Migrant Diary 2023

NO HUMAN BEING IS ILLEGAL

ရွှေ့ ပြောင်းအလုပ်သမား

ဒိုင်ယာရီ ၂၀၂၃

Burmese Version

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ထုတ်ဝေသည့်နှစ် – ၂၀၂၂ ခုနှစ် ၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၈ ရက်
- ထုတ်ဝေသူ – မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း
- စီစဉ်သူ – တုမ်မောက်ဟာန်
- စာအုပ်အပြင်အဆင် – စိုင်းယွတ်
- ဘာသာပြန် – နန်းခမ်းအုံ ၊ မက် (ပ်) မာဒီယာ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း – Natnaree Lungjai
- အုပ်ရေ – ၈၅၀၀

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ဒိုင်ယာရီ ၂၀၂၃

ထုတ်ဝေသူ

မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း

Migrant Diary 2023

ထိုင်းနိုင်ငံယာဉ်စည်းကမ်း ဥပဒေအသစ်
အောက်တိုဘာ ၅ ရက် ၂၀၂၂ ကနေစပြီး အတည်ပြု

ငွေဒဏ် ဘတ် ၄,၀၀၀

သတ်မှတ်နှုန်းထက်အမြန်နှုန်း
မြှင့်တင်မောင်းနှင်ခြင်း

ငွေဒဏ် ဘတ် ၂,၀၀၀

ယာဉ်မနားရ သတ်မှတ်
နေရာများတွင် ရပ်နားခြင်း

ငွေဒဏ် ဘတ် ၂,၀၀၀

လမ်းပြောင်းပြန်မောင်းနှင်ခြင်း

ထောင်ဒဏ် ၁ နှစ် /
ငွေဒဏ် ၅,၀၀၀ – ၂၀,၀၀၀ /
ပြစ်ဒဏ် နှစ်ရပ်စလုံး

အခြားသူများ၏ အသက်
အိုးအိမ်အတွက် ရာယ်အား
အလေးမထားပဲ မောင်းနှင်ခြင်း

ငွေဒဏ် ဘတ် ၄,၀၀၀

မီးပွိုင့်နီနေစဉ် ဖြတ်သန်း
မောင်းနှင်ခြင်း

ငွေဒဏ် ဘတ် ၂,၀၀၀

ဆိုင်ကယ်မောင်းနေချိန်
တွင်ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်
မဆောင်းခြင်း

ငွေဒဏ် ဘတ် ၂,၀၀၀

ယာဉ်ထိုင်ခုံခါးပတ်
မပတ်ခြင်း

ငွေဒဏ် ဘတ် ၄,၀၀၀

လူကူးမျဉ်းကြားတွင်
ယာဉ်မရပ်ပေးခြင်း

ထိုင်းနိုင်ငံ အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခတိုးနှုန်း ဥပဒေအသစ် ၂၀၂၂

ခရိုင်အလိုက် အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခတိုးနှုန်း
အောက်တိုဘာ ၁ ရက် ၂၀၂၂ မှစပြီး အကျုံးဝင်သည်

(၃) ခရိုင် – ၃၅၄ ဘတ်

– ချွန်းပူးရီး
– လယောင်း
– ဖူးကေတ်

(၆) ခရိုင် – ၃၃၈ ဘတ်

– မုတ်တာဟန်
– ဂါရှင်
– ဆကွန်နခွန်း
– သမုတ်ဆုန်ခရာမ်း
– စန်ထပူးရီး
– နခွန်းနိုင်းယုတ်

(၁၄) ခရိုင် – ၃၄၀ ဘတ်

– ပကျင်းပူးရီး ၊ နောင်ခိုင်း
– အူန်ပွန်းရတ်ဆထားနီး
– ဖန်းငါး ၊ ကပီ ၊ တရတ်
– ခွန်ကဲန် ၊ ချင်းမိုင်
– ဆူဖန်ပူးရီး ၊ ဆုန်ခရာ
– ဆူရတ်ထားနီး ၊ လပ်ပူးရီး
– ဆာရာပူးရီး

(၆) ခရိုင် – ၃၅၃ ဘတ်

– ဘန်ကောက်
– နွန်ထပူးရီး
– နခွန်းပထုမ်
– ပထုမ်းထားနီး
– ဆမွတ်ပရာကန်း
– ဆမွတ်ဆာခွန်း

(၁၉) ခရိုင် – ၃၃၅ ဘတ်

– ဖေစ့်ပူးရီး ၊ ပိန်ကန်
– ကန်ကျနပူးရီး ၊ ချိုင့်နန့်
– နခွန်းဖနမ် ၊ ဖယောဝ်
– ဆူးလိန်း ၊ ရက်ဆိုထောင်း
– လွှိုင်းအိတ် ၊ ဖတ်ထလုံး
– လွှိုင်း ၊ အူတလာလိတ်
– နခွန်းဆဝမ် ၊ အန်ထောင်း
– ပလာကျုပ်ခီးရီးခန်
– ဖိဆနူးလုပ် ၊ ဆာကျောက်
– ပူးရီးလမ်း ၊ ဖေစ့်ချပုန်း

(၁) ခရိုင် ၃၄၃ ဘတ်

– ဖနခွန်းဆီအယုထယား

(၁) ခရိုင် – ၃၄၅ ဘတ်

– ချချိုင်းဆောင်

(၂၂) ခရိုင် – ၃၃၂ ဘတ်

– အမ်းနတ်ကျလွှိုန်း ၊ တာ်ခ့်
– မယ်ဟောင်ဆွန် ၊ ချင်းရိုင်း
– တလန် ၊ ဆီဆဂိတ်
– နောင်ပိုးလမ်းဖွန်း ၊ ဖယ့်
– လမ်းပန်း ၊ အူထိုင်းထားနီး
– လမ်းဖွန်း ၊ ချန်းပွန်း
– မဟာဆလာရာမ်း
– ဆီပူးရီး ၊ ဆတွန်း ၊ ဖိကိစ်
– ဆူကိုထိုင်း ၊ ရနောင်း
– ကန်းပိုင်ဖေစ် ၊ ရာတ်ချပူရီး
– ချိုင်းဖူဖိ ၊ နခွန်းဆီထမရတ်

(၅) ခရိုင် – ၃၂၈ ဘတ်

– ရလာ ၊ ပါတ်တားနီး
– နလာထိ ၊ နန့်
– အူတောင်းထားနီး

ထိုင်းနိုင်ငံ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ အချက်အလက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အက်ဥပဒေ

Personal Data Protection Act

မေး

ကာယံကံရှင် ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ မိမိရိုက်ကူးထားသည့် ဓါတ်ပုံ ၊ ဗွီဒီယိုတွင် သူတပါးရုပ်ပုံ ပါရှိနေလျှင် PDPA ဥပဒေနှင့် ငြိစွန်းပါသလား?

ဖြေ

ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ မိမိရိုက်ကူးထားသည့် ဓါတ်ပုံ ၊ ဗွီဒီယိုတွင် သူတပါးရုပ်ပုံ ပါရှိနေလျှင် ရုပ်ပုံပါရှိသူကိုနစ်နာမှု မဖြစ်စေဘဲ ရိုက်ကူးသူ တစ်ဦးတည်းတာ အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်၍ ရိုက်ကူးခြင်းဖြစ်လျှင် PDPA ဥပဒေနှင့်ငြိစွန်းခြင်းမရှိပါ။

မေး

ကာယံကံရှင် ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ မိမိရိုက်ကူးထားသည့် ဓါတ်ပုံ၊ဗွီဒီယိုကို လူမှုကွန်ယက် မီဒီယာပေါ်တွင် ပို့စ်တင်ခြင်းသည် PDPA ဥပဒေနှင့် ငြိစွန်းပါသလား?

ဖြေ

မိမိတစ်ဦးတည်းတာသုံးစွဲသည့် ရည်ရွယ်ချက်အဖြစ်လူမှုကွန်ယက် မီဒီယာပေါ်တွင် ပို့စ်တင်ခြင်း ၊ မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက် စီးပွားအဖြစ်အသုံးမပြုခြင်း၊ ထိုသူအားနစ်နာမှု မဖြစ်စေခြင်းသည် PDPA ဥပဒေနှင့် ငြိစွန်းခြင်းမရှိပါ။

မေး

မိမိ၏အိမ်တွင်း၌ လုံခြုံစိတ်ချရန် (CCTV) လုံခြုံရေး ကင်မရာ တပ်ဆင်ထားပြီး အသိပေးဆိုင်းဘုတ် မတပ်ဆင်ထားလျှင် PDPA ဥပဒေနှင့် ငြိစွန်းပါသလား?

ဖြေ

ရာဇဝတ်မှု ကာကွယ်ရန် နှင့် အိမ်ရှင်လုံခြုံရေးအတွက် ရည်ရွယ်၍ အိမ်တွင်းလုံခြုံရေး ကင်မရာ တပ်ဆင်ထားခြင်းသည် PDPA ဥပဒေနှင့် ငြိစွန်းခြင်းမရှိပါ။

မေး

အောက်ပါဖော်ပြထားသည့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက် / ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ အချက်အလက်များသည် မိမိအသုံးပြုရန်အတွက် ကာယံကံရှင် / ပိုင်ရှင်ထံခွင့်ပြုချက်တောင်းခံရန် လိုအပ်ပါသလား ?

ဖြေ

အောက်ပါအချက်အလက်များအတွက် ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံရန်မလိုပါ။

- ☞ စာချုပ်နှင့်အညီ လုပ်ဆောင်ခြင်း
- ☞ ဥပဒေခွင့်ပြုချက်အရ အသုံးပြုခြင်း
- ☞ လူ့အသက် နှင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရန်အသုံးပြုခြင်း
- ☞ စာရင်းအင်းဆိုင်ရာ သုတေသနမှာ အသုံးပြုခြင်း
- ☞ အများပြည်သူအကျိုးအတွက် အသုံးပြုခြင်း
- ☞ မိမိကိုယ်ကျိုးစီးပွားအတွက် ကာကွယ်အသုံးပြုခြင်း / မိမိအခွင့်အရေးအတွက် ကာကွယ်အသုံးပြုခြင်း

P D P A

တရားမဝင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ငှားရမ်းခြင်းပြစ်ဒဏ်

စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်ပါက အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမား နှစ်ဖက်စလုံး ပြစ်ဒဏ်ရှိပါသည်

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားပြစ်ဒဏ်

❶ ငွေဒဏ် ဘတ် ၅,၀၀၀–၅၀,၀၀၀ အထိပေးဆောင်ရမည်။
❷ ထိုင်းနိုင်ငံပြင်ပသို့ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ခြင်းခံရမည်။
❸ ပြစ်ဒဏ်ခံရသည့်ရက်မှစ၍ ၂ နှစ်အတွင်း အလုပ်လုပ်ခွင့် ပိတ်ပင်ခံရမည်။

အလုပ်ရှင်ပြစ်ဒဏ်

① အလုပ်ခန့်ထားသည့် တရားမဝင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား တစ်ယောက်လျှင် ငွေဒဏ် ဘတ် ၁၀,၀၀၀–၁၀၀,၀၀၀ အထိ ပေးဆောင်ရမည်။

② အကြိမ်ကြိမ်ကျူးလွန်မှုရှိပါက ၁ နှစ်ထက်မပိုသော ထောင်ဒဏ် နှင့် ငွေဒဏ် ဘတ် ၅၀,၀၀၀–၂၀၀,၀၀၀ အထိ အရေးယူခံရမည် သို့မဟုတ် ထောင်ဒဏ်ရော ငွေဒဏ်ပါ ပြစ်ဒဏ်နှစ်ရပ်စလုံး အရေးယူခံရမည်။

③ ကျူးလွန်သည့်နေ့မှစပြီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ငှားရမ်းခြင်းကို ၃ နှစ်တိုင်တိုင် ပိတ်ပင်ခံရမည်။

အမျိုးသမီးတွေ အကြမ်းဖက်ခံရတာတွေ့ရင် ဘာလုပ်မလဲ

အကြမ်းဖက်ခံရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို ကူညီနိုင်မယ့် အခြေခံအချက်တွေမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၁) အခြေခံအခွင့်အရေးကို အသုံးပြုခြင်း

အကြမ်းဖက်ခံရတဲ့ အမျိုးသမီးတိုင်းဟာ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု ၊ တရားမျှတမှု ၊ နစ်နာကြေးတွေ ရပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။

၂) နစ်နာသူအတွက် အကောင်းဆုံးလုံခြုံမှု

- နစ်နာသူအမျိုးသမီးအတွက် အကောင်းဆုံး လုံခြုံမှုပေးပြီး သူမအတွက် နောက်ထပ်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေ ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။
- နစ်နာသူအမျိုးသမီးနှင့် သူမ၏ကလေးကိုပါ စိတ်ဒဏ်ရာကုစားခြင်း ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း ပြုလုပ်ရာတွင် သူမအတွက် စိမ်ခေါ်မှုမဖြစ်စေရ။
- သူမအတွက် စိမ်ခေါ်မှု (ဘေးဖြစ်စေနိုင်သည့်) အချက်နှင့် ကင်းဝေးရေး ၊ လုံခြုံရေးအတွက် စိတ်ချရသောနေရာနှင့် ဝန်ထမ်းကို စီစဉ်ပေးရန်။
- သူမ၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များအား ကာယကံရှင်ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ အခြားသူအား ဖွင့်မပြောရ။
- အမှုကို အခြားတနေရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါက သက်ဆိုင်သောအချက်အလက်ကိုသာပေးပြီး အသက်ဘေးမှ လွတ်မြောက်လာသူ၏ ခွင့်ပြုချက်ကိုသာရယူရန်။

၃) အမျိုးသမီးအားခွန်အားပေးခြင်း

နည်းလမ်းနှင့်ဆောင်ရွက်ချက်အသေးစိပ်စိစစ်သေချာသတိပြုရန် ၊ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးတို့အား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ပြုခြင်း ၊ မိမိဘဝအတွက် ဖြစ်လိုသည့် ဆန္ဒကို ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်စေခြင်း။

၄) ထိရှလွယ်သော ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံ

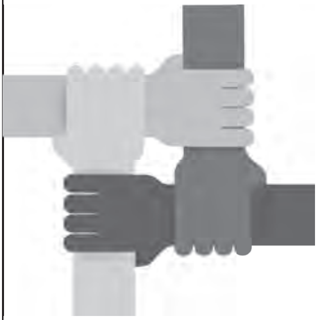
- အရည်အသွေးပြည့်မီသော ဝန်ဆောင်မှုများသည် နစ်နာသူ၏ ခွဲခြားဆက်ဆံခံခဲ့ရမှု ၊ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် ဘဝအခြေအနေများကို နားလည်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

၅) နစ်နာသူကိုဗဟိုပြုပါ

- နစ်နာသူမှ လက်ခံရရှိသည့်အချက်အလက်များပေါ် မူတည်ပြီး မိမိသဘောဆန္ဒကို ဆုံးဖြတ်ရန်။
- သူမဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်များ ၊ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးများကိုရှင်းပြပါ။
- နစ်နာသူသည် အကူအညီတောင်းခံပိုင်ခွင့် အကူအညီငြင်းပယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- အမှန်တရား ရှာဖွေရာတွင် ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်း ၊ နစ်နာသူကိုယ်စား ဆုံးဖြတ်ပေးခြင်းမပြုရ။
- နစ်နာသူတို့၏ အတွေ့အကြုံ ၊ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်နှင့် သူတို့၏အနာဂတ်တို့ကို အလေးထားပါ။

၆) ကျူးလွန်သူ၏တာဝန်ခံမှု

- အရည်အသွေး ပြည့်မီသော ဝန်ဆောင်မှုများသည် လက်ပိုက်ကြည့်မနေရ ၊ ကျူးလွန်သူအား တာဝန်ယူမှု တာဝန်ခံမှုရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ နစ်နာသူတရားမျှတမှုရရှိအောင်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်၊ တရားရင်ဆိုင်ရာတွင် ဝန်မပိစေရန်နှင့် အစိုးရအပေါ်လည်း မူတည်ပါသည်။



ပညာရေးဟာ တကယ်ဘဲအရေးကြီးပါသလား

Is Education Really Important?

အသိပညာဟာ လူတိုင်းအတွက် တကယ်ကို အရေကြီးပါတယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပညာတတ်ရင် အဘက်ဘက်မှာ အားသာမှုတွေရှိတယ်၊ ဒါကြောင့်အသိပညာရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အသိပညာရှိရုံတင်မက ကိုယ်ကျင့်တရားလည်း ရှိဖို့လိုပါတယ်။ အရာရာတိုင်းမှာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုရှိဖို့လိုတယ်။ မိမိမှာအသိပညာရှိရင် တပါးသူကို ထပ်ဆင့်ဖြန့်ဝေ သွန်သင်သတိပေးခြင်းတွေလုပ်ဆောင်နိုင်ပါမယ် ၊ နောက်အရေးကြီးတဲ့အချက်က အသိပညာရှိရင် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းတွေပိုများလာပါတယ်။

ဒီလိုခေတ်ကြီးမှာ အလုပ်အကိုင်ကောင်းကောင်းရဖို့က လူတိုင်းအတွက် မလွယ်ကူလှပါဘူး။ ပညာအရည်အချင်းရှိဖို့ သိပ်မလိုတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ သင်ဟာအဆိုပါ အရည်အချင်းထက်ပိုရှိနေရင် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အကြံပြုချက်နဲ့ ပိုကောင်းတဲ့လုပ်အားခကို ညှိနှိုင်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အသိပညာရဲ့ အရေးပါတဲ့နောက်တစ်ချက်က မိမိကိုစနစ်တကျ တွေးခေါ်တတ်စေတယ်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုတိုးတက်စေတယ်၊ မိမိတွေ့ကြုံလာရတဲ့ အရာတွေအပေါ် အကောင်းအဆိုး ပိုပြီးသုံးသပ်ခွဲခြားတတ်လာမယ်။

လူတွေဟာ အရွယ်ရောက်လာတာနဲ့အမျှ ပြဿနာပေါင်းစုံကို ပိုပြီးရင်ဆိုင်လာရတတ်ပါတယ်၊ ဥပမာ အသုံးစရိတ်ပြဿနာ၊ အဆောင်ခန်းခပြဿနာ ၊ အလုပ်အကိုင်ရှာရခက်တဲ့ ပြဿနာတွေ တွေ့ကြုံရတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ကိုယ်ဟာ ကောင်းစွာပညာသင်ကြားခဲ့ရရင်တော့ အဲဒီပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းနိုင်မယ်၊ ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှတအောင် သုံးစွဲတတ်မယ်၊ အရာရာမှာ မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချတတ်မယ်၊ မိမိထက် ငယ်ရွယ်သူတွေကိုလည်း အကျိုးတရား အကြောင်းတရား လက်ခံနိုင်အောင် သွန်သင်ညွှန်ပြပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ပညာအရည်အချင်း ရှိတဲ့သူဟာ ဝင်ငွေပိုကောင်းတဲ့အလုပ်ကို ရှာဖွေလုပ်ကိုင်နိုင်မယ် ။ မိမိရဲ့ဝင်ငွေဟာ မိမိပညာအရည်အချင်းအပေါ်မူတည်တယ်လို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။ ငွေစီမံသုံးစွဲခြင်း အခြေခံကို နားမလည်တဲ့သူဟာ သင်ယူဖို့အခွင့်အလမ်းရှိရင် သူ့ဘဝပိုမိုတိုးတက်ပြောင်းလဲလာစေနိုင်ပါတယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်း ပညာသင်ကြားခွင့်ရမယ်ဆိုရင် မိမိပတ်ဝန်းကျင် မိမိအသိုင်းအဝိုင်းမှာ အရည်အချင်းရှိသူတွေ များလာပြီး စီးပွားရေးဈေးကွက်မှာလည်း အလုပ်တွေ ပိုကောင်းလာမယ်။ စီးပွားရေးကောင်းမွန်တဲ့ လူ့ဘောင်ပေါ်ထွန်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရေးဟာ မိမိကိုယ်ကို ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ငြိမ်းချမ်းစွာ လုံခြုံစွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးတဲ့အချက်ကို သိရှိနားလည်စေပါတယ်၊ မိမိမှာ အသိပညာရှိရင် အဲဒီပညာနဲ့ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြန်လည်မျှဝေနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ မိမိက အလုပ်လုပ်ငွေစုပြီး အိမ်ဝယ်တယ်ဆိုပါတော့ မိမိနေအိမ် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း လုံခြုံမှုရှိစေချင်တယ်၊ ဒါဆိုရင် မိမိအတွက်ရော တပါးသူအတွက်ပါ အကျိုးရှိအောင်၊ အန္တရာယ်တွေကို ဘယ်လိုအတူ ကာကွယ်ကြမလဲဆိုတဲ့အသိပညာတွေ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကို မျှဝေနိုင်ပါတယ်၊ အသိပညာကို ကျားမ မရွေး၊ လူမျိုးဘာသာမရွေး အတူတကွလေ့လာသင်ယူနိုင်ပြီး လမ်းညွှန်အဖြစ် အသုံးပြုကာ မိမိဘဝအောင်မြင်ရေးကို ဖော်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ဘယ်အချက်တွေက အသရေဖျက်မှုမြောက်သလဲ

တရားလို / နစ်နာသူ

❶ အသရေဖျက်မှုဆိုတာ တတိယလူကို စွပ်စွဲတာဖြစ်တယ်။

❷ စွပ်စွဲတယ်ဆိုတာ တပါးသူ တကယ်ကျူးလွန်ကြောင်း ယိုးမယ်ဖွဲ့တာဖြစ်တယ်။

❸ စွပ်စွဲခြင်းဟာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စဆိုပေမယ့် အမှုအခင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အများပြည်သူ အကျိုးအတွက် ပြောဆိုတာမပါဘူး။

❹ အမည်နာမ မတပ်ဘဲ ရမ်းသမ်းပြီး ပြောတာဆိုရင်တော့ အမှုဖွင့်လို့မရပါဘူး၊ တကယ်ကျူးလွန်ရင် အမည်နဲ့အတိအကျ ပြောရပါမယ်။

❺ တိကျတဲ့အမည်နာမ မဖော်ပြသော်လည်း တစ်ဦးတည်းသာရှိသော ရာထူးကိုတပ်ပြီး ပြောဆိုပါက ဥပမာ ဝန်ကြီးချုပ်ကို ဆဲဆိုပါက အပြစ်ရှိပါသည်။

❻ အမှုဖွင့်တရားစွဲဆိုရာတွင် ပုံစံ ၃ မျိုးရှိပါသည်။
၁) ရဲစခန်းတွင် တိုင်ကြားခြင်း ၂) ရှေ့နေငှားရမ်းခြင်း ၃) ရဲတိုင်ပြီးရှေ့နေငှားခြင်း။

❼ သိရှိရသည့် အချိန်မှစ၍ ၃ လအတွင်း တိုင်ကြားပြီး ၅ လအတွင်း တရားစွဲရပါမည်။

❽ အသရေဖျက်မှုမှာ “ကြေအေးနိုင်သော” အမှုဖြစ်သည်။

တရားခံ/ စွပ်စွဲခြင်းခံရသူ

① **အမှန်တကယ်ကျူးလွန်ပါက** အဆင့် ၁) စွပ်စွဲခြင်းခံရသူအား ခေါ်ယူစစ်ဆေးရန် ၊ မလာပါက ခေါ်စာပို့ရန် စာ ၂ ကြိမ်ပို့ပြီး မရောက်လာကာ တရားရုံးမှ ဖမ်းဝရမ်းစာထုတ်ရန်။ အဆင့် ၂) တရားစွဲကြောင်းအသိပေးရန် လာရောက်သတင်းပို့ပါက ပြန်လွှတ်ပြီး တရားခွင်သို့ချိန်းဆိုရန်။ အဆင့် ၃) အမှုတည်ဆောက်ပြီး တရားသူကြီးထံပို့ပေးရန်၊ စွဲချက်တင်ပြီးက တရားသူကြီးမှ အမှုစစ်ဆေး အရေးယူခြင်း။

② **သာမာန်အသရေဖျက်မှု** အမြင့်ဆုံးပြစ်ဒဏ် ထောင်ဒဏ် ၂ နှစ် ငွေဒဏ် ဘတ် ၂ သောင်း။

③ လူမှုကွန်ရက် ဆိုရှယ်မီဒီယာ ပေါ်တွင်လည်းကောင်း ၊ အများပြည်သူပိုင် နေရာများတွင် လည်းကောင်း အသရေဖျက်ပါက ထောင်ဒဏ် ၂ နှစ် ငွေဒဏ် ဘတ် ၂ သိန်း။

④ တပါးသူ၏ရုပ်ပုံကို ဖေ့စ်ဘုတ်ပေါ်တင်ပြီး ဆဲဆိုပါက ကွန်ပြူတာ ဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၆ နှင့်ညှိစွန်း ပြီးထောင်ဒဏ် ၃ နှစ် ငွေဒဏ် ဘတ် ၂ သိန်း။

⑤ တင်ပြီးသားပို့စ်ကို ပြန်ဖျက်လိုက်သော်လည်း ဆက်လက်အရေးယူနိုင်သည်။

⑥ တတိယလူမဟုတ်ဘဲ ရှေ့မှောက်တည့်တည့် အသရေဖျက်ပါက ကျူးလွန်ရာရောက်ပါသည် ကြားလူမှတဆင့် ပြောသည်မဟုတ်ဘဲ အသရေဖျက်လိုသူကို တိုက်ရိုက်ပြောဆိုခြင်း။

⑦ အကယ်၍ တရားရုံးမှ အပြစ်မရှိဟု စီရင်ချက်ချပါက မိမိနစ်နာမှုအတွက် တရားမမှုနှင့် ကုန်သွယ်စီးပွား ဥပဒေ ပုဒ်မ ၄၂၀ အရ ပြန်ပြီးတရားစွဲဆိုနိုင်ပါသည်။

လူမှုကွန်ရက် ဂရုပ် Line အဖွဲ့ထဲတွင် တပါးသူအား အတင်းအဖျင်းပြောဆိုပါက ထိုသူအား တတိယလူထံတွင် နာမည်ပျက်အောင်၊ မုန်းတီးအောင်၊ အထင်လွဲအောင် စွပ်စွဲပြောဆိုရာရောက်သောကြောင့် အသရေဖျက်မှုနှင့် ညှိစွန်းနိုင်ပါသည်။ ဤပြစ်မှုတွင် ရာဇဝတ်မှု ဥပဒေ ပုဒ်မ ၃၂၆ အရထောင်ဒဏ် ၁ နှစ် သို့မဟုတ် ငွေဒဏ် ဘတ် ၂ သောင်း သို့မဟုတ် ထောင်ဒဏ်ရောငွေဒဏ် ပါနှစ်ရပ်လုံး ကျခံရနိုင်သည်။

ဖေ့စ်ဘုတ်ပေါ်တွင် တပါးသူအား ဆဲဆိုခြင်း ၊ မယားငယ်ဟုရှုတ်ချခြင်း ၊ အကြွေးရှင်အဖြစ် ရှုတ်ချခြင်း၊ ဖေ့စ်ဘုတ်ပေါ်မှတဆင့် အကြွေးတောင်းခြင်း ၊ အမည် ၊ မျိုးရင်းအမည် ၊ ဓာတ်ပုံတို့ကို ဖော်ပြပြီး အများသူငှါရှေ့တွင် နာမည်ပျက်အောင် လုပ်ဆောင်ပါက ကြော်ငြာဖြင့် အသရေဖျက်မှု ရာဇဝတ်မှု ဥပဒေပုဒ်မ ၃၂၆ ပုဒ်မ ၃၂၈ တို့နှင့်ညှိစွန်းပြီး၂ နှစ်ထက်မပိုသော ထောင်ဒဏ် ၊ ၂ သိန်း ထက်မပိုသောငွေဒဏ် ကျခံရနိုင်ပါသည်။

ဖေ့စ်စ်ဘုတ်ပေါ်မှတဆင့် အကြွေးတောင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင်ပြဌာန်း သော အကြွေးတောင်းခြင်း အက်ဥပဒေပုဒ်မ ၁၁၁ အပိုဒ် ၃ တွင်ဖော်ပြထားသည်မှာ အကြွေးရှင် အနေနှင့် ငွေချေးငှါးယူထံမှ အကြွေးပြန်တောင်းရာတွင် အဆိုပါအကြွေး နှင့် မသက်ဆိုင်သော အခြားသူများပါ တွေ့မြင်သိရှိနိုင်သည့် နေရာတွင်တောင်းဆိုပါက ပုဒ်မ ၃၉ အရ ထောင်ဒဏ် ၁ နှစ်ထက်မပို ငွေဒဏ် ဘတ် ၁ သိန်းထက်မပို သို့မဟုတ် ထောင်ဒဏ်ရော ငွေဒဏ်ပါ နှစ်ရပ်လုံး ကျခံရနိုင်ပါသည်။

လူမှုကွန်ရက် [Social Media] ပေါ်မပြုလုပ်သင့်သောအရာများ

[ထိုင်းဥပဒေ]

လူမှုကွန်ရက်ပေါ်မှတပါးသူအားဆဲဆိုခြင်း

– ဖေ့စ်ဘုတ် ၊ လိုင်း ၊ တွီတာ ၊ အင်စတားဂရမ် အစရှိသော လူမှုကွန်ရက်ပေါ်မှ တပါးသူအား ပို့စ်ရေးတင်ဆဲဆိုခြင်း ၊ ရှုတ်ချခြင်းသည် ရာဇဝတ်မှုဥပဒေ ပုဒ်မ ၃၂၈ နှင့် ကွန်ပြူတာဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၄ (၁) တို့နှင့် ညှိစွန်းနိုင်ပါသည်။

> – ပုဒ်မ ၃၂၈ မှာ ၂ နှစ်ထက်မပိုသော ထောင်ဒဏ်နှင့်
> ဘတ် ၂ သိန်းထက်မပိုသော ငွေဒဏ်
> ကွန်ပြူတာဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၄ (၁) အရ ၅ နှစ်ထက်မပိုသော
> ထောင်ဒဏ်နှင့် ဘတ် ၁ သိန်းထက်မပိုသောငွေဒဏ် ကျခံရနိုင်သည်။

ဥပမာ –

နန်းအေး ဆိုသူမှ Face book ပေါ်တွင် “ နန်းပီးမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲနေတဲ့ လက္ခဏာတွေရှိနေတယ် ” ဟုရေးသားလိုက်သောအခါ သူမ၏ပို့စ်ကို like ပေးခြင်း Share ပေးခြင်းအားဖြင့် သတင်းပြန့်နှံ့သွားသောကြောင့် နန်းပီးမှ နန်းအေးပေါ်တွင် ရာဇဝတ်မှု ဥပဒေပုဒ်မ ၃၂၈ နှင့် ကွန်ပြူတာဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၄ (၁) အရ တရားစွဲဆိုနိုင်ပါသည်။

မဟုတ်မမှန်သော အကြောင်းများဖော်ပြခြင်း

မဟုတ်မမှန်သော အကြောင်းအရာများ တင်ပြခြင်းအားဖြင့် လူပုဂ္ဂိုလ်သို့မဟုတ် စီးပွားရေး ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်အောင် အထင်လွဲခြင်း ခံရပါက ကွန်ပြူတာဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၄ (၁) အပြင် သုံးစွဲသူများအား အကာအကွယ်ပေးရေး ဥပဒေအရ

> " – ၅ နှစ်ထက်မပိုသော ထောင်ဒဏ်
> ဘတ် ၁ သိန်းထက်မပိုသော ငွေဒဏ်
> သို့မဟုတ် ထောင်ဒဏ်ရော ငွေဒဏ်ပါ
> ၂ ရပ်လုံး ကျခံရနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ –

နန်းဒဲန်သည် တိုင်းရင်းဆေးတစ်မျိုးအား ကင်ဆာရောဂါ ကုသပျောက်ကင်းနိုင်သည်ဟူသော မမှန်ကန်သည့်သတင်းကို ရေးတင်လိုက်သောအခါ အခြားသူတွေက အွန်လိုင်းပေါ်တွင် အဆင့်ဆင့်ပြန်လည်ဝေ (**Share**) ပြီး အထင်မှားစေသောကြောင့် နန်းဒဲန်သည် ကွန်ပြူတာဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၄ (၁) နှင့် ညှိစွန်းပါသည်။

မဟုတ်မမှန်သတင်းများအား like ခြင်း Share ခြင်း

မဟုတ်မမှန်သတင်းများ မိမိကိုယ်တိုင်ရေးသားခြင်း မဟုတ်သော်ငြားလည်း တပါးသူရေးထားသည်ကို **like** နှစ်သက်ခြင်း **Share** ဝေမျှခြင်း ပြုလုပ်ပါက ပူးပေါင်းကြံစည်ရာရောက်ပြီး ကွန်ပြူတာ ဥပဒေပုဒ်မ ၁၅ (၅) နှင့် ညှိစွန်းနိုင်ပါသည်။

ကွန်ပြူတာဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၄ (၅) အရ ၅ နှစ်ထက်မပိုသော ထောင်ဒဏ်နှင့် ဘတ် ၁ သိန်းထက်မပိုသော ငွေဒဏ် သို့မဟုတ် ထောင်ဒဏ်ရောငွေဒဏ်ပါ ၂ ရပ်လုံး ကျခံရနိုင်ပါသည်။ မမှန်ကန်သောသတင်းကို **Like** နှိပ်ခြင်းသည်လည်း အဆိုပါပို့စ်ကို အများပြည်သူအားပို၍ တွေ့မြင်စေသဖြင့် ကြံရာပါမှုနှင့် ညှိစွန်းတတ်ပါသည်။

ချက်ဘောက်စ်ထဲမှ သူတပါး၏ ပြောဆိုချက်အား ကက်ပ်ချာ (ဓာတ်ပုံ) ဆွဲယူခြင်း

ချက်ဘောက်စ်ထဲ အချင်းချင်းပြောဆိုသည့် စကားလုံးများကို (ကက်ပ်ချာဓာတ်ပုံ) ဆွဲယူပြီး ဖေ့စ်ဘုတ်ပေါ်တင်ပါက၊အဆိုပါစကားလုံးသည်မည်မျှကောင်းမွန်ပါစေ၊ရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းတွင် အကျိုးရှိပါစေ ကာယကံရှင် သဘောမတူပါက ကွန်ပြူတာဥပဒေ ပုဒ်မ ၃၆ နှင့် ညှိစွန်းနိုင်ပါသည်။

တပါးသူအယောင်ဆောင်ခြင်း

တပါးသူ၏ ဓာတ်ပုံဖြင့် ဖေ့စ်ဘုတ် ၊ တွီတာ ၊ အိုင်ဂျီ ၊ လိုင်း Facebook, Twitter, IG, စသည့် လူမှုကွန်ရက်တွင် အကောင့်ဖွင့်ပါက ပြစ်မှုမြောက်ပါသည်၊ မူလပိုင်ရှင်မှ ကွန်ပြူတာ ဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၄ (၁) နှင့် ၁၆ အရ တရားစွဲဆိုနိုင်သည်။

> – ကွန်ပြူတာဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၄ (၁)အရ ၅ နှစ်ထက်မပိုသော ထောင်ဒဏ်နှင့် ဘတ် ၁ သိန်းထက်မပိုသော ငွေဒဏ် သို့မဟုတ် ထောင်ဒဏ်ရောငွေဒဏ်ပါ ၂ ရပ်လုံး ကျခံရနိုင်သည်။
>
> – ကွန်ပြူတာဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၆ အရ ၃ နှစ်ထက်မပိုသော ထောင်ဒဏ်နှင့် ဘတ် ၂ သိန်းထက်မပိုသော ငွေဒဏ် သို့မဟုတ် ထောင်ဒဏ်ရော ငွေဒဏ်ပါ ၂ ရပ်လုံးကျခံရနိုင်သည်။

လူမှုကွန်ရက်ပေါ် ဆိုင်ဖွင့်ခြင်း

လူမှုကွန်ရက် ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်မှနေ၍ ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် အရောင်းပစ္စည်းများ ကြေငြာခြင်း ၊ ဝန်ဆောင်မှုပြုခြင်း ၊ တပါးသူတို့၏ IG, Facebook ပို့စ်အောက်တွင်လည်းကောင်း ၊ အီးမေးလ် ၊ မက်ဆင်ဂျာပို့၍ ကြေငြာခြင်းသည်လည်းကောင်း ဝယ်ယူသုံးစွဲသူက သဘောမတူပါဘဲ အွန်လိုင်းဈေးသည်များ ဆက်လုပ်နေပါက ကွန်ပြူတာဥပဒေပုဒ်မ ၁၁ နှင့် ညှိစွန်းပါသည်။

> – ကွန်ပြူတာဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၁ အရ ၁ ကြိမ်လျှင်
> ဘတ် ၂ သိန်းထက်မပိုသော ငွေဒဏ် ကျခံရနိုင်သည်။

ဥပမာ –

နန်းဆောင်ဖရဲသည် IG ပေါ်တွင် ဓာတ်ပုံပို့စ်တင်ပြီး စခရင်ရှော့တ်ရိုက်၍ ကြော်ငြာခြင်းသည်းခံပါဟုရေးသားထားသော်ငြား ခရင်မိတ်ကပ်ရောင်းသည့် နန်းဖိမ်းက နန်းဆောင်ဖရဲ၏ ပို့စ်အောက်တွင် ပစ္စည်းကြော်ငြာရောင်းချပါက နန်းဖိမ်းသည် ကွန်ပြူတာဥပဒေပုဒ်မ ၁၁ နှင့် ညှိစွန်းပါသည်။

ဆင့်ကဲဆက်သွယ်မှုအသုံးပြု၍ ပစ္စည်းကြော်ငြာခြင်း

မူလအရည်အသွေးထက် ပိုကောင်းမွန်အောင် ချဲ့ကားပြောကြားသည့် ကုန်ပစ္စည်းကြော်ငြာများကို like ပေးခြင်း ဆင့်ကဲပြန်လည်ဝေမျှ Share ပြုလုပ်ခြင်းသည် မမှန်ကန်သည့်အကြောင်းအရာကို အခြားသူတို့အား ယုံကြည်စေခြင်းကြောင့် သုံးစွဲသူများအား အကာအကွယ်ပေးခြင်း ဥပဒေပုဒ်မ ၂၂ အပါအဝင် ကွန်ပြူတာ ဥပဒေ ၁၄ (၁) နှင့် ၁၄ (၅) နှင့် ညှိစွန်းနိုင်ပါသည်။

> – သုံးစွဲသူများအား အကာအကွယ်ပေးခြင်း ဥပဒေပုဒ်မ ၂၂ အရ
> ၁ ကြိမ်လျှင် ဘတ် ၂ သိန်းထက်မပိုသော ငွေဒဏ်
>
> – ကွန်ပြူတာဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၄ (၁) နှင့် ၁၄ (၅) အရ ၅ နှစ်ထက်မပိုသော
> ထောင်ဒဏ်နှင့် ဘတ် ၁ သိန်းထက်မပိုသော ငွေဒဏ်ကျခံရနိုင်သည်။

ကိုဗစ်ကာလ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း

Sickness During Covid Outbreak

ထိုင်းနိုင်ငံ ချင်းမိုင်ခရိုင်တွင် ကိုဗစ်ရောဂါ ပြန့်ပွားနေချိန်မှာ ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ် မရှိတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတစ်ဦး အကူအညီလိုအပ်နေတယ်လို့ ဆန်ဆိုင်းဆေးရုံက MAP ဆီသို့ ဆက်သွယ်လာပါတယ်။ ကူညီနိုင်ဖို့ရန်အတွက် MAP အဖွဲ့ဝင်များမှ ဆန်ဆိုင်းဆေးရုံသို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုပြီး အဆိုပါရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဟာ အသက် ၃၃ နှစ်အရွယ်ရှိ နန်းလီ (အရံနာမည်) ဖြစ်ကြောင်းသိရှိရတယ်။

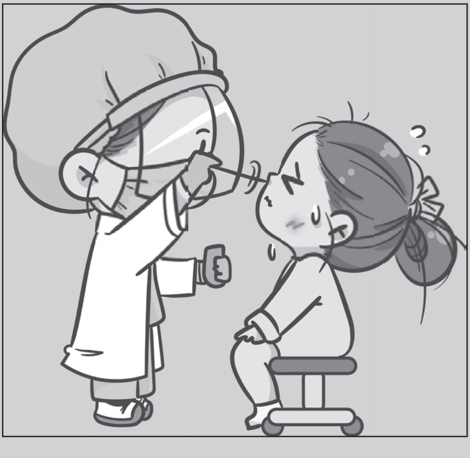
နန်းလီဟာ ရှမ်းပြည်အရှေ့ပိုင်း မိုင်းပျဉ်းမြို့နယ်မှ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်း လာရောက်အလုပ်လုပ်သည်မှာ ၈ နှစ် ကျော်ကြာပြီဖြစ်သော်လည်း မကြာခဏ ပြန်ထွက်လိုက် ပြန်ဝင်လာလိုက်တဲ့အတွက် နောက်ဆုံးအလုပ်လုပ်ခွင့် ဝေါ့ပါမစ်ကဒ် မပြုလုပ်လိုက်ရပေ။ အလုပ်လုပ်ခွင့် ဝေါ့ပါမစ်ကဒ်မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် အလုပ်ရှာရာမှာ ခက်ခဲမှုများ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတယ်။ အလုပ်ရှာခက်တဲ့အတွက် ကြုံရာအလုပ်ဖြစ်တဲ့ ပန်းရံအလုပ်၊ နှင်းသီးခြံအလုပ်၊ စိုက်ပျိုးရေးအလုပ် စတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ခဲ့ရတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ချင်းမိုင်ခရိုင် မယ်တိုင်မြို့နယ်တွင်းရှိ ဝက်မွေးမြူရေးခြံတစ်ခုတွင် ဝက်အစာကျွေး၊ ဝက်ခြံသန့်ရှင်းရေး၊ ဝက်တွေကို ကြည့်ရှုစောက်ရှောက်ရေး စတဲ့တာဝန်တွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ကိုင်သူတစ်ဦးဖြစ်တယ်။

တစ်နေ့မှာ နန်းလီ ဝက်ခြံတွင်း အလုပ်လုပ်နေစဉ် ရုတ်တရက်မူးလဲပြီး သတိလစ်သွားသဖြင့် အလုပ်ရှင်မှ နန်းလီအား မယ်တိုင်ဆေးရုံသို့ပို့ဆောင်ခဲ့သည် နန်းလီရဲ့ရောဂါမှာအနည်းငယ်ပြင်းထန်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် မယ်တိုင်ဆေးရုံမှ ဆန်ဆိုင်းဆေးရုံသို့ ဆက်လက်ပို့ဆောင် ကုသခဲ့ရသည်။ အလုပ်ခွင်တွင်း မူးမလဲခင် နန်းလီမှာ ကိုက်နာညောင်းညာခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း ၊ ဖျားနာခြင်းစသည့် လက္ခဏာ များရှိခဲ့သည်မှာ ၂ ပတ် – ၃ ပတ် လောက်ရှိပြီဖြစ်သည်။ ဆေးရုံရောက်၍ စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်အရ နန်းလီသည် တီဘီရောဂါ (အဆုတ်ရောဂါ) နဲ့ (သိုင်းရွိုက်) ရောဂါသည် ပြင်းထန်နေသဖြင့် အောက်စီဂျင် (အသက်ရှူကူစက်) တပ်ဆင်ကာ ဆန်ဆိုင်းဆေးရုံအရေးပေါ်အခန်းတွင် ၂ လကျော်ကြာ ဆေးကုသမှုခံခဲ့ရသည်။

နန်းလီ ဆေးရုံတွင် ဆေးကုသမှု ခံယူနေစဉ် လူနာစောင့်ရှောက်သူ ရေချိုးပေးမယ့်သူ ထမင်းကျွေးပေးမယ့်သူ လိုအပ်ပြီး ယင်းတို့နေထိုင်သည့်နေရာလည်း ဆေးရုံနှင့် ဝေးနေသည့်အတွက် သွားလာမှု အခက်အခဲရှိပြီး တစ်ဖက်တွင်လည်း ဆေးရုံမကြာခန သွားနေရ၍ အလုပ်ပုံမှန်မဆင်းနိုင်သည့်အတွက် အလုပ်ရှင်လည်း မကြည်ဖြူသဖြင့် အနေရခက်လာသည် ဆေးရုံတွင်လည်း လူနာကို ကြည့်ရှုစောက်ရှောက်မယ့်သူ လိုနေသဖြင့် နန်းလီရဲ့ ယောကျ်ားဖြစ်တဲ့ စိုင်းခမ်းသည် ၎င်းတို့၏သားအငယ်နဲ့ ဆေးရုံတွင်လာအိပ်ပြီး နန်းလီကို ကြည့်ရှုစောက်ရှောက်ခဲ့သည်။ သူတို့၏ သားအကြီးကတော့ အမျိုးတွေထံ သွားရောက်အပ်ထားခဲ့သည်။ စိုင်းခမ်းတို့ သားအဖ နန်းလီကို ကြည့်ရှုစောက်ရှောက်နေရသဖြင့် အချိန်ကြာ အလုပ်မလုပ်ရသည့်အတွက် ထမင်းဝယ်စားဖို့ ဗိုက်ဆံမရှိ

သည့်အထိဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်လေ လူနာထမင်းတွေကို မျှစားကြရတယ်လို့ စိုင်းခမ်းက ပြောပြပါတယ်။ ခက်ခဲမှုပြဿနာများ နန်းလီသည် အလုပ်လုပ်ခွင့်ကဒ်ပြားနဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်ပြား မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆေးကုသမှုကုန်ကျစရိတ်ကို ကိုယ်တိုင်ပေးချေနေရသဖြင့် ကုန်ကျစရိတ် အကုန်မပေးနိုင်ပဲ ဆေးရုံတွင် အကြွေးတင်နေရသည်။ ကိုဗစ်ရောဂါ ပြန့်ပွားနေချိန်ဖြစ်သည့်အတွက် အလုပ်ရှားပြီး ဝင်ငွေမရှိသည့်အပြင် နန်းလီက ရုတ်တရက် ရောဂါဖြစ်ပွားပြီး ယောက်ျားဖြစ်သူ ကိုယ်တိုင်လည်း နန်းလီကို ပြုစုစောက်ရှောက်နေရသဖြင့် ငွေရေးကြေးပိုင်းမှာ အခက်အခဲ ကြုံတွေ့နေရခြင်း ဖြစ်သည်။

နန်းလီ ဆေးကုသမှုခံယူပြီး သက်သာလာချိန်တွင် ဆရာဝန်များမှ ဆေးရုံဆင်းနိုင်ခွင့်ပြုသည့်အခါမှာ နန်းလီတို့မိသားစုမှာ သွားစရာနေစရာမရှိတော့ပေ။ အရင်အလုပ်ခွင်ဟောင်းတွင်လည်း သူတို့ဇနီးမောင်နှံကို လက်မခံတော့ပေ။ နန်းလီဆေးကုနေချိန်တွင် လမ်းပွန်းခရိုင်မှ ထိုင်းလူမျိုးဖြစ်သည့် လူနာတဦးက သူတို့မိသားစုကို ထမင်းဖိုးပေးခဲ့ဖူးပြီး ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်ပါပေးထားခဲ့သဖြင့် အဆိုပါ ထိုင်းလူမျိုးထံ ဆက်သွယ်ပြီး လမ်းပွန်းခရိုင်သို့ သွားရောက်နေထိုင်ခဲ့သည်။ နန်းလီသည် ဆန်ဆိုင်းဆေးရုံသို့ အမြဲလာရောက် ပြသနေရသဖြင့် ခရီးသွားလာမှု အခက်အခဲဖြေရှင်းရန် ဆေးရုံနှင့် နီးစပ်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့နေ ထိုင်ခဲ့သည်။ အချိန် ၉ လကြာ ဆေးကုသမှုခံယူပြီး နန်းလီပြန်လည်သက်သာ ကောင်းမွန်လာလို့ အလုပ်လုပ်နိုင်သည်အထိ ဆေးရုံသို့သွားရောက်ပြသချိန် MAP အဖွဲ့မှ ကြိုပို့ပေးခြင်း၊ ဘာသာပြန်ပေးခြင်း၊ လူနာတွန်းလှည်းတွန်းပေးခြင်း၊ စားစရိတ်တချို့ ၊ ဆေးစစ်စရိတ်နဲ့ ဆေးကုသမှု ကုန်ကျစရိတ် ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း ၊ အားပေးစကား



ပြောကြားခြင်း၊ အကြံပေးခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ရသည်။"အစ်ကိုတို့နဲ့မဆုံဖြစ်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုဖြစ်သွားမယ်မသိဘူး ကုသစရိတ် မပြောနဲ့ တစ်နေ့တစ်နေ့ စားဝတ်နေရေးတောင် ခက်ခဲနေတယ်လို့ "စိုင်းခမ်းက" ပြောပါတယ်။ အချိန် (၉) လကြာ ကုသမှုခံယူနေချိန် **MAP** အဖွဲ့တင်မက ဝတ်ပါပေါက်အဖွဲ့ ၊ ဘန်ကောက်အဖွဲ့ ၊ မယ်နမ့်ခုန်း ပရဟိတအဖွဲ့များမှလည်း စားရိတ်ခါများနှင့် ကုသမှုစရိတ်များ ကူညီပံ့ပိုးပေးသည့်အပြင် ဆန်ဆိုင်းဆေးရုံမှလည်း တီဘီဆေးများ အခမဲ့ပေးသည့်အတွက် နန်းလီမှာ စိတ်အားထက်သန်ပြီး ပြန်လည်ပျောက်ကင်းခဲ့ပါသည်။

တီဘီရောဂါကုသမှုပိုင်းတွင် ကူညီပေးသည့်အပြင် ကိုဗစ်ရောဂါ ပြန့်ပွားနေသည့်အချိန်ဖြစ်ပြီး အလုပ်လုပ်ခွင့်ကဒ်ပြားမရှိသည့် အလုပ်အမားများအတွက် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ရန် ခက်ခဲနေသဖြင့် **MAP** အဖွဲ့မှ ကာကွယ်ဆေးရဖို့ရန် အချက်အလက်များပေးပြီး နန်းလီတို့ ဇနီးမောင်နှံကို ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ရန် ပို့ဆောင်ပေးခဲ့သည်။ ထို့အပြင် အလုပ်လုပ်ခွင့်ကဒ်ပြား ပြုလုပ်ရန် အချက်အလက်များပေးပြီး ယခုလက်ရှိအချိန်မှာ နန်းလီတို့ ဇနီးမောင်နှံသည် တရားဝင်ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ ဖြစ်နေပြီးဖြစ်သည်။ "အခုဆို ခရီးသွားလာရာမှာလည်း စိတ်ချရတယ်၊ အလုပ်လည်းရှာရတာလည်း လွယ်ကူလာတယ်" လို့ စိုင်းခမ်းကပြောပြတယ်။ သူတို့ရဲ့ အပြုံးတွေဟာ သူတို့မိသားစုရဲ့ သာယာချမ်းထွေးမှုရဲ့ လက်ခန် တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

မဲဆောက်ဒေသ တာ့ခ်ခရိုင်ရှိ
လွယ်အိတ်စက်ရုံလုပ်သားများ၏ တိုက်ပွဲဝင်ခြင်းအကြောင်း

ဤစက်ရုံသည် မဲဆောက်ဒေသ တာ့ခ်ခရိုင်တွင် တည်ရှိပါသည်။ လွယ်အိတ်နှင့် ပတ်သက်သော ထုတ်ကုန်များ ထုတ်လုပ်ပြီး လုပ်သက် ၂–၈ နှစ်ရှိသည့် မြန်မာနိုင်ငံမှ အလုပ်သမားပေါင်း (၁၇၀) ယောက်ကျား ၅၇ ယောက်နှင့် မ ၁၁၃ ယောက်ရှိပါသည်။

ပြဿနာအခြေအနေ

အလုပ်သမားပြောကြားချက်အရ **"အလုပ်သမား (၁၇၀) ယောက်စလုံး မဲဆောက်အခြေခံ လုပ်အားခထက် နည်းပါးတဲ့လုပ်အားခ ရကြပါတယ်။ အလုပ်ရှင်က ကုမ္ပဏီသတ်မှတ်ထားတဲ့နှုန်း တွေကို တွက်ချက်ပြီးမှ လုပ်အားခတွေပေးတဲ့အတွက် လုပ်အားခတွေကို တစ်ရက် ၁၃၀–၁၈၀ ဘတ်သာရကြပြီး အလုပ်လုပ်ချိန်မှာတော့ ၁၀ – ၁၂ နာရီဝန်းကျင် ဖြစ်နေပါတယ်။"** လုပ်အားခ အကြောင်းအပြင် အလုပ်သမား၏ ထပ်မံပြောကြားချက်မှာ "အလုပ်ရှင်ကနေပြီးတော့ အလုပ်သမားဝင်ငွေတွေကို အမျိုးမျိုးဖြတ်တောက်ထားပါတယ်။ လစဉ်တိုင်း လက်မှတ်လုပ်ကြေး၊ အလုပ်သမားတိုင်းရဲ့ထမင်းဖိုး၊ စက်ရုံမှာထမင်းမစားတဲ့ အလုပ်သမားတွေကိုလဲ ထမင်းဖိုးဖြတ်ပါတယ်။ စက်ရုံအတွက် အသုံးပြုတဲ့ရေဖိုး၊ မီးဖိုး၊ အလုပ်သမားတိုင်းရဲ့အဆောင်ဖိုး၊ စက်ရုံအပြင်မှာနေတဲ့ သူတွေလည်း အဆောင်ဖိုးဖြတ်ခံရပါတယ်။ လစဉ်တိုင်းအတွက် အလုပ်သင်ကြေး (အမှန်မှာတော့ မသင်ကြားပေးဖူးပါဘူး) အပြင် အခြားကုန်ကျစရိတ်ဆိုပြီး တစ်လကို ၁၈၀၀ ဘတ် ဖြတ်ပါတယ်။ ဖြတ်သွားတဲ့ဝင်ငွေကို အလုပ်သမားတွေကတော့ အလုပ်ရှင်ဘာကြေးဖြတ်တယ်ဆိုတာမသိရပါဘူး။ အလုပ်ရှင်ကနေ ဝင်ငွေတွေအားလုံးဖြတ်ပြီး နောက်မှာတော့ အလုပ်သမားယောက်စီတိုင်းမှာ ဝင်ငွေနည်းနည်းလေးပဲကျန်ပါတယ်။ တစ်လကို ၂၀၀၀ – ၄၀၀၀ ဘတ်ပဲကျန်ပါတယ်။"

ထို့အပြင် စက်ရုံအတွင်းရှိ အဆောင်မှာမလုံခြုံခြင်း၊ ကျဉ်းကြပ်ခြင်း၊ တစ်ခန်းကို အလုပ်သမား ၃ – ၄ ဦးအတူနေထိုင်ခိုင်းခြင်းနှင့် ကုမ္ပဏီမှစီစဉ်ပေးသော သုံးရေမှာ စက်ရုံဘေးနားရှိ မသန့်ရှင်းသောသဘာဝရေတွင်းမှ ရေကိုစုပ်ယူပေးခြင်းများကိုလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။

အထက်ပါ ပြဿနာအခြေအနေဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် အချို့သော အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အလုပ်ရှင်နှင့် ဆွေးနွေးရန် ဆုံးဖြတ်ချက်များချခဲ့ကြပါသည်။ သို့သော်လည်း အလုပ်ရှင်မှစိတ်ဝင်စားမှုမရှိသည့်အပြင် အဆူခံထိသောကြောင့် အလုပ်သမားများမှ AWO နှင့် မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းကို ပြဿနာဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများအတွက် လာရောက်တိုင်ပင်မှု ပြုလုပ်ကြပါသည်။ အဖွဲ့အစည်း ၂ဖွဲ့မှ အလုပ်သမားများနှင့်အတူ ဖြစ်ပေါ်နေသော ပြဿနာအခြေအနေများနှင့် အလုပ်သမားများ ပြုပြင်ချင်သောအရာများကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီး ပြဿနာအားလုံး အခြေအနေသိရှိပြီးသည့်နောက် ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ဆွေးနွေးချက်များအရ လွှန်ခဲ့သောပြဿနာများအပေါ် အလုပ်သမားများ၏ ဖြေရှင်းချက်မှာ သည်းခံခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း အလုပ်လာရောက်လုပ်ကိုင်ပြီး အိမ်သို့ပိုက်ဆံပြန်လည်ပို့ဖို့ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ချက်များသည် မိမိဘဝနှင့်မိသားစုဘဝ ပိုမိုတိုးတက်စေရန်အတွက် သည်းခံရသည့်အကြောင်းများဖြစ်ပါသည်။ အခက်အခဲနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသောအချိန်များတွင် အမြတ်ထုတ်ခံရသောကြောင့် ဆက်လက်ပြီး သည်းခံနိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါက အလုပ်ထွက်ပြီး အလုပ်အသစ်ရှာဖွေခြင်း၊ နေရာဘယ်လောက်ပြောင်းပြောင်း အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရခြင်းနှင့် အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်းဖြစ်သောကြောင့် မပြီးဆုံးနိုင်သည့်သံသရာဖြစ်သည့် "အလုပ်လုပ်၊အမြတ်ထုတ်ခံရ၊သည်းခံ အလုပ်ထွက်၊ အလုပ်သစ်ရှာ" ခြင်းပင်ဖြစ်လာပါသည်။

ပြဿနာဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းများကို အလုပ်သမားများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးသည့်နောက် အလုပ်သမားများမှ လုပ်ငန်းအခြေအနေ ပြောင်းလဲခြင်းအတွက် တောင်းဆိုချက် တင်သွင်းရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါသည်။ ဆွေးနွေးဝိုင်းဖြစ်ပေါ်ရေး၊ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ ဥပဒေမှ အကာအကွယ် ရရှိရေးအပြင် လက်ရှိနှင့် အနာဂါတ်ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရေးအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်လိမ့်မည်ဆိုသည့် တူညီသည့်အမြင်များလည်း ရှိလာကြပါသည်။

စက်ရုံအတွင်းရှိ အလုပ်သမားများမှ လုပ်ငန်းအခြေအနေ ပြောင်းလဲခြင်းအတွက် တောင်းဆိုချက်များကို စက်တင်ဘာလ ၁၄ ရက်နေ့ ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင်တင်သွင်းလိုက်ပြီး စက်ရုံအတွင်းရှိအလုပ်သမားများ ၈၇ ဦး အမည်လက်မှတ်ရေးထိုးပြီး ပထမဦးဆုံး ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်းကို စက်တင်ဘာလ ၁၅ ရက်နေ့ ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင် စတင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက်တွင် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်းကို ၃ ကြိမ်အထိဆွေးနွေးပြီးသော်လည်း သဘောတူညီချက်များ မရရှိနိုင်သောကြောင့် အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ညှိနှိုင်းရေးအရာရှိကို ကြားခံအဖြစ်နှင့် အလုပ်သမားများ၏ တောင်းဆိုချက်များကို ဗဟိုထားပြီး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်အတွက် အကြောင်းကြားလိုက်ပါသည်။

အလုပ်သမားတောင်းဆိုချက်များကို အောက်တိုဘာလ ၂၁ ရက်နေ့ ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခဲ့ကြပြီး သဘောတူညီမှု များရရှိခဲ့ပါသည်။ အလုပ်ခန့်ခြင်း အခြေအနေအဖြစ် သဘောတူညီချက်ပြုလုပ်ပြီး ညှိနှိုင်းရေးအရာရှိမှ အလုပ်ရှင်အား ဥပဒေသတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်နာရန် အမိန့်ထုတ်ပြန်ခဲ့သည့်အပြင် အလုပ်ရှင်အား လုပ်ငန်းခွင် လုံခြုံရေးကော်မတီ ဖွဲ့စည်းရန်အတွက်ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

ရရှိလာသောအောင်မြင်မှု

အေပက်စက်ရုံရှိ အလုပ်သမားအားလုံး အခြေခံလုပ်အားခရရှိခြင်း၊ ဥပဒေမှ သတ်မှတ်ထားသောအခြားအခွင့်အရေးများရရှိခြင်း၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝရရှိခြင်း၊ အလုပ်ရှင်မှအဆောင်များကိုပြုပြင်မွမ်းမံပေးခြင်း၊ သောက်ရေနှင့်သုံးရေ ပြန်လည်စီမံ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ မသင့်လျော်သောဝင်ငွေဖြတ်တောက်မှုများကို ပယ်ဖျက်ခြင်း၊ လုပ်အားခတိုးမြှင့်ပေးခြင်းအပြင် အလုပ်သမား တစ်ဦး၏ပြောပြချက်အရ **"ပြီးခဲ့တဲ့လမှာ အချိန်ပိုလုပ်အားခအပါအဝင် လုပ်အားခ ၁၀၈၀၀ ဘတ်ရရှိပါတယ်။ အချို့သူငယ်ချင်းတွေ ၁၂၀၀၀ ဘတ်ရကြပါတယ်။ တစ်ခါမှ မရဖူးတဲ့ လုပ်အားခလည်းဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ကိုလည်း ပိုက်ဆံပို့နိုင်ပြီး ကိုယ့်အတွက်လည်း ပစ္စည်းကောင်းလေးတွေ ဝယ်ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။"** နောက်ဆုံးအလုပ်သမား ထပ်မံပြောကြားချက်မှာ **"အလုပ်သမားအခွင့်အရေးတောင်းဆိုတဲ့နေရာမှာ အလုပ်သမားကိုယ်တိုင် တိုင်ပွဲမဝင်ဘူး ၊ စည်းလုံးမှုမရှိဘူး ၊ စိတ်မဝင်စားဘူးဆိုရင်တော့ အလုပ်ရှင်မှာပဲ အာဏာတွေ ရှိနေမှာပါ။"**

ကောလ်စင်တာဂိုဏ်း [Call Center Gang]

ကောလ်စင်တာဂိုဏ်းဆိုသည်မှာ တယ်လီဖုန်းခေါ်၍ လိမ်လည်ခြင်းတမျိုးဖြစ်သည်။ တစုံတယောက်အား အကျိုးအမြတ်တစ်ခုခုရရှိမည်ဟုဆိုကာ ဇာတ်လမ်းတခုခုဆင်ပြီး ငွေလိမ်ယူခြင်းများဖြစ်သည်။

သားကောင်ဖြစ်ရသူများ ဆုံးရှုံးရတတ်သည်မှာ

- ဘဏ်စာရင်းထဲမှ ငွေအကုန်လုံး လွှဲပေးမိသည်အထိ အလိမ်ခံရခြင်း။
- ခရစ်တစ်ကဒ်အချက်အလက် အလိမ်ခံရပြီး ဘဏ်စာရင်းပိုင်ရှင်အကြွေးတင်သည်အထိ အွန်လိုင်းမှပစ္စည်းဝယ်ခြင်း။
- မိမိ၏အမျိုးသားမှတ်ပုံတင်နံပါတ် ဘဏ်စာရင်းနံပါတ်တို့ကို မေးမြန်းတောင်းယူကာ မိမိအသွင်ဖြင့် Application တစ်ခုထပ်လျှောက်ပြီး မိမိငွေကိုစီမံခြင်း။

လိမ်လည်နည်းပုံစံ

- ATM **စက်မှနေ၍ အခွန်ငွေပြန်ရမည်ဟု လိမ်ပြောခြင်း**

လူလိမ်သည် သူ့ကိုယ်သူ အခွန်ဦးစီးဌာနဝန်ထမ်းဟု လိမ်လည်ပြောဆိုကာ မိမိမှာအခွန်ပြန်ရရန်ရှိကြောင်း၊ အဆိုပါငွေများ ပေးပို့ရန်ရှိ၍ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာရန်ပြောလိမ့်မည်။ အခွန်ရရန် ဝန်ဆောင်ခငွေကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ဖော်ပြသော လူလိမ်၏ ဘဏ်စာရင်းထဲသို့ ငွေလွှဲခိုင်းလိမ့်မည်။

– **မိမိကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ ပျောက်ဆုံးနေကြောင်းလိမ်ပြောခြင်း**

လူလိမ်သည် သူ့ကိုယ်သူ ဘဏ်တိုက်မှ ဝန်ထမ်းဟုပြောဆိုကာ မိမိကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို မေးမြန်းမည် ၊ အချက်အလက်ရရှိက မိမိအယောင်ဆောင်ပြီး မိမိ၏ဘဏ်မှငွေများကို စီမံဆောင်ရွက်မည်။

– **ဘဏ်ဝန်ထမ်းအယောင်ဆောင်ကာ မိမိတွင်ခရက်တစ်ကဒ်အကြွေးတင်ကြောင်း လိမ်ပြောခြင်း**

လူလိမ်သည် သူ့ကိုယ်သူ ဘဏ်ဝန်ထမ်းဟုပြောပြီး မိမိအားခရက်တစ်ကဒ်တွင် အကြွေးတင်နေသည်ဟု လိမ်ပြောမည်။ ဒါကြောင့် သင့်ငွေစာရင်းထဲကငွေကို စက်ကအော်တိုမစ်တစ် (အလိုအလျောက်) ဖြတ်မည်ဟုပြောမည် ၊ ထိုနောက် မိမိအား ATM စက်ရှိရာသို့ သွားခိုင်းပြီး တယ်လီဖုန်းတဆင့် လုပ်ဆောင်ရန်အဆင့်ဆင့်ကို ညွှန်ကြားပါမည် ၊ မိမိအားငွေလွှဲခိုင်းသည့် လိမ်နည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

– **ပို့ဆောင်ရေးကဟု လိမ်ပြောကာ မိမိအား မူးယစ်ဆေးဝါး (သို့မဟုတ်) ငွေကြေးခဝါချမှုနှင့် ပတ်သက်သည်ဟုပြောပြီး ရဲအတုနှင့်ချိတ်ဆက်လိမ်လည်ခြင်း**

လူလိမ်သည် သူ့ကိုယ်သူ ပစ္စည်းပို့ဆောင်ရေးဌာနကဟုဆိုကာ ဌာနတွင် မိမိအမည်နှင့် ဥပဒေနှင့်မလွတ်ကင်းသော အထုတ်ရောက်ရှိနေကြောင်း သို့မဟုတ် ငွေကြေးခဝါချဂိုဏ်း နှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း လိမ်ပြောမည်။ မိမိနှင့်မပတ်သက်ကြောင်း စုံစမ်းရှင်းလင်းလိုပါက ရဲအရာရှိက ဆောင်ရွက်ပေးမည် ၊ ဝန်ဆောင်ခငွေလွှဲခိုင်းလိမ့်မည်။ နောက်တနည်းမှာ မိမိ၏ဘဏ်စာရင်းမှ ငွေများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးမှု သို့မဟုတ် ငွေကြေးခဝါချမှုနှင့် ပတ်သက်နေကြောင်း ၊ ရဲအရာရှိအတုတယောက်ကို ဖုန်းဆက်သွယ်ပေးပြီး စုံစမ်းရှင်းလင်းပေးစေလိုက ဝန်ဆောင်ခငွေလွှဲပေးရန်ပြောလိမ့်မည်။

ကောလ်စင်တာဂိုဏ်းပုံစံမှာ

- အဖွဲ့ဝင် ၂ ဦး အနည်းဆုံးရှိမည်
- ပူးပေါင်းပြီး ဖုန်းထဲကနေ၍ မိမိအား ဖိအားပေးမည်
- ပထမဖုန်းတွင် သတင်းဆိုးကို အကြောင်းကြားပြီး ကူညီလိုသောစေတနာပြ၍ ရဲကိုဆက်သွယ်ခိုင်းမည်

ဒုတိယဖုန်းတွင် ရဲအယောင်ဆောင်သူက မိမိအား အမှုနှင့်မပတ်သက်ကြောင်း၊ ရိုးသားမှုရှိကြောင်း သက်သေပြဖို့ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးမည်ဟုပြောကာ ငွေတောင်းမည်။

- ဥပဒေပြင်ပငွေချေးဌာနဟု လိမ်ပြောခြင်း
- မိမိ၏အမည်ဖြင့် သူတို့အဖွဲ့ထံတွင် ငွေချေးငှားထားကြောင်း ၊ ငွေလွှဲပေးပြီး အကြွေးပြန်ဆပ်ရန် ၊ ပြန်မဆပ်က နာမည်ပျက်အောင်ရှုတ်ချမည် သို့မဟုတ် မိမိအား အန္တရာယ်ပြုမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်မည်။
- မှားယွင်းပြီး ငွေလွှဲမိကြောင်း လိမ်ပြောခြင်း
- ပထမတွင် သူတို့ဘက်က ၁ ကြိမ် အရင်ငွေလွှဲလာမည်၊ ၎င်းနောက် မှားယွင်းပြီး ငွေလွှဲမိကြောင်း ပြောကာ အခြားတစ်ဦး၏ ဘဏ်စာရင်းထဲသို့ ငွေပြန်လွှဲခိုင်းမည်။

အကာခဲတ်နည်း

၁) ပြောဆိုဆွေးနွေးရာတွင် ငွေကြေးနှင့်ပတ်သက်ခြင်း ၊ မိမိကိုယ်ရေးအချက်အလက်များအား တောင်းခံခြင်း၊ မိမိအားစိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုရှိစေခြင်း သို့မဟုတ် အကျိုးအမြတ် တစုံတရာနှင့် ဆွဲဆောင်ခြင်း ။

၂) ကောလ်စင်တာဂိုဏ်းတို့သည် လူချင်းအတွေ့မခံဘဲ တယ်လီဖုန်း ၊ LINE ၊ ဗွီဒီယိုကောလ် စသည့် လူမှုကွန်ရက်များမှသာ ဆက်သွယ်ကြသည်။

၃) ၎င်းတို့အသုံးပြုသော ဖုန်းနံပါတ်မှာ နည်းပညာဖြင့် ဌာနဆိုင်ရာဖုန်းနံပါတ်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲပြီး မိမိမှပြန်လည်ဆက်သွယ်၍ မရနိုင်သော နံပါတ် သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သော ဂဏန်းများစွာပါရှိသည့် ဖုန်းနံပါတ်မျိုးကို အသုံးပြုလိမ့်မည်။

၄) သာမာန်လူတို့၏ ဘဏ်ငွေစာရင်းထဲသို့ ငွေလွှဲခိုင်းမည်။

ကောလ်စင်တာဂိုဏ်းတို့ကို ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်း

- ဖုန်းမကိုင်မီ အမြဲသတိထားပါ ၊ ခေါ်ဆိုလာသော ဖုန်းနံပါတ်ကို သေချာမှ လက်ခံပါ။
- ဘဏ်တိုက်နှင့် ငွေစာရင်းဌာနအနေဖြင့် တယ်လီဖုန်းမှနေ၍ အချက်အလက်များ မေးမြန်းရိုးထုံးစံမရှိဆိုသည့်အချက်ကို မှတ်ထားပါ။
- မိမိကိုယ်ရေးအချက်အလက်နှင့် ပတ်သက်၍ ဘာတစ်ခုမှမပေးဘဲ အမြန်ဆုံးဖုန်းချပစ်ပါ။
- ဖုန်းချပြီးပါက ကောလ်စင်တာမှ ပြောလာသည့်အချက်များ တကယ်ဟုတ်မဟုတ် ဌာနဆိုင်ရာကိုပြန်မေးကြည့်ပါ။
- သတိလက်လွတ်ဖြစ်ပြီး ငွေလွှဲလိုက်မိပါက မိမိငွေစာရင်းအပ်ထားသည့် ဘဏ်တိုက်သို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အကူအညီတောင်းခြင်း ဘဏ်စာရင်း ယာယီပိတ်ခိုင်းခြင်းပြုလုပ်ပါ။

ယနေ့ခေတ်ကာလ ငွေကြေးစီမံရာတွင် တနေ့တခြားပို၍သတိထားရပေမည်။ တရားဝင်ဘဏ်များဖြင့်သာ စီမံဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ကောလ်စင်တာ၏ လိမ်လည်မှုကိုခံရပါက စိတ်တည်ငြိမ်အောင်ထားပြီး ၎င်းတို့၏ ဖုန်းနံပါတ် ၊ ဆက်သွယ်လာသောအချိန် ၊ လူလိမ်၏ ငွေစာရင်းနံပါတ် ၊ ငွေလွှဲလိုက်သည့် ဘဏ်အမည် ၊ ဘဏ်ခွဲဌာန စသည်တို့ကို မှတ်ထားပါ ။ ထို့နောက် မိမိငွေစာရင်းရှိသောဘဏ်သို့ဆက်သွယ်ပြီး ငွေစာရင်းယာယီပိတ်ထားပါ ။ ငွေလွှဲနိုင်သော ဘဏ်စာရင်း မပိတ်နိုင်ပါက အထက်ပါအချက်အလက်များဖြင့် နီးစပ်ရာရဲစခန်းသို့ သွားရောက်တိုင်ကြားပါ ၊ အမှုဖွင့်ပါ။ မိမိလက်ကိုင်ဖုန်းတွင် အသုံးပြုနေသော တယ်လီဖုန်းဆိမ်းကဒ်ဌာနသို့ အကြောင်းကြားပြီး စုံစမ်းမေးမြန်းကာ အဆိုပါဖုန်းနံပါတ်အား ဘလောက် (အဆက်ဖြတ်) လိုက်ပါ။

တိုင်ကြားနိုင်သောနေရာအသီးသီးမှာ

☞ AIS - 1185
☞ True - 9777
☞ Dtac - 1678

✆ ဆိုက်ဘာရဲတပ်ဖွဲ့ အရေးပေါ်လိုင်း – ၁၄၄၁ (နဝဂ)
✆ နည်းပညာဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်မှုနှိမ်နင်းရေးရဲတပ်ဖွဲ့ – ၀၈၁ ၈၆၆ ၃၀၀၀
✆ ထိုင်းအမျိုးသားရဲတပ်ဖွဲ့ အရေးပေါ်လိုင်း – ၁၅၉၉
✆ ထိုင်းရဲတပ်ဖွဲ့ဝက်ဘ်ဆိုက် – www.thaipoliceonline.com

အလုပ်သမားကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ချင်းမိုင်ခရိုင်	၀၅၃ ၈၉၀ ၄၇၂
မယ်ဟောင်ဆောင်	၀၅၃ ၆၁၁ ၃၀၀
ချင်းဟိုင်း	၀၅၃ ၇၅၀ ၅၁၅ – ၆
အယုထယား	၀၃၅ ၃၃၆ ၂၉၆ – ၈ ၊ ၀၃၅ ၃၃၆ ၅၄၇
တာခ့်ခရိုင်	၀၅၅ ၅၁၁ ၅၀၅
လမ်းဖွန်း	၀၅၃ ၅၂၅ ၆၁၇ – ၈
လမ်းပန်း	၀၅၄ ၂၆၅ ၀၃၅ – ၆
ဆမွတ်ဆာခွန်း	၀၃၄ ၄၁၃ ၇၃၀ ၊ ၀၃၄ ၄၁၃ ၇၂၉
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	၀၃၄ ၇၁၁ ၈၉၉
ဆမွတ်ပလာကန်း	၀၂၃ ၉၄၆ ၉၇၀ ၊ ၀၂၃ ၉၄၆ ၉၇၂
ပထုမ်းထားနီး	၀၂၅ ၆၇၅ ၁၀၂ ၊ ၀၂၅ ၀၇၅ ၁၀၁ – ၂
နွန်ထပူးရီး	၀၂၅ ၈၀၀ ၇၁၆ – ၈
လနောင်း	၀၇၇ ၈၂၆ ၃၀၃
လယောင်း	၀၃၈ ၆၉၄ ၁၁၇ – ၉
ချွန်းပူးရီး	၀၃၈ ၃၂၃ ၆၆၅
ဖူးကေတ်	၀၇၆ ၂၂၀ ၇၆၀ ၊ ၀၇၆ ၂၁၁ ၉၉၅
ကန်စနပူးရီး	၀၃၄ ၅၁၁ ၂၅၃ – ၁၀၈
ပလာကျူပ်ခီးရီးခန်	၀၃၂ ၆၁၁ ၃၅၄
နခွန်းပထုမ်	၀၃၄ ၃၄၀ ၀၆၇
ဖန်ငါး	၀၇၆ ၄၁၂ ၁၄၂
ဆတွန်း	၀၇၄ ၇၁၁ ၁၆၂
ဆူလတ်ထားနီး	၀၇၇ ၃၅၅ ၄၁၄
ချချိုင်းဆောင်	၀၃၈ ၅၁၁ ၆၀၀
နခွန်းဖနုံ	၀၄၂ ၅၁၁ ၃၉၀
နောင်ခိုင်း	၀၄၂ ၄၂၀ ၇၀၁
အူတွန်းထားနီး	၀၂၅ ၆၇၅ ၁၀၁ – ၂

ခရိုင်အလိုက် အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ချင်းမိုင်ခရိုင်	☎	၀၅၃ ၁၁၂ ၇၄၄ – ၆ ၊ ၀၅၃ ၁၁၂ ၉၁၁ – ၄
မယ်ဟောင်ဆောင်	☎	၀၅၃ ၆၁၁ ၀၈၈ ၊ ၀၅၃ ၆၁၁ ၉၇၂
ချင်းဟိုင်း	☎	၀၅၃ ၁၅၂ ၀၅၁ – ၄
လမ်းဖွန်း	☎	၀၅၃ ၅၂၅ ၅၄၃ – ၄ ဆက် ၅၀၁ – ၅၁၉
လမ်းပန်း	☎	၀၅၄ ၂၆၅ ၀၄၉ – ၅၂
တာခ့်ခရိုင်	☎	၀၅၅ ၅၁၄ – ၅၆၉ ၊ ၀၅၅ ၅၆၃ ၆၃၉
နွန်ထပူးရီး	☎	၀၂၀ ၀၃၇ ၄၄၁
ပလာကျင်းပူးရီး	☎	၀၃၇ ၄၅၄ ၀၂၂ – ၃
ပလာကျုပ်ခီးရီးခန်	☎	၀၃၂ ၆၀၂ ၂၇၀
ဖန်ငါး	☎	၀၇၆ ၄၆၀ ၆၇၄
ဖေ့စ်ပူးရီး	☎	၀၃၂ ၄၈၈ ၃၈၂
ဆတွန်း	☎	၀၇၄ – ၇၂၂ ၅၁၂ – ၃
ဆမွတ်ပလာကန်း	☎	၀၂၃ ၉၅၅ ၉၉၂
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	☎	၀၃၄ ၇၁၄ ၃၄၂ – ၃
ဆမွတ်ဆာခွန်း	☎	၀၃၄ ၈၃၆ ၂၂၃ – ၅
ဆုရတ်ထားနီး	☎	၀၇၇ ၃၅၅ ၄၂၂ – ၃
လယောင်း	☎	၀၃၈ ၆၉၄ ၀၂၃ ဆက် ၂၆ ၂၈
လနောင်း	☎	၀၇၇ ၈၆၂ ၀၂၆ – ၈
ချွန်းပူးရီး	☎	၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၇ ၊ ၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၁
ဖူးကေတ်	☎	၀၇၆ ၂၁၉ ၆၆၀ – ၁
နခွန်းနိုင်းယုတ်	☎	၀၃၇ ၃၁၃ ၂၀၄ ၊ ၀၃၇ ၃၁၃ ၁၈၆
ချချိုင်းဆောင်	☎	၀၃၈ ၅၁၄ ၈၄၂ ၊ ၃ ၊ ၀၈၈ ၂၀၂ ၁၂၆၅
ကန်စနပူးရီး	☎	၀၃၄ ၅၆၄ ၃၀၉ , ၀၃၄ ၅၆၄ ၃၁၅
နခွန်းပထုမ်	☎	၀၃၄ ၂၇၁ ၄၃၄ – ၅
ပထုမ်းထားနီး	☎	၀၂၅ ၆၇၄ ၁၀၇ ၊ ၀၂၅ ၆၇၀ ၆၃၀ – ၁

ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိ
အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁	☎	၀၂ ၂၃၅ ၀၆၂၀ ၂၂ ဆက် ၁၇–၁၉
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၂	☎	၀၂ ၄၂၇ ၄၁၁၃ ၊ ၀၂၄ ၂၇၅ ၉၁၈
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၃	☎	၀၂ ၃၉၈ ၆၆၃၀ ၊ ၀၂၃၉၈ ၆၆၁၂
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၄	☎	၀၂ ၅၁၀ ၃၆၀၂
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၅	☎	၀၂ ၅၄၀ ၇၀၀၃ ၊ ၀၂ ၅၄၀ ၇၀၀၈
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၆	☎	၀၂ ၄၃၄ ၆၅၇၈
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၇	☎	၀၂ ၄၂၂ ၃၉၁၆ – ၁၉
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၈	☎	၀၂ ၂၂၁ ၇၃၁၃ ၊ ၀၂ ၂၂၁ ၇၃၁၅
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၉	☎	၀၂ ၅၇၆ ၁၇၈၀ – ၁
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁၀	☎	၀၂ ၆၁၇ ၆၅၆၆ ၊ ၀၂ ၂၄၇ ၉၄၂၃

ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိ
အလုပ်သမားကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁	☎	၀၂ ၂ ၁၀၀ ၄၈၀ – ၃
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၂	☎	၀၂ ၄၂၈ ၉၆၃၀
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၃	☎	၀၂ ၃၂၈၈ ၁၇၉ ၊ ၀၂၃ ၂၈၈၂၈၈
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၄	☎	၀၂ ၅၁၀ ၂၂၄၆
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၅	☎	၀၂ ၂၄၅ ၈၇၈၃
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၆	☎	၀၂ ၄၃၉ ၀၇၇၁ ၊ ၀၂ ၄၃၉ ၀၇၆၇
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၇	☎	၀၂ ၄ ၄၈၅ ၇၆၄
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၈	☎	၀၂ ၂ ၂၁၁ ၈၉၃ – ၄
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၉	☎	၀၈ ၉၈၉ ၄၇၉၁၂
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁၀	☎	၀၂ ၅၄၀ ၅၁၉၈ ၊ ၀၂ ၅၄၀ ၉၂၉၈

ထိုင်းနိုင်ငံလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ချင်းမိုင်ခရိုင်	✆	၀၅၃ ၂၀၁ ၇၅၅ – ၁၁
မယ်ဟောင်ဆောင်	✆	၀၅၃ ၆၁၂ ၁၀၆
ချင်းဟိုင်း	✆	၀၅၃ ၇၃၁ ၀၀၈ – ၉ ဆက်၂၄
လမ်းဖွန်း	✆	၀၅၃ ၅၈၄ ၂၃၄ – ၆
လမ်းပန်း	✆	၀၅၄ ၂၀၉ ၅၃၄
တာခ့်ခရိုင်	✆	၀၅၅ ၅၆၃ ၀၀၀ ၊ ၀၅၅ ၅၆၃ ၀၀၂
နွန်ထပူးရီး	✆	၀၂၅ ၇၂၈ ၅၀၀
ပလာကျူပ်ခီးရီးခန်	✆	၀၃၂ ၅၂၀ ၆၂၀ ၊ ၀၃၂ ၅၂၀ ၆၁၇
ဖန်ငါး	✆	၀၇၆ ၄၆၀ ၅၁၂ ၊ ၀၇၆ ၄၆၀ ၆၄၇
ဆတွန်း	✆	၀၇၄ ၇၁၁ ၀၈၀
ဆမွတ်ပလာကန်း	✆	၀၂၃ ၉၅၀ ၀၂၉ – ၁
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	✆	၀၃၄ ၇၁၁ ၈၇၈
ဆမွတ်ဆာခွန်း	✆	၀၃၄ ၈၆၇ ၆၆၆ ၊ ၀၈၀ ၈၉၄ ၅၈၃၃
ဆုရတ်ထားနီး	✆	၀၇၇ ၃၈၀ ၈၈၁ – ၂
လယောင်း	✆	၀၃၈ ၆၈၄ ၅၄၄ ၊ ၀၃၈ ၆၈၄ ၅၄၄ ဆက် ၂၁
လနောင်း	✆	၀၇၇ ၈၂၆ ၉၃၈
ဖူးကေတ်	✆	၀၇၆ ၂၂၁ ၉၀၅ ၊ ၀၇၆ ၂၁၂ ၁၀၈
ချချိုင်းဆောင်	✆	၀၃၈ ၅၁၄ ၀၁၁ ၊ ၀၃၈ ၅၅၄ ၅၁၆
ကန်စနပူးရီး	✆	၀၃၄ ၅၆၄ ၂၇၉
နခွန်းပထုမ်	✆	၀၃၄ ၂၄၂ ၀၂၂
ပထုမ်းထားနီး	✆	၀၂၁ ၄၇၅ ၁၁၁ – ၂ ၊ ၀၂၅ ၉၃၁ ၂၁၂
အယုထယား	✆	၀၃၅ ၃၂၈ ၄၁၁
နောင်ခိုင်း	✆	၀၄၂ ၉၉၀ ၉၃၅

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ် လဝကရုံး

ဒေါင်းမိုင်း	✆	၀၂၅ ၃၅၁ ၁၉၂
သုဝဏ္ဏဘုမိ	✆	၀၂၁ ၃၂၁ ၈၈၈
ချင်းမိုင်	✆	၀၅၃ ၉၂၂ ၀၀၀
ချင်းဟိုင်း	✆	၀၅၃ ၇၉၈ ၀၀၀ ၊ (၆၆) ၅၃၇၉ ၈၀၀၀–၀

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း အရေးပေါ်အမြန်ဖုန်းနံပါတ်များ

၁၉၁ ရဲတပ်ဖွဲ့
၁၉၉ မီးသတ်ဖွဲ့
၁၁၉၂ မော်တော်ဆိုင်ကယ် နှင့် ယာဉ်ခိုးယူပြစ်မှုများ တိုင်းကြားရန်ရဲတပ်ဖွဲ့
၁၆၆၉ အရေးပေါ်သူနာပြုအဖွဲ့
၁၄၁၃ အရက်သေစာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်စင်တာ
၁၅၅၆ ဆေးဝါးနှင့်ကုန်ပစ္စည်းအတုတိုင်းကြားရန် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
၁၆၆၃ (AIDS) အေအိုင်တီအေတ် ရောဂါ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည့်အဖွဲ့အစည်း
၁၃၂၃ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန
၁၅၄၆ လူမှုဖူလုံရေး နှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဝန်ကြီးဌာန
၁၉၂ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သတိပေးဌာန
၁၁၈၂ မိုးလေဝသ သတိပေးဌာန
၁၃၈၇ ကလေးကူညီရေးအဖွဲ့
၁၃၀၀ လူမှုကူညီရေးစင်တာ
၁၅၉၉ ကလေးညစ်ညမ်းမှုသတင်း
၁၄၂၂ ကိုဗစ်ရောဂါတိုင်ပင်ပေးသည့်စင်တာ

ကျိုင်းတုံ ၊ တာချီလိတ်နယ်မြေ မော်ကွမ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) မော်ကွမ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအဖွဲ့ (Mawk Kon Local Development Organization)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ကျန်းမာရေး	– ကျိုင်းတုံ	– ၀၈၀ ၄၅၆ ၅၅၆၀
– စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း	– တာချီလိတ်	– ၁၈၀ ၀၀၁၀ ၁၈၀
– အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း		
– ရွှေ့ပြောင်းလုံခြုံမှုလုပ်ငန်း		
– လူကုန်ကူးမှု တားဆီးနှိမ်နင်းရေး		

လိမ်လည်လှည့်ဖြားရောင်းစားခံရခြင်း၊ ဖိနှိပ်စော်ကားခံရခြင်း တရားမျှတမှုမရှိခြင်း၊ စသည့်အလုပ်သမားတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုရင် အောက်ပါအစိုးရမဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့တွေဆီ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်

ချင်းမိုင်နယ်မြေ အလုပ်သမားကူညီရေး အဖွဲ့အစည်း ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) တိုင်းရင်းသားအလုပ်သမား ကျန်းမာရေး နှင့် အသိပညာပေးရေးအစီအစဉ် မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း (MAP Foundation)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– မဲဆောက်	– ၀၅၅ ၅၃၆ ၆၈၅
– အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၃၂၈ ၁၃၄
– ကလေးအခွင့်အရေးနှင့် ကလေးပညာရေး		– ၀၆၁ ၈၀၇ ၀၂၂၀

(2) အမ်ပါဝါ (EMPOWER)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၂၈၂ ၅၀၄

(3) BEAM Education Foundation (มูลนิธิ การศึกษาประกายแสง)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ပညာရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၂၀၀ ၀၀၂၄
– အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအစီအစဉ်		– ၀၈၁ ၉၉၃ ၈၂၂၇

(4) Wild Flower Home Foundation (มูลนิธิบ้านดอกไม้ป่า)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ပညာရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၈၉ ၆၃၂ ၈၈၄၇
– မိခင်နှင့်ကလေးပံ့ပိုးကူညီရေး		

(5) လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဖောင်းဒေးရှင် (HRDF)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၂၂ ၇၇၆ ၈၈၂
– အလုပ်သမားဆွေးနွေးပွဲ	– မဲဆောက်	– ၀၅၅ ၅၃၅ ၉၉၄
	– မဟာချိုင်	– ၀၈၆ ၇၅၆ ၀၈၃၅

(6) Rakdesk Foundation (มูลนิธิรักษ์เด็ก)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ကလေးပညာရေး ၊ ကျန်းမာရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၂၀၂ ၇၅၇
– ကလေးအခွင့်အရေး		– ၀၅၃ ၂၀၂ ၇၅၈

(7) Baan Dek Foundation (มูลนิธิเครือข่ายพัฒนาบ้านเด็ก)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ပညာရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၂၂၂ ၂၁၁
– ကျန်းမာရေး ၊ ဘေးကင်းရေး		

(8) RaksThai Foundation (มูลนิธิรักษ์ไทย)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ကျန်းမာရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၉၂ ၈၀၇ ၅၀၀၀
– လူငယ်တိုးတက်မြှင့်တင်ရေး		– ၀၉၂ ၈၀၂ ၅၀၀၀
– အမျိုးသမီးများစွမ်းဆောင်မှုမြှင့်တင်ရေး		– ၀၉၂ ၈၀၃ ၅၀၀၀
– ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး		

(9) SWAN Foundation (มูลนิธิเพื่อการพัฒนาศักยภาพเด็กและสตรี)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ပညာရေး	– ချင်းမိုင်	၀၈၁ ၉၉၂ ၁၁၂၁
– အမျိုးသမီးစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး		

ချင်းမိုင်နယ်မြေ ဆေးရုံဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) ချင်းမိုင် နခွန်ဖိင်းဆေးရုံ (Nakornping Hospital)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၉၉၉ ၂၀၀
– ပြန်လည်ထူထောင်ရေး နှင့် ကာကွယ်ရေး		– ၀၅၃ ၉၉၉ ၂၂၁

(2) ချင်းမိုင် မဟာရာဒ်နခွန်းဆေးရုံ (Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၉၃၆ ၁၅၀

(3) ချင်းမိုင် ဆန်ဆိုင်းဆေးရုံ (Sansai Chiang Mai Hospital)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၉၂၁ ၁၉၉

(4) ချင်းမိုင် လွိုင်ဆဂိတ်ဆေးရုံ (Doi Saket Chiang Mai Hospital)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၄၉၅ ၁၆၆

(5) ချင်းမိုင် ဆာလဖီးဆေးရုံ (Sarapee Chiang Mai Hospital)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၃၂၁ ၁၇၉

(6) ချင်းမိုင် ဟန်တုံးဆေးရုံ (Handong Chiang Mai Hospital)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၄၄၂ ၃၉၀

မဲဆောက်နယ်မြေ ဆေးရုံဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) တာ့ခ် မဲဆောက်ဆေးရုံ (Maesot Hospital)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တောင်ရေး	– မဲဆောက်	– ၀၅၅ ၅၃၁ ၂၂၉

(2) မဲဆောက် မယ်တော်ဆေးခန်း (MAE TAO CLINCI Maesot)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး	– မဲဆောက်	
– သွားကျန်းမာရေးဌာန	– ဆရာသင်းနိုင်	– ၀၉၀ ၇၂၆ ၂၈၀၀
– မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးပြင်ပလူနာ	– နော်ရှီးတလာ	– ၀၈၉ ၉၆၁ ၇၆၂၇
– ကလေးမွေးစားရင်းဌာန	– နော်တမလာဝါး	– ၀၈၅ ၆၀၁ ၁၀၄၇
– မျက်စိကုသခြင်းဌာန	– နော်တမလာဝါး	– ၀၈၅ ၇၂၉ ၈၆၁၅
– လူကြီးပြင်ပလူနာဌာန	– နော်သီသီအေး	– ၀၆၂ ၄၂၈ ၅၅၇၀
– ကလေးပြင်လလူနာဌာန	– နော်ဂရီးစေး	– ၀၆၃ ၀၈၉ ၁၁၀၉
– ခွဲစိတ်ကုသမှုပြင်ပလူနာဌာန	– ဆရာအဲ့တမှီ	– ၀၈၆ ၂၀၂ ၄၁၅၅
– အပ်စိုက်ဌာန	– ဆရာအဲ့ထူး	– ၀၉၃ ၀၃၆ ၂၈၂၀

မဲဆောက်နယ်မြေ အလုပ်သမားကူညီရေး အဖွဲ့အစည်း ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) ရောင်ခြည်ဦး အလုပ်သမားအခွင့်အရေးအစည်းအရုံး

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– မဲဆောက်	– ၀၈၃ ၄၁၁ ၇၈၇၀
– အလုပ်သမားသမဂ္ဂ		– ၀၉၉ ၃၇၁ ၄၉၈၄

(2) Migrant Women Project

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– တာခ်ခရိုင်	– ၀၈၈ ၄၂၇ ၇၁၅၁
– ကျန်းမာရေး		

(3) Committee for Protectin and Promotion of Child Rights (CPPCR)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်းနံပါတ်
– ရွှေ့ပြောင်းမြန်မာကလေးငယ်များကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း	– မဲဆောက် – ဖုတ်ဖ ၊ မယ်လမ	၀၈၉ ၉၆၀၆၂၀၁

(4) FED - Foundation for Education and Development

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	–	နေရာ	ဖုန်းနံပါတ်
– ကျောင်းတွင်းဘေးကင်းလုံခြုံရေးစီမံကိန်း	–	မဲဆောက်	၀၅၅ ၅၃၃ ၂၈၅
– ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသောကလေးများစီမံကိန်း	–	ဖန်ငါး	၀၇၆ ၆၇၉ ၅၇၄
– ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားလှုံ့ဆော်မှုအတွက် စွမ်းရည်မြှင့်ခြင်း			၀၇၆ ၆၇၉ ၅၇၂

(5) Labor Law Clinic (LLC) အလုပ်သမားဥပဒေဆေးခန်း

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	–	နေရာ	ဖုန်းနံပါတ်
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေးကိုမြှင့်တင်ခြင်း	–	မဲဆောက်	၀၅၅ ၅၃၅ ၉၈၄
– အလုပ်သမားဥပဒေနှင့်အညီကူညီပေးခြင်း			

ဘန်ကောက်နယ်မြေ အလုပ်သမားကူညီရေး အဖွဲ့အစည်း ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) အမျိုးသမီးဖောင်ဒေးရှင်း (FFW)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အကြမ်းဖက်မှု	– ဘန်ကောက်	– ၀၂ ၄ ၃၃၅ ၁၄၉

(2) အစ်ဆာရာ (ISSARA INSTITUTE)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကို ကူညီပေးနေသော လူမှုကွန်ရက်	– ဘန်ကောက်	– ၀၈၀ ၄၅၆ ၅၅၆၀ – ၁၈၀ ၀၀၁၀ ၁၈၀

(3) Homenet Thailand (มูลนิธิเพื่อการพัฒนาแรงงานและอาชีพ)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– ဘန်ကောက်	– ၀၆၁ ၇၇၅ ၈၁၈၁
– ကျန်းမာရေး		– ၀၂ ၅၁၃ ၉၂၄၂

(4) World Vision

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ပညာရေး	– ဘန်ကောက်	– ၀၂ ၀၂၂ ၉၂၀၀–၂
– ကျန်းမာရေး		– ၀၂ ၀၂၂ ၉၂၀၀

(5) အလုပ်သမားအခွင့်အရေးမြှင့်တင်ရေးအသင်း (LPN)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားရေးရာ ကူညီတိုင်ပင်ပေးခြင်း	– သမုတ်သခွန်း – မဟာချိုင်	– ၀၃၄ ၄၃၄ ၇၂၆ – ၀၈၆ ၁၆၃ ၁၃၉၀ – ၀၈၅ ၅၃၄ ၁၅၉၅

တစ်နှစ်တာ လုပ်ငန်းခွင်မှတ်စု ၂၀၂၃

	January	February	March	April	May	June
တနင်္လာ					1	
အင်္ဂါ					2	
ဗုဒ္ဓဟူး		1	1		3	
ကြာသပတေး		2	2		4	1
သောကြာ		3	3		5	2
စနေ		4	4	1	6	3
တနင်္ဂနွေ	1	5	5	2	7	4
တနင်္လာ	2	6	6	3	8	5
အင်္ဂါ	3	7	7	4	9	6
ဗုဒ္ဓဟူး	4	8	8	5	10	7
ကြာသပတေး	5	9	9	6	11	8
သောကြာ	6	10	10	7	12	9
စနေ	7	11	11	8	13	10
တနင်္ဂနွေ	8	12	12	9	14	11
တနင်္လာ	9	13	13	10	15	12
အင်္ဂါ	10	14	14	11	16	13
ဗုဒ္ဓဟူး	11	15	15	12	17	14
ကြာသပတေး	12	16	16	13	18	15
သောကြာ	13	17	17	14	19	16
စနေ	14	18	18	15	20	17
တနင်္ဂနွေ	15	19	19	16	21	18
တနင်္လာ	16	20	20	17	22	19
အင်္ဂါ	17	21	21	18	23	20
ဗုဒ္ဓဟူး	18	22	22	19	24	21
ကြာသပတေး	19	23	23	20	25	22
သောကြာ	20	24	24	21	26	23
စနေ	21	25	25	22	27	24
တနင်္ဂနွေ	22	26	26	23	28	25
တနင်္လာ	23	27	27	24	29	26
အင်္ဂါ	24	28	28	25	30	27
ဗုဒ္ဓဟူး	25		29	26	31	28
ကြာသပတေး	26		30	27		29
သောကြာ	27		31	28		30
စနေ	28			29		
တနင်္ဂနွေ	29			30		
တနင်္လာ	30					
အင်္ဂါ	31					

	July	August	September	October	November	December
တနင်္လာ						
အင်္ဂါ		1				
ဗုဒ္ဓဟူး		2			1	
ကြာသပတေး		3			2	
သောကြာ		4	1		3	1
စနေ	1	5	2		4	2
တနင်္ဂနွေ	2	6	3	1	5	3
တနင်္လာ	3	7	4	2	6	4
အင်္ဂါ	4	8	5	3	7	5
ဗုဒ္ဓဟူး	5	9	6	4	8	6
ကြာသပတေး	6	10	7	5	9	7
သောကြာ	7	11	8	6	10	8
စနေ	8	12	9	7	11	9
တနင်္ဂနွေ	9	13	10	8	12	10
တနင်္လာ	10	14	11	9	13	11
အင်္ဂါ	11	15	12	10	14	12
ဗုဒ္ဓဟူး	12	16	13	11	15	13
ကြာသပတေး	13	17	14	12	16	14
သောကြာ	14	18	15	13	17	15
စနေ	15	19	16	14	18	16
တနင်္ဂနွေ	16	20	17	15	19	17
တနင်္လာ	17	21	18	16	20	18
အင်္ဂါ	18	22	19	17	21	19
ဗုဒ္ဓဟူး	19	23	20	18	22	20
ကြာသပတေး	20	24	21	19	23	21
သောကြာ	21	25	22	20	24	22
စနေ	22	26	23	21	25	23
တနင်္ဂနွေ	23	27	24	22	26	24
တနင်္လာ	24	28	25	23	27	25
အင်္ဂါ	25	29	26	24	28	26
ဗုဒ္ဓဟူး	26	30	27	25	29	27
ကြာသပတေး	27	31	28	26	30	28
သောကြာ	28		29	27		29
စနေ	29		30	28		30
တနင်္ဂနွေ	30			29		31
တနင်္လာ	31			30		
အင်္ဂါ				31		

ပြာသို - တပို့တွဲ

၁၃၈၄

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
1 ပြာသိုလဆန်း ၁ ရက်	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	

1st နိုင်ငံတကာနှစ်သစ်ကူးနေ့ 4th လွတ်လပ်ရေးနေ့ 14th ထိုင်းကလေးများနေ့

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
5 ပြာသိုလပြည့် ○	6 ပြာသိုလဆုတ် ၁ ရက်	7	
12	13	14	
19	20 ပြာသိုလကွယ် ●	21 တပို့တွဲလဆန်း ၁ ရက်	
26	27	28	

14th ထိုင်းသစ်တောထိန်းသိမ်းရေးနေ့ 16th ထိုင်းအာစရိယနေ့ 22st တရုတ်နှစ်သစ်ကူးနေ့

တပို့တွဲ - တပေါင်း

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
			1
5 တပို့တွဲလဆုတ် ၁ ရက်	6	7	8
12	13	14	15
19 တပေါင်းလဆန်း ၁ ရက်	20	21	22
26	27	28	

7th ရှမ်းပြည်နယ်နေ့ 12th ပြည်ထောင်စုနေ့

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
2	3	4 တပို့တွဲလပြည့် ○	
9	10	11	
16	17	18 တပို့တွဲလကွယ် ●	
23	24	25	

13th ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းမွေးနေ့ 13th မြန်မာကလေးများနေ့ 14th ချစ်သူများနေ့

တပေါင်း - တန်ခူး

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
			1
5 တပေါင်းလပြည့် ○	6 တပေါင်းလဆုတ် ၁ ရက်	7	8
12	13	14	15
19	20 တပေါင်းလကွယ် ●	21 တန်ခူးလဆန်း ၁ ရက်	22
26	27	28	29

6th ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်နေ့ ထူးနေ့ မြတ်နေ့ (မခဘူချာနေ့)

MARCH - 03 2023

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
2	3	4	
9	10	11	
16	17	18	
23	24	25	
30	31		

2nd တောင်သူလယ်သမားနေ့ 8th ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများနေ့ 23rd ကမ္ဘာ့မိုးလေဝသနေ့

တန်ခူး - ကဆုန်

၁၃၈၄ –၁၃၈၅

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
30			
2	3	4 တန်ခူးလပြည့် ○	5 တန်ခူးလဆုတ် ၁ ရက်
9	10	11	12
16	17	18 တန်ခူးလကွယ် ●	19 ကဆုန်လဆန်း ၁ ရက်
23	24	25	26

13th သင်္ကြန်အကြိုနေ့ 14th သင်္ကြန်အကျနေ့ 15th သင်္ကြန်အကြတ်နေ့

16th သင်္ကြန်အတက်နေ့

April - 04 | 2023

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
		1	
6	7	8	
13	14	15	
20	21	22	
27	28	29	

28th လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနေ့ 6th ခတ္တရီဘုရင်နန်းတက်နေ့

17th နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့

ကဆုန် - နယုန်　　၁၃၈၅

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
	1	2	3 ကဆုန်လပြည့် ○
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31

1st　ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားနေ့　　4th　ထိုင်းဘုရင်ရာမ ၁၀ ဆက်မြောက် နန်းတက်အထိမ်းအမှတ်နေ့

MAY - 05 2023

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
4 ကဆုန်လဆုတ် ၁ ရက်	5	6	
11	12	13	
18 ကဆုန်လကွယ် ●	19 နယုန်လဆန်း ၁ ရက်	20	
25	26	27	

8th ကမ္ဘာ့ကြက်ခြေနီနေ့ 3rd ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်

နယုန် - ပထမဝါဆို ၁၃၈၅

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
4	5	6	7
11	12	13	14
18 ပထမဝါဆိုလဆန်း ၁ ရက်	19	20	21
25	26	27	28

5st ကမ္ဘာ့သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနေ့ 19th ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့

12th အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကလေးအလုပ်သမားဆန့်ကျင်ရေးနေ့

JUNE - 06

2023

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
1	2 နယုန် လပြည့် ○	3 နယုန် လဆုတ် ၁ ရက်	
8	9	10	
15	16	17 နယုန် လကွယ် ●	
22	23	24	
29	30		

20th ကမ္ဘာ့ဒုက္ခသည်နေ့

26th မူးယစ်ဆေးဝါးဆန့်ကျင်ရေးနေ့

ပထမဝါဆို - ဒုတိယဝါဆို

၁၃၈၅

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
30	31		
2 ပထမဂါဆို လပြည့် ○	3 ပထမဝါဆိုလဆုတ် ၁ ရက်	4	5
9	10	11	12
16	17 ပထမဝါဆို လကွယ် ●	18 ဒုတိယဂါဆိုလဆန်း ၁ ရက်	19
23	24	25	26

19th အာဇာနည်နေ့ 23rd ဓမ္မစကြာနေ့ 29th ထိုင်းဘာသာစကားနေ့

July - 07 2023

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
		1	
6	7	8	
13	14	15	
20	21	22	
27	28	29	

28th ထိုင်းဘုရင် Ramathibodi Sri Sindhorn Maha Vajiralongkorn Phra Wachiraklao Chao Yu Hua မွေးနေ့တော်

ဒုတိယဝါဆို - ဝါခေါင်

၁၃၈၅

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
		1 ဒုတိယဂါဆို လပြည့် ○	2 ဒုတိယဂါဆို လဆုတ် ၁ ရက်
6	7	8	9
13	14	15	16 ဒုတိယဂါဆို လကွယ် ●
20	21	22	23
27	28	29	30

8th မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီအရေးတော်ပုံနေ့

8th အာဆီယံ အဖွဲ့အစည်းတည်ထောင်သည့်နေ့

2nd ထိုင်းဂါဆိုလပြည့်နေ့

16th ထိုင်းငြိမ်းချမ်းရေးနေ့

AUGUST - 08 2023

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
3	4	5	
10	11	12	
17 ဝါခေါင်လဆန်း ၁ ရက်	18	19	
24	25	26	
31 ဝါခေါင် လပြည့် ○			

12th ထိုင်းမိဖုရားကြီးမွေးနေ့

12th နိုင်ငံတကာလူငယ်များနေ့

9th နိုင်ငံတကာတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများနေ့

ဝါခေါင် - တော်သလင်း

၁၃၈၅

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24 သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၁	25	26	27

8th အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာစာတတ်မြောက်ရေးနေ့ 21st နိုင်ငံတကာငြိမ်းချမ်းရေးနေ့

SEPTEMBER - 09

2023

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
	1 ဂါခေါင် လဆုတ် ၁ ရက်	2	
7	8	9	
14 ဂါခေါင် လကွယ် ●	15 တော်သလင်း လဆန်း ၁	16	
21	22	23	
28	29 တော်သလင်း လပြည့် ○	30 တော်သလင်းလဆုတ် ၁	

27th Google မွေးနေ့

တော်သလင်း - သီတင်းကျွတ် ၁၃၈၅

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
1	2	3	4
8	9	10	11
15 သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၁	16	17	18
22	23	24	25
29 သီတင်းကျွတ်လပြည့် ○	30 သီတင်းကျွတ်လဆုတ် ၁	31	

5th ကမ္ဘာ့ဆရာများနေ့ 13rd ထိုင်းဘုရင် Bhumibol Adulyadej အောက်မေ့ဖွယ်နေ့

OCTOBER - 10

2023

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
5	6	7	
12	13	14 တော်သလင်းလကွယ် ●	
19	20	21	
26	27	28	

23rd ထိုင်းပဉ္စမမြောက်ဘုရင်နတ်ရွာစံနေ့ 24th ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂနေ့

သီတင်းကျွတ် - တန်ဆောင်မုန်း ၁၃၈၅

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
			1
5	6	7	8
12 သီတင်းကျွတ်လကွယ် ●	13 တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၁	14	15
19	20	21	22
26	27 တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် ○	28 တန်ဆောင်မုန်းလဆုတ် ၁	29

27th လွှိုင်းကထုန်းနေ့ (မီးဖောင်မျှောပွဲ)

27th ထိုင်းပြည့်သူကျန်းမာရေးနေ့

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
2	3	4	
9	10	11	
16	17	18	
23	24	25	
30			

25th အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များအကြမ်းဖက်မှုဆန့်ကျင်ရေးနေ့ 20th ကမ္ဘာ့ကလေးများနေ့

တန်ဆောင်မုန်း - နတ်တော် ၁၃၈၅

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
31			
3	4	5	6
10	11	12 တန်ဆောင်မုန်းလကွယ် ●	13 နတ်တော်လဆန်း ၁ ရက်
17	18	19	20
24	25	26	27 နတ်တော်လပြည့် ○

1st ကမ္ဘာ့အေ့စ်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးနေ့ 5th ထိုင်းဘုရင် Bhumibol Adulyadej မွေးနေ့တော်

7th အမျိုးသားနေ့ 10th ထိုင်းဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနေ့

December - 12

2023

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
	1	2	
7	8	9	
14	15	16	
21	22	23	
28 နတ်တော်လဆုတ် ၁	29	30	

25th ခရစ္စမတ်နေ့ 31st တစ်နှစ်တာနောက်ဆုံးနေ့

13th ရှမ်းနှစ်သစ်ကူးနေ့ 18th ကမ္ဘာ့ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားနေ့

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ..../ ..../ 2023

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2023

SUPPORTED BY

People Change the World Diakonia

Chiang Mai Office
P.O.Box.7 Chiang Mai University,
Chiang Mai 50200
Tel. 053 328 134   Fax. 053 271 551

MAP FOUNDATION

Mae Sot Office
No.1/5, Ameena Uthit Road,
Mae Sot, Tak 63100
Tel. 055 536 685   Fex. 055 536 685

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

MIGRANT DIARY 2023