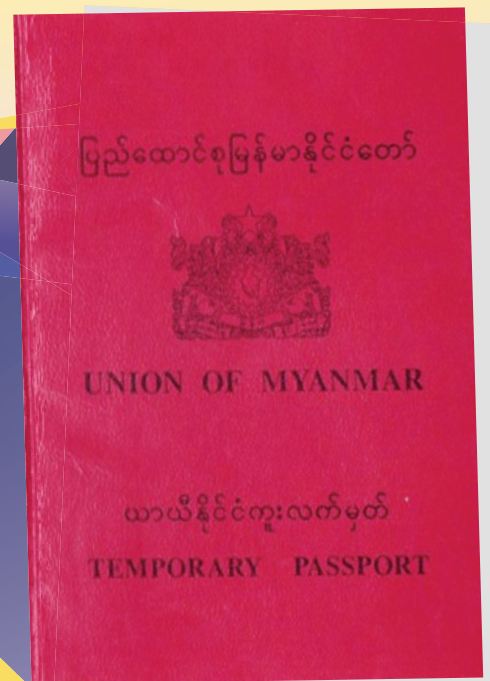


နေ့စုံတုတ်တုတ်စရာ

အမှတ် (၁၄) | ကဆုန် ၁၃၇၇ | No. (14) June 2016



မာတိကာ

၃ အလုပ်သမားလက်မှတ် နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ

ကျန်းမာရေးအခန်းကဏ္ဍ

၅ ငါးစားခြင်းအကျိုး

၈ အလှအတွက်အုန်းဆီ

၉ ကဗျာ

၁၀ သင့်ရဲ့အဆုတ် နှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအခွင့်အရေးအခန်းကဏ္ဍ

၁၃ အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးဥပဒေ အေဒီ ၁၉၉၈ ခုနှစ်

၁၄ ကမ္ဘာ့အလုပ်လက်မဲ့ဦးရေ မြင့်တက်နေ

၁၅ ရယ်စရာများ

၁၆ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနမှ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းကာကွယ်ခြင်းဥပဒေပြဌာန်းလိုက်ကြောင်းထုတ်ပြန်ကြေညာ

၁၇ အိမ်ဖော်အလုပ်သမားများအား ကာကွယ်ပေးသောအလုပ်သမားဆိုင်ရာ ဥပဒေ အသစ်

၁၉ အဖြူရောင်သွေး

သိကောင်းစရာများ

၂၂ သိထားသင့်သော အချို့ထိုင်းယဉ်ကျေးမှုများ

၂၃ မီးဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း

၂၄ ထိုင်းစကားလေ့လာကြရအောင်

စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေး နှင့် ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

အကြံပေးဘုတ်အဖွဲ့ - ~~၂~~ Brahm Press, ~~၂~~ Estelle Cohenny, ~~၂~~ Kanchana Di-ut Jaisat, ~~၂~~ Toom Mawk Harn

စာအုပ်ဖြစ်လာဖို့ စာမူများပို့ဆောင်ပေးသူ - ~~၂~~ CHE Team, LRA Team, RFA Team & MMM

မျက်နှာပိုးဓါတ်ပုံ - ~~၂~~ စိုင်းသန့်ဇင် ။ မန်နေဂျာ - ~~၂~~ နော်ခမ်း ။ စာမူစိစစ် - ~~၂~~ စိုင်းနောင့် ၊ ဖြိုး ။

ထုတ်ဝေသည့်နှစ် - ဇွန် ၂၀၁၆ ။ ထုတ်ဝေသူ - မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း ။ အုပ်ရေး - ၁၀၀၀

စာအုပ်အတွင်းဒီဇိုင်း - ~~၂~~ စိုင်းယွတ် ။ မျက်နှာပိုးဒီဇိုင်း - ~~၂~~ Kanya Thepsing: Thammasat University

မီးဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သည် သင့်အပေါ်နှင့်သင့်ရဲ့အိမ်အား ဖျက်ဆီးစေပါသည်။ မီးဘေးအန္တရာယ် နှင့် နွေရာသီမုန်တိုင်းများမှ ကာ ကွယ်ဖို့ အောက်ပါလုံခြုံရေး အချက်အလက်များအား သင့်အတွက်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်အိမ်အတွက် အသုံးပြုလိုက်ပါ။ အောက်၌ရေးသား ထားသော လုံခြုံရေးခေါင်းစဉ်များ နှင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ် များအားလိုက်နာပြီး မီးဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်လာမှုမှ လွယ်ကူစွာ ကာကွယ်လိုက်ပါ။

လျှပ်စစ်မီးလုံခြုံရေး

- 1 အကယ်၍သင့်ရဲ့အိမ်၌ရေဝပ်နေသည် သို့မဟုတ်ရေပိုက်ပေါက် နေသည်ဆိုပါက သင်သည် မီတာဘေါက် သို့မဟုတ် ပလက် ဘောက်တွေကို ပိတ်ထားလိုက်ပါ။
- 2 အောက်၌ကျနေသော ဝါယာကြိုးများသည် လျှပ်စစ်မီးနေ ကြောင်းသိထားရပါမည်။ ဤဝါယာကြိုး အမျိုးအစားများထဲ တွင်တီဗီကြိုးများလည်းပါဝင်ပါသည်။
- 3 အောက်၌ချထားသောအသုံးဆောင်ကြိုးများအားရှောင်ရှားပါ သတိထားပါ။ အကယ်၍လျှပ်စစ်လိုင်းများပျက်နေပါကလျှပ်စစ် ဓါတ်အားပို့ပေးသောဌာနသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာနသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။
- 4 ဝပ်နေသောရေများအား ခပ်ထုတ်လိုက်ပါဖယ်ရှားလိုက်ပါ စိုနေ သောအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ ကော်ဇောတွေကိုဖယ်ရှား လိုက်ပါ။ လေဝင်လေထွက်ရှိအောင် တံခါးများကို ဖွင့်ထားပြီး သင့်ရဲ့အိမ်ကိုခြောက်သွေ့အောင်လုပ်လိုက်ပါ ပြီးမှလျှပ်စစ်ပါဝါ ကိုပြန်ဖွင့်လိုက်ပါ။
- 5 ပျက်စီးသွားသော လျှပ်စစ်ကြိုးများအား လိုင်စင်ရလျှပ်စစ်ဆိုင် ရာဆရာအား စစ်ဆေးပြုပြင်ခိုင်းပါ။

ဂိတ်စံအိုးလုံခြုံရေး

- ဂိတ်စံအိုးနဲ့ သွယ်ထားသောကြိုးများ ပေါက်နေသလား အနံ့ များထွက်နေသလားစစ်ဆေးကြည့်ပါ။ အကယ်၍ဂိတ်စံအိုးများ ယိုပေါက်နေသည်ဟု သင်ထင်ရပါက တံခါးများကိုဖွင့်ထားပြီး ချက်ချင်းအပြင်ကိုထွက်သွားလိုက်ပါ။
- မီးခြစ်ကိုလုံးဝမခြစ်ပါနဲ့။ မိမိကြောင့် ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်လာမည်။
- ဂိတ်စံအိုးကိုပြန်လည်အသုံးမပြုခင် ဂိတ်စံအိုးစစ်ဆေးတတ်သူ ကိုသေချာစစ်ဆေးခိုင်းပြီးမှ ပြန်လည်အသုံးပြုပါ။

အပူဖြစ်ခြင်းမှလုံခြုံခြင်း

- ☞ ရေနံဆီကြောင့် အပူဖြစ်လာမည့်အရာများသည် သင့်ရဲ့ပတ် ဝန်းကျင်၌တရားဝင်ထားရှိခွင့်ပြုမည်မဟုတ်ပါအာဏာပိုင်များ တရားဝင်ခွင့်ပြုသည့်နေရာ၌သာ ထားခွင့်ပြုမှာဖြစ်ပါသည်။
- ☞ သင့်ရဲ့အိမ်ကိုပူစေမည့် လျှပ်စစ်မီးဖိုတွေကို ရှောင်ရှားပါ။ ဤ လျှပ်စစ်မီးဖိုများသည် မီးလောင်ဖို့အစပြုရာနေရာဖြစ်လာနိုင်ပါ သည်။
- ☞ လျှပ်စစ်မီးဖိုများ အသုံးပြုသည့်အခါ နေရာအကျယ်အဝန်းလုံ လုံလောက်လောက်ရှိဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ လောင်ကျွမ်းလာနိုင် သည့်အရာများ ထိုမီးဖိုမှ အနည်းဆုံး ၃ ပေ ဝေးသည့်နေရာ၌ သာထားရှိပါစေ။
- ☞ လျှပ်စစ်မီးဖိုများသုံးသည့်အခါ အဖွင့်အပိတ်လုပ်လို့ရသည့် ခ လုပ်များပါနေပါစေ။ ခလုပ်များပျက်သွားသည့်အခါ မီးဖွင့်ပေး သည့် ဤခလုပ်များသည် အလိုအလျှောက် ပိတ်သွားသည့် ခလုပ်များဖြစ်ပါစေ။

အလုပ်သမားလက်မှတ် နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ

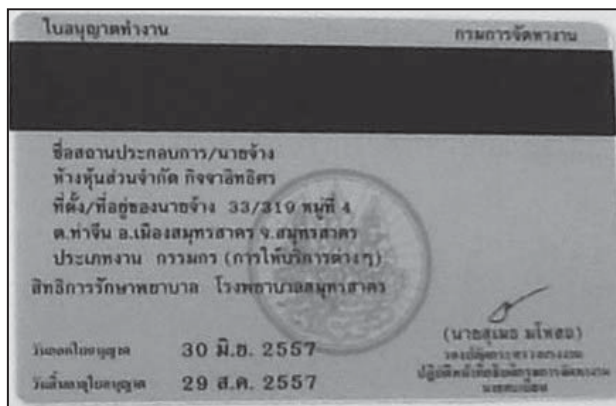
မြန်မာပြည်မှ ရွှေ့ပြောင်းလာသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် ဝင်ရောက်လာရာ၌ တရားဝင်နေထိုင်နိုင်သော လက်မှတ်ကိုင်ထားပြီးဝင်ရောက်လာသောသူများရှိသလို ဘာလက်မှတ်မှမကိုင်ပဲ ဝင်ရောက်လာသောသူများလဲအများအပြားရှိပါသည်။ တရားဝင်ရောက်လာသောရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများဆိုရာ၌ ထိုသူများသည် နိုင်ငံကူးလက်မှတ် (passport) ကိုင်ဆောင်၍ ထိုင်းဗီဇာတုံးထုပြီး ဝင်လာသူများဖြစ်ပါသည်။ တရားမဝင် ဝင်ရောက်လာသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အများအပြားသည်လည်းပဲ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်အလုပ်လုပ်ကိုင်လျက်ရှိလာပါသည်။ ထိုသူများအား တရားဝင်အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ရန် ထိုင်းအစိုးရမှ သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုပြဋ္ဌာန်းပြီး အလုပ်သမားလက်မှတ်များ ပြုလုပ်ပေးထားပါသည်။ ထိုလက်မှတ်များထဲတွင် ပန်းရောင်ကဒ်၊ ယာယီနေထိုင်ခွင့်လက်မှတ်၊ ယာယီပတ်စ်ပို့စ် (၄ နှစ်ခံ ယာယီပတ်စ်ပို့စ် နှင့် ၆ နှစ်ခံ ယာယီပတ်စ်ပို့စ်) ဟူ၍ရှိပါသည်။ ထိုလက်မှတ်များနှင့် အတူ အလုပ်သမားလက်မှတ် (work permit) လဲပဲ လျှောက်ထားပြီးကိုင်ဆောင်ရပါသည်။ ပတ်စ်ပို့စ် နှင့် အလုပ်သမားလက်မှတ် နှစ်ခုတို့ပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်ရပါသည်။

မက်ဂ်ဖောင်ဒေးရှင်းဝက်ဆိုက်မှ ဖော်ပြချက်အရ ရွှေ့ပြောင်းထိုင်းရင်းသားများအား ထိုင်းအစိုးရမှစပြီး ယာယီပတ်စ်ပို့စ်ထုတ်ပေးသည့်ခုနှစ်သည် ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၁၅ ရက်မှ စတင်တာဖြစ်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းထိုင်းရင်းသားများသည် နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးပြုလုပ်ပြီးပါက (၃) နှစ်ခံ ယာယီပတ်စ်ပို့စ် ကိုင်ဆောင်နိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်ပြီးထိုသူများသည် ထိုင်းနိုင်ငံ၌ တရားဝင်အလုပ်လုပ်ကိုင်ဖို့အတွက် (၂) နှစ် ဗီဇာလျှောက်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဗီဇာသက်တမ်း (၂) နှစ်ပြီးပါက နောက်ထပ်သက်တမ်းထပ်တိုးနိုင်ခွင့် ပေးထားပါသည်။

သို့သော်လည်း ယခုနောက်ပိုင်းတွင် ထိုင်းအစိုးရသည် ရွှေ့ပြောင်းမြန်မာများ မိမိနိုင်ငံသို့ပြန်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံရှိ ပတ်စ်ပို့စ်ရုံး၌ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်လျှောက်ယူကာ ထိုင်းဗီဇာတုံးထုပြီး ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ပြန်ဝင်လာပြီး အလုပ်လုပ်ကြဖို့ရန် ပိုမိုတိုက်တွန်းလာပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံသို့ပြန်ဝင်လာပြီးအလုပ်လုပ်ပါက အလုပ်ရှင်မှ အလုပ်ခေါ်သည့်ပုံစံ သို့မဟုတ် (MoU) စနစ်ဖြင့်ပြန်ဝင် လာကြဖို့ရန်သာ တိုက်တွန်းထားပါသည်။ ဤအခြေအနေတွင် အချို့များသည် ၄ နှစ်သက်တမ်းရှိ ယာယီပတ်စ်ပို့စ်ကိုင်ထားပြီး အချို့မှာ ၆ နှစ်သက်တမ်းရှိ ယာယီပတ်စ်ပို့စ်စာအုပ်ကိုကိုင်ထားကြပါသည်။ အချို့မှာ ထိုသက်တမ်းကုန်ဆုံးနေပါပြီ သို့သော်အချို့မှာ သက်တမ်းအနည်းငယ် ကျန်ရှိသေးသည့်အတွက် ဗီဇာဆက်လက်တောင်းယူပြီး စာအုပ်အား ဆက်လက်ကိုင်ဆောင်ထားကြပါသည်။

ထိုကြားထဲတွင် ဘာဆိုဘာလက်မှတ်မှမရှိသော ရွှေ့ပြောင်းမြန်မာများသည်လည်းရှိနေကြပါသည်။ ထိုအတွက်ကြောင့် ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် national council for peace and order (NCPO) ဟုခေါ်သော လက်ရှိထိုင်းစစ်အစိုးရသည် မယ်ဆောက်ရှိ ရွှေ့ပြောင်းမြန်မာအမြောက်အများအား ပိုင်းဝန်းဖမ်းဆီးပြီး မြန်မာဘက်ကမ်းရှိ မြဝတီမြို့သို့ ပို့ဆောင်ခြင်းများပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ များမကြာခင် ထိုင်းစစ်တပ်အစိုးရသည် ၂၀၁၄ ခုနှစ်၌ မည်သည့်လက်မှတ်မှမရှိသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား One Stop Service ရုံဖွင့်ပြီး ပန်းရောင်ကဒ်များလုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ပါသည်။

လက်ရှိ၌ထိုင်းနိုင်ငံတွင် နေထိုင်ပြီးအလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ မိမိနိုင်ငံကို ပြန်စရာမလိုပဲမြန်မာနိုင်ငံအစိုးရမှထုတ်ပေးသော နိုင်ငံကူးလက်မှတ်အကြီးကိုလျှောက်ယူနိုင်သော





နည်းလမ်းအား သိရှိလိုသဖြင့် ချင်းမိုင်မြို့ရှိ မြန်မာကောင်စစ်ဝင်ချုပ် ရုံးသို့ဆက်သွယ်မေးမြန်းရာ ကောင်စစ်ဝင်ချုပ်ရုံးရှိ ဝန်ထမ်းမှဖြေကြား သည့်အကြောင်းအရာသည် “မှတ်ပုံတင်၊ အိမ်ထောင်စု နှင့် ယာယီ ပတ်စ်ပို့စ် စာအုပ်အဟောင်း သို့မဟုတ် Tor Ror 38/1 (TR.38/1) လက်ထဲ၌ရှိထားပြီး ဘန်ကောက်မြို့မြန်မာသံရုံးဆီသို့ လာရောက် လျှောက်ယူပါက နိုင်ငံကူးလက်မှတ် စာအုပ်အကြီးအား ရယူနိုင်သည် ဟု” ဖြေကြားပေးခဲ့ပါသည်။ ဆက်လက်ဖြေကြားသည့်အချက်၌မှတ်ပုံ တင်၊ အိမ်ထောင်စုသာရှိပြီး အခြားနေထိုင်ခွင့်လက်မှတ် သို့မဟုတ် ယာယီပတ်စ်ပို့စ်အဟောင်းတစ်ခုခုလက်ထဲ၌မရှိပါက နိုင်ငံကူးလက် မှတ်အကြီးလျှောက်ယူလို့မရကြောင်း ဆက်လက်ဖြေကြားပေးခဲ့ပါ သည်။ မည်သည့်အထောက်အထားလက်မှတ်မှ မရှိပါက မိမိနိုင်ငံပြန် ပြီး နိုင်ငံကူးလက်မှတ်စာအုပ်အကြီး လုပ်ယူဖို့သာရှိပါတော့သည်။

အခြားတစ်ဖက်မှာလဲ လက်ရှိထိုင်းအစိုးရသည် ရွှေ့ပြောင်းအ လုပ်သမားများအား တစ်ခုခုဆက်လက်လုပ်ပေးဖို့ စဉ်းစားနေပုံရပါ သည်။ ဇန်နဝါရီလ (၈-၉) ရက်နေ့ ရန်ကုန်မြို့၌ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သ မားအရေးဖြေရှင်းပေးဖို့ အစည်းအဝေးထိုင်ကြရာ ထိုင်းနိုင်ငံဘက်က အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန အလုပ်သမားရှာဖွေရေးဌာန ညွှန်ကြားရေး မှူးချုပ် နိုင်အာရက္ခာဖ လမ်ဏီ နှင့် အလုပ်သမားစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး ဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် နိုင်ကရီဌာစုပ်ချူခ် တို့ တက်ရောက်ခဲ့ပြီး မြန်မာဘက်က အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန အမြဲတမ်းအတွင်းဝန် (တာ ဝန်ခံညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်) ဦးမျိုးအောင်တို့ ဦးဆောင်တက်ရောက်ခဲ့ ကြောင်း ထိုင်းအလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန သတင်းထုတ်ပြန်ချက်အရသိ ရှိရပါသည်။ ထိုအစည်းအဝေးတွင် အခြားအကြောင်းအရာများစွာ ဆွေးနွေးခဲ့ကြသော်လည်း ပန်းရောက်ကဒ်ကိုင်ထားသော ရွှေ့ပြောင်း

အလုပ်သမားများအား (Certificate of Identity) မည်သူမည်ဝါဖြစ် ကြောင်း သက်သေခံလက်မှတ်ထုတ်ပေးဖို့သာ သဘောတူခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

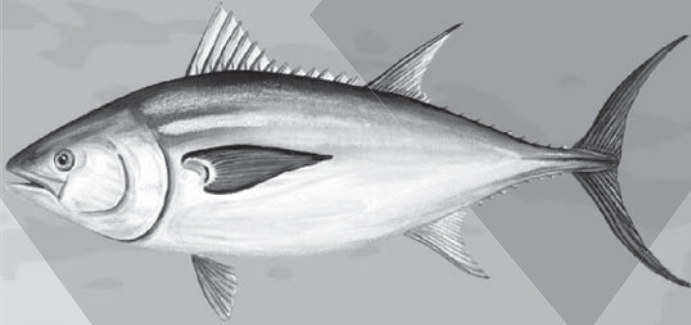
ဦးအိုအေသတင်းဌာနမှ အလုပ်သမားသံအရာရှိ ဦးသိန်းနိုင် အားဆက်သွယ်မေးမြန်းချက်၌ “ထိုင်းအစိုးရလုပ်ပေးတဲ့ အလုပ်သမား လက်မှတ်ပန်းရောင်ကဒ်ရှိပြီးသား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေအနေ နဲ့ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်လုပ်ဖို့ မှတ်ပုံတင်နဲ့ သန်းခေါင်စာရင်းအဆင့်သင့် မဖြစ်သေးရင် လောလောဆယ် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း သက်သေ ခံလက်မှတ် သို့မဟုတ် အစိမ်းရောင်စာအုပ်ကို မြန်မာသံရုံးကနေ ဘန်ကောက်အပါအဝင်နေရာ ၅ ခုမှာ ကြီးကြပ်ရေးရုံးဖွင့်ပြီး ထုတ်ပေး သွားဖို့ရှိပါသည်ဟု” သူကပြောပါသည်။ ဤလက်မှတ်ကို မတ်လ လောက်မှစတင်ပြီး လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ရှိကြောင်းသိရသည်။ သို့သော် ဘယ်အချိန်ဘယ်ရက် အတိအကျစတင်မည်ဆိုတာကိုတော့ သေချာ မသိရသေးပါ။ ထို (Certificate of Identity) မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း သက်သေခံလက်မှတ် သို့မဟုတ် အစိမ်းရောင်ကဒ်ထုတ်ပေးရာ၌ဘတ် (၄၀၀) သာကုန်ကျမည်ဖြစ်ကြောင်းလဲ ထိုင်းသတင်းထုတ်ပြန်ချက်မှ သိရှိရပါသည်။

သို့သော် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၅ ရက်နေ့စွဲဖြင့် ဧရာဝတီသတင်း ဌာန ၌ဖော်ပြရာ “ထိုင်းနိုင်ငံ ရှိ ၆ နှစ် ဗီဇာ သက်တမ်းကုန်ဆုံးနေ သည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား ၂ နှစ်သက်တမ်းရှိ ပန်းရောင် ကတ်ကိုသာ ထုတ်ပေးတော့မည်ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။ အကယ်၍ ၆ နှစ်သက်တမ်းကုန်သူများအနေဖြင့် ပန်းရောင်ကတ် မလုပ်ဆောင် လိုပါက သက်ဆိုင်ရာမိခင်နိုင်ငံသို့ ပြန်လည်သွားရောက်ပြီး MoU စနစ်ဖြင့်သာ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းသို့ပြန်လည် ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုမည်ဟု ထိုင်း အစိုးရက ပြောဆိုထားကြောင်း ဘန်ကောက်မြို့ရှိ အလုပ်သမားသံအ ရာရှိ ဦးစိုးနိုင်က ဧရာဝတီ ကိုပြောသည်။”



ငါးစားခြင်းအကျိုး

ငါးစားခြင်းဖြင့် အိုမီကာ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ်
omega-3 fatty acids ရရှိနိုင်ပါသည်



ငါးစားခြင်းဖြင့် အိုမီကာ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ် (omega-3 fatty acids) ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဤအရာသည် နှလုံးနှင့် ဦးနှောက် ကျန်းမာဖို့ အင်မတန်မှအရေးကြီးသော အဟာရဖြစ်ပါသည်။ အိုမီကာ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ် နှစ်မျိုးနှစ်စားမှာ EPA (eicosapentaenoic acid) နှင့် DHA (docosahexaenoic acid) များဖြစ်ပါသည်။ ထိုအိုမီကာ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ်များကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာက မထုတ်လွှတ်နိုင်သောကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ငါးစားသင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် ငါးစားခြင်းဖြင့် အဟာရဓာတ်ဖြစ်သော ပရိုတင်း နှင့် ဗီတာမင်ဒီ များကိုလည်းရရှိနိုင်ပါသည်။

ငါးစားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာစေသော နည်းလမ်းများ

သာမန်အားဖြင့် ငါးအားလုံးသည် သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းပါသည်။ လူတိုင်းလုံလုံလောက်လောက် မရရှိနိုင်သေးသည့် အဟာရဓာတ်များစွာ ငါးတွင်ရှိပါသည်။ ထိုအဟာရဓာတ်များထဲ၌ ပရိုတင်းဓာတ်၊ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်၊ အမျိုးမျိုးသော ဗီတာမင် နှင့် သံဓာတ်များစွာပါရှိပါသည်။ သို့သော်အချို့သော အဆီများသောငါးများသည် အခြားငါးများထက်သာလွန်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါသည်။ အဆီများသော ငါးအမျိုးအစားများမှာ (ဥပမာ - ဆမ္မန်ငါး၊ ထရောက်ငါး၊ ငါးသေတ္တာငါး၊ တိုနာငါး၊ မက်ကရယ်ငါး) များဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်များတွင် အဆီများဖြစ်သော ဗီတာမင်ဒီ များပါဝင်နေပြီး ထိုဓာတ်သည် လူအတွက်အလွန်လိုအပ်နေသော အဟာရဓာတ်များပင်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ဓာတုဗြစ် နှင့် ဟော်မုန်းဗြစ်များ တည်ရှိအောင်လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ အဆီပါသောငါးများသည် အိုမီကာ ၃ ဖက်တီး အက်ဆစ်မြောက်များစွာပါဝင်ပါသည်။ ထိုဖက်တီးအက်ဆစ်များသည် သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ နှင့် ဦးနှောက်အား ဆက်သွယ်

လုပ်ဆောင်ပေးသည့်နေရာ၌ အင်မတန်မှအရေးပါပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်လာနိုင်သည့် အခြားသောရောဂါဘယများအား ကောင်းမွန်စွာလျော့ချပေးစေပါသည်။ ထိုလိုအပ်သည့် အိုမီကာများရရှိစေဖို့ အဆီဓာတ်ရှိသောငါးများကို အနည်းဆုံးတစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် စားပေးသင့်ပါသည်။

ဘောက်စစ်အနေနဲ့ကြည့်လျှင်

ငါးဦးအရေးကြီးသော အဟာရဓာတ်များစွာပါရှိပါသည်။ ထိုအရာများမှာ အဆင့်မြင့်သော ပရိုတင်း၊ အိုင်အိုဒင်း၊ အမျိုးမျိုးသော ဗီတာမင်နှင့် သံဓာတ်တို့ပါဝင်ပါသည်။ အဆီဓာတ်ရှိသောငါးများတွင် အိုမီကာ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ် နှင့် ဗီတာမင်ဒီ တို့များစွာပါဝင်ပါသည်။

ငါးစားခြင်းသည် နှလုံးနှင့် ခိုင်သောရောဂါဖြစ်စေမှုနှင့် ဦးနှောက်သွေးကြောပျက်ခြင်းအား လျော့နည်းစေခြင်း

ကမ္ဘာပေါ်၌ အသက်ငယ်ရွယ်ချိန် သေကျေကြသောသူများထဲ၌ နှလုံးရောဂါ နှင့် ဦးနှောက်သွေးကြောပျက်ခြင်းဖြင့် သေတာကများပါသည်။ ငါးသည်သာမန်အားဖြင့် သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးသော အစားအစာဖြစ်ပါသည်။ လူတော်တော်များများ၏ လေ့လာထားချက်အရ အံ့သြစရာကောင်းသောအချက်မှာ ငါးပုံမှန်စားပေးသောသူများသည် နှလုံးရောဂါဖြင့်သေဆုံးခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပျက်ပြီးသေဆုံးခြင်းမှ အင်မတန်မှ လျော့နည်းကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ၏ လေ့လာချက်အရ တစ်ပတ်၌ ငါးတစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ပိုမိုစားပေးသောသူများဟုယူဆရသော အမျိုးသား ၄၀၀၀၀ ကျော်သည် နှလုံးရောဂါဖြစ်မှု လျော့နည်းကြောင်းမြင်တွေ့ရပါသည်။ သုတေသနပြုလုပ်သူများမှာ

အဆီပါသောငါးများသည် အိုမီကာ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ်များစွာပါဝင်နေသောကြောင့် နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိသည်ဟုယုံကြည်ကြသည်။

အောက်ထစ်အနေနဲ့ကြည့်လျှင်

တပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်ငါးစားပေးပါကနှလုံးရောဂါနှင့်ဦးနှောက်သွေးကြောပျက်ခြင်းများအားလျော့ကျစေပါသည်။

ငါးဥပါဝင်သော အဟာရဓါတ်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အင်မတန်မှအရေးကြီး

အိုမီကာ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးပြီးထွားမှုအတွက် အင်မတန်မှ အရေးကြီးလှပါသည်။ အိုမီကာ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ် docosahexaenoic acid (DHA) သည် ဦးနှောက်နှင့်မျက်စိဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ အလုပ်လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့်သားသမီးများကို ကြည့်ရှုနေသောမိဘများသည် အိုမီကာ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ်ပါသော ငါးများကို သားသမီးများလုံလုံလောက်လောက်စားမိစေဖို့ လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။ သို့သော်မိခင်များသည် ငါးမကျွေးမှီ သတိထားသင့်ပါသည်။ အချို့သောငါးများသည် ပြဒါးများစွာပါဝင်နေပြီး ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ရန်အတွက် ပြဿနာများဖြစ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ဆာမွန်ငါး၊ ငါးသေတ္တာငါး၊ ထရောက်ငါးများသာစားသင့်ပါသည်။ သို့သော်တပတ်တွင် ၁၂ အောင်စ (၃၄၀ ဂရမ်) ထက်ပိုမစားသင့်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ငါးစိမ်းနှင့် မချက်ရသေးသော ငါးများအားရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။ (sushi) အစားအစာ အပါအဝင်ပေါ့။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုတော် ထိုငါးများသည် သားအိမ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ဗက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် မှိုပွင့်ကဲ့သို့သောအရာများ ပါဝင်လာနိုင်သောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

အောက်ထစ်အနေနဲ့ကြည့်လျှင်

ငါးဦးနှောက်နှင့်မျက်စိဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုပေးသည့်အိုမီကာ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ် များပါဝင်ပါသည်။ ကလေးများအား ကြည့်ရှုနေသောမိခင်များသည်အိုမီကာ ၃ ဓါတ်များကျွေးမိစေဖို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။

ငါးသည် မီးခိုးရောင်ဦးနှောက်ကြောများပြားစေပြီး အသက်ကြီးလာချိန် မေ့လျော့ခြင်းအားကာကွယ်ခြင်း

ပုံမှန်ဖြစ်တတ်သော အရာတစ်ခုမှာ ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်ဆောင်မှုသည် အဆင်မပြေပဲ တစ်ခုခုမှားတာဖြစ်တတ်ပါသည် (အသက်ကြောင့် မှတ်မိနိုင်စွမ်းလျော့နည်းခြင်း)။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းသည်

နေရာတော်တော်များများ၌ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ခုခုတစ်ခုချိန်ဆက်လို့မရသတိမရဖြစ်တတ်လေ့ရှိလာနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာတစ်ခုက လေ့လာသူများရဲ့ထောက်ပြချက်အရ ငါးစားသောသူများသည် မေ့လျော့တတ်ခြင်းနည်းပါးသည်ဟု ပြောဆိုထားခြင်းပါပဲ။ လုပ်ဆောင်မှုများသည် မီးခိုးရောင်ဦးနှောက်နဲ့ ဆက်နွှယ်နေပါသည်။ မီးခိုးရောင်အပိုင်းများသည် သင့်ရဲ့ဦးနှောက်သွေးကြောများအတွက် အရေးကြီးသော ဆက်သွယ်မှုတစ်ခုတည်းရှိပြီး သတင်း၊ မှတ်ဉာဏ်များ၊ သင့်ကိုလူဖြစ်စေခြင်း စသည့်အကြောင်းအရာများအတွက် အလုပ်လုပ်ပေးသော အာရုံကြောများသို့လှောင်တည်ရှိသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ပတ်စဉ်ပတ်တိုင်း ငါးစားသောလူများသည် ဦးနှောက်ရဲ့အလယ်ပိုင်း၌ မီးခိုးရောင်အပိုင်းများပိုမိုတည်ရှိပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်များ ပုံမှန်လည်ပတ်ပေးနေကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

အောက်ထစ်အနေနဲ့ကြည့်လျှင်

ငါးစားခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်မှု နှေးကွေးခြင်းအားလျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ ငါးပုံမှန်စားသောသူများသည် ဦးနှောက်အလယ်ပိုင်း၌ မီးခိုးရောင်အပိုင်းများပိုမိုတည်ရှိပြီး မှတ်ဉာဏ်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများအား ထိန်းချုပ်ပေးသည်။

ငါးစားခြင်းသည် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းအား ကာကွယ်ကုသပေးသည် သင့်ကိုပျော်ရွှင်စေသည်

စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းသည် တစ်ကယ်ပဲ စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်စေပါသည်။ ဤစိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းကြောင့် သင့်ရဲ့ဘဝအသက်တာ၌ အာရုံကျဆင်းခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စွမ်းရည်ကျဆင်းခြင်း နှင့် စိတ်ဝင်စားမှုလျော့နည်းခြင်းများဖြစ်စေပါသည်။ နှလုံးနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများ သို့မဟုတ် အဝလွန်ခြင်းများ အကြောင်းမပြောသော်လည်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းများသည် လက်ရှိကမ္ဘာပေါ်၌ အဆိုးဆုံးသောကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ငါးပုံမှန်စားသောသူများသည် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှု လျော့နည်းနိုင်သည်ဟု ပြောဆိုထားပါသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ အိုမီကာ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ်များသည် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှုအား လျော့နည်းစေပြီး စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှုအာ ထိထိရောက်ရောက် တိုးတက်လာအောင် ကုသပေးနိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုတာက ငါးစားခြင်းသည် သင့်အားတကယ်ပဲ ပျော်ရွှင်စေပါမည်။ သင့်ရဲ့ဘဝအား တိုးတက်လာစေပါမည်။ ငါးမှရရှိသော အိုမီကာ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ်သည် အခြားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှုများအား ကုသပေးပါသည်။

အောက်ထစ်အနေနဲ့ကြည့်လျှင်

အိုမီကာ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ်သည် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းများကုသပေးပြီးစိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှုအတွက် ဆေးအဖြစ်တည်ရှိသည်။

ငါးသည် ဗီတာမင်ဒီ ဂျီသော အစားအစာတစ်ခုဖြစ်ခြင်း

ဗီတာမင်ဒီသည် အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများ အာရုံစိုက်ပေးခြင်း၌အားပေးသည်။ ဤအရေးကြီးသော ဗီတာမင်သည် ဓာတုဒြပ်ပေါင်းအမျိုးမျိုးပါဝင်သော ဟောမုန်းများအား ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ သယ်ဆောင်ဆက်သွယ်ပေး နေပါသည် ဆက်လက်ပြီး လူဦးရေ (၄၁ ဒသမ ၆) ဂျီသော အမေရိကန်လူဦးရေသည် ဤအရာအားလိုအပ်နေကြောင်း မြင်တွေ့ရပါသည်။ ငါး သို့မဟုတ် ငါးနဲ့ရောစပ်ပြီး ထုတ်လုပ်ထားသော အစားအစာများသည် ဗီတာမင်ဒီဓါတ်များရရှိနေပါသည်။ ဆာမွန်ငါးကဲ့သို့ အဆီရှိသော ငါးများသည် ဗီတာမင်မြောက်များစွာ ပါဝင်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။ ၄ အောင်စ (၁၁၃ ဂရမ်) လောက်သော ချက်ပြုတ်ထားသောဆာမွန်ငါး၌ ဗီတာမင်ဒီ (၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း) ပါဝင်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။ အချို့သော ငါးဆီများ ဥပမာ ငါးကြီးဆီများသည် ဗီတာမင်ဒီမြောက်များစွာပါဝင်ကြောင်း နှင့် လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်ခွက် (၂၀၀ ရာခိုင်နှုန်း) ပါဝင်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် နေရောင်နှင့်သိပ်မထိတွေ့ရပါ သို့မဟုတ် အဆီပါသော ငါးပုံမှန်စားရပါက သင်သည် ဗီတာမင်ဒီ လိုအပ်နေသည်ဟုထင်မှတ်ရပါမည်။

အောက်စစ်အနေနဲ့ကြည့်လျှင်

ငါးစားခြင်းသည် ဗီတာမင်ဒီအလွန်အမင်ရရှိနိုင်ပြီး အရေးကြီးသော အဟာရဓါတ် (၄၀ ရာခိုင်နှုန်း) ရရှိနိုင်ပါသည်။

ငါးစားခြင်း ဆီးချိုရောဂါများနှင့် သူ့အလိုလိုခံအား ကျဆင်းမှုအား လျော့ချနိုင်သည်

ကျန်းမာနေသောကိုယ်ခန္ဓာမှ တစ်ရှူးများဖျက်ဆီးခံရသည့်အခါနှင့် လူ့ကိုယ်ခန္ဓာအား ခုခံပေးသည့်သွေးဥများ တိုက်ခိုက်ခံရပါက အလိုလိုနေရင်း ခုခံအားကျဆင်းမှုဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဥပမာပေးပါက ဆီးချိုရောဂါနဲ့သက်ဆိုင်ပြီး သကြားဓါတ်သွေးထဲဝင်မှုကို ထိန်းပေးသည့်ဗီတာမင်ပန်ကရီယာဂလင်းအား တိုက်ခိုက်ခံရပါက ဆီးချိုရောဂါများဖြစ်တတ်ပါသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ အိုမီကာ ၃ သို့မဟုတ် ငါးကြီးဆီစားပေးခြင်းသည် ကလေးများ ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစားဖြစ်မှုအား လျော့ချပေးနိုင်ပါသည် အထူးသဖြင့်လူကြီးများ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်လာဖို့ သူ့အလိုလိုခံအားကျဆင်းခြင်းအား လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ ဤအဖြေများသည် အစပိုင်းသာရှိပါသေးသည် သို့သော် သုတေသနပြုသူများယုံကြည်တာက ဤကဲ့သို့ကုသနိုင်ခြင်းသည်အိုမီကာ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ် နှင့် ဗီတာမင်ဒီများ ငါးထဲ၌ရှိခြင်း ငါးကြီးဆီ၌ရှိနေခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့ယုံကြည်တာက ငါးစားခြင်းသည် ကာလရှည်စွာ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း နှင့် အကြောမာနေခြင်း

များအား လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အကောင်းဆုံးအဖြေတော့မတွေ့ရသေးပါ။

ကလေးများပန်းနာရင်ကြပ်ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း

ပန်းနာရင်ကြပ်သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၌ ကာလကြာရှည်ရောင်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်စေသောရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာက လွန်ခဲ့သည့်ရာစုလောက်မှစတင်ကာ ပန်းနာရင်ကြပ်သည် တဖြည်းဖြည်းတိုးပွားလာတာတွေ့ရပါသည်။ လေ့လာမှုအရ ငါးပုံမှန်စားပေးပါက ကလေးများသည် ပန်းနာရင်ကြပ်ဖြစ်ခြင်း (၂၄ ရာခိုင်နှုန်း) လျော့နည်းနိုင်ပါသည်။

အောက်စစ်အနေနဲ့ကြည့်လျှင်

အချို့သောလေ့လာမှုအရ ငါးများစားပေးသော ကလေးများသည် ပန်းနာရင်ကြပ်ဖြစ်လာဖို့ အင်မတန်မှလျော့နည်းသည်ဟုဆိုထားပါသည်။

ငါးစားပေးခြင်းသည် ကောင်းကောင်းအိပ်လာနိုင်

အိပ်မရခြင်းသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူတော်တော်များများ၌ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး မတူကွဲပြားသည့်အကြောင်းအရာအများအပြားရှိပါသည်။ အချို့သောသုတေသနပြုသူများ လေ့လာချက်အရ အိပ်မရခြင်းသည် ဗီတာမင်ဒီလိုအပ်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အချိန် (၆ လ) အတောအတွင်း၌ အသက်အလယ်အလတ်အရွယ်ရှိသော ယောက်ျားဦးရေ (၉၅) ယောက်အား လေ့လာချက်အရ တပတ်လျှင်သုံးကြိမ် ဆာမွန်ငါးစားပေးခြင်းဖြင့် ကောင်းကောင်းအိပ်လာနိုင်ခြင်း နှင့် နေ့စဉ်အသက်တာ၌ အဆင်ပြေခြင်းများတွေ့ရှိရပါသည်။ သုတေသနပြုသူများပြောပြချက်အရဆာမွန်ငါး၌ရှိသော ဗီတာမင်ဒီကြောင့် ထိုကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်းပြောဆိုထားပါသည်။

www.authoritynutrition.com/11-health-benefits-of-fish/





အလှအတွက်အုန်းဆီ

သင်သည်မီးဖိုချောင်၌ အုန်းဆီအသုံးပြုမှုအား ဖယ်ရှားလိုက်ပြီလို့ယုံကြည်ပါသည်။ သို့သော် သင်သည်လှပမှုကိုပေးနိုင်သောဤအုန်းဆီအားအဝေးသို့ပစ်လိုက်မိသည်ဆိုတာကိုသိပါသလား။ အုန်းဆီသည် သင့်ရဲ့အသားအရေအားစိုစွတ်အောင်ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည့်အပြင်မိတ်ကပ်များအားဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါသည်။ ဤအရာသည်အစပြင်ရှိပါသေးသည်။ သင့်ရဲ့အလှအပအတွက် အုန်းဆီအား သင်ကောင်းကောင်းအသုံးပြုနိုင်ပါသေးသည်။

qyi t m; t u m t u , ay; jci;

အုန်းဆီသည် အခန်းအတွင်း၌ဆိုလျှင် ကပ်စေးကပ်စေးရှိလှပြီး ဂျစ်ဒီဂရီဖာရီဟိုက် အပူချိန်ပေးလိုက်ပါက အရည်ပျော်ကျသွားပါမည်။ ရေနွေးဖြင့် ရေချိုးလိုက်ပါက လိမ်းထားသည့်အုန်းဆီသည် ရေလုံးထဲသို့ အရည်ပျော်ကျသွားပါလိမ့်မည်။ ခေါင်းလျှော်ပြီးပါက အုန်းဆီအနည်းငယ်အား ဆံပင်ပေါ်၌ သာသာလေးလေးလိမ်းလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဆံပင်အားမာတောင့်တောင့်ပုံစံ နှင့် စိုပြေလှပအောင် စတိုင်လ်လှလှ ပုံစံမသွင်းမီ အနည်းဆုံး (၅) မိနစ်လောက် အနားပေးထားလိုက်ပါ။

cEmu , vr;q

စိုစွတ်လှပနေဖို့ရန်အတွက်အုန်းဆီနှင့်လုပ်ထားသောလိမ်းဆီအား ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့အပြား၌ လိမ်းထားလိုက်ပါ။ ရေချိုးပြီးပြီးချင်းလမ်းညွှန်ပေးထားသည့်အတိုင်းအုန်းဆီနှင့်ပြုလုပ်ထားသောခန္ဓာကိုယ်လိမ်းဆီအားလိမ်းလိုက်ပါ။ နွေးထွေးစွာ သင့်ရဲ့အသားအရေထဲသို့ စိမ့်ဝင်သွားပါလိမ့်မည်။ လိမ်းပြီးပါက အပူပိုင်းဒေသ နေရောင်တွေကဲ့သို့တောက်ပလာပါလိမ့်မည်။ ပက်ပါမင်းဆီ သို့မဟုတ် လာဗင်ဒါ ရေမွှေးပန်းအဆီ တစ်စက်ခန့် ရောထည့်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် လိမ်းနိုင်ပါသေးသည်။

Elwcr;e t q

အသားပတ်နေသောနှုတ်ခမ်းသည် အုန်းဆီ နှင့် ပြုလုပ်ထားသော (lotion) လိမ်းဆီနဲ့ထိတွေ့ပါက ခံနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ လိမ်းဆီအနည်းငယ်အားယူပြီး တစ်နေ့လုံးအတွက် ခြောက်ကပ်နေသောနေရာ၌ လိမ်းထားလိုက်ခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့အလှအပအတွက် လွယ်ကူစွာ ဖန်တီးနိုင်သည့်အပြင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း ခံစားနိုင်ပါမည်။

ajcon;vuon;yrvyapjci;

ခြောက်ကပ်နေသောနေရာများ၌ DIY coconut oil (အုန်းဆီနဲ့ရောစပ်ထားသောအဆီ) ဖြင့်လိမ်းလိုက်ပါက ခြောက်ကပ်နေသောနေရာများလှပသွားပါလိမ့်မည်။ ခြောက်ကပ်ညစ်ပတ်နေသောနေရာများ၌ သင့်ရဲ့လက်ကလေးများဖြင့် DIY coconut oil အုန်းဆီအား တစ်စက်ချင်းစီထည့်ပြီး လိမ်းလိုက်ပါ။ အုန်းဆီသည် သင့်ရဲ့ ခြေသည်းလက်သည်းများအား ပိုမိုလှပစေလာမှာ ဖြစ်သည့်အပြင် ထိုထက်မက ခြောက်ကပ်နေသောအသားအရေများကိုလည်းပဲပိုမိုလှပလာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်။

rsuui;vr;aq;

သင့်ရဲ့မျက်စိအောက်ရှိ မျက်ကွင်းများသည် ပါးလွှာပြီး နူးညံ့သောအရာဖြစ်ပါသည်။ ထိုမျက်ကွင်းများသည် လှပသောအရာများရှိနေသကဲ့သို့ အမည်းစက်များလည်းရှိနေတတ်ပါသည်။ ဈေးကြီးကြီးပေးဝယ်ရသော မျက်ကွင်းလှပဖို့လိမ်းဆေးများ အသုံးပြုဖို့ နှမော့နေပါက အုန်းဆီအားအစားထိုးအသုံးပြုလိုက်ပါ။ အုန်းဆီအားအနည်းငယ်နွေးသွားအောင် လက်ဖဝါးပေါ်၌ အစက်အနည်းငယ်ချလိုက်ပါပြီးလျှင် မျက်ကွင်းပေါ်၌လိမ်းလိုက်ပါ။

qyiajzmiaejci;

ဆံပင်ကောက်၍အခဲဖြစ်နေပါက အုံးဆီအနည်းငယ်ကိုအနှေး
ဓာတ်ဖြင့် အရည်ပျော်သွားအောင် လက်ဖဝါးပေါ်၌ချလိုက်ပါ ပြီးလျှင်
သင့်ရဲ့ကွေ့ကောက်နေသောဆံပင်များ ဖြောင့်သွားအောင် ထိုဆံပင်
ပေါ်၌လိမ်းလိုက်ပါ။ ကွေ့ကောက်နေသော သင့်ရဲ့ဆံပင်များ ဖြောင့်နေ
စေရန်ဖြစ်သည်။ ဆံပင်များမညီမညာဖြစ်နေ၍ ရှုပ်နေသည်ဆိုပါက
အုန်းဆီများလိမ်းလိုက်ပါက အနေအထားပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လာမှာပါ။
ဆံပင်အတွက် အုန်းဆီအသုံးပြုပါက အလွန်အကျွံတောက်ပမှုများ
လျော့နည်းပြီး ဆံပင်ပုံစံနူးညံ့နေမည်ဖြစ်ပါသည်။

awmuyapjci;

ပုံမှန်တောက်ပမှုများသည် အသားအရေ၌ ရှိနေပြီးဖြစ်ပါ
သည်။ သို့သော် သဘာဝအတိုင်းဖြစ်မလာပါက အုန်းဆီအနည်းငယ်
အားယူပြီး သင့်ရဲ့မျက်နှာပေါ်ရှိပါးပြင်နှင့် နှုတ်ခမ်းသားပေါ်၌လိမ်း
လိုက်ပါ။

www.health.com/health/gallery/0,,20855271_8,00.html



တို့ရင်ထဲက မက် (ပ်) ရေဒီယို

ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား	တို့အများ
မက်(ပ်)ရေဒီယိုအား	နားစွင့်ထား
အသိပညာနဲ့ဗဟုသုတ	မက်(ပ်)ရေဒီယိုပေးတယ်ဗျ
လုပ်ငန်းခွင်တိုင်းလည်း	အကျိုးရှိမယ်
မက်(ပ်)ရေဒီယိုရဲ့	ကျေးဇူးကွယ်
လမ်းသွားရင်လဲ	သတိပေး
မက်(ပ်)ရေဒီယိုရဲ့	အစီအစဉ်လေး
စာပေအကြောင်းလဲ	သိရတယ်
တရားဘဝနာ	ပွားလို့ကွယ်
ရောင်နီဖြာတဲ့	နံနက်ခင်း
တို့ရင်ခွင်ကို	ငြိမ်းချမ်းခြင်း
သံစဉ်အစုံလဲ	ကြားရတယ်
အမိမြေသတင်းလဲ	ပါသေးတယ်
နိုင်ငံရပ်ခြား	ကမ္ဘာတစ်လွှား
သတင်းတွေက	စုံလို့ဗျာ
အထူးဆန်းတွေက	ပြောပြတယ်
အားကစားသတင်းလဲ	ပါသေးတယ်
အားလုံးမှလေ	အကျိုးရှိလှ
မက်(ပ်)ရေဒီယိုကို	ဖွင့်လိုက်ကြ

bellaqmicpv^{1/2}i; (ajcpy^{1/2})
au:mo& (ac:) z;uvm;

သင့်ရဲ့ အဆုတ်နှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

“ ဆေးလိပ်က အာတွေပျက်ဆီးပေးနေလဲ ”



သင်ဆေးလိပ်သောက်လိုက်သည့်အချိန်အဆုတ်မှတစ်ဆင့် သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ ဓာတုဓာတ်မြောက်များစွာ ဝင်ရောက်သွားမှာဖြစ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်၌ထည့်ထားသည့် ဆေးရွက်များ မီးလောင်လာပါက ထိုဆေးရွက်များမှဓာတုဓာတ်အနည်းဆုံး(၄၀၀၀)ကျော်ကိုထုတ်လွှတ်လိုက်မှာဖြစ်ပါသည်။ နီကိုတင်းဓာတ် (NIK-uh-TEEN)၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဓာတ် (muh-NOK-side)၊ ဆေးချေးများ စသည်ကဲ့သို့ သော ဓာတုဓာတ်မြောက်များစွာပါဝင်နေပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သင့်ရဲ့အဆုတ် နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကိုကြီးမားစွာထိခိုက်စေပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အသက်ရှူခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာမြောက်များစွာကိုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများမှာ ချောင်းဆိုးလာမည်၊ အဆုတ်ရောင်လာမည်၊ ကင်ဆာဖြစ်မည် စသည့် ဝေဒနာများကိုခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

t qwEi t ou¹/Lvr;alumi;ajymi;vom;y

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် သင့်ရဲ့အဆုတ် နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းများပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်ပြောင်းလဲသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့အလျင်အမြန် ပြောင်းလဲသွားပြီး အချို့မှာအချိန်အနည်းငယ်ကြာမှပြောင်းလဲသွားသည်။ သို့သော်အားလုံးမှာပျက်စီးသွားတာချင်းအတူ

တူပင်ဖြစ်သည်။ အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အဆုတ်ရောင်ခြင်းနှင့် အဆုတ်အအေးပတ်ခြင်းများဖြစ်သည်။ အချို့မှာ တဖြည်းဖြည်းပြောင်းသွားပြီး အချို့မှာအချိန်အတော်ကြာမှ ပြောင်းလဲသွားကာ အသက်ရှင်သည့်ကာလ တလျှောက်လုံး နာတာရှည်ရောဂါပုံစံဖြင့်ခံစားရမည်။

အောက်တွင်ဖော်ပြသည့် အချက်များမှာ ဆေးလိပ်သောက်သည့်အချိန် ပြောင်းလဲသွားမည့် သင့်ရဲ့ အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းများအကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။

✿ အဆုတ်အတွင်းရှိ သွေးကြောများမှ ထုတ်လိုက်သော သလိပ်များသည်သင့်ရဲ့အဆုတ်နှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းများအား ပွရောင်လာစေပါသည်။ ဤအခြေအနေကြောင့် ခွဲသလိပ် ခွဲကျိ ခွဲကျိများ ပိုမိုများပြားလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

✿ အဆုတ်အတွင်း၌ ဆံပင်ပုံစံကဲ့သို့ တံမြက်စီးများရှိပါသည်။ ထိုအရာကို ဆီလီယာလို့ခေါ်ပါသည်။ သင်ဆေးလိပ်သောက်လိုက်သော စက္ကန့်အနည်းငယ်အတွင်းတွင် ထိုဆီလီယာသည် နှေးကွေးသွားပါလိမ့်မည်။ ဆေးလိပ် တလိပ်သောက်လိုက်ခြင်းကြောင့် သင့်ရဲ့ ဆီလီယာအလုပ်လုပ်မှုသည် နာရီတော်တော်များများနှေးကွေးသွားမည်ဖြစ်ပြီး ဆီလီယာများကိုလည်း

လျော့နည်းသွားစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် အနည်းငယ်သောဆီ လီယာများသာ သင့်ရဲ့အဆုတ်အား သန့်ရှင်းရေးဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပေးနေမည်ဖြစ်ပြီး အဆုတ်အတွင်း၌ နဂိုမူလအ တိုင်း သန့်ရှင်းရေးပုံမှန်အလုပ်လုပ်နိုင်မည် မဟုတ်တော့ပါ။

✖ သင့်ရဲ့အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၌ သလိပ်များစွာ ရှိပါသည်။ သလိပ်များသည် ရှင်းထုတ်သွားခြင်းမရှိပါ။ ထိုသ လိပ်များသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၌သာ ပိတ်ဆို့နေပြီး သင့်အား ချောင်းဆိုးစေမှာဖြစ်ပါသည်။ ထိုသလိပ်များသည် လွယ်ကူစွာဖြင့် ရောဂါကူးစက်မှုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

✖ ဆေးလိပ်တစ်လိပ်ဖြစ်စေ နှစ်လိပ်ဖြစ်စေ သောက်သုံးသောအ ခါ ချောင်းဆိုးပြီး သင့်ရဲ့အဆုတ် နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အားမအိမသာဖြစ်စေကာ ရောင်လာမည်ဖြစ်သည်။ အဆုတ် နှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းများကိုလည်းကျဉ်းလာစေပြီးလေ ဝင်လေထွက် အလုပ်လုပ်မှုလျော့နည်းလာစေမည်ဖြစ်သည်။

✖ သင်မည်သည့်အသက်အရွယ်ဖြစ်စေကာမူ ဆေးလိပ်သောက် မည်ဆိုပါက သင့်ရဲ့အဆုတ်ပျက်စီးပြီး အသက်ရှူမှုအချိန်ကာ လလည်း တိုတောင်းလာမည်ဖြစ်သည်။

✖ အဆုတ်သွေးကြောများ ပျက်စီးသွားခြင်းကြောင့် အဆုတ်အ တွင်းရှိအသက်ရှူမည့်နေရာများနှင့် သွေးကြောများ လျော့ကျ လာမှာဖြစ်ပါသည်။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ အောက်ဆီ ဂျင်အနည်းငယ်သာ ပို့ဆောင်လာနိုင်တော့မှာဖြစ်ပါသည်။

✖ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် အခြားပြင်ပမှ ကူးစက်ဝင် ရောက်လာသော ရောဂါကူးစက်မှုများအား ကာကွယ်နိုင်မှုရာ ခိုင်နှုန်းလည်း လျော့နည်းသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

✖ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်ဓာတုဓာတ်များရရှိစေပြီးထိုဓာ တုဓာတ်များသည် သာမန်သွေးကြောများအား ကင်ဆာရော ဂါအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားစေပါသည်။

aq;vyaomujci; &ywevuygu &½vmrn t us;au;Z;rm;

သင်ဆေးလိပ်သောက်ပါက ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ နှင့် အ တူဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ရရှိလာမည့်ပြဿနာများအား လေ့လာ ထားသင့်သည်။ အခြားတဖက်မှာလဲဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကိုရပ်တန့် လိုက်ပါက သင်ရရှိလာမည့်အကျိုးကျေးဇူးများကိုလည်း သင်လေ့လာ ထားသင့်ပါသည်။

t ou½ljci;el ouqion a&m*gvuPmrsm; oiaq;vyaomuygu

- ❶ နာတာရှည်ချောင်းဆိုးခြင်း
- ❷ ချွဲသလိပ် ပိုများလာခြင်း
- ❸ အသက်ရှူ ပုံမှန်ဖြစ်ခြင်း
- ❹ အသက်ရှူသည့်အခါ ရင်ကျပ်သည့်အသံထွက်ခြင်းများ ဖြစ် လာမည်

aq;vyaomujci; &ywe.vuygu

- ❶ သင်မည်မျှကြာကြာ ဆေးလိပ်သောက်ထားသည်ဖြစ်စေ အ သက်ရှူခြင်း နှင့် သက်ဆိုင်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ လျော့ ကျသွားမည်
- ❷ (၃) ရက်အတွင်း၌ အသက်ရှူမှု လွယ်ကူချောမွေ့လာစေမည်
- ❸ ချောင်းဆိုးခြင်းချွဲသလိပ်ရှိနေခြင်းမှ ကင်းဝေးပြီးအသက်ရှူခြင်း များ (၁) လအတွင်း ကောင်းမွန်လာမည်
- ❹ မအိမသာဖြစ်ခြင်း ၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း လျော့နည်းလာမည်
- ❺ ၁ လမှ ၉ လ အတွင်း ဆီလီယာများတိုပွားလာမည်
- ❻ အဆုတ်ကချွဲသလိပ်များ ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်နိုင်လာပြီး အ ခြားသောရောဂါကူးစက်မှုများအား တိုက်ဖျက်လာနိုင်မည်။



'w , aq;vyail ½Lrorm; t u\$;oua&mur

ဆေးလိပ်သောက်လိုက်သည့်အခါ ဆေးလိပ်ငွေ့များသည် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လေထုကိုညစ်ညမ်းစေပါသည်။ ဤအရာကို ဒုတိယဆေးလိပ်ငွေ့ ဂျူဂျီကပ်မီသူများဟုခေါ်ပါသည်။ ဒုတိယဆေးလိပ်ငွေ့ဂျူဂျီကပ်မီခြင်းနှစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ဆေးရွက်များ မီးလောင်ပြီးပါက မီးခိုးများထွက်လာခြင်း နှင့် ဆေးလိပ်သောက်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှ ဆေးလိပ်ငွေ့ မှုတ်ထုတ်လိုက်ခြင်းနှစ်မျိုးဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။

အနီးအနား၌ရှိသော လူပုဂ္ဂိုလ်မှ ဆေးလိပ်ငွေ့အားမှုတ်ထုတ်လိုက်ပါကဆေးလိပ်မသောက်သောသူသည်လည်းပဲ ဂျူဂျီကပ်မီမှာဖြစ်ပါသည်။ ဒုတိယဆေးလိပ်ငွေ့ဂျူဂျီကပ်မီခြင်း၏ အခြားအခေါ်အဝေါ်တစ်ခုမှာ ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်မိခြင်း (passive smoking) ဟုပြန်ခေါ်ထားပါသည်။ ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်မိခြင်းသည်လည်းပဲ ကလေးနှင့် လူကြီးများရဲ့အဆုတ် နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းများအား ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေပါသည်။

သုတေသနပြုလုပ်သူများ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ဆေးလိပ်မသောက်သူများသည် လုပ်ငန်းခွင်၌ ဆေးလိပ်ငွေ့များ ဂျူဂျီကပ်မီနေပါသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ထိုဆေးလိပ်ငွေ့ဂျူဂျီကပ်မီသူများသည် အဆုတ်ထိခိုက်မှုဖြစ်နေပါသည်။ ဒုတိယဆေးလိပ်ငွေ့ ဂျူဂျီကပ်မီခြင်းမှ ကင်ဆာဖြစ်စေသော ကာဆီနိုဂျင် (ခါတ်) များဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ကာဆီနိုဂျင်သည်အစိုင်အခဲတစ်မျိုးဖြစ်ပြီးကင်ဆာဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဒုတိယဆေးလိပ်ငွေ့ ဂျူဂျီကပ်မီသူများသည် အသက်ရှူလိုက်သည့်အခါ



သူတို့ရဲ့ အဆုတ်များထိခိုက်မှုဖြစ်လာပြီး ကင်ဆာဖြစ်ဖို့များနေပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အဆုတ်ကင်ဆာကြောင့် လူဦးရေ (၃၀၀၀) လောက်သေဆုံးနေပါသည်။ ထိုသူများသည် ဒုတိယဆေးလိပ်ငွေ့ဂျူဂျီကပ်မီသူများ ဖြစ်ပါသည်။

သင်သည်ဒုတိယဆေးလိပ်ငွေ့ဂျူဂျီကပ်မီသူဖြစ်ပါက အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်လာမည်။

- ☞ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း (ခက်ခက်ခဲခဲအသက်ရှူရသည်)
- ☞ နာသာရှည်ချောင်းဆိုးခြင်း
- ☞ ချွဲသလိပ်ပိုများလာခြင်း
- ☞ အသက်ရှူမဝဖြစ်ခြင်း
- ☞ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်ခြင်း (တားမြစ်ဖို့ခက်ခဲမည်)
- ☞ အဆုတ်ထဲ အခြားသောရောဂါဝေဒနာများ ဝင်ရောက်လာပြီး အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ☞ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းစသည့် ရောဂါများ ခံစားရနိုင်သည်

ထို့ကြောင့်ဒုတိယဆေးလိပ်ငွေ့ဂျူဂျီကပ်မီသူ မဖြစ်ရလေအောင် ဆေးလိပ်သောက်သူများကို ဝေးဝေးရှောင်ပါ။

www.upmc.com/patients-visitors/education/breathing/pages/smoking-and-lungs.aspx



အလုပ်သမား ကာကွယ်ရေးဥပဒေ အေဒီ ၁၉၉၈ ခုနှစ်

ty' (24)

အချိန်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ တစ်ချိန်ပြီးတစ်ချိန်ဆက်သွားဖို့ရန်အတွက် အလုပ်သမားမှ အလုပ်ရှင်နဲ့ အထူးသဘောတူညီထားခြင်း ရှိထားတာကလွဲလို့ သာမန်အလုပ်လုပ်သောနေ့များ၌ အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားအား အချိန်ပိုအလုပ်ဆင်းပေးဖို့ ခိုင်းစေခြင်းပြုလုပ်၍မရပါ။

အကယ်၍ သဘာဝအရ သို့မဟုတ် အခြေအနေအရ လုပ်ငန်းသည် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်နေပါက သို့မဟုတ် ထိုလုပ်ငန်းသည်ပျက်စီးသွားမည့် အခြေအနေ၌ရှိနေပါက သို့မဟုတ် ချက်ချင်းပြီးအောင်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် ထိုလုပ်ငန်းအပေါ် ဝန်ကြီးဆိုင်ရာဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်များရှိလာပါက အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားများအား လိုအပ်မှုအပေါ်အခြေခံ၍ အချိန်ပိုအလုပ် လုပ်ပေးဖို့ခိုင်းစေနိုင်ပါသည်။

ty' (25)

အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များ၌ အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားအား အလုပ်ခိုင်းခြင်းပြုလုပ်၍မရပါ။ အကယ်၍ သဘာဝအရ သို့မဟုတ် အခြေအနေအရ လုပ်ငန်းသည် ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်နေသည် သို့မဟုတ် ထိုလုပ်ငန်းသည်ပျက်စီးမည့်အခြေအနေ၌ ရှိနေသည် သို့မဟုတ် ချက်ချင်းပြီးအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်နေသည် သို့မှသာလျှင် အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားအား အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များ၌ အလုပ်ခိုင်းစေနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသည် ဟိုတယ်၌၊ ရုပ်ရှင်ရုံ၌၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနေရာ၌၊ စားသောက်ဆိုင်၌၊ အချို့ရည် များရောင်းသည့်ဆိုင်၌၊ ကလပ်၌၊ အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာများ၌၊ ဆေးဆိုင်များ၌၊ ဝန်ကြီးများဆိုင်ရာဥပဒေဖြင့် သတ်မှတ်ဖော်ပြ ထားပေးသော အခြားသောနေရာများ၌ဖြစ်ပါက အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားများအား အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များ၌ အလုပ်ခိုင်းစေနိုင်ပါသည်။

စီးပွားရေးအကျိုးအမြတ်အတွက် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုဖြစ်သည့် ဖြန့်ဖြူးခြင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်နေပါက အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားများအား စာပိုဒ် (၁) နှင့် စာပိုဒ် (၂) ၌ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း လိုအပ်မှုအရ အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များ၌ အလုပ်သမားများအား အလုပ်ခိုင်းစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အလုပ်သမားနှင့်အလုပ်ရှင်ကြား အချိန်တစ်ချိန်နဲ့ တစ်ချိန်အတွက် ကြိုတင်သဘောတူညီမှုရှိ ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့အလုပ်လက်မဲ့ဦးရေ မြင့်တက်နေ

ကမ္ဘာ့ငွေကြေးပြဿနာဖြစ်ပွားပြီး (၅) နှစ်ကြာလာသည့်အချိန် အလုပ်လက်မဲ့ဦးရေများပြားလာပါသည် မှတ်တမ်းတင်ထားချက်အရ ယခုလက်ရှိအချိန်အထိ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူဦးရေ (၂၀၂) သန်းသည် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေကြောင်း ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားသမဂ္ဂအဖွဲ့ ကကြေငြာခဲ့သည်

၂၀၁၂ ခုနှစ်မတ်လ ၂၁ ရက်နေ့၌ နယူးရောက်မြို့ရှိ Jewish Community Center ၌ အလုပ်မျှတတရရှိဖို့ လူတွေ့တန်းစီနေကြပါသည်။ ကမ္ဘာ့ငွေကြေးပြဿနာဖြစ်ပွားပြီး (၅) နှစ်ကြာလာသည့်အချိန် အလုပ်လက်မဲ့ဦးရေများပြားလာပါသည်။ မှတ်တမ်းတင်ထားချက်အရ ယခုလက်ရှိအချိန်အထိ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူဦးရေ (၂၀၂) သန်းသည် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေကြောင်း ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားသမဂ္ဂအဖွဲ့ ကကြေငြာသတင်းပေးခဲ့ပြီး ပြောပါသည်။



Ryder ကပြောရာ နိုင်ငံတကာ၌ အလုပ်လက်မဲ့ဦးရေတိုးပွားနေမှုသည် စိတ်မကောင်းစရာဖြစ်ကြောင်းပြောပါသည်။

အစီရင်ခံစာ၌ ဖော်ပြထားချက်အရ ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်၌ ငွေကြေးပြဿနာဖြစ်ပွားနေခြင်းသည် အကြောင်းရင်းအမျိုးမျိုးရှိပြီး ငွေကြေးဆိုင်ရာ နှင့် ဘဏ္ဍာရေးပေါ်လစီများအကြား တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ချိတ်ဆက်ညီညီသွားတာ မရှိခြင်း နှင့် ပြဿနာအား ချဉ်းကပ်ရာ၌ တစ်လမ်းချင်းသာ သွားနေသောကြောင့်ဖြစ်သည် အထူးသဖြင့် ဥရောပအဖွဲ့ရဲ့ လုပ်ရပ်တွေက နှေးကွေးလွန်းတာကြောင့် ဖြစ်သည်ဟုရေးသားထားပါသည်။ စုပြီးများလာတဲ့အချိန်ကျမှ လိုအပ်မှုတွေတောင်းဆိုသည့်အတွက်ကြောင့်လဲဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံတော်တော်များများ၌ အလုပ်သမားလျော့ချခြင်း နှင့် လစာလျော့ချခြင်း ဖြင့်ငွေကြေးဆိုင်ရာစီမံကိန်းများ၌ ခြုံချွေတာမှုများကြောင့် အလုပ်သမားများ လိုအပ်မှုဈေးကွက်သည် ပိုပြီးထိခိုက်နစ်နာနေကြောင်း အစီရင်ခံစာ၌ ရေးသားထားပါသည်။

လွန်ခဲ့သည့်နှစ်က ကမ္ဘာ့ငွေကြေးပြဿနာသည် သိသိသာသာ ပြန်လည်တိုးပွားလာကြောင်း ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂရဲ့ နိုင်ငံတကာအလုပ်ရရှိမှုဆိုင်ရာ နှစ်စဉ်အစီရင်ခံစာ ၌ဖော်ပြထားရာ ၂၀၁၂ ခုနှစ်၌ အလုပ်လက်မဲ့လူဦးရေသည် (၄) သန်းမှ (၁၉၇)သန်းအထိ တိုးပွားနေကြောင်းထောက်ပြထားပါသည်။ “ ဆိုလိုရင်းက ၂၀၀၇ ခုနှစ်တုန်းက (ကမ္ဘာ့ငွေကြေးပြဿနာမဖြစ်ပွားခင်က) ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ပြည်သူပြည်သားများ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေမှုက အနည်းငယ်သာဖြစ်ပြီး ယနေ့အချိန်၌လူဦးရေ (၂၈) သန်း အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေခြင်းသည် ပိုမိုကြီးမားနေကြောင်း ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားသမဂ္ဂအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ Guy Ryder မှတနလာ်နေ့က ဂျီနီဗာမြို့၌ သတင်းသမားများအား ပြောကြားလိုက်ပါသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်၌ အလုပ်လက်မဲ့ဦးရေစောင့်ကြည့်ရေတွက်ရာ လူဦးရေ (၁၉၉) သန်းအထိ ရောက်ရှိလာပြီး ၂၀၀၉ ခုနှစ်၌ ဖြစ်ပွားခဲ့သောအခြေအနေအထိ ရောက်ရှိလာပါသည်။ သို့သော် ၂၀၁၃ခုနှစ်၌ ကျွန်တော်တို့မှတ်တမ်း

တင်ထားပါသည်ဟု ILO မှ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ကပြောပါသည်။ တကယ်ဆိုရင် အခြားသောလူဦးရေ (၅.၁) သန်းသည် ဤနှစ်အတွင်းရှိ အလုပ်လက်မဲ့စာရင်း၌ ပါဝင်နေမည်ဖြစ်ပြီး စုစုပေါင်းလူဦးရေသည် (၂၀၂) သန်းထက် ကျော်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်ပြီး ၂၀၁၄ ခုနှစ်၌ နောက်ထပ်အလုပ်လက်မဲ့ဦးရေ (၃) သန်းထပ်တိုးလာမှာဖြစ်ပြီး ၂၀၁၇ ခုနှစ်၌ (၂၁၀.၆) သန်းဖြစ်လာမှာဖြစ်သည်ဟု ILO က ပြောဆိုထားပြီး ကမ္ဘာ့အလုပ်လက်မဲ့ဦးရေသည် (၆.၀) ထိရှိနေဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။ မျက်မှန်းထားချက်များသည် အမှားများနဲ့သာဖြစ်နေနိုင်ကြောင်း



တဆက်ထဲမှာပဲ အလုပ်သမား၏ အင်အားပါဝင်မှု သိသိသာသာ လျော့နည်းလာခြင်းသည်လဲ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတွေဖြစ်နေကြောင်း ILO က ပြောပါသည်။ ILO ထောက်ပြချက်၌ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်၌ အလုပ်ရရှိဖို့ အင်မတန်မှဆိုးရွားလာသည့်အချိန် (၃၉) သန်းသော လူဦးရေသည် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်လာနေကြောင်း ပြောပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်တော်တော်များများသည် အလုပ်ရှာပါးမှုကို ကြုံတွေ့နေရသည်။ UN အဖွဲ့အစည်းထောက်ပြချက်အရ လက်ရှိ၌ ကမ္ဘာတလွှားရှိ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၂၄ နှစ်ရှိ လူငယ် (၇၂.၈) သန်းသည် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေပါသည်။ အစီရင်ခံစာဖော်ပြချက်၌ စီးပွားရေးကျဆင်းနေမှုသည် ၂၀၁၂ ခုနှစ်၌ နောက်ထပ်သန်းဂဏန်းရှိသော လူဦးရေထက်ဝက်လောက် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေအုံးမည်ဖြစ်သည်။



ရယ်စရာဟာသများ

“ငါဘယ်သူလဲ”

လင်မယား နှစ်ယောက်သား အိပ်ပျော်နေကြသည်။ ရုတ်တရက် အိမ်ရှေ့မှ လူခေါ်ခေါင်းလောင်းရုတ်တရက်ဆိုသလို အဆက်မပြတ် မြည်သံများ ထွက်ပေါ်လာသည်။ မိန်းမလုပ်သူက ဘေးတွင် အိပ်နေသော ယောက်ျားအား ကပျာကယာ

“ရှင်သွားတော့ မြန်မြန်မြန်မြန်။ ကျမယောက်ျား ပြန်ရောက်လာပြီရှင် ဟောဒီပြတင်းပေါက်က ခုန်ထွက်သွားလိုက်စမ်းပါ”
ယောက်ျားလည်း အိပ်မုံ့စုံ့မွှားဖြင့် ပြတင်းပေါက်မှ အပြင်သို့ ခုန်ထွက်လိုက်သည် အောက်ပြုတ်ကျရာ လမ်းတစ်လျှောက်တွင် မိမိဘာသာစဉ်းစားသည်။

“ငါဘယ်သူလဲကွ”

Credit to www.bagymimhone.com

ILO ပြောပြချက်အရ လွန်ခဲ့သောနှစ်၌ ကမ္ဘာတလွှားရှိ အလုပ်လက်မဲ့လူငယ်များသည် (၁၂ . ၆) ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ဤအလုပ်လက်မဲ့ဦးရေသည် ၂၀၁၇ နှစ်၌ (၁၂.၉) ရာခိုင်နှုန်းထိရှိလာမှာဖြစ်ပါသည်။ လူတော်တော်များများသူတို့ အလုပ်ရရှိဖို့ ကြိုးပမ်းသော်လည်း အချိန်အတော်ကြာ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေပြီး အခြားတဖက်မှာလဲ လူငယ်များအလုပ်ရရှိဖို့မျှော်မှန်းချက်အား ဤအလုပ်လက်မဲ့ပြဿနာ တဖြည်းဖြည်းချင်း စိတ်ပျက်စေမည်ဖြစ်သည်။ UN အဖွဲ့အစည်းပြောပြချက်အရ အရင်တုန်းက စီးပွားရေးကျဆင်းသော်လည်း ဤကဲ့သို့ ဆိုးဆိုးရွားရွား ဖြစ်တာမတွေ့ရကြောင်းပြောပါသည်။

အစီရင်ခံစာအရ ယနေ့ လူငယ် (၃၅) ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် စီးပွားရေးကျဆင်းမှုများကြောင့် (၆) လ သို့မဟုတ် ထိုထက်မက အချိန်ကြာအောင် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေပြီး ၂၀၀၇ ခုနှစ်ရှိ အလုပ်လက်မဲ့ဦးရေ၏ (၂၈ . ၅) ရာခိုင်နှုန်းထိဖြစ်နေပါသည်။

www.bangkokpost.com/lite/news/332002/world-jobless-numberseen-rising-to-record-high-ilo



အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနမှ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း ကာကွယ်ခြင်း ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းလိုက်ကြောင်း ထုတ်ပြန်ကြေညာ

အလုပ်သမားနှင့် ပြည်သူ့အကျိုးဆောင်ရွက်ခြင်း ဝန်ကြီးဌာနမှ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းကာကွယ်ခြင်း ဘီအီး ၂၀၁၄ ခုနှစ်နဲ့ ပတ်သက်သော ဝန်ကြီးဆိုင်ရာဥပဒေအား ထိုင်းအစိုးရမှထုတ်ပြန်လိုက်ရာ ဤဥပဒေသည် ၂၀၁၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၃၀ ရက်နေ့မှ စတင်အသက်ဝင်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးရုံးမှ အထွေထွေဒါရိုက်တာ Mr.Pee raphat Pornsirilertkit ပြောပြချက်အရ အလုပ်သမား နှင့် ပြည်သူ့အကျိုးဆောင်ရွက်ခြင်းဝန်ကြီးဌာနမှ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းကာကွယ်ခြင်း ဘီအီး ၂၀၁၄ ခုနှစ်နဲ့ပတ်သက်သော ဝန်ကြီးဆိုင်ရာဥပဒေအား ထိုင်းအစိုးရမှ ထုတ်ပြန်လိုက်ရာ ဤဥပဒေသည် ၂၀၁၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၃၀ ရက်နေ့မှစတင်အသက်ဝင်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤဥပဒေသည်နှစ်သစ်ကူးလက်ဆောင်ဖြစ်ပြီး ငါးဖမ်းလုပ်သားများအတွက် ဥပဒေအရ ပိုမိုအကာအကွယ်ပေးဖို့ နှင့် လူကုန်ကူးမှု တားမြစ်ရန်အတွက် ထုတ်ပြန်ပေးလိုက်သောဥပဒေဖြစ်ပါသည်။ ဥပဒေရဲ့ အဓိကအချက်အလက်များကတော့ အသက် (၁၈) နှစ်အောက်ရှိကလေးများအား လုပ်အားခိုင်းစေမှုမှ တားမြစ်ရန်၊ လေ့ပေါ်၌ ငါးဖမ်းအလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်သမားတစ်ယောက်ဖြစ်စေ ထိုထက်များသောလူဦးရေဖြစ်စေ သူတို့အား အကာအကွယ်ပေးရန်၊ ၂၄ နာရီအလုပ်လုပ်နေပါက အနည်းဆုံး ၁၀ နာရီအလုပ်နားချိန်ပေးရန်နှင့် (၇)ရက်တစ်ပတ်အလုပ်လုပ်နေပါက အနည်းဆုံးနာရီပေါင်း (၇၇) နာရီအနားပေးရန်၊ ထိုင်းဘာသာဖြစ်ရေးသားထားသော လစာအကြောင်းနှင့် အလုပ်နားရက်အကြောင်း ရေးသားထားသော အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းများရှိနေရန်၊ အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားသဘောတူစာချုပ်ထားရှိရန်၊ အလုပ်သမားစစ်ဆေးရေးအရာရှိထံ တင်ပြတောင်းယူဖို့ နှစ်စဉ်အလုပ်နားရက်များ

တောင်းခံရရှိရန်၊ သောက်ရေများ လုံလုံလောက်လောက်ရရှိရန်၊ အလုပ်သမားကောင်းကျိုးအတွက် အိမ်သာနှင့် ဆေးဝါးများရရှိရန်တို့ဖြစ်ပါသည်။

သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ အတူတကွလက်တွဲပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန် နှင့် လူကုန်ကူးမှုအား သေသေချာချာတိတိကျကျ တိုက်ဖျက်နိုင်သည့်ဥပဒေများပိုမိုအားကောင်းအောင်လုပ်ဆောင်ရန်အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးဌာနသည် ပိုမိုအားစိုက်လိုသည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၉ ရက်မှ ၃၁ ရက်ထိ အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးဌာနသည် ဆာမုန်ဆာခွန်ခရိုင်၊ ချန်ဘူရီခရိုင်၊ ချန်ဖွန်ခရိုင်၊ ဆွန်ခလခရိုင်၊ ပတ်ထဏီခရိုင်များရှိ ငါးဖမ်းလှေများပေါ်သို့ လာရောက်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်းများလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ လုပ်ဆောင်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်က အလုပ်သမားများအာ ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရမှုမှ ကာကွယ်ရန်၊ လူကုန်ကူးမှုတိုက်ဖျက်ရန် နှင့် ဥပဒေအရ အလုပ်သမားများအား တန်းတူညီမျှကာကွယ်မှုပေးနိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဤပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု၏ အခြားရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုက ကလေးအလုပ်သမားများ ပပျောက်စေရန် နှင့် အတင်းအဓမ္မလုပ်အားခိုင်းစေမှု ပပျောက်စေရန်၊ အနိုင်ကျင့်ခံရလွယ်မည့်အလုပ်သမားအုပ်စုအား ထိထိမိမိသေချာအကာအကွယ်ပေးနိုင်ရန်နှင့် အလုပ်ရှင်များ ကုမ္ပဏီအလုပ်သမားများကြား အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးဥပဒေများအား သေချာလိုက်နာမှုရှိစေရန်အတွက်ဥပဒေလိုက်နာမှုရှိမရှိစုံစမ်းခြင်း နှင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ် ကထုတ်ဝေလိုက်သော U.S. Trafficking in Persons Report အစီရင်ခံစာအား ပိုမိုထိရောက်စေလိုသောကြောင့် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

www.labour.go.th/en/index.php/2011-04-07-10-51-50/336-the-ministry-of-labour-announced-the-enactment-of-labour-protection-law-in-sea-fishery-work

အိမ်ဖော်အလုပ်သမားများအား ကာကွယ်ပေးသော အလုပ်သမားဆိုင်ရာ ဥပဒေ အသစ်

EppOem;&u rsm;

အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနသည် အိမ်ဖော်အလုပ်သမားများအား သေချာကာကွယ်ပေးဖို့ အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးဥပဒေရဲ့ အောက်၌ ဝန်ကြီးဆိုင်ရာဥပဒေအသစ်အား ထုတ်ပြန်လိုက်ပါသည် (ဥပမာ အိမ်ဖော်များ နှင့် ကလေးထိန်းများ)။ ဝန်ကြီးဆိုင်ရာဥပဒေသည် ၂၀၁၂ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၉ ရက်မှ စတင်အသက်ဝင်လာမှာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤအကြောင်းအရာသည် ထိုင်းနိုင်ငံရှိအိမ်ဖော်အလုပ်သမားများအတွက် ရေးသားပေးထားသော အသစ်သောဥပဒေ နှင့် လမ်းညွှန်မှုအပေါ်ပြန်လည်သုံးသပ်တာဖြစ်ပြီး အိမ်ဖော်အလုပ်သမားများသည် ဤဥပဒေအသစ်အရ သူတို့ရဲ့ရပိုင်ခွင့်အား အမှန်တကယ်ရရှိနေဖို့ဖြစ်ပါသည်။

tp;&½;yw&uEi tywpOem;&u

အိမ်ဖော်အလုပ်သမားများသည် သူ သို့မဟုတ် သူမရဲ့ နားရက်အဖြင့် တစ်ပတ်တွင်အနည်းဆုံး နားရက်တစ်ရက်ခွင့်ယူခွင့်ရှိသည်။ သို့သော် အပတ်စဉ်အပတ်စဉ်နားရက်များကြား၌ နားသောနားရက်သည် (၆) ရက်ထက်မကျော်လွန်စေရပါ။

ဥပဒေရေးသားထားတာက အလုပ်ရှင်များသည် သူတို့ရဲ့အိမ်ဖော်များအား တစ်နှစ်အတွင်းရှိ အလုပ်နားရက်များအား ပြောပြထားရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုပြောပြမှုသည် အလုပ်စတင်သည့်နှစ်ရဲ့ အစ၌ဖြစ်ရပါမည်။ အိမ်ဖော်သည်တစ်နှစ်၌ ယဉ်ကျေးမှုပွဲတော်နေ့နားရက် ၁၃ ရက်၌ နားခွင့်ရှိပြီး ထိုရက်များထဲ၌ အမျိုးသားအလုပ်သမားနေ့ (မေလ ၁ ရက်နေ့) လည်းပါဝင်သည်။ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုပွဲတော်နေ့ နားရက်များအား အစိုးရရဲ့တရားဝင်နှစ်စဉ်ရုံးပိတ်ရက်များအတိုင်း၊ ဘာသာရေး ဆိုင်ရာနေ့များ သို့မဟုတ် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနဲ့သက်ဆိုင်သည့် ရုံးပိတ်ရက်များအတိုင်း အလုပ်ရှင်မှ ခွင့်ပြုပေးရပါမည်။ အကယ်၍ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာရုံးပိတ်ရက်သည်အလုပ်နားခွင့်ပြုထားသည့်စနေနေ့၊ တနင်္ဂနွေနေ့များ၌ ကျရောက်လာပါက ပုံမှန်အလုပ်လုပ်သည့်နေ့တစ်ခုခု၌ အစားထိုးနားရက်အဖြစ်ယူခွင့်ပေးရပါမည်။

အိမ်ဖော်အလုပ်သမားများသည် အလုပ်ထွက်သွားခြင်းမရှိပဲ တစ်နှစ်ပြည့်အောင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါက ပုံမှန်အလုပ်လုပ်သောနေ့များထဲမှ တစ်နှစ်လျှင်အနည်းဆုံး(၆)ရက် အလုပ်နားရက်ယူလို့ရပါသည်။ ဤအလုပ်နားရက်များအား အလုပ်ရှင်မှ ကြိုတင်သတ်မှတ်ပေးထားခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ရှင်နှင့် အိမ်ဖော်ကြားသဘောတူညီနှိုင်းပြီး လုပ်ဆောင်လို့လဲရပါသည်။ ရှေ့ဆက်နှစ်များ၌ အိမ်ဖော်အလုပ်သမားအတွက် အလုပ်ရှင်သည်နှစ်စဉ်နားရက်များအားထို(၆)ရက်ထက်မက ပုံမှန်အလုပ်လုပ်သောနေ့များထဲမှ သတ်မှတ်လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။ အလုပ်ရှင်နှင့် အိမ်ဖော်အလုပ်သမားသည် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပြီး နှစ်စဉ်နားရက်ယူဖို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်မှယူမည် သို့မဟုတ် အားလုံးစုပြီးပေါင်း ယူမည်ဆိုလဲပဲရပါသည်။ အနည်းဆုံးတစ်နှစ်ပြည့်အောင် လုပ်ခဲ့ပြီးသော အိမ်ဖော်အလုပ်သမားအတွက် အလုပ်ရှင်သည်နှစ်စဉ် နားရက်အား သတ်မှတ်ပေးရမည် သို့မဟုတ် အချိုးကျပုံစံဖြင့်သတ်မှတ်ပေးရပါမည်။



zsm;emjci;twu ci , jci;

အိမ်ဖော်အလုပ်သမားဖြစ်သော သူ သို့မဟုတ် သူမသည် တစ်ကယ်ဖျားနာပါက အလုပ်မှတစ်ရက်နားခွင့်ရှိပါသည်။ သို့သော် ဥပဒေအရသတ်မှတ်ပေးထားတာက တစ်နှစ်လျှင် ဖျားနာခြင်းကြောင့် နားခွင့်ရတာက ရက်ပေါင်း (၃၀) သာရှိပါသည်။ အကယ်၍ အိမ်ဖော်က အလုပ်လုပ်ရမည့်ရက်များထဲမှ ဖျားနာခွင့်ရက်ယူခြင်း (၃) ရက် သို့မဟုတ် ထိုရက်ထက် ကျော်လွန်ပါက အလုပ်ရှင်က အိမ်ဖော်ထံမှ ပထမတန်းစား လိုင်စင်ရဆေးဆရာဝန်ရဲ့ ဆေးလက်မှတ် သို့မဟုတ် အစိုးရဆေးခန်းမှ ဆေးလက်မှတ်များတောင်းခံရပါမည်။ အကယ်၍ အိမ်ဖော်သည် ထိုဆေးလက်မှတ်များမပေးနိုင်ပါက အိမ်ဖော်သည် အိမ်ရှင်အား အကြောင်းရင်းအားရှင်းပြရပါမည်။

em;&ur&sm; ü t vyvyjci;Ei em;&u t vyvyjci;twu vpmay;jci;

အလုပ်က တောက်လျှောက်လုပ်ဖို့ လိုအပ်နေတာ သို့မဟုတ် အရေးကြီးလုပ်ဖို့လိုအပ်နေတာ သို့မဟုတ် အခြားသောအရေးကြီးသည့်အကြောင်းအရာကြောင့်လုပ်ရတာက လွဲလို့ သို့မဟုတ် အိမ်ဖော်ရဲ့သဘောတူညီမှုမရရှိပါက အလုပ်ရှင်သည် အိမ်ဖော်အား စနေတနင်္ဂနွေနေ့များ၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာနားရက်များ သို့မဟုတ် နှစ်စဉ်နားရက်များ၌ အလုပ်လုပ်ရန်ညွှန်ကြားလို့မရပါ။

အလုပ်ရှင်သည် အိမ်ဖော်အား အလုပ်နားရက်များ၌ အလုပ်လုပ်ရန်ခိုင်းလာပါက အိမ်ဖော်အားအလုပ်နားရက်၌ခိုင်းသည့်အတွက် ထိုရက်အတွက် အခကြေးငွေပေးရပါမည် ထိုသို့ပေးလာပါက သူ သို့မဟုတ် သူမရသည့် သာမန်လစာ၏ နှစ်ဆပေးရမည်ဖြစ်ပြီး သူ လုပ်ခဲ့သည့် နာရီအတွက်ပေးဆောင်ရပါမည်။

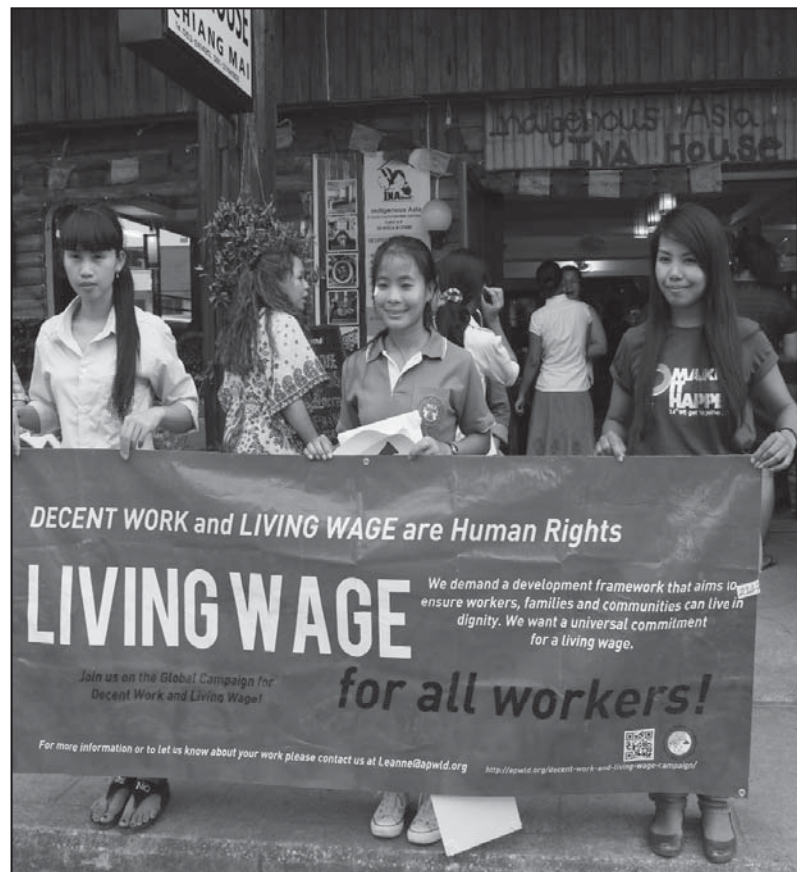
t vxuom.jci;Ei t vyxuom;ontay: aialu;av;aqmijci;

အိမ်ဖော်အလုပ်သမားသည် အလုပ်မှထွက်လိုက်ပါက အလုပ်ရှင်သည်ပေးဖို့လိုအပ်သောလစာများအားပေးဆောင်ရပါမည်။ အလုပ်နားရက်၌ အလုပ်လုပ်ပါက ထိုအတွက်လုပ်အားခပေးဆောင်ရမည်။ တစ်နှစ်လုံးရှိ အလုပ်နာရီများအတွက်ပါ စုပေါင်းတွက်ချက်ပြီးလုပ်အားခများကို ပေးဆောင်ရပါမည်။

t vyr&yem;ay;vujci;Ei x&yem;jci; t ay:v t yaom t z; t cr&sm;ay;aqmijci;

အိမ်ဖော်အလုပ်သမားသည် အလုပ်မှရပ်နားခံရပါက အလုပ်ရှင်သည် ထိုအိမ်ဖော်အားရပ်နားခြင်းအတွက် လစာ၊ အလုပ်နားရက်များ၌ အလုပ်လုပ်ပါက နားရက်အလုပ်လုပ်ခ၊ တစ်နှစ်လုံးရှိ အလုပ်နားရက်များ၌ရရှိမည့်လစာများအား စုပေါင်းပြီး အလုပ်မှနားလိုက်ပြီဟူသည့်ရက်မှစတင်ပြီး သုံးရက်အတွင်းပေးစရာရှိသော လစားများအား ပေးဆောင်ရပါမည်။ အကယ်၍ဥပဒေ၌ အလုပ်ရပ်နားခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီးအကြောင်းရင်းတစ်ခုခုသတ်မှတ်ထားပေးပါက အလုပ်ရှင်သည်လွန်ခဲ့သောနှစ်များ၏ နားရက်များအတွက်ပါထည့်ပြီး တစ်နှစ်လုံးရှိနားရက်များအတွက်သာစုပေါင်းပြီးပေးဆောင်ရပါမည်။ သို့သော်အိမ်ဖော်အား အလုပ်နားခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် မဟုတ်ခဲ့ပါက အလုပ်ရှင်သည် အိမ်ဖော်၏ နှစ်စဉ်နားရက်များ၌ ပေးသည့်လစာများအား လွန်ခဲ့သော (၃) နှစ်မှစပြီးရေတွက်ကာ အလုပ်နားလိုက်သည့်အချိန်အထိ အချိုးကျရေတွက်ပြီး ပေးချေရပါမည်။

www.tilleke.com/sites/default/files/2013_Jan_New_Labor_Regulation_Domestic_Workers.pdf





အဖြူရောင် သွေး

t&ivr t qujzpygon

www.google.com

တခါတခါ အတွေးဝင်လာရင် မေဖြူမ ပျော်တော့ဘူး ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ ဖွင့်ပြော ပို့မရဲလောက်တဲ့ခံစားရတဲ့အဖြေနဲ့ကြုံရလို့ပဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရင်ဖွင့်ရင်လည်း သူငယ်ချင်း က နုတ်လုံရင်ကောင်းပါရဲ့ နုတ်မလုံရင် တချိန် ချိန်မှာပေါက်ထွက်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် မိတ် ဆွေကောင်းကိုရှာနေစဉ်အတွင်းမှာဘဲသူငယ် ချင်းတယောက်ရောက်လာတယ်။ ဟေ့ မေဖြူ နင်ကျန်းမာရေး သင်တန်းတက်မလား စိတ်ဝင် စားလားလို့မေးပါတယ်။ မေဖြူလည်း စဉ်းစား ဦးမယ်လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ သူငယ်ချင်း ဆိုသူလည်း သူ့အလုပ်နေရာ သူပြန်သွားပါ တယ်။ ဟိုတလောကဆိုရင်ဆေးရုံကြီးကကျန်း မာရေးသင်တန်း ဟောပြောပွဲလာခေါ်တယ် စက်ရုံကိုယ်စားပြု အနည်းဆုံးသုံးယောက် လောက်သွားရတယ်။ နောက်တနေရာက မေဖြူတို့စက်ရုံနားမှာရှိတဲ့ စာကြည့်တိုက်မှာ လည်း လစဉ်ကျန်းမာရေးသင်တန်း ပြုလုပ်ပေး တာသိရတယ် ကြားဖူးတယ်။ ဒါပေမယ့် မေဖြူ အဲဒီသင်တန်းကို တခါမှ မတက်ဖူးဘူး။ တက် လည်းမတက်ရဲဘူး ကြောက်တာ၊ ရှက်တာက တကြောင်း အဲဒီလိုနဲ့မတက်ဖြစ်ခဲ့ဘူး။ အဲဒီစာ ကြည့်တိုက်နာမည်က အလင်းတန်းစာကြည့် တိုက်လို့ခေါ်ပါတယ်။ NGO တခုပါပဲ။ အဖွဲ့ အစည်းနာမည်ကတော့ (MAP Foundation PHAMIT Project) ဆိုတဲ့ စာတန်းလေးလည်း တွေ့ရပါတယ်။ မေဖြူကိုလာခေါ်တဲ့ သူငယ်

ချင်းနဲ့ စကားပြောကြည့်မယ်ဆိုပြီး စက်ရုံအ နောက်ဖက်ကိုထွက်ခဲ့တာ တိုက်တိုက်ဆိုက် ဆိုက်ပဲ သူငယ်ချင်းနဲ့ဆုံခဲ့တယ်။ မေဖြူသူငယ် ချင်းနာမည်က ဘီလီထွန်းပါ။ မိန်းမရှိတဲ့ အိမ် ထောင်သည်ပါသူက စာကြည့်တိုက်မှ စေတ နှာဝန်ထမ်းလုပ်နေတာတဲ့။ သူ့ကိုစာကြည့် တိုက်က ခေါ်ခိုင်းလို့ခေါ်တာပါတဲ့ စိတ်ဝင်စား တဲ့သူဆိုပိုကောင်းမယ်တဲ့။ မေဖြူကလည်း သူ ငယ်ချင်းဘီလီထွန်းကို နင်တို့က ဘာလုပ်ရ လည်းလို့မေးလိုက်တယ်။ သူတို့အဖွဲ့က ကျန်း မာရေးအဖွဲ့ကပါ။ ကျန်းမာရေးဆိုတာတောင် HIV/ AIDS, STIs လို့ခေါ်တဲ့ ကာလသား ရောဂါတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကူညီပေးတယ်။ တစ်လတစ်ခါ သင်တန်းပေးတယ်။ စေတနာ့ ဝန်ထမ်းတွေကစက်ရုံတွင်းမှာပဲဆင့်ပွားပညာ ပေးရတယ်လို့ဆိုပြီး မေဖြူသိချင်တာတွေ လည်းသိရပြီ။ မေဖြူ ဘာဆက်လုပ်ရမလဲဆို တာစဉ်းစားနေတုန်းသင်တန်းတက်ဖို့ စိတ်ဆုံး ဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီသင်တန်းမတက်ခင် ကျောင်းသားဆေးခန်း Mae Toa Clinic ခဏ ခဏသွားပြီး ရင်ထဲက စကားတွေကို ဆေးခန်း က ဆရာမတွေကို မပြောဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ ဘာဖြစ် လို့လည်းဆိုတော့ အရှက်အကြောက်ကြီးနေ လို့ဘဲ ဒီလိုမပြောပဲနေရင် HIV ပိုးအကူးခံ ထားရတဲ့ မေဖြူ ဘယ်အချိန်မှ ထုတ်ပြောမှာ လည်းရင်မောလိုက်တာ။ အဲဒီလို အရှက်အ ကြောက်ကြီးလို့မေဖြူရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာများတခုပြီး

တခုဖြစ်နေတာဟာ ရောဂါရဲ့လက္ခဏာပဲ ဒါကြောင့် ဒီလက္ခဏာတွေ ဆက်စပ်ကြည့်ခြင်း အားဖြင့် မေဖြူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ HIV ဆိုတာ သံသယဖြစ်မိပါတယ်။ ဘာကြောင့် လည်းဆိုတော့ မေဖြူ အမျိုးသားက HIV ပိုး ဝင်ပြီးဆုံးပါးသွားတာဆိုတော့ မေဖြူကိုဆေးရုံ ကဆရာမမှ သွေးစစ်ဖို့လာခေါ်ခဲ့တယ် သွေး ဖောက်ပြီးမှ ပြန်ရမယ်လို့ပြောပါတယ်။ ဒါနဲ့ မေဖြူလည်း သွေးစစ်သွေးဖောက်ပြီး ပြန်လာခဲ့ ပါတယ်။ ညနေစောင်းလောက်ကြတော့ မေဖြူ ကိုခေါ်ပြီး အခန်းထဲမှာပြောပါတယ်။ မေဖြူ စိတ်ခိုင်ခိုင်ထားနော် ဆရာမ သွေးစစ်ထားတဲ့ အဖြေကိုပြောမယ်။ မေဖြူမှာ HIV ပိုးရှိနေပြီ ဆက်ပြီးဘာလုပ်ရမလဲစဉ်းစားပေါ့တဲ့။ ဆရာမ ပြောနေတာတွေ မကြားတချက်ကြားတချက် နဲ့ မေဖြူအတွေးတွေ ဘယ်ဆီရောက်လို့နေ လည်းမသိဘူး။ ရင်ခုန်နှုန်းကလည်း မန္တ လေးရ ထားခုတ်မောင်းနေသလိုပဲ မယုံကြည်ဘူးဖြစ် နေလေရဲ့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ရင်ဆိုင်မယ်ဆိုပြီး စိတ် ကိုတင်းကာ ကိုယ်ရပ်ကိုယ့်ရွာမှာနေရင်တော့ ဘာမှအသိအမြင်မကျယ်တာနဲ့ မဲဆောက်ကို လာခဲ့တာပါ။ အခုဆိုရင် အသိအမြင်ကျယ်ပြီး သူငယ်ချင်းခေါ်တဲ့သင်တန်း သုံးရက်တက်ခဲ့ပါ တယ်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ HIV/AIDS, STIs ခေါ်တဲ့ ကာလသားရောဂါ များအကြောင်းအရာများကို မက်ပ်အဖွဲ့ရဲ့ စီမံ ကိန်းမှ မဇင်မင်း နှင့် ဆရာမ ဒေါ်စိန်စိန်ဆီကို

ကိုဂျူလိုင်တို့မှဦးဆောင်ပြီးHIV/AIDS နဲ့ပတ်သက်ပြီး သုံးရက်သင်တန်း ပို့ချသင်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ဆရာမနဲ့ အစ်ကိုတို့ကတော့ သင်ခန်းစာ အကုန်လုံးပေးပါတယ် ဒါပေမယ့် သင်တန်းသား မေဖြူမှာတော့ မှတ်ဉာဏ်အားနည်းလို့ လိုက်မမှတ်နိုင်ရှာပါဘူး။ ဆရာမပေးတဲ့ ပြောတဲ့သင်ခန်းစာ အကုန်လုံးကောင်းပါတယ်။ မေဖြူ အကုန်မယူလိုက်နိုင်တာ စိတ်မကောင်းပါဘူး။ သင်တန်းပြီးဆုံးလို့ နောက်ပိုင်းမှာအခြေအနေနှင့် အချိန်ခါကြည့်ပြီး လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်မယ့် ဆရာမ နဲ့ ကိုဂျူလိုင်တို့ရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တွေကို ရေးမှတ်ခဲ့ပါတယ်။ စက်ရုံထဲပြန်ရောက်တော့တောင်တွေးမြောက်တွေးနဲ့ မေဖြူ အိပ်မပျော်ခဲ့ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ သင်တန်းမှာ ဆရာမပို့ချခဲ့တဲ့ သင်ခန်းစာနဲ့ မေဖြူ ဖြစ်နေတာတွေ ထပ်တူကျနေလို့ပါ။ ဆရာမ ဆီ ဖုန်းဆက်ရမှာလည်း မဝံ့မရဲ စိုးရိမ်ကြောက်နေမိတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း စဉ်းစားကြည့်ရင် တနေ့တနေ့နဲ့ အချိန်ဆွဲနေရင် မေဖြူရဲ့ ကိုယ်ခံအား တဖြည်းဖြည်းကျဆင်းလာပြီး တခြားသောရောဂါမျိုးစုံ ခံစားလာရဖွယ်ရှိနိုင်တယ်။ မေဖြူခံစားနေရတာတွေ မမျိုးသိပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဆရာမနဲ့စကား နည်းနည်းပြောကြည့်အုံးမယ်ဆိုပြီးဖုန်းခေါ်ဖို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါအဆင်ပြေချင်တော့ ဆရာမဆီဖုန်းက တန်းတန်းမတ်မတ် ဝင်သွားပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဖေဖြူရဲ့အသံတွေဟာတုန်ခါနေပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်စိတ်တင်းပြီးတော့ ပြောရမှာပဲဆိုပြီး မေဖြူမှာ ဖြစ်နေတဲ့အကြောင်းစုံ ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ ဆရာမကလည်း မေဖြူကိုအားပေးခဲ့



တယ်။ နှစ်သိပ်စကားပြောပြီး နှစ်ယောက်သား ဆုံပြီးတွေ့ဖို့ပြောပါတယ်။ မေဖြူအားတဲ့အချိန်ပေါ့လို့ပြောတော့ မေဖြူကလည်း အမြန်ဆုံးတွေ့လေကောင်းလေပဲဆိုပြီး မနက်ဖြန်မနက် ၉ နာရီ စာကြည့်တိုက်မှာ ဆုံကြမယ်လို့ပြောလိုက်ပါတယ်။ နောက်တနေ့ရဲ့နံနက်၉နာရီမှာ မေဖြူ စာကြည့်တိုက်ရှေ့ကို ရောက်ရှိလို့လာတဲ့အချိန်မှာ အစ်ကိုတယောက် ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ သူက မိတ်ဆက်ပါတယ်။ ကျနော့် နာမည်(---)ပါ။ စာကြည့်တိုက်မှူးပါ။ ဘာကိစ္စရှိလို့လည်း ဘာကူညီပေးရမလဲလို့ မေးပါတယ်။ ဒါနဲ့ မေဖြူလဲ ဆရာမနဲ့တွေ့ချင်လို့ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စလေး တိုင်ပင်ချင်လို့ ပြောလိုက်တော့ ခဏစောင့် သူလာလိမ့်မယ် ၁၀ နာရီလောက် ရောက်လာမယ်ထင်တယ်ပြောပြီး စာကြည့်

တိုက်မှူးဆိုသူအစ်ကိုက တံခါးများဖွင့်ပြီး ညီမစာအုပ်ဖတ်ပြီး ခဏထိုင်စောင့်နေဆိုပြီး သူ့အလုပ်သူဆက်လုပ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ တအောင့်ကြာတော့ ဆရာမဆိုသူရောက်လာပြီး ဆရာမမှအရင်နှုတ်ဆက်ပါတယ်။ ညှဉ်းဝတ်ကျောပွန်စွာနဲ့ စာကြည့်တိုက်အနောက်ဘက် အိမ်ပေါ်ခေါ်သွားပါတယ်။ အဲဒီမှာ မေဖြူနဲ့ ဆရာမနှစ်ယောက်တည်း စကားပြောဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ မေဖြူရဲ့ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်အကြောင်းတွေရေးမှတ်ပြီး မေဖြူကို ဆေးရုံမှာ သွေးစစ်ဖို့လုပ်ပေးမယ် ပြီးရင်ARV ဆေးရဖို့လဲ ကြိုးစားမယ်လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဆက်တိုက်ဆိုသလို မေဖြူနဲ့ ဆရာမ နောက်နေ့ နံနက် ၈ နာရီမှာ ဆေးရုံကြီးအတွင်း တခန်းဝင်တခန်း ထွက်နဲ့ ခြေချင်းကိုလိမ်နေတာပဲ။ ဒီကြားထဲ ဓါတ်မှန်ခန်းတက်ရေသေး။ တရက်ကုန်သွားပါတယ်။ မေဖြူရဲ့ ဆေးစစ်ချက်ကို ထပ်မံစောင့်ရပါအုံးမယ်။ ဒါကြောင့် မေဖြူလည်းဆရာမနဲ့ လမ်းခွဲပြီး စက်ရုံကိုပြန်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ မေဖြူရဲ့ ဆေးစစ်ချက်စောင့်နေရင်းနဲ့ (၇)ရက်ပြည့်လို့ ကျော်လွန်လာတာနဲ့ မေဖြူသိချင်တဲ့ သွေးအဖြေလည်းသိရပြီ။ ဟိုအရင်ကဆိုရင် HIV ပိုးရပ်တန့် ဆေးမပေါ်သေးဘူး။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ထိုင်းလူမျိုးတွေကိုအရင်ဆေးထုတ်ပေးပါတယ်။ သူတို့ပေးလို့ပိုမှရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေရပါတယ်။ ၂၀၀၆၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်လောက်ကပေါ့။ မြန်မာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေကို ဆေးစပေးတာတော့ မှတ်မိသလောက်ဆိုပါတော့။





မေဖြူ ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်းအဆမရှိ အောင်မြင်သွားတာပေါ့။ သူ့ဘဝ၊ အနာဂတ်လေးလှ အောင်ဖန်တီးပေးပြီး မျှော်လင့်ချက်လမ်းစလေးတွေ့ခဲ့ပါပြီ။ ဆရာမနဲ့ ကိုဂျူးလိုက်ကို မေဖြူ ကျေးဇူးတွေဆပ်လို့ မကုန်နိုင်ပါဘူး။

ခုဆိုရင် မေဖြူရဲ့ဘဝလေးဟာ တွေးကြည့်ရင် ပြေးကြည့်တာထက် ၈ နှစ်ဆိုတဲ့ အချိန်ကာလဟာ တိုတောင်းလွန်းပါတယ်။ ARV သောက်တာ ၈ နှစ်ရှိပါပြီ။ အဲဒီ ၈ နှစ်အတွင်းမှာ မေဖြူ ဘဝသစ်လေးတစ်ခုတည်ဆောက်လိုက်ပါတယ်။ ဘဝလက်တွဲဖော်အဖြစ် မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်ပေးခဲ့သူဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်နားလည်မှုက အဓိကအချက်ပါပဲ။ ပြီးတော့ လူသားချင်းစာနာစိတ်နဲ့လက်တွဲကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မေဖြူလက်တွဲသွားမယ့် အမျိုးသားက ဖြူစင်သန့်ရှင်းတယ်။ မေဖြူလို ဆေးသောက်နေတဲ့ လူတယောက်ကို ဘယ်လို လူမျိုးက လက်တွဲချင်ပါ့မလဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မေဖြူဆီက HIV ပိုးကူးမှာကြောက်လို့ဆိုပြီး သွားပုတ်လေလွင့် ပြောကြတာတွေရှိပါတယ်။ ဒါကိုကြည့်ပြီးခံစားခြင်းဖြင့်ကူးစက်နည်း၊ မကူးစက်နည်း သိထားတဲ့လူတယောက် ပြီးတော့ ကာကွယ်နည်းတွေသုံးပြီး အတူတကွနေထိုင်ပေါင်းသင်းလက်တွဲသွားကြပါဖို့လို့ ပြောရင်း မေဖြူ နှင့် သူ့အမျိုးသား ယနေ့ချိန်ထိ ဖြူစင်သန့်ရှင်းစွာ နေကြလေသတည်း။

▶▶ ဒေတ်သစ်ပျိုမေ 

စာမျက်နှာ - ၂၂ အဆက်

အစားအသောက်အတွက် ငွေရှင်းခြင်း

ထိုင်းနိုင်ငံမှာဆိုရင် ထမင်းစားဖိတ်တဲ့သူက အစားအသောက်အတွက် ပိုက်ဆံရှင်းပေးရပါတယ်။ အကယ်၍ ဘယ်သူက စားဖို့သောက်ဖို့ဖိတ်တာ မသေချာမရေရာဖြစ်လို့ရှိရင် ရာထူးကြီးသူ အသက်ပိုကြီးသူက အစားအသောက်အတွက် ပိုက်ဆံရှင်းလေ့ရှိပါတယ်။ အကယ်၍သင်ကထိုင်းမိန်းကလေးနဲ့ချိန်းပြီး စားသောက်ဆိုင်ကိုသွားလို့ရှိရင် စားသောက်အတွက် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ရှင်းဆိုပြီး သွားမလုပ်လိုက်ပါနဲ့။ သင်ထင်တာတော့ ကုန်ကျစရိတ်အတွက် ရှင်းရမယ့်စာရင်းကို နင့်ဟာနှင့် ငါ့ဟာငါ ခွဲလိုက်မယ်လို့တွေးလိမ့်မယ် မလုပ်ပါနဲ့။ ဤကမ္ဘာကြီးမှာ ချိန်းကြပြီးဆိုရင် ကုန်ကျစရိတ်အတွက် ယောက်ျားတွေက ရှင်းပေးရပါတယ်။

လူနှစ်ဦးရဲ့ အလယ်ကဖြတ်သွားမိရင် ခေါင်းငုံ့ပြီးသွားပါ

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ လူနှစ်ယောက်စကားပြောနေတဲ့အချိန် အလယ်ကဖြတ်သွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် လူတော်တော်များက ခေါင်းငုံ့ပြီးဖြတ်သွားတာတွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အခြားသူများအား အနှောက်အယှက်ဖြစ်မိတဲ့အတွက် ယဉ်ကျေးစွာပြုသော အပြုအမူဖြစ်ပါတယ်။ ထိုနည်းတူပါပဲ အကယ်၍သင်သည် လမ်းလျှောက်ရင်း အခြားသူများအား ကျော်တက်သွားမိသည် ထိုသူရဲ့အမြင်အား ခဏကာမိသွားတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ခေါင်းလေးငုံ့ပေးလိုက်ပါ။

www.thethailandlife.com/10-facts-thai-culture-and-customs





သိထားသင့်သောအချို့ထိုင်းယဉ်ကျေးမှုများ

လက်အုပ်ချီအရိုအသေပြုပါ

ထိုင်းယဉ်ကျေးမှု၌ အချင်းချင်းမိတ်ဆက်သည့်အချိန် လက်အုပ်ချီခေါင်းအနည်းငယ်ငုံပြီး ယောက်ျားဆိုရင် ဆဝါဒီလလ အမျိုးသမီးဆိုရင် ဆဝါဒီလလို့ဆိုပြီး မိတ်ဆက်ရပါသည်။ မိတ်ဆက်သည့်အချိန် လက်အုပ်ချီရပါတယ်။ ပြန်သည့်အချိန်၌လည်း လက်အုပ်ချီပြီး ယောက်ျားဆိုရင် ဆဝါဒီလလ အမျိုးသမီးဆိုရင် ဆဝါဒီလလို့ဆိုပြီး နှုတ်ဆက်ရပါသည်။

လက်ဆောင်မဖွင့်ပါနဲ့

အကယ်၍ထိုင်းအိမ်ကိုသင်အလည်အပတ်သွားသည့်အချိန် အိမ်ရှင်အား သင့်ကလက်ဆောင်ပေးလျှင် လက်ဆောင်အားဘေးနားမှာအသားလေးချထားမယ်၊ လက်ဆောင်အားမဖွင့်ပဲထားပါလိမ့်မည်။ ဒီကိစ္စကိုမငြင်းပါနဲ့။ ပေးလာသည့်လက်ဆောင်အား ပေးသောသူရဲ့ရှေ့၌ဖွင့်ပါက ရိုင်းစိုင်းလှပါသည်။ ထိုင်းလူတွေကတော့ လက်ဆောင်ဖွင့်ဖို့ သင်ပြန်သွားတဲ့အချိန်ထိစောင့်နေပါလိမ့်မည်။ ဤယဉ်ကျေးမှုသည် ထိုင်းဘာသာဖြင့် “ကိန်ကြိုင်” လို့ခေါ်ပြီး အခြားသူ အား စိတ်ကတိက အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်သည်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရပါသည်။

အမြဲဖိနပ်ချွတ်ပါ

တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့အိမ်ထဲကို အလည်ဝင်သွားလို့ရှိရင် ဖိနပ်ချွတ်ပါ။ မလိုဘူးလို့ပြောပါသော်လည်း ဖိနပ်ချွတ်ပြီး ဝင်သွားပါ။ ဖိနပ်ခြေရာများသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်အားညစ်ပတ်စေပါသည်။

ခေါင်းကိုမကိုင်ပါနဲ့

ပြဿနာမဖြစ်ချင်ဘူးဆိုရင် အခြားသောသူများရဲ့ခေါင်းကို မကိုင်ပါနဲ့။ ထိုင်းလူမျိုးများ သူတို့ရဲ့ကလေးများအား ခေါင်း ပွတ်သပ်တာ တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မည်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီကလေးများဟာသင့်ရဲ့ မိသားစုဝင်မဖြစ်လာသေးဘူးဆိုရင် သင်ကသွားပြီး ခေါင်းပွတ်ပေးတာ မလုပ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ခေါင်းနဲ့ ခြေထောက်ကို နှိုင်းယှဉ်လိုက်တဲ့အခါမှာ တကိုယ်လုံးထဲမှာ ခေါင်းဟာအမြင့်မြတ်ဆုံးသောအရာဖြစ်တယ်လို့ယူဆကြပါတယ်။ အခွင့်မရပါကခေါင်းကိုမထိပေးပါနဲ့။ ဆက်လက်ပြီးသင့်ရဲ့ ခြေထောက်နဲ့ အခြားသူများရဲ့ခေါင်းကို သွားမထိပါနဲ့။

လက်ညှိုးမထိုးပါနဲ့

ထိုင်းနိုင်ငံမှာလက်ညှိုးထိုးတာလုံးဝမလုပ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ထိုင်းသူငယ်ချင်းကသင်မှဟာသလုပ်ရင်လက်ညှိုးထိုးလာပါကသူသည်သင့်ကို ဘာမှပြန်ပြောမှာမဟုတ်ပါ။ ဘာကြောင့်ဆိုရင် သူသိတာက သင်သည် နိုင်ငံခြားသားဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် သင်တို့သည် ဤကဲ့သို့ပုံမှန်လုပ်နေကြလို့မှတ်ယူထားလို့ပါပဲ။ သို့သော် ဘုန်းကြီးအားလက်ညှိုးမထိုးပါနဲ့။ သို့မဟုတ် ဘုရင့်မိသားစုပုံတွေကို လက်ညှိုးမထိုးပါနဲ့။ ယေဘုယျအားဖြင့်ကိုယ်ပြောနေတာဘယ်သူလဲသိစေလိုသောကြောင့်လူတွေကို လက်ညှိုးထိုးနေတာ မလုပ်ပါနဲ့။ အကယ်၍ တစ်စုံတယောက်ယောက်အား သင်လက်ညှိုးထိုးဖို့လိုအပ်ပါက သိစေဖို့လိုအပ်ပါက လက်ညှိုးမထိုးဘဲ သင့်ရဲ့လက်ကိုအောက်သို့ စိုက်ကျစေပြီး ကြမ်းခင်းသို့ ညွှန်သောပုံစံဖြင့် သင့်ရဲ့လက်ဖဝါအား အပေါ်ဘက်သို့လှန်ထားပြီးပြပါ။

စာမျက်နှာ - ၂ အဆက်

ဒေသသုံးမီးဖိုများ

- ☞ စက်ရုံများမှ ထုတ်လုပ်ထားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လမ်းညွှန် ချက်များပါသည့် လျှပ်စစ်မီးဖိုများကိုသာအသုံးပြုပါ။
- ☞ လျှပ်စစ်မီးဖို အလုပ်လုပ်နေသည့်အချိန် ပါဝါထပ်ထည့်တာမျိုး ဂတ်စ်ထပ်ထည့်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။
- ☞ ဂတ်စ်ထပ်ထည့်ခြင်း ပါဝါထပ်ထည့်ခြင်းအား အိမ်အပြင်ဘက် မှာပြုလုပ်ပါ။
- ☞ သစ်သားဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော မီးဖိုများကို သေချာတပ်ဆင်ပါ။ လောင်ကျွမ်းနိုင်သော ပစ္စည်းများမှ (၃) ပေ အနည်းဆုံးခွာပေးပါ။ သစ်သားမီးဖိုများအတွက် အောက်ခံကြမ်းပြင်များသည် ခိုင်ခံ့ပါစေ လေဝင်လေထွက်ကောင်းပါစေ။
- ☞ အိုးခွက်ပန်းကန်များ ထည့်ထားသော ကြောင်အိမ်များ အိမ် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ မီးစများကြောင့် မလောင်မိစေရန် မီးဖိုရှေ့၌ မှန် သို့မဟုတ် သံပြားများဖြင့်ကာထားပေးပါ။

အမြဲသတိရပါ

- ⚠ အရေးကြီးသောအချိန် မီးထွန်းဖို့ဖြစ်လာပါက ဖယောင်းတိုင် ကိုအသုံးမပြုပဲ အမြဲတမ်းခါတ်မီးကိုအသုံးပြုပါ။
- ⚠ သင့်အိမ်ရှိ လျှပ်စစ်မီးအသုံးပြုသည့် အနေအထားပေါ်မူတည် ပြီး သတိပေးမီးခိုးများ ထွက်လာမှုရှိလာမည်ဖြစ်ပြီး လျှပ်စစ် ပါဝါကုန်ခမ်းလာပါက ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်တာဖြစ် လာပါလိမ့်မည်။ မီးခိုးများထွက်လာပါက အစားထိုးအသုံးပြု သည့် ဘက္ကရီအားအသုံးပြုပြီး စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ ပြီးလျှင်တစ် နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ် ဘက်ထရီအသစ် ပုံမှန်လဲပေးပါ။
- ⚠ မီးခိုးများထွက်လာပါက သတိပေးသည့်အရာအားသင့်ရဲ့အိမ် အထဲ အိမ်အပြင်နေရာတိုင်းမှာ တပ်ဆင်ထားပါ။
- ⚠ လစဉ်လတိုင်း မီးခိုးသတိပေးအရာအား စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ပါ။ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ဘက်ထရီအသစ်လဲပေးပါ။
- ⚠ မီးသတ်ကားများ လာရောက်ကူညီသည့်အချိန် အဟန့်အ တားဖြစ်စေသည့်အရာများ သင့်အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၌ မရှိစေပဲ ရှင်းနေအောင်လုပ်ထားပါ။

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ကြသော ရွှေ့ပြောင်းတိုင်း ရင်းသားများသည် အချို့ကတော့ ထင်းမီးဖိုများကို အသုံးပြုတာ များပြီး အချို့ကတော့ လျှပ်စစ်မီးဖို နှင့် ဂတ်စ်အိုးသုံးမီးဖိုများအသုံးပြု တာရှိပါသည်။ ထင်းမီးဖို၊ လွှစာမှုန့်မီးဖို၊ မီးသွေးမီးဖိုများ အသုံးပြုကာ ချက်ပြုတ်စားသောက်ကြသော ရွှေ့ပြောင်းများအတွက် အောက်ပါမီး ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်နည်းလမ်းအချို့ကို ထပ်မံပေးလိုက်ပါသည်။

- ⚠ နံနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ညနေစာများပြင်ဆင်ဖို့ ထင်းမီးဖို၊ မီးသွေးမီးဖို၊ လွှစာမှုန့်မီးဖိုများအသုံးပြုသော ရွှေ့ပြောင်းတိုင်း ရင်းသားများသည် မီးဖိုချောင်အသုံးပြုပြီးတိုင်း မီးများငြိမ်းနေ အောင်သတ်ထားလိုက်ပါ။
- ⚠ အကယ်၍နေရာရှိပါက မီးဖိုအား နေရာကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်း ထားပေးပါ။
- ⚠ မီးဖိုအား ထရုံနှင့်ကပ်နေအောင် မထားပါနဲ့။ အကယ်၍နေရာ ကျဉ်းသည့်အတွက်ကြောင့် ထိုနည်းလမ်းအား မလိုက်နာပါက မီးဖိုနဲ့ထရုံကြား သံပြားတစ်ခုခုနဲ့ကာထားလိုက်ပါ။ အကယ်၍ မိမိနေထိုင်သောအိမ်သည် သက်ကယ် အင်ဖက်များဖြင့် ခေါင် မိုးမိုးထားပါက ထိုအရာများနှင့် ထိမနေအောင် သို့မဟုတ် ကွာနေအောင် မီးဖိုချောင်အားထားပါ။ မီးလောင်လွယ်မှုဖြစ် လာမည်ကို တတ်နိုင်သလောက်ရှောင်ရှားပေးပါ။
- ⚠ မီးဖိုချောင်၌ ထမင်းဟင်းပြင်ဆင်သည့်အချိန် ဟင်းများကြော် လှော်ပါက ရေရောနေသည့်ဆီများ အသုံးပြုမိလျှင် ဒယ်အိုးပေါ် မီးများထလောင်မှာသေချာသဖြင့်ထိုသို့မဖြစ်အောင်ရှောင် ရှားပါ။
- ⚠ အသက်ငယ်သောကလေးများ မီးဆော့ကစားခြင်းမဖြစ်ရလေ အောင်ရှောင်ရှားပေးပါ။
- ⚠ ဖယောင်းတိုင်မီး အသုံးပြုပါက ညအိမ်ယာဝင်သည့်အချိန် ဖယောင်းတိုင်မီးများသေချာငြိမ်းထားပါ။
- ⚠ မီးစပါနေသည့် ဆေးလိပ်တိုများ အိမ်ဘေးလမ်းဘေး နှင့် မီးကူး လွယ်သောနေရာများသို့ နမောနမဲ့ လွှင့်ပစ်ခြင်းမလုပ်ပါနဲ့။ အိမ်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သစ်ရွက်ခြောက်များပေါ်သို့ ဆေးလိပ် တိုများလွှင့်ပစ်ခြင်းများ ရှောင်ရှားပေးပါ။



ထိုင်းစကားလေ့လာကြရအောင်

အလုပ်သမား
ရိုင်းငန်

သူဌေးကျွန်နော် ဒီနေ့ကျန်းမာရေးမကောင်းလို့ ခွင့်တစ်ရက်တောင်းချင်တယ်။
နိုင်ကျန်းခရပ် ဝမ်း(န်)နီ ဖို(မ်)မိုက်ဆာဘိုင်း ဖို(မ်)ကျခေါ်လား နီမ်(င်)ဝမ်းတိုက်မိုင်း ခရပ်

သူဌေး
နိုင်ကျန်း

ဘယ်လို နေမကောင်းတာလဲ။
ကွတ်(ဒ်)အရိုင်းခို(န်) ထိမိုက်ဆာဘိုင်း

အလုပ်သမား
ရိုင်းငန်

မနေ့ညက အအေးမိသွားလို့ ခေါင်းလဲကိုက်တယ်၊ နှာရည်ယိုတယ်။ ချောင်းလဲဆိုးတယ်။
မူးအာ့ဝမ်း အကာယင်း ကော့လေး ပင်(န်)ဝင် ပါဝတ်ဟိုဝါးခွေ အိုင်ခွေခရပ်

သူဌေး
နိုင်ကျန်း

ခွင့်ယူလို့ရတယ် ဒါမေမယ့် အလုပ်တစ်ရက်ပျက်တဲ့အတွက်ကြောင့် တစ်ရက်စာပိုက်ဆံဖြတ်မှာဖြစ်တယ်။
ထို ကျလား ကော့ဒိုက် တယ် ကျဟတ်ငွန်း(န်) ဝမ်းထိလားနာ့

အလုပ်သမား
ရိုင်းငန်

ကျွန်တော် တောင်းပန်ပါတယ် သူဌေးတစ်ရက်စာမဖြတ်ပါနဲ့။ ဘာလို့လဲဆိုရင် သူဌေးဆီကရတဲ့ပိုက်ဆံနဲ့ပဲ
ကျွန်တော်တို့မိသားစုစားနေရတာ။
တိုက်ပရို(ဒ်) ကြောက်နိုင် ယာဟက်(မ်)တိုက်မိုင်းခရပ် ဖရော့ဝါ ငွန်းထိတိုက်မား ခရော့ခရူးအားဖို(မ်) တောင့်ချိုင်း
ပင်(န်) ခါအားဟာ(င်) ကား(င်)ကီ(န်)ခရပ်

သူဌေး
နိုင်ကျန်း

အေ ဒါဆိုရင်ကျွန်တော်လဲ စဉ်းစားပေးမယ်။
ထာ့ယန်(င်)ငါး(န်) ကျ ဒိ(ဒ်)ဇူဟိုက်နာ့

အလုပ်သမား
ရိုင်းငန်

ကျွန်တော့်ကို နားလည်ပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် သူဌေးကို ကျေးဇူးအများကြီးတင်တယ်။
ခေါ်(ဘ်)ခွန်း(န်)မား(က်)ထိ ကျောက်နိုင် ခေါက်ကျိုင်းဖို(မ်)

သူဌေး
နိုင်ကျန်း

အေ ဒါပေမယ့် နင်နေကောင်းလို့အလုပ်ပြန်ဆင်းရင် ညပိုင်းကျရင် အချိန်ပိုဆင်းပေးရမှာနော်။
မိုက်ပင်ရိုင်း တယ် ထိုဟိုင် ဒီလယောက်တောင့်ထမ်း(မ်)ချွတ်ချွေဝေလာ ထိန်ကလီ(င်)ခူး(န်)နာ့

အလုပ်သမား
ရိုင်းငန်

ဟုတ်ကဲ့ပါ သူဌေး နေကောင်းလို့ အလုပ်ပြန်ဆင်းရင် လုပ်ပေးပါ့မယ်။
ခပ်ဖို(မ်) တား(မ်) ကျောက်နိုင်ဖို(ဒ်)နာ့ခရပ်

photo: www.google.com

ယာဉ်နဲ့သက်ဆိုင်သည့် စည်းကမ်းများ



အဝိုင်းပုံစံ ပတ်သွားသည့်နေရာ



ဆိုင်ကယ်သီးသန့်သွားသည့်လမ်း



လူဖြတ်လမ်း



ဘယ်ဘက်အကွေ့ရှိ



ညာဘက်အကွေ့ရှိ



ဘယ်ဘက်လမ်းအကွေ့အကောက်ရှိ



ညာဘယ်လမ်းအကွေ့အကောက်ရှိ



ရှေ့နားလမ်းဆုံရှိ



Y ပုံစံလမ်းဆုံရှိ



Supported By:

OPEN SOCIETY INSTITUTE
Public Health Program

Chiang Mai Office

P.O.Box 7, Chiangmai University, Chiang Mai 50202.

Tel: 053 811 202 Fax: 053 271 551

E-mail: media@mapfoundationcm.org

Mae Sot Office

No. 1/5, Ameena Uthit Road, Mae Sot, Tak, 63110

Tel/Fax: 055 536 381

E-mail: media@mapfoundationcm.org

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