နေ့စဉ်တွက်တာမှတ်စရာ

အမှတ် (၁၂) ၁၃၇၇ ခုနှစ် ၊ သတင်းကျွတ် ၊ No. (12) October 2015

ရောင်းရန်မဟုတ်ပါ

မာတိကာ

ဒါရိုက်တာ အသံ

၃ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနှင့် မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ၂၀၁၅ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲ

ကျန်းမာရေးအခန်းကဏ္ဍ

၅ ပူစီနံ
၆ ဆောင်းတွင်းကာလ အအေးမိချောင်းဆိုး အမြန်ကုသနည်း ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေး
၇ ရက်လွန်မိတ်ကပ် အသုံးပြုပါက သင့်ရဲ့မျက်နှာ ဘာဖြစ်သွားမှာလဲ

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအခွင့်အရေးအခန်းကဏ္ဍ

၈ လွတ်လပ်စွာစုရုံးခြင်းနှင့် စုပေါင်းတောင်းဆိုညှိနှိုင်းခွင့်အား ကောင်းမွန်စွာအသိအမှတ်ပြုရေး
၁၀ အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးဥပဒေ အေဒီ ၁၉၉၈ ခုနှစ်
၁၁ ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ရက် ၉၀ အကြောင်းကြားခြင်း နှင့် လုပ်ပုံလုပ်နည်းများ
၁၂ ထိုင်းနိုင်ငံ နှင့် မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အနည်းဆုံးလုပ်အားခ အခြေအနေ
၁၃ ကလေးအခွင့်အရေး
၁၅ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
၁၇ မြန်မာပြည်နှင့် လူကုန်ကူးမှု

သိကောင်းစရာများ

၁၉ ငွေကိုဘယ်လိုစုဆောင်းကြမှာလဲ
၂၀ သဘာဝတရား၏ တုန့်ပြန်မှု
၂၁ စျေးဝယ်ချိန်သုံးသော ထိုင်းစကားများကို လေ့လာကြရအောင်

လုံခြုံမှု

၂၂ ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ယာဉ်မောင်းခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ယာဉ်စည်းကမ်းများ
၂၃ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အခြေခံမှုများ

စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေး

အကြံပေးဘုတ်အဖွဲ့ – ✍Brahm Press. ✍Estelle Cohenny. ✍Kanchana Di-ut Jaisat. ✍Toom Mawk Harn

စာအုပ်ဖြစ်လာဖို့ စာမူများပို့ဆောင်ပေးသူ – ✍ CHE Team, Women Exchange project & MMM

မန်နေဂျာ – ✍ နော်ခမ်း စာမူစီစစ် – ✍ စိုင်းနောင့် ၊ ဖြိုး

စာအုပ်အတွင်းဒီဇိုင်း – ✍စိုင်းယွတ် ။ မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း – ✍တုမ်မောက်ဟန် ။

“တရားမဝင်သော လူသားဟူ၍မရှိ”

ဒါရိုက်တာအသံ

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရနေဆဲဖြစ်နေပါသည်။ ပေးထားသည့် ဗီစာမှာအချိန်အကန့်အသတ်နဲ့သာဖြစ်ပြီး ဥပဒေများလည်း ရှင်းလင်းမှုမရှိပါ။ One-Stop-Center ဖွင့်ထားပေးသည့်အချိန်၌ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် တစ်ဆင့်ခံကန်ထရိုက်တာ (ပုတ်ပြတ်အလုပ်ရှင်) များနဲ့အလျှင်စလိုဖြင့် မှတ်ပုံတင်ကြရပါသည်။ ဤအချက်သည် အင်မတန်မှဆိုးလွန်းသောပုံစံဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဆင့်ခံကန်ထရိုက်တာများသည် ပိုပိုပြီးတော့ အလုပ်ရှင်သဖွယ်ဖြစ်လာကြပါသည်။ ပြဿနာတစ်ခုကအကယ်၍ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် အလုပ်ခွင်၌ မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက ပုံမှန်အားဖြင့် အလုပ်ရှင်မှပေးလျော်ရပါသည်။ အကယ်၍ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် အလုပ်သမားလက်မှတ်မရှိပဲ တစ်ဆင့်ခံကန်ထရိုက်တာများနဲ့အတူ အလုပ်လုပ်ပါက သူတို့သည်လျော်ကြေးငွေရရှိဖို့ လိုအပ်လာသောအခါ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အမှန်အားဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် သူတို့ရရှိသင့်သည့်အရာများ ရရှိရမည်ဖြစ်သော်လည်း သူတို့အတွက် ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့စဉ်းစားပေးနေသောကြောင့် ဤကဲ့သို့ဖြစ်နေရပါသည်။

ယာယီပတ်စ်ပို့စ်ကိုင်ဆောင်ထားပြီး လူမှုဖူလုံရေးကဒ်မှတ်ပုံတင်ထားသော ထိုရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် လူမှုဖူလုံရေးကဒ်၌ဖော်ပြထားသော အခွင့်အရေးများအားလုံးအား ရရှိခံစားခွင့်မရှိပါ။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် တစ်ခါတစ်ရံမှသာ ကလေးမီးဖွားခွင့်ရက်ယူခွင့်ရရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့ပြုမူထားခြင်းသည် ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများအား ခွဲခြားဆက်ဆံထားခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများအား ခွဲခြားဆက်ဆံထားခြင်းသည် သူတို့ရဲ့အလုပ်ကြောင့်လည်းဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အိမ်ဖော်အလုပ်သမားများသည် လူမှုဖူလုံရေးကဒ်ဝယ်ထားခွင့်မရှိပါ။

မက်ပ်အဖွဲ့အစည်းနှင့် အခြားသော NGO များမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများရဲ့ အခွင့်အရေးအတွက် အလုပ်လုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြင့် ပေါ်လစီပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် တစ်ကယ့်လုပ်ဆောင်ပေးရမည့် အရာများနဲ့ပတ်သက်သော အချို့နေရာများအတွက် သူတို့တစ်ယောက်ခြင်းစီရဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်များအား ကူညီပေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဆိုင်ရာများ၌ထားရှိသော ပေါ်လစီသည်အင်မတန်မှကောင်းမွန်ပြီး ဤပေါ်လစီများသည် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာအားလုံးအတွက် အကာအကွယ်ပေးထားသည်ဟု ယူဆလို့ရပါသည်။ သို့သော် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးပေါ်လစီများနှင့် ဥပဒေများသည် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် ယာယီသာဖြစ်နေပြီး မလုံခြုံနိုင်ဟုခံစားနေကြပါသည်။

အောက်တိုဘာလအကုန်၌ အာဆီယံနိုင်ငံအတွင်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းအား မည်ကဲ့သို့ တိုးတက်အောင် အကောင်အထည်ဖော်မလဲဟူသည့် **‘ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်းရာအာဆီယံဖော်ရမ်’** ရဲ့ (၈) ကြိမ်မြောက် အစည်းအဝေးရှိပါသည်။ ဤလုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်သည် (၈) နှစ်ကြာအချိန်ယူခဲ့ရပြီး ဤအရာသည် မပြီးဆုံးသေးပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အလုပ်သမားပို့ဆောင်သောနိုင်ငံ နှင့် အလုပ်သမားလက်ခံရရှိသောနိုင်ငံကြား၌ အခွင့်အရေးအပြည့်ရရှိခံစားခွင့်ရှိသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနည်းတူ အလုပ်သမားလက်မှတ် မလုပ်ထားသေးသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည်လည်း ထိုအခွင့်အရေးများရရှိသင့်သည် မရရှိသင့်သည် စသည်ဖြင့် ငြင်းခုန်နေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ မက်ပ်အဖွဲ့အစည်းရဲ့ယုံကြည်ချက်မှာ အလုပ်သမားလက်မှတ်ရှိသည် မရှိသည်ဟူသည့်အချက်အပေါ် အဓိကမထားပဲ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအားလုံး ထိုအခွင့်အရေးများ ရရှိခံစားခွင့်ရှိသည်ဟုမြင်ပါသည်။ မက်ပ်အဖွဲ့အစည်းရဲ့ ခံယူချက်မှာ “ တရားမဝင်သောလူသားဟူ၍မရှိ” ပါ။ ဤအချက်ကို အာဆီယံက နားလည်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော်တို့ယုံကြည်ပါသည်။

Brahm Press
MAP foundation Director

MAP Foundation

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနှင့် မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ၂၀၁၅ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲ

မြန်မာနိုင်ငံသည် ဆယ်စုနှစ်များစွာ ရွေးကောက်ပွဲဆိုတာမရှိပဲ နေခဲ့တာကြာပြီး မို့အစိုးရတစ်ရပ်ကို ရွေးချယ်ဖို့ရွေးကောက်ပွဲဆိုတာ ပြန်ရှိလာမယ်ဆိုတော့ မြန်မာပြည်သူလူထုအတွက် စိတ်ဝင်စားစရာတစ်ခုပမာ ဖြစ်နေပါသည်။ ၂၀၁၀ ခုနှစ်မှပြန်လည်စတင်ကာမြန်မာပြည်၌ နိုင်ငံအစိုးရတစ်ရပ်ကိုရွေးချယ်သော ရွေးကောက်ပွဲဆိုတာရှိလာရခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော်ထို ၂၀၁၀ ခုနှစ်၌လည်း ပြည်သူလူထုများက ကိုယ်ရွေးချယ်ချင်သော အစိုးရကို ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ်ဆုံးဖြတ်ပြီး ရွေးချယ်ခဲ့ကြတာမဟုတ်ပဲ ဟိုလိုလိုဒီလိုလိုနဲ့ မဲထည့်ကြပြီး မရေမရာနဲ့ ရွေးကောက်ပွဲအဆုံးသတ်ခဲ့တာပဲမဟုတ်လား၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ရွေးကောက်ခံအစိုးရတစ်ရပ်တော့ ပေါ်လာပါပြီ။ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲအား ၂၀၁၅ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၈ ရက်နေ့ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ပြုလုပ်ကျင်းပမည်ဟု ပြည်ထောင်စု ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်မှ ၂၀၁၅ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၈ ရက်နေ့တွင် ထုတ်ပြန်ကြေညာတော့ အစိုးရပါတီဖြစ်သောပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးပါတီ၊ အတိုက်အခံပါတီဖြစ်သော NLD၊ တိုင်းရင်းသားပါတီများနှင့် အခြားပါတီအများအပြားက ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်နေကြပါပြီ။

ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ စင်ကာပူ နှင့် အခြားနိုင်ငံများ၌ ရောက်ရှိပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသော ရွှေ့ပြောင်းမြန်မာအလုပ်သမားများလဲပဲ ဤအထွေထွေရွေးကောက်ပွဲနဲ့သက်ဆိုင်သည့် လူဦးရေများဖြစ်ပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတစ်ခုထဲ၌ ရောက်ရှိနေသော ရွှေ့ပြောင်းမြန်မာအလုပ်သမား ဦးရေသည် ၃ သန်းကျော်ရှိပါသည်။ ဘန်ကောက်မြို့ရှိမြန်မာသံရုံးသည် အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲနဲ့ပတ်သက်ပြီး ၂၀၁၅ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၃ ရက်နေ့စွဲဖြင့် ကြေညာချက်တစ်စောင်ထုတ်ရာ "သက်ဆိုင်ရာမဲဆန္ဒနယ် ပြင်ပရောက်ဆန္ဒမဲပေးပိုင်ခွင့်ရှိသူများနှင့် ပက်သက်၍ ၎င်းဖြည့်သွင်းရန်ပုံစံ (၁၅) အားသံရုံး၌အခမဲ့တောင်းယူဖြည့်စွက် လက်မှတ်ရေးထိုးပြီးနောက် သာမန် မြန်မာနိုင်ငံကူးလက်မှတ်စာအုပ်၏ ဓါတ်ပုံပါသည့် စာမျက်နှာ (၂) နှင့် မှတ်ပုံတင် (သို့မဟုတ်) နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကဒ်ပြား အိမ်ထောင်စုစာရင်းစာရွက် မိတ္တူများပူးတွဲလျက်သံရုံးသို့ ပြန်လည်ပေးအပ်ရန် အသိပေးကြေညာအပ်ပါသည်" ဟုထုတ်ပြန်ထားပါသည်။ ထိုဖောင်များဖြည့်စွပ်ပြီးပါက ဘန်ကောက်မြို့ရှိမြန်မာသံရုံးသို့ ၂၀၁၅ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၈ ရက်နေ့အရောက် ပြန်လည်ပေးပို့ကြပါရန် ကြေညာထားပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံရောက် (ပြည်ပရောက်) နေသူများအတွက် ၂၀၁၅ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၈ ရက်နေ့ အထွေထွေ ရွေးကောက်ပွဲအတွက် မဲထည့်ကြဖို့ပုံစံမှာ ကြိုတင်မဲထည့်သည့်ပုံစံသာဖြစ်ပါသည် ပုံစံဖောင် (၁၅) ဖြည့်ပြီးလာအပ်ထားသူများသည် ၂၀၁၅ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ ၁၇ ရက်နေ့ (စနေနေ့) နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေပိုင်း ၄ နာရီခွဲထိဘန်ကောက်မြို့ မြန်မာသံရုံး၌ ကြိုတင်မဲထည့်ကြမည်ဖြစ်သည်ဟု ဘန်ကောက်မြို့ မြန်မာသံရုံးမှ ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။ သို့သော် တကယ် ပုံစံ (၁၅) ဖြည့်ပြီးဖောင်လာပေးထားသည့် လူဦးရေသည် ၁၈၀၀၀ သာရှိကြောင်း ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က သိခဲ့ရတဲ့အခါမှာ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က စက်တင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့၌ ကြေညာချက်တစ်စောင်ထပ်ထုတ်ရာ ကြိုတင်မဲပေးလိုသူများအနေဖြင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ ၁၆ ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထားပြီး ဖြည့်စွက်သော ပုံစံ (၁၅) အားအရောက်ပေးပို့ကြပါရန်ထပ်မံကြေညာလိုက်ပါသည်။ ချင်းမိုင်မြို့၌လည်း မြန်မာကောင်စစ်ဝန်ရုံး အသစ်ထပ်ဖွင့်ထားပြီး မဲထည့်လိုသူများ ပုံစံဖောင် (၁၅) ကိုဖြည့်ပြီး ၂၀၁၅ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ ၁၉ ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထားကာ လာရောက်ပေးပို့ကြပါရန် ကြေညာချက်စာစောင်ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

အချို့သော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများစိတ်ဝင်စားတာက တကယ်လို့ မဲထည့်ဖို့ မိမိရပ်ရွာသို့မပြန်ပဲ ထိုင်းနိုင်ငံ၌ဒီအတိုင်းပဲဆက်နေမယ်ဆိုရင် မြန်မာပြည်၌ ကျန်ရစ်နေသောမိမိတို့ရဲ့ မိသားစုအား အစိုးရမှအနှောက်အယှက် ပေးလာနိုင်သလား (သို့မဟုတ်) မိမိအိမ်ပြန်လာပါက အစိုးရမှ အရေးယူအပြစ်ပေးလာနိုင်သလား စသည်ဖြင့်စိုးရိမ်မှုသာရှိခဲ့ကြတာတွေ့ရပါသည်။ အချို့ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကတော့ မဲထည့်ဖို့စိတ်ဝင်စားပါသည် သို့သော်သူတို့နဲ့အတူအိမ်ထောင်စုမပါလာတဲ့အတွက် အခက်အခဲရှိနေကြပါသည် အချို့ကချင်းမိုင်ကောင်စစ်ဝန်ရုံးချုပ်ဘယ်နေရမှာရှိမှန်း မသိကြတဲ့အတွက် ရောင်ဝါးဝါးဖြစ်နေကြပါသည် တချို့က တကယ်လို့ ပုံစံဖောင် (၁၅) ဖြည့်ပြီးသံရုံးသို့ သွားပေးထားပြီး တကယ်ကြိုတင်မဲပေးကြတဲ့အချိန် မိမိထည့်လိုက်သောမဲသည် မိမိပေးချင်သော ပါတီထံသို့ တကယ်ရောက်မလားစသည့်ဖြင့် စိုးရိမ်နေကြပါသည်။ တချို့ကတော့ မြန်မာစာမရေးနိုင် ကောင်းကောင်းမဖတ်နိုင်ဖြစ်တဲ့အတွက် ပုံစံဖောင် (၁၅) ကိုဖြည့်ဖို့အခက်အခဲရှိနေကြပါသည်။ တချို့ကတော့ မဲထည့်ဖို့ရန်အတွက် ပုံစံဖောင် (၁၅) ဖြည့်ဖို့ အချိန်ကျလာသော်လဲ နေမြဲသာနေကြပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေရဲ့စိုးရိမ်မှုတွေက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီကြပါ။ အခြေအနေမှန်တွေ ဒီထက်မက သေချာအောင်သိလိုတဲ့အတွက် ဘန်ကောက်မြို့မြန်မာသံရုံးကို ဖုန်းခေါ်သော်လည်း ခေါ်သည့်ဖုန်းဝင်ပေမယ့် သံရုံးမှ ဖုန်းကိုင်မည့်သူမရှိတဲ့အတွက် ဘာမေးခွန်းမှ မမေးနိုင်ခဲ့ပါ။ ချင်းမိုင်ကောင်စစ်ဝန်ချုပ်ရုံးကို ဆက်သွယ်ကြည့်တော့ရုံးဝန်ထမ်းမှဖုန်းကိုင်ပါသည် ပုံစံဖောင် (၁၅) ဖြည့်ပြီးရင် လိုအပ်သောမိတ္တူနှင့် တကွ စက်တင်ဘာလ ၁၉ ရက် မကျော်လွန်ပဲလာရောက်ပေးပို့ကြရန် ပြန်လည်တုန့်ပြန်ဖြေကြားပေးခဲ့ပါသည်။

'အကယ်၍ အိမ်ထောင်စု မရှိသူများသည် မှတ်ပုံတင်နှင့် ယာယီပတ်စ်ပို့(စ်)ရှိနေပါက ပုံစံဖောင် (၁၅) အားလာရောက်ဖြည့်ပြီး ချင်းမိုင် ကောင်စစ်ဝန်ရုံးချုပ်သို့ လာအပ်နိုင်ကြောင်းလည်း ဆက်လက်ဖြေကြားပေးခဲ့ပါသည်။ နောက်တစ်ခု ထပ်မေးတာက အကယ်၍အလုပ်သမားများ မဲမထည့်ပဲ ဒီအတိုင်းနေနေလို့ရှိရင်အစိုးရမှ အပြစ်ပေးလာနိုင်သလားမေးတော့ တခြားအပြစ်ပေးတာတော့ မရှိပါဘူး မဲလာမထည့်လို့ရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့မဲကပယ်မဲဖြစ်သွားတာပဲရှိပါတယ်လို့ ဖြေကြားပေးခဲ့ပါတယ်'

မြန်မာပြည်မှာတော့ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲအတွက် မဲထည့်ကြဖို့မိမိရဲ့နာမည်စာရင်း တကယ်ကပ်ထားပြီလား မကပ်ထားသေးဘူးလား သွားစစ်ဆေးနိုင်ကြောင်း ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က မီဒီယာများမှတဆင့် ပြည်သူလူထုထံသို့ အသိပေးကြေညာနေပါပြီ။ စက်တင်ဘာလ ၁၄ ရက်မှ ၂၇ ရက်အထိ ၁၄ ရက်ကြာ တနိုင်ငံလုံး မဲဆန္ဒရှင်စာရင်း ကပ်ထားကြေညာနေပြီဖြစ်ပြီး အကယ်၍မိမိနာမည်မပါသေးပါက ထို ၁၄ ရက်တွင်းဖောင် (၁၂) ဖြည့်ပြီး မိမိနာမည်ပြန်တင်နိုင်ကြောင်းရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က မီဒီယာများမှတဆင့်ဖြေကြားထားပါသည် ကြေညာထားသည့် ၁၄ ရက်ကျော်လွန်ပါကမဲပေးခွင့်ဆုံးရှုံးမှာဖြစ်ကြောင်းလည်း အသိပေးထားပါသည်။ စက်တင်ဘာလ ၈ ရက်နေ့မှစတင်ကာ ပါတီကြီးနှစ်ခုကတော့ မဲဆွယ်စည်းရုံးမှုစတင်နေပါပြီ သို့သော် တိုင်းရင်းသားပါတီများကတော့ ကန့်သတ်ချက်အမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရသည်ဟု အသံများထွက်ပေါ်နေပါသည်။

ရွေးကောက်ပွဲ ကော်မရှင်ရဲ့ ဒု–ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးကောင်းမြတ်ဟိန်း ပြောတာကမြန်မာပြည်၌ မဲဆန္ဒနယ် ၁၀၀၀ ကျော်ရှိပြီး ၃၇ နေရာကို စိစစ်ဆဲကာလဖြစ်တဲ့အတွက် ဆိုင်းငံ့ထားပါတယ်လို့ ပြောပါသည်။ ဆက်လက်ပြီး၂၀၁၅ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလအထွေအထွေရွေးကောက်ပွဲမှာ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်၌ အမည်စာရင်းတင်သွင်းထားသည့် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်လောင်းပေါင်း ၆၁၈၉ ဦးရှိကြောင်းလဲသိရပါသည်။

၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေရဲ့ အခန်း (၉) ရွေးကောက်ပွဲတင်မြှောက်ခြင်း ပုဒ်မ ၃၉၁/က မှာဖော်ပြထားတာက အသက် ၁၈ နှစ်ပြည့်သူတိုင်း မဲထည့်ပိုင်ခွင့်ရှိကြောင်းရေးသားထားပါသည်။ နိုင်ငံတနိုင်ငံ၌ ပြည်သူလူထုသည် မိမိမဲတစ်ပြားဖြင့်မိမိနိုင်ငံရဲ့ အစိုးရအသစ်အား ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ မဲတစ်ပြားသည် အင်မတန်မှအရေးကြီးပါသည် သို့သော် နှစ်ပေါင်းများစွာ

မဲထည့်သည့် ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ဝေးကွာခဲ့ကြရသည့်မြန်မာပြည်၌ နေထိုင်သော ပြည်သူလူထု၊ တိုင်းရင်းသားများနှင့် ပြည်ပသို့ရောက်ရှိနေသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကတော့ တိုင်းပြည်ဆင်းရဲ လူမွဲဖြစ်ခဲ့ကြရတဲ့အတွက် လက်ရှိစားဝတ်နေရေး ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ မိမိဘဝလုံခြုံအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ လက်ရှိလုပ်နေသော အလုပ်က ဆက်ပြီး အဆင်ပြေနေအုံးမလား စတာတွေကို စဉ်းစားနေကြရပါသည်။

မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ နိုဝင်ဘာလ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဝင်စားမှုရှိမရှိ သိရှိရအောင် ချင်းမိုင်မြို့ရှိ San Kamphaeng, Kankanok View - 13 နေရာကိုသွားပြီးအလုပ်သမားများနဲ့တွေ့ဆုံ စကားပြောတဲ့အချိန်အလုပ်သမားများပြောတာက ထိုင်းနိုင်ငံကိုထွက်လာခဲ့တဲ့အချိန် အလုပ်လုပ်ကိုင်ဖို့အတွက် ထွက်လာခဲ့တာဖြစ်ပြီး အခုလိုမှတ်ပုံတင်မစုံမလင်၊ အိမ်ထောင်စုမပါ ထွက်လာခဲ့ကြတဲ့အတွက် လိုအပ်လာပါက ကိုယ့်ဆီမှာမရှိဖြစ်နေကြရပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ယခုကဲ့သို့သော မြန်မာနိုင်ငံ၏ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲရှိလာကာ ပုံစံဖောင် (၁၅) ဖြည့်မဲထည့်ဖို့ဖြစ်လာပါက လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများ မစုံမလင်ရှိနေတဲ့အပေါ် ရိုးရိုးလေးဖြင့် သူတို့ပြောလာတာက အကယ်၍မှတ်ပုံတင်မရှိပဲ ပုံစံဖောင် (၁၅) ဖြည့်ပြီးနာမည်စာရင်းထွက်လာပါက မဲထည့်လို့ရမှာလား? ရှိတဲ့လူတွေလဲ ဖောင်သွားဖြည့်မယ်ဆိုရင် မြန်မာစာမရေးတတ်ပါ ကူရေးပေးမယ့်လူ ချင်းမိုင်ကောင်စစ်ဝန်ချုပ်ရုံးမှာ ထားပေးမှာလား? အခုကြေညာလိုက်တဲ့ ပုံစံဖောင် (၁၅) ဖြည့်ဖို့ ပေးလိုက်တဲ့ရက်ဟာနည်းလွန်းတယ်လို့ခံစားရတယ်၊ အကယ်၍ မဲသွားမထည့်လို့ရှိရင် အစိုးရမှ ဘာပြစ်ဒဏ်ပေးမှာလဲစသည်ဖြစ် စိုးရိမ်တယ်၊ မဲထည့်ပုံထည့်နည်းတွေ မဲပုံးဘယ်နှစ်ပုံးထားမှာလဲ စသည်များကို သူတို့နားမလည်တဲ့အတွက်လည်း စိုးရိမ်တယ်၊ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်မှ ရွှေ့ပြောင်းများရှိတဲ့နေရာကို လာစေချင်တယ် ရှင်းပြစေချင်တယ် သူတို့ကိုယ်တိုင်သွားပြီး မေးဖို့က ခက်တယ်စသည့်ဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းများရဲ့ အသံထွက်လာပါသည်။ သို့သော်၎င်း ရွှေ့ပြောင်းအသံများသည် ချင်းမိုင်တစ်ခုလုံး ထိုင်းနိုင်ငံတစ်ခုလုံးရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအားလုံးရဲ့အသံကို ခြုံတာတော့မဟုတ်ပါ။ နေရာတစ်နေရာရှိ ရွှေ့ပြောင်းများရဲ့အသံသာဖြစ်ပါသည်။ အခြားနိုင်ငံများ၌ သွားရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသောမြန်မာနိုင်ငံသား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည်လဲပဲ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အောက်တိုဘာလ အထွေထွေ ရွေးကောက်ပွဲအတွက် တစ်စုံတစ်ရာစိတ်ဝင်စားမှု စိုးရိမ်မှုတွေတော့ ရှိနေမှာတော့သေချာပါသည်။

ပူစီနံ (Lemon Balm)

အိပ်မပျော်ခြင်း နှင့် စိုးရိမ်စိတ်ရှိခြင်း

လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ပူစီနံ၌ (lemon balm) အခြားသော တိုင်းရင်းဆေးရွက်များဖြစ်သော (ဥပမာ ကန့်ပလူပင်၊ တဆေးသီး၊ ကာမိုမိုင်ပွင့် chamomile) ကဲ့သို့သော ဆေးပင်နည်းတူ စိုးရိမ်စိတ်များလျော့သွားအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည် အိပ်ပျော်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အချို့သော လေ့လာချက်အရ ပူစီနံအား လူတွေများများစားစား သုံးနေကြတာတော့မဟုတ်ပါ။ ဥပမာ အချို့သော အိပ်မရတဲ့သူများအားလေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ပူစီနံနှင့် ကန့်ပလူးပင်အား အိပ်ဆေးအဖြင့်ရောသုံးကြတဲ့အခါ လူဦးရေ (၈၁) ရာခိုင်နှုန်းက အိပ်ဆေးသုံးခြင်းထက်ပိုမိုကောင်းမွန်ကြောင်းပြောကြပါသည်။ သို့သော် ကန့်ပလူပင်ကပဲ အိပ်စေအောင်ပြုလုပ်ပေးတာလား သို့မဟုတ် ပူစီနံကပဲ အိပ်စေအောင်ပြုလုပ်ပေးတာလား သို့မဟုတ် နှစ်ခုစလုံးပေါင်းမှ အိပ်စေတာလား သေချာတော့မသိရပါ။ သို့သော် နှစ်ခုစလုံးကတော့ စိုးရိမ်စိတ်တွေပျောက်အောင် ဖြစ်နေတဲ့ဝေဒနာများ လျော့ကျသွားအောင်လုပ်ပေးနိုင်တာတော့ လေ့လာတွေ့ရှိထားပါသည်။

ပူစီနံ

ကန့်ပလူပင်အပေါ် အဓိကထား လေ့လာကြည့်သည့်အချိန် လေ့လာသူ (၁၈) ဦးရဲ့နှစ်ပိုင်းခွဲပြီး လေ့လာချက်အရ ပူစီနံအားဆေးအဖြစ် (၃၀၀ mg နဲ့ ၆၀၀ mg) ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး သုံးကြည့်သည် အခြားတဖက်မှာ ကန့်ပလူပင်အား (၇) ရက်ထိသုံးကြည့်သည်။ ၆၀၀ mg ရှိသော ပူစီနံဆေးရွက်သည် သိသိသာသာ သက်သာအဆင်ပြေစေပြီး လန်းဆန်းစေတာတွေ့ရပါသည်။

သတင်းဘုရင်ရဲ့ facebook မှရေးသားထားချက်အရ – (ပူစီနံ – ပူစီနာ ပူတီနာ) အိပ်မပျော်တဲ့ မိတ်ဆွေများအတွက် ကျွန်မလုပ်နေကြ နည်းလမ်းပေးပါရစေ။ အိပ်ဆေးသောက်အိပ်ချင်းဟာ မကောင်းပါဘူး။ ဒီနိုင်ငံမှာဆို အိပ်ဆေးလုံးဝမပေးပါဘူး။ အရင်ကတော့ နွားနို့ပူပူလေးကို မအိပ်ခင် နာရီဝက်လောက်အလိုမှာ သောက်လိုက်ပြီးမှအိပ်ရင် အိပ်ပျော်တယ်ဆိုလို့သောက်ကြည့်ပါတယ်။ မဆိုးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နွားနို့သိပ်မကြိုက်တတ်တဲ့ ကျွန်မအတွက် သိပ်အဆင်မပြေပါဘူး။ ဒါနဲ့အညာမှာနေတဲ့ မွေးသမိခင်ကိုမေးရတော့တာပေ့ါ။ သမီးရေအိပ်မပျော်ရင် ရေနွေးထဲကိုပူစီနံ (ပူတီနာ) အရွက် ၅ ရွက် ၆ ရွက်ကိုထည့်ပြီး ခပ်နွေးနွေးလေး အနေအထားရောက်ရင် သောက်ပြီးအိပ်ယာထဲဝင်လိုက်ပါတဲ့။ ခဏနေရင် အိပ်ပျော်သွားလိမ့်မယ်တဲ့။ တကယ်ကိုအဟုတ် အိပ်ဆေးကောင်းလေးပါ။ အခုတော့အိမ်မှာပူစီနံအခင်းဖြစ်အောင် စိုက်ထားလိုက်ပါတော့တယ်။ ဩော် နောက်တစ်ခုက ပူစီနံအရည်ကိုသောက်ချင်းဟာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်စေသလိုအဆီလည်းကျစေပါတယ်တဲ့။ မိတ်ဆွေများ လိုသလို အသုံးပြုနိုင်ကြပါစေ။

http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/lemon-balm

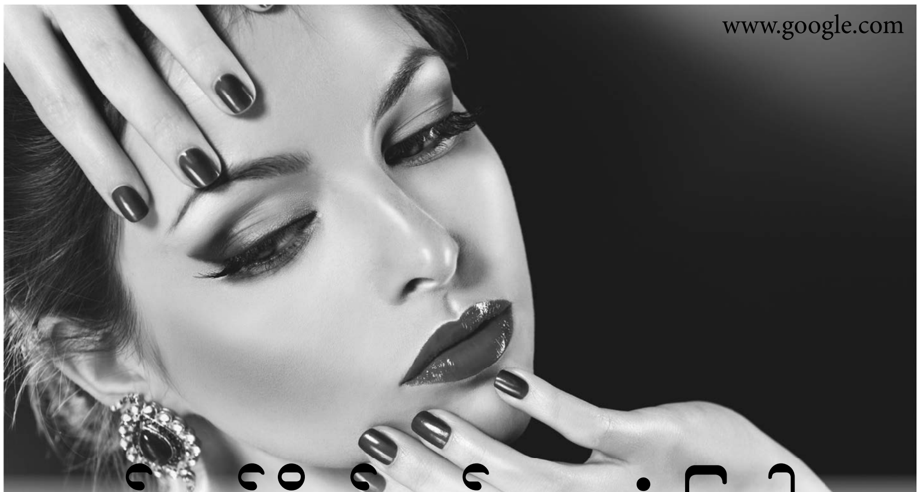
ဆောင်းတွင်းကာလ အအေးမိချောင်းဆိုး အမြန်ကုသနည်း ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေး

ကျွန်တော်တို့ အချို့ရွှေ့ပြောင်းမြန်မာများကတော့ အခင်းခြံတွေမှာ မြို့အပြင်ဘက်နေရာတွေမှာ ခြံလုပ်ငန်း၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၊ စက်ရုံလုပ်ငန်းတွေမှာ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြပါသည်။ မိုးတွင်းအလွန်ဆိုရင်တော့ ဆောင်းကူးလို့ချမ်းတော့မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆောင်းတွင်းဆိုတော့တစ်ခါတစ်ခါ အအေးမိပြီး ချောင်းဆိုးတာခဏခဏဖြစ်တတ်မှာပါ။ အချို့သောသူများ ချောင်းတခါဆိုးပြီဆိုရင် တညလုံးမအိပ်နိုင်ပဲ ဆက်တိုက်ဆက်တိုက်ချောင်းဆိုးကာ အားနည်းလာတတ်ပါသည်။ ကိုယ်ကချောင်းဆိုတဲ့အတွက်ကြောင့် အခြားသူများလဲပဲ မအိပ်နိုင်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင်ချောင်းဆိုးသူသည် မိမိပါးစပ်ကို လက်ကိုင်ပုဝါဖြစ်ပိတ်ပါ သို့မဟုတ် မျက်နှာဖုံးပုဝါများကို အသုံးပြုပါက အခြားသူများအားအနှောက်အယှက်ကင်းစေပါသည်။ ဆေးရုံဆေးခန်းလဲဝေး ဆေးခန်းအချိန်မှီသွားဖို့လဲမတတ်နိုင် ဆေးဝယ်စားဖို့လဲ ဈေးဆိုင်ကဝေး ဖြစ်နေသူများအတွက် ဒေသသုံးနည်းဖြင့် ချောင်းဆိုးပျောက်အောင် ကုသနည်းကိုသုံးကြပါစို့လား။ ဤနည်းလဲပဲ ရွှေ့ပြောင်းမြန်မာပြည်သားများအားလုံး သိထားပြီးဖြစ်ကြောင်းယုံကြည်ပါသည်။ မဲဆောက်မြို့မှ မဝါဝါနိုင်ပြောတာက “ငယ်ငယ်တုန်းက အဖွားများပြောပြတာ ချောင်းဆိုးလျင် ကွမ်းရွက် (၃–၄) ရွက်၊ ထန်းလျက်၊ ချင်း နှင့် ဆားအနည်းငယ်အား ရေနွေးအိုးထဲထည့် ရေဖြင့်ဆူအောင်ကျိုချက်ပြီး သောက်သုံးပါက ချောင်းဆိုးပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။” နှစ်ခါသုံးခါလောက်ကျိုချက်ပြီး သောက်သုံးပါက လုံးဝပျောက်ကင်းလာမှာပါ။ ကွမ်းရွက်၊ ထန်းလျက် နှင့် ချင်းများအား မဲဆောက်ဈေး၌ ဘတ် ၂၀ လောက်ဖြင့် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ ဤကျေးလက်ဒေသသုံးနည်းသည် ဆေးရုံဆေးခန်းများဝေးပြီး အချိန်မှီဆေးဝယ်မစားနိုင်သေးသည့် အချိန်သုံးပါက အင်မတန်မှကောင်းပါသည်။ ချောင်းဆိုးလဲလုံးဝပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကွမ်းရွက်ပုံ

ချင်းပုံ

ထန်းလျက်ပုံ



ရက်လွန်မိတ်ကပ် အသုံးပြုပါက သင့်ရဲ့မျက်နှာ ဘာဖြစ်သွားမှာလဲ

သင်သိမှာပါ။ အသုံးလည်းပြုဖူးမှာပါ၊ ရက်လွန်ထုတ်လုပ်ထားသော မိတ်ကပ်အသုံးပြုခြင်းအကြောင်း ကျွန်နော်တို့ပြောနေတာပါ။ ပြီးတော့သင်သည် မျက်တောင်ခြယ်ဆေးအတွက် ငွေများများပေးပြီး ဝယ်ယူတာမဟုတ်လား၊ ဆိုတော့ တစ်ချိန်က ရက်လွန်ထားပြီးသား မျက်တောင်ခြယ်ဆေး အတံရှည်ကိုဘာကြောင့် သွားဝယ်ချင်တာလဲ။

အခြားသော အသစ်ထုတ်လုပ်မှုအားဝယ်ယူအားပေးမှုမဖြစ်အောင် ရက်လွန်ထုတ်ထားသောအရာများသည် ပိုမိုကြီးမားသောရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဆွဲဆောင်နေပါသည် ထို့ကြောင့် ရက်လွန်မိတ်ကပ်သည် အသုံးဝင်မှုလျော့နည်းခြင်းသာမကပဲ သင့်ရဲ့အရေးပြားကိုပါပျက်စီးစေပါသည်။ အမရေ သင့်ကို သတိပေးနေပါပြီ။

မိတ်ကပ် ရက်လွန်သွားပြီဆိုရင် ဘာဖြစ်မှာလဲ

နယူးယောက်မြို့ရှိ SK INNEY Med spa ဆိုင်ကအရေပြားဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန် Hadley King,M.D ပြောတာက ‘ပုံမှန်ထုတ်လုပ်နေမှုသည်အချိန်နဲ့အမျှပြောင်းလဲနေပါတယ်’ လို့ပြောထားသည်၊ အသုံးဆောင်ပစ္စည်းများသည် အဆင်မပြေဖြစ်နေတယ်သုံးရတာအဆင်မချောဘူး၊ အဆင်ပြေမှုလဲမရှိဘူး၊ ဟုတ်တာပေါ့ ‘မျက်တောင်ခြယ်ဆေးကအစ နှုတ်ခမ်းနီ၊ မိတ်ကပ်အောက်ခံအားလုံးအတူတူပါပဲ။’

မိတ်ကပ်၌ပါဝင်သော အရာများတစ်ကယ်ထိရောက်ဖို့ရန်အတွက် အချိန်ပေါ်မှာလဲမူတည်တယ်။ King ပြောတာက‘ဥပမာ SPF မိတ်ကပ်အောက်ခံသည် ရက်လွန်နေပါက နေပူဒဏ်ကာကွယ်မှုစွမ်းရည်သည် အသစ်စသုံးချိန်လောက် သုံးလို့မကောင်းဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။” ဒီမိတ်ကပ် အောက်ခံသည် ဝက်ခြံကာကွယ်ဖို့အတွက် ဆာလီဆက်လစ်အက်စစ်ထည့်ထားသည်၊ ထို့အပြင် မျက်နှာအရေပြားတွန့်နေမှုအား ကာကွယ်ဖို့ အဝါရောင်အဆီထည့်ထားသည်။

ရက်လွန် မိတ်ကပ်သုံးမိပါက သင့်ရဲ့အရေပြား ဘာဖြစ်မှာလဲ

ဒီမှာကြည့်ပါ တစ်ကယ့်အန္တရာယ်ပဲ။ ‘ဒီထုတ်လုပ်မှုမှာပါဝင်တဲ့ မော်လီကျူးအားလုံးသည် တစ်စုံတစ်ခုကိုတော့ ချိုးဖျက်မှာသေချာတယ် ပြီးတော့ အဲဒီအတွက်တုန့်ပြန်မှုတစ်ခုခုကိုတော့ တွေ့ရမှာပါ’လို့ King ကပြောတာပါ၊ King ရှင်းပြတာကသင်သည် မော်လီကျူးမှ ချိုးဖျက်လိုက်မယ့်အရာအားစောင့်နေတာ စိတ်မရှည်ဖြစ်ဖူးနေပါသလား၊ မော်လီကျူးဖြင့် ချိုးဖျက်ခြင်းသည်အရေပြားရောင်ရမ်းလာခြင်း ဖြစ်လာတတ်ပါသည်ဟု သူကပြောပါသည်၊ ပြီးတော့အရေပြားရောင်လာတာဖြစ်ပြီး အနီရောင်သမ်းလာမည်။ မိတ်၊ အင်ပျဉ်ကဲ့သို့ အရေပြားပေါ်တွင်အဖုအပိမ့်အနီကွက်ထလာမည်၊ သို့မဟုတ် အရေပြားပေါ်တွင် ရည်ကြည်ဖု ဖြစ်လာမည်။ ရောင်နေမည်ဟု King ကပြောပါသည်။ အဲဒါဆိုရင်တော့ ကောင်းပုံတော့မရတော့ဘူး ကောင်းတယ်လို့ထင်လား။

သင့်ရဲ့ရက်လွန်မိတ်ကပ်သည် ဘက်တီးရီးယားများ မွေးဖွားလာမှုကို စတင်လာနိုင်ပါသည်။ ထိုဘက်တီးရီးယားများ သင့်ရဲ့အရေးပြားပေါ်တွင် စတင်လာပါက ဝက်ခြံကဲ့သို့သော အဖုအပိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပါမည်။ ဆက်လက်ပြီး ထိုဘက်တီးရီးယားများ သင့်ရဲ့မျက်စိသို့ နီးကပ်လာပါက ဤဘက်တီးရီးယားများသည် မျက်စိနီလာစေသည့် ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်မည်ဖြစ်သည်ဟု King ကပြောပါသည်။ ရက်လွန်နှုတ်ခမ်းနီဆိုးဆေးအသုံးပြုမိပါက သင့်ရဲ့နှုတ်ခမ်းများရောင်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆိုတော့ ယေဘုယျစည်းကမ်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့မျက်တောင်ခြယ်ဆေးအား သုံးလတစ်ကြိမ်အသစ်လဲပေးရမည်ဖြစ်ပြီး မျက်တောင်ကော့ဆေးနှင့် ကာချယ်များအား ခြောက်လမှဆယ့်နှစ်လအထိ ပုံမှန်အသစ်လဲပေးပါ။ မိတ်ကပ်အခံ၊ ပေါင်ဒါ၊ အခြားသော ချယ်ဆေးများအား တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ပုံမှန်လဲပေးပါ။

From http://www.womenshealthmag.com/beauty

လွတ်လပ်စွာစုရုံးခြင်းနှင့် စုပေါင်းတောင်းဆိုညှိနှိုင်းခွင့်အား ကောင်းမွန်စွာ အသိအမှတ်ပြုရေး

Freedom of association and the effective recognition of the right to collective bargaining

C87 လွတ်လပ်စွာစုရုံးခြင်းနှင့် လွတ်လပ်စွာစည်းရုံးခွင့်အား ကာကွယ်ခြင်းစာချုပ်၊ ၁၉၄၈ ခုနှစ်

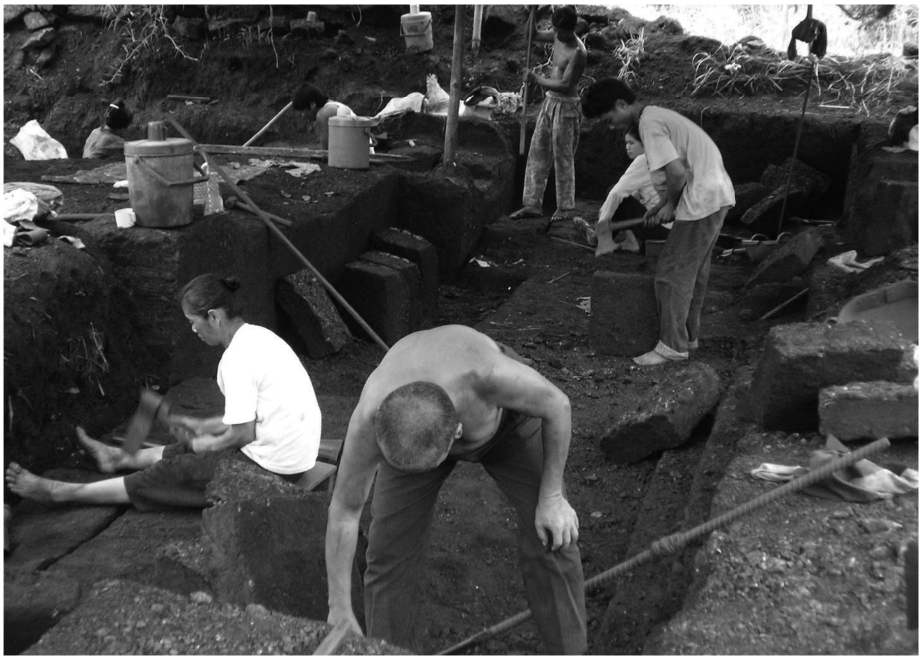
C87 လွတ်လပ်စွာစုရုံးခွင့်နှင့် စုပေါင်းတောင်းဆို ညှိနှိုင်းခွင့်စာချုပ်၊ ၁၉၄၉ ခုနှစ်

လွတ်လပ်စွာစုရုံးခြင်း နှင့် လွတ်လပ်စွာစုပေါင်းတောင်းဆို ညှိနှိုင်းခြင်းများသည် အခြေခံအခွင့်အရေးများ ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားသမဂ္ဂအဖွဲ့ရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ၌ ထိုအခွင့်အရေးများ သေချာထည့်သွင်းရေးသားပြီး ဖီလာဒေးဖီးယား ကြေညာစာတမ်းအားလဲပဲ ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားသမဂ္ဂရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ၌ ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ထိုအခွင့်အရေးများရဲ့အရေးကြီးမှုကို နိုင်ငံတကာမှ ပြန်လည်အသိအမှတ်ပြုသည်မှာ ၁၉၉၅ ခုနှစ်၌ ဒိန်းမတ်နိုင်ငံရဲ့မြို့တော် ကိုပင်ဟေဂင်မြို့၌ ကျင်းပသည့် လူမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ကမ္ဘာ့ထိပ်သီးအစည်းအဝေးနှင့် ၁၉၉၈ ခုနှစ်၌ကျင်းပသည့်အလုပ်ခွင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားသမဂ္ဂရဲ့အခြေခံမှုနှင့် အခွင့်အရေးများကြေညာစာတမ်းတို့၌ အထင်အရှားပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအားကောင်းသော အခွင့်အရေးများရှိခြင်းအားဖြင့် အလုပ်ခွင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်တော်မယ့်အခြေအနေတွေကို နားလည်သဘောပေါက်လာမယ် ပိုမိုတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်လာနိုင်မယ်ဖြစ်ပါသည်။ (ILO Declaration on Social Justice for a Fair Globalization) ကမ္ဘာကြီးမျှတဖို့ လူမှုတရားမျှတခြင်းဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားသမဂ္ဂရဲ့ကြေညာချက်ကို ၂၀၀၈ ခုနှစ်၌အတည်ပြုခဲ့ပြီးလွတ်လပ်စွာစုရုံးခြင်းနှင့်စုပေါင်းတောင်းဆိုညှိနှိုင်းခွင့်အား ကောင်းမွန်စွာအသိအမှတ်ပြုရေးဟု ချရေးထားသည့်အကြောင်းအရာများသည် ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားသမဂ္ဂအဖွဲ့ရဲ့နည်းဗျူဟာဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များအောင်မြင်စေဖို့ အလွန်မှအရေးကြီးသည်။

အားကောင်းပြီး လွတ်လပ်သောအလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းနှင့် အလုပ်ရှင်အဖွဲ့အစည်းများရှိခြင်း နှင့် စုပေါင်းအခွင့်အရေးတောင်းဆိုညှိနှိုင်းတဲ့အချိန် သူတို့ရဲ့အခွင့်အရေးများအား ကောင်းမွန်စွာအသိအမှတ်ပြုပေးခြင်းသည် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာဈေးကွက်များစီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် အင်မတန်မှ အရေးကြီးသောနည်းပရိရာယ်များဖြစ်ပါသည်။ စုပေါင်းတောင်းဆိုညှိနှိုင်းခြင်းသည် အလုပ်သမားနှင့် အလုပ်ရှင်ကြား ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ပြဿနာများအား အပြုသဘောဆောင်သောနည်းလမ်းဖြင့် ဖြေရှင်းတာဖြစ်ပြီးအကျိုးအမြတ်ရှိအောင် လုပ်ဆောင်သောနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ စေ့စပ်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် တွေ့ဆုံစကားပြောခြင်းဖြင့် မိမိရင်ဆိုင်စကားပြောနေရသော အဖွဲ့များအား ကျေနပ်စေပြီး အဖွဲ့နှစ်ခုကြား၌ အနှစ်သာရရှိသောယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။ စုပေါင်းတောင်းဆိုညှိနှိုင်းခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်းရေးကို မြှင့်တင်စေတာဖြစ်ပြီး၊ လူအများပါဝင်နိုင်ခြင်း နှင့် အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းနဲ့ အလုပ်ရှင်အဖွဲ့အစည်းများမှ ကိုယ်စားလှယ်များ ဒီမိုကရေးစီနည်းလမ်းကျပါဝင်နိုင်ခြင်းကိုဆောင်ပါသည်။

၂၁ ရာစု၌ ရေရှည်အရေးကြီးသော စုပေါင်းတောင်းဆို ညှိနှိုင်းခြင်းသည် စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးအခြေအနေများ တင်ပြကြရန်အလုပ်ရှင်အဖွဲ့အစည်းနှင့် အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းများကြား ပုံမှန်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းမှ ဆင်းသက်လာတာဖြစ်ပြီး အင်မတန်မှအားရှိသော နည်းဗျူဟာအဖြစ် တည်ရှိလာပါသည်။ စုပေါင်းတောင်းဆိုညှိနှိုင်းခြင်းဟာအားနည်းနေသော အသံအားမြှင့်တင်စေပြီး ဆင်းရဲမွဲတေမှုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌အခွင့်အလမ်းဆုံးရှုံးနေမှုအား လျော့ချစေသည်။ အဖွဲ့အစည်းနှစ်ခုစလုံးရဲ့ လိုအပ်တဲ့အချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းဖို့ စုပေါင်းတောင်းဆိုညှိနှိုင်းခြင်းနည်းလမ်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဆက်လက်ပြီး တစ်သီးပုဂ္ဂလများ နှင့် အများဆိုင် လုပ်ငန်းများအတွက် ရေရှည်တည်တံ့ကောင်းမွန်မည့် ရည်မွန်သောသဘောတူညီမှုများ မြှင့်တင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

သည်တရားမဝင်သည့် အဖွဲ့အစည်းများဖြစ်သည်ဟုစွပ်စွဲကာ ပိတ်ပင်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့ရဲ့ အဖွဲ့အစည်း အတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာများ၌ ဝင်ရောက်နှောက်ယှက်ခြင်းများ ခံကြရပါသည်။ အဆိုးဆုံး ပြောရမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အလုပ်သမားသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင်များသည် ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်း ၊ ဖမ်းဆီးခြင်း (သို့မဟုတ်) သတ်ဖြတ်ခံရခြင်းများ ကြုံတွေ့နေရပါသည်။



စုပေါင်းတောင်းဆိုညှိနှိုင်းသည့်အခွင့်အရေးကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည် လူများစုရဲ့အရေးကို ကိုယ်စားပြုပေးရာ ရောက်ပါသည်။ စုပေါင်းတောင်းဆိုညှိနှိုင်းသည့်အခွင့်အရေးသည် လွတ်လပ်စွာစုရုံးခြင်း၌ အခြေပြုထားပြီး စုပေါင်းကိုယ်စားပြုခြင်းအားဖြင့် အဓိပ္ပါယ်ရှိစေပါသည်။ စုပေါင်းတောင်းဆိုညှိနှိုင်းမှုသည် ကုမ္ပဏီလုပ်ငန်းတွေကို မြှင့်တင်စေသည်၊ စီမံခန့်ခွဲမှုအားပြောင်းလဲစေသည်၊ ဆက်လက်ပြီး အလုပ်ဆိုင်ရာဆက်သွယ်ရေးတွေကိုပါ သဟဇာတဖြစ်စေသည် ဤကဲ့သို့ အရေးကြီးသော အရာများလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။

စုပေါင်းတောင်းဆို ညှိနှိုင်းမှုအားအလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တကမ္ဘာလုံးသို့ ဂယက်ရိုက်ခိုက်လာသည့် အကြောင်းအရာများအပေါ်အလုပ်ရှင်နဲ့ အလုပ်သမားတွေ့ဆုံဆွေးနွေးသဘောတူတဲ့အချိန် သုံးလေ့ရှိပြီး လွတ်လပ်စွာစုရုံးခြင်းနဲ့ လွဲဖယ်လို့မရအောင် ဆက်နွယ်နေပါသည်။ စုပေါင်းတောင်းဆိုညှိနှိုင်းခြင်းနှင့် တွေ့ဆုံစကားပြောခြင်းများပြုလုပ်ဖို့ရန် လွတ်လပ်သော အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းနှင့် လွတ်လပ်သော အလုပ်ရှင်အဖွဲ့အစည်းများ ဖွဲ့စည်းခြင်းသည် ကြိုတင်လိုအပ်သောအခြေခံများဖြစ်ပါသည်။ စီတန်းလှည့်လည်ဆန္ဒပြခြင်းသည် အလုပ်သမားများနဲ့သူတို့ရဲ့ အဖွဲ့အစည်းများအတွက် အခြေခံအခွင့်အရေးများပင်ဖြစ်ကြောင်း လွတ်လပ်စွာစည်းရုံးနိုင်သည့် မွေးရာပါအခွင့်အရေးတစ်ခုဖြစ်သောကြောင့် နိုင်ငံတကာမှ အသိအမှတ်ပြုထားပြီးဖြစ်သည်၊ သို့သော်ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သန်းနဲ့ချီသောလူသားများ ဤအခြေခံအခွင့်အရေးများကို မခံစားနိုင်ကြသေးပါ၊ အသိအမှတ်ပြုမခံရသေးပါ၊ သူတို့သည် ဤအခွင့်အရေးများရရှိဖို့ ကြိုးပမ်းချိန်အခက်အခဲများနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပါသေးသည်။ အချို့သော နိုင်ငံများ၌ အလုပ်သမားများသည် အဖွဲ့အစည်းများတည်ထောင်ဖို့ တားမြစ်ခံရပါသည်၊ ဆက်လက်ပြီး အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းနှင့် အလုပ်ရှင်အဖွဲ့အစည်းများ

လွတ်လပ်စွာစုရုံးခွင့် နှင့် စုပေါင်းတောင်းဆိုညှိနှိုင်းခွင့်များ လက်တွေ့ပြုလုပ်နိုင်ဖို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဝိုင်းဝန်းထောက်ပံ့ပေးမှုများရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပဒေပြုရေးဆိုင်ရာများမှ အကာအကွယ်ပေးရမည် ၊ အာမခံမှုပေးရမည်၊ စုပေါင်းတောင်းဆို ညှိနှိုင်းမှုဖြစ်လာဖို့နဲ့ လူထုပြဿနာများ ဖော်ပြပေးနိုင်ဖို့ အဖွဲ့အစည်းတွေ ဖွဲ့စည်းပေးရမည်ဖြစ်သည် ထိရောက်တဲ့ အလုပ်သမားစီမံခန့်ခွဲသည့်အဖွဲ့များရှိရမည်၊ ဒါတွေဟာ အလွန်မှအရေးကြီးပါသည်၊ ဆက်လက်ပြီး အားကောင်းပြီး ထိရောက်သော အလုပ်သမား အဖွဲ့အစည်းများ၊ အလုပ်ရှင်အဖွဲ့အစည်းများဟာလဲပဲ အဓိကအရေးကြီးသည့် အထောက်အပံ့ပေးနိုင်သောအရာများဖြစ်ပါသည်။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကနေ ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ အရာဖြစ်လာဖို့အစိုးရရဲ့ အခန်းကဏ္ဍသည် အင်မတန်မှအရေးကြီးပါသည်။

ttp://www.ilo.org/declaration/principles/freedomofassociation/lang--en/index.htm

အလုပ်သမား ကာကွယ်ရေးဥပဒေ အေဒီ ၁၉၉၈ ခုနှစ်

အပိုဒ် (၁၅) အကယ်၍ သဘာဝအရ (သို့မဟုတ်) အလုပ်အခြေအနေအရ မရသည့်အတွက်ကြောင့် ခွင့်မပြုတာကလွဲလို့ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အလုပ်ရှင်သည် ယောကျ်ားအလုပ်သမားနှင့် အမျိုးသမီး အလုပ်သမားများအားတန်းတူဆက်ဆံရမည်။

အပိုဒ် (၁၆) အလုပ်ရှင်၊ အလုပ်သမားခေါင်း၊ အကြီးပေးအရာရှိ သို့မဟုတ် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသူများသည် အလုပ်သမားများအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားခြင်း လုံးဝပြုလုပ်ခွင့်မရှိပါ။

အပိုဒ် (၁၇) ကြိုတင်အကြောင်းကြားစရာမလိုပဲ အလုပ်ဆိုင်ရာ သဘောတူညီထားသည့် အချိန်ကုန်ဆုံးလာပါက အလုပ်ရှင်အလုပ်သမားသဘောတူစာချုပ် သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည်ဖြစ်ပါသည်။

အလုပ်သဘောတူစာချုပ်မှာ အချိန်အကန့်အသတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ထွေထွေထူးထူး ရေးထားတာမရှိဘူးဆိုရင် အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် အလုပ်သမားမှ လစာမထုတ်ခင် ကြိုတင်စာရေးအကြောင်းကြားပြီး အလုပ်ရပ်နားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်၊ အကြောင်းကြားခြင်းက လကုန်ချိန်လစာပေးခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကသိကအောင့်မဖြစ်ဖို့ပါပဲ။ သို့သော် (၃) လ ထက်စောပြီး ကြိုတင်စာရေးအကြောင်းကြားခြင်းတော့ လုပ်လို့မရပါ။ အလုပ်အစမ်းခန့်ကာလပြုလုပ်ဖို့ အလုပ်သဘောတူစာချုပ်မူအရ အချိန်အတိအကျသတ်မှတ်ထားတာ မဟုတ်ပဲ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အလုပ်ရပ်နားမည်ဆိုပါက အလုပ်သဘောတူစာချုပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့စာပိုဒ် (၂) အရ အသေးစိတ်ရေးသားရှင်းပြထားသည့် အချက်အားကြည့်ပြီး အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်မှရပ်နားမည့်လအထိပေးဖို့ လိုအပ်သောလစာများအား ပေးချေရမည်၊ ဆက်လက်ပြီး အလုပ်သမားအားအလုပ်မှ အမြန်ဆုံးထွက်ခွာခွင့်ပြုရမည်။

ဤအပိုဒ်၌ ရေးသားထားချက်ကိုမှီငြမ်းကာ ကြိုတင်စာရေးအကြောင်းကြားပြီး အလုပ်သမားအား အလုပ်မှရပ်ဆိုင်းထားဖို့ဆိုလျှင် ဥပဒေ အပိုဒ် (၁၁၉) နဲ့ အပိုဒ် (၅၈၃) ရဲ့ ပြည်သူနဲ့ကုန်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်အရလုပ်လို့မရပါ။

Credit: NITITHAM PUBLISHING HOUSE / Bangkok: Thailand

စာမျက်နှာ – ၁၁ အဆက် ▶▶

ယာယီပတ်စ်ပို့စ်ကိုင်ဆောင်သူများ ရက် ၉၀ အကြောင်းကြားခြင်းပုံစံ

- ✓ Work permit/ temporary passport နဲ့ အရင်တစ်ခေါက်က ရက် ၉၀ အကြောင်းကြားထားသော စာရွက်ကိုင်ပြီး ထိုင်းလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးသို့ ရက် ၉၀ အတွက် လာရောက် အကြောင်းကြားနိုင်သည်။
- ✓ သက်ဆိုင်ရာ ထိုင်းလဝကရုံးသို့ရက် ၉၀ မလွန်ခင် ၇ ရက်စော ၇ ရက်နောက်ကျပြီး သွားရောက်အကြောင်းကြားနိုင်ပါသည်။
- ✓ သူဌေးခေါ်လာစရာမလိုပဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လာရောက်အကြောင်းကြားနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်

- ✪ ထိုင်းနိုင်ငံ၌ရက် ၉၀ အကြောင်းကြားခြင်းသည် ဗီဇာသက်တမ်းတိုးသည်ဟု မထင်မှတ်ရပါ။
- ✪ အကယ်၍ ယာယီ passport ကိုင်ဆောင်ထားသူများသည် လဝကရုံးသို့ ရက် ၉၀ အကြောင်းကြားခြင်းမပြုပါ သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသည့်ရက်လွန်မှ လာရောက်အကြောင်းကြားမည်ဆိုပါက ဒဏ်ငွေ ဘတ် ၂၀၀၀ ပေးဆောင်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။

http://www.immigration.go.th/nov2004/en/base.php?page=90days

ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ရက် ၉၀ အကြောင်းကြားခြင်း နှင့် လုပ်ပုံလုပ်နည်းများ

❶ နိုင်ငံခြားသားများသည် လူကိုယ်တိုင် လာရောက်အကြောင်းကြားရမည် သို့မဟုတ်

❷ နိုင်ငံခြားသားများသည် အခြားသူအား အကူအညီတောင်းပြီးလာရောက် အကြောင်းကြားနိုင်သည် သို့မဟုတ်

❸ နိုင်ငံခြားသားများသည် အီးမေလ်ဖြင့်အကြောင်းကြားနိုင်သည်

❹ ရက် ၉၀ မကုန်ခင်အကြောင်းကြားခြင်းအားကြိုတင် ၁၅ ရက်စော သို့မဟုတ် ရက် ၉၀ ကုန်မည့် ၇ ရက်နောက်ပိုင်း၌လာရောက်အကြောင်းကြားနိုင်ပါသည်။

❺ နိုင်ငံခြားသားများမှ ပထမဆုံးအကြိမ် ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ဆက်လက်နေထိုင်ရန် လာရောက်အကြောင်းကြားခြင်းသည် ထိုင်းနိုင်ငံ၌ပုံမှန် ရက် ၉၀ အကြောင်းကြားခြင်းပဲဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ပုံလုပ်နည်း

① အခြားသော မိတ္တူများနဲ့တကွ ပတ်စ်ပို့စ် မိတ္တူ
– လက်ရှိ ဗီဇာ
– ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ဝင်ရောက်လာသော နောက်ဆုံးတံဆိပ်ခေါင်း
– နောက်ဆုံး သက်တမ်းတိုးထားသော ဗီဇာ

② departure card TM.6 မိတ္တူ

③ အစောပိုင်းက အကြောင်းကြားထားချိန် ရက် ၉၀ တုံးထုထားသည့်စာရွက် မိတ္တူ

④ form TM.47 လို့ခေါ်သည့် ရက် ၉၀ အကြောင်းကြားချိန်သုံးသည့်စာရွက်ပေါ်၌ ပြည့်စုံစွာရေးဖြည့်ခြင်း (ဆိုင်းထိုးဖို့မမေ့ပါနဲ့)

ရုံးမှလက်ခံပေးခြင်းပုံစံ

☞ ထိုင်းနိုင်ငံတစ်ခုလုံး၌ရှိသော လဝကရုံးအားလုံး

☞ ဘန်ကောက်မြို့၌နေထိုင်သော နိုင်ငံခြားသားများအတွက် လူဝင်မှုကြည့်ကြပ်ရေးရုံးချုပ် (၁) ဖြစ်သော Chalermprakiat Government Complex, Chaengwattana Rd., Laksi , Bangkok သို့ဆက်သွယ်ပါ

☞ ထိုင်းနိုင်ငံ၌ တာဝန်ကိုယ်စီဖြင့် ရှိနေကြသော နိုင်ငံခြားသားများအနေနဲ့ လူဝင်မှုကြည့်ကြပ်ရေး ဥပဒေ Proleum Act / Board of Investment Act / Industrial Estate Authority of Thailand Act ဥပဒေအရရုံးခွဲချုပ် ၃ ဗီဇာသက်တမ်းတိုးဌာန Chamchuree Square Building, Floor 18 , Phatumwan, Bangkok သို့ဆက်သွယ်ပါ

☞ ဘန်ကောက်မြို့၌ နေထိုင်ကြသော ကမ္ဘောဒီးယား၊ မြန်မာ၊ လာအို စသောနိုင်ငံခြားသားအလုပ်သမားများသည် Major Hollywood Susawad 1st Floor or Imperial Ladproaw 5th Floor သို့ဆက်သွယ်ပါ

မှတ်ချက်

❖ ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ရက် ၉၀ အကြောင်းကြားခြင်းသည် ဗီဇာ သက်တမ်းတိုးသည်ဟု မထင်မှတ်ရပါ။

❖ အကယ်၍ နိုင်ငံခြားသားများသည် လဝကရုံးသို့ ရက် ၉၀ အကြောင်းမကြားပါက သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသည့် ရက်လွန်မှ လာရောက်အကြောင်းကြားမည် ဆိုပါက ဒဏ်ငွေ ဘတ် ၂၀၀၀ ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ နိုင်ငံခြားသားများသည် ရက် ၉၀ လာရောက်အကြောင်းကြားခြင်း မလုပ်ပါကထိုသူအား ဖမ်းဆီးမည်ဖြစ်ပြီး ဒဏ်ငွေ ဘတ် ၄၀၀၀ ဒဏ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

❖ အကယ်၍ နိုင်ငံခြားသားများသည် ထိုင်းနိုင်ငံမှ ထွက်ခွာသွားသည် သို့မဟုတ် ပြန်ဝင်လာပါက ပြန်ဝင်လာသည့် ရက်မှစတင်ရေတွက်ပြီး ရက် ၉၀ အကြောင်းကြားခြင်း ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

စာမျက်နှာ – ၁၁ အဆက် ▶▶

ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အနည်းဆုံး လုပ်အားခ အခြေအနေ

၂၀၁၃ ခုနှစ်ကတည်းက ဖြစ်ခဲ့သည့် အနည်းဆုံးလုပ်အားခ ဘတ် ၃၀၀ သည် ၂၀၁၄ ခုနှစ် ရောက်လာသော်လည်း ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ အနည်းဆုံးလုပ်အားခသည် ဘတ် ၃၀၀ အတိုင်းရှိနေပြီး ပြောင်းလဲသွားသည့် အခြေအနေများမရှိသေးပါ။ ၁၉၇၃ ခုနှစ်မှာတော့ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ပျမ်းမျှအားဖြင့်အနည်းဆုံး လုပ်အားခသည် ဘတ် ၁၂၆.၇၆ ဘတ်ရှိနေခဲ့ပြီး ၂၀၁၄ ခုနှစ်ဝန်းကျင်အထိလည်း အဲဒီနှုန်းအတိုင်းရှိခဲ့ဖူးသည်၊ ၂၀၁၂ ခုနှစ်၌လည်း အမြင့်ဆုံးလုပ်အားခသည် ထိုင်းဘတ် ၃၀၀ လောက်ထိရှိခဲ့ပါသည်။ ၁၉၇၃ ခုနှစ်၌ ဘတ် ၁၂ ဘတ်အထိ အနည်းဆုံးလုပ်အားခရှိခဲ့ကြောင်းလည်းမှတ်တမ်းအရ သိရခဲ့ပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ အနည်းဆုံးလုပ်အားခကို ထိုင်းနိုင်ငံဘဏ် (Bank of Thailand) မှဖော်ပြထားသည့် အချက်အလက်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအချက်အလက်များသည် ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ ၁၉၇၃ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၅ ခုနှစ်အထိ အနည်းဆုံးလုပ်အားခ အအခြေအနေများအား တင်ပြထားချက်ဖြစ်ပါသည်။

Asia & Pacific Edition မှရေးပြထားချက်အရ မြန်မာအလုပ်သမားဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာနက ရန်ကုန်ရှိ စက်ရုံအလုပ်ရုံများမှ အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားများကြားအနည်းဆုံးလုပ်အားခများ သတ်မှတ်နိုင်ဖို့ အလျင်အမြန် ဆွေးနွေးတိုင်ပင် ဆုံးဖြတ်သင့်ကြောင်းအကြံပြုလာပါသည်။ လွှတ်တော်ရဲ့ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ ဦးရွှေမန်းမှအလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမား နှစ်ခုစလုံးအားအကြံပြုထားသည်မှာ တစ်နေ့လုပ်အားခအား မြန်မာကျပ်ငွေ ၃၀၀၀ (အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၃ ဒေါ်လာ) သတ်မှတ်ထားသင့်ကြောင်းနှင့် အစိုးရ ဝန်ထမ်းများအတွက်တော့ ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ အနည်းဆုံးလုပ်အားခဆိုင်ရာများချမှတ်ပြီး အကောင်အထည်ဖော်သင့်ကြောင်း ပြောဆိုအကြံပြုထားပါသည်။

ရောဝတီသတင်းဌာန ဖော်ပြချက်အရ ၂၀၁၅ ဇွန်လပိုင်းမှာတော့ မြန်မာ–ပြည်ရဲ့အနည်းဆုံးလုပ်အားခကို ၃၆၀၀ ကျပ် (အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၃ ဒသမ၂၄) ထားရှိသင့်ကြောင်း မြန်မာပြည်အမျိုးသားအနည်းဆုံးလုပ်အားခ ဖော်ဆောင်ရေးကော်မတီ (Burma’s National Minimum Wage Committee) မှတိုက်တွန်းလာကြပါသည်။

မမျှော်လင့်ပဲ ဩဂုတ်လ ၂၈ ရက် ၂၀၁၅ ခုနှစ်၌ Global New Light of Myanmar သတင်းစာ၌ မြန်မာအစိုးရသည် အနည်းဆုံးလုပ်အားခ မြန်မာကျပ် ၃၆၀၀ ထားရှိဖို့သဘောတူလိုက်ပြီး အလုပ်လုပ်ချိန်နာရီ တစ်နေ့ (၈) နာရီအဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်ကြောင်းဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ စက်ရုံအလုပ်ရုံအားလုံး၌ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အမျိုးသားအနည်းဆုံးလုပ်အားခဖော်ဆောင်ရေးကော်မတီမှ လွန်ခဲ့သည့် သောကြာနေ့က ကြေညာလိုက်ပါသည်၊ စက်တင်ဘာမှစတင်ပြီး အနည်းဆုံးလုပ်အားခ စတင်အသက်ဝင် လှုပ်ရှားလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အနည်းဆုံးလုပ်အားခ သတ်မှတ်ရေးမြန်မာပြည်၌ရှိလာဖို့ ရက်အတော်ကြာဆွေးနွေးအချိန်ယူခဲ့ရကြောင်းလည်းသိရှိရပါသည်။

လွန်ခဲ့သောအချိန်မြန်မာပြည်၌အနည်းဆုံးလုပ်အားခဆိုတာ မရှိခဲ့တဲ့အတွက် လူတွေက တစ်နေ့လုပ်အားခကိုကိုယ်ကြိုက်သလိုသတ်မှတ်ပြီး အလုပ်သမားအားပေးလေ့ရှိပါသည်။ ယခုအချိန်မှစပြီး အနည်းဆုံးလုပ်အားခရှိလာတော့ အလုပ်သမားတွေအတွက်လည်း အဆင်ပြေမှုရှိလာမှာဖြစ်ပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံ၌ပေးသော အနည်းဆုံးလုပ်အားခ ထိုင်းဘတ် ၃၀၀ နှင့် မြန်မာပြည်၌ပေးသော အနည်းဆုံးလုပ်အားခ မြန်မာကျပ် ၃၆၀၀ (ထိုင်းဘတ် ၁၀၀) ဝန်းကျင်ကိုနှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါက မြန်မာပြည်ရဲ့လုပ်အားခကတော့ အဆင့်နိမ့်ပါသေးသည်ဟု ထင်မြင်နိုင်ပါသေးသည်။ သို့သော် မြန်မာပြည်၌အနည်းဆုံးလုပ်အားခ သတ်မှတ်ထားတာ မရှိတာထက်စာရင်တော့ ဤကဲ့သို့ရှိလာတာကကောင်းပါသည်။ ဒါကတော့ အကောင်းဘက်ကနေ မြင်ကြည့်တဲ့အမြင်ပါ။

ကလေးအခွင့်အရေး

ကလေးနှင့် ကလေးအခွင့်အရေးအဓိပ္ပါယ်

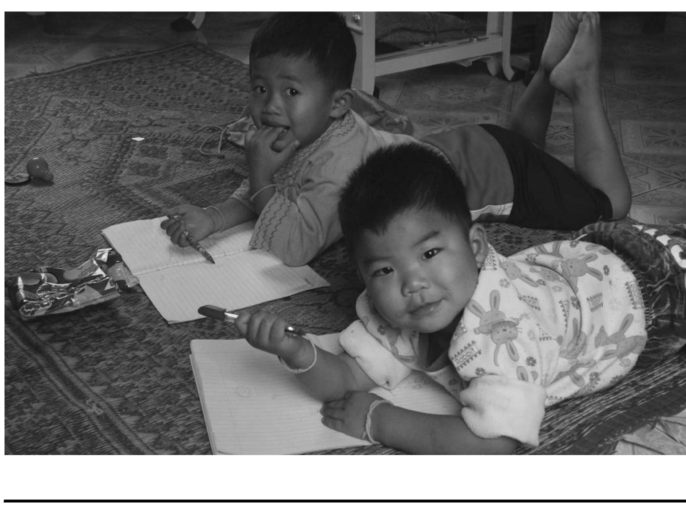
" လူသားများသည် ကိုယ့်ရဲ့ကလေးတွေအတွက် အကောင်းဆုံးပြုလုပ်ပေးရမည်။" ဂျီနီဗာကြေညာစာတမ်း။

ကလေးဆိုတဲ့စာလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

စာလုံးဆင်းသက်လာပုံ လေ့လာမှုအရ ကလေးဆိုတဲ့စကားလုံးသည် လက်တင်စာလုံးရဲ့ *infans* ဆိုတဲ့စာလုံးကနေ ပေါက်ဖွားလာတာဖြစ်ပြီး 'စကားမပြောနိုင်သေးသောသူဟု အဓိပ္ပါယ်ရပါသည်။' ရောမလူမျိုးများအတွက်တော့ ကလေးဆိုတာက မွေးခါစမှအသက် (၇) နှစ်အရွယ်ထိကိုသာ ကလေးလို့ပြောကြပါသည်။

၎င်းသတ်မှတ်ချက်သည် ရာစုနှစ်များစွာနှင့် ထုံးတမ်းစဉ်လာများစွာကို ကျော်ဖြတ်ပြီး နောက်ဆုံးတော့ မွေးဖွားလာချိန်မှလူကြီးအရွယ်ရောက်သည်အထိကို လူသားဆိုပြီးခေါ်ဆိုကြပါသည်။ သို့သော် ကလေးဆိုတဲ့ ၎င်းအယူအဆသည် ကျယ်ပြန့်ပြီး အသက်အရွယ်ပိုင်းဆိုင်ရာများပိုင်းခြားသတ်မှတ်ခြင်းသည် ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုနဲ့တစ်ခုရဲ့ ဆိုလိုရင်းတွေကမတူပဲ များစွာကွဲပြားခြားနားနေပါသည်။

၁၉၈၉ ခုနှစ်မှာ ချုပ်ဆိုခဲ့တဲ့ ကလေးအခွင့်အရေးစာချုပ်က 'ကလေး' ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို ပိုပြီးအသေးစိတ် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုလာပါသည်။ အကယ်၍ ဥပဒေဖြင့် သီးသန့်သတ်မှတ်ထားတာ မရှိခဲ့ဘူးဆိုရင်တော့ "ကလေးဆိုတာက အသက် (၁၈) နှစ်အောက်ရှိမည်သည့် လူသားမဆို ကလေးဟုသတ်မှတ်လာပါသည်၊ တော်တော်များများကတော့ ထိုသတ်မှတ်ချက်ထက်စောသော အသက်အရွယ်ကို ကလေးဆိုပြီးခေါ်ကြပါသည်။



၎င်းအဓိပ္ပါယ်အား ဖွင့်ဆိုလိုက်သော အတွေးအခေါ်များနှင့် ကလေးများဘဝဖူလုံရေးအတွက် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားမှုများအရ ကလေးများသည် အခွင့်အရေးရှိသော ဂုဏ်သိက္ခာရှိသော လူသားများဖြစ်ပါသည်။

ကလေးတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်တတ်တဲ့အရာက ဘာလဲဆိုရင် လူငယ်ဘဝ၌ ထိလွယ်ချလွယ်ခြင်းပဲဖြစ်ပါသည်။ တကယ်ဆိုရင် ကလေးများသည် ကြီးထွားလာမှာဖြစ်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်မှုမဲ့သော မနက်ဖြန်အတွက် လူငယ်များ ဖြစ်လာပါမည်။

ထို့ကြောင့် ကလေးများသည် အထူးအာရုံစိုက်ပေးရမည့်သူများဖြစ်လာပြီး သေချာအကာအကွယ်ပေးဖို့ လိုအပ်သောသူများဖြစ်နေပါသည်။ ၎င်းအမြင်များကြောင့် ကလေးများနဲ့သူတို့ရဲ့ အခွင့်အရေးများအကြောင်း ကြေညာလာပြီး ရေးဆွဲအတည်ပြုမှုဖြစ်လာပါသည်။

ကလေးအခွင့်အရေးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်
ကလေးအခွင့်အရေး အတည်ပြုခြင်းဖြစ်လာမှု

ပထမကမ္ဘာစစ်ဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်း ၁၉၂၄ ခုနှစ်တွင် ဂျီနီဗာကြေညာစာတမ်းအား လက်ခံအတည်ပြုလာပြီး ကလေးအခွင့်အရေးကိုစတင်အသိအမှတ်ပြုလာပါသည်။ ကလေးအခွင့်အရေးအား ဆက်လက်လက်ခံအသိအမှတ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ ၁၉၅၉ ခုနှစ်တွင် ကလေးအခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းအား ရေးဆွဲအတည်ပြုခဲ့ကြတဲ့အတွက် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအား အထူးပဲကျေးဇူးတင်မိပါသည်။

ကလေးအရေးနှင့် သူတို့ရဲ့အခွင့်အရးအား အသိအမှတ်ပြုခြင်း၌ ၁၉၈၉ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၂၀ ရက်နေ့တွင် ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာနိုင်ငံတကာစာချုပ် (international convention on the rights of the child) ကိုလက်ခံအတည်ပြုလိုက်ပြီး ၎င်းအခွင့်အရေးသည် ပထမ

ဦးဆုံးသော နိုင်ငံတကာအနေနဲ့ တရားဝင်လက်ခံအသိအမှတ်ပြုသော ကလေးဆိုင်ရာ အခြေခံအခွင့်အရေးများပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးအခွင့်အရေး – လူ့အခွင့်အရေး

ကလေးအခွင့်အရေးသည် လူ့အခွင့်အရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများအား လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကာကွယ်ကြပါသည်။ လူသားအဖြစ်အသိမှတ်ပြုရာ၌ ကလေးအခွင့်အရေးအား အခြေခံအခွင့်အရေးအဖြစ် အာမခံခြင်းနှင့်အရေးကြီးသော လူ့အခွင့်အရေးအဖြစ်ဖွဲ့စည်းပုံထဲရေးဆွဲထည့်သွင်းခြင်း၊

- ကလေးအခွင့်အရေးကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည် လူသားအားလုံးရဲ့အခြေခံအခွင့်အရေးတွေကို ကာကွယ်ပြီးဖြစ်နေပါပြီ။ အသက်ရှင်ခွင့်၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့အညီ အသက်ရှင်ခွင့်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ နဂိုအတိုင်း ပြန်လည်ကောင်းမွန်နေဖို့ကာကွယ်ပေခြင်း (ကျွန်အဖြစ်စေခိုင်းမှု၊ ညှဉ်းပမ်းနှိပ်စက်မှု နှင့် ဆိုးရွားစွာဖိနှိပ်ဆက်ဆံမှုများမှ ကာကွယ်ခြင်း၊ စသည်ဖြင့်။)

- ကလေးအခွင့်အရေးသည် လူထုနှင့်နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးလည်းဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဘယ်သူလဲဆိုတာ ဖေါ်ပြခွင့်ရှိခြင်း၊ နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ရှိခြင်း၊ စသည်ဖြင့်။

- ကလေးအခွင့်အရေးသည် ပညာသင်ကြားခွင့်၊ နေလို့ရသောလစာရရှိခွင့် နှင့် ကျန်းမာရေးကုသခွင့်ကဲ့သို့သော စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများလဲဖြစ်သည်။

- ကလေးအခွင့်အရေး၌ တစ်သီးပုဂ္ဂလဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများပါဝင်ပါသည်။ ကလေးသည်သူ့မိဘနဲ့ နေထိုင်ခွင့်ရှိခြင်း၊ ပညာသင်ခွင့်ရှိခြင်း၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုရယူပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း။

- ကလေးအခွင့်အရေး၌ စုပေါင်းအခွင့်အရေးများ ပါဝင်ပါသည်။ ဒုက္ခသည်စာရင်း၌ ထည့်သွင်းခွင့်နှင့် မသန်မစွမ်းသောကလေးဟူ၍ဖြစ်ခွင့်ရှိခြင်း၊ ကလေးများလည်း လူနည်းစုအခွင့်အရေး၌ ထည့်သွင်းခွင့်ရှိခြင်း။

ကလေးအခွင့်အရေး – ကလေးများအတွက် အခွင့်အရေး လက်ခံအတည်ပြုခြင်း

ကလေးများအခွင့်အရေးသည် လူ့အခွင့်အရေးများပင်ဖြစ်ပါသည် အထူးသဖြင့် ကလေးများအတွက် လက်ခံအတည်ပြုလာရတဲ့အကြောင်းရင်းက သူတို့သည်နုနယ်လွန်းလှသည်၊ အသက်အရွယ်အရ အထူးစောင့်ရှောက်ဖို့လိုအပ်နေပါသည်။

ကလေးအခွင့်အရေးကို ထည့်သွင်းရေးသားရတာက ကလေးတွေကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးဖို့လိုအပ်နေလို့ပါပဲ။ ထို့ကြောင့် ကလေးတွေဟာအသက်ရှင်ခွင့်ရှိတယ်၊ ဦးနှောက်ပိုင်းအရ စိတ်ပိုင်းအရ ကောင်းမွန်စွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်ရှိပါသည်။

ကလေးအခွင့်အရေးအစီအစဉ်သည် ကလေးများကောင်းမွန်စွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာဖို့ရန် တကယ်လိုအပ်သောနေရာများ လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ပါပဲ၊ ဥပမာ သင့်တော်သော အစာအဟာရများရရှိရမည်၊ အထူးစောင့်ရှောက်ခွင့်ရရှိရမည်၊ ပညာသင်ကြားခွင့်ရရှိရမည်၊ စသည်ဖြင့်။

ကလေးအခွင့်အရေးဆိုတာက အားနွဲ့သောကလေးများအတွက်စဉ်းစားပေးတာဖြစ်ပါသည်။ ကလေးတွေကိုကာကွယ်ပေးဖို့ လိုအပ်သည်ဟုမြင်ကြပါသည်။ ဆိုလိုတာက ကလေးတွေကိုအထူးအကူအညီးပေးတာပါ၊ သူတို့အား အကာအကွယ်ပေးတာက သူတို့ရဲ့အသက်အရွယ်နှင့် သူတို့ရဲ့ရင့်ကျက်လာမှု အခြေအနေအားကြည့်ပြီး အကာအကွယ်ပေးတာပါ။

ထို့ကြောင့် ကလေးတွေဟာ ကူညီမှုရရှိရမည်၊ ထောက်ပံ့မှုပေးရမည်၊ သူတို့အားလုပ်အားခိုင်းစေပြီး ခေါင်းပုံဖြတ် အမြတ်ထုတ်ခြင်း၊ ပြန်ပြေးဆွဲခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ဆက်ဆံခြင်း စသည်များမှအကာအကွယ်ပေးရမည်။

http://www.humanium.org/en/child-rights/

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီး နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

ခေတ်ကာလ အပြောင်းအလဲ ၊ အုပ်ချုပ်မှုစနစ်အပြောင်းအလဲ၊ စီးပွားရေး နှင့် နေထိုင်မှုအကြပ်အတည်း အပြောင်းအလဲတို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများ၏ နေထိုင်မှုပုံစံများလည်းပြောင်းလဲခဲ့သည်။ ကျားမတန်းတူရေး တောင်းဆိုတိုက်ပွဲဝင်ခဲ့မှုများကြောင့်လည်း အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများနှင့် ရင်ပေါင်တန်းကာ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး နှင့် ပညာရေး စသည့် အခန်းကဏ္ဍအသီးသီးတွင်လုပ်ကိုင်နေရာယူလာကြသည်၊ သို့သော်လည်း ယနေ့ကာလအထိ အမျိုးသမီးများအပေါ် ဘက်ပေါင်းစုံမှ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ နေအိမ်အတွင်းတွင်သော်လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင်သော်လည်းကောင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ၊ အမြတ်ထုတ်မှုများကို အမျိုးသမီးများ ခါးစီးခံနေရဆဲ၊ တွန်းလှန်နေရဆဲဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အစိုးရများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ လျစ်လျူရှုခြင်း၊ တရားမျှတသော ဥပဒေများအားနည်းခြင်းနှင့် ချမှတ်ထားသော ဥပဒေ၊ မူဝါဒများကိုလေးစားလိုက်နာ အကောင်အထည်ဖော်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများအားနည်းခြင်း၊ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများကို အလေးမထားခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် ထောက်ပံ့မှု အားနည်းနေခြင်းတို့သည် အမျိုးသမီးများအတွက် ကြီးမားသောအဟန့်အတားများဖြစ်သည်။

မိမိတို့နိုင်ငံတွင်း စီးပွားရေးအကြပ်အတည်းနှင့် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းနည်းပါးမှုကြောင့် သန်းပေါင်းများစွာသော မြန်မာအမျိုးသမီးများ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအဖြစ် လာရောက်လုပ်ကိုင်နေကြသည်။ တရားဝင်သော နည်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ တရားမဝင် မှောင်ခိုနည်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း နယ်စပ်ဒေသများမှနည်းမျိုးစုံဖြင့်ဖြတ်ကျော်ကာ မိသားစုကိုထောက်ပံ့နိုင်ရေးအတွက် စွန့်စားလာကြသည်၊ ထိုသို့စွန့်စားလာကြရာတွင် ငွေကြေးများစွာ ကုန်ကျသလို အခက်အခဲများစွာ ကြုံတွေ့ရပြီး အချို့မှာ လူကုန်ကူးရောင်းစားခံရသည့် အဖြစ်မှ တဆင့် မလုံခြုံသည့်ဘဝများဆီသို့ တွန်းပို့ခံရခြင်းများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရသည်။

အခွင့်အရေး နှင့် အလုပ်အကိုင်သတင်းအချက်အလက်များမရရှိမှု၊ လက်လှမ်းမမှီမှု၊ ပညာရေးအဆင့်နိမ့်ပါးမှု၊ ဘာသာစကားမကျွမ်းကျင်မှု၊ တရားဝင် အထောက်အထားမရှိမှုနှင့် အခြားသော အကြောင်းရင်းများကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများရရာအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ကြရသည်။ အများစုမှာ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ ဆောက်လုပ်ရေး၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ ဈေးနှင့် အိမ်ဖော်အလုပ်များစသည့်နေရာများ၊ အလုပ်ဟု မသတ်မှတ်သည့်နေရာများတွင်မှာသာ လုပ်အားလခနည်းပါးစွာ၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင်း လုံခြုံမှုကင်းမဲ့စွာ၊ အလုပ်သမားအခွင့်အရေး ခံစားပိုင်ခွင့်မဲ့စွာ လုပ်ကိုင်ကြရသည်။ မျှော်လင့်ချက်ကြီးမားစွာဖြင့် မွေးရပ်မြေကိုစွန့်ခွာ၊ မိသားစုနှင့်ကွဲကွာ တချို့ဆိုလျှင် သားသမီးနှင့်ခွဲကာ တိုင်းတစ်ပါးတွင် နှစ်ရှည်လများစွာ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြရသော်လည်း သူတို့ဘဝများမှာ အဆင့်အတန်းနိမ့်ကျစွာ ရှင်သန်ကြရဆဲဖြစ်သည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသမီးဖြစ်နေခြင်းကတစ်ကြောင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဖြစ်နေခြင်းကတစ်ကြောင်း၊ စာရွက်စာတမ်း အထောက်အထား ခိုင်လုံမှုမရှိခြင်းတို့ကြောင့် ထပ်ဆင့်ခွဲ

ခြားဆက်ဆံမှုများ၊ ခေါင်းပုံဖြတ်မှုများကို ပိုမိုကြုံတွေ့ရသည်။ အလုပ်အာမခံချက်မရှိသည့်အတွက်ကြောင့်လည်း လျော်ကြေးငွေမဲ့ အချိန်မရွေး အလုပ်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ တချို့မှာ အလုပ်ချိန် (၈) နာရီထက်ကျော်လွန်ကာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြရပြီး တချို့မှာ လုပ်အားလခမရကြပေ။ ထို့အတူ အားလပ်ချိန်၊ မီးဖွားခွင့်နှင့် ဖျားနာခွင့်များ မရရှိကြပေ။ ထို့ကြောင့် အများစုမှာ ဖျားနာနေလျှက်ပင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများအနေဖြင့်လည်း ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါက အလုပ်ဆုံးရှုံးမည်ကို စိုးရွံ့သောကြောင့် မလုံခြုံသော ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းနည်းကို ပြုလုပ်လာကြပြီး လတ်တလော အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ရရှိရေးအတွက် ဖြေရှင်းနည်းတစ်ခုအနေဖြင့်လည်းအသုံးပြုကြသည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အခွင့်အလမ်းနည်းပါးခြင်းသည်လည်း အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ စနစ်တကျ ကျန်းမာရေးကူညီစောင့်ရှောက် ကုသပေးသည့် ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်းများသည် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများအတွက် နောက်ဆုံးတွင်သာ မဖြစ်မနေရွေးချယ်ရသည့် နေရာအဖြစ် တည်ရှိနေသည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ ဘာသာစကားအခက်အခဲ၊ ဆေးရုံဆေးခန်းသွားသောအခါတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ စောင့်ဆိုင်းရခြင်းနှင့် တရားဝင်လက်မှတ် အထောက်အထားမရှိခြင်းသည်လည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများအတွက် အတားအဆီးများဖြစ်ပြီး ငွေကြေး အကုန်အကျများခြင်းသည်လည်း မိမိတို့တတ်နိုင်သည့်အဆင့်ကို ကျော်လွန်နေခြင်းကြောင့်လည်းဖြစ်သည်။ အများစုမှာ မကျန်းမမာဖြစ်လျှင် အလွယ်တကူရရှိနိုင်သည့် ဆေးမြီးတိုများ၊ လမ်းဘေးဈေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူနိုင်သော ဆေးများဖြင့်သာ မိမိကိုယ်မိမိကုသကြသည်။ ထိုသို့ အလွယ်တကူဖြေရှင်းနေကြသည့်အတွက် အမျိုးသမီးများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ မျိုးပွားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဆိုးကျိုးများစွာ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ဆိုင်သည့် ဥပဒေများ၊ ဝန်ဆောင်မှုများ ဖန်တီးပေးထားခြင်းများ ရှိသည်ဟုဆိုသော်လည်းကန့်သတ်ချက်များ၊ ချန်လှပ်ထားခြင်းများနှင့် လှစ်ဟာချက်များရှိနေပါသည်။ ထိရောက်သည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မူဝါဒများနည်းပါးနေဆဲဖြစ်သည်။ တပြိုင်နက်တည်းတွင် ထိုသို့သော ဥပဒေများ မူဝါဒများ ချမှတ်ရန်အားနည်းနေဆဲဖြစ်သည်။ ထို့အတူ မကြာခဏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မူဝါဒများ ပြောင်းလဲနေခြင်းသည်လည်း ဆေးကုသမှုခံယူမည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများအတွက် သာမက ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများအတွက်ပါ ရှုပ်ထွေးမှုများ နှင့် အလုပ်မဖြစ်မှုများကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများအတွက် သီးသန့်ကျန်းမာရေး ကူညီစောင့်ရှောက်မှု အားနည်းနေဆဲဖြစ်သည်။

ထိုသို့သော အားနည်းနေခြင်းကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးမှုများအနေဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများအတွင်း **HIV/AIDS** နှင့် အခြားသော ကူးစက်ရောဂါများ ပိုမိုပျံ့ပွားခြင်း၊ လုပ်သားစွမ်းရည်ကျဆင်းကာ နိုင်ငံဝင်ငွေ လျော့နည်းခြင်း၊ မိခင်နိုင်ငံတွင် ၎င်းတို့၏ဝင်ငွေကို မျှော်လင့်နေသည့် မိသားစုများကို မထောက်ပံ့နိုင်တော့ခြင်းစသည့် မဆုံးနိုင်သော သံသယာနှင့် မျက်နှာမွဲဘဝများဖြင့် အဆုံးသတ်သွားကြသည်ကများသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများကြား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး နှင့် အခွင့်အရေး၊ မိသားစုစီမံကိန်းချမှတ်ခြင်း နှင့် ကူးစက်ရောဂါများ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အသိပညာ နည်းပါးခြင်းသည်လည်း ကြီးမားသောလိုအပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အလုပ်သမားအခွင့်အရေး၊ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ရပိုင်ခွင့် အခွင့်အရေးနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အသိပညာ ဗဟုသုတ နှင့် လက်လှမ်းမမှီခြင်းသည်လည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ၊ ခေါင်းပုံဖြတ် အမြတ်ထုတ်မှုများ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနိုင်ရန် အခြေအနေဖန်တီးပေးထားခြင်းနှင့်တူသည်။

ဤသို့ဖြစ်နေသည်မှာ ကျမတို့အားလုံးတွင်တာဝန်ရှိသည် တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်မင်းလုပ်နေသည့် နိုင်ငံအဆင့်၊ ဒေသန္တရအဆင့် အစိုးရများတွင်တာဝန်ရှိသည်။ အစိုးရမဟုတ်သည့်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူထုအခြေပြု လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် တာဝန်ရှိသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများသည် မြန်မာနိုင်ငံအတွက်ရော ထိုင်းနိုင်ငံအတွက်ပါ အရေးပါသည့် လူသားအရင်းအမြစ်များဖြစ်သည့်အလျောက် ကျမတို့အားလုံး ရွှေပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများ၏ ဘဝများကို မြှင့်တင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ မိသားစုတိုင်း ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝပိုင်ဆိုင်နိုင်ခွင့်၊ လူမှုဘဝဖူလုံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးခံစားခွင့်၊ အသက်ရှင် ရပ်တည်ရန် လုံလောက်သော လုပ်အားလစာခံစားခွင့်၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးနှင့် အခွင့်အရေးများရရှိခွင့်၊ လွယ်ကူလက်လှမ်းမှီသော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု အပါအဝင် လုံခြုံမှုကင်းမဲ့ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်လည်းလိုအပ်သည်။ အာဆီယံ၏ ၂၀၀၈ ခုနှစ်ပဋိဉာဉ်စာတမ်းအရ ‘လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် အခြေခံလွတ်လပ်ခွင့်များကို မြှင့်တင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်’ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုများကို အားလုံးပူးပေါင်းပါဝင်၍ လုပ်ဆောင်ကြရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

"မြန်မာပြည် နှင့် လူကုန်ကူးမှု"

မြန်မာနိုင်ငံသည် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး နှင့် ကလေးများအား လူကုန်ကူးဖို့ အဓိကအရင်းခံရာနေရာဖြစ်နေပါသည်၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသားများအား အလုပ်ကြမ်းအတွက်အသုံးပြုပြီး အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးများအား အတင်းအဓမ္မလိင်လုပ်ငန်းအတွက် အသုံးပြုကြပါသည် မြန်မာပြည်မှကလေးများအား ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ဈေးရောင်းခိုင်း လမ်းပေါ်၌ တောင်းစားခိုင်းခြင်း စသည့်အလုပ်များလုပ်စေပါသည်။

ကချင်အမျိုးသမီး ထိုင်းနိုင်ငံအဖွဲ့ရဲ့ **'Eastward Bound'** အစီရင်ခံစာအရ စီးပွားရေးအဆင်မပြေမှုနှင့် ဆင်းရဲမှုကြောင့် မြန်မာပြည်မှ အမျိုးသမီးတော်တော်များများသည် အထူးသဖြင့် တိုင်းရင်းသားများ နေထိုင်ကျက်စားလျက်ရှိသောနေရာမှ ကချင်တိုင်းရင်းအမျိုးသမီးများသည် လွယ်ကူချောမွေ့စွာ လူကုန်ကူးမှုကို ခံနေရသည်သာမက လူကုန်ကူးသူများ၏ သားကောင်များအဖြစ်ခံနေရပါသည်။ အစီရင်ခံစာအသစ်၌ ဆက်လက်ဖော်ပြထားသည်မှာ မြန်မာပြည်မြောက်ပိုင်း ကချင်ပြည်ရှိ အမျိုးသမီးငယ်များသည် တရုတ်အမျိုးသားများနဲ့လက်ထပ်ဖို့ လူကုန်ကူးသူများမှတစ်ဆင့် ရောင်းစားခြင်းခံနေရကြပါသည်၊ အချို့က အိမ်ဖော်၊ လိင်ဖော်ဖြေရေးလုပ်ငန်းနှင့် အခိုင်းအစေအတွက် ရောင်းစားခြင်းခံနေရသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

Theguardian ဝဘ်ဆိုက်၌ ဖော်ပြထားတာက လူကုန်ကူးသူများက လှေပေါ်၌ လိုက်ပါလာသူများအား စက်အင်ဂျင်ရဲ့ ချိန်းကြိုးဖြင့် ရိုက်နှက်တာ အခြားမာကြောသောအရာဖြင့် ရိုက်နှက်တာတွေပြုလုပ်ပါသည်။ ဒီလိုရိုက်နှက်တာတွေက မိသားစုများမှ ငွေဖြင့်လာရောက် ရွှေးပြီးလှေငယ်ဖြင့် လာခေါ်သွားမှသာ လူကုန်ကူးခံရသူများ ချမ်းသာရာရကြကြောင်းပြောဆိုထားပါသည်။ ထိုအထဲမှ တစ်ယာက်ပြောတာက ကျွန်တော်မလွတ်မြောက်ခင် တွေ့မြင်ခဲ့ရတာက လူသုံးယောက်ကတော့ ကိုယ်လက်မသန်တော့ပါ အခြားတစ်ယောက်ကတော့ သေဆုံးသွားတာ တွေ့လိုက်ရပါသည်ဟုပြောပါသည်။

အသက်ရှင်လွတ်မြောက်လာပြီး ထိုင်းနိုင်ငံမြောက်ပိုင်း၌ နေထိုင်နေသူတစ်ယောက် **Guardian** သို့ဖုန်းဖြင့်ပြောပြတာကကျွန်တော် လှေပေါ်၌ ဖေဖော်ဝါရီလမှ ဧပြီလအထိ သုံးလအထိနေခဲ့ပါသည် လှေပေါ်၌လူတွေ အရိုက်ခံနေရတာ နေ့တိုင်းတွေ့မြင်နေရပါသည်။ တခါတရံတော့ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်ထိ အရိုက်ခံရတာတွေ့ရပါသည်။ အရိုက်ခံနေရတဲ့လူတွေက ပိုက်ဆံမပေးနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်ဟုသူကပြောပါသည်။ ကျွန်တော်ထင်တာက လှေပေါ်မှာလူတွေတစ်ထောင့်ငါးရာလောက်ရှိမယ်လို့ထင်တာပဲဟု သူကပြောသည်။ ထိုင်းရဲများရဲ့ အကြံပေး **Abdul Kalam** မှ **Channel 4 News** သို့ပြောပြတာက ဒုက္ခသည်တွေကို အနည်းဆုံး တစ်လလောက် ပင်လယ်ထဲသို့ ခေါ်သွားပါတယ်၊ သင်္ဘောတွေက သူတို့အားစုထားသော စခန်းပုံစံဖြစ်နေပြီး သင်္ဘောက နှစ်လလောက် လှည့်ပတ်သွားနေပါတယ်။ သင်္ဘောပေါ်မှာ လူ ၂၀၀၀ လောက်ပါနေပါတယ်။ လူကုန်ကူးတဲ့သူတွေက သူတို့ရဲ့လူကုန်ကူးစခန်းတွေကို တစ်နေရာပြီး တစ်နေရာရွှေ့ပြောင်းနေပါတယ် အကြောင်းရင်းကတော့ လူကုန်ကူးခြင်းမှ ငွေမြောက်များစွာရရှိနေလို့ပါပဲ။

လွတ်မြောက်လာသူ (အသက် ၁၅ နှစ်) ပြောတာက လှေပေါ်၌ ရက်ပေါင်း ၄၀ ကြာပြီး လူအယောက် ၃၄ က ဖျားနာပြီး သေသွားကြတယ် သူတို့အား ပင်လယ်ထဲသို့ ပစ်ချလိုက်ပါတယ်ဟု သူကပြောပြပါသည်။

အကြမ်းအားဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံသည် တန်ချိန် ၄ ဒသမ ၂ သန်းခန့်ရှိသော ပင်လယ်အစားအစာများအား နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းထုတ်လုပ်လျက်ရှိပြီး ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းအား နိုင်ငံခြားသို့တင်ပို့လျက်ရှိပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံနှင့် ဥရောပနိုင်ငံများသို့တင်ပို့မှုက အဓိကဖြစ်ပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံကတော့ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ ပင်လယ်အစားအစာတင်ပို့မှု တစ်ဝက်ခန့်ကိုဝယ်ယူနေပြီး အင်္ဂလန်နိုင်ငံကတော့ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ ပုဇွန်တင်ပို့မှုအား ၇ ရာခိုင်နှုန်း ဝယ်ယူစားသုံးနေပါသည်။

ထိုပင်လယ်အစားအစာများ ထုတ်လုပ်ဖို့ မြန်မာပြည်မှလူကုန်ကူးသူများမှတစ်ဆင့် ရောင်းစားခံထိသော အချို့သော မြန်မာအလုပ်သမားများသည် ထိုင်းလှေပေါ်သို့ရောက်ရှိလာပြီး လပေါင်းများစွာအချိန်ပေါင်းများစွာ လစာမဲ့ထိုင်းလှေပေါ်၌ အလုပ်လုပ်နေကြရပါသည်။ အချို့သော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ထိုင်းနိုင်ငံမဲဆောက်မြို့မှတစ်ဆင့် အချို့သောသူများသည် ကော့သောင်း၊ ရနောင်း နယ်စပ်ဂိတ်မှတစ်ဆင့် အချို့သောသူများသည် တာချီလိတ်၊ မယ်ဆိုင်မှ တစ်ဆင့်နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ရောက်ရှိလာကြပါသည်။ theguardian မှဆက်လက်ဖော်ပြချက်အရ ကိုမြင့်သိန်းသည် သိပ်အချိန်မရှိတဲ့ကြားကပြောပြတာက သူသည် လွန်ခဲ့သည့် (၂) နှစ်က အောက်လမ်းကြောင်းကနေ ထိုင်းနိုင်ငံသို့ထွက်လာခဲ့ရာ စက်ရုံ၌အလုပ်ရရှိခဲ့ပါသည်။ ၎င်းမတိုင်ခင်က သူသည်တောတောင်များကျော်ဖြတ်ရ လမ်းကြမ်းတွေကျော်ဖြတ်ရ၊ လှိုင်းကြမ်းတွေကျော်ဖြတ်ရဖြင့် ကိုမြင့်သိန်းက မြေထဲပင်လယ်ပြင်ရဲ့ အနောက်ဖက်ရှိထိုင်းလှေဆိပ် ကန်တန်းဆိုတဲ့နေရာသို့ ထိုင်းလှေပိုင်ရှင်တစ်ယောက်ထံသို့ ရောင်းစားခံရသွားပြီးဆိုတာသိလိုက်ရပါသည်။ ကျွန်တော်အိမ်ပြန်ချင်တယ်လို့ သူတို့အားပြောပါသည် သို့သော်သူတို့ကကျွန်တော့အား အိမ်ပြန်ခွင့်မပြုပါ။ ကျွန်တော်ထွက်ပြေးဖို့ကြိုးစားတဲ့အချိန် သူတို့ကျွန်တော့အား ရိုက်နက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကျွန်တော့သွားတွေကျိုးကုန်ပါသည်ဟု သူကပြောပါသည်။

နောက်ထပ် (၁) နှစ်နဲ့ (၈)လ ကြာတဲ့အချိန် ကိုမြင့်သိန်းနဲ့ အခြားသော မြန်မာသုံးဦးကို နိုင်ငံတကာရေပိုင်နက်ထဲသို့ ငါးဖမ်းသော သင်္ဘောပေါ်သို့ ပြန်ရောင်းစားခံထိသွားရာ ပြည်ကြီးငါးနှင့် တိုနာငါးဖမ်းသော သင်္ဘောပေါ်သို့ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ပုဇွန်ဖမ်းသည့်အလုပ်လည်းလုပ်ရပြီး ထိုင်းနိုင်ငံအတွက် ငွေကြေးသန်းပေါင်းများစွာဝင်သောလုပ်ငန်းတွေဖြစ်ပါသည်။

လူကုန်ကူးမှု လုပ်ငန်းတွေကို သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရများက ဝိုင်းဝန်းတားမြစ်တိုက်ဖျက်နေကြသော်လည်း လူကုန်ကူးသည့် အဖွဲ့များသည် ပါးနပ်သောနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပြီး မြန်မာပြည်ရှိပြည်သူလူထုအား လှည့်ဖျားက နိုင်ငံရပ်ခြားဖြစ်သော ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ တရုတ်နိုင်ငံနှင့် အခြားနိုင်ငံများသို့ အလုပ်ရှာဖွေရရှိဖို့ လမ်းကြောင်းဆွယ်ပြီး ငွေကြေးအမြောက်အများရရှိနေကြပါသည်။ လူကုန်ကူးသည့် လုပ်ငန်းတွင် အချို့သောအစိုးရဝန်ထမ်းများ ပါဝင်ပတ်သက်နေသည့်အတွက် လူကုန်ကူးသည့်လုပ်ငန်းသည် ပိုမိုတွင်ကျယ်စွာလုပ်ကိုင်နေနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လူကုန်ကူးမှုမခံရအောင် အခြားနိုင်ငံသို့ ထွက်မလာခင် ထိုနိုင်ငံရဲ့အခြေအနေများ အနည်းငယ်လေ့လာထားသင့်တယ်။ ဥပမာ ထိုင်းနိုင်ငံသို့ အလုပ်လုပ်ရန်ထွက်လာမည်ဆိုပါက ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ ဘာသာစကား အနည်းငယ်လေ့လာထားသင့်တယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ အလုပ်သမားဥပဒေအကြောင်းများ လေ့လာထားသင့်တယ်။ ပြီးတော့ အခက်အခဲရှိလာပါက အကူအညီတောင်းနိုင်ရန် သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ ဥပမာ လူထုအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း (NGO/CBO) များရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်များ၊ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ မြန်မာသံရုံးရဲ့ဖုန်းနံပါတ်များ ရယူထားသင့်တယ်။ ထိုင်းဗီဇာတုံးထုထားသော နိုင်ငံကူးလက်မှတ် ကိုင်ဆောင်ကာတရားဝင်လမ်းဖြင့် ထွက်လာသင့်ပါသည်။

ငွေကိုဘယ်လိုစုဆောင်းကြမှာလဲ

❶ စတိုးဆိုင်မှ လက်ဆောင်ဝယ်မဲ့အစား ကိုယ့်ဟာကိုယ်လက်ဆောင်ထုပ်ခြင်း

သင်တကယ်ငွေစုချင်တယ် သို့သော် အခြားသူများကိုလည်း လက်ဆောင်ပေးချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် သင့်အိမ်၌ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လက်ဆောင်ထုပ်ပါ အဲဒါဆိုရင်ငွေလဲစုဖြစ် လက်ဆောင်လည်းပေးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အစားအစာထုပ်တွေ၊ ဖယောင်းထုပ်တွေ၊ ပေါင်မုန့် ဒါမှမဟုတ် ကွတ်ကီးမုန့်ထုပ်တွေ၊ ဆပ်ပြာထုပ်တွေ၊ အခြားသော ပစ္စည်းထုပ်တွေကိုလဲ ကိုယ့်အိမ်မှာ ဈေးနှုန်းချိုသာစွာဖြင့် လွယ်ကူစွာထုပ်နိုင်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အခြားသူများအတွက်လည်း လုပ်ဆောင်ပေးနိုင် သူတို့လဲ သင်နဲ့ထိတွေ့နိုင်ပါသည်၊ တစ်ခါတစ်ရံ စတိုးဆိုင်မှ မဝယ်နိုင်သောအရာများ သင်လုပ်နိုင်တယ်၊ ပြီးတော့ထို လက်ဆောင်များသည် ကြည့်ကောင်းပါ၏၊ အခြားသူများအတွက်လဲ အမိုက်ပုံးထဲသို့လွှင့်ပစ်စရာလဲမဖြစ်နိုင်ပါ။

❷ ဈေးဝယ်မထွက်ခင် ဝယ်စာရင်းများအား အရင်ချရေးပါ

သင့်ဆီမှာ ဝယ်စရာစာရင်းရှိနေပြီဆိုလျှင် လွယ်ကူစွာဈေးဝယ်သွားလို့ရပါပြီ ငွေလဲစုဖြစ်နေပြီ။ သင့်ဆီမှာ ဝယ်စာရင်းမရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် ပရမ်းပတာကောက်ဝယ် ဈေးကြီးတဲ့ဟာတွေ လျှောက်ဝယ်နဲ့သင့်ငွေတွေအကုန်သုံးပစ်မှာပါ။ ဈေးဝယ်မထွက်ခင် ဝယ်စာရင်းကို အရင်ပြုစုရေးသားထားခြင်းဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးပါသည်။ လိုအပ်တဲ့အစားအသောက်တွေကို သင်တကယ်ဝယ်နိုင်ယုံတင်မကပါ သင့်အတွက်အလဟသဖြစ်သွားမယ့် အစားအသောက်တွေ အတွက်ပါ ရှောင်ထားပြီးဖြစ်နေပါပြီ။ အမြဲတမ်း ဝယ်စာရင်းပြုစုထားခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည် အမြဲလုပ်ပါ။

❸ အပြင်သို့ ထမင်းထွက်စားမဲ့အစား မိတ်ဆွေအား အိမ်ကိုဖိတ်လိုက်ပါ

အပြင်ထွက်ပြီး ထမင်းစားခြင်းသည် သင့်ရဲ့မီးဖိုချောင်သုံးဘတ်ဂျက်နဲ့ သင်စီမံထားသည့်အရာအား တကယ့်ကိုဖျက်ဆီးလိုက်ပါပြီ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သင်စီမံထားတဲ့အစီအစဉ်ထဲသို့ သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းအား ခေါ်ပြီးဈေးနှုန်းချိုသာစွာဖြင့် ကျွေးနိုင်အောင်လုပ်ပါ။ သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းနဲ့ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အပြင်သို့ထွက်ပြီး ညစာသွားစားမဲ့အစားပေါ့ သင့်ရဲ့မိတ်ဆွေနဲ့ စစ်တုရင် (ကျား) ကစားမယ် မီးဖိုဘေးနားမှာထိုင်နေမယ် သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင်ကြည့်နေမယ်ပေါ့။ သင်သည်အမြဲတမ်းငွေစုခြင်းပြုလုပ်ပါ။

❹ လွှင့်ပစ်မဲ့အစား အဝတ်အစားအား ပြင်ပြီးချုပ်ဝတ်ပါ

ကြယ်သီးပျက်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် အဝတ်အားလွှင့်ပစ်တာမလုပ်ပါနဲ့ ပျက်နေတဲ့နေရာအား အပ်ချည်ဖြင့်ချုပ်လိုက်ပါ။ အပေါက်ရှိနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘောင်းဘီရှည်အား လွှင့်ပစ်တာမလုပ်ပါနဲ့၊ ပေါက်နေတဲ့နေရာအား အခြားအဝတ်စတစ်ခုခုဖြင့်ဖာလိုက်ပါ၊ ပြီးလျှင် ထိုဘောင်းဘီအား သင်အိမ်မှာနေတဲ့အချိန် အသုံးပြုလိုက်ပါ။ တစ်ယောက်ယောက်ကိုကချုပ်ခြင်း ဖာခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်၊ ပျက်နေ

တဲ့အဝတ်အားဖာချုပ်ခြင်းသည် အချိန်အနည်းငယ်တော့ ယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဝတ်ဟောင်းအား ဖာချုပ်ခြင်းအတတ်သည် ငွေစုခြင်းအတွက်ကောင်းသော လုပ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်၊ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့အဝတ်အားအချိန်ကြာအသုံးပြုနေနိုင်ပါသည်။

❺ ရေကို ပိုမိုသောက်သုံးပါ

ရေများများသောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုကောင်းခြင်းသာမက ငွေစုခြင်းကိုလဲဖြစ်စေပါသည်။ အစာမစားခင်ပုံမှန်ရေခွက်ကြီးတစ်ခွက်သောက်လိုက်ခြင်းသည် ဝမ်းဗိုက်အားပြည့်နေစေပြီး အစားလျော့စားစေပါသည်။ အစားအသောက်အတွက် ဝယ်ရမယ့်အရာများအားလျော့ချစေရုံသာမက သင်သည် ရေဓာတ်အပြည့်အဝ ဖြည့်လာပြီးလန်းဆန်းနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ရေများများသောက်ခြင်းသည် ကောင်းသောလုပ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်ရုံသာမက စားသောက်ဆိုင်၌ ဆိုဒါ၊ အချိုရည်၊ လက်ဖက်ရည်များ၌ ငွေကြေးသုံးစွဲခြင်းအား သက်သာစေပါသည်။ သတိရပါ ပိုက်ခေါင်းမှ ကျလာသောရေသည် ဘူးထဲမှရေကဲ့သို့ကြည်လင်ပြီး အဖိုးအခမပေးရသောရေဖြစ်ပါသည်။

❻ လျင်မြန်စွာနဲ့ အဆင်ပြေအောင် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာအားရှောင်ပါ

လျင်မြန်စွာပြုလုပ်ထားသောအစားအစာ သို့မဟုတ် ထုပ်လာသောအစားအစာအား အိမ်ရောက်တာနဲ့သုံးဆောင်မယ့်အစား ကျန်းမာရေးအတွက်လည်းကောင်း သင်နဲ့လည်း သင့်လျော်မယ့်အစားအစာအား ရိုးရိုးလေးဖြင့် ချက်ပြုပ်စားသောက်ခြင်းကိုပြုလုပ်ပါ။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များ၌ တစ်နာရီလောက်ပြင်ဆင်ခြင်းဖြင့် ဈေးနှုန်းချိုသာစွာသင်အိမ်၌စားသုံးနိုင်ပါသည်၊ ညနေစာအတွက် ကောင်းကောင်းစားနိုင်သည်၊ အခြားသောအပတ်များအတွက်ပါ သရေစာများပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။ ဈေးနှုန်းချိုသာသော ထမင်းပွဲအတွက် ဟင်းလျာများခဏအတွင်းနူးသွားအောင် ပေါင်းချက်ပေးသည့်နည်းအားစဉ်းစားပါ သင့်ရဲ့ငွေအားစုပေးရုံသာမက အချိန်ကိုပါသက်သာစေပါသည်

http://www.thesimpledollar.com/little-steps-100-great-tips-for-saving-money-for-those-just-getting-started/

သဘာဝတရားရဲ့ တုန့်ပြန်မှု

ရိုးသားမှုတွေနည်း ယုံကြည်မှုပြိုလဲ
မိစ္ဆာဇီဝကို အသက်သွင်း
စရိုတတ္တတွေချနင်းကာ ငါချဉ်ချင်းတက်ဝမ်းစာရှာ
ရက်စက်စွာခုတ်ဖြတ် အသက်ပါ
နှုတ်ယူခံနေရတဲ့ သစ်တောတွေ
အစိပ်စိပ်အပိုင်းပိုင်း မွစာကျဲ
တုံးတုံးလဲပြိုသွားတဲ့ တောင်ကြီးတွေ
ဝသုန်မြေကို အစိမ်းခွဲ
အသည်း၊ နှလုံးကို ဆွဲယူ
ဗီစာ (visa) မပါပဲ နယ်နှင်ဒဏ်ခံလိုက်ရတဲ့
သဘာဝသယံဇာတတွေကြောင့်
ဝသုန်းမြေကြီး ငိုဟီး
ရှိုစီးလာတဲ့ မျက်ရည်မိုး
ဗွက်ရည်တွေ တိုးသထက်တိုး
ဆိုးသထက်ဆိုးတဲ့ သဘာဝကပ်ဘေးဆိုး
ရေကြီးမှုတွေ ဖြစ်ပျက်လို့နေ။

▶▶▶ မင်းဝေ

ဈေးဝယ်ချိန်သုံးသော ထိုင်းစကားများကို လေ့လာကြရအောင်

မြန်မာ / ဒီကန်စွန်းရွက်တစ်စီး ဘယ်လောက်ရောင်းလဲ /ဘတ် ၁၀ ပါ
ထိုင်း / ဖတ်ဘုန်းမတ်လထောင့်လိုင် /ဆီးဘတ်

မြန်မာ / ဈေးလျှော့ပေးလို့မှာလား /မရပါဘူး
ထိုင်း / လွတ်ဟိုင်းနွယ်ဒိုင့်မိုင်း /လွတ်မိုင်းဒိုင့်

မြန်မာ / သုံးခုပေးပါလား /ရပါတယ်
ထိုင်း / ခေါ်ဆောမ်မတ် /ဒိုင့်ခလပ်

မြန်မာ / ဝက်သား တစ်ကီလိုဘယ်လောက်ရောင်းသလဲ /တစ်ကီလို ၁၄၀ ဘတ်ပါ။ ကီလိုဘယ်လောက်ယူမှာလဲ
ထိုင်း / နှိမ့်မူကီလိုးထောင့်လိုင် /ကီလိုလလွဲဆီဆိပ်းဘတ်၊ ကျအောင်ကီကီးလိုးတီ

မြန်မာ / ဝက်သားကောလတ်လား /လတ်ပါတယ်၊ ဒီမနက်မှယူလာတာပါ
ထိုင်း / နှိမ့်မူဆွတ်မိုင်း /ချိုင်းဆွတ်ခလပ်၊ ဖိင့်အောင်မားတွန်ချောင်နို

မြန်မာ / ကီလိုဝက်ပေးပါလား /ရပါတယ်
ထိုင်း / အောင်ခိင့်ကီလို /ဒိုင့်ခလပ်

မြန်မာ / ကြက်သွန်ဖြူဝယ်ချင်တယ် ဘယ်နားမှာရနိုင်မှာလဲ /ဟိုဘက်နားမှာရောင်းပါတယ်
ထိုင်း / ကျဆီး ကထင့်မ်ဒိုင့်ထိနိုင် /ခိုင်ယူထန်းနွန်းခလပ်

မြန်မာ / ချိုချိုသာသာနဲ့ဈေးရောင်းပေးတဲ့အတွက်အများကြီးကျေးဇူးတင်ပါတယ် /ဟုတ်ကဲ့နောက်လည်းလာဝယ်ပါနော်
ထိုင်း / ခပ်ခွန်ခလပ်ထိပင်ကန်အိမ် /ခပ်လပ် ခေါင်နမှားအွတ်နွံအိပ်နားခလပ်

ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ယာဉ်မောင်းခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ယာဉ်စည်းကမ်းများ

❶ လက်ဝဲဘက်ကပ်၍ မောင်းရမည်။

❷ ကားအတွက် တရားဝင်ယာဉ်မောင်းခွင့်ရှိသည့် အသက်အရွယ်သည် ၁၈ နှစ်ပြည့်မှဖြစ်ပြီး မော်တော်ဆိုင်ကယ်မောင်းဖို့ ရန်အတွက် အနည်းဆုံး ၁၅ နှစ်ပြည့်မှ မောင်းခွင့်ရှိပါမည်။

❸ ယာဉ်မောင်းသူများ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ရှိရမည်၊ ယာဉ်အား မှတ်ပုံတင်ထားသောစာအုပ် အပြာရောင် သို့မဟုတ် မိတ္တူ အားတပါးတည်း ယူဆောင်ထားရမည်၊ နိုင်ငံတကာယာဉ် မောင်းလိုင်စင်ကိုင်ဆောင်သူများ ယာဉ်မောင်းခွင့်ရှိသည်။

❹ မော်တော်ဆိုင်ကယ်မောင်းသူများ ဦးထုပ်ဆောင်းထားရမည်၊ ကားမောင်းသူများ ခါးပတ်ပတ်ထားရမည်။ (မှတ်ချက် ဦးထုပ် မဆောင်းပဲ မော်တော်ဆိုင်ကယ်မောင်းပါက ဒဏ်ငွေ ဘတ် ၅၀၀ မှ ၁၀၀၀ ထိပေးဆောင်ရမည်။)

❺ ယာဉ်တိုင်းသည် အခွန်ဆောင်ထားသည့်စာရွက် စတစ်ကာ ကပ်ထားရမည်၊ ထိုစတစ်ကာသည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဆိုင်ရာဌာနၡ် ပုံမှန်အခွန်ဆောင်ထားသည့် စာရွက်စတစ်ကာဖြစ်ရမည်။

❻ ကား၊ ဆိုင်ကယ်များအတွက် အသက်အာမခံ (CMI) လုပ်ထားရမည်။

❼ ယာဉ်မောင်းသည့်အရှိန်များ သတ်မှတ်ထားသည့်ပြေးနှုန်းများ ထက်ကျော်လွန်ပါက အစစ်ဆေးခံထိမည်ဖြစ်သည် သို့မဟုတ် ဒဏ်ငွေဆောင်ရပါမည်။

❽ ယာဉ်မောင်းသူများသည် လက်ကိုင်ဖုန်းများ အသုံးပြုလိုပါက လက်ဖြင့်ကိုင်စရာမလိုပဲ နားကြပ်တပ်စကားပြောခြင်းကိုအသုံးပြုပါက ခွင့်ပြုသည်။

❾ ယာဉ်မောင်းသူများ အရက်သေစာ မသောက်ထားရပါ။ အကယ်၍ ၀.၅ ဂရမ် နဲ့ ၀.၂ ဂရမ် ထက်ကျော်နေပါက ပြစ်ဒဏ်ခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။ (မှတ်ချက် ယာဉ်မောင်းသည့်အချိန် အရက်သောက်ထားခြင်းတွေ့ရှိပါက ထောင်ဒဏ် (၆ လ) ထောင်ကျခံရမည် ဘတ်ငွေ ၆၀၀၀၀ ဘတ် ဒဏ်ငွေဆောင်ရမည်။)

ယာဉ်ရပ်နားခြင်း

❶ ယာဉ်များရပ်နားရန် သီးသန့်နေရာချထားပေးသည်။ လမ်းဘေးပလက်ဖောင်းတကြော၌ အနီရောင် ဆေးချယ်ထားပါက ထိုနေရာ၌ လုံးဝယာဉ်ရပ်နားလို့မရပါ။ အနီရောင် နှင့် အဖြူရောင်သည် ယာဉ်နားခွင့်မရှိကြောင်း ပြသည့်သင်္ကေတဖြစ်ပြီး အဝါရောင်နှင့် အဖြူရောင်သည် ယာယီရပ်နားခွင့်ရှိကြောင်း ပြသည့်သင်္ကေတဖြစ်သည်၊ အရှည်လိုက်အဖြူရောင်ဆေးချယ်ထားသောသင်္ကေတသည် မော်တော်ဆိုင်ကယ် တစ်ခုတည်းသာရပ်နားခွင့်ရှိကြောင်း ပြသည့်သင်္ကေတဖြစ်သည်။

မှတ်ချက် ။ ။ သတ်မှတ်ထားသည့် ဥပဒေများအားချိုးဖောက်ပါကအပြစ်ပေးခြင်းခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။

http://www.nationmultimedia.com/national/Drunk-driving-law-tightened-30188003.html

လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အခြေခံမှုများ

❶ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး စာချုပ် ၁၉၈၁ ခုနှစ် (နံပါတ် ၁၅၅) နှင့်သဘောတူစာချုပ် ၂၀၀၂ ခုနှစ်

အမျိုးသားလုပ်ငန်းခွင် လုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးပေါ်လစီအား စာချုပ်အနေဖြင့် လက်ခံအတည်ပြုသည်၊ အထူးသဖြင့်စာချုပ်သည်အစိုးရနှင့် ကုမ္ပဏီများမှ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး နှင့် ကျန်းမာရေးများတိုးတက်လာဖို့နှင့် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများ တိုးတက်လာဖို့အတွက် လက်တွေ့တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းထားသည်။ နိုင်ငံအခြေအနေနှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမဲ့ အရာတွေအတွက်လက်ခံစဉ်းစားရင်းနဲ့ ဤပေါ်လစီများကို တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်းသွားမှာဖြစ်ပါသည်။ ပြန်လည်တည်ဆောက်ရမည့် အရာများနှင့် အချိန်မှန်ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းများလုပ်ဆောင်ဖို့၊ လုပ်ငန်းခွင်၌ မတော်တဆထိခိုက်ခြင်း ဖျားနာခြင်းများအား မှတ်တမ်းတင်ထားဖို့ နှင့် အကြောင်းကြားပေးဖို့၊ နှစ်စဉ်ပြုစုရေးသားထားသည့် သက်ဆိုင်ရာစာအုပ်စာတမ်းများပြုလုပ်ဖို့ သဘောတူစာချုပ်က တိုက်တွန်းထားသည်။

❷ လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စာချုပ် ၁၉၈၅ ခုနှစ် (နံပါတ် ၁၆၁)

ဤစာချုပ်သည် ကုမ္ပဏီများအဆင့်၌ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာများ လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ ပြောဆိုအကြံပြုထားရာအချို့သော အရေးကြီးသည့် ဆက်သွယ်ချက်များ ကာကွယ်ပေးဖို့ယုံကြည်အပ်နှံထားကြောင်းနှင့် အလုပ်ရှင်၊ အလုပ်သမားများနှင့် သူတို့ရဲ့ကိုယ်စားလှယ်များ လုပ်ငန်းခွင်၌ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်တာဝန်ယူအကြံပေးဖို့လို အပ်ကြောင်း ပြောဆိုထားပါသည်။

❸ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်မာရေး ဆိုင်ရာ အဆင့်တိုးမှုစာချုပ် ၂၀၀၆ ခုနှစ် (နံပါတ် ၁၈၇)

ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသောအသိုင်းအဝိုင်းဖြစ်လာအောင်ကာကွယ်ပေးရန် အဆင့်တိုးလုပ်ဆောင်ဖို့ နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသောလုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်လာဖို့ တကယ်အောင်မြင်စွာရရှိလာဖို့ဤစာချုပ်က ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံ

ရေး နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာများနဲ့ သက်ဆိုင်သည့် အမျိုးသားပေါ်လစီများ၊ အမျိုးသားဆိုင်ရာနည်းစနစ်များနှင့် အမျိုးသားဆိုင်ရာလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များချမှတ်ပါက အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများသည် အလုပ်ရှင်အဖွဲ့အစည်း နှင့် အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းများရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်များနဲ့ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး ဤစာချုပ်အား လက်မှတ်ထိုးထားဖို့လိုအပ်ပါသည်။ အမျိုးသားပေါ်လစီများ ချမှတ်ရေးဆွဲလာပါက ပုဒ်မ (၄) လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစာချုပ် ၁၉၈၁ ခုနှစ် (နံပါတ် ၁၅၅) ရဲ့မူအရ ရေးဆွဲဖို့လိုအပ်ပြီး၊ အမျိုးသားဆိုင်ရာနည်းစနစ်နှင့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ ရေးဆွဲမည်ဆိုပါက ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားသမဂ္ဂရဲ့ မူများနဲ့ဆက်စပ်ပြီး ရေးဆွဲဖို့လိုအပ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး နှင့် ကျန်းမာရေးအဆိုပြုချက် ၂၀၀၆ ခုနှစ် (နံပါတ် ၁၉၇) အတွက် အဆင့်တိုးမူဘောင်ရေးဆွဲသည့်အချိန် ထည့်သွင်းထားသည့် အချက်ထဲ၌ချမှတ်ရေးဆွဲမည့်ဆက်စပ်မှုအချို့ပါဝင်ပြီးဖြစ်သည်။ အမျိုးသားနည်းစနစ်သည် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးနဲ့သက်ဆိုင်သည့် အမျိုးသားပေါ်လစီများ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ အကောင်အထည်ဖော်ထုတ်ဖို့ လိုအပ်သောအရာများ ထောက်ပံ့ပေးမှာဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ – ဥပဒေနှင့် ပုဒ်မများ၊ အခွင့်အာဏာများ၊ သွားရောက်လေ့လာစုံးစမ်းသည့် ပုံစံအပါအဝင် လေ့လာရေးများ နှင့် တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်သည့် အပိုင်းများ၌ စီမံခန့်ခွဲခြင်းများဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအားမြှင့်တင်ရန် အမျိုးသားလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ၌ အချိန်ကုန်ဆုံးမှုအား ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည့်အရာများ ထည့်သွင်းမည်ဖြစ်၍ တိုးတက်မှုကို မြင်တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

http://www.ilo.org/global/standards/subjects-covered-by-international-labour-standards/occupational-safety-and-health/lang--en/index.htm

ယာဉ်နဲ့ သက်ဆိုင်သည့် စည်းကမ်းများ

ဆက်မောင်းပါ

ကား မဝင်ရ

စစ်ဆေးရန် ရပ်ပါ

ညာဘက်ကပ်ပါ

ဘယ်ဘက်ကပ်ပါ

အတက်ယာဉ်ကို ဦးစားပေးပါ

ပုံစံပြ မြှားဦးများ

ခရီးသည်အတက်အဆင်းပြုရန် ခဏသာနားပါ

OPEN SOCIETY INSTITUTE
Public Health Program

Chiang Mai Office
P.O.Box 7. Chiangmai University, Chiang Mai 50202.
Tel: 053 811 202 Fax: 053 271 551
E-mail: map@mapfoundationcm.org

Mae Sot Office
No. 1/5, Ameena Uthit Road, Mae Sot, Tak, 63110
Tel/Fax: 055 536 381
E-mail: map@mapfoundationcm.org

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