Migrant Diary 2019

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ဒိုင်ယာရီ ၂၀၁၉

Burmese Version

အလုပ်သမား နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ၂၀၁၉

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ Personal

အမည် Name ....

အိမ်လိပ်စာ Home Address ....

အိမ်ဖုန်းနံပါတ် Telephone ....

ဖုန်းနံပါတ် Mobile ....

အလုပ်အကိုင် Business

ကုမ္ပဏီ Company ....

နေရပ်လိပ်စာ Address ....

ဖက်စ် Fax ....

ဖုန်းနံပါတ် Mobile ....

အီးမေးလ် E-mail ....

ဝက်ဆိုက် Website ....

အရေးကြီးသတင်းအချက်အလက် Important Data

မှတ်ပုံတင်နံပါတ် Indentity Card ....

ပတ်လ်စပို့ Passport ....

ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် Driver's License ....

ဖုန်းနံပါတ် Mobile ....

အီးမေးလ် E-mail ....

ကျန်းမာရေးအချက်အလက် Health Data

သွေးအုပ်စု Blood type ....

ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ် Health Insurance ....

ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် Driver's License ....

Allergies ....

အရေးပေါ်ကိစ္စ ဆက်သွယ်ရန် Contact in Emergency

နာမည် Name ....ဖုန်းနံပါတ် Phone...

နာမည် Name .... ဖုန်းနံပါတ် Phone...

ဤစာအုပ်သည် ထိုင်းနိုင်ငံရောက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအတွက်သာ
ရည်ရွယ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သဖြင့် အများပြည်သူရုံးပိတ်ရက်များ၊ သိသင့်ဖွယ်ရာအချက်
အလက်များမှာလည်း ထိုင်းနိုင်ငံအပေါ်သာ အခြေပြုဖော်ပြထားပါသည်။
ဇယားကွက်တွင်းရှိရက်များမှာ တရားဝင်ရက်များဖြစ်သည်။

MOUနည်းလမ်းဖြင့်
ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်ခေါ်ဆောင်ခြင်းအဆင့်များ

ပြည်နယ်အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးရုံး

❖ အစိုးရဌာနထံ အလုပ်ရှင်မှ အလုပ်သမားအလုပ်ခေါ်စာလျှောက်တင်ပြီး စစ်ဆေးဆုံးဖြတ်မည့်လျှောက်လွှာများကို ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ မြန်မာသံရုံးသို့ပေးပို့ပေးမည် ကုန်ကျစရိတ်မရှိပါ။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်းရှိ ဌာနများ

လျှောက်လွှာလက်ခံပြီး အလုပ်သမားရွေးချယ်၍ နာမည်စရင်းများကို ရက် ၆၀ အတောအတွင်းပြုလုပ်ပေးမည် အလုပ်ရှင်အား အကြောင်းကြားခြင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို မူရင်းနိုင်ငံမှသတ်မှတ်သည်။

ပြည်နယ်အလုပ်သမားရှာဖွေရေးရုံး

မြန်မာနိုင်ငံအစိုးဌာနမှ ပို့ဆောင်ပေးသောအမည်စာရင်းများကို အလုပ်ရှင်မှအလုပ်သမားရှာဖွေရေးရုံးသို့ အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိရန်အတွက် ကိုယ်စားပြု၍ လျှောက်လွှာတင်ခြင်း။
ကုန်ကျစရိတ် (လျှောက်တင်ခြင်းနှင့် ကုန်ကျစရိတ်ဘတ်ငွေ ၁၉၀၀ – ၂ နှစ် အာမခံငွေသားဘတ် ၁၀၀၀ ဖြစ်သည်။ (အလုပ်ရှင်ကိုယ်တိုင် လျှောက်တင်ခြင်းအတွက်ဖြစ်သည်)

အလုပ်ရှာဖွေရေးဦးစီးဌာန

သက်ဆိုင်ရာဌာနများသို့ အောက်ပါအတိုင်း အကြောင်းကြားစာများပို့ ဆောင်ပေးရမည်။

❶ မြန်မာသံရုံးသို့ အလုပ်ခန့်စာ သက်သေအထောက်အထားအတွက် အကြောင်းကြားခြင်း။

❷ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးသို့ ဗီဇာ Non L-A အတွက် အကြောင်းကြားခြင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ဘတ် ၅၀၀ နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ဝင်ရောက်လာရန်အတွက်ခွင့်တောင်းခြင်း။ နောင်ခိုင်း (လာအို) ဆန်ကျော့က် (ကမ်ဘောဒီးယား) တာခ့် (မြန်မာ) ရှိအလုပ်စတင်လက်ခံခြင်းနှင့် စာချုပ်ကုန်ဆုံးခြင်းရုံး

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ သင်တန်းတက်ရောက်ခြင်း

– ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားမှ E - Work Permit ရရှိပြီး

① အလုပ်ရှင်မှ ကိုယ်တိုင်လျှောက်တင်ခြင်း

တရားဝင်ခေါ်ဆောင်ခြင်းနည်းလမ်း ၂ မျိုး

① ခွင့်ပြုခြင်းခံရသူအား အာဏာလွှဲပြောင်း၍လျှောက်တင်ခြင်း
② အလုပ်သမားခေါ်စာ (Demand Letter)

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား တရားဝင်ခေါ်စာအတွက်အချက်အလက်များ

① အာဏာခန့်စာ (Power Of Attorney) နှင့်ခွင့်ပြုချက်စာရွက် (ကော်ပီ) (Agency Licence)
② အလုပ်သဘောတူစာချုပ် (Employment Contravt)
③ သက်ဆိုင်ရာ သက်သေခံအထောက်အထားများဖြစ်သည့် ဥပမာ အလုပ်ရုံစက်ရုံတည်နေရာ ခွင့်ပြုချက် ရှယ်ယာကုမ္ပဏီနှင့် အလုပ်သမားသဘောတူစာချုပ် ဆောက်လုပ်ရေးစာချုပ် အခြားတစ်စုံတစ်ဦးအား အလုပ်ရှင်မှအာဏာခန့် အပ်၍လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါက

❶ ဝန်ထမ်းအာဏာခန့် အပ်ပေးပါကဝန်ထမ်းအထောက်အထား
❷ အလုပ်ရှာဖွေရေးကုမ္ပဏီ အာဏာခန့်အပ်ပါက အလုပ်ရှာဖွေစီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် (မိတ္တူ) စာပေါ်၃) အာဏာလက်ခံသူမှတ်ပုံတင် (မိတ္တူ) အလုပ်ရှာဖွေရေးကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းကိုအာဏာခန့်အပ်ပေးပါက ကုမ္ပဏီအလုပ်သမားလက်မှတ် (ကော်ပီ) ပူးတွဲပြပေးရမည်

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကိုယ်စားအလုပ်လုပ်ခွင့်လက်မှတ်လျှောက်တင်ရန် အထောက်အထားများ

ပို့ဆောင်စာလွှာနှင့် အမည်စာရင်း မြန်မာနိုင်ငံသံရုံးမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားထောက်ခံစာ (မိတ္တူအပါအဝင်)

- ❖ တောထော ၂
- ❖ ဓါတ်ပုံ (၃ x ၄) စင်တီမီတာအရွယ်အစား ၃ ပုံ
- ❖ အလုပ်ခန့်ခြင်းထောက်ခံစာ
- ❖ အလုပ်သဘောတူစာချုပ်
- ❖ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် (မိတ္တူ) (Passport)
- ❖ သက်ဆိုင်ရာ သက်သေခံအထောက်အထားများ ဥပမာ အလုပ်ရှင်၏ စက်ရုံတည်နေရာခွင့်ပြုချက်၏ရှယ်ယာကုမ္ပဏီ၊ အလုပ်သဘောတူစာချုပ်၏ ဆောက်လုပ်ရေးစာချုပ်အစရှိ
- ❖ အခြားတစ်စုံတစ်ဦးအား အလုပ်ရှင်မှ အာဏာခန့်အပ်၍ လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါက။

❶ ဝန်ထမ်းခန့်အပ်ပေးပါက ဝန်ထမ်းအထောက်အထား

❷ အလုပ်ရှာရေးကုမ္ပဏီအာဏာခန့်အပ်ပါက အလုပ်ရှာဖွေစီမံခန့်ခွဲရေးခွင့် (မိတ္တူ စောငေါ အာဏာလက်ခံသူ မှတ်ပုံတင် (မိတ္တူ) အလုပ်ရှာရေး ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းကို အာဏာခန့်အပ်ပေးပါက ကုမ္ပဏီအလုပ်သမားလက်မှတ် (မိတ္တူ) ပူးတွဲပါပေးရမည်။ အိမ်ဖော်ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း၏ စိုက်ပျိုးရေးနှင့်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ကျန်းမာရေးရေးအာမခံချက် ဝယ်ယူရမည် (၁၆၀၀ ဘတ် တစ်ယောက် ၂ နှစ်)

မှတ်ချက်

ထိုင်းနိုင်ငံသက္ကရာဇ် ၂၅၆၀ အရ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားစီမံခန့်ခွဲရေးဥပဒေနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံသက္ကရာဇ် ၂၅၆၀ (မူကြမ်း ၂) ကိုပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်

အလုပ်ရှင်လွဲပြောင်းခြင်း

၁) အလုပ်ခန့်ခြင်းမှရပ်စဲခြင်း (အလုပ်ရှင်မှအကြောင်းပြချက်မရှိဘဲအလုပ်ဖြုတ်ခြင်း)
၂) အလုပ်ရှင်အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း
၃) အလုပ်ရှင်မှဒေဝါလီခံခြင်း
၄) အလုပ်ရှင်မှ အလုပ်သမားအား အကြမ်းဖက်ခြင်း
၅) အလုပ်ရှင်မှ အလုပ်သဘောတူစာချုပ်အတိုင်း မလိုက်နာခြင်း (သို့) လုပ်ငန်းခွင်အရ အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးဥပဒေ (သို့) လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေအရအလုပ်သမားရုပ်ပိုင်း၏စိတ်ပိုင်း၏ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်ခြင်း

- ✪ အလုပ်ရှင်ဟောင်းမှ အလုပ်ထွက်ပြီး ရက် ၃၀ အတွင်းမကျော်စေရ

အလုပ်ခန့်ခြင်းနှင့် သက်တမ်းကုန်ဆုံးခြင်းရုံးရှိရာနယ်စပ်သို့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ပြန်သွားခြင်း

- ✪ နောင်ခိုင်း ၊ လာအို ၊ ဆန်ကျောက် ၊ ကမ်ဗွောဒီးယား ၊ တာခ် ၊ မြန်မာ
- ✪ ရက် ၃၀ ခြားပြီးမှ ပြန်လည်လာရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း

အလုပ်သဘောတူစာချုပ် သက်တမ်းကုန်ဆုံးခြင်း

MOU စနစ်အောက် လာရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်သော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားမှ အလုပ်အမျိုးအစားအားလုံးလုပ်ကိုင်နိုင်သည်။ အောက်ပါ ၂၈ မျိုးမှာ ခြွင်းချက်အရ တားမြစ်ထားသော လုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။

တားမြစ်ထားသောအလုပ်အကိုင် (၂၈) မျိုး

- ❖ ပန်းပုလုပ်ငန်း။
- ❖ လက်ယက်ကန်းလုပ်ငန်း။
- ❖ ဖျာလုပ်ငန်း။
- ❖ လက်ဖြင့်လုပ်သောစက္ကူလုပ်ငန်း။
- ❖ ငွေထည်လုပ်ငန်း။
- ❖ ထိုင်းတေးဂီတလုပ်ငန်း။
- ❖ ကြေးထည်ဖြင့်လုပ်သောဖလားလုပ်ငန်း။

- ☞ ကျောက်မျက်ရတနာပြုပြင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ။
- ☞ ပန်းပဲလုပ်ငန်း၊
- ☞ ထိုင်းနိုင်ငံသင်္ကေတအရုပ်များပြုလုပ်ခြင်း
- ☞ သပိတ်လုပ်ငန်းလုပ်ခြင်း။
- ☞ လက်ယက်ကန်းလုပ်ငန်း။
- ☞ ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်ပုံပြုလုပ်ခြင်း။
- ☞ စက္ကူ နဲ့ ပိတ်ဖြင့်ပြုလုပ်သောထီးလုပ်ငန်း

- 🗀 ထိုင်းအက္ခရာများစီခြင်းလုပ်ငန်း
- 🗀 ရွှေခွက် ၊ ငွေခွက်များအတွက် အရောင်တင်ခြင်း

- ဆိုင်ကယ် ၊ တက္ကစီမောင်းနှင်ခြင်းလုပ်ငန်း
- ကုန်စုံဆိုင်တွင်စျေးရောင်းခြင်း
- ပုဂ္ဂလိက စီးပွားရေးအတွက် စျေးရောင်းခြင်း
- ပန်းယွန်းလုပ်ငန်း
- ဆံပင်ညှပ်ခြင်းလုပ်ငန်း (သို့) အလှပြုပြင်ရေးလုပ်ငန်း။

- နိုင်ငံတကာ ကုန်သွယ်မှု၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ လယ်ထွန်စက်၊ ပွဲစား၊ (သို့) ကိုယ်စားလှယ် (သို့) အကျိုးဆောင်လုပ်ငန်း။
- စီးကရက်လုပ်ငန်း။
- လမ်းညွှန်နှင့် ခရီးသွားလမ်းညွှန်လုပ်ငန်း။
- ကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်း။
- ဝန်ထမ်းလုပ်ငန်း နှင့် လက်ထောက်လုပ်ငန်း
- မှူခင်း၊ ဥပဒေရေးရာ၏ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း။
- ထိုင်းနှိပ်နည်းလုပ်ငန်း။

လုပ်ဆောင်နိုင်သောအလုပ်အကိုင် [၁၂] မျိုး

- အလုပ်သမားခန့်ခြင်း
- ဘဏ္ဍာရေးလုပ်ငန်း။
- ဖိနပ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်း
- ပန်းရံ၊ လက်သမားနှင့် ကျွမ်းကျင်သူ

- မွေ့ရာလုပ်ငန်း။
- ဦးထုပ်လုပ်ငန်း။
- စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း။
- ဓါးလုပ်ငန်း။

1. အင်ဂျင်နီယာလုပ်ငန်း။
2. မြေ၊ ရွံ့ဖြင့်ပြုလုပ်သောလုပ်ငန်း (အိုးထည်လုပ်ငန်း)။
3. အဝတ်အထည်လုပ်ငန်း။
4. ဗိသုကာလုပ်ငန်း

နေရာဒေသရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုနှင့် တရားမျှတမှု

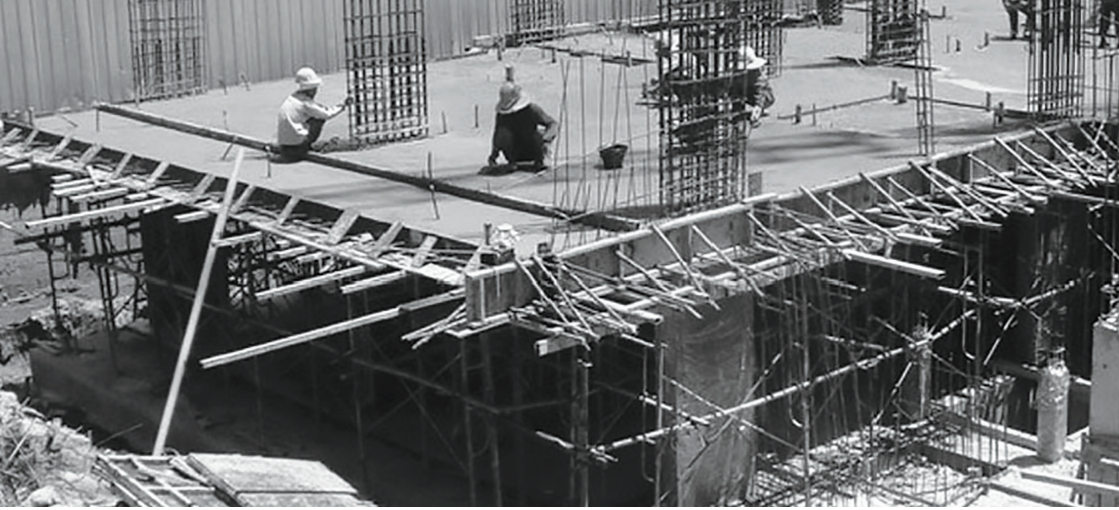
နေရာဒေသရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု နှင့် တရားမျှတမှု တသမတ်တည်းရှိစေရန် မက်ပ်ပေါင်ဒေးရှင်းကတိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပါတယ်။ ဒီတသမတ်စံနှုန်းကို ၄–ပိုင်းခွဲပြီး ကွင်းဆက်တခုအနေနဲ့ သတ်မှတ်လို့ရပါတယ်။ နေရာဒေသမရွှေ့ပြောင်းမီ ၊ ရွှေ့ပြောင်းနေစဉ် ၊ ရွှေ့ပြောင်းပြီးတပါးသူနိုင်ငံ၌ အခြေချချိန် ၊ အမိမြေနိုင်ငံ ပြန်ရောက်ချိန်တို့ဖြစ်သည်။

နေရာဒေသရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုနှင့် တရားမျှတမှု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

နေရာဒေသ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုဆိုသည်မှာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအခွင့်အရေးကို အကျိုးအကြောင်းဆီလျော်သည့် အကာအကွယ် ပေးခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာအသက်ရှင်နေနိုင်ခွင့် ၊ ကိုယ်ရေးကိုတာလုံခြုံမှု ၊ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်တည်ရှိမှု ၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိမှု ၊ လွတ်လပ်မှုတို့ပါဝင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် လုံခြုံမှုမရှိသောနေရာဒေသ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းမှာ ခရီးဝေးကြာရှည်သည့်ပြင် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ထားသော လမ်းခရီးမဟုတ်ခြင်း၊ လူသားမဆန် ပြုမူဆက်ဆံခြင်း၊ နေထိုင်ရာအိမ်တွင် လုံခြုံမှု မရှိခြင်း၊ နေထိုင်ရာပင်လျှင် မသင့်လျော်ခြင်း၊ အစာရေစာရှားပါးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဝါးများမရှိခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိပွဲစားဖြစ်စေ ထိုင်းနိုင်ငံရှိပွဲစားဖြစ်စေ အလုပ်ဖြစ်စေ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေကို ဒုက္ခပေးနိုင်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံဆိုသော်လည်း လုံခြုံမှုစိုးရိမ်စရာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အလုပ်သမားတွေကိုလည်း လစာပုံမှန်မပေးပဲရှိနိုင်သည်။ နှုတ်နှင့်ဖြစ်စေ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ဖြစ်စေ လိင်အကြမ်းဖက်မှုမျိုးဖြစ်စေရှိနေနိုင်သည်။ အလုပ်သမားတွေကိုအလုပ်ရှင်ထံကနေအပြင် ထွက်ခွင့်တားမြစ်တာမျိုးရှိနေနိုင်သည်။ အလုပ်သမားတို့၏ ပတ်စ်ပို့စ်တွေ သိမ်းထားချင်သိမ်းထားနိုင်သည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် တရားဝင်နေထိုင်ခွင့်ရှိသော်လည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေအနေနဲ့ လုံခြုံမှုရှိပြီဟု တထစ်ချမမှတ်ယူနိုင်ပေ။ ပွဲစားနှင့် အလုပ်ရှင်တို့က မိမိတို့ပတ်စ်ပို့စ်တွေ သိမ်းထားပြီး သက်တမ်းကုန်စေတာမျိုး ကြုံတွေ့နိုင်တယ်၊ သက်တမ်းပြန်တိုးပါက ငွေကုန်ကြေးကျ များစွာဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

MOU စနစ်ဆိုသည်မှာ ထိုင်းအစိုးရကကူညီပံ့ပိုးပြီး မြန်မာနိုင်ငံရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားနှင့် ထိုင်းအလုပ်ရှင်တို့ကြား နှစ်ဦးသဘောတူရေးသားထားသည့် စာချုပ်လွှာဖြစ်သည်။ ဒီစာချုပ်လွှာ၏ စိတ်ဝင်းစားဖွယ်အချက်ကတော့ တရားဝင်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအနေဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသည်ဟုဆိုနိုင်ပေသည်။ သို့သော်လည်းပဲ အခြေနေဆိုးနှင့် ကြုံတွေ့နေတာတောင်မှ အလုပ်ဌာနမှ ထွက်ခွါသွားခွင့်မရှိပေ ၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတစ်ယောက်အနေနှင့် အလုပ်ဝင်တုန်းက ချုပ်ဆိုထားသည့် စာချုပ်အရ (၂) နှစ်အတွင်း အလုပ်မှထွက်ခွါသွားခွင့်မရှိပေ။ အဆိုးဆုံးအခြေနေမျိုးမှာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတို့သည် ၎င်းတို့အားပေးထားသည့် ကတိအတိုင်းမဟုတ်ပဲ အလားတူခက်ခဲသည့် လုပ်ငန်းဌာနမျိုးနှင့်သာ ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်ရသည်။ နေထိုင်



ရာအဆောင်တွေမှာလည်း ပြောထားသည့်အတိုင်း ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မည်၊ အဆောင်တွေ အတော်များများမှာ ယောကျ်ား/မိန်းမဆောင်ဆိုပြီး သီးခြားခွဲထားခြင်းမရှိကြပါ။ ရေချိုးခန်းဆိုယင်လည်း ယောကျ်ား/မိန်းမရေချိုးခန်းခွဲခြားထားတာမျိုးမရှိပါ။ လူတွေကအများသုံး ရေချိုးဆောင်တွေမှာချိုးကြသည်။အမျိုးသမီးတွေအနေနှင့်ဤကဲ့သို့ယောကျ်ား/မိန်းမ မခွဲခြားပဲအများသုံးရေချိုးဆောင်မှာ ကိုယ်လက်သန့်စင်ရတာ အဆင်မပြေကြပါ။ ရေချိုးခန်းတွေလည်းကောင်းမွန်သည့် အနေအထားမဟုတ်ကြပါ။ မီးအလင်းရောင် ကောင်းကောင်းလည်းမရကြပါ။

လုံခြုံမှုဟုဆိုလျှင် အမျိုးသား နှင့် အမျိုးသမီးတို့ အမြင်ချင်းမတူကြပါ။ အမျိုးသမီးများမှာနေရာဒေသပြောင်းရွှေ့နေစဉ်နှင့် တပါးနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိနေချိန်ဖြစ်စေ လိင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးတွေဆိုယင်လည်း “မတွေ့မမြင်ရသည့်လူဦးရေ” ဟုတင်စားခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ အမျိုးသမီးထုတွေ လုပ်ရသည့်အလုပ်ဆိုလျှင် များသောအားဖြင့် အိမ်ကူ၊ စိုက်ခင်းနှင့် အထည်စက်ရုံတွေမှာဖြစ်ပြီး အလုပ်သမားအခွင့်အရေးဆိုတာမျိုးမရှိကြပါ။ ဖေါ်ပြပါလုပ်ငန်းတွေမှာလုပ်ရသည့် အမျိုးသမီးများသည် အကြမ်းဖက်ခံရ နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

နိုင်ငံရွှေ့ပြောင်းခြင်းသည်လည်း မိသားစု၏ဘဝနေထိုင်မှုကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ကလေးများ၏အခွင့်အရေးကိုလည်း ကာကွယ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍များ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဖြစ်ကြသည့်မိဘများကလည်းတပါးနိုင်ငံသို့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်တရားဝင်အနေဖြင့်ဝင်ရောက်ခြင်းမဟုတ်သည့်အတွက် အဖမ်းအဆီးခံရသည်ဆိုပါစို့ ၎င်းတို့ကလေးများနှင့် ခွဲခွာနေထိုင်ရမည်။ ဤကားလုံခြုံမှုမရှိခြင်းနှင့် တရားမျှတမှုမရှိခြင်း၏ ဥပမာတခုဖြစ်ပါသည်။

တရားမျှတမှုရှိသော ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုသည်မှာ ဣန္ဒြေသိက္ခာရှိအလုပ်အတွက် တကယ့်အခွင့်အလမ်းပေးနိုင်ပါသည်။ ဒီအနေအထားမျိုးပေါ်ပေါက်လာပါက အားလုံးအတွက်အကျိုးရှိသည့်ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဟုဆိုနိုင်ပါသည်။ အလုပ်ရှင်သည်လည်းပဲ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေကို ခေါင်းပုံမဖြတ်သင့်ပါဘူး။ သူတို့အိမ်ပြန်လျှင် သူတို့တတ်မြောက်ထားသည့် အလုပ်အကိုင် ကျွမ်းကျင်ရာလိမ္မာရာတွေကို ၎င်းတို့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ ပြန်လည်အသုံးချဝေငှပေးနိုင်ပါသည်။

တရားမျှတမှုမရှိသည့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ အလုပ်သမားရှာဖွေခြင်း ဆိုသည်မှာ အလုပ်ရှင်က လုပ်ငန်း၏အခြေအနေမှန်ကို လိမ်ညာခြင်း၊ ပတ်စ်ပို့စ်နိုင်ငံကူးလက်မှတ် သိမ်းယူခြင်း ၊ တရားနည်းလမ်းမကျသောလုပ်အားခလျှော့ချခြင်း၊နိုင်ငံကူးခရီးစဉ်ဆောင်ရွက်ခနှုန်းမတရားမြင့်မားခြင်း၊နေရပ်သို့ပြန်ပို့မည်ဟု ချိန်းခြောက်ခြင်း၊ အလုပ်ရှင်ကအလုပ်သမားအလုပ်ထွက်ခြင်းမှ တားမြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ တရားမျှတမှုရှိသော ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုသည်မှာ ကတိပျက်ကွက်မှုနှင့် မျှော်မှန်းချက်များပျက်ပြားမှုများနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

အထူးအားဖြင့် နိုင်ငံရွှေ့ပြောင်းလုပ်ငန်းသည် ထိုင်းနိုင်ငံအတွက်ရော မြန်မာနိုင်ငံအတွက်ပါ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသင့်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့်လည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားထံမှ နိုင်ငံတွင်းသို့ငွေလွှဲခြင်း အမိမြေသို့ပြန်လာခြင်းသည် အောင်မြင်မှုအနေနှင့် ရှုမြင်သင့်သည်။ ၂၀၁၄ မြန်မာနိုင်ငံလူဦးရေသန်းခေါင်စာရင်း ခန့်မှန်းချက်အရ ၄.၂၅ သန်းမျှသော မြန်မာနိုင်ငံသားများသည် နိုင်ငံခြားတွင်နေထိုင်လျှက်ရှိရာ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်မျှ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အလုပ်သမားများ နှင့် ညီမျှသည်။ ထိုင်း၊တရုတ် နှင့် ဂျပန် နိုင်ငံတို့တွင် အလုပ်လုပ်နေသည့် အမျိုးသမီးများမှာ ထက်ဝက်နီးပါးခန့်ဖြစ်ပြီး၊ စင်ကာပူတွင် ထက်ဝက်ကျော်မျှဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် အိမ်အကူ ၊ ထုတ်လုပ်မှုစက်ရုံ ၊ စားသောက်ဆိုင်၊ လိင်လုပ်ငန်း၊ စိုက်ပျိုးရေး နှင့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြသည်။ ၂၀၁၆ ကမ္ဘာ့ဘဏ်၏ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား နှင့် ငွေလွှဲခြင်းမှတ်တမ်းများအရ မြန်မာ့ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန် ဒေါ်လာ ၃.၅ ဘီလီယံ မြန်မာနိုင်ငံသို့ငွေလွှဲခဲ့ကြသည်။ နိုင်ငံ့ထုတ်ကုန် အားလုံး၏ ၅ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ညီမျှသည်။

ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခသံသရာနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ငွေတန်ဖိုး

အမျိုးသမီးရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအနေဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံသို့ပြန်ပြီး အလုပ်ရှာဖွေခြင်းမှာ အခက်အခဲများစွာ ကြုံတွေ့ရပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း အခြေခံမူလတန်းမျှသာပညာသင်ခဲ့ရပြီး၊ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်လည်း ပညာမသင်ခဲ့ရပေ။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ လုပ်ငန်းအကျပ်အတည်းမှာစီးပွားရေးတိုးတက်မှုမရှိခြင်း၊အခြေခံအဆောက်အဦးများမရှိခြင်းနှင့်အခြားအကြောင်းကြောင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မြန်မာနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားသည် ထိုင်းနိုင်ငံတွင်နေထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်ကြသည် ၊ ငွေစုနိုင်ကြသည်၊ သို့သော်လည်းပဲ မြန်မာနိုင်ငံသို့ပြန်ပြီး အခြေတကျအောင်မြင်နိုင်ဘို့ဆိုယင် မဖြစ်နိုင်သေးပါ။ စက်ရုံတရုံမှာ အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ရသည့် ပိုက်ဆံစုဆောင်းရင်းနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနေတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်။ သူမသည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ပြန်ပြီး လုပ်ငန်းတခုစဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပေမယ့် လျှပ်စစ်မီးမရရှိမှုကြောင့် မအောင်မြင်ခဲ့ပါ။ ဒါနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသို့ပြန်လာပြီး လုပ်အားခနည်းသည့် အလုပ်နဲ့ဘဝကို ပြန်စခဲ့ပါတယ်။ အချို့အမျိုးသမီးများကတော့ အမိနိုင်ငံမှာအောင်မြင်မှုရပေမယ့် ၎င်းတို့ပိုက်ဆံတွေ လိမ္မာပါးနပ်စွာ အသုံးပြုတာ အမျိုးသားတွေနဲ့ယှဉ်လျှင်နည်းပါးသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အလုပ်ကိုအားကြိုးမာန်တက်လုပ်သော်လည်း သူတို့အိမ်ပြန်ရောက်တော့ နဂိုအတိုင်း ဘာမှမယ်မယ်ရရတိုးတက်မှု မရှိပါဘူး။ ဒါနဲ့ပဲသူတို့ဘဝဟာ သံသရာလည်နေပါတယ်။

အမျိုးသမီး/သား ဖြစ်ခြင်း၏ ခြားနားမှုဟာ နဂိုကရှိနေခဲ့သော်လည်း နိုင်ငံရပ်ခြားအရွှေ့အပြောင်းမှာပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်။ တခါတရံကျတော့ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဘိုးထားသည့် နိုင်ငံကိုရောက်နေတာဖြစ်တော့ အကောင်းဘက်ကိုဦးတည်ပြီး ပြောင်းလဲတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ တခါတလေကျ ပြန်တော့လည်း မိသားစုထဲမှာ ကိုကထုံးတမ်းစဉ်လာကျား/မ သဘောထားရှိလေတော့ အပြောင်းအလဲဟာ ဆိုးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့မိသားစု၏ လုံခြုံမှုအနေအထားသည်လည်း ခြိမ်းခြောက်ခံနေရခြင်းဖြစ်သည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကလေးများအတွက် ဆိုလျှင် တရားမျှတမှုအခွင့်အလမ်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့သင်ကြားတတ်မြောက်အောင်မြင်ထားသည့် ပညာရေးအဆင့်အတန်းကို ထိုင်း–မြန်မာ နှစ်နိုင်ငံလုံးက အသိအမှတ်ပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သို့မှသာလျှင် မိသားစုနှင့်အတူ မိဘများနောက်လိုက်သွားနိုင်ပြီး ၎င်းတို့ပညာရေးကိုလည်း ဆက်လက်သင်ကြားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းတို့ အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ ပညာရေးဆုံးခန်းတိုင်ရောက်မှပဲ သူတို့မျှော်မှန်းထားသည့် အလုပ်တာဝန် ထမ်းဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်လက်၍ထိုင်းနိုင်ငံအနေဖြင့်လည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအား တားမြစ်ထားသည့် အလုပ်မျိုးတွေယုတ်သိမ်းပေးသင့်ပါတယ်။ အလုပ်အမျိုးအစားတားမြစ်ချက်ဟာ နှစ်နိုင်ငံစလုံး၏ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခွင့်အလမ်းများကို ပိတ်ဆို့ထားခြင်းနှင့် တူနေပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံအနေဖြင့် ၎င်းပေါ်လစီကိုယုတ်သိမ်းပေးမည်ဆိုလျှင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအနေဖြင့် ထိုင်း–မြန်မာ နှစ်နိုင်ငံ၏ အကျိုးစီးပွားကို တဘက်တလမ်းမှ အထောက်အကူပြုသည့်ပြင် ၎င်းတို့လူနေမှုဘဝကိုလည်း မြှင့်တင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းများရရှိခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

အိုင်တီ IT (Information Techinology)သုံးခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုး

ယခုခေတ်ကာလဆိုရင် **IT** ဆိုတာ လူမှုဘဝမှာ နေ့တဓူဝသွားလာလှုပ်ရှားရာတွေအားလုံးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်လို့နေပါပြီ။ စာသင်ခန်း၊ ကျောင်းခန်း၊ လုပ်ငန်းခွင် နေရာတိုင်းလိုလိုမှာ အခုဆိုရင် **IT** ကို ပိုမိုကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်သုံးလို့နေပါပြီ။ အကယ်၍ မိမိတို့ **IT** ကိုအချိန်ပိုင်းခြားပြီးအသုံးပြုတတ်မယ်၊ အသုံးပြုတဲ့နည်းလမ်းမှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုနိုင်မယ်ဆိုရင် မိမိတို့တတွေရဲ့ လုပ်ငန်းတွေမှာ အထောက်အကူပြုပေးမယ့် ခေတ်မီတဲ့လက်စွဲ ကိရိယာပစ္စည်းတစ်ခုပါပဲ။ ဘယ်လိုလဲဆိုရင်

❶ မိမိတို့တစ်တွေရဲ့ လုပ်ငန်းပိုင်းမှာ အထောက်အကူပြုနိုင်ခြင်း၊ ခေတ်မီတိုးတက်တဲ့နည်းပညာတွေလေ့လာဆည်းပူးနိုင်ခြင်း။

❷ ပညာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ခေတ်မီတိုးတက်လာပြီး၊ ပညာသင်ယူဖို့ အခွင့်အလမ်းမရှိတဲ့သူတွေအလှမ်းဝေးတဲ့သူတွေကို အွန်လိုင်း (Online) မှ ပညာသင်ယူနိုင်အောင် အထောက်အကူပြုပေးခြင်း၊ ပညာသင်ကြားသူဆရာ၊ ဆရာမအတွက်ရော ပညာသင်ယူသူကျောင်းသူကျောင်းသားအတွက်ပါ သိလိုတဲ့အချက်အလက် အသိပညာဗဟုသုတ ရှာဖွေလေ့လာနိုင်ခြင်းနဲ့ ပညာရေးခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်း။

❸ မြို့နဲ့အလှမ်းဝေးတဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေလည်း မြို့မှာနေတဲ့ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေလို ပညာသင်ယူနိုင်တဲ့အခွင့်အလမ်းဖြစ်ခြင်း။

❹ အချိန်မှီသတင်းများသိရှိစေနိုင်ဖို့ ရွေးချယ်စရာအခွင့်အလမ်းပိုမိုများပြားလာခြင်း။

❺ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်း ပိုမိုလွယ်ကူလာခြင်း၊ ယခင်ကလို ဆက်သွယ်ရေးအတွက်အကုန်အကျမများတော့ပေ။

❻ မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို ပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင်တဲ့ နယ်ပယ်တစ်ခုဖြစ်ခြင်း၊ ဥပမာအားဖြင့် မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာသီချင်း နားထောင်နိုင်ခြင်း၊ ရုပ်သံဗွီဒီယိုဇာတ်လမ်းကြည့်နိုင်ခြင်း၊ ကာတွန်း ၊ ဝတ္ထုမဂ္ဂဇင်းအစရှိတဲ့ စာပေများဖတ်နိုင်ခြင်း။

❼ လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် ဈေးဝယ်နိုင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် ဈေး၊ဆိုင်သို့သွားစရာမလိုတော့ဘဲ အွန်လိုင်း (Online) ပေါ်မှ ဈေးဝယ်ယူနိုင်ခြင်း။

❽ အလုပ်သမားအလိုရှိ၊ အိမ်အရောင်းအဝယ်၊ တရားဝင်ကုန်ပစ္စည်းတွေရောင်းဝယ်ဖို့၊ အကူအညီများတောင်းဆိုခြင်း မိမိတို့အတွက် သတင်း၊ ကြော်ငြာစရာနယ်ပယ်တစ်ခုဖြစ်ခြင်း။

❾ အသိပညာအမျိုးမျိုးကို အသိပညာရှင်များက လေ့လာဆည်းပူးလိုသူတွေအတွက် အသိပညာပေးတဲ့နေရာတစ်ခုဖြစ်ခြင်း။

❿ ပျော်ရွှင်မှုအလွယ်တကူရယူနိုင်တဲ့ နယ်ပယ်တစ်ခုဖြစ်ခြင်း၊ ဥပမာအားဖြင့် ရေဒီယိုနားထောင်ခြင်း၊ အသစ်ထွက်လာမည့်ရုပ်ရှင် ဗွီဒီယိုဇာတ်လမ်းထွေလာများ ကြည့်နိုင်ခြင်းနှင့် ဂိမ်းဆော့ကစားခြင်း။

အင်တာနက်ပေါ်မှ သတင်းအချက်အလက်များဖောက်ခိုးယူခြင်းမှ ကာကွယ်နည်း (၁၀) နည်း

ယခုမျက်မှောက်ခေတ်ကာလတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများမှာ အင်တာနက်အား ဆက်သွယ်ရေးအတွက် အသုံးပြုခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ သတင်းအချိန်မှီသိရှိနိုင်ဖို့အတွက်သော် လည်းကောင်း၊ အင်တာနက်အသုံးပြုပြီး အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက်သော် လည်းကောင်း အစရှိသည့်အသက်ဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းများအတွက် အဓိကအရေးပါတဲ့အကြောင်း အရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်လာပြီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာသတင်းအချက်အ လက်များသည်လည်း အင်တာနက်အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ပြန့်နှံ့လို့နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဟက်ကာ သို့မဟုတ် မသမာတဲ့သူများက အင်တာနက်ပေါ်တွင် ပြန့်နေသည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သတင်းအချက်အလက် အကြောင်းအရာများကို ဝင်ဖေါက်ခိုးယူပြီး မတော်မ သင့်အလွဲသုံးစားအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအပေါ် ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့မိမိ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သတင်းအချက်အလက်များအား အလွယ်တကူနှင့် မပေါက်ကြားသွားအောင် တားဆီးကာကွယ်နိုင်သည့် နည်း (၁၀) နည်းအား လာရောက်ဝေမျှပေး ပါ့မည်။

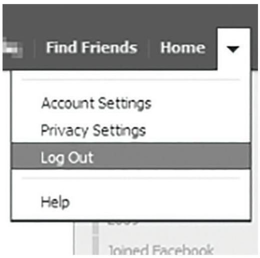
❶ အသုံးပြုသည့်စက်များအား စကားဝှက် (Password) ဖြင့်သော့ခတ်ထားခြင်း

တချို့ကလည်းစက်ဖွင့်ဖို့အတွက်စကားဝှက်(Password)လာရိုက်ထည့်နေရတာအချိန်ကုန် ပါတယ်ဆိုပြီး အကြောင်းပြကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင်အသုံးပြုတဲ့စက်ကို စကားဝှက် (Password) ထည့်ပြီး သော့မခတ်ထားရင် အိမ်၊ ကားတို့ကိုတံခါးဖွင့်ထားပေးသလိုပါပဲ၊ ကံကောင်းရင် ဘာမှ မဆုံးရှုံးပေမယ့် ကံဆိုးရင်တော့ သင့်ရဲ့အရေးကြီးတဲ့သတင်းအချက်အလက်တွေ၊ လျှို့ဝှက်သတင်း အချက်အလက်တွေအားလုံးကို ဝင်ဖေါက်ဖေါ်ထုတ်ခံရပါလိမ့်မယ်။

❷ Google Alert သတိပေးခြင်း

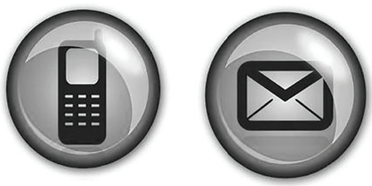
google Alert သတိပေးခြင်းဝန်ဆောင်မှုကို အသုံးပြုခြင်း။ အကယ်၍မိမိတို့ရဲ့နာမည်နဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေဟာ အွန်လိုင်းပေါ်မှာသွားပေါ်နေလျှင် **google Alert** ဟာအီးမေးလ်က နေတဆင့် အချက်ပြသတိပေးလာမှာဖြစ်ပြီး မိမိတို့ရဲ့အချက်အလက်တွေကို အချိန်မှီတားဆီးကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

❸ အသုံးပြုပြီးတိုင်း အကောင့်ကနေအမြဲ Sign Out လုပ်ပါ



အကောင့်ကနေ အမြဲပြန်ထွက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) **Sign Out** လုပ်ခြင်းအားဖြင့် အင်တာနက်ပေါ်မှ မိမိရဲ့သတင်းအချက်အလက်တွေကို နောက်ခံလိုက်ခြင်း (သို့) အစရှာဖွေပေါ်ထုတ်နိုင်ခြင်းတို့ လျော့နည်းစေအောင် အထောက်အကူပြုနိုင်သည့်အပြင် (အများသုံးကွန်ပြူတာဖြစ်ပါက) မိမိကွန်ပြူတာအသုံးပြုပြီးနောက် ၎င်းကွန်ပြူတာအား လာအသုံးပြုသူမှ မိမိတို့၏သတင်းအချက်အလက်များအား ခိုးကြည့်ခြင်းမှလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သို့မဟုတ်ပါလျှင် **Sign Out** မလုပ်ထားခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးရလဒ်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

❹ အီးမေးလ်အကောင့်၊ ဖုန်းနံပါတ် သို့မဟုတ် စာတိုက်အမှတ် (P.O Box Number) အလွယ်တကူမပေးပါနှင့်



Pub နှင့် **Bar** ဆိုင်များတွင် တွေ့ဆုံသောမျက်နှာစိမ်းမှ အီးမေးလ်အကောင့်၊ ဖုန်းနံပါတ် (သို့မဟုတ်) စာတိုက်အမှတ် **(P.O Box Number)** တောင်းပါက လုံးဝမပေးမိပါစေနှင့်၊ ထို့အတူ စူပါမားကက်ထဲတွင် ဆုံရသောစူပါမားကက်အလုပ်သမားများ၊ ပရိုမိုးရှင်းအရောင်းသမားများအား လုံးကိုလည်း မပေးမိပါစေနှင့် သူတို့အတွက်ပစ္စည်းကြေညာတောင်းသည်ဖြစ်စေ မိမိအနေနှင့် မလိုအပ်ပါက မလိုအပ်ကြောင်းပွင့်လင်းသာပြောလိုက်ပါ။ မိမိရဲ့လုံခြုံရေးအတွက်ကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

❺ ကွန်ပြူတာဖွင့်ဖို့အတွက် စကားဝှက် (Password) တပ်ထားပါ

ကွန်ပြူတာအတွက်ဆိုလျှင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ မိမိရဲ့အဓိကအရေးကြီးတဲ့ သတင်းအချက် အလက်တွေ သိမ်းဆည်းထားတဲ့ **Hard disk** ကို **Password** တပ်ထားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ **Password** တပ်တယ်ဆိုတာ ထင်ထားသလောက်မခက်ပါဘူး။ **Mac** အတွက်ဆို **File Vault** သုံးပြီး **PC** အတွက်တော့ **Bit Locker** အသုံးပြုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

❻ Gmail ဖြင့်ပိုင်ရှင်စစ်မှန်ကြောင်း သက်သေခံစနစ်အသုံးပြုခြင်း

Gmail တွင်ပိုင်ရှင်စစ်မှန်ကြောင်း သက်သေအထောက်အထားပြစနစ်နည်း ၂ ဆင့်ရှိသည်။ အခြားသောစက်အသစ်ပေါ်တွင် အီးမေးလ်အသုံးပြုလိုပါက လက်ကိုင်ဖုန်းသို့ **Gmail** မှပို့လာသော လျှို့ဝှက်နံပါတ်ဖြင့် သက်သေပြဖွင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါကအသုံးပြု၍ ရနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ဆိုလိုရင်းကတော့ **Email** ဖွင့်ဖို့ **Password** ရှိသော်လည်း အကယ်၍အီးမေးလ်အကောင့်ပိုင်ရှင်ဖြစ်ကြောင်း သက်သေခံနံပါတ်မရှိပါက အီးမေးလ်မှ သတင်းအချက်အလက်များကို ဖတ်ရှုရယူ၍ရနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

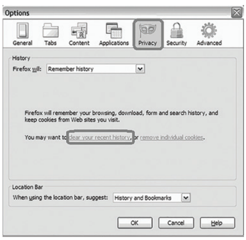
❼ ပစ္စည်းများဝယ်ယူရာ အချို့ အားငွေလက်ငင်းပေးချေသည့်စနစ်သုံးပါ

ပစ္စည်းဝယ်ယူခြင်း၊ငွေပေးချေခြင်းတို့တွင်အတတ်နိုင်ဆုံးငွေလက်ငင်းပေးချေခြင်းစနစ်ကိုသုံးပါ**Credit Card**အားအသုံးပြုခြင်းအထက်သန်သင့်ပေ။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ထိုအရာများသည် သင်၏ကိုယ်ရေးသတင်းအချက်အလက်များနှင့် ငွေသုံးစွဲမှုပမာဏအား အမြဲမှတ်တမ်းတင်နေသော အရာများပင်ဖြစ်သည်။

❽ Facebook တွင် Friends Only အဖြစ်အသုံးခြင်း

မိမိတို့အနေနဲ့ အားလုံးလိုလို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာမှတ်တမ်း အချက်အလက်များရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် **Facebook** ထဲတချို့သီးသန့်သတ်မှတ်မှု မလုပ်ထားသည့်အတွက် မိမိ၏မိတ်ဆွေမဟုတ်သည့်အခြားပြင်ပမှ မိမိ၏ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းနှင့် ဖို့စ်များအား ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုနိုင်သောကြောင့် **Privacy Setting** တွင် သင့်သလိုကိုက်ညီမှုရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ထားရမည်။

❾ History နှင့် Cookies များအားရှင်းလင်းပစ်ရမည်



History နှင့် **Cookies** သည် မိမိအင်တာနက်အသုံးပြုမှုများအား မှတ်ထားသဖြင့် အပတ်စဉ်အတိုင်းရှင်းလင်းပေးရန် **Options** တွင် **Privacy Setting** ၌ **Never Remember Yours History** အဖြစ်တပ်ထားခြင်းဖြင့် အွန်လိုင်းမှ မိမိ၏သတင်းအချက်အလက်များအား နောက်ခံလိုက်ခြင်း(သို့) အစရှာဖွေဖေါ်ထုတ်နိုင်ခြင်းတို့ လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။

❿ IP Masker အသုံးပြုကာ ကိုယ်ရောင်ပြောင်းပါ

ဝက်ဆိုက်ဝင်တိုင်း သင့်ရဲ့ **IP** သတင်းအချက်အလက်များဝက်ဆိုက်တွင်အမြဲကျန်ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝက်ဆိုက်သုံးမှု သဲလွန်စမကျန်စေရန် **IP Masking** အသုံးပြုခြင်းဖြင့် **IP** အား ကိုယ်ယောင်ပြောင်းရန် အတွက် **Download Tor** သို့မဟုတ် **HideMyAss.com** စသည်တို့ကို အသုံးပြုရန်တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ မိမိ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သတင်းအချက်အလက်များအား အလွယ်တကူ နှင့် မပေါက်ကြားသွားအောင် တားဆီးကာကွယ်နိုင်သည့် နည်း (၁၀) နည်းမှာ အခြေခံအဆင့် သာဖြစ်ပြီး ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းအပြည့်အဝ ကာကွယ်နိုင်ခြင်းမရှိသေးပေ။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ **Technology** ပိုင်းဆိုင်ရာများ အမြဲတိုးတက်ပြောင်းလည်းနေသကဲ့သို့ မသမာသူများလည်း နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး ဖြင့် မိမိတို့၏ကိုယ်ရေးသတင်းအချက်အလက်များအား ခိုးယူနိုင်ရန် ဖန်တီးလျှက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအနေဖြင့် ပြောင်းလည်းတိုးတက်နေသည့် **Technology** ပိုင်းဆိုင်ရာ များနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များ၊ လမ်းညွှန်မှုများကို စဉ်ဆက်အမြဲလေ့လာခြင်း အားဖြင့် မိမိ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သတင်းအချက်အလက်များအား အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားကာ ကွယ်ရမည်ဖြစ်သည်။

IT နှင့်လက်ကိုင်ဖုန်းသုံးတတ်ရင် အကျိုးရှိပြီး မသုံးတတ်ရင် မိသားစုအကျိုးလည်းထိခိုက်နိုင်

အရင်ဦးဆုံး **IT** အသုံးပြုစက်သို့မဟုတ်လက်ကိုင်မိုဘိုင်းဖုန်းအကြောင်းကိုမပြောသေးခင်မှာ ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့နှစ် ၂၀ ကျော်လောက်တုန်းက ကျွန်တော်တို့တတွေ ဘယ်လိုနေ၊ ဘယ်လိုစား၊ ဘယ်လိုသွားပြီး မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းတွေကြားမှာ ဘယ်လောက်ရင်းနှီးချစ်ခင်နီးကပ်ကြပြီး ဘယ်လောက်ထိပျော်စရာကောင်းသလဲဆိုတာ စာဖတ်ပရိတ်သတ်တွေအတွက် မိတ်ဆက်တဲ့အနေနဲ့သုံးသပ်ပြချင်ပါတယ်။ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့တချို့လည်းဒီအကြောင်းတွေကိုမအောင်းမေ့ကြတော့သလိုမေ့ကောင်းမေ့နေလောက်ကြပါပြီ။

ဟိုတုန်းကဆို အခုလိုခေတ်မှီတိုးတက်မှုမရှိသေးပါဘူး လျှက်စစ်မီးတွေလည်း ဒီလောက်ထိမရှိသေးသလို ခေတ်မှီတဲ့အသုံးပြုစက်တွေလည်းမရှိသေးတော့ မနက်မိုးလင်းလာရင် ထင်း၊ မီးသွေးသုံးပြီးထမင်းဟင်းချက် မိသားစုတွေစုံစုံညီညီမျက်နှာဆုံ ထမင်းဝိုင်းစားကြတော့ မိသားစုတွေပိုမိုပြီးချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ နွေးထွေးကြင်နာပြီး အမြဲပျော်ရွှင်ကြရတာပေါ့။

အခုခေတ်ဆို လျှပ်စစ်မီးလည်းရ ခေတ်မှီအသုံးပြုစက်တွေလည်းအမျိုးမျိုး **IT (Information Technology)** တွေနဲ့ မိုဘိုင်းဖုန်းလို လက်ကိုင်အသုံးပြုတဲ့စက်တွေဆို လူတန်းစားအဆင့်ဆင့်တွေအပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးသြဇာရှိလာတာပေါ့။ ငွေအင်အားတတ်နိုင်သလောက် သုံးတဲ့မော်ဒန်နဲ့အမျိုးအစားလေးလောက်သာကွာကြမယ် ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး လူတိုင်းအိမ်တိုင်းလိုလိုရှိကြတယ်။

မိုဘိုင်းလက်ကိုင်ဖုန်းနဲ့ **IT** သုံးစက်တွေဟာ အင်မတန်မှခေတ်မှီပြီး အသုံးပြုရလွယ်တဲ့အရာတွေဖြစ်တယ်ဆိုသလိုပါပဲ အသုံးပြုတက်ရင်တော့ အင်မတန်မှအကျိုးရှိ အပြန်အလှန် အလွယ်တကူဖုန်းခေါ်ဆိုစကားပြော၊ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စတွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကိစ္စတွေအတွက် ဆက်သွယ်ပြောဆို၊ သတင်းတွေဖတ်ကြည့် ၊ နားထောင်၊ အသိပညာအတွက် သတင်းအချက်အလက်တွေရှာဖွေယူနိုင်သလို၊ဓါတ်ပုံ၊ဗွီဒီယိုရိုက်၊သီချင်းအစရှိတဲ့အသံဖိုင်တွေနားထောင်၊ဂျီဘီအက်စ်နဲ့လမ်းပြခိုင်းကမ္ဘာမှာရှိသမျှ အရာရာအားလုံးကို ဒီလိုမိုဘိုင်းလက်ကိုင်ဖုန်းနဲ့ **IT** သုံးစက်ကလေးတစ်လုံးထဲမှာလာပြီး သိုလှောင်စုထဲ့ထားပေးသလိုလို အပ်သလိုအစစအရာရာအလုံးစုံ အသုံးပြုနိုင်တာပေါ့။

IT သုံးတဲ့စက် မိုဘိုင်းလက်ကိုင်စမတ်ဖုန်းဆိုတာ အင်မတန်မှအကျိုးရှိပေမယ့်လည်း သုံးတဲ့သူကနည်းလမ်းမှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ အသုံးမပြုတတ်ဘူးဆိုရင်လည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေလည်းအင်မတန်များလှပါတယ်။ တချို့ဆိုးကျိုးကို မမြင်တက်ကြဘူးဖုန်းနဲ့ **IT** သုံးပြီးဖေ့ဘုတ် **(Facebook)** လိုင်း **(Line)** မက်ဇင်ဂျာ **(Messenger)** စတာတွေသုံး ပရိုဖိုင်မှာတပါးသူရဲ့ဓါတ်ပုံကိုသုံးပြီး အပျိုလူပျို အိမ်ထောင်မရှိတဲ့ လူပျိုလူလွတ်ပါဆိုပြီး လိုင်းခေါ်စကားပြော အိမ်ထောင်ပျက်ဆီးတဲ့အထိကိုလိမ်လည်လှည့်စား ဖြားယောင်းတက်ကြတာတွေလည်း အများအပြားရှိပါတယ်။ လူတွေရဲ့နှလုံးသားက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူကြဘူးဆိုတာကို မေ့ထားတတ်ကြပြီး တချို့ဆိုရင်လည်းအိမ်ထောင်ရှိလျှက်သားနဲ့ “တနယ်တခြားဆီနေတာပဲ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် တွေ့ကြတာလည်းမဟုတ်၊

တကယ်ယူမှာမှမဟုတ်ပဲဆိုတဲ့” အတွေးနဲ့ အပျော်သဘောထားပြီး ချစ်ရည်းစကားလိုက်ပြောတာတွေလည်းရှိပါတယ်။ တချို့နှလုံးသားခိုင်မာပေမယ့် တချို့အပြောချို အပြောကောင်းတဲ့သူရဲ့ချစ်ရေးဆိုခံရရင် နှလုံးသားကယိမ်းယိုင်ပြီး ဖြားယောင်းတာကို ယုံစားသွားတက်ကြပါတယ်။ အစကတော့ ဖုန်းလိုင်းပေါ်မှာ အပျော်သဘောနဲ့ ချစ်စကားပြောရာကနေတဖြေးဖြေးနဲ့ တစ်ဆင့်တိုးပြီးချိန်းတွေ့လာတက်ကြပြီး တဖက်ဖက်ကခင်ပွန်း သို့မဟုတ် ဇနီးသည်ကသိသွားတော့ အိမ်ထောင်တွင်းရန်ဖြစ်ကြတာတွေ၊ ဆိုဆဲရိုက်နှက်ကြတာတွေလည်းဖြစ်လာတယ်။

ဒီထက်မက တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်လည်း မယုံကြည်ကြတော့ဘူး ခင်ပွန်းကဇနီးကို၊ ဇနီးကခင်ပွန်းကို သူငါသံသယဝင်လာတက်ကြပြီး အိမ်ထောင်ထဲမှာ ဆူပူရန်ဖြစ်ကြနဲ့ သီးမခံနိုင်တဲ့အဆုံးတော့ ကွာရှင်းပြတ်ဆဲအိမ်ထောင်ပြိုကွဲတော့ သားသမီးကိုပါ ထိခိုက်နစ်နာစေပြန်တယ်။ သားသမီးဆိုတာ ဖခင်နဲ့အတူနေချင်သလို မိခင်နဲ့လည်းအတူနေချင်တာပေ့ါ။ ဖခင်ကတစ်လမ်း မိခင်ကတစ်လမ်းနဲ့ အိမ်ထောင်ပြတ်တဲ့ဘဝကြားကမြေဇာပင်ဖြစ်ရတာကတော့ ရင်သွေးသားသမီးလေးတွေပေ့ါ။ ဒီလိုအဖြစ်အပြတ်တွေလည်း အများအပြားပါပဲ။ တချို့အချစ်ကြီးတော့ အမျက်ကြီးဆိုသလို တဝန်တိုလို့လက်လွန်ပြီး လူသတ်မှုကျူးလွန်သည်အထိ ဖြစ်ခဲ့တဲ့အဖြစ်အပြတ်မျိုးတွေလည်းရှိခဲ့ပါတယ်။ **IT** ကိုလွဲမှားပြီးသုံးမိလျှင် အိမ်ထောင်စုပြိုကွဲတတ်ယုံမကပဲ အချိန်ပိုင်းခြားပြီးမသုံးတတ်ရင်လည်း မိသားစုဝင်အကြားက ကြင်နာနွေးထွေးမှုတွေကိုပါ လျော့နည်းပျက်ပြားစေပါတယ်။ ဒီအပြင် သတိတရားမထားရှိပါက ခင်မင်ရင်းနှီးမှုရယူကာ လိမ်လည်လှည့်စား ဖြားယောင်းပြင်ပသို့ခေါ်ဆောင်သွားပြီး လူကုန်ကူးရောင်းစားခြင်း၊ အဓမ္မသားမယားပြုခြင်း၊ မုဒိန်းကျင့်ခြင်း၊ ရွှေငွေလက်ဝတ်လက်စား ဆိုင်ကယ် ကားခိုးပြတိုက်ခြင်း၊ ပြန်ပေးဆွဲခြင်း ခံရခြင်းများလည်းရှိကြောင်းသတင်းစာမျက်နှာများတွင် မကြာခနတွေ့မြင်ရလေ့ရှိပါတယ်။

စာဖတ်ပရိတ်သတ်တွေအနေနှင့်လည်း သံသယရှိကြပါလိမ့်မယ် ဖုန်းလိုင်းပေါ်မှာစတာတွေနောက်တာတွေ စကားပြောရုံလေးလောက်နဲ့ ဘာဖြစ်မှာလည်း အတူသွားနေတာမှမဟုတ်ဘဲလို့ပေ့ါလေ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ဆိုတာပြောင်းလည်းတတ်ပါတယ် တဖက်ကစတာနောက်တာပါဆိုပေမဲ့ နောက်တဖက်သားကတော့ တကယ်ပါလို့ယုံမှားတက်ကြပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ စာဖတ်သူအားလုံးကို ပန်ကြားလိုတာကတော့ ဖုန်း၊ **IT** တွေအသုံးပြုတာမကောင်းဘူးလို့မဆိုလိုပါဘူး။အထက်မှာဖေါ်ပြထားသလိုဆိုးကျိုးတွေကြီးပဲဖြစ်မယ်လို့လည်းမဆိုပါဘူး ဖုန်း၊ **IT** သုံးပြီးကောင်းကျိုးရကြတဲ့သူတွေလည်း အများအပြားပါပဲ။ ဖုန်း၊ **IT** သုံးပြီးလူကောင်းသူကောင်းတွေ ပညာရှိတွေနဲ့ ဆက်သွယ်သိရ ခင်မင်ရတာလည်းရှိပါတယ်၊ တချို့ဆိုလည်းဖူးစာဆုံသွားတာလည်းမနည်းပါဘူး။ အဓိကဆိုလိုရင်းကတော့ ဖုန်း၊ **IT** အသုံးပြုတဲ့နေရာမှာအသိတရား၊ သတိတရားထားရှိကြဖို့ သူတပါးပြောဆိုတိုင်းကို အယုံမလွယ်ဖို့၊ သူတပါးကိုလည်းကျီစားတာ၊ လိမ်လည်လှည့်ဖြားတာလည်း မလုပ်ကြဖို့ သားသမီးချင်းဖြစ်ဖြစ် သူ့အပေါ်ကိုယ့်အပေါ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ခြင်းစာတရားထားရှိကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ ဖုန်း၊ **IT** သုံးတာမမှားပါဘူးအသုံးပြုတဲ့သူပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်၊ ဖုန်း၊ **IT**အသုံးပြုခြင်းနဲ့ ကောင်းကျိုးဘယ်လိုရနိုင်မလဲ၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဘာတွေရှိလည်းဆိုတာကို **IT** နှင့် လက်ကိုင်ဖုန်းသုံးတက်ရင်အကျိုးရှိပြီး မသုံးတက်ရင်မိသားစုအကျိုးလည်း ထိခိုက်နိုင်တယ်လို့အမြဲသတိပြုနိုင်ကြပါစေ။

အကြံပြုချက်များ
ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများဆိုင်ရာ ၁၁ ကြိမ်မြောက်အာဆီယံ
ညီလာခံ ၂၉ – ၃၀ အောက်တိုဘာ ၂၀၁၈

ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများဆိုင်ရာ ၁၁ ကြိမ်မြောက်အာဆီယံညီလာခံ **(AFML)** ကို စင်္ကာပူနိုင်ငံတွင် အောက်တိုဘာ ၂၉–မှ ၃၀ ရက်နေ့ထိ ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများအသင်း **(ASEAN)** အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံမှ ကိုယ်စားလှယ်များ၊ အာဆီယံအဖွဲ့ဝင် အစိုးရအဖွဲ့များမှ ရွေးချယ်စေလွှတ်လိုက်သော အစိုးရမဟုတ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများ၊ အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်း **(CSOs)** မှ ကိုယ်စားလှယ်များလည်း တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ညီလာခံကို အာဆီယံမဟာမိတ် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်များ၊ အာဆီယံ ကုန်သွယ်ရေးကောင်စီ၊ ဒေသတွင်းမှ ရွေးချယ်ခံလူမှုအဖွဲ့အစည်းများ (အာရှတိုက်တွင် ကျင်းပသော ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ ဖိုရမ်၊ မဲခေါင်ဒေသ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများဆိုင်ရာ ကွန်ယက်) ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်း **(ILO)** နိုင်ငံတကာ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်း **(IOM)**၊ အာဆီယံရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းအဖွဲ့၊ ကျားမ တန်းတူညီမျှခြင်းဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်း၊ အမျိုးသမီးများ စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့တို့လည်း ၁၁ ကြိမ်မြောက် **AFML** ညီလာခံကို တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ဩစတေးလျ၊ ကနေဒါနှင့် ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံမှ ကိုယ်စားလှယ်များလည်း လေ့လာသူအဖြစ် ညီလာခံကို တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

၂၀၁၈ ခုနှစ် အာဆီယံ အလှည့်ကျ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သော စင်္ကာပူ၏ အာဘော်မှာ **Resilience and Innovation** ကြံ့ခိုင်ခြင်း နှင့် ဆန်းသစ်ပြောင်းလဲခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ဆောင်သည်။ ၁၁ ကြိမ်မြောက် **AFML** ညီလာခံ၏ အာဘော်မှာ **"Digitalisation to Promote Decent Work"** သင့်တင့်လျောက်

ပတ်သော လုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်လာဖို့ ဒစ်ဂျစ်တယ်နဲ့ပြောင်းကြစို့ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသောဆောင်ပုဒ်ဖြစ်သည်။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၏ အခွင့်အရေးများကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ထိုအခွင့်အရေးများ ရရှိရေးအတွက် အာဆီယံအဖွဲ့က ၂၀၁၆ – ၂၀၂၀ လုပ်ငန်းစဉ် **(ACMW)** ကို ချမှတ်ခဲ့သည်။ ထိုလုပ်ငန်းစဉ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သည့်အနေဖြင့် ၁၁ ကြိမ်မြောက် **AFML** ညီလာခံတွင် ခေတ်မီနည်းပညာများကို ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုရေးအတွက် လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အကြံဉာဏ်များနှင့် လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ ထိုသို့ ဆွေးနွေးရာတွင် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှု တိုးတက်လာစေရန်အတွက် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်လည်းပါဝင်သည်။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအကြားတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်၍ ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုခြင်းမရှိသည့် သဘာဝကို သဘောပေါက်နားလည်ပြီး ထိုအချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်နှင့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား အားလုံးခြုံငုံပါဝင်လာနိုင်မည့် ၄င်းတို့၏လူနေမှုဘဝ မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရေးကိုလည်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၏ အခွင့်အရေးများအား ကာကွယ်မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရေးဟုသည့် အာဆီယံအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ၏ ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီရေးအတွက် အားထုတ်ကြိုးပမ်းချက်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ၁၁ ကြိမ်မြောက် ညီလာခံမှ အောက်ပါအချက်တွေကို အကြံပြုခဲ့ကြသည်။

A. ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားအရေး စီမံခန့်ခွဲခြင်း

❶ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ လုပ်ငန်းအပြောင်းအရွှေ့လုပ်ရာတွင် ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိရေးအတွက် သင့်တော်သောနေရာများတွင် ဒစ်ဂျစ်တယ်အဖြစ်ပြောင်းလဲခြင်း။ ဥပမာ လူသစ်ခန့်ခြင်း၊ လူစားထိုးခြင်း၊ အလုပ်ခန့်ခြင်း၊ အလုပ်သမားဟောင်းများ ပြန်ဝင်ခြင်း၊ စသည့်လုပ်ငန်းစဉ်များကို တထိုင်ထဲနှင့်အပြီး လုပ်နိုင်မည့် **e-documentation** စာရွက်စာတမ်းများကို အွန်လိုင်းတွင်ဖြည့်နိုင်အောင် ဝန်ဆောင်မှုပေးနိုင်လျှင် အကုန်အကျသက်သာပြီး ပိုမိုထိရောက်မှုခြင်း။

❷ ဒစ်ဂျစ်တယ်သုံးပစ္စည်းများတွင် ကျယ်စွာအသုံးပြုလာအောင် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်း။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများကို သင်တန်းများပို့ချသောအခါ၊ သို့မဟုတ် အလုပ်သမားများ အလုပ်အကိုင်ရှာသောအခါမျိုးတွင် စမတ်ဖုန်းများနှင့် လူမှုကွန်ယက်များကိုအသုံးပြုခြင်း။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ သင်တန်းမတိုင်ခင် သင်တန်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်တွေပို့ပေးခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများထံ သတင်းအချက်အလက်များ ဖြန့်ဝေပေးခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များပေးအပ်ခြင်း။

❸ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၏ အခွင့်အရေးများ အားကောင်းလာအောင် နည်းပညာသုံး၍ ရှေ့တိုးလုပ်ဆောင်ခြင်း။ ဥပမာ လုပ်ခလစာနှင့် အခွင့်အရေးများကို မှန်ကန်စွာနှင့် အချိန်မှန်

ရရှိခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအား စုစည်းပေးခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ ပြဿနာဖြစ်လျှင် စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများနှင့် တရားရေးရာကိစ္စများ စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်နှင့် နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ဖြစ်ပွားနေသော အငြင်းပွားမှုများ ကိစ္စရပ်များလည်း ဖြေရှင်းပေးခြင်း ။

❹ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများနှင့် ပတ်သက်သော နေရာများတွင် ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းဖြင့် တုံ့ပြန်အကြံပြုတင်ပြနိုင်ခြင်း၊ အလုပ်သမားများ တိုင်ကြားလာသော မကျေနပ်ချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည့်အနေဖြင့် အေဂျင်စီအတွင်း ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုကို ထောက်ခံအားပေးခြင်း။ မှန်ကန်မှုရှိပြီးခိုင်လုံသော အကြံပြုတင်ပြချက်များကိုတန်ပြန်ဆောင်ရွက်ရာတွင် တိုးတက်မှုအခြေအနေများကို မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြည့်ခြင်း။ လိုအပ်ပါက သင့်တော်သော ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် နေရာများကို လွှဲပြောင်းပေးခြင်း။

❺ နာမည်ဆိုးရှိသော အလုပ်ရှင်များနှင့် လုပ်သားခန့်ထားရေး အေဂျင်စီများ မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ဆိုသည့်အချက်နှင့်အလုပ်ခန့်ရာတွက်ကျသင့်သည့်ကုန်ကျစားရိတ်များနှင့်ပတ်သက်၍ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိအောင် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ (အလွယ်တကူရအောင်) တိုးတက်အောင်လုပ်ပေးခြင်း။ သတင်းအချက်အလက်များ လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိရေး အထူးဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ပြီး အစိုးရ၊ အေဂျင်စီများနှင့် သက်ဆိုင်သူ အချင်းချင်းကြား သတင်းအချက်အလက်များဝေမျှခြင်း။

B. ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် ဒစ်ဂျစ်တယ် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း

❻ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ အမျိုးမျိုးရှိနေသောကြောင့် ၎င်းတို့အားလုံး ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးနိုင်ခြင်း မရှိနိုင်သေးပါ။ ထို့ကြောင့် ဒစ်ဂျစ်တယ် အသုံးပြုနိုင်ရေး ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများကို လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးနေသော ကာလအတွင်း ဒစ်ဂျစ်တယ်အသုံးမပြုနိုင်ခြင်းမရှိသေးသည့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၏ လက်ရှိအခြေအနေကို မူလအခြေအနေအတိုင်း ဆက်လက်ထိန်းထားခြင်း။

❼ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် ဒစ်ဂျစ်တယ် နည်းပြောင်းပေးသောနေရာတွင် မလိုအပ်ပဲ နှစ်ခါထပ်လုပ်ကိုင်မိသည့်အခြေအနေမဖြစ်အောင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်နေသူ အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများကို သက်ဆိုင်သူထံ ထိရောက်စွာ လွှဲပြောင်းပေးသောလုပ်ငန်းလည်းပါဝင်သည်။

❽ အစိုးရအဖွဲ့များ၊ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ နှင့် ပါဝင်ပတ်သက်သူများ **(Stakeholders)** ဘက်က ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ ၎င်းတို့၏ မိခင်တိုင်းပြည်ကို

ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းဖြင့် ငွေလွှဲပေးနိုင်အောင် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၏ လူမှုရေးရာကိစ္စများကို အကာအကွယ်ပေးခြင်း။ ဖော်ပြပါဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ကုန်ကျစားရိတ်ကို ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားတွေထံမှ ကောက်ယူမှုမပြုရန်။

❾ ဒစ်ဂျစ်တယ် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအကြောင်း ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများကို အသိပညာပေးခြင်း။ အွန်လိုင်းမှတဆင့် ထိုးဖောက်တိုက်ခိုက်သည့် ဆိုက်ဘာ တိုက်ခိုက်မှုအကြောင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက် အမှားများ၏ အန္တရာယ်အကြောင်းကိုလည်း သင့်တော်သော မီဒီယာလမ်းကြောင်းများမှ အသိပေးခြင်း။ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ပတ်သက်သည့်အရာများကို စုဝေးပွဲကျင်းပ၍ ဟောပြောခြင်း။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ သင်တန်းမလာခင် သင်တန်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်တွေ ကြိုတင်ပို့ပေးခြင်းဖြင့် အသိပညာပေးခြင်း။

❿ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများကို ပြောပြမည့် ဒစ်ဂျစ်တယ်လမ်းကြောင်းမှ လုပ်ကိုင်နိုင်သော အစီအစဉ်များ မှန်ကန်မှုရှိအောင် စစ်ဆေးခြင်း။ သတင်းမှားများကို ဖယ်ရှားရာတွင် သတင်းအချက်အလက်များကို ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် **Verification** ဆိုသည့် အွန်လိုင်းမှ အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်း။

Overarching Issues အားလုံးပါဝင်လာစေရေး လုပ်ဆောင်ချက်များ

⓫ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားအားလုံး သတင်းအချက်အလက်ရပိုင်ခွင့်နှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ပိုင်ခွင့်ရှိအောင်လုပ်ပေးခြင်း။ မိုဘိုင်းဖုန်းများ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်၊ အသုံးပြုခွင့်နှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ် နည်းပညာသုံး အခြားပစ္စည်းများကိုလည်း အသုံးပြုခွင့်ရှိအောင် လုပ်ပေးခြင်း။ အဆက်အသွယ်သိပ်မရှိပဲ သီးခြားဖြစ်နေသော၊ အကာအကွယ်သိပ်မရသည့် **(vulnerable)** ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများနှင့်ဆက်သွယ်ရခက်ခဲသောနေရာများတွင် လုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်သမားကို ပိုမိုအာရုံစိုက်ခြင်း၊

⓬ မိမိ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ နာမည်၊ လိပ်စာ၊ အသက်၊ ဘဏ်စာရင်း စသည့်အချက်များ လုံခြုံမှုရှိရန် အရေးကြီးသည်ကို ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ သတိပြုမိစေရန် အသိပညာပေးခြင်း၊ ထိုသတင်းအချက်အလက်များကို ကောင်းမွန်စွာ ကာကွယ်နိုင်မည့် တရားဝင်နည်းလမ်းများ၊ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို အသိပေးခြင်း။

⓭ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်မည့် ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းလမ်းများ ဖန်တီးပေးခြင်း။ ဒစ်ဂျစ်တယ်အသုံးပြုရမည့်နည်းလမ်းများကိုဖတ်နိုင်ကြားနိုင်သောနည်းဖြင့်ဖန်တီးပေးခြင်း။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ အသုံးပြုသည့် ဒေသခံဘာသာစကားဖြင့် ဖန်တီးပေးခြင်း။

ဒစ်ဂျစ်တယ်ကို စိတ်အားထက်သန်စွာ အသုံးပြုကြသော ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများကလည်း ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို အကြံပြုတင်ပြခြင်းဖြင့် တက်ကြွစွာပါဝင်လာစေခြင်း။

14 ဒစ်ဂျစ်တယ် အသုံးပြုမှုစွမ်းရည်များ တိုးတက်လာစေရေးအတွက် ပါဝင်ပတ်သက်နေသူအားလုံး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သုတေသနပြုခြင်း၊ တိုးတက်လာသော ဒစ်ဂျစ်တယ် အသုံးပြုမှုများကိုဝေမျှခြင်း။ သင့်တော်သော သင်တန်းများပေးခြင်း။ သင်တန်းများတွင်လည်းဒစ်ဂျစ်တယ်ဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်း ဝေါဟာရများ ပို့ချပေးခြင်း။

15 အနာဂတ်လုပ်ငန်းများတွင် ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းနှင့် ရေရှည်ဆောင်ရွက်သွားမည့် အချက်ကိုလည်း ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ နားလည်သဘောပေါက်အောင် အသိများပေးခြင်း။ ဥပမာ ဥတုရာသီပြောင်းလဲမှုကို ထိန်းသိမ်းရေးအတွက် ကြိုးပမ်းမှု။

အထက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်များသည် ၁၁ ကြိမ်မြောက် **AFML** ညီလာခံ တက်ရောက်ခဲ့ကြသောကိုယ်စားလှယ်များက အောက်တိုဘာလ ၃၀ ရက်နေ့က တင်ပြခဲ့သောအချက်များဖြစ်ပါသည်။

တက်ရောက်လာကြသူများက ညီလာခံကို လက်ခံကျင်းပပေးခဲ့သော စင်္ကာပူနိုင်ငံ အစိုးရ၏ ဧည့်ဝန်ကျေပြွန်မှုကို ကျေးဇူးဥပကာရ တင်ခဲ့ကြပါသည်။ တဖန် ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ၁၂ ကြိမ်မြောက် **AFML** ညီလာခံကို လက်ခံကျင်းပမည့် ထိုင်းအစိုးရ၏ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနကိုလည်း ညီလာခံတက်ရောက်လာသူများက အသိအမှတ်ပြု ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောဆိုခဲ့ပါသည်။

Smart Phone မှအချက်အလက်များဟက် (ခိုးယူမှု) မခံရအောင် ကာကွယ်ခြင်း

ယနေ့ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် **Smart Phone** သည်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏လူနေမှုဘဝ အတွင်း နေ့စဉ်ပိုမိုပါဝင်ပါတ်သက်လာပြီး ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ဝင်ရောက်လာသည့် ရှမ်းလူမျိုးများ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသာမက ရှမ်းပြည်မှရှမ်းလူမျိုးများလည်း **Smart Phone** အသုံးပြုမှု များလာသလို အသုံးပြုရာနည်းလမ်းပေါင်းမြောက်များစွာရှိလာသည်။ ဖုန်းခေါ်ဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ စာပို့ ခြင်းသာမက **Social Media** များနှင့် မိမိနေရပ်ရှိဆွေမျိုးများနှင့် အဆက်အသွယ်ပြုခြင်း၊ အွန်လိုင်း ပေါ်မှတဆင့် အရောင်းအဝယ်ပြုခြင်း၊ သတင်းသုံးဆောင်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်နှင့်ဗွီဒီယိုကြည့်ခြင်း၊ သီချင်းနား ထောင်ခြင်း၊ ဂိမ်းကစားခြင်း၊ ဓါတ်ပုံနှင့်ဗွီဒီယိုရိုက်ခြင်း၊ အရေးကြီးသတင်းအချက်အလက်ဖိုင်လ်များ သိမ်းဆီးခြင်း၊ **Creditcard** အချက်အလက်များ၊ အထူးအက်ပလီကေးရှင်းများ၊ **Mobile banking** (ဖုန်းမှတဆင့်ငွေလွှဲခြင်း) အချက်အလက်များအပါအဝင်၊ **Smart Phone** အသုံးပြုသူ တချို့မှာ စကားဝှက် **(Password)** များအား ဖုန်းထဲတွင်သိမ်းထားခြင်း အစရှိသည်များတို့ကြောင့် **Smart Phone** တစ်လုံးအတွင်း၌ အသုံးပြုသူအများအပြားရှိလေပြီး အသုံးပြုသူ **Social Media** အသုံးပြုမှု စကားဝှက်၊ ဓါတ်ပုံစသဖြင့် မိမိ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များသည် အွန်လိုင်းနှင့်စမတ် ဖုန်းပေါ်တွင်မှတ်တမ်းသိမ်းထားခြင်းရှိလေရာ ဟက်ကာများမှ ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်ခိုးယူခြင်းအား အထူးသတိထားရှိရမည်။ **Technology** မည်မျှပင် မြင့်မားပါစေ ထိုဟက်ကာများသည်လည်း ၄င်း တို့၏အရည်အချင်းတိုးတက်မြင့်မားလေအောင် ကြိုးစားမှုမှုရပ်တန့်သွားသူများမဟုတ်ပါ။ စဉ်းစား ကြည့်ပါ အကယ်၍မိမိ **SmartPhone** တွင်းမှ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သတင်းအချက်အလက်များ ဟက် ခံရပါက အောက်ပါပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

☞ ဟက်ကာများမှာ တရိုဂျန် **(Trojan)** ဟူသည့် ဘရိုဂရမ်အား မိမိငွေသွင်းငွေထုတ်လုပ်ရာ တွင် ခိုးဝင်ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြင့် အွန်လိုင်းပေါ်ရှိ ငွေစာရင်းမှ မိမိ၏ငွေများအား ခိုးယူခြင်း။ အဆိုပါပရိုဂရမ်မှာ သင်အသုံးပြုတဲ့အချက်အလက်များကို ခိုးဝှက်မှတ်ယူမှာဖြစ်ပြီး အထူးသ ဖြင့် **Password** များကို သင် **Keystroke** စာရိုက်နှိပ်တဲ့ခလုတ်များကို **Password** ထဲ့ရမည့် အကွက်ထဲတွင် ရိုက်နှိပ်စဉ်မှာ ခိုးဝှက်မှတ်သားထားပြီး **Password** ရသွားပြီးလျှင် ထိုပရိုဂ ရမ်မှာ အင်တာနက်မှ အချက်အလက်သူ့ထံ ချက်ချင်းပို့ပေးသဖြင့် သင့်ရဲ့အွန်လိုင်းပေါ်မှ သင့်ရဲ့ငွေစာရင်း တပြားမကျန်အောင် ငွေလွှဲခိုးယူခံရပေလိမ့်မည်။

☞ ဖေ့ဘုတ်အကောင့်၊ အွန်လိုင်းပေါ်မှ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သတင်းအချက်အလက်များပင်မက **SmartPhone** ထဲမှကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များအစရှိသည့်အချက်အလက်များ လည်းတခုမှမကျန်အောင်အဖျက်ခံရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအဖျက်ခံရသည့်အချက်အလက်များ တွင် အရေးကြီးသည့် အချက်အလက်များလည်း ပါဝင်ဖျက်ဆီးခံရနိုင်ပြီး ထိုထက်မကပိုမို ဆိုးရွားသည်မှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ ဓါတ်ပုံ၊ ဗွီဒီယိုခလိပ်ဖိုင် အစရှိသည့် သင့်ရဲ့ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာများ တွေ့မြင်နိုင်ရန် အွန်လိုင်းပေါ်တင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဒီတော့မိမိရဲ့ Smart Phone အားဝင်ရောက်ဟက်ခံရပြီလားဆိုတာ သိရှိနိုင်သည့်အချက်ပြမှု ၁၅ ချက်ကို လေ့လာကြည့်ရအောင်

- မိမိကိုယ်တိုင် ဒေါင်းလုတ်ယူပြီး တပ်ဆင်ထားသည့် အက်ပလီကေးရှင်း **(Application)** ဆန်းဆန်းများတွေ့ရှိခြင်း၊ **Facebook, Instagam, Twitter** စသည့်အချို့သော **Smart Phone** ထုတ်ကုမ္ပဏီမှ ကြိုတင်ထည့်သွင်းထပ်ဆင်ထားပြီးဖြစ်သည့် **App** များအပြင် အခြားမိမိတို့မတွေ့မမြင်ဖူးသော **App** များရှိပါက ဟက်ကာများမှ ထည့်သွင်းတပ်ဆင်ထားသည့် **App** များဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ဤကိစ္စနှင့်ပါတ်သက်၍ မိမိတို့ **Smart Phone** ထဲတွင်ရှိသော **Application** များကိုမည်သည် **App** နှင့်မည်သူပြုလုပ်ထားသည့် **App** ဖြစ်ကြောင်းသိရှိနိုင်အောင် တခုခြင်းစစ်ဆေးကြည့်ရှုရမည်ဖြစ်သည်။

- မိမိတို့အသုံးပြုနေစဉ် **App** တခုခုအလိုအလျောက်ရပ်တန့်ကာ အသုံးမပြုနိုင်ခြင်း၊ မိမိတို့အနေဖြင့် **Application** အား **Update** ပြုလုပ်ပြီး၍သော်လည်းကောင်း၊ အားနည်းချက်များပြုပြင်ပြီးထားသော်လည်း ရုတ်တရက်အသုံးမပြုနိုင်တော့ပဲ ရပ်တန့်သွားခြင်းမျိုးသည် **Malware** ဝင်ရောက်နှောက်ယှက်မှုများရှိနေသလားမသေချာပေ။

- ဖုန်းဘက်ထရီသည် နဂိုထက်ပိုမိုကုန်လွယ်ခြင်းမှာ မိမိတို့မသိဘဲ တချိန်လုံးအလုပ်လုပ်နေသည့် **App** တစ်ခုခုရှိနေခြင်းနှင့်အဆိုပါ **App** မှာလည်း **App Store** သို့မဟုတ် **Key Store** မှတဆင့်တပ်ဆင်ထားခြင်းနှင့် မိမိတို့မသိသော **App** တခုခု မှ **Run** ပြီးအသုံးပြုနေခြင်း။

- **Smart Phone** အလုပ်လုပ်ရာ နှေးကွေးလွန်းလှခြင်း မိမိတို့အနေနှင့် ဖုန်းသိုလှောင်မှုနေရာပိုမိုပွားစေရန် မလိုအပ်သည့် ဖိုင်လ်များ သန့်ရှင်းထားပြီးဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ မလိုအပ်သည့် **App** များအား ပိတ်ထားပြီး၍သော်လည်းကောင်း **Smart phone** အလုပ်လုပ်ရာ အလွန်နှေးကွေးနေခြင်း၊ တချို့သူအနေနှင့် **Smart phone** နှေးကွေးနေရခြင်းမှာ ဖုန်းဘက်ထရီဟောင်းလွန်း၍ ဘက်ထရီအသစ် ပြန်လဲလှယ်ထည့်ထားပြီးသော်လည်း **Smart phone** မှာ နှေးကွေးနေဆဲဖြစ်ပါလျှင် **Mal ware** မှတဆင့်များကို အန္တရယ်ရှိသည့် နဂိုထက်ဖုန်းစက်နှေးကွေးစေအောင် အသုံးပြုခိုင်းစေခြင်းကြောင့်နှင့် တခါတရံ ဟက်ကာမှ **Smart phone** အတွင်းရှိ အရေးကြီးအချက်အလက်များကို အင်တာနက်မှတဆင့် ဝင်ရောက်ခိုးယူ ဆွဲချနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

- **Smart phone** သည် နဂိုအတိုင်းမဟုတ်ပဲ ပိုမိုလျှင်မြန်စွာ နွေးလာခြင်း သို့မဟုတ် ပူလာခြင်းမှာ ဖုန်း စက်အတွင်း **Mal ware** မှ အန္တရယ်ရှိသော **APP** အလုပ်လုပ်နေစေရန်ရှိနေခြင်းကြောင့် **Smart phone** အား နဂိုအတိုင်းမဟုတ်ပဲ ပိုမိုလျှင်မြန်စွာနွေးလာခြင်း သို့မဟုတ် ပူလာခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- **Smart phone** မှ **APP** သည် မိမိတို့မဖွင့်ရပဲ အလိုအလျှောက်ဖွင့်ခြင်း ဖုန်းအား အလိုအလျှောက်ပြန်၍ ဖွင့်ခြင်း **(Restart)** လုပ်နေခြင်း။
- မိမိတို့ ဖုန်းခေါ်မှုမရှိပဲ ဖုန်းခေါ်ဆိုသည့် မှတ်တမ်းတွင် နံပါတ်ဆန်းများပေါ်နေခြင်း။ မတော်တဆိုက် ဖုန်းခေါ်ဆိုခ အဆမတန်စျေးကြီးသည့် ဘေလ်များရရှိတတ်ပေသည်။
- **Smart phone** အလိုအလျှောက် **SMS** သို့မဟုတ် **Social Network** မှတဆင့်ခိုးပို့နေခြင်း။
- ဖုန်းဆက်ရပ်တန့်ခြင်း၊ **APP** ပိတ်လို့မရခြင်း၊ **APP** ပိတ်၍မပြီးနိုင်ခြင်း။
- ဖုန်းခေါ်ဆိုချိန်တွင် လိုင်းနှောက်ယှက်မှုရှိခြင်းနှင့် နောက်ယောင်သံရှိခြင်းတို့သည် တခါတရံ သင့်ဖုန်း ခေါ်ဆိုမှုအား ဟက်ကာအဖွဲ့မှ ခိုးနားထောင်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
- မိမိတို့ **Smart phone** ထဲမှ **Web Browser** များပေါ်တွင် တခါမှ **Website** မဖွင့်ကြည့်ရသော ဆန်းဆန်းများပေါ်နေခြင်း။
- မိမိတို့ အသုံးမပြုရပဲ နဂိုအတိုင်းမဟုတ်သော အင်တာနက်အသုံးပြုမှုများ ရှိနေခြင်း။
- မိမိတို့မှ **App** ဖွင့်ခြင်းမရှိသေးပဲကြော်ငြာ **Pop-up** များရှိနေခြင်း။
- **Spam Filters** မှ မိမိတို့ အီးမေးလ်ကို ဘလောက်ပိတ်ပစ်သည်အထိ မူလအနေအထား မဟုတ်သည့် မိမိတို့အီးမေးလ်မှ စာပို့မှုအမြောက်အများရှိခြင်း။
- မိမိတို့ **Smart phone** ဖုန်းခေါ်ဆို၍မရခြင်း၊ လိုင်းဖြတ်တောက်မှုခံရခြင်းစသည့် ဖြစ်ရပ်မျိုးတွင် မိမိတို့ ဖုန်းနံပါတ်အား အစားထိုးအသုံးပြုခြင်းခံလိုက်ရခြင်းပင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။

ဤအချက် ၁၅ ချက်တို့မှာ အန္တရယ်အချက်ပြမှုဖြစ်ပြီး ခြုံငုံ၍ဆိုရလျှင် သင့် **Smart phone** သည် ဟက်ကာတို့မှ သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာသတင်းအချက်အလက်များအား ဝင်ရောက်ခိုးဖေါက်မှုရှိပြီးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် **Smart phone** အသုံးပြုရာတွင် မူလအနေအထားမဟုတ်သည့် လက္ခဏာများအား အမြဲဆင်ခြင်သတိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

မိမိ၏ **Smart phone** အား ဟက်ခံရသည်ဟု သိရှိနိုင်သော အန္တရယ်အချက်ပြချက် ၁၅ ချက်တို့နှင့် တဆက်တည်း ထိုကဲ့သို့လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက **Smart phone** ဟက်ခံရခြင်းပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းလို့ရနိုင်သလဲဆိုတာ ဖုန်းဟက်ခံရခြင်းမှ ဖြေရှင်းနည်းနှင့် ကာကွယ်နည်းများကို လေ့လာကြည့်ကြရအောင်

- ✪ ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် လုံခြုံမှုပေးနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များမှ ပြုလုပ်ထားသည့် **Anti-virus** နှင့် **Anti Mal ware** ကဲ့သို့သော လုံခြုံမှုပေးသည့် **App** များကို တပ်ဆင်ထားရမည်။

- ✪ မူလကတည်းက မိမိကိုယ်တိုင် တပ်ဆင်ထားခြင်းမဟုတ်သည့် **App** များနှင့် မိမိအသုံးပြုခြင်း မရှိသည့် **App** များအား ပယ်ဖျက်ပစ်ပါ။

- ✪ **Smart phone** အား စက်ရုံမှထုတ်ထားသည့်အတိုင်း **(Factory Reset)** ပြန်လုပ်ပါ။

- ✪ အကယ်၍ဖော်ပြထားသည့်အချက်ပြ ၁၅ ချက်အတိုင်းပြဿနာရှိနေပါလျှင် **Smartphone** ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် စင်တာတွင် ဖုန်းကျွမ်းကျင်သူများထံ စစ်ဆေးမှုနှင့် ဖြေရှင်းမှုပေးနိုင်စေရန် သွားရောက်ပြသပြီး ဝန်ဆောင်မှုယူပါ။

- ✪ မိမိမသိကျွမ်းသူထံမှ အီးမေးလ်ဖြင့်ဖြစ်စေ **SMS** ဖြင့်ဖြစ်စေ လင့်ခ်ရယူခြင်းနှင့် **URL** အလွန်လွယ်ကူသည့် လင့်ခ်မျိုးဖြစ်ပါက လုံးဝသွားမနှိပ်ပါနှင့်။

- ✪ စူပါမားကတ် သို့မဟုတ် လေယာဉ်ကွင်းရှိ ဖုန်းဘက်ထရီသွင်းနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုပြုထားသည့်နေရာများတွင် ဖုန်းဘက်ထရီအားသွင်းပါက **Notification** တွင် **Only Charging** ဟုသည့် ဖုန်းအားသွင်းရုံသက်သက်အတွက်သာ သတ်မှတ်ထားခြင်းဖြင့် **Smart phone** အတွင်းမှ သတင်းအချက်အလက်များ ခိုးယူမှုမှကာကွယ်ပါ။ သို့မဟုတ် ဖုန်းစက်ပိတ်ပြီး ဘက်ထရီအား သွင်းနိုင်သည်ဟု အကြံပြုလိုပါသည်။

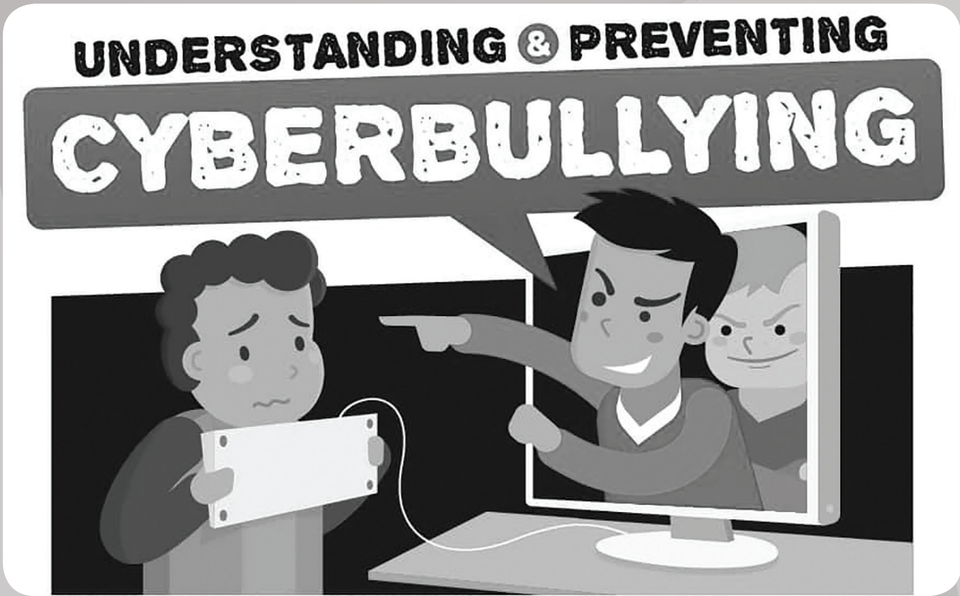
- ✪ **Smart phone** ၌ **password** စကားဝှက်အား **Features** အသုံးပြုပြီး မှတ်သားထားခြင်း မပြုပါနှင့် စကားဝှက်အား မိမိကိုယ်၌ မှတ်သားထားပြီး မကြာခဏ စကားဝှက်ပြောင်းပေးခြင်းနှင့် တိတိကျကျမှတ်ထားပါ။

- ✪ **Wifi** သုံး၍ **Smart phone** မှသတင်းအချက်အလက်များ ခိုးယူသည့် ရင်ဆိုင်မှု လျော့နည်းစေရန် **Wifi** ကို အော်တိုချိတ်ယူသည့် ခလုပ်အား အများသုံးဖရီး ဖက်သို့ပိတ်ထားပါ။

- ✪ ဈေးဆိုင်နှင့် ပန်းခြံတို့မှ **Free wifi** အသုံးပြုနေစဉ် အတွင်း အွန်လိုင်းပေါ်မှ ငွေကြေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များ မလုပ်ပါနှင့် အွန်လိုင်းပေါ်မှတဆင့် ပစ္စည်းဝယ်ယူခြင်း၊ **App** ဝယ်ယူခြင်း၊ အိုင်တမ် **(Item)** ဝယ်ယူခြင်းများ လုံးဝမပြုလုပ်ပါနှင့်။

- ✪ တပါးသူမှ မိမိဖုန်းအား ခိုးဖွင့်အသုံးပြုခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဖုန်းစက်အား စကားဝှက်တပ်၍ ပိတ်ထားပါ။

ဒီလောက်နှင့်ဆိုရင် **Smart phone**အားလုံခြုံမှုရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်ပြီဖြစ်ပြီး ဖုန်း ဟက်ခံရမှာကို စိုးရိမ်ပူပန်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။



Cyber bulling ယခုခေတ်ကာလအွန်လိုင်းပေါ်မှ ဘေးအန္တရာယ်

Cyberbulling (အွန်လိုင်းပေါ်တွင် နှောက်ယှက်ခြင်း) ဟူသည်မှာ သူတပါးအား အွန်လိုင်းပေါ်မှတဆင့် စော်ကားခြင်း၊ ဒီနေရာမှာ သူတပါးအား ဆဲဆိုခြင်း၊ စွပ်စွဲခြင်း၊ သူတပါးအပေါ် လှောင်ပြောင်သရော်သည့် စကားလုံးများသုံးခြင်းသည် လူပုဂ္ဂိုလ်တဦးဦးအား ပစ်မှတ်ထားပြီး အမြဲတမ်းလိုလိုအနိုင်ကျင့်စော်ကားရန် ရည်ရွယ်ချက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ကြိမ်တည်း လုပ်ဆောင်ပြီးသွားခြင်းမဟုတ်ပဲ ဒီဖြစ်ရပ်မျိုးဟာ ရိုးရိုးနှောက်ပြောင်ကျီစယ်သည်ထက် မကြာခဏ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်။ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့အွန်လိုင်းပေါ်မှာအနိုင်ကျင့်စော်ကားသူဟာသူနဲ့ပစ်မှတ်ခံရသူနှင့်ကိုယ်တွေ့မျက်နှာချင်း မဆိုင်ရခြင်းနှင့် ၂၄ နာရီအပြည့် တချိန်လုံးလည်းဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

အနိုင်ကျင့်စော်ကားသူရဲ့အမြင်မှာကတော့အပျော်တမ်းလို့ သဘောထားပေမယ့်စော်ကားခံရသူဖက်မေးမယ်ဆိုရင် တခါးတည်းစော်ကားခံရတာနဲ့ ပြီးသွားနိုင်တာမဟုတ်ပဲ သူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ တချိန်လုံးလိုလို လည်ပတ်နှောက်ယှက်ခြင်းခံနေရသလိုပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အွန်လိုင်းပေါ်မှာသတင်းဆိုတာ လျှင်မြန်စွာ ပြန့်နှံ့သွားနိုင်ပါတယ်လေ။ တိုတိုနဲ့ရှင်းရှင်းပြောရလျှင် **Check list** ဆိုတာ သင်မှာမိမိကိုယ်တိုင်မသိပဲ ဘယ်သူတွေကိုသွားပြီး **Cyberbulling** လုပ်မိဖူးသလဲ

❶ သင်ဟာအခြားသူကို **Comment** ရာတွင်လည်းကောင်း အကြောင်းအကျိုးကောင်းကောင်း မသိပဲဆဲရေးဆိုခြင်း။

❷ သင်ဟာအီးမေးလ်၊ဖေ့ဘုတ်အတုဖွင့်ကာ သူတပါးအားမကောင်းကျင်ရာနီးစပ်ဖို့ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဥပမာ ဖေ့ပုတ်အတုဖွင့်ပြီး သူတပါးအပေါ်သွားရောက် ဆဲရေးဆိုရာပြုကျင့်ခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဖြစ်သူအား ပြင်ပတွင်တွေ့ဆုံရန် လိမ်လည်ဖြားယောင်းခြင်း။

❸ သူတပါးကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်အတွင်းဝင်ရောက်ပြီး မသော်မရော်ပြုလုပ်ကာ အခြားသူများအား အထင်လွဲမှားစေခြင်း။ ဥပမာ သူငယ်ချင်း၏ ဖေ့ဘုတ်အားဝင်ပြီးမဟုတ်တရုတ်ဓါတ်ပုံများတင်ခြင်းစသဖြင့် တပါးသူအထင်မှားအောင်ပြုလုပ်ခြင်း။

❹ သူတပါးအပေါ် လိမ်လည်ဖြားယောင်းဖို့နှင့် သူတပါးအား လမ်းမှားလျှောက်လှမ်းအောင် လိမ်လည်ဖြားယောင်းဖို့နှင့် သူတပါးအား လမ်းမှားလျှောက်လှမ်းရာ စွမ်းဆောင်လိမ်လည်လှည့်ဖြားဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ပရိုဖိုင်အစစ်အမှန်တင်ပြမှုမရှိခြင်း။

❺ အွန်လိုင်းပေါ်မှတဆင့် တပါးသူအပေါ် နာမည်ပျက်အောင် တချိန်လုံးစွမ်းဆောင်နေခြင်း။

Cyber bulling ကြောင့်ထိခိုက်မှုဘယ်လိုရှိသလဲ

Cyber bulling ၏ထိခိုက်မှုမှာဆိုရင် စိတ်ညစ်စရာ စိတ်ရှုပ်စရာစပြီး တချို့ဆိုရင် မိမိဘဝကိုငြီးငွေ့လာပြီး ကျောင်းမတက်ချင်တာတွေ၊ ဘယ်သူနဲ့မှမတွေ့ဆုံလိုတာတွေဖြစ်ရတယ်။ အဲဒါဟာ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ အနိုင်ကျင့် စော်ကားခံရတဲ့ဒါဏ်တွေဟာ အမည်းစက်လို သူ့စိတ်ကို တစ်ခါခါခြောက်လှန့်နေပြီး တချို့ဆိုရင် စိတ်အနှောက်အယှက်ပေါင်းများစွာကြုံနေရပြီး စားမဝင် အိပ်မရခြင်းနှင့် တချို့မှာဆက်လက်၍ အသက်ရှင်ဖို့မလိုတော့ဘူးလို့ စဉ်းစားမှုများနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်သေကြောင်းစီရင်ဖို့အထိ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အနိုင်ကျင့်စော်ကားသူဘက် ကြည့်ရင်လည်း စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိနိုင်သလို နောင်တရတဲ့စိတ်ပေါ်ပေါက်လာရာမှာဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုပဲဆိုစေ **Cyberbulling** ရဲ့ထိခိုက်မှုကတော့ စော်ကားသူဖြစ်စေ၊ ခံရသူဖြစ်စေအနည်းနဲ့အများဆိုတာပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် မူတည်နေသလိုဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ပြဿနာအပေါ်ကိုယ်တွယ်နိုင်မှုကလည်း ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက်ဖြစ်လို့ပါပဲ။

Cyber bulling ခံရလျှင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်း

① ဖြစ်စဉ် အကြောင်းအရာတွေကို တစ်ယောက်တည်းမျိုသိပ်ခံစားမှုမပြုပါနှင့်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိမိအပေါ်ဖိအားပေးမှုများပြားပြီး ထိခိုက်စေပါလိမ့်မည်။

② ဥပဒေနည်းအရ အရေးယူနိုင်ရန် သက်သေအထောက်အထားများအား စုထားပါ။

③ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ကျူးလွန်ခံရပါက ဖုန်းနံပါတ်နှင့် အီးမေးလ်လိပ်စာတို့ကိုပါ ပြောင်းလဲပစ်ရမည်။

④ အခြေအမြစ်မရှိ အကြောင်းမဲ့ လာရောက်ဆဲဆိုခြင်းခံရပါက စိတ်ထဲလုံးဝမထားပါနှင့် ဘာကြောင့်လည်းဆိုရင် သူတို့တွေနဲ့ ပြန်လည်ငြင်းပွားဖို့ မလုပ်မိပါစေနှင့်၊ သူတို့တွေနဲ့ဆက်ပြောနေရင်လည်း ဘာမှမထူးလာပါဘူး။ သူတို့ကအဓိပ္ပါယ်မဲ့သူတွေဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

⑤ အင်တာနက်ပေါ်မှာ အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကြောင်းအရာများအချက်အလက်များမတင်ပါနှင့်။ သူတပါးထံလည်း မိမိရဲ့ဓါတ်ပုံများမပို့ပါနှင့်။ အချင်းချင်းပေးပို့တယ်ဆိုပေမယ့်လည်းပေါက်ကြားနိုင်တယ်ဆိုတာကို မမေ့လိုက်ပါနှင့်။

Cyber bulling ရဲ့ အဖြစ်မှန်တချို့

ဖြစ်စဉ် (၁) မမွှေးသည် ဖေးဘုတ်ပေါ်မှ လူတစ်ယောက်ကို သူငယ်ချင်းအဖြစ်လက်ခံမိသည်။ ထိုအမျိုးသားကိုမမွှေးမသိပါ။ နောက်ပိုင်းတွင် ထိုအမျိုးသားမှ မမွှေးရေချိုးနေသည့် ကျောပြင်ပါပုံကို ဖေ့စ်ဘုတ်ပေါ်တင်လာသည်။ သူမလန့်သွားပြီး မိမိမည်သည့်အချိန်မှာ ဓါတ်ပုံခိုးရိုက်ခံရမှန်းမသိလိုက်ပါ။ သူမမှ ထိုအမျိုးသားထံကို မိမိဓါတ်ပုံပြန်ဖြုတ်ပေးဖို့စာပို့သည်။ သို့သော်ပိုစ့်တင်လိုက်သည့်ဓါတ်ပုံမှ အွန်လိုင်းပေါ် **Share** သွားကြပြီဖြစ်၍ ပို့စ်တင်သူ ပြန်ဖျက်ခိုင်းသော်လည်း မထူးတော့သည့်အတွက် သူမမှာများစွာစိတ်ရှုပ်ထွေးနေရပြီး စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း အိပ်မရခြင်းဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်၊ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ မိမိဓါတ်ပုံ ဘယ်ထိဘယ်လို **Share** သွားကြပြီလဲ၊ ကျောပြင်မက မိမိကိုခိုးရိုက်ထားသည့် ဓါတ်ပုံများရှိနေသေးသလားပေ့ါ။

ဖြစ်စဉ် (၂) **Monica Lewinsky**

ဒီဖြစ်စဉ် (၂) မှာဆိုရင် နာမည်အကြီးဆုံးနှင့် အသက်အကြီးဆုံးသူနဲ့ ဖြစ်စဉ်လို့ပြောရမှာပါ။ သူမဟာ **Monica Lewinsky** အမေရိကန်နိုင်ငံသား အမျိုးသမီးဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၄၄ နှစ်ရှိပြီဖြစ်ပြီးသူမဟာ ၁၉၉၈ ခုနှစ်တုန်းက အမေရိကန်သမ္မတဟောင်း **Bill Clinton** နှင့် ကာမဆက်ဆံဖူးခဲ့ကြောင်းဖမ်းဆီးခံရခဲ့တဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ (အဲဒီအချိန်တုန်းကသူမဟာ အသက် ၂၂ နှစ်သာရှိပါသေးတယ်)။ အဲဒီဖြစ်စဉ်ကြောင့် သမ္မတ **Bill Clinton** ဟာ သမ္မတအဖြစ်မှနှုတ်ထွက်ဖို့ တရားစွဲဆိုခြင်းခံခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက အင်တာနက်လောကဟာ စတင်ကျော်ကြားနေတဲ့အချိန်ဖြစ်ပြီး သူမရဲ့သတင်းဟာဆိုရင် အင်တာနက်ပေါ် အလျှင်အမြန် ပြန့်လွှင့်သွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အင်တာနက်ပေါ်ကသတင်းဆိုတာ စတင်လိုက်တဲ့အချိန်ကစပြီး ထာဝရရှင်သန်နေစေတယ်ဆိုတာ သိရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီဖြစ်စဉ်ကြောင့် သူမကို တနိုင်ငံလုံးက မာယာသူလို့ တံဆိပ်တပ်ပေးလိုက်ပြီး သူမဟာလည်း နှစ်ပေါင်း ၂၀ အထိ အခန်းအောင်းနေထိုင်ခဲ့ရရှာပါတယ်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်လောက်မှ သူမဟာ **TED Talks** မှာစတင်ထွက်ပေါ်စကားပြောလာပြီး သူမကိုယ်သူ **Patieve Zero** လို့နာမည်တပ်နှုတ်ဆက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနာမည်ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကတော့ အများအကြား နာမည်အပျက်ခံခဲ့ရသူ ပထမဦးဆုံးလူနာလို့အဓိပ္ပါယ်ပေါက်ပါတယ်။

သူမကယခုဆို ကျွန်မတို့ရဲ့ ကမ္ဘာပေါ်မှာယဉ်ကျေးမှုအသစ်တခု ပေါ်ပေါက်နေပါပြီ။ အဲဒီဟာ ဘာလဲဆိုတော့ (**Culture of Humiliation**) သူတပါးအပေါ် ဖိနှိပ်ညှင်းဆဲခြင်းဆိုတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုပါပဲ။ ဒီကနေ့ သတင်းတွေပေါ်မှာဆိုရင် သူတပါးအရှက်ရစေတဲ့လိုက်၍ ကဲ့ရဲ့တဲ့သတင်းတွေ ပေါ်ထွက်နေပါပြီ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီသတင်းတွေဟာ ရေးရလွယ်ပြီး စိတ်ဝင်စားသူများကြလို့ပါပဲ။ ဒီအပြင် သူမဟာဒီကိစ္စရပ်တွေနဲ့ပါတ်သက်ပြီး ပြုပြင်သင့်တဲ့အရာတွေကို တင်ပြခဲ့ပါသေးတယ်။

သင်ရောဆေးစစ်ပြီးပြီလား

ဗိုင်းရပ်စ်ဘီနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်စီ အသည်းရောင်ရောဂါပိုးဆိုင်ရာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ကျန်းမာရေးကြည့်ရှု့စောင့်ရှောက်မှု ဒီရောဂါနဲ့ပါတ်သက်လို့ အများစုကြားခဲ့ရတာကြာခဲ့ပြီဖြစ်ပေမယ့် သိပ်ပြီးဂရုစိုက်မှုမပေးခဲ့ကြပါဘူး။ ရောဂါဒါဏ်ပြင်းထန်မှု့မရှိသော်လည်းဒီအသည်းရောင်ရောဂါဟာအန္တရာယ်ကြီးတဲ့ရောဂါမျိုးဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မသိလို့ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အသဲရောင်ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး ၆ မျိုးရှိပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ် A B C D E နှင့် G ရှိပေမယ့် ဘာကြောင့် ဗိုင်းရပ်စ်ဘီနှင့် စီကို အထူးအဓိကထားရသလဲဆိုရင် များသောအားဖြင့် အသည်းရောင် ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူ အတော်များများဟာ ၄င်းတို့အသည်းရောင်ရောဂါဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မသိကြပါဘူး။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ ရောဂါလက္ခဏာ မပေါ်လို့ဖြစ်ပြီး တချို့ကတော့ ဒီဆါနဲ့ဆိုတဲ့ ရောဂါကဲ့သို့ အသားဝါခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း (လေထိုး၊ လေအန်၊ အော့အန်) ခြင်း၊ ဆီးရောင်ရင့်ခြင်း၊ မစင်အရောင်ဖျော့ခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အားအင်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အသည်းနှင့်ဝမ်းရောင်ခြင်းစသည့် လက္ခဏာများဖြစ်တတ်ပါသည်။

အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါသည် နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက လူသိများသည့်ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေက ဒီရောဂါကို သိပ်ပြီးအလေးမူမပေးပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုတော့ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါသည် လက္ခဏာမပြသေးသော်လည်း ပြင်းထန်သည့်ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်တယ်ဆိုတာ လူသိနည်းနေလို့ပါ။ အသည်းရောင်အသားဝါသည် အေ၊ ပီ၊ စီ၊ တီ၊ အီးနှင့် ဂျီဟူ၍ ပိုင်းရပ်ပိုးအမျိုးအစား ၆ မျိုး ရှိပါသည်။ ပိုးအမျိုးအစား ၆ မျိုး ထဲမှာ လူတွေကဘာကြောင့် ဘီပိုးနှင့်စီပိုးကိုပိုပြီး အလေးထားခဲ့သလဲဆိုတော့ ပိုးကူးစက်ခံခဲ့ရသော်လည်း များသောအားဖြင့် အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ ဖြစ်မှန်းမသိဖြစ်နေပါသည်။ ဒါပေမဲ့ တချို့လူတွေက အသားအရောင်ဝါခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ ခံတွင်းပြတ်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဆီးရောင်ဝါရင့်ခြင်း၊ မစင်အရောင်ဖျော့ခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အားနဲခြင်းနှင့် အသဲရောင်ခြင်းစသည့် လက္ခဏာများဖြစ်သည်။

အများသောအားဖြင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်ကို မိမိကိုယ်ကို မိမိမသိကြတဲ့အတွက် စိုးရိမ်သင့်သူများအတွက် ဘီပိုးနှင့် စီပိုးအကြောင်းကို များသောအားဖြင့် လူတွေကမိမိတွင်လည်း အသည်းရောင်အသားဝါ ပီပိုးနှင့်စီပိုး ကူးစက်နိုင်ဖွယ်ရှိတယ်ဆိုတာ မသိတဲ့အတွက် (၁) အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါပိုးရှိသောသူ၏ မိသားစုဝင် (၂) ၁၉၉၀ ခုနှစ်မတိုင်မီ သွေးသွင်းခံရသော လူအဘယ်ကြောင့်ဆိုတော့ ၁၉၉၀ နှေင်းပိုင်းမှစ၍ ထိုင်းကြက်ခြေနီအသင်းက အသည်းရောင်အသားဝါပိုး စတင်စစ်ဆေးပေးခြင်းဖြစ်သည်။

❶ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရောဂါရှိသူကို အနီးကပ်နေထိုင်ကြသည့် မိသားစုဝင်များမှ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးဖို့ တိုက်တွန်းပေးနိုင်ရန်နှင့်

❷ ဗုဒ္ဓသာသနာသက္ကရာဇ် ၂၅၃၃ ခုနှစ်မိတိုင်မီ သွေးသွင်းခြင်းမှ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ပိုးစွဲကပ်လာသူများအား ထိုင်းနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်းအဖွဲ့မှ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို ဗုဒ္ဓသာသနာသက်ကရာဇ် ၂၅၃၃ ခုနှစ်မှစတင်၍ စစ်ဆေးပေးနေခြင်းဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့ဘာပေါ်မှာ အသည်းရောင်ပိုးရှိသည့် လူဦးရေသန်းပေါင်း ၁၃၅ သန်းခန့်ရှိပြီး ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် ထိုင်းနိုင်ငံအနေနှင့် အသည်းရောင်ရောဂါပိုး စွဲကပ်နေသူများ မည်မျှရှိသည်ကို အတိအကျမသိနိုင်သေးသော်လည်းထိုင်းနိုင်ငံလူဦးရေ၏ ၁ –၂ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ရှိကြောင်းခန့်မှန်းသိရသည်။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ အသည်းရောင်အသားဝါပိုးဖြစ်သော လူဦးရေသန်းပေါင်း ၁၃၅ခန့် ရှိပြီး၊ ထိုင်းနိုင်ငံမှာတော့ မျက်မှောက်ကလာအထိ အသည်းရောင်အသားဝါပိုးဖြစ်သော လူဦးရေဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာ တိကျတဲ့ကိန်းဂဏန်းမရှိသေးပါ။ ထိုင်းနိုင်ငံ၏လူဦးရေ ၁–၂ ရာခိုင်နှုန်း အထက်ရှိတယ်လို့ ခန့်မှန်းကြတယ်။

အသည်းရောင် အသည်းမာဗိုင်းရပ်စ် ဘီပိုးရောဂါရှိသောသူ ၂.၂ – ၃ သန်းဦးခန့်ရှိပြီး စီပိုးရောဂါရှိသူ ၃၀၀၀၀၀ – ၇၀၀၀၀၀ ဦးခန်ရှိကြောင်း။

အသည်းရောင် အသားဝါပီပိုးဖြစ်သော လူဦးရေသန်းပေါင်း ၂.၂ – ၃ ယောက်နှင့် စီပိုးဖြစ်သောလူဦးရေ (၃ မှ ၇) သိန်းအထိရှိတယ်လို့ ခန့်မှန်းထားတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းအခြေအနေမှာ တစ်နှစ်လျှင် ဘီပိုးရရှိသူမှာတစ်ရာမှာ ၅ – ၈ ဦးခန့်နှင့် စီပိုးရရှိသူမှာတစ်ရာလျှင် ၁–၂ ဦးခန့်ရှိပြီး ထိုင်းနိုင်ငံမြောက်ပိုင်းနှင့် အရှေ့မြောက်ပိုင်း (အီဆန်) တို့တွင်ရှိကြောင်းစစ်ဆေးတွေ့ရှိရသည်။ထိုင်းနိုင်ငံမှာလက်ရှိအသည်းရောင်အသားဝါပီပိုးကူးစက်မှုနှုန်း အခြေအနေတွင် လူအယောက်တစ်ရာမှာ ၅–၈ ဦးခန့် ကူးစက်ပြီး၊ စီပိုးကူးစက်မှုနှုန်းကတော့ အယောက်တစ်ရာမှာ ၁–၂ ဦးတွေ့ရှိပြီး များသောအားဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံအရှေ့မြောက်နှင့်မြောက်ပိုင်းဒေသမှာအများဆုံးတွေ့ရသည်။

ထို့အတူ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာနမှတဆင့် ဝင်ရောက်ဆေးစစ်မှုများ MAP Foundation မှ ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှစတင်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာနတွင် ဝင်ရောက်ဆေးစစ်မှု အတိုင်းအတာအရ November ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှ October ၂၀၁၈ ခုနှစ်အတွင်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ၃၁၅ ဦးတွင် ဘီပိုး ၃၃ ဦးနှင့် စီပိုး ဗိုင်းရပ်စ်ရှိသူ ၅ ဦးရှိကြောင်း ဆေးစစ်မှုတွင်တွေ့ရှိရသည်။ ထိုကဲ့သို့ စစ်ဆေးချက်များမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများတွင် အသည်းရောင်အသည်းမာ ဘီပိုးစွဲကပ်ရရှိနိုင်သည့် အနေအထားနှင့် ရာခိုင်နှုန်းမြင့်မားနေကြောင်းသိရသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံရောက်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေအတွက်ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၁၆ခုနှစ်မှစ၍ မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းအဖွဲ့မှ Drop In Center ဟုခေါ်သည့် အလုပ်သမားများ စုစည်းရာနေရာမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုးနှင့်စီပိုး အခမဲ့စစ်ဆေးပေးနေပါသည်။ မေလ ၂၀၁၆ မှ အောက်တိုဘာလ ၂၀၁၈ အထိ မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းစင်တာမှာ လာရောက်စစ်ဆေးသည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဦးရေ (၃၁၅) ဦး ရှိပြီး၊ အသည်းရောင် အသားဝါဘီပိုးရှိတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ၃၃ ဦး၊ စီပိုးရှိသောအလုပ်သမား ၅ ဦးတွေ့ရှိပြီး၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားသည် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုးကူးစက်မှုနှုန်းများသည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။ အသည်းရောင် အသည်းမာရောဂါပိုးများအား သွေး၊ သုတ်ရည်၊ ပြည်နှင့် ကိုယ်တွင်းမှ ထုတ်လွှတ်သည့် အရည်များမှတဆင့်ကူးဆက်မှုကို

① ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် ကွန်ဒုံးအသုံးမပြုပဲ ကာမဆက်ဆံခြင်း
② ဆေးထိုးအပ်အတူပေါင်း၍ အသုံးပြုခြင်း
③ တက်တူး (ဆေးမင်ကြောင်) ကိုယ်ပေါ်၌ အပ်အတူအသုံးပြု၍ထိုးခြင်း၊နားဖောက်ခြင်းတို့နှင့်
④ ရောဂါပိုးရှိသည့် မိခင်မှ သန္ဓေဖွားစဉ်နှင့် ကလေးနို့တိုက်ခြင်းတို့မှ ကူးဆက်နိုင်ပါသည်။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါသည် သွေး၊ သုတ်ရည်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထုတ်လွှတ်သည့် အရည်များမှတစ်ဆင့် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် နည်းလမ်းများကို ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

❶ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းမရှိပဲ ပိုးရှိသောသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း
❷ မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်များ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း
❸ ပိုးရှိသောသူနှင့် အပ်ချောင်းတစ်ခုတည်း မျှဝေသုံးစွဲပြီး ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း နားဖောက်ခြင်း။
❹ ပိုးရှိသော မိခင်မှကလေးတဆင့် မွေးဖွားစဉ်၊ ကလေးနို့တိုက်ခြင်း ကူးစက်နိုင်ခြင်း။

ဘယ်သူတွေက အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါကို စစ်ဆေးသင့်သနည်း

- ❖ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ၁၉၉၀ မတိုင်မီ သွေးသွင်းဖူးသူများ
- ❖ ကာကွယ်မှုမရှိပဲ လူအများနှင့် ကာမဆက်ဆံဖူးသူများ
- ❖ ဆေးမင်ကြောင်၊ မျက်ခုံးဆေးမင်၊ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်နေရာရာတွင် ဆေးမင်ထိုးဖေါက်သူများ
- ❖ အများနှင့်ပေါင်း၍ ဆေးထိုးအပ်သုံးသူများ
- ❖ အကျဉ်းထောင်အကျဉ်းချုပ်ကျဖူးသူများ
- ❖ HIV ရောဂါပိုးရှိသူများ

သင်ရောဂါဆေးစစ်ပြီးပြီလား

အကယ်၍ DIC မှာဆေးစစ်မယ်ဆိုရင်

❶ ဆေးစစ်
❷ နိုင်ငံသား (သို့) ထောက်ခံချက်ကပ်ပြားမရှိသော်လည်း ဆေးစစ်နိုင်ခြင်း
❸ တစ်နာရီအတွင်း ဆေးစစ်မှုအဖြေသိရှိနိုင်ခြင်း
❹ ဆေးမစစ်မီ အစာအငတ်ခံရန်မလိုအပ်ခြင်း

အကယ်၍ ဆေးစစ်ဖို့ စိတ်ဝင်စားလျှင် (သို့) အချက်အလက် ပိုမိုသိရှိလိုလျှင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာန DIC ကိုဆက်သွယ်ပို့နိုင်ပြီး ဗုဒ္ဓဟူးနေ့မှ တနင်္ဂနွေနေ့အထိ ၁၀း၀၀ – ၁၉း၀၀ အထိဖွင့်ပေးပါကြောင်း။

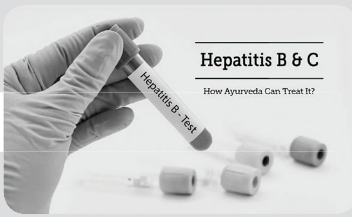
သင်ရောဂါဆေးစစ်ပြီးပြီလား

ကျနော်တို့မက်ဖောင်ဒေးရှင်း DIC စင်တာမှာ

① ဘာကုန်ကျစရာမလိုပဲ အခမဲ့စစ်ဆေးပေးခြင်း
② ဘာလက်မှတ်၊ အထောက်အထားပြစရာမလိုပဲ စစ်ဆေးနိုင်ခြင်း
③ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း စစ်ဆေးသည့်အဖြေ ချက်ခြင်းသိရှိနိုင်ခြင်း
④ မစစ်ဆေးမီရေ၊ အစာငတ်ခံစရာမလိုပဲ စစ်ဆေးနိုင်င်ခြင်း

စစ်ဆေးရန် စိတ်ပါဝင်စားသူများ (သို့) အချက်အလက် အသေးစိပ်သိလိုသူများ မက်ဖောင်ဒေးရှင်းစင်တာဖြစ်သည့် DIC မှာဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

ဆက်ရန် ၀၉၄ ၉၆၀ ၁၉၈၂



ဖွင့်ရက်	ဖွင့်ချိန်
ဗုဒ္ဓဟူး မှ တနင်္ဂနွေနေ့အထိ	မနက် ၁၀ နာရီ မှ ညနေ ၇ နာရီအထိ

IT နှင့်ကလေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု

ယခုလက်ရှိမှာဆိုရင် သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းရယူဖို့အတွက် အင်တာနက်ဟာ အရေးကြီးပါတယ် ဒါပေမယ့် အဲ့သတင်းအချက်အလက်တွေဟာ နှစ်ဖက်ထက်တဲ့ ဓါးသွားနဲ့တူပါတယ်။ ယနေ့ခေတ်မှာ ဖြန့်ဖြူးနေတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေဟာ လူ့ဘဝတိုးတက်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး အသုံးပြုဖို့အတွက် လွယ်ကူတယ်ဆိုပေမယ့်လည်း လုံခြုံရေးအပိုင်းနဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအပိုင်းမှာ အင်တာနက်အသုံးပြုကာ လိမ်လည်မှုပြုလုပ်ခြင်းကျား/မရေးရာလိမ်လည်လှည့်ဖြားမှုပြုလုပ်ချင်း ဆိုဒ်ဘာဖြင့် လိမ်လည်လှည့်ဖြားခြင်း သတင်းအချက်အလက်များခိုးယူခြင်း အမုန်းစကားများစသည့်အပိုင်းတွေမှာ စိတ်ပူနေရဆဲပါဘဲ ဒါကြောင့် လုံခြုံရေးအပိုင်းနဲ့ အင်တာနက်ကိုထိုက်တန်စွာ အကျိုးရှိတဲ့နေရာမှာအသုံးပြုဖို့အတွက် ကလေးတွေကိုအဓိကထားရမယ်။

ကလေးတွေဆီက ယုံကြည်မှုရပြီးတဲ့နောက်မှာ **Sextortion** လုပ်တဲ့နည်းလမ်းတခါတလေမှာ အွန်လိုင်းပေါ်အစာရှာနေကြတဲ့သူတွေက မကြာခဏ ကလေးတွေကို ကင်မရာရှေ့မှာ မသင့်တော်တဲ့ အပြုအမူတွေလုပ်ခိုင်းပြီး ဓါတ်ပုံနှင့်ဗီဒီယိုဖိုင်တွေ ရိုက်ယူကာ အွန်လိုင်းပေါ်အမြတ်ရှာယူကြတယ်။

(လုယုက်မှုပြုသူ) မရင်းနှီးတဲ့သူစိမ်းကိုအိမ်ခေါ်ပြီး သင့်ကလေးနဲ့ ဆော့ကစားခိုင်းမလား ? အကယ်၍ သင်တို့ရဲ့ကလေးဟာ နည်းပညာပစ္စည်းတခုခု ဥပမာ စမတ်ဖုန်း ၊ **Tablet** သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာတွေကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် သူတို့တွေဟာ အွန်လိုင်းပေါ်က အစာဖြစ်နေတတ်ပြီး အွန်လိုင်းတွင်အစာရှာနေသူတို့လည်း သင်တို့ရဲ့ကလေးတွေဆီကို လွယ်ကူစွာရင်းနှီးနိုင်ပြီး ဆက်သွယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ် သူတို့ယုံကြည်တဲ့အမည်တခုနဲ့ပေါ့။

(အင်တာနက်စွဲလမ်းခြင်း) ကလေးတွေဟာ စမတ်ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာနဲ့ ဗီဒီယိုဂိမ်းတွေအသုံးပြုခြင်းဖြင့် အင်တာနက်စွဲလန်းနိုင်ပါသည်။

အန္တာရာယ်မရှိစေဘဲ အွန်လိုင်းကိုအသုံးပြုနည်း သို့မဟုတ် အင်တာနက်ကို ထိုက်တန်စွာနဲ့ အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုနည်း

❶ သင်တို့ရဲ့ ကလေးကို အင်တာနက်ပိုက်းဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးမှုတွေ သင်ကြားပေးခြင်း

☞ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်တွေ မပေးရဥပမာ ဖုန်းလျှို့ဝှက်နံပါတ် ကျောင်းနာမည် သို့မဟုတ် အိမ်သားအားလုံးရဲ့အမည် သူတို့သူငယ်ချင်းအပါအဝင်

☞ ကောင်းစွာစဉ်းစားစေပြီး အွန်လိုင်းပေါ်တင်ခြင်းနှင့် အွန်လိုင်းပေါ်တင်လိုက်တဲ့အရာနဲ့ ရှဲလ်ထားတဲ့အရာတွေကို ပြန်ဖျက်လို့မရဘူးဆိုတာကို သူတို့နားလည်သဘောပေါက်စေခြင်း

☞ ဓါတ်ပုံတွေတင်တဲ့အခါမှာလဲ အများမြင်နိုင်တဲ့ဟာ မလုပ်ပါစေနဲ့ အဲဓါတ်ပုံတွေဟာ အများစိတ်ဝင်စားတဲ့အရာဖြစ်စေပြီး နောင်များမှာသူတို့ကိုပြန်ပြီး ဆိုးကျိုးများကျရောက်နိုင်ခြင်း

☞ ရိုင်းစိုင်းတဲ့စကားလုံးတွေမသုံးသင့် သို့မဟုတ် မဟုတ်မမှန်တဲ့သတင်းအချက်အလက်တွေပို့ပြီးအမြင်လွဲမှားမယ့်ဟာတွေဖြစ်နိုင်ခြင်း။

☞ အွန်လိုင်းပေါ်က မသိကျွမ်းတဲ့သူငယ်ချင်းတွေ သွားမတွေ့သင့်။

❷ သင်ကလေးအင်တာနက်ကို အသုံးပြုပြီး ဝင်ကြည့်သည့် ဝက်ဆိုဒ်နဲ့ ကြာချန်ကိုစစ်ဆေးကြည့်ရမယ် ကလေးတွေအပေါ် ကာမအမြတ်ထုတ်မှု ၊ ကျူးလွန်မှုကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်သည့် သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့ အစည်းများ

ကလေးများကို ကူညီစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကုသမှုပေးနိုင်သည့် NGO အဖွဲ့ အစည်း [ဆက်ရန် –၁၃၈၇]

သင်တို့သိပါသလား သက္ကရာဇ် ၂၅၄၆ တုန်းက ကလေးဥပဒေဟာ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းရှိ ကလေးများအတွက်ဥပဒေဖြစ်တယ်။ အခြေခံ ဥပမာတွေ ရှိပါတယ် သက္ကရာဇ် ၂၅၄၆ တုန်းက ကလေးဥပဒေဟာ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းရှိကလေးများအတွက်ဥပဒေဖြစ်ပြီး မိဘတိုင်းက သိသင့်ပြီး မိမိကလေးများအတွက် သိသင့်တဲ့ဗဟုသုတတွေဖြစ်တယ်

❶ မိဘနှင့်ကလေးထိန်းများ ကလေးကို အလေအလွှင့်ပစ်ထားခြင်း (ပုဒ်မ –၂၅)
ကလေးထိန်းများဟာ ကလေးနှင့် အနီးအနား အချိန်ပြည့်ရှိနေရမယ် အနီးနားမှာရှိနေခြင်းဟာ ကလေးများကို ဘေးမျိုးစုံမှ ကင်းဝေးစေတယ်၊ ဒါကြောင့် အိမ်သားများနှင့်အတူ နီးကပ်စွာနေရတဲ့ကလေးကို မိခင်ဖြစ်သူကပိုပြီး ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ရှိခြင်းကြောင့် ဘာမှမဖြစ်စေတဲ့အပြင် မိဘများက ကလေးများအပေါ် ရှိတဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပြနိုင်တဲ့နည်းလမ်းကောင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။

❷ ကလေး၏ စိတ်ပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများကို ထိခိုက်စေနိုင်မယ့် အပြုအမူ (ပုဒ်မ –၂၆)
ကလေးများကို ကြမ်းတမ်းသည့် အပြုအမူ ဒါမှမဟုတ် ကလေးများကို လွန်ကျူးစွာဆူပူခြင်း၊

စိတ်ထိခိုက်စေခြင်း၊ အလွန်ရိုက်နှက်တဲ့ အပြုအမူမျိုးတွေဟာ အိမ်တွင်းသားတွေက မိမိကိုမချစ်မသနားဟု ကလေးများ အမြင်မှားစွာယူဆနိုင်ပြီး ကလေးမှာ အဲ့လိုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေးမျိုးရှိစေမည်။

❸ စေခိုင်းလုပ်အားခပေးခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးများကို သွေးဆောင်ဖြားယောင်းမှုဖြင့် အလုပ်လုပ်စေခြင်း သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးမှုကို အန္တရာယ်ဖြစ်အောင်ပြုမူခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးများအား စွမ်းရည်မြှင့်တင်မှုထောက်ပံ့သည့်အရာကို ဟန့်တားခြင်း (ပုဒ်မ – ၂၆)
ကလေးဆိုသည်မှာ ကောင်းစွာကြည့်ရှုစောက်ရှောက်ရမည့်အရွယ်နှင့် မိဘများထံမှအကာအကွယ်များရယူရမည့်အရွယ်ဖြစ်တယ် ဘေးကင်းမှုအကောင်းဆုံးရနိုင်ဖို့အတွက် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် အလုပ်မျိုးနှင့် ခန္ဓာပိုင်းတွင် အနာတရဖြစ်ပြီး သေစေနိုင်သည့်အထိဖြစ်စေမည့်အလုပ်မျိုးမခိုင်းသင့်။

❹ လောင်းကစားနှင့် လူကုန်ကူးမှုအမျိုးမျိုး (ပုဒ်မ – ၂၆)
ကလေးများဟာ မိဘဖြစ်သူထံမှ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုမျိုးစုံရရမယ် မကောင်းမှုများနှင့် မပတ်သက်စေရ လူကုန်ကူးအပါအဝင် ဥပမာ ကာမရောင်းစားသည့် အလုပ်ဟာ သီလချိုးဖောက်သည့်အရာဖြစ်စေသည့်အပြင် လူလိမ်လူညာဖြစ်စေပြီး ရှေ့ရေးမှာလည်း ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝမရရှိနိုင်ပါ။

❺ ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားတာမဟုတ်ဘဲ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း အရက်သေစာသောက်ခြင်းနှင့် ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားခြင်း (ပုဒ်မ – ၂၅ နှင့် ၂၆)
ကလေးဟာ ဒီလိုမကောင်းတဲ့အရာမျိုးနှင့် ပတ်သက်ရမည့်အရွယ်မျိုး မဟုတ်သေးဘဲ ဆေးလိပ်တင်မက အရက်သေစာတွေဟာ မူးယစ်စေပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများကို ထိခိုက်စေခြင်း ငွေကုန်စေခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်ပြီး စိတ်ပိုင်းပါထိပါးကာ ရုပ်ရောစိတ်ပါ ဒုက္ခဖြစ်စေသည်။ အရက်သောက်ခြင်း ဆိုးကျိုးကြောင့် မတော်တဆ ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်စေပြီး ဒုက္ခိတဖြစ်စေနိုင်ခြင်းနှင့် သူခိုးပါဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာလည်း မူးယစ်ဆေးဝါးဟာ ဥပဒေ နှင့် မဆီလျော်သည့်အရာဖြစ်သည်။

❻ ကလေးကိုအသုံးချကာ သူတောင်းစားအဖြစ် စေခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် မကောင်းမှုသုစရိုက်ပြုလုပ်စေခြင်း (ပုဒ်မ – ၂၆)
ဘာအကြောင်းကြောင့်ဘဲဖြစ်ဖြစ် လူကုန်ကူးမှုမပြုလုပ်စေရ ဒါကြောင့် ကလေးကို အသုံးချကာ ကလေးကို သူတောင်းစားအဖြစ် လုပ်စေခြင်း သို့မဟုတ် ဥပဒကို ချိုးဖောက်သည့်အရာများကို ပြုလုပ်ခိုင်းပါက လူကုန်ကူးမှု ဥပဒေကို ချိုးဖောက်သည်ဟု သက်ရောက်သည်။

❼ ကြောက်အောင်ခြိမ်းခြောက်ပြီး သွေးဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရိုင်းစိုင်းသည့်အရာများ လုပ်ခွင့်ပြုခြင်း (ပုဒ်မ – ၂၆)

အာဏာအာဘော်များသုံးကာ စေခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးများကို ရိုင်းစိုင်းသည့်အရာများလုပ်ခိုင်ခြင်းဟာ ဥပဒေကို ချိုးဖောက်သည်ဟုယူဆပြီး ဓားစာခံဖြစ်စေမည့်နေရာသို့ သွေးဆောင်ဖြားယောင်း ခေါ်ဆောင်သွားသည့်ချိန်မှာလည်း အဲ့လိုဓားစာခံဖြစ်ရခြင်းမှာ ကလေးများအတွက်လည်း ရှက်စရာဖြစ်စေခြင်းနှင့် စိတ်ထဲထိစွဲသွားကာ ဖြတ်လို့ခက်တဲ့အရာဖြစ်သွားနိုင်သည်။

❽ အုပ်ထိန်းသူဟာ ကလေးများ၏အမည် ဓါတ်ပုံ သို့မဟုတ် ကလေးနှင့်ပတ်သတ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ဖြန့်ဝေခြင်းသည့် ကလေးအခွင့်အရေးနှင့် ရိုသေလေးစားမှုများကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ (ပုဒ်မ – ၅၀)

ဤလုပ်ရပ်တွေဟာ ကလေးအခွင့်အရေးများကို ချိုးဖောက်ခြင်းဖြစ်သည်၊ ကလေးများ၏သတင်းအချက်အလက်များဖြန့်ဝေခြင်းသည်၊ ဓါးပြမကောင်းမှုပြုသူတွေက အဲဒီအချက်အလက်များကို တခုခုပြုလုပ်မည်ဆိုသည့် အကြောင်းပြချက်အဖြင့် ကိုယ်ကျိုးအမြတ်ရှာဖို့အတွက် ယူသွားကာ ထပ်ဆင့်ဖြန့်ဝေခြင်းကြောင့် ကလေးများဓားစာခံဖြစ်စေပြီး ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုဖြစ်စေနိုင်သည်။

အလုပ်သမားကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ချင်းမိုင်ခရိုင်	၀၅၃ ၈၉၀ ၄၇၃
မယ်ဟောင်ဆောင်	၀၅၃ ၆၁၁ ၃၀၀
ချင်းဟိုင်း	၀၅၃ ၇၅၀ ၅၁၅
အယုထယား	၀၃၅ ၃၃၆ ၂၉၆ – ၈ ၊ ၀၃၅ ၃၃၆ ၅၄၇
တာခ့်ခရိုင်	၀၅၅ ၅၁၁ ၅၀၅
လမ်းဖွန်း	၀၅၃ ၅၂၅ ၆၁၇
လမ်းပန်း	၀၅၄ ၂၆၅ ၀၃၅ ၊ ၀၅၄ ၂၆၅ ၀၃၆
ဆမွတ်ဆာခွန်း	၀၃၄ ၄၁၃ ၇၃၀
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	၀၃၄ ၇၁၁ ၈၉၉
ဆမွတ်ပလာကန်း	၀၂၃ ၉၄၆ ၉၇၀ ၊ ၀၂၃ ၉၄၆ ၉၇၂
ပထုမ်းထားနီး	၀၂၅ ၆၇၅ ၁၀၂
နွန်ထပူးရီး	၀၂၅ ၈၀၀ ၇၁၆ ၊ ၀၂၅ ၈၀၀ ၇၁၇
လနောင်း	၀၇၇ ၈၂၆ ၃၀၃
လယောင်း	၀၃၈ ၆၉၄ ၁၁၇
ချွန်းပူးရီး	၀၃၈ ၃၂၃ ၆၆၅
ဖူးကေတ်	၀၇၆ ၂၂၀ ၇၆၀ ၊ ၀၇၆ ၃၅၄ ၄၁၄
ကန်စနပူးရီး	၀၃၄ ၅၁၈ ၉၈၁
ပလာကျုပ်ခီးရီးခန်	၀၃၂ ၆၁၁ ၃၅၄
နခွန်းပထုမ်	၀၃၄ ၃၄၀ ၀၆၈
ဖန်ငါး	၀၇၆ ၄၁ ၂၁၄၂
ဆတွန်း	၀၇၄ ၇၁၁ ၁၆၂
ဆူလတ်ထားနီး	၀၇၇ ၃၅၅ ၄၁၅
ချချိုင်းဆောင်	၀၃၈ ၅၁၁ ၆၀၀
နခွန်းဖနုံ	၀၄၂ ၅၁၁ ၃၉၀
နောင်ခိုင်း	၀၄၂ ၄၂၀ ၇၀၁
အူတွန်းထားနီး	၀၄၂ ၂၂၂၂၈၄

ခရိုင်အလိုက်အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ချင်းမိုင်ခရိုင်	၀၅၃ ၁၁၂ ၇၄၄ – ၆
မဲ့ဟောင်ဆောင်	၀၅၃ ၆၁၁ ၀၈၈
ချင်းဟိုင်း	၀၅၃ ၁၅၂ ၀၅၁ – ၄
လမ်းဖွန်း	၀၅၃ ၅၂၅ ၅၄၃ – ၄ ဆက် ၅၀၁ – ၅၁၉
လမ်းပန်း	၀၅၄ ၂၆၅ ၀၄၉ – ၅၂
တာခ့်ခရိုင်	၀၅၅ ၅၁၄ – ၅၆၉
နွန်ထပူးရီး	၀၂၀ ၇၀၃ ၇၁၇
ပလာကျင်းပူးရီး	၀၃၇ ၄၅၄ ၀၂၂
ပလာကျုပ်ခီးရီးခန်	၀၃၂ ၆၀၂ ၂၇၀
ဖန်ငါး	၀၇၆ ၄၆၀ ၆၇၁ – ၄
ဖေ့စ်ပူးရီး	၀၃၂ ၄၈၈ ၃၈၂ – ၃
ဆတွန်း	၀၇၄ – ၇၂၂ ၅၁၂ – ၃
ဆမွတ်ပလာကန်း	၀၂ ၃၉၅ ၅၉၉၀ – ၃
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	၀၃၄ ၇၁၄ ၃၄၂
ဆမွတ်ဆာခွန်း	၀၃၄ ၈၃၆ ၂၂၃ – ၅
ဆုရတ်ထားနီး	၀၇၇ ၃၅၅ ၄၂၂ – ၃
လယောင်း	၀၃၈ ၆၉၄ ၀၂၃ –၂၆ ဆက် ၂၈
လနောင်း	၀၇၇ ၈၆၂၀၂၆ – ၈
ချွန်းပူးရီး	၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၄ ၊ ၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၁
ဖူးကေတ်	၀၇၆ ၂၁၉ ၆၆၀ – ၁
နခွန်းနိုင်းယုတ်	၀၃၇ ၃၁၃ ၂၀၄ ၊ ၀၃၇ ၃၁၃ ၁၈၆
ချချိုင်းဆောင်	၀၃၈ ၅၁၄ ၈၄၂ – ၃ ၊ ၀၈၈ ၂၀၂ ၁၂၆၅ – ၆၆
ကန်စနပူးရီး	၀၃၄ ၅၆၄ ၃၀၉
နခွန်းပထုမ်	၀၃၄ ၂၇၁ ၄၃၄ – ၅
ပထုမ်းထားနီး	၀၂၅ ၆၇၄ ၁၀၇ ၊ ၀၂ ၅၆၇ ၀၆၃၀ – ၁

ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိ
အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁	☎	၀၂ ၂၁၁ ၇၅၅၈ ဆက် ၁၇ – ၁၉
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၂	☎	၀၂ ၄၂၇ ၄၁၁၃ ၊ ၀၂ ၄၂၇ ၆၀၆၂
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၃	☎	၀၂ ၃၉၈ ၆၆၃၀ ၊ ၀၂၃၉၈ ၆၆၁၂
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၄	☎	၀၂ ၅၀၉ ၇၉၄၄ – ၅
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၅	☎	၀၂ ၅၄၀ ၇၀၀၄ ၊ ၀၂ ၅၄၀ ၇၀၀၇
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၆	☎	၀၂ ၄၃၄ ၆၅၇၈
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၇	☎	၀၂ ၄၂၂ ၃၉၁၈
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၈	☎	၀၂ ၂၂၃ ၆၂၁၇ ၊ ၀၂ ၂၂၃ ၂၆၈၄
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၉	☎	၀၂ ၅၇၆ ၁၇၈၀ – ၄
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁၀	☎	၀၂ ၆၁၇ ၆၅၈၂

ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိ
အလုပ်သမားကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁	☎	၀၂ ၂ ၁၀၀ ၄၈၀ – ၃
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၂	☎	၀၂ ၄၂၈ ၉၆၃၀
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၃	☎	၀၂ ၃၂၈၈ ၁၇၉ ၊ ၀၂၃ ၂၈၇ ၆၁၂
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၄	☎	၀၂ ၅၁၀ ၂၂၄၆
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၅	☎	၀၂ ၂၄၇ ၇၉၀၃ ၊ ၀၂ ၂၄၇ ၇၉၀၂ ၊
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၆	☎	၀၂ ၄၃၉ ၀၇၇၂ ၊ ၀၂ ၄၃၉ ၀၇၆၇
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၇	☎	၀၂ ၄ ၄၈၅ ၇၆၄
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၈	☎	၀၂ ၂ ၂၁၁ ၈၉၃ – ၄
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၉	☎	၀၂ ၅ ၁၃၂ ၀၄၂ ၊ ၀၂ ၅ ၁၃၅ ၁၆၉ – ၇၀
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁၀	☎	၀၂ ၅၄၀ ၅၁၉၉ ၊ ၀၂ ၅၄၀ ၅၂၉၈

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း အရေးပေါ်အမြန်ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

၁၉၁	ရဲတပ်ဖွဲ့
၁၉၉	မီးသတ်ဖွဲ့
၁၁၉၂	မော်တော်ဆိုင်ကယ် နှင့် ယာဉ်ခိုးယူပြစ်မှုများ တိုင်းကြားရန်ရဲတပ်ဖွဲ့
၁၆၆၉	အရေးပေါ်သူနာပြုအဖွဲ့
၁၄၁၃	အရက်သေစာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်စင်တာ
၁၅၅၆	ဆေးဝါးနှင့် ကုန်ပစ္စည်းအတုများတိုင်းကြားရန် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
၁၆၆၃	(AIDS) အေအိုင်တီအေတ် ရောဂါ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည့်အဖွဲ့
၁၃၂၃	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန
၁၅၄၆	လူမှုဖူလုံရေး နှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဝန်ကြီးဌာန

မဲဆောက်နယ်မြေ အလုပ်သမားကူညီရေး အဖွဲ့ အစည်း ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

FED - Foundation for Education and Development
ပညာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဖောင်ဒေးရှင်း

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ		နေရာ	ဖုန်းနံပါတ်
– ကျောင်းတွင်းဘေးကင်းလုံခြုံရေးစီမံကိန်း	–	မဲဆောက်	၀၅၅ ၅၃၃ ၂၈၅
– ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသောကလေးများစီမံကိန်း	–	ဖန်ငါး	၀၇၆ ၄၈၆ ၃၅၁
– ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားလုံ့ဆော်မှုအတွက် စွမ်းရည်မြှင့်တင်မှု			

World Vision Foundation of Thailand

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	–	နေရာ	ဖုန်းနံပါတ်
– တီဘီ ကုသပေးခြင်းမဲဆောက်	–	မဲဆောက်	၀၅၅ ၅၃၆ ၅၄၇
– အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးစစ်ပေးခြင်း			

Suwannimit Foundation - Light House

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ		နေရာ	ဖုန်းနံပါတ်
– နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သမားများ ဥပဒေနှင့် ပတ်သက်သည့်အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့	–	မဲဆောက်	၀၅၅ ၅၆၃ ၅၅၀

ထိုင်းနိုင်ငံလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ချင်းမိုင်ခရိုင်	၀၅၃ ၂၇၇ ၁၉၀ ၊ ၀၅၃ ၂၀၁ ၇၅၅ – ၆
မဲ့ဟောင်ဆောင်	၀၅၃ ၆၁၂ ၁၀၆
ချင်းဟိုင်း	၀၅၃ ၇၃၁ ၀၀၈ – ၉ ၊ ၀၅၃ ၇၃၁ ၀၀၈ – ၉ ဆက် ၂၄
လမ်းဖွန်း	၀၅၃ ၅၈၄ ၂၇၅
လမ်းပန်း	၀၅၄ ၂၀၉ ၅၃၄
တာခ့်ခရိုင်	၀၅၅ ၅၆၃ ၀၀၀ ၊ ၀၅၅ ၅၆၃ ၀၀၂
နွန်ထပူးရီး	၀၂၄ ၀၈၂ ၃၂၀
ပလာကျုပ်ခီးရီးခန်	၀၃၂ ၅၂၀ ၆၂၀ ၊ ၀၃၂ ၅၂၀ ၆၁၇
ဖန်ငါး	၀၇၆ ၄၆၀ ၅၁၂
ဆတွန်း	၀၇၄ ၇၁၁ ၀၈၀
ဆမွတ်ပလာကန်း	၀၂၃ ၉၅၀ ၀၂၉
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	၀၃၄ ၇၁၁ ၈၇၈
ဆမွတ်ဆာခွန်း	၀၃၄ ၈၆၇ ၆၆၆
ဆုရတ်ထားနီး	၀၇၇ ၃၈၀ ၈၈၁ – ၂
လယောင်း	၀၃၈ ၆၈၄ ၅၄၄ ၊ ၀၃၈ ၆၈၄ ၅၄၄ ဆက် ၂၁
လနောင်း	၀၇၇ ၈၂၆ ၉၃၈
ဖူးကေတ်	၀၇၆ ၂၂၁ ၉၀၅ ၊ ၀၇၆ ၂၁၂ ၁၀၈
ချချိုင်းဆောင်	၀၃၈ ၅၁၄ ၀၁၁
ကန်စနပူးရီး	၀၃၄ ၅၆၄ ၂၇၉
နခွန်းပထုမ်	၀၃၄ ၃၁၈ ၉၉၆ – ၇
ပထုမ်းထားနီး	၀၂၁ ၄၇၅ ၁၁၁ – ၂
အယုထယား	၀၃၅ ၃၂၈ ၄၁၁
နောင်ခိုင်း	၀၄၂ ၉၉၀ ၉၃၅

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ် လဝကရုံး

ဒေါင်းမိုင်း	၀၂၅ ၃၅၁ ၁၉၂
သုဝဏ္ဏဘုမိ	၀၂၁ ၃၂၁ ၈၈၈
ချင်းမိုင်	၀၅၃ ၉၂၂ ၀၀၀

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

❶ တိုင်းရင်းသားအလုပ်သမား ကျန်းမာရေး နှင့် အသိပညာပေးရေးအစီအစဉ် မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– မဲဆောက်	– ၀၅၅ ၅၃၆ ၆၈၅
– အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၃၂၈ ၁၃၄
– ကလေးအခွင့်အရေးနှင့် ကလေးပညာရေး		– ၀၉ ၃၂၉ ၀၈၁၃၀

❷ ရောင်ခြည်ဦး အလုပ်သမားအခွင့်အရေးအစည်းအရုံး

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– မဲဆောက်	– ၀၈၉ ၅၆၅ ၉၈၉၉
– အလုပ်သမားသမဂ္ဂ		– ၀၈၃ ၄၁၁ ၇၈၇၀

❸ အမ်ပါဝါ (EMPOWER)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၂၈၂ ၅၀၄
	– ဘန်ကောက်	– ၀၂ ၅ ၂၆၈ ၃၁၁

❹ အမျိုးသမီးဖောင်ဒေးရှင်း (FFW)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အကြမ်းဖက်မှု	– ဘန်ကောက်	– ၀၂ ၄၃၃ ၅၁၄၉

❺ ဝေါလ်ဗီရှင်

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ပညာရေး	– ဘန်ကောက်	– ၀၂ ၀၂၂ ၉၂၀၀ – ၂
– ကျန်းမာရေး	– ခွန်ကဲန်	– ၀၄ ၃၂၂ ၇၆၈၀

❻ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးမြှင့်တင်ရေးအသင်း (LPN)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားရေးရာ ကူညီတိုင်ပင်ပေးခြင်း	– သမုတ်ပါးကန်း	– ၀၃၄ ၄၃၄ ၇၂၆
	– ရာတ့်ချ်ပူးရီး	– ၀၈၆ ၁၆၃ ၁၃၉၀

❼ လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ဖွံ့ ဖြိုး ရေးဖောင်ဒေးရှင်း (HRDF)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၈၁ ၅၉၅ ၇၅၇၈
– အလုပ်သမားဆွေးနွေးပွဲ	– မဲဆောက်	– ၀၅၅ ၅၃၅ ၉၉၄
	– မဟာချိုင်း	– ၀၈၆ ၇၅၆ ၀၈၃၅

❽ ဖောင်ဒေးရှင်း (FED)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– မဲဆောက်	၀၉၃၂ ၄၄ ၃၄၄၁
ကျန်းမာရေး	– ဖန်ငါး	၀၇၆ ၄၈၆ ၃၅၁

❾ တာချီလိတ်မြို့ သုတဒါန အသိပညာဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့အစည်း

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားရေးရာ	တာချီလိတ်	– ၀၉ ၄၄၂ ၆၆၈ ၄၅၁
– လူမှုအဖွဲ့အစည်းဖွံ့ဖြိုးရေး		– ၀၈၂ ၄၁၀ ၄၂၇၂
– စာကြည့်တိုက် နှင့် အိုင်တီ		– ၀၉ ၂၅၄ ၃၀၅ ၃၅၁
– Safe Migration Drop - in Centre		

❿ မော်ကွမ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအဖွဲ့ (ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအရင်းအမြစ်ဌာန)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ကျန်းမာရေး	– ကျိုင်းတုံ	+ ၉၅ ၉ ၄၉၀၃ ၃၄၂၃
– စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း		+ ၉၅ ၉ ၅၂၅ ၂၄၈၆
– အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း		+ ၉၅ ၈၄ ၂၃၉၄၃
– ရွှေ့ပြောင်းလုံခြုံမှုလုပ်ငန်း (Safe Migration)		

တစ်နှစ်တာ လုပ်ငန်းခွင်မှတ်စု ၂၀၁၉

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

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

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
		1	2
6 ပြာသိုလဆန်း ၁	7	8	9
13	14	15	16
20 ပြာသိုလပြည့် ●	21 ပြာသိုလဆုတ် ၁	22	23
27	28	29	30

JANUARY 2019

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
3	4	5 နတ်တော်လကွယ်	
10	11	12	
17	18	19	
24	25	26	
31			

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
3	4 ပြာသိုလကွယ် ○	5 တပို့တွဲလဆန်း ၁	6
10	11	12	13
17	18	19 တပို့တွဲလပြည့် ●	20 တပို့တွဲလဆုတ် ၁
24	25	26	27

FEBRUARY 2019

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

တပို့တွဲ - တပေါင်း

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
31			
3	4	5 တပို့တွဲလကွယ် ○	6 တပေါင်းလဆန်း ၁
10	11	12	13
17	18	19	20 တပေါင်းလပြည့် ●
24	25	26	27

MARCH 2019

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

တပေါင်း - တန်ခူး ၁၃၈၀ –၁၃၈၁

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
	1	2	3
7	8	9	10
14 သင်္ကြန်အကျ	15 သင်္ကြန်အကြတ်	16 သင်္ကြန်အတက်	17
21	22	23	24
28 ●	29	30	

APRIL 2019

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
4 တပေါင်းလကွယ် ○	5 နှောင်းတန်ခူးလဆန်း ၁	6	
11	12	13 သင်္ကြန်အကြိုနေ့	
18	19 တန်ခူးလပြည့် ●	20 တန်ခူးလဆုတ် ၁	
25	26	27	

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19 ကဆုန်လဆုတ် ၁	20	21	22
26	27	28	29

May 2019

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
2	3 တန်ခူးလကွယ် ○	4 ကဆုန်လဆန်း ၁ ရက်	
9	10	11	
16	17	18 ကဆုန်လပြည့် ●	
23	24	25	
30	31		

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
30			
2 ကဆုန်လကွယ် ○	3 နယုန်လဆန်း ၁ ရက်	4	5
9	10	11	12
16	17 နယုန် လပြည့် ●	18 နယုန် လဆုတ် ၁	19
23	24	25	26

JUNE 2019

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

နယုန် - ဝါဆို

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
	1 နယုန် လကွယ် ○	2 ဝါဆိုလဆန်း ၁ ရက်	3
7	8	9	10
14	15	16 ဂါဆို လပြည့် ●	17 ဝါဆို လဆုတ် ၁
21	22	23	24
28	29	30	31 ဝါဆို လကွယ် ○

July 2019

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

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

AUGUST 2019

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
1 ဝါခေါင်လဆန်း ၁ ရက်	2	3	
8	9	10	
15 ဝါခေါင် လပြည့် ●	16 ဝါခေါင် လဆုတ် ၁ ရက်	17	
22	23	24	
29 ဝါခေါင် လကွယ် ○	30 တော်သလင်းလဆန်း ၁ ရက်	31	

ဝါခေါင် - တော်သလင်း

၁၃၈၁

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

September 2019

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
5	6	7	
12	13 တော်သလင်း လပြည့် ●	14 တော်သလင်း လဆုတ် ၁	
19	20	21	
26	27	28 တော်သလင်းလကွယ် ○	

တော်သလင်း - သီတင်းကျွတ် ၁၃၈၁

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
		1	2
6	7	8	9
13 သီတင်းကျွတ်လပြည့် ●	14 သီတင်းကျွတ်လဆုတ် ၁ ရက်	15	16
20	21	22	23
27	28 သီတင်းကျွတ်လကွယ် ○	29 တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၁	30

OCTOBER 2019

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
3	4	5	
10	11	12	
17	18	19	
24	25	26	
31			

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

November 2019

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

တန်ဆောင်မုန်း - နတ်တော်

၁၃၈၁

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
1	2	3	4
8	9	10	11 နတ်တော်လပြည့် ●
15	16	17	18
22	23	24	25 နတ်တော်လကွယ် ○
29	30	31 တစ်နှစ်တာ နောက်ဆုံးနေ့	

December 2019

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
5	6	7	
12 နတ်တော်လဆုတ် ၁	13	14	
19	20	21	
26 ပြာသိုလဆန်း ၁ ရက်	27	28	

တစ်နှစ်တာ အရေးကြီးသောနေ့ရက်များ — ၂၀၁၉

		ဇန်နဝါရီလ
သောကြာ	၄	လွတ်လပ်ရေးနေ့
တနင်္ဂနွေ	၁၂	ထိုင်းကလေးများနေ့
ဗုဒ္ဓဟူး	၁၆	ထိုင်းအာစရိယနေ့
		ဖေဖော်ဝါရီ
ကြာသပတေး	၇	ရှမ်းပြည်နယ်နေ့
အင်္ဂါ	၁၂	ပြည်ထောင်စုနေ့
ဗုဒ္ဓဟူး	၁၃	ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းမွေးနေ့
ကြာသပတေး	၁၄	ချစ်သူများနေ့
စနေ	၅	တရုတ်နှစ်သစ်ကူး
		မတ်လ
စနေ	၂	တောင်သူလယ်သမားနေ့
သောကြာ	၈	ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများနေ့
		ဧပြီ
စနေ	၆	ခက္ကရီဘုရင်နန်းတက်နေ့
ဗုဒ္ဓဟူး	၁၇	နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့
တနင်္လာ	၂၉	ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်နေ့
		မေ
ဗုဒ္ဓဟူး	၁	ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားနေ့
အင်္ဂါ	၁၃	ထိုင်းလယ်ထွန်မင်္ဂလာနေ့

ဇွန်

ဗုဒ္ဓဟူး	၅	ကမ္ဘာ့သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနေ့
ဗုဒ္ဓဟူး	၁၉	ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့
ကြာသပတေး	၂၀	ကမ္ဘာ့ဒုက္ခသည်များနေ့
ဗုဒ္ဓဟူး	၂၆	မူးယစ်ဆေးဝါးဆန့်ကျင်ရေးနေ့

ဇူလိုင်

သောကြာ	၁၉	အာဇာနည်နေ့
စနေ	၂၇	ဝါဆိုလပြည့်ဓမ္မစကြာနေ့

ဩဂုတ်

ကြာသပတေး	၈	မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီအရေးတော်ပုံများနေ့
ကြာသပတေး	၈	အာဆီယံအဖွဲ့ အစည်းတည်ထောင်သည့်နေ့
သောကြာ	၉	နိုင်ငံတကာတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများနေ့
တနင်္လာ	၁၂	ထိုင်းမိဖုရားကြီးမွေးနေ့

စက်တင်ဘာ

တနင်္လာ	၂	နိုင်ငံတကာငြိမ်းချမ်းရေးနေ့
သောကြာ	၂၇	google မွေးနေ့

အောက်တိုဘာ

စနေ	၅	ကမ္ဘာ့ဆရာများနေ့
ဗုဒ္ဓဟူး	၂၃	ထိုင်းဘုရင်များနေ့
ကြာသပတေး	၂၄	ထိုင်းဘုရင်နေ့ ၏ အစားထိုးပိတ်ရက်
ကြာသပတေး	၂၄	ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂနေ့

တစ်နှစ်တာ အရေးကြီးသောနေ့ ရက်များ – ၂၀၁၉

နိုဝင်ဘာ

စနေ	၂၃	တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ (မီးဖောင်မျှော်ပွဲ)
တနင်္လာ	၂၅	အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များအကြမ်းဖက်မှုဆန့်ကျင်ရေး
ဗုဒ္ဓဟူး	၂၇	ရှမ်းနှစ်သစ်ကူး

ဒီဇင်ဘာ

တနင်္လာ	၁	ကမ္ဘာ့အေ့စ်ရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးနေ့
တနင်္လာ	၂	အမျိုးသားနေ့
ကြာသပတေး	၅	ထိုင်းဘုရင်မွေးနေ့တော်
အင်္ဂါ	၁၀	ထိုင်းဥပဒေများနေ့
ဗုဒ္ဓဟူး	၁၈	ကမ္ဘာ့ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားနေ့
ဗုဒ္ဓဟူး	၂၅	ခရစ္စမတ်နေ့

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2019

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ..../ ..../ 2019

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2019

Chiang Mai Office

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

053 328 134 053 271 551

MAP FOUNDATION

Mae Sot office

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

/ 055 536 685 media@mapfoundationcm.org

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

Supported by:

Union Aid Abroad APHEDA
The overseas humanitarian aid agency of the ACTU

Diakonia

fjs FOUNDATION FOR A JUST SOCIETY

ccfd-terre solidaire

THE FREEDOM FUND