Migrant Diary 2021

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား

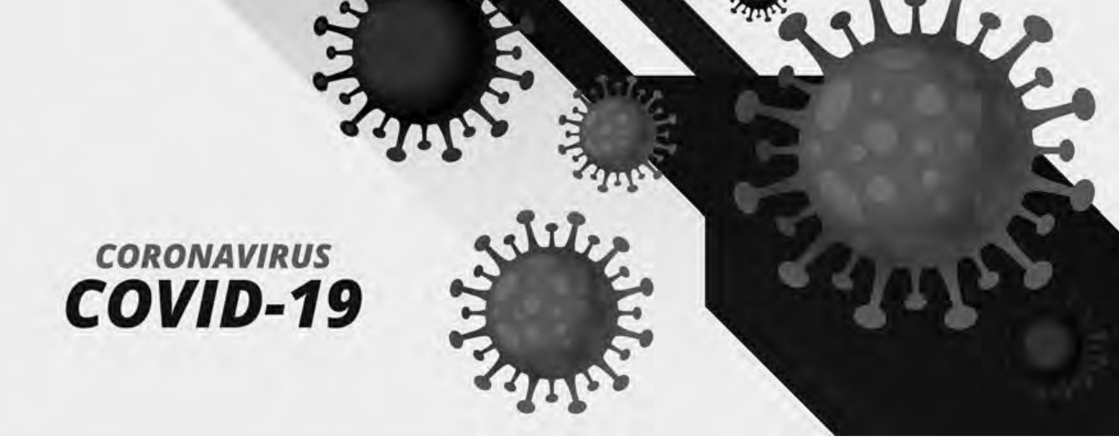
ဒိုင်ယာရီ ၂၀၂၁

Burmese version

ရောင်းရန်မဟုတ်ပါ Not for Sale

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

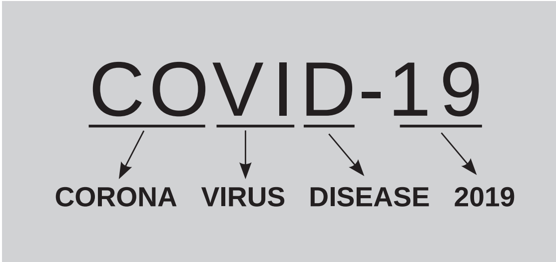
- ထုတ်ဝေသည့်နှစ် – ၁၈ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၂၀
- ထုတ်ဝေသူ – မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း
- စီစဉ်သူ – တုမ်မောက်ဟန်
- စာအုပ်အပြင်အဆင် – စိုင်းပွန်းစစ် & စိုင်းယွတ်
- ဘာသာပြန် – စိုင်းခမ်းဖွန်း ၊ မက် မာတီမီဒီယာ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း – Baz
- အုပ်ရေ – ၉၀၀၀



ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ကိုဗစ်-19

ခရစ်နှစ် 2020 ဟာ ကမ္ဘာ့အနှံ့ အလျင်အမြန် ပြန့်ပွါးလျက်ရှိသည့် ကပ်ရောဂါကြောင့် ကျန်းမာရေး လူမှုရေး နိုင်ငံရေး စီးပွါးရေး အစရှိသည့် နိုင်ငံတကာအရေးများ အခက်အခဲပေါင်းများစွာနဲ့ရင်ဆိုင်နေရသည့်နှစ်ဖြစ်တယ်လို့ဆိုရမှာပါ။ ကိုဗစ်-19အမည်ရှိကပ်ရောဂါကြောင့် လူပေါင်း 64 သန်းကျော် ကူးစက်ခံရကာ၊ သေဆုံးသူ 1.4 သန်းကျော်ရှိပြီး၊ နှစ်ပတ်လည် 1-နှစ်တင်းတင်းပြည့်ခါနီး အလိုတွင် ဗိုင်းရစ်ပ်ပိုး ပျောက်ဆုံးမည့် အရိပ်အရောင်မျှပင် မမြင်သေးပါ။ နေ့စဉ် ရောဂါပြန့်ပွါးမှုနှုန်းနှင့် သေဆုံးမှုနှုန်း မြင့်မားလျက်ရှိပြီး လူတို့ နေ့စဉ်ဘဝလှုပ်ရှားပုံနေထိုင်မှုပုံစံ အပြောင်းကြီးပြောင်းလဲကာ 'new normal' ဟုပင် တင်စားကာ အခြေအနေ ခေတ်ကာလနှင့် အညီ ပြောင်းလဲနေထိုင်ဖို့ပင် အကြံပြုနေကြပြီ။ ရောင်းဝယ်ဖေါက်ကားမှု နှင့် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းများအားလုံး ပုံမှန်ပြန်ရောက်နိုင်ဖို့ရာ နှစ်ရှည်လများ ကြာနေအုံးမည်၊ ကိုဗစ် နှင့် အတူယှဉ်တွဲနေထိုင် ရအုံးမည်ဟု ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာ နယ်စပ်ဒေသ ဝင်ပေါက် ထွက်ပေါက် နှင့် လေကြောင်းလိုင်းများလည်း ပိတ်ဆို့ထားဆဲ ဖြစ်တာကြောင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းမှ ဝင်ငွေ ထိခိုက်နစ်နာလျက်ရှိပြီး ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးတွေလည်း အရင်လိုပုံမှန် မရောက်နိုင်သေးပါ။ အလုပ်ရုံ စက်ရုံ အခြားလုပ်ငန်းရှင်များကလည်း စီးပွါးရေးလည်ပတ်မှုများ ရပ်ဆိုင်းထားရသည့်အတွက် အလုပ်လက်မဲ့များ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ တိုးများလျက်ရှိသည်။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း အုပ်စုတချို့ကလည်း သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရများက ကပ်ရောဂါကိုင်တွယ်ရာ၌ ညံ့ဖျင်းမှုကြောင့် မထိမ်းချုပ် နိုင်တာဖြစ်ကြောင်း ဆန္ဒထုတ်ဖေါ် လာသည့်အတွက် အုပ်ချုပ်ရေး နိုင်ငံရေးနယ်ပယ်၌ပင် ကယက်ရိုက်လာသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ သာမန်မျက်စိနှင့်တော့ မမြင်နိုင်ပါ။ ဆေးပညာဌာန ဓာတ်ခွဲခန်းမှ စစ်ဆေးကြည့်မှသာ positive ဖြစ်မဖြစ် အတည်ပြုနိုင်တာပါ။ ဒါကြောင့်လည်းပဲ မိမိနေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင် ရပ်ကွက်ထဲမှာ ရောဂါပိုး မရှိဘူးလို့ သေချာတပ်အပ် မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အကြောင်း အသိပညာများ ရှိဖို့လိုအပ်ပြီး စုပေါင်းဝိုင်းဝန်းကူညီမှုဖြင့်သာ ဤရောဂါကပ်ဆိုးကြီးကို အောင်မြင်အောင် တိုက်ထုတ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

(1) ကိုဗစ်-19 ဆိုတာဘာလဲ



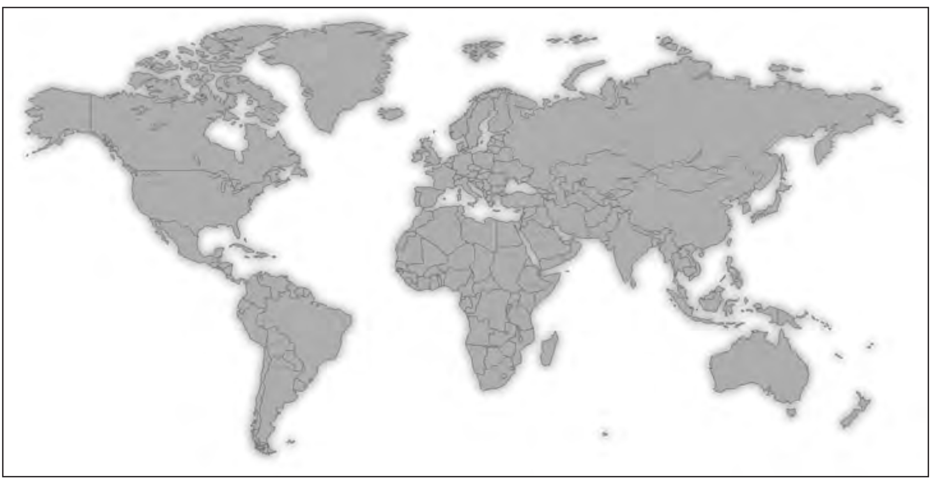
ကိုဗစ်-19 (COVID-19) ဆိုသည်မှာ ပြင်းထန်သည့်အဆုပ်ရောင်ရောဂါ ဟု မြန်မာလို နားလည်နိုင်ပါတယ်။ စကားလုံးအသုံးအနှုန်းဖြစ်ပေါ်လာမှုစစ်မြစ်အရ Coronavirus Disease မှ ဆင်းသက်လာပြီး corona မှ CO, virus မှ VI, Disease မှ D ကို ယူပြီး စတင်တွေ့ရှိသည့်အချိန်ကာလ 2019 ကိုရည်ညွှန်းပြီး 19 နှင့်ပေါင်းစပ်ကာ COVID-19 ဖြစ်လာပါတယ်။ ကိုဗစ်-19 ရောဂါပိုးဟာ လူတို့၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တဆင့်ဝင်ရောက်ကာ အဆုပ်ဆီသို့ တန်းသွားပါတယ်။ ပိုးက အဆုပ်ကို အဓိကတိုက်ခိုက်တာ ဖြစ်လို့ အသက်ရှူရာမှာ ပိတ်ဆို့သလိုဖြစ်တာကြောင့် အသက်ရှူကိရိယာ မရှိ အလျင်အမြန် မကုသနိုင်ပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။ ကူးစက်မှုနှုန်းမြန်ဆန်သည့် ပိုးမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ကိုဗစ်-19 ရဲ့ထူးခြားချက်စွမ်းအားကတော့ ရောဂါလက္ခဏာ မပြပဲ ပျိုးချိန် 14 ရက်ထိ ကြာနိုင်ပြီး မိမိကိုယ်၌ ပိုးဝင်နေမှန်းမသိပဲ သူတပါးအား ထပ်ဆင့်ကူးသွားနိုင်ပါတယ်။

(2) ကိုဗစ်-19 စတင်တွေ့ရှိချိန်

နိုဗလ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစား ကိုဗစ်-19 ကို တရုတ်နိုင်ငံ အလယ်ပိုင်း ဟူဘေပြည်နယ် (Hubei) ဝူဟန်မြို့ (Wuhan) တောရိုင်းသားကောင်များ နှင့် ပင်လယ်စာများရောင်းသည့်ဈေး (Huanan Seafood Market) မှ 2019 ခုနှစ်နှောင်းပိုင်း ဒီဇင်ဘာလလယ်တွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) အဆိုအရ တိရစ္ဆာန်မှတဆင့် ပေါက်ဖွားလာတာဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ သုညအမှတ်လူနာ မှာ ဝူဟန်မြို့ Huanan Seafood ဈေးမှ ကူးစက်ခံရတာဖြစ်ကြောင်း တရုတ်အာဏာပိုင်တို့၏ ထုတ်ပြန်ချက်များအား ကိုးကား အတည်ပြုသည်။

(3) ကိုဗစ်-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကမ္ဘာ့အနှံ့ ရောက်ရှိပုံ

2019 နှောင်းပိုင်း ထူးဆန်းသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး တမျိုး ဖြစ်ကြောင်း ဝူဟန်ဆေးရုံ၌ ဆရာဝန် တဦး၏ ဖြောင့်ချက်ထွက်လာသည့်နောက် အတော်ကြာသည်ထိ တရုတ်အစိုးရက သိပ်ဂရုမစိုက်ခဲ့ပါ။ 2020 ဇန်နဝါရီလ နောက်ဆုံးပတ် တရုတ်နှစ်သစ်ကူး ပွဲတော်စတင်ချိန် ခရီးသွားများ တိုးတက်လာရာမှ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရသည့်လူနာ အယောက် 200 ကျော် လာကနေ သေဆုံးသည့် ဖြစ်ရပ်တွေပေါ်လာမှ တရုတ်အစိုးရက တင်းကြပ်သည့် စည်းကမ်းများ စတင်ချမှတ်လာသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ အိမ်နီးနားချင်း ဂျပန်၊ တောင်ကိုရီးယား၊ ထိုင်း စသည့်နိုင်ငံများသို့ တရုတ် ခရီးသည်များမှ တဆင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး စတင်ရောက်ရှိလာနေပြီ။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရသူ ထောင်ဂဏန်းထိ ဖြစ်လာတော့ တရုတ်အစိုးရ အာဏာပိုင်းများက အိမ်ပြင်မထွက်ရမိန့်၊ လူစုလူဝေး မလုပ်ရန်၊ မြို့ပေါ်အသွားအလာ နှင့် ပြည်တွင်းပြည်ပ ခရီးသွားများ အားလုံးပိတ်ပင်ကာ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစပ်မှုကို ကြပ်ကြပ်မတ်မတ် ထိမ်းချုပ်လာသည်။ သို့သော်လည်းပဲ ပြည်ပတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အတော်အတန် ပျံ့နှံ့လျက်ရှိနေပြီး၊ နေ့စဉ်လူနာဦးရေနှင့် သေဆုံးမှု များစတင်တိုးလာနေပြီဖြစ်သည်။ Worldometer ၏ 9/12/2020 ထိ ကမ္ဘာ့တဝှမ်း နိုင်ငံပေါင်း (218) နိုင်ငံ၊ လူနာဦးရေ သန်းပေါင်း (68.5)၊ ကုသပျောက်ကင်းသူပေါင်း (47.4)၊ သေဆုံး (1.5) သန်း လောက်ရှိကြောင်း နေ့စဉ်ထုတ်ပြန်ချက်များ အရသိရသည်။ နိုင်ငံအလိုက်ဆိုလျှင် အမေရိကန်နိုင်ငံက ထိပ်ဆုံးကဖြစ်ပြီး၊ ကူးစက်သူပေါင်း (15.5) သန်း၊ ကုသပျောက်ကင်းသူ (9,087,069) နှင့် သေဆုံး (293,398) ယောက်ဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး စတင်တွေ့ရှိသည့် တရုတ်နိုင်ငံတွင်တော့ (86,661) ယောက်သာ ကူးစက်ခံရပြီး၊ (4,634) ယောက်သေဆုံးကြောင်း တရားဝင် ယခုရေးသားချိန် စာရင်းအရ သိရှိရသည်။ [1] ကိုဗစ်-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး စတင်ပေါက်ဖွားရာ ဝူဟန်မြို့တွင်လည်း ကိုဗစ်-19 ရောဂါကို အနိုင်ယူတိုက်ထုတ်နိုင်ပြီမို့ နဂိုအတိုင်း ပြန်လည်စည်ကားလျက်ရှိနေပါတယ်။



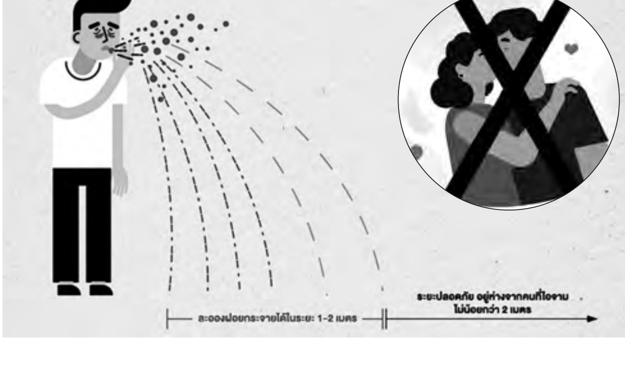
1 https://www.worldometers.info/coronavirus/

(4) ဘာကြောင့် အများအပြား ကူးစက်နိုင်သလဲ၊ ကူးစက်နှုန်း မြန်သလဲ

အထက်မှာဖေါ်ပြခဲ့သလိုပဲ ကိုဗစ်-19ရဲ့ အထူးစွမ်းဆောင်ချက်က ရောဂါရဲ့ အရိပ်လက္ခဏာ မပြပဲ ကူးစက်ခံရနိုင်သလို သူတပါးကိုလည်း ထပ်ပွါးကူးနိုင်ခြင်းပဲ။ ရောဂါလက္ခဏာပြဖို့ ပျိုးချိန်မှာ 14 ရက်ထိ ကြာနိုင်တာမို့ ဘယ်သူဘယ်ဝါက ရောဂါပိုးရှိတယ် မရှိဘူးဆိုတာ သာမန်အားဖြင့် မသိနိုင်ပါဘူး။ ပြည်သူတွေ အနေဖြင့် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရသည့်အတွက် တယောက်မှ တယောက်သို့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်နိုင်တယ်ဆိုတာ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ သဘောပဲထားကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လူစုလူဝေး ရှိသည့်နေရာ၊ တယောက်နှင့်တယောက် 6 ပေ (2 မီတာ) အတွင်းရှိ လူအုပ်ထဲဆိုလျှင် အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ မက်စ် လည်းမတပ်ထား၊ social distancing ကျန်းမာရေး စည်းမျဉ်းလည်း မလိုက်နာဘူးဆိုလျှင် ပို၍ပင် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ အမေရိကန်က ဆရာဝန်ကြီး တယောက်ဆိုလျှင် "မျက်စနဲ့ မြင်နိုင်သည့်အရာ မဟုတ်လို့ ကိုဗစ်-19 ကို တိုက်စစ်ဆင်ရခြင်းဟာ မြေပြင်မှာ တကယ့်ရန်သူနဲ့ တိုက်ခိုက်ရခြင်းထက် ပိုပြီး ခက်ခဲပါတယ်" လို့ ငြီးငြူဖူးကြောင်း ဆိုပါတယ်။

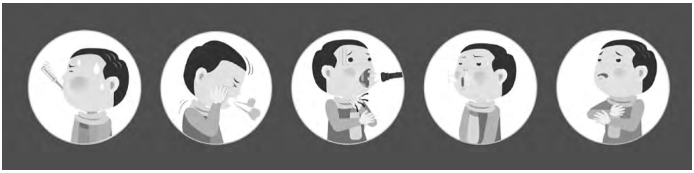
(5) တယောက်နဲ့ တယောက် ကိုဗစ် ဘယ်လိုကူးစက်သလဲ

- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရသူ တယောက်က နှာချေတာပဲဖြစ်စေ၊ ချောင်းဆိုးတာပဲဖြစ်စေ လို့ခေါ်တဲ့ ရေမှုန်ရေမွှားလေးတွေက လေထုထဲမှာ အချိန်အတော်ကြာ နေနေပါတယ်။ မတော်လို့ တယောက်ယောက်က အဲ့ဒီ လေကို ရှူရှိုက်မိမယ်ဆိုလျှင် ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေဟာ အရာဝတ္ထုတွေအပေါ် တော်တော်များများ အချိန်ကြာမြင့်စွာ နေနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- မိုဘိုင်းဖုန်း၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ ထိုင်ခုံ၊ စားပွဲ၊ ငွေစက္ကူ၊ စာအုပ် စသည်ဖြင့် ရောဂါပိုးရှိထားကိုင်သမျှ အရာအားလုံး မိမိက ထိမိကိုင်မိပြီး ယင်းလက်နှင့် မျက်လုံး နှုတ်ခမ်း နှာခေါင်း စသည့် မျက်နှာတဝိုက်ပွတ်တိုက်မိသည်ဆိုလျှင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အလွယ်တကူ ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။
- ရောဂါရှိသည့် လူနာရဲ့ လက်ကိုင်မိခြင်း ပွေ့ဖက်ခြင်းများလည်း ပိုးကူးစက်နိုင်ပါတယ်။



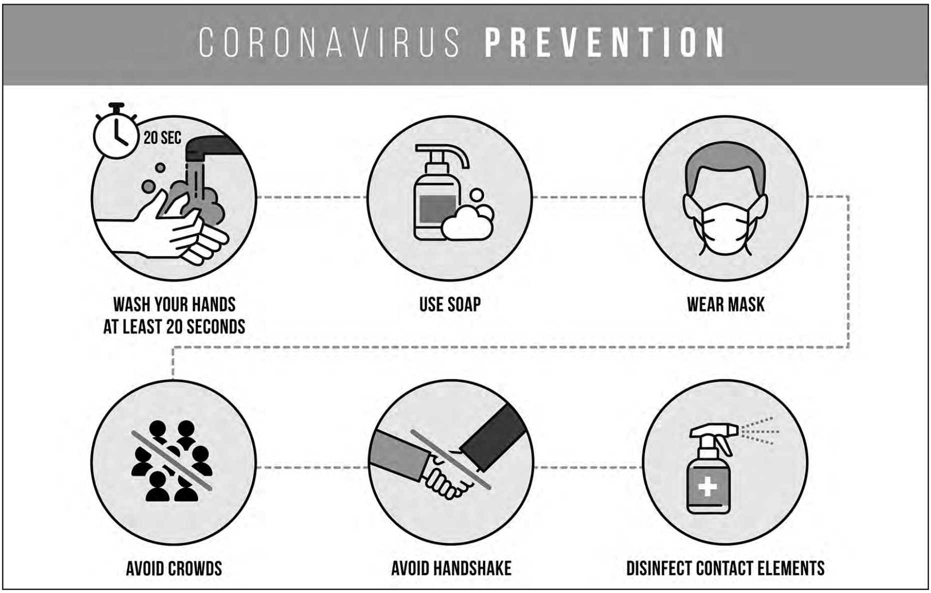
(6) ကိုဗစ်-19 ရောဂါလက္ခဏာ

- ကိုယ်ပူ / အဖျားရှိခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူကြပ်ခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း
- ကိုယ်ယားယံခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- အနံ့ပျောက်ခြင်း/အနံ့မရခြင်း မသိခြင်း
- အချို့လူနာတွင် ဘာရောဂါ လက္ခဏာမှ မပြပဲ စစ်ဆေးကြည့်မှ သိခြင်း။



(7) ကာကွယ်နည်းလမ်း

- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ လျှင်ဖြစ်စေ၊ လူစုလူဝေးမှ ပြန်ရောက်လာလျှင် ဖြစ်စေ မိမိလက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးရပါမည်။
- ရေ မရရှိနိုင်ပါက အရက်ပျံ 75 ရာခိုင်နှုန်းအနည်းဆုံးပါတဲ့ လက်ဆေးဂျယ်လ်ဖြင့် ပွတ်ဆေးပါ။
- မိမိလက်ဖြင့် မိမိမျက်နှာရှိ နှာခေါင်း၊ မျက်လုံး ပါးစပ် စသည့် မကိုင်မိစေရန် သတိထားပါ။



- အမှုန်အမွှား လွင့်စင်မသွားစေရန် နှာချေ / ချောင်းဆိုး သည့်အခါ တတောင်ဆစ်ဖြင့် ကာကွယ်ပြီး ပြုလုပ်ရန် (သို့) တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် နှာတာ၊ ပါးစပ်ကိုအုပ်ထားရန်၊ ၎င်းတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲ စည်းကမ်းတကျပစ်ရန်။
- နီးနီးကပ်ကပ် မနေပဲ တယောက်နှင့်တယောက် အနဲဆုံး 6 ပေအကွာ နေရန်။
- အိမ်အပြင်ထွက်လျှင် မျက်နှာဖုံးစွပ် မက်စ်တပ်ပါ။ တပ်ဆင်နည်းလည်း မှန်ပါစေ။
- အများသုံး ပစ္စည်း အရာဝတ္ထုများ ဖြစ်သည့် တံခါးပေါက်၊ ထိုင်ခုံ၊ စားပွဲ၊ မီးခလုပ်၊ ဖုန်း၊ ကားတံခါးပေါက် စသည့်များကို ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းရမည်။

(8) ကွာရန်တင်း စင်တာ

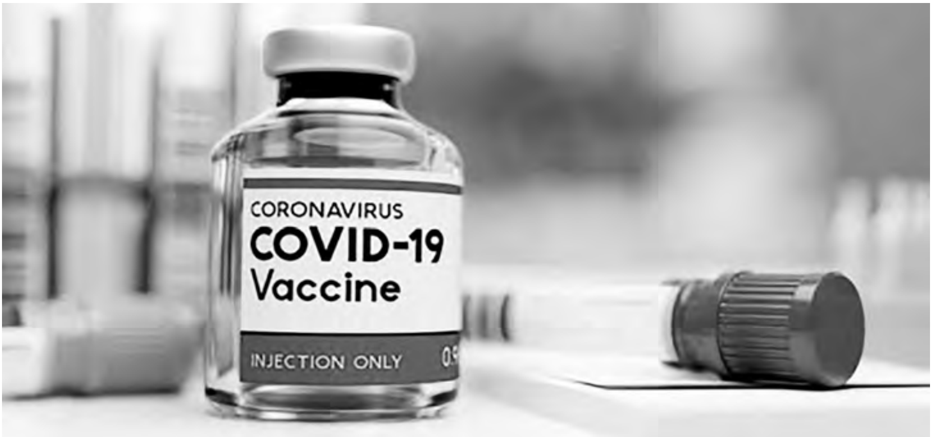
ကိုဗစ်-19 ပေါ်လာသည့်နောက် ကွာရန်တင်း (quarantine) ဆိုသည့် အင်္ဂလိပ်မှ ဆင်းသက်လာသည့် ဝေါဟာရသည် နေ့စဉ်သုံး ဘာသာစကား အဖြစ် ဝင်ရောက်လာသည်။ သာမန် အင်္ဂလိပ်လို မတတ်သူများပင် ကွာရန်တင်းဝင်ရမည်ဟုဆိုလျှင် ဘာလုပ်ရမည်ဆိုတာ နားလည်နေပြီးဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရသူ တဦး အနေဖြင့် သူတပါးအား ဆက်မကူးစေရန် တနေရာတွင် တယောက်ထဲ သီးသန့် သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန် အတိုင်းတာတခုထိ နေရခြင်း ဟုဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။ ကိုဗစ်-19 ၏ လက္ခဏာကို အထက်မှာ ဖေါ်ပြသည့်အတိုင်း ကူးစက်ပြီး 14 ရက်ကြာမှ ရောဂါဖြစ်မှန်းသိသည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ဝင်ရောက်ဒုက္ခပေးသည့်အတွက် တဖြေးဖြေးချင်း အသက်ရှူကြပ်လာမည်။ တမြို့ တရွာ တပြည် အဝင်အထွက်တိုင်း၌ ကွာရန်တင်း မဝင်ပါက

အကယ်၍များပိုးပါလာလျှင်တဦးတယောက်အတွက်ကြောင့်လူပေါင်းများစွာဒုက္ခရောက်နိုင်တာမို့ ကွာရန်တင်း စင်တာ၌ 14 ရက် မဖြစ်မနေ ဝင်ရခြင်းဖြစ်သည်။ 14 ရက်အလွန်မှာ သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက စစ်ဆေးလို့ ပိုးမတွေ့လျှင် အိမ်ပြန်ဖို့ လွှတ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ 14 ရက် မပြည့်မှီ ကွာရန်တင်းစင်တာမှ ထွက်ပြေးလျှင် သက်ဆိုင်ရာ အရာရှိများက အရေးယူခြင်း ခံရနိုင်သည်။ အကယ်၍ မိမိနေထိုင်ရာဒေသတွင် ကွာရန်တင်းစင်တာ မရှိရှိပါက ခရီးတထောက်မှ ပြန်ရောက်လာလို့ ပိုးကပ်ပါလာနိုင်ခြေရှိ/မရှိ သံသယရှိလျှင် မိမိအိမ်တွင်းမှာပဲ 14 ရက် တိတိ ကွာရန်တင်း ဝင်လို့ရပါတယ်။ မိမိအိမ်၌ ကွာရန်တင်းဝင်စဉ် အခြားအိမ်သားများနှင့် ရောနှော မနေပဲ အသုံးပြုမည့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကစ သီးသန့်ထားကာ အခြေအနေ စောင့်ကြည့် နေသင့်သည်။

(9) ကိုဗစ်-19 ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းတူပေမယ့် တချို့သေ တချို့အသက်ရှင်

- လူတဦး တယာက်ချင်းရဲ့ ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်ပေါ်မှာလည်း မူတည်ပါတယ်။ ကိုယ်ခံအား ကောင်းပြီး ကျန်းမာရေးလည်း ဂရုစိုက်မယ် ဆရာဝန် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ ညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း လိုက်နာမယ်ဆိုလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။
- အသက်ဆုံးရှုံးသူ အများစုမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုပိုင်းနှင့် ကိုယ်ခံအား နုနယ်နေသေးတဲ့ ကလေး ငယ်များပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဆုပ်ရောင်၊ တီဘီ၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုး အစရှိတဲ့ရောဂါအခံရှိသူများလည်း အသက်ဆုံးရှုံးမှုနှုန်း မြင့်မားပါတယ်။
- တချို့ကြတော့ ကိုဗစ်ရောဂါ ကုသလို့ ကောင်းလာပြီး ဆေးရုံကဆင်းပြီးမှ ပြန်စစ်ကြည့်တော့ positive ပြန်ဖြစ်နေတာလည်း ကြုံတွေ့ရဖူးပါတယ်။

(10) ကိုဗစ်-19 တားဆီး/ကာကွယ်ဆေး



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်တားဆီးတဲ့ဆေးရော ကိုဗစ်-19 ရောဂါ ကုသဖို့ ပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ဆေး ဆိုလို့ ခုထက်ထိ ထိုးဆေး (vaccine) မရှိသေးပါ။ ယနေ့ထိ ဆရာဝန်များအနေနဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ရပ်တန့်စေနိုင်မည့် ပဋိဇီဝဆေးများနှင့် ပေါင်းစပ်ပြီး ကုသမှုပေးနေကြပါတယ်။ သို့သော်လည်းပဲ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းဝင် သိပ္ပံပညာရှင်များ နှင့် ဆေးပညာရှင်များက သူ့ထက်ငါအပြိုင် အရင်ဆုံးဖေါ်ထုတ်နိုင်အောင် အချိန်လုပြီး မနားတန်း ကြိုးစားအားထုတ်နေကြတယ်။ ဥပမာ - အမေရိကန်၊ ဆွီဒင်၊ တရုတ်၊ ယူကေ၊ ဂျပန်၊ ရုရှား၊ စပိန်၊ ထိုင်း အစရှိသည့် နိုင်ငံများ ပါဝင်ပါတယ်။ ရုရှားနိုင်ငံမှ ကမ္ဘာ့ပထမဦးဆုံး မှတ်ပုံတင်နိုင်ခဲ့သည့် Sputnik V ထိုးဆေးက 91.4 ရာနှုန်း အစွမ်းထက်ကြောင်း၊ [2] အမေရိကန်မှ နာမည်ကြီး Pfizer နှင့် ဂျာမနီ မှ BioNTech တို့ပူးပေါင်း အဦးဆုံး ထုတ်ဖေါ်လိုက်သည့် mRNA ပေါ် အခြေခံသည့် vaccine အမျိုးအစား BNT162b2 ထိုးဆေးက 90% အထက် အစွမ်းထက်ကြောင်း မကြာသေးခင်ကပဲ ကြေညာလိုက်သည်။ [3] Moderna လို့ လူသိများတဲ့ အမေရိကန်ဆေးကုမ္ပဏီကလည်း mRNA-1273 လို့ နာမည်ပေးထားသည့် ထိုးဆေးကို နှစ်ကုန်ပိုင်းမှာ စတင်ဖြန့်ဝေတော့မည်ဟု ကြေညာထားသည်။ [4] ဆေးပညာရှင် အသိုင်းအဝိုင်း မှတ်ချက်အရ Sputnik V မှာ အငြင်းပွါးဖွယ်ရာ အားနည်းချက်များ ရှိနေပြီး၊ BNT162b2 မှာလည်း

---

[2] https://sputnikvaccine.com/about-vaccine/

[3] https://www.pfizer.com/news/press-release/press-release-detail/pfizer-and-biontech-announce-vaccine-candidate-against

[4] https://www.bangkokpost.com/world/2028423/eu-regulator-to-decide-on-pfizer-biontech-covid-19-jab-first

အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန (FDA) မှ လုံခြုံ စိတ်ချ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည့်ထိုးဆေးဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုရန်တင်ထားဆဲဖြစ်သည်။ထိုင်းနိုင်ငံဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး Siam Bioscience Group နှင့် ယူကေ အခြေစိုက် AstraZeneca နဲ့ Oxford တက္ကသိုလ်တို့ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည့် ကိုဗစ်-19 ထိုးဆေးကို လာမည့် 2021 နှစ်လယ်ပိုင်းတွင် စတင်အသုံးပြုနိုင်တော့မည်ဟု NationalVaccine Institute (NVI) ဒါရိုက်တာ Dr Nakhon Premsri က 24/11/2020 ရက်နေ့တွင် မီဒီယာများအား ပြောကြားလိုက်သည်။ [5]

ကိုဗစ်-19ထိုးဆေးတွေ ပေါ်လာပေမဲ့လည်း ဈေးကွက်ထဲ ရောက်ရောက်ချင်း နိုင်ငံအတော်များများက သူ့ထက်ငါ အပြိုင် အော်ဒါတွေ လွှမ်းမိုးနေမှာမို့ သာမန်ပြည်သူလူထု လက်ထဲ စောစောစီးစီး ရောက်နိုင်အုံးမည် မဟုတ်ပါ။ တတိယကမ္ဘာ့ နိုင်ငံများ အနေဖြင့် ငွေကြေးတတ်နိုင်မှုအရသော်လည်းကောင်း ဆေးပညာရှင် ဆေးဝါးနှင့် ကုသမှုဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာများ ပြတ်လပ်မှုအခြေအနေနှင့် သော်လည်းကောင်း ကြုံနိုင်ပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပြန့်ပွါးမှုနှုန်း မြင့်မားလာသည်နှင့်အမျှ ဖေါ်ပြပါ အခြေအနေမျိုးနှင့် တိုက်ဆိုင်ပါက သာမန်ပြည်သူများ အနေဖြင့် များစွာဒုက္ခရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ အကောင်းဆုံး ရှေ့ဦးကာကွယ်သည့်နည်းလမ်းကတော့ မိမိကိုယ်ကိုကအနေအထိုင် အစားအသောက် ဆင်ခြင်ပြီး အခါအားလျော်စွာ သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနကထုတ်ပြန်တဲ့ စည်းကမ်းချက်များ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဂုံးစကား

အတော်များများလည်း သိနေကြသည့်အတိုင်း ဒီနေ့ဒီအချိန်ခါမှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကြီးကြောင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပြဿနာအပြင် အလုပ်လက်မဲ့၊ စီးပွါးရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ တိုင်းရေးပြည်ရေးအစရှိသည့် အခက်အခဲများပြဿနာပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်နှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည့် အချိန်ကာလပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါနဲ့တဆက်တည်း လူတဦးချင်းရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာလည်း ပေါ်ပေါက်နေပါတယ်။ စိတ်အားဖိစီးမှု သက်သာရန်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေရန် တရားဓမ္မ လေ့လာကျင်းသုံးသင့်ပေသည်။ သတိ ဝိရိယ ပညာစိတ်ကောင်းများ မွေးမြူကာ တဦးပေါ်တဦးမေတ္တာတရားများ ထားရင်း အာဃာတ တရားများထိမ်းချုပ်ကာ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ကိုဗစ်-19 ကို အတူတူ ကျော်ဖြတ်ပြီး အနိုင်ယူကြပါစို့...။

---

5 https://www.bangkokpost.com/thailand/general/2024891/thais-to-get-1st-covid-shots-by-mid-2021

ကိုဗစ်-19 ရဲ့ အကျိုးဆက် နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ ဘဝ

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဘဝနှင့် အလုပ်လုပ်လျက်ရှိသည့် မြန်မာနိုင်ငံမှ လုပ်သားများ ကိုဗစ်-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကြောင့် အလုပ်လက်မဲ့နှင့် ရင်ဆိုင်နေရပြီး တချို့ဆိုလျှင် အဆောင် / အခန်းငှါးခ မပေးနိုင်တာ၊ နေ့စဉ်စားဖို့ အသုံးစရိတ် မရှိတာ စသည့် နေ့စဉ်ဘဝ အခြေခံ လိုအပ်မှု အခက်အခဲများစွာနှင့် ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။ တချို့ဆိုလျှင် နီးစပ်ရာသူငယ်ချင်း အသိ မိတ်ဆွေ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများထံမှ ချေးယူသုံးစွဲနေရသည်။

အာရှဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ် (ADB) ရဲ့ 2020 ခန့်မှန်းချေ (GDB Growth Rate) အညွှန်းကိန်းအရ -0.8% (အာရှတွင် အနိမ့်ဆုံး) ဖြစ်ရာ [1] ကိုဗစ်-19 ကြောင့် ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ စီးပွါးရေးဟာ အတော်ထိခိုက် နစ်နာလျက်ရှိသည်။ အရောင်းဆိုင်များ ကုမ္ပဏီကြီးများ၊ စက်မှုလုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုများ၊ ခရီးသွား နှင့်ဟော်တယ်လုပ်ငန်းများ၊ အများအပြားလည်း ခေတ္တ ပိတ်ထားရဆဲမို့ စီးပွါးရေး အကျပ်အတည်း နှင့် ရင်ဆိုင်နေရစဉ်၊ မြန်မာနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများသည်လည်း များသောအားဖြင့် အထက် ပါ လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် ဆက်စပ် လုပ်ကိုင်ကြတာဖြစ်လို့ သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများရပ်ဆိုင်း လျှင် သူတို့လည်း အလုပ်လက်မဲ့ဘဝ ရောက်ရလေတော့သည်။

---

1 https://www.adb.org/countries/thailand/economy

ချင်းမိုင်အခြေစိုက် သန့်ရှင်းရေးကုမ္ပဏီတခုတွင် အလုပ်လုပ်နေသည့် နန်းမွန်း ဆိုသူ အိမ်ဖော်အမျိုးသမီးတယောက် ပြောပြသည်မှာ--

"ကိုဗစ်-19 ကြောင့် ခုဆို ကျမ အလုပ်မလုပ်ရတာ 6 လ ကျော်ပြီ။ အသိမိတ်ဆွေဆီက ပိုက်ဆံချေးသုံးထားတာ ခုဆို ဘတ် 45,000 လောက် ရှိပြီ။"

မြန်မာနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် အများအားဖြင့် အဆောင်/အိမ်ခန်းများ ငှါးနေကြပြီး၊ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်ဖြင့် စားရေးသောက်ရေး ကစ စီစဉ်ဖြေရှင်းကြရသည်။ အလုပ်ရှင်သူဌေးအိမ်မှာ နေရသည့် အလုပ်သမားက နည်းပါးလှသည်။ ဒီတော့ လကုန်ရင် ရေ/မီး မီတာခ နှင့် အဆောင်ခ စသည်များ ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းရပါသည်။

နန်းမွန်း ဆက်ပြောသည်မှာ -

"အဆောင်ခ၊ ရေ/မီး မီတာခ လစဉ်ပေးဆောင်ရတယ်။ တလမှာ ဘတ် 2,500၊ စားစရိတ် မပါသေးဘူး။ ကျမက တယောက်ထဲနေတာ မဟုတ်တော့ အမေနဲ့ဆို တလလျှင် ဘတ် 3,000 ဟာ အနည်းဆုံးပဲ။ ဒါ အချွေတာဆုံး အနေနဲ့ သုံးတာ၊ အမျိုးသမီးသုံး အလှကုန်ပစ္စည်းဖိုး မပါသေးဘူး။"

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်နေသည့် မြန်မာနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အများစုသည် နှစ်နိုင်ငံသဘောတူညီချက်စာချုပ် (MoU) နိုင်ငံကူးခရီးသွားလက်မှတ် ကိုင်ဆောင်ထားသူများ ဖြစ်ကာ ထိုင်းအလုပ်သမားကဒ် ရှိပြီး ၁ နှစ် (သို့) ၂ နှစ်လျှင် တကြိမ် နေထိုင်ခွင့်လက်မှတ် (ဗီဇာ) နှင့်တကွ သက်တမ်းတိုးရသည်။ ယင်းခရီးသွားစာအုပ်၊ နေထိုင်ခွင့် နှင့် အလုပ်ပါမစ် စာရွက်စာတမ်းများသက်တမ်းတိုးပါကလည်း ကြားပွဲစားမှ တဆင့်ဆောင်ရွက်သည့်အတွက် မကုန်ဘူးဆို အနည်းဆုံး ဘတ်ငွေ သောင်းဂဏန်းဖြစ်သည်။

“အကြွေးတွေတင်နေတာကလည်း ဒီစာအုပ်တွေ သက်တမ်းတိုးရတဲ့ ကိစ္စလည်းပါတယ်။ ကုန်ကျတာ တသောင်းအောက် မရော့ဘူး။ အကုန်လုံး ပွဲစားနဲ့ပဲ လုပ်လိုက်တယ်။ ဒီသက်တမ်းတိုးရတာလည်း နိုင်ငံအကျပ်အတည်းနဲ့ တိုက်ဆိုင်နေတဲ့အခါလည်းဖြစ်နေတယ်။ မတိုးပြန်ရင်လည်း ရှေ့ဆက်ပြီး အနေရ အထိုင်ရ ခက်နေအုံးမယ်။ သက်တမ်းတိုးမယ် ဆုံးဖြတ်တော့လည်း ပိုက်ဆံမရှိဘူး။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲလို့ စဉ်စားလို့တောင် မရတော့ဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ သူငယ်ချင်းဆီကပဲ ချေးယူပြီး သွားလုပ်လိုက်တယ်”ဟု နန်းမွန်းက ရှင်းပြသည်။

ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း မိုးနဲ ဇာတိဖြစ်သူ နန်းမွန်းသည် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ဝင်ရောက်ကာ အလုပ်လုပ်နေသည်မှာ 10 နှစ်ကျော်ခဲ့ပြီ။ အိမ်ဖော်အလုပ် ပြန်ဝင်လုပ်ရသည်မှာ 1 လ ကျော်လောက်သာ ရှိသေးသည်။ တနေ့ လုပ်အားခ ဘတ်ငွေ 320 ရတယ်ဆိုပေမယ့် အလုပ်ရှင်က လကုန်မှ ပိုက်ဆံထုတ်ပေးလို့ နေ့စား လပေး စနစ်ဖြစ်သည်။ လကုန်လျှင် ဘတ် 6,700 ရပါတယ်။ တလမှာ စနေ တနင်္ဂနွေ ပိတ်ရက်နှုတ်လိုက်ရင် ရက်ပေါင်း 20/21ရက်ပဲ အလုပ်ဝင်ရသည်။ အလုပ်နားရက်တွေမှာ ပိုက်ဆံ မရပါ။ အလားတူပင် အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များ - ဥပမာ အမေများနေ့၊ အဖေများနေ့၊ ဝါဆိုပွဲတော်၊ ဝါကျွတ်ပွဲတော်၊ လွဲကရထုန်း ဆီမီးရေမျှောပွဲတော်၊ ကမ္ဘာ့နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်၊ သင်္ကြန်ပွဲ စသည့် နေ့ထူးနေ့မြတ်များတွင်လည်း လုပ်အားခ မရကြပါ။

ကိုဗစ်-19 ကပ်ရောဂါကြောင့် ကမ္ဘာ့လူနေမှု စနစ် ပြောင်းလဲသွားရုံမျှမက စီးပွါးရေး လုပ်ငန်းများ၌လည်းကမ္ဘာ့တဝှမ်းထိခိုက်နစ်နာဆုံးရှုံးလျက်ရှိသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အခြေအနေရ ခေတ္တခဏ ရပ်ထားရသည့် လုပ်ငန်းများစွာရှိသည်။ တချို့သော အလုပ်ရှင်များက အလုပ်သမား များအား ဆက်လက်လုပ်အားခပေးရန် မဖြစ်နိုင်တော့သည့်အဆုံး လုပ်သားဦးရေ ရှော့ချမှုများ ကျင့်သုံးလာကြသည်။

ချင်းမိုင် အခြေစိုက် ပင်းမင်း ခေါ် ဒိုဘီလုပ်ငန်း (အဝတ်အစားလျှော်လုပ်ငန်း) တွင် ဝင် ရောက်လုပ်ကိုင်နေသည့် နန်းမွေဖ က -

“ကံကောင်းထောက်မလို့ အလုပ်မပြုတ်တာ။ လျှော်ဖွတ်ဖို့ရာ အလုပ် လာအပ်တဲ့သူက ပါးတော့ အလုပ်မဖြစ်ဘူး။ အလုပ်ရှင်က လစာငွေ ဖြတ်တော့တာပဲ၊ ဘတ် 9,500 ရနေကျကနေ ဘတ် 5,000 ပဲပေးတော့ တယ်။ တနင်္ဂနွေ နဲ့ တနင်္လာနေ့ အလုပ်နားတယ်။ ပတ်စ်ပို့စ်တို့ ဘာတို့ သက်တမ်းတိုးထားပြီးသားမို့ တော်သေးတယ်။ အလုပ်ရှင်က ကျမ တယောက်ထဲ ကလေးတွေကို ရှာကျွေးနေတာ သိတော့ ဘတ် 7,000 ပြန်ရတယ်။ ကျမတို့ မိသားစုက သိပ်ကြပ်တည်းပါတယ်၊ ခလေး ကျောင်းအပ်ခ လည်းရှိတယ်၊ ကျောင်းသွားရင် ခလေးမုန့်ဖိုးလည်း နေ့တိုင်း ပေးရတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တလပြီး တလ ချွေချွေတာတာနဲ့ ကိုယ် လွတ်ရုန်းရတယ်။ အိမ်ကိုပြန်ပို့ရအုံးမယ်ဆိုရင် ဘာမှ မကျန်တော့ဘူး” ပြောပြလေသည်။

ပြီးတော့လည်း စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ လာထိုင်စားသောက်ကြတဲ့ ဧည့်သည်တွေ မရှိဘူး။ တချို့ဆိုင်တွေဆိုရင် 'ဆိုင်ရောင်းမည်' ကြော်ငြာစာကပ်ထားတယ်။ တချို့ကျတော့ 'ဆိုင်ငှါးသည်' ပေါ့။ တချို့ဆိုင်ဆို ရှုံးတောင်ရှုံးတယ်၊ အလုပ်သမား စားပွဲထိုးတွေကိုလည်း လုပ်အားခ မပေးနိုင်လို့ ဆိုင်ကို လုံးဝပိတ်သွားတယ်။

နန်းဆိုင်လှ ဆိုသူ ချင်းမိုင် စားသောက်ဆိုင် တခုတွင် အလုပ်လုပ်နေသည့် ရှမ်းအမျိုးသမီးက--

"ကိုဗစ်-19 ရောဂါ အရှိန်မြင့် ပြန့်နှံ့နေတုန်းက ကျမ 1 လ အလုပ်မလုပ်ရဘူး။ လူတွေ ဆိုင်လာထိုင်ပြီး စားသောက်ကြတာ မရှိလို့ ပိုက်ဆံလည်း မရဘူး။ အဲ့ဒီ လတုန်းက အဆောင်ခ၊ ရေ/မီး မီတာခ ဆောင်ဖို့ ကျမ ဆို မောင်လေးဆီက ပိုက်ဆံ ယူသုံးရတယ်။ အမေကိုလည်း ဆေးခန်း တလ တခါ သွားပြရတယ်။ ကျမ ခရီးသွားစာအုပ်ကတော့ သက်တမ်းတိုးထားတာ မကြာသေးဘူး။ ကျမ လခလည်း နည်းတယ်၊ ဘတ်ငွေ 9,000 ပဲရတယ်။ ကျမတို့ဘဝ သိပ်ကျပ်တည်းပါတယ်။"

ခုတလော ကြားရတဲ့ သတင်းတွေက ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ အလုပ်ပြုတ်တာ၊ ခရီးသွား ဆိုင်ရာစာအုပ်၊ အလုပ်ပါမစ်၊ နေထိုင်ခွင့်ဗီဇာ တို့ သက်တမ်းတိုးရမည့်အချိန်တိုင်သော်လည်း လက်ထဲပိုက်ဆံမရှိလို့ မတိုးနိုင်တာ ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေ ကြားနေရတယ်။ တချို့ကြတော့ အလုပ်ရှင်က လုပ်အားခ အပြည့်အဝ မပေးတာလည်း ရှိနေပါတယ်။ အလုပ်လက်မဲ့တွေ ယခုထက်ထိ အလုပ်မရသေးတာလည်း တပုံတခေါင်းကြီးပါ။

စိုင်းခွန် ဆိုသူ ဘား (အဖျော်ယမကာ) ဆိုင်တွင် အလုပ်လုပ်နေသူ တဦးက--

“ကျနော်ဆို အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေတာ ဆိုင်တွေအားလုံး ပိတ်ခိုင်းတုန်းက စတာပဲ။ ခုထက်ထိလည်း ဘာအလုပ်မှ မယ်မယ်ရရ မရှိသေးဘူး။ ချင်းမိုင်တဝိုက် အလုပ်လျှောက်ထားတာ အများကြီးပဲ၊ ‘ဖုန်းနဲ့ အကြောင်းကြားမယ်’ ဆိုပြီး ခုထိ တိတ်ဆိတ်နေလေရဲ့။ ချင်းမိုင်မှာ အလုပ်ရှာတာ နှံ့နေပြီ၊ ဘယ်မှာမှ မရဘူး။ ပိုက်ဆံလည်းမရှိဘူး၊ သိပ် ဒုက္ခရောက်နေတယ်၊ ပိုက်ဆံက နေ့တိုင်းသုံးဖို့လိုတော့...” ဟု ပြောလေသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်နေသည့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား အများစုမှာ မြန်မာ၊ လော နှင့် ကမ္ဘောဒီးယား တို့မှ ရောက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ ယင်း ၃ အုပ်စုထဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်း လုပ်သားများက အများစုဖြစ်သည်။ ကိုဗစ်-19 ကပ်ရောဂါကာလမှာ သူတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝ ရပ်တည် နေနိုင်ရေး အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်နေရသည့်ပြင် ခရီးသွားစာအုပ်၊ နေထိုင်ခွင့် နှင့် အလုပ်ပါမစ် စာရွက်စာတမ်းများ သက်တမ်း မှန်မှန်တိုးပြီး တရားဝင် နေနိုင်ဖို့ရာမှာလည်း တပူပေါ် နှစ်ပူဆင့် ဖြစ်နေပြန်သည်။ ထိုင်းအစိုးရက ပြီးခဲ့သည့် မတ်လ - ဧပြီလ တုန်းက အရောင်းဆိုင်များ၊ ကုမ္ပဏီ များ ပိတ်ခိုင်းထားရာမှာလည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အတော်များများ အိမ်ပြန်ကြသည်မှာ သောင်းဂဏန်းမျှပင် ဖြစ်ကြောင်း လူဝင်မှုကြည့်ကြပ်ရေးမှတ်တမ်းများအရ သိရသည်။

တစ်နှစ်တာ လုပ်ငန်းခွင်မှတ်စု ၂၀၂၁

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

Year Planner 2021

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

နတ်တော် - ပြာသို

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
31			
3	4	5	6 နတ်တော်လဆုတ် ၈ ရက်
10	11	12 နတ်တော်လကွယ် ●	13 ပြာသိုလဆန်း ၁ ရက်
17	18	19	20 ပြာသိုလဆန်း ၈ ရက်
24	25	26	27 ပြာသိုလပြည့် ○

1th နိုင်ငံတကာနှစ်သစ်ကူးနေ့ 4th လွတ်လပ်ရေးနေ့ ။ 9th ထိုင်းကလေးများနေ့

JANUARY 2021

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
	1 နတ်တော်လဆုတ် ၃ ရက်	2	
7	8	9	
14	15	16	
21	22	23	
28	29	30	

16th ထိုင်းအာစရိယနေ့။

ဖြာသိ - တပို့တွဲ

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

7th ရှမ်းပြည်နယ်နေ့ ။ 12th ပြည်ထောင်စုနေ့ ။ 12th တရုတ်နှစ်သစ်ကူးနေ့

FEBRUARY 2021

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
4 ပြာသိုလဆုတ် ၈ ရက်	5	6	
11 ပြာသိုလကွယ် ●	12 တပို့တွဲလဆန်း ၁ ရက်	13	
18	19 တပို့တွဲလဆန်း ၈ ရက်	20	
25	26 တပို့တွဲလပြည့် ○	27	

13th ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းမွေးနေ့ ။ 13th မြန်မာကလေးများနေ့ 14th ချစ်သူများနေ့ ။

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

2nd တောင်သူလယ်သမားနေ့ ။ 8th ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများနေ့။

MARCH 2021

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
4	5	6 တပို့တွဲလဆုတ် ၈ ရက်	
11	12 တပို့တွဲလကွယ် ○	13 ●ပေါင်းလဆန်း ၁ ရက်	
18	19	20 တပေါင်းလဆန်း ၈ ရက်	
25	26	27 တပေါင်းလပြည့် ●	○

တပေါင်း - တန်ခူး ၁၃၈၂ –၁၃၈၃

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
4 တပေါင်းလဆုတ် ၈ ရက်	5	6	7
11 တပေါင်းလကွယ် ●	12 တန်ခူးလဆန်း ၁ ရက်	13 သင်္ကြန်အကြိုနေ့	14 သင်္ကြန်အကျနေ့
18	19 တန်ခူးလဆန်း ၈ ရက်	20	21
25	26 တန်ခူးလပြည့် ○	27	28

6th ခရစ်ရှိဘုရင်နန်းတက်နေ့ ။ 17th နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့ ။

APRIL 2021

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
1	2	3	
8	9	10	
15 သင်္ကြန်အကြတ်နေ့	16 သင်္ကြန်အတက်နေ့	17	
22	23	24	
29	30		

28th လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနေ့ ။

တန်ခူး - ကဆုန်

၁၃၈၃

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
30	31		
2	3	4 တန်ခူးလဆုတ် ၈ ရက်	5
9	10 တန်ခူးလကွယ် ●	11 ကဆုန်လဆန်း ၁ ရက်	12
16	17	18 ကဆုန်လဆန်း ၈ ရက်	19
23	24	25 ကဆုန်လပြည့် ○	26

1st ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားနေ့။ 25th ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်နေ့။ 8th ကြက်ခြေနီနေ့။

May 2021

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

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
		1	2 ကဆုန်လဆုတ် ၈ ရက်
6	7	8	9 ကဆုန်လကွယ် ●
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

5th ကမ္ဘာ့သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနေ့ ။ 19th ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့ ။

JUNE 2021

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
3	4	5	
10 နယုန်လဆန်း ၁ ရက်	11	12	
17 နယုန်လဆန်း ၈ ရက်	18	19	
24 နယုန် လပြည့် ○	25	26	

20th ကမ္ဘာ့ဒုက္ခသည်များနေ့ ။ 26th မူးယစ်ဆေးဝါးဆန့်ကျင်ရေးနေ့ ။

နယုန် - ဝါဆို

၁၃၈၃

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

19th အာဇာနည်နေ့၊ 23rd ဓမ္မစကြာနေ့၊ 24th ထိုင်းဂါဆို လပြည့်

JULY 2021

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
1	2 နယုန် လဆုတ် ၈ ရက်	3	
8 နယုန် လကွယ် ●	9 ဝါဆို လဆန်း ၁ ရက်	10	
15	16 ဝါဆို လဆန်း ၈ ရက်	17	
22	23 ဝါဆို လပြည့် ○	24	
29	30	31 ဝါဆို လဆုတ် ၈ ရက်	

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

ဝါဆို - ဝါခေါင်

၁၃၈၃

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
1	2	3	4
8 ဝါခေါင် လဆန်း ၁ ရက်	9	10	11
15 ဝါခေါင် လဆန်း ၈ ရက်	16	17	18
22 ဝါခေါင် လပြည့် ○	23	24	25
29	30 ဝါခေါင် လဆုတ် ၈ ရက်	31	

8th မြန်မာဒီမိုကရေစီအရေးတော်ပုံများနေ့ ။ 8th အာဆီယံအဖွဲ့ အစည်းတည်ထောင်သည့်နေ့ ။

AUGUST 2021

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
5	6	7 ဝါဆို လကွယ် ●	
12	13	14	
19	20	21	
26	27	28	

9th နိုင်ငံတကာတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများနေ့ ။

12th ထိုင်းဖိဖုရားကြီးမွေးနေ့ ။

12th အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူငယ်များနေ့ ။

ဝါခေါင် - တော်သလင်း

၁၃၈၃

တနင်္လာ	တနင်္ဂနွေ / တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
			1
5 ဝါခေါင် လကွယ် ●	6 တော်သလင်းလဆန်း ၁ ရက်	7	8
12	13 တော်သလင်းလဆန်း ၈ ရက်	14	15
19	20 တော်သလင်းလပြည့် ○	21	22
26	27	28 တော်သလင်းလဆုတ် ၈ ရက်	29

8th အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာစာတတ်မြောက်ရေးနေ့ ။ 21st နိုင်ငံတကာငြိမ်းချမ်းရေးနေ့ ။

September 2021

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

27th google မွေးနေ့ ။

တော်သလင်း - သီတင်းကျွတ်

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
31			
3	4	5 တော်သလင်းလကွယ် ●	6 သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၁ ရက်
10	11	12	13 သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၈ ရက်
17	18	19	20 သီတင်းကျွတ်လပြည့် ○
24	25	26	27

5th ကမ္ဘာ့ဆရာများနေ့ ၊ 13th ထိုင်းဘုရင် (ภูมิพลอดุลยเดช) အောက်မေ့ဖွယ်အထိမ်းအမှတ်နေ့ ၊

October 2021

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
	1	2	
7	8	9	
14	15	16	
21	22	23	
28 သီတင်းကျွတ်လဆုတ် ၈ ရက်	29	30	

23rd ထိုင်းပဥ္စမမြောက်ဘုရင် နတ်ရွာစံနေ့ ၊ 24th ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂနေ့၊

သီတင်းကျွတ် - တန်ဆောင်မုန်း

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

19th လှိုင်းကထုန်းပွဲတော် (မီးဖောင်မျှောပွဲ)။ 20th ကမ္ဘာ့ကလေးများနေ့ ။

NOVEMBER 2021

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
4 တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၁	5	6	
11 တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၈ ရက်	12	13	
18 တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် ○	19	20	
25	26 တန်ဆောင်မုန်းလဆုတ် ၈ ရက်	27	

25th အမျိုးသမီးကလေးသူငယ်များအား အကြမ်းဖက်မှုဆန့်ကျင်ရေးနေ့ ။ 28th အမျိုးသားနေ့ ။

တန်ဆောင်မုန်း - နတ်တော် ၁၃၈၃

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26 နတ်တော်လဆုတ် ၈ ရက်	27	28	29

5th ထိုင်းဘုရင် (ဘူမိဗလအဒုလျဒေဇ) မွေးနေ့ တော် ။

7th ထိုင်းဖွဲ့ စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနေ့ ။

1st ကမ္ဘာ့အေအိုင်တီအက်စ်တိုက်ဖျက်ရေးနေ့ ။

3th ရှမ်းနှစ်သစ်ကူးနေ့

DECEMBER 2021

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
2	3 တန်ဆောင်မုန်းလကွယ် ●	4 နတ်တော်လဆန်း ၁ ရက်	
9	10	11 နတ်တော်လဆန်း ၈ ရက်	
16	17	18 နတ်တော်လပြည့် ○	
23	24	25	
30	31		

25th ခရစ္စမတ်နေ့ ။ 31st တစ်နှစ်တာနောက်ဆုံးရက် ။

18th အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနေ့

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2021

Chiang Mai Office
P.O.Box 7. Chiangmai University, Chiang Mai 50202.
053 328 134

Mae Sot office
No. 1/5, Ameena Uthit Road, Mae Sot, Tak, 63110
055 536 685 media@mapfoundationcm.org

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

COVID-19
CORONAVIRUS

Supported by:

Diakonia
Livelihoods and Food Security Fund
International Labour Organization
THE FREEDOM FUND