

၂၄ ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်ပွဲမှတ်တမ်း



မတ်လ ၅-၉ ရက်နေ့၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်

“ဂျင်ဒါတန်းတူညီမျှမှုရရှိရေးအတွက်
အမျိုးသမီးများအတူတကွ အရှိန်မြှင့်လှုပ်ဆောင်ကြရန်”

ရောင်းရန်မဟုတ်ပါ။

Burmese Version

၂၄ ကြိမ်မြောက်

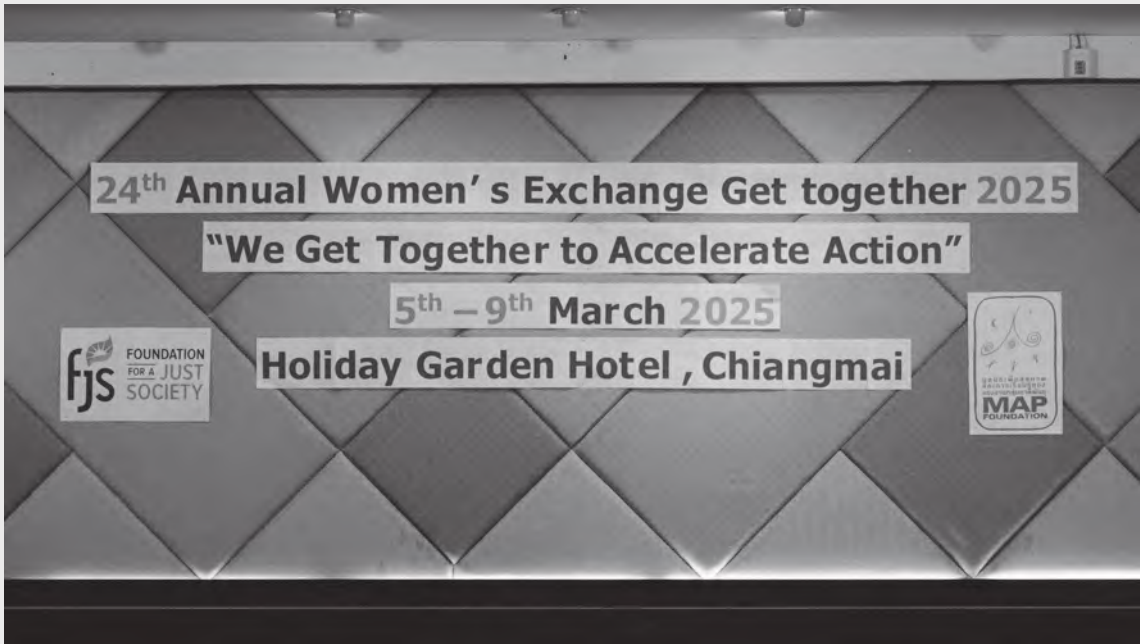
အမျိုးသမီးနှိုးနှောဖလှယ်ပွဲမှတ်တမ်း

မတ်လ ၅-၉ ရက်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်

“ဂျွန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုရရှိရေးအတွက်
အမျိုးသမီးများအတူတကွ အရှိန်မြှင့်လှုပ်ဆောင်ကြရန်”

မာတိကာ

- ❖ ထုတ်ဝေသူ၏အမှာစာ ၃
- ❖ (၂၄) ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ ၃
- ❖ နံနက်ခင်း မျက်နှာစုံညီအစီအစဉ် ၅
- ❖ ဒေသအမျိုးသမီးများ၏ အစီရင်ခံစာ ၅
- ❖ ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင် ၂၀
- ❖ ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း ၂၈
- ❖ ပြောင်းလဲမှု၏ခြေလှမ်းများ ၃၄
- ❖ ဘေးကင်းစွာ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း ၄၀
- ❖ အလုပ်အကိုင်လောကတွင် ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုပပျောက်ရေးဆိုင်ရာပြဋ္ဌာန်းချက်..... ၄၈
- ❖ မိသားစုစီမံကိန်း၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများအကြောင်း ၆၄
- ❖ ရိုးရာပါတီည ၇၄
- ❖ လန်းဆန်းပျော်ရွှင်သုတစုံလင် ၇၅
- ❖ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအမျိုးသမီးများနေ့အခမ်းအနားနှင့် ချီတက်လမ်းလျှောက်ခြင်းအစီအစဉ် ၇၆
- ❖ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ ၈၀



ထုတ်ဝေသူ၏အမှာစာ

ဤစာအုပ်သည် ၂၀၂၅ ခုနှစ် မတ်လ ၅ ရက်နေ့မှ ၉ ရက်နေ့အတွင်း ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ချင်းမိုင်မြို့တွင် ကျင်းပပြုလုပ်သော ၂၄ ကြိမ်မြောက် နှစ်ပတ်လည် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ၏ မှတ်တမ်းများကို စုစည်း ပြီးထုတ်ဝေသော မဂ္ဂဇင်း စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် အမျိုးသမီးနှီးနှော ဖလှယ်ပွဲ၏ အခန်းကဏ္ဍ ပေါင်းစုံတို့မှ ဆွေးနွေးခဲ့သော အကြောင်း အရာများကို စုစည်းထားပါသည်။ စာအုပ်ထဲတွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး၊ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲများနှင့် အမျိုးသမီးများ စွမ်းရည် မြှင့်တင်ရေး သင်တန်းများတွင် ပြန်လည်အသုံးပြု နိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးနှင့် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲဖြစ်မြောက်အောင် ကူညီပံ့ပိုးပေးသော အလှူရှင်၊ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများ၊ အချက်အလက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပေးသောညီမများ၊ အမျိုးသမီး ပွဲသို့လာရောက်ပါဝင်ကြသော ညီမများနှင့် မက်ပီဖောင်ဒေးရှင်းမှ ညီမများအားလုံးကို အထူးပဲ ကျေးဇူးတင် ကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ဖော်ပြပါသည်။

(၂၄) ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ

“ဂျွန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုရရှိရေးအတွက်

အမျိုးသမီးများအတူတကွ အရှိန်မြှင့်လှုပ်ဆောင်ကြရန်”

နှစ်စဉ် မတ်လ ၈ ရက်နေ့မှာကျရောက်တဲ့ နိုင်ငံတကာ အမျိုးသမီးများနေ့နှင့် အမျိုးသမီးနှီးနှောပွဲ ကို မက်ပီဖောင်ဒေးရှင်းက ကျင်းပပြုလုပ်လာတာ ယခု ၂၀၂၅ ခုနှစ်မှာ ၂၄ ကြိမ်မြောက်ရှိခဲ့ပါပြီ။ ထိုင်းနိုင်ငံ တွင်းနယ်စပ်ဒေသ ၁၇ နေရာ အပါ၊ မြန်မာပြည်တွင်း မှ Three good spoons အဖွဲ့အစည်း နှင့် မောက် ကွန် အဖွဲ့အစည်းနှစ်ဖွဲ့ကူညီမများ လာရောက်ပါဝင်ကြပြီး၊ အမျိုးသမီးစုစုပေါင်း ၁၃၀ ပါဝင်တက်ရောက် ကြပါတယ်။ တက်ရောက်လာသူအမျိုးသမီးများက မိမိတို့ဒေသတွင်းကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲ၊ လုပ်ငန်း ခွင်တွင်ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုများ၊ အလုပ်သမားနဲ့ စပ်ဆိုင်တဲ့ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်လက် မှတ်များအကြောင်း၊ ဒေသတွင်းကြုံတွေ့ရတဲ့ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများကို ကူညီဖြေရှင်းရခြင်းအ ကြောင်း၊ ကွန်ယက်အဖွဲ့များနှင့် ချိတ်ဆက်လုပ် ဆောင်ရွက်ခြင်းအကြောင်း စတဲ့သတင်းအချက်အလက် တွေကို အချင်းချင်းဖလှယ်ကြပါတယ်။

အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲမှာပါဝင်ပြီးနောက်အမျိုးသမီးများက အလုပ်သမားရေးရာနှင့် ပတ်သက် တဲ့ ဥပဒေအကြောင်းအရာတို့ကိုပိုမိုသိရှိလာခြင်း၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် သန္ဓေတားနည်းလမ်းများ အကြောင်းကိုပိုမိုသိရှိလာခြင်း၊ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းနှင့် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များ၊ အောင်မြင်နိုင်တဲ့ ပန်းတိုင်တခုဘယ်လိုချမှတ်မလဲနှင့် ပြောင်းလဲမှုအတွက် ခြေလှမ်းများအကြောင်း လေ့ လာခွင့်ရခြင်း၊ အခြားအမျိုးသမီးအဖွဲ့များနှင့် ကွန်ယက်ချိတ်ဆက်မှုများ ရရှိလာခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာဗဟုသုတများရရှိလာပြီး ကိုယ့်ဒေသတွင်းရှိအမျိုးသမီးများကို ပြန်လည်ဝေမျှခြင်းတို့လုပ်ဆောင် နိုင်ပြီး၊ အမျိုးသမီးစွမ်းရည်များ မြှင့်တက်လာကြတယ်လို့ တက်ရောက်သူ အမျိုးသမီးများက ဝေမျှခဲ့ကြ ပါတယ်။ ဒီနှစ်အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲရဲ့ခေါင်းစဉ်က “ဂျွန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုရရှိရေးအတွက် အမျိုးသမီး များအတူတကွ အရှိန်မြှင့်လုပ်ဆောင်ကြရန်” ဖြစ်ပါတယ်။



နံနက်ခင်းမျက်နှာစုံညီအစီအစဉ်

ပထမနေ့ မနက်ခင်းမျက်နှာစုံညီ

ဒေသအမျိုးသမီးများ၏ အစီရင်ခံစာ

HI group - မထွေး

ဒီနှစ်အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲကို HI အမျိုးသမီးများ ကိုယ်စားပြုလာရောက်ပါဝင်တာဖြစ်ပါတယ်။ မက်ပ် ဖောင်ဒေးရှင်း အကူအညီနဲ့ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တုန်းက ကျမတို့ ဟိုင်းအစီအစဉ်ကို စတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ တယ်။ ၂၀၁၈ မှာ တကြိမ်၊ ၂၀၁၉ မှာတကြိမ် အမျိုးသမီးများနှင့် တွေ့ဆုံခဲ့ကြတယ်။ ၂၀၁၉ နောက်ပိုင်း ကိုဗစ်ကာလမို့ ခေတ္တရပ်ဆိုင်းထားပြီး Porticus စီမံချက်ရဲ့ ပံ့ပိုးမှုနှင့် ထပ်မံလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီ အစီအစဉ်မှာ အမျိုးသမီးများကို စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးကို လုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။ အထူးသဖြင့် တောင်ပိုင်း ဖန်ငါ ရနောင်းမှာရှိတဲ့ အိချ်အိုင်ဗွီကူးစက်ခံအမျိုးသမီးများကို စွမ်းရည်မြှင့်တင် ရေး၊ အသိပညာဗဟုသုတရရှိရေး၊ သတင်း အချက်အလက်မျှဝေရေး အစီအစဉ်များလုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါ တယ်။



မယ်ဟောင်ဆောင် ကရင်နီအမျိုးသမီးအစည်းအရုံး

ကျမတို့အဖွဲ့ထဲမှာ ကယန်း၊ ကယော၊ ကရင်နီ အမျိုးသမီးများပါဝင်ပါတယ်။ ကျမတို့အဖွဲ့က ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ် ဒုက္ခသည်စခန်းတွေမှာ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ ကရင်နီပြည်နယ်မှာနေထိုင်ကြတဲ့ မတူကွဲပြားတဲ့လူမျိုးစုတွေအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးနေပါတယ်။ ကျမတို့အဖွဲ့ကို နော်အက်စတားခူးက အမျိုးသမီး ၁၅ ဦးနှင့်စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါတယ်။ ယခုဆိုရင်အဖွဲ့ဝင်ပေါင်း ၁ ထောင်ကျော်ရှိပါပြီ။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ကို အဖွဲ့ဝင်များက ဒီမိုကရေစီနည်းကျကျ ရွေးချယ်ပါတယ်။ တနှစ်တကြိမ်ညီလာခံလုပ်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်က နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတို့ကိုတန်းတူညီမျှပါဝင်ဆောင်ရွက်ရေးဖြစ်ပါတယ်။ အဖွဲ့ရဲ့ ဦးတည်ချက်က ကရင်နီ ၁၆ မြို့နယ်အတွင်း အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ အမျိုးသမီးများ ခေါင်းဆောင်မှုပိုင်းမှာပါဝင်လာဖို့ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတွေလုပ်ပါတယ်။ စံတန်ဖိုးက အဖွဲ့ဝင်များအပေါ် တန်းတူညီမျှမှု၊ အခွင့်အရေးရရှိရေးနဲ့ မတူကွဲပြားမှုတွေကို လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စီမံကိန်း (၅) မျိုးရှိပါတယ်။

- ၁။ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးကာကွယ်ရေး
- ၂။ အမျိုးသမီးစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး
- ၃။ အမျိုးသမီးအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
- ၄။ ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေး (မူကြိုကျောင်း)
- ၅။ မှတ်တမ်းစုဆောင်းရေးနှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု



အမျိုးသမီးများ အုပ်ချုပ်မှုယန္တရားမှာ ပါဝင်နှုန်းများအောင်လုပ်ဆောင်မှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှိ အခြေအနေအရဆိုရင် စစ်ဘေးရှောင်စခန်းတွေမှာ အမျိုးသမီး၊ ကလေး၊ သက်ကြီးရွယ်အို၊ လူမမာများကို ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးတွေလုပ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ စားနပ်ရိက္ခာ ပံ့ပိုးမှု တွေလုပ်ဆောင်ပါတယ်။ စိန်ခေါ်မှုအရမ်းများပါတယ်။ ကရင်နီပြည်နယ်အတွင်း ထိုးစစ်ဆင်မှုများကြောင့် အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးများ အလွန်အခက်အခဲကြုံရပါတယ်။ ကရင်နီအမျိုးသမီးအစည်းရုံးအနေနှင့် စစ်ဘေးရှောင်များကို လုံလောက်စွာထောက်ပံ့နိုင်ဖို့ ကျမတို့အနေနှင့် ရိက္ခာထောက်ပံ့မှုတွေကို ဦးစားပေး ကူညီရသဖြင့် လိုအပ်သော အသိပညာပေးလုပ်ငန်းစဉ်တွေ သိပ်မလုပ်နိုင်ဘူး။ ကုန်ဈေးနှုန်း၊ ဆေးဝါး၊ ဆန်၊ ဆီ စသည့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ရယူဖို့လည်း အရမ်းခက်ခဲပါတယ်။ ပြည်တွင်း ကပ်ဘေးအမျိုးမျိုးကြောင့် ပြည်သူများမှာ မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ကြတဲ့ထိ ဖြစ်လာတယ်။ ကျမတို့ အဖွဲ့ကတော့ အတတ်နိုင်ဆုံးကူညီပေးမှုများကို လုပ်ဆောင်ပေးလျက်ရှိပါတယ်။

ဘန်ကောက် - မဦး

ဘန်ကောက် ဒေသမှာ နေရာ ၃ ခု ခွဲပြီး အမျိုးသမီးတွေဆုံပြီး ဆွေးနွေးပွဲပြုလုပ်ပါတယ်။ လူမှုဖူလုံရေးခေါင်းစဉ်တို့ဖြင့် သင်တန်းပို့ချပေးပါတယ်။ အမျိုးသမီး ကြုံတွေ့ရတဲ့အခက်အခဲက MOU စနစ်မှ ထိုင်းနိုင်ငံအလုပ်သမားလက်မှတ်နှင့်နေဖို့ ရွေးချယ်ခဲ့ကြတယ်။ စက်ရုံအလုပ်ရုံအတွင်း ဖိနှိပ်ခံနေရတဲ့အမျိုးသမီးများအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန် ကျမတို့ သင်တန်းပို့ချမှုတွေလုပ်ဆောင်ပေးခဲ့တယ်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုပျောက်ရေးသင်တန်းတွေလည်း ပို့ချပေးခဲ့တယ်။ ၁၉ ရက်နေ့ ဒီဇင်ဘာလမှာ ဘန်ကောက်အနောက်ဘက်က စက်ချုပ်ရုံအလုပ်သမားများအတွက် အလုပ်သမားလူမှုခံစားခွင့် ၇ ချက်ကို သင်တန်းပို့ချခဲ့တယ်။ ဒါ့ပြင် ဖဲကြိုးဖြူကမ်ပိန်းကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ နောင်နှစ်တွေမှာ သားရေစက်ရုံ၊ ဖိနပ်ချုပ်စက်ရုံက အမျိုးသမီးတွေကိုမွမ်းမံသင်တန်းပေးဖို့ရှိပါတယ်။



ဟတ်ယိုင် - မချောစု

ကျမအနေနှင့် ၂၀၁၆ ကတည်းက မက်ပ်အဖွဲ့နှင့် ချိတ်ဆက်မိခဲ့ပါတယ်။ ကျမတို့ဒေသမှာ စက်ရုံ အလုပ်သမားများဖြစ်သည့်အတွက် အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲတို့ အလုပ်သမားဆွေးနွေးပွဲတို့မှာ ပါဝင်ဖို့ သိပ် ပြီးစိတ်မပါကြဘူး။ နောက်ပိုင်းမှာ ကျမတို့က စက်ရုံအလုပ်သမားတွေ အသိပညာရအောင်စည်းရုံးပြီး အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲတွေလုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲမှာ လာရောက်ပါဝင်တဲ့သူတွေ က အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ အခြေခံအလုပ်သမားအခွင့်အရေး၊ အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးအကြောင်း၊ စက်ရုံ အလုပ်ရုံတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနေထိုင်ခြင်း စတဲ့အကြောင်းအသိပညာတွေ ရရှိလာကြပါတယ်။ ဒါ့ပြင် စက်ရုံအတွင်းအခက်ခဲကြုံလာရင် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းတွေလည်းသိလာကြပါတယ်။ စက်ရုံအတွင်း အမျိုးသမီးအကြမ်းဖက်မှုတွေရှိလာရင်လဲ အချင်းချင်းကူညီပေးတတ်လာတယ်။ အကာအကွယ်ပေးတတ် လာကြပါတယ်။



ဆမ္မတ်ပရာကန် - မစိုးကလျာအောင်

ကျမဒီဆွေးနွေးပွဲကို မဦးရဲ့လက်တွဲခေါ်ဆောင်လာမှု ကြောင့် တက်ခွင့်ရခဲ့တယ်။ ကျမကစက်ရုံမှာ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ စက်ရုံအမျိုးသမီးများကို အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲတွေ ဦးဆောင်ပြီးလုပ်ပေးပါတယ်။ လူမှုဖူလုံရေးအကြောင်းတွေ ဆွေးနွေးဖြစ်တယ်။ အစပိုင်းမှာ အလုပ်သမားတွေက ဆွေးနွေးပွဲကိုတက် ရောက်ဖို့ စိတ်မပါကြပါဘူး။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတွေ အများကြီးလုပ်ဆောင်ခဲ့ရပါတယ်။ ဆွေးနွေးပွဲတွေ တက်ပြီးနောက် အလုပ်သမားတွေဟာ သူတို့အခွင့်အရေးကိုကောင်းမွန်နားလည်လာပါတယ်။ အိမ်တွင်း

အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်းကိုလည်း ဆွေးနွေးပွဲလုပ်ပေးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မိသားစု ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အမျိုးသမီးတွေကို အကြမ်းဖက်တာအနည်းငယ်လျော့ကျလာတာကို တွေ့မြင်ရပါတယ်။ ဘန်ကောက်အမျိုးသမီးအဖွဲ့ခေါင်းဆောင် မဦးနှင့် အတူပူးပေါင်းပြီး၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရတဲ့ အမျိုးသမီးများကိုကူညီစောင့်ရှောက်မှုများကို ပြုလုပ်ပါတယ်။



လုံမဏီ - မခင်မာစိုး

ကျမက ၂၀၁၃ ကတည်းက FED ဝန်ထမ်းတို့ရဲ့ တွဲခေါ်မှုကြောင့် ဒီပွဲကို နှစ်တိုင်းလာဖြစ်ပါတယ်။ ကျမတို့က စိုက်ပျိုးရေး (ရာဘာခြံ) လုပ်ကြတယ်။ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲတွေကို ဦးဆောင်ပြီး လုပ်ဆောင်ပေးဖြစ်တယ်။ ရာဘာခြံအလုပ်သမားများဖြစ်လို့ ညဘက်အလုပ်လုပ်ပြီး နေ့ဘက်မှာ အိပ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုဆွေးနွေးပွဲတွေလုပ်တဲ့အခါ အမျိုးသမီးတွေကိုခေါ်တဲ့အခါ အမျိုးသားတွေက သိပ်မကြိုက်ဘူး။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုတွေလည်း ဖြစ်နှုန်းများတယ်။ နောက်ပိုင်း ကျမတို့က ကြိုးစားပြီး အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲတွေလုပ်ဖန်များလာတော့ အမျိုးသားတွေလည်း နားလည်လာပါတယ်။ ကျမတို့ဒေသအတွင်း အလုပ်သမားတွေချိုးဖောက်ခံရတဲ့အခါ FED ကိုရော၊ မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းကိုရောတိုင်ပင်ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်နိုင်တာလည်း ကူညီပေးတယ်။ ကိုယ်မနိုင်တာကို အဖွဲ့အစည်းကို အကြောင်းကြားရပါတယ်။



ရနောင်း - မမြင့်မူ

ကျမက ၂၀၁၇ ကတည်းက မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းနဲ့ချိတ်ဆက်မိပါတယ်။ ကျမကသာမန်ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းရဲ့ကျေးဇူးကြောင့် အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ ဦးဆောင်ပြီးလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ လက်မှုပညာ လုပ်ငန်း တွေလုပ်ပေးပါတယ်။ ငါးခွဲသမားတွေကို အသိပညာပေးတဲ့အလုပ်တွေလုပ်ပေးပါတယ်။ အကြမ်း ဖက်မှုကို ဥပဒေအရ လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့တယ်။ အသိပညာပေးတယ်။ အလုပ်သမားတွေက အသိပညာတွေ ရရှိပြီး ကိုယ်တိုင်စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ကြတယ်။



ဒုတိယနေ့ မနက်ခင်းမျက်နှာစုံညီ

အမျိုးသမီးလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ မတူကွဲပြားသူတွေရဲ့ပါဝင်မှုဆွေးနွေးပွဲစကားဝိုင်း

ဦးဆောင်သူ... မမိုင်

ဆွေးနွေးသူများ... နန်းသန္တာထွန်း၊ မြတ်နိုးဖြူ၊ သင်းထက်စံ

နန်းသန္တာထွန်း

ကျမကထိုင်းနိုင်ငံ ချွန်ဘူရီ FAR (Foundation for Action on Inclusion Rights) အဖွဲ့အစည်းက ပါ။ စက်ရုံအလုပ်သမားအရေးများကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုတွေကိုအများ ဆုံးဖြေရှင်းပေးရပါတယ်။ အသက်သေဆုံးတဲ့အထိ အကြမ်းဖက်ခံရတဲ့အမျိုးသမီး ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ အိမ် တွင်းအကြမ်းဖက်မှုခံရလို့ ကူညီပေးခဲ့ရတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီး အများစုက လက်ထပ် စာချုပ်မရှိကြလို့ သူတို့ တရားဝင်ကွာရှင်းချင်တဲ့အခါမှာ ကွာရှင်းလို့မရတဲ့ အခက်အခဲစိန်ခေါ်မှုတွေရှိပါ တယ်။ အခက်အခဲကြုံရတဲ့အလုပ်သမားများ အကူအညီတောင်းလာတဲ့အခါ ဥပဒေအရလုပ်ဆောင်ဖို့လို အပ်လာရင်တော့ မြန်မာသံရုံးကို အကြောင်းကြားပြီး အကူအညီတောင်းရပါတယ်။ သံရုံးကနေ ရဲစခန်း ထောက်ခံစာနှင့်တကွ မြန်မာပြည်က မိသားစုကို အကြောင်းကြားပေးပါတယ်။ ဒါ့ပြင် တခြားလုပ်ငန်းခွင် တွင်းကြုံရတဲ့ ပြဿနာ အခက်အခဲတွေကိုလည်း နိုင်သလောက်ကူညီပံ့ပိုးမှုတွေပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ချွန် ဘူရီဒေသမှာ စက်ရုံအလုပ်ရုံ ၅ ရုံက အလုပ်သမားတွေပူးပေါင်းကြပြီး၊ ကွန်ယက်အဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းထားပါ တယ်။ ကွန်ယက်အဖွဲ့မှာ ကော်မတီအဖွဲ့ဝင်တွေလည်းရှိပြီဖြစ်လို့ အလုပ်သမားတွေအကူအညီ တောင်း လာတဲ့အခါ အဆင့်ဆင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုတွေလည်း လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

မြတ်နိုးဖြူ - လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူ

Equality of Myanmar မှာအလုပ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ လက်ရှိမှာတော့ Kings and Queens အဖွဲ့မှာ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ထိုင်းရောက် လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားမှု အခွင့်အရေးလုပ်ဆောင်နေပါတယ်။ လိင်စိတ် ခံယူမှုကွဲပြားသူများနှင့် အခြားပြည်သူများကြားမှာ သဟဇာတဖြစ်အောင် ပညာပေးလုပ်ငန်းတွေ လုပ် ပေးပါတယ်။ လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများကို လွတ်လပ်စွာဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ ခံယူမှုများကို လွတ်လပ် စွာဝတ်ဆင်နိုင်အောင် အသိပညာပေးပါတယ်။ ကျမတို့အလုပ်က LGBTQI+ အပါအဝင်တွေပါဝင်ပါတယ်။ လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများမှာ တမူထူးခြားသော စွမ်းရည်တွေရှိကြတယ်။ ဒါကို အများပြည်သူသိလာ အောင်၊ လက်ခံလာအောင် မေလ၊ ဇွန်လ၊ နိုဝင်ဘာလတွေမှာ လှုံ့ဆော်မှုလုပ်ငန်းအများစု လုပ်ပေးခြင်း သည်။ လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများအခွင့်အရေးကို လုပ်ရခြင်းမှာ ဒီလူတွေသည် သူတို့လိင်စိတ်ခံယူမှု အပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသူများဖြစ်သလို၊ မိသားစု၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ လက်မခံဘဲ ခွဲခြားဆက်ဆံခံကြ ရသူများဖြစ်ပါတယ်။ လိင်စိတ်ကွဲပြားမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်လိင်ကွဲပြားမှုကို ခံယူထားသူများအတွက် သူတို့ခံယူ ထားတဲ့အယူအဆကို အသိအမှတ်ပြုပေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ လိင်စိတ်ကွဲပြားသူများသည် အိပ်ယာပေါ်ကကိစ္စ တွေကို ဦးစားပေးအရေးထားတဲ့သူတွေမဟုတ်ဘူး ဆိုတာ အများပြည်သူသိစေချင်တယ်။ သမိုင်းတခေတ်

မှာ စစ်တပ်ကအာဏာသိမ်းပြီးတဲ့အခါမှာ LGBTQI+ များသည်ရှေ့တန်းပါဝင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ပြီးတော့ ထောင်ထဲမှာလည်း အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှုမျိုးစုံကို အမျိုးသားများထက်ပိုပြီး ခံရပါတယ်။ ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်ဘက်ကိုရောက်လာကြတဲ့ LGBTQI+ တွေကလည်း ယခင်က သူတို့တတ်မြောက်ထားတဲ့ ပညာတွေနဲ့ အသက်မွေးလို့ အရမ်းခက်ခဲပါတယ်။ သူတို့တတ်မြောက်ထားတဲ့ အလုပ်ပြင်၊ ပန်းထိုး၊ စသောအနုပညာအလုပ်တွေ၊ လက်မှုပညာအလုပ်တွေကို မလုပ်နိုင်ကြဘဲ ကျပန်းအလုပ်များကို ဆိုင်ရာဝင်လုပ်ကြရတယ်။ ဒါကြောင့် ကျမတို့က LGBTQI+ များအတွက် သူတို့အားသန်တဲ့အလုပ်တွေ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနိုင်အောင် သင်တန်းတွေပို့ချပေးရပါတယ်။

အခြေခံလူ့အခွင့်အရေး၊ SOGIE စိုဂျီအခွင့်အရေး၊ ခေါင်းဆောင်မှု သင်တန်းများစသည်တို့ကို မြန်မာနိုင်ငံမှာရော ထိုင်းနိုင်ငံမှာပါ ပြုလုပ်ပါတယ်။ Kings and Queens အနေနဲ့ ပြည်တွင်းမှာ အဖမ်းခံထားရတဲ့သူတွေကို လျှို့ဝှက်စွာ ထောင်ဝင်စာပို့ပေးပါတယ်။

စိန်ခေါ်မှုကိုဖြေရှင်းနည်း - ပြည်တွင်းမှာ အိမ်အိုင်ဗွီကူးစက်ခံရသူများအတွက် ဆေးဝါးအကူအညီအတွက် အခက်ခဲများစွာကြုံရပါတယ်။

ချိတ်ဆက်မှုလုပ်နိုင်မည့်နည်း - Myanmar MSM network, MSM network, LGBT network တွေနဲ့ချိတ်ဆက်ပြီး လုပ်ဆောင်တာရှိတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လိင်ကွဲပြားသူများအပေါ်ပစ်မှတ်ထားတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဒီကွန်ယက်တွေနဲ့ ရှေ့ဆက်ပြီးချိတ်ဆက်ဖို့ အခက်ခဲရှိတယ်။

- L = မိန်းမမှ ယောက်ျားစိတ်
- G = ယောက်ျားမှ မိန်းမစိတ်
- B = လိင်စိတ်နှစ်ခုခံယူစိတ်
- T = လိင်စိတ်ပြောင်းလဲသူ
- Q = လိင် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲသူ
- I = လိင်အင်္ဂါတစ်ခုခု အားနည်းခြင်း၊ အားသာခြင်း

နှစ်ဖက်ချွန် LGBTQI+ အန္တရာယ် - နှစ်ဖက်ချွန် LGBTQI+ ဆိုတာမရှိဘူး။ ဒါဟာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက စိုးရိမ်မှု၊ ပုံသွင်းမှု၊ သတ်မှတ်ထင်ကြေးပေးမှုကြောင့်ဖြစ်သည်။

LGBTQI+ လို့ စတင်သိလာသောအရွယ်က မွေးရာပါ စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အသိုင်းဝိုင်းက သတ်မှတ်၊ ပုံသွင်း၊ ကန့်သတ်မှုတွေကြောင့်သာ အချိန်ကာလတစ်ခုကို စောင့်ရတာဖြစ်တယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ သတ်မှတ်ချက်၊ အမြင်တွေကြောင့် သားပေါ်မှာထားတဲ့၊ သမီးပေါ်မှာထားတဲ့ သဘောထားတွေ၊ သတ်မှတ်ချက်တွေကို ဘောင်ခတ်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။



သင်းထက်စံ - STUM

အလုပ်သမားသမဂ္ဂအဖွဲ့ချုပ်မှာ အမျိုးသမီးစည်းရုံးရေးမှူးဖြစ်ပါတယ်။ စက်ရုံအလုပ်ရုံ အလုပ်သမား အရေးများ လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။ စက်မှုဇုန်က အမျိုးသမီးများဟာ တရားမဝင်နည်းလမ်းဖြင့် အလုပ်ဝင် လုပ်နေကြရတဲ့သူအများကြီးရှိတယ်။ လူကုန်ကူးခံရသောအမျိုးသမီး၊ အလုပ်ရှင်ရဲ့ချိုးဖောက်မှု ကိုခံရ သောအမျိုးသမီးများ၊ ထိုင်းမှ မြန်မာပြည်သို့ ပြန်ပို့ခံရသော အမျိုးသမီးများကို လုံခြုံအိမ်တွေမှာ ထားပြီး လိုအပ်တဲ့ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာသင်တန်းတွေ ပေးရပါတယ်။ လက်ရှိမှာ စစ်အာဏာရှင်လက်အောက် မှာဖြစ်နေတော့ အစစအရာရာစီမံဆောင်ရွက်ရတာ အခက်အခဲများစွာနှင့်ရင်ဆိုင်ရပါတယ်။

လူကုန်ကူးခံရသောအမျိုးသမီးများကို အစိုးရနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး ကူညီပေးပါတယ်။ အလုပ် သမားအများစုက အခက်အခဲကြုံလာရင် ဘယ်ရုံးဌာနမှမသွားချင်ကြဘူး။ သူတို့ကြုံရတဲ့အခက်အခဲကို ဒီ တိုင်းပဲထားလိုက်တာ များပါတယ်။ ဒီကိုရောက်လာကြတဲ့အစစ်မတွေ၊ ညီမတွေကိုကြည့်ပြီး၊ အတွေ့အကြုံ များ၊ အခက်အခဲဖြေရှင်းပုံများနှင့် အကြောင်းစုံလင်စွာကိုကြားပြီး ကျမတို့အရမ်းအားကျမိပါတယ်။ ကျမ တို့အားလုံးကိုက အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရင်းနဲ့ နေရာပေါင်းစုံကနေ ဒီခန်းမဆောင်ထဲကို ရောက်အောင်လာနိုင်တဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်ဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ အစစ်မတွေ၊ ညီမတွေကို ဂုဏ်ယူပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံကို ရောက်နေကြတဲ့သူတွေ၊ မြန်မာနိုင်ငံရေးကြောင့် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်လာကြတဲ့သူတွေ အတွက် ထိုင်းမှာ တရားဝင်နေထိုင်ခွင့်၊ အလုပ်သမားများ တရားဥပဒေနှင့်အညီနေထိုင်ခွင့်ရရေးသည် ကျမတို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ကျမတို့ လိုအပ်ချက်များကို ကျမတို့အားလုံးပူးပေါင်းပြီး တောင်းဆိုဖို့လိုကြောင်း တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

တတိယနေ့ မနက်ခင်းမျက်နှာစုံညီ

အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများရဲ့ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက်များနဲ့ အရှိန်မြှင့်လုပ်ဆောင်လာတဲ့ လှုပ်ရှားမှု စကားပိုင်း

ဦးဆောင်သူ...ကျက်ကီ

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများ... သင်ဇာရွန်းလဲ့၊ ဖီးဘီ၊ ဆရာမမိမိ

ဆရာမသင်ဇာရွန်းလဲ့

မြန်မာနိုင်ငံမှာတုန်းက လူငယ်လှုပ်ရှားမှုတွေမှာပါဝင်ခဲ့တယ်။ အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ဒါဟာလည်း ကျမတို့အတွက် ခွန်အားအသစ်တစ်ခုကို မွေးဖွားစေခဲ့တဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် Sisters to Sisters အဖွဲ့ကို စတင်ထူထောင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံရေးမှာပါဝင်ကြတဲ့ ညီအစ်မတွေဟာ အဖမ်းခံရတဲ့အခါ စစ်တပ်ကရိုက်နှက်လို့ မျက်နှာတွေဖူးရောင်ပျက်စီး၊ ရုပ်ဆိုးတာတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ မိန်းမတယောက်အလှပဆုံးမျက်နှာတွေ ပျက်စီးတာ အင်မတန်မှ စိတ်မကောင်းဖြစ်ခဲ့ကြရတယ်။ သူတို့တွေကို ကူညီဖို့ ကျမတို့ ဒီအဖွဲ့လေးကို စတင်ထူထောင်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

နောက်တခုက စစ်တပ်ဘက်က စစ်သားတွေ ဘက်ကူးပြောင်းမှု၊ စိတ်ဓါတ်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်လာအောင် ကျမတို့လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံကိုရောက်လာတဲ့အခါ အခက်အခဲတွေများကြီးကြုံရတယ်။ အထောက်အထားမရှိတာနဲ့ ရဲဖမ်းတာ ကြောက်ရတာတွေ အများကြီးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ဓါတ်မကျပဲ ရှေ့ဆက်ခဲ့ပါတယ်။

ကျမအနေနှင့် နိုင်ငံရေးကို ရှေ့ဆက်လုပ်ဖို့ နေ့တိုင်းဆုံးဖြတ်ချက်ချရပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၅ နှစ်ကတည်းက စခဲ့တဲ့နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားမှုကို ကျမဆက်လုပ်ပါတယ်။ ဝေဖန်မှု၊ တိုက်ခိုက်မှု၊ ပုတ်ခတ်မှု၊ နိုင်ငံရေးအဆိပ်သတ်မှုတွေကို နေ့တိုင်းခံရပေမယ့် ကျမအားမလျော့ဘူး။ ကျမတယောက်တည်းလည်း လုပ်လို့မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။ ပန်းတိုင်ကိုမရောက်နိုင်ဘူး။ ကျမတို့ထက် များစွာအခက်ခဲများနှင့်ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အမျိုးသမီးများစွာရှိသေးတယ်။ သူတို့ကို ကျမတို့ပြန်လှည့်ကြည့်ပါတယ်။ ကျမတို့ ထာဘီအလံ ကမ်ပိန်းလုပ်ခဲ့ဖူးတယ်။ ခုထိလည်း လုပ်နေဆဲပါ။ ဒါကြောင့် ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့အစွမ်းအစအရည်အချင်းတွေကို ကိုယ်တိုင် ဖော်ထုတ်ရပါမယ်။ မြန်မာပြည်မှာ အထည်ချုပ်အမျိုးသမီးတွေဟာ နွေဦးတော်လှန်ရေးကာလမှာ ရှေ့တန်းကနေပြီး လမ်းပေါ်ထွက် ဆန္ဒထုတ်ဖော်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါဟာလည်း ကျမတို့အတွက် အောင်မြင်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတခု လို့ပြောချင်တယ်။

- နွေဦးတော်လှန်ရေးဟာ ကျမတို့အားလုံးကို အချင်းချင်းအပြန်အလှန် စာနာနားလည်စေတယ်။ ရိုကျိုးမှုတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ခဲ့ကြတယ်။ နောက်ပြီးတော့ စစ်သားတွေရဲ့ပြောင်းလဲမှု၊ စိတ်ပြောင်းလဲမှု တွေဖြစ်လာတယ်။ ကျမတို့ဟာ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးအကြောင်းတွေ သင်တန်းပေးတယ်။ စစ်သားတွေရဲ့ သားသမီး၊ အမျိုးသမီးတွေ ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်ဆိုတာ သူတို့နားလည်လာတယ်။ သူတို့က အမြဲတမ်းအမိန့်နာခံသူတွေဖြစ်လို့ ကျမတို့ သင်တန်းပို့ချချိန်မှာ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေး၊ ဆန္ဒထုတ်ဖော်ခြင်း မပြုရကြဘူး။ နောက်ပိုင်း တဖြည်းဖြည်းဖေးမရင်းနှင့် သူတို့တွေ ပွင့်လင်းစွာဆန္ဒထုတ်ဖော်၊ ပြောရဲဆိုရဲလာကြတယ်။

ဆရာမဖိဘီ:

ကျမအနေနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံအခြေခံရပ်ရွာအတွင်း အမျိုးသမီးလူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှုအကြောင်း ပြောပြချင်တယ်။ ဒီလှုပ်ရှားမှုဟာ ၂၀၁၄ ခုနှစ်မှာ စတင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအဖွဲ့လေးမှာ လှုပ်ရှားမှု ၉ ခုရှိပါတယ်။ လိင်လုပ်သား၊ လူငယ်များလည်း ပါဝင်တယ်။ အဖွဲ့ထဲမှာ မိခင်၊ လယ်သမားများအပြင် မသန်စွမ်း အမျိုးသမီး များလည်း ပါဝင်ကြပါတယ်။

Women collective of Thailand လှုပ်ရှားမှုဟာ မိမိတို့ဒေသအတွင်းက မတူညီကွဲပြားတဲ့အမျိုးသမီး အုပ်စုတွေဟာ တဦးနှင့်တဦး၊ တဖွဲ့နှင့်တဖွဲ့ရဲ့ အခက်အခဲများကို ဖလှယ်ကြတယ်။ လေ့လာကြတယ်။ အချင်းချင်းချိတ်ဆက်မှုတွေလုပ်ကြတယ်။ ၃ နှစ်တာကာလအတွင်း ဒီလှုပ်ရှားမှုလုပ်ဆောင်ခဲ့တာ အောင်မြင်မှု ရရှိခဲ့တယ်။ အမျိုးသမီးအုပ်စု (အဖွဲ့တခု) က ဆန္ဒထုတ်ဖော်ကြတဲ့အခါ တခြားအမျိုးသမီး တွေလည်း လာရောက်ပူးပေါင်းကြတယ်။ လွှတ်တော်မှာ ဆန္ဒပြရင် လာရောက်ပူးပေါင်းကြတယ်။ မြေပြင် မှာ လုပ်တဲ့လှုပ်ရှားမှုတိုင်းမှာ အမျိုးသမီးတွေလာရောက်ပူးပေါင်းပြီးပါဝင်ကြပါတယ်။ ဒေသအတွင်းက အမျိုးသမီးများရဲ့လိုအပ်ချက်များကို အထူးဂရုစိုက်ပေးပါတယ်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက်ဝင်ငွေ လိုအပ် လာတဲ့အမျိုးသမီးရဲ့အခက်အခဲများကို နိုင်ငံတော်အစိုးရအဆင့်ထိ တင်ပြတောင်းဆိုမှုတွေ လုပ်ဆောင် လာခဲ့ကြတယ်။ တောင်းဆိုလှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်တိုင်း အမျိုးသမီးအင်အား သောင်းချီပူးပေါင်းပါဝင်ခဲ့ကြ တယ်။ အများပြည်သူတွေ အာရုံစိုက်မှုရအောင်၊ သတင်းမီဒီယာမှာပါအောင် မီဒီယာအသင်းတွေကိုဖွဲ့စည်း၊ ပါဝင်စေတယ်။ နိုင်ငံအနှံ့အပြား ပြည်သူများ အမျိုးသမီးများရဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို သိရှိလာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်။ ကျမတို့ လှုပ်ရှားမှု ပိုမို အားကောင်းလာအောင် နာမည်ကြီးသရုပ်ဆောင်များ၊ ဒါရိုက်တာ၊ သတင်းမီဒီယာ၊ လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်တချို့နှင့်လည်း ချိတ်ဆက်မှုတွေ လုပ်ပါတယ်။ ကျမတို့ အထူးချဉ်းကပ်တဲ့သူကတော့ အရင်ကထိုင်းနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်အမျိုးသမီးတဦးဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းသူမဟာ အထက်လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်တဦး ဖြစ်လာပါတယ်။ သူမက ကျမတို့လှုပ်ရှားမှု များကို လွှတ်တော်အတွင်း တင်သွင်းတာတွေလုပ်ပေးပါတယ်။

ကျမတို့ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းမှာ စိန်ခေါ်မှုများစွာရှိခဲ့ပါတယ်။ သို့သော် ကျမတို့စိတ်ထဲမှာ အောင်မြင်မှု ကို မျှော်မှန်းရမယ်။ ယုံကြည်ချက်၊ စိတ်ဆန္ဒ ရှိရမယ်။

ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုတွေအများကြီးနှင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတယ်။ အဲဒီထဲမှာမှ အမျိုးသမီး ၅၉၅ ဦးဟာ တရားရေးရင်ဆိုင်နေရသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်ကြ တဲ့ အမျိုးသမီး ၁၅ ဦးဟာလည်း အသက်အန္တရာယ်ခြိမ်းခြောက်ခံနေရပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ ဩဇာ အာဏာကြီးမားသူ၊ ကြွယ်ဝချမ်းသာသူတို့ရဲ့ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းကိုခံကြရပါတယ်။ နောက်ဆုံးအမှတ်တရ စကားအနေနဲ့ ဖိဘီက အောက်ပါအချက် ၂ ချက်ကို ပြောခဲ့ပါတယ်။

- အမျိုးသမီးတဦးတယောက်ကအောင်မြင်မှု အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရမယ်။
- “လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့အမျိုးသမီးတွေဟာ ဘယ်တော့မှသမိုင်းမတွင်ဘူး”



ဆရာမမို့မို့

ကျမက ရှေးရိုးစွဲယဉ်ကျေးမှု တိုင်းရင်းသားပေါင်းစုံလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်းများနဲ့ စစ်ပဋိပက္ခတွေကြားက ကြီးပြင်းသူဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရှေးရိုးစွဲတွေကို ကျမအနေနှင့် တွန်းလှန်ချင်စိတ်ဖြစ်လို့ ဒီအသိုင်းအဝိုင်းက ရုန်းထွက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၁၀ -၂၀၂၅ ခုနှစ်တိုင်အောင် အမျိုးသမီးလှုပ်ရှားမှုများကို တစိုက်မတ်မတ်လုပ်ဆောင်လာခဲ့တယ်။ တောင်တန်းဒေသက အမျိုးသမီးများအတွက် အခွင့်အလမ်းနဲ့ အခွင့်အရေး တန်းတူညီမျှမှုရရှိရေးကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၀၈ -၂၀၁၈ ခုနှစ်ထိ ပအိုဝ််အမျိုးသမီး အဖွဲ့အစည်းမှာ အမျိုးသမီးအရေးကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ပအိုဝ််အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းကလည်း အမျိုးသမီးများ အဖွဲ့ချုပ် (မြန်မာနိုင်ငံ) ရဲ့ အဖွဲ့ဝင်လည်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျမတို့လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပြည်တွင်းမှာ အမြဲတမ်းအနှောင့်အယှက်ပေးခံရပါတယ်။ ကျမတို့နိုင်ငံမှာ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုက အရမ်းဆိုးလာပါတယ်။ စစ်ဝါဒကလည်း ကျယ်ပြန့်လာတယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေကို ပိုပြီးဖိနှိပ်မှုတွေ ဖြစ်စေတယ်။ ဖိုဝါဒကြီးထွားမှုဟာ မြန်မာနိုင်ငံတင်မကဘူး တစ်ကမ္ဘာလုံး ကြီးထွားတာ ကျမတို့ အသိပါပဲ။ အမျိုးသမီးအရေးလှုပ်ရှားမှုကို လုပ်တဲ့အခါမှာ အမျိုးသားတွေက သူတို့ကို အမုန်းပွားရေး ဝါဒဖြန့်တယ်တို့၊ ဖိုဝါဒကို ဆန့်ကျင်တယ်တို့ စသဖြင့် ရှုံ့ချကြတယ်။ ကျမတို့ ထာဘီအလံကမ်ပိန်းဟာ အမျိုးသားတွေကို ဘုန်းနိမ့်စေတယ်လို့ အမျိုးသားတွေက ကျမတို့ကို အပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့ကြတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ထာဘီဟာ အမျိုးသမီးများအတွက် ဥပဓိလက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများ ပူးပေါင်းစည်းလုံးညီညွတ်မှုတွေကြောင့် တဖြည်းဖြည်းနှင့် အမျိုးသမီးများရဲ့အခြေအနေတွေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပါတယ်။

- ကျမပအိုဝ််လူမျိုးပါ။ ကျမတို့ရွာမှာ ပအိုဝ််လူမျိုးတွေချည်းပဲနေသော်လည်း ရွာကစာသင်ကျောင်းမှာ အောက်ပြည်အောက်ရွာက ဗမာဆရာတွေလာကြတယ်။ ကျောင်းမှာ ဗမာစာသင်တယ်။ ဗမာလို ပြောရတယ်။ မပြောတတ်ရင် အရိုက်ခံရတယ်။ ကျမက ကြက်ဥတမျိုးတည်းကိုပဲ ဗမာလို ခေါ်တတ်တာကြောင့် ကျောင်းသွားတိုင်း ကြက်ဥနှင့် ထမင်းချိုင့်ထည့်ပေးဖို့ တောင်းဆိုရတယ်။ ဒါမှ ကျမအရိုက်မခံရဘူးပေါ့။ ပအိုဝ််တွေက ဘာသာရေးအရမ်းကိုင်းရှိုင်းကြတယ်။ သားလေးမွေးရင် သိပ်မျက်နှာကြီးတယ်။ သားလေးကို ရှင်ပြုပေးခြင်းဟာ မိဘတွေအတွက် အရမ်းကုသိုလ်ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ကျမခန္ဓာကိုယ်တကိုယ်လုံးမှာ တက်တူးထိုးထားတယ်။ ဒါကြောင့် ကျမအဖေက အပြစ်တင်တယ်။ တက်တိုးထိုးတဲ့မိန်းမဟာ ဆိုးတယ်။ မကောင်းတဲ့ဟာလုပ်တဲ့မိန်းမလို့ ကျမတို့အသိုင်းဝိုင်းက ကဲ့ရဲ့တယ်။ ဒါကို ကျမတဖြည်းဖြည်းချင်း တွန်းလှန်လာခဲ့ပါတယ်။

စတုတ္ထနေ့ မနက်ခင်းမျက်နှာစုံညီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအမျိုးသမီးများနေ့ လှုပ်ရှားမှုအကြောင်း - ဂျက်ကီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအမျိုးသမီးများနေ့ ဖြစ်ပေါ်လာပုံက သန်းပေါင်းများစွာသော တစ်ကမ္ဘာလုံးက အမျိုးသမီးတွေက အလုပ်သမားအခွင့်အရေး၊ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှုတွေက စတင်ခဲ့တယ်။ ၁၉၀၈ ခုနှစ်က အမေရိကား အထည်ချုပ်စက်ရုံအမျိုးသမီးများက စတင်ခဲ့တယ်။ အမျိုးသမီးအလုပ်သမား ၁ သောင်းကျော်က လုပ်ခလစာ၊ မဲထည့်ရေး၊ အမျိုးသမီးအလုပ်အခြေအနေကောင်းလာအောင် တောင်းဆိုခဲ့တယ်။ ဒိန်းမတ်မှာ ၁၇ နိုင်ငံကအမျိုးသမီး ၁၀၀ ကျော် နိုင်ငံကိုယ်စားပြုပါဝင်ခဲ့တယ်။ ၁၉၁၁ မှာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအမျိုးသမီးများနေ့ကို စတင်ကျင်းပခဲ့တယ်။ ယူအန်က ၆၅ နှစ်အကြာမှ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအမျိုးသမီးများနေ့ကို အသိအမှတ်ပြုခဲ့တယ်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအမျိုးသမီးများနေ့မှာ အမျိုးသမီးများအခွင့်အရေးပိုမိုရရှိရေး၊ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာရေး တောင်းဆိုခဲ့တယ်။ မီးလောင်မှုဖြစ်ခဲ့ပြီး ၁၂၃ ယောက်သော အမျိုးသမီးတွေမီးလောင်ရာပါခဲ့တာကြောင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ စက်ရုံအမျိုးသမီးများနေ့ လို့လည်း ခေါ်ခဲ့တယ်။ ရိုဗ်ဟာ ဒီစက်ရုံလှုပ်ရှားမှုကို ဦးဆောင်ခဲ့သူဖြစ်လည်း ကမ္ဘာကျော် အမျိုးသမီးများအတွက် ဆောင်ပုဒ်တွေလည်း ပြောသူဖြစ်ပါတယ်။ “အမျိုးသမီးများအတွက် ပေါင်မုန့်လည်းရှိရမယ်၊ နှင်းဆီပန်းလည်းရှိရမယ်”။ “အမျိုးသမီးများအတွက် ပေါင်မုန့်ရှိနေရုံသာမဟုတ်ဘဲ အမျိုးသမီးတို့ဟာ နှင်းဆီပန်းလေးတွေလို အဆင်းလှတယ်၊ အနံ့မွှေးတယ်၊ အသက်ရှင်သန်တယ်၊ လှပတယ်၊ ခွန်အားရှိတယ်” အလုပ်သမားတွေမှာလည်း ဘဝတခုကောင်းကောင်းရှိရမယ်လို့လည်း သူမမိန့်ဆိုခဲ့တယ်။



၁၉၁၂ ခုမှာ အထည်လိပ်စက်ရုံအမျိုးသမီးအလုပ်သမား နှစ်သောင်းကျော်က နှစ်လကြာ ဆန္ဒပြ ထုတ်ဖော်ခဲ့ကြတယ်။ လုပ်ခလစာမရလို့ မိသားစုရဲ့ကလေးတွေဟာ ငတ်ပြတ်မှုတွေဖြစ်လာ၊ အဲဒီကလေး တွေကို ချမ်းသာတဲ့မိသားစုကို သွားပေးတယ်။ ဒီအဖြစ်ကို ကိုယ်ချင်းစာသောအားဖြင့် တောင်းဆိုမှုတွေ စတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။ စက်ရုံအလုပ်ရှင်က ဒီကိစ္စကို အလုပ်ရှင်က လူသိရှင်ကြား၊ နာမည်ပျက်မှာစိုး လို့ လုပ်ခလစာ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း တိုးပေးခဲ့တယ်။

ရုရှားအထည်လိပ်စက်ရုံအမျိုးသမီးများက စက်ရုံအတွင်းဆိုးဝါးသော လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေ၊ အစာ ရေစာငတ်ပြတ်မှုကြောင့် ဆန္ဒပြတောင်းဆိုခဲ့တယ်။ ဒီအချိန်မှာ အမျိုးသမီးများအတွက် ပေါင်မုန့်နှင့် နှင်းဆီ မဟုတ်တော့ဘဲ ပေါင်မုန့်နှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

၂၀၀၀ ခုမှာ ယူအန်ဂူးမန်း ပေါ်လာတယ်။ ယူအန်ဂူးမန်းဟာ ၂၄ နှစ်ကြာမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ် တယ်။ ယူအန်ဂူးမန်းဟာ တကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများ စစ်တွင်းဒုက္ခများ၊ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းဒုက္ခ များ စသောအခက်အခဲပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်ဖြစ်တယ်။

၁၉၇၅ ခုနှစ်မှာ အိုက်စလန်နိုင်ငံမှာ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းသော အမျိုးသမီးများက ဘာမှမလုပ်ဘဲနေကြ တယ်။ အလုပ်လည်းမဆင်းဘူး။ အိမ်မှုကိစ္စလည်းမလုပ်တော့ဘူး။ လုံးဝရပ်လိုက်တာဖြစ်တယ်။ နိုင်ငံ အတိုင်းအတာနှင့် တရက်တာရပ်နားလိုက်ခြင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီနေ့မှာ အိုက်စလန်မှာရှိတဲ့လူတွေဟာ အမျိုးသမီးတွေဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ တုန်လှုပ်စေခဲ့တယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်းအိုက်စလန် နိုင်ငံမှာ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးကို လိုက်နာလေးစားမှုတွေကို အပြည့်အဝပေးလာခဲ့ကြတယ်။ အသိမှတ် ပြုလာခဲ့ကြတယ်။

အင်္ဂလန်က နျူကလီးယားကိစ္စကို ဆန့်ကျင်ကြဖို့ ၁၉၈၁-၁၉၉၁ ယူကေနိုင်ငံကအမျိုးသမီးတွေက လေဆိပ်တွေမှာသွားနေပြီး ဆန္ဒပြတောင်းဆိုခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီကာလမှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ ကြံ့ကြံ့ခံပြီး တစိုက်မတ်မတ် ဆန္ဒပြခဲ့ကြတယ်။ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ၊ ဖမ်းဆီးမှုတွေဘယ်လောက်ပင်များပါစေ အမျိုး သမီးများက နျူကလီးယားစစ်မဖြစ်ရေးကို ရှေ့ဆက်ဆန္ဒပြတောင်းဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

၁၉၄၈ ခုနှစ်က ယူကေမှာဖြစ်သွားခဲ့တဲ့ ကျောက်မီးသွေးကိစ္စဖြစ်တယ်။ ဒီအလုပ်ဟာ အန္တရာယ် များတယ်။ တကယ့်ယောကျာ်းကြီးတွေပဲ ရွေးချယ်တယ်။ အဲဒီမှာ Gay & Lesbian ဖြစ်သူတွေပါသွားပြီး၊ ဒီအလုပ်ကို မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုတွေလည်းများလာခဲ့လို့ Gay & Lesbian အဖွဲ့တွေ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပြီး ဆန္ဒပြထုတ်ဖော်တောင်းဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

၂၀၂၁ ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံမှာ စစ်တပ်ကအာဏာသိမ်းပြီးနောက် အမျိုးသမီးတွေရဲ့အခန်းကဏ္ဍဟာ လည်း အရေးကြီးဆုံးက ပါဝင်ခဲ့တယ်။ စစ်အာဏာရှင်ကို ဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြတောင်းဆိုတဲ့နေရာမှာ အမျိုး သမီးများက နည်းမျိုးစုံနှင့် ထုတ်ဖော်ဆန္ဒပြတဲ့ထဲမှာ “တို့ထာဘီ၊ တို့အလံ” ကမ်ပိန်းဟာ ထိရောက်မှုများ ပြီး ပူးပေါင်းပါဝင်မှု၊ အောင်မြင်မှုအများဆုံးဖြစ်ခဲ့တယ်။

#metoo ဆိုရင်လည်း အမျိုးသမီးများအကြမ်းဖက်စော်ကားခံရမှုပပျောက်ရေးအတွက် တောင်းဆို ထုတ်ဖော်ခဲ့တာဖြစ်တယ်။

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံရဲ့အစိုးရတွေဟာ ကျမတို့အမျိုးသမီးအရေးကို ဥပဒေတွေတိတိကျကျပြဌာန်း၊ လိုက်နာကျင့်သုံး၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများကို ထိရောက်စွာအပြစ်ပေးအရေးယူမှုတွေ လုပ်ဆောင်ပေးအောင်၊ ကာကွယ်မှုတွေ အပြည့်အဝရရှိလာအောင် ကျမတို့အားလုံးအားထုတ် ကြိုးစားကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဆက်လက်တိုက်ပွဲဝင်ရဦးမှာ ဖြစ်တယ်။ ကျမတို့ရဲ့ “စိတ်ပန်းနှင် ဝမ်းမင်း” ကိုကောင်းမွန်စွာ ရရှိခံစားရအောင် လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။



အမျိုးသမီးများစိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်ပါကဆက်သွယ်ရန် ဂျူးဂျူးလုံခြုံနေရာ အဖွဲ့က လည်း သူတို့အဖွဲ့အစည်းလုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်း အနည်းငယ်မိတ်ဆက်တင်ပြပါတယ်။

မဝင့်ရူပါဦး

ဂျူးဂျူးလုံခြုံနေရာက စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းစဉ်တွေ လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသမီးများဟာ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လုပ်ငန်းခွင် စသောနေရာတွေမှာ တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်ခံမှုတွေများပြားလွန်းပါတယ်။ ကျမတို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု၊ ခံစားမှုတွေများစွာခံစားကြရတယ်။ ကျမတို့အဖွဲ့က စိတ်ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ၊ နိုင်ငံတကာထိ လုပ်ဆောင်ဖို့ရည်ရွယ်ပါတယ်။

ထိန်းသိမ်းခံပြန်လည်လွတ်မြောက်လာသူများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုစားပေးပါတယ်။ ဖေ့ဘုတ်ပေ့ချ် လည်းရှိတယ်။ Suicide Help Line ဝင်ကြည့်ပြီး ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။

- မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်မှုကာကွယ်ခြင်း
- စိတ်ကျန်းမာရေးကုစားမှုဝန်ဆောင်ခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးခြင်း စသည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်

ဦးဆောင်သူ - ဂျက်ကီ

ကျမတို့နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းဆွေးနွေးကြမယ်။ များသောအားဖြင့် ကျမတို့က ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းတွေ၊ လုပ်ငန်းခွင်အကြောင်းတွေပဲ ပြောဖြစ်တယ်။ ကျမတို့နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင် တွင် သက်သာကောင်းမွန်တဲ့ အနေအထားကို ပြောကြဖို့လိုပါတယ်။ ကျမတို့ရဲ့နေထိုင်မှုအခြေအနေ အပြောင်းအလဲဟာ ကျမတို့နေထိုင်ရာ နိုင်ငံအဆင့်ထိသက်ဆိုင်ပါတယ်။ ကျမတို့အားလုံးသည် လုပ်ငန်းခွင် အသီးသီးကဖြစ်ပါတယ်။ ကျမတို့ လုပ်ငန်းခွင်ဟာ ပန်းရုံဆိုဒ်ထဲလည်းဖြစ်နိုင်တယ်။ အိမ်ရှင်အိမ်လည်းဖြစ် နိုင်တယ်။ စက်ရုံလုပ်သားဆိုရင်လည်း အလုပ်ရှင်က စီစဉ်ပေးတဲ့နေရာတွေမှာနေရပါတယ်။ အလုပ်ရှင် စီစဉ်ပေးတဲ့နေရာ မဟုတ်ဘဲ မိမိဘာသာငှားရမ်းနေထိုင်တာလည်းရှိတယ်။ ထိုင်းတနိုင်ငံလုံးအနေအထား အရ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေအများစုက လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် အလုပ်ရှင်စီစဉ်ပေးတဲ့နေရာမှာ နေ ရတယ်။ အဲ့အတွက် အလုပ်နဲ့ဆိုင်တဲ့အရာတွေကိုပဲ အလုပ်ရှင်တွေက ထိန်းချုပ်တာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ပိုင် ဘဝကိုပါ ဝင်ရောက်ပါဝင်မှုတွေ ရှိလာတယ်။

အချို့သောအလုပ်သမားတွေကို အလုပ်ရှင်က ခွင့်မပြုတဲ့အတွက် ယခုလို လာတက်ရောက်နိုင်ခွင့် မရှိတဲ့အတွက် ဒီနေ့လာတက်ရောက်နိုင်သူတွေဟာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအတွက် စဉ်းစား ဆွေးနွေး ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ တချို့သော အလုပ်ရှင်တွေက အလုပ်သမားတွေရဲ့ဘဝကိုပါထိန်းချုပ်ထားတဲ့အတွက် သင်ဒီလိုလာပြီး တက်ရောက်လာနိုင်တာဟာ တကယ့်အခွင့်အရေးဖြစ်ပါတယ်။

လှုပ်ရှားမှု - ကျွန်မတို့လက်ရှိနေထိုင်ရတဲ့နေရာကို မိမိကြိုက်၊ မကြိုက် အကြောင်းရင်းကို ရေးချပေးပါ။

ပန်းရောင် (မိမိကြိုက်နှစ်သက်သောနေထိုင်ရာနေရာ) ကိုယ်ငှားနေတဲ့နေရာ

- မြန်မာနိုင်ငံသားများပဲသီးသန့်နေကြတယ်။
- လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။
- မိသားစုလိုဖြစ်တယ်။
- ကလေးတွေရှိတယ်။
- ကားလမ်းနဲ့ဝေးလို့ ကလေးတွေအတွက်လုံခြုံတယ်။
- သီးခြားလွတ်လပ်တယ်
- ခွေးလေးတွေရှိတယ်။
- ထိုင်းတောင်ပိုင်း၊ ဖန်ငါ တောင်တန်း၊ ကမ်းခြေ၊ လေကောင်းလေသန့်ရတယ်။ အဲယားကွန်း မလိုဘူး။
- အိမ်ခန်းခဏွေးပေါတယ်။
- အိမ်ရှင်က စိတ်ကောင်းတယ်။ ထိုင်းလူမျိုးဖြစ်ပါတယ်။
- ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းတယ်။

- ကြောင်တွေအများကြီးမွေးထားတယ်။
- အခန်းကဏ္ဍကြီးတယ်။ ကြိုက်တယ်။ ကောင်းတယ်။
- ရပ်ကွက်အတွင်းပူးပေါင်းပါဝင်လို့ရတယ်။
- စမ်းချောင်းလေးရှိတယ်။ ခရုကောက်လို့ရတယ်။
- မိသားစုနဲ့နေတယ်။ သစ်ပင်ပန်းမန်စိုက်လို့ရတယ်။ အသီးနှံစိုက်လို့ရတယ်။ လုံခြုံတယ်။
- တိတ်ဆိတ်တယ်။
- ကိုယ့်ဘာသာချက်ပြုတ်စားသောက်လို့ရတယ်။
- အိမ်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က အချင်းချင်းကူညီကြတယ်။ ဈေး၊ ဆေးရုံ၊ စတိုးဆိုင်နဲ့နီးတယ်။
- အိမ်ထောင်မှုပရိဘောဂတွေပါလို့ ကြိုက်ပါတယ်။
- လူများများနေလို့ရတယ်။
- အေးချမ်းတယ်။ စိတ်လုံခြုံမှုရှိတယ်။ နွေးထွေးမှုရှိတယ်။ ပန်းခြံရှိတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ရတယ်။
- ၂၃ နှစ်ရှိပြီထိုင်းမှာနေတာ (ထိုင်းအမျိုးသားနဲ့နေတယ်) မိသားစုနဲ့နေနိုင်တယ်။
- စောင့်ရှောက်မယ့်သူဘေးမှာရှိလို့အဆင်ပြေတယ်။
- ရာသီဥတုကောင်း ပြီး အိမ်လခသက်သာ၊ အခန်းခြံသန့်ရှင်းပြီး သစ်ပင်စိုက်လို့ရတယ်၊ ပင်လယ်နဲ့နီးတယ် သာယာတယ်။
- တက္ကသိုလ်နဲ့နီးတော့ လမ်းလျှောက်လို့ရတာကြိုက်တယ်။
- ဈေးနဲ့နီးပြီးသွားလာရလွယ်ကူတယ်၊ ဆိုင်ကယ်ငှားရလွယ်တယ်။
- ဘုရားကျောင်းမှာနေရတော့ တယောတီးလို့ရ စန္ဒာတီးလို့ရတယ်။ ခြံဝင်းနဲ့ ထိုင်လို့ရ တံခါးလည်းရှိပြီး အလုပ်နဲ့နီးတာကြိုက်တယ်။

ပန်းရောင် (မိမိကြိုက်နှစ်သက်သောနေထိုင်ရာနေရာ) အလုပ်ရှင်စီစဉ်ပေးတဲ့နေရာ

- ရေတံခွန်ရှိတယ်။ ဆင်ရှိတယ်။ တောင်တက်လို့ရတယ်။
- အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး သီးသန့်ထားပေးတယ်။ အိမ်ထောင်သည်၊ လူလွတ်သီးသန့်ထားပေးတယ်။
- အဖွဲ့အစည်းက ငှားပေးတယ်။ အိမ်ရှင်က ကျောင်းဆရာမ၊ အဖေက အုပ်ချုပ်ရေးမှူးဟောင်း ဖြစ်တယ်။ ဈေးနဲ့နီးတယ်။
- ရေဖိုးမီးဖိုးမပေးရ၊ အိမ်လခမပေးရ။
- စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါလုံခြုံမှုရှိတယ်။
- အလုပ်ရှင်ကအတင်းခိုင်းတာမရှိ၊ နေတာအနှစ် သုံးဆယ်ရှိပြီ။

အခု ကျမတို့နေထိုင်မှုအခြေအနေလေးတွေကို သိရပါတယ်။ ကျွန်မတို့မိသားစုနှင့် နေထိုင်ရလို့ပျော်ရွှင်တယ်။ အိမ်ရှင်က သဘောကောင်းတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ပူးပေါင်းပါဝင်လို့ရတယ်။ ဈေး၊ စတိုးဆိုင်၊ ပင်လယ်၊ သစ်ပင်၊ ပန်းပင်တွေရှိတယ်။ ကုန်ကျစရိတ်ကြောင်းလည်းပါတယ်။ ဆင်တွေပါတယ်။ ကျမတို့ နေထိုင်ရာမှာ မိမိဘာသာငှားနေတာနဲ့ အလုပ်ရှင်စီမံပေးတဲ့နေရာမှာနေတဲ့သူတွေဟာ ကွာခြားပါတယ်။ အလုပ်ရှင်စီမံပေး တဲ့နေရာမှာ နေရတဲ့သူတွေက အစစအရာရာအကန့်အသတ်ရှိကြတယ်။

အစိမ်းရောင် (မိမိမကြိုက်နှစ်သက်သောနေရာ)

- စားသောက်ဆိုင်ရှိလို့ အညော်လာတယ်
- ငါးညှီနဲ့တယ်
- အိမ်ရှင်က အခြားအဖိုးအခတွေပိုကောက်ခံတယ်။
- ရေချိုးခန်းနဲ့ အိမ်သာကို အားလုံးစုပေါင်းသုံးစွဲရတယ်
- အိမ်ခမ်းခရေခဈေးကြီးပီးပတ်ဝန်းကျင်ကဆူညံတယ်
- လွတ်လွတ်လပ်လပ်သွားလာခွင့်မရှိဘူး
- တောင်ပေါ်မှာနေလို့ဖုန်းများတယ်
- အိမ်ကအပေါက်ရှိလို့ ပိုးကောင်တွေဝင်တယ်
- အခန်းကျဉ်းပြီး ချက်ပြုတ်ဖို့နေရာမရှိ၊ ပစ္စည်းပျက်ရင်မပြင်ပေးဘူး။
- ဆူညံတယ်
- ရေကြီးတဲ့နေရာဖြစ်တယ်
- လွတ်လွတ်လပ်လပ်မနေထိုင်ရဘူး။
- ပစ္စည်းတွေပျက်နေပြီး အိမ်က လုံခြုံမှုမရှိဘူး။
- တိရစ္ဆာန်မွေးခွင့်မပေးဘူး။
- အလုပ်နဲ့ဝေးတယ်။
- ဒူးရင်းပင်ကိုဆေးဖြန်းတယ် အနံ့ပြင်းတယ်။
- ကားထားဖို့ကျဉ်းတယ်။ ကားသံဆူညံတယ်။

ထိုင်းရောက်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအခြေအနေ

မဲဆောက်ကအလုပ်ရှင်ကစီမံပေးတဲ့နေရာမှာနေရတဲ့စက်ရုံအလုပ်သမားတွေဟာ မိလ္လာမြောင်း စနစ်မကောင်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမိလ္လာမြောင်းကိုကလေးတွေကို နေ့စဉ်ဖြတ်သွားလာလုပ်ကြရတယ်။ နောက်ပြီးတော့ အမှိုက်ပုံကြီးနှင့်လည်း နီးတယ်။ အခန်းခ၊ ရေမီးခကို အဆမတန်တိုးပြီးကောက်ယူတယ်။

ဒီလိုအခြေအနေဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲ

- ကာလဝမ်းရောဂါတွေဖြစ်နိုင်တယ်။ အနံ့သက်ဆိုးဝါးတယ်။
- လူနေမှုဘဝအခြေအနေဆိုးဝါးပါတယ်။

အဲ့လိုကိစ္စမျိုးကြုံနေရင် သူတို့နေရာမှာဆို ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။ (ဖြေ - အဆောက်အဦးပိုင်ရှင်၊ အိမ်ရှင် ကိုအသိပေးရမယ်။ စည်ပင်ကိုပြောသင့်တယ်။ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန)

မဲဆောက်ကစက်ရုံအလုပ်သမားတွေက မြန်မာပြည်ငွေလွှဲတဲ့အခါ အလုပ်သမားခေါင်းဆောင်ဆို သူ ကို ဘတ် ၁ သောင်းလွှဲရင် ဘတ် ၁ ထောင်ပေးရတယ်။ စက်ရုံကနေအပြင်ထွက်ခွင့်လည်းမရဘူး။

ဖန်ငမာဆိုရင် အလုပ်သမားတွေက ဆေးရုံဆေးခန်းသွားဖို့ အလုပ်ရှင်တွေက ခွင့်မပြုချင်ဘူး။ လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်မှုကြောင့်၊ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကြောင့် ဆေးရုံဆေးခန်းသွားခွင့်မပြုဘူး။ အကယ်၍ အဖွဲ့အစည်းကို အကူအညီတောင်းရင်တောင် အလုပ်ရှင်မတွေ့နိုင်တဲ့နေရာမှာ ချိန်းတွေ့ရတယ်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုပေါင်းစုံတွေနှင့်ကြုံရတယ်။ ညဘက် ရာဘာလှီးရတဲ့အလုပ်သမားတွေက ညဘက်မီးမမြင်တဲ့နေရာတွေမှာလုပ်ရတယ်။ အရွယ်မရောက်မီ အိမ်ထောင်ကျကြတဲ့ကလေးတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒီလိုကလေးတွေအစောကြီး အိမ်ထောင်ကျရင်လည်း ကလေးအတွက်လုံခြုံရေးကိုရှေးရှုပြီး နှုတ်ပိတ်နေလိုက်ရတယ်။

စီစီတီဗွီတွေဟာ ကျေးရွာ၊ မြို့ပြတိုင်းမှာ တပ်ထားပါတယ်။ အိုင်အယ်လ်အိုအစီရင်ခံစာ (၂၀၂၂) မှာ စင်ကာပူကအိမ်ရှင်တဦးဟာ သူ့အိမ်မှာ မြန်မာအလုပ်သမားရှိသည့်အတွက် စီစီတီဗွီကို အိမ်ရဲ့နေရာတိုင်းမှာ တပ်ထားတယ်။ အိမ်သာထဲမှာပါတပ်တာမျိုးဖြစ်တယ်။

အမှိုက်ကောက်၊ အမှိုက်ထိန်းသိမ်းရေးတာဝန်ဟာ၊ မိလ္လာမြောင်းစနစ်ပြုပြင်ရေးတာဝန်ဟာ (စည်ပင်၊ အလုပ်သမား၊ ရပ်ကွက်လူထု၊ အလုပ်ရှင်၊ ရွာသူကြီး) အားလုံးမှာ တာဝန်ရှိတယ်။

ချောင်းနှင့်နီးတဲ့ရပ်ကွက်မှာ တရပ်ကွက်လုံးက အမှိုက်ပုံးမှာ အမှိုက်မပစ်ကြဘဲ အဲဒီချောင်းထဲမှာ ပစ်ချကြတယ်။ ကျမတို့က စေတနာ့ဝန်ထမ်းပဲဖြစ်တော့ ကျမတို့ ထိုင်းရပ်ကွက်လူကြီးကိုအကြောင်းကြားတယ်။ သူကတဆင့် စည်ပင်ရုံးကိုအကြောင်းကြားပေးတယ်။

ကျမတို့ မိလ္လာကိစ္စကိုအလုပ်ရှင်ကိုလည်း အကြောင်းကြားသင့်ပါတယ်။ အလုပ်ရှင်မှာလည်း တာဝန်ရှိတယ်။ အလုပ်ရှင်ကို တိုက်တွန်းမယ်ဆိုရင် အလုပ်ရှင်ရဲ့မျက်နှာလွှဲဖြစ်တဲ့ (မန်နေဂျာ) ကို အရင်အကြောင်းသင့်တယ်။

ကျမတို့ကတော့ အမှိုက်ကောက်မယ်ဆိုရင် ရပ်ကွက်ထဲက အလုပ်သမားတွေကို အရင်အကြောင်းကြားတယ်။ ရက်အတိကျသတ်မှတ်ပြီး စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြတယ်။

အလုပ်ရှင်က အလုပ်သမားများရဲ့အခက်အခဲများကို သိပါလျက်နှင့် မလုပ်ပေးတာကို ကျမတို့ ဘယ်လိုစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရမလဲ။ - အလုပ်ရှင်ကို အစိုးရပိုင်းဆိုင်ရာတာဝန်ရှိက ညွှန်ကြားတာမျိုးတော့ လုပ်လို့ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ကနေ အကြောင်းတင်ပြတာမျိုး လုပ်သင့်တယ်။ လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း တင်ပြတာမျိုး လုပ်သင့်တယ်။

လှုပ်ရှားမှု - ၂ ယောက် ၁ တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်ခြင်း

အခြေအနေ (၁) ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေက ရွာသူကြီးကို ရပ်ကွက်ထဲကအမှိုက်ကိစ္စကို သွားရောက်ဆွေးနွေးကြမယ်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားက ရွာသူကြီးအား တင်ပြခြင်း။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား - ရွာသူကြီးက အရေးမထားဘူး။ စိတ်ဝင်စားစွာနားထောင်တယ်။ သို့သော် ဘာမှမလုပ်ပေးဘူး။ ရွာသူကြီးကိုယ်တိုင်က သူတို့တာဝန်ကို သေသေချာချာမသိကြဘူး။ ရွာသူကြီးကို အတင်းဖိအားပေးလို့ လာလုပ်ပေးမယ်လို့ ကတိပေးသွားတဲ့သူကြီးလည်းရှိတယ်။ ရွာသူကြီးတွေသိအောင် အခြေအနေလေးပြောပြကြရတယ်။

ရွာသူကြီး - ရပ်ရွာသူတွေပူးပေါင်းပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမယ်လို့ ပြောတယ်။ ရပ်ကွက်ထဲမှာ လူတွေစည်းလုံး ညီညွတ်တာတွေ့ရတယ်။ ကိုယ့်လူမျိုးမဟုတ်တော့ အမှိုက်ပစ်သူတွေကို ဒဏ်ငွေရိုက်တယ်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေကို သူကြီးကတ်လည်း မထုတ်ပေးတော့ဘူး။



ဖြည့်စွက်ချက် -

တကယ်လက်တွေ့ဘဝမှာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခြေအနေတွေပါ။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေရဲ့ တင်ပြချက်တွေကို လူမျိုးမတူ တွဲရွာသူကြီးက လိုက်လျောပြီးလုပ်ပေးတယ်ဆိုတာ ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကအထက်စီးကပြောတာမျိုးမဖြစ်အောင် ညှိနှိုင်းမှုတွေ၊ ကမ်းလှမ်းမှုတွေ ထည့်သွင်းတင်ပြဖို့လည်း လိုပါတယ်။

ကျွန်မအနေနှင့် Empower အဖွဲ့နှင့်လက်တွဲပြီး လိင်လုပ်သား စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ပြည့်တန်ဆာရုံပိုင်ရှင်တွေမှာ အသုံးပြုပြီးသား ကွန်ဒုံးတွေ အမှိုက်ပုံလိုပြည့်နေတာတွေ ရတယ်။ ပြည့်တန်ဆာရုံပိုင်ရှင်တွေကို ကျမတို့ချဉ်းကပ်ပြီး ဒီကွန်ဒုံးအမှိုက်ပုံကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးဖို့ ကမ်းလှမ်းခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ကျမတို့သွားပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ မိဒီယာကသတင်းရပြီး ကျမတို့သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှု သတင်းမိဒီယာမှာ ပါသွားတယ်။ အဲ့ဒီပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကလည်း ကျွန်မတို့ကို ကျေးဇူးတင်ကြတယ်။ လိင်အလုပ်သမားတွေ နေတဲ့နေရာမှာ သူတို့နဲ့ ရင်းနှီးမှုတည်ဆောက် နိုင်ခဲ့သလို ကိုယ်ပေးချင်တဲ့အချက်အလက်တွေ မျှဝေပြီး ကွန်ဒုံးကိုလည်း သူတို့ဆီ ဖြန့်ဝေနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအသေးအမွှားလေးကနေ အများကြီးပြောင်းလဲသွားခဲ့တယ်။ အသိပညာပေးလုပ်ငန်းတွေလည်း လုပ်နိုင် ခဲ့တယ်။



အခြေအနေ (၂) လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း အတွက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားက လူထု ခေါင်းဆောင်အား တင်ပြခြင်း။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား - ကာယကံရှင်က တိုင်ကြားလိုခြင်းဆန္ဒရှိ၊ မရှိ၊ အထောက်အထားရှိ၊ မရှိ အရင် အချက်အလက်စုဆောင်းတယ်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုတွေလုပ်ပေး တယ်။

လူထုခေါင်းဆောင် - ကိုယ်တယောက်တည်းတောင်းဆိုတာမျိုးမဖြစ်ရအောင်၊ ကိုယ့်လိုပဲ စိတ်တူ တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေပါ ပါဝင်အောင်တိုက်တွန်းဖို့လိုပါတယ်။

ဖြည့်စွက်ချက် - ကျမတို့ သတိထားဖို့က ကျူးလွန်ခံရသူတွေဟာ အဆင့်တွေအများကြီးကျော် ဖြတ်ရပါတယ်။ တချို့က ကျူးလွန်ခံရပေမယ့် နောက်ပိုင်းစိတ်ပြောင်းသွား တာလည်းရှိတယ်။ ကျမတို့အားလုံး စည်းလုံးညီညွတ်မှုရှိဖို့ သိပ်အရေးကြီး တယ်။ တယောက်တည်းဆိုရင် အန္တရာယ်များပါတယ်။ ရန်ရှာခံရနိုင်တယ်။

အခြေအနေ (၃) အလုပ်သမားနေထိုင်ရာနေရာမှာ အမှိုက်တွေအများကြီးရှိနေတယ်။ အမှိုက်တွေကို စည်ပင်ကလည်းလာမသယ်ဘူး။ ခြံတွေရှိ ယင်တွေ ကြွက်တွေ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ဖြစ်တာလည်းရှိတယ်။ အလုပ်သမားက အလုပ်ရှင်ကို တောင်းဆိုကြည့်မယ်။

အလုပ်သမား - အလုပ်ရှင်ကို ကူညီလုပ်ပေးလို့ရမလားမေးမြန်းတယ်။

အလုပ်ရှင် - အလုပ်သမားဘက်က မသန့်ရှင်းလို့ဖြစ်တာလို့ထင်မိတယ်။ နောက်တော့ တစ်ခုခု ဖြစ်ရင် အမှုပတ်နေမှာစိုးလို့ လုပ်ပေးမယ်စဉ်းစားလိုက်တယ်။

ဖြည့်စွက်ချက် - အလုပ်သမားဘက်ကရောအလုပ်ရှင်ဘက်ကရော စဉ်းစားပြောသင့်တယ်။ သူတို့ပြော တဲ့ပုံပေါ်မူတည်ပြီး ကိုယ့်ဘက်ကလည်းပြောတတ်ဖို့လိုတယ်။ နှစ်ဖက်အဆင်ပြေမယ့် နည်းလမ်းကို ညှိနှိုင်းတတ်ရန်လိုအပ်တယ်။ (ကျွန်မတို့ကျန်းမာရင် သူတို့ဘက်လည်း အဆင်ပြေမယ် အလုပ်ပိုတွင်မယ် စသည်ဖြင့်ညှိနှိုင်းပြော ဆိုခြင်း) တစ်ခုခု အပြောင်း အလဲလုပ်ဖို့ရန် ကြိုးစားတဲ့အခါ သင်ကိုယ်တိုင် တဦးချင်းတောင်းဆိုမှုတွေ လုပ်မယ် ဆိုရင် အလုပ်ရှင်ဘက်က ငြင်းပယ်ရန် အလွန်လွယ်ကူသည်။ အခြားဝန်ထမ်းများနှင့် အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးပြီး ကော်မတီဖွဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် သင် MAP သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သင် ဘာလုပ်တော့မည်ကို အသိပေးအကြံဉာဏ်တောင်းယူတာမျိုး ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

အခြေအနေ (၄) ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ရာဘာခြံအလုပ်သမားက သူနေရတဲ့နေရာက ရာဘာခြံထဲ မှာဘဲဖြစ်လို့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သွားလာဆက်သွယ်ရေးခက်ခဲတယ်။ ညဘက်မှာလည်း အသံတွေကြားရလို့ လူစိမ်းတွေလာတာလားဘာကြောင့်မှန်းမသိရလို့ လုံခြုံရေး အတွက် စိုးရိမ်တယ်။ အဲ့အတွက် အလုပ်ရှင်နဲ့ စကားသွားပြောကြည့်တယ်။

ခြံပိုင်ရှင် အလုပ်ရှင် - လိုအပ်တဲ့လုံခြုံမှုအတွက် ဖြစ်နိုင်တာတောင်းဆိုရင်လုပ်ပေးမယ်။ မဖြစ်နိုင်တာမျိုးတော့မလုပ်ပေးနိုင်ဘူး ဥပမာ - အဖော်မရှိဘူးဆို တာမျိုးတော့ မဖြေရှင်းပေးနိုင်ဘူး။ ရပ်ကွက်လူကြီးကိုတော့ ပြော ထားပေးမယ် ဒီမှာအလုပ်သမားတွေရှိတဲ့အတွက် သောက်စားပျော် ပါးတာတွေလာမလုပ်ဖို့။ လေးခွတွေ၊ ဓာတ်မီးတွေ၊ အခြားလိုအပ် တာတွေ ပေးထားမယ်။ မီးတွေသေချာတပ်ဆင်ထားပေးမယ် ရဲ့ကို အကြောင်းပေးထားမယ်။

အလုပ်သမား - ညဘက်လူစိမ်းတွေလည်းတွေ့ရတယ်။ အိမ်ကလုံခြုံမှုမရှိဘူးပြော လို့ တခြားလူနဲ့အစားထိုးလိုက်ဖို့ပြောတယ်။ ခွေးမွေးထားဖို့ပြော တယ်။ သူ့ခိုးလည်းများတယ်၊ ရာဘာခြံထဲအချိန်တော့ကောင်လား ဓားပြလား သူ့ခိုးလားလည်းမသဲကွဲဘူး။ ခြံထဲမှာ သူစိမ်းရောက်ရင် ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရောက်နေလဲမသိရလို့ ကြောက်ရတယ်။ အလုပ် သမားတွေကလည်း အလုပ်လုပ်ဖို့ ခြံလုတာတွေရှိတယ်။ အဲ့ဒါတွေ အတွက်လည်း အလုပ်ရှင်ကဘာမှတာဝန်မယူပေးဘူး။ အလုပ်အ တွက်လည်း ဘာအာမခံချက်မရဘူး။ ရာဘာပင်ကအစေးထွက်များ ရင် လာလုတာရှိတယ် သေနတ်နဲ့ခြိမ်းခြောက်တယ်။ အမျိုးသားကို ဖမ်းချုပ်ထားပြီး အမျိုးသမီးကို ပေါ်တင် မုဒိန်းကျင့်တာမျိုးတွေ လည်းရှိတယ်။

အဖွဲ့ဝင်အမျိုးသမီးမှအကြံပြုချက် - အလုပ်သမားအတွက် လုံခြုံမှုမရှိဘူးဆိုတဲ့ အလုပ်သမားဘက်က နစ်နာမှု အနေနဲ့ပြောရင် အလုပ်ရှင်ဘက်က ဘာမှအရေးတယူလုပ် နိုင်ခြေမရှိလို့ အလုပ်ရှင်ရဲ့ နစ်နာဆုံးရှုံးမှုအတွက်ဦးတည်တဲ့ ပုံစံနဲ့ ပြောရင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိနိုင်တယ်။

ဖြည့်စွက်ချက် - အတူတူ အားလုံးအတွက် ကိုယ်စားပြုပြီး တောင်းဆိုမယ်ဆိုရင် အလုပ်ရှင်က နားထောင်လာနိုင်တယ်။ အရင်ဆုံး အားလုံးက တညီ တညွတ်တည်း စုစည်းမှု တသံတည်းအတူတကွဖြစ်ဖို့အရေးကြီး တယ်။ ပြီးတဲ့အခါမှာ အလုပ်ရှင်အတွက် ဒီအလုပ်သမားတွေက အရေးကြီးကြောင်း နားလည်အောင်ပြောထားရမယ်။ အခြား အလုပ်သမားတွေအများကြီးရှိတာနဲ့ရဲ့ကိုအကြောင်းကြားထားတာ

တွေက အမှန်တကယ်ပိုပြီးလုံခြုံတယ်လို့ခံစားရလား။ ခွေးမွေးတဲ့ နည်းလမ်းကလည်း ဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ တာဝန်တွေပိုလာတာလည်းဖြစ် နိုင်တယ်။ ဆိုတော့ အဓိကက အသံအတူတူပေါင်းပြီး တသံတည်း အတူတကွထွက်ဖို့က အတူတူလုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အရာဖြစ်တယ်။ ပို ပြီးခိုင်မာအောင်လို့ ရနိုင်တဲ့သက်သေတွေစုစည်းထားမယ်။ နှစ်ဦး နှစ်ဖက်ကောင်းမွန်တဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေ ဖြစ်လာဖို့ ဆိုတာလည်း ပြောပြပေးရမယ်။



ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ - Jariya (မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်း)

ဆွေးနွေးပွဲအစမှာ ဦးဆောင်သူက ပါဝင်သူ အမျိုးသမီးများအား မိမိတို့နေထိုင်သော ဒေသအလိုက် ပေါ်ပေါက်နေတဲ့အခြေအနေတွေကို အခြေခံပြီး အလုပ်အကိုင်၊ ကျန်းမာရေး၊ စာရွက်စာတမ်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများ၊ စီးပွားရေးနှင့် မိသားစုရေးရာ၊ အမျိုးသမီးရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုး အပေါ် သုံးသပ်ဆွေးနွေးစေခဲ့ပါတယ်။ ဒီဆွေးနွေးမှုတွေကနေတစ်ဆင့် ဒေသအလိုက် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိန်ခေါ်မှု တွေကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။



ဖန်ငါ၊ ရနောင်း ဒေသမှ ပါဝင်သူများ၏ ဆွေးနွေးချက်များ ပြန်လည်တင်ပြခြင်း

စီးပွားရေးအခြေအနေများကို ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း

- “ရေလုပ်ငန်း၊ စိုက်ပျိုးရေးနဲ့ ခရီးသွားလုပ်ငန်းတွေကို အဓိကအားထားရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းက တစ်နှစ်မှာ ခြောက်လလောက်ပဲ အလုပ်ရှိပြီး ကျန်တဲ့ခြောက်လက အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ကြရပါတယ်။”
- “လုပ်အားခက နည်းပြီး မိုးရာသီရောက်ရင် အလုပ်မရှိလို့ ထိုင်စားရတဲ့အခြေအနေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိသားစုဝင်တွေ များတော့ စားဝတ်နေရေး ပိုခက်ခဲလာပါတယ်။”
- “အထောက်အထားမရှိတဲ့သူတွေက ရေပိုင်နက်ကျူးလွန်မှုကြောင့် အဖမ်းခံရတာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။”

လုံခြုံရေးနှင့် စာရွက်စာတမ်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း

- “ဘတ်သက်တမ်းတိုးဖို့ဆိုရင် ပွဲစားနဲ့ပဲ လုပ်ရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်သွားလုပ်ရင် အချိန်အရမ်းကြာပြီး ရဲဖမ်းခံရနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်လည်း ရှိပါတယ်။”
- “ရပ်ကွက်တွေထဲထိ လိုက်ဖမ်းတာ၊ ဆီးစစ်တာတွေ ရှိတတ်ပြီး အဖမ်းခံရရင် လွတ်ဖို့ ၄,၀၀၀-၅,၀၀၀ ဘတ်လောက် ပေးရတာတွေ ရှိပါတယ်။”
- “ချောင်းမြောင်းထဲမှာ ခရုကောက်ပြီး ရောင်းတာတောင် ရဲကဖမ်းတတ်ပြီး ကလေးတွေကိုပါ ဖမ်းတာတွေ ရှိပါတယ်။”
- “ဘတ်မရှိလို့ တရားမဝင်နေထိုင်ရသူတွေ များလာနေတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။”

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း

- “ပျံစပျံ၊ ဝေါ့ပါမစ်ရှိရင် ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ် ဝယ်လို့ရပေမယ့် အထောက်အထားမရှိရင် ဆေးရုံ ဘတ်ဝယ်လို့ မရပါဘူး။”
- “ကလေးတွေမှာ မွေးစာရင်းမရှိရင် ဆေးကုသခွင့် မရတာတွေ ရှိပြီး တချို့ မွေးစာရင်းရှိသူတွေ တောင် ဝယ်ရခက်ခဲပါတယ်။”
- “TB လိုရောဂါတွေ ရပ်ကွက်အတွင်း ပိုပြီး ပြန့်ပွားလာမှာကို စိုးရိမ်ရပါတယ်။”

ပညာရေးနှင့် ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း

- “ရွှေ့ပြောင်းကျောင်းတွေ ပိတ်ခံရတာတွေ ရှိပြီး ထိုင်းကျောင်းတွေကလည်း ကလေးမွေးစာရင်း မရှိရင် လက်မခံတာတွေ ကြုံရပါတယ်။”
- “ရွှေ့ပြောင်းကျောင်းတွေမှာတော့ သိုသိုဝှက်ဝှက်နဲ့ စာသင်ပေးနေရပြီး ဖန်ဒေသက ကျောင်း တချို့မှာ မြန်မာပြည်ကလာတဲ့ ကလေးတွေကို ကျောင်းထွက်လက်မှတ် ယူလာခိုင်းတာတွေ ရှိ ပါတယ်။”
- “CBO တွေက ကလေးတွေကို ထိုင်းကျောင်းမှာ အပ်ပေးနိုင်ပေမယ့် ကလေးအရေအတွက်များ လာလို့ ကြိုတင်စာရင်းသွင်းရပြီး နောက်မှရောက်လာတဲ့ ကလေးတွေ ကျောင်းတက်ဖို့ ပိုခက်ခဲ လာပါတယ်။”

အမျိုးသမီးနှင့် မိသားစုရေးရာ အခြေအနေများကို ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း

- “မိန်းကလေးတွေအတွက် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းနည်းပြီး လုပ်ခအရမ်းနည်းတဲ့အပြင် အန္တရာယ်များတဲ့အလုပ်တွေကိုလည်းလုပ်ရပါတယ်။”
- “အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုတွေ များနေဆဲဖြစ်ပြီး မိသားစုတွေထဲမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုတွေ များလာပြီး ရန်ဖြစ်တာတွေလည်းပိုများလာကြတယ်။”

မဲဆောက် ဒေသမှ ပါဝင်သူများ၏ ဆွေးနွေးချက်များ ပြန်လည်တင်ပြခြင်း

လုံခြုံရေးနှင့် စာရွက်စာတမ်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း

- “ညဘက် ကိုးနာရီနောက်ပိုင်း အပြင်ထွက်လို့ မရတော့ပါဘူး၊ မြန်မာတွေကို ပစ်မှတ်ထားပြီး ဖမ်းဆီးအရေးယူတာတွေ ပိုများလာပါတယ်။”
- “ကျားဖြန့်ကိစ္စနဲ့ ဖမ်းခံရသူတွေထဲမှာ နိုင်ငံထဲ ပြန်ပို့ခံရပြီး စစ်မှုထမ်းအနေနဲ့ ဆောင်ရွက်ခိုင်း ခံရတာတွေ ရှိပါတယ်။”
- “Policy တွေ ခဏခဏ ပြောင်းလဲနေပါတယ်။”
- “ရဲကဒ်တွေကို အရင်လို လုပ်လို့မရတော့ဘူး၊ ရဲကဒ်မရှိလို့ အရင်ကနေထိုင်နေတဲ့သူတွေတောင် အပြင်ထွက်ရခက်လာပါတယ်။”

- “ဆိုင်ကယ်လိုင်စင်နဲ့ စာရွက်စာတမ်း မရလို့ ဖမ်းခံရတာတွေ များပြီး ကလေးတွေကိုပါ အထောက်အထားမရှိလို့ ဖမ်းတာတွေ ရှိပါတယ်။”
- “ရဲတွေက ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်တာတွေ ကြုံရပါတယ်။ လိုင်စင်နဲ့ ဘတ်ရှိပေမယ့် ဆိုင်ကယ်ဦးထုတ် မဆောင်းထားလို့ ဖမ်းပြီး အမှုကြီးအောင်လုပ်၊ ၃,၆၀၀ ဘတ် တောင်းခံတာ မျိုးလည်း ကြုံဖူးပါတယ်။ မပေးနိုင်လို့ တစ်ညအိပ်ခဲ့လို့ ပြောတာတွေလည်း ကြုံခဲ့ဖူးပါတယ်။”

စီးပွားရေးအခြေအနေများကို ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း

- “အထောက်အထားမရှိရင် အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေခက်ခဲပြီး လုပ်အားခလည်း နည်းပါတယ်။”
- “မိန်းကလေးတွေ တစ်နေ့ကို ၁၅၀-၂၀၀ ဘတ်ပဲရပြီး ယောက်ျားလေးတွေတောင် ၂၅၀ ဘတ် လောက်ပဲ ရပါတယ်။”
- “အထောက်အထားမရှိမှန်း သိသွားရင် လုပ်အားခမပေးတော့တာတွေ ရှိပါတယ်။”
- “ဈေးရောင်းတဲ့သူတွေ၊ အိမ်ဖော်တွေ တစ်လကို ၅,၀၀၀ ဘတ်လောက်ပဲ ရတာတွေ ရှိပြီး မြန်မာ ပစ္စည်းတွေကို ရောင်းချလို့ မရတဲ့အခြေအနေတွေလည်း ရှိပါတယ်။”
- “အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းတွေ ပိုရှားပါးလာပြီး အလုပ်သမားတွေ နားရက်မရှိဘဲ ဆက်တိုက် လုပ်နေရပါတယ်။”

ပညာရေးနှင့် ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း

- “ကလေးဦးရေအရမ်းများလာပြီး ကျောင်းတွေ လုံလုံလောက်လောက်မရှိလို့ ကလေးတွေ ကျောင်းမနေရတာတွေ များလာပါတယ်။”
- “မွေးစာရင်းမရှိလို့ ကျောင်းလက်မခံတာတွေ ကြုံရပြီး ကျောင်းလခတွေကလည်း ဈေးကြီးလာ ပါတယ်။”
- “ရွှေ့ပြောင်းကျောင်းတွေကို ဖွင့်ခွင့်မရှိတော့လို့ ကလေးတွေ ပညာရေးအခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးနေရ ပါတယ်။”
- “ကျောင်းမနေရတဲ့ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးတွေထဲမှာ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုတွေ ပိုများလာပါ တယ်။”
- “မိန်းကလေး ကျောင်းနေအရွယ်တွေထဲမှာ အသိပညာနည်းပါးမှုကြောင့် လမ်းမှားရောက်ပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်လာကြရတာတွေ ရှိပါတယ်။”

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း

- “ဆေးကုသဖို့ ဈေးကြီးလာပြီး ဆေးမလုံလောက်တာ၊ ဆရာဝန်မရှိတာတွေ ကြုံရပါတယ်။”
- “ဆေးခန်းပြန်ဖို့အတွက်က ကန့်သတ်ချက်တွေ အရမ်းများပြီး လွယ်လွယ်ကူကူ ဆေးကုလို့မ ရပါဘူး။ အထောက်အထားမရှိလို့ ဒါမှမဟုတ် ငွေကြေးအခက်အခဲကြောင့် ပိုပြီး ခက်ခဲပါတယ်။”
- “တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသိပညာ နည်းပါးတာတွေ ရှိပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေလည်းများလာပါတယ်။”

- “မွေးစာရင်းလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို မသိကြတဲ့သူတွေ ရှိနေပါတယ်။”
- “အဘက်ဘက်က ဖိအားတွေကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်လာပြီး အဆုံးစီရင်မှု ဖြစ်လာတဲ့ အမှုတွေ ရှိတယ်လို့လည်း ပြောကြပါတယ်။”

နိုင်ငံရေးနှင့် လူမှုရေးအကျိုးဆက်များကို ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း

- “မြန်မာပြည်တွင်း အခြေအနေကြောင့် နယ်စပ်ဖြတ်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းလာသူတွေ များလာပြီး နေစရာ မလုံလောက်တဲ့ အခြေအနေတွေ ကြုံရပါတယ်။”
- “နယ်စပ်ဖမ်းဆီးမှုတွေ ပိုများလာပြီး ဖမ်းခံရရင် ပိုက်ဆံပေးရတာတွေလည်းရှိပါတယ်။”
- “ဖမ်းဆီးခံရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို စော်ကားနှောင့်ယှက်တာတွေ ရှိတတ်ပြီး ထိုင်းလူမျိုးတချို့ တွေရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေကိုပါ ခံစားရပါတယ်။”
- “ဒုက္ခသည်စခန်းတွေထဲမှာ ထောက်ပံ့မှုတွေ လျော့ကျလာပြီး နိုင်ငံရေးအကြောင်းပြ လိမ်လည်သူတွေ ပိုများလာပါတယ်။”

ဦးဆောင်သူ - “ကျမတို့ညီအစ်မတွေ ဆွေးနွေးကြပြီးနောက် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ဒေသကွဲပြားပေမဲ့ အများအားဖြင့် တူညီနေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ခြုံပြီးကြည့်လိုက်ရင် ကျမတို့ အဓိကရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အခက်အခဲတွေကတော့ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လုံခြုံရေးနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ပညာရေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမအနေနဲ့ စီးပွားရေးပိုင်းမှာ စာရွက်စာတမ်းပြဿနာကြောင့် အလုပ်အကိုင်ကောင်းတွေ ဝင်ရောက်ဖို့ ခက်ခဲပြီး လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရတာတွေ၊ လုပ်အားခနည်းတာတွေ ကြုံတွေ့ရတယ်။ ဝင်ငွေနဲ့ ထွက်ငွေ မမျှတဘဲ စားဝတ်နေရေးခက်ခဲနေကြရတယ်။ ဒုတိယအနေနဲ့ ကျန်းမာရေးပိုင်းမှာ ဘတ်မရှိတာ၊ ကုန်ကျစရိတ်ကြီးတာ၊ ဘာသာစကားမတတ်တာတွေကြောင့် လွယ်လွယ်ကူကူ ဆေးကုသခွင့်မရကြပါဘူး။ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရတဲ့ အခြေအနေတွေလည်း ရှိနေတယ်။ တတိယအနေနဲ့ လုံခြုံရေးပိုင်းမှာ အိမ်တွင်းမှာ ဖြစ်စေ၊ အပြင်မှာဖြစ်စေ အကြမ်းဖက်ခံရမှုတွေ ဆက်လက်ရှိနေပြီး အမျိုးသမီးနဲ့ ကလေးတွေ ပိုပြီး အန္တရာယ်ကြုံတွေ့နေရတယ်။ ဒါ့အပြင် ကလေးတွေရဲ့ ပညာရေးပိုင်းမှာ မိဘအထောက်အထားမပြည့်စုံတာ၊ ပိုက်ဆံကုန်ကျမှုတွေ၊ ရွှေ့ပြောင်းကျောင်းဖွင့်ခွင့် မရရှိတာတွေကြောင့် ကျောင်းမနေရတဲ့ ကလေးတွေ များလာပြီး ကလေးအခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးနေရတယ်။ ဒီလို အခက်အခဲတွေကြုံနေရတာကြောင့် ကလေးနဲ့ လူကြီးအချို့မှာ စိတ်ဖိစီးမှုများလာပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ၊ တရားမဝင်နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပိုမို ထိတွေ့လာတဲ့ အခြေအနေတွေလည်း တွေ့ရတယ်။ ဒါ့အပြင် တခြားနိုင်ငံမှာ နေထိုင်လုပ်ကိုင်နေရပေမဲ့ အိမ်မြေ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး မရှိကြသလို သိသင့်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို မသိရှိနိုင်ဘဲ မိမိတို့အခွင့်အရေးတွေ ဆုံးရှုံးနေကြပြီး ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ လိုအပ်တဲ့ လမ်းစဉ်တွေဆီကိုပါ လက်လှမ်းမမှီကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။”

အခုကိုယ့်အဖွဲ့နဲ့ကိုယ်လက်ရှိအခြေအနေတွေကနေပိုမိုကောင်းမွန်သောအခြေအနေများဖြစ်လာစေဖို့ ပြောင်းလဲမှုများကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်မယ့် အချက်တွေကိုလည်း စဉ်းစားဆွေးနွေးကြပါမယ်။ ဒီအတွက်စိတ်ခံစားမှုကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ မျက်နှာသုံးမျိုးနဲ့ စဉ်းစားပြီး ဆွေးနွေးရပါမယ်။ ပြုံးတဲ့မျက်နှာဆိုတာက ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပြီး ဝင်ငွေရှိ၊ စိတ်ပျော်ရွှင်တဲ့ အခြေအနေကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ မဲ့တဲ့မျက်နှာဆိုတာက အခြေအနေအလယ်အလတ်ဖြစ်ပြီး အကောင်းဆုံးလည်းမဟုတ်၊ အဆိုးဆုံးလည်းမဟုတ်တဲ့ ဘဝအခြေအနေကို ဆိုလိုပါတယ်။ ငိုတဲ့မျက်နှာကတော့ လက်ရှိ ကျမတို့ အများစု ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေကို ကိုယ်စားပြုပြီး အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ ပူပန်စရာတွေ ပိုများနေတဲ့အခြေအနေကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ ကျမတို့ မတူညီတဲ့ ဒေသအသီးသီးမှာပဲ နေထိုင်နေကြပေမဲ့ ဒီလိုအခက်အခဲတွေကို အားလုံးနီးပါး တူတူရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ငိုတဲ့မျက်နှာကနေ ပြုံးတဲ့မျက်နှာကို ရောက်အောင် ကျမတို့ အတူတကွ ပြောင်းလဲကြရအောင်။”



ပြောင်းလဲမှု၏ခြေလှမ်းများ

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ - Jariya (မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်း)

ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးပွဲမှာ ဒေသအလိုက် အဖွဲ့အသီးသီးက ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီး နောက် ဒေသတိုင်းမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုအမျိုးမျိုးကို ပိုပြီးရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာနိုင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီစိန်ခေါ်မှုတွေကို ကျော်လွှားပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာစေဖို့ဆိုရင် အရာအားလုံးကို တပြိုင်နက်တည်း အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ခြေလှမ်းတလှမ်းချင်းစီ ရှေ့တိုးပြီး လက်တွေ့ကျကျ လုပ်ဆောင်သွားရမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီအတွက် ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်လာစေဖို့ အရင်ဆုံး ဦးစားပေးသင့်တဲ့ အရေးအကြီးဆုံး အခန်းကဏ္ဍ သုံးပိုင်းကို ရွေးချယ်ဖို့ ဦးဆောင်သူက လမ်းညွှန်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အဖွဲ့အသီးသီးမှ ကိုယ့်ဒေသအတွက် အရေးအကြီးဆုံး ဖြေရှင်းသင့်တဲ့ ပြဿနာတွေလို့ ယူဆတဲ့ အခန်းကဏ္ဍ သုံးပိုင်းစီကို ရွေးချယ်ပြီးနောက် ဦးဆောင်သူမှ လက်ရှိရွေးချယ်ထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ ဒေသအလိုက် မတူကွဲပြားမှုတွေ ရှိနိုင်ပေမဲ့ အမျိုးသမီးများနှင့် မိသားစုများ၏ ဘဝအပေါ် တိုက်ရိုက် သက်ရောက်နေတဲ့ အရေးကြီးသော ကဏ္ဍများဖြစ်ကြောင်း ပြန်လည်ညွှန်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဆိုပါ အခန်းကဏ္ဍများကို ရွေးချယ်ရာမှာ အရေးကြီးမှုသာမက လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှု၊ အဖွဲ့အနေနဲ့ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်မယ့် အတိုင်းအတာတွေကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားရမယ်လို့ အလေးပေးပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီး ရွေးချယ်ထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အခြေခံကာ လက်ရှိငိုတဲ့မျက်နှာမှာ ရောက်နေတဲ့ အခြေအနေကနေ တစ်ဆင့်တက်ပြီး မဲ့တဲ့မျက်နှာဆီ ရောက်ဖို့ဆိုရင် ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးတွေ ရှိနေရမလဲ၊ ထိုအခြေအနေကနေ ထပ်မံတိုးတက်ပြီး ပြုံးတဲ့မျက်နှာဆီ ရောက်ဖို့ဆိုရင် ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးတွေ လိုအပ်လာမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားစေခဲ့ပါတယ်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ဘယ်လိုပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာချင်သလဲ၊ အဲဒီပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာဖို့ ဘာတွေလုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်သလဲဆိုတာကို အဖွဲ့လိုက် ဆက်လက်ဆွေးနွေးသွားဖို့ လမ်းညွှန်ခဲ့ပါတယ်။



ဦးဆောင်သူ၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ဒေသအသီးသီးမှ ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဒေသအလိုက် အရေးကြီးသည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည့် အခန်းကဏ္ဍများကို စိတ်ခံစားမှုကို ကိုယ်စားပြုသော မျက်နှာသုံးမျိုးအလိုက် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြပါတယ်။

အားလုံး နားလည်လွယ်အောင် ဦးဆောင်သူနဲ့အတူ အောက်ပါအတိုင်း အစမ်းလေ့ကျင့် ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။

	 (ပြုံးတဲ့မျက်နှာ)	 (မဲ့တဲ့မျက်နှာ)	 (ငိုတဲ့မျက်နှာ)
ဝင်ငွေ	ဘတ် ၂၀၀၀၀	ဘတ် ၁၅၀၀၀	ဘတ် ၇၀၀၀
ကျန်းမာရေး	ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပြီး တန်းတူညီမျှဆေးကုသခွင့်ကို ရရှိသလို ကျန်းမာရေးကဒ်လည်း ရှိတယ်။	လက်ရှိမှာ ကျန်းမာရေးကောင်းနေပေမဲ့ ကျန်းမာရေးကဒ်မရှိသေးတာကြောင့် ဆေးကုသရာမှာ အခက်အခဲရှိတယ်။	ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့အပြင် ကျန်းမာရေးကဒ်မရှိ၊ ဆေးကုသခွင့်လည်းမရဘဲ ခွဲခြားဆက် ဆံမှုတွေကိုပါ ကြုံတွေ့နေရတယ်။
ပညာသင်ခွင့်	ထိုင်းအစိုးရကျောင်းတွေမှာ ကလေးတွေ တန်းတူညီမျှ ပညာသင်ခွင့်ရရှိပြီး ရွှေ့ပြောင်းကျောင်းဖွင့်ခွင့်လည်း ရှိတယ်။	ပညာသင်ခွင့်ရှိပေမဲ့ အထောက်အထားနဲ့ စည်းကမ်းကန့်သတ်ချက်တွေကြောင့် အားလုံး မရရှိနိုင်ပါ။	ကျောင်းဖွင့်ခွင့်မရှိဘဲ ကလေးတွေ ပညာသင်ခွင့် ဆုံးရှုံးတယ်။
စီးပွားရေး	အလုပ်အကိုင်ကောင်းရှိပြီး အလုပ်သမားအခွင့်အရေးကို အပြည့်အဝရရှိတယ်။ အမျိုးသမီးလုပ်အားခနဲ့ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး တန်းတူညီမျှရရှိတယ်။	အထောက်အထားမပြည့်စုံပေမဲ့ အလုပ်ရှိတယ်။ လုံခြုံမှုမပြည့်ဝသေးဘူး။ အလုပ်သမားဥပဒေရှိပေမဲ့ ကိုယ်တိုင် မတောင်းဆိုရင် အခွင့်အရေးအားလုံး မရနိုင်ပါ။	အထောက်အထားမရှိဘဲ ကြုံရာကျပန်းအလုပ်လုပ်နေရတယ်။ အခြေခံလုပ်အားခပဲရပြီး အခွင့်အရေး မရရှိဘူး။ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးမရှိဘဲ အလုပ်ထုတ်ခံရတယ်။

<p>စာရွက်စာတမ်း အထောက်အထား</p>	<p>အထောက်အထား ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိပြီး လုံခြုံမှုရှိတယ်။</p>	<p>စာရွက်စာတမ်းရှိပေမဲ့ မပြည့်စုံသေးလို့ အထောက်အထားမခိုင်မာ တဲ့အခြေအနေ</p>	<p>အထောက်အထားမရှိလို့ အချိန်မရွေး ဖမ်းပြီး နိုင်ငံပြန်ပို့နိုင်တယ်။ ဗီဇာတုံး မထုပေးလို့ လုံခြုံမှု မရှိပါ။</p>
<p>မိသားစုရေး</p>	<p>မိသားစုအတွင်း စိတ်ရောကိုယ်ရော ကျန်းမာပြီး နွေးနွေးထွေးထွေး ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေကြတယ်။</p>	<p>မိသားစုအနေနဲ့တော့ နေကြရပေမဲ့ ကလေးတွေအနာဂတ်အတွက် မစဉ်းစားနိုင်သေးဘူး။</p>	<p>ကျန်းမာရေးမကောင်းလားလို့ လင်မယားကြား အဆင်မပြေတော့ဘဲ ဖောက်ပြန်တာတွေ၊ ပြဿနာတွေ ပေါ်လာတယ်။</p>



အကြွေစေ့ပစ်ခြင်း လှုပ်ရှားမှု

၁) ပြင်ဆင်ခြင်း

ဦးဆောင်သူက အားလုံးကို ဝိုင်းပတ်ပြီး မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါတယ်။ အလယ်မှာ ခွက်အသေးတစ်လုံး ထားပြီး လူတိုင်းလက်ထဲကို အကြွေစေ့တစ်စေ့စီ ပေးထားပါတယ်။ ခွက်ထဲကို အကြွေစေ့ဝင်အောင် တစ်လှည့်စီ ပစ်ထည့်ခိုင်းပါတယ်။

၂) ပထမအကြိမ် ပစ်ထည့်ခြင်း

ပထမအကြိမ်မှာ ခွက်က သေးတဲ့အတွက် အကြွေစေ့ဝင်တဲ့သူ နည်းပြီး မဝင်တဲ့သူတွေ များခဲ့ပါတယ်။

၃) ပထမအကြိမ်အပြီး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း

ဦးဆောင်သူက ဝင်တဲ့သူနဲ့ မဝင်တဲ့သူတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို မေးမြန်းခဲ့ပြီး ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်လောဟူ၊ နည်းလမ်းမမှန်မှုတွေကို ပြန်လည်မျှဝေစေခဲ့ပါတယ်။

၄) ပန်းတိုင် ပြောင်းလဲခြင်း

နောက်တစ်ခါမှာ ဦးဆောင်သူက ခွက်အသေးကို ဖယ်ပြီး ချင်းတောင်းတစ်လုံးနဲ့ ပြောင်းထားလိုက်ပါတယ်။ ပန်းတိုင်ကို ပိုမိုရှင်းလင်းအောင် ပြောင်းလဲပေးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

၅) ဒုတိယအကြိမ် ပစ်ထည့်ခြင်း

ဒုတိယအကြိမ်မှာတော့ အကြွေစေ့ဝင်တဲ့သူတွေ ပိုများလာပြီး ယုံကြည်မှုလည်း တိုးလာခဲ့ပါတယ်။ နည်းလမ်းကို နားလည်လာပြီး စိတ်တည်ငြိမ်စွာ ပစ်ထည့်နိုင်ကြတယ်လို့ ပါဝင်သူတွေက ပြောကြပါတယ်။

၆) သင်ခန်းစာ ချုပ်ဆိုခြင်း

ဦးဆောင်သူက “ပန်းတိုင်ရှင်းလင်းပြီး နည်းလမ်းမှန်ရင် အခွင့်အရေးလည်း ပိုရနိုင်တယ်” လို့ ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ ပန်းတိုင်မရှိဘဲ လုပ်ရင် ဘယ်ရောက်သွားမလဲ မသိနိုင်သလို၊ ဘဝမှာလည်း ပန်းတိုင်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ အလေးပေးပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

၇) ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်

နောက်ဆုံးမှာတော့ အဖွဲ့လိုက်ရွေးထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ပြန်ကြည့်ပြီး ဘာတွေကို ကိုယ်တိုင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ရမလဲ၊ ဘာတွေကို အချိန်ယူပြီး ဆက်လက်ကြိုးစားရမလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးဖို့ လမ်းညွှန်ခဲ့ပါတယ်။

ဦးဆောင်သူက ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းရဲ့ အရေးကြီးမှုကို ဥပမာနဲ့ ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ ဝင်ငွေကို ပန်းတိုင်အနေနဲ့ ၂၅,၀၀၀ သတ်မှတ်ထားပြီး လက်ရှိ ဝင်ငွေက ၅,၀၀၀ ပဲရှိနေတယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်တည်းနဲ့ ချက်ချင်း မရောက်နိုင်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တူ၊ ပန်းတိုင်တူတဲ့ သူတွေကို အရင်ဆုံး စုစည်းဖို့ လိုအပ်ကြောင်း အလေးပေးခဲ့ပါတယ်။

ထို့နောက် ပန်းတိုင်ကို ရောက်နိုင်ဖို့ အစီအစဉ်ချထားရမယ်လို့ ဆက်လက်ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ ရန်ပုံငွေ ရှာမလား၊ အချက်အလက်တွေ စုမလားဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ရပြီး ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်စွမ်း ဘယ်လောက်အထိ ရှိတယ်ဆိုတာကိုလည်း အမှန်တကယ် သိထားရမယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့အရာတွေ ပြင်ဆင်ပြီး နောက်မှသာ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ သင့်တော်ကြောင်းကိုပါ ထည့်သွင်းပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု လျော့ချရေးကို ပန်းတိုင်အနေနဲ့ ချမှတ်မယ်ဆိုရင်လည်း လက်ရှိ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေကို အရင်ဆုံး နားလည်ရမယ်လို့ ဦးဆောင်သူက ပြောခဲ့ပါတယ်။ အကြမ်းဖက်မှုကို ကြိုနေရသူတွေကို စုစည်းပြီး သူတို့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေတွေကို နားထောင်ဖို့လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။

ဆက်လက်ပြီး အမျိုးသမီးတွေကို အသိပညာပေးမလား၊ အမျိုးသားတွေကိုပါ ပါဝင်စေမလား၊ ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့ ကူညီပေးမလဲဆိုတာကို အဖွဲ့လိုက် စဉ်းစားပြီး အစီအစဉ်ဆွဲဖို့ လိုအပ်ကြောင်းကိုလည်း အလေးပေးပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

အဖွဲ့များ ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း

ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှုအနေနဲ့ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို ကိုယ်တိုင်တင်ပြခဲ့တဲ့ ပြဿနာတွေထဲက တစ်ခုကိုရွေးပြီး ပန်းတိုင်ချမှတ်ကာ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် အစီအစဉ်တစ်ခုစီကို ဆွဲခိုင်းခဲ့ပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းမှာ အရေးကြီးဆုံးအချက်က ကြီးမားတဲ့ပန်းတိုင်တွေထက် ကိုယ့်အဖွဲ့အနေနဲ့ တကယ်လုပ်နိုင်မယ့်အရာကို စဉ်းစားရွေးချယ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

- အဖွဲ့ ၁) - လစာနည်းနေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို စုပေါင်းပြီး အပိုဝင်ငွေရစေနိုင်မယ့် လမ်းကြောင်းတွေကို စဉ်းစားခဲ့ကြပါတယ်။ လက်မှုပညာသင်တန်းတွေ ပေးခြင်း၊ အိမ်မှာကိုယ်တိုင်အသုံးချနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေ ပြုလုပ်ပြီး ရောင်းချနိုင်မယ့် အစီအစဉ်တွေကို ဦးစားပေးထားကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။
- အဖွဲ့ ၂) - အပိုဝင်ငွေရဖို့ စီးပွားရေးကို အတူတကွ စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို ရွေးချယ်ခဲ့ကြပါတယ်။ စိတ်တူကိုယ်တူသူတွေ စုပေါင်းပြီး တာဝန်ခွဲဝေကာ သေးငယ်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေကို စတင်နိုင်မယ့် အစီအစဉ်တွေကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။
- အဖွဲ့ ၃) - အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု လျော့ချရေးကို ပန်းတိုင်ထားပြီး ထိခိုက်ခံရသူတွေကို စုပေါင်းကူညီဖို့၊ တိုင်ပင်ပေးဖို့၊ လိုအပ်တဲ့ ဆေးကုသမှုနဲ့ အကူအညီတွေကို ချိတ်ဆက်ပေးဖို့ဆိုတဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့ လမ်းကြောင်းတွေကို စဉ်းစားခဲ့ကြပါတယ်။
- အဖွဲ့ ၄) - နောက်ထပ်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က အခြေခံလစာကို တရားဝင်ရရှိစေရေးကို အဓိကထားပြီး လစာမပြည့်မီသူတွေကို စုစည်းကာ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးအကြောင်း အသိပညာပေးခြင်း၊ လိုအပ်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းတို့ကို အစီအစဉ်ထဲ ထည့်သွင်းခဲ့ကြပါတယ်။

ဦးဆောင်သူက “ပြဿနာတွေ အများကြီးရှိပေမဲ့ အားလုံးကို တပြိုင်နက်တည်း မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အဖွဲ့အနေနဲ့ အဖြစ်နိုင်ဆုံး၊ အောင်မြင်နိုင်ဆုံးအရာကို ရွေးပြီး ပန်းတိုင်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်” လို့ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့ အားနဲ့ ချိန်ညှိပြီး ဆုံးဖြတ်တတ်ဖို့က ပြောင်းလဲမှုကို တကယ်ဖြစ်လာစေမယ့် လမ်းစဖြစ်တယ်လို့လည်း ဆက်လက်ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။

အချုပ်အားဖြင့် ဒီသင်ခန်းစာက စမ်းသပ်လေ့ကျင့်မှုအနေနဲ့ ကိုယ့်ဒေသ၊ ကိုယ့်အခြေအနေအလိုက် ပန်းတိုင်ချပြီး အစီအစဉ်ဆွဲကြည့်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားတာဖြစ်တယ်။ ဒီနည်းစနစ်တွေကို အသုံးပြုပြီး စီမံကိန်း အသေးစားတွေ လက်တွေ့လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် MAP Foundation နဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး ဘတ်ဂျက်ထောက်ပံ့မှု၊ အဖွဲ့ဖွဲ့စည်းပေးမှု၊ ဒေသခံ NGO တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးပြီး ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်း ထက် အုပ်စုနဲ့ လုပ်ရင် အင်အားပိုကောင်းပြီး အလုပ်သမားအသင်းအဖွဲ့အဖြစ် ဆက်သွားနိုင်ဖို့ကိုလည်း MAP က အားပေးထောက်ခံနေတယ်လို့ ဦးဆောင်သူက ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။



ဘေးကင်းစွာ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း

ဦးဆောင်သူ- Kanchanar

ကျွန်မနာမည်က ကျန်ကျနာပါ။ ရှေ့နေတယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေ့မှာ ကျွန်မတို့ ဘေးကင်းစွာ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းအကြောင်းဆွေးနွေးကြပါမယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံကို တရားဝင်နည်းလမ်းနဲ့လာဖို့တွေ ပြောကြပေမဲ့ တရားဝင်လာဖို့လက်တွေ့မှာမလွယ်ကူပါဘူး။ မဖြစ်မနေအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် တရားမဝင် ဝင်ရောက်လာပြီးရင်လည်း ဘေးကင်းလုံခြုံစွာရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်နိုင်ခွင့်ရရှိသင့်တယ်။



- လမ်းခရီးသွားလာဖို့အတွက် ဘာတွေပြင်ဆင်လာသလဲ။
ကျွန်မတို့ခရီးသွားဖို့အတွက် အထောက်အထား၊ စာရွက်စာတမ်းတွေပြင်ဆင်လာခဲ့ရတယ်။
- အရင်တုန်းကရော ခရီးသွားဖို့အတွက် လွယ်သလား။
အရင်တုန်းက မလွယ်ပါဘူး။ တချို့ဆို ရဲဖမ်းခံခဲ့ရတယ်။ ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ လမ်းခရီးကို တရားဝင်သွားလာလိုကြတယ်။ တနိုင်ငံနှင့်တနိုင်ငံကူးတာဖြစ်စေ၊ ပြည်တွင်းထဲမှာဖြစ်စေ လွတ်လပ်စွာ သွားလာချင်ကြတယ်။

- ထိုင်းနိုင်ငံကိုလာခဲ့တုန်းက အတွေ့အကြုံလေးတွေနားထောင်ကြည့်ကြရအောင်။
ပွဲစားကလာကြပြီးပေးတယ်၊ ချောင်းစပ်က ရာဘာတောကိုဖြတ်ပြီးမှ လှေနဲ့ဖြတ်ရတယ်။ တောင်ခြေတခုကိုလမ်းလျှောက်သွားရပြီး နောက်ဆုံးမှ ဆူရတ်ကိုရောက်ခဲ့တယ်။ တခန်းတွဲကားထဲမှာ ၁၂ ယောက်လောက်ကို ပြတ်သိပ်ထည့်ပြီးသယ်တယ်။ အနောက်မှာယောကျာ်းလေးတွေ အကုန်ပုန်းပြီး လိုက်ရတယ်။ ရေလည်းသောက်မရ၊ အိမ်သာလည်းမဝင်ရတောင်တက်လမ်းမှာ သေနတ်နဲ့ လူတွေက မြန်မြန်သွားဆိုပြီးသွားရတယ်။
(လာတဲ့အကြောင်း ကိုယ့်မိသားစုကို ဘယ်လိုပြောလဲ။) ယောကျာ်းကိုစိတ်ဆိုးပြီး မပြောဘဲ အမေကိုဘဲပြောပြီး ထွက်လာခဲ့တယ်။ ကားက ဗွက်အိုင်ထဲနစ်တော့ ကားသမားက ဗွက်အပေနဲ့ တက်မှာစိုးလို့ ရေတွေနဲ့လောင်းချတယ်.. လမ်းတလျှောက် အိပ်မက်ဆိုးတွေမက်ပြီး ဘယ်သူ့ကိုမှပြောပြစရာမရှိဘဲ တယောက်တည်းဖြတ်သန်းခဲ့ရတယ်။
- ထိုင်းမှာ တရားဝင်အလုပ်လုပ်ဖို့ ဘာစာရွက်စာတမ်းတွေလိုမလဲ။
ဘတ်၊ Cl၊ ပန်းရောင်ကတ်၊ work permit၊ ဆေးရုံဘတ်၊ ပကန်ဆန်ခုံး၊ ဗီဇာ၊ စမတ်ခ။
- ပွဲစားသုံးလား။
ပွဲစားသုံးပါတယ်။ စိတ်ချယုံကြည်ရတဲ့ ပွဲစားကိုသုံးချင်တယ်။
- ပွဲစားကို ဘယ်လိုဆက်သွယ်ရသလဲ။
အများစုသုံးတဲ့ပွဲစားကို စုံစမ်းရတယ်။ စိတ်ချရတဲ့ပွဲစားကိုသုံးချင်တယ်။ ကျွန်မတို့က အစိုးရရုံးကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်သွားချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင်သွားလုပ်လို့မရဘူး။ ဒါကြောင့် ပွဲစားသုံးကြရတယ်။
- MOU စနစ်ဖြင့် ထိုင်း-မြန်မာနိုင်ငံတွေက ထုတ်ပြန်တာတွေရှိတယ်။ အဲဒါကိုသိသလား။
FED ကလာရင်းပြတဲ့ ဖုန်းအက်ပလီကေးရှင်းထဲမှာ အေဂျင်စီတွေကို စစ်လို့ရတာရှိတယ်။ ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ စာရင်းတွေ စစ်လို့ရတယ်။
- ထိုင်းနိုင်ငံကို သွားမယ်ဆိုရင် ဘယ်နေရာကိုသွားရမလဲဆိုတာ သိလား။
အလုပ်သမားတွေကတော့ အေဂျင်စီတွေက ပြောလို့သာသိရတယ်။ အေဂျင်စီတွေက ပို့ပေးတဲ့ နေရာပဲ သွားရပါတယ်။

ဘေးကင်းစွာရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း

တက်ရောက်သူ ဆွေးနွေးချက်

၁။ သွားမယ့်နေရာကို ကိုယ်ကြိုတင်လေ့လာစုံစမ်းထားရမယ်။ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်အကိုင် လုပ်ငန်းခွင် ကိုသေသေချာချာသိရမယ်။ (တရားဝင်မှုနဲ့လစာ)

- ၂။ ခရီးစဉ်ကြာချိန်နဲ့ ပတ်သတ်တဲ့ အချက်အလက်တွေ ကြိုတင်သိရှိထားရမယ်။ အေးဂျင့်ဘက် က လည်း အသိပေးထားရမယ်။
- ၃။ တရားဝင်ခေါ်ယူတဲ့အေးဂျင့်တွေမှတစ်ဆင့် အလုပ်ရှာရမယ်။ ကိုယ့်ကိုလာခေါ်တဲ့ပွဲစားရဲ့ အချက် အလက်သေသေချာချာရှိထားရမယ်။
- ၄။ အရေးပေါ်သုံးဖို့ ငွေကြေးပြင်ဆင်ထားရမယ်။
- ၅။ အန္တရာယ်ရှိလာရင်ဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်ရမှာတွေကိုပြင်ဆင်ရမယ်။ တရားဝင်အကူအညီတောင်း ရမယ့် အဆက်အသွယ်တွေ၊ အဖွဲ့အစည်း အချက်အလက်တွေကို မှတ်ထား သိထားရမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က သိအောင် အသိပေးရမယ်။

ကန်ကျနာ - အလုပ်သမားတွေအနေနဲ့ ကိုယ်သွားမည့်နေရာကို တိတိကျကျသိထားသင့်တယ်။ ကုမ္ပဏီ နာမည်ကိုသိထားဖို့လိုတယ်။ ကုမ္ပဏီတွေဟာ ဘလက်လစ်စာရင်းထဲ ဝင်မဝင်စစ်ဆေး ဖို့လိုတယ်။ ခရီးသွားတဲ့အခါ ဖုန်းလိုင်း၊ အင်တာနက်ချိတ်ဆက်ရသင့်တယ်။ ဒါမှ ကိုယ့် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေကို ဆက်သွယ်လို့ရမှာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကဖုန်း၊ အင်တာနက်ချိတ်ဆက်လို့ရရင် တခုခုကွဲကြုံရင် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ အေဂျင်စီ၊ အစိုးရ ဌာန၊ အလုပ်သမားအရေးကူညီတဲ့အဖွဲ့အစည်း၊ နံပါတ် ၁၃၀၀ ကိုဆက်သွယ်ပြီး အကူ အညီတောင်းရတယ်။

စင်ကာပူကအိမ်ဖော်ကောင်မလေးတစ်ယောက်ကို အိမ်ရှင်မိန်းမက သူ့ယောက်ျားနဲ့ ဖောက်ပြန်ပါတယ် ဆိုပြီး အကြမ်းဖက်တယ်။ ဒါကြောင့် ကောင်မလေးက ကြောက်ပြီး စင်ကာပူကနေထွက်ပြေးလာပြီး ထိုင်းကို ရောက်လာတယ်။ ထိုင်းရောက်တော့ လဝက၊ က ဖမ်းထားတယ်။ ဖမ်းထားတဲ့အခါမှ လဝက၊ က အပြင်လူနဲ့ ပေးမတွေ့ဘူး။ ပြီးတော့ ဒီကောင်မလေးကို စင်ကာပူကိုပြန်ပို့တယ်။ စင်ကာပူရောက်တော့ ပြည်ဝင်ခွင့်မရဘူး။ ကောင်မလေးက အေဂျင်စီကိုဆက်သွယ်လည်း အကူအညီမရဘူး။ နောက်ဆုံးမြန်မာ ပြည် ပြန်ပို့ခံရတယ်။

- ဒီလိုအခြေအနေမှာဆိုရင် ကိုယ်အလုပ်လုပ်တဲ့နိုင်ငံရဲ့ဥပဒေကိုသိထားရမယ်။
- အလုပ်ဖြုတ်ခံရတယ်။ ပြည်နှင့်ဒဏ်ပေးခံရတယ်။ လုပ်ခလစာမရဘူး။

ပုံမှန်မဟုတ်သောအခြေအနေတွင် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းတွင် တနေရာသို့မထွက်ခွာမီ

- အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းများအားစစ်ဆေးပါ။
- ကားစီးမည်ဆိုပါက ကားမောင်းသူနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များစစ်ဆေးပါ။
- သင်၏ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် အကဲဖြတ်ပါ။
- ကား၏ အခြေအနေ နှင့် ကားသမား၏အခြေအနေကို အကဲဖြတ်ပါ။
- ယာဉ်မောင်းသူ၏ အမည်၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်အမှတ်၊ ယာဉ်လိုင်စင်နံပါတ် စသည်တို့ကို မှတ်သားထားရန်။ (တက္ကစီများတွင် ယာဉ်မောင်းသူ၏ အချက်အလက်များရှိသည်။ တစ်စုံတရာ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ယာဉ်မောင်းသူ၏အချက်အလက်များကို ဖော်ပြတိုင်ကြားနိုင်သည်။)

- ဆက်သွယ်နိုင်သည့်ဖုန်းနံပါတ်ကို မှတ်စုတွင် ရေးမှတ်ထားရန်။
- သင်၏တည်နေရာကို သင်ယုံကြည်ရသူအားပေးပို့ထားပါ။
- သင်၏တည်နေရာကို မပို့ပေးတတ်ပါက အနီးအနားနေရာအား ဓါတ်ပုံရိုက်၍ပို့ပေးပါ။
- အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းများ၊ ပတ်စပို့၊ ဗီဇာ၊ ဝါပါမစ်၊ အလုပ်စာချုပ် ကိုယ်နှင့်မကွာ ထားရှိပါ။
- အလုပ်ရှင်နှင့်ပတ်သတ်သည့် အချက်အလက်များ (နာမည်၊ ရာထူး၊ လိပ်စာ) မှတ်သားထားပါ။

အခြေခံအလုပ်သမားဥပဒေအကြောင်း

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ တရားဝင်အလုပ်လုပ်ဖို့ရာ ပတ်စပို့၊ ဝါပါမစ်၊ ပန်းရောင်ကဒ်၊ စီအိုင်၊ ဆေးရုံဘတ်၊ ရက် ၉၀ စာရွက် ရှိရတယ်။ ပြီးတော့ ထိုင်းနိုင်ငံအလုပ်သမားဥပဒေကို အခြေခံအားဖြင့် သိရှိနားလည်ထားရပါ မယ်။ တရက် အလုပ်ချိန် ၈ နာရီဖြစ်တယ်။ အဲဒီထက်ပိုရင် အချိန်ပိုကြေးပေးရမယ်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ထုတ်ပြန် သော အခြေခံလုပ်အားခ အနိမ့်ဆုံးသတ်မှတ်ထားတာတွေရှိတယ်။ အခြေခံလုပ်အားခ ဘယ်လောက်ရသ လဲဆိုတာ သိထားရမယ်။ အနိမ့်ဆုံးသတ်မှတ်လုပ်အားခထက်လျော့ရင် တိုင်ကြားခွင့်ရှိတယ်။ အလုပ်သမား များက ဒီအချက်တွေကိုသိသော်လည်း မတိုင်ရဲဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ အဖွဲ့အစည်းတွေကို CBO တွေကို သွားတိုင်ကြရတယ်။ ဒီလိုတိုင်ကြားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်ချိန်၊ လုပ်အားခ သက်သေအထောက်အထား တွေကို သိမ်းဆည်းထားရတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံဥပဒေအရ တပတ်မှာ ၆ ရက်အလုပ်လုပ်ပြီး ၁ ရက်နားခွင့်ပေးရမယ်။ နေမကောင်းမ ကျန်းမာရင် နားခွင့်ရှိရမယ်။ ၁နှစ်မှာ ၃၀ ရက် ဖျားနာခွင့်ရက် ခွင့်ပြုထားတယ်။ ၃ ရက် ထက်ကျော်ရင် ဆရာဝန်၏ ဆေးထောက်ခံစာရှိရမယ်။ အလုပ်မှာနားရက်မရှိ၊ အချိန်ပိုကြေးလည်းမရ၊ လုပ်အားခလည်း မရဘူး၊ ဒီလို ခေါင်းပုံဖြတ်အခွင့်အရေးယူခံရပြီဆိုရင် ထိုင်းနိုင်ငံအလုပ်သမား ကာကွယ်ရေးရုံးကိုတိုင်ကြား ခွင့်ရှိတယ်။ ကိုယ်တယောက်တည်း မသွားရရင် CBO တွေ NGO တွေနဲ့ အတူလုပ်နိုင်တယ်။

လုပ်အားခမရတဲ့သူကို ကူညီပေးဖူးသလား

တက်ရောက်သူဆွေးနွေးချက်

- ကူညီပေးဖူးတယ်။ အလုပ်သမားအချက်အလက်တောင်းတယ်။ အလုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ရက်မေးရတယ်။ လုပ်အားခဘယ်လောက်ရပြီးတာလဲ၊ ဘယ်လောက်ကမရသေးဘူးလဲ၊ အတိအကျ အချက် အလက် လိုအပ်တယ်။ လစာရပြီးသား စလစ်တွေကိုလည်း ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီးသိမ်းထားရမယ်။ အဲ့ ဒီမှာပကန်ဆန်ခုံးအတွက် ပိုက်ဆံဖြတ်ထား၊ မဖြတ်ထားလည်း စစ်ကြည့်ရမယ်။ ဒေသအလိုက် ရသင့်တဲ့ အခြေခံလုပ်အားခ အပြည့်အဝရလားကြည့်ပြီး မပြည့်ရင် အဲ့ကိစ္စပါ ထည့်တောင်းပေး ရတယ်။ ပြီးရင်အဲ့ဒါတွေကို အလုပ်သမားကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးရုံးမှာ သွားပြီးတင်တယ်။ အလုပ်ရှင်၊ အလုပ်သမားဖြစ်ကြောင်း သက်သေတွေနဲ့ သေချာတဲ့အစိုးရရုံးအထောက်အထား လည်းပြင်ဆင်ရတယ်။ ပြီးရင်ရုံးကိုတင်ပြီးရင် ရက် ၃၀ စောင့်ရတယ်။



- ရှိပါတယ်။ လုပ်အားခအပြည့်မရလို့ အလုပ်သမားကိုခေါ်ပြီး စဝါဒီကန်ရုံးကိုခေါ်သွားပြီး တိုင်ပေးတယ်။ စဝါဒီကန်ကလည်း အလုပ်ရှင်ကိုပြန်ပြီးမေးမြန်းစစ်ဆေးပါတယ်။ (စဝါဒီကန်ရုံးကိုသွားရင် အဖော်နဲ့သွားပါ။ အဖွဲ့အစည်းနဲ့သွားပါ။ အလုပ်သမားက အလုပ်ရှင်ချိုးဖောက်တဲ့အချက်တွေ၊ အထောက်အထား၊ အချက်အလက်တွေကို ယူသွားရမယ်။)
- လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်ခန့်က အထောက်အထားမရှိတဲ့အလုပ်သမားကို အလုပ်ရှင်ချိုးဖောက်လို့ သွားတိုင်ဖူးပါတယ်။ အဲဒါကို အထောက်အထားမရှိလို့ ရဲတိုင်မယ် ပြန်ပြီး ခြိမ်းခြောက်ခံရဖူးတယ်။ (သို့သော် ကိုယ်ကဥပဒေသိနေရင် ရဲဖမ်းလို့မရဘူး။ အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးဥပဒေအောက်မှာ ချိုးဖောက်ခံရသောအလုပ်သမားကို အထောက်အထားရှိရှိ၊ မရှိရှိ ရဲဖမ်းလို့မရဘူး။)
- အမှုတစ်ခုသွားရောက်ကူညီပေးခဲ့ဖူးတယ်။ အလုပ်သမားက အလုပ်သက်တမ်း ၅ နှစ်ရှိပြီလို့ပြောသော်လည်း အလုပ်ရှင်က မဟုတ်ကြောင်း ၁ နှစ်ဘဲ ရှိသေးတယ်လို့ ငြင်းဆိုတယ်။ မိမိတို့အထောက်အထားပြနိုင်သော်လည်း တိုင်ကြားမှုနောက်ကျသည့် အတွက် ၂ နှစ်စာဘဲပြန်ရလိုက်တယ်။
- မဲဆောက်ဘက်က ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေက နယ်မှာနေကြရလို့ မြို့နှင့်အလှမ်းဝေးပါတယ်။ ဘာလက်မှတ်မှမရှိဘူး။ သူကြီးလက်မှတ်ပဲရှိကြတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံအလုပ်သမား ကာကွယ်ရေးရုံးသို့တိုင်ကြားသည့်အခါ

- အလုပ်၊ ကုမ္ပဏီ၏နာမည်။
- ကုမ္ပဏီလိပ်စာ မည်သည့်နေရာ၊ မည်သည့်ခရိုင်။
- အလုပ်ဝင်သည့်ရက်။
- ဘယ်ရက်ကနေဘယ်ရက်ထိ လုပ်အားခမရကြောင်း။
- ဘာသာစကားမတတ်ကျွမ်းပါက တတ်ကျွမ်းသူအားခေါ်သွားရန်၊ ထိုင်းဘာသာဖြင့် ဖောင်ဖြည့်ရသည်။ (အချို့ခရိုင်များတွင် ဘာသာပြန်ရှိသည်)
- အလုပ်သမား၏ အထောက်အထား၊ ပတ်စပို့နှင့် အလုပ်လုပ်ခွင့်လက်မှတ် ဝဲ့ပါမစ် မိတ္တူ။
- မိမိ၏နေရပ်လိပ်စာ။
- အလုပ်ရှင်နှင့်လုပ်အားခ မည်မျှသဘောတူထားသည့်အထောက်အထားများ။
- အလုပ်ရှင်ထံသို့ အမိန့်ချသည့်စာ ပေးပို့ပြီးနောက် ရက် ၉၀ အတွင်း အလုပ်ရှင်ဘက်မှ တာဝန်ယူမှုမပြုလုပ်ပါက အလုပ်သမားတရားရုံးသို့တိုင်ကြားခွင့်ရှိသည်။
- အလုပ်သမားအရေးကူညီပေးသူတွေရဲ့ အကူအညီယူပြီးသွားရောက်တိုင်ကြားနိုင်သည်။
- အလုပ်ဝင်သည့် ရက်၊ လ၊ ခုနှစ် အတိအကျသိရန်အရေးကြီးသည်။
- အလုပ်သမား အမှုသက်တမ်းက ၂ နှစ်သာရှိပြီး ၂ နှစ်ကျော်ပါက အမှုသက်တမ်းကုန်တာဖြစ်လို့ အမှုတိုင်ကြားမည်ဆိုပါကသက်တမ်း ၂ နှစ် မကျော်ပါစေနှင့်။

လူမှုဖူလုံရေးအကြောင်း

အထောက်ထားရှိသူများသည် အလုပ်သမားဥပဒေအောက်မှာ အကာအကွယ်ကောင်းကောင်းရပါ တယ်။ ကျန်းမာရေးအရရော၊ လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်နစ်နာမှုပါ အကာအကွယ်ပေးနိုင်တယ်။ လုပ်ငန်းခွင် အတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသောအခါ အလုပ်သမားအတွက် နစ်နာကြေးကို နစ်နာကြေးရန်ပုံငွေမှ တောင်း ပေးလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်သမားမှာအထောက်ထားမရှိရင် နစ်နာကြေးရန်ပုံငွေက မပေးဘူး။ အလုပ်ရှင်ကိုပဲ လျော်စေပါတယ်။

လူမှုဖူလုံရေးရန်ပုံငွေကို အလုပ်သမားက လစဉ်ငွေသွင်းထားသော်လည်း အလုပ်ရှင်ကမသွင်းပေး လို့ ကလေးနို့မို့နဲ့ဖိုးတောင်းတဲ့အခါ လူမှုဖူလုံရေးရုံးက မပေးဘူး။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကြုံလာရင် အလုပ်သမား ကိုယ်တိုင်က အထောက်အထားတွေကို သိမ်းဆည်းထားရမယ်။ ပြီးတော့ အဖွဲ့အစည်းတခုခုကိုအကူညီ တောင်းပြီး လူမှုဖူလုံရေးရုံးကိုသွားပြီး တိုင်ရပါမယ်။ မိမိတို့နယ်မြေအတွင်း အလုပ်သမားရေး လုပ်ပေးနေ တဲ့အဖွဲ့အစည်းတွေကို အကူအညီတောင်းယူသင့်ပါတယ်။ အကယ်၍ အလုပ်သမားက ကိုယ်တိုင်မတိုင် ကြားရဲရင် ထိုသူသည် အဖွဲ့အစည်းတခုခုကို အာဏာလွှဲစာလက်မှတ်ထိုးပေးပြီး ကိုယ်စားလှယ်လွှဲပေးလို့ ရပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်မှုအတွက် လျော်ကြေးရန်ပုံငွေရှိပါတယ်။ တရား မှုတမှုရန်ပုံငွေဆိုတာရှိပါတယ်။ မိမိနဲ့ ရန်ငြိုးရန်စမရှိပဲ အကြမ်းဖက်ခံရရင်၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက် ခံရတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ ဒီလျော်ကြေးရန်ပုံငွေကပဲ ကူညီပေးပါတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီး တက်စီသမား က လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားတယ်ဆိုရင် ဒီရန်ပုံငွေရခွင့်ရှိတယ်။ ရဲစခန်းမှာတိုင်လို့ရတယ်။ ခရိုင် တရားမှုတရားရုံးမှာတိုင်နိုင်တယ်။ အသက်သေဆုံးသည်အထိဖြစ်ခဲ့သော် ကျန်ခဲ့တဲ့သူကသက်သေ အထောက်အထားနဲ့ တိုင်ပြီး ရန်ပုံငွေထုတ်နိုင်တယ်။ ဒါက တရားဝင်နေထိုင်သူရော တရားမဝင်သူရော ရယူနိုင်တယ်။

တက်ရောက်သူဆွေးနွေးချက်

- မဲဆောက်မှာ အထောက်ထားမဲ့ တီဘီရောဂါသည်လူနာကို မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ မိသားစုထံ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ပေးဖို့ကူညီပေးခဲ့ဖူးတယ်။ ဒီလူနာမှာ အထောက်ထားမရှိတာမို့ ပြန်ပို့ဖို့အလွန် ခက်ခဲပါတယ်။ ကျွန်မတို့ မက်ပီအဖွဲ့ကို ချိတ်ဆက်ပြီး လုပ်ဆောင်ပေးသော်လည်း နယ်စပ်ဖြတ် ဖို့ အခက်ခဲများစွာကြုံခဲ့ရပြီး နောက်ဆုံး ထိုလူနာဆုံးသွားခဲ့တယ်။ အနာဂတ်မှာ ဒီလိုအဖြစ်မျိုး ကြုံရင် ကျွန်မတို့လူမှုအဖွဲ့အစည်းအချင်းချင်း ဘယ်လို ချိတ်ဆက်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်လို့ရမလဲ ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို ဆွေးနွေးကြသင့်တယ်။
- ကျွန်မတို့ နယ်မှာ လူနာတွေကိုကူညီပေးရတဲ့အခါ ကျွန်မတို့အဖွဲ့အစည်းတခုကချည်းပဲ အပြည့် အစုံမကူညီနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့က ကိုယ်နဲ့ ချိတ်ဆက်ထားတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ အလုပ် သမားတွေဆီက အလှူငွေထပ်မံပြီး တောင်းခံရပါတယ်။ ဒီလိုအချင်းချင်းဝိုင်းဝန်းလှူကြတဲ့

ငွေကြေးတွေကိုလည်း စနစ်တကျ၊ ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ စီမံဆောင်ရွက်ရပါတယ်။ ဒါမှသာ လှူ
တဲ့လူတွေကလည်း ယုံကြည်စိတ်ချကြသလို၊ ကျွန်မတို့အဖွဲ့အစည်းကိုလည်း လူတွေယုံကြည်
စိတ်ချလာစေပါတယ်။

- လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်းများစွာက အိမ်ဖော် မြန်မာမိန်းကလေးတယောက်ကို အိမ်ရှင်က ကတ်ကြေး
နှင့် အကြိမ်များစွာထိုးပြီးအကြမ်းဖက်ခဲ့လို့ အိမ်ဖော်ကောင်မလေးဟာ အိမ်ကထွက်ပြေးတယ်။
ထွက်ပြေးတဲ့အခါမှာ ကောင်မလေးကို အိမ်ရှင်တွေဖမ်းမိပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုပြု
ကြတယ်။ နောက်ပိုင်း အိမ်နီးချင်းတွေက ကောင်မလေးအခြေအနေကို ရိပ်မိပြီးရဲတိုင်ကြတယ်။
အဲဒီအခါမှာ ကျွန်မတို့က သတင်းမှာတွေ့လို့ ဒီကောင်မလေးကို ကူညီပေးဖို့ ရဲစခန်းကိုဆက်
သွယ်ပြီး အမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ အိမ်ရှင်လင်မယားကို လူကုန်ကူးမှု၊ လိင်
ပိုင်းဆိုင်ရာကျူးလွန်မှုဖြင့် အမှုဖွင့်တရားစွဲခဲ့တယ်။ ဒါတောင် လဝက၊ က ကောင်မလေးမှာ
အထောက်အထားမရှိလို့ ဘာနစ်နာကြေးမှ မပေးနိုင်ဘူးဆိုပြီး ငြင်းဆိုပါတယ်။ သို့သော် ကျွန်မ
တို့က လက်မလျှော့ဘူး။ အထောက်အထားရှိတာ၊ မရှိတာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ပြစ်မှု
နဲ့ ရင်ဆိုင်ရသူတိုင်းသည် ဥပဒေ၏ တရားမျှတမှုအကာအကွယ်ကို ရရှိခံစားပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။
နောက်ဆုံး ကောင်မလေးသည် လျော်ကြေးရန်ပုံငွေမှ လျော်ကြေးရရှိသွားပါတယ်။
- ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က ကျွန်မကူညီပေးခဲ့တဲ့အမှုတခုရှိပါတယ်။ အမှုသည်က အထောက်အထား သက်
တမ်းကုန်တော့မယ်။ အလုပ်ရှင်က သက်တမ်းဆက်တိုးဖို့ မြန်မာပြည်ပြန်ခိုင်းတယ်။ အမှုသည်
က မြန်မာပြည်ပြန်လို့မရတဲ့အကြောင်း၊ မြန်မာပြည်မှာ စစ်မှုထမ်းဖို့ လိုက်ဖမ်းနေတဲ့အကြောင်း၊
စစ်တွေဖြစ်နေတဲ့အကြောင်းပြောပြတော့ အလုပ်ရှင်က ဗီဇာသက်တမ်းကုန်တဲ့အထိဘဲ အလုပ်
လုပ်ပြီး နှုတ်ထွက်စာတင်ပြီး အလုပ်ထွက်ရမယ် လို့ပြောတယ်။ ဒီအကြောင်းကို စမတ်စခန်းမှာ
ရှိတဲ့ LRF အဖွဲ့ကို သွားတိုင်ကြတယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်မတို့ အလုပ်သမားတွေအတွက် အမှုဖွင့်ဖို့
လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ အလုပ်သမားတွေဘက်က လိုအပ်တဲ့ အထောက်အထားတွေကို
စုဆောင်းပေးရပါတယ်။ အဲဒီမှာ တချို့အလုပ်သမားတွေက သူတို့ဘက်က အားစိုက်ထုတ်ခြင်း
မပြုပဲ ကျွန်မတို့အကူအညီပေးတာတောင် လိုက်ပါလာခြင်းမရှိကြဘူး။ တချို့အလုပ်သမားတွေ
က အမှုရင်ဆိုင်ပြီး နစ်နာကြေး၊ လျော်ကြေးတွေရသွားတဲ့အခါမှ စောစောကလိုက်ပါခြင်း၊
အားစိုက်ခြင်းမရှိတဲ့ အလုပ်သမားတွေက ကျွန်မတို့ကို အပြစ်တင်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မတို့
အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့ တတ်နိုင်သလောက်စွမ်းဆောင်ပေးပြီးပြီ။ ကျန်တဲ့အပိုင်းက
အလုပ်သမားတွေကိုယ်တိုင် အားထုတ်ရမယ့် အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကိုလည်း အလုပ်သမား
တွေအနေနဲ့ နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။

လူမှုဖူလုံရေးရန်ပုံငွေ အကျိုးခံစားခွင့်

ပကန်ဆန်ခုံးအတွက် သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း ပိုက်ဆံပေးသွင်းထားရင် လူမှုဖူလုံရေး ခံစားခွင့် ၇ မျိုးစလုံး ခံစားရမယ်။

- ၁ လသွင်းပြီးရင် - အလုပ်လုပ်နေစဉ်သေဆုံးသွားရင် ကျန်ခဲ့တဲ့မိသားစုကရမယ်။ အသုဘစီစဉ် မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘာသာပဲ စီစဉ်ပါ။ အလုပ်ရှင်ကိုမပါစေနဲ့။ သေဆုံးသူရဲ့ အထောက်အထား တွေကိုယူပြီး လူမှုဖူလုံရေးရုံးသွားသင့်ပါတယ်။
- ၂ လသွင်းပြီးရင် - နာမကျန်း၊ မသန်စွမ်းဖြစ်ရင် နစ်နာကြေးရမယ်။
- ၅ လ သွင်းပြီးရင် - ကလေးမီးဖွားစရိတ်ရမယ်။ (မိန်းမဆိုရင် အလုပ်နားရက်ပါရတယ်)။
- ၆ လ သွင်းပြီးရင် - အလုပ်လက်မဲ့ခံစားခွင့် (အလုပ်ကထွက်လိုက်ရင် ၃ လစာရဲ့ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဒီကြားထဲမှာ အချိန်မီနောက်အလုပ်ရှာရမယ်)။
- အလုပ်အထုတ်ခံရရင် လစာရဲ့ ၇၀% ခံစားခွင့်ရှိမယ်။
- ကလေးနို့ဖို့ မွေးကင်းစကနေ ၆ နှစ်ထိ ထုတ်လို့ရတယ်။ (တလ ၉၀၀ ဘတ်)
- သက်ကြီးပင်စင် ၅၅ နှစ်ကစလျှောက်နိုင်။ (ပိုက်ဆံသွင်းတာ လ ၁၈၀ ပြည့်ရင် ပုတ်ပြတ်ပေး တယ်။ လ ၁၈၀ ကျော်ပြီးရင် လတိုင်း နည်းနည်းစီဆက်တိုက်ပေးတယ်)

လူမှုဖူလုံရေးခံစားခွင့်ဟာ အလုပ်အမျိုးအစားပေါ်လည်းမူတည်တယ်။ လူမှုဖူလုံရေးကို လက်လှမ်း မမီသေးတဲ့အလုပ်တွေ ဥပမာ - အိမ်တွင်းအလုပ်၊ လှေအလုပ်၊ စိုက်ပျိုးရေးအလုပ် အဲ့လိုမျိုးတွေလည်းရှိ တယ်။ စက်ရုံဆိုရင်တော့ ပကန်ဆန်ခုံး ရကိုရရမယ်။ သူဌေးက ပိုက်ဆံသွင်းပေးရမှာကို မသွင်းပေးထား ရင် အလုပ်သမားက ပကန်ဆန်ခုံးရုံးမှာ သွားပြောလို့ ရတယ်။ ပကန်ဆန်ခုံးရန်ပုံငွေတဲတဲတည်း နစ်နာ ကြေးရန်ပုံငွေဆိုတာရှိတယ်။ ပကန်ဆန်ခုံးက အလုပ်နဲ့မဆိုင်လည်းရတယ်။ နစ်နာကြေးရန်ပုံငွေက အလုပ် နဲ့ဆိုင်မှရတယ်။



အလုပ်အကိုင်လောကတွင် ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာပြဋ္ဌာန်းချက်

ဦးဆောင်သူ- ဝေနှင်းပို (ILO)

အမျိုးသမီးများအကြမ်းဖက်စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုပပျောက်ရေး

အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုပပျောက်ရေး အတွက် ILO ဥပဒေချမှတ် ထားပါတယ်။ ILO ဆိုတာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းဖြစ်တယ်။ ယူအန်အဖွဲ့ချုပ်အောက် က ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးအဖွဲ့အစည်းတခုဖြစ်တယ်။ ILO ဟာ အလုပ်ရှင်၊ အလုပ်သမား၊ အစိုးရ စသည့် ၃ ဖွဲ့မှတင်သွင်းလာတဲ့အဆိုပြုချက်များကို အတည်ပြုဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ပေးပါတယ်။ ဇွန်လ ကမ္ဘာ့ညီလာခံ ကို ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ ဂျနီဗာ မှာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ပြုလုပ်ပါတယ်။ တနေ့အလုပ်ချိန် ၈ နာရီဆိုတာ ILO က လာတယ်။ အိုင်အယ်အိုက မြန်မာနိုင်ငံ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့မှာပါဝင်ပါဝင်တယ်။ လက်ရှိအိုင်အယ်အိုအဖွဲ့ထဲ မှာ မြန်မာနိုင်ငံအလုပ်သမား အဖွဲ့ချုပ်သမဂ္ဂကလည်း အဖွဲ့ဝင်တခုဖြစ်ပါတယ်။

နိုင်ငံတခုစီတိုင်းမှာ အလုပ်သမားသမဂ္ဂကြီးတွေက အလုပ်သမားအရေးတွေကို အဆိုပြုမှတ်တမ်း တင်သွင်းရပါတယ်။ ထိုမှတဆင့် အလုပ်သမားရေးအတွက် ဥပဒေတွေအသီးသီး ထုတ်ကြတာ ဖြစ်တယ်။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အကြမ်းဖက်စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ILO နောက်ဆုံးထုတ်ပြန်ခဲ့တဲ့ ပြဋ္ဌာန်းချက် အမှတ် ၁၉၀ အကြောင်း လေ့လာကြမှာဖြစ်တယ်။ အလုပ်မှာ LGBTတွေ၊ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ မသန်စွမ်းတွေကို အကြမ်းဖက်မှု စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုတွေကနေ ကာကွယ်ဖို့ ဖြစ်တယ်။



လှုပ်ရှားမှု - အုပ်စု ၄ စုဖွဲ့ပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုပုံများကိုကြည့်ပြီး ဘယ်လို အကြမ်းဖက်မှုမြောက်သလဲဆိုတာ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း။

ပုံ ၁ - ပေါင်ကိုလက်နှင့်ထိတွေ့ပွတ်သပ်ပုံ

ဆွေးနွေးချက် - ကိုယ်ထိလက်ရောက်ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု၊ လူမမြင်သူမမြင် သက်သေပြလို့မရအောင်၊ စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်အောင်နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှု။

ဖြည့်စွက်ချက် - အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါသည်အမျိုးသမီးတွေကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးတဲ့ လူထုအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းတခုရဲ့ရုံးမှာအလုပ်လုပ်နေတဲ့ လူကြီးတယောက်က ထိုအမျိုးသမီးတွေကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးလုပ်တဲ့အခါ သူ့ရုံးခန်းထဲမှာ အဲ့သလို ကိုယ်ထိလက်ရောက်ပြုမူတာ ရှိတယ်။ အမျိုးသမီးများမှာ မနှစ်မျို့ဖြစ်ရတယ်။ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရတယ်။

ပုံ ၂ - ယောကျ်ားက လူရှေ့မှာအဝတ်စားလှန်ပြ/ချွတ်ပြပုံ

မဖွယ်မရာပြခြင်း၊ လမ်းသွားလာရင်း လူမြင်ကွင်းမှာ စော်ကားခြင်း၊ အမျိုးသမီးတွေကို သူတို့မဖွယ်မရာနေရာကိုတမင်မြင်အောင်ပြသခြင်း

- စက်ရုံဘေးကချုံ့နားမှာ အမျိုးသားတဦးက စက်ရုံဘက်ကိုလှည့်ပြီး ဘောင်းဘီချွတ်ပြတာ တွေ့ရတယ်။ တစ်ခါတလေ ဘောင်းဘီစစ်မတပ်ပဲ ဒီတိုင်း သူ့ပစ္စည်းပြချင်လို့ကို လုပ်ပြတယ်။
- သစ်သီးဆိုင်က အမျိုးသားတဦးဟာ ကလေးတွေသစ်သီးသွားဝယ်ရင် အဲဒီအမျိုးသားက သူ့လိင်တံကို ထုပြတယ်။
- အမျိုးသားတစ်ဦးဟာ အိမ်ရှေ့မှာရပ်ပြီး သူ့လိင်တံကို ဖော်ပြတယ်။

စာပို့တဲ့ပုံ

စာဖြင့်စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း

ဖုန်းထဲကနေတဆင့် လိင်ကိစ္စပြောဆိုကျူးလွန်ခြင်း၊ လိုင်းပေါ်တင်စော်ကားအရှက်ခွဲခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း စသဖြင့်။

ပုံတွေပို့ပုံ

မတော်ပုံ၊ ညစ်ညမ်းပုံတွေပို့ပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း

လိုချင်တာမရလို့စော်ကား၊ လိုင်းပေါ်က လှည့်ဖျား၊ ငွေလိမ်၊ ဂုဏ်ပျက်အောင်စော်ကားပြီး နာမည်ပျက် နာမည်အလွဲသုံးစားလုပ်ပြီး ပိုက်ဆံလိုက်ချေး

ချောင်းကြည့်တဲ့ပုံ

လူထူထပ်တဲ့နေရာ၊ စက်ရုံတွေရဲ့အိမ်သာတွေ၊ အိမ်နီးချင်းကပ်တဲ့နေရာတွေမှာ မကြာခဏချောင်းကြည့်နေတတ်တာ၊ မနီးမဝေးလှမ်းလှမ်းကြည့်တာဟာလည်း စိတ်အနှောင့်ယှက်ဖြစ်စေပါတယ်။

Privacy (ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ) ကျူးကျော်ပြီး ချောင်းမြောင်းကြည့်ရှုခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မမကြိုက်တာလိုက်လုပ်ခြင်း၊ နောက်ယောင်ခံလိုက်ခြင်း၊ စောင့်ကြည့်ခြင်း။

နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်အနေနဲ့ နောက်ပိုင်း ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်တောင်စိတ်မလုံခြုံတော့ဘူး တစ်ယောက်ယောက် စောင့်ကြည့်နေလား၊ အိမ်နံရံကလုံခြုံရဲ့လား၊ အိမ်မှာအပေါက်တွေရှိနေလား စသဖြင့် ပေါ့။

မေးခွန်း - ဒီလိုအမျိုးသမီးတွေကို အနေအထိုင်ခက်အောင် ကြည့်တာမျိုး နှုတ်နဲ့ စော်ကားမှုဖြစ်ရပ်တွေက ထိုင်းမှာထက် မြန်မာနိုင်ငံမှာပိုကြုံရတာ ဘာကြောင့်လဲ?

ဘယ်နိုင်ငံမှာမဆို အသိပညာနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုထွန်းကားမှုအခြေအနေကွာခြားတဲ့ နေရာတွေမှာ ပိုကြုံရတယ်။ ကျူးလွန်ခံရသူတွေကိုယ်တိုင်က ကျူးလွန်ခံရမှန်းမသိတဲ့ အချို့ နေရာတွေမှာ မိဘတွေကိုယ်တိုင်က ကလေးတွေအတွက်ဒါကို အသိပညာပေးဖို့လိုတာကို လက်မခံကြတာတွေ ကြောင့်လည်းဖြစ်တယ်။

ညစ်ညမ်းပုံ

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှုဖြစ်စေတဲ့ပုံ၊ လိင်အင်္ဂါပုံတွေကို ပို့ပေးတာတွေ ကြုံရတဲ့အခါ စိတ်အနှောင့်ယှက်ဖြစ်ခြင်း

ဖုန်းတွေလူမှုကွန်ယက်ကို အသုံးပြုပြီး အမျိုးသမီး/အမျိုးသားကို ခြိမ်းခြောက်ပြီး တင်တာ၊ လူမှုရေးတိုက်ခိုက်မှု သိက္ခာကျအောင်ပုပ်ခတ်မှုတွေပြုလုပ်တာမျိုးတွေပါဝင်တယ်။

စီစီတီဗွီပုံ - စင်ကာပူမှာဆိုရင် အိမ်ဖော်တွေအလုပ်လုပ်တဲ့အိမ်မှာ တအိမ်လုံးကို စီစီတီဗွီတွေတပ်ထားလို့ အိမ်ဖော်အလုပ်သမားမှာ လုံခြုံမှုကင်းမဲ့လွန်းလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေသွားတဲ့ထိဖြစ်ခြင်း

ကိုယ်ထိလက်ရောက်စော်ကားပုံ

လက်ကိုအတင်းချုပ်ကိုင်ထားခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်း၊ စိတ်ကို ချုပ်ကိုင်ထားခြင်း
စာတွေဆက်တိုက်ပို့ပုံ - စာအိတ်ကိုဖွင့်မကြည့်မချင်း တောက်လျှောက်ပို့ခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း၊ အနှောင့်အယှက်ပေး အတင်းအကြပ်ဖိအားပေး၊ လျစ်လျူရှုလို့မရအောင်ဆက်တိုက်အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း

ပုခုံးပေါ်လက်တင်ပုံ

ပုခုံးကို ပုတ်ခြင်း၊ ဖက်ခြင်း၊ နာကျင်အောင်ချုပ်ကိုင်ထားခြင်း၊ တဖက်လူကြိုက်၊ မကြိုက်မသိ အတင်းလုပ်ခြင်း

ကိုယ်ထိလက်ရောက်၊ မသိမသာ၊ အတင်းအကြပ် ရင်းနှီးတဲ့လူချင်း ဆက်ဆံသလို ဝင်ရောပြီး အသားယူခြင်း၊ စော်ကားခြင်း

အတွေ့အကြုံဝေမျှ - ပွဲဈေးမှာ အတင်းတိုးပြီး အမျိုးသမီးကိုယ်ကို ထိကိုင် အသားယူ၊ ဘတ်စ်ကားကြဲ တဲ့နေရာမှာ လူမသိအောင် ထိကိုင်အသားယူတာမျိုး

ကိုယ်ကိုတင်းကြပ်စွာသိုင်းဖက်ထားပုံ

လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ကွန်ပျူတာစားပွဲ၊ ကုလားထိုင်ပေါ်မှာထိုင်နေချိန် နောက်ကနေလာပြီး စားပွဲပေါ်/ ကုလားထိုင်ပေါ်လက်လာတင်ခြင်း၊ မထိတထိလုပ်ခြင်း၊ တစ်ခါတလေ မိန်းမချင်း၊ ယောကျ်ားချင်း နောက်ကနေလာပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကိုအစိတ်ပိုင်းကို ကိုင်လိုက်ခြင်း

တခုခုအခြေအနေကိုအသားယူလိုက်တာ၊ အလုပ်မှာဖြစ်စေ ပေါ်ပေါ်ထင်ထင်ဖက်တာ၊ အတင်းအကြပ်ကျူးလွန်တာမျိုး။

အကြည့်မရိုးသားပုံ

နေရာတကာမှာကြုံတွေ့နိုင်ခြင်း

အတွေးနဲ့ ကြံစည်၊ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ကြံစည်နေနဲ့အကြည့်နဲ့ကြည့်ခြင်း၊ မကြားတကြား နှုတ်နဲ့ကျူးလွန်၊ စူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့်ပြီး ကျူးလွန်

ကဲ့ရဲ့ပုံ

လမ်းလျှောက်ရင် မကြားတကြားပြောသွားခြင်း၊ လူရွှင်တော်ဆိုလည်း အောက်လုံးတွေပြောပြီး ပျက်ခြင်း၊ သိသိသာသာ ကိုယ့်အကြောင်းပြောသလိုလို၊ ဖြတ်သွားတဲ့အချိန် အနေခက်အောင် လုပ်ပြတာမျိုး။

ကျမတို့ဟာ အရင်တုန်းဒီလိုအထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာတွေကို ထိ၊ သိ၊ ကြုံရပေမယ့် ခေါင်းငုံ့ခံခဲ့ရတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒါမျိုးကျူးလွန်မှုတွေမလျော့ကျရတဲ့ အကြောင်းက ရံဖန်ရံခါမှာ အမျိုးသားတွေကျူးလွန်တဲ့အခါ ပုံမှန်လိုမြင်ကြတာ၊ ဒါမျိုးတွေကို ကျူးလွန်မှု အကြမ်းဖက်မှု ထိပါးနှောက်ယှက်မှု လို့မသတ်မှတ်တာတွေကြောင့်လည်းဖြစ်တယ်။

အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးဖြစ်စေ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမတူညီတဲ့ခံယူချက်ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ်၊ မသန်စွမ်း ဖြစ်စေ၊ ကျူးလွန်ခံရသူဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒါအတွက် ILO က ၂၀၁၉ ခုနှစ် ဇွန်လ ၂၁ ရက်နေ့တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ညီလာခံတွင် စော်ကား နှောင့်ယှက်မှုတွေမရှိတဲ့ အလုပ်အကိုင်ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ဖို့ ပြဋ္ဌာန်းချက် အမှတ် ၁၉၀ နှင့် နောက်ဆက်တွဲ အကြံပြုချက် အမှတ် ၂၀၆ တို့ကို ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ပြဋ္ဌာန်းချက်အနေနဲ့ ပြဋ္ဌာန်းထားတယ်။

အလုပ်အကိုင်ဝန်းကျင်လောကတွင် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး စံနှုန်းတရပ်ဘာကြောင့်လိုအပ်သလဲဆိုတော့ ဒါဟာ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုလည်းဖြစ်တယ်။ တစ်ခါ တလေ မူဝါဒအားဖြင့်ခွဲခြား၊ အကြမ်းဖက်တာလည်းရှိတယ်။ သင့်တော်ကောင်းမွန်သော အလုပ်အကိုင်နဲ့ လည်း ကိုက်ညီမှုမရှိခြင်း၊ အများပြည်သူနှင့် ပုဂ္ဂလိကဝန်ဆောင်မှုများ၏ အရည်အသွေးကို ထိခိုက်နိုင် ခြင်းနှင့် လုပ်သားဈေးကွက်မြှင့်တင်ရာတွင် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများကို အတားအဆီးဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင် ဆက်ဆံရေးများ၊ လုပ်ငန်း၏ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်စေတယ်။ ဥပမာ - တစ်ခါတလေကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခွင့်မရှိခြင်း၊ အဓမ္မကျင့်ခံရလျှင် မလိုချင်သောကိုယ်ဝန် တွေ။ ဒါတွေကြောင့် အခုဆိုရင် အမျိုးသမီးများအပေါ်စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုပျောက်ရေးဆိုင်ရာ စီဒေါ ပြဋ္ဌာန်းချက်ဆိုပြီး ပေါ်ပေါက်လာတယ်။ အဲဒီထဲမှာမှ အပိုဒ် ၁၉၀ ကိုလည်း တင်သွင်းပြဋ္ဌာန်း နိုင်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လုပ်ငန်းခွင်ထဲရောက်နေတဲ့အမျိုးသမီးများအတွက် သင့်တော်ကောင်းမွန်တဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကျမတို့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ လုံခြုံစိတ်ချတဲ့နေရာရှိဖို့လိုတယ်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ် မှာ အပိုဒ် ၁၉၀ ကို အတည်ပြုနိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီပြဋ္ဌာန်းချက်ကို ထောက်ခံတဲ့ လာအို၊ မြန်မာနိုင်ငံတွေကတော့ အစိုးရရော၊ အလုပ်သမားတွေရော၊ အလုပ်ရှင်ရောပါ ပါဝင်ခဲ့တယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံကတော့ အစိုးရနှင့် အလုပ် သမားပဲ ထောက်ခံခဲ့ပြီး အလုပ်ရှင်က မထောက်ခံဘူး။ ဆန့်ကျင်တဲ့နိုင်ငံက မလေးရှားနှင့် စင်ကာပူ ဖြစ် ပါတယ်။ ဒီပြဋ္ဌာန်းချက်ထဲမှာ တိကျတဲ့လမ်းညွှန်မှုတွေရှိတယ်။



- ဒီ ILO ပြဌာန်းချက် အမှတ် ၁၉၀ ကဘယ်လိုနည်းဗျူဟာကို အခြေခံထားလဲ။
- အားလုံးပါဝင်မှုအပေါ်အခြေခံတယ်။ ILO ရဲ့ ပြဌာန်းချက်တွေဟာ ဘယ်လိုစီးပွားရေးမှာမဆို အကျိုးဝင်စေရမယ်။ အကြမ်းဖက်မှု စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိစေရ။ ဂျန်ဒါ အားလုံးဖြစ်တည်မှုအလိုက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးရမယ်။

Formal စီးပွားရေး - ဥပဒေတိတိကျကျပြဌာန်းထားတဲ့အလုပ် (စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ,.. စသဖြင့်)
Informal စီးပွားရေး - ဥပဒေတိတိကျကျမပြဌာန်းထားတဲ့အလုပ် (အိမ်အကူအလုပ်၊ ရေလုပ်ငန်း၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ရာဘာခြံ၊ စိုက်ပျိုးရေး .. စသဖြင့်)

လုပ်ငန်းခွင်ဝန်းကျင်လောက (World of Work)

- အိမ်၊ ထမင်းစားဆောင်၊ ဖယ်ရီ၊ ရုံးခန်း၊ အိမ်သာ
- အလုပ်သွားတဲ့လမ်းမှာ ဖြစ်သောကိစ္စသည် လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ စပ်ဆိုင်ပါတယ်
- မိဒီယာတွေ၊ ဒီဂျစ်တယ် စက်ပစ္စည်းတွေကလည်း လုပ်ငန်းခွင်နဲ့စပ်ဆိုင်သောနေရာဖြစ်တယ်
- အလုပ်အတွက်အစည်းအဝေးလုပ်ရတဲ့ မည်သည့်နေရာမဆို လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ စပ်ဆိုင်ပါတယ် အလုပ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ခရီးတို/ခရီးရှည်၊ သင်တန်းပွဲများ၊ လူမှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ
- အလုပ်အတွက်သွားရတဲ့သင်တန်းကလည်း လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ဆက်စပ်တယ်
- အိမ်မှာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကလည်း လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ ဆက်စပ်တယ် (အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ထိခိုက်ထားပြီး အလုပ်ကခွင့်မပြုပေးရင် အလုပ်လာရတယ်)
- ကွန်ပျူတာအွန်လိုင်း အလုပ်နှင့်ဆက်စပ်ပြီးလည်း စော်ကားခံရနိုင်တယ်

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အတိုင်းအတာ

၁။ အလုပ်သမား

- လုပ်ငန်းခွင်ထဲရောက်သူအားလုံး၊ ငွေကြေးမရတဲ့စေတနာ့ဝန်ထမ်းအပါအဝင်
- အလုပ်ရှာနေသူများ
- ဝမ်းစာရှာဖွေစားသောက်သူ
- တောမှာဖြစ်ဖြစ် မြို့မှာဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်စာချုပ်ရှိရှိမရှိရှိ၊ အလုပ်လုပ်ပြီး ပိုက်ဆံရတဲ့သူရော၊ လုပ်ငန်းခွင်လေ့လာနေသူများနှင့် အလုပ်သင်ရော၊ အလုပ်အတွက်သင်တန်းတက်နေသူများ၊ အလုပ်ထုတ်ခံသူနှင့် အလုပ်နားခံရသူ၊ နိုင်ငံဥပဒေအရသတ်မှတ်ထားသော အလုပ်သမားများ၊ အလုပ်ရှင်တစ်ယောက်ရဲ့တာဝန် ဝတ္တရားများကို ထမ်းဆောင်နေရ သူများအားလုံး ပြဌာန်းချက်မှာ အလုပ်သမားအနေနဲ့ပါဝင်ပါတယ်။

၂။ အလုပ်ရှင်

- အလုပ်သမားနှင့်ဆက်စပ်သူ (တိုက်ရိုက်/သွယ်ဝိုက်) လူပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်း
- ပိုက်ဆံပေးသည်ဖြစ်စေ၊ မပေးသည်ဖြစ်စေ၊ စာချုပ်နဲ့ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ၊ ခန့်ထားပြီး ကိုယ့်ကိုအလုပ်လုပ်ခိုင်းရင် အလုပ်ရှင်ဖြစ်တယ်။

၃။ အကြမ်းဖက်မှုနှင့်စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု

- လူတယောက်လက်မခံနိုင်တဲ့ အမှုအရာ၊ လုပ်ဆောင်မှု၊ ခြိမ်းခြောက်မှုတို့ပါဝင်တယ်။
- တကြိမ်ထဲဖြစ်စေ၊ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်စေ ကျူးလွန်တာမျိုး
- ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်း၊ စီးပွားရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်အောင်လုပ်တာ
- ဂျိန်ဒါ ဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံပြီး အကြမ်းဖက်ခြင်း
- ဥပမာ - အမျိုးသမီးတွေနဲ့ အမျိုးသား ကျောင်းဝင်ခွင့်အမှတ်မတူညီခြင်းစသည်တို့လည်း ပါဝင်သည်။

၄။ ကျူးလွန်သူများ/ ကျူးလွန်ခံရသူများ

- အလုပ်ရှင်၊ အလုပ်သမား
- ဈေးသည်၊ စီးပွားရေးသမား၊ ဖောက်သည်/ဝယ်ယူသူများ
- အသက်ကြီးရွယ်အို၊ လူမမာ၊ မသန်စွမ်းသူများ
- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၊ အသုံးပြုသူများ
- ပြည်သူလူထု (လူတိုင်းကျူးလွန်သူ ကျူးလွန်ခံရသူဖြစ်နိုင်ပါတယ်) တို့ပါဝင်ပါတယ်။

ကာကွယ်တားဆီးခြင်း

ကာကွယ်တားဆီးခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ

အလုပ်ရှင်အဖွဲ့အစည်းများ အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်၍ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ အနေဖြင့် အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်ရန်

- အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ ထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်း ခံရနိုင်ခြေများသည့် ကဏ္ဍများ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းနှင့် အလုပ်အကိုင်အစီအစဉ်များကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်ခြင်း။
- ယင်းအလုပ်သမားများကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုရှိရေး သေချာစေခြင်း။
- ကာကွယ်တားဆီးရေးအတွက် အလုပ်ရှင်များဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ချက်များကို ဥပဒေများနှင့် နည်းဥပဒေများ ပြဋ္ဌာန်းခြင်း၊ အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေးနှင့်လုံခြုံရေး ၏ အစိတ်အပိုင်းအနေဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်များကို သတ်မှတ်ခြင်း။
- မူဝါဒများ ချမှတ်ခြင်း။
- သတင်းအချက်အလက်များနှင့် သင်တန်းများ ပံ့ပိုးပေးခြင်း။

ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ကုစားမှုများ

- အကြမ်းဖက်ခံသူများအတွက် တရားရုံးတွေ၊ ဥပဒေတွေ စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း တိုင်ကြားနိုင်ရေး၊ စုံစမ်းဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် အငြင်းပွားမှုဖြေရှင်းရေး ယန္တရားများ လုပ်ငန်းခွင် အဆင့်နှင့် လုပ်ငန်းခွင် ပြင်ပတရားရုံးများသို့ ခုံရုံးများ စသဖြင့် စီမံဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- ပံ့ပိုးမှုတွေ၊ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်း ပြန်လည်ထူထောင်ဖို့အတွက် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း ပြန်လည်တုံ့ပြန် တိုက်ခိုက်မှုများအား ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးခြင်း
- ဆေးကုသမှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်လိုအပ်ချက်တွေ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း
- ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ ပစ္စည်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုတွေအတွက် လျော်ကြေး နစ်နာကြေးရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင်မှာ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ထားခြင်းကို ရှောင်ဖို့ အလုပ်မသွားခြင်းကိုခွင့်ပြုပေးခြင်း
- အကြမ်းဖက်မှုစစ်ဆေးရေးအတွက် အလုပ်ရှင်ကခွင့်ပြုပေးခြင်း။

ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

- လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ စံသတ်မှတ်ချက်၊ လုပ်ငန်းခွင် မူဝါဒများ ဆန်းစစ် စစ်ဆေးရေးများ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုတွေကိုစစ်ဆေးခြင်း)
- တရားမျှတရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင်အတွက် အလုပ်ရှင်များ၊ အလုပ်သမားများနှင့် ဥပဒေအာဏာ သက်ဝင်ရေး ဆောင်ရွက်သည့် အာဏာပိုင်များအတွက်အသိပညာပေးရေး အစီအစဉ်များ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း
- သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံမူဝါဒများတွင်လည်း ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုများကို ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်း (ဥပမာ - လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ တန်းတူညီမျှမှုရှိရေး၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပပျောက်ရေး နှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းဆိုင်ရာ မူဝါဒများ)

အိမ်တွင်းအကြမ်းမှုဟာလည်း အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်တယ်။ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရင် လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်မှုဖြစ်စေပါတယ်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုတွေရင် ကျမတို့နိုင်တဲ့အပိုင်းကနေ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသင့်တယ်။ ပြဋ္ဌာန်းချက် အမှတ် ၁၉၀ တွင် ပါဝင်တဲ့ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ သက်ရောက်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုဖို့နှင့် သင့်တော်သည့် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို လျော့ချရန်လည်း အရေးကြီးပါတယ်။

- စက်ရုံမှာ အမျိုးသမီးတွေ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရပြီး သူမအရှက်ကိုကာကွယ်တဲ့အနေနှင့် မြန်မာကို ပြန်သွားတယ်။
- မြန်မာပြည်မှ ထိုင်းနိုင်ငံကိုလာတဲ့အခါ ပွဲစားများနှင့်လာကြရတယ်။ ပွဲစားများရဲ့ မဖွယ်ရာပြုကျင့်ခြင်းကိုလည်း ခံရတယ်။

- ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေ လမ်းခရီးမှာ ဖြစ်မယ့် ပြဿနာအတွက်ကာကွယ်ဖို့ ပြထန်းချက်မှာ မပါဘူး
- ဒီ ပြဌာန်းချက်ကို သဘောတူလက်ခံ လိုက်နာမယ်လို့ လက်မှတ်ထိုးထားတဲ့ နိုင်ငံ ၃၆ နိုင်ငံ အနက် အရှေ့တောင်အာရှမှာ ဖိလစ်ပိုင် တစ်နိုင်ငံပဲ ပါဝင်သေးတယ်

အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများမှဆောင်ရွက်ရန်

- အသိပညာပေး ကမ်ပိန်းများပြုလုပ်ခြင်း
- အကြမ်းဖက်မှုမြင့်တက်စေမည့် ယဉ်ကျေးမှုတွေ ရပ်ရွာစည်းကမ်းများရှိပါက ဝေဖန် ထောက်ပြ ခြင်း
- ဂျန်ဒါဖြစ်တည်မှုများအား လက်ခံနိုင်ရန် ကျောင်းများ၊ မိသားစုများ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်း များတွင် ဝေမျှခြင်း
- မိဒီယာများမှ လူထုထံသို့ မှန်မှန်ကန်ကန် သတင်းအချက်အလက်များပေးနိုင်ရန် သေချာစေခြင်း
- အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုများမှ ကင်းဝေးသော၊ ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ကျန်းမာသော၊ သဟဇာတရှိသော လုပ်ငန်းခွင်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရေးအတွက် ရည်ရွယ်သည့် အများပြည်သူ ဆိုင်ရာ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုများလုပ်ဆောင်ခြင်း။
- ပညာရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း သင်တန်းများ၊ ဂျန်ဒါရေးရာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများနှင့် သင်ကြားရေးပစ္စည်းများ ထောက်ပံ့ပေးခြင်း။

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အကြံပြုချက် အမှတ် ၂၀၆ မှာတိတိကျကျ ပြဌာန်းထားတယ်။

- ထိခိုက်ခံစားရသူကို ကာကွယ်ပေးခြင်း
- ပြုလွယ်ပြောင်းလွယ် အလုပ်အစီအစဉ်များ
- ကျူးလွန်သူအား အလုပ်မှယာယီရပ်ဆိုင်းခြင်းနှင့် ကျူးလွန်ခံရသူအား ယာယီကာကွယ်စောင့် ရှောက်ခြင်း
- လုပ်ငန်းတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု အန္တရာယ်အကဲဖြတ်မှုများထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ခြင်း
- အသိပညာမြှင့်တင်ခြင်း

ထိုင်းမှာအလုပ်လုပ်နေတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံ ၅ သန်းကျော်ထဲမှာ အမျိုးသမီးအလုပ်သမား အရေအတွက် ဟာ ထက်ဝက်ခန့်ရှိတယ်။ ILO ပြဌာန်းချက် အမှတ် ၁၉၀ ကို ထိုင်းနိုင်ငံအစိုးရအနေနဲ့ လက်မှတ်ထိုးဖို့ အတွက် တောင်းဆိုရမယ်။ အစိုးရက လက်မှတ်ထိုးလိုက်မယ်ဆိုရင် အလုပ်သမားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခွင့် အရေး၊ အသိပညာ၊ အထောက်အပံ့များကို ပြုပြင်ရမယ်၊ ပြင်ဆင်ရမယ်။ အလုပ်သမားတွေရဲ့အခြေအနေ အထူးသဖြင့် အိမ်အကူအမျိုးသမီး အလုပ်သမားများအတွက် ပိုပြီးအခွင့်အရေးကောင်းစေပါတယ်။ ထိုင်း နိုင်ငံရဲ့အကျိုးစီးပွားအတွက် အလုပ်သမားအရေးကို ဒီထက်ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် တောင်းဆိုမှာဖြစ်

တယ်။ တောင်းဆိုမှုဟာ ဥပဒေဘောင်ထဲက လုပ်တာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ILO ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း ဆိုင်ရာ ပြဌာန်းချက်ကို လက်မှတ်ထိုးထားခြင်းမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းမှာ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတွေအများကြီးရှိနေတဲ့အပြင် ထိုင်းနိုင်ငံငါးဖမ်းလုပ်ငန်းသည် ကမ္ဘာမှာ ဒုတိယအကြီးဆုံးဖြစ်တယ်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် နိုင်ငံများအား အကြံပြုချက်

မူရင်းနိုင်ငံ၊ ဆိုက်ရောက်နိုင်ငံနှင့် ခရီးဖြတ်သန်းသွားရသည့်နိုင်ငံများတွင် ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ အထောက်အထားများနှင့် သက်ဆိုင်မှုမရှိစေဘဲ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကို အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုများမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် တရားဥပဒေဆိုင်ရာဆောင်ရွက်ချက်များ (သို့) အခြားစီမံချက်များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု အထူးသဖြင့် ဂျန်ဒါအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုများကို လက်သင့်မခံရေး၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖြေရှင်းပေးရေးနှင့် ထိခိုက်ခံစားရသူများ တိုင်ကြားသူများ၊ သက်သေများနှင့် လှုံ့ဆော်ပေးသူများကို ရှက်ရွံ့သိမ်ငယ်မှုများမှ ကာကွယ်ပေးရေးတို့အတွက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ နေထိုင်သည့် နိုင်ငံများ အပါအဝင် နိုင်ငံအများစုတွင် ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးဖြင့် အများပြည်သူ အသိပညာမြှင့်တင်ခြင်း ကမ်ပိန်းများကို ပြုလုပ်သင့်သည်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်အထိ နိုင်ငံ ၃၆ နိုင်ငံက ILO ပြဌာန်းချက် အမှတ် ၁၉၀ ကို လက်မှတ်ရေးထိုးထားပြီးဖြစ်သည်။ လက်မှတ်ရေးထိုးပြီး တနှစ်အကြာနောက်ပိုင်း ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်မှုများအား အစီရင်ခံစာတင်ရသည်။

ILO C190 လှုပ်ရှားမှု

ဦးဆောင်သူ- Usama (ILO)

စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုအတွက် ဆက်သွယ်မှု ဂိမ်း

ကျမကတော့ ဥပမာပါ။ ILO ဘန်ကောက်ရုံးကပါ။ ဒီနေ့မှာ ကမ်ပိန်းလုပ်တဲ့အခါ အသုံးဝင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ၊ အထောက်အကူလေးတွေအကြောင်းကို သင်ပြပါမယ်။ ပထမအပိုင်း လေ့လာခဲ့သလိုပဲ ထိုင်းနိုင်ငံဟာ ILO ပြဌာန်းချက် အမှတ် ၁၉၀ ကို လက်မှတ်ထိုးထားတာ မဟုတ်သေးလို့ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း မရှိသေးဘူး။ ဒါကြောင့် အလုပ်ရှင်တွေက ဒီပြဌာန်းချက်ကို ကန့်ကွက်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကျမတို့က ထိုင်းနိုင်ငံ အလုပ်သမားသမဂ္ဂတွေနှင့်ပူးပေါင်းဖို့ လိုတယ်။ ထို့အပြင် အလုပ်သမားများ စည်းလုံးညီညွတ်ဖို့ လိုတယ်။ ဥပမာ - ငါးကြီးတစ်ကောင်က အလုပ်ရှင်ဖြစ်တယ်။ ငါးအသေးလေးတွေက အလုပ်သမားတွေဖြစ်တယ်။ ငါးကြီးက ငါးအသေးလေးတွေကို ဝါးမြိုလေ့ရှိတယ်။ ငါးလေးတွေစည်းလုံးပြီး ငါးကြီးကို ပြန်ပြီးဝါးမြိုနိုင်အောင် ကျမတို့ စည်းလုံးဆောင်ရွက်ရမယ်။

ကမ်ပိန်းအကြီး၊ ကမ်ပိန်းအသေး အကြောင်းကို ဥပမာလေးတွေနဲ့ ပြောပြချင်တယ်။ မြန်မာ အလုပ်သမား အများအပြားပါဝင်တဲ့ ငါးဖမ်းလှေမှာ ထိုင်း အလုပ်သမား ၃ ယောက်ပဲရှိပြီး ကျန်တဲ့အလုပ် သမားအားလုံးက မြန်မာတွေဖြစ်တယ်။ ငါးဖမ်းရ ကန့်သတ်ထားတဲ့နေရာတွေမှာ လှေဦးစီးက အတင်း အကြပ်ဖမ်းခိုင်းတယ်။ လှေတစီးလုံးအဖမ်းခံရတယ် လှေပိုင်ရှင်က ထိုင်းအလုပ်သမားတွေကို ပိုက်ဆံပေး ပြီးထုတ်ပေးတယ်။ မြန်မာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေက အမြဲအဖမ်းခံရပြီး ဘယ်တော့ပြန်လွတ်မလဲ မသိရဘူး။ မြန်မာလုပ်သားအားလုံးစုစည်းပြီး လှေဦးစီးက တရားမဝင်ငါးဖမ်းခိုင်းတဲ့အခါ ထိုင်းစကားပြော တတ်တဲ့ သူတယောက်က အားလုံးကိုယ်စား မဖမ်းချင်ဘူး အတင်းအကြပ်ဖမ်းခိုင်းရင် အားလုံးအလုပ် ဆက်မလုပ်တော့ဘူးလို့ တောင်းဆိုတဲ့ တောင်းဆိုမှု (ကမ်ပိန်း) ကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်။ ရနောင်းမှာ အဲ့ကမ် ပိန်းသေးသေးလေးကလည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိခဲ့တယ်။ လူတွေသိသွားတယ်။

နောက်တခုက အလုပ်သမားတွေ နားမလည်တဲ့ ဘာသာနဲ့ စာချုပ်တွေကို အလုပ်သမားတွေကို လက်မှတ်ထိုးခိုင်းတယ်။ အလုပ်သမားတွေက နားမလည်ကြဘူး။ ဒါကြောင့် အလုပ်သမားတွေနားလည် တဲ့ ဘာသာစကားအသုံးပြုဖို့ စုပေါင်းတောင်းဆိုကြတဲ့အခါ အလုပ်ရှင်ဘက်ကရော၊ တနိုင်လုံးအတိုင်း အတာနဲ့ အလုပ်သမားတွေနားလည်တဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ အလုပ်သမားစာချုပ်တွေ ထုတ်ပေးလာနိုင်ခဲ့ တယ်။ ဒါဟာ ကမ်ပိန်းကြီးတခုရဲ့အောင်မြင်မှု ဖြစ်ခဲ့တယ်။



တက်ရောက်သူများမှ အတွေ့အကြုံမျှဝေခြင်း

- အိမ်အိုင်ဖွဲ့ရောဂါဟာ ကြောက်စရာကောင်းတယ်လို့ လူတွေက ကြောက်ရွံ့ကြတယ်။ ကျမတို့ အဖွဲ့အစည်းတွေအနေနှင့် ဒီရောဂါဟာ ကြောက်စရာမဟုတ်ဘူး။ ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ရတယ်။ ပိုးထိန်းဆေးတွေ သောက်ပြီး လူကောင်းနည်းတူနေနိုင်တယ်ဆိုတာ လှုံ့ဆော်ခဲ့တယ်။
- ရန်ကုန်ကလောင်းကားတွေပေါ်မှာ အမျိုးသမီးများကို အနှောင့်ယှက်ပေးတာတွေအများကြီးကြုံခဲ့ရ တယ်။ ဒါကိုကျမတို့ ကမ်ပိန်းတစ်ခုလုပ်ကြတယ်။ လောင်းကားစီးကြရတဲ့အမျိုးသမီးများ အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံဖို့ လှုံ့ဆော်မှုတွေလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။
- အရင်က ဖူးခက်ဘက်မှာ လှေသားတွေကို လှေရေရှူးတွေက ပါးနားရိုက်တာတွေ တအားလုပ်တယ်။ နောက်ပိုင်း ကျမတို့အဖွဲ့က လှုံ့ဆော်မှုတွေလုပ်တယ်။ လှေသားတွေကိုလည်း အသိပညာပေးတယ်။ ကျမတို့ကလည်း စကားပြန်လုပ်ပေးတယ်။ နောက်ပိုင်း ရိုက်နှက်တာတွေ မရှိတော့ဘူး။
- လူမ္မဏီမှာဆိုရင် အမျိုးသမီးအကြမ်းဖက်မှုပျောက်ရေး ကမ်ပိန်းတွေလုပ်ဖြစ်တယ်။ အမျိုးသားတွေကိုလည်း စည်းရုံးပြီး ကျမတို့ကမ်ပိန်းတွေမှာ ပါဝင်စေပါတယ်။ နောက်ပိုင်း အကြမ်းဖက်မှုတွေ လျော့ကျလာပါတယ်။
- ထိုင်း namelistတင်ဖို့ biometric data တွေကို တင်ပြဖို့ လုပ်ရပ်ကို တားဆီးဖို့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေပေါင်းလက်မှတ်ထိုးပီး ထိုင်း အလုပ်သမားဝန်ကြီး ရုံးကိုတင်ဖို့ word fileနဲ့ messengerကနေ အချင်းချင်းချိတ်ဆက်ပြီး လက်မှတ်ထိုးခဲ့ကြတယ် အချိန်မမီလိုက်ဘဲ အစိုးရဘက်က လက်မှတ်ထိုးပြီးထုတ်ပြန်လိုက်လို့ ထိုင်းအလုပ်သမားဝန်ကြီးရုံးက မြန်မာသံရုံးကိုပို့လိုက်ခဲ့လို့ ကမ်ပိန်း ကျရှုံးခဲ့တယ်။ အလုပ်သမား ၁၃သိန်းလောက် ပါဝင်လာဖို့ ခက်ခဲပြီး ၁သိန်းလောက်ပြည့်ဖို့တောင် မလွယ်ခဲ့ဘူး။
- Nike စက်ရုံမှာ မက်စ်တပ်ပြီးလုပ်ရတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေကမတပ်ချင်ကြဘူး။ မဦး ARC မှာ volunteer လုပ်တုန်းက အဆုတ်ရောဂါအတွက်ကာကွယ်ဖို့ စစ်တမ်းကောက်ယူပြီး အသိပညာပေးဆွေးနွေးပွဲတွေပြုလုပ်ပေးတဲ့နောက် အလုပ်သမားတွေ မက်စ်တပ်လာကြတယ်။ တီဘီရောဂါရှိသူတွေကိုလည်း တိတ်တဆိတ်ကုပေးခဲ့တယ်။ စက်ရုံကသိရင် အလုပ်သမားတွေကို မတရားအလုပ်ထုတ်မှာစိုးရိမ်လို့ တိတ်တဆိတ်ကုပေးခဲ့တယ်။
- လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူ အနေနဲ့ LGBT ပိုင်းအတွက်ပြည်တွင်းမှာ လုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။ LGBTIQ network အနေနဲ့ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တာဖြစ်တယ်။ safe city campaign ကို GBV case အများဆုံးဖြစ်တဲ့ဒေသတွေမှာ ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။ အသိပညာပေး ကမ်ပိန်းအပြင် Action Aid နဲ့ ပူးပေါင်းပြီး street performance လုပ်ခဲ့။
- ဖေဖော်ဝါရီ ၁၄ တုန်းက One billion rising campaign သန်း ၁၀၀၀ လုပ်ရှားမှု flash mode အနေနဲ့ အလုပ်သွား အလုပ်ပြန် ဈေးလိုနေရာတွေမှာ ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။ အဓိကအားဖြင့် အမျိုးသမီးတွေ လမ်းမှာဖြစ်စေ၊ အလုပ်မှာဖြစ်စေ၊ အိမ်မှာဖြစ်စေ မတရားဖိနှိပ်အကြမ်းဖက်ခံရသူတွေ အတွက်ရည်ရွယ်တာဖြစ်တယ်။

ကမ်ပိန်းလုပ်တဲ့အခါ ခေါင်းစဉ်အကြောင်းအရာတွေကို ဘယ်သူထောက်ခံပြီး၊ ဘယ်သူတွေက ကြားနေသလဲ၊ ဘယ်သူတွေက ကန့်ကွက်သလဲ ဆိုတာ သိထားဖို့လိုတယ်။

၁။ ခေါင်းဆောင်သူ

- ပြောရဲဆိုရဲရမယ်။ အမှားအမှန်ခွဲခြားသိရမယ်။ အဖွဲ့ဝင်တွေရဲ့အကြောင်းကို သိရမယ်။ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကို နားလည်ရမယ်။ နားထောင်ပေးရမယ်။ အတူတူဆန္ဒထုတ်ဖော်ရမယ်။ ဦးဆောင်နိုင်ရမယ်။

၂။ ပံ့ပိုးကူညီသူ

- ကမ်ပိန်းတွေမှာ တက်ကြွထောက်ခံသူ၊ ပံ့ပိုးကူညီသူတွေကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

၃။ ဆုံးဖြတ်ချက်မချရဲသူ

- ကြားနေတွေကို ဆိုလိုတယ်။ ဒီလူတွေဟာ မပါဝင်ရဲတာမဟုတ်ဘူး။ ဆန့်ကျင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သူက သတင်းအချက် အလက်ကောင်းကောင်းမသိသေးတာ။ မသိသေးတာဖြစ်တယ်။ ထောက်ခံသူတွေလိုအပ်တာ သူ့အတွက်လည်း အကျိုးရှိမယ်ဆိုရင် ပါဝင်လာနိုင်တယ်။

၄။ တချို့အကြောင်းအရာတွေကို သဘောမတူတဲ့သူ

- သူတို့ဟာ မပါဝင်ဘဲ အကြံဉာဏ်တွေလုပ်ဆောင်ချက်တွေကို သဘောမတူတဲ့သူ၊ သဘောမကျတဲ့သူတွေဖြစ်တယ်။ ဥပမာ ကမ်ပိန်းတစ်ခုလုပ်မယ်ဆိုရင် လိင်ကွဲပြားသူတွေအရေးကို ဦးစားပေးတာကို သဘောမကျ တာတွေရှိတတ်တယ်။

၅။ လုံးဝဆန့်ကျင်တဲ့သူ

- သူများဘာပဲလုပ်လုပ် ဆန့်ကျင်တယ်။ ကန့်ကွက်တယ်။ နှောင့်ယှက်တယ်။ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုလည်း လုံးဝမရှိဘူး။
- တချို့က အွန်လိုင်းပေါ်မှာရေးပြီး ဆန့်ကျင်ကြတာရှိတယ်။

xxxxxxxxxxxx	xxxxxxxxxxxx	xxx	xx	x
--------------	--------------	-----	----	---

ဒီဂရပ်လေးကိုကြည့်ပြီး ကမ်ပိန်းတစ်ခုလုပ်တိုင်း ဘယ်သူတွေက ဘယ်အုပ်စုမှာရှိသလဲ စသဖြင့် စစ်တမ်းကောက်ယူဖို့လိုတယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ်လုပ်မယ့် ကမ်ပိန်းအတွက် ၁ အကွက်နဲ့ ၂ အကွက်တွေမှာ လူများနေရင် အောင်မြင်နိုင်ခြေများတဲ့အတွက် ကမ်ပိန်းကို ဆက်လုပ်လို့ရပါတယ်။

Xx	Xxx	xxxxxxx	Xxxxxxxx	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
----	-----	---------	----------	----------------------

အကယ်၍ ၁ အုပ်စု နှင့် ၂ အုပ်စုမှာ လူဦးရေနည်းနေရင် အကြောင်းရင်းကိုရှာရမယ်။ ပြီးတော့ ၁ အုပ်စု နှင့် ၂ အုပ်စုမှာ လူဦးရေများလာအောင် စည်းရုံးရမှာဖြစ်တယ်။ မထောက်ခံတဲ့သူတွေများတယ်ဆိုရင် ဘာကြောင့်လဲ သိအောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်။ အရင်က စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးလုပ်ခဲ့ဖူးပြီး မအောင်မြင်တဲ့ အတွေ့အကြုံကြောင့်လား၊ ဒါမှမဟုတ် သူတို့က လုပ်ချင်တဲ့ကမ်ပိန်းကို သေချာနားမလည်ကြလို့လားဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပြီး နားလည်လာအောင်ပိုရှင်းပြမလား၊ သူတို့ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးပါဝင်လာဖို့ သူတို့လိုအပ်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေပေးဖို့လိုမလား၊ စဉ်းစားပြီးရှေ့ဆက်နိုင်မယ်။ အဆင့် ၃ အုပ်စု နဲ့ ၄ အုပ်စုကလူတွေ ရဲ့ အဆင်မပြေတဲ့အခက်အခဲတွေကို ပြေလည်အောင်လုပ်ပေးနိုင်ရင် ကမ်ပိန်းအောင်မြင်အောင် ကြိုးစားနိုင်မယ်။

အဆင့် ၅ အုပ်စု ကလူတွေကို စိတ်ပြောင်းလာအောင်စုစည်းဖို့ခက်ခဲမယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့မှာ နဂိုခေါင်းဆောင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့သူတွေဖြစ်လို့ သူတို့ စိတ်ပြောင်းလဲပြီး စုစည်းမှုမှာပါဝင်လာမယ်ဆိုရင် သူတို့က အဆင့် ၁ အုပ်စု မှာပါတဲ့သူတွေဖြစ်လာနိုင်တယ်။

လှုပ်ရှားမှု - သရုပ်ဆောင်ခြင်း

စက်ရုံအလုပ်သမားတွေအကြမ်းဖက်ခံနေရတယ်။ အကြမ်းဖက်မှုပျောက်အောင် ကမ်ပိန်းလေးလုပ်ချင်တယ်။ ကမ်ပိန်းလုပ်ဖို့ အောက်ပါ ၅ ဦးရဲ့သဘောထားဖြစ်တယ်။

ကျန်တဲ့ တက်ရောက်သူတွေက Volunteer ၅ ယောက်မှာ ဘယ်သူတွေက ဘယ်အဆင့်မှာရှိနေလဲ သိဖို့ မေးရမယ့်မေးခွန်းတွေ ပြင်ဆင်မယ်။

မေးခွန်း (၁) - အုပ်စု ၁ က ခေါင်းဆောင်အနေနဲ့ အခွင့်အရေးကိုဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ လူတွေထောက်ပံ့မှုပိုရလာအောင် ဘယ်လိုစည်းရုံးမလဲ။

- Volunteer 1 - ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အရာကို သိရမယ် ဘယ်သူဘယ်အဆင့်မှာရှိမလဲ ခွဲခြားရမယ်။
- Volunteer 2 - ကိုယ့်မှာသိရှိထားတဲ့ အချက်အလက်တွေကို သေသေချာချာ မျှဝေ အသိပေးရမယ်။ ထောက်ခံသူတွေအားကောင်းအောင်လုပ်ဖို့ ဥပဒေတွေနားလည်အောင်လုပ်ရမယ်။
- Volunteer 3 - ကိုယ်အဆင်ပြေဖို့လိုတယ် အရဲမစွန့်ဘဲ အခုလည်းအဆင်ပြေနေတာပဲ။
- Volunteer 5 - ဖြစ်နိုင်လား မဖြစ်နိုင်လား သေချာစဉ်းစားပြီးမှပဲဆက်လုပ်မယ်။

မေးခွန်း (၂) - ကမ်ပိန်းလုပ်မယ်ဆိုရင် တရားဝင်ခွင့်ပြုချက်ရအောင်ဘယ်လိုလုပ်မှာလဲ။

Volunteer 1 - သက်ဆိုင်သူတွေကို ဆက်သွယ်ကြည့်ရမှာပေါ့၊ လုပ်တော့လုပ်ကြည့်ရမှာပေါ့။

မေးခွန်း (၃) - ကမ်ပိန်းကို ဘယ်အခြေအနေအထိ လူတွေသိပြီး ပါဝင်လာအောင်လုပ်မလဲ။

Volunteer 2 - နိုင်ငံခြားသား ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားတွေကို ဘယ်လောက်ကာကွယ်ပေးထားလဲ။ ကိုယ်တွေဘက်ကလည်း လိုက်နာရမယ့် ဥပဒေတွေကိုလည်း လိုက်နာပြီးလုပ်ရမယ်။ တောင်းဆိုချက်တွေကို မတုံ့ပြန်သေးဘူးဆိုရင် နောက်တဆင့်တက်ပြီးလုပ်မယ်။ တဆင့်ပြီးတဆင့်တက်ပြီးလုပ်မယ်။

မေးခွန်း (၄) - ကမ်ပိန်းကို အစိုးရတွေလက်မခံရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

Volunteer 3 - လုပ်လို့ရရင်လုပ်မယ်၊ မရရင်မလုပ်ဘူး၊ အကျိုးလည်းမရှိဘူးဆို မလုပ်တော့ဘူး။

မေးခွန်း (၅) - ငြိမ်းချမ်းစွာဆန္ဒပြပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုစွပ်စွဲပြီး အကျဉ်းချမှတ်၊ အမှုဖြစ်လာမှာမျိုးတွေ ဖြစ်လာရင် အနစ်နာခံနိုင်လား။ အလုပ်သမားတွေ အမြတ်ထုတ်ခံရမှုတွေအတွက် ပြောင်းလဲပေးနိုင်လား။

Volunteer 5 - အဆင်သင့်မဖြစ်သေးဘူး။

Volunteer 4 - အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ။

Volunteer 3 - ရင်းနှီးရမယ့်အရာတွေအတွက် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးဘူး။

Volunteer 2 - ဖြစ်လာမယ့် ပြဿနာတွေကို ကြိုစဉ်းစားပြီးမှလုပ်၊ အဓိကက စဉ်ဆက်မပြတ်ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်နိုင်မှ ပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်လာမယ်။

Volunteer 1 -

မေးခွန်း (၆) - ကမ်ပိန်းအတွက် ငွေကြေးဘယ်လိုစီစဉ်မလဲ။

Volunteer 2 - အဖွဲ့ဝင်ကြေး ကောက်မလား - လုပ်တတ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေနဲ့ ရောင်းပြီး ရန်ပုံငွေရှာမလား။

အခုသရုပ်ဆောင်သွားတဲ့နည်းစနစ်လေးဟာ ကိုယ့်ရပ်ရွာမှာ ဘယ်လိုလူတွေရှိတယ်ဆိုတာ သိရတယ်။ ဆန့်ကျင်တဲ့လူတွေရှိရင် ဘယ်လိုရှေ့ဆက်ပြီး စည်းရုံးရမယ်ဆိုတာ သိရပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကျတော့ နံပါတ် ၅ လူဟာ တကြိမ် နှစ်ကြိမ်စည်းရုံးလို့မှမရရင် အချိန်မကုန်ခံတော့ဘဲ အခြားလူကို ထပ်ပြီးစည်းရုံးဖို့ လိုတယ်။

ဆွေးနွေးချက် - ကျမတို့ရေလုပ်သားတွေကို ကမ်ပိန်းတစ်ခုလုပ်ချင်လို့သွားစည်းရုံးတဲ့အခါမှာ ဦးဆောင်သူလို့ ခံယူထားတဲ့လူတစ်ဦးက သူ့ကိုအရင်ဦးဆုံးမတိုင်ပင်၊ အကြောင်းမကြားတဲ့အတွက် လုံးဝကန့်ကွက်ဆန့်ကျင်မှု လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့် နောက်ပိုင်းတွေကို ကမ်ပိန်းလုပ်ဖို့ ထိုသူကိုအရင်အကြောင်းကြားတော့ သူကပဲ အစစအရာရာ ဦးဆောင်မှုပေးတယ်။ ပူးပေါင်းပါဝင်တယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ရေးတွေကို ဦးစားပေးခြင်းဟာလည်း နံပါတ် ၅ နေရာမှာရှိခဲ့ဖူးသူဟာ နောက်ပိုင်း နံပါတ် ၁ နေရာရောက်လာနိုင်ပါတယ်။

ကမ်ပိန်းလုပ်တဲ့အခါမှာ ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေကိုလည်း များစွာအသုံးပြုဖို့လိုတယ်။ ပြီးတော့ #Hashtag လေးတွေကို အသုံးပြုဖို့လိုတယ်။ #metoo ကမ်ပိန်းလေးဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ နာမည်ကြီးကမ်ပိန်းတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အကြမ်းဖက်ခံရတဲ့အမျိုးသမီးများအတွက် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုဖို့ နာမည်ကြီးမင်းသမီးတစ်ဦး စတင်ခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။

လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှု ပပျောက်ရေးကမ်ပိန်းအတွက် ဆောင်ပုဒ်လေးကို စဉ်းစားကြရအောင်။

- #အမျိုးသမီးများလုပ်အားခတန်းတူရရှိရေး
- #Save women worker
- #We are together
- #လုံခြုံစိတ်ချအေးချမ်းဘဝ
- #Gender equality
- #Justice
- #Equal pay
- #Stop harassment
- #အမျိုးသမီးများအိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု
- #အမျိုးသမီးများကိုထိပါးစော်ကားမှု
- #Ratify ILO C190
- #Stop Violence Against Women in the World
- #Migrants too
- #Migrant women too
- #No Harassment for All
- #Migrants Are Humans Too

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ အကြမ်းဖက်ခံရပြီး စိတ်ဒဏ်ရာရနေတဲ့အမျိုးသမီးတဦးအတွက် အားပေးစကား ခွန်းပြောကြရအောင်။

ဥပမာ ...

ကျမဟာ စိတ်ကောင်းတယ်
 ကျမဟာ ချောမောလှပတယ်
 ကျမဟာ စိတ်ရှည်တယ်။

- ဟင်းကောင်းကောင်းချက်စားတတ်တယ်။ အသစ်တွေလေ့လာသင်ယူတတ်တယ်။ တကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းမှုရှိတယ်။
- ကူညီချင်စိတ်ရှိတယ်။ ပူးပေါင်းအားရှိတယ်။ ခရီးသွားရတာကြိုက်တယ်။
- လွတ်လပ်နေရတာကြိုက်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဆုချတယ်။ ဟာသကြိုက်တယ်။
- ဆံပင်ကိုကြိုက်တယ်။ ကိုယ့်ဖက်ရှင်ကိုကြိုက်တယ်။
- မိခင်ကောင်းဖြစ်တယ်။ လှတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိတယ်။
- အရမ်းချစ်တတ်တယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကိုကြိုက်တယ်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဂရုစိုက်တတ်တယ်။ စိတ်ရှည်တယ်။
- စိတ်အေးတယ်။ အမျိုးသမီးဖြစ်တာကိုကြိုက်တယ်။

မိသားစုစီမံကိန်း၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများအကြောင်း

ဦးဆောင်သူ- ချန်ထိဒါ

ဤဆွေးနွေးပွဲကို ချန်ထိဒါနှင့် နီယပ်တို့မှ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး၊ မိသားစုစီမံကိန်းနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးခေါင်းစဉ်အောက်ရှိ သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို လက်လှမ်းမီအသုံးပြုနိုင်ရေးအပေါ် အတွေ့အကြုံများ မျှဝေဆွေးနွေးရန် ရည်ရွယ်ပြီး ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

ဆွေးနွေးပွဲမှာ ကလေးမွေးဖွားပြီးသူများ၊ အိမ်ထောင်ရှိသူများ၊ ရည်းစားရှိသူများ အပါအဝင် ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများ ပါဝင်တက်ရောက်ခဲ့ကြပါတယ်။



အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးမှု (၅ မိနစ်)

ဆွေးနွေးမှုအတွင်း တက်ရောက်သူတွေက ကိုယ်တိုင် ကြားဖူးသိဖူးတာတွေ၊ လက်ရှိ အသုံးပြုနေတဲ့ သားဆက်ခြားနည်းလမ်းတွေကို အပြန်အလှန် မျှဝေခဲ့ကြပြီး၊ နည်းလမ်းတစ်မျိုးချင်းစီရဲ့ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေကိုလည်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။

ပါဝင်တက်ရောက်သူတွေရဲ့ဆွေးနွေးချက်အရ ထိုးဆေးကို အသုံးပြုဖူးသူ ၄ ယောက်ရှိပြီး၊ ကွန်ဒုံး အသုံးပြုဖူးသူ ၂ ယောက်၊ လက်မောင်းပိုက် အသုံးပြုဖူးသူ ၂ ယောက်၊ သားကြောဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်း (မိန်းမ/ယောက်ျား) ကို အသုံးပြုဖူးသူ ၃ ယောက် ရှိခဲ့ပါတယ်။ ထို့အပြင် သောက်ဆေးကို အသုံးပြုဖူးသူ ၅ ယောက်နှင့် ရက်ရှောင်နည်းကို အသုံးပြုဖူးသူ ၁ ယောက် ရှိခဲ့ပြီး၊ အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး၊ သားအိမ် အတွင်း ပစ္စည်းထည့်သွင်းသည့်နည်း (IUD) နှင့် အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးများကို အသုံးပြုဖူးသူ မရှိခဲ့ပါ။ လက် မောင်းကပ်နည်းနှင့် အပြင်ထုတ်နည်းတို့ကို သိရှိထားသူများလည်း ရှိခဲ့ကြပြီး၊ သားဆက်ခြားနည်းလမ်း တစ်မျိုးမှ မသုံးဖူးသေးတဲ့ အမျိုးသမီး ၁၂ ယောက် ရှိပါတယ်။

သောက်ဆေး

သောက်ဆေးကို အသုံးပြုဖူးသူတွေက ရာသီပုံမှန်လာခြင်း၊ ဈေးနှုန်းသက်သာခြင်းနဲ့ ဆေးဆိုင်တွေ မှာ လွယ်လွယ်ကူကူ ဝယ်ယူနိုင်ခြင်းကို ကောင်းကျိုးအဖြစ် ပြောကြားခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နေ့စဉ် သောက်ရတာကြောင့် ဆေးသောက်ဖို့မေ့လျော့တာတွေ၊ ရက်ကျော်ရင် အစက ပြန်စသောက်ရတာတွေ ကြောင့် အဆင်မပြေခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ တချို့တွေမှာတော့ မူးဝေခြင်း၊ ကိုယ် အလေး ချိန်တက်လာခြင်း၊ အသားခြောက်လာခြင်း အစရှိသဖြင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရ တယ်။ တစ်ခါတစ်လေမှာ ရက်လွန်နေတဲ့ဆေးကဒ်တွေဖြစ်နေတာမျိုး ကြုံရတတ်တဲ့အတွက် သေချာ စစ်ဆေးပြီးဝယ်ရတယ်လို့ မျှဝေခဲ့ကြပါတယ်။

ထိုးဆေး

ထိုးဆေးကို အသုံးပြုဖူးသူတွေက နေ့စဉ်သောက်စရာ မလိုအပ်တာကြောင့် အချိန်ကုန်သက်သာ ပြီး အသုံးပြုရ လွယ်ကူတယ်လို့ ပြောကြားခဲ့ကြပါတယ်။ ရာသီမလာတော့တာကြောင့် အဆင်ပြေတယ် လို့ ခံစားရသူတွေလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့သူတွေအတွက် မူးဝေခြင်း၊ စိတ်တိုလွယ်လာခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်း၊ အသားရေခြောက်သွေ့လာခြင်း အစရှိသဖြင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရတယ်လို့ မျှဝေခဲ့ကြပါတယ်။ ဆေးရုံဆေးခန်း မရှိတဲ့နေရာတွေမှာ ထိုးရက်မိအောင် မထိုးနိုင် ရင် ဆေးအကာအကွယ်ထိရောက်မှုလျော့သွားမှာကို စိုးရိမ်ရတာတွေရှိတယ်လို့လည်း ပြောကြားခဲ့ကြပါ တယ်။ ဆေးထိုးတာများရင် ကလေးမရနိုင်မှာကိုစိုးရိမ်တဲ့သူတွေလည်းရှိတဲ့အတွက် မြို့သွားတာတို့ သားအိမ်ခြောက်သွားတာတို့ဆိုတာ မှားယွင်းတဲ့အချက်ဖြစ်ကြောင်းလည်း ဦးဆောင်သူမှရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။

သားအိမ်အတွင်းပစ္စည်းထည့်နည်း (IUD)

သားအိမ်အတွင်းပစ္စည်းထည့်နည်းကို အသုံးပြုဖူးသူတွေက တစ်ခါထည့်ရင် နှစ်ရှည်အသုံးပြုနိုင် တာ၊ ရာသီပုံမှန်လာနိုင်တာတွေကို ကောင်းကျိုးအဖြစ် မျှဝေခဲ့ကြပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကျလာပြီး အသား အရေဖိုပြေလာတာမျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဈေးနှုန်းမြင့်ပြီး ထည့်သွင်းချိန်မှာ ကိုယ်တိုင် လုပ်လို့မရတာဟာ အားနည်းချက်ဖြစ်တဲ့အကြောင်းလည်း ပြောဖြစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ IUD မှာ ကော့ပါးနဲ့ ဟော်မုန်းဆိုပြီး အမျိုးအစားနှစ်မျိုးရှိတယ်ဆိုတာကိုလည်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။

လက်မောင်းပိုက်ထည့်နည်း

လက်မောင်းပိုက်ထည့်နည်းကို အသုံးပြုဖူးသူတွေက တစ်ခါထည့်ရင် ရေရှည်ကာကွယ်နိုင်တာကြောင့် အဆင်ပြေတယ်လို့ ပြောခဲ့ကြပါတယ်။ နေ့စဉ်သတိထားပြီး ဆေးသောက်စရာ မလိုအပ်တာကလည်း အားသာချက်တစ်ခုအဖြစ် ဖော်ပြခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရာသီမလာတာ၊ မမှန်တာတွေကြောင့် စိုးရိမ်တဲ့သူတွေလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။

ကွန်ဒုံး (အမျိုးသား)

ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုဖူးသူတွေက ကိုယ်ဝန်တားနိုင်တဲ့အပြင် လိင်မှတဆင့် ကူးစက်နိုင်တဲ့ရောဂါတွေကိုပါ ကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ကောင်းကျိုးအဖြစ် ပြောကြားခဲ့ကြပါတယ်။ ဆေးမသောက်ရဘဲ အသုံးပြုနိုင်တာကြောင့် စိတ်ချရတယ်လို့ ခံစားရသူတွေလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ အသုံးပြုနိုင်သည့် ကွန်ဒုံးအရွယ်အစားစားအမျိုးမျိုးကို တိုင်းတာပြီး ဝယ်လို့ရနိုင်ကြောင်းလည်းမျှဝေခဲ့ပါတယ်။

အမျိုးသမီးကွန်ဒုံး

အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုနည်း ရှုပ်ထွေးတာပြီး လိင်ဆက်ဆံတာကြမ်းရင် ပြုတ်ထွက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စိုးရိမ်ချက်တွေကြောင့် အသုံးပြုသူနည်းနေသေးတယ်လို့ မျှဝေခဲ့ကြပါတယ်။

အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး

အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးကို မလိုလားအပ်တဲ့ အခြေအနေတွေမှာ ကူညီပေးနိုင်တယ်လို့ ပြောကြားခဲ့ကြပါတယ်။ ကွန်ဒုံးပေါက်ပြဲသွားတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ဆေးသောက်ဖို့ မေ့သွားတဲ့အခါ ၇၂ နာရီအတွင်း သောက်သုံးနိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း မျှဝေခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမြဲသုံးဖို့ မသင့်ဘူးဆိုတာကိုလည်း ပါဝင်သူတွေက နားလည်လာခဲ့ကြပါတယ်။ ၂ လုံးပါတဲ့ အရေးပေါ်ဆေးတွေမှာ နောက်တစ်လုံးကို ၁၂ နာရီအကြာမှာ သောက်ရတာကြောင့် မေ့လျော့တာ၊ ဆေးပျောက်သွားတာတွေ ဖြစ်တတ်တဲ့အတွက် ဖြစ်နိုင်ရင် ၁ လုံးတည်းပါတဲ့ ဆေးကို ရွေးချယ်သုံးစွဲတာ ပိုကောင်းတယ်လို့လည်း မျှဝေခဲ့ကြပါတယ်။

ရက်ရှောင်နည်း

ရက်ရှောင်နည်းကို အသုံးပြုသူတွေက ဆေးမလိုအပ်ဘဲ သဘာဝနည်းလမ်းဖြစ်တာကြောင့် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာတဲ့နည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရာသီမမှန်ရင် တွက်ချက်ရခက်တာနဲ့ မတော်တဆအခြေအနေများဖြစ်နိုင်ခြေရှိတာကြောင့် စိတ်မချရဘူးလို့ ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။

အပြင်ထုတ်တဲ့နည်း

ရက်ရှောင်တာနဲ့ အပြင်ထုတ်နည်းက လွယ်ကူပေမဲ့ ကာကွယ်နိုင်ဖို့ ရာခိုင်နှုန်းနည်းပါတယ်။

ကပ်ခွာကပ်နည်း

ကပ်ခွာတစ်ခုကို ၇ ရက်ကြာအောင်အသုံးပြုနိုင်ပြီး မိမိအဆင်ပြေတဲ့ နေရာမှာ ကပ်နိုင်တာကို အားသာချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျော နဲ့ ပေါင်တဝိုက်မှာကပ်ပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ရာသီစလောတွဲ ပထမနေ့မှာ ကပ်ရင် ပိုပြီးထိရောက်ကြောင်း မျှဝေခဲ့ကြပါတယ်။ ကုန်ကျစရိတ်နည်းနည်းများတယ်လို့ ခံစားရသူတွေလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။

သားကြောဖြတ်နည်း (အမျိုးသမီး/ အမျိုးသား)

သားကြောဖြတ်နည်းကို ကလေးမယူတော့တာ သေချာတဲ့ မိသားစုတွေအတွက် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရွေးချယ်ပြီးရင် ပြန်ပြောင်းလဲလို့မရနိုင်တော့တဲ့အပြင် ကုန်ကျစရိတ်လည်းများတာကြောင့် ဆုံးဖြတ်ဖို့ ခက်ခဲတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း မျှဝေခဲ့ကြပါတယ်။

သားကြောဖြတ်နည်းလမ်းအကြောင်း ဆွေးနွေးရာမှာ အမျိုးသားကို သားကြောဖြတ်ဖို့ အကြံပြုဖူးသူတွေ ရှိတယ်လို့ မျှဝေခဲ့ကြပါတယ်။ အမျိုးသားအတွက် သားကြောဖြတ်ခြင်းဟာ လုပ်ငန်းစဉ်လွယ်ကူပြီး နာကျင်မှုလည်း နည်းပါးတယ်လို့ ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမျိုးသားတွေမှာ သားကြောဖြတ်လိုက်ရင် အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ အားနည်းသွားမယ်ဆိုတဲ့ အမြင်တွေ ရှိနေဆဲဖြစ်တာကိုလည်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။ အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်းက သုတ်လမ်းကြောင်းကို ဖြတ်တောက်တာသာ ဖြစ်ပြီး လိင်စွမ်းဆောင်ရည်နဲ့ မသက်ဆိုင်ဘူးဆိုတာကို ဦးဆောင်သူတွေက ပြန်လည်ရှင်းလင်းခဲ့ကြပါတယ်။

သားဆက်ခြားနည်းလမ်းတွေမှာ ကာကွယ်မှုအဆင့်အလိုက် ကွာခြားမှုတွေ ရှိပါတယ်။ ကာကွယ်ရန် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းတွေအနေနဲ့ လက်မောင်းပိုက်ထည့်နည်း (Implant) ကို အများအားဖြင့် ၅ နှစ်အထိ အသုံးပြုနိုင်ပြီး၊ ဟော်မုန်း IUD ကို ၈ နှစ်အထိ၊ ကော့ပါး IUD ကိုတော့ ၁၂ နှစ်အထိ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ထို့အပြင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်နည်းဟာလည်း တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ အမြဲတမ်းအတွက် ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း ဦးဆောင်သူမှ ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ ဒုတိယအထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းတွေမှာတော့ နေ့စဉ်သောက်ရတဲ့ သားဆက်ခြားဆေး၊ ကပ်ခွာကပ်နည်းနဲ့ ၃လတစ်ကြိမ်ထိုးရတဲ့ ထိုးဆေးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းတွေက စနစ်တကျ အသုံးပြုနိုင်ရင် ကာကွယ်ရန် ထိရောက်မှုရှိတဲ့ နည်းလမ်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်ထုတ်နည်းနဲ့ ရက်ရှောင်နည်းကတော့ ကာကွယ်မှုအနည်းဆုံးနည်းလမ်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကွန်ဒုံးကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်းသည်လည်းထိရောက်သော ကာကွယ်မှုနည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း ဦးဆောင်သူမှ သေသေချာချာ ရှင်းပြပေးခဲ့ပါသည်။

လက်ရှိအချိန်ထိ သားဆက်ခြားနည်းအများစုဟာ အမျိုးသမီးတွေအပေါ် အဓိကထားနေဆဲဖြစ် တယ်လို့လည်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။ အမျိုးသားတားဆေးတွေ ဖော်ထုတ်ဖို့ ကြိုးစားမှုတွေရှိပေမဲ့ အမျိုးသားကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုက်ညီပြီး ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို လက်ရှိအချိန်ထိ မရရှိသေးကြောင်း ကိုလည်း မျှဝေခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်တဲ့အခြေအနေမှာ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ပိုမိုဂရုစိုက်ပြီး ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းတွေကို စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ဆွေးနွေး ခဲ့ကြပါတယ်။

ဆွေးနွေးပွဲအတွင်း ထိုင်းနိုင်ငံမှာ နေထိုင်နေတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေအနေနဲ့ သန္ဓေတား နည်းအများစုကို ဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ ကုန်ကျစရိတ်ပေးရတဲ့ အခြေအနေတွေကို မျှဝေခဲ့ကြပါတယ်။ လူမှုဖူလုံရေးကဒ် ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးကဒ် ရှိသူတွေအတွက်တောင် တချို့ဝန်ဆောင်မှုတွေမှာ ငွေပေး ရတုန်း ဖြစ်နေသေးတယ်လို့ ပြောကြားခဲ့ကြပါတယ်။ ထိုင်းလူမျိုးတွေကတော့ ကွန်ဒို၊ သားကြောဖြတ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ဝန်ဆောင်မှုတွေကို အခမဲ့ရရှိနိုင်တဲ့အတွက် ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားတွေအတွက်လည်း ထိုင်းလူမျိုးတွေနဲ့ တန်းတူ အခွင့်အရေးရရှိဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ဆွေးနွေး ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီအတွက် ထိုင်းအစိုးရကို တောင်းဆိုမှုတွေ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်းကို လည်း အလေးထားပြောကြားခဲ့ကြပါတယ်။



ထိုင်းနိုင်ငံမှာ နေထိုင်နေတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေအနေနဲ့ သန္ဓေတားနည်းအများစုကို ဆေးရုံ ဆေးခန်းတွေမှာ ကုန်ကျစရိတ်ရှိနေတဲ့ အခြေအနေတွေကိုလည်း မျှဝေခဲ့ကြပါတယ်။ လူမှုဖူလုံရေးကဒ် ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးကဒ် ရှိတဲ့သူတွေအတွက်တောင် တချို့ဝန်ဆောင်မှုတွေမှာ ကုန်ကျစရိတ်ရှိနေ

တုန်း ဖြစ်တယ်လို့ ပြောကြားခဲ့ကြပါတယ်။ ထိုင်းလူမျိုးတွေမှာ ကွန်ဒို၊ သားကြောဖြတ်ခြင်းဝန်ဆောင်မှု၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းဝန်ဆောင်မှုတွေကို အခမဲ့ရရှိနိုင်တဲ့အတွက် ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားတွေအတွက်လည်း ထိုင်းလူမျိုးတွေနဲ့ တန်းတူ အခွင့်အရေးရရှိဖို့ လိုအပ်နေကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီအတွက် ထိုင်းအစိုးရကို တောင်းဆိုမှုတွေ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ကိုလည်း အလေးထားပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း

- ဦးဆောင်သူ - “ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းအကြောင်း ပြောတဲ့အခါဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။”
- တက်ရောက်သူ - “ကြောက်ဖို့ကောင်းတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ စိတ်မကောင်းဖြစ်တယ်။ အပြစ်ရှိသလို ခံစားရတယ်။”
 “မွေးပြီးမှ ကလေးကို ပစ်ထားတာတွေ၊ စွန့်ပစ်ထားတာတွေကို ပိုမိုမြင်တွေ့လာရတဲ့ အခါ အဲ့ဒီအခြေအနေထက် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခဲ့တာက ပိုကောင်းမယ်လို့ တွေးမိတယ်”
 “ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဟာ မလိုလားတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဖြစ်လာတာကြောင့်၊ အဓမ္မပြုကျင့် ခံရတာကြောင့်၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တယ်”
 “ကိုယ်ပိုင်စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ကျေနပ်မှုကို ရဖို့အတွက် ဆုံးဖြတ်ရတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ် တယ်”
 “မတော်တဆမှုကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ကျသွားတဲ့အခါမှာတော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရ တယ်။ ဝမ်းနည်းရတယ်” စသည်ဖြင့် မတူညီတဲ့အမြင်အမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြဆွေးနွေးခဲ့ ကြပါတယ်။

ဆက်လက်ပြီး ဆွေးနွေးပွဲအတွင်း ဦးဆောင်သူက အခြေအနေ သုံးမျိုးကို တစ်ခုချင်းစီ တင်ပြခဲ့ပြီး တက်ရောက်သူတွေကို ကိုယ်ပိုင်အမြင်၊ ခံစားချက်နဲ့ အကြံပေးမှုတွေကို လွတ်လပ်စွာ ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေး ခိုင်းခဲ့တယ်။ အခြေအနေတစ်ခုချင်းစီအပေါ် လူတိုင်းရဲ့ အတွေ့အကြုံ၊ ယုံကြည်ချက်နဲ့ အခြေအနေကွာခြား မှုကြောင့် မတူညီတဲ့ အမြင်တွေ ထွက်ပေါ်လာတာကို တွေ့ရတယ်။

ပထမအခြေအနေအနေနဲ့ “အသက် ၁၆ နှစ်အရွယ် ကိုယ့်ရဲ့တူမက ရည်းစားနဲ့ ကိုယ်ဝန်ရလာခဲ့ရင် ဘယ်လိုအကြံပေးမလဲ” လို့ ဦးဆောင်သူက စတင်မေးမြန်းခဲ့တယ်။ တက်ရောက်သူတချို့က ကလေးမှာ အပြစ်မရှိတဲ့အတွက် မိသားစုတွေက ဝိုင်းဝန်းကူညီပြီး ကလေးကို မွေးခွင့်ပေးသင့်တယ်လို့ ဆွေးနွေးကြ တယ်။ တချို့ကတော့ အသက် ၁၆ နှစ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ အရွယ်တစ်ခုဖြစ်လာပြီဖြစ်တဲ့ အတွက် ကာယကံရှင်နှစ်ဦးရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လေးစားသင့်တယ်၊ ကိုယ်တိုင်ပဲ ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးသင့်တယ် လို့ ထင်မြင်ကြတယ်။ အခြားတစ်ဖက်မှာတော့ မိဘတွေက ကလေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ အရွယ်မဟုတ်သေးတဲ့အပြင်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်တာကို စိုးရိမ်ကြပြီး နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ကာ ဖျက်ချသင့်တယ်လို့ ပြောကြသူတွေလည်း ရှိတယ်။

ဒုတိယအခြေအနေအနေနဲ့ မြန်မာရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ထိုင်းအမျိုးသားတစ်ယောက်နဲ့ ရည်းစားဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ရလာပေမဲ့ အဲဒီထိုင်းအမျိုးသားက အိမ်ထောင်သည်ဖြစ်ပြီး မိန်းမရှိနေတဲ့အတွက် ဒီကိုယ်ဝန်ကို တာဝန်မယူဘူးလို့ ငြင်းဆိုတဲ့အခြေအနေကို တင်ပြခဲ့တယ်။ ဒီအပေါ်မှာ တက်ရောက်သူတချို့က နိုင်ငံရပ်ခြားမှာ နေထိုင်ရတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအခြေအနေ၊ စားဝတ်နေရေးကုန်ကျစရိတ်များပြားမှု၊ မိသားစုကို ထောက်ပံ့နေရတဲ့ တာဝန်တွေကြောင့် ကိုယ်ဝန်နဲ့အလုပ်လုပ်ရတာ၊ မိခင်တစ်ယောက်အဖြစ် တစ်ယောက်တည်း ရပ်တည်ရတာ အလွန်ခက်ခဲနိုင်တယ်လို့ ဆွေးနွေးကြတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမှာ ကိုယ်ဝန်နုသေးရင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဖျက်ချသင့်တယ်လို့ ထင်မြင်သူတွေလည်း ရှိတယ်။ အခြားတစ်ဖက်မှာတော့ ကလေးမှာ အပြစ်မရှိတဲ့အတွက် ဖခင်မရှိရင်တောင် ကိုယ်တိုင် မိခင်အဖြစ် ရပ်တည်ပြီး ကလေးကို ပြုစုပျိုးထောင်မယ်လို့ ပြောကြားသူတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါ့အပြင် ဖခင်က တာဝန်မယူဘူးဆိုရင် ဥပဒေလမ်းကြောင်းအရ တိုင်ကြားနိုင်မှုရှိမရှိကို စဉ်းစားပြီး ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သင့်တယ်လို့လည်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြတယ်။



တတိယအခြေအနေအဖြစ် “ရည်းစားကောင်လေးက ကွန်ခုံးမသုံးချင်ဘူး၊ ကောင်မလေးက တားဆေးသောက်နေပေမဲ့ ကိုယ်ဝန်ရလာတယ်။ အခု ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချချင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုမြင်ကြလဲ” လို့ မေးမြန်းခဲ့တယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ တချို့က ကောင်မလေးရော၊ ကောင်လေးရော အဆင်သင့်မဖြစ်သေးတဲ့အတွက် မွေးလာမယ့်ကလေးကို ကောင်းမွန်စွာ စောင့်ရှောက်နိုင်မလားဆိုတာကို စိုးရိမ်ကြတယ်။ အခြားတစ်ဖက်မှာတော့ တားဆေးသောက်နေလျက်နဲ့ ကိုယ်ဝန်ရလာတာကို ကုသိုလ်ကံကောင်းတဲ့ ကိုယ်ဝန်အဖြစ် ခံယူပြီး မဖျက်ချဘူးလို့ စဉ်းစားကြတယ်။ ကိုယ့်ရည်းစားနဲ့ မိသားစုဝင်တွေကို ပြောပြတိုင်ပင်ပြီး မွေးလာမယ့်ကလေးကို ဝိုင်းဝန်းစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်မယ့်သူတွေ ရှိမရှိအပေါ် မူတည်ပြီး

ဆုံးဖြတ်သင့်တယ်လို့ ဆွေးနွေးကြတယ်။ အခြေအနေအရ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ ဖျက်ချသင့်ရင် ဖျက်ချမယ်လို့ ထင်မြင်သူတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါ့အပြင် ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်အရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဟာ အပြစ်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အမြင်ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ဆွေးနွေးခဲ့ကြတယ်။

ဆွေးနွေးမှုအဆုံးမှာတော့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းဆိုတာကို အမှား၊ အမှန်ဆိုပြီး တစ်ဖက်တည်းက သတ်မှတ်လို့ မရဘူးဆိုတဲ့အပေါ် သဘောတူခဲ့ကြတယ်။ လူတိုင်းမှာ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ခံစားချက်နဲ့ အခြေအနေတွေရှိတယ်။ ဒါတွေအပေါ်မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ကွာခြားနိုင်တယ်လို့လည်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြတယ်။

ကိုယ်ဝန်သက် တွက်ချက်နည်း

ဦးဆောင်သူမှ ကိုယ်ဝန်သက်ကို မှန်မှန်ကန်ကန်တွက်ချက်နည်းအား သင်ပြပေးခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်သက်ကို တွက်ချက်တဲ့အခါ နောက်ဆုံး ရာသီလာခဲ့တဲ့ ပထမရက်ကို အခြေခံပြီး တွက်ချက်တာဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတိုင်းရဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုအကြိမ်ရေနဲ့ ရာသီစက်ဝန်းအချိန်ကာလတွေ မတူကြတဲ့အတွက် တိတိကျကျ ကိုယ်ဝန်ရလာတဲ့ရက်ကို သိဖို့ခက်ခဲတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးမှာ ကိုယ်ဝန်သက်တွက်ချက်တဲ့အခါ နောက်ဆုံး ရာသီလာခဲ့တဲ့ ပထမရက်ကို အခြေခံပြီးတွက်ချက်ကြတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ဖေဖော်ဝါရီလ ၃ ရက်ကနေ ၇ ရက်အထိ ရာသီလာခဲ့တယ်ဆိုပါစို့။ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၄ ရက်မှာ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ပြီး မတ်လ ၅ ရက်မှာ ရာသီမလာတော့လို့ ဆီးစစ်ကြည့်တဲ့အခါ ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း သိရတယ်။ လူတချို့က ဒီအခြေအနေကို “ကိုယ်ဝန် ၂ ပတ်ရှိပြီ” လို့ ထင်တတ်ကြပေမဲ့ ဆေးပညာအရ တော့ ကိုယ်ဝန်သက်ကို ရာသီလာတဲ့ ပထမရက်ကနေ စပြီး တွက်ချက်တာဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ်ဝန်သက်က ၄ ပတ်ခန့်ရှိပြီးဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ သိတဲ့ရက်၊ လိင်ဆက်ဆံခဲ့တဲ့ရက်နဲ့မတွက်ချက်ဘဲ နောက်ဆုံး ရာသီလာခဲ့တဲ့ ပထမရက်ကို အခြေခံပြီး ကိုယ်ဝန်သက်ကို ခန့်မှန်းတွက်ချက်ရတာဖြစ်တယ်လို့ ဦးဆောင်သူက ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်အရွယ်အစား ဖွံ့ဖြိုးမှု

ကိုယ်ဝန်ရှိလာတဲ့အခါ သန္ဓေသားအရွယ်အစားက အပတ်အလိုက် တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာပါတယ်။ ဦးဆောင်သူမှ သန္ဓေသားအရွယ်အစားကို အသီးအနှံများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြပြီး နားလည်လွယ်အောင် ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။

- ကိုယ်ဝန် ၃ ပတ်ခန့် - နှမ်းစေ့အရွယ်
- ကိုယ်ဝန် ၅ ပတ်ခန့် - ငရုတ်ကောင်းစေ့အရွယ်

- ကိုယ်ဝန် ၇ ပတ်ခန့် - ခရမ်းကစော့သီးအရွယ်
- ကိုယ်ဝန် ၉ ပတ်ခန့် - ခရမ်းချဉ်သီးအရွယ်
- ကိုယ်ဝန် ၁၂ ပတ်ခန့် - ခရမ်းကြွပ်သီးအရွယ်
- ကိုယ်ဝန် ၁၅ ပတ်ခန့် - သံပယိုသီးအရွယ်
- ကိုယ်ဝန် ၂၀ ပတ်ခန့် - ပြောင်းဖူးအရွယ်
- ကိုယ်ဝန် ၂၄ ပတ်ခန့် - ကြက်ဟင်းခါးသီးအရွယ်
- ကိုယ်ဝန် ၃၈ ပတ်ခန့် - ဖရဲသီးအရွယ် (မွေးခါနီး)

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေ နှင့် ဆေးပညာဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို ဥပဒေအရ ခွင့်ပြုထားပြီး ထိုင်းနိုင်ငံသားများသာမက နိုင်ငံခြားသားများအတွက်ပါ အကျုံးဝင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ၁၂ ပတ်အထိ ဥပဒေအရ ဖျက်ချခွင့်ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ၁၂ ပတ်ကနေ ၂၀ ပတ်ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး ဆရာဝန်ရဲ့ အကြံပေးချက် အရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ၂၀ ပတ်မှ ၂၄ ပတ်အထိရှိနေချိန်တွင် မုဒိန်းကျင့်ခံရမှု သို့မဟုတ် မိခင်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် မဖြစ်မနေ ဖျက်ချရန်လိုအပ်ပါက ဆရာဝန်စစ်ဆေးမှု အပေါ်မူတည် ပြီး ဖျက်ချနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်အရွယ်အစား ကြီးလာလေ ဖျက်ချတဲ့အခါ သွေးထွက်များနိုင်ခြေ၊ အန္တရာယ် နဲ့ နာကျင်မှု ပိုကြုံရနိုင်လေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖရဲသီးအရွယ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန် အကြံမပြုတော့ဘဲ ဆေးပညာအရ မွေးဖွားဖို့သာ သင့်တော်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် သန္ဓေသားက သားအိမ် အတွင်းမှာ သန္ဓေတည်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျိုးဥပြွန် ဒါမှမဟုတ် သားအိမ်ပြင်ပမှာ သန္ဓေသားတည်ပါက အလွန်အန္တရာယ်ရှိပြီး မဖြစ်မနေ ကျွမ်းကျင်တဲ့ဆရာဝန်ကသာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပေးရပါတယ်။ မလုံခြုံတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချနည်းများကို အသုံးပြုရင် သွေးထွက်များပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချနည်းများ

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဖို့အတွက် ဆေးပညာအရ အသုံးပြုနေတဲ့ နည်းလမ်းတွေက အဓိကအားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ကိရိယာအသုံးပြုတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ဆေးအသုံးပြုပြီး ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချတဲ့ နည်းလမ်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကိရိယာအသုံးပြုတဲ့ နည်းလမ်းမှာ ဆေးထိုးစရင်းလို စုပ်ထုတ်နိုင်တဲ့ ကိရိယာကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ်ဝန်ကို ဖယ်ရှားတယ်။ ကိုယ်ဝန်အရွယ်အစားပေါ်မူတည်ပြီး အသုံးပြုရတဲ့ ပိုက်ပြွန်အရွယ်အစားလည်း မတူကြပါဘူး။ ယခင်က သားအိမ်ကို ခြစ်ထုတ်တဲ့ ကိရိယာတွေကို အသုံးပြုခဲ့ကြပေမဲ့ ဆရာဝန်က မကျွမ်းကျင်ရင် သားအိမ်ပေါက်ခြင်းလို အန္တရာယ်တွေ ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ယနေ့ခေတ်မှာတော့ ဒီနည်းလမ်းကို အကြံမပြုတော့ပါဘူး။ ယခုအသုံးပြုနေတဲ့ နည်းလမ်းတွေမှာ အသုံးပြုမယ့် ကိရိယာအားလုံးကို ပိုးသတ်သန့်ရှင်း ထားပြီး လူနာကို အကိုက်ခဲပျောက်ဆေးပေးကာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်ပေးရပါတယ်။ လုပ်ဆောင်ချိန်က မြန်ဆန်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပြီးနောက်မှာလည်း ပုံမှန်နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုတွေကို အချိန်မကြာခင် ပြန်လည်လုပ်ဆောင်နိုင်ကြပါတယ်။

ရိုးရာပါတီည



မတ်လ ၇ ရက်နေ့ အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ ရဲ့ တတိယညမှာ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာရိုးရာပါတီညကို ကျင်းပကြပါတယ်။ ရိုးရာပါတီညရဲ့ ဖွင့်ပွဲကို မက်ပဲဖောင်ဒေးရှင်းက ဒါရိုက်တာက အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ် ပွဲ ၂၃ နှစ်တိုင် ကျင်းပလာခဲ့ပြီ။ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများလာရောက်ပူးပေါင်းပါဝင်ပေးလိုလည်း ဒီပွဲလေးဟာပိုပြီးစည်ကားပါတယ်။

ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးတွေ အရည်အချင်းတိုးတက်လာတာမြင်ရလို့လည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာရှိရပါတယ်။ ဒီညကိုလည်း ပျော်ရွှင်စွာ ရိုးရာအစားအစာများကို စားကြပြီး၊ အမျိုးသမီးများရဲ့ ကပြတင်ဆက်မှုတွေကို ကြည့်ရှုနားဆင်ပြီး အပန်းဖြေရင်း ပျော်ရွှင်စွာပါဝင်ကြဖို့ အဖွင့်အမှာစကား ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။



ပါတီညမှာ ဒေသအသီးသီးက အမျိုးသမီးများက မိမိတို့ တိုင်းရင်းသားရိုးရာအကများဖြင့် ဖျော်ဖြေတင်ဆက် ကြရင်းပျော်ရွှင်စရာများ၊ အမှတ်တရများနဲ့ မမေ့နိုင်တဲ့ ပျော်ရွှင်စရာညချမ်းလေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



လန်းဆန်းပျော်ရွှင်သုတစုံလင်

လန်းဆန်းပျော်ရွှင်သုတစုံလင် ကဏ္ဍမှာ၊ ချည်ထိုးခြင်းလက်မှု၊ ကိုယ်ခံပညာနဲ့ Zumba အကတို့ ပါဝင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲကို တက်ရောက်လာကြတဲ့ အမျိုးသမီးများက၊ တနေ့တာလုံး သင်တန်းထဲမှာ ညောင်းညာပင်ပန်းခဲ့သမျှ ဒီအစီအစဉ်လေးမှာ အပန်းဖြေပြီး လန်းဆန်းပေါ့ပါးစေတာ ကြောင့်၊ အမျိုးသမီးများ ကြိုက်နှစ်သက်ကြတဲ့ အစီအစဉ်လေးပဲဖြစ်ပါတယ်။



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအမျိုးသမီးများနေ့အခမ်းအနား

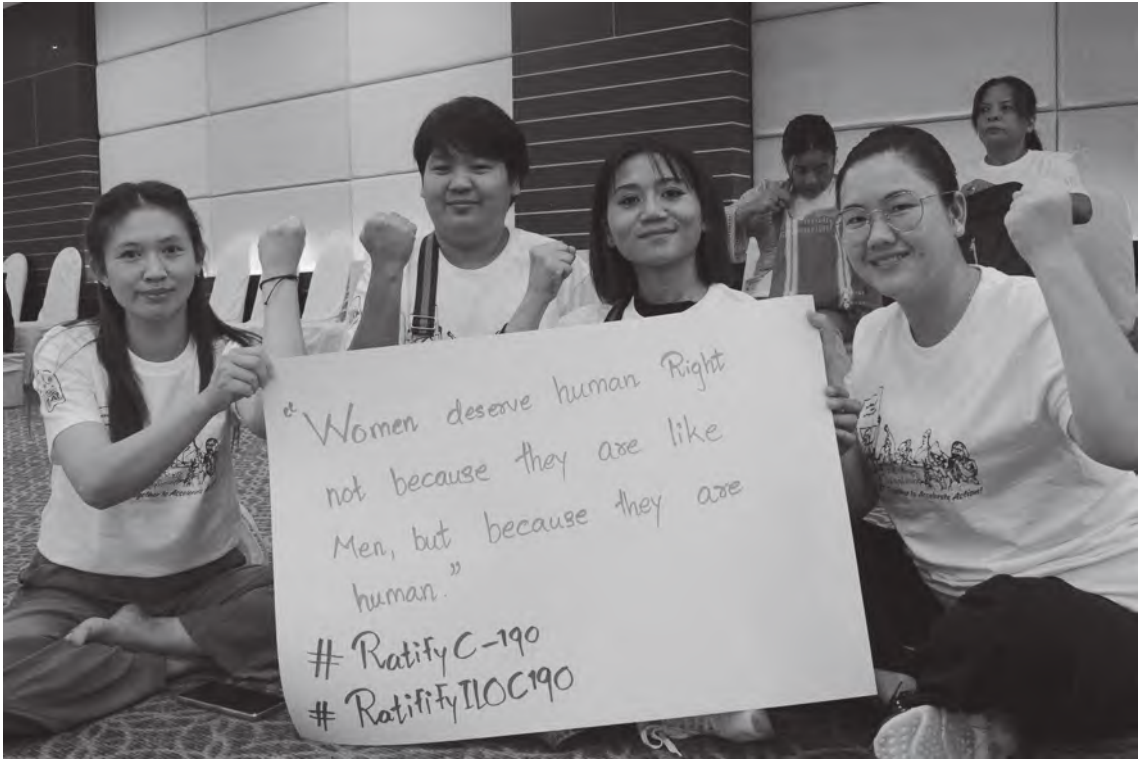


မတ်လ ၈ ရက်နေ့တွင်ကျရောက်သောအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့အခမ်းအနားကို ချင်းမိုင်မြို့ ဘုရင်သုံးဆူရင်ပြင်မှာ ကျင်းပပြုလုပ်ပါတယ်။ ဒေသခံ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများ၊ မြန်မာ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲမှာလာရောက်ပါဝင်ကြတဲ့ အမျိုးသမီးများ စုစုပေါင်း လူဦးရေ ၃၅၀ ပါဝင်ကြပါတယ်။

ချီတက်လမ်းလျှောက်ခြင်း အစီအစဉ်ကို ချင်းမိုင်ထမေးဂိတ်မှ စတင်ပြီး ဘုရင်သုံးဆူရင်ပြင်ထိ ချီတက်လမ်းလျှောက်ပြီး၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့အတွက် တောင်းဆိုမှု ဆိုင်းပုဒ်များကို ခေါ်ဆိုကြပြီးချီတက်ကြပါတယ်။ ချီတက်လမ်းလျှောက်နေစဉ်တွင်လည်း “တန်းတူအခွင့်အရေးမကြန့် ကြာဖို့၊ ယနေ့အရှိန်မြှင့်တင်ကြပါစို့” “အမုန်းတရားတွေလျှော့ချရေး အရှိန်မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ပေး” စတဲ့ တောင်းဆိုချက်များကိုလည်း အတူတကွဟစ်ကြွေးပြီး ချီတက်လမ်းလျှောက်ခဲ့ကြပါတယ်။

အခမ်းအနားမှာ မြန်မာ - ထိုင်း တိုင်းရင်းသားရိုးရာအကများ၊ အမျိုးသမီးငယ်များရဲ့ခေတ်ပေါ် အက များဖြင့် တင်ဆက်ဖျော်ဖြေကြပါတယ်။ တိုင်းရင်းသားရိုးရာအစားအစာများရောင်းချခြင်းနဲ့ Empower Foundation, MAP foundation, Rakthai foundation, SWAN, Ban Dik foundation, HRDF စတဲ့အဖွဲ့ အစည်းများမှလည်း ပြခန်းများလာရောက်ပြသကြပါတယ်။ ပြခန်းများမှာ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမား အခွင့်အရေး အသိပညာပေး လက်ကမ်းစာစောင်များဖြန့်ဝေခြင်း၊ အသိပညာပေးဂိမ်းများ ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ အမေးအဖြေများပြုလုပ်ပေးခြင်းစတဲ့ လှုပ်ရှားမှုများလည်းရှိပါတယ်။

အခမ်းအနားအစီအစဉ်တွင် အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးရဲ့ ထုတ်ပြန်ကြေငြာစာတမ်းကို ဖတ်ကြားပြီး တောင်းဆိုကြပါတယ်။ မက်ပီဖောင်ဒေးရှင်းရဲ့ ထုတ်ပြန်ကြေညာစာတမ်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်...



၂၄ ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ ထုတ်ပြန်ကြေငြာချက် ချင်းမိုင် ၂၀၂၅ ခုနှစ်

ထိုင်းနိုင်ငံတွင်း ဒေသ ၁၈ ခုမှ စက်ရုံအလုပ်ရုံ၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ ဆောက်လုပ်ရေး၊ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းနှင့် အိမ်အကူအလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသော မြန်မာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးအယောက် ၁၀၀ တို့က၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအားလုံးအတွက် ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းနေထိုင်စဉ်အတွင်း အလုပ်သမားများဘဝ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် တောင်းဆိုကြသော အကြံပြုချက်များဖြစ်သည်။

၁. ထိုင်းအစိုးရ၏ လူ့တိုင်းအတွက်ပညာသင်ကြားနိုင်ရေး ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်ရှိသည့်အတိုင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းကလေးများအားလုံး ထိုင်းအစိုးရကျောင်း၊ အလွတ်သဘောပညာရေးအစီအစဉ်များ၊ သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်းပညာသင်ကြားရေးစင်တာများတွင် အထောက်အထားရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ ပညာသင်ကြားနိုင်ခွင့်ရရန်၊ ထိုင်းအစိုးရက ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ တောင်းဆိုပါသည်။

၂. ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအနေဖြင့် လုပ်အားခ နှင့် အချိန်ပိုအတွက် သတ်မှတ်ထားသည့်နှုန်းထားများအတိုင်းရရှိရန်၊ တရားမျှတမှုမရှိသော အလုပ်ထုတ်ပယ်ခြင်းနှင့် အန္တရာယ်မကင်းသော လုပ်ငန်းခွင်များတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေခြင်းနှင့် အလုပ်သမားအခွင့်အရေးများ မကြာခဏ

ချိုးဖောက်ခံနေရသည်။ ထို့ကြောင့်လုပ်ငန်းခွင်များတွင် အလုပ်သမားဥပဒေများကို စောင့်ကြည့်ကြီးကြပ်ခြင်း၊ ကျင့်သုံးခြင်းများရှိစေရန် နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် တိုင်ကြားရေး ယန္တရားများကို ဖော်ဆောင်ပေးရန် ထိုင်းအစိုးရအားတောင်းဆိုပါသည်။

၃. အမျိုးသမီးအလုပ်သမားများအနေဖြင့် မီးဖွားခွင့်အခွင့်အရေးနှင့် မီးဖွားစဉ်အတွင်း အလုပ်ထုတ်ပယ်ခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးခြင်း အခွင့်အရေးများကို ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ပေးရန် တောင်းဆိုပါသည်။

၄. အိမ်တွင်းအလုပ်သမားများကို အလုပ်သမားအဖြစ်သတ်မှတ်ပြီး အသိအမှတ်ပြုပေးရန် နှင့် အလုပ်သမားဥပဒေအောက်တွင် အပြည့်အဝအကာအကွယ်ပေးရန် တောင်းဆိုပါသည်။

၅. ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအနေဖြင့် မှတ်ပုံတင်ခြင်းနှင့် တရားဝင်ဖြစ်မှုစနစ်များကို ရိုးရှင်းလွယ်ကူအောင်ပြုလုပ်ပေးရန် တောင်းဆိုပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အမြတ်ထုတ်သည့် ပွဲစားများကို အသုံးပြုစရာမလိုဘဲ၊ အလုပ်သမားကိုယ်တိုင် လုပ်ငန်းစဉ်များကို အလွယ်တကူလုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးရန်တောင်းဆိုပါသည်။

၆. ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အတွက် ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေမည့် အိုင်အယ်အို (စီ-၁၉၀) ပြဋ္ဌာန်းချက်ဖြစ်သည့် အလုပ် အကိုင်ဝန်းကျင်၌ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ထိပါးနှောက်ယှက်မှုများအဆုံးသတ်ရေးကို အတည်ပြုလက်မှတ် ရေးထိုးရန် ထိုင်းနိုင်ငံအစိုးရအား တိုက်တွန်းအကြံပြုအပ်ပါသည်။

ပိတ်ပွဲအစီအစဉ်ကို One Billion Rising အကဖြင့်အခမ်းအနားတွင်တက်ရောက်လာကြသူများ အားလုံးပျော်ရွှင်စွာ ကခုန်ကြပြီး၊ အစီအစဉ်ကို ရုတ်သိမ်းခဲ့ပါတယ်။ အားလုံးအတွက် အမှတ်တရနေ့လေး လည်းဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။





အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲအဖွဲ့များ၏ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း နှင့် ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ

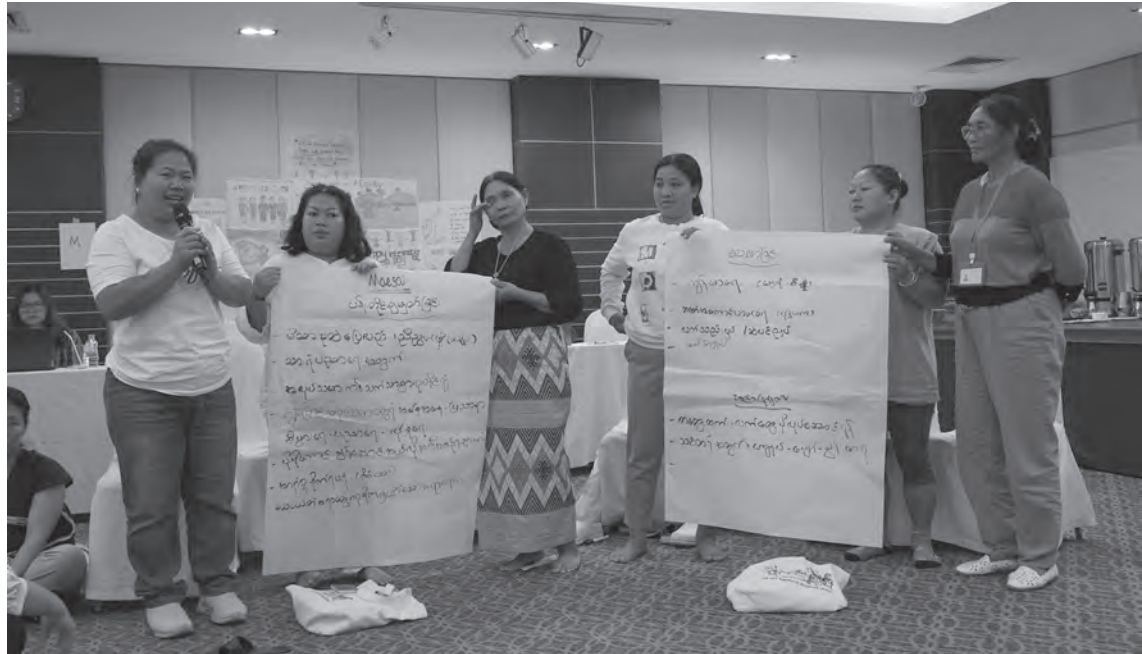
ဒေသအသီးသီးမှအဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း။

- ၁။ အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲတွင် လေ့လာခဲ့ရသော သင်ခန်းစာများ
- ၂။ လာမည့်နှစ်တွင် လေ့လာသင်ယူလိုသော ခေါင်းစဉ်များ

မယ်ဆိုင်

ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း - ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအခြေအနေများ၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အခက်အခဲများ။ အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းနည်း၊ ခွက်/ချင်းထဲအကြွေစေ့ပစ်ထည့်နည်း၊ ဥပမာပေး သင်ခန်းစာတွေသင်ယူ ခဲ့တယ်။ မိသားစု၊ သားသမီးများရှေ့ပညာရေးအတွက် ငွေစုနည်း၊ အလုပ်သမားများဘဝ ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် လုပ်ဆောင်မှုများ လေ့လာခဲ့တယ်။

အကြံပြုချက် - ကျန်းမာရေး၊ ငွေလိမ်ခံရတဲ့အကြောင်းရင်း၊ လက်သည်းအလှပြင်နည်း၊ ဆံပင်ညှပ်နည်း၊ ဆပ်ပြာလုပ်နည်း သင်ချင်တယ်။ စာတွေထက် လက်တွေ့များများ လုပ်စေချင်တယ်။ အစားစာ ၃ ထပ်စားရ လို့ မအီမလည်ဖြစ်တယ်။ ငါးပိရည်စားချင်တယ်။

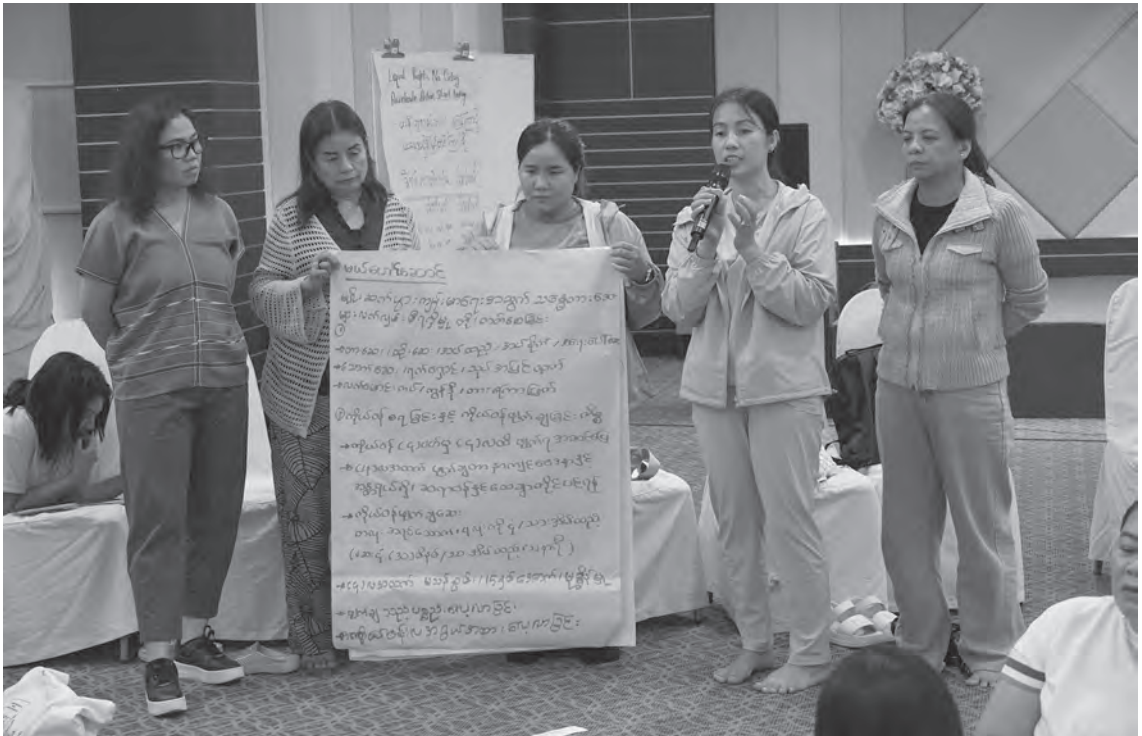


မယ်ဟောင်ဆောင်

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး - ထိုင်နိုင်ငံတွင် တရားဝင်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချနည်းကောင်းလမ်းမှန်၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန်ရက်သတ္တပတ်သတ်မှတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရက်တွက်ချက်နည်း လေ့လာခဲ့တယ်။ သန္ဓေတားဆေးတွေရဲ့ ကုန်ကျစရိတ်အကြောင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုအတွက် ဆက်သွယ်နိုင်မည့် လိပ်စာ ရခဲ့တယ်။

အကြံပြုချက် -

နောက်ဆို အထောက်အထားမရှိသူတွေကိုလည်း ဖိတ်ခေါ်စေချင်တယ်။ ရွာကညီအစ်မတွေ ကိုခေါ်စေချင်တယ်။ ၄-၅ ရက်တာပွဲတက်ပြီး အပန်းဖြေဖို့ ၁-၂ ရက်လောက်လိုချင်တယ်။ အသေးစားဝင်ငွေ လည်ပတ်မှုအကြောင်း၊ မုဒိန်းမှုအတွက်ကူညီဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့နှင့်ချိတ်မှု လက်မှုပညာ၊ လိင်ကွဲပြားမှု အကြောင်း လေ့လာသင်ယူချင်တယ်။ LGBTQI+ အကြောင်းရှင်းလင်းစွာ သိချင်တယ် ဒါမှ ရပ်ရွာမှာ ပြန်ပြီး အသိပညာပေးချင်တယ်။



ချင်းမိုင်

သန္ဓေတားနည်း -

သန္ဓေတားနည်းမျိုးစုံ (စားဆေး၊ ထိုးဆေး၊ ပလာစတာကပ်နည်း စတာ)၊ အကျိုးအာနိသင်၊ ကာကွယ်နည်းလမ်းတွေလေ့လာခဲ့တယ်။ စားဆေးတွေက ပုံစံအများကြီးရှိတယ်။ (၂၁ လုံးဆေးကဒ်၊ ၂၈ လုံးဆေးကဒ်) အကြောင်းပိုပြီး သိလာခဲ့တယ်။ စားဆေးသောက်နည်းကိုလည်း ပိုပြီးသိခဲ့တယ်။ စားဆေး

သောက်ဖို့မေ့တတ်တဲ့သူတွေအကြောင်း၊ အရေးပေါ်တားဆေးအကြောင်းကို ကောင်းကောင်းခွဲတဲ့တယ်။ မှန်ကန်သော သန္ဓေတားနည်းအကြောင်းသိခဲ့ရ တယ်။

C190 လှုပ်ရှားမှု -

စီမံကိန်း ပြဋ္ဌာန်းချက်၊ အကြံပြုချက် ၂၀၆ ရှိတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ခွဲခြား ဆက်ဆံမှု၊ လိင်ကွဲပြားမှုခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ ဘေးကင်းစွာသွားလာမှု၊ အလုပ်ရှင် များ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း တာဝန်ယူမှု လေ့လာခဲ့တယ်။ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်း အကြမ်းဖက်စော်ကားမှု၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ လေ့လာခဲ့တယ်။ ကာကွယ် တားဆီးနည်း၊ ဥပဒေလိုက်နာမှု၊ အစိုးရရဲ့တာဝန်ဝတ္တရားများ လေ့လာခဲ့တယ်။ တိုင်ကြားရေးယန္တရား၊ အလုပ်သမားတိုင်း (တရားဝင်၊ တရားမဝင်) အားလုံး ကို ဥပဒေအကူအညီပေးရမယ်။

အကြံပြုချက် -

ရင်းနှီးမှုရတယ်၊ အစားအသောက် နည်းနည်းချိုတယ်။ ဇာတ်ညွှန်းရေးနည်း၊ မိမိကိုယ်ကို ခုခံ ကာကွယ်နည်းပညာ သင်ယူချင်တယ်။

အကြံပြုချက် -

ဟိုတယ်အစားစာများ ကောင်းတယ်။ သို့သော် ချိုတယ်။ သက်သတ်လွတ် အစားစာလည်းရှိတယ်။ နိုင်ငံခြားသွားတဲ့အခါပြင်ဆင်မှုနှင့်အထောက်အထား လိုအပ်ချက်တွေ သိချင်တယ်။ ဝင်ငွေထွက်ငွေစီမံခန့်ခွဲမှုတွေ သင်ယူချင်တယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ လိုအပ်တဲ့အထောက်အထား၊ တရားဝင်နေထိုင် ရေးအကြောင်းသိ ချင်တယ်။ ခေါင်းဆောင်မှု၊ လူထုစည်းရုံးရေး၊ အိမ်အိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဆက်ဆံ နေထိုင်မှု၊ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကောင်းမွန်နေထိုင်မှုအကြောင်း သင်ယူ ချင်တယ်။



မဲဆောက်

ဘေးကင်းလုံခြုံစွာရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း -

မိမိတို့သွားမည့်နိုင်ငံ၊ နေရာလိပ်စာ၊ ဘာသာစကား၊ အထောက်အထား (မှတ်ပုံတင်၊ သန်းခေါင်စာရင်း၊ ပါစပို့)၊ အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းများ၊ မိမိတို့ကိုပို့တဲ့ ကုမ္ပဏီ၊ ပွဲစား တို့လိပ်စာ၊ ငွေကြေး စတဲ့အချက်အလက်တွေ သိထားရမယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံရောက်ရင် တရားဝင်နေထိုင်ရေး ပန်းရောင်ကဒ်၊ ပါစပို့၊ ဝါပါမစ်၊ လူမှုဖူလုံရေး၊ ကျန်းမာရေးအာမခံ ရှိရမယ်။ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် ၁၃၀၀၊ 6 D အကြောင်းသိရမယ်။ မိတ်ကပ်ပြင်ခြင်း၊ ပန်းပွင့်လုပ်နည်း၊ အကကခြင်း လေ့လာခဲ့တယ်။

အလုပ်အကိုင်လောကမှာ အကြမ်းဖက်စော်ကားမှုပျောက်ရေး -

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု ဖြစ်လာရင် ကမ်ပိန်းလုပ်နည်း၊ ခေါင်းဆောင်၊ ပံ့ပိုး၊ ကြားနေ၊ သဘောမတူ၊ လုံးဝဆန့်ကျင်သူဆိုပြီး ပုံစံတကျ နည်းလမ်းချမှတ်နည်း၊ နားလည်မှု၊ နားထောင်မှု၊ ဆင်ခြင်တုံတရား၊ ခေါင်းဆောင်ကောင်း၊ အဖွဲ့ဝင်ကောင်း စသည်တို့ကို လေ့လာခဲ့တယ်။ ကမ်ပိန်းလုပ်တဲ့အခါ ကျဆုံးမှု၊ အောင်မြင်မှုတွေကို သုံးသပ်ခြင်း လေ့လာခဲ့တယ်။ #metoo ကမ်ပိန်းအကြောင်း လေ့လာခဲ့တယ်။

ဒေသအတွင်း အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ကူညီပေးခဲ့သော မနန်းသန္တာထွန်းအတွေ့အကြုံ၊ King & Queen လိင်ကွဲပြားခံယူသူများအကြောင်း၊ သွေးစည်းညီညွတ်ရေးအလုပ်သမားသမဂ္ဂအကြောင်း အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးအလုပ်သမားများအား ကူညီထောက်ပံ့မှု safe house အကြောင်းလေ့လာခဲ့တယ်။

အကြံပြုချက် -

မိတ်ကပ်၊ လက်မှုမှာ အချိန်မလောက်၊ ဘာသာပြန်တာ အဆင်မပြေ၊ ထမင်းစားချိန် နီးတယ်၊ အစာမကြေ၊ နီးနှောဖလှယ်ပွဲမှာ group chat လေးလုပ်ပေးသင့်တယ်။ ကိုယ်ခံပညာတခုခုတတ်ထားစေချင်တယ်။ ဆိုရှယ်မီဒီယာသုံးနည်း၊ အခမ်းအနားတွေမှာ ပန်းထိုးနည်း၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြှင့်တင်ရေး သင်တန်းတွေ၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေးပညာတွေ တတ်ချင်တယ်။ ဒီဂျီတယ်စတူရီယို၊ မိုဘိုင်းဖုန်းလုံခြုံရေး၊ Network ကွန်ယက်ကောင်းတည်ဆောက်မှု အားကောင်းစေချင်တယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု လျှော့ချမှု၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပညာ၊ လက်မှုပညာအတတ်တွေ၊ လွယ်အိတ်မှာ ပန်းထိုးနည်း လိုချင်တယ်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများအတွက် ချိတ်ဆက်မှု အားကောင်းလာတယ်။ သတင်းမှားများ မျှဝေမှုမဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းမှုတွေ လိုအပ်တယ်။



ဘန်ကောက်/စမုပရာကန်/ချွန်ဘူရီ/ဖူးကက်/မဟာချိုင်

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ခြေလှမ်း -

အလုပ်တစ်ခုအတွက် ပန်းတိုင်ထားရမယ်၊ ရည်မှန်းချက် တိကျစွာချထားရမယ်။
ပြဿနာတွေကိုလည်း သိရှိနားလည်ထားရမယ်။ အခွင့်အရေးကို အကျိုးရှိရှိ
အသုံးချတတ်ရမယ်။

ညနေပိုင်းအစီအစဉ်မှာ ပန်းပွင့်လုပ်နည်းရသွားတယ်။ ပြန်လည်အသုံးချပါ
မယ်။

အကြံပြုချက် -

ကျမတို့ကိုထပ်ပြီး ဖိတ်ပါ။ မုန့်ဖုတ်လုပ်နည်း၊ ဖယောင်းတိုင်လုပ်နည်း၊ လက်မှု
ပညာ၊ ယာဉ်/လမ်း စည်းကမ်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နည်း၊
သံချပ်ဖွဲ့စေချင်တယ်။



ဖန်ငါ (၁) -တက္ကပါ၊ နမ္မခင်း (စိုက်ပျိုးရေး၊ ရေလုပ်ငန်း)

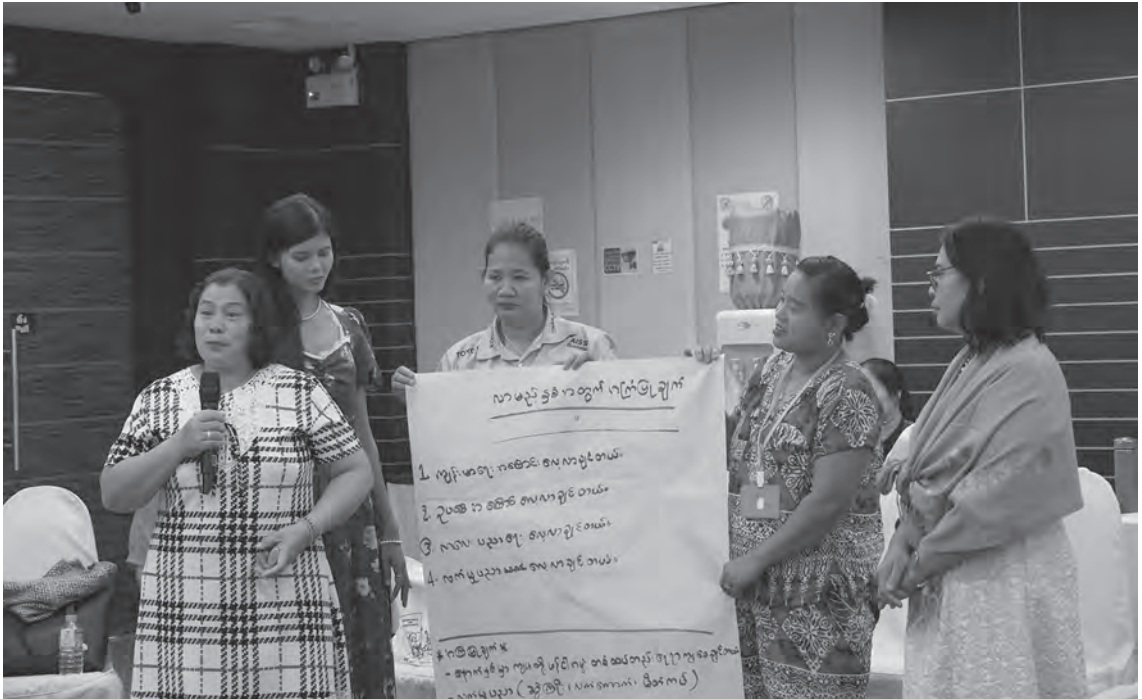
ကျမတို့နေထိုင်ရာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် -

ကျမတို့နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်မှာ တချို့က မိမိကိုယ်တိုင်ငှား နေတယ်။ တချို့က အလုပ်ရှင်ကစီစဉ်ပေးတဲ့နေရာမှာ နေကြရတဲ့အတွက် စိတ်ခံစားမှုဖြစ်ပေါ်တာလည်း မတူညီကြဘူး။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ရတာ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိ၊ မရှိ လေ့လာကြတယ်။ မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း အုပ်ချုပ်ရေးလူကြီးတွေကို မိမိတို့ကြိုရသောအခက်အခဲများ တင်ပြနည်း၊ ချဉ်းကပ်နည်း။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်နည်းတွေ လေ့လာခဲ့ရတယ်။

တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုတွေရဲ့ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်ကျော်ခဲ့ပုံတွေကို လေ့လာခဲ့ရ တယ်။ အမျိုးသမီးတွေဟာ ဘောင်ခတ်ခံထားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က ရုန်းထွက်ပုံတွေကို လေ့လာခဲ့ရတယ်။ အမျိုးသမီးများ စုပေါင်းလှုပ်ရှားမှုတွေကိုလည်း လေ့လာခဲ့တယ်။

အကြံပြုချက် -

သားဆက်ခြား၊ တရားဝင်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ ဆံပင်ထုံးဖွဲ့ခြင်း၊ လက်စွပ်၊ ဆွဲကြိုး၊ အလှဆင်ဖန်စီ၊ ဘာသာပြန်ကောင်း။



ဖန်င (၂)

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု -

ရေလုပ်သားများ အလုပ်ရှင်ချိုးဖောက်မှုခံရခြင်း၊ အိမ်ဖော်များ လုပ်ငန်းခွင် အတွင်း ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုများခံရပုံအကြောင်း လေ့လာခဲ့တယ်။ ကျမတို့ လေ့လာသင်ယူခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာများကို ကျမတို့ဒေသမှ အမျိုးသမီးများ ပြန်လည်မျှဝေဖို့ အဆင်သင့်ပါ။ ကွန်ပျူတာကိုင်တဲ့ လက်မဟုတ်ဘူး၊ ရာဘာ လှီးတဲ့လက်ပါ။

အကြံပြုချက် -

ကျန်းမာရေး၊ ဥပဒေအကြောင်း၊ ကလေးပညာရေး၊ လက်မှုပညာ (အလုပ်ပြင် ခြင်း)။ ချီတက်ပွဲမှာ အဝတ်လဲနေရာသီးသန့်လုပ်သင့်တယ်။



စုရတ်

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး -

မိသားစုအတွင်း မိသားစုစီမံကိန်းချမှတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်တားနည်းအမျိုး မျိုး (တားဆေး၊ ထိုးဆေး၊ ပလာစတာ၊ ရက်ရှောင်၊ အရေးပေါ်တားဆေး) စ တာတွေကိုလေ့လာခဲ့တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဥပဒေ၊ လုံခြုံစွာကိုယ်ဝန် ဖျက်ချခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်လိုသောအကြောင်းရင်း ဆုံးဖြတ်ချက်၊ ဖျက်ချလို့ရ တဲ့ ကိုယ်ဝန်အရွယ် နှင့် ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ရန် အကြောင်းများလေ့လာခဲ့ တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချလိုသူများအား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပေးခြင်းအကြောင်း တွေ လေ့လာခဲ့တယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပတ်ရေစစ်ဆေး ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ဆေးနှင့် ကိရိယာများ လေ့လာခဲ့တယ်။

အကြံပြုချက် - ဒီလိုသင်တန်းများဆက်လုပ်စေချင်တယ်၊ ဒေသတူတဲ့သူတွေ ဟိုတယ်တနေရာ တည်း/တ ထပ်တည်း ထားပေးစေချင်တယ်။

ရနေောင်း

မိသားစုစီမံကိန်း၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး -

မိသားစုအတွင်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာထားရှိရမယ်၊ သန္ဓေတားနည်း၊ သားဆက်ခြားနည်း၊ အရေးပေါ်ဆေးသုံးနည်း၊ ပလာစတာသုံးနည်း၊ ကွန်ဒုံးသုံးနည်း လေ့လာခဲ့တယ်။ ကလေးဖျက်ချနည်း၊ ကလေးဖျက်ချတဲ့အသုံးပြုတဲ့ ဆေးနှင့် ပိုက်ဖြိုန်အသုံးပြုနည်းတွေ လေ့လာခဲ့တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချတဲ့ ဆရာဝန်အကြံပြုချက်လိုအပ်ကြောင်း လေ့လာခဲ့တယ်။

အမျိုးသမီးများလှုပ်ရှားမှု၊ sisters to sisters အမျိုးသမီးလှုပ်ရှားမှု၊ ဘောင်တွင်းက အမျိုးသမီးတဦးဘဝ၊ ဘာသာစကားခက်ခဲမှုအကြောင်းလေ့လာခဲ့တယ်။

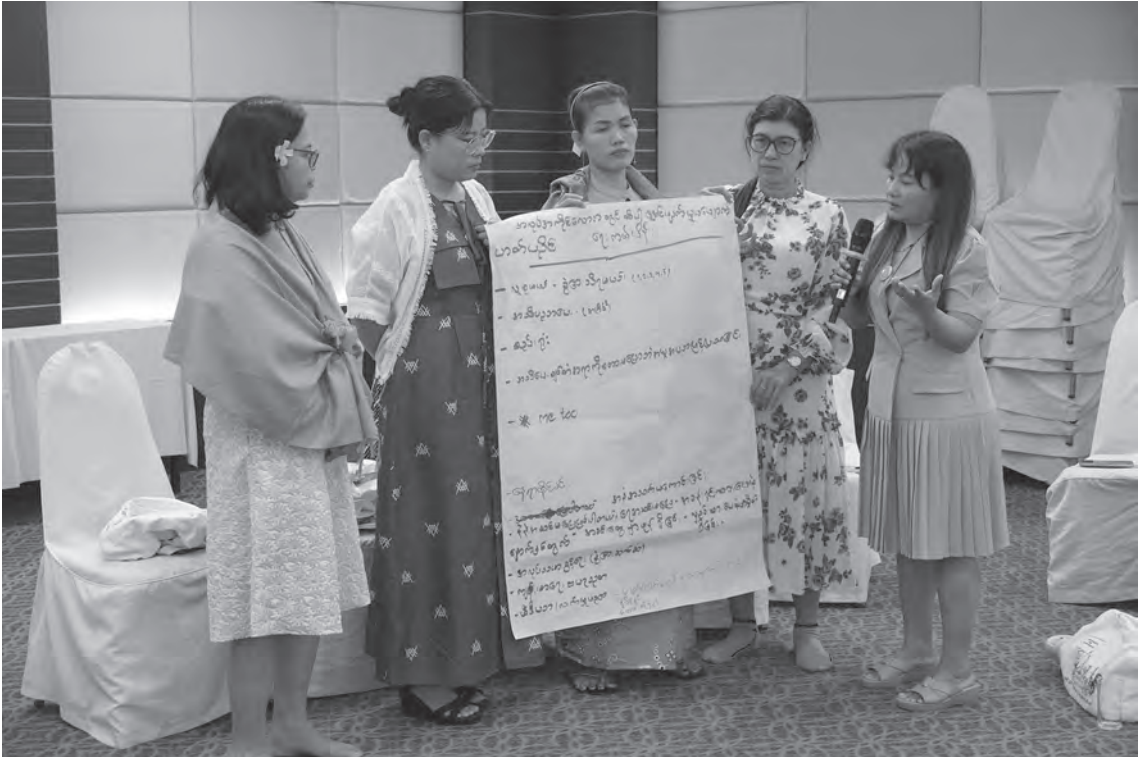
အကြံပြုချက် - လက်မှုပညာ၊ ပန်းစည်းထိုးနည်း အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအတတ်ပညာများ ထပ်မံလေ့လာ သင်ယူချင်တယ်။



ဟတ်ယိုင်

စည်းရုံးလှုံ့ဆော်နည်း - စည်းရုံးလှုံ့ဆော်နည်းများကို အဆင့်ဆင့်လေ့လာသင်ယူခဲ့တယ်။ #metoo အကြောင်းလေ့လာခဲ့တယ်။

အကြံပြုချက် - ရေမသန့်၊ အခန်းတွင်းအနံ့သက်မကောင်း၊ အခန်းရှင်းတာ မသန့်ရှင်းဘူး။



ရန်ကုန်

ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း - ကျမတို့ဟာ ပန်းတိုင်ချမှတ်တတ်ဖို့လိုတယ်။ ကျမတို့မှာ တစ်ခါတလေ လမ်းပျောက်၊ ပန်းတိုင်ပျောက်နေတာမျိုးဖြစ်တတ်တယ်။ ခွန်အားလျော့လာတာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်သုံးသပ်မှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာဖြစ်နေတဲ့ပြဿနာများ၊ အခက်အခဲပြဿနာများကို တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲလာအောင်လုပ်နည်း၊ အစုအဖွဲ့အားဖြင့် ပြောင်းလဲမှုတွေကို လေ့လာခဲ့တယ်။ ပန်းတိုင်ရောက်အောင်လုပ်ဆောင်နည်း ခွက်ထဲအကြွေစေ့ပစ်ထည့်တဲ့နည်းလေးဖြင့် ဥပမာပြတာ လေ့လာခဲ့တယ်။ ၈ ရက်နေ့ ညနေပိုင်းလမ်းလျှောက်ချီတက်ဖို့ ပြင်ဆင်မှု၊ ချီတက်မှု၊ ဘာသာစကား ၃ မျိုးနှင့်ကြွေးကြော်သံများ၊ ပြခန်းတွေ စသောအစီအစဉ်တွေဟာ ကျမတို့အတွက် ပထမဦးဆုံးအတွေ့အကြုံဖြစ်ပါတယ်။ အရမ်းဂုဏ်ယူပါတယ်။ ပျော်တယ်။ မြန်မာပြည်မှာ စစ်

အာဏာသိမ်းမှုဆန္ဒပြတုန်းက အကြောင်းကို သတိရစေတယ်။ လိင်ကွဲပြားသူများ၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ရာသီလာရင်နားရက်ရဖို့တောင်းဆိုမှု၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်သားများကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲများ၊ အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးမှ အဆိုပြုလွှာတင်သွား ဖတ်ပြမှု၊ ဖျော်ဖြေရေးအစီစဉ်များ၊ မက်ဖောင်ဒေးရှင်းမှ ဦးဆောင်လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ ထိုင်းရဲများလုံခြုံရေးယူမှု၊ အမှိုက်သိမ်းဆည်းမှုတွေ သင်ယူခဲ့ရတယ်။

အကြံပြုချက် -

စိတ်ကျန်းမာရေး၊ အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်မှု၊ ကမ်ပိန်းလုပ်ဆောင်မှု၊ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကျန်းမာရေး၊ ဌာနေတိုင်းရင်းသား အိုင်အယ်အို စီဖေ့၊ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအကြောင်းတွေ လေ့လာသင်ယူချင်တယ်။



ကျိုင်းတုံ

ဘေးကင်းစွာသွားလာခြင်း - မိမိတို့သွားရမယ့်နိုင်ငံ၊ အခြေခံဘာသာစကား၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ လုပ်အားခ၊ အလုပ်ချိန်၊ နေရာထိုင်ခင်း သိရမယ်။ ပျံစပို့၊ ဗီဇာ ရှိရမယ်။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ပြဿနာဖြစ်ရင် တိုင်ကြားရမည့်နေရာ သိရမယ်။ ခရီးသွားရင် ဆိုင်းဘုတ်၊ လမ်းနာမည်၊ ကားသမားအမည်၊ ကားနံပါတ် သိရမယ်။ မြန်မာပြည် မိသားစုထံ အကြောင်းကြားရမယ်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအမျိုးသမီးများနေ့ အခမ်းအနားမှာ ကျမတို့အမျိုးသမီးများအသံကို ဖော်ထုတ်ခွင့်၊ ပါဝင်ခွင့်၊ အမျိုးသမီးများရာသီလာရင်နားခွင့်ကမ်ပိန်း၊ လိင်လုပ်သားသည် အလုပ်သမားဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ကမ်ပိန်း မှာပါဝင်ခွင့်ရတာ ဂုဏ်ယူပါတယ်။ ကမ်ပိန်းမှာ လက်မှတ်ထိုးခွင့်ရခဲ့တယ်။

အကြံပြုချက် - အခြေခံလုံခြုံမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသင်တန်း၊ LGBTQI+ အကြောင်းနှင့် သူတို့ရဲ့ ပါဝင်မှုများ၊ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း၊ Meditation (အာရုံစူးစိုက်မှု)။



ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအစီအစဉ်ပြီးသည့်နောက်မှာ မမိုင်က တက်ရောက်လာသူ အမျိုးသမီးများ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းနှင့် နောင်နှစ်တွင် ပြန်လည်ဆုံကြဖို့ နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားပြီး ၂၀၂၅ ခုနှစ် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ အောင်မြင်စွာပြီးဆုံးကြောင်းကြေညာပြီး အခမ်းအနားကို ရုတ်သိမ်းလိုက်ပါတယ်။





Chiang Mai Office

9/34 Moo 1 Ing Doi Village,
Liab Klong Chonprathan Road,
Chang Phueak Subdistrict,
Mueang District, Chiang Mai 50300
THAILAND

E-mail: map@mapfoundationcm.org

Phone: 053-328134

Website: www.mapfoundationcm.org

Supported by

