နေ့စဉ်တွက်တာမှတ်စရာ

အမှတ် (၁၁) ဝါခေါင် ၁၃၇၇ / No. (11) August 2015

ရောင်းရန်မဟုတ်ပါ

မာတိကာ

ဒါရိုက်တာ အသံ

ကျန်းမာရေးအခန်းကဏ္ဍ

၃ တုတ်ကွေးလက္ခဏာ

၄ ဘိုင်ယာနန်နန်ရွက်

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအခွင့်အရေးအခန်းကဏ္ဍ

၅ အလုပ်သမား ကာကွယ်ရေးဥပဒေ အေဒီ ၁၉၉၈ ခုနှစ်

၆ အလုပ်ခွင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားသမဂ္ဂရဲ့ အခြေခံမူ နှင့် အခွင့်အရေး

၈ နိုင်ငံခြား၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသော ရွှေ့ပြောင်းနီပေါများ ငလျင်ဒဏ်အပြီး ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဆုံးဖြတ်ရခက်

၁၁ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားနှင့် ပတ်သက်သော ဥပဒေနှင့် အလုပ်သမားအခွင့်အရေး

၁၂ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး တစေ့တစောင်း

၁၄ အရက်နဲ့အသက်

၁၆ ဘဝအလှမ်းနာ

၁၇ ၂၀၁၅ ခုနှစ် မေလ (၁) ရက်နေ့၌ ပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့သည့် မေဒေးနေ့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မက်အဖွဲ့အစည်းမှ တာဝန်ရှိသူများနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းချက်

သိကောင်းစရာများ

၂၂ ထိုင်းစကားလေ့လာကြရအောင်

လုံခြုံမှု

၂၃ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး နှင့်ကျန်းမာရေး

စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေး

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

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

ကာတွန်းပုံဒီဇိုင်း – ✍စိုင်းအောမ်ထီး နှင့် စိုင်းဖိဆစ် *(Chiangmai Rajabhat University)*

ဘာသာပြန် – ✍ယိင်းဟွမ် ။ စာမူစီစစ် – ✍ချောစု ၊ စိုင်းနောင့် ၊ *Ko July, Mr. Robinson, Maybel Htoo & Aye Phoo*

စာအုပ်အတွင်းဒီဇိုင်း – ✍စိုင်းယွတ် ။ မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း – ✍တုမ်မောက်ဟန် ။

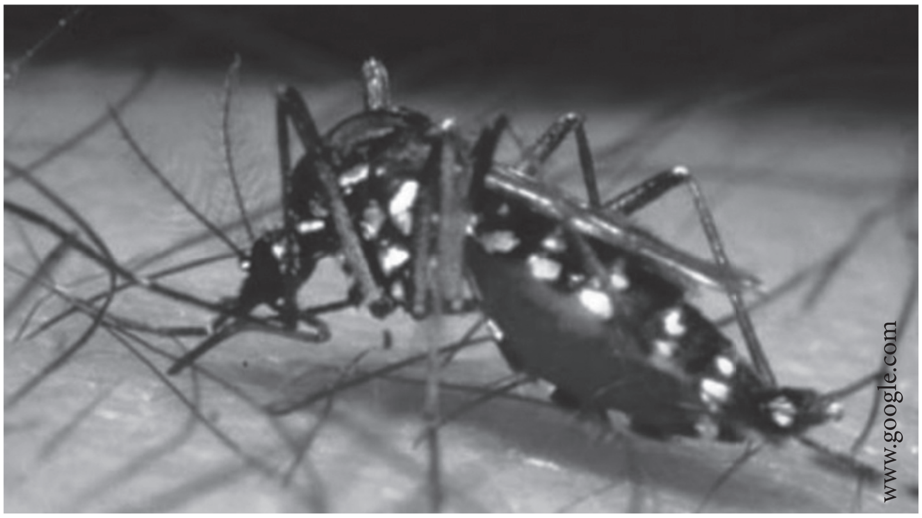
ဒါရိုက်တာ အသံ

Brahm Press
MAP foundation Director

မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းမှ နှုတ်ခွန်းဆက်သ လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဒါရိုက်တာအသစ်ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တာက တစ်နှစ်ရှိနေပါပြီ။ အဲဒီအချိန်တုန်းက သတင်းတွေမှာ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိပ်ကျော်ကြားနေပါတယ်။ ဥရောပမှာတော့ ထောင်သောင်းရှိတဲ့ အာဖရိကမှ ရွှေ့ပြောင်းသူများ သူတို့အနာဂတ်ကောင်းမွန်ဖို့မျှော်လင့်ချက်နဲ့ လှေပေါ်တက် ခရီးဆက်ကြပါတယ်။ သို့သော် လူတော်တော်များများက မြေထဲပင်လယ်ပြင်မှာ စိတ်မကောင်းစရာအဖြစ်အပျက်နဲ့ ကြုံတွေ့ရပြီး ခရီးတုံ့သွားကြရတယ်။ အလားတူပါပဲ ဒီမှာလည်းပဲ ဘင်္ဂလားပင်လယ်ပြင်မှာ ထောင်ဂဏန်းရှိတဲ့လူတွေ သူတို့ရဲ့ အနာဂါတ်လှပဖို့နဲ့ ဖိနှိပ်ခံရမှုတွေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် လှေပေါ်တက် ခရီးဆက်ကြသော်လည်း ကူညီမှုရရှိမဲ့အစား ခေါင်းပုံဖြတ် အမြတ်ထုတ်မှုကိုသာ ကြုံနေကြရပါတယ်။ အချို့သောသူများ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အလုပ်ရရှိဖို့ ရွှေ့ပြောင်းလာကြတဲ့အခါ အလုပ်အကိုင်များရရှိသွားကြသော်လည်းပဲ လူတော်တော်များများက သူတို့ရဲ့အခွင့်အရေးတွေအပြည့်အဝ မရရှိကြသေးပါဘူး။ ဥပမာ အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခထက်လျော့တဲ့ လုပ်အားခများကိုသာ ရရှိနေကြပါတယ်။ လူတွေဟာ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမယ်ဆိုရင် အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း လူတွေရွှေ့ပြောင်းဖို့ သူတို့ရဲ့ခရီးစဉ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တိကျတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ ကောင်းကောင်းမရရှိပဲ၊ အဆက်အသွယ်ကောင်းမရှိပဲ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာတဲ့အခါ ကြုံတွေ့ရမယ့်အခက်အခဲတွေက ပိုပြီးကြီးမားပါတယ်။ တကယ်ဆိုရင် ရွှေ့ပြောင်းသူများဟာ သူတို့ရဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကောင်းကောင်းနားလည်သဘောပေါက်ထားခြင်းမရှိရင် ခေါင်းပုံဖြတ် အမြတ်ထုတ်ခြင်း ခံကြရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့ မက်ပ်အဖွဲ့အစည်း ယုံကြည်တာက ကျွန်တော်တို့ဟာ ရွှေ့ပြောင်းသူများ "လုံခြုံစွာရွှေ့ပြောင်းနိုင်ရန်" အတွက် ဗဟုသုတများ တိုးပွားအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနေတယ်။ ဆိုလိုတာက ဘယ်အချိန်မှာသွားလာမလဲ၊ ဘယ်လိုသွားကြမလဲစတဲ့ ကိုယ်ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ အချက်အလက်တွေ ပေးပါတယ်။ တတ်နိုင်သလောက် သူတို့ရဲ့ အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ဝေမျှပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်တာက ရွှေ့ပြောင်းသူများဟာ လူသားများဖြစ်ကြပြီး စွန့်စားမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုကို ပြုလုပ်ချင်ကြတယ်။ အဲဒီအတွက်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ဒီမဂ္ဂဇင်းကို ထုတ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေတို့ ဒီမဂ္ဂဇင်းကို ဖတ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဝင်စားစရာများ လေ့လာရမယ်၊ ထို့အတူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း တန်ဖိုးထားမှု ရှိလာမယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

တုတ်ကွေးလက္ခဏာ



လူတော်တော်များများ အထူးသဖြင့် ကလေးနဲ့လူငယ်များသည် တုတ်ကွေးဖြစ်ပါက ရောဂါလက္ခဏာမပြပဲ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အဖျားယူဆောင်လာသည့် ခြင်ကိုက်ပြီး နောက်ပိုင်းလေးရက်မှ ဆယ်ရက်အထိ တုတ်ကွေးအဖျားများဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

အောက်ပါများသည်ယေဘုယျအားဖြင့် တုတ်ကွေးလက္ခဏာနှင့် အဖျားလက္ခဏာများဖြစ်ပါသည်၊

❶ အဖျားအပူချိန် ၁၀၆ ဖာရင်ဟိုက် (၄၁ စင်တီဂရိတ်)
❷ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
❸ ကြွက်သား၊ အရိုး နှင့် အဆစ်အမြစ်များကိုက်ခဲခြင်း
❹ မျက်စိ နောက်ကျောပိုင်း၌ နာကျင်ခြင်း

အောက်ပါအရာ များလဲပဲ သင့်မှာ တွေ့ကြုံဖူးလိမ့်မယ်

❖ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
❖ အော့အံ့ခြင်း
❖ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် သွားဖုံးမှသွေးများထွက်ခြင်း

လူတော်တော်များများကတော့ တစ်ပတ်အတွင်း အဖျားပျောက်လေ့ရှိပါသည်။ အချို့သော အခြေအနေတွေမှာတော့ အဖျားပိုမို ကြီးလာတတ်ပြီး အသက်အတွက်ပါစိုးရိမ်စရာ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ သွေးကြောများ ရံဖန်ရံခါ ပျက်စီးသွားတတ်သည် ယိုပျက်သွားတတ်ပါသည်။ သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လှည့်ပတ်နေသောသွေး ကလာပ်စည်းများ ကျသွားနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်လာပါက

⊗ သင့်ရဲ့ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းမှ သွေးများထွက်လာမှာဖြစ်ပါသည်

⊗ ဝမ်းဗိုက်နာကျင်လာတတ်သည်

⊗ ဆက်တိုက်အော့အံ့လာတတ်သည်

⊗ အထဲ၌သွေးဥသလို အရေးပြားအတွင်းပိုင်း၌ သွေးထွက်ခြင်း

⊗ အသဲ၊ အဆုတ်နှင့်နှလုံးများပြဿနာရှိလာတတ်ပါသည်

တုတ်ကွေးကုသခြင်း

တုတ်ကွေးရောဂါကုသဖို့ အထူးဆေးဝါးမရှိပါ။ အကယ်၍သင့်မှာ တုတ်ကွေးဖြစ်နေပြီလို့ ခံစားရပါက အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးအက်ဆီတမီနိုဖန် (acetaminophen) အားသောက်သုံးပါ၊ သို့သော် အက်စ်ပရင်း (aspirin) ကိုတော့မသုံးပါနဲ့ သွေးထွက်မှုပိုမိုဖြစ်စေပါသည်။ အနားယူပါ၊ ပြီးလျှင်အရည်များများ သောက်ပေးပါ၊ ဆေးဆရာဝန်ထံသွားပြပါ။ သင့်ရဲ့အဖျားကျသွားပြီးနောက် ၂၄ နာရီအတွင်း ပိုမိုမအီမသာဖြစ်လာပါက ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သိရအောင် ဆေးရုံသို့ အမြန်သွားပြလိုက်ပါ။

တုတ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဖို့ ကာကွယ်ဆေး မရှိသေးပါ။ ဤအဖျားအား ကာကွယ်ဖို့ရန်အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းမှာ ခြင်အကိုက်မခံရအောင် ကာကွယ်ဖို့ပါပဲ၊ အထူးသဖြင့် သင်သည် အပူပိုင်းဒေသ၌ နေထိုင်သည် ခရီးသွားနေသည်ဆိုပါက ခြင်အကိုက်မခံရအောင် နေထိုင်ပါ။ ထိုသို့ဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ပါ ပြီးလျှင်ခြင်ဖောက်ပွားမှုနှုန်း ကျသွားအောင် ပြုလုပ်ပါ။

တုတ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ခြင်း

မိမိကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်ဖို့

- ☺ ဖြစ်နိုင်လျှင် လူနေထူထပ်သည့်နေရာနဲ့ ခပ်ဝေးဝေးနေထိုင်ပါ။
- ☺ ခြင်လုံဇကာတံခါးများ အတွင်းပိုင်း၌တပ်ဆင်ပါ။
- ☺ အပြင်ထွက်သည့်အချိန် လက်ရှည်အင်္ကျီ ဘောင်ဘီရှည် ဝတ်ဆင်ပါ
- ☺ ပြတင်းပေါက်များ တံခါးများတပ်ဆင်သည့်အချိန် အပေါက်မရှိအောင် လုံခြုံအောင်လုပ်ဆောင်ပါ၊ အိပ်သည့်အချိန်များ၌ ခြင်းထောင် ထောင်ပါ
- ☺ တုတ်ကွေးဖြစ်နေပါက ဆေးဆရာဝန်နဲ့ပြသပါ။

ခြင်ပေါက်ဖွားမှုနှုန်း ကျသွားအောင် ခြင်ပေါက်ဖွားနိုင်သည့် နေရာများအား ရှင်းပစ်လိုက်ပါ။ ထိုသို့ရှင်းပစ်တဲ့အခါ သစ်ဆွေးများ၊ သံဘူးများ၊ ရေများအောင်းနေနိုင်သည့်ပန်းအိုးအဟောင်းများအား ရှင်းပစ်ပါ။ အပြင်မှာရှိတဲ့ ငှက်များရေဆော့ကစားနိုင်သည့်နေရာများ တိရိစ္ဆာန်များအားရေတိုက်ပေးသည့် ရေဇလုံများ ပုံမှန်ရေလဲပေးပါ။

အကယ်၍ သင့်ရဲ့အိမ်က တစ်ယောက်ယောက် တုတ်ကွေး ဖြစ်နေပါလျှင် သင့်ကိုယ်သင်ခြင်မကိုက်မိအောင်ကာကွယ်ပါ မိသားစုဝင်တွေ ခြင်မကိုက်မိအောင် ကာကွယ်ပါ၊ မိသားစုထဲကတစ်ယောက်ယောက်ကို ခြင်ကိုက်မိပြီးတုတ်ကွေးဖြစ်ပါက မိသားစုဝင်တွေကို ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ttp://www.webmd.com/a-to-z-guides/dengue-fever-reference
http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dengue-fever/basics/symptoms/con-20032868

ဘိုင်ယန်နန်ရွက် – ใบหญ้านาง

Tiliacora Triandra အားဘိုင်ယန်နန်အရွက် (Bai-Yanang) လို့လည်းခေါ်ပါသည်။ ယဉ်ကျေးမှုအရ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများ၌ ဤအရွက်အားတိုင်းရင်းဆေးအဖြစ်အသုံးပြုသည်မှာ အဖျားပျောက်ဆေး၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ရောင်ရမ်းခြင်းအား ပျောက်ကင်းအောင်ကုသသည့်ဆေး၊ ကင်ဆာရောဂါကုဆေးနှင့်ဘတ်တီးရီးယားများအားတိုက်ဖျက်သည့်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြပါသည်။ ဘိုင်ယန်နန်အရွက် ၌ ပိုလိုင်ဖီနိုး၊ ဖလေးဗိုးနိုက်၊ အာကလွေ့၊ ဘီ–ကယ်ရိုတင်း နှင့် သံဓါတ်စသည့် ကယ်လ်စီယမ် နှင့် သံဓါတ်တွေပါဝင်ပါသည်။

1. ❶ ရောင်ရမ်းခြင်းအား သက်သာအောင်ပြုလုပ်ပေးသည်
2. ❷ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းအား လျော့ချပေးသည် ဝမ်းဗိုက်ကြီးထွားမှုအားလျော့ချပေးသည်
3. ❸ ဘက်တီးရီးယားအား တိုက်ဖျက်ပေးသည် အထဲ၌ မှိုပွင့်ကဲ့သို့ဖြစ်လာမှုအား တိုက်ဖျက်ပေးသည်

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ Mahidol University မှသုတေသနပြုလုပ်ရာ၌ ဘိုင်ယန်နန်အရွက်သည် အဟာရဓါတ်အနည်းဆုံး(၁၀)ခုထက်မကမြောက်များစွာ ပါဝင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ အများဆုံး တွေ့ရှိရသော အဟာရဓါတ်များမှာ ဖိုင်ဘာ၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ သံဓါတ်၊ ဘီကယ်ရိုတင်း ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်စီ၊ ပေါ့စပါးရပ်စ်များဖြစ်ပါသည်။

ttp://www.manta.com/cp/mxjx0jw/522f-c0c7187123270d00018e/tiliacora-triandra-fresh-200-leaves

အလုပ်သမား ကာကွယ်ရေးဥပဒေ အေဒီ ၁၉၉၈ ခုနှစ်

ထိုင်းနိုင်ငံ၌အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသောရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား ကာကွယ်ပေးထားသော ထိုင်းနိုင်ငံအလုပ်သမားဆိုင်ရာဥပဒေများဖြစ်ပါသည်။

အပိုဒ်(၇)။ ။ ဤဥပဒေ၏ အောက်၌ အခွင့်အရေးတခုခုအတွက် တောင်းဆိုခြင်း၊ အကျိုးအမြတ်တခုခုအတွက် တောင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်သမားများအတွက် အခွင့်အရေးနှင့် အကျိုးအမြတ်အတွက် ဆောင်ရွက်ရာမှာ အခြားသော ဥပဒေကို လက်ကိုင်ပြု၍ ဘက်လိုက်ခြင်း ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းဖြင့် မဆုံးဖြတ်ရပါ။

အပိုဒ်(၈)။ ။ ဝန်ကြီးသည်အနည်းဆုံး ဥပဒေဘွဲ့ရ ပုဂ္ဂိုလ်တဦးဦးအား အလုပ်သမားအတွက် သို့မဟုတ် သေသွားသောအလုပ်သမားရဲ့ဆွေးမျိုးတယောက်ယောက်မှ အမှုဖွင့်ခဲ့လျှင် ထိုသူများအတွက် ဥပဒေအရ တရားစွဲဖို့ အမှုကစားသူ အရာရှိအဖြစ် တာဝန်ပေးပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ဆက်လက်ပြီး အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနမှ တရားရုံးသို့ အကြောင်းကြားပြီးလျှင် အမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး တရားရုံးမှနောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ကျသည့်အထိ ပြုလုပ်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အပိုဒ်(၉)။ ။ အလုပ်ရှင်သည် အပိုဒ်(၁၀) ဒုတိယစာကြောင်း ရေးသားချက်အရ လုံခြုံရေးအတွက် သိမ်းထားသည့်အာမခံငွေကို ပြန်ပေးချေခြင်း မပြုပါ၊ အပိုဒ်(၇၀)၌ ရှင်းပြထားသည့်အတိုင်း လုပ်အားခ မပေးပါ၊ အချိန်ပိုကြေးမပေးပါ၊ ရုံးပိတ်ရက် အလုပ်ဆင်းခမပေးပါ၊ ရုံးပိတ်ရက် အချိန်ပို အလုပ်ဆင်းခမပေးပါ၊ သို့မဟုတ် အပိုဒ်(၁၁၈)အရ နစ်နာကြေးမပေးပါ၊ ကြိုတင်အသိပေးခြင်း မရှိပဲ အထူးနစ်နာကြေးမပေးပါ၊ အပိုဒ်(၁၂၀၊၁၂၁၊ ၁၂၂) အရ အထူးနစ်နာကြေး မပေးပါလျှင် အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်မလုပ်နိုင်သည့်အချိန် အလုပ်သမားကို ၁နှစ်လျှင် အတိုး ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း ပေးလျော်နေရမည်။

အကယ်၍ အလုပ်ရှင်သည် လျော်ကြေးမပေးပဲ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ငြင်းဆိုခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် ချိန်းထားတဲ့ရက် (၇)ရက်ကျော်လွန်ပြီး ပေးဖို့လိုအပ်ပါလျက်နဲ့ အကြောင်းပြချက်မရှိပဲစာပိုဒ်(၁)အရမပေးပဲနေခဲ့ပါလျှင် အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားအား အတိုး ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းကို ပုံမှန် (၇)ရက် ပြည့်တိုင်း ပေးဆောင်စေရမည်။

အကယ်၍ အလုပ်ရှင်သည် လျော်ကြေးငွေကို အလုပ်သမားအား ပေးဖို့ ငြင်းဆင်လျှင် သို့မဟုတ် စာပိုဒ် (၁) နဲ့စာပိုဒ် (၂) အရ ပေးချေဖို့ သို့မဟုတ် လျော်ကြေးငွေအား အထွေထွေဒါရိုက်တာ သို့မဟုတ် ဒါရိုက်တာမှ တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ပုဂ္ဂိုလ်ထံသို့ ပုံမှန်ပေးဆောင်နေလျှင် အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားအား အစောပိုင်းက ပုံမှန်ပေးနေသော အတိုးငွေ သို့မဟုတ် အပိုငွေအား ပေးနေဖို့မလိုတော့ပါ။

NITITHAM UBLISHING HOUSE
Bangkok: Thailand

အလုပ်ခွင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားသမဂ္ဂရဲ့ အခြေခံမူနှင့်အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း

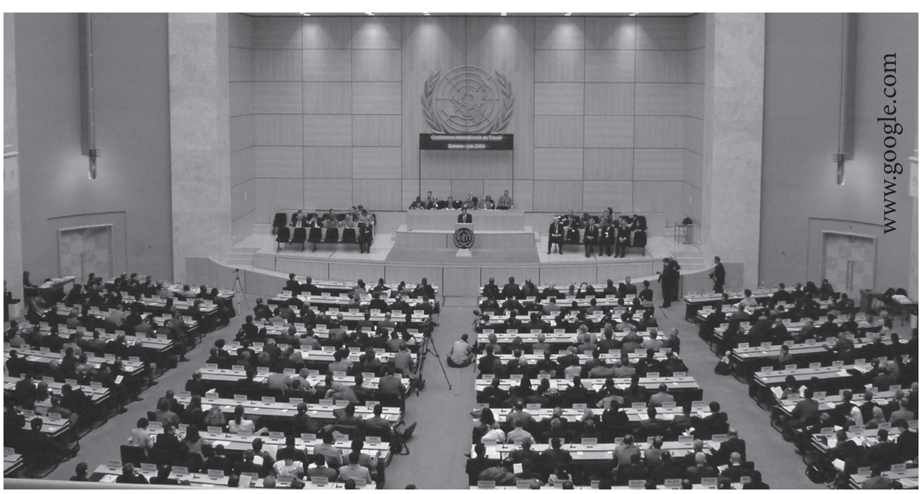
ILO Declaration on Fundamental Principles and Rights at Work

စာတမ်းအကြောင်း

၁၉၉၈ ခုနှစ်၌ စတင်အတည်ပြုခဲ့ပြီး အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများသည် ဆက်စပ်စာချုပ်ကို လက်မှတ်ထိုးသည်ဖြစ်စေ၊ မထိုးသည်ဖြစ်စေ ကြေညာစာတမ်းအား (၄)ပိုင်း ခွဲထားပြီး လေးစားလိုက်နာရမည့် အခြေခံမူနှင့်အခွင့်အရေးများကို တိုးမြှင့်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။ ထိုအပိုင်းများသည် လွတ်လပ်စွာစုရုံးခွင့်၊ စုပေါင်းတောင်းဆိုခွင့် စသည့် အခွင့်အရေးများအား ကောင်းမွန်စွာ အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မအလုပ်ခိုင်းစေမှု ပပျောက်စေခြင်း၊ ကလေးလုပ်သားခိုင်းစေမှု ပပျောက်ခြင်းနှင့် အလုပ်အား လေးစားအသိအမှတ်ပြုသောအားဖြင့် အချင်းချင်းခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပပျောက်စေခြင်း များဖြစ်ပါသည်။

ဤအခွင့်အရေးများသည် တကမ္ဘာလုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးများဖြစ်ကြောင်း ကြေညာစာတမ်းက ရှိုးရှင်းစွာ ပြောဆိုထားပါတယ်။ စီးပွားရေးကောင်းသောနိုင်ငံဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးနိမ့်ကျသောနိုင်ငံဖြစ်စေ ထိုနိုင်ငံမှာ ရှိတဲ့လူအားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ တကယ်လိုအပ်နေသော အုပ်စုဖြစ်သည့် အလုပ်မရှိသောသူများနှင့် အထူးသဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအဖို့ အလေးပေးရေးသားထားသော ကြေညာစာတမ်း ဖြစ်ပါသည်။ ကြေညာစာတမ်းမှာ ဖော်ပြထားတာကတော့ တရားမျှတခြင်း၊ လူမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းနှင့် ဆင်းရဲမှု ပပျောက်စေခြင်း များဖြစ်လာစေရန် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ရုံသက်သက်ဖြင့် မလုံလောက်သေးကြောင်း ပြောဆိုထားပါသည်။

ဤအရာများဖြစ်လာဖို့ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ စာချုပ်အချက်တခုသာ သို့မဟုတ် အရေးကြီးသော စာချုပ်အပိုဒ်သာ လက်မှတ်ထိုးထားသည့်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများသည် အခွင့်အရေးနှင့် အခြေခံမူများ ဆက်စပ်သည့် အခြေအနေများအပေါ် အဓိကထားပြီး သူတို့ရဲ့ နယ်စပ်တကြော၌ ဖြစ်ပျက်နေသောအခြေအနေများ စာချုပ်အားလက်မှတ်ထိုးဖို့ နှောက်ယှက်ဟန့်တားနေသောအခြေအနေများနှင့် အကူအညီလိုအပ်နေသော အခြေအနေများကို နှစ်စဉ်အစီရင်ခံစာ တင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ တင်ပြလာသောအစီရင်ခံစာများအား ကျွမ်းကျင်လွတ်လပ်သော အကြံပေးကော်မတီ (Committee of Independent Expert Advisers) မှ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပြီးလျှင် သူတို့ကြည့်ရှုစစ်ဆေးထားသောအရာများအား အလုပ်သမားသမဂ္ဂအုပ်ချုပ်ရေးဌာန (ILO's Governin Body) မှ ပြန်လည်ကြည့်ရှုမည် ဖြစ်ပါသည်။



ကြေညာစာတမ်းနှင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်စရာများသည် နည်းလမ်း(၃)သွယ်ဖြင့် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ၊ အလုပ်ရှင်များနှင့် အလုပ်သမားများအား ကြေညာစာတမ်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်အပေါ် ပြည့်စုံစွာ နားလည်သဘောပေါက်စေပါသည်။ ပထမဦးစွာ အလုပ်သမားသမဂ္ဂရဲ့စာချုပ်၏အခြေခံမူနှင့် အခွင့်အရေးများနဲ့သက်ဆိုင်သော အပိုဒ်တခုကိုဖြစ်စေ၊ အပိုဒ်များစွာဖြစ်စေ သက်ဆိုင်

သည့်အချက်များအား လက်မှတ်မထိုးထားသေးသည့်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများမှ ပို့လာသောအစီရင်ခံစာအား နှစ်စဉ်သုံးသပ်ခြင်းများပြုလုပ်ပါသည်။ ဤအစီရင်ခံစာစစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံအစိုးရသည် စာချုပ်အပေါ် လေးစားအသိအမှတ်ပြုသည် မပြုသည်များကို ကောင်းမွန်စွာ သိမြင်နိုင်ပါသည်။ ဤအစီရင်ခံစာ တင်ပြခြင်းအားဖြင့် အလုပ်ရှင်နဲ့ အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းများသည် စာချုပ်ပါအချက်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်သည့်အချက်များအပေါ်သူတို့ရဲ့အမြင်များ၊ အသံများထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ရှိပါသည်။

နောက်တခုက စာချုပ်ပါအခြေခံမှုနှင့်အခွင့်အရေးများနဲ့ပတ်သက်ပြီး လက်ရှိဖြစ်ပျက်နေသည့် အခြေအနေများအပေါ် ပုံဖော်ထားသည့်ကျစ်လစ်သောနိုင်ငံတကာအစီရင်ခံစာ (Global Report) နှစ်စဉ်တင်ပြခြင်းပဲဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံတကာ အစီရင်ခံစာရဲ့ရည်ရွယ်ချက်သည် စာချုပ်နဲ့ဆက်စပ်သောအကြောင်းအရာများအပေါ် နိုင်ငံတကာနှင့်ဒေသနိုင်ငံများရဲ့ဦးတည်ပုံအား ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် လိုအပ်နေသောနေရာများအတွက် ပိုမိုအလေးထားအာရုံစိုက်လာရန် မီးမောင်းထိုးပြပေးခြင်း လုပ်ဆောင်ဖို့သာ ဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံတကာအစီရင်ခံစာသည် အခြေခံအားဖြင့် နည်းပညာပိုင်း၌အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန် အဓိကစဉ်စားမှာဖြစ်ပါသည်။ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း ပရောဂျက်ရဲ့ တတိယနည်းလမ်းသည် စာချုပ်အပေါ် ထိရောက်စေခြင်းဖြစ်ပြီး စာချုပ်နဲ့ဆက်စပ်သည့် လိုအပ်ချက်များဖော်ပြပေးခြင်းနှင့် ရပ်ရွာများ၌ စွမ်းရည်များမြှင့်တက်လာဖို့ ဆန္ဒရှိသည့်အတွက် လက်တွေ့ဖြစ်လာဖို့ အခြေခံမှုအား ဘာသာပြန်ပေးပါသည်။

http://www.ilo.org/declaration/thedeclaration/lang--en/index.htm

နိုင်ငံခြား၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသော ရွှေ့ပြောင်း နီပေါများ ငလျင်ဒဏ်အပြီး ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဆုံးဖြတ်ရခက်

Sivaram Pariyar သည် ရုပ်မြင်သံကြားမှတဆင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို တွေ့မြင်နေရပြီး မျှော်လင့်ချက်မဲ့စွာ အော်ဟစ်နေသော သူ့ရဲ့မိသားစုများအသံကိုလည်း ဖုန်းကနေတဆင့် ကြားနေရတော့ သူသည် အားအင်ကုန်ခန်းသွားသလို ဖြစ်နေပါတော့သည်။

အသက် ၃၁ နှစ်ရှိသော ဆောက်လုပ်ရေးအလုပ်သမားသည် ဆော်ဒီအာရေဗျနိုင်ငံ Riyadh မြို့ရှိ ရုံးသို့ သူ့ရဲ့ အလုပ်သမားခေါင်းဆောင်ကခေါ်ပြီး နီပေါနိုင်ငံကို အမြန်ပြန်ရမည်ဟု ပြောလိုက်ပါသည်။

အိန္ဒိယအမျိုးသားတစ်ယောက်သည် နည်းနည်းမှ ကိုယ်ချင်းမစာပဲ ရုပ်မြင်သံကြားမှ အမြဲတမ်း ဆွပြောနေသည်ဟု Shivaram Pariyar ကပြောပါသည်။ ကြည့်ပါလား သူအဲသလိုပြောနေသည်မှာ အရမ်းကို ဆိုးလွန်းပါသည်ဟု Pariyar ကပြောလိုက်ပါသည်။

ရတ်တရက် နားရမယ်ဆိုရင်တော့ အလုပ်သမားတွေအတွက် လွယ်တဲ့ကိစ္စတော့မဟုတ်ပါ။ ဆော်ဒီဆောက်လုပ်ရေး ကုမ္ပဏီက Pariyar ရဲ့ passport ကို သိမ်းထားပါတယ်၊ ပြီးတော့ သူဟာ ဆောက်လုပ်နေဆဲ လုပ်ငန်းမပြီးသရွေ့ ခွင့်ရက်ယူလို့မရပါ။ သူအဲဒီနေရာမှာ ရောက်နေတာဟာ (၆) လလောက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်၊ အကယ်၍ သူဟာ အိမ်ပြန်သွားမယ်ဆိုလျှင် သူလုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို အခြားသူများအစားထိုး နေရာဝင်သွားမှာဖြစ်ပြီး သူအလုပ်ပြုတ်သွားနိုင်သည်။

ရေနံကြွယ်ဝသောနိုင်ငံများဖြစ်တဲ့ ပါရှားပင်လယ်ကွေ့တကြောနှင့် နေရာတကာ၌ သိန်းနဲ့ချီတဲ့ နီပေါရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် အလုပ်ဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်အရ ထိုအခြေအနေများကို တွေ့နေကြရပါသည်။ အလုပ်သမားများ များလာသော်လည်း လုပ်အားခရှင်းပေးဖို့ တတ်နိုင်တဲ့အတွက် မိမိနိုင်ငံ၌ ဆင်းရဲသူများသည် ထိုအလုပ်အတွက် သွားရောက်လုပ်ကိုင်ဖို့ ပိုမိုများပြားလာကြပါသည်။

နီပေါများသည် ကမ္ဘာ၌ဈေးအပေါဆုံးအလုပ်သမားများဖြစ်ပြီး အလုပ်ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဈေးပေါသူများဖြစ်ကြပါသည်၊ သန်းကျော်တဲ့ နီပေါရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ကမ္ဘာအနှံ့ရှိ ဆော်ဒီအာရေဗျ၊ ကာတာ၊ ကူဝိတ် နှင့် မလေးရှား စသည့်နိုင်ငံများသို့ သွားရောက်လုပ်ကိုင်ကြပါသည်။ နီပေါအစိုးရပြောတာက နိုင်ငံရဲ့ လူဦးရေ ၂၈ သန်းရှိသည့်အနက် ၇ ရာခိုင်နှုန်းက နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ သွားရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြပါသည်၊ သို့သော် နိုင်ငံခြားသို့ရွှေ့ပြောင်းကြသူများသည် တရားမဝင်သော နည်းလမ်းဖြင့်သွားကြသောကြောင့် တကယ့်တကယ်တော့ မှန်းထားတာထက် ပိုများနိုင်ပါသည်။

ရပ်ဝေးသို့သွားရောက် အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြခြင်းသည် နိုင်ငံရဲ့ အဓိကအလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ အစိုးရရဲ့စစ်တမ်းအရနီပေါ နိုင်ငံသားများ မိမိရဲ့နိုင်ငံသို့ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ကြသော ဝင်ငွေသည် နိုင်ငံရဲ့ ပြည်တွင်းထုတ်ကုန်ဝင်ငွေတန်ဖိုးရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံနဲ့ ညီမျှနေသည်။

နီပေါအစိုးရပြောတာက ဧပြီလ ၂၅ ရက် အင်္ဂါနေ့ မြေငလျင်ဒဏ်ကြောင့် နိုင်ငံတဝန်း၌ လူဦးရေ ၇၆၁၁ သေဆုံးခဲ့ရပြီး၊ နိုင်ငံရပ်ခြား၌အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသော နီပေါနိုင်ငံသားများအတွက် သူတို့မိသားစုများထံသို့အိမ်ပြန်ရမလား သို့သော် ထိုသို့အိမ်ပြန်ပါက မိမိလုပ်နေဆဲအလုပ် ပြုတ်သွားနိုင်သည်ကတစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ရခက်နေကြပါသည်။

Pariyar ပြောတာက “ကျနော်ဟာ အရမ်းစိတ်ဖိအားများနေခဲ့တယ် လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်ကဆိုရင် ကျနော်အလုပ်မလုပ်နိုင်ခဲ့ပါ။ ကျ

နေ့်မိသားစုကြောင့် ကျနော် ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးတွေများနေတယ် ကျနော့် ကလေးဆိုရင် အထိတ်တလန့်ဖြစ်နေတယ်၊ ကျနော့်အဖေဆိုရင် အသက်ကြီးနေပြီ၊ ကျွန်တော်အိမ်ပြန်ရမယ်" ဟုပြောနေပါသည်။

နောက်ဆုံးတော့ သူ့ရဲ့ သူဌေးက သူ့ကို ၄၅ ရက် ခွင့်ပေးပြီး အရေးတကြီး အိမ်ပြန်ခွင့်ပေးလိုက်ပါသည်။ စာရွက်ပေါ်၌ လက်မှတ်ထိုးပြီး ပြန်လာပါမည်ဟု ကတိပေးရပါသည်၊ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅၀၀ ပေးပြီး အချိန်ကပ် လေယာဉ်လက်မှတ် ဝယ်လိုက်သည်။ ထို့ကြောင့် ဈေးနှုန်းက နှစ်ဆပေးရပြီး သူ့ရဲ့လစာထဲမှ နုတ်မည်ဖြစ်ပါသည်၊ နောက်ဆုံးတော့ Pariyar သည် ခရီးဆောင်အိတ်ကိုဆွဲပြီး နီပေါနိုင်ငံရဲ့မြို့တော် Kathmandu မြို့သို့ဆိုက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။

လျှောင်အပြီး ဆူထနေသော လျှောင်ဖုန်မှုန့်များအား ကာကွယ်ဖို့အတွက် သူ့ရဲ့ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းကို လက်ကိုင်ပဝါအနက်ရောင်လေးနဲ့ပိတ်ထားပြီး ပြန်လာခဲ့ပါသည်။ နောက်မနက်အတွက် ခရီးရှည်ဘတ်စ်ကား လက်မှတ်တစ်စောင်ကို ဝယ်လိုက်ပြီး သူ့မိသားစုများရှိရာ နီပေါနိုင်ငံအရှေ့ပိုင်း Lamjung ခရိုင်ရှိ ရွာသို့ခရီးထွက်ဖို့ပြင်ဆင်လိုက်ပါသည်။

ရုပ်မြင်သံကြားမှ မြင်တွေ့နေရသော အဆိုးဆုံးပုံတွေများမှာ ဘတ်စ်ကားဂိတ် ပတ်ဝန်းကျင်းက နေရာတွေဖြစ်ပြီး ဟောင်းနွမ်းနေတဲ့ တည်းခိုခန်းတွေကလဲ အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာနဲ့ ကွန်ကရစ်တွေလဲပဲ ယိုယွင်းပျက်စီးနေပြီး၊ လူသေအလောင်းများမှ အပုပ်အနံ့တွေ လေထုတစ်ခုလုံးလဲ နံစော်နေပါသည်။ တည်းခိုခန်းတွေက ရွှေ့ပြောင်းတွေအတွက် ရပ်နားရာနေရာဖြစ်နေပြီး ထိုရပ်နားသူ လူတော်တော်များများသည် လျှောင်ဒဏ်ကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရကြပါသည်။

Pariyar သည်အုတ်နံ့ရံတွေကြားထဲမှာ အက်ကွဲနေသည့် အရာတွေအားရှာဖွေရင်း အသက်မသေပဲကျန်နေခဲ့သော သူတည်းခိုနေသည့် တည်ခိုခန်းတစ်ခုသို့ဝင်ရောက်ခဲ့ပါသည်။ သူသည် စိုးရိမ်စွာ ငေးမောကြည့်ခဲ့ပြီး လမ်းပေါ်သို့ပြန်ထွက်ခဲ့ပါသည်။ သူကတော့ သိပ်အတွေးမကျယ်နိုင်တော့ပါ အဲဒါကြောင့် ကျနော်အဲဒီနေရာမှာနေဖို့ကြောက်ရွံ့သည်ဟုပြောလာပါသည်။

အဖေအမေ သူ့မိန်းမတို့နဲ့ ဖုန်းဖြင့်စကားပြောရာမှာလဲ နှိပ်စက်သလိုခံစားရပါသည်။ သူတို့သည် Lamjung ရွာ၌ ဘယ်လောက်ဆိုးဆိုးရွားရွားဖြစ်နေသည်ကို ပြောကိုမပြောပြခြင်ကြတော့ပါ၊ သူ့ကိုလဲ အားနည်းစိတ်တွေမဝင်ခိုင်းစေချင်ပါ၊ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှလိုက်ကြည့်ဖို့ သူစိုးရိမ်စိတ်တွေပြည့်နေပါသည်။ မိသားစုပြောပြသည်မှာ သူတို့အိမ်သည် အားလုံးပျက်စီးသွားပြီ သူတို့လဲပဲ အပြင်မှာ တည်းခိုနေရသည်၊ သို့သော် အသက် ၃ နှစ်အရွယ်သူ့သားမှာ ဘာအသက်အန္တရာယ်မှ မကြုံခဲ့ပါ။

သူကတော့ ဆော်ဒီကုမ္ပဏီတစ်ခုထဲမှာ အတူတူအလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီး အတူတူ အိမ်ပြန်ခဲ့ကြသော အသက် ၂၉ နှစ်အရွယ်သူငယ်ချင်း Kim Shreshta လောက်တော့ စိုးရိမ်စိတ်မကြီးခဲ့ရပါ။ Shreshta ရဲ့ ဦးလေးသည် ဘတ်စ်ကားဂိတ်နားမှာ စတိုးဆိုင် ဖွင့်ထားသူဖြစ်ပြီး ငလျင်ဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်း၌ သူ့အားမတွေ့တော့ပါ။

တက်ကြွလှုပ်ရှားသူလဲဖြစ် နိုင်ငံခြား၌ အလုပ်လုပ်နေကြသော နီပေါများအား ဆက်သွယ်ပေးနေသူလဲဖြစ်သည့် Nirmal Kumar Upreti ပြောတာက လူတော်တော်များများသည် သူ့အား Facebook မှတစ်ဆင့် အခြားသူများအား မိမိအိမ်သို့ ပြန်လာကြဖို့ရန်အတွက် ကူပြောပေးရန် တောင်းဆိုနေကြသည်ဟု သူကပြောပါသည်။

“နိုင်ငံရပ်ခြား၌ အလုပ်လုပ်နေကြသော နီပေါများသည် ရုပ်မြင်သံကြားများမှတစ်ဆင့် သတင်းစာမှတစ်ဆင့် အပျက်အစီးများကိုမြင်တွေ့နေရပါသည်၊ သူတို့ရဲ့ ဆွေမျိုးများဆီမှလဲ ကြားသိနေရပါသည်။ အပျက်အစီးက အဆိုးဆုံးပဲလို့သူတို့ထင်နေကြကြောင်း” စည်းရုံးရေးအဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ Pravasi Nepali Coordination Committee ရဲ့ ဒုပရိုဂရမ်ဒါရိုက်တာ Upreti ကပြောပါသည်။

“သူတို့ရဲ့အသိစိတ်ထဲမှာ သူတို့ဟာ အိမ်ပြန်ချင်ကြတယ် သူတို့ရဲ့ရွာ သူတို့ရဲ့မိသားစုဝင်တွေကို ကူညီပေးချင်ကြတယ်။ သို့သော် သူတို့ပြန်မယ်ဆိုရင်တော့ သူတို့အတွက် အရမ်းစိုးရိမ်စရာဖြစ်နေသည် သေချာတာက သူတို့ပြန်လာနိုင်မယ်ဆိုတာ မသေချာတော့ပါ။”

အလုပ်ရဖို့အတွက် ရွှေ့ပြောင်းတွေက လူ့အင်အားအသုံးပြုရသည် အလယ်အလတ်လူတွေလဲပဲ ဗီဇာအတွက် လေယာဉ်လက်မှတ်အတွက် စီစဉ်ရသည်။ အလုပ်ရှိတာထက် အလုပ်လျှောက်တဲ့သူကများပြီး လျှောက်သည့် အဖိုးအခသည် အင်မတန်မှ ကြီးမားလှသည်၊ Pariyar သည် ဆော်ဒီအာရေဗျကို သွားရောက်ဖို့အတွက် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၇၀၀ ကုန်ခဲ့ရသည် သူ အားစိုက်ခဲ့ရသည့် အရင်းအနှီးသည် Riyadh မြို့၌ မထမအပတ်အတွင်း သူဒုက္ခခံခဲ့ရမှုက ပိုများသည်။

သူသည် အရင်တုန်းက ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်း၌တစ်ခါမှ မလုပ်ခဲ့ဖူးပါ၊ သို့သော်သူသည် ပူပြင်းသောသဲကန္တာရ၌ အလုပ်ရခဲ့ပါသည်။ သို့သော်သူသည် သူ့ရဲ့အိမ်သို့ တစ်လလျှင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂၀၀ ပို့နိုင်သည် ခုနှစ်တန်းကျောင်းသားဆိုပေမယ့် သိပ်တော့မဆိုးပါဘူး။ အကယ်၍ကျနော်က အရည်အချင်း ဒီထက်ပိုရှိမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အခွင့်အရေးကောင်းတွေပိုရနိုင်ပါတယ်ဟု သူကပြောသည်။

အသက် ၂၀ ကျော် ၃၀ ဝန်းကျင်ရှိ နီပေါလူငယ် တော်တော်များများသည် တမိသားစုလုံးနီးပါး တရွာလုံးနီးပါး သူတို့ရဲ့နိုင်ငံကနေထွက်ခွာသွားခဲ့ကြတဲ့အတွက် မျိုးဆက်ပျောက်မလို ဖြစ်လာနေသည်။ Pariyar ရဲ့သူငယ်ချင်း Jay Prakash Shreshta သည် Qatar ရှိ ကုမ္ပဏီတစ်ခု၌ ကားမောင်းသမားအဖြစ် အလုပ်လုပ်နေသည်။ သူ့မိန်းမကတော့ သူ့ရဲ့ကလေး ၅ယောက်နဲ့အတူနေပြီး အခြားသော ဆွေမျိုးများသည် Kathmandu မြို့အရှေ့ပိုင်းရှိ Pepsi- Cola အချိုရည်ထုတ်လုပ်ဖို့ စိုက်ပျိုးသည့်နေရာ၌ နေထိုင်ကြပါသည်။

Shreshta ရဲ့အဖေနဲ့ညီအငယ်ဆုံးကတော့ Bahrain နိုင်ငံမှာ ကားမောင်းအလုပ် လုပ်ကြပါတယ်။ သူ့အတွက်ကတော့ ငလျင်အပြီး၌ Kathmandu မြို့ကိုခဏပြန်လာဖို့အတွက် ခြောက်လတစ်ကြိမ်ပေးတဲ့ ခွင့်ရက်ယူဖို့အချိန် နီးလာပြီဖြစ်ပါသည်။

အစောပိုင်းလကပင် သူ့ရဲ့အမျိုးသမီးဟာ ကလေးမွေးဖွားပြီးခဲ့ပါတယ်သူရဲ့အမေကတော့ ကြောက်လန့်ပြီး နောက်ပိုင်းတော့ ပုံမှန်ကြောက်ရွံ့နေပါတော့သည်။ သူတို့ရဲ့အိမ် အောက်အခန်း၌ အက်ကွဲရာထင်နေပါတော့တယ် အဲဒါကြောင့် အမျိုးသမီးများသည် ကလေးများအား အိမ်အပြင်မှာပဲ ခေါ်သိပ်ကြပါသည်။ အိမ်ထဲရှိပစ္စည်းများအား သူတို့သည် အပြေးအလွှား ကောက်ယူကြပါသည် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဘယ်သူမှအထဲမှာ တစ်မိနစ် တစ်စက္ကန့်မျှမနေချင်ကြပါ။ သူ့အမေ Uma Maya ပြောတာကတော့ သူမသည် အခုတော့အဲဒီနေရာမှာ ငြိမ်သက်နေပါပြီတဲ့။

အရာအားလုံး ငြိမ်သက်သွားပြီးတဲ့နာက်ပိုင်းမှာတော့ မိသားစုများ အိမ်ထဲကိုပြန်လည်ဝင်ရောက်နေရာယူကြပါသည်။ အသက် ၂၉ နှစ်အရွယ် Shreshta ကတော့ သူ့ရဲ့မိန်းမ Rubi အား ကလေးမွေးပြီးနောက် ကုသမှုပြုလုပ်ရန် ဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားပေးပါသည်။ အခြေအနေအားလုံးကောင်းသွားပါပြီ အကယ်၍ သူ့အားအကြံပေးသူက ကုန်ကျသည့်ဆေးဖိုး ရှင်းပေးမည်ဆိုပါက Shreshta ကတော့ နောက်ထပ် (၂) လ ထပ်နေချင်ပါသေးသည်။

Bahrain မှာရှိနေသော သူ့အဖေနဲ့သူ့ညီကတော့ Kathmandu မြို့ကိုပြန်ပြီး လိုအပ်သည်များ ကူညီဆောင်ရွက်သွားသင့်ကြောင်း သူ့အားဖုန်းခေါ်ပြောခဲ့ကြပါသည်။

“သို့သော် သူကတော့ သူတို့ ပြန်လာရန်မလိုကြောင်း နဲ့ ကျနော်တစ်ယောက်ထဲ ဒီမှာစီစဉ်နိုင်ကြောင်းပြောခဲ့ပါသည်။ သူတို့အလုပ်ဆက်လုပ်သင့်ပါသည်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ငွေလိုအပ်နေပါသည်။”

ttp://www.latimes.com/world/asia/la-fg-nepal-quake-migrants-20150506-story.html

ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားနှင့် ပတ်သက်သော ဥပဒေ နှင့် အလုပ်သမား အခွင့်အရေး

စာရေးသူ / အတိဝန်း စန်ချွေ

ဥပဒေနှင့်ပတ်သက်သည့်အကြောင်း အရာကိုမသွားခင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား များအတွက် ဥပဒေအရ ရေးသားထား သော ရှောင်တိမ်း၍မရနိုင်သော ဥပမာ 'တန်တောင့်'အစရှိသော စကားလုံးအသုံး အနှုန်းအတွက် စာရေးသူအနေဖြင့် ခွဲခြား ဆက်ဆံလိုစိတ် လုံးဝမရှိကြောင်း ဦးစွာကြို တင်ရှင်းလင်းတင်ပြရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဥပဒေ အရ ရေးသားထားသော'တန်တောင့်' ဆို သောစကားလုံး၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ထိုင်းနိုင်ငံ သားမဟုတ်သော နိုင်ငံခြားသားများကို နိုင်ငံသားအရသော်လည်းကောင်း၊ ဘာသာ ရေးအရသော်လည်းကောင်း၊ လိင်နှင့်ဘာ သာစကားအရသော်လည်းကောင်း ခွဲခြား ထားခြင်းမျိုးမရှိဘဲ အားလုံးအတွက် ဆိုလို ထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပဒေဆိုသော စကားလုံးကိုကြားလိုက် ရသူတိုင်းမှ ဥပဒေဆိုသည်မှာ နိုင်ငံတော် အ စိုးရမှ ချမှတ်ထားသောစည်းကမ်း၊ သတ်မှတ် ချက်၊ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အချက်များ ဖြစ်သည်ဟု နားလည်ထားကြသော်လည်း အသက်ဝင်သော ဥပဒေအကြောင်းကိုတော့ ဖြင့် ဆက်လက်ပြောပြကြခြင်း မရှိပါ။ ဥပဒေ ချိုးဖောက်မည်ကိုသာ စိုးရိမ်တတ်ကြပြီး ဥပ ဒေရဲ့ စည်းကမ်းချက်များ အာဏာရှိပုံကို သိရှိနားလည်ခြင်းမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် အာဏာ ရှိသော ဥပဒေဆိုသည်မှာ ဥပဒေကို မလိုက် နာလျှင် ဒဏ်ခတ်ခြင်း ခံရမည်ဟုလည်း ဆို လိုနိုင်ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အတွက် မကြာခဏကြုံတွေ့ရသော ဥပဒေ များမှာ အလုပ်နေရာမမှန်ခြင်း၊ ၉၀ ရက် သက်တမ်းတိုးနောက်ကျ၍ ဒဏ်ခတ်ခြင်းနှင့် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်မရှိဘဲ ယာဉ်မောင်းခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ကယ်ဦးထုပ်မပါဘဲ ယာဉ် မောင်းခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ သန်း ခေါင်စာရင်းမတိုင်မီ၊ နိုင်ငံသားစိစစ်ပြီး အ လုပ်သမားလက်မှတ် မလျှောက်မီ မြန်မာနိုင် ငံမှ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းသို့ တရားမဝင်သော နည်းလမ်းဖြင့်ဝင်ရောက် ဖြတ်သန်းလာသော ကြောင့် သက်ဆိုင်ရာအစိုးရဌာနများမှ ဖမ်း

ဆီးချုပ်နှောင်ထားခြင်း ခံရတတ်သည်။ တစ်နေ့တာအတွက် တရားရုံးတက်ပြီးသည့်နောက် အချုပ်ခန်းထဲတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထိန်းသိမ်းထားခြင်းခံရပြီး သက်ဆိုင်ရာ မိခင်နိုင်ငံဖြစ်သည့်မြန်မာနိုင်ငံ၊ လာအိုနှင့်ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံသို့ အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ခြင်း ခံရတတ်ကြသည်။

ထိုနည်းလမ်းမှာ ဥပဒေသတ်မှတ်ချက်အတိုင်း ဒဏ်ခတ်ခြင်းဖြစ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာဥပဒေများမှာ လူဝင်မှုဥပဒေ၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ခြင်းဥပဒေ၊ပြစ်မှုဥပဒေနှင့် ပြစ်မှုမြောက်မမြောက်စစ်ဆေးရန် ဥပဒေတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခြင်းခံရသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည်လည်း သတ်မှတ်ထားသောဥပဒေများ ချိုးဖောက်၍ ပြစ်မှုမြောက်ခြင်းကြောင့် ဥပဒေမှ ပြစ်ဒဏ်ပေးခံရခြင်းဖြစ်သည်။ ပြစ်မှုမြောက်၍ပေးသောပြစ်ဒဏ်များမှာ သေဒဏ်၊ ထောင်ဒဏ်၊ ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ထားခြင်း၊ ဒဏ်ငွေ၊ ပိုင်ဆိုင်သည့်ပစ္စည်းဥစ္စာသိမ်းခြင်း စသောပြစ်ဒဏ်များဖြစ်ပြီး ကျူးလွန်သော ပြစ်မှုအမျိုးအစားအပေါ် မူတည်၍ ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း မိခင်နိုင်ငံသို့ ပြန်လည်မောင်းထုတ်ခံရခြင်းသည် ပြစ်မှုမြောက် ပြစ်ဒဏ်များ ၅ မျိုးထဲမှ သတ်မှတ်ထားခြင်းမရှိပေ။

အေဖိုးစာရွက်နေရာအကန့်အသတ်ကြောင့် အထက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို စိတ်ဝင်စားမှုများရှိလျှင် စာရေးသူအနေဖြင့် ရှေ့ဆက်စာအုပ်များထဲတွင် နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ သိသင့်သောဥပဒေများကို ဆက်လက်ဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအနေနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းမခံရဘဲ၊ သူတပါးအနိုင်ပြုကျင့်ခြင်းမရှိဘဲ၊ ဥပဒေနှင့်ကိုက်ညီစွာ နေထိုင်နိုင်ခြင်း၊ မတရားအရေးယူမှုမခံရခြင်းနှင့် အေးချမ်းသောဘဝပိုင်ဆိုင်နိုင်ခြင်းအတွက် ဥပဒေအရအခွင့်အရေးနှင့် ဥပဒေအရ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို ဆက်လက်ရေးသားသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးတစေ့တစောင်း

ကမ္ဘာကြီး ပိုမိုခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ နေရာဒေသအသီးသီးမှ ပြည်သူလူထုများသည် မိမိတို့၏အသံကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် ထုတ်ဖော်လာနေသည်။ ပိုမိုတရားမျှတသောကမ္ဘာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီး ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲလာရန် နယ်ပယ်အရပ်ရပ်မှလည်း မိမိတို့၏ အခွင့်အရေးအတွက် တောင်းဆို တိုက်ပွဲဝင်လျက် ရှိနေပါသည်။ ထိုအထဲတွင် အမျိုးသမီးများသည်လည်း မိမိတို့ဆုံးရှုံးနေသော မွေးရာပါအခွင့်အရေးများနှင့် တန်းတူရေးများအတွက် (၁၉)ရာစုနှစ်များကတည်းကစပြီး ရှေ့တန်းမှပါဝင်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ အမှန်စင်စစ် လူသားတိုင်းသည် မွေးရာပါလူ့အခွင့်အရေး ရှိပြီးသားဖြစ်သည်၊ ထို့အတူပင် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးသည်လည်း လူ့အခွင့်အရေးပင်ဖြစ်သည်၊ သို့သော်လည်းအမျိုးသမီးများ၏ ရပိုင်ခွင့် အခွင့်အရေးများနှင့် အခန်းကဏ္ဍများသည် မှေးမှိန်နေကာ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ ပညာရေး စသည့်နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ၊ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်မှုများ၊ ဖိနှိပ်အကြမ်းဖက်ခံရမှုများကို နေ့စဉ်ကြုံတွေ့လျက်ရှိသည်။

ထိုအမျိုးသမီးများအထဲမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများ၏ အခြေအနေများကိုကြည့်မည်ဆိုလျှင် ရင်လေးဖွယ်ရာဆိုးဝါးသောအခြေအနေများကို တွေ့မြင်နေရဆဲဖြစ်သည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ (ILO) ၏ ၂၀၁၄ ခုနှစ်အစီရင်ခံစာအရ ကမ္ဘာ့ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား (၂၃၂) သန်းခန့်ရှိပြီး (၄၈)ရာခိုင်နှုန်းသည် အမျိုးသမီးရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများဖြစ်ကြသည်၊ တချို့သော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် တရားဝင် အလုပ်လုပ်ခွင့်ရသူများဖြစ်ကြသော်လည်း အများစုသည် တရားမဝင်အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြရသူများဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်များစွာသော အမျိုးသမီးအလုပ်သမားများသည် အဆမတန်လုပ်အားလစာလျော့နည်းမှု၊ အချိန်ကြာမြင့်စွာအလုပ်လုပ်ရမှု၊ လုပ်ငန်းခွင်မလုံခြုံမှုစသည့် အခက်အခဲများ၊ စိန်ခေါ်မှုများ၊ ဥပဒေအရအကာအကွယ်မဲ့မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှ အမျိုးသမီးများနှင့်အမျိုးသမီးရေးလှုပ်ရှားတက်ကြွသူများသည် တိုင်းပြည်၏ ကဏ္ဍအသီးသီး၌ အမျိုးသမီးများဦးဆောင်မှုအခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်လာရေး၊ အမျိုးသားများနှင့် ရင်ဘောင်တန်းနိုင်ရေး၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိသော ကျားမတန်းတူရေးစသည့်အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး

များအတွက် အားသွန်ခွန်စိုက်အမျိုးသမီးများ၏ အသံများကိုထုတ်ဖော်တောင်းဆိုလျက်ရှိသည်။ ထိုသို့သောတောင်းဆိုတိုက်ပွဲဝင်မှုများကြောင့် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ၁၉၄၅ ခုနှစ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း (UDHR)၊ ၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပပျောက်ရေးသဘောတူစာချုပ် (CEDAW) ၊ ၁၉၉၅ ခုနှစ် ဘီဂျင်းကြေညာစာတမ်း နှင့် ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီ၏ အမျိုးသမီး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ကြေညာချက်အမှတ် ၁၃၂၅၊ ၁၈၂၀၊ ၁၈၈၈၊ ၁၈၈၉၊ ၁၉၆၀၊ ၂၁၀၆၊ ၂၁၂၂ စသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ ဥပဒေများ၊ ကြေညာစာတမ်းများကို ချမှတ်နိုင်ခဲ့ကြသည်။

ထို့အပြင် အမျိုးသမီးအလုပ်သမားများအတွက် အကာအကွယ်ပေးထားသော အလုပ်သမားအက်ဥပဒေများလည်းရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ၁၉၆၆ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး နှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ သဘောတူညီစာချုပ် (ICESCR) ၊ ၁၉၉၀ ခုနှစ်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများအခွင့်အရေး ကာကွယ်ပေးရေးဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ် (ILO)၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ (ILO) မှအတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းထားသော သဘောတူညီချက်များနှင့် အခြားသော နိုင်ငံတကာမှအတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းထားသောဥပဒေများမြောက်များစွာရှိသည်။ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံအလိုက် အခွင့်အရေးအကာအကွယ်ပေးရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေများလည်းပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ ထိုသဘောတူစာချုပ်များ၊ ဥပဒေများတွင်အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများနှင့် ဥပဒေအရ အကာအကွယ်ပေးမှုများကို အတိအလင်းရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါသည်။

ထိုသို့သော ဥပဒေများ ချမှတ်လာခဲ့ကြသော်လည်း ထိရောက်သော အကာအကွယ်ပေးမှုများအားနည်းနေဆဲဖြစ်သည်။ ယနေ့ တိုင်းပြည်တွင်းစီးပွားရေး အကြပ်အတည်းများနှင့် မိသားစုများကို ကူညီထောက်ပံ့နိုင်ရေးအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော လုပ်ငန်းခွင်နှင့် လုပ်ခလစာရရှိရေးအတွက် အမျိုးသမီးများသည် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများသို့ စွန့်စားထွက်ခွာကြပါသည်။ သို့သော်လည်း နိမ့်ကျသော၊ ညစ်ပတ်သော၊ မလုံခြုံသောအလုပ်များကို လုပ်အားခနည်းနည်းနှင့် ရုန်းကန်နေကြရသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတရားနှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုများ၊ အမြတ်ထုတ်မှုများကို ကျူးလွန်ခံနေရဆဲဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမရှိသည့်အပြင် ရောင်းစားခံရမှုများနှင့်လည်း ကြုံတွေ့နေရဆဲဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် မိမိတို့၏ နိုင်ငံအတွင်း၌သော်လည်းကောင်း၊ အခြားနိုင်ငံများ၌သော်လည်းကောင်း ဥပဒေများ၏ အကျုံးဝင်မှု အပြင်ဘက်တွင်တည်ရှိနေရဆဲဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် ဥပဒေအရ အကာအကွယ်ပေးမှု အားနည်းနေမှုများနှင့် သက်ဆိုင်ရာအစိုးရများ၏ လစ်လျူရှုမှုများကြောင့် အမျိုးသမီးများ၏ ဘဝများသည် အကာအကွယ်မဲ့နေရဆဲဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် လက်တွေ့ကျကျ နိုင်ငံတကာတွင်သာမက သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံအစိုးရများအနေဖြင့် အခြေခံကျသော အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသား ကျားမတန်းတူရေးအတွက် အမျိုးသားရေးတာဝန်တစ်ရပ်အနေဖြင့် မူဝါဒများချမှတ်၍ ဥပဒေပြုအကောင်အထည်ဖော်ရန်နှင့် လေးစားလိုက်နာရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ပညာပေးမှုများကိုလည်း ပိုမိုလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်လာပါသည်။ ကျူးလွန်ခံရသော အမျိုးသမီးများအနေဖြင့်လည်း ရေငုံနှုတ်ပိတ်မနေသင့်ဘဲ မိမိတို့၏တရားမျှတရေးအတွက်၊ မွေးရာပါအခွင့်အရေးအတွက် မိမိတို့၏ အသံများကို အမြင့်ဆုံးနှင့်အကျယ်ဆုံး လွှင့်ထုတ်ကြရမှာဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့အရပ်အရပ်ကဏ္ဍအသီးသီးမှ အမျိုးသမီးများ၏ဘဝ တိုးတက်မြင့်မားလာရေးနှင့် လူမှုဘဝဖူလုံရေးအတွက် အတူတကွ ဆက်လက်တောင်းဆို တိုက်ပွဲဝင်ရမှာဖြစ်သည်။

အရက်နဲ့အသက်

အာရောဂျ ပထမံ လာဘံ အာရောဂျ ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းသည် ပထမ — ပထမဖြစ်သော၊လာဘံ—လာဘ်တစ်ပါးဖြစ်သည်ဟု ရှေးလူကြီးများ မိန့်ဆိုခဲ့ပူးပါသည်

ဟိန်းမင်းဇာ (JMK, NATION) ဖုန်း ၀၈၅ ၄၀၁ ၆၄၃၄

လူသားတိုင်းသည် ချမ်းသာခြင်းထက် ကျန်းမာခြင်းကို တောင်းတလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။ လူသားများသည် ကျန်းမာခြင်းကိုတောင်းတနေကြပေမယ့် တကယ်တမ်းမှာတော့ အလေးမထားကြပါဘူး။ ကျန်းမာရေးကို မေ့လျော့ထားပြီး ချမ်းသာဖို့အတွက်သာ အတုံးအရုံးလိုက်နေကြပါသည်။ အဲဒီလိုလိုက်နေကြရာမှာ လူပင်ပန်း စိတ်ပင်ပန်းတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ ပင်ပန်းခြင်းတွေအတွက် ဖြေဆေးကို သုံးကြပါသည်။

အလုပ်ပင်ပန်းမှုများကို အရက်နဲ့ဖြေတယ်။ အလုပ်မှာ အိပ်ငိုက်ခြင်းမရှိအောင် ကွမ်းဆေးလိပ်တို့နဲ့အစားထိုးတယ်။ အဲဒီမှာ အဆိုးဆုံးကတော့ သေရည်အရက် သောက်သုံးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အရက်ကြောင့် အသက်ပေါင်းများစွာ ဆုံးရှုံးခဲ့ကြပြီးပြီ။ ဒါပေမယ့် မကြောက်ကြ။ အရက်နဲ့ အသက် ဘယ်အရာက ပိုချစ်လည်းမေးရင်ဘယ်လိုဖြေကြမယ်ထင်လည်း။ အရက်ကိုချစ်တယ်လို့ပဲ ပေါ့ပေါ့တန်တန်ဖြေကြတယ်၊ အရက်ကြောင့် အသက်ပျောက်တာကိုမေ့၊ အရက်ထဲမှာ မူးယစ်ပြီးသွားနေလို့ကတော့ပန်းအိဖြူဆိုတဲ့ သီချင်းထဲကလို အသည်းပိုလေး ပေးသနားပါ ဖြစ်နေဦးမယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့ ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့ ဘ၀မှာ တွေ့ခဲ့ရတဲ့ အရက်ကြောင့် ဒုက္ခရောက်သွားသူတွေအကြောင်းကို ရေးပြချင်ပါတယ်။ မွန်ပြည်နယ်သထုံမြို့ကရပ်ကွက်တစ်ခုမှာပေါ့ဗျာ။ လူငယ်တွေဟာတယောက်နဲ့တယောက်တွေ့ရင် ဟော့ကောင် ယောက်ဖ ဒီညဝိုင်းရှိလားလို့ပဲမေးကြတယ်။ နေကောင်းလား ထမင်းစားပြီးပြီလားလို့ မမေးတော့ဘူး။

အဲဒီဝိုင်းထဲက အစ်ကို သိန်းတန်အကြောင်းပေါ့ဗျာ။ ကိုသိန်းတန်ဟာ မိခင်အိုနဲ့နေပါတယ်။ လက်သမားလုပ်ပါတယ်။ လက်သမားဆိုတော့ ဝင်ငွေကောင်းပြီး ပင်ပန်းတာပေါ့။ ပင်ပန်းတော့ ဆေးမကူပဲ အရက်သာကူနေရတယ်ဆိုတော့ ဖေါလာတယ်။ ခြေတွေလက်တွေရောင်ပြီးညိုလာတယ်။ အမေဖြစ်သူကတော့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာနဲ့ပြတယ်။ သက်သာလာပါတယ်။ နဂိုအတိုင်းနီးပါး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပါတယ်။ ဆရာက အရက်ထပ်ပြီး မသောက်ဖို့မှာကြားခဲ့ပါတယ်။ ခေါင်းမာတဲ့ သိန်းတန်က ဘာပြောသလဲဆိုရင် ကြိမ်ခက်တေန၊ ပူတေန၊ သုရာပါနေသာလက္ကောဘဝိသတိ ဆိုပြီး အရက်သောက်တဲ့သူဟာ သေရင်သိကြားမင်းဖြစ်တယ်ပေါ့ဗျာ။

အဲဒီလိုနဲ့ အရက်ကို ထပ်ပြီးတော့ သောက်တယ်။ သောက်များတော့ မှောက်သွားတယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း အပြီးမှောက်သွားပါတော့တယ်။ ကိုသိန်းတန် အသက် (၂၆) နှစ်တဲ့။ အရက်သမား၊ အရက်သောက်သောသူတွေဟာ အရက်ကို အမျိုးမျိုးဖွဲ့နွဲ့ ပြောဆိုကြပါတယ်။ ရေရောလျှင် အသေစောတယ်တို့ဘာတို့ပေါ့ဗျာ။ အဲဒါနဲ့ရေရောရင်အသေစောတဲ့ အကိုတယောက်ရဲ့ ဖြစ်ပုံကတော့ ဒီလိုပါဗျာ။ သောက်သောက်စားစား လူ့မင်းသားဆိုပြီး အရွယ်ကောင်းတုန်းက သောက်နေတဲ့အရက်ကြောင့် အသဲထဲရေဝင်တာလားဘာလားဆိုပြီး ခွဲစိတ်လိုက်ရတယ်။ ခွဲစိတ်ပြီးတော့လူကအားနည်းပြီးပိန်နေတာပေါ့ဗျာ။ လူကတော့ အရင်ကလို လူ့မင်းသား မဟုတ်တော့ပေမယ့် ဇွဲကတော့ရှိသေးတယ်ဗျ။ ဇွဲသာလျှော့မယ် မခွဲတော့ဘူးဆိုပြီး သေမှာကိုမကြောက် ထပ်ပြီးသောက်လိုက်တဲ့အရက် မိုးလင်းအလုပ်မဆင်းခင် သောက်ပြီးပြီ ညနေမိုးချုပ်တော့ ကောင်းနေပြီ။ ကြာလာတော့

အိမ်က မိန်းမက ပြိုငြင်လာတာပေါ့။ အရက်ဖြတ်ဖို့ပဲတတွတ်တွတ်ပြောနေတော့သူလည်းနားငြီးသွားဟန်တူပါတယ်။

အလုပ်နားပြီးတော့ ဆေးရုံကိုသွားအရက်ဖြတ်ဆေးကို ထိုးသွင်းပြီး ပြန်လာပါတော့တယ်၊ တစ်နေ့ကို သုံးကြိမ်လောက်သောက်နေသူကို ဖြုန်းစားကြီးဖြတ်ချလိုက်တော့ ဘယ်ရမလဲ စိန်ဝင်းထွန်းဆိုတဲ့ သီးချင်းထဲကလို ညနေစောင်းသို့ပြောင်းလဲပြီ စိတ်ဆန္ဒက တောင်းသည်ဆိုတဲ့အတိုင်း သောက်ချင်လာပြီလေ။ ဒါပေမယ့် သူမသောက်ပါဘူးတင်းထားတယ်၊ ထမင်းလည်းမစားဘူးအိပ်လည်းမအိပ်ဘူး မျက်လုံးကြီးပြူးပြီး တော့ကြောင်တောင်တောင်ကြီး ဖြစ်နေတယ်။ ၁ ရက်၂ ရက် ၃ ရက် မြောက်တော့ ထမင်းမစားတဲ့ဒဏ်၊ မအိပ်တဲ့ဒဏ်၊ အရက်မသောက်ရတဲ့ဒဏ်တွေကြောင့် စိတ်က ပုံမှန်မဟုတ်တော့ပဲသူ့ကို ခွေးမဲမဲကြီးတွေလိုက်နေတယ်၊ လူတွေလိုက်သတ်တယ် ဆိုပြီးညဘက်ကြီး အိမ်ကဆင်းပြေးသွားပါရော။

မိန်းမလည်း ကြောက်လည်းကြောက်တော့ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိတော့ပဲ ဘေးအိမ်တွေကို တံခါးခေါက်ပြီး အကူအညီတောင်းတာပေါ့ ဝိုင်းဝန်းပြီးလိုက်ရှာပေးကြပေမယ့်လည်းဘယ်ကိုပြေးလို့ ပြေးမှန်းမသိတော့ ရှာရခက်တာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့မိုးလင်းသွားပါတယ်။ မိုးလင်းတော့သူငယ်ချင်းကလာပြောတယ် ယောက်ဖ မင်းဆရာတော့ညကပြေးသွားပြီး၊ မင်းပြေးဖို့ပဲကျန်တယ် ဆိုပြီး နောက်တောက်တောက်နဲ့လာပြောသွားတယ်။ မွန်းလွဲပိုင်းလောက်မှာကျွန်တော် မြဝတီဘက်ကို ပစ္စည်းသွားပို့တဲ့အချိန် ကျောင်းသားဆေးခန်း (Mae Tao Clinic) မရောက်ခင် တံတားဘေးမှာ လူတယောက်ဘောင်းဘီတို၊ စွပ်ကျယ်လေးနဲ့ ကုတ်ကုတ်လေးထိုင်ပြီး ဟိုကြည့်ဒီကြည့် ကြည့်နေတယ်။

မျက်တွင်းက ဟောင်းလောင်းဖြစ်နေတယ်၊ ကျွန်တော်က ကားမောင်းနေတာဆိုတော့ သိပ်ပြီး သတိမထားမိလိုက်ပါဘူး။ အဲဒါနဲ့ သူငယ်ချင်းက ယောက်ဖ ယောက်ဖ ဟိုမှာမင်းဆရာ မဟုတ်ဘူးလားတဲ့ အဲဒါနဲ့ သေချာသွားကြည့်တော့ အဲဒီအစ်ကိုဖြစ်နေတယ်။ အစ်ကို အိမ်ပြန်မယ်လို့ ကျွန်တော်ခေါ်လိုက်တော့ အေးပြန်မယ် ငါပြန်မယ်ဆိုပြီး မြက်ပင်ရှည်ရှည်တွေကို ခြေမမှာ ပတ်နေတော့တယ်။ ကျွန်တော့က မသိလို့ မေးလိုက်တယ် အစ်ကိုဘာလုပ်နေလည်းလို့ပေါ့။ ငါဖိနပ်စီးနေတယ်လေ မင်းမမြင်ဘူးလားလို့ ပြန်ပြောလိုက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်နားလည်သွားပါပြီ သူကြောင်သွားပြီဆိုတာကိုပေါ့။ အဲဒါနဲ့ သူအိမ်ကိုခေါ်ပြန် ဆေးခန်းသွားပြတော့ ဆရာဝန်ကပြောတယ် သူကံကောင်းတယ်တဲ့ ၂ ရက် ၃ ရက်သာကြာသွားလို့ကတော့ အရူးစစ်စစ်ဖြစ်ပြီတဲ့၊ ဆေးလည်းမတိုးတော့ဘူးတဲ့။ ကံကောင်းပါတယ် လူ့မင်းသားရယ် လို့တောင်စိတ်ထဲက ပြောမိခဲ့တယ်။ ၃ ရက် ၄ ရက် နေတော့ ပြန်ပြီးသတိဝင်လာပါတယ်။ အခြေအနေကောင်းလာတာပေါ့ဗျာ။ ဒါပေမယ့် အခုသူ့သတင်းကြားရတယ်ညနေဆို Beer Chang ၁ ဗူး ၂ ဗူး သောက်နေတယ်လို့ပေါ့ဗျာ။ တခါတခါ ပြန်ပြန်ကြောင်တယ်လို့လည်း ကြားပါတယ်။

ဒါနဲ့ မကြာခင် နှစ်သစ်ရောက်ပြီ။ ပြီးရင် အတာကြူးတဲ့ တန်ခူးလကိုရောက်ပြီ။ အရက်မပါရင် မပျော်ဘူးဆိုတဲ့လူများ သတိထားဖို့ပါ။ မနှစ်က သင်္ကြန်မှာ လူတွေတော်တော်များများအရက်ကြောင့်အသက်ပျောက်သွားခဲ့ကြတယ်။ ဖြစ်ပုံကတော့ သင်္ကြန်မှာသောက်စားပျော်ပါးကြတယ်။ နေတစ်လှည့်၊ ရေတစ်လှည့် အရက်တစ်လှည့်ဆိုတော့ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ကြတာပေါ့။

ဘုန်းကနဲ ဘုန်းကနဲပဲ။ နောက်ပြီး မူးရင်မမောင်းနဲ့ မောင်းရင် မမူးနဲ့ ဆိုတာကိုမေ့ပြီး မူးမူးနဲ့မောင်းတော့ ဆေးရုံပေါ် ရောက်တော့တာပေါ့။ သူလည်းမူး ကိုယ်လည်းမူး၊ မူးမူးခြင်းတိုက်ကြ၊ အခန့်မသင့်ရင် ရိုက်ကြနဲ့အားလုံးအမှားတွေဖြစ်မိကြပြန်ရော။ ဒီနှစ်သင်္ကြန်မှာ အရက်သောက်မယ့်လူတွေအတွက်အပူချိန်ကိုကြည့်ကြပါ။ ရာသီဥတုက ပိုပူလား အေးလားဆိုတာ သိရမယ်။ အရိပ်ထဲမှာသောက်ပါ။ အသက်ကိုဥာဏ်စောင့်တယ်ဆိုတာ မမေ့ကြပါနဲ့။ မနှစ်က နွေရာသီဟာတော်တော်ပူပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ကြတာ။ ကားနဲ့လည်မယ်ဆိုလည်း ဦးထုပ်၊ ခမောက်၊ မျက်မှန်လေးတွေတပ်ဆင်ကြပါလို့ အသိပေးရင်းနဲ့ ဒီလောက်နဲ့ရပ်လိုက်ကြပါစို့။

ရေးမဆုံးပေါင် တောသုံးတောင်ဖြစ်နေပါဦးမယ်။ အသက်ကိုဉာဏ်စောင့်တယ်နော်။ ဦးကျော်ဟိန်းပြောသလိုပေါ့ အသိနဲ့သတိထားရမယ်ဆိုတာလေ။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ရင် အသိနဲ့သတိပျောက်သွားမယ်။ အသိနဲ့သတိပျောက်သွားတဲ့သူဟာ အရူးနဲ့မတူဘူးလား။ ကိုယ်ကမူးနေတဲ့အတွက် ကိုယ့်အသက်ကိုသူတစ်ပါးက အလွယ်တကူ သတ်ဖြတ်နိုင်သလို ကိုယ်ကလည်း သူတစ်ပါးအပေါ်အချိန်မရွေး ရာဇဝတ်မှု ပြုလုပ်နိုင်တဲ့အတွက်အရက်သောက်ခြင်းကို ကြိမ်ခက်တေန ဗုတေန၊ သုရာပါနေ ပပမောဘဝိသတိ ဆိုသည့်အတိုင်း သေရည်အရက်ကို သောက်သောသူသည် သေလွန်ပြီးနောက် ယမမင်းထံသို့ရောက်ရလိမ့်မည်ဟု မှတ်သားခဲ့ဖူးပါသည်။

ကဲ ပြည်ပရောက် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာပြည်သား တိုင်းရင်းသားအပေါင်းတို့ ဒီစာလေးကိုဖတ်ရင်း အရက်ကိုမစွဲအောင်၊ စွဲမိရင်လည်း တုံးတိ မဖြတ်ရလေအောင် တင်ပြပေးရင်း ကျန်းမာရေးများ ကောင်းမွန်ပြီး စီးပွားရေးအဆင်ပြေကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးရင်းဒီစာလေးကို နိဂုံးချုပ်အပ်ပါတယ်။

ဘ၀နဲ့ အလွမ်းနာ

မိုးညကာ ရန် (ပြီး)

ဘ၀
သာယာဖို့အတွက်
မိသားစုရဲ့ အဝေးဆုံးတစ်နေရာကို
စွန့်စား ထွက်ခွာခဲ့ဖူးတယ်

ဘ၀
အေးချမ်းဖို့အတွက်
မညည်းမတွား အလုပ်ပေါင်းများစွာကို
ကြိုးစား လုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူးတယ်

ဘ၀
အဆင်ပြေဖို့အတွက်
ပြဿနာများစွာကို
ခေါင်းငုံ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခဲ့ဖူးတယ်

ဘ၀
စုန်၊ ဆန် တစ်လှည့်
စီးမျောလိုက်ပါသူအတွက် သောင်ကမ်းများစွာကို
ရေမျောကမ်းတင် ဖြတ်ကျော်ခဲ့ဖူးတယ်

ဘ၀
ရှုန်းကန်နေသူ ရင်ထဲမှာ
ချစ်သောမိသားစုတွေကို လွမ်းတဲ့စိတ်နဲ့
အိမ်လွမ်းနာ စွဲကပ်နေတာကို
ဘယ်သူတွေက နားလည်ပေးနိုင်မှာလဲ

၂၀၁၅ ခုနှစ် မေလ (၁) ရက်နေ့၌ပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့သည့်မေဒေးနေ့နဲ့ပတ်သက်ပြီး မက်အဖွဲ့အစည်းမှ တာဝန်ရှိသူများနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းချက်

မေး ။ ။ ကျေးဇူးပြုပြီးနာမည်၊ ရာထူးနဲ့ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ ပရောဂျက်နာမည်ပြောပြလို့ရမလား။

ဖြေ ။ ။ Su Chart လို့ခေါ်ပါတယ်။ LRA ပရောဂျက်တာဝန်ခံ (LRA Coordinator) ဖြစ်တယ်။ အဓိကလုပ်နေတာက ဒီက LRA team ထဲမှာနေတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ပေါ့နော် ပူးတွဲပြီးအလုပ်လုပ်နေပါတယ်။

မေး ။ ။ ချင်းမိုင်မှာ မေဒေးလုပ်ရခြင်းရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်ကိုပြောပြပေးလို့ရမလား။

ဖြေ ။ ။ မေဒေး အခမ်းအနားကျင်းပတာ ရည်ရွယ်ချက် (၅) ခုရှိတယ်၊ ပထမဆုံးကတော့ မြန်မာပြည်မှာရှိတဲ့ အလုပ်သမားတွေနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ အလုပ်သမားတွေအားလုံး ဘာကြောင့် မေဒေး လုပ်ရတယ်ဆိုတာသိအောင်နားလည်အောင်ဆိုပြီးလုပ်တာဒါက ပထမ တစ်အချက်ဟုတ်တယ်။ ဒုတိယအချက်ကဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် မေဒေးအခမ်းအနားမှာလာတဲ့ အလုပ်သမားတွေ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ချင်တယ်၊ လှုပ်ရှားမှုကနေ တစ်ဆင့်စွမ်းရည်မြှင့်တင်ချင်တယ်။ ဥပမာဆိုရင် အရင်နှစ်က (၃) ရက် ဒီနှစ်ဆိုရင် (၂) ရက်၊ အဲမှာဆိုရင်တော့ စွမ်းရည်မြှင့်တင်တာကနေတစ်ဆင့် လှုပ်ရှားမှုထဲမှာလဲရှိမှာပေါ့နော်၊ ဘာကြောင့် အလုပ်သမားသမဂ္ဂတွေဖွဲ့ရတယ် ဖွဲ့ပြီးလို့ရှိရင် ဘာအတွက်ကြောင့်ဖွဲ့မှာလဲ။ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ဘဝရရှိအောင် အလုပ်သမားသမဂ္ဂနဲ့ကဘာဆက်စပ်မှုရှိလဲ အဲဒါလေးတွေပေါ့၊ အဲဒါပြီးရင် နောက်ဆုံးသူတို့ အလုပ်သမားအချင်းချင်း Network group လေးဖြစ်လာအောင်ပေါ့ အဲဒါလေးအဓိကဖြစ်တယ်။ ဥပမာ ဆိုရင် ဒီတစ်ခေါက် လာတာက ဒေသအသီးသီးကလာတဲ့ အလုပ်သမားတွေရှိတယ်၊ ထိုင်း Trade Union ကလာတဲ့အလုပ်သမားတွေရှိတယ်၊ ဆိုတော့ အလုပ်သမားအချင်းချင်းလာတွေ့ကြတာရှိတယ်။ Activity ကနေတစ်ဆင့်

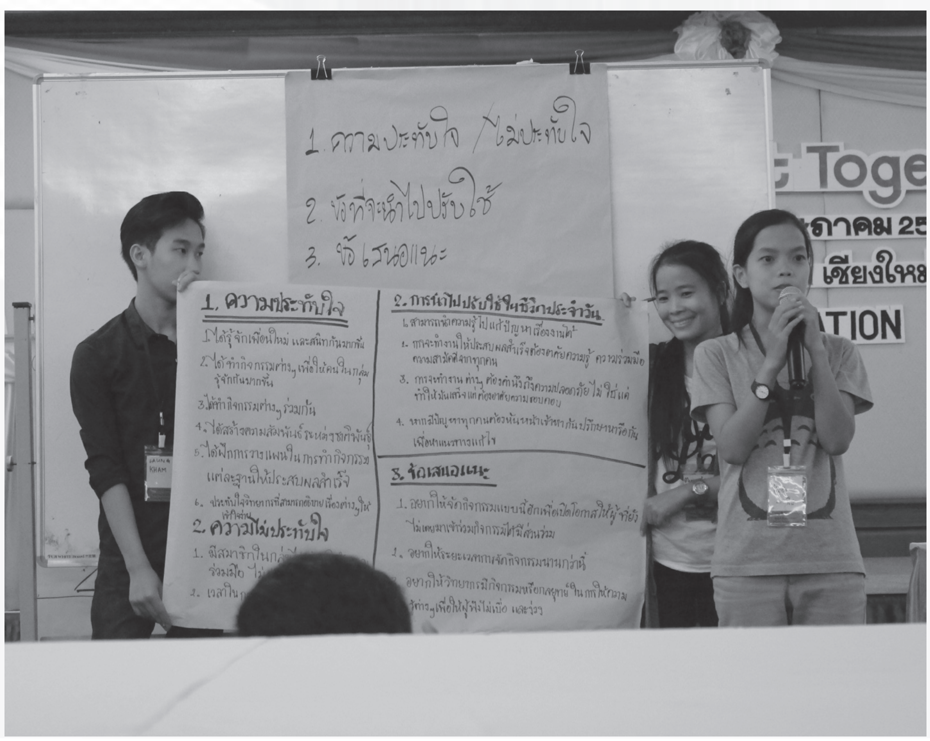
capacity building တွေ empowerment တွေလုပ်တယ် အဲဒါက ဒုတိယတစ်ချက်ဟုတ်တယ်။ တတိယ တစ်ချက်ကလည်း ဒုတိယတစ်ချက်နဲ့ ဆင်တူရိုးမှားပဲ အချင်းချင်းအတွေ့အကြုံတွေ ပူပေါင်းလုပ်ဆောင်လေ့လာကြတယ် နံပါတ်လေးတစ်ချက်က ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် စုစည်းမှုပေါ့။ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် အလုပ်သမားသမဂ္ဂတွေ စုစည်းနိုင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝရရှိအောင် သူတို့အချင်းချင်းတိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးတော့မှ အခက်အခဲရှိလဲ ပြဿနာရှိလဲ တောင်းဆိုမှုတွေ လုပ်ဒါပေါ့။ တောင်းဆိုမှုတွေလုပ်တဲ့ နေရာမှာ ဆိုရင်လဲဒီ တစ်ခေါက်ကတော့ သက်ဆိုင်ရာ ministry မှာသွားပြီးတော့ တောင်းဆိုမှုတွေပြုလုပ်တာပေါ့။ ရည်ရွယ်ချက် နံပါတ်လေးအရဆိုရင် အလုပ်သမားသမဂ္ဂ မဟုတ်ရင်လဲ အလုပ်သမားအချင်းချင်းစုစည်းစေချင်တယ်။ ပြီးတော့မှ အချင်းချင်း ပြဿနာ ဖလှယ်ပြီးတော့မှ ဘာတွေတောင်းဆိုမှုပြုလုပ်မလဲဆိုတာ သူတို့အချင်းချင်း ဆွေးနွေးဖြစ်အောင်ဆိုပြီးတော့ လုပ်ချင်တယ်။ ရည်ရွယ်ချက် နံပါတ် ၅ ကတော့ ကျွန်တော်တို့ဒီမှာ အစည်းအဝေးလာပြီးတော့ စုစည်းကြတယ်၊ ဆွေးနွေးကြတယ်၊ ဖလှယ်ကြတယ်၊ အဲဒါနဲ့ မပြီးစေချင်ဘူး network group ဖြစ်လာစေချင်တယ်။ အဲဒီ network group အချင်းချင်းမှာမှ အလုပ်သမားတွေ ရှေ့ဆက်အခုလက်ရှိမှာ ဘာအခက်အခဲရှိလဲ၊ ရှေ့ဆက်မှာ ဆိုလို့ရှိရင် ဘာတွေတောင်းဆိုမှုပြုလုပ်မှာလဲ၊ ပြီးရင်အဆက်အသွယ်အမြဲတမ်းလုပ်အောင်ပေါ့နော်။ ပြီးရင်သူတို့အလုပ်သမားအချင်းချင်းရဲ့ ပြဿနာအတူပူးပေါင်းပြီးတော့ ဖြေရှင်းနိုင်အောင်ဆိုပြီးတော့ အဲဒီ ရည်ရွယ်ချက် ၅ ခုနဲ့ကျွန်တော်တို့ မေဒေး အခမ်းအနားကို ကျင်းပခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မေး ။ ။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဦးရေ ဘယ်လောက်နဲ့ အဖွဲ့အစည်းဘယ်လောက် ဖိတ်ခဲ့သလဲ။

ဖြေ ။ ။ တက်ရောက်လူဦးရေ (၁၃၅) ယောက်ရှိပါတယ်။ အဲဒီနေ့မှာဖိတ်တာက သုံးမျိုးရှိတယ်ပေါ့နော်။ ပထမကတော့ ကျွန်တော်တို့ အဓိကထားတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဟုတ်တယ်၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဆိုလို့ရှိရင်လဲ ကျွန်တော်တို့ အလုပ်အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး ဖိတ်တယ်။ အဲမှာဆိုရင် ပန်းရံတွေရှိမယ်၊ စိုက်ပျိုးရေးကရှိမယ်၊ စက်ရုံအလုပ်ရုံကရှိမယ်၊ ပြီးရင် ဝန်ဆောင်မှုပိုင်းဆိုရင် ဥပမာ ဟိုတယ်မှာလုပ်တာ၊ ဈေးဆိုင်မှာ ရောင်းတာက၊ ကားမောင်းတာ အဲဒါတွေရှိမယ်။ နောက်တော့ အိမ်ဖော်အလုပ်သမားရှိမယ်။ ပြီးရင် ဒီစက်ရုံ အလုပ်ရုံဆိုလို့ရှိရင်အဓိက sea food ပေါ့။ ဥပမာ Samutsakhun နဲ့ Chombori ဘက်မှာဆို လို့ရှိရင် sea food စက်ရုံအလုပ်ရုံက အလုပ်သမားတွေကိုဖိတ်တယ်။ ဖိတ်တဲ့ဒေသကတော့ ချင်းမိုင်၊ မယ်ဆောက်၊ ချွန်ဘူရီ၊ ဆာမွန်ဆာခွန်၊ ပြီးတော့ ဘန်ကောက်ပေါ့။ ဒေသ (၅)ခုက အဓိကလာတယ်။ ပြီးရင်နောက်အုပ်စုကတော့ NGO/CBO ပေါ့။ အဲဒါကတော့ Yaung Chi Oo၊ HRDF၊ ပြီးရင် ချင်းမိုင်က empower ရှိမယ်၊ အဲဒါပူးတွဲပြီးတော့ လုပ်တယ်။ နောက်တစ်အုပ်စုကတော့ မှတ်ပုံတင်ထားတဲ့ Thai Trade Union ဟုတ်တယ်။ Thai Trade Union ကလဲ နှစ်အုပ်စုရှိတယ်။ တစ်ခုက ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် ယက်ကန်းစက်ရုံက Thai Trade Union ရှိတယ်။ ပြီးလို့ရှိရင် electronic ပေါ့နော် ဟိုလန်းပွန်း၊ လန်းပန်း ဘက်က electronic နဲ့ ပတ်သက်တဲ့စက်ရုံအလုပ်ရုံမှာလုပ်တဲ့အလုပ်သမားတွေစုစည်းပြီးတော့ Trade Union တစ်ခုဖွဲ့ထားတယ်။ အဲဒီ Trade Union က နေလာတယ်။ ကျန်တာကတော့ ကျနော်တို့ မက်ရုံးက ဝန်ထမ်းတွေပါ။ အထူးဧည့်သည် အနေနဲ့ကတော့ Mae Jo University က ပါမောက္ခ ဆရာမ တစ်ယောက်ပါတယ်။ ပြီးလို့ရှိရင် Friend of Women Organiztion က တစ်ယောက်ပါတယ် သူကလဲ အလုပ်သမားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သုံးသပ်မှုတွေလုပ်တာပေါ့ သူ့ကိုလဲဖိတ်တယ်။

မေး ။ ။ မေဒေးမှာ အဓိက ဆွေးနွေးသွားတဲ့ ခေါင်းစဉ်တွေက ဘာတွေလဲ။

ဖြေ ။ ။ မေဒေး Event ဟာ ဆိုရင် အပိုင်းလေးပိုင်း ခွဲထားတယ်။ ပထမ တစ်ပိုင်းဟာဆိုလို့ရှိရင် ကျနော်တို့ ခေါင်းစဉ်အချက်အလက်ပေးတာပေါ့နော်။ အချက်အလက်ပေးတာလည်း အမျိုးအစား နှစ်မျိုးရှိသေးတယ်။ အဓိက ခေါင်းစဉ်နှစ်ခုပေါ့နော်။ ပထမ တစ်ခုက ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် ကျွန်တော်တို့ Survey တွေ လုပ်တယ်။ Regular Rights ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ် အောက်မှာပေါ့နော်။ Regular Rights ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ ကျနော်တို့အလုပ် သမား



တွေရဲ့ အခွင့်အရေး ဘယ်လို ချိုးဖောက်မှုတွေ ခံရတယ်ဆိုတာတွေကို ကျနော်တို့ survey လုပ်ထားတယ်။ ပြီးရင် အလုပ်တစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုးက သူ့ရဲ့အကျိုးခံစားခွင့် ဘာကြောင့်မတူရတာလဲ ဥပမာ လုပ်အားခလား၊ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာလား၊ စသည်ဖြင့်အကုန်လုံး survey လုပ်ပြီး အချက်အလက်ပေးတာတစ်ခု ဟုတ်တယ်။ နောက်တစ်ပိုင်းကတော့ ကျနော်တို့ ဒီလုပ်အားခနဲ့ပတ်သက်ပြီး compare လုပ်တယ် survey လုပ်တယ်။ အဲဒီမှာဆိုရင် အလုပ်လုပ်အားခနဲ့ပတ်သက်လို့ရှိရင် အလုပ်အမျိုးအစားပေါ်ခွဲပြီးတော့မှ ဘယ်အလုပ်က လုပ်အားခဘယ်လောက်ရတယ်၊ ဘယ်သူကတော့ လုပ်အားခနည်းတယ် အဲဒါတွေကို လာနှိုင်းယှဉ်တဲ့အပြင်၊ ဖားအံဒေသမှာရှိတဲ့ အလုပ်သမားတွေရဲ့ အခြေအနေတွေကိုလဲ အချက်အလက်စုတယ်၊ ပြီးတော့မှ ဖားအံမှာရှိတဲ့ အလုပ်သမားတွေက လုပ်အားခဘယ်လောက်ရလဲ၊ နေလို့လောက်လား၊ စားလို့လောက်လား ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝရှိလား မရှိဘူးလားဆိုတာကို ထိုင်းနိုင်ငံက အခြေအနေနဲ့ လာနှိုင်းယှဉ်ပြပြီးတော့မှ အချက်အလက် ပေးသွားတာဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့မှ ရှေ့ဆက်ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဆိုတဲ့အပိုင်းပေါ့။ ဒါကပထမအပိုင်းပေါ့။ ဒါနဲ့ ပထမနေ့တစ်ပိုင်း ပြီးသွားတယ်။ ဒုတိယနေ့လယ်ပိုင်းကျတော့ မနက်ကကျနော်တို့ ရရှိတဲ့ အချက်အလက်တွေ အကုန်လုံးကို activity နဲ့သွားတယ် အခန်းလေးခန်းပေါ့နော်။ အခန်းလေးခန်းဆိုလို့ရှိရင်လဲ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဆိုတဲ့ သူတို့ပြဿနာကို ဒီလိုမေးခွန်းကို တိုက်ရိုက်မေးလိုက်တာမဟုတ်ပဲ ဒီ activity ကနေတစ်ဆင့် ဘာတွေလေ့လာရသလဲ ပြဿနာတစ်ခုရှိလို့ရှိရင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဆိုတာလုပ်သွားတယ်။ ဥပမာဆိုလို့ရှိရင် ကျွန်တော်တို့ပင့်ကူအိမ်ရှိတယ်လေ အဲဒီမှာဆိုရင် အလုပ်သမားအချင်းချင်းဆွေးနွေးကြတယ် plan ချကြတယ်။ ပြီးလို့ရှိရင် ဒီပင့်ကူမျှင်အိမ်ကြီးကိုကျော်ဖြတ်ဖို့၊ အမှတ်အများဆုံးရဖို့၊ အမြင့်ဆုံးကိုသွားနိုင်ဖို့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဘယ်လိုစုစည်းမလဲ၊ ဘယ်လိုလူထုစုစည်းမှုတွေရှိမလဲ ဒါဟာသူတို့အတွက် သင်ခန်းစာတစ်ခု ဟုတ်တာပေါ့။ ပြီးလို့ရှိရင် ကျွန်တော်တို့ပုံဖော်တယ် သရုပ်ပုံဖော်တယ်ဆိုတဲ့ အခန်း။ အဲဒါကဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် အလုပ်သမားတွေ အချင်းချင်းစုပြီးတော့ အလုပ်သမားသမဂ္ဂရှိလာပြီး ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းရှိလာပြီးဆိုရင် ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းကို ဘယ်လိုမြင်ချင်လဲ၊ ရှေ့ဆက်အနာဂတ်မှာ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်မှုတွေ ရှိသွားမလဲဆိုတာ သူတို့အတွက်သင်ခန်းစာ တစ်ခုဟုတ်တယ်။ နောက်တစ်ခန်းကတော့ဆက်သွယ်ရေးအခန်းပေါ့။ ဒီအခန်းက ကျွန်တော်တို့အစောက activity နှစ်ခန်းက အလုပ်သမားတွေ စုစည်းမှုတွေရှိလာပြီး ပြဿနာတွေရှိလာပြီးဆိုလို့ရှိရင် အဓိကတော့ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုဆက်သွယ်ရေးတွေ လုပ်မလဲ အချင်းချင်းဆက်သွယ်တဲ့နေရာမှာ ဘယ်လိုပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရင်ကောင်းမလဲပေါ့။ ဆက်သွယ်တဲ့ နေရာမှာဆိုရင် ပြောသွားတဲ့အချက်အလက်ရှိသလို လက်ခံရရှိတဲ့အချက်အလက်တွေရှိတယ် အဲဒါလေးအလွန်အရေးကြီးတယ်။ နောက်ဆုံးကတော့ ကျွန်တော်တို့တေးဂီတထိုင်ခုံပေါ့။ အဲဒါကျတော့ ကျွန်တော်တို့ပြဿနာတစ်ခုရှိခဲ့ပြီ ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲမှာလဲ။ အဲဒီအပိုင်းနဲ့ သူတို့သင်ခန်းစာရစေချင်လို့ပေါ့ ဒါကဒုတိယအပိုင်းပေါ့နော်။ တတိယအပိုင်းကတော့ action plan ဟုတ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဒီတစ်နေ့လုံးပေါ့။ အပိုင်း (၁) နဲ့ အပိုင်း (၂) မှ သူတို့လေ့လာရရှိတဲ့ အချက်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီမှာ သူတို့ ဘာတွေအခက်အခဲရှိလဲ ဘာပြဿနာရင်ဆိုင်ရသလဲဆိုတာ သိပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ ဘာတောင်းဆိုမှုတွေလုပ်မလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးရမှာဖြစ်တယ်။ တောင်းဆိုမှုဆိုတဲ့နေရာမှာ အလုပ်သမားတွေ တစ်ကယ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ပြဿနာဖြစ်ရမယ်။ တောင်းဆိုမှုကို သူတို့ကိုယ်တိုင်လဲလုပ်နိုင်တယ်၊ ဖြေရှင်းချက်လဲတစ်ကယ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ တောင်းဆိုချက်တွေရှိတယ်ဗျာ။ ဥပမာ ဆိုလို့ရှိရင်လုပ်အားခ။ လုပ်အားခမလောက်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် နေလို့ရတဲ့လုပ်အားခဖြစ်အောင် ဘယ်လိုတောင်းဆိုမလဲ။ နောက်ပြီး အလုပ်သမားတွေ လူမှုဖူလုံရေးမဝင်နိုင်ဘူးဆိုရင် လူမှုဖူလုံရေး ဝင်နိုင်အောင် ဘယ် အစိုးရကို ဘယ်လိုတောင်းဆိုမှာလဲ။

တောင်းဆိုချက်တွေ ဆွေးနွေးပြီးပြီဆိုလို့ရှိရင် တောင်းဆိုချက်တွေကို သူတို့ရေးကြတယ်။ ပြီးလို့ရှိရင်ဒီနှစ်ဆိုရင်ကျွန်တော်တို့ချင်းမိုင်မြို့ဝန်ပေါ့နော် အဲကနေတစ်ဆင့်တောင်းဆိုချက်တွေ သွားတောင်းတယ် သွားတင်မယ်။ ပြီးရင် အဲကနေတစ်ဆင့် ဘန်ကောက်မှာရှိတဲ့ အစိုးရကိုပို့မယ်။ တစ်ခုရှိတာက ဒီနှစ်တို့ လမ်းလျှောက်ပွဲလုပ်လို့မရဘူး။ လမ်းလျှောက်ပွဲလုပ်လို့မရဘူး ကိုယ်စားလှယ်ရွေးပြီးတော့

မှပဲစာလာတင်၊ တောင်းဆိုချက်တွေလာပို့လို့ စစ်တပ်က ပြောတဲ့အတွက် ကျနော်တို့က အယောက် (၃၀) ကိုယ်စားလှယ်ရွေးပြီးတော့ စာသွားပို့တယ်။ ပို့တဲ့နေရာမှာ ကျနော်တို့မသွားရတဲ့ သူငယ်ချင်းကိုယ်စား ကျနော်တို့ ပုံလေးတွေဆွဲတယ်။ လူမသွားရတာတောင်မှ လူပုံလေးတွေ အားလုံးကိုယ်စားပြုပြီးတော့ ကျနော်တို့ အဲဒီနေရာထိရောက်အောင် သယ်သွားတယ်။ ဒါလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဟုတ်တာပေါ့နော်။ အဲဒါက အပိုင်းသုံးပေါ့။ အပိုင်းလေးကတော့ ကျနော်တို့ရှေ့ဆက်အနာဂတ်ပေါ့ plan ဘာအတူတူဆက်လုပ်မလဲဆိုတာဟုတ်တယ်။ အဲမှာဆိုလို့ရှိရင် ကျနော်တို့အချင်းချင်းအဆက်မပြတ် ဆက်သွယ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျနော်တို့ တောင်းဆိုချက်တွေ တောင်းဆိုပြီးတာနဲ့ ပြီးသွားတာမဟုတ်ပဲ အဲဒါတွေ follow up လုပ်ဖို့ပေါ့။ ဘယ်အစိုးရဌာနကတော့ဘာတွေ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေရှိလဲ ဘာတွေ လုပ်ပြီးလဲဆိုတာအဲဒါ follow-up တွေလုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဆက်တိုက်ဆက်တိုက်လုပ် သွားဖို့ရှိတယ်။ ဒါကတော့ လေးပိုင်းရှိတယ် ဒါဟာ မေဒေးရဲ့ activity ဟုတ်တယ်။

မေး ။ ။ အစိုးရကို တောင်းဆိုထားတဲ့အချက်မှာ ဘာတွေတောင်းဆိုထားသလဲ တစ်ခုလောက် ပြောပြလို့ရမှာလား။

ဖြေ ။ ။ တောင်းဆိုချက်က အားလုံး (၁၁) ချက်ရှိတယ်။ ၁၁ ချက်လုံးကလဲအားလုံး အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ချက်ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကျနော်ဖြစ်စေချင်တာက ရေရှည်အတွက်ရော ရေတိုအတွက်ရော ကျနော်ကောင်းမယ့်အချက် ဖြစ်လဲဖြစ်စေချင်တဲ့ အချက်ကတော့ ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် ကျနော်တို့ လုပ်ငန်းအတူလုပ်တဲ့ ကော်မတီအဖွဲ့ တစ်ခုရှိဖို့ပေါ့။ ကော်မတီအဖွဲ့ထဲမှာ ဘယ်သူတွေပါမလဲဆိုလို့ရှိရင် ပထမက အစိုးရဌာနရုံးက သူတွေပါမယ် ဥပမာ အလုပ်သမားရှာဖွေရေးရုံး၊ လဝက၊ လူမှုဖူလုံရေးအဲဒီက ကိုယ်စားလှယ်တွေပါမယ်။ ဒုတိယ ဘယ်သူတွေလဲဆိုလို့ရှိရင် အလုပ်သမားတွေရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်တွေ ဥပမာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေရဲ့ကိုယ်စားလှယ်တွေရှိမယ်၊ trade union က ကိုယ်စားလှယ်တွေရှိမယ်။ အဲဒါတွေ ပါဝင်ပြီးတော့မှ သူတို့ဒီအလုပ်သမားတွေရဲ့ပြဿနာကဘာလဲဆိုတာ သူတို့အဓိကသိတယ်။ အဲဒီအဖွဲ့တွေပါမယ်။ နောက်တစ်ဖွဲ့ကတော့ NGO ပြီးလို့ရှိရင် community based organization ပေါ့နော်။ ကျနော်တို့ အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အလုပ်လုပ်နေသောအဖွဲ့အစည်းကကိုယ်စားလှယ်တွေပါမယ်။ နောက်တစ်ခုက သုတေသနလုပ်တဲ့ အဖွဲ့တွေပေါ့နော်။ အဲမှာဆိုလို့ရှိရင် သူတို့ကရေတိုကိုဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ ရေရှည်မှာဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဆိုတာ သူတို့ပိုကျယ်ဝန်းတဲ့အမြင်တွေရှိတယ်။ နောက်တစ်အုပ်စုကတော့ ဥပဒေသမားပေါ့။ ရှိနိုင်မယ်ဆိုရင် ကောင်းတာပေါ့၊ နောက်တစ်အုပ်စုက အလုပ်ရှင်၊ များသောအားဖြင့် အလုပ်ရှင်တွေက ဒီပြဿနာတွေ ငါတို့ရဲ့ ပြဿနာမဟုတ်ဘူးဆိုပြီးလစ်လျူရှုတယ်။ အစည်းအဝေးဆိုရင်လဲ မလာဘူး။ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် အလုပ်ရှင်လဲ လာတယ်ဆိုရင် အလုပ်သမားကိုယ်၌က ပြဿနာတွေသိတယ် အစိုးရဌာနရုံးလဲရှိတယ်

အလုပ်ရှင်ရယ်၊ သုတေသနလုပ်တဲ့ အဖွဲ့တွေရော NGO အဖွဲ့တွေရော ဥပဒေသမားတွေရော အကုန်ပါတယ်ဆိုရင် ရေတိုရေရှည်မှာရှိတဲ့ပြဿနာတွေကို ပိုမိုဖြေရှင်းနိုင်မယ်ဆိုရင် ဒါကအဓိက အကျဆုံးအချက်လို့ မြင်ပါတယ်။

မေး ။ ။ ဒီလုပ်ရှားမှုမှာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ စိတ်ဝင်စားမှုရှိတာ တွေ့မြင်ရပါသလား။

ဖြေ ။ ။ ကျနော့်အနေနဲ့ သုံးသပ်လိုက်တာ လေးပိုင်းရှိတယ်။ ပထမအပိုင်းကတော့ကျနော်တို့ အချက်အလက်ပေးတဲ့ မနက်ပိုင်းပေါ့ စိတ်ဝင်စားမှုနည်းတယ်လို့ခံစားရတယ် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဘာသာစကားပိုင်းမှာပေါ့။ ပြောတဲ့လူကလဲ စကားအသုံးအနှုန်းခက်မယ် ဘာသာပြန်တဲ့လူကလဲခက်တယ်။ တစ်ချို့ အလုပ်သမားတွေကလဲ ငါတို့နဲ့သိပ်မသက်ဆိုင်ဘူးလို့ ခံစားရင်လဲခံစားမယ်ပေါ့ သိပ်စိတ်မဝင်စားဘူးလို့မြင်တယ်။ နှစ်အပိုင်းမှာ ကျနော် အခန်းတိုင်းမှာ သွားပြီးတော့ လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်တယ်။ နံပါတ် (၃) ကျနော်တို့ ဟိုရုံးကိုသွားပြီးတော့ စာတွေသွားတင်တယ်ပေါ့။ အဲဒါကျတော့ သူတို့လှုပ်ရှားမှုထဲမှာ အပြည့်အဝ ပါဝင်တယ် ပျော်ဝင်နေတာကိုတွေ့ရတယ်။ နောက်ဆုံးတစ်ခု နံပါတ်လေးပေါ့၊ နံပါတ်လေးမှာ ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်တော့လူတွေကအရမ်းမောနေပြီး အိမ်ပြန်ချင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်ပဲရှိတယ်။ အတင်းမမေးဘူးဆိုရင် မဖြေတော့ဘူး ဒီအတိုင်းထိုင်နေတော့မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ပဲရှိတော့တယ်။ အဲဒါကြောင့် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် အောင်မြင်မှုရှိတယ်လို့ကျွန်တော်မြင်ပါတယ်။

မေး ။ ။ဒီလှုပ်ရှားမှုဟာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက်ကော မက်(ပ်)အဖွဲ့အစည်းအတွက်ကော အကျိုးအမြတ်ရှိတယ်လို့ မြင်မိပါသလား။

ဖြေ ။ ။ နှစ်ဖက်စလုံးက အကျိုးအမြတ်တွေခံစားရတယ်လို့မြင်ပါတယ်။ ပထမအပိုင်းမှာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေရှိတယ်၊ ထိုင်းအလုပ်သမားတွေရှိတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ ဘာပြဿနာရှိလဲဆိုတာ သူတို့နားလည်ရတယ်။ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ဘဝရှိအောင် ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုသလဲဆိုတာသူတို့ပြန်လည်သုံးသပ်မိတယ် စဉ်းစားမိတယ်လို့ ကျနော်ယုံကြည်တယ်။

မေး ။ ။ ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ အလှူရှင်တွေက ဘယ်သူတွေလဲ သိလို့ရမလား။

ဖြေ ။ ။ ဒီနှစ်ဆိုရင် IRC ရှိမယ် ILO ရှိမယ်ပေါ့။ အလှူရှင် နှစ်ခုပေါင်းမှပဲ နှစ်ရက်လှုပ်ရှားမှုကိုလုပ်နိုင်တယ်။ အရင်နှစ်ကဆိုရင် ILO တစ်ခုထဲနဲ့လုပ်နိုင်တယ်ပေါ့။

မေးခွန်းတွေ ဖြေပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် အများကြီး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ထိုင်းစကားလေးတွေပြောကြရအောင်

မင်္ဂလာပါခင်ဗျား
ဆဝါဒီခလပ်

နေကောင်းရဲ့လားခင်ဗျား
ဆဗိုင်ဒီမိုင်း ခလပ်

ဘယ်မှာနေပါသလဲ
ယူထိနိုင်ခလပ်

ဘယ်ကနေပြန်လာသလဲ
ပိုင်းထိနိုင်မှား

သူငယ်ချင်းရဲ့နာမည်က
ဘယ်လိုခေါ်ပါသလဲ
ချွေ့ဝါအလိုင်ခလပ်

ဘယ်မှာအလုပ်လုပ်ပါသလဲ
ထမ်းငန်းထိနိုင်

အလုပ်အဆင်ပြေပါသလား
ထမ်းငန်းပင်ရန်လိုင်

ကနေ့ကိုတစ်ခုလောက်ကူညီ
ပေးလို့ရမလား
ချွေ့ဖုန်ယန်ဒိုင့်မိုင်

စကားပြောရတဲ့အတွက်
ကျေးဇူးပဲနော
ရင်းဒီထိဒိုင့်ဖွတ်ခွေကန်

ကျနော့်ကိုသွားခွင့်ပြုပါ
ခေါ်တိုနားခလပ်

ထိုယ်းနှုစေးပြင်းနွှေယောင်

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး နှင့်ကျန်းမာရေး

စိုက်ပျိုးရေးခြံ၌ အလုပ်လုပ်ကြသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် အသီးအနှံ များအတွက် ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းခြင်း၊ မြက်ရိုင်း များသတ်သည့်ဆေးဖြန်းခြင်း၊ အပင်အတွက် လိုအပ်သည့် ဆေးများဖြန်းခြင်း ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်သည့်အချိန် အချို့ သောသူများက မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ် သည့်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုပါလိမ့်မည် သို့သော် တော်တော်များများ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား များသည် မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်သည့် ပစ္စည်းမသုံးသူများရှိပါသည်။ အကာအကွယ် ပစ္စည်းမပါပဲ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၌ ပိုးသတ် ဆေးဖြန်းပြီးနောက်ပိုင်း ဖြစ်လာနိုင်သည့် အ ဆိပ်သင့်မှုများသည် အောက်ပါအတိုင်းမြင် တွေ့နိုင်ပါသည်။

ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာသည့်အထွေထွေအဆိပ်သင့်မှုများ

မပြင်းထန်သောအဆိပ်သင့်မှုအခြေအနေ

- ခေါင်းကိုက်သည်
- မူးဝေသည်
- အားနည်းသည်
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သည်
- စိုးရိမ်စိတ်ရှိနေသည်
- ခံတွင်းပြတ်သည်
- ဆာလောင်သည်
- ပျို့အန်သည်
- လည်ချောင်းနှင့်နှာခေါင်းယားသည်
- မျက်စိနီပြီးမျက်ရည်ကျသည်
- မျက်စိအမြင်ကျဉ်းလာသည်
- မျက်စိမှုန်ဝါးဝါးဖြစ်လာသည်
- အရေပြားယားသည်
- စိတ်ဝင်စားမှုပြောင်းလဲသွားသည်
- ကိုယ်အလေးချိန်ကျလာသည်

အတော်အသင့်အဆိပ်သင့်မှုအခြေအနေ

မပြင်းထန်သောအဆိပ်သင့်မှုအခြေအနေ ထက်ကျော်လွန်သော

- ဗိုက်ကျော့နာသည်
- အံချင်သည်
- ဝမ်းလျှောသည်
- ခံတွင်းယိုသည်
- လည်ချောင်းနှင့်ရင်ကြပ်သည်
- သွေးခုန်နှုန်းမြန်နှုန်းနည်းခြင်းဖြစ်သည်
- ချွေးထွက်များသည်
- တုန်တုန်ယင်ယင်ဖြစ်သည်
- ကြွက်သားများအလုပ်မလုပ်နိုင်
- စိတ်ရှုပ်ထွေးသည်

ဆိုးရွားစွာအဆိပ်သင့်မှုအခြေအနေ

အတော်အသင့်အဆိပ်သင့်မှုအခြေအနေ ကျော်လွန်သော

- အသက်ရှုမဝခြင်း
- အရေပြား၌အပူလောင်သည်
- အသက်ရှုကြပ်သည်
- ကိုယ်လက်အလုပ်မလုပ်ပါ
- ကြွက်သားများဆတ်ခနဲဆတ်ခနဲ ဖြစ်သည်
- သတိမေ့သည်
- တက်သည်

ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းခြင်းမှ အဆိပ်သင့် သောသူများအား ပထမဆုံးကုသမှု

မိသားစုဝင်များ၊ ဆေးဖြန်းသူနှင့်အ ခြားသောသူများ စိုက်ပျိုးရေးခြံ၌နေထိုင်သူ များသည် ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းခြင်းကြောင့် အ ဆိပ်သင့်လာပါက ဘယ်လိုနဲ့အဆိပ်သင့်လာ သလဲဆိုတာ သိဖို့လိုအပ်ပါသည်၊ ပြီးတော့ ဘယ်လိုပြုစုရမလဲဆိုတာသိဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ဆေးဖြန်းသူသည် ပိုးသတ်ဆေးကြောင့် အ ဆိပ်သင့်သည်ဟု ခံစားရပါက အခြားသူများ အား အကူအညီတောင်းဖို့အတွက် ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ အကြောင်းကြားပါ။ အခြားသူ

များလည်း ထိုသူအားသွားရောက်ကူညီမည်ဆိုပါက အဆိပ်သင့်မှုမဖြင်အောင် မိမိကိုယ်ကိုယ်လည်း ကာကွယ်ထားပါ။

မိမိရဲ့နာမည်နဲ့ဖုန်းနံပါတ်အား (Poison Control Center) ဆေးဆရာဝန် သို့မဟုတ် နီးရာဆေးခန်းသို့ ပို့ပေးပါ။ အကယ် (Poison Control Center) က ၂၄ နာရီဆေးခန်းဖွင့်ထားပါက ထိုရုံးသို့ အရင်ခေါ်လိုက်ပါ။ အဆိပ်သင့်မှုမှ အသက်ပြန်ရှင်လာဖို့ရန် ကောင်းသောနည်းလမ်းဖြင့်ကုသခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ စိုက်ပျိုးရေးခြံ၌ နေထိုင်သောအခြားသူများသည်လည်း ချက်ချင်း ဘယ်လိုကုသမှာလဲဆိုတာ သိဖို့လိုအပ်ပါသည်။ တိုင်းရင်းနည်းလမ်းဖြင့် ပထမဦးဆုံး ကုသပြီးသည့်နောက်ထပ်ကုဖို့ မလိုဘူးလို့မယူဆရပါ။ တိုင်းရင်းနည်းလမ်းဖြင့် ကုသခြင်းသည် လူနာအားလတ်သလော အနည်းငယ် သက်သာစေရုံမျှ သို့မဟုတ် အသက်ရှင်စေဖို့သာဖြင့်ပြီး ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးကုသခြင်း မလုပ်နိုင်သေးသည့် အချိန်ကုသသည့် နည်းလမ်းသာဖြစ်သည်။ အောက်ပါများသည် ပထမဦး ဆုံဖြစ်လာသည့်အချိန် ဆေးကုသဖို့နည်းလမ်းအချို့ဖြစ်သည်။

ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်မိသူများအား ပထမဆုံးဦးဆုံးကုသသည့်အထွေထွေ ကုသနည်း

❶ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆိပ်မမိအောင်ကာကွယ်ပါ (အကယ်၍လိုအပ်ပါက လက်အိတ်တပ်ပါ၊ အသက်ရှူသည့်ကိရိယာတပ်ဆင်ပါ)။

❷ နောက်ထပ် အဆိပ်သင့်မှုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပါ။ အဆိပ်သင့် ခံရသူအား ထိုနေရမှ အခြားနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့လိုက်ပါ အဆိပ်သင့်သည့် အဝတ်အစားများအား ချွတ်ပေးလိုက်ပါ။

❸ အဆိပ်သင့်သူသည် အသက်ရှူသေးလားဘယ်လိုရှိလဲ အရင်စစ်ဆေးလိုက်ပါ။ အကယ်၍ အသက်ရှူ မှုရပ်တန့်သွားသည် သို့မဟုတ် အားနည်းနေသည်ဆိုပါက အသက်ရှူပစ္စည်းဖြင့် အသက်ရှူလို့ရအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ထိုသို့အသက်ရှူလို့ရအောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် သူအသက်ပြန်ရှူနိုင်သည့်အထိလုပ်ပေးပါ သို့မဟုတ် ဆေးကုသသည့်အဖွဲ့ရောက်လာနိုင်သည့်အချိန်ထိလုပ်ပေးပါ။ အကယ်၍ သူ့ရဲ့ ပါးစပ်နဲ့ကိုယ့်ရဲ့ပါးစပ်ကိုထိပြီး အသက်ပြန်ရှူအောင်လုပ်ပေးပါက အဆိပ်များ မကူးအောင် သင့်ရဲ့ပါးစပ်၌ ပလပ်စတစ်မျက်နာဖုံးအသုံးပြုပြီးလုပ်ဆောင်ပါ။ ပထမကုထုံးနှင့်အခြားသောကယ်ဆယ်ရေး ကုသသည့်နည်းများ သင်ယူလေ့လာပါက နည်းလမ်းမှန်ဖြစ်အောင် သင်ယူထားဖို့လိုအပ်သည်။

❹ Poison Control Center (အဆိပ်ကာကွယ်သည့်ဌာန) သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။ အကယ်၍ အဆိပ်မိသောသူသည် သတိလစ်နေပါက အသက်ရှူဖို့ ပြဿနာရှိနေပါက သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံးသို့ပို့ပါ၊ ပြီးလျှင်ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

အရေပြားပေါ်၌အဆိပ်မိပါက

❄ ရေလုံသော လက်အိပ်ကိုစွပ်ပါ။

❄ အဆိပ်မိသည့်အချိန် ဝတ်ထားသောအဝတ်အစားအား ချွတ်လိုက်ပါ။

❄ အဆိပ်မိနေသော အရေပြားအား ရေဖြင့် ဆေးကြောလိုက်ပါ (ရေချိုးလိုက်ပါ၊ ရေပိုက်သွယ်ပြီး ရေဆေးလိုက်ပါ၊ ပိုက်ခေါင်းဖွင့်ပြီးရေဆေးလိုက်ပါ)။ အဆိပ်မိနေသော အရေပြား ဆံပင်များ ဆပ်ပြာဖြင့်ရေဆေးလိုက်ပါ။ အဆိပ်မိနေသောခြေသည်းလက်သည်းအား သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ရနိုင်မယ်ဆိုရင် ကောင်းသောအရက် (တိုင်းရင်းချက်အရက်) ဖြင့် အဆိပ်မိနေသောနေရာ၌ ဆေးကြောပြီးလျှင် ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးကြော၍ ရေဖြင့်ဆေးလိုက်ပါ။

❄ အဆိပ်မိသောသူအား ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ စောင်ဖြင့်ပတ်ထားပါ။

❄ အဆိပ်ဖြစ်ခဲ့သော အဝတ်အစားအား ပလပ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ ထည့်ထားလိုက်ပါ ပြီးလျှင် အဆိပ်မိထားသော အဝတ်အစားဟု စာတပ်ထားလိုက်ပါ။

http://www.agf.gov.bc.ca/pesticides/g_1.htm

ယာဉ်နဲ့ သက်ဆိုင်သည့် စည်းကမ်းများ

ညာမကွေ့ရ

ဘယ်မကွေ့ရ

ကျော်တက်မယ့်ယာဉ်ကို
ဦးစားပေးပါ

ကျော်မတက်ရ

U – Turn မကွေ့ရ

ဟွန်းမတီးရ

မော်တော်ဆိုင်ကယ်မရပ်ရ

ယာဉ်မနားရ

ယာဉ်မရပ်ရ

Supported By: 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