

၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ၊ အတွဲ (၅၀)၊ အမှတ် (၄)

စားနပ်ရိက္ခာဖွဲ့လုံမှုရှိဖို့ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ကြပါနဲ့





စာပေဗိမာန်က လစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ၊ အတွဲ (၅၀)၊ အမှတ် (၄)

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန

စာအုပ်အမှတ်စဉ် (/ ၂၀၂၃)

သုတပဒေသာ

နှင့်

လူငယ်ရေးရာစာစောင်

စာတည်းမှူးချုပ်

ဦးတိုးကျော်

စာတည်းမှူး

ဒေါ်လင်မာထွေး (ရှင်စောဖြူ)

စာတည်းအဖွဲ့

ဒေါ်ရီဝေဝေလှိုင် (ရဲရင့်နဒီ)

ဒေါ်ထက်ထက်ဝေမောင်

ဒေါ်ဝင်းယုယု

ဒေါ်စောမြင့်နွယ်

စာမျက်နှာဖွဲ့၊ ဒီဇိုင်းနှင့် ကွန်ပျူတာစာစီ

သင်းယုမာ၊ စန်းစန်းဌေး၊ မြတ်မင်းဦး၊

အတွင်းပန်းချီ

ဆောင်းဝင်းလတ်

ကာတွန်း၊ ထွန်းထွန်းဝင်း

မျက်နှာပုံနှင့် အတွင်းဓာတ်ပုံ - Internet ကို Credit ပေးပါသည်။

ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန

စာပေဗိမာန် စာတည်းမှူးချုပ် ဦးတိုးကျော်က

မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၉၆၁) ဖြင့် ဖိုတိုလစ်သိုပုံနှိပ်စက်ရုံတွင်

ပုံနှိပ်၍မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၃၉၁၁) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

အတွဲ (၅၀)၊ အမှတ် (၄)

၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ

မာတိကာ

လူငယ်ရေးရာကဏ္ဍ

- မြန်မာ့အတွေး၊ ပညာရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အမြင် ပုံရိပ်များ	နေညိုယဉ်	၄
- အဖေသာလျှင် ခွန်အားအကြီးဆုံး	ကောင်းသန့်	၉
- လူတွေက များပေမဲ့ လူတွေက နည်းနေတယ်	မောင်ဒီပ (ပညာရေး)	၁၂
- အနားယူအပန်းဖြေခြင်း	ညီညီဖေ	၁၉
- မြူးကြွလှုပ်ရှား ရေတပ်သား	ညီမော်သိမ်း	၂၄
- တန်ခူး ဧပြီ ခါနွေမည်၏	ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)	၂၇
- လကမ္ဘာမှာ လူသားများ အခြေချနေထိုင်ရန် နီးပြီလား	စန်းနီလာဝင်း	၃၃
- တစ်ဖက်သားကို အသိအမှတ်ပြုပါ	မောင်ပေါ်ထွန်း	၃၉
- ပဲစွေနှစ်စေ့၏ စွန့်စားခြင်း	တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်	၄၅
- လူငယ်နှင့် ရွေးချယ်မှု	ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)	၄၇

စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုရှိဖို့ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ကြပါစို့ (မျက်နှာဖုံးဆောင်းပါး)

- ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေး ဦးစားပေးကြဖို့	ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို	၅၂
- စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး ဝိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းပေး	ခင်မောင်အေး	၅၈
- စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုရှိဖို့ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ကြပါစို့	သန့်လွင်ထွန်း (MPA)	၆၄
- စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေးအတွက် အရေးပါသော ဇီဝနည်းပညာ	ပါမောက္ခကိုကိုအောင်	၇၂

ကဗျာ

- ကညာမျက်လုံး အပြုံးသစ္စာ	ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)	၇၇
---------------------------	---------------------	----

အတွေးအခေါ်နှင့် တက်ကျမ်းဆိုင်ရာ

- ဘီလီယံနာများအသုံးပြုသည့် လုပ်ဆောင်ရန်စာရင်း	ကိုရင်ကျော်	၈၇
---	-------------	----

နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ

- ရွှေလမှာ ယုန်ဝပ်လို့ ဖုန်းပွတ်သည့် အဘိုးအို	အေးထွန်းမင်း	၁၂၇
---	--------------	-----

အဂတိလိုက်စားမှု တိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာ		
- ကျင့်ဝတ်နှင့် အဂတိလိုက်စားမှု	ဦးဟန်ညွန့် (ဥပဒေ)	၁၀၁
ဒီမိုကရေစီဆိုင်ရာ		
- တပ်မတော်၊ ပြည်သူနှင့် စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီ	K. M. A	၁၁၄
ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ		
- နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် ရွေးကောက်ပွဲမဲဆွယ် စည်းရုံးမှု ရန်ပုံငွေ	သုတကျော်	၇၉
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရှုထောင့်ဆိုင်ရာ		
- သစ်ပင်နှင့် တောင်ကမ်းပါးယံပေါ် ကျက်စားသည့် ဆိတ်များ	လဲ့လဲ့ဝင်း (သတ္တဗေဒ)	၁၅၄
ကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ		
- ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေး အားလုံးဝိုင်းဝန်း ကြိုးပမ်းပေး	ဆန်းသစ်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)	၉၆
မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာ		
- ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၌ ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှု	မြသိန်း	၁၃၉
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ		
- ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၅၆)	ဒေါက်တာ မြင့်သန်း	၁၁၉
- ကျန်းမာရေးအတွက် ဆီကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးပါ	ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)	၁၄၈
စီးပွားရေးဆိုင်ရာ		
- စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအတွက် နည်းလမ်းနှင့်နယ်ပယ် သတ်မှတ်ပါ	မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)	၁၄၃
ဖြစ်ရပ်မှန်		
- ငါးမန်းများနှင့် ဆုံစည်းခြင်း	စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)	၁၀၆
ဝတ္ထုတို		
- နှစ်ပေါင်းငါးဆယ် (၈) ရက် အေပရယ်လ်	ဆောင်းဝင်းလတ်	၁၃၆
အထွေထွေ		
- ဟာသ	မော် (သန်လျင်)	-

မြန်မာ့အတွေး၊ ပညာရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အမြင် ပုံရိပ်များ

နေညီယဉ်



မြန်မာနိုင်ငံသို့ လာရောက်ကာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေသည့် နိုင်ငံခြားသားတို့ ကြုံတွေ့နေကြရသည့် မြန်မာလူမျိုးတို့၏ အမူအကျင့်များ၊ စိတ်နေသဘောထားများနှင့် လုပ်ငန်းခွင် အခက်အခဲများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ နိုင်ငံခြားကလာပြီး ကျောင်းတွေလာဖွင့်တာကို အများကြီး တွေ့ဖူးပါတယ်။ သူတို့ဟာ မြန်မာဆရာတွေအပြင် နိုင်ငံခြားဆရာတွေကိုလည်း ငှားကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကတော့ ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စီးပွားရေးဈေးကွက် ရဖို့ဖြစ်သလို ကောင်းမွန်တဲ့ ပညာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးဖို့ ရည်ရွယ်ချက်လည်း ပါဝင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဆရာတွေကို ရှိသေလေးစားတယ်။ ဆရာတွေကလည်း စေတနာ၊ ဝါသနာ အနစ်နာခံနိုင်သူ ဖြစ်တတ်ပါတယ်လို့ ဆိုရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီသုံးခုလုံး ပြည့်စုံရင်တောင် ဆရာကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။ ဆရာဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ဆရာအတတ်ကို တတ်မြောက်ရမယ့်အပြင် ဆရာကောင်းတစ်ယောက်ဟာ မိမိသင်ပြတဲ့ ဘာသာရပ်ကို ကျွမ်းကျင်ရပါတယ်။

ဆရာဟာ တပည့်တွေရဲ့ဘဝမှာ အရေးပါသူပါ။ သူတို့က ဆရာတွေကို အတုယူကြတယ်။ အချို့ ကိုးကွယ်မှု (Heroworship) လုပ်ကြတယ်။ ဆရာဟာ တပည့်တွေရဲ့ စံပြဖြစ်ရသလို မိမိရဲ့ တပည့်တွေကလည်း မိမိကို စံပြအနေနဲ့ လက်ခံသူ ဖြစ်ရပါတယ်။

ရန်ကုန်မှာ ကျောင်းလာဖွင့်တဲ့ ဂျပန်တစ်ယောက်ကတော့ မြန်မာဆရာတွေကို အောက်ပါအတိုင်း မြင်ပါတယ်။ သူက မြန်မာနိုင်ငံမှာ သွင်းကုန်၊ ထုတ်ကုန်ကုမ္ပဏီလည်းလုပ်၊ စာသင်ကျောင်းလည်း လာဖွင့်ခဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုမြန်မာနိုင်ငံအပေါ် ယူဆချက်တွေနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံ၊ မြန်မာလူမျိုးအပေါ် အမြင်လေး မေးခဲ့ပါတယ်။

သူပြောတဲ့အချက်ထဲမှာ ကောင်းတာကတော့ သူက “မြန်မာလူမျိုးများက ယုံလွယ်တယ်” လို့ ဖြေပါတယ်။ ယုံလွယ်တာ တကယ်တော့ မကောင်းပါဘူး။ မိန်းကလေးတွေဆိုရင် ဘဝတောင် ပျက်တတ်တယ် မဟုတ်လား။ သူက ဆက်ပြောပါတယ်။



“မြန်မာတွေဟာ လူတစ်ဖက်သားအပေါ် ချက်ချင်းလိုလို ခွင့်လွှတ်တတ်ပါတယ်” တဲ့။

ဒါကတော့ အင်မတန်ကောင်းတဲ့အချက်ပဲ။ မကောင်းတာလည်း ရှိမှာပေါ့လေ။ မိမိဟာ မကြာခဏဆိုသလို အနိုင်ကျင့်ခံရနိုင်တယ်။ လောဘကြီးသူတွေနဲ့ တွေ့ရင် ပြဿနာအကြီးကြီးတက်နိုင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်ကို ဟောကြားခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ မြန်မာအများစုဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်ကြပေမဲ့ အားနာလွန်းကြတယ်။

နိုင်ငံခြားသားဧည့်သည်ဆိုရင် ပိုလို့တောင် ခွင့်လွှတ်ကြ၊ အောက်ကျိုကြ၊ အထင်ကြီးကြ၊ အားနာတတ်ကြတယ်။ စိတ်ထားလည်း ရိုးသားကြပါတယ်။ ဒီလိုကောင်းကွက်တွေကို ဂျပန်ကြီးက မြင်ပါတယ်။ ကောင်းကွက်တွေနောက်က မကောင်းကွက်တွေကို သူက ဆက်ပြောပြပါတယ်။

မကောင်းကွက်တွေဆိုတာ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်တာပါ။ သူ့အလုပ်လုပ်ရာမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ပြောပြပါတယ်။ ပထမအချက်ကတော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဘွဲ့ရပေမဲ့ အလုပ်ကျွမ်းကျင်သူ မရှိဘူးတဲ့။ ဒါက အင်မတန် အရေး

ကြီးပါတယ်။ ၂၁ ရာစုမှာ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ သန်း ၇,၀၀၀ ကျော် ရှိနေပါပြီ။ အဲဒီထဲက ကျွမ်းကျင်သူတွေ အများကြီး ထွက်ပေါ်လာနေတယ်။

ကျွမ်းကျင်သူတွေကို Professionals တွေ လို့ခေါ်တယ်။ အလုပ်ကျွမ်းကျင်သူဆိုတာ အလုပ် တတ်ကျွမ်းတာ သက်သက်ကို ပြောတာမဟုတ် ပါဘူး။ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်၊ ကိုယ့်ဘာသာ လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို ကိုယ့်ဘာသာ အစမှနေ၍ ပြီးဆုံးတဲ့ထိတိုင် စီစဉ်တတ်တာကို ပြောတာ ဖြစ်တယ်။ မြန်မာတွေကတော့ ကျောင်းက မသင်ပေးလိုက်တာတွေကို မတတ်ကြပါဘူး။

အများနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး၊ သင်းပင်းဖွဲ့ပြီး မလုပ်တတ်ကြဘူး။ အပျော်ကိစ္စတွေကိုတော့ ပူးပေါင်းလုပ်တတ်ပြီး အလုပ်ကိုတော့ ပူးပေါင်းလုပ်ဖို့ မသင်ယူကြပါဘူး။ ဒီတော့ လုပ်လည်း မလုပ်တတ်ကြဘူးပေါ့။ ဒါဆိုရင် လုပ်ငန်းခွင်မှာ အချင်းချင်း ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ဖို့ ခက်ခဲတာပေါ့။ တစ်ယောက်ယောက်က စေခိုင်းလည်း အဆင်မပြေတာတွေပဲ တွေ့ရတယ်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တာက ကိုယ်ရော စိတ်ရော ပါဝင်ရတယ်။

အထက်က အောက်ကို အထင်သေး၊ အောက်က အထက်ကို ကန့်လန့်လုပ်တာမျိုးတွေ ခဏခဏ တွေ့ရတယ်။ ပညာပြတယ်လို့ ဆိုလိုတာ ပါပဲ။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အဆင်မပြေလို့ အလုပ်ထွက်သူများကို လူ ၁၀၀ မှာ ၈၀ တွေ့ရပါသတဲ့။ ယနေ့ ဘွဲ့ရသူတွေကို ဘွဲ့ရပညာမတတ်တွေလို့ ခေါ်တာ မကြာခဏ ကြားဖူးတယ်။

ဂျပန်ကြီးကတော့ ဒီလိုပြောတယ်။ “မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဘွဲ့ရတာနဲ့ အလွန် ဘဝင်မြင့်ပါသတဲ့။ ပြီးတော့ ဘာမှ မတတ်တာတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

တောင် မထိန်းသိမ်းတတ်တာတွေ၊ မပြောတတ် မဆိုတတ်တာတွေကို တွေ့ရပါသတဲ့”။ မပြည့်တဲ့အိုး ဘောင်ဘင်ခတ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

သူ့ရဲ့ ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်ကို ပြောပြတယ်။ “ကျွန်တော့်စာသင်ကျောင်းမှာ ဆရာ ငှားထားပါတယ်။ ဆရာတွေဟာ သူတို့တောင်းတဲ့ လစာကိုရပါလျက်နဲ့ အလုပ်ကိုတာဝန်မကျေတာ တွေကို တွေ့ရတယ်။ အလွယ်တကူ ခွင့်ယူတာ တွေရှိတယ်။ ပြောလို့လည်း မရပါဘူး။ ပြောလိုက်ရင် အလုပ်ကို တန်ဖိုးမထားဘူး။ အလွယ်တကူ အလုပ် ထွက်သွားပါတော့တယ်”



စိတ်ကောက်တာမျိုးပေါ့။ တကယ်တော့ အလုပ်ဆိုတာ အများနဲ့ သက်ဆိုင်တယ် မဟုတ်လား။ မိမိက အလွယ်တကူ အလုပ်ထွက်ရင် အဲ့ဒီနေရာမှာ ဟာကွက်တွေ အများကြီးဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ပြဿနာတွေ တက်လာနိုင်တယ်။ အလုပ်တစ်ခုကို အလွယ်တကူ ဝင်ကြ၊ ထွက်ကြတာ သူအံ့ဩမိကြောင်း ပြောသွားပါတယ်။ အလုပ်တစ်ခုမှာ ရေရှည်လုပ်မှ နေရာရတာပါ။ ငွေတစ်ခုတည်းကြောင့် အလုပ်လုပ်တာမှ မဟုတ်တာဘဲ။ ဘာမဟုတ်တဲ့ကိစ္စနဲ့လည်း ထွက်ကြတာပါပဲ။

ဘဝကိုတည်ဆောက်ရင်း
မိသားစု၊ လုပ်ငန်းခွင်
အဲဒီကနေတစ်ဆင့်
တိုင်းပြည်ကိုပါ
တိုးတက်အောင်
ကြိုးစားဆောင်ရွက်လာနိုင်ဖို့နဲ့
ကမ္ဘာကြီးကိုပါ
ထွန်းတောက်အောင်
ကူညီရင်း
သားကောင်း၊ သမီးကောင်းတွေ..

အလုပ်ကို တန်ဖိုးထားသူ တော်တော်နည်းနေပါတယ်တဲ့။

“လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လုပ်ကြတာ၊ ရည်းစားနဲ့ ဖုန်းပြောတာ၊ မလိုအပ်ဘဲ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စကားအကြာကြီးပြောတာ၊ အလုပ်လုပ်ရင်း မဆီမဆိုင် စကားတွေကို အချင်းချင်း ပြောကြတာတွေကို ရှက်စရာလို့ မသိကြဘူး”လို့လည်း ပြောသွားပါတယ်။ ဒါကို ကျင့်ဝတ် (Ethic) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အလုပ်တွေမှာ သူနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေရှိတယ်။ ကျင့်ဝတ်ကို မလိုက်နာတာ ရှက်ဖို့ ကောင်းတယ်လို့ ယနေ့ခေတ် ဝန်ထမ်းတွေ ခံယူထားကြတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ ဒီလို ဟုတ်ဟန်မတူဘူး။ ဒါကိုတားရင်လည်း အလုပ်ထွက်

ကြပါတယ်တဲ့။ သူ့ အလွန်အံ့သြရပါတယ်တဲ့။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ အလုပ်ချိန်၊ အလုပ်ကိစ္စနဲ့ အပြင်သွားရင်တောင် အလုပ်နဲ့မဆိုင်တဲ့စကားကို လူမသိလည်း မပြောကြပါဘူးတဲ့။

ရည်းစား၊ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများကလည်း အလုပ်ချိန်ဆိုတာ သိကြပါတယ်တဲ့။ ကိုယ်အားနေတာတောင် တစ်ဖက်က အလုပ်ချိန်အလုပ်မှာမို့ ဖုန်းမဆက်ကြပါဘူးတဲ့။ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ သာရေး၊ နာရေး ရှိမှသာ ဆက်ပါတယ်။ နောက် အလုပ်မှာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခိုင်းတာကို ဘွဲ့ရမို့ မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုပြီး ပြောကြပါတယ်တဲ့။ ကျောင်းမှာက သန့်ရှင်းရေးလုပ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်နေတဲ့နေရာ ကိုယ့်ဘာသာ သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ဖို့လိုတာကို မသင်ပေးခဲ့ဘူး ထင်ပါတယ်တဲ့။ သူ့ မှတ်ချက်ပါ။

ဆရာဖြစ်ပြီး ကိုယ်တက်ခဲ့တဲ့ အိမ်သာကို တောင် နောက်လူဝင်ရင် သန့်နေအောင် ပြန်လုပ်ပေးဖို့ အသိမရှိကြပါဘူး။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာကတော့ မန်နေဂျာလည်း အိမ်သာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရတာတွေရှိပါတယ်။ ကိုယ်သုံးရင် ကိုယ်လည်း အလှည့်ကျပေါ့။ သိပ်ကြီးတဲ့အလုပ်တွေမှာတော့ သန့်ရှင်းရေး သီးသန့်ထားပါတယ်။ သူက မေးသေးတယ်။ “မင်းတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ အများသုံးတဲ့ နေရာတို့၊ လမ်းကအမှိုက်၊ ဆူးခလုတ်တို့ကို ဖယ်ရှားပေးရင် ကိုယ့်အတွက် ကုသိုလ်ရတယ် မဟုတ်လား” တဲ့။

နောက်တစ်ခုက လစာ။ ကိုယ့်အလုပ်အခြေအနေနဲ့ ဖြစ်သင့်တာထက် ပိုပို လိုချင်လာကြတာပါတဲ့။ အလုပ်ကို ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်၊ အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်တာကို ကျွမ်းကျင်အောင်လုပ်မယ်။

ဒီအလုပ်မှာ ဝင်ငွေပိုရအောင် လုပ်ပေးမယ်ဆိုတာ တို့ကို အရင်မကြိုးစားဘဲ လစာကိုပဲ ဦးစားပေးသူ များနေတယ်တဲ့။ တခြားက လစာလေးနည်းနည်း ပိုတယ် သတင်းကြားရင် ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ မဆိုင်၊ ကိုယ်တတ်ကျွမ်းထားတာနဲ့လည်း မပတ်သတ် ဘဲ အလုပ်ပြောင်းဖို့ ကြိုးစားတာပဲတဲ့။

မြန်မာနိုင်ငံကတော့ ဂျပန်နိုင်ငံထက် နေလို့ ကောင်းပါတယ်။ ဥပဒေ တိတိကျကျ သတ်မှတ် ပြီး လိုက်နာအောင် ကွပ်ကဲ အုပ်ချုပ်နိုင်ရင် အင်မတန် နေပျော်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ဖို့ ဆိုရင် တော့ ခုနကလို အခက်အခဲရှိပါတယ်တဲ့။ အလုပ် လုပ်သူ မြန်မာပြည်သူတွေက အလုပ်ကို တန်ဖိုး ထားတတ်အောင် အလုပ်တာဝန်နဲ့ လစာက တွဲ နေတယ်ဆိုပေမဲ့ အမြဲ တွဲမမြင်ရဘူး ဆိုတာရယ်၊ အလုပ်က လစာများတာ တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘဲ နေရာရတာ၊ အလုပ်မှာ ကိုယ်က ကျွမ်းကျင်တာ၊ စီနီယာဖြစ်လာတာတွေက စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေပါ

တယ်တဲ့။ ဒါတွေကို သတိပြုပါလို့ ပြောသွား ပါတယ်။

လူတွေဟာ ပညာကိုသင်တယ်၊ အိမ်ထောင် ပြုတယ်။ ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်တယ်။ အိမ်က မိမိ ရဲ့ မိသားစုဟာ လင်နဲ့မယား၊ သားနဲ့အမိ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်ခွင်မှာလည်း မိသားစုရှိ တယ်။ အဲဒါက သူဌေး၊ အရာရှိ၊ ဝန်ထမ်းတွေပေါ့။ ဒါတွေဟာ ခေတ်သစ်မှာ မရှိမဖြစ်တဲ့ မိသားစုတွေ ပါပဲ။ မိသားစုမှာ၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အောင်မြင် အောင် ကြိုးစားရပါတယ်။ ဒီလိုကြိုးစားတဲ့အခါ အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်ရပါတယ်။ ဘဝကို တည်ဆောက်ရင်း မိသားစု၊ လုပ်ငန်းခွင် အဲ့ဒီက နေတစ်ဆင့် တိုင်းပြည်ကိုပါ တိုးတက်အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်လာနိုင်ဖို့နဲ့ ကမ္ဘာကြီးကိုပါ ထွန်းတောက်အောင် ကူညီရင်း သားကောင်း၊ သမီးကောင်းတွေ ဖြစ်လာနိုင်ဖို့ လိုအပ်တာကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

နေညိုယဉ်

စုံထောက်ပုံပြင်



ကျွန်တော်သည် ၁၁:၄၅ နာရီတွင် မှုခင်းဖြစ်ပွားခဲ့သော နေရာကိုရောက် သည်။

၁၁:၄၅ နာရီတွင် အလောင်းကို စစ်ဆေး သည်။ ရုန်းကန်မှု လက္ခဏာရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၁:၄၅ နာရီတွင် ရေမြောင်းထဲတွင် လူသတ်လက်နက်ကို တွေ့သည်။

၁၁:၄၅ နာရီတွင် ကျွန်တော်၏ လက်ပတ်နာရီ ပျက်စီးနေကြောင်း ကောင်းစွာသိလိုက် ရသည်။



မော်(သန်လျင်)



မေလသန်းလူငယ်ရေရာ
April- 2023

အဖေသာလျှင် ခွန်အားအကြီးဆုံး ကောင်းသန့်



သားသမီးများသည် မိဘတို့၏ မေတ္တာရိပ်အောက်တွင် ရှိနေပါက ကမ္ဘာပေါ်တွင် ခွန်အား အကြီးဆုံး လူသားများဖြစ်ကြောင်း၊ ဖခင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဖြင့် ကြီးပြင်းလာခဲ့သော သားတစ်ဦးအတွက် ဖခင်သည်သာလျှင် ခွန်အားအကြီးဆုံးသူဖြစ်ကြောင်းနှင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဖခင်တိုင်းကို ခွန်အားအကြီးဆုံးဖခင်များ ဖြစ်ကြစေလိုကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သားသမီးတွေ ဘယ်လိုပဲ မြန်မာကျော်၊ ကမ္ဘာကျော် ဖြစ်နေပါစေ မိဘတွေကသာ အသက်ရှင် အောင် ပြုစု၊ မွေးမြူ၊ စောင့်ရှောက်မှု မရှိဘူးဆိုရင် သူတို့ ဘာမှ ဖြစ်လာကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မွေးပြီးတာနဲ့ အမေ၊ အဖေနဲ့ ကွဲကွာပြီး မိဘမဲ့ဂေဟာမှာ ကြီးပြင်းတယ်၊ မိမိဘာသာ ကြိုးစားရုန်းကန် ရတယ်၊ မြန်မာကျော်တွေ ဖြစ်လာကြတယ်ဆိုတာမျိုးတော့ ရှိပါတယ်။



ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ ခြွင်းချက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်း တဲ့ သက်သေပြချက်တစ်ခုပါ။ မိဘတွေရဲ့ မေတ္တာ ရိပ်အောက်မှာ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှု မရှိဘဲ မနေခဲ့ ရရင် သားသမီးတွေဟာ ဘာမှ ဖြစ်လာမှာမဟုတ် ပါဘူးလို့ အဖြစ်အပျက်လေးတစ်ခုက မီးမောင်း ထိုးပြထားပါတယ်။

တစ်ခါတုန်းက သားအဖနှစ်ယောက်ရှိ တယ်။ အမေကွယ်လွန်သွားပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ အဖေက သူ့သားကို ရှိတဲ့ငွေကြေးအင်အားနဲ့ ပညာတတ်ကြီးဖြစ်အောင်၊ လူရာဝင်အောင် ပခုံး ထမ်းတင်ခဲ့ပါတယ်။ သားကလည်း ဉာဏ်ရည် ထက်မြက်ပြီး တော်တဲ့အတွက် တက္ကသိုလ် ကောင်းကောင်းတက်၊ ပညာကောင်းကောင်း သင်၊ ဘွဲ့မျိုးစုံရပြီး ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ အလုပ် ဝင်လုပ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယကြောင့် နှစ်အနည်းငယ်အကြာမှာ ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်သူဌေးဖြစ်ပြီး စီးပွားရေးပညာရှင် ဘီလီယံနာတစ်ယောက် ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။

တစ်နေ့တော့ အဖေက သူ့သားရုံးခန်းကို လိုက်သွားခဲ့ပါတယ်။ သူ့သားက ကြီးကျယ်ခမ်း နားတဲ့ သူ့ရုံးခန်းထဲက ဆိုလည်ကုလားထိုင်ကြီး မှာ မြိန်မြိန်ကြီးထိုင်နေတာကို တွေ့ပါတယ်။

အဖေက သားရဲ့အခြေအနေကို သဘောကျ ကျေနပ်နေပါတယ်။ ပြီးမှ သူ့သားစိတ်ဓာတ်ကို သိချင်လို့ သားရဲ့ပခုံးလေးကိုပြီး မေးလိုက်ပါ တယ်။

"ကမ္ဘာပေါ်မှာခွန်အားအကြီးဆုံးကဘယ်သူ လဲ"

မေးတဲ့အဖေက အဖြေကို မျှော်လင့်ထား ပါတယ်။ "ကမ္ဘာပေါ်မှာ ခွန်အားအကြီးဆုံးက အဖေပါ" လို့ဖြေစေချင်တာ။ ဒါပေမဲ့ သားက ဖြေ လိုက်တယ်။

"ကမ္ဘာပေါ်မှာ ခွန်အားအကြီးဆုံးက ကျွန်တော်ပဲ"

မှန်းထားတဲ့အဖြေနဲ့ မကိုက်လို့ အဖေစိတ် ထဲ မကြည်ဘူး ဖြစ်သွားတယ်။ ဘာမှ ပြန်မပြော

မိဘကို

ချစ်ခင်လေးစား

တန်ဖိုးထားတဲ့သူတွေကတော့

မိဘသာလျှင်

အရာရာဖြစ်ပါတယ်။

အဖေဟာ

သားသမီးတွေအတွက်

သူရဲကောင်းပါ။

အဖေရှိရင် အားလုံးရှိ။

အဖေဟာ အတိုးမပေး၊

အရင်းပြန်မဆပ်ရတဲ့...

ဘဲ အခန်းထဲက ပြန်ထွက်သွားတယ်။ အခန်းဝ
ရောက်တော့ စိတ်မကျေနပ်သေးတာနဲ့ စောစော
ကမေးထားတဲ့မေးခွန်းကိုပဲ ပြန်မေးလိုက်တယ်။

"ကမ္ဘာပေါ်မှာ ခွန်အားအကြီးဆုံးလူက
ဘယ်သူလဲ သား"

သားက ချက်ချင်းပဲ ပြန်ဖြေလိုက်တယ်။

"အဖေပဲပေါ့။ အဖေကလွဲလို့ ဘယ်သူဖြစ်
နိုင်ဦးမှာလဲ"

သားအဖြေကိုကြားတော့ အဖေကသူ့သား
ဆီ ပြန်လှည့်လာပြီး မေးလိုက်တယ်။

"အဖေက သားအနားကိုလာပြီး ကမ္ဘာပေါ်
မှာခွန်အားအကြီးဆုံးလူဘယ်သူလဲလို့မေးတော့
သားက ကျွန်တော်ပါလို့ဖြေခဲ့တယ်။ အခုအခန်းဝ
နားရောက်လို့ နောက်တစ်ခေါက် ထပ်မေးတော့
အဖေလို့ပြန်ပြောင်းပြောတယ်။ အဲဒါဘာကြောင့်
လဲ"

"ပထမဆုံးမေးတုန်းက အဖေက ကျွန်တော့်
အနားမှာရှိပြီး ကျွန်တော့်ပခုံးကို ကိုင်ထားတယ်
လေ။ အဖေ့ရဲ့ မေတ္တာရိပ်အောက်မှာ ရှိနေတဲ့
ကျွန်တော်က ကမ္ဘာပေါ်မှာ ခွန်အားအကြီးဆုံးပဲ
မဟုတ်လား။ နောက်တစ်ကြိမ် အဖေပြန်မေး
တော့ ကျွန်တော့်အနားမှာမှ အဖေမရှိတော့ဘူး။
အဖေမရှိမှတော့ ကျွန်တော်ဟာ ဘာမှမဟုတ်
တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်မှာ ခွန်အား
အကြီးဆုံးက အဖေလို့ ပြန်ဖြေခဲ့တာပေါ့" လို့
သားက ဖြေလိုက်ပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ မိဘကို ချစ်ခင်လေးစား
တန်ဖိုးထားတဲ့ သူတွေကတော့ မိဘသာလျှင်
အရာရာဖြစ်ပါတယ်။ အဖေဟာ သားသမီးတွေ
အတွက် သူရဲကောင်းပါ။ အဖေရှိရင် အားလုံးရှိ။

အဖေဟာ အတိုးမပေး၊ အရင်း ပြန်မဆပ်ရတဲ့
သားသမီးတို့ရဲ့ ထာဝရဘဏ်ကြီးပါပဲတဲ့။ မိဘကံ
မကောင်းတဲ့ တချို့သောသူများအတွက်တော့
အဖေဟာ သူတို့အတွက် ကောင်းကျိုးမပေးတဲ့
သတ္တဝါတစ်ကောင်လို့တောင် ထင်နေကြတာပါ။

တစ်နေ့ကုန် အရက်သောက်၊ မူးရမ်း၊ အမေ
ကိုအနိုင်ကျင့်၊ အိမ်ကဆန်ဖိုး၊ ဆီဖိုးတွေကိုအရက်
ဖိုးပေးပစ်လိုက်တဲ့ အဖေတွေ၊ အိမ်က ဇနီး၊ သား
သမီးတွေကို စွန့်ခွာပြီး နောက်မိန်းမနောက်
ကောက်ကောက်ပါသွားတဲ့ အဖေတွေ ရှိနေသမျှ
တော့ သားသမီးအရွယ် ကလေးငယ်တွေက
သောက၊ ဒုက္ခတွေနဲ့ ချာလပတ်ရမ်းနေမှာပါပဲ။



ပုံပြင်ထဲကလို အဖေက သားကို ပခုံးထမ်း
တင်ပြီး သားကလည်း ကမ္ဘာပေါ်မှာ အဖေသာ
ခွန်အားအကြီးဆုံးလို့ အပြောခံရတဲ့ အဖေတွေ
မျိုး ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။

ကောင်းသန့်



မသယံဇာတနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေး ဝန်ကြီးဌာန
April- 2023

လူတွေက များပေမဲ့ လူတွေက နည်းနေတယ်

မောင်ဒီပ (ပညာရေး)



ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူဦးရေသန်းပေါင်းများစွာ ရှိသော်လည်း လူ့အသိစိတ်ဓာတ်ရှိသူ နည်းပါးကြောင်း၊ လူ့ဘဝ ရရှိရန် အလွန်ပင်ခက်ခဲကြောင်းနှင့် လူအမျိုးအစား လေးမျိုးရှိကြောင်း မှတ်သားဖွယ် ရေးသားထားသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာမှာ လူဦးရေက သန်းပေါင်း ၆,၀၀၀ ကျော်တဲ့။ အလွန်များတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ တကယ်များတာတော့ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မယ်။ များတယ်၊ နည်းတယ်ပြောဖို့ဆိုရင် တစ်ခုခုနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီးမှ ပြောနိုင်မှာပါ။ ကမ္ဘာမှာ လူတွေ များလား၊ နည်းလားဆိုတာ တခြားသတ္တဝါတွေနဲ့

နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြရအောင်ပါ။ ပိုပြီးတော့ လေးနက်စေချင်တာကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်တစ်ပုဒ်ကို ထုတ်နုတ်တင်ပြပါမယ်။

အခါတစ်ပါးမှာ ဘုရားရှင်က မြေမှုန့်အနည်းငယ်ကို လက်သည်းခွံပေါ်မှာတင်ပြီး ရဟန်းတော်တို့ကို “ရဟန်းတို့၊ ဒီလက်သည်းခွံပေါ်မှာရှိတဲ့ မြေမှုန့်နဲ့ မဟာပထဝီမြေကြီးမှာရှိတဲ့ မြေမှုန့်တို့မှာ ဘယ်ဟာက ပိုများသလဲ” လို့ မေးတော်မူပါတယ်။ ရဟန်းတော်များက “မဟာပထဝီမြေကြီးမှာရှိတဲ့ မြေမှုန့်တို့က အဆမတန် ပိုပြီးများပါကြောင်း၊ လက်သည်းပေါ်မှ မြေမှုန့်တို့ရဲ့ ပမာဏမှာ မပြောပလောက်ပါကြောင်း” လျှောက်ထားပါတယ်။



ဘုရားရှင်က “လက်သည်းပေါ်က မြေမှုန့်နဲ့ မဟာပထဝီမြေကြီးက မြေမှုန့်တို့ ကွာခြားသည့်နည်းတူ အပါယ်ဘုံသားတို့ကသာလျှင် လူသားတို့ထက် အလွန်များပြားလှပေတယ်” လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဆိုလိုတာက လက်သည်းခွံပေါ်က မြေမှုန့်ပမာဏလောက်သာပဲ လူ့ဘဝကို ရကြတယ်။ ကျန်တဲ့ ကမ္ဘာကြီးလောက် ပမာဏကတော့ အပါယ်ဘုံကို ရောက်ကြတယ်ပေါ့။

ကွာခြားလှချည့်လား။ အလွန်အကြူးများ ဖြစ်နေသလားလို့တောင် တွေးမိပါတယ်။ အပါယ်

ဘုံမှာ သတ္တဝါတွေ ဒီလောက်များတယ်ဆိုတာ ဟုတ်နိုင်ပါ့မလားလို့ သံသယဝင်နေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိ မရှိကို ဆန်းစစ်ကြည့်ကြရအောင်ပါ။

အပါယ်က လေးဘုံတောင်ရှိတာ။ ဘာတဲ့။ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်တဲ့။ ခက်တာက အဲဒီလေးဘုံမှာ ငရဲ၊ ပြိတ္တာနဲ့ အသူရကာယ်ဆိုတဲ့ သုံးဘုံက မမြင်ရဘူး။ တိရစ္ဆာန်ဘုံတစ်ဘုံကိုပဲ မြင်ရနိုင်တာ။ ဒါတောင် အကုန်မြင်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့ လက်လှမ်းမီနိုင်သလောက် အနည်းငယ်လောက်ပဲ မြင်နိုင်မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ မမြင်ရတဲ့ ဘုံတွေ အကြောင်းလည်း ထိုက်သလောက်တော့ လေ့လာကြည့်ကြရအောင်ပါ။

ပထမဦးဆုံးကတော့ ငရဲဘုံပါ။ စာထဲမှာတော့ ငရဲကြီးရှစ်ထပ် ရှိပါသတဲ့။ အဲဒီ ငရဲကြီးရှစ်ထပ်ရဲ့ တစ်ထပ်စီ တစ်ထပ်စီမှာလည်း ငရဲငယ်ငါးထပ်စီက ရံထားသေးတယ်ဆိုပဲ။ ငရဲငယ်ဆိုလို့ ပေါ့သေးသေးလို့ မထင်လိုက်နဲ့ဦး။ အဲဒီငရဲငယ်တစ်ထပ်စီရဲ့ အကျယ်အဝန်းကလည်း မိုင်ပေါင်းများစွာ ကျယ်ဝန်း နက်ရှိုင်းတာဆိုပဲ။ ငရဲခံနေရတဲ့ ငရဲသားဦးရေကလည်း အကြားအလပ် မရှိအောင်ကို ပြည့်သိပ် ကျပ်ညပ်နေတာပါတဲ့။

မှန်းဆကြည့်ဖို့မှာတောင် ရှုမဆုံးတော့သည်ဆိုတာမျိုး ဖြစ်နေမှာပါ။ သို့သော်လည်း ငရဲပြည်ကြီးဘယ်လောက်ကြီးတယ်၊ ဘယ်လောက်ကျယ်တယ်၊ ငရဲသားတွေဘယ်လောက်များတယ် ပြောပြော ကိုယ်တွေ မြင်ရတွေ့ရတာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ ဘယ်မှာ အတည်ပြုလို့ရပါ့မလဲ။ ခုခေတ်ကလေးတွေက မျက်မြင်မှယုံကြတာ (Seeing is believing) လေ။ ဒီလိုပါပဲ ပြိတ္တာတွေ၊ အသူရကာယ်တွေ

ဆိုတာကလည်း မြင်မှမမြင်ရတာ။ ဘယ်လောက်များတယ်ပြောပြော လက်တွေ့မကျလှဘူးလေ။

အဲ့အပါယ်လေးဘုံမှာ မျက်စိနဲ့မြင်ရနိုင်တာကတော့ တိရစ္ဆာန်ဘုံပါပဲ။ သူတို့ကျတော့ ကိုယ့်မျက်စိအောက်မှာကို မြင်နေရတာ။ ဒါ့ကြောင့် အတည်ပြုလို့ရတန်သလောက်တော့ ရပါတယ်။ ရတန်သလောက်လို့ ပြောရတာက များလွန်းလို့ အကုန်လုံးကိုတော့ မမြင်ရနိုင်ဘူးလေ။ အဝေးကြီးမှာ ရှိနေတာတွေ၊ ရေထဲ၊ လေထဲ၊ မြေထဲမှာ ရှိနေတာတွေကို အကုန်လုံး မြင်ရဖို့တော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။



အနားမှာ မြင်ရတဲ့ ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ နွား၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ကြွက်၊ ငှက်၊ ခြင်၊ ယင် စတာတွေရဲ့ ပမာဏကို မှန်းကြည့်ရင်ကို အတော်ဆဝါးလို့ရနေပြီ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးကလူတွေနေ့တိုင်း စားသုံးနေတဲ့ တိရစ္ဆာန်အရေအတွက်က တစ်နေ့တစ်နေ့မှာကိုပဲ ကမ္ဘာ့လူဦးရေထက် အများကြီး ပိုနေပြီလေ။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး စားကြတဲ့ ပမာဏသာဆိုရင်တော့ ကမ္ဘာ့လူဦးရေဆိုတာ စာမဖွဲ့လောက်ဘူး ဖြစ်သွားမှာပါ။

တိရစ္ဆာန်ကောင်ရေ ဘယ်လောက်တောင်များတယ်ဆိုတာ မှန်းဆကြည့်နိုင်အောင်လို့ မောင်ဒီပ ကိုယ်တွေ့လေး နည်းနည်းတင်ပြပါရစေ။ စာသင်ခန်းတစ်ခုလုံးနီးပါး ပြည့်နေတဲ့ ခြံတောင်ပို့နှစ်ခု တွေ ခဲ့ဖူးပါတယ်။ တစ်ခုကို ပေါက်ပြားနဲ့ တစ်ချက်ပေါက်ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ အလိုလေးဗျာ၊ ထွက်လာတဲ့ ခြံတွေဆိုတာထောင်သောင်းချီနေတယ်။ တောင်ပို့တစ်ခုလုံးဆိုရင်တော့ တွေးသာကြည့်ကြပါတော့။ သူ့ထက် အဆများစွာကြီးတဲ့ ခြံတောင်ပို့ကြီးတွေ ကမ္ဘာ့တောနက်ကြီးတွေထဲမှာ အများကြီးရှိနေမှာ။

ပမာဏကတော့ အနန္တ အနန္တ ဆိုသလို ဖြစ်နေမယ်။ နောက်တစ်ခုတွေ့ဖူးတာက ပျားအုံပါ။ များသောအားဖြင့် ပျားအုံကို အကြီးဆုံးလှည်းဘီးလောက်ပဲ မြင်ဖူးကြမှာပါ။ ရပ်စောက်နယ်ထဲက ကျောက်ဂူ၊ အင်တောဆိုတဲ့ ရွာက ပျားအုံကြီးတွေ များမှာတော့ တောင်နံရံကြီးတွေမှာ အပြည့်ဗျ။ တစ်ခုတည်းလည်း မဟုတ်ဘူး။ အများကြီး၊ မည်းမည်းကြီး၊ ပြင်လိုက်ပဲ။ အကောင်ရေ ဘယ်လောက်များမလဲတော့ မစဉ်းစားနိုင်လောက်အောင်ပါပဲ။ ပျားရည်ယူတာတောင် တိုင်ကီကြီးတွေနဲ့ ခံပြီး ယူကြတာ။ အဲဒီပျားအုံ နှစ်ခု၊ သုံးခုလောက်နဲ့တင် ကမ္ဘာ့လူဦးရေကို ယှဉ်နိုင်လောက် နေပါပြီ။

ဒါ့ကြောင့် မမြင်ရတဲ့ ငရဲ၊ ပြိတ္တာနဲ့ အသူရကာယ်တွေ ချန်ထား။ မြင်ရတဲ့တိရစ္ဆာန်ဘုံတစ်ခုနဲ့တင် ကမ္ဘာ့လူဦးရေဟာ နည်းနည်းလေး ဖြစ်သွားပါပြီ။ အပါယ်လေးဘုံလုံးနဲ့သာ ယှဉ်ကြည့်ရင်တော့ လက်သည်းခွံပေါ်က မြေမှုန့်လောက်သာ လူဖြစ်တယ်ဆိုတာ သဘာဝကျကျနဲ့ လက်ခံနိုင်

ဖွယ်ရာ ဖြစ်သွားပါပြီ။ လက်သည်းခွံပေါ်က မြေမှုန့်လေးလောက်ပဲ လူ့ဘဝရကြတာဆိုလို့လည်း လွယ်လွယ်နဲ့ လူဖြစ်တယ်လို့တော့ မမှတ်လိုက်ကြနဲ့ဦး။ မသိကြသေးတဲ့ လူငယ်တွေ သိကြစေချင်လို့ လူ့အဖြစ်ရဖို့ ဘယ်လောက်ခက်ခဲတယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားထားတဲ့ တရားတော်တစ်ပုဒ်ကို မျှဝေလိုပါတယ်။ “ဗာလပဏ္ဍိတ သုတ်တော်” မှာ ပါတာပါ။

အပြောကျယ်လှတဲ့ သမုဒ္ဒရာရေပြင်မှာ အပေါက်တစ်ပေါက်သာပါတဲ့ ထမ်းပိုးတစ်ချောင်းကို ချထားပါ။ အဲ့ဒီထမ်းပိုးဟာ ရေပြင်ပေါ်မှာ

လူ့ငရဲသားနဲ့ လူ့ပြိတ္တာ
ဆိုတာတွေကတော့
သနားစရာ၊
ကရုဏာသက်စရာတွေပါ။
တတ်နိုင်သမျှ ကူညီ
စောင့်ရှောက်ပေးသင့်တဲ့
သူတွေလေ။
လူ့ပရမတ္ထတွေကတော့
အထူးပြောနေစရာ
မလိုပါဘူး။
လောကကို
အများဆုံး
အလှဆင်ပေးနေကြတာက...

အရပ်မျက်နှာအသီးသီးကို မျောပါနေပါလိမ့်မယ်။ အနှီသမုဒ္ဒရာထဲမှာပဲ မျက်စိမမြင်ရှာတဲ့ လိပ်ကြီးတစ်ကောင်လည်း ရှိနေတယ်။ အဲ့ဒီလိပ်ကန်းကြီးဟာ အနှစ် ၁၀၀ ကြာမှသာ တစ်ကြိမ် ရေပြင်ပေါ်ကို ခေါင်းဖော်ပြီး တက်လာလေ့ရှိတယ်။

ဒါဆိုရင် အဲ့ဒီလိပ်ကန်းကြီးရဲ့ ဦးခေါင်းနဲ့ ထမ်းပိုးရဲ့ အပေါက်တို့ သွားပြီး စွပ်မိဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေဟာ အလွန် အလွန်ကိုမှ နည်းပါးမယ်ဆိုတာ အငြင်းမထွက်ဘဲ လက်ခံကြမှာပါ။ သို့သော်လည်း နှစ်ပေါင်းများစွာ ကုဋေ ကုဋာ ကြာရင်တော့ တစ်ကြိမ်တလေ စွပ်မိကောင်း စွပ်မိသွားနိုင်ပါတယ်။ ခက်ခဲတာတော့ အတော်ကို ခက်ခဲတာပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲ့ဒီထမ်းပိုးနဲ့ လိပ်ကန်း စွပ်မိဖို့ကမှ လွယ်ပါသေးသတဲ့။ လူ့အဖြစ်၊ လူ့ဘဝရဖို့က ပိုပြီးတော့တောင် ခက်ခဲပေတယ်လို့ ဘုရားရှင် ဟောကြားထားပါတယ်။ ခု တို့တစ်တွေ လူ့ဘဝကိုရထားတာ အဲ့ဒီလို အခက်အခဲကြီးကို ကျော်ဖြတ်ပြီး ရထားတာပါ။ ပေါ့ပေါ့လေး မတွေးကြစေချင်ပါဘူး။

ဤသို့ခက်ခဲခဲနဲ့ လူဖြစ်လာလို့အေးချမ်းသွားပြီလို့တော့ မအောက်မေ့လိုက်ပါနဲ့တဲ့။ အသင်ဘယ်လိုလူစားလဲဆိုတာက အရေးတကြီးနဲ့ ရှေ့တန်းကို ချီတက်လို့ လာပြန်ပါပြီ။ မြတ်ဗုဒ္ဓက လူမှာ အမျိုးအစား လေးမျိုး ရှိပါတယ်တဲ့။ ဘယ်လို အမျိုးအစားတွေလဲဆိုတော့-

ပထမတစ်မျိုးက “လူ့ ငရဲသား” ပါတဲ့။ လူ့ငရဲသားဆိုတာ ငရဲသားနဲ့တူတဲ့ လူပေါ့။ ငရဲသားဆိုတာ အမျိုးမျိုးသော ဒုက္ခတွေကို အချိန်နှင့်အမျှ ခံစားနေကြရတဲ့သူတွေလို့ ဆိုပါတယ်။ တစ်ခဏလေးတောင်မှ သက်သာမှု မရကြပါ



ဘူးတဲ့။ အိပ်ချိန်၊ စားချိန်၊ နားချိန်ဆိုတာမရှိ။ အချိန်ပြည့် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေပဲခံစားနေကြရတာ။

ဒီလိုပါပဲ အချို့သော လူတွေဟာလည်း လူတော့ ဖြစ်လာပါရဲ့။ ကျန်းမာရေးက မကောင်း၊ ရောဂါဝေဒနာတွေက နှိပ်စက်၊ စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေး၊ ထိုင်ရေးတွေကလည်း အဆင်မပြေ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးတွေကို ခံစားနေရ၊ ဘာတစ်ခုမှ ကောင်းကွက် ရှာမရရှာတဲ့သူတွေကို “လူငရဲသား” လို့ ခိုင်းနှိုင်းထားတာပါ။

ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ “လူတိရစ္ဆာန်” တဲ့။ တိရစ္ဆာန်နဲ့တူတဲ့ လူသားပေါ့။ တိရစ္ဆာန်ဆိုတာ အသိဉာဏ်ကမရှိ၊ စည်းကမ်းမရှိ၊ ကျင့်ဝတ်မရှိ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းကဆန်၊ အတ္တကကြီး၊ ကြီးနိုင်ငယ်ညည်း၊ နိုင်ရာစားလည်း လုပ်တတ်၊ အထူးထင်ရှားတဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ အိပ်ခြင်း၊ စားခြင်း၊ ကာမဂုဏ်ခံစားခြင်း သုံးမျိုးပါတဲ့။

ဒါ့ကြောင့်မို့ “အိပ်၊ စား၊ ကာမ ဤသုံးဝမှာ လူနဲ့နွားဟာမခြားတူတူ” ဆိုတဲ့စကားရှိလာတာပေါ့။ ဒီလိုပါပဲ တချို့သော လူတွေဟာ အတ္တကြီးတယ်၊ လောဘကြီးတယ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်၊ အနိုင်ကျင့်တတ်တယ်၊ ကိုယ်ချင်းစာတရား မရှိဘူး၊ ကျင့်ဝတ်မရှိဘူး၊ စည်းကမ်းမရှိဘူး။ အိပ်ခြင်း၊ စားခြင်း၊ ကာမဂုဏ်ခံစားခြင်း စတာတွေကိုပဲ စိတ်ဝင်တစား လုပ်နေတတ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုလူတွေကို လူတိရစ္ဆာန်စာရင်းထဲ ထည့်ရမှာပေါ့။

တတိယတစ်မျိုးကတော့ “လူပြိတ္တာ” ပါတဲ့။ ပြိတ္တာလို လူစားပေါ့။ ပြိတ္တာဆိုတာမျိုးက ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံက အချိုးမကျ။ ခေါင်းကြီး ကိုယ်သေး၊ ကိုယ်ကြီး ခေါင်းသေး၊ ပါးစပ်ပေါက်ကျ

တော့လည်း အလွန်သေးသတဲ့။ ထမင်းတစ်စွေကိုတောင် ခုနစ်ရက်လောက် စားယူရတာဆိုပဲ။ နှပ်၊ တံတွေး၊ ပြည်၊ သလိပ် စတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကိုပဲ ရှာကြံစားနေကြရတာတဲ့။ စားမှုသောက်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမြဲ ဒုက္ခဆင်းရဲကြုံနေရသူတွေလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ။ တချို့လူတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းပုံက အချိုးမကျ၊ အဆင်မပြေ၊ စားရေးသောက်ရေးအတွက်လည်း အမြဲပဲ အခက်အခဲနဲ့ ကြုံနေရသူတွေရှိကြပါတယ်။ အဲဒီလို လူမျိုးတွေကိုတော့ လူပြိတ္တာစာရင်းမှာ ထည့်ကြရမှာပါ။

စတုတ္ထတစ်မျိုးကတော့ “လူပရမတ္ထ” ပါတဲ့။ လူစစ်စစ်၊ လူပီပီသသလို့ ဆိုပါတယ်။ လူနဲ့တူတဲ့ လူပေါ့။ လူဆိုတာ “အကြောင်းအကျိုးကိုသိလို့ လူ၊ အကောင်းအဆိုးကို သိလို့ လူ၊ ကုသိုလ်အကုသိုလ်ကို ခွဲခြားသိလို့ လူ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်လို့ လူ၊ အတ္တ ပရမ္ပတလို့ လူ၊ ကောင်းမြတ်တဲ့ စိတ်ထားရှိလို့ လူ၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိလို့ လူ၊ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိလို့ လူ၊ မိမိအပါအဝင် လောကသားတို့ရဲ့ အကျိုးကိုသယ်ပိုးရွက်ဆောင်တတ်လို့ လူ” တဲ့။

အဲဒါတွေဟာ လူပရမတ္ထအတွက် ဖွင့်ဆိုချက်တချို့ပါပဲ။ လွယ်လွယ်ကူကူတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ “လာလိုလျှင် အနီးကလေး၊ မလာလိုလျှင် ခရီးဝေး” ဆိုသလိုပဲပေါ့။ ဖြစ်ချင်တဲ့ စိတ်ကသာ အဓိကပါ။ “တကယ်ဖြစ်ချင်တကယ်လုပ်၊ အဟုတ်ဖြစ်ရမည်” လို့ ဆိုထားတာလည်း ရှိသမို့လား။ လူပီပီသသ၊ လူစစ်စစ်ဖြစ်ဖို့အတွက် ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ရမှာတွေ၊ စွန့်လွှတ်ရမှာတွေ၊ စောင့်ထိန်းရမှာတွေတော့ ရှိတာပေါ့။ ဒါ့ကြောင့်ပဲ

“လူလိုသိဖို့ရာလွယ်တယ်မထင်နဲ့” ဆိုတဲ့စကား ဖြစ်လာတာနေမှာ။ ထားပါတော့။

မြတ်ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် သတ်မှတ်ထားခဲ့ တဲ့ လူလေးမျိုးကို သေချာလေ့လာကြည့်ကြ ရအောင်ပါ။ လူငရဲသားနဲ့ လူပြိတ္တာ ဆိုတာတွေ ကတော့ သနားစရာ၊ ကရုဏာသက်စရာတွေပါ။ တတ်နိုင်သမျှ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသင့်တဲ့ သူ တွေလေ။ လူပရမတ္ထတွေကတော့ အထူးပြောနေ စရာမလိုပါဘူး။ လောကကို အများဆုံး အလှဆင် ပေးနေကြတာက သူတို့တစ်တွေပဲမို့လား။



“ကြာပန်းက ရေကန်ကို တန်ဆာဆင်ပေး သလို လူပရမတ္ထတွေကလည်း လောကကို တန်ဆာဆင်ပေးနေကြတာပါ”။ လူတိရစ္ဆာန် တွေကတော့ အထူးသတိထားရမယ့် သူတွေပါ။ လောကကို အန္တရာယ်အပေးဆုံးနဲ့ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံး လူသားတွေပါ။ လူငရဲသားနဲ့ လူ ပြိတ္တာတို့က လောကကို အကျိုးမပြုနိုင်ကြပေမဲ့ ဒုက္ခလည်း မပေးနိုင်ကြရှာပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ဒုက္ခ ဆင်းရဲတွေကို ကျောနဲ့လှည့်ခံလိုက်၊ ရင်နဲ့ဆီးခံ လိုက်နဲ့ ဘဝကို အချိန်ကုန်နေကြရှာသူတွေပါ။

လူတိရစ္ဆာန်တွေကတော့ လောကကိုအကျိုး မပြုရုံသာမက ကြီးစွာသော ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကိုပါ ပေးတတ်ကြသူတွေပါ။ လူတိရစ္ဆာန်ဆိုတာကို အရပ်စကားနဲ့ ပြောရရင်တော့ လူမိုက်ပါပဲ။ လူမိုက်လို့ပြောရင် သောက်စား၊ မူးယစ်၊ ခိုးဆိုး လုယက်၊ တိုက်ခိုက်၊ သတ်ဖြတ် လုပ်နေသူတွေ ကိုချည်းပဲ မမြင်လိုက်ကြပါနဲ့။ သူတို့ကတော့ မြင်သာထင်သာ လူမိုက်တွေပေါ့။

မထင်ရတဲ့ လူမိုက်တွေလည်း အများကြီး ရှိသေးတယ်။ ရာထူး ဂုဏ်ထူးတွေနဲ့၊ ရွှေ ငွေ တိုက်တာတွေနဲ့၊ ကားအကောင်းစားတွေနဲ့၊ ဝတ်ကောင်းစားလှတွေနဲ့ လူစားတွေထဲမှာလည်း အမိုက်တကွာ ထိပ်ခေါင်တွေ ရှိကြတာပါပဲ။ ဘာ တွေဝတ်စားနေနေ၊ မကောင်းတာကြုံ၊ မကောင်း တာပြော၊ မကောင်းတာလုပ်နေတဲ့သူ မှန်ရင် လူမိုက်ပါပဲ။

“လောကသားတွေ ခံစားကြရတဲ့ ဆင်းရဲ ဒုက္ခတို့ရဲ့ အရင်းခံဟာ လူမိုက်တွေသာဖြစ်တယ်” လို့လည်း ကျမ်းဂန်တွေမှာဆိုထားတာရှိပါတယ်။ လူမိုက်တွေဟာ အလွန် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် တယ်။ လောဘကြီးတယ်။ အတ္တ လွန်ကဲတယ်။ ဘယ်သူသေသေ ငတေမာရင် ပြီးရောစိတ်ထား မျိုး၊ ရသာလျှင် “ဘနဖူး သိုက်တူးမယ်” ဆိုတဲ့ စိတ်ထားမျိုး အရင်းခံရှိကြတယ်။ ကျင့်ဝတ်မရှိ၊ စည်းကမ်းမရှိ၊ လောကကို မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံးချသူတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီစိတ်ထားတွေဟာ တိရစ္ဆာန်စိတ်ထားတွေပါပဲ။

လက်ရှိ Covid - 19 ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ ကာလ မှာပဲ ကြည့်ကြည့်ပါဦး။ မောဟဖိစီးနေတဲ့ အတ္တ သမားတွေကြောင့် အပြစ်မဲ့တဲ့သူတွေ အများကြီး



ရောဂါကူးစက်ခံသွားကြရတယ်။ စစ်တွေကနေ လေယာဉ်နဲ့ ရန်ကုန်ကို ပြန်လာသူ ၅,၀၀၀ ကျော်မှာ ၄,၀၀၀ ကျော်က တာဝန်မဲ့ပြုမူခဲ့ကြတယ်။ သတင်းစာထဲမှာထည့်ပြီး ကြေညာထားတာတောင် ဇာတ်မြှုပ်ပြီး ပုန်းကွယ်နေနေကြတယ်။ အဲဒီလူတွေထဲမှာ လက္ခဏာမပြဘဲ ရောဂါကူးစက်ထားရပြီးသားတွေ အများကြီးရှိမှာ မလွဲမသွေပါပဲ။

ရန်ကုန်ကလူတွေ အများကြီးကို နေ့ချင်းညချင်း ကူးစက်ခံသွားကြရပြီ။ ဘယ်လောက်တောင် လူ့ကျင့်ဝတ်မရှိတဲ့ လူစားတွေလဲ။ ဖြစ်စဉ် အမှန်မပြောတဲ့ လူနာတစ်ယောက်ကြောင့် ခွဲစိတ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက် ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး အသက်ပါပေးလိုက်ရပြီ။ ပဲခူးမှာလည်း ဖြစ်စဉ်ကို လိမ်ပြောတဲ့ လူနာတစ်ယောက်ကြောင့် ဆေးရုံက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ၂၃

ယောက် Quarantine ဝင်လိုက်ကြရတယ်။ ပြည်သူတွေ ဘယ်လောက်တောင် ထိခိုက်သွားကြပြီလဲ။ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ပြည်သူတွေကို အွန်လိုင်း(Online)ကနေ ပစ္စည်းလိမ်ရောင်း၊ ငွေလိမ်ယူနေတဲ့ လူတိရစ္ဆာန်တွေကလည်း မရှား၊ အလားတူဖြစ်စဉ်တွေလည်း များမှများပါ။ မြတ်ဘုရားဟောကြားတဲ့ လူ လေးမျိုးထဲမှာ ဘယ်လိုလူစားတွေက များနေလဲ။ အဖြေထုတ်ကြည့်ကြပါ။

ဒါ့ကြောင့် ကမ္ဘာကြီးမှာလူတွေဘယ်လောက်များများ လူပီပီသသနဲ့ လူစစ်စစ်ကတော့ နည်းမှ နည်းပါပဲ။ သို့မို့ကြောင့် “လူတွေက များပေမဲ့ လူတွေက နည်းနေတယ်” လို့ ပြောမိတာပါဆိုတဲ့ အကြောင်း ရေးသားတင်ပြလိုက်ပါတယ်။

မောင်ဒီပ (ပညာရေး)

"အဂတိပယ်ခွာ ပြည်သာယာဖို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြပါစို့"

၁။ အဂတိတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်သည် အဂတိလိုက်စားမှု တားဆီးကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်အဖြစ် ကော်မရှင်အပါအဝင် အများပြည်သူနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့် ရုံး/ဌာနများတွင် ဝန်ဆောင်မှုရယူခဲ့ကြသော ပြည်သူများ၏ တယ်လီဖုန်းများသို့ Short Code နံပါတ် "1111" အသုံးပြု၍ SMS မှတစ်ဆင့် မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်မှုရယူခြင်း အစီအစဉ် (Public Feedback Programme- PFP) ကို အသုံးပြု ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

၂။ ပြည်သူများအနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုရယူခဲ့သည့် ဌာန/ အဖွဲ့အစည်းထဲမှ မိမိတို့၏ လက်ကိုင်ဖုန်းများသို့ ဝန်ဆောင်မှုရယူစဉ်က ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အခြေအနေများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ Short Code နံပါတ် "1111" ဖြင့် SMS များ ပေးပို့မေးမြန်းလာပါက မှန်ကန်စွာ ပြန်လည်ဖြေကြား၍ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်ရာဌာနများ၏ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း အရည်အသွေးနှင့် လိုအပ်ချက်များကို အချိန်မီပြုပြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ပြည်သူများအနေဖြင့်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ပြည်သူများအနေဖြင့် Short Code နံပါတ် "1111" ဖြင့် ပေးပို့လာသည့် မေးခွန်းများကို ပြန်လည်ဖြေကြားခြင်းဖြင့် အဂတိပယ်ခွာ ပြည်သာယာရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်တင်ပြအပ်ပါသည်။

အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်

အနားယူအပန်းဖြေခြင်း

ညီညီဖေ



နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်နေကြရသော လူသားတို့အတွက် အပန်းဖြေအနားယူရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ အပန်းဖြေ အနားယူနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ အကြောင်းနှင့် အပန်းဖြေအနားယူခြင်းဖြင့် ရရှိလာမည့် အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လူသားတိုင်း ဘဝရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် အလုပ်လုပ်ကြရသည်။ သို့သော် နေ့စဉ် ရက်ဆက် တစ်ချိန်လုံး အလုပ်လုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ အလုပ်လုပ်သောကြောင့် ပင်ပန်းမည်။ ပြန်လည် အားဖြည့်ကြရမည်။ ကာယခွန်အားနှင့် ဉာဏစွမ်းအားတို့ကို ပြန်လည်အားဖြည့်ရန် အနားယူ ကြရပါမည်။ သို့သော် စနစ်တကျ အနားယူ အပန်းဖြေတတ်ကြရန် လိုအပ်သည်။

အနားယူအပန်းဖြေနည်း အမျိုးမျိုးရှိသည်။ (၁) ခရီးထွက်ခြင်း၊ (၂) အနုပညာတစ်ရပ်ရပ်ဖြင့် အနားယူခြင်း၊ (၃) စာပေဖတ်ရှု အနားယူခြင်း၊ (၄) ဝါသနာပါသောလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုခု ပြုလုပ်ခြင်း၊ (၅) တစ်ကိုယ်ရေအနားယူခြင်း၊ (၆) တရားဘာဝနာ ပွားများခြင်း စသည်တို့ လုပ်ဆောင်ကာ အပန်းဖြေနိုင်သည်။

၁။ ခရီးထွက်အနားယူခြင်း



မိမိ၏မိသားစုနှင့်ဖြစ်စေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့်ဖြစ်စေ ခရီးထွက်ကာ အနားယူနိုင်သည်။ ခရီးထွက်အပန်းဖြေရန် နေရာဒေသအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ပင်လယ်ကမ်းခြေ၊ တောင်ပေါ်ဒေသ၊ ရေကန်ကြီးများ၊ သဘာဝလိုဏ်ဂူများ၊ ပန်းခြံယူချည်များ၊ သဘာဝ တောရိုင်းဥယျာဉ်များသို့ သွားရောက်အနားယူလေ့ရှိကြသည်။

ပင်လယ်ကမ်းခြေတွင် အုန်းရည်သောက်ခြင်း၊ ပင်လယ်အလှကြည့်ရှုခံစားခြင်း၊ ပင်လယ်လေရှူခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ Speed Boat စီးခြင်း၊ အမြန်သင်္ဘောငယ်၏ ဆွဲအားဖြင့် လေထဲတွင် လေထီးအကူအညီနှင့် ဝဲပျံလိုက်ပါခြင်း စသော လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုး လုပ်ဆောင်လေ့ရှိကြသည်။

ပင်လယ်အစားအစာလည်း သုံးဆောင်နိုင်ကြသည်။ Snorkelling ခေါ် ကိရိယာတန်ဆာပလာနှင့် ရေငုပ်ခြင်း၊ ဒိုင်ဗင်ထိုးခြင်း စသော လှုပ်ရှားမှု (Activities) များ လုပ်ကိုင်ကာ ပျော်ရွှင်ရင်း အပန်းဖြေနိုင်သည်။

တောင်ပေါ်ဒေသ၏အေးမြသောရာသီဥတုနှင့် စိမ်းလန်းစိုပြည်မှုတို့ကို ကြည့်ရှုခံစားကာ ဒေသထွက်အစားအစာတို့ကိုသုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် အနားယူနည်းလည်း ရှိသည်။ နေဝင်၊ နေထွက် ဆည်းဆာချိန်များကို ကြည့်ရှုခံစားပြီး စိတ်တင်းအားများကို လျှော့ချမှုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ကြသည်။

Jungle Treking ခေါ် တောတွင်းခရီးသွားခြင်း၊ တောလမ်းတစ်လျှောက် ဆင်စီးကာ တောတိုးခြင်း၊ ဝါးဖောင်ဖြင့်ချောင်းတစ်လျှောက်လိုက်ပါကြည့်ရှုခြင်း၊ Tree House ခေါ် သစ်ပင်အိမ်ငယ်တို့တွင်လည်းကောင်း၊ Tent ခေါ် တဲငယ်တို့ပြုလုပ်ကာ အနားယူနိုင်ကြသည်။

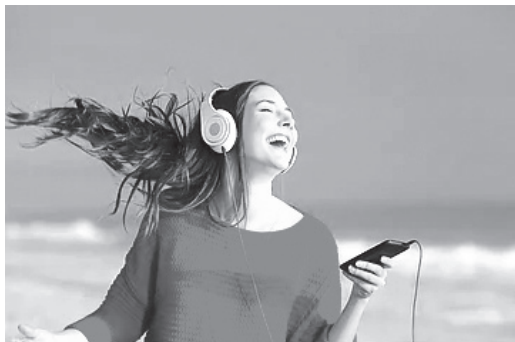
ဤခရီးထွက်အပန်းဖြေခြင်းတွင် ငွေကြေးကုန်ကျမှုရှိမည်။ ဝန်ဆောင်မှုပေးသော ကုမ္ပဏီများကို အသုံးပြု၍ရသလို မိမိဘာသာလည်း စီစဉ်နိုင်သည်။ အချိန်ကို မငဲ့ညှာရပါက သုံးလေးငါးရက်မှသည် ရက်သတ္တပတ်အထိ အပန်းဖြေအနားယူနိုင်သည်။

(၂) အနုပညာရပ်တစ်ခုခုဖြင့် အနားယူခြင်း

အချို့က တေးဂီတ သီဆို၍လည်းကောင်း၊ နားဆင်၍လည်းကောင်း အပန်းဖြေတတ်ကြသည်။ အချို့ကလည်း မိမိ၏နေအိမ်တွင် ရက်သတ္တပတ်အဆုံးနေ့များ (စနေ၊ တနင်္ဂနွေ) တွင်

သီချင်းသီဆိုခြင်း၊ နားဆင်ခြင်းတို့ဖြင့် အပန်းဖြေ တတ်ကြသည်။ အချို့ကမူ ကာရာအိုကေရှိရာ ဆိုင်များသို့ သွားရောက် စားသောက်ရင်း သီဆို အနားယူကြသည်။

ကိုယ်တိုင် တီးမှုတ်သီဆိုသူများလည်း ရှိ ကြသည်။ အချို့က ဂီတဖြင့်မဟုတ်ဘဲ ရုပ်ရှင် ဇာတ်ကားကောင်းများ ကြည့်ရှုခံစားတတ် ကြသည်။ မိသားစုတစ်စုလုံး အတူတကွ ကြည့်ရှု အနားယူနိုင်သည်။



ပန်းချီဝါသနာရှင်များကလည်း ရှုခင်းနေရာ ကိုရွေးချယ်ကာ ပြင်ပ (Outdoor) ရေးဆွဲလေ့ကျင့် ကြရင်း အပန်းဖြေတတ်ကြသည်။ လယ်ကွင်းများ၊ တောင်ကုန်းများ၊ ငှက်များ၊ ကျွဲအုပ်၊ နွားအုပ်များ စသည့် ရှုခင်းပုံကို ရေးဆွဲသကဲ့သို့ ပုံတူရေးဆွဲ ခြင်း၊ သက်ငြိမ် ခေါ် အရာဝတ္ထု၊ သစ်သီးဝလံတို့ ၏ ပုံများ ရေးဆွဲကြသည်။ ခဲဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ရေ ဆေး၊ ဆီဆေးဖြင့်ဖြစ်စေ မိမိ၏ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အတွေ့အကြုံအရ ရေးဆွဲကာ ကျေနပ်နှစ်သိမ့် နေတတ်ကြသည်။ အကဝါသနာရှင်များက လည်း လေ့ကျင့် ကပြမှုပြုကာ အပန်းဖြေကြ သည်။

(၃) စာပေဖတ်ရှု အနားယူခြင်း



စာပေဖတ်ရှုကာ အပန်းဖြေသူတို့လည်း များစွာ ရှိနေသည်။ ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာ၊ အေးချမ်းသောနေရာ၊ ရာသီဥတုမျှတသော နေရာစသည်တို့ကို အနားယူသူက ရွေးချယ်မည် ဖြစ်သည်။ မိမိအိမ်တွင် စနေ၊ တနင်္ဂနွေရက်များ ၌ မိမိ၏အခန်းတွင်း၊ အိမ်ခြံဝင်းအတွင်း စာဖတ် ကာ အနားယူတတ်ကြသည်။ သုတစာပေ၊ ရသ စာပေကိုမူ မိမိဘာသာ ရွေးချယ်ဖတ်ရှုနိုင် သည်။

(၄) ဝါသနာပါသည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုခုလုပ်ကိုင်ခြင်း

လူသားတိုင်း ဝါသနာပါရာလုပ်ကိုင်လှုပ်ရှား မှု တစ်ခုခု ရှိတတ်ကြသည်။ ငါးများခြင်း၊ တော လည်ခြင်း၊ အားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုကာ စိတ် ဖိစီးမှုများကို ဖြေလျှော့တတ်ကြသည်။ အချို့က လည်း အချက်အပြုတ်ဝါသနာ ရှိကြသည်။ မိမိ ၏နေအိမ်တွင်ပင် ချက်ပြုတ်ကာ လက်စွမ်းပြ တတ်သည်။ ရိုးရာမုန့်များ ပြုလုပ် စားသောက် ကြသည်။ သစ်ပင်ပန်းပင်တို့ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ စားပင်သီးပင်တို့ စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် အနားယူ



မေတ္တာနှင့် လူငယ်ရေးရာ
April- 2023

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ

အလုပ်လုပ်သူတိုင်း

အနားယူအပန်းဖြေရန်

လိုအပ်သည်။

အနားယူအပန်းဖြေမှု

နည်းပါးပါက

ကာယအင်အား

လျော့ပါးသည်ထက်

လျော့ပါးမည်။

ဉာဏ်စွမ်းအားလည်း

တတ်ကြသည်။ မွေးမြူရေးလုပ်ကာ အနားယူသူများလည်း ရှိနိုင်သည်။

ယခင်က တောလည်ကာ အမဲလိုက်တတ်သူများ ရှိသည်။ အချို့ကလည်း အချုပ်အလုပ်ဝါသနာ ရှိကြသည်။ စားပွဲခင်း၊ လက်သုတ်ပဝါခန်းစီးစသည်တို့ကို ကိုယ်တိုင်ချုပ်လုပ်ကာ ပီတိပွားနေတတ်ကြသည်။

(၅) တစ်ကိုယ်ရေအနားယူခြင်း

အချို့က မိသားစု၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတို့နှင့်အတူ အနားယူလေ့ မရှိကြပါ။ တစ်ဦး

တည်း တေးဂီတနားဆင်ခြင်း၊ စာပေဖတ်ရှုခြင်း၊ အိမ်ခြံဝင်းရှိပါက သင့်တော်ရာ သစ်ပင်ရိပ်တွင် မှေးမှိတ်အိပ်စက် နားနေခြင်းတို့ ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။ ငယ်စဉ်က ရိုက်ကူးခဲ့သော ဓာတ်ပုံများ၊ ခရီးသွားစဉ် မှတ်တမ်းတင်ခဲ့သော ဓာတ်ပုံများ၊ မွေးနေ့ပွဲ၊ မင်္ဂလာဆောင် အခမ်းအနား မှတ်တမ်းများကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုကာ အပန်းဖြေသူများ ရှိတတ်သည်။ တစ်ကိုယ်တည်း ဗီဒီယိုစက်ဖြင့် ဂန္ထဝင်ဇာတ်ကား ကြည့်သူများလည်း ရှိနိုင်သည်။ တစ်ကိုယ်တည်း အေးဆေးစွာ နေထိုင် လုပ်ကိုင်ခြင်း ရသကို ခံစားသူများပင် ဖြစ်သည်။

(၆) တရားဘာဝနာ ပွားများအနားယူခြင်း



အချို့က မိမိဘာသာ ရှုမှတ်ကာ တရားဘာဝနာ ပွားများတတ်ကြသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အချို့က တရားစခန်းသို့ ဝင်ရောက်ကာ ဘုန်းတော်ကြီး၏ ညွှန်ပြမှုကိုခံယူပြီး ရှုမှတ်ပွားများတတ်ကြသည်။ စိတ်ကိုရှုမှတ်ထိန်းသိမ်းဆင်ခြင်ကြရခြင်းဖြစ်ရာ စိတ်၏အေးချမ်းမှုကို ရရှိပါမည်။

မိမိတို့ယုံကြည်ကိုးကွယ်ရာဘာသာတရားအလိုက် သမ္မာကျမ်းစာဖတ်ရှုခြင်း၊ ကုရအာန်

ကျမ်းစာ ဖတ်ကြားခြင်း စသည်တို့ပြုလုပ်ကာ စိတ်၏ချမ်းမြေ့မှုကိုတည်ဆောက်ရင်းအပန်းဖြေ တတ်ကြသည်။

အကျိုးကျေးဇူးများ



အနားယူ အပန်းဖြေခြင်းကြောင့် စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ပြန်လည်လန်းဆန်းလာနိုင်သည်။ အသုံးပြုခဲ့သော ကာယခွန်အားနှင့် ဉာဏစွမ်း ပကားတို့ကို အနားယူခြင်းဖြင့် ပြန်လည်ဖြည့် တင်းနိုင်လာပါမည်။

ခရီးထွက်အပန်းဖြေမှုအတွက် စရိတ်စက ကုန်ကျမှုများ ရှိမည်။ သို့သော် ထိုကုန်ကျငွေ အတွက် ကြိုတင်စုဆောင်းထားသင့်သည်။ ကြိုတင် ပြင်ဆင်တတ်သော အလေ့အထ ရရှိ နိုင်မည်။

ခရီးထွက်အနားယူပါက ဗဟုသုတတိုးပွား မည်။ လူသားအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ရေး၊ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရေး၊ စိတ်ရှည်သည်းခံမှု၊ အများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု စသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိမည်။

ဓိတ အနုပညာတစ်ရပ်ရပ်နှင့် အပန်းဖြေ ခြင်းက စိတ်ကို အမှန်တကယ် ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ နိုင်မည်။ ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းတစ်ခုခုကိုဆောင် ရွက်ရင်း ကျေနပ်ပီတိမှု ရရှိမည်။ အချိန်ကုန်မှန်း မသိ ကုန်နိုင်စေပြီး စိတ်ပြန်လည်လန်းဆန်းမှုကို ဖြည့်စွက်ကူညီပေးမည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အလုပ်လုပ်သူတိုင်း အနားယူအပန်းဖြေရန် လိုအပ်သည်။ အနားယူ အပန်းဖြေမှု နည်းပါးပါက ကာယအင်အား လျော့ ပါးသည်ထက် လျော့ပါးမည်။ ဉာဏစွမ်းအား လည်း ပြန်လည်ပြည့်ဝမှု နည်းပါးသွားမည်။



သို့ဖြစ်ရာ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ရက်သို့မဟုတ် နှစ်ရက်မျှအပြည့်အဝ အနား ယူကြရမည်။ ညအိပ်ချိန်ရှစ်နာရီမျှပြည့်ပြည့်ဝဝ ရရှိပါက ဦးနှောက် ကြည်လင်လန်းဆန်းလာပါ မည်။ တစ်နှစ်တွင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်ခန့် ခရီးထွက်သင့်သည်။

အပန်းဖြေ အနားယူခြင်းဖြင့် သုံးစွဲခဲ့သော ကာယခွန်အားနှင့် ဉာဏစွမ်းအားတို့ကို ပြန် လည် ဖြည့်တင်းကြပါစို့။

ညီညီဖေ



မေတ္တာနှင့် ရူပဏိရောဂါ
April- 2023

မြူးကြွလှုပ်ရှား ရေတပ်သား

ညီမော်သိမ်း



အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ မရိန်းကမ်းတက် ရေတပ်သားများဖြင့် တည်ထောင်ထားသည့် တေးဂီတအဖွဲ့အကြောင်းနှင့် ထိုတေးဂီတအဖွဲ့၏ အောင်မြင်မှုများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

၁၇၇၅ ခုနှစ်က အမေရိကန် မရိန်းကမ်းတက် ရေတပ်သားတွေဟာ တေးဂီတအဖွဲ့လေး တစ်ဖွဲ့ကို စပြီး တည်ထောင်ခဲ့ကြပါတယ်။ တီးဝိုင်းငယ်လေးဖြစ်တဲ့အတွက် လေမှုတ်တူရိယာနဲ့ ဒရမ်တွေလောက်သာ ရှိပါသေးတယ်။ သူတို့အဖွဲ့ဟာ ကမ်းတက်ရေတပ်သားအသစ်တွေ လှည့်



လည်စုဆောင်းရာမှာ ရောက်တဲ့မြို့တိုင်းလိုလိုပဲ တီးခတ် ဖျော်ဖြေခဲ့ကြပါတယ်။ ဖီလာဒဲလ်ဖီးယားပြည်နယ်နဲ့ ပင်ဆဲလ်ဗေးနီးယားပြည်နယ်တွေကိုလည်း ရောက်ခဲ့ကြပြီး ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ကြပါတယ်။

အမျိုးသားအစိုးရအဖွဲ့ဟာ ဖီလာဒဲလ်ဖီးယားပြည်နယ်ကနေပြီး ဝါရှင်တန်ကို ပြောင်းရွှေ့တဲ့အခါ ရေတပ်သား ဂီတအနုပညာရှင်တွေလည်း လိုက်ပါသွားကြပါတယ်။

၁၉၇၈ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁၁ ရက်မှာတော့ အမေရိကန်သမ္မတ ဂျန်အက်ဒမ်က ကမ်းတက်မရိန်းရေတပ်သား တေးဂီတတီးဝိုင်းကို ဖွဲ့စည်းဖို့ တရားဝင် လက်မှတ်ရေးထိုးပေးခဲ့ပါတယ်။ လွှတ်တော်ကလည်း ဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်းပေးခဲ့ပါတယ်။ ၁၈၀၁ ခုနှစ်ရဲ့ နှစ်သစ်ကူးအခါသမယနေ့မှာ တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲကြီးကို အိမ်ဖြူတော်



မှာ ပထမဆုံး တီးမှုတ် သီဆို တင်ဆက်ဖျော်ဖြေခဲ့ကြပါတယ်။

သမ္မတသောမတ်စ်ဂျက်ဖာဆန်လက်ထက်မှာတော့ တီးဝိုင်းအဖွဲ့ကို "President's Own" လို့ စတင်ပြီး ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းခဲ့ပါတယ်။ ၁၈၀၁ ခုနှစ်ရဲ့ သမ္မတကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆိုပွဲမှာ တေးဂီတအဖွဲ့ကြီးက ဂုဏ်ပြုတင်ဆက်ခဲ့ကြပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ဧည့်သည်တော်များအဖြစ် လာရောက်ခဲ့ကြတဲ့ ရှင်ဘုရင်တွေ၊ ဘုရင်မကြီးတွေ၊ သမ္မတတွေ၊ ဝန်ကြီးချုပ်တွေနဲ့ အခြား ထင်ရှားတဲ့သူတွေကိုလည်း တေးဂီတအဖွဲ့ကြီးက ဂုဏ်ပြုဧည့်ခံ တင်ဆက်ဖျော်ဖြေခဲ့ကြပါတယ်။

တေးဂီတသံစဉ်တွေမှာလည်း

ခမ်းနားထည်ဝါလှတဲ့

ဂန္ထဝင်တေးတွေပါဝင်သလို

ခေတ်ပေါ်သံစဉ်တွေနဲ့

တေးသီချင်းတွေပါဝင်လို့

ပြည်သူလူထုရဲ့

အားပေးမှုကို

ခံယူနေရဆဲဖြစ်ပါတယ်။

လက်ရှိကာလအထိ အမေရိကန်သမ္မတအိမ်ဖြူတော်မှာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း တစ်နှစ်ကို ပွဲပေါင်း ၂၁၀ လောက် တီးမှုတ်သီဆို ဖျော်ဖြေနေ



ကြရပါတယ်။ တေးပြုစာဆိုတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့
"John Philip Sousa" ရေးဖွဲ့ပေးထားခဲ့တဲ့
"Stars and Stripes Forever" တေးသီချင်းဟာ

လည်း ဂုဏ်ပြုပွဲတွေနဲ့ အခမ်းအနားတိုင်းမှာ
ပွဲကြည့်ပရိသတ်ရဲ့ အနှစ်သက်ဆုံး စာရင်း
ထဲမှာ ပါဝင်လျက်ပါပဲ။

တေးဂီတသံစဉ်တွေမှာလည်း ခမ်းနား
ထည်ဝါလှတဲ့ ဂန္ထဝင်တေးတွေ ပါဝင်သလို
ခေတ်ပေါ်သံစဉ်တွေနဲ့ တေးသီချင်းတွေပါဝင်လို့
ပြည်သူလူထုရဲ့ အားပေးမှုကို ခံယူနေရဆဲ ဖြစ်
ပါတယ်။

ညီမော်သိမ်း

Ref: Marine Band

သုတပဒေသာစာစောင်၏နှစ် (၅၀)ပြည့်ရွှေရတုအထိမ်းအမှတ်ဆောင်းပါးပြိုင်ပွဲ ဖိတ်ခေါ်

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန၊ စာပေဗိမာန်က လစဉ်
ထုတ်ဝေလျက်ရှိသော ယခင်က သုတပဒေသာစာစောင်၊ ယခု သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာ
စာစောင်၏ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် ကျရောက်မည့် နှစ် (၅၀)ပြည့်ရွှေရတုအထိမ်းအမှတ်အဖြစ်
စာပေဝါသနာပါသူ ကလောင်သစ်များကို ဖိတ်ခေါ်ကာ “အမုန်းစကား တားဆီးကာကွယ်ရေး”
ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဆောင်းပါးပြိုင်ပွဲ ကျင်းပမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆောင်းပါးပြိုင်ပွဲကို အသက် ၁၈ နှစ်မှ ၂၅ နှစ်အတွင်းရှိ မည်သူမဆို ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ပြီး
ပုံနှိပ်ဖော်ပြခဲ့ခြင်း မရှိသည့် စာမူဖြစ်ရမည်။ စာမူများကို Pyidaungsu Font Size 13 ဖြင့်
စာမျက်နှာ လေးမျက်နှာမှ ငါးမျက်နှာအထိ ကွန်ပျူတာစာစီပြီး ရေးသားပေးပို့ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။
ပြိုင်ပွဲဝင်သူများသည် စာမူတစ်စောင်နှင့်အတူ ကိုယ်တိုင်ရေးစာမူဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံချက်၊
လိုင်စင်ဓာတ်ပုံ နှစ်ပုံ၊ ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်း အကျဉ်းတို့ကို ပူးတွဲပေးပို့ရမည်။

ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ ဆု သုံးဆု ရွေးချယ်မည်ဖြစ်ကာ ဆုရရှိသည့် ဆောင်းပါးများကို
သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်၏ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ၊ ဩဂုတ်လ၊ စက်တင်ဘာလ
တို့တွင် ဆုရအစဉ်လိုက် အသီးသီး ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးပြီး စာမူများကိုလည်း ချီးမြှင့်ပေးသွား
မည် ဖြစ်ပါသည်။ ရွေးချယ်ခြင်း မခံရသည့် ဆောင်းပါးများကို ပြန်လည်ပေးပို့မည် မဟုတ်ပါ။

ပြိုင်ပွဲဝင်စာမူများကို ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၂၈ ရက် ညနေ ၄:၃၀ နာရီ နောက်ဆုံးထား၍
စာပေဗိမာန်ရုံးအမှတ် (၅၂၉-၅၃၁)၊ ၃၇-လမ်းနှင့် ကုန်သည်လမ်းထောင့်၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊
သို့မဟုတ် thutalunge@gmail.com သို့ ပေးပို့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

တန်ခူး ပြီ ခါနွေမည်၏

ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)



တန်ခူးလသည် သဘာဝအလှတို့ဖြင့် လှပတင့်တယ်ပုံ၊ မေတ္တာဖြင့် သင်္ကြန်ရေပက်ဖျန်းပုံ၊ ခေါင်းဆေးမင်္ဂလာပွဲ ပြုလုပ်ပုံများအကြောင်းနှင့် ရှေးစာဆိုတော်ကြီးများ၏ တန်ခူးလကို သီကျူးဖွဲ့ဆိုထားပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

တန်ခူးလရာသီသည် လွန်စွာ ပူပြင်းလှသဖြင့် အထက်အညာဒေသများတွင် “တန်ခူး ရေကုန်၊ ကဆုန် ရေခန်း” ဟူ၍ ဆိုရိုးရှိခဲ့သည်။ ပူလောင်လှသော ရာသီချိန်တွင် လူတိုင်းပင် အအေးဓာတ်ကို ဆန္ဒရှိနေကြသဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရေအေးနှင့်ပက်ဖျန်းရင်း မေတ္တာစိတ်များ ကမ်းလှမ်းကြသော ဓလေ့ ရှိခဲ့သည်။ တန်ခူးလသည် သင်္ကြန်ကျသောလ ဖြစ်သည်။

သင်္ကြန်ချိန်ခါဝယ် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကြည်နူးရွှင်လန်းစွာပတ်ဖျန်းသော “အတာရေ” ကြောင့် မိတ်ဆွေသစ်များ တိုးလာခြင်း၊ ချစ်ခင်ကြင်နာ လိုသောစိတ်ဓာတ် ပွားများလာခြင်းတို့ကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရေပတ်ဖျန်းကြရာဝယ် မြန်မာ လူမျိုးအချင်းချင်း ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း မရှိခဲ့ကြချေ။ ပတ်ဖျန်းသည့် ရေကို “အတာရေ”ဟု ခေါ်ကြသည်။ အတာသည် ပါဠိဘာသာဖြင့် အန္တ အဆုံး အဓိပ္ပာယ်ရသော စကားမှ အတာ ဖြစ်လာသည်ဟု ပညာရှိများက ယူဆကြသည်။

တပေါင်းကျူး၍ တန်ခူးလဟု ခေါ်ကြသော မိဿရာသီသို့ ရောက်ချိန် ဝယ် တောင်သူ လယ်သမားကြီးတို့၏ အိမ်များ၌ မီးတထိန်ထိန် နှင့် အိမ်လုံးကျွတ် အလုပ်များကြသည်။ အတာ ကျချိန်ဝယ် အလှူအတန်း ပြုကြဖို့ အနုဆုပ် ပေါက်ပေါက်ဆုပ်နှင့် မုန့်ဆီကြော်၊ မုန့်လုံးရေ ပေါ်များ လုပ်ကြဖို့ မီးထိန်နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ နှစ်ဟောင်းကျူးသော တန်ခူးလရာသီ၏ ကြည်နူးဖွယ်ကောင်းလှကြောင်းကို “မဟာအတုလ မင်းကြီး”က အောက်ပါလွမ်းချင်းဖြင့် ရင့်ကြွေး သီဆိုခဲ့သည်-

“ထပ်ထပ်သာ စောတော့တယ်၊ မြကြောငယ် ရစ်သီ၊ ကိုက်ဖူးငယ် စီသည်၊ ပွင့်သီဂီ ရွှေရင် ခတ်ကယ်ကို၊ ရှစ်ရပ်ကယ် နယ်တခိုက စိုလှ တယ်လေး။ နွေခါမှီငယ်၊ ရာသီမိဿ၊ ဂိမန္တမို့၊ စိတြကြယ်၊ တိမ်မိုးလယ်မှာ၊ စံပယ်ကွန့်ကာ တိမ်ဗွေချာဝယ်၊ ဒေသစာလှမ်း၊ လှည့်လည် ငယ်မြန်းလို့၊ နှစ်ဆန်းငယ်သင်္ကြန်၊ သစ်သစ်သာ ဖန်တော့တယ်၊ နိုင်ငံကြော့ပြည်သူမှာ၊ ပန်ဆုယူ တာရေသွန်းချိန်မို့၊ လွမ်းလှတယ်လေး”



တန်ခူးလရာသီကား လွန်စွာပူပြင်းလှသဖြင့် ရှေးအခါက အပူခံ အညာသားစာဆိုကြီးများပင် တန်ခူးလရာသီ၏ ပူလောင်ပုံအကြောင်းကို အောင့်သက်သက်နှင့် ချီးကျူးသွားကြသည်ကိုတွေ့ရသည်။ စာဆိုကြီးဦးကြင်ဥသည် တန်ခူးလရာသီ၌ ပွင့်ဖူးသော “အညာပန်း” ကွဲကော်ပန်းကို မတတ်သာ၍ တစ်ချက်မျှ ချီးကျူးပြီး တန်ခူး၏ အပူရှိန်ကြောင့် သူရိန်နေမင်းကို ခံပြင်းရှာပုံ လေးဆစ်သဖြန်ကလေး တစ်ပုဒ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ရေးစပ်ခဲ့သည်-

“အထောက်က တဲ့မတန်၊ ရွှေကွဲကော်ဇေမူကျူးလို့၊ ကြူဆုံးတသိန်တင့်ပါတိ၊ ပန်းမင့်လွတ်စံ။ မိဿဘုံ-ဂဠုန်ကူးတွင်မှ၊ ကြုံဖူးလေ့ဖြစ်ဟန်၊ ရစ်တံပိုင်ဆင်တော်နဲ့၊ ချိန်ခါနွေ၊ ဣန္ဒာဆွေ ဘူပတိသော်မှ၊ ပူမိလျှင် ဘယ်ဖြေနိုင်လိမ့်၊ ခြယ် ရွှေစိုင် နေရလေးနှင့်၊ ရာဇမုဒါ၊ သာပြုသေးချည်ငဲ့၊ ဆွေးတော်ညံ့ပဲ”

လေးဆစ်သဖြန်လေး၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ မိဿရာသီသို့ ဂဠုန်နံ တနင်္ဂနွေနေမင်းရောက်သည်ကို ဆိုသည်။ နေမင်းကို “တတံပိုင်”ဟု ခေါ်သည်။ ရစ်တံသည် ရက်ကန်းသမားတို့ ပုဆိုးမရက်မီ ရစ်တံမှာ ရောင်စုံချည်များ ထည့်သွင်း၍

အဆင်နမူနာကို ဦးစွာကြည့်လေ့ ရှိကြသည်။
နေမင်း၌လည်း အရောင်ခနစ်မျိုး ပိုင်ဆိုင်သူဖြစ်
၍ “ရစ်တံပိုင်” ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ နေမင်း၏
အပူရှိန်ကို “ရာဇူ” ဟုခေါ်သော ချိန်ခွင်ကြီးဝယ်
မြင်းမိုရ်တောင်ကို အလေးပြုလုပ်ပြီး တစ်ဖက်
က ထည့်၍ချိန်လျှင် အပူဘက်ကသာ၍ နေမည်
ဖြစ်ကြောင်း သိကြားမင်းပင် မနေနိုင်အောင်
ပူလောင်မှာ အမှန်ပဲဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်လေသည်။

ရှေးပညာရှင်တို့သည် တန်ခူးလကို လှပစွာ
ပုံဖော် တတ်ကြသည်။ စာရေးတော်ကြီး
ဦးမောင်ကလေးက-

“မြဝန်းရစ်ခွေ မြူခြေခြံသည်၊ ဆူကြွေ
ကမန်တာအကြုံ၊ မမုန်တမုန်မုန်တမုန်ငယ်၊

သဘာဝတရားများဖြင့်

မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးသည်

လှနေဆဲပင်ဖြစ်သည်။

စိန်ခေါ်မှုများ ရှိနေလင့်ကစား

ယှဉ်ပြိုင်မှုကို

ကျော်လွှားနိုင်သည့် အဖြေသည်

ရှိနေသည်။

မြန်မာသက္ကရာဇ်အရ

နှစ်ဟောင်းကုန်ဆုံး၍

နှစ်သစ်ကို ကြိုဆိုနေချိန်

မအံ့တအံ့ အံ့ပြန်ရင်း။ ရွာဟန်ပြုနှင့် ခုလား
ထင်အောင်၊ မုသားပြင်ပြင် သီကျူးညွှံ့လျက်
လင်း။ ယုဂန်နန်းမြင့် လမ်းထိပ်သာမူ၊
စန်းစိကြာ ဆံကျင်မင်း၊ နန်းမိတ်သဟာ
သဘင်ကျင်းလို့၊ ယှဉ်ပြိုင်မယွင်း ထွန်းလျှံ
ထိန်၊ ရင်ခတ်လှော်ရွှေဂေါ်ငွေဝတ်ကို၊ ဆော်
လေခူးဆွတ်ညွတ်တဲ့ သည်အချိန်။ သောင်း
မိပတိ မြတ်နရိန်လျှင်၊ နတ်သင်္ကြန် အိမ်
စမွယ်မြန်းလို့၊ ရေဖျန်းဇေယတု အောင်
မင်္ဂလာ၊ ကြည်နူးစေဖွဲ့ခါ၊ ထုံရည်သန့်နှင့်
မှုံနံ့ဖြာအောင်၊ ဘုံမန့် ကညာ ပျော်မြူးထွေ
လှလေး” ဟူသည့် ရှစ်ဆယ်ပေါ်တေးထပ်
ကို စပ်ဟပ်ခဲ့သည်။

ပူလောင်သောရာသီတွင် ရေကြည်ရေအေး
သည် ဆေးတစ်ပါး ဖြစ်ပုံရသည်။ သင်္ကြန်ရေကို
တစ်နေကုန်ထိသော်လည်း အအေးမိခြင်း မရှိ၊
အပူလျှပ်ခြင်းမရှိ၊ ကင်းသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။
ထိုအတာရေသည် ရန်ပြေမာန်ပြေ မေတ္တာရေဟု
နားလည်ထားကြခြင်းကြောင့် အပျို၊ လူပျိုချင်း
နံ့သာရေ၊ ရေမွှေး၊ ရေကြည်အေးဖြင့် ပက်ဖျန်း
ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

အချို့မှာ သပြေခက်လေးများဖြင့် စတိ
သဘောမျိုး ပက်ဖျန်းကြသည်။ ရေပက်ဖျန်းခံရ
သူကလည်း အမျက်ထွက်ခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်း
တို့လုံးဝအရှင်း ကင်းကြသည်ချည်း ဖြစ်သည်။

မြန်မာဘုရင်သည်လည်း ခေါင်းဆေး
မင်္ဂလာပွဲများကို ပြုလုပ်ကြသည်။ တိုင်းသူပြည်
သားတို့သည်လည်း ကင်ပွန်းတရော် စသည်
တို့ဖြင့် နှစ်ဟောင်းက မကောင်းသော ကံကြမ္မာ
တို့ကို ဆေးကြောပစ်သည်ဟု ယူဆ၍ နှစ်သစ်

တွင် ဆုမွန်ကောင်း တောင်းကြသည်။ တန်ခူးလတွင် ရေပက်ဖျန်းကြသော အလေ့အထသည် တကောင်းဘုရင်များ လက်ထက်ကပင် စတင် ပေါ်ပေါက်သည်ဟု ယူဆကြသည်။



သီးခြား ထင်ရှားလာသည်မှာ ပုဂံခေတ် ရောက်လာချိန်ပင် ဖြစ်သည်။ မြန်မာနှစ်သစ် ကူးပွဲများ စတင် ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ဆက်လက် လေ့လာသင့်သည်။ ထိုခေတ် ကဗျာတစ်ပုဒ်တွင် “တန်ခူးမည်မှတ်၊ ဖက်ဆွတ်ရေတိုး၊ သင်္ကြန်မိုး” ဟူ၍ တွေ့ရသည်။ သင်္ကြန်မိုးဟု ဆိုလာသဖြင့် သင်္ကြန်ကာလ၌ ရွာသောမိုးဟု အလွယ်တကူ မှတ်သားနိုင်သည်။ သို့သော် “ဖက်ဆွတ်မိုး” ဟုလည်းဆိုပြန်သဖြင့် သာမန်မိုး၊ ရိုးရိုးမိုးထက် ပိုမို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည်။

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု၊ မြန်မာစာပေ၏ လေးနက်ခိုင်ခံ့သော သဘောပင် ဖြစ်သည်။ မြန်မာ အဘိဓာန်က “ဆွတ်” ကို ကြိယာအဖြစ် “အသီးအရွက်တို့ကို နူးသည်၊ ဆွတ်သည်။ စိုစွတ်အောင်လုပ်သည်ဟု” ဆိုသည်။ သာမန်မျှဆိုပါက ဖက်ရွက်များစွတ်ရုံသာ ရွာသောမိုးဟု ဆိုနိုင်သည်။ ဖက်ဆွတ်ရေတိုးဟု ဆိုပြန်သဖြင့် “တိုး” ၏ ဖွင့်ဆိုချက်ကိုလည်း ရှာဖွေမိသည်။ မြန်မာ

အဘိဓာန်က “တိုး” ကို ကြိယာအဖြစ် “ပွားများလာသည်၊ မြင့်မားလာသည်”ဟု ဖွင့်ဆိုပြသည်။ အရှိန်အဟုန် ပြင်းထန်ခြင်း၏ နိမိတ်ကို တွေ့ရသည်။ အရှိန်အဟုန်ပါသော မိုးပင် ဖြစ်သည်။ ဖက်ရွက်များ စိုစွတ်ရုံသာ ရွာသွန်းသော မိုးမဟုတ်နိုင်တော့ချေ။ သင်္ကြန်မိုးသည် သည်းသည့်မိုးပင် ဖြစ်တော့သည်။

စာဆိုတော်မယ်ခွေ၏ ၁၂လရာသီ တန်ခူးလ အဲချင်း၌ “ရဂုံမြိုင်ပြား၊ တောတလွှားလည်း၊ ငှက်ခါးတောင်လို၊ ပူအောင်မယ့်ကို၊ မိုးကြီးတလွဲ၊ လေတလွဲနှင့်၊ တဆွဲခြောက်တိုင်း၊ မပြတ်ကယ်လှိုင်းလို့ မှိုင်းမှိုင်းငယ်ညိုသည်” ဟူ၍ သင်္ကြန်မိုးကို မိုးရောလေပါ ပါသည့်မိုးဟု ပြောပြခဲ့သည်။ ဖိုးသူတော် ဦးမင်းကလည်း သူ၏ ၁၂ ရာသီဖွဲ့ တန်ခူးလလေးချိုး၌ “ဝိဇ္ဇာငယ်လတာ၊ အလျှင်ငယ်ဖြာသည်၊ မန္တာကီစစ်၊ နတ်သုံးမြစ်က၊ တွန့်ရစ်ကယ်နတ်ပြန်၊ ငြိုးလို့ပဲသွန်သထင်း၊ ဖြိုးဝှန်ဆုံးအနေတွင်၊ ရွှေကုသိမ်မာလာယုဆီက၊ တိမ်ထုမင်ဆိုင်လှိုင်းပါတိ၊ မှိုင်းလွဲမှောင်မှောင်” ဟု သင်္ကြန်မိုးကို ကမ္ဘာလုံးတိုင်းလေသည်။

သင်္ကြန်မိုးရွာသွန်းပုံမှာ နတ်များသာ သုံးဆောင်လေ့ရှိသော မန္တာမြစ်ကြီးအတွင်းမှ ရေများကို အငြိုးနှင့် သွန်းလောင်း၍ ချလိုက်သကဲ့သို့ ပါကလားဟု ပြောချင်ပုံရသည်။ တောင်တွင်းဆရာတော် အသျှင်ဥတ္တမကျော်ကမူ သင်္ကြန်မိုးကို ဖက်ခြေမိုးဟု ဆိုခဲ့သည်။ မြတ်သယံဇာတတော်လား၌ “မြိုင်ခြေအပြင်၊ စုံတခွင်က၊ ရွက်ကျင်ခွေကျိုး၊ ဖက်ခြေမိုးမူ၊ ရေရိုးယူဆောင်” ဟု ဖွဲ့ဆိုပြပြီး မိုးသည်းသည့်သဘောကို ပြောဆိုခဲ့သည်။

မြန်မာ့ရုပ်ရှင်လောက၌ထင်ရှားကျော်ကြားလူသိများသည့် သင်္ကြန်မိုး ရုပ်ရှင်ကား၏ ဇာတ်သိမ်းသီချင်း “သင်္ကြန်မိုး” ၏စာသားတို့၌လည်း “ပွဲဖျက်တဲ့မိုးလို့ မပြောရအောင် သင်္ကြန်မိုးလေးရယ် စိုရုံ ဖျန်းပက်ဦး” ဟု ဖွဲ့သီထားသည်။ ပညာရှင်တို့သည် သင်္ကြန်မိုး၏သဘောသဘာဝကို ကျွမ်းဝင်ကြသည်။ စိုရုံလေးမဟုတ်၊ လေလည်း ပါတတ်သည့်သဘော ရှိသည်။ ပွဲလည်း ဖျက်တတ်သည့် အာရုံပါသည်။ မည်သို့ရွာပါစေ မြန်မာပြည်သားတို့သည် သင်္ကြန်မိုးကို ချစ်ခင်မပျက် နှစ်သက်လျက် ရှိမြဲဖြစ်သည်။



ထိုကာလတွင် ပိတောက်ပန်း၊ ငှက်ပန်းတို့ ပွင့်ကြသည်။ “သာဇိန်းကံ့ကော်၊ စွယ်တော်စံပီ၊ သရဖီလည်း၊ ကုံးသီမတတ်၊ ပင်လုံးညွတ်လျက်၊ ဖက်ဆွတ်ဖက်သန်း၊ အနန်းသဇင်၊ ဂမုန်းအင်နှင့်” ဟု ဘလ္လာတိယပျို့ ပုဒ်ရေ ၁၅ ၌ တွင်းသင်းမင်းကြီးက စပ်ဆိုထားသည်။ သို့အတွက်ကြောင့် ပင်သင်္ကြန်ကာလဝယ် ပိတောက်ပန်း၊ ငှက်ပန်းတို့ သာမက စာဆိုဖော်ပြထားသော ပန်းတို့လည်း ပွင့်ဖူးကြသည်ဟု သိနိုင်သည်။

ဘလ္လာတိယပျို့လာအတိုင်းဆိုပါမူ ဖက်ဆွတ်ပန်းသည် သီးခြားရှိသည်။ ဖက်ဆွတ်ပန်း၏သဘာဝသည် မိုးနှင့်ထိတွေ့မှ ပွင့်သည်။ ပွင့်လိုလှသော ဖက်ဆွတ်ပန်းသည် သင်္ကြန်မိုးကို မျှော်သည်ဟု ပြောနိုင်သည်။ ဖက်ဆွတ်ပန်းမှ မဟုတ်၊ ပန်းတို့သည် မိုးကို မျှော်တတ်ကြသည်။ သင်္ကြန်မိုးသည် ပန်းတို့အတွက်မူ မျှော်လင့်နေသော ချစ်သူတစ်ယောက်ရောက်လာပုံနှင့် တူကြသည်။

တပေါင်းလတွင် ရွက်သစ်တွေဝေ၍ ရွက်ဟောင်းတို့ ကြွေကြသည်။ မြေပြင်အထက်ဝယ် ရွက်ကြွေတို့ဖြင့် ပြန့်ကျဲနေသည်။ သင်္ကြန်မိုးသည် လေရော မိုးပါ သည်းထန်စွာ ထိုရွက်ကြွေတို့ကိုရှင်းလင်းလိုက်သည်။ ရေလုံးရေရင်းနောက်သို့ ရွက်ကြွေတို့နှင့်အတူ အမှိုက်သရိုက်တို့လည်း ပါသွားကြသည်။ ကမ္ဘာမြေပြင်သည် သင်္ကြန်မိုးကြောင့် တစ်ဖန် ပြန်လည်သန့်ရှင်းလာတော့သည်။ တင်စားပြောရပါမူ နှစ်ဟောင်းမှ အညစ်အကြေးများကို စွန့်ခွာသန့်စင်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သင်္ကြန်မိုးနည်းတူ လူတို့သည်လည်း အတာရေ ပက်ဖျန်းခြင်းဖြင့် စိတ်သစ်၊ ဘဝသစ်ကို အတွေးသစ်ဖြင့် တစ်ဖန် ဖွင့်လှစ်စေရန် ရည်ရွယ်ခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။

သဘာဝတရားများဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးသည် လှနေဆဲပင်ဖြစ်သည်။ စိန်ခေါ်မှုများ ရှိနေလင့်ကစား ယှဉ်ပြိုင်မှုကို ကျော်လွှားနိုင်သည့်အဖြေသည်ရှိနေသည်။ မြန်မာသက္ကရာဇ်အရ နှစ်ဟောင်းကုန်ဆုံး၍ နှစ်သစ်ကို ကြိုဆိုနေချိန်တွင် ငြိမ်းချမ်းရေးပန်းတို့သည် သင်္ကြန်မိုးနှင့်အညီ ပွင့်လန်းလာကြမည်ဟု ယုံကြည်သည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း မြန်မာနိုင်ငံကြီး ပိုမို




တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး သာယာဝပြောရန်နှင့် စားရေရှိကွာ ဖူလုံစေရန် တိုင်းရင်းသားပြည်သူများက တက်ညီလက်ညီ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားနေသည့် မင်္ဂလာရှိသော လုပ်ရပ်ကို တွေ့နေရသည်။

ဒီမိုကရေစီနှင့် ဖက်ဒရယ်စနစ်ကို အခြေခံသည့် နိုင်ငံပေါ်ထွန်းလာရေးသည်လည်း နှစ်သစ်၏ မျှော်လင့်ချက်ပင် ဖြစ်သည်။ သင်္ကြန်မိုးနှင့် အတူ ရွက်ခြောက်တို့ မျောပါသွားကြပြီဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာမြေပြင်သည် ပြစ်မျိုးကင်းစင်လျက် လှပလာတော့မည် ဖြစ်သည်။ ၁၂ လ ရာသီအစတန်ခူး (ဧပြီ) လသည် မြန်မာပြည်သို့ အောင်ခြင်းမင်္ဂလာအဖြာဖြာကို သယ်ဆောင်ပေးလာမည်သာ ဖြစ်သည်။

ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန
စာပေဗိမာန် က လစဉ်ထုတ်ဝေလျက်ရှိသော
သုတပဒေသာ စာစောင်ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမှစ၍
သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာ စာစောင်ဟု အမည်ပြောင်းလဲကာ
အနှစ်သာရ ပိုမိုပေါ်လွင်အောင် အသွင်သစ်၊ အမြင်သစ်၊
ဒီဇိုင်းသစ်ဖြင့် ပြောင်းလဲထုတ်ဝေလျက်ရှိပါသည်။



သုတပဒေသာ နှင့်
လူငယ်ရေးရာစာစောင်

စာမူများပေးပို့နိုင်

စာတည်းအဖွဲ့၊ စာပေဗိမာန် အမှတ် (၅၂၉-၅၃၁)၊ ကုန်သည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း ၀၉-၉၄၂၆၉၉၂၂

မြန်မာစာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် ကမ္ဘာ့စာပေအသီးသီးမှ သုတ၊ ရသဖြစ်ဖွယ် ဘာသာပြန်ဆောင်းပါး၊ ကဗျာ၊ ဝတ္ထုတိုများကို သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်သို့ ရေးသားပေးပို့နိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ပေးပို့ရာတွင်

- (၁) ကိုယ်တိုင်ပြန်ဆိုသည့်စာမူဖြစ်ရပါမည်။
- (၂) မူရင်းစာမူ သို့မဟုတ် မိတ္တူကော်ဘာသာပြန်စာမူနှင့်အတူ ပူးတွဲပေးပို့ရပါမည်။
- (၃) ဘာသာပြန်စာမူသည် မည်သည့်စာနယ်ဇင်းတွင်မှ ဖော်ပြခဲ့ဖူးခြင်းမရှိကြောင်း ဝန်ခံချက်ပါရှိရပါမည်။
- (၄) ဘာသာပြန်စာမူတွင် အမည်ရင်း၊ ကလောင်အမည်၊ မှတ်ပုံတင် သို့မဟုတ် နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးအမှတ်၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ နေရပ်လိပ်စာတို့ကို ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြရပါမည်။
- (၅) ရွေးချယ်ဖော်ပြခြင်းခံရသောစာမူများအတွက် ဉာဏ်ပူဇော်ခများကို စာစောင်ထုတ်ဝေသည့်လအတွင်း စာတည်းအဖွဲ့က ချီးမြှင့်ပေးပါမည်။
- (၆) ဘာသာပြန်စိတ်ဝင်စားသော ကလောင်သစ်များကိုလည်း စာမူများပေးပို့ရန် ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။

လကမ္ဘာမှာ လူသားများ အခြေချနေထိုင်ရန် နီးပြီလား စန်းနီလာဝင်း



ကမ္ဘာနိုင်ငံအချို့သည် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် လကမ္ဘာသို့ လူလိုက်ပါခြင်းမရှိသည့် အာကာသယာဉ်များ လွှတ်တင်ခဲ့ကြကြောင်း၊ လကမ္ဘာပေါ်တွင် အာကာသစခန်းများ တည်ဆောက်နေကြကြောင်း နှင့် နက္ခတ္တဗေဒနှင့် သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ လေ့လာစူးစမ်း တွေ့ရှိချက်များအကြောင်း ရေးသား ထားသည်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နှစ်ဦးကတည်းက လူသားလိုက်ပါခြင်း မရှိသော အာကာသခရီးစဉ်များ အပြိုင် အဆိုင် စေလွှတ်လာခဲ့ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဂျပန်၊ အိန္ဒိယ၊ တောင်ကိုရီးယား၊ အာရပ်စော်ဘွား ပြည်ထောင်စုနိုင်ငံတို့ကပါ လကမ္ဘာသို့ လူလိုက်ပါခြင်းမရှိသည့် အာကာသယာဉ်များ လွှတ်တင်ခဲ့ ကြသည်။ အမေရိကန် အာကာသအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ (NASA) အပါအဝင် ရုရှားဖက်ဒရေးရှင်း၊



တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ ဥရောပ အာကာသ အေဂျင်စီ၊ ဂျပန်၊ အိန္ဒိယ၊ တောင်ကိုရီးယား၊ အာရပ်စော်ဘွားပြည်ထောင်စုနိုင်ငံတို့၏အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ လကမ္ဘာတွင် အာကာသစခန်း တည်ဆောက်၍ ထိုမှတစ်ဆင့် အင်္ဂါဂြိုဟ် ပေါ်တွင် လူသားတို့ အခြေချနေထိုင်ရေးပင် ဖြစ်ကြသည်။

၁၉၅၈ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၂၉ ရက်တွင် အမေရိကန်အစိုးရ စတင်တည်ထောင်ခဲ့သော အမေရိကန်အာကာသအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ (NASA: National Aeronautics and Space Administration) သည် လကမ္ဘာပေါ်တွင် လူသားများ စတင် အခြေချနေထိုင်ရန် စီမံကိန်းတစ်ရပ် ချမှတ်ခဲ့သည်။

လကမ္ဘာမှသည် အင်္ဂါဂြိုဟ်ကြီးဆီသို့



လွန်ခဲ့သည့် ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၆ ရက်က အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု မေရီလန် တက္ကသိုလ်မှ ဘူမိဗေဒသုတေသီတို့သည် အင်္ဂါ ဂြိုဟ်ပေါ်သို့ ဂြိုဟ်ဆင်းယာဉ် လွှတ်တင်ခဲ့ပြီး

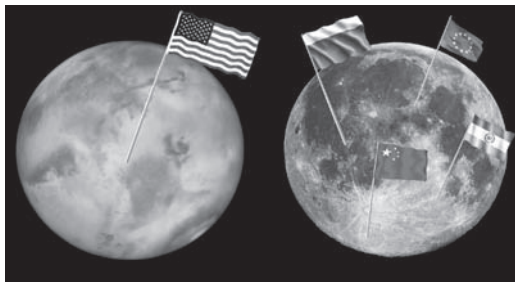
ဘူမိဗေဒဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ငန်းများကို မြေလျင်တိုင်းထွာစက်ဖြင့် စမ်းသပ် လေ့လာခဲ့ ကြသည်။

အင်္ဂါဂြိုဟ်သားပြင်၌ မြေလျင် တိုင်းတာ စက်ဖြင့် တိုင်းထွာခဲ့ရာ ဘူမိဗေဒပညာအရ ငလျင်လှိုင်းများရှိနေသည်ကို စတင်တွေ့ရှိရပြီ ဟု ဆိုသည်။ ကမ္ဘာမြေပြင်နှင့် လတို့အကြားရှိ အင်္ဂါဂြိုဟ်ကြီးတွင် တုန်ခါနှုန်းများရှိနေသည် ဟု သိရသည်။ ထိုသို့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို သဘာဝဘူမိဗေဒ သိပ္ပံဂျာနယ်တွင် ဘူမိဗေဒ တွဲဖက်ပါမောက္ခ "နီကိုးလပ်စ်စပ်ချ်မား" (Nicholas Schmerr) က "အင်္ဂါဂြိုဟ်ကြီး၌ မြေလျင် တိုင်းတာစက်ဖြင့် လက်တွေ့ စမ်းသပ်တိုင်းတာ ကြည့်ရာတွင် ရက်ပေါင်း ၂၃၅ ရက် (၇ လ နှင့် ၂၅ ရက်) အတွင်း မြေလျင်အသေးစား ၁၇၄ ကြိမ် လှုပ်ခဲ့သည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရကြောင်း" စသည် ဖြင့် ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်။

အမေရိကန်အာကာသအေဂျင်စီ (NASA) မှ အာကာသသိပ္ပံပညာရှင်တို့က အင်္ဂါဂြိုဟ်ကြီးထဲ တွင် လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း ၃ ဒသမ ၉ ဘီလီယံ ကတည်းကပင် မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသ ဖြစ်ထွန်း နေခဲ့သည်ဟု ခန့်မှန်းထားကြသည်။ အာကာသ သိပ္ပံသုတေသီတို့၏ လေ့လာစူးစမ်း တွေ့ရှိချက် များအရ အင်္ဂါဂြိုဟ်ကြီးထဲတွင် ၂၈ မိုင် (၄၅ ကီလိုမီတာ) ကျယ်ဝန်းသည့် ရေကန်ကြီး၌ ကျောက်ဆောင်များ၊ ရွှံ့နွံများ တွေ့ရှိရသည် ဟု ဆိုသည်။ အင်္ဂါဂြိုဟ်ကြီးပေါ်သို့ သွားရောက် အခြေချရမည့် ခရီးစဉ်မှာ အလွန်အန္တရာယ် များပြားလှသော်လည်း လာမည့် ၂၀၃၀ ပြည့်နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အင်္ဂါဂြိုဟ်ကြီးပေါ်သို့ လူသား

အခြေချနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သွားမည်ဟု အမေရိကန်အာကာသ အေဂျင်စီ (NASA) က မီဒီယာများကို ရှင်းလင်းပြောကြားထားသည်။

လစန္ဒာခရီး နီးလာပြီဟုဆို



အမေရိကန် အာကာသအေဂျင်စီ (NASA) ၏ Artemis စီမံကိန်းအရ အာကာသလေ့လာစူးစမ်းသူများ လကမ္ဘာပေါ်တွင် အသုံးပြုရန် လိုအပ်မည့် ပစ္စည်းပစ္စယများကို ကူညီပံ့ပိုးပေးသွားမည်ဟုဆိုသည်။ လကမ္ဘာသို့လေ့လာစူးစမ်းရေးယာဉ်များ အပြိုင်အဆိုင် လွှတ်တင်လာကြခြင်းမှာ လကမ္ဘာသာမက ကမ္ဘာ့အရန်ဂြိုဟ်ကိုပါ လေ့လာစူးစမ်းမည့် ရည်ရွယ်ချက်ပါရှိနေသည်။

လကမ္ဘာသို့ လေ့လာစူးစမ်းရေးယာဉ်များ လွှတ်တင်ကြရာတွင် လူသားလိုက်ပါခြင်းမရှိဘဲ လွှတ်တင်နေကြခြင်းဖြစ်ပြီး ယခု ၁၀ စုနှစ်တစ်ခုအတွင်းမှာပင် လူသားများ လကမ္ဘာပေါ်တွင် အခြေချနေထိုင်သွားနိုင်ရန် လိုအပ်သည့် အုတ်မြစ်များ ချပေးသွားမည်ဟု သိရသည်။ လကမ္ဘာပေါ်တွင် အာကာသစခန်းများ တည်ဆောက်နေခြင်းမှာလည်း ကမ္ဘာကြီး၏ အိမ်နီးချင်းဂြိုဟ်ကြီးဖြစ်သည့် အင်္ဂါဂြိုဟ်ကြီးပေါ်တွင်

အခြေချနေထိုင်ရေးအတွက် အဓိကခြေလှမ်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

လကမ္ဘာရှာပုံတော်၏ အတိတ်သမိုင်းကြောင်း

ရှေးခေတ်ဂရိသမိုင်း၏ အဆိုအရ ခရစ်တော်မပေါ်မီ ဘီစီ ၄၂၈ က ဂရိ ဒဿနပညာရှင် "အနာဇောဂိုးရပ်စ်" (Anaxagoras) က လသည်နေမှ အလင်းပြန်ရောင်ခြည်ဖြစ်သည်ဟု စတင်ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့ကြောင်း လေ့လာသိရှိရသည်။

အလားတူ တရုတ်ဟန်မင်းဆက် (Han Dynasty) (၂.၂ ဘီစီ) တွင် လ၏ အရောင်သည် နေရောင်ခြည်မှ ရရှိသော အလင်းရောင်ဖြစ်သည်ဟု အသိအမှတ်ပြုခဲ့ပြီး ရှေးခေတ်ဂရိဒဿနိကပညာရှင် "အနာဇောဂိုးရပ်စ်" ၏ အယူအဆနှင့် တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

အေဒီ ၄၉၉ ခုနှစ်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ နက္ခတ္တဗေဒပညာရှင် "အာရက်ဟာတာ" (Aryabhata) ကလည်း လသည် နေမှရရှိသော အလင်းရောင်ဖြစ်ကြောင်း ထပ်မံအတည်ပြုခဲ့သည်။ အေဒီ ၈၂၅ ခုနှစ်တွင် အီရန်မှ နက္ခတ္တဗေဒပညာရှင် "အယ်လ် မာဝါဇီ" (Al-Marwazi) ကလည်း လ၏အချင်းသည် ၃,၀၃၇ ကီလိုမီတာခန့်ရှိပြီး လကမ္ဘာသည် ကမ္ဘာမြေပြင်နှင့် ၃၄၆,၃၄၅ ကီလိုမီတာ ကွာဝေးသည်ဟု ခန့်မှန်းတွက်ချက် ဖော်ပြခဲ့သည်။

၁၆၀၉ ခုနှစ်တွင် နက္ခတ္တဗေဒပညာရှင် "ဂယ်လီလီယို" (Galileo) ၏ အာကာသ အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်း ကျေးဇူးကြောင့် လကမ္ဘာတွင် မျက်နှာပြင်ချိုင့်ဝှမ်းများ များပြားလှကြောင်း သိရှိခဲ့ကြရသည်။



မေတ္တာနှင့် လူငယ်ရေးရာ
April- 2023

လကမ္ဘာ၏ ပထမဦးဆုံးမြေပုံကို ဘယ်လ်ဂျီယံ နက္ခတ္တဗေဒပညာရှင် "မိုက်ကယ်ဖလော့ရင် ဗင်လန်းဂရင်း" (Michael Florent Van Langren) က စတင်ရေးဆွဲကာ ၁၆၄၅ ခုနှစ်တွင် ဖြန့်ဝေနိုင်ခဲ့သည်။ ၁၇၅၃ ခုနှစ်တွင် နက္ခတ္တဗေဒပညာရှင် "ရိုဂျာဂျိုးဆက်ဘော့စ်လိုဗစ်ချ်" (Roger Joseph Boscovich) က လကမ္ဘာတွင် လေမရှိနိုင်ကြောင်း ရေးသားတင်ပြခဲ့ပြီး ၁၈၃၄ ခုနှစ်တွင် နက္ခတ္တဗေဒနှင့် သိပ္ပံပညာရှင် "ဝေါဟ်မီးဘီယာနှင့် ဟင်းနရစ်ချ်မက်ဒလာ" (Wilhelm Beer and Johann Heinrich Madler) တို့က လကမ္ဘာတွင် ရေရောလေပါ မရှိနိုင်ကြောင်း စာအုပ်ထုတ်ဝေ၍ အတည်ပြုခဲ့ကြောင်း သိရသည်။



အာကာသသိပ္ပံပညာရှင်

အများစုကမူ

လူသားများ၏

ပယောဂများကြောင့်

အာကာသသည်

ငြိမ်းချမ်းသာယာမှုကင်းမဲ့ပြီး

ကြယ်တာရာ စစ်ပွဲများ

မပေါ်ပေါက်အောင်

တားမြစ်နိုင်သည့်

အာကာသဆိုင်ရာ

ဥပဒေများ ပြဋ္ဌာန်းရန် ...

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး ပြီးသည့်နောက်ပိုင်း

၁၉၄၅ ခုနှစ်မှစ၍ "စစ်အေးကာလ" (Cold Age) သို့ ရောက်ရှိလာသော အခါ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် ယခင်ဆိုဗီယက်ပြည်ထောင်စုတို့သည် "အာကာသပြိုင်ပွဲ"ကို စတင်ဆင်နွှဲလာခဲ့ကြသည်။ ၁၉၆၁ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၁၂ ရက်တွင် ဆိုဗီယက် အာကာသသူရဲကောင်း ယူရီအလက်စီဗစ်ဂါဂါရင်" (Yuri Alekseyevich Gagarin) သည် ဗော့စ်တော့ (၁) (Vostok-1) အာကာသယာဉ်ဖြင့် ပထမဦးဆုံး အာကာသသို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။

အာကာသသူရဲကောင်း ဂါဂါရင်က အာကာသမှ မြေပြင်သို့ အောင်မြင်စွာ ပြန်လည်

ဆင်းသက်လာခဲ့ပြီး "အာကာသကနေပြီး ကမ္ဘာကြီးကို ကြည့်လိုက်ရင် ကမ္ဘာကြီး ဘယ်လိုလှပနေမှန်း မသိအောင် ခံစားရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာကာသကို သွားရောက်ကြမည့်သူတိုင်း လကမ္ဘာကြီးရဲ့ အလှကို အမြဲထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီး ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အလှအပကို ပျက်စီးအောင် မဖျက်ဆီးမိကြပါစေနှင့်" ဟု ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့သည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကလည်း ၁၉၆၉ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၂၀ ရက်တွင် အာကာသသူရဲကောင်း "နီးလ်အမ်းစထရောင်း" (Neil Armstrong) သည် အပိုလို-၁၁ (Apollo-11) ဖြင့် လမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ပထမဦးဆုံးခြေချရင်း လမ်းလျှောက်နိုင်ခဲ့သည်။ အပိုလို-၁၁ တွင် အမေရိကန်အာကာသသူရဲကောင်း ဘတ်ဇ်အော်လ်ဒရင် (Buzz Aldrin)၊ အာကာသသူရဲကောင်း မိုက်ကယ်ကောလင်း (Michael Collins) နှင့် နီးလ်အမ်းစထရောင်းတို့ လိုက်ပါခဲ့ကြသည်။

လကမ္ဘာဆီသို့ အပြိုင်အဆိုင် သွားရောက်ကြမည့် ခရီးစဉ်များ၏ အန္တိမပန်းတိုင်

အမေရိကန် အာကာသအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ (NASA) ၏ Space Launch System (SLS) စနစ်အရ အားအကောင်းဆုံး ခုံးပျံကြီးဖြင့် လွှတ်တင်ပြီး လကမ္ဘာဆီသို့ "အိုရီယွန်" (Orion) အမည်ရှိ အာကာသယာဉ်ကို သယ်ဆောင်သွားမည် ဖြစ်သည်။ အိုရီယွန်အာကာသယာဉ် ကမ္ဘာလေထုထဲသို့ အရှိန်ပြင်းစွာ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာချိန်တွင် အာကာသယာဉ်၏ ကိုယ်ထည်ပြင်ပ၌ အပူချိန် ၂၇၆၈ ဒီဂရီဆဲစီးယပ်စ် ရှိလာမည်ဖြစ်သော

ကြောင့် နာဆာအဖွဲ့က အိုရီယွန်၏ အပူချိန်ကို အကာအကွယ်ပေးမည့် "ဒိုင်း"ကိုလည်း စီစဉ်ထားပြီးဖြစ်သည်ဟု သိရသည်။



လာမည့် ၂၀၂၅ ခုနှစ်တွင် နာဆာက Artemis-3 ကို လွှတ်တင်မည်ဖြစ်ပြီး လမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ အမျိုးသမီးအာကာသယာဉ်မှူး ပထမဦးဆုံး ခြေချနိုင်မည်ဟု ဆိုသည်။ နာဆာသည် လမျက်နှာပြင်ဆီသို့ သွားရောက်မည့် အာကာသခရီးစဉ်တွင် ကုန်စည်ပို့ဆောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းကိုပါ ပူးတွဲဆောင်ရွက်ရန် စီစဉ်လျက်ရှိသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ဟူစတန်မြို့တွင် ခြေထောက်ခြောက်ချောင်းဖြင့် ကုန်ပစ္စည်းများကို သယ်မပေးနိုင်သည့် Nove-C အမည်ရှိ စက်ရုပ်ကို တပ်ဆင်ပြုလုပ်ပြီး ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ဖလော်ရီဒါ တက္ကသိုလ်မှ ဂြိုဟ်နက္ခတ်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင် "ဒေါက်တာ ဟန်နာဆာဂီယင်း" (Dr. Hannah Sargeant) က ယခုကဲ့သို့ လကမ္ဘာနှင့် လကမ္ဘာ ၏ တောင်ဝင်ရိုးစွန်းသို့ အာကာသယာဉ်များ လွှတ်တင်နေခြင်းမှာ အင်္ဂါဂြိုဟ်ကြီးတွင် အခြေချ နိုင်ရန် လကမ္ဘာသည် အာကာသထဲက နည်း ပညာစမ်းသပ်ခန်းဖြစ်လာရေးပင် ဖြစ်သည်" ဟု မီဒီယာများကို ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့သည်။

ထို့ပြင် အာကာသယာဉ်မှူးများအတွက် နေဆီမှ ဖြာထွက်လာမည့် အင်အားပြင်းသော ရောင်ခြည်လှိုင်းများနှင့် အမှုန်အမွှားများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ရန် လကမ္ဘာတွင် နည်းပညာ များကို အသုံးပြုသွားမည် ဖြစ်သည်။



နာဆာမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် သတင်း တစ်ပုဒ်တွင် အာကာသ၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ ကလေးမီးဖွားနိုင်ပြီး ကလေးမရ အောင် အမျိုးသမီးအာကာသသူရဲကောင်းများ ပဋိသန္ဓေတားဆေး သုံးစွဲခွင့်ရှိသော်လည်း ဖိုမ ဆက်ဆံခွင့်မရှိဟု ဖော်ပြပါရှိသည်ကို လေ့လာ တွေ့ရှိရသည်။



အာကာသသိပ္ပံပညာရှင် အများစုက မူ လူသားများ၏ ပယောဂများကြောင့် အာကာသ သည် ငြိမ်းချမ်းသာယာမှုကင်းမဲ့ပြီး ကြယ်တာရာ စစ်ပွဲများ မပေါ်ပေါက်အောင် တားမြစ်နိုင် သည့် အာကာသဆိုင်ရာ ဥပဒေများ ပြဋ္ဌာန်းရန် လိုအပ်မည်ဟု အကြံပြုလျက်ရှိကြသည်။ အချို့ ပညာရှင်ကြီးများကလည်း "လကမ္ဘာကြီးကို နယ်ချဲ့သိမ်းပိုက်ခြင်း" (Colonization of The Moon) အန္တရာယ်ကို ဥပဒေဖြင့် ကာကွယ်သွား ကြရမည်"ဟု အကြံပြုတင်ပြလျက်ရှိပါကြောင်း လေ့လာရှာဖွေ တင်ပြအပ်ပါသည်။

စန်းနီလာဝင်း

Ref: Exploration of the Moon, Moon to Mars.

[www. nasa.gov/ 2019](http://www.nasa.gov/2019)

တစ်ဖက်သားကို အသိအမှတ်ပြုပါ မောင်ပေါ်ထွန်း



တစ်ဖက်သားအပေါ် အလေးထားခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်းတို့ကို ဖော်ပြရာ၌ အကြားသိ၊အမြင်သိ၊ခံစားသိဟူ၍အသိအမှတ်ပြုနည်းသုံးနည်းရှိကြောင်း၊တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အကြိုက်မတူညီကြကြောင်းနှင့် တစ်ဖက်သား၏ အကြိုက်ကိုလိုက်၍ အသိ အမှတ်ပြုပေးတတ်ဖို့လိုကြောင်း ရေးသားထားသည်။

မကြာခင်က ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှု သုတေသနစစ်တမ်းအရ အမှုထမ်း ၄၆ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အသိအမှတ်ပြု မခံရလို့ ကုမ္ပဏီက နုတ်ထွက်ကြတယ်လို့ သိရတယ်။ ၆၁ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ အထက်လူကြီးတွေက သူတို့ကို လူလိုသူလို မဆက်ဆံကြဘူးလို့ ပြောကြတယ်။ ၈၈ ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့အလုပ်ကို အသိအမှတ်ပြု မခံရဘူးလို့ ဆိုတယ်။ တစ်ဖက်သားကို အသိအမှတ်ပြုတာ၊ အလေး

ထားတာဟာ ဘယ်လောက်အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိတယ်ဆိုတာကို အောက်ပါ အီးမေးလ်ပေးစာကို ဖတ်ကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

မာ့ခ်ဗစ်တာဟန်ဆင်နဲ့ ကျုပ်တို့ ပူးတွဲရေးသားတဲ့ "စိတ်အစာကြက်စုပ်ပြုတ်" စာအုပ်တွေ ထုတ်ဝေတဲ့ ၁၀ ကြိမ်မြောက် နှစ်ပတ်လည်ပွဲကို ထုတ်ဝေသူက ကျင်းပပေးခဲ့တယ်။ ထုတ်ဝေသူက "ကျန်းမာရေး ဆက်သွယ်ရေး အင်ကော်ပိုရေးရှင်း" ပါ။ အိတ်ချ်စီအိုင်လို့ အတိုခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီပွဲမှာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်တာအတွင်း စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ဆလိုက်ရှိုးနဲ့ ဝေဝေဆာဆာ စီစဉ်ပြသတယ်။

အဲသည်အစီအစဉ်ကို တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်သူက အိတ်ချ်စီအိုင်ကုမ္ပဏီက အမျိုးသမီးအမှုဆောင်အရာရှိ 'ရန်ဒီဇီတ်လင်ဖဲလ်မင်း' ပါ။ ပွဲပြီးတော့ သူ့ရဲ့ ပြောင်မြောက်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ ကျုပ်က ရန်ဒီဇီကို ပန်းစည်းလက်ဆောင် ပို့လိုက်ပါတယ်။ ရန်ဒီက ကျုပ်ဆီပြန်ပို့လိုက်တဲ့ အီးမေးလ်ပေးစာကို ဖတ်ကြည့်ပါ။

ဟိုင်း ... ဂျက်

ဒီနေ့ပဲ ကျွန်မ လက်ခံရရှိတဲ့ ပန်းလှလှလေးတွေအတွက် အများကြီး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်မ တော်တော်ပဲ စိတ်လှုပ်ရှားမိပါတယ်။ ပန်းစည်းလက်ဆောင်ပေးလိုက်တာ ကျွန်မ ယုံတောင်မယုံနိုင် ဖြစ်ရပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ရှစ်နှစ်ကာလအတွင်း ရှင်တို့နဲ့အတူ လုပ်ကိုင်ခဲ့ရတာဟာ ကျွန်မအတွက် အခွင့်အရေးကြီး တစ်ရပ်ပါ။ အဲဒီအတွက် ဂုဏ်လည်းယူပါတယ်။ အလွန်အလွန် အောင်မြင်တဲ့စာအုပ်တွေ ထုတ်ဝေရာမှာ

ကျွန်မအနေနဲ့ တစ်ပိုင်းတစ်ကဏ္ဍက ပါဝင်ခဲ့ရလို့ အထူးဝမ်းသာမိပါတယ်။ ကျွန်မ ကံကောင်းတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ ကျွန်မကို သတိရတဲ့အတွက် ထပ်ပြီး ကျေးဇူးတင်ပါရစေ။

ကျွန်မရုံးခန်းနားက ဖြတ်လျှောက်သွားတဲ့ လူတိုင်းက ပန်းတွေကိုကြည့်ပြီး သိပ်သဘောကျနေကြပါတယ်။ ဒီလောက်လှတဲ့ပန်းတွေရအောင် ကျွန်မ ဘာများလုပ်ပေးခဲ့လို့လဲလို့ သူတို့က မေးကြတယ်။ ကျွန်မက ပြန်ပြောလိုက်တယ်။ မေတ္တာပဲပေါ့လို့။ ထပ်ပြီး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

မေတ္တာဖြင့် ... ရန်ဒီ။

အကောင်းမြင် တုံ့ပြန်မှုကို လက်ခံရရှိတာကြောင့် မကျေမနပ်ဖြစ်ရတဲ့ လူရယ်လို့ ကျုပ်ဘယ်တုန်းကမှ မကြားဖူးပါဘူး။ ခင်ဗျားလည်း ကြားဖူးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

လိုရင်းပြောရရင် စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်၊ မန်နေဂျာ၊ ကျောင်းဆရာ၊ မိဘ၊ နည်းပြ စသဖြင့် ခင်ဗျားဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အောင်မြင်ချင်ရင် တစ်ဖက်သားအပေါ် အလေးထား အသိအမှတ်ပြုခြင်း ပညာမှာ ဆရာတစ်ဆူဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါလေ။

အသိအမှတ်ပြုခြင်း သုံးမျိုး





အကြားသိ (Auditory)၊ အမြင်သိ (Visual) နဲ့ ခံစားသိ (Kinesthetic) ဆိုပြီး အသိအမှတ်ပြုခြင်းသုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ဒါဟာ ဦးနှောက်ကသတင်းအချက်အလက်ရယူတဲ့ မတူခြားနားတဲ့ နည်းလမ်းသုံးရပ်ပဲ။ လူတိုင်းမှာ သူ့စရိုက်နဲ့ သူ့ဝါသနာအလိုက် သူကြိုက်တဲ့နည်းလမ်း သီးခြားစီ ရှိကြတယ်။

အကြားသိ ကြိုက်တဲ့လူက ကြားချင်တယ်။ အမြင်သိ ကြိုက်တဲ့လူက မြင်ချင်တယ်။ ခံစားသိ ကြိုက်တဲ့လူက ခံစားချင်တယ်။ အကြားသိ ကြိုက်တဲ့လူကို အမြင်သိ တုံ့ပြန်မှုပေးရင် ဘာမှထိရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ "သူက ငါ့ကို စာတွေ၊ ပို့စကတ်တွေ၊ အီးမေးလ်တွေပဲ ပေးတယ်။ ငါ့ဆီလာပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင် စကားပြောဖို့တော့လုံးဝ အချိန်မပေးဘူး" လို့သာ တုံ့ပြန်ကောင်းတုံ့ပြန်လိမ့်မယ်။

အမြင်သိကြိုက်တဲ့လူက မြင်ရတဲ့အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ရချင်တယ်။ စားပွဲပေါ်မှာ အမှတ်တရအမြတ်တနိုးတင်ထားချင်တယ်။ ဥပမာရည်းစားစာပို့စကတ်၊ ပန်း၊ ရုပ်ပုံဓာတ်ပုံ၊ ကမ္ဘာ့ညးတံဆိပ်စတဲ့လက်ဆောင်တွေပေါ့။ သူက အဲဒါတွေ သိမ်းထားပြီး အမှတ်တရကြည့်နေချင်တယ်။ အဲဒါတွေကို ထောင်ထားပြီး သူ့ကို သက်ဆိုင်သူတွေက

အမှတ်တရရှိတယ်ဆိုတာကို ပြချင်တယ်။ ကြားချင်တယ်။

ခံစားသိကြိုက်တဲ့လူကတော့ ခံစားချင်တယ်။ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ဖက်ယမ်းကြိုဆိုတာ၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တာ၊ ကျောကိုပွတ်တာမျိုး ခံစားချင်တယ်။ ပြီးတော့ ညစာလိုက်ကျွေးတာ၊ ရုပ်ရှင်လိုက်ပြတာ၊ တေးဂီတပွဲလိုက်ပြတာ၊ အတူ လမ်းလျှောက်ထွက်တာမျိုးတွေကိုလည်း ခံစားချင်တယ်။



အသိအမှတ်ပြုခြင်း ပညာရပ်မှာ ခင်ဗျားတကယ့်ပညာသည်ဖြစ်ချင်ရင်ခင်ဗျားနဲ့ဆက်ဆံတဲ့လူဟာဘယ်လိုတုံ့ပြန်ချက်မျိုးကိုကြိုက်သလဲဆိုတာကိုသိအောင်လေ့လာဖို့လိုတယ်။ လွယ်ကူတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ သူ့ဘဝမှာ အသိအမှတ်ပြု အခံရဆုံးကာလကို သတိရသလားလို့ အဲဒီလူကို မေးကြည့်ဖို့ပါ။ ပြီးတော့ အဲဒါကိုပြောပြပါလို့ သူ့ကိုပြောပါ။ နောက်ထပ် သူ့ကိုဆက်ပြီး မေးနိုင်တာက -

"အဲဒါဟာ ခင်ဗျားကို သူတို့က တစ်ခုခုပြောတာလား၊ တစ်ခုခုလုပ်ပေးတာလား၊ ခင်ဗျားကိုထိတွေ့တာလား။ တစ်နည်းပြောရရင် သူတို့ပြောတဲ့ စကားသံ အနေအထားလား (အကြားသိ)၊ သူတို့ရဲ့ မျက်နှာအမူအရာလား (အမြင်သိ)၊



သူတို့ရဲ့ အထိအတွေ့လား (ခံစားသိ)" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေပဲ။ လူတစ်ယောက်ကို အကြားသိ ကြိုက်သူလား၊ အမြင်သိကြိုက်သူလား၊ ခံစား သိကြိုက်သူလားဆိုတာ ခွဲခြားသိပြီးတဲ့နောက် ခင်ဗျားက သူ့ကို သူကြိုက်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ တုံ့ပြန် ဖို့ပဲ။

ကျုပ်ဇနီး အင်ဂါဟာ ခံစားသိကြိုက်သူ ဖြစ် ပါတယ်။ ရူပဗေဒပညာရပ်နဲ့ ဘွဲ့ရတယ်။ အနှိပ် ကုပညာသည်၊ ယောဂဆရာမအဖြစ်တော်တော် ကြာကြာလုပ်ခဲ့တယ်။ သူက ခြေလျင်ခရီးထွက် ခြင်း၊ မြင်းစီးခြင်း၊ သောင်ပြင်မှာပြေးခြင်း၊ ရေကူး ခြင်း၊ ရေလွှာစီးခြင်းနဲ့ ကခုန်ခြင်းတို့ကို ကြိုက် တယ်။ ပြီးတော့ အကြာကြီး ရေချိုးတာ၊ အနှိပ်ခံ တာ၊ ယောဂကျင့်တာတွေကိုလည်း နှစ်သက် တယ်။ အဲဒါတွေကိုလုပ်တော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကောင်းတဲ့အသိကို ခံစားရတယ်။ အဝတ်အစား ကိုလည်း အသွင်အပြင်ထက် ဝတ်လိုက်ရင် ခံစား ရတဲ့ အတွေ့အသိကို ပိုလို့ ဦးစားပေးပြီးရွေး တယ်။

ကျုပ်ဇနီးက သူ့ကို ကျုပ်ပွေ့ဖက်တာ၊ မွေးမွေး ပေးတာနဲ့ ခြေထောက်ကိုနှိပ်ပေးတာတွေကို သဘောကျတယ်။ သူနဲ့အတူ လမ်းလျှောက်ထွက်

ရင် ကျေနပ်တယ်။ ကျုပ်က စကားကြောရှည်နေ ရင် သူက ဟိုးဆရာ ဟိုးဆရာ ... လို့ ဖြတ်ပြောပြီး သူနဲ့မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်ခိုင်းတယ်။ ပြီးတော့ သူ့လက်တွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားခိုင်းတယ်။ အိပ်ရာ ထဲမှာလဲရင်း သူ့လက်ချောင်းကလေးတွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားရင်လည်း သူသိပ်ပြီး ကျေနပ်တယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျုပ်ကုမ္ပဏီရဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ပက်တီအော် ဘာရီကတော့ အကြားသိကြိုက်သူဖြစ်တယ်။ သူဟာ ဖုန်းပြောတာ၊ ရေဒီယိုနားထောင်တာ ဒါမှမဟုတ် အခန်းကျယ်ကြီးထဲမှာ အေးအေး

ခင်ဗျားကို
ဘဝမှာ နေပျော်အောင်၊
စိတ်ချမ်းသာအောင်
လုပ်သူတွေဟာ
ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးတွေ
မဟုတ်ဘူး။
ကိုယ့်ကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့လူတွေ၊
အရေးစိုက်တဲ့လူတွေသာ
ဖြစ်တယ်။
ဒါကြောင့်
ခင်ဗျားကို
အမြဲတမ်း သတိရနေစေချင်ရင်
တခြားသူတွေကို
စေတနာသန့်သန့်နဲ့ ...

ဆေးဆေး ငြိမ်ငြိမ်ကလေးနေရတာကို နှစ်သက်တယ်။ ပြီးတော့ သူက ကျုပ်ရဲ့လေသံကိုလည်း သဘောကျတယ်။ ကျုပ်က သူ့ကို ဂရုတစိုက်နဲ့ ခင်ခင်မင်မင် ပြောတဲ့အသံကို ကြားရတာ သူ စိတ်ချမ်းသာသတဲ့။ သူ့ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ဖုန်းနဲ့ တစ်ခွန်း ပြောလိုက်ရုံနဲ့ သူ့မှာ ဝမ်းသာလို့ မဆုံးတော့ဘူး။

ကျုပ်ကတော့ အမြင်သိ ကြိုက်သူ၊ ကျုပ်နဲ့ ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆီက ပစ္စည်း လက်ဆောင်တွေ၊ ပို့စကတ်တွေ၊ ပေးစာတွေ၊ အီးမေးလ်တွေပေးပို့ရင် ကျုပ်ပျော်တယ်။ ကမ္ဘာ့တံဆိပ်တွေ၊ ရုပ်ပုံတွေ၊ စာအုပ်ဖုံးတွေ၊ စိတ်အစာကြက်စွပ်ပြုတ် စာအုပ်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကာတွန်းတွေ၊ မဂ္ဂဇင်းအဖုံးတွေ၊ ကျုပ်ကလေးတွေရဲ့ ပန်းချီလက်ရာတွေ ကျုပ်အခန်းထဲမှာ နံရံအပြည့်ရှိတယ်။ ကျုပ်က အနုအလှရသပါတဲ့ အရာတွေ၊ သေသေသပ်သပ် စနစ်တကျ လုပ်ထားတာတွေနဲ့ မျက်စိပသာဒဖြစ်စေတဲ့ အရာ



တွေကို ကြိုက်တယ်။ အဝတ်အစားကို အဆင်ကြည့်ပြီးမှ ရွေးတယ်။ ကျုပ်မှာ ပေးစာတွေနဲ့ သတင်းစာဖြတ်ညှပ်တွေ ဘဏ်သေတ္တာကြီး နှစ်လုံး အပြည့်ရှိတယ်။ သတိရတဲ့အခါ အဲဒါတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ထုတ်ကြည့်ရတာ သိပ်ကြည်နူးရတာပဲ။

ကျုပ် အဖို့တော့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ လေးစားပါတယ်ဆိုတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းဟာ အများကြီး တာသွားပါတယ်။ ကျုပ်နီက နံနက်ခင်းမှာ တစ်ပွင့်ပန်း နှင်းဆီပန်းအိုးကလေးကို ကျုပ်စားပွဲပေါ် လာတင်ထားတယ်။ ကျုပ်က အဲဒါလေးကို ကြည့်ပြီး ဪ... သူ့ ငဲ့ကို ချစ်ရှာပါလားလို့ တွေးမိတယ်။ ကြက်စွပ်ပြုတ် စာအုပ်တွေကို ကျုပ်နဲ့ တွဲဖက်ရေးသားတဲ့ မာ့ခ်ဗစ်တာ ဟန်ဆင်မကြာခင်က အာရှခရီးက ပြန်လာတော့ ကျုပ်ကို ရုပ်တုလေးတစ်ခု လက်ဆောင်ပေးပြီး "ဒီရုပ်တုလေးကိုတွေ့တော့ အစ်ကိုကို သတိရမိတယ်။ ဒါနဲ့ အကိုအတွက် တမင်ဝယ်လာခဲ့တာ" လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီရုပ်တုလေးကို မြင်ရတိုင်း





မေတ္တာနှင့် လူငယ်ရေးရာ
April- 2023

ကျုပ်ကို အသိအမှတ်ပြု ခံရသလို၊ လေးစား ခံရသလို ခံစားရတယ်။

သံသယဝင်လျှင်

တကယ်လို့ အသိအမှတ်ပြုနည်း သုံးမျိုးထဲ ကတယ်သူ့အတွက် ဘယ်နည်းသုံးရမယ် ဆိုတာ ကိုမသိရင် ဒါမှမဟုတ် သံသယဝင်ရင် အကြားသိ၊ အမြင်သိ၊ ခံစားသိ သုံးနည်းစလုံးကို သုံးလိုက်ပါ။ ပြောပါ။ ပြပါ။ တွေ့ထိပါ။ တစ်ဖက်လူကို လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်။ သူ့မျက်နှာကို တည့်တည့်ကြည့်ပြီး သူ့ကိုရော၊ သူ့လုပ်ရပ်ကိုပါ သဘောကျကြောင်း စေတနာသန့်သန့်နဲ့ ပြောပြပါ။ ပြီးနောက် ကိုယ့်ကို အမှတ်ရနေအောင် ပို့စကတ်တစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် အခြားလက်ဆောင်ပစ္စည်းတစ်ခုခု ပေးပါ။

ဒါမှမဟုတ် ခင်ဗျားရဲ့သားကိုဖြစ်ဖြစ်၊ သမီး ကိုဖြစ်ဖြစ် ပန်းဖက်ပြီး ကမ်းခြေကိုလမ်းလျှောက် ခေါ်သွားပါ။ သူတို့ကို ဘယ်လောက်အထိ ချစ် ကြောင်း ပြောပြပါ။ နောက်တော့ သူတို့နဲ့ သင့် လျော်တဲ့ ပို့စကတ်ကလေးတစ်ခု ပေးလိုက်ပါ။ အဲဒါဆိုရင် ခင်ဗျားကို သူတို့တစ်သက်လုံး မဟုတ် တောင် မကြာမကြာ သတိရနေမှာတော့ သေချာ ပါတယ်။

ဘယ်သူ့အရေးစိုက်လဲ

ခင်ဗျားကို ကျုပ်မေးမယ်။ ကမ္ဘာမှာ အချမ်း သာဆုံး သူဌေးကြီး ငါးယောက်ကို သိသလား။ ဒါမှမဟုတ် နိုဘယ်ဆုရှင် ငါးယောက်ကို သိ သလား။ ဒါမှမဟုတ် နောက်ဆုံးရရှိတဲ့ ရုပ်ရှင် အကယ်ဒမီဆုရှင် မင်းသား၊ မင်းသမီးငါးယောက် ကို သိသလား။

ခင်ဗျားလည်း မသိဘူး။ ကျုပ်လည်း မသိဘူး။ ကြာလာရင် မေ့သွားတတ်တာ သဘာဝပဲ။ လက် ခုပ်သံတွေ စဲသွားတဲ့အခါ ဆုတံဆိပ်တွေ အရောင် ပျက်သွားတဲ့အခါ ဘယ်သူ့ဘယ်ဆုရတယ်ဆိုတာ ကို ဘယ်သူမှ အရေးမစိုက်ကြတော့ဘူး။



ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားကို မြေတောင်မြှောက်ပေးတဲ့ ဆရာငါးယောက်၊ ဒါမှမဟုတ် ဒုက္ခရောက်နေချိန် မှာ အကူအညီပေးတဲ့ မိတ်ဆွေငါးယောက်၊ ဒါမှ မဟုတ် ကိုယ့်ကို အရေးစိုက်တဲ့ လူငါးယောက် နာမည်ကို ပြောပြပါလို့မေးရင် ခင်ဗျားလွယ်လွယ် ကူကူ ဖြေနိုင်လိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ ခင်ဗျားကို ဘဝမှာ နေပျော် အောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်သူတွေဟာ ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးတွေ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကို အသိ အမှတ်ပြုတဲ့လူတွေ၊ အရေးစိုက်တဲ့လူတွေသာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ခင်ဗျားကို အမြဲတမ်း သတိရနေစေချင်ရင် တခြားသူတွေကို စေတနာ သန့်သန့်နဲ့ အသိအမှတ်ပြုပါ။ အရေးစိုက်ပါ။

မောင်ပေါ်ထွန်း

Ref: The Success Priciples: How to get from where you are to where you want to be.
By Jack Canfield with Janet Switzer.

ပဲစေ့နှစ်စေ့၏ စွန့်စားခြင်း

တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်



ဘဝတွင် အောင်မြင်မှုကို ရရှိလိုပါက စွန့်လွှတ်သင့်သည်များကို စွန့်လွှတ်တတ်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ကြုံတွေ့ရမည့် အခက်အခဲများကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေပါက အရှုံးများ ကိုသာ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပဲစေ့နှစ်စေ့ ပုံပြင်လေးဖြင့် ဥပမာပေး ရေးသားထား သည်။

နွေဦးရာသီရဲ့ မြေဩဇာကောင်းမွန်တဲ့ မြေဆီလွှာထဲမှာ ပဲစေ့ နှစ်စေ့ဟာ ဘေးချင်းယှဉ်ပြီး လဲလျောင်းနေကြပါတယ်။ ပထမပဲစေ့က-



"ငါကတော့ရှင်သန်ပေါက်ရောက်ချင်တယ်။ ငါ့အမြစ်တွေကို ငါ့အောက်က မြေဆီလွှာထဲကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ထိုးဖောက်ချင်တယ်။ ပြီးတော့ ငါ့အထက်က ကမ္ဘာ့မြေဆီလွှာထဲကနေ ငါ့ရဲ့ အစို့အညောက်တွေ ထိုးထွက်ချင်တယ်။ နွေဦး ရာသီ ရောက်လာပြီဆိုတာ ကြေညာဖို့ အောင် တံခွန်တွေလို ငါ့ရဲ့ နူးညံ့တဲ့ အဖူးအငုံတွေကို ပွင့်အာထွက်ချင်တယ်။"

ငါ့ရဲ့ မျက်နှာပေါ်မှာ နေမင်းကြီးရဲ့ နွေးထွေးမှုကိုလည်း ခံစားချင်တယ်။ ပြီးတော့ ငါ့ရဲ့ ပွင့်ဖတ်ပွင့်ချပ်တွေအပေါ်မှာ နံနက်ခင်းနှင်းစက် နှင်းပေါက်လေးတွေရဲ့ ဝမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို လည်းခံစားချင်တယ်" လို့ပြောပြီးသူဟာရှင်သန် ပေါက်ရောက်လာပါတော့တယ်။

ဒုတိယပဲစွေကတော့ " ငါကတော့ စိုးရိမ်တယ်။ အကယ်၍ငါကငါ့အမြစ်တွေကိုအောက်က မြေလွှာထဲထိုးဖောက်လိုက်ရင် အမှောင်ထဲမှာငါ ဘာနဲ့ ကြုံတွေ့ရမယ်၊ ရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတာ ငါ မသိဘူး။"

တကယ်လို့ ငါ့အထက်က မာကျောတဲ့ မြေဆီလွှာကို ထိုးဖောက်ထွက်လိုက်ရင် ငါ့ရဲ့

နူးညံ့တဲ့ အစို့အညောက်လေးတွေ ပျက်စီး ကောင်း ပျက်စီးသွားနိုင်တယ်။

ငါ့ရဲ့ အဖူးအငုံလေးတွေ ပွင့်အာလာလို့ ခရုတစ်ကောင်က သူတို့ကို စားပစ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ပြီးတော့ ငါ့ရဲ့ ပန်းတွေ ဖူးပွင့်လာပြီဆိုရင် ကလေးငယ်တစ်ယောက်က ငါ့ကို မြေကြီးထဲက ဆွဲနှုတ်ကောင်း ဆွဲနှုတ်သွား နိုင်တာပေါ့။

မဖြစ်သေးပါဘူး၊ ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့အထိ စောင့်ရတာက ငါ့အတွက် ပိုကောင်းပါတယ်" လို့ပြောပြီး သူက စောင့်နေခဲ့တယ်။

တစ်နေ့မှာတော့ နွေဦးရာသီရဲ့ မြေပြင်ပေါ် မှာ အစာရှာနေတဲ့ ကြက်မကြီးတစ်ကောင်က မြေကြီးထဲမှာစောင့်နေတဲ့ပဲစွေလေးကိုတွေ့သွား ပြီးချက်ချင်းပဲကောက်စားပစ်လိုက်ပါတော့တယ်။



ဒါကြောင့် ဘဝမှာ ရှင်သန်ပေါက်မြောက် အောင်မြင်ဖို့အတွက် စွန့်လွှတ်ကြိုးစားလိုချင် စိတ် မရှိတဲ့သူတွေဟာ အချိန်တွေသာ ကုန်ဆုံး သွားရပြီး အချည်းနှီးပဲ ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာ သင်ခန်းစာ ရရှိလိုက်ပါတော့တယ်။

တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်

လူငယ်နှင့် ရွေးချယ်မှု

ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)



ဘဝတစ်လျှောက်လုံးသာယာဖြောင့်ဖြူးရေးအတွက်ရွေးချယ်မှုသည်အလွန်အရေးကြီးကြောင်း၊ လူငယ်များအနေဖြင့် စိတ်စေစားရာ လမ်းမှားကို ရွေးချယ်သွားနိုင်ကြောင်းနှင့် ရွေးချယ်စရာ များပြားလှသည့် ကမ္ဘာကြီးအတွင်း အစစအရာရာကို စဉ်းစားချင့်ချိန် ရွေးချယ်တတ်ဖို့လို ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာတွင်ရွေးချယ်စရာကများပြားလှသည်။လိုက်လျောညီထွေစိတ်ကြိုက်ဖန်တီးနိုင်မှု ဖြင့် ကမ္ဘာကြီးက နေပျော်ဖွယ်ကောင်းလာသည်။ အသားရောင်မရွေး အတူတကွ လက်တွဲလျက် သစ်လွင်တောက်ပသော နေ့သစ်များကို ဖန်တီးနိုင်ခဲ့ကြသည်။

လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်နှင့်အတူ ယှဉ်ပြိုင်မှု၊ အားပြိုင်မှုများကလည်း ပေါ်ပေါက် နေမြဲ ဖြစ်သည်။ ပို၍တောက်ပသော အနာဂတ် ကို ဖန်တီးလိုသူတို့၏ အတွေးအခေါ်များက ကျယ်ဝန်းလွန်းလှသည်။ အတားအဆီး၊ အခက် အခဲများစွာကို ဇွဲရှိရှိ ကျော်ဖြတ်ကြရသည်။ အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဟူသော ခေါင်းစဉ်အောက်မှရုန်းကန်မှုတိုင်းရလဒ်ကောင်း ထွက်ပေါ်လေ့ရှိပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းကို ဖြစ်စေခဲ့သည်။



ဘဝလမ်းခရီး ဖြောင့်ဖြူးရေးအတွက် မှန်ကန်သော ရွေးချယ်မှု ပြုကြရပါမည်။ အရွေး မှား၍ မဖြစ်ပေ။ လူငယ်ဘဝ စိတ်စေ့စားရာ လမ်းမှားကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ လမ်းမှန်ကို ပြန်လည်ရောက်ရှိရေး မိမိကိုယ်တိုင်ပင် ပြန်လည် တည့်မတ်ကြရသည်။ မည်သည့် နယ်ပယ်တွင်မဆို အတွေးမှန်မှ အရွေးမှန်မည် သာဖြစ်သည်။ အတွေးမှားလျှင် အရွေးမှားနိုင် သည်။ မိမိ၏ အတွေးကပင် မိမိ၏ စဉ်းစား နိုင်စွမ်းအားဟုဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ စဉ်းစားနိုင်စွမ်း အား တိုးချဲ့ရာတွင် ကနဦးဆုံး အမှား၊ အမှန်ကို

ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရသည်။ အမှန်၊ အမှားကွဲပြားမှ သာစဉ်းစားနိုင်စွမ်းအားလည်း ပိုမိုတိုးတက်လာ မည် ဖြစ်သည်။

တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းအားက နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနယ်ပယ်တိုင်းကို ပြောင်းလဲစေနိုင် သည်။ အတွေးတစ်ချက်ကောင်းလျှင် ပြုပြင်စရာ မလိုအောင်ပြီးပြည့်စုံသွားသည်။ စီးပွားရေးသမား တစ်ယောက်အတွက် ဈေးကွက်ချဲ့ထွင်ရာ တွင် အတွေးကောင်းကို ကောင်းစွာ အသုံးချရ သည်။ လုပ်ဆောင်ဖွယ် အမှားအယွင်းများကို ဖယ်ရှား၍ အမှန်ရွေးခြင်းအလုပ်က လွန်စွာခက်ခဲ လှသည်။ အမှားထဲကရှာ သင်ခန်းစာဆိုသည့် အတိုင်း ခက်ခဲသော အတားအဆီးများကို ကျော် လွှားပြီးမှသာ မှန်ကန်သော ရွေးချယ်မှု ဖြစ်ပေါ် စမြဲ ဖြစ်သည်။

အလားတူပင်မျက်မှောက်ခေတ်ကို လေ့လာ ကြည့်လျှင် လူတိုင်းနီးပါး ဖုန်းသုံးစွဲလာကြသည်။ အခြေခံလူတန်းစားအထိ သုံးစွဲနိုင်သည့် ဖုန်းသုံးစွဲ မှု အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပင်လျှင် ရွေးချယ်စရာ အပြည့်ရှိပေသည်။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုမက တည်ရှိ နေခြင်းက ရွေးချယ်စရာဖြစ်လာသည်။ သုံးစွဲ သူအကြိုက် ဖြစ်စေရေး၊ ဖုန်းသုံးစွဲသူ အရေ အတွက်တိုးပွားလာရေးနည်းလမ်းပေါင်းများစွာ ကြံဆကြပေမည်။ ပရိုမိုးရှင်းလုပ်၍လည်း စည်းရုံးကြပေလိမ့်မည်။ ဖုန်းသုံးစွဲသူများ အနေဖြင့်လည်း မိမိနှင့် ကိုက်ညီသင့်လျော်မည့် နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ကြရမည်။ နေ့စဉ်ဘဝ ကုန်ကျစရိတ်အနည်းဆုံးဖြင့် သက်သက်သာသာ သုံးစွဲနိုင်မည့် အော်ပရေတာကို ရွေးချယ်ကြမည်။ သုံးစွဲသူများ၏ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်မှာလည်း အသိနှင့်

ထပ်တူပြုလုပ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိရှိလာကြသည်။



ဖုန်းသုံးစွဲသူအများစုမှာလည်း အော်ပရေတာတစ်ခုမက လက်လှမ်းမီ ရယူသုံးစွဲလာကြသည်။ လိုင်းဆွဲအားကောင်းသော ဆင်းမ်ကတ်ကိုရွေးချယ်ကြသည်။ ဖုန်းငွေဖြည့်ခြင်း၊ အင်တာနက်ဒေတာများ ဝယ်ယူခြင်းများ ပြုလုပ်ကြသည်။ ခေတ်၏ တောင်းဆိုမှုအလိုက် ပေါ်ထွက်လာသော နည်းပညာစွမ်းအားများက အံ့မခန်းပင် ဖြစ်သည်။

ယခင်က အင်တာနက်ဆိုလျှင် ဖြူသည်၊ မည်းသည် မသိရှိနိုင်ခဲ့ပေ။ လက်လှည့်ဖုန်း၊ ခလုတ်နှိပ်ဖုန်းများကိုသာ ဂုဏ်ယူဝံ့ကြွားစွာ သုံးစွဲခဲ့ရသည်။ လက်လှမ်းမီသေးသည့် အင်တာနက်ခေတ်သည် စိတ်ကူးယဉ်ကမ္ဘာတစ်ခုဟုပင် ထင်ခဲ့ကြသည်။ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်တက်လာသော နည်းပညာခေတ်က ကြိုးသွယ်တန်းစနစ်မှ ကြိုးမဲ့စနစ်ကို ခုန်ပေါက်ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။

ခလုတ်ဖုန်းများမှ မျက်နှာပြင် ပွတ်ဆွဲဖုန်းများအဖြစ် အသွင်ပြောင်းရောက်ရှိလာစဉ်

ရွေးချယ်မှုမှာလည်း ပုံစံပြောင်းလဲသွားခဲ့သည်။ ခလုတ်ဖုန်း ဝယ်ယူသုံးစွဲသူများ နည်းပါးလာသည်။ ဈေးကွက်ပျောက်လုနီးပါး ဖြစ်သွားသည်။ မျက်နှာပြင်ကျယ် စမတ်ဖုန်းများသည် တဖြည်းဖြည်း ဝယ်ယူသုံးစွဲသူများအကြား ရေပန်းစားလာသည်။ ဝယ်လိုအား မြင့်မားလာသည့်အလျောက် အပိုပစ္စည်းများလည်း အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ စိတ်ခံစားမှုအလိုက် ရွေးချယ်အသုံးပြုခြင်းက ကာလတစ်ခု၊ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ရောင့်ရဲမှုကို ဖြစ်စေခဲ့သည်။

မိုဘိုင်းဖုန်းသုံးစွဲသူအချို့က ဖုန်းသုံးစွဲခြင်းကို အမြင်တစ်မျိုး ရှိလာကြသည်။ နာမည်ကြီးပန်းသီးတံဆိပ်ပါ ဖုန်းကိုအသုံးပြုလျှင် လူရာဝင်သည်ဟု အထင်ရှိသည်။ ပစ္စည်းအမျိုးအစားအလိုက် အရည်အသွေး ကန့်သတ်ချက်ရှိသည်သာ။ သုံးစွဲသူ၏ စည်းကမ်းရှိမှု၊ ရိုသေမှုအလိုက် ပစ္စည်းမှာ တာရှည်ခံလေ့ရှိသည်။

အချို့က ပစ္စည်းကို မရိုသေကြပေ။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သုံးစွဲလေ့ရှိသည်။ ကျကွဲ၊ လွတ်ကျ၊ ပျက်စီးမှုများဖြင့် အသစ်ဝယ်ယူရန် ကြိုးပမ်းသည်။ ပို၍ဈေးကြီးသော ပစ္စည်းကို ဝယ်ယူလိုစိတ်လည်း ရှိသည်။ ထိုကဲ့သို့ ရွေးချယ်မှုမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ငွေကုန်၊ အဓိပ္ပာယ်မရှိသော စိတ်အလိုလိုက်မှုသာ ဖြစ်သည်။ ပစ္စည်းဆန်းသုံးစွဲခြင်းက ကာလတစ်ခုအတွင်း ငြီးငွေ့သွားနိုင်သည်။

အသွေးအရောင်၊ အားသာချက် ဖော်ပြမှုများဖြင့် အရောင်းမြှင့်တင်သည့်သဘောကို နားလည်လျက် လိုအပ်ပါက ဝယ်ယူအသုံးပြု



မေတ္တာနှင့် လူငယ်ရေးရာ
April - 2023

နိုင်ပေသည်။ မလိုအပ်ပါက သင့်လျော်သော ရွေးချယ်မှုနှင့် ရောင့်ရဲရန် လိုအပ်သည်။

မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားသော ပစ္စည်းတိုင်း ဟောင်းနွမ်းသွားလေ့ရှိသည်။ ဝယ်ယူပြီးနောက် တစ်နေ့ပင်လျှင် အသစ်အဆန်းတို့ တရိပ်ရိပ် ထွက်ပေါ်နေဆဲ ဖြစ်သည်။ အသစ်ပြီးလျှင် အဟောင်းဖြစ်ရသည့် သဘောက ရိုးရှင်းပေ သည်။ အသစ်ကို တန်ဖိုးထားပြီး ဟောင်းလျှင် စွန့်ပစ်ချင်သည့် မရိုးရှင်းသော လူသဘာဝကို လေ့လာ၍ မှန်ကန်သော ရွေးချယ်မှုကို ပြုလုပ် သင့်သည်။ ဟောင်းနွမ်းသော ပစ္စည်းတစ်ခုကို စွန့်ပစ်ချင်စိတ်သည် သဘာဝကျသည်။ ကာလ အတန်ကြာ မျှိုသိပ်ထားနိုင်လျှင်၊ တန်ဖိုးကို နားလည်လျှင် မိမိပိုင်ပစ္စည်းကို အသစ်၊ အဟောင်း မခွဲခြား ရှိသေစွာ ကိုင်တွယ်သုံးစွဲ ကြရမည် ဖြစ်သည်။



ငွေတန်ဖိုး သိနားလည်သူတိုင်းအတွက် အကျိုးမဲ့မှုကို မဖြစ်စေဘဲ အကျိုးစီးပွားကို သာ တိုးပွားစေသည်။ ငွေသည် အသုံးလွယ် သလောက် အရှာရခက်သော သဘောတရား ရှိသည်။ ငွေကြေးတစ်ရပ် ပြည့်စုံရန် ကုန်းရုန်း ရှာဖွေရသည်။ အချိန်ကာလတစ်ခု၊ စုဆောင်း

မှုအသွယ်သွယ်၊ မျှိုသိပ်မှုအဖုံဖုံဖြင့် ငွေကို ခြံတောင်ပို့ပမာ အမှုန်အမွှားကအစ အခြေခံ တည်ဆောက်ရသည်။ အသုံးအဖြုန်းသက်သက် ငွေကို သုံးစွဲလျှင် ရေဘူးပေါက်နှင့် ရေထည့် သည့်ပမာ တူသည်။ အသုံးလွယ်၍ အလွယ် မသုံးမိအောင် စိစစ်ရာတွင် လိုအပ်သော ပစ္စည်း ကိုသာ ရွေးချယ်အသုံးပြုရမည်။ အချိန်ကာလ၊ ဓလေ့စရိုက်နှင့် ကိုက်ညီမှုကိုလည်း ဦးစားပေး ရပြန်သည်။ နေရာဒေသအလိုက် အသုံးဝင်သော ပစ္စည်း၊ ရေရှည်သုံးစွဲရန် သင့်လျော်သည့် ပစ္စည်း ကို ရွေးချယ်မှသာ ငွေတန်ဖိုးသိသူ ဖြစ်သည်။

ရွေးချယ်မှုတိုင်း
မိမိ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်က
အဓိကကျသည်။
ဘဝနောင်ရေး စိတ်အေးစေရန်
မိမိ၏သုံးစွဲမှုကို
နားလည်ဖို့လိုအပ်ပြီး
မှန်ကန်သော ရွေးချယ်မှုနှင့်
ငွေကြေးပြုန်းတီးမှုကို
ကာကွယ်သွားရန်
လိုအပ်ပါကြောင်း
ဆန္ဒမွန်ဖြင့်....

အသစ်အဆန်းမှန်သမျှ လက်မလှမ်း ဖြစ်ဖို့လိုသည်။ မလိုအပ်သောပစ္စည်းများ ဝယ်ပါ များလာလျှင် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူ ရန်အတွက် အခက်ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ တံဆိပ်၊ နာမည်နောက် လိုက်ပါများလျှင် အိတ်ကပ်ထဲ ကငွေ ပါးလှသွားနိုင်သည်။ အသုံးအဖြုန်း မျှခြေ မရှိအနုတ်လက္ခဏာပြနိုင်သည်။ အနုတ်ပြပါများ လျှင်အကြွေးတင်နိုင်သည်။ အကြွေးကိုအစပြု၍ အတိုးတရိပ်ရိပ် တက်လာပါက ဘဝအနာဂတ် မလည်ပတ်စွာ ရှိလာနိုင်သည်။ အခြေအနေ ကွင်းဆက်များသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ် နေသည်ကို အထူးသတိပြုကြရမည် ဖြစ်သည်။



အလိမ်အညာ မက်လုံးများဖြင့် မြှူဆွယ်သူ များကိုလည်း သတိထားကြရဦးမည်။ လိမ်နည်း အမျိုးမျိုး၊ ချူနည်းအဖုံဖုံဖြင့် ရိုးသားသူများ အနီးချဉ်းကပ်နေကြသည်။ အသူခံလည်သူစား ခေတ်ကို မိမိ၏ အသိ၊ သတိဖြင့်သာ ကျော်လွှား ရသည်။ ရွေးချယ်ခြင်းသည် ပိုင်းခြားသိမြင်မှုကို အားပေးသည်။ သတိကိုလည်း ကြီးထွားစေ သည်။ ရှေ့ရေး၊ နောက်ရေး မှန်းဆမှုသဘောကို လည်း ဆောင်သည်။ လိုအပ်မှု၊ မလိုအပ်မှုဆိုင်ရာ

စိတ်ခံစားချက် အတိမ်အနက်ကို နားလည်သည်။ သေချာသော ထွက်ငွေကို လျှော့ချနိုင်ခြင်းဖြင့် ဝင်ငွေစီးဆင်းမှုကို တိုးတက်စေနိုင်သည်။ ထွက် ငွေပမာဏကို တစ်ခုချင်း လျှော့ချကြည့်လျှင် မလိုအပ်သောအသုံးစရိတ်များကိုတွေ့နိုင်သည်။ ထွက်ငွေသည် အိမ်တွင်းရန်သူနှင့် တူသည်။ ယိုပေါက်အမျိုးမျိုးမှ ခုန်ထွက်ရန် တာစူနေ သည်။



အိမ်တစ်အိမ်တွင် အဓိပ္ပာယ်မဲ့ ထွက်ငွေ များက များပြားလှသည်။ သုံးစွဲမည့် ငွေကြေးကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပါက အကောင်းဆုံး အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ လိုအပ်လျှင် ဝယ်မည်။ မလိုအပ်သော သုံးစွဲမှုကိုရှောင်ရှားမည်။ ရွေးချယ်မှုတိုင်း မိမိ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်က အဓိကကျသည်။ ဘဝနောင်ရေး စိတ်အေးစေရန် မိမိ၏သုံးစွဲမှုကို နားလည်ဖို့ လိုအပ်ပြီး မှန်ကန်သော ရွေးချယ်မှုနှင့် ငွေကြေး ပြုန်းတီးမှုကိုကာကွယ်သွားရန်လိုအပ်ပါကြောင်း ဆန္ဒမှန်ဖြင့် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)

ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေး ဦးစားပေးကြဖို့ ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို



သတ္တဝါများထဲတွင် လူသည် အဆင့်အမြင့်ဆုံး သတ္တဝါဖြစ်ကြောင်း၊ လူသားတိုင်းအတွက် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးသည် အရေးကြီးကြောင်းနှင့် စားနပ်ရိက္ခာအတွက် အော်ဂဲနစ် စိုက်ပျိုးရေးနည်းဖြင့် တစ်နိုင်တစ်ပိုင် ထုတ်လုပ်နေမှုကို တွေ့ရှိရကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သတ္တဝါတွေထဲမှာ လူတွေဟာ ကမ္ဘာကြီးကို စိုးမိုးထားတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ဘာလို့ ဒီလို စိုးမိုးထားနိုင်လဲဆိုတော့ လူတွေရဲ့ ကာယကြောင့်မဟုတ်ပါဘဲ ဉာဏစွမ်းကြောင့်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တမ်း လူရဲ့ ဉာဏစွမ်းအားဆိုတာကလည်း လူတွေရဲ့ အသိပညာကို လေ့လာတဲ့အခါ မွေး

ခါစမှာ သူတို့ဟာ တိရစ္ဆာန် အတော်များများ လောက်တောင်အဆင်မပြေတာကိုတွေ့ရတယ်။ ဥပမာ စာဘူးတောင်းငှက်တွေဆိုရင် ဘာကိုမှ မသင်ယူရဘဲ အသိုက်လှလှလေးတွေ ဆောက် နိုင်တယ်။

နွားလေးတွေဆို မွေးကတည်းက မိခင် နို့ကို ရှာတွေ့ကာ ကိုယ်တိုင်နို့နိုင်တယ်။ လူကျ တော့ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွေးမွေးပြုစုပါမှ အဆင်ပြေနိုင်တယ်။ လူတွေဟာ မွေးကင်းစ ကနေ အတော်လေး အရွယ်ရောက်လာတဲ့အထိ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မစားနိုင်၊ မသောက်နိုင်၊ အားမကိုးနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ လူသားဟာ သင်ကြားတတ်မြောက်လွယ်တယ်။ သူ့ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ လေ့ကျင့်ပေးရင် ပေးသလို ကြီး ထွားလာတယ်။ အသိဉာဏ်တွေ တိုးပွားလာ တယ်။ အမှတ်အသားတွေ လုပ်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် လောကကြီးကို အောင်နိုင်တာ ပေါ့။ ဒါပေမဲ့လူတွေဟာအရာရာတော့အဆင်ပြေ ခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သမိုင်းတစ်လျှောက်လုံးကို ကြည့်ရင် လူတွေဟာ အငတ်ဘေးနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြ ရပြီး သမိုင်းမှတ်တမ်း မတင်နိုင်မီကစပြီး ယနေ့ တိုင် လူသန်းပေါင်းများစွာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးကြ ရတယ်။

ဒီလိုသေဆုံးရတာဟာ စားနပ်ရိက္ခာ မလုံ လောက်လို့ပဲလို့ မှတ်သားထားနိုင်တယ်။ စားနပ်ရိက္ခာမလုံရေးဟာ အရေးကြီးလှတယ်။ ဒါကြောင့် လူအများအတွက် စားနပ်ရိက္ခာမလုံ ရေးကို ဘယ်လို ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေသလဲ ဆိုတာကို ဆန်းစစ်တင်ပြလိုပါတယ်။

ကမ္ဘာဦးကစခဲ့

ကမ္ဘာဦးအစကတည်းက လူသားတွေဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ဘဝကို ရင်ဆိုင်ကြရတယ်။ သူတို့ အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေးအတွက်ပေါ့။ ကမ္ဘာဦး ကာလမှာ လူသားတွေအတွက် အရှားဆုံးက တော့ စားနပ်ရိက္ခာပါပဲ။

စားနပ်ရိက္ခာအတွက် လူသားတွေဟာ အခြားသတ္တဝါတွေကို မပြိုင်နိုင်ဘူး။ ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ တိရစ္ဆာန်တွေဟာ လူသားတွေထက် တော်နေလို့ပဲ။ ဘယ်နေရာမှာ တော်တာလဲ။ ကာယအရာမှာပါ။ ကျားဟာ လူတွေထက် အား ကြီးတယ်။ ဆင်တွေလည်း အားကြီးတာပဲ။ မြွေတွေမှာ အဆိပ်ရှိတယ်။ ကျွဲတွေ၊ နွားတွေမှာ ဦးချိုရှိတယ်။ ချီတာလိုကျားသစ်တွေကတော့ အပြေးမြန်တယ်။ မြင်းတွေလည်း အပြေးမြန် တယ်။ ငှက်တွေက ပျံနိုင်တယ်။

ဒါတွေဟာ လူတွေထက်သာတဲ့ ကာယ စွမ်းအားတွေပါပဲ။ ဒီတော့ လူတွေဟာ ဂူထဲ အောင်းနေရပြီး တိရစ္ဆာန်တွေအလစ်မှာမှ အစာ တွေ စုဆောင်းရတယ်။ ပြီးတော့ ဂူထဲပြေးဝင် ပုန်းအောင်းရတယ်။ သူတို့ကို ဒုက္ခကနေ လွတ် မြောက်အောင် လုပ်ပေးတာကတော့ "မီး"ပါပဲ။

တိရစ္ဆာန်အားလုံးဟာ မီးကိုကြောက်ကြ တယ်။ လူတွေကမီးကိုအသုံးပြုတတ်လာတယ်။ သူတို့ အမဲလိုက်တတ်လာတယ်။ အစာရေစာ စုဆောင်းတတ်လာတယ်။ ဒါထက် ပိုကောင်း တာကတော့ သူတို့ အစုအဝေးနဲ့ နေထိုင်ကာ ရွာတွေတည်၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးတွေ လုပ်နိုင်လာကြတယ်။ ဒါဟာလူတွေရဲ့ ယဉ်ကျေး

မှု စတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လူတွေဟာ စားနပ်ရိက္ခာကို လုံလောက်အောင် မရှာဖွေနိုင်တဲ့အခါတွေ ရှိတယ်။

သဘာဝကြီးက ဖျက်ဆီးမှုတွေပြုလာတဲ့ အခါသူတို့ ဒုက္ခိက္ခန္ဓာရကပ် လို့ခေါ်တဲ့ အငတ်ဘေးတွေ ကျရောက်လာတတ်တာပါပဲ။ အဲဒီအငတ်ဘေးဟာ လူတိုင်းအပေါ်တော့ ကျရောက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ချမ်းသာတဲ့သူတွေအတွက် အစားအသောက်တွေ ရှိတယ်။ အင်အားကြီးတဲ့သူတွေ ထိခိုက်မှု နည်းတယ်။ ဆင်းရဲသူတွေက ပိုပြီး ခံစားရတယ်။

သမိုင်းထဲမှာ

ကမ္ဘာ့သမိုင်းကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အစာရေစာပြတ်လပ်လို့ သေဆုံးရတဲ့လူတွေ သန်းပေါင်းများစွာရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ လူဝီဘုရင်ရဲ့ မိဖုရား မာရီအန်ထွန်နက် (Marie Antoinette) က ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်း သဘောကို နားမလည်ခဲ့ဘူး။ လူတွေဆူညံပြီး ဆန္ဒပြနေတော့ သူကမေးသတဲ့။

“အပြင်မှာ လူတွေ ဆူညံပြီး ဆန္ဒတွေပြနေတာ ဘာကြောင့်လဲ”

“သူတို့မှာ စားစရာမရှိလို့ပါ”

“ဟုတ်လား။ ဘာတွေအော်နေတာလဲ”

“ပေါင်မုန့်ပေး။ ပေါင်မုန့်ပေးတဲ့”

“ဟုတ်လား၊ သူတို့မှာပေါင်မုန့်မရှိဘူးလား”

“မရှိဘူး အရှင်မ”

“အတော်အတင့်လူတွေပဲ။ ပေါင်မုန့်မရှိရင် ကိတ်မုန့်စားကြတာမဟုတ်ဘူး” တဲ့။

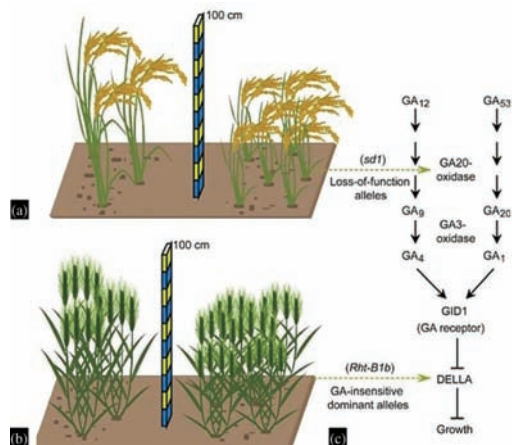
ကျွန်တော် မိဖုရားကြီး မာရီအန်ထွန်နက်ကို မပြောလျှောင့်လိုပါဘူး။ သူက စိတ်ရင်းနဲ့

ပြောတာပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဘုရား ဗုဒ္ဓမဖြစ်မီ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဘဝမှာ “သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်း” ဆိုတာကို မသိဘူးဘဲ။ တကယ်တော့ နန်းတွင်းကလူတွေဟာ ပြည်သူတွေနဲ့ ကင်းဝေးတယ်။ သူတို့က သေနင်္ဂဗျူဟာတော့ တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရတဲ့ အဲဒီပညာရေးဟာ လည်းပြည်သူ့အကျိုးပြုပညာရေးမှ မဟုတ်တာ။ ပြည်သူတွေ ခံစားရတဲ့ ဒုက္ခအကြီးဆုံးကတော့ “စားနပ်ရိက္ခာ” ပါပဲ။

အနောက်တိုင်းက ဂျုံနဲ့ ပြောင်းကို အဓိကထားစားသုံးတယ်။ အရှေ့တိုင်းက ဆန်ကို အဓိကထားစားသုံးတယ်။ တကယ်တော့ ဂျုံနဲ့ဆန်သာ

အော်ဂဲနစ်စိုက်ပျိုးရေးဟာ
ကောင်းမွန်တဲ့
စားသောက်စရာတွေကို
ပေးပါတယ်။
တတ်နိုင်တဲ့သူတွေအတွက်
ထားလိုက်ပါ။
သူတို့ဟာ
လူဝီဘုရင်ရဲ့
မိဖုရား မာရီအန်ထွန်နက်
(Marie Antoinette) လို
ပေါင်မုန့်မစားနိုင်တော့
ကိတ်မုန့်စားနေတဲ့ လူတွေပါ။

ရှိရင် သာမန်အားဖြင့် အငတ်ဘေးနဲ့ မကြုံရတော့ဘူးပေါ့။ ဂျုံနဲ့ ဆန်ကို အမြောက်အမြားရနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ကြံဆကြတယ်။ သုတေသနတွေအဆင့်ဆင့်လုပ်တယ်။ နည်းပညာတွေ ဖလှယ်တယ်။ စိုက်ပျိုးရေးကို အထောက်အကူပြုမယ့် အပင်တွေ ဖြစ်ထွန်းရေးအတွက် အကောင်းဆုံးမျိုးနဲ့ အကောင်းဆုံးမြေဩဇာတွေကို ဖော်ထုတ်ဖို့ကြိုးစားကြတယ်။ ဒါကို အစိမ်းရောင်တော်လှန်ရေး (Green Revolution) လို့ ခေါ်ပါတယ်။



အစိမ်းရောင်တော်လှန်ရေး (The Green Revolution)

၁၉၄၃ ခုနှစ်ကနေ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်အတွင်း ပြုလုပ်တဲ့ လယ်ယာပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို ခေါ်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုပြုပြင်ပြောင်းလဲတာဟာ တော်လှန်ပြီး ဇွတ်လုပ်ခိုင်းတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ သုတေသနလုပ်ကာ စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်တာပါပဲ။ စတင်ပြုလုပ်တာက မက္ကဆီကိုနိုင်ငံမှာပါ။ ဂျုံနဲ့ ပြောင်းကို အနောက်တိုင်းမှာ စမ်းသပ်ပြီး စပါးကိုတော့ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံမှာ စမ်းသပ်ကြတယ်။

အဲဒီမှာ စက်မှုလယ်ယာစနစ်ကို အခြေခံကာ သုတေသနတွေ လုပ်တယ်။ နည်းပညာတွေ ဖလှယ်တယ်။ တိုးတက်မှုတွေအတွက် သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဦးဆောင်ကာ လမ်းပြတယ်။ Green Revolution ဆိုတာ စွမ်းဆောင်တာကို ရည်ညွှန်းတာဖြစ်တယ်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံအများစုမှာ စပါး၊ ဂျုံ၊ သီးနှံတွေကို အဓိကထား စိုက်ပျိုးတယ်။ ဒီလို စိုက်ပျိုးတဲ့အခါ အထွက်တိုးစေဖို့ ကောင်းမွန်တဲ့ မျိုးစေ့တွေကို ထုတ်လုပ်ဖို့ သုတေသနလုပ်တယ်။ နောက်တော့ မြေဩဇာနဲ့ ပိုးသတ်ဆေးပေါ့။ ဒါတွေကို ဓာတ်ခွဲခန်းက တစ်ဆင့် စက်ရုံတွေကနေ ထုတ်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်တယ်။ အစိမ်းရောင်တော်လှန်ရေးကတော့ စိုက်ပျိုးသီးနှံတွေကို အထွက်တိုးစေဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

တိုးတက်လာတဲ့လူဦးရေအတွက် အစားအသောက်တွေ လုံလောက်စေဖို့ ရည်ရွယ်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ စာရင်းဇယားအရ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ် အစိမ်းရောင်တော်လှန်ရေးကစတင်တဲ့အခါကနေ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်အလွန်အထိ တိုးတက်လာတဲ့ ပုံစံကို အောက်ပါအတိုင်း မြင်တွေ့ရတယ်။ (သီးနှံနဲ့တိုးတက်လာတဲ့ ရာခိုင်နှုန်းပါ)

စပါး	-	၁၀၉ ရာခိုင်နှုန်း
ပြောင်း	-	၁၅၇ ရာခိုင်နှုန်း
ဂျုံ	-	၂၀၈ ရာခိုင်နှုန်း
အာလူး	-	၇၈ ရာခိုင်နှုန်း
ပီလောပီနံ	-	၁၃၆ ရာခိုင်နှုန်းတို့ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် နောက်ပိုင်းမှာ အငတ်ဘေးကနေ တစ်ကမ္ဘာလုံး လွတ်မြောက်လာတယ်လို့ ပြော

နိုင်ပါတယ်။ အမှန်တော့ အာဖရိက(ဆာဟာရ အပိုင်း)မှာတော့ အငတ်ဘေးကနေ လွတ်မြောက် မှု မပြောပလောက်တာကို တွေ့ရတယ်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး

သိပ္ပံပညာကနေ လူသန်းပေါင်းများစွာရဲ့ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်တဲ့ Green Revolution မှာ ချို့ယွင်းချက်တွေ ရှိတာပါပဲ။ အဓိကကတော့ လူတွေက ဓာတ်မြေဩဇာနဲ့ ပိုးသတ်ဆေး ပေါင်း သတ်ဆေးတွေကို အလွန်အကျွံ သုံးကြလို့ပါပဲ။ သဘာဝမဟုတ်တဲ့ အဲဒီပစ္စည်းတွေဟာ သဘာဝ ကို ဖျက်ဆီးတာ အသေအချာပဲပေါ့။

ဓာတ်မြေဩဇာအလွန်အကျွံသုံးတဲ့အတွက် မြေကြီးတွေ ကျစ်ကုန်တယ်။ မြေနေသတ္တဝါ အကောင်လေးတွေ သေပြီး ဂေဟစနစ်လည်း ပျက်စီးလာတယ်။ ပိုးသတ်ဆေး၊ ပေါင်းသတ် ဆေးတွေကလည်း ဒီပြဿနာတွေကိုဖြစ်စေ တယ်။ အချို့ပိုးသတ်ဆေးတွေဟာ အသက် နှစ်ဆက်၊ သုံးဆက်အထိ သက်ရောက်တယ်။

ဥပမာပိုးသတ်ဆေးကြောင့် ပိုးကောင်လေး တွေသေတယ်။ ပိုးကောင်တွေကိုစားတဲ့ ငါးတွေ သေတယ်။ ငါးတွေကိုစားတဲ့ ဘဲ၊ ငှက်လို အကောင်တွေ သေတာမျိုးပေါ့။ ငှက်မျိုးစိတ် တွေ ပျက်သုဉ်းကုန်တယ်။ အချို့ဆို မျိုးသုဉ်း ကုန်တယ်။ အချို့လည်း အန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင် နေရတယ်။ လင်းတလို ငှက်တွေ ရှားကုန်တာကို မြင်တွေ့နိုင်တယ်။

အော်ဂဲနစ်စိုက်ပျိုးရေး

Green Revolution ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု လုပ်ဖို့ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးစားပါတယ်။ တကယ်

တမ်း အပင်တွေ သီးနှံတွေဟာ လူသတ္တဝါတွေ အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တာတွေပါပဲ။ သီးနှံတွေ ဟာ လူတွေအတွက် တိုက်ရိုက်စားသုံးဖို့ အရေး ပါသလို တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးမှာလည်း အင်မတန် အရေးပါတယ်။

ဒီတော့ သီးနှံအထွက်တိုးဖို့ လိုတာ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်ကလည်း Green Revolution ဟာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ အများကြီး ဖြစ်လာ စေတာကို တွေ့ထားတယ်။ ဒီစနစ်ကြောင့် စိုက်ပျိုးမြေတွေ ပျက်စီးလာသလို ကျန်းမာရေး အတွက်လည်း စိုးရိမ်မှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဘာကြောင့်လဲ

သီးနှံတွေမှာ ပိုးသတ်ဆေး ဓာတ်ကြွင်းတွေ ရဲ့ ထိခိုက်မှုတွေကို သိသိသာသာ မြင်လာရ တယ်။ နောက်တစ်ဖန် မျိုးရိုးဗီဇ ပြောင်းထားတဲ့ အပင်တွေ၊ သီးနှံတွေကို လူတွေ ကြောက်ရွံ့လာ ကြတယ်။

ဒါကိုဘယ်လိုရှောင်ကြမလဲ။ အဲဒါက အော်ဂဲ နစ်စိုက်ပျိုးရေး (Organic Farming) ပါပဲ။ ပြည်သူ တွေဟာ အော်ဂဲနစ်စိုက်ပျိုးရေးကို ထိထိရောက် ရောက်အားပေးလာကြတယ်။ အော်ဂဲနစ်စိုက်ပျိုး ရေးဟာ သဘာဝမြေဩဇာကို သုံးပြီး သဘာဝ အပင်တွေ၊ အရွက်တွေကထုတ်တဲ့ ပိုးသတ်ဆေး တွေကို သုံးကာ စိုက်ပျိုးခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုစိုက်ပျိုးရေးဟာ စရိတ်စက ကြီးမားတယ်။ အထွက်လည်း ဓာတ်မြေဩဇာ သုံးသလောက် မထွက်ဘူး။ အထွက်နည်းတတ်ပါတယ်။

လက်ရှိ သုတေသနလုပ်ကာ အော်ဂဲနစ် စိုက်ပျိုးရေးနည်းနဲ့ သီးနှံထုတ်လုပ်ဖို့ ကြိုးစား

နေတဲ့ နိုင်ငံကတော့ ၁၄ နိုင်ငံလောက်သာ ရှိပါသေးတယ်။ သို့သော် နိုင်ငံအများစုမှာ အော်ဂဲနစ် စိုက်ပျိုးရေးလို့ အမည်တပ်ကာ တစ်နိုင်ငံတစ်ပိုင် ထုတ်လုပ်တဲ့ လယ်ယာသီးနှံများကိုလည်း တွေ့နေရပါတယ်။

ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ဒီအော်ဂဲနစ်စိုက်ပျိုးရေးကို Green Revolution လို့ပဲ သိပ္ပံပညာရှင်များ သုတေသနလုပ်ကာ အော်ဂဲနစ် Revolution လုပ်ဖို့ လိုတယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

နိဂုံး

အမှန်တော့ လူတန်းစားမရွေး အထူးသဖြင့် ဆင်းရဲတဲ့သူတွေအတွက် အစားအသောက် ဖူလုံရေးကို ပဓာနကျတဲ့ Green Revolution နဲ့ဆက်စပ်ကာ အဆင့်မြှင့်ဖို့ လိုပါတယ်။

Green Revolution ဟာ ကမ္ဘာသားတွေကို ကယ်တင်ခဲ့တယ်ဆိုတာ အသေအချာ သဘောပေါက်ဖို့တော့ လိုတယ်။ အော်ဂဲနစ်စိုက်ပျိုးရေးဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ စားသောက်စရာတွေကို ပေးပါတယ်။ တတ်နိုင်တဲ့သူတွေအတွက် ထားလိုက်ပါ။ သူတို့ဟာ လူဝီဘုရင်ရဲ့မိဖုရား မာရီအန်ထွန်နက် (Marie Antoinette) လိုပေါင်မုန့်မစားနိုင်တော့ ကိတ်မုန့်စားနေတဲ့ လူတွေပါ။

ယနေ့မှာ ပညာရှင်တွေက အသားအစား အသားအစားထိုး ပရိုတင်းကြွယ်ဝတဲ့ အသားတုတွေကိုလည်း ထုတ်လုပ်နေပြီဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ လူတွေဟာ တစ်ဖက်ဖက်ကို အလွန်အကျွံ ရောက်သွားတတ်တယ်။ သူတို့ဟာ ဆင်သေကောင်ပေါ် ထိုင်လိုက်သွားတဲ့ ကျီးမိုက်လိုပါပဲ။ ဆင်သေကောင်ဟာ ချောင်းထဲ၊ မြစ်ထဲ မျောနေ

တဲ့အခါ ကျီးအတွက် အင်မတန်တန်ဖိုးရှိတဲ့ အစားအစာကောင်းပါ။ သို့သော် ပင်လယ်ထဲ ရောက်သွားတဲ့အခါ အန္တရာယ်ကျတာပါပဲ။

အရာရာမှာ တစ်ဖက်စောင်းနင်း မဖြစ်စေရပါ။ မြန်မာနိုင်ငံအနေနဲ့ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံတဲ့ နိုင်ငံပါ။ တစ်ချိန်က မြန်မာဟာ အာရှတိုက်ရဲ့ စပါးကျိုလို့တင်စားခေါ်ဝေါ်ရတဲ့ နိုင်ငံပါ။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီးမှာ ဂျပန်၊ သီဟိုဠ်ကျွန်း (သီရိလင်္ကာ) စတဲ့ နိုင်ငံတွေကို ဆန်တန်ချိန်ပေါင်းများစွာ အလှူဒါနပြုတဲ့ နိုင်ငံပါ။

အဲဒီနိုင်ငံတွေကလည်း မြန်မာကို ကျေးဇူးရှင်နိုင်ငံအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုထားကြပါတယ်။ ယနေ့ ကျွန်တော်တို့လိုတာက နည်းပညာတွေ၊ ဗျူဟာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါတွေထက် ပိုလိုတာကတော့ စိတ်စေတနာကောင်းတွေပါ။ စိတ်ကောင်း၊ စေတနာကောင်းရှိတဲ့ မြန်မာတွေဟာ သမိုင်းတစ်လျှောက်လုံး ယနေ့တိုင် ငတ်မွတ်ဘေးကို မကြုံရသေးပါ။

မျှဝေကျွေးမွေးတတ်တဲ့၊ အစဉ်အလာကောင်းတဲ့ မြန်မာတွေဟာ စားနပ်ရိက္ခာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်အခါမှာမှ အခက်အခဲရှိမည် မထင်ပါ။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး တစ်ဖက်စွန်းကို မရောက်ဘဲ နားလည်သဘောပေါက်ကာ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးအတွက် ကူညီဆောင်ရွက်ကြပါစို့ လို့တိုက်တွန်းအပ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို

စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး ဝိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းပေး ခင်မောင်အေး



စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးအတွက် မဏ္ဍိုင်ကြီး လေးရပ်ရှိကြောင်း၊ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှု ညွှန်းကိန်းများအကြောင်းနှင့် စားနပ်ရိက္ခာ မဖူလုံခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးဟု ဆိုရာတွင် မဏ္ဍိုင်ကြီး လေးရပ်ဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြသည်။ ၎င်းတို့မှာ စားနပ်ရိက္ခာရရှိနိုင်ရေး (Availability)၊ စားနပ်ရိက္ခာကို လက်လှမ်းမီပြီးရရှိမှု (Accessibility)၊ စားနပ်ရိက္ခာကို သုံးစွဲမှု (Utilization) နှင့် စားနပ်ရိက္ခာတည်ငြိမ်မှု (Stability) တို့ဖြစ်ကြသည်။

ဤမဏ္ဍိုင်ကြီး လေးခုသည်ပင် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေးညွှန်းကိန်း (Food Security Indicators) များ ဖြစ်ကြသည်။

ကျယ်ပြန့်စွာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရသော် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး အချိန်မရွေး ၎င်းတို့၏ စားသောက်မှုအတွက် ဘေးကင်းပြီး အာဟာရ ပြည့်ဝသော အစားအစာ တစ်နည်းစားရေရိက္ခာ ကို အလုံအလောက်ရရှိလျှင် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံ သည်ဟု ဆိုသည်။ (အက်ဖ်အေအို ၂၀၀၀)

တစ်ဖန် လူတစ်ဦးအနေဖြင့် အာဟာရဖူလုံ သည်ဆိုသည်မှာ အာဟာရကို အလုံအလောက် စားသုံးနိုင်ပြီး စားလိုက်သော အစားအစာသည် ကြီးထွားသည်၊ အာဟာရဖြစ်သည်၊ ရောဂါဘယ များ၏ တိုက်ခိုက်ခံရမှုမှ နာလန်ထူနိုင်သည်၊ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်၊ အမျိုးသမီးဆိုပါက နို့ရည် ထွက်အားကောင်းသည့်အခြေအနေကိုဆိုလိုသည်။ (ဖရန်တင်ဘာဝါ အေတာလ် ၁၉၉၇၊ နှာ-၁)

အစားအစာ၏ အာဟာရအဆင့်ကို ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာ သုံးသပ်ရာတွင် မိုက်ခရိုနှင့် မက်ခရို ဟူ၍ နှစ်ပိုင်း ခွဲထားသည်။ မိုက်ခရိုပိုင်းတွင် ထုံးစံအတိုင်းပင် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းနှင့် အိမ်ထောင်စုတို့ ပါဝင်ပြီး မက်ခရိုပိုင်း၌ နိုင်ငံ အဆင့်၊ ဒေသဆိုင်ရာအဆင့်နှင့် ကမ္ဘာ့အဆင့်တို့ ပါဝင်သည်။ တစ်ဦးချင်းအဆင့်တွင် ကလေး သူငယ်များနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ အာဟာရ ပြည့်ဝမှုကို မနုဿဗေဒဆိုင်ရာ တိုင်းတာမှုများ၊ ကျန်းမာရေး၊ အစာကျွေးမှု အလေ့အထများနှင့် စောင့်ရှောက်မှု အလေ့အထများ ဟူ၍ ညွှန်ကိန်း လေးခု ခွဲခြားထားသည်။

အိမ်ထောင်စုအဆင့်တွင် တိုင်းတာသော ညွှန်ကိန်း ခုနစ်ခုရှိသည်။ ၎င်းတို့တွင် လူဦးရေ ညွှန်ကိန်း၊ ဝင်ငွေ/အသက်မွေးမှု ညွှန်ကိန်း၊ ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းညွှန်ကိန်း၊ အသုံးစရိတ် ညွှန်ကိန်း၊ အစားအစာစားသုံးမှုညွှန်ကိန်း၊ ရေအရင်းအမြစ် များသန့်ရှင်းရေးညွှန်ကိန်းနှင့် ကျန်းမာရေးညွှန် ကိန်းတို့ ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးညွှန်ကိန်းတွင် ရောဂါဘယများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာန များသို့ လက်လှမ်းမီမှုနှင့် ကုသမှုခံယူခွင့်ကို လက်လှမ်းမီမှု စသည့် အညွှန်းများ ပါဝင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်
စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှု
မရှိသူ ဦးရေမှာ
နိုင်ငံလူဦးရေ၏ လေးပုံတစ်ပုံခန့်ပင်
ရှိသည်ဟု
ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာ အစီအစဉ်က
ထုတ်ပြန်သော
ကိန်းဂဏန်းများက
ဆိုထား၍ ဖြစ်သည်။
နိုင်ငံတကာ၏
ထောက်ပံ့မှုများမှာလည်း ...



စားနပ်ရိက္ခာမလုံမှုကို တိုင်းတာသော ပုံစံများတွင်လည်း အစားအသောက် အစီအစဉ် (Diet) ကွဲပြားမှုနှင့် စားသုံးမှုဆိုင်ရာ အပြုအမူများဖြင့်လည်း တိုင်းတာကြသည်။ ဤဆိုခဲ့ပြီးသော ညွှန်ကိန်း (Indicator) များကို အညွှန်း (Index)များဖြင့် ခွဲခြား၍ တိုင်းတာခြင်းဖြစ်ရာ စားနပ်ရိက္ခာမလုံမှု၏ အညွှန်းများ (Indices) ကိုလည်း အနည်းငယ် ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်သည်။

စားနပ်ရိက္ခာမလုံမှု ညွှန်ကိန်း (Food Insecurity Index) ကို Conduent Healthy Communities Institute နှင့် SocioNeeds Index R Suite တို့က ပူးတွဲ သတ်မှတ် ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဤညွှန်ကိန်းသည် လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေး အခက်အခဲများနှင့် ဆက်စပ်သော အစားအစာကို လက်လှမ်းမီ ရရှိနိုင်မှုကို တိုင်းတာခြင်း ဖြစ်သည်။ စားနပ်ရိက္ခာမလုံမှုတွင် ရေရှည် (ကာလရှည်ကြာ) စားနပ်ရိက္ခာမလုံမှု၊ ယာယီမလုံမှုနှင့် ရာသီအလိုက် မလုံမှုဟူ၍ သုံးမျိုး ခွဲထားပါသည်။ ဤသို့သော စားနပ်ရိက္ခာ မလုံမှုများ

ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများမှာ အဓိကအားဖြင့် လေးရပ်ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်း၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝင်ငွေနည်းခြင်း၊
- နေထိုင်ရန် အိမ်မရှိခြင်း၊
- နာတာရှည်ရောဂါသည် ဖြစ်နေခြင်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို လက်လှမ်းမမီခြင်းနှင့်
- လူမျိုးရေးဝါဒနှင့် လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုရှိခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ဤနေရာတွင် သိသင့်သည့် အချက်တစ်ခုမှာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ မည်သည့်နိုင်ငံများသည် စားနပ်ရိက္ခာ မလုံမှုကို အဆိုးရွားဆုံး ခံစားနေရသည်ဟူသော မေးခွန်းပင် ဖြစ်သည်။ <http://www.concernusa.org> အရ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၁၃ ရက်က ထုတ်ပြန်သော သတင်းတစ်ရပ်အရ စားနပ်ရိက္ခာမလုံမှု အနိမ့်ဆုံး နိုင်ငံများမှာ ဘာရွန်ဒီ၊ ဆိုမာလီယာ၊ တောင်ဆူဒန်နှင့် ဆီးရီးယားတို့ ဖြစ်သည်။

ပြဿနာဖြစ်ရသော အကြောင်းရင်းများကို သိရှိပြီးဖြစ်၍ ၎င်းအကြောင်းရင်းများကို ပယ်သတ်နိုင်ပါက စားနပ်ရိက္ခာမလုံမှု ရှိလာမည် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ စားနပ်ရိက္ခာ မလုံရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများဖြစ်သည့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်း၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝင်ငွေနည်းခြင်း စသည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများကို နိုင်ငံတော်က ဖန်တီးပေးရပါမည်။ ဤနေရာတွင် ပြည်တွင်း၌ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများကို

ဖန်တီးပေးသကဲ့သို့ ပြည်ပ၌လည်း အလုပ်အကိုင် များကို တရားဝင် လုပ်ကိုင်ခွင့် ရရှိစေရေးအတွက် အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနသည် နိုင်ငံတကာမှ အလုပ်အကိုင် အေဂျင်စီများနှင့် ညှိနှိုင်း၍ ပြည်ပနိုင်ငံများသို့ အလုပ်သမားများကို စေလွှတ်ပေးလျက် ရှိသည်။

ပြည်ပအလုပ်အကိုင်များသည် ပိုမို၍ ဝင်ငွေကောင်းသော အလုပ်အကိုင်များကို နိုင်ငံသားများကို ရရှိစေသဖြင့် ယခုထက် ပိုမို၍ လစာဝင်ငွေကောင်းကောင်း ပေးနိုင်သော နိုင်ငံများသို့ ပိုမိုစေလွှတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်း အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ ပညာအရည်အချင်းနှင့် ကျွမ်းကျင်မှု လိုအပ်ချက်တို့ကြောင့်ဖြစ်ရာ နိုင်ငံသားအားလုံးအခြေခံ ပညာ ပြီးမြောက်စေရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရပ်ဆိုင်ရာ သင်တန်းများကို ယခုထက်ပို၍ ကျယ်ပြန့်စွာ တိုးမြှင့်ဖွင့်လှစ် ပေးရန် လိုအပ်သည်။

၎င်းအပြင် ပညာတတ်သော်လည်း၊ ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်းများ ပြည့်ဝသော်လည်း ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းပါက အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း မရှိသဖြင့် နိုင်ငံသားများကို အရည်အသွေး ပြည့်ဝသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ပိုမို တိုးမြှင့်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

၎င်းအပြင် နေထိုင်မှု အဆင်ပြေစေရေးအတွက် တန်ဖိုးနည်း အိမ်ရာများကို ပိုမိုဆောက်လုပ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဆောက်လုပ်ပြီးသော အိမ်ရာများကိုလည်း ကာလရှည်ချေးငွေ ထုတ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အရစ်ကျပေးသွင်းခြင်းကို အနှစ် ၂၀၊ အနှစ် ၃၀ စသည်ဖြင့် ရေရှည်

ပေးသွင်းသည့် စနစ်ဖြင့် အမှန်တကယ် လိုအပ်သူများကိုသာ ရောင်းချရန် လိုအပ်သည်။

လက်ရှိအားဖြင့် စီမံကိန်းများကို ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်နေသော်လည်း လုံလောက်မှု မရှိသေးပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မြန်မာနိုင်ငံတွင် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှု မရှိသူဦးရေမှာ နိုင်ငံလူဦးရေ၏ လေးပုံတစ်ပုံခန့်ပင် ရှိသည်ဟု ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ်က ထုတ်ပြန်သော ကိန်းဂဏန်းများက ဆိုထား၍ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာ၏ ထောက်ပံ့မှုများမှာလည်း မစို့မပို့သာ ဖြစ်၍ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး၍ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှု ရှိစေရေးကို ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။

ဤသည်ကို သိမြင်သော နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီသည် ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များကို ချမှတ်ရာ၌ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးကဏ္ဍကို တိုးတက်အောင် ရည်မှန်းချက်ထားရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ ကုန်ထုတ်လုပ်ရေး၌ မြေယာ၊ အလုပ်သမားနှင့် ငွေကြေးအရင်းအနှီး ဟူ၍ သုံးပိုင်းရှိရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြေယာအမြောက်အမြား ရှိ



သကဲ့သို့ လုပ်သားအင်အားလည်း တောင့်တင်း သည်ဖြစ်ရာ နိုင်ငံတော်ကသာ ငွေကြေးအရင်း အနှီးကို ချေးငွေပုံစံဖြင့် ထုတ်ချေးပေးပါက စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများသည် မအောင်မြင်နိုင်စရာ မရှိပေ။

ပြည်ပသို့ သွားရောက် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် အဆင်မပြေသော မိသားစုများသည် ငွေကို အတိုးကြီးပေး၍ ချေးငှားကာ မိသားစုဝင်များကို ပြည်ပသို့ စေလွှတ်၍ အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေ လုပ်ကိုင်စေမည့်အစား ပြည်တွင်း၌ပင် စိုက်ပျိုး ရေးလုပ်သား၊ မွေးမြူရေးလုပ်သားအဖြစ် အလုပ် လုပ်ကိုင်စေခြင်းသည် သူဌေးမဖြစ်သော်လည်း စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုအတွက် ပူပန်ရန်မလိုသဖြင့် စိတ်အေးချမ်းသာစွာ အိုးမကွာအိမ်မကွာ မိသားစုနှင့်သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်းနေထိုင်၍ အသက် မွေးဝမ်းကျောင်းနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။



မြန်မာနိုင်ငံတွင် စိုက်ပျိုးရေးတက္ကသိုလ်၊ သိပ္ပံများတွင် ပညာသင်ယူခဲ့ကြသောသူ အများ စုသည် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်လုပ် ကိုင်ကြခြင်းမရှိဘဲ အခြားသောလုပ်ငန်းများဖြင့် အသက်မွေးခြင်း သို့မဟုတ် ပြည်ပတွင် မိမိ



တတ်မြောက်ထားသည့် ပညာရပ်နှင့် မပတ်သက် သော အခြားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်နေကြသည်ကို တွေ့မြင်ကြားသိနေရသည်မှာ ဝမ်းနည်းဖွယ်ပင် ဖြစ်သည်။

အလားတူပင် မွေးမြူရေးပညာရပ်ကို သင်ယူ ခဲ့သူများသည်လည်း အခြားသော အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများဖြင့် ရပ်တည်နေကြ သူက အများအပြားပင် ဖြစ်သည်။ ကားပွဲစား၊ ကားဝယ်ရောင်း၊ ဆေးကုမ္ပဏီဝန်ထမ်း၊ ဆေးဆိုင် လုပ်ငန်းရှင်၊ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်၊ စာရေးဆရာ၊ ဘာသာပြန်ဆရာ ဖြစ်သွားသော ဆရာဝန်များ မှာလည်း ဒုန့်ဒေးပင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ဖြစ်ကြရသည်မှာ မြန်မာနိုင်ငံသား များအနေဖြင့် မိမိတို့ကျောင်းတွင် သင်ယူခဲ့သော ပညာရပ်ဖြင့် အသက်မွေးရန် အခက်အခဲ ဖြစ်နေကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ သက်ဆိုင်ရာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်း များကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရေး၊ နယ်ပယ် အလိုက်၊ ပညာရပ်အလိုက် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများကို တိုးမြှင့်ဖန်တီးပေးရေး

တို့ကို နိုင်ငံတော်အစိုးရက ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

နောက်ဆုံးနှင့် အရေးကြီးဆုံးမှာ စားနပ်ရိက္ခာမရှိလုံလောက်ရေးအပေါ် ကြီးမားစွာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော နိုင်ငံရေးအကျပ်အတည်း ဖြစ်သည်။ မူလကပင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု ရှိနေသည့် ကြားကပင် ကိုဗစ်-၁၉၏ နှိပ်စက်မှုကို ခံရပြန်ရာ စားနပ်ရိက္ခာ မလုံလောက်မှုသည် ပိုမိုမြင့်တက်လာခဲ့သည်။ တစ်ဖန် မဲသမားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် နိုင်ငံရေးအပြောင်းအလဲကို လက်မခံလိုကြသည့် လူအုပ်စု၏ ဆန့်ကျင်မှု၊ ၎င်းတို့၏ ဆန့်ကျင်မှုကို ထောက်ခံအားပေးမှု၊ ထောက်ပံ့နေမှု၊ ပြည်ပ၏ ဖိအားပေးမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသော ငွေကြေးဖောင်းပွမှု၊ ကုန်ဈေးနှုန်း ကြီးမြင့်မှု၊ မတည်ငြိမ်မှုနှင့် မအေးချမ်းမှုများကို နိုင်ငံရေးနည်းလမ်းဖြင့် ဖြေရှင်းရာ၌ နိုင်ငံတော်အစိုးရသည် လိုအပ်သည်များကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော်လည်း အချို့အရေးကြီးသော ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှု စသော ဆောင်ရွက်ချက်များတွင် အချိန်ယူရသည် ဖြစ်ပေရာ ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် စိတ်ရှည်သည်းခံလျက် တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင်ကြရန် လိုအပ်ပါကြောင်းနှင့် နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် အားသွန်ခွန်စိုက် ပါဝင်ကြရန် တိုက်တွန်းရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ခင်မောင်အေး

Public Notice for elimination of violence

1. SO called "CRPH", "NUG" and "PDF" terrorist groups are unlawfully committing killings of monks, teachers, civil servants and general people and looting under the pretext of saying "for the people".
2. Not rendering of encouragement support and assistance to the "CRPH", "NUG" and "PDF" terrorists that are committing intimidations, killings and destructive activities could be construed as protecting lives and property of general public.
3. Giving information secretly relating to bearing of their arms, ammunition and terrorists to authorities could be tantamount to protecting lives and property of innocent people.

အကြမ်းဖက်မှုပျောက်ရေးအတွက် ပြည်သူ့သို့ အသိပေးနှိုးဆော်ချက်

- ၁။ ပြည်သူအတွက် ယုံကြည်စိတ်ချရသော ရဟန်းသံဃာများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ အပါအဝင် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြည်သူကိုသတ်ဖြတ်၊ လုယက်ခြင်းကို CRPH၊ NUG၊ PDF အပေါ် အကြမ်းဖက်အုပ်စုများက ဥပဒေမဲ့ကျူးလွန်နေသည်။
- ၂။ ခြိမ်းခြောက်၊ လုယက်၊ အဖျက်အမှောင်လုပ်ရပ်များ လုပ်ဆောင်နေသည့် CRPH၊ NUG၊ PDF အကြမ်းဖက်သမားများကို အားပေးမှု၊ ထောက်ခံမှု၊ ကူညီထောက်ပံ့မှု မပြုခြင်းသည် ပြည်သူလူထု၏ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်ကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- ၃။ ယင်းတို့၏ လက်နက်/ခဲယမ်း ကိုင်တွယ်သယ်ဆောင်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်သမားတို့၏ သတင်းကို လျှို့ဝှက်ပေးပို့ခြင်းသည် အပြစ်မဲ့ပြည်သူများ၏ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်ကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုရှိဖို့ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ကြပါစို့ သန့်လွင်ထွန်း (MPA)



ကမ္ဘာနိုင်ငံအချို့တွင် စားနပ်ရိက္ခာရှားပါးခြင်း၊ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်း၊ အာဟာရမပြည့်စုံခြင်းဘေးများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရကြောင်း၊ ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ် (WFP) သည် စိန်ခေါ်မှုများစွာနှင့် ရင်ဆိုင်နေရကြောင်းနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုအတွက် သဘောတရားငါးချက်ကို နားလည်ထားရန်လိုကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လူအပါအဝင် သတ္တဝါတို့၏ ရုပ်ခန္ဓာသည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ တည်းဟူသော အကြောင်းတရား လေးပါးကို အခြေခံအားဖြင့် အမှီပြုနေကြရသည်။ အပြစ်ကင်းသော၊ ကောင်းမွန်သော၊ မြင့်မြတ်သော၊ စင်ကြယ်သော အလုပ်များကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကံကောင်းခြင်းကို ရရှိပြီး

ကျန်းမာချမ်းသာစေနိုင်သည်။ အခြားသူများ အပေါ် ချမ်းသာစေလိုခြင်း၊ ကြီးပွားတိုးတက် စေလိုခြင်း၊ ဘေးရန်ကင်းစေလိုခြင်း စသည့် စိတ်ကောင်းများ မွေးမြူလျှင် မိမိစိတ်နှလုံး၌ အေးချမ်းမည်၊ သောကနည်းမည်။

ပတ်ဝန်းကျင် သဘာဝရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်ပါက ကျန်းမာမည်၊ အသက်ရှည်မည်။ ကောင်းမွန်သင့်တင့်သော အစာအာဟာရကို စားသုံးနိုင်မှသာလျှင် ကျန်းမာ ပြီးအသက်ရှည်နိုင်သည်။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဤလေးပါးအနက် အာဟာရပြည့်စုံမှု ရှိစေရေး အတွက် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုသည် အလွန် အရေးကြီးကြောင်းကို တင်ပြပါမည်။

မျက်မှောက်ကာလတွင် ကမ္ဘာပေါ်၌ အငတ်ဘေးနှင့် အာဟာရမပြည့်စုံခြင်းဘေး ပြဿနာ၏ပမာဏသည် အလွန်ကြီးမားလာနေ သည်ကို တွေ့ရသည်။ ခန့်မှန်းချက်တစ်ခုအရ ၂၀၂၃ ခုနှစ်တွင် အစာအာဟာရ မဖူလုံမှု (ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုနှင့်အာဟာရမလုံလောက်မှု) ကိုခံစားရင်ဆိုင်ရမည့် လူဦးရေမှာ ၃၄၅ ဒသမ ၂ သန်း ရှိလာနိုင်သည်ဟု သိရသည်။ ယင်းပမာဏ သည် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်က အရေအတွက်ထက် နှစ်ဆ ဖြစ်လာသည်ဟု ဆိုသည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလူကိုးသိန်းကျော်မှာငတ်မွတ် ခေါင်းပါးမှုကို အကြီးအကျယ် ရင်ဆိုင်နေကြရ သည်ဟု သိရသည်။ ယင်းအရေအတွက်သည် လွန်ခဲ့သော ငါးနှစ်က အရေအတွက်၏ ၁၀ ဆခန့် ပိုမိုသာလွန်လာနေသည်ကို ကြောက်မနန်းလိလိ တွေ့နေရသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းအခြေအနေကို အမြန်ဖြေရှင်းကုစားရန် လိုအပ်နေသည်။

အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံတွင် ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ မှ နိုဝင်ဘာလအတွင်း စာရင်းဇယားများအရ ၁၈ ဒသမ ၉ သန်းသော လူများသည် စားနပ်ရိက္ခာ မဖူလုံမှု (ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှု) ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည် ဟု ဆိုသည်။ ဤကိန်းဂဏန်းသည် နိုင်ငံလူဦးရေ ၏ ထက်ဝက်နီးပါးခန့် ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်း တို့အနက် ၀ ဒသမ ၇၈ သန်းနီးပါးခန့်ကိုသာ ကမ္ဘာ့ စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ် (WFP) က စက်တင်ဘာလ အတွင်း၌ အစားအစာနှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့သည်ဟု သိရ သည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွင်း ၄ ဒသမ ၇ သန်းခန့် အရေအတွက်ရှိသော ကလေးသူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် စိုးရိမ် ဖွယ်ရာ အာဟာရပြတ်တောက်မှု ကြုံခဲ့ကြရ သည်။



ပြည်နယ် ၃၄ ခုစလုံးရှိ ကလေးသူငယ် ၃ ဒသမ ၉ သန်းသည် ဆိုးရွားသော အာဟာရပြတ် တောက်မှုကြုံကြရသဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ သို့ ရောက်ခဲ့ရသည်။ အမျိုးသမီးဦးဆောင်သည့် မိသားစုများ၏ အလွန်ဆိုးရွားသည့် စားနပ်ရိက္ခာ မဖူလုံမှုသည် ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလတွင် ၆၉ ရာခိုင်နှုန်းရှိခဲ့ရာမှ မေလတွင် ၈၂ ရာခိုင်နှုန်းအထိ



မေလဆန်းလို့လည်းကောင်း
April - 2023

မြင့်တက်လာခဲ့သည်။ တစ်ကျော့ပြန်လည်လာသည့် မိုးခေါင်ရေရှားခြင်းနှင့် ရာသီဥတုဆိုးရွားစွာ ဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကြောင့် သီးနှံရိတ်သိမ်းနိုင်မှု ကျဆင်းလာခြင်းသည် စားနပ်ရိက္ခာမဖူလုံမှု ပြဿနာကို ဖြစ်စေခဲ့သည်။

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ စာရင်းများအရ မိသားစုအားလုံး၏ ၃၆ ရာခိုင်နှုန်းသည် စားနပ်ရိက္ခာမယူလုံမှု ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည်ဟု ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ် (WFP) က ဆိုသည်။ လူဦးရေ ခုနစ်သန်းခန့်သည် စားနပ်ရိက္ခာလိုအပ်နေကြပြီး ၃ ဒသမ ၄ သန်းသည် အရေးပေါ်အစားအစာ ဦးစားပေး ထောက်ပံ့ရန် လိုအပ်နေသည်ဟု သိရသည်။ ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ် (WFP) အနေဖြင့် ၁ ဒသမ ၁ သန်းကျော်ကိုသာ အစားအစာ ထောက်ပံ့နိုင်ခဲ့သည်ဟု အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

၂၀၂၂ ခုနှစ် လေ့လာချက်များအရ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှု အနည်းဆုံးနိုင်ငံများဖြစ်ကြသည့် အာဖရိကဦးချိုဒေသရှိ အရပ်ထရီးယား (Eritrea) တွင် လူဦးရေ၏ ၆၅ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ အာဖရိက အရှေ့ဘက်ကမ်းခြေရှိ ကွန်မိုရော့စ် (Comoros) နိုင်ငံတွင် လူဦးရေ၏ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ အရှေ့တီမောလက်စတေး (Timor Leste) တွင် လူဦးရေ၏ ၃၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ အာဖရိကမြောက်ပိုင်းရှိ ဆူဒန် (Sudan) နိုင်ငံတွင် လူဦးရေ၏ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ အာဖရိကအလယ်ပိုင်းရှိ ချတ် (Chad) တွင် လူဦးရေ၏ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ အနောက်အာရှ၊ အာရေဗျကျွန်းဆွယ်၏ တောင်ဘက်ထိပ်ရှိ ယီမင် (Yemen Republic) နိုင်ငံတွင် လူဦးရေ၏

၃၂ဒသမ၄ ရာခိုင်နှုန်းတို့သည် အာဟာရပြည့်ဝမှု
မရရှိကြဟု ဆိုသည်။

အဆိုပါနိုင်ငံများသည် နိုင်ငံရေးမတည်ငြိမ်မှု၊ စစ်ရေးပဋိပက္ခ၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ခြင်းများကြောင့် စိုက်ပျိုးသီးနှံများဖြစ်ထွန်းမှုအားနည်းခြင်း၊ စိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင်ရန်အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့နေရသည့် နိုင်ငံများဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

စားနပ်ရိက္ခာ
ဖူလုံမှုအတွက်
ပင်မဒေါက်တိုင်ကြီး
သုံးခုရှိသည်။
ယင်းတို့မှာ
စားသုံးရန်
လိုအပ်သည့် အချိန်တွင်
အသင့်ရရှိနိုင်ခြင်း၊
ရရှိချိန်တွင်
စားသုံးရန်
အသင့် ဖြစ်နေခြင်း၊
ယင်းအခြေအနေကို
တည်ငြိမ်စွာ
ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်းတို့...

မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဇွန်လအတွင်း FAO ၏ ခန့်မှန်းချက်များအရ ၁၃ ဒသမ ၂ သန်းခန့်သော ပြည်သူများသည် စားနပ်ရိက္ခာမလုံမှု (အစာရေစာမလုံလောက်မှု၊ အာဟာရမပြည့်ဝမှု) ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်ဟု သိရသည်။ လတ်တလော ဖြစ်ပျက်နေသည့် နိုင်ငံရေးမတည်ငြိမ်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် အကြမ်းဖက်ဖြစ်ရပ်များ၊ ယင်းဖြစ်ရပ်နှင့် ဆက်စပ်နေသည့် စီးပွားရေး မတည်ငြိမ်သည့် အခြေအနေများ၊ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် စီးပွားရေးထိခိုက်မှုများ၊ စစ်ရေးပဋိပက္ခများကြောင့် နေရပ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးနေကြသူများ၊ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များသည် နိုင်ငံတော်၏ စားနပ်ရိက္ခာစနစ်ကို ထိခိုက်ပျက်ပြားစေခဲ့သည်။

စားနပ်ရိက္ခာမလုံလောက်သည့်အခြားနိုင်ငံများစွာ ဖော်ပြရန် ရှိနေပါသေးသည်။ အဆိုပါနိုင်ငံများသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စားနပ်ရိက္ခာ မလုံခြုံခြင်း (အစာပြတ်တောက်ခြင်း၊ မလုံလောက်ခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း) များ ဖြစ်သည်။ ယင်းအကြောင်းတရားများအနက် အဓိကအကြောင်းရင်းအချို့မှာ စစ်ဘေးကြုံတွေ့ရခြင်း၊ ပြည်တွင်းလက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများ ကြုံတွေ့ရခြင်း၊ နိုင်ငံရေးမတည်ငြိမ်ခြင်း၊ ကပ်ရောဂါဘေးဆိုးများနှင့် ကြုံတွေ့ရခြင်း၊ မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ ပြင်းထန်သော အအေးဒဏ်ခံရခြင်း စသည့် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ခြင်းများကြောင့် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ် (WFP) သည် များစွာသော စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်နေရသည်ဟု သိရသည်။ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးသူအရေအတွက်တိုးတက်လာနေသော်လည်း ယင်းတို့ကို ထောက်ပံ့နိုင်ရေးအတွက် ရန်ပုံငွေမှာမူ ဟန့်ချက်ညီတိုးတက်ရရှိလာခြင်း မရှိပေ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် လောင်စာဆီဈေးနှုန်း တိုးမြင့်လာမှုကြောင့် လိုအပ်သည့် နေရာဒေသများသို့ အစာရေစာဖြန့်ချိမှုကုန်ကျစရိတ်မှာ အချိန်တိုင်းလိုလို မြင့်မားလာနေခြင်း စသည်တို့သည် ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ်၏ ကြုံတွေ့နေရသော အခက်အခဲများပင် ဖြစ်သည်။

ယင်းလိုအပ်ချက်များကို မဖြည့်ဆည်းပေးပါက ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုနှင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုများ ပိုမိုတိုးတက်လာနိုင်ခြေရှိသည်။ လိုအပ်နေသော အရင်းအမြစ်များကို ရရှိအောင် လုပ်မပေးနိုင်ပါက အသက်ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ခဲယဉ်းစွာ တည်ဆောက်ထားရသည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ ပြန်လည်ဆုံးရှုံးရသည့် ပေးဆပ်မှုများ ရှိလာလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ပဋိပက္ခဖြစ်ရပ်များသည် အစာရေစာ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုကို ဖြစ်စေသည့် အဓိကမောင်းနှင်အားပင်ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုကို ရင်ဆိုင်နေရသည့် လူဦးရေ၏ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် စစ်ပွဲများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကြောင့် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသည့် နေရာဒေသများတွင် နေထိုင်ကြသူများဖြစ်သည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ လတ်တလောဖြစ်ပွားနေသည့် ယူကရိန်းတွင် စစ်ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် လူများမှာ မိမိတို့၏နေအိမ်များမှစွန့်ခွာထွက်ပြေးနေရသည်။

ယူကရိန်းပြည်သူအများစုမှာ ဝင်ငွေရရှိသော လုပ်ငန်းများမှ ဖယ်ရှားခြင်း ခံရသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ တိုင်းပြည်၏ စီးပွားရေးမှာလည်း ချိုးဖွဲ့ဖျက်ဆီးခြင်း ခံနေရသည်။ ယင်းဖြစ်ရပ်များသည် လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများကြောင့် ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်း ဖြစ်ရသည်ကို သက်သေပြသနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ခြင်းသည်လည်း ကမ္ဘာ့ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှု မြင့်တက်စေသည့် အဓိက အကြောင်းတရားတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ခြင်းသည် လူတို့၏ အသက်များကိုလည်းကောင်း၊ ကောက်ပဲသီးနှံများ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများနှင့် လူတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုများကိုလည်းကောင်း ဖျက်ဆီးသည်။ ပဋိပက္ခဒေသများတွင် စားသောက်ကုန်ဈေးနှုန်း မြင့်တက်သည်ထက် မြေဩဇာဈေးနှုန်း မြင့်တက်မှုက ပိုမိုမြန်ဆန် မြင့်မားသည်။

ယူကရိန်းစစ်၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့် သဘာဝဓာတ်ငွေ့ဈေးနှုန်းမြင့်တက်ခြင်း၊ ဓာတ်မြေဩဇာ ထုတ်လုပ်မှု၊ ဖြန့်ချိမှု ထိခိုက်ကျဆင်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထို့ပြင် ဓာတ်မြေဩဇာဈေးနှုန်း မြင့်တက်မှုကြောင့် စပါး၊ ဂျုံ၊ ပဲ စသည့် ကောက်ပဲသီးနှံ ထုတ်လုပ်မှုများ ၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွင်း များစွာ ကျဆင်းခဲ့သည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်များသည် ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်းနှင့် အာဟာရ မလုံလောက်ခြင်း ပြဿနာများဆီသို့ တွန်းပို့နေသည်။

မျက်မှောက်အခြေအနေတွင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း လုံး၌ လူဦးရေ သန်း ၈၇၀ ခန့်သည် ဆာလောင်

ငတ်မွတ်နေကြသည် တစ်နည်း အစာအာဟာရ လုံလောက်မှု မရှိကြဟု သိရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ၂၀၃၀ ပြည့်နှစ်တွင် ကမ္ဘာပေါ်၌ ငတ်မွတ်သူမရှိစေရေးကြွေးကြော် ကြိုးပမ်းနေကြသည်။ အထူးသဖြင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများနှင့် မွေးကင်းစကလေးသူငယ်များအပါအဝင် အားနည်းသော အခြေအနေရှိသူများကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး အစားအစာဖူလုံမှု (လုံလောက်စွာ စားသုံးရမှုနှင့် အာဟာရပြည့်ဝမှု) ရရှိစေရေးကို ဦးတည်ဆောင်ရွက်နေကြသည်။



စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးရေးရည်မှန်းချက်အမှတ်(၂)တွင် စဉ်ဆက်မပြတ် အစားအသောက် ထုတ်လုပ်ရေးစနစ်နှင့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို ပြန်လည်တိုးတက်လာစေခြင်းဖြင့် ငတ်မွတ်သူမရှိစေရေး (Zero Hunger) ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်ဟု ဆိုသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် သေဆုံးရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

ယနေ့အခါငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုနှင့် အာဟာရ ပြတ်တောက်မှု ပြဿနာမှာ ကမ္ဘာပေါ်၌ အလွန်ကြီးမားလာနေသည်။ သို့ဖြစ်၍ စားနပ်ရိက္ခာမဖူလုံမှုပြဿနာကို ရပ်တန့်စေရေး (Eliminate

Global Hunger) ကြိုးပမ်းရမည့် အချိန်သို့ ရောက်နေပြီဟု ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာ အစီအစဉ် (WFP) က နှိုးဆော်ထားသည်။

ငါးနှစ်အောက် ကလေးသူငယ်များ၊ ပျိုဖော် ဝင်စ မိန်းကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ အာဟာရလိုအပ်ချက် မရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ရန် နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက် တစ်ရပ်ကို ၂၀၂၅ ခုနှစ်တွင် ရရှိနိုင်ရေး အပါအဝင် ၂၀၃၀ ပြည့် နှစ်တွင် အာဟာရချို့တဲ့မှု ပုံစံမျိုးစုံ မရှိစေရေး ရည်မှန်းချက်ထား၍ ဆောင်ရွက်နေကြသည်ဟု လည်း သိရသည်။ သို့ဖြစ်၍ စိုက်ပျိုးရေးထုတ်ကုန် များ နှစ်ဆတိုး ထုတ်လုပ်နိုင်ရေးနှင့် အသေးစား အစားအသောက်ထုတ်ကုန်များမှ ဝင်ငွေများ နှစ်ဆတိုးတက် ရရှိစေရေး ရည်မှန်းချက်ထား၍ လုပ်ဆောင်နေသည်ဟုလည်း သိရသည်။



သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များသည် လူတို့ တားဆီး၍ မရနိုင်သော ပြဿနာများ ဖြစ်သော်လည်း ဖြစ်လာမည်ဟု ခန့်မှန်းနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှုကို ဖန်တီးနိုင်ခွင့်ရှိသည်။ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ရာ

တွင် စဉ်ဆက်မပြတ်လုပ်ကိုင်နိုင်စေရေး အရေးကြီးသည်။ နှစ်တိုကာလအတွင်း စိုက်ပျိုးအောင်မြင်သော်လည်း ရေရှည်တွင် စိုက်ပျိုးမရသည့် အထိ မြေဆီလွှာပျက်စီးသွားစေနိုင်သည့် စိုက်ပျိုးရေးစနစ်မျိုး မဖြစ်စေရန် ဂရုပြုရမည်ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မည့် စိုက်ပျိုးရေးစနစ် ဖြစ်စေရမည် ဖြစ်သည်။ ရာသီဥတု ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲခြင်း၊ ပြင်းထန်သော ရာသီဥတုနှင့် ကြုံတွေ့ရခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် အခြားသဘာဝဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးတို့ကို ရင်ဆိုင်နိုင်သည့် စိုက်ပျိုးရေးအစီအမံများကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း တိုးတက်စေရေးအတွက် နိုင်ငံတကာနှင့် တိုးတက်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် သုတေသနလုပ်ငန်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ စိုက်ပျိုးရေးနည်းပညာ တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းတို့ အပါအဝင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများ မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးမှု အနည်းဆုံးနိုင်ငံများ၏ စိုက်ပျိုးရေးစွမ်းရည် တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှုအတွက် သဘောတရား ငါးချက်ကို နားလည်ထားရန် လိုအပ်သည်။ ယင်းတို့မှာ အရည်အသွေး၊ အရေအတွက်၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှု၊ အရသာရှိမှု၊ ထုံးတမ်းစလေ့အရ လက်ခံနိုင်မှုတို့ပင် ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ထုတ်လုပ်လိုက်သော စားနပ်ရိက္ခာတို့

သည် ကောင်းမွန်သော အရည်အသွေးရှိရန် လိုအပ်သည်။ လုံလောက်သော အရေအတွက် လည်း ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ စားသုံးရာတွင် ဘေး အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရန်လည်း လိုအပ်သည်။ ထို့ပြင် အရသာရှိသည့် အစားအသောက်လည်း ဖြစ်ရမည်။ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံ၏ မလေ့ထုံးတမ်း စဉ်လာများနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ရန်လည်း လိုအပ်သည်။

စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုအတွက် ပင်မဒေါက် တိုင်ကြီး သုံးခု ရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ စားသုံးရန် လိုအပ်သည့် အချိန်တွင် အသင့်ရရှိနိုင်ခြင်း၊ ရရှိချိန်တွင် စားသုံးရန်အသင့် ဖြစ်နေခြင်း၊ ယင်းအခြေအနေကို တည်ငြိမ်စွာ ထိန်းသိမ်း ထားနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ဤအချက်များကို ထိန်းသိမ်းတည်ဆောက်နိုင်ပါက စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှုကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အဆိုပါအချက်များကို လိုက်နာနိုင်ရေး၊ တည် ဆောက်နိုင်ရေး၊ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရေးတို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ လက်နက်ကိုင်ပဋိ ပက္ခများ တစ်နည်းအားဖြင့် စစ်ရေးပဋိပက္ခများ မဖြစ်ဘဲ တည်ငြိမ်နေရန် အထူးလိုအပ်သည်။ ထိုကဲ့သို့လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများမဖြစ်စေရေး အတွက် နိုင်ငံရေးစနစ် တည်ငြိမ်ရန် အရေးကြီး သည်။

ထိုကဲ့သို့ တည်ငြိမ်သော နိုင်ငံရေးစနစ် တည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် အရည်အချင်း ရှိပြီး စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းရှိသော နိုင်ငံရေးသမားများ၊ နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင် များ ပေါ်ထွက်လာရန် လိုအပ်သည်။ “စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှုရရှိရေး ရည်မှန်းချက်” ဆိုသည်မှာ ယခု

မဖူလုံခြင်းကြောင့် နောင် အနာဂတ်တွင် ဖူလုံမှု ရရှိစေရန် မျှော်မှန်းရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယခုလုပ် ယခုအောင်မြင်နိုင်သည့် လုပ်ငန်းမျိုး မဖြစ်နိုင် ပေ။ အချိန်ယူရမည်။ စိတ်ရှည်လက်ရှည်ဖြင့် အကြောင်းတရားပေါင်းများစွာကို ဖြည့်ဆည်း ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။ ယခုအချိန်က စတင်ဆောင်ရွက်မှသာ နောင် ငါးနှစ်၊ ၁၀ နှစ် စသည့်ကာလများတွင် အသီးအပွင့် စတင်ခံစား ရမည် ဖြစ်သည်။

စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းရှိပြီး နိုင်ငံ အပေါ် တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးအပေါ် သစ္စာရှိသော ရိုးသားဖြောင့်မတ်သည့် နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်များ လိုအပ်သည်။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ရေရှည်တည်တံ့ပြီး အနာဂတ်တွင် အကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သည့် ပညာရေးစနစ်ကို ဦးစွာ တည်ဆောက်ရမည်။ ယင်းပညာရေးစနစ်တွင် ပါဝင်ထမ်းဆောင်ကြမည့် ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ စိတ်စေတနာ၊ ကျွမ်းကျင်မှု များကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် တည်ဆောက်ရမည်။

ဆရာ၊ ဆရာမများကို လုံလောက်သော လုပ်ခလစာ ချီးမြှင့်ပေးရမည်။ ယခု စတင် ဆောင်ရွက်မှသာ နောင်နှစ် ၂၀ မှ ၂၅ နှစ်အတွင်း ဘက်ပေါင်းစုံ၊ ပညာရပ်ပေါင်းစုံတွင် ထူးချွန် သော စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းရှိသော လူငယ်များကို မွေးမြူပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ယင်းလူငယ်များသည် စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူ ရေး၊ ဆောက်လုပ်ရေး၊ ကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ် ရေး၊ နည်းပညာ၊ ကျန်းမာရေး စသည်ဖြင့် အမျိုး မျိုးသော ပညာရှင်များဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည့်အပြင် ယင်းပညာရှင် များသည် စိတ်ရင်းစေတနာ

ကောင်းသော၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သော သူများလည်း ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ ယင်းတို့အထဲမှ ဖြောင့်မတ်သည့် နိုင်ငံရေးသမားများ၊ တည်ကြည်သည့် နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်များ ပေါက်ဖွားလာနိုင်သည်။ အချင်းချင်း ချစ်ကြည်ရင်းနှီးစွာ နေထိုင်တတ်ခြင်း၊ အများအတွက် မိမိက အနစ်နာခံနိုင်ခြင်း စသည့် စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းများ မွေးမြူတတ်ကြသူများ ဖြစ်အောင် သင်ကြားပေးကြရမည်။

ထိုကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း မရှိပါက မိမိအကျိုးသက်သက် ဖန်တီးဆောင်ရွက်လိုသည့် အတ္တကြီးမားသော ပညာတတ်များကိုသာ အနာဂတ်တွင် တွေ့မြင်လာရလိမ့်မည်။ မျက်မှောက်ကာလတွင်လည်း ထိုကဲ့သို့သော မိမိကိုယ်ကျိုးကို ဦးစားပေးလေ့ရှိသည့် နိုင်ငံရေးသမား အမြောက်အမြား ရှိနေကြသည့်အပြင် ပြည်သူအများစုမှာလည်း အလားတူ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးများ ဖြစ်နေကြခြင်းကြောင့်သာ မည်သို့မှည့်နိုင် ဖြေရှင်း၍မရသည့် ပဋိပက္ခများကို ကြုံတွေ့နေရခြင်း ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံရေးပဋိပက္ခများကို နိုင်ငံရေးနည်းဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းမရှိရာမှ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနေရခြင်းဖြင့် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှုအတွက် ဦးစားပေး ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပေ။ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်များ အတွက် ထိရောက်စွာ ကြိုတင် ပြင်ဆင်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပေ။

လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများကြောင့် နေရပ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးကြရသူများ၊ လယ်ယာလုပ်ငန်း

ခွင်များကို စွန့်ပစ်ထွက်ခွာသွားကြရသူများ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများကို လက်လွှတ် စွန့်ခွာခဲ့ရသူများ အမြောက်အမြား ပေါ်ပေါက်လာရခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ အနာဂတ်တွင် မည်သို့မှ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုကို ဖန်တီးရယူနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ပြည်သူအများမှာ အစားအစာလိုအပ်မှု၊ မဖူလုံမှု ပြဿနာများ ရင်ဆိုင်နေကြရမည် ဖြစ်သည်။ လှူဒါန်းသူ၊ ပေးကမ်းသူများ၏ လှူဒါန်းသော စားနပ်ရိက္ခာများနှင့် အသုံးအဆောင်များသည် အမှန်တကယ် လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ လုံလောက်မှုလည်း ရှိမည်မဟုတ်ပေ။

နိဂုံးအနေဖြင့် တင်ပြရပါက အနာဂတ်စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုရှိစေရေးအတွက် တော်တည့်မှန်ကန်ပြီး၊ ဉာဏ်ပညာကြီးမားသော နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်များ ရရှိရေး၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သော နိုင်ငံရေးသမားများ ပေါ်ပေါက်လာစေရေး ကြိုးပမ်းရမည် ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ ကြိုးပမ်းရာတွင် ကောင်းမွန်မှန်ကန်သော ပညာရေးစနစ် ထူထောင်နိုင်ရေးနှင့် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ပြီး စေတနာမှန်သော ပညာရေးဝန်ထမ်းများ မွေးမြူနိုင်ရေးတို့သည် အထူးအရေးကြီးပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

သန့်လွင်ထွန်း (MPA)

- Ref: (1) <https://reliefweb.int/report/myanmar/myanmar-food-security-crisisfao>
(2) <https://www.globalgoals.org>
(3) <https://www.wfp.org/publication/situation-report->

စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေးအတွက် အရေးပါသော ဇီဝနည်းပညာ ပါမောက္ခကိုကိုအောင်



တစ်နေ့တခြား တိုးပွားလာနေသည့် ကမ္ဘာ့လူဦးရေအတွက် ကြိုတင်မျှော်မှန်းကာ စားနပ်ရိက္ခာအထွက်နှုန်း တိုးမြှင့်လာစေရေးသုတေသနပြုဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း၊ မြေအမျိုးအစား အကန့်အသတ်ရှိသော အပင်များကို ဇီဝနည်းပညာ အသုံးပြုပြီး ပြောင်းလဲစိုက်ပျိုးနိုင်ပြီဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဇီဝနည်းပညာသည် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံစွာ ထွက်ရှိရေးကို ကောင်းစွာ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုကြောင့် လူဦးရေ ၄၀,၀၀၀ ခန့်မှာ နေ့စဉ် သေဆုံးနေကြရသည်။ လက်ရှိ ကမ္ဘာ့လူဦးရေသည် သန်း ၇,၀၀၀ ကျော် ရှိနေရာမှ သက္ကရာဇ် ၂၀၂၅ ခုနှစ် အရောက်တွင် ရှစ်ဘီလီယံကျော်အထိ ရှိလာမည်ဟု ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအဖွဲ့ကြီးက ခန့်မှန်းထားသည်။

၂၀၂၅ ခုနှစ်သို့ အရောက်တွင် တိုးပွားလာမည့် ကမ္ဘာ့လူဦးရေနှင့်အညီ စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံစွာ ရရှိနိုင်ရေးအတွက် တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ စားနပ်ရိက္ခာ ထွက်ရှိမှုနှုန်းသည် ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ် ကာလက ထက် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုရန် လိုအပ်သည်။

တစ်နေ့တခြား တိုးပွားလာမည့် ကမ္ဘာ့လူဦးရေအတွက် ကောက်ပဲသီးနှံနှင့် သားငါး ထုတ်လုပ်မှုကို သိသာစွာ တိုးမြှင့်ပေးနိုင်ရန်မှာ စိုက်ပျိုးမြေများကို တိုးချဲ့ရုံမျှဖြင့် လယ်ယာ သားငါးကဏ္ဍကို ချဲ့ထွင်ရုံမျှဖြင့် ဆည်မြောင်း တာတမံများကို ထပ်တိုးတည်ဆောက်ရုံမျှဖြင့် စွမ်းဆောင်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ တစ်ခုတည်းသော ဖြေရှင်းပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းမှာ အထွက်တိုး ဇီဝနည်းပညာသာလျှင် ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိချမ်းသာသောနိုင်ငံများ၌ဖြစ်ပေါ် နေသည့် အစားအသောက်များကို လိုအပ်သည် ထက် ပိုမိုစားသုံးနေမှုနှင့် အလေအလွင့် ဖြစ်မှု များသည်လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် တစ်နေ့တခြားလူဦးရေတိုးပွား လာမှုသည်လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာ့လူသားအားလုံး တို့ကအမှီသဟဲပြုနေကြရသောဂေဟစနစ်အပေါ် ကြီးစွာသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ဖြစ်လာစေ သည်။ တိုးပွားလာသော ကမ္ဘာ့လူဦးရေနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်စေရန် ကောက်ပဲသီးနှံ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုနှင့် သားငါး မွေးမြူရေး ထုတ်လုပ်မှုတို့ကို အလျဉ်းမီအောင် ဆောင်ရွက် ကြရာတွင် စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးတို့သည် အခြေခံအကျဆုံးနှင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သော အရေးကြီးသည့် လုပ်ငန်းများ ဖြစ်ကြသည်။

စိုက်ပျိုးရေးဟူသည်မှာ လူသားနှင့် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်တို့ဆုံစည်းပေါင်းစပ်ရာလုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခု ဖြစ်သည်။ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်သား၊ စိုက်ပျိုး မြေ၊ ကောက်ပဲသီးနှံမျိုးစေ့၊ ရေနှင့် လက်သုံး ကိရိယာများ၊ စက်မှုလယ်ယာသုံး စက်ယန္တရား များ၊ သဘာဝမြေဩဇာနှင့် ဓာတုမြေဩဇာများ၊ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ပေါင်းသတ်ဆေးများ စသည် တို့သည် စိုက်ပျိုးရေးဟူသော လုပ်ငန်းကြီး တစ်ရပ်တွင် မလွဲမသွေ လာရောက်ပေါင်းဆုံကြ ရမည်ဖြစ်သည်။

တိုးပွားလာမည့် ကမ္ဘာ့လူဦးရေကို ကြိုတင် မျှော်မှန်းပြီး စားနပ်ရိက္ခာ အထွက်နှုန်း တိုးမြှင့် လာစေရေးအတွက် နိုင်ငံတကာ စိုက်ပျိုးရေး သုတေသနဆိုင်ရာအကြံပေးအဖွဲ့ (Consultative Group on International Agricultural Research) ကို ၁၉၇၁ ခုနှစ်က စတင် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့ နိုင်ငံ အများအပြား ပါဝင်သော ထိုအဖွဲ့ကြီးက ဆင်းရဲသား ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးသူများအတွက် စားနပ်ရိက္ခာ တိုးမြှင့် ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ရန်





ဦးတည်ချက်ဖြင့် ခေတ်အမီဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံးသော စိုက်ပျိုးရေး နည်းပညာများကို ဖြန့်ဝေပေးလျက်ရှိသည်။ ထိုအဖွဲ့ကြီးတွင် အစိုးရနှင့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းပေါင်း ၅၈ ခုပါဝင်ပြီး နိုင်ငံတကာ စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနစခန်း ၁၆ ခုကို ပံ့ပိုးဖြည့်ဆည်းပေးလျက်ရှိသည်။

နိုင်ငံတကာ စိုက်ပျိုးရေး သုတေသနစခန်းများက ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများရှိ အမျိုးသားစိုက်ပျိုးရေး သုတေသနလုပ်ငန်းများ (National Agricultural Research Systems) ၌ အသုံးပြုနိုင်ရန် ခေတ်အမီဆုံးသော မျိုးစပ်ပစ္စည်းကိရိယာများကို တီထွင်ထုတ်လုပ်ပေးလျက် ရှိသည်။ ထိုကိရိယာများသည် ဆင်းရဲသော လယ်သမားများကို စားနပ်ရိက္ခာ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ် ထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်၍ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု နောက်ကျသော နိုင်ငံများနှင့် ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများ၏ အစိုးရအစီအစဉ်များဖြင့် ခြွင်းချက်မရှိ ရယူနိုင်ကြသည်။

ထိုအဖွဲ့ကြီးက ဦးစီးဦးဆောင် ကမကထပြုနေသော ကောက်ပဲသီးနှံ ဖူလုံစွာ ထွက်ရှိရေးကို ဦးတည်ထားသည့် အစီမံအစဉ်လုပ်ရှားမှု (Green Operation) သည် ကမ္ဘာ့လူဦးရေ

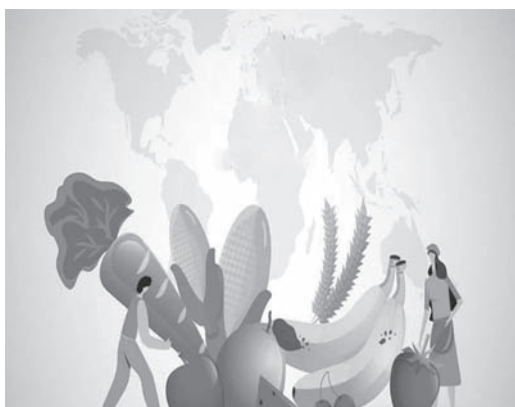
သန်းပေါင်းများစွာကို အစာရေစာ ဝလင်အောင် ကျွေးမွေးနိုင်မည့် စီမံချက်ကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ဇီဝနည်းပညာ၏ အသီးအပွင့်ဖြစ်သော မျိုးဗီဇတော်လှန်ရေးကမူ အစာကိုလည်း ဝစေသလို စီးပွားဥစ္စာကိုလည်း ဖြစ်ထွန်းစေမည်ဖြစ်၍ ထိုအဖွဲ့ကြီး၏ အစီမံအစဉ် လုပ်ရှားမှုကို

ဆင်းရဲသူများနှင့်
ခိုကိုးရာမဲ့သူများ၏ ဘဝသည်
အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးမှုနှင့်
ထပ်တူကျနေသည် ဟူသော၊
ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများသည်
ဒုက္ခသုက္ခများနှင့်
အမြဲသဖြင့်
ရင်ဆိုင်ကြရလိမ့်မည် ဟူသော
အရိုးစွဲနေသည့်
ယုံကြည်မှုများကို
ဇီဝနည်းပညာက
အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်
တစ်ဆစ်ချိုး
ပြောင်းလဲပေးလိမ့်မည်ဟု ...

နောက်ကွယ်ကနေ၍ ကောင်းစွာ အကျိုးပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဇီဝနည်းပညာသည် အပင်နှင့် တိရစ္ဆာန်တို့၏ အရေအတွက်နှင့် အရည်အသွေးတို့ကို လျင်မြန်စွာ တိုးပွားမြှင့်မားလာအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သည်။ ရယူလိုသော မျိုးများကို သမားရိုးကျမျိုးပွားနည်းဖြင့် ခွဲခြားပေါင်းစပ်ရသော အချိန်ကာလကို ဇီဝနည်းပညာက များစွာ တိုတောင်းသွားစေသည်။ ဇီဝနည်းပညာ၏ အစွမ်းကြောင့် အပင်မျိုးစပ်မှု လုပ်ငန်းများ၌ ပို၍ တိကျသေချာအောင် လုပ်ဆောင်လာနိုင်သလို ထွက်ပေါ်လာသည့် မျိုးများ၏ အရည်အသွေးကိုလည်း ယခင်ကထက်ပို၍ နီးနီးစပ်စပ် ခန့်မှန်း တွက်ချက်လာနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

မိုးခေါင်ရေရှားမှုဒဏ်ကိုခံနိုင်သော အပင်များ၊ ဆားဓာတ်လွန်ကဲသော မြေပေါ်၌ ပေါက်ရောက်နိုင်သော အပင်များနှင့် သီးနှံဖျက် ပိုးမွှားများ၏ ဒဏ်ကို ခံနိုင်သော အပင်များကို ဇီဝနည်းပညာဖြင့် ဖန်တီးနိုင်သည်။ မူလ အပင်မျိုး၏ ထူးခြားသော လက္ခဏာများကို မျိုးဗီဇနည်းဖြင့် ပြောင်းလဲပေးပြီး အချိန်ကာလ စောစီးစွာ သီးပွင့်နိုင်



အောင်လည်း ဇီဝနည်းပညာက လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်။

အလားတူပင်စိုက်ပျိုးပေါက်ရောက်နိုင်သည့် မြေအမျိုးအစား အကန့်အသတ်ရှိသော အပင်မျိုးများကို ဇီဝနည်းပညာ အသုံးပြုပြီး ပြောင်းလဲထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သဖြင့် နေရာဒေသ ပြောင်းရွှေ့ကာစိုက်ပျိုးနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ ဇီဝနည်းပညာသည် ကောက်ပဲသီးနှံများ၏ အာဟာရတန်ဖိုးကို မြှင့်မားအောင်လည်း စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သည်။ လက်ရှိအားဖြင့် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ၌ အသုံးပြုနေသည့် တိရစ္ဆာန်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများသည် ဇီဝနည်းပညာ သုတေသနလုပ်ငန်းများမှ ထွက်ပေါ်လာသော ရလဒ်ကောင်းများပင် ဖြစ်သည်။

ဒုတိယထောင်စုနှစ် ကုန်ဆုံးလုဆဲဆဲကာလတွင် မျိုးဗီဇ အသွင်ပြောင်းထားသော ကောက်ပဲသီးနှံများကို စိုက်ပျိုးသည့် မြေဧရိယာမှာ သိသာစွာ တိုးပွားများပြားလာခဲ့သည်။ တိုးပွားလာသည့် စိုက်ပျိုးမြေဧရိယာအများစုမှာ ကမ္ဘာ့မြောက်ပိုင်း နိုင်ငံများ၌ဖြစ်ပြီး မျိုးဗီဇ အသွင်ပြောင်းထား

သည့် ပဲပိစပ်၊ ပြောင်းဖူး၊ ဝါဂွမ်း၊ ဆီထွက်
မုန့်ညင်းနှင့် အာလူးတို့သည် အများဆုံး စိုက်ပျိုး
သောသီးနှံများဖြစ်ကြသည်။ တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးသည့်
ကောက်ပဲသီးနှံများအနက် ပေါင်းသတ်ဆေးဒဏ်
ကို ခံနိုင်သော အပင်မျိုးများက ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း
ကျော် ရှိနေပြီး ပိုးမွှားဒဏ်ခံနိုင်သော အပင်မျိုး
များက ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ရှိနေသည်။



ပိုးမွှားဒဏ်ခံနိုင်သော အပင်မျိုးများသည်
သီးနှံဖျက်ပိုးမွှားများကို တိုက်ထုတ်ပေးနိုင်သည့်
အဆိပ်ဓာတ်တစ်မျိုးကို ထုတ်ပေးနိုင်အောင် ဇီဝ
နည်းပညာဖြင့် မျိုးပီဇ အသွင်ပြောင်းထားခြင်း
ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ အဆိပ်ဓာတ်ကို ထုတ်ပေးနိုင်
အောင် မျိုးပီဇ အသွင်ပြောင်းထားသည့်အတွက်
ပိုးသတ်ဆေး သုံးစွဲရမှုပမာဏ များစွာ လျော့ကျ
လာသဖြင့် ပိုးသတ်ဆေးအတွက် သုံးစွဲရသည့်
စရိတ်စကများကို လျှော့ချလာနိုင်ကာ စိုက်ပျိုး
တောင်သူတို့ကို စီးပွားရေး ချောင်လည်လာစေ
သည်။

ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံမှ သိပ္ပံပညာရှင်များသည်
ဗီတာမင်အေနှင့် သံဓာတ် များစွာပါဝင်အောင်

ဇီဝနည်းပညာဖြင့် မျိုးပီဇ အသွင်ပြောင်းထား
သော စပါးမျိုးကို ဓာတ်ခွဲခန်း၌ ဖန်တီးထုတ်လုပ်
နိုင်ခဲ့ကြသည်။ ယင်းသို့သော ဇီဝနည်းပညာ
ဖန်တီးမှုသည် ကမ္ဘာပေါ်၌ ဆန်ကို အဓိကထား၍
စားသုံးသော လူသန်းပေါင်း ၂,၄၀၀ တို့အတွက်
ကလေးသူငယ်များတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည့်
မျက်စိကွယ်ခြင်းနှင့် သွေးအားနည်းခြင်း
အန္တရာယ်များမှ အစဉ်ထာဝရ ကာကွယ်ပေးနိုင်
လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတကာ စိုက်ပျိုးရေး သုတေသနဆိုင်ရာ
အကြံပေးအဖွဲ့ကြီးက ဦးဆောင်ဦးရွက် ပြုနေ
သော ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေး အစီမံအစဉ်
လှုပ်ရှားမှုကြီးကို ကျားကန်ပေးနေသည့် မျိုးပီဇ
တော်လှန်ရေး၏ အနှစ်သာရဖြစ်သော ဇီဝနည်း
ပညာသည် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံစွာထွက်ရှိရေးကို
ကောင်းစွာ အထောက်အပံ့ပြုနေရုံမျှမက ကမ္ဘာ့
လူသားတို့၏ နှလုံးသည်းပွတ်ထဲ၌ အရိုးစွဲနေ
သော အယူအဆများကိုပါ ပြောင်းလဲပေးနိုင်
လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ဆင်းရဲသူများနှင့် ခိုကိုးရာမဲ့သူများ၏ ဘဝ
သည် အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးမှုနှင့် ထပ်တူကျနေ
သည် ဟူသော ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများသည် ဒုက္ခ
သုက္ခများနှင့် အမြဲသဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြရလိမ့်မည်
ဟူသော အရိုးစွဲနေသည့် ယုံကြည်မှုများကို ဇီဝ
နည်းပညာက အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်
တစ်ဆစ်ချိုးပြောင်းလဲပေးလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်
ရပေသည်။

ပါမောက္ခကိုကိုအောင်

A True Woman's Eye



- * Love me not for comely grace,
For my pleasing eye or face;
Nor for any outward part,
Nor for my constant heart:
- * For those may fail or turn to ill,
So thou and I sever.
- * Keep therefore a true woman's eye,
And love me still, but know not why;
So hast thou the same reason still
To doat upon me ever.

Anon

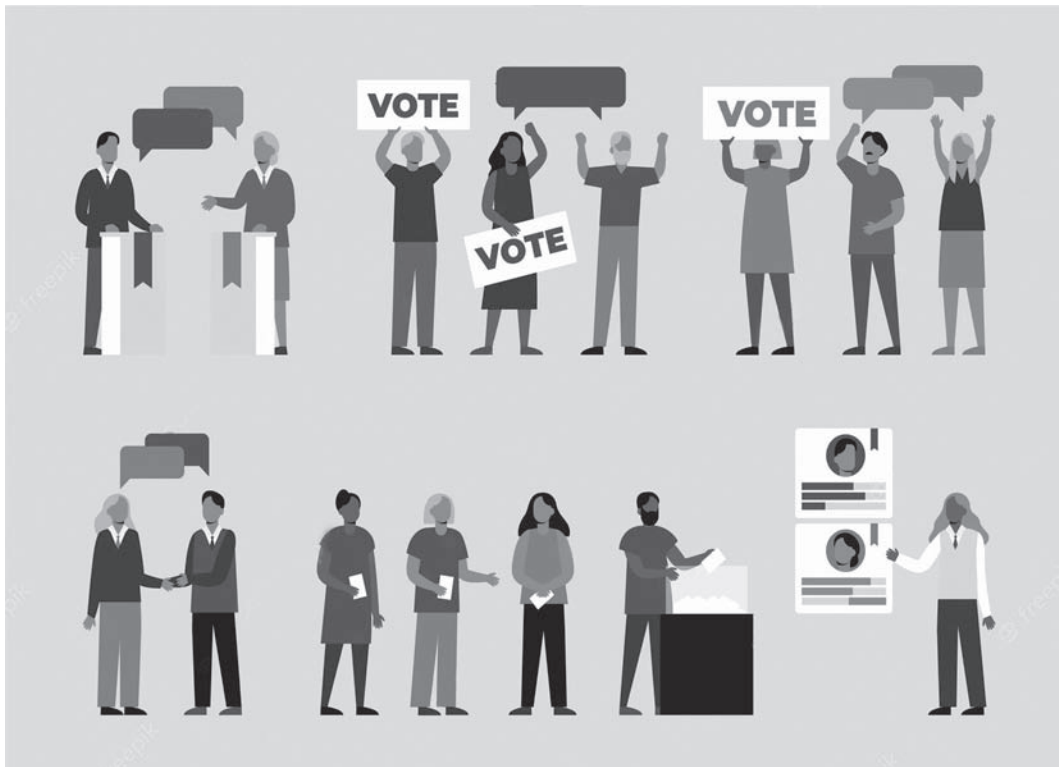
ကညာမျက်လုံး အပြုံးသစ္စာ

- * အလှပေါ်အယဉ်ဆင့်
တင့်တယ်ရုံမျှဖြင့် မချစ်ပါနှင့်။
ညှို့မျက်လုံး အပြုံးတစ်မျက်နှာ
စွဲမက်စရာ ရူပကာတစ်ကိုယ်လုံး။
နှလုံးသားရဲ့ မြဲတဲ့သစ္စာ
ဒါလောက်နဲ့တော့ မချစ်ပါနဲ့။ ။
- * မမြဲသင်္ခါ ဤရုပ်လွှာ
အမုန်းတရား ဆထက်ပွား
ပျက်ပြယ်လေပြီတကား။ ။
- * သစ္စာနဲ့ယှဉ် ကြည်လင်တဲ့အမြင်အား
ချစ်ခြင်းသည်ပင် ပဟေဠိအလား၊
တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦးပင် ချစ်လွန်းတင်
အပြန်အလှန် မေတ္တာပွား
မြဲချစ်ပါတော့လား။ ။

ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)



နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် ရွေးကောက်ပွဲမဲဆွယ်စည်းရုံးမှု ရန်ပုံငွေ သုတကျော်



နိုင်ငံရေးနယ်ပယ်ရှိ ငွေကြေး၏အခန်းကဏ္ဍသည် ဒီမိုကရေစီစနစ်အတွက် အကြီးမားဆုံး ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း၊ နိုင်ငံရေးရန်ပုံငွေနှင့် ဆက်စပ်သော ဥပဒေစည်းမျဉ်းများအကြောင်းနှင့် နိုင်ငံတကာရှိ နိုင်ငံရေးပါတီများ၏ ရွေးကောက်ပွဲ မဲဆွယ်စည်းရုံးမှု ရန်ပုံငွေကန့်သတ်ချက်များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

နိဒါန်း

ဒီမိုကရေစီဆိုသည်မှာ အစိုးရကို ပြည်သူလူထုက ရွေးချယ်သည့်စနစ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ယင်းသို့ ရွေးချယ်ရာတွင် ပြည်သူများသည် တန်းတူညီမျှဖြစ်သည်ဟု ခံယူထားသည်။ သို့ရာတွင် နိုင်ငံရေးရန်ပုံငွေ တန်းတူညီမျှစွာ ရယူသုံးစွဲနိုင်ခြင်း မရှိသောကြောင့် မညီမျှသော နိုင်ငံရေးကစားကွင်းတစ်ခု ပေါ်ထွန်းစေသည်။ နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများသည်

ရန်ပုံငွေအပေါ်မူတည်၍ နိုင်ငံရေးပါတီဝင်များ စုဆောင်းခြင်း၊ ပါတီရုံးခန်းများ ဖွင့်လှစ်ခြင်း၊ ရွေးကောက်ပွဲတွင် အနိုင်ရရှိရေးအတွက် မဲဆွယ် စည်းရုံးခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ကြရသည်။

နိုင်ငံရေးနယ်ပယ်ရှိငွေကြေး၏အခန်းကဏ္ဍမှာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် ဒီမိုကရေစီစနစ်ကို အကြီးမားဆုံးသော ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးများ၏ ပမာဏများပြားသော မဲဆွယ်ရန်ပုံငွေ လှူဒါန်းမှုများ၊ လက်တင်အမေရိကနိုင်ငံများတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးမှောင်ခိုခြင်းမှ ရရှိသော ငွေကြေးများ၊ အာဖရိကနိုင်ငံများတွင် ရာဇဝတ်မှုနှင့် မကင်းသောရန်ပုံငွေကြေးများ၊ အာရှနှင့် ဥရောပတစ်လွှားတွင် အဂတိလိုက်စားမှု အရှုပ်တော်ပုံများနှင့် ဆက်စပ်နေမှု ဖြစ်သည်။ အထင်ရှားဆုံးဖြစ်ရပ်မှာ ဝါးတားဂိတ် အရှုပ်တော်ပုံ ဖြစ်သည်။

ဝါးတားဂိတ် အရှုပ်တော်ပုံ



ဝါးတားဂိတ်အရှုပ်တော်ပုံ ဆိုသည်မှာ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်များအတွင်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု

၌ ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် ငွေကြေးနှင့်ဆက်စပ်သော နိုင်ငံရေးအရှုပ်တော်ပုံ တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဝါရှင်တန် ဒီစီရှိ ဒီမိုကရက်တစ် နေရှင်နယ်ကော်မတီ၏ ရုံးချုပ်အဆောက်အအုံဖြစ်သော ဝါးတားဂိတ် အဆောက်အအုံကို ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်မှု၊ တရားမဝင်ငွေကြေးများ ထားရှိမှု၊ နာမည်ပျက်စာရင်းဝင်မှု၊ သမ္မတ၏ဖောက်ပြန်မှု၊ တရားမဝင် အသုံးခိုးဖမ်းမှုနှင့် ဖျောက်ဖျက်မှုများဖြင့် နာမည်ဆိုးတွင်ခဲ့သည်။

ထိုအရှုပ်တော်ပုံကြောင့် ၁၉၇၄ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၉ ရက်တွင် အမေရိကန်သမ္မတရစ်ချက်နစ်ဆင် ရာထူးမှ နုတ်ထွက်သည်အထိ ဖြစ်ခဲ့ရပြီး အမေရိကန်သမ္မတများတွင် ပထမဆုံးနှင့် တစ်ဦးတည်းသော နုတ်ထွက်မှု ဖြစ်သည်။

ထိုအဖြစ်အပျက်သည် ၁၉၇၂ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁၇ ရက်တွင် ဒီမိုကရက်တစ် နေရှင်နယ် ကော်မတီ၏ ရုံးချုပ်အဆောက်အအုံကို ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်ခဲ့သော လူငါးဦးကို ဖမ်းဆီးမိရာမှ စတင်ခဲ့သည်။ အက်ဖ်ဘီအိုင်က ၁၉၇၂ ခုနှစ်၌ သမ္မတပြန်လည်ရွေးချယ်သည့် ကော်မတီ၏ ရန်ပုံငွေများတွင် တရားမဝင်ရရှိသောငွေကြေးများ ရယူခြင်းများနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

နိုင်ငံရေးရန်ပုံငွေ အရေးကြီးပုံ

ရွေးကောက်ပွဲတွင် ယှဉ်ပြိုင်ကြသည့် နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများသည် ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခံရရန် အဓိကကျသော နည်းလမ်းတစ်ရပ်မှာ ရွေးကောက်ပွဲများ၌ မဲဆွယ်စည်းရုံးခြင်း ဖြစ်သည်။ မဲဆွယ်စည်းရုံးမှုများ

တွင်နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့်ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများသည် ရွေးကောက်ပွဲတွင် အနိုင်ရရှိစေရန်အတွက် နိုင်ငံရေးရန်ပုံငွေများ ရယူသုံးစွဲကြရသည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံရေးရန်ပုံငွေသည် ဒီမိုကရေစီဖြစ်ထွန်းရေးတွင် အရေးကြီးသည့်အခန်းကဏ္ဍတစ်ခု ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံရေးရန်ပုံငွေက နိုင်ငံရေးပါတီများ၊ ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများကို ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခံရနိုင်ရန် ခိုင်မာအားကောင်းစေနိုင်ပြီး တန်းတူညီမျှစွာ ယှဉ်ပြိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ပိုမိုရရှိစေသည်။

နိုင်ငံရေးရန်ပုံငွေဆိုသည်မှာ နိုင်ငံရေးဖြစ်စဉ်တွင် ပါဝင်သည့် ငွေကြေးများအားလုံးကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများသို့ နိုင်ငံရေးရန်ပုံငွေ ထောက်ပံ့မှုများသည် ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိရန်၊ အဂတိလိုက်စားမှု ကင်းရှင်းရန်၊ နိုင်ငံသားများ၏ ယုံကြည်မှုရရှိရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးတွင် နိုင်ငံရေးရန်ပုံငွေနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဥပဒေစည်းမျဉ်းများကို ထုတ်ပြန် ပြဋ္ဌာန်းထားကြသည်။

နိုင်ငံရေးရန်ပုံငွေနှင့် ဆက်စပ်သော ဥပဒေစည်းမျဉ်းများ

နိုင်ငံရေးရန်ပုံငွေများကို မည်ကဲ့သို့ ထိန်းချုပ်မည်ဆိုသည်ကို နိုင်ငံအသီးသီးတွင် အချိန်အခါနှင့် အခြေအနေအပေါ် လိုက်လျောညီထွေစွာ ဥပဒေစည်းမျဉ်းများဖြင့် တားမြစ်ခြင်း၊ ကန့်သတ်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ဒီမိုကရေစီစနစ်သို့ အသွင်ကူးပြောင်းခါစ ရွေးကောက်ပွဲများစတင် ကျင်းပသော နိုင်ငံများတွင်

တစ်စုံတစ်ခုသော အရင်းအမြစ်များမှ လှူဒါန်းမှုကို တားမြစ်ခြင်း၊ အစိုးရရန်ပုံငွေ သုံးစွဲခြင်းများကို ကန့်သတ်ခြင်း အနည်းငယ်သာရှိပြီး ရွေးကောက်ပွဲများကို ပုံမှန် ကျင်းပနိုင်ခြင်းနှင့် ဒီမိုကရေစီစနစ်သို့ အသွင်ကူးပြောင်းမှု ရင့်သန်လာချိန်တွင် ဥပဒေစည်းမျဉ်းများဖြင့် တားမြစ်ခြင်း၊ ကန့်သတ်ခြင်းများကို ပိုမို ဆောင်ရွက်လာကြသည်။

ယင်းသို့ ဥပဒေစည်းမျဉ်းများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ နိုင်ငံရေးရန်ပုံငွေများ မည်သို့ရရှိပြီး မည်သို့သုံးစွဲသည်ဆိုသည်ကို ပွင့်လင်းမြင်သာမှု ရှိစေရန်၊ အဂတိလိုက်စားခြင်း၊ တရားမဝင်ငွေကြေးများ လက်ခံခြင်း၊ မသမာမှုပြုခြင်းများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံအသီးသီးတွင် နိုင်ငံရေးရန်ပုံငွေနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဥပဒေစည်းမျဉ်းများကို တိတိကျကျ ချမှတ်ပြီး ထိရောက်အသက်ဝင်အောင် ဆောင်ရွက်၍ ချိုးဖောက်သူများကို အရေးယူ ဆောင်ရွက်ကြသည်။

တားမြစ်ခြင်းနှင့် ကန့်သတ်ခြင်းများ

နိုင်ငံရေးပါတီများ နှင့် ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများကို မည်သူကသာလျှင် လှူဒါန်းငွေများ ပံ့ပိုးခွင့်ရှိသည်ကို ဥပဒေများဖြင့် ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ထိုသို့ တားမြစ်ကန့်သတ်ရခြင်းမှာ ဒီမိုကရေစီဖြစ်စဉ်ကို အဟန့်အတားဖြစ်စေမည့် ကူညီပံ့ပိုးမှုများကို ဟန့်တားလို၍ ဖြစ်သည်။ လှူဒါန်းငွေများကို တားမြစ်ကန့်သတ်ခြင်း အမျိုးအစားနှင့် အကြောင်းအရာများမှာ -

တားမြစ်ကန့်သတ်ခြင်း အမျိုးအစားများ	တားမြစ်ကန့်သတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
ပြည်ပအဖွဲ့အစည်းများမှ လှူဒါန်းခြင်းများ	ပြည်ပဩဇာလွှမ်းမိုးမှုမှ ကာကွယ်ရန်၊ မိမိတို့၏ ကံကြမ္မာကို မိမိတို့ဖန်တီးနိုင်ရန်၊
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများမှ လှူဒါန်းခြင်းများ	အကျိုးစီးပွား ကို မျှော် ကိုး ချ် လွှမ်းမိုးမှု ကို ကန့်သတ်ရန်၊ နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် ကိုယ်စားလှယ်များ အမှီအခိုကင်းရန်၊
နိုင်ငံတော်မှ ထောက်ပံ့လှူဒါန်းခြင်းများ	နိုင်ငံတော်ပိုင်ငွေကြေးများကို နိုင်ငံရေး ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်စေရန်၊
အဖွဲ့အစည်းများ/သမဂ္ဂများမှ လှူဒါန်းခြင်းများ	အကျိုးစီးပွား တစ်စုံတစ်ရာအရ စုစည်းထားသော အဖွဲ့အစည်းများ၏ မူမမှန်သော ဩဇာသက်ရောက်မှုများမှ ကာကွယ်ရန်၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် သမဂ္ဂများအကြား မျှတမှုရှိစေရန်၊
အစိုးရနှင့် စာချုပ်ချုပ်ဆိုထားသော စီးပွားရေး အဖွဲ့အစည်းများမှ လှူဒါန်းခြင်းများ	အစိုးရထံမှ စာချုပ်များ၊ ကန်ထရိုက်များ ရရှိရန် အတွက် အတုံ့အလှည့်အနေဖြင့် လှူဒါန်းသည့် အန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန်၊ နိုင်ငံရေးပါတီများ ငွေကြေးအထောက်အပံ့ရယူရာတွင် ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိစေရန်နှင့် ဥပဒေနှင့် ညီညွတ်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးရာတွင် ပိုမိုလွယ်ကူမှု ရှိစေရန်၊
တစ်ဆင့်ခံ လှူဒါန်းခြင်းများ၊ အမည်မသိ လှူဒါန်းခြင်းများ	တစ်ဆင့်ခံလှူဒါန်းခြင်းနှင့် အမည်မသိလှူဒါန်းခြင်းသည် ရှုပ်ထွေးမှုများရှိသဖြင့် တားမြစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတကာတွင် နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် ရွေးကောက်ပွဲ မဲဆွယ်စည်းရုံးမှု ရန်ပုံငွေ ကန့်သတ်ချက်များ

(က) ပြင်သစ်နိုင်ငံ

ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပချိန်တွင် အလှူရှင်တစ်ယောက်သည် နိုင်ငံရေးပါတီတစ်ခုကို လှူဒါန်းခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပမာဏကန့်သတ်ချက်မှာ ယူရို ၇၅၀၀ (မြန်မာငွေ ကျပ် ၁၅,၁၉၃,၉၅၀) (၁ ယူရို = ၂၀၁၈ ကျပ်) ထက် ကျော်လွန်ခြင်း မရှိရန် သတ်မှတ်ထားသည်။

(ခ) ရုရှားဖက်ဒရေးရှင်းနိုင်ငံ

ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပချိန်တွင် အလှူရှင် တစ်ယောက်သည် နိုင်ငံရေးပါတီတစ်ခုကို လှူဒါန်းခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ “နိုင်ငံရေးပါတီများ ၏ ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ ဘဏ္ဍာငွေကို ကုန်ကျ စရိတ်များ ချန်လှပ်၍ တွက်ချက်ရမည်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံသားများနှင့် တရားဝင်အဖွဲ့အစည်းများ၏ လှူဒါန်းမှုများဖြစ်သော နိုင်ငံသားတစ်ဦးချင်းစီ နှင့် တရားဝင်အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုချင်းစီ၏ လှူ ဒါန်းမှုများသည် ဖက်ဒရယ်ဥပဒေအရခွင့်ပြုထား သည့် အများဆုံး ကုန်ကျစရိတ်၏ ၀ ဒသမ ၀၇ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ၃ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းသာ ခွင့်ပြု ထားသည်။

(ဂ) ကိုရီးယားပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ

ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပချိန်တွင် အလှူရှင် တစ်ယောက်သည် နိုင်ငံရေးပါတီတစ်ခုကို လှူဒါန်းခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပမာဏကန့်သတ် ချက်မှာ ရွေးကောက်ပွဲ ကုန်ကျစရိတ်များမှလွဲ၍ နိုင်ငံရေးပါတီရန်ပုံငွေအနေဖြင့် ၅၀၀,၀၀၀ ဝမ် (မြန်မာငွေကျပ် ၇၃၅,၇၀၀) (၁ဝမ်=၁ဒသမ ၄၇ ကျပ်) ခွင့်ပြုထားပြီး ရွေးကောက်ပွဲဝင်ရောက် ယှဉ်ပြိုင်မည့် ကိုယ်စားလှယ်လောင်းတိုင်း အတွက် နိုင်ငံရေးပါတီတစ်ခုသို့ လှူဒါန်းထား သည့်ငွေမှ ရွေးကောက်ပွဲကုန်ကျစရိတ်အဖြစ် ဝမ် ၂၀၀,၀၀၀ (မြန်မာငွေ ကျပ် ၂၉၄,၂၈၀) ကျခံ သုံးစွဲနိုင်ကြောင်း သတ်မှတ်ထားသည်။

(ဃ) အီတလီနိုင်ငံ

ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပချိန်တွင် အလှူရှင် တစ်ယောက်သည် နိုင်ငံရေးပါတီတစ်ခုကို



လှူဒါန်းခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမှ ပါတီတစ်ခုကို ငွေသားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားနည်း ဖြင့်ဖြစ်စေ တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် ကြားခံများ မှတစ်ဆင့် လှူဒါန်းမှုများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်နှစ်လျှင် စုစုပေါင်းတန်ဖိုး ယူရို ၁၀၀,၀၀၀ (မြန်မာငွေကျပ် ၂၀၂,၅၈၆,၀၀၁) (၁ယူရို=၂၀၁၈ ကျပ်) ထက် ကျော်လွန်ခွင့်မရှိရဟု သတ်မှတ် ထားသည်။

(င) တိုင်ဝမ်နိုင်ငံ

ပါတီတစ်ခုတည်း သို့မဟုတ် ပါတီအဖွဲ့ အစည်းတစ်ခုတည်းသို့ တစ်နှစ်လျှင် စုစုပေါင်း လှူဒါန်းမှုပမာဏသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်း ဖြစ်ပါက တိုင်ဝမ်ဒေါ်လာ ၃၀၀,၀၀၀ (မြန်မာငွေ ကျပ် ၁၉,၈၇၉,၀၀၁) (၁ တိုင်ဝမ်ဒေါ်လာ = ၆၆ ကျပ်)၊ အကျိုးအမြတ်ရယူသည့် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများဖြစ်ပါက တိုင်ဝမ်ဒေါ်လာ ၃၀၀,၀၀၀ (မြန်မာငွေ ကျပ် ၁၉,၈၇၉,၀၀၁)၊ အရပ်ဘက် အဖွဲ့အစည်းများဖြစ်ပါက တိုင်ဝမ်ဒေါ်လာ ၂၀၀,၀၀၀ (မြန်မာငွေ ကျပ် ၁၃,၂၅၂,၆၆၇) ထက် ကျော်လွန်ခွင့်မရှိရန်နှင့် လှူဒါန်းနိုင်သည့် ပမာဏ စုစုပေါင်းသည် ပြဋ္ဌာန်းချက်များနှင့်အညီ ဖြစ်ရ မည်။

မတူညီသည့်ပါတီများ သို့မဟုတ် ပါတီ အဖွဲ့အစည်းများသို့ လှူဒါန်းနိုင်သည့် ပမာဏ စုစုပေါင်းသည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတည်းမှဖြစ်ပါက တိုင်ဝမ်ဒေါ်လာ ၆၀၀,၀၀၀ (မြန်မာငွေ ကျပ် ၃၉,၇၅၈,၀၀၂)၊ အကျိုးအမြတ် ရယူသည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုတည်းမှ ဖြစ်ပါက တိုင်ဝမ်ဒေါ်လာ ၆,၀၀၀,၀၀၀ (မြန်မာငွေကျပ် ၃၉၇,၅၈၀,၀၂၂)၊ အရပ်ဘက် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတည်းမှဖြစ်ပါက တိုင်ဝမ် ဒေါ်လာ ၄,၀၀၀,၀၀၀ (မြန်မာငွေ ကျပ် ၂၆၅,၀၅၃,၃၄၈) ထက် ကျော်လွန်ခြင်းမရှိရဟု သတ်မှတ်ထားသည်။

(စ) စပိန်နိုင်ငံ



ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပချိန်တွင် အလှူရှင် တစ်ယောက်သည် နိုင်ငံရေးပါတီတစ်ခုကို လှူဒါန်းခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို ပါတီတစ်ခုတည်းမှဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတည်းမှဖြစ်စေ၊ ညွန့်ပေါင်းအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတည်းမှဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အုပ်စုတစ်စုတည်းမှဖြစ်စေ ဖွင့်လှစ်ထားသောအကောင့်သို့



ယူရိ ၆,၀၀၀ (မြန်မာငွေ ကျပ် ၁၂,၂၁၇,၇၅၆) ထက်ကျော်လွန်၍ ရွေးကောက်ပွဲအလို့ငှာ လှူဒါန်းခြင်းမပြုရဟု သတ်မှတ်ထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် ရွေးကောက်ပွဲမဲဆွယ်စည်းရုံးမှု ရန်ပုံငွေကန့်သတ်ချက်များ

(က) နိုင်ငံရေးပါတီများမှတ်ပုံတင်ခြင်း ဥပဒေတွင်-

- (၁) နိုင်ငံရေးပါတီအဖြစ် ကော်မရှင်သို့ မှတ်ပုံတင်ပေးရန် လျှောက်ထားသည့် အခါ ပြည်ထောင်စုတစ်ဝန်းလုံးတွင် စည်းရုံးမည့်ပါတီဖြစ်ပါက ပါတီရန်ပုံငွေကျပ် သိန်း ၁,၀၀၀ ကိုလည်းကောင်း၊ တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်တစ်ခုအတွင်း၌သာ စည်းရုံးမည့်ပါတီဖြစ်ပါက ပါတီရန်ပုံငွေ ကျပ် သိန်း ၁၀၀ ကိုလည်းကောင်း မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ်တစ်ခုတွင် ငွေစာရင်း ဖွင့်လှစ်ပြီး ကြောင်း အထောက်အထားနှင့်အတူ တင်ပြရမည် ဟူ၍ လည်းကောင်း၊

(၂) ပါတီရန်ပုံငွေ ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ နိုင်ငံရေးပါတီများသည် ပါတီဝင်ကြေးနှင့် ပါတီလစဉ်ကြေး၊ ပြည်တွင်းရှိ နိုင်ငံသားတစ်ဦးချင်းက ဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့အစည်းအလိုက်ဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံသားပိုင်ကုမ္ပဏီသို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီ အစုအဖွဲ့ကဖြစ်စေ ၎င်းတို့ တရားဝင် ရရှိထားသော ငွေကြေးပစ္စည်းများထဲမှ ပါတီသို့လှူဒါန်းထည့်ဝင်သည့်ငွေကြေး သို့မဟုတ် ပစ္စည်း၊ ပါတီပိုင်စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများမှ တရားဝင်ရရှိသော ငွေနှင့် အမြတ်အစွန်းတို့ကို ကောက်ခံ စုစည်း ရယူနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ရရှိ



သော ပါတီရန်ပုံငွေမှ ငွေကြေး၊ ပစ္စည်း များပေါ်တွင် ထမ်းဆောင်ရမည့် အခွန် အခများကို ကင်းလွတ်ခွင့်ပြုထားသည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊

(၃) နိုင်ငံရေးပါတီများသည် ရရှိသောပါတီ ရန်ပုံငွေများမှ လွှတ်တော်သက်တမ်း တစ်ရပ်အတွင်းတွင် မိမိပါတီ စည်းရုံး ရေးအတွက် ပါတီစည်းမျဉ်းနှင့်အညီ သတ်မှတ်ထားသော အသုံးစရိတ်များ ကို သုံးစွဲခွင့်ရှိသည်။ အထွေထွေရွေး ကောက်ပွဲ၌ဖြစ်စေ၊ ကြားဖြတ်ရွေး ကောက်ပွဲ၌ဖြစ်စေမိမိပါတီကိုကိုယ်စား ပြု၍ ရွေးကောက်ခံသော လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်လောင်း တစ်ဦးစီ အတွက် သတ်မှတ်ထားသော အသုံး စရိတ်များကိုသုံးစွဲခွင့်ရှိသည်ဟုပြဋ္ဌာန်း ထားသည်။

(ခ) နိုင်ငံရေးပါတီများ မှတ်ပုံတင်ခြင်း နည်း ဥပဒေများတွင် -

နိုင်ငံရေးပါတီတစ်ခုသည် အထွေထွေ ရွေးကောက်ပွဲ၌ဖြစ်စေ၊ ကြားဖြတ် ရွေးကောက်ပွဲ၌ဖြစ်စေ ရွေးကောက်

- နိုင်ငံရေးနှင့်
- ဆက်နွှယ်သော
- ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ
- ဥပဒေ၊
- နည်းဥပဒေများ၊
- စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ
- ချိုးဖောက်သူများကို
- အရေးယူဆောင်ရွက်ရန်
- လိုအပ်ကြောင်း ...



ပွဲအသုံးစရိတ်ငွေကို မိမိပါတီအား
ကိုယ်စားပြု၍ ရွေးကောက်ခံသော
ပြည်သူ့လွှတ်တော်၊ အမျိုးသားလွှတ်
တော်နှင့် တိုင်းဒေသကြီးလွှတ်တော်
သို့မဟုတ် ပြည်နယ်လွှတ်တော် ကိုယ်
စားလှယ်လောင်း တစ်ဦးစီအတွက်
ငွေကျပ်သိန်း၁၅၀အထိလည်းကောင်း၊
တိုင်းရင်းသားလူမျိုးလွှတ်တော် ကိုယ်
စားလှယ်လောင်း တစ်ဦးစီအတွက်
ငွေကျပ်သိန်း၃၀၀အထိလည်းကောင်း
သုံးစွဲနိုင်သည်။ အဆိုပါ ရွေးကောက်ပွဲ
အသုံးစရိတ်ငွေကို ရွေးကောက်ခံမည့်
ကိုယ်စားလှယ်လောင်း၏ တရားဝင်
ရရှိသောငွေမှလည်းကောင်း၊ တရားဝင်
ရရှိထားသည့် ပါတီရန်ပုံငွေမှလည်း
ကောင်း ကျခံသုံးစွဲနိုင်သည်ဟု ပြဋ္ဌာန်း
ထားသည်။

နိဂုံး

နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် ရွေးကောက်ပွဲမဲဆွယ်
စည်းရုံးမှု ရန်ပုံငွေနှင့်စပ်လျဉ်း၍ -

- (က) နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် လွှတ်တော်
ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများသည်
မဲဆွယ်စည်းရုံးမှုရန်ပုံငွေ ရရှိရန်မှာ
မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပြီး ထိုရန်ပုံငွေ
အထောက်အပံ့များကို ဥပဒေနှင့်
အညီရယူကောက်ခံစုစည်းခွင့်ရှိသည်။
- (ခ) နိုင်ငံရေးနှင့် ဆက်နွှယ်သော ဘဏ္ဍာ
ရေးသည်အရှုပ်အထွေးများပေါ်ပေါက်
တတ်သဖြင့် ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေများ၊

စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများဖြင့် ထုတ်ပြန်
၍ ထိထိရောက်ရောက် ကြီးကြပ်ရန်
လိုအပ်သည်။

- (ဂ) နိုင်ငံရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော ဘဏ္ဍာ
ရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေများ၊
စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို နိုင်ငံရေး
ပါတီများကလည်းကောင်း၊ လွှတ်တော်
ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများက လည်း
ကောင်း တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်
ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။
- (ဃ) နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် ရွေးကောက်ပွဲ
မဲဆွယ်စည်းရုံးရေးရန်ပုံငွေများ ရယူ
ကောက်ခံ စုစည်းခြင်း၊ သုံးစွဲခြင်းများ
တွင် ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိရန်နှင့် အကတိ
တရားကင်းရှင်းရန် လိုအပ်သည်။
- (င) နိုင်ငံရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော ဘဏ္ဍာ
ရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေများ၊
စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ချိုးဖောက်
သူများကို အရေးယူဆောင်ရွက်ရန်
လိုအပ်ကြောင်း နိဂုံးချုပ် ဖော်ပြအပ်
ပါသည်။

သုတကျော်

ဘီလီယံနာများအသုံးပြုသည့် လုပ်ဆောင်ရန်စာရင်း ကိုရင်ကျော်



မိမိ၏ အချိန်များကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများကို စာရင်းပြုစုထားရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ ဘီလီယံနာများသည် လုပ်ဆောင်စရာစာရင်းများကို အသုံးပြုကြကြောင်းနှင့် ရစ်ချတ်ဘရန်ဆန်၏လုပ်ဆောင်ချက်စာရင်းပြုစုထားပုံအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

(ယခင်လမှအဆက်)

သင်၏ လုပ်စရာစာရင်းကိုရေးရန် အရေးကြီးသော အကြံပြုချက် ခုနစ်ချက်

ဤသို့ဆိုလျှင် လုပ်စရာစာရင်းတစ်ခုရှိရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသလဲဆိုသည်ကို ယခု အချိန်တွင် သင် နားလည်ပြီဆိုပါက သင့်ကိုယ်ပိုင်စာရင်းကို ဖန်တီးရန် အချိန်တန်ပြီဖြစ်သည်။

ပထမဦးစွာ သင်၏ လုပ်စရာစာရင်းကို မရေးမီ ဤအရေးကြီးသော အကြံပြုချက် ခုနစ်ချက်ကို လေ့လာရပါမည်။

၁။ လုပ်ငန်းတစ်ခုစီအတွက် အချိန်ခန့်မှန်းချက် ပေးပါ။

လုပ်စရာစာရင်းတွင် လူအများစုလုပ်လေ့ ရှိသည့် အမှားများထဲက တစ်ခုမှာ အလုပ်များ ကိုင်တွယ်နိုင်မှုစွမ်းရည်ကို မကြာခဏ လွန်ကဲစွာ တွက်ဆမိခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ကမ္ဘာပေါ် တွင် အချိန်များစွာရှိနေသည်ဟု ထင်ခဲ့ကြသော ကြောင့် အလုပ်များစွာကို ချပစ်လိုက်ကြပြီး တစ်နေ့တာ၏အဆုံးတွင် သူတို့ချရေးထား သည့် အလုပ်အားလုံးကို ပြီးမြောက်ရန် ခက်ခဲ လာကြသည်။



သင်၏ လုပ်စရာစာရင်းတွင် လုပ်ဆောင် စရာများ များစွာကျန်ရှိနေပြီး နေ့တစ်ဝက် ကုန်လွန်သွားသည်ကို တွေ့လိုက်ရသောအခါ သင်သည် စိတ်အားထက်သန်မှု ဆုံးရှုံးသွားခြင်း ကဲ့သို့ ခံစားရလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ဤအရာကို ဖြေရှင်းချက်လိုပါက အလုပ်တစ်ခုစီတိုင်း၏ အချိန်ကို ခန့်မှန်းရန်

ဖြစ်သည်။ အလုပ်များကို ပြီးမြောက်ရန် အချိန် မည်မျှ လိုအပ်သနည်း။ သင့်ကိုယ်သင် လျှော့ တွက်ပြီး အလုပ်များစွာအတွက် အချိန်ဇယား ဆွဲပါ။ သင့်တစ်နေ့တာကို မည်ကဲ့သို့ ဖြတ်သန်း မည်ဆိုသည်ကို နားလည်ရန် အချိန်ကို ခန့်မှန်း သတ်မှတ်ပေးပါ။

၂။ အရေအတွက်ထက် အရည်အသွေးကို ဦးစားပေးပါ။

ပိုမို အကျိုးဖြစ်ထွန်းပြီးမြောက်ချင်ပါက အရေအတွက်ထက် အရည်အသွေးကို ဦးစားပေး တတ်ရန် သင်ယူရပါမည်။ Pareto 80/20 Rule ကဲ့သို့ပင် သင်သည် အကျိုးရလဒ် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ကို ပေးစွမ်းမည့် အလုပ်တစ်ခုတွင် သင့်အချိန်၏ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကို သုံးစွဲလိုပြီး အခြားနည်းဖြင့် မဟုတ်ဘဲ နည်းလမ်းနှစ်ခုဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ။

သို့သော် လူအများစုသည် သူတို့၏ အချိန် အများစုကို အကျိုးရလဒ်အများဆုံး မပေးနိုင် သည့် ကြီးလေးသောအလုပ်များတွင် လုပ်ကိုင် ကြသည်။ သူတို့သည် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရလဒ် ရှိသော အလုပ်တွင် အလုပ်လုပ်ရန် အချိန်ကို ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ရွေးချယ်သည်။

သင်သည် ထိရောက်ပြီး အကျိုးဖြစ်ထွန်း စေရန်အတွက် သင်၏လုပ်စရာစာရင်းကို ချရေးထားကြောင်း သတိရပါ။ အလုပ်များပြီး တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးသည့်အခါ ဘာမှမလုပ်ချင် တော့ပေ။ ထို့ကြောင့် လုပ်စရာများကို ချရေး ထားပြီးပါက အရေးကြီးဆုံးနှင့် ရလဒ်ထွက် ရှိသော အလုပ်များကို ဦးစားပေးပြီး လုပ်ဆောင် ရပါမည်။



လုပ်စရာစာရင်းတစ်ခုတွင် လုပ်ဆောင်စရာ အချက် ငါးချက်ထက် မပိုသင့်ဟု ကျွမ်းကျင်သူ အချို့က အကြံပြုထားသည်။ စာရင်းတစ်ခုတွင် ပျမ်းမျှလုပ်ဆောင်မှု သုံးခုမှ ငါးခုခန့် ရှိသည်။ လုပ်စရာအလုပ်များ များလွန်းလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လွှမ်းမိုးသွားမည်ဖြစ်ပြီးအလုပ်အများစုက ထိခိုက်မှုနည်းသည့်အလုပ် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အရေးကြီးဆုံး အလုပ်များကို ဦးစားပေးရှာဖွေပြီး နံနက်ခင်းတွင် ပထမဆုံးလုပ်ရမည့်အလုပ်ကိုလုပ်ပါ။ ဤနေရာတွင်အရေးကြီးသည်မှာအရည်အသွေးဖြစ်သည်။

၃။ သင့်လုပ်စရာစာရင်းကို မနေ့ညက ရေးပါ။

တချို့လူများက တစ်နေ့တာမစတင်ခင် နံနက်စောစောတွင် သူတို့၏ လုပ်စရာစာရင်း ချရေးရသည်ကို နှစ်သက်ကြသည်။ နံနက်ခင်းအချိန်များသည်သင်၏တစ်နေ့တာကိုအစီအစဉ်ဆွဲရန် မသင့်တော်ဟုဆိုသည်ကို သိပါသလား။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်လူများစွာအတွက် နံနက်ခင်းသည် အလန်းဆန်းဆုံး၊ စွမ်းအင်မြင့်မားပြီး အကျိုးဖြစ်ထွန်းသည့် အခိုက်အတန့်

ဖြစ်သောကြောင့် နံနက်ခင်းတွင် အပြေးအလွှားအစီအစဉ်ရေးဆွဲရန် အသုံးမပြုသင့်ပေ။

ကျွမ်းကျင်သူများအဆိုအရသင်၏လုပ်စရာစာရင်းကို စီစဉ်ရေးသားရန် အကောင်းဆုံးအချိန်သည် ညအိပ်ရာမဝင်မီ ဖြစ်သည်။ သင်အိပ်ပျော်နေချိန်တွင် သင့် မသိစိတ်က နိုးကြားနေသည်။ ထို့နောက် သင်၏စာရင်းကို မသိစိတ်ထဲ ထားခဲ့နိုင်သည်။ နောက်နေ့နံနက် အိပ်ရာထသည့်အခါ ဘာလုပ်ရမှန်း သိပြီးဖြစ်ပြီး ကိုယ့်အလုပ်များကို ချက်ချင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

၄။ သင်၏တာဝန်များကို အမျိုးအစားခွဲပါ။

သင်၏ လုပ်စရာစာရင်းကို ထိထိရောက်ရောက်ဖြစ်စေရန် နောက်ထပ် အရေးကြီးသောသော့ချက်မှာ အလုပ်များကို အမျိုးအစားခွဲရန် ဖြစ်သည်။ နာမည်ကျော်ဝတ္ထုရေးဆရာ Grothaus ၏အဆိုအရသူသည်တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးချိန်တွင် သူရေးခဲ့သော အလုပ်များအားလုံးကို ပြီးမြောက်အောင် မလုပ်နိုင်ပုံ ပေါ်သောကြောင့် သူ၏ လုပ်စရာ စာရင်းအတွက် စိတ်ပျက်ခဲ့ဖူးသည်။

ထို့နောက် သူ့စာရင်းများကို ဒစ်ဂျစ်တယ်အမြန်အလုပ်နှင့်တကယ့်ကမ္ဘာဆိုပြီးအမျိုးအစားသုံးမျိုးခွဲရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ ဒစ်ဂျစ်တယ်အမြန်ဆော့ဖ်ဝဲလ် အမျိုးအစားတွင် ၎င်းသည် အချိန်တိုအတွင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အလုပ်များ ဖြစ်သည့် စမတ်ဖုန်း သို့မဟုတ် လက်ပံတော့ပေါ်တွင်ပြီးမြောက်နိုင်သည့်အလုပ်အားလုံးကိုချရေးခဲ့သည်။

အလုပ်အမျိုးအစားနှင့် ပတ်သက်ပါက အကျိုးသက်ရောက်မှုမြင့်မားပြီးအရေးကြီးသည့်

တကယ့်အလုပ် ဖြစ်သည်။ သူ၏ တတိယအမျိုးအစားတွင် အလုပ်ကိစ္စများနှင့် အခြားအရေးကြီးသော လုပ်ဆောင်မှုများ ပါဝင်သည်။

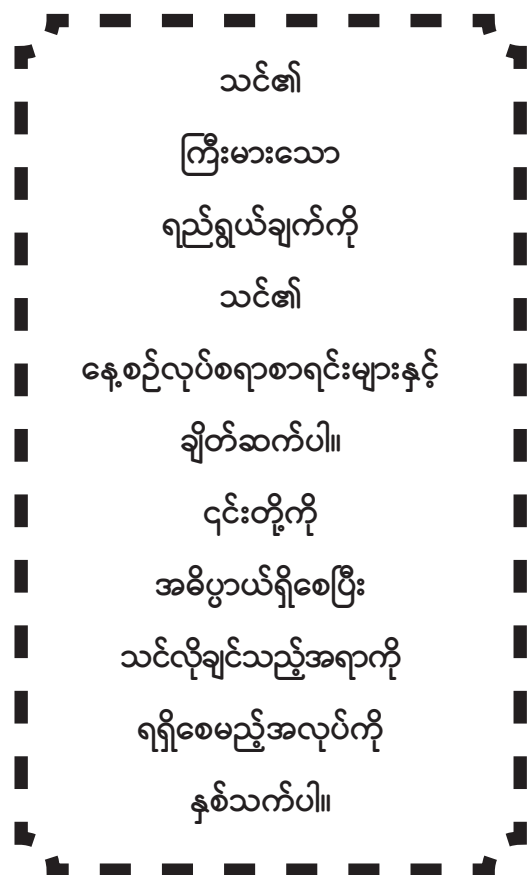
လုပ်စရာစာရင်းကို အမျိုးအစားခွဲပြီး နောက်တွင် ပိုမိုအကျိုးဖြစ်ထွန်းလာပြီး အလုပ်အားလုံးကို တစ်နေ့တာပြီး မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြောင်း မိုက်ကယ် တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ၎င်းသည် ရိုးရှင်းပြီး လုပ်ရလွယ်ကူသော အလုပ်များဖြစ်သောကြောင့် သူ၏ ဒစ်ဂျစ်တယ် အမြန်အမျိုးအစားမှ အလုပ်များကို ဦးစွာ ကိုင်တွယ်ခဲ့သည်။ ဤအလုပ်များကို လုပ်ပြီးနောက် ကျေနပ်ပြီး တကယ့်အလုပ်ကို လုပ်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်နေသည်။ ဤနည်းဖြင့် သူသည် အောင်မြင်လာပြီး သူ၏ တစ်နေ့တာကို ကောင်းစွာ ကိုင်တွယ်လာနိုင်သည်။

သင်လည်း ဤသို့ လုပ်သင့်သည်။ ရစ်ချက်ဘရန်ဆန်ကဲ့သို့ပင် သူ့တွင် နေ့ရက်၊ ရက်သတ္တပတ်၊ လများ၊ နှစ်များနှင့် ဘဝတို့ကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကူညီပေးသော စာရင်းများစွာ ရှိသည်။ သင့်စာရင်းကို အမျိုးအစားခွဲလိုက်သောအခါ သင်သည် အလုပ်ကို ပိုမိုကြီးမားသော အပုံကြီးတစ်ခုမှ မြင်တွေ့နိုင်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သောရှုထောင့်မှ သင့်တစ်နေ့တာကို စုစည်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၅။ မပြည့်စုံမှုများကို အကဲဖြတ်ပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ သင့်စာရင်းထဲတွင် မပြီးနိုင်သည့် အလုပ်များ ရှိနေပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ၎င်းတို့ကို ဆက်လက်ရွှေ့ဆိုင်းပြီး လုပ်ဆောင်ရန် အချိန်တန်သည့်အခါတိုင်း သင်သည် အချိန်ခွဲတတ်သည်။

ဤအလုပ်များအတွက် အကြောင်းပြချက်များကိုအကဲဖြတ်ရမည်။ သူတို့ကိုအဘယ်ကြောင့်ပထမ နေရာမှာ ပစ်ထားသနည်း။ ရင်ခုန် စိတ်လှုပ်ရှားနေပါသလား။ ဒါလုပ်ရသည်ကို မုန်းနေသလား။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့နှင့် မည်ကဲ့သို့ဆက်ဆံရမည်ဆိုသည်ကို မသိ ဖြစ်နေပါသလား။ မပြည့်စုံမှုများကို အကဲဖြတ်သည့်အခါ သင့်ကိုယ်သင် ပိုနားလည်လာပါလိမ့်မည်။ သင် ဘာကြောင့် အချိန်ခွဲထားလဲဆိုသည်ကို သင် သိပါလိမ့်မည်။ ယင်းက ပြဿနာ၏ အကြောင်းရင်း အမှန်ကို ဦးတည်ပြီး ဖြေရှင်းသင့်သည်။



ဥပမာ လူအချို့သည် ၎င်းတို့၏ ဗီရိသန်ရှင်းရေးကို ရွှေ့ဆိုင်းလိုက်ကြသည်။ သူတို့သည် အချိန်ဆွဲကာ အလုပ်ကို နောက်ရက်များသို့ ရွှေ့ဆိုင်းထားခဲ့သည်။ အကဲဖြတ်ပြီးနောက်တွင် သန်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းကို မုန်းတီးကြောင်းသာ တွေ့ရှိခဲ့ပြီး အလုပ်သည် ၎င်းတို့၏ အချိန်များစွာကို ယူရလိမ့်မည်ဟု တွေ့ရှိခဲ့သည်။

ကောင်းပြီ။ သန်ရှင်းရေးကို အခြားလူများသို့ လွှဲအပ်ခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းကို ပြင်ပမှ လုပ်ကိုင်စေခြင်းဖြင့် ၎င်းကို ရိုးရှင်းစွာ ဖြေရှင်းနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ပိုမိုပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းအောင် သင်နှင့်အတူ သန်ရှင်းရေးလုပ်ရန် တခြားသူကို ကူညီလုပ်ကိုင်စေနိုင်သည်။ အကြောင်းရင်းကို အကဲဖြတ် ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး ပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန် အဖြေတစ်ခုထွက်လာနိုင်စေသည်။

၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုချပါ။

ဤအရာသည် ပိုမိုလုပ်ဆောင်ရန်အတွက် သင့်ကိုယ်သင် လှုံ့ဆော်ရန် ကောင်းသောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သင့်လုပ်စရာစာရင်းတွင် အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးမြောက်ပြီးသည့်အခါတိုင်း သင့်ကိုယ်သင် ဆုချပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးပါ။ အနားယူပြီး သရေစာစားပါ။ အလုပ်က မည်မျှပင်သေးငယ်နေပါစေ ပြီးမြောက်သည့် အခါတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုချဖို့ လေ့ကျင့်သင့်သည်။ ဟုတ်ပါသည်။ အလုပ်ပိုကြီးလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုကောင်းသည့်ဆုကို ချရန် ရွေးချယ်သင့်သည်။

ဥပမာ သင်သည် နေ့စဉ် အလုပ်တစ်ခုပြီးမြောက်သည့်အခါတိုင်း သင် အကြိုက်ဆုံးဖျော်ရည်ကို ချီးမြှောက်နိုင်သည်။ အပတ်စဉ်အလုပ်



တစ်ခု ပြီးမြောက်သောအခါ သင်သည် ရုပ်ရှင်တစ်ကား ကြည့်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ဆုချနိုင်သည်။ ပြီးလျှင် သင်၏ နှစ်စဉ်အလုပ်နှင့် ရည်မှန်းချက်ကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်သည့်အခါ အားလပ်ရက်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုချနိုင်သည်။

သေချာချက်မှာ လုပ်ဆောင်မှု အလေ့အထကို တည်ဆောက်ရန်နှင့် သင့်ဦးနှောက်ကို ဆုလာဘ်များနှင့် ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။

၇။ ရိုးရှင်းပြီး တိကျမှုရှိပါစေ။

ဤသည်မှာ လုပ်စရာစာရင်းတွင် လူအများ လုပ်တတ်သည့် နောက်ထပ် အမှားတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် စာရင်းကို နားလည်ရန် ခက်ခဲလွန်းသောကြောင့် သို့မဟုတ် တိကျသေချာမှု မရှိသောကြောင့် မအောင်မြင်ခဲ့ပါ။

မရေရာသောပန်းတိုင်များသည် မရေရာသောရလဒ်များသာ ဖြစ်ပေါ်စေသည်ကို သင် သိ

ပါသလား။ လုပ်စရာစာရင်းတစ်ခုသည်လည်း အလားတူပင်။ မရှင်းလင်းသော လုပ်စရာ စာရင်းသည် ရလဒ်ထွက်မလာပါ။

ပထမဦးစွာ သင်၏ လုပ်စရာစာရင်းကို ရိုးရှင်းအောင်လုပ်ပါ။ သင့်အတွက် အဆင်ပြေဆုံး ကြားခံကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် သင့် စမတ်ဖုန်း၊ သင့်လက်ပ်တော့ သို့မဟုတ် မှတ်စု စာအုပ်တွင် ရိုးရိုးရေးသားနိုင်သည်။ အချို့သူများ သည် ရစ်ချက်ဘရန်ဆန်ကဲ့သို့ စက္ကူပေါ်တွင် စာရင်းရေးနည်းကို နှစ်သက်ကြပြီး အချို့သူများ သည် Wunderlist ကဲ့သို့သော အက်ပ် (APP) များကို အသုံးပြုကြသည်။ မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ မည်သည့်အရာသည် သင့် အတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်ကို သင် ရှာဖွေရမည် ဖြစ်သည်။



ထို့နောက် သင်၏လုပ်ဆောင်မှု အရာများ သည် တိကျသေချာပြီး အလုပ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သေချာပါစေ။ သင်၏စာရင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။ အလုပ်များသည် သင် တကယ်လုပ်ဆောင်နိုင် သည့်အရာ ဖြစ်သင့်သည်။

ဥပမာ "ဘလော့ဂ်ပို့စ်တစ်ခု ထုတ်ဝေရန်" ဟုသာမရေးပါနှင့်။ ၎င်းအစား "စကားလုံး ၂၀၀၀

ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ရေးပြီး ညနေ ၃ နာရီတွင် ကျွန်ုပ်၏ဘလော့ဂ်တွင် တင်ရန်"ဟု ရေးပါ။ (နောက်ဆုံးရက်ကို ထည့်သွင်းရန် မမေ့ပါနှင့်)

လုပ်စရာစာရင်းကို ဘယ်လိုရေးရမလဲ။

နောက်ဆုံးတွင် သင်၏လုပ်စရာစာရင်းကို ရေးရန် အချိန်တန်ပြီဖြစ်သည်။ သင့်စာရင်းကို ရေးသောအခါ ယနေ့ညတွင် သင် လုပ်ဆောင်နိုင် သည့် အရေးကြီးသော အဆင့်အချို့ ဖြစ်သည်။

အဆင့် (၁) - သင့်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဉာဏ်စမ်းပါ။

ပထမအဆင့်တွင် သင် တစ်နေ့တာလုပ် ဆောင်ရန် လိုအပ်သည့် အလုပ်များနှင့် အလုပ် အားလုံးကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် ဖြစ်သည်။ သင့်စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာသည့် အတွေးအမြင် အတိုင်း ချရေးပါ။

၎င်းကိုသင့်မိဘိုင်း သို့မဟုတ် လက်ပ်တော့ တွင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သင့်မှတ်စုစာအုပ်တွင် ဖြစ်စေ ရိုးရှင်းစွာ ရေးချနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် အလုပ်၊ မိသားစု၊ အားကစားနှင့် အပန်းဖြေအိမ်မှု ကိစ္စစသည့် မည်သည့်အလုပ်မဆို ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်၏ဦးနှောက်ထဲတွင် ရှိနေသဖြင့် ယခုအချိန် တွင် ရှုပ်ထွေးမှုအတွက် စိတ်မပူပါနှင့်။ ခေါင်းထဲ ကို ဝင်လာသမျှကို ချရေးပါ။

အဆင့် (၂) - အချိန်ခန့်မှန်းချက်ကို အမျိုး အစားခွဲပြီး သတ်မှတ်ပေးပါ။

သင်လုပ်ရမည့် နောက်တစ်ခုကသင့်အလုပ် များကို အမျိုးအစားခွဲရန်နှင့် အလုပ်တစ်ခုစီ

အတွက် အချိန်ခန့်မှန်းချက် ထည့်သွင်းရန်ဖြစ်သည်။ အမျိုးအစားအတွက် စိတ်မပူပါနှင့်။ မိုက်ကယ် ဂရိုသတ် (Michael Grothaus) က "ဒစ်ဂျစ်တယ်အမြန်များ"ဟု ခေါ်သည့် အမျိုးအစားတစ်ခုကို ဖန်တီးပုံလိုမျိုး သင့်ကိုယ်ပိုင် အမျိုးအစားကို သင် ဖန်တီးနိုင်သည်။

အချိန်ခန့်မှန်းချက်အတွက် သင်သည် အလုပ်တစ်ခုကိုပေါင်းစည်းပြီးအလုပ်ပြီးမြောက်နိုင်သည်ဟု ထင်သည့်အချိန်ကို ချင့်ချိန်ရန်သာလိုသည်။ သင့်အလုပ်များအတွက် အချိန်သတ်မှတ်ချက် သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးရက်ကို ထည့်သွင်းရန် မမေ့ပါနှင့်။

အဆင့် (၃) - သင့်လုပ်စရာများကိုဦးစားပေးပြီး ပြန်ရေးပါ။



တတိယအဆင့်မှာ သင်၏အလုပ်များကို ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။ အရေးအပါဆုံး အလုပ်များကို ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ပါက သင့်တစ်နေ့တာလုံး အလုပ်များနေပြီး သင့်အား ရလဒ်နည်းသည့် သို့မဟုတ် ရလဒ်မဖြစ်စေသည့် အလုပ်များကို လုပ်နေသောကြောင့် ၎င်းသည် အရေးကြီးဆုံး အဆင့်များထဲမှ တစ်ခုဟု ယူဆသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သင့်အလုပ်များသည် သင့်ရည်မှန်းချက်များနှင့် ကိုက်ညီကြောင်း သေချာပါစေ။ ဆိုလိုသည်မှာ သင့်အလုပ်များ ပြီးမြောက်ပါက သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရန် တွန်းအားပေးမည် ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် စာမျက်နှာအသစ်တွင် သင်၏ လုပ်ဆောင်စရာများကို ပြန်ရေးပါ။ ၎င်းသည် ရွေးချယ်နိုင်သော်လည်း သင်၏စာရင်းသည် ရှုပ်ထွေးနေပြီး ရေးခြစ်ထားသော မှတ်စုများနှင့် ပြည့်နေသောကြောင့် ပြန်လည်ရေးရန် အထူးအကြံပြုလိုသည်။

အကြံဉာဏ်ကို ပြီးမြောက်ပြီး နောက်စာရင်းကို ပြန်လည်ရေးခြင်းဖြင့် နားလည်ရန် ရိုးရှင်းသော သင်၏လုပ်စရာစာရင်းကို ပြုစုပါ။

အဆင့် (၄) - သင့်စာရင်းကို ပုံမှန်ပြန်ကြည့်ပါ။

ဤအဆင့်တွင် သင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာသည် အရေးကြီးသည်။ ဤအဆင့်ကို ကျော်သွားပါက သင်၏ လုပ်စရာစာရင်းသည် ထိရောက်မှုဆုံးရှုံးသွားပါမည်။

သင်၏စာရင်းကို ပုံမှန်လည်ပတ်ရန် အရေးကြီးသည်။ လုပ်စရာစာရင်းသည် အစွမ်းထက်သည့် အကြောင်းရင်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပြီး သင်လုပ်ရန် လိုအပ်သည်များကို သတိရှိရှိ သတိပေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပြီးလျှင် သင်၏ စာရင်းကိုရေးပြီးဖယ်ထားလိုက်၍ရေးထားသော အလုပ်များကို မေ့သွားစရာ အကြောင်းမရှိပေ။

ဤသည်ကို သင် လုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများစွာရှိသည်။ သင်သည် Apps ကိုအသုံးပြုနေပါက သတိပေးချက်များ သတ်မှတ်နိုင်သည်။

သင့်ကွန်ပျူတာရှေ့တွင် အချိန်အများစုရှိနေပါက သင့်စာရင်းကို သင့်ကွန်ပျူတာနောက်ခံပုံအဖြစ်လည်းပြုလုပ်နိုင်သည်။ အချို့က ၎င်းတို့၏စာရင်းကို ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းမှန်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် မကြာခဏ မြင်နိုင်သည့်နေရာ၌ တင်ထားခြင်းဖြင့် ခြေတစ်လှမ်းသာသွားနိုင်သည်။

လိပ်စာကတ် အရွယ်အစားရှိသည့် စာရွက်ပေါ်တွင် စာရင်းချရေးပြီး ပိုက်ဆံအိတ်ထဲသိမ်းထားနိုင်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ပိုက်ဆံအိတ်ကို ထုတ်ယူသည့်အခါတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို သင် သတိရလာပါလိမ့်မည်။

အဆင့် (၅) - တာဝန်ခံမှုရှိပါ။



လုပ်စရာစာရင်းကို ပြီးမြောက်လိုပါက သင် ရေးမှတ်ထားသည့် အရာအတွက် ကတိကဝတ်ပြုပြီး တာဝန်ခံရမည် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ သင်သည် သင်၏လုပ်စရာစာရင်းကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေလုပ်ကိုင်နိုင်သည်။ အခြားသူနှင့် ကတိကဝတ်ပြုသည့်အခါတိုင်း မလိုက်နာရန် အခက်အခဲရှိလိမ့်မည်။ သင် လုပ်မည်ဟု ကမ္ဘာကို

ကြေညာထားခြင်းကြောင့် သင် ပိုပြီး ကတိတည်လာပါလိမ့်မည်။ ဟုတ်ပါသည်။ သင် မလုပ်ချင်ပါက တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ပြောပြနေစရာမလိုပါ။ သင့်ကို ယုံကြည်သူတစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးကို မျှဝေပြီး သင့်အား ပိုမို ပြီးမြောက်အောင်မြင်ရန် အားပေးမည့်သူကို မျှဝေပါ။

အဆင့် (၆) - သင့်လုပ်စရာစာရင်းမှ လေ့လာပါ။

နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် သင်၏လုပ်စရာစာရင်းမှ သင်ယူရန် ဖြစ်သည်။ အလုပ်များကို သင် အကဲဖြတ်ပုံကဲ့သို့ပင် သင်သည် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် ရောက်နေပြီး မှန်ကန်သော အလုပ်ဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းတို့ကို အခါအားလျော်စွာ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။

လုပ်စရာစာရင်းများသည် သင့်ကို ပိုမို အကျိုးဖြစ်ထွန်းလာစေရန်နှင့် သင်လိုချင်သော ဘဝနေထိုင်မှုတွင် အထောက်အကူ မဖြစ်စေပါက မရည်ရွယ်သင့်ပါ။ ဤမေးခွန်းကို သင့်ကိုယ်သင် မေးပါ “ငါ့ရဲ့ပန်းတိုင်နဲ့ အိပ်မက်တွေဆီကို ငါတက်လှမ်းနေလား။ ဒါမှမဟုတ် ငါက အိပ်မက်တွေကနေ အဝေးကို ထွက်ပြေးနေတာလား။” သင်၏ အဖြေက သင့်ဘဝတိုးတက်ရန် တုံ့ပြန်ချက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

သင်၏ လုပ်စရာစာရင်းကို အလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ခြင်း။

လူများစွာအတွက် လုပ်စရာစာရင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပိုမိုပြီးမြောက်အောင် လှုံ့ဆော်ပေး

မည့်အစား ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းအင်ကို စုပ်ယူပေးသည့် ပျင်းရိဖွယ်ကောင်းသော လောကီနှင့် စိတ်ဖိစီးစရာများစာရင်းနှင့် တူသည်။

တက္ကဆက်တက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာနှင့် ဈေးကွက်ရှာဖွေရေး ပါမောက္ခ စာရေးဆရာ အဘတ်မာ့ခ်မန် (Art Markman) က ဤအရာသည် လူအများစု၏ လုပ်စရာစာရင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့စားရကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။ ၎င်းကို ကျော်လွှားရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ သင့်စာရင်းကို သင့်ဘဝတွင် ပိုမိုကြီးမားသော ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ချိတ်ဆက်ရန် ဖြစ်သည်။

သင်၏နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများစာရင်းကိုသင်၏ ပိုမိုကြီးမားသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ချိတ်ဆက်သောအခါ လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည့် အရာများ၏ နောက်ကွယ်တွင် အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်သည်ကို သင် တွေ့မြင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့မြင်ရသည့်အရာများတွင် လုပ်ဆောင်သောအခါ အကောင်းဆုံးအဆင့်၌ လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး အကောင်းဆုံး ပျော်မွေ့နိုင်ကြောင်း လေ့လာမှုများက ဖော်ပြသည်။ ထို့ကြောင့်သင်၏ကြီးမားသောရည်ရွယ်ချက်ကို သင်၏နေ့စဉ်လုပ်စရာ စာရင်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။ ၎င်းတို့ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိစေပြီး သင်လိုချင်သည့်အရာကို ရရှိစေမည့်အလုပ်ကို နှစ်သက်ပါ။

ကိုရင်ကျော်

Ref: - TO DO LIST of Billionaires: How Billionaires Maintain Their To DO LIST
By Team The WisdomPost & Sophia in To-do List



ကျယ်လောင်လေ ကြိုက်လေ



လ က် သ မား တ စ် ယော က် က ကျွန်တော်တို့ရုံးခန်းနှင့် ကပ်လျက် အခန်းကို ပြင်ဆင်မွမ်းမံနေသည်။ ကျွန်တော့် ဆရာက ထိုအခန်းသို့ ကူးသွားကာ ထိုသူကို အော်ပြောလိုက်သည်။

"မင်း ဒီအလုပ်ကို တို့ရုံးချိန်ပြီးမှ လုပ်သင့်တယ်။ မင်းအလုပ်လုပ်နေတုန်းတူထုသံ၊ လွှဲတိုက်သံတွေကို တို့က တစ်နေကုန် နားထောင်နေရတာ ကြိုက်သလား"

"ဟုတ်ကဲ့၊ တကယ်တော့ ကျွန်တော်က အဲဒီအသံတွေကို ကြိုက်ပါတယ်" ဟု လက်သမားက ဖြေသည်။

မော်(သန်လျင်)

ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေး အားလုံးဝိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းပေး ဆန်းသစ်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)



မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသက် ၁၄ နှစ်အောက် ကလေးသူငယ်များသည် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့် မရှိကြောင်း၊ ကလေးလုပ်သား အများဆုံးနိုင်ငံမှာ ဆာဟာရသဲကန္တာရအောက်ပိုင်း နိုင်ငံများဖြစ်ကြောင်းနှင့် ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးအတွက် နိုင်ငံတကာနှင့်အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေမှုများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကမ္ဘာ့ကလေးလုပ်သား တိုက်ဖျက်ရေးနေ့သည် ဇွန်လ ၁၂ ရက်တွင် ကျရောက်မည် ဖြစ်သည်။ ယမန်နှစ်က ကျရောက်သော ကမ္ဘာ့ကလေးလုပ်သား တိုက်ဖျက်ရေးနေ့ကို ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ ပဉ္စမအကြိမ် ကမ္ဘာ့ညီလာခံကျင်းပပြီး မကြာမီကပင် ကျင်းပခဲ့သည်။



မြန်မာနိုင်ငံရှိ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ကြီး (အိုင်အယ်လ်အိုမြန်မာ) သည် အကျိုးစီးပွား ပါဝင်ပတ်သက်သူအားလုံးကို ကလေးလုပ်သားပြဿနာကို တားဆီးရန်နှင့် ပပျောက်ရေး ကြိုးပမ်းမှုများကို အရှိန်မြှင့်တင်ရန် တောင်းဆိုခဲ့သည်။ ထိုသို့ ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေး လှုပ်ရှားမှုတွင် အဆိုးရွားဆုံးသောပုံစံဖြင့် ကလေးများအား ခိုင်းစေခြင်းကို ဦးစားပေး တိုက်ဖျက်ရန် ဖြစ်သည်။

အိုင်အယ်လ်အိုသည် မနှစ်ကချမှတ်ခဲ့သော ဒါဘန်တောင်းဆိုမှုနှင့်အညီ အလုပ်လုပ်ရန် ခွင့်ပြုထားသော အနိမ့်ဆုံးအသက် သတ်မှတ်ချက်ကို ကျော်လွန်သော လူကြီးများနှင့် လူငယ်များအတွက် တင့်တယ်သော အလုပ်အကိုင်၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အလုပ်အကိုင် ရရှိရန် သန့်ရှင်းမှုကို ဆက်လက်၍ ချမှတ်ထားပါကြောင်း ထုတ်ဖော် ပြောကြားခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ အသက် ငါးနှစ်မှ အသက် ၁၇ နှစ်အရွယ် ကလေး ၁၂ သန်း ရှိသည့်အနက် ၁ ဒသမ ၂ သန်း သို့မဟုတ် ဆယ်ပုံတစ်ပုံခန့် သည် ကလေးလုပ်သားများ ဖြစ်နေကြသည်။

သို့ဖြစ်၍ မကြာခဏဆိုသလိုပင် ကလေးသူငယ်များ၊ ကလေးလုပ်သားများသည် လုပ်ငန်းခွင်၌ အန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့နေရသည် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်တွေ့နိုင်ခြေ ရှိနေကြသည်။ လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားနေသော နိုင်ငံများတွင် ကလေးလုပ်သားဘဝသို့ ကျရောက်မှုသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ပျမ်းမျှ ကလေးလုပ်သားထက် ၇၇ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုမြင့်မားသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်ကို လုပ်နေရသော ကလေးလုပ်သားအရေအတွက်သည် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုမြင့်မားသည်။

ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးကို

ဥပဒေအရ
အရေးယူဆောင်ရွက်ရုံ
သက်သက်ဖြင့်
ဆောင်ရွက်၍ မရပါ။
ပညာပေးရန်၊
ကလေးလုပ်သားများ၏ဘဝ
ဆိုးရွားမှုများ၊
ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရမှုများ၊
ကာယိကဒုက္ခ၊
စေတသိကဒုက္ခများကို
ပြည်သူလူထုက



ပြည်တွင်းပဋိပက္ခရှိနေသည့် အထဲတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ကထိပ်မံနှိပ်စက်သဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ၌ အလုပ်လက်မဲ့အရေအတွက်သည် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၌ ၁ ဒသမ ၆ သန်းထိ ရှိလာသည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။ ယခုကဲ့သို့ အကျပ်အတည်းကာလ၌ အကျိုးစီးပွား ပါဝင်ပတ်သက်သူအားလုံးသည် ကလေးသူငယ်များကို ခိုင်းစားခြင်းမှ ကြိုတင် တားဆီးရေး၊ အကာအကွယ်ပေးရေး ကြိုးပမ်းမှုများကို ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြရန် လိုပါသည်ဟု အိုင်အယ်လ်အိုမြန်မာ ဆက်သွယ်ရေးအရာရှိ ကိုယ်စားလှယ် မစ္စတာဒေါင်လင်းလီက ပြောကြားခဲ့သည်။

ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ၂၀၃၀ ပြည့်နှစ် အာဂျင်ဒါတွင် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု၌ ခိုင်မာရေး၊ သုံးခုရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ စီးပွားရေးအရ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု၊ လူမှုရေးအရ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုတို့ ဖြစ်သည်။ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပန်းတိုင် ၁၇ ခု

(အက်စ်ဒီဂျီ) များသည် ပြည်သူနှင့် ကမ္ဘာဂြိုဟ်ကို ဗဟိုပြုထားသည်။

လူသားမျိုးနွယ် တစ်ရပ်လုံးကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်နေသော စိန်ခေါ်မှု အများအပြားကို ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်စီမံရန် မူဘောင်တစ်ရပ်ကို နိုင်ငံတကာအသိုက်အဝန်း လက်ထဲ အပ်ထားသည်။ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရရှိရေးတွင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော၊ တင့်တယ်သော အလုပ်အကိုင်ရရှိရေး၏အရေးကြီးမှုကို ပန်းတိုင်အမှတ် ၈ တွင် အလေးပေး ဖော်ပြထားသည်။ ပန်းတိုင် အမှတ် ၈ သည် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော၊ အားလုံးပါဝင်သောစီးပွားရေးတိုးတက်မှုကို မြှင့်တင်ရန် ရည်မှန်းသကဲ့သို့ လူတိုင်း အချိန်ပြည့် တင့်တယ်သော အလုပ်ရရှိရေးကိုလည်း ရည်မှန်းသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်၁၄ နှစ်အထိကျောင်းပညာမသင်မနေရဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍၁၄ နှစ်အောက် ကလေးသူငယ်များသည် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့် မရှိပါ။ အန္တရာယ်များသော အလုပ်များကိုပါ ၁၈ နှစ်အောက် အရွယ်ကလေးများကို လုပ်ကိုင်ခွင့် ပြုမထားပါ။ သို့သော်လည်း ကိန်းဂဏန်းများက ပြသနေသည်မှာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကလေးလုပ်သားသည် ၁၁:၁ ဖြစ်နေပြီး ကလေး ၁၁ ဦးလျှင် တစ်ဦးမှာ ကလေးအခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးကာ ကျောင်းပညာသင်ယူခွင့် မရသကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုလည်း အလုံအလောက် မရရှိဟု ဆိုပါသည်။

မည်သို့ဆိုစေ မြန်မာနိုင်ငံ အနေဖြင့် ကလေးလုပ်သား ဆိုင်ရာ ကွန်ဗန်းရှင်းကို လက်မှတ်ရေးထိုးရုံသာမက အတည်လည်း

ပြုခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ အိုင်အယ်လ်အို၏ စီမံကိန်းများက စမ်းသပ်နယ်မြေ သုံးခု၌ သုံးနှစ်ကျော်ကာလအတွင်းကလေးလုပ်သားကို ၅၅ရာခိုင်နှုန်းလျှော့ချနိုင်ခဲ့သည်။ ကလေးလုပ်သားအများစုမှာ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွင် အများဆုံးဖြစ်ပြီး ၆၁ ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည်။ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းနှင့် ကုန်သွယ်ရေးကဏ္ဍများတွင်မူ ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ၁၁ရာခိုင်နှုန်းအသီးသီးသာရှိသည်။

ကလေးလုပ်သား၏ ထက်ဝက်ခန့်မှာ အန္တရာယ်များသောလုပ်ငန်းများကိုလုပ်နေကြရသည်ဟု အိုင်အယ်လ်အိုက ဆိုသည်။ ကလေးလုပ်သားအများဆုံးနိုင်ငံမှာ ဆာဟာရသဲကန္တာရအောက်ပိုင်းနိုင်ငံများ ဖြစ်ကြပြီး ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြားကလေးများ၏ ၂၆ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကလေးလုပ်သားများ ဖြစ်နေကြသည်။

ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးကို ဆောင်ရွက်မည်ဆိုလျှင် အဘယ်ကြောင့် ကလေးလုပ်သားများသည် လုပ်သားအင်အားတွင် ပါဝင်နေရသနည်း ဟူသော အကြောင်းရင်းများကို ဖော်ထုတ်၍ ၎င်းအကြောင်းရင်းများကို တိုက်ဖျက်နိုင်မှသာ ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးစီမံကိန်း၊ စီမံချက်၊ အစီအစဉ်များသည်



အောင်မြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ www.eclt.org ပါသတင်းများအရ အကြောင်းရင်းများမှာ -

- ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်း၊
- အရည်အသွေးမီပညာရေးကိုလက်လှမ်းမီမှုတွင် လိုအပ်နေသေးခြင်း၊
- ထိုက်တန်သော လက်လှမ်းမမီခြင်း၊
- ကလေးလုပ်သားအကြောင်းကို သိရှိနားလည်မှု၌ အားနည်းနေခြင်း၊
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာမှုဖြစ်စဉ်များနှင့်
- ပဋိပက္ခများနှင့် အစုလိုက်အပြုံလိုက်ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်း စသည့် အရင်းခံ

အကြောင်းတရားများကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ကလေးလုပ်သားပပျောက်လိုလျှင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုကို တိုက်ဖျက်နိုင်ရန် အစီအစဉ်များ၊ စီမံကိန်းများကို ရေးဆွဲချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်ရမည်။ ပညာရေး အဆင့်အတန်း မြှင့်တင်ပေးရမည်။ အထူးသဖြင့် မူလတန်းပညာရေးအဟောသိကံဖြစ်မှုကိုတိုက်ဖျက်ရမည်။ မူလတန်းပညာကို မသင်မနေရသင်ယူစေရေးကို ဥပဒေဖြင့် ထိန်းချုပ်သကဲ့သို့ တစ်ဖက်တွင်လည်း ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော ကလေးသူငယ်များအတွက် လိုအပ်သောစာရေးကိရိယာ၊ ဖတ်စာအုပ်၊ ဗလာစာအုပ်များကို အခမဲ့ပေးရမည်။

ဆင်းရဲသဖြင့် ကလေးကို ကျောင်းသို့ မလွှတ်သော မိဘများ၏ စားဝတ်နေရေးကို ပံ့ပိုးပေးမည့် အစီအစဉ်များ၊ ၎င်းတို့အတွက် ဝင်ငွေရရှိစေမည့် (Income Generation) အစီအစဉ်များကို ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်ရမည်။

ပဋိပက္ခများ ချုပ်ငြိမ်းစေရေးအတွက် ငြိမ်းချမ်းရေး စေ့စပ်ဆွေးနွေး ညှိနှိုင်းမှုများကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရမည်။

ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေးကို ဥပဒေအရ အရေးယူဆောင်ရွက်ရုံသာ ကံသက်သက်ဖြင့် ဆောင်ရွက်၍ မရနိုင်ပါ။ ပညာပေးရန်၊ ကလေးလုပ်သားများ၏ဘဝ ဆိုးရွားမှုများ၊ ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရမှုများ၊ ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခများကို ပြည်သူလူထုက နားလည်စေရန် ပညာပေးရမည်။ အသိတရားရှိစေရေးကို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ ပြည်သူလူထုဆိုရာတွင် အဓိကပညာပေးရမည့်သူများမှာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များနှင့် အလုပ်ရှင်များ ဖြစ်သည်။ ပညာပေးခြင်းအပြင် ဥပဒေကို ချိုးဖောက်ပါက ခံရမည့် ပြစ်ဒဏ်များကိုလည်း အသိပေးပြောကြားရမည်။

ကလေးသူငယ် အလုပ်သမား (ဝါ) ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ မြန်မာအစီအစဉ် (My-PEC: Myanmar Program on the Elimination of Child Labor) ကို ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမှ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလအထိ ၁၀ နှစ်စီမံကိန်းဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိရာ၌ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့မှုများအနေဖြင့် ၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၄၁ သန်း၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅၀ သန်းခန့်၊ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅၀ သန်းခန့်၊ ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅၀ သန်းခန့်၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅၀ သန်းခန့်၊ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅၀ သန်းခန့်၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅၀ သန်းခန့်၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅၀ သန်းခန့်၊ ၂၀၂၁ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅၀ သန်းခန့်၊ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅၀ သန်းခန့်၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅၀ သန်းခန့် ရရှိခဲ့သည်။

ဤအစီအစဉ်တွင် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုသာမက နည်းပညာထောက်ပံ့ပေးမှုလည်း ပါဝင်

သည်။ ၎င်းအပြင် အသိပညာပေး လှုပ်ရှားမှုများလည်း ပါဝင်ကာ ဥပဒေနှင့် မူဝါဒပိုင်း၌ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလည်း ပါဝင်သည်။ အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားဥပဒေ စစ်ဆေးရေးဌာနမှ ဝန်ထမ်းများကိုလည်း သင်တန်းပို့ချပေးမှုများ ပါဝင်သည်။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများကိုလည်း ကျင်းပပေးကာ စာတမ်းဖတ်ကြားပွဲများကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။ ကိုဗစ်-၁၉ အလွန်ကာလတွင်မူ အွန်လိုင်းမှ သင်ယူမှု အစီအစဉ်များကို ပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။

ဤကဲ့သို့ နိုင်ငံတော်အစိုးရ အဆက်ဆက်သည် အိုင်အယ်လ်အိုအပါအဝင် ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ အရပ်ဘက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍ ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေးကို စဉ်ဆက်မပြတ် အားသွန်ခွန်စိုက် ကြိုးပမ်းခဲ့သော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့သော ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံအဖို့ ဤကဲ့သို့သော ပြဿနာများကို လျော့ပါးအောင်သာ ဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်ပြီး ပပျောက်အောင် အပြီးတိုင် တိုက်ဖျက်ရေးမှာ ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းဖြစ်ပေရာ ကလေးလုပ်သားပြဿနာ၏ ဆိုးကျိုးများကို ခံစားရသော Stakeholders အားလုံးအနေဖြင့် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ကလေးသူငယ်လုပ်သားပပျောက်ရေးစီမံကိန်း၊ စီမံချက်၊ အစီအစဉ်များတွင် ပင်ကိုနိုးကြားသော အသိစိတ်ဓာတ်ဖြင့် တက်တက်ကြွကြွ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ကြပါရန် တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။

ဆန်းသစ်အောင်
(မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)

ဦးဟန်ညွန့် (ဥပဒေ)



အဂတိလိုက်စားမှု တိုက်ဖျက်ရေးအတွက် လိုက်နာကျင့်သုံးရသည့် ကျင့်ဝတ်များ၊ အမျိုးသားရေးတာဝန်များ စသည်ဖြင့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အဂတိလိုက်စားမှု တိုက်ဖျက်ရေးဥပဒေကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် တစ်ဖက်ပါအတိုင်း ပိုင်းခြား သိမြင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည် -

- (က) အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးဥပဒေကို ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်ဥပဒေ အမှတ် (၂၃) ဖြင့် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။ ပြဋ္ဌာန်း ရက်စွဲမှာ ၁၃၇၅ ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၁ ရက် ဖြစ်သည်။ ခရာဇ်သက္ကရာဇ်အနေဖြင့် ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၇ ရက် ဖြစ်သည်။
- (ခ) ပထမအကြိမ် ပြင်ဆင်သည့်ဥပဒေမှာ ဥပဒေအမှတ် (၃၂/၂၀၁၄) ဖြစ်သည်။ ရက်စွဲ မှာ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၂၃ ရက် ဖြစ်သည်။
- (ဂ) ဒုတိယအကြိမ် ပြင်ဆင်သည့်ဥပဒေမှာ (၃၃/၂၀၁၆) ဖြစ်သည်။ ရက်စွဲမှာ ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၂၉ ရက် ဖြစ်သည်။
- (ဃ) တတိယအကြိမ် ပြင်ဆင်သည့်ဥပဒေမှာ ဥပဒေအမှတ် (၁၈/၂၀၁၇) ဖြစ်သည်။ ရက်စွဲ မှာ ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၃၀ ရက် ဖြစ်သည်။
- (င) စတုတ္ထအကြိမ် ပြင်ဆင်သည့်ဥပဒေမှာ ဥပဒေအမှတ် (၂၀/၂၀၁၈) ဖြစ်သည်။ ရက်စွဲ မှာ ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၂၁ ရက် ဖြစ်သည်။

ကျင့်ဝတ် (Code of Conduct)



ကျင့်ဝတ်ဟူသည် လိုက်နာစောင့်ထိန်းရ သောကိုယ်ကျင့်တရားဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းတာဝန်

မျှတမှု ရှိပါစေ။
အရည်အချင်း ပြည့်ဝပါစေ။
ဘက်လိုက်ခြင်း ကင်းပါစေ။
အပြန်အလှန် လေးစားပါ။
အနိုင်အထက်ပြုမှုကို
ရှောင်ပါ။
ဆင်းရဲချမ်းသာ မခွဲခြားရပါ။
နိုင်ငံနှင့် ပြည်သူအတွက်
အဓိကဦးတည်ပါ။

တစ်ခုကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိမိထားရှိရမည့် စိတ်နေစိတ်ထား၊ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် ဖော်ပြ၍ ကျင့်ဝတ်အဖြစ် လိုက်နာဆောင်ရွက်စေလိုသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဆရာဝန်ဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ကျင့်ဝတ်၊ ကျောင်း ဆရာတွင်လည်း ဆရာကျင့်ဝတ်၊ ရှေ့နေဖြစ်ပါ က ရှေ့နေကျင့်ဝတ်၊ တရားသူကြီးများတွင် လည်း တရားသူကြီးကျင့်ဝတ် စသည်ဖြင့် လုပ်ကိုင်ကြသော လုပ်ငန်းအလိုက် ကျင့်ဝတ်ကို ထားရှိဆောင်ရွက်စေသည်။

ထိုသို့ ကျင့်ဝတ်ထားရှိ ဆောင်ရွက်ကြခြင်း ဖြင့် မိမိလုပ်ငန်းတာဝန်အပေါ် အမှန်နှင့်အမှား အကောင်းနှင့်အဆိုး၊ တရားနှင့် မတရား၊ ဓမ္မနှင့်

အဓမ္မ ခွဲခြားနားလည်ပြီး တာဝန်သိသိ သစ္စာရှိရှိ ပြည့်ဝသော သဘောထားဖြင့် ဆောက်ရွက် နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားရေးတာဝန်



အ ဂ တိ လို က် စား မှု တို က် ဖျ က် ရေး ကော်မရှင်သည် အများပြည်သူတို့၏ ဘဝ သာယာဝပြောရေးအတွက် အဂတိလိုက်စားမှု တိုက်ဖျက်ရေးကို အမျိုးသားရေးတာဝန်တစ်ရပ် အဖြစ် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည်။ ထိုသို့ ဆောင် ရွက်ရာတွင် ကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ဝန်ထမ်း များသည် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်ဆောင်ရွက် ကြသူများ ဖြစ်ကြသည်။

အများပြည်သူ၏ အကျိုးစီးပွားကို ကာ ကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရမည်။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ် ဖြစ်သော အဂတိလိုက်စားမှု တိုက်ဖျက်ရေး ကော်မရှင်အတွက် ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှု သည် အရေးကြီးဆုံး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အခြေခံမူ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာရှိ အဂတိ လိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့အစည်းများသည် နှိုင်းယှဉ်မှုသဘောအားဖြင့် ပိုမိုမြင့်မားသည့်

ကျင့်ဝတ်စံနှုန်းများကို ထိန်းသိမ်းလိုက်နာလျက် ရှိကြသကဲ့သို့ မိမိတို့ကော်မရှင်သည်လည်း အလားတူ လိုက်နာဆောင်ရွက်သွားကြရမည် ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတော်နှင့် အများပြည်သူတို့၏ အကျိုး စီးပွားကို ကောင်းမြတ်သည့် စိတ်စေတနာ၊ ကောင်းမြတ်သည့် ကိုယ်ကျင့်တရားတို့ဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ရန်အလို့ငှာကော်မရှင် အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ဝန်ထမ်းများ၏ သဘောတူညီ ချက်၊ ဆက်စပ်အစိုးရဌာနများနှင့် ကုလသမဂ္ဂ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အစီအစဉ်တို့၏ ကျွမ်းကျင်မှု အကူအညီဖြင့် ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ ၃ ရက်တွင် ဤအဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင် ကျင့်ဝတ်ကို ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

ကျင့်ဝတ်၏ရည်ရွယ်ချက်

ကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ဝန်ထမ်းများ၏ ကျင့်ဝတ်ကို ပြုစုရေးဆွဲရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည် -

- (က) ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်အညီ တာဝန်ထမ်း ဆောင်ရာတွင် မှန်ကန်တည့်မတ်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် လမ်းညွှန် မှုအဖြစ် အသုံးပြုရန်၊
- (ခ) ကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ဝန်ထမ်း များသည် တည်ဆဲဥပဒေများကို သာမက ပိုမိုမြင့်မားသော ကိုယ်ကျင့် တရားဆိုင်ရာ စံနှုန်းများကို လိုက် နာရန်၊
- (ဂ) ကော်မရှင်၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ကျင့်ဝတ်နှင့်အညီ သမာသမတ်ကျစွာ

ထမ်းဆောင်ခြင်းဖြင့် အများပြည်သူ၏
မျှော်လင့်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်၊
(ဃ) ကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ဝန်ထမ်း
များ လိုက်နာစောင့်ထိန်းရသည့်
ကျင့်ဝတ်များကို အများပြည်သူက
သိရှိနားလည်စေခြင်းဖြင့် ယုံကြည်
စိတ်ချမှုကို တိုးပွားရရှိရန်။

ကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင်

စာရေးသူသည် မြန်မာနိုင်ငံအတိတ်လိုက်စား
မှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ဒုတိယ
အကြိမ်သက်တမ်း (၂၃-၁-၂၀၁၇)မှ (၁၆-၂-၂၀၂၁)
အထိတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ထိုကာလ
အတွင်းကော်မရှင်အဖွဲ့များနှင့် ဝန်ထမ်းများသည်
မိမိတို့၏ ကျင့်ဝတ်ကို ခါးဝတ်ပုဆိုးပမာ မြဲမြံ
အောင် တာဝန်ယူလိုက်နာကြရသည်။

ပြည်သူအပေါင်းက မျက်စိထဲတွင်
ကြည်ကြည်လင်လင်မြင်တွေ့စေရမည်။ အတိမ်း
အစောင်း မခံနိုင်ပါ။ သူတစ်ပါးကို အရေးယူ
အပြစ်ပေးမည့်သူများသည် မိမိကိုယ်တိုင်က
အပြစ်ကင်းရမည်။ သန့်ရှင်းရမည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ
ကျင့်ဝတ်ကို မဖောက်ဖျက်ဘဲ တိတိကျကျ
လိုက်နာရန် လိုအပ်လှသည်။ ပြည်သူကို အလုပ်
အကျွေးပြုသူများ ဖြစ်ရမည်။ သမိုင်းသက်သေ
တည်ရပေမည်။

အခြေခံမူများ

ကျင့်ဝတ်၏ အခြေခံမူများမှာ အောက်ပါ
အတိုင်းဖြစ်သည် -

- (၁) ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှု၊
- (၂) လွတ်လပ်စွာ ရပ်တည်နိုင်မှု၊

- (၃) တာဝန်ယူမှု၊
- (၄) ပွင့်လင်းမြင်သာမှု၊
- (၅) မျှတမှု၊
- (၆) အားလုံးပါဝင်မှု။

လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း

လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးရာတွင် အပြော
လွယ်သလောက် အလုပ်မလွယ်ပါ။ အခက်အခဲ
များ ကြုံတွေ့ရမည်။ အခက်အခဲများ ရင်ဆိုင်
ရမည်။ ငွေကြေးဆိုင်ရာ အကျိုးစီးပွားများနှင့်
လွန်ဆွဲတတ်သည်။

လွဲမှားစွာ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ချိုးဖောက်မှု၊ ခင်မင်မှု
ကို အကြောင်းပြု၍ အလွဲသုံးစားပြုလုပ်မှုများ
နှင့် ကြုံတွေ့တတ်သည်မှာ ဓမ္မတာ ဖြစ်သည်။
ပစ္စည်းဝယ်ယူမှု ကန်ထရိုက်စာချုပ်ကိစ္စတို့တွင်
စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်သောအခါ အခက်
အခဲများ တွေ့ကြုံနိုင်သည်။ ငွေကြေးဆိုင်ရာ
ပြဿနာများ ရင်ဆိုင်ရတတ်သည်။

လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းရမည့် သတင်းအချက်
အလက်များ ပေါက်ကြားနိုင်သည်။ မိမိ၏တာဝန်
ကို အလွဲသုံးစားပြုခြင်းမျိုး ကြုံတွေ့နိုင်သည်။
မလျော်မကန် ပြုမိတတ်ကြသည်။

လက်ဆောင်များ

လက်ဆောင်များပေးခြင်းသည် အတိတ်
လိုက်စားမှု တိုက်ဖျက်ရေးတွင် အဓိကရန်သူ
ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အကြောင်းပြချက်နှင့်မျှ
မသက်ဆိုင်သူများထံမှ လက်ဆောင်တောင်းဆို
ခြင်း မပြုရပါ။

ပြင်ပပုဂ္ဂိုလ်များကို မဆိုထားဘိ။ မိမိ၏ရုံး
တွင်း အထက်အောက်ဝန်ထမ်း အဆင့်ဆင့်များ

ထံမှ မည်သူ့ထံကဖြစ်စေ လက်ဆောင်လက်ခံခြင်း မပြုရပါ။ တင်းကျပ်သော စည်းကမ်းဖြစ်သော်လည်း မဖြစ်မနေလိုက်နာရန် လိုအပ်သည်။ အမှိုက်ကစ၍ မီးလောင်တတ်သည်ကို အတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် ထောက်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

လွတ်လပ်စွာ ရပ်တည်နိုင်မှု

ဘက်လိုက်ခြင်းကင်းရမည်။ နိုင်ငံရေးကင်းရှင်းရမည်။ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု မရှိရပါ။ လက်တွေ့တွင် ပြောသလောက်မလွယ်၊ စံတင်စံထားသတိထားဖွယ်ဖြစ်သည်ဟု စာရေးသူ အထူးယုံကြည်မိသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ အဂတိတိုက်ဖျက်ရေးတာဝန်ကို လွတ်လပ်စွာ စုံစမ်းစစ်ဆေးနိုင်ရမည်။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့် ညီညွတ်ရမည်။ ဆောင်ရွက်သူများအပေါ် မည်သူမျှ အကြမ်းမဖက်ရပါ။ ခြိမ်းခြောက်မှု မပြုရပါ။ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးအဓိကဖြစ်သည်။

တာဝန်ယူမှု

တာဝန်ယူမှု ရှိရမည်။ ရိုးသားမှု ရှိရမည်။ အလွဲသုံးစားမှု မပြုရပါ။ ဌာနသိက္ခာ မကျဆင်းစေရ။ တာဝန်မပျက်ယွင်းရ။ မိသားစုပြဿနာကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စ မရောထွေးစေရ။

မျှတမှု

မျှတမှု ရှိပါစေ။ အရည်အချင်း ပြည့်ဝပါစေ။ ဘက်လိုက်ခြင်း ကင်းပါစေ။ အပြန်အလှန်လေးစားပါ။ အနိုင်အထက်ပြုမှုကို ရှောင်ပါ။

ဆင်းရဲချမ်းသာ မခွဲခြားရပါ။ နိုင်ငံနှင့် ပြည်သူအတွက် အဓိကဦးတည်ပါ။

ပွင့်လင်းမြင်သာမှု

အရာရာမှာ ပွင့်လင်းမြင်သာမှု ရှိပါစေ။ တိုင်ကြားသူများကို လေးစားစွာ ဆက်ဆံပါ။

အားလုံးပါဝင်နိုင်မှု

အားလုံးပါဝင်နိုင်ပါစေ။ အခွင့်အလမ်းပေးပါ။ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မပြုနှင့်။ မဟန့်တားနှင့်။ အနိုင်မကျင့်နှင့်။ လူမျိုးဘာသာ မခွဲခြားနှင့်။ လူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးချင်းစီ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုကို လက်ကမ်းကြိုဆိုပါ။

အသေးစိတ် မဖော်ပြနိုင်ပါ

ကျင့်ဝတ်ထဲတွင် အသေးစိတ်မဖော်ပြနိုင်ပါ။ အခြေအနေနှင့်၊ အတွေ့အကြုံအသစ်အရ ကျင့်ဝတ်ထဲ မပါသည်များ မမျှော်လင့်ဘဲ ပေါ်ပေါက်လာလျှင် ချိန်ထိုးသုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။ နှစ်စဉ်လည်း ကျင့်ဝတ်ပါအချက်များကို ပုံမှန်ပြန်လည်သုံးသပ်မှုပြုရမည်။

တင်ပြချက်

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေး အလေးပေးဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည်။ အဂတိကင်းကွာပြည်သာယာ ဖြစ်ပါသည်။ ပြည်သူအပေါင်း အဂတိဘေးမှ ကင်းဝေးပါစေကြောင်း မေတ္တာဖြင့် တင်ပြအပ်ပါသည်။

ဦးဟန်ညွန့် (ဥပဒေ)

ငါးမန်းများနှင့် ဆုံစည်းခြင်း စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)



ငါးမန်းများကို ဖမ်းဆီးကာ စီးပွားရှာနေကြသော အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံသား ရေလုပ်သားတို့၏ ဘဝကို ပြောင်းလဲပေးခဲ့သည်။ ငါးမန်းများအပါအဝင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်း ကာကွယ်ပေးခဲ့သည့် သိပ္ပံပညာရှင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကျောင်းဆရာမဟောင်း မြို့ကြီးသူ သိပ္ပံပညာရှင် ထိုအမျိုးသမီး၏ အင်ဒိုနီးရှားရေပြင်တွင် ငါးအလွန်အကျွံ ဖမ်းဆီးနေမှုကို အဖြေရှာရန်မှာ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံသားတို့၏ နှစ်ကာလ သက်တမ်း ကြာရှည်စွာကတည်းက ရှိနေခဲ့ကြသော သက်ဝင်ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်နေစိတ်ထားများကို ပြောင်းလဲသွားအောင် ပြုလုပ်ပေးရပေမည်။

ဝေလငါးမန်းများသည် ငါးမန်းဖြူကြီးများနှင့် မတူကြဘဲ အများအားဖြင့် မျောလှေများကိုသာ စားသောက်တတ်ကြပြီး လူအများကို အန္တရာယ်မပြုတတ်ကြပေ။

လွန်ခဲ့သော ၂၀၁၁ ခုနှစ်က ကေသီဇူး၏ အစ်ကိုဖြစ်သူက ကေသီကို ဩစတြေးလျ၏ အနောက်ဘက်ပိုင်းဒေသတွင် ရှိသည့် 'အိပ်စ်မောက်' သို့အလည်လာရန်နှင့် နိုင်ငံလူးကျောက်တန်းများဆီသို့ သွားပြီး နာမည်ကျော် ဝေလငါးမန်းများ ကြည့်ရှုရန် ဖိတ်ခေါ်ခဲ့သည်။ ထိုဖိတ်ခေါ်မှုအတွက် ကေသီ ထုတ်ခွင့်မိသည့်အထိ ဝမ်းသာပျော်ရွှင်ခဲ့ရသည်။ ကေသီသည် စင်ကာပူအမျိုးသားတက္ကသိုလ်တွင် သမိုင်းဘာသာရပ်ဖြင့် ပညာသင်ယူနေစဉ်က ရေကူးနှင့် ခိုင်ဗင်သင်တန်းတက်ရောက်ခဲ့ဖူးသော်လည်း သူ့အနေဖြင့် ဒေသတွင်း မြစ်ချောင်းများတွင်သာ ရေကူးခဲ့ဖူးပြီး ပင်လယ်ပြင်တွင် ငါးမန်းတစ်ကောင်ကို ကြည့်ရှုခွင့်ရရှိရေးမှာ သူ၏ ခိုင်မာသော ဆန္ဒတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံလူးကျောက်တန်းသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခဲ့ရသောခရီးသည်ထိုအချိန်က အလယ်တန်းကျောင်းတစ်ကျောင်းတွင် သမိုင်းဘာသာရပ် သင်ပြနေသည့် ကေသီကို ပြောင်းလဲသွားစေခဲ့သည်။

ဝေလငါးမန်း၏ လှပမှုနှင့် ကျက်သရေရှိမှုတို့က လှုံ့ဆော်ဖမ်းစားမှုကြောင့် ကေသီသည် သူ၏ ရေငုပ်မျက်နှာဖုံးကိုပင် ဆွဲဖြုတ်မိခဲ့သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းသောကြောင့် မျက်နှာဖုံးအတွင်း၌ အော်ဟစ်မိခဲ့သည်။ ထို့နောက်တွင်မှ သူ့စိတ်ကို သူ့ဘာသာငြိမ်အောင်ထိန်းရင်း ၁၅

မီတာမျှ ရှည်လျားသော ဝေလငါးမန်းနှင့် အတူရှိနေရချိန်လေးကို နှစ်သက်ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားနေမိခဲ့သည်။ ဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ရွှေ့ရှားတတ်ပြီး မျောလှေများကိုသာ စားသောက်တတ်သော ထိုဝေလငါးမန်းနှင့် အတူရှိနေခဲ့ရသည်ကို စိတ်ထဲ၌ ပြင်းပြင်းပြပြ ခံစားခဲ့ရသည်။

ထိုနောက် တစ်နှစ်ခန့်ကြာပြီးသောအခါ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၊ လွန်မ်ဘွတ်ဒေသရှိ ရေလုပ်သားများသည် မလိုအပ်ပါဘဲ ငါးမန်းများကို အလွန်အကျွံ ဖမ်းဆီးသတ်ဖြတ်နေကြောင်း ဖေ့ဘွတ်ခ်တွင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ရှုတ်ချ နေကြသည်များကို သူ၏ဖေ့ဘွတ်ခ်တွင် တွေ့မြင်ဖတ်ရှုရလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကေသီသည် စူးစမ်းလိုသောစိတ်ကြောင့် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၌ ငါးမန်းဖမ်းဆီးမှုအများဆုံး၊ အကြီးကျယ်ဆုံး ဖြစ်သည့် 'တန်ဂျန်လူးရား' ငါးဖမ်းဆိပ်ကမ်းသို့ ထွက်ခွာခဲ့သည်။

လွန်မ်ဘွတ်၏အရှေ့ဘက် နူဆာတန်ဂါရာပြည်နယ်၏ အနောက်ဘက်၌ တည်ရှိသော တန်ဂျန်လူးရားသည် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၏





အကြီးဆုံးသော ငါးမန်းဈေးကွက်ရှိရာ မြို့ကြီးများအနက် တစ်မြို့ဖြစ်သည်။ ငါးမန်းများကို ငါးမန်းတောင်များ၊ အသားများ၊ အရိုးများ၊ အရွတ်များ၊ အရေခွံများ၊ သွားများ စသည်ဖြင့် အသီးသီး သူ့အပိုင်းနှင့်သူ ခုတ်ပိုင်းလှီးဖြတ်ပြီး ရောင်းချခြင်းဖြစ်သည်။ ငါးမန်းတောင်များမှာ တန်ဖိုးအကြီးဆုံးဖြစ်ပြီး နိုင်ငံတကာဈေးကွက်တွင် လည်းဈေးအကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်အခြေစိုက် အဏ္ဏဝါဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့၏ အဆိုအရ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ငါးမန်းတောင် တင်ပို့ရောင်းချမှု အများဆုံးနိုင်ငံ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

၂၀၁၂ ခုနှစ်နှင့် ၂၀၁၃ ခုနှစ် နှစ်လယ်ပိုင်းအချိန်အတွင်း ကေသီသည် လွန်မိဘွတ်မြို့သို့ ငါးကြိမ်တိုင် သွားရောက်ခဲ့ပြီး ငါးဖမ်းဆိပ်ကမ်းဈေးတွင် ရေလုပ်သားများ၏ ဘဝအခြေအနေကို ပိုမိုသိရှိရန် သူတို့နှင့်အတူ ကော်ဖီသောက်ရင်း စကားစမြည် ပြောခဲ့သည်။

"သူတို့ ရေလုပ်သားတွေရဲ့ ငါးမန်းဖမ်းဆီးရောင်းချခြင်းအကြောင်း ပြောပြတာတွေကို ကျွန်မ နားထောင်ကြည့်ရင်းနဲ့ ငါးမန်း ဖမ်းဆီး

ရောင်းချခြင်း လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူမှုမီဒီယာတွေဟာ တစ်ဖက်သတ် အခွင့်ကောင်းယူပြီး ဖော်ပြခဲ့ကြတယ်ဆိုတာ ကျွန်မ သိရှိလာခဲ့ရပါတယ်"ဟု ကေသီက ပြောခဲ့သည်။

ငါးမန်းဖမ်းဆီးခြင်းသည် အန္တရာယ်များပြီး ခက်ခဲကြမ်းတမ်းလှသော ကိုယ်ကာယနှင့် လုပ်ရသည့် အလုပ်ဖြစ်သည်။ ငါးဖမ်းသင်္ဘောများ အနေဖြင့် ငါးများရှိမည့်နေရာကို ခြေရာခံ ရှာဖွေ

"ကျွန်မကတော့
ငါးမန်းတွေရဲ့
လှပတင့်တယ်မှုကို
နှစ်ခြိုက်တယ်။
ဒါကြောင့်
သတင်းမီဒီယာတွေရဲ့
လှုံ့ဆော်မှုကြောင့်
ငါးမန်းတွေအပေါ်
အမြင်လွဲမှားနေကြတဲ့
လူတွေရဲ့အမြင်ကို
ပြောင်းလဲပစ်ဖို့
ကျွန်မ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်"

ရန် ရက်ပေါင်းများစွာ အချိန်ယူရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ငါးဖမ်းသမား ရေလုပ်သားများသည် ကမ်းခြေမှ ဝေးရာ၊ ပို၍ဝေးရာနေရာများဆီသို့ သွားကြရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံအခြားနိုင်ငံများ၏ရေပိုင်နက် အတွင်းသို့ ချိုးဖောက်ဝင်ရောက်မိကြပြီး အဖမ်း အဆီးခံရခြင်း၊ သူတို့၏ ငါးဖမ်းကိရိယာ၊ သင်္ဘော စသည်များကို သိမ်းဆည်းခံရပြီး ပြစ်ဒဏ်ချမှတ် ခြင်းများ ခံကြရသည်။

ငါးဖမ်းသမား ရေလုပ်သားများသည် သူတို့ နိုင်ငံပိုင် ပင်လယ်ရေပြင်အကြောင်း၊ ရေပြင်၏ သဘာဝအကြောင်း၊ ကျောက်တန်းများအကြောင်း ကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီး ကျွမ်းကျင်ပြည့်စုံသော အသိပညာဗဟုသုတများရှိကြကြောင်း၊ သို့သော် သူတို့မိသားစုများ၏ စားဝတ်နေရေး လိုအပ်ချက် များကို ဖြည့်ဆည်းပေးလိုသော စိတ်ဆန္ဒများ၏ လှုံ့ဆော်မှုများကြောင့် အခြားနိုင်ငံ ရေပိုင်နက် အတွင်း ဝင်ရောက်ဖမ်းဆီးခြင်းများကို မျိုးရိုး စဉ်ဆက်ကတည်းကပင် လုပ်ဆောင်မိခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ကေသီရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိလာ ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

မိမိတို့ပိုင် ပင်လယ်ပြင်ဒေသ ငါးဖမ်းသမား ဘဝနှင့်ပတ်သက်သော သူတို့၏ ခံစားမှု၊ ဂုဏ် ယူမှုသည် အကန့်အသတ်မရှိပေ။ ကေသီသည် ရေငုပ်သမားတစ်ယောက် ဖြစ်ကြောင်း သူတို့ (ရေလုပ်သားတို့) သိရှိလာကြသောအခါ ထိုငါး ဈေးအနီးတွင်ရှိသည့် ကေသီတို့လို (အပျော်တမ်း) ရေငုပ်သမားတို့အတွက် အပန်းဖြေသွားလာ စရာ နေရာတစ်ခုဖြစ်သော သန္တာကျောက်တန်း ဆီသို့ လိုက်ပါလည်ပတ်ရန် ကေသီကို တိုက် တွန်းခဲ့ကြသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ကေသီအဖို့

ထိုသန္တာကျောက်တန်းသည် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင် သော နေရာတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့သည်။



"ရေငုပ်သမားများအဖို့ နိဗ္ဗာန်ဘုံပမာဖြစ် သည့် ထိုသန္တာကျောက်တန်းကဲ့သို့သော ပင်လယ် ပြင် နေရာများသို့ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားများ လာရောက် လည်ပတ်အောင် လုပ်ဆောင်ပြဖို့ လိုအပ်တဲ့ ငွေကြေးကို ကျွန်မ ပေးမယ်လို့ သူတို့ ကို ပြောခဲ့ပါတယ်"

ရေလုပ်သားများက ထိုလုပ်ငန်း၏ အလား အလာကို သိမြင်လာကြပြီး ထိုအကြံအစည်ကို သဘောတူခဲ့ကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် အကျိုးဖြစ်ထွန်း နိုင်သည့် အရဲစွန့် လုပ်ကိုင်ရမည့် ခရီးသွား လုပ်ငန်းသစ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ထို လုပ်ငန်းသည် ရေလုပ်သားများ၏ ဘဝကို အကူ အညီပေးနိုင်မည့်အပြင် ငါးမန်းများအတွက် လည်း ကောင်းမွန်သည့် အလားအလာများကို ဖော်ဆောင်ပေးမည် ဖြစ်သည်။

ကျောထောက်နောက်ခံအနေဖြင့် မည် သည့် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းမျှမရှိသော ကေသီ သည် ၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် သူ၏အချိန်ပြည့် ကျောင်း ဆရာမအလုပ်ကို ရပ်နားရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။

ကေသီအနေဖြင့် လွန်မိဘွတ်ရေပြင်တွင် တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းလာနေသည့် ငါးမန်းများကို ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သော သဘာဝ ခရီးသွားလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ထူထောင်ရန် အာရုံစူးစိုက်ဖို့ ဆန္ဒရှိခဲ့သည်။



တစ်ချိန်တည်းတွင် ထိုလုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ရေလုပ်သားများအဖို့ ငါးမန်းဖမ်းဆီးခြင်းအပြင် အခြားသော ရွေးချယ်စရာ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းတစ်ခုကို ရရှိစေမည် ဖြစ်သည်။ သို့ဆိုပါလျှင် သူတို့သည် ငါးမန်းဖမ်းဆီးခြင်း လုပ်ငန်းကိုလည်းကောင်း၊ အန္တရာယ်များပြီး ခက်ခဲကြမ်းတမ်းစွာ လုပ်ကိုင်ရသည့် သူတို့ အလုပ်အတွက် ငါးမန်းရောင်းဝယ်သူများက ပေးချေသည့် အလွန်နည်းပါးလှစွာသော လုပ်အားခအပေါ် မှီခိုနေရသည့် အခြေအနေကိုလည်းကောင်း ရပ်တန့်နိုင်တော့မည် ဖြစ်သည်။

သဘာဝခရီးသွားလုပ်ငန်း

ဤသို့အားဖြင့် ကေသီက "အဆုံးသတ်အကျိုးသက်ရောက်မှု" (Dasal Effect) ဟု နာမည်ပေးထားသော သူ၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဖြစ်တည် မွေးဖွားလာခဲ့သည်။ Dasal ဟူသည် ကျောက်ကုန်းပိုင်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပြီး ငါးမန်း၏

ကျောက်ကုန်းထက်ရှိ ဆူးတောင်(ငါးမန်းတောင်)သည် ငါးမန်းတွင်ရှိသမျှ ဆူးတောင်များအနက် များသောအားဖြင့် အကြီးဆုံးဆူးတောင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကေသီ၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနာမည်က ငါးမန်းဖမ်းဆီးရောင်းချခြင်း လုပ်ငန်းသည် နောက်ဆုံး အဆုံးသတ်သွားစေရန်လည်း မျှော်လင့်ရည်ညွှန်းပြီး ထိုနာမည်ကို မှည့်ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကေသီ၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရည်မှန်းချက်မှာ ငါးမန်းကောင်ရေ လျော့ကျလာနေခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ယခုအခါ ဝင်ငွေလုပ်ငန်းသစ်တစ်ခု ရှိနေကြပြီဖြစ်သော ရေလုပ်သားများ၏ ကုန်ကျစရိတ်ကို ထိန်းချုပ်ရန် မဟုတ်ပေ။

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ငါးမန်းကောင်ရေသန်း ၁၀၀ မျှ (တစ်စက္ကန့်လျှင် ၃ ဒသမ ၁၇ ကောင်နှုန်းမျှ) အသတ်ခံနေရကြောင်းနှင့် ငါးမန်းဖမ်းဆီးထုတ်လုပ်ရောင်းချရေး လုပ်ငန်းစဉ်၏ ဖြစ်ရပ်မှန်အခြေအနေများအကြောင်းကို ထုတ်ဖော်တင်ပြထားသည့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အမွှမ်းတင် ဗီဒီယိုတစ်ခုကို ထုတ်လုပ်ခဲ့သော်လည်း ကေသီအနေဖြင့် သူ၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း(သဘာဝခရီးသွားလုပ်ငန်း)တွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူများ ရရှိရန် ရုန်းကန်ရှာဖွေခဲ့ရသည်။

ထို့နောက် ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလထဲတွင် စင်ကာပူနိုင်ငံတကာဖောင်ဒေးရှင်း (SIF) မှ ငွေကြေးထောက်ပံ့သည့် လူငယ်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များနှင့် ဆက်သွယ်မိရာ စင်ကာပူဒေါ်လာ ၁၀,၀၀၀ ရရှိခဲ့သည်။ သူသည် ထိုရရှိသမျှပိုက်ဆံအားလုံးကို စီးပွားရေးလုပ်ငန်းထဲသို့ ထည့်သွင်းခဲ့သည်။ ရေငုပ်အသက်ရှူကိရိယာ

(ရေအောက်အသက်ရှူပိုက်)များ၊ အသက်ကယ် အင်္ကျီများနှင့် အခြားသော ပစ္စည်း ကိရိယာတန် ဆာပလာများ ဝယ်ယူခြင်း၊ လှေများ ပြုပြင်ခြင်း၊ ရေလုပ်သားများအတွက် ပြင်ဆင်မွမ်းမံခြင်း (ဝတ်ဆင်၊ပြောဆို၊ဆက်ဆံပုံသင်ပြ၊ ညွှန်ပြခြင်း) များအတွက် အသုံးပြုခဲ့သည်။

ကေသီကိုယ်တိုင်လည်း အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် သီတင်းပတ် လေးပတ်ကြာ ငါးမန်းလေ့လာရေး အစီအစဉ် တက်ရောက်ရန် ရွေးချယ်ခြင်း ခံခဲ့ရသည်။ ထိုအစီအစဉ်သည် ဖလော်ရီဒါပြည်နယ် တက္ကသိုလ်ကမ်းခြေနှင့် ပင်လယ်ရေကြောင်းဆိုင်ရာ ဓာတ်ခွဲခန်းနှင့် ဆက်သွယ်ထားသည်။



၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလတွင် ကေသီ၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း The Dasal Effect သည် သူ၏ ပထမဆုံးသော (သန္တာကျောက်တန်းသွား) လှေစီးခရီးစဉ် စတင်ရန် အသင့်စီစဉ်ပြီး ဖြစ်နေသည်။ ရေငုပ်သမားများကို တစ်ရက်တာလေ့လာရေးခရီးအတွက် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၂၀ နှုန်းပေးခဲ့သည်။ ထိုရေငုပ်သမားများက လေ့လာကြည့်ရှုရန် နေရာများ ရှာဖွေခြင်း၊ အချို့သော

လေ့လာစရာနေရာများမှာ ဂူဂဲလ်တွင်ပင် ပါရှိခြင်းမရှိသေးသည့် နေရာသစ်များ ဖြစ်သည်။ သူတို့နှင့်အတူ ဒေသတွင်း ရေလုပ်သားများကို ခရီးသွားလမ်းညွှန်များအဖြစ် ထည့်ပေးခဲ့သည်။

"လွန်မိဘွတ် ရေလုပ်သားတွေဟာ ငါးမန်းဖမ်းခရီးစဉ် တစ်ကြိမ်ထွက်လျှင် ၁၀ ရက်မှ ၂၀ ရက်အထိ ကြာမြင့်တတ်ပြီး အဲ့ဒီခရီးတစ်ကြိမ်အတွက် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅၀ မှ ၁၀၀ အထိ လောက်ပဲ ရကြတယ်" ဟု ကေသီက ပြောသည်။ ထိုရေလုပ်သားများအနေဖြင့် ငါးစာများဝယ်ရခြင်း၊ အခြားသော အထောက်အကူပစ္စည်းများလည်း ဝယ်ယူကြရသဖြင့် သူတို့တွင် အကြွေးများ တင်နေကြရကြောင်း ကေသီက ဆက်လက်ပြောကြားခဲ့သည်။

ကတိပြုထားသည့်အတိုင်း စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို စတင်ခဲ့ပြီးနောက် လုံလောက်သော ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားများ လာရောက်စေရန် ကြိုးပမ်းဆွဲဆောင်ခဲ့ရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကေသီအနေဖြင့် သူစုဆောင်းထားသမျှ ငွေကြေးအများစုကို စီးပွားရေးလုပ်ငန်းထဲသို့ ထည့်ခဲ့ရသည်။ သူ၏ ဝန်ထမ်းများကို လျှော့ချခဲ့ရပြီး ခရီးစဉ်တစ်ခုလျှင် ခရီးလမ်းညွှန်အဖြစ် ရေလုပ်သားတစ်ဦးကိုသာ ထည့်ပေးခဲ့သည်။

ထို့ပြင် ကေသီသည် စာသင်ကြားခြင်း (ကျောင်းဆရာမ) အလုပ်ကို ကျောင်းများနှင့် စင်ကာပူ(ပိုလီတက်ခ်နစ်) အဆင့်မြင့် ပညာကောလိပ်တို့တွင် အချိန်ပိုင်းအလုပ်အနေဖြင့် ပြန်လည် လုပ်ကိုင်ခဲ့ရသည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် ကေသီနှင့် SIFတို့သည် အချိန်သုံးမိနစ်မျှ ကြာမြင့်သည့် "အဆုံးသတ် အကျိုးသက်ရောက်မှု၏

ခြောက်လှန့်မှု"ဟု အမည်ပေးထားသော မှတ်တမ်းရုပ်ရှင် တစ်ခုကို ထုတ်လုပ်ခဲ့သည်။ ထိုမှတ်တမ်းရုပ်ရှင်သည် လွန်ခဲ့သောနှစ်မှ ငါးမန်းရောင်းဝယ် ထုတ်လုပ်ရေး၏ အဖြစ်မှန် အခြေအနေများကို တင်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုမှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ကို လူဦးရေ တစ်သန်းကျော်ကြည့်ရှုခဲ့ကြပြီး သူ၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကိုလည်း တန်ဖိုးမြင့်တက်စေခဲ့သည်။ ငါးမန်းရောင်းဝယ်ထုတ်လုပ်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ လူအများ၏ သဘောထား ပြောင်းလဲလာသည်များကို မြင်တွေ့ရခြင်းက ကေသီအား ထိုစီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို ဆက်လက် လုပ်ကိုင်စေခဲ့သည်။ "ကျွန်မအနေနဲ့ ရေလုပ်သားတွေထဲမှာ ပြောင်းလဲမှုလေးတွေတွေ့လာရတဲ့အတွက် ကျွန်မတအံ့တဩဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်" ဟု ကေသီက ပြောပြခဲ့သည်။

သူက ဆက်လက်၍ "အဲဒီလိုပြောင်းလဲလာတဲ့ သူတွေထဲက အများစုတွေဟာဆိုရင် သူတို့ရဲ့ အမူအကျင့်၊ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်တွေနဲ့ နှစ်အတော်အကြာ အသားကျနေပြီးသား လူတွေ ဖြစ်တယ်"ဟု ဆိုသည်။

ပင်လယ်ထဲမှ အမှိုက်များကို ဆယ်ယူဖယ်ရှားသည်ကို မြင်တွေ့ခဲ့ရပြီးနောက် 'ဆူဟာဒီ' ဆိုသူသည် အမှိုက်ဆယ်သည့် အလုပ်ကို တကယ် စိတ်ဝင်တစား လုပ်ဆောင်သူ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ သူသည် ယခင်က ပင်လယ်ထဲသို့ စီးကရက်အတိုများကို ပစ်ချလေ့ရှိသူအဖြစ်မှ ယခုအခါ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာ ဆိုင်ရာ ထောက်ခံပြောကြားသူ ဖြစ်လာခဲ့ပြီး သန္တာကျောက်တန်းများပေါ်၌ တွေ့မြင်ရသည့် အမှိုက်သရိုက်များ

ကို ဖယ်ရှားဆယ်ယူသော ရေနက်ရေငုပ်သူ ဖြစ်လာသည်။

ထို့ပြင် ကျောင်းသူကျောင်းသားလေးများ ကလည်း သူတို့၏ ခရီးစဉ်တွင် တွေ့မြင်ခဲ့ရသည့် ငါးမန်းများအကြောင်းနှင့် ငါးမန်းတောင်ဟင်းချိုစားသုံးခြင်းဖြင့် ငါးမန်းကောင်ရေ လျော့ကျလာခြင်းနှင့် ဂေဟစနစ်ကို ထိခိုက်စေခြင်းအကြောင်းများကို သူတို့မိဘများသို့ ပြန်လည်ပြောပြကြသည်။



အချက်အလက်များ ကောက်ယူခြင်းနှင့် ငါးမန်းကောင်ရေကို လေ့လာသုတေသနပြုနေသည့် စင်ကာပူနှင့် အရှေ့တောင်အာရှဒေသ၏ ဇီဝမျိုးစုံမျိုးကွဲများကာကွယ်ရေးကို ရှေးရှုဆောင်ရွက်နေသော စင်ကာပူတောရိုင်းတိရစ္ဆာန်စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့ကိုလည်း ကေသီက ကူညီခဲ့သည်။ သူသည် နိုင်ငံ၏ ပင်လယ်စာ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို တင်သွင်းနေသော စင်ကာပူနိုင်ငံရှိ 'စီနီကို'နှင့် 'ဂျူရောင်း' ငါးဖမ်းဆိပ်ကမ်းဒေသများသို့ သွားရောက်ခဲ့ပြီး အင်ဒိုနီးရှား၊ မလေးရှား၊ ထိုင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရေလက်ကြားတို့မှ ရောက်ရှိလာသည့် ငါးမန်းများနှင့် အမြီးအခြေ၌ အဆိပ်

စူးပါရှိသည့် 'ရေငါး'များနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို စုဆောင်းခဲ့သည်။

ထိုဆိပ်ကမ်းဒေသများမှ ငါးမန်းများ၏ အမျိုးအစား၊ အရွယ်ပမာဏ၊ ရောင်းဈေး၊ အထီး၊ အမ စသည်များကို စုံစမ်းခဲ့ပြီး ငါးရောင်းဝယ်ကြသူများနှင့် စကားစမြည်ပြောဆို၍ ထိုငါးများကို မည်သည့်ဒေသမှ ဖမ်းဆီးရမိကြောင်း၊ ငါး၏ မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းများကို မည်သည့် ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် ရောင်းချကြောင်းများကို လည်း လေ့လာမှတ်သားခဲ့သည်။



၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် ကေသီသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ပျက်စီးမှုမရှိအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးအတိုင်ပင်ခံတစ်ဦးနှင့်ကွင်းဆင်း သုတေသနဆောင်ရွက်နေစဉ် 'ဂျူရောင်း' ငါးဖမ်းဆီးရေးဆိပ်ကမ်း၌ *Rhynchobatus cooki* ခေါ် 'သပ်ငါး' အမတစ်ကောင်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ထိုငါးမျိုးသည် ငါးမန်းမျိုးနွယ်ဝင် ငါးမျိုး ဖြစ်သည်။

မမြင်မတွေ့ခဲ့ရသည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၂၀ ကျော်မျှရှိခဲ့ပြီး မျိုးသုဉ်း ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ပြီဟု

အများက ယုံကြည်ထားသော ငါးမျိုးဖြစ်သည်။ ထိုအသစ်တွေ့ရှိချက်က သပ်ငါးမျိုးမှာ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်သွားခြင်း မရှိသေးကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များအဖို့ မျှော်လင့်ချက် ပေးခဲ့သည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ရေနက်ပိုင်း လေ့လာစူးစမ်းခြင်း ပြုသင့်ကြောင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုများ ရှိလာခဲ့သည်။

ငါးမန်းများအပါအဝင်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိနေသမျှအရာအားလုံးတို့သည် အချင်းချင်း ဆက်နွယ်မှုများ ရှိနေကြကြောင်း လူအများတို့အနေဖြင့် တစ်နေ့တွင် သိရှိနားလည်လာကြလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကေသီ မှန်းဆတွေးတောမိခဲ့သည်။

"ကျွန်မကတော့ ငါးမန်းတွေရဲ့ လှပတင့်တယ်မှုကို နှစ်ခြိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် သတင်းမီဒီယာတွေရဲ့ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် ငါးမန်းတွေအပေါ် အမြင်လွဲမှားနေကြတဲ့ လူတွေရဲ့ အမြင်ကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ ကျွန်မ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်" ဟုသူက ဆိုပါတယ်။ "ငါးမန်းတစ်ကောင်ကို သူ့ရဲ့ပင်ကိုသဘာဝအလေ့အကျင့်အတိုင်းရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရရင်၊ အဏ္ဏဝါနေ ရေသတ္တဝါတို့ရဲ့ ဘဝကို သနားကရုဏာဖြစ်မှုတွေ၊ သူတို့ဘဝကို မျှဝေခံစား၊ စာနာထောက်ထားမှုတွေ ပိုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မယ်။ ပြီးတော့ လူသားတွေအနေနဲ့ ငါတို့အားလုံးဟာ အချင်းချင်း ဆက်နွယ်မှုတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာ သိမြင်လာကြမှာပါ" ဟု ကေသီက ပြောခဲ့သည်။

စိုးစိုး(ပန်းတောင်း)

Ref: Shark Encountes

R.D, February, 2022.

တပ်မတော်၊ ပြည်သူနှင့် စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီ

K. M. A



မြန်မာနိုင်ငံသည် စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ်ကို ကူးပြောင်းစဉ်တွင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် တပ်မတော်နှင့် ပြည်သူတို့၏ အခြေအနေများအကြောင်းနှင့် ရွေးကောက်ပွဲအောင်မြင်စွာ ကျင်းပနိုင်ရေးအတွက် ဝိုင်းဝန်းကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက် ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံရေး ဇာတ်ခုံ၌ တပ်မတော်က တိုက်ရိုက်အုပ်ချုပ်သော ခေတ်သည် ကုန်ဆုံးလုနီးပါး ဖြစ်လာခဲ့ပြီး တပ်မတော်အစိုးရအများစုသည် ဒီမိုကရေစီ အသွင်သဏ္ဌာန် တစ်မျိုးမျိုးကို ယူကြသည် သို့မဟုတ် အာဏာရှင် အသွင်သဏ္ဌာန် တစ်မျိုးသို့ ကူးပြောင်းလာကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်မူတပ်မတော်သည်နိုင်ငံရေးမှဆုတ်ခွာပြီး ဒီမိုကရေစီ ပုံစံသစ်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ်သို့ ကူးပြောင်းရောက်ရှိလာခဲ့သည်။ ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီသည် ရွေးကောက်ပွဲတွင် အနိုင်ရရှိခဲ့သော အရပ်သားအစိုးရကို အာဏာလွှဲပြောင်းပေးခဲ့ပြီး နိုင်ငံရေးမှ ဆုတ်ခွာပေးခဲ့သည်။ အာရှရှိ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ တောင်ကိုရီးယား၊ ထိုင်းနှင့်ပါကစ္စတန်နိုင်ငံတို့တွင်လည်း တပ်မတော်အစိုးရ သို့မဟုတ် အရပ်သားသဏ္ဌာန်ဆောင် တပ်မတော်အစိုးရများနေရာတွင် ဒီမိုကရေစီအစိုးရများက အစားထိုး ဝင်ရောက်လာခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏သမိုင်းကြောင်းကိုပြန်ကြည့်သော် လွတ်လပ်ရေးရသည့် ၁၉၄၈ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းမှစတင်၍ တပ်မတော်သည် အာဏာအကြီးမားဆုံးသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်လာခဲ့သည်။ ဗြိတိသျှတပ်များ ဆုတ်ခွာသွားသော အခါတိုင်း ပြည်တွင်း ရောင်စုံသူပုန်ထသဖြင့် တပ်မတော်သည် ပို၍ အင်အားတောင့်တင်းအောင်၊ ခေတ်မီအောင် ဆောင်ရွက်ရင်းဖြင့် အရေးပါသော၊ အင်အားကြီးမားသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ် ဖြစ်လာခဲ့သည်။

၁၉၆၂ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်၏ တာဝန်အရပ်ရပ်ကို ထိုစဉ်က ဗိုလ်ချုပ်ကြီးဖြစ်သူ ဦးနေဝင်းက နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးချုပ် ဦးနုထံမှ အာဏာကို လွှဲပြောင်းရယူပြီး နောက်ပိုင်းတွင် တပ်မတော်သည် မြန်မာ့နိုင်ငံရေးတွင် တိုက်ရိုက်တစ်လှည့် သွယ်ဝိုက်၍ တစ်လှည့်ပါဝင်လာခဲ့သည်။ ၁၉၆၂ ခုနှစ်မှ ၁၉၇၄ ခုနှစ်

အထိ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးနေဝင်း ဦးဆောင်သော တော်လှန်ရေးကောင်စီသည် နိုင်ငံရေး၌ တိုက်ရိုက်ပါဝင်ကာ တိုင်းပြည်တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။

ထို့နောက် ၁၉၇၄ ခုနှစ်တွင် အတည်ပြုခဲ့သော နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ ကျင်းပခဲ့သော ရွေးကောက်ပွဲတွင် အနိုင်ရသော လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် ပြည်သူ့လွှတ်တော်နှင့် နိုင်ငံတော်ကောင်စီ၊ ပြည်သူ့တရားသူကြီးအဖွဲ့၊ ပြည်သူ့ဥပဒေအကျိုးဆောင်အဖွဲ့၊ ပြည်သူ့လုပ်ငန်း စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့ စသော ဗဟိုအာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းများကို ဖွဲ့စည်းပြီး နိုင်ငံတော်တာဝန် အရပ်ရပ်ကို တပ်မတော်က ပြန်လည် လွှဲပြောင်းပေးအပ်ခဲ့သည်။



၎င်းအာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းများကို မူဝါဒချမှတ်ပေးသော၊ လမ်းညွှန်မှုပေးသော အာဏာရပါတီမှာ ဥက္ကဋ္ဌကြီး ဦးနေဝင်း ဦးဆောင်သော မြန်မာ့ဆိုရှယ်လစ်လမ်းစဉ်ပါတီပင် ဖြစ်သဖြင့် တပ်မတော်သည် သွယ်ဝိုက်၍ နိုင်ငံရေးတွင် ပါဝင်သည်ဟု ဆိုကြခြင်းဖြစ်သည်။

ယနေ့ နိုင်ငံရေးတွင် စီးပွားရေးသည် အဓိကဖြစ်သည်ဟု တစ်ခါက နိုင်ငံတော်သမ္မတ

အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သော ဒေါက်တာ မောင်မောင်က မြွက်ကြားခဲ့သည့်အတိုင်းပင် ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင် စီးပွားရေးကျပ်တည်းမှုကြောင့် လူထုအုံကြွမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသဖြင့် တပ်မတော် သည် နိုင်ငံ့တာဝန်အရပ်ရပ်ကို ၁၉၈၈ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ၁၈ ရက်တွင် လွှဲပြောင်းရယူ ခဲ့ရပြန်သည်။

တပ်မတော် အစိုးရသည် နိုင်ငံတော်ငြိမ်ဝပ် ပိပြားမှုတည်ဆောက်ရေးကောင်စီကိုဖွဲ့စည်းပေး ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းသွား သော ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးစောမောင် ၏နေရာကို ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး သန်းရွှေက လွှဲပြောင်းရယူကာ နောက်ပိုင်းတွင် နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး ကောင်စီကို ထပ်မံဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။

ဤသို့ဖြင့် တပ်မတော်အစိုးရက တိုက်ရိုက် အုပ်ချုပ်မှုသည် ၂၁ နှစ်ကျော်ကြာမြင့်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၃၁ ရက်တွင် သမ္မတကြီးဦးသိန်းစိန် ဦးဆောင်သော အရပ်သားအစိုးရ တက်လာခဲ့ သည်။ လွှတ်တော်အရပ်ရပ်တွင် တပ်မတော်သား လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်သည် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်နေသဖြင့် Quasi-Civilian Government ဟု နိုင်ငံတကာက ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းကြသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ အရပ်သားသဏ္ဌာန်ဆောင် အစိုးရ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

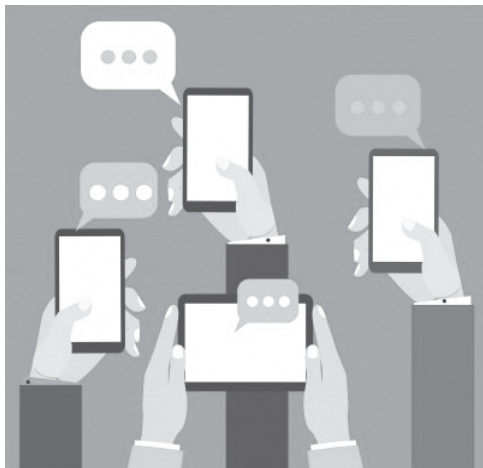
မည်သို့ဆိုစေ လွတ်လပ်ရေးရသည့် အချိန်မှ ယခုအချိန်အထိ နှစ်ပေါင်း ၇၀ နီးပါး ကြာမြင့်ခဲ့ သော လက်နက်ကိုင်ပုန်ကန်သော အဖွဲ့အစည်း များကြောင့် တိုင်းပြည်တွင် တည်ငြိမ်မှုနှင့် အေး ချမ်းမှု တစ်ဖန် တရားဥပဒေစိုးမိုးမှု အားနည်းနေ

ချိန်တွင် တပ်မတော်သည် မြန်မာ့နိုင်ငံရေး၌ ဦး ဆောင်ဦးရွက်ပြုသော အခန်းကဏ္ဍမှ ဆက်လက် ပါဝင်နေရဦးမည်သာဖြစ်ရကား တပ်မတော်နှင့် အရပ်ဘက် ဆက်ဆံရေးကို ယခုထက် တိုးတက် ကောင်းမွန်အောင်ဆောင်ရွက်ကြရမည်ကိုအကျိုး စီးပွား ပါဝင်ပတ်သက်သူအားလုံးက နားလည် သဘောပေါက်ကြသဖြင့် စစ်ဘက်-အရပ်ဘက် ဆက်ဆံရေးကို ကောင်းမွန်အောင် တည်ဆောက် လျက်ရှိကြသည်။ အလားတူပင် တည်ငြိမ်ရေးနှင့်

- • • • •
- တပ်မတော်က
- ဆယ်စုနှစ်နှင့်ချီ၍
- အုပ်ချုပ်သွားသော
- နိုင်ငံများကိုကြည့်လျှင်
- အရပ်ဘက်
- အင်စတီကျူးရှင်းများ၏
- အားနည်းမှု
- သို့မဟုတ်
- အရပ်ဘက်
- အင်စတီကျူးရှင်းဟူ၍
- မည်မည်ရရ
- မရှိမှုတို့ကို...
- • • • •

အေးချမ်းသာယာရေးအတွက် တိုင်းရင်းသား လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့အစည်းများ (Ethnic Armed Organizations - EAOs) နှင့် နိုင်ငံတော်စီမံ အုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ အစိုးရသည် အကြိမ်ကြိမ် တွေ့ဆုံညှိနှိုင်းကာ ရလဒ်ကောင်းများလည်း ရရှိနေပြီဖြစ်သည်။

တပ်မတော်က အရပ်ဘက် နိုင်ငံရေးမှ ဆုတ်ခွာရေးကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးရသော် အရပ် ဘက်အစိုးရများအနေဖြင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစား သင့်သောအချက်မှာ အကယ်၍ တပ်မတော်သည် နိုင်ငံရေးမှ ဆုတ်ခွာသွားသောအခါ ၎င်းတို့ အဖွဲ့ အစည်း၏ အကျိုးစီးပွားကို မထိခိုက်စေပါ ဟူသော ယုံကြည်ချက် တစ်နည်း အာမခံချက်ကို ပေးနိုင်ရေးနှင့် တပ်မတော်နှင့် အတူလက်တွဲပြီး နိုင်ငံတော် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် လုံခြုံရေး အတွက် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။



ဥပမာ တပ်မတော်၏ ဘတ်ဂျက်ကို အရပ် ဘက်အစိုးရဖြစ်သော အန်အယ်လ်ဒီအစိုးရ လက်ထက်တွင် ဖြတ်တောက်ပစ်ခြင်းမျိုးသည်

လွန်စွာမှားယွင်းသော၊ မိုက်မဲသော လုပ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ တပ်မတော်အနေဖြင့် မဖြစ်မနေ ကုန်ကျရမည့် လစာနှင့်စရိတ်များအပြင် ခေတ်မီ တပ်မတော်ဖြစ်ရေးအတွက် လက်နက်၊ ခဲယမ်း မီးကျောက်၊ ယာဉ်၊ ယန္တရားများကို ဝယ်ယူရန် လည်း ဘတ်ဂျက်ကို တိုးမြှင့်ချထားပေးရန် လို အပ်သည်။ ထိုသို့သော ကြီးမားသည့် အလွဲအမှား များသည် စစ်ဘက်-အရပ်ဘက် ဆက်ဆံရေးကို ကြီးမားစွာ ထိခိုက်စေခဲ့သည်ကို သင်ခန်းစာရယူ သင့်သည်။ ၎င်းအပြင် တပ်မတော်များ၏ ဝါဒ သဘောတရားရေးရာကိုလည်း သတိပြုကြရပါ မည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ တပ်မတော်ခေါင်းဆောင် များအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ပင်မတာဝန်မှာ နိုင်ငံတော် ကာကွယ်ရေးတာဝန်ဖြစ်သော်လည်း အမျိုးသား ရေးအကျိုးစီးပွားကို ထမ်းဆောင်ရန်မှာလည်း ၎င်းတို့အတွက် မွန်မြတ်သောတာဝန်ဖြစ်သည်ဟု ခံယူထားကြခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့သော နှစ်ပေါင်း ၇၀ ကျော် နိုင်ငံရေးတွင် ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ခဲ့သည့် မြန်မာ့တပ်မတော် သည် နိုင်ငံရေးကို ဦးဆောင်ရန် တာဝန်ရှိသည်ဟု ခံယူသည့်အလျောက် ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံ ဥပဒေတွင် တပ်မတော်၏ အမျိုးသားနိုင်ငံရေး ဌာန အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍကို ထည့်သွင်း ပြဋ္ဌာန်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။

တပ်မတော်က နိုင်ငံရေး၌ ပါဝင်ရခြင်း၏ နောက်ထပ် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ အရပ် သားအစိုးရများက နိုင်ငံကို ထိရောက်စွာ စီမံခန့် ခွဲနိုင်စွမ်း မရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်

ပြည်တွင်းပဋိပက္ခများကို မဖြေရှင်းနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည် သို့မဟုတ် လုံခြုံရေး ခြိမ်းခြောက်မှုအန္တရာယ်များကို ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း မရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

၎င်းအပြင် နိုင်ငံရေး အကွဲအပြဲများနှင့် နိုင်ငံရေးပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းရန်အလို့ငှာ နိုင်ငံရေးအင်စတီကျူးရှင်းများက အလုံအလောက် မရင့်ကျက်ခြင်းတို့ကြောင့် တပ်မတော်အနေဖြင့် နိုင်ငံရေးလောကထဲ ဝင်ရောက်ရန် ခိုင်လုံသော အကြောင်းရင်းကို ရရှိသွားခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။ တပ်မတော်က ဆယ်စုနှစ်နှင့်ချီ၍ အုပ်ချုပ်သွားသောနိုင်ငံများကို ကြည့်လျှင် အရပ်ဘက် အင်စတီကျူးရှင်းများ၏ အားနည်းမှု သို့မဟုတ် အရပ်ဘက် အင်စတီကျူးရှင်းဟူ၍ပင် မည်မည်ရရ မရှိမှုတို့ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ သမိုင်းကြောင်းကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင်လည်း ဤဖော်ပြပါ အချက်အလက်၊ အကြောင်းအရာများကို တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်သည်။

၁၉၄၈ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်ကြား ကာလအတွင်း မြန်မာ့သမိုင်းကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် လွတ်လပ်ရေးအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့သော ကာလတွင် ဦးဆောင်မှုကို စတင်ယူခဲ့သည်မှ လွတ်လပ်ရေးရပြီး နောက်ပိုင်း ပြည်တွင်းသောင်းကျန်းသူများကြောင့်လည်း တပ်မတော်သည် နိုင်ငံရေးတွင် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ပါဝင်ခဲ့ရာမှ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၃၁ ရက်တွင် သမ္မတကြီး ဦးသိန်းစိန် ဦးဆောင်သော အရပ်သားအစိုးရကို အာဏာမလွှဲခင် အချိန်အထိ နိုင်ငံရေး၌ တိုက်ရိုက် ပါဝင်ပတ်သက်ခဲ့သည်ကို ဤဆောင်းပါး အစပိုင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

ယခု နောက်ဆုံး ဖြစ်ရပ်တွင်လည်း ရွေးကောက်ပွဲတွင် မဲမသမာမှုများ တိုးပွားစွာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သဖြင့် တပ်မတော်က နိုင်ငံ့တာဝန်အရပ်ရပ်ကို မလွှဲသာ မရှောင်သာ လွှဲပြောင်းရယူခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး စစ်မှန်၍ တရားမျှတသော လွတ်လပ်သော ရွေးကောက်ပွဲကို ကျင်းပကာ ရွေးကောက်ပွဲတွင် အနိုင်ရရှိသော နိုင်ငံရေးပါတီကို အာဏာပြန်လည် လွှဲပြောင်းပေးသွားမည်မှာ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်စရာ မရှိပေ။ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ ဦးတည်ချက်များကို အတိအလင်း ချမှတ် ကြေညာထားပြီးဖြစ်သည်။

ရွေးကောက်ပွဲ ကျင်းပနိုင်သည့် လုံခြုံရေးအခြေအနေ၊ နိုင်ငံသားများ၏ လူမှုစီးပွားရေးဘဝ တိုးတက်မြင့်မားလာမှု အခြေအနေ၊ ခိုင်မာမှန်ကန်သော မဲစာရင်းများ ရရှိနိုင်သော အခြေအနေ စသည်ဖြင့် အခြေအနေအရပ်ရပ်၊ ပြည့်စုံလာသော အခြေအနေတွင်၊ တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးမှုမှ ရလဒ်ကောင်းများ ပေါ်ထွက်လာသောအချိန်တွင် ရွေးကောက်ပွဲများကို အဆင့်အားလုံး၌ ကျင်းပကာ နိုင်ငံတော်၏ တာဝန်အရပ်ရပ်ကို တပ်မတော်က ပြန်လည် လွှဲပြောင်းပေးသွားမည်သာ ဖြစ်သည်ဟု စိတ်နှလုံးတုံးတုံး ယုံကြည်ကြလျက် အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေအားလုံး ဖြစ်ပေါ်လာရေးအတွက် တိုင်းရင်းသား လုပ်သားပြည်သူတစ်ရပ်လုံးက ပိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းကြရန်သာ ဖြစ်ပါကြောင်း စေတနာကောင်းဖြင့် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

K.M.A

ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၅၆)

ဒေါက်တာ မြင့်သန်း



ရင်သားကင်ဆာရောဂါကုသခံနေသူ အမျိုးသမီးများ ဆံပင်ကျွတ်မှုကို သက်သာစေနိုင်သည့် ဆေး၊ အသက်သေဆုံးပြီး အနည်းငယ်အကြာတွင် အလှူခံအင်္ဂါ အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်ရေး ကြိုးပမ်းမှုနှင့် ဝက်အသည်းကို လူ့အသည်းကဲ့သို့သော အင်္ဂါဖြစ်ရန် ပြောင်းလဲပြီး လူတွင် အစားထိုးနိုင်ရန် စမ်းသပ်နေမှုများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ရင်သားကင်ဆာ ကုသခံနေသူ အမျိုးသမီးများ ဆံပင်ကျွတ်မှုကို သက်သာစေနိုင်တဲ့ ဆေး

ဆံပင်ကျွတ်တဲ့သူတွေမှာ Minoxidil ဆေးတစ်မျိုးကို လိမ်းဆေးအဖြစ် ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုနေကြပါတယ်။ ကင်ဆာဆေးတွေ ထိုးနေရတဲ့သူတွေ ခံစားနေကြရတဲ့ ဆံပင်ကျွတ် တဲ့ အခြေအနေမှာရော အသုံးပြုလို့ ရမလားလို့ စမ်းသပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အဆိုပါဆေးကို သောက်

ဆေးရော လိမ်းဆေးပါ သုံးစွဲကြည့်တဲ့အခါ ရင်သားကင်ဆာကြောင့် ကင်ဆာဆေးတွေသွင်း နေရသူ အမျိုးသမီးတို့မှာ အကျိုးရှိနိုင်ကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြပါတယ်။

ကင်ဆာဆိုတာ ကလာပ်စည်းတွေ အထိန်း အကွပ်မဲ့ ကွဲပွားနေတဲ့ ရောဂါပါ။ ကင်ဆာဆေး ဟာ ဒီကလာပ်စည်းတွေကို သုတ်သင်တဲ့ ဆေး ပါ။ ဆေးဟာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို ချည်း ရွေးသုတ်သင်တာမဟုတ်ဘဲ ကွဲပွားနေတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေကိုပါ ရောသုတ်သင်ပစ်ပါ တယ်။ ဒီအခါ ကွဲပွားနေတဲ့ ကလာပ်စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်တဲ့ ဆံပင်မွေးညှင်းအတွင်းရှိ ကလာပ်စည်း တွေပါပျက်စီးကုန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆံပင်တွေ ကျွတ်ကုန်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

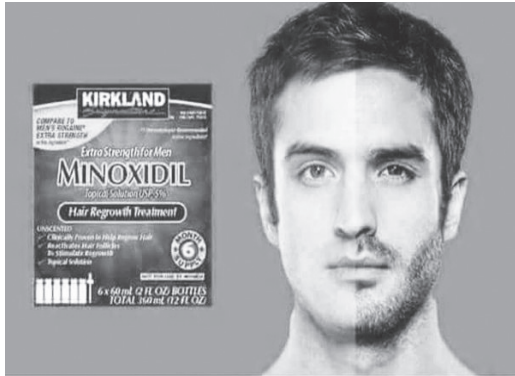


သုတေသီများရဲ့ လေ့လာမှုမှာ ရင်သား ကင်ဆာဖြစ်ပွားလို့ ကင်ဆာဆေးသွင်းနေရပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးအဖြစ် ဆံပင်ကျွတ်သူ တွေကို Minoxidil သောက်ဆေး ဆေးချိန် အနည်းငယ်ပေးကာ လိမ်းဆေးကို သုံးစွဲကြည့် စေခဲ့ကြတယ်။ လူနာတွေအနေနဲ့ ဆေးဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး ပိုအကျိုးရှိတာ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။

လူနာ ၃၇ ယောက်ကို သောက်ဆေးနဲ့ လိမ်းဆေး တွဲပေးကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ ၁၉ ယောက်ကိုတော့ လိမ်းဆေးသာ အသုံးပြုစေခဲ့ကြတယ်။ ဆေး နှစ်မျိုးစလုံး အသုံးပြုသူ ငါးယောက်မှာ ဆံပင် ပြန်ပေါက်တာ တွေ့ခဲ့ရပြီး လိမ်းဆေးသာ အသုံး ပြုသူတွေမှာတော့ တုံ့ပြန်မှု မရှိခဲ့ကြပါဘူး။ ဆေး နှစ်မျိုး သုံးစွဲသူတွေမှာ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း ပိုဆိုးတာ မတွေ့ရဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီတွေ့ရှိ ချက်တွေကို အမေရိကန် အရေပြားဗေဒ အကယ် ဒဗီဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အမေရိကန်အစားအစာနဲ့ ဆေးဝါးကြီးကြပ် ရေးအဖွဲ့က လိမ်းဆေးကို ကိုယ်တွင်းထိန်းညှိ ဓာတ်မူမမှန်လို့ ဆံပင်ကျွတ်သူတွေမှာ အသုံးပြု ခွင့်ပေးထားပါတယ်။ သောက်ဆေးကိုတော့ သုံး စွဲခွင့်မပြုထားပါဘူး။ Minoxidil သောက်ဆေးကို သွေးတိုးရောဂါကုသရေးမှာ သုံးစွဲခွင့်ပြုထားပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆေးချိန် အများအပြား ပေးရပါ တယ်။ ၂၀၁၇ ခုနှစ်မှာ အမျိုးသမီးဆံပင်ကျွတ် သူများကို သောက်ဆေး အနည်းငယ်ပေး ကုသမှု ကို စတင်ခဲ့ကြတယ်။

မျှော်လင့်ချက်ကောင်းတဲ့ ရလဒ်တွေ တိုးတိုးတွေ့လာခဲ့ကြတယ်။ ဆံပင်ကျွတ်လိမ်း ဆေးထက် ပိုအဆင်ပြေတာလည်း တွေ့ခဲ့ကြ တယ်။ အိုဟိုင်းရီတက္ကသိုလ် ကင်ဆာဌာနမှ ရင်သားကင်ဆာလူနာတွေကို အထူးကုသနေသူ Kai Johnson က လူအနည်းငယ်နဲ့သာ စမ်းသပ် ထားတာကြောင့် အခြားလေ့လာမှုငယ်များလို အယူအဆတစ်ခုကိုသာ ပေးနိုင်မယ်လို့ ဝေဖန် ခဲ့ပါတယ်။ ဆေးနှစ်မျိုးတွဲ အသုံးပြုခြင်းနဲ့ အာနိ သင်မဲ့ ဆေးပေးကုသခြင်း နှစ်မျိုး ယှဉ်တွဲလေ့



လာမှုက ပိုအဓိပ္ပာယ်ရှိ အကျိုးများစေမယ်လို့ လည်း ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဖီလာဒဲလ်ဖီးယား ပင်ဆဲလ်ဗေးနီးယား တက္ကသိုလ် အရေပြားရောဂါဌာန၊ ပါမောက္ခ George Cotisarelis ကလည်း လေ့လာမှုမှာ သောက်ဆေးချည်းပေးစမ်းသပ်တဲ့အနေအထား မရှိဖြစ်နေတယ်လို့ဝေဖန်ထားပါတယ်။ဒါကြောင့် Minoxidilသောက်ဆေးတစ်မျိုးတည်းရဲ့ အကျိုး ရှိမှု ဘယ်လိုနေသလဲ။ လိမ်းဆေးနဲ့ တွဲဖက် သုံးစွဲကြည့်တဲ့အခါတကယ်ပဲ ပိုအကျိုးရှိသလား ဆိုတာ မသိနိုင်ဘူးလို့ဆိုပါတယ်။ ဆက်လေ့လာ ရဦးမယ့် ကုသမှုပါ။

အသက်သေဆုံးပြီး အနည်းငယ်အကြာမှာမှ အလှူခံအင်္ဂါ အသုံးပြုနိုင်ရေး ကြိုးပမ်းမှု

လူတစ်ဦးအနေနဲ့ နှလုံးရပ်သွားပြီဆိုတာနဲ့ သွေးလည်ပတ်မှု ရပ်တန့်သွားပါတော့တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးရှိကလာပ်စည်းတွေဆီသွေးအသစ် တွေ မရောက်ရှိတော့ပါဘူး။ ကလာပ်စည်းတွေ ရှင်သန်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ လေသန့်ဓာတ်နဲ့ အာဟာရ တို့ကို မရရှိနိုင်တော့လို့ သေဆုံးသွားကြမှာ ဖြစ်

ပါတယ်။ အဓိကကတော့ သွေးမရောက်လို့ပါ။ သွေးမရောက်တဲ့အခါ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ ရောင်ထလာကြပါတယ်။ ဒီအခါ သူ့ထဲရှိ သွေး ကြောငယ်တွေ ပိတ်ဆို့ကုန်လို့ အခြေအနေ ပိုဆိုး စေပါတယ်။

နှလုံးရပ်ပြီးနောက် ကလာပ်စည်းတွေ အကုန်လုံး သေဆုံးသွားကြတယ်လို့ ယူဆထား ကြပေမဲ့ နောက်ပိုင်းလေ့လာမှုများအရ ဒီအယူ အဆ မမှန်တာ တွေ့လာကြပါတယ်။ ပညာရှင် တွေဟာ ဒီအချက်ကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ တွေ သေဆုံးမှုကို အချိန်ဆွဲဆန့်ဖို့ ကြိုးစား လာကြတယ်။ ဒါမှလည်း အစားထိုးအင်္ဂါအတွက် တန်းစီ စောင့်ဆိုင်းနေသူတွေအတွက် ရရှိမယ့် အလှူခံကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ အရေအတွက် တိုးလာ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူနာပေါင်း ၁၀၅,၀၀၀ ကျော်ဟာ အစားထိုးအင်္ဂါ ရရှိဖို့ စောင့်ဆိုင်းနေကြရတယ်။ အစားထိုးအင်္ဂါ မလိုလောက်တာကြောင့် နေ့စဉ် စောင့်ဆိုင်းနေ တဲ့ လူနာ ၁၇ ယောက် သေဆုံးနေကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

နယူးယောက်တက္ကသိုလ် Grossman ဆေး ကျောင်းမှ သုတေသီတွေဟာ ၂၀၁၉ ခုနှစ်မှာ လွန်ခဲ့တဲ့ လေးနာရီက အသားထုတ်ဖို့ လုပ်ထား တဲ့ ဝက်ခေါင်းတွေကိုရယူပြီး အရည်လည်ပတ် စေတဲ့စက်နဲ့ ဆက်သွယ်ပေးခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဝက်ဦးနှောက်ဆီကို အရည်တွေ လှည့်ပတ် ရောက်ရှိသွားကြပါတယ်။

ရလဒ်အနေနဲ့ ဝက်ဦးနှောက်ကလာပ်စည်း တချို့ လုပ်ငန်းတွေ ပြန်လုပ်ဆောင်နိုင်လာတာ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိရတဲ့အထိတော့

မဖြစ်စေပါဘူး။ အဆိုပါနည်းပညာကို BrainEx လို့ အမည်ပေးခဲ့ကြတယ်။

အခုနောက်ပိုင်း အလားတူနည်းပညာကို တီထွင်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကလာပ်စည်းတွေ အနက်ရသမျှရှင်သန်နိုင်အောင် ဆေးတက္ကသိုလ် မှ သုတေသီတွေက လုပ်ဆောင်နေကြပါတယ်။ ဒီနည်းပညာကို OrganEx လို့ အမည်ပေးထားကြပြီး သုတေသနပြုမှုများကို ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ မှာ အသိပေးကြေညာခဲ့ပါတယ်။ ဒီနည်းပညာမှာ လည်း အရည်များကို ကိုယ်တွင်း လှည့်ပတ်စေဖို့ နှလုံး၊ အဆုတ်ကဲ့သို့သော စက်ကို အသုံးပြုထား ပါတယ်။



လည်ပတ်စေတဲ့ အရည်ကို သွေးမှာ အနီ ရောင်ပေးပြီး လေသန့်ဓာတ်သယ်တဲ့ ဟေမို ဂလိုဘင် အသားဓာတ်လို အသားဓာတ်တစ်မျိုး (Hemopure) တွေ၊ အာဟာရဓာတ်တွေ၊ သွေး မခဲစေတဲ့ ဓာတ်တွေ၊ ရောင်အမ်းမှုဖြစ်စဉ်ကို တားဆီးပေးတဲ့ဓာတ်ပစ္စည်း၊ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး တွေ စသည်ဖြင့် ဓာတ်ပစ္စည်းအများအပြားနဲ့ ဖန်တီးထားကြပါတယ်။

သုတေသီတွေဟာ သူတို့စမ်းသပ်မှုအတွက် အစမ်းသပ်ခံဝက် အကောင် ၁၀၀ ကို မေ့ဆေး

ပေးထားကြတယ်။ နှလုံးရပ်ပြီး သေသွားအောင် ဖန်တီးကြတယ်။ နှလုံးရပ်ပြီး တစ်နာရီကြာတဲ့ အခါ ဝက်သွေးကြောထဲကို အထူးပြုလုပ်ထားတဲ့ အရည်နဲ့ သွေးတွေကို ရောပြီး စက်အသုံးပြုကာ တွန်းထည့် လည်ပတ်စေတယ်။ ဒီလို ဝက်သွေးနဲ့ ဖန်တီးထားတဲ့ အရည်တွေကို ဝက်ကိုယ်ထဲ လှည့်ပတ်နေစေပြီး ခြောက်နာရီကြာတဲ့အခါ လေ့လာခဲ့ကြတယ်။

ဝက် ကိုယ် ထဲရှိ နေရာ အများ အပြားမှ ကလာပ်စည်းတွေ၊ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ သူတို့ လုပ်ငန်းများကို ပြန်လုပ်ဆောင်နိုင်တာ တွေ့ခဲ့ ကြတယ်။ ဒီလို အင်္ဂါတွေထဲမှာ ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ နှလုံး ဆိုရင် ပြန်ခုန်နိုင်လာတယ်။ သွေးပြန်လည်ပတ် လာမှုကလည်း သုတေသီများကို အံ့သြစေခဲ့ ပါတယ်။ လုပ်ငန်းပြန်လုပ်ဆောင်နိုင်လာတဲ့ ကလာပ်စည်းများကို အဏုကြည့် မှန်ဘီလူး အောက်မှာ လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ကျန်းမာတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းနဲ့ အခု ပြန်အလုပ်လုပ်လာတဲ့ အင်္ဂါတို့ကို ခွဲခြားရခက်ခဲတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဗီဇဆန်းစစ်မှုများကလည်း ကလာပ်စည်း အတွင်း ပြင်ဆင်မှုလုပ်ငန်းတွေ ဖြစ်ပျက်နေတာ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ ဒါ့အပြင် အစမ်းသပ်ခံ ဝက်တွေ ရဲ့ ခေါင်းနဲ့ လည်ပင်းဝန်းကျင်မှ ကြွက်သားတွေ ရုတ်တရက် လှုပ်ရှားလာတာကိုလည်း တွေ့ခဲ့ ကြတယ်။ အစမ်းသပ်ခံ ဝက်တွေကို တစ်လျှောက် လုံး မေ့ဆေးပေး နှလုံးရပ်နေသည့်တိုင် လှုပ်ရှား မှု စွမ်းရည်ရှိနေသေးတဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သေဆုံးပြီး တစ်နာရီကြာသည့်တိုင် ပြန်အလုပ်လုပ်လာနိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေရဲ့

စွမ်းရည်ပမာဏ ဘယ်လောက်ရှိတာကို သိဖို့ လေ့လာရပါဦးမယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သေဆုံးပြီးနောက် ကလာပ်စည်းတွေ ပျက်စီးမယ့် အရေးကို ကြားဝင်ဟန့်တားကာ ကလာပ်စည်းတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပြန်လုပ်ဆောင်လာစေဖို့၊ ကလာပ်စည်းတွေမသေစေဖို့ ကြိုးစားနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။



အခုလေ့လာမှုအရ သေဆုံးပြီး လူနာတွေရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ အသုံးဝင်မှုသက်တမ်းကို ဆွဲဆန့်နိုင်ခြေ ရှိနေပါတယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် အလှူခံရရှိမယ့် အစားထိုးအင်္ဂါအရေအတွက်များ ပြားလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် လေဖြတ်တာ၊ နှလုံးရောဂါဖောက်တာတွေမှာ လူနာရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ ထိခိုက်ပျက်စီးမှု မရှိအောင် ကူညီပေးနိုင်ဖွယ် ရှိပါတယ်။

သေဆုံးပြီး အလှူရှင်ထံမှ ရယူအစားထိုးထားတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဟာ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ တပ်ဆင်လျက် သေဆုံးသူ အလှူရှင်ထံမှ ရယူအစားထိုးထားတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း လောက်ရလဒ်မကောင်းခြင်းကလည်း သုတေသီ

များရဲ့ အခုနည်းပညာသစ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်ရှိစေပါတယ်။ ပညာရှင်တို့ရဲ့ သုတေသနဟာ စောလွန်းနေသေးသော်လည်း ဝက်မှာ အလုပ်ဖြစ်သလို လူမှာလည်း အဆင်ပြေလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားကြပါတယ်။ အလှူရှင်ထံမှ ထုတ်ယူထားတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိန်းသိမ်းရာမှာလည်း ပိုအကျိုးရှိစေပါလိမ့်မယ်။ အစားထိုးမယ့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို သယ်ပို့ရာမှာလည်း အချိန်ပို ရနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။

ဝက်အသည်းကို လူအသည်းကဲ့သို့သော အင်္ဂါဖြစ်ရန် ပြောင်းလဲပြီး လူမှာအစားထိုးနိုင်ဖို့ စမ်းသပ်

ဝက်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတွေကို လူမှာ စမ်းသပ် အစားထိုးကုသကြည့်တာ ကြာခဲ့ပါပြီ။ နောက်ဆုံးအောင်မြင်မှုက လူ့ဗီဇနဲ့ မွမ်းမံထားတဲ့ ဝက်နှလုံးကို အောင်မြင်စွာ အစားထိုး ကုသနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသုတေသနမှာ ဝက်ဗီဇမျှင်ထဲ ပါရှိနေတဲ့ ပိုင်းရပ်စ်ပိုး ၂၅ မျိုးရဲ့ ဗီဇတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ခဲ့ကြတယ်။ အစားထိုးခံလူနာဆီ ရောဂါပိုးတွေ မကူးစက်စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ဝက်ကလာပ်စည်းပေါ်ရှိ သကြားဓာတ်တစ်မျိုးဟာ လူကလာပ်စည်းမှာ မရှိပါဘူး။ ဒီသကြားဓာတ် ထုတ်လုပ်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသားဓာတ်ဆိုင်ရာ ဝက်ဗီဇသုံးခုကို နည်းပညာသုံး ဖယ်ရှားပစ်ကြပါတယ်။ ဒါမှ အစားထိုးအင်္ဂါကို လူကိုယ်ခံအားက မတွန်းလှန်ရအောင် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဝက်နှလုံးကို လူနှလုံးနဲ့ ဓာတ်သဘာဝ တူညီအောင် မွမ်းမံပြီး အစားထိုးခံ လူနာကိုယ်က မတိုက်ခိုက်အောင် ကြိုးစားကြခြင်းပါ။ သုတေသီတို့ အောင်မြင်ခဲ့ပါ

တယ်။ ဗီဇမွမ်းမံထားတဲ့ ဝက်နှလုံး အစားထိုးခံ
လူနာ အသက်ရှင်သန်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
အစားထိုးပြီးလို့ နှစ်လအကြာမှာ နှလုံးဖောက်
ပြီး သေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။

သေဆုံးပြီး လေ့လာတဲ့အခါ အစားထိုးထား
တဲ့ ဝက်နှလုံးကို ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့က တွန်းလှန်
ပစ်တာ မတွေ့ခဲ့ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် သုတေသီ
တို့ရဲ့ ကြိုးပမ်းမှုအောင်မြင်ခဲ့တယ်လို့ဆိုရမှာပါ။
နှလုံးဖောက်ပြန်ခြင်းအကြောင်းရင်းကိုလေ့လာ
တဲ့အခါ နှလုံးအတွင်း လျှပ်စစ်ဓာတ်သွားလာ
မှုဟာ လူ့နှလုံးအတွင်းသွားလာမှုနဲ့ မတူတာ

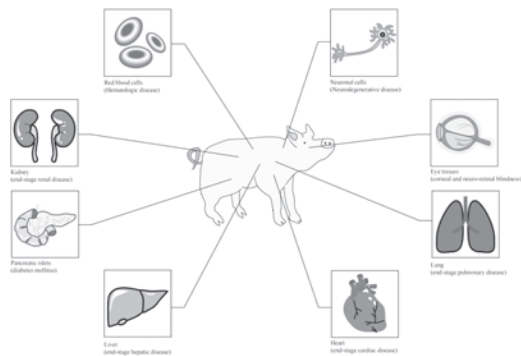
တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ တချို့လေ့လာမှုကလည်း
ဝက်နှလုံးနဲ့အတူ ဝက်မှာ ကူးစက်ဖြစ်ပွားတတ်
တဲ့ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေ့ရှိတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အရင်
ကတော့ ပျက်စီးနှလုံးအဆိုရှင်တွေ နေရာမှာ
ဝက်နှလုံးအဆိုရှင်တွေ အောင်မြင်စွာ အစားထိုး
အသုံးပြုနိုင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ အလာ
ဘမ်မားတက္ကသိုလ် Marnix E. Heersink
ဆေးကျောင်းမှ ဗီဇမွမ်းမံထားပြီး ရောဂါပိုးကင်း
စင်တဲ့ အစားထိုးနိုင်တဲ့ အဆင့်ရှိ ဝက်ကျောက်
ကပ်ကို အသက် ၅၇ နှစ်အရွယ်၊ ငါးရက်ကြာ
ဦးနှောက်သေဆုံးနေသူ လူနာ Jim Parsons မှာ
၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ၂၅ ရက်မှာ စမ်းသပ်
အစားထိုး ကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ လူနာရဲ့ ကျောက်
ကပ်တစ်စုံကို ဖယ်ရှားပြီး ဗီဇမွမ်းမံထားတဲ့
ဝက်ကျောက်ကပ် နှစ်ခုအား လူနာရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ထဲ
အစားထိုးခဲ့ပါတယ်။ ပုံမှန်အစားထိုးလူနာတွေကို
ကုသပေးကြရတဲ့ ကိုယ်ခံအားနိမ့်ဆေးများကို
လည်း ပေးထားပါတယ်။

အစားထိုးပေးထားတဲ့ ဝက်ကျောက်ကပ်
တစ်စုံမှ ၂၃ မိနစ်အတွင်း သူ့တာဝန်ဖြစ်တဲ့ သွေး
ထဲမှ အညစ်အကြေးများကို စစ်ထုတ်ခြင်းနဲ့
ဆီးစွန့်ထုတ်ခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြ
တယ်။ သွေးအတွင်း Creatinine ဓာတ်ပုံမှန်ထက်
များနေတာ တစ်ခုတော့ရှိပါတယ်။ အရေးအကြီး
ဆုံးဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့ရဲ့ တိုက်ခိုက်ခြင်းကို
တော့ မတွေ့ခဲ့ကြပါဘူး။ အစားထိုးပြီး ၇၇ နာရီ
ကြာတဲ့အခါ အသည်း အလုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့အပြင်
အခြားပြဿနာတွေကြောင့် စမ်းသပ်မှုကို အဆုံး
သတ်ခဲ့ကြတယ်။ အဆိုပါအချိန်ထိ အစားထိုး

အသည်းအလုပ်မလုပ်တော့တဲ့
လူနာခုတင်ဘေးမှာထားပြီး
လူ့အသည်းနဲ့တူအောင်
ဖန်တီးထားတဲ့
ဝက်အသည်းကို
လူနာရဲ့သွေးကြောနဲ့
ဆက်ပြီး
သွေးအတွင်းမှ
အညစ်အကြေးတွေ
သန့်စင်ပေးနိုင်မှုကို
စမ်းသပ်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

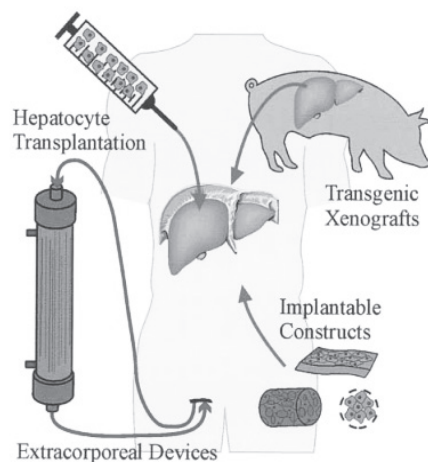
ဝက်ကျောက်ကပ်ဟာ အကောင်းပကတိရှိနေပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျောက်ကပ် အလုပ်မလုပ်လို့ အသက်အန္တရာယ် ကြုံနေရသူတွေအတွက် အားတက်စရာ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။



ပထမ စမ်းသပ်မှုအပြီး နှစ်လပင် မကြာခင် ဒုတိယစမ်းသပ်မှုကို နယူးယောက်တက္ကသိုလ်မှ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တို့က ဦးနှောက်သေဆုံးနေသူ လူနာမှာပဲ ကျောက်ကပ်တစ်ခုနဲ့ ပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်။ ဝက်ကျောက်ကပ်ကို ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပမှာထားပြီး သွေးသွေးကြောတွေကို လူနာ၏ သွေးကြောများနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး ကျောက်ကပ်လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ၅၄ နာရီကြာ လေ့လာခဲ့ကြတယ်။ လေ့လာစဉ်မှာအစားထိုးဝက်ကျောက်ကပ်မှ ဆီးများ ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပြီး ပထမ စမ်းသပ်ချက်မှာ မြင့်မားနေတဲ့ သွေးအတွင်း အညစ်အကြေးဓာတ်တစ်မျိုး (Creatinine) ပမာဏပုံမှန် ဖြစ်နေတာကိုပါ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ လက်တွေ့ ကုသရေးနယ်ပယ်မှာ အသုံးတည့်လာစေဖို့ လုပ်စရာ အများအပြား ရှိနေပါသေးတယ်။ နောက်ထပ် ငါးနှစ်မှ ၁၀ နှစ်အထိ သုတေသနတွေ ဆက်လုပ်ရပါဦးမယ်။

အခုအခါ ဝက်အသည်းကို လူမှာအစားထိုးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားလာကြပါတယ်။ ကြိုးစားမှု ပထမဆင့်အဖြစ် ဝက်အသည်းကို လူအသည်းနဲ့ ဓာတ်သဘာဝ တူနိုင်သမျှတူအောင် ပြုလုပ်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ Miromatrix ကုမ္ပဏီမှ သုတေသီများက ဝက်အသည်းကို မွမ်းမံဖို့ နည်းပညာတစ်ရပ်ကို တီထွင်နေကြပါတယ်။ ၂၀၂၃ ခုနှစ်ထဲမှာ လူနာနဲ့ ပထမဆုံး စမ်းသပ်ကြပါလိမ့်မယ်။ စမ်းသပ်ရာမှာလည်း လူနာကိုယ်ထဲ အစားထိုးကြည့်မှာ မဟုတ်သေးပါဘူး။

အသည်း အလုပ်မလုပ်တော့တဲ့ လူနာ ခုတင်ဘေးမှာထားပြီး လူအသည်းနဲ့တူအောင် ဖန်တီးထားတဲ့ ဝက်အသည်းကို လူနာရဲ့ သွေးကြောနဲ့ ဆက်ပြီး သွေးအတွင်းမှ အညစ်အကြေးတွေ သန့်စင်ပေးနိုင်မှုကို စမ်းသပ်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အသည်းအကူအညီ စမ်းသပ်မှု (Liver Assist Process) ပါ။ အဆိုပါ စမ်းသပ်ချက်အောင်မြင်ရင် နောက်တစ်ဆင့်က ဇီဝစက်မှုနည်းပညာနဲ့ ဖန်တီးထားတဲ့ အင်္ဂါ





အစိတ်အပိုင်းကို လူမှာ အစားထိုးစမ်းသပ်ကြ ပါလိမ့်မယ်။

အခုအခါ Miromatrix ကုမ္ပဏီမှ သုတေသီ တွေဟာ လူ့အင်္ဂါနဲ့ဆင်တူတဲ့ ဝက်အင်္ဂါများ ဖန်တီးရာမှာ တိရစ္ဆာန်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းမှ ကလာပ်စည်းများကို ဖယ်ရှားပစ်ရပါတယ်။ ဒါမှ တိရစ္ဆာန်ကလာပ်စည်းထဲ ပါလာနိုင်တဲ့ ကူးစက် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေရန်မှ ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့ရဲ့ တွန်းလှန်ခံရမှုမှလည်းဝေးပါ လိမ့်မယ်။ ကလာပ်စည်းတွေ ဖယ်ရှားထားတဲ့ တိရစ္ဆာန်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းထဲ သန်း ထောင် ပေါင်းများစွာသော လူ့ကလာပ်စည်းတွေကို နေရာချထားနိုင်ဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး။

ကလာပ်စည်းတွေကို ဖြည်းဖြည်းချင်း သွင်းပေးရင်း ကလာပ်စည်းတွေ လှည့်ပတ်သွား လာပြီး သူတို့နဲ့ သင့်တော်တဲ့ဝန်းကျင်ဆီ ရောက် တဲ့အခါ အခြေချကြပါလိမ့်မယ်။ လတ်တလော မှာ လူ့အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်မှ ကလာပ်စည်း များကို မွေးမြူပြီး ကလာပ်စည်းမဲ့ ဝက်အသည်း အမာခံပုံစံငြိမ်းနဲ့ ဝက်ကျောက်ကပ်အမာခံ ပုံစံငြိမ်းမှာ ပြန်နေရာချပေးပါတယ်။ လူ့အင်္ဂါ

အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဟာ တိရစ္ဆာန်အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်း အများအပြားအတွက် လုံလောက်တယ် လို့ ဆိုပါတယ်။

အခုစမ်းသပ်နေမှုဟာ ကျောက်ကပ်ဆေး နေရသူ လူနာများအတွက် အဆင်ပြေနိုင်မယ့် နောက်ဆုံး သုတေသနဖြစ်တယ်လို့ မောင့်ဆိုင်း နိုင်းဆေးရုံမှ ကျောက်ကပ်အစားထိုး ကျွမ်းကျင် ပညာရှင် Dr.Ron Shapiroကဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကန်အစားအစာနဲ့ ဆေးဝါးကြီးကြပ်ရေး အဖွဲ့က ခွင့်မပြုသေးပါဘူး။ မေးခွန်းထုတ်စရာ တွေ ရှိနေသေးလို့ပါ။

ဒေါက်တာ မြင့်သန်း

- Ref : (1) Oral Minoxidil Improves Anticancer Treatment-Induced Alopecia in Patients With Breast Cancer. Medscape, December, 22, 2022.
- (2) Technology restores cell, organ function in pigs after death. Science Daily, August, 3, 2022.
- (3) Scientists are transforming pig livers into human-like ones to address organ shortage. Interesting engineering, December, 31, 2022.

ရွှေလမှာ ယုန်ဝပ်လို့ ဖုန်းပွတ်သည့် အဘိုးအို

အေးထွန်းမင်း



အရွယ်အစားသေးငယ်ပြီး ဆက်သွယ်နိုင်စွမ်းအား မြင့်မားသော၊ အထွေထွေသော လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်လာနိုင်သော စမတ်ဖုန်း၏ အသုံးဝင်လာပုံများ၊ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးရှိပုံများအကြောင်းနှင့် မဝေးတော့သော အနာဂတ်တွင် ဂြိုဟ်များဆီသို့ စမတ်ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်တော့မည့်အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လူသားတို့တီထွင်ခဲ့သည့် အရာများအနက် လူအများဆုံး လက်ခံအသုံးပြုနေသော အရာမှာ ငွေကြေးဖြစ်သည်။ ဒုတိယအများဆုံး အသုံးပြုသော အရာမှာ ရင်မြင်သံကြားဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ လက်ကိုင်ဖုန်းများက ဒုတိယနေရာကို ရယူလိုက်ပြီ ဖြစ်သည်။

ယနေ့ လူကြိုက်များ သုံးစွဲနေသော စမတ်ဖုန်းခေါ် မျက်နှာပြင်ကို ထိတွေ့ဆောင်ရွက်ရသော လက်ကိုင်ဖုန်း(Touch Phone)ကို ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် အဲပ်ပယ်ကုမ္ပဏီက စတင် မိတ်ဆက်ဈေးကွက်တင်ခဲ့သည်။ ထိုမှစလျက် ၂၁ ရာစုအစပိုင်း၏ ကိစ္စအဝဝကို ဖုန်းသည် ပုံဖော်သတ်မှတ်ပေးသည့် ကိရိယာ ဖြစ်လာသည်။ လူတိုင်းနီးပါးက သုံးစွဲနေသည့်အတွက် လက်ကိုင်ဖုန်းသည် အရေးပါလာရသည်။ စမတ်ဖုန်းများသည် ရိုးရိုးဂဏန်းကွက်သုံး လက်ကိုင်ဖုန်းများကိုကျော်ဖြတ်လျက်သမိုင်းတစ်လျှောက်လုံးတွင် အရောင်းရဆုံး လူသုံးပစ္စည်း ဖြစ်သည်။

ယခုအခါ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ လူဦးရေ၏ တစ်ဝက်သည် လက်ကိုင်ဖုန်းသုံးစွဲလျက်ရှိသည်။ ၂၀၂၅ ခုနှစ်သို့ရောက်သည့်အခါလူပေါင်း ၇ ဒသမ ၄၉ ဘီလီယံသည် လက်ကိုင်ဖုန်းများ သုံးစွဲကြမည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။ အသုံးတည့်လွန်းသဖြင့် အသုံးပြုမှု မြင့်တက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အမေရိကန်လူမျိုးများသည် ပျမ်းမျှအားဖြင့် နေ့စဉ် နှစ်နာရီကြာလက်ကိုင်ဖုန်းသုံးစွဲသည်ဟု သိရသည်။ ဗြိတိသျှ ဆယ်ကျော်သက်များသည် ရုပ်မြင်သံကြား၊ ကွန်ပျူတာနှင့် ဂိမ်းစက်များကို အသုံးနည်းလာပြီး လက်ကိုင်ဖုန်းသုံးစွဲသည့်အချိန် ပိုလာသည်။

စမတ်ဖုန်းသုံးစွဲသူ၏ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါးသည် အိပ်ရာမှထပြီး ၁၅ မိနစ်အတွင်း တယ်လီဖုန်းကို ကောက်ကိုင်ဖြစ်ကြသည်ဟု သိရသည်။ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် လိင်မှုကိစ္စ ပြုနေစဉ်တွင်ပင် တယ်လီဖုန်းကို အသုံးပြုသည်ဟု ဆိုသည်။ နေ့စဉ်ဘဝကို ပြည့်စုံသွက်လက်စေခြင်း၊ လုပ်ငန်းအဝဝကို လျင်မြန်စွာပြီးမြောက်စေခြင်းတို့ဖြင့် စမတ်ဖုန်းသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ပြောင်းလဲစေသည်။

အရွယ်အစားသေးငယ်ခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်စွမ်း မြင့်မားခြင်းတို့သည် စမတ်ဖုန်း၏ စွမ်းပကားဖြစ်သည်။ အရွယ်အစားသေးငယ်သဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသုံး ကွန်ပျူတာစစ်စစ် ဖြစ်လာသည်။ တွက်ချက်နိုင်စွမ်းအားမှာလည်း လွန်ခဲ့သော နှစ်များက စူပါကွန်ပျူတာများထက်ပိုသည်။ ၁၉၆၉ ခုနှစ်က လကမ္ဘာသို့ လူစေလွှတ်စဉ်က အသုံးပြုခဲ့သော ကွန်ပျူတာ၏ တွက်ချက်နိုင်စွမ်းထက် ယနေ့ ဈေးပေါပေါ လက်ကိုင်ဖုန်း

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊
အသက်မွေးမှုနှင့်
လုပ်ငန်းဆောင်တာတို့ကို
စမတ်ဖုန်းက လျင်မြန်စွာ
ပြီးမြောက်စေနိုင်သည်
မှန်သော်လည်း
ကျန်းမာရေး
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုပါ
ယူဆောင်လာသည်။

၏ တွက်ချက်နိုင်စွမ်းက ပိုမြင့်သည်။ အံ့မခန်းတိုးတက်လာသော အီလက်ထရောနစ်နည်းပညာ၏ ကျေးဇူးပင် ဖြစ်သည်။ ကားလုပ်ငန်းသည် အီလက်ထရောနစ် နည်းပညာကဲ့သို့ပင် တိုးတက်ခဲ့မည်ဆိုပါက ယနေ့ ကားတစ်စင်းကို တစ်ဒေါ်လာပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ဓာတ်ဆီတစ်ဂါလန် လျှင် မိုင်တစ်သန်း မောင်းနှင်နိုင်မည်ဟု ဆိုသည်။ အီလက်ထရောနစ်နည်းပညာသည် ထိုမျှ လျင်မြန်စွာ တိုးတက်ခဲ့သည်။

တစ်မီဂါဘိုက်ရှိ အချက်အလက်များကို ပေးပို့မည်ဆိုလျှင် ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် ရှစ်ဒေါ်လာ ကျသင့်ခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ ပြားဂဏန်းမျှသာ ရှိတော့သည်။ ထိုနှုန်းထားသည် ဆက်လက် ကျဆင်းနေဦးမည် ဖြစ်သည်။ မည်သည့်နေရာသို့သွားသည်၊ မည်သူနှင့် ဖုန်းပြောသည်၊ မည်သည့် အင်တာနက်စာမျက်နှာကို ကြည့်ရှုသည်ကို လက်ကိုင်ဖုန်းက သိရှိနေသည်။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ မည်သို့ရှိနေသည်ကိုပင် အချို့ဖုန်းများက သိရှိနိုင်သည်။

ယင်းသို့သော စွမ်းပကားကြောင့် အချက်အလက်များကို ပေါင်းစည်းခြင်း၊ မျှဝေခြင်းကို လုပ်ငန်းသဘောအရလည်းကောင်း တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအတွက်လည်းကောင်း အသုံးပြုလာနိုင်သည်။ အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် တက္ကစီဌာနရာတွင် စီးမည့်သူနှင့်အငှားယာဉ်ကို ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ ကြင်ဖော်ရှာသူများကို ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းတို့သည် ယခုအခါ များစွာတွင်ကျယ်လာသည်။ မဝေးတော့သောအနာဂတ်တွင် အလုပ်ပြောင်းလဲလုပ်ရန် အကြံပေးခြင်း၊ ဆရာဝန်နှင့် ချိန်းဆိုခြင်းတို့လုပ်ပေးလာမည် ဖြစ်သည်။ ဆိုးရွားလာ

မည့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို မိမိကိုယ်တိုင်က မရိပ်မိသေးမီ ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံရန် လိုအပ်နေကြောင်း လက်ကိုင်ဖုန်းက သတိပေးမည် ဖြစ်သည်။



အသုံးဝင်လွန်းသည်နှင့်အမျှ ဆိုးကျိုးများလည်းရှိလာသည်။ ဖုန်းက အရာရာကိုသတိပေးနေသည့်အတွက် မလိုအပ်သော စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဖုန်းမျက်နှာပြင်ကိုစိုက်ကြည့်ဖန်များ လာသည့်အခါ အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ ကျောရိုးစောင်းသွားခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဖုန်းမရှိလျှင် မနေတတ်တော့ဘဲ ဆေးလိပ်စွဲခြင်းကဲ့သို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဖုန်းမရှိလျှင် တစ်ခုခုလိုအပ်နေသလို ခံစားရပြီး နေထိုင်ထိုင်မသာ ဖြစ်တတ်သည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဖုန်းသုံးစွဲခြင်းကြောင့် အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း၊ တီထွင်စဉ်းစားဉာဏ် လျော့ပါးခြင်း၊ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းကျဆင်းခြင်းတို့နှင့် တွေ့ကြုံနိုင်သည်။ စမတ်ဖုန်းကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ခြေကို သုတေသနပြုသူများက ဖုန်းသုံးစွဲသူ

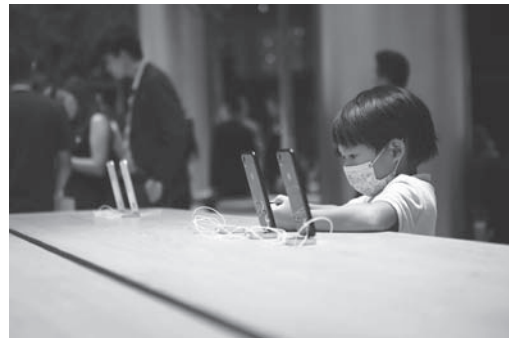
သုတေသနအပြုခံများကို ဖုန်းမသုံးစွဲဘဲ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ နေခိုင်းသည်။ ယင်းသို့ နေခိုင်းရာတွင် လူအတော်များများသည် ဖုန်းမရှိဘဲ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီခန့် ပင် မနေနိုင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ ဖုန်းမရှိပါက တစ်ခုခုလိုနေသလို၊ ချင်ခြင်းတပ်နေသလို ခံစားရသည်ဟု ဆိုသည်။ ဖုန်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်လာနေသည်။



စမတ်ဖုန်းသုံးစွဲမှုသည် ဦးနှောက်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်ကို တွေ့ထားသည်။ ရေရှည် မည်သို့ သက်ရောက်လာမည်ကို စောင့်ကြည့်ရပေဦးမည်။ အင်တာနက်နှင့် စမတ်ဖုန်းအသုံးမပြုရ မနေနိုင်ဖြစ်သူများ၏ ဦးနှောက်အတွင်းပိုင်း ဓာတုဖြစ်စဉ်များသည် အချိုးမညီဘဲ ကမောက်ကမ ဖြစ်နေသည်ကို အမေရိကန်နှင့် ကနေဒါတွင် ပြုလုပ်သော သုတေသနများတွင် တွေ့ရသည်။

ဖုန်းကို ပိတ်ထားပြီး အနီးအနားတွင် ချထားသည့်တိုင် စမတ်ဖုန်းစွဲနေသူ၏ သိမှတ်မှု ဉာဏ် လျော့နည်းနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

ကလေးသူငယ်များ၏ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှု ဖွံ့ဖြိုးရေးအပေါ်တွင် စမတ်ဖုန်းက သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ အိပ်ချိန်မမှန်ခြင်း၊ နက်နက်နဲနဲ မတွေးတောလိုခြင်း စသည်တို့ဖြစ်လာနိုင်သည်။



ကလေးအငိုတိတ်စေရန်၊ ယောက်ယက်ခတ်မနေစေရန် ဖုန်းကို ငြိမ်ဆေးအဖြစ် ပေးလိုက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်မကင်းပေ။ ကလေးဘဝ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ အရွယ်ရောက်လာသည့် အခါ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကျပ်းခြင်း၊ လူ့စွာ ဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

လူအချင်းချင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်းသည် ဖုန်းမျက်နှာပြင်ကို စိုက်ကြည့်နေခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။ အထူးသဖြင့် လူသားအဖြစ် ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရန် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုသည် များစွာအရေးပါသည်။ စမတ်ဖုန်းသည် လူမှုဆက်ဆံရေးကို ကာဆီးထားသည့် မဟာရံတံတိုင်းဖြစ်လာနေသည်။ လူမှုရေးအကျိတ်အခဲ၊ နားလည်မှု လွဲမှားခြင်း စသည့် လူမှုရေးပြဿနာများကို အောင်မြင်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်ရန် သူငယ်ချင်းများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရင်းဖြင့် ကျွမ်းကျင်လာရမည် ဖြစ်သည်။ ဖုန်း

မျက်နှာပြင်သည် လူမှုရေးပြဿနာများကို တိုက်ရိုက် ဖြေရှင်းပေးနိုင်စွမ်းမရှိ။



ဖုန်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဘဝပုံစံသည် အနာဂတ်လူသားတို့၏ ဘဝပုံစံဖြစ်လာ တော့မည်လောဟု မေးစရာရှိသည်။ ဖုန်းသည် ဖျော်ဖြေရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် လုပ်ငန်းကိစ္စများတွင် အသုံးဝင်လွန်းသည့်အတွက် လူတို့၏ ဘဝအတွင်းသို့ နက်ရှိုင်းစွာ စူးနစ်နေပြီဖြစ်သည်။ ဖုန်းကဖြစ်ပေါ်စေသည့် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် မအားလပ်မှုတို့ကို ဖြေလျော့ပေးနိုင်မည့် နည်းပညာသစ် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။

စမတ်ဖုန်းသည် ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ လုံခြုံမှုကို ခြိမ်းခြောက်လာသည်။ အခြားသူများ မသိစေချင်သော အချက်အလက်အချို့ကို ဖုန်းက သိနေသည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဆေးမှကြားမှု၊ တိတ်တိတ်ပုန်းချစ်သူ၏ ဖုန်းနံပါတ်၊ သူနှင့် ရိုက်ကူးထားသော ဓာတ်ပုံ၊ လုပ်ငန်းကိစ္စဆက်သွယ်မှု စသည်တို့ကို ဖုန်းက သိနေသည်။ ထိုအချက်အလက်ကို မသမာသူက ခိုးယူကြေညာလိုက်လျှင် ငါးပါးမှောက်ကုန်နိုင်သည်။

ချစ်သူ၏ အဝတ်အစားမပါသော ဓာတ်ပုံအင်တာနက်ပေါ်သို့ ရောက်သွားသည့်အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေမှုများရှိသည်။ စမတ်ဖုန်းသုံးစွဲဆက်သွယ်မှုကို အာဏာရှင်များသည် စောင့်ကြည့်အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထို့အတူ အာဏာရှင်နှင့် ယင်း၏လက်ပါးစေများ မတော်မတရားပြုမှု၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်တတ်မှုတို့ကို သူတို့စောင့်ကြည့်နေသော တယ်လီဖုန်းမှ တစ်ဆင့် ကမ္ဘာကိုသိစေနိုင်သည်။ ပြည်သူများက ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်နှင့် လိုလားချက်များကို တစုတစည်းတည်းဖြစ်စေပြီး တင်ပြတောင်းခံကြသည်ကို တွေ့နေရပေပြီ။ လူတစ်ဦးချင်းက အာဏာပိုင်များကို စိန်ခေါ်လာသည်။

အချက်အလက်များကို ဥပဒေခွင့်ပြုချက်အတွင်းမှ စုဆောင်းရောင်းချနေသော ကုမ္ပဏီများရှိသည်။ မည်သူမည်ဝါဟု အမည်တပ်ဖော်ပြထားသော လူများသည် မည်သည့်ပစ္စည်းများကို မည်သည့်အချိန်တွင် ဝယ်ယူသည်၊ မည်သည့်နေရာများသို့ မည်သည့်အချိန်တွင် သွားရောက်တတ်သည်၊ မည်သည့်ငွေချေစနစ် (လက်ငင်း၊ အကြွေးဝယ်ကတ်၊ ဖုန်းငွေလွှဲ) ဖြင့် ဝယ်ယူသည် စသည့် အချက်အလက်များသည် ရောင်းဝယ်ရေးနှင့် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများအတွက် ရတနာသိုက်ပင် ဖြစ်သည်။ မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမည်သည့်အချိန်တွင် ရောင်းချနိုင်မည်၊ မည်သို့သောပစ္စည်းများ ခေတ်စားနေသည်ကို အချက်အလက်များမှ သိနိုင်သည်။

ရေနံသည် တန်ဖိုးရှိသော ကုန်ကြမ်းဖြစ်သည်။ နောင်တစ်ချိန်တွင် ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များသည် ရေနံထက်ပင် တန်ဖိုးရှိသော

ကုန်ကြမ်းဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု ဟောကိန်း ထုတ်ထားသည်။ ဖုန်းသည် ဘီလီယံနှင့်ချီသော လူထုပရိသတ်ကို လိုင်းပေါ်သို့ ဆွဲတင်လိုက်သည်။ ဘီလီယံချီသော လူတို့၏အချက်အလက်သည် ဈေးကွက်သတင်းအရင်းခံ ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ ပေါက်ကြားနိုင်ခြေသည် စမတ်ဖုန်းများ၏ အားနည်းချက် ဖြစ်သော်လည်း ဖုန်းကိုသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးသည် အားနည်းချက်ထက် များစွာအလေးသာသည်။ ဈေးအပေါ်ဆုံးဖုန်းကို ဒေါ်လာ ၄၀ ဖြင့် ဝယ်ယူနိုင်သည်။ ထို့ထက် ဈေးကျလာဦးမည်။

လူမှုရေးသိပ္ပံသုတေသီများသည် စစ်တမ်းကောက်ယူရာတွင် အချက်အလက် အပြည့်အစုံ မရနိုင်ခြင်းသည် အကန့်အသတ်ဖြစ်နေခဲ့သည်။ ယခုအခါ စမတ်ဖုန်းများသည် လူဦးရေစာရင်းကောက်ယူသူများ ဖြစ်လာကြသည်။ ထို့ပြင် ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်းခြင်းဖြင့်လည်း ပိုမိုပြည့်စုံသော အချက်အလက်များကို ရယူနိုင်လာသည်။ ယာဉ်ကြောကျပ်တည်းမှု၊ ရာဇဝတ်မှု



တားဆီးရေးနှင့် ရုန်းရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်ပွားမှုတို့ကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။



ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် လူအယောက် ၁၀၀ သုံးစွဲနေသော ဖုန်းအရေအတွက် ၁၀ လုံး ထပ်မံတိုးလာတိုင်း လူတစ်ဦးချင်း၏ အသားတင်ထုတ်လုပ်မှုတန်ဖိုးတစ်ရာခိုင်နှုန်းမကတိုးတက်လာသည်ကိုတွေ့ရသည်။ စမတ်ဖုန်းသည်ယခင်ကမကြုံဖူးသောနှုန်းဖြင့် လုပ်ငန်းများကို တိုးတက်စေသည်။

တယ်လီဖုန်းဖြင့် တက္ကစီများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးသော လုပ်ငန်းဖြစ်သည့် "အူဘာ" (Uber) သက်တမ်း ငါးနှစ်မပြည့်မီတွင်ပင် နိုင်ငံပေါင်း ၅၅ နိုင်ငံအထိ တိုးချဲ့လုပ်ကိုင်လာသည်။ အူဘာ၏ဆော့ဖ်ဝဲကို ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင်မှစတင် အသုံးပြုခဲ့ခြင်းဖြစ်သော်လည်း ယခုအခါ တစ်ရက်လျှင် ၁၀ ဘီလီယံကျော်မျှသော မက်ဆေ့ချ်များကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်နေရသည်။ တယ်လီဖုန်းကို အခြေပြုလျက် လုပ်ငန်းစိတ်ကူးစိတ်သန်းအသစ်များကို စမ်းသပ်နိုင်သည်။ စားသုံးသူအကြိုက်တွေ့သွားလျှင် လုပ်ငန်းကြီးများ ဖြစ်လာသည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံး

လွှမ်းခြုံနိုင်သော လုပ်ငန်းကြီးများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။



စမတ်ဖုန်းများ အသုံးတွင်ကျယ်လာသည့်အတွက် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တစ်နှစ်အတွင်းတွင်ဖုန်းအလုံးရေ ၃၀၀ ကျော် ရောင်းချရသည်။ လက်ပ်တော့ကွန်ပျူတာသည်စားပွဲတင်ကွန်ပျူတာကိုအစားထိုး နေရာယူသွားသည်။လက်ကိုင်ဖုန်းများသည်ကြိုးဖုန်းများကို တစ်စတစ်စ ပျောက်ကွယ်သွားစေသည်။

လက်ကိုင်ဖုန်းကို ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း သက်သက်မဟုတ်တော့ဘဲ ဂိမ်းကစားခြင်း၊ စာတိုရိုက်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ဈေးဝယ်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းအဆက်အသွယ်လုပ်ခြင်း စသည့် အထူးထူး အထွေထွေသော လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်လာကြသည်။ လုပ်ငန်းဆောင်တာအမျိုးမျိုးတွင် အသုံးပြုခြင်းရှိလာသည့်အတွက် လက်ကိုင်ဖုန်း၏မူလအသုံးဖြစ်သော စကားပြောခြင်းအနည်းငယ်သာရှိတော့သည်ဟု ဆိုသည်။ စကားပြောခြင်းထက်အခြားသောကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ခြင်းက ပိုများလာသည်။

ကောက်ယူထားသော စစ်တမ်းများအရ အသက် ၂၅ နှစ်နှင့် ၄၅ နှစ်အကြား ရှိသူများသည် ဇာတ်ကားတိုများကြည့်ရှုခြင်း၊ သတင်းဖတ်ရှုခြင်းတို့ အများအားဖြင့် လုပ်ဆောင်ကြသည်။ အသက် ၁၆ နှစ်မှ ၂၄ နှစ်အရွယ်များသည်အင်တာနက်မှ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ရုပ်မြင်ဇာတ်လမ်းတွဲများ ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် ဖုန်းအသုံးပြုမှု အချိန်အများစုကို အသုံးပြုနေကြသည်ဟု ဆိုသည်။

ဆယ်ကျော်သက်များသည် ဖုန်းဖြင့်ပြောဆိုခြင်းထက် စာတိုပေးပို့ခြင်းက ပိုများသည်ကိုတွေ့ရသည်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်များသည် တစ်နေ့လျှင် စာတို ၅၀ ကျော်ပေးပို့သည်ဟု သုတေသနတစ်စောင်ကဆိုသည်။ စာတိုပေးပို့ခြင်းသည် အခြားသူများ မမြင်နိုင်၊ မကြားနိုင်သဖြင့် ပိုမိုလုံခြုံစိတ်ချရသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များပီပီ မိဘ၊ ဆရာနှင့် သူငယ်ချင်းများ မသိစေလိုသော ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စလေးများ ရှိနေကြသည်သာ။

ဂူးဂဲလ်နှင့် လူမှုကွန်ရက်တို့တွင် တင်ထားသော ဗီဒီယိုများသည် လူကြည့်အများဆုံး ဖြစ်သည်။ သုံးစွဲသူကိုယ်တိုင် ရိုက်ကူးထားသော ဗီဒီယို အပိုင်းတိုလေးများကို လူတိုင်းလိုလို စိတ်ဝင်စားကြသည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ ဖုန်းသုံးစွဲကြသူများ၏ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်သည် နံနက်အိပ်ရာမှ ထပြီးနောက် ငါးမိနစ်အတွင်း ဖုန်းကို ကောက်ကိုင်ဖြစ်ကြသည်။ ခေါ်ဆိုထားမှု စာတိုပေးပို့ထားခြင်းရှိမရှိကို စစ်ဆေးကြသည်။ သုံးစွဲသူ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသည်တစ်နေ့လျှင်အကြိမ် ၅၀ ကျော် တယ်လီဖုန်းကို စစ်ကြည့်မိကြသည်ဟု စစ်တမ်းများကဆိုသည်။

အသုံးတွင်ကျယ်လာသည့်ဖုန်းသည်ဘဝ၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်လာနေသည်။ စာရင်းဇယားများအရတောင်အာဖရိက လူဦးရေ ၏ ၉၃ ရာခိုင်နှုန်းသည် လက်ကိုင်ဖုန်းအသုံးပြု နေကြသဖြင့် အများဆုံးအသုံးပြုနေသော နိုင်ငံ ဖြစ်သည်။ နယ်သာလန်၊ နော်ဝေ၊ အိုင်ယာလန်နှင့် လူဇင်ဘတ်နိုင်ငံတို့တွင် အသုံးပြုမှုသည် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းသာသာလေးတွင် ရှိသည်။

ညစာစားပွဲ၊ ရုပ်ရှင်ရုံ၊ မော်တော်ယာဉ်၊ အားကစားရုံနှင့် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းစသည့်နေရာ တို့တွင်စမတ်ဖုန်းကိုသုံးစွဲနေသည်ကိုတွေ့ရသည်။ ယုတ်စွာအဆုံး အိပ်ခန်းနှင့် သန့်စင်ခန်းအတွင်း သို့ပင် ဖုန်းကလိုက်လာသည်။ ဖုန်းကို အိပ်ရာ နံဘေးတွင် ထားကာ အိပ်စက်ကြသည်။ ဖုန်းကို စွဲလမ်းခြင်းသည် လူမှုရေးစံနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ပုံကိုသာမကဘဲ ဦးနှောက်၏ အနေ အထားကိုပါ ပြောင်းလဲပစ်နေသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အစမ်းသပ်ခံများကို အိပ်ရာမဝင်မီတွင် အိုင်ပက်ဖြင့် လေးနာရီခန့် စာဖတ်စေသည်။ ယင်းသို့ ငါးရက်ဆက်တိုက် ပြုလုပ်စေပြီး စစ်ဆေးသောအခါ အစမ်းသပ်ခံ တို့၏ မယ်လာတိုနှင့်(အိပ်ပျော်ခြင်းကို အားပေး သည့်ဟော်မုန်း) ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ထုတ်ပေးမှု လျော့ကျသွားသည်ကို တွေ့ရသည်။ စမတ်ဖုန်း၊ တက်ဘလက် စသည့် အလင်းမျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ စာသားများကို ဖတ်ရှုခြင်းသည် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။

လက်ကိုင်ဖုန်း မျက်နှာပြင်မှ ထုတ်လွှတ် သော အပြာရောင် အလင်းလှိုင်းက ဦးနှောက်၏ နာရီကိုက်လည်ပတ်နေမှုကို ကမောက်ကမ

ဖြစ်စေသည်။ မျက်လုံးအိမ်၏ နောက်ဘက်ပိုင်း ရှိ ပရိတိန်းသည် ရောင်စဉ်ပါ အလင်းလှိုင်းများ ကို ဖမ်းယူသည်။ ထို့နောက် ဦးနှောက်၏ နာရီ ကိုက်လည်ရှားမှုစနစ်သို့ အချက်အလက်များ ပေးပို့သည်။ နာရီကိုက်စနစ်သည် ခန္ဓာကိုယ် က အချိန်အလိုက် ပြုမူဆောင်ရွက်ရမည်များကို ထိန်းကျောင်းပေးသည်။

သာမန်အားဖြင့်အပြာရောင်သည်နံနက်ပိုင်း တွင် အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည်။ လူကိုအိပ်ရာမှနိုးထစေ ပြီး လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို စတင်စေသည်။ အနီရောင်သည် ညနေခင်းပိုင်းတွင် ပိုမိုအားပြင်း လာသည်။ လှုပ်ရှားမှုများရပ်ဆိုင်းပြီး အနားယူ ရမည့်အချိန်ဖြစ်ကြောင်း ဦးနှောက်က ခန္ဓာကိုယ် ကို အသိပေးသည်။ ယင်းသို့ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို ဖုန်း၏အပြာရောင်မျက်နှာပြင် က အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။ အိပ်ရမည့်အချိန် တွင် မအိပ်ချင်ဘဲ မျက်လုံးကြောင့်နေစေသည်။

"အိပ်ချိန်ကို ဖုန်းက အနှောင့်အယှက် ပေးတယ်ဆိုတာကို မယုံတဲ့လူတွေရှိတယ်။ ဒါ စိတ်ထင်တာပါလို့ပြောကြတယ်။ အလင်းရောင် ထုတ်လွှတ်ပေးတဲ့ ကိရိယာတွေဟာ ဖတ်ရှုနေတဲ့ သူရဲ့ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်တွေအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိတယ်ဆိုတာ ငြင်းလို့မရပါဘူး။" ဟု သုတေသီ Charles Czeisler က ဆိုသည်။

လက်ကိုင်သုံးစွဲရသည့် မိုဘိုင်းကိရိယာများ သည် အာရုံစူးစိုက်မှုကို ထွေပြားစေရုံမျှမက လူ ကိုပျင်းရိစေသည်။ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်ကို သိချင် လျှင် မှတ်စုစာအုပ်ထဲတွင် လှန်လှော ရှာဖွေ ရန်မလိုတော့။ တယ်လီဖုန်းအတွင်းရှိနေသည့် ဆက်သွယ်နေကျလူများစာရင်းတွင် ကြည့်လိုက်

ရုံသာဖြစ်သည်။ သိချင်သော အကြောင်းအရာကို စွယ်စုံကျမ်း၊ စာအုပ်စာတမ်းများတွင် မရှာဖွေဘဲ ဂူးဂဲလ်တွင် ရှာဖွေလိုက်သည်။ သတင်းအချက်အလက်ရှာဖွေရာတွင် အင်တာနက်ကို အားကိုးလွန်းသည့်အတွက် စဉ်းစားတွေးခေါ်အဖြေထုတ်သည့် အလေ့အကျင့် လျော့ပါးလာသည်။ နောက်ဆုံးတွင် စဉ်းစားအဖြေထုတ်သည့် အလုပ်မလုပ်တော့ဘဲ အလွယ်လိုက်လာသည်။ အရေးကြီးသော ချိန်းဆိုချက်များကိုလည်း ဒိုင်ယာရီဖြင့် မှတ်သားရန်မလိုတော့။

စမတ်ဖုန်း အသုံးပြုခြင်းသည် ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးကို လျော့ပါးစေသလောဆိုသည့် အမေးကို ဖြေဆိုနိုင်ရန် သုတေသန ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရဦးမည်။ ၂၁ ရာစုနှစ်တွင် လူလားမြောက်လာသူအဖို့ ဖုန်းနှင့် စူးစူးနစ်နစ် ပတ်သက်နေသည်မှ မလွတ်မြောက်နိုင်ကြ။ စာတိုဝင်လာကြောင်း၊ ချိန်းဆိုချက်အချိန်နီးပြီ ဖြစ်ကြောင်း၊ အီးမေးလ်ဝင်လာကြောင်း၊ သူငယ်ချင်းက တယ်လီဖုန်း ခေါ်နေကြောင်း စသည်ဖြင့် ဖုန်းတွင် အချက်လာပေးသည်။ အလုပ်ကို အာရုံစူးစိုက်မလုပ်နိုင်အောင် ဖုန်းအသံက ကြားဖြတ်ဝင်လာနေသည်။

ယင်းသို့ ဖြစ်ပျက်နေခြင်းကို လူသား၏ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုက လက်ခံသည်။ အရေးကြီးသော ချိန်းဆိုမှု မပျက်ကွက်စေရန်၊ အရေးကြီးသော ဆက်သွယ်မှုတို့သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်များအဖြစ် လက်ခံထားသည်။

သို့သော် ဦးနှောက်က ထိုသို့မဟုတ်။ မကြာခဏကြားနေရသော ဖုန်းသံက စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေသည့် ဟော်မုန်း (Stress Hormone) ကို

ဆွပေးသည်။ ထိုအခါ လူသည် တစ်ချိန်လုံး တပ်လှန့်ခံနေရသည်။ ဘယ်က ဖုန်းဝင်လာမလဲ၊ စာတိုဝင်လာနေသလား စသည်ဖြင့် မသိစိတ်က ထင့်နေသည်။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ အသက်မွေးမှုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာတို့ကို စမတ်ဖုန်းက လျင်မြန်စွာ ပြီးမြောက်စေနိုင်သည် မှန်သော်လည်း ကျန်းမာရေး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုပါ ယူဆောင်လာသည်။ ဤသည်မှာလည်း နည်းပညာ၏ သဘာဝဖြစ်သည်။ ခေတ်မီအစွမ်းထက်သော ဆေးဝါးတိုင်းတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ရှိနေသကဲ့သို့ပင်။

နည်းပညာသည် အတားအဆီးမဲ့ တိုးတက်နေဦးမည်သာ။ မည်သူမျှလည်း တားဆီးကြမည်မဟုတ်။ မဝေးလှသော အနာဂတ်တွင် နေစကြဝဠာအတွင်း ပြိုဟ်တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ စမတ်ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ကြမည်ဟု ဟောကိန်းထုတ်ထားသည်။ ယင်းသို့ဆိုလျှင် ဤသို့ပြင်ရေးရတော့မည် ထင်သည်-

ရွှေလမှာယုန်ဝပ်လို့ဖုန်းပွတ်သည့်အဘိုးအို။

အေးထွန်းမင်း

Ref: Planet of the Phones – Smartphones



စဝိန်နိုင်ငံသား ကမ္ဘာကျော် ပန်းချီပညာရှင်ကြီး ပီကာဆို၏ ဘဝနှင့် သူ၏ပန်းချီကားများအကြောင်း ဗဟုသုတရဖွယ် ရေးသားထားသည်။



စပိန်နိုင်ငံ၊ မာလာမြို့မှာ ၁၈၈၁ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၂၃ ရက်က ပီကာဆိုကို မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ ခေတ်သစ်ပန်းချီကို "ကျူဗစ်ဇင်" လို့ခေါ်တဲ့ ကုဗနည်းစနစ်နဲ့ ရေးဆွဲတဲ့ "ပန်းချီစနစ်" ကို စတင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

ပီကာဆိုဟာ စိတ်အာရုံအမြင်မှာ တစ်ခဏအတွင်း ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကို ရေးဆွဲတဲ့ "အင်ပရက်ရှင်နစ်ဇင်" ပန်းချီစနစ်ကို ထူထောင်ခဲ့သူ ပန်းချီအနုပညာရှင်တွေထဲမှာ ပါဝင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ စာနယ်ဇင်းတွေမှာ သရုပ်ဖော်ပန်းချီတွေ အများကြီး ရေးဆွဲခဲ့သလို ပန်းချီကားပေါင်းများစွာကိုလည်း ရေးဆွဲခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ပီကာဆိုရဲ့ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်မျိုးရိုးဟာ လူလတ်တန်းစားတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

သူ့ရဲ့ အဖေဟာ စာသင်ကျောင်းတွေမှာ ပန်းချီဆွဲနည်းပြပေးတဲ့ ဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ပီကာဆိုဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက ပန်းချီကို ဝါသနာပါခဲ့ပါတယ်။ ပီကာဆို အသက် ၁၄ နှစ်သားမှာ သူ့အဖေက ပန်းချီဆွဲတဲ့ ပန်းချီပစ္စည်းတွေ ပေးပါတယ်။ "ငါ့သားက အဖေထက်ပိုပြီး ပန်းချီအနုပညာမှာ ထူးချွန်လိမ့်မယ်လို့ အဖေ

ယူဆတယ်။ ဒါကြောင့်သားကို ဒီပန်းချီပစ္စည်းတွေ အဖေ အမွေပေးတယ်ကွာ။ ဒီနေ့ကစပြီး အဖေ ပန်းချီဆွဲတော့ဘူးဟေ့" လို့ သူ့အဖေက ပြောခဲ့ပါတယ်။

သူတို့မိသားစုဟာ ၁၈၉၅ ခုနှစ်မှာ စပိန်နိုင်ငံ၊ ဘာစီလိုနာမြို့ကို ပြောင်းခဲ့ပါတယ်။ ပီကာဆိုဟာ သူ့ရဲ့ ပထမဆုံးပန်းချီပြပွဲကိုလည်း အဲဒီမြို့မှာ ခင်းကျင်းပြသခဲ့ပါတယ်။ ဘာစီလိုနာပန်းချီ

ငြိမ်းချမ်းရေးလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ

ပါဝင်လှုပ်ရှားရင်း

ကမ္ဘာကျော်စေမယ့်

"ငြိမ်းချမ်းရေး ချိုးငှက်" ပုံကို

ရေးဆွဲခဲ့ပါတယ်။

၁၉၅၂ ခုနှစ်မှာ

"စစ်နှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး"

ပန်းချီကားကြီး

နှစ်ကား ရေးဆွဲခဲ့ပါတယ်။

ဆရာကြီး ပီကာဆိုဟာ

၁၉၇၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၈ ရက်မှာ...

ကျောင်းမှာအထက်တန်းအဆင့်တက်ဖို့ကျောင်း
ဝင်ခွင့်အတွက် ပန်းချီကားတင်ပြဖို့ တစ်လ
အချိန်ရပေမဲ့ ပီကာဆိုဟာ ပန်းချီမှာ ထူးချွန်
သူဖြစ်လို့ တစ်ရက်တည်းနဲ့အပြီး ရေးဆွဲတင်ပြ
နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့အသက် ၁၆ နှစ်အရွယ်ရောက်
ချိန်မှာလည်း မက်ဒရစ်မြို့က တော်ဝင်ပန်းချီ
ကျောင်းကို ဂုဏ်ထူးတွေနဲ့တက်ခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။
၁၉၀၀ ပြည့်နှစ်မှာ ပြင်သစ်နိုင်ငံကို ခဏသွားပြီး
စပိန်နိုင်ငံကို ပြန်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။



ဒုတိယအကြိမ် ပြင်သစ်ကိုသွားတော့
"အင်ပရက်ရှင်နစ်ဇင်" ပန်းချီရေးနည်းကို
လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၀၄ ခုနှစ်မှာ သူဟာ
ပြင်သစ်နိုင်ငံ၊ ပါရီမြို့ကို အပြီးအပိုင် ပြောင်းရွှေ့
နေထိုင်ပါတော့တယ်။ ၁၉၀၄ ခုနှစ်မှ ၁၉၃၄
ခုနှစ်အတွင်းမှာ သူဟာ သူ့ရဲ့ဇာတိ စပိန်နိုင်ငံကို
ခြောက်ခေါက်သာ ပြန်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
အသက် ၅၃ နှစ်အရွယ်ကစပြီး စပိန်နိုင်ငံကို
ပြန်မရောက်ဖြစ်ခဲ့တော့ပါဘူး။

ပါရီမြို့မှာ နေထိုင်ရင်း ဆပ်ကပ်ပွဲထဲက
အဖွဲ့သားတွေရဲ့ပုံကို ရေးဆွဲခဲ့ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်
သူလည်း ဆပ်ကပ်ထဲက လူရွှင်တော်နေရာ



ထားပြီး ရေးဆွဲခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက သူ့ပန်းချီ
ကားတွေမှာ အပြာရောင်လွှမ်းမိုးခဲ့ပြီး ၁၉၀၅
ခုနှစ်မှာရေးဆွဲတဲ့ ပန်းချီကားတွေမှာတော့ ပန်း
ရောင် လွှမ်းမိုးခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၀၆ ခုနှစ်မှာ
"ဂါစထရူစတီနို"ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးနဲ့ တွေ့ဆုံပြီး
ဂါစထရူစတီနိုရဲ့ ပုံတူပန်းချီကားကို ရေးဆွဲခဲ့ပါ
တယ်။ ရှေးခေတ်က ရုပ်တုပုံသဏ္ဌာန်ဟန်ပန်မျိုး
နဲ့ ရေးဆွဲခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၃၇ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၂၆ ရက်
မှာ ဂျာမန်စစ်တပ်တွေက "ကွာနီကာမြို့" ကို
ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်ခဲ့ပါတယ်။

ပီကာဆိုကလည်း တစ်ပတ်အတော
အတွင်းမှာ စစ်ဘေးစစ်ဒဏ်ခံစားမှုကို ပုံဖော်ပြီး
"ကွာနီကာ" ပန်းချီကားကို ရေးဆွဲခဲ့ပါတယ်။
ပီကာဆိုဟာ ၁၉၄၄ ခုနှစ်မှာ ကွန်မြူနစ်ပါတီဝင်
တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းရေးလှုပ်
ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်လှုပ်ရှားရင်း ကမ္ဘာကျော်စေ
မယ့် "ငြိမ်းချမ်းရေး ချိုးငှက်" ပုံကို ရေးဆွဲခဲ့ပါ
တယ်။ ၁၉၅၂ ခုနှစ်မှာ "စစ်နှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး"
ပန်းချီကားကြီး နှစ်ကား ရေးဆွဲခဲ့ပါတယ်။ ဆရာ
ကြီး ပီကာဆိုဟာ ၁၉၇၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၈ ရက်မှာ
ကွယ်လွန်ခဲ့တာမို့ အခု ၂၀၂၃ ခုနှစ်မှာ သူ
ကွယ်လွန်တာ အနှစ် ၅၀ ပြည့်ခဲ့ပါပြီ။

ဆောင်းဝင်းလတ်

ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၌ ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှု

မြသိန်း



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်ငွေ့ ရှူရှိုက်မိခြင်းတို့ကြောင့် တစ်နှစ်လျှင် လူပေါင်း သုံးသန်းကျော် သေဆုံးနေကြောင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများသည် ဆေးလိပ်မသောက်ရေးကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ်တားဆီးနေကြောင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ဆေးလိပ်သောက်သုံး မှုလျော့နည်းရေးကို ဖိဖိစီးစီးဆောင်ရွက်ဖို့လိုကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမလေ့သည် အမေရိကတိုက်ရှိ တိုင်းရင်းသားများမှတစ်ဆင့် ကမ္ဘာသို့ ပျံ့နှံ့ခဲ့သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတွင် ဆေးပေါ့လိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးတံသောက်ခြင်း၊ ဆေးပြင်း လိပ်သောက်ခြင်း၊ စီးကရက်သောက်ခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်၏။

ရှေးအခါက ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကိုမသိခဲ့ကြသော်လည်း ယခုအခါ၌ မူကျန်းမာရေးအသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်သည့် အချိန်ကာလ ကြာလာ သည်နှင့်အမျှ သောက်သူတွင် ရောဂါများ ရလာကြောင်းကို သိလာကြသည်။ အထူးသဖြင့် အဆုတ်ကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ နှလုံး သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာရောဂါ စသည်တို့ကို ရရှိပြီး အသက်တို သည့် အဖြစ်သို့ ရောက်သွားကြသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ရလာသော ရောဂါများကို ဆေးလိပ်သောက်သူများသာမက ဆေးလိပ်သောက်သူအနားတွင် အနေကြာလာ သည့် ဆေးလိပ်မသောက်သူများသည်လည်း ဆေးလိပ်ငွေ့များကိုရှူမိသောကြောင့်ရောဂါများ ရနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ဆေးလိပ်အငွေ့များက ဒုက္ခပေးသည်။



ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အစီရင်ခံစာ တစ်စောင်တွင် ယခုအခါ ကမ္ဘာတွင် ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းကြောင့် တစ်နှစ်လျှင် လူပေါင်း

သုံးသန်းကျော်ခန့်သည် သေဆုံးနေသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ အကယ်၍သာ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းကို အောင်မြင်စွာ မတားဆီးနိုင် လျှင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ရောဂါများ ရပြီး သေဆုံးမည့် လူဦးရေသည် နှစ်စဉ်တိုး နေမည်ဟု အဆိုပါ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်မှ သတိ ပေးလိုက်သည်။

ယခုအခါ ကမ္ဘာတွင်

တရားမဝင်

မှောင်ခိုရောင်းချနေသော

စီးကရက်အရောင်းအဝယ်

လုပ်ငန်းသည်

ကြီးထွားလျက်ရှိပြီး

ဆေးလိပ်ထုတ်လုပ်သော

လုပ်ငန်းမှာလည်း

အမြတ်အစွန်း

များနေသည့်အတွက်

စီးကရက်ကုမ္ပဏီများ...

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ဆေးလိပ်ကြောင့် ရောဂါ ရပြီးသေဆုံးနေသူများသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၌ ပိုများသည်ဟု လေ့လာသူတို့က အတိအလင်း ပြောကြသည်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများသည် ဆေးလိပ် မသောက်ရေးကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် တားဆီး

ကြသလို လူအများစုမှာလည်း ကျန်းမာရေး သတိ၊ ကျန်းမာရေးအသိ ပိုရှိလာကြ၏။

စီးကရက် (ဆေးလိပ်) များကို ထုတ်လုပ် နေကြသော ကုမ္ပဏီများသည် ဆေးလိပ် အရောင်းသွက်ရန်အတွက် နည်းမျိုးစုံသုံး၍ ကြော်ငြာလေ့ရှိ၏။ ရှေးတစ်ချိန်က အဆိုပါ စီးကရက်ကုမ္ပဏီများသည် ၎င်းတို့၏ စီးကရက် များကို သတင်းစာများ၊ မဂ္ဂဇင်း၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ လမ်းနံဘေးများ၌ ဆိုင်းဘုတ်များ စိုက်ထူ၍ ကြော်ငြာခဲ့ကြသော်လည်း ယခုအခါ၌မူ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ဆန့်ကျင် တိုက်ဖျက် နေသော အဖွဲ့များ၏ ယင်းကြော်ငြာများကို ပိတ်ပင်ရန် အားကြိုးမာန်တက် ဆောင်ရွက် လာမှုများကြောင့် ဆေးလိပ်ကြော်ငြာများကို ဆက်လက်မလုပ်ရတော့သည့်အပြင် စီးကရက် ဘူးခွံများပေါ်တွင်လည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ကြောင့်ရောဂါရသည်၊ အသက်တိုသည်ဟူသော စာသားများကိုလည်း ဖော်ပြကြရ၏။



သို့သော်လည်း စီးကရက်ကုမ္ပဏီများမှာမူ သူတို့၏ စီးကရက်များကို သောက်ရန် အခြား နည်းလမ်းများကို ရှာကြံသုံးလာကြ၏။ အထူး သဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများသို့ စီးကရက်ကုမ္ပဏီ များသည် မြားဦးလှည့်ထားသည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံ များ၌ လူဦးရေအလွန်များခြင်း၊ ကျန်းမာရေး

ဗဟုသုတရှိသူ လူဦးရေနည်းခြင်း၊ ငွေကြေးချို့ တဲ့သူ များခြင်းတို့ကြောင့် စီးကရက်ကုမ္ပဏီများ သည် ဈေးချိုသော စီးကရက်များကို ထုတ်လုပ် ရောင်းချလာကြသည်။ ဆေးလိပ်ကုမ္ပဏီများ သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများရှိ လူငယ်လူရွယ်များကို ပစ်မှတ်ထားကြသည်။



ဥပမာအားဖြင့် စီးကရက်ကုမ္ပဏီများသည် တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲများ၊ ကပွဲများကျင်းပရာ နေရာများနှင့် လူစည်ကားရာ ဈေးများ၌ စီးကရက်များကို အခမဲ့ဝေငှသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်များကို ဝေငှသည်။ အချို့စီးကရက် ကုမ္ပဏီများသည် စွပ်ကျယ်များတွင် ၎င်းတို့ ဆေးလိပ်အမည်များကို ရိုက်နှိပ်၍ စီးကရက် ဝယ်သူများကို မေတ္တာလက်ဆောင်ပေးသည်။ ယင်းလုပ်ရပ်များကြောင့် လူငယ်များ လောက တွင်စီးကရက်သောက်သူဦးရေများ တိုးလာသည် ဟု လေ့လာသူများက ပြောကြသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်၏အစီရင်ခံစာ တစ်စောင်တွင် အနှစ် ၂၀ အတွင်း ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံ များရှိ လူငယ်များ၏ ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှု သည် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးလာသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်သော အဖွဲ့များမှ လေ့လာသူများ၏ အပြောအရ ဆေးလိပ်ကုမ္ပဏီများသည် လူဦးရေများသော ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၌ စီးကရက်အလိပ်နှစ်လိပ် သို့မဟုတ် ငါးလိပ်သာပါသည့် စီးကရက်ဘူးများကို ဈေးနှုန်းချိုသာစွာ ရောင်းချလေရာ ငွေကြေးချို့တဲ့သည့် လူငယ်များသည် ယင်းစီးကရက်ဘူးများကို ဝယ်သောက်ကြသည်ဟု သိရ၏။

ယခုအခါ ကမ္ဘာတွင် တရားမဝင်မှောင်ခိုရောင်းချနေသော စီးကရက်အရောင်းအဝယ် လုပ်ငန်းသည် ကြီးထွားလျက်ရှိပြီး ဆေးလိပ်ထုတ်လုပ်သော လုပ်ငန်းမှလည်း အမြတ်အစွန်းများနေသည့်အတွက် စီးကရက်ကုမ္ပဏီများ

ကို ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုသည်လည်း ကြီးထွားနေရာ ကမ္ဘာတွင် ဆေးလိပ်သောက်မှု လျော့နည်းရေး အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၌ ဆေးလိပ်သောက်မှု လျော့နည်းရေးကို သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံအစိုးရများက စီးကရက်အခွန်များ ရရှိရေးကို ပဓာနမထားဘဲ ဖိဖိစီးစီးဆောင်ရွက်ကြဖို့ လိုသည်ဟု ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို တိုက်ဖျက်နေသည့် အဖွဲ့များက ပြောဆိုလျက်ရှိကြ၏။

မြသိန်း

Ref: Tobacco in Developing Countries
Mosaic, June, 2002.

ဟာသ

ကြောင်နှင့် ခွေး

အမေ(၁) အအိပ်မက်တဲ့ ရှင့်သားကို နံနက်မှာ ဘယ်လိုများ အိပ်ရာက နှိုးသလဲ"

အမေ(၂) "အိပ်ရာပေါ်ကို ကြောင်လေးတင်ပေးလိုက်တာပါပဲ"

အမေ (၁) "အဲဒါက ဘယ်လိုအထောက်အကူရသလဲ"

အမေ (၂) "ခွေးက အိပ်ရာပေါ်မှာ ရှိနေပြီးသားလေ"



မော် (သန်လျင်)

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအတွက် နည်းလမ်းနှင့်နယ်ပယ် သတ်မှတ်ပါ

မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)



အောင်မြင်သည့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု ရရှိရန်တည်တံ့ခိုင်ရေးအတွက် မဟာဗျူဟာများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် မဟာဗျူဟာမြောက် စီမံချက်အတွက် GOSPA လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သင်အလိုရှိရာကို အတိအကျ ဆုံးဖြတ်ပါ။

"ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ သူသွားချင်တဲ့နေရာကို သူသိရှိကြောင်း ပြသတတ်တဲ့ စကားလုံးတွေ၊ ဆောင်ရွက်မှုတွေအတွက် နည်းလမ်းဖော်ဆောင်နိုင်တဲ့ အလေ့အထ ရှိပါတယ်"

နပိုလီယန်ဟီးလ်

သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရဲ့ အဓိကကျတဲ့ နယ်ပယ်တွေမှာ ပြီးမြောက်အောင်မြင်ဖို့ သင် အလိုရှိရာကို တိတိကျကျ ဆုံးဖြတ်ခြင်းနဲ့ စတင် သင့်ပါတယ်။ နယ်ပယ်တစ်ခုစီမှာ သင့်ရည်မှန်းချက်တွေကို သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီကို ရောက်ရှိဖို့ အကောင်းဆုံးအဆင့်တွေကို သင် ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်နိုင်ပါတယ်။

မဟာဗျူဟာမြောက် စီမံချက်ချဖို့အတွက် လမ်းညွှန်မှု တစ်ရပ်အနေနဲ့ GOSPA မော်ဒယ်ကို သင် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီသော့ချက်ကျတဲ့ အတွေးအခေါ်ကိရိယာ ငါးမျိုးဟာ အောင်မြင်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအတွက် အခြေခံတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမဆုံးစာလုံး 'G' ကတော့ ပန်းတိုင်များ (Goals)ကို ဖော်ညွှန်းပါတယ်။ ပန်းတိုင်တွေဟာ သင် ရရှိအောင်မြင်ချင်တဲ့ အန္တိမရလဒ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအတွက် စီမံချက်ကာလတစ်လျှောက်လုံးမှာ သင်ရည်ရွယ်တဲ့ နောက်ဆုံးပစ်မှတ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေဟာ သင့်ရဲ့ ရောင်းအား၊ အကျိုးအမြတ်၊ တိုးတက်နှုန်း၊ ဈေးကွက်ဝေစု ဒါမှမဟုတ် ပိုင်ဆိုင်မှုတွေအပေါ် ပြန်လည်ရရှိမှု ရာခိုင်နှုန်း၊ ရှယ်ယာတန်ဖိုးနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို အမြဲတိုင်း တာလို့ရပါတယ်။ သင့် ပန်းတိုင်တွေက ဘာလဲ။

ဒုတိယစာလုံး 'O' ကတော့ ရည်ရွယ်ချက်များ (Objectives) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်တွေက ပန်းတိုင်တွေရဲ့အခွဲ ဒါမှမဟုတ် အဆင့်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေကို ရရှိအောင်မြင်ဖို့ သင်တက်လှမ်းရမယ့်

အဆင့်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ထိပ်ဖျားသို့ရောက်ရှိဖို့ လှေကားပေါ်က လှေကားထစ်တွေနဲ့ တူပါတယ်။



သင့်စီးပွားရေး ရည်ရွယ်ချက်တွေဟာ ကြော်ငြာခြင်းကြောင့်ရရှိလာမယ့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတွေရဲ့ ရောင်းအားအဆင့်အတန်းတွေ၊ တင်ပို့တဲ့ ကုန်ပစ္စည်းအမျိုးအစားနဲ့ ဘီလ်တောင်းခံမှုတွေ၊ ငွေကြေးကောက်ခံမှုတွေ၊ သေချာတဲ့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်အဆင့်တွေမှ ပြန်လည်ရရှိတဲ့ တိကျတဲ့ နှုန်းတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပိုမိုပြစ်ချက်နည်းပါးတဲ့ နှုန်း ဒါမှမဟုတ် ဖောက်သည်တစ်ဦးအတွက် ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ အရောင်းပမာဏတွေဟာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရရှိအောင် လမ်းကြောင်းပေါ်စေတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေက ဘာလဲ။

တတိယစာလုံး 'S' ကတော့ မဟာဗျူဟာ (Strategies) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရည်ရွယ်ချက်တွေ ရရှိအောင်မြင်ဖို့နဲ့ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေဆီ ရောက်ရှိဖို့ သင် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့

ကွဲပြားခြားနားတဲ့ချဉ်းကပ်မှုတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ အကျိုးအမြတ်ရရှိဖို့အတွက် ဈေးကွက်မှာ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းတွေ ထုတ်လုပ်ဖို့နဲ့ ရောင်းချဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီရည်ရွယ်ချက်တွေ အောင်မြင်စေဖို့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါတယ်။ သင် ရွေးချယ်တဲ့ နည်းလမ်းဟာ သင့်ရဲ့မဟာဗျူဟာဖြစ်ပြီး သင့်လုပ်ငန်းရဲ့ အောင်မြင်မှု ဒါမှမဟုတ် ဆုံးရှုံးမှုကို ပိုင်းဖြတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သင်ကိုယ်တိုင် ထုတ်လုပ်၊ မားကက်တင်း ပြုလုပ်၊ ရောင်းချပြီး ပို့ဆောင်ပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ငန်းစဉ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို သင့်အနေနဲ့ ပြင်ပအရင်းအမြစ် ရှာဖွေလုပ်ကိုင်ပါသလား။ လက်လီအရောင်း၊ တိုက်ရိုက်စာပို့စနစ်၊ ကက်တလောက်နဲ့ ရောင်းချပါသလား။ အင်တာနက်မှ ရောင်းချပါသလား။ သင် အမြတ်များများ တင်ရောင်းပါသလား။ အမြတ်နည်းနည်းနဲ့ ရောင်းချပါသလား။ လျှော့ဈေးပေးပြီး ရောင်းချပါသလား။ သေချာတဲ့ ဈေးကွက်ကို ဝင်ရောက်ရောင်းချပါသလား။ သင့်ရဲ့ မဟာဗျူဟာက ဘာလဲ။ အဲဒါ အလုပ်ဖြစ်ရဲ့လား။

စာလုံး 'P'ကတော့ စီမံချက်များ (Plans) ကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ ဒီစီမံချက်တွေဟာ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရောက်ရှိဖို့အတွက် အသေးစိတ် အစီအစဉ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်စီမံချက်တွေဟာ သင်ရှိနေတဲ့နေရာမှ သင်သွားလိုရာနေရာသို့ ရောက်ရှိဖို့ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ သင်ပြုလုပ်မယ့်၊ သင်အတိအကျဆောင်

ရွက်မယ့်အချက်တွေ ပါဝင်တဲ့ စာရင်းတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ ဦးစားပေးမှုနဲ့ အစီအစဉ် ကျနမူအားဖြင့် စီမံချက်တွေကို အစဉ်အမြဲ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

အခြားအရာတွေ မဆောင်ရွက်နိုင်ခင်မှာ အချို့နေရာတွေကို ဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အချို့အရာတွေဟာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်အောင်မြင်ဖို့ အခြားအရာတွေထက် ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ သင့်အစီအစဉ်တွေကို အစီအစဉ်ကျပြီး ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင့်အနေနဲ့ အချိန်တိုအတွင်းမှာ ပိုမိုပြီး မြောက်အောင်မြင်ဖို့ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

အချိန်နဲ့ ငွေကြေးလို

အရေးပါတဲ့

အရင်းအမြစ်ဟာ

အစဉ်အမြဲ

ရှားပါးတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရလဒ်တွေနဲ့

ပိုမိုမြင့်မားတဲ့

အဆင့်ရှိရာနယ်ပယ်တွေဆီသို့

အဲဒီအရင်းအမြစ်တွေကို

သင် လမ်းကြောင်းပြောင်း...

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှာ စီမံကိန်းတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပါဝင်ပါတယ်။ စီမံကိန်းကို စွယ်စုံလုပ်ရတဲ့အလုပ်လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ သေးငယ်တဲ့အလုပ်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အလုပ်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ပိုမိုကြီးမားတဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်ပြီးစီးဖို့ လုပ်ငန်းငယ်တွေကို သင့်တင့်စွာဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပိုမိုကြီးမားပြီး ပိုမိုရှုပ်ထွေးတဲ့ စွယ်စုံအလုပ်တွေကို စီမံချက်ချ၊ စုစည်းပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ သင့်စွမ်းရည်ဟာ ဘယ်နယ်ပယ်မှာမဆို သင့်အောင်မြင်မှုရဲ့ တစ်ခုတည်းသော အရေးပါဆုံး အရာ ဖြစ်ပါတယ်။



GOSPA လုပ်ငန်းစဉ်ရဲ့ နောက်ဆုံးစာလုံး 'A' ကတော့ ဆောင်ရွက်မှုများ (Actions) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆောင်ရွက်မှုတွေဟာ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီ ရောက်ရှိဖို့၊ သင့်ရည်ရွယ်ချက်တွေ ပြီးမြောက်အောင်မြင်ဖို့၊ မဟာဗျူဟာတွေကို

အကောင်အထည်ဖော်ဖို့၊ စီမံချက်တွေ ဆောင်ရွက်ဖို့ သင် လုပ်ရမယ့် တိကျတဲ့လုပ်ငန်းတာဝန်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးကြီးတဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်တစ်ခုစီဟာ ရှင်းလင်းပြီး တိုင်းတာနိုင်ရပါမယ်။ အချိန်ကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်ထားရပါမယ်။ လုပ်ငန်းတာဝန်ကို မှန်မှန်ကန်ကန်၊ အချိန်မှန်မှန်၊ ဘတ်ဂျက်နဲ့အညီ ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်ကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် တာဝန်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိစ္စရပ်တွေ ပြီးမြောက်တာကို ဘာနဲ့ တိုင်းတာပါသလဲ။

သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရဲ့ အချက်အချာကျတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ သင့်ငွေကြေးစီးဆင်းမှုနဲ့ အကျိုးအမြတ်တွေကို တိုးမြှင့်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားတဲ့ ငွေကြေးအပေါ်မှာ သင်ပြန်လည်ရရှိဖို့၊ အကျိုးအမြတ်ရရှိဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မဟာဗျူဟာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က သင့် ယခင်မဟာဗျူဟာနဲ့ ဒါမှမဟုတ် မဟာဗျူဟာမပါရှိဘဲ သင် သိရှိနားလည်သဘောပေါက်မယ့် အရာထက် ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ငွေကြေးစီးဆင်းမှုနဲ့ အကျိုးအမြတ်ဖြစ်ထွန်းမှုကို ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အတိုချုပ်ပြောရရင် ယနေ့ကာလမှာ သင် ပြုလုပ်နေတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှာ သင် အခုရှာဖွေနေတာထက် ငွေကြေး ပိုမိုရရှိရေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှာ အောင်မြင်ဖို့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အရင်းအမြစ်တွေဖြစ်တဲ့ လူ၊ ငွေကြေးနဲ့ ဉာဏ်ပါရမီတွေဟာ အစဉ်အမြဲ အကန့်အသတ်ရှိပါတယ်။ အများဆုံးရလဒ်အတွက် ဒါတွေကို အာရုံစိုက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဒါကတော့ ကောင်းမွန်တဲ့ မဟာဗျူဟာတစ်ခုက သင်ပြုလုပ်လိုရာကို စွမ်းဆောင်ပေးခြင်းပါပဲ။

မဟာဗျူဟာ သတ်မှတ်ခြင်းဟာ နယ်ပယ် လေးခုမှာ ခက်ခဲတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ် ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ပထမနယ်ပယ်ကတော့ သင် များများ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်လိုရာကို ဆုံးဖြတ် ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်ဟာက အလုပ်လုပ်နေ သလဲ။ ဘယ်အရာက ကောင်းကောင်းရောင်းနေ သလဲ။ ဘယ်ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေ၊ ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းတွေနဲ့ ဆောင်ရွက်မှုတွေက အကျိုး အမြတ်အဖြစ်ဆုံးလဲ။

ဒုတိယနယ်ပယ်ကတော့ သင် နည်းနည်း ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်လိုရာကို ဆုံးဖြတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်ဟာက အလုပ်မဖြစ်သလဲ။ ဘယ်အရာက တိုးတက်မှုနဲ့ အကျိုးအမြတ် ဖြစ်ထွန်းမှုကို နည်းနည်းပဲ ရရှိစေသလဲ။ ယနေ့ ခေတ် ဈေးကွက်နဲ့ ဖောက်သည်တွေရဲ့ သဘော ထားပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ဘယ်အရာကို ဖယ်ရှား သင့်သလဲ။ ရလဒ်အတွက် နည်းနည်းပဲ ပါဝင် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ နယ်ပယ်မှာ ကုန်ကျစရိတ် တွေလျှော့ချဖို့ သင် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

တတိယနယ်ပယ်ကတော့ ယနေ့ခေတ် သင် မလုပ်ဖြစ်တဲ့ ဘယ်အရာကို စလုပ်နေပြီလဲ။

သင့်ရောင်းအားနဲ့ အကျိုးအမြတ် ဖြစ်ထွန်းမှုကို တိုးတက်လိုလျှင် ဘယ်လိုကုန်စည်သစ်တွေ၊ ဝန်ဆောင်မှုတွေ သို့မဟုတ် ဆောင်ရွက်မှုတွေကို သင် ဘယ်လို မိတ်ဆက်သင့်သလဲ။

နောက်ဆုံးနယ်ပယ်ကတော့ ဘယ်အရာ တွေကို သင် ရပ်ဆိုင်းမှားလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်နဲ့ ငွေကြေးလို အရေးပါတဲ့ အရင်းအမြစ်ဟာ အစဉ် အမြဲ ရှားပါးတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရလဒ်တွေနဲ့ ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ အဆင့် ရှိရာနယ်ပယ်တွေဆီသို့ အဲဒီ အရင်းအမြစ်တွေ ကို သင် လမ်းကြောင်းပြောင်းနိုင်ပါတယ်။



ကြည်လင်ပြတ်သားခြင်းဟာ အောင်မြင်မှု အတွက် မဟာဗျူဟာမြောက် သော့ချက်ပါပဲ။ သင် ဘယ်သူနဲ့ သင် ဘာပြီးမြောက်ချင်သလဲဆို တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ လုံးဝရှင်းလင်း ပြတ်သားဖို့ အချိန်ပိုယူနိုင်လေလေ သင့်အနေနဲ့ ပိုမိုအောင် မြင်ပြီး ပိုမိုအကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု ရှိလေလေ ဖြစ် ပါတယ်။

မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)

Ref: Scope and Method for Business

By Brian Tracy

ကျန်းမာရေးအတွက် ဆီကို ဆင်ခြင်၍စားသုံးပါ

ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)



ကျန်းမာသောလူတစ်ယောက်အတွက်နေ့စဉ်လိုအပ်သောဆီပမာဏအကြောင်း၊ဆီစားသုံးမှု လွန်ကဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်စေတတ်သော ရောဂါများအကြောင်းနှင့် ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးများ ရှိနေသည့်ဆီကို ဆင်ခြင်စားသုံးကြရမည့်အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဆီသည် ကယ်လိုရီ(အင်အား)ကို ဖြစ်စေသည်။ ကယ်လိုရီ အပြည့်အဝရရှိစေနိုင်ရန် အဆီနှင့် ဆီအမျိုးမျိုးကို သင့်တင့်သောပမာဏဖြင့် ချင့်ချိန်ကာ ဆင်ခြင်၍ စားသုံးရမည်။ ဆီ၊အဆီ ကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်၍ မရပါ။ လုံလောက်စွာမစားပါက ကယ်လိုရီ အပြည့်အဝ မရခြင်းကြောင့် အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့နိုင်သည်။

ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်ဒီ၊ ဗီတာမင်အီးနှင့် ဗီတာမင်ကေတို့သည် ဆီတွင် ပျော်ဝင်သော ဗီတာမင်များဖြစ်ကြသည်။ အစာလမ်းကြောင်းမှ စုပ်ယူနိုင်ရန်အတွက် အစာစားသည့်အခါ ဆီကို ထည့်သွင်းစားသုံးရန်လိုအပ်သည်။ ဆီမစားပါက ၎င်းဗီတာမင်များ ချို့တဲ့ပြီး ရောဂါအမျိုးမျိုးရရှိ နိုင်သည်။ ကယ်လိုရီ အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်သော ဆီကိုလုံလောက်စွာမစားပါကလည်း လူကြီးများ ပိန်လိုခြင်းနှင့် ကလေးများ ပုညက်ခြင်းတို့ဖြစ် တတ်သည်။ သို့ရာတွင် ဆီ၊ အဆီကိုလိုအပ်သည့် ပမာဏထက် ပို၍ စားသုံးပါက ကယ်လိုရီရရှိ မှုများလွန်းပြီး အဝလွန်ကဲတတ်သည်။ ရောဂါ ထူလာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေး အတွက် ဆီကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးရမည်။

(၁) နေ့စဉ်လိုအပ်သော ကယ်လိုရီရရှိစေရန် ဆီကို စားသုံးခြင်း

ဆီ (အဆီ) သည် ကာဗွန် ဟိုက်ဒရိုဂျင် (ကစီဓာတ်) နှင့် ပရိုတင်း (အသားဓာတ်) များ ထက်ပို၍ အင်အားသိပ်သည်းမှု ရှိသည်။ ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိုဂျင် တစ်ဂရမ်တွင် အင်အား လေးကီလိုပရိုတင်းတစ်ဂရမ်တွင် အင်အား လေးကီလိုသာရှိသော်လည်း တစ်ဂရမ်တွင် အင်အား ကိုးကီလိုကယ်လိုရီအထိ ရရှိနိုင်သည်။ လူ့ဘဝ အသက်ရှင်ရပ်တည်ရန်အတွက် အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ သွားလာလှုပ်ရှားခြင်း၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း၊ နှလုံးခုန်ခြင်း၊ အစာခြေခြင်းနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း စသည်တို့အတွက် ကယ်လိုရီ (အင်အား) ကို အသုံးပြုရသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဖက်တီးအက်စစ်များ (Essential Fatty Acid) ရရှိရန် ဆီကို စားသုံးရပါမည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်(ကလာပ်စည်း) အသစ်များ တည်ဆောက် ရာတွင် ဖက်တီးအက်စစ် (အဆီအက်စစ်) များ ကို မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ဖက်တီးအက်ဆစ် အချို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ တည်ဆောက်

ဆီသည်
ကယ်လိုရီ(အင်အား)ကို
ဖြစ်စေပြီး
ကျန်းမာရေးကို
အထောက်အကူပြုသည်။
သို့ရာတွင်
ဆီကို
အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းကြောင့်
အဝလွန်ကဲလာသည်။
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊
သွေးတိုးရောဂါ၊
နှလုံးသွေးကြောရောဂါ
စသည်များ
ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်
အန္တရာယ်ပိုများလာသည်။

နိုင်သော်လည်း အချို့မှာ မတည်ဆောက်နိုင်ပါ။
ထို့ကြောင့် အစားအစာမှ မဖြစ်မနေ ရရှိစေရန်
စားသုံးရပါမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆီကို နေ့စဉ်
စားသုံးရမည်။

ဆီသည် နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ စားသော
အစားအစာတွင် ဆီပါလျှင် လျင်မြန်စွာ အာသာ
ပြေသည်။ အရသာရရှိစေသည်။ ထို့ကြောင့်
နေ့စဉ် လိုအပ်သော ကယ်လိုရီကို ရရှိစေရန်
ဆီကို စားသုံးခြင်း ဖြစ်သည်။

(၂) ကလေးများတွင် စားသုံးသင့်သော ဆီ



အစားအစာများကို တစ်ကြိမ်တည်းနှင့်
အပြည့်အဝ မစားနိုင်သော ကလေးသူငယ်
များသည် လိုအပ်သော ကယ်လိုရီ ရရှိစေရန်
ဆီကိုလုံလောက်စွာ စားရန် အရေးကြီးသည်။
အသက်ခြောက်လအထိမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ
သောက်သုံးသော ကလေးများသည် မိခင်နို့ထဲမှ
အဆီဓာတ်ကိုရရှိပြီး ကျန်းမာကြသည်။ သို့ရာတွင်
မိခင်သည် အဆီဓာတ်အားနည်းပါက ကြီးထွား
ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးနိုင်သည်။ အသက်ခြောက်လမှ

သုံးနှစ်အထိကလေးများသည် မိခင်နို့တစ်ခုတည်း
မှအဆီကို မရနိုင်၍ ဆီ၊ အဆီပါသော အစားအစာ
များကို စားသုံးမှသာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနိုင်မည် ဖြစ်
သည်။ ထို့ကြောင့် ဆီမှရသော ကယ်လိုရီ
ပမာဏသည် လူကြီးများနည်းတူ လိုအပ်သည်။

(၃) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ စားသုံးသင့် သောဆီ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည်လည်း လိုအပ်
သည့် ကယ်လိုရီအပြည့်အဝ ရရှိစေရန်အတွက်
ဆီကို လုံလောက်စွာ စားသုံးရမည်။ ကိုယ်ဝန်
ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်မရှိခင်
ကထက် ကယ်လိုရီ ပိုမိုလိုအပ်သည်။ ထမင်းစား
ချိန်တွင် ဆီအနည်းငယ် ထည့်၍ စားရမည်။

(၄) ဆီအမျိုးမျိုး စားသင့်သောပမာဏ

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ဦးသည် အသက်
ရှည်ပြီး အနာမဲ့စေရန် ဆီမှ ကယ်လိုရီရရှိအောင်
ဆီအနည်းငယ်ကိုစားသုံးသင့်သည်။ လူတစ်ဦးက
တစ်နေ့အတွက် စားသုံးနိုင်သော ဟင်းချက်ဆီ
ပမာဏသည် နှစ်ကျပ်သားခန့်သာ ဖြစ်သည်။
၎င်းထက်ပို၍စားပါက အလွန်ကဲပြီးရောဂါများ
ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

(၅) ဆီအမျိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးသင့်သော အကြောင်းအရင်း

ဆီသည် သတ်မှတ်ထားသော ပမာဏ
အတိုင်း စားပါက ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်
သည်။ သို့ရာတွင် ဆီအစားများခြင်းကြောင့်
ကယ်လိုရီ ရရှိမှုသည် လိုအပ်သည်ထက်ပို

နေပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဆီများစုမိပြီး ဝမ်းဗိုက်လာနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဆီများ စုမိပြီး အဝလွန်လာပါက သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါ၊ သည်းခြေရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ များနှင့် ကင်ဆာရောဂါ (အူမကြီးကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ စသည်) ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိလာနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆီအမျိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံး ရမည်။

(၆) ဆီကို ဝယ်ယူအသုံးပြုခြင်း



ဆီကို ဝယ်ယူရာတွင် သေချာစစ်ဆေး ကြည့်ရှုရန် လိုအပ်သည်။ အနံ့ကောင်း၊ မကောင်း အနံ့ခံကြည့်ရမည်။ ဆီချေးစော်နံ နေပါက မဝယ်သင့်ပါ။ ဆီသည် ဓာတ်ပျက်နေ၍ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ ဆီများကို နေရောင်အောက်တွင် ထားခြင်း၊ မသုံးဘဲ ကြာကြာထားရှိခြင်းနှင့် လေသလပ်ခံခြင်း

တို့ပြုလုပ်ပါက ဓာတ်ပြယ်တတ်သည်ကို သတိထားရပါမည်။ ဆီပုံးများကို အေးပြီး နေရောင်မထိုးထားသော နေရာတွင်ထားပါက ပို၍ ကောင်း သည်။ ဓာတ်ခွဲခန်း တွင် ပါအောက်ဆိုဒ်ပမာဏ၊ အိုင်အိုဒင်းပမာဏ၊ အက်စစ်ပမာဏနှင့် သိပ်သည်းဆပမာဏ စစ် ဆေးပြီး သတ်မှတ်ထားသော ပမာဏပါဝင် သည့်ဆီကို ဝယ်ယူနိုင်ပါက ပို၍သင့်တော် သည်။

ဆီကို အငွေ့ထွက်အောင် မကြော်သင့်ပါ။ ကြော်ပါက ကင်ဆာဖြစ်စေသောဓာတ်များ (ဥပမာ-Acrilimide) ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ အကြိမ်ကြိမ်ပြန်သုံးထားသော ပြန်ကြော် ဆီများသည်လည်း ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက် နိုင်သည်။ အသွင်ပြောင်းဆီ (Trans Fatty Acids) များဖြစ်ပေါ်ပြီး သွေးတိုးရောဂါ၊ အဆစ်ရောင် ရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ အစာအိမ်၊ ရင်သားနှင့် ဆီးအိမ်ကင်ဆာများ ဖြစ်နိုင် သည်။

(၇) ဘေးဥပဒ်ပေးသော ပြည့်ဝဆီများ

ထောပတ်နှင့် မာဂျရင်းတို့တွင် ပါဝင်သော ပြည့်ဝဆီများသည် နှလုံးရောဂါကို ဖြစ်စေ နိုင်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီအစစ်ဟု လိမ်ညာရောင်းချသော ဆီအတူများကြောင့် လည်း ကိုလက်စထရောပမာဏ မြင့်တက်ပြီး နှလုံးရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ပြည့်ဝဆီများကြောင့် ရင်သားကင်ဆာလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ပြည့်ဝဆီများကို ထောပတ်၊ ခရင်မာ၊ အာလူးချောင်းကြော်၊ ဘီစကွတ်နှင့်

ကိတ်မုန့်များတွင် အလွယ်တကူတွေ့ရှိနိုင်သည်။

(၈) ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပေါင်းထားသည့် ဆီများ

ဆီများကို အဆီအနှစ်ခဲပုံစံ မာကျောစေရန် စီမံထားသည့် ဆီများကို ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပေါင်းစပ်ထားသော ဆီများဟု ခေါ်သည်။ အများအားဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများကို အခန်းအပူချိန်တစ်ခုထိပေးပြီး အတုံးအခဲ ပုံစံမာကျောစေကာ မာကျရင်း၊ ဘီစကွက်တို့၌ အသုံးပြုကြသည်။ ၎င်းအပြင် ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပေါင်းထားသည့် ဆီသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မုန့်ဖုတ်ရာ၌ နူးညံ့မှုရှိစေသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းဟိုက်ဒရိုဂျင်ပေါင်းထားသည့် ဆီများကို မဆင်ခြင်ဘဲ လွန်ကဲစွာ စားသုံးပါက ကျန်းမာရေးကို များစွာ ထိခိုက်နိုင်သည်။

(၉) အသားများကို ကင်ပြီး ထွက်လာသော ဆီကို ဖယ်ရှားခြင်း

အသားများကို ကင်ပြီး စားသုံးသော ဓလေ့သည် တစ်နေ့တခြား များလာသည်။ အသားများကို ကင်လိုက်ခြင်းဖြင့် အဆီများအပြင်သို့ ထွက်လာသည်။ ထွက်လာသော အဆီသည် မီးဖိုထဲသို့ကျသွားပြီး အဆီများ မီးလောင်ကာ ဆီငွေ့များ ထွက်လာသည်။ ဆီငွေ့တွင် ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော ပစ္စည်း Polycyclic Aromatic Hydrocarbon-PAH များ ပါဝင်တတ်သည်။ ဆီငွေ့ကြောင့် တူးခြစ်နေသည့် အသားကိုစားမိပါက ကင်ဆာရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အသားများ ကင်ရာတွင်



အသား၌ကပ်နေသော အဆီများကို ဖယ်ရှား၍ စားသုံးရမည်။

(၁၀) ဆီ(အဆီ)အမျိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးခြင်း

ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ နေကြာစေ့ဆီ စသည့် အပင်ထွက် ဟင်းချက်ဆီများတွင် မပြည့်ဝသော ဖက်တီးအက်စစ် (Unsaturated Fatty Acids) များ ကြွယ်ဝသည်။ သို့ရာတွင် လွန်ကဲစွာစားသုံးပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သောကြောင့် ဆင်ခြင်၍ စားသုံးရမည်။ ပင်လယ်ငါးအချို့၏ အဆီတွင် အိုမီဂါသရီး (Omega-3) ဖက်တီးအက်စစ်များ ကြွယ်ဝပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ဂုဏ်သတ္တိရှိကြောင်းသိရ၍ ရွေးချယ်စားသောက်ရပါမည်။

အစားအစာများကို ဆီနှင့်ကြော်၍ မစားဘဲ ပြုတ်၍ စားခြင်း၊ မီးကင် မီးဖုတ်၍စားခြင်း၊ နို့ကို မလိုင်ထုတ်ပြီးမှ သောက်သုံးခြင်းတို့သည် ဆီကိုဆင်ခြင်၍ စားသည့်နည်းများဖြစ်၍ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ဆိတ်သား၊

အမဲသား၊ ဘဲ၏အရေပြား စသည်တို့တွင် မျက်စိဖြင့် အလွယ်တကူမမြင်နိုင်သော အဆီ များ ပါရှိနေခြင်းကြောင့် ဆင်ခြင်၍ စားရမည်။

နို့၊ မလိုင်၊ ထောပတ်စသည့် တိရစ္ဆာန်ထွက် အဆီများတွင် ပြည့်ဝသော ဖက်တီးအက်စစ် (Saturated Fatty Acids) များ ကြွယ်ဝခြင်း ကြောင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ် ပို၍များစေသောကြောင့် ၎င်းအဆီများကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးရမည်။



စသည့် အဆီများသော အသားများ၊ မလိုင်၊ ထောပတ်နှင့် အုန်းဆီတို့ကို ရှောင်ရမည်။ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီစသည့် ဟင်းရွက်ဆီများကို သင့်တင့်စွာ စားသုံးရမည်။ "တန်ဆေး လွန်ဘေး"ဆိုသည့် အတိုင်း ကျန်းမာရေးအတွက် ဆီကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးသင့်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

အကြံပြုချက်

ဆီသည် ကယ်လိုရီ(အင်အား)ကိုဖြစ်စေ ပြီး ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည်။ သို့ရာတွင် ဆီကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်း ကြောင့် အဝလွန်ကဲလာသည်။ ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ စသည်များ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ် ပိုများလာသည်။ အမဲဆီ၊ ဝက်ဆီ စသည့် တိရစ္ဆာန်အဆီများ၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ဘဲသား

ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)

သစ်ပင်နှင့် တောင်ကမ်းပါးယံပေါ် ကျက်စားသည့် ဆိတ်များ လဲ့လဲ့ဝင်း (သတ္တဗေဒ)



ဆိတ်သတ္တဝါသည် မြေပြင်တွင် သွားလာကျက်စားတတ်သော်လည်း အနောက်တောင်အာရှ ဒေသနှင့် အရှေ့တောင်အာရှဒေသများရှိ ဆိတ်များသည် သစ်ပင်နှင့် တောင်ကမ်းပါးယံများပေါ် တက်ကာ ကျက်စားတတ်သည့်အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

မြင်တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ တိရစ္ဆာန်ထဲမှာ ဆိတ်လည်း ပါပါတယ်။ အရင်က လမ်းတွေထဲမှာ အကောင်ရေ အနည်းငယ်ပါတဲ့ ဆိတ်အုပ်စုကို မောင်းပြီး ဆိတ်နို့ရောင်းတဲ့သူတွေ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျေးလက် ဒေသအချို့မှာ ဆိတ်မွေးမြူသူတွေ ရှိကြပါတယ်။ မြင်တွေ့နေကျက မြေပြင်မှာ သွားလာကာ

အစာကောက်စားနေတဲ့ ဆိတ်တွေသာ ဖြစ်ကြတယ်။ ဆိတ်ရိုင်းတွေကို ဖမ်းယူပြီး မွေးမြူလာခဲ့ကြတာ ကြာလှပါပြီ။ များသောအားဖြင့် အနောက်တောင်အာရှဒေသနဲ့ အရှေ့ဥရောပတွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးဟောင်းသုတေသီတွေရဲ့ တွေ့ရှိချက်အရ ရှေးနှစ်ပေါင်း ၁၀,၀၀၀ ခန့်ကတည်းက အီရန်နိုင်ငံမှာ ဆိတ်မွေးမြူတဲ့ အထောက်အထား တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆိတ်တွေကို သူတို့ဆီကရတဲ့နို့၊ အသား၊ သားမွေးနဲ့ ဆိတ်သားရေအတွက် မွေးမြူကြတာပါ။

တောင်ကမ်းပါးယံမှာ
ကျက်စားတဲ့
ဆိတ်တွေရဲ့
အနေအထားမှာ
အားသာချက်တွေ ရှိကြတယ်။
အထူးသဖြင့်
မြေပြင်မှာ
ကျက်စားကြတဲ့
သားရဲတို့ရဲ့
အန္တရာယ်မှ
ရှောင်ရှားနိုင်စေပါတယ်။

ဆိတ်တွေရဲ့ အရွယ်အစားဟာ မျိုးစိတ်ပေါ်လိုက်ပြီး ကွဲပြားကြတယ်။ အရွယ်အကြီးဆုံးက ပေါင် ၃၀၀ အထိ ရှိနိုင်ပြီး အညှက်ဆုံး ၄၅ ပေါင်မှ ပေါင် ၆၀ အထိ ရှိတတ်ကြတယ်။ ဆိတ်အပုမျိုးကတော့ ပခုံးနေရာဟာ မြေပြင်မှ နှစ်ပေပင် မပြည့်ကြပါဘူး။ သဘာဝအားဖြင့် ဆိတ်တွေမှာ ချိုနှစ်ချောင်း ရှိပါတယ်။ ပုံသဏ္ဌာန်ကတော့ မျိုးစိတ်ပေါ်လိုက်ပြီး ကွဲပြားကြတယ်။

အရွက်၊ အသီးနဲ့ အခေါက်တွေကို စားလေ့ရှိတဲ့ ဆိတ်တွေမှာ အစာအိမ်ဟာ မြက်စားသတ္တဝါတွေလို အပိုင်းလေးပိုင်း ပါရှိတတ်ကြတယ်။ ခွာမှာတော့ ခြေချောင်းနှစ်ချောင်းသာ ရှိပါတယ်။ မျက်စိသုဿအိမ်လိုက်ကာ (Iris) ဟာ အရောင်ဖျော့ဖြစ်ပြီး သုဿအိမ်က ကန့်လန့် ဖြတ်ကွဲကြောင်းသဖွယ် တွေ့ရပါတယ်။ ဆိတ်မျက်စိမှာ မျက်ရည်ပြွန်တွေ မရှိလို့ မငိုတတ်ကြပါဘူး။ ဆိတ်ထီးရော ဆိတ်မမှာပါ မုတ်ဆိတ်မွေးပေါက်နေတတ်ကြတယ်။

ဆိတ်တွေဟာ သုံးလမှ ၁၅ လအရွယ်မှာ အရွယ်ရောက်တတ်ကြပါတယ်။ သမပိုင်းဒေသတွေမှာ သားပေါက်ရာသီဟာ ဆောင်းရာသီမှာဖြစ်ပြီး နွေဦးပေါက်ရာသီ အစောပိုင်းမှာပြီးဆုံးတတ်ကြတယ်။ အီကွေတာရပ်ဝန်းဒေသမှာတော့ တစ်နှစ်တာအတွင်း အချိန် အတိအကျမရှိဘဲ သားပေါက်နိုင်ကြပါတယ်။ သားလောင်းလွယ်ထားချိန်ဟာ ရက်ပေါင်း ၁၅၀ ကျော်ကြာမြင့်တတ်ကြတယ်။ များသောအားဖြင့် တစ်ကြိမ်မှာ နှစ်ကောင် သားပေါက်တာများပါတယ်။ တစ်ကောင်တည်းမွေးတာ၊ သုံးကောင်မွေးတာလည်း တွေ့ကြရပါတယ်။ ဆိတ်

တွေဟာ အခြားသားရဲတွေရဲ့ သားကောင် ဖြစ်တတ်ကြတာကြောင့် သူတို့သားပေါက်တဲ့ အနံ့ကို သားရဲတို့ ရမှာ မလိုလားတတ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် အမတွေက မွေးပြီး ကျလာတဲ့အချင်းကို စားပစ်တတ်ကြပါတယ်။

လိုအပ်တဲ့ အာဟာရလည်းရသလို သူတို့ကို အန္တရာယ်ပြုမယ့် ဝံပုလွေတွေ အနံ့ရမသွားစေဖို့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ စားသောက်ရတဲ့ အစာရဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ အသက်အရွယ်အပေါ် မူတည်ပြီး ၃၀၅ ရက်အထိ နို့ထွက်နိုင်ပါတယ်။ အဆိုပါကာလအတွင်းပေါင် ၁,၅၀၀မှပေါင် ၄,၀၀၀ အထိ နို့ထွက်နိုင်ကြတယ်။ နို့ထွက်သန်တဲ့ ဆိတ်အမတစ်ကောင်ဟာ တစ်နေ့ နို့ ခြောက်ပေါင် အထိ ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။



ဆိတ်တွေဟာ အရွက်၊ အပင်ရဲ့အခေါက်နဲ့ အသီး စတာတွေကို စားသောက်လေ့ရှိပါတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံရဲ့ အချို့နေရာရှိ လက်ဖက်စိုက်ခင်းတွေမှာ ဆိတ်များကို မွေးမြူတတ်ကြပါတယ်။ အရွက်စားတဲ့ ဆိတ်တွေဟာ လက်ဖက်ရွက်ကို တော့ မစားကြပါဘူး။ ခါးတဲ့အရသာကို မကြိုက်လို့ပါ။ ဒါကြောင့် လက်ဖက်ခင်းထိခိုက်မှာ မစိုး

ရိမ်ရတဲ့အပြင် ဆိတ်တွေက လက်ဖက်ပင်ကြားမှာပေါက်နေတဲ့ ပေါင်းပင်တွေကို စားသောက်ပေးကြတဲ့အတွက် ပိုအကျိုးရှိစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင်ဆိတ်တွေစွန့်ထုတ်ပစ်တဲ့အညစ်အကြေးတွေက လက်ဖက်ပင်တွေအတွက် မြေဩဇာ ရစေပါတယ်။

ဆိတ်တွေဟာ သွက်လက်ဖျတ်လက်ကြတယ်။ အပေါ်တွယ်တက်နိုင်စွမ်းရှိသလို ပြုတ်ကျလုခမန်း နေရာလေးမှာလည်း ဟန်ချက်ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ လေ့လာစပ်စုနိုင်စွမ်းကြောင့် ပိတ်လှောင်ထားတဲ့ ခြံဝင်းအကာအရံများကို စမ်းသပ်ပြီး ကျော်တက်လွတ်မြောက်နိုင်ကြတယ်။ လေ့လာမှုများအရ ဆိတ်တွေဟာ ခွေးတို့လောက် ဉာဏ်ရည်ညာဏ်သွေးရှိကြောင်းတွေ့ကြရတယ်။

ဆိတ်တွေဟာ အုပ်ဖွဲ့လိုက် ကျက်စားတဲ့ အကျင့် သိပ်မရှိတတ်ကြလို့ စားကျက်မှာ လွတ်ပေးလိုက်တဲ့အခါသိုးတွေလိုဘေးချင်းယှဉ်စားသောက်ခြင်းထက် သွားချင်ရာသွားကာ စားသောက်တတ်ကြတယ်။ ဆိတ်ငယ်လေးတွေရှိနေတဲ့ ဆိတ်မတွေဟာလည်း သူတို့ဆိတ်ငယ်တွေကို ထားရစ်ပြီး သွားလိုရာသွားစားချင်ရာ စားနေတတ်ကြပါတယ်။ ဆိတ်တွေရဲ့ သက်တမ်းဟာ များသောအားဖြင့် ၁၅ နှစ်မှ ၁၈နှစ်အထိ ရှိတတ်ကြတယ်။ ၂၄ နှစ်အထိ အသက်ရှည်တဲ့ဆိတ်ပင် ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ထားပါတယ်။

ဆိတ်တွေဟာ အရွက်တွေ၊ အခေါက်တွေ၊ အသီးတွေစသဖြင့် ကြုံရာစားသောက်တတ်ကြတဲ့အတွက် ပုံမှန်အားဖြင့် အစာရှားပါးလေ

မရှိတတ်ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မော်ရိုကိုနိုင်ငံရဲ့ မိုးခေါင်တာ ကြာမြင့်လာတဲ့ နေရာများမှာ ပုံမှန် စိုက်ပျိုးရေးမလုပ်နိုင်တော့သလိုအပင်တွေလည်း နည်းပါးလာတဲ့အတွက် အဆိုပါဒေသမှ ဆိတ်တွေအတွက် အစာရှားပါး လာပါတော့တယ်။ ဒီဒေသတွေမှာ ဆိတ်တို့ရဲ့ ငုပ်နေတဲ့ အစွမ်းတွေကို မြင်တွေ့လာရပါတော့တယ်။ ဒါကတော့ ဆိတ်တို့ သစ်ပင်တက်ကာ အစာစားလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို သစ်ပင်ပေါ်တက် အစာစားတဲ့ဆိတ်တို့ကိုမော်ရိုကိုနိုင်ငံ၊အယ်ဂျီးရီးယားနဲ့ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံတို့မှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ မော်ရိုကိုနိုင်ငံမှာ ဆိတ်တို့ သစ်ပင်တက် အစာစားတဲ့ အပင်မျိုးစိတ်ကတော့ အာဂနီနီးယား (Argania) လို့ခေါ်တဲ့ အပင်ဖြစ်ပါတယ်။



အပင်ရဲ့အမြင့်က ၂၆ ပေမှ ၃၃ ပေအထိ ကြီးထွားတတ်ပါတယ်။ အကိုင်းတွေဖြာနေပြီး အပင်ထိပ်ပိုင်းဟာ ပတ်လည် ပေ၂၃၀ ခန့်အထိ ရှိတတ်ပါတယ်။ အချို့အကိုင်းတွေက အောက်ဘက်ဆီ ကိုင်းကျနေတတ်ပါတယ်။ အဆူးတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေ အပင်ပေါ်တက်ဖို့ ကြိုးစားလေ့မရှိ

ကြပါဘူး။ အရွက်တွေက တစ်လက်မ မရှိတရှိမှ တစ်လက်မခွဲအထိ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဘဲဥပုံ ဖြစ်ပြီး အဖျားဝိုင်းကြပါတယ်။

ဧပြီလမှာ အပွင့် ပွင့်ပြီး ဇွန်၊ ဇူလိုင်လမှာ အသီးမှည့်တတ်ကြတယ်။ အသီးကတစ်လက်မခွဲခန့် ရှည်ပြီး တစ်လက်မသာသာ ကျယ်ကာ အခွံထူပြီးသက်တဲ့အရသာရှိပါတယ်။ အသီးရဲ့အသားက မွေးပေမဲ့ အရသာကတော့ မကောင်းလှပါဘူး။ အတွင်းမှာ အစေ့ နှစ်စေ့မှ သုံးစေ့အထိ ပါရှိတတ်ပါတယ်။ အစေ့တွေဟာ သေးငယ်ပြီး အဆီဓာတ် ကြွယ်ဝကြတယ်။

ဆိတ်ဟာမတ်တဲပင်စည်ကို ကုပ်ကပ်တွယ်တက်နိုင်ပါတယ်။ သစ်ကိုင်းတစ်ကိုင်းမှ တစ်ကိုင်း ခုန်ကူးနိုင်ပါတယ်။ သေးငယ်တဲ့ အကိုင်းငယ်တစ်ခုပေါ်မှာပင် ဟန်ချက်ထိန်းပြီး ရပ်နေနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ အပင်ပေါ်ရောက်တဲ့အခါ နှစ်သက်ရာ အရွက်တွေ၊ အသီးတွေကို စားကြတယ်။ အရွက်စားသတ္တဝါဖြစ်တဲ့အတွက် နွားတွေလိုပဲ အစာအိမ်မှာ အခန်းလေးခန်းရှိကာ စားမြုံ့ပြန်တတ်ကြတယ်။ အသီးကိုစားပြီးနောက် မာတဲ့အစေ့ကို ထွေးထုတ်တာလည်း ရှိပါတယ်။ အစေ့ကိုပါ မျိုချလိုက်တဲ့အခါ များသောအားဖြင့် မကျေချက်နိုင်ဘဲ ဒီအတိုင်း ပြန်စွန့်ထုတ်ပစ်တတ်ကြတယ်။

ဆိတ်တို့ရဲ့ အပင်ပေါ်တက်နိုင်စွမ်းရည်ဟာ လူထက်သာလွန်တဲ့ မွေးရာပါဟန်ချက် အာရုံခံစားနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်သူတို့ရဲ့ ခွာပုံစံက မြဲမြံစွာ ကုပ်ထားနိုင်စေတာကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ခွာမှာရှိတဲ့ ခြေချောင်းဟာ ရပ်နေတဲ့နေရာမှာ မြဲနေစေသလို ခွာအထက်

နောက်နားရှိ အစိတ်အပိုင်း(Dewclaw)ကလည်း ကုပ်တွယ်ပြီး ခြေထောက်မြဲမြံမှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေ အပင်ပေါ်မှ ပြုတ်ကျပြီး ကျိုးပဲ့တာမျိုးတော့လည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဆိတ်တွေ အပင်ပေါ်တက်ရခြင်းရဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းက အစာရှာစားတာပါ။ ဆိတ်တွေရဲ့ ပါးစပ်ပေါက်ဟာ သေးငယ်တဲ့အပြင် အထက်နှုတ်ခမ်းကကွဲနေတာကြောင့်သေးငယ်တဲ့အရွက်၊ အသီးနဲ့ အပွင့် စတဲ့ အပင်အစိတ်အပိုင်းတို့ကို အလွယ်တကူ စားသောက်နိုင်လို့ မြေပြင်မှာ အစာရှာစားနိုင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အစာရှားပါးလာတဲ့အခါ အပင်ပေါ်တက် အစာရှာစားလာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။



တောအုပ်တွေရဲ့ အနီးအနားဒေသမှာ ကျက်စားကြတဲ့ ဆိတ်တွေအတွက် ဝံပုလွေနဲ့ မြေခွေးတွေရဲ့ အန္တရာယ်ရှိတတ်ပါတယ်။ ဆိတ်တွေကို ဖမ်းစားမယ့် အဆိုပါ သားရဲတွေရန်မှ

ရှောင်တိမ်းပြေးလွှားနိုင်ဖို့ ဆိတ်တို့ အပင်ပေါ်တက်ကြလေ့ ရှိပါတယ်။ သားရဲတွေ မလိုက်နိုင်တဲ့ အမြင့်ပေါ် တက်ပြေးကြတာ များပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က သားရဲကို ကြိုမြင်ရအောင် စောင့်ကြည့်တဲ့အနေနဲ့ အပင်ပေါ်တက်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိတ်အုပ်တစ်အုပ်ကို တွေ့တဲ့အခါ ဆိတ်တစ်ကောင်ဟာ ပိုမြင့်တဲ့ မြေပြင်တစ်နေရာ၊ ကျောက်စိုင်ကျောက်ခဲထိပ် တစ်နေရာ ဒါမှမဟုတ် သစ်ပင်ပေါ်မှာ ရှိနေပြီး အန္တရာယ်ပြုလာနိုင်တဲ့ သားရဲကို သတိထားစောင့်ကြည့်နေတတ်ပါတယ်။ အန္တရာယ်ကို တွေ့လာတဲ့အခါ အခြားဆိတ်တွေကို သတိပေးကြပါတယ်။ အဆိုပါဆိတ်ဟာ ဆိတ်အုပ်ကို ကြီးစိုးနိုင်တဲ့ အမဒါမှမဟုတ် ဆိတ်အုပ်ရဲ့ ဘုရင်မလို အကြီးအကဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သားရဲတစ်ကောင်ကောင်တိုက်ခိုက်လာတဲ့ အခါမှာလည်း ဆိတ်အုပ်ကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

သစ်ပင်ပေါ်တက်တဲ့ ဆိတ်တွေနဲ့ မျိုးစုတူပေမဲ့ မျိုးနွယ်မတူတဲ့ နောက်ဆိတ်တစ်မျိုးက တောင်ဆိတ် (Oreamnos Americanus) ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့တွေကို မြောက်အမေရိကတိုက် အနောက်ပိုင်း တောင်ထူထပ်တဲ့နေရာမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ပေပေါင်း ၁၃,၀၀၀ ကျော် မြင့်မားတဲ့ နေရာမှာ ကျက်စားတတ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ မြေပြင်ဆီ ဆင်းသက်လာတတ်ကြတယ်။ တောင်ဆိတ်အထီးနဲ့ အမနှစ်မျိုးစလုံးမှာ မုတ်ဆိတ်ရှိနေကြပါတယ်။ အမြီးတို (လေးလက်မမှ ရှစ်လက်မ)ပြီး အမည်းရောင်ချို နှစ်ချောင်းရှိပါတယ်။ အချို့ တောင်ဆိတ်ချိုဟာ ၁၁ လက်မအထိ ရှည်တတ်ပါတယ်။ အချို့

တောင်ဆိတ်ရဲ့ ချိုတို့ကတော့ ခြောက်လက်မ ခန့်သာ ရှိကြတယ်။ ချိုမှာ နှစ်ခြားပြီး အရစ်များ ရှိနေကြတယ်။ သူတို့ကိုယ်ကို အမွေးနှစ်ထပ်နဲ့ ဖုံးအုပ် ကာကွယ်ထားကြတယ်။ အတွင်းအမွေး တွေက နူးညံ့ ထူထဲကြပြီး အပြင်ဖုံးနေတဲ့ အမွေး တွေကတော့ ရှည်လျားကြတယ်။ အဖြူရောင် အမွေးတွေက ဝန်းကျင်ရှိ နှင်းပြင်မှာ ကိုယ်ရောင် ဖျောက်စေနိုင်ပါတယ်။



နွေဦးရာသီမှာ ကျောက်တုံး၊ သစ်ပင် စတာ တွေနဲ့ ပွတ်ပြီး အမွေးချ(လဲ) တတ်ကြပါတယ်။ တောင်ဆိတ်အထီးတွေက အမွေးအရင်လဲတတ် ကြပြီး သားလွယ်ထားတဲ့ တောင်ဆိတ်အမတွေ က နောက်ဆုံးမှ အမွေးချတတ်ကြတယ်။ တောင် ဆိတ်ရဲ့ ထူထဲတဲ့ အမွေးတွေက ဒေသရဲ့ ဆောင်း တွင်း အအေးချိန်ဖြစ်တဲ့ ရေခဲမှတ်အောက် အနုတ် ၄၆ ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေပါတယ်။ တစ်နာရီ ၉၉ မိုင်နှုန်းနဲ့ တိုက်နေတဲ့ လေဒဏ်ကို လည်း မမှုကြပါဘူး။

တောင်ဆိတ်အထီးတွေက ပခုံးနေရာမှာ တစ်မီတာခန့် မြင့်ပါတယ်။ တောင်ဆိတ်အထီး တွေက အမတို့ထက် အလေးချိန် ပိုလေ့ရှိပါ

တယ်။ အချို့ဆို ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ပိုလေးတယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ တောင်ဆိတ်အထီးရဲ့ ချိုနဲ့ မုတ် ဆိတ်တွေက အမတွေထက် ပိုရှည်ပါတယ်။ တောင်ဆိတ်တွေရဲ့ အလေးချိန်ဟာ ၉၉ မှ ၃၁၀ ပေါင်အထိ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ၆၀ ဒီဂရီ မတ်စောက် တဲ့ တောင်နံရံတွေပေါ် တက်နိုင်ရခြင်းဟာ သူတို့ ခြေထောက်ရှိ ခွာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ခွာဟာ နှစ်ခွကွဲနေသကဲ့သို့ ခြေချောင်းနှစ်ခု လိုဖြစ်နေလို့ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို နှစ်နေရာခွဲလိုက်ကာ မြဲမြံစွာ ကုပ်ထားနိုင်ပါ တယ်။

ခွာနှုတ်ခမ်းသားတွေက မာကျောပြီး အလယ်ပိုင်းက ပျော့တဲ့အတွက် သေးငယ်တဲ့ ကွဲကြောင်းတွေ မညီညာတဲ့ နေရာတွေကို ကုပ် တွယ်ထားနိုင်ပါတယ်။ ခွာကွဲကြောင်းထဲမှာ လည်း မညီညာတဲ့ အဖုလေးတွေ ရှိတဲ့အတွက် ကျောက်ကမ်းပါးယံမှာ မြဲမြံစွာ ရပ်နေစေနိုင်ပါ တယ်။ ခွာအထက် ခြေထောက်နောက်ဘက်ရှိ Dewclaws လို့ခေါ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းက ခြေချော် မသွားအောင် ထိမ်းထားပေးနိုင်ပါတယ်။ သန်မာ တဲ့ပခုံးနဲ့ လည်ပင်းကြွက်သားတွေက မတ် စောက်တဲ့တောင်နံရံကို ကုပ်တွယ်တက်နိုင်စေ ပါတယ်။ ၁၂ ပေနှီးပါးကို တစ်ချက်တည်း ခုန်တက်နိုင်ကြပါတယ်။

တောင်ဆိတ်တွေဟာ အသီးအရွက်စား သတ္တဝါများဖြစ်ပြီး များသောအားဖြင့် မြက်စား တဲ့သတ္တဝါများပါ။ ပင်စည်ပျော့ပင်တွေ၊ ကျောက် တုံးတွေမှာ ပေါက်တတ်ကြတဲ့ ရေညှိနဲ့ ကျောက် တုံးသစ်ပင်တို့မှာ တွယ်ကပ်ပေါက်တဲ့ အပင်ငယ် များကို စားသောက်လေ့ ရှိကြတယ်။ သူတို့ရဲ့

သက်တမ်းက သဘာဝထဲမှာ ၁၂ နှစ်မှ ၁၅ နှစ် အထိ ရှင်သန်တတ်ကြပါတယ်။



မွေးမြူထားတဲ့ တောင်ဆိတ်တို့ကတော့ အနှစ် ၂၀ အထိ အသက်ရှည်တတ်ကြပါတယ်။ နှစ်နှစ်ခွဲအရွယ်မှာ အရွယ်ရောက်ကြတယ်။ အောက်တိုဘာလ နောက်ပိုင်းမှ ဒီဇင်ဘာလ အစပိုင်းအထိ မိတ်လိုက်ကြတယ်။ ခြောက်လ ခန့်သားလွယ်ထားပြီး မေလနဲ့ ဇွန်လအစောပိုင်း မှာ သားပေါက်ကြတယ်။ များသောအားဖြင့် တစ်ကောင်သာ မွေးဖွားတတ်ပါတယ်။

မွေးလာတဲ့ တောင်ဆိတ်ငယ်ကို ခြောက် သွေ့အောင်ပြုလုပ်ပြီး ထွက်လာတဲ့ အချင်းကို စားပစ်လေ့ ရှိပါတယ်။ တောင်ဆိတ်ပေါက် ကလေးဟာ မွေးမွေးချင်း ခြောက်ပေါင်ခွဲကျော် လေးတတ်ပါတယ်။ မွေးပြီး နာရီအနည်းငယ် အကြာမှာ စ၊ပြေးလွှားကာ တောင်ပေါ်တက်ဖို့ စ၊ကြိုးစားကြပါတယ်။ တစ်လသားမှာ နို့ပြတ် ကြသော်လည်း နောက်တစ်ကြိမ် သားပေါက် ချိန်အထိ အမေနောက် တကောက်ကောက်

လိုက်သွားနေတတ်ကြတယ်။ အကယ်၍ နောက်တစ်ကြိမ် သားမပေါက်ဖြစ်ခဲ့ပါက ဆိတ်သားငယ်ကို ဝံပုလွေ၊ ကြောင်ရိုင်း၊ ဝက်ဝံနဲ့ တောင်ခြင်္သေ့စတဲ့ သားရဲတွေရဲ့ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ တောင်တက်ခြင်း စတာတွေ ကို ပြသပေးကြတယ်။

တောင်ဆိတ်အမတွေဟာ သူတို့စားကျက် နဲ့ နယ်မြေကို ဆိတ်အုပ်အတွင်း ကြီးစိုးနိုင်ဖို့ ပြိုင်ဆိုင် တိုက်ခိုက်တတ်ကြပါတယ်။ ဆိတ် အကောင်ရေ ၂၀ အထိရှိတဲ့ ဆိတ်အုပ်အတွင်း မှာ ဆိတ်ငယ်တွေနဲ့ အချိန်အများစု သွားလာ နေထိုင်တာ များပါတယ်။ တောင်ဆိတ်ထီးတွေ ကတော့ များသောအားဖြင့် တစ်ကောင်တည်း နေလေ့ရှိပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံအခြားဆိတ်ထီးနှစ်ကောင်နဲ့ လှည့်လည်ကျက်စားတာလည်း ရှိပါတယ်။ တောင်ကမ်းပါးယံမှာ ကျက်စားတဲ့ ဆိတ်တွေရဲ့ အနေအထားမှာ အားသာချက်တွေ ရှိကြ တယ်။ အထူးသဖြင့် မြေပြင်မှာ ကျက်စားကြတဲ့ သားရဲတို့ရဲ့ အန္တရာယ်မှ ရှောင်ရှားနိုင်စေပါ တယ်။ လေပြင်းတွေက နှင်းထုကိုတိုက်ထုတ်ပစ် လို့ ခက်ခက်ခဲခဲ ပေါက်နေတဲ့ မြက်တို့ကို စား နိုင်ကြတယ်။ ကျောက်နံရံတွေမှာရှိနေတဲ့ သတ္တု ဓာတ်တွေကို လျက်စားနိုင်ကြပါတယ်။

လဲ့လဲ့ဝင်း (သတ္တဗေဒ)

