MAP FOUNDATION

2012

Migrant Diary

Burmese Version မြန်မာ

Migrant Diary 2012

အမည် .... သွေးအုပ်စု ....

နေထိုင်ခွင့်လက်မှတ်အမှတ် ထောရော ၃၈/၁ ....

အလုပ်သမားမှတ်ပုံတင်အမှတ် ....

ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်အမှတ် ....

အလုပ်အကိုင် ....

ဖုံးနံပါတ် ....

အလုပ်အကိုင်တည်နေရာလိပ်စာ ....

အလုပ်ရှင်အမည်နှင့် မျိုးဆက်အမည် ....

အလုပ်ရှင်ရဲ့လိပ်စာ ....

....

အလုပ်ရှင်၏ဖုံးနံပါတ် ....

အရေးပေါ်ပါက ဆက်သွယ်ရန် အရင်းနှီးဆုံးပုဂ္ဂိုလ် ....

....

မက်(ပ်)နှင့် မိတ်ဆက်ပေးခြင်း

မက်(ပ်)ဖောင်ဒေးရှင်းသည် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အစုအစည်းများနှင့်အတူ ချင်းမိုင်၊ မဲဆောက်နှင့် ဖန်ငါးတို့တွင် အနီးကပ်ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ပြီးထိုင်း၊ မြန်မာနယ်စပ်တစ်လျှောက်တွင်လည်းရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အဖွဲ့အစည်းများ၊ လူထုအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများ (CBOs) နှင့်ဆက်လက် ရောက်ရှိလာသောရွှေ့ပြောင်းအစည်း အရုံးများနှင့်လည်းနေရာမရွေး အမြဲတမ်းဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်နေ ပါသည်။

လူထုအဖွဲ့အစည်းတို့ ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်အားပေးမြှင့်တင်ခြင်းအစီအစဉ်

ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားတို့ကိုယ်တိုင် အခွင့်အာဏာရရှိစေရန်၊ ထို့နောက် ရွှေ့ပြောင်း လူထုအဖွဲ့အစည်း တို့သည် မိမိတို့ဘဝ၊ နေထိုင်မှုနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုအခြေအနေတို့ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲခွင့် ရရှိစေရန်နှင့်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုဖူလုံရေးတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်။

PHAMIT 2 – CHAMPION

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာအများဆုံးဖြစ်သော လူထုနှင့်ရွှေ့ပြောင်းသူများကြားတွင် HIV/AIDS ရောဂါ အကြောင်း ပညာပေးအစီအစဉ်နှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေးအစီအစဉ်များကို ကျယ်ပြန့်ထိရောက်စွာလုပ် ဆောင်နိုင်ရန်။

PHAMIT RCC Care

ထိုင်းအစိုးရ၏ ဗဟိုမှချုပ်ကိုင်ထားခြင်းမရှိသော HIV/AIDS ကာကွယ်တားဆီးခြင်း နှင့် ပြုစုစောင့် ရှောက်ခြင်း မူဝါဒနှင့်အတူ ဝန်ဆောင်မှုများကို လွယ်ကူစွာရရှိစေရေးနှင့် ထိရောက်သောအကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ပါဝင်မှုရရှိစေရေးကို ညှိနှိုင်းပေးရန်။

နှီးနှောဖလှယ်ခြင်း နှင့် ပျော်ရွှင်သော အုပ်စု (Hi Exchange and Happy Group)

HIV ရောဂါသည်အုပ်စုများ ကုသမှုရရှိစေရေးလှုံ့ဆော်အားပေးမှုကို ထောက်ပံ့ပေးရန်။ ငယ်ရွယ်သူများ ၏ မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ချင်းမိုင်ရှိ ARHZ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အဖွဲ့များနှင့်အတူ လူငယ်များအား လိင် ဆက်ဆံမှုနှင့်မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအကြောင်းအရာများကို ပိုမိုနားလည်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း။

အားလုံးအတွက် အခွင့်အရေးအစီအစဉ်

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ စိတ္တဒုက္ခနှင့် ကာယဒုက္ခခံစားနေရသော သီးခြားဖြစ်နေသော ပုတ်ခတ်ပြောဆိုခံနေရသော လူငယ်အမျိုးသမီး၊ ရွှေ့ပြောင်းမိသားစုများနှင့် ရွှေ့ပြောင်းလူထုတို့၏ အခန်းကဏ္ဍတို့အား လုပ်ပိုင်ခွင့်အာ ဏာရရှိရေးကို ဖော်ဆောင်ပေးရန်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ခိုလှုံခြင်း

ရွှေ့ပြောင်းလာသူများအတွက် ယာယီခိုလှုံရန်နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့ခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းကို လွယ်ကူစွာရရှိစေရန်နှင့် ရွှေ့ပြောင်းလူထုအဖွဲ့အစည်းနှင့် နယ်မြေခံကျန်းမာရေးတာဝန်ခံများနှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ခြင်း။

ပညာရေးနှင့် အထောက်အထား

ကလေးများ၊ ငယ်ရွယ်သူများ နှင့် လူကြီးများတို့၏ ပညာရေးအခွင့်အရေးနှင့် သက်သေခံကဒ်ပြားရရှိခွင့် လွယ်ကူစေရန် ထောက်ပံ့လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း။

အမျိုးသမီးများနှီးနှောဖလှယ်ခြင်း

လူစုလှုပ်ရှားမှုနှင့် ဥပဒေအရ တောင်းဆိုမှုတို့မှတဆင့် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းခံရမှု အတွေ့အကြုံများ ဖလှယ်ခြင်းကို ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ်တစ်လျှောက် ရွှေ့ပြောင်းသူများနှင့် ဒုက္ခသည်အမျိုးမျိုးတို့အကြား ဆက်သွယ်ထောက်ပံ့ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

အားလုံးအတွက် အလုပ်သမားအခွင့်အရေးအစီအစဉ်

၎င်းတို့၏အခွင့်အရေးအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သောကာကွယ်မှု၊ မူဝါဒများရရှိစေရန် လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် တရားဥပဒေကိုသုံးပြီး အလုပ်သဘောစုစည်းတောင်းဆိုခြင်းနှင့် အခွင့်အရေးပညာပေးများမှတဆင့် အလုပ်သမားများအပေါ် အနိုင်ကျင့်အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်းကို တရားသဖြင့် မှန်ကန်အောင် ပြုပြင်လုပ်ဆောင်ပေးရန်။

လုပ်ငန်းခွင်တရားမျှတမှု

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားစုတို့၏ အလုပ်သမားအခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရမှုများအတွက် ရွှေ့ပြောင်းသူများ တရားမျှတမှုရရှိရေးကြိုးပမ်းမှုတွင် လုံခြုံမှုရှိစေခွင့်၊ ဥပဒေအတိုင်ပင်ခံနှင့်ဆွေးနွေးခွင့်၊ ဘာသာပြန်ခွင့်နှင့် ဥပဒေအရ ကိုယ်စားပြုခွင့်တို့ရရှိစေရန် ထောက်ပံ့ပေးပြီး ၎င်းတို့၏ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးအတွက် ကြိုးစားရန် စုစည်းမှုကိုထောက်ပံ့ပေးခြင်း။

Promoting Occupational Safety and Health (POSH)

အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အထောက်အပံ့ဖြစ်သော လုပ်ငန်းခွင်တွင် အန္တရာယ်နှင့်စွန့်စားရမှုများကို ပိုမိုသိရှိ ဂရုပြုမှု မြှင့်မားလာစေရန်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန်တို့ကို ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားအဖွဲ့များနှင့်အတူလုပ်ကိုင်ခြင်း။

အိမ်တွင်းအလုပ်သမားများ၏ လှုပ်ရှားမှု

အလုပ်သမားဥပဒေနှင့်အတူ အိမ်တွင်းအလုပ်သမားများကို အခြားလုပ်ငန်းခွင်များနှင့်နည်းတူ ကာကွယ်ပေးရေး၊ အသိအမှတ်ပြုရေးအတွက် လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း။

မက်(ပ်) မီဒီယာအစီအစဉ် MAP Multi-Media

ဖျော်ဖြေရေး၊ ပညာပေးရေး အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကို မြန်မာ၊ ရှမ်း၊ ကရင်ဘာသာများနှင့် ထုတ်လွှင့်ပြီး အခါအားလျော်စွာလည်း လားဟူဘာသာဖြင့် ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချီပေးပါသည်။ မက်(ပ်) သည် ပညာပေးစာအုပ် (စီဒီ၊ ဗွီစီဒီ)၊ လက်ကမ်းစာစောင်၊ သရုပ်ဖော်ကာတွန်းနှင့် လက်စွဲစာအုပ်များကို စုံလင်သော ခေါင်းစဉ်များဖြင့်ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချီပေးပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ

- အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပညာ
- ပတ်ဝန်းကျင်
- ကျန်းမာရေး
- အတင်းအဓမ္မရွှေ့ပြောင်းခံရခြင်းနှင့်အတင်းအဓမ္မခိုင်းစေခံရခြင်း

ခေါင်းစဉ်အားလုံးကို သိလိုပါက မက်၏ Website တွင် ဝင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းသူတို့အတွက် မှတ်တမ်းတင် ဒီဗွီဒီခွေများကို မကြာခင်မှာထုတ်လုပ်ပါမည်၊

မက်(ပ်) အသံလွှင့်ဌာန

မက်(ပ်)ရေဒီယိုသည် လွတ်လပ်သော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အသံလွှင့်ဌာနဖြစ်ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံချင်းမိုင် နှင့် မဲဆောက်မြို့တို့တွင် တိုင်းရင်းသားများနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတို့မှ တင်ဆက်ပေးလျှက်ရှိပါသည်။

မက်(ပ်) ရေဒီယိုသည် နားသောတဆင်နိုင်သော ထိုင်းလူထု နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတို့အတွက် လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု နှင့်ဓလေ့ထုံးစံ၊ တရားဓမ္မ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ပညာရေး၊ လူကုန်ကူးမှုနှင့် မူးရစ်ဆေးဝါး၊ လူငယ်နှင့် အမျိုးသမီးရေးရာ၊ အားကစားနှင့် အလုပ်သမားရေးရာ သတင်းများ၊ ဆွေးနွေးခန်းများ၊ ရင်ဖွင့်သံများနှင့် နောက်ဆုံးရသတင်းများကို တင်ဆက်ပေးလျှက်ရှိပြီး လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ HIV/AIDS ကာကွယ်ရေး၊ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးစသည့် အစီအစဉ်များနှင့်အတူ ချင်းမိုင်တွင် တပတ် ၈၄ နာရီ၊ ရှမ်း၊ ကရင်၊ အာခါး၊ ထိုင်း ဘာသာတို့ဖြင့် FM 99 လိုင်း ၌ တင်ဆက်ပြီး၊ မဲဆောက်တွင် မြန်မာ၊ ကရင်၊ ထိုင်း ဘာသာတို့ဖြင့် FM 102.5 လိုင်း ၌ နေ့စဉ်တင်ဆက်ပေးလျှက်ရှိပါသည်။ MAP Radio, FM 99.0 MHz (Chiang Mai). FM 102.5 MHZ (Mae Sot)

မွေးစာရင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်း

မှတ်ပုံတင်ကဒ်လုပ်ခြင်းဟာ မိမိဘဝအတွက် အရေးပါတဲ့အရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်၊ လူတယောက်ဟာ အိမ်ထောင်စုစာရင်းထဲကနေ နာမည်အပြောင်းအရွှေ့လုပ်တာတွေဘဲဖြစ်ဖြစ် တရားဥပဒေဘောင်အရ အိမ်ထောင်စုဇယားကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်နေရတယ်၊ ထိုင်းနိုင်ငံမှာမှတ်ပုံတင်ကဒ်လုပ်တာ၊ အိမ်ထောင်စုဇယားလုပ်တာတွေဟာ ပြည်သူ့မှတ်ပုံတင်ဥပဒေပြဌာန်းချက်အတိုင်းဆောင်ရွက်နေတာဖြစ်တယ်၊ ထိုင်းနိုင်ငံထဲမှာ လာရောက်မှီတင်းနေထိုင်တဲ့သူတွေ ထိုင်းနိုင်ငံသားမဟုတ်တဲ့သူတွေအတွက်ပါ အကျုံးဝင်စေဖို့အတွက် အခုနေခါမှာ ပြည်သူ့မှတ်ပုံတင်ဥပဒေပြန်ပြီးပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ပြဌာန်းတာတွေရှိနေပါတယ်၊ ဒီလိုမှတ်ပုံတင်ကဒ်တွေ ပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် အစိုးရလုပ်ငန်းဆောင်တာတွေမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ နိုင်ငံထဲမှာ လူဦးရေဘယ်လောက်ရှိတယ်၊ ဘာလူမျိုးတွေနေထိုင်တယ်၊ ကလေးဘယ်နှစ်ဦး၊ သက်ကြီးရွယ်အိုဘယ်နှစ်ဦး၊ လူဦးရေထူထပ်တဲ့နေရာ စတာတွေသိရရင် ကျန်းမာရေး၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစတဲ့ ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးကိစ္စ ဝန်ထမ်းစေလွှတ်ရေး၊ ရံပုံငွေခန့်ခွဲရေးတွေ လွယ်ကူမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ထိုင်းနိုင်ငံထဲမှာ မှီတင်းနေထိုင်ကြတဲ့ လူမျိုးအားလုံး၊ အုပ်စုတွေအားလုံးရဲ့ လူဦးရေစာရင်း၊ မှတ်ပုံတင်ပြုလုပ်ရေးကိစ္စတွေဟာ အရေးပါဆုံးနဲ့ အရင်ဆုံးလုပ်ဆောင်ရမယ့်အရာတွေဖြစ်တယ်၊ ထိုင်းနိုင်ငံထဲကလူတွေအားလုံးရဲ့ အိမ်ထောင်စုစာရင်းနဲ့မှတ်ပုံတင်ကိစ္စကို ထိုင်းပြည်သူ့မှတ်ပုံတင်အရဘဲ ဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်၊ တရားဥပဒေဘောင်ထဲကနေ မဆောင်ရွက်ဘူးဆိုရင် ပြစ်မှုကျူးလွန်ရာရောက်ပါတယ်။ ဥပမာ မှတ်ပုံတင်ကဒ် အိမ်ထောင်စုစာရင်းစတဲ့ စာရွက်ပေါ်မှာ မိမိဖာသာပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်တာ၊ မှတ်ပုံတင်အတု အိမ်ထောင်စုစာရင်းအတု စတာတွေလုပ်ရင် ကြီးလေးတဲ့ပစ်ဒဏ်ခံရမှာဖြစ်တယ်။ ဥပဒေမကျူးလွန်မိအောင် ထိုင်းလူမျိုးမဟုတ်တဲ့သူတွေအတွက် မှတ်ပုံတင်ကဒ်ပြုလုပ်တဲ့အကြောင်းကို ဆက်ပြီးဖော်ပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မွေးစာရင်းတိုင်ခြင်း (ထိုင်းနိုင်ငံတွင်မွေးဖွားသူများ)

ထိုင်းနိုင်ငံထဲမှာမွေးဖွားတဲ့သူတိုင်း မွေးစာရင်းမှတ်ပုံတင်နိုင်ဖို့အတွက် သူတို့ရဲ့အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ဥပဒေပြဌာန်းချက်လည်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ မွေးဖွားလာတဲ့ကလေးတွေမှာ တချို့ကဆေးရုံမှာမွေးမယ်၊ တချို့ကအပြင်မှာမွေးမယ်၊ တချို့ကမွေးမွေးချင်း စွန့်ပစ်ခြင်းခံရတယ်။ တချို့ကမိဘမဲ့၊ လမ်းပေါ်ကအခြေအမြစ်မဲ့ကလေးတွေဖြစ်နေပေမယ့်လည်း ထိုင်းနိုင်ငံမှာမွေးတဲ့ကလေးတိုင်းဟာ မွေးစာရင်းမှတ်ပုံတင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ မိဘက ထိုင်းနိုင်ငံသားဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထိုင်းနိုင်ငံထဲကို ထွက်ပြေးခိုလှုံလာသူဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာမှတ်ပုံတင်မှမရှိသူဘဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးမွေးလာရင် ၁၅ ရက်အတွင်း မြို့နယ်ရုံးကိုသွားပြီး အကြောင်းကြားရမှာဖြစ်တယ်၊ ၁၅ ရက်ထက်ကျော်လွန်ပြီးမှသွားတိုင်ရင် ဥပဒေအတိုင်းမဆောင်ရွက်တဲ့အတွက် ဒဏ်ငွေပေးဆောင်ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးမွေးစာရင်းကို ကလေးမွေးဖွားရာရပ်ကွက်ထဲက မြို့နယ်ရုံးမှာ သွားတိုင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သေစာရင်းတိုင်ကြားခြင်း၊

မိသားစုဝင်ထဲက တစုံတဦးကွယ်လွန်သွားခဲ့ရင် အိမ်မှာသေဆုံးတာဖြစ်ဖြစ် အပြင်မှာဆုံးသွားတာဘဲဖြစ်ဖြစ် သေစာရင်းတိုင်ကြားရမှာဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ ရိုးရိုးတန်းတန်းသေဆုံးတာမဟုတ်ဘဲ မတော်တဆယာဥ်တိုက်မှု၊ သေကြောင်းကြံစည်မှုတွေနဲ့ သေဆုံးတယ်ဆိုရင် ရဲစခန်းကို အရင်ဆုံးအကြောင်းကြားရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါမှ ရဲစခန်းထောက်ခံစာနဲ့ လိုအပ်တာတွေ ဆက်လုပ်နိုင်မှာဖြစ်တယ်၊ ရိုးရိုးသေဆုံးတယ်ဆိုရင်တော့ ရဲစခန်းကို အကြောင်းကြားစရာမလိုဘူး၊ ဒါပေမယ့် မြို့နယ်ရုံးကိုအကြောင်းကြားရမယ်၊ မြို့နယ်ရုံးကသေဆုံးကြောင်းထောက်ခံစာထုတ်ပေးပြီးရင် သူရဲ့ ဂဏန်း ၁၃ လုံးပါ မှတ်ပုံတင်အမှတ်ကို အိမ်ထောင်စုစာရင်းကနေ ပယ်ဖျက်လိမ့်မယ်။

အိမ်ထောင်စုစာရင်းပြောင်းရွှေ့ခြင်း

မိမိရဲ့ အမည်နဲ့ ကိုယ်ရေးရာဇဝင် အိမ်ထောင်စုစာရင်းဟာ မိမိမှတ်ပုံတင်လုပ်ထားခဲ့တဲ့ မြို့နယ်မှာဘဲရှိပါတယ်။ ဥပမာ ဖန်မြို့နယ်မှာလုပ်ခဲ့တယ်ဆိုရင် ဖန်မြို့နယ်မှာဘဲရှိနေမယ်၊ မဖြစ်မနေပြောင်းရမယ့်ကိစ္စ ပေါ်လာတယ်ဆိုရင်တော့ အိမ်ထောင်စုစာရင်းပြောင်းခွင့်ရှိပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် မြန်မာ /လာေ နဲ့ ကမ္ဘောဒီးယား နိုင်ငံသား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေဆိုရင်တော့ ခရိုင်ဖြတ်ကျော်ခွင့်လက်မှတ်၊ အလုပ်အကိုင်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့စာရွက်စာတမ်းအထောက်အထား၊ အလုပ်ရှင်အသစ်ရဲ့ အိမ်ထောင်စုစာရင်းထဲမှာပြောင်းနေဖို့အတွက် အလုပ်ရှင်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အထောက်အထားတွေလိုအပ်ပါတယ်။

မှတ်ပုံတင်ပြုလုပ်ခြင်း

အခုချိန်မှာ ထိုင်းနိုင်ငံသားမဟုတ်တဲ့သူတွေအတွက် မှတ်ပုံတင် ၂ မျိုးရှိပါတယ်။

၁) အရှေ့ရောနောက်ပါ ပန်းရောင်ရှိတဲ့ ပလတ်စတိတ်ကဒ်။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာအမြဲတမ်းနေရပ်လိပ်စာရှိတဲ့ ဌာနေစွန့် နိုင်ငံခြားသားတွေအတွက် မြို့နယ်ရုံးကထုတ်ပေးတာဖြစ်တယ်။ သူတို့မှာ နေရပ်အတွက်အရေးပါလက်မှတ်လို့ခေါ်တဲ့ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ရှိတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံပြည်သူ့ အိမ်ထောင်စုဇယားပုံစံ (ထောရော ၁၄) မှာ အမည်စာရင်းရှိပြီး ထိုင်းနိုင်ငံထဲမှာ အထူးအနေနဲ့ နေထိုင်ခွင့်ရထားတဲ့တိုင်းရင်းသားတွေဖြစ်တယ်။

၂) အရှေ့မှာ အဖြူရောင် အနောက်မှာ ပန်းရောင်ရှိတဲ့ ပလတ်စတိတ်ကဒ်ဖြစ်တယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ဘာမှတ်ပုံတင်အထောက်အထားမှမရှိတဲ့သူတွေအတွက် မြို့နယ်ရုံးက ထုတ်ပေးတာဖြစ်တယ်၊ အသက် ၅ နှစ်ကနေ ၇၀ နှစ်အရွယ်ကြားမှာရှိတဲ့သူတွေကို ထုတ်ပေးတာဖြစ်တယ်၊ မှတ်ပုံတင် အမျိုးအစား ၂ ခုလုံး ၁၀ နှစ် သက်တမ်းရှိတယ်၊ (ခြွင်းချက်– သက်တမ်းမပြည့်ခင် တခြားမှတ်ပုံတင်အမျိုးအစားရသွားတဲ့သူတွေမပါ) မှတ်ပုံတင်သက်တမ်းကုန်ဆုံးတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ပျောက်ဆုံးပျက်စီးသွားတဲ့အခါ အသစ်လဲလှယ်ဖို့လျှောက်ထားနိုင်တယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံသားမဟုတ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ မိမိမှတ်ပုံတင်၊ အိမ်ထောင်စုစာရင်းစတာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး မြို့နယ်ရုံးမှာဆက်သွယ်မယ် မိတ္တူလိုချင်တယ်ဆိုရင် ဝန်ဆောင်ခတွေအောက်ပါအတိုင်း ပေးဆောင်ရမှာဖြစ်တယ်။

၁)	ထိုင်းနိုင်ငံသားမဟုတ်သောသူများမှတ်ပုံတင်ပြုလုပ်ခြင်း၊		
က)	အသက် ၁၅ နှစ်ရွယ်တွင် ပထမဆုံးအကြိမ်မှတ်ပုံတင်ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် မှတ်ပုံတင်သက်တမ်းတိုးခြင်း တစ်စောင်လျှင်	–	ဘတ် ၆၀
ခ)	မှတ်ပုံတင် ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ စုတ်ပြဲခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခံရခြင်း တစ်စောင်လျှင်	–	ဘတ် ၆၀
ဂ)	မှတ်ပုံတင်၊ အိမ်ထောင်စုစာရင်းတွင် ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ခြင်း တစ်စောင်လျှင်	–	ဘတ် ၆၀
၂)	မှတ်ပုံတင်စာရင်းမိတ္တူ ထုတ်ယူခြင်း၊ ထောက်ခံစာတောင်းခြင်း တစ်စောင်လျှင်	–	ဘတ် ၂၀
၃)	ကိုယ်ရေးရာဇဝင်စာရင်းမိတ္တူထုတ်ယူခြင်း၊ ထောက်ခံစာတောင်းခံခြင်းတစ်စောင်	–	ဘတ် ၂၀
၄)	မွေးစာရင်း၊ သေစာရင်း တိုင်ကြားခြင်း၊ နေရပ်လိပ်စာပြောင်းလဲခြင်း တစ်စောင်	–	ဘတ် ၂၀
၅)	အိမ်ထောင်စုစာရင်းမိတ္တူ ထုတ်ယူခြင်း တစ်စောင်	–	ဘတ် ၂၀

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားခံစားခွင့်နဲ့လူမှုရေးအာမခံ

လူမှုရေးအာမခံ (ပရကန်ဆန်ခုမ်း) ဆိုတာ ဘာလဲ။

♦ လူမှုဖူလုံရေးရံပုံငွေဌာနမှာ ပုံမှန်ငွေသွင်းထားတဲ့သူတွေအတွက် လူမှုရေးလိုအပ်ချက် ထောက်ပံ့ကြေးတွေဖြစ်ပါတယ်။

စုဆောင်းငွေ (ငင်းဆုမ်ထူပ့်) ဆိုတာ ဘာလဲ။

♦ အလုပ်ရှင်နဲ့ အလုပ်သမားတို့က လူမှုဖူလုံရေးရံပုံငွေဌာနမှာ လစဉ်ထည့်သွင်းထားတဲ့ငွေဖြစ်တယ်။ လူမှုရေးအာမခံလုပ်မယ့်သူဟာ သေချာတဲ့အလုပ်အကိုင်နဲ့ အလုပ်ရှင်ရှိရမှာဖြစ်ပြီး အသက်အရွယ် ၁၅ နှစ်ကနေ ၆၀ ကြားမှာရှိတဲ့သူတွေဖြစ်တယ်။

လူမှုရေးအာမခံလုပ်မယ်ဆိုရင် အလုပ်သမားဘက်က ပြင်ဆင်ထားရမယ့် စာရွက်စာတမ်းတွေကတော့

၁) လူမှုရေးအာမခံလျှောက်လွှာပုံစံ (လူမှုရေးအာမခံရုံးမှာ ရယူနိုင်ပါတယ်)
၂) အလုပ်သမားမှတ်ပုံတင်ကဒ် (မိတ္တူ)
၃) ယာယီနိုင်ငံကူးလက်မှတ် (မိတ္တူ)

လူမှုရေးအာမခံချက်နဲ့ခံစားခွင့်

၁) မကျန်းမာလို့ ဆေးရုံတက်တဲ့အခါ ဆေးဖိုးဝါးခ ကုန်ကျစရာမလိုဘူး၊ ဒါပေမယ့် ကိုယ်စာရင်းပေးထားတဲ့ ဆေးရုံမှာဘဲတက်ရမှာဖြစ်တယ်၊ ဆေးကုသမှုခံနေတဲ့အတောအတွင်းမှာ လုပ်အားခလည်း ရမှာဖြစ်တယ်။

၂) ကလေးမီးဖွားတဲ့အခါ ကုန်ကျစရိတ်ကို လူမှုရေးအာမခံက ပေးချေမှာဖြစ်ပြီး ကလေးစရိတ်ထောက်ပံ့ ကြေးတချို့တဝက်လည်း ရမှာဖြစ်တယ်။

၃) ဒုက္ခိတဖြစ်သွားခဲ့ရင် ဆေးဖိုးဝါးခအပြင် လျော်ကြေးငွေပါ ရမှာဖြစ်တယ်။

၄) သေဆုံးသွားခဲ့ရင် အသုဘစရိတ်နဲ့ လျော်ကြေးငွေပါ ရမှာဖြစ်တယ်။

၅) မိမိမှာ ကလေးရှိရင် အသက် ၆ နှစ်အောက် ကလေးတွေအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးရမယ် (ဒါပေမယ့် မိခင်နဲ့ဖခင်တို့ရဲ့ လက်ထပ်စာချုပ်၊ တရားရုံး ဒါမှမဟုတ် အစိုးရအသိအမှတ်ပြု လက်မှတ်တခုခုရှိရမယ်)

၆) အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်တဲ့အခါ ထောက်ပံ့ကြေးရမယ်။

၇) အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သွားတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ရှင်နဲ့ လုပ်ငန်းစာချုပ်ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အခါ အလုပ်သစ်မရခင်ကြား လျော်ကြေးတချို့ရပါမယ်။

ခံစားခွင့်အတွက် သတ်မှတ်ချက်များ

- ခံစားခွင့် အမှတ်စဉ် ၁ ကနေ ၄ အထိကို အလုပ်သမား အလုပ်ကနေထွက်ပြီး နောက်ထပ် ၆ လထိ တိုင်အောင် ထောက်ပံ့ကြေးတချို့ကို ခံစားရမှာဖြစ်တယ်။
- လူမှုရေးအာမခံလုပ်ထားတဲ့သူတွေဟာ အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ ခံစားခွင့် အမှတ်စဉ် ၁ ကနေ ၇ အထိပါတဲ့ ထောက်ပံ့ငွေတွေကို သက်ဆိုင်ရာလူမှုရေးအာမခံရုံးတွေမှာ သွားရောက်ထုတ်ယူနိုင်ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံထဲမှာ ယာယီနေထိုင်ခွင့် တောင်းခံခြင်း (ဗီဇာသက်တမ်းတိုးခြင်း)

အလုပ်သမားဘက်မှလိုအပ်သောအထောက်အထား (မိတ္တူ)

၁) နေထိုင်ခွင့် (ဗီဇာ) တစ်နှစ်စာ ၁၉၀၀ ဘတ် ကုန်ကျမယ်။

၂) ယာယီနိုင်ငံကူးလက်မှတ် (ပတ်စ်ပို့) နဲ့ မိတ္တူ

၃) အလုပ်သမားကဒ်နဲ့ မိတ္တူ

၄) တစ်လအတွင်း ရိုက်ကူးထားတဲ့ (၄ X ၆) စင်တီမီတာအရွယ် ဓာတ်ပုံ

အလုပ်ရှင်ဘက်မှလိုအပ်သောအထောက်အထား (မိတ္တူ)

၁) အလုပ်ရှင်ရဲ့ နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်ကဒ် (မိတ္တူ)

၂) အလုပ်ရှင်ရဲ့ အိမ်ထောင်စုစာရင်း (မိတ္တူ)

၃) အလုပ်ရှင်ရဲ့ လုပ်ငန်းလိုင်စင် (ဆိုင်ခန်း သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီ ခွင့်ပြုချက်)

၄)	လုပ်ငန်းတည်ရှိရာမြေပုံ
၅)	အချက်အလက် ဖြည့်စွက်ရေးသားပြီးသော တောမော ၇ (TM.7) ပုံစံ။ (ဒီပုံစံစာရွက်ကို ထိုင်းလဝက ရုံးတိုင်းမှာ ရယူနိုင်တယ်။

အထက်ဖော်ပြပါ မိတ္တူအားလုံးကို (အလုပ်ရှင်ရော အလုပ်သမားပါ) မိမိနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့စာရွက်မှာ မိတ္တူမှန်ကန်ကြောင်း လက်မှတ်ရေးထိုးပြီး ၂ စုံစီ တင်ပြရမှာဖြစ်တယ်။

မှတ်ချက်။ ။

ဗီဇာသက်တမ်းကုန်လို့ သွားမတိုးဘူးဆိုရင် ရက်လွန်ကြေး တစ်နေ့ကို ဘတ် ၂၀၀ ဒဏ်ငွေဆောင်ရမှာဖြစ်တယ်။

ရက်ပေါင်း ၉၀ အတွင်း သတင်းပို့ခြင်း ။

ထိုင်းနိုင်ငံထဲမှာ ယာယီနေထိုင်ခွင့်ရတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေဟာ ရက်ပေါင်း ၉၀ ထက်ပိုပြီးနေထိုင်မယ်ဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာထိုင်းလဝက (လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံး) မှာ ၉၀ ရက်တခါ သွားပြီးသတင်းပို့ရမှာဖြစ်တယ်။
၁)	အလုပ်သမားကိုယ်တိုင်သွားပြီး သတင်းပို့ရမယ်။
၂)	နေထိုင်ခွင့် ဗီဇာသက်တမ်းမကုန်ခင် ၇ ရက်အလို နဲ့ ၇ ရက်နောက်ပိုင်းမှာ သွားပြီးသတင်းပို့နိုင်တယ်၊ ၉၀ ရက်ထက် ကျော်သွားရင်တော့ ဒဏ်ငွေ တနေ့ကို ဘတ် ၂၀၀ ကနေ ဘတ် ၂၀၀၀ အထိပေး ဆောင်ရမယ်။
၃)	အလုပ်သမားတွေ မိမိနေရပ်ဌာနေပြန်ချင်တယ်ဆိုရင် လဝက (တောမော) ရုံးမှာ ကြိုတင်အကြောင်းကြားထားရမယ်။ ဝန်ဆောင်ခငွေ ဘတ်တစ်ထောင်ကုန်ကျမယ်။

ပတ်စ်ပို့ပျောက်ဆုံးသွားပါက

၁)	ကိုယ်အလုပ်လုပ်နေတဲ့ နယ်မြေက ရဲစခန်းမှာသွားပြီး တိုင်ချက်ဖွင့်ရမယ်။
၂)	ရဲစခန်းက ရလာတဲ့ထောက်ခံစာကို တရားဝင်ဘာသာပြန်ဌာနမှာ မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုရမယ်။
၃)	မြန်မာလိုဘာသာပြန်ထားတဲ့ ပတ်စ်ပို့ပျောက်ဆုံးခြင်းထောက်ခံစာကို မိတ္တူကူးပြီး မြန်မာသံရုံးမှာ သွားလျှောက်ထားရမယ်။
၄)	မြန်မာသံရုံးက ထောက်ခံစာရေးပေးမယ်။
၅)	အဲဒီထောက်ခံစာကို မိတ္တူကူးပြီး ကိုယ့်ကို ပတ်စပို့ (ယာယီနိုင်ငံကူးလက်မှတ်) ထုတ်ပေးခဲ့တဲ့ ကုမ္ပဏီမှာ ပြန်တင်ပြရမယ်၊ တစ်လက်မရှယ်ဓာတ်ပုံတစ်ပုံနဲ့ မိမိပတ်စ်ပို့မိတ္တူ (ရှိရင်) ပူးတွဲတင်ပြရမယ်။

အေအာရ်ဗီ ဆိုတာဘာလဲ
(ARV - Anti-retroviral)

အေအာရ်ဗီ (ARV) ဆိုတာဘာလဲ။

အေအာရ်ဗီ (ARV) ဆိုတာ HIV ပိုးကို ပိုပြီးပွားများလာမှာကို ရပ်တန့်ပေးတဲ့ဆေးတွေဖြစ်ပါသည်။ ဒါပေမဲ့ ARVဟာ HIV ပိုး ကိုကာကွယ်ဆေးမဟုတ်သလို HIV ပိုးတွေကို ကုန်စင်သွားအောင် သတ်ပေးမယ့် ပိုးသတ်ဆေးလည်း မဟုတ်ပါ။

ဆေးရဲ့ကောင်းကျိုးကဘာလဲ။

HIV ပိုးတိုးပွားမှုကို ရပ်တန့်ပေးသည် ။ HIV ပိုး အများအပြား ဖြစ်လာမှာကို တားဆီးပေးတဲ့အတွက် သွေးဖြူဥ (CD-4) နဲ့ လူရဲ့ကိုယ်ခံအားကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပြန်ကောင်းလာစေမှာဖြစ်သည်။ ပြင်ပက ရောဂါတွေ အလွယ်တကူဝင်ရောက်လာမှာကို လျှော့ပေးမှာဖြစ်သည့်အတွက် HIV ပိုး ရှိနေလျှက်နဲ့ သာမန် လူကောင်းတွေလိုပဲ ပုံမှန်အလုပ်တွေကို လုပ်လာနိုင်မှာဖြစ်သည်။

ဆေးရဲ့ဆိုးကျိုးကဘာလဲ။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကတော့ ဗိုက်နာခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ အသဲရောင် အသားဝါခြင်း၊ သွေးထဲတွင်အက်ဆစ်များလာခြင်း၊ နွမ်းနယ်နုံးချိခြင်း၊ အဆီပြင်သိမ်လှီခြင်း၊ ဆေးနှင့်မတည့်သူ တွေမှာ အရေပြား ယားယံခြင်၊ အကွက်ထခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်းတွေဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ပိုးရှိသူတိုင်းဒီဆေးသောက်သုံးရမှာလား

HIV ပိုးရှိသူတိုင်း ARV ဆေးမပေးသေးပါ။ သွေးဖြူဥ (CD-4) အရေအတွက် သုံးရာရောက်နေသူ (ပုံ မှန်ကျန်းမာသူမှာ သွေးဖြူဥ ၃၀၀ မှ ၁၂၀၀ အတွင်းရှိပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းပြီး ပြင်ပကအလွယ်တကူ ဝင်ရောက်လာတဲ့ရောဂါတွေ ကူးစက်ခံနေရသူတွေဖြစ်တဲ့ AIDS သည် ဘဝရောက်နေသူတွေကတော့ ဆေးပေး နေပါပြီ။

ဆေးဘယ်ချိန်အထိသောက်ရမှာလဲ။

ဆေးကိုစသုံးစွဲတဲ့အချိန်တဲ့အချိန်ကစပြီး တစ်သက်လုံးဆက်သောက်သွားရမည်။ ဆေးရပ်လိုက်ရင် HIV ပိုးတွေပြန်ပြီးတိုးပွားလာမည်။ ဆေးယဉ်သွားမည်။

ဆေးသောက်နေသူတွေဆီက HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သေးလား။

ဆေးသောက်နေပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ HIV ပိုးရှိနေသေးသည့်အတွက် ရောဂါပိုးဆက်ပြီး ကူးစက်နေနိုင်တုန်းပါပဲ။

အေအာရ်ဗီ ARV ကို

ဆေးကုထုံးအတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန်သောက်ရင် ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်ပြီး ကြာရှည်စွာ ဆက်လက်အသက်ရှင်နေနိုင်မည်။

- ♦ ဆေးမှန်မှန် မသောက်ရင် (ဆေးတကြိမ် ၊ နှစ်ကြိမ်သောက်ဖို့လွတ်သွားခဲ့ရင်)
- ♦ ဆေးလုံးဝဖြတ်လိုက်လျှင်
- ♦ ဆေးညွှန်းအတိုင်း မဟုတ်ပဲ လျှော့သောက်ခဲ့လျှင်

အောက်ပါလက္ခဏာများခံစားရမည်။

- ကိုယ်ခံအားကျလာပြီး HIV ပမာဏတက်မြဲတက်နေမည်။
- ဆေးဖြတ်လိုက်ရင် ကျန်းမာရေးပိုမိုဆိုးရွားလာနိုင်သည်။
- ဆေးယဉ်သွားနိုင်သည်။ ဆေးယဉ်သွားရင် ပိုပြီးဈေးကြီးတဲ့ ဆေးကိုဝယ်သောက်ရ မည်။
- ထိုသူထံမှ ပိုးတပါးသူကိုကူးရင် ဆေးကုရပိုမိုခက်သွားသည်။
- ဆေးယဉ်သွားသူဆီက ပိုးအခြား သူကူးစက်ရင် ဆေးကုသရ ပိုပြီးခက်သွားမယ်။

အလုပ်သမားအခွင့်အရေးကို ဘယ်လိုသုံးမလဲ

ဥပမာအလုပ် ၃ လ လုပ်ပြီး လုပ်အားခမရခဲ့ဘူးဆိုရင် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

အဆင့် (၁) အုပ်စုလိုက်ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းခြင်း။

အလုပ်သမားတွေ များနိုင်သလောက်များအောင် အင်အားစုစည်းပြီး ကျန်တဲ့လုပ်အားခ ရရှိအောင် အလုပ်ရှင်ဆီမှာညှိနှိုင်းပါ။

အဆင့် (၂) အလုပ်သမားကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးရုံးမှာတင်ပြခြင်း။

အလုပ်ရှင်နဲ့ ညှိနှိုင်းလို့ မပြေလည်ဘူးဆိုရင် ထိုင်းသက္ကရာဇ် ၂၅၄၁ မှာ ပြဋ္ဌာန်းတဲ့ အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးဥပဒေအရ တရားရုံးမှာတင်ပြတောင်းဆိုရပါမယ်။ အမှုကိုရုံးတင်တော့မယ်ဆိုရင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်သွားရမယ့် စာရွက်စာတမ်းတွေကတော့

၁) အလုပ်သမားကဒ် (ရှိလျှင်)
၂) နေထိုင်ခွင့်လက်မှတ် (ထောရော ၃၈/၁)
၃) အလုပ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ သက်သေအထောက်အထား (အလုပ်စဝင်တဲ့နေ့၊ အလုပ်ချိန်၊ လုပ်ငန်းပုံစံ၊ တကယ်ရရမယ့်လုပ်အားခစသဖြင့်)
၄) မိမိအလုပ်ရှင်ရဲ့ အမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ နေရပ်လိပ်စာ

ဒါတွေ စုံစုံလင်လင်ပြင်ဆင်ပြီးပြီးဆိုရင် အလုပ်သမားစစ်ဆေးရေး တာဝန်ခံရှေ့မှာ တိုင်ကြားလွှာ (ခေါရော ၇) ပုံစံဖြည့်စွက်ဖို့ ကိုယ်အလုပ်လုပ်နေတဲ့ နယ်မြေက အလုပ်သမားကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးရုံးမှာ ရုံးဖွင့်ရက်အတွင်း သွားရောက်တိုင်ကြားနိုင်ပါတယ်။ အလုပ်သမားရုံးက တိုင်ကြားလွှာကို လက်ခံပြီး အလုပ်ရှင်နဲ့ အလုပ်သမားကြား စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပေးဖို့၊ အလုပ်သမားရဲ့လုပ်အားခကို လာရောက်ပေးချေဖို့ အလုပ်ရှင်ကို စာနဲ့ အကြောင်းကြားမှာဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့် (၃) အလုပ်သမားတရားရုံးထိတင်ပြခြင်း။

အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးရုံးမှာ အလုပ်ရှင်ကငွေပေးချေဖို့ပျက်ကွက်ခဲ့ရင်အမှုကို တရားရုံးတော်ထိ ဆက်လက်တင်ပြမှာဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့် (၄) တရားစီရင်ခြင်း။

တရားရုံးတော်ကနေ အလုပ်ရှင်ကို လျော်ကြေးပေးဖို့ စီရင်ချက်ချပြီးတာတောင်မှ အလုပ်ရှင်က ငွေမပေးသေးဘူးဆိုရင် အလုပ်သမားရသင့်ငွေ ပြန်ရဖို့အတွက် တရားရုံးမှုခင်းအဖွဲ့ကနေ အလုပ်ရှင်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းကို သိမ်းပိုက်ရောင်းချပြီး အလျော်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်သမားတွေ တရားမျှတမှုရရှိရေးအတွက် ထိုင်းဥပဒေထဲမှာ အလုပ်သမားကာကွယ်ရေး ဥပဒေလည်း ပြဋ္ဌာန်းထားပါတယ်။ သင်နဲ့သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က အလုပ်သမားတွေကော ဒီအခွင့်အရေးကို အသုံးပြုဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီလား။ ကိုယ့်အခွင့်အရေးကို ကိုယ်အသုံးပြုနိုင်ဖို့အတွက် အမြဲတမ်းအသင့်ပြင်ထားပါ။

အခွင့်အရေးတောင်းဆိုခြင်း

အကယ်၍လုပ်အားခမရပါက (အလုပ်ရှင်ကမပေးပဲ ညည်းဆဲပါက) အလုပ်သမားများကူညီထိမ်းသိမ်း ရေးရုံးသို့ တိုင်တန်းနိုင်ပါတယ်။

အလုပ်ရှင်ရဲ့ဒုက္ခပေးမှု၊ ဥပမာ – ရိုက်နှက်ခြင်းစသည်တို့ရှိခဲ့လျှင် အဲဒီအထောက်အထားနဲ့ ဒေသဆိုင်ရာ ရဲစခန်းသို့ တိုင်တန်းနိုင်ပါတယ်။

အလုပ်ရှင်ရဲ့ဒုက္ခပေးမှု၊ ညည်းပန်းနှိပ်စက်မှုများရန်မှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများပြုလုပ်နိုင် ပါတယ်။

အလုပ်ဝင်မလုပ်မီ အောက်ပါစုံစမ်းမေးမြန်းမှုများကိုအရင်ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

အလုပ်ဌာန၊ လုပ်ခလစာ၊ နားနေခွင့်ယူခြင်း၊ စားရေးသောက်ရေး၊ နေမှုထိုင်မှု၊ အလုပ်လုပ်ချိန်၊ လုပ်အား ခပေးမည့်ရက်စသည်တို့ဖြစ်ပြီး အရေးကြီးတဲ့အချက်တခုကတော့ နေ့စွဲပါ ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းစာအုပ် (ဒိုင်ယာရီ) ဆောင်ထားပါ။ စာအုပ်ထဲမှာ ကိုယ်အလုပ်ဝင်လုပ်သည့်နေ့စွဲ ရေးမှတ်ထားဖို့မမေ့ပါနဲ့။ ဒိုင်ယာရီ ရေးမှတ်ထား ခြင်းဟာ ကောင်းကျိုးများစွာရှိတဲ့အပြင် ကိုယ်လိုရာ အချက်အလက်ဗဟုသုတများကိုလည်းမှတ်မိစေပါတယ်။

မက် (ပ်) ဖေါင်ဒေးရှင်း

တိုင်းရင်းသားအလုပ်သမားကျန်းမာရေးနဲ့ပညာပေးအစီအစဉ်

ချင်းမိုင်ရုံး

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

မဲဆောက်ရုံး

1/5, Ameena Uthit Road. T. Mae Sot, A. Mae Sot, Tak 63110
Tel/Fax: 055 536 685

E-mail: map@mapfoundationcm.org
Website: www.mapfoundationcm.org

ဒီထဲကအချက်အလက်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ မရှင်းတာရှိရင် ဒါမှမဟုတ် အလုပ်သမားရေးရာ ပြဿနာတွေ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လိုတယ်ဆိုရင် မက် (ပ်) ဖေါင်ဒေးရှင်းရဲ့လိပ်စာ နဲ့ ဖုံးနံပါတ် အတိုင်းဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။

မှတ်တမ်း

- ထုတ်ဝေသည့်နှစ် ဒီဇင်ဘာ ၂၀၁၁
- ထုတ်ဝေသူ မက် (ပ်) ဖေါင်ဒေးရှင်း
- စီစဉ်သူ မီဒီယာ၊ မက် (ပ်) ဖေါင်ဒေးရှင်း
- အုပ်ရည် ၅၀၀၀
- စာအုပ်အပြင်အဆင် တိုက်ဂါးဒီဇိုင်း
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း တိုက်ဂါးဒီဇိုင်း

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

အလုပ်သမား ရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုံးနံပါတ်

☎	ချင်းမိုင်းခရိုင်	053 223 855–6
☎	မယ်ဟောင်ဆောင်	053 611 088
☎	ချင်းရိုင်း	053 718 033–4
☎	လမ်းဖွန်း	053 561–090
☎	လမ်းပန်း	054 265 048–9
☎	တာခ့်ခရိုင်	055 511 694
☎	မဲ့ဆောက် (တာခ့်)	055 534 639–40

☎	ဆမ္ဘွတ်ဆာခွန်း	034 810 760
☎	ဆမ္ဘွတ်ဆုန်ခရာမ်း	034 714 342–3
☎	ဆမ္ဘွတ်ပလာကန်း	02 383 7473
☎	ပထုမ်းထားနိဳး	02 567 0630–3
☎	နွန်းထပူးရိဳး	02 950 2630၊ 02 950 3690၊ 02 580 8654၊ 02580 9276
☎	ချိုင်းနတ်	056 413 035–6
☎	ချွန်းပူးရိဳး	038 398 051
☎	လယောင်း	038 694 022
☎	တရတ်	039 530 840–1
☎	နခွန်းနိုင်းယုတ်	037 313 186၊ 037 312 869၊ 037 313 204
☎	ချချိုင်းဆောင်	038 514 842–3၊ 038 515 106
☎	ပလာကျင်းပူးရိဳး	037 454 021–3
☎	ကန်စနပူးရိဳး	034 564 315
☎	ဖေ့စ်ပူးရိဳး	032 488 383
☎	ပလာကျုပ်ခိဳးရိဳးခန်	032 602 270–1
☎	နခွန်းပထုမ်	034 213 283–4
☎	လတ်ပူးရိဳး	032 322 261–2
☎	ဖန်ငါ	076 460 671–4
☎	ဖူးကေတ်	076 219 660–1
☎	လနောင်း	077 862 026–8
☎	ဆဒွန်း	074 722 008
☎	ဆုရတ်ထားနိဳး	077 355 422–3

ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိ
အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုံးနံပါတ်များ

♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၁)	၀၂ ၂၂၃ ၂၆၈၄ – ၅ ၀၂ ၂၂၃ ၆၂၁၄ – ၆
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၂)	၀၂ ၉၁၀ ၁၁၈၁ ၀၂ ၉၁၀ ၁၁၈၃
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၃)	၀၂ ၆၁၇ ၆၅၇၈ ၀၂ ၆၁၇ ၆၅၈၁
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၄)	၀၂ ၂၁၁ ၆၂၀၅ ၀၂ ၂၁၁ ၈၁၆၇
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၅)	၀၂ ၄၃၄ ၆၅၇၅ – ၉
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၆)	၀၂ ၄၅၅ ၈၅၀၀ ၀၂ ၄၅၅ ၅၃၅၉
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၇)	၀၂ ၄၂၇ ၆၁၀၉ ၀၂ ၄၂၇ ၅၉၁၈
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၈)	၀၂ ၃၉၈ ၆၉၁၆ ၀၂ ၃၉၈ ၆၇၄၀
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၉)	၀၂ ၉၄၈ ၆၀၀၉ ၀၂ ၅၁၀ ၃၆၀၂
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၁၀)	၀၂ ၅၄၀ ၇၀၀၆ ၀၂ ၅၄၀ ၇၀၀၈

အလုပ်သမား ကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုံးနံပါတ်များ

☎	ချင်းမိုင်းခရိုင်	053 890 472–3၊ 01 884 6671
☎	မယ်ဟောင်ဆောင်	053 611 300၊ 053 612 603
☎	ချင်းရိုင်း	053 750 515–6
☎	လမ်းဖွန်း	053 537 703၊ 053 511 266
☎	လမ်းပန်း	054 265 035
☎	တာခ့်ခရိုင်	055 511 505၊ 081 886 3649
☎	မဲ့ဆောက် (တာခ့်)	055 536 729
☎	ဆမွတ်ဆာခွန်း	034 411 040၊ 034 425 951၊ 081 853 2346
☎	ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	034 711 899၊ 081 853 2352
☎	ဆမွတ်ပလာကန်း	02 394 6372၊ 02 394 6645–7၊ 081 444 4955
☎	ပထုမ်းထားနီး	02 567 5101–2၊ 081 583 2213
☎	နွန်းထပူးရီး	02 580 0716၊ 081 853 2273
☎	ချိုင်းနတ်	056 411 202၊ 081 886 3089
☎	ဍျန်းပူးရီး	038 311 305၊ 038 323 665၊ 081 867 5703
☎	လယောင်း	038 694 117–9
☎	တရတ်	039 511 942၊ 081 853 2839
☎	နခွန်းနိုင်းယုတ်	01 867 9305
☎	ချချိုင်းဆောင်	038 511 600၊ 081 853 2397
☎	ပလာကျင်းပူးရီး	037 454 019၊ 081 853 2309
☎	ကန်စနပူးရီး	034 512 599၊ 081 853 2286
☎	ဖေ့စ်ပူးရီး	032 411 040–1၊ 081 853 2287
☎	ပလာကျုပ်ခီးရီးခန်	032 611 354၊ 032 604 011၊ 081 853 2289
☎	နခွန်းပထုမ်	034 340 067–9၊ 081 853 2260
☎	လတ်ပူးရီး	032 337 307၊ 032 321 756၊ 081 853 5331
☎	ဖန်ငါ	076 412 142၊ 076 411 532၊ 081 893 8475
☎	ဖူးကေတ်	076 211 995၊ 076 220 760၊ 081 873 1804
☎	လနောင်း	077 836 303၊ 077 811 558၊ 081 893 9034
☎	ဆဒွန်း	074 711 162၊ 074 730 983၊ 081 898 1346
☎	ဆုရတ်ထားနီး	077 355 414၊ 081 893 8529

ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိ
အလုပ်သမား ကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုံးနံပါတ်များ

♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၁)	၀၂ ၉၂၁ ၁၉၆၀ ၀၂ ၂၂၁ ၀၇၃၁
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၂)	၀၂ ၅၁၃ ၅၁၆၀ ၀၂ ၅၁၃ ၇၉၂၂
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၃)	၀၂ ၂၄၅ ၃၃၇၄ ၀၂ ၂၄၇ ၇၉၀၂
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၄)	၀၂ ၂၁၂ ၀၆၅၂ ၀၂ ၂၁၂ ၃၈၉၀
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၅)	၀၂ ၄၃၉ ၀၇၇၁–၂ ၀၂ ၄၃၉ ၀၇၆၆
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၆)	၀၂ ၄၈၈ ၅၉၇၈ ၀၂ ၄၈၈ ၅၀၀၆
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၇)	၀၂ ၄၅၃ ၂၄၀၃ ၀၂ ၄၅၃ ၂၄၀၁
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၈)	၀၂ ၃၂၈ ၈၁၇၉ ၀၂ ၃၂၈ ၈၁၅၅
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၉)	၀၂ ၅၁၀ ၂၂၄၆ ၀၂ ၅၁၀ ၂၈၀၆
♦ ဘန်ကောက်နယ်မြေ (၁၀)	၀၂ ၅၄၀ ၅၀၀၉ ၀၂ ၅၄၀ ၅၁၉၉

လိမ်လည်လှည့်ဖြားရောင်းစားခံရခြင်း၊ ဖိနှိပ်စော်ကားခံရခြင်း၊ တရားမျှတမှုမရှိခြင်း၊ အလုပ်သမားစသည်တို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေး လိုရင် အောက်ပါ အစိုးရမဟုတ်တဲ့အဖွဲ့တွေဆီ ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်

၁)	တိုင်းရင်းသားအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးအစီအစဉ် မက်(ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း	(ချင်းမိုင်) (မဲဆောက်)	၀၅၃ ၈၁၁ ၂၀၂ ၀၅၅ ၅၃၆ ၃၈၁
၂)	ရောင်ခြည်ဦးအလုပ်သမားအစည်းအရုံး	(မဲဆောက်)	၀၅၅ ၅၄၂ ၆၂၂ ၀၈၉ ၅၆၅ ၉၈၉၉
၃)	တီအေစီဒီဘီ(မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီရေးလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ၊ ထိုင်းကော်မတီ)	(ဘန်ကောက်)	၀၂ ၂၁၆ ၄၄၆၃
၄)	အမ်ပါဝါ (EMPOWER)	(ချင်းမိုင်) (မယ်ဆိုင်) (ဖူးကက်) (မဲဆောက်)	၀၅၃ ၂၈၂ ၅၀၄ ၀၅၃ ၆၄၀ ၇၃၅ ၀၇၆ ၂၉၆ ၅၇၄ ၀၅၅ ၅၃၁ ၅၆၉
၅)	အမျိုးသမီးဖောင်ဒေးရှင်း (FFW)	(ဘန်ကောက်)	၀၂ ၅၁၃ ၁၀၀၁
၆)	အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေဖောင်ဒေးရှင်း(FOW)	(ဘန်ကောက်) (ချင်းမိုင်)	၀၂ ၅၁၃ ၁၀၀၁ ၀၅၃ ၈၀၈ ၆၈၃
၇)	ဝေါလ်ဗီရှင်	(ရနောင်း) (ချင်းမိုင်)	၀၇၇ ၈၁၃ ၃၁၁–၂ ၀၅၃ ၈၀၅ ၁၀၃
၈)	အလုပ်သမားအခွင့်အရေးမြှင့်တင်ရေး အသင်း (LPN)	(မဟာချိုင်း) (လပ်ပူရီ)	၀၃၄ ၄၃၄ ၇၂၆ ၀၃၂ ၃၁၄ ၆၆၇
၉)	ခုခံအားကျဆင်းသူများအခွင့်အရေး ဖောင်ဒေးရှင်း (FAR)	(ဘန်ကောက်)	၀၂ ၁၇၁ ၅၁၃၅–၆
၁၀)	လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေး ဖောင်ဒေးရှင်း (HRDF)	(ချင်းမိုင်) (မဟာချိုင်း)	၀၅၃ ၂၂၃ ၀၇၇ ၀၃၄ ၄၁၄ ၀၈၇
၁၁)	Cross-ethnic Integration in Andaman Project	(ဖန်ငါ)	၀၇၆–၄၈၇၃၁၁
၁၂)	Foundation for Education and Development	(ဖန်ငါ)	၀၇၆–၄၈၆၇၃၈

၂၀၁၂ ခုနှစ် ဧပြီလ ၁ ရက်နေ့ကစပြီး
ဒေသအလိုက် သတ်မှတ်ထားတဲ့ နေ့တွက်လုပ်အားခစံနှုန်း

- ဖူးကစ် .... ၃၀၀ ဘတ်
- ဘန်ကောက်၊ ဆမွတ်ပရကန်၊ နွန်ထပူရီ၊ ပထုမ်ဌာနီ၊ ဆမွတ်ဆာခွန်း၊ နခွမ်းပထုန် .... ၃၀၀ ဘတ်
- ချွန်းပူရီ .... ၂၇၃ ဘတ်
- ဆရပူရီ၊ ချချိန်းဆောင်း .... ၂၆၉ ဘတ်
- ဖရနခွမ်းဆီအယုဒ္ဓယ .... ၂၆၅ ဘတ်
- ရယောင်း .... ၂၆၄ ဘတ်
- ဖန်ငါ .... ၂၅၉ ဘတ်
- ရနောင်း .... ၂၅၈ ဘတ်
- ကရပိ .... ၂၅၇ ဘတ်
- နခွမ်းရတ်ချ်ဆီမား၊ ပရာကျင်ပူရ .... ၂၅၅ ဘတ်
- လုပ်ပူရီ .... ၂၅၃ ဘတ်
- ကန်ကျနပူရီ .... ၂၅၂ ဘတ်
- ချင်းမိုင်၊ ရချပူရီ .... ၂၅၁ ဘတ်
- ဖစ်ပူရီ၊ ကျန်းထပူရီ .... ၂၅၀ ဘတ်
- ဆင်းပူရီ၊ ဆုန်ခလာ .... ၂၄၆ ဘတ်
- တလန်း .... ၂၄၄ ဘတ်
- အန်ထောင်း၊ နခွန်းဆီထမရတ် .... ၂၄၃ ဘတ်
- လွေး၊ စတ်ကဲ၊ ချွန်းဖောင်း၊ ဖတ်ထလုန်း၊ ဆဒွန်း .... ၂၄၁ ဘတ်
- ပရကျူတ်ခီရီခန်၊ ဆမွတ်ဆုန်ခလမ်း၊ ယလား၊ ဆူရတ်ဌါနီ၊ .... ၂၄၀ ဘတ်
- နရာထိဝပ်၊ ဥပွန်းရချ်ဌာနီ၊ ဥဒွန်းဌာနီ .... ၂၃၉ ဘတ်
- နခွန်းနာယုတ်၊ ပတ္တနီ၊ .... ၂၃၇ ဘတ်
- တလတ်၊ လမ်းပူး၊ နောင်ခိုင်း .... ၂၃၆ ဘတ်
- ကမ်ဖိုင်းဖစ်၊ .... ၂၃၄ ဘတ်
- ချိုင်းယားနတ်၊ ဆုဖတ်းပူရီ၊ ကာလဆင်၊ ခေါင်ကယ် .... ၂၃၃ ဘတ်
- ချင်းရိုင်း၊ ပူရီရမ်း၊ ယဆိုထောင်း၊ လွဲ့အစ်၊ စကုန်းနခွန်း
  နခွန်းဆဝမ်၊ ဥထိုင်းဌာနီ .... ၂၃၂ ဘတ်
- ချိုင်းရဖွန်း၊ လမ်းပန်း၊ နောင်ဝိုလမ်းဖူး၊
  မုတ်တာဟန်၊ ဆုခိုထိုင်း .... ၂၃၀ ဘတ်
- နခွမ်းဖနုမ်၊ .... ၂၂၉ ဘတ်
- ဖစ်ချပွန်း၊ အမ်နတ်ကျလွန်း၊ မဟာဆာရခန်း၊ ဥတရဒစ်၊ ဖိကျစ်၊
  ဖရဲ့၊ ဖိစနုလုတ် .... ၂၂၇ ဘတ်
- တာ့ခ်၊ ဆုရင်း .... ၂၂၆ ဘတ်
- နန်း၊ မယ်ဟောင်ဆောင် .... ၂၂၅ ဘတ်
- ဆီဆာကစ် .... ၂၂၃ ဘတ်
- ဖယောင်း .... ၂၂၂ ဘတ်

တစ်နှစ်တာအတွက် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ – ၂၀၁၂

ဇန်နဝါရီ ၂၀၁၂

M	T	W	Th	F	Sat	Sun
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၁၂

M	T	W	Th	F	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

မေ ၂၀၁၂

M	T	W	Th	F	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ဇွန် ၂၀၁၂

M	T	W	Th	F	Sat	Sun
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

စက်တင်ဘာ ၂၀၁၂

M	T	W	Th	F	Sat	Sun
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

အောက်တိုဘာ ၂၀၁၂

M	T	W	Th	F	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

မတ်ချ် ၂၀၁၂

M	T	W	Th	F	Sat	Sun
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ဧပြီ ၂၀၁၂

M	T	W	Th	F	Sat	Sun
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ဇူလိုင် ၂၀၁၂

M	T	W	Th	F	Sat	Sun
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ဩဂုတ် ၂၀၁၂

M	T	W	Th	F	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

နိုဝင်ဘာ ၂၀၁၂

M	T	W	Th	F	Sat	Sun
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ဒီဇင်ဘာ ၂၀၁၂

M	T	W	Th	F	Sat	Sun
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

တစ်နှစ်တာအတွက် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ၂၀၁၂

တနင်္လာ	ဇန်နဝါရီ	ဖေဖော်ဝါရီ	မတ်လ	ဧပြီ	မေ	ဇွန်
အင်္ဂါ					၁	
ဗုဒ္ဓဟူး		၁			၂	
ကြာသပတေး		၂	၁		၃	
သောကြာ		၃	၂		၄	၁
စနေ		၄	၃		၅	၂
တနင်္ဂနွေ	၁	၅	၄	၁	၆	၃
တနင်္လာ	၂	၆	၅	၂	၇	၄
အင်္ဂါ	၃	၇	၆	၃	၈	၅
ဗုဒ္ဓဟူး	၄	၈	၇	၄	၉	၆
ကြာသပတေး	၅	၉	၈	၅	၁၀	၇
	၆	၁၀	၉	၆	၁၁	၈
စနေ	၇	၁၁	၁၀	၇	၁၂	၉
တနင်္ဂနွေ	၈	၁၂	၁၁	၈	၁၃	၁၀
တနင်္လာ	၉	၁၃	၁၂	၉	၁၄	၁၁
အင်္ဂါ	၁၀	၁၄	၁၃	၁၀	၁၅	၁၂
ဗုဒ္ဓဟူး	၁၁	၁၅	၁၄	၁၁	၁၆	၁၃
ကြာသပတေး	၁၂	၁၆	၁၅	၁၂	၁၇	၁၄
	၁၃	၁၇	၁၆	၁၃	၁၈	၁၅
စနေ	၁၄	၁၈	၁၇	၁၄	၁၉	၁၆
တနင်္ဂနွေ	၁၅	၁၉	၁၈	၁၅	၂၀	၁၇
တနင်္လာ	၁၆	၂၀	၁၉	၁၆	၂၁	၁၈
အင်္ဂါ	၁၇	၂၁	၂၀	၁၇	၂၂	၁၉
ဗုဒ္ဓဟူး	၁၈	၂၂	၂၁	၁၈	၂၃	၂၀
ကြာသပတေး	၁၉	၂၃	၂၂	၁၉	၂၄	၂၁
	၂၀	၂၄	၂၃	၂၀	၂၅	၂၂
စနေ	၂၁	၂၅	၂၄	၂၁	၂၆	၂၃
တနင်္ဂနွေ	၂၂	၂၆	၂၅	၂၂	၂၇	၂၄
တနင်္လာ	၂၃	၂၇	၂၆	၂၃	၂၈	၂၅
အင်္ဂါ	၂၄	၂၈	၂၇	၂၄	၂၉	၂၆
ဗုဒ္ဓဟူး	၂၅	၂၉	၂၈	၂၅	၃၀	၂၇
ကြာသပတေး	၂၆		၂၉	၂၆	၃၁	၂၈
	၂၇		၃၀	၂၇		၂၉
စနေ	၂၈		၃၁	၂၈		၃၀
တနင်္ဂနွေ	၂၉			၂၉		
တနင်္လာ	၃၀			၃၀		
အင်္ဂါ	၃၁					

	ဇူလိုင်	ဩဂုတ်	စက်တင်ဘာ	အောက်တိုဘာ	နိုဝင်ဘာ	ဒီဇင်ဘာ
တနင်္လာ				၁		
အင်္ဂါ				၂		
ဗုဒ္ဓဟူး		၁		၃		
ကြာသပတေး		၂		၄	၁	
သောကြာ		၃		၅	၂	
စနေ		၄	၁	၆	၃	၁
တနင်္ဂနွေ	၁	၅	၂	၇	၄	၂
တနင်္လာ	၂	၆	၃	၈	၅	၃
အင်္ဂါ	၃	၇	၄	၉	၆	၄
ဗုဒ္ဓဟူး	၄	၈	၅	၁၀	၇	၅
ကြာသပတေး	၅	၉	၆	၁၁	၈	၆
သောကြာ	၆	၁၀	၇	၁၂	၉	၇
စနေ	၇	၁၁	၈	၁၃	၁၀	၈
တနင်္ဂနွေ	၈	၁၂	၉	၁၄	၁၁	၉
တနင်္လာ	၉	၁၃	၁၀	၁၅	၁၂	၁၀
အင်္ဂါ	၁၀	၁၄	၁၁	၁၆	၁၃	၁၁
ဗုဒ္ဓဟူး	၁၁	၁၅	၁၂	၁၇	၁၄	၁၂
ကြာသပတေး	၁၂	၁၆	၁၃	၁၈	၁၅	၁၃
သောကြာ	၁၃	၁၇	၁၄	၁၉	၁၆	၁၄
စနေ	၁၄	၁၈	၁၅	၂၀	၁၇	၁၅
တနင်္ဂနွေ	၁၅	၁၉	၁၆	၂၁	၁၈	၁၆
တနင်္လာ	၁၆	၂၀	၁၇	၂၂	၁၉	၁၇
အင်္ဂါ	၁၇	၂၁	၁၈	၂၃	၂၀	၁၈
ဗုဒ္ဓဟူး	၁၈	၂၂	၁၉	၂၄	၂၁	၁၉
ကြာသပတေး	၁၉	၂၃	၂၀	၂၅	၂၂	၂၀
သောကြာ	၂၀	၂၄	၂၁	၂၆	၂၃	၂၁
စနေ	၂၁	၂၅	၂၂	၂၇	၂၄	၂၂
တနင်္ဂနွေ	၂၂	၂၆	၂၃	၂၈	၂၅	၂၃
တနင်္လာ	၂၃	၂၇	၂၄	၂၉	၂၆	၂၄
အင်္ဂါ	၂၄	၂၈	၂၅	၃၀	၂၇	၂၅
ဗုဒ္ဓဟူး	၂၅	၂၉	၂၆	၃၁	၂၈	၂၆
ကြာသပတေး	၂၆	၃၀	၂၇		၂၉	၂၇
သောကြာ	၂၇	၃၁	၂၈		၃၀	၂၈
စနေ	၂၈		၂၉			၂၉
တနင်္ဂနွေ	၂၉		၃၀			၃၀
တနင်္လာ	၃၀					၃၁
အင်္ဂါ	၃၁					

ပြာသို–တပို့တွဲ ၁၃၇၃ ခုနှစ်

မှတ်တမ်း/ ....
....
....
....

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
2	3	4
9	10	11
16 ပြာသိုလဆုတ် ၈ ရက်	17	18
23 ပြာသိုလကွယ် ●	24	25
30	31 တပို့တွဲလဆန်း ၈ ရက်	

မှတ်တမ်း/ ....
....
....
....

JANUARY 2012

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ / တနင်္ဂနွေ
မှတ်တမ်း/		
		1 ပြာသိုလဆန်း ၈ ရက်
5	6	7
		8 ပြာသိုလပြည့် ○
12	13	14
		15
19	20	21
		22
26	27	28
		29

1st နှစ်သစ်ကူးနေ့ 2nd နှစ်သစ်ကူးအစားထိုးပိတ်ရက်

14th ထိုင်းနိုင်ငံ ကလေးများနေ့ 23 တရုတ်နှစ်သစ်ကူးနေ့

တပို့တွဲ–တပေါင်း ၁၃၇၃ ခုနှစ်

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
မှတ်တမ်း/		1
6	7 တပို့တွဲလပြည့် ○	8
13	14	15 တပို့တွဲလဆုတ် ၈ ရက်
20	21 တပို့တွဲလကွယ် ●	22
27	28	29 တပေါင်းလဆန်း ၈ ရက်

7th သျှမ်းပြည်နယ်နေ့ 12nd ပြည်ထောင်စုနေ့

14th ချစ်သူများနေ့

FEBRUARY 2012

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ / တနင်္ဂနွေ
2	3	4 5
9	10	11 12
16	17	18 19
23	24	25 26

မှတ်တမ်း/ ....

တပေါင်း–တန်ခူး ၁၃၇၃ ခုနှစ်

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး

မှတ်တမ်း/ ....

5	6	7 တပေါင်းလပြည့် ○
12	13	14
19	20	21
26	27	28

မှတ်တမ်း/ ....

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ / တနင်္ဂနွေ
1	2	3 4
8	9	10 11
15 တပေါင်းလဆုတ် ၈ ရက်	16	17 18
22 တပေါင်းလကွယ် ●	23	24 25
29	30 တန်ခူးလဆန်း ၈ ရက်	31

8th ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများနေ့

တန်ခူး–ကဆုန် ၁၃၇၃–၇၄ ခုနှစ်

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး

မှတ်တမ်း/

2	3	4
9	10	11
16 သင်္ကြန်အတက်နေ့	17 နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့	18
23 / 30	24	25

မှတ်တမ်း/

APRIL 2012

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ / တနင်္ဂနွေ
မှတ်တမ်း/		
		1
5	6 တန်ခူးလပြည့် ○	7
		8
12 သင်္ကြန်အကြိုနေ့	13 သင်္ကြန်အကျနေ့	14 တန်ခူးလဆုတ် ၈ ရက် သင်္ကြန်အကြတ်နေ့
		15 သင်္ကြန်အကြတ်နေ့
19	20 တန်ခူးလကွယ် ●	21
		22
26	27	28 ကဆုန်လဆန်း ၈ ရက်
		29

6th ချက္ကရီဘုရင် နန်းတက်သောနေ့ (ထိုင်းဘုရင်)

28th အန္တရာယ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးများနေ့

ကဆုန်–နယုန် ၁၃၇၄ ခုနှစ်

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28 နယုန်လဆန်း ၈ ရက်	29	30

မှတ်တမ်း/ ....

....

....

....

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ / တနင်္ဂနွေ
3	4	5 ကဆုန်လပြည့် ○ 6
10	11	12 13 ကဆုန်လဆုတ် ၈ ရက်
17	18	19 20 ကဆုန်လကွယ် ●
24	25	26 27
31		

1st ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားနေ့

5th နဝမမြောက် ထိုင်းဘုရင်နန်းတက်သောနေ့

9th လယ်ထွန် မင်္ဂလာတော်နေ့

နယုန်ပထမဝါဆို ၁၃၇၄ ခုနှစ်

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး

မှတ်တမ်း/ ....

4 နယုန်လပြည့် ○	5	6
11	12 နယုန်လဆုတ် ၈ ရက်	13
18 နယုန်လကွယ် ●	19	20
25	26 ပထမဝါဆိုလဆန်း ၈ ရက်	27

မှတ်တမ်း/ ....

JUNE 2012

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ / တနင်္ဂနွေ
	1	2 3
7	8	9 10
14	15	16 17
21	22	23 24
28	29	30

5th သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးနေ့
20th ကမ္ဘာ့ဒုက္ခသည်များနေ့
19th ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့
26th မူးယစ်ဆေးဝါး ဆန့်ကျင်ရေးနေ့

ပထမဝါဆို–ဒုတိယဝါဆို ၁၃၇၉ ခုနှစ်

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
2	3 ပထမဝါဆိုလပြည့် ○	4
9	10	11 ပထမဝါဆိုလဆုတ် ၈ ရက်
16	17	18 ပထမဝါဆိုလကွယ် ●
23	24	25
30	31	

မှတ်တမ်း/ ....

မှတ်တမ်း/ ....

JULY 2012

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ / တနင်္ဂနွေ
		1 နှစ်လည်ဘဏ်ပိတ်ရက်
5	6	7
		8
12	13	14
		15
19	20	21
		22
26 ဒုတိယဝါဆိုလဆန်း ၈ ရက်	27	28
		29

မှတ်တမ်း/ ....
....
....
....
....

19th အာဇာနည်နေ့

ဒုတိယဝါဆို–ဝါခေါင် ၁၃၇၄ ခုနှစ်

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

မှတ်တမ်း/ ....
....
....
....

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ / တနင်္ဂနွေ
2 ဒုတိယဝါဆိုလပြည့် (ဓမ္မစကြာနေ့) ○	3	4 5
9	10 ဒုတိယဝါဆိုလဆုတ် ၈ ရက်	11 12
16	17 ဒုတိယဝါဆိုလကွယ် ●	18 19
23	24	25 ဝါခေါင်လဆန်း ၈ ရက် 26
30	31	

8th မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီ အရေးတော်ပုံနေ့

9th နိုင်ငံတကာတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများနေ့

12th မိခင်များနေ့ (ထိုင်းမိဖုရားကြီးမွေးနေ့တော်)

25th အိမ်ဖေါ်အလုပ်သမားများနေ့

ဝါခေါင်–တော်သလင်း ၁၃၇၄ ခုနှစ်

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး

မှတ်တမ်း/ ....
....
....
....
....

3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26

မှတ်တမ်း/ ....
....
....
....

SEPTEMBER 2012

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ / တနင်္ဂနွေ
		1 ဝါခေါင်လပြည့် ○
		2
6	7	8
		9 ဝါခေါင်လဆုတ် ၈ ရက်
13	14	15 ဝါခေါင်လကွယ် ●
		16
20	21	22
		23 တော်သလင်းလဆန်း ၈ ရက်
27	28	29
		30 တော်သလင်းလပြည့် ○

မှတ်တမ်း/ ....

20th ထိုင်းလူငယ်များနေ့

21st နိုင်ငံတကာငြိမ်းချမ်းရေးနေ့

တော်သလင်း–သီတင်းကျွတ် ၁၃၇၄ ခုနှစ်

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
1	2	3
8 တော်တလင်းလဆုတ် ၈ ရက်	9	10
15 တော်တလင်းလကွယ် ●	16	17
22	23 သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၈ ရက်	24
29	30 သီတင်းကျွတ်လပြည့် ○	31

23rd ပဥ္စမမြောက် ထိုင်းဘုရင်ကိုဂုဏ်ပြုသောနေ့ 24th ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂနေ့

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ / တနင်္ဂနွေ
4	5	6
		7
11	12	13
		14
18	19	20
		21
25	26	27
		28

မှတ်တမ်း/ ....

သီတင်းကျွတ်–တန်ဆောင်မုန်း ၁၃၇၄ ခုနှစ်

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး

မှတ်တမ်း/ ....

....

....

....

....

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
5	6	7 သီတင်းကျွတ်လဆုတ် ၈ ရက်
12	13 သီတင်းကျွတ်လကွယ် ●	14
19	20	21 တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၈ ရက်
26	27	28 တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် ○

မှတ်တမ်း/ ....

....

....

....

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ / တနင်္ဂနွေ
1	2	3
		4
8	9	10
		11
15	16	17
		18
22	23	24
		25
29	30	

25th အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များအား အကြမ်းဖက်မှုဆန့်ကျင်ရေးနေ့

28th လွိုင်းကရထုန်းမီးဖောင်မျှောပွဲ

တန်ဆောင်မုန်း–နတ်တော် ၁၃၇၄ ခုနှစ်

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
3	4	5 ဖခင်များနေ့ (ထိုင်းဘုရင်မွေးနေ့တော်)
10	11	12
17	18	19
24 31	25	26

မှတ်တမ်း/ ....

....

....

....

December 2012

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ / တနင်္ဂနွေ
		1 2
6 တန်ဆောင်မုန်းလဆုတ် ၈ ရက်	7	8 9
13 တန်ဆောင်မုန်းလကွယ် ●	14	15 16
20	21 နတ်တော်လဆန်း ၈ ရက်	22 23
27	28 နတ်တော်လပြည့် ○	29 30

1st ကမ္ဘာ့အေ့စ်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးနေ့

10th ထိုင်းအခြေခံဥပဒေနေ့

18th ကမ္ဘာ့ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားနေ့

25th ခရစ္စမတ်နေ့

နတ်တော်–ပြာသို ၁၃၇၄ ခုနှစ်

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30

မှတ်တမ်း/ ....

....

....

....

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ / တနင်္ဂနွေ
3	4	5 နတ်တော်လဆုတ် ၈ ရက် 6
10	11	12 နတ်တော်လကွယ် ● 13
17	18	19 20 ပြာသိုလဆန်း ၈ ရက်
24	25	26 27 ပြာသိုလပြည့် ●
31		

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

M T W Th F Sat Sun

Date .... /............/ 2012

MAP Foundation
P.O.Box 7. Chiang Mai University, Chiang Mai 50202
Tel/Fax: 053 811 202. Email: map@mapfoundationcm.org

E-mail: media@mapfoundationcm.org Website:www.mapfoundationcm.org