Migrant Diary 2018

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ဒိုင်ယာရီ ၂၀၁၈

Burmese Version

အလုပ်သမားနေ့ စဉ်မှတ်တမ်း ၂၀၁၈

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

❖ ထုတ်ဝေသည့်နှစ်	၁၈ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၁၇
❖ ထုတ်ဝေသူ	မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း
❖ စီစဉ်သူ	တုမ်မောက်ဟန်
❖ စာအုပ်အပြင်အဆင်	စိုင်းယွတ်
❖ ဘာသာပြန်	ယိင်းဟွမ်
❖ မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	Kan Kyi Curwen
❖ အုပ်ရေ	၆၀၀၀

အလုပ်သမား နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ၂၀၁၈

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ Personal

အမည် Name ....
အိမ်လိပ်စာ Home Address ....
အိမ်ဖုန်းနံပါတ် Telephone ....
ဖုန်းနံပါတ် Mobile ....

အလုပ်အကိုင် Business

ကုမ္ပဏီ Company ....
နေရပ်လိပ်စာ Address ....
ဖက်စ် Fax ....
ဖုန်းနံပါတ် Mobile ....
အီးမေးလ် E-mail ....
ဝက်ဆိုက် Website ....

အရေးကြီးသတင်းအချက်အလက် Important Data

မှတ်ပုံတင်နံပါတ် Indentity Card ....
ပတ်လ်စပို့ Passport ....
ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် Driver's License ....
ဖုန်းနံပါတ် Mobile ....
အီးမေးလ် E-mail ....

ကျန်းမာရေးအချက်အလက် Health Data

သွေးအုပ်စု Blood type ....
ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ် Health Insurance ....
ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် Driver's License ....
Allergies ....

အရေးပေါ်ကိစ္စ ဆက်သွယ်ရန် Contact in Emergency
နာမည် Name .... ဖုန်းနံပါတ် Phone..
နာမည် Name .... ဖုန်းနံပါတ် Phone..

ဤစာအုပ်သည် ထိုင်းနိုင်ငံရောက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအတွက်သာ ရည်ရွယ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သဖြင့် အများပြည်သူရုံးပိတ်ရက်များ၊ သိသင့်ဖွယ်ရာအချက်အလက်များမှာလည်း ထိုင်းနိုင်ငံအပေါ်သာ အခြေပြုဖော်ပြထားပါသည်။
ဇယားကွက်တွင်းရှိရက်များမှာ တရားဝင်ရက်များဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

"ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အလုပ်လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့အချိန်မှာ လိုချင်တဲ့မျှော်လင့်ချက်ကတော့ ကိုယ်တိုင်နဲ့ မိသားစုအတွက်အပြင် ပြည်တွင်းမှာရှိတဲ့ဆွေမျိုးသားချင်းတွေအားလုံးအတွက် သာယာတဲ့ ဘဝလေးရှိဖို့ ဝင်ငွေကောင်းကောင်းလေးရဖို့ပါဘဲ"

အထက်ပါစကားအရ မြန်မာနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းလာသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတိုင်း မျှော်လင့်ချက်ဆိုလျှင်လည်းမမှားပါ။ သို့သော်ငြားလည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများမျှော်လင့်ချက် အတိုင်း ရရှိနိုင်ဖို့အတွက် လွယ်ကူသည်တော့မဟုတ်။ များသောအားဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း မည်သည့်အလုပ်အကိုင်မဆို ဘေးပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိခြင်းနှင့် ရုတ်တရက်ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ ခြေလက်အင်္ဂါဆုံးရှုံးခြင်း အပြင် ဒုက္ခိတအခြေအနေနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးသွားသည်များလည်း အများအပြားပင်ဖြစ်သည်။ အလုပ်သမားများ ထိုင်းနိုင်ငံဥပဒေအရ သတ်မှတ်ထားသည့် သက်ဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများနှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များဖြစ်သည့် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုဖူလုံရေး၊ လျော်ကြေးရံပုံငွေများ ဝင်ရောက်အသုံး ပြုနိုင်ခြင်းမရှိခြင်းကြောင့် အလုပ်သမားများအနေနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အကြောင်းအ ရာများကို နားလည်သိရှိဖို့နှင့် အလေးထားတတ်ဖို့ရန်အတွက် အလွန်ပင်အရေးကြီးသောအချက် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာလျှင် ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အခွင့်အရေး များကို ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိမည်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခေါင်းစဉ်အတွက် နားလည်လွယ်စေရန် အောက်ပါအတိုင်း အဓိကအချက်အလက်များကို ဖော်ပြနိုင်သည်။

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုသည်မှာ စက်ရုံအလုပ်ရုံလုပ်ငန်း၊ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း၊ စိုက်ပျိုး ရေးလုပ်ငန်းနှင့် အခြားသောလုပ်ငန်းအမျိုးအစားအားလုံး၏ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အလုပ်သမား အားလုံးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အဆင်ပြေသောနေရာဖြစ်သည်။

ဘေးအန္တရာယ်ကြုံခြင်း

ဘေးအန္တရာယ်ဆိုသည်မှာ အလုပ်ရှင်အတွက်အလုပ်လုပ်ကိုင်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်ကိုကာကွယ်ပေးခြင်းကြောင့် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ အသက်အခြေအနေများကို အလုပ်သမား များနေနှင့် ကြုံတွေ့ရသောအခြေအနေဖြစ်ပြီး အောက်ပါအတိုင်းခွဲခြားနိုင်သည်။

ရုတ်တရက်လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း

ရုတ်တရက်လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်မှာ စေတနာမပါဘဲ၊ ထိန်းချုပ်ထားခြင်းမရှိဘဲ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာသောအကြောင်းအရာကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ ဒုက္ခိတဖြစ်ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း၊ ပစ္စည်းများဆုံးရှုံးခြင်း၊ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းခွင်ကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါ

လုပ်ငန်းကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါ သို့မဟုတ် အလုပ်တာဝန်ကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါသည် လုပ်ငန်းအနေအထား သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းပုံစံကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါဖြစ်သည်။ လက်ရှိအခြေအနေတွင် အလုပ်သမားများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဥပဒေကို အောက်ပါအတိုင်းသတ်မှတ်ထားပါသည်။

အလုပ်သမားကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဥပဒေ

အလုပ်သမားများ အလုပ်စတင်ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်သည့်ရက်မှစ၍ ရက် ၃၀ အတွင်း နှစ်စဉ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပေးဖို့ရန်နှင့် တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ် ဆေးစစ်ပေးရန်အတွက် အလုပ်ရှင်အားတာဝန်သတ်မှတ်ပေးထားသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းများအတွက် ကျန်းမာရေးကို အကြိမ်ကြိမ်စစ်ဆေးပေးသင့်သည့်အပြင် လုပ်ငန်းခွင်ပြောင်းလျှင် ရက် ၃၀ အတွင်း ကျန်းမာရေးထပ်မံစစ်ဆေးသင့်သည်။

အလုပ်လုပ်ချိန်ကို တစ်ရက်လျှင် ၈ နာရီသတ်မှတ်ထားပြီး အန္တရာယ်ရှိသောအလုပ်အကိုင်အတွက် အလုပ်သမား၏ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နစ်နာမှုမရှိစေရန်အတွက် တစ်ရက်လျှင် ၇ နာရီထက်မပိုရဟု သတ်မှတ်ပေးထားသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါထိခိုက်နစ်နာမှု မဖြစ်စေနိုင်သော လုပ်ငန်းအနေအထားမှလွဲ၍ အန္တရာယ်ရှိသောအလုပ်အကိုင်များတွင် အမျိုးသမီးအလုပ်သမားများအား အလုပ်ခိုင်းစေမှုလုံးဝမရှိစေရန် အလုပ်ရှင်အား တားမြစ်ထားခြင်း ဥပမာ – သတ္တုတွင်း၊ မြေအောက်ဆောက်လုပ်ရေး၊ ရေအောက်၊ မြေတွင်း၊ ဂူတွင်း သို့မဟုတ် တောင်စောင်းနေရာများပါဝင်သည်။ ၁၀ မီတာထက်

အမြင့်ရှိသော လုပ်ငန်းအနေအထားဖြစ်သည့် ထုတ်လုပ်ရေး သို့မဟုတ် ဖုံးနှင့်မီးကျွမ်းလွယ်သော ပစ္စည်းများ သယ်ဆောင်ရသည့် လုပ်ငန်းအနေအထားများပါဝင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး အလုပ်သမားများကို ည ၁၀ နာရီနှင့် မနက် ၆ နာရီ အတော အတွင်းအလုပ်ဆင်းခိုင်းခြင်း၊ အချိန်ပိုအလုပ်ဆင်းခိုင်းခြင်းနှင့် နားရက်အတွင်း အလုပ်ဆင်းခိုင်းခြင်းကို အလုပ်ရှင်အား လုံးဝတားမြစ်ထားသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် သဘာဝဘေးပတ်ဝန်းကျင်လုံခြုံရေးဥပဒေ

လုပ်ငန်းခွင်နေရာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန်အတွက် အလုပ်ရှင်မှ စီမံခန့်ခွဲရန် တာဝန်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည့်အပြင် ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုက်ညီသော အခြေအနေအတွက် အလုပ်သမားများအား စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် အသက်အတွက် ကာကွယ်ထောက်ပံ့မှုများရှိပေးရမည်ဟု အလုပ်ရှင်အား တာဝန်သတ်မှတ်ပေးထားသည်။ အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားများအတွက် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် အလုပ်သမားများသည် အလုပ်ရှင် နှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်ရန် တာဝန်ရှိသည်။

အလုပ်သမားများအား အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်အတောအတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်စသည့် ခေါင်းစဉ်များနှင့် ပတ်သက်၍ သိရှိနားလည်စေရန် လုပ်ငန်းရှင်မှ သင်တန်းများပို့ချပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။ အလုပ်ရှင်မှ အလုပ်သမားအသစ်လက်ခံသည်ဆိုပါက လုပ်ငန်းပြောင်းခြင်း၊ လုပ်ငန်းနေရာပြောင်းခြင်းနှင့် လက်ကိုင်ပစ္စည်းများ ပြောင်းလဲအသုံးပြုခြင်းကြောင့် အလုပ်သမားအနေနှင့် အသက်၊ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် အလုပ်စတင်မလုပ်ကိုင်မီ သင်တန်းများပို့ချပေးရမည်ဟု အလုပ်ရှင်အား သတ်မှတ်ပေးထားသည်။

ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် သတိပေးချက်ဆိုင်းဘုတ်များထားရှိပေးရန်အတွက် အလုပ်ရှင်အားသတ်မှတ်ပေးထားသည့်အပြင် အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမားများအတွက် အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ၏အဓိပ္ပါယ်ကိုလည်း လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကပ်ထားပေးရန်လည်း အလုပ်ရှင်မှတာဝန်ရှိသည်။

အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန်အတွက် အလုပ်ရှင်မှ လုပ်ငန်းသုံးကာကွယ်ပစ္စည်းများထားရှိပေးရမည်။ အလုပ်သမားများအနေနှင့်လည်း လုပ်ငန်းသုံးကာကွယ်ပစ္စည်းများကိုမှန်ကန်စွာ အသုံးပြုရန် နှင့် သတ်မှတ်ထားသည့်စံချိန် အချိန်အတိုင်းအတာအတိုင်း အသုံးပြုရန်အတွက် ပူးပေါင်းပါဝင်မှုရှိရမည်။

လျော်ကြေးအတွက်ရံပုံငွေ ထိုင်းသက္ကရာဇ် ၂၅၃၇

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ရုတ်တရက်ဘေးအန္တရာယ်ကြုံခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းများအတွက် အလုပ်သမားများကို စောင့်ရှောက်ပေးသည့် ဥပဒေဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပေါ်လာပါကအောက်ပါအတိုင်း လျော်ကြေးရံပုံငွေမှ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

- ❶ ဆေးဖိုးဝါးခအတွက် ကုန်ကျစရိတ်
- ❷ ဝင်ငွေမရသည့်အချိန်အတွက် ထောက်ပံ့ကြေးငွေ
- ❸ ဒုက္ခိတအခြေအနေအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးငွေ
- ❹ အလုပ်သမားသေဆုံးခြင်းအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးငွေ

ကျန်းမာရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးသည် အလုပ်သမားဘဝ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်နေသောကြောင့် အလုပ်သမားတိုင်းနှင့်နီးစပ်၍ အရေးကြီးသောအရာဖြစ်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း မျှော်လင့်ချက်နှင့်လာရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်သောအလုပ်သမားများအတွက် မျှော်လင့်ချက်များ တကယ်ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်အတွက် မိမိလုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် စိတ်ပါဝင်စားသည့်အပြင် ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာအလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်အတွက် ဥပဒေမှသတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားအခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကိုလည်း လေ့လာသိရှိဖို့လိုအပ်သည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် ကျန်းမာရေးအကြောင်း ဆုံဆည်းရာနေရာ

Health Testing Center (HTC)

မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်းမှ ဖွင့်လှစ်ထားသည့် အခြေခံကျန်းမာရေးပညာပေးဌာန HTC နေရာတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV ပိုးရှိမရှိသွေးစစ်ဆေးပြီး တစ်ရက်ထဲနဲ့ အဖြေသိနိုင်အောင် ခေတ်မှီပစ္စည်းများအသုံးပြုထားသည်။ HIV ကို ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အချိန်ကုန်သက်သာပြီး သွေးစစ်နိုင်ရန်၊ သွေးစစ်ဆေးသည့်အဆင့်များ နားလည်နိုင်ရန်နှင့် ပြုစုကုသပေးသည့်အဆင့် ရောက်ရှိနိုင်ရန်အတွက်ရည်ရွယ်ပြီး ဖွင့်လှစ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

အဖွဲ့၏လှုပ်ရှားမှုများမှာ

❶ အမည်စာရင်းပေးသွင်းခြင်း
❷ သွေးမစစ်ခင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပေးခြင်း
❸ သွေးစစ်ဆေးခြင်း
❹ သွေးစစ်ဆေးပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပေးခြင်း
❺ စစ်ဆေးထားသည့် သွေးရလဒ်များပြောပြခြင်း
❻ ကုသသည့်အဆင့်ရောက်နိုင်အောင် ကူညီပေးခြင်း

သွေးစစ်ဆေးပေးသည့်အပြင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV ၊ အေအိုင်ဒီအက် AIDS ၊ တီဘီ TB ၊ လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါနှင့် မျိုးဆက်ပွားခြင်းဆိုင်ရာအကြောင်းများနှင့်ပတ်သက်သည့် အသိပညာပေးသင်တန်းတိုများကိုလည်း ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးပါသည်။ ထိုမှုမက အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ကူးဆက်ခံရသူများအချင်းချင်း တွေ့ဆုံနိုင်သည့်နေရာလည်းဖြစ်သည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအနေဖြင့် အလုပ်သမားအခွင့်အရေးအသိများရရှိနိုင်ခြင်း၊ စာအုပ်မျိုးစုံဖတ်နိုင်ခြင်း၊ မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်းမှထုတ်သည့် ပညာပေးစာစောင်များရယူနိုင်ခြင်း နှင့် ကွန်ဒုံးများယူနိုင်ခြင်းသာမက ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် စည်းဝေးမှုပြုလုပ်ပြီး စုပေါင်းလှုပ်ရှားနိုင်သည့်နေရာလည်းဖြစ်သည်။ ရွှေ့ပြောင်းဆေးခန်း Mobile Clinic ဖြစ်ပြီး လိုအပ်လျှင်ဆေးရုံသို့ ပို့ပေးသည့်နေရာလည်းဖြစ်သည်။

Health Testing Center (HTC) တည်ရှိရာနေရာမှာ ချင်းမိုင်မြို့အတွင်းရှိ Tesco Lotus Shopping Mall ဒါမှမဟုတ် Lotus ခမ်းထိန့် အနောက်ဘက်တွင်တည်ရှိပြီး ကြာသပတေးနေ့မှ တနင်္ဂနွေနေ့အထိ နံနက် ၁၀ နာရီမှ ည ၇ နာရီထိ ဖွင့်လှစ်ထားပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ဘာသာစကား နားလည်တတ်ကျွမ်းသော တာဝန်ရှိဝန်ထမ်းများမှ အလှည့်ကျတာဝန်ယူပြီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် သိချင်သည့်အချက်အလက်များအား ဆွေးနွေးမှုပေးပြီး ကြာသပတေး နှင့် စနေနေ့တွင် အသည်းရောင်အသာဝါ ဘီပိုး ၊ စီပိုး ၊ ဆစ်ဖလစ် နှင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ရောဂါပိုးကို ညနေ ၅ နာရီမှ ၇ နာရီအထိ စစ်ဆေးပေးနေပါသည်။

Health Testing Center (HTC) သည် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး သွေးစစ်ပေးသည့်နေရာဖြစ်သည့်အပြင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် စုပေါင်းလေ့လာနိုင်သည့် အသိပညာပေးသင်တန်းနေရာနှင့် တွေ့ဆုံနှီးနှောဖလှယ်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ၊ အေအိုင်ဒီအက်၊ တီဘီ၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါနှင့် မျိုးဆက်ပွားအကြောင်းများ ဆွေးနွေးရန်နေရာလည်းဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အလုပ်သမားအခွင့်အရေးများနှင့်ပတ်သက်သည့် အသိပညာများရရှိရန် စာအုပ်မျိုးစုံရှာဖတ်နိုင်ခြင်း၊ မက် (ပ်) အဖွဲ့မှထုတ်သည့် ပညာပေးစာစောင်များရယူနိုင်ခြင်းနှင့် ကွန်ဒုံးများရယူနိုင်ခြင်းသာမက အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးဆက်ခံရသူများ အချင်းချင်းတွေ့ဆုံမှုနှင့် စုပေါင်းလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်နိုင်ပြီး ထိုမျှမက HTC နေရာသည် အလုပ်သမားများ၏အခွင့်အရေးကို ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးနေသည့်အဖွဲ့အစည်းများနှင့်လည်း စည်းဝေးရန်နေရာဖြစ်သည်။

✍ စာရေးသားသူ – Hark Murng

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကူညီရေးဗဟိုဌာန

ထိုင်းနိုင်ငံရောက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေအနေနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာပြဿနာတွေ ကြုံလာရင် လိုအပ်သလို အကြံပေးနိုင်ဖို့ ထိုင်းအလုပ်သမား ညွှန်ကြားရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်နဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကူညီရေး ဗဟိုဌာနပေါင်း (၁၀) ခုကို ဖွင့်လှစ်ထားရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်အလုပ်သမားတွေအနေနဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲတွေကြုံလာရင် အောက်ပါဗဟိုဌာနတွေမှာ သွားရောက်ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။

☎ အခြေခံအလုပ်သမားကူညီရေးဗဟိုဌာန ချင်းမိုင်ခရိုင် ဖုန်းနံပါတ် – ၀၈၉ ၁၂၃၄ ၂၅၀
☎ အခြေခံအလုပ်သမားကူညီရေးဗဟိုဌာန တာ့ခ်ခရိုင် – ၀၅၅ ၅၃၁ ၄၄၀
☎ အခြေခံအလုပ်သမားကူညီရေးဗဟိုဌာန ဆမွတ်ပရာကန်ခရိုင် – ၀၂ ၇၅၉ ၆၁၆၀ လိုင်းခွဲ ၁၆
☎ အခြေခံအလုပ်သမားကူညီရေးဗဟိုဌာန ချွန်းပူးရီးခရိုင် – ၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၇
☎ အခြေခံအလုပ်သမားကူညီရေးဗဟိုဌာန ဆုန်ခလာခရိုင် – ၀၈၈ ၅၉၁၀ ၀၉၁

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အလုပ်လုပ်စဉ် သိဖွယ်ရာ

မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း (ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာပေးအစီအစဉ်ဟာ ထိုင်းနိုင်ငံထဲ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အတိုင်ပင်ခံပြုခြင်း၊ အမှုအခင်းဆိုင်ရာကိစ္စ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ဆောင်လာတာ နှစ် ၂၀ တိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်ကာလ အတောအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့အတွေ့အကြုံအရ အလုပ်သမားတွေမှာ လုပ်အားခမရခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ခေါင်းးပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း သေဆုံးခြင်းအစရှိတဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲတွေ မြောက်များစွာရှိနေတယ်ဆိုတာသိရပါတယ်။ အဲဒီလို အခက်အခဲတွေ ကြုံရတာဟာ အလုပ်သမားတွေအနေနဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေမရတာ၊ မိမိရပိုင်ခွင့် အခွင့်အရေးတွေမသိတာ ၊ အခွင့်အရေးရအောင်လည်း ချဉ်းကပ်တဲ့လမ်းကြောင်းတွေ မသိတာကြောင့် တစုံတခုဖြစ်ပြီဆိုရင် အလုပ်ရှင်ဆီက ကူညီထောက်ပံ့မှု၊ လျော်ကြေးငွေမရတာတွေဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

တချို့တွေဆို အချည်းနှီးထိခိုက်နာကျင်ရတာ သေဆုံးတာတွေ၊ တခါတရံလည်း အလုပ်ရှင်ကဆေးကုသပေးရုံသာရှိပြီး လျော်ကြေးမရတာတွေရှိပါတယ်။ ဒီလိုအကြောင်းတွေကြောင့် အလုပ်သမားတွေအားလုံး မိမိရသင့်ရထိုက်သော အခွင့်အရေးတွေရရှိနိုင်ဖို့ သိသင့်သိထိုက်တာတွေသိထားရအောင်လို့ ၊ ရှမ်းဘာသာ ၊ မြန်မာဘာသာ ၊ ထိုင်းဘာသာတွေနဲ့ မေးမြန်းတိုင်ပင်နိုင်ဖို့ အခမဲ့ဝန်ဆောင်ပေးနေတဲ့ နေရာတစ်ခုကို ညွှန်ပေးလိုက်ရပါတယ်။

ဆက်သွယ်ရန် – မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း

ဖုန်းနံပါတ် – ၀၅၃ ၃၂၈ ၁၃၄
တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့ မနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီအထိ
ပိတ်ရက် – စနေ ၊ တနင်္ဂနွေ နှင့် အစိုးရရုံးပိတ်ရက်
ဆက်သွယ်ရန် လက်ကိုင်ဖုန်း – ၀၉၉ ၁၃၉ ၁၂၁၂

တီဘီလက္ခဏာများ [TB]

မိမိကျန်းမာရေးအတွက် နှင့် မိမိချစ်သော မိသားစုအတွက် အန္တရာယ်ကင်းစေရန်အတွက် အကယ်၍ မိမိတွင်

- ၂ ပတ်ကြာချောင်းဆိုးခဲ့လျှင်
- ချောင်းဆိုးရာတွင် သွေးများပါလာခြင်း၊ အဆက်မပျက်ချောင်းဆိုးခြင်း
- ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာကျကျခြင်း
- ညနေပိုင်းတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သော ချွေးစေးများထွက်ခြင်း
- အဖျားအနည်းငယ်ရှိခြင်းစသည့် လက္ခဏာများခံစားရပါက ဆေးရုံသို့သွားပြီး တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ စစ်ဆေးကုသမှုကို အမြန်ဆုံးခံယူရန်လိုအပ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း သို့ တနင်္လာ မှ သောကြာနေ့ထိ နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီထိ ၀၅၃ ၃၂၈၁၃၄ ဖုန်းနံပါတ်သို့ ဆက်သွယ်ပြီး လိုအပ်သောသတင်းအချက်အလက်နှင့် အကူအညီများကို တောင်းခံနိုင်ပါသည်။

✍ စာရေးသားသူ – Hark Murng

အွန်လိုင်းအန္တရာယ်

အင်တာနက်ကို ဆက်သွယ်ရေးလွယ်ကူစေရန်၊ သတင်းအချက်အလက်ဖြန့်ဝေရန်၊ အသိအမြင်ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာစေရန်အတွက် နှင့် အားလုံးအကျိုးအမြတ်အတွက် ဖန်တီးလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်းဘဲ အချို့သောလူအုပ်စုမှ မိမိအကျိုးအမြတ်အတွက်အသုံးပြုခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်များကို ဖျက်ဆီးခြင်းနှင့် လူအများနစ်နာဆုံးရှုံးမှုရရှိစေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ကို တွေ့မြင်လေ့ရှိသည့်အပြင် လူငယ်အချို့မှာ အွန်လိုင်းမှ မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက်အသုံးပြုနေသောအသိများကိုယုံလွယ်လွန်းသောကြောင့်ဘဝဆုံးရှုံးသည်အထိလည်း ရှိတတ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် အင်တာနက်အသုံးပြုသူများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအားလုံးကို သတိပေးလိုသော အချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

❶ သူစိမ်းများနှင့် မဆက်သွယ်သင့် – အရေးကြီးသောအချက်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အွန်လိုင်းမှဆက်သွယ်ခြင်းဖြစ်ပြီး လူသူအမည်၊ နေရပ်လိပ်စာနှင့် အကျင့်စရိုက်များအပြင်၊ မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံနေသည်ဟုလည်း သေချာစွာမပြောနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သားသမီးများကိုလည်း အထူးသတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ကြောင်းကိုသွန်သင်ဆုံးမရမည်ဖြစ်သည်။ အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးငယ်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်များလိမ်လည်ခံရနှုန်းပိုမိုများပြားသည်။

❷ အွန်လိုင်းမှ သတင်းအချက်အလက်များ – အသိအမြင်ဆိုသော်ငြားလည်း အချို့သောအချက်အလက်မှာ ဥပဒေနှင့်ဆန့်ကျင်သောအချက်အလက်၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ဆန့်ကျင်သောအချက်အလက်၊ လောင်းကစားနှင့် မရှုမြင်အပ်သောအချက်အလက်များ ဥပမာ – သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ ရိုက်နှက်ခြင်းစသည့်အချက်အလက်များ ပါရှိနေတတ်သောကြောင့် သေချာစွာသုံးသပ်ပြီး မှားမှန်ခွဲခြားတတ်မှသာလျှင် မိမိဘဝအတွက် လေ့လာသင်ယူရန်အတွက် အသုံးသင့်သည်။

❸ ခွင့်မတောင်းဘဲလူအများနာမည်အသုံးပြုခြင်း၊ အမှတ်တံဆိပ်၊ ပစ္စည်း၊ ဆိုင်စသည်ကိုအသုံးပြုခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်းအပြင် အွန်လိုင်းမှလွှင့်သော ကာမမီဒီယာများနှင့် ဂိမ်းကစားခြင်းများကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

❹ အချက်အလက်ကိုဖျက်ဆီးနိုင်သည့် ပရိုဂရမ် ဥပမာ အေထီအမ် ATM အချက်အလက်ပေးစေရန် လိမ်လည်ပြီး ဘဏ်ထဲမှာငွေများကိုခိုးယူခြင်း။

အထက်ပါအချက်အလက်များသည် အင်တာနက်အသုံးပြုသူများသတိပြု၍ ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချို့သော အန္တရာယ်များသာဖြစ်ပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ကလေးများလိမ်လည်ခံရ လူကုန်ကူးခံရသည် သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်များ ရင်ဆိုင်နေရသည်ဆိုပါက အောက်ပါဖုန်းနံပါတ်များကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

လူကုန်ကူးမှု ဆန့်ကျင်ရေး ပရချာပတီ စင်တာ – 1300
လူကုန်ကူးမှုအပေါ် ရာဇဝတ်မှုနှိမ်နင်းရေးဌာန – 1191
www.thaihotline.org

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးရဲ့အတွေ့အကြုံ

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးအနေနဲ့ ၁၄ နှစ်တာအချိန်ကာလအတွင်း ခုခံအားကျဆင်းတဲ့ ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသူ လူနာတွေရဲ့အခက်အခဲတွေကတော့ ၄ မျိုးတွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။

❶ ကျန်းမာရေးအခက်အခဲ

❷ ကုသမှုခံယူခြင်းအခက်အခဲ

❸ မိသားစုစီးပွားရေးအခက်အခဲနဲ့

❹ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်

လူနာတစ်ဦးက အကြောင်းအရာတခုခုကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာရပြီဆိုရင် သူ့ရှေ့ဆက်ဘဝခရီးလမ်းဆက်လျှောက်နိုင်ဖို့အတွက် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအနေနဲ့တော့ အရာရာအားလုံးကို နားထောင်ပေးတတ်ဖို့လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

လူနာတွေနဲ့ ပြောဆိုအားပေးနှစ်သိမ့်ပေးနေတဲ့အချိန်မှာ သူတို့တွေရင်ထဲက ပြောပြချင်တဲ့ အရာတွေကို သေသေချာချာ စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်ပေးပြီး ကိုယ့်ထင်မြင်ယူဆချက်တွေ လုံးဝမပြောဖို့ဆိုတာကိုတော့ အရေးအကြီးဆုံးလို့ ထင်မြင်မိပါတယ်။ ပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ သူတို့လေးတွေ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ပြဿနာအတွက် ထွက်ပေါက်လည်း သူ့အလိုလိုရှိလာပါလိမ့်မယ်။ အချိန်အပြည့်အဝပေးနိုင်ဖို့အပြင် ပြောထားတဲ့အတိုင်းလိုက်လုပ်ဖို့နဲ့ အကူအညီမပေးနိုင်မယ့် အရာတွေ

ကိုကတိမပေးဖို့ပါဘဲ။ လူနာတွေဆီကို အလည်သွားတွေ့တဲ့အချိန်မှာ လူနာကိုယ်တိုင်နဲ့ မိသားစုဝင်အားလုံးသိသင့်တဲ့ ရုပ်ပိုင်းနဲ့စိတ်ပိုင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်းတွေ၊ အစာအာဟာရရှိတဲ့အစားအစာအကြောင်းတွေ၊ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အစားအစာတွေနဲ့ ခုခံအားကျဆင်းတဲ့ ရောဂါအကြောင်းကို သေသေချာချာရှင်းပြရပါတယ်။ လူနာတစ်ဦးကနေပြီးတော့ ရှေ့ဆက်ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ဘဝရှိဖို့အတွက် စိတ်အင်အားတွေပြည့်လာစေဖို့ အထူးသတိပြုပြောဆိုဆက်ဆံရပါတယ်။ ဥပမာ – မျက်နှာပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်၊ အသံနေအသံထား၊ စိတ်ထိခိုက်မှုဖြစ်စေမယ့် စကားလုံးတွေ အသုံးမပြုမိဖို့နဲ့ တစ်မိသားစုထဲလိုဘဲ သဘောထားပြီး နေထိုင်တတ်ရပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအခန်းကဏ္ဍမှ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအနေနဲ့ အထက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်တွေအပြင် မိခင်အဖွဲ့အစည်းကလည်း ခုခံအားကျဆင်းရောဂါ ဝေဒနာခံစားနေရတဲ့လူနာတွေကို အတွေ့အကြုံဖလှယ်ဖို့၊ ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်း စောင့်ရှောက်နည်းဖလှယ်ဖို့၊ ဆေးရဲ့ကောင်းကျိုးနဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေအကြောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်အကြောင်း၊ အချင်းချင်းကူညီနိုင်မယ့်အကြောင်းနဲ့ အချင်းချင်းပြန်လည်အားပေးနှစ်သိမ့်ပေးနိုင်ဖို့အတွက် သုံးလတစ်ကြိမ် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲလေးကို ပုံမှန်စီစဉ်ပေးပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ကတော့ ကျမလည်း လူနာတွေကနေ အားပေးစကားတွေ ကြားရတဲ့အတွက် အရမ်းဝမ်းသာမိပါတယ်။ ဥပမာ – လူနာတစ်ဦးဟာ ခုခံအားကျဆင်းတဲ့ ရောဂါကူးပြီး ကျန်းမာရေးအခြေအနေ အရမ်းဆိုးရွားတော့ ရှေ့ဆက်ဖို့ စိတ်ဓါတ်အင်အားမရှိတော့တဲ့အချိန်မှာ ကျမတို့လုပ်ဆောင်ကူညီပေးနိုင်တဲ့ ပြုစုခြင်းတွေကြောင့် အခုဆိုရင် စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်း အင်အားအပြည့်အဝပြန်လည်ရှိလာနိုင်တဲ့အပြင် မိသားစုအတွက်လည်းအလုပ်လုပ်ပြီး ပြန်လည်ထောက်ပံ့လာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် အရေးကြီးဆုံးအရာကတော့ မိသားစုဝင်တွေအားလုံးကနားလည်ပေးပြီး အတူနေထိုင်သွားနိုင်ဖို့ပါဘဲ။ ဒီအတွက်လည်း အရမ်းကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။

အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခ ဥပဒေအသစ် ၂၀၁၈

ထိုင်းနိုင်ငံ လုပ်အားခ ထုတ်ပြန်ကြေညာချက်
ဧပြီ ၁ ရက် ၂၀၁၈ မှ အကျုံးဝင်မည်

ဘန်ကောက်မြို့ ဇန်နဝါရီလ ၁၈ ရက် ၂၀၁၈ ခုနှစ်အတွင်းတွင် အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခကော်မတီ အစည်းအဝေးအတွင်း အလုပ်သမားလုပ်အားခကော်မတီမှ အလုပ်ရှင် ၅ ဦး၊ အလုပ်သမားကိုယ်စားလှယ် ၅ ဦး နှင့် ထိုင်းအစိုးရမှ ကိုယ်စားလှယ် ၅ ဦးတို့မှ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ အလုပ်သမားများကို လုပ်အားခ ဘတ် ၃၀၈ မှ ဘတ် ၃၃၀ အထိ တိုးမြှင့်သတ်မှတ်ပေးရန် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ လုပ်အားခ တိုးမြှင့်ပေးသော နယ်ခရိုင်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

စဉ်	စုစုပေါင်း ခရိုင်	အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခ	သတ်မှတ်ထားသည့် မြို့နယ် ၊ ခရိုင်များ
၁	၃	၃၃၀	ဖူးကေတ်၊ ချွန်းပူးရီး ၊ လယောင်း
၂	၇	၃၂၅	ဘန်ကောက်၊ နခွန်းပထုမ်၊ ပထုမ်းထားနီး၊ ဆမွတ်ပရာကန်း၊ မဟာချိုင်း ဆမွတ်ဆာခွန်း ၊ ချချိုင်းဆောင်
၃	၁၄	၃၂၀	အူပွန်းရတ်ဆထာနီး၊ ဆူဖန်းပူးရီး၊ တာခ့်ရ်၊ ဆရာပူးရီး၊ အယုထယား၊ နောင်ခိုင်း၊ ကပီ၊ ရတ်ပူရီး၊ ခွန်ကဲန်၊ ဆုန်ခရာ၊ ဆူရတ်ထားနီး၊ ချင်းမိုင်၊ ဖန်ငါး၊ နခွန်းဆီထမရတ်၊
၄	၇	၃၁၈	စန်ထပူးရီး၊ ဆမုတ်ဆုန်ခရာ၊ ဆကွန်နခွန်း၊ မုတ်တာဟန်၊ နခွန်းနိုင်းယုတ်၊ ဂါရှင်၊ ပါကျင်းပူးရီး၊

၅	၂၁	၃၁၅	လွိုင်းအိတ်၊ ပလာကျုပ်ခီးရီးခန်၊ နခွန်းဆဝမ် ဆရာခရာမ်း၊ ဖတ်ထလုံး၊ အူဒလာလိတ်၊ အူထိုင်းထားနီး၊ နခွန်းဖနမ်၊ ပူးရီးလမ်း၊ လွိုင်း၊ ဆူးလိန်း၊ ဖေစ့်ပူးရီး၊ ဖိဆနူးလုပ်၊ ပိန်ကန်၊ ဖေစ့်ချုပုန်း၊ ချိုင်းနန့်၊ ရက်စိုထောင်း၊ နန့်၊ ဖယောဝ်၊ ကန်ကျနပူးရီး၊ အန်ထောင်း
၆	၂၂	၃၁၀	ဆီပူးရီး၊ နခွန်းဆီထမရာတ်၊ ဒလန် ၊ လမ်းပန်း မယ်ပောင်ဆွန်၊ လမ်းဖွန်း၊ ချင်းရိုင်း၊ ဆူကို ထိုင်း၊ ကန်းပိုင်းဖေတ်၊ ဖိကိစ်၊ အူထိုင်ထားနီး ဆီဆဂိတ်၊ တာခ့်၊ ချိုင်းရဖုမ်း၊ ဖယ့်၊ ရနောင်း၊ ချုန်းပွန်း၊ အမ်းနတ်စလင်း၊ ရာတ့်ပူးရီး၊ မဟာဆလာရာမ်း၊ နောင်ဝိုလမ်းဖွန်း၊ဆတုန်း
၇	၃	၃၀၈	နလာထိဝ၊ ရလာ၊ ပါတ်တားနီး၊

အဆိုပါ အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခတိုးမြှင့်မှုသည် ထိုင်းနိုင်ငံရောက် မြန်မာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအပါအဝင် လာအို၊ ကမ္ဘောဒီးယားမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက်လည်း အကျုံးဝင်မည်ဖြစ်သည်။ သက်ဆိုင်ရာဥပဒေသည် ဧပြီလ ၁ ရက်နေ့ ၂၀၁၈ မှ စတင်၍ ခံစားရရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။

အလုပ်သမားကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ချင်းမိုင်ခရိုင်	၀၅၃ ၈၉၀ ၄၇၃
မယ်ဟောင်ဆောင်	၀၅၃ ၆၁၁ ၃၀၀
ချင်းဟိုင်း	၀၅၃ ၇၅၀ ၅၁၅
အယုထယား	၀၃၅ ၃၂၂ ၆၆၇
တာခ့်ခရိုင်	၀၅၅ ၅၁၁ ၅၀၅ ၊ ၀၅၅ ၅၁၃ ၆၄၂
လမ်းဖွန်း	၀၅၃ ၅၂၅ ၆၁၇
လမ်းပန်း	၀၅၄ ၂၆၅ ၀၃၅ ၊ ၀၅၄ ၂၆၅ ၀၃၆
ဆမွတ်ဆာခွန်း	၀၃၄ ၄၁၃ ၇၃၀
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	၀၃၄ ၇၁၁ ၈၉၉
ဆမွတ်ပလာကန်း	၀၂၃ ၉၄၆ ၉၇၀ ၊ ၀၂၃ ၉၄၆ ၉၇၂
ပထုမ်းထားနီး	၀၂၅ ၆၇၅ ၁၀၂
နွန်ထပူးရီး	၀၂၅ ၈၀၀ ၇၁၆ ၊ ၀၂၅ ၈၀၀ ၇၁၇
လနောင်း	၀၇၇ ၈၂၆ ၃၀၃ ၊
လယောင်း	၀၃၈ ၆၉၄ ၁၁၇ ၊ ၀၃၈ ၆၉၄ ၁၁၉ ၊ ၀၃၈ ၆၉၄ ၁၁၈
ချွန်းပူးရီး	၀၃၈ ၃၂၃ ၆၆၅
ဖူးကေတ်	၀၇၆ ၂၂၀ ၇၆၀ ၊ ၀၇၆ ၃၅၄ ၄၁၄
ကန်စနပူးရီး	၀၃၄ ၅၁၈ ၉၉၁
ပလာကျုပ်ခီးရီးခန်	၀၃၂ ၆၁၁ ၃၅၄
နခွန်းပထုမ်	၀၃၄ ၃၄၀ ၀၆၈
ဖန်ငါး	၀၇၆ ၄၁၂၁၄၂
ဆတွန်း	၀၇၄ ၇၁၁ ၁၆၂
ဆူလတ်ထားနီး	၀၇၇ ၃၅၅ ၄၁၅
ချချိုင်းဆောင်	၀၃၈ ၅၁၁ ၆၀၀ ၊ ၀၃၈ ၅၁၄ ၇၆၀
နခွန်းဖနုံ	၀၄၂ ၅၁၁ ၃၉၀ ၊ ၀၄၂ ၅၂၀ ၉၅၂
နောင်ခိုင်း	၀၄၂ ၄၂၀ ၇၀၁ ၊ ၀၄၂ ၄၁၂ ၅၄၇
အူတွန်းထားနီး	၀၅၆ ၅၁၁ ၉၀၇ ၊ ၀၅၆ ၅၂၀ ၈၄၄

ခရိုင်အလိုက်အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ချင်းမိုင်ခရိုင်	✆	၀၅၃ ၁၁၂ ၇၄၄ – ၆
မဲ့ဟောင်ဆောင်	✆	၀၅၃ ၆၁၁ ၀၈၈
ချင်းဟိုင်း	✆	၀၅၃ ၁၅၂ ၀၅၁ – ၄
လမ်းဖွန်း	✆	၀၅၃ ၅၂၅ ၅၄၃ – ၄ ဆက် ၅၀၁ – ၅၁၉
လမ်းပန်း	✆	၀၅၄ ၂၆၅ ၀၄၉ – ၅၂
တာခ့်ခရိုင်	✆	၀၅၅ ၅၁၄ – ၅၆၉
နွန်ထပူးရီး	✆	၀၂ ၅၈၀ ၉၂၇၆
ပလာကျင်းပူးရီး	✆	၀၃၇ ၄၅၄ ၀၂၂
ပလာကျုပ်ခီးရီးခန်	✆	၀၃၂ ၆၀၃ ၈၂၃
ဖန်ငါး	✆	၀၇၆ ၄၆၀ ၅၁၂
ဖေ့စ်ပူးရီး	✆	၀၃၂ ၄၈၈ ၃၈၂ – ၃
ဆတွန်း	✆	၀၇၄ – ၇၂၂ ၅၁၂ – ၃
ဆမွတ်ပလာကန်း	✆	၀၂ ၃၉၅ ၅၉၉၀ – ၃
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	✆	၀၃၄ ၇၁၄ ၃၄၂
ဆမွတ်ဆာခွန်း	✆	၀၃၄ ၈၃၆ ၂၂၃ – ၅
ဆုရတ်ထားနီး	✆	၀၇၇ ၃၅၅ ၄၂၈
လယောင်း	✆	၀၃၈ ၉၆၄ ၀၂၆
လနောင်း	✆	၀၇၇ ၈၆၂၀၂၆ – ၈
ချွန်းပူးရီး	✆	၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၄ ၊ ၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၁
ဖူးကေတ်	✆	၀၇၆ ၂၁၉ ၆၆၀ – ၁
နခွန်းနိုင်းယုတ်	✆	၀၃၇ ၃၁၃ ၂၀၄ ၊ ၀၃၇ ၃၁၃ ၁၈၆
ချချိုင်းဆောင်	✆	၀၃၈ ၅၁၄ ၈၄၂ – ၃ ၊ ၀၈၈ ၂၀၂ ၁၂၆၅ – ၆၆
ကန်စနပူးရီး	✆	၀၃၄ ၅၆၄ ၃၁၃ ၊ ၀၃၄ ၅၆၄ ၃၀၉
နခွန်းပထုမ်	✆	၀၃၄ ၂၇၁ ၄၃၄ – ၅
လတ်ပူးရီး	✆	၀၃၂ ၃၂၂ ၂၆၁ – ၂ ဆက် ၁၁၃ ၊ ၀၈၆ ၄၃၀ ၇၃၈၄
ပထုမ်းထားနီး	✆	၀၂၅ ၆၇၄ ၁၀၇ ၊ ၀၂ ၅၆၇ ၀၆၃၀ – ၁

ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိ
အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁	✆	၀၂ ၂၁၁ ၇၅၅၈
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၂	✆	၀၂ ၄၂၇ ၄၁၁၃ ၊ ၀၂ ၄၂၇ ၆၀၆၂
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၃	✆	၀၂ ၃၉၈ ၆၆၃၀ ၊ ၀၂၃၉၈ ၆၆၁၂
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၄	✆	၀၂ ၅၀၉ ၇၉၄၄ – ၅
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၅	✆	၀၂ ၅၄၀ ၇၀၀၄ ၊ ၀၂ ၅၄၀ ၇၀၀၇
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၆	✆	၀၂ ၄၃၄ ၆၅၇၅ ၊ ၀၂ ၄၃၄ ၆၅၇၆
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၇	✆	၀၂ ၄၂၂ ၃၉၁၈
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၈	✆	၀၂ ၂၂၃ ၆၂၁၇ ၊ ၀၂ ၂၂၃ ၂၆၈၄
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁၀	✆	၀၂ ၆၁၇ ၆၅၈၂

ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိ
အလုပ်သမားကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁	✆	၀၂ ၂၂၁ ၁၈၉၃ – ၄
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၂	✆	၀၂ ၅၁၃ ၂၀၄၂ ၊ ၀၂ ၄၂၈ ၉၆၃၀
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၃	✆	၀၂၂ ၄၅၈ ၇၄၃ ၊ ၀၂၂ ၄၅၃ ၃၇၄
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၄	✆	၀၂ ၅၁၀ ၂၂၄၆ ၊ ၀၂၅၁ ၀၂၃၈၄
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၅	✆	၀၂ ၂၄၇ ၇၉၀၃ ၊ ၀၂ ၂၄၇ ၇၉၀၂ ၊
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၆	✆	၀၂ ၄၃၉ ၀၇၇၂ ၊ ၀၂ ၄၃၉ ၀၇၆၇
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၇	✆	၀၂ ၈၈၄ ၁၇၂၈
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၈	✆	၀၂ ၃၂၈ ၈၁၇၉ ၊ ၀၂ ၃၂၈ ၇၆၇၂
ဘန်ကောက် နယ်မြေ	– ၁၀	✆	၀၂ ၅၄၀ ၅၁၉၉ ၊ ၀၂ ၅၄၀ ၅၂၉၈

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း အရေးပေါ်အမြန်ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

☎ ၁၉၁ ရဲတပ်ဖွဲ့
☎ ၁၉၉ မီးသတ်ဖွဲ့
☎ ၁၁၉၂ မော်တော်ဆိုင်ကယ် နှင့် ယာဉ်ခိုးယူပြစ်မှုများ တိုင်းကြားရန်ရဲတပ်ဖွဲ့
☎ ၁၆၆၉ အရေးပေါ်သူနာပြုအဖွဲ့
☎ ၁၄၁၃ အရက်သေစာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်စင်တာ
☎ ၁၅၅၆ ဆေးဝါးနှင့် ကုန်ပစ္စည်းအတုများတိုင်းကြားရန် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
☎ ၁၆၆၃ (AIDS) အေအိုင်တီအေတ် ရောဂါ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည့်အဖွဲ့
☎ ၁၃၂၃ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန
☎ ၁၅၄၆ လူမှုဖူလုံရေး နှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဝန်ကြီးဌာန

မဲဆောက်နယ်မြေ အလုပ်သမားကူညီရေး အဖွဲ့ အစည်း ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

FED - Foundation for Education and Development
ပညာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဖောင်ဒေးရှင်း

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ — နေရာ — ဖုန်းနံပါတ်

– ကျောင်းတွင်းဘေးကင်းလုံခြုံရေးစီမံကိန်း – မဲဆောက် ၀၅၅ ၅၃၃ ၂၈၅
– ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသောကလေးများစီမံကိန်း – ဖန်ငါး ၀၇၆ ၄၈၆ ၃၅၁
– ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားလုံ့ဆော်မှုအတွက် စွမ်းရည်မြှင့်တင်မှု

World Vision Foundation of Thailand

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ – နေရာ ဖုန်းနံပါတ်
– တီဘီ ကုသပေးခြင်းမဲဆောက် – မဲဆောက် ၀၅၅ ၅၃၆ ၅၄၇
– အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးစစ်ပေးခြင်း

Suwannimit Foundation - Light House

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ နေရာ ဖုန်းနံပါတ်
– နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သမားများ ဥပဒေနှင့် ပတ်သက်သည့်အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့ – မဲဆောက် ၀၅၅ ၅၆၃ ၅၅၀

ထိုင်းနိုင်ငံလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

ချင်းမိုင်ခရိုင်	☎	၀၅၃ ၂၇၇ ၁၉၀ ၊ ၀၅၃ ၂၀၁ ၇၅၅ – ၆
မဲ့ဟောင်ဆောင်	☎	၀၅၃ ၆၁၂ ၁၀၆
ချင်းဟိုင်း	☎	၀၅၃ ၇၃၁ ၀၀၈ – ၉ ၊ ၀၅၃ ၇၃၁ ၀၀၈ – ၉ ဆက် ၂၄
လမ်းဖွန်း	☎	၀၅၃ ၅၈၄ ၂၇၅
လမ်းပန်း	☎	၀၅၄ ၂၀၉ ၅၃၄
တာခ့်ခရိုင်	☎	၀၅၅ ၅၆၃ ၀၀၀ ၊ ၀၅၅ ၅၆၃ ၀၀၂
နွန်ထပူးရီး	☎	၀၂၈ ၃၄၂ ၂၂၃ ၊ ၀၂၈ ၃၄၂ ၂၂၆
ပလာကျုပ်ခီးရီးခန်	☎	၀၃၂ ၈၁၀ ၅၆၇ ၊ ၀၃၂ ၈၁၀ ၅၆၅
ဖန်ငါး	☎	၀၇၆ ၄၆၀ ၅၁၂
ဆတွန်း	☎	၀၇၄ ၇၁၁ ၀၈၀
ဆမွတ်ပလာကန်း	☎	၀၂၃ ၉၅၀ ၀၂၉
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	☎	၀၃၄ ၇၁၁ ၈၇၈
ဆမွတ်ဆာခွန်း	☎	၀၃၄ ၈၆၇ ၆၆၆
ဆုရတ်ထားနီး	☎	၀၇၇ ၄၂၁ ၀၆၉
လယောင်း	☎	၀၃၈ ၆၈၄ ၅၄၄ ၊ ၀၃၈ ၆၈၄ ၅၄၄ ဆက် ၂၁
လနောင်း	☎	၀၇၇ ၈၂၁ ၂၁၆ ၊ ၀၇၇ ၈၂၂ ၃၃၁
ဖူးကေတ်	☎	၀၇၆ ၂၂၁ ၉၀၅ ၊ ၀၇၆ ၂၁၂ ၁၀၈
ချချိုင်းဆောင်	☎	၀၃၈ ၅၁၄ ၀၁၁
ကန်စနပူးရီး	☎	၀၃၄ ၅၆၄ ၂၇၉
နခွန်းပထုမ်	☎	၀၄၂ ၅၁၁ ၂၃၅ ၊ ၀၄၂ ၅၁၁ ၄၇၃
ပထုမ်းထားနီး	☎	၀၂၅ ၉၃၁ ၉၉၁ ၊ ၀၂၅ ၉၃၁ ၂၁၂
အယုထယား	☎	၀၅၃ ၃၂၈ ၄၁၁
နောင်ခိုင်း	☎	၀၄၂ ၄၂၃ ၉၆၃

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ် လဝကရုံး

ဒေါင်းမိူင်း	☎	၀၂၅ ၃၅၁ ၀၇၁
သုဝဏ္ဏဘုမိ	☎	၀၂၁ ၃၄၀ ၈၄၁ – ၄

လိမ်လည်လှည့်ဖြားရောင်းစားခံရခြင်း၊ ဖိနှိပ်စော်ကားခံရခြင်း တရားမျှတမှုမရှိခြင်း၊ အလုပ်သမားစသည်တို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုရင် အောက်ပါ အစိုးရမဟုတ်တဲ့အဖွဲ့တွေဆီ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်

❶ တိုင်းရင်းသားအလုပ်သမား ကျန်းမာရေး နှင့် အသိပညာပေးရေးအစီအစဉ် မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– မဲဆောက်	– ၀၅၅ ၅၃၆ ၆၈၅
– အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၃၂၈ ၁၃၄
– ကလေးအခွင့်အရေးနှင့် ကလေးပညာရေး		– ၀၉ ၃၂၉ ၀၈၁၃၀

❷ ရောင်ခြည်ဦး အလုပ်သမားအခွင့်အရေးအစည်းအရုံး

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– မဲဆောက်	– ၀၈၉ ၅၆၅ ၉၈၉၉
– အလုပ်သမားသမဂ္ဂ		– ၀၈၃ ၄၁၁ ၇၈၇၀

❸ အမ်ပါဝါ (EMPOWER)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၈၃ ၂၈၂ ၅၀၄
		– ၀၂ ၅၆၂ ၈၃၁၁

❹ အမျိုးသမီးဖောင်ဒေးရှင်း (FFW)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အကြမ်းဖက်မှု	– ဘန်ကောက်	– ၀၂ ၅၁၃ ၁၉၂၉

❺ ဝေါလ်ဗီရှင်

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း

– ပညာရေး	– ဘန်ကောက်	– ၀၂ ၃၈၁ ၈၈၆၃ – ၅
– ကျန်းမာရေး	– ခွန်ကဲန်	– ၀၅၃ ၄၀၄ ၁၈၂

❻ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးမြှင့်တင်ရေးအသင်း (LPN)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားရေးရာ ကူညီတိုင်ပင်ပေးခြင်း	– သမုတ်ပါးကန်း	– ၀၃၄ ၄၃၄ ၇၂၆
	– ရာတ့်ချ်ပူးရီး	– ၀၈၆ ၁၆၃ ၁၃၉၀
	– ဘန်ကောက်	

❼ လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ဖွံ့ ဖြိုး ရေးဖောင်ဒေးရှင်း (HRDF)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၈၁ ၅၉၅ ၇၅၇၈
– အလုပ်သမားဆွေးနွေးပွဲ	– မဲဆောက်	– ၀၅၅ ၅၃၅ ၉၉၄
	– မဟာချိုင်း	– ၀၈၆ ၇၅၆ ၀၈၃၅

❽ တာချီလိတ်မြို့ သုတဒါန အသိပညာဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့အစည်း

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားရေးရာ	တာချီလိတ်	– ၀၉ ၄၄၂ ၆၆၈ ၄၅၁
– လူမှုအဖွဲ့အစည်းဖွံ့ဖြိုးရေး		– ၀၈၂ ၄၁၀ ၄၂၇၂
– စာကြည့်တိုက် နှင့် အိုင်တီ		– ၀၉ ၂၅၄ ၃၀၅ ၃၅၁
– Safe Migration Drop - in Centre		

❾ မော်ကွမ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအဖွဲ့ (ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအရင်းအမြစ်ဌာန)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ကျန်းမာရေး	– ကျိုင်းတုံ	+ ၉၅ ၉ ၄၉၀၃ ၃၄၂၃
– စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း		+ ၉၅ ၉ ၅၂၅ ၂၄၈၆
– အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း		+ ၉၅ ၈၄ ၂၃၉၄၃
– ရွှေ့ပြောင်းလုံခြုံမှုလုပ်ငန်း (Safe Migration)		

တစ်နှစ်တာ လုပ်ငန်းခွင်မှတ်စု ၂၀၁၈

	January	February	March	April	May	June
တနင်္လာ	1					
အင်္ဂါ	2				1	
ဗုဒ္ဓဟူး	3				2	
ကြာသပတေး	4	1	1		3	
သောကြာ	5	2	2		4	1
စနေ	6	3	3		5	2
တနင်္ဂနွေ	7	4	4	1	6	3
တနင်္လာ	8	5	5	2	7	4
အင်္ဂါ	9	6	6	3	8	5
ဗုဒ္ဓဟူး	10	7	7	4	9	6
ကြာသပတေး	11	8	8	5	10	7
သောကြာ	12	9	9	6	11	8
စနေ	13	10	10	7	12	9
တနင်္ဂနွေ	14	11	11	8	13	10
တနင်္လာ	15	12	12	9	14	11
အင်္ဂါ	16	13	13	10	15	12
ဗုဒ္ဓဟူး	17	14	14	11	16	13
ကြာသပတေး	18	15	15	12	17	14
သောကြာ	19	16	16	13	18	15
စနေ	20	17	17	14	19	16
တနင်္ဂနွေ	21	18	18	15	20	17
တနင်္လာ	22	19	19	16	21	18
အင်္ဂါ	23	20	20	17	22	19
ဗုဒ္ဓဟူး	24	21	21	18	23	20
ကြာသပတေး	25	22	22	19	24	21
သောကြာ	26	23	23	20	25	22
စနေ	27	24	24	21	26	23
တနင်္ဂနွေ	28	25	25	22	27	24
တနင်္လာ	29	26	26	23	28	25
အင်္ဂါ	30	27	27	24	29	26
ဗုဒ္ဓဟူး	31	28	28	25	30	27
ကြာသပတေး			29	26	31	28
သောကြာ			30	27		29
စနေ			31	28		30
တနင်္ဂနွေ				29		
တနင်္လာ				30		
အင်္ဂါ						

Year Planner 2018

	July	August	September	October	November	December
တနင်္လာ				1		
အင်္ဂါ				2		
ဗုဒ္ဓဟူး		1		3		
ကြာသပတေး		2		4	1	
သောကြာ		3		5	2	
စနေ		4	1	6	3	1
တနင်္ဂနွေ	1	5	2	7	4	2
တနင်္လာ	2	6	3	8	5	3
အင်္ဂါ	3	7	4	9	6	4
ဗုဒ္ဓဟူး	4	8	5	10	7	5
ကြာသပတေး	5	9	6	11	8	6
သောကြာ	6	10	7	12	9	7
စနေ	7	11	8	13	10	8
တနင်္ဂနွေ	8	12	9	14	11	9
တနင်္လာ	9	13	10	15	12	10
အင်္ဂါ	10	14	11	16	13	11
ဗုဒ္ဓဟူး	11	15	12	17	14	12
ကြာသပတေး	12	16	13	18	15	13
သောကြာ	13	17	14	19	16	14
စနေ	14	18	15	20	17	15
တနင်္ဂနွေ	15	19	16	21	18	16
တနင်္လာ	16	20	17	22	19	17
အင်္ဂါ	17	21	18	23	20	18
ဗုဒ္ဓဟူး	18	22	19	24	21	19
ကြာသပတေး	19	23	20	25	22	20
သောကြာ	20	24	21	26	23	21
စနေ	21	25	22	27	24	22
တနင်္ဂနွေ	22	26	23	28	25	23
တနင်္လာ	23	27	24	29	26	24
အင်္ဂါ	24	28	25	30	27	25
ဗုဒ္ဓဟူး	25	29	26	31	28	26
ကြာသပတေး	26	30	27		29	27
သောကြာ	27	31	28		30	28
စနေ	28		29			29
တနင်္ဂနွေ	29		30			30
တနင်္လာ	30					31
အင်္ဂါ	31					

နတ်တော် - ပြာသို

၁၃၇၉

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
	1 ပြာသိုလပြည့် ●	2 ပြာသိုလဆုတ် ၁	3
7	8	9	10
14	15	16 ပြာသိုလကွယ် ○	17 တပို့တွဲလဆန်း ၁
21	22	23	24
28	29	30	31 တပို့တွဲလပြည့် ●

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
4	5	6	
11	12	13	
18	19	20	
25	26	27	

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
4	5	6	7
11	12	13	14 တပို့တွဲလကွယ် ○
18	19	20	21
25	26	27	28

FEBRUARY 2018

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
1 တပို့တွဲလဆုတ် ၁	2	3	
8	9	10	
15 တပေါင်းလဆန်း ၁	16	17	
22	23	24	

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

MARCH 2018

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
1 တပေါင်းလပြည့် ●	2 တပေါင်းလဆုတ် ၁	3	
8	9	10	
15	16 တပေါင်းလကွယ် ○	17 တန်ခူးလဆန်း ၁	
22	23	24	
29	30	31 တန်ခူးလပြည့် ●	

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
1 တန်ခူးလဆုတ် ၁	2	3	4
8	9	10	11
15 ကဆုန်လဆန်း ၁ ရက် သင်္ကြန်အကြတ်	16 သင်္ကြန်အတက်	17	18
22	23	24	25
29 ကဆုန်လပြည့် ●	30 ကဆုန်လဆုတ် ၁		

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
5	6	7	
12	13 သင်္ကြန်အကြိုနေ့	14 တန်ခူးလကွယ် ○ သင်္ကြန်အကျ	
19	20	21	
26	27	28	

တန်ခူး - ကဆုန် ၁၃၈၀

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
		1	2
6	7	8	9
13	14 ကဆုန်လကွယ် ○	15 နယုန်လဆန်း ၁ ရက်	16
20	21	22	23
27	28	29 နယုန် လပြည့် ●	30 နယုန် လဆုတ် ၁

May 2018

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
3	4	5	
10	11	12	
17	18	19	
24	25	26	
31			

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
3	4	5	6
10	11	12 နယုန် လကွယ် ○	13 ပဝါဆိုလဆန်း ၁ ရက်
17	18	19	20
24	25	26	27 ပဝါဆိုလပြည့် ●

JUNE 2018

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
	1	2	
7	8	9	
14	15	16	
21	22	23	
28 ပဝါဆိုလဆုတ် ၁	29	30	

နယုန် - ဝါဆို

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	

JULY 2018

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
5	6	7	
12 ပဝါဆိုလကွယ် ○	13 ဒုဝါဆိုလဆန်း ၁ ရက်	14	
19	20	21	
26	27 ဒုဝါဆို လပြည့် ●	28 ဒုဝါဆို လဆုတ် ၁ ရက်	

ဝါဆို - ဝါခေါင် ၁၃၈၀

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
			1
5	6	7	8
12 ဝါခေါင်လဆန်း ၁ ရက်	13	14	15
19	20	21	22
26 ဝါခေါင် လပြည့်	27 ဝါခေါင် လဆုတ် ၁ ရက်	28	29

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
2	3	4	
9	10	11 ဒုဝါဆို လကွယ် ○	
16	17	18	
23	24	25	
30	31		

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
30			
2	3	4	5
9 ဝါခေါင် လကွယ်	10 တော်သလင်းလဆန်း ၁ ရက်	11	12
16	17	18	19
23	24 တော်သလင်း လပြည့် ●	25 တော်သလင်း လဆုတ် ၁	26

SEPTEMBER 2018

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
		1	
6	7	8	
13	14	15	
20	21	22	
27	28	29	

တော်သလင်း - သီတင်းကျွတ် ၁၃၈၀

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
	1	2	3
7	8	9 ○ တော်သလင်းလကွယ်	10 သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၁
14	15	16	17
21	22	23	24 ● သီတင်းကျွတ်လပြည့်
28	29	30	31

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
4	5	6	
11	12	13	
18	19	20	
25 သီတင်းကျွတ်လဆုတ် ၁ ရက်	26	27	

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
4	5	6	7 ○ သီတင်းကျွတ်လကွယ်
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

NOVEMBER 2018

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
1	2	3	
8 တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၁	9	10	
15	16	17	
22 တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်	23 တန်ဆောင်မုန်းလဆုတ် ၁	24	
29	30		

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
30	31 တစ်နှစ်တာ နောက်ဆုံးနေ့		
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23 နတ်တော်လဆုတ် ၁	24	25	26

DECEMBER 2018

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
		1	
6	7 ○ တန်ဆောင်မုန်းလကွယ်	8 နတ်တော်လဆန်း ၁ ရက်	
13	14	15	
20	21	22 နတ်တော်လပြည့် ●	
27	28	29	

တစ်နှစ်တာ အရေးကြီးသောနေ့ ရက်များ – ၂၀၁၈

ဇန်နဝါရီလ		
ကြာသပတေး	4	လွတ်လပ်ရေးနေ့
စနေ	13	ထိုင်းကလေးများနေ့
တနင်္ဂနွေ	16	ထိုင်းအာစရိယနေ့
ဖေဖော်ဝါရီလ		
ဗုဒ္ဓဟူး	7	ရှမ်းပြည်နယ်နေ့
တနင်္လာ	12	ပြည်ထောင်စုနေ့
ဗုဒ္ဓဟူး	14	ချစ်သူများနေ့
ကြာသပတေး	16	တရုတ်နှစ်သစ်ကူးနေ့
မတ်ချ်		
သောကြာ	2	တောင်သူလယ်သမားနေ့
ကြာသပတေး	8	ကမ္ဘာ့ အမျိုးသမီးများနေ့
ဧပြီ		
သောကြာ	6	ချက္ကရီဘုရင်နန်းတက်နေ့
အင်္ဂါ	17	နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့
တနင်္ဂနွေ	29	ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်နေ့

တစ်နှစ်တာ အရေးကြီးသောနေ့ ရက်များ – ၂၀၁၈

မေ

အင်္ဂါ	1	ကမ္ဘာ့ အလုပ်သမားနေ့
တနင်္လာ	14	ထိုင်းလယ်ထွန်မင်္ဂလာနေ့

ဇွန်

အင်္ဂါ	5	ကမ္ဘာ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းနေ့
အင်္ဂါ	19	ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့
ဗုဒ္ဓဟူး	26	မူးယစ်ဆေးဝါးဆန့်ကျင်ရေးနေ့
ဗုဒ္ဓဟူး	20	ကမ္ဘာ့ ဒုက္ခသည်များနေ့

ဇူလိုင်

တနင်္ဂနွေ	1	နှစ်ဝက်ဘဏ်ပိတ်ရက်
သောကြာ	27	ဝါဆိုလပြည့် ဓမ္မစကြာနေ့
ကြာသပတေး	19	အာဇာနည်နေ့

တစ်နှစ်တာ အရေးကြီးသောနေ့ရက်များ – ၂၀၁၈

ဩဂုတ်		
ဗုဒ္ဓဟူး	8	မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီ အရေးတော်ပုံနေ့
ဗုဒ္ဓဟူး	8	အာဆီယံအဖွဲ့ အစည်း တည်ထောင်သည့်နေ့
ကြာသပတေး	9	နိုင်ငံတကာတိုင်းရင်းသား လူမျိုးစုများနေ့
တနင်္ဂနွေ	12	ထိုင်းမိဖုရားကြီးမွေးနေ့၊ နိုင်ငံတကာလူငယ်များနေ
စက်တင်ဘာ		
သောကြာ	21	နိုင်ငံတကာငြိမ်းချမ်းရေးနေ့
ကြာသပတေး	27	google မွေးနေ့
အောက်တိုဘာ		
သောကြာ	5	ကမ္ဘာ့ ဆရာများနေ့
အင်္ဂါ	23	ထိုင်းဘုရင်များနေ့
ဗုဒ္ဓဟူး	24	ထိုင်းဘုရင်နေ့ ၏ အစားထိုးပိတ်ရက်
ဗုဒ္ဓဟူး	24	ကမ္ဘာ့ ကုလသမဂ္ဂနေ့

တစ်နှစ်တာ အရေးကြီးသောနေ့ ရက်များ – ၂၀၁၈

နိုဝင်ဘာ

သောကြာ	23	လွှိုင်းကထုန်းနေ့ (မီးဖောင်မျှောပွဲ)
တနင်္ဂနွေ	25	အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များ အကြမ်းဖက်မှုဆန့် ကျင်ရေးနေ့

ဒီဇင်ဘာ

စနေ	1	ကမ္ဘာ့ အေ့စ်ရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးနေ့
တနင်္ဂနွေ	2	အမျိုးသားနေ့
ဗုဒ္ဓဟူး	5	ထိုင်းဘုရင်မွေးနေ့ တော်
စနေ	8	ရှမ်းနှစ်သစ်ကူး
တနင်္လာ	10	ထိုင်းဥပဒေများနေ့
အင်္ဂါ	18	ကမ္ဘာ့ ရွှေ့ ပြောင်းအလုပ်သမားနေ့
အင်္ဂါ	25	ခရစ္စမတ်နေ့

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2018

Chiang Mai Office
P.O.Box 7. Chiangmai University, Chiang Mai 50202.
Tel. 053 328 134 Fax. 053 271 551

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

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

Supported by:

Union Aid Abroad APHEDA
The overseas humanitarian aid agency of the ACTU

Diakonia

ADRA

Enhanced Capacity for Migrants Advocacy (ECMA)