

၂၀ ကြိမ်မြောက်

အမျိုးသမီးနိုးနော့ပလုယ်ပွဲမှတ်တမ်း

မတ်လ ၆ - ၁၀ ရက်နေ့ ၊ ၂၀၂၁ ခုနှစ်





၂၀ ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ၊ မတ်ချီလ ၆-၁၀ ရက်နေ့

“ ပြောင်းလဲမှုအတွက် စိန်ခေါ်ရဲတယ် ”

MAP Foundation သည် ထိုင်းနိုင်ငံရှိ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းရှိ မြန်မာရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများအတွက် အလုပ်သမားအခွင့်အရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အမျိုးသမီးအရေး၊ ကလေးသူငယ်များ အရေးနှင့် မီဒီယာ အစီအစဉ်တို့ လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်း လာရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြသော မြန်မာအလုပ်သမားများကို ကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းများ၊ အမျိုးသမီးစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးသင်တန်း၊ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးပတ်သက်ပြီး ကူညီပေးခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် အလုပ်သမားများ၏ ဘဝတိုးတက်မြှင့်တင်ရေး ပညာပေးလုပ်ငန်းများ၊ လုံခြုံစွာရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ပေးလျက်ရှိပါသည်။

အသိပညာပေးလက်ကမ်းစာစောင်များ၊ ပိုစတာများ စတာတွေအပြင် ချင်းမိုင်နဲ့ မဲဆောက်မှာ FM 99 နဲ့ FM 105.5 ရေဒီယို အသံလှိုင်းတွေကလည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် ထိုင်းနိုင်ငံက ထုတ်ပြန်တဲ့အလုပ်သမားဆိုင်ရာတဲ့ ဥပဒေများ၊ သတင်းအချက်အလက်များ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဗဟုသုတများ၊ ပညာရေးဆိုင်ရာ မူဝါဒများနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနဲ့ဆိုင်တဲ့ မှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာများကို အသံလွှင့်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနဲ့ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူ၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင်း လုပ်အားခ မရသူများနှင့် အလုပ်သမားအခွင့်အရေး မရရှိသူများရဲ့ အခက်အခဲများကိုလည်း အခြားအလုပ်သမားရေး လုပ်နေတဲ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့်လည်း ပူးပေါင်းပြီး ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ တရားဥပဒေဘောင်အတွင်းမှ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းလည်းဖြစ်ပါသည်။

20th Anniversary Women Exchange Get-Together
“Dare to Challenge, Dare to Change”
6-10 March 2021
Holiday Garden Hotel



မာတိကာ

☞ မိတ်ဆက်	၃
☞ ၂၀ ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ	၄
☞ ဦးဆောင်သူများရဲ့ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	၅
☞ အမျိုးသမီးများရဲ့ ဒေသအစီရင်ခံစာ	၁၀
☞ နံနက်ခင်းမျက်နှာစုံညီ	၁၃
☞ အမျိုးသမီးနှင့် ခေါင်းဆောင်မှု	၂၁
☞ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးပြောင်းလဲမှုအတွက် အခြေအနေများနှင့် ပြောင်းလဲမှုလမ်းစဉ်များ	၂၆
☞ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း	၃၁
☞ အမျိုးသမီးရာသီသွေးနှင့် ကျန်းမာရေး	၃၅
☞ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့်အလိုအလျောက်တုန့်ပြန်စနစ်	၃၈
☞ ညနေခင်းအစီအစဉ်	၄၁
☞ မိတ်ဆုံစားပွဲ / ရိုးရာပါတီည	၄၂
☞ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ အခမ်းအနား	၄၃
☞ ၂၀၂၁ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့အတွက် ထုတ်ပြန်ကြေငြာစာတမ်း	၄၃
☞ ၂၀၂၁ အမျိုးသမီးများရဲ့ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	၄၅



မိတ်ဆက်

အမျိုးသမီးနှိုးနှောဖလှယ်ပွဲမှတ်တမ်း ၂၀၂၁

အမျိုးသမီး နှိုးနှောဖလှယ်ပွဲ မှတ်တမ်းစာအုပ်သည် ၂၀၂၁ ခုနှစ် ၊ မတ်လ ၆ - ၁၀ ရက်နေ့ထိ ၊ ထိုင်းနိုင်ငံ ချင်းမိုင်မှာ ကျင်းပပြုလုပ်တဲ့ ၂၀ ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနှိုးနှော ဖလှယ်ပွဲရဲ့ မှတ်တမ်းများကို စုစည်းထားတဲ့စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ရွှေပြောင်းအလုပ် သမား အမျိုးသမီးများ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ အလုပ်သမားသမားနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဥပဒေများ ၊ လူမှု ဖူလုံရေးနဲ့ နစ်နာကြေးရံပုံငွေအကြောင်း ၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဥပဒေနဲ့ အလိုအလျှောက်တုန့်ပြန်စနစ်၊ အမျိုးသမီးနဲ့ခေါင်းဆောင်မှု၊ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး ပြောင်းလဲမှုအတွက် အခြေအနေများနဲ့ ပြောင်းလဲမှုလုပ်ငန်းစဉ်များ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံ စွာကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း ၊ အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး အကြောင်းအရာများပါဝင်ပါတယ်။ ရွှေပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် စာအုပ်ထဲပါဝင်သည့် အချက်အ လက် အကြောင်းအရာများကို ကိုယ့်ဒေသတွင်းရှိ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲများတွင် ဦးဆောင်ပြီး လက်စွဲစာအုပ်အနေဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပြီးထုတ်ဝေခြင်းဖြစ် ပါတယ်။

စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အချက်အလက်များကို ဦးဆောင်ဆွေးပေးတဲ့ ဆရာ မများ ၊ မှတ်တမ်းခတ်ပုံနဲ့ အချက်အလက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပေးတဲ့ညီမများ၊ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲ ဖြစ်မြောက်အောင် ပံ့ပိုးကူညီပေးတဲ့ အလှူရှင် Foundation for a Just Society နဲ့ MAP Foundation က ညီမများကို အထူးပဲကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်လိုက်ပါတယ်။



(၂၀) အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ

နှစ်စဉ်မတ်လ (၈) ရက်နေ့မှာ ကျရောက်တဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ နဲ့အတူ မက်ပီဖောင်ဒေးရှင်းက ဦးဆောင်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများအတွက် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ ကျင်းပလာတာ ဒီနှစ်ဆိုရင် အနှစ် ၂၀ တိုင်ခဲ့ပါပြီ။ ထိုင်းနိုင်ငံနဲ့ နယ်စပ်ဒေသမှာရှိတဲ့ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲက အမျိုးသမီးကိုယ်စားလှယ် စုစုပေါင်း ၁၄၀ ပါဝင်တက်ရောက်ကြပါတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများ ခေါင်းဆောင်မှု အရည်အချင်း၊ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးရဖို့ ပြောင်းလဲမှုအခြေအနေနဲ့ ပြောင်းလဲမှုလမ်းစဉ်တွေ ၊ အမျိုးသမီးနဲ့ ကျန်းမာရေး၊ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းရှိ အလုပ်သမားဥပဒေတွေရဲ့ ခံစားခွင့်တွေဟာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးတွေအတွက် အချိန်တိုင်းပြောင်းလဲနေပါတယ်။ အဲဒီပြောင်းလဲမှုတွေကလည်း စိန်ခေါ်မှုကြီးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစိန်ခေါ်မှုကို သိနားလည်ပြီး ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ “ပြောင်းလဲမှုတွက် စိန်ခေါ်ရတယ်” ခေါင်းစဉ်ကို ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။



အမျိုးသမီးနှိုးနှောဖလှယ်ပွဲ ၂၀၂၁ ဦးဆောင်သူများ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

ဂျက်ကီ သည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးအဖွဲ့ (ILO) မြန်မာ နိုင်ငံရုံး၏ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းဆိုင်ရာ စီမံချက်များ၏ နည်းပညာ အကြံပေးအရာရှိချုပ်ဖြစ်သည်။ ရန်ကုန်သို့ မရွှေ့ပြောင်းမှီ မက်ပ်ဖောင် ဒေးရှင်း၏ ဒါရိုက်တာအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ ချင်းမိုင်နှင့် ဘန်ကောက်မြို့တွင်ရှိသော Empower Foundation တွင်လည်းနှစ်ပေါင်း များစွာပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ဗြိတိသျှကောင်စီ ၊ လန်းပန်း ဆရာအတတ်သင်ကျောင်းနှင့် Pestalozzi အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကလေး သူငယ်များအတွက် ကျေးရွာတို့တွင်လည်း အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားပေး ခဲ့ပါသည်။



ဆူဖန်ထန်ဝင်း (ဖိအုမ့်) သည် Kindernothilfe Thailand ၏နိုင်ငံအဆင့် မန်နေဂျာဖြစ်ပါသည်။ သူမအနေဖြင့် ၁၅ နှစ်တာရှိ မိမိအလုပ်အတွေ့ ကြုံမှတစ်ဆင့် လျစ်လျူရှုခံရသော အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးငယ်များ အတွက် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်းကို ကြိုက်နှစ်သက်ပါသည်။ လူတိုင်း တန်းတူညီမျှမှုရှိသည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်ဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးဖော် ထုတ်ရန်၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းများအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတည် ဆောက်ရန်၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများဆန့်ကျင် သောလူထုလှုပ်ရှားမှုများဖြစ်ပေါ်လာစေရန်အတွက်လုပ်ဆောင်ပေးနေ သောသူတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။



ကွမ်းဝိလှိုင်း ထိပ်ဖန်ကွန်ငန်း (Koi) သည်ယခုလက်ရှိ UN women's ၏ Safe & Fare program ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် တရားမျှတမှုစီမံကိန်းတွင် အကြမ်းဖက်မှု ဆန့်ကျင်ရေးစီမံကိန်းက လေ့လာသုံးသပ်သူတစ်ဦးအ ဖြစ် အတွေ့အကြုံ (၄) နှစ်ရှိပြီး ကလေးငယ်နှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် လူကုန်ကူးခြင်း ၊ အတင်းအဓမ္မ လုပ်အားခိုင်းစေခြင်း ၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း တရားမဝင်သောနည်းလမ်းဖြင့် ဝင်ရောက်ခြင်း စီမံကိန်းများတွင် လူ့အခွင့်အရေးရှေ့နေအဖြစ် (၇) နှစ် အတွေ့အကြုံ ရှိသူဖြစ်ပါသည်။





တင်တင်ညို သည်အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး၊ ကျား-မတန်းတူရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် တက်ကြွလှုပ်ရှားနေသူဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများ အဖွဲ့ချုပ် (မြန်မာနိုင်ငံ) တွင် ၂၀၁၁-၂၀၁၃ နှင့် ၂၀၁၃-၂၀၁၅ ခုနှစ် နှစ် ကြိမ်တိုင်တိုင် အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ သည်။ ၂၀၁၇ - ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီးများအဖွဲ့ချုပ် (မြန်မာနိုင်ငံ) ၏မူဝါဒရေးရာ ဦးဆောင်အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ သလို အဖွဲ့ချုပ်၏ ငြိမ်းချမ်းရေးမစ်ရှင် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးလည်းဖြစ်သည်။ ၂၀၁၅-၂၀၂၀အထိ မြန်မာ့အမျိုးသမီးသမဂ္ဂတွင် ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ၊ ၂၀၂၁ ဇန်နဝါရီလတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော ၉ ကြိမ်မြောက် ညီလာခံတွင် အကြံပေးအဖြစ် တာဝန်ပေးအပ်ခြင်း ခံထားရသည်။ ထို့ အပြင် လွတ်လပ်သော တိုင်းရင်းသား ၊ ဒေသခံမီဒီယာ ၁၆ ဖွဲ့ နှင့် ဖွဲ့ စည်း ထားသော Burma News International (BNI) တွင် စီမံခန့်ခွဲတာဝန် အဖြစ် ၂၀၁၉ ခုနှစ်မှစကာ လက်ရှိအချိန်အထိ လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည်။



ဆုလိုင်ဖွန်း သည် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချနိုင်ခွင့်၊ အခွင့်အရေး စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုအဖွဲ့ (ထမ်းထန်း) နှင့် HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်သူ များကိုကူညီပေးသည့် ထိုင်းအမျိုးသမီးအဖွဲ့ အစည်းတွင် ကော်တီဝင် ဖြစ်သည်။ အဓိကလုပ်ငန်းများမှာ အမျိုးသမီးများ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချနိုင်သည့် အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် လှုပ်ရှားမှုများ HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်သူ ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာ ရေးအခွင့်အရေးအတွက် လှုပ်ရှားမှုများလည်းပါဝင်ပါသည်။



ဆတ်ထာရာ သည်အိမ်နောက်ဖေးနိုင်ငံရေးလိုခေါ်သည့် ကျား-မ နိုင်ငံ ရေးနှင့် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူများ၏ဘဝ သာယာဝပြော ရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချနိုင်သည့် အခွင့်အရေးအဖွဲ့ (ထမ်းထန်း) တွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် ကူညီလုပ်ဆောင်နေသူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။

ခုနစ်ယာဆောင်ဆွဲမှု (နိမ်) ရောင်းချဖြစ်သည်။ ၂၀၀၈ ခုနှစ်မှာ ထမဆတ်တက္ကသိုလ်တွင်ဘွဲ့ရယူပြီး ၂၀၁၃ခုနှစ်မှစတင်ပြီးရှေ့နေအဖြစ် ဖြင့်လူ့အခွင့်အရေးရှေ့နေများအသင်းတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဆူရတ်ဌာနီတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားခေါင်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆူရတ်ဌာနီ ကက်သလစ်ဖောင်ဒေးရှင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစင်တာတွင် အလုပ်သမားအခွင့်အရေး၊ လူကုန်ကူးမှုနှင့် အတင်းအဓမ္မလုပ်အားခိုင်းစေမှုခေါင်းစဉ်အောက်တွင် (၇) နှစ်တာ ဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသည်။ လက်ရှိမက်ပီဖောင်ဒေးရှင်းတွင် ၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုဆန့်ကျင်ရေး စီမံကိန်းတွင် လုပ်ဆောင်နေပါသည်။ ပျော်ပျော်နေတတ်သူ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းသူ၊ သနားကြင်နာတတ်သူ၊ ကူညီတတ်သူဖြစ်ပြီး တိုင်းရင်းသားအစားအစာများအားလုံးကို စားနိုင်သူဖြစ်ပါသည်။



မိုင်စွန်တု သည်အမ်ပါဝါဖောင်ဒေးရှင်းတွင် လိင်ဖျော်ဖြေရေးအလုပ်သမားကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် လုပ်ဆောင်နေပါသည်။ လိင်ဖျော်ဖြေရေးအလုပ်သမားများအတွက် အလုပ်သမားအခွင့်အရေးများရရှိနှင့် ဥပဒေကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုရရှိဖို့၊ လိင်ဖျော်ဖြေရေးလုပ်ငန်းကို တရားဝင်ဖြစ်ဖို့အတွက် ပြည့်တန်ဆာဥပဒေကို ပယ်ဖျက်ဖို့လိုအပ်ကြောင်း အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများကို တိုက်ပွဲဝင်နေသူတစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါတယ်။



ယိုင်းဟွမ်သည်ရှမ်းအမျိုးသမီးရေးရာဆက်သွယ်ရေးအသင်းတွင်အမျိုးသမီးစွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲတို့ကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ယခုလက်ရှိ မက်ပီဖောင်ဒေးရှင်းတွင်လည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးသင်းတန်းနှင့် အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲများကို ဦးဆောင်သည်။ အမျိုးသမီးများ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုပိုမိုရှိလာပြီး လက်ရှိအခြေအနေအထိ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်သော လှုပ်ရှားမှုများကို ဆောင်ရွက်နေသူတစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါသည်။





နန်းလှယု သည် Humanity ဘာသာရပ်ဖြင့် ကျောင်းပြီးခဲ့သည်။ MAP Foundation တွင် ၂၀၁၄ ခုနှစ်ကတည်းက စေတနာ့ဝန်ထမ်းဖြင့် စတင်ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ ယခုလက်ရှိ Star Project တွင် Field Officer အဖြစ် တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်နေပါသည်။ ရွှေပြောင်းအလုပ်သမားများကို ပညာပေးခြင်း၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းပို့ပေးခြင်း၊ HIV/TB လူနာများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ HIV positive အဖွဲ့ကွန်ယက်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများ လက်တွဲလုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် စီမံချက်ဒေသရှိ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို သင်တန်းပို့ချခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးနေပါသည်။



ခင်မာညွန့်သည် ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း လွိုင်လင်ခရိုင် ဇာတိကဖြစ်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် နေထိုင်သည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၃၀ ခန့်ရှိပြီဖြစ်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ဆူနာမီဖြစ်ပေါ်ချိန်မှစပြီး ရွှေပြောင်းအလုပ်သမားများကို စတင်ကူညီခဲ့သည်။ ရှမ်းအမျိုးသမီးရေးရာ လှုပ်ရှားမှုကွန်ယက်အဖွဲ့တွင် သင်တန်းသူအနေဖြင့် ၂ နှစ်ခန့် တက်ရောက်ခဲ့ဖူးသည်။ ထို့နောက် အလုပ်သမားစည်းရုံးရေးအဖွဲ့တွင် ဥက္ကဋ္ဌအနေဖြင့် တာဝန်ယူခဲ့ဖူးသည်။ ယခုလက်ရှိ မက်ပီဖောင်ဒေးရှင်းတွင် အလုပ်သမားစည်းရုံးရေး တာဝန်ခံအဖြစ်လုပ်ဆောင်နေသည်။ အခါအားလျော်စွာ မက်ပီဖောင်ဒေးရှင်းတွင် အလုပ်သမားများအတွက် ပညာပေးအစီအစဉ်များကို အသံလွှင့်ပေးပါသည်။



ဝေဖြိုးသည် ထိုင်းနိုင်ငံတောင်ပိုင်း ပညာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဖောင်ဒေးရှင်းတွင် အမျိုးသမီးများစွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်း၊ ကလေးနှင့် လူငယ်များစွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ရွှေပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အသိပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို ယနေ့ထိတိုင် လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

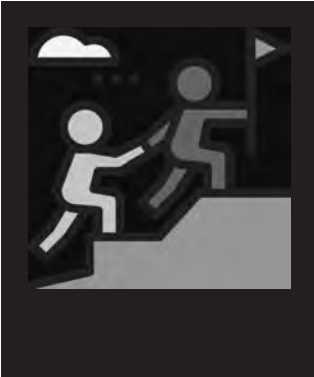
နန်းခမ်းအွန်သည် ၂၀၀၉ ခုနှစ်မှ စတင်ပြီး ရှမ်းအမျိုးသမီးရေးရာ ဆက်သွယ်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်ရေးအသင်း (SWAN) နှင့် အလုပ်သင် အဖြင့်အမျိုးသမီးစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွင်ပါဝင်လုပ်ဆောင် ခဲ့ပါသည်။ လက်ရှိတွင် SWAN ၏ သတင်းပြန်ကြားရေးနှင့် မှတ်တမ်း တင်ဌာနတွင် ဒါရိုက်တာအဖြင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူတစ်ဦးဖြစ် ပြီးအမျိုးသမီးများအဖွဲ့ချုပ် (မြန်မာနိုင်ငံ) ၏ မူဝါဒရေးရာဦးဆောင်အဖွဲ့ ဝင်တစ်ဦးလည်းဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်း နိုင်ငံရေးနှင့် လူမှုရေးပြောင်း လဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာရေး ကျား-မတန်းတူညီမျှမှုနှင့် တရားမျှတမှုများရ ရှိစေရန် ရပ်ရွာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် အမျိုးသမီးများပူးပေါင်းချိတ်ဆက် လုပ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။



မိရဲ့ / ဆိုင်းခေါ်န်သည် ခရီးသွားလာရေး ဘာသာရပ်ဖြင့် မဲ့ဖားလုံ ချင်း ရိုင်းတက္ကသိုလ်တွင် ပညာသင်ကြားနေသော တတိယနှစ်ကျောင်းသူ တဦးဖြစ်ပါသည်။ ယခု MAP Foundation တွင်ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီး များ၏ အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်သော လှုပ်ရှားမှုများတွင် အခါအား လျော်စွာ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် ပါဝင်ကူညီပါသည်။



သဲသဲသည် လူမှုရေးသိပ္ပံဘာသာရပ်ဖြင့် ချင်းမိုင်တက္ကသိုလ်တွင် နောက် ဆုံးနှစ်တက်ရောက်နေသော ကျောင်းသူဖြစ်ပါသည်။ ယခု MAP Foun dation တွင်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီး၏ အခွင့်အရေးနှင့်ပတ် သက်သောလှုပ်ရှားမှုများတွင်အလုပ်သင်အဖြစ် ကူညီလုပ်ဆောင်နေ သူတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။



အမျိုးသမီးရဲ့ ဒေသအစီရင်ခံစာများ



Khokaloι ကော့ကလိုင် မခင်မာသန်း

ကော့ကလိုင်ဒေသမှာရှိတဲ့ အမျိုးသမီးအများစုက ပန်းရံအလုပ်၊ အိမ်ဖော်အလုပ်၊ ရာဘာခြံ၊ ဆီအုန်းခြံနဲ့ အုတ်ဖိုတွေမှာ အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ ဒီနှစ်ထဲမှာ အချို့အလုပ်တွေရပ်လိုက်၊ နားလိုက်ရလို့ အမျိုးသမီးတော်တော်များများ အလုပ်လက်မဲ့တွေ ဖြစ်ကုန်ကြပြီ။ အလုပ်သမားလက်မှတ် ဆက်ဖို့အတွက် သူဌေးရှာဖို့ အခက်အခဲရှိကြပါတယ်။ အလုပ်ဆက်လုပ်ရတဲ့သူတွေကလည်း လစာပုံမှန်အတိုင်းမရကြပါဘူး။ သူဌေးက ပုံမှန်အလုပ်မရှိတဲ့တွက် လစာတွေကိုလည်းဖြတ်ပါတယ်။ အုတ်ဖိုလုပ်ငန်း၊ ပန်းရံလုပ်ငန်းမှာ လုပ်နေတဲ့သူတွေတော့အလုပ်ရှိကြပါတယ်။ လုပ်အားလခလည်း ပုံမှန်ရပေမယ့်အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးရဲ့ လုပ်အားခကတော့ ကွားခြားချက်ရှိပါတယ်။

Mae Hong Song (မဲ့ဟောင်ဆောင်) နီးချာ

ကရင်နီအမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းရုံး ၂ ရုံးရှိပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်း မဲ့ဟောင်ဆောင်နဲ့မြန်မာပြည်တွင်းထဲမှာကလိုင်ကော်မှာရှိပါတယ်။ ရုံးရဲ့အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်က အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီး တန်းတူအခွင့်အရေးရရှိအောင် အသိပညာပေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ ကရင်နီအမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် ၄ ခုရှိပါတယ်။

- ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အစီအစဉ် ဒီအစီအစဉ်မှာ မူလတန်းကြိုကျောင်း ကလေးများရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဥာဏ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးပိုင်းဆိုင်ရာတွေကို ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။

- အမျိုးသမီးများ စွမ်းဆောင်မြှင့်တင်ရေး အစီအစဉ် ဒီအစီအစဉ်က ၂ နှစ်စီမံကိန်းအစီအစဉ်ဖြစ်ပြီး၊ ကွန်ပျူတာသင်တန်း၊ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးသင်တန်းနဲ့ ရပ်ရွာတိုးတက်ရေးဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထောက်ပံ့ပေးမှုသင်တန်းတို့ကို သင်ကြားပေးပါတယ်။

- အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးများ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ဘေးကင်းလုံခြုံရာအိမ်၊ ကျန်းမာရေး၊ လုံခြုံရေး၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း စင်တာတွေနဲ့ဆိုင်တဲ့အမှုကို စီမံခန့်ခွဲရေးတို့ကိုဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးလှုပ်ရှားမှုများ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုများ ၊ သတင်းအချက်အလက်များ ဝေမျှပေးခြင်း၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ဆိုင်တဲ့ ပညာပေးမြှင့်တင်ရေးအစီအစဉ်တို့ကို ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။

- အခြားလှုပ်ရှားမှုများမှာ သတင်းအချက်အလက် ဝေမျှခြင်း၊ အမျိုးသမီးများကို ဆွေးနွေးပွဲများပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ အိမ်လှည့်အားပေးခြင်း ၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းသင်တန်း ၊ ရေမြေသဘာဝတို့ကို ကွင်းဆင်းခြင်းများပြုလုပ်ပေးပါတယ်။

- ကွန်ယက်ချိတ်ဆက် ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းအားဖြင့် ကျင့်ဝတ်၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း မူဝါဒရေးရာများ၊ လူ့အရင်းအမြစ် ခိုင်မာတဲ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်လာပါတယ်။ အမှုတွေအများကြီးကိုလည်း ကိုင်တွယ်နိုင်ခဲ့တယ်။ လူထုတွေရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေရှိလာပြီး၊ ဝန်ဆောင်မှုတွေ ပိုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အားသာချက်တွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။



- စိန်ခေါ်မှုနဲ့ အခက်အခဲတွေရှိပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းက မှတ်ပုံတင်ထားခြင်းမရှိလို့ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု မဟုတ် တဲ့ပြဿနာတွေကို ကူညီတဲ့အခါ အခက်အခဲရှိပါတယ်။ တစ်ခါ တစ်ရံ ကျူးလွန်သူတွေက ကူညီတဲ့ဝန်ထမ်းတွေကို ပြန်ပြီးခြိမ်းခြောက်တာမျိုးကိုခံရပါတယ်။ ခရစ်ယာန်ဘာသာအနေဖြင့် တရားဝင်ကွာရှင်းနိုင်ခွင့် မရှိတဲ့အတွက် ဓလေ့ထုံးတမ်းဥပဒေ အရ လုပ်ဆောင်မှုခက်ခဲပါတယ်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ကူညီဖြေရှင်းတဲ့နေရာမှာ အမျိုးသားတွေရဲ့ ပူးပေါင်းပါဝင်မှု တွေက အားနည်းပါတယ်။ ကိုဗစ်ကာလမှာ အိမ်တွင်းအကြမ်းမှုပိုများလာပါတယ်။

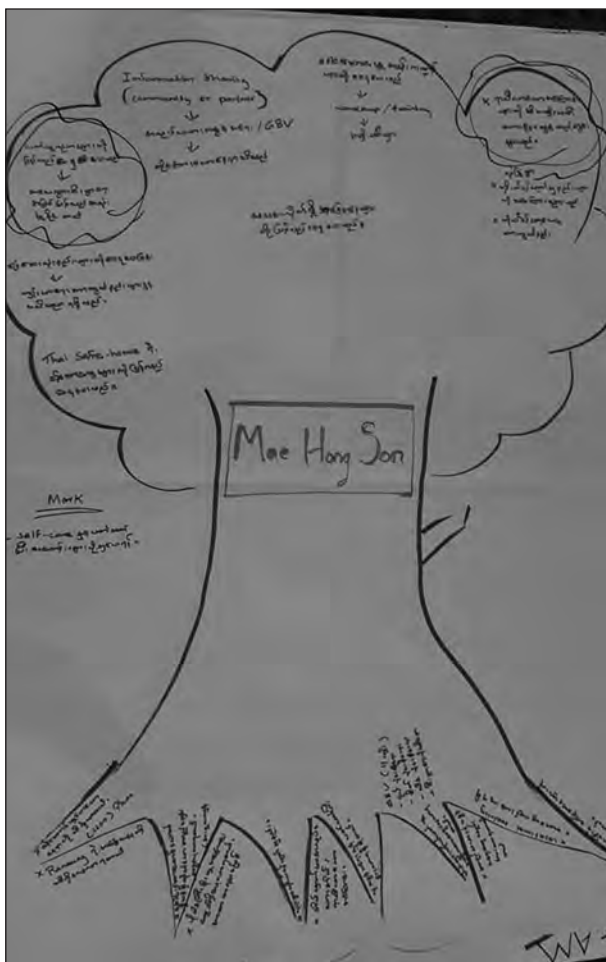
- ကရင်နီ ဒုက္ခသည်စခန်းထဲမှာနေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက အများအားဖြင့် အလုပ်အကိုင်မရှိကြဘူး။ တစ်ချို့က ခြံအလုပ် ၊ နေ့စားအလုပ်တွေကို ခိုးလုပ်ကြတယ်။ လက်မှတ်မရှိ တဲ့အတွက် တရားဝင်အလုပ်လုပ်လို့ မရပါဘူး။ တစ်ချို့က လည်း စခန်းကလူကြီးတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်ကောင်းလို့ ဈေးဆိုင်ဖွင့်ပြီး ဈေးရောင်းကြတယ်။



Fang အမျိုးသမီးအဖွဲ့ (Jarm)

Fang အမျိုးသမီးအဖွဲ့က KNH လက်အောက်ကနေ ဖန်ဒေ သမှာရှိတဲ့ အလုပ်သမားအမျိုးမျိုးအတွက် စွမ်းရည်မြှင့် တင်ရေးပညာပေး၊ ကျန်းမာရေး ပညာပေး၊ အမျိုးသမီးဆွေး နွေးပွဲစတာတွေကိုလုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ အမျိုးသမီးအများ စုက စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ကြပါတယ်။ ပန်းရုံနဲ့ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်တဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ဖန်ဒေသမှာ ရှမ်းလူမျိုးနဲ့ တအာဝင်းလူမျိုးတွေများတယ်။ အများအားဖြင့် လက်မှတ်မရှိကြဘူး။ ဖိုဝါဒ ကြီးစိုးမှုအောက် မှာနေကြရတာများပါတယ်။ လက်မှတ်မရှိတဲ့အတွက် ကျန်း မာရေး ဝန်ဆောင်မှုရဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်အမျိုးသမီး ခေါင်းဆောင်များက ရွာထဲဆင်းပြီး လက်မှတ်လုပ်ဖို့ အရေး ကြီးကြောင်း၊ လက်မှတ်ရှိရင် ကျန်းမာရေးခံစားဖို့ အခွင့်အ လှမ်းတွေရှိကြောင်း ပညာပေးလုပ်ပေးရပါတယ်။ လက်မှတ် မရှိတော့ အလုပ်ခိုးလုပ်ရပြီ ၊ ရဲဖမ်းခံရတာတွေရှိပါတယ်။ လက်မှတ်မရှိတဲ့အတွက်၊ သူတို့လုပ်အားခက ထိုင်းနိုင်ငံက သတ်မှတ်ထားတဲ့ အခြေခံလုပ်ခလစာတောင် မရကြပါဘူး။ အမျိုးသမီးအဖွဲ့က ဦးဆောင်ပြီး အိမ်ထောင်ရှင်မအသင်း ငယ်လေးတစ်ခုရှိပါတယ်။ အခြားအဖွဲ့တွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး လုပ်ဆောင်မှုတွေလုပ်ဖို့ အစီစဉ်ရှိပါတယ်။





Chunburi ချွန်ဘူရီ နန်းသန္တာထွန်း

ချွန်ဘူရီဒေသမှာရှိတဲ့ အမျိုးသမီးအများစုက သံရုံ၊ ကြက်ပေါင်းဆီစက်ရုံနဲ့ အထည်ချုပ်စက်ရုံတို့မှာ အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ လုပ်အားခ တစ်ရက်ကို ၃၃၆ ဘတ်ရတယ်။ လုပ်အားလခကို တဆင့်ခံပြီးမှ ရကြပါတယ်။ လက်မှတ်မရှိတဲ့သူကို အလုပ်ရှင်က လက်မခံပါဘူး။ ကိုဗစ်ကြောင့် စက်ရုံတွေပိတ်ထားရလို့ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေတဲ့သူတွေ များနေပါတယ်။ အလုပ်သစ်လိုချင်ရင် ကိုဗစ်စစ်ခ ၃,၀၀၀ ဘတ်နဲ့ အလုပ်အသစ်ဝင်ခ ဘတ် ၇,၀၀၀ လောက်ကုန်ကျရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေအတွက် အခု ကာလမှာ အလုပ်ရှားပါတယ်။ စက်ချုပ်တတ်တဲ့သူအတွက်တော့ အလုပ်အကိုင်ရဖို့ လွယ်ကူပါတယ်။ ပန်းရောက်ကဒီလုပ်ဖို့ ၁၀,၀၀၀ ကျော်ကုန်ကျမှာဖြစ်လို့ တစ်ချို့က မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ အခုကာလအတွင်း အလုပ်လက်မဲ့နဲ့ အဆင်မပြေတဲ့သူတွေ များနေတာကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား စင်တာအဖွဲ့က ရရှိတဲ့ရန်ပုံငွေထဲကနေ အလုပ်သမားတွေအတွက် အစားအသောက်၊ အကြော်အလှော်လေးတွေ ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ပြီး အနည်းငယ်ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေ ကိုယ်ဝန်ရှိလာရင် အလုပ်ရှင်က အလုပ်လက်မခံတော့ဘူး။ ကားပစ္စည်းတွေသယ်ရ သံထည်ပစ္စည်းတွေသယ် ရလို့ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတဲ့သူတွေ ရှိကြလို့ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် အလုပ်ဝင်တော့မယ် အမျိုးသမီးတွေဆို ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ အရင်စစ်ကြရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်စစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်မရှိလို့ အလုပ်ဝင်လုပ်ပြီး မထင်မှတ်ထားတဲ့ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတယ်ဆိုရင် အလုပ်ရှင်က လျော်ကြေးမပေးပါဘူး။ လိမ်ညာပြီး အလုပ်ဝင်လုပ်တယ်ဆိုပြီး လျော်ကြေးတောင်းရခက်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ သင်တန်းတွေ၊ အစည်းအဝေးတွေ မတက်ရမပါဝင်ရလို့ အလုပ်သမားဥပဒေ၊ ကျန်းမာရေးခံစားခွင့် အကြောင်းတွေလည်း သိပ်နားမလည်ကြဘူး။ ယခုနောက်ပိုင်း အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ လာရောက်ပါဝင်ကြသော အမျိုးသမီးများကသာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအကြောင်းနဲ့ အလုပ်သမား ဥပဒေအကြောင်း ခံစားခွင့်တွေ အနည်းငယ် သိရှိလာကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီးတွေလည်း ပြောရဲဆိုရဲ ရှိလာကြပြီး၊ ပါဝင်ဆွေးနွေးလာနိုင်ကြပါတယ်။

နံနက်ခင်းမျက်နှာစုံညီ ဒုတိယနေ့ ၂၀၂၁



စောင့်ရှောက်မှုဝင်ငွေ နောင်မိုင်
(Empower Foundation)

ရည်ရွယ်ချက်

စောင့်ရှောက်မှုဝင်ငွေကို အမျိုးသမီးတိုင်း သိနားလည်ပြီး တောင်းဆိုတတ်ရန် စောင့်ရှောက်မှု ဝင်ငွေဆိုတာဘာလဲ၊ စောင့်ရှောက်မှုဝင်ငွေ ခံစားခွင့်ကို ဘယ်သူတွေက ပေးရမလဲ၊ စောင့်ရှောက်မှုဝင်ငွေဘာကြောင့် ရသင့်သလဲ၊ စောင့်ရှောက်မှုဝင်ငွေရဖို့ ဘယ်သူတွေ တောင်းဆိုဖို့လိုသလဲ စတဲ့သတင်း အချက်အလက်တွေကို ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီး များအနေနဲ့ နားမလည်ကြသလို၊ ခံစားခွင့်ရှိသင့်တယ်ဆို တာလဲမသိကြပါဘူး။

စောင့်ရှောက်မှုဝင်ငွေဆိုတာ အိမ်မှာနေပြီး ကလေးထိန်းနေရတဲ့ မိခင်အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ကိုယ့်အိမ်အလုပ်လုပ်နေရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို အစိုးရက သူတို့ရတဲ့အခွန်တွေနဲ့ အစိုးရ စုဆောင်းငွေတွေထဲကနေ ပေးပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေဝင်ငွေရအောင် စီမံဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါတယ်။ အဲလိုပေးဖို့လဲ အမျိုးသမီးတွေက အစိုးရဆီကနေ တောင်းဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်အားခရတဲ့ အလုပ်ရှိသလို၊ လုပ်အားခ မရတဲ့ အလုပ်လဲ ရှိပါတယ်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း အလုပ်လုပ်မှ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ အိမ်အလုပ်လုပ်တာကို တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်လို့ မသတ်မှတ်သလို၊ ပိုက်ဆံလဲမရပါဘူး။ အမျိုးသားတစ်ယောက် အပြင်ထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ရင် တစ်နေ့ ၃၀၀ ရတာကို တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အိမ်မှာနေပြီး ကလေးထိန်း၊ အိမ်အလုပ်လုပ်တာကို တန်ဖိုးရှိအောင်၊ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပိုက်ဆံရအောင်ငွေသားအဖြစ်နဲ့ တောင်းဆိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပြီး ၊ အိမ်မှုကိစ္စလုပ်နေရတဲ့ အမျိုးသမီးများအတွက်စောင့်ရှောက်မှုဝင်ငွေရရှိဖို့ Empower Foundation က ကွန်ယက်အဖွဲ့တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပြီး ၊ ဘယ်လို တောင်းဆိုပေးပါသလဲ?

Empower Foundation အနေနဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို စောင့်ရှောက်မှု ဝင်ငွေထောက်ပံ့ပေးဖို့ တောင်းဆိုလာတာ တစ်နှစ်ကျော်နေပါပြီ။ အစိုးရဌာနဆီကနေ တုန့်ပြန်မှုတွေ မရှိသေးသလို ပံ့ပိုးမှုတွေ ပေးမလားမပေးဘူးလားဆိုတာလဲ အာမခံချက်မပေးသေးပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အမျိုးသမီးတွေကလည်း သူတို့ရဲ့ ရပိုင်ခွင့်တွေကို ကိုယ်တိုင်တောင်းဆိုဖို့ လိုအပ်လာပါပြီ။ အမျိုးသမီးတွေကို ပညာပေးတာတွေလုပ်ပေးဖို့ ကွန်ယက်အဖွဲ့တွေနဲ့လည်း ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရင် ရနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးများက သူတို့ဒေသမှာရှိတဲ့ အမျိုးသမီးအခြေအနေများကို တင်ပြကြပါတယ်။

လုံမဏီ

လုံမဏီဒေသမှာရှိတဲ့ အမျိုးသားအများစုက သူတို့ အမျိုးသမီးတွေကို အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲတို့ သင်တန်းတို့ သွားတက်ရင်အပျော်ရာတယ်၊ ပိုက်ဆံလဲ မရဘူးလို့ ပြောကြတယ်။ မကြိုက်ကြဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အမျိုးသားတွေကလည်း သူတို့ရရမယ့်အခွင့်အရေးကိုမသိကြသလို၊ အမျိုးသမီးတွေကလည်း သူတို့အခွင့်အရေး ဘာရှိလဲဆိုတာကို မသိကြဘူး။ အမျိုးသမီးတွေကို သင်တန်းတွေ ဆွေးနွေးပွဲတွေ ပါဝင်လာဖို့၊ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတွေ အများကြီးလုပ်ရပါတယ်။ အခုတော့ အမြင်အနည်းငယ်ကျယ်လာပြီး သင်တန်း၊ ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာလာပါဝင်ပြီး သူတို့အခွင့်အရေးတွေ သိလာကြပြီဖြစ်ပါတယ်။



ပိရွှေစိန် (ကုန်းကျော်)

ကုန်းကျော်ဒေသက ရှမ်းစစ်ပြေးစစ်ရှောင်စခန်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေက ဆွေးနွေးပွဲတို့၊ သင်တန်းတို့ တက်ဖို့ သူတို့ အကိုတွေ ယောက်ျားတွေ၊ အဖေတွေဆီက ခွင့်ပြုချက် မရလို့ အမျိုးသမီးတွေက သင်တန်းတွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေထဲ ပါဝင်လာ ဖို့အခက်အခဲရှိပါတယ်။



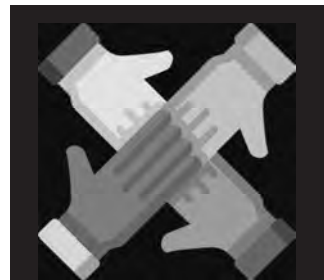
ရီဘတ်ခါ (မယ်ဆိုင်)

ရီဘတ်ခါက သူ့အမေနဲ့ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲတွေ လိုက်သွား ရတော့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရတဲ့ အကြောင်းသိလာရတယ်။ တစ်ချို့ အမျိုးသမီးတွေကလည်း ကလေးတွေ အများကြီးမွေးပြီး မိသားစုစီမံကိန်းအကြောင်း တွေးနားမလည် ကြတာတွေလဲသိခဲ့ရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အမေ နဲ့အတူ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ဥပဒေအကြောင်း၊ မိသားစု စီမံကိန်းအကြောင်း ပညာပေးတွေ့လိုက်ပြီး လုပ်ဆောင်ပေး ပါတယ်။



ဖိအွမ် (ချင်းမိုင်)

ဒါ့ကြောင့်ပြောင်းလဲမှုအတွက် တောင်းဆိုရမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ တောင်းဆိုမှုကို လှုပ်ရှားမှုအနေနဲ့ပြုလုပ်ပါမယ်။ ပိတ်ဖြူပေါ် မှာကျမတို့ရဲ့ စိတ်ကူးကိုရေးဆွဲပြီး ၊ ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုရဖို့ပြု လုပ်ကြမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့မျှော်လင့်ချက်တစ်ခုကို အကောင်း အထည်ဖော်ပြီး You are in! ကျမတို့ အားလုံးပါဝင်နေတယ် ဆိုတာကို ပြမယ့်လှုပ်ရှားမှုပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရလာတဲ့စိတ်ကူး၊ မျှော်မှန်းချက်တွေကို အကောင်အထည် ဖော်ဖို့အတွက်လာ မယ့် မတ်လ ရ ရက်နေ့ ၊ ချင်းမိုင်မြို့တော်ခန်းမမှာ သွားရောက် တောင်းဆိုကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ စောင့်ရှောက်မှု ဝင်ငွေကို တစ်ဦး တစ်ယောက်အတွက် တောင်းဆိုခြင်းမဟုတ်ပဲ၊ အမျိုးသမီး များ အားလုံးခံစားခွင့်ရဖို့ ၊ စောင့်ရှောက်မှု ဝင်ငွေကိုရသင့်၊ ရှိ သင့်ကြောင်း အမျိုးသမီးတိုင်းလည်း သိရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။



နံနက်ခင်းမျက်နှာစုံညီ တတိယနေ့ ၂၀၂၁



အလုပ်သမား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအကြောင်း ဖိနွတ် (အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးရုံး)

ဒုတိယနေ့ မျက်နှာစုံညီ အစည်းအဝေးမှာ အလုပ်သမားကာကွယ်ရေးရုံးမှ ဖိနွတ်က ထိုင်းသက္ကရာဇ် ၂၅၄၁ ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ ချင်းမိုင်ဒေသအတွက် အလုပ်ရှင်နဲ့ အလုပ်သမားတို့ရဲ့ ဥပဒေအကြောင်းကို တင်ပြပေးပါတယ်။

ယခုလိုတင်ပြတဲ့အကြောင်းအရာများက အထူးသဖြင့် ချင်းမိုင်ဒေသနဲ့ဆိုင်တဲ့ အလုပ်သမားဥပဒေပဲဖြစ်တယ်။ ရွှေပြောင်းအလုပ်သမားများအနေနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံထဲ နေထိုင်စဉ် အလုပ်သမားဥပဒေများကို သိရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှ အလုပ်ရှင်နဲ့ အလုပ်သမားကြား ပြဿနာများဖြစ်လာပါက ဖြေရှင်းရလွယ်ကူမှာဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားများ၊ အခြေခံအခွင့်အရေးနဲ့ ပတ်သတ်တာတွေကို အလုပ်သမားများ သိရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



အလုပ်ရှင်ဆိုတာဘယ်သူလဲ?

အလုပ်ရှင်ဆိုတာ အလုပ်လက်ခံတဲ့သူ၊ သူ့အလုပ်ကိုလုပ်ပေးဖို့ သဘောတူထားတယ်တဲ့သူ၊ အလုပ်လခ ပေးတဲ့သူတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဥပဒေမှာ အခြားသတ်မှတ်ထားတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကိုယ်စားလှယ်ခန့်ပြီး အလုပ်သမားရှာခိုင်းတဲ့သူကိုလည်း အလုပ်ရှင်လို့ သတ်မှတ်လို့ရတယ်။ ကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ အုပ်ချုပ်သူအဆင့်ဆင့်ရှိတဲ့အတွက် အလုပ်ရှင်ဘယ်သူလဲဆိုတာ သိဖို့ခက်ပါတယ်။

- ❑ ဥပဒေအရ သဘောတူစာချုပ်က အဓိကမဟုတ်ပါဘူး
- ❑ အလုပ်သမားနှင့် အလုပ်ရှင်နှစ်ဦး သဘောတူပြီး အလုပ်လုပ်လစာပေးတယ်ဆိုတာ ဒါအဓိကအချက်ဖြစ်တယ်
- ❑ မြင်တဲ့အရာ၊ ကြားတဲ့အကြာ (အပြောအဆို)၊ စာနဲ့ပေ နဲ့လုပ်ထားတဲ့အရာများကိုလည်း သဘောတူစာချုပ်လို့ သတ်မှတ်လို့ရပါတယ်။
- ❑ အလုပ်သမားဆိုတာ အလုပ်ခန့်တဲ့ အခြေအနေ (၂) ပေါ်မူတည်ပြီး နေ့စားနဲ့လစား နှစ်မျိုးပဲရှိပါတယ်။
- ❑ လစားဆိုတာ တစ်လတစ်ကြိမ် လစာရတယ်။ နေ့စားဆိုတာ အလုပ်လုပ်တဲ့ရက်ကိုပဲ လုပ်အားခတွက်ပေးတာဖြစ်တယ်။ ချင်းမိုင်မှာတစ်နေ့ ဘတ် ၃၂၀ ရပါတယ်။
- ❑ နေ့စားအလုပ်က တစ်ပတ်တစ်ခါ နားရက်ရှိတယ်။
- ❑ လစားအလုပ်ကိုတော့ သူဌေးကတစ်လမှာဘယ်နှစ်ရက် နားဆိုပြီး သတ်မှတ်ထားပေးတယ်။
- ❑ နေ့စားဆိုရင် အလုပ်နားတဲ့ရက် ပိုက်ဆံမရပါဘူး။
- ❑ လစားဆို အလုပ်နားလည်း တွက်ထားပြီးသားဖြစ်တဲ့အတွက် နားရက်မရှိလည်း အဆင်ပြေပါတယ်။
- ❑ နေ့စားနဲ့လစား အလုပ်သမားက အပတ်စဉ်နားရတဲ့ရက်ပဲမတူတာပါ။
- ❑ အဖေများနေ့၊ သင်္ကြန်ပိတ်ရက် အစိုးရပိတ်ရက်ဆိုပြီး နေ့စားအလုပ်သမားတွေကို အလုပ်ရှင်က ခေါင်းပုံဖြတ်ပြီး ပိုက်ဆံမပေးကြဘူး။ တကယ်ဆိုရသင့်ပါတယ်။
- ❑ အလုပ်လုပ်ချိန်ဟာ တစ်နေ့ကို ၈ နာရီဖြစ်ပါတယ်။
- ❑ အန္တရယ်ရှိတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူတွေ အတွက်တော့ တစ်ရက်ကိုအလုပ်ချိန် ၇ နာရီ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ (ဥပမာ) ရေအောက်အလုပ်သမားများ၊ ဓါတုဗေဒ ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ အအေးခန်းနဲ့ အပူခန်းများတွင် အလုပ်လုပ်ကြသူများ၊ စက်များဖြင့် အလုပ်လုပ်နေရသူများ စသည်တို့သည် အန္တရယ်ရှိတဲ့လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်လုပ်နေကြသူများဖြစ်သည်။

နားချိန်

- ❖ အလုပ်မှာ တစ်နေ့တစ်နာရီနားချိန် ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ❖ ငါးနာရီ အလုပ်လုပ်ပြီးရင် နားချိန်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်ပိတ်ရက်

- ☞ တစ်နှစ်မှာ အနည်းဆုံး အလုပ်ပိတ်ရက် ၁၃ ရက်ရှိပြီး အလုပ်သမားနေ့ အပါအဝင် အလုပ်နားရက်တွေမှာ လည်းနေ့စားတွေ ပိုက်ဆံရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ☞ နေ့စားအလုပ်သမားတွေကိုတော့ အလုပ်ရှင်တွေက အစိုးရပိတ်ရက်ဆို နေ့စားပိုက်ဆံ မပေးတတ်ကြပါဘူး။ အဲလို အလုပ်ရှင်မျိုးနဲ့ကြုံရင် အလုပ်သမားရုံးမှာသွား တိုင်လို့ရပါတယ်။

အချိန်အလုပ်နှင့်အလုပ်ပိတ်ရက်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း

- 1 အချိန်ပိုလုပ်ရရင် လုပ်ခပိုက်ဆံပိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- 2 အလုပ်သမား တစ်ယောက်က အချိန်ပိုအလုပ်ကို တစ်ပတ် ၃၆ နာရီထက် ပိုလုပ်လို့မရပါဘူး။
- 3 အလုပ်ငါးနာရီပြီးတယ် OT ဆက်ဆင်းရမယ် ည ၉-၁၀ နာရီဆို ၅ နာရီနောက်ပိုင်းမှာ ၂၀-၂၅ မိနစ်လောက် နားပေးရမယ်။ တကယ်လို့ OT က နောက်နှစ်နာရီ လောက်ပဲဆက်လုပ်ရမယ်ဆို နားစရာမလိုပါ။

နားမကျန်းခွင့်ရက်

- 1 နားမကျန်းဖြစ်တာ တစ်ရက်နှစ်ရက်ထက်ပိုရင် အလုပ်ရှင်ကိုဆရာဝန်ရဲ့ ဆေးလက်မှတ်ပြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ရဲ့ဆေးလက်မှတ် မပြနိုင်ရင် အလုပ်ရှင်က လုပ်အားခပေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။
- 2 အလုပ်သမားတစ်ယောက်ရဲ့ နားမကျန်းခွင့်ရက်အတွက် အခြေခံသတ်မှတ်ချက် တစ်နှစ်မှာ ရက် ၃၀ ဖြစ်ပါတယ်။

မီးဖွားခွင့် / ကိုယ်ရေးကိုယ်တာခွင့်ရက်

- 📁 မီးဖွားခွင့် ၉၈ ရက်နားခွင့်ရှိပါတယ်။
- 📁 ဥပဒေအသစ်မှာ အလုပ်သမားအနေနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာခွင့်ရက် တစ်နှစ်မှာ (၃) ရက်ရှိပြီး အလုပ်နားရက် အတွက်လုပ်အားလစာ ခံစားခွင့်ရှိပါတယ်။

လုပ်သက်အရလျှော်ကြေး

အလုပ်သမားအတွက် တစ်နေ့သတ်မှတ်ထားတဲ့ လုပ်အားခမရဘူးဆိုပြီး၊ တစ်ချို့အလုပ်သမားတွေ လာတိုင်ကြတယ်။ အလုပ်သမားက တစ်ရက်လုပ်အားခ ၂၅၀ ပဲ ရတယ်ဆိုတဲ့ လာတိုင်တဲ့ မှတ်တမ်းကောက်ထားပြီး၊ အလုပ်သမားရုံးက အလုပ်ရှင်ကို အသိမပေးပဲ အလုပ်မှာသွားရောက်စစ်ဆေးပါတယ်။ သူဌေးကို သတ်မှတ်ထားတဲ့ လုပ်အားခအပြည့်ပေးဖို့အလုပ်သမားရုံးက ပြောပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ အဲလိုသွားရောက်ဖြေရှင်းပေးဖို့ရန် အလုပ်သမားတွေရဲ့ တောင်းဆိုချက်က လည်းတူညီမှုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်တစ်မျိုးပြောနေရင်တော့ဖြေရှင်းပေးဖို့ မလွယ်ကူပဲ ပြန်လည်ညှိနှိုင်းပေးမှုတွေ အကြိမ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်ပေးရပါတယ်။

အထက်က တင်ပြသွားတဲ့ အကြောင်းအရာများက ချင်းမိုင်တွင်းရှိ အလုပ်သမားများအတွက် သတ်မှတ်ထားတဲ့ အလုပ်သမားဥပဒေများထဲမှ ကောက်နုတ်တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်း အလုပ်သမားများအတွက် ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ ဥပဒေများက ဒေသတစ်ခုနဲ့ တစ်ခုမတူညီကြလို့၊ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ကိုယ်နေထိုင်တဲ့ဒေသမှာရှိတဲ့အလုပ်သမားနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ဥပဒေများအကြောင်းကို လေ့လာမှတ်သားထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ချင်းမိုင်ဒေသ အလုပ်သမားများအနေနဲ့ အကူအညီလိုအပ်ပါက အလုပ်သမားရုံး ဖုန်းနံပါတ် ၀၅၃-၈၉၀၄၇၂ သို့မဟုတ် ၀၈၉-၉၅၁၆၂၄၆ သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။ ■■■



ရွှေပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုရပ်တန့်ရေး (စတုတ္ထနေ့)

ဒီခေါင်းစဉ်ကို UN women ရဲ့ Safe and Fair Project မှ Khun Koi က ဆွေးနွေးတင်ပြပေးပါတယ်။ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်က ရွှေပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများကို စိတ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်တာတွေ ရပ်တန့်အောင်နဲ့ အမျိုးသမီးများကိုယ်တိုင်ကလည်းအကြမ်းဖက်မှုခံရရင်ငြိမ်ခံမနေပဲ၊ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပြီး၊ ကူညီပေးနိုင်မယ့်သူနဲ့ ဆက်သွယ်တတ်ဖို့၊ ကူညီပေးတဲ့သူတွေကလည်း စနစ်တကျအဆင့်ဆင့်သေချာချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်တတ်ဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ NGO တွေ အစိုးရဌာနတွေ၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းတွေ စသည်ဖြင့် စနစ်တကျ ချိတ်ဆက်တတ်ဖို့လည်း သိရှိရန်ဖြစ်ပါတယ်။

မှန်ပါသလား ?

- ❶ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်ပါသည်။
- ❷ ယခုခေတ်တွင်အမျိုးသမီးများသည် ခရီးသွားခြင်းတွင် ပါဝင်လာကြသည်။

နိုင်ချေရှိပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားခံရတော့မယ်ဆို ငြင်းဆန်တယ်၊ တုန့်ပြန်တယ်တစ်ချို့ဆို လန့်ပြီး ဘာမှတောင်ပြန်မလုပ်နိုင်ပဲ စော်ကားခံလိုက်ရတာ ရှိပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကို ကာကွယ်ပေးမှ သူတို့လွတ်လပ်စွာသွားလာနိုင်မှာဖြစ်သလို၊ လူကုန်ကူးမှု မခံရအောင် ကာကွယ်ပေးခြင်းမျိုးလဲ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အောက်ပါအချက်တွေထဲက ဘယ်အချက်က အမျိုးသမီးတွေကို အကြမ်းဖက်မှု ကြုံတွေ့စေပါသလဲ ?

- ☞ မိမိတို့ရဲ့ ဆွေမျိုးအသိုင်းဝိုင်းက အကြမ်းဖက်မှုကို ကျူးလွန်ခြင်း
- ☞ လိင်ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ရတာက၊ အမျိုးသမီးတွေအနေအထိုင် မတတ်သောကြောင့်
- ☞ ရှေ့တစ်မျိုး နောက်တစ်မျိုး ပလီပလာပြောတတ်ခြင်း
- ☞ အကြမ်းဖက်မှုကို ကူညီပေးခြင်းများက၊ အခြားအမျိုးသမီးများကိုထိုင်းနိုင်သည့် လာဖို့ရန်အတွက် တွန်းအားဖြစ်စေတယ်

ကျား-မ တန်းတူညီမျှမှု ဆိုသည်မှာ

- ★ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကင်းပြီး လုံခြုံစွာနေခြင်း ဥပမာ ညဖက်တွင်စိတ်ပူစရာမလိုပဲ အပြင်ထွင်နိုင်ခြင်း
- ★ အိမ်အလုပ်မလုပ်ရခြင်း
- ★ လုံခြုံသော လိင်ဆက်ဆံခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမြဲဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ခြင်း
- ★ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွတ်လပ်မှုရှိခြင်း
- ★ သားသမီးဘယ်နှစ်ယောက်ယူမလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ခြင်းချနိုင်ခြင်း
- ★ ကောင်းမွန်တဲ့ပညာသင်ကြားခြင်းရရှိပြီး၊ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့လစာရရှိခြင်း

မေးခွန်းလေးခုစလုံးမှာပါတယ်

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျူးလွန်မှုတွေကို ကိုယ်နဲ့ နီးစပ်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းက ကျူးလွန်တာများပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ မလုံမခြုံဝတ်လို့ စော်ကားခံရတယ် ဆိုတာက အကြောင်းပြချက်တစ်မျိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့တစ်မျိုး နောက်တစ်မျိုး အမျိုးမျိုးပြောတတ်လို့ မယုံရဘူးဆိုပေမယ့် တစ်ချို့ဟာတွေကလည်း ဖြစ်



(၂၀) ကြိမ်မြောက်အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲမှတ်တမ်း

အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှု

အကြမ်းဖက်မှု အမျိုးအစား

အမျိုးသမီးများအပေါ် ကျား-မ အခြေပြု မည်သည့်အကြမ်းဖက်မှုမဆို ဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိသည်

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု
- စီးပွားရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

- ① ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု
- ② လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု
- ③ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု သို့မဟုတ်
- ④ ဆင်းရဲခြင်းအပါအဝင် ခြိမ်းခြောက်မှုများ
- ⑤ အကျပ်ကိုင်ခြင်းသို့မဟုတ်လွတ်လပ်မှုများဆုံးရှုံးခြင်း
- ⑥ လွတ်လပ်ခြင်းကို ပိတ်ပင်ထားပြီး ၊ သီးသန့်နေခြင်း

မိမိနှင့်အတူ နေသည့်အဖော်က အကြမ်းဖက်မှုသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင်အဖြစ်များသော အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီး ၃ ယောက်တွင် တစ်ယောက်သည် မိမိနှင့် အတူနေသော အဖော်က အကြမ်းဖက်တာကို ခံကြေသည်။

အကြမ်းဖက်မှုပုံစံ
အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် တစ်ကြိမ်ထဲဖြစ်တာမဟုတ်ပဲ
အောက်ပါပုံထဲကအတိုင်း သံသရာလည်နေပါတယ်

“ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသံသရာ ”



“ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု သံသရာ
 အမျိုးသမီးအများစုမှာ အခြေအနေ
 ပြန်ကောင်းသွားလိမ့်မည်ဟု ထင်မြင်ခြင်း ”

အမျိုးသားတွေရဲ့ အနိုင်ကျင့်တတ်တဲ့ လက္ခဏာများ

- ★ လုပ်ဆောင်သူကို ခြေရာခံခြင်း (ဖုန်းစစ်)
- ★ အိမ်မေးလိ၊ စာ၊ ဖုန်းတွေကို ချက်ချင်းပြန်တာလိုချင်
- ★ အမျိုးသမီးများကို မတရားစွပ်စွဲ
- ★ အမျိုးသမီးများရဲ့ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ဖျက်ဆီး
- ★ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ချက်ချင်းစော်ကားခြင်း
- ★ အလိုမတူပဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ★ ကလေးတွေကို အကြမ်းဖက်ခြင်း

ကိုဗစ်ကာလမှာ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုပိုများလာပါတယ်။ အလုပ်အကိုင်မရှိလို့ စားဝတ်နေရေးများအဆင်မပြေတဲ့အပြင်၊ အမျိုးသမီးများအနေနဲ့ ကလည်း ရဲစခန်း၊ လုံခြုံရေးအိမ်နဲ့ NGO တွေဆီမှာ အကူအညီတောင်းဖို့ ခက်ခဲလာပါတယ်။

- ကိုဗစ်ကာလအတွင်း အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုသုတေသနလုပ်ရန်အတွက် မီဒီယာများကို အသုံးပြုခြင်း
- အစိုးရဌာနက ဆက်သွယ်မရခြင်း
- ဒါ့ကြောင့် Safe and Fair စီမံကိန်းကို ထူထောင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးများအကူအညီတောင်းခံဖို့ ဘာကြောင့် ခက်ခဲသလဲ

- ⊖ ကြောက်တယ်၊ အင်အားမရှိလို့
- ⊖ အကူအညီမရ၊ မျှော်လင့်ချက်မရှိ
- ⊖ စိတ်ဒဏ်ရာများလွန်းပြီး စိတ်ပိစီးမှုရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ⊖ ရှက်ခြင်း၊ အပြစ်ရှိတယ်လို့ ခံစားရခြင်း

အမျိုးသမီးများက အတာအဆီးများစွာကို ခံရပါတယ်။

- ❑ ဖိုဝါဒကြီးစိုးခြင်း
- ❑ တရားမျှတမှုမရှိတဲ့ ဥပဒေ
- ❑ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေး အတာအဆီးများ
- ❑ တရားမျှတမှု မရှိသော ဥပဒေကြောင့် လိုက်နာရန် မလွယ်ကူပါ (ဆေးရုံ၊ ရဲစခန်း၊ တရားရုံးနဲ့ NGO အဖွဲ့တွေထံ မိမိရဲ့ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း အကြောင်းရင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ပြောပြနေရခြင်း)

ထိုင်းဥပဒေအရ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသူများအတွက်

- ☞ ကာကွယ်ပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း
- ☞ ဆေးကုသမှု ခံယူခွင့်ရှိခြင်း
- ☞ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေးမှု ရရှိခြင်း
- ☞ မလိုလားအပ်သော အကာအကွယ်များကို ရပ်စဲပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း
- ☞ ဥပဒေရေးရာ အကာအကွယ်ရရှိခြင်း
- ☞ လျော်ကြေးငွေရရှိခြင်း

အကူအညီတောင်းခံခြင်း

- ☺ ယုံကြည်ရသူ တစ်ဦးထံသို့ ဆက်သွယ်ပါ
- ☺ အရေးကြီးသည့် ဖုန်းနံပါတ်နှင့် အကူအညီပေးသည့် ဖုန်းနံပါတ်များကို သိမ်းထားပါ
- ☺ သွားရမယ့် လမ်းကြောင်း ပြင်ဆင်ပါ
- ☺ ငွေစုဆောင်းထားပါ
- ☺ အရေးကြီးသည့် စာရွက်စာတမ်းများကို ကိုယ်နဲ့ မခွာသိမ်းထားပါ
- ☺ လက်ကိုင်ဖုန်းကို အမြဲတမ်းဘတ်ထရီဖြည့်ထားပါ
- ☺ အရေးပေါ်အိတ် ဆောင်ထားပါ
- ☺ သင့်ဖုန်းရဲ့ တည်နေရာကို ပိတ်ထားပါ
- ☺ လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ သင်္ကေတကို သင်ယုံကြည်ရတဲ့သူကို ပြောပြထားပါ
- ☺ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့၊ အမှားမလုပ်မိအောင် သတိထားပါ

ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းများကလည်း အကြမ်းဖက်ခံရသူ ရပ်တည်နိုင်အောင် ထောက်ပံ့ပေးရန် နည်းလမ်းများ

- ➔ မရှိမဖြစ် ဝန်ဆောင်မှု
- ➔ အရေးပေါ် နံပါတ်များ ပေးထားရန်
- ➔ အကြမ်းဖက်ခံရသူ လုံခြုံမှုရှိဖို့သည် အဓိကဖြစ်သည်
- ➔ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လေးစားပါ
- ➔ အကြမ်းဖက်ခံရသူကို အပြစ်မတင်ဖို့လိုသည်



HelpisHere 1300 # IWD ဆိုသည်မှာ

လူထုသဘောထားပြောင်းလဲဖို့ အဓိက ၂ ချက်

- ① အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသူများကို ကူညီသည်
- ② လူကုန်ကူးမှုကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသည်
- ③ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးအကြမ်းဖက်ခံရမှုကို အကူညီပေးသည်
- ④ သည်းမခံပါနဲ့ ၊ အကူအညီတောင်းခံပါ ကိုယ်ကိုယ်ကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့

- ① သင့်ရဲ့ သဘောထားဟောင်းများ၊ ယူဆချက်များနဲ့ ယုံကြည်ချက်များကို ပြောင်းလဲပါ
- ② ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအပေါ် သင့်ရဲ့ သဘောထားများကို ပြောင်းလဲပါ

နိဂုံးချုပ်

ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ဥပဒေဟာ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်း နေထိုင်လျက်ရှိတဲ့သူတွေအားလုံးပေါ်မှာ အကျိုးဝင်ပါတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးတွေ အကြမ်းဖက်ခံရရင် ဘယ်သူမဆို သွားရောက်တိုင်ကြားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်သွားရောက်တိုင်ကြားနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ထိုင်းဥပဒေအရ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးလည်း အခွင့်အရေးတန်းတူခံစားခွင့်ရှိပါတယ်။ အထောက်အထား လက်မှတ်မရှိတဲ့သူတွေက ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းခံရတာတွေ ရှိမှာဖြစ်ပေမယ့်လည်း NGO အဖွဲ့အစည်းတွေဆီ အကူအညီတောင်းပြီး ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ပြီး လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ ■■■



အမျိုးသမီးများ၏ ခေါင်းဆောင်မှု (ဒီမိုကရေစီ ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံ)

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ ဆရာမ တင်တင်ညို (မြန်မာ့အမျိုးသမီးသမဂ္ဂ)

အမျိုးသမီးများ၏ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံ (ဒီမိုကရေစီ ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံ) အကြောင်းကို ဆရာမ တင်တင်ညို မြန်မာ့အမျိုးသမီးများ သမဂ္ဂအဖွဲ့မှ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပေးပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က အမျိုးသမီးများခေါင်းဆောင်နိုင်ခြင်းနှင့် မိမိအရည်အချင်းများကို ဝေမျှပေးနိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆွေးနွေးပွဲကို လှုပ်ရှားမှုများဖြင့် အစပြုပါတယ်

- သင်တန်းသူတစ်ဦးချင်း မိမိမှာရှိတဲ့ အရည်အချင်း၊ အရည်အသွေးများကို ချရေးပြီး၊ ကိုယ်ရေးထားတဲ့ အချက်အလက်များကို သင်တန်းထဲတွင် ပြန်လည်ဝေမျှပေးရန်
- မိမိကိုယ်ကို စိတ်ပင်ပန်းချိန်၊ စိတ်ညစ် စိတ်ရှုပ်နေချိန်တွေဆို ဘယ်လိုမျိုးစိတ်ကို ပြန်ထိန်းလဲ တစ်ဦးချင်း ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်ပြီး သင်တန်းသူများမှလည်း တစ်ဦးချင်းဆွေးနွေးသွားတဲ့အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး၊ လိုအပ်ချက်များကို ပြန်ဖြည့်စွပ်ပေးရန်
- ဘယ်အရာတွေကမိမိကိုယ်ကိုစိတ်ထိခိုက်မှုဖြစ်စေလဲ၊ အဲဒီစိတ်ထိခိုက်မှုအပေါ်မှာဘယ်လိုတွန်းမလဲ၊ တွန်းလှန်ဖို့အတွက် ဘယ်လိုစီစဉ်ပြီး လုပ်ဆောင်သလဲ သင်တန်းဦးဆောင်သူနဲ့ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပြီး၊ ဦးဆောင်သူမှ တိရိစ္ဆာန်များရဲ့ အမူအကျင့်များကိုပြောပြပြီး၊ မိမိကဘယ်အကောင်နဲ့ အမူအကျင့်တူသလဲဆိုတာကို ရွေးချယ်ရပါတယ်။

☺ မြည်း ဆိုတာ ခေါင်းမာတယ်၊ ဘာမှမမြင်ဘူး၊ သူများဘာပြောပြောလက်မခံဘူး ၊ သူများသူ့ကို ဘာလုပ်လုပ်သူယုံကြည်တဲ့ ဘက်ပဲသွားတယ်၊ ညှိလို့မရဘူး ပုံသေတော့မရှိပါ



☺ ကြွက် ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ကောင်းတယ် ၊ အင်မတန်လည်တယ် အရမ်းအေးလွန်းပြီး၊ ရှက်တတ်တယ်။ အုပ်စုအတွင်းမှာ ဝင်ပြီး ဆွေးနွေးတာသိပ်မရှိဘူး၊ စကားနည်းလွန်းတယ်



☺ ယုန် ပြဿနာဖြစ်လာရင် အရင်ဦးဆုံးထွက်ပြေးတဲ့သူ၊ အုပ်စုထဲမှာ တစ်ခုခု ဆွေးနွေးရင် အကြောင်းအရာပြောင်းတတ်တယ်

☺ ခြင်္သေ့ရဲရင့်တယ်၊ သူ့ချထားတဲ့ အစီအစဉ်အတိုင်း လိုက်မလုပ်ရင်ချက်ချင်းတိုက်ခိုက်တယ်

☺ မျောက် အမူအကျင့် သီးသန့်မရှိပေမယ့် သူများတွေ တိတိကျကျ ဆွေးနွေးတဲ့အချိန်မှာ ရီစရာဟာသ အနေနဲ့ လုပ်ချတတ်တယ်



☺ ဆင်အုပ်စုတစ်ခုခု စီစဉ်ထားတဲ့လမ်းကြောင်း ဆက်သွားလို့ မရအောင် ပိတ်ပင်တတ်တယ်

(၂၀) ကြိမ်မြောက်အမျိုးသမီးနီးနောဖလှယ်ပွဲမှတ်တမ်း

မိမိကိုယ်ကိုယ် ဘယ်တိရိစ္ဆာန်နဲ့ အမှုအကျင့်နဲ့တူသလဲ ဆိုတာဆန်းစစ်ကြည့်ပြီး၊ တခြားသူတွေနဲ့ အပြန်အလှန် ပြန်ပြီးဆွေးနွေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲလိုဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းသို့ မဟုတ် မိမိလုပ်ငန်းခွင်မှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ လူအမျိုးအစားတွေ ဘယ်လို အမှုအကျင့်ရှိလဲ ဆိုတာသိရပြီး ၊ လုပ်ငန်းတွေ အတူတူလုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမိုကရေစီနည်းကျ ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ အားလုံးကိုပါဝင်နိုင်အောင် ဦးဆောင်ရမယ်၊ လွတ်လပ်မှုရှိရမယ်၊ ကိုယ့်ဆန္ဒကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ရှိရပါတယ်

- ☺ စကားပြောကောင်းရမည်၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောရမည်၊ စိတ်ဝင်စားအောင်ပြောရမည်
- ☺ နားထောင်ကောင်းသူအရည်အချင်းရှိရမည်၊ နီးနီးကြားကြား တက်တက်ကြွကြွရှိရမည်
- ☺ မျက်လုံးချင်းကြည့်ပြီး ချိတ်ဆက်သွယ်တတ်ရမည်

မိမိကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန်

- 🍃 ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်သောသူ
- 🍃 မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိသောသူ
- 🍃 လူထုတွေကို သတင်းအချက်အလက်တွေ မျှဝေပေးပြီး စကားပြောကောင်းသူဖြစ်ရမယ်
- 🍃 အားပေးတတ်သူ
- 🍃 ပတ်ဝန်းကျင်က သဘောကျသောသူ
- 🍃 နားထောင်ကောင်းသူ
- 🍃 လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာကို ခွဲခြားတတ်သူ
- 🍃 လေးစားထိုက်သောသူ

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ခေါင်းဆောင်လို့ ပြောရင် သင့်စိတ်ထဲမှာ ဘယ်သူ့ကို မြင်ယောင်ပါသလဲ ပြန်လည်ဝေမျှပါ။

အမျိုးသမီးများ ဦးဆောင်တဲ့အခါ ရှိရမယ့်အချက်များ

- ★ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ရမယ်၊ ရှင်းလင်းရမယ်၊ နားထောင်ကောင်းသူဖြစ်ရမယ် (Communication)
- ★ အားလုံးကို စိတ်ဓါတ်မြင့်မားအောင် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း (Encouragement)
- ★ သူတစ်ပါး အောင်မြင်မှုကို ချီးကျူးပေးခြင်း (Congratulation)
- ★ ကိုယ်စားလှယ်ထားရှိခြင်း (Representative)
- ★ အပေါင်းလက္ခဏာထားရှိခြင်း (Positivity)
- ★ ယုံကြည်မှုထားရှိခြင်း (Trustworthiness)
- ★ ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်း (Creativity)
- ★ တုံ့ပြန်ချက် (Constructive feedback) အကောင်းဘက်ကနေပေးခြင်း
- ★ တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်ခံမှုရှိခြင်း (Responsibility)

- ★ ဂတိကဝတ်ရှိခြင်း (Commitment)
 - ★ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သော အရည်အချင်းရှိခြင်း (Problem solving skill)
- အထပ်ပါ အကြောင်းအရာတွေဟာ အမျိုးသမီးများ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ပိုပြီးမြင်လာအောင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်နေတဲ့အရာတွေကိုလည်း ထပ်ဖြည့်ဆည်းရမယ့် အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေရဲ့ မတူညီတဲ့ အမှုအကျင့်များကိုလည်း သတိထားပြီး သိရှိထားရမှာဖြစ်တယ်

- ☞ မြည်း (ခေါင်းမာတယ်)
- ☞ ကြွက် (ရှက်တတ်ပြီး ၊ တိတ်တိတ်နေတတ်တယ်)
- ☞ ယုန် (တာဝန်ယူမှု မရှိ)
- ☞ ခြင်္သေ့ (သူတစ်ပါးရဲ့အမြင် ယူဆချက်ကို လွယ်လွယ်နဲ့ မခံယူချင်သော)
- ☞ မျောက် (ပေါ့ပေါ့တန်တန် လေးလေးနက်နက်မရှိသော)
- ☞ ဆင် (မင်းမျိုးမင်းနွယ်ကဲ့သို့ နေထိုင်သော)

ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ လူတွေရဲ့ အမှုအကျင့်တွေကို သိရှိထားပြီး ၊ အဲလိုအမှုအကျင့်ရှိတဲ့ သူတွေနဲ့ ဘယ်လိုပေါင်းသင်းရမလဲ၊ ဘယ်လိုဦးဆောင်ရမလဲဆိုတာ အမြဲစဉ်းစားနေတတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု (Patriarchy)

ရိုးရာဓလေ့ ထုံးစံ၊ ဘာသာရေး၊ ပညာရေး၊ မိသားစု၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ သင်ကြားမှုကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုရှိပါတယ်

- ⊖ ဖိုဝါဒကြီးစိုးတာကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်းကြောင့် (ဖခင်မှ သား)
- ⊖ တစ်ချို့အမျိုးသမီးတွေလည်း သားကို ဦးစားပေးခြင်းကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ခွဲခြားမှုတွေရှိလာပါတယ်



အမျိုးသမီးဝါဒီ (Feminist)

အမျိုးသမီးဝါဒီလိုပြောရင် တစ်ချို့က ယောက်ျားမုန်းတီးရေးဝါဒီလိုယူဆကြတယ်။ အမှန်တကယ်က လုပ်ရဲ ကိုင်ရဲ ၊ အမှန်အတိုင်းပြောဆိုရဲတဲ့ အမျိုးသမီးများကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနဲ့ နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ပြောင်းလဲမှုအသွင်ဆောင်တဲ့ အမျိုးသမီးလှုပ်ရှားမှုဆိုတာ

- ① သြဇာဝါဒလွှမ်းမိုးခြင်းမှကင်းလွတ်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- ② ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု ရပ်တန့်အောင် သူနဲ့ပတ်သက်ဆက်နွယ်နေတဲ့ တုန့်ပြန်တဲ့စနစ်ကို (Mechanism) ရပ်တန့်လိုက်ရပါမယ်
- ③ ပတ်ဝန်းကျင်သတ်မှတ်မှုကို ဖောက်ထွက်နိုင်ရမယ်
- ④ ပြောင်းလဲခြင်းကိုအကောင်အထည်ဖော်ရန် စိတ်အားထက်သန်ရမယ်
- ⑤ ကျား၊မဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းတူညီမှုရှိအောင်ဦးတည်လုပ်ဆောင်ပေးရမယ် ■■■

နေ့လည်ပိုင်းသင်ခန်းစာ အာဏာအရင်းအမြစ်နဲ့ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု

နေ့လည်ပိုင်း သင်ခန်းစာမှာ အာဏာရဲ့ အရင်းအမြစ်နဲ့ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုအကြောင်းကို ဆက်လက်ပြီးဆွေးနွေးတင်ပြပါတယ်။

သမီးတွေလဲ ပါပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်သမီးတွေကို ဆုံးမသွန်တဲ့အခါ ပုံစံခွက်ထဲ ရှိမနေဖို့ သတိထားပြီး ဆုံးမသွန်သင်ရပါမယ်။

အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ အမျိုးသမီးနဲ့ အမျိုးသား၊ လင်မယားကြားမှာမှ ဖြစ်တာမဟုတ်ပဲ လိင်တူချစ်သူအချင်းချင်းကြားမှာလည်း အကြမ်းဖက်မှုရှိတတ်ပါတယ်။ အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ အာဏာကို နှစ်သက်တဲ့သူတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ အချို့အမျိုးသားများက ကိုယ့်ကိုယ်ကို အိမ်ဦးနတ်လို့ တင်စားကြပြီး အကြမ်းဖက်ကြတယ်။ ဒါတွေဟာ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုကြောင့် ဖြစ်လာတာဖြစ်တယ်။ လူ့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ သတ်မှတ်ချက်က အမျိုးသားတွေက ပိုမြင့်မြတ်တယ်။ ဦးဆောင်နိုင်တယ်လို့ ခံယူထားကြတယ်။ သြဇာနဲ့အာဏာတွေလဲ အမျိုးသားတွေဆီမှာပဲ ရှိတယ်လို့ထင်ပြီး အပ်နှံထားကြတယ်။ အမျိုးသားတွေကို ဦးစားပေးတဲ့စနစ်က နေရာတိုင်းမှာရှိနေတယ်။ ဖိုဝါဒကို ဆက်လက်ထိမ်းသိမ်းတဲ့သူတွေထဲမှာ အမျိုး



(၂၀) ကြိမ်မြောက်အမျိုးသမီးနီးနော့ဖလှယ်ပွဲမှတ်တမ်း

ဖိုဝါဒကြီးစိုးတဲ့ အရင်းအမြစ်က ဘယ်ကလာသလဲ

- 📁 ပညာရေး သင်ကြားမှုပုံရိပ် အများစုက အမျိုးသား တွေကို ဦးစားပေးကြတယ်
- 📁 ဘာသာရေးတွေမှာလည်း ဘုန်းကြီးတွေက အာဏာ ပိုရှိတယ်
- 📁 မိသားစုအတွင်းမှာလည်း အမျိုးသားတွေကိုပိုပြီး ဦးစားပေးကြတယ်
- 📁 ထုံးတမ်းစဉ်လာအရတွေမှာလည်း အမျိုးသမီးဆိုရင် နေရာမပေးချင်ကြဘူး

ဒီအချက်တွေဟာ ဖိုဝါဒကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု ကြောင့် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို အမျိုးသမီးတွေက ပိုပြီးခံရကြပါတယ်။ ဒီလိုအမျိုးသမီးတွေအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ကာကွယ်ဖို့ ဥပဒေတွေ ရေးဆွဲချိန်မှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အကြံပေးချက်တွေကို လက်မခံချင်တာနဲ့၊ ဟိုဟာဖြတ်၊ ဒီဟာဖြတ်နဲ့ နောက်ဆုံးမှာ အကာပါသလောက် ပဲကျန်ပါတော့တယ်။

အာဏာရဲ့ အရင်းအမြစ်တွေက ဘာတွေလဲ

- ☞ ရုပ်ဝတ္တုဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များရှိတယ် (ဥပမာ) ဝင်ငွေ၊ အိမ်ခြံ၊ မြေပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို အမျိုးသားနာမည် ဖြင့်ထားရှိခြင်း
- ☞ အသိပညာပထမတန်း အရင်းအမြစ် (အတန်းပညာ၊ အဆက်အသွယ်၊ သတင်းအချက်အလက်တွေ လက်ခံ ရရှိခြင်း)
- ☞ လူသားအရင်းအမြစ် (အလုပ်သမား၊ စစ်သားများ စုဆောင်းနိုင်ခြင်း)
- ☞ လက်ဆုပ်လက်ကိုင် မပြနိုင်သော အရင်းအမြစ်များ
- ☞ မမြင်ရသော အောက်လမ်း ၊ မမှန်မကန်သော အရာ နှင့်လုပ်ဆောင်သောအရာများ

အမျိုးသမီးတွေက ပညာကို အဆုံးထိ သင်ကြားရတဲ့သူအရေ အတွက်ကနည်းပါတယ်။ စွန့်စားရမယ့် အလုပ်တွေမှာဆိုလဲ အမျိုးသားတွေကို ဦးစားပေးတယ်။ အစိုးရရုံးဌာနတွေက ရာထူးမြှင့်တဲ့ နေရာမှာဆိုလဲ အမျိုးသားတွေကိုပဲ ထားတာ များပါတယ်။ ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ ရပ်ရေး ရွာရေးတွေမှာ ဆိုလဲ အမျိုးသားတွေကိုပဲ အုပ်ချုပ်တဲ့နေရာမှာ ရာထူးပေး ကြတာများပါတယ်။ အဲလို အမျိုးသားတွေပဲ အုပ်ချုပ်တဲ့နေ

ရာမှာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု အကြောင်းတွေ တိုင်ကြား တယ်ဆိုရင် သူတို့က အမျိုးသမီးတွေဖက်က နေမခံစားတတ်၊ နားမလည်ပေးတတ်ကြတဲ့သူတွေများပါတယ်။

သြဇာလွှမ်းမိုးမှုက အများအားဖြင့် အထက်ကနေ အောက်ကို ဖိတာများပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ အောက်ကနေ အပေါ်ကို ဖိတတ်တဲ့အခါမျိုးလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်က အမြဲ တမ်းဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ နောက်ကြောင်း ဘာဖြစ်ခဲ့လဲဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။ တစ်ချို့သူတွေက အဖိ နှိပ်ခံ ဘဝကနေခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာရင် သူတို့ကိုယ်တိုင်က လည်းအကြမ်းဖက်တဲ့သူ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ပြောင်းလဲမှုကို အသွင်ဆောင်တဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုဆိုတာ

ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုကို တိုက်ဖျက်တဲ့၊ ကျား-မ တရားမျှတရေးကို ဦးစည်ပြီး၊ မတရားမှုကို တွန်းလှန်တိုက်ဖျက်ရဲရမယ်။ ဖိုဝါဒ တိုက်ဖျက်ဖို့ အမျိုးသမီးလှုပ်ရှားမှုတွေကို လုပ်ရမယ်။ ဒါဟာ လူထုအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကျမတို့ ကိုယ်တိုင်ကစပြီး ပြောင်းလဲမှုမှာဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးဝါဒီရဲ့ ပြောင်းလဲမှုက အာဏာရယူမှု တစ်ခုထဲ မဟုတ်ပဲ အာဏာရတာနဲ့ အပြောင်းအလဲဖြစ်အောင် လုပ် ဆောင်ရပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေက သူများတွေရဲ့ သနားစ ရာကောင်းရမယ့်သူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အမျိုးသမီးတွေဟာ လိင်ကျေးကျွန်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အမျိုးသမီးတွေကို လိင်စိတ် နှိုးဆွသူတွေ အဖြစ်အသုံးချနေတာတွေကိုလည်း အပြောင်း အလဲဖြစ်အောင်လုပ်ရပါမယ်။ စီးပွားရေး အခန်းကဏ္ဍတွေမှာ လည်းအမျိုးသမီးများကို ဦးဆောင်သူအဖြစ် ပါဝင်ခွင့်ရှိရပါ မယ်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်တဲ့ နေရာမှာလည်း အမျိုးသမီး တွေအတွက် အတာအဆီးတွေအများကြီး ရှိပါတယ်။ အမျိုး သမီးနဲ့အမျိုးသားဆိုရင်အမျိုးသားကိုပဲဦးစားပေးစဉ်းစားပေး ကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးများကိုယ်တိုင်ကလည်း မိမိကိုယ်ကို





ပုံစံခွက်ထဲက ရုန်းထွက်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရှေးရိုးစွဲ အယူအဆ များကိုလည်း ကိုယ်တိုင်ပြောင်းလဲပစ်ရပါမယ်။ ဖိဝါဒကြီးစိုးခြင်းကို ကိုယ်တိုင်တွန်းလှန်ရပါမယ်။ အကြမ်းမဖက်တဲ့ လူ့ဘောင်သစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်တိုင်လဲ အကြမ်းမဖက်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ်နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရပ်ရွာထဲ လူထုစည်းရုံးရေးနဲ့ လှုပ်ရှားမှု တွေပြုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင်

- ★ ခေါင်းဆောင်လိုအပ်တယ်
- ★ အမြင်ကျယ်အောင်ဖွင့်ပေးရမယ်
- ★ လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးဖွင့်ပေးရမယ်
- ★ အစီအစဉ်၊ နည်းဗျူဟာချပေးခြင်း
- ★ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရမယ် (ဘာအတွက် လုပ်ဆောင်ချင်ဘယ်သူတွေကို ဘာတွေပြုပြင်ပေးချင်တာလဲ)
- ★ ထောက်ခံတဲ့သူတွေကို စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပေးရမယ်
- ★ ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာကို ဆွဲထုတ်လုပ်ဆောင်ခြင်း
- ★ ပြောင်းလဲမှုကို အရေးယူလုပ်ဆောင်ရမယ်
- ★ အခြေအနေ အချိန်အခါကို ချင့်ချိန်ရမယ်
- ★ အောင်မြင်ကို ဆက်ထိန်းသိမ်းရမယ်
- ★ အခြေအနေကို ပြန်ဆန်းစစ်လေ့လာဖို့လိုပါတယ်
- ★ နည်းစနစ်အသစ်တွေပြန်စတင်ရပါမယ်

နိဂုံးချုပ်နေနဲ့

ပြောင်းလဲမှု အသွင်ဆောင်တဲ့ အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်များ ဆိုတာ

- အတ္တရဲ့သဘောသဘာဝများ (အမျိုးသမီးတွေ စိန်ခေါ်မှု နောက်ယှက်မှုတွေကြုံရ)
- ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံများ အယူအဆ၊ ခံယူချက်ကွဲပြားခြင်းများ
- ဩဇာအာဏာမှုရှိလာရင် သူနဲ့လိုက်လာတာ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး
- ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် မူလယူဆချက်ယုံကြည်မှုတွေကို ပြောင်းလဲလို့မရ

- အခြေခံမှုရှိခြင်း
- လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းစတာတွေကိုသိထားဖို့လိုပါတယ်။ ဒါတွေက လက်တွေ့ဘဝမှာ ပြင်ပြင်မှု လုပ်မယ်ဆိုရင်ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ပြောင်းလဲချင်းဆိုတာ တစ်ဦးချင်းဆီကနေ ပြောင်းလဲပေးမှရပါမယ်။ ဥပမာ သမီးရှိတဲ့ မိဘတွေကလည်း အမျိုးသမီးဆိုရင် ၊ သမီးဆိုတဲ့ ပုံစံခွက်ထဲမှာ မကြီးပြင်းအောင်၊ လမ်းကြောင်းမှန်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်။ သားရှိတဲ့ မိဘတွေကလည်း ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က အမျိုးသမီးတွေကို တန်ဖိုးထားတတ်အောင်သင်ပေးမှ ဖိဝါဒကြီးစိုးတာတွေ ပျောက်ကွယ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းဆိုတာ

- ① နားထောင်မှုကောင်းရမယ်
- ② လူတွေကို အမူအကျင့်ကို နားလည်ရမယ် လိုက်လျောညီထွေအောင်နေရမယ်
- ③ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုထုတ်ဖော်ခြင်း (Democratically)
- ④ အပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိခြင်း
- ⑤ ပြောင်းလဲမှုကို လိုလားသော ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံ
- ⑥ အမျိုးသမီးများအတွက် လှုပ်ရှားမှု (For equality between men and women) စတဲ့အရည်အချင်းတွေရှိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲဖြည့်ပြီး သုံးသပ်ရပါမယ်။



အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးပြောင်းလဲမှုအတွက် အခြေအနေများနှင့် ပြောင်းလဲမှုလမ်းစဉ်များ

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ Pi Omn (KNH)

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများနှင့် ပြောင်းလဲခြင်း ခေါင်းစဉ်ဖြင့် Pi Omn ကဦးဆောင်ဆွေးနွေးပေးပါတယ်။ ဒီခေါင်းစဉ်ဆွေးနွေးရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်လာစေရန်နှင့် အမှောင်ထုမှ အလင်းရရှိစေရန် အတူပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်ရန်တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဆွေးနွေးပွဲကို လှုပ်ရှားမှုဖြင့် စတင်ပါတယ်။

သင်တန်းသူများအားလုံး မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့သင်ကြားလုံးအရောင်ကိုရွေးပြီး၊ ကိုယ်နဲ့အရောင်တူ သူ့အချင်းချင်း အဖွဲ့လိုက် ထိုင်ပါ။ သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ မေးခွန်းများမေးပါတယ် (အမျိုးသမီး အခွင့်အရေးဆိုတာဘာလဲ ၊ ကျမတို့ လုပ်ချင်တဲ့အရာနဲ့ သင်ယူချင်တဲ့အရာတွေဆိုတာရှိရမယ်) အဖွဲ့ခွဲပြီး မျိုးသမီးပုံကိုဆွဲမယ်ပြီးရင် လက်၊ ခြေ ခေါင်း ကိုယ်ခန္ဓာအကုန်ထည့်ပေးရမှာ ဖြစ်တယ်။ အဖွဲ့လိုက်ဆွဲထားတဲ့ပုံတွေအပေါ်မှာ ကြည့်ပြီး ၊ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးမတူတဲ့ အချက်ကို ဆွေးနွေးပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အရတူပေမဲ့ မတူတဲ့အရာတွေရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးဆိုတာ လိုအပ်လာပါတယ်။

- ဦးခေါင်း ပညာအရည်အချင်း၊ ဗဟုသုတ
 - လက် အမျိုးသမီးတွေက ညာလက်နဲ့ အလုပ်တွေလုပ်ကြပေမယ့်၊ ဘယ်လက်ကလဲ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါတယ်
 - နှလုံးရင်ထဲမှာ ရှေ့ဆက်ယုံကြည်ဖို့ စိတ်ဓါတ်ခွန်အားဖြစ်ပါတယ်
 - ခြေထောက်ပန်းတိုင်နဲ့နှိုင်းပြီး ရောက်ချင်တဲ့နေရာကို ခေါ်သွားပေးတယ်
- ကျမတို့ ဆွဲထားတဲ့ပုံထဲမှာ မိမိတို့နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အရာတွေဖြစ်သလို ၊ ကိုယ့်ရင်တွင်းထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုပေါ် ပြပြီး သင်ယူတဲ့သင်ခန်းစာတွေလဲဖြစ်ပါတယ်။

“ နောက်ထပ်လှုပ်ရှားမှုအနေနဲ့ အမျိုးသမီးများကို အဖွဲ့ (၅) ဖွဲ့ခွဲပြီး ခေါင်းစဉ်တစ်ခုချင်းဆီကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါတယ် ”



အဖွဲ့ (၁) ကိုယ်ရဲ့ အားလပ်ချိန်တွေမှာ လုပ်ချင်တဲ့အရာနဲ့ ဖြစ်ချင်တဲ့အရာတွေက ဘာတွေလဲ၊ မဖြစ်လာသေးတာက ဘာကြောင့်လဲ?

- ☺ အီလက်ထရောနစ် ပညာတွေကို သင်ကြားချင်တယ်။ မိဘတွေမထောက်ပံ့နိုင်ကြလို့ မသင်ကြားလိုက်ရဘူး
- ☺ ငယ်ငယ်က ရေကူးတတ်ချင်တယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရေကူးသင်တန်းမရှိလို့ မတက်ခဲ့ရဘူး
- ☺ အရင်က နာမည်ကြီးတဲ့ ဘုရားတွေသွားချင်တယ်။ သို့သော်လည်း မိသားစုအဆင်မပြေလို့ မသွားရ
- ☺ မိသားစုထဲမှာ အကြီးဆုံးဖြစ်လို့ မိသားစုတာဝန်ယူရ ပါတယ်။ စာပေဗဟုသုတ ကောင်းကောင်းမလေ့လာ ခဲ့ရဘူး
- ☺ စက်ချုပ်သင်ချင်ပါတယ်။ ကလေးရှိလို့အချိန်မပေးနိုင်ပဲ မသင်ခဲ့ရဘူး။ မိန်ကလေးဆိုတာ အားလပ်ချိန်မရှိ အောင်ကိုအမြဲတမ်း အိမ်အလုပ်၊ အပြင်ကအလုပ်တွေ လုပ်နေရတယ်။ ကလေးတွေထိန်းရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သူများလို အခွင့်အရေးရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

အဖွဲ့ (၂) ကိုယ်သွားချင်တဲ့နေရာကို သွားရပြီလား၊ မသွားရ သေးဘူးဆိုရင် ဘာကြောင့် မသွားရတာလဲ?

- ☐ မြန်မာနိုင်ငံကို ပြန်သွားပြီး ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ဖက်ကနေ နိုင်ငံအတွက်၊ ဆွေမျိုးမိဘနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေ ကို နိုင်သလောက်သွားကူချင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ကိုဗစ်ကြောင့် ပြန်ဖို့ခက်ပြီး၊ ပြန်သွားရင်လဲ ထိုင်းကို ပြန်ဝင်လာဖို့ ခက်ခဲမှာဖြစ်ပါတယ်
- ☐ ကိုယ့်နိုင်ငံကို ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့ ကူညီရမလဲဆိုတာ အဖြေရှာရမယ်။ အရာအားလုံးအတွက် ထွက်ပေါက်ရှိ တယ်။ အဲဒီထွက်ပေါက်က တစ်ယောက်ထဲနဲ့တော့ လုပ်ဆောင်လို့ မရဘူး။ အတူတကွ လုပ်ဆောင်ရမှာ ဖြစ်တယ်



အဖွဲ့ (၃) မေ့မရတဲ့အရာ၊ ဘာကြောင့်မေ့လို့ မရတာလဲ?

- ☒ ခရစ္စမတ်နေ့ကို မေ့လို့မရပါ။ သခင်ခရစ်တော်ရဲ့ မွေးနေ့ ဖြစ်လို့
- ☒ ကလေးမွေးခါနီး ဗိုက်နာနဲ့ အကြောင်းမေ့မရပါ။ နာကြင် စွာခံစားရသောကြောင့်
- ☒ ထိုင်းကျောင်းမှာနေခဲ့ရတာကို သတိရတယ်။ ခွဲခြား ဆက်ဆံခြင်းမရှိလို့
- ☒ ဘာဝပျက်မတတ်ခံစားခဲ့ရတယ် ၊ ခါးမြတိုက်ခံရလို့ လူတိုင်းမှာ မေ့မရတဲ့ ရက်ကိုယ်စိရှိကြတယ်။ ပြန်ပြော တိုင်းလည်း ဝမ်းနည်းကြရတယ်

အဖွဲ့ (၄) ကိုယ်ငယ်ငယ်က ဖြစ်ချင်တဲ့အရာ၊ ဘာကြောင့် မဖြစ် ခဲ့ရသလဲ?

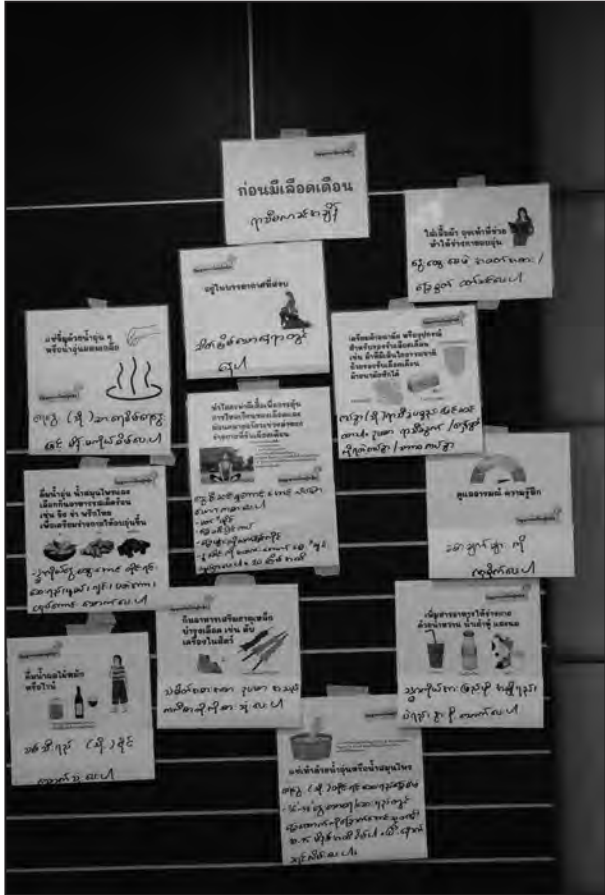
- ☐ ၁၀ တန်းအောင်ပြီးတော့ ဥပဒေ ဘာသာရပ်နဲ့ တက္က သိုလ်တက်ချင်တာ မတက်လိုက်ပါ။ စေ အရေးအခင်းနဲ့ ကြုံလိုက်ရလို့
- ☐ သူနာပြုဖြစ်ချင်တာ၊ ဆင်းရဲတော့မိဘတွေကမထောက် ပံ့နိုင်ကြဘူး
- ☐ မိသားစုနဲ့ အတူတူနေချင်တာ ၊ ဝမ်းစာအတွက်တစ် ယောက်တစ်ကွဲစီနေပြီး ရှုန်းကန်နေကြရတယ်
- ☐ ဘဏ်ဝန်ထမ်းဖြစ်ချင်တယ်။ အရပ်မမှီလို့ သူများဝိုင်း ပြောလို့ မလုပ်ခဲ့ရဘူး
- ☐ ကျောင်းဆရာမဖြစ်ချင်တာ၊ မိဘတွေ မထောက်ပံ့နိုင် လို့မလုပ်ခဲ့ရ။ အိမ်မက်တွေကို အကောင်အထည် မဖော်ခဲ့ရသူတွေအတွက် ပြိုင်တူအလင်းရအောင်လုပ် မယ်ဆိုရင်၊ အမှောင်ထဲကနေ လွှတ်မြောက်ခွင့်ရမှာ ဖြစ်တယ်

အဖွဲ့ (၅) ကိုယ့်အကြောင်းကို ပြောပါဆိုရင် ဘာပြောချင်လဲ?

- ① သားတွေကို ပညာတတ် လိမ့်မာသူဖြစ်စေချင်ပါတယ်
- ② (စေ)အရေးအခင်းမှာ ပြေးလွှားခဲ့ရလို့မိသားစုနဲ့အတူ ပြန်နေချင်ပါတယ်
- ③ မြန်နိုင်ငံကို ငြိမ်းချမ်းတဲ့ နိုင်ငံဖြစ်စေချင်ပါတယ်။
- ④ သားသမီးတွေကို ဘုရားတရား ကိုင်းရိုင်းတဲ့သူဖြစ်စေ ချင်ပါတယ်။
- ⑤ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကို လုပ်ယူမှရလာမှာ ဖြစ်တယ်

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများ

- ☞ မညီမျှမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ အများစုသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားသည်။ နိုင်ငံရေးကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။
- ☞ မြန်မာနိုင်ငံမှာ နေတုန်းက အမျိုးသမီး အခွင့်အရေးအကြောင်းဆိုတာ တစ်ခါမှမသိခဲ့ပါဘူး။
- ☞ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု သတ်မှတ်ထားတဲ့ စံနှုန်းများသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများကို ကန့်သတ်ထားသည်။
- ☞ အမျိုးသမီးများသည်လည်း လူသားများဖြစ်သောကြောင့် အမျိုးသားများနှင့် တန်းတူအခွင့်အရေးရသင့်သည်။
- ☞ အမျိုးသမီးများသည် ရေကူးခြင်း၊ ကားမောင်းခြင်းနှင့် ဆိုက်ကယ်မောင်းခြင်း စသည်တို့ကို အမျိုးသားများကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- ☞ ယခုအချိန်တွင် အမျိုးသမီးများသည် နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ပြီး တန်းတူအခွင့်အရေးရရှိရန်တောင်းဆိုနေပါသည်။
- ☞ အပြောင်းအလဲများရရှိအတွက် အမျိုးသမီးများကို သင်ယူရန် အခွင့်အရေးပေးပါ။



ညနေခင်းသင်ခန်းစာ

လှုပ်ရှားမှု (၁)

အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ချင်တာတွေကို စာရွက်ပေါ်ချရေးပါ

- ☒ အင်တိုက်အားတိုက် လက်တွဲသွားရင် အောင်ရမယ်
- ☒ ကြယ်သေးပေးမယ့်လည်း လူတွေကို အမြဲအလင်းရောင်ပေးနိုင်ပါတယ်
- ☒ ဘယ်လိုအကြမ်းဖက်မှုပဲ ဖြစ်လာပါစေ၊ ဖယောင်းတိုင်လိုလိုပဲ ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့ တုန့်ပြန်မယ်
- ☒ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသား တန်းတူညီမျှမှုရှိရမယ်
- ☒ အမျိုးသမီးတွေဘဝ ဘယ်လောက်ကြမ်းကြမ်း အတူတကွကြိုးစားပြီးသွားရင် အခက်အခဲတွေ တွန်းလှန်နိုင်ရမယ်
- ☒ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရားနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေကြမယ်
- ☒ ဘယ်လိုပဲ ခက်တဲ့လမ်းဖြစ်ပါစေ အမျိုးသမီးတွေ အတူတကွလက်တွဲသွားရင် အောင်မြင်ရမည်

- ☒ ဘောလုံးဆိုတာ ဘယ်လိုကန်ကန် သူ့ရည်မှန်းချက်ကတိုးကိုဝင်အောင်သွင်းရမယ်
- ☒ လက်ဖဝါးဆိုတာ မတရားကို ဆန့်ကျင်ခြင်းဖြစ်တယ်
- ☒ မိန်းကလေးဆိုတာ ပန်းတစ်ပွင့်လို့ပါပဲ

ဒီလိုစာရွက်ပေါ်မှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေ၊ ကိုယ်ပြောချင်တာတွေ ချရေးလိုက်လို့ ဘာတွေရရှိခဲ့လဲ?

- ★ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေကို ထုတ်ဖော်ခွင့်ရလိုက်တယ်
- ★ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အရာကို ကိုယ်ကစလုပ်ဆောင်ရမယ်ဆိုတာသိလိုက်ရတယ်



လှုပ်ရှားမှု (၂)

အကြမ်းဖက်မှုရပ်တန့်အောင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးမလဲ

- ☺ အမှုကိစ္စတွေကို ထိထိရောက်ရောက် ကိုင်တွယ်ပေးရန်လိုအပ်တယ်။
- ☺ အသိပညာတွေ များများရှိရင် အကြမ်းဖက်မှုလျော့နည်းလာမယ်။
- ☺ မြို့ရွာအလိုက်အကြမ်းဖက်မှုနဲ့ ဖြေရှင်းတဲ့အဖွဲ့အစည်းထားရှိရန် လိုအပ်ပါတယ်။
- ☺ NGO တွေနဲ့ဆက်သွယ်ကူညီချိတ်ဆက်ပေးရန်လိုအပ်ပါတယ်။
- ☺ ရပ်ကွက်တွေမှာ အသိပညာပေးရမယ်။
- ☺ အမျိုးသမီးတွေ အခွင့်အရေးသိလာအောင် အမျိုးသမီးများကို ပညာရေးရမယ်။

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး ဥပဒေနှင့် မူဝါဒ

- အမျိုးသမီးတွေ စည်းရုံးမှုရှိရမယ်
- အမျိုးသမီး နီးနှောဖလှယ်ပွဲတွေ ပြုလုပ်ရမယ်
- အမျိုးသမီးကိုယ်တိုင် အချက်အလက်စုစည်းရမယ်
- အမျိုးသမီးအသံ ပိုမိုကျယ်အောင်လုပ်ရမယ်
- ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာ မခွဲခြားပဲ တန်းတူညီမျှမှုရှိပြီး မှန်ကန်တဲ့ဘက်က ရပ်တည်ရမယ်
- အမျိုးသမီးကွန်ရက်တွေက အစိုးရဌာနတွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး အမျိုးသမီးအခက်အခဲတွေ လျော့နည်းအောင်ပြုလုပ်ရမယ်

ကွန်ယက်တွေ ပိုမိုအားကောင်းလာအောင် ဘယ်လို စည်းရုံးမလဲ?

- ☞ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးလက်ဆင့်ကမ်းပေးခြင်း
- ☞ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ပပျောက်ရေး ပညာပေးခြင်း
- ☞ အကြမ်းဖက်ခံရသော အမျိုးသမီးကို နှစ်သိမ့်ပေးခြင်း
- ☞ ဆွေးနွေးပွဲများ များများပြုလုပ်ပေးခြင်း
- ☞ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- ☞ ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း
- ☞ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချိတ်ဆက်ဆက်သွယ်မှုရှိခြင်း

အမျိုးသမီး အမျိုးသား တန်းတူအခွင့်အရေးရရှိဖို့

- 🔔 စည်းလုံးရမယ်
- 🔔 ဖိုဝါကြီးစိုးတာ ရပ်တန့်ရမယ်
- 🔔 ရှေးရိုးပုံစံခွက်ထဲက ရုန်းထွက်ရမယ်
- 🔔 အမျိုးသမီးအသံတွေကြားအောင် အမျိုးသမီးကိုယ်စားလှယ်ထားရှိရမယ်
- 🔔 အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတန်းတူညီမျှမှု ရှိရမယ်
- 🔔 ပညာရေး တန်းတူညီမျှမှုရရှိဖို့အတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရမယ်
- 🔔 နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားမှုတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်နိုင်ရမယ်
- 🔔 အမျိုးသားများကိုလည်း အသိပညာရေးပေးရမယ်

မြန်နိုင်ငံအတွက် ဒီမိုကရေစီရရှိရေးအတွက်

- 📁 ကောက်ရိုးမီးကဲ့သို့ မဟုတ်ပဲ အမြဲတမ်းပါဝင်ရန်
- 📁 ထောက်ပံ့မှုလိုအပ်
- 📁 မြန်မာပြည်သားအားလုံး ပူးပေါင်းပါဝင်မှု လိုအပ်သည်
- 📁 အစိုးရဝန်ထမ်းများ CDM တွင် ပိုမိုပါဝင်ခြင်းနဲ့ CDM များကိုထောက်ပံ့ပေးခြင်း
- 📁 မီဒီယာအားကောင်းခြင်း
- 📁 စစ်တပ်ပိုင်စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ Boycott လုပ်ရမည်
- 📁 တရားဥပဒေစောင့်ရှောက်မှု ပိုမိုရှိသင့်
- 📁 ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့် နေရာတွင် ပိုမိုပါဝင်လာစေရန်
- 📁 လွှတ်တော်တွင်အမျိုးသမီး ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်ရန်
- 📁 တစ်နိုင်ငံလုံး ငြိမ်းချမ်းမှုရှိရန် တရားဥပဒေစိုးမိုးစေလို
- 📁 တိုင်းရင်းသားတွေ စည်းလုံးရမယ်
- 📁 ပြည်သူတွေ စည်းလုံးစွာ ပါဝင်ရမည်



နိဂုံး

နိဂုံးအနေဖြင့် ဦးဆောင်သူမှ ဒီနေ့တစ်နေ့တာ အမျိုးသမီးများလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပြီး ပူးပေါင်းပါဝင် ဆွေးနွေးသွားသည့်အရာများကို ပြန်လည် သုံးသပ်သွားသည့်အကြောင်းအရာများ

- ✓ အမျိုးသမီးများရဲ့ ဖြစ်ချင်တာတွေ၊ အသံတွေကိုကြားရတဲ့အတွက် အင်အားတွေ ရှိလာတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်
- ✓ အမျိုးသမီးတွေသူတို့အခွင့်အရေးနားလည်လာတယ်
- ✓ အကြမ်းဖက်မှုကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ သိလာတယ်
- ✓ တခြားအမျိုးသမီးတွေကို စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အင်အားအသံတွေက နေရာတကာမှာ ကြားလာရတယ်

- ✓ အခွင့်အရေးနဲ့ ဥပဒေကို ပိုမိုနားလည်လာတယ်
- ✓ ကိုယ့်ရဲ့ယုံကြည်ချက်အတွက် ဆက်လျှောက်ပါ။ အဲလိုဆက်လျှောက်တဲ့အခါကိုယ့်ရဲ့လုံခြုံရေးကိုလည်းသတိထားရမှာဖြစ်တယ်
- ✓ ကျမတို့ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့အတွက် ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့အရည်အချင်းတွေ ရှိရပါမယ်။ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့အမှန်တရားဖက်မှာရပ်တည်ပြီး နောက်မဆုပ်ပဲသွားရပါမယ်။ ပြဿနာအခက်အခဲရှိလဲကျော်ဖြတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ ခွန်အားရှိရမယ်လို့လည်း ယုံကြည်မှုရှိရပါမယ်။



ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း (ဆုဖားလိုင်းချွန်းဝိလိုင်း)

အမျိုးသမီး နီးနှောဖလှယ်ပွဲမှာ လုံခြုံစွာကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း ခေါင်းစဉ်ထည့်ပြီး ဆွေးနွေးလာတာ လေးနှစ်ဆက်တိုက်ရှိပါပြီ။ ရည်ရွယ်ချက်က ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုတဲ့ စကားလုံးအမျိုးသမီးတွေနဲ့ ရင်းနှီးအောင်၊ အကြောင်းပြချက်ခိုင်လုံစွာရှိတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချတာဟာ မကောင်းမှုကို လုပ်တာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိအောင်၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမယ်ဆိုရင်လဲ လုံခြုံစိတ်ချစွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဟာ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို အမျိုးသမီးတွေ သိရှိထားအောင် ဖြစ်ပါတယ်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းမှာတော့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချတယ်ဆိုတာကို မကောင်းဘူး၊ ဝဋ်ကြီးတယ်၊ ဥပဒေနဲ့ မညီဘူး၊ ဘာသာရေးအရရော ပတ်ဝန်းကျင်အရကြည့်ရင် မကောင်းဘူးလို့ ပြောကြပါတယ်။

ဘာကြောင့်အမျိုးသမီးတွေကိုယ်ဝန်ဖျက်ချကြသလဲ?

- ☹ စီးပွားရေးအဆင်မပြေလို့
- ☹ ကလေးအရမ်းများနေလို့
- ☹ မုဒိမ့်ကျင့်ခံရလို့
- ☹ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးလို့

သန္ဓေတားဆေးသောက်ပြီး ၊ ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ပါသလား?

သန္ဓေတားဆေးက စိတ်မချရရင် ဒါမှမဟုတ် ဆေးသောက်တဲ့ နည်းလမ်းမှန်ကန်မှုမရှိရင် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ပါတယ်။ သန္ဓေတားနည်းဘယ်နှစ်မျိုးရှိသလဲ? သန္ဓေတားနည်း (၉) မျိုးရှိပါတယ်

- ① မိန်းမကိုယ်ထဲပစ္စည်းထည့်သွင်းခြင်း
- ② လက်မောင်းထဲအပ်စိုက်ခြင်း
- ③ အမျိုးသမီးသားကြောဖြတ်
- ④ အမျိုးသားသားကြောဖြတ်
- ⑤ သန္ဓေတားထိုးဆေးအမျိုးမျိုး
- ⑥ သန္ဓေတားသောက်ဆေးအမျိုးမျိုး
- ⑦ ရက်တွက်နည်းဖြင့်သားဆက်ခြားနည်း
- ⑧ ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း
- ⑨ သုတ်ရည်ကိုအပြင်ထုတ်ခြင်းစသဖြင့်ရှိပါတယ်။

ဘာကြောင့်အမျိုးသမီးများက ကိုယ်ဝန်တားရပါသလဲ?

အမျိုးသမီးက ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရတဲ့အခက်အခဲကိုလည်း အမျိုးသမီးတွေပဲ ခံစားရတယ်။ ကလေးရလာရင်လဲ အမျိုးသမီးတွေကပဲ ထိန်းရတာများတယ်။ ဒါကြောင့်အမျိုးသမီးများက ကိုယ်ဝန်မရအောင် တားတာက ပိုများရခြင်းဖြစ်တယ်။

ကလေးယူဖို့ အမျိုးသားနဲ့ တိုင်ပင်ကြသလား?

အများအားဖြင့် တိုင်ပင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခန့်မသင့်ပဲ ရသွားတဲ့ ကိုယ်ဝန်တွေလဲရှိပါတယ်။

ကလေးယူဖို့ မယူဖို့ အမျိုးသားနဲ့တိုင်ပင် ရန်စကားများ ရန်ဖြစ်တာရှိပါသလား?

အမျိုးသားနဲ့တိုင်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသားအများစုက သားကြောဖြတ်တာကို မကြိုက်ကြဘူး၊ ခွင့်မပြုချင်ကြဘူး။ လက်မောင်းထဲ အပ်စိုက်တာကိုတော့ တားမြစ်တာမရှိပေမယ့်၊ တစ်နှစ်လောက်ပဲ လုပ်ခွင့်ပြုတတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ယူဖို့မယူဖို့ဆိုတာ အမျိုးသားတွေကပဲ ဆုံးဖြတ်တာလား?

အမျိုးသားအများစုက အိမ်ထောင်ပြုပြီးရင် ကလေးလိုချင်ကြတယ်။ အမျိုးသမီးတွေက မယူချင်ပေမယ့်လည်း ယူလိုက်ကြရတယ်။ သမီးရည်းစား ၊ အပျော်တဲ့နေ့ကြတဲ့သူတွေက ကိုယ်ဝန်ရပြီဆိုရင် အမျိုးသမီးတွေက ကိုယ်ဝန်ယူချင်ကြပေမယ့်အမျိုးသားတွေက တာဝန်မယူချင်၊ သားသမီးလည်းမယူချင်ကြလို့ ပြဿနာဖြစ်ကြတာများတယ်။





ကိုယ်ဝန်တားနည်း ကျန်းမာရေးအသိပညာတွေကို ဘယ်က နေသိရပါသလဲ?

MAP Foundation, FED နဲ့ တခြားကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း တွေက ပညာပေးလာရောက်ပြောပြကြပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစုထဲမှာရော ကိုယ်ဝန်တားနည်းတွေ ပြောပြပါ သလား?

မြန်မာ့ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံ ၊ ရှေးရိုးကျတဲ့မိသားစုတွေမှာတော့မ ပြောပြကြဘူး။ ပွင့်လင်းပြီး ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရှိတဲ့ မိသား စုထဲအနည်းငယ်တွေကတော့ ပြောပြတာရှိပါတယ်။

အဖွဲ့အစည်းတွေက မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအကြောင်း ပညာပေးတွေ မလုပ်ပေးဘူးဆိုရင် ဒီအကြောင်းတွေကိုသိ ကြမလား?

ရွှေပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့တော့ အဖွဲ့ အစည်းအစည်းတွေက အသိပညာ လာမလုပ်ပေးဘူးဆိုရင် တော့ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအကြောင်းကို စနစ်တကျ သိမှာတော့မဟုတ်ဘူး။ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ၊ ကိုယ့်ထက် ကြီးတဲ့သူတွေ၊ အတွေ့အကြုံရှိတဲ့သူတွေကတဆင့်ပဲ သိကြရ မှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီအကြောင်းအရာတွေကလည်း၊ လုံခြုံစိတ် ချမှုရှိမရှိဆိုတာမသေချာပါဘူး။

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက ပြန်လည်တင်ပြပါချက်

- ❖ အမျိုးသမီးတိုင်း မိမိကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်၊ ဆုံးဖြတ်ခွင့် ရှိရပါမယ်
- ❖ အမျိုးသားနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး လုပ်ဆောင်ခဲ့ရင်တော့ အ ကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်
- ❖ အမျိုးသားနဲ့တိုင်ပင်ပြီး သဘောမတူတာတွေလည်း ရှိမှာဖြစ်သလို၊ အမျိုးသမီးရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မလေး စားတာလဲရှိမှာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုအခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရရင်၊ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်သာလျှင် အဓိက ဖြစ်ပါတယ်။

သင်တန်းသူအမျိုးသမီးများရဲ့ ဆွေးနွေးတင်ပြချက်

- ☞ အမျိုးသားတွေက ကွန်ဒုံးသုံးရတာ မကြိုက်ဘူး၊ ကျန်း မာရေး ဗဟုသုတနည်းတဲ့သူတွေဆို မသုံးကြဘူး။ လိင် ဆက်ဆံရင်ကွန်ဒုံးအသုံးပြုဖို့ စကားများရတယ်
- ☞ အမျိုးသားတွေကို သားကြောဖြတ်ဖို့ပြောရင် သူတို့မ အားဘူး၊ အချိန်မရှိလို့ပြောတတ်ကြတယ်
- ☞ အမျိုးသားအများစုက သူတို့သားကြောဖြတ်လိုက် ရင်အမျိုးသမီးတွေက တခြားသူတွေနဲ့ ဖောက်ပြန်ပြီး လိင်ဆက်ဆံမှာစိုးလို့ မဖြတ်ချင်ကြဘူး
- ☞ တစ်ချို့အမျိုးသားကျတော့လည်း၊ ကိုယ်ဝန်တားတာ ကအမျိုးသမီးတွေရဲ့ ကိစ္စပဲလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။ တာဝန်မယူချင်ကြဘူး

ဦးဆောင်သူရဲ့ သုံးသပ်ချက်

- 🌿 သန္ဓေတားတဲ့ကိစ္စမှာ အမျိုးသားတွေ ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းမရှိဘူးဆိုရင်တော့ မတရားရာကျပါတယ်
- 🌿 သန္ဓေတားတာကို အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ထဲ တာဝန်ယူရမယ့်ကိစ္စမဟုတ်ဘူး
- 🌿 အမျိုးသားရော၊ အမျိုးသမီးပါ အတူတူတာဝန်ယူရင်တော့အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်
- 🌿 အမျိုးသမီးဖက်ကပဲ အားလုံးတာဝန်ယူပြီးလုပ်ဆောင်တာမျိုးမဖြစ်စေချင်ဘူး
- 🌿 အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ သားကြောထုံးနည်းကို ပြုလုပ်လို့ပါတယ်။ အမျိုးသား သားကြောဖြတ်တာကို ပြန်ဆက်လို့ရတယ်ဆိုပေမယ့် ဖြစ်နိုင်ချေနည်းပါးပါတယ်။ ဒါကြောင့် သားကြောဖြတ်တာတို့၊ ထုံးတာတို့ပြုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် သေချာနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်တွေ၊ ကျန်းမာရေးဆရာမတွေနဲ့တိုင်ပင်ပြီးလုပ်ဆောင်တာအကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်



ကိုယ်ဝန် ၂၄ ပတ်ကျော်ရင်တော့ ဆရာဝန်တွေက မဖျက်ချပေးတော့ပါဘူး။

ကိုယ်ဝန် ၈ ပတ်နှင့် ၁၂ ပတ်ကြားတွင် ဖျက်ချရတာ လွယ်ကူပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်အရမ်းနုနေသေးရင်လဲ ဆရာဝန်အများစုက မဖျက်ချပေးသေးပါဘူး။ ကိုယ်ဝန် ၂၄ ပတ်နဲ့ မွေးတဲ့ကလေးက လမစေ့ပဲ မွေးခြင်းဖြစ်လို့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲ အသက်ရှင်ဖို့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်လုံခြုံစိတ်ချတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို သိရှိထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အမှားအမှန်သေချာသိရှိအောင်လုပ်ဆောင်ပါ

လုံခြုံစွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် ကလေးမွေးထားတာထက် ပိုလုံခြုံပါတယ်

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ဝန်နဲ့အချိန်၊ ကလေးမဖြစ်သေးတဲ့အချိန်၊ သွေးခဲပဲဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဖျက်ချတာ အန္တရာယ်သိပ်မရှိပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်ရင့်တဲ့အချိန်တွင် ဖျက်ချရင် အန္တရာယ်အရမ်းများပါတယ်။

ဆေးသောက်ပြီးလုံခြုံစွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် (၉၀%) လောက်လုံခြုံပါတယ်

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဖို့အတွက် ဆေးရုံကပေးတဲ့ ၂၄ နာရီအတွင်း သောက်ရတဲ့ဆေးသောက်ခြင်းက ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်အပတ်အရွယ်အစားကို အသီးပုံနှင့်နှိုင်းယှဉ်ခြင်း

- ★ ကိုယ်ဝန် ၅ ပတ် နှမ်းစေ့
- ★ ကိုယ်ဝန် ၉ ပတ် ကန်စွန်းဥ
- ★ ကိုယ်ဝန် ၁၀ ပတ် သရက်သီး
- ★ ကိုယ်ဝန် ၂၄ ပတ် သဘောသီး



(၂၀) ကြိမ်မြောက်အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲမှတ်တမ်း

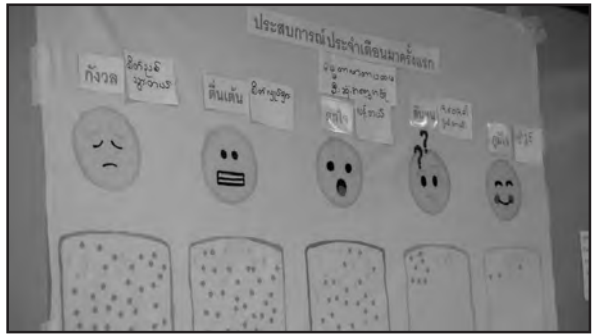
ထိုင်းနိုင်ငံမှာ

- ☺ အသစ်ထွက်လာတဲ့ ဥပဒေအရ ကိုယ်ဝန် ၁၂ ပတ်နဲ့ လည်းဖျက်ချလိုရနိုင်ပါတယ်။
- ☺ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် ၆၀ ကတည်းက မုဒိမ်းကျင့်ခံရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခွင့် ဥပဒေရှိထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ☺ ဥပဒေရှိပေမယ့်လည်း ဆေးရုံဝန်ထမ်းတွေက ရှေးအယူအဆတွေလဲ ယုံကြည်နေတာကြောင့် ကလေးဖျက်ချတာကို သိပ်မလုပ်ပေးချင်ကြပါဘူး။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အမျိုးသမီးတွေ လုံခြုံစွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဖို့အတွက် ကွန်ယက်တွေနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး အသိပညာပေးတွေ လုပ်ဆောင်နေကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်အားနည်းချက်တွေ ရှိနေပါသေးလို့ ဒီထက်ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်လုပ်ဆောင်ပေးရအုံးမှာဖြစ်ပါတယ်

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဖို့ကို အကြောင်းအရင်းတွေခိုင်လုံမှုရှိမှလည်း ဆရာဝန်တွေက ဖျက်ချပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေမလုပ်ပေးဘူးဆိုရင်လဲ အမျိုးသမီးတွေက မလုံခြုံတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့လုပ်ရင် အသက်ဆုံးရှုံးတာတွေရှိနေမှာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေကလည်း ကိုယ်ဝန်တားရမယ့်နည်းလမ်းတွေ၊ မလိုလားအပ်တဲ့ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးတဲ့ ကိုယ်ဝန်တွေ ရလာမယ်ဆိုရင် လုံခြုံစိတ်ချတဲ့နည်းနဲ့ပဲ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဖို့ ပညာပေးတွေ လက်ဆင့်ကမ်းပြီး လုပ်ဆောင်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။



အမျိုးသမီးနှင့် ရာသီသွေးကျန်းမာရေး ဆထရား ဟိထရတ်နှင့်အဖွဲ့



အမျိုးသမီးနှင့် အိမ်နောက်ဖေးနိုင်ငံရေးအကြောင်းကို အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲမှာ ဆွေးနွေးလာတာ လေးနှစ်ရှိခဲ့ပါပြီ။ ရွှေပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများကို ၊ နိုင်ငံရေးတွေ ဟာကိုယ်နဲ့သက်ဆိုင်နေတယ်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းနဲ့သက်ဆိုင်နေတယ်ဆိုတာ သိရှိအောင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့အမျိုးသမီးတွေ ရာသီသွေးလာတာလဲ အိမ်နောက်ဖေးနိုင်ငံရေး တစ်မျိုးပဲဖြစ်လို့၊ အမျိုးသမီးရာသီသွေးအကြောင်းကို အမျိုးသမီးတိုင်း သိရှိထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

- ☺ နိုင်ငံရေးလို့ပြောရင် စိတ်ထဲမှာ နိုင်ငံရေးလုပ်နေတာပဲ မြင်မိကြပါတယ်။ အမျိုးသားတွေကပဲ နိုင်ငံရေးလုပ်တယ်လို့လဲ တော်တော်များများသိထားကြပါတယ်။
- ☺ နိုင်ငံရေးဆိုတာ အိမ်ထောင်မိသားစုအရေး၊ ကျန်းမာရေးစတာတွေလည်းပါပါတယ်။
- ☺ အိမ်အလုပ်မလုပ်ဘူး၊အိမ်သန့်ရှင်းရေးမလုပ်ဘူးဆိုရင် အဲဒီအိမ်ကနေလို့မရပါဘူး
- ☺ အိမ်နောက်ဖေးမှာ လုပ်နေတဲ့အရာတွေကို အများက သိပ်ဂရုမစိုက်ကြပါဘူး
- ☺ တစ်ခါတစ်လေ အိမ်နောက်ဖေးကိစ္စတွေကို အမျိုးသမီးတွေကိုယ်တိုင်ကလည်း သိပ်သတိမပြုကြပါဘူး

- ☺ အိမ်နောက်ဖေးအရေးကိစ္စတွေကလည်း နိုင်ငံရေးဖြစ်လို့အရေးပါပါတယ်။
- ☺ အိမ်နောက်ဖေးကိစ္စတွေကို လူတွေသိပ်မမြင်တဲ့အရာတွေဖြစ်လို့ဆွေးနွေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်မှာလစဉ်လတိုင်းအမျိုးသမီးတွေမှာဖြစ်တဲ့၊ ရာသီသွေးအိမ်နောက်ဖေးအကြောင်းဆွေးနွေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရာသီသွေးဆိုတာဘာလဲ?

ရာသီသွေးဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကထွက်တဲ့မသန့်ရှင်းတဲ့ အရာဖြစ်တယ်။ ရာသီသွေးကနေဘာဖြစ်လာသလဲ? လူသားကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။

သားအိမ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့သွေးပဲရှိသလား၊ သန့်ရှင်းတဲ့သွေးတွေရောရှိနိုင်သလား?

လစဉ်ဖြစ်လာတဲ့သွေးက သန့်ရှင်းတဲ့သွေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့သွေးလို့ ပြောလို့မရပါဘူး၊ ကျမတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကမကောင်းတဲ့အရာကို ထုတ်ပစ်ပေးတယ်။ မကောင်းတဲ့အရာတွေကို ကောင်းအောင်လုပ်ပေးတဲ့အတွက် ရာသီသွေးကမသန့်ရှင်းဘူးလို့ သတ်မှတ်လို့မရပါဘူး။

အမေ ဒါမှမဟုတ် အခြားမိန်းကလေးတွေက ရာသီသွေးလာရင်သင်ပြပေးတဲ့အချက် ၂ ချက်

- ❶ ရာသီလာရင် ယောကျ်ားလေးနားမကပ်နဲ့
- ❷ ရာသီသွေးလာရင် သူများမမြင်အောင် သေချာဖုံးပြီး ကာကွယ်ထားလို့သင်ပြပေးတတ်ပါတယ်။

ရာသီသွေးလာရင်လဲ ယောကျ်ားလေးတွေကလည်း ညစ်ပတ်တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် မသန့်ရှင်းဘူးလို့ ပြောတတ်ကြတယ်။ တစ်ကယ်ဆို ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းက အနာတရဖြစ်ပြီးထွက်လာတဲ့သွေးတွေကလည်း သွေးဖြစ်လို့၊ အမျိုးသမီးတွေရာသီသွေးကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ကသွေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျား-မ တန်းတူမညီမျှမှုတွေ၊ အယူသီးမှုတွေ ရှိနေတာကြောင့်လည်း တစ်ချို့ဆိုယောကျ်ားအဝတ်နဲ့ မိန်းမအဝတ်တွေ တန်းတူမလှနဲ့ ခိုင်းကြဘူး။ ဘာသာရေးနဲ့ နိုင်ငံရေးမှာလည်း တန်းတူညီမျှမှုမရကြဘူး။

- 📖 ရာသီသွေးလာချိန်မှာ ခွဲခြားဆက်ဆံတာက ဓလေ့ထုံးစံတစ်ခုလို၊ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုလိုဖြစ်လာတယ်
- 📖 အဲလိုလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာရော၊ ကျန်းမာရေးအတွက်ရော ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်လာတယ်
- 📖 အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးကြား ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေဖြစ်လာတယ်

အယူအဆများ

- ☞ အမျိုးသမီးထမိန်အောက်မှာ မတော်တဆဖြတ်သွားမိတာကို ဘုန်းနိမ့်ပြီလို့ယူဆကြတယ်
- ☞ အကောင်းဖက်က မြင်ကြည့်ရင်တော့ အမျိုးသမီးတွေကသူတို့ထက် ဘုန်းမြင့်တယ်လို့ ယူဆလို့ရတယ်



သင်တန်းသူများမှမေးခွန်းများ

ရာသီသွေးလာတဲ့အချိန် ခေါင်းလျှော်သင့်သလား မလျှော်ရဘူးလား ?

ကိုယ့်စိတ်နဲ့လဲဆိုင်ပါတယ်။ တစ်ချို့သူတွေကရာသီလာချိန် ဘာမှမဖြစ်ပေမယ့် တစ်ချို့ကရာသီလာချိန် ရေးအေးနဲ့ခေါင်းလျှော်ရင် သွေးဆင်းတာရပ်သွားတတ်ပါတယ်။ ရေနွေးနဲ့ရေချိုးပြီးခေါင်းလျှော်ရင် ပုံမှန်သွေးဆင်းပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေများပြီး ၊ အလုပ်ကိုမနားပဲ ဆက်တိုက်လုပ်နေတာမျိုး ဆိုရင် ရာသီသွေးရပ်သွားတတ်ပါတယ်။

ရာသီသွေးအများကြီးဆင်းရင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သလား ?

ရာသီသွေး ၇ ရက်လောက် လာတဲ့သူတွေကတော့ ပိုပြီးကရုစိုက်ရပါတယ်။ နွေးနွေးထွေးထွေးနေရမယ်။ သွေးအရမ်းဆင်းနေရင် လူကပန်းပမ်းနွမ်းနယ်မှု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



နိဂုံးချုပ်



နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့်

- ❶ ရာသီသွေးစလာတုန်းကနဲ့ ရာသီသွေးပြီးဆုံးချိန်အတွင်းအပြောင်းအလဲဖြစ်နိုင်လို့ ဂရုစိုက်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြောင်းလဲမှုလက္ခဏာက အမျိုးမျိုးရှိကြပါတယ်။
- ❷ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် သွေးဆုံးချိန်မှာဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်အပြောင်းအလဲဖြစ်တယ်။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှအတွေးအခေါ်တွေပိုပြီး ရင့်ကျက်လာတယ်။ ရာသီစလာကတည်းကနေ သွေးဆုံးတဲ့အချိန်ထိ အတွေ့အကြုံအများကြီးက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်ရမလဲဆိုတာ သိလာရတယ်။
- ❸ အမျိုးသမီးတွေက သွေးဆုံးပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အိုလာပြီလို့ယူဆကြတယ်။
- ❹ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်ရမယ်မှန်း မသိတဲ့အမျိုးသမီးတွေက ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အမေ ၊ အမ ၊ သူငယ်ချင်းတွေဆီက အတွေ့အကြုံမေးယူဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း အခြားမသိတဲ့သူတွေကို ကိုယ်ရဲ့အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတတွေကနေ ပြန်လည်ပြီး ဝေမျှပေးဖို့လိုပါတယ်။

ရာသီသွေးဆိုတာ ရွံစရာမဟုတ်ပါဘူး။ ရာသီသွေးလည်ပတ်နေတာဟာ ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေ ကျန်းမာဖို့၊ မျိုးပွားပေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ရာသီသွေးနဲ့ ကျန်းမာရေးအကြောင်းအရာတွေကလည်း ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေအတွက် အိမ်နောက်ဖေးနိုင်ငံရေး တစ်ခုထဲမှာပါဝင်ပါတယ်ဆိုတာကို ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးတွေသိရှိပြီး၊ အခြားသူတွေကိုလည်း ပညာပေးလက်ကမ်းပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအကြောင်းနှင့် အလိုအလျောက်တုန့်ပြန်သည့်စနစ်



အမျိုးသမီး ၃ ယောက်ထဲက ၁ ယောက်ဟာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ခံရဖူးတယ်လို့ ကျား-မတန်းတူညီမျှမှု သုတေသနပြုတဲ့သူတွေက မှတ်တမ်းပြုထားပါတယ်။ အမျိုးသမီးအများစုကလည်း ကိုယ်တိုင်အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ခံနေရတာကိုသမရိုးကျမိသားစုပြဿနာလိုပဲ သတ်မှတ်ကြတယ်။ အမျိုးသမီးအများစုကလည်း အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကနေ မရုန်းထွက်နိုင်ကြဘူး။

ဒီနှစ်သင်တန်းမှာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း ပိုမိုသိရှိနားလည်လာပြီး ရုန်းထွက်နိုင်ဖို့ ၊ ဥပဒေဘောင်အထဲကနေ အဆင့်ဆင့်ကူညီတတ်ဖို့နဲ့ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းရှိ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဥပဒေတွေကို နားလည်သိရှိရန်အတွက် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုခေါင်းစဉ်ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။



အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ယေဘုယျအားဖြင့် (၄) မျိုး သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

- ① စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
- ② ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
- ③ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ
- ④ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဥပဒေ ထုတ်ပြန်ခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် (၃) ချက်

- (၁) အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်နှင့် လျော့ချရန်
- (၂) အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ခံရသူများအတွက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန်
- (၃) အိမ်ထောင်မိသားစုအတွင်း ဆက်ဆံရေးထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်ရန်တို့ဖြစ်ပါတယ်။

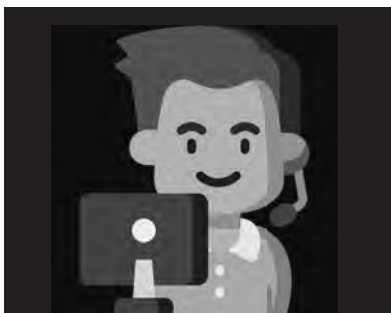
အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ခံရသူများကို ဥပဒေ ဘောင် အတွင်း ကူညီဆောင်ရွက်မည့်နည်းလမ်းများကို အဖွဲ့လိုက် လေ့လာခြင်း

အဖွဲ့ (၁) ကျူးလွန်ခံရသူက ဆက်သွယ်အကူအညီ တောင်းခံခြင်း

- ☞ အစိုးရမဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်း (NGO), လူထုအခြေပြု အဖွဲ့အစည်း (CSO) အဖွဲ့တွေကို အကူအညီတောင်းခံမယ်
- ☞ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်လို၊ ဘယ်သူလုပ်သလဲ အစကနေအကုန်ပြန်မေးမယ်
- ☞ အကြမ်းဖက်ခံရသူ အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး ဆေးခန်းသို့မဟုတ် ဆေးရုံသွားမလားမေးကြည့်မယ်
- ☞ အချက်အလက်တွေကိုသက်သေအဖြစ်စုဆောင်းမယ်
- ☞ အကြမ်းဖက်ခံရသူကို နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်း

အဖွဲ့ (၂) သက်ဆိုင်ရာ ကူညီပေးနိုင်တဲ့ NGO အဖွဲ့အစည်းများသို့ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနဆေးရုံသို့ ဆေးစစ်ချက်ယူရန်နှင့် ကုသမှုခံယူချက်အတွက် ပို့ဆောင်ပေးခြင်း

- ◆ ကျူးလွန်ခံရသူဆီသွားပြီး ၊ နှစ်သိမ့်အားပေးမယ်
- ◆ အချက်အလက်တွေ စုဆောင်းပြီး ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေ ဆီဆက်သွယ်မယ်
- ◆ အသက် ၁၈ နှစ် မပြည့်သေးတဲ့သူတွေအတွက် အုပ်ထိန်းသူတွေဆီက ခွင့်ပြုချက်ယူပြီး ၊ တရားဥပဒေအတိုင်းတိုင်ကြားမှုပြုလုပ်မယ်
- ◆ လိုအပ်တဲ့ဆေးစစ်မှုတွေ လုပ်ပေးရမယ်
- ◆ ဘာသာပြန်လိုအပ်တဲ့သူများအကူအညီရှာပေးရမယ်
- ◆ အမျိုးသမီးဆရာဝန်နဲ့တွေ့ဆုံဖို့ ပြောပေးရမယ်
- ◆ စစ်ဆေးမှုတွေပြုလုပ်ပြီး ၊ တရားရုံးတင်ဖို့တိုင်ပင်မယ်
- ◆ ပါဝင်သူများ (ကျူးလွန်ခံရသူ၊ ယုံကြည်ရသူ၊ အဖွဲ့အစည်းဝန်ထမ်း၊ ဘာသာပြန်သူနှင့်နှစ်သိမ့်အားပေးသူ)



အုပ်စု (၄) နောက်ဆက်တွဲ စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း

- ☺ နှစ်နာသူအတွက် အလုပ်ရှာပေးခြင်း
- ☺ နှစ်နာခံရသူအတွက် တရားဝင်နေထိုင်ဖို့ စာရွက်စာတမ်းရှိမရှိမေးမြန်းရန်
- ☺ ကျူးလွန်ခံရသူရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လေးစားပေးရန်
- ☺ ထိုင်းမှာဆက်နေချင်တယ်ဆိုရင်လဲ လိုအပ်တဲ့အထောက်အထားတွေကို ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးရန်
- ☺ ကျူးလွန်ခံရသူလုံခြုံမှုရှိမရှိ အမြဲတမ်းစောင့်ကြည့်ရန်နှင့်နောက်ဆက်တွဲအကူအညီပေးရန်
- ☺ နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်းနဲ့ စိတ်ဓါတ်ခွန်အားများပေးရန်

အလိုအလျောက်တုန့်ပြန်သည့်စနစ်အဆင့် ၇ ဆင့်

- (၁) ကျူးလွန်ခံရသူမှ ဆက်သွယ်အကူအညီတောင်းခံခြင်း
- (၂) အချက်အလက်များမေးမြန်းခြင်းနှင့်မှတ်တမ်းတင်ခြင်း
- (၃) သက်ဆိုင်ရာကူညီပေးနိုင်သာ NGO အဖွဲ့အစည်းများသို့ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း
- (၄) ကျန်းမာရေးဌာနဆေးရုံသို့ ဆေးစစ်ချက်ယူရန်နှင့် ကုသမှုခံယူချက်အတွက် ပို့ဆောင်ပေးခြင်း
- (၅) ရဲစခန်းတွင် အမှုတိုင်ကြားခြင်း
- (၆) တရားစီရင်ရေးလမ်းကြောင်း
- (၇) နောက်ဆက်တွဲစောင့်ကြည့်ခြင်း

အလိုအလျောက်တုန့်ပြန်သည့်စနစ်ကိုအကြမ်းဖက်မှုခံရသည့် အမျိုးသမီးများကို စနစ်တကျကူညီတတ်ရန်အတွက် ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းရှိ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများစုပေါင်းပြီး ဆွေးနွေးဖလှယ်ထားသည့် အချက်များဖြစ်ပါတယ်။

- ☞ အလိုအလျောက်တုန့်ပြန်သည့်စနစ် အဆင့် (၇) ဆင့်ကိုတစ်ဦးတစ်ယောက်နဲ့ လုပ်ဆောင်လို့မရပါဘူး။ ကွန်ယက်တွေနဲ့ချိတ်ဆက်ပြီး အတူတကွပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရမှာဖြစ်တယ်။
- ☞ အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ ကမ္ဘာဦးကတည်းက ရှိလာလို့ ပျောက်ကွယ်သွားအောင်တော့ လုပ်လို့မရရင်တောင် လျော့ကျသွားအောင်တော့လုပ်လို့ရပါတယ်။
- ☞ နှစ်နာခံရသူတွေကိုကိုယ်ဘက်ကတတ်နိုင်သလောက် ကူညီပေးပြီး။ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးအရေးတွေမှာ အတူတကွ ပါဝင်ကူညီကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



စိန်ခေါ်မှုများနှင့်ကူညီပေးနိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- ❶ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ခံရသူတွေအနေနဲ့ အကူအညီတောင်းခံတဲ့ ၁၃၀၀ ကဘန်ကော်မှာပဲ ဘာသာပြန်ရှိပါတယ်။ အခြားဒေသတွေမှာမရှိပါဘူး။
- ❷ ရပ်ကွက်ထဲမှာ အကြမ်းဖက်မှုခံရတဲ့သူတွေရှိပါတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ ဆေးရုံအရင်သွားရမလား၊ ရဲစခန်းအရင်သွားရမလားဆိုတာမသိကြဘူး။ ဘယ်မှာတိုင်ရမလဲဆိုတာလဲ မသိကြဘူး။ တိုင်ကြားရင်လဲ ဘာသာစကားအခက်အခဲရှိကြပါတယ်။
- ❸ တစ်ချို့ကူညီတဲ့သူတွေက ဓါးစာခံဖြစ်သွားတာမျိုး၊ ကျူးလွန်သူက မကျေနပ်လို့ ကူညီသူကိုရန် ဖြစ်အောင်လုပ်တာမျိုးရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကူညီတဲ့သူတွေကလည်း သတိထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ❹ ဘေးအိမ်က ရန်ဖြစ်နေတဲ့အချိန် သွားရောက်ကူညီတာမျိုးမလုပ်သေးပဲ၊ ကိုယ့်အိမ်ကနေပဲ အသံတစ်ခုခုထွက်အောင် လုပ်တာမျိုးလုပ်မယ်ဆိုရင် ကျူးလွန်သူကလည်း အာရုံလွှဲပြီး ၊ ရပ်တန့်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ❺ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှ ဝီစီမှုပေးခြင်း
- ❻ အဲလိုလုပ်လို့မှ ဆက်ကျူးလွန်နေတယ်ဆိုရင်၊ ရဲစခန်းကို ဆက်သွယ်တိုင်းကြားရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ❼ နစ်နာသူရဲ့အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ၊ တိုင်ကြားရမယ့်နေရာကိုဆက်သွယ်ပါ။
- ❽ လက်မှတ်ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ နစ်နာသူကို ကျန်းမာရေးခံယူခွင့်နဲ့လုံခြုံတဲ့အိမ်နေရဖို့ လုပ်ဆောင်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ❾ အမျိုးသမီးတိုင်း ၁၃၀၀ အရေးကြီးဖုန်းနံပါတ်ထံသို့ ဆက်သွယ်အကူအညီတောင်းဖို့ ပညာပေးများ လက်ဆင့်ကမ်းလုပ်ဆောင်ဖို့လိုပါတယ်။



ညနေခင်းအစီအစဉ်



သင်တန်းတွေပြီးလို့ ညနေခင်းအစီအစဉ်မှာ စိတ်အပန်းဖြေဖို့ One billion rising dance အကကို ဆရာမချာက ဦးဆောင်ပြီး သင်ပေးပါတယ်။



ဒီနှစ်မှာ တစ်မူထူးခြားစွာဖြင့် အမျိုးသမီးများရဲ့ မိန်းမကိုယ်ဆေးရည်စီမံခြင်းနဲ့ ခြေထောက်ဆေးရည်စီမံခြင်းတို့ကိုပါ ထည့်သွင်းထားပေးပါတယ်။



Mask ကြိုးပြုလုပ်နည်းကို ဆရာမဝေဖြိုးက ဦးဆောင်သင်ကြားပေးပါတယ်



အပန်းဖြေခြင်း အစီအစဉ်တွေက အမျိုးသမီးများ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပိုပြီးခင်မင်လာခဲ့ရသလို ၊ စိတ်အပန်းလဲ ဖြေရပါတယ်။



အပန်းဖြေခြင်း အစီအစဉ် မှတ်တမ်းခတ်ပုံများ



အပန်းဖြေခြင်း အစီအစဉ် မှတ်တမ်းခတ်ပုံများ



ရိုးရာပါတီည

အမျိုးသမီးနီးနော့ဖလှယ်ပွဲမှာ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ရိုးရာပါတီညမှာ အမျိုးသမီးများရဲ့ အကများ၊ သီချင်းသီဆိုခြင်းများဖြင့် ခင်မင်စွာအတူတကွ မိတ်ဆုံစားပွဲကို ကျင်းပကြပါတယ်။



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအမျိုးသမီးများနေ့အခမ်းအနား

မတ်လ(၈)ရက်နေ့တွင် ကျရောက်သော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအမျိုးသမီးများနေ့မှာ အမျိုးသမီး နီးနော့ဖလှယ်ပွဲတွင် လာရောက်ပါဝင်ကြသော အမျိုးသမီးကိုယ်စားလှယ် ၃၀ ဦးတို့သည်၊ ချင်းမိုင်မြို့တော်ခန်းမသို့ သွားရောက်ပြီး ၊ ၂၀၂၁ ခုနှစ်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများရဲ့ တောင်းဆိုချက်ထုတ်ပြန်ကြေငြာစာတမ်းကို ခရိုင်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးထံသို့ပေးအပ်ခဲ့ပါတယ်။



ညနေပိုင်း အခမ်းအနားကို ချင်းမိုင်မြို့ ထပေးဂိတ်တွင် ကျင်းပပြုလုပ်ပါတယ်။ ဒေသခံ အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းမှ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသမီးနီးနော့ဖလှယ်ပွဲမှ အမျိုးသမီးများ စုပေါင်းပြီး ၊ ပါဝင်ကြပါတယ်။ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကိုချင်းမိုင်မြို့ရဲ့ အမျိုးသမီးမြို့တော်ဝန်မှ တက်ရောက်အမှာစကားပြောကြားပြီး ၊ အခမ်းအနားဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ပါတယ်။





အခမ်းအနားမှာ မြန်မာ - ထိုင်း တိုင်းရင်းသားရိုးရာအကများ၊ အမျိုးသမီးငယ်များရဲ့ ခေတ်ပေါ်အကများဖြင့် တင်ဆက်ဖျော်ဖြေကြပါတယ်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့အတွက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများရဲ့ ထုတ်ပြန်ကြေညာစာတမ်းကိုလည်း ၃ ဘာသာဖြင့် ဖတ်ကြားပြီးတောင်းဆိုကြပါတယ်။ One Billion Rising Dance အကဖြင့် ဖျော်ရွှင်စွာ ကခုန်ကြပြီး ဒီနှစ်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အခမ်းအနားကို ပိတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးများအတွက် မမေ့နိုင်တဲ့ နေ့တစ်နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ နောင်နှစ်များမှာလည်း ပြန်လည်ဆုံတွေ့ကြမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။



၂၀၂၁ ခုနှစ်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့အတွက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများ၏ ထုတ်ပြန်ကြေညာချက်

နှစ်စဉ်မတ်လ (၈) ရက်နေ့ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအမျိုးသမီးများနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ ထိုနေ့ကို ကျား-မ တန်းတူညီအခွင့်အရေးနှင့် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများ စတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် သမိုင်းကြောင်းကိုသိရှိရန်နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများ၏စွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ တန်းတူကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုရရှိရေးနှင့် အစိုးရကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုရရှိရေးတို့အတွက် အခမ်းအနားပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

သိန်းနှင့်ချီသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများသည် ထိုင်းနိုင်ငံ၏စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အရေးကြီးသော အင်အားတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုင်းအစိုးရမှ အလုပ်သမားအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့် ဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းခဲ့သော်လည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုခံရခြင်း၊ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးအပြည့်အဝမခံစားရခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံမျိုးစုံ ခံနေရဆဲဖြစ်သည်။

သည့်အပြင် COVID - 19 ရောဂါပြန့်ပွားမှုအား အမျိုးသမီးများကို အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်စေခြင်း၊ လစာအပြည့်အဝမရခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ချိန်လျော့ချခံရခြင်းစသည်တို့သည် အမျိုးသမီးများအတွက် သက်ရောက်မှုများစွာရှိသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများသည် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုနှင့် ထိုင်းအစိုးရသတ်မှတ်ထားသည့် အထွေထွေပံ့ပိုးမှုကို ထိုင်းနိုင်ငံသားကဲ့သို့ ဝန်ဆောင်မှုမရခြင်း၊ အစိုးရမှဝါဒနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုအားနည်းခြင်း၊ အစိုးရဝန်ထမ်းမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်

(၂၀) ကြိမ်မြောက်အမျိုးသမီးနှိုးနှောဖလှယ်ပွဲမှတ်တမ်း

သမားများ၏ ဘာသာစကားနှင့် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများအား သိရှိနားလည်မှု အားနည်းခြင်း၊ ငွေကြေးဘက်ဂျက်များ မလုံလောက်သဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် နေထိုင်မှုပုံစံနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် လုံလောက်သော ဆေးကုသခွင့်မရခြင်းစသည်တို့အတွက် ၂၀၂၁ ခုနှစ်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့တွင် အမျိုးသမီးအလုပ်သမားအခွင့်ရေးနှင့် ကလေးအခွင့်ရေးများဆိုင်ရာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးကွန်ယက်များနှင့်ပူးပေါင်းပြီး နှစ် (၂၀) ပြည့် အမျိုးသမီးနှိုးနှောဖလှယ်ပွဲကို WE GET TOGETHER ကိုကျင်းပပြီး ၊ အောက်ပါအတိုင်းအစိုးရထံ တောင်းဆိုချက်များကိုတောင်းဆိုသည်။

- ① ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေနှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို တိကျရှင်းလင်းစွာ ထုတ်ပြန်ရမည်။ အလုပ်သမားများ၏ မှတ်ပုံတင်ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ခွင့်စာရွက်စာတမ်းများ သက်တမ်းတိုးရန် ရှုပ်ထွေးခြင်းမရှိပဲ ကုန်ကျစရိတ်များကိုလည်း အစိုးရဝန်ထမ်းများနှင့် အလုပ်ရှင်မှ အကတိလိုက်စားမှုမရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန်။
- ② သတ်မှတ်ထားသည့် ဥပဒေကို ကြီးကြပ်လိုက်နာကျင့်သုံးရန်၊ အလုပ်သမားများနှင့် ပြဋ္ဌာန်းထားသည့် ဥပဒေကို ချိုးဖောက်ဖျက်ပါက ထိုက်တန်သည့်အပြစ်ပေးရန်၊ အလုပ်သမားကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အက်ဥပဒေ ၂၅၄၁ အရ ၊ တရားမျှတသောလုပ်အားခနှင့် အချိန်ပိုလုပ်အားခများရရှိရေးနှင့် နားရက်သတ်မှတ်ခြင်း၊ အလုပ်ထုတ်ခံရလျှင်ထိုက်တန်သည့် လျော်ကြေးပေးရမည်။
- ③ အလုပ်သမားများသည် ၎င်းတို့နှင့်သက်ဆိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်နှင့် အသိပညာဗဟုသုတများကို သိရှိနားလည်ပြီး ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များသည် အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရခြင်း ၊ ခြိမ်းခြောက်မှုခံရခြင်းနှင့် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရပါက တိုင်ကြားနိုင်ရန် နည်းလမ်းများ ဖန်တီးပေးရမည်။
- ④ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်အကြမ်းဖက်မှုများခံရသည့် အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များကို လုံခြုံနေရာသည့် Safe House များစီစဉ်ပေးရမည်။
- ⑤ ဒေသအသီးသီးတွင်ရှိသော အုပ်ချုပ်ရေးရုံးနှင့် မှတ်ပုံတင်ရုံးတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ကလေးမွေးစာရင်းကို ချို့ယွင်းချက်မရှိ တိုင်ကြားနိုင်ပြီး ကလေးမွေးစာရင်းများကို ထုတ်ပေးနိုင်ရမည်။

“ ပြောင်းလဲမှုအတွက် စိန်ခေါ်ရဲတယ် ”



ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များဆွေးနွေးခြင်း

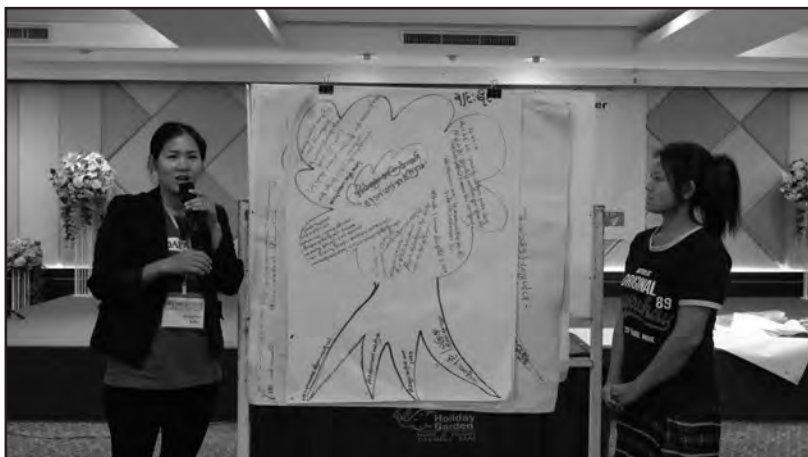
“ဒေသအသီးသီးမှ အမျိုးသမီးကိုယ်စားလှယ်များက မိမိတို့ဒေသတွင်း ၂၀၂၁ ခုနှစ်တွင် ပြန်လည်ပြုလုပ်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို ရေးဆွဲကြပါတယ်”



“ဘန်ကောက်”



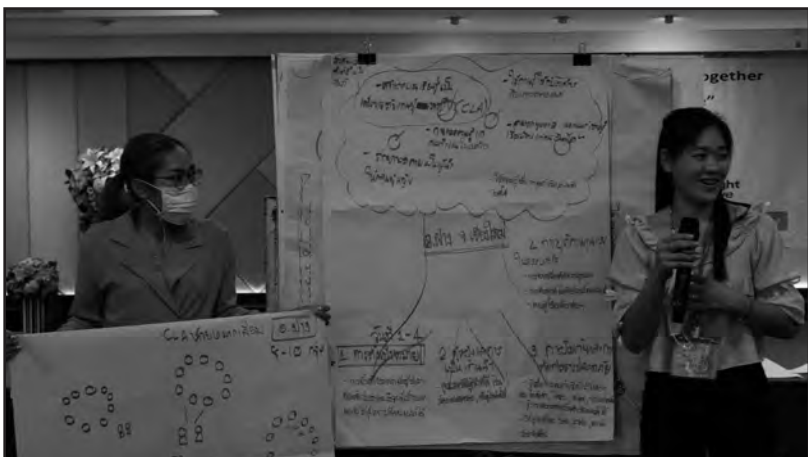
“ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ”



“ချင်းမိုင်”



“ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ”



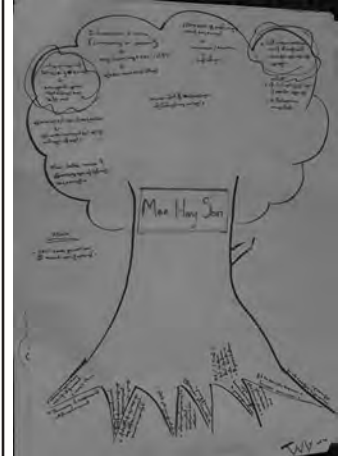
“ဖန်”



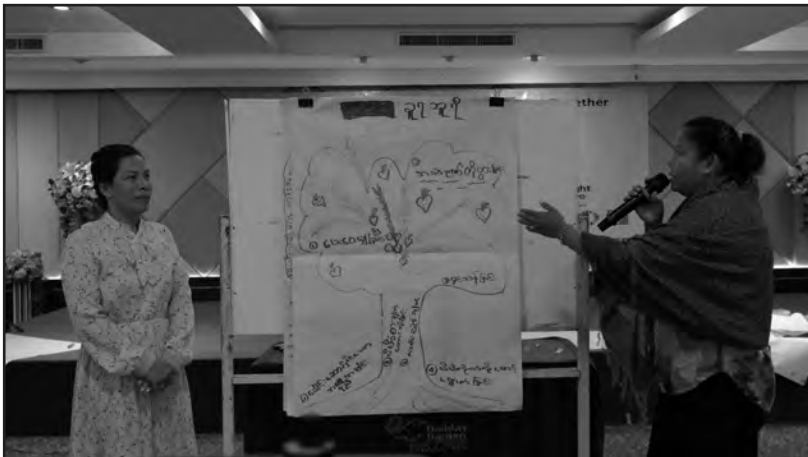
“ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ”



“ မယ့်ဟောင်ဆောင် ”



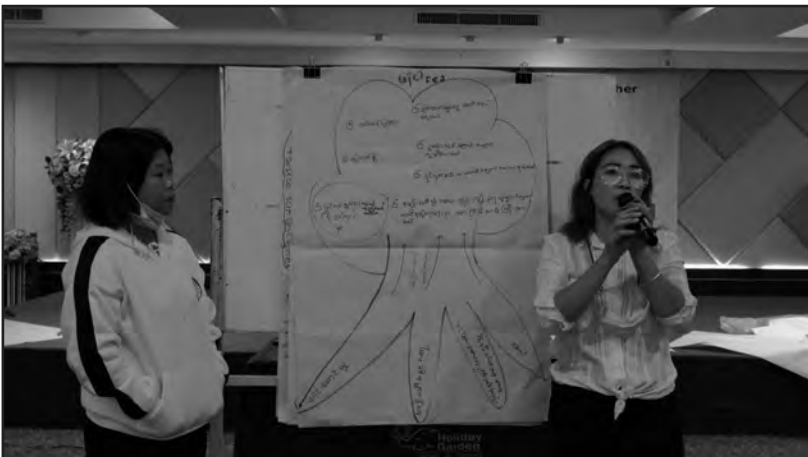
“ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ ”



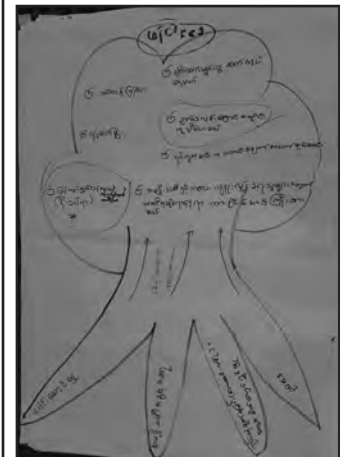
“ နှုရဘူရီ ”



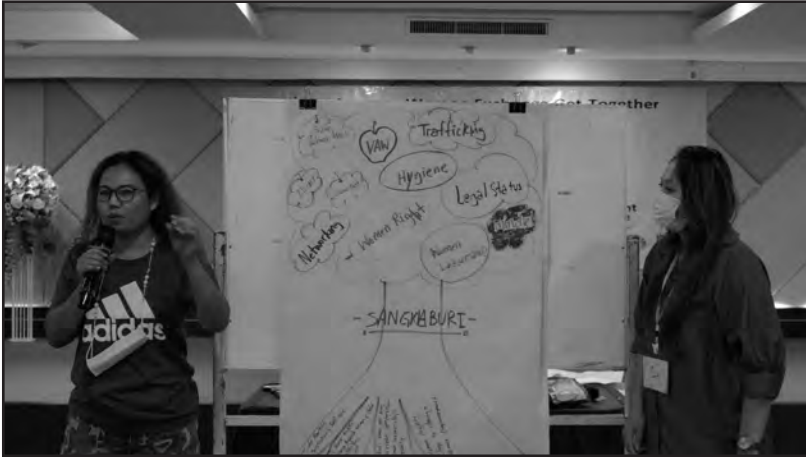
“ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ ”



“ ဖန်ငံ ”



“ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ ”



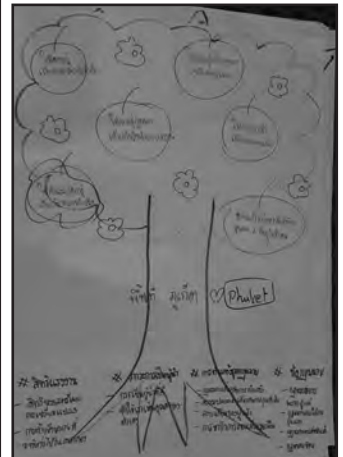
“ဆန်ခရာဂူရီ”



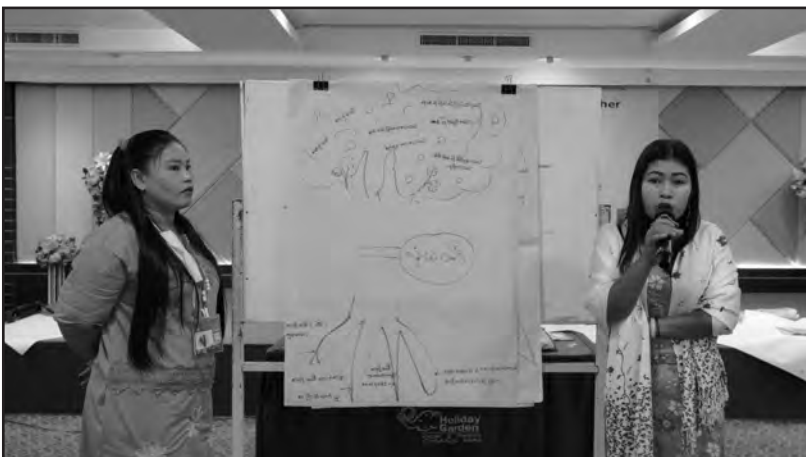
“ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ”



“ဖူးကစ်”



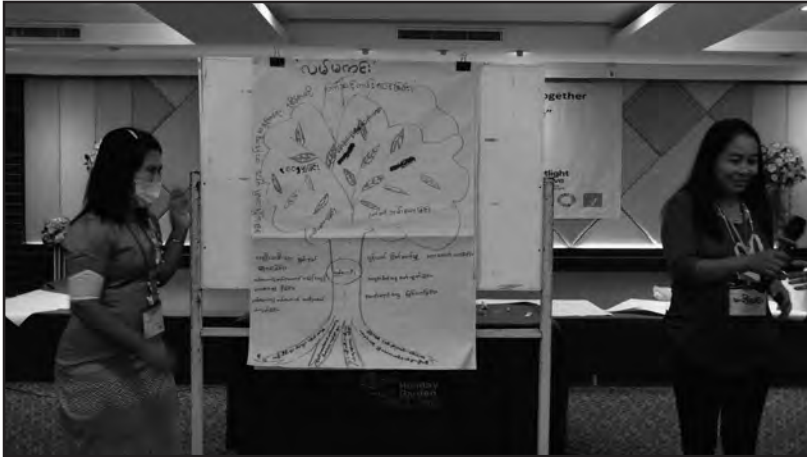
“ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ”



“လုံမင်္ဂါ”



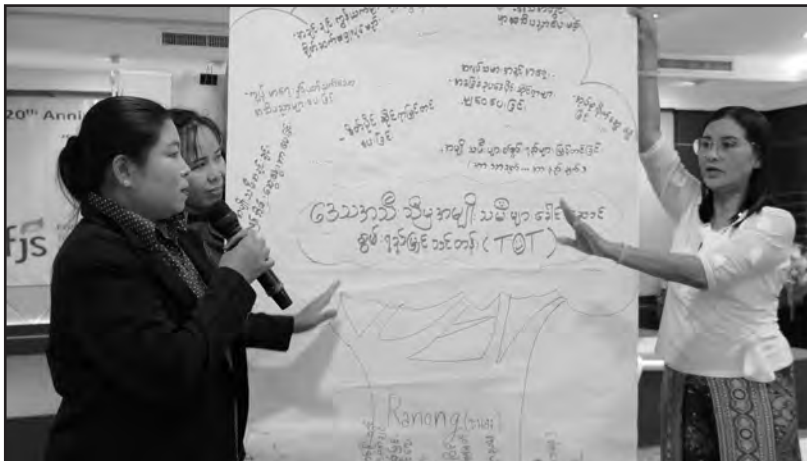
“ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ”



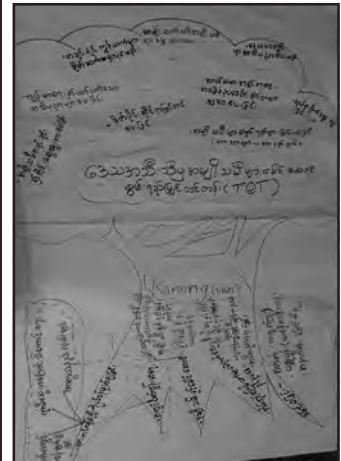
“ လမ်မကင်း ”



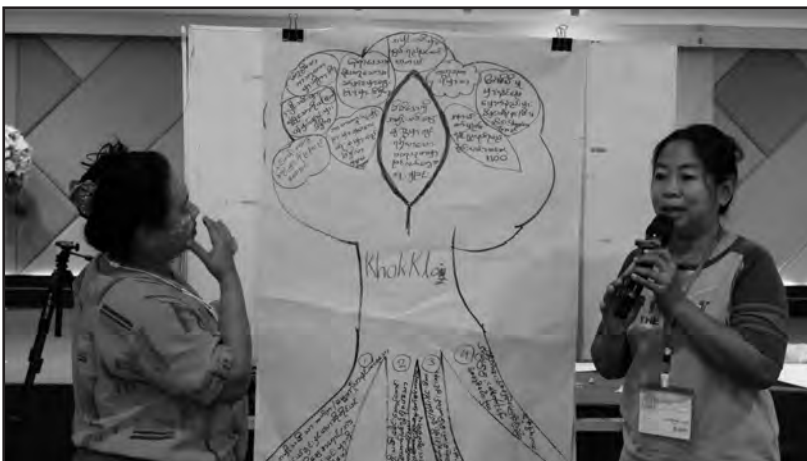
“ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ ”



“ ရနောင်း ”



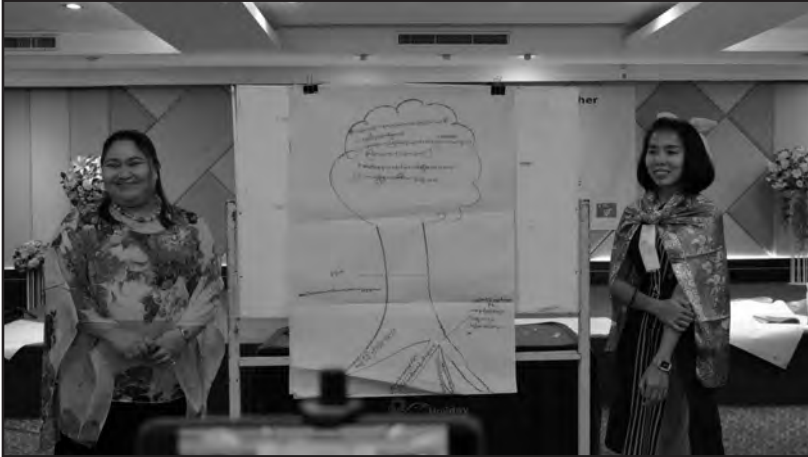
“ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ ”



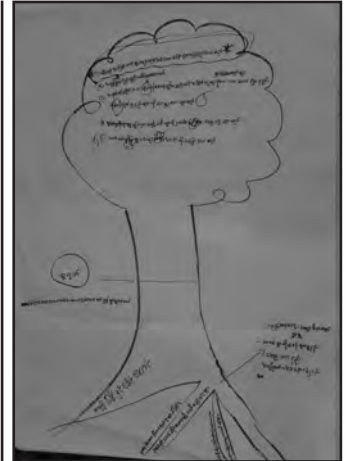
“ ကျောက်လွိုင် ”



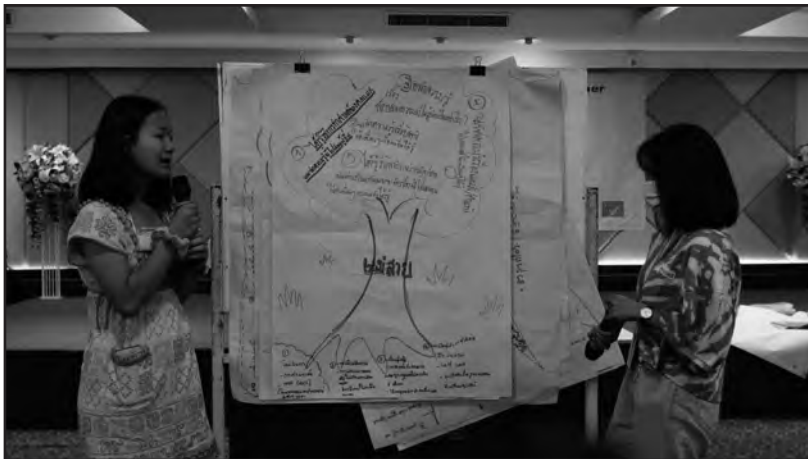
“ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ ”



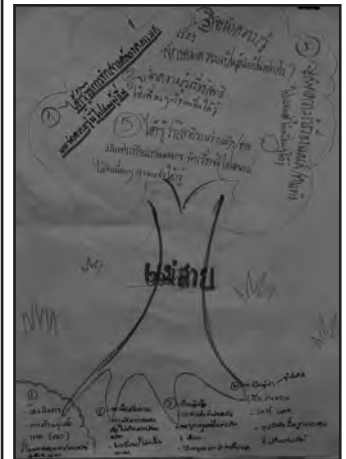
“ ဆူရတ် ”



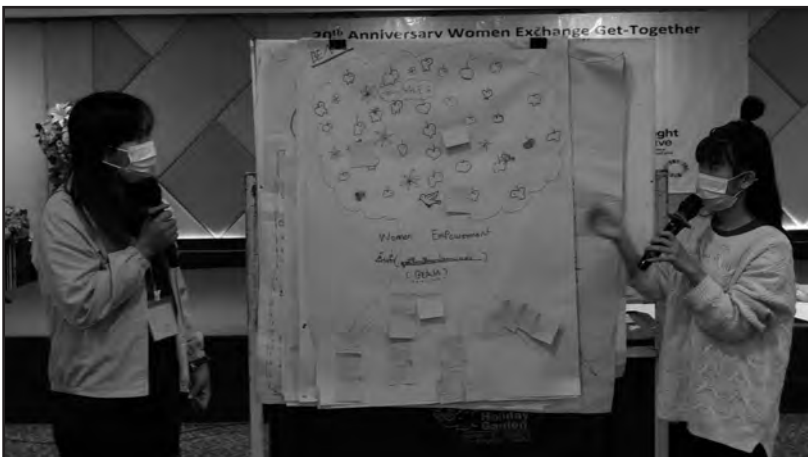
“ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ ”



“ မယ်ဆိုင် ”



“ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ ”



“ BEAM ”



“ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ ”

(၂၀) ကြိမ်မြောက်အမျိုးသမီးနီးနော့ဖလှယ်ပွဲမှတ်တမ်း



“ HRDF ”



“ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ ”



အမျိုးသမီးနှင့်ခေါင်းဆောင် (မတင်တင်ညှိ)															
ဦးဆောင်သူ				အချက်အလက်				လှုပ်ရှားမှုအတွက်အချိန်				လှုပ်ရှားမှုပုံစံ			
Blue	Pink	Orange	Red	Blue	Pink	Orange	Red	Blue	Pink	Orange	Red	Blue	Pink	Orange	Red
36	12	7	4	34	14	5	4	34	13	5	4	33	19	7	5
မှတ်ချက်				အချိန်နည်းသည်											

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဥပဒေနှင့် အလိုအလျောက်တုန့်ပြန်သည့်စနစ် (ခုနန်ယာ နှင့် မခိုင်)															
ဦးဆောင်သူ				အချက်အလက်				လှုပ်ရှားမှုအတွက်အချိန်				လှုပ်ရှားမှုပုံစံ			
Blue	Pink	Orange	Red	Blue	Pink	Orange	Red	Blue	Pink	Orange	Red	Blue	Pink	Orange	Red
36	12	7	4	34	14	5	4	34	13	5	4	33	19	7	5
မှတ်ချက်				အချိန်နည်းသည်											

အမျိုးသမီးနှင့်ရာသီသွေးကျန်းမာရေး ဆေးစိမ်ခြင်း (ဆထရား - ဟထိရတ်နှင့်အဖွဲ့)															
ဦးဆောင်သူ				အချက်အလက်				လှုပ်ရှားမှုအတွက်အချိန်				လှုပ်ရှားမှုပုံစံ			
Blue	Pink	Orange	Red	Blue	Pink	Orange	Red	Blue	Pink	Orange	Red	Blue	Pink	Orange	Red
31	0	1	1	28	1	2	2	30	4	1	4	28	3	3	4
မှတ်ချက်				Very good 4 / good 4 / Perfect 4											

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးနှင့်ပြောင်းလဲမှုအတွက်အခြေအနေများနှင့် ပြောင်းလဲမှုလမ်းစဉ်များ (ဆူဖနီ-ထနီပုဒ်)															
ဦးဆောင်သူ				အချက်အလက်				လှုပ်ရှားမှုအတွက်အချိန်				လှုပ်ရှားမှုပုံစံ			
Blue	Pink	Orange	Red	Blue	Pink	Orange	Red	Blue	Pink	Orange	Red	Blue	Pink	Orange	Red
48	16	5	0	42	15	6	0	44	19	6	1	39	17	11	0
မှတ်ချက်				Very good 4 / good 4 / Perfect 4											

ဘေးကင်းလုံခြုံစွာကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်း (ဆုဖားလှိုင်း)															
ဦးဆောင်သူ				အချက်အလက်				လှုပ်ရှားမှုအတွက်အချိန်				လှုပ်ရှားမှုပုံစံ			
Blue	Pink	Orange	Red	Blue	Pink	Orange	Red	Blue	Pink	Orange	Red	Blue	Pink	Orange	Red
56	7	1	0	49	8	1	0	63	10	1	0	60	11	1	0
မှတ်ချက်				Good 3 / အချိန်နည်းသည်											









สำนักงานเชียงใหม่

9/34 หมู่ 1 หมู่บ้านอิงคอง ด.เสียบคลองชลประทาน
ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300

☎ 053 328 134



สำนักงานแม่สอด

No. 1/5 Amina Uthit Road, Mae Sot, Tak 63110

☎ ☎ 055 536 685

✉ map@mapfoundationcm.org

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