

သွေးတက်စာပေတိုက်

အမှတ် (၁၅) | ၁၃၇၈ ခုနှစ် | သီတင်းကျွတ်လ | No. (15) October 2016



မာတိကာ

၂ ရွှေပြောင်းများ၏ အခက်အခဲ

ကျန်းမာရေးအခန်းကဏ္ဍ

- ၄ ရေသောက်ခြင်းအကျိုး
- ၆ အလွှာခြားပေမယ့် ကမ္ဘာမခြားစေမယ့် ကယ်တင်ရှင် (ခ) ကွန်ဒုံး
- ၈ သွေးတိုးရောဂါအတွက် တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ
- ၁၀ ကဗျာ (ငါတို့သိတဲ့ ငါတို့အကြောင်း)
- ၁၁ အလုပ်သမားကာကွယ်ရေး ဥပဒေ အေဒီ ၁၉၉၈ ခုနှစ်

ရွှေပြောင်းအလုပ်သမားအခွင့်အရေးအခန်းကဏ္ဍ

- ၁၂ ထိုင်းငါးဖမ်းလုပ်ငန်း နှင့် ပင်လယ်အစားအစာ
- ၁၄ ရွှေပြောင်းအမျိုးသမီးများအတွက် ဖူလှုံသည့်လုပ်ခစာ
- ၂၀ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး
- ၂၁ လုံခြုံစွာလမ်းလျှောက်နိုင်ဖို့လမ်းညွှန်

သိကောင်းစရာများ

- ၁၃ စိတ္တဇဟာသများ
- ၁၆ နောင်တမျက်ရည်
- ၂၄ ထိုင်းစကားလေ့လာကြရအောင်

စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေး နှင့် ပံ့ပိုးမှုပံ့ပိုးမှုတမ်း

အကြံပေးဘုတ်အဖွဲ့ - ~~၂~~ Brahm Press. ~~၂~~ Estelle Cohenny. ~~၂~~ Kanchana Di-ut Jaisat. ~~၂~~ Toom Mawk Harn
 စာအုပ်ဖြစ်လာဖို့ စာမူများပို့ဆောင်ပေးသူ - ~~၂~~ Women Exchange ~~၂~~ CHE Team, & MMM
 မန်နေဂျာ - ~~၂~~ နော်ခမ်း ။ စာမူစီစဉ် - ~~၂~~ ပြုံး ။
 ထုတ်ဝေသည့်နှစ် - စက်တင်ဘာလ ၂၀၁၆ ။ ထုတ်ဝေသူ - မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း ။ အုပ်ရေး - ၁၀၀၀
 စာအုပ်အတွင်းဒီဇိုင်း - ~~၂~~ စိုင်းယွတ် ။ မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း - ~~၂~~ Toom Mawk Harn



ရွှေ့ပြောင်း များ၏ အခက်အခဲ

မြန်မာပြည်မှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ထိုင်းနိုင်ငံ၌ တရားဝင် အလုပ်လုပ်ချင်ကြပါသော်လည်း လက်မှတ်လုပ်ဆောင်ဖို့ အခက်အခဲ အမျိုးမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်နေရဆဲပဲဖြစ်ပါသည်။ အချို့မှာ တရားဝင်အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ခွင့်ရရန် လက်မှတ်လုပ်ထားချင်သော်လည်း ငွေကြေးမလုံလောက်သဖြင့် မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ အချို့မှာ ငွေကြေးအနည်းငယ်ရှိသော်လည်း တာဝန်ခံပေးမည့် အလုပ်ရှင်မရှိခြင်း စသည်ဖြင့် ကြုံတွေ့နေရပါသည်။ အချို့မှာ တော့ ကြားပွဲစားများမှ တစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်ပါသော်လည်း ခိုင်မာမှုမရှိသော လက်မှတ်များသာ ရရှိလာပြီး ထိုင်းအာဏာပိုင်များ စစ်ဆေးသော် အဖမ်းခံထိခြင်းများ ကြုံတွေ့နေကြရပါသည်။

မြန်မာ၊ ကမ္ဘောဒီးယား နှင့် လာအို သုံးနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား ၂၀၁၆ ဧပြီလ ၁ ရက်နေ့မှ ဇူလိုင်လ ၂၉ ရက်နေ့ထိ ပန်းရောင်ကဒ် (၂) နှစ် သက်တမ်းတိုးရန် နှင့် ပန်းရောင်ကဒ် လုပ်ဆောင်ဖို့ အစိုးရမှ ခွင့်ပြုထားပါသည်။ **one stop service** ပုံစံဖြင့် ရုံးဖွင့်ပြီး ဆေးရုံမှ ဝန်ထမ်းများ၊ အလုပ်သမားရှာဖွေရေးရုံး (အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန) နှင့် အုပ်ချုပ်ရေးဌာနများမှ ရွှေ့ပြောင်းများအတွက် ပန်းရောင်ကဒ် လုပ်ဆောင်ပေးကြပါသည်။ တစ်ကယ့်တစ်ကယ်မှာ ၂၀၁၄ ခုနှစ်ထိုင်းစစ်အစိုးရတက်လာခါစ အချိန်မှစပြီး ရွှေ့ပြောင်းများအတွက် ပန်းရောင်ကဒ် စတင်လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ထိုနှစ်၌ လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့သော ပန်းရောင်ကဒ်သက်တမ်းမှာ ကုန်ဆုံးလာသဖြင့် ယခုနှစ်တွင် နောက်ထပ် (၂) နှစ်သက်တမ်း ထပ်တိုးပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ချင်းမိုင်မှာတော့ အလုပ်သမား ရှာဖွေရေးရုံး အနောက်မှာရှိ တဲ့အဆောက်အဦးကြီး၌ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား ပန်းရောင်ကဒ်လုပ်ဆောင်ပေးပြီး မဲဆောက်မှာတော့ မဲဆောက်ခရိုင်အုပ်ချုပ်ရေးရုံး၌ ပန်းရောင်ကဒ်လုပ်ဆောင်ပေးနေပါသည်။ အလုပ်သမားများ ပန်း



ရောင်ကဒ် လုပ်ထားပြီးပါက အဖမ်းအဆီး တွေရှိလာတော့မည်ဟု သတင်းများထွက် လာနေပါပြီ။ မဲဆောက်မြို့၌ ပန်းရောင်ကဒ် သက်တမ်းလာတိုးသည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ် သမားရာခိုင်နှုန်းသည် လက်မှတ်ရှိထားပြီး သော လူဦးရေထဲမှ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် သာ ပန်းရောင်ကဒ် လာရောက်လုပ်ဆောင် တာတွေ့ရှိရကြောင်း ခန့်မှန်း ပြောနေကြပါ သည်။

တစ်ကယ်လက်တွေ့ အဖမ်းအဆီး များရှိလာတော့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား များသည် စိုးရိမ်မှုများဖြင့် နေထိုင်ကြအလုပ် ဆင်းကြဖြစ်ရပါသည်။ ပန်းရောင်ကဒ်လုပ် ဆောင်ဖို့ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်မကုန် ခင် ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၂၅ ရက်နေ့မှ စတင် ပြီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား ထိုင်း အာဏာပိုင်များမှ ဖမ်းဆီးခြင်းများ စတင်နေ ပြီးဖြစ်ကြောင်း အလုပ်သမားအရေးဆောင် ရွက်နေသူများ ပြောပြချက်အရ သိရှိရပါ သည်။ မဲဆောက်မြို့တွင် မြို့အပြင်ဘက်တွေ မှာအဖမ်းအဆီးများ ပိုမိုလုပ်ဆောင်ပြီး ဖမ်း ဆီးရမိသည့်ရာဂဏန်းခန့်ရှိသော ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများအား မြန်မာပြည်ဘက် ခြမ်းမြတ်မြို့သို့ ပို့ဆောင်လိုက်ကြောင်းသိ ရှိရပါသည်။

ဇွန်လ အကုန်ပိုင်းလောက်က အဖမ်း အဆီးများ၌ ပန်းရောင်ကဒ်နှင့် အလုပ်သမား လက်မှတ်၌ ဖော်ပြထားသည့်အလုပ်နှင့် မိမိ ယခုလက်ရှိ လုပ်နေသည့်နေရာ မတူခြင်း၊ အ လုပ်သမားလက်မှတ်အား တာဝန်ခံပေး သော အလုပ်ရှင်၌ အလုပ်မလုပ်ပဲ အခြား တနေရာ၌ အလုပ်လုပ်နေခြင်း၊ အလုပ်သွား

သည့်အချိန် အလုပ်လုပ်ခွင့်လက်မှတ် မယူ ဆောင်လာခြင်းစသည့် အကြောင်းကြောင့် အဖမ်းခံရသူများလဲရှိပါသည်။

ဆက်လက်ပြီး ထိုအဖမ်းအဆီးနဲ့ပတ် သက်ပြီးထိုင်းရောက်မြန်မာအလုပ်သမားအ ရေး ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေသော MAT နှင့် AAC အဖွဲ့အားလည်း ထိုင်းအာဏာပိုင် ဘက်က စောင့်ကြည့်နေတာတွေ ရှိကြောင်း RFA သတင်းဌာနမှ ကိုးကား သိရှိရပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ရွှေ့ပြောင်းအရေးအား ကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးနေသော အဖွဲ့အစည်းများ စွာရှိပါသည်သို့သော် အဖွဲ့အစည်းများသည် ထိုင်းနိုင်ငံ၏ဥပဒေအောက်၌သာ ကူညီမှုပေး နိုင်ပါသည်။ ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရသည့် အချို့ရွှေ့ ပြောင်းအလုပ်သမားများရဲ့ ရင်ဖွင့်သံတွေကို အောက်၌ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကျော်မင်းနိုင် (နာမည်အရင်းမဟုတ် ပါ) အသက် ၃၈ နှစ်သည် ရခိုင်ပြည်နယ် ကျောက်တော်မြို့ကဖြစ်ပြီး ယခုလက်ရှိအ ချိန်တွင် မဲဆောက်မြို့၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေပါ သည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၂၄ ရက်နေ့၌ Hung Fai ရပ်ကွက်တွင် ကွမ်းယာရောင်း နေခဲ့ချိန် ရဲများမှ လာဖမ်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။ သူသည် သက်တမ်းတိုးထားပြီးသော ပန်း ရောင်ကဒ်လဲ ကိုင်ဆောင်ထားပါသည်။ ပန်း ရောင်ကဒ်ကိုင်ပြီး ဈေးရောင်းလို့ရမရသူမသိ ပါ။ ရဲများဖမ်းခေါ်သွားသည့်အချိန် သူ့အား မယ်ဆောက်မြို့ရှိ နှစ်ထပ်ချုပ်သို့ ခေါ်သွားခဲ့ သည်။ မဲဆောက်အချုပ်ခန်းထဲမှာ (၃) ရက် နေခဲ့ရသည်။ ဖမ်းသည့်ရက်၌ သူ့ရဲ့ကဒ်အား အရာရှိမှ လာကြည့်ပြီး သူ့အားဘာမှ မပြော ပဲ ကားပေါ်တက်ဆိုပြီး ဖမ်းခေါ်သွားသည်။

ဒဏ်ငွေဘတ် ၃၀၀၀ ဆောင်ခဲ့ပြီး နှစ်ထပ်ချုပ် မှလွတ်မြောက်လာသည်။ အဖမ်းအဆီးခံရ တော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ သူ့မှာ လက်မှတ်ရှိရဲ့သားနဲ့ အဖမ်းခံရတော့ စိတ်မ ကောင်းဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သ မားမို့လို့ ခွဲခြားခံရသည်ဟု ခံစားရပါသည်။ သူ့အားဖမ်းခေါ်သွားချိန် အခြားသူများအ ယောက် (၅၀) လဲ သူနဲ့အတူဖမ်းဆီးခံခဲ့ရပါ သည်။ အယောက် (၅၀) ထဲ၌ အသက်ကြီးသူ များလဲပါဝင်သည်။ အများစုကတော့ အလုပ် ရှင်နဲ့ အလုပ်နေရာ မတူတာကြောင့် အဖမ်း အဆီးခံရကြပါသည်။ သူ့အားဖမ်းဆီးသွား ချိန် သူ့မိန်းမ သူ့ညီတို့ကျန်ခဲ့ရာသူတို့ဆက် ပြီးအလုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့အတွက် စားဝတ်နေရေး အတွက် အခက်အခဲမရှိခဲ့ပါ။ သူ့မှာ ဇနီးတစ် ယောက် သမီးနှစ်ယောက်ရှိပါသည်။

ဒေါ်နန်းခမ်းစိမ်သည် အသက် (၅၆) နှစ်ရှိပြီး ထိုင်းနိုင်ငံကိုရောက်လာတာက(၁၅) နှစ်ရှိပါပြီ။ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၂၅ ရက်နေ့၌ ချင်းမိုင်မြို့ Night Bazaar ရှိ စားသောက် ဆိုင်တစ်ခု၌ အလုပ်လုပ်နေချိန် ထိုင်းပုလိပ် များ(အရပ်ဝတ်ဖြင့်)လာရောက်စစ်ဆေးခြင်း



စာမျက်နှာ - ၂၃ ဆက်ရန်

ရေသောက်ခြင်းအကျိုး

လူသားများသည် အသက်ရှင်နိုင်ဖို့ ရန်အတွက် ရေကိုသောက်သုံးရပါသည်။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ရေပမာဏ (၆၀) ရာခိုင်နှုန်း၊ သင့်ရဲ့ဦးနှောက်အတွက် ရေပမာဏ (၇၀) ရာခိုင်နှုန်း၊ သင့်ရဲ့အဆုတ်အတွက် ရေပမာဏ (၉၀) ရာခိုင်နှုန်းနီးပါး အသီးသီးလိုအပ်ပါသည်။ အရည်များအစားအစာများကို ခြေဖျက်ဖို့ရန် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရေ ၂ ဒသမ ၄ လီတာ သို့မဟုတ် ရေ ၂ ဒသမ ၅ ပုံမှန်အသုံးပြုနေပြီး ထိုပမာဏပြန်လည်ရှိနေဖို့ရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရေ (၆၀) ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်တည်ရှိနေပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ရှိနေသောဤရေသည် အစာခြေဖျက်ခြင်း၊ အစားစုပ်ယူခြင်း၊ အစာလည်ပတ်ပေးခြင်း၊ တံတွေးများဖြစ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ အဟာရများပို့ဆောင်ပေးခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာထဲရှိအပူချိန်များအား ထိန်းညှိပေးခြင်း စသည့်အရာများအားလုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။



ကယ်လိုရင်းအား ထိန်းညှိပေးခြင်း

အခြားသောအစားအသောက်များအား ခဏမေ့ထားလိုက်ပါ။ ရေသောက်ခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန် အားလျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကျသွားခြင်း နှင့် ရေသောက်သုံးခြင်းများချိတ်ဆက်မှုရှိကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။ အလေးချိန်လျော့ချလိုသူများအတွက်တော့ ဤအချက်သည်လည်း လျှို့ဝှက်သောအကြောင်းအရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကယ်လိုရင်းရရှိမှုနည်းနေပါက ရေကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့် လူကိုပြည့်ဝနေစေပြီးရွှင်လန်းနေစေပါသည်။

ကြွက်သားသန်မာနေခြင်း

အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်သည့်အတွက်ကြွက်သားများရေဓါတ်ဆုံးရှုံးရပါသည်။ ကြွက်သား၌ ရေဓါတ်ပြည့်ပြည့်ဝဝမရှိတော့ပါက လူသည်မောပန်းလာပါမည်။ ထို့ကြောင့်စွမ်းအင်များများရှိနေဖို့ ရေကိုပိုမိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့် အားအင်ပြည့်ဝနေစေပါသည်။

အရေပြားပိုမိုသန့်ရှင်းလာမည်

အဆိပ်အသောက်များသည် လူ့ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့အရေပြားအား ရောင်ကိုင်းလာစေပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာပါက ချွေးပေါက်များ ပိတ်ဆို့လာမည် ဝက်ခြံ၊ တင်းတိပ်များပေါက်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ သုတေသီများပြောပြချက်အရရေသောက်ခြင်းဖြင့်အရေပြားတွန့်နေခြင်းအား ပပျောက်စေနိုင်သည့်အပြင် အဆိပ်အသောက်များအား ဆေးကြောပစ်စေပြီး ဝက်ခြံပေါက်လာခြင်းအားလျော့ချပေးစေနိုင်ပါသည်။

ကျောက်ကပ်အလုပ်လုပ်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကျောက်ကပ်သည် သွေးပမာဏ ၂၀၀ လီတာအား နေ့စဉ်ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ပေးနေလျက်ရှိပြီး အညစ်ကြေးများအား သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပေးသည်။ ဆီးအိမ်သို့ ဆီးများပို့ဆောင်ပေးသည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း မလိုအပ်သောအရာများအား ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ကျောက်ကပ်သည် လုံလောက်သော အရည်များလိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ရေကိုသောက်ကြပါစို့။

ထုတ်လုပ်နိုင်မှုမြင့်တင်ပေးသည်

တခုခုကိုစူးစူးစိုက်စိုက်လုပ်နိုင်ဖို့ ရေတစ်ခွက်လောက်သောက်လိုက်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ရေသောက်ပြီးပါက လုပ်ငန်းအားအာရုံစိုက်လာနိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း လန်းဆန်းနေပြီး နိုးကြားနေမှာဖြစ်ပါသည်။

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု

ကော်ဖီကိုအသုံးပြုပြီး မအိပ်ချင်အောင်ပြုလုပ်တာထက် အိမ်ချင်မှုတူးဖြစ်နေခြင်းအား ရေသောက်လိုက်ခြင်းဖြင့် လန်းဆန်းသွားစေမှာဖြစ်ပါသည်။ အားအင်မဲ့နေခြင်းကြောင့် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုခံစားရသောအခါ ရေသောက်လိုက်ခြင်းဖြင့် အားအင်ကိုပြန်ဖြည့်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

အရက်နာကျခြင်းအားကူညီပေးနိုင်ခြင်း

အရက်သေစာသောက်စားနေခြင်းကို သင်နှစ်သက်သော်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာသည် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေသည်ဆိုပါက ရေတစ်ခွက်သောက်သုံးခြင်းက အရက်နာကျခြင်းဝေဒနာကို သက်သာစေပြီး ခေါင်းကိုက်နေခြင်းအား သက်သာစေမှာဖြစ်ပါသည်။

ကိုက်ခဲနာကျင်မှုအား ကာကွယ်ပေးခြင်း

ရေအနည်းငယ်သောက်လိုက်ခြင်းသည် ခရီးများများရောက်စေပါသည်။ အဆစ်အမြစ်များနာကျင်နေခြင်းနှင့် ကြွက်တက်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်လာပါက ထိုအရာသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ရေဓါတ်များခမ်းခြောက်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း သိရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ရေပြည့်ဝစွာသောက်သုံးရန် လိုအပ်ကြောင်းသတိရမည်ဖြစ်ပါသည်။

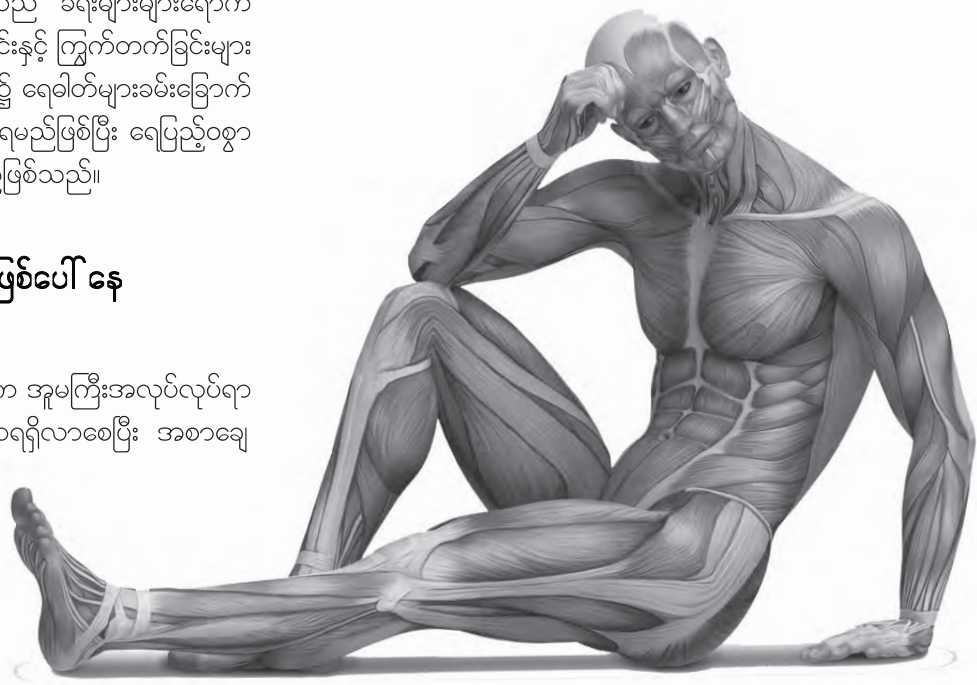
အရာရာများဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေ

ရေကိုလုံလောက်စွာသောက်သုံးပါက အူမကြီးအလုပ်လုပ်ရာ၌လိုအပ်သောအရည်များကို လုံလောက်စွာရရှိလာစေပြီး အစာချေခြင်းအားလည်း လွယ်ကူစေပါသည်။

အောက်ခြေအဆင့်မှအထက်သို့ သင်.ရဲ့.လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်

လူတယောက်သည် တစ်နေ့တာ ရေပမာဏ မည်မျှသောက်သင့်သည်ဆိုသည့်အကြောင်းအရာ နှင့် ပတ်သက်ပြီး ယနေ့အထိ ငြင်းခုံနေကြဆဲဖြစ်ပါသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ လူကြီးများသည် တစ်နေ့ရေခွက်မှ ၁၆ ခွက်အထိ သောက်ဖို့လိုအပ်ကြောင်း တွေ့ရှိပါသည်။ သို့သော် ထိုပမာဏအား သုံးဆောင်ဖို့ရန် ကိုယ့်ရဲ့လှုပ်ရှားမှု၊ အသက်အရွယ်စသည်တို့ကို ကြည့်ရမည်ဖြစ်ပြီး အချို့သော လူများအတွက် ကော်ဖီနှင့် ရေနှေးကြမ်း မည်မျှသောက်သုံးကြောင်းနှင့် အရည်များသောသစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မည်မျှစားသုံးကြောင်းကို ပြန်လည်ကြည့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ရေဆာလှောင်မှုအတွက် သင်မည်ကဲ့သို့ဖြေရှင်းသင့်သည်ကို ဆက်ကြည့်ကြပါစို့။ အိပ်ယာမှ ထလျှင်ထခြင်း အစာမစားမှီ မိနစ် (၃၀) စောပြီး ရေတစ်ခွက်သောက်လိုက်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက အစာစားချင်စိတ်ရှိလာမည်။ အချိန်တိုင်းနေရာတိုင်း၌ ရေဖူးတစ်လုံး လက်ထဲအမြဲကိုင်ထားသည့်အကောင်အားလုပ်ဆောင်ပါ။ အရသာဆက်ပျက်နေသေးသည် ဆိုပါက ရှောက်သီးပျော်ရည် တစ်ခွက်လောက်သောက်လိုက်ပါ။ အထူးပြောရမည်ဆိုပါက ရေသည်သင့်ရဲ့ လက်ဖျားမှ တစ်ကိုယ်လုံးအတွက် အင်မတန်မှ အကျိုးရှိသောအရာဖြစ်ပါသည်။

www.greatist.com/health/reasons-to-drink-water





အလွှာခြားပေမယ့် ကမ္ဘာမခြားစေမယ့် ကယ်တင်ရှင် (ခ) ကွန်ဒုံး

ကွန်ဒုံးဆိုရာမှာ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးသုံးရှိပါတယ်။ မလိုချင်သေးတဲ့၊ မရည်ရွယ်တဲ့ကိုယ်ဝန်မရရှိအောင် ကာကွယ်ပေးတဲ့အပြင် ကူးစက်တတ်သော ကာလသားရောဂါတွေနဲ့ အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးတို့ အန္တရာယ်မှလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

ကာလသားရောဂါဆိုတာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါပါ။ လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကူးစက်မှာမဟုတ်ဘဲ ရောဂါပိုးရှိသူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံမိမှသာလျှင် ကူးစက်တာပါ။ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေထက် ကာလသားရောဂါတွေ ကူးစက်ခံရနိုင်တဲ့အန္တရာယ်ပိုများပါတယ်။ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ မိန်းမကိုယ်အတွင်းနံရံတွေနဲ့ သားအိမ်ခေါင်းဟာ လိင်ဆက်ဆံစဉ် တွက်တဲ့အရည် (သုတ်ရည်) ဝင်ဖို့ လမ်းကြောင်းတွေ တိုက်ရိုက်ပွင့်နေလို့ပါ။ အကယ်၍ သုတ်ရည်မှာ ကာလသားရောဂါပိုး ရှိနေမယ်ဆိုပါက အမျိုးသမီးဟာပိုပြီး ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသားရဲ့ လိင်တံမှာတော့ လိင်တံဝမှာသာ ရောဂါပိုးဝင်နိုင်မှာမို့ အမျိုးသမီးဆီမှာ ကာလသားရောဂါ ပိုးရှိနေခဲ့ရင် အမျိုးသားကိုကူးစက်ဖို့ အခွင့်အလမ်းပိုပြီး နည်းလျော့ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာ ကာလသားရောဂါရှိနေရင်လည်း ရောဂါလက္ခဏာ မပြဘဲရှိတတ်တဲ့အတွက် မကုသဘဲ ရောဂါပျံ့နှံ့လွယ်ပြီး ပြဿနာတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေထဲမှာ အိပ်ချ်အိုင်စီပိုး (HIV) လည်းအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးဆိုတာ လူ့ခုခံအားစနစ်ကို ဖျက်ဆီးပစ်သော ဝိုင်းရစ်ပိုးဖြစ်ကြောင်းလူသိများနေပါပြီ။ AIDS ဆိုတာက ခုခံအားသိပ်ကျလာတဲ့အခါမှာ ဝေဒနာတွေကိုခံနိုင်စွမ်းမရှိတော့ဘဲ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ကပ်ပါးရောဂါလက္ခဏာတွေကိုခေါ်တာပါ။ အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးကာကွယ်

ဆေးကုသဆေး ယနေ့ထက်တိုင်မတွေ့ရှိသေးပါဘူး။ အိပ်ချ်အိုင်စီပိုး မပွားအောင် တားမြစ်နိုင်တဲ့ဆေးတွေကလည်း ဈေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ့်လိင်ဆက်ဆံဖက်မှာ အိပ်ချ်အိုင်စီပိုး ရှိမရှိဆိုတာ အပြင်ပန်းကြည့်ရုံနဲ့ မသိနိုင်ဘူးမဟုတ်လား။ အပြန်အလှန် တစ်ဦးတည်းသော လိင်ဆက်ဆံဖက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ချယုံကြည်မှုမရှိရင် အိပ်ချ်အိုင်စီပိုး အပါအဝင် ကာလသားရောဂါမရရှိအောင် ကွန်ဒုံးသုံးစွဲဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ ကွန်ဒုံးဟာ ကိုယ်ဝန်မရရှိအောင် ကာကွယ်ပေးရုံမက အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးတကွ အခြားသော ကာလသားရောဂါတွေကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်တာမို့ စိတ်ချသေချာ သုံးစွဲလိုပါတယ်။

ကွန်ဒုံးများသည် သန္ဓေတားဆီးရန်နှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများကို ကာကွယ်တားဆီးရာ၌ ဇွန်ရာခိုင်နှုန်း ထိရောက်မှုရှိသော်လည်း ယင်းကို စနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုတတ်ရန်လိုအပ်ကြောင်း ပညာရှင်များက သတိပေးလိုက်သည်။ သူတို့သည် ကွန်ဒုံးအထုပ်ကို ဖောက်ရာတွင် ချွန်ထက်သော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း၊ ကွန်ဒုံးကို အလွန်နောက်ကျမှ ချွတ်ခြင်း၊ ကွန်ဒုံးကို အလွန်စောစွာ ချွတ်ခြင်းနှင့် ရေကို အခြေခံသော ချောဆီများ အသုံးပြုရန် ပျက်ကွက်ခြင်းတို့ အပါအဝင် မှားလွှဲမှားထရှိသည့် အမှားများစွာကို တွေ့ရှိကြသည်။ ယခုလေ့လာချက်များတွင် တစ်လင်တစ်မယား စနစ်ကျင့်သုံးသည့် လက်ထပ်ထားသည့် စုံတွဲများမှသည် ပြည့်တန်ဆာများအထိ ပါဝင်ကြောင်း သိရသည်။

ယင်းသို့ လေ့လာချက်အရ ကွန်ဒုံးများကို လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် တစ်လျှောက်လုံး အသုံးပြုလေ့မရှိကြောင်း၊ ၁၇ မှ ၅၁ ရာခိုင်နှုန်းသည်

လိင်ဆက်ဆံမှုစတင်ပြီး နောက်မှသာ ကွန်ဒုံးစွပ်လေ့ရှိပြီး ၁၃ ဒဿမ ၆ မှ ၄၄ ဒဿမ ၇ ရာခိုင်နှုန်းသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြီးမြောက်မှု မရှိမီ ကွန်ဒုံးကိုစောစောစီးစီး ချွတ်ပစ်လေ့ရှိကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ အမျိုးသားများအနေဖြင့် ကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုရာ၌ ကွန်ဒုံးအတွင်း၌ သုတ်ရည်အတွက် နေရာလပ်ချန်ပေးမထားကြောင်း၊ ကွန်ဒုံးကိုတပ်ဆင်ခြင်းမရှိမီ မမှန်မကန်အလိပ်ဖြေလေ့ရှိကြောင်း၊ ကွန်ဒုံးတစ်ခုလုံး၌ မည်သည့် ပြဿနာရှိကြောင်း စစ်ဆေးခြင်းမရှိဘဲ ကွန်ဒုံးကိုကောက်စွပ်လိုက်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟုဆိုသည်။

၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသော အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့သည် ကွန်ဒုံးကိုစွပ်ပြီးနောက် လေထုတ်ပစ်လေ့မရှိကြောင်းတွေ့ရသည်။ လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒုံးပေါက်ပြဲခြင်းနှင့် ယိုစိမ့်မှုဖြစ်ပွားခြင်းတို့မှာလည်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိကြောင်းတွေ့ရသည်။ ပညာရှင်တို့က ကွန်ဒုံးကို စနစ်တကျ ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်မှု တိုးတက်လာခြင်းအားဖြင့် ရောဂါကူးစက်မှုပေါင်းသန်းနှင့်ချီလျက်ကို ရှောင်ရှားနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးခဲ့သည်။

အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံး

အမျိုးသားက ကွန်ဒုံးမသုံးစွဲလိုတဲ့အခါမှာ အမျိုးသမီးက တပ်ဆင်ထားလိုက်နိုင်ပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါတိုင်း အသစ်တစ်ခုသုံးစွဲသင့်ပါတယ်။ သက်တမ်းကုန်နေရင်၊ အထုပ်ပေါက်ပြဲနေရင်၊ ကွန်ဒုံးပွန်းပဲ့ဟောင်းစုတ်ရင်မသုံးစွဲပါနဲ့။ ကွန်ဒုံးကိုအထုပ်ထဲကထုတ်ရင်သွားနဲ့၊ ဒါနဲ့၊ ကပ်ကြေးနဲ့ ကိုက်ညှပ်မထုတ်ပါနဲ့။ တခြားထက်တဲ့ ချွန်တဲ့ ပစ္စည်းတွေမသုံးပါနဲ့။ ကွန်ဒုံး ပျက်စီးနိုင်ပါတယ်။ ကွန်ဒုံးဟာ ချောဆီအတွင်းအပြင် အလုံအလောက်ရှိရဲ့လား စစ်ဆေးဖို့လိုပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်တပ်ဆင်ရတာ လွယ်ကူပါတယ်။ တစ်ဦးတည်းသီးသန့်ရှိတဲ့အခါမှာ လေ့ကျင့်ထားနိုင်ပါတယ်။

- 1 ပွင့်နေတဲ့ဘက်ကို အောက်ဖက်ထားပြီး ကိုင်ပါ။
- 2 သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားနဲ့ ပေါင်ခွံပြီး ထိုင်ခုံပေါ်ခြေတစ်ဖက်တင်ထားနိုင်ပါတယ်။ ကွန်ဒုံးပိတ်နေတဲ့ဘက်ကို ကိုင်ပြီး အတွင်းကွင်းကို ရှည်ရှည်ကျဉ်းကျဉ်းဖြစ်အောင် ညှစ်ကိုင်ရပါမယ်။ တခြားလက်ကမိန်းမကိုယ်ဝကိုဟထားရပါမယ်။ အတွင်းကွင်းကို မိန်းမကိုယ်ထဲ အသာသွင်းရပါမယ်။
- 3 လက်ညှိုးကို ကွန်ဒုံးအတွင်းဘက်ကို ထည့်ပြီး အတွင်းကွင်းကို အတွင်းအရောက်နိုင်ဆုံး တွန်းသွင်းရပါမယ်။ ကွန်ဒုံးလိမ်မနေစေရပါဘူး။
- 4 အပြင်ကွင်းက မိန်းမကိုယ်ဝမှာရှိပြီး ကွန်ဒုံးသားဟာ မိန်းမကိုယ်နံရံနဲ့ကပ်နေပြီး အတွင်းသားနဲ့ တသားတည်း ဖြစ်နေရပါမယ်။

ယောက်ျားလိင်တံကို ကွန်ဒုံးနဲ့မိန်းမကိုယ်နံရံကြားထဲ ဝင်မသွားဘဲမိန်းမကိုယ်ထဲသို့ သေချာဝင်အောင်လက်နဲ့ အသာထိန်းသွင်းပေးရပါတယ် (ချောဆီ အလုံအလောက်သုံစွဲမှသာလျှင် လိင်ဆက်ဆံစဉ်မှာ ကွန်ဒုံးဟာ နေရာတကျရှိနေပါလိမ့်မယ်။) ဆက်ဆံပြီးတဲ့အခါမှာ အပြင်ကွင်းကိုလိမ်ပြီး ကွန်ဒုံးကို အပြင်ဆွဲထုတ်ရပါတယ်။ မတ်တတ်မရပ်ခင် ကွန်ဒုံးကိုဆွဲထုတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသားသုံး ကွန်ဒုံးကို လိင်တံမပျော့ခင်အလျင်စလိုဆွဲထုတ်စရာမလိုပါဘူး။ သုံးပြီး ကွန်ဒုံးကို အမှိုက်ပုံ၊ အိမ်သာတွင်းထဲ စွန့်ပစ်ရပါမယ်။ ရေဆွဲအိမ်သာထဲ ရေဆွဲမချပါနဲ့။ ကွန်ဒုံးအပိုဆောင်ထားသင့်ပါတယ်။ အမျိုးသားသုံး ကွန်ဒုံးကို တစ်ပြိုင်တည်းမသုံးရပါဘူး။ ကွန်ဒုံးချင်း ပွတ်တိုက်စုတ်ပြဲသွားပါလိမ့်မယ်။ အမျိုးသားအများစုဟာလည်း အမျိုးသမီးဘက်က ကွန်ဒုံးသုံးတာကို နားလည်လက်ခံလာကြပါပြီ။ အမျိုးသားသုံးကွန်ဒုံးလို အလျင်စလိုမဟုတ်ဘဲ ၈ နာရီ ကြိုသွင်းထားနိုင်လို့ နှစ်သက်ကြပါသည်။ နာကျင်ခြင်းလုံးဝမရှိပါဘူး။ ကျပ်ခြင်း၊ တင်းခြင်း မရှိပါဘူး။ အပူအအေး မျှတပါတယ်။

ရာသီလာနေတဲ့အခါ၊ သားအိမ်နောက်လန်နေတဲ့အခါ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတဲ့အခါ သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။ (သွေးဆုံးပြီးသူတွေအတွက်လည်း သင့်လျော်ကြောင်း ကြိုတုန်းပြောချင်ပါတယ်။) အမျိုးသားသုံးကွန်ဒုံးလုပ်တဲ့ latex တို့ nanoxynol-9 တို့နဲ့ သွေးမတည့်ဘဲ ယားယံတတ်သူတွေလည်း သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။ အရင် လေးငါးနှစ်တုန်းကဆိုရင် အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးဆိုတာ ပစ္စည်းအသစ်အဆန်း ဖြစ်နေသေးခဲ့တဲ့အတွက် သုံးစွဲဖို့လက်မခံချင်တာရယ်၊ နည်းပညာနဲ့ အတွေ့အကြုံမပြည့်စုံ သေးတာရယ်၊ သုံးစွဲစဉ် အသံမြည်တဲ့အတွက် ငြင်းဆန်ကြပါတယ်။ အခုနောက်ဆုံးပေါ်တွေကတော့ အဲဒီချို့ယွင်းချက်မရှိဘဲ လိင်မှုဆိုင်ရာ အိမ်ထောင်သည်ဘဝအရသာကို ပြည့်စုံစွာ ခံစားနိုင်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်ပဲ ချစ်သူတို့အတွက် ကွန်ဒုံးကို ပါးလွှာတဲ့အလွှာလေးသားခြားထားပေမယ့် ကမ္ဘာမခြားစေမယ့် ကင်တင်ရှင်အဖြစ် တင်စားပါရစေ။

မိုးညကာရန် (ဖြိုး)



သွေးတိုးရောဂါအတွက် တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ

မိတ်ဆွေ အကယ်၍များ သင်သည်သွေးတိုးရောဂါခံစားနေရပါက သွေးတိုးရောဂါကိုကုသရန်အတွက် သဘာဝတိုင်းရင်းဆေးများရှိနေကြောင်းမမေ့လျော့သင့်ပါ။ သို့သော် သွေးတိုးရောဂါအတွက် တိုင်းရင်းဆေးများကို သောက်သုံးနေစဉ် စက်ရုံထုတ်ဆေးများလည်း အသုံးပြုနေမည်ဆိုပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ဆေးဆရာဝန်ရဲ့ညွှန်ကြားချက်မပါပဲ ဆေးကို မိမိသဘောဖြင့် မသောက်မိစေရန်အလွန်ပင်အရေးကြီးပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးများဖြင့် သိသိသာသာပျောက်ကင်းသွားအောင်ကုသနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဤဆေးကို သင့်ရဲ့ရောဂါအတွက် သောက်သုံးမည်ဆိုပါက တိုင်းရင်းဆေးဆရာများရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ကိုရယူပြီးမှ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်ဖြူကို များစွာသောထမင်းဟင်္သာများ ချက်ပြုတ်ရာ၌ ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ အရွက်သုပ်ရာ၌လည်းကောင်း၊ အသားချက်ပြုတ်ရာ နှင့် ဝက်အူချောင်းအား ဟင်းပြုလုပ်ရာ၌လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည် သဘာဝအတိုင်း သွေးတိုးခြင်းအား လျော့ကျအောင်လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည် နှလုံးနှင့်သွေးကြောများအား ပုံမှန်အနေအထားဖြစ်အောင် ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှုများအရ တွေ့ရှိထားသည်။

အနီရောင်ဘယ်ရီသီး

အနီရောင်ဘယ်ရီသီးကို လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက သွေးတိုးကျဆေးအဖြစ် သုံးစွဲလာခဲ့ကြပြီး ယခုအချိန်ထိလည်းပဲ ဤအနီရောင်ဘယ်ရီသီးအား သွေးတိုးကျဆေးအဖြစ် အသုံးပြုလျက်ရှိကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ ကျွမ်းကျင်သောပညာရှင်များ ပြောပြချက်အရ အနီရောင်

ဘယ်ရီသီးအား သွေးတိုးကျဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရန် အထူးပင်သင့်လျော်ကြောင်း သိရှိရသည်။ ရေနှေးကြမ်းပုံစံဖြင့် ကြိုချက်သောက်ခြင်းသည်သာ၍ ကောင်းမွန်ကြောင်းနှင့် တစ်နေ့လျှင် ရေနှေးကြမ်းတစ်ခွက် သို့မဟုတ် နှစ်ခွက်သောက်ပါက သွေးတိုးရောဂါကုသမှုအတွက် အင်မတန်မှထိရောက်မှုရှိကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။

ရှောက်သီး

လူအချို့က ရှောက်သီးအား သေချာပုံမှန်အချိန်ယူပြီး ဆက်တိုက်သုံးစွဲသွားမည်ဆိုလျှင် သွေးတိုးကျဆေးနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်လက်ခံထားပါသည်။ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ရှောက်သီးများသည် လက်ဖက်ရည်ထဲတွင် ထည့်စိမ်းထားပြီး သွေးတိုးကျဆေးအဖြစ် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တစ်နေ့လျှင် တစ်ခွက်မှ နှစ်ခွက် ပုံမှန်သောက်သုံးပေးပါက ရောဂါသက်သာလာမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူများက ပြောပါသည်။ ရောဂါကျဆင်းမှုကို တစ်ပတ်မှ နှစ်ပတ်အထိစောင့်ကြည့်ရုံဖြင့် ထူးခြားမှု သိရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကုံကုမံ

ကုံကုမံ (saffron) သည် အလွန်ရှားပါးပြီး တန်ဖိုးကြီးလှပါသည်။ ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူများက ကုံကုမံသည် သွေးတိုးကျဆေးနိုင်သည်ဟု ပြောဆိုနေကြပြီး လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရလည်း ဤကုံကုမံအားပုံမှန်အသုံးပြုပါက သိသိသာသာသွေးတိုးကျဆေးစေကြောင်းတွေ့မြင်ရသည်။ ကုံကုမံအား အစားအသောက်များထဲတွင်ထည့်ပြီး စားသုံး၍ရသကဲ့သို့ လက်ဖက်ရည်ပုံစံဖြင့်လည်း သောက်သုံးလို့ရပါသည်။ သို့သော် ကုံကုမံအား သွေးတိုးကျဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရာ၌ အခြားသောဆေးဝါးများကဲ့သို့ အသုံးပြုရန်မလွယ်ကူလှပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုကုံကုမံသည် ရှားပါးပြီး အင်မတန်မှဈေးကြီးပေးဝယ်ရသောကြောင့်ပင်ဖြစ်ပါသည်။





ချင်း

အချိုသော လေ့လာသူများ၏ တွေ့ရှိချက်အရ ချင်းသည်လည်း သွေးတိုးရောဂါရှိသောလူနာအား ကုသရာ၌ အလွန်ပင်ထိရောက်ကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။ အကောင်းဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံး ထူးခြားမှုကိုမြင်တွေ့ရန်သင်ကိုယ်တိုင်လတ်ဆတ်သောချင်းအား သင့်ရဲ့အစားအစာထဲတွင် နေ့စဉ်ထည့်ပြီး စားသုံးခြင်း (သို့မဟုတ်) ချင်းအား ပြုတ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ပုံစံ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် လက်တွေ့စမ်းသပ် လေ့လာအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ငရုတ်သီး

ငရုတ်သီးသည် သဘာဝအားဖြင့် ဆာလ်ဖါဓာတ်မြောက်များစွာ ပါဝင်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ငရုတ်သီးအား သွေးကြောများအထဲ၌ ဟိုင်ဒရိုဂျင် ဆာလ်ဖိုက်ဓာတ်ဖြစ်လာအောင်ပြောင်းလဲအသုံးပြုနိုင်သည်။ ၎င်းကို ငရုတ်သီးမှုန့် သို့မဟုတ် CSE (cystathionine gamma-lyase) ဟုခေါ်ပါသည်။ ဟိုင်ဒရိုဂျင် ဆာလ်ဖိုက်ဓာတ်သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သွေးများအား ပုံမှန်လည်ပတ်စေရန် ကူညီပေးနိုင်သောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်ဆာလ်ဖါဓာတ်(ငရုတ်သီး) လိုအပ်ပါသည်။ ဆာလ်ဖါဓာတ်မြောက်များစွာပါဝင်သည့် ငရုတ်သီးမှုန့်နှင့် အခြားသော ဟင်သီးဟင်းရွက်များသည် သဘာဝအတိုင်း သွေးတိုးကျသွားဖို့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းဓာတ်များအား ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆာလ်ဖါဓာတ်ပါဝင်သော ငရုတ်သီးအား ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ဟင်းထဲတွင် ထည့်သွင်းသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

ဂျင်ကိုပင်

တရုတ်နိုင်ငံ တောင်တန်းများတွင် ပေါက်လေ့ရှိပြီး ဂျင်ကိုပင်ဟုခေါ်သော ဆေးဘက်ဝင်အပင်တစ်မျိုးသည် သွေးတိုးဖြစ်နေခြင်းအတွက် ကုသရာတွင် အထူးကောင်းမွန်သော ဆေးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ထိုဂျင်ကိုပင်သည် သွေးကြောများအား ချဲ့ပေးပြီးသွေးများလည်ပတ်မှုကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ သွေးများ ကောင်းကောင်းလည်ပတ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မှတ်ဉာဏ်များအား ကောင်းမွန်စေပြီး အမြဲသတိရစေဖို့ ကူညီပေးပါသည်။ ထိုဂျင်ကိုပင်သည်လည်း တိုင်းရင်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုဖို့ရန် လွယ်ကူသော ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။



နနွင်း

နနွင်းကို အရှေ့ပိုင်းဒေသများတွင် အန္ဓိယဟင်းလျာများ၌ ဆေးအဖြစ်ထည့်သွင်းစားသုံးလေ့ရှိပါသည်။ နနွင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာရောင်ခြင်းများအား ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရာတွင် အင်မတန်မှအသုံးဝင်ပြီး ကိုလက်စထရောဓာတ်များကို လျော့နည်းစေ



သည့်အပြင် သွေးခဲစေသော ဓာတ်ကိုလျော့ကျစေပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါ ကုသရာတွင်လည်း နနွင်းသည် အလွန်ပင်ကောင်းမွန်ပါသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ သူ့အလိုလို နေရင်းအဖျားတက်တတ်သော ဝေဒနာကို ခံစားနေသူများအတွက် နနွင်းသည် ထိရောက်စွာကုသပေးနိုင်သော ဂုဏ်သတ္တိရှိပါသည်။ နနွင်းကို အစားအသောက် ဟင်းလျာများထဲသို့ ထည့်သုံးစားသောက်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သော အကျိုးကိုရယူနိုင်ပါသည်။

ကန့်ပလူ

ကန့်ပလူသည် သဘာဝတိုင်းရင်းဆေးတမျိုးဖြစ်ပြီး သွေးပြန်ကြော နှင့် သွေးလွတ်ကြောနံရံများ၌ဝန်းရံနေသော အကြောများအား ကောင်းမွန်စေသောကြောင့် သွေးတိုးကျစေနိုင်ပါသည်။ ကန့်ပလူကို သွေးတိုးကျဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်သာမက စိတ်ပိစီးမှုအား လျော့ချရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသေးသည်။ သို့သော် ကန့်ပလူသည် ရင်တုန်ခြင်းနှင့် ကောင်းကိုက်ခြင်းများကိုဖြစ်ပေါ်စေသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကန့်ပလူအား တင်ချာဆေးရည်အဖြစ် (အနာဆေးသည့်နေရာ၌) သို့မဟုတ် ဆေးတောင့်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကန့်ပလူအမြစ်အား လက်ဖက်ရည်အဖြစ် ကျိုချက်ပြီးသောက်သုံးနိုင်ပါသည်။



မိုက်တိပ်မို

မိုက်တိပ်မိုသည် မိုတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ၎င်းကို ကိုယ်ခံအားကောင်းစေသော သဘာဝဆေးအဖြစ် အသုံးပြုလာခဲ့သည်မှာ ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းကဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် မိုက်တိပ်မိုသည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ကိုလက်စထာဓါတ်ကို လျော့ကျစေသောကြောင့် ၎င်းကို သွေးတိုးကျဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသေးသည်။ မိုက်တိပ်မိုကို တရုတ်ပြည်၌ တိုင်းရင်းဆေးအဖြစ် ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ အသုံးပြုလာခဲ့ပြီးအနောက်တိုင်းမှ လေ့လာသူများရဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်အရမိုက်တိပ်မိုသည် သွေးတိုးကျဆေးသော ဆေးကောင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။



သံလွင်ရွက်

သံလွင်ရွက်အား နေရာတော်တော်များများ၌ ဆေးဝါးအဖြစ်အသုံးပြုကြပါသည်။ နှလုံး နှင့် သွေးကြောအတွက် အားတိုးစေသောကြောင့် သာမန်အားဖြင့် သံလွင်ရွက်ကို နှလုံးကျန်းမာစေသောတိုင်းရင်းဆေးရွက်အဖြစ် အသုံးပြုကြပါသည်။ ဒီလေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ သံလွင်ရွက် နှင့် ပြုလုပ်ထားသည့်ဆေးများသည် သွေးတိုးရောဂါကိုကျစေပြီး (၁၀၀၀ မီလီဂရမ်) ရှိသော ဆေးတောင့်များအား သောက်သုံးပါက သွေးတိုးကျစေသည်ဟု သိရှိရသည်။ သံလွင်ရွက်အား ဆေးတောင့်အဖြစ်လည်းရရှိနိုင်ပါသည်။

http://herbs.lovetoknow.com/Herbal_High_Blood_Pressure_Treatment



ငါတို့သိတဲ့ ငါတို့အကြောင်း

အဆင်မပြေမှုအတွက် ရုန်းကန်ရတဲ့ဘဝ
 နာကျင်မှုအားလုံး ငါတို့သိတယ်၊
 အမိမြေနဲ့ဝေးလို့ မိသားစုကိုလွမ်းတဲ့ဘဝ
 ခံစားချက်အားလုံး ငါတို့သိတယ်၊
 ဘဝခက်ခဲမှုကြောင့် မျက်နှာကြီးတွေကိုမော့ကြည့်ရတဲ့
 သိမ်ငယ်မှုအားလုံး ငါတို့သိတယ်၊
 အစွန့်ပစ်ခံ သိမ်ငယ်သူတို့ရဲ့ဘဝ
 ဝမ်းနည်းမှုအားလုံး ငါတို့သိတယ်၊
 ရေကြည်ရာမြက်နုရာရှာရင်း နုသောခြေဖဝါးတွေ
 သွေးစွန်းနာကျင်ခဲ့ရတဲ့ ဘဝ
 ငါတို့ပဲသိတဲ့ ငါတို့ဘဝအကြောင်း ခါးသီးလွန်းလှတယ်။



အလုပ်သမား ကာကွယ်ရေးဥပဒေ အေဒီ ၁၉၉၈ ခုနှစ်

ပုဒ်မ (၂၆)

အပိုဒ် (၂၄) စာပိုဒ် တစ်ရပ်အောက်၌ရှိသော အချိန်ပိုင်းဆိုင်ရာများ၊ အပိုဒ် (၂၅) စာပိုဒ်နှစ် နှင့် စာပိုဒ်သုံးခုရှိသော ရုံးပိတ်ရက်အလုပ်လုပ်ချိန်နာရီများသည် တစ်ခုတည်းအဖြစ် စုစည်းထားပြီး ဤအကြောင်းအရာများသည် အလုပ်သမားဝန်ကြီးဆိုင်ရာဥပဒေ၌ အကန့်အသတ်မရှိ ပြဋ္ဌာန်းထားပါသည်။

ပုဒ်မ (၂၇)

အကယ်၍ အလုပ်သမားသည် အလုပ်ချိန်၌ ဆက်တိုက် (၅) နားရီကြာ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါက အလုပ်သမားတယောက် အလုပ်လုပ်သည့်အချိန်အတွက် အလုပ်ရှင်မှအလုပ်သမားအား တစ်နာရီထက်မနည်းသော နားချိန်များပေးရပါမည်။ အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားများသည် နားချိန်အတွက် ကြိုတင်ညှိနှိုင်းရာ တစ်နာရီအောက် ပုံမှန်နားခွင့်ပေးရပါမည်။ သို့သော် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပုံမှန်နားချိန်သည် တစ်နာရီထက်မနည်းသော နားချိန်များသာဖြစ်ရပါမည်။

စာပိုဒ်တစ်အရ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမားများသည် အလုပ်လုပ်ချိန်အတွင်းနားခိုင်းဖို့ နားချိန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သဘောတူပြုလုပ်ခဲ့မည်ဆိုပါက ထိုသဘောတူမှုသည် အလုပ်သမားဘက်က အကျိုးရှိမည်ဆိုမှသာ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အလုပ်လုပ်သည့်အချိန်၌ ပင်ပန်းသဖြင့်နားသည့်အချိန်အား အလုပ်လုပ်ချိန်ဘယ်လောက်သာရှိသည်ဟု ထည့်သွင်းမရေတွက်ရပါ။ သို့သော် တစ်နေ့အလုပ်လုပ်လုပ်ချိန်(၂)နာရီထက်ကျော်လွန်ပြီး နားနေခဲ့ပါက အလုပ်လုပ်ချိန်ဘယ်လောက်သာရှိကြောင်းသတ်မှတ်ထားနိုင်ပြီး၊ ၎င်းကို သာမန်အလုပ်ချိန်အဖြစ်သာ အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်ဟုရေတွက်ရပါမည်။

သာမန်အလုပ်လုပ်သည့်အချိန်ပြီးစီးခဲ့ပြီး အချိန်ပိုအလုပ်ဆင်းဖို့ရန်အလုပ်ချိန်အနည်းဆုံး(၂)နာရီရှိခဲ့မည်ဆိုပါက အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားများအား အချိန်ပိုအလုပ်ဆင်းဖို့ မိနစ် (၂၀) နားခွင့်ပေးရပါမည်။

စာပိုဒ်တစ်နှင့်လေး၌ ရေးသားထားချက်များအရ ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်ရမည့်အလုပ်အတွက်ဖြစ်စေ၊ အရေးပေါ်လုပ်ငန်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီးဖြစ်စေ၊ အလုပ်သမားအား အလုပ်ရှင်မှ အတင်းအဓမ္မအလုပ်ခိုင်း စေခြင်းမျိုးပြုလုပ်၍မရပါ။ အလုပ်သမားဘက်မှသဘောတူညီမှသာ ခိုင်းစေလိုရပါသည်။

တောင်းပန်ချက်

လွန်ခဲ့သောစာစောင်များ၌ ဤအလုပ်သမားကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်၌ “ပုဒ်မ” ဆိုပြီးရေမည့်အစား “အပိုဒ် ” ဆိုပြီးမှားယွင်းစွာ ဘာသာပြန်ထားခဲ့ပါသည်။ ထိုအတွက် စာဖတ်ပရိတ်သတ်အား တောင်းပန်ပါသည်။ ယခုမှစပြီး “ပုဒ်မ” ဟု ပုံမှန်ရေးသားမှာဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ ပုဒ်မ (၂၆) (၂၇)။

ထိုင်းငါးဖမ်းလုပ်ငန်းနှင့် ပင်လယ်အစားအစာ

ထိုင်းငါးဖမ်းလုပ်ငန်း နှင့် ပင်လယ်အစားအစာ ထုတ်လုပ်မှု လုပ်ငန်းများ၌ လက်ခံနိုင်စရာမရှိသောပုံစံဖြင့် အလုပ်လုပ်နေမှုများအား တိုက်ဖျက်သော ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားသမဂ္ဂရဲ့ အသစ်သောစီမံကိန်း

ILO သည် ထိုင်းနိုင်ငံအလုပ်သမား ဝန်ကြီးဌာန၊ ထိုင်းနိုင်ငံဆိုင်ရာ ဥရောပသမဂ္ဂ ကိုယ်စားလှယ်များ နှင့် လုပ်ငန်းအတူပူးတွဲ လုပ်ဆောင်နေသည်။ ထိုလုပ်ငန်းသည် ထိုင်း ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း နှင့် ပင်လယ်အစားအစာ ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းများ၌ လက်ခံနိုင်စရာမရှိ သောပုံစံဖြင့် အလုပ်လုပ်နေမှုများအား တိုက် ဖျက်သော အသစ်သော စီမံကိန်းအား ၂၀၁၆ ခုနှစ် မတ်လ ၁၇ ရက်နေ့တွင် စတင်လုပ် ဆောင်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ကြေညာလိုက် သည်။



ဆိုင်ရာများကို ပိုမိုအားကောင်းလာအောင် လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံတကာ အလုပ် လုပ်ခြင်းစံနှုန်းနှင့် ကိုက်ညီအောင် ဥပဒေ ဘောင်အတွင်း ရေးဆွဲသွားမည်ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ပြီး ကူညီဆောင်ရွက်ပေး ရာတွင် အစပြုလုပ်ဆောင်ရသည့် အခါတွင် ပင်လယ် နှင့် ကုန်းမြေဆိုင်ရာများအပေါ် ထိ ရောက်သော ဥပဒေများရှိလာအောင် လုပ် ဆောင်ခြင်းများလည်း ပါဝင်မှာဖြစ်ပြီး ဥရော ပနိုင်ငံများ မြောက်အမေရိကနိုင်ငံများ နှင့် အာရှ နှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံများကြားရှိ နိုင်ငံ များနှင့်လည်း ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မည်ဖြစ် ကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် အလုပ်သမားများ အား စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းများ လုပ်ဆောင် ပေးကာ ကူညီမှုများရရှိနိုင်အောင် လုပ် ဆောင်ပေးသွားမည်။ ကျား-မ တန်းတူရေး၊ အုပ်ချုပ်မှုကောင်းမွန်ခြင်းများ၊ တစ်ဦးချင်းစီ ချဉ်းကပ်ခြင်းများ နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအ နေများစသည့်အကြောင်းအရာများကို စီမံ ကိန်းနည်းဗျူဟာအရဖြတ်တောက်ထားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ILO နှင့် European Union သည် လပေါင်း(၄၂၀)ကြာမြင့်သောစီမံကိန်းအား လုပ်ဆောင်ဖို့ အလှူငွေများ ထောက်ပံ့ပေး လိုက်ပါသည်။ ဤစီမံကိန်း၏ ရည်ရွယ်ချက် မှာထိုင်းငါးဖမ်းလုပ်ငန်းနှင့်ပင်လယ်အစားအ စာထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ၌ အခြေခံအခွင့် အရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အခွင့်အရေးများ ဆုံးရှုံး နေမှုအား တင်ပြနိုင်ဖို့ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ထားပါသည်။ ဆက်လက်ပြောပြချက်အရ ဤစီမံကိန်းသည် အတင်းအဓမ္မအလုပ်ခိုင်း စေမှု၊ ကလေးများအား မတရားအလုပ်ခိုင်း စေမှုနှင့် အခြားမတရားသော အလုပ် ခိုင်းစေမှုများ ပပျောက်သွားအောင် လုပ် ဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။ ဒါရိုက် တာက ဂုဏ်သိက္ခာပိုင်းဆိုင်ရာအား လေး လေးနက်နက်ပြောဆိုထားပြီး ဝိုဏ်သိက္ခာရှိ သောလုပ်ငန်းများဖြစ်သင့်ကြောင်းလည်း ပြောဆိုထားပါသည်။

လက်ခံနိုင်စရာမရှိသောလုပ်ငန်းများ အား အထူးသဖြင့် အတင်းအဓမ္မလုပ်အား ခိုင်းစေခြင်းနှင့်ကလေးများမတရားလုပ်အား အသုံးပြုခြင်းများမှ ပပျောက်အောင်လုပ် ဆောင်ဖို့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သဘောတူနိုင်သော နည်းလမ်းများအား သုံးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူလူကုန်ကူးခံရသောပြဿနာများ နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအပေါ်ခေါင်း ပုံဖြတ်ခြင်းများအား လျော့ကျအောင်လည်း လုပ်ဆောင်ကာကွယ် သွားမည်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းများဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ဥပဒေပိုင်း

လာအိုနိုင်ငံ၊ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံဆိုင်ရာ ILO ရုံး၏ ဒါရိုက်တာ Mr Maurizio Bussi က ဤစီမံကိန်းစတင်ဖို့နှင့် လုပ်ကိုင်ဖို့ရန် အခြားသော လုပ်ဖော်ကိုင် ဖက်များနှင့်အတူ လက်တွဲလုပ်ဆောင်ပြီး ယနေ့အချိန်အခါ၌ လက်ခံနိုင်စရာမရှိသော လုပ်ငန်းများအားလုံးအား ပြောင်းလဲပစ်ရန်၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌ တရားမျှတမှုရှိရန်နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိသော လုပ်ငန်းများဖြစ်လာဖို့ လုပ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆို

ကျွန်တော်တို့သည် ၂၀၃၀ ရေရှည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အစီအစဉ်အတွက် ထိထိ ရောက်ရောက် ထောက်ပံ့ပေးဖို့ နှင့် မည်သူ တဦးတယောက်မှ ချန်မထားစေရဘူးလို့ ဆုံး ဖြတ်ထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ အတင်းအဓမ္မလုပ် အားခိုင်းစေမှုခံရသည့်သူများ သို့မဟုတ် က လေးအလုပ်သမားများအား ကိုယ်စားပြုပေး သည့် မည်သည့်အသံမှ မကြားရခြင်းများ

အတွက်စိုးရိမ်ပါသည်။ ဆက်လက်ပြီးအင်မတန်ဆိုးရွားစွာ လုပ်ကိုင်နေကြရသည့် အခြေအနေမှလွတ်မြောက်စရာမရှိဖြစ်နေသည့်အနေအထားများအတွက်လည်း ကျွန်တော်တို့အတော်လေး စိုးရိမ်ပါသည်ဟု ထိုင်းနိုင်ငံဆိုင်ရာဥရောပကိုယ်စားလှယ်ချုပ် သံအမတ် Jesus Sanz ကပြောဆိုထားပါသည်။ ဆက်လက်ပြီး ထိုင်းအစိုးရမှ ပြောင်းလဲမှုရှိလာဖို့နှင့် အတင်းအဓမ္မ လုပ်အားခိုင်းစေခြင်းများအား ဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ ခိုင်ခိုင်မာမာဆုံးဖြတ်ထားသည့်အချက်များအပေါ်၌လည်း ကြိုဆိုထောက်ခံလိုက်ပါသည်။ ဤစီမံကိန်းကြောင့် ထိုင်းနိုင်ငံ၏ အလုပ်သမားခိုင်းစေမှု အခြေအနေများသည် နိုင်ငံတကာ လုပ်ငန်းစံနှုန်းများအတိုင်းဖြစ်လာနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားကြောင်း သူကဆက်လက်ပြောထားပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဗိုလ်ချုပ် Sirichai Ditthakul က ဤပြဿနာဖြေရှင်းဖို့က အတူတကွ လက်တွဲလုပ်ဆောင်မှသာလျှင် အောင်မြင်မှုရရှိမှာဖြစ်ကြောင်း ပြောပါသည်။ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနရုံး၌ ဤစီမံကိန်းစတင်သည့် ဖွင့်ပွဲတစ်ရပ် ကျင်းပခဲ့ကြရာ ထိုင်းဝါးဖမ်းလုပ်ငန်း နှင့် ပင်လယ်အစားအစာထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်း၌ လက်ခံနိုင်စရာမရှိသော အလုပ်ခိုင်းစေမှုများ ပပျောက်သွားအောင် ဝိုင်းဝန်းတိုက်ဖျက်ဖို့အတွက် ထိုင်းအစိုးရ၊ ထိုင်းအလုပ်သမား နှင့် အလုပ်ရှင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ တစ်သီးပုဂ္ဂလများ နှင့် လူမှုအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများကြား အတူတကွလက်တွဲလုပ်ဆောင်ပြီး အပြုသဘောဆောင်သောချဉ်းကပ်မှုများ ပြုလုပ်ရပါမည်ဟု သူကဆက်လက်ပြောဆိုထားပါသည်။

www.ilo.org/asia/info/public/pr/WCMS_460488/lang--en/index.htm



စိတ္တဇဟာသများ

စိတ္တဇဆေးရုံသို့ သုတေသနသမား တယောက်ရောက်လာသည်။ ဂျူတီကုတ်အဖြူရောင်ဝတ် တာဝန်ကျဟုယူဆရသော လူတဦးက လာရောက်ကြိုပြီး လူနာဆောင်များဆီခေါ်သွားပြီးလူနာ (အရူး) တယောက်ချင်းစီကို လိုက်လံပြသရင်း ရှင်းလင်းပြောပြသည်။ မျက်စိစုံမှိတ်ပြီး တစ်တရာကို တတွတ်တတွတ်ရွတ်နေသော လူတယောက်ကိုညွှန်ပြရင်း အဲဒါက “ပွဲစားအရူးလေ” သူဝှင်ချနေတာပေါ့။

ကိုယ်ကို ဟိုဖက်လှည့်သည်ဖက်လှည့်နှင့် လက်ကလဲအငြိမ်မနေ ဖြစ်နေသော ဘောင်းဘီအိပ်ထဲ ခဏ ခဏနှိုက်နေသောလူကို အဲဒါက “မော်တော်ပီကယ်အရူးလေး”

အဲဒီလိုနဲ့တယောက်ပြီးတယောက် ပြလာလိုက်တာ နောက်ဆုံးလူနာတယောက်ထိ ရောက်လာပါရောတဲ့။ အဲဒီနောက်ဆုံးအရူးက ခြေတဖက်မြောက်ပြီး ခါးထောက်ပြီး မျက်နှာကလဲ ခတ်တင်းတင်းနဲ့တဲ့။

ဒါနဲ့သုတေသနသမားက လိုက်ရှင်းပြနေတဲ့ သူကိုမေးလိုက်တယ် “သူကရော ဘာအရူးလဲဗျ” အဲဒီမှာ ဂျူတီကုတ်ဝတ် လိုက်ရှင်းပြနေတဲ့ သူက ပြောလိုက်တာကတော့ “အလကားပါဗျာ သူ့ကိုယ်သူနပိုလီယံ နပိုလီယံ လို့ပြောပြောနေတဲ့ကောင်ပါ။ တကယ်တော့ နပိုလီယံက ကျုပ်ဗျ ကျုပ် ကျုပ်လို့ လက်မထောင်ပြီးပြောရင်း ထွက်သွားပါလေရောတဲ့ဗျာ။

http://aungphyoonline.blogspot.com/2013/01/blog-post_5.html



ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများအတွက် ဖူလုံသည့်လုပ်ခစာ

ထိုင်းနိုင်ငံရောက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအနေဖြင့် မည်သည့်အလုပ်တွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်သည်ဖြစ်စေ ထိုင်းနိုင်ငံအစိုးရမှ တရားဝင်သတ်မှတ်ပေးထားသော အနှိမ့်ဆုံးလုပ်အားခဖြစ်သည့် ဘတ် (၃၀၀) ကိုရရှိခွင့်အပြည့်ရှိကြောင်း သိထားပြီးဖြစ်မည်ဟုယုံကြည်ပါသည်။ မကပ်ဖောင်ဒေးရှင်းမှပြုလုပ်ထားသည့် သုတေသနစာတမ်းနှင့် အခြားသောစာတမ်းများအရ သတ်မှတ်ထားသည့် အနှိမ့်ဆုံးလုပ်အားခခမရသည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများတွင် ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများမှာ အရေအတွက်အားဖြင့် ပိုမိုများပါသည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အမျိုးသားများနဲ့အတူ တန်းတူလုပ်အားခရရှိပါက မိမိတို့မိသားစုကို များစွာအထောက်အပံ့ပေးနိုင်မည့်အပြင် နှစ်နိုင်ငံ၏ ဝင်ငွေလည်း တိုးစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်း (ILO) မှ ထုတ်ဝေသော စာတမ်းအရ မြန်မာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများမှာ အမျိုးသားများထက် ပို၍ အိမ်သို့ ငွေပြန်ပို့သည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား

အမျိုးသမီးများအတွက် အနှိမ့်ဆုံးလုပ်အားခမှာ မဖြစ်မနေ အမှန်တကယ်လိုအပ်သည့် အရာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အနှိမ့်ဆုံးလုပ်အားခ ဖြစ်သည့် ဘတ် (၃၀၀) မှာ သက်တောင့်သက်သာရှိသော ဘဝတစ်ခုကို နေထိုင်နိုင်မည်လားဆိုသည်မှာ မေးခွန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

အနှိမ့်ဆုံးလုပ်အားခမရသည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများစွာရှိနေသလို အမျိုးသမီးအများစုမှာ အချိန်ပိုအလုပ်မှ ရသည့်အပိုဝင်ငွေ သို့မဟုတ် အခြားအလုပ်များကို မှီခိုနေရသည့် ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ကောင်းမွန်ပြည့်စုံလုံလောက်သည့် ဘဝကို နေထိုင်နိုင်ရန် “ဖူလုံသည့်လုပ်အားခစာ” ကို ရရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဖူလုံသည့်လုပ်ခစာဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် အမှန်တကယ်အသက်ရှင်ရပ်တည်ရန် လုံလောက်သည့် လုပ်ခလစာဖြစ်ပါသည်။ ဖူလုံသည့်လုပ်ခစာမှာ အလုပ်လုပ်သည့်အမျိုးသမီးအပြင် သူမ၏မိသားစုကိုလည်း ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။



အာရှကြမ်းခင်းလုပ်ခလစာ (Asia Floor Wage) အဖွဲ့အစည်းမှ ဖူလုံ သည့်လုပ်ခလစာထဲတွင် ပါဝင်ရမည့်အချက်များ၊ အစားအစာ၊ နေရာ ထိုင်ခင်း၊ အဝတ်အစား၊ သွားလာဆက်သွယ်ရေး၊ ကျန်းမာရေးဝန် ဆောင်မှုနှင့် ပညာရေးစရိတ်များပါဝင်ရမည်ဟု တွက်ချက်ပြထားပါ သည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး လူကြီးတယောက်အနေဖြင့် ကျန်းမာစွာအ သက်ရှင်နေရန်နေ့စဉ်ကယ်လိုရီ (၄၀၀၀) နှင့်ညီသော အစားအစာများ စားရန်လိုအပ်ပါသည်။ အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ “ဖူလုံသည့်လုပ်ခ လစာ” သည် အလုပ်လုပ်သူအပြင် အခြားနှစ်ယောက်ကိုပါထောက်ပံ့ပေး နိုင်သည့်လုပ်ခအားလစာဖြစ်ရမည်။ လူကြီးတစ်ယောက်ကို တစ်ယူနှစ် ဟုတွက်ပြီး ကလေးတစ်ယောက်ကို ယူနှစ်တဝက်ဖြင့်တွက်ပါသည်။ သုံးယောက်စာဟုဆိုပါက လူကြီးသုံးယောက် သို့မဟုတ် လူကြီးနှစ် ယောက်၊ ကလေးနှစ်ယောက်စာ မိသားစုတစုစာအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အလုပ်ချိန်ကြာရှည်စွာ လုပ်ရခြင်း ကြောင့် အများအားဖြင့် သူတို့၏ကလေးများအတွက် အချိန်မပေးနိုင် သည့်အပြင် မိမိအတွက်အသုံးဝင်မည့် လေ့လာသင်ယူရန် အချိန်များ၊ အားလပ်ချိန်များလည်းဆုံးရှုံးကြရသည်။



ဥပမာအားဖြင့် ပြီးခဲ့သည့် မတ်လ ကမူကျင်းပပြီးစီးသွားသည့် We Get Together အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့အတွက် “ အမျိုးသမီးများအတွက်ဖူလုံသည့်လုပ်ခ လစာ” ကိုခေါင်းစဉ်အဖြစ်ထားကာ အလေးပေးအာရုံစိုက်ပြုလုပ်ခဲ့ပါ သည်။ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ဖူလုံသည့်လုပ်ခလစာသည် မိမိတို့ အတွက်လိုအပ်ချက်တင်မဟုတ်ဘဲ လူ့အခွင့်အရေးတရပ်လည်း ဖြစ်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ အမှန် တကယ်လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ ဖူလုံသည့်လုပ်ခလစာ ၅၅၀ ဘတ်ကိုအနှိမ်ဆုံး လုပ်ခလစာ အဖြစ်သတ်မှတ်ပေးရေး တောင်း ဆိုချက်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့တောင်းဆိုရာတွင်လည်း တဦးတယောက် ချင်းဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့အစည်းတခုဖြစ်စေ တောင်းဆိုပါက ထိရောက်မှုအား ကောင်းမည်မဟုတ်ပါ။ ပထမအချက်အနေဖြင့် ရွှေ့ပြောင်း အမျိုးသမီး များက အမှန်တကယ်လိုချင်သော အရာဖြစ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မက်ပ် ဖောင်ဒေးရှင်းမှသော်လည်းကောင်း အခြားအဖွဲ့အစည်းမှသော်လည်း ကောင်း တိုက်တွန်းခြင်းတခုတည်းဖြင့်မဖြစ်ရပါ။ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီး များအနေဖြင့်လည်း ဖူလုံသည့်လုပ်ခလစာမှာ မိမိတို့အတွက် လိုအပ် သည့်အရာဟု လက်ခံမည်ကိုယုံကြည်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤလုပ်ခလ စာကို အမှန်တကယ်ဖြစ်လာပြီး မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အကျိုးခံစားနိုင်ရန် အားလုံး အတူတကွလက်တွဲ လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။



ထို့အတွက်ဖူလုံသည့်လုပ်ခလစာသည်နိုင်ငံတော်ကသတ်မှတ် ပေးထားသည့် ၄၈ နာရီထက်မပိုသော အလုပ်ချိန်တွင်ရရှိ ရမည်ဖြစ်ပါ သည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်အတွက် အာရှကြမ်းခင်းလုပ်ခလစာမှ ထုတ်ပြန်ထား သည့်ဖူလုံသည့်လုပ်ခလစာမှာ တလဝင်ငွေ ၁၄၀၀၀ ဘတ်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုငွေကြေးပဏာမှာ ထိုင်းအစိုးရမှ သတ်မှတ်ပေးသည့် အနှိမ်ဆုံးလုပ်ခ ထက်ပိုပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံရှိရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများနှင့် ဆွေးနွေးချက် များအရ ဖူလုံသည့်လုပ်ခလစာမှာ တရက်လျှင် ၅၀၀ ဘတ်ရမှသာ လုံ လောက်မည်ဟုသိရပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ဖူလုံသည့်လုပ်ခလစာ ရရှိရန် ယခုအခါတွင် ထိုင်းအဖွဲ့အစည်းများ၊ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်း များနှင့် လက်တွဲ၍ မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါ သည်။ တချိန်တည်းမှာပင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများ ကြားတွင်လည်းဖူလုံသည့်လုပ်ခလစာနှင့်ပတ်သက်၍ စည်းရုံးလှုံ့ဆော် ခြင်း၊ အသိပညာပေးခြင်းများကို သုတေသနပြုစုခြင်းနှင့်တွဲ၍ လုပ်ဆောင် လျက်ရှိပါသည်။

စားရေးသားသူ ဟေမန်





နောင်တမျက်ရည်

ပုန်း - ၀၉၄၆၀ ၅၀၅၂၀

ပျော်ရွှင်စွာမိသားစုမှာ ကြီးပြင်းလာခဲ့ရတဲ့ ကျွန်မမှာ အစ်ကိုတစ်ယောက် အစ်မတစ်ယောက်ရှိပါတယ်။ အဖေ အမေ အစ်ကို အစ်မ တွေက ကျွန်မကို အရမ်းချစ်ကြတယ်။ ကျွန်မကအငယ်ဆုံးဆိုတော့ မိသားစုရဲ့အချစ်အားလုံးကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရခဲ့သလို မိသားစုဝင်အားလုံးရဲ့ အလိုလိုက်မှုကို ခံခဲ့ရတယ်။ အိမ်မှာအငယ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ကျွန်မဟာ ကျောင်းခန်းထဲမှာလည်း အငယ်ဆုံးကျောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ တယ်။ တစ်နေ့ကျောင်းခန်းထဲမှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က သူ့ကျောင်းစာမေးပွဲဖြေပြီးရင် သူ့အမေရှိတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အလုပ်သွား လုပ်မယ့်အကြောင်းပြောတဲ့အခါ ကျွန်မရဲ့မသိစိတ်ထဲမှာ သူငယ်ချင်းနဲ့အတူ ထိုင်းနိုင်ငံကိုသွားချင်စိတ်ဖြစ်မိတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ပဲ ကျွန်မတို့အတန်းတင်စာ မေးပွဲကြီးဖြေပြီးသွားခဲ့တယ်။ သူငယ်ချင်းက သူ့အမေရှိတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံကိုသွားဖို့ ကျွန်မကို လာနှုတ်ဆက်တယ်။ သူငယ်ချင်းကိုမြင်တဲ့အခါ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ သူနဲ့အတူလိုက်သွားချင် စိတ်တွေ တစ်ဖွားဖွားဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ တစ် နေ့တော့ ကျွန်မ သူငယ်ချင်းတို့ မိသားစုရှိတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံကိုလိုက်သွားဖို့ အဖေနဲ့ အမေကို ပြောပါတယ်။ အဖေက လုံးဝသဘောမတူပါ ဘူး။ အဖေနဲ့အတူ အစ်ကိုနဲ့ အစ်မကလည်း ကျွန်မကိုကျောင်းပညာ ဘွဲ့ရတဲ့အထိ သင်ယူ သွားဖို့နားချပါတယ်။ အမေက ကျွန်မဒုက္ခ ရောက်မှာကို စိုးရိမ်တဲ့အတွက် တစ်ယောက် ထဲပေးမသွားပါဘူး။ ကျွန်မကလည်း ထိုင်းနိုင် ငံမှာ သူငယ်ချင်းရှိကြောင်းနဲ့ ကျွန်မအတွက် မစိုးရိမ်ဖို့ သွားခွင့်ပြုဖို့သာ ပူဆာမိတယ်။ ကျွန်မကတော့ ကျောင်းဆက်မတက်ချင်တော့ ကြောင်းနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းများ ဆီကိုသာ လိုက်သွားချင်ကြောင်းနှင့် အဆက် မပြတ်ပူဆာမှုကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ မိသားစု ဟာကျွန်မကို ခွင့်ပြုပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ မ ပြောပြတတ်အောင် ပျော်ရွှင်ခဲ့ရပါတယ်။



ကျွန်မကန်တော့ပါတယ်။ ကျွန်မ အမေရဲ့မျက် ဝန်းအိမ်မှာ မျက်ရည်တွေဝဲလို့ပေါ့။ အဖေနဲ့ အမေကတော့ ကျွန်မအတွက် ဆုတောင်း စကားတွေနဲ့အတူ လိမ်လိမ်မာမာနေဖို့၊ မိသား စုနဲ့အမြဲအဆက်အသွယ်လုပ်ဖို့မှာသလို အစ် ကိုနဲ့အစ်မကလည်း ကျွန်မကို ကျန်းမာရေးဂရု စိုက်ဖို့အတွက် တစ်ယောက်တစ်ခွန်းပြောကြ ပါတယ်။ ကျွန်မ ထိုင်းနိုင်ငံကိုသွားချင်ပေမယ့် ဘာရည်ရွယ်ချက် ရှုပါရုံတစ်ခုမှမရှိပါဘူး။ သွား ချင်ရုံသက်သက်ပါ။ အမှန်တကယ်တော့ ရုပ် ရှင်တွေ၊ ဇာတ်လမ်းတွေထဲမှာ တိုက်တွေ၊ ကားတွေအရမ်းလှပြီး စိကားသိုက်မြိုက်တဲ့မြို့ ကြီးတွေကိုမြင်ဖူးကြည့်ဖူးတာတစ်ခုနဲ့ပဲကျွန်မ ထိုင်းနိုင်ငံကိုသွားချင်ခဲ့တာပါ။ အဲဒီလိုနဲ့ကျွန်မ

ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့တစ်ဖက်ကမ်း မြဝတီဆိုတဲ့မြို့လေး ကိုရောက်ခဲ့တယ်။ ဒီကိုရောက်ရင် ကျွန်မသူ ငယ်ချင်းတွေနဲ့တွေ့ရမယ်လို့ ထင်ထားခဲ့မိ တယ်။ ကျွန်မ သူငယ်ချင်းတွေကို ဘယ်မှာရှာ ပြီး ဘယ်လိုတွေ့ရမှန်းမသိဘူး။ အဲဒီလိုနဲ့ပဲ ကျွန်မ အခန်းတစ်ခန်းငှားနေခဲ့တယ်။ ကျွန်မ မိဘအိမ်မှာနေတုန်းက ဒုက္ခဆိုတာ ဘာမှန်းမ သိခဲ့တဲ့ ကျွန်မ အတွက်တော့ ဒုက္ခဆိုတာ အခု မှအစပြုတာလားလို့တွေးထင်ခဲ့တယ်။ ငှားနေ တဲ့အခန်းလေးက ကျဉ်းကျဉ်းလေးဆိုတော့ ကျွန်မအတွက်နေရ ထိုင်ရတာအလွန်ပဲကျဉ်း ကျပ်လှပါတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့အခန်းလေးတစ်ခု ငှားနေရင်း တစ်ဖက်ကမ်းမှာရှိတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ မဲဆောက်မြို့လေးမှာ အလုပ်တွေရှိကြောင်း

ကြားတဲ့အခါ အလုပ်ရှာဖွေဖို့ ကျွန်မ လူတစ်ချို့ရဲ့လမ်းညွှန်မှုနဲ့ အလုပ်ရုံတွေကို စုံစမ်းခဲ့တယ်။ အလုပ်ရုံတစ်ခုမှာ ကျွန်မ အလုပ်ဝင်လျှောက်ပေးမယ့် အလုပ်ရုံ မန်နေဂျာက လူမလိုသေးကြောင်း၊ မခေါ်ကြောင်းပြောတဲ့အခါ ကျွန်မတော်တော်စိတ်ညစ်ခဲ့ရတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ကျွန်မတစ်ဖက်ကမ်း မြဝတီကိုပြန်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မမှာပါလာတဲ့ပိုက်ဆံကို ပြန်ကြည့်တော့ နည်းနည်းပဲကျန်တော့တယ်။ ကျွန်မပိုက်ဆံကုန်မှာဆိုလို့ ထမင်းဝယ်စားရင် ပိုက်ပြည့်အောင်မစားခဲ့ဘူး။ ကျွန်မ အိမ်ကိုအရမ်းသတိရမိတယ်။ မိဘတွေကို ဇွတ်တရွတ်ပြောပြီး ထွက်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် အခုလို အခက်အခဲနဲ့ ဒုက္ခတွေ ရင်ဆိုင်ရတာလားလို့လည်း ပြန်တွေးမိတယ်။ နောက်တစ်နေ့လည်း အလုပ်လျှောက်ဖို့အတွက် ကျွန်မ မဲဆောက်ကို ထပ်ပြီးသွားခဲ့တယ်။ မဲဆောက်ရောက်တော့ အစ်မတစ်ယောက်က နိုင်ငံကူးလက်မှတ်မရှိတဲ့သူကို ပုလိပ်တွေ လိုက်ဖမ်းနေကြောင်းပြောတယ်။ ကျွန်မမှာ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် မရှိတဲ့အပြင် ရေချောင်းကို လှေနဲ့မှောင်ခိုကူးခဲ့တာမို့ ရဲကတွေ့ရင် အဖမ်းခံရနိုင်ကြောင်း ကျွန်မကို ပြောပြတယ်။ ကျွန်မလေ ကြောက်စိတ် အားငယ်ဝမ်းနည်းတဲ့စိတ်တွေနဲ့ မြဝတီကိုပြန်လာခဲ့ရတယ်။ ကျွန်မငိုချင်မိတယ်။ အမေနဲ့ အဖေ မိသားစုကိုလည်း အရမ်းသတိရတယ်။ ဘာဆက်လုပ်ရမယ်ဆိုတာ မသိတော့ဘူး။ တစ်နေ့ အခန်းဘေးက အဒေါ်တစ်ယောက်က ဟိုဘက်ကမ်း စက်ရုံတွေမှာ လူခေါ်နေတဲ့အ



ကြောင်း၊ အလုပ်သွားလျှောက်ကြည့်ဖို့ ကျွန်မကိုပြောလာတယ်။ ကမန်းကတန်း အဝတ်အစားလဲပြီး ကျွန်မ မဲဆောက်ကို ရောက်သွားခဲ့တယ်။ အလုပ်လိုချင်တဲ့ စိတ်တစ်ခုနဲ့ လာခဲ့ရပေမယ့် အလုပ်ခေါ်တဲ့စက်ရုံ ဘယ်နေရာမှာရှိမှန်း ကျွန်မမသိခဲ့ဘူး။ ကံကောင်းထောက်မစွာ အစ်မတစ်ယောက်ရဲ့ လမ်းညွှန်ပေးမှုနဲ့ လူလိုအပ်နေတဲ့စက်ရုံမှာ အလုပ်လျှောက်ဖို့ဖြစ်လာတယ်။ လမ်းညွှန်ပေးတဲ့အစ်မကို ကျေးဇူးတင်စကားပြောပြီး စက်ရုံအတွင်းဝင်ကာ အလုပ်လျှောက်တယ်။ စက်ရုံအတွင်း ဝန်ထမ်းများရဲ့ အကူအညီနဲ့ မန်နေဂျာရုံးခန်းကို ဝင်ရောက်ပြီး အလုပ်လိုချင်တဲ့အကြောင်း ပြောပြတဲ့အခါ ကံကောင်းစွာဖြင့် အလုပ်ရရှိခဲ့ပြီး မန်နေဂျာဖြစ်သူက မနက်ဖြန်အလုပ်ဆင်းဖို့ ပြောလာတယ်။ အဲဒီနောက် မြဝတီဘက်မှ ကျွန်မ ငှားနေတဲ့အ

ဆောင်ကိုပြန်ခဲ့ပြီး ပစ္စည်းတွေကိုယူကာ အလုပ်ရုံကိုပြန်လာခဲ့တယ်။ အလုပ်ရုံဆီကိုပြန်ရောက်တဲ့အခါ အဆောင်မှူးဆိုသူက ကျွန်မနေရမယ့်အခန်းကို လိုက်ပြပေးပါတယ်။ အထုပ်လေးကိုပစ်ချပြီး ကျွန်မနေရမယ့် အခန်းလေးကိုလှမ်းကြည့်လိုက်တော့ အရမ်းကိုစိတ်ပျက်သွားတယ်။ အခန်းလေးက ကျွန်မကလေးဘဝက ကစားခဲ့တဲ့ အခန်းလေးနဲ့ တူတယ်။ စိတ်ပျက်ပျက်နဲ့ပဲ အဲဒီအခန်းလေးမှာ ကျွန်မရဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေ နေရာတစ်ကျ ထားလိုက်တယ်။ ကျွန်မ မနက်ဖြန် အလုပ်ဆင်းရတော့မယ်လေ။ အလုပ်က မပင်ပန်းပေမယ့် ကျွန်မ စိတ်ကို မွန်းကြပ်စေတယ်။ အလုပ်ဆင်း ထမင်းစားနားချိန်ရောက်တော့ ကျွန်မတို့ ထမင်းစားဖို့ပြင်ကြတယ်။ ကျောက်ခဲလိုပဲ မာကျောနေတဲ့ ထမင်းကိုကြည့်တော့ ကျွန်မအိမ်ကို သတိရပြီး မျက်ရည်ဝဲခဲ့ရတယ်။ အလုပ်ဆင်းပြီး နှစ်ရက်မြောက်မှာ ကျွန်မအိမ်ဆီကို ဖုန်းဆက်ခဲ့တယ်။ ဟဲလို ဆိုတဲ့ အမေရဲ့အသံကြားတော့ ကျွန်မ အားပါးတရင့်ချပစ်လိုက်တယ်။ ကျွန်မ တုန်ရီနေတဲ့အသံနဲ့ အမေလို့ခေါ်တဲ့အခါ အမေက သမီးငယ်လေးအဆင်ပြေရဲ့လားလို့ မေးရှာတယ်။ ကျွန်မရဲ့အခြေအနေကို အဆင်ပြေ၊ မပြေမှုကို အမေက စုံအောင်မေးပါတယ်။ အမှန်တကယ်တော့ အဆင်မပြေမှုတွေ အကြားမှာ ကျွန်မအိမ်ကိုအရမ်းလွမ်းဆွတ်ပေမယ့် မိသားစုဝင်အားလုံးကို စိတ်ပူပင်သောက မရောက်စေလိုတာကြောင့် အားလုံးအဆင်ပြေတယ်လို့ပဲဖြေလိုက်တယ်။ အဖေနဲ့အမေက မိသားစုတွေအားလုံးအဆင်ပြေပြီး နေကောင်းကျန်း



မာကြောင်းနဲ့ ကျွန်မကိုလည်း ကျန်းမာရေးဂရု စိုက်ဖို့မှာရှာတယ်။ ကျွန်မမိသားစုအားလုံးနေ ကောင်းကျန်းမာအောင်ဂရုစိုက်ဖို့ ပြန်ပြောပြီး ဖုန်းချလိုက်တယ်။ ပြီးနောက် ကျွန်မခေါင်းထဲ မှာ အတွေးများစွာရောက်ရှိလာတယ်။ အရင် ကမိသားစုမှာအလိုလိုက်ခံခြင်းတွေနဲ့ ပျော်ရွှင် ခဲ့ရတဲ့ ကျွန်မသာအခုလိုကြုံနေရတဲ့ ဒုက္ခတွေ ကိုသာ အမေသိသွားရင် အိမ်ကိုပြန်လာဖို့ ပြောမှာအသေအချာပါ။ ထိုင်းနိုင်ငံရောက်ပြီး အခက်အခဲဒုက္ခတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှ ကျွန်မလော ကအကြောင်းပိုသိလာသလို ခံစားခဲ့ရတယ်။

အချိန်တွေကြာလာတော့လည်း ကျွန် မအလုပ်မှာ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်ရခဲ့တယ်။ တစ်ယောက်ကမူ၊ နောက်တစ်ယောက်ကခိုင်။ မှုနဲ့ခိုင်က ကျွန်မအပေါ် အရမ်းကောင်းကြပါ တယ်။ အချိန်ကြာလာသည်အမျှတစ်ယောက် အကြောင်းတစ်ယောက်သိပြီး တိုင်တိုင်ပင်ပင် နေခဲ့ကြတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေကြောင့်ပဲ စက်ရုံ မှာလည်းနေရတာ ပျော်ရွှင်လာသလိုခံစားရ တယ်။ စက်ရုံထဲက ရည်းစားရှိတဲ့ လူငယ်တွေရဲ့ ဘဝနေပုံတိုင်ပုံတွေကို မြင်ရတဲ့အခါ ကျွန်မ လည်း ရည်စားထားချင်တဲ့ ခံစားချက်ကို ခံစား လာမိတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေကို ဖွင့်ဟတိုင်ပင် တဲ့အခါ မှုက မထားဖို့ပြောပြီး ခိုင် ကတော့ ထောက်ခံခဲ့တယ်။ လူငယ်ပီပီ လူငယ်တွေရဲ့ အတွေးလွတ်လပ်မှုတွေအထဲမှာ ပျော်ဝင်ကျေနပ်ကြည့်ချင်ပေမယ့် အစ်မတွေလို ကျွန်မကို ဂရုစိုက်လမ်းပြကြတဲ့ မှုနဲ့ ခိုင် ကြောင့်ပဲ ကျွန်မ စက်ရုံမှာ ရည်စားမထားဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ တစ်နေ့ တော့ စက်ရုံသူဌေးက သင်တန်းတစ်ခုသွား တက်ရမယ့်အကြောင်းပြောတယ်။ အဲဒီသင် တန်းကို ကျွန်မတို့ သူငယ်ချင်းသုံးယောက်လုံး သွားခဲ့ရတယ်။ သင်တန်းက HIV/AIDS အ ကြောင်းပါ။ မှုနဲ့ ခိုင်က သင်တန်း သွားဖို့အရမ်း တက်ကြွနေပေမယ့် ကျွန်မကတော့ သင်တန်း သွားဖို့စိတ်မပါခဲ့ဘူး။ ခိုင်နဲ့မှုက ကျွန်မကို သင် တန်းမှာ အသိပညာ ဗဟုသုတရှိကြောင်းနဲ့ အတူတကွသွားဖို့ အားတက်သရောနိုးဆော် မှုကြောင့် ကျွန်မ သင်တန်းရောက်ရှိခဲ့တယ်။ သင်တန်း ဆရာမ ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက် ပြီး တိကျတဲ့သတင်းအချက်ပေးမှုကို မှုနဲ့ခိုင်က စိတ်ပါဝင်စားစွာ သေသေချာချာ လိုက်မှတ်နေ

ပေမယ့် ကျွန်မကတော့ ဟိုကြည့်ဒီကြည့်ပေါ့။ မှုနဲ့ခိုင်က ကျွန်မကို သေသေချာချာမှတ်သား ထားဖို့ပြောပါတယ်။ သင်တန်းအပြီး အပြန် လမ်းမှာ မှုနဲ့ခိုင်က သင်တန်းအကြောင်းတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး အိမ်ထောင်ပြုရင် သွေးစစ်ပြီးမှ လက်ထပ်ယူမယ့်အကြောင်း တစ်လမ်းလုံး ကျွန်မ နားငြီးလောက်အောင် ပြောကြတယ်။ ကျွန်မကိုလည်း သူတို့ရဲ့ဆွေးနွေးမှုကို ဘယ်လို သဘောရကြောင်း လှမ်းမေးတယ်။ ကျွန်မက တော့လက်ထပ်မှီသွေးစစ်ဖို့ဆိုတာကိုယ်ချစ် သူကို မယုံကြည်ရာရောက်ကြောင်းနဲ့ ကိုယ် ယူမယ့်သူက အပျော်အပါးလိုက်စားသူမဟုတ် ကြောင်းပြောလိုက်တယ်။ မှုနဲ့ခိုင်က အတိုင်အ ဖောက်ညီညီ ဒီခေတ်မှာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံရ ကြောင်း၊ အမှန်တကယ်ချစ်ရင်တောင် လက်မ ထပ်ခင် သွေးစစ်သင့်ကြောင်း ထပ်တလဲလဲ ပြောလာတဲ့အခါ ကျွန်မ စိတ်တိုတိုနဲ့ပဲ ဒီအ ကြောင်းတွေ ခေါင်းထဲမထည့်ဘူး ခေါင်းစား တယ်လို့ ပိတ်ပြောပစ်လိုက်မိတယ်။ မှုနဲ့ခိုင်က ခေါင်းခါပြီး ငြိမ်သက်သွားကြပေမယ့် အခန်း ရောက်တော့ ကျွန်မကို အရာရာကို ပေါ့ပျက် ပျက်မတွေးဖို့၊ လွယ်လွယ်နဲ့မဆုံးဖြတ်မိဖို့ပြော လာပြန်တယ်။ အရင်ရောက်စ ဒုက္ခတွေဝေနေ တဲ့အချိန်တွေမှာ စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ပေမယ့် အနေ ကြာလာတာနဲ့အမျှ ကျွန်မ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပိုပို

တိုးလာသလိုခံစားမိတယ်။
ရက်လနှစ်တွေပြောင်း အချိန်အတော် ကြာပြီးနောက်မှာတော့ မှုနဲ့ခိုင်က အိမ်ပြန်ဖို့ ပြောလာကြတယ်။ အဲဒီအချိန်မှ ကျွန်မ အိမ်ဆို တာကို မေ့ထားရာမှ သတိရဖို့ဖြစ်လာတယ်။ အိမ်ပြန်ကြမယ် မှုနဲ့ခိုင်က ကျွန်မကိုလည်းအိမ် ပြန်ဖို့နဲ့ သူတို့မရှိရင် ကျွန်မကို စိတ်မချတဲ့အ ကြောင်းပြောလာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ သူဌေးဆီမှာ ကျွန်မတို့အတူတူ ခွင့်ယူကြပြီး အိမ်ပြန်ဖို့ဖြစ် လာတယ်။ မဲဆောက်စက်ရုံကနေ တစ်ဖက် ကမ်းမြဝတီကို အားလုံးအတူတူထွက်လာပြီး နယ်ကိုပြန်ဖို့ ကားတွေစီစဉ်ကြတယ်။ နေရပ် ဇာတိမတူတော့ ကားစီးဖို့ မတူကြဘူးပေါ့။ ကျွန်မတို့ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပြန် လာဖို့ဂတိပြုရင်း ကားထွက်တော့ကလေးတွေ လိုလက်ပြုပြီး အော်ဟစ်နှုတ်ဆက်ကြတယ်။ အခုတော့နွေးထွေးတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့လက် အစုံနဲ့ ခဏခွဲခွာရအံ့မည်လေ။ နောက်တစ် နေ့မနက်မှာ မိသားစုတွေရှိတဲ့ နယ်အိမ်လေး ကိုကျွန်မပြန်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မအိမ်ရှေ့ ရောက်တော့ အမေကထုံးစံအတိုင်းပဲ ဆွမ်း လောင်းနေတယ်။ မလှမ်းမကမ်းမှာ ရပ်နေတဲ့ ကျွန်မကိုမြင်ပေမယ့် ပြောင်းလဲသွားတဲ့ ကျွန်မ ကို အမေမမှတ်မိဘူးထင်ပါရဲ့။ လှမ်းကြည့်ပြီး ပြန်လှည့်သွားတယ်။ ကျွန်မ ပြုံးပြီး အမေလို





အားပါတရ အော်ခေါ်လိုက်မိတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ခေါ်သံကြောင့် နောက်တစ်ကြိမ်ပြန် ပြန်လှည့် ကြည့်တဲ့ အမေ ကျွန်မကို မှတ်မိပြီလေ။ ရင်ခွင် ပိုက်ထားတဲ့ ဆွမ်းအုပ်ကြီးကိုချပြီး ကျွန်မဆီ အပြေးလာခဲ့တယ်။ ကျွန်မအနီးကို ရောက် တော့ ကျွန်မရဲ့လက်မောင်းကို တင်းကြပ်စွာ ကိုင်ပြီး အဖေကြီးရေ သမီးငယ်ပြန်လာပြီလို့ အော်ပြောရှာတယ်။ အမေရဲ့ အော်သံကြောင့် အိမ်နောက်ဖေးမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အဖေ ပြာပြာသလဲ ထွက်လာတယ်။ အဖေက သမီး ငယ်လေးလို့အော်ခေါ်ပြီး ကျွန်မကိုထွေးပွေ့ပါ တယ်။ ကျွန်မတို့ ပျော်ရွှင်ရယ်မောအသံတွေ ကြောင့် အစ်ကိုနဲ့ အစ်မ ဖြစ်သူကလည်း အိမ် ပေါ်ကနေ ပြေးဆင်းလာကြတယ်။ အားလုံးရဲ့ မျက်နှာမှာ အပြုံးပန်းတွေ ဝေဝေဖြာဖြာနဲ့ပို့ ကျွန်မတို့မိသားစုအတွက် ဒီနေ့ဟာဖြင့်အ ပျော်ဆုံးနေ့ လို့ပဲသတ်မှတ်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်မ တို့မိသားစု ညနေစာကို ပျော်ပျော်ပါးပါး အတူ စားသောက်ကြတယ်။ စိုပြေတဲ့အိမ်က ထမင်း ဝိုင်းနဲ့ အလုပ်ရုံမှာစားတဲ့ထမင်းဟာအဆများ စွာကွာခြားလှပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ နေရတဲ့ အခြေအနေကိုမေးလာတဲ့အခါကျွန်မအတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်မှာစိုးရိမ်တဲ့အတွက်ကြုံတွေ့ ရတဲ့အခက်အခဲတွေကို အမှန်အတိုင်းကို မ ပြောပြပဲအဆင်ပြေကြောင်းပဲ ပြောပြမိတယ်။ တစ်နေ့ရွာထဲက ကောင်လေးတစ်ယောက်က ကျွန်မကို သမီးရည်းစားစကား တွေလိုက်ပြော တယ်။ မဲဆောက်မှာတုန်းက သူငယ်ချင်းနှစ် ယောက်ကြောင့် ရည်းစားမထားခဲ့တာမို့ အ ခုတော့ ကျွန်မရည်းစားထားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ် လိုက်တယ်။ ကောင်လေးကလည်း ရုပ်ရည် ချောမောတာကတစ်ကြောင်း၊ မိဘတွေချင်း လည်း အဆင်ပြေကြတာကတစ်ကြောင်းမို့ ကျွန်မသူ့ကိုလက်ခံဖို့ ရွေးချယ်တာမများဘူး လို့ပဲယူဆမိတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲကောင်လေးနဲ့ကျွန်

မချစ်သူတွေဖြစ်ခဲ့ကြတယ်။ ကောင်လေးက အ ရမ်းချစ်တယ်ဆိုတဲ့ စကားတွေကြောင့် ကျွန်မ သူ့ကို အရမ်းယုံကြည်မိတယ်။ တစ်နေ့ ကျွန်မ တို့အကြောင်းတွေသိသွားတဲ့ အမေက ကျွန်မ မသိသေးတဲ့ကောင်လေးအကြောင်း ကျွန်မကို ပြောပြလာတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ အမေပြော တဲ့ ဆိုဆုံးမစကားတွေကို နားထဲမဝင်ခဲ့ပါဘူး။ အမေကိုပြန်မပြောပေမယ့် ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ တော့ အမေပြောတဲ့ ကျွန်မချစ်သူရဲ့ အခြေအ နေကထင်သလောက် မဆိုးတဲ့အကြောင်း တွေးမိတယ်။ အမေက တစ်ခြားတစ်ယောက် ကိုစဉ်းစားဖို့ပြောပေမယ့် ကျွန်မ အမေစကား ကိုနားမထောင်ခဲ့ဘူး။ အိမ်ရဲ့ အလိုလိုက်ခြင်း ကိုခံရတဲ့ကျွန်မကတော့ အရင်တုန်းကအတိုင်း ဇွတ်တရွတ်နိုင်တုန်းပဲလေ။ အမေစကားကို ဆန့်ကျင်ပြီး ကျွန်မ ကောင်လေးနဲ့ ခိုးရာလိုက် ခဲ့တယ်။ အိမ်ထောင်ကျပြီးနောက်မှ သူငယ် ချင်းတွေဆီ ကျွန်မအိမ်ထောင်ကျသွားပြီဆိုတဲ့ အကြောင်း ဖုန်းဆက်လိုက်တယ်။ သူငယ်ချင်း တွေက ဘယ်သူနဲ့လဲ၊ သေချာစုံစမ်းရဲ့လား၊ သွေးရောစစ်ကြည့်ရဲ့လားလို့ ဝိုင်းမေးကြပါ တယ်။ သူတို့ရဲ့ မေးခွန်းတွေကို ကျွန်မ စိတ်ရှည် ရှည်နဲ့ပြန်မဖြေပေးနိုင်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အခုကျွန်မတို့က လက်ထပ်ပြီးသား အကြင် လင်မယားဖြစ်နေပြီလေ။ မှုနဲ့ခိုင် ကိုလည်းခုလို ဇီဝကြောင်နေလို့ ယောက်ျားမရတာဆိုပြီး လှောင်ပြောင်ပြီးပြောပစ်လိုက်သေးတယ်။

ကျွန်မတို့ အိမ်ထောင်သက်တမ်းကြာ လာတော့ ကျွန်မ ခင်ပွန်းကဝမ်းသွားတယ်။ သိပ်မကြာဘူးရောဂါကတစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးဖြစ် လာတော့ ကျွန်မတို့ဆေးရုံပြခဲ့ကြတယ်။ ဆရာ ဝန်ရဲ့ညွှန်ကြားချက်နဲ့ ကျွန်မရဲ့ခင်ပွန်း သွေးစစ် ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မခင်ပွန်းရဲ့ သွေးစစ်ချက်အဖြေ က AIDS တဲ့။ ကျွန်မအရမ်းကို တုန်လှုပ်သွားခဲ့

တယ်။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူကို ကြည့်တော့ ပိန်လိန်ပြီး အားမရှိတော့ဘူးလို့ ထင်ရလောက်အောင် ရောဂါခံစားနေရတယ်။ ကျွန်မ ဘာဆက်လုပ် ရမှာလဲ။ ကျွန်မမှာရော AIDS ဖြစ်နေပြီလား။ ကျွန်မအရမ်းကို ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်မိတယ်။ ရက်တွေ လတွေကုန်လွန်လာပြီး နောက်တော့ ကျွန်မ ခင်ပွန်းဆုံးပါးသွားခဲ့တယ်။ ကျွန်မရင်ထဲ မှာမီးတောင်ပြိုနေသလို ခံစားနေရတာကိုလဲ ဘယ်သူမှ သိမှာမဟုတ်ဘူးလေ။ တစ်နေ့ ကျွန်မ ဆေးရုံသွားပြီး သွေးစစ်ကြည့်တော့ ကျွန်မမှာလည်း HIV ပိုးရှိနေပြီတဲ့။ ကျွန်မလေ သွေးအဖြေစာရွက်လေးကို တုန်တုန်ရီရီနဲ့ကိုင် ပြီးပြန်လာတဲ့လမ်းမှာ ကျွန်မအတွေးတွေက သူငယ်ချင်းတွေဆီရောက်သွားခဲ့တယ်။ ခုမှ သူ ငယ်ချင်းတွေကို ပြောခဲ့တာတွေ ပြန်သတိရမိ တယ်။ နင်တို့ပဲသွေးစစ်ယူ ငါကတော့ မလိုဘူး ငါ့ချစ်သူကို ယုံတယ်။ ဘာမှ လေ့လာစရာမလို ဘူးလို့ပြောခဲ့တဲ့ ကျွန်မ။ အခုတော့အချိန်လွန် မှ ရခဲ့တဲ့နောင်တက မျက်ဝန်းအိမ်ထဲကနေပဲ ပြင်ကိုစီးကျလာတဲ့ မျက်ရည်တွေများလား။ သိပ်မကြာပါဘူးကျွန်မသတင်းတရကြားလိုက် ရတယ်။ ကျွန်မ သူငယ်ချင်း မှု အိမ်ထောင်ကျ သွားပြီတဲ့။ မှုတို့ရဲ့မိသားစုလေးက ပျော်ရွှင်မှု အပြည့်ပဲတဲ့။ ခိုင် ကတော့ သူတို့နယ်လေးမှာ ဆိုင်ခန်းလေးဖွင့်ပြီး ဈေးရောင်းနေတယ်တဲ့။ ကျွန်မလေ ချစ်သူငယ်ချင်း မှုနဲ့ခိုင်အတွက် ပါး ပြင်ပေါ်စီးကျလာတဲ့ မျက်ရည်တွေနဲ့အတူ သူ တို့အတွက်ဝမ်းသာတဲ့ ပီတိအပြုံးနဲ့ပြုံးခဲ့ပါ တယ်။ အရာရာကိုပေါ့ပျက်ပျက်နဲ့တွေးခဲ့တဲ့ ကျွန်မအတွက်တော့ နောင်တမျက်ရည်ကိုပဲ အဖော်ပြုခဲ့ရတယ်လေ။





စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွက် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို ရှေးယခင်မှယနေ့ထိတိုင် လူများစွာလုပ်ကိုင်လာခဲ့ကြသည်။ ဥပမာ - လယ်လုပ်ငန်း၊ ယာလုပ်ငန်း၊ ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်း၊ တိရိစ္ဆာန်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း အစရှိသည့်လုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။ ယခုနောက်ပိုင်းတွင် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို ခေတ်မှီသော ဓါတုဆေးဝါးများနှင့် စက်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ ပိုမိုတိုးတက်မှုရှိအောင် ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်လာသည်။ ထိုနည်းတူ ဓါတုဆေးဝါးများကို စနစ်တကျအသုံးမပြုခဲ့ပါက လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးအန္တရာယ်များလည်းတွေ့ကြုံလာနိုင်သည်။

❶ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့်အကြောင်းရင်းများ

- ❖ အလုပ်သမားကိုယ်တိုင်စက်ပစ္စည်းများ အသုံးချပုံနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်မရရှိခြင်း၊ တာဝန်ယူမှုမရှိခြင်း နှင့် ပေါ့ဆခြင်း။
- ❖ လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းဥပမာ-ပေါက်တူး၊ ပေါက်ပြား၊ မြက်ရိတ်စက်၊ မြေထွန်စက်၊ စပါးရိတ်သိမ်းစက်များကို စနစ်တကျ အသုံးမပြုတတ်ခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း၊ သေချာစွာမသိမ်းဆည်းခြင်းသည်လည်း လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
- ❖ ဓါတုဆေးဝါးများ ဥပမာ - ပိုးသတ်ဆေး၊ ဟော်မုန်းဆေး၊ မြေဩဇာများသည်လည်း လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သကဲ့သို့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဓါတုဆေးဝါးများ စိမ့်ဝင်မှုများလာပါက အသက်ဆုံးရှုံးသည့်အဆင့်ထိလည်းဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

- ❖ အဆိပ်ရှိသည့်သတ္တဝါများ ဥပမာ - ခွေးရူး၊ မြွေ၊ ကင်းခြေများ၊ ကင်းမှီးကောက် စသည့်များအပြင် အဆိပ်ရှိသည့်အပင်ဖြစ်သည့် ခွေးလျားသီးပင်သည်လည်း ထိမိပါက ယားယံခြင်းနှင့် အနာတရများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ❖ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဥပမာ - မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်းများသည်လည်း စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- ❖ သဘာဝအလျောက် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ဥပမာ - နေပူကျကျထဲကြာရှည်စွာရပ်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ မိုးရွာသည့်ကြားမှ အလုပ်ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ခြင်း။

❷ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် အတွက်ဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

- ☞ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်သားအနေ နှင့် ကျန်းမာရေးအချက်အလက်၊ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းစေရန်ကာကွယ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များနားထောင်ခြင်း။
- ☞ လုပ်ငန်းခွင်အတွက် အသုံးပြုရမည့် စက်ပစ္စည်းများ၊ ကိရိယာများအသုံးပြုနည်းကို စနစ်တကျလေ့လာခြင်း။ အသုံးမပြုမီ သေချာစစ်ဆေးခြင်း၊ ပျက်စီးယိုယွင်းချက်များရှိပါက သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်စက်ပြင်ခြင်း၊ အသုံးပြုပြီးနောက်တွင်လည်း သန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောပြီး သင့်လျော်သည့်နေရာတွင်သိမ်းဆည်းထားခြင်း။

☞ ဓါတုဆေးဝါးများကိုအသုံးမပြုဖို့ အသုံးပြုနည်းများကို သေသေချာချာဖတ်ရှုပြီး စနစ်တကျ အသုံးပြုရန်လိုအပ်ခြင်း။ အသုံးပြုသည့်အချိန်တွင်လည်း ကာကွယ်ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် အဝတ်လက်ရှည်၊ ဦးထုပ်၊ အကာအကွယ်မျက်မှန်၊ လက်အိတ်၊ ခြေအိတ်၊ ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းပိတ်သည့်ပိတ်စများလည်း ဝတ်ဆင်ခြင်း။ အသုံးပြုပြီးနောက်ပေကျံနေသောဆေးဝါးများကိုသန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်း။ ဓါတုဆေးဝါးများကို ကလေးနှင့်ဝေးရာနေရာတွင် စနစ်တကျသိမ်းဆည်းထားခြင်း။

☞ အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ၏ရန်မှ ကာကွယ်ရန်အတွက် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်အား ရှင်းလင်းထားခြင်း။ မြက်ပင်၊ သစ်ပင်စသည့်စိုစွတ်သော အပင်များအကြားတွင် သတ္တဝါများ နေထိုင်တတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

☞ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်သည့်အချက်များဖြစ်သည့် ရေဘေးအန္တရာယ်အတွက် အစားအသောက်နှင့် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ဝယ်ထားခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်းမခံရအောင် မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းစဉ် ဟင်းလင်းပြင်တွင် မနေခြင်း၊ သစ်ကိုင်းများကြိုးကျနိုင်သောကြောင့်သစ်ပင်ကြီးအောက်တွင်ခိုအောင်းမှုများမပြုခြင်း အစရှိသည်တို့ဖြစ်သည်။

☞ နေ့စဉ်သာမန်ကျန်းမာရေးအတွက် ဥတုရာသီအလျောက် လုပ်ငန်းခွင်နှင့် သင့်တော်သောအဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းမှုကို အရေးထားခြင်းများ ပါဝင်သည်။



လုံခြုံစွာ လမ်းလျှောက်နိုင်ဖို့ လမ်းညွှန်

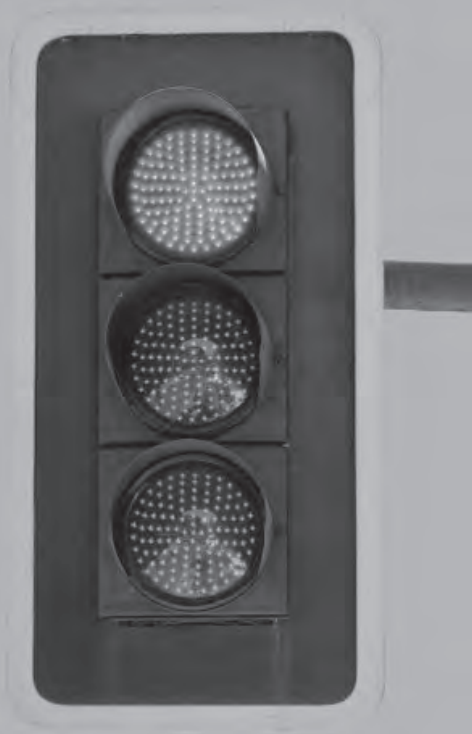


ကျွန်တော်တို့သည် လမ်းလျှောက်ထွက်သွားပါက အခြားယာဉ်များ၊ စက်ဘီးများ၊ အခြားသောလမ်းလျှောက်သူများနဲ့ တွေ့ဆုံရမှာဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကျွန်တော်တို့သည် လမ်းလျှောက်ထွက်စဉ်အခါ ယာဉ်တိုက်မှုမဖြစ်ပဲ သွားနိုင်ခဲ့သလို အချိန်မရွေး ယာဉ်တိုက်မှုနှင့်လည်း တွေ့ကြုံနိုင်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လုံခြုံဖို့ နှင့် အခြားသူများလုံခြုံဖို့ ဆိုရင်ချမှတ်ထားသော လမ်းစည်းကမ်းများ လိုက်နာဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ယာဉ်တိုက်မှုနှင့်တွေ့ကြုံရပါက ကိုယ်လက်အင်္ဂါထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း တစ်ခုခုနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍အသက်သေဆုံးသွားပါက ကျန်ရစ်ခဲ့သော မိသားစုဝင်များမှာ ပျော်ရွှင်မှုပျောက်ဆုံးပြီး ဝမ်းနည်းစွာဖြင့် ကျန်ရစ်ခဲ့ရမည်။ လူတိုင်းလူတိုင်းသည်မိသားစုအတွက်တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍရှိနေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့်ယာဉ်တိုက်မှုမဖြစ်ပွားအောင် အထူးဂရုပြုရှောင်ရှားဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့်လုံခြုံစွာလမ်းလျှောက်နိုင်ဖို့ရန် အောက်တွင်ပါရှိသောအချက်အလက်နှင့် အကြောင်းအရာများကို လေ့လာကြပါစို့။

- ❶ အမြဲတမ်း လမ်းဘေးကပ်လျှောက်ပါ သို့မဟုတ် သီးသန့် လုပ်ထားပေးသော လူသွားလမ်းမှလျှောက်ပါ။
- ❷ အကယ်၍ လူသွားလမ်းသို့မဟုတ်ကပ်ပြီးလျှောက်နိုင်သည့်လူသွားလမ်း မရှိပါက ယာဉ်ကျောအား မျက်နှာချင်းဆိုင်ထားပြီး လမ်းဘေးကပ်လျှောက်ပါ။ ထိုသို့လျှောက်ပါက ယာဉ်အသွားအလာအား သင်မြင်တွေ့နေရမည်ဖြစ်ပြီး လိုအပ်ပါက သင်သည် ထိုယာဉ်ရဲ့ အန္တရာယ်မှ ရှောင်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ❸ လူအများမြင်နိုင်ရန် သိသာထင်ရှားသည့် အရောင်တောက်ပသော အဝတ်များအား ဝတ်ဆင်ပါ။ ညလမ်းလျှောက်ပါက ညအမှောင်တွင် အလင်းရောင်ဟတ်သော အမျိုးအစားများဖြစ်သည့် ဖိနပ်၊ ခြီးထုပ်၊ အင်္ကျီများအား ဝတ်ဆင်ထားပါ။ ထိုအသုံးအဆောင်များက ယာဉ်မောင်းသူများကို လွယ်ကူစွာ မြင်တွေ့စေမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ညအမှောင်တွင် အပြင်ထွက်ရန်လိုအပ်ပါက ဓါတ်မီးကို ကိုင်ဆောင်ပါ။
- ❹ သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းများ၊ ချမှတ်ထားသော သင်္ကေတများ၊ ယာဉ်နှင့်ပတ်သက်သော အချက်ပြမီးများအား လုံးအား လိုက်နာပါ။
- ❺ လမ်းဖြတ်ကူးမည်ဆိုပါက ယာဉ်အသွားအလာအား သေချာကြည့်ပြီး လုံခြုံမှုလမ်းဖြတ်ကူးပါ။



လမ်းဖြတ်ကူးတော့မည်ဆိုပါက

- ☞ လမ်းထောင့် သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားပေးသောနေရာမှ လမ်းဖြတ်ကူးပါ။
- ☞ သတ်မှတ်ထားပေးသောနေရာမှ မဟုတ်ပဲ လမ်းအလယ်မှ ဖြတ်ကူးခြင်းအား ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- ☞ သင်ဖြတ်ကူးမည့်နေရာ၌ မော်တော်ယာဉ်များ ရပ်နားထားပါက ကားအထဲတွင် ယာဉ်မောင်းသူ ရှိမရှိနှင့် ကားမောင်းထွက်ဖို့ အနေအထားရှိမရှိ သေချာကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ယာဉ်မောင်းသူမှာ ယာဉ်မောင်းထွက်ဖို့ ရှိနေမည်ဆိုလျှင် ကားနှင့် လွတ်သည့်နေရာသို့ သွားပြီး ကားအသွားအလာကို ဘယ်ဘက်၊ ညာဘက် သေချာကြည့်ပြီး ကားလွတ်ပြီဆိုမှ လမ်းဖြတ်ကူးပါ။
- ☞ အကယ်၍ သင်လမ်းဖြတ်ကူးမည့်နေရာ၌ ကားတစ်စီးမှ ရပ်နားထားခြင်းမရှိလျှင်လည်း သင်သည် လမ်း၏ အစွန်းနေရာတွင် ရပ်ပြီး သင်လျှောက်သွားမည့်လမ်းပေါ်၌ ဘယ်၊ ညာ၊ အရှေ့၊ အနောက်ကို သေချာကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ☞ လမ်းဖြတ်ကူးမည်ဆိုပါက ကားရှင်းမှ ဖြတ်ကူးပါ။
- ☞ လမ်းဖြတ်ကူးသောအခါ ဘယ်တော့မှ မပြေးပါနဲ့။ လမ်းလယ်၌ သင်သည် ခြေချော်လဲကျသွားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ☞ လမ်းဖြတ်ကူးမပြီးမချင်း ကားအသွားအလာနှင့် ကားမောင်းသူများရဲ့ အခြေအနေအား ကြည့်ရှုပါ။
- ☞ လမ်းဆုံနေရာ၌ လမ်းဖြတ်ကူးမည်ဆိုပါက လမ်းရဲ့အစွန်းနေရာ၌ ရပ်နေပါ။ အကယ်၍ လူများသွားလာဖို့ သတ်မှတ်ထားသည့် လမ်းမျဉ်းကျားများရှိပါက ထိုလမ်းပေါ်မှ လမ်းလျှောက်ဖို့ ပြင်ဆင်ထားပါ။ ပြီးနောက် ဘယ်ညာအရှေ့အနောက် သေချာကြည့်ပြီးမှ ဖြတ်ကူးပါ။

<http://wellness.illinois.edu/iWalk/safety.html>

စာမျက်နှာ - ၃ အဆက်

ခံခဲ့ရသည်။ ထိုအချိန်၌ သူမသည် ယာယီပတ်စ်ပို့စ်ကိုထားပါသည် ဗီဇာသက်တမ်းအပြည့်ရှိပြီး အလုပ်သမားလက်မှတ်လဲရှိပါသည်။ သူမသည်တစ်ရက်လျှင်(၂၇၀)ဘတ်ရရှိပါသည်။သူမပတ်စ်ပို့စ်လုပ်ခဲ့တုန်းကတော့ အလုပ်ရှင်တစ်ယောက်နဲ့လုပ်ထားပြီး သူတစ်ကယ်အလုပ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ရှင်ကအခြားတစ်ယောက်ဖြစ်နေပါသည်။ထိုင်းပုလိပ်ကသူ့အား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားလားဆိုပြီး လာမေးကြောင်းသူမပြောပြပါသည်။ သူသည်ချက်ချင်း သူ့ရဲ့ယာယီပတ်စ်ပို့စ်အား ပြသခဲ့သည်။ သို့သော် သူ့ရဲ့ အလုပ်ရှင်က အခြားတစ်ယောက်ဖြစ်တော့ ထိုင်းပုလိပ်က အလုပ်ရှင်မှားနေတယ်ဆိုပြီး သူမအားပြောခဲ့သည်။ သူမအား ထိုင်းပုလိပ်မှ ဖမ်းဆီးသွားခြင်းတော့မရှိပါ။ သူ့အား အလုပ်ရှင်နာမည်ပြောင်းခိုင်းပါသည်။ ရဲလာစစ်တော့ သူကစိတ်ကသိကအောင့် ဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။ အလုပ်ရှင်ကလဲ သူမအတွက် အလုပ်ရှင်နာမည်ပြောင်းပေးဖို့ လက်မခံခဲ့ပါ။ နောက်ပိုင်းတော့ အဆင်မပြေမှုတွေကြောင့် အလုပ်မှ ထွက်လိုက်ရသည်။

စိုင်းလောင်သည် အသက် ၂၆ နှစ်ရှိသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး Mae Joe ရပ်ကွက်၌ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း၌အလုပ်လုပ်နေပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံကို ရောက်ရှိလာတာက (၈) နှစ်ရှိပါပြီ။ ထိုင်းဘတ်ငွေ တစ်ရက် (၄၀၀) ရပါသည်။ ယာယီပတ်စ်ပို့စ်ကိုဆောင်ပါသည်။ သူကပန်းရောင်ကဒ်မလုပ်ချင်ပါအကြောင်းရင်းကတော့ ပန်းရောင်ကဒ်လုပ်ရင် ပိုက်ဆံအများကြီးကုန်မည်ဟု သူတွေ့မိသည်။ မကြာခင်အိမ်ပြန်ဖို့လဲ သူဆုံးဖြတ်ထားသည်။ အလုပ်ရှင်က သူ့အားကြိုတင်အကြောင်းကြားထားတဲ့အတွက် အဖမ်းအဆီးများကြမ်းနေသည့်အချိန် အိမ်မှာပဲနေခဲ့ရပါသည်။ ထိုအချိန်၌ ဝင်ငွေလဲသူမရှိခဲ့ပါ။ ဇူလိုင်လက Lam Pun မှာ သူ့အလုပ်သွားလုပ်ခဲ့ရာ တစ်ခေါက်အဖမ်းခံခဲ့ရပါသည်။ သူတို့ရဲ့ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်မှာ ထိုင်းပုလိပ်မှ လာရောက်စစ်မေးခြင်းခံရသည်။ ထိုင်းပုလိပ်က သူ့ရဲ့အလုပ်ရှင်အား ခေါ်မေးသည်။ အလုပ်မမှန်ခြင်း နေရာမမှန်ခြင်းကြောင့် ထိုင်းပုလိပ်မှ ၁၇၀၀၀ ဘတ် ဒဏ်ရိုက်ခဲ့သည်။ အလုပ်ရှင်တစ်ဝက် အလုပ်သမားတစ်ဝက်ပေးခဲ့ရပါသည်။ Lam Pun မှာဆက်ပြီး အလုပ်လုပ်တာ အဆင်မပြေတော့ ချင်းမိုင်ကိုပြန်လာခဲ့ရပါသည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် မြန်မာပြည်ပြန်၍မိမိနေရပ် ဇာတိ၌ ငြိမ်းချမ်းစွာပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ဖို့ လူတိုင်းက စိတ်ကူးနေကြပါသည်။ သို့သော် မိမိမြန်မာပြည်၌ လုပ်ကိုင်စားသောက်ဖို့အတွက် လတ်တလော၌ အဆင်မပြေသေးပါ။ နှစ်ပေါင်းများစွာ စစ်အစိုးရအုပ်ချုပ်မှုအောက်သို့ ကျရောက်ခဲ့ရသောကြောင့် မြန်မာပြည်သည် ဆင်းရဲသည့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအဖြစ်ရပ်တည်ခဲ့ရပါသည်။ လက်ရှိတွင် မြန်မာပြည်လည်း ပြောင်းလဲနေပြီးဟုဆိုသော်လည်း တိုင်းသူပြည်သားများ အလုပ်အကိုင် ဖောဖောသီသီရရှိဖို့ နှင့် အဆင်ပြေစွာ လုပ်ကိုင်စား

သောက်နိုင်ဖို့ အဆင်မပြေသေးတာကြောင့် မြန်မာပြည်ပြန် အလုပ်လုပ်ဖို့ခက်ခဲနေကြပါသည်။ ယခုလက်ရှိအချိန်ထိ စီးပွားရေးမဖွံ့ဖြိုးသေးခြင်းနှင့် အလုပ်အကိုင် ရှားပါးနေဆဲဖြစ်ပြီး လူတိုင်းလွတ်လပ်စွာ လုပ်ကိုင်စားသောက်နိုင်သည့် အခြေအနေတစ်ခုမရှိသေးတာ မြင်တွေ့နေရပါသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိတိုင်းပြည်သို့ ပြန်ချင်နေကြသော မြန်မာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ပြန်နိုင်ဖို့ခက်ခဲနေကြပါသည်။ ဆက်လက်ပြီး တိုင်းရင်းသားဒေသရှိပြည်သူများသည် မြန်မာအစိုးရစစ်တပ်မှထိုးစစ်ဆင်နေမှုကြောင့် နေ့တိုင်းလိုလိုမိမိနေရပ်ကို စွန့်ခွာနေရဆဲဖြစ်ပြီး အနယ်အနယ်အရပ်ရပ်ကို ရှောင်ပြေးနေကြရပါသည်။ များသောအားဖြင့် ပြည်သူပြည်သားများသည် ဒုက္ခသည်ဘဝသို့ ဆိုက်ရောက်လာကြရပါသည်။ ဤကဲ့သို့သောအခြေအနေတွင် ပြည်သူပြည်သားများမှာ အခြားတိုင်းတပါးနိုင်ငံများသို့ သွားရောက်ခိုလှုံကာ လုပ်ကိုင်စားသောက်နေထိုင်ခြင်းကသာ၍ ကောင်းနေသည့်အနေအထားဖြစ်နေပါသည်။

အခက်အခဲတွေ မြောက်များစွာကြားထဲက ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည်အောင်အီးသီးခံပြီး ထိုင်းနိုင်ငံ၌ဆက်လက်အလုပ်လုပ်ကိုင်နေရမှာဖြစ်ပါသည်။ ပန်းရောင်ကဒ်လုပ်နိုင်လျှင် ပန်းရောင်ကဒ် ကြိုးစားလုပ်ထား သို့မဟုတ် နိုင်ငံကူးလက်မှတ်အကြီး လုပ်ထားနိုင်လျှင် စာအုပ်အကြီးလုပ်ထားပြီး ဆက်လက်အလုပ်လုပ်ကိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံရှိမြန်မာသံရုံးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းများအတွက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေသော အဖွဲ့အစည်းများ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား ပိုမိုကူညီပေးဖို့ အများကြီးလိုအပ်နေပါသည်။



Let's Learn Thai!



ထိုင်းစကားလေ့လာကြရအောင်

မြန်မာ စက်ချုပ်ကျွမ်းကျင်သူများ အလုပ်လာလျှောက်နိုင်ပါသည်။
ထိုင်း လုပ်ဆဲမတ် ချန်ယပ်ဖ

မြန်မာ ဘာလက်မှတ်မှ မရှိပါဘူး သူဌေး။
ထိုင်း မိုင်းမှိဘတ်အလှိုင်လွေခပ်

မြန်မာ သူဌေး အလုပ်ခေါ်တာတွေ့လို့အလုပ်လာလျှောက်တာပါ။
ထိုင်း ဟင်ခေါင် ပရကပ် လုပ်ဆဲမတ် ကောလေ့မှာဆဲမတ်ဝန်။

မြန်မာ အလုပ်လုပ်ရင် လက်မှတ်တွေအကုန်ရှိရမယ်။
ထိုင်း ထကျ ထမ်ဝန် တောင့်မှိဘတ်

မြန်မာ ထိုင်းစကားပြောတတ်လား။
ထိုင်း ဖွတ်ဖဆာ ဒိုင်မိုင်း

မြန်မာ ဟုတ်ကဲ့ သူဌေးလုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်လုပ်ပါ့မယ်။
ထိုင်း ခပ် ထကြောက်နိုင်ထမ်ဟိုင်ကော ဖုန်ကောကျထမ်

မြန်မာ နည်းနည်းပါးပါးတော့ပြောတတ်ပါတယ်။
ထိုင်း ဖွတ်ဒိုင်နိုဝ်နွယ်ခပ်

မြန်မာ လက်မှတ်ကိစ္စတော့ သူဌေး လုပ်ပေးမယ် ဒါပေမဲ့ လစာထဲမှ
ငွေနှုတ်သွားမှာဖြစ်တယ်။
ထိုင်း ကျထမ်ဘတ်ဟိုင်း တော့ ကျဟတ်ခဘတ် နိုင်ငံဒင်

မြန်မာ နည်းနည်းပါးပါးပြောတတ်လည်း အဆင်ပြေပါတယ်။
ထိုင်း ဖွတ်ဒိုင်နိုဝ်နွယ် ကောဒိုင်

မြန်မာ ဟုတ်ကဲ့ပါ သူဌေးမှ လက်မှတ်လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် လစာထဲမှ
ငွေဖြတ်သွားလဲရပါတယ်။
ထိုင်း ခပ် ထမ်ဘတ်ဟိုင်းကော ဟတ်ခဘတ် နိုင်ငံဒင် လွေခပ်

မြန်မာ ဒါနဲ့ စက်ချုပ်ကောင်းကောင်းကျွမ်းကျင်ပါသလား။
ထိုင်း လော့ ယပ်ဖကိန်မိုင်း

မြန်မာ ဒါဆိုရင် မနက်ဖြန်မှစပြီး အလုပ်ဆင်းလို့ရပြီ။
ထိုင်း ထရင်း လွမ်ပိုင် ဖုန်းနို ဒိုင်လော့

မြန်မာ အရင်းတုန်းက စက်ချုပ်တင်တန်းကောင်းကောင်းတက်ထား
ပါတယ်။

ထိုင်း မိုကွန် ခွေလျှင်ယပ်ဖ မှာလော့ခပ်

မြန်မာ ဟုတ်ကဲ့ပါ သူဌေး မနက်ဖြန် ကျွန်တော်အလုပ်ဆင်းပါ
တော့မယ်။

မြန်မာ အလုပ်လုပ်ဖို့ ယာယီနိုင်ငံကူးလက်မှတ်ရှိလား။
ထိုင်း မှိဘတ်မိုင်း (ဘတ်ကွမ်လှိုင်ဝန်)

ထိုင်း ခပ်ဖုန် ဖုန်းနို ဖုန်ကျမှာလွမ်ဝန်နာခပ်