အလုပ်သမားနေ့စဉ်မှတ်တမ်း ၂၀၁၆

# Migrant Diary 2016

Burmese Version

# အလုပ်သမား နေ့ စဉ်မှတ်တမ်း ၂၀၁၆

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ❖ ထုတ်ဝေသည့်နှစ် ၁၈ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၁၅
- ❖ ထုတ်ဝေသူ မက်(ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း
- ❖ စီစဉ်သူ တုမ်မောက်ဟန်
- ❖ စာအုပ်အပြင်အဆင် စိုင်းယွတ်
- ❖ ဘာသာပြန် နန်းခမ်းအုံ
- ❖ အုပ်ရေ ၁၀,၀၀၀
- ❖ မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း Pruksa Sakunkean & Issarapong Inthomya

# အလုပ်သမား နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ၂၀၁၆

အမည် ------------------------------------------------ သွေးအုပ်စု ---------------------------

နေထိုင်ခွင့်လက်မှတ်ထောရော ၃၈/၁ (**ทร.**38/1) -------------------------------------------

ယာယီပတ်စ်ပို့စ် (temporary passport) ---------------------------------------------------

အလုပ်သမားမှတ်ပုံတင်အမှတ် ---------------------------------------------------------

ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်အမှတ် ---------------------------------------------------------

အလုပ်အကိုင် -----------------------------------------------------------------

ဖုန်းနံပါတ် --------------------------------------------------------------------

အလုပ်အကိုင်တည်ရာလိပ်စာ -----------------------------------------------------

အလုပ်ရှင်အမည်နှင့် မိသားစုအမည် ----------------------------------------------

အလုပ်ရှင်၏ဖုန်းနံပါတ် ------------------------------------------------------------

-----------------------------------------------------------------------------------

အရေးပေါ်ပါက ဆက်သွယ်ရန် အရင်းနှီးဆုံးပုဂ္ဂိုလ် -------------------------------------

-----------------------------------------------------------------------------------

-----------------------------------------------------------------------------------

ဤစာအုပ်သည် ထိုင်းနိုင်ငံရောက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအတွက်သာ ရည်ရွယ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သဖြင့် အများပြည်သူရုံးပိတ်ရက်များ၊ သိသင့်ဖွယ်ရာ အချက်အလက်များမှာလည်း ထိုင်းနိုင်ငံအပေါ်သာ အခြေပြု ဖော်ပြထားပါသည်။ ဇယားကွက်တွင်းရှိရက်များမှာ တရားဝင်ရက်များဖြစ်သည်။

# မက်(ပ်)နှင့် မိတ်ဆက်ပေးခြင်း

## မက်(ပ်) လူမှုကူညီရေးအသင်းကိုသိဖူးရဲ့လား

တချို့သောသူများသည် MAP လူမှုကူညီရေးအသင်းကို တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ ကွင်းဆင်းပြီး ပညာပေးမှု၊ MAP အသင်းမှ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသော စာအုပ်စာစောင်များ၊ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းမှ ထုတ်လွှင့်သော ရေဒီယိုအသံလွှင့်ဌာန AM ၁၄၇၆ KHz နှင့် MAP ရေဒီယိုအသံလွှင့်ဌာန FM ၉၉ MHz တို့မှ တဆင့်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအများစုက MAP လူမှုကူညီရေးအသင်းကို သိရှိပြီးဖြစ်သော်လည်းမသိသေးသူများအတွက် ၂၀၁၅ အလုပ်သမားများ မှတ်တမ်းစာအုပ်အတွင်းတွင် ဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်သည်။

MAP လူမှုကူညီရေးအသင်း(သို့)MAP ဆိုသည့်စကားလုံးသည်အင်္ဂလိပ်စာလုံး(Migrant Assistance Programme)မှ အတိုကောက်စာလုံး MAP ကို အသုံးပြုခဲ့ရာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကို ကူညီပေးသော အသင်းဟုအဓိပ္ပါယ်ရသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ အခက်အခဲများကိုသိရှိနားလည်ပြီးကူညီပေးနိုင်ရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် MAP အသင်းကိုစတင်တည်ထောင်ခဲ့ပြီးထိုင်းနိုင်ငံ ချင်းမိုင်မြို့အတွင်းရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ နေထိုင်သော နေရာများသို့သွားရောက်ပြီး ကျန်းမာရေးအသိပညာများကို ဟောပြောပေးရုံမက ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းထုတ်လွှင့်သော ရေဒီယိုအသံလွှင့်ဌာန AM ၁၄၇၆ KHz အတွင်း၌လည်း အခြေခံကျန်းမာရေး အသိပညာများ၊ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးများနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း နေထိုင်စားသောက်မှု အခြေခံဗဟုသုတများကို ထုတ်လွှင့်ခဲ့ရာ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်နေထိုင်သော တိုင်းရင်းသားများသာမက ဗမာပြည်နှင့် ရှမ်းပြည်အတွင်းတွင်နေထိုင်သော မိဘပြည်သူများလည်း စိတ်ဝင်တစားနားထောင် မှုရှိသည်။

MAP အသင်းသည် ၂၀၀၂ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလတွင် မှတ်ပုံတင်ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း၌ တရားဝင်သောအဖွဲ့အစည်းဖြစ်လာကာ“ တိုင်းရင်းသား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့်အသိပညာပေး အသင်း” MAP Foundation ဟု အမည် ပြောင်းခဲ့သည်။

MAP အသင်းမှ ကူညီပေးနိုင်မှုများ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်သောအသိပညာများနှင့် အကြံအဉာဏ်များဖြန့်ဝေခြင်း၊ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများ၊ ဥပဒေနှင့်ပတ်သက်သောစည်းကမ်းများ၊ HIV၊ AIDS ရောဂါ အပါအဝင် အခြေခံ ကျန်းမာရေး အသိပညာများ၊ ဆွေမျိုးမရှိသောလူနာများ၊ ဆေးရုံသို့သွားရန်လမ်းမသိသော လူနာများကိုဆေးရုံသို့ ရောက်အောင်ကူညီပို့ဆောင်ပေးခြင်း၊ ထိုင်းစကားမသိသော တိုင်းရင်းသား လူနာများအတွက် လိုအပ်လျှင် ရှမ်း၊ ဗမာ၊ ကရင်လားဟူ နှင့် အာခါ စသည့် ဘာသာစကားများကို ဘာသာပြန်ပေးခြင်း စသည်များကူညီပေးသည်။

အထက်ပါ အသိပညာများကို ဖြန့်ဝေနိုင်ရန်အတွက်

❶ အသိပညာပေး မှတ်စုစာအုပ်များ၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ ပိုစတာများ၊ ရှမ်း၊ ဗမာ၊ ကရင်၊ လားဟူ စသည့်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေသော ကြေညာစာများ၊

❷ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း နှင့် အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ခြင်း၊ အလုပ်သမားအချင်းချင်း အသိပညာဆွေးနွေးဖလှယ်နိုင်ရန်အတွက် တွေ့ဆုံပွဲများပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ အမျိုးသမီးချင်း၊ HIV/ AIDS ရောဂါကူးစက်ခံရသူချင်း၊ ကာလတို အသိပညာ သင်တန်းဖွင့်လှစ်ပေးခြင်း၊ ကွင်းဆင်းပြီး အလုပ်သမားဘဝအတွေ့အကြုံ များနှင့် အသိပညာဖလှယ်ခြင်း။

❸ VCD ရုပ်၊ သံများထုတ်ဝေခြင်းနှင့် ကရင်၊ ဗမာ၊ ရှမ်းစသည့်ဘာသာများဖြင့် ရေဒီယိုအသံလွှင့် ဌာနမှထုတ်လွှင့်ခြင်း။ MAP မှထုတ်လွှင့်သော အစီအစဉ်များကို နားထောင်လိုလျှင်ချင်းမိုင် FM ၉၉ MHz ၊ မဲဆောက် FM ၁၀၂ . ၅ MHz ဖြင့် လည်းကောင်း Website www.mapradio.org ပေါ်တွင်လည်းနားဆင်နိုင်သည်။ ရှမ်းဘာသာအစီအစဉ်ကို ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းထုတ်လွှင့်သောရေဒီယိုအသံလွှင့်ဌာန AM 1476 KHz တွင်နံနက်နှင့် ညအချိန် 10.00 –11.00 အတွင်းတွင်နားဆင်နိုင်ပါသည်။

# အလုပ်သမားပြစ်မှုအတွက် တရားမျှတရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ

အလုပ်သမား / အလုပ်သမား + မက်ပ်ရုံးဝန်ထမ်း

↓

ခေါ်ရော ၇ ဖောင်ပုံစံဖြည့်စွက်ခြင်း

↓

အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးရုံးဝန်ထမ်းမှ ခေါ်ရော ၃ ဖောင်ပုံစံဖြည့်စွက်ရန် အချက်အလက်မေးမြန်းခြင်း

↓

လာရောက်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရန်အတွက် အလုပ်ရှင်ခေါ်စာပို့ခြင်း + အမှုပြီးမြောက်အောင်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း

အလုပ်ရှင်မှလစ်လျူရှုခြင်း / ဆန့်ကျင်ခြင်း / ညှိနှိုင်း၍မရခြင်းအပေါ်မူတည်၍ ရက် ၉၀ အတွင်း အမိန့်စာထုတ်ပြန်ခြင်း (ဥပဒေသတ်မှတ်ချက်အရ)

↓

အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် အလုပ်သမားမှ စိတ်ကျေနပ်မှုမရှိပါက အမိန့်စာလက်ခံရရှိသည့်နောက်ပိုင်း ရက်၃၀ အတွင်းမြို့နယ်တရားရုံးတွင် လျှောက်တင်နိုင်သည် / အလုပ်ရှင်မှ အမိန့်စာအတိုင်း လိုက်နာ၍ အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးရုံး၌ လျော်ကြေးလာပေးခြင်း

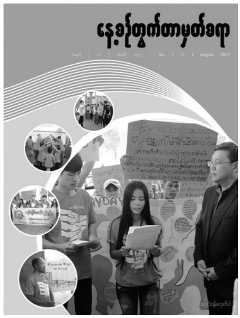
အလုပ်ရှင် ငွေကြေးလျော်ပေးရန် အမိန့်မထုတ်ထားပါက အလုပ်သမားကိုယ်တိုင် မြို့နယ်တရားရုံးတွင်လျှောက်တင်နိုင်သည် / ငွေကြေးလျော်ပေးရန်အမိန့်ထုတ်ထား၍အလုပ်ရှင်မှ မလိုက်နာပါက အလုပ်သမားကိုယ်တိုင်အလုပ်သမားတရားရုံးသို့ ထပ်မံလျှောက်တင်နိုင်သည်

↓

အလုပ်သမားတရားရုံး အချက်အလက်ကို ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်း၊ အဖြစ်အပျက်အမှန်ကို အတည်ပြု၍ တရားစီမံခြင်း၊ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေး၍ ရရှိသောအချက်အပေါ် အခြေခံ၍ဆုံးဖြတ်ပေးခြင်း

မက်ပ်ရုံးဝန်ထမ်းသို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းမှ ခေါ်ရော ၇ နှင့် ခေါ်ရော ၃ဖောင်ပုံစံကို ဖြည့်စွက်ပေး၍ (မေးမြန်းချက်များသည် အစိုးရဝန်ထမ်းနှင့် တွေ့ဆုံတိုင်ပင်သည့်အချိန်တွင် အရေးပါ၍ အသုံးဝင်သောအချက်လက်ဖြစ်သည်) အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးရုံးဝန်ထမ်းမှပြန်လည်ဖတ်ရှုမည်ဖြစ်သည် အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးရုံးဝန်ထမ်းမှတစ်ဆင့် တရားမျှတရေးလုပ်ငန်းစဉ် လုပ်ဆောင်ချက်ကိုအလုပ်သမားကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည်ဖြစ်သည်။

မက်ပ်ရုံးဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းမှ အလုပ်သမားခေါင်းစဉ်နှင့် ပုတ်ပြတ်ခေါင်းစဉ်ခွဲခြားပေးဖို့ရာအတွက်အဖြစ်အပျက်မှန်ကို မေးမြန်းခြင်း။ သို့မှသာ အရေးကြီးသောအချက်ဖြစ်သည့်လုပ်ငန်းနေရာ၊ အလုပ်သမားအသက်၊ အလုပ်ရှင်အမည်၊ အလုပ်ရှင်လိပ်စာနှင့် သက်သေအထောက်အထားဖြစ်သည့် စာရွက်စာတမ်းများ၊ ပြီးနောက် ဖောင်ပုံစံများဖြည့်စွက်ခြင်းနှင့် တရားမျှတရေးလုပ်ငန်းစဉ်လုပ်ဆောင်ချက် ၂ မျိုးစလုံးကိုရှင်းလင်းပြခြင်း။



# နေ့စဉ်တွက်တာမှတ်စရာမဂ္ဂဇင်း

မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းသည် ၂၀၁၅ ခုနှစ် ဧပြီလမှစတင်ကာ သုံးလတစ်ကြိမ် 'နေ့စဉ်တွက်သာမှတ်စရာမဂ္ဂဇင်း' ကိုပုံမှန်ထုတ်လွှတ်နေပါပြီ။ ဤမဂ္ဂဇင်းကို ထုတ်ရခြင်းက ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများဗဟုသုတတိုးပွားစေဖို့ရည်ရွယ်တာဖြစ်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများဘဝ ထင်ဟပ်စေသည့်အကြောင်းအရာများ၊ ကျန်းမာရေးအကြောင်းအရာများ၊ အမျိုးသမီးအကြောင်းအရာများ၊ ကလေးနဲ့ပတ်သက်သည့်အကြောင်းအရာများ၊ ခရီးသွားခြင်းဆိုင်ရာ၊ ယာယီပတ်စ်ပို့တ်နှင့်အလုပ်သမားကဒ်အကြောင်းအရာများ၊ ရွှေ့ပြောင်းဆိုင်ရာထိုင်းဥပဒေများ၊ ကဗျာ၊ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအချက်အလက်များ၊ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းယာဉ်စည်းကမ်းများ၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာများ၊ အစားအသောက်များအကြောင်း၊ နိုင်ငံတကာအလုပ်သမားဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများ၊ ထိုင်းစကားလေ့လာခြင်းများ၊ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာများ နှင့် အခြားအကြောင်းအရာများကို ဤမဂ္ဂဇင်း၌ထည့်သွင်းရေးသားထားပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ဖတ်ရှုလေ့လာပါက ဗဟုသုတတိုးပွားမှာဖြစ်ပြီး မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းရဲ့ ပရောဂျက်တွေအများကြီးထဲမှ မဂဂ္ဂဇင်းထုတ်ဝေခြင်းသည်လည်းပဲ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ပျော်ရွှင်ဝမ်းသာနိုင်ကျပါစေ။

# လူမှုဖူလုံရေး (အကြိမ် ၄) ၂၀၁၅ ခုနှစ်မှ အဓိကအရေးပါသော ကောက်နုတ်ချက်များ

မတ်လ ၅ ရက်နေ့ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်ဥပဒေ ရေးဆွဲရေးပါလီမန်အဖွဲ့မှ လူမှုဖူလုံရေး (အကြိမ် ၄) သက္ကရာဇ် ၂၀၁၅ ခုနှစ်ကို အတည်ပြုပြီးနောက် လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်ရန်အတွက် ထိုင်းနိုင်ငံတော်ဘုရင်မှ အတည်ပြုလက်မှတ်တော်ထိုးပြီးနောက် ရက်ပေါင်း ၁၂၀ ရက်ကြေငြာပြီးမှ အသက်ဝင်မည်ဖြစ်သည်။ လူမှုဖူလုံရေး (အကြိမ် ၄) သက္ကရာဇ် ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် ထပ်မံတိုးချဲ့ထား ပေးသော ခံစားခွင့်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

## ၁။ မမာမကျန်းနှင့် မတော်တဆထိခိုက်မှုများအတွက်ခံစားခွင့်

❶ ဥပဒေပုဒ်မ ၆၃ (၂) (၃) အရကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအတွက်ပါရှိခြင်း အပြင် အားဖြည့်နားနေသော အချိန်ကာလအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များလည်းပါဝင်သည်။

❷ ကုသမှုခံယူနေစဉ် အချိန်အတောအတွင်း နစ်နာဆုံးရှုံးမှုများအတွက် ခံစားခွင့်ရှိပေးထား သည်။ အစိုးရရုံးမှ နစ်နာကြေးများအတွက် ထောက်ပံ့ပေးပြီးနောက် ဥပဒေပုဒ်မ ၆၃ (၇ အ ရပြစ်မှုကျူးလွန်သူကိုလည်း လိုက်လံရှာဖွေရန် အခွင့်အရေးရှိသည်။

❸ သတ်မှတ်ထားသောအချိန်အတိုင်း လူမှုဖူလုံရေး မသွင်းလာခဲ့ရသော်လည်း ဥပဒေသတ် မှတ်ချက်အတိုင်း နာတာရှည်ရောဂါသည်များနှင့် သေဆုံးသူများအတွက် အသုဘစီမံရန် ထောက်ပံ့ကြေးများနှင့် သေဆုံးသူများအတွက် လျော်ကြေးများ လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်သည်။ (မ – ၇၃ ၊ ၁)

## ၂။ မသန်စွမ်းသူအတွက် ခံစားခွင့် (ဒုက္ခိတ)

ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပါယ်မှာ ၅၀% ထက်မပိုသော ကိုယ်လက်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခုဆုံးရှုံးခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်အတိုင်းလုပ်ကိုင် နိုင်စွမ်းဆုံးရှုံးခြင်းကြောင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းလျော့နည်းသွားခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်းအတွက် မသန်စွမ်းသူအတွက် ခံစားခွင့် (ဒုက္ခိတ) လျော်ကြေးခံစားခွင့်ရှိသည်။ ဥပဒေအဟောင်းတွင် အလုပ်မလုပ်ကိုင်နိုင်ဟုရေးသားထားသည်။

## ၃။ မီးဖွားစရိတ် နှင့် ကလေးထောက်ပံ့ပေးခြင်းခံစားခွင့်

၁) ပို၍မြန်ဆန်သော အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသည်။ မီးဖွားခွင့်အတွက် ခံစားခွင့်မှာ မီးမဖွားမီ ၁၅ လ အတောအတွင်း ၅ လနှင့်အထက် လူမှုဖူလုံရေးသွင်းထားပြီးဖြစ်ရမည်။ (ဥပဒေအဟောင်းတွင် ၇ လ) ပုဒ်မ ၆၅ ပထမအပိုဒ်။ မီးဖွားခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်ဝန်သက်တမ်း ၂၈ ပါတ်နှင့် အထက်ဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်အသက်ရှင်သည်ဖြစ်စေ မရှင်သည်ဖြစ်စေ မိခင်ကိုယ်ဝန်မှ မွေးဖွားလာသည့်အခြေအနေဖြစ်သည်။

၂) မီးဖွားခွင့်အကြိမ်ရေ သတ်မှတ်ထားခြင်းမရှိ။ ဆိုလိုသည်မှာ မီးဖွားခွင့်ဘယ်နှစ်ကြိမ်ဖြစ်ဖြစ် ခံစားခွင့်ရှိသည်။ ဥပဒေ အဟောင်းတွင် ၂ ကြိမ် (ပုဒ်မ ၆၅ တတိယအပိုဒ်)။

၃) ကလေးထောက်ပံ့ကြေး ၃ ယောက်အထိ တိုးမြှင့်ပေးထားသည်။ ဥပဒေအဟောင်းတွင် ၂ ယောက် (ပုဒ်မ ၇၅ စတုတ္ထ)။

## ၄။ အသက်ဆုံးရှုံးသူအတွက်ခံစားခွင့်

❖ အသက်ဆုံးရှုံးသူအနေဖြင့် လပေါင်း ၃၆ လထက်ပို၍ လပေါင်း ၁၂၀ လ မပြည့်သည့်လူမှုဖူလုံရေးသွင်းထားပြီးဖြစ်ပါက လုပ်အားခ၏ ၅၀%နှင့် လပေါင်း ၄ လအတွက် လျော်ကြေး ပြန်လည်လက်ခံရရှိမည်။

❖ အသက်ဆုံးရှုံးသူအနေဖြင့် လပေါင်း ၁၂၀ လထက်ပို၍ လူမှုဖူလုံရေး သွင်းထားပြီးဖြစ်ပါက လုပ်အားခ၏ ၅၀% နှင့် လပေါင်း ၁၂ လအတွက် လျော်ကြေးပြန်လည်လက်ခံရရှိမည်။

## ၅။ အသက်ကြီးပင်စင်ခံစားခွင့်

🗁 ထိုင်းနိုင်ငံသားမဟုတ်သောသူများအတွက် လူမှုဖူလုံရေးငွေထည့်သွင်းခြင်း လပေါင်း ၁၈၀ လမပြည့်သေးသော်လည်း လူမှုဖူလုံရေးမှ နုတ်ထွက်ခြင်းနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ဆက်လက်နေထိုင်လိုစိတ်မရှိတော့ပါက ဥပဒေသတ်မှတ်ချက်အတိုင်း အသက်ကြီးပင်စင်ခံစားခွင့်ကို ထုတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ (ပုဒ်မ ၇၇ တတိယအပိုဒ်)

🗁 လူမှုဖူလုံရေးထည့်သွင်းသူမှ အသက်ကြီးပင်စင်ခံစားခွင့် ငွေကြေးပမာဏ လက်ခံသူအမည်

ကိုဖောင်ထဲတွင် ကြိုတင်ထည့်သွင်းရေးသားနိုင်သည်။ အသက်ကြီးပင်စင်ခံစားခွင့်ငွေကြေး ပမာဏကို ဆက်ခံသူမျိုးဆက်နှင့်အတူ တစ်ပုံလက်ခံနိုင်သည်။ လက်ခံသူမျိုးဆက်မရှိပါက သို့မဟုတ် လက်ခံသူအမည်မရှိပါက မောင်နှမ၊ အဘိုး၊ အဖွား၊ ဦးလေး၊ အဒေါ်၊ အန်တီတို့ ကိုလည်းပေးနိုင်သည်။ (ပုဒ်မ ၇၇ စတုတ္ထ)။

## ၆။ အလုပ်လက်မဲ့ခံစားခွင့်

လူမှုဖူလုံရေးကို လပေါင်း ၁၅ လအတွင်း ၆ လထည့်သွင်းပြီးနောက် အကြောင်းတစ်ခုခု ကြောင့်အလုပ်မလုပ်ရခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ရှင်မှတစ်ခုခုကြောင့် အလုပ်ပေးမလုပ်ခြင်းတို့ကြောင့် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခဲ့ပါက ဥပဒေသတ်မှတ်ချက်အတိုင်း အလုပ်လက်မဲ့ခံစားခွင့်ရှိသည်။ (ပုဒ်မ ၇၉၊ ၁)။

## ၇။ တမင်တကာဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း နှင့် သဘောတူခြင်း အချက်ကိုရုပ်သိမ်းခြင်း

လူမှုဖူလုံရေးထည့်သွင်းသူအနေဖြင့် မမာမကျန်းနှင့် မတော်တဆထိခိုက်မှုများ၊ မသန်စွမ်းသူ (ဒုက္ခိတ)၊ အသက်ဆုံးရှုံးသူအပြင်ဖြစ်ပေါ်လာသော မမာမကျန်းနှင့် မတော်တဆထိခိုက်မှုများ၊ မသန်စွမ်းမှုများ (ဒုက္ခိတ)၊ အသက်ဆုံးရှုံးမှုများသည် တမင်တကာဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးမှ ဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် သဘောတူညီခြင်း စသည့်အချက်တို့ဖြစ်သော်လည်း ထောက်ပံ့ကြေးခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ (ဥပဒေအဟောင်းမှ ပုဒ်မ ၆၁ ပိုရုပ်သိမ်းခြင်း)။

## ၂၀၁၄ မှတ်တမ်း အလုပ်သမားတို့ သိသင့်သိထိုက်သောဥပဒေ

❶ အကယ်၍အလုပ်ရှင်ကအာမခံငွေမပေးလျှင် (သို့မဟုတ်) လုပ်အားခမပေးလျှင် (သို့) အချိန်ပိုလုပ်အားခ (သို့) ရုံးပိတ်ရက် လုပ်အားခနှင့်ရုံးပိတ်ရက်အချိန်ပို လုပ်အားခမပေးခြင်း (သို့)ရုံးပိတ်ရက်နှင့်အထူးရက်တွေမှာအလုပ်ရှင်ကအလုပ်ချိန်းလုပ်ခိုင်းပါကလုပ်ငန်းပြင်ပအချိန်ဖြစ်သည့်အတွက်တနှစ်လျှင်၁၅ ရာခိုင်နှုန်းပေးလျော်ရမည်။

❷ အလုပ်ရှင်သည်အသက်ငယ်ရွယ်ကလေးအလုပ်သမားများအားအာမခံလျှော်ကော်ထားခွင့်မရှိပါအလုပ်မလုပ်မှီ(သို့)လုပ်အားခပေးမည့်ရက် မတိုင်မှီအလုပ်ရှင်ကအလုပ်သမားလစာကိုတခြားသူများအားလွှဲပြောင်းမပေးရ။

❸ အလုပ်ရှင်(သို့)အလုပ်ခေါင်းဆောင်လုပ်ငန်းကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်သူ(သို့)လုပ်ငန်းကြီးကြပ်ကွပ်ကဲသူဖြစ်စေ ပိုမိုတာဝန်ယူခိုင်းခြင်း နှင့် အချိန်ပိုခိုင်းခြင်းများ (သို့)အလုပ်သမားများအားချိန်းခြောက်ခြင်းများမလုပ်ရ။

❹ အလုပ်ရှင်က အလုပ်လုပ်ချိန်သတ်မှတ်ပေးရမည်။ အလုပ်ဆင်းချိန်နှင့် အလုပ်ရပ်နားချိန်ပြောပြရမည်၊ တနေ့တာအလုပ်လုပ်ချိန်မှာ (၈) နာရီထက်မပိုရ။

❺ အောက်ပါလုပ်ငန်းများ၌ အမျိုးသမီး အလုပ်သမားများအားမခိုင်းသင့်ပါ။

(၁) ကျောက်သတ္တုလုပ်ငန်း ၊ မြေအောက် ၊ ရေအောက်၊ ဂူတွင်းနှင့် နက်ရှိုင်းသော ဂူတွင်းဆောက်လုပ်ရေးများ နှင့် မြင့်မားသောတောင်ထိပ်လိုနေရာများ။

(၂) ၁၀ မီတာထက်မြင့်သော ယမ်းဆင်ထားသည့်နေရာ။

(၃) ပေါက်ကွဲစေသောလုပ်ငန်း (သို့)ပေါက်ကွဲစေပြီး မီးလောင်လွယ်သော အရာဝတ္ထုများပါပစ္စည်းသည်ယူပို့ဆောင်မှု။

❻ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်အလုပ်သမားများအိုတီ (Over Time) ည ၁၀ နာရီနှင့်မနက် ၆ နာရီကြားအချိန်များတွင် အလုပ်နားရက်အတွင်း (သို့)အောက်ဖေါ်ပြပါအလုပ်များ မခိုင်းရ။

(၁) တုန်ခါအားမြင့်စက်ပစ္စည်း ကိရိယာများနှင့်သက်ဆိုင်သောအလုပ်။

(၂) ကွန်တင်နာယာဉ်မောင်းခြင်း (သို့)လိုက်ပါသွားခြင်းများနှင့်ဆက်စပ်သောအလုပ်။

(၃) ၁၅ ကီလိုဂရမ်ထက်လေးသောပစ္စည်း မယူခြင်း၊ထမ်းရွက်ခြင်း၊ သယ်ခြင်း ဆွဲခြင်းတွန်းလုပ်ရသော လေးလေးပင်ပင်အလုပ်မျိုး။

(၄) သင်္ဘောလိုက်ခြင်း။

(၅) အစိုးရက ပိတ်ပင်တားဆီး (ခွင့်မပြုသော) အလုပ်။

# ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဆိုင်ရာ အာဆီယံ ဖော်ရမ်မိတ်ဆက်

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဆိုင်ရာ အာဆီယံဖော်ရမ် ASEAN Forum on Migrant Labour (AFML) သည်အာရှနိုင်ငံ၌တစ်ခုတည်းသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဆိုင်ရာ ဖော်ရမ်ဖြစ်ပြီးသုံးပွင့်ဆိုင်ပုံစံဖြစ်ကာ လူထုအကျိုးပြုအဖွဲ့အစည်းများ ပါဝင်ထားသောအားရှိသောဖော်ရပ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ရမ်သည် အာဆီယံနိုင်ငံများရဲ့ အလုပ်ရှာရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်၌ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဖြစ်သော ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားသမဂ္ဂရဲ့ သုံးပွင့်ဆိုင်ပါဝင်သော အစိုးရများအလုပ်ရှင်များ အလုပ်သမားများ အထူးသဖြင့် အာဆီယံရဲ့ အတွင်းရေးမှူးဆိုင်ရာများ၊ လူထုအကျိုးပြုအဖွဲ့အစည်းများ၊ နှင့် နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများပါဝင်ပါသည်။ ဖော်ရမ်အတွက် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းစည်းဝေးကြပြီး အတွေ့အကြုံများဖလှယ်ခြင်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား ကာကွယ်ရေးနှင့်မြှင့်တင်ရေး (ဆီပူးကြေညာစာတမ်း ၂၀၀၇ ခုနှစ်) နဲ့ပတ်သက်သော အာဆီယံကြေညာစာတမ်းစသည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း၌ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းနှင့် ဆီပူးကြေညာစာတမ်းအား အကောင်အထည်ဖော် အသက်သွင်းမှုရှိမရှိ ရလဒ်များအား ဆွေးနွေးခြင်းများပြုလုပ်ပါသည်။

## ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဆိုင်ရာ အာဆီယံဖော်ရမ်တည်ဆောက်ခြင်း

အာဆီယံလူထုသည် ဒေသတွင်း၌ အလုပ်ရှာရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်းအသိအမှတ်ပြုလာပြီး စိုးရိမ်စရာရှိသောလုပ်ငန်းများအတွက် အကာအကွယ်ပေးခြင်း၊ မြှင့်တင်ခြင်းများပြုလုပ်သင့်ကြောင်း သဘောပေါက်လာပါသည်။ ၂၀၀၇ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလတွင် အာဆီယံအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံရဲ့ ခေါင်းဆောင်များသည် ဆီပူးကြေညာစာတမ်းအား ရေးဆွဲအတည်ပြုလာကြပါသည်။ အာဆီယံလုပ်ငန်းများဖြစ်သော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား ကာကွယ်ခြင်း၊ မြှင့်တင်

ခြင်း၌ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ဖို့ တိုက်တွန်းထားသော ဗီယန်ကျန်းအက်ရှင်ပရောဂရမ်ဆိုတဲ့ ကြေညာစာတမ်းအား အတည်ပြုလက်ခံလာခြင်းမှစတင်လာပါသည်။ အာဆီယံလူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာဌာန (အာဆီယံအတွင်းရေးအဖွဲ့) မှ ကူညီပေးနေရသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများရဲ့ အခွင့်အရေးအား ကာကွယ်ခြင်းမြှင့်တင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်သော အာဆီယံကြေညာစာတမ်းအပေါ် အကောင်အထည်ဖော်မည့်ကော်မတီရဲ့ တာဝန်များသည် ဆီပူးကြေညာစာတမ်းအား အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း နှင့် ဤကြေညာစာတမ်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိလာမည့် အကြောင်းအရာမူကြမ်းများရေးဆွဲရသည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများရဲ့ အခွင့်အရေးအား ကာကွယ်ခြင်း၊ မြှင့်တင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်သော အာဆီယံကြေညာစာတမ်းအပေါ် အကောင်အထည်ဖော်မည့် ကော်မတီသည် ၂၀၀၈ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလတွင် ပထမဦးဆုံးသော အစည်းအဝေးကို ကျင်းပနိုင်ခဲ့ပြီး ကော်မတီသည် မိမိရဲ့အချိန်ကာလာများ လုပ်ငန်းပရောဂရမ်များအကြောင်းဆွေးနွေးပြီး အောက်ပါပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရမည့် နေရာများအတွက်ပါ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြပါသည်။

❶ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း နှင့် မတရားနှိပ်စက်ခြင်းမရှိစေဖို့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအားကာကွယ်ခြင်းမြှင့်တင်ခြင်းများပြုလုပ်ရန် စတင်လုပ်ဆောင်ခြင်း။

❷ အာဆီယံနိုင်ငံတွင်း၌ အလုပ်ရှာရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းအား စီမံအုပ်ချုပ်ရင်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အခွင့်အရေးအား ကာကွယ်ခြင်းမြှင့်တင်ခြင်းများ ပိုမိုလုပ်ဆောင်ရန်။

❸ အာဆီယံနိုင်ငံ၌ လူကုန်ကူးမှုအား ပူးပေါင်းတိုက်ဖျက်ရန်။

❹ အာဆီယံလုပ်ငန်းများဖြစ်သော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား ကာကွယ်ခြင်း မြှင့်တင်ခြင်းများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ရန်။

# အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများအသင်း [အာဆီယံ] နှင့် ရှေ့အနာဂတ်

၁၉၆၇ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၈ ရက်နေ့တွင် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံ ၅ နိုင်ငံ (အင်ဒိုနီးရှား၊ မလေးရှား၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ စင်္ကာပူ နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံ) တို့သည်အာဆီယံကြေညာစာတမ်းကို ဘန်ကောက်မြို့တွင် လက်မှတ်ထိုးခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်း၌ ဘရူနိုင်း၊ ဗီယက်နမ်၊ လာအို၊ မြန်မာနှင့် ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံတို့က နောက်ပိုင်းတွင် လာရောက်ပူးပေါင်းပါဝင်ခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ၁၉၉၇ ခုနှစ်မှ အာဆီယံအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံဖြစ်လာသည်။ ဘန်ကောက်ကြေညာစာတမ်းတွင် ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်အတိုင်း အာဆီအဖွဲ့စတင်သည့်အချိန်မှစ၍ ထိုအဖွဲ့၏အဓိကရည်မှန်းချက်အချို့မှာ ဒေသတွင်းစီးပွားရေးရှင်သန်တိုးပွားစေရေး၊ လူမှုတိုးတက်ရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုမြှင့်တင်ရေးတို့ကို အရှိန်မြှင့်ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပြီး ဒေသတွင်းငြိမ်းချမ်းရေး နှင့် တည်ငြိမ်ရေးကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။

၁၉၇၁ ခုနှစ်၌ပြုစုသော ကွာလာလမ်ပိုကြေညာစာတမ်းအရ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများအသင်းမှ ရည်မှန်းတာက ၂၀၂၀ ခုနှစ်ရောက်လာချိန်၌ အမှန်တကယ် ငြိမ်းချမ်းတဲ့နေရာ၊ လွတ်လပ်တဲ့နိုင်ငံ၊ ကြားနေဝါဒအပြည့်အဝကိုင်စွဲသည့် နိုင်ငံဖြစ်လာဖို့ မျှော်မှန်းထားကြပါသည်။ အခြားသော ရည်မှန်းထားတဲ့အရာများပြားစွာရှိသည့်အနက် အခြားတစ်ခုမှာ ဤအရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများအသင်းသည် ရင်းနှီးချစ်ခင်မှုများ၊ ပူပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုများ၊ ကုန်သွယ်စီးပွားရေးများအတွက်အသုံးပြုဖို့ နိုင်ငံရှိတောင်တွေ၊ မြစ်ရေတွေ၊ ပင်လယ်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဘယ်တော့မှခြားထားတော့မှာမဟုတ်ပဲ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုဟာဆက်နေမှာဖြစ်ပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအားလုံးရဲ့ပြည်သူလူထုများ အာဆီယံနိုင်ငံများအတွင်း ဗီဇာကင်းလွတ်စွာ (visa-free) ခရီးသွားနိုင်ဖို့ အစီအစဉ်မှာအချို့သောနိုင်ငံများရဲ့ ငြင်းဆန်နေမှုကြောင့် ဒီအစီအစဉ်ဟာ နှောင့်နှေးကျန့်ကြာနေရပါသည်။

၂၀၁၃ ခုနှစ်ကတည်းက ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံများသည် ဗီဇာမပါပဲနိုင်ငံအချင်းချင်း လည်ပတ်သွားလာနိုင်ကြပါပြီ။ မြန်မာပြည်သူပြည်သားများအတွက်ကတော့ ထိုင်း၊ ဘရူနိုင်း

နိုင်ငံ၊ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ၊ လာအိုနိုင်ငံ၊ ဖိလိပင်းနိုင်ငံနှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံများသို့ ဗီဇာမပါပဲရက်ပေါင်း (၁၄) ရက်သွားရောက်လည်ပတ်နိုင်ကြပြီး အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံကိုတော့ ဗီဇာမပါပဲ ရက်ပေါင်း (၃၀) လည်ပတ်လို့ရနေပါပြီ။

အာဆီယံနိုင်ငံရဲ့ အာဆီယံနိုင်ငံအတွင်းနေထိုင်သော ပြည်သူလူထုများရဲ့ ဘဝကောင်းမွန်အောင်မြှင့်တင်ပေးရင်းနဲ့ ဘုံမျှော်မှန်းချက်ဖြစ်တဲ့ လုံခြုံရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရေးသည် နားလည်သဘောပေါက်ယုံတင်မက ထိုအရာအတွက် အာဆီယံနိုင်ငံများ တာဝန်အသီးသီးယူကြဖို့မမေ့ရန်နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများရဲ့ အခွင့်အရေးအား ကာကွယ်ခြင်း မြှင့်တင်ခြင်းအား စစ်ဆေးတိုင်းတာရင်းနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး လူတွေလာလေ့လာအားထားရာနေရာ အာဆီယံနိုင်ငံဖြစ်လာဖို့မြှင့်တင်ရန် သေချာလုပ်ဆောင်ရမည်။ လူထုဆီသို့ရောက်လာအောင်နဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအတွက် အာဆီယံနိုင်ငံအတွင်းမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ပို့ဆောင်ပေးသောနိုင်ငံနှင့် လက်ခံရရှိသောနိုင်ငံများအား အသိအမှတ်ပြုရမည်ဖြစ်သည်။

အချုပ်အခြာအာဏာရှိသော အာဆီယံနိုင်ငံများရဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများဆိုင်ရာ ရွှေ့ပြောင်းမှုပေါ်လာစီနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ သူတို့ရဲ့နိုင်ငံအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာပါက သူတို့သတ်မှတ်ထားသောမူအရ လိုက်နာရမည်ဆိုသည့် ရွှေ့ပြောင်းဆိုင်ရာမူပေါ်လစီများအား အသိအမှတ်ပြုပေးရပါမည်။ အာဆီယံ ခရီးသွားလုပ်ငန်းအဖွဲ့ (ASEAN Tourism Association) ရဲ့သဘောတူညီချက်အရ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံ ၁၀ နိုင်ငံ၌ ခရီးသွားဧည့်သည်များ လာရောက်လည်ပတ်နိုင်ဖို့ရန် ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် အာဆီယံခရီးသွားနှစ် (ASEAN Visit Year ) လုပ်ဆောင်သွားဖို့ သဘောတူထားပါသည်။

# ပုတ်ပြတ်ပန်းရုံရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အတွက် စိုးရိမ်ရမည့်အချက်

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အခြေအနေကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် အလုပ်လုပ်ခွင့်ပြုချက်တောင်းပြီး အလုပ်သမားနှင့်အိမ်ဖော် အလုပ်အကိုင်ကို အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်သမားများစွာရှိသည်ကိုသိရှိကြမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် တစ်ကယ့်လက်တွေ့ဘဝတွင် အလုပ်သမားဥပဒေ ၂၅၅၁ ကိုဆန့်ကျင်၍ ပန်းရုံအလုပ်များလုပ်ကိုင်နေကြသည်ကို တွေ့ရှိတတ်လေ့ရှိသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံဥပဒေအရ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ တရားဝင်သန်းခေါင်းစာရင်းလျှောက်တင်၍ တရားဝင်အလုပ်လုပ်မည်ဆိုပါက ၂၅၄၁ ခုနှစ်မှ အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးဥပဒေ၏ စောင့်ရှောက်မှုကို လက်ခံရရှိယုံတင်မကဘဲ တခြားဥပဒေများဖြစ်သည့် ၂၅၃၃ ခုနှစ်မှ လူမှုဖူလုံရေးဥပဒေ၊ ၂၅၃၇ ခုနှစ်မှလျော်ကြေးအတွက် ဥပဒေများမှလည်း စောင့်ရှောက်ကူညီမှုကိုရရှိနိုင်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားမှ ဥပဒေကိုဆန့်ကျင်၍ ပုတ်ပြတ်ပန်းရုံအလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေမည်ဆိုပါက ၂၅၄၁ ခုနှစ်မှ အလုပ်သမား ကာကွယ်ရေးဥပဒေ အပါအဝင် အခြားဥပဒေများ၏ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးမှုကိုလည်း လက်ခံရရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ပုတ်ပြတ်ပန်းရုံလုပ်ကိုင်ခြင်းသည် အလုပ်သမားနှင့် အလုပ်ခန့်သူအကြား သဘောတူညီချက်ဖြစ်သောကြောင့် အလုပ်ရှင် နှင့် အလုပ်သမားကြားသဘောတူညီချက်မဟုတ်ပေ။ ဥပဒေဘောင်အတွင်းတွင်လည်း ထိုကဲ့သို့သော သဘောတူညီချက်ကို အလုပ်သမားနှင့် အလုပ်ခန့်သူအကြား အရေအတွက်အလိုက် ပုတ်ပြတ်လုပ်ရန် သဘောတူညီချက်ဟု သတ်မှတ်ရေးသားထားသည်။ အရေအတွက်အလိုက်ပုတ်ပြတ်လုပ်ငန်းသည်အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးဥပဒေ၏အောက်၌မဟုတ်ဘဲ ပြည်သူလူထုနှင့် စီးပွားရေးဥပဒေအောက်တွင်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဆက်နွယ်မှုမှာ အလုပ်ခန့်သူနှင့် အလုပ်လုပ်ရန်လက်ခံသူဖြစ်သည်။ စောင့်ရှောက်ပေးသည့်ဥပဒေအပေါ်မူတည်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုများသည်လည်း အောက်ပါအတိုင်း ကွဲပြားခြားနားမှုရှိလာမည်။

❶ လုပ်အားခမရရှိပါက အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးရုံးသို့ လျှောက်တင်၍မရခြင်း။ (ထိုင်း – ဆ၀၀တီးကန်ခုမ်းခေါင်း လိုင်းငန်း)

❷ စစ်မှန်သောအလုပ်ရှင်မရှိသောကြောင့် လူမှုဖူလုံရေးဝင်လို့မရခြင်း။ ပုဒ်မ ၄၀ အရ လူမှုဖူလုံရေးသည်လည်း ထိုင်းနိုင်ငံသားများအတွက်သာဖြစ်သည်။

❸ တရားရုံးတက်ရသည့်အဆင့်အတွက် ကုန်ကျမည့်စရိတ်များဖြစ်သည့် အလုပ်ရှင်ခေါ်စာ သို့မဟုတ် အခြားသောကုန်ကျစရိတ်များအတွက်ပေးရန် မလိုအပ်သော အလုပ်သမားတရားခုံရုံးသို့လည်းလျှောက်တင်၍မရခြင်း။

❹ ငွေကြေးပမာဏအပေါ်မူတည်၍ အလုပ်သမားကိုယ်တိုင် တရားရုံးသို့လျှောက်တင်လိုပါက ခရိုင် သို့မဟုတ် မြို့နယ်တရားရုံးသို့ လျှောက်တင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ရရှိရန်လိုအပ်သော လျော်ကြေးငွေ ဘတ် ၃၀၀,၀၀၀ အောက်ဆိုပါက ခရိုင်တရားရုံးသို့ သွားလျှောက်တင်ရပြီး ငွေကြေးပမာဏ ထက် ၃၀၀,၀၀၀ ကျော်ပါက မြို့နယ်တရားရုံးသို့ သွားရောက်လျှောက်တင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အလုပ်သမားမှ တရားရုံးအား ၂.၅ ရာခိုင်နှုန်း ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အလုပ်ရှင်အတွက်အမိန့်ခေါ်စာနှင့် တရားဥပဒေမှ သတ်မှတ်ထားသော အခြားကုန်ကျစရိတ်များကို အမှုလျှောက်တင်သည့် အလုပ်သမားကိုယ်တိုင် ကုန်ကျစရိတ်များပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

မတူညီသော ကုန်ကျစရိတ်များသည်လည်း အလုပ်သမားများ တရားမျှတခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဝင်ရောက်နိုင်ရန်အတွက် အဟန့်အတားတစ်ခုလည်းဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့်ပုတ်ပြတ်ပန်းရံအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်မည်ဆိုပါက အထူးသတိထားဆွေးနွေးပြီးမှ သဘောတူညီချက်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသင့်သည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အခွင့်အရေးအတွက် ကူညီစောင့်ရှောက်မှု မပြုလိုသော တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော အလုပ်ရှင်နှင့် မတွေ့ဆုံမိဖို့ရန်ဖြစ်သည်။

ပုတ်ပြတ်ပန်းရံအလုပ်အတွက် သဘောတူညီချက်များ အောက်ပါအတိုင်းတွေ့ရှိရတတ်သည်။

❖ များသောအားဖြင့် ပုတ်ပြတ်ပန်းရံအလုပ်များသည် နေ့စား၊ လစားအလိုက် မဟုတ်ဘဲ အလျား၊ အနံ ဖြင့်သတ်မှတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပစ္စည်းအရေအတွက်အလိုက် တွက်ချက်ခြင်း ပိုများသည်။

❖ လုပ်အားခကိုလည်း တစ်လတစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် ချေပေးခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ အလုပ်အပ်ပြီးမှလက်ခံရရှိသည်။

❖ တစ်ကြိမ် နှင့် တစ်ကြိမ် လုပ်အားခ ချေပေးခြင်းအရေအတွက်မတူညီပေ။ တစ်ပါတ်အတွင်း အလုပ်ပြီးစီး၍ အလုပ်အပ်ပြီးနောက်ပိုင်း သို့မဟုတ် ပုတ်ပြတ် အလုပ်အပ်ပြီးနောက်ပိုင်းမှ လုပ်အားခပေးဆောင်မည်ဟူသော သဘောတူညီချက်မျိုးဖြစ်သည်။

- အကူအလုပ်သမားခေါ်ဆောင်နိုင်သည်။ သို့သော် အလုပ်အကူလုပ်ရန်အတွက် ရှာဖွေလာသောအလုပ်သမားအတွက် အလုပ်ခန့်သူမှ တာဝန်ယူမည်မဟုတ်။

- အလုပ်သမားကိုယ်တိုင် သုံးစွဲရန်လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများကို တာဝန်ယူရခြင်း သို့မဟုတ် လာကူညီလုပ်ဆောင်ပေးသော အလုပ်သမားကိုယ်တိုင် ပစ္စည်းကိရိယာများအတွက်တာဝန်ယူရခြင်း။

- တကယ်အလုပ်အတူ မလုပ်ဆောင်ရသည့်အလုပ်ရှင်၊ သဘောတူညီချက်စာချုပ်မရှိသည့်အလုပ်ရှင်ကို အငှားအလုပ်ရှင်ဖြင့် သန်းခေါင်စာရင်းအပါအဝင် အလုပ်လုပ်ခွင့်လက်မှတ်လျှောက်တင်နိုင်ခြင်း။ အမှန်ဆိုလျှင် အလုပ်ရှင်ကိုယ်တိုင် လုပ်အားခများပေးဆောင်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့်တိုက်ရိုက် အလုပ်သဘောတူစာချုပ်ရှိသင့်သည်။

- လုပ်အားခနှင့်ပတ်သက်၍ အလုပ်စတင်လုပ်ကိုင်ချိန်တွင် အလုပ်သဘောတူစာချုပ်မှ သတ်မှတ်ချက်များအတိုင်း ပြောင်းလဲမှုမရှိဘဲ လိုက်နာသင့်သည်။

အလုပ်စတင်လုပ်ကိုင်မည့်အချိန်တွင် အချက်အလက်ဖြစ်သည့် အလုပ်လုပ်ချိန်များကို ကြိုတင်မေးမြန်းထားပါက ပုတ်ပြတ်အလုပ် အလိမ်ခံရမည့်အခြေအနေမျိုးကိုလည်း ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက အလုပ်သဘောတူစာချုပ်ကို ဆန့်ကျင်၍ လုပ်အားခမပေးဘဲ လိမ်လည်ခံရသည့် အခြေအနေမျိုးလည်း တွေ့ကြုံနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

# ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် ကျန်းမာရေးအကြောင်း ဆုံဆည်းရာနေရာ

မက်(ပ်) MAP မှဖွင့်လှစ်ထားသည့် အခြေခံကျန်းမာရေးပညာပေးဌာနမှ HTC (ခေါ်) "ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် လေ့လာသည့်"နေရာတွင်အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV ပိုးရှိမရှိသွေးစစ်ဆေးပြီးတစ်ရက်ထဲနဲ့အဖြေသိနိုင်အောင် ခေတ်မှီပစ္စည်းများအသုံးပြုထားသည်။ HIV ရှိသည့်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက်အချိန်ကုန်သက်သာပြီးသွေးစစ်နိုင်ရန်၊သွေးစစ်ဆေးသည့်အဆင့်များနားလည်နိုင်ရန် နှင့်ပြုစုကုသပေးသည့်အဆင့်ရောက်ရှိနိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ဖွင့်လှစ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

## အဖွဲ့၏လှုပ်ရှားမှုများမှာ

1. အမည်စာရင်းပေးသွင်းခြင်း
2. သွေးမစစ်ခင် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပေးခြင်း
3. သွေးစစ်ဆေးခြင်း
4. သွေးစစ်ဆေးပြီး တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပေးခြင်း
5. စစ်ဆေးထားသည့် သွေးရလဒ်များပြောပြခြင်း
6. ကုသသည့်အဆင့်ရောက်နိုင်အောင် ကူညီပေးခြင်း

သွေးစစ်ဆေးပေးသည့်အပြင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV ၊ အေအိုင်တီအက် AIDS ၊ တီဘီ TB/ လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါနှင့် မျိုးဆက်ပွားခြင်းစသည့် အကြောင်းများပါဝင်သည့် အသိပညာပေး သင်တန်းတိုများ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးသည်။ ဤမျှမက အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV ကူးစက်ခံရသူများအချင်းချင်း တွေ့ဆုံနိုင်သည့်နေရာဖြစ်ခြင်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက်မှာတော့ အလုပ်သမားအခွင့်အရေး အသိများရရှိနိုင်ခြင်း၊ စာအုပ်မျိုးစုံဖတ်နိုင်ခြင်း၊ မက်(ပ်) အဖွဲ့မှထုတ်သည့် ပညာပေးစာစောင်များယူနိုင်ခြင်းနှင့် ကွန်တုံးများယူနိုင်ခြင်း သာမက ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်

သမားများအတွက် စည်းဝေးပြုလုပ်သည့်နေရာနှင့် စုပေါင်းလှုပ်ရှားနိုင်သည့်နေရာဖြစ်သည်။ ရွှေ့ပြောင်းဆေးခန်း Moblile Clinic ဖြစ်သလို လိုအပ်လျှင် လိုအပ်သလို ဆေးရုံသို့ပို့ပေးသည့်နေရာလည်းဖြစ်သည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ လေ့လာသည့် ဌာနတည်ရှိရာ နေရာကတော့ ချင်းမိုင်ခရိုင်မိန်းမြို့နယ်အတွင်းရှိ LOTUS ခမ်းထိန့်အနောက်ဘက်တွင်တည်ရှိပြီး ကြာသပတေးနေ့မှ တနင်္ဂနွေနေ့ထိ နံနက် ၁၀ နာရီမှ ည ၇ နာရီထိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ဘာသာစကားနားလည်တတ်ကျွမ်းသော တာဝန်ရှိသူများနှင့် လုပ်အားပေးသူများမှ အလှည့်ကျ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် သိချင်သည့်အချက်အလက်များ ဆွေးနွေးနိုင်အောင် ကြိုဆိုထားသည်။

HTC အပြင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနေထိုင်သည့် နေရာများထဲတွင် Drop In Center ကိုပါဖွင့်လှစ်ထားသည်။ DIC ကတော့ HTC လို ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများလေ့လာနိုင်သည့်နေရာ၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV အေအိုင်တီအက် AIDS၊ တီဘီ TB၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ကူးစက်ရောဂါအကြောင်း၊ မျိုးဆက်ပွားအကြောင်းများ သိရှိနိုင်ရန်အတွက် ပညာပေးသင်တန်း၊ အပြန်အလှန်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်းနှင့် အစည်းအဝေးများပြုလုပ်ပေးသည်။

ဒါတွေသာမက ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အလုပ်သမားအခွင့်အရေးများနှင့်ပတ်သက်သည့် အသိပညာများရရှိနိုင်ခြင်း၊ စာအုပ်မျိုးစုံငှားဖတ်နိုင်ခြင်း၊ မက်(ပ်) မှထုတ်သည့် ပညာပေးစာစောင်များယူနိုင်ခြင်းနှင့် ကွန်ဒုံးများ လာရောက်ယူနိုင်သည်။ DIC ရုံးကို ဟိုင်တုန်းမြို့နယ်ထဲတွင်တည်ရှိပြီး ကြာသပတေးနေ့မှ တနင်္ဂနွေနေ့ထိ နံနက် ၁၀ နာရီမှ ည ၇ နာရီအထိ ဖွင့်လှစ်ထားသည်။

## တီဘီ TB လက္ခဏာများ

မိမိကျန်းမာရေးအတွက် နှင့် မိမိချစ်သော မိသားစုအတွက် အန္တရာယ်ကင်းစေရန်အတွက် အကယ်၍ မိမိတွင်

- ၂ ပတ်ကြာ ချောင်းဆိုခဲ့လျှင်
- ချောင်းဆိုးရာတွင် သွေးများပါလာခြင်း၊ အဆက်မပျက်ချောင်းဆိုးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ရုတ်တရက်ကျခြင်း
- အချိန်မတော် ချွေးပြန်ခြင်း
- အဖျားအနည်းငယ်ရှိခြင်း စသည့် လက္ခဏာများဖြစ်လာလျှင် ဆေးရုံသို့သွားပြီး သလိပ်စစ်ဆေးခြင်း၊ အဆုတ်ကို ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်းစသည်တို့ပြုလုပ်ပါ သို့မဟုတ် မက်(ပ်)အခြေခံကျန်းမာရေးဌာနသို့ တနင်္လာနေ့ မှ သောကြာနေ့အထိ နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီထိ ၀၅၃ ၈၁၁ ၂၀၂ ဖုန်းနံပါတ်သို့ ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

# ယာဉ်အာမခံချက် ( ဖောရောပေါ )

## အသုံးပြုပုံနှင့် ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်

## ခရီးသွားခြင်း

တစ်နေ့သာအတွင်းတွင် လူသားများသွားလာလုပ်ရှားနေရပြီး အချိန်နှင့် တစ်ပြေးညီရောက်ရှိနိုင်ရန်အတွက် ကား(သို့) ဆိုင်ကယ်စသည်တို့ကို အသုံးပြုလာခဲ့သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခရီးသွားနေချိန်အတွင်းတွင် စက်ပစ္စည်းချို့ယွင်းခြင်း၊ ယာဉ်မောင်းသူများ သတိလက်လွှတ်ဖြစ်ခြင်း၊ လမ်းကြောင်းအခြေအနေမကောင်းခြင်းနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ထင်မှတ်မထားသည့်ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ရတတ်သည်။

သို့သော် ဘယ်အကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ပါစေ ကိုယ့်ရဲ့ရပိုင်ခွင့်ကို သိထားရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုင်းသက္ကရာဇ် ၂၅၃၅ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့သည့် ထိုင်းနိုင်ငံယာဉ်စည်းကမ်း ဥပဒေပါအချက်အရ ခရီးသွားနေစဉ်အတွင်း ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်ခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း (သို့) အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းများဖြစ်ပါက ဆေးဝါးကုသမှုစရိတ်နှင့် အသုဘစရိတ်များကို အမှုစစ်ဆေးခြင်းမပြုပဲ အသက်အာမခံကုမ္ပဏီမှ ၇ ရက်အတွင်း တာဝန်ယူဖြေရှင်းပေးရမည်ဟု ထိုင်းယာဉ်စည်းကမ်းဥပဒေတွင်ပါရှိသည်။

## အသက်အာမခံ ဖောရောပေါထံမှ ခစားခွင့် စရိတ်မှာ

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူသည် **พ.ร.บ.** ဖောရောပေါ ထံမှ ကုသမှုကုန်ကျစရိတ် ထိုင်းဘတ်ငွေ ၁၅၀၀၀–၅၀၀၀၀ (ဆေးရုံတွင်ကုန်ကျသည့်စရိတ်သာရရှိ) အသက်ဆုံးရှုံးလျှင် အသုဘစရိတ်အပါအဝင်ဘတ် ၂၀၀၀၀၀ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဆေးကုသကုန်ကျစရိတ်အသုံးပြုရန်အတွက် သက်သေအထောက်အထားပြည့်စုံသည့် မိတ္တူပါရှိရမည်။ ရှိထားရမည့် မိတ္တူ ၃ မျိုးမှာ

❶ **ဒဏ်ရာရသူ၏ မိတ္တူစာရွက်စာတမ်း**

- ဒဏ်ရာရသူ၏ မှတ်ပုံတင် (ပတ်စ်ပို့) တစ်ခုခု
- ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် (ရှိလျှင်)
- ကျန်းမာရေးကဒ် နှင့် ထရ ၃၈/၁ (ရှိလျှင်)

❷ **အုံနာဘုတ် (Owner Book)**

- အန္တရာယ်ဖြစ်သည့် ယာဉ်၏ အုံနာဘုတ် (owner book) မိတ္တူ
- အသက်အာမခံချက်ကဒ် ( **ใบประกันภัย พ.ร.บ. รถ** )
- ပိုင်ရှင်၏ မှတ်ပုံတင်(သို့) ပတ်စ်ပို့ မိတ္တူ

❸ **တာဝန်ကျရဲ မှတ်တမ်း**

- တာဝန်ကျယာဉ်ထိန်းရဲများ၏ မှတ်တမ်း (**ใบบันทึกประจำวัน ตำรวจ**) မပါမဖြစ်
- ဖော်ရာပေါ် **พ.ร.บ** အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် မိတ္တူအားလုံးကို ဆေးရုံသို့ အပ်လိုက်ပါ နား မလည်သည့်အချက်များရှိပါက ဆေးရုံအတွင်းရှိ တာဝန်ရှိသူများထံမေးမြန်းနိုင်သည်။

**အရေးကြီးသည့်ဖုန်းနံပါတ်များ**

☎ ဌာနအသီးသီးမှ ဖုန်းနံပါတ်များမေးမြန်းရန် ၁၁၃၃

☎ အရေးပေါ်လူနာအတွက် ၁၆၆၉

## ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေးကဒ်အချက်အလက်

မွေးကင်းစကလေးမှ အသက် ၇ နှစ်အထိ ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေးကဒ်လုပ်ရန် အချက်အလက်များ မွေးလက်မှတ်နှင့် ထောရော ၃၈/၁ ရှိသည့်မွေးကင်းစကလေးမှ ၇ နှစ်အထိ ကျန်းမာရေးကဒ် **ประกันสุภาพต่างด้าว** ကိုအစိုးရဆေးရုံတိုင်းတွင် ဝယ်ယူနိုင်သည်။

**ကျန်းမာရေးကဒ် လုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ –**

**အသုံးပြုရမည့် မိတ္တူ ၃ မျိုးရှိသည်၊**

❶ ကလေး၏ မွေးလက်မှတ် (သို့) ထောရော **ท.ร** ၃၈/၁

❷ မိဘ ပတ်စ်ပို့ (သို့) မိခင်၏ ပတ်စ်ပို့ (passport)

❸ အလုပ်ရှင်၏ နိုင်ငံသား မှတ်ပုံတင်မိတ္တူ နှင့် အိမ်နံပတ်

❹ တစ်လက်မအရွယ်ရှိကလေး၏ ဓါတ်ပုံ ၂ ပုံ

ကျန်းမာရေးကဒ်ကို အစိုးရဆေးရုံ ( ဥပမာ – နခွန်းဖိန်း (ပါင့်) ဆန်ဆိုင်းဆေးရုံ ) တို့တွင် လုပ်နိုင်ပြီးကုန်ကျစရိတ်မှာ ဘတ်ငွေ ၃၆၅ ကုန်ကျမှာဖြစ်ပြီးတစ်နှစ်သက်တမ်းရမှာဖြစ်သည်။

## ဆေးရုံတွင် ကျန်းမာရေးကတ်လုပ်မည့် အဆင့်များမှာ

- ✪ ကလေးမွေးလက်မှတ်၊ မိဘပတ်စ်ပို့နှင့် အလုပ်ရှင်၏ မှတ်ပုံတင်စသည့်မိတ္တူများနှင့် ကလေး ဓါတ်ပုံစသည်တို့ကို အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားရန်။
- ✪ ဆေးရုံအတွင်းရှိ မေးမြန်းသည့်အခန်းတွင်သွားပြီး ကျန်းမာရေးကတ်ဝယ်ယူမည့်အကြောင်း ပြောပြပါ။
- ✪ ကျန်းမာရေးကတ်လုပ်ပေးသည့် အခန်းသို့သွားပြီး ဆေးရုံ၏စည်းကမ်းအတိုင်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်သွားရန် ကတ်တန်ဖိုး ၃၆၅ ဘတ်ကုန်ကျမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ချို့ဆေးရုံတွင်ချက် ချင်းရနိုင်သော်လည်း တစ်ချို့မှာ၌ ရက်ချိန်းပြီးမှရတတ်သည်။
- ✪ လူကြီးကဲ့သို့ ကလေးများတွင် သွေးစစ်ရန်မလို။

## ကျန်းမာရေးကတ်၏ ကောင်းကျိုးများနှင့် အသုံးပြုပုံများ

ကျန်းမာရေးကတ်ဝယ်ထားပြီးတဲ့ ကလေးများအတွက် နေမကောင်းလျှင် ဆေးကုသစရိတ် များအတွက် စိတ်ပူရန်မလိုတော့ပါ။ ကျန်းမာရေးကတ်မရှိသည့်ကလေးအတွက်တော့ ဖျားနာလာ လျှင် ကုသမှုစရိတ်များစွာကုန်ကျတတ်သည်။ ကျန်းမာရေးကတ်ရှိထားသည့် ကလေးနာမကျန်းဖြစ် လျှင် ဘယ်အစိုးရဆေးရုံကိုမဆို သွားရောက်ကုသနိုင်ပြီး ဆေးရုံသို့သွားတိုင်း ကျန်းမာရေးကတ်ကို ယူဆောင်သွားရန်။ မိမိ၏ကတ်ထဲတွင် မိမိနာမည်၊ ကုတ်နံပါတ်နှင့် သက်တမ်းကုန်ဆုံးသည့်ရက်စွဲများ ပါရှိသည်။ မတော်တဆ ယာဉ်၊ မီး၊ ရေ စသည့် အန္တရာယ်များနှင့် ကြုံလာပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံသို့ သွားပြီး တာဝန်ရှိသူများထံသို့ မိမိဘယ်ဆေးရုံမှာ ကျန်းမာရေးကတ် လုပ်ထားသည်ကို ပြောပြပါ။ ဒါမှဆေးရုံအပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့လိုလျှင် ဆေးရုံမှ အချက်အလက်များကို စစ်ဆေးပြီးကိုယ်ပိုင်ကတ် ထုတ်ပေးကာ ကုန်ကျမည့်ဆေးဖိုးဝါးခစရိတ်များကို မိမိကတ်တွင်အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။

# အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု

မိသားစုတိုင်းတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုရှိတတ်ကြပါသည်။ သို့သော်လည်းလူအများစုသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ကြုံတွေ့ရသော်လည်း အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဟုမထင်ကြပဲ သာမန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တစ်ခုအဖြစ်မှတ်ယူနေကြသည်ကိုတွေ့ရသည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ပပျောက်သွားအောင် ယနေ့ထိတိုင်မလုပ်ဆောင်နိုင်ကြသော်လည်း ယခုအခါတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု လျော့ကျသွားအောင် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများက ပညာပေးအစီအစဉ်များကို အများအပြားလုပ်ဆောင်လာကြပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံရောက် မြန်မာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအနေဖြင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို သိရှိရန်ရည်ရွယ်ပြီး ဤနေ့စဉ်မှတ်တမ်းစာအုပ်တွင်ဖော်ပြလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

## အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ဆိုတာဘာလဲ

သွေးသားတော်စပ်မှုအရဖြစ်စေ၊ ဥပဒေအရဖြစ်စေ၊ သွေးသားရင်းနှီးမှုအရဖြစ်စေ တစ်မိုးအောက်တွင် အတူနေထိုင်ကြသူများကြား၊ မိသားစုဝင်များကြား တစ်ဦးက အခြားတစ်ဦးအပေါ်ပိုသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖြစ်ပွားသော ထိခိုက်ကျူးလွန်ခြင်း၊ နာကျင်အောင် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်လုပ်ဆောင်သည့်အပြုအမူများကို အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဟုခေါ်သည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် တစ်ကြိမ်တစ်ခါသာလျှင် အခန့်မသင့်ဖြစ်ပွားခြင်းမျိုး မဟုတ်ပဲ အချိန်ကာလကြာမြင့်စွာစနစ်တကျနှင့် ထပ်ခါတစ်လဲလဲ ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်ပြီး ရာဇဝတ်မှုမြောက်သည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို အမျိုးအစား (၃) မျိုးဖြင့် ပိုင်းခြားထားသည်။ ၎င်းတို့မှာရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်း နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်တို့ဖြစ်သည်။

## ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းသည် တစ်မိုးအောက်အတူနေသူ တစ်ဦးဦးအပေါ်တွင်ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်ခြင်း၊ ခွန်အားကိုအသုံးပြု၍ ရိုက်နှက်ခြင်း၊ နှိပ်စက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ တခါတရံတွင် ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာများ ရရှိစေနိုင်သလို၊ တခါတရံတွင် အကြမ်းဖက်ခံရသူမှာ

သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်ပွားတတ်သောကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းဟုခေါ်သည်။ ဤအကြမ်းဖက်ခြင်းမျိုးသည် မြင်သာထင်သာရှိ၍ ပြဿနာဖြစ်ကြသည်ဟု ပြောရန်လွယ်ကူသည်။

## စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းသည် တစ်မိုးအောက်အတူနေသူ တစ်ဦးဦးအပေါ်တွင် စိတ်ဆင်းရဲမှုဖြစ်အောင် နှုတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့်လည်းကောင်း တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ ပြုမူပြောဆိုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ တခါတရံ အပျော်သဘောအရ စနောက်ခြင်း၊ အချေအတင်ပြောဆိုခြင်းမှတဆင့် ခြိမ်းခြောက်အကြပ်ကိုင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံစည်ချင်လာခြင်းစသည့် စိတ်ခံစားမှုဖြစ်ပေါ်လာသည်အထိ ဖြစ်ပွားတတ်သောကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းဟုခေါ်သည်။ ဤအကြမ်းဖက်ခြင်းမျိုးသည် ပြဿနာဖြစ်သည်ဟုလက်ဆုတ်လက်ကိုင်ပြရန်ခဲယဉ်းသည်။

## လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းသည် လင်မယားကြားသော်လည်းကောင်း၊ သမီးရည်းစားများကြားသော်လည်းကောင်း နှစ်ဦးသဘောတူမဟုတ်သော၊ လက်တွဲဖော်၏ စိတ်အလိုဆန္ဒမပါသောအတင်းအဓမ္မလိင်ဆက်ဆံခြင်းကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းဟုခေါ်သည်။ တနည်းအားဖြင့် မုဒိမ်းကျင့်မှုမြောက်သည်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

## အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ဆိုင်သော ဥပဒေ

အထက်ဖော်ပြပါ အကြမ်းဖက်မှု (၃) ခုစလုံးကို ကျူးလွန်ခြင်းသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်ရာရောက်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ၂၀၀၇ ခုနှစ်မှစတင်၍ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ဆိုင်သောဥပဒေများ ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။ ဥပဒေအရ အကာအကွယ်ပေးထားသည်မှာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်သူများကို ထောင်ဒဏ် (၆)လ သို့မဟုတ် (၆)လ ထက်လျော့သော၊ ဒဏ်ငွေ (၆၀၀၀)ဘတ် သို့မဟုတ် (၆၀၀၀) ဘတ်ထက်လျော့သော၊ သို့မဟုတ် ထောင်ဒဏ်နှင့် ငွေဒဏ်နှစ်မျိုးစလုံးကိုသော်လည်းကောင်း ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရနိုင်သည်။ သို့သော်လည်းပဲ အဆိုပါအိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုတွင် ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာဥပဒေအရ ပြစ်မှုမြောက်ပါက ပြစ်မှုဆိုင်ရာအခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်၍ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရမည်။

# နှစ်နိုင်ငံသဘောတူစာချုပ်လွှာ (MOU) မြန်မာနိုင်ငံမှ ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှု ကုန်ကျစရိတ်များ

| စဉ် | မိခင်နိုင်ငံအတွင်းရှိနေစဉ် အလုပ်သမား ၁ ယောက်ကုန်ကျစရိတ်များ | ကျပ်ငွေ |
|---|---|---|
| ၁ | ပတ်စ်ပို့စ်ခ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခ၊ အစားအသောက်ခ၊ စာရွက်စာတမ်းခ | ၃၄,၀၀၀ |
| ၂ | အပြင်ရှိဆေးရုံဆေးခန်း၌ ဆေးစစ်ဆေးခ | ၁၅,၀၀၀ |
| ၃ | အလုပ်သမားကဒ်ပြုလုပ်ခ | ၁,၀၀၀ |
| ၄ | သဘောတူစာချုပ်၊ မိတ္တူကူး နှင့် လက်မှတ်လုပ်ခ | ၉,၅၀၀ |
| ၅ | နေပြည်တော်တို့ EMS ဖြင့်စာပို့ခ၊ ဝန်ထမ်းခ၊ သံရုံးဆိုင်ရာအသုံး စရိတ် | ၅,၀၀၀ |
| ၆ | MOEAF ထောက်ခံစာတောင်းခံခြင်း | ၁,၀၀၀ |
| ၇ | အင်တာဗျူးလုပ်စဉ် ရန်ကုန်၌တည်း | ၃,၀၀၀ |
| ၈ | ရန်ကုန်မှ မန္တလေးသို့ခရီးသွားစရိတ် | ၁၀,၀၀၀ |
| ၉ | မန္တလေး၌ရောက်ရှိချိန် သုံးရက်စာ အသုံးစရိတ် | ၁၀,၀၀၀ |
| ၁၀ | စမတ်ကဒ်ပြုလုပ်ခ၊ ဓါတ်ပုံရိုက်ခ၊ မိတ္တူကူးခ | ၃,၅၀၀ |
| ၁၁ | နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ချိန် ပေးဆောင်ရသည့်နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ခ | ၂,၀၀၀ |
| ၁၂ | သင်တန်းပေး လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးခ | ၅၀,၀၀၀ |
| ၁၃ | ဂိတ်များ၌ပေးဆောင်ရသည့် အထွေထွေပေးဆောင်ခ | ၆,၀၀၀ |
| | **စုစုပေါင်း** | **၁၅၀,၀၀၀** |

၂၀၁၂ – ၂၀၁၅ ခုနှစ်၌ ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာနရှိ ဘဏ္ဍာရေးဌာနမှ လူတစ်ယောက်လျှင် ကျပ်ငွေ ၁၀,၀၀၀ ကျပ် တောင်းခံယူ။

| စဉ် | ကိုယ်သွားရောက်မည့် နိုင်ငံ၏အလုပ်ရှင်မှအလုပ်သမားတစ်ယောက်အပေါ်ကြိုတင်စိုက်ထုတ်ထားပေးသော ဘတ်ငွေ ၁၀,၀၀၀ သည်အလုပ်သမားတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ လစာမှပြန်လည်နုတ်ယူမည်) | ဘတ်ငွေ |
|---|---|---|
| ၁ | ၂ နှစ်ဗီဇာ | ၁,၁၀၀ |
| ၂ | ဆေးစစ်ဆေးခနှင့် လုပ်ငန်းခွင်သို့ကားခ နှင့်အစားအသောက်ခ | ၁,၃၀၀ |
| ၃ | အလုပ်သမားလက်မှတ် လုပ်ဆောင်ခ | ၃,၈၀၀ |
| ၄ | ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ် လုပ်ဆောင်ခ | ၁,၃၀၀ |
| ၅ | ထိုင်းဘက်ခြမ်းရှိ Thai DOE နှင့် ထိုင်းလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးမှစစ်ဆေးခ | ၆၀၀ |
| ၆ | ထိုင်းဘက်ခြမ်း၌ ဝန်ဆောင်ခ | ၁,၉၀၀ |
| | **စုစုပေါင်း** | **၁၀,၀၀၀** |

# မက်(ပ်) ရေဒီယို ဖြစ်ပေါ်လာပုံသမိုင်းအကျဉ်း

ကျန်းမာရေးနှင့် ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမား ဘဝကို လေ့လာသော အဖွဲ့အစည်း၏ လက်အောက်ခံတွင်တည်ရှိသောမက်(ပ်) ရေဒီယိုအသံလွှင့်ဌာန (**MAP radio**) သည်ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ရှိရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ဘဝတိုးတက်ရေး၊ စားဝတ်နေရေး စသည်တို့ကို အားပေးကူညီနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး ရေဒီယိုအသံလှိုင်း၌ အသံထုတ်လွှင့်ခဲ့သည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် မိမိနိုင်ငံမှ ဒုက္ခ မျိုးစုံကြုံခဲ့ရပြီး ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဘဝအဖြစ်ခိုလှုံနေထိုင်ရာတွင်လည်း နေထိုင်ရန်နေရာ၊ အလုပ်သမားကဒ်ကိုင်ဆောင်သည့်ပြဿနာ၊ ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ဥပဒေ၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ ဆေးရုံ၌ ကုသနိုင်ရန် အခွင့်အရေး၊ ထိုင်းလူမှု အသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် ဆက်ဆံရေး၊ နယ်မြေအုပ်ချုပ်သည့် ထိုင်းတာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဆက်ဆံရေး စသည့် ပြဿနာများအတွက် ရေဒီယိုအသံလွှင့်ဌာနမှ အသိပညာပေးအစီအစဉ်ဖြင့် ကူညီပေးနိုင်ရန်အတွက် မက်(ပ်) ရေဒီယိုမှ တဆင့်ထုတ်လွှင့်ပေးပြီး၊ အိမ်တွင်းအလုပ်သမားများ ( အိမ်ဖော်) နှင့် မိမိကိုယ်တိုင် အခန်းငှားပြီး နေထိုင်သော အလုပ်သမားများအတွက် ကြုံတွေ့နေရသည့်အခက်အခဲများကိုလည်း ကူညီဖြေရှင်းပေးသည်။

၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် မက်(ပ်) အဖွဲ့မှ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ထုတ်လွှင့်သော ရေဒီယိုအသံလွှင့်ဌာန AM ၁၄၇၆ **MHz** ၌ ဇာတ်လမ်းတိုများ၊ သတင်းများ၊ ဆောင်းပါးများ စသည့် ပညာပေးအစီအစဉ်များကို ရှမ်းဘာသာနှင့် ကရင်ဘာသာတို့ဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် ထုတ်လွှင့်ခဲ့သည်။ ဤ **AM** ၁၄၇၆ **MHz** အသံလှိုင်းသည် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းတွင်သာမက မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းတွင်လည်းနားဆင်နိုင်သည်။ ၂၀၀၃ ခုနှစ် ဧပြီလ အတွင်းတွင် ချင်းမိုင်၌ ပထမဆုံးတည်ထောင်သည့် ရေဒီယိုအသံလွှင့်ဌာန **FM** ၉၃ **MHz** အားစန် ထန်တဖိတ်အူးထိုင်းဝန် ကန်ဂျမွန် ထိန်းချုပ်ပြီး ကျွန်ပတီပတ်ကန်လင်လူး ရေဒီယို ခုမ်ခွန်ဆိုင်စိမ်ဆန့် ခုမ်ခွန် အမည်ဖြင့် ထုတ်လွှင့်ခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် FM ၉၉ MHz အမည်ပြောင်းခဲ့သည်။

၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် ဖေဖော်ဝါရီလတွင် မက်(ပ်) အဖွဲ့သည် ထိုင်းနိုင်ငံချင်းမိုင်တွင် ပထမဆုံးအဖြစ် FM ၉၉ MHz ရေဒီယိုအသံလှိုင်း၌ “စိန်ထိမ်ဟိန်းမိုင်” အမည်ဖြင့် အသိပညာပေး သတင်းများ၊ သီချင်းများ စသည့် အစီအစဉ်ဖြင့် တစ်ပတ်တွင် တစ်ရက် တစ်နာရီ အချိန်ဖြင့် ထုတ်လွှင့်ခဲ့သည်။ ဤသို့ခဲ့သောကြောင့် တိုင်းရင်းသား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် သူငယ်ချင်းလိုခင်တွယ်လာခဲ့သလို အလုပ်သမားများကြုံတွေ့ရသည့် အခက်အခဲများကိုလည်း ရင်ဖွင့်ဖော်ဖြစ်လာခဲ့ရုံမက အသိပညာများဖလှယ်သည့် အသံလှိုင်း တစ်လှိုင်းလည်း ဖြစ်လာခဲ့သည်။

၂၀၀၈ ခုနှစ်ဧပြီလတွင် မက်(ပ်)အဖွဲ့သည် ရေဒီယိုအသံလွှင့်ဌာန FM ၉၉ MHz ၌ အချိန်ပြည့် အသံလွှင့်ခွင့်ရခဲ့သောကြောင့် အသံလွှင့်ရုံးကို ကျန်းမာရေးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဘဝလေ့လာသည့်ရုံးနှင့် နီးကပ်သည့်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့လာသော်လည်း FM ၉၉ MHz ရေဒီယိုအသံလှိုင်းဖြင့်သာဆက်လက်ထုတ်လွှင့်ပြီး အသံလွှင့်ဌာနကို မက်(ပ်) အသံလွှင့်ဌာန FM ၉၉ MHz ဟုခေါ်လာပြီး ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင်မက်(ပ်) ရုံးခွဲကိုမဲဆောက်မြို့နယ်တွင် FM ၁၀၂.၅ MHz ဖြင့်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အချိန်ကြာမြင့်စွာ နေထိုင်ပြီး စက်ချုပ်အလုပ်၊ စိုက်ပျိုးရေး အလုပ်များလုပ်ကိုင်သည့်ဒေသတွင်မက်(ပ်)ရေဒီယိုသည်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက်အသိပညာပေးသည့်အသံလှိုင်းဖြစ်လာပြီးအလုပ်သမားများ လက်ခံပြီး နှစ်သက်နားထောင်သည့် အသံလှိုင်းဖြစ်လာသည်။

သို့သော်ထိုင်းစစ်တပ်မှ အာဏာသိမ်းသည့် မေလ ၂၂ ရက်နေ့ ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် မက်(ပ်) လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ရေဒီယို လေလှိုင်းထုတ်လွှင့်မှု ပိတ်ပင်ခြင်းခံခဲ့ရသည်။ လေလှိုင်းထုတ်လွှင့်မှု ပိတ်ပင်ခံနေရစဉ် အွန်လိုင်းရေဒီယို ထုတ်လွှင့်မှု ဆက်လက်ထုတ်လွှင့်လျက်ရှိပြီး အွန်လိုင်းရေဒီယို ဖမ်းယူနားဆင်ရန် အခက်အခဲရှိသော ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သမားများအား အရေးပါသော သတင်းအချက်များ ဆက်လက်နားဆင် ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ရန်အတွက် လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ စီရီးခွေများ။ မဂ္ဂဇင်းများ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့ပါသည်။

# ဖေ့ဘုတ်၏ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးများ

ယခုခေတ်အချိန်ကာလတွင် ကမ္ဘာပေါ်၌ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားဆုံး လူသုံးအများဆုံး Social media မှာ ဖေ့ဘုတ်ဖြစ်ပြီး ၆ နှစ်သာကာလအတွင်း ဖေ့ဘုတ်အသုံးပြုသူ သန်းပေါင်းများစွာရှိလာခဲ့သည်။ ဖေ့ဘုတ်သည် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလိုဖြစ်လာပြီး ကျွန်တော်တို့လူသားဘဝထဲသို့ နေ့စဉ်လိုလို ဝင်ရောက်လာခဲ့နေပြီဖြစ်သည် သို့သော်လည်း ဘယ်အရာမဆို အကောင်း အဆိုး ကတော့ရှိမြဲပါ။

## ဖေ့ဘုတ်၏ ကောင်းကျိုးများ

ဖေ့ဘုတ်သည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား ဆက်သွယ်မှုလွယ်ကူစေရုံမက ငွေကြေးပေးဝယ်ရန်လည်းမလိုသည့် ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆက်သွယ်မှုသာမက မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ပုံများ၊ ဗွီဒီအိုများပါတင်ပြနိုင်သည်။ ဖေ့ဘုတ်သုံးစွဲသူများသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မည်သည့်လူမျိုးကိုမဆို ဆက်သွယ်နိုင်သေးသည်။ ဒါတွေမက တစ်ခြားနိုင်ငံ၏ ရိုးရာဓလေ့များကိုပါလေ့လာနိုင်သည်။ အဝေးတစ်နေရာရှိ ငယ်သူငယ်ချင်းများကိုလည်း လွယ်ကူစွာရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည်။ ဖေ့ဘုတ်ကို ယခုခေတ်လူများ မသိသူမရှိသလောက်ရှားပါးနေပြီဖြစ်သည်။

ဖေ့ဘုတ်အသုံးပြုသူတိုင်းရင်းနှီးသည့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများပါဝင်သည့် group အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖွင့်ပြီးအဖွဲ့ထဲ၌ လွယ်ကူစွာစကားပြောနိုင်ခြင်း၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများရှိလျှင်လည်း ပြုလုပ်ထားသည့်အဖွဲ့ထဲ၌သာ လွယ်ကူစွာဖိတ်ကြားနိုင်ခြင်း၊ အချက်အလက်မျိုးစုံပို့နိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်အဖွဲ့ private group ဖွင့်နိုင်ခြင်း နှင့် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဆက်သွယ်မှုလွယ်ကူလာခြင်း စသည့်ကောင်းကျိုးများစွာရှိသည်။

ပညာသင်ကြားနေသည့် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူကျောင်းသားများသာမက အထက်တန်းကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက်လည်း ဖေ့ဘုတ်တွင် အဖွဲ့ဖွင့်ပြီး သင်ခန်းစာများကို ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်းနှင့် ကျောင်းမှပေးလိုက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း အိမ်စာလုပ်ရာတွင် ဖွင့်ထားသည့်အဖွဲ့ထဲ၌တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း၊ ဖေ့ဘုတ်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင်ဖြစ်ပျက်နေသည့် အကြောင်းများကိုလျှင်မြန်စွာသိရှိနိုင်သည်။ ကိုယ်သိချင်ဖတ်ချင်တဲ့ သတင်းများရှိလျှင် ၎င်းတို့၏ဝက်ဆိုဒ်ကိုလိုက် like လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်သုံးနေသည့် ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာတွင်ပေါ်လာပြီး အလွယ်တကူဖတ်ရှုနိုင်သည်။ စီးပွားရေးလုပ်နေသူများအဖို့လည်း ကိုယ့်ဖေ့ပေါ်၌ ပစ္စည်းများတင်ပြပြီး စိတ်ဝင်စားသူများ အလွယ်တကူ မှာယူနိုင်ခြင်းကြောင့် လွယ်ကူစွာရောင်းဝယ်နိုင်ပြီး စီးပွားရေးလုပ်နိုင်ခြင်း၊ သတင်းများဖြန့်ဝေ share နိုင်ခြင်း ၊ ဆောင်းပါးများရေးတင်နိုင်ခြင်း စသည့်ကောင်းကျိုးများစွာရရှိနိုင်သည်။

# ဖေ့ဘုတ်၏ ဆိုးကျိုးများ

ဖေ့ဘုတ်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုးများစွာရရှိနိုင်သော်လည်း ကြာကြာသုံးစွဲလျှင် စွဲလမ်းသွားရာ မိမိတန်ဖိုးရှိသည့်အချိန်များစွာ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်။

ဖေ့ဘုတ်အသုံးပြုသူအများစုမှာ မိမိကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များတင်ခြင်း၊ ဓါတ်ပုံ၊ ဗွီတီယို နှင့် စာတိုလေးများတင်လျှင် သတိထားပြီးတင်သင့်သည် ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ဖေ့ဘုတ်အသုံးပြုသူများထဲတွင် မိမိကိုဖျက်ဆီးလိုသူများရှိလျှင်လွယ်လွယ်နှင့် လုပ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အွန်လိုင်းကွန်ယက်များပေါ်တွင် မိမိလိုချင်သည့်အချက်အလက်များကို အလွယ်တကူရှာဖွေခိုးယူနိုင်သောကြောင့် ဖေ့ဘုတ်အသုံးပြုသူများထဲတွင် မကောင်းကြံသူများရှိနေနိုင်ပြီးမိမိတင်လိုက်သည့်အချက်အလက်များကို လူသန်းပေါင်းများစွာမြင်တွေ့နိုင်သောကြောင့် သတိထားပြီး အသုံးပြုတတ်ရန်၊ ဝက်ဆိုဒ်အပါအဝင် မိမိမသိသေးသူများကို အလွယ်တကူမယုံရန် ဖေ့ဘုတ်အသုံးပြုသူမိဘပြည်သူများ ဖေ့ဘုတ်၏ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးများကိုသိရှိပြီး အသုံးပြုတတ်ရန် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

# ဖုန်းဘက်ထရီအကြောင်းသိကောင်းစရာ

iPhone 5 ရှော့ဖြစ်ပြီး လေယာဉ်မယ်တစ်ဦးသေဆုံးရခြင်းအကြောင်းနှင့် Samsung Galazy S3 ဘောင်းဘီအိပ်ကပ်ထဲပေါက်ကွဲမှုကြောင့် လူသေဆုံးရခြင်း အကြောင်းများကို သတင်းများထဲ၌ မိဘပြည်သူများ ကြားဖူးဖတ်ဖူးကြမှာပါ။

၂၀၀၉ ခုနှစ်မှစပြီး ဖုန်းပေါက်ကွဲခြင်း၊ ရှော့ဖြစ်ခြင်းများ မကြာခဏကြားနေရသည်။ တရုတ်နိုင်ငံကတော့ ပေါက်ကွဲမှုအများဆုံးနိုင်ငံဖြစ်သည်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ တရုတ်နိုင်ငံထုတ် ပစ္စည်းများသည် အာမခံချက်နည်းသောကြောင့်တစ်ကြောင်း ဘက်ထရီသွင်းနေစဉ်အတွင်းဖုန်းအသုံးပြုခြင်းနှင့် ဘက်ထရီအားပြည့်သော်လည်းမဖြုတ်ပဲ အပူလွန်ကဲခြင်းကြောင့် ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ခြင်း။ ဒါကြောင့်စာဖတ်သူများ ဖုန်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သတိထားရမည့်အချက်များမှာ

❶ ဖုန်းအားသွင်းနေစဉ်အတွင်း ဖုန်းမပြောပါနှင့်

ဖုန်းအားသွင်းနေစဉ်အတွင်း ဖုန်းပြောမိလျှင် ဘက်ထရီအပူချိန်လွန်ပြီး ပေါက်ကွဲနိုင်သောကြောင့် ဖုန်းအားသွင်းနေစဉ်အတွင်း ဖုန်းပြောခြင်းမပြုလုပ်ရန်။

❷ ဖုန်းဘက်ထရီကို အာမခံချက်မရှိသည့် ဘက်ထရီများဖြင့် အစားထိုးခြင်းမပြုလုပ်ရန်

ဖုန်းဘက်ထရီလဲရန်လိုအပ်လာပါက ဖုန်းနှင့်ကိုက်ညီမည့် ဘက်ထရီအား Power Voltage

ကိုရွေးယူပါအားမမျှသည့် ဘက်ထရီဝယ်မိလျှင် ဖုန်းကိုထိခိုက်စေရုံမကအသုံးပြုသူကိုပါ အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။ ဈေးပေါသည့် ဘက်ထရီအမျိုးအစားမျိုးမဝယ်ပဲ Original ကိုသာဝယ်ယူပါ။

## ❸ ဖုန်းပူနေချိန် သတိထားပါ

ဖုန်းအားသွင်းပြီးပြီးချင်း ဖုန်းပူနေတုန်းအချိန်တွင် ဖုန်းကိုအေးသောနေရာသို့ ယူဆောင်သွားခြင်းမပြုပါနှင့် ဖုန်းဘက်ထရီသည် အပူချိန်ပြောင်းလဲသည့် ဒဏ်ကိုမခံနိုင်သည့်အတွက် သတိထားသင့်သည်။ အထူးသဖြင့်အေးသည့်ဒေသတွင်နေထိုင်သူများ အထူးသတိထားသင့်သည်။

## ❹ ဖုန်းဘက်ထရီကိုအချိန်ကြာမြင့်စွာ သွင်းခြင်း

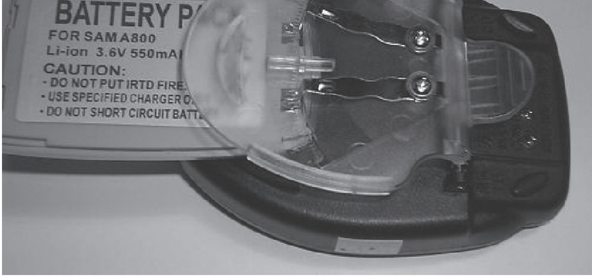
ဖုန်းအားသွင်းလျှင် အားပြည့်ပါက ပလပ်မှဖြုတ်ပေးပါမဟုတ်လျှင် အားပြည့်သော်လည်းမီးများဝင်နေသေးသောကြောင့် အပူချိန်လွန်ကဲပြီးဖုန်းပေါက်ကွဲနိုင်သည်။ ဘယ်အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းမဆိုမီးအားပြည့်လျှင် မီးခလုတ်ပိတ်ပြီး ပလပ်မှဖြုတ်ထားသင့်သည်။

## ❺ ဘက်ထရီမသွင်းခင် ဖုန်းရေပေမပေ အရင်စစ်ဆေးပါ

ဘက်ထရီသွင်းနေချိန်အတွင်းပဲ သတိထားရမည်မဟုတ်ပါ မသွင်းခင်အချိန်မှာလည်းရေပေမပေ အရင်စစ်ဆေးသင့်သည်။ ဖုန်းရေပေနေလျှင် ဖုန်းအားအသွင်းမိစေနှင့် ရေငွေ့များလျှင်လည်း ဖုန်းရှော့ဖြစ်တတ်သည်။

ယခုရှင်းပြသည့် ဖုန်းဘက်ထရီ အကြောင်းများကို ဖတ်ခြင်းအားဖြင့် စာဖတ်သူပရိတ်သတ်များ မိမိဖုန်းဘက်ထရီများကို သတိထားလာတတ်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

မူရင်းဆိုဒ် – http://www.ygnnews.com/2013/12/blog-post_8655.html



# အလုပ်သမား ရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်

| | |
|---|---|
| ချင်းမိုင်ခရိုင် | ၀၅၃ ၁၁၂ ၇၄၂ |
| မဲ့ဟောင်ဆောင် | ၀၅၃ ၆၁၁ ၉၇၂<br>၀၅၃ ၆၁၁ ၀၈၈ |
| ချင်းဟိုင်း | ၀၅၃ ၇၁၈ ၀၃၃<br>၀၅၃ ၇၅၆ ၂၉၁ |
| လမ်းဖွန်း | ၀၅၃ ၅၂၅ ၅၄၃ |
| လမ်းပန်း | ၀၅၃ ၂၆၅ ၀၅၂ |
| တာခ့်ခရိုင် | ၀၅၅ ၅၁၄–၅၆၉ |
| မဲ့ဆောက်(တာခ့်) | ၀၅၅ ၅၁၄ ၅၆၉ |
| ဆမွတ်ဆာခွန်း | ၀၃၄ ၈၁၀ ၇၅၉ |

| | |
|---|---|
| ဖူးကေတ် | ၀၇၆ ၂၁၉ ၆၆၀ – ၁ |
| နခွန်းနိုင်းယုတ် | ၀၃၇ ၃၁၂ ၈၆၉ |
| ချချိုင်းဆောင် | ၀၃၈ ၅၁၄ ၈၄၂<br>၀၃၈ ၅၁၄ ၈၄၃ |
| ပလာကျင်းပူးရီး | ၀၃၇ ၄၅၄ ၀၂၁ – ၃ |
| ကန်စနပူးရီး | ၀၃၄ ၄၅၆ ၃၀၉ |
| ဖေ့စ်ပူးရီး | ၀၃၂ ၄၂၄ ၁၁၂ |
| ပလာကျုပ်ခီးရီးခန် | ၀၃၂ ၆၀၂ ၂၇၀ |

| | |
|---|---|
| ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း | ၀၃၄ ၇၁၄ ၃၄၂ |
| ဆမွတ်ပလာကန်း | ၀၂ ၇၅၉ ၆၁၆၀ |
| ပထုမ်းထားနီး | ၀၂၅ ၆၇၀ ၆၀၃ |
| နွန်ထပူးရီး | ၀၂ ၅၈၀ ၁၄၉၄<br>၀၂ ၉၅၀ ၃၆၉၀ |
| လယောင်း | ၀၇၇ ၈၆၀ ၀၂၆ –၈<br>၀၈၉ ၈၇၄ ၁၆၀၈ |
| ချွန်းပူးရီး | ၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၇ |
| လနောင်း | ၀၇၇ ၈၆၂၀၂၆ – ၈ |

| | |
|---|---|
| နခွန်းပထုမ် | ၀၃၄ ၂၅၀ ၈၆၁ |
| လတ်ပူးရီး | ၀၃၂ ၃၂၂ ၂၆၁ – ၂<br>၀၈၀ ၀၂၁ ၀၆၆၀ |
| ဖန်ငါး | ၀၇၆ ၄၀၆ ၆၇၁ – ၂<br>၀၈၁ ၆၅၁ ၆၈၃၈ |
| ဆတွန်း | ၀၇၄ – ၇၂၂ ၅၁၂–၃ |
| ဆုရတ်ထားနီး | ၀၇၇ ၃၅၅ ၄၂၂ – ၃ |

# အလုပ်သမားကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

| | |
|---|---|
| ချင်းမိုင်ခရိုင် | ၀၅၃ ၈၉၀ ၄၇၂ – ၃ |
| မယ်ဟောင်ဆောင် | ၀၅၃ ၆၁၂ ၆၀၃ |
| ချင်းဟိုင်း | ၀၅၃ ၇၅၀ ၅၁၅ – ၆ |
| လမ်းဖွန်း | ၀၅၃ ၅၃၇ ၇၀၄ |
| လမ်းပန်း | ၀၅၄ ၂၆၅ ၀၃၅ |
| တာခ့်ခရိုင် | ၀၅၅ ၅၁၁ ၅၀၅ |
| မဲ့ဆောက် (တာခ့်) | ၀၅၅ ၅၃၆ ၇၂၈ |
| ဆမွတ်ဆာခွန်း | ၀၃၄ ၄၁၁ ၀၄၀<br>၀၃၄ ၄၃၁ ၇၂၈ |
| ဖူးကေတ် | ၀၇၆ ၂၁၁ ၉၉၅<br>၀၇၆ ၂၂၀ ၇၆၀ |
| ချချိုင်းဆောင် | ၀၃၈ ၅၁၁ ၆၀၀ |
| ပလာကျင်းပူးရီး | ၀၃၇ ၄၅၄ ၀၂၀ |
| ကန်စနပူးရီး | ၀၃၄ ၅၁၁ ၂၅၃ |
| ဖေ့စ်ပူးရီး | ၀၃၂ ၄၁၁ ၀၄၀ |
| ပလာကျုပ်ခီးရီးခန် | ၀၃၂ ၆၁၁ ၃၅၄<br>၀၃၂ ၆၀၄ ၀၁၁ |
| နခွန်းပထုမ် | ၀၃၄ ၃၄၀ ၀၆၇ – ၉ |
| ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း | ၀၃၄ ၇၁၁ ၈၉၉ |
| ဆမွတ်ပလာကန်း | ၀၂ ၃၉၄ ၆၆၄၄ – ၇ |
| ပထုမ်းထားနီး | ၀၂ ၅၆၇ ၆၉၄၅ |
| နွန်ထပူးရီး | ၀၂ ၅၈၀ ၀၇၁၇ |
| လနောင်း | ၀၇၇ ၈၂၆ ၃၀၃ |
| ချွန်းပူးရီး | ၀၃၈ ၃၂၃ ၆၆၅ |
| လယောင်း | ၀၃၈ ၆၉၄ ၁၁၇ – ၉ |
| နခွန်းနိုင်းယုတ် | ၀၃၇ ၃၁၁ ၆၈၃ |
| လတ်ပူးရီး | ၀၃၂ ၃၃၇ ၃၀၇<br>၀၃၂ ၃၂၁ ၇၅၆ |
| ဖန်ငါး | ၀၇၆ ၄၁၂ ၁၄၂ |
| ဆုရတ်ထားနီး | ၀၇၇ ၃၅၅ ၄၁၄ – ၅ |
| ဆတွန်း | ၀၇၄ ၇၁၁ ၁၆၂<br>၀၇၄ ၇၃၀ ၉၈၃ |
| တာ်ခ့် | ၀၃၉ ၅၁၁ ၉၄၂ |

## ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိ အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၁) ၀၂ ၂၂၃ ၆၂၁၅ – ၇

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၂) ၀၂ ၁၀၁ ၁၈၃ – ၄

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၃) ၀၂ ၆၁၇ ၆၅၆၇

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၄) ၀၂ ၂၁၁ ၇၅၅၈

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၅) ၀၂ ၄၃၄ ၆၅၇၅ – ၇

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၆) ၀၂ ၄၂၂ ၃၉၁၅ – ၇

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၇) ၀၂ ၄ ၂၇၄ ၅၁၂

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၈) ၀၂ ၃၉၈ ၇၄၇၇

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၉) ၀၂ ၉၄၈ ၆၀၀၉

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၁၀) ၀၂ ၅၄၀ ၇၀၀၇

## ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိအလုပ်သမား ကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၁) ၀၂ ၂၂၁ ၁၈၉၃ – ၄

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၂) ၀၂ ၅၁၃ ၅၁၆၉– ၇၀
၀၂ ၅၁၃ ၂၀၄၂

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၃) ၀၂ ၂၄၇ ၇၉၀၃
၀၂ ၂၄၅ ၃၃၇၄

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၄) ၀၂ ၂၁၂ ၀၆၅၂

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၅) ၀၂ ၄၃၉ ၀၇၇၂
၀၂ ၄၃၉ ၀၇၆၇

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၆) ၀၂ ၄၄၈ ၅၇၆၄
၀၂ ၄၄၈ ၉၁၈၃ – ၇

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၇) ၀၂ ၄၂၈ ၉၆၃၀

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၈) ၀၂ ၃၂၈ ၈၁၇၉
၀၂ ၃၂၈ ၇၆၇၂

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၉) ၀၂ ၅၁၀ ၂၂၄၆
၀၂ ၅၁၀ ၁၆၈၅

ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၁၀) ၀၂ ၅၄၀ ၅၂၉၈

## လိမ်လည်လှည့်ဖြားရောင်းစားခံရခြင်း၊ ဖိနှိပ်စော်ကားခံရခြင်း တရားမျှတမှုမရှိခြင်း၊ အလုပ်သမားစသည်တို့ နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုရင် အောက်ပါ အစိုးရမဟုတ်တဲ့အဖွဲ့ တွေဆီ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ၁ | တိုင်းရင်းသားအလုပ်သမား<br>ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး<br>အစီအစဉ် မက်(ပ်)<br>ဖောင်ဒေးရှင်း | – အလုပ်သမားအခွင့်အရေး<br>– အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး<br>– ကလေးအခွင့်အရေး<br>– ကလေးပညာရေး | (ချင်းမိုင်)<br>(မဲဆောက်) | ၀၅၃ ၈၁၁ ၂၀၂<br>၀၅၅ ၅၃၆ ၃၈၁ |
| ၂ | ရောင်ခြည်ဦးအလုပ်သမား<br>အစည်းအရုံး | – အလုပ်သမားအခွင့်အရေး<br>– အလုပ်သမားသမဂ္ဂ | (မဲဆောက်) | ၀၈၉ ၅၆၅ ၉၈၉၉<br>၀၈၃ ၄၁၁ ၇၈၇၀ |
| ၃ | အမ်ပါဝါ (EMPOWER) | – အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး | (ချင်းမိုင်) | ၀၅၃ ၂၈၂ ၅၀၄ |
| ၄ | အမျိုးသမီးဖောင်ဒေးရှင်း<br>(FFW) | – အကြမ်းဖက်မှု | (မဲဆောက်)<br>(ဘန်ကောက်) | ၀၂ ၅၁၃ ၁၀၀၁ |
| ၅ | ဝေါလ်ပီရှင် | – ပညာရေး<br>– ကျန်းမာရေး | (ဘန်ကောက်)<br>(ခွန်ကဲန်) | ၀၂ ၃၈၁ ၈၈၆၃–၅<br>၀၅၃ ၈၀၅ ၁၃၀ |
| ၆ | အလုပ်သမားအခွင့်အရေး<br>မြှင့်တင်ရေးအသင်း(LPN) | – အလုပ်သမားရေးရာကူညီ<br>တိုင်ပင်ပေးခြင်း | (မဟာချိုင်း)<br>(ရာတ်ချ်ပူးရီး) | ၀၃၄ ၄၃၄ ၇၂၆<br>၀၈၆ ၇၆၉ ၈၇၄၂ |
| ၇ | ခုခံအားကျဆင်းသူများ<br>အခွင့်အရေးဖောင်ဒေးရှင်း<br>(FAR) | – ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေး | (ဘန်ကောက်) | ၀၂ ၁၇၁၅၁၃၅–၆ |
| ၈ | လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုး<br>ရေးဖောင်ဒေးရှင်း(HRDF) | – အလုပ်သမားအခွင့်အရေး<br>– အလုပ်သမားဆွေးနွေးပွဲ | (ချင်းမိုင်)<br>(မဟာချိုင်း) | ၀၅၃ ၂၂၃ ၀၇၇<br>၀၃၄ ၄၁၄ ၀၈၇<br>၀၈၆ ၇၆၅ ၀၈၃၅ |
| ၉ | Foundation for Education<br>and Development | – ပညာရေး<br>– ကျန်းမာရေး | (ဖန်ငါး)<br>(မဲဆောက်) | ၀၇၆ ၄၈၆ ၇၃၈ |

## ခရိုင်အလိုက်လူဝင်မှုကြီး ကြပ်ရေး ဖုန်းနံပါတ်များ

| | |
|---|---|
| ချင်းမိုင်ခရိုင် | ၀၅၃ ၂၀၁ ၇၅၅–၆ |
| မယ်ဟောင်ဆောင် | ၀၃၅ ၆၁၂ ၁၀၆ |
| ချင်းဟိုင်း | ၀၅၃ ၇၃၁ ၀၀၈–၉ |
| နခေါင်းဆီအယုထယား | ၀၃၅ ၃၂၂ ၆၆၇ |
| တာခ့်ခရိုင် | ၀၃၉ ၅၉၇ ၂၆၁ |
| မဲ့ဆောက်(တာခ့်) | ၀၅၅ ၅၆၃ ၀၀၀ |
| ဆမွတ်ဆာခွန်း | ၀၃၄ ၈၆၇ ၆၆၆ |
| ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း | ၀၃၄ ၈၆၇ ၆၆၆ |
| ဆမွတ်ပလာကန်း | ၀၂၃ ၉၅၀ ၀၂၉ |

| | |
|---|---|
| ပထုမ်းထားနီး | ၀၂၅ ၉၃၁ ၉၉၁ |
| နွန်ထပူးရီး | ၀၂၈ ၃၄၂ ၂၂၃ |
| လနောင်း | ၀၇၇ ၈၂၂ ၀၁၆ |
| ချွန်းပူးရီး | ၀၃၈ ၂၅၂ ၇၅၀–၄ |
| လယောင်း | ၀၃၈ ၆၈၄ ၅၄၄ |
| ဖူးကေတ် | ၀၇၆ ၂၁၂ ၁၀၈ |
| ချချိုင်းဆောင် | ၀၃၈ ၅၁၄ ၀၁၁ |
| ကန်စနပူးရီး | ၀၃၄ ၅၆၄ ၂၇၉ |
| ပလာကျူပ်ခီးရီးခန် | ၀၃၂ ၈၁၀ ၅၆၇ |

## ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း အရေးပေါ် အမြန်ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

၁၉၁ – ရဲတပ်ဖွဲ့

၁၉၉ – မီးသတ်ဖွဲ့

၁၁၉၂ – မော်တော်ဆိုင်ကယ် နှင့် ယာဉ်ခိုးယူပြစ်မှုများ တိုင်းကြားရန်ရဲတပ်ဖွဲ့

၁၆၆၉ – အရေးပေါ်သူနာပြုအဖွဲ့

၁၄၁၃ – အရက်သေစာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်စင်တာ

၁၅၅၆ – ဆေးဝါး နှင့် ကုန်ပစ္စည်း အတုများတိုင်းကြားရန်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

၁၆၆၃ – (AIDS) အေအိုင်တီအေတ် ရောဂါတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည့်အဖွဲ့

၁၃၂၃ – စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန

၁၅၄၆ – လူမှုဖူလုံရေး နှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဝန်ကြီးဌာန

# အာဆီယံ ၁၀ နိုင်ငံမိတ်ဆက် / ASEAN KNOWLEAGE

Square Kilometer | km$^2$ ........................................ km$^2$ \ စတုရန်းကီလိုမီတာ

| နိုင်ငံ | မြေဧရိယာ / လူဦးရေ | မြို့တော် | ဘာသာစကား | သာသနာ | ငွေ | အချိန် | သင်္ကေတ | မိတ်ဆက်စကား |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ထိုင်း | ( ၅၁၃ , ၁၁၅ km$^2$ ) ၆၆ . ၂ | ဘန်ကောက် | ထိုင်း | ဗုဒ္ဓ | ဘတ် | GMT + 7.00 | ဆင် | ဆဝါဒီ |
| အင်ဒိုနီးရှား | ( ၁,၈၉၀,၇၅၄ km$^2$ ) ၂၄၈ | ဂျာကာတာ | အင်ဒိုနီးရှား | အစ္စလမ် | ရူပီးယား | GMT + 7.00 | သစ်ခွပန်း | ဆာလာမတ်ဆီယန် |
| မလေးရှား | ( ၃၃၀,၂၅၇ km$^2$ ) ၂၉ . ၈ | ကွာလာလမ်ပူ | မလေး | အစ္စလမ် | ရင်းဂစ် | ထိုင်းထက်တစ် နာရီစော | ခေါင်ရမ်းပန်းနှင့် ချယ်ရီပန်း | ဆာလာမတ်သာတန် |
| ဖိလစ်ပိုင်း | ( ၂၉၈,၁၇၀ km$^2$ ) ၉၂ . ၂ | မနီလာ | ဖိလစ်ပင်နိုး နှင့်အင်္ဂလိပ် | ခရစ်ယာန် | ပီဆို | ထိုင်းထက်တစ် နာရီစော | စပယ်ပန်းနှင့်ကျွဲ | ကူမွတ်စကာ |
| စင်္ကာပူ | ( ၆၉၇ km$^2$ ) ၅ . ၄၆ | စင်္ကာပူ | မလေး ၊ တရုတ် အင်္ဂလိပ် ၊ တမင်လ်း | ဗုဒ္ဓ | စင်္ကာပူ ဒေါ်လာ | ထိုင်းထက် တစ်နာစော | ခြင်္သေ့ | ညီးဟောင် |
| ဘရူနိုင်း | ( ၆၇၆၅ km$^2$ ) ၄ . ၁ | ဘန်ဒါစရီ ဘဂဝမ် | မလေး | အစ္စလမ် | ဘရူးနိုင်း ဒေါ်လာ | ထိုင်းထက်တစ် နာရီစော | ချယ်ရီပန်း | ဆာလာမတ်သာတန် |
| ဗီယက်နမ် | ( ၃၃၁,၆၈၉ km$^2$ ) ၈၉ . ၇ | ဟနွိုင်း | ဗီယက်နမ် | ဗုဒ္ဓ | တောင် | ထိုင်းနှင်အတူတူ | ကြာပန်း | ချင်ကျော့က် |
| လာအို | ( ၂၃၆,၈၀၀ km$^2$ ) ၆ . ၇ | ဗြန်တီအန် | လာအို | ဗုဒ္ဓ | ကစ် | ထိုင်းနှင့်အတူတူ | ဆင် နှင့် တရုတ်စကား | ဆဘိုင်ဒီ |
| မြန်မာ | ( ၆၇၆,၅၇၇ km$^2$ ) ၅၃ . ၃ | နေပြည်တော် | မြန်မာ | ဗုဒ္ဓ | ကျပ် | ထိုင်းထက်မိနစ် ၃၀ နောက်ကျ | ပိတောက်ပန်း | မင်္ဂလာပါ |
| ကမ္ဘောဒီးယား | ( ၈၁၈,၀၃၅ km$^2$ ) ၁၄ . ၄ | ဖနွမ်းပင် | ကမ္ဘောဒီးယား | ဗုဒ္ဓ | ရီယို | ထိုင်းနှင့်အတူတူ | နွားနောက် | ဆွတ်စတေ |

**တစ်နှစ်တာ လုပ်ငန်းခွင်မှတ်စု ၂၀၁၆**

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

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

## နတ်တော် - ပြာသို

၁၃၇၇

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
| --- | --- | --- | --- |
| 31 | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10<br>ပြာသိုလဆန်း ၁ | 11 | 12 | 13 |
| 17 | 18 | 19 | 20 |
| 24<br>ပြာသိုလပြည့် | 25<br>ပြာသိုလဆုတ် ၁ | 26 | 27 |

........................................................................................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................................................................................

# JANUARY 2016

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | |
| 7 | 8 | 9 နတ်တော်လကွယ် | |
| 14 | 15 | 16 | |
| 21 | 22 | 23 | |
| 28 | 29 | 30 | |

4th လွတ်လပ်ရေးနေ့ 16th ထိုင်းအာစရိယနေ့ 9th ကလေးများနေ့

# ပြာသို - တပို့တွဲ

၁၃၇၇

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 |
| 7 | 8 ပြာသိုလကွယ် | 9 တပို့တွဲလဆန်း ၁ | 10 |
| 14 | 15 | 16 | 17 |
| 21 | 22 | 23 တပို့တွဲလပြည့် | 24 တပို့တွဲလဆုတ် ၁ |
| 28 | 29 | | |

FEBRUARY 2016

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| 4 | 5 | 6 | |
| 11 | 12 | 13 | |
| 18 | 19 | 20 | |
| 25 | 26 | 27 | |
| | | | |

8th တရုတ်နှစ်သစ်ကူးနေ့

7th ရှမ်းပြည်နယ်နေ့

12nd ပြည်ထောင်စုနေ့

14th ချစ်သူများနေ့

# တပို့တွဲ - တပေါင်း ၁၃၇၇

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 |
| 6 | 7 | 8 တပို့တွဲလကွယ် | 9 တပေါင်းလဆန်း ၁ |
| 13 | 14 | 15 | 16 |
| 20 | 21 | 22 | 23 တပေါင်းလပြည့် |
| 27 | 28 | 29 | 30 |

# MARCH 2016

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 5 | |
| 10 | 11 | 12 | |
| 17 | 18 | 19 | |
| 24<br>တပေါင်းလဆုတ် ၁ | 25 | 26 | |
| 31 | | | |

2nd တောင်သူလယ်သမားနေ့

8th ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများနေ့

## တပေါင်း - တန်ခူး

၁၃၇၇

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | 11 | 12 သင်္ကြန်အကြိုနေ့ | 13 သင်္ကြန်အကျ |
| 17 | 18 | 19 | 20 |
| 24 | 25 | 26 | 27 |

..................................................................................................................................................

..................................................................................................................................................

..................................................................................................................................................

# APRIL 2016

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | |
| 7<br>တပေါင်းလကွယ် | 8 | 9 | |
| 14<br>သင်္ကြန်အကြတ် | 15<br>သင်္ကြန်အကြတ် | 16<br>သင်္ကြန်အတက် | |
| 21 | 22<br>တန်ခူးလပြည့် | 23<br>တန်ခူးလဆုတ် ၁ | |
| 28 | 29 | 30 | |

6th ချက္ကရီဘုရင်နန်းတက်သောနေ့

17th နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့

28th လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနေ့

# တန်ခူး - ကဆုန် ၁၃၇၇

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

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

# MAY 2016

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| 5 | 6<br>တန်ခူးလကွယ် | 7<br>ကဆုန်လဆန်း ၁ ရက် | |
| 12 | 13<br>ကြက်ခြေနီနေ့ | 14 | |
| 19 | 20 | 21<br>ကဆုန်လပြည့် | |
| 26 | 27 | 28 | |
| | | | |

1th ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားနေ့

2nd ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်နေ့

8th ကြက်ခြေနီနေ့

5th ထိုင်းလယ်ထွန်မင်္ဂလာတော်နေ့

9th ထိုင်းမင်္ဂလာတော်ပျိုးကျဲနေ့

# ကဆုန် - နယုန်

၁၃၇၇

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| | | | 1 |
| 5 ကဆုန်လကွယ် | 6 နယုန်လဆန်း ၁ ရက် | 7 | 8 |
| 12 | 13 | 14 | 15 |
| 19 | 20 နယုန် လပြည့် | 21 နယုန် လဆုတ် ၁ | 22 |
| 26 | 27 | 28 | 29 |

..................................................

..................................................

..................................................

# JUNE

2016

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

5th ကမ္ဘာ့သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနေ့

19th ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့

26th မူးယစ်ဆေးဝါးဆန့်ကျင်ရေးနေ့

20th ကမ္ဘာ့ဒုက္ခသည်များနေ့

# နယုန် - ဝါဆို

၁၃၇၇

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| 31 | | | |
| 3 | 4 နယုန် လကွယ် | 5 ဝါဆိုလဆန်း ၁ ရက် | 6 |
| 10 | 11 | 12 | 13 |
| 17 | 18 | 19 ဝါဆိုလပြည့် | 20 ဝါဆိုလဆုတ် ၁ |
| 24 | 25 | 26 | 27 |

# JULY 2016

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

1st နှစ်ဝက်ဘဏ်ပိတ်ရက်

19th အာဇာနည်နေ့

19th ဝါဆိုလပြည့် ဓမ္မစကြာနေ့

# ဝါဆို - ဝါခေါင်

၁၃၇၇

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3<br>ဝါဆိုလကွယ် |
| 7 | 8 | 9 | 10 |
| 14 | 15 | 16 | 17 |
| 21 | 22 | 23 | 24 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |

.............................................................................................................................................................

.............................................................................................................................................................

.............................................................................................................................................................

# AUGUST 2016

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| 4<br>ဝါခေါင်လဆန်း ၁ ရက် | 5 | 6 | |
| 11 | 12 | 13 | |
| 18<br>ဝါခေါင် လပြည့် | 19<br>ဝါခေါင် လဆုတ် ၁ ရက် | 20 | |
| 25 | 26 | 27 | |
| | | | |

8th မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီအရေးတော်ပုံနေ့

9th နိုင်ငံတကာတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများနေ့

12nd နိုင်ငံတကာလူငယ်များနေ့ ၊ ထိုင်းမိဖုရားကြီးမွေးနေ့

8th အာဆီယံ အဖွဲ့အစည်းတည်ထောင်သည့်နေ့

ဝါခေါင် - တော်သလင်း ၁၃၇၇

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

# SEPTEMBER 2016

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| 1<br>ဝါခေါင် လကွယ် | 2<br>တော်သလင်းလဆန်း ၁ ရက် | 3 | |
| 8 | 9 | 10 | |
| 15 | 16<br>တော်သလင်း လပြည့် | 17<br>တော်သလင်း လဆုတ် ၁ | |
| 22 | 23 | 24 | |
| 29 | 30 | | |

21st နိုင်ငံတကာငြိမ်းချမ်းရေးနေ့

# တော်သလင်း - သီတင်းကျွတ်

၁၃၇၇

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| 30<br>သီတင်းကျွတ်လကွယ် | 31<br>တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၁ | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| 16<br>သီတင်းကျွတ်လပြည့် | 17<br>သီတင်းကျွတ်လဆုတ် ၁ ရက် | 18 | 19 |
| 23 | 24 | 25 | 26 |

.................................................................................................................

.................................................................................................................

.................................................................................................................

# OCTOBER 2016

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| | | 1<br>တော်သလင်း လကွယ် | |
| 6 | 7 | 8 | |
| 13 | 14 | 15 | |
| 20 | 21 | 22 | |
| 27 | 28 | 29 | |

23rd ထိုင်းဘုရင်များနေ့

24th ထိုင်းဘုရင်နေ့၏အစားထိုးပိတ်ရက်

24th ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂနေ့

## သီတင်းကျွတ် - တန်ဆောင်မုန်း ၁၃၇၇

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 |
| 6 | 7 | 8 | 9 |
| 13 | 14 တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် | 15 တန်ဆောင်မုန်းလဆုတ် ၁ | 16 |
| 20 | 21 | 22 | 23 |
| 27 | 28 | 29 တန်ဆောင်မုန်းလကွယ် | 30 နတ်တော်လဆန်း ၁ ရက် |

# NOVEMBER 2016

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | 4 | 5 | |
| 10 | 11 | 12 | |
| 17 | 18 | 19 | |
| 24 | 25 | 26 | |
| | | | |

14th လွှိုင်းကရထုန်းနေ့ (မီးဖောင်မျှောပွဲ)

20th ကမ္ဘာ့ကလေးများနေ့

25th အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များအား အကြမ်းဖက်မှုဆန့်ကျင်ရေးနေ့

24th အမျိုးသားနေ့

# တန်ဆောင်မုန်း - နတ်တော် ၁၃၇၇

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11 | 12 | 13 | 14 နတ်တော်လပြည့် |
| 18 | 19 | 20 | 21 |
| 25 | 26 | 27 | 28 နတ်တော်လကွယ် |

.................................................................................................................................................................................

.................................................................................................................................................................................

.................................................................................................................................................................................

# DECEMBER 2016

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| 8 | 9 | 10 | |
| 15<br>နတ်တော်လဆုတ် ၁ | 16 | 17 | |
| 22 | 23 | 24 | |
| 29<br>ပြာသိုလဆန်း ၁ ရက် | 30 | 31<br>တစ်နှစ်တာ နောက်ဆုံးနေ့ | |

1st ကမ္ဘာ့အေ့စ်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးနေ့
10th ထိုင်းဥပဒေများနေ့
14th ရှမ်းနှစ်သစ်ကူးနေ့
18th ကမ္ဘာ့ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားနေ့
25th ခရစ္စမတ်နေ့
5th ထိုင်းဘုရင်မွေးနေ့တော်

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date .........../ .........../ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

MO TU WE TH FR SA SU

Date ............/ ............/ 2016

Chiang Mai Office
P.O.Box 7. Chiangmai University, Chiang Mai 50202. Tel: 053 811 202 Fax: 053 271 551
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

Supported by:
diakonia PEOPLE CHANGING THE WORLD
OPEN SOCIETY INSTITUTE Public Health Program