Women Exchange

အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ
လမ်းညွှန်လက်စွဲ

ထုတ်ဝေသည့်နေ့ရက်	ဒီဇင်ဘာလ ၂၀၀၇
ထုတ်ဝေသူ	MAP Foundation P.O.Box 7 Chiangmai University Chaingmai 50202
Tel/fax:	053 811 202
Email:	map@mapfoundationcm.org, women@mapfoundationcm.org
Design & layout:	MAP Media Support Unit
စုဆောင်းသူ	စုစု, (AAA အဖွဲ့)

Copyright © MAP Foundation 2007

Printed in Thailand by	Prachakorn Business co. 146/106-7 mahidol rd. T. Tasala Chiangmai 50000 Tel: 053 308 771-2 Fax: 053 308 773 Email: pprint@asia.com

မာတိကာ

စဉ်	စာမျက်နှာ
• မိတ်ဆက်စကား	၄
• အမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်ပွဲ၏နောက်ခံသမိုင်း	၆
• အမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲ၏အခြေခံသဘောတရားများ	၉
• အမျိုးသမီးနိုးနှော်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲများ၏လုပ်ပုံလုပ်နည်း ပုံစံများ	၁၀
• ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများကိုဖိတ်ခေါ်ခြင်း	၁၂
• အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများအတွက် အကြံပေးလိုသည့် ဆွေးနွေးပွဲအတွက် ခေါင်းစဉ်များနှင့် လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအခမ်းအနားများ	၁၃
• ဘန်ကောက်နှင့် ဖန်ငဒေသမှ အမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်ပွဲက စတင်ရာတွင် တွေ့ကြုံရသည့်	
• အခက်အခဲများ	၂၂
• အမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်ပွဲအတွက်လိုအပ်သည့်အခြေခံအထောက်အကူပစ္စည်းများ	၂၃
• အမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်ပွဲစတင်သည့် အဖွဲ့များအတွက် ဆွေးနွေးရာတွင် လွယ်ကူအောင်အခြေခံ ခေါင်းစဉ်တစ်ချို့ကိုဖော်ပြထားပါတယ်။	၂၄
• အကြံပြုဆွေးနွေးနိုင်သည့်ခေါင်းစဉ်များ	၄၂
• အမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်ပွဲတဖွဲ့နှင့်တဖွဲ့ ဘယ်လိုဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ကြမလဲ။	၄၃
• မျက်နှာစုံညီအမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်ပွဲကြီး (မတ်လ ၅ ရက် မှ ၉ ရက်နေ့ အထိ ချင်းမိုင်မြို့)	၄၄
• နိုင်ငံတကာအမျိုးသမီးများနေ့ (မတ်လ ၈ရက်နေ့)	၄၅
• နိုင်ငံတကာအမျိုးသမီးအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုပပျောက်ရေးနေ့ (နိုဝင်ဘာလ ၂၅ ရက်နေ့)	၄၆
• အချပ်ပိုသိသင့်သိထိုက်စရာများ	၄၈
• နှစ်ဆယ်ရာစုအတွင်းအမျိုးသမီးနိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်များ	၅၀
• သိမှတ်စရာ အိပ်ချ်အိုင်ဗီ / အေအိုင်ဒီအက်စ်အကြောင်း	၅၃
• မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်းနှင့်အမျိုးသမီးတို့၏အခွင့်အရေး	၅၅
• လိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းများရရှိရန်အတွက်ဆက်သွယ်နိုင်သည့်အဖွဲ့အစည်းများ	၆၃

မိတ်ဆက်စကား

အခုဖော်ပြမဲ့လမ်းညွှန်များကတော့၊ ရှုံပြင်ကလနား မဆန်တဲ့ အလွတ်သဘော တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲတွေလုပ်ဖို့ ဆန္ဒရှိတဲ့အမျိုးသမီးများ အသုံးပြုနိုင်ဖို့ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒီ လမ်းညွှန်တွေကို ဖေါ်ပြထားတဲ့အတိုင်း အတိအကျလုပ်ရမဲ့ညွှန်ကြားချက်တွေလို့မယူဆ စေချင်ပါဘူး။ ကိုယ်စုဝေးတဲ့ အုပ်စုအပေါ်မူတည်ပြီးကိုက်ညီအောင်ပြုပြင်ပြောင်းလဲအသုံးပြု နိုင်စေဖို့ ရည်ရွယ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလမ်းညွှန်များမှာ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့အ ကြောင်း ရင်းတွေကို ဖေါ်ပြထားတဲ့အပြင်၊ဆွေးနွေးပွဲတွေကိုမိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် ဘယ်လိုစီစဉ်မည်ဆိုတာတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြံဉာဏ်တချို့ကိုပါဖေါ်ပြထားပါတယ်။

ဆွေးနွေးပွဲခေါင်းစဉ်တွေအောက်မှာ ဆွေးနွေးပွဲစီစဉ်သူ တစ်ယောက်အနေနဲ့အ စည်းအဝေးတစ်ခုကို ဘယ်နည်းဘယ်ပုံစီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့အကြံ ဉာဏ် တွေကို ပေးထားပါတယ်။ ပေးထားတဲ့ဆွေးနွေးပွဲခေါင်းစဉ်များအတိုင်း အတိအကျလုပ်ဆောင်ရမယ် လို့မဆိုလိုပါဘူး။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးပွဲတက်ရောက်သူများရဲ့လိုအပ် ချက်အတိုင်း ပြုပြင်အသုံးပြုနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့ အစည်းများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်နိုင် မည့်ခေါင်းစဉ်တစ်ချို့ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့်ဆွေးနွေးပွဲ စီစဉ်သူများအနေနဲ့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုရဲ့ ခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီကို ဆွေး နွေးထားတဲ့စာရွက်များရဲ့ မှတ်ချက် နေရာနဲ့ အောက်ခြေမှတ်စု နေရာ တွေမှာ မှတ်စုတို လေးတွေမှတ်သားဖို့အကြံပေး လိုပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ဆွေးနွေးကြတဲ့အခါအောင် မြင်တဲ့ အစီအစဉ်တွေ၊ နည်းစနစ်တွေ၊ စိတ်ရှုပ် ထွေးစေတဲ့ အစီအစဉ်တွေ၊ နည်းနာတွေ၊ လုံးဝမအောင်မြင်တဲ့အစီအစဉ်တွေစသည်တို့ကို မှတ်သားထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနည်း အားဖြင့် စည်းဝေးပွဲလမ်းညွှန်တွေကို အဆက်မပြတ်တိုးတက်အောင် ပြုပြင်နိုင်မှာဖြစ်ပြီး၊ ကျမ တို့ရဲ့အတွေ့အကြုံမှတဆင့် အခြားသောအမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများကိုအကျိုးဖြစ် ထွန်းစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆွေးနွေးတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့အချပ်ပို ဖတ်စရာမှတ်စရာများလဲ ဖြည့်စွက် ထားပါတယ်။ ဒီအချပ်ပိုမှတ်စရာဖတ်စရာတွေကို ကော်ပီကူးပြီး ဆွေးနွေးပွဲတက်ရောက် လာတဲ့အမျိုးသမီများကိုဝေငှနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများ အနေနဲ့မိမိတို့ ဝေငှလိုသောအကြောင်းအရာများကိုလဲပေးနိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးတဲ့ သူများကိုဖတ်ခေါ်တာတွေ၊ အခမ်းအနားတွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြံတချို့ကိုလည်း ဖော်ပြထား ပါတယ်။ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသမီး အဖွဲ့အ စည်းများကသူတို့ရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ အခမ်း အနားတွေကို ဒီအခန်းကဏ္ဍမှာထပ်ဖြည့်ပြီး ဓါတ်ပုံ၊ လက်ကမ်းစာစောင်များနှင့် ပူးတွဲထားနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှသာဒီလမ်းညွှန်များဟာ မိမိကိုယ်တိုင်တွေ့ထိခံစားထား တဲ့ ဆွေးနွေးပွဲများရဲ့ မှတ်တမ်းတစ်ခုအဖြစ်သာမကပါဝင်တက်ရောက်သူများကိုယ်တိုင်ပါဝင်ရေးသားထားတဲ့ဆွေးနွေးပွဲလမ်းညွှန်တခုဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ဒီလမ်းညွှန်ဟာကျင်းပခဲ့ ပြီးသောဆွေးနွေးပွဲများမှစုစည်းဖော်ပြထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလမ်းညွှန်အတွက် ဆွေးနွေးပွဲများကို စီစဉ်သူများနဲ့ ပါဝင်တက်ရောက်သူ အမျိုး သမီးများအားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူအမျိုးသမီး အသီးသီးထံမှအကြံသစ်၊ ဉာဏ်သစ်တွေ ပေးခဲ့တာဖြစ်လို့ ဒီလမ်းညွှန်ဟာကျမတို့အမျိုးသမီးများအားလုံးအတွက် လမ်းညွှန်ဖြစ်ပြီး၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများမှ သင့်လျော်သလိုပြန်လည်ထုတ်ဝေခြင်း၊ ဖြန့်ဝေခြင်းများကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးနှိုးနှောဖလှယ်ပွဲ၏နောက်ခံသမိုင်း

- *ဘာကြောင့်အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းတွေရှိလာရသလဲ*
- *ဘာကြောင့်အမျိုးသမီးနှိုးနှောဖလှယ်ပွဲတွေလုပ်ရတာလဲ*

အမျိုးသမီးတွေဟာလူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းမှာ အခန်းကဏ္ဍအမျိုးမျိုးကိုဖြည့်ဆည်းရင်း အားလပ်ခွင့်မရတဲ့ဘဝတွေကို ဦးဆောင်နေကြရပါတယ်။ သူတို့အ ချင်းချင်း အတူတကွတွေ့ဆုံတဲ့ အချိန်တွေမှာမိသားစုအတွက်၊ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့အတွက်၊ အိမ်သုံးစရိတ်တွေ ဖြေရှင်းဖို့အတွက်၊ အလုပ်အကိုင်တွေအတွက် ဆွေးနွေးခြင်းတွေကိုအာရုံစိုက်ရင်းအချိန်တွေကုန်ဆုံးစေခဲ့ပါတယ်။ တချိန်တည်း မှာအမျိုးသားများကပိုပြီးကျယ်ပြန့်တဲ့အရေးကိစ္စတွေကို အစည်းအဝေးတွေမှာ၊ လဘက်ရည်ဆိုင်တွေမှာ၊ ဘားတွေမှာ၊ ဂေါက်ကွင်းတွေမှာထိုင်ပြီးဆွေးနွေးနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးအမျိုးမျိုးကိုရနေကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေအတွက်တော့ ဒီလိုကျယ် ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဆွေးနွေးနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးမရှိသလောက်ပါပဲ။

အမျိုးသားတွေက သူတို့ရဲ့လူမှုဆက်ဆံရေးအုပ်စုတွေကို အမျိုးသားတွေ့ရဲ့အဖွဲ့ အစည်းလို့ခေါ်လေ့မရှိပါဘူး။ တကယ်တော့ အဲဒီလူမှုအဖွဲ့အစည်းတွေဟာ အမျိုးသား အဖွဲ့အစည်းတွေပါ။ အာစီယံအဖွဲ့၊ စစ်တပ်၊ သံဃာများရဲ့ဦးသျှောင်အဖွဲ့တွေကို ပဲကြည့် ကြည့်၊ လဘက်ရည်ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို တစေ့တစောင်း ကြည့်ကြည့်၊ ပါလီမန်ထဲ၊ ဘိလိယက်ခုံ ခန်းမထဲကြည့် ကြည့်အများအားဖြင့်အမျိုးသားများသာဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းဖွဲ့စည်းလာရခြင်းကိုက အမျိုးသမီးများနဲ့ အမျိုး သားများ ကြားကွာဟနေတာတွေကို ချိန်ခွင်ကိုက်ညီအောင်ပြန်ညှိဖို့ ကြိုးစားခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်လုပ်ကိုင်နေကျအိမ်မှုကိစ္စတွေမှ ခေတ္တဝေးရာ၊ အမျိုးသမီး တွေသူတို့ ဘဝပေါ်သက် ရောက်နေတဲ့ အရေးကိစ္စတွေကိုကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဆွေး နွေးခွင့်ရဖို့အတူစုဝေးနိုင်ဖို့ စိတ် သက်တောင့် သက်သာနေနိုင်တဲ့အချိန်နဲ့နေရာလေးတစ်ခုကို ဖန်တီးရန်အတွက်အမျိုးသ မီးနီးနှောဖလှယ်ပွဲတွေ ဖြစ်လာရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးအုပ်စုများရဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေကတော့အမျိုးသမီးများ အနေနဲ့သူတို့ရဲ့ ဘဝတွေကိုအကျိုးသက်ရောက်စေတဲ့မူဝါဒဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ်သြဇာလွှမ်းမိုးမှုတွေရ ရှိလာအောင်၊သူတို့အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေး၊ဘဝပြည့်စုံရေး အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းတချို့ကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ဖို့အတွက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးနီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲများကိုစတင်ဖန်တီးရာမှာအမျိုးသမီးများအ တူ စုဝေးနိုင်ဖို့၊ ဆွေးနွေးနိုင်ဖို့၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရနိုင်ဖို့၊ အတွေ့အကြုံဖလှယ် နိုင်ဖို့၊ အတူစား သောက်နိုင်ဖို့ အခြေအနေတွေရှိတဲ့ ပုံမှန်အချိန်တစ်ချိန်နဲ့ နေရာတစ်ခုကိုဖန်တီးခြင်းဖြစ်ပါ တယ်။ ကျမတို့အမျိုးသမီးအချင်း ချင်းအတူစုဝေးဖို့အခွင့် အလမ်းတွေကိုနေ့စဉ်ရလေ့မရှိတဲ့ ဘဝနောက်ခံအသီးသီးက အမျိုးသမီးများအတွက် နေရာလေးတစ်ခု ဖန်တီးပေးခြင်းဖြစ် ပါတယ်။ အမျိုးသမီးနီးနှောဖလှယ်ပွဲ တွေမှာတိုင်းရင်းသူတွေ၊ သမိုင်းနောက်ခံအသီးသီးက ထိုင်းနိုင်ငံရောက်မြန်မာပြည်သူအမျိုးသမီးတွေ၊ နယ်ခံအမျိုးသမီးတွေနဲ့တတိယနိုင်ငံ ရောက် အမျိုးသမီးများပါဝင်တက်ရောက်ကြပါတယ်။ ဒီဆွေးနွေးပွဲတွေကို တက်ရောက်သူ တွေဟာ အလုပ်အကိုင်အမျိုးမျိုးလုပ်ကိုင်နေကြသူတွေအပြင်၊ အတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုး ရှိကြသူ တွေဖြစ်ပါတယ်။ ကျမတို့အနေနဲ့ အမျိုးသမီးအချင်းချင်း တစ်ဦးဆီက တစ်ဦးလေ့ လာနိုင်တဲ့နေရာလေးတစ်ခု၊ တစ်ဦးရဲ့အတွေ့အကြုံကိုတစ်ဦးကလေးစားတဲ့နေရာ လေးတစ် ခုကို ဖန်တီးပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးများအားလုံးဟာအလားအလာရှိတဲ့သူတွေ၊အတွေ့အကြုံရှိသူတွေ၊ အသိရှိသူတွေဖြစ်လို့အရာရာတိုင်းကိုကျွမ်းကျင်သူတွေရယ်လို့ ဆိုလိုတာမ ဟုတ်ပါဘူး။ အားလုံးဟာတစ်ခုခုမှာတော့ကျွမ်းကျင်သူတွေဖြစ်တယ်လို့ယုံကြည်မှုနဲ့ အမျိုးသမီးနီးနှော်ဖလှယ်ပွဲ တွေကို စတင်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ကိုယ့်မှာသမိုင်းဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတွေပိုရှိနိုင်သလိုသူ့မှာ လူမှုအဖွဲ့အစည်း တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းတွေ နဲ့ပတ်သက်လို့ ပိုသိနိုင်ပါတယ်။ ဒီတစ်ယောက်ကဘယဆေးကုနည်းတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးသိနိုင်သလို ဟိုတစ်ယောက်ကအစည်းအဝေးပွဲတွေ တက်ရောက်တဲ့နေရာမှာ အတွေ့အကြုံပိုများနိုင်သလို၊ တခြားတယောက်က ကလေးတွေကိုပြုစုပျိုး ထောင်ရာမှာ ပိုအတွေ့အကြုံရှိနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးနီးနှောဖလှယ်ပွဲက အမျိုးသမီးအားလုံးရဲ့ အသိပညာ၊ဗဟုသုတတွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေကိုဖလှယ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးနီးနှောဖလှယ်ပွဲကကိုယ်ရှိတဲ့အသိပညာ၊ ဗဟုသုတ၊ အတွေ့ အကြုံတွေနဲ့၊ ဒီအသိပညာ၊ ဗဟုသုတတွေအပေါ်မှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ တုန့် ပြန်တာတွေကိုမေးခွန်းထုတ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးနှီးနှော်ဖလှယ်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲ၏အခြေခံသဘောတရားများ

- ပါဝင်တက်ရောက်လာသူတွေဟာ သမိုင်းနောက်ခံအသီးသီး၊ နိုင်ငံ၊ လူမျိုးနောက် ခံ အသီးသီးမှလာသူတွေဖြစ်ခြင်း၊
- ပါဝင်တက်ရောက်သူတွေဟာအလုပ်အကိုင်အသီးသီးကိုလုပ်နေသူတွေ ဖြစ်ခြင်း၊
- ဆွေးနွေးပွဲကိုဦးဆောင်တဲ့အမျိုးသမီးတွေကိုလစဉ်အလှည့်ကျပြောင်းလဲခြင်း၊
- ဆွေးနွေးပွဲကိုဦးဆောင်တဲ့အမျိုးသမီးတွေကို ဆွေးနွေးပွဲစီစဉ်ရာမှာ လိုအပ်တဲ့အကူအညီ အထောက်အပံ့များကိုပေးခြင်း၊
- ဆွေးနွေးပွဲမှာသုံးတဲ့အဓိကဘာသာစကားနဲ့ ဘာသာပြန်သူများကို တက်ရောက်လာသူတွေအပေါ် မူတည်ပြီးဆုံးဖြတ်ခြင်း၊
- ပါဝင်တက်ရောက်သူတွေထဲမှ ကိုယ့်ဆန္ဒအလျောက်လိုအပ်သလိုတာဝန်ယူ ဘာသာပြန်ပေးခြင်း၊
- ဆွေးနွေးပွဲမှတ်တမ်းကိုလည်း လစဉ်အလှည့်ကျတာဝန်ယူမှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊
- ဆွေးနွေးပွဲကိုဘယ်ဘာသာစကားနဲ့မဆိုမှတ်တမ်းတင်နိုင်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးကြသည့် ခေါင်းစဉ် များကိုတက်ရောက်လာသူအုပ်စု များကြားဆွေးနွေးပြီးဆုံးဖြတ်ခြင်း၊
- ဆွေးနွေးပွဲတိုင်းရဲ့ ပထမပိုင်းအနေဖြင့်တစ်လအတွင်းဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့အဖြစ်တွေ၊ သတင်းတွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ပြဿနာတွေအကြောင်းကို သတင်းဖလှယ်ခြင်း၊
- ဆွေးနွေးပွဲတိုင်းအတွက်အစားအသောက်ကိုစီစဉ်မှုရှိခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဢဢ

အမျိုးသမီးနီးနှောတွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲများ၏လုပ်ပုံလုပ်နည်း ပုံစံများ

အမျိုးသမီးနီးနှောဖလှယ်ပွဲများအနေနဲ့ဆွေးနွေးပွဲတွေကိုအခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီးဆီလျော်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲဆောင်ရွက်သလို၊ ဆွေးနွေးပွဲကျင်းပတဲ့အခါတိုင်းပုံစံတူလေးတွေအတိုင်း လုပ်တာဟာအမျိုးသမီးများ ရဲ့ကိုယ့်ကို ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ၊တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦးယုံကြည် စိတ်ချနိုင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို တိုးမြှင့်ပေးရာရောက်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးနီးနှော်ဖလှယ်ပွဲရဲ့ဘယ် အချိန်ဘယ်ဆွေးနွေးပွဲမှာပဲဖြစ်ဖြစ် အမျိုးသမီးများအနေနဲ့ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ကြိုတင်သိနှင့်နေစေပြီး ဘယ်လိုပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင် မယ်ဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပြင်ဆင်ထားနိုင်ကြပါတယ်။

အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲပုံစံ

- မိတ်ဆက်ခြင်း
- ပြီးခဲ့တဲ့အစည်းအဝေးနောက်ပိုင်းတစ်လအတွင်းတွေ့ကြုံရ၊ ကြားသိရတဲ့သတင်းတွေ အဖြစ်အပျက်တွေကိုဖလှယ်ခြင်း
- ဦးတည်တဲ့ခေါင်းစဉ်ကိုသာ ဆွေးနွေးတင်ပြကြခြင်း

- ခေတ္တနားချိန်ကိုတော့သတင်းဖလှယ်လို့ ကုန်သွားတဲ့အချိန်ပေါ်မူတည်ပြီးတက်ရောက်သူများမှဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။နားနေချိန်မှာအမျိုးသမီးတွေအတူတကွစားကြသောက်ကြတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ပိုရင်းနှီးလာအောင် အလွတ်သဘောပြောကြဆိုကြတဲ့ အချိန်ကာလဆိုရင်လည်းမမှားပါဘူး။

- ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုစီရဲ့အဆုံးသတ်မှာ လာမည့်လအတွက်ဆွေးနွေးကြမည့်ခေါင်းစဉ်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ ကျင်းပမည့်နေ့ရက်၊ အချိန်နဲ့နေရာကိုလည်းသတ်မှတ် ပြီး၊ ပုံမှန်ကတော့လစဉ်ပထမအပတ် တနင်္ဂနွေနေ့မှာလုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ နေရာကတော့ အအမျိုးသမီးများ၊အဖွဲ့အစည်းအသီးသီး၊ရုံးအသီးသီး၊ဟိုတယ်တွေ၊ မြို့တွင်းကနေရာတွေကို အကျွမ်းတဝင်ရှိလာစေဖို့ ရည်ရွယ်ပြီးနေရာပြောင်း လုပ်ဆောင်နိုင် ပါတယ်။

ꩡꩢ

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများကိုဖိတ်ခေါ်ခြင်း

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများကိုဖိတ်ခေါ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုချက်များ

- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူကို တက်ရောက်သူများကအထူးစိတ်ဝင်စားနိုင်မည့်ခေါင်းစဉ်ရဲ့ အနေအထားအားလုံးကို သေချာစွာရှင်းပြပါ။

- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူကိုဆွေးနွေးပွဲနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အချက်အလက်များကိုပေးပါ၊ ဆိုလိုသည်မှာ – တက်ရောက်နိုင်သူဦးရေ၊ ဘယ်ဘာသာစကားကိုသုံးမည်၊ ဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး၊ တက်ရောက်သူများအနေနဲ့ ဘယ်လောက်သိထားပြီးဖြစ်သည်၊ ဆွေးနွေးပွဲတွေကိုစီစဉ်ပုံ၊ဟောပြောသူအတွက်အချိန် ဘယ်လောက်ရှိသလဲစသဖြင့်ကြိုတင်ပြောပြထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူနဲ့ဘယ်လိုနည်းသုံး၍ဆွေးနွေးမည်ဆိုတာကိုပြောဆိုချိန်ကြိုတင်ရှိနေရပါမယ်။ တကယ်လို့ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူကို ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနည်းလမ်းကိုသုံးစေချင်လျှင် ဆွေးနွေးပွဲမတိုင်မီသူတို့ပြင်ဆင်တဲ့အချိန်ကာလလုံလုံလောက်လောက်ရအောင်ကြိုတင်အသိပေးပါ။

- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူကိုသူတို့ဘယ်ပစ္စည်းကရိယာတွေလိုအပ်မယ်၊လုပ်ဆောင်မည့် အစီအစဉ်တွေအတွက်နေရာ အကျယ်အဝန်းဘယ်လောက်လိုမယ် စတာတွေကိုမေးထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများ အတွက်အကြံပေးလိုသည့် ဆွေးနွေးပွဲအတွက် ခေါင်းစဉ်များနှင့်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအခမ်းအနားများ

အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများအနေနဲ့ ဆွေးနွေးနိုင်တဲ့ **ခေါင်းစဉ်များကတော့ကန့်သတ်ချက်မရှိပါ။** ဒါပေမယ့်ခေါင်းစဉ်တွေက အထူးအလေးပေးဆွေးနွေးသင့်တဲ့ ခေါင်းစဉ်တစ်ချို့ကို အမျိုးသမီးများအတွက် အကြံဉာဏ်ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်အလေးမူ သတိထားမိစေခြင်း။

ကိုယ်ဘယ်သူဆိုတာကိုသိ လာခြင်း၊ အသားအရောင်ကြောင့်လူမျိုးရေးခွဲခြားခံရခြင်း၊ ယောကျ်ားများကိုသာဦး စာပေးခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားပုံရိပ်နှင့် လူထုသတင်းဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်း (တီဗွီ၊ ရေဒီယို၊ သတင်းစာ)၊ လိင်ကွဲပြားခြင်းအပေါ်မူတည်ပြီးအများကပုံသေသတ် မှတ်ထားတဲ့ ယောကျ်ား/ မိန်းမ။

မိမိကိုယ်တိုင်စိတ်ပိုင်းဖြတ်ခြင်း။

လိင်နဲ့အခြေခံခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပုံ၊ လိင် ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း၊ မိခင်ဘဝအဖြစ်ရပ်တည်မှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားရန်းကန်ရခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါများ၊ လိင်ဆက်ဆံရာ မှကူးစက်လာသောရောဂါများနှင့် အိပ်အိုင်ဗွီရောဂါများနှင့် အမျိုးသမီးများကိုအ ကြမ်းဖက်ခြင်း။

ခေါင်းဆောင်မှု

ပဋိပက္ခများအတွင်း ကြားဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အလမ်းများ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းလှုပ်ရှားရေးဝါဒ၊ စီးပွားရေးဆိုင်ရာတရားမျှတမှု၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းမှုတို့တွင်ဦးဆောင် ခြင်း။

လက်တွေ့ကျွမ်းကျင်မှုအတတ်ပညာများ

လူထုကြားမိန့်ခွန်းပြောခြင်း၊ သတင်းဆက်သွယ်ရေးတွေမှာ (တီဗွီ၊ ရေဒီယို၊ သတင်းစာစသည်)တို့ကိုတင်ပြခြင်း၊ ပြပွဲတွေ မှာပြသသည့်ဆိုင်းဘုတ်များလုပ်ခြင်း၊ ပိုစတာတင်ခြင်း၊ ရေဒီယိုများနှင့်တွေ့ဆုံဆွေး နွေးခြင်းများ။

လှုပ်ရှားမှုများ

ကိုယ်ခံပညာရပ်သင်တန်း၊ လေ့လာရေးခရီး၊အလည်အပတ် ထွက်ခြင်း၊ ပျော်ပွဲစားထွက်ခြင်း၊ ပါတီပွဲ (ဆိုလိုသည့်အဓိတ်ပယ်ကတော့ တွေ့ဆုံ ပွဲတွေ၊ အခမ်းအနားတွေ)၊ ပြပွဲတွေခင်းကျင်းပြသခြင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ ပါဝင်တက်ရောက်သူတွေရဲ့အတွေး တွေကို ပြောပြရရင် လူအများကပြောလေ့ရှိတဲ့ အခေါ်အဝေါ်တစ်ခုကတော့ **"ပင်ကိုယ်သဘာဝနဲ့မွေးရာပါခေါင်းဆောင်တွေ"**တဲ့။ မှန်ချင်လဲမှန်မယ်မှားရင်လဲမှားမယ်။ သဘာဝအတိုင်းဆိုတာတွေ့ဖို့ခဲ ယဉ်းလှပါသည်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကြိုးစားဖို့၊ စမ်းသပ်လုပ်ကြည့်ဖို့ အခွင့်အလမ်းမရရှိပဲနဲ့ကိုယ်ဟာခေါင်းဆောင်မှုပေးနိုင်၊ မပေးနိုင်ဆိုတာကိုမသိနိုင်ပါဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ဒီလိုစမ်းသပ်လုပ်ကြည့်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေလိုအပ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးနိုးနှော်ဖလှယ်ပွဲတိုင်းမှာဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ၊အလှည့်ကျ ပြောင်းတယ်ဆိုတာကအမျိုးသမီးတိုင်းကိုလက်တွေ့လုပ်ကိုင်ဖို့အခွင့်အရေး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှုတိုးလာစေရေးနဲ့ဦးစီးဦးဆောင်လုပ်တဲ့အခွင့်အရေးများကိုပေးခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က

" ကျမတသက်နဲ့ တစ်ကိုယ်တစ်ခါမှဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမလုပ်ခဲ့ဖူးဘူး။ ကျမမှာ အတွေ့အကြုံနည်းသေးတဲ့ အပြင် လူ ရှေ့ သူ ရှေ့ မှာလည်းတစ်ခါမှစကားမပြောခဲ့ဘူးတော့ဘယ်သူကကျမကိုဦးဆောင်ဆွေးနွေးတဲ့သူလုပ်စေချင်မလဲလို့တွေးနေမိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဆွေးနွေးပွဲဟာသူတို့တွေ ရဲ့ဆွေးနွေးပွဲမဟုတ်ဘူး၊ ကျမတို့ရဲ့ဆွေး နွေးပွဲဆိုတဲ့စိတ်ကိုထားလိုက်တဲ့အခါ ကျမမှာသတ္တိတွေရှိလာတယ် "

အမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်ပွဲက အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်တဲ့ စံပြနမူနာတွေ ကနေ ကျမတို့ အားလုံးအကျိုးခံစားကြရမယ်လို့ယုံကြည်ပါတယ်။ ကျမတို့အနေနဲ့ စံပြနမူနာတွေဆိုတာကျော်ကြားတဲ့အမျိုးသမီးတွေ၊သူတို့ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိတဲ့အမျိုး သမီးတွေ၊ တွေ့ကြုံခံစားရတဲ့ ဒုက္ခသုက္ခတွေကို ကျော်လွှားပြီးမားမားမတ်မတ် အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ခဲ့တဲ့ အမျိုးသမီးတွေလို့တွေးဆမိပါတယ်။ အမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်ပွဲက သူတို့ကိုအားကျတယ်၊ လေးစားတယ်။ သူတို့ဆီကနေလေ့လာကြတယ်။ ဒါပေမယ့်သူတို့ဟာ ကျမတို့ကျင်လည်နေတဲ့ ဘဝနဲ့အလှမ်းဝေးလွန်း သလိုခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့်အမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်ပွဲက ယုံကြည် မိတာကတော့ ကျမတို့နဲ့နီးစပ်တဲ့နေရာကစံနမူနာတွေကိုကျမတို့ရှာတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ကျမတို့ရဲ့အရင်းနှီးဆုံးမိတ်ဆွေတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေကို သူတို့ရဲ့သတ္တိတွေ လုပ်နိုင်တဲ့အစွမ်း အစတွေအတွက် ကျမတို့တွေအားကျနိုင်၊ လေးစားနိုင်တယ်လို့ယူဆပါမိပါတယ်။ အမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်ပွဲလစဉ်ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူပြောင်းတာ၊ အုပ်စုတစ်စုက စံနမူနာကောင်းတင်ပြရာကနေ၊ တခြားအုပ်စုကစံနမူနာကောင်းတွေကို ပြောင်းလဲတင်ပြတာ အလွန်ပဲကောင်းမွန်ပါတယ်။

နောက်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က

"နောက်လာမည့်ဆွေးနွေးမှာ ကျမဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူလုပ်ရမယ်ဆိုရင်မကြောက်တော့ဘူး။ ပြီးခဲ့တဲ့ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာလုပ်ခဲ့တဲ့ကျမသူငယ်ချင်းတွေလဲအရင်တခါမှဆွေးနွေးပွဲတွေကိုဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမလုပ်ဖူးဘူး၊ လူရှေ့သူရှေ့မှာလဲတခါမှစကားမပြောဖူးဘူး။ ဒါပေမယ့်သူတို့လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ အဆင်ပြေချောချောမောမောပဲ။ ဒီတော့ကျမလည်း အခက်အခဲမရှိလုပ်နိုင်မယ်လို့ယုံကြည်တယ်"

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ အဖြစ်ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ဖို့၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်ချက် အပြည့်နဲ့ လုပ်နိုင်ဖို့၊ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမယ့်သူအနေနဲ့ ကိုယ်လုပ်မယ့်ဆွေးနွေးပွဲအတွက် ကြိုတင်ပြင် ဆင်ထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ပထမဆုံးအကြိမ်လုပ်တာဆိုရင်သူ တို့အနေနဲ့လမ်းညွှန်မှုလိုကောင်းလိုပါလိမ့်မယ်။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ သူလုပ်မည့်အစီ အစဉ်ကို ဆွေးနွေးကောင်းဆွေးနွေးဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူလုပ် ခဲ့ဖူးသူတွေကို ပြောဆို မေးမြန်းဖို့ လိုကောင်းလို ပါလိမ့်မယ်။အစီအစဉ်လုပ်ဖို့အချိန်လိုသလို သူတို့ရဲ့အစီအစဉ်အတွက်လိုအပ်တဲ့ ကူညီပံ့ပိုးခြင်းတွေပေးဖို့ရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။သူမတို့လိုအပ် တာတွေအားလုံးကိုအမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်ပွဲမှဖြည့်ဆည်းပေးရပါမယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က

"ကျမအနေနဲ့ အခွင့်ကောင်းတစ်ခုလို့ယူ ဆပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ဆွေး နွေးပွဲမတိုင်မီ ဆွေးနွေးပွဲကိုဘယ်ပုံဘယ် နည်းလုပ်မယ်၊ ဘယ်လိုနည်းသုံးမယ်၊ ဆို တာတွေကိုကြိုတင်စီစဉ်ရတယ်။ ဆွေးနွေး ရမည့်ခေါင်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးအချက်အ လက်တွေကိုရှာဖွေရပြီးဆွေးနွေးပွဲတက် လာမယ့်သူအတွက်စာရွက်စာတမ်းတွေ ကိုလည်းကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပေးရတယ်။ ဒါတွေအားလုံးကိုလုပ်ခွင့်ရတဲ့အတွက် ကျမတကယ်ကိုစိတ်ကြည် နူးရပါတယ်။

ပထမဆုံးကြုံရတဲ့အတွေ့အကြုံက ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှုတိုးလာနိုင်သလိုယုံ ကြည်မှုလဲ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။ ကျမတို့တတွေအားလုံး အမှားဆိုတာဖြစ်တတ်တာ မို့အမှား ကိုလုပ်မိရင်လုပ်ခွင့်ပြုပြီး၊ ကျမတို့တွေအားလုံးမှာ လိုအပ်တဲ့အပေါင်း လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ကူညီအားပေးမှုတွေပေးဖို့အထူးလိုအပ်တယ်လို့ခံယူထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က

"ကျမကိုယ်ကျမတောင်မယုံဘူး၊ နောက်ဆုံးအမျိုးသမီး နီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲမှာ ကျမဦးဆောင်ဆွေးနွေးတဲ့ သူလုပ်ရတယ်။ ကျမတို့ ဆွေးနွေးတဲ့ခေါင်းစဉ်ကအမျိုးသမီးများနှင့်ပညာရေးပါ။ အစည်းအဝေးမတိုင်ခင်ညတစ်ညလုံးကျမကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်ဘူး။ တသက်နှင့် တစ်ကိုယ်ဒီလို တခါမှမလုပ်ဖူးခဲ့တော့စိတ်တွေတအားလှုပ်ရှားတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လုပ်နိုင်မယ်လို့လဲမထင်ဘူး။ ဒါပေမယ့်ဆွေးနွေးပွဲလာတဲ့အမျိုးသမီးအားလုံးက ကျမရဲ့အစီအစဉ်ကို စိတ်ဝင်စားကြတာတွေ့ရတယ်။ အခုကျမတခြားသူတွေရှေ့စကားထွက်ပြောဖို့ရဲလာပြီ။ တခြားသူတွေ နဲ့ကျမရဲ့ထင်မြင်ယူဆချက်တွေကိုပြောဖို့လည်းကိုယ့်ကိုကိုယ်စိတ်ချလာတယ်"

အမျိုးသမီးတွေကိုဘာကြောင့်စိတ်စွမ်းရည်တွေတိုးမြှင့်ပေးဖို့လိုသလဲ

အခုတလောအမျိုးသမီးတွေကို စိတ်စွမ်းရည်တိုးမြှင့်ပေးရေးအတွက်ပြောဆိုတာတွေအများကြီးပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့

■ စိတ်စွမ်းရည်တိုးမြှင့်ပေးခြင်းအားဖြင့်အမျိုးသမီးတွေကိုယ့်ကိုကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့ စိတ်တိုးမြှင့် လာစေလို့ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်စွမ်းရည်တိုးမြှင့် ပေးခြင်းဟာကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးပုံသဏ္ဍာန်ဆေးစွမ်းတလက်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။

■ တန်ခိုးအာဏာဆိုတာကအင်အားနဲ့စွမ်းရည်ဖြစ်ပြီး၊တန်ခိုးအာဏာကဖြစ်စေချင်တာတွေဖြစ်အောင်ဖန်တီးပေးပါတယ်။ဆုံးဖြတ်ချက်များဟာတစုံတရာဖြစ်လာဖို့ပထမခြေလှမ်းဖြစ်တဲ့အတိုင်းတန်ခိုးအာဏာဟာဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်

ပါတယ်။ကျမတို့မှာဆုံဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းမရှိခဲ့ရလို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အစွမ်း မဲ့သလို ခံစားရသလို၊ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းတန်ခိုးအာဏာဆိုတဲ့နေရာမှာအမျိုးအစားအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

ထိုအမျိုးအစားတွေကတော့

■ တန်ခိုးအာဏာရှိသူလူများကိုအရေးကြီးတဲ့နေရာ (ဆိုလိုတာကအခွင့်အာဏာသုံးနိုင်တဲ့အနေအထား)မှာထားရှိခြင်း၊

■ အသိပညာနှင့်အတတ်ပညာတတ်ကျွမ်းခြင်းနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာဓလေ့ထုံးတမ်းများဟာအာဏာကိုပေးပါတယ်။ ဥပမာ–ဆေးဆရာတယောက်ကအများကိုအဖျားနာရောဂါများကိုပျောက်ကင်းအောင်ကုစားနိုင်တဲ့၊

■ လူများကိုစိတ်သက်သာရာရအောင်စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့တန်ခိုးကိုလက်ကိုင်ထားသူလို့အသိအမှတ်ပြုကြပါတယ်။ အလားတူပဲ

■ ကိုယ်ပိုင်အင်အားရှိခြင်း၊ယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊အာမခံချက်ရှိခြင်း၊ လုံခြုံဘေးကင်းခြင်းတို့ကကျမတို့တွေကိုကိုယ်ပိုင်တန်ခိုးအာဏာပေးပါတယ်။ ဒီအရည်အချင်းတွေကလူတွေကိုသူတို့ဘဝကိုသူတို့စိတ်တိုင်းကျထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းကို ပေးတာပါ။

■ အဖွဲ့အစည်းတွေဟာတန်ခိုးအာဏာရဲ့အရင်းဌာနတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ဦးချင်းတစ်ယောက် ချင်းစီရဲ့ပေါင်းစည်းခြင်းအားဖြင့်တန်ခိုးအာဏာကိုလက်လှမ်းမှီနိုင်ပါတယ်။

■ သတင်းအချက်အလက်တွေဟာလည်းတန်ခိုးအာဏာကို ပေးတဲ့အရင်းဌာနတစ်ခုအားကိုးအားထားရာအရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍အမျိုးသမီးများဟာလူမှုအဖွဲ့အစည်းရဲ့အချက်အခြာဌာနတွေ၊ စာကြည့်တိုကတွေသုံးနိုင်တယ်ဆိုရင်အမျိုးသမီးတွေဟာ သတင်းအချက်အလက်တွေရရှိနိုင်တဲ့သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတွေကဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ပေးနေသူများနဲ့ပတ်သက်ပြီးမေးခွန်းတွေကိုမေးလို့ရပါတယ်။

■ သတိထားရမည့်အချက်ကတော့လူတွေမှာ အသိပညာဗဟုသုတနဲ့ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိလာရင်အရေးကိစ္စတွေကိုဆောင်ရွက်တဲ့အခါရှိပြီးသာနည်းလမ်းတွေကိုစိမ်ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

■ စိတ်စွမ်းရည်တွေတိုးမြှင့်ပေးခြင်းအားဖြင့်အမျိုးသမီးတွေကိုယ့်ကိုကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်တိုးမြှင့်လာစေပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်ဆိုတာဘာလဲ။

■ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်ဆိုတာကိုယ့်ကိုကိုယ်လေးစားတာ၊သူများကကိုယ့်အပေါ်ထင်မြင်ထားတာတွေကိုဆန့်ကျင်ပြီးမိမိကိုယ်မိမိလူတစ်ဦးတစ်ယောက်အဖြစ်ကိုယ့်ကိုကိုယ်တန်ဖိုးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

သူတပါးရဲ့ချိုးမြှောက်ခြင်းတွေ၊ အောင်မြင်မှုတွေ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေစသည့် အပြင်ပန်းအခြေအနေ

ကိုယ့်ကိုကိုယ်အရှိအတိုင်းလက်ခံခြင်း၊ကိုယ်ပိုင်အသိပညာ၊အသိတရား၊ ခံစားချက်များကို အလေးမူသတိထားခြင်းနှင့်လက်ခံတတ်ခြင်း။ –ဆက်ဆံရေးတစ် ခုအတွင်းမှာကိုယ့်ခံစားချက်ကိုဖေါ်ထုတ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းစတဲ့အတွင်းစိတ်ပိုင်းအခြေ အနေဆိုတဲ့အခြေအနေနှစ်ရပ်ပေါ်မူတည်ပြီးကိုယ့်ကိုကိုယ်အထက်ပါပြောခဲ့သလို ထင်မြင်ယူဆခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။

အပြင်ပန်းနှင့်စိတ်အတွင်းပိုင်းအခြေအနေနှစ်ခုကြားမှာ ရှိတဲ့ဟန်ချက်ကအထူးအရေးပါတယ်။ စိတ်အတွင်းပိုင်းအခြေအနေအခိုင်အမာရှိခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်တန်ဖိုးထားသူများဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့အခြားသူတွေနှင့်ဆက်ဆံရာမှာ စိတ်သက်တောင့်သက်သာရှိတတ်ကြပြီး၊ ကိုယ့်ဘဝကိုစိတ်တိုင်းကျပိုမိုထိန်းချုပ်တတ်ပြီး၊ကိုယ့်ဘဝသာယာဝပြောရေးအတွက်သူတပါးကိုအားကိုးအားထားပြုတာ လျော့နည်းသွားသည်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်တန်ဖိုးထားခြင်းကိုတည်ဆောက်ရာမှာ လိုအပ်တာကတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံ ကြည်စိတ်ချမှုဖြင့်တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများဟာအမြဲတမ်းဆိုသလိုလူ့အဖွဲ့အစည်းမှာတက်တက်ကြွကြွပါဝင်လုပ်ရှားတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့နေထိုင်ရာအသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ကျန်းမာရေးနှင့်သာယာဝပြောရေးအတွက်အရေးပါတဲ့နေရာမှာလှုပ်ရှားလေ့ရှိကြပါတယ်။

ကျမတို့တွေအားလုံးသိတာကအမျိုးသမီးတွေဟာ

- တက်ကြွတယ်
- ကျွမ်းကျင်တယ်
- ဖန်တီးတတ်တယ်
- လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်ရှိတယ်၊

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်ကိုးစားခြင်းက သူတို့ရဲ့ကျွမ်းကျင်အတတ်ပညာတွေကိုအသိအမှတ်ပြုခြင်း နဲ့အသိအမှတ်ပြုခံရခြင်းများကပေါ်ထွက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာနည်းဗျူဟာများကတော့ – စိတ်စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးမှာ “ဖြစ်စေ” ဆိုတဲ့ပုံသေနည်းရယ်လို့မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့်နည်းဗျူဟာ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

က) အမျိုးသမီးများရဲ့စီးပွားရေးအရအဆင့်အတန်းမြင့်မားလာစေဖို့အလုပ်အကိုင်၊ ဝင်ငွေရရှိရေးနှင့်ချေးငွေများကိုလက်လှမ်းမှီအောင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းအားဖြင့်စီးပွားရေးအရကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊

ခ) ဘက်စုံကျေးရွာတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များအားဖြင့်အမျိုးသမီးများကိုစိတ်စွမ်းရည် မြှင့်တင်ခြင်း။အဲဒီအစီအစဉ်များမှာအမျိုးသမီးများရဲ့စီးပွားရေး အဆင့်အတန်းပိုမိုခိုင်မာတောင့်တင်း မှုဖြစ်လာစေရေးကိုပညာပေးခြင်း၊ စာတတ်မြောက်ရေး၊ အခြေခံလိုအပ်ချက်များနှင့်ဝန်ဆောင်မှု ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့လုပ်ငန်းများ၊ သားသမီးရလိုမှုဆိုင်ရာထိန်းချုပ်ခြင်းစတဲ့ကူညီဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းများနှင့်အတူဆောင်ရွက်ခြင်း၊အမျိုးသမီးနိုးနှော်ဖလှယ်ပွဲလိုမျိုးအမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများက အမျိုးသမီးများစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများကိုအသေ အချာအလေးထား ဆောင်ရွက်ခြင်း

ဂ) အလေးမူဂရုပြုတည်ဆောက်ခြင်း၊ အရည်အသွေးတိုးမြင့်ရေး၊ အမျိုးသမီးများကိုစုစည်းခြင်းအားဖြင့်ညီမျှမှုမရှိတဲ့ဆက်ဆံရေးအသွင်ကူးပြောင်းလာစေရေးကိုဖေါ်ဆောင်စေခြင်း။ အမျိုးသမီးများကိုစိတ်စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးနဲ့ချုပ်ချယ် တဲ့စီးပွားရေး ဆိုင်ရာ၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ၊ မိသားစုဆိုင်ရာနှင့်ဥပဒေဆိုင်ရာကျင့်သုံးခြင်းရဲ့အ ကြောင်းရင်းတွေ၊ လက္ခဏာတွေနှင့်ပတ်သက်လို့ အမျိုးသမီးများရဲ့အသိတရားမြင့် မားလာအောင်လုပ်ရေးတွေဟာလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့်အမျိုးသမီးများအနေနဲ့

- သူတို့ဘဝ၊ အကြံအစည်တွေနဲ့အားထားစရာတွေအပေါ်ထိန်းချုပ်လာနိုင်မယ်၊
- စီးပွားရေးဆိုင်ရာအားထားစရာခွဲဝေခံစားရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို နားလည်လာမယ်၊
- အပြောင်းအလဲကိုဖြစ်စေတဲ့ကိုယ်စားလှယ်များဖြစ်လာမယ်၊
- အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးငယ်တွေကြုံတွေ့နေရတဲ့လူမှုရေးအရတရားမျှတမှုမရှိတာတွေနဲ့တန်းတူညီမျှမှုမရှိတာတွေကိုဖြေရှင်းဖို့လက်တွေ့အရ၊ နည်း ဗျူဟာအရလိုအပ်ချက်တွေနဲ့ကိုက်ညီဖို့နည်းဗျူဟာတွေရေးဆွဲလာမယ်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိလာမယ်။
- ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်တာကို ယုံကြည်တဲ့အတိုင်းမားမားမတ်မတ်ရပ်တည်လာမယ်၊
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွေမှာပါဝင်ပြောဆိုလာနိုင်မယ်။

အမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲတွေဟာအခုပြောခဲ့တဲ့လုပ်ငန်းစဉ်တွေရဲ့ သေးငယ်တဲ့အစိတ်အပိုင်းလေးတစ်ခုသာဖြစ်ပါသည်။ ဆွေးနွေးပွဲတက်ရောက်တဲ့အမျိုးသမီးတွေဟာ တခြားအမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းတွေမှာ အမျိုးသမီးများရဲ့စိတ် စွမ်းရည် မြှင့်တင်ရေးကိုဦးတည်ပြီးလုပ်ဆောင်နေတဲ့တခြားနည်းဗျူဟာတွေမှာတက်တက်ကြွကြွပါဝင်လှုပ်ရှားနေသူတွေပါ။ လှုပ်ရှားမှုတွေအားလုံးမှာတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချိုးကျူးလေးစားကြပါတယ်။ ယှဉ်ပြိုင်မှုမရှိပါဘူး၊ စိတ်စွမ်းရည် မြှင့်တင်ရေးရဲ့အဆုံး သပ်ရလဒ်ကတော့အမျိုးသမီးများနိုင်ငံရေးအရ၊ လူမှုရေးအရ၊ စီးပွားရေးအရဆုံးဖြတ်ချက်တွေချမှတ်တဲ့နေရာအားလုံးမှာပါဝင်စေဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘန်ကောက်နှင့် ဖန်ဒေသမှ အမျိုးသမီးနှိုးနှော်ဖလှယ်ပွဲက စတင်ရာတွင် တွေ့ကြုံရသည့် အခက်အခဲများကို ပြောပြအခုလိုပြောပြပါတယ်။

ဖန်ငန်းအမျိုးသမီးအဖွဲ့ ကိုဦးဆောင်သူက

" အမျိုးသမီးများသည် တောင်းပိုင်ဒေသတွင် အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲများကိုတစ်ခါမှပြုလုပ်ခြင်းမရှိသည့်အတွက် အမျိုးသမီးများသည်တစ်ဖွဲ့နှင့်တဖွဲ့ တွေ့ဆုံရန်ခက်ခဲခြင်း၊ သွားလာရန်ခက်ခဲခြင်း။ အလုပ်အားချိန်တွင်အိမ်တွင်အ လုပ်ဖြင့်သာအချိန်ကုန်ကြရပါတယ်။ လမ်းသွားရန်ခက်ခဲခြင်းနှင့်သူဌေးခွင့်မပြုခြင်း၊လင်ယောကျ်ားခွင့် မပြု၍ဆွေးနွေးပွဲကိုမလာရခြင်းများကိုမကြာခဏတွေ့ရပါတယ်။အချို့ဒေသများတွင် ထိုင်းပုလိပ်များကဝင်ခွင့်မပြု၍အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲများကိုပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲခြင်းများကိုတွေ့ရတယ်။"

ဘန်ကောက်အမျိုးသမီးအဖွဲ့ဦးဆောင်သူက

"ကျမတို့ကဘန်ကောက်မှာအလုပ်လာလုပ်နေကြပြီးအသိပညာတိုးပွားမှုကိုလိုချင် တယ်၊ ဒါပေမယ့်ကျမတို့မှာ အတွေ့ကြုံမရှိတော့ဆွေးနွေးပွဲအစမှာအရမ်းအခက် အခဲကြုံရပါတယ်။ ဦးဆောင်ပြီးဆွေးနွေးမည်သူမရှိ။ မည်သို့သောခေါင်းစဉ်များကို ဆွေးနွေးရမည်ကိုမသိ။ ကျမတို့ဆွေးနွေးပွဲကိုလာရောက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာအရမ်းစိတ်ဝင်စားကြတယ်။ အဆက်အသွယ်လဲမရှိတော့ခက်ခဲတာပေါ့။နောက်တခုကအလုပ်ပိတ်တဲ့အချိန်လေး မှာပဲလုပ်ကြရတာ။ ဆွေးနွေးပွဲကို လာတက်တဲ့သူတွေဟာအိမ်တွင်းအလုပ်သမားတွေလဲပါတယ်၊ စက်ရုံးအမျိုးသမီးအလုပ်သမားတွေလဲပါတယ်။ တခြားဒေသမှာရှိတဲ့အမျိုးသမီးအဖွဲ့တွေနဲ့လည်းဆက်နွယ်ချင်ပါတယ်"

အမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်ပွဲအတွက်လိုအပ်သည့်အခြေခံအထောက်အကူပစ္စည်းများ

- ဆွေးနွေးပွဲကိုမှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက်စာအုပ်
- ဆွေးနွေးပွဲတက်ရောက်သူများနာမည်နှင့်လက်မှတ်ရေးထိုးရန်အတွက်အဆင်သင့်ပြုလုပ် ထားသည့်စာရွက်
- ဘောပင်
- A 4 စာရွက်များ
- ဆွေးနွေးပွဲများတွင်သုံးသည့်စာရွက်အကြီးများ
- စာရွက်များကိုကပ်နိုင်ရန်အတွက်တိတ်ကပ်ကြီးတစ်ခု
- ကပ်ကြေးတစ်လက်
- ရောင်စုံမာကာဘောပင်များ
- ဆွေးနွေးပွဲခေါင်းစဉ်နှင့်သက်ဆိုင်သည်စာရွက်စာတမ်းများ

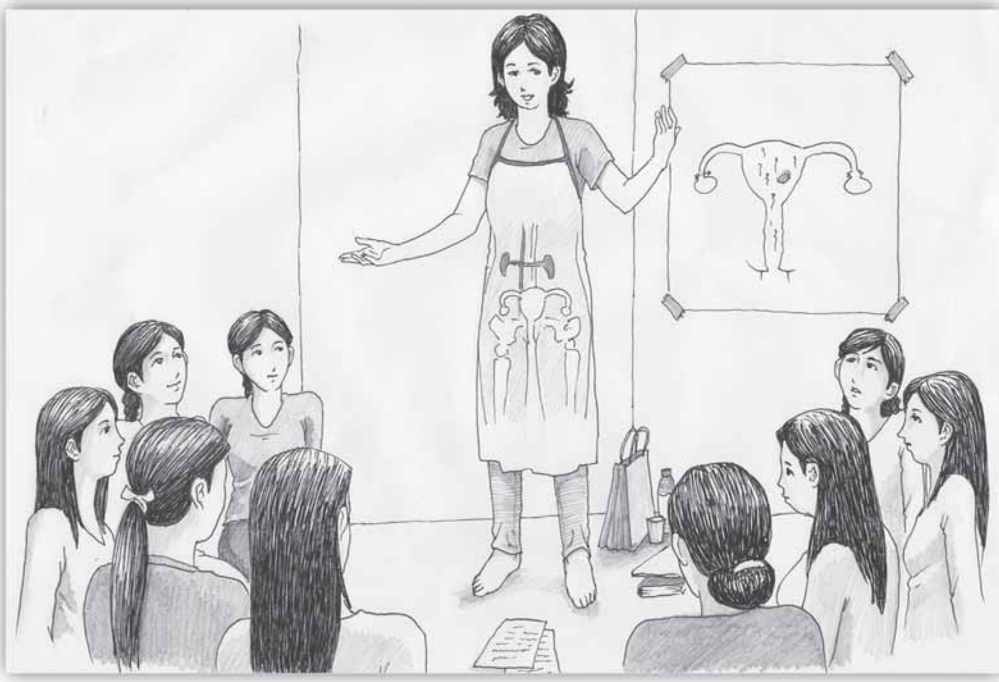
ജ്ഞ

အမျိုးသမီးနိုးနှောဖလှယ်ပွဲစတင်သည့် အပွဲများအတွက် ဆွေးနွေးရာတွင် လွယ်ကူအောင်အခြေခံ ခေါင်းစဉ်တစ်ချို့ကိုဖော်ပြထားပါတယ်။

- အမျိုးသမီးနှင့်မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး
- အမျိုးသမီးနှင့်အကြမ်းဖက်မှု
- အမျိုးသမီးနှင့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်
- လုံခြုံသည့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း
- အမျိုးသမီးနှင့်လူမှုရေးပြောင်းလဲမှု

ဆွေးနွေးခြင်းအခန်းကဏ္ဍ (၁)

အမျိုးသမီးနှင့်မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး



ရည်ရွယ်ချက်။ ။ အမျိုးသမီးများမျိုးပွားခြင်း နှင့်ပတ်သက်၍ ဗဟုသုတတိုးပွားလာစေရန်မိမိ မိသားစုနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ကျန်းမာရေးအခြေခံသဘောတရားများသိရှိစေရန်။

လိုအပ်သည့်အထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာရွက်၊ ဘောပင်၊ စာရွက်အကြီး၊ ရောင်စုံမာကာဘောပင်၊ ကပ်သည့်တိပ်၊ ကပ်ကြေးတစ်လက်၊ ကွန်ဒုံ၊ ခါတ်ပုံ (အမျိုးသမီးများ ရာသီလာလျှင်နာကျင်မှုကို ကုသရာတွင်အောက်ပါတွင်ပါရှိသည့်ဓာတ်ပုံသည့်အကူအညီဖြစ်စေသည်)၊မျိုးပွားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် စာရွက်စာတမ်းများနှင့် မှတ်တမ်းရေးမည့်သူတစ်ယောက်၊

အစီအစဉ် (၁)။ ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမိတ်ဆက်ကြခြင်း (ဂိမ်းကစားသောနည်းများဖြင့်လည်းမိတ်ဆက်နိုင်ပါသည်)

ဥပမာ ဂိမ်းကစားနည်းတစ်ခု

ဂိမ်းကစားရန်အတွက်လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ

အမျိုးသမီးရုပ်ပုံဆွဲရန်အတွက် စာရွက်အကြီးကြီးတစ်ရွက် (စာရွက်သည် လူတစ်ယောက်၏တ ၀က်လောက်ရှိနေရမည်) တက်ရောက်သူအမျိုးသမီးများသည် မိမိအမည်မိတ်ဆက်ပြီးသည့် အခါတိုင် စာရွက်ပေါ်တွင်အမျိုးသမီးပုံဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် ရေးဆွဲရမည်။

ဥပမာ။ ။မနီမှ ဦးခေါင်ဆွဲလျှင်၊ မဦးမှလက်များကိုဆွဲနိုင်သည်၊ ကျန်သူများကအမျိုးသမီးတစ်ဦးပုံဖြစ်ပေါ်အောင်အစတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကိုဆွဲခြင်းဖြစ်သည်။

အစီအစဉ် (၂)။ ။ သတင်းဖလှယ်ခြင်း (မိမိရရှိသည့်သတင်းပေါင်စုံကိုဖလှယ်ခြင်း)

ဒေါ်နီ – ထိုင်းနိုင်ငံမယ်ပတွင်ဗမာပြည်သားနှစ်ယောက်ရန်ဖြစ်၍ဓါးနှင့် ထိုးခံရပြီးချက်ခြင်းသေဆုံးသွားခဲ့သည်ဟု သတင်းဖလှယ်ပါသည်။

မလှ – အခုရန်ကုန်မှာဘုန်းကြီးနှင့် ပြည်သူတွေဆန္ဒပြနေကြတယ်။ အစိုးရအကြမ်းဖက်ရိုက်နှက်တယ်လို့ကြားရတယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကိုမသိဘူး။

မနော်ဖော် – ကရင်ပြည်နယ်မှာစစ်တပ်ကဝင်ပြီး စစ်ကြေးတောင်တယ်တဲ့။ မပေးနိုင်တဲ့သူတွေကို ဖမ်းသွားတယ်လို့ပြောနေကြတယ်။

အစီအစဉ် (၃)။ ။ခေါင်းစဉ်ကိုဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှစတင်ဆွေးနွေးခြင်း

အမျိုးသမီးမျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဆိုတာဘာလဲ။ ဆိုသည့်မေးခွန်းဖြင့်စတင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးမျိုးပွားခြင်းဆိုရာကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုကျန်းမာ ခြင်းနှင့် ကိုယ်အင်္ဂါပြည့်စုံခြင်းကိုဆိုလိုတာဖြစ်သည်။

အစီအစဉ် (၄)။ ။ထို့နောက် တက်ရောက်သူအပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုအငယ်လေး (၃) အုပ်စု သို့မဟုတ် (၄)အုပ်စုခွဲပြီးအောက်ပါမေးခွန်းများကိုဆွေးနွေးပါ။

- ♦ **ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ကိုဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မလဲ**
- ♦ **ရာသီလာစဉ်နှင့်မလာမှီမိမိကိုယ်ခန္ဓာကိုဘယ်လိုသန့်ရှင်အောင်ထားမလဲ**
- ♦ **ကလေးတွေမများအောင်ဘယ်လိုစီမံဆောင်ရွက်မလဲ**

အုပ်စု (၁)
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ကိုဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မလဲ

- *ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ကိုစိတ်ချမ်းသာစွာထားခြင်း*
- *အာဟာရရှိသောအစားအစာများကျွေးခြင်း*
- *လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း*
- *အချိန်မှန်မှန်အိပ်ခြင်း*
- *ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့်ပတ်သက်သည့်စာအုပ်များကိုဖတ်ခြင်းစသည်ဖြင့်ဆွေးနွေးသွားပါသည်*

အုပ်စု (၂)
ရာသီလာစဉ်နှင့်မလာမှီမိမိကိုယ်ခန္ဓာကိုဘယ်လိုသန့်ရှင်အောင်ထားမလဲဆို သည့်ခေါင်းစဉ်ကို သရုပ်ဖော်၍ကစားသွား

မအေး – ဟေ ......နီလာ မျက်နှာမကောင်းပါလားဘာဖြစ်နေတာလဲ

နီလာ – တကိုယ်လုံးယားပြီးနေတယ် ရာသီလာတဲ့အချိန်ဆိုပိုပြီးဆိုးသေး

မနော်လီ – နီလာတကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုမလုပ်ဘူးလား

နီလာ – ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ….. ကျမနေ့တိုင်ရေချိုးပါတယ်

နီလာ၊ မအေးတို့၏သူငယ်ချင်းအချို့လဲရောက်လာသည်

မအေး – ရေချိုးတာနဲ့ပြီးတာမဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုအမြဲသန့်နေအောင်ထားရမယ်။ ဥပမာ – အတွင်းခံဘောင်းဘီဆို (၁) ရက်ပဲဝတ်သင့်တယ်။ အမျိုးသမီးအင်္ဂါကို လည်းရေချိုးတဲ့အခါမှာ ဆေးရမယ်။ အပေါ်ယံဆေးတာနဲ့မရဘူး။ ရာသီလာရင်ပိုတောင်ဆိုးသေး၊ တချို့တွေကရာသီလာရင်ခံတဲ့ပစ္စည်းကိုတနေကုန်မှတစ်ခုပဲသုံးတာ၊ အဲဒီလိုမဖြစ်သင့်ဘူး အနည်းဆုံး ၂ ခု သို့မဟုတ် ၃ ခုလောက်တော့ လဲသင့်တယ်။

မနော်လီ – ဟုတ်တယ် ကျမတို့တွေဒါတွေသိသင့်တယ်။ အထူးသဖြင့်ရာသီလာတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုဂရုစိုက်ရမလဲဆိုတာပေါ့၊

တခြားလူ – ဟီး ၊ အဲဒီလိုသန့်ရှင်းရမယ်ဆိုတာမသိပါဘူး၊ အဲဒီလိုကိစ္စတွေကို အရမ်းသိချင်တယ် မေးရမှာလဲရှက်တယ်၊

အခုပ်စု (၃)

ကလေးမများအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊

- *လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါမှာကွန်ဒုံးသုံး နိုင်တယ်၊*
- *အမျိုးသမီးများအနေဖြင့်တားဆေးဖြင့်ကာကွယ်နိုင်တယ်၊*
- *လက်မောင်းအတွင်းအပ်ထည့်၍လည်းကာကွယ်နိုင်တယ်——စသည်ဖြင့် (ထိုသို့ကာကွယ်ခြင်းဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းနှင့်အသေအပျောက်မှုအန္တ ရာယ်မှကင်းဝေနိုင်)*

အစီအစဉ် (၅) မိမိမေးချင်းသောမေးခွန်းများကိုမေးခြင်း (မှတ်ချက် ။ ။ မေးခွန်းများသည် ဒီဆွေးနွေးသည့်ခေါင်းစဉ်များနှင့်ဆက်နွယ်နေရမည်။ မေးခွန်းမေးရာတွင် လေးစားသောအမူအရာဖြင့်မေးရန်။ လေးစာသောအမူအရာဖြင့်မေးချင်းဖြင့် တစ်ဦး နှင့်တစ်ဦးနားလည်လာမည်၊ ရှက်ကြောက်မှုလျော့နည်းလာမည်၊ ခင်မင်မှုတွေတိုးပွားလာမည်စသည်ဖြင့်)

အဖွဲ့အသီးသီးမှတင်ပြသွားသောအရာများကိုဦးဆောင်သူမှမေးခွန်းဖြင့်အကျဉ်းချုပ်ခြင်း

၁) မိမိသိလာသောအချက်များကိုပတ်ဝန်းကျင်အမျိုးသမီးများကိုပြန်၍ဖြန့်ဝေပေးနိုင်သလား
၂) တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဟာအရေးကြီးပါသလား

၃) အခုလိုတက်ရောက်တဲ့အတွက်အမျိုးသမီးများခင်မင်မှုတိုးပွားလာပါသလား စသည်ဖြင့်

မှတ်ချက် ၁။ ။ ဦးဆောင်သူမှအကျဉ်းချုပ်ရာတွင်နည်းမျိုးစုံဖြင့်လုပ်နိုင် ၍ မေးခွန်းများကို မိမိဘာသာမေးနိုင်

မှတ်ချက် ၂။ ။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှတက်ရောက်သူများနားနေချိန်တွင် သို့မဟုတ် အစားအသောက်များစားနေစဉ်အတူထိုင်၍သူတို့ပြောနေသည်များကိုနားထောင် ခြင်းများပြုလုပ်နိုင်။ တက်ရောက်သူများတချို့မေးခွန်းများရှိနိုင်ပါသည်။

အစီအစဉ် (၆)

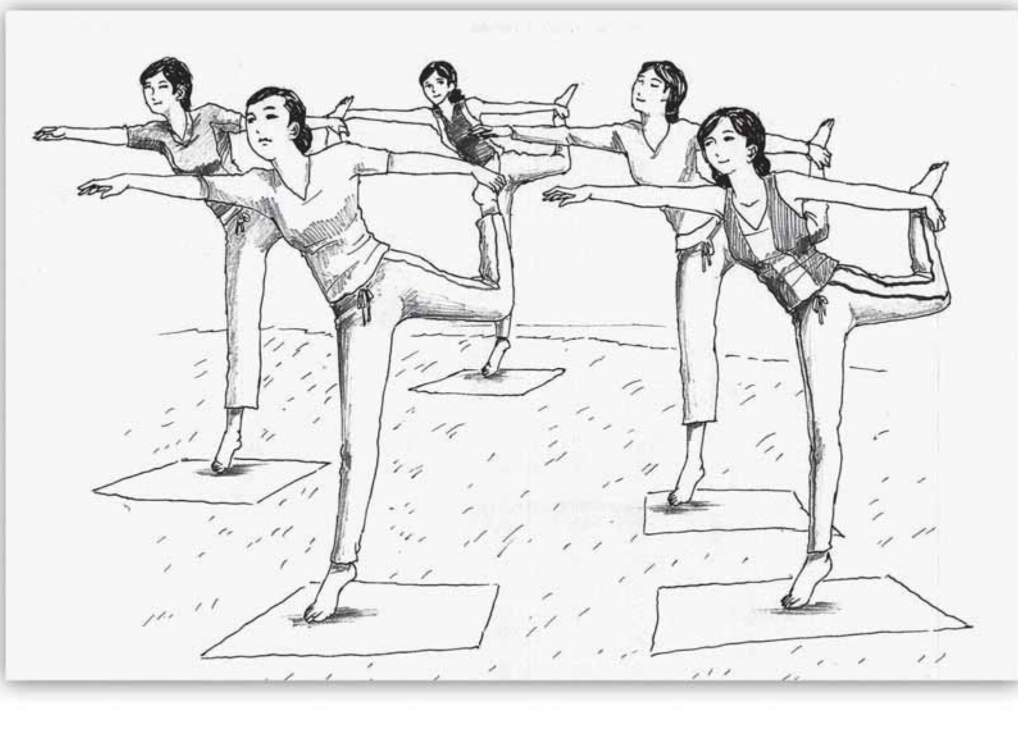
၁) လာမည့်လတွင်ဆွေးနွေးရန်ခေါင်းစဉ်ကိုရွေးချယ်ခြင်း

၂) နေ့နှင့်အချိန်ကိုရွေးချယ်ခြင်း

၃) လုပ်ငန်းပိုင်းအစီအစဉ်များကိုခွဲဝေခြင်း (ပိုက်ဆံ၊ စားစရာနှင့်မှတ်တမ်းအတွက်)

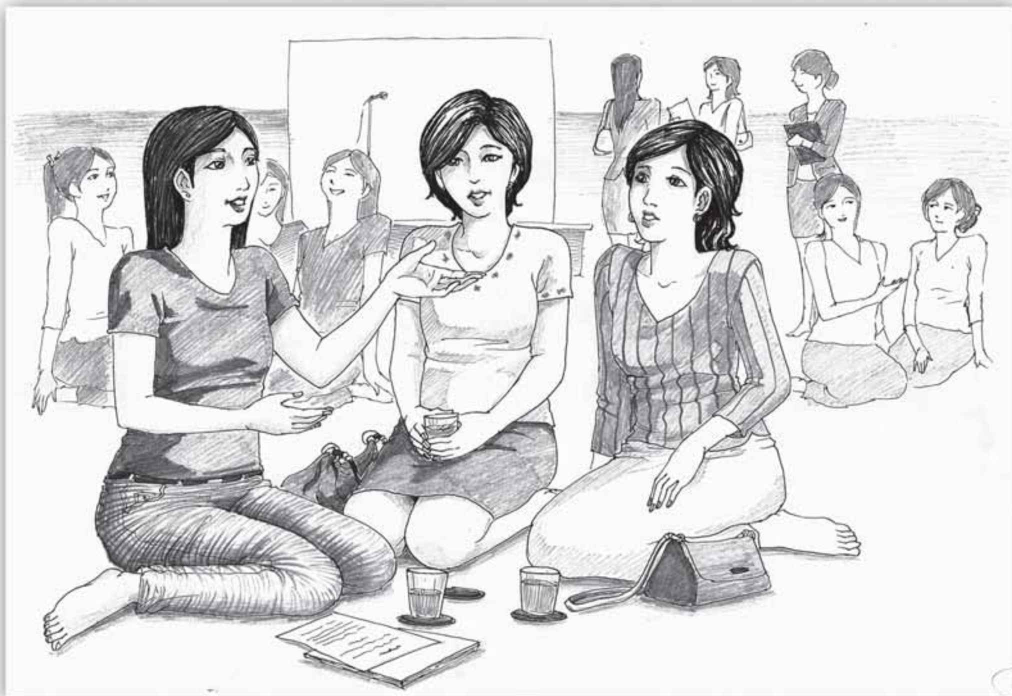
၄) အစာအစားများကိုစားသောက်ကြခြင်းသို့မဟုတ်နားနေချိန်

စိတ်လက်ပြေပျောက်နိုင်သည့် ယောဂ ကျင့်စဉ်တမျိုး၏ပုံ



ဆွေးနွေးခြင်းအခန်းကဏ္ဍ (၂)

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု



ရည်ရွယ်ချက်။ အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့်ဗဟုသုတများတိုးပွားလာစေရန်နှင့်အကြမ်းဖက်မှုများလျော့နည်းစေရန်၊အမျိုးသမီးများတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးစာနာထောက်ထားရန်၊နားလည်မှုတိုးပွားရန်နှင့်အမျိုးသမီးများကိုအပြစ်တင်ခြင်းထက်ဘယ်လိုစာနာထောက်ထားမလဲဆိုသည့်ဗဟုသုတတိုးပွားလာရန်

လိုအပ်သည့်အထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာရွက်၊ ဘောပင်၊ စာရွက်အကြီး၊ ရောင်စုံမာကာဘောပင်၊ ကပ်သည့်တိပ်၊ ကပ်ကြေးတစ်လက်၊ အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်၊ ပိုစတာများ၊ နှင့်မှတ်တမ်းရေးမည့်သူတစ်ယောက်၊

အစီအစဉ် (၁)။ ။ တက်ရောက်လာသည့် အမျိုးသမီးများမှ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန်မိတ်ဆက်ကြခြင်း

ဂိမ်းကစားရန်အတွက်လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ

စောင်ထူထူတစ်ထည် နှင့်စောင်ကိုကိုင်ရန်လူနှစ်ယောက်

၁) မိမိနာမည်များကိုမိတ်ဆက်ကြခြင်းနှင့် တက်ရောက်သူအမျိုးသမီးများသည်မိတ်ဆက်သူတိုင်း၏နာမည်များကိုမှတ်သားထားရန်

၂) တက်ရောက်လာသူများကိုအုပ်စု(၂)စု ညီမျှစွာခွဲပြီး စောင်၏တဘက်တချက်တွင်ထားရန်

မှတ်ချက်။ တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ခိုးကြည့်၍ မရပါစေနှင့်၊ စောင်ကိုကိုင်ထားသူနှစ်ယောက်မှဘက်လိုက်၍မရပါ

၃) စောင်ကာ၍ဟိုဘက်နှင့်ဒီဘက်ထိုင်နေသူအမျိုးသမီးနှစ်ယောက်နာမည်ကိုအ မှန်နှင့်မြန်မြန်ခေါ်ရန်

၄) မြန်၍မှန်သောသူသည်အနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်၊

ဥပမာပုံကိုကြည့်ပါ

ဒီဂိမ်းကိုကစားရခြင်းဖြင့်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးပိုမိုရင်နှီးလာ၍ နာမည်များကိုသိလာမည်ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ် (၃)။ ။ ခေါင်းစဉ်ကိုဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှစတင်ဆွေးနွေးခြင်း

အကြမ်းဖက်မှုကိုကိုဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှ **''အကြမ်းဖက်မှုအမျိုးအစားများကို''** ရှင်းပြခြင်း

နိုင်ငံတကာအဓိပယ်ဖွင့်ဆိုမှုအရ အကြမ်းဖက်ဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုနှင့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု အချုပ်ပိုတွင်ဖတ်ရန်

အစီအစဉ် (၄) ။ ။ အုပ်စု (၃)စုခွဲ၍အောက်ပါခေါင်းစဉ်များကိုဆွေးနွေးခြင်း

၁) အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုတာဘာလဲ
၂) အကြမ်းဖက်ခံအမျိုးသမီးကိုဘယ်လိုအားပေးမလဲ နှင့်အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဘယ်လိုသက်ရောက်သလဲ
၃) အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကိုဘယ်လိုလျော့နည်းအောင်လုပ်မလဲ

အစီအစဉ် (၅) အုပ်စုအလိုက်ပြန်လည်တင်ပြခြင်း

အုပ်စု(၁)
အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုတာဘာလဲ

မိသားစုတစ်စုတွင်အခြေခံ

လင်ယောကျာ်း – ဇနီးကို မင်းငါ့ကိုပြန်မပြောနဲ့၊ ဘာပဲလုပ်လုပ်အသုံးကိုမကျဘူး၊

ဇနီး – အလုပ်တော့မလုပ်ဘူး၊ အရက်တော့သောက်တယ်၊ ကျမတို့မိသားစုဘယ်လိုငွေရှာရတယ်ဆိုတာကိုသိသလား။ နည်းနည်းလောက်သနားပါအုံး။

လင်ယောကျာ်း – အခုငါတောင်းနေတာအရက်သောက်ဖို့ကွ။ ပိုက်ဆံအခုပေး(ဇနီးမှ အရက်သောက်ဖို့အတွက်ပိုက်ဆံမရှိ၍မပေးနိုင်သောကြောင့်ယောကျာ်းမှကိုယ်ထိလက်ရောက်ရိုက်နှက်ခြင်းနှင့်သားအကြီးကအမေကိုထိတော့မခံပဲအဖေနှင့်ရန်ဖြစ်ခြင်းကိုသရုပ်ဖော်ခြင်းအားအခြေခံသွားနိုင်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရရိုက်ခြင်းတစ်ခု တည်းမဟုတ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ၊လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရအကြမ်းဖက်မှုကိုလည်းခံရနိုင်သည်။

အခုပ်စု(၂)

အကြမ်းဖက်ခံရသည့်အမျိုးသမီးကိုဘယ်လိုအားပေးမလဲနှင့်မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင် ကိုဘယ်လိုသက်ရောက်သလဲ

- ♦ အကြမ်းဖက်ခံရသည့်အမျိုးသမီးပြောသည့်စကားကိုလေးစားစွာနားထောင်ပေးမည်၊
- ♦ အမျိုးသမီးကိုအပြစ်တင်ခြင်းမလုပ်ပဲ၊ ၊ကိုယ့်ကို ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိလာအောင် အားပေးမည်၊
- ♦ နားထောင်သူအမျိုးသမီးအနေဖြင့်အကြံညဏ်များပေးနိုင်သည်၊
- ♦ ကြားရသည့်ပတ်ဝန်းကျင်အနေဖြင့်ငိုသံ၊ ဆဲသံတွေကြောင့်စိတ်မချမ်းသာနိုင်၊
- ♦ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှလူငယ်များ ထိုအကြမ်းဖက်မှုကိုအတုခိုးနိုင်၊
- ♦ ပတ်ဝန်းကျင်အနေဖြင့်လည်းသာယာသည့်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုမရနိုင် စသည့်ဖြင့်

အခုပ်စု(၃)

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကိုဘယ်လိုလျော့နည်းအောင်လုပ်မလဲ

- ♦ အမျိုးသားများကိုလဲအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ဗဟုသုတတိုးပွားလာအောင် လုပ်ရန်
- ♦ အမျိုးသမီးတွေအတွက်ကာကွယ်သည့်ဥပဒေကောင်းကောင်းရှိရန်
- ♦ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကိုသင်တန်းများပေးရန်
- ♦ စာအုပ်များ၊ သရုပ်ဖော်ခွေများထုတ်ရန်စသည့်ဖြင့်

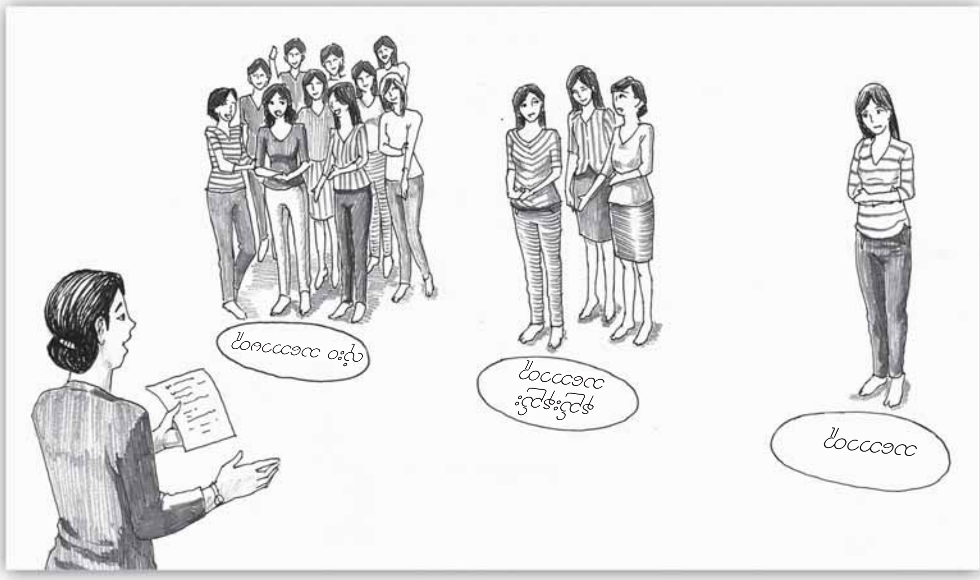
အစီအစဉ် (၅) ။ ။ ဦးဆောင်သူမှဂိမ်းတခုဖြင့်အကျဉ်းချုပ်ခြင်း

ကြမ်းပြင်သို့မဟုတ်အခုတ်ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်မြေဖြူဖြင့်မျဉ်းကြောင်းရှည်ရှည်တစ်ခုဆွဲပါ။ မျဉ်းကြောင်းရှည်ကို သုံးပိုင်းမှတ်ပါ၊ အစွန်းတစ်ဖက်တချက်မှာမှတ်ပါ၊ အလယ်တွင်တစ် ခုမှတ်ပါ။ ထို့နောက်မေးခွန်းဖြင့်ဂိမ်းကိုစတင်ပါ။

တဖက်စွန်းမှအမှတ် – သဘောတူခြင်း

နောက်တဖက်စွန်းမှအမှတ် – လုံးဝသဘောမတူ

အလယ်အမှတ် – အလယ်အလတ်သဘောတူခြင်း



ဦးဆောင်သူပြောသည့်မေးခွန်းကိုလက်ခံလျှင် တက်ရောက်သူအမျိုးသမီးများသည်သဘောတူသည့်ဘက်တွင်သွားပါ၊ သဘောမတူသူများသည်လုံးဝသဘောမတူတဲ့ဖက်ကို သွားပါ၊ အလယ်အလတ်သဘောတူလျှင်အလယ်မှာနေရန်၊

ဥပမာ မေးခွန်းများ

၁) အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည့်ဆင်းရဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
၂) ပညာတတ်ယောကျာ်းများအိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကိုမလုပ်။
၃) ပညာမတတ်သည့်ယောကျာ်းများအိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကိုလုပ်။
၄) အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကိုအမျိုးသမီးများလက်ခံပါသလား။
၅) အမျိုးသမီးများတစ်ဦးကိုတစ်ဦးကူညီပါသလား ။

မှတ်ချက် ။ ။ မေးခွန်းများသည်ခေါင်းစဉ်နှင့်ဆက်နွယ်နေရမည်။ မေးခွန်းများထပ်မေး နိုင်သည်။

ဦးဆောင်သူမှအိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကိုလျော့နည်းအောင်လုပ်ဆောင်ကြစို့နှင့်တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အားပေးကူညီဖေးမရန်တိုက်တွန်းမှုဖြင့်အဆုံးသတ်လိုက်သည်။ ထို့နောက်ဦးဆောင်သူအနေဖြင့်အမျိုးသမီးများလာရောက်ဆွေးနွေးသည့်ခံစားချက်များကိုနား ထောင်ပြီးအားပေးရန် သို့မဟုတ် စားသောက်နေသည့်နေရာများသို့ သွားရောက်နား ထောင်ရန်၊

အစီအစဉ် (၆)

၅) လာမည့်လတွင်ဆွေးနွေးရန်ခေါင်းစဉ်ကိုရွေးချယ်ခြင်း
၆) နေ့နှင့်အချိန်ကိုရွေးချယ်ခြင်း
၇) လုပ်ငန်းပိုင်းအစီအစဉ်များကိုခွဲဝေခြင်း (ပိုက်ဆံ၊ စားစရာနှင့်မှတ်တမ်းအတွက်)
၈) အစာအစားများကိုစားသောက်ကြခြင်း

ဆွေးနွေးခြင်းအခန်းကဏ္ဍ (၃)

အမျိုးသမီးနှင့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်းကိုကောင်းမွန်အောင်ထိန်းသိမ်းသွားရန်၊ အသိပညာတိုးပွားစေရန်၊သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်သည်လူသားတို့အတွက်အရေးပါခြင်းနှင့်မိမိတို့၏သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတိုးတက်လာစေဖို့လက်တွေ့ကျတဲ့နည်းလမ်းတွေ ရှာဖွေရန်။

လိုအပ်သောအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာရွက်၊ ဘောပင်၊ စာရွက်အကြီး၊ ရောင်စုံမာကာဘောပင်၊ ကပ်သည့်တိပ်၊ ကပ်ကြေးတစ် လက်၊သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ပတ်သက်သည့်စာရွက်စာတမ်းများ၊ နိုင်ငံတကာတွင်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်ပျက်နေသည့်မှတ်တမ်းနှင့်ဓာတ်ပုံများနှင့်မှတ်တမ်းရေးမည့်သူတစ်ယောက်၊

အစီအစဉ် (၁) ။ ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမိတ်ဆက်ကြခြင်း

ဂိမ်းဖြင့်မိတ်ဆက်ခြင်း

မိမိနာမည်ပြောပြီးမိမိမှာဘာအားသာချက်ရှိလဲဆိုသည့်အရာဖြင့် မိတ်ဆက်ခြင်းဂိတ်ပြန်တွေးရန်။

ဥပမာ ။ ကျမနာမည် ဝင်ဝင်ပါ။ ကျမကလှတယ် ထက်တယ်။ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်ရာကိုပြောနိုင်ပါသည်။

အစီအစဉ် (၂) ။ ။ တက်ရောက်လာကြသူများမှမိမိကြားသိရသောသတင်းများကိုဖလှယ်ခြင်း

အစီအစဉ်(၃) ။ ။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအမိုက်များကိုဘယ်လိုနည်းဖြင့်စွန့်ပစ်သလဲနှင့်ဘယ်သူမှာတာဝန်ရှိသလဲဆိုသည်မေးခွန်းဖြင့်အစပျိုးပါသည်။

အစီအစဉ် (၄) ။ ။ အုပ်စုငယ်များခွဲ၍အောက်ပါခေါင်းစဉ်များကိုဆွေးနွေးခြင်း

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

၁) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုမည်သို့ထိန်းသိမ်းမည်နည်း။
၂) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုထိန်းသိမ်းခြင်းအားဖြင့်ရရှိနိုင်မည်ရလာဒ်များ။

အုပ်စု (၁)
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

- စာသင်ကျောင်း
- မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်
- တောတောင်
- ခြံ
- အိမ်တွင်းအိမ်ပြင်
- သစ်ပင်များ
- ရေ၊ လေ၊ မီး စသဖြင့်

အခုပ်စု (၂)
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုမည်သို့ထိန်းသိမ်းမည်နည်း။

- မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုသန့်ရှင်းအောင်ထားရမည်။
- သစ်မခုတ်ရ။
- သစ်ပင်များကိုချစ်ရမည်။
- အမှိုက်များကိုအရမ်းမစွန့်ရ။
- လေထုမညစ်ညမ်းအောင်ထားရမည်။
- ရေထုမညစ်ညမ်းအောင်မြစ်၊ ချောင်းထဲသို့အမှိုက်မပစ်ရ၊ စသဖြင့်

အခုပ်စု (၃)
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုထိန်းသိမ်းခြင်းအားဖြင့်မည်သို့ရလဒ်များရှိသလဲ။

- အသက်ရှူသောအခါသန့်ရှင်းသောလေကိုရမည်။
- သစ်တောများစိမ်းစိုလာမည်။
- ရာသီဥတုကောင်းလာမည်။
- ရောဂါများလျော့နည်းသွားမည် ၊စသဖြင့်

အစီအစဉ်(၅)။ ။ ဦးဆောင်သူမှ"ကျမတို့ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပိုကောင်းမွန်အောင်လုပ်ရအောင်နှင့် လူသားတိုင်းမှာ တာဝန်ရှိအဆိုဖြင့်အဆုံးသတ်လိုက်ပါသည်။"

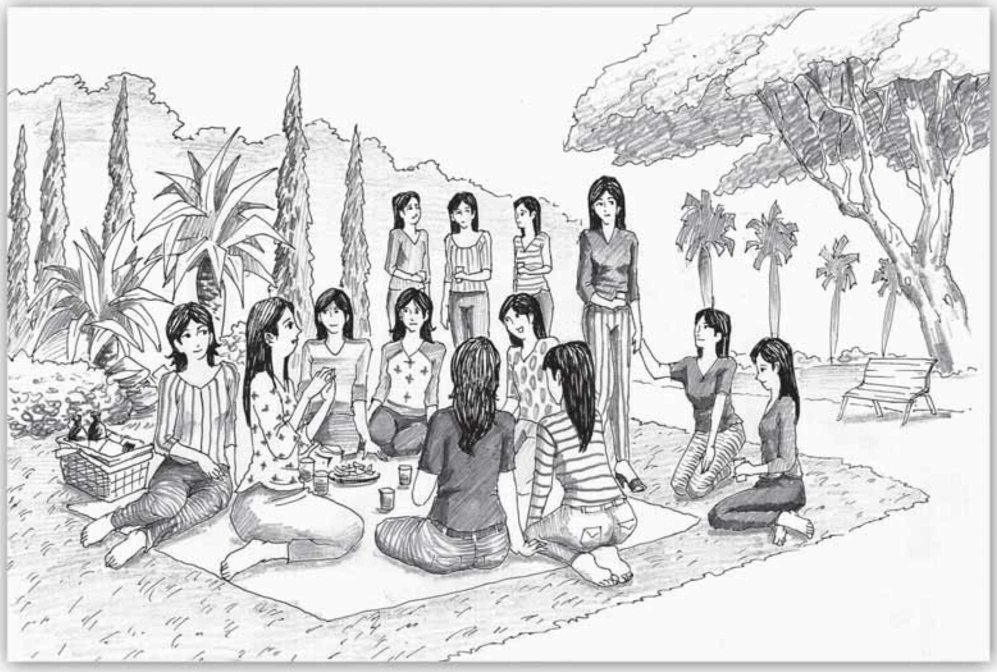
၁) တက်ရောက်သူအမျိုးသမီးများမှခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်သည့်မေးခွန်း များကိုခင်မင်စွာ၊ ယဉ်ကျေးစွာဖြင့်မေးခြင်း။

အစီအစဉ် (၆)။

၉) လာမည့်လတွင်ဆွေးနွေးရန်ခေါင်းစဉ်ကိုရွေးချယ်ခြင်း၊
၁၀) နေ့နှင့်အချိန်ကိုရွေးချယ်ခြင်း၊
၁၁) လုပ်ငန်းပိုင်းအစီအစဉ်များကိုခွဲဝေခြင်း၊ (ပိုက်ဆံ၊ စားစရာနှင့်မှတ်တမ်းအတွက်)
၁၂) အစာအစားများကိုစားသောက်ကြခြင်း၊

ဆွေးနွေးခြင်းအခန်းကဏ္ဍ (၄)

လုံခြုံသည့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း၊



ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ လုံခြုံစိတ်ချရသည့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုမြင်ရုံနှင့်သိစေရန် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေစေရန်၊ အကြံဥာဏ်ကောင်းများရလာစေရန်နှင့်ဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲဆိုတာကိုသိရှိရန်

လိုအပ်သည့်အထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာရွက်၊ ဘော်ပင်၊ စာရွက်အကြီး၊ ရောင်စုံမာကာဘော်ပင်၊ ကပ်သည့်တိပ်၊ ကပ်ကြေးတစ်လက်၊ လိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းများ၊ပိုစတာများ၊ဥပမာစာရွက်များ၊ဓာတ်ပုံများနှင့်မှတ်တမ်း ရေးမည် သူတစ်ယောက်၊

အစီအစဉ် (၁)

မိမိအမည်ကိုမိတ်ဆက်ပြီး မိမိလေးစားရသောအမျိုးသမီးတစ်ယောက်အကြောင်းကိုပြော၍ မိတ်ဆက်ခြင်း။

မိမိနှစ်သက်သူတစ်ဦးကိုပဲရွေးချယ်ရမည်။ ၂ ယောက်တစ်တွဲဖြစ်နေရမည်။

အစီအစဉ် (၂) ။ ။ တက်ရောက်လာကြသူများမှမိမိကြားသိရသောသတင်းများကိုဖ လှယ်ခြင်း

အစီအစဉ် (၃) ။ ။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှခေါင်းစဉ်ကိုဆွေးနွေးရန်အုပ်စုငယ်လေးများခွဲ၍ အောက်ပါခေါင်းစဉ်ကိုဆွေးနွေးခြင်း။

၁) လုံခြုံသောနေရာဆိုတာဘယ်လိုနေရာမျိုးလဲ

၂) ဘာကြောင့်လုံခြုံမှုမရှိတာလဲ

အုပ်စု (၁)

လုံခြုံသည့်နေရာဆိုဘာဘယ်လိုနေရာမျိုးလဲ

- အမျိုးသမီးများအတွက်ကောင်းမွန်သည့်ဥပဒေရှိနေရမည်။
- လုံခြုံသည့်အိမ်ဖြစ်နေရမည်။
- လွပ်လပ်မှုရှိသောနေရာ၊
- စိတ်ချလုံခြုံရသည့်မှတ်ပုံတင်ရှိရမည်၊
- အိမ်တွင်း၌လည်းလုံခြုံမှုရှိရမည် ၊
- စည်းလုံးညီညွတ်မှုရှိသောနေရာ စသဖြင့်

အုပ်စု (၂)

ဘာကြောင့်လုံခြုံမှုမရှိသလဲ

- ကောင်းမွန်သည့်ဥပဒေမရှိ
- နေထိုင်ခွင့်လက်မှတ်မရှိ (နိုင်ငံခြားတွင်)
- မိသားစုမှအကြမ်းဖက်ခြင်း
- လုံလောက်သည့်ဝင်ငွေမရှိခြင်း
- ဆင်ရဲခြင်း စသဖြင့်

မှတ်ချက်။ သရုပ်ဖော်ခြင်းဖြင့်လည်းတင်ပြနိုင်သည်။

အစီအစဉ် (၅)

၁)ဆွေးနွေးချက်များကိုမေးခွန်းထုတ်ခြင်း
၂) ဆွေးနွေးချက်တွေအားလုံးကိုအကျဉ်းချုပ်ခြင်း

အစီအစဉ် (၆)

၁၃) လာမည့်လတွင်ဆွေးနွေးရန်ခေါင်းစဉ်ကိုရွေးချယ်ခြင်း
၁၄) နေ့နှင့်အချိန်ကိုရွေးချယ်ခြင်း
၁၅) လုပ်ငန်းပိုင်းအစီအစဉ်များကိုခွဲဝေခြင်း (ပိုက်ဆံ၊ စားစရာနှင့်မှတ်တမ်းအတွက်)
၁၆) အစာအစားများကိုစားသောက်ကြခြင်း

ဆွေးနွေးခြင်းအခန်းကဏ္ဍ (၅)

အမျိုးသမီးနှင့်လူမှုရေးပြောင်းလဲမှု

ရည်ရွယ်ချက်။ လူမှုရေးပြောင်းလဲမှုတွင်အမျိုးသမီးများသည်အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်ကိုအသိအမှတ်ပြုရန်၊ အမျိုးသမီးများ၏အရေးကြီးမှုကဏ္ဍကိုသိရန်၊

လိုအပ်သည့်အထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာရွက်၊ ဘောပင်၊ စာရွက်အကြီး၊ ရောင်စုံမာ ကာဘောပင်၊ ကပ်သည့်တိပ်၊ ကပ်ကြေးတစ်လက်၊ စာရွက်စာတမ်းများ နှင့်မှတ်တမ်း ရေးမည့်သူတစ်ယောက်၊

အစီအစဉ် (၁)။ ။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးမိတ်ဆက်ကြရန် ။

မှတ်ချက်။ အထုပ်ပရရှိသောသူမှ မိမိအမည်ကိုပြော၍ ဟာသ သို့မဟုတ် အကဖြင့် မိတ်ဆက်ရန်ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ် (၂) ။ ။ တလအတွင်းသိရှိရသောသတင်းများကိုဖလှယ်ကြခြင်း။

အစီအစဉ် (၃) ။ ။ မိမိတို့လေးစားတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောဆိုဖို့အတွက် တက်ရောက်သူအမျိုးသမီးများကိုဖိတ်ခေါ် ခြင်း

- တင်ပြချက်တစ်ခုပြီးတိုင်း၊ တက်ရောက်သူများကမေးခွန်းများမေးရန်။
- သင်ပုန်းပေါ်တွင်အဲဒီအမျိုးသမီးတွေရဲ့အမည်တွေရေးပြီးတော့ကော်လံနှစ် ခုခွဲပါ။

ပထမကော်လံမှာ – "သူတို့ဘာလူမှုရေးပြောင်းလဲမှုကိုလုပ်ပေးခဲ့သလဲ"
ဒုတိယကော်လံမှာ –"သူတို့ဒီလူမှုရေးပြောင်းလဲမှုတွေကိုဘယ်လိုလုပ်ခဲ့သလဲ"

ပါဝင်တက်ရောက်သူတစ်စုလုံးအနေနဲ့ စံနမူနာအမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းစီအတွက် ဒီမေးခွန်းတွေကိုကြိုးစားဖြေဆိုပေးပါ။

အစီအစဉ် (၄) လူမှုရေးပြောင်းလဲမှုမှာ ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေအတွက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်တာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့နောက်ဆုံးကောက်ချက်မှန်သမျှ အားလုံးကို အကျဉ်းချုပ် ပါ။

ဢဢ

အကြံပြုဆွေးနွေးနိုင်သည့်ခေါင်းစဉ်များ

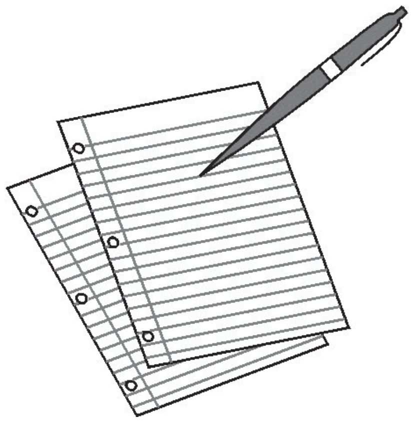
အခြေခံထက်မြင့်သည့်ခေါင်းစဉ်တစ်ချို့ကိုလည်းဖော်ပြထားပါသည်။

၁) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအခွင့်အရေး
၂) အမျိုးသမီးများသည်ငြိမ်းချမ်းရေးအခန်းကဏ္ဍနှင့်မည်သို့ဆက်နွယ်နေသလဲ
၃) အိမ်တွင်းအလုပ်သမားများအကြောင်းနှင့်သူတို့၏အခွင့်အရေး
၄) လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး
၅) အမျိုးသမီးများနိုင်ငံရေးသမားဖြစ်ချင်ပါသလား
၆) လိင်ကိုအခြေခံ၍ခွဲခြားဆက်ဆံအကြမ်းဖက်မှု
၇) ပတ်ဝန်းကျင်တွင်အမျိုးသမီးများ၏အခန်းကဏ္ဍ
၈) လူ့အခွင့်အရေး
၉) အလုပ်သမားအခွင့်အရေး
၁၀) ဘာကြောင့်အမျိုးသားများသည့်အမျိုးသမီးများထက်အားကစားကိုစိတ်ဝင်စားတာလဲ (ဥပမာဘောလုံးပွဲ)
၁၁) ဘယ်လိုပညာမျိုးကျမတို့အမျိုးသမီးများလိုချင်သလဲ
၁၂) အမျိုးသမီးများ၌မည်သို့သောအခွင့်အရေးများရှိသနည်း

ၜၹ

အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲတဖွဲ့နှင့်တဖွဲ့ ဘယ်လိုဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ကြမလဲ။

အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲတဖွဲ့နှင့် တဖွဲ့အမြဲတမ်းဆက်သွယ်စေရန် ကျမတို့အနေဖြင့် ဆန္ဒရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်းတဖွဲ့နှင့် တဖွဲ့အလိုအလျောက်ဆက်သွယ်မှုတွေ လုပ်သွားစေရန် အတွက်အားပေးမှုလုပ်သွားမှာဖြစ်သည်။ အဖွဲ့အလိုက်ဒေသတခုနှင့်တခုဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်မှုများပြုလုပ်နိုင်ပါ။ အီးမေလ်ရှိသောနေရာများတွင်အီးမေလ်ဖြင့်၊ ဖုန်းရှိသောနေရာများ တွင်ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ မျက်နှာစုံညီ အမျိုးသမီး နှီးနှော်ဖလှယ်ပွဲကြီးသည် အမျိုးသမီးအဖွဲ့များတဖွဲ့နှင့်တဖွဲ့ဆက်သွယ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် တွေ့ဆုံပေးသော နေရာတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။



မျက်နှာစုံညီအမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲကြီး
(မတ်လ ၅ ရက် မှ ၉ ရက်နေ့အထိ ချင်းမိုင်မြို့)

၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင်အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲအဖွဲ့အသီးသီးမ ဒုက္ခသည်အမျိုးသမီးများနှင့်ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူအမျိုးသမီးများ ပထမဆုံးအကြိမ်နှစ်ပတ်လည်အမျိုးသမီးများမျက် နှာစုံညီ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲကြီးကို နိုင်ငံတကာအမျိုးသမီးများနေ့တွင် အတူတကွစတင်စုစည်းတွေ့ဆုံခဲ့ကြသည်။ ထိုတွေ့ဆုံပွဲသည် ၄င်းတို့ရှိနေသည့်နိုင်ငံ၏ နေရာဒေသအသီးသီးရှိအမျိုးသမီးများနှင့် အခြားနိုင်ငံများမှ အမျိုးသမီးများအတူတကွတွေ့ဆုံရန် နှင့်နားလည်မှုပိုမိုတည်ဆောက်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သောအချိန်ပင်ဖြစ်သည်။ နှစ်ပတ်လည်အမျိုးသမီးမျက်နှာစုံညီနှီးနှောဖလှယ်ပွဲကြီးသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အထီးကျန်နေတတ်သောအမျိုးသမီးများ အခြားသောထိုင်း၊ အရှေ့ တောင်အာရှနှင့်နိုင်ငံတကာမှ အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်းနှီးစွာတွေ့ဆုံနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းရှိ သောအချိန်တစ်ခုဖြစ်လာသည်။ အဆိုပါမျက်နှာစုံညီတွေ့ဆုံပွဲကြီးတွင် အကြောင်းအရာတစ် ခုခုအပေါ် နက်နဲစွာစူးစိုက်ဆွေးနွေးခြင်း၊ အရည်အချင်း မြှင့်တင်နိုင်သည့် အစုလိုက်အဖွဲ့ဆွေးနွေး ပွဲများတွင်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဝင်စားရာစိတ်သန်ရာဆွေးနွေးပွဲများတွင်လည်းကောင်း၊ အားသစ်အင်သစ်လောင်းပေးသောလှုပ်ရှားမှုများတွင်လည်းကောင်း ပါဝင်တက်ရောက်ခြင်း များကို နှစ်စဉ်ဆောင်ရွက်လာခဲ့ကြသည်မှာယခုတိုင်အောင်ဖြစ်သည်။ ဒီ၂၀၀၇ ခုနှစ် နှစ်ပတ်လည် မျက်နှာစုံညီ အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲကြီးတွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း၊ အမျိုးသမီးများစုစည်းဖွဲ့စည်းခြင်းနှင့် ကွန်ယက်သဖွယ်ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ကို အဓိကထားဆွေးနွေးဖြစ်ခဲ့ကြသည်။

၂၀၀၇ခုနှစ်တွင်ကျင်းပခဲ့သော နှစ်ပတ်လည်အမျိုးသမီး မျက်နှာစုံညီနှီးနှောဖလှယ်ပွဲကြီးတွင် အမျိုးသမီးနှင့်ခေတ္တခိုလှုံခြင်းကို အဓိကထား၍ အမျိုးသမီးနှင့်သတင်း၊ အမျိုးသမီးနှင့် ဥပဒေ၊ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း ၊ လိင်ပိုင်ဆိုင်ရာတရားမျှတမှုများကိုအဓိကထား၍ ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် နိုင်ငံခြားမှဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများကိုဖိတ်ခေါ်၍ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ အမျိုးသမီးပေါင်း (၁၄၀) ကျော်တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ တက်ရောက်သူအမျိုးသမီးများမှာမြန်မာနိုင်ငံမှတိုင်းရင်သူပေါင်စုံ၊ အာရှမှအမျိုးသမီးများနှင့်အနောက်နိုင်ငံမှအမျိုးသမီးများပါဝင်ကြသည်။

နိုင်ငံတကာအမျိုးသမီးများနေ့ (မတ်လ ၈ ရက်နေ့)

နိုင်ငံတကာအမျိုးသမီးများနေ့ကို ချင်းမိုင်မြို့တွင် အမျိုးသမီးနှိုးနှောဖလှယ်ပွဲကြီးနှင့်တကွနှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကျင်းပလျက်သည်။ အမျိုးသမီးနှိုးနှောဖလှယ်ပွဲ ငယ်လေးများရှိသော ဒေသများတွင်လည်းကျင်းပကြသည်။ ၂၀၀၇ ခုနှစ်နိုင်ငံတကာအမျိုးသမီးများနေ့ကို " လွတ်လပ် စွာခရီးသွားလာခွင့်" အမည်ရှိသောခေါင်းစဉ်ဖြင့် အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားပေါင် (၄၀၀) ကျော်က မိမိတို့အခွင့်အရေးများကို လမ်းလျှောက်တောင်ဆိုခဲ့ကြသည်။

နိုင်ငံတကာအမျိုးသမီးအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုပပျောက်ရေးနေ့ (နိုဝင်ဘာလ ၂၅ ရက်နေ့)

နှစ်စဉ် နိုဝင်ဘာလ (၂၅) ရက်နေ့ကို နိုင်ငံတကာ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ပပျောက်ရေးနေ့ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာအမျိုးသမီးများ အပေါ်အကြမ်းဖက်မှုပပျောက်ရေးနေ့ နောက်ခံသမိုင်းအကျဉ်းကတော့ (၁၉၉၁)ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ (၁၇) ရက်နေ့တွင်ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၏ (၅၄) ကြိမ်မြောက်အထွေထွေညီလာခံ (၈၃) မြောက်မျက်နှာစုံညီအစည်းအဝေးတတိယ ကော်မတီ၏ အစီရင်ခံစာကိုအခြေခံ၍ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် ၅၄/၁၃၄ အရ နိုဝင်ဘာလ (၂၅) ရက်နေ့ကို နိုင်ငံတကာအမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုပပျောက်ရေးနေ့ အဖြစ်ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ နိုဝင်ဘာလ (၂၅)ရက်နေ့ကိုရွေးချယ်ရခြင်းမှာ လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားနေသည့် မီဘူလဲလ်ညီအစ်မကိုကိုယ်စားပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုနေ့တွင်နိုင်ငံတကာမှ အမျိုးသမီးများဒေသအလိုက် နိုင်ငံအလိုက်ကျင်းပကြသည်။ အမျိုးသမီးနိုးနှော်ဖလှယ်ပွဲငယ်လေးများသည်လည်းမိမိ တို့ဒေသအလိုက် “ **အကြမ်းဖက်မှုလျော့နည်းရေး**” “**အကြမ်းဖက်မှုပပျောက်ရေး**” ခေါင်းစဉ်ဖြင့် လှုပ်ရှားမှုများ

လုပ်ကြသည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုပပျောက်ရေးနေ့နှင့် အခမ်းအနားများ ပြုလုပ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များမှာ အထူးသဖြင့်မိမိတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း နှင့်အမျိုးသားများကြီးစိုးသောနေရာများတွင်း အမျိုးသမီးများအပေါ်ဆန့်ကျင်အကြမ်းဖက် မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်လာရန်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတဝှမ်း၊ နေရာအနှံ့ အမျိုးသမီးများအပေါ် ဆန့်ကျင်အကြမ်းဖက်မှုပပျောက်ရေး လှုပ်ရှားမှုအဖြစ် (၁၆) ရက်တာ လှုပ်ရှားမှုကို ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာလူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အတူတကွတညီတညွတ်တည်း လုပ်ဆောင်ကြပါသည်။

ဢဣ

အချပ်ပိုသိသင့်သိထိုက်ခရာများ

အမျိုးသမီးများနှင့်နိုင်ငံရေးမှာပါဝင်လှုပ်ရှားမှု

နော်ဝေနိုင်ငံအလုပ်သမားပါတီရွေးကောက်ပွဲအတွက် သတ်မှတ်ထားသည်မှာကိုယ်စားလှယ်လောင်းအားလုံးအရေးအတွက်၏ (၄၀)ရာခိုင်နှုန်းမှာအမျိုးသမီးများဖြစ်ရမည်ဖြစ်သည်။

- ဒိန်းမတ်နိုင်ငံဆိုရှယ်လစ်ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီကလည်းနိုင်ငံ့ရွေးကောက်ပွဲအတွက်အလားတူဥပဒေကိုပြဌာန်းထားသည်။

- နော်ဒစ်နိုင်ငံမှာရှိသည့်ကိုတာစနစ်ရဲ့ထိရောက်မှုကိုလေ့လာဆန်း စစ်ချက်တစ်ခုလုပ်ရာမှာအောက်တွင်ဖော် ပြထားသည်ကိုတွေ့ရသည်။

- ကိုတာစံနစ်အသစ်တစ်ခုကို လုံးဝအကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ရွေးကောက်ပွဲ(၃)ခုလောက်အချိန်ယူသည်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင်လစ်လပ်တဲ့နေရာအတွက်စောင့်ဆိုင်းရလို့ဖြစ်တယ်။

- အမျိုးသမီးများကိုစိတ်စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးအတွက်ဒီထိရောက်တဲ့အရေးယူဆောင်ရွက်တာတွေကိုစတင်ဆောင်ရွက်ဖို့အမျိုးသားတွေနဲ့မဟာမိတ်ဖွဲ့ရတဲ့နည်းတူ၊ကြိုတင်လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာရှိရမည်ဖြစ်သည်။

- အကြမ်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင်ကိုတာများကိုအစိုးရများထက်နိုင်ငံရေးပါတီများကပိုပြီး ထုတေထာင်တာကိုတွေ့ရသည်။ (၃၄)နိုင်ငံမှာရှိသည့် နိုင်ငံရေးပါတီ(၅၆)ခုမှာဥပဒေပြုရွေးကောက်ပွဲများ(၂၂)ပါတီအတွက်သို့မဟုတ်ပါတီများရဲ့အလုပ်အမှုဆောင်ရာထူးတွေအတွက် (၅၁)ပါတီကိုတာစံနစ်ဆိုတာရယ်လို့ရှိသည်။

- နိုင်ငံရေးတွင်ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုတန်းတူညီတူရှိရေးနှင့်ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရာမှာအမျိုးသမီးများတိုးတက်မြင့်မားစေရေးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများအဖွဲ့ရဲ့အစည်းအဝေးမှာကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂကနိုင်ငံရေးပါတီများမှာအမျိုးသမီးများရဲ့အဆင့်အတန်းမြင့်မားလာစေဖို့ခုလိုအကြံပြုချက်တွေကိုချမှတ်ခဲ့ပါသည်။

- ယာယီအရေးယူဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုအဖြစ် ကိုတာစနစ်သို့မဟုတ်အလားတူတဲ့အကောင်းဘက်ဆောင်အရေးယူခြင်းပုံစံတွေလိုမျိုးအ ခိုင်အမာစံနစ်တွေကိုအမျိုးသမီးများ၊အစိုး

ရအဖွဲ့ဝင်များနှင့်နိုင်ငံရေးရာထူးနေရာများမှာပါဝင်ရန်ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများဖြစ်ဖို့အာမခံရေးအတွက်အသုံးချသင့်သည်။

- ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများရောခန့်အပ်ထားပြီးဝန်ထမ်းများအပါအဝင် နိုင်ငံရေးနယ်ပယ်မှအမျိုးသမီးများရဲ့နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ၊စီမံခန့်ခွဲရေးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများတိုးမြှင့်လာစေဖို့လေ့ကျင့်သင်တန်းအစီအစဉ်များကိုအထူးသဖြင့်အစိုးရအဖွဲ့ရာထူးတွေရရှိပြီးအခြားအမျိုးသမီးများရဲ့အတွေ့အကြုံကိုအသုံးချ၍ရေးဆွဲသင့်သည်။

- အလားအလာရှိတဲ့အမျိုးသမီးကိုယ်စားလှယ်လောင်းများအကြောင်း၊သတင်းအချက်အလက်တွေကိုစံနစ်တကျစုဆောင်းထိန်းသိမ်းသင့်ပြီးကိုယ်စားလှယ်လောင်းများကိုရာထူးခန့်ထားရေးများကိုစဉ်းစားတဲ့အခါအလွယ်တကူရရှိနိုင်စေဖို့လုပ်ပေးသင့်သည်။

- ပါတီများကိုနိုင်ငံရေးလုပ်ငန်းတာဝန်အတွက် လူပုဂ္ဂိုလ်များရွေးချယ်တဲ့အခါအတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုးရှိတဲ့အမျိုးသမီးများကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းအသေအချာဖြစ်လာစေဖို့အတွက်ရွေးချယ်ရေးမှာအသုံးပြုတဲ့သူတို့ရဲ့မှတ်ကျောက်တွေကိုအသေအချာစစ်ဆေးဖို့တိုက်တွန်းသင့်သည်။

ဇာဇ

နှစ်ဆယ်ရာစုအတွင်းအမျိုးသမီးနိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်များ

သမ္မတများ

ကိုရာဇန်အကီးနား	ဖိလိပိုင်
ဗိုင်လက်တာချန်မိုရို	နီကာရာဂွာ
ဗစ်ဒစ်ဖင်းဘိုဂိုဒိုတာ	အိုင်ယာလန်
လစ်ဒီယားဂေးလာ	ဘိုလစ်ဗီးယား
အဲသာပါစကယ်ထရူးဝိလော့	ဟေတီ
အစ်စတဲလားပီရွန်	အာဂျင်းတီးနား
မေရီရော်ဘင်ဆင်	အိုင်ယာလန်

ဝန်ကြီးချုပ်များ

ဆီရာမာဗိုဘန်ဒါရာနိုင်ကာ	သီရိလင်္ကာ
ဘယ်နာဇီယာဘူတို	ပါကစ္စတန်
ဂရိုဟာလမ်းဘရူတလန်	နော်ဝေ
ခင်မ်ကင်ပ်ဘဲလ်	ကနေဒါ
ယူဂျီးနီးယားချားလ်	ဒိုမီနီကာ
တန်စုချီလား	တူရကီ
အီဒစ်ခရက်စင်	ပြင်သစ်
အင်ဒရာဂန္ဒီ	အိန္ဒိယ
ချန်ဒရစ်ကာကူမာရာတွန်ဂါ	သီရိလင်္ကာ
မာရီယာလစ်ဘယ့်ရီယာပီတာစ်	နယ်သာလန်
ဂိုလ်ဒါမေယာ	အစ္စရေး
မာရီယာဒီလောဒက်စ်ပင်တာစိတ်ဂို	ပေါ်တူဂီ
ဟာနာစုချိုကာ	ပိုလန်
မာဂရက်သက်ချာ	အင်္ဂလန်
ခါလီဒါဇီယာ	ဘင်္ဂလားဒက်ရှ်

အမျိုးသမီးရေးရာဝါဒ

အမျိုးသမီးများအခွင့်အရေးကိုတောင်းဆိုသံတွေဟာ အခုမှအသစ်ပေါ်လာတဲ့တောင်းဆိုသံတွေမဟုတ်ပါဘူး။ဆယ့်ရှစ်ရာစုအတွင်းက ဗြိတိသျှအမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ မေရီဝူးလ်စတုံးခရက်ဖ် (MaryWollstonecraft) က“အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများ မှန်ကန်ကြောင်းသက်သေပြချက်” A Vindication of the Rights of Women (1792) ဆိုတဲ့စာအုပ်ကိုရေးခဲ့တယ်။ အဲဒီစာအုပ်ဟာ အမျိုးသမီးများရဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပထမဦးဆုံးသောအသိဉာဏ်ပညာ့ပွင့် လင်းတဲ့အမြင်တွေထွက်ပေါ်လာစေတဲ့စာအုပ်ဖြစ်တယ်။ အမျိုးသမီးများလုပ်ရှားမှုဟာ အဒီကနိုင်ငံရေးအင်အားအဖြစ်ကြီးထွားလာတဲ့ အတွက်လှုပ်ရှားမှုအတွင်းမှာကွဲပြားတဲ့ဦးတည်ချက်တွေအဖြစ်ဖြစ်ပေါ် ပြောင်းလဲလာခဲ့ပါသည်။

- **အစွန်းရောက်အမျိုးသမီးဝါဒီများ (Radical Feminists)** ပြဿနာကိုယောကျ်ားကအာရာရာကို ချုပ်ကိုင်တဲ့စနစ်လို့မြင်တယ်။ စနစ်တစ်ခုလုံး အမျိုးသမီးများအပေါ်အမျိုးသားများရဲ့အာဏာလွှမ်းမိုးခြင်းဖြစ်တယ်။ ယောကျ်ားအုပ်ချုပ်သူများ ၊ယောကျ်ားစစ်တပစက်မှုလုပ်ငန်းများ၊နိုင်ငံရေး၊ဘာသာရေး အဖွဲ့အစည်းများ၊ ယောကျ်ားကုန်သွယ်ရေးသမဂ္ဂများယောကျ်ားလွှမ်းမိုးတဲ့လက်ဝဲဝါဒီများ အားလုံးဟာ ယောကျ်ားများကချုပ်ကိုင်တဲ့စံနစ်ရဲ့အပိုင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ယောကျ်ားတွေကအရာရာကိုချုပ်ကိုင်အောင်ဒီစနစ်က အားဖြည့်နေပါတယ်။ အားဖြည့်ခြင်းခံနေရသည့် မိသားစုအတွင်းရှိယောကျ်ားတစ်ယောက်ချင်းစီကမိန်းမများနဲ့ကလေးများအပေါ် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ခြင်းလို့မြင်တယ်။ အစွန်းရောက်အမျိုးသမီးဝါဒီများက အမျိုးသမီးများကို စည်းရုံးဆော်ဩခြင်းတွေ၊ဆန္ဒပြပွဲတွေလုပ်ဖို့၊အမျိုးသမီးများရဲ့နေရာနဲ့ အမျိုးသမီးများရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုထူထောင်ဖို့ဖိအားပေးပြောဆိုနေကြပါတယ်။

- **အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်အမျိုးသမီးဝါဒီများ (Liberal Feminists)** ပြဿနာကိုဘက်လိုက်ခြင်း၊ စွဲလန်းခြင်းအဖြစ်မြင်သည်။ ဒီစံနစ်ကိုပြုပြင်ဖို့လိုအပ်သည်၊ ပြောင်းပြန်လှန်စရာမလိုဘူး။ အမျိုးသမီးများတန်းတူ ညီတူအခွင့်အရေးများရရေးအတွက် ဥပဒေပြဌာန်းခြင်းပိုလုပ်ဖို့လိုအပ်သည်။ မိန်းကလေးများ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်စိတ်ချမှုရ လာရေးအတွက်အကောင်းဘက်ဆောင်တဲ့ စံနမူနာကောင်းများ ပိုမိုလိုအပ်တယ် လို့ယူဆသည်။ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ် အမျိုးသမီးဝါဒီများက အစိုးရများကို အမျိုးသမီး အရေးလိုလားထောက်ခံတဲ့ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးတွေ လုပ်ပေးဖို့တရားဆွယ်ကြသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်တဲ့ သူများအပေါ်ဩဇာလွှမ်းမိုးလာအောင် ကြိုးများဆောင်ရွက်သည်။ ဒီအယူအဆတွေရဲ့လက်တွေ့

ကျင့်သုံးပုံတွေကို ဥပမာအဖြစ်ပြောရမယ်ဆိုရင် စစ်ဖြစ်ပွား တယ်ဆိုကြပါစို့ – အစွန်းရောက် အမျိုးသမီးဝါဒီများကယူဆတာက စစ်ဆိုတာမရှိသင့်ဘူး။ အစွန်းရောက်အမျိုးသမီးဝါဒီများက စစ်ကိုရပ်တန့်ဖို့၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ပြောင်းလဲဖို့ကြိုး စားကြသည်။ အလယ်အလတ် လမ်းစဉ်ကျ အမျိုးသမီးဝါဒီများက စစ်ပွဲမှာယောကျ်ားရော မိန်းမပါတန်းတူညီတူတိုက် ဖို့အစိုးရများကို အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများကိုတောင်းဆိုကြသည်။

- **ဆိုရှယ်လစ်အမျိုးသမီးဝါဒီများ (Socialist Feminists)** ပြဿနာကိုယောကျ်ားများ သြဇာလွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် လူတန်းစားခွဲခြားခေ ခါင်းပုံဖြတ်ခြင်းတို့ ပေါင်းစပ်လို့ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ပြဿနာလို့မြင်သည်။ သြဇာအာဏာနဲ့ "နဉစ္စာကိုလူနည်းစုက ထိန်းချုပ်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး တကယ့်လွတ်မြောက်ရေးရဖို့မဖြစ်နိုင်။ အမျိုးသမီးဝါဒီတွေကနယ်ချဲ့ ဆန့်ကျင့်ရေးလှုပ်ရှားမှု၊ အလုပ်သမားအစည်းအရုံးများ၊ လက်ဝဲဝါဒီနိုင်ငံရေး ပါတီများဖြစ်တဲ့ အခြားသောအဖိနှိပ်ခံအုပ်စုများနဲ့ လူတန်းစားအသီးသီး မဟာမိတ်ဖွဲ့ခြင်းကို အလေးပေးလုပ်ဆောင်သည်။ အမျိုးသမီးရေးရာဝါဒ လှုပ်ရှားမှုရဲ့အနှစ် အဓိပ္ပါယ်နဲ့အရေးပါမှုတွေ၊ဒ့ါအပြင်လိင်ကွဲပြားခြင်း ကြောင့်ဖိနှိပ်ခံရခြင်းက ကိုယ်နဲ့ကိုယ့်မိသားစုဆက်ဆံရေး အပေါ်မှာ ထင်ဟပ်အားဖြည့်နေတဲ့ အကြောင်းတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အမျိုးသမီးလွတ်မြောက်ရေး လှုပ်ရှားမှုများနဲ့ အဖွဲ့အစည်းများရဲ့ တည်ဆောက်မှု ဘောင်အတွင်းမှာ ရောဖြစ်သည်။ မဟာမိတ်အဖွဲ့အစည်းများကတိုးတက်တဲ့အမြင်ရှိသူအမျိုးသားများနဲ့ အမြဲတမ်း ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းများဖြစ်သည်။ ၁၉၆၀ပြည့်လွန်နှစ်နှောင်းပိုင်း လူမှုရေးဆန့်ကျင်လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ဗီယက်နမ် စစ်ဆန့်ကျင်ရေးလှုပ်ရှားမှုများကနေပေါ်ထွက်လာတဲ့အတိုင်း အမျိုးသမီးလှုပ်ရှားမှုတွေမှာဆို ရှယ်လစ်အမျိုးသမီးရေးရာဝါဒီများက သြဇာလွှမ်းမိုးခဲ့သည်။ ၁၉၇၀ပြည့်လွန်နှစ်ဆုံးပိုင်းမှာတော့ အစွန်းရောက်အမျိုးသမီးဝါဒီများကပို၍ သြဇာလွှမ်းမိုး တာကိုတွေ့ရသည်။

၁၉၉၀ပြည့်လွန်နှစ်များကစ အခုထိဆက်တိုက်ဆိုသလို အမျိုးသမီးရေးရာလှုပ်ရှားမှု (၃)ခု စလုံးရဲ့အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုပြီး အားလုံးပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအဖြစ် အနေအထားအမျိုးမျိုးကနေ ကြီးထွားလာပြီး အမျိုးသမီးရေးရာဝါဒများဟာစစ်မက်ရေးရာဝါဒများ အာဏာများကို လေးစားတဲ့ဝါဒနဲ့ မတရားအုပ်ချုပ်မင်းလုပ်ခြင်းများကိုဆန့်ကျင်တဲ့ လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှုရဲ့ မဟာမိတ်လှုပ်ရှားမှုအဖြစ်မြင်လာသည်။

သိမှတ်စရာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ / အေအိုင်ဒီအက်စ်အကြောင်း

HIV/ AIDS ဆိုတာဘာလဲ

HIV ပိုးဆိုတာလူရဲ့ခုခံစွမ်းအားကိုကျဆင်းစေတဲ့ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးတမျိုးဖြစ်သည်။ HIV ပိုးကူးစက်ခံရပြီဆိုရင် အဲဒီပိုးဟာခန္ဓာကိုယ်တွင်းက ရောဂါခုခံစွမ်းအားကိုဖျက်ဆီးပစ်သည်။ အဲဒီလိုဖျက်ဆီးခြင်းခံရတာကို ခုခံအားကျဆင်းရောဂါ AIDS ဖြစ်တယ်လို့ခေါ်သည်။ အဲဒီအခါမှာပြင်ပက ဝင်လာတဲ့ရောဂါတွေ ကိုခုခံနိုင်စွမ်းမရှိတော့ဘဲ အဲဒီရောဂါတွေနဲ့သေဆုံးကြရသည်။

မှတ်ချက်။ ။ HIV ပိုးကူးစက်ခံရပေမယ့် လည်းသာမာန်လူတစ်ယောက်လိုသွား လာလှုပ်ရှားနိုင်တယ်ဆိုတာမမေ့ပါနဲ့။

ကာကွယ်ကုသရန်ဆေးရှိပါသလား

HIV ပိုးကိုကာကွယ်ဖို့၊ ကုသဖို့ဆေးမရှိသေးပါ။

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- လိင်ဆက်ဆံမှုမှကူးစက်ခြင်း
- လိင်တူ၊လိင်ကွဲဆက်ဆံခြင်း (လိင်အင်္ဂါများကိုပါးစပ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စအိုဖြင့်လည်းကောင်းအသုံးပြုဆက်ဆံခြင်း
- သွေးမှတဆင့်ကူးစက်ခြင်း
- ရောဂါပိုးရှိသောသူ၏သွေးကိုသွင်းမိခြင်း၊ ရောဂါရှိသူနှင့် ချွန်ထက်ပြတ်ရှသောအသုံးအဆောင် များမျှဝေသုံးစွဲခြင်း၊ (ဥပမာ ဘရိတ်ဓါး၊ ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးမှင်ကြောင်ထိုးခြင်း)
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှသန္ဓေသားသို့ကူးစက်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်းချက်ကြိုးမှတဆင့်ကူးစက်ခြင်း၊ မွေးဖွားစဉ်အတွင်းမိန်းမကိုယ်အရည်နှင့်သွေးများမှတဆင့်ကူးစက်ခြင်း၊ နို့တိုက်စဉ်နို့ရည်မှတဆင့်ကူးစက်ခြင်း

မကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

♦ သာမန်ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းများ

♦ တအိမ်ထဲတွင်အတူနေထိုင်ခြင်း၊ နှာရည်၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ မျက်ရည်၊ ချွေးရည်တို့ ဖြင့်ထိမိခြင်း၊ နဖူး၊ ပါး၊ လက်တို့ကိုနမ်းခြင်း၊ တနေရာထဲအတူအလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ကားအတူတူ စီးခြင်း၊ လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ အိမ်သာအတူသုံးခြင်း၊ မျက်နှာသုတ် ပုပါအတူ သုံးခြင်း၊ ခြင်း၊ ကြမ်းပိုး၊ အခြားပိုးကောင်းများကိုက်ခံရခြင်း စသည်တို့သည် မကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။

ဿဃ

မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း

မိသားစုစီမံကိန်းချခြင်း

မိန်းခလေးနှင့်ယောကျ်ားလေးတွေဟာ အိမ်ထောင်ပြုပြီးလို့ အတူနေကြပြီဆိုရင်သား သမီးရယူဖို့အတွက်အခြေအနေများ မပြည့်စုံသေးပါက မိမိအိမ်ထောင်ဖက်နှင့်အတူတကွတိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး မည်သည့်အချိန်တွင်မှ ခလေးစတင်ယူမည်။ ဘယ်နှစ်ယောက်ယူမည်၊ ခလေးတစ်ဦးနှင့်တဦး မည်မျှခြားစေမည်စသည်ဖြင့် အစီအစဉ်များကိုကြိုတင်ချထားသင့်သည်။ သို့မှ သာလျှင်မွေးဖွားလာမည့်ရင်သွေးငယ်များကို အဆင်ပြေစွာကျွေးမွေး စောင့်ရှောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိစီမံထားသည့် ကာလမတိုင်မီ ကိုယ်ဝန်မရစေနိုင်ရန်အတွက် အိမ်ထောင်ဦးစီးသော်၄င်း အိမ်ရှင်မကိုယ်တိုင်သော်၄င်း နှစ်သက်ရာသန္ဓေတားနည်းလမ်းများဖြင့် ကာကွယ်ထားသင့်သည်။

သန္ဓေတားနည်းလမ်းအချို့

အမျိုးသားသန္ဓေတားနည်း

ကွန်ဒုံ သုံးခြင်းသည့်ယာယီသန္ဓေတားရန် ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အသုံးပြုရန်အတွက် လွယ်ကူသည်။ ဈေးနှုန်းချိုသာသည်။ အသုံးပြုသူများအတွက် အဆင်ပြေစေပြီးအန္တရာယ်ကင်းသည်။ အမျိုးသားလိင်တံတွင် အလျှင်စွပ်ပြီးမှလိင်ဆက်ဆံပြုမှသာလျှင် ကိုယ်ဝန်မရအောင်ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့်အပြင်လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သောရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် အေ့စ်ရောဂါကိုပါ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

အမျိုးသားသားကြောဖြတ်ခြင်း

အမျိုးသားများသားကြောဖြတ်ခြင်းသည် ရာသက်ပန်သန္ဓေတားနည်းဖြစ်သည်။ ထိုနည်းသည် သားသမီးများလုံလောက်ပြီဖြစ်သော အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသားများအတွက် အထူးသင့်လျော် သောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လုပ်ဆောင်ပုံမှာ ကျွမ်းကျင်သော ခွဲစိတ်ဆရာဝန်မှ အမျိုးသားကပ်ပယ်အိပ်(ဝှေးစေ့အိပ်)ကို အနည်းငယ်ဖေါက်၍ သုတ်ရည်လမ်းကြောင်းကိုထုံးချည်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖြတ်တောက်မှုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အမျိုးသား၏ သုတ်ရည်များ အမျိုးသမီး၏ သားဥဆီသို့သွားရောက်ပေါင်းစပ်ခြင်းမရှိသဖြင့် သန္ဓေမတည်းနိုင်တော့ပါ။

အမျိုးသမီးသန္ဓေတားနည်း

သန္ဓေတားဆေးသောက်ခြင်း

ငင်းဆေးကိုသောက်ခြင်းဖြင့်ယာယီသန္ဓေတားနိုင်သည်။ သားသမီးမရှိသေးသော အမျိုးသမီးများ အတွက်အထူးသင့်လျော်သည်။ ဆေးအာနိသင်မှာသန္ဓေသားဥမှည့်ခြင်းကြွေခြင်းမရှိစေရန်၊ သားအိမ်နံရံအမြှေးပါးကိုကြီးထွားမှု မရှိစေရန်နှင့်သားအိမ်အဝရှိ အချွဲများကိုစေးပျစ်စေကာ သုတ်ပိုးကောင်များ သားအိမ်ဆီသို့ဝင်ရောက်ရန်ခက်ခဲစေသည်။

အပ်စိုက်သန္ဓေတားနည်း

ငင်းဆေးသည် (၃)နှစ်ကျော်အထိ ကောင်းစွာသန္ဓေတားနိုင်သဖြင့် ခလေးရှိပြီးသော မိခင်များ အတွက်အထူးသင့်လျော်သည်။ ပုံစံမှာအသေးစားအဖြူရောက်ပိုက်ပျော့ တချောင်းဖြစ်၍ သုံးစွဲသူ၏လက်မောင်းအတွင်း ဖက်အရေပြားအောက်တွင် မြုပ်သွင်းပြီးအာနိသင်မှာ (၃) နှစ် အထိဖြစ်သည်။ ဖြစ်တတ်သောလက္ခဏာများမှာ ထိုးဆေးနှင့်အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

သားအိမ်တွင်းထည့်ကရိယာ

ဤနည်းသည် ရာသက်ပန်သန္ဓေတားနည်းနှင့်ဆင်တူသည်။ သားကြောဖြတ်ရန်မလိုဘဲအချိန် ကာလကြာရှည်စွာ သန္ဓေတားနိုင်သဖြင့် သားသမီးလုံလောက်ပြီဖြစ်သော အမျိုးသမီးများအတွက်အထူးသင့်လျော်သည်။ ၎င်းသည်သားအိမ်အတွင်း၌ ထည့်သွင်းပြီး သန္ဓေတားသောကရိယာဖြစ်သည်။ အမျိုးအစားအလိုက် ၃ နှစ်မှ ၈ နှစ်အထိသန္ဓေတား နိုင်စွမ်းရှိပြီး ရာသီလာ နေစဥ်ကာလနှင့်ရာသီလာပြီးစ အချိန်တွင်ထည့်သွင်းပါကအသေချာဆုံးဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများအပေါ်ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့်ခွဲခြားမှုများပပျောက်စေခြင်းသဘောတူညီချက် (စီဒေါ) နှင့် နိုင်ငံတကာအမျိုးသမီးများအခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှု

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၄၀အတွင်းအခွင့်အရေးတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အတွေ့အကြုံအရ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့ အစည်းတွေထင်သလိုအမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးအကြား တန်းတူရှိတာမဟုတ် ဘူးဆိုတဲ့အတွေး အခေါ်နိုင်ငံတကာဥပဒေမှာပေါ်လာခဲ့သည်

နောက်ခံသမိုင်း

၁၉၆၇

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂက အမျိုးသမီးများအနေအထား ကော်မရှင်ကအမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားမှု များပပျောက်ရေးကြေညာချက်ကို အကြမ်းရေးဆွဲခဲ့သည်။ ဒီကြေညာချက်မှာ ၁၉၄၅ခု နှစ်ကစပြီး ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂကကျင့်သုံးခဲ့တဲ့ အမျိုးသမီးများအခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်တဲ့ နိုင်ငံ တကာစံထား ချက်တွေပါပါသည်။ ဒီကြေညာချက်ကို အဲဒီနှစ်မှာပဲကျင့်သုံးပြီး နောင်မှာစီး ဒေါသဘောတူညီမှု အတွက်အခြေခံဖြစ်လာပါသည်။

၁၉၇၅

မက္ကဆီကိုမြို့မှာပထမဆုံး ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာအမျိုးသမီးများ ညီလာခံကိုကျင်း ပပါသည်။ ဒီညီလာခံက ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအမျိုးသမီးများ ဆယ်စုနှစ်ကျင်းပဖို့တောင်းဆိုပြီး ၁၉၇၆က ၁၉၈၅အထိကို သတ်မှတ်လိုက်သည်။ ဒါ့အပြင်ဒီညီလာခံက အမျိုးသမီးများအခွင့် အရေးတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့သဘောတူညီချက်တစ်ရပ်ကို အကြမ်းရေးဆွဲဖို့အဆိုပြုခဲ့ပါသည်။

၁၉၇၉

အမျိုးသမီးများအနေအထားကော်မရှင်က အမျိုးသမီးများအပေါ်ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ခွဲခြားခြင်းအားလုံးကို ပပျောက်စေရေသဘောတူညီချက် (စီဒေါ)ကိုလုံးဝပြည့်စုံတဲ့ ပထမဆုံးအ မျိုးသမီးများ နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးပဋိညာဉ်အဖြစ်ရေးဆွဲခဲ့သည်။ စီဒေါကိုနိုင်ငံ တကာအမျိုး သမီးများ အခွင့်အရေးဥပဒေကြမ်းလို့ခေါ်လေ့ရှိပြီး နိုင်ငံသားများရဲ့အခွင့်အရေးနဲ့ နိုင်ငံရေး အခွင့်အရေးများ အပြင်စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနဲ့ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးများလည်းပါသည်။ ဒါ ကြောင့်စီဒေါဟာ ပြည်သူ့ရေးရာကနေအမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားမှုအများအပြားဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ အိမ်ထောင်နဲ့ မိသားစုတွေဖြစ်တဲ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအထိသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။

စီဒေါတည်ဆောက်ပုံ

- **အမျိုးသမီးများ၏လူ့အခွင့်အရေးအားမခံချက်များနှင့် အကာအကွယ်များ**
- **ပါဝင်သည့်နိုင်ငံများ၏တာဝန်များ**
- **သဘောတူညီချက်အားစောင့်ကြပ်ရန်ယန္တရားများ**
- **သဘောတူညီချက်စည်းမျဉ်းများ**

အပိုဒ်တွေကိုခြောက်ပိုင်းခွဲထားသည်
အပိုဒ်တချို့ကိုအကျယ်ရှင်းပြထားပါသည်။

အပိုင်း ၁	– အပိုဒ် ၁ – ၆
အပိုင်း ၂	– အပိုဒ် ၇ – ၉
အပိုင်း ၃	– အပိုဒ် ၁၀ – ၁၄
အပိုင်း ၄	– အပိုဒ် ၁၅ – ၁၆
အပိုင်း ၅	– အပိုဒ် ၁၇ – ၂၂
အပိုင်း ၆	– အပိုဒ် ၂၃ – ၃၀

အပိုင်း ၁ မှ ၄ ကအာမခံပြီး ကာကွယ်ပေးထားတဲ့ အခွင့်အရေးတွေအကြောင်းပြောထား ပြီးဒါတွေကိုသဘောတူညီချက်တွေရဲ့အဓိကပြဋ္ဌာန်းချက်တွေဖြစ်သည်။

အပိုင်း ၁

အပိုဒ် ၁။ ။ ခွဲခြားမှု၏အဓိပယ်သက်မှတ်ချက်

အမျိုးသမီးများအပေါ်ခွဲခြားခြင်းဆိုတာဟာ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ လူ့အခွင့်အရေး တွေနဲ့ အခြေခံ လွတ်လပ်မှုတွေကိုအသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ခံစားခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ကျင့်သုံးခြင်းတို့ ကိုထိခိုက်ခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ပျက်ပြားစေခြင်းဖြစ်အောင် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဒါမှမဟုတ် ထိခိုက်အောင် လိင်ပေါ်မူ တည်ပြီးကွဲပြားစေမှု၊ ပယ်ထားမှု သို့မဟုတ်ကန့်သတ်ထားမှုလုပ်ရပ်များကိုခေါ်သည်။

အပိုဒ် ၂ ။ ။ လုပ်ဆောင်ရမည့်မူဝါဒများ

အမျိုးသမီးတွေအပေါ် ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ခွဲခြားမှုတွေကို အစိုးရတွေကရှုတ်ချပြီးဒါတွေ အဆုံးသတ် အောင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ တန်းတူကျင့်စဉ်တွေကို နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေမှာရေးထား ပါသည်။ ဒီအပိုဒ်အရခွဲခြားမှုရှိတဲ့လက်ရှိဥပဒေတွေ၊ ဓလေ့ထုံးစံတွေနဲ့ စည်းမျဉ်း တွေကို ဖျက်သိမ်း ပြီးမည်သူမဆို၊ မည်သည့်အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ်မည်သည့် စီးပွားရေးမဆို ခွဲခြားမှု တွေလုပ်ခဲ့ရင် ရပ်စဲဖို့ဆောင်ရွက်ချက်တွေကိုလုပ်ပါသည်။

အပိုဒ် ၃။ ။ အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးများကိုအားမခံခြင်း

အမျိုးသမီးများ တိုးတက်မှုရစေဖို့နှင့် အမျိုးသားများနဲ့ တန်းတူမိမိတို့၏ ရပိုင်ခွင့်တွေကို ကာကွယ်ဖို့အစိုးရတွေဟာ သင့်တော်တဲ့ဆောင်ရွက်ချက်တွေလုပ်ပေးရမည်။

အပိုဒ် ၄ ။ ။ ယာယီအထူးဆောင်ရွက်ချက်များ

အစိုးရတွေဟာ အမျိုးသမီးတွေတိုးတက်မှု အတွက်ဥပဒေတွေ လျာထားချက်တွေလုပ်တာလိုမျိုး လူနည်းစုဘက်ကရပ်တည်တဲ့ အစီအစဉ်တွေလုပ်နိုင်သည်။ ဒါတွေကိုခွဲခြားတဲ့လုပ်ရပ်တွေလို့သဘောမထားပါဘူး။ တန်းတူမှုရလာတဲ့အခါဒီဆောင် ရွက်ချက်တွေကိုရပ်ချင်ရပ်လိုက်နိုင်သည်။

အပိုဒ် ၅ ။ ။ လိင်အရအခန်းကဏ္ဍများနှင့်ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ

အမျိုးသမီးတွေအပေါ်ခွဲခြားမှုတွေနဲ့ လိင်အရပုံသေသတ်မှတ်ချက်တွေကို ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံတွေကိုအစိုးရအနေနဲ့ပပျောက်အောင် ကြိုးစားပါမယ်။

အပိုဒ် ၆ ။ ။ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ခြင်း

အမျိုးသမီးတွေကိုရောင်းဝယ်တာနဲ့ ပြည့်တန်ဆာပြုပြီးအမြတ်ထုတ်တာတွေကိုအစိုးရအနေနဲ့ ပပျောက်အောင်ဆောင်ရွက်ရမည်။

အပိုင်း ၂

အပိုဒ် ၇။ ။ နိုင်ငံရေးနှင့်ပြည်သူ့ရေးရာနယ်ပယ်

နိုင်ငံရေးနဲ့ပြည်သူ့ရေးရာနယ်ပယ်တို့မှာ အမျိုးသမီးတွေကိုခွဲခြားမှုတွေ ပပျောက်အောင် အစိုးရ အနေနဲ့ဆောင်ရွက်ပြီး အမျိုးသမီးတွေမှာမဲပေးခွင့်နဲ့နိုင်ငံရေးလုပ်ပိုင်ခွင့်၊ အစိုးရအဆင့်တိုင်းရဲ့ မူဝါဒတွေဖော်ဆောင်ရေးမှာ ပါဝင်ခွင့်နဲ့အစိုးရမဟုတ်တဲ့အဖွဲ့အစည်းတွေမှာပါဝင်ခွင့်တွေရှိရမည်။

အပိုဒ် ၈ ။ ။ နိုင်ငံတကာအဆင့်တွင်ပါဝင်ခြင်း

အမျိုးသမီးတွေဟာ မိမိတို့နိုင်ငံကိုနိုင်ငံတကာအဆင့်မှာ ကိုယ်စားပြုနိုင်ပြီး နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ပါဝင်နိုင်တဲ့အခွင့်အရေးရစေဖို့အစိုးရတွေကဆောင်ရွက်ရမည်။

အပိုဒ် ၉ ။ ။ နိုင်ငံသား

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ သူတို့ကိုယ်တိုင်သို့မဟုတ် သူတို့ရဲ့သားသမီးတွေကို နိုင်ငံသားပြောင်းလဲပိုင်ခွင့် သို့မဟုတ်နိုင်ငံသားဖြစ်ပိုင်ခွင့်တွေကို အစိုးရတွေကခွင့်ပြုရမည်။

အပိုင်း ၃

အပိုဒ် ၁၀။ ။ ပညာရေးတွင်တန်းတူမှု

အစိုးရတွေဟာ ပညာရေးမှာအမျိုးသမီးတွေကိုခွဲခြားမှု တွေပပျောက်အောင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဒီလိုလုပ်ရာမှာ အမျိုးသမီးတွေကိုပညာရနိုင်မှုနဲ့ အသက်မွေးပညာလမ်းညွှန်မှုတွေမှာ တန်းတူအခွင့်အရေးပေးခြင်း၊ တူညီတဲ့သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနဲ့စာမေးပွဲတွေ၊ သင်ကြားမှုအဆင့်အတန်းနဲ့ ကိရိယာတွေနဲ့ပညာသင်ဆုတွေနဲ့ချီးမြှင့်ခြင်းတွေပါဝင်ပါသည်။ ပညာရေးမှာနဲ့စာအုပ်တွေက အမျိုးသမီးတွေအပေါ်ပုံသေသတ်မှတ်ထားချက်တွေကို ဖက်ရှားပြီးကျန်းမာရေးနဲ့မိသားစု အစီအစဉ်လုပ်ခြင်းတို့နဲ့ ပတ်သက်တဲ့အချက်အလက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တန်းတူအခွင့်အရေး ပေးခြင်းတို့ကိုလည်းဆိုလိုသည်။

အပိုဒ် ၁၁။ ။ အလုပ်အကိုင်

လုပ်ငန်းခွင်မှာအမျိုးသမီးတွေကို ခွဲခြားမှုတွေပပျောက်အောင် အစိုးရတွေက ဆောင်ရွက်ရမည်။ အမျိုးသမီးတွေကမျိုးသားတွေနဲ့ တန်းတူလုပ်လိုတဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု၊ အလုပ်အကိုင်၊ သင်တန်းနဲ့တန်းတူလုပ်ခနဲ့အကျိုးခံစားခွင့်တို့အပါအဝင်အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုအခွင့်အရေးတွေပါရမည်ဒ့ါအပြင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ခွင့်နဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအန္တရာယ်ရှိတဲ့အလုပ်ကနေအထူး အကာ အကွယ်ပေးမှုကိုလည်းရှိရမည်။

အပိုဒ် ၁၂။ ။ ကျန်းမာရေးကုသမှုနှင့်မိသားစုအစီအစဉ်

အစိုးရဟာကျန်းမာရေးကုသမှုမှာအမျိုးသမီးတွေ အပေါ်ခွဲခြားမှုတွေကို ပပျောက်အောင် လုပ်ပြီး အမျိုးသားတွေနဲ့ တန်းတူမိသားစုစီမံကိန်းလို ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးရမည်။

အပိုဒ် ၁၃။ ။ စီးပွားရေးနှင့်လူမှုရေးအကျိုးခံစားခွင့်များ

အစိုးရတွေဟာစီးပွားရေးနဲ့ လူမှုရေးအပိုင်းတွေမှာ အမျိုးသမီးတွေအပေါ်ခွဲခြားမှုကို ပပျောက်အောင်လုပ်ရမည်။ အမျိုးသမီးတွေဟာ မိသားစုအကျိုးခံစားခွင့်တွေ၊ ချေးငွေတွေနဲ့အ ကြွေးတွေရပြီးအပန်းဖြေမှုတွေနဲ့ အားကစားမှာပါဝင်ခွင့်ရှိပြီး ယဉ်ကျေးမှုရေးရာကိုဘက်စုံမှ ပါဝင်ခွင့်ရှိရမည်။

အပိုဒ် ၁၄။ ။ ကျေးလက်မှအမျိုးသမီးများ

အစိုးရဟာကျေးလက်မှ အမျိုးသမီးတွေရင်ဆိုင်ရတဲ့ အထူးပြဿနာတွေကို စဉ်းစားပြီး သူတို့ ဟာမိသားစုစီးပွားရေးအရရပ်တည်နိုင်ဖို့ ပါဝင်ရတဲ့အခန်းနဲ့အခမဲ့လုပ်ရတဲ့ အလုပ်တွေကို အသိအမှတ်ပြုရမည်။ အစိုးရတွေဟာသူတို့အပေါ်ခွဲခြားမှုတွေကို ပပျောက်စေပြီးတိုးတက်မှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဆောင်ရွက်မှုတွေမှာတန်းတူပါဝင်စေရေးဖြစ်သည်။ (အိမ်ရာ၊ သန့်ရှင်းရေး)

အပိုင်း ၄

အပိုဒ် ၁၅။ ။ ဥပဒေရှေ့မှောက်တွင်တန်းတူမှု

ကန်ထရိုက်များချုပ်ဆိုရာမှာ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေစီမံခန့်ခွဲရာမှာ၊ တရားရုံးမှာရင်ဆိုင်ရာမှာနဲ့ နေထိုင်ဖို့ အိမ်ရာရွေးချယ်ရာမှာအစိုးရတွေဟာ ဥပဒေအရအမျိုးသားများနဲ့တန်းတူမှုပေးရမည်။

အပိုဒ် ၁၆။ ။ ထိမ်းမြားခြင်းနှင့်မိသားစုဥပဒေ

ထိမ်းမြားခြင်းနဲ့မိသားစုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စတွေအားလုံးမှာ အမျိုးသမီးတွေအပေါ် ခွဲခြားမှုတွေကို အစိုးရကဖယ်ရှားရမည်။ အိမ်ထောင်ပြုရာမှာတန်းတူမှု၊ မိမိဘဝဖော်ကို လွတ် လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်နိုင်မှုနဲ့လွတ်လပ်ပြီး အပြည့်အဝသဘောတူမှုရှိမှ သာအိမ်ထောင်ပြုခွင့်စ တာတွေပါဝင်သည်။ သားသမီးဘယ်နှစ်ယောက်ယူမလဲပါဝင်သည်။

အပိုင်း ၅

အပိုဒ် ၁၇။ ။ အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားမှုပပျောက်စေရေးကော်မတီ

သဘောတူညီချက်ထဲမှာ ပြဌာန်းချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့နဲ့ လိုက်နာမှုတွေကိုကြီးကြပ်ဖို့ သီးခြားကျွမ်းကျင်သူအဖွဲ့ဝင် ၂၃ ဦးပါကော်မတီတရပ် စီဒေါကဖွဲ့လိုက်သည်။ ကော်မတီအဖွဲ့ဝင်တွေကို အစိုးရတွေကအမည်စာရင်းပေးပြီး ညီလာခံမှာပါတဲ့ နိုင်ငံတွေက လျှို့ဝှက်ဆန္ဒ ပေးပြီးရွေးချယ်ပါသည်။

အပိုဒ် ၁၈။ ။ ကော်မတီသို့ပါဝင်သူနိုင်ငံများ၏တင်ပြချက်များ

စီဒေါကိုအတည်ပြုထားတဲ့ အစိုးရတွေဟာဥပဒေရေးရာ၊ တရားစီရင်မှု၊ စီမံခန့်ခွဲမှု သို့မဟုတ် သဘောတူညီချက် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ဆောင်ရွက်ချက်တွေ၊ တိုးတက်မှုတွေ (လေးနှစ် တကြိမ်တင်သွင်းရသည်။)

ထထထ

အင်တာနက်အသုံးပြုနိုင်သောဒေသများတွင် တခြားသော websites များကို ကြည့်နိုင်ပါသည်

www.icw.org	(HIV and women)
www.nicw.org	(Northern Ireland coalition of
women and	politics)
www.engender.org.uk	(Scottish Parliament and women)
www.fmreview.org	(Forced Migration Review)
www.goaskalice.columbia.edu	
www.unifem.undp.org	
www.unhchr.ch	
www.irc.org	

Search Engines:

www.google.com
www.womensearch.com
www.igc.org
www.oneworld.org
www.activisitnet.org/ resourcepages/ women
www.womenandhealth.demon.co.uk/ library

လိမ်လည်လှည့်ဖြားရောင်းစားခံရခြင်း၊ ဖိနှိပ်စော်ကားခံရခြင်း၊ တရားမျှတမှု မရှိခြင်း၊ အလုပ်သမားပြဿနာစသည်တို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုပါက အောက်ပါအစိုးရမဟုတ်သည့်အဖွဲ့များသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

☎ တိုင်းရင်းသားအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးအစီအစဉ် မက်(ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း	(ချင်းမိုင်) (မဲဆောက်) (ဖန်းငါး)	၀၅၃ ၈၁၁ ၂၀၂ ၀၅၅ ၅၃၆ ၆၈၅ ၀၇၆ ၄၈၇ ၀၉၂
☎ ရောင်ခြည်ဦးအလုပ်သမားအစည်းအရုံး	(မဲဆောက်)	၀၅၅ ၅၄၂ ၆၂၂
☎ တီအေစီဒီဘီ(မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီရေးလှုပ်ရှားမှု ဆိုင်ရာ၊ ထိုင်းကော်မတီ)	(ဘန်ကောက်)	၀၂ ၂၁၆ ၄၄၆၃
☎ ရတ်ထိုင်းဖောင်းဒေးရှင်း(CARE)	(ဘန်ကောက်) (မဟာချိုင်း)	၀၂ ၇၅၅ ၆၃၄၃ ၀၃၄ ၈၁၅ ၇၁၉
☎ အမ်ပါဝါ (EMPOWER)	(ချင်းမိုင်) (မယ်ဆိုင်) (ဖူးကစ်)	၀၅၃ ၂၈၂၅၀၄ ၀၅၃ ၇၃၃ ၈၂၈ ၀၇၆ ၂၉၆ ၅၇၄
☎ အမျိုးသမီးဖောင်ဒေးရှင်း (FFW)	(ဘန်ကောက်)	၀၂ ၄၃၅ ၁၂၄၆ ၀၂ ၄၃၃ ၅၁၄၉
☎ အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေဖောင်ဒေးရှင်း(FOW)	(ဘန်ကောက်) (ချင်းမိုင်)	၀၂ ၅၁၃ ၁၀၀၁ ၀၅၃ ၈၀၈ ၆၈၃
☎ ဝေါလ်ဗီရှင်	(ရနောင်း) (ချင်းမိုင်) (ဖန်းငါး)	၀၇၇ ၈၁၃ ၃၁၁–၂ ၀၅၃ ၂၁၉ ၁၁၈ ၀၅၃ ၄၆၁ ၅၇၈ ၀၇၆ ၅၉၃ ၅၆၄
☎ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးမြှင့်တင်ရေး အသင်း (LPN)	(မဟာချိုး) (လပ်ပူရီ)	၀၃၄ ၄၃၄ ၇၂၆ ၀၃၂ ၃၁၄ ၆၆၇

အရေးကြီးသောဖုံးနံပါတ်များ	
☎ တရားမဝင် ဝင်ရောက်လာသော နိုင်ငံခြားအလုပ်သမားများစီမံခန့်ခွဲရေး ကော်မတီ (ဘန်ကောက်)	၀၂ ၃၅၄ ၁၇၂၄ ၀၂ ၃၅၄ ၁၇၇၀
☎ ချိုင်းမိုင်ခရိုင် အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး	၀၅၃ ၁၁၂ ၇၄၄ မှ ၆ အထိ
☎ တာ့ခ် ခရိုင် အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး	၀၅၅ ၅၁၁ ၆၉၄
☎ ဖန်းငါး အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး	၀၇၆ ၄၆၀ ၆၇၁ မှ ၄ အထိ
☎ မယ်ဟောင်ဆောင် အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး	၀၅၃ ၆၁၁ ၀၈၈
☎ ချင်းရိုင်း အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး	၀၅၃ ၆၀၀ ၁၂၇ ၀၅၃ ၇၁၈ ၀၃၃ မှ ၄ အထိ
☎ ခေါင်နိုက်ကဲန် အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး	၀၄၃ ၃၃၀ ၇၃၂ ၀၄၃ ၂၃၉ ၀၁၆
☎ ရနောင်း အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး	၀၇၇ ၈၂၄ ၀၂၈
☎ ဖူးကစ် အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး	၀၇၆ ၂၁၂ ၈၁၄ မှ ၆ အထိ
☎ ရာဇဝတ်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍တိုင်ကြားရန်	၁၉၁
☎ မတော်တဆထိခိုက်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်ကြားရန်	၁၉၉
☎ အထွေထွေဖုံးနံပါတ်များစုံစမ်းမေးမြန်းလိုပါက	၁၁၃၃ နှင့် ၁၈၃
☎ အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်(၂၄ နာရီ)	၁၆၆၉
☎ ကလေးပျောက်တိုင်ကြားရန်	၀၂ ၂၈၂၁၈၁၅
☎ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးစုံစမ်းမေးမြန်းရန်	၁၃၅၆ (အခမဲ့ဖုံး)

မြန်မာနိုင်ငံသို့ ဖုံးဆက်လိုပါက

၀၀၉ (သို့မဟုတ်) ၀၀၇ (သို့မဟုတ်) ၀၀၁–၉၅–(မြို့သင်္ကေတအမှတ်)–(မိမိဆက်လိုသော ဖုံးအမှတ်)မြို့သင်္ကေတဖုံးနံပါတ်များ–ရန်ကုန် (၁)၊ မန္တလေး (၂)၊ ဖားအံ (၅၈)၊ မြိတ် (၅၉)ထားဝယ် (၅၉)၊ စစ်တွေ (၄၃)၊ ဟားခါး (၇၀)၊ မြစ်ကြီးနား (၇၄)၊ တောင်ကြီး၊ ကလော၊ ဟဲဟိုး၊အောင်ဘန်း (၈၁) လားရှိုးမှုဆယ် (၈၂) လွိုင်ကော် (၈၃)၊ ကျိုင်းတုံ၊ တာချီလိတ် (၈၄)၊ မော်လမြိုင် (၅၇)၊ ပုသိမ် (၄၂)၊ ပဲခူး (၅၂)၊ တောင်ငူ (၅၄)၊ ပူတာအို (၇၄)၊ ပခုက္ကူ (၆၂)၊ မကွေး (၆၃)

MAP
FOUNDATION

မက်(ပ်)
တိုင်းရင်းသားအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာပေးအစီအစဉ်

PO. Box 7
Chiangmai University
Chiangmai 50202
Tel/Fax: 053 811 202
Email : map@mapfoundationcm.org
: women@mapfoundationcm.org
Website : www.mapfoundationcm.org