MIGRANT DIARY 2025

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား-ဒိုင်ယာရီ

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အခွင့်အရေးရရှိရေးနည်းလမ်း

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသည့်နှစ်	–	၂၀၂၄ ဒီဇင်ဘာ ၁၈ ရက်
ထုတ်ဝေသူ	–	မက်(ပ်)ဖောင်ဒေးရှင်း
စီစဉ်သူ	–	MAP Multi-Media
စာအုပ်အပြင်အဆင်	–	MAP Multi-Media
ဘာသာပြန်	–	Sai Hseng Leng & စောနောင်နောင်
မျက်နှာဖုန်းဒီဇိုင်း	–	MAP Multi-Media
အုပ်ရေ	–	၃,၀၀၀

မျှော်မှန်းချက် (Vision)

မြန်မာနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အခွင့်အရေးနှင့်ဝန်ဆောင်မှုများကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိပဲ တန်းတူညီမျှစွာ ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိစေရန်နှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝရှိလာစေရန်။

ရည်မှန်းချက် (Mission)

① ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကိုရယူနိုင်ရန် ဖန်တီးပေးခြင်း။

② နေရာတိုင်း ၊ အလုပ်အကိုင်အမျိုးအစားတိုင်းတွင် အလုပ်သမားများအပေါ် ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းများပပျောက်စေရန်။

③ ကောင်းမွန်သောဘဝရရှိစေရန် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးပိုင်းတွင် မြှင့်တင်ပေးခြင်း။

④ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်း၊ သက်ဆိုင်သောမူဝါဒများကိုသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အဖက်ဖက်မှ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း။

⑤ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးအလုပ်သမားများ၏ ရပိုင်ခွင့်များကိုကျင့်သုံးရန် နေရာများဖန်တီးပေးခြင်းနှင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း။

⑥ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအဖွဲ့များဖွဲ့စည်းခွင့် သို့မဟုတ် အလုပ်သမားသမဂ္ဂများ ဖွဲ့စည်းခွင့်ရရှိစေရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် တွန်းအားပေးခြင်း။

⑦ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပုံစံ အမျိုးမျိုးကို ပပျောက်စေခြင်း။

ရည်ရွယ်ချက် (Objective)

☞ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားနှင့် ဆက်စပ်သည့်ပေါ်လစီများ အလုပ်သမားဥပဒေအရ လက်တွေ့အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်နိုင်ရန်။

☞ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအသိုင်းအဝိုင်း အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် ၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် နေရေးထိုင်ရေးကောင်းမွန်စေရန်။

☞ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အခြေအနေအပေါ် ကောင်းမွန်သောနားလည်မှုရှိစေရန်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု လျှော့ချစေရန်။

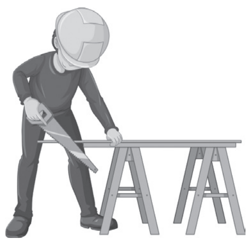
ထိုင်းအလုပ်သမားဥပဒေ
ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ချိန်နှင့်နားရက်အခွင့်အရေး

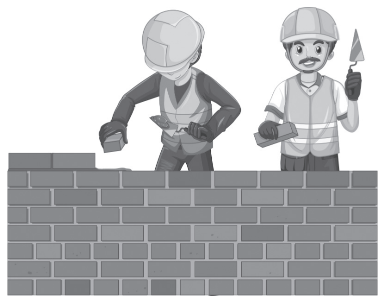
☞ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ချိန်

(၁) အလုပ်သတ်မှတ်ချိန် ပုံမှအလုပ်တစ်နေ့လျှင် ၈ နာရီ ထက်မကျော်ရ။

(၂) အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားကြား သဘောတူညီချက် အရ ရက်သတ္တပတ်လျှင် ၄၈ နာရီထက်မကျော်ရ။

(၃) အကယ်၍ အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သောအလုပ်များ (မြေအောက် ၊ ရေအောက်လှိုင်ခေါင်းလုပ်ငန်း ၊ တွင်းတူးလုပ်ငန်း ၊ အလင်းရောင်နည်းသည့်လုပ်ငန်း တွေမှာ တစ်နေ့လျှင် ၇ နာရီထက်မကျော်ရ။





☞ နားရက်အခွင့်အရေးများ

(၁) အလုပ်ရက်သတ္တပတ်တွင် ၁ ရက်နားခွင့်ရှိသည်။ ဥပမာ – ဟော်တယ်လုပ်ငန်း (သို့) အခြားလုပ်ငန်းတွေမှာ အလုပ်သမားဥပဒေနှင့်အညီ ပုံမှန်အားလပ်ရပ်များကို ၄ ပတ် စာအထိ စုဆောင်းနိုင်သည်။

(၂) ဓလေ့ရိုးရာအတွက် တစ်နှစ်တွင် ၁၃ ရက်ပိတ်ရက်ပေးရမည်။

(၃) အကယ်၍ ဟိုတယ်လုပ်ငန်း ၊ စားသောက်ဆိုင်လုပ်ငန်း စသည့်လုပ်ငန်းများတွင် နားရက်ကိုအလုပ်ရှင်နှင့်ညှိနှိုင်းနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် နားရက်တွင်မနားပဲ အလုပ်ဆက်လုပ်ရန်အတွက် အလုပ်ရှင်ကနေ့စားခကို ၂ ဆပေးချေရမည်။

(၄) လုပ်သက် ၁ နှစ်ပြည့်သော အလုပ်သမားတိုင်း ၆ ရက်ထက်မပိုသော နှစ်စဉ်နားရက် ခံစားခွင့်ရှိသည်။

☞ အလုပ်နားချိန်

(၁) ၅ နာရီတိုင်အဆက်မပြတ် အလုပ်လုပ်လာပြီးနောက် တစ်ရက်တွင် အနည်းဆုံးနားချိန် ၁ နာရီရရှိရမည်။

(၂) အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားကြား သဘောတူညီချက် အရ ၁ –၂ နာရီအလုပ်ကို လုပ်လာပြီးနောက် ၁၅ မိနစ် နားချိန်ရရှိရမည်။

(၃) အကယ်၍ ကုန်စုံဆိုင်လုပ်ငန်းတွေမှာ အလုပ်ရှင်က ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ချိန်နှင့်နားချိန်တွေမှာ အတိအကျမသတ်မှတ်နိုင်ပဲ လုပ်ငန်းအပေါ်မူတည်ပြီး နားနိုင်သည်။

(၄) ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ချိန်ထက်ကျော်လွန်ပြီး အချိန်ပိုလုပ်ငန်းတွေမှာ အချိန်ပိုမစမီ အနည်းဆုံးမိနစ် ၂၀ နားချိန်ပေးရမည်။

☞ နားရက်အခွင့်အရေးများ

(၁) အလုပ်ရက်သတ္တပတ်တွင် ၁ ရက်နားခွင့်ရှိသည်။
ဥပမာ – ဟော်တယ်လုပ်ငန်း (သို့)အခြားလုပ်ငန်းတွေမှာ အလုပ်သမားဥပဒေနှင့်အညီ ပုံမှန်အားလပ်ရပ်များကို ၄ ပတ် စာအထိ စုဆောင်းနိုင်သည်။

(၂) ဓလေ့ရိုးရာအတွက် တစ်နှစ်တွင် ၁၃ ရက်ပိတ်ရက်ပေးရမည်။

(၃) အကယ်၍ ဟော်တယ်လုပ်ငန်း ၊ စားသောက်ဆိုင်လုပ်ငန်း စသည့်လုပ်ငန်းများတွင် နားရက်ကိုအလုပ်ရှင်နှင့်ညှိနှိုင်းနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် နားရက်တွင်မနားပဲ အလုပ်ဆက်လုပ်ရန်အတွက် အလုပ်ရှင်ကနေ့စားခကို ၂ ဆပေးချေရမည်။

(၄) လုပ်သက် ၁ နှစ်ပြည့်သော အလုပ်သမားတိုင်း ၆ ရက်ထက်မပိုသော နှစ်စဉ်နားရက် ခံစားခွင့်ရှိသည်။

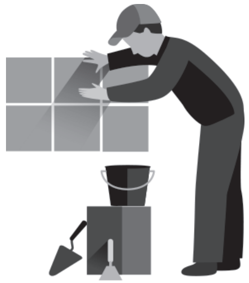
☞ ခွင့်ရက်

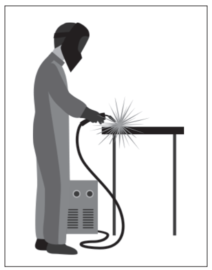
(၁) အလုပ်သမားတိုင်း နေမကောင်းသည့်အခါ နားခွင့်ရှိသည်။ ၃ ရက်နှင့်အထက် နေမကောင်းလျှင် ဆေးရုံထောက်ခံစာပြရပါမည်။ အကယ်၍ ဆေးထောက်ခံစာမရှိလျှင် ခိုင်လုံသည့်အချက်အလက်များ ရှင်းပြနိုင်ရမည်။ ဥပမာ – လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း။

(၂) အလုပ်သမားတိုင်း အရေးကြီးသည့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စရပ်များ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် တစ်နှစ်မှာ ၃ ရက်ခွင့်ယူနိုင်သည်။

(၃) ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး အလုပ်သမားတိုင်း မီးဖွားခွင့်ရက်ပေါင်း ၉၈ ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသည်

(၄) အလုပ်သမားတိုင်း မိမိအသိပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာသင်တန်းများ သွားရောက်သင်ယူလေ့လာခွင့်ရှိသည်။ သို့သော် အလုပ်ရှင်ထံ (၇) ရက်ကြိုတင်ခွင့်တောင်းခံရမည်။





☞ နားရက်အလုပ်လုပ်ခွင့်

(၁) အကယ်၍ အချိန်ပို အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် အလုပ်ရှင်ကြိုတင်ပြီး အကြောင်းကြားရမည် အလုပ်သမား၏သဘောတူညီမှုလည်း ပါရှိရမည်။

(၂) အကယ်၍ အရေးပေါ် အရေးကြီးလုပ်ငန်းမျိုး ဥပမာ – ဟော်တယ်လုပ်ငန်း ၊ ပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်း ၊ ဆေးရုံလုပ်ငန်းအစရှိသော လုပ်ငန်းများအတွက် အလုပ်သမား၏သဘောတူညီမှုအရ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အထိ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သို့သော် တစ်ပတ်လျှင် ၃၆ နာရီ ထက်မကျော်စေရ။

☞ လျော်ကြေးနှင့်လုပ်အားခ အခွင့်အရေး

(၁) လုပ်ငန်းတိုင်းတွင် တစ်နေ့လုပ်ချိန် ၈ နာရီဖြစ်ပြီး ၊ တစ်နေ့လုပ်အားခကို လက်ရှိဥပဒေအတိုင်း ပေးဆောင်ရမည်။

(၂) လုပ်အားခကို ငွေသားအဖြစ် ပေးချေရမည်။

(၃) အကယ်၍ လိုအပ်ချက်အရ အလုပ်နားရက်တွင် အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် အလုပ်သမားမှ သဘောတူခဲ့လျှင် သာမန်လုပ်အားခ၏ ၁ ဆထက်မနည်းသော လုပ်အားခရပိုင်ခွင့်ရှိသည်

(၄) အကယ်၍ အလုပ်နားရက်တွင် အလုပ်သမားသည် လုပ်အားခရရှိသော်လည်း နားရက်တွင်အလုပ်လုပ်နေရပါက သာမန်လုပ်အားခ၏ ၂ ဆထက်မနည်းသော လုပ်အားခရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

(၅) အကယ်၍ အလုပ်နားရက်တွင် အချိန်ပိုအလုပ်လုပ်ရလျှင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီလုပ်အားခ၏ ၃ ဆထက်မနည်းသော အချိန်ပိုခကို ပေးရမည်။

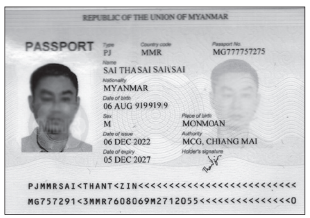
ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ရက် (၉၀) တိုင်ကြားခြင်း

ထိုင်းလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဥပဒေ ၂၅၂၂ အရ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ရက်ပေါင်း (၉၀) ထက်နေထိုင်ခွင့်ပြုထားသော နိုင်ငံခြားသားများ သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ရက် ပေါင်း ၉၀ တိုင်း ထိုင်းအဏာပိုင်များထံသို့ ရက် ၉၀ တိုင်ကြားခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။

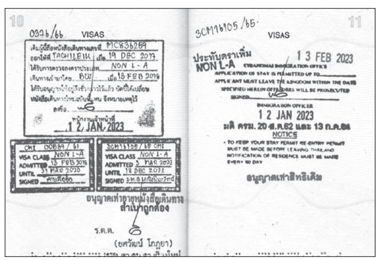
သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးထံ လွှဲအပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ရက် ၉၀ မတိုင်မီ ၁၅ ရက် သို့မဟုတ် ၇ ရက်အကြာတွင် ပြုလုပ်တိုင်ကြားနိုင်သည်။ သတ်မှတ်ရက်ထက် နောက်ကျပါက ဒဏ်ငွေ ဘတ် ၂၀၀၀ ပေးဆောင်ရမည်။

☞ ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများ

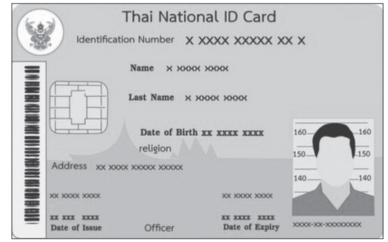
(၁) အလုပ်သမား စာရွက်စာတမ်း



- ❖ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်မိတ္တူ
- ❖ ဗီဇာစာမျက်နှာမိတ္တူ
- ❖ Arrival Card မိတ္တူ
- ❖ မိမိနေရပ်လိပ်စာမိတ္တူ
- ❖ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်လက်မှတ်မိတ္တူ



(၂) အလုပ်ရှင်ထံမှ စာရွက်စာတမ်းများ



① အလုပ်ရှင် မှတ်ပုံတင်မိတ္တူ
② အလုပ်ရှင် အိမ်ထောင်စုစာရင်းမိတ္တူ
③ စက်ရုံ သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီဖြစ်ပါက ကုမ္ပဏီ ထောက်ခံစာပါရှိရမည်

(၃) ပုံစံ (TM.47) ကိုဖြည့်ပါ

- ☛ အမည်အပြည့်အစုံ
- ☛ နိုင်ငံသား
- ☛ ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ဝင်ရောက်သည့်နေ့
- ☛ ပတ်စပို့စ်နံပါတ်
- ☛ Arrival Card ဂဏန်း ၆ လုံး
- ☛ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း မိမိနေထိုင်သည့်လိပ်စာ
- ☛ ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိလာပုံ (ကား ၊ လေယာဉ်)
- ☛ ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်
- ☛ ထိုးမြလက်မှတ်

ใบรับแจ้งการอยู่เกิน ๙๐ วัน ของบุคคลต่างด้าว
RECEIPT OF NOTIFICATION

B125

สำหรับเจ้าหน้าที่
FOR OFFICIAL USE ONLY

ข้าพเจ้า [redacted] ตำแหน่ง [redacted]
I TITLE

ได้รับแจ้งการอยู่ในราชอาณาจักรไทยครบ ๙๐ วัน ของ [redacted]
HAVE RECEIVED NOTIFICATION OF STAYING IN THAILAND FOR 90 DAYS FROM

สัญชาติ GBR:BRITISH ไว้แล้ว เมื่อวันที่ 10 เดือน AUGUST พ.ศ. 2020
NATIONALITY ON DATE MONTH YEAR

เวลา 16:15:09 น.
HOUR

[redacted]

ลงชื่อ ... ผู้รับแจ้ง
SIGNATURE IMMIGRATION OFFICER

THIS IS NOT AN EXTENSION OF STAY PLEASE NOTIFY YOUR ADDRESS AGAIN ON
09 Nov 2020 / 09 พ.ย. 2563
KEEP IN PASSPORT

คำเตือน / NOTICE
1. การแจ้งที่พักอาศัยทุก 90 วัน ไม่ใช่การอนุญาตให้อยู่ในราชอาณาจักร
THIS IS NOT AN EXTENSION OF STAY
2. กรุณาตรวจสอบวันหมดอายุของวีซ่าในหนังสือเดินทางก่อนทำการแจ้งอยู่เกิน 90 วัน
PLEASE CHECK EXPIRY DATE OF VISA IN YOUR PASSPORT
3. การแจ้งที่พักอาศัยเกินกำหนดต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท
THE FINE OF OVERDUE NOTIFICATION IS NOT EXCEEDING 5,000 BAHT

မက်ပ်ရေဒီယိုနှင့် မိတ်ဆက်ပေးခြင်း

မက်ပ်ရေဒီယို FM 102.5MHz ကို တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း နံနက် (၇) နာရီခွဲမှ ညနေ (၆) နာရီအထိ မြန်မာဘာသာ၊ ရခိုင်ဘာသာ ၊ ထိုင်းဘာသာတို့နှင့် ထုတ်လွှင့်ပေးနေပါတယ်၊ မြန်မာသတင်းနှင့် နိုင်ငံတကာသတင်း အစီအစဉ်ဖြစ်ကြတဲ့ RFA / VOA မြန်မာအစီအစဉ်များကိုလည်း နေ့စဉ်ထပ်ဆင့် ထုတ်လွှင့်တင်ဆက်ပေးနေပါတယ်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေအတွက် အကျိုးရှိစေမယ့် အစီအစဉ်တွေဖြစ်ကြတဲ့ အလုပ်သမားအခွင့်အရေး၊ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ အလုပ်သမားဥပဒေ ၊ အမျိုးသမီးရေးရာ၊ ကလေးအခွင့်အရေးနှင့် ပညာရေးတို့အပြင် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေး အစီအစဉ်များကိုပါမကျန် လူမှုရေးအဖွဲ့များနှင့် နယ်မြေခံအဖွဲ့အစည်းများ ၊ နယ်မြေခံလူထုနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတို့ကြားနားလည်အဆင်ပြေမှု ရရှိကြရန်ရည်ရွယ်ပြီး စီစဉ်ထုတ်လွှင့်ပေးနေပါတယ်။

မက်ပ်ရေဒီယိုဟာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအခြေခံတဲ့ အကျိုးအမြတ်အတွက် မရည်ရွယ်သော အခမဲ့ အစီအစဉ်ထုတ်လွှင့်နိုင်သော ရေဒီယိုဌာနဖြစ်ပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းများသာမက တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းပါ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အကျိုးအတွက် စီစဉ်ထုတ်လွှင့် တင်ဆက်ပေးနိုင်ပါတယ်လို့ မက်ပ်ရေဒီယို FM 102.5 ကနေ လှိုက်လှဲစွာ ကြိုဆိုလိုက်ပါတယ်။

Facebook

TikTok

Scan ဖတ်ပြီးနားဆင်နိုင်ပါသည်

အထောက်အထားမဲ့တဲ့သူတွေလည်း မနာမကျန်းမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ မပြောနိုင်ပါ

အသက် ၂၃ နှစ်အရွယ် လူငယ်အမျိုးသမီး နန်းနောင့် (အမည်လွှဲ) ဟာ ထိုင်းနိုင်ငံကို အလုပ်လုပ်ကိုင်ဖို့အတွက် ၂၀၂၄ နှစ်စပိုင်းက စတင်ဝင်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ နန်းနောင့်ဟာ သျှမ်းပြည်အရှေ့ပိုင်း မိုင်းပျဉ်းမြို့ကနေလာတဲ့သူ တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံထဲကို တရားမဝင်နည်းလမ်းနဲ့ ဝင်ရောက်လာခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထိုင်းအာဏာပိုင်တွေမရှိဘဲ အစစ်ဆေးနည်းမယ်ထင်တဲ့ မြို့ပြင် Mae Rim မြို့နယ်မှာ ခြံအလုပ်ကို တိတ်တခိုးနဲ့ လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ တရားဝင်နေထိုင်ဖို့အတွက် ဗီဇာ ၊ စာရွက်စာတမ်းအထောက်ထားတွေ မရှိတာကြောင့် သူမရဲ့အမျိုးတွေဟာ အစစ်ဆေးမရှိတဲ့နေရာမှာ အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် ခြံအလုပ်ကို ရှာပေးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ နန်းနောင့်ဟာ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းကို ဝင်မလာခင်မှာ တီဘီရောဂါအခံရှိထားတဲ့သူတစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံထဲမှာ ဆေးကုသမှုခံယူပြီး ၂ လအကြာ ထိုင်းနိုင်ငံကို အလုပ်လာရောက်လုပ်ကိုင်ဖို့ ဝင်လာခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးကုသမှု ၂ လ ခံယူခဲ့ရတယ်ဆိုပေမဲ့ အရမ်းမသက်သာသေးပါဘူး။ သောက်ဆေးတွေယူလာခဲ့ပေမဲ့ ကုန်သွားတဲ့အခါမှာ သူမအတွက် အခက်အခဲကြီးတစ်ခုဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ထိုင်းစကားပြောတတ်တဲ့သူတစ်ဦးနဲ့ ဆေးဆိုင်တွေမှာ ရှာဝယ်ခဲ့ပေမဲ့ တီဘီဆေးဖြစ်နေတာကြောင့် ဆေးဆိုင်တွေမှာလည်းမရှိဘူးလို့ ပြန်ပြောပါတယ်။ ဆေးဆိုင်ရှင်တွေကတော့ ဆေးရုံသွားဖို့ ညွှန်ပေးတယ်ဆိုပေမဲ့ သူမဟာ နေထိုင်ခွင့် ဘာအထောက်ထားမှမရှိသလို ထိုင်းစကားလည်းမတတ် ၊ ဘယ်ဆေးရုံသွားရမလဲဆိုတာလည်း မသိတာကြောင့် ဒီတိုင်းပဲဆက်နေခဲ့ပါတယ်။ ဆေးမသောက်ရတဲ့ ရက်တွေကြာလာတော့ သူမရဲ့ ရောဂါအခြေနေဟာ ပိုဆိုးရွားလာခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘာဆက်လုပ်သင့်လဲဆိုတာကို သူမနဲ့ရင်းနှီးတဲ့သူတစ်ဦးကို တိုင်ပင်ခဲ့ပါတယ်။

The CHE Team conducted outreach activities.

ထိုအချိန်မှာ သူမနဲ့အလားတူ တီဘီရောဂါရှိတဲ့သူတွေကို ကျန်မာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီပေးနေတဲ့ MAP Foundation ကို မိတ်ဆက်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မက်ပ်တာဝန်ရှိတဲ့သူတွေက သူမကို ၂၀၂၄ ဧပြီလ ၁၀ ရက်နေ့မှာ ဆေးစစ်ဆေးချက်ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပြီး တီဘီရောဂါရှိနေကြောင်းဆေးစစ်ချက်အဖြေပေါ်ခဲ့ပါတယ်။ ထိုအချိန်မှာသူမရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ၄၀ ကီလို (၈၈ ပေါင်) ပဲရှိပါတော့တယ်။

ဆေးကုသဖို့အတွက် သူမမှာ စာရွက်စာတမ်းအထောက်ထားတွေမရှိတာကြောင့် ကုန်ကျစရိတ်တွေအားလုံးကို သူမကိုယ်တိုင်ပေးချေပြီး ဆေးကုသရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းဘက်က သူမအတွက် ဆေးကုသမှု ၊ ဆေးရုံတွင်း ဝန်ဆောင်မှု ၊ အသွားအလာခရီးစရိတ်တွေကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါအပြင် မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းဘက် တာဝန်ရှိတဲ့သူတွေက သူမရဲ့ နေထိုင်ရာ နေအိမ်အထိ အခြေအနေတွေကို လိုက်လံကြည့်ရှု ဆောက်ရွက်ပေးခဲ့တာတွေကြောင့် ဆရာဝန်သတ်မှတ်ပေးထားတဲ့ ကာလအတွင်းမှာပဲ သူမဟာ တီဘီရောဂါကို ပျောက်ကင်းတဲ့အထိကုသနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

နန်းနောင့်ဟာ တီဘီရောဂါကို ပျောက်ကင်းတဲ့အထိ ဆေးကုသမှုကို ခံယူနိုင်ခဲ့တဲ့အပြင် သူမရဲ့ မိသားစု ယောက်ျားနဲ့ကလေးကိုလည်း မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းက တီဘီရောဂါကို စစ်ဆေးဖို့အတွက် ဆေးရုံသို့ခေါ်ဆောင်ပြီး ဆေးစစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် နန်းနောင့်ရဲ့ ကလေးအတွက်လည်း တီဘီရောဂါကာကွယ်ဆေးကိုသောက်ဖို့ ၃ လစာ ဆေးတွေရရှိခဲ့ပါတယ်။ နန်းနောင့်ဟာ ထိုင်းနိုင်ငံထဲကို စဝင်လာခါစဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဆေးရုံသွားတဲ့အချိန်မှာ ကားမစီးတတ်တာ ၊ ဆေးရုံအတွင်း ဆက်သွယ်ဆက်ဆံတာ ၊ သွေးစစ်တာစတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရမလဲဆိုတာကို မသိခဲ့ပါဘူး။ ဒါတွေကိုလည်း မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းဘက်က ကူညီဆောက်ရွက်ပေးပြီး သင်ကြားမှုတွေလည်း ပေးခဲ့တာကြောင့် ကြာလာတဲ့အခါမှာ သူမကိုယ်တိုင် ဆေးရုံသွားတာ ၊ ဆေးစစ်တာ ၊ ဆေးယူတာတွေစတဲ့ မိမိဝေယျာဝစ္စတွေကို ကိုယ်တိုင်လုပ်လာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

“ တကယ်လို့ မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းက တာဝန်ရှိတဲ့သူတွေနဲ့ မသိခဲ့ဘူးဆိုရင် ဆေးကုသမှုကို ခံယူနိုင်ခဲ့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူများစကားလည်းမသိဘူး။ ငွေ ၊ စာရွက်စာတမ်းအထောက်ထားတွေလည်းမရှိဘူး။ ဆေးကုသဖို့ မပြောသေးနဲ့ သွားလာဖို့ ကားစရိတ်တောင်မရှိဘူး။ မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်း နဲ့တွေ့ရတာ တကယ်ကို ကံကောင်းပါတယ်” လို့ နန်းနောင့်က ပြောပါတယ်။

တစ်ဖက်မှာလည်း နန်းနောင့်ဟာ အလုပ်လုပ်နေရတာကြောင့် ခွင့်မကြာခဏယူရင် အလုပ်ရှင်မောင်းထုတ်မှာကိုလည်း စိုးရိမ်နေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်ရက်ချိန်းအတိုင်း ပုံမှန်သွားဖို့တော့ အခက်ခဲဖြစ်နေပါတယ်။ မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းကလည်း ဝေဒနာရှင်တွေ ဆေးကုသနိုင်ဖို့အတွက် ဆေးဖိုး ၊ ခရီးစရိတ် ၊ အစားသောက်တွေကိုပဲ ကူညီပေးနိုင်တဲ့ ထောက်တိုင်တစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။

For migrants, the CHE Team performed mobile X-ray testing.

တကယ်လို့ နန်းနောင့်ကို မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းမှ မကူညီပေးခဲ့ဘူးဆိုရင် သူမအတွက် ဆေးဖိုး ၊ ခရီးခရိတ် စတာတွေကို မိမိဘာသာ ကုန်ကျရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူမဟာ ထိုင်းနိုင်ငံ ရောက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေကို ဘယ်အချိန်မှာ ဖျားနာနိုင်မယ်ဆိုတာကို မသိနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကျန်းမာရေးအာမခံ (Health Insurance) ကို လုပ်ထားဖို့အတွက်တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းက တီဘီရောဂါအကြောင်း ၊ လိင်ဆက်ဆံမှုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်တဲ့ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ HIV ပိုးအကြောင်း စတဲ့ပညာပေးအခန်းကဏ္ဍတွေလည်းရှိပါတယ်။ ဝေဒါနာရှင်တွေအတွက် ရင်ဖွင့်ရာနေရာ ၊ ဆေးစစ်ဆေးချက်တွေ ၊ ဆေးရုံမှ ဝန်ဆောင်မှုတွေ ၊ အစားသောက်နဲ့ သွားလာရေးခရီးစရိတ်တွေကို ကူညီပေးနေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နေအိမ်အထိ ကျန်းမာရေး အခြေနေတွေကို လိုက်လံကြည့်ရှု ကူညီဆောင်ရွက်ပေးတာတွေနဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေအတွက် ကွန်ဒုံးတွေကို ဝေမျှပေးတာတွေလည်းရှိပါတယ်။

The CHE Team conducted outreach activities.

ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်စာချုပ် ကွန်ဗင်းရှင်းကို ၂၅၃၂ ခုနှစ်တွင်စတင်ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဒါဟာ ကမ္ဘာ့အကြီးမားဆုံးသော နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေး သဘောတူညီချက်အဖြစ် နိုင်ငံပေါင်း ၁၉၆ နိုင်ငံက အတည်ပြုထားသည့် ဒီသမိုင်းဝင် သဘောတူညီချက်လည်းဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာတဝှမ်းရှိ နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်များက ကလေးများကို၊ မျိုးဆက်တိုင်းတွင် တန်းတူညီမျှမှုရှိသော အပြည့်အဝ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးကြမည်ဟု ကတိကဝတ်ပြုပေးခဲ့ကြသော်လည်း သန်းပေါင်းများစွာသော ကလေးနှင့်လူငယ်များသည် ဆင်းရဲမွဲတေမှုကြောင့် အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးမှုနှင့် ကလေးသူငယ်များအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုအစရှိသည့် အချက်များရှိနေခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာ့တဝှမ်းရှိ နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်များလည်း ကတိကဝတ်ပြုထားသော အခြေခံအခွင့်အရေးများကို လက်လှမ်းမမီခဲ့သလို ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များအတွက် အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုမှ ပါဝင်ခွင့်ရရှိခြင်းမရှိသေးသလို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုများ ပျောက်ဆုံးနေဆဲဖြစ်သည်။

“ကလေး” ၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ ကလေးဆိုသည်မှာ အရွယ်မရောက်သေးသော ခြင်းချက် (နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ချမှတ်ပြဌာန်းထားသည့် ဥပဒေပေါ်မူတည်၍) အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ရှိသူကို ကလေးသူငယ်ဟု ဆိုကြပါသည်။ ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်စာချုပ်ကို ထိုင်းနိုင်ငံကလည်း လိုက်နာကျင့်သုံးရန်အတွက် ၁၂ ရက် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၅၃၅ ခုနှစ်တွင် လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည်။ ဤသည်မှာ အစိုးရသည် ကလေးသူငယ်များကို သေချာစွာစောင့်ရှောက် ပေးရန်တာဝန်ရှိပြီး ကုလသမဂ္ဂ ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ ကော်မတီထံသို့ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု တိုးတက်မှုအစီရင်ခံခြင်း နိုင်ငံတွင်းရှိမည်သူမဆို လူသားတိုင်းသည်လည်း သဘောတူညီချက်စာချုပ် ကွန်ဗင်းရှင်းအရ တန်းတူအခွင့်အရေးရရှိရန် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ကြရမည်။

လူကြီးများသိထားသင့်သည့် ကလေးအခွင့်အရေး

သဘောတူညီချက်စာချုပ် ကွန်ဗင်းရှင်းတွင် အချက်ပေါင်း ၅၄ ချက် ပါရှိပြီး ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အဓိကကဏ္ဍ ၄ ခု အသက်ရှင်သန်နေထိုင်ခွင့်၊ ကာကွယ်ပိုင်ခွင့်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပိုင်ခွင့် ပူးပေါင်းပါဝင်ခွင့်၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိသော အခြေခံမူများနှင့်အညီ ကလေးသူငယ်များ အကောင်းဆုံး အကျိုးစီးပွားကို အောက်ပါအတိုင်း သတ်မှတ်ပြဌာန်းထားသည်။

(၁) ရှင်သန်ခွင့်

မွေးကင်းစကတည်းက ကလေးတွေမှာ အသက်ရှင်ခွင့် ၊ မွေးဖွားကြောင်းစာရင်းသွင်းခွင့် ၊ အမည်နာမရှိခွင့် ၊ နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်နှင့် မိသားစုထံမှ ခွဲထုတ်ခံရခြင်းမရှိစေဘဲ မိခင်ဖခင်တို့မှ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ပေးရမည်။ ထို့အတူ သင့်လျော်သော ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အထက်ပါအခွင့်အရေးများကို အစိုးရမှလည်း အာမခံပေးရန် တာဝန်ရှိသည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ကလေးသူငယ်များ ရှင်သန်လွတ်မြောက်ခွင့်နှင့် သန်မာစွာဖြင့် ကြီးပြင်းလာခွင့် နာမကျန်းဖြစ်သည့်အခါတွင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန၏ စံနှုန်းများနှင့်ကိုက်ညီသည့် စောင့်ရှောက်မှု ကလေးများအတွက် သင့်လျော်သော အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများရရှိခွင့် သန့်ရှင်းသော သောက်ရေရရှိခွင့် သန့်ရှင်းသောအသိုက်အဝန်းတွင် နေထိုင်ပြီး အနာဂတ်တွင် ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မည့် အခွင့်အလမ်းများရရှိရန် အစရှိသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခွင့်

ကလေးငယ်များ မွေးဖွားလာပြီးနောက် ဆက်လက်ရှင်သန်ရေးအတွက် လိုအပ်သည့်အရာ နောက်တစ်ခုသည်က အကာအကွယ်ပေးခြင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ ပြုလုပ်ခံရခြင်းမှကာကွယ်ပေးရမည်ဖြစ်သလို ကလေးများကိုတရားမဝင်အလုပ်သမားအဖြစ်စေခိုင်းခြင်း ၊ အန္တရာယ်ရှိသောအလုပ်စေခိုင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပညာရေးကို အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် ကလေးများအား အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သော အရာများ၊ အဆိပ်များနှင့် မူးယစ်မှိုင်းဝေစေသောအရာများအပါဝင် နောက်ထပ်အရေးကြီးသော အကာအကွယ်ပေးရမည့်အရာသည်ကား လူကုန်ကူးခံရမှုမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများရောင်းချခြင်းနှင့် ပြန်ပေးဆွဲခြင်း ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိပါးနှောက်အယှက်ခြင်း ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်းနှင့် ကလေးသူငယ်များအပေါ် နည်းမျိုးစုံအသုံးပြု၍ အမြတ်ထုတ်ခြင်းတို့မှ အကာအကွယ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာစေရန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ထူထောင် နိုင်ရန်အတွက် အစိုးရမှာတာဝန်ရှိပါသည်။

(၃) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ယနေ့ကလေးများသည် နောင်တစ်ချိန်နိုင်ငံ၏ အနာဂတ်များဖြစ်သည်နှင့် အညီ ကလေးများအတွက် ပညာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည် အရေးကြီးသောအချက် တစ်ချက် ဖြစ်သည် ကလေးသူငယ်များ ငယ်ရွယ်စဉ်ဘဝမှစတင်၍ ကလေးသူငယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် အရည်အသွေးရှိသော ပညာသင်ကြားခွင့်တို့ကို ရရှိရမည်ဖြစ်သည်။ သတင်းအချက်အလက်များ ကိုလည်း မီဒီယာမျိုးစုံမှတဆင့်ရရှိစေရန် မိဘများက အကြံဉာဏ်ပေးလမ်းပြ ကူညီပေးရမည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မသန်စွမ်းကလေးများကဲ့သို့သော လိုအပ်ချက်ရှိသည့် ကလေးများအားလည်း ပုံမှန်ပျော်ရွှင်သော ဘဝရရှိစေရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး သင့်လျော်သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် မှုနှင့် ပညာရေးအခွင့်အလမ်းများကို ရရှိစေရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အားကိုးအားထားပြုနိုင် စေရန်နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း သီးခြားကျွမ်းကျင်မှု ရရှိစေခြင်း အပါဝင် စွမ်းဆောင်ရည်တွေ ဖွံ့ဖြိုးလာစေခြင်းကြောင့် ကလေးသူငယ်များ၏ ဘဝသည်လည်း အနာဂတ်တွင် ကောင်းမွန်သော လူနေမှုဘဝများ ပိုင်ဆိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

(၄) ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်

ကလေးများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့ဝင်များဖြစ်သည့် ကလေးများကို အရွယ်မရောက်သေး၍ ငယ်ရွယ်သူဟု ဆို၍ရနိုင်ပေမယ့် သူတို့သည်လည်း အပြည့်အဝ ပါဝင်ခွင့်ရှိသလို ထင်မြင်ချက်များ ကိုလည်း လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ခွင့် သို့မဟုတ် အချို့ချို့သောကိစ္စရပ်များတွင်လည်း အခန်းကဏ္ဍ တစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်လာနိုင်ခွင့်ရှိပြီး အထူးသဖြင့်ကလေးများနှင့် လူငယ်တို့နှင့် တိုက်ရိုက်ပတ်သက် နေပါသည့် ကိစ္စရပ်များတွင် ကလေးနှင့် လူငယ်တို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို အသက်အရွယ်အလိုက် သူတို့၏ ရင့်ကျက်မှုကို အလေးအနက်ထား၍ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက် – ယူနီဆပ်ဖ် ထိုင်း UNICEF Thailand မှ အချက်အလက်များ

ဝန်ကြီးဌာနစည်းမျဉ်းအမှတ် ၁၅ ဆိုတာဘာလဲ?

ဝန်ကြီးဌာန စည်းမျဉ်း အမှတ် ၁၅ ဆိုတာ ဘာလဲ ? အတူတူတကွ လေ့လာကြည့်ကြရအောင်။ ဝန်ကြီးဌာန စည်းမျဉ်း အမှတ် ၁၅ သည် အလုပ်သမား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အက်ဥပဒေ B.E 2541 ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင်ပြဌာန်းထားသည့် ဥပဒေထဲက ထုတ်နှုတ်၍ အိမ်အ ကူအလုပ်သမားအဖြစ် လုပ်ငန်းရှင်အဖြစ် စာရင်းသွင်းထားခြင်းမရှိ စာရင်းမဝင်သည့် အလုပ်ရှင် ထံ အလုပ်လုပ်သည့် အလုပ်သမားကို အကာအကွယ်ပေးရန်ဖြစ်သည် ပုံမှန်အားဖြင့်ဆို အိမ်အကူ အလုပ်သမားများအား အလုပ်သမားဥပဒေမှ အကာအကွယ်တစ်စုံတစ်ရာ ပေးထားခြင်းမရှိပေ။ ထို့ကြောင့် ၂၀၂၄ ခုနှစ် ၊ ဧပြီလ (၃၀) ရက်နေ့တွင် ဝန်ကြီးဌာနဆိုင်ရာ ဤစည်းမျဉ်းကို ထုတ်ပြန် ကြေညာခဲ့ပါသည်။

“အိမ်အကူအလုပ်သမားများအတွက်
မည်သို့သောအကြောင်းရာများ အကာအကွယ်ပေးပါသနည်း”

☺ လုပ်အားခသည် အခြေခံအနိမ့်ဆုံးလုပ်ခလစာနှုန်းထားထက် မနည်းရရှိစေရမည်။

☺ အလုပ်ချိန်သည် တစ်ရက်လျှင် ၈ နာရီဖြစ်ပြီး နေ့လည် အနားယူချိန်မှာ ၁ နာရီဖြစ်သည်။

☺ တစ်ပတ်လျှင် ၁ ရက် ပိတ်ရက်ရှိရမည်။

☺ ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားနေ့အပါဝင် တစ်နှစ်လျှင် ရိုးရာပိတ်ရက်အဖြစ် ၁၃ ရက်ရှိရမည်။

☺ တစ်နှစ်ပြည့် အလုပ်သမားအတွက် အပိုနားရက် ၆ ရက်ရှိရမည်။

☺ အမှန်တကယ်နာမကျန်းဖြစ်သည့်အတိုင်း နားခွင့်ရှိရမည် သို့သော် တစ်နှစ်လျှင် ရက် ၃၀ ထက်မပိုသော လုပ်အားခ ရရှိရမည်။

☺ အရေးပေါ် ရှောင်သခင်ခွင့်အတွက် တစ်နှစ်လျှင် ၃ ရက်ရရှိရမည်။

☺ မီးဖွားခွင့် ၉၈ ရက်ရရှိသော်လည်း ၄၅ ရက်ထက်မပိုသော လုပ်အားခရရှိရမည်။

မှတ်ချက် / အထက်ဖော်ပြပါ အခွင့်အရေးများနှင့်အညီ နားခွင့်တို့အတွက် အလုပ်ရှင် များသည် အလုပ်သမားများ၏ လုပ်ခလစာကို နှုတ်ယူခြင်းမပြုရ။

အလုပ်ရှင်များသည် အလုပ်သမားများအား အချိန်ပို OT လုပ်ခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် အားလပ်ရက်များတွင် အလုပ်စေခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် နားရက်တွင် အချိန်ပိုလုပ်ခိုင်းပါက အလုပ်ရှင်သည်အလုပ်သမားအား လုပ်အားခကို မည်ကဲ့သို့ပေးရမည်နည်း။

- ☞ အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားအား ပုံမှန်အလုပ်ရက်တွင် အချိန်ပိုလုပ်ခိုင်းပါက၊ ၁.၅ ဆပို ပေးရမည်။
- ☞ အလုပ်ရှင်သည် နားရက်များတွင် အလုပ်လုပ်ခိုင်းပါက အလုပ်သမားကို လုပ်အားခ ၁ ဆ ပေးရမည်။
- ☞ ပုံမှန်လုပ်ရက်လုပ်အားခကိုအလုပ်ရှင်နဲ့အလုပ်သမားအချင်းချင်းသဘောတူညီမှုပြုလုပ်ပြီးပါက နားရက်များတွင် သဘောတူမှု ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ☞ အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားအား နားရက်တွင် အချိန်ပို OT လုပ်ခိုင်းပါက လုပ်အားခ ၃ ဆ ပေးရမည်။
- ☞ အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားအား အလုပ်မှထုတ်ပယ်လိုက်ပါက နှစ်စဉ်နားရက် လုပ်ခကို အချိုးကျကျ ဖြင့် တွက်ချက်၍ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက် / အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမား အချိန်ပို OT စေခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် နားရက်တွင် အလုပ်စေခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် နားရက်တွင် အချိန်ပိုစေခိုင်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက အလုပ်သမား၏ သဘောတူညီမှု ဆန္ဒရယူဖို့ လိုအပ်သည် အလုပ်ရှင်မှ အတင်းအကျပ်ပြုလုပ်၍မရပါ။

အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားအား ၁ လ ကြိုတင် အသိပေးအကြောင်း မကြားဘဲ အလုပ်ထုတ်ခဲ့ပါက အလုပ်သမားအတွက် မည်သည့်အခွင့်အရေးများ ရှိမည်နည်း။

- 🗀 အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားအား ၁ လ ကြိုတင် အသိပေးအကြောင်း မကြားဘဲ အလုပ်ထုတ်ခဲ့ပါက ကြိုတင်အသိပေးခအဖြစ် အလုပ်သမား၏ နောက်ဆုံးလစာအတိုင်း လုပ်ခလစာ ၁ လစာပေးရမည်။

အမျိုးသမီး အလုပ်သမား အသုံးပြုရာတွင် မည်သည့်တားမြစ်ချက်များရှိပါသနည်း

- ✖ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအား ည ၁၀း၀၀ နာရီမှ နံနက် ၆း၀၀ နာရီအထိ အလုပ်ဆင်းခြင်းမပြုလုပ်ရ။
- ✖ အချိန်ပိုခိုင်းစေခြင်း ဒါမှမဟုတ် နားရက်တွင် အလုပ်ခိုင်းခြင်းနှင့် နားရက်တွင် အချိန်ပို OT ပြုလုပ်စေခိုင်းခြင်း မပြုလုပ်ရ။
- ✖ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ အလုပ်မှ ထုတ်ပယ်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။
- ✖ နှောက်ယှက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောက်ယှက်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။

ကလေးအလုပ်သမား အသုံးပြုရာတွင် မည်သည့်တားမြစ်ချက်များရှိပါသနည်း

- ✖ အသက် ၁၅ နှစ်အောက် ကလေးများကို အလုပ်သမားအဖြစ် ခန့်အပ်စေခိုင်းခြင်းမပြုလုပ်ရ။
- ✖ ကလေးကို အာမခံအဖြစ်ခေါ်ထားခြင်းမပြုလုပ်ရ။
- ✖ ကလေးလုပ်သား၏ လုပ်ခလစာကို အခြားသူအား ပေးချေခြင်းမပြုလုပ်ရ။
- ✖ အသက် ၁၆ နှစ်နှင့် ၁၈ နှစ်ထက်မကျော်သော ကလေးများအား အလုပ်ခန့်ထားမည်ဆိုပါက အလုပ်နှင့်နောက်ဆုံးမည်သည့်နေ့ရက်ထိခန့်ခြင်းကိုအလုပ်သမားကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးရုံးသို့ အသိပေးအကြောင်းကြားရမည်။
- ✖ အလုပ်သမားသည် တစ်နှစ်လျှင် ရက်ပေါင်း ၃၀ ထက်မပိုသော သင်တန်းတက်ရောက်ခွင့်နှင့် လုပ်အားခ ခံစားခွင့်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

အလုပ်ရှင်သည် ဝန်ကြီးဌာန၏ ချမှတ်ထားသည့် ဤစည်းမျဉ်းအမှတ် ၁၅ ကို လိုက်နာခြင်းမရှိပါက အလုပ်သမားများသည် မည်သည့်နေရာတွင် တိုင်ကြား၍ ရနိုင်မည်နည်း။

① အလုပ်သမားများ အလုပ်လုပ်သည့် ခရိုင်ဒေသတွင်ရှိသော အလုပ်သမားကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးရုံးတွင် တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။

② အလုပ်ရှင်သည် ကျူးလွန်သည့် အမှုအခင်းပေါ်မူတည်၍ ဖေါက်ဖျက်ခြင်း သို့မဟုတ် လိုက်နာရန် ပျက်ကွက်ပါက ၊ ငွေဒဏ် သို့မဟုတ် ထောင်ဒဏ် သို့မဟုတ် ဒဏ်နှစ်ရပ်လုံး ချမှတ်ခံရမည်။ အမှုအခင်းအပေါ်မူတည်၍ စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အချက်အလက်အသေးစိတ် စုံစမ်းမေးမြန်းလိုပါက သို့မဟုတ် တိုင်ပင်လိုပါက

③ ချင်းမိုင်ခရိုင် အလုပ်သမား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးရုံးသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်သည်။

တယ်လီဖုန်း – ၀၅၃ ၈၉၀ ၄၇၂
နေ့ရက် – နလ်ာနေ့မှ သောကြာ
အချိန် – မနက် ၈း၃၀ မှ ညနေ ၄း၃၀

④ တိုင်းရင်းသား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ကျန်းမာရေးနှင့်အသိပညာပေးရေးအစီအစဉ် (MAP Foundation)

တယ်လီဖုန်း – ၀၅၃ ၃၂၈၁၃၄ /၀၉၉ ၁၃၉၁၂၁၂
နေ့ရက် – တနလ်ာမှ သောကြာ
အချိန် – မနက် ၉း၀၀ မှ ညနေ ၅း၀၀ အထိ ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

မိုဘိုင်းလ်ဖုန်းမှတဆင့် လိမ်လည်လှည့်စားခြင်းကို ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်း (၇) ခု

အိမ်တိုင်းမိသားစုတိုင်းလိုလို စမတ်ဖုန်းကို အသုံးပြုနေကြသည့်ခေတ်ကို ရောက်ရှိ၍လာပြီးဖြစ်သည် ၎င်းအရာသည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အသွားနှစ်ဖက်ရှိသော ဓားကဲ့သို့ သုံးစွဲသူများအား အကျိုးဖြစ်စေခြင်းနှင့် အကျိုးယုတ်စေနိုင်ခြင်း သို့ဟုတ် အသုံးပြုသူအား အပြစ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည် အထူးသဖြင့် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ မသိစေလိုသည့် လိမ်လည်လှည့်စားသူတို့ထံမှ အသံ သို့မဟုတ် စာသားမက်ဆေ့ချ်တို့မှတဆင့်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဏ်အကောင့်ထဲမှ ငွေများကို ထုတ်ယူရန်လှည့်စားသွားနိုင်သည်။ သို့သော် အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိုဘိုင်းလ်ဖုန်း အသုံးပြုမှုကို ဤအချက် ၇ ချက်နှင့်အညီ လိုက်နာကျင့်သုံးမည်ဆိုပါက အွန်လိုင်းခြိမ်းခြောက်မှုများမှတဆင့် ဆုံးရှုံးမှုများကို တပါတည်း သိသိသာသာ လျှော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

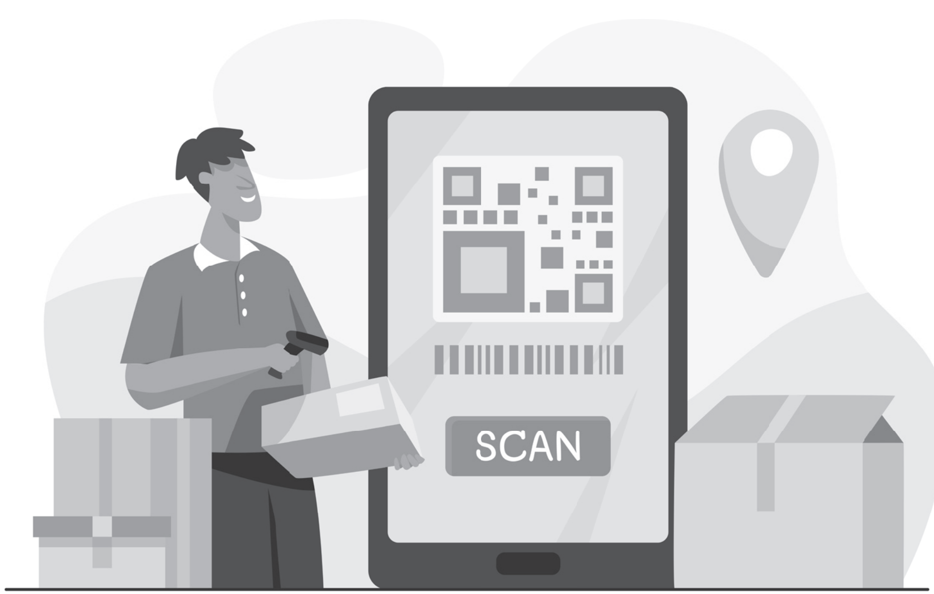
① စမတ်ဖုန်းကို ပြုပြင်မွမ်းမံ၍ အသုံးမပြုခြင်း သို့မဟုတ် ဂျေဘရက် (Jailbrea) သို့မဟုတ် Root OS ဟုခေါ်သည့် အခြားခြားသောနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စက်ပစ္စည်းများထဲကိုစနစ်အမျိုးမျိုးဖြင့် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်စောင့်ကြည့်နိုင်စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ စက်ပစ္စည်းကို ပြုပြင်မွမ်းမံလိုက်ခြင်းကြောင့် ဖုန်းလည်ပတ်မှုစနစ် လုပ်ဆောင်ချက်များမြန်ဆန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်စေသော်လည်း အကျိုးဆက်များသည် မကာမိအောင်ကို ဆုံးရှုံးနစ်နာစေပါသည်။ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ အာမခံကိုပျက်ပြယ်စေပြီး ထင်မှတ်မထားသည့် ပြဿနာတစ်ခုခုဖြစ်ပွားပါက ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထုတ်ကုန်ထုတ်လုပ်သူ၏ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များနှင့်အညီ အခွင့်အရေးများကို တောင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် တောင်းဆိုခွင့်ရရှိမည်မဟုတ်တော့ပေ။

② ခန့်မှန်းရခက်သော စကားဝှက်ကိုထည့်ထားပါ App အသီးသီးဝင်ဝင်ရောက်ရာတွင်လည်း တတ်နိုင်သမျှ လျှို့တူညီသော ဝှက်နံပါတ် သို့မဟုတ် စကားဝှက်တစ်ခုတည်း ထည့်သွင်း ထားခြင်း မပြုပါရန်။ လျှို့ဝှက်နံပါတ်များကိုလည်း မွေးရက်လခုနှစ် သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ နှင့် နီးစပ်သည့် နံပါတ်များဖြစ်သည့် အိမ်နံပါတ်များ၊ ဖုန်းနံပါတ်များစသည်တို့ကို မည်သူ မျှမသိစေရန်လိုအပ်သည် အထူးသဖြင့် အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်း မည်သည့်အခြေအနေမျိုး တွင်မဆို စကားဝှက်ကို မည်သူမှမသိစေနှင့်။ စကားဝှက်ကို နှိပ်သည့်အခါတွင်လည်းပတ် ဝန်းကျင်အနေထားကို အထူးသတိပြုရန်လိုအပ်ပြီး လူများ သို့မဟုတ် CCTV ကင်မရာ များရှေ့တွင် အသုံးပြုခြင်းမှရှောင်ရှားရန်နှင့် Face ID သို့မဟုတ် လက်ဗွေစနစ်အသုံးပြု ခြင်းမှလည်း အကာအကွယ်ပြုနိုင်ပါသည်။

③ အများသုံးရန်လွှတ်ထားသည့် ဝိုင်ဖိုင် WiFi ချိတ်ဆက် အသုံးပြုခြင်းမှလည်း မပြုသင့်ပါ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသည်က ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်သွယ်ရေးစနစ်မှတဆင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များ နှင့် စကားဝှက်များကို ခိုးယူရန် သို့မဟုတ် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန်အ တွက် လိမ်လည်လှည့်စားသူတို့၏ တပ်ဆင်ထားသည့် ထောင်ချောက်တစ်ခုဖြစ်စေနိုင်ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်သည်။

④ အက်ပလီကေးရှင်းများကို ဒေါင်းလုတ်ပြုလုပ်ရာတွင်လည်း Official Store မှသီးသန့်ဒေါင်း ယူပါ ဥပမာ iPhone နှင့် iPad ကဲ့သို့သော iOS အတွက် App Store တရားဝင်စတိုးမှာ ရှိသော App အက်ပ်များကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်သင့်ပြီး Android များအတွက် Google Play Store ကနေတဆင့်သာ ဒေါင်းလုဒ် ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ ပိုပြီးအရေးကြီးသည့်အချက်မှာ Official Store တွင် တရားဝင်ရှိသည့် အက်ပလီကေးရှင်း App ဖြစ်သည့်တိုင်အောင် ထို App ကိုမည်သည့်နေရာ မည်သို့အတွက် အသုံးပြုရသည်ကို မသိပါကလည်း လိမ်လည် လှည့်စားသူတို့၏ လှည့်ဖြားခြင်းကိုခံရပြီး ဒေါင်းလုတ်မိပါကကျွန်ုပ်တို့၏ဖုန်းအားထိန်းချုပ် ခြင်း သို့မဟုတ် မိမိဖုန်းတွင်ရှိသော များကို အဝေးမှ ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ဘဏ်အကောင့်မှ ငွေများကို မိမိမသိလိုက်ဘဲ လွှဲပြောင်းထုတ်ယူခြင်းများလည်း ပြုလုပ်ခံရနိုင်သည်။

⑤ အန္တရာယ်ရှိသောနံပါတ်များကို စစ်ထုတ်ရာတွင် အကူညီပေးနိုင်သည့် App အက်ပ်တစ်ခု ကိုထည့်သွင်းဆောင်ထားသင့်သည် ဥပမာ App Store သို့မဟုတ် Play Store မှအခမဲ့ ဒေါင်းလုဒ် လုပ်နိုင်သည့် Whoscall အက်ပလီကေးရှင်းနှင့် ကုမ္ပဏီ၏အမည်ကိုတို့ကို စောင့်ကြည့်သည့် Gogolook တို့ဖြစ်ပြီး ထိုအက်ပလီကေးရှင်းတွင် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ သုံးစွဲသူများထံမှ ဖုန်းနံပါတ်များ၏ ဒေတာဘေ့စ်များ သုံးစွဲသူအရေအတွက်များ အစရှိ သည်တို့ကို စစ်ထုတ်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ မသိသော နံပါတ်တစ်ခုက ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ဆက်သွယ်ခေါ်ဆိုသောအခါ၊ အက်ပလီကေးရှင်းက ကျွန်ုပ်တို့အား မည်သည့်နံပါတ်မှ ခေါ် ဆိုကြောင်း ကနဦးတွင်ပြောပြမည်ဖြစ်ပြီး ထိုနံပါတ်သည် လိမ်လည်လှည့်စားသူဖြစ်ပါက ကျွန်ုပ်တို့အား ဤနံပါတ်သည် လိမ်လည်လှည့်စားသည့်နံပါတ် ဖြစ်ကြောင်း အစီရင်ခံပေး မည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ သတိထားရန်အသိပေးမည်ဖြစ်သည် ထို့ကြောင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းကို ဖျက်ချရန် သို့မဟုတ် ဖုန်းလက်ခံဖြေဆိုခြင်းမပြုရန် ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။



⑥ လက်ကိုင်ဖုန်းကိုသတိရှိရှိအသုံးပြုပါ ဒစ်ဂျစ်တယ်ခေတ်မှာ ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်သည်ကျွန်ုပ်တို့ မြင်တွေ့ရကြားနေရသည့် အကြောင်းအရာများသည် အတုအပလည်းဖြစ်နိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကိုလိမ်လည် ရန်အတွက် လင့်ခ်တစ်ခုကိုနှိပ်ရန် ပို့လာခြင်း လှည့်ဖြား၍ ငွေလွှဲလာစေခြင်း သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်စေခြင်းကဲ့သို့သော ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဏ်အကောင့်တွင် ငွေညှစ်ထုတ်ယူ သွားနိုင်သလို သို့မဟုတ် စကင်ဖတ်ရန် ကုဒ်ပုံစံဖြင့် ပူးပေါင်းဝင်ရန် ပုံစံဖြင့်လည်း ဆွယ်နိုင်သလို သို့မဟုတ် ဖိုင်တစ်ခုခုကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်စေခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်သည် ဤကဲ့သို့သောအဖြစ်မျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရရင် လက်တွေ့ကျမကျခြင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုရှိမရှိတို့ကိုလည်း ချင့်ချိန်တွေးတောခြင်း သတိထားရှိခြင်းတို့ဖြင့် ဥစ္စာပစ္စည်း ဆုံးရှုံးခြင်းမှ ကင်းဝေးမည်ဖြစ်သည်။

⑦ စမတ်ဖုန်းကို မကြာခဏစစ်ခြင်းနှင့် ဖုန်းလည်ပတ်မှုစနစ်နှင့်အသုံးပြုသည့် အပလီကေးရှင်းများကို နောက်ဆုံးဗားရှင်းသို့ အမြဲတမ်း အပ်ဒိတ်လုပ်ရန် လုံခြုံရေးစနစ်ကိုလည်း မကြာမကြာ အပ်ဒိတ်လုပ်ရန် လိုပါသည်။ ဤသာမာန်ရိုးရှင်းသော အခြေခံမှုအနည်းငယ်သည်လည်း ဒစ်ဂျစ်တယ်ခေတ်စနစ်ထဲ နေထိုင်ကြသူများဖြစ်ကြသည့် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်နီးစပ်သူများထံ မျှဝေရန်လိုအပ်ပြီး အချိန်မရွေးသွားလေရာ သယ်ဆောင်သွား ကြသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စမတ်ဖုန်းတစ်လုံးသည်က ကျွန်ုပ်တို့အား အချိန်မရွေးနေရာမရွေး ဆုံးရှုံးမှုကြီးကြီးမားမားဖြစ်၍ မွဲစေနိုင်သည့်အခြေနေကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကွင်းဆက်မျှဝေခြင်း [Ponzi Schemes]

လိမ်လည်မှုများအတွက် အသုံးပြုကြသည့်ပုံစံ ၅ မျိုး ၊ အထူးသဖြင့် (သံကွင်းဆက်) ကဲ့သို့ ၊ လူများကို လိမ်လည်ခြင်း သို့မဟုတ် အာရုံစိုက်စေခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုကြသည်၊ အောက်ဖော်ပြပါပုံစံမျိုးကြုံတွေ့ပါက သတိထားပါ။

❶ <u>အချိန်တိုအတွင်း အလျင်အမြန် အကျိုးခံစားခွင့်ရရှိမည်</u> ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုမှ မြန်မြန်ဆန်ဆန်နှင့်လွယ်လွယ်ကူကူ အမြတ်အများအပြား ရရှိမည်ဟု ယုံကြည်စေပြီး ငွေအများအပြားနှင့်အတူ သို့မဟုတ် ကားအကောင်းစားနှင့်အတူ ပုံများကိုအသုံးပြုပြီး လူတိုင်းသည် မိမိပိုင်နိုင်ကြောင်း လောဘစိတ်ကို လှုံ့ဆော်သောစနစ်ကို အသုံးပြုသည်။ မယုံကြည်ခင် အရင်စစ်ဆေးပါ။ မည်သည့်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုမဆို အချိန်တိုအတွင်း အလျင်အမြန် အကျိုးခံစားခွင့်မရရှိနိုင်ခြင်းနှင့်အမြတ်အများအပြား ရရှိနိုင်သော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတစ်ခုမှာ အန္တရာယ်များလည်းပါဝင်တတ်သည်ကို သတိပြုပါ။

❷ <u>အကျိုးခံစားခွင့်အာမခံခြင်း</u> အကျိုးခံစားခွင့် မည်မျှမည်မျှရရှိမည်ဟု အရေအတွက်အတိအကျပြောခြင်း။ ဥပမာ တစ်ပတ်လျှင် 10% - 15% သို့မဟုတ် တစ်လလျှင် 40% ရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း အစရှိသဖြင့် ပြောကြားပါမည်၊ မယုံကြည်ခင် အရင်စစ်ဆေးပါ။ အစတော့ရှယ်ယာ သို့မဟုတ် ခရစ်တို မည်သည့်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုမျိုးမဆို အကျိုးခံစားခွင့် မည်မျှရမည်အတိအကျအာမခံချက်မရှိနိုင်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဈေးနှုန်းသည် အမျိုးမျိုးသောအချက်များအရ ပြောင်းလဲမှုများရှိနိုင်သည်။

❸ <u>အလျင်အမြန်ဆုံး ဖြတ်ချက်ချစေခြင်း</u> ထိုအခြေအနေအတွင်းသာဆို၍ အထူးအခွင့်အရေးများဖြင့်ကမ်းလှမ်းခြင်း။ ဥပမာ ယနေ့တစ်ရက်သာလျှင် ၊ ယခု ၅ မိနစ်အတွင်း သို့မဟုတ် နေရာအများကြီး မကျန်တော့ဘူးဟူ၍ ကျွန်ုပ်အား စဉ်းစားဖို့အခွင့်အရေးများ လျှော့ချရန်ကမ်းလှမ်းခြင်း။ မယုံကြည်ခင် အရင်စစ်ဆေးပါ။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် ရည်ရွယ်သော အရာကို နားလည်ရန် လိုအပ်ပြီး ၊ ဖိအားကြောင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်ဖြင့် မဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။ အဓိကအားဖြင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအကြံပေး သူများက ဖောက်သည်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်ဖြင့် မတောင်းဆိုသင့်ပါ၊ ဖောက်သည်ကို စဉ်းစားရန် အချိန်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

❹ <u>မည်သူမဆို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသည်ဟု ပြောဆိုခြင်း</u> အလျင်အမြန်မလုပ်ပါက တစ်ခုတည်းသော အခွင့်အရေးကို ဆုံးရှုံးရမည်။ သို့မဟုတ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု၏ ယုံကြည်မှုကိုမြှင့်တင်ရန် နာမည်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များကို အသုံးပြု၍ လက်တွဲမပါဝင်ပါက ချမ်းသာဖို့ အခွင့်အလမ်းကို ဆုံးရှုံးရမည်ဟုပြောခြင်း။ မယုံကြည်ခင် အရင်စစ်ဆေးပါ။ တစ်ကယ်ဆိုလျှင် မည်သူမှလာရောက်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ မည့်အပေါ် မူတည်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု သို့မဟုတ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသည် အမှန်တကယ်ရှိနေပြီး ဥပဒေတရားအတိုင်းဖြစ်သည်ကို ကြည့်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

❺ <u>လက်တွေ့မမြင်နိုင်သော စီးပွားရေး</u> စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလုပ်နေသည်ဟု ပြောဆိုပေမယ့် ပစ္စည်းများ မမြင်တွေ့နိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အသိအမှတ်ပြုခြင်း မရှိသော နိုင်ငံခြားပလက်ဖောင်းများတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်း ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသည် အတည်ပြုချက်ရှိသည်ဟု ပြောဆိုပေမယ့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို စစ်ဆေး၍ မရနိုင်ခြင်း။ မယုံကြည်ခင် အရင်စစ်ဆေးပါ။ တရားဝင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်ပါသလား ဟုတ်မဟုတ် စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုသည် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဈေးကွက် သို့မဟုတ် ဒစ်ဂျစ်တယ်ပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းဖြစ်ပါက SEC Check First အက်ပ် သို့မဟုတ် အရည်အသွေးအတွက် ကုမ္ပဏီအုပ်ချုပ်မှု (ကောလောတော) ဝဘ်ဆိုက်တွင် ကြီးကြပ်မှုအောက်ရှိ ထောက်ခံမှုအတည်ပြုစာရင်းကို စစ်ဆေးပါ။

ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်း ပုံစံ ၅ မျိုးကိုသိရှိပြီးနောက် အကယ်၍ အဆိုပါ ဖိတ်ခေါ်မှုသည်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများနှင့် ပေါင်းစပ်လာပါက အထူးသတိထားရန်လိုပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် (သံကွင်းဆက်) ကဲ့သို့လိမ်လည်မှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- ပစ္စည်းရောင်းချခြင်းထက် ကွန်ယက်ဖွဲ့စည်းရန်ကို ဦးစားပေးခြင်း။
- လူအများပါဝင်လာစေရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်း။
- အဖွဲ့ဝင်သစ်များကို ဖိတ်ခေါ်နိုင်ပါက ဘောနပ်များရရှိခြင်း။ ဥပမာ – ပုံမှန် တစ်ပတ်လျှင် 10% ရရှိရသော်လည်း၊ လူများကို ဖိတ်ခေါ်ပါက တစ်ပတ်လျှင် ထပ်ဆောင်း 5% ရရှိခြင်း၊ အစရှိသည်တို့ဖြစ်သည်။

ကွင်းဆက်

လိမ်လည်မှုသည် လူများကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများဝယ်ယူရန် လိမ်လည်ပြီး၊ အလျင်အမြန်အမြတ်အများအပြား ရရှိမည်ဟု ပြောလိမ့်မည်။ အစပိုင်းတွင် အမှန်တကယ် ပိုက်ဆံပေးဆောင်၍ ယုံကြည်လာအောင် လုပ်ဆောင်သော်လည်း၊ အမှန်မှာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း တစ်ကယ်တည်ရှိခြင်းမရှိပါ။

“နောက်မှ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူတွေရဲ့ငွေကိုယူပြီး အရင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ သူတွေကို ပေးချေခြင်း”

နောက်ထပ်အဖွဲ့ဝင်သစ်များ ရှာဖွေမရတော့သည့် အခြေအနေမျိုး ငွေပေးချေရန်မတတ်နိုင်တော့သည့်အခြေအနေမျိုး ရောက်ရှိသွားပါက သို့မဟုတ် လုံလောက်သော ငွေပမာဏကို ရရှိပြီးပါက ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်၍ ပြည်သူများအား များပြားသော ထိခိုက်နစ်နာမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပွန်ဇီစီမံကိန်းသည် ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများကို မျက်နှာဖုံးကာ အသုံးပြုပြီး ၎င်းသည် ငွေကြေးဆိုင်ရာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများ၊ ခရစ်တို သို့မဟုတ် ဒစ်ဂျစ်တယ် ပစ္စည်းများ အပါအဝင်အခြားသောဝန်ဆောင်မှု များဖြစ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် ဖိတ်ခေါ်လာလျှင် သတိထားရန်အထူးလိုအပ်ပြီး ၊ အတည်ပြုချက်ရှိသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့်သာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသင့်သည်။

ကွင်းဆက်လိမ်လည်မှုတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် လိမ်လည်ခံရသော သားကောင်မဖြစ်စေရန် အန္တရာယ်ကာကွယ်မှုဖန်တီးခြင်း။

☞ **ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု မပြုလုပ်မီ လေ့လာသင်ယူပါ။** လိမ်လည်သူများသည် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း စတော့များ သို့မဟုတ် ခရစ်တိုကာရင်စီ (Cryptocurrency) အပေါ် နားမလည်မှုကို အသုံးချ၍ ဖိတ်ခေါ်ကြသောကြောင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုမပြုလုပ်မီ လေ့လာသင်ယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုသည် စွန့်စားမှုနှင့်အတူ လာသောအရာဖြစ်ပြီး အကျိုးခံစားမှုအတိအကျအား အာမခံချက်မရှိပါ။

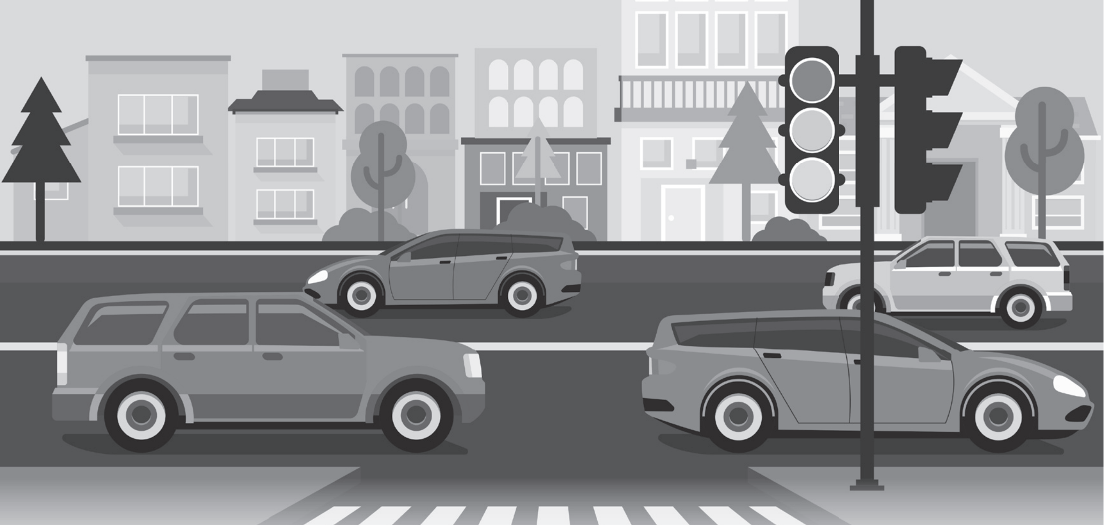
☞ **သတိရှိပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်မချမီ အရင်စဉ်းစားပါ။** ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်ဖိအားပေးခံရပါက ကွန်ရက်ရှာဖွေခြင်းကို ဦးစားပေး၍ အကျိုးအမြတ်အများအပြားပေးပြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို အမှန်တစ်ကယ် မမြင်နိုင်ပါက အထူးသတိပြုရမည်။ အကယ်၍ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် ၊ အာမခံအရင်းအနှီးများ စုဆောင်းရန် သို့မဟုတ် ဒစ်ဂျစ်တယ်ပိုင်ဆိုင်မှုများဖိတ်ခေါ်ခြင်းခံရပါက SEC Check First အက်ပ်မှ အတည်ပြုလက်မှတ် ရှိမရှိကိုစစ်ဆေးသင့်သည်။

☞ **ငွေဆုံးရှုံးခြင်းထက် ပိုမိုသောအကျိုးသက်ရောက်မှုကို သိရှိခြင်း။** ယုံကြည်၍သားကောင်အဖြစ်ငွေများ လိမ်လည်ခံရပြီးနောက် မိမိအနေဖြင့် အခြားသူများအား (ပွန်ဇီ စီမံကိန်း) သို့မဟုတ် သံကွင်းဆက်ကဲ့သို့ လိမ်လည်သည့် လုပ်ငန်းထဲတွင် လာရောက်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန်ဖိတ်ခေါ်ပါက ဥပဒေအရ အပြစ်ပေးခံရနိုင်သည်။

☞ **သတိရှိဖြင့်သတင်းအသစ်များကိုလေ့လာခြင်း။** ပွန်ဇီစီမံကိန်း သို့မဟုတ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် လိမ်လည်မှုများနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းများကို အဆက်မပြတ်လေ့လာပါ။ လိမ်လည်နည်းအသစ်များလည်း အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

☞ **သိပါသလား “သံကွင်းဆက်”** ကဲ့သို့လိမ်လည်ခြင်း နှင့် ထိနည်းကိုအသုံးချ၍ လျှို့ဝှက်တိုက်ရိုက်ရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်း” ကိစ္စများသည် B.E ၂၅၂၇ တော်ဝင်အမိန့်တော်အရ ပြည်သူကိုလိမ်လည်လှည့်ဖြားသော ငွေချေးယူမှုဆိုင်ရာ ပြစ်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ထောင်ဒဏ် ၅ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အထိနှင့် ငွေဒဏ် ဘတ် ၅ သိန်းမှ ၁ သန်းအထိချမှတ်နိုင်သည်။

(Source: Informal Financial Reporting Center ဘဏ္ဍာရေးမှုဝါဒရုံး)



ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း မော်တော်ယာဉ်လိုင်စင်ဆိုင်ရာ ဥပဒေ ၂၀၂၄

ထိုင်းနိုင်ငံ၏ မော်တော်ယာဉ်လိုင်စင်ဥပဒေအရ ယာဉ်တိုက်မှုခံရသည့် သူသည် အခမဲ့ ဆေးကုသခွင့် နှင့်ဒဏ်ရာတွေကို အခမဲ့ ဆေးကုသခွင့်ရှိသည်။ အကယ်၍ မတော်တဆသေဆုံးသွားခဲ့ပြီး စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်ပါက အာမခံကုမ္ပဏီ ၊ ဘေးအန္တရာယ်အာမခံကုမ္ပဏီ၊ မော်တော်ယာဉ်လိုင်စင် တို့က ၇ ရက်အတွင်း သေဆုံးသွားတဲ့သူအတွက် လျော်ကြေးငွေပေးဆောင်ရမည်။

(၁) မော်တော်ယာဉ်လိုင်စင်ဥပဒေအရ ယာဉ်တိုက်ခံခဲ့ရတဲ့သူသည် ဆေးကုသခွင့် ၁၅၀၀၀– ၅၀၀၀၀ ဘတ်အထိရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။မှတ်ချက် / ဆေးရုံအတွင်းကုန်ကျသည့်အတိုင်းသာရရှိမည်ဖြစ်သည်။

(၂) အကယ်၍ သေဆုံးသွားခဲ့ပါက လျော်ကြေးငွေ ၂၀၀၀၀ ဘတ်ရရှိပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

"ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်သည့် စာရွက်စာတမ်း သက်သေများ"

- ယာဉ်တိုက်မှုခံရသည့်သူ၏ ကိုယ်ရေးအချက်လက်
- ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် (ရှိပါက)
- ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်ပြား
- ထော်လော် ၃၈/၁
- ယာဉ်၏ စာရွက်စာတမ်း
- မော်တော်ယာဉ်မှတ်ပုံတင်၏ အာမခံကြေး
- ယာဉ်ပိုင်ရှင်၏ အချက်အလက် (မရှိလည်းရ)

- ရဲထောက်ခံချက်
- မော်တော်ယာဉ်လွှဲပြောင်းခွင့်အာဏာ (ဆေးရုံတွင်ယူရန်)
- အကယ်၍ ယာဉ်တိုက်မှုခံရသည့်သူသည် စာရွက်စာတမ်းပြည့်စုံမှုမရှိပါက မိမိဘာသာ ငွေစိုက်ထုတ်ထားပြီး စာရွက်စာတမ်းပြည့်စုံသည့်အခါမှ အာမခံကုမ္ပဏီမှာ တစ်ဆင့်ပြန် သွားထုတ်ယူနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ အာမခံကုမ္ပဏီသို့ ကိုယ်တိုင်သွားတောင်းယူလိုပါက ထပ်မံလိုအပ်နိုင်သည့် စာရွက်စာတမ်းများ

(၁) ဆေးရုံထောက်ခံစာ

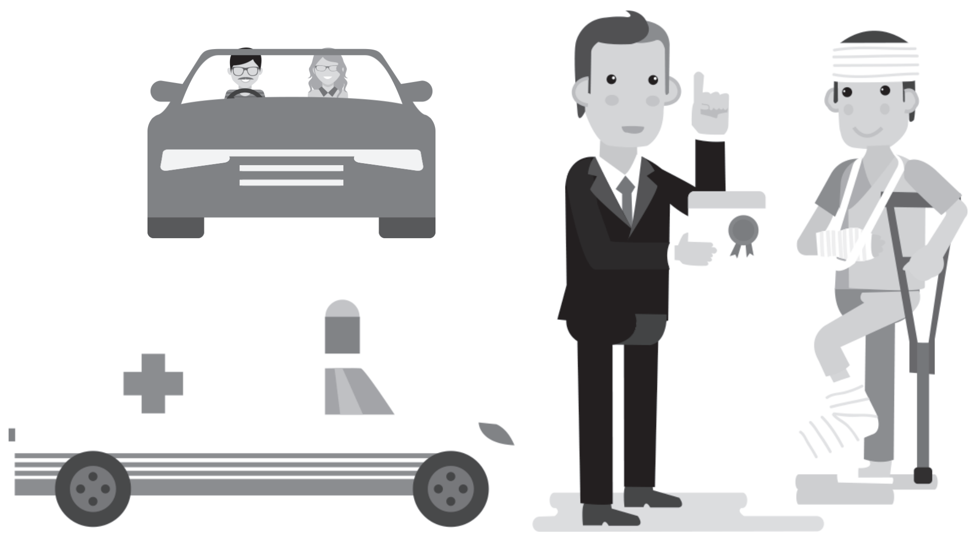
(၂) မိမိအချက်အလက် / ဆေးရုံတွင်းကုသနေချိန်အတွင်း အချက်အလက်/ မှတ်တမ်း

(၃) စျာပနာစီစဉ်သူက အာမခံကုမ္ပဏီထံ ငွေတောင်းခံလွှာသွားယူရန်။

(၄) ဘဏ်စာအုပ်ရှိထားရမည်။ နာမည်ရေးတတ်ရပါမည်။

(၅) အကယ်၍ သေဆုံးသွားပါက သေဆုံးကြောင်းထောက်ခံချက် ၊ အသုံးပြုထားသည့် ငွေဘောင်ချာ ၊ အသုဘပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်းထောက်ခံသက်သေ။ ဥပမာ / ရွာလူကြီး ၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းအလုပ်မှုဆောင်ကော်မတီ ၊ အထောက်အထား သက်သေဓာတ်ပုံများ။

မှတ်ချက်။ ။ အကယ်၍ ဆေးရုံးမှအားလုံးကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးပါက စာရွက်စာတမ်း အားလုံးကို ဆေးရုံသို့ ပြန်အပ်ပေးရန်။



အလုပ်သမားကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ချင်းမိုင်ခရိုင်	၀၅၃ ၈၉၀ ၄၇၂ – ၃
မယ်ဟောင်ဆောင်	၀၅၃ ၆၁၁ ၃၀၀
ချင်းဟိုင်း	၀၅၃ ၇၅၀ ၅၁၅ – ၆
အယုထယား	၀၃၅ ၃၃၆ ၂၉၆ – ၈ ၊ ၀၃၅ ၃၃၆ ၅၄၇
တာခ့်မဲဆောက်	၀၅၅ ၅၃၆ ၇၂၉
လမ်းပန်း	၀၅၄ ၂၆၅ ၀၃၅ – ၆
ဆမွတ်ဆာခွန်း	၀၃၄ ၄၁၃ ၇၃၀ ၊ ၀၃၄ ၄၁၃ ၇၂၉
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	၀၃၄ ၇၁၁ ၈၉၉
ဆမွတ်ပလာကန်း	၀၂၃ ၉၄၆ ၉၇၀ ၊ ၀၂၃ ၉၄၆ ၉၇၂
ပထုမ်းထားနီး	၀၂၅ ၆၇၅ ၁၀၂ ၊ ၀၂၅ ၀၇၅ ၁၀၁ – ၂
နွန်ထပူးရီး	၀၂၅ ၈၀၀ ၇၁၆ – ၈
လယောင်း	၀၃၈ ၆၉၄ ၁၁၇ – ၉
ချွန်းပူးရီး	၀၃၈ ၃၂၃ ၆၆၅
ဖူးကေတ်	၀၇၆ ၂၂၀ ၇၆၀ ၊ ၀၇၆ ၂၁၁ ၉၈၅
ကန်စနပူးရီး	၀၃၄ ၅၁၁ ၂၅၃ – ၁၀၈
ပလာကျူပ်ခီးရီးခန်	၀၃၂ ၆၁၁ ၃၅၄
နခွန်းပထုမ်	၀၃၄ ၃၄၀ ၀၆၇
ဖန်ငါး	၀၇၆ ၄၁၂ ၁၄၂
ဆတွန်း	၀၇၄ ၇၁၁ ၁၆၂
ဆူလတ်ထားနီး	၀၇၇ ၃၅၅ ၄၁၄
ချချိုင်းဆောင်	၀၃၈ ၅၁၁ ၆၀၀
နခွန်းဖနုံ	၀၄၂ ၅၁၁ ၃၉၀
နောင်ခိုင်း	၀၄၂ ၄၂၀ ၇၀၁

ခရိုင်အလိုက် အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ချင်းမိုင်ခရိုင်	၀၅၃ ၁၁၂ ၇၄၄ – ၆ ၊ ၀၅၃ ၁၁၂ ၉၁၁ – ၄
မယ်ဟောင်ဆောင်	၀၅၃ ၆၁၁ ၀၈၈ ၊ ၀၅၃ ၆၁၁ ၉၇၂
ချင်းဟိုင်း	၀၅၃ ၁၅၂ ၀၅၁ – ၄
လမ်းဖွန်း	၀၅၃ ၅၂၅ ၅၄၃ – ၄ ဆက် ၅၀၁ – ၅၁၉
လမ်းပန်း	၀၅၄ ၂၆၅ ၀၄၉ – ၅၂
တာခ့်ခရိုင်	၀၅၅ ၅၆၃ ၆၃၉
နွန်ထပူးရီး	၀၂၀ ၀၃၇ ၄၄၁
ပလာကျင်းပူးရီး	၀၃၇ ၄၅၄ ၀၂၂ – ၃
ပလာကျူပ်ခီးရီးခန်	၀၃၂ ၆၀၂ ၂၇၀
ဖန်ငါး	၀၇၆ ၄၆၀ ၆၇၄
ဖေ့စ်ပူးရီး	၀၈၁ ၃၇၈ ၇၁၆၀
ဆတွန်း	၀၇၄ – ၇၂၂ ၅၁၂ – ၃
ဆမွတ်ပလာကန်း	၀၂၃ ၉၅၅ ၉၉၀
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	၀၃၄ ၇၁၄ ၃၄၂ – ၃
ဆမွတ်ဆာခွန်း	၀၃၄ ၈၃၆ ၂၂၃ – ၅
ဆုရတ်ထားနီး	၀၇၇ ၃၅၅ ၄၂၂ – ၃
လနောင်း	၀၇၇ ၈၆၂ ၀၂၆ – ၈
ချွန်းပူးရီး	၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၇ ၊ ၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၁
ဖူးကေတ်	၀၇၆ ၂၁၉ ၆၆၀ – ၁
နခွန်းနိုင်းယုတ်	၀၃၇ ၃၁၃ ၂၀၄ ၊ ၀၃၇ ၃၁၃ ၁၈၆
ချချိုင်းဆောင်	၀၃၈ ၅၁၄ ၈၄၂ ၊ ၃ ၊ ၀၈၈ ၂၀၂ ၁၂၆၅
ကန်စနပူးရီး	၀၃၄ ၅၆၄ ၃၀၉ , ၀၃၄ ၅၆၄ ၃၁၅
နခွန်းပထုမ်	၀၃၄ ၂၇၁ ၄၃၄ – ၅
ပထုမ်းထားနီး	၀၂၅ ၆၇၄ ၁၀၇ ၊ ၀၂၅ ၆၇၀ ၆၃၀ – ၁

ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိ
အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁	☎	၀၂ ၂၃၅ ၀၆၂၀ ၂၂ ဆက် ၁၇–၁၉
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၃	☎	၀၂ ၃၉၈ ၆၆၃၀ ၊ ၀၂၃၉၈ ၆၆၁၂
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၅	☎	၀၂ ၅၄၀ ၇၀၀၃ ၊ ၀၂ ၅၄၀ ၇၀၀၈
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၇	☎	၀၂ ၄၂၂ ၃၉၁၆ – ၁၉
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၈	☎	၀၂ ၂၂၁ ၇၃၁၃ ၊ ၀၂ ၂၂၁ ၇၃၁၅
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁၀	☎	၀၂ ၆၁၇ ၆၅၆၆ ၊ ၀၂ ၂၄၇ ၉၄၂၃

ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိ
အလုပ်သမားကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁	☎	၀၂ ၂ ၁၀၀ ၄၈၀ – ၃
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၂	☎	၀၂ ၄၂၈ ၉၆၃၀
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၃	☎	၀၂ ၃၂၈၈ ၁၇၉ ၊ ၀၂၃ ၂၈၈၂၈၈
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၄	☎	၀၂ ၅၁၀ ၂၂၄၆
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၆	☎	၀၂ ၄၃၉ ၀၇၇၁ ၊ ၀၂ ၄၃၉ ၀၇၆၇
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၈	☎	၀၂ ၂ ၂၁၁ ၈၉၃ – ၄
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁၀	☎	၀၂ ၅၄၀ ၅၁၉၈ ၊ ၀၂ ၅၄၀ ၉၂၉၈

ထိုင်းနိုင်ငံလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ချင်းမိုင်ခရိုင်	☎	၀၅၃ ၂၀၁ ၇၅၅ – ၁၁
မယ်ဟောင်ဆောင်	☎	၀၅၃ ၆၁၂ ၁၀၆
ချင်းဟိုင်း	☎	၀၅၃ ၇၃၁ ၀၀၈ – ၉ ဆက်၂၄
လမ်းပန်း	☎	၀၅၄ ၂၀၉ ၅၃၄
တာခ့်ခရိုင်	☎	၀၅၅ ၅၆၃ ၀၀၀ ၊ ၀၅၅ ၅၆၃ ၀၀၂
နွန်ထပူးရီး	☎	၀၂၅ ၇၂၈ ၅၀၀
ပလာကျူပ်ခီးရီးခန်	☎	၀၃၂ ၅၂၀ ၆၂၀ ၊ ၀၃၂ ၅၂၀ ၆၁၇
ဖန်ငါး	☎	၀၇၆ ၄၆၀ ၅၁၂ ၊ ၀၇၆ ၄၆၀ ၆၄၇
ဆမွတ်ပလာကန်း	☎	၀၂၃ ၉၅၀ ၀၂၉ – ၁
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	☎	၀၃၄ ၇၁၁ ၈၇၈
ဆမွတ်ဆာခွန်း	☎	၀၃၄ ၈၆၇ ၆၆၆ ၊ ၀၈၀ ၈၉၄ ၅၈၃၃
ဆုရတ်ထားနီး	☎	၀၇၇ ၃၈၀ ၈၈၁ – ၂
လနောင်း	☎	၀၇၇ ၈၂၆ ၉၃၈
ဖူးကေတ်	☎	၀၇၆ ၂၂၁ ၉၀၅ ၊ ၀၇၆ ၂၁၂ ၁၀၈
ချချိုင်းဆောင်	☎	၀၃၈ ၅၅၄ ၅၁၆
ကန်စနပူးရီး	☎	၀၃၄ ၅၆၄ ၂၇၉
ပထုမ်းထားနီး	☎	၀၂၁ ၄၇၅ ၁၁၁ – ၂ ၊ ၀၂၅ ၉၃၁ ၂၁၂
အယုထယား	☎	၀၃၅ ၃၂၈ ၄၁၁
နောင်ခိုင်း	☎	၀၄၂ ၉၉၀ ၉၃၅

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ် လဝကရုံး

ဒေါင်းမိုင်း	☎	၀၂၅ ၃၅၁ ၁၉၂
သုဝဏ္ဏဘုမိ	☎	၀၂၁ ၃၂၁ ၈၈၈
ချင်းမိုင်	☎	၀၅၃ ၉၂၂ ၀၀၀
ချင်းဟိုင်း	☎	၀၅၃ ၇၉၈ ၀၀၀ ၊ (၆၆) ၅၃၇၉ ၈၀၀၀–၀

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း အရေးပေါ်အမြန်ဖုန်းနံပါတ်များ

☎ ၁၉၁	ရဲတပ်ဖွဲ့
☎ ၁၉၉	မီးသတ်ဖွဲ့
☎ ၁၁၉၂	မော်တော်ဆိုင်ကယ် နှင့် ယာဉ်ခိုးယူပြစ်မှုများ တိုင်ကြားရန်ရဲတပ်ဖွဲ့
☎ ၁၆၆၉	အရေးပေါ်သူနာပြုအဖွဲ့
☎ ၁၄၁၃	အရက်သေစာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်စင်တာ
☎ ၁၅၅၆	ဆေးဝါးနှင့်ကုန်ပစ္စည်းအတုတိုင်းကြားရန် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
☎ ၁၆၆၃	(AIDS) အေအိုင်တီအေတ် ရောဂါ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည့်အဖွဲ့အစည်း
☎ ၁၃၂၃	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန
☎ ၁၅၄၆	လူမှုဖူလုံရေး နှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဝန်ကြီးဌာန
☎ ၁၉၂	သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သတိပေးဌာန
☎ ၁၁၈၂	မိုးလေဝသ သတိပေးဌာန
☎ ၁၃၈၇	ကလေးကူညီရေးအဖွဲ့
☎ ၁၃၀၀	လူမှုကူညီရေးစင်တာ
☎ ၁၅၉၉	ကလေးညစ်ညမ်းမှုသတင်း
☎ ၁၄၂၂	ကိုဗစ်ရောဂါတိုင်ပင်ပေးသည့်စင်တာ

ကျိုင်းတုံ ၊ တာချီလိတ်နယ်မြေ မော်ကွမ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) မော်ကွမ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအဖွဲ့ (Mawk Kon Local Development Organization)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ကျန်းမာရေး	– ကျိုင်းတုံ	– ၀၉၅ ၂၅၂ ၄၈၆
– စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း		– ၀၉၂ ၅၅၃ ၈၆၄၇၂
– အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း	– တာချီလိတ်	– ၀၉၄ ၀၉၀ ၃၃၃၂၀
– ရွှေ့ပြောင်းလုံခြုံမှုလုပ်ငန်း		– ၀၉၇ ၈၅ ၈၂၈၈၅
– လူကုန်ကူးမှု တားဆီးနှိမ်နင်းရေး		– ၀၆၂ ၉၂၉ ၃၄၆၁

လိမ်လည်လှည့်ဖြားရောင်းစားခံရခြင်း၊ ဖိနှိပ်စော်ကားခံရခြင်း တရားမျှတမှုမရှိခြင်း၊ စသည့်အလုပ်သမားတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုရင် အောက်ပါအစိုးရမဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့တွေဆီ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်

ချင်းမိုင်နယ်မြေ အလုပ်သမားကူညီရေး အဖွဲ့အစည်း ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

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

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– မဲဆောက်	– ၀၆၅ ၇၄၆ ၁၇၃၇
– အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၃၂၈ ၁၃၄
– ကလေးအခွင့်အရေးနှင့် ကလေးပညာရေး		

(2) အမ်ပါဝါ (EMPOWER)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၂၈၂ ၅၀၄

(3) BEAM Education Foundation (มูลนิธิ การศึกษาประกายแสง)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ပညာရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၂၀၀၂၄
– အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအစီအစဉ်		– ၀၈၁ ၉၀၃ ၈၂၂၇

(4) လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဖောင်းဒေးရှင် (HRDF)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၈၁ ၅၉၅ ၇၅၇၈
– အလုပ်သမားဆွေးနွေးပွဲ	– မဲဆာက်	– ၀၅၅ ၅၃၅ ၉၀၄

(5) Rakdesk Foundation (มูลนิธิรักษ์เด็ก)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ကလေးပညာရေး ၊ ကျန်းမာရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၂၀၂ ၇၅၇
– ကလေးအခွင့်အရေး		– ၀၅၃ ၂၀၂ ၇၅၈

(6) SWAN Foundation (มูลนิธิเพื่อการพัฒนาศักยภาพเด็กและสตรี)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ပညာရေး	– ချင်းမိုင်	၀၈၁ ၉၈၂ ၁၁၂၁
– အမျိုးသမီးစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး		

(7) SEED Learning Center Chiang Mai

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ပညာရေး	– ချင်းမိုင်	၀၉၂ ၆၈၇ ၉၈၉၆
– အင်္ဂလိပ် ၊ ထိုင်း ၊ မြန်မာ ၊ တရုတ်		၀၈၃ ၇၆၅ ၀၇၁၉
– ကွန်ပြူတာ		

(8) Shan Youth Power

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ကလေးပညာရေး	– ချင်းမိုင်	၀၉၈ ၇၆၁ ၇၆၃၁
		၀၉၀ ၂၁၃ ၀၄၇၁

(9) Child's Dream

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ကလေးပညာရေးပံ့ပိုးခြင်း	– ချင်းမိုင်	၀၅၃ ၂၀၁ ၈၁၁
– စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်း		

ချင်းမိုင်နယ်မြေ ဆေးရုံဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) ချင်းမိုင် နခွန်ဖိင်းဆေးရုံ (Nakornping Hospital)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၉၉၉ ၂၀၀
– ပြန်လည်ထူထောင်ရေး နှင့် ကာကွယ်ရေး		– ၀၅၃ ၉၉၉ ၂၂၂

(2) ချင်းမိုင် မဟာရာဒ်နခွန်းဆေးရုံ (Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၉၃၆ ၁၅၀

(3) ချင်းမိုင် ဆန်ဆိုင်းဆေးရုံ (Sansai Chiang Mai Hospital)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၉၂၁ ၁၉၉

(4) ချင်းမိုင် ဆာလဖီးဆေးရုံ (Sarapee Chiang Mai Hospital)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၃၂၁ ၁၇၉

(5) ချင်းမိုင် ဟန်တုံးဆေးရုံ (Handong Chiang Mai Hospital)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၄၄၂ ၃၉၀

မဲဆောက်နယ်မြေ ဆေးရုံဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) တာ့ခ် မဲဆောက်ဆေးရုံ (Maesot Hospital)

အတွင်းလူနာဌာန ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်

လူကြီးနှင့်ခွဲစိတ်ကုသမှုအတွင်း	–	၀၉၃ ၅၁၇ ၁၈၈၇
ကလေးအတွင်း လူနာဌာန	–	၀၉၃ ၅၁၇ ၁၈၈၄
မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဌာန	–	၀၉၃ ၄၆၅ ၉၀၄၈

ပြင်ပလူနာဌာန ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်

သွားကျန်းမာရေးဌာန	–	၀၈၂ ၅၆၂၈၂၈၈
မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဌာန	–	၀၈၉ ၉၆၁ ၇၆၂၇
ကလေးကာကွယ်ဆေးဌာန	–	၀၆၃ ၀၈၉ ၈၁၇၇
မျက်စိကျန်းမာရေးဌာန	–	၀၈၅ ၇၂၉ ၈၆၁၅
လူကြီးပြင်ပလူနာဌာန	–	၀၆၂ ၄၂၈ ၅၅၇၀
ကလေးပြင်ပလူနာဌာန	–	၀၆၃ ၀၈၉ ၁၁၀၉ ၊ ၀၉၇ ၉၃၅ ၉၇၂၀

(2) အဟာရအလှူ ၊ အစားအသောက်နှင့် အခြားလိုအပ်သည်များ လှူဒါန်းရန်
– ၀၆၁ ၈၅၄ ၁၁၅၄ ၊ ၀၈၆ ၃၉၅ ၆၅၈၉

အထွေထွေအချက်အလက်များအတွက် ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ
– info@maetaoclinic.org

တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၄ နာရီအထိ ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။
– Facebook စာမျက်နှာမှာလည်း စာပေးပို့စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

မဲဆောက်နယ်မြေ အလုပ်သမားကူညီရေး အဖွဲ့အစည်း ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) ရောင်ခြည်ဦး အလုပ်သမားအခွင့်အရေးအစည်းအရုံး

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– မဲဆောက်	– ၀၈၆ ၉၃၈ ၂၇၅၇
– အလုပ်သမားသမဂ္ဂ		– ၀၈၃ ၄၁၁ ၇၈၇၀

(2) Migrant Women Project

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

(3) Committee for Protectin and Promotion of Child Rights (CPPCR)

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

(4) FED - Foundation for Education and Development

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

(5) Labor Law Clinic (LLC) အလုပ်သမားဥပဒေဆေးခန်း

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

ဘန်ကောက်နယ်မြေ အလုပ်သမားကူညီရေး အဖွဲ့အစည်း ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) အစ်ဆာရာ (ISSARA INSTITUTE)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကို ကူညီပေးနေသော လူမှုကွန်ရက်	– ဘန်ကောက်	– ၀၈၀ ၄၅၆ ၅၅၆၀

(2) Homenet Thailand (มูลนิธิเพื่อการพัฒนาแรงงานและอาชีพ)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– ဘန်ကောက်	– ၀၆၁ ၇၇၅ ၈၁၈၁
– ကျန်းမာရေး		– ၀၂ ၅၁၃ ၈၂၄၂

(3) World Vision

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ပညာရေး	– ဘန်ကောက်	– ၀၂ ၀၂၂ ၈၂၀၀–၂
– ကျန်းမာရေး		– ၀၂ ၀၂၂ ၈၂၀၀

(4) အလုပ်သမားအခွင့်အရေးမြှင့်တင်းရေးအသင်း (LPN)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားရေးရာ ကူညီတိုင်ပင်ပေးခြင်း	– သမုတ်သခွန်း	– ၀၈၄ ၁၂၁၁၆၀၉ – ၀၆၃ ၄၄၃ ၄၇၂၆

2025

January

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

February

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

March

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

April

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

May

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

June

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

July

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

August

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

September

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

October

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

November

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

December

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ပြာသိုလ - တပို့တွဲလ ၁၃၈၆

JANUARY - 01 2025

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
			1	2	3	4
5	5	7	8	9	10	11
12	13 ပြာသိုလပြည့် ○	14 ပြာသိုလဆုတ် ၁ ရက်	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28 ပြာသိုလကွယ် ●	29 တပို့တွဲလဆန်း ၁ ရက်	30	31	

မှတ်သားဖွယ်ရာ

4th လွတ်လပ်ရေးနေ့ 11th ထိုင်းကလေးများနေ့

16th ထိုင်းအာစရိယနေ့ 29th တရုတ်နှစ်သစ်ကူးနေ့

တပို့တွဲလ - တပေါင်းလ ၁၃၈၆

FEBRUARY - 02 2025

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12 တပို့တွဲလပြည့် ○	13 တပို့တွဲလဆုတ် ၁ ရက်	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26 တပို့တွဲလကွယ် ●	27 တပေါင်းလဆန်း ၁ ရက်	28		

7th ရှမ်းပြည်နယ်နေ့ 12th ပြည်ထောင်စုနေ့ 13th ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းမွေးနေ့

13th မြန်မာကလေးများနေ့ 14th ချစ်သူများနေ့

12th ဗုဒ္ဓဘာသာဂင်နေ့ ထူးနေ့ မြတ်နေ့ (မခဘူချာနေ့)

တပေါင်းလ - တန်ခူးလ ၁၃၈၆

MARCH - 03 2025

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
30	31					1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13 တပေါင်းလပြည့် ○	14 တပေါင်းလဆုတ် ၁ ရက်	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28 တပေါင်းလကွယ် ●	29 တန်ခူးလဆန်း ၁ ရက်	

2^{nd} တောင်သူလယ်သမားနေ့ 8^{th} ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများနေ့ 23^{rd} ကမ္ဘာ့မိုးလေဝသနေ့

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12 တန်ခူးလပြည့် ○	
13 တန်ခူးလဆုတ် ၁ ရက်	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26 တန်ခူးလကွယ် ●	
27 ကဆုန်လဆန်း ၁ ရက်	28	29	30				

13th သင်္ကြန်အကြိုနေ့ 14th သင်္ကြန်အကျနေ့ 15th သင်္ကြန်အကြတ်နေ့

16th သင်္ကြန်အတက်နေ့

28th လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနေ့ 6th ခက္ကရီဘုရင်နန်းတက်နေ့

17th နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11 ကဆုန်လပြည့် ○	12 ကဆုန်လဆုတ် ၁ ရက်	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26 ကဆုန်လကွယ် ●	27 နယုန်လဆန်း ၁ ရက်	28	29	30	31	

1st ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားနေ့ 4th ထိုင်းဘုရင်ရာမ ၁၀ ဆက်မြောက် နန်းတက်အထိမ်းအမှတ်နေ့

8th ကမ္ဘာ့ကြက်ခြေနီနေ့ 11th ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်

နယုန်လ - ဝါဆိုလ ၁၃၈၇

June - 06 2025

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 နယုန် လပြည့် ○	11 နယုန် လဆုတ် ၁ ရက်	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24 နယုန် လကွယ် ●	25 ဝါဆိုလဆန်း ၁ ရက်	26	27	28
29	30					

မှတ်သားဖွယ်ရာ

5st ကမ္ဘာ့သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနေ့

12th အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကလေးအလုပ်သမားဆန့်ကျင်ရေးနေ့

19th ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့

20th ကမ္ဘာ့ဒုက္ခသည်နေ့

26th ကမ္ဘာ့မူးယစ်ဆေးဝါးဆန့်ကျင်ရေးနေ့

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9 ဝါဆို လပြည့် ○	10 ဝါဆိုလဆုတ် ၁ ရက်	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24 ဝါဆို လကွယ် ●	25 ဝါခေါင်လဆန်း ၁ ရက်	26	
27	28	29	30	31			

19th အာဇာနည်နေ့ 9th ဓမ္မစကြာနေ့ 11th ထိုင်းဝါဆိုလပြည့်နေ့

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

ဝါခေါင်လ - တော်သလင်းလ ၁၃၈၇

AUGUST - 08 2025

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
31					1	2	
3	4	5	6	7	8 ဝါခေါင် လပြည့် ○	9 ဝါခေါင် လဆုတ် ၁ ရက်	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22 ဝါခေါင် လကွယ် ●	23 တော်သလင်း လဆန်း ၁	
24	25	26	27	28	29	30	

8th မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီအရေးတော်ပုံနေ့

8th အာဆီယံ အဖွဲ့အစည်းတည်ထောင်သည့်နေ့

12th ထိုင်းမိဖုရားကြီးမွေးနေ့

12th နိုင်ငံတကာလူငယ်များနေ့

9th နိုင်ငံတကာတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများနေ့

တော်သလင်းလ - သီတင်းကျွတ်လ ၁၃၈၇

SEPTEMBER - 09 2025

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
	1	2	3	4	5	6 တော်သလင်း လပြည့် ○	
7 တော်သလင်းလဆုတ် ၁	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21 တော်သလင်းလကွယ် ●	22 သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၁	23	24	25	26	27	
28	29	30					

8th အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာစာတတ်မြောက်ရေးနေ့ 21st နိုင်ငံတကာငြိမ်းချမ်းရေးနေ့ 27th Google မွေးနေ့

သီတင်းကျွတ်လ - တန်ဆောင်မုန်းလ ၁၃၈၆

October - 10 2025

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
			1	2	3	4
5	6 သီတင်းကျွတ်လပြည့် ○	7 သီတင်းကျွတ်လဆုတ် ၁	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 သီတင်းကျွတ်လကွယ် ●	21 တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၁	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

မှတ်သားဖွယ်ရာ

5th ကမ္ဘာ့ဆရာများနေ့

13rd ထိုင်းဘုရင် Bhumibol Adulyadej အောက်မေ့ဖွယ်နေ့

24th ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂနေ့

31th သရဲများနေ့ (Halloween Day)

တန်ဆောင်မုန်းလ – နတ်တော်လ ၁၃၈၇

NOVEMBER - 11 2025

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
30						1	
2	3	4 တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် ○	5 တန်ဆောင်မုန်းလဆုတ် ၁	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19 တန်ဆောင်မုန်းလကွယ် ●	20 နတ်တော်လဆန်း ၁ ရက်	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	

5th လွှိုင်းကထုန်းနေ့ (မီးဖောင်မျှောပွဲ)　20th တန်ဆောင်တိုင်ပွဲတော်　27th ထိုင်းပြည့်သူကျန်းမာရေးနေ့

25th အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များအကြမ်းဖက်မှုဆန့်ကျင်ရေးနေ့　20th ကမ္ဘာ့ကလေးများနေ့

20th ရှမ်းနှစ်သစ်ကူးနေ့

နတ်တော်လ - ပြာသိုလ ၁၃၈၆

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

1st ကမ္ဘာ့အေ့စ်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးနေ့ 5th ထိုင်းဘုရင် Bhumibol Adulyadej မွေးနေ့တော်

7th အမျိုးသားနေ့ 10th ထိုင်းဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနေ့

December - 12 2025

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
4 နတ်တော်လပြည့် ○	5 နတ်တော်လဆုတ် ၁	6	
11	12	13	
18 နတ်တော်လကွယ် ●	19 ပြာသိုလဆန်း ၁ ရက်	20	
25	26	27	

25th ခရစ္စမတ်နေ့ 31st တစ်နှစ်တာနောက်ဆုံးနေ့

1th ရှမ်းနှစ်သစ်ကူးနေ့ 18th ကမ္ဘာ့ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားနေ့

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ..../ ..../ 2025

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ..../ ..../ 2025

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ..../ ..../ 2025

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ..../ ..../ 2025

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ..../ ..../ 2025

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ..../ ..../ 2025

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ..../ ..../ 2025

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ..../ ..../ 2025

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2025

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ..../ ..../ 2025

SUPPORTED BY

MIGRANT DIARY 2025

“တိုင်ကြားရန်”

အကယ်၍ မက်(ပ်)ဖောင်ဒေးရှင်း၏ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် မက်(ပ်)၏ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ သင့်လျော်မှုမရှိသော လုပ်ရပ်များနှင့်ပတ်သက်ပြီးတွေ့ရှိပါက အောက်တွင်ပေးထားသည့် လိပ်စာအတိုင်း သင်တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။

Phone number: +053328134
email: complaint.mapfoundation@gmail.com
Facebook: MAP Foundation

Chiang mai Office:
P.O.Box.7 Chiang mai University
Chiang Mai 50200
Tel: 053 328 134

Mae Sot Office:
No.1/5, Ameena Uthit Road
Mae Sot, Tak 63100
Tel: 055 536 685