Migrant Diary 2022

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား
ဒိုင်ယာရီ ၂၀၂၂

Burmese Version

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ဒိုင်ယာရီ ၂၀၂၂

ထုတ်ဝေသူ

မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း

Migrant Diary 2022

စာအုပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသည့်နှစ်	–	၁၈ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၂၁
စာအုပ်အပြင်အဆင်	–	မက်(ပ်) မားလ်တီမီဒီယာ
ဘာသာပြန်	–	နန်းခမ်းအုံ
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	–	Thitikorn Nititanarapee
Illustrator	–	Anawat Oh
အုပ်ရေ	–	၉,၀၀၀

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများအား ဝန်ဆောင်မှုကူညီပေးရေးနှင့်စောင့်ရှောက်ရေးပံ့ပိုးခြင်း

Services & Access Preventing and responding to VAMW
by enhancing quality service delivery and access

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများအား ဝန်ဆောင်မှုကူညီပေးရေးနှင့် စောင့်ရှောက်ရေးပံ့ပိုးခြင်း စီမံကိန်းသည် အလုပ်သမားများ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဖောင်ဒေးရှင်း (FLEP) MAP Foundation နှင့် Migrant Women Project (MWP) မဲဆောက်မြို့တို့၏ လက်တွဲပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုပင်ဖြစ်သည်။

ဤစီမံကိန်းသည် ဘေးကင်းလုံခြုံခြင်းနှင့် တရားမျှတခြင်း စီမံကိန်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး အာဆီယံအတွင်းရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးနှင့် အခွင့်အလမ်းအား လက်တွေ့အကောင်အထည် ဖေါ်ဆောင်ရွက်မှုပေါ်ပေါက်စေသည်။ စီမံကိန်းအား ထိုင်းနိုင်ငံအပါအဝင် အာဆီယံအဖွဲ့အစည်းနိုင်ငံများအတွင်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများအား အဓိကထား၍ အလုပ်သမားများရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရေးတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် တရားမျှတမှုရှိရေးကို ပန်းတိုင်ထားရှိကာ ၂၀၁၇ နှင့် ၂၀၂၂ အထိ ဥရောပနိုင်ငံများနှင့် ကုလသမဂ္ဂတို့၏ ထောက်ပံ့ကူညီမှုဖြင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားများအဖွဲ့ ILO နှင့် UN Women အဖွဲ့တို့မှ အကောင်အထည်ဖေါ်ဆောင်ရွက်လျှက်ရှိသည်။

ရည်ရွယ်ချက်အားဖြင့် လိင်နှင့်သက်ဆိုင်ရာများ ထောက်ထားကာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရာတွင် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပေးသည့် ဘောင်အတွင်းမှ ပိုမိုစောင့်ရှောက်မှုရရှိစေရန် နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများအကြမ်းဖက်ခံရမှုနှင့်လူကုန်ကူးခြင်းခံရမှုအား တွေ့ကြုံစေနိုင်သည့်အခြေအနေမှ လျှော့ကျစေပြီး အရည်အသွေးပြည့်ဝ

သည့်ဝန်ဆောင်မှုမှ အကျိုးရလဒ်ရရှိနိုင်စေ၍ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများမှ အခွင့်အရေးနှင့် အကူအညီပေးမှုဆိုင်ရာများအပေါ် သဘောထားနှင့် အသိပညာများ သတင်းအချက်အလက်ထောက်ပံ့ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများမှ ဝန်ဆောင်မှုနှင့် စောင့်ရှောက်ကူညီရေးများ လက်ခံရယူနိုင်ရန် ကူညီပံ့ပိုးသည့် စီမံကိန်းသည် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများကြုံတွေ့နိုင်သည့် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံ အမျိုးမျိုးအား နားလည်သဘောပေါက်ကာ ထိုအကြမ်းဖက်မှုများတွင် လိင်အကြမ်းဖက်မှု အထူးသဖြင့် ခင်ပွန်း (သို့မဟုတ်) ချစ်သူရည်းစား၏ အကြမ်းဖက်မှုတို့ဖြစ်သဖြင့် စီမံကိန်းသည် အောက်ဖော်ပြပါ ရည်မှန်းချက်များ ထားရှိကာ ဘန်ကောက်မြို့တော် ၊ ချင်းမိုင် ခရိုင် နှင့် မဲဆောက်မြို့များတွင် သတ်မှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

(၁) ဒေသန္တရအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ ၊ ပုဂ္ဂလိကဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ ၊ လူထုအဖွဲ့အစည်းတို့မှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများ ကြုံတွေ့ရသည့် အကြမ်းဖက်မှုအမျိုးမျိုးတွင်လိုအပ်သည်များအား ကူညီတုန့်ပြန်ပေးနိုင်ရန်အတွက် ကြားနေအပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ပေးမှုအား ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

---

(၂) လူကုန်ကူးမှုအပါအဝင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများ ကြုံတွေ့ရသည့် အကြမ်းဖက်မှုများအား ဖြေရှင်းကာကွယ်ပေးနိုင်ရေးအတွက် နယ်မြေခံလူထုအဆင့် ကွန်ယက်အဖွဲ့အစည်းအား ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။

END VIOLENCE AGAINST WOMEN plus
Spotlight Initiative
To eliminate violence against women and girls
HomeNet Thailand
Migrant Women Project
MAP

(၃) အလုပ်ရှင် ၊ လူငယ်အဖွဲ့အစည်းအပါအဝင် အများသူငှာတို့မှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများအပေါ် ကျားမခွဲခြားဆက်ဆံသည့် စိတ်နေသဘောထားအား ပြောင်းလဲပစ်ရန် တိုက်တွန်းနိုးဆော်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများအတွက် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လူကုန်ကူးမှုတို့မှ ကာကွယ်နိုင်ရန် သတင်းအချက်အလက်များ ကူညီပေးနိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။

“ အကြမ်းဖက်မှုကြုံတွေ့နေရသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများအား ကူညီဆက်သွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန်ကွန်ယက် ”

- အကောင်အထည် ဖေါ်ဆောင်ရွက်ရာနယ်မြေ ဘန်ကောက်မြို့တော်၊ ချင်းမိုင်ခရိုင် နှင့် မယ်ဆောက်မြို့။

- နယ်မြေအတွင်း ဆက်သွယ်သည့်အလုပ်အဖွဲ့ ၊ ဆေးရုံ ၊ ဖောမောစော ၊ ရဲ ၊ ရှေ့နေ ၊ တရားရုံး ၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်း UNGOs ၊ လုပ်ငန်းဖေါ်ဆောင်မှုကော်မတီ ၊ အောသော်ထော်း အောပေါ်ထော်း ၊ CBOs။

- ဤဒိုင်ယာရီသည် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများ အကြမ်းဖက်မှုအခြေအနေကနားလည်သဘောပေါက်စေနိုင်ရန် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သများ အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်မှုမှရပ်တန့်ရေး END VAW plus ၏ တိုက်တွန်းနိုးဆော်ချက် တစိပ်တပိုင်းပင်ဖြစ်သည်။

အကြမ်းဖက်မှုကြုံတွေ့သည့်အခါ လက်တွဲပူးပေါင်းအကောင်အထည်ဖော်ရေး နည်းလမ်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် ဗန်ကောက်မြို့နှင့် ပတ်ပတ်လည် တဝိုက်၊ ချင်းမိုင်ခရိုင်၊ တာခ်ခရိုင် မဲဆောက်မြို့နယ်ရှိ အစိုးရဌာနဆိုင်ရာနှင့် ပုဂ္ဂလိက ဖွံ့ဖြိုးမွမ်းမံရေးအဖွဲ့အစည်းများအပါအဝင် လူထုအဖွဲ့အစည်းများသည် အကြမ်းဖက်မှုရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများအား ကူညီပေးရေးအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖေါ်ဆောင်မှု ကွန်ယက်များ ရှိပေသည်။

ဤကွန်ယက်သည် အကြမ်းဖက်မှု ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများအတွက် အကူအညီပေးခြင်း အကာအကွယ်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ၊ ဆက်သွယ်အကောင်အထည်ဖေါ်ဆောင်မှုနည်းလမ်းများ လုပ်ဆောင်ပေးနေပြီး ပြည်ဝင်လက်မှတ်ရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ကြုံတွေ့နေရသည့်ပြဿနာများကို ကူညီအကာအကွယ် ပေးနိုင်ရေးအတွက် **MAP FLEP** နှင့် **MWP** တို့မှ လက်တွေ့အကောင်အထည် ဖေါ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ဤဒိုင်ယာရီတွင် ထည့်သွင်းတင်ပြအပ်ပါသည်။

ဝန်ဆောင်မှုပေးသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့်မိတ်ဆက်ခြင်း

ကွန်ယက်အဖွဲ့အစည်းများတွင် ပါဝင်သော အဖွဲ့အစည်းများမှာ ကလေးငယ်နှင့် မိသားစု မီခိုရာအိမ်အပါအဝင် လူမှုအထောက်အကူပြုသည့် အစိုးရဌာနဆိုင်ရာများ၊ လူမှုကူညီရေးစင်တာ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် **နံပါတ် ၁၃၀၀** ၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု အကာအကွယ်ပေးရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖေါ်ဆောင်မှုစင်တာ၊ အကြမ်းဖက်မှု ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးငယ်များအတွက် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးစင်တာ သို့မဟုတ် မှီခိုနိုင်သည့်ဆေးရုံများနှင့် ရဲစခန်းများ။

ထို့အပြင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ အခွင့်အရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သည့် ပုဂ္ဂလိက ဖွံ့ဖြိုးမွန်းမံရေးအဖွဲ့အစည်း၊ လူမှုကွန်ယက်အဖွဲ့အစည်းပါဝင်သည်။ (အမည်စာရင်း နောက်ဆက်တွဲစာမျက်နှာ)

အကြမ်းဖက်မှုပြဿနာကြုံတွေ့ရသည့်အခါ မိမိတို့၏အခွင့်အရေးများ

- အသက်အန္တရာယ်မှ ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် အခွင့်အရေး
- ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း ကင်းရှင်းမှုနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှု
- ဝန်ဆောင်မှုအချက်အလက်များ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခွင့် ရရှိသည့်အခွင့်အရေးများ
- ဝန်ဆောင်မှုအပေါ် ငြင်းဆန်သည့်အခွင့်အရေးအပါအဝင် ဝန်ဆောင်မှုအပေါ် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည့်အခွင့်အရေးများ
- မိမိ၏ဆန္ဒသဘောထားပေါ်မူတည်၍ တရားရေးဆိုင်ရာယန္တရားတွင် ပါဝင်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးနှင့် ဝန်ဆောင်မှုအခွင့်အရေးများ

ဆက်သွယ်မှုနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်မှု ကန့်သတ်ချက်ဆိုင်ရာများ

➤➤➤ ဤလက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုသည် ဆက်ဆံရေး လုပ်ငန်းဆိုင်ရာနှင့် ညှိနှိုင်းပေးမှုအပေါ် အရေးကြီးသည့် အဆင့် (၃) ဆင့်

1 ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီး၏ ကနဦး လိုအပ်ချက် ဝန်ဆောင်မှုများရယူနိုင်ရေးအတွက် လူထုအဆင့် ကနဦးအဆက်အသွယ်ပေးမှုများ

2 ကျန်းမာရေး၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဥပဒေဆိုင်ရာ အကူအညီများ စုပေါင်းပံ့ပိုးပေးနိုင်ရေးအတွက် အဖွဲ့အစည်းအကြား အဆက်အသွယ်ပြုမှုများ

3 ကြားခံအဖွဲ့အစည်းများမှကူညီအကာ အကွယ်ပေးမှုများ ရယူပြီးနောက် အဆက်အသွယ်ပြုမှုများ

(A) အကာအကွယ်ကူညီပေးမှုရယူနိုင်ရန် အဆက်အသွယ်ပြုမှုများ

စေတနာ့ဝန်ထမ်း ၊ လူထုခေါင်းဆောင်အခန်းကဏ္ဍ

မိမိတို့လူထုများသည် မိမိတို့၏သူငယ်ချင်းအား ကွန်ယက်အဖွဲ့အစည်း၏ ကူညီ အဆက်အသွယ်ပြုမှုများ ကူညီစောင့်ရှောက်မှု ရယူနိုင်ရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် နိုင်သည့် အခန်းကဏ္ဍရှိသည်။ သို့သော် ပြဿနာကြုံတွေ့ရသူ ကာယကံရှင် ထံမှ ခွင့်ပြုချက်အရင်ဆုံးတောင်းခံရမည်။ (ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် ပါဝင်ပူးပေါင်း ဆုံးဖြတ်မရသည့်အခါမှလွဲ၍)

အကြမ်းဖက်ခံရသူအမျိုးသမီးသည် မည်သည့်အခြေအနေရှိသည်ကို ခန့်မှန်းရမည်

(၁) အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်သည့်အခြေအနေ ကြုံတွေ့နေရချိန် အကြမ်းဖက်သူ လက်နက်ရှိနေသည့်အချိန်တွင် ကင်းလှည့်ရဲ ၊ လူထုဝန်ထမ်းရဲ၊ ရဲစခန်းအရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရန်နံပါတ် ၁၉၁ သို့တိုင်ကြားရန်။

(၂) အကြမ်းဖက်သူမှ လက်နက်မသုံးပါက အကြမ်းဖက်သူရပ်တန့်သွားစေရန် အော်ဟစ်တားဆီးခြင်း သို့မဟုတ် အခင်းဖြစ်ပွားရာ အိမ်နီးနားချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုယ်ဖက်တို့နှင့် ပူးပေါင်းကာ ကြမ်းတမ်းမှု အကြမ်းဖက်မှုကို တားဆီးရမည်။

(၃) ပြင်းထန်သည့် ဒဏ်ရာရရှိပါက ထိုအခင်းဖြစ်ပွားရာ နယ်မြေတွင်းမှ ဆေးရုံသို့ပို့ရမည်။ ဆေးရုံ၏ မှီခိုနိုင်ရာစင်တာသို့ အဆင့်လိုက်တိုင်တန်းရမည်။

(၄) အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အမျိုးသမီးမှ တိုင်ပင်အကြံပြုချက်ရယူနိုင်ရန်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် ကွန်ယက်အဖွဲ့အစည်းများက ကြားနေပေးရေးယန္တရားသို့ ရောက်ရှိနိုင်ရန်အဆက်အသွယ်ပြုပေးရမည်။

(၅) မပြင်းထန်သည့် ဒဏ်ရာရရှိပါက လူထုကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဒဏ်ရာကုသရန်ပို့ပေးပြီး အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးသည့်နေရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ရန် သတင်းအချက်အလက်များပေးရမည်။

(၆) မိမိ၏သူငယ်ချင်း အကြမ်းဖက်မှုခံရသည့်သတင်းရရှိပါက လုံခြုံရေးကို သတိပြုကာ အကြံပြုချက်ပေးနိုင်မည့်အဖွဲ့အစည်း၏ ဖုန်းနံပါတ် ပေးနိုင်မည့်နည်းလမ်းကိုရှာရမည်။ လျှို့ဝှက်ချက်အဖြစ် ထားရမည်ဖြစ်ပြီး သို့မဟုတ် အခြားသော အကူအညီများလည်း ရယူနိုင်ရန် နယ်မြေတွင်းမှ ဆေးပေးခန်း၊ ဆေးရုံများထံသို့ ပို့ပေးရမည်။

(၇) အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ ဆက်သွယ်၍ မရသည့်အခြေအနေတွင်ရှိနေပါက အဆက်အသွယ်လုပ်ပေးရန်လို့ မှန်းခန့်မှန်းရပါလျှင် အဆက်အသွယ်ပြုတိုင်ကြားပေးရမည်။

(၈) အကြမ်းဖက်ခံရသူ အမျိုးသမီးသည် အကြမ်းဖက်ခင်ပွန်း (သို့မဟုတ်) ရည်းစားချစ်သူ၏ အကြမ်းဖက်မှု (သို့မဟုတ်) လိင်အကြမ်းဖက်မှုအန္တရာယ်မှ မကင်းလွတ်နိုင်မှန်းခံစားနေရပြီး ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်လိုပါက အကူအညီပေးသည့် အဖွဲ့အစည်း ကွန်ယက်ထံဆက်သွယ်ပြီး အစိုးရ (သို့မဟုတ်) ပုဂ္ဂလိက မှီခိုအားထားရာနေအိမ်သို့ ပို့ဆောင်ပေးရမည်။

(၉) **မုဒိန်းကျင့်မှု လိင်အကြမ်းဖက်မှု အခြေအနေမျိုးတွင်** အကြမ်းဖက်ခံရသူ အမျိုးသမီးအား သန္ဓေတားဆေးနှင့် HIV ကာကွယ်ဆေး လက်ခံရသည်အထိ ခန္ဓာကိုယ်အား မည်သည့် သန့်ရှင်းမှုမှ မပြုလုပ်သေးပဲ ဆေးမှတ်တမ်းသက်သေခံရရှိနိုင်စေရန် အခင်းဖြစ်ပွားရာနယ် မြေအတွင်းရှိ အနီးစပ်ဆုံးဆေးရုံသို့ ပို့သပေးရမည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူ အဝတ်အစားနှင့် အခြားသော သက်သေခံပစ္စည်းများ သိမ်းဆည်းထားရန်အကြံပေးရမည် အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် အကူအညီပေးရေးကွန်ယက်မှ အမှုဖွင့်တရားစွဲဆိုရာတွင် သက်သေခံပစ္စည်းအ ဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

(၁၀) မိမိ၏သူငယ်ချင်းအား လိင်အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အခန်းတွင်း၌တွေ့ရှိပါက အကြမ်းဖက်ခံ ရသူ၏ ဆန္ဒသဘောထားရယူကာ ကြားနေအကူအညီပေးသည့် အသင်းအဖွဲ့၏ ကုသမှု ယန္တရားနှင့် ကူညီမှုများလက်ခံရရှိနိုင်စေရန် အကူအညီပေးရေးနှင့် အကြံပြုပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းများထံသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပေးနိုင်သည်။ ထို့ပြင်မက အမှုရင်ဆိုင် နေသည့်ကာလအတွင်း မှီခိုအားထားသည့်နေရာ ရယူနိုင်ပေသည်။

★★★ **အရေးကြီးသည့်အချက်** အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ဆက်သွယ်ပို့ဆောင်ရာတွင်လုံခြုံရေးအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်ကို အဓိကထားရမည်ဖြစ်ပြီး ကာယကံရှင်၏ဆန္ဒသဘောထားရယူရပါမည်။ အရေးအပေါ်အခြေအနေတွင် လျှာထားချက်အားဖြင့် မည်သည့်အကူအညီပေးနိုင်ရေး ယန္တရားမဆို လုံခြုံရေးကို အဓိကထား၍ ချက်ချင်းတိုင်ကြားနိုင်သည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုတွင်သတိပြုရမည့်အချက်များ

✘ အကြမ်းဖက်ခံရသူ အမျိုးသမီးအား အဖြစ်မှန် မေးမြန်းစုံစမ်းရာတွင် အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ခင်ပွန်း (သို့) အကြမ်းဖက်သူ ရှေ့မှောက်၌ မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်း မပြုလုပ်ရ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် အဖြစ်မှန်မပြောရဲမှာ စိုးရိမ်ရခြင်း (သို့မဟုတ်) အကြမ်းဖက်ခံရသူခင်ပွန်း မျက်နှာပျက်မှာစိုးရိမ်ရပြီး အကြမ်းဖက်သူသည် မည်သူမျှမရှိသည့်အချိန် ပိုမိုအကြမ်းဖက်နိုင်ပြီး အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ပြင်ပနှင့် အဆက်အသွယ်ပြုခွင့် မလုပ်နိုင်အောင် ပိတ်ပင်နိုင်ပေသည်။

- **အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သက်ဆိုင်မှုအား ကာယံကံရှင်ကိုယ်စားဆုံးဖြတ်ချက်မပေးပါနှင့်။** အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသူအား အကူအညီပေးခြင်းသည် အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အကြံပြုချက်ဝန်ဆောင်မှုများ ရယူနိုင်ရန်သာဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ အိမ်တွင်းမိသားစုတွင်း ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စရပ်များ သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးခြင်းမျိုးမပြုရ။

- **ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းပေးခြင်းမပြုရ** လျှာထားချက်အားဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ လိုအပ်ပါက ပြဿနာရင်ဆိုင်ရမှုအပေါ်မူတည်၍ (သို့မဟုတ်) အကြမ်းဖက်ခံရသူမှ ကျွမ်းကျင်သူနှင့် ကြေအေးရေးဆုံးဖြတ်ချက်သဘောတူညီမှု ပြုလုပ်ပေးရန် သဘောတူညီခြင်း။

မက်(ပ်)ဖောင်ဒေးရှင်းအားကြားသိဖူးပါသလား

မက်(ပ်) ဖေါင်ဒေးရှင်း သို့မဟုတ် **MAP** အဖွဲ့အစည်းအား ဘယ်နေရာ ဘယ်အချိန်ကကြားသိခဲ့ဖူးသလဲဆိုတာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအတွက် ကွင်းဆင်းအလုပ်လုပ်ဆောင်နေကြသောမက်(ပ်)၏ဝန်ထမ်းများ၊ စာအုပ်စာစောင်များ သို့မဟုတ် ထိုင်းနိုင်ငံ ရေဒီယိုအသံလိုင်း **AM ၁၄၇၆ KHz** နှင့် လူထုအသံ **MAP Radio, FM 99 MHz** အသံလိုင်းမှ ကြားသိရင်းနှီးပြီးဖြစ်သော်လည်း မက်(ပ်) ဖြစ်ပေါ်လာပုံ သမိုင်းအား မသိကြသေးသည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများလည်းရှိနေအုန်းမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဤ ၂၀၂၂ ခုနှစ် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ မှတ်တမ်း ဒိုင်ယာရီစာအုပ်တွင် ထပ်မံဖော်ပြမိတ်ဆက်ပေးသွားပါမည်။

မက်(ပ်) ဖေါင်ဒေးရှင်း ဆိုသည်မှာ အင်္ဂလိပ် ဘာသာစကား အတိုကောက်အရ **Migrant Assistance Programme** ဖြစ်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား ကူညီပေးရေး အစီအစဉ်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရပေသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းသို့ တိမ်းရှောင်ဝင်ရောက်ပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်သည့် အလုပ်သမားများအား အကူအညီပေးနိုင်ရေးအတွက် မက်(ပ်)အား ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် စတင်ထူထောင်ခဲ့ပြီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာနယ်မြေများတွင် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးရေးလုပ်ငန်းကို ချင်းမိုင်မြို့တွင် ရုံးအခြေချကာ လုပ်ဆောင်လာခဲ့သည်။ ထို့အပြင်

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် ကျန်းမာရေး၊ အခွင့်အရေးနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းနေထိုင်ရာတွင် ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန် အချက်များအား ထိုင်းနိုင်ငံ ရေဒီယိုအသံလိုင်း **AM ၁၄၇၆ KHz** မှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား အသိပညာပေးအသံထုတ်လွှင့်ပေးခဲ့ရာ ထိုင်းရောက်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများပင်မကပဲ ရှမ်းပြည် ၊ ဗမာပြည်မှာလည်း နားဆင်မှု ပိုမိုများပြားလာခဲ့သည်။

ခရစ်သက္ကရာဇ် ၂၀၀၂ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလမှ စတင်၍ မက်(ပ်) အဖွဲ့အစည်းသည် ထိုင်းနိုင်ငံတွင် တရားဝင် မှတ်ပုံတင်ကာ အဖွဲ့အစည်း၏ အမည်မှာလည်း "တိုင်းရင်းသား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကျန်းမာရေးနှင့်အသိပညာပေးအစီအစဉ်ဖေါင်ဒေးရှင်း" ထိုင်းဘာသာ **มูลนิธิเพื่อสุขภาพ และ การเรียนรู้ของ แรงงานกลุ่มชาติพันธุ์** နှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာအဖြစ် **MAP Foundation** ဟုတရားဝင် ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။

MAP ဖေါင်ဒေးရှင်းမှ လက်လှမ်း မှီလုပ်ဆောင်နိုင်သည်များ

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ အခွင့်အရေး များ၊ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများ၊ ဥပဒေဆိုင် ရာများ၊HIV/AIDs ရောဂါအပါအဝင် ကျန်းမာ ရေးအသိပညာများစသည့် အသိပညာပေး ခြင်းနှင့် အကြံပြုပေးခြင်းများ၊ ဆွေမျိုးညီအကို မောင်နှမ မှီခိုသူမရှိသူများ ဆေးရုံတက်ရာတွင် ကူညီပို့ဆောင်ပေးမှုများနှင့် လိုအပ်ပါက ရှမ်း ဘာသာ ၊ ဗမာဘာသာ ၊ ကရင်ဘာသာ၊ လားဟူဘာသာ နှင့် အားခါ ဘာသာစကား များအတွက် ဘာသာပြန်ပေးမှုများ စသည့် ပရ ဟိတလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ပေးသည်။

အထက်ဖေါ်ပြပါ အသိပညာပေးရေး လုပ်ငန်း များအတွက် ဗမာဘာသာ၊ ရှမ်းဘာသာ၊ ကရင် ဘာသာနှင့် လားဟူဘာသာ စသည့်ဘာသာ များဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အကျိုးရှိစေမည့် ထုတ်ပြန်ကြေညာချက်များ နှင့်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အသိ ပညာပေး လက်စွဲစာအုပ်များ၊ စာစောင်များ၊ ပို့စတာများစသည့်စာအုပ်နှင့်စာရွက်စာတမ်း ထုတ်ဝေဖြန့်ဖြူးပေးခြင်း HIV/AIDs ရောဂါ သည်များအကြား အမျိုးသမီးများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး၍ အသိပညာ ဖလှယ်ပေးတွေ့ဆုံမှုများ ကျင်းပပေးကာ အကြံ ပြုသူအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ အသိပညာ ပေးရေး ရက်တိုသင်တန်း ဖွင့်လှစ်ပေးခြင်း နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ လူနေမှုဘဝ နေထိုင်ရေးများအား ကွင်းဆင်းလေ့လာကာ အမြင်သဘောထား ဖလှယ်မှုများ စသည်တို့ အားဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။

ကရင်ဘာသာ ၊ ဗမာဘာသာနှင့် ရှမ်းဘာသာ များဖြင့် အသိပညာပေးရုပ်သံ CD များထုတ် ဝေခြင်းနှင့် ရေဒီယိုအသံလှိုင်းများ ထုတ်လွှင့် ပေးသည်။ ရေဒီယိုအသံလှိုင်းများမှာ ချင်းမိုင်မြို့ တွင် FM 99 MHz မဲဆောက်မြို့တွင် FM 102.5 MHz များတွင် အသံထုတ်လွှင့်ပေးပြီး ရှမ်းဘာသာ အစီအစဉ်အဖြစ် အွန်လိုင်းရေဒီ ယိုအား www.mapradio.org တွင် နားဆင်နိုင် သည်။ ထို့အပြင် ထိုင်းနိုင်ငံ ရေဒီယိုအသံလှိုင်း AM 1476 KHz တွင်လည်း တနင်္လာနေ့နှင့် အင်္ဂါနေ့ ထိုင်းစံတော်ချိန် နံနက် ၁၀း၀၀ မှ ၁၁း၀၀ နာရီအထိ နားဆင်နိုင်ပါသည်။

အလုပ်သမားကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ချင်းမိုင်ခရိုင်	၀၅၃ ၈၉၀ ၄၇၂
မယ်ဟောင်ဆောင်	၀၅၃ ၆၁၁ ၃၀၀
ချင်းဟိုင်း	၀၅၃ ၇၅၀ ၅၁၅
အယုထယား	၀၃၅ ၃၃၆ ၂၉၆ – ၈ ၊ ၀၃၅ ၃၃၆ ၅၄၇
တာခ့်ခရိုင်	၀၅၅ ၅၁၁ ၅၀၅
လမ်းဖွန်း	၀၅၃ ၅၂၅ ၆၁၇ – ၈
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	၀၃၄ ၅၁၈ ၉၉၁
ပလာကျုပ်ခီးရီးခန်	၀၃၂ ၆၁၁ ၃၅၄
နခွန်းပထုမ်	၀၃၄ ၃၄၀ ၀၆၈
ဖန်ငါး	၀၇၆ ၄၁၂၁၄၂
ဆတွန်း	၀၇၄ ၇၁၁ ၁၆၂
ဆူလတ်ထားနီး	၀၇၇ ၃၅၅ ၄၁၅
ချချိုင်းဆောင်	၀၃၈ ၅၁၁ ၆၀၀
နခွန်းဖနုံ	၀၄၂ ၅၁၁ ၃၉၀
နောင်ခိုင်း	၀၄၂ ၄၂၀ ၇၀၁
အူတွန်းထားနီး	၀၄၂ ၂၂၂၂၈၄

ခရိုင်အလိုက် အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ချင်းမိုင်ခရိုင်	☎	၀၅၃ ၁၁၂ ၇၄၄ – ၆
မဲ့ဟောင်ဆောင်	☎	၀၅၃ ၆၁၁ ၉၇၂ , ၀၅၃ ၆၁၁ ၉၇၂
ချင်းဟိုင်း	☎	၀၅၃ ၁၅၂ ၀၅၁ – ၄
လမ်းဖွန်း	☎	၀၅၃ ၅၂၅ ၅၄၃ – ၄ ဆက် ၅၀၁ – ၅၁၉
လမ်းပန်း	☎	၀၅၄ ၂၆၅ ၀၄၉ – ၅၂
တာခ့်ခရိုင်	☎	၀၅၅ ၅၁၄ – ၅၆၉ , ၀၅၅ ၅၆၃ ၆၃၉
နွန်ထပူးရီး	☎	၀၂၀ ၀၃၇ ၄၄၁
ပလာကျင်းပူးရီး	☎	၀၃၇ ၄၅၄ ၀၂၂ – ၃
ပလာကျုပ်ခီးရီးခန်	☎	၀၃၂ ၆၀၂ ၂၇၀
ဖန်ငါး	☎	၀၇၆ ၄၆၀ ၆၇၄
ဖေ့စ်ပူးရီး	☎	၀၅၆ ၇၂၀ ၇၂၁ – ၂၃
ဆတွန်း	☎	၀၇၄ – ၇၂၂ ၅၁၂ – ၃
ဆမွတ်ပလာကန်း	☎	၀၂ ၃၉၅ ၅၉၉၀ – ၆ , ၀၂၃ ၁၂၃ ၃၄၃
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	☎	၀၃၄ ၇၁၄ ၃၄၂ – ၃
ဆမွတ်ဆာခွန်း	☎	၀၃၄ ၈၃၆ ၂၂၃ – ၅
ဆုရတ်ထားနီး	☎	၀၇၇ ၃၅၅ ၄၂၂ – ၃
လယောင်း	☎	၀၃၈ ၆၉၄ ၀၂၃ –၂၆ ဆက် ၂၈
လနောင်း	☎	၀၇၇ ၈၆၂၀၂၆ – ၈
ချွန်းပူးရီး	☎	၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၇ ၊ ၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၁
ဖူးကေတ်	☎	၀၇၆ ၂၁၉ ၆၆၀ – ၁
နခွန်းနိုင်းယုတ်	☎	၀၃၇ ၃၁၃ ၂၀၄ ၊ ၀၃၇ ၃၁၃ ၁၈၆
ချချိုင်းဆောင်	☎	၀၃၈ ၅၁၄ ၈၄၂ – ၃ ၊ ၀၈၈ ၂၀၂ ၁၂၆၅ – ၆၆
ကန်စနပူးရီး	☎	၀၃၄ ၅၆၄ ၃၀၉ , ၀၃၄ ၅၆၄ ၃၁၅
နခွန်းပထုမ်	☎	၀၃၄ ၂၇၁ ၄၃၄ – ၅
ပထုမ်းထားနီး	☎	၀၂၅ ၆၇၄ ၁၀၇ ၊ ၀၂ ၅၆၇ ၀၆၃၀ – ၁

ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိ
အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁	✆	၀၂ ၂၃၅ ၀၆၂၀ ၂၂
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၂	✆	၀၂ ၄၂၇ ၄၁၁၃
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၃	✆	၀၂ ၃၉၈ ၆၆၃၀ ၊ ၀၂၃၉၈ ၆၆၁၂
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၄	✆	၀၂ ၉၄၈ ၆၀၀၈
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၅	✆	၀၂ ၅၄၀ ၇၀၀၃ ၊ ၀၂ ၅၄၀ ၇၀၀၈
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၆	✆	၀၂ ၄၃၄ ၆၅၇၈
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၇	✆	၀၂ ၄၂၂ ၃၉၁၆
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၈	✆	၀၂ ၂၂၁ ၇၃၁၃
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၉	✆	၀၂ ၅၇၆ ၁၇၈၀ – ၄
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁၀	✆	၀၂ ၆၁၇ ၆၅၆၆

ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိ
အလုပ်သမားကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁	✆	၀၂ ၂ ၁၀၀ ၄၈၀ – ၃
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၂	✆	၀၂ ၄၂၈ ၉၆၃၀
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၃	✆	၀၂ ၃၂၈၈ ၁၇၉ ၊ ၀၂၃ ၂၈၇ ၆၇၂
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

ထိုင်းနိုင်ငံလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ချင်းမိုင်ခရိုင်	☎	၀၅၃ ၂၀၁ ၇၅၅ – ၆
မဲ့ဟောင်ဆောင်	☎	၀၅၃ ၆၁၂ ၁၀၆ , ၀၅၃ ၆၁၂ ၁၀၆
ချင်းဟိုင်း	☎	၀၅၃ ၇၃၁ ၀၀၈ – ၉ ၊ ၀၅၃ ၇၃၁ ၀၀၈ – ၉ ဆက် ၂၄
လမ်းဖွန်း	☎	၀၅၃ ၅၈၄ ၂၃၄၆
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 ၊ ၀၇၆ ၄၆၀ ၆၄၇
ဆတွန်း	☎	၀၇၄ ၇၁၁ ၀၈၀
ဆမွတ်ပလာကန်း	☎	၀၂၃ ၉၅၀ ၀၂၉
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	☎	၀၃၄ ၇၁၁ ၈၇၈
ဆမွတ်ဆာခွန်း	☎	၀၃၄ ၈၆၇ ၆၆၆ ၊ ၀၈၀ ၈၉၄ ၅၈၃၃
ဆုရတ်ထားနီး	☎	၀၇၇ ၃၈၀ ၈၈၁ – ၂
လယောင်း	☎	၀၃၈ ၆၈၄ ၅၄၄ ၊ ၀၃၈ ၆၈၄ ၅၄၄ ဆက် ၂၀
လနောင်း	☎	၀၇၇ ၈၂၆ ၉၃၈
ဖူးကေတ်	☎	၀၇၆ ၂၂၀ ၉၀၅ ၊ ၀၇၆ ၂၁၂ ၁၀၈
ချချိုင်းဆောင်	☎	၀၃၈ ၅၁၄ ၀၁၁ ၊ ၀၃၈ ၅၅၄ ၅၁၆
ကန်စနပူးရီး	☎	၀၃၄ ၅၆၄ ၂၇၉
နခွန်းပထုမ်	☎	၀၃၄ ၃၁၈ ၉၉၆ – ၇
ပထုမ်းထားနီး	☎	၀၂၀ ၄၇၅ ၁၁၁ – ၂ ၊ ၀၂၅ ၉၃၀ ၂၀၂
အယုထယား	☎	၀၃၅ ၃၂၈ ၄၁၁
နောင်ခိုင်း	☎	၀၄၂ ၉၉၀ ၉၃၅

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ် လဝကရုံး

ဒေါင်းမိုင်း	☎	၀၂၅ ၃၅၁ ၁၉၂
သုဝဏ္ဏဘုမိ	☎	၀၂၀ ၃၂၀ ၈၈၈
ချင်းမိုင်	☎	၀၅၃ ၉၂၂ ၀၀၀

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း အရေးပေါ်အမြန်ဖုန်းနံပါတ်များ

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

မဲဆောက်နယ်မြေ အလုပ်သမားကူညီရေး အဖွဲ့အစည်း ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

FED - Foundation for Education and Development
ပညာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဖောင်ဒေးရှင်း

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

Labor Law Clinic (LLC) အလုပ်သမားဥပဒေဆေးခန်း

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

Committee for Protectin and Promotion of Child Rights (CPPCR)

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

လိမ်လည်လှည့်ဖြားရောင်းစားခံရခြင်း၊ ဖိနှိပ်စော်ကားခံရခြင်း တရားမျှတမှုမရှိခြင်း၊ စသည့်အလုပ်သမားတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုရင် အောက်ပါအစိုးရမဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့တွေဆီ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်

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

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

(2) ရောင်ခြည်ဦး အလုပ်သမားအခွင့်အရေးအစည်းအရုံး

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– မဲဆောက်	– ၀၈၃ ၄၁၁ ၇၈၇၀
– အလုပ်သမားသမဂ္ဂ		– ၀၈၉ ၃၇၁ ၄၉၈၄

(3) အမ်ပါ၀ါ (EMPOWER)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၂၈၂ ၅၀၄

(4) အမျိုးသမီးဖောင်ဒေးရှင်း (FFW)

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

(5) ဆစ်ဆာရာ (ISSARA INSTITUTE)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကို ကူညီပေးနေသော လူမှုကွန်ယက်	– ဘန်ကောက်	– ၀၈၀ ၄၅၆ ၅၆၀ – ၁၈၀ ၀၀၁၀ ၁၈၀

(6) အလုပ်သမားအခွင့်အရေးမြှင့်တင်ရေးအသင်း (LPN)

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

(7) လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဖောင်ဒေးရှင်း (HRDF)

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

(8) BEAM Education Foundation (มูลนิธิ การศึกษาประกายแสง)

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

(9) World Vision

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

(10) မော်ကွမ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအဖွဲ့ (ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအရင်းအမြစ်ဌာန)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ကျန်းမာရေး	– ကျိုင်းတုံ	+ ၉၅ ၉ ၄၉၀၃ ၃၄၂၃
– စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း	– တာချီလိတ်	+ ၉၅ ၉ ၅၂၅ ၂၄၈၆
– အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း		– ၀၈၄ ၅၁၉၅၄
– ရွှေ့ပြောင်းလုံခြုံမှုလုပ်ငန်း (Safe Migration)		– ၀၈၄ ၅၃၀၂၂
– လူကုန်ကူးမှု တားဆီးနှိမ်နင်းရေး		– ၀၈၄ ၂၁၁၅၂

(11) လူမှုဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် လူသားလုံခြုံရေး ချင်းမိုင်ခရိုင်

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အသိပညာ ၊ သုတေတန လူမှုရေးဆိုင်ရာဆန်းသစ်တီထွင်မှု	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၁၁၂ ၇၁၆

(12) နခွန်ဖိင်းဆေးရုံ (Nakornping Hospital)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၉၉၉ ၂၀၀
– ပြန်လည်ထူထောင်ရေး နှင့် ကာကွယ်ရေး		– ၀၅၃ ၉၉၉ ၂၃၅

(13) Rakdesk Foundation (มูลนิธิรักษ์เด็ก)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ကလေးပညာရေး ၊ ကျန်းမာရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၂၀၀ ၀၀၂၄
– ကလေးအခွင့်အရေး		

(14) Baan Dek Foundation (มูลนิธิเครือข่ายพัฒนาบ้านเด็ก)

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

(15) RaksThai Foundation (มูลนิธิรักษ์ไทย)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ကျန်းမာရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၈၂ ၈၀၇ ၅၀၀၀
– လူငယ်တိုးတက်မြှင့်တင်ရေး		– ၀၈၂ ၈၀၂ ၅၀၀၀
– အမျိုးသမီးများစွမ်းဆောင်မှုမြှင့်တင်ရေး		– ၀၈၂ ၈၀၃ ၅၀၀၀
– ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး		

(16) Wild Flower Home Foundation (มูลนิธิบ้านดอกไม้ป่า)

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

(17) SWAN Foundation (มูลนิธิเพื่อการพัฒนาศักยภาพเด็กและสตรี)

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

(18) ချင်းမိုင်မဟာရာဒ်နခွန်းဆေးရုံ (Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃၉၃၆ ၁၅၀

(19) Chiang Mai Provincial Police (ตำรวจภูธรจังหวัดเชียงใหม่)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ချင်းမိုင်ခရိုင်ရဲတပ်ဖွဲ့	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၂၄၇ ၁၈၀

(20) Migrant Women Project

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

(21) Homenet Thailand (มูลนิธิเพื่อการพัฒนาแรงงานและอาชีพ)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– ဘန်ကောက်	– ၀၆၁ ၇၇၅ ၈၁၈၁
– ကျန်းမာရေး		

တစ်နှစ်တာ လုပ်ငန်းခွင်မှတ်စု ၂၀၂၂

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

Year Planner 2022

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

နတ်တော် - ပြာသို

၁၃၈၃

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
30	31 ပြာသိုလကွယ် ●		
2 ပြာသိုလဆန်း ၁ ရက်	3	4	5
9	10	11	12
16 ပြာသိုလပြည့် ○	17 ပြာသိုလဆုတ် ၁ ရက်	18	19
23	24	25	26

JANUARY 2022

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

1st နိုင်ငံတကာနှစ်သစ်ကူးနေ့ 4th လွတ်လပ်ရေးနေ့ 8th ထိုင်းကလေးများနေ့

16th ထိုင်းအာစရိယနေ့ 14th ထိုင်းသစ်တောထိန်းသိမ်းရေးနေ့

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

ပြာသို - တပို့တွဲ

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
		1 တပို့တွဲလဆန်း ၁ ရက်	2
6	7	8	9
13	14	15 တပို့တွဲလပြည့် ○	16 တပို့တွဲလဆုတ် ၁ ရက်
20	21	22	23
27	28		

1st တရုတ်နှစ်သစ်ကူးနေ့ 7th ရှမ်းပြည်နယ်နေ့ 12th ပြည်ထောင်စုနေ့

FEBRUARY 2022

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

13th ပိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းမွေးနေ့ 13th မြန်မာကလေးများနေ့ 14th ချစ်သူများနေ့

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

တပို့တွဲ - တပေါင်း ၁၃၈၃

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

MARCH 2022

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
3	4	5	
10	11	12	
17 တပေါင်းလဆုတ် ၁	18	19	
24	25	26	
31 တပေါင်းလကွယ် ●			

2nd တောင်သူလယ်သမားနေ့ 8th ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများနေ့ 23rd ကမ္ဘာ့မိုးလေဝသနေ့

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

တပေါင်း - တန်ခူး

၁၃၈၃ –၁၃၈၄

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

13th သင်္ကြန်အကြိုနေ့ 14th သင်္ကြန်အကျနေ့ 15th သင်္ကြန်အကြတ်နေ့

16th သင်္ကြန်အတက်နေ့

April 2022

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
	1 တန်ခူးလဆန်း ၁	2	
7	8	9	
14	15 တန်ခူးလပြည့် ○	16 တန်ခူးလဆုတ် ၁ ရက်	
21	22	23	
28	29 တန်ခူးလကွယ် ●	30 ကဆုန်လဆန်း ၁ ရက်	

28th လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနေ့

6th ခက္ကရီဘုရင်နန်းတက်နေ့

17th နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

တန်ခူး - ကဆုန်

၁၃၈၄

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

1st ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားနေ့ 4th ထိုင်းဘုရင်ရာမ ၁၀ ဆက်မြောက် နန်းတက်အထိမ်းအမှတ်နေ့

MAY

2022

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

8th ကမ္ဘာ့ကြက်ခြေနီနေ့

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

ကဆုန် - နယုန် ၁၃၈၄

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
			1
5	6	7	8
12	13 နယုန် လပြည့် ○	14 နယုန် လဆုတ် ၁ ရက်	15
19	20	21	22
26	27 နယုန် လကွယ် ●	28 ဝါဆိုလဆန်း ၁ ရက်	29

5st ကမ္ဘာ့သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနေ့

19th ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့

12th အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကလေးအလုပ်သမားဆန့်ကျင်ရေးနေ့

June 2022

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

20th ကမ္ဘာ့ဒုက္ခသည်နေ့

26th မူးယစ်ဆေးဝါးဆန့်ကျင်ရေးနေ့

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

နယုန် - ဝါဆို

၁၃၈၄

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
31			
3	4	5	6
10	11	12 ဂါဆို လပြည့် ○	13 ဝါဆို လဆုတ် ၁ ရက်
17	18	19	20
24	25	26	27 ဝါဆို လကွယ် ●

19th အာဇာနည်နေ့ 23rd ဓမ္မစကြာနေ့ 14th ထိုင်းဂါဆိုလပြည့်နေ့

29th ထိုင်းဘာသာစကားနေ့

JULY

2022

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

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

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

ဝါဆို - ဝါခေါင်

၁၃၈၄

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

8th မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီအရေးတော်ပုံနေ့

8th အာဆီယံ အဖွဲ့အစည်းတည်ထောင်သည့်နေ့

9th နိုင်ငံတကာတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများနေ့

16th ထိုင်းငြိမ်းချမ်းရေးနေ့

AUGUST 2022

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
4	5	6	
11 ဂါခေါင် လပြည့် ○	12 ဂါခေါင် လဆုတ် ၁ ရက်	13	
18	19	20	
25 ဂါခေါင် လကွယ် ●	26 တော်သလင်းလဆန်း ၁ ရက်	27	

12th ထိုင်းမိဖုရားကြီးမွေးနေ့ 12th နိုင်ငံတကာလူငယ်များနေ့

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

ဝါခေါင် - တော်သလင်း

၁၃၈၄

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

8th အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာစာတတ်မြောက်ရေးနေ့

21st နိုင်ငံတကာငြိမ်းချမ်းရေးနေ့

SEPTEMBER 2022

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

2nd ထိုင်းစိုက်ပျိုးရေးနေ့

27th Google မွေးနေ့

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

တော်သလင်း - သီတင်းကျွတ် ၁၃၈၄

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

5th ကမ္ဘာ့ဆရာများနေ့ 13rd ထိုင်းဘုရင် ဘူမိဗလအဒုလယဒေဇ အောက်မေ့ဖွယ်အထိမ်းအမှတ်နေ့

OCTOBER 2022

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

23rd ထိုင်းပဉ္စမမြောက်ဘုရင်နတ်ရွာစံနေ့ 24th ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂနေ့

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

သီတင်းကျွတ် - တန်ဆောင်မုန်း ၁၃၈၄

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

7th လွှိုင်းကရထုန်းနေ့ (မီးဖောင်မျှောပွဲ)

27th ထိုင်းပြည့်သူကျန်းမာရေးနေ့

NOVEMBER

2022

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

25th အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များအကြမ်းဖက်မှုဆန့်ကျင်ရေးနေ့ 17th အမျိုးသားနေ့

22th ကရင်နှစ်သစ်ကူးနေ့ 23th ရှမ်းနှစ်သစ်ကူးနေ့ 20th ကမ္ဘာ့ကလေးများနေ့

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

တန်ဆောင်မုန်း - နတ်တော် ၁၃၈၄

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

1st ကမ္ဘာ့အေ့စ်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးနေ့

5th ထိုင်းဘုရင် ဘူမိဖလအဒုလယဒေဇ မွေးနေ့တော်

10th ထိုင်းဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနေ့

18th ကမ္ဘာ့ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားနေ့

DECEMBER 2022

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
1	2	3	
8 နတ်တော်လဆုတ် ၁	9	10	
15	16	17	
22 ပြာသိုလဆန်း ၁ ရက်	23	24	
29	30	31	

22th ကရင်နှစ်သစ်ကူးနေ့ 25th ခရစ္စမတ်နေ့ 31st တစ်နှစ်တာနောက်ဆုံးနေ့

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2022

Chiang Mai Office

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

053 328 134 053 271 551

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:

People Change the World Diakonia

International Labour Organization

FOUNDATION FOR A JUST SOCIETY

PORTICUS

END VIOLENCE AGAINST WOMEN plus

Spotlight Initiative
To eliminate violence against women and girls

HomeNet Thailand

Migrant Women Project

MAP FOUNDATION