



# ဆူတပဒေသာ စာစောင်

၁၉၇၃ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် စတင်ထုတ်ဝေသည်။

၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ အတွဲ (၄၄)၊ အမှတ် (၁)

## မြန်မာနိုင်ငံ ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်မှု

ပြည်ထောင်စုငြိမ်းချမ်းရေးညီလာခံ (၂၁) ရာစုပင်လုံ  
Union Peace Conference - 21st Century Panglong



► ဦးဟန်ညွန့် (ဥပဒေ)

► ဒေါက်တာ ခိုင်ခိုင်ဝင်း



ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး ... ဒို့အရေး  
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ... ဒို့အရေး  
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ... ဒို့အရေး

**စာပေဗိမာန်က လစဉ်ထုတ်ဝေသည်။**

၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ အတွဲ (၄၄)၊ အမှတ် (၁)

# သုတပဒေသာ

## စာစောင်

ပညာပြည့်ဝ၊ နှလုံးလှသည့်  
မြန်မာ့ဇာနည်၊ ပေါ်ရန်ရည်၍  
မြန်ပြည်အနှံ့၊ ပညာဖြန့်သည်  
ခုံညားထည်ဝါ သူတပဇေသာ၊  
မြန်မာပြည်၏ ရတနာ၊  
ကမ္ဘာတည်သရွေ့ ဂုဏ်ရှိန်ဖြာ။ ။  
(မောင်မင်္ဂလာ)

ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန  
စာတည်းမှူးချုပ်က  
ပုံနှိပ်သူမှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၇၄၉၂) ဖြင့် ပဟိပုံနှိပ်စက်ကွပ်  
ပုံနှိပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူမှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၇၉၆၁) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

စာတည်းမှူးချုပ်  
ဦးအောင်သန်း (ပင်းခန့်ရွှေ)

စာတည်း (တာဝန်ခံ)  
ဒေါ်နုနုယု (နန်းညွန့်ယဉ်ခမ်း)

စာတည်းအဖွဲ့  
ဒေါ်ရီထွေးလှိုင်  
ဒေါ်စင်မာထွေး (ရှင်စောမြူ)  
ဒေါ်သက္ကနွယ်

စာမျက်နှာဖွဲ့ ဒီဂိုင်း  
ဝင်းပသုတ၊ သန်းသန်းဌေး  
အတွင်းပန်းချီ  
ဆောင်းဝင်းလတ်၊ ကာတွန်းထွန်းထွန်းဆင်း

ကွန်ပျူတာတစ်  
နီလာဝင်း

# သုတပဒေသာစာစောင်

အတွဲ (၄၄)၊ အမှတ် (၁)

၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ

## ဗဟိုကာ

### မြန်မာနိုင်ငံ ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်မှု (မျက်နှာဖုံးဆောင်းပါး)

- ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ဥပဒေအမြင်	ဦးဟန်ညွန့် (ဥပဒေ)	၄
- ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်နှင့် အမျိုးသမီးများကဏ္ဍ	ဒေါက်တာ ခိုင်ခိုင်ဝင်း	၉

### ကဗျာ

- မွေးကင်းစ ပီတိ	ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)	၁၃
- အမှောင်ထဲက ကြုံးဝါးသံ	နေဝင်း (စစ်ကိုင်း)	၁၄

### ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ

- ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲသူများ၏ ဆက်ဆံရေး	ဦးစိုင်းကျော်သူ	၁၆
- ရွေးကောက်ပွဲအမည်စာရင်း ထည့်သွင်းခြင်း	ကေကေ (မဟာဝိဇ္ဇာ)	၈၄

### အတွေးအခေါ်နှင့် တက်ကျမ်းဆိုင်ရာ

- ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်	ဟိန်းလတ်	၂၇
- အကောင်းဆုံးလုပ်ရင်း အောင်မြင်မှုယူမယ်	အေးဖြူ	၃၉
- နှလုံးသားအသစ်	ကြည်မင်း	၁၁၉
- အောင်မြင်ချင်လျှင် ဆရာကောင်းကိုရှာ	မောင်ပေါ်ထွန်း	၁၂၅

### လူငယ်ဆိုင်ရာ

- လူငယ်နှင့် ခရီးသွားခြင်း	မောင်မိုးယံ	၃၂
- ခေါင်းဆောင်အတွက် အိတ်တစ်လုံး	ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)	၁၃၃

### စီးပွားရေးဆိုင်ရာ

- Walmart စူပါမားကတ်နှင့် ဆမ်ဝေါ့လ်တန်	မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)	၅၅
--	---	----

### နိုင်ငံတကာရေးရာ

- ဂျပန်နိုင်ငံ၏ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေသစ်	စည်သူလှိုင်	၉၃
---	-------------	----

### သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရှုထောင့် ဆိုင်ရာ

- ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်ခြင်း	လင်းထက်သော်တာ	၈၈
- နွေ နှင့် ရေ	မြသိန်း	၁၁၆
- ကြည်နူးဖွယ်ရာ ဥယျာဉ်သာ	ကျော်ရှင်း	၁၃၉

### ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

- ဆေးလောကမှ ဖြစ်ရပ်ဆန်းများ	နွယ်နွယ်မာ	၆၁
- ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဆေးပညာတိုးတက်မှုများ	ဒေါက်တာ လှဖေ	၆၆
- ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၁၈၁)	ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (သန္ဓေသား)	၁၀၉
- လေဖြတ်မှု အငယ်စား	တက္ကသိုလ်မိုးမြင့်	၁၄၄
- အစာစားချိန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျမှု	စုသျှန်ဒီ	၁၄၈
- ကျန်းမာရေးအတွက် ပြေးလွှားခြင်း	ဖိုးရန်နိုင် (ကျောက်ကြီး)	၁၅၆

### သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာဆိုင်ရာ

- ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ ရေယာဉ်များ	သာလူရှည်	၄၄
- သိပ္ပံပညာ ရာဇဝင်သမိုင်း	ဒေါက်တာ လွမ်းမိုးဟန်	၄၉
- အိုင်စီတီ ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်များ	တင်ညွန့်	၁၀၄
- မှန်သားဖြင့် ထူးခြားတီထွင်မှုများ	ပြည်ကြီး	၁၅၂

### ဖြစ်ရပ်မှန်

- အလုပ်မရှိတော့လျှင်	နိုင်သောင်းထွဋ်	၇၂
- သမက်အိမ်ထက် မျက်နှာမငယ်ရတဲ့ယောက္ခမ	ကျော်ဝင်းဟိန်း (ပခုက္ကူ)	၇၇

### ဝတ္ထုတို

- အလှပေဒ ဝေဌခွဲလေသူ	ဆောင်းဝင်းလတ်	၂၃
---------------------	---------------	----

### အထွေထွေ

- သုတတိုထွာ	ကေတီအောင်သိန်း (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)	၉၈
- ဖတ်သမျှ ဒဿန	စိန်ဝင်းမော်	၁၀၁
- ဟာသ	မော် (သန်လျင်)	-



## ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ဥပဒေအမြင်

### ဦးဟန်ညွန့် (ဥပဒေ)



ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ငြိမ်းချမ်းရေးရရှိရန် ပဋိပက္ခရပ်စဲရေးသည် အရေးကြီးကြောင်း၊ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ကြိုးပမ်းနေသည့် အဖွဲ့အစည်းများ အားလုံး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နားလည်မှုရှိပြီး အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါက ငြိမ်းချမ်းရေးပန်းတိုင် သို့ အရောက်လှမ်းနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသား ထားသည်။

#### ပြည်ထောင်စုငြိမ်းချမ်းရေး

“အဓိကပန်းတိုင်မှာ ‘ငြိမ်းချမ်းရေး’ပင် ဖြစ်ပါကြောင်း၊ စစ်မီးများငြိမ်းမှ မိမိတို့ အေးချမ်းမည် ဖြစ်ပါကြောင်း၊ အေးချမ်းမှုရှိမှ ချမ်းသာအောင် လုပ်နိုင်မည်ဆိုသည့် စကားလည်း ရှိပါကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ပြည်ထောင်စု ငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးမှု ပူးတွဲကော်မတီ (UPDJC) ၏ အဓိကတာဝန်မှာ ပဋိပက္ခများ

ချုပ်ငြိမ်းကာ ငြိမ်းချမ်းပြီး ချမ်းသာသည့် ပြည်ထောင်စုကြီး တည်ထောင်နိုင်ရန်ပင် ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ပဋိပက္ခများ ချုပ်ငြိမ်းရေးသည် လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့များအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါကြောင်း”

“ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မည်ဆိုပါက တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် သဘောထားချင်း ဖလှယ်ရမည်။ အပြန်အလှန် စကားပြောရမည် ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ထိုသို့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီးမှ အဖြေ တစ်ခုရမည် ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ထိုအချိန်မှ သဘော တူညီချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရမည် ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ထိုသို့ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လုပ်ဆောင် သွားရန်သည် အင်မတန် အရေးကြီးပါကြောင်း၊ မိမိတို့နိုင်ငံတွင် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးပေါင်းများစွာ ရှိသည့်အတွက် အမျိုးသားအဆင့် ဆွေးနွေးပွဲ များတွင် အားလုံးပါဝင်နိုင်ရန် ဦးတည်ပါကြောင်း၊ အားလုံးပါဝင်နိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အားလုံးကို ကိုယ်စားပြုသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ ပါဝင်နိုင်ရေးကို ဆိုလို ခြင်း ဖြစ်ပါကြောင်း”

“မိမိတို့အဖွဲ့များအကြား ရင်းနှီးမှုရှိစေရန်၊ နီးစပ်မှုရှိစေရန်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နားလည်မှုယူနိုင် စေရန် အားလုံးက ဝိုင်း၍ ကူညီပေးကြရန် မေတ္တာ ရပ်ခံလိုပါကြောင်း၊ ငြိမ်းချမ်းရေးဖြစ်စဉ်တွင် အားလုံးတစ်စုတစ်စည်းတည်း ပါဝင်လာအောင် ဆောင်ရွက်ရန် မိမိတို့ တစ်ဦးချင်း၊ တစ်ဦးချင်းတွင် တာဝန်ရှိပါကြောင်း၊ ငြိမ်းချမ်းရေးကို အမှန်တကယ် လိုချင်ပါက ယခုအစည်းအဝေးတွင် ထိုင်နေကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသာမက ယခုအစည်းအဝေးသို့ မတက် ရောက်နိုင်သော်လည်း ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ကြိုးပမ်း နေသည့် အစုအဖွဲ့များ၊ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဆက်နွှယ် သည့်သူများအားလုံးသည် တစ်ဦးချင်း၊ တစ်ဦး ချင်းစီ၌ တာဝန်ရှိသည်ဟု ခံယူစေလိုပါကြောင်း”



“ငြိမ်းချမ်းရေးရရန် ပဋိပက္ခများ ချုပ်ငြိမ်းရေး နည်းလမ်းတစ်မျိုးတည်းသာ ရှိပါကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ပဋိပက္ခရပ်စဲရေးကို အားလုံးက ဦးတည် ရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ မိမိတို့တွင် အချိန်ဆွဲနိုင်သည့် အခြေအနေ မရှိပါကြောင်း၊ မိမိတို့နိုင်ငံသည် အချိန်ဆွဲ၍ မရပါကြောင်း၊ ငြိမ်းချမ်းရေးညီလာခံ ပြင်ပတွင်နေ၍ အချိန်မဆွဲကြရန်နှင့် အားလုံးပါဝင် ကြရန် လိုအပ်ပါကြောင်း၊ အချိန်ဆိုသည်မှာ အကန့် အသတ်ရှိပါကြောင်း၊ ‘အချိန်နှင့်ဒီရေသည် လူကို မစောင့်’ ဟူသည့် စကားပုံကို အားလုံးကြားဖူး ကြလိမ့်မည် ဖြစ်ပါကြောင်း၊ မိမိတို့သည် အချိန်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးစွဲရန် လိုအပ်ပါကြောင်း..” စသည်ဖြင့် နိုင်ငံတော်၏အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်က ပြောကြားခဲ့သည်။

[၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၂၈ ရက် တွင် နေပြည်တော် သင်္ဂဟတိုတယ်၌ ကျင်းပ ခဲ့သော ပြည်ထောင်စု ငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးမှု ပူးတွဲကော်မတီ အစည်းအဝေး အဖွင့်မိန့်ခွန်း]

### ကတိကဝတ်ပြုခြင်း

ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ငြိမ်းချမ်းရေး ရရှိရန်အတွက် တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်ခံမှုနှင့်

ပွင့်လင်းမြင်သာမှုကို မူတည်၍ ဒီမိုကရေစီနှင့် ဖက်ဒရယ်စနစ်တို့ကို အခြေခံသော ပြည်ထောင်စု ကို နိုင်ငံရေးဆွေးနွေးပွဲရလဒ်များနှင့် အညီ တည်ဆောက်သွားရန်၊ တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှု ရပ်စဲရေးစာချုပ်ကို အမြန်ဆုံး လက်မှတ်ရေးထိုးနိုင်ရေးဆောင်ရွက်ရန်၊ နိုင်ငံရေး ဆွေးနွေးပွဲများ အလျင်အမြန် ကျင်းပနိုင်ရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်၊ နိုင်ငံရေးဆွေးနွေးမှု ဆိုင်ရာ မူဘောင် အမြန်ဆုံးရေးဆွဲခြင်းနှင့် ယင်း မူဘောင်နှင့်အညီ ပဏာမ နိုင်ငံရေးဆွေးနွေးပွဲကို ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲမတိုင်မီ ကျင်းပနိုင်ရေး ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ထိခိုက်စေမည့် ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုများ မဖြစ် စေရန် နှစ်ဖက်တပ်များ ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ရှား နိုင်ရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်ကို ထိခိုက် စေမည့် အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းများ မပြုလုပ် ရေးအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် သန္နိဋ္ဌာန်ပြု (ကတိကဝတ်ပြု) ထားကြပေသည်။



### သမိုင်းတစ်ခေတ်က ဥပဒေ

မတရားအသင်းများအက်ဥပဒေ (The Unlawful Associations Act) သည် သမိုင်း တစ်ခေတ်က ဥပဒေဖြစ်သော်လည်း ယနေ့တိုင်

ပယ်ဖျက်နိုင်ခြင်း မရှိသေးချေ။ မြန်မာ့တရား ဥပဒေ အတွဲ (၂) (Myanmar Code.Vol.II, P.201) တွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် တည်ဆဲဥပဒေ ဖြစ်နေ သေးသည်။ ဤအက်ဥပဒေသည် ၁၉၀၈ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၁ ရက်မှစ၍ အာဏာတည်ခဲ့သည်။

### အသင်းဆိုသည်မှာ

‘အသင်း’ ဆိုသည်မှာ သီးခြားအမည်တစ်ခုခု ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ ဆက်စပ် ပေါင်းစည်းသည့် လူ့အစည်းအရုံး သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဆိုသည်။

[မတရားအသင်းများ အက်ဥပဒေပုဒ်မ ၁၅ (၁)]

### မတရားအသင်းဆိုသည်မှာ

“မတရားအသင်း” ဆိုသည်မှာ အောက်ပါ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုခုကို ဆိုသည်- [ပုဒ်မ ၁၅ (၂)]

- (က) အကြမ်းဖက်မှုကိုဖြစ်စေ၊ ခြိမ်းခြောက်မှု ကိုဖြစ်စေ ကျူးလွန်ရန် အားပေး သည့် သို့မဟုတ် ကူညီသည့် အသင်း သို့မဟုတ် အသင်းအဖွဲ့ဝင်များက အဆိုပါအပြုအမူများကို ကျူးလွန်လေ့ ရှိသောအသင်း
- (ခ) နိုင်ငံတော်သမ္မတက ဤအက်ဥပဒေ ဖြင့် အပ်နှင်းသော အာဏာအရ မတရားအသင်းအဖြစ် ကြေညာ ထားသောအသင်း

မှတ်ချက်။ ပုဒ်မ ၁၅ (၂) (ခ) အရ မတရား အသင်းအဖြစ် မကြေညာသော်လည်း ပုဒ်မ ၁၅ (၂) (က) နှင့် အကျုံးဝင် သက်ဆိုင်လျှင် မတရားအသင်း ဖြစ်သည်။

တစ်နိုင်ငံလုံး  
အပစ်အခတ်ရပ်စဲသည့်နေ့သည်  
တစ်နိုင်ငံလုံး  
ငြိမ်းချမ်းရေးရသည့်နေ့  
ဖြစ်ပေမည်။

### မတရားအသင်းအဖြစ် ကြေညာပိုင်ခွင့်

အသင်းတစ်ခုခုမှာ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးကို ဖြစ်စေ၊ ငြိမ်ဝပ်ပိပြားရေးကိုဖြစ်စေ နှောင့်ယှက် သည် သို့မဟုတ် နှောင့်ယှက်ရန် ရည်ရွယ်သည် ဟုသော်လည်းကောင်း၊ အများပြည်သူ အေးချမ်း သာယာရေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်ဟု သော်လည်းကောင်း နိုင်ငံတော်သမ္မတက ထင်မြင်လျှင် အမိန့်ကြော်ငြာစာထုတ်ပြန်၍ ထိုအသင်းအား မတရားအသင်းအဖြစ် ကြေညာ နိုင်သည်။ (ပုဒ်မ ၁၆)

### ပြစ်ဒဏ်များ

ပုဒ်မ ၁၇ (၁)။ မည်သူမဆို မတရားအသင်းဝင် ဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ထိုအသင်းတစ်ခုခု၏ ကိစ္စအတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့လျှင်၊ လက်ခံ ရယူလျှင် သို့မဟုတ် တောင်းခံလျှင်သော်လည်း ကောင်း၊ အသင်း၏ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်နည်းနည်းဖြင့် ကူညီလျှင်သော်လည်းကောင်း ထိုသူသည် ထောင်ဒဏ် နှစ်နှစ်ထက်မနည်း၊ သုံးနှစ် ထက်မပိုသော ထောင်ဒဏ်ချမှတ်ခြင်း ခံရမည့် အပြင် ငွေဒဏ်လည်း ကျခံစေရမည်။

ပုဒ်မ ၁၇ (၂) ။ မည်သူမဆို မတရားအသင်း ကို စီမံအုပ်ချုပ်လျှင် သို့မဟုတ် မတရားအသင်း၏ စီမံအုပ်ချုပ်မှုတွင် ကူညီလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ထိုအသင်းတစ်ခုခု၏ အစည်းအဝေး သို့မဟုတ် အသင်းဝင်များ၏ အစည်းအဝေး ဖြစ်မြောက်ရေး အတွက် ဆော်ဩ ကမကထပြုလျှင် သို့မဟုတ် ကူညီလျှင်သော်လည်းကောင်း ထိုသူသည် ထောင်ဒဏ် သုံးနှစ်ထက်မနည်း၊ ငါးနှစ်ထက် မပိုသော ထောင်ဒဏ် ချမှတ်ခြင်း ခံရမည့်အပြင် ငွေဒဏ်လည်း ကျခံစေရမည်။

### ငြိမ်းချမ်းရေးရသည့်နေ့

တစ်နိုင်ငံလုံး အပစ်အခတ်ရပ်စဲသည့်နေ့ သည် တစ်နိုင်ငံလုံး ငြိမ်းချမ်းရေးရသည့်နေ့ ဖြစ်ပေမည်။ ထိုအခါ မတရားအသင်းဥပဒေ အပါအဝင် ဆက်စပ်ဥပဒေများအားလုံး ရုပ်သိမ်း ရမည်မှာ အသေအချာပေတည်း။ မိမိတို့ အချင်းချင်း၊ တိုင်းရင်းသားအချင်းချင်း၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမ အချင်းချင်း ချစ်ခင်စည်းလုံးညီညွတ် နေသမျှ ကာလပတ်လုံး တရားဥပဒေအရ အရေးယူခြင်း၊ ဖမ်းဆီးခြင်း၊ အပြစ်ပေးခြင်း မရှိစေရ။ မရှိနိုင်။ ဥပဒေအရ ပြဋ္ဌာန်းကာကွယ် တားဆီးချက်များအားလုံး ရုပ်သိမ်းရမည့်နေ့ကို ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ကြိုဆိုနေကြမည်။ ငြိမ်းချမ်းရေး တေးသံများ ပျံ့လွင့်မည့်နေ့ရက်များကို စောင့်ကြို နေကြပေပြီ။

### လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် သာဓကများ

၁၉၄၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၃၀ ရက်တွင် နိုင်ငံတော် သမ္မတက ပုန်ကန်ထကြွမှုတွင် ပါဝင်သူ၊ ပတ်သက် သူများကို လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်ပြုသည့် အမိန့် တစ်ရပ် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ ၁၉၄၉ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၁၄ ရက်တွင် ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်



အစိုးရ ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာနက ကရင်နှင့် မွန် အမျိုးသားကာကွယ်ရေးအဖွဲ့များ လက်နက်ချ အလင်းဝင်လာစေရန် လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် အမိန့်တစ်ရပ် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။



၁၉၅၁ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၂၀ ရက်တွင် ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ၊ ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာနက ဖျာပုံခရိုင်တွင် လက်နက်ချ အလင်းဝင်သူများအတွက် အထူး လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်အမိန့်ကို ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

၁၉၅၅ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၁ ရက်တွင် ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ၊ ပြည်ထဲရေး ဝန်ကြီးဌာနက ပြည်ထောင်စုငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်ရေးကို ရှေးရှုလျက် သောင်းကျန်းသူအမျိုးမျိုး အကျိုးဝင်စေရန်နှင့် ယခင်ထုတ်ပြန်ခဲ့သည့် လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်အမိန့် အချို့တွင် နိုင်ငံတော်သစ္စာဖောက်ဖျက် ပုန်ကန်မှု ကို အရေးယူလိုက် အရေးယူနိုင်သည်ဆိုသော အချက်ကို ပယ်ဖျက်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားသည့် လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် အမိန့်တစ်ရပ်ကို ထုတ်ပြန် ခဲ့သည်။

၁၉၅၈ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၃၀ ရက်တွင် နိုင်ငံတော်သမ္မတက ပြည်တွင်းငြိမ်းချမ်းရေးနှင့်

လက်နက်ကိုင်တော်လှန်သူများ ဥပဒေဘောင် အတွင်း ဝင်ရောက်နိုင်ရေးအတွက် လွတ်ငြိမ်း ချမ်းသာခွင့် အမိန့်တစ်ရပ် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

အခြားအခြားသော လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် အမိန့်များကိုလည်း နိုင်ငံတော်က ဆီလျော်သော ပြစ်မှုအမျိုးအစားအလိုက် ကာလဒေသ အခြေ အနေအလျောက် ယနေ့ခေတ်ကာလတိုင်အောင် ထုတ်ပြန်လျက်ရှိသည်။

### တင်ပြချက်

“ငြိမ်းချမ်းရေး”ကိုသာ အခြေခံ၍ ပြည်သူ တစ်ရပ်လုံးက တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးကို အလိုရှိ ပေသည်။ ဥပဒေစည်းကမ်းများဖြင့် နှိပ်ကွပ်မည့် အစား တရားဥပဒေစောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့်သာ ငြိမ်းချမ်းရေးပန်းတိုင်သို့ အရောက်လှမ်းနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ပါကြောင်း ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ဥပဒေအမြင် ကို တင်ပြအပ်ပေသည်။

ဦးဟန်ညွန့် (ဥပဒေ)

### ရည်ညွှန်း

- ၁။ ဥပဒေပေါင်းချုပ်၊ ပြည်ထောင်စု ရှေ့နေချုပ်ရုံး
- ၂။ ငြိမ်းချမ်းရေးညီလာခံမှတ်တမ်းများ (ပင်လုံ)
- ၃။ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် အမိန့်များ (ဦးစန်းလွင်) ပထမအကြိမ် (၂၀၁၃)

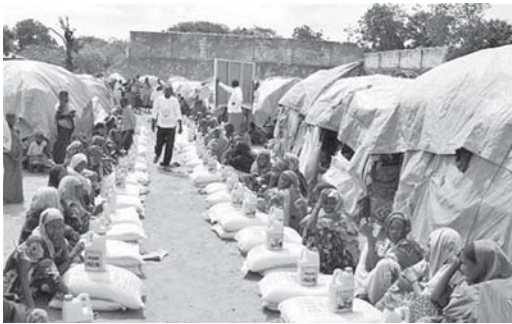
# ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်နှင့် အမျိုးသမီးများကဏ္ဍ ဒေါက်တာ ခိုင်ခိုင်ဝင်း



စစ်ပွဲများ၊ ပဋိပက္ခများ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို အမျိုးသမီးများက အများဆုံး ခံစားရလေ့ရှိကြောင်း၊ ငြိမ်းချမ်းရေးကို အလိုချင်ဆုံးသူများတွင် အမျိုးသမီးများသည် ထိပ်ဆုံးမှ ပါဝင်နေကြောင်း၊ ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အမျိုးသမီးများကို ပိုမိုပါဝင်စေခြင်းဖြင့် ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

Institute For Economic and Peace မှ နှစ်စဉ်ထုတ်ဝေလျက်ရှိသည့် Global Peace Index ၏ ၂၀၁၅ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာ၌ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် နိုင်ငံတွင်းနှင့် နိုင်ငံအချင်းချင်း ပဋိပက္ခများသည် မြင့်တက်လာလျက်ရှိသည်ဟု ဖော်ပြခဲ့ပြီး ၂၀၁၆ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာတွင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ငြိမ်းချမ်းရေးများ

နည်းပါးလာနေပြီး ငြိမ်းချမ်းမှုရှိသော နိုင်ငံများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိသော နိုင်ငံများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မညီမျှခြင်းများမှာလည်း ကြီးမားလျက်ရှိသည်ဟူ၍ ဖော်ပြထားသည်။



ကမ္ဘာကြီး၏ နေရာအများအပြားတွင် အကြောင်းအမျိုးမျိုး၊ ခံယူချက်အမျိုးမျိုးကြောင့် ပဋိပက္ခများ၊ စစ်ပွဲများဖြစ်ပွားနေပြီး အဆိုပါ ပဋိပက္ခများ၊ စစ်ပွဲများ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကိုလည်း ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ ခံစားနေကြရပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပဋိပက္ခများကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရခြင်း၊ ရေရှည် နိုင်ငံရေးဒုက္ခသည် ပြဿနာများရှိနေခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မရှိခြင်း၊ အခြေခံအဆောက်အအုံ ပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့၏ အခန်းကဏ္ဍသည် လူ့အသိုက်အဝန်းတွင် ကွဲပြားနေပြီး အခြေအနေများလည်း မတူညီသည့်အတွက် ပဋိပက္ခများကြောင့် ခံစားရသည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ ကလေးများ တစ်အုပ်စုနှင့် တစ်အုပ်စု မတူကွဲပြားစွာ ထိခိုက်ခံစားကြရသည်။

စစ်ပွဲများ၊ ပဋိပက္ခများကို စတင်သူများသည် အမျိုးသမီးများ မဟုတ်ကြပေ။ သို့သော်လည်း စစ်ပွဲများ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို ကြီးမားစွာ ခံစားကြရသူများမှာ အမျိုးသမီးများ

ဖြစ်ကြသည်။ စစ်ပွဲများ၊ ပဋိပက္ခများအပေါ် အမျိုးသားများ တွေ့ကြုံခံစားရသည့် အတွေ့အကြုံများနှင့် အမျိုးသမီးများ တွေ့ကြုံခံစားရသည့် အတွေ့အကြုံများမှာ မတူညီ၊ ကွဲပြားသဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးအဓိပ္ပာယ်၊ ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်အပေါ် သိမြင်နားလည်မှုသည်လည်း မတူညီ၊ ကွဲပြားကြပေသည်။ အမျိုးသားများသည် တိုက်ခိုက်ရေးသမားများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူများ ဖြစ်သော်လည်း စစ်ပွဲများ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအခက်အခဲများတွင် အဓိက ကူညီပံ့ပိုးပေးနေသူများမှာ အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြသည်။ သေချာသည်မှာ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများသည် စစ်ပွဲများ၊ ပဋိပက္ခများ၏ ဆိုးကျိုးများကို ယှဉ်တွဲ ရရှိခံစားနေရသူများ ဖြစ်သည်။

ပဋိပက္ခနှင့် စစ်ပွဲကာလများအတွင်း အမျိုးသမီးများသည် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးကဏ္ဍများတွင် ဆိုးကျိုးများကို ခံစားကြရပြီး မိသားစုဝင်များနှင့် ကလေးများ၏ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးကိစ္စများကို တာဝန်ယူကြရသည်။ မိသားစုဝင်များ ဆုံးရှုံးရခြင်း၊ စားဝတ်နေရေးအခက်အခဲများ ဖြေရှင်းရခြင်း၊ စစ်ပွဲများကြောင့် မသန်စွမ်းဖြစ်သွားရသူ မိသားစုဝင်များကို စောင့်ရှောက်ရခြင်း၊ မိဘဘိုးဘွား သက်ကြီးရွယ်အိုများကို စောင့်ရှောက်ရခြင်း၊ ကလေးသူငယ်များကို စောင့်ရှောက်ရခြင်း၊ နေထိုင်ရာ မြေနေရာများ စွန့်ခွာခဲ့ရသည့်အတွက် မိသားစုများနေထိုင်ရေးအခက်ကြုံတွေ့ရခြင်း၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ခံစားရခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း၊ မလုံခြုံခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့နေရခြင်း စသည့် အခက်အခဲများစွာကို ကြုံတွေ့နေကြရသည်။ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် သားသမီးများနှင့် မျိုးဆက်များ၏ ရွှေ့အနာဂတ်



မျှော်လင့်ချက်များ ပျောက်ဆုံးသည့် ခံစားချက်မျိုးကို ပို၍ခံစားကြရသည်။

အမျိုးသမီးများကို  
ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင်  
ပါဝင်စေခြင်းသည်  
အမျိုးသမီးများ၏  
အခွင့်အရေးလည်း  
ဖြစ်စေသလို  
ကျား-မ တန်းတူညီမျှမှု၏  
ကြိုးပမ်းမှုလည်း  
ဖြစ်ပေသည်။

မည်သည့်အတွက်ကြောင့် အမျိုးသမီးများ ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပါဝင်သင့်ပါသနည်း။ စစ်ပွဲများ၊ ပဋိပက္ခများ၏ ဆိုးကျိုးများကို အမျိုးသမီးများက ပိုမိုသိမြင်ခံစားရသဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို အလိုချင်ဆုံးသူများတွင် အမျိုးသမီးများသည်လည်း အပါအဝင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ယနေ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများစုသည် ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်သင့်သည်ဆိုသည့် အချက်ကို လက်ခံလာကြပြီ ဖြစ်သည်။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ အောက်တိုဘာလတွင် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည့် ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် ၁၃၂၅ “အမျိုးသမီး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေး” (Women, Peace and Security) ၌

ပဋိပက္ခများတွင် အမျိုးသမီးများသည် ပဋိပက္ခ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ခံစားနေရသူများ ဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးများကို ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ပဋိပက္ခ မဖြစ်ပွားရေးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းများ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးလွန် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေး ကာလများတွင် ၎င်းတို့၏အခန်းကဏ္ဍကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား ပါဝင်စေသင့်သည်ဟု ဖော်ပြ ထားသည်။

သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ အမျိုးသမီး အများစုသည် ငြိမ်းချမ်းရေး၏ ဝေါဟာရ အဓိပ္ပာယ်ကို တိုက်ခိုက်မှုများ ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်း ဆိုသည့် တစ်ခုတည်းသော အကြောင်းအရာကို ပြောခြင်းမဟုတ်ဘဲ လွတ်လပ်မှု၊ ဖွံ့ဖြိုးရေး၊ တရားမျှတမှု၊ လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် ကိုက်ညီစွာ နေထိုင်ရမှု စသည့် အဓိပ္ပာယ်များပါ ပါဝင်နေ သည်ဟု ယုံကြည်လျက် ရှိကြသည်။ အမျိုးသမီး များ၏ အတွေ့အကြုံများသည် ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်တွင် အလွန်အသုံးဝင်သည့် အတွေ့ အကြုံများ ဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်လာစေပြီး ၎င်းတို့၏ ဦးစားပေး စဉ်းစား သုံးသပ်ချက်များသည် ငြိမ်းချမ်းရေးရရှိရေး တစ်ခု တည်းအတွက်သာမက ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက်ပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည်ဖြစ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ် အတွက် အမှန်ပင် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေမည် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများကို ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်း စဉ်များတွင် ပါဝင်စေခြင်းသည် အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးလည်းဖြစ်စေသလို ကျား-မ တန်းတူ ညီမျှမှု၏ ကြိုးပမ်းမှုလည်း ဖြစ်ပေသည်။

၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေ ညီလာခံမှ ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည့် အမျိုးသမီးများ



နိုင်ငံရေးတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း (Women's Political Participation) (A/RES/66/130) တွင် ထပ်လောင်း အတည်ပြုထားသည်မှာ အမျိုးသမီးများ တက်ကြွစွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့် အဆင့်တိုင်းတွင် အမျိုးသားများနှင့် အညီအမျှ အခွင့်အရေးရရှိမှုတို့သည် တန်းတူညီမျှမှု စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ဒီမိုကရေစီတို့အတွက် မရှိမဖြစ် အရေးပါသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခများကြောင့် ရရှိသည့် အတွေ့အကြုံများအရ အမျိုးသမီးများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ကိုယ်စားပြု ပါဝင်လာသင့်သည့် အကောင်းဆုံးသူများလည်း ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများကို ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ပါဝင်လာစေခြင်းဖြင့် ရရှိလာမည့် ကောင်းကျိုးများကို မြင်နိုင်ရပါမည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲများတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်လာစေခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီးများအတွက်သာမက အမျိုးသားများအတွက်ပါ အကျိုးရှိစေမည် ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ အမျိုးသမီးများသည် ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ကလေး၊ သက်ကြီးရွယ်အို လူသားအားလုံး၏ ဘဝတိုးတက်စေရေး မျှော်မှန်း၍ ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

အလားတူ ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးပွဲများတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်စေခြင်းဖြင့် ကျား-မ တန်းတူညီမျှမှုအပေါ် ထည့်သွင်းစဉ်းစား ဖြေရှင်းပေးနိုင်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများကို ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးပွဲများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းသူများ၊ ပံ့ပိုးကူညီသူများ၊ ဖျန်ဖြေပေးသူများ၊ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးသူများ၊ လေ့လာ

သူများ၊ လက်မှတ်ရေးထိုးသူများ၊ စောင့်ကြည့်လေ့လာသူများ၊ အထူးကိုယ်စားလှယ်များ စသည်ဖြင့် ကဏ္ဍအမျိုးမျိုးတွင် ပါဝင်လာနိုင်ရေး ကြိုးပမ်းကြရမည်ဖြစ်သည်။

ယနေ့ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ ထက်ဝက်ကျော်သည် အမျိုးသမီးများဖြစ်သော်လည်း ငြိမ်းချမ်းရေးညှိနှိုင်းခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုမှာ နည်းပါးလွန်းနေသေးကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ကုလသမဂ္ဂ၏ ၂၀၁၂ ခုနှစ်အစီရင်ခံစာအရ ၁၉၉၂ ခုနှစ်နှင့် ၂၀၁၁ ခုနှစ်များအကြား ဆောင်ရွက်ခဲ့သော အဓိက ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ် (၃၁) ခုတွင် လက်မှတ်ရေးထိုးသူ လေးဦးသည်သာ အမျိုးသမီးများဖြစ်သည်ဟု ကိုယ်စားပြုမှုအပေါ် အခြေပြုကာ ရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ၂၀၁၁ ခုနှစ်မှစ၍ တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်ကို လေ့လာကြည့်မည်ဆိုပါလျှင်လည်း အမျိုးသားများသာ အများစုဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

ယနေ့အချိန်အခါသည် ဒီမိုကရေစီခေတ်၊ လူ့အခွင့်အရေးခေတ်၊ ကျား-မ တန်းတူရည်တူ ရှိမှုကို အလေးပေးလာကြသောခေတ်၊ အမျိုးသမီးများ လုပ်ပိုင်ခွင့်များ ပိုမိုရရှိရေး တောင်းဆိုလာနေသောခေတ် ဖြစ်လာသည်နှင့်အညီ စစ်ပွဲများ၊ ပဋိပက္ခများ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကြောင့် မိသားစုထိခိုက်မှုများ၊ ရပ်ရွာထိခိုက်မှုများကို ယှဉ်တွဲသိမြင်ခံစားရ၍ ငြိမ်းချမ်းရေးကို လိုလားလျက်ရှိနေသည့် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို နိုင်ငံများ၏ ငြိမ်းချမ်းရေးညှိနှိုင်းပွဲများ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးနိုင်ရေး ရည်ရွယ်ရေးသားလိုက်ရပေသည်။

ဒေါက်တာ ခိုင်ခိုင်ဝင်း

## Infant Joy

- \* I have no name.  
I am but two days old;  
What I shall call thee?  
I happy man  
Joy is my name,  
Sweet joy befall thee!
- \* Pretty joy  
Sweet joy but two days old.  
Sweet joy I call thee.
- \* Thou dost smile  
I sing the while  
Sweet joy befall thee!

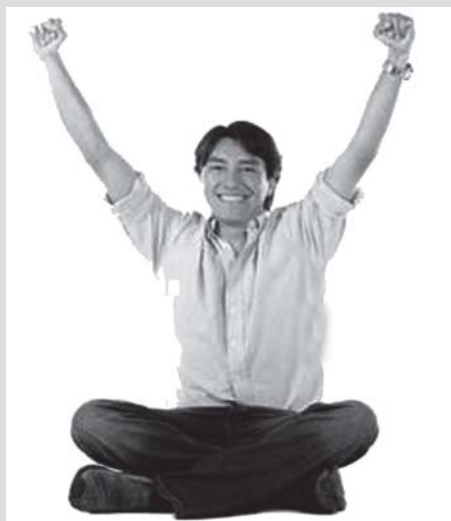
**William Blake**  
(1757-1827)



## မွေးကင်းစ ပီတိ

- \* အနော့မှာ အမည်မရှိ  
အသက်ကား နှစ်ရက်သာ ရှိသေးပါ၏။  
အနော် သင့်ကို ဘယ်လိုခေါ်ရမည်နည်း။  
ကြည်နူးလှသည့် အနော်  
အမည်ကား ပျော်ရွှင်ခြင်းပါတည်း။  
ချိုမြိန်သော ပီတိဆု ပြည့်ပါစေသတည်း။
- \* လှပသော ပျော်ရွှင်ခြင်း၊  
အသက်နှစ်ရက်သာ ရှိသေးပါ၏။  
လှပသော ပျော်ရွှင်ခြင်း၊  
အနန္တ အမည်တွင်ပါစေသတည်း။
- \* အပြုံးပန်း ငွီးငွီးပွင့်  
တေးသီချင်းနှင့် ကြိုဆိုလင့်  
ချိုမြိန်သောပီတိဆု ပြည့်ပါစေသတည်း။  
ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)





## Out of the night

Out of the night that covers me,  
Black as the pit from pole to pole,  
I thank whatever gods may be  
For my unconquerable soul.

In the fell clutch of circumstance  
I have not winced nor cried aloud.  
Under the bludgeonings of chance  
My head is bloody, but unbowed.

Beyond this place of wrath and tears  
Looms but the Horror of the shade,  
Any yet the menace of the years  
Finds, and shall find, me unafraid.

It matters not how strait the gate,  
How charged with punishments the scroll,  
I am the master of my fate;  
I am the captain of my soul.

**William Ernest Henley**  
**(1849-1903)**

## အမှောင်ထဲက ကြိုးဝါးသံ



\* ငါ့ကို ဖုံးလွှမ်းထား ညဉ့်သည်ကား  
မရုဏဘို့ပမာ  
တစ်ဖက်စွန်းမှ တစ်ဖက်စွန်းထိ မည်းမှောင်ကာ  
ငါ့အား အနိုင်မခံစိတ်ဓာတ် ဖန်ဆင်းပေးသည့်  
နတ်ဘုရားတို့အား  
ညဉ့်အမှောင်ထဲကနေပြီး  
ကျေးဇူးတင်စကား ဆိုပါ၏။ ။

\* အခြေအနေအရ အကြင်နာမဲ့လက်ခုပ်တွင်းမှာ  
ငါကား နောက်မတွန့်၊ မအော်ဟစ်  
ကံကြမ္မာရဲ့ ရိုက်ပုတ်ဒဏ်ကြောင့်  
ငါ့ခေါင်းဟာ သွေးစွန်းပေမယ့်  
ဦးမညွတ်ခဲ့။ ။

\* ဒေါသနဲ့မျက်ရည် ပြည့်လျှမ်းနေတဲ့  
သည်နေရာရဲ့ ဟိုတစ်ဖက်မှာ  
ကြောက်စရာအရိပ်မည်း ကျရောက်နေ  
သို့သော် ငါ့အား နှစ်ကာလကြာ ခြိမ်းခြောက်ပါလည်း  
ဘယ်ခါမှမကြောက်တာ တွေ့ရအံ့။ ။

\* ကောင်းကင်ဘုံတံခါးဝ မည်မျှပင် ကျဉ်းမြောင်းစေ  
ပုရပိုက်ထဲမှာ ပြစ်ဒဏ်တွေ မည်မျှ ချမှတ်ထားစေ  
အရေးမကြီးပါ  
ငါသာလျှင် ငါ့ကံကြမ္မာရဲ့ အရှင်သခင်  
ငါသာလျှင် ငါ့စိတ်ဓာတ်ရဲ့ ဦးစီးဦးဆောင်။ ။

နေဝင်း (စစ်ကိုင်း)



# ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲသူများ၏ ဆက်ဆံရေး

## ဦးစိုင်းကျော်သူ



ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲသူများသည် မိမိတို့ဆောင်ရွက်နေသော လုပ်ငန်း အစီအစဉ်များအပေါ် ယုံကြည်မှုရရှိစေရန် ရွေးကောက်ပွဲဖြစ်စဉ်တွင် ပါဝင် ပတ်သက်သူများနှင့် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ထားရန် လိုအပ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

### နိဒါန်း

ရွေးကောက်ပွဲများကို အောင်မြင်စွာ ကျင်းပနိုင်ရန်အတွက် ရွေးကောက်ပွဲ စီမံခန့်ခွဲသူများနှင့် ရွေးကောက်ပွဲဖြစ်စဉ်တွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူများ၏ ဆက်ဆံရေးသည် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေး ဖြစ်မှသာ ရွေးကောက်ပွဲပုံရိပ်ကို မြှင့်တင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

**ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့များ (Election Management Body)**

ရွေးကောက်ပွဲကို အောင်မြင်စွာကျင်းပနိုင်ရန် အတွက် ဦးဆောင်သူများ၊ ရွေးကောက်ပွဲဖြစ်မြောက်အောင် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရသူများသည် ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့များ (Election Management Body) ဖြစ်ပြီး အောက်ပါအတိုင်း ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။ -

- (က) ပြည်ထောင်စုရွေးကောက်ပွဲ ကော်မရှင်၊
- (ခ) ပြည်ထောင်စုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က ဖွဲ့စည်းထားသော ကော်မရှင်အဖွဲ့ခွဲများ၊
- (ဂ) ရွေးကောက်ပွဲ ကျင်းပချိန်တွင် ရွေးကောက်ပွဲ ဥပဒေအရ ခန့်အပ်သော မဲရုံမှူး၊ ဒုတိယမဲရုံမှူးနှင့် မဲရုံအဖွဲ့ဝင်များ။

**ရွေးကောက်ပွဲဖြစ်စဉ်တွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူများ (Stakeholders)**

ရွေးကောက်ပွဲဖြစ်စဉ်တွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူများတွင် အဓိကပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် သာမညပါဝင်ပတ်သက်သူများ ဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

**အဓိကပါဝင်ပတ်သက်သူများ (Primary Stakeholders) နှင့် ဆက်ဆံရေး**

အဓိကပါဝင်ပတ်သက်သူများတွင် ရွေးကောက်ပွဲနှင့် စပ်လျဉ်းသော လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် ထောက်ပံ့ဖြည့်စွက်ပေးသူ သို့မဟုတ် စိတ်ပါဝင်စားသူ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်း သော်လည်းကောင်း၊ အစုအဖွဲ့သော်လည်းကောင်း၊ အစုအဖွဲ့များသော်လည်းကောင်း တစ်ဖက်ပါအတိုင်း ပါဝင်သည်။ -

**(က) နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများ**

နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများသည် အဓိကပါဝင်ပတ်သက်သူများဖြစ်ပြီး ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့များအနေဖြင့် မူဝါဒများ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များ ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ၎င်းတို့၏ အကျိုးစီးပွားနှင့် စိုးရိမ်သောကများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုသည်။ နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် ဆက်ဆံရေးအခြေအနေကောင်း မရှိပါက မူဝါဒများနှင့် စီမံချက်များကို ဝေဖန်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏ ထောက်ခံမှုကို ရရှိရန် ခဲယဉ်းလိမ့်မည်။ နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများကို လေးစားမှု ပြသခြင်း၊ မျှတစွာ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ အမြင်သဘောထားများနှင့် အကြံဉာဏ်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ မူဝါဒများကို ထိန်းညှိခြင်းပြုပါက ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့များအပေါ် ယုံကြည်မှု တိုးလာဖွယ် ရှိသည်။ နိုင်ငံရေးပါတီများကို သာတူညီမျှဆက်ဆံပြီး သတင်းအချက်အလက်နှင့် အခွင့်အရေးများကို ညီမျှစွာ ရရှိသည်ဟု ယုံကြည်ရန် လိုအပ်သည်။ နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် ရွေးကောက်ပွဲ စီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့များအကြား ပုံမှန်အစည်းအဝေးများပြုလုပ်၍ ဆက်သွယ်ရေးမူဘောင်တစ်ရပ် ထူထောင်ထားခြင်းအားဖြင့် ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့၏ အချိန်ဇယားများ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ ရလဒ်များကို ပိုမိုလက်ခံလာစေနိုင်ပေသည်။

**(ခ) ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့၏ ဝန်ထမ်းများ**

ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့၏ အကြီးအမှူးများသည် မိမိဝန်ထမ်းများ၏ သစ္စာရှိမှုနှင့် လုပ်ငန်း

ကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို ဖော်ထုတ်အားပေးရန် လိုသည်။ အရာထမ်း၊ အမှုထမ်းများကို ရိုးသား၍ မျှတစွာ ဆက်ဆံရန် လိုသည်။ လုံလောက်သော လစာနှင့် ခံစားခွင့်များကို ပေးအပ်ရန် လိုသည်။ ဝန်ထမ်းများ၏ အောင်မြင်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုရန် လိုသည်။ လုံခြုံသော အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ညီမျှသော အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးထားရမည်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု၊ အသင်းအဖွဲ့နှင့် ဆောင်ရွက်တတ်မှု၊ ယုံကြည်ချက်ထားမှု စသည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို ပျိုးထောင်ပေးရန် လိုသည်။ ဝန်ထမ်းများ၏ လိုအပ်ချက်များကို မှန်မှန်ကန်ကန် တုံ့ပြန်ပေးရန် လိုသည်။

**(ဂ) အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ**

ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲသူများအနေဖြင့် အစိုးရအုပ်ချုပ်သူများနှင့် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးကို ထူထောင်ထားသင့်သည်။ ကော်မရှင် အဖွဲ့ခွဲများသည် ရွေးကောက်ပွဲဖြစ်စဉ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ဒေသဆိုင်ရာ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်ဆံရသည်။ ရွေးကောက်ပွဲနှင့် ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများစွာကို သက်ဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်ရေး အဖွဲ့အစည်းများ၏ အကူအညီဖြင့် ရယူရသည်။ ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့၏ အကြီးအမှူးများ နှင့် ဒေသဆိုင်ရာ အကြီးအကဲများ၊ အစိုးရ အကြီးအကဲများနှင့် ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်မှု သည်လည်း ရွေးကောက်ပွဲ စီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့၏ ပုံရိပ် ကို မြှင့်တင်ပေးသည်။

**(ဃ) ဥပဒေပြုရေးအဖွဲ့အစည်းများ**

လွှတ်တော်များသည် ရွေးကောက်ပွဲဥပဒေ များ အပါအဝင် ဥပဒေများ ပြဋ္ဌာန်းပေးသောအဖွဲ့ ဖြစ်ပြီး ရွေးကောက်ပွဲငွေစာရင်းများ အပါအဝင်

အစိုးရဘတ်ဂျက်များ အတည်ပြုသည့်အဖွဲ့ ဖြစ် သည်။ ထို့ကြောင့် ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲသူများ သည် လွှတ်တော်သို့ ပေါက်ရောက်ရန် လိုအပ် သည်။ လွှတ်တော်သို့ တရားဝင်ဆက်သွယ်၍ ရွေးကောက်ပွဲဥပဒေများ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်ရာတွင် လိုအပ်သော အချိန်ကာလအတွင်း ပြုလုပ်နိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။ ဥပဒေပြုခြင်း ဆိုင်ရာ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုကြောင့် ရွေးကောက်ပွဲ လုပ်ငန်းစဉ်များကို ထိခိုက်နိုင်ပေသည်။

**(င) ရွေးကောက်ပွဲအငြင်းပွားမှု ဖြေရှင်းရေး အဖွဲ့အစည်းများ**

ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့၏ ဆုံးဖြတ်ချက် ကို မကျေနပ်၍ စိန်ခေါ်မှုများ၊ ရွေးကောက်ပွဲတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူ အချင်းချင်းအကြား ပေါ်ပေါက် လာသော ပြဿနာများနှင့် အငြင်းပွားမှုများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ အငြင်းပွားမှု ဖြေရှင်းရေး အဖွဲ့အစည်းများကို ဖွဲ့စည်း၍ ဆောင်ရွက်ရသည်။ ရွေးကောက်ပွဲအငြင်းပွားမှု ဖြေရှင်းရေးအဖွဲ့အစည်းများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ကြောင့် ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့အပေါ် ပြည်သူ လူထု၏ အမြင်သဘောထားများ သက်ရောက်မှု ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့၏ ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေ၊ မူဝါဒများ၊ သက်ဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းများကို ရွေးကောက်ပွဲအငြင်းပွားမှု ဖြေရှင်းရေးအဖွဲ့အစည်းများသို့ ကြည့်ရှုလေ့လာ နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပုံမှန်အစည်းအဝေးများ ကျင်းပခြင်း စသည်တို့ကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးသည်။

**(စ) တရားရေးအဖွဲ့အစည်းများ**

တရားရေးစနစ်၏ အစိတ်အပိုင်းများစွာ သည် ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့၏ လုပ်ငန်း

များနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေသည်။ ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့သည် တရားရေးစနစ်များနှင့် ဆက်ဆံဆောင်ရွက်ရာတွင် လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုရှိခြင်း၊ ဆက်သွယ်ရန် လွယ်ကူခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းများကို အလေးထားဆောင်ရွက်ရန် လိုသည်။

ရွေးကောက်ပွဲ စီမံခန့်ခွဲသူများနှင့်  
မီဒီယာအဖွဲ့အစည်းများအကြား  
ပွင့်လင်းမြင်သာသော  
ဆက်ဆံရေး  
ထူထောင်ထားခြင်း မရှိပါက  
ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲသူများ၏  
ဂုဏ်သိက္ခာထိခိုက်သော၊  
မှားယွင်းသော  
သတင်းအချက်အလက်များကို  
မီဒီယာအဖွဲ့အစည်းများက  
ဖော်ပြနိုင်သည့်  
ကြီးမားသော အန္တရာယ်  
ရှိနိုင်သည်။

(ဆ) ပြည်တွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ ရွေးကောက်ပွဲ  
လေ့လာစောင့်ကြည့်သူများ  
ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲသူများသည် ပြည်တွင်း  
နှင့် နိုင်ငံတကာ ရွေးကောက်ပွဲ လေ့လာစောင့်ကြည့်

သူများနှင့် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေး  
ထူထောင်ထိန်းသိမ်းထားရန် လိုအပ်သည်။  
ရွေးကောက်ပွဲ အစီရင်ခံစာ တင်သွင်းခွင့်ရှိသော  
ဇာတ်ကောင်များဖြစ်သည့် ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲ  
သူများသည် မဲပေးမည့်ရက် မတိုင်မီ ရက်သတ္တပတ်  
များစွာကတည်းက ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ ရှင်းလင်း  
ပွဲများ၊ အစီအစဉ်များကို ကြိုတင်အသိပေး  
ထားပြီး ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာဖြစ်စဉ် လုပ်ငန်း  
ဆောင်ရွက်မှုများကို နားလည်ခြင်းဖြင့် အထောက်  
အကူပြုနိုင်သည်။

#### (ဇ) မီဒီယာအဖွဲ့အစည်းများ

ပြည်သူလူထုကို ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ အသိ  
ပညာဗဟုသုတများ ဖြန့်ဝေအသိပေးရာတွင်  
အစိုးရပိုင်နှင့် ပုဂ္ဂလိကပိုင် ပုံနှိပ်မီဒီယာများ၊  
လျှပ်စစ်မီဒီယာများသည် အဓိက မဟာမိတ်များ  
ဖြစ်သည်။ သတင်းစာဖတ်သူ၊ တယ်လီဗေးရှင်း  
ကြည့်သူ၊ ရေဒီယိုနားထောင်သူများသည် မိမိတို့  
ဖတ်ရှုမြင်တွေ့ ကြားသိခွဲမှုများကို အခြားသူများ  
သို့ ထပ်ဆင့်သတင်းပေးတတ်သည်။ ရွေးကောက်ပွဲ  
စီမံခန့်ခွဲသူများနှင့် မီဒီယာအဖွဲ့အစည်းများ  
အကြား ပွင့်လင်းမြင်သာသော ဆက်ဆံရေး  
ထူထောင်ထားခြင်း မရှိပါက ရွေးကောက်ပွဲစီမံ  
ခန့်ခွဲသူများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာထိခိုက်သော၊ မှားယွင်း  
သော သတင်းအချက်အလက်များကို မီဒီယာ  
အဖွဲ့အစည်းများက ဖော်ပြနိုင်သည့် ကြီးမားသော  
အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

#### (ဈ) မဲဆန္ဒရှင်များ

ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့များ၏ အဓိက  
တာဝန်သည် ဆန္ဒမဲပေးပိုင်ခွင့်ရှိသော မဲဆန္ဒရှင်  
များအားလုံး ဆန္ဒမဲပေးနိုင်ရန် ဝန်ဆောင်မှုပေးရ  
ခြင်းဖြစ်သည်။ ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲသူများ၏



ရွေးကောက်ပွဲလုပ်ငန်းစဉ်များ၊ ဆောင်ရွက်ချက်များအပေါ် မဲဆန္ဒရှင်များ၏ အမြင်များကိုလည်း ရယူရန် လိုအပ်သည်။ ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့များသည် မဲဆန္ဒရှင်များနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများ ဖွင့်လှစ်ထားသင့်သည်။ မဲဆန္ဒရှင်များ၏ မေးခွန်းများနှင့် ဝေဖန်ချက်များကို လျင်မြန်စွာနှင့် တိကျစွာ တုံ့ပြန်ပေးရမည်။ မဲဆန္ဒရှင်များနှင့် ဆက်သွယ်ပြန်ကြားနိုင်ရန်အတွက် ပညာရှင်များပါသော အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စည်းနိုင်လျှင် အထောက်အကူများစွာ ရရှိနိုင်ပေသည်။



### (ည) အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့အစည်းများ

ဒီမိုကရေစီဖွံ့ဖြိုးရေး၊ အမျိုးသမီးများကဏ္ဍမြှင့်တင်ရေး၊ မသန်စွမ်းသူများ အခွင့်အရေးအစရှိသည့် ကိစ္စရပ်များ ဆောင်ရွက်နေသော အရပ်ဘက် လူ့အဖွဲ့အစည်းများသည်လည်း ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့များ၏ လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ပါဝင်ရန် လိုအပ်သည်။ အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေး ထူထောင်ထားပြီး ရွေးကောက်ပွဲလုပ်ငန်းစဉ်များ အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ထိုအဖွဲ့များ၏ အကူအညီရယူကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

### (ဋ) အလှူရှင် အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ရွေးကောက်ပွဲ အထောက်အကူပြု ကိုယ်စားလှယ်များ

ဒီမိုကရေစီ အသွင်ကူးပြောင်းခြင်း ရွေးကောက်ပွဲကိစ္စများတွင် အလှူရှင် အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ရွေးကောက်ပွဲအထောက်အကူပြု ကိုယ်စားလှယ်များသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်ပြီး ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှု အဖွဲ့များအတွက် မရှိမဖြစ်သော လက်တွဲဖော်များဖြစ်သည်။

### သာမညပါဝင်ပတ်သက်သူများ (Secondary Stakeholders) နှင့် ဆက်ဆံရေး

ရွေးကောက်ပွဲလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် သာမညပါဝင်ပတ်သက်သူများ၏ဆက်ဆံရေးသည် အလွန်ကျယ်ပြန့်သည်။ သို့သော် အောက်ပါအဖွဲ့များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည် -

### (က) ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများ ရောင်းချပေးသွင်းသူများ

နည်းပညာ၊ ယာဉ်များ၊ ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများ ရောင်းချပေးသွင်းသူများနှင့် ကောင်းမွန်သော အလုပ်သဘောဆက်ဆံရေး ရှိရမည်။ ပစ္စည်းများ ရောင်းချပေးသွင်းသူများသည် နောက်ဆုံးပေးသွင်းရမည့်ရက်ကျော်လွန်ခြင်း၊ စံချိန်မမီသောပစ္စည်းများ ပေးသွင်းခြင်း မဖြစ်စေရန် ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှု အဖွဲ့များအနေဖြင့် ပွင့်လင်းမြင်သာခြင်း၊ မိမိလုပ်ငန်းအပေါ် သစ္စာရှိခြင်းနှင့် ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့၏ သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိစေခြင်း၊ သဘောတူထားသည့် အတိုင်း ငွေပေးချေခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ရမည်။

**(ခ) ပြည်သူလူထု**

ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးသည် ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့နှင့် ပါဝင်ပတ်သက်သူများ ဖြစ်သည်။ ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့သည် မိမိတန်ဖိုးထားသော အကြောင်းအရာကိစ္စများကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရာတွင် စံနမူနာကောင်းဖြစ်ရန် တာဝန်ရှိသည်။ ဒီမိုကရေစီ နည်းလမ်းကျသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချမှတ်ခြင်း၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးကို လေးစားလိုက်နာခြင်း၊ ရိုးသားခြင်းနှင့် အဂတိလိုက်စားမှု ကင်းမဲ့ခြင်း၊ ပွင့်လင်းမြင်သာခြင်း၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ စာမတတ်မြောက်သူများ၊ ဝေးလံသောဒေသတွင် နေထိုင်သော အခွင့်အလမ်းနည်းပါးသူများအတွက် လက်လှမ်းမီစေခြင်း၊ ကျား-မ ညီမျှမှုရှိစေခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ အသိပညာ ဗဟုသုတများကို ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးသို့ ဖြန့်ဝေရမည်။



**(ဂ) ဒေသတွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ ကွန်ရက်များ**

ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့နှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်ခြင်း မရှိသော်လည်း သွယ်ဝိုက်ဆက်စပ်နေသည်။ ဒီမိုကရေစီစနစ် အားကောင်းခိုင်မာပြီး ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များအတွက် နိုင်ငံတကာနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ ပိုမိုခိုင်မာလာသည်နှင့်အမျှ

ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့နှင့် နိုင်ငံတကာအသိုင်းအဝိုင်းအကြား ဆက်သွယ်မှုများ ပိုမိုအားကောင်းလာမည်။ ဒေသတွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာကွန်ရက်များ ဆက်သွယ်၍ ဗဟုသုတများ ဖြန့်ဝေခြင်း၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲနှင့် ကွန်ဖရင့်များကျင်းပခြင်း စသည်ဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်။

**ပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် ဆက်ဆံရေးကို ထိန်းသိမ်းခြင်း**

ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့အနေဖြင့် ပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးကို ထိန်းသိမ်းထားရန် ဆောင်ရွက်နိုင်သော အခြေခံလုပ်ငန်းများမှာ -

- (က) ပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ရေးကို ထိန်းသိမ်းထားရှိခြင်း၊
- (ခ) ပါဝင်ပတ်သက်သူများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် စိုးရိမ်မှုများကို အလေးထားခြင်း၊
- (ဂ) ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရာတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူများ၏အမြင်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း၊
- (ဃ) ပါဝင်ပတ်သက်သူများကို တန်းတူဆက်ဆံခြင်း၊
- (င) ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲများ ကျင်းပခြင်း၊ အသိပေးခြင်းနှင့် အရေးယူဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊
- (စ) ပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် လူ့အခွင့်အရေး၊ ဘက်မလိုက်မှု၊ ဂရုတစိုက်ရှိမှုတို့ကို အလေးထားခြင်း၊
- (ဆ) ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် အခြားပါဝင်ပတ်သက်သူများအကြား ပဋိပက္ခများ၊ အငြင်းပွားမှုများ

ဖြစ်ပေါ်လျှင် ညီမျှစွာ ဖြေရှင်းခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

**နိဂုံး**

ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှု အဖွဲ့တစ်ခုသည် မိမိ တို့၏ ဥပဒေ၊ မူဝါဒနှင့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များကို ထောက်ခံမှုရရန်နှင့် မိမိတို့ဆောင်ရွက်နေသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များအပေါ် ယုံကြည်မှုရရှိစေရန် ရွေးကောက်ပွဲဖြစ်စဉ်တွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူများ (Stakeholders) နှင့် နီးကပ်စွာ ဆောင်ရွက်ရန် လိုသည်။ ပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် ခိုင်မာသော ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ထိန်းသိမ်းထားခြင်း မရှိလျှင် မိမိတို့၏လုပ်ငန်းအပေါ် နားလည်မှု

လွဲမှားကာ သံသယများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ပြည်သူလူထုကလည်း ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့ နှင့် ရွေးကောက်ပွဲလုပ်ငန်းစဉ်များအပေါ် ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့လာနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ပါဝင်ပတ်သက် သူများနှင့် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့် ရွေးကောက်ပွဲဖြစ်စဉ်အပေါ် ယုံကြည်မှုမြင့်မားစေကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

**ဦးစိုင်းကျော်သူ**

Ref: - Electoral Management Design  
(Chapter 8) Stakeholder Relationship  
- Institute for Democracy and Electoral Assistance (IDEA)

## ဟာသ

### နောက်ဆုံလျှင်

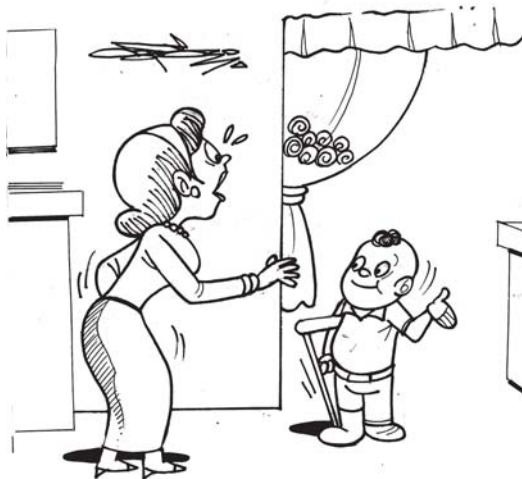
ငါးနှစ်သားလေး တင်မီကို ကျွန်မတွေ့စဉ် သူက ဆေးရုံတွင် ခြေကျိုး၍ ရောက်ရှိနေခိုက် ဖြစ်သည်။ သူက လမ်းမပေါ် ဘောလုံးကို လိုက်ကောက်စဉ် ကားတိုက်ခံခဲ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။

ရက်သတ္တခြောက်ပတ် ကြာပြီးသောအခါ ဆေးရုံမှဆင်းမည့်အချိန်တွင် သူနာပြုဖြစ်သူ ကျွန်မက သူ့ကို မေးသည်။

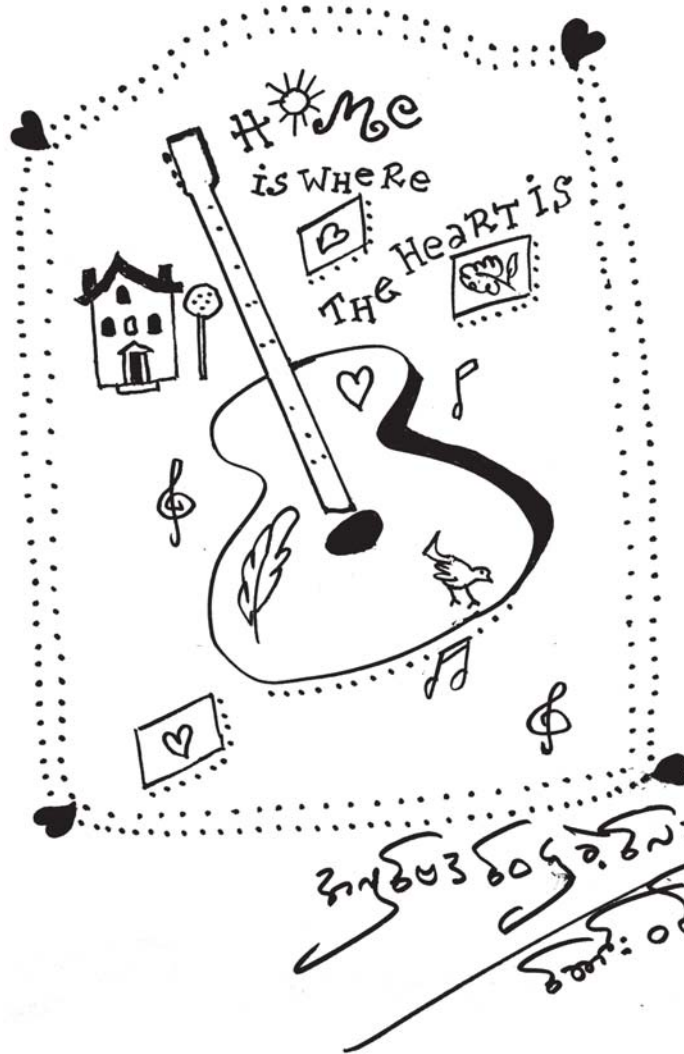
“နောက်တစ်ခါ လမ်းမပေါ် ဘောလုံးလိမ့်သွားရင် မင်း ဘာလုပ်မလဲ”

တင်မီက ဖြေသည်။

“ကျွန်တော့်အစ်မကို လိုက်ကောက်ခိုင်းမယ်”



မော် (သန်လျင်)



ဝါသနာပါသည့် အနုပညာလုပ်ငန်းများအတွက် ခရီးလှည့်လည်သွားလာပြီး သဘာဝရှုခင်းအလှတရားများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ကာ စိတ်ကူးပုံဖော် မှတ်တမ်းတင်တတ်သော အနုပညာသမားတစ်ဦးအကြောင်း ရေးသား ထားသည်။

သူက အနုပညာသမားတစ်ယောက်ပါ။ ဓာတ်ပုံရိုက်တာလည်း ဝါသနာပါတယ်။ ပြီးတော့ ပန်းချီလည်း ရေးဆွဲပါတယ်။ မိတ်ဆွေတွေက သူ့နာမည်ကို လွယ်လွယ်ကူကူပဲ မစွတာဂျက်ဆင်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ နာမည်အပြည့်အစုံကတော့ ဝီလီယံဟင်နရီ ဂျက်ဆင် ဖြစ်ပါတယ်။ သူက နယ်စွန်နယ်ဖျား



တောတောင်လျှိုမြောင်ကြားတွေကို ခရီးလှည့်လည် သွားလာရင်း သဘာဝရဲ့အလှတရားတွေကို သူ မြတ်နိုးတဲ့အနုပညာနဲ့ ပုံဖော်ပါတယ်။ မှတ်တမ်း တင်ပါတယ်။

သူက စိတ်ကူးမိတယ်။ ဒီလိုရှုခင်းလှလှ ပုံလေးတွေနဲ့ အနီးအဝေးမရွေး အစဉ်ခင်မင်သူတွေ အချင်းချင်း ပို့စကတ်လှလှလေးတွေ လက်ဆောင် ပေးပို့ကြမယ်ဆိုရင် ထာဝရအမှတ်တရ ဖြစ်နိုင်လိမ့် မယ်လို့ သူ့အတွေးထဲမှာ ပေါ်လာတယ်။ ပန်းချီပုံ လေးတွေ ရေးဆွဲတယ်။ ဓာတ်ပုံလေးတွေ ရိုက်ကူး တယ်။ ပြီးတော့ စာတိုက်ကတစ်ဆင့် ကိုယ်ပို့ချင်တဲ့ နေရာကို လှမ်းပြီး ပို့လို့ရတဲ့ ပို့စကတ်လေးတွေကို အခု ၁၀၀ လောက် စမ်းလုပ်ကြည့်ပြီး ဝေငှပေးပို့ လိုက်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခွင်မှာ လူကြိုက် များသွားတာနဲ့ စာနယ်ဇင်းအရောင်းဆိုင်တွေအထိ သတင်းယုံနှံသွားပြီး သူ့လိပ်စာကို စုံစမ်းကြတော့ တာပါပဲ။ ဟိုက သည်က လှမ်းမှာကြတယ်လေ။ ပို့စကတ်လေးတွေ အရောင်းသွက်လာတာ နေရာ ဒေသအနှံ့ပါပဲ။

သူကလည်း အချိန်တိုင်းမှာ အလှပေတွေကို သာ တခုတ်တရ ရှာဖွေနေပါတော့တယ်။ ရှုခင်း ဓာတ်ပုံလေးတွေ သူ့ကိုယ်တိုင် ရိုက်ကူးပြီး သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပုံနှိပ်စက်မှာပဲ ပို့စကတ်တွေကို လှသည်ထက်လှအောင် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေပါတော့တယ်။ အမေရိကန်တွေက သူ့ရဲ့အလှပေမှာ နှစ်မျော သွားကြတယ်။ အရောင်းသွက်လွန်းလို့ ပို့စကတ် ၃၀,၀၀၀ ကျော်ဟာ ပြိုက်ခနဲ ကုန်သွားခဲ့ပါတော့ တယ်။

သူက နိုင်ငံတကာမှာရှိတဲ့ ရေမြေတောတောင် သဘာဝရှုခင်းအလှမှန်သမျှ ရှာဖွေနိုင်ဖို့ အတွက် နယ်ပယ်စုံအထိ ခရီးဆန်းခဲ့ရပြန် တယ်။ အမေရိကရဲ့ ပြင်ပဒေသတွေကိုပေါ့။

ဥရောပ၊ အာဖရိက၊ ဩစတြေးလျနဲ့ တောင် သမုဒ္ဒရာထဲက ရေပတ်လည်ဝန်းရံနေတဲ့ ကျွန်းကြီး၊ ကျွန်းငယ်အသွယ်သွယ်အထိ ခရီးနှင်ခဲ့ပါတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ မြန်မာနိုင်ငံနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံကိုလည်း သူ ရောက်ခဲ့တာပေါ့။ နယူးဇီလန်နိုင်ငံမှာလည်း သူ အများကြီးလေ့လာရင်း သဘာဝတရားတွေ ကြားမှာ သူ့ရဲ့အနုပညာတွေကို စိတ်ကူး စိတ်သန်းကောင်းကောင်းနဲ့ ပုံဖော်နိုင်ခဲ့ပြန် ပါတယ်။

သူ့အကြောင်းလေးလည်း နည်းနည်းတော့ဖြင့် ပြောဦးမှ။ မစ္စတာဂျက်ဆင်ဟာ ၁၈၄၃ ခုနှစ်မှာ မွေးဖွားခဲ့သူပါ။ ဇာတိကတော့ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု၊ နယူးယောက်ပြည်နယ်ပါပဲ။ သူ့မှာ အနုပညာမျိုးရိုး ရှိတယ်လေ။ သူ့မေမေက ပန်းချီ ဆရာမတစ်ယောက်ပါ။ အထူးသဖြင့် ရေဆေး ပန်းချီတွေ ရေးဆွဲလေ့ရှိသူပါ။ သူ့ဖေဖေကလည်း ဓာတ်ပုံဆရာတစ်ယောက်ပါ။ သူ့ဖေဖေက ပြင်သစ် လူမျိုးတစ်ယောက်ပါပဲ။ ဂျက်ဆင်လေးနှစ်သား အရွယ်ကတည်းက သူ့ဖေဖေဟာ ဓာတ်ပုံဆရာ အဖြစ် ရပ်တည်ခဲ့ပါတယ်။

ကျောင်းသားဘဝမှာတော့ နယူးယောက်မြို့၊ ထရွိုင်ကျောင်းကနေပြီး ဂျက်ဆင် ဘွဲ့ရခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီကတည်းက သူဟာ ပန်းချီကားတွေ ရေးဆွဲနေ ပါပြီ။ ဗားမောင့်မှာရှိတဲ့ ဓာတ်ပုံအနုပညာလုပ်ငန်း တစ်ခုမှာ သူ အလုပ်ဝင်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ သူက အလုပ်စုံအောင် လုပ်ခဲ့သူပါ။ ၁၈၆၅ ခုနှစ်မှာတော့ မစ်ဆူရီပြည်နယ်က ရထားလမ်းဖောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်မှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသေးတယ်။ ခဏပါပဲ။

သူက မီးရထားနဲ့ ခရီးရှည်ကြီး သွားချင်တာနဲ့ အဝေးဆုံး မီးရထားလမ်းဆုံးတဲ့နေရာရောက် အောင် ထွက်လာခဲ့တယ်။ ဂရိတ်ဆော့ရေအိုင်

ကြီးမှာ မှီတင်းနေထိုင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြု  
နေကြတဲ့ ဒေသခံတိုင်းရင်းသူ၊ တိုင်းရင်းသားတွေရဲ့  
ပုံတူပန်းချီတွေလည်း သူ ရေးဆွဲခဲ့ပါတယ်။ ခရီးစဉ်  
တစ်ခွင်မှာ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့  
ပုံတွေကအစ ပန်းချီလည်း ရေးဆွဲ၊ ဓာတ်ပုံတွေ  
လည်း ရိုက်ကူးခဲ့တယ်။ ပို့စကတ်လေးတွေ ပုံနှိပ်  
ဖြန့်ဝေခဲ့တယ်။

သူ ဖန်တီးပုံဖော်ခဲ့တဲ့  
ဓာတ်ပုံအနုပညာတွေ၊  
ပို့စကတ်လှလှလေးတွေကိုလည်း  
ပြတိုက်တွေမှာ  
တွေ့မြင်နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။  
သူက  
လူပတ်ဝန်းကျင်လောကအတွက်  
သူ့နှလုံးသားထဲက  
အလှဗေဒတွေကို  
မျှဝေချန်ထားသွားနိုင်ခဲ့သူ . .

“၁၈၇၃ ခုနှစ်က ကျွန်တော်ရောက်သွားတဲ့  
နေရာဒေသကတော့ ကော်လိုရာဒိုတောင်ကြား  
ဒေသပါပဲ။ ရှုခင်းဆန်းကြယ်တဲ့ နေရာတွေရောက်  
တော့ တောင်စွယ်တောင်ချွန်းတစ်ခုကို ကျွန်တော်  
ဓာတ်ပုံ ခက်ခက်ခဲခဲ ရိုက်ကူးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။  
တော်တော်ကို လှပတဲ့ ရှုခင်းရှုကွက်ပါပဲ။ အဲ့ဒီ

တောင်စွယ်တောင်တန်းကို အမှတ်တရအနေနဲ့  
ကျွန်တော့်ရဲ့အတွေးထဲက ရုတ်တရက်ပေါ်ပေါက်  
လာတဲ့ နာမည်ပေးလိုက်မိပါတယ်”လို့ မစ္စတာ  
ဂျက်ဆင်က စာနယ်ဇင်းသမားတွေနဲ့ တွေ့တဲ့  
အခါမှာ ပြောပြပါတယ်။ သူ ပေးခဲ့တဲ့ နာမည်  
ကိုလည်း အားလုံးက အံ့အားတသင့်ဖြစ်ခဲ့ကြရ  
တယ်။ နာမည်လေးက ခပ်ဆန်းဆန်းပါပဲ။ Holy  
Cross တောင်တန်းတဲ့။ ပို့စကတ်လှလှလေးတွေ  
နှစ်သက်တတ်တဲ့ သူ့ရဲ့ပရိသတ်ကလည်း မစ္စတာ  
ဂျက်ဆင် ဓာတ်ပုံသွားရိုက်ယူခဲ့တဲ့ တောင်ထိပ်  
တစ်နေရာကို မှတ်မှတ်ထင်ထင် ဖြစ်နေရ  
လေအောင် နာမည်တစ်ခု ပေးခဲ့ကြပါသေးတယ်။  
ဂျက်ဆင်တောင်ကုန်းတဲ့။

တကယ်တော့ သူဟာ သူ့အနုပညာလုပ်ငန်း  
တွေနဲ့အတူ ခရီးလှည့်လည်သွားလာရင်း နယ်သစ်  
ပယ်သစ်တွေ ရှာဖွေတွေ့ရှိနေတတ်သူ တစ်ယောက်  
ပါပဲ။ အမေရိကန်လွှတ်တော်တွေကတောင်မှ ချီးကျူး  
စကားဆိုကြပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း မစ္စတာ  
ဂျက်ဆင်ရောက်ခဲ့တဲ့ နေရာဒေသတချို့ကို ခရီးသွား  
မှန်သမျှ ကြည့်ရှုလေ့လာဖွယ်ရာ သဘာဝဥယျာဉ်  
ကြီးတွေအဖြစ် အစိုးရတာဝန်ရှိသူတွေက သတ်မှတ်  
ခဲ့ကြပါတယ်။ ပမာအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင်  
Mesa Verde အမျိုးသားဥယျာဉ်ကြီးလိုမျိုးပေါ့။

၁၈၉၈ ခုနှစ်မှာတော့ မစ္စတာဂျက်ဆင်ဟာ  
သူ့ရဲ့ ပို့စကတ်ရောင်စုံပုံနှိပ်လုပ်ငန်း ပိုပြီး  
တိုးတက်လာတာကို သိတဲ့အတွက် ပုံနှိပ်စက်  
အသစ်တစ်လုံးကို ဂျာမနီနိုင်ငံက ဝယ်ယူခဲ့ပါတယ်။  
ဒီလိုနဲ့ ၁၉၂၄ ခုနှစ်ကို ရောက်လာခဲ့တယ်။  
အသက်အရွယ်အရလည်း ၈၀ ကျော်စမျှ  
မစ္စတာဂျက်ဆင်ဟာ ဘယ်ကိုမှ ခရီးမထွက်တော့ဘဲ  
နားနားနေနေနဲ့ သူ ဖန်တီးချင်တဲ့ အနုပညာတွေကို  
အိမ်ထဲမှာပဲ ဖန်တီးနေခဲ့တယ်။

“ကျွန်တော့်အသက် ၉၄ နှစ်အရွယ်မှာလည်း ပန်းချီကား ရေးဆွဲနေတုန်းပါပဲ။ ဝါရှင်တန်က ပြတိုက်တစ်ခုကလည်း အဲ့ဒီပန်းချီကားကို သမိုင်းဝင်အနုပညာလို့ သတ်မှတ်ရင်း ပြသထား ပြန်လေရဲ့”

လို့ မစ္စတာဂျက်ဆင်က ပြောပါတယ်။

သူ ဖန်တီးပုံဖော်ခဲ့တဲ့ ဓာတ်ပုံအနုပညာတွေ၊ ပို့စကတ်လှလှလေးတွေကိုလည်း ပြတိုက်တွေမှာ တွေ့မြင်နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ သူက လူပတ်ဝန်းကျင်

လောကအတွက် သူ့နှလုံးသားထဲက အလှပေတွေ ကို မျှဝေချန်ထားသွားနိုင်ခဲ့သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆောင်းဝင်းလတ်

Ref: Potrait of a Pioneer  
By Karl DetZer

မြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန  
ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန

**စာပေဗိမာန်က လစဉ်ထုတ်ဝေလျက်ရှိသော သုတပဒေသာစာစောင်ကို**  
၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ မေလ၊ အတွဲ (၄၁)၊ အမှတ် (၅) မှစ၍ အသွင်သဏ္ဌာန်နှင့်  
အနှစ်သာရ ပိုမိုပေါ်လွင်အောင် အသွင်သစ်၊ အမြင်သစ်၊  
ဒီဇိုင်းသစ်ဖြင့်ပြောင်းလဲ ထုတ်ဝေလျက်ရှိပါသည်။

မြန်မာစာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် ကမ္ဘာ့စာပေအသီးသီးမှ သုတ၊  
ရသဖြစ်စွယ် ဘာသာပြန်ဆောင်းပါး၊ ကဗျာ၊ ဝတ္ထုတိုများကို သုတပဒေသာ  
စာစောင်သို့ ရေးသားပေးပို့နိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ပေးပို့ရာတွင် -

- (၁) ကိုယ်တိုင်ပြန်ဆိုသည့် စာမူဖြစ်ရပါမည်။
- (၂) မူရင်းစာမူ သို့မဟုတ် ဝတ္ထုတိုကို ဘာသာပြန်စာမူနှင့်အတူ  
ပူးတွဲပေးပို့ရပါမည်။
- (၃) ဘာသာပြန်စာမူသည် မည်သည့်စာနယ်ဇင်းတွင်မှ ဖော်ပြခဲ့ခြင်း  
မရှိကြောင်း ဝန်ခံချက် ပါရှိရပါမည်။
- (၄) ဘာသာပြန်စာမူတွင် အမည်ရင်း၊ ကလောင်အမည်၊ မှတ်ပုံတင်  
သို့မဟုတ် နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးအမှတ်၊ နေရပ်လိပ်စာတို့ကို  
ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြရပါမည်။
- (၅) ရွေးချယ်ဖော်ပြခြင်းခံရသော စာမူများအတွက်  
ဉာဏ်ပူဆော်မှုများကို စာစောင်ထုတ်ဝေသည့်လအတွင်း  
စာတည်းအဖွဲ့က ချီးမြှင့်ပေးပါမည်။
- (၆) ဘာသာပြန် စိတ်ဝင်စားသော ကလောင်သစ်များကိုလည်း  
စာမူများပေးပို့ပါရန် စိတ်ဝင်စားအပ်ပါသည်။

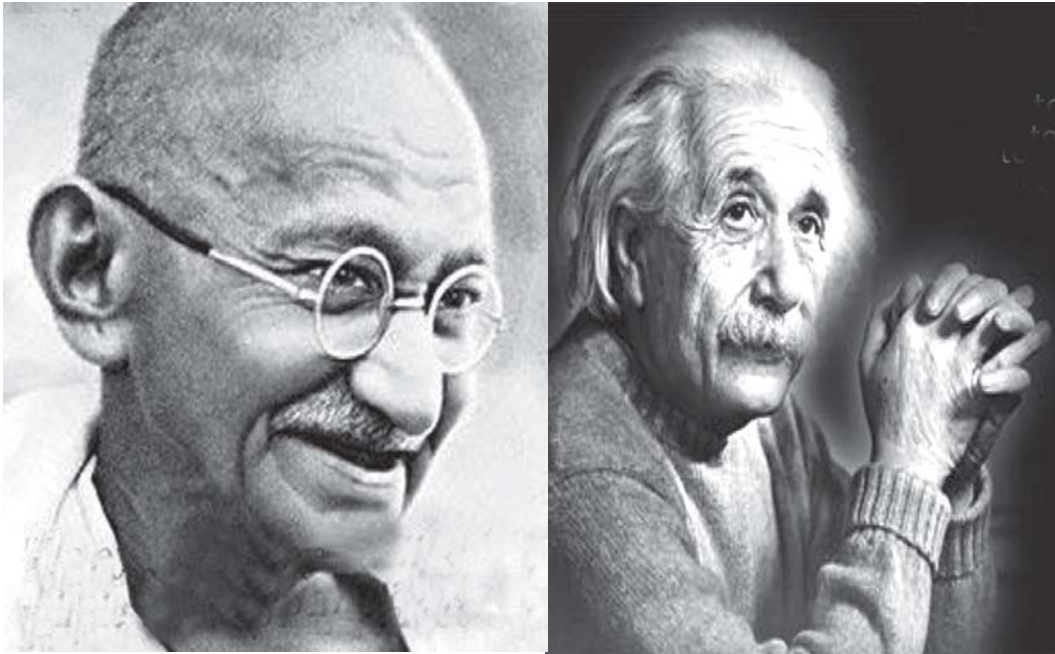
**သုတပဒေသာ**  
စာစောင်  
သို့  
စာမူများပေးပို့နိုင်

**သုတပဒေသာ**  
စာစောင်  
စာတည်းအဖွဲ့

စာပေဗိမာန်  
အမှတ် (၅၂၉-၅၃၁)၊  
ကုန်သည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊  
ဇုန်းဝေ - ၂၄၉၂၃၀

## ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်

### ဟိန်းလတ်



အတွေးအခေါ်ကြီးမားသော၊ အမြင်ကျယ်သော၊ အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝသော  
အထင်ကရ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများကြောင့် ကမ္ဘာကြီး ပိုမိုသာယာလှပလာကြောင်း၊  
လူသားသန်းပေါင်းရာနှင့်ချီ၍ အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားစွာ ခံစားခဲ့ရကြောင်း  
ရေးသားထားသည်။

အကြီးမားဆုံး၊ အထက်မြက်ဆုံး အတွေးအခေါ်ရှိတဲ့ အထင်ကရ ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးသားကြီးတွေ၊  
အမျိုးသမီးကြီးတွေကို အတွေးအခေါ် အတိမ်ဆုံး၊ စိတ်ဓာတ် အသိမ်ဖျင်းဆုံး အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး  
တွေက တိုက်ခိုက်နှောင့်ယှက်ကြလိမ့်မယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ပဲ စဉ်းစားပါ။

ဆိုကရေးတီး၊ ဂယ်လီလီယို၊ ဂျိုးအော့ဖ်အတ်စ်၊ လိုက်ဘက်စ်၊ လင်းကင်း၊ ဆူဇန်ဘီအန်ထော်နီ၊  
ဂန္တီ၊ မာတင်လူသာကင်း ဂျူနီယာ။



ကျွန်တော်တို့ သမိုင်းစာအုပ်ထဲမှာ ဧရာမပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးသားကြီးတွေ၊ အမျိုးသမီးကြီးတွေ၊ အတွေးအခေါ် ကြီးကြီးမားမားရှိတဲ့သူကြီးတွေကို ဘာမှ မဟုတ်တဲ့ မလောက်လေး မလောက်စားလူတွေက စော်ကားကြသည်။ မလောက်လေး မလောက်စားလေးတွေက သူတို့ကို ဟားတိုက်လှောင်ပြောင်ခဲ့ကြသည်။ သေနတ်နှင့် ပစ်ချခဲ့ကြသည်။

လူသေးသေးများသည်  
မိမိ၏ လက်ရှိလက်ငင်း ဥဇွံထဲမှ  
ရုန်းမထွက်တတ်။  
ရုန်းထွက်ရန်လည်း  
မကြိုးစား။  
မလုပ်၊ မရှုပ်၊ မပြုတ် ဆိုသော  
လူတန်းစားမျိုး ဖြစ်၏။  
သူ လတ်တလောလိုချင်တာနှင့်  
ကြောက်ရွံ့တာက ကျော်ပြီး  
ဘာမှ မစဉ်းစားတတ်သူ၊  
မစဉ်းစားရဲသူ  
ဖြစ်၏။

ကမ္ဘာကြီးက ဧရာမပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများကို လိုအပ်သည်။ ရက်ရောတတ်သော၊ စည်းမျဉ်းမူဘောင်ရှိသော၊ အတွေးအခေါ် ရဲရင့်ပွင့်လင်းသော၊ နည်းသစ်လမ်းသစ်နှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းတတ်ကြ

သော၊ အခွင့်အရေးကို အရအမီ ယူတတ်ကြသောသူများကို လို၏။ ကမ္ဘာကြီးက ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော အတွေးအခေါ်များ၊ ကွဲပြားခြားနားသော အတွေးအခေါ်များ၊ ထူးခြားပြောင်မြောက်သော စိတ်ကူးများ၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲတတ်သော အရွေ့များ လုပ်တတ်သူများကို လိုလား၏။ ကျွန်တော်တို့တွင် ပြဿနာကြီးများ ရှိ၏။ ကျွန်တော်တို့တွင် အဖြေရှာစရာကြီးများ ရှိ၏။ ယခု လက်ရှိအခြေအနေထက် ပိုမိုအလွန်ကောင်းမွန်သော ကမ္ဘာကြီးကို ကြည့်မြင်နိုင်သူများကို ကျွန်တော်တို့ လိုအပ်သည်။

သို့သော် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၊ အမျိုးသားကြီးများ၊ အမျိုးသမီးကြီးများနှင့် သူတို့၏ အတွေးအခေါ်များက စိတ်ထားသေးငယ်သိမ်ဖျင်းသော လူသေးသေးလေးများကို ခြိမ်းခြောက်နေကြ၏။

‘လူသေးသေးများ’ ဆိုသည်မှာ ရာထူးနိမ့်ကျသော၊ ငွေကြေးချို့တဲ့သော၊ ပညာအခြေခံနည်းသောသူများကို မဆိုလိုပါ။ လူသေးသေးများသည် များသောအားဖြင့် လူကောင်းများဖြစ်တတ်၏။ အလုပ်ကြမ်းသမားများ ဖြစ်တတ်သည်။ လူသေးသေးများဟူသည် ဘဝကို အမြင်ကျဉ်းကျဉ်းနှင့် ကြည့်တတ်သူများကို ဆိုလိုသည်။ သူ့ကိုယ်ပိုင်ဘဝ၊ သူ့အဖွဲ့အစည်း၊ သူ့အလုပ်ထက်ပို၍ ကျော်မကြည့်တတ်သူကို ဆိုလိုသည်။ လုပ်နေကျအလုပ်ကို ပုံမှန်ထက်ပို၍ မလုပ်သူကို ဆိုလိုသည်။ လုပ်တာထက် ပို၍ မျှော်လင့်တတ်သူကို ဆိုလိုသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ဘယ်လိုနေထိုင် တွေးတောလုပ်ကိုင်ရမည်ကို မသိသူဖြစ်၏။ အသစ်အဆန်းဟူသမျှ ဘာကိုမှမကြိုးစားဘဲ ငုတ်တုတ်ထိုင်နေရင်း အမြတ်များများကို မျှော်လင့်နေသူဖြစ်၏။

လူသေးသေးများသည် မိမိ၏ လက်ရှိလက်ငင်း ဥဇွံထဲမှ ရုန်းမထွက်တတ်။ ရုန်းထွက်ရန်လည်း မကြိုးစား။ မလုပ်၊ မရှုပ်၊ မပြုတ် ဆိုသော

လူတန်းစားမျိုးဖြစ်၏။ သူ လတ်တလောလိုချင်တာ နှင့် ကြောက်ရွံ့တာက ကျော်ပြီး ဘာမှ မစဉ်းစား တတ်သူ၊ မစဉ်းစားရဲသူ ဖြစ်၏။ လူသေးသေး များသည် အတွေးအခေါ် အမြော်အမြင်ကလည်း ခပ်သေးသေးပင် ဖြစ်၏။ ထိုသူများက ကျွန်တော် တို့ကို ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဝအဆင့်တစ်ခုခု အထိရောက်အောင် ဦးမဆောင်ပေးနိုင်သည်မှာ သေချာ၏။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အထက်ဖော်ပြပါ လူသေးသေး အရေအတွက်က ပိုများ၏။ သူတို့က နေရာတကာ တွင် ရှိ၏။ အဆင့်ပေါင်းစုံတွင် ရှိ၏။ အစိုးရအလုပ် ရော၊ ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းရော၊ အကျိုးအမြတ်မရှိသော လုပ်ငန်းများတွင်ပါ နေရာတကာတွင် ရှိ၏။ မည်သည့်နေရာတွင်ရှိစေကာမူ လူသေးသေးလေး များက အတွေးအခေါ်ကြီးကြီး၊ မြော်မြင်ဉာဏ် ကြီးကြီး၊ ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီး ရှိသူများကို အမြဲပင် ထိုးနှက်နေတတ်ကြ၏။

ဤသည်မှာ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းသည်။ လူသေးသေးလေးများ အပါအဝင် လူတိုင်းသည် အတွေးအခေါ်ကြီးကြီးများကြောင့် အကျိုးသက်ရောက် ခံစားရသူတွေချည်းသာဖြစ်၏။ ပြဿနာတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားလျှင် ကျွန်တော်တို့ အကျိုးကျေးဇူး ရှိ၏။ ပိတ်ဆို့တာတွေ ပွင့်လင်းသွားလျှင်၊ ပစ္စည်း အဆန်းအသစ်တွေ တီထွင်ခဲ့လျှင်၊ လူမှုအဆင့် မြင့်တက်လာလျှင် ကျွန်တော်တို့ အကျိုးရှိသည်ချည်း ဖြစ်၏။ ဤအလုပ်များကို အတွေးအခေါ်ကြီးကြီး၊ အမြင်ကျယ်ကျယ်၊ အသိဉာဏ်ကြွယ်ကြွယ် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများကသာ ဖန်တီးပေးခြင်း ဖြစ်၏။ သို့သော် လူသေးသေးလေးများက သူတို့ဘာသာ သူတို့ အချောင်ကံကောင်းသွားသည်ဟုသာ ယူဆ ကြပြီး လူကြီးကြီးများကို ကျေးဇူးတင်ရကောင်းမွန်း မသိ။



အမြင်ကျယ်ကျယ်ရှိမှုက လူကြီးကြီးများကို ဆွဲဆောင်၏။ စိန်ခေါ်မှုကို လိုက်လံလုပ်ဆောင်၏။ တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစား၏။ တစ်ခါတစ်ခါ ကြိုးစားရင်း နှင့် ချွတ်ချော်ရှုံးနိမ့်တာတွေ ရှိသည်။ သို့သော် လူကြီးကြီးများက နေရာမှပြန်ထ၏။ ပြန်ကြိုး စား၏။ လူသားအားလုံးအတွက်၊ လူ့လောကအတွက် အနစ်နာခံ စွန့်လွှတ်စွန့်စား လုပ်ဆောင်ကြ၏။ ဤသည်ကို လူသေးသေးတို့က လူမိုက်တွေပဲဟု အပြစ်တင်ရှုတ်ချကြ၏။ လူကြီးကြီးတွေ မနည်း ရုန်းကန်ကြိုးပမ်း၍ သီးပွင့်လာသော ရလဒ်များ ကိုမူ လူသေးသေးလေးများက အသင့်ခူးဆွတ် စားသုံး၏။

အတွေးအခေါ်သစ်ကြီးများကြောင့် ကမ္ဘာ လောကကြီး ပြောင်းလဲခဲ့ပုံ ဥပမာများစွာရှိ၏။ အမေရိကန်နိုင်ငံကို ထူထောင်ခဲ့ကြသူကြီးများသည် လွတ်လပ်ရေးနှင့် ဒီမိုကရက်တစ်နိုင်ငံကို တည်ဆောက် ကာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအားလုံး၏ စံပြုစရာဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြ၏။ ဆူဇန်ဘီအန်ထော်နီသည် တစ်နေ့တွင် အမေရိကရှိ အမျိုးသမီးများ မဲဆန္ဒ ပေးခွင့်ရရေးကို စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့ကာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်းတူညီမျှမှုကို ပထမခြေလှမ်းအဖြစ် ကြိုးပမ်းခဲ့၏။ ဂန္ဓီသည် အိန္ဒိယလွတ်လပ်ရေးကို မျှော်ကိုးပြီး

ငြိမ်းချမ်းသော တော်လှန်ရေး သို့မဟုတ် အကြမ်းမဖက်တော်လှန်ရေးကို ဦးဆောင်ကာ သူ၏ ပြည်သူသန်း ၁၀၀ ကို လွတ်မြောက်စေခဲ့၏။ မာတင်လူသာကင်း ဂျူနီယာက လူတိုင်းအတွက် တရားမျှတမှုနှင့် လွတ်လပ်ရေး၊ လူမျိုးမခွဲခြားရေး၊ တန်းတူညီမျှရေးတို့ကို ရည်မှန်းချက်ထား တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့၏။



ဖလောရင့်စ်နိုက်တင်ဂေးလ်၏ စိတ်ကူးထဲတွင်မူ သေသေချာချာ လေ့ကျင့်တတ်မြောက်ထားသော သူနာပြုဆရာများနှင့် ခေတ်သစ်ဆေးရုံကို မျှော်မှန်းကြိုးစားခဲ့၏။ သူ့ကြောင့် ခေတ်မီသူနာပြုလုပ်ငန်း ပေါ်ထွန်းလာကာ လူထောင်ပေါင်းများစွာ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ခဲ့၏။ သောမတ်စ်အယ်လ်ဗာ အယ်ဒီဆင်ကမူ လျှပ်စစ်ဓာတ်နှင့် ဓာတ်ပြားကို စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့၏။ ထိုနှစ်ခုစလုံးကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်မှ လူများစွာ၏ဘဝကို ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့၏။ ဂျီနတ်စ်ဆော့လ်ထ်က ပိုလီယိုရောဂါ ချုပ်ငြိမ်းရေးကို စိတ်ထဲမှာမှန်းပြီး ကြိုးစားခဲ့၏။ သူ၏ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် ထိုးဆေးတစ်ခုပေါ်လာကာ ပိုလီယိုရောဂါ ပျောက်အောင် ကုသပြီး လူပေါင်း သန်းနှင့်ချီပြီး ကယ်တင်နိုင်ခဲ့၏။

အိချီရိုဘုဆာဝသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ၁၈၄၀ ပြည့်နှစ် မှ ၁၉၃၁ ခုနှစ်ထိ နေထိုင်ခဲ့၏။ မျိုးရိုးဇာတိက လယ်သမား။ ထို့နောက် ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဖြစ်လာ၏။ ပြီးတော့ စွန့်ဦးတီထွင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် ဖြစ်လာသည်။ သူက ဂျပန်စက်မှုကုမ္ပဏီပေါင်း ၆၀၀ ကျော်ကို ထောက်ပံ့မှုပေးကာ ဂျပန်နိုင်ငံကို စက်မှုနိုင်ငံကြီးအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်ခဲ့သည်။

ရေးခရောသည် မက်ဒေါ်နယ် ညီနောင်များ ဖွင့်သော စားသောက်ဆိုင်ကို ကြည့်ပြီး အကြံသစ်၊ ဉာဏ်သစ်ဖြင့် ပြုပြင်ခဲ့ရာ နောက်ဆုံးတွင် ဒေါ်လာသန်းနှင့်ချီ အမြတ်အစွန်းရသော မက်ဒေါ်နယ်ဆိုင်ခွဲများ ကမ္ဘာအနှံ့ ဖွင့်နိုင်ခဲ့၏။ ဒက်ဘီးဖီးလ်စ်က စီးပွားရေးအတွေ့အကြုံ လုံးဝမရှိသော ကလေးအမေတစ်ဦးဖြစ်၏။ သူက စတိုးဆိုင်တစ်ခုတွင် ကွတ်ကီးမုန့်ရောင်းရာမှ နှစ် ၂၀ ကြာသောအခါ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် စတိုးဆိုင်ပေါင်း ၇၀၀ ကျော်ကို နိုင်ငံရပ်ခြား ၁၁ နိုင်ငံတွင် ဖွင့်နိုင်ခဲ့၏။

ဖရက်ဒရစ် ဒဗလျူစမစ်က အမြန်ကုန်ပို့စနစ်ကို တီထွင်ခဲ့၏။ သို့ဖြင့် လေယာဉ်ပျံ ၆၀၀ ကျော်၊ မော်တော်ယာဉ် ၆၁,၀၀၀၊ အလုပ်သမားပေါင်း ၁၉၀,၀၀၀ ရှိသော ဖြန့်ချိရေးလုပ်ငန်းကို တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့ပြီး တစ်နေ့လျှင် ပျမ်းမျှ အထုပ်ပေါင်း သုံးသန်းကို ကမ္ဘာအနှံ့ ပို့ပေးနိုင်ခဲ့၏။

ဂျော့ဝီလျံသည် ၁၈၄၄ ခုနှစ်က လန်ဒန်တွင် အထည်အလိပ်ဆိုင်တစ်ဆိုင်၌ အရောင်းဈေးသည်တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့၏။ သူသည် တစ်နေ့လျှင် အလုပ်ချိန် ၁၀ နာရီမှ ၁၂ နာရီအထိ အလုပ်လုပ်၏။ တစ်ပတ်လျှင် ခြောက်ရက် အလုပ်လုပ်၏။ အိပ်တော့လည်း လုပ်ငန်းခွင်မှ ကျဉ်းမြောင်းသော အခန်းတွင် ကျပ်ကျပ်သိပ်သိပ် လူတကာနှင့် တိုးဝှေ့အိပ်ခဲ့ရ၏။ လန်ဒန်သို့ နယ်မှတက်လာပြီး အလုပ်လုပ်သော သူတို့လိုလူမျိုးများ၏ ဘဝကို ဝီလျံက နာကြည်း၏။

ထို့ကြောင့် သူနှင့် ရည်ရွယ်ချက်တူ အလုပ်သမား တစ်စု စုပေါင်းကာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်ဓာတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ မြှင့်တင်ပေးသောအသင်းကို ထူထောင်ကြ ၏။ သို့ဖြင့် ရာစုဝက်မျှ ကြာလာသောအခါ လူသန်း ၃၀ အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြသော ပိုင်အိမ်စီအေအဖွဲ့ချုပ် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ယခုအခါ ပိုင်အိမ်စီအေသည် နိုင်ငံပေါင်း ၁၃၀ တွင် ရှင်သန် ပြန့်ပွားနေပြီ။

ရှိကာဂိုမု ရှေ့နေ ပေါလ်ဟဲရစ်က အကြံကြီးသူ ဖြစ်၏။ ၁၉၀၅ ခုနှစ်တွင် သူနှင့် မိတ်ဆွေသုံးဦး ပူးပေါင်းကာ စီးပွားရေးအသိုက်အဝန်းအတွက် ကလပ်တစ်ခု ထူထောင်သည်။ သူတို့၏ကြိုးပမ်းမှုဖြင့် ယနေ့အခါ ရိတ်ချီကလပ်ပေါင်း ၂၉,၀၀၀ သည် နိုင်ငံပေါင်း ၁၆၁ နိုင်ငံတွင် ပေါ်ထွန်းလာကာ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင်ပေါင်း ၁ ဒသမ ၂ သန်းကို မွေးထုတ်ပေးနိုင်ခဲ့၏။ ရိတ်ချီကလပ် များက နိုင်ငံတိုင်းတွင် လူသားကောင်းကျိုး ဆောင်ရွက်မှုများကို လုပ်ဆောင်နေကြ၏။

၁၉၇၆ ခုနှစ်တွင် မီလတ်နှင့် လင်ဒါပူးဂါးတို့က လူသားတို့အတွက် အိမ်ဂေဟာတည်ထောင်ရန် အကြံအစည်တစ်ခုကို ချမှတ်ကြ၏။ လူတိုင်း အိမ်ပိုင်စေရမည်ဟူသော အစီအစဉ်ဖြင့် ကြိုးပမ်း ကြ၏။ ၂၅ နှစ်အကြာတွင် သူတို့အဖွဲ့က ကမ္ဘာပေါ်တွင် အိမ်ခန်းပေါင်း ၈၅,၀၀၀ ခန်း ဆောက်လုပ်ပေးနိုင်ကြပြီ။ ထိုစီမံကိန်းဖြင့် လူပေါင်း ၄၂၀,၀၀၀ ကို လုံခြုံစိတ်ချသော အိမ်ဂေဟာများ ဖန်တီးပေးနိုင်ခဲ့သည်။

ဖိလစ်ပိုင်နွယ်ဖွား ဒေါက်တာ ရာမွန်လောစီ နှင့် အခြားဆရာဝန်ခြောက်ဦးတို့က ဟာပိုင်အီတွင် နေထိုင်ရင်း ၁၉၈၃ ခုနှစ်တွင် ဖိလစ်ပိုင်သို့ သွားကြ ကာ သူတို့၏ နိုင်ငံသားများကို ကူညီကြ၏။ သူတို့ အုပ်စုလေးက အလိုဟာဆေးအဖွဲ့ကို တည်ထောင်

ခဲ့သည်။ ယခုအခါ ဆရာဝန်နှင့် ဆေးဝန်ထမ်း ၆၀၀ ဦး စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် ပါဝင်ကြသော သူတို့အဖွဲ့သည် ဖိလစ်ပိုင်၊ တရုတ်၊ ဗီယက်နမ်၊ ဗန်နာကျ၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လာအိုနှင့် ဟာပိုင်အီတို့တွင် လူပေါင်း ၆၀,၀၀၀ ကို ခွဲစိတ် ကုသမှုနှင့် ဆေးကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့၏။

ကြီးမားသော အတွေးအခေါ် စိတ်ကူးများက လွတ်လပ်မှုတို့ကို တည်ထောင်နိုင်ကြ၏။ လူ့အသက် များကို ကယ်တင်နိုင်ခဲ့၏။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို အကာအကွယ်ပေးကြ၏။ လုပ်ငန်းခွင်သစ်များ ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်ကြ၏။ သူတို့ကြောင့် လူသား သန်းပေါင်း ရာနှင့်ချီ၍ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ပြီး အသက်ရှူချောင်ခဲ့ကြ၏။



ထိုအတွေးအခေါ် ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီး များကို လုပ်ဆောင်ကြိုးပမ်းနေချိန်တွင် အဖျက် အမှောက်လုပ်ငန်းများ ပေါ်လာတတ်၏။ အနှောင့် အယှက်၊ အတားအဆီးမျိုးစုံ ကြုံတွေ့ရတတ်၏။ သို့သော် ကိုယ့်လမ်းကြောင်းကို ကိုယ် မသွေဖည်ဘဲ ဆက်လျှောက်ပါ။ အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို တစ်နေ့ ရောက်ရမည်မှာ မလွဲပါ။

ဟိန်းလတ်

Ref: Anyway  
By Kent M.Keith



# လူငယ်နှင့် ခရီးသွားခြင်း

## မောင်မိုးယံ



ခရီးသွားခြင်းတွင် အကျိုးတရားငါးပါးရှိပြီး ခရီးသွားလာရာတွင် မိမိနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးပြုသောခရီးဖြစ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ စာပေ ဖတ်ရှုခြင်း၊ ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့်လည်း ခရီးသွားဗဟုသုတများ ရရှိနိုင်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ခရီးသွားခြင်းဖြင့် စိတ်နေသဘာဝကို ကျယ်ပြန့်စွာ ကျက်စားနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ လူတို့ မိခင် ဝမ်းထဲတွင် ရှိစဉ်ကပင် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ မလွဲမသွေ သွားကြရသည်။ ထိုသို့သွားလာရင်းမှ တချို့ဆိုလျှင် မိမိနေထိုင်ရာ ဇာတိရပ်ရွာတွင် မမွေးဖွားရဘဲ သင်္ဘောပေါ်၊ လေယာဉ်ပေါ်၊ မြို့တစ်မြို့၊ တိုင်းနိုင်ငံတစ်ခုခုတွင် မွေးဖွားကြရတတ်သည်။ မိမိဇာတိရပ်ရွာသည် ခရီးသွားရင်း အမည်ပျောက်

နေတတ်ကြသလို ထူးခြားသော ဇာတိရပ်ရွာတို့ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ဂေါတမ ဗုဒ္ဓဘုရားသည်ပင် လမ်းခရီး မိဂဒါဂုဏ်တောတွင် မွေးဖွားရသည်မှာ လူ့ဘဝ၏ မျှော်မှန်း၍မရသော ကံကြမ္မာတို့ ဖြစ်နေတတ်သည်။

ခရီးသွားခြင်းသည် မွေးဖွားသည်မှ သေဆုံး သည်အထိ လူတို့ မလွဲမသွေ ဆောင်ရွက်ရသော လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အိမ်မှ လှေကား သုံးထပ် ဆင်းလျှင်ပင် ခရီးစဉ်ဟု ဆိုတတ်သော စကားတွင် ခရီးသွားခြင်း အကြောင်းကြောင့် အကျိုး ရှိပုံကို ဤသို့ ဆိုသည်။ ခြေလှမ်း ခုနစ်လှမ်း အတူသွားလျှင် မိတ်ဆွေ၊ ၁၂ ရက် အတူခရီး သွားလျှင် သဟာယ၊ တစ်လတာ အတူခရီး သွားလျှင် ဉာတိဆွေမျိုး၊ တစ်သက်တာဆိုလျှင် ချစ်သူများမှ ဘဝသက်လျာ ဖြစ်ကြသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှင်က ခရီးသွားခြင်း အကျိုးတရားငါးပါး ရှိသည်ဟု မိန့်ဆိုခဲ့သည်။ ခရီးသွားခြင်းကြောင့် (၁) အသစ် အသစ်သော စကားကို ကြားရခြင်း၊ (၂) အသစ်စကားကို ထပ်မံကြားရသည့်အတွက် ယုံမှားသံသယ ကင်းရခြင်း၊ (၃) ပရိသတ်အလယ်တွင် ရဲဝံ့စွာ စကားပြောနိုင်ခြင်း၊ (၄) အနာရောဂါ ကင်းရခြင်း၊ (၅) မိတ်ဆွေပေါများခြင်း စသည့် အကျိုးများ ရရှိနိုင်သည်ဟု မိန့်ဆိုခဲ့သည်။

အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ ခရီးသွားခြင်းဖြင့် လူတို့အတွက် ရရှိသော အကျိုးတရားများသည် ယနေ့ခေတ်တွင် ပိုမို များပြားနေလေပြီ။ ကမ္ဘာလှည့် ခရီးသည် အဖွဲ့အစည်းများ၊ ခရီးသွားလုပ်ငန်းကို စီးပွားရေးတစ်ခုကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်လာကြသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများ ကြီးထွားလာရာမှ ကမ္ဘာ ကြီးသည် လူသားတို့၏ ခြေချသွားလာလှုပ်ရှားမှု များကို လက်ခံနေရပြီ ဖြစ်သည်။

အသက်အရွယ်ရလာလျှင် မြန်မာဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင် အများစုသည် တရားစခန်းများသို့ သွားရောက်ကာ ဘဝလွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန် လမ်းကို လျှောက်လှမ်းကြသည်။ နိုင်ငံခြားသား များသည် အသက်ကြီးလာသောအခါ ကမ္ဘာ ပတ်ကာ ခရီးသွားခြင်းဖြင့် စိတ်ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှု များကို ရှာဖွေကြသည်။ ခရီးသွားခြင်းသည် အသက်ရှည်သည်ဟု ဆိုကြသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာကိုးကွယ်သူတို့ တရားထိုင်ခြင်း သည်လည်း ရုပ်မပါဘဲ စိတ်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ သမထကျင့်စဉ်သည် စိတ်ဖြင့် မိမိရောက်လိုသော ဘုရားကျောင်းကန်၊ မိမိ ဖြစ်ချင်သော စိတ်တန်ခိုးသတ္တိကို ဆောက်တည် ကာ စေလိုရာ စေနိုင်သော စိတ်စွမ်းအားကို ရရှိစေရန် ကျင့်ကြံခြင်းဖြစ်သည်။ ကောင်းကင်၊ သမုဒ္ဒရာ၊ လကမ္ဘာ၊ နတ်ပြည် ဆိုသော နေရာ များစွာကို စိတ်အနေဖြင့် ဖြန့်ကြက်ကာ သွားလာ နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်လို စိတ်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်း (Travelling Broadens the Minds) ဟု ဆိုသည်။

ကျန်းမာရေးမကောင်း၍ ရုပ်ခန္ဓာမပါဘဲ မိမိစိတ်ဖြင့် ဘုရားများစွာ ဖူးမြော်နေခြင်း၊ မြင်တွေ့ဖူးသော၊ ရောက်ခဲ့ဖူးသော နေရာများစွာ ကို စိတ်ဖြင့် မျှော်မှန်းတမ်းတကာ ခရီးသွားခြင်း သည်လည်း စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိစေနိုင်သည်။ ကုလားထိုင်ပေါ်မှ ခရီးသွားခြင်း (Arm Chair Travalogue) ဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ စိတ်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်း အဆုံးခရီးကား ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန် ဆိုသောခရီးကို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရား ကင်းစွာ လွတ်မြောက်ရေးနယ်မြေသို့ သွားရောက် ခြင်း ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ စိတ်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်းကို

လူကြီးလူငယ်များစွာသည် ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို တို့မှ ကြားသိကာ ခံစားနိုင်စွမ်း ရှိနေကြပေပြီ။



လူတို့သည် ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုးဖြင့် ခရီးသွားတတ်ကြသည်။ ပျော်ရွှင်မှုရလို၍ ခရီးသွားတတ်သလို စိတ်ညစ်လာမှု၊ မွန်းကြပ်လာမှု၊ အလုပ်ပင်ပန်းလာမှု၊ စာကျက်ရသဖြင့် ခေါင်းမူးလာမှုများအပြင် စာမေးပွဲဖြေပြီး စိတ်ရော လူရော ပင်ပန်းသွားသည့်အချိန်များတွင် မိမိနေထိုင်ရာ နေရာကို စွန့်ခွာပြီး အဝေးတစ်နေရာသို့ ခရီးသွားတတ်ကြသည်။ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ ထွက်ပေါက်ရှာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ မမြင်ဖူး၊ မရောက်ဖူးသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုသို့ ရောက်သွားလျှင် စိတ်အေးသွားသလို စိတ်ပူပန်မှုများ ပျောက်သွားတတ်သည်။ ခရီးသွားလိုက်သည့်အခါ စိတ်နှင့်ရုပ်ခန္ဓာ နှစ်မျိုးစလုံး လှုပ်ရှားမှုပြုရပြီး စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုသည့် အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိနိုင်သည်။

ခရီးသွားခြင်း အကျိုးတရားငါးပါးတွင် အသစ်အသစ်သောစကားကို ကြားရသလို မြင်ကွင်းအသစ်များကို တွေ့ရသည်။ မိတ်ဆွေသစ်များလည်း တိုးရပါသည်ဟု ဆိုထားသည်။ လူတို့သည် အိုမင်းမစွမ်းရှိလာသောအခါ ခရီးမသွားနိုင်တော့ဘဲ

စိတ်ဖြင့်သာ ခရီးသွားနိုင်ပါတော့သည်။ လူကြီးတို့ သွားခဲ့သော ခရီးများစွာသည် မိမိ၏ ကိုယ်ကျိုး ကိစ္စများအပြင် တိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုး၏ အကျိုးအလို့ငှာ ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေး၊ စီးပွားရှာဖွေရေး၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံနှင့် တစ်နိုင်ငံ မိတ်ဖက်ပြုလုပ်ရေး စသည့် အကြောင်းတရားများစွာဖြင့် ခရီးသွားကြရပေသည်။

ထိုတာဝန်များကို လူငယ်များ ပခုံးပြောင်းယူကြသည်။ ငယ်စဉ်က မိဘနှင့်အတူ ခရီးသွားခဲ့ကြသော်လည်း ကြီးပြင်းလာသောအခါ မိမိတစ်ဦးတည်း သော်လည်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ အသင်းအဖွဲ့များနှင့် သော်လည်းကောင်း ခရီးသွားကြရလေရာ အကျိုးရှိသောခရီး၊ အကျိုးပြုသောခရီးများ ဖြစ်လာရန်လိုအပ်သည်။ ခရီးသွားခြင်းသည် ပိုက်ဆံကုန်သည်။ အချိန်ကုန်သည်။ လူပင်ပန်းသည်ဆိုသော ဆိုးကျိုးကို ကောင်းကျိုးအဖြစ်ရရှိရန် ကြိုးပမ်းကြရမည်။

ဆိုလိုသည်မှာ လူငယ်တို့သည် မိမိအိမ်မှ မည်သို့သော အကြောင်းကိစ္စဖြင့် ခရီးထွက်ကြသည်ဖြစ်စေ၊ မိမိနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်အကျိုးကို ပြန်လည်စောင့်ရှောက်နိုင်သောစိတ်ကို မွေးမြူကြရမည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦး၏ကလေးသည် စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် ကျောင်းသွားတက်သည်။ သူနှင့်တွေ့သောအခါ “မြန်မာနိုင်ငံနဲ့ စင်ကာပူနိုင်ငံမှာ နေရတာ ဘာကွာသလဲ”ဟု မေးမိသည်။ သူက “စင်ကာပူနိုင်ငံက လမ်းပေါ်မှာ အမှိုက် မတွေ့ရသလို တွေ့တဲ့နေရာမှာ အမှိုက်စွန့်ပစ်တဲ့ အလေ့အထ မရှိဘူး။ ကိုယ့်အမှိုက်ကို ကိုယ်တာဝန်ယူရတယ်။ နောက်ပြီး လူငယ်တွေ စာသင်ချိန်၊ အလုပ်ချိန် တွေမှာ လမ်းပေါ်မှာ၊ ဆိုင်တွေမှာ ထိုင်ပြီး အချိန်ဖြုန်းနေတာ မရှိဘူး။ သားတို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ



စည်းကမ်းနဲ့ ပညာ အတော်လေး လိုအပ်နေသေးတယ်” ဟု ဆိုသည်။

လူငယ်တစ်ဦးသည် မိမိနေရပ်ကို စွန့်ခွာပြီး တိုင်းတစ်ပါးတွင် သွားရောက်နေထိုင်ရသောအခါ အခွင့်အရေးကို မြင်တတ်၊ တွေးတတ်သလို တိုင်းပြည်ကို ကောင်းစေလိုသော စိတ်နေစိတ်ထား ဖြစ်လာသည်မှာ ကောင်းကျိုးပြုလိုသောစိတ် ဖြစ်သည်။

လူငယ်တို့၏ဘဝသည် အနာဂတ်ကို ပိုင်စိုးနိုင်စွမ်း ရာနှုန်းပြည့်ရှိသည်။ ထိုသို့ ပိုင်စိုးနိုင်စွမ်း ရှိရန် ဗဟုသုတများစွာ လိုအပ်သည်။ အိမ်ထဲတွင် နေပြီး ပြင်ပဗဟုသုတ မရှိသော လူသည် အတွေးအမြင်နှင့် သုတကြွယ်ဝမှု အားနည်းပြီး ခေါင်းဆောင်ဖြစ်နိုင်သော အခွင့်အရေး မရရှိနိုင်ပေ။ ထို့အတူ အိမ်ထဲမှ အိမ်အပြင်သို့ အချိန်များစွာ ထွက်နေသော်လည်း မိမိနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အကျိုးမရှိဘဲ “ဆေးလိပ်လည်း တို၊ နေလည်း ညို၊ အရွယ်အိုလည်း တန်ဖိုးနည်း” သော လူတစ်ယောက်ဖြစ်နေပါက လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မည် မဟုတ်ပေ။

လူငယ်တစ်ဦးသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို စူးစမ်း လေ့လာနေရန် လိုအပ်ပြီး မိမိ၏ အတွေးအမြင်၊ ဗဟုသုတများကို ကောင်းစွာအသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။ ရှေးမြန်မာမင်းများလက်ထက်က လူတစ်ဦး၏ တန်ဖိုးကို မောင်ပေါက်ကျိုင်း၏ စကားကြီး သုံးခွန်းဖြင့် အသိတရား ညွှန်ပြခဲ့သည်။ “မအိပ်မနေ အသက်ရှည်၊ မေးပါများ စကားရ၊ သွားပါများ ခရီးရောက်” ဆိုသော စကားသည် အချိန်နှင့် လုံ့လဝီရိယ၊ ကြိုးစားမှုတို့ကို အားကိုးရန် ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

စကားကြီးသုံးခွန်းပါ “သွားပါများ ခရီးရောက်” ဆိုသည့် စကားက ခရီးသွား ရောက်သော်လည်း

ဘာမျှ လေ့လာမှတ်သားခြင်း၊ သင်ယူခြင်း၊ စူးစမ်းခြင်း မပြုပါက ထိုခရီးက တန်ဖိုးနည်းသော ခရီးသာ ဖြစ်မည်။ ခရီးသွားသည်ဆိုရာတွင် ပထဝီအခင်းအကျင်းနှင့် နိုင်ငံရေးသမိုင်းကြောင်းများကို လေ့လာမှတ်သားရန် လိုအပ်သည်။

ပထဝီနိုင်ငံရေးဆိုသော ရေမြေတောတောင် သဘာဝနှင့် ဆက်စပ်နေသော နိုင်ငံ၏ မြင်ကွင်းများ၊ ထိုဒေသ၏ သမိုင်းကြောင်းများ၊ လူမျိုးဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးတမ်း၊ လူဦးရေ၊ အလုပ်အကိုင်၊ ဘာသာတရား ကိုးကွယ်မှုများကို လေ့လာမှတ်သားရန် လိုအပ်သည်။ ဒေသတစ်ခု၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘုရားပုထိုး၊ လူနေမှုစရိုက်၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ နေထိုင်မှုပုံစံများကို လေ့လာသင့်သည်။ သွားရောက်ရာဒေသ၏ ဆင်းရဲချမ်းသာမှု၊ စက်မှုထွန်းကားမှု၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ စီးပွားရေး၊ သယံဇာတနှင့် ဒေသထွက်ကုန်များသည် အခြားသောဒေသအား မည်သို့အကျိုးပြုသလဲ ဆိုသည်ကို လေ့လာသင့်သည်။

မိမိသွားရောက်ရာဒေသ၏ ရာသီဥတု၊ တောတောင်ရေမြေ သဘာဝရှုခင်း၊ မြစ်ချောင်း၊ ပင်လယ်၊ သမုဒ္ဒရာ၊ ကျွန်း၊ သဘာဝတောရိုင်းတိရစ္ဆာန်၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊ တိုက်တာအိမ်မြေ၊ လူနေမှုအဆင့်အတန်း၊ မြို့ရွာအုပ်ချုပ်ရေးစနစ်၊ ဒေသကို ခေါင်းဆောင်သော သူတို့၏ အရည်အချင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမြင်ကွင်း၊ အိမ်နီးနားချင်းဆက်ဆံရေး သမိုင်းကြောင်းများ၊ စစ်မက်ဖြစ်ပွားမှုနှင့် မြို့ပြသမိုင်းကြောင်းများသည် ခရီးသွားလာရင်း လူငယ်တို့ လေ့လာမှတ်သားသင့်သော အကြောင်းတရားများ ဖြစ်သည်။

တစ်ခါက ကျွန်တော် အလုပ်တာဝန်ဖြင့် ချင်းတွင်းမြစ်ကြောင်းခရီးကို သွားခဲ့ဖူးသည်။ ချင်းတွင်းမြစ်သည် နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း ရာသီဥတု



အလိုက် မြစ်ကြောင်းပြောင်းလဲမှု၊ ရေအတိမ် အနက်နှင့် လူနေမှုပုံစံများ ပြောင်းလဲနေကြောင်း တွေ့ရသည်။ မိုးအခါ ရေကြီးရေလျှံပြီး မြစ်ကမ်းပါး များ ပြိုကျပျက်စီးကာ မြို့ရွာများ နေရာပြောင်းရွှေ့ ကြရသည်။ နွေအခါ မြစ်ရေနည်းပါးပြီး သောင် ထွန်းသည်။ သင်္ဘောကြီးများ မသွားနိုင်သဖြင့် ကုန်စည်စီးဆင်းမှု ခက်ခဲသည်။ လူတို့ ခရီးမတွင်ဘဲ သေရေး၊ ရှင်ရေး၊ သွားလာရေး ခက်ခဲကြသည်။ ဆောင်းတွင်းအခါတွင် ရေကြောင်း သွားလာမှု ကောင်းသလို ရာသီဥတုလည်း အေးမြလှသည်။ တောတောင်နှင့် မြို့ရွာတို့တွင် လူစည်ကားပြီး သွားလာလုပ်ကိုင် စားသောက်ကြသည်။

ဆိုချင်သည်မှာ ကျွန်တော် ခရီးသွားလျှင် သူများ မမှတ်သားသော အကြောင်းအရာများကို မှတ်စုစာအုပ်ဖြင့် မှတ်သားခဲ့သည်။ ချင်းတွင်းမြစ် ၏ ဆိုရိုးစကားဖြစ်သော “အထက်မှာ ပေ၊ အောက် မှာ ရွှေ၊ အလယ် ဝက်သိုက်၊ ဖောင်သမားများ မျက်ဖြူစိုက်” ဆိုသော စကားကို လေ့လာမှတ်သား ခဲ့သည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ ရေစီးကြမ်းပြီး ဝဲဂယက် စုပ်သော နေရာသုံးခုကို အန္တရာယ်ကြည့်ရှောင်ပြီး သွားလာကြပါဟု လေ့သမား၊ ဖောင်သမားတို့က သတိပေးသောစကား ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ မေးပါများ စကားရ ဆိုသော အကြောင်းတရားကို အသုံးချခြင်းကြောင့် ချင်းတွင်း၏သဘာဝကို သိခွင့် ရခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

သင်္ဘောစီးရင်း မရောက်ဖူးသောဒေသကို ညအချိန် ဖြတ်သန်းရပါက ကျေးရွာနှင့် တောတောင်၊ ရေကြောင်းမြင်ကွင်းများကို မေးမြန်း ကာ မှတ်သားခဲ့သလို အန္တရာယ်ကြုံတွေ့နိုင်သော နေရာများတွင် ကိုယ်က မအိပ်ဘဲနေသဖြင့် ဘေးကြုံပါက သတိဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပြီး လွတ်မြောက်နိုင်သော ခရီးဖြစ်ကြောင်း သိရသော

အခါ မအိပ်မနေ အသက်ရှည် ဆိုသော စကားက မိမိကိုယ်မိမိ လုံခြုံမှု၊ သတိရှိမှုကို ကာကွယ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ကိုယ်တွေ့သင်ခန်းစာ ရခဲ့သည်။ ခရီးသွားခြင်း အတွေ့အကြုံက ဘဝသင်ခန်းစာ များစွာကို ပေးခဲ့သည်။

ခရီးသွားရင်း ဘေးအန္တရာယ် ကြုံလာသော အခါ ခရီးသွားဖော်တို့၏ စိတ်နေသဘာဝ၊ အတ္တဆန်မှု၊ ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားတတ်မှု၊ ရိုင်းပင်းကူညီမှု၊ ရိုးသားမှု၊ ချစ်ခင်နှစ်သက်တတ်မှု၊ ဥစ္စာပစ္စည်း ခိုးမှု၊ လိမ်လည်မှုနှင့် ရက်စက် ယုတ်မာမှု စသော လူ့သဘာဝပုံရိပ်များကို တွေ့မြင်ရသည်။ မိမိသည် ခရီးသွားတစ်ဦးအဖြစ် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်ကဲ့သို့ အကျိုးပြုနိုင်သူ ဖြစ်သလဲဆိုသော ဘဝအနေအထားကို ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် လေ့လာနေထိုင် သွားလာ သင့်သော အကျိုးတရားကို ရရှိနိုင်သည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ခရီးသွားများ၏ အခက်အခဲ၊ ဒုက္ခမျိုးစုံကို ကယ်တင်စောင့်ရှောက်လိုသော စိတ်နေစိတ်ထား မြင့်မြတ်သူ၊ တန်ဖိုးရှိသူတစ်ဦး အဖြစ် တည်ဆောက်ခွင့် ရရှိနိုင်သည်။ အဆိုးမြင် စိတ်ဖြင့် “ထိုင်နေလျှင် အကောင်းသား၊ ထသွားမှ ကျိုးမှန်းသိ၊ ဒုက္ခရောက်သည်” ဟူသော ခရီး သွားမိခြင်း ဆိုးကျိုးကိုလည်း မြင်တတ်ကြသည်။ ဘဝကြံမ္မာတွင် ခရီးမသွားဘဲ အိမ်တွင် နေရင်း လည်း ကံကုန်လျှင် သေကြရမည်မှာ လူ့ဘဝ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်သည်။

လူငယ်တို့သည် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ပုံစံဖြင့် သွားသွားလာလာ မပြုဘဲ အလေး အနက် ထားတတ်သောစိတ်ဖြင့် သွားလာနေထိုင် ပါက ပတ်ဝန်းကျင်က မိမိကို အကျိုးပြုသလို မိမိကလည်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးပြုသောသူ တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။

‘ကျွန်တော့်မှာ  
ပိုက်ဆံမရှိဘူး၊ အချိန်မရှိဘူး၊  
အခွင့်အရေး မရှိဘူး’ ဆိုသော  
လူငယ်တို့အတွက်  
ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ  
စိတ်ရောကိုယ်ပါ  
ရောက်ရှိနိုင်သော  
အခြားအခွင့်အရေး ရှိသည်။  
ထိုအခွင့်အရေးမှာ  
ခရီးသွားစာပေကို  
ဖတ်ရှုခြင်း ဖြစ်သည်။



ခရီးသွားခြင်းသည် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝ  
ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ အတွေးအမြင် ကျယ်ပြောမှု၊ ကြီးပွား  
ချမ်းသာမှု၊ ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုနိုင်မှု စသော အခွင့်  
အလမ်းများဖြင့် မိမိနှင့် မိမိလူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို  
အကျိုးပြုနိုင်ကြောင်း လူငယ်တို့ နားလည်ကြရမည်  
ဖြစ်သည်။ သို့သော် ‘ကျွန်တော့်မှာ ပိုက်ဆံမရှိဘူး၊  
အချိန်မရှိဘူး၊ အခွင့်အရေး မရှိဘူး’ ဆိုသော  
လူငယ်တို့အတွက် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စိတ်ရော  
ကိုယ်ပါ ရောက်ရှိနိုင်သော အခြားအခွင့်အရေး  
ရှိသည်။ ထိုအခွင့်အရေးမှာ ခရီးသွားစာပေကို  
ဖတ်ရှုခြင်း ဖြစ်သည်။

ရှေးအခါက စွန့်စားသွားလာကြသော  
နယ်မြေသစ်ရှာဖွေသူ ဗတ်စကိုဒဂါးမား၊ ကိုလံဘတ်  
တို့သည် ကြမ်းတမ်းခက်ခဲသော ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာ  
ကို စွန့်စားကျော်ဖြတ်ကာ တိုင်းပြည်သစ်၊  
နယ်မြေသစ်ရှာဖွေပြီး သယံဇာတ၊ လူတို့၏  
စားသောက်ကုန်၊ နေထိုင်ရာဒေသတို့ကို ရှာဖွေ  
တွေ့ရှိခဲ့သည်။ သူတို့၏ ကျေးဇူးတရားများကြောင့်  
ကမ္ဘာ၏ လူမနေသောဒေသနှင့် ကျွန်းကြီးများတွင်  
လူတို့ နေထိုင်ခွင့်၊ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ  
ရရှိခဲ့ကြသည်။ လူမျိုးတစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး ပေါင်းသင်း  
ဆက်ဆံရင်း လူမှုအဆောက်အအုံ ကြီးမား  
ကျယ်ပြန့်ခဲ့သည်။

ကမ္ဘာ့စာပေတွင် ခရီးသွားစာပေများစွာ  
ရှိသလို မြန်မာစာပေသမိုင်းတွင် ဆရာကြီး  
ဦးသိန်းဖေမြင့်၏ အဏ္ဏဝါခရီးသည်နှင့် ပုလဲဒေဝီ၊  
မြန်မာပြည် မြောက်ဖျားသို့၊ စစ်အတွင်းခရီးသည်  
စသော စာအုပ်များအပြင် ဆရာကြီး ဇေန၊  
ဆရာကြီး သိပ္ပံမောင်ဝတို့ရေးသော စာအုပ်များ  
လည်း ရှိသည်။ အင်္ဂလန်သွားမှတ်တမ်းကဲ့သို့  
ခရီးသွားစာပေများသည် လူငယ်တို့အတွက်  
အသိတရား၊ အတွေးအမြင်၊ ဗဟုသုတများစွာကို  
ငွေမကုန်ဘဲ တစ်ထိုင်တည်း ရရှိနိုင်သည်။

ထို့အတူ ရုပ်မြင်သံကြားတွင် ပြသနေသော  
ပင်လယ်ဓားပြ ရော်ဘင်ဆင်ခရူးဆိုး၊ အရှေ့မှ

အနောက်သို့ ဝူခုန်း၊ အာကာသခရီးသွားမှတ်တမ်း၊ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာမှတ်တမ်း၊ တောင်တက်မှတ်တမ်း ရုပ်ရှင် ဗီဒီယိုများက မမြင်ဖူး၊ မတွေ့ဖူးသော ဘဝအတွေ့အကြုံ မြင်ကွင်းများကို တစ်ထိုင်တည်း ရရှိနိုင်ပြီး စိတ်၏ထွက်ပေါက်ကို ဖြစ်စေသည်။ ခရီးသွားမှတ်တမ်း စာပေနှင့် ရုပ်ရှင်များကြောင့် မိမိ မသိသေးသော အကြောင်းအရာများကို ချက်ချင်းသိနိုင်သည်။ ဧရာဝတီမြစ် အရှည် ၁၂၅၀ မိုင်၊ ချင်းတွင်းမြစ် အရှည် ၇၁၇ မိုင်၊

စစ်တောင်းမြစ်အရှည် ၂၆၂ မိုင်နှင့် သံလွင်မြစ် အရှည် ၇၉၅ မိုင် ရှည်လျားကြောင်း ရေးသားထားသော စာအုပ်ကို ဖတ်မိလျှင်ပင် မိမိ နေထိုင်သော နိုင်ငံရှိ မြစ်ကြီးများ၏ အရှည်ကို မသိသောလူငယ်တွေထက် မိမိက တစ်ပန်းသာ နေမည် ဖြစ်ကြောင်း လူငယ်များ ဘဝခရီး မြင့်မားသာယာကြစေရန် ဆန္ဒပြုရေးသားအပ်ပါသည်။

မောင်မိုးယံ

## ဟာသ

### လန့်သွားတာပဲ

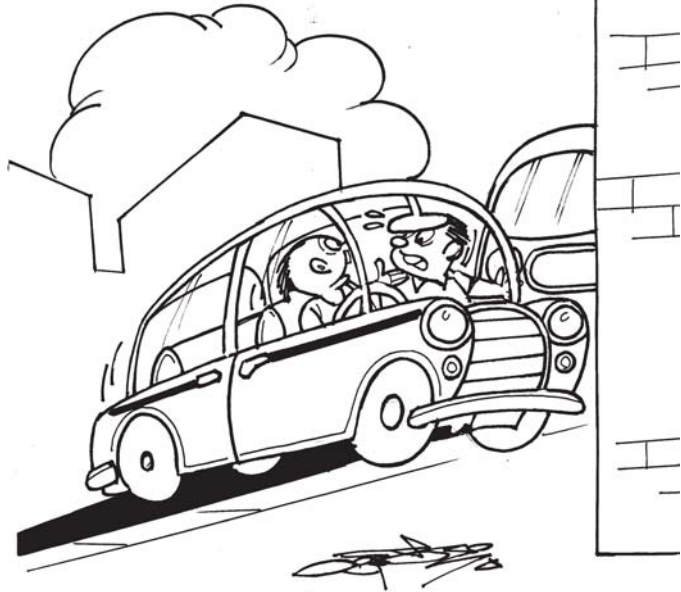
အငှားယာဉ်စီးလာသူတစ်ဦးက ယာဉ်မောင်း၏ပခုံးကို ပုတ်၍ တစ်စုံတစ်ခု မေးဟန်ပြုသည်။ ယာဉ်မောင်းက အော်ဟစ်ကာ ကားကို မထိန်းနိုင်ဘဲ ဘတ်စ်ကားတစ်စီးနှင့် တိုက်လုလုဖြစ်လျက် ပလက်ဖောင်းပေါ်သို့ တက်သွားကာ ဆိုင်တစ်ဆိုင်၏ပြတင်းကို တိုက်ခါနီးတွင် ရပ်သွားသည်။

“ဒီမှာ မိတ်ဆွေ၊ နောက်ကို ဒီလိုမလုပ်ပါနဲ့ဗျာ။ ကျွန်တော်ဖြင့် သေလုမတတ် လန့်သွားတာပဲ”

ခရီးသည်က “တောင်းပန်ပါတယ်ဗျာ။ ပခုံးလေးပုတ်တာနဲ့ ခင်ဗျားဒီလောက် လန့်သွားလိမ့် မယ်မှန်း မသိလိုပါ” ဟု ပြောသည်။

ယာဉ်မောင်းသူက ပြန်ပြောသည်။

“ဝမ်းနည်းပါတယ်၊ ခင်ဗျားအပြစ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနေ့ဟာ ကျွန်တော် အငှားကားကို စမောင်းတဲ့ ပထမဦးဆုံးနေ့ပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၅ နှစ်လုံးလုံး ကျွန်တော်က အသုဘယာဉ်ကို မောင်းနေခဲ့တာဗျ”



မော် (သန်လျင်)

# အကောင်းဆုံးလုပ်ရင်း အောင်မြင်မှုယူမယ် အေးဖြူ

## Successful Businessman



what most people see



the reality

အောင်မြင်မှုကို အလွယ်တကူ မရနိုင်ကြောင်း၊ အလုပ်တိုင်းကို ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယရှိရှိ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုနေထိုင်သွားကြရန် အရေးကြီးကြောင်း ရေးသားထားသည်။

The British Council က Free Online ပို့ချပေးတဲ့ Futurelearn အစီအစဉ်လေးကို အကြောင်း တိုက်ဆိုင်ပြီး တက်ဖြစ်လိုက်တယ်။ English Language တိုးတက်စေဖို့ အထောက်အကူပြုတဲ့ အစီအစဉ်ပါ။ ရက်သတ္တပတ်ခြောက်ပတ် Course မှာ တစ်ပတ်ကို Topic တစ်ခုနဲ့ Topic ခြောက်မျိုး လေ့လာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း Online ကျောင်းသားပေါင်း ၁၇,၀၀၀ ကျော် သင်ယူကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



နောက်ဆုံးအပတ်မှာတော့ Entrepreneur ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်လေးကို အကြံပြုဆွေးနွေးကြရတယ်။

မြန်မာမှုနယ်ပယ်မှာ Entrepreneur ဆိုတာ ဟာ အမြတ်အစွန်းရရေးအတွက် ဆောင်ရွက်မှု ဖြစ်ဖြစ်၊ ကုန်စည်ပဲဖြစ်ဖြစ် ထုတ်လုပ်၊ ရောင်းဝယ်၊ ဖြန့်ဖြူးတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို စတင် လုပ်ကိုင်ကြသူများ၊ စွန့်ဦးတီထွင်သူများလို့ သိထားတယ်။ မသေချာ မရေရာလို့ ဆုံးရှုံးမှု၊ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုစတဲ့ Risk ယူပြီး စွန့်စားမှု လုပ်ကြသူတွေပါ။ ၁၉၇၁ ခုနှစ်၊ London မှာ Virgin Records ဆိုတဲ့ ဆိုင်ကလေးနဲ့ လုပ်ငန်း စခဲ့ပြီး ၁၉၈၄ ခုနှစ်မှာ Virgin Atlantic Airline ကို တည်ထောင်နိုင်ခဲ့တဲ့ လုပ်ငန်းရှင် Sir Richard Branson ဆိုရင် ၂၀၁၂ ခုနှစ်မှာ United Kingdom နိုင်ငံရဲ့ အချမ်းသာဆုံးလူစာရင်းမှာ နံပါတ်လေးအဆင့် ရောက်နေပါပြီ။

လုပ်ငန်းရှင်သူဌေးကြီး Sir Richard Branson နဲ့ Interview လုပ်တဲ့ အစီအစဉ်လေးကိုလည်း Download လုပ်ပြီး နားထောင်ရပါတယ်။ လုပ်ငန်း သေးသေးလေးကမှ ကမ္ဘာကျော် လုပ်ငန်းရှင်ကြီး အဖြစ် စီးပွားရေးလောကမှာ နာမည်ရ အောင်မြင် လာတဲ့အကြောင်းရင်းကို သူဌေးကြီးက ပြောပြ ပါတယ်။



“Entrepreneur ဆိုတာက ဈေးကွက်မှာ လစ်ဟာနေမှုကို ရှုမြင်တတ်ရမယ်။ ဒီလစ်ဟာ နေတဲ့နေရာလေးမှာ စားသုံးသူတွေအတွက် ကောင်းကောင်း အလေးထားဂရုပြုတာ မရှိဘူး ဆိုတာကိုတွေ့မြင်ပြီး ဒီလစ်ဟာချက်လေးကို ဝင်ပြီး ဖြည့်ပေးတဲ့သဘောပါပဲ။ လုပ်ငန်းလုပ်ပြီးဆိုရင် Creative ဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။ Integrity အပြည့်ရှိရမယ်။ အလုပ်အားလုံးကိုလည်း တစ်ယောက်တည်း အကုန် လုပ်ဖို့ မကြိုးစားနဲ့၊ ကိုယ်က အားလုံးဘက်စုံ မတော်နိုင်ဘူး၊ ကိုယ့်ထက်တော်သူတွေကို ရှာမယ်၊ အလုပ်တွေခွဲဝေ (Delegate) လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်လူ တွေအားလုံးက သူတို့ဘာတွေလုပ်နေသလဲဆိုတာ သိရမယ်၊ အလုပ်လုပ်ရတာကိုလည်း ပျော်ပြီး အားထည့်ချင်အောင် လုပ်ပေးဖို့လိုတယ်”

လုပ်ငန်းရှင်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ Sir Richard Branson ရဲ့ အကြံဉာဏ်ပေးချက်တွေအပေါ် Learners တွေက ဆွေးနွေးအကြံပြုကြရတယ်။ ကမ္ဘာအနှံ့ ဒေသမရွေး ဒီအကြံပြုချက်တွေ မှန်၊ မမှန် ဆိုတာရယ်၊ လူတစ်ယောက်မှာ ဒီလုပ်ငန်းရှင် အရည်အချင်းတွေ အကုန်ပြည့်စုံပြီဆိုတာနဲ့ ဒီလူက အောင်မြင်ဖို့ သေချာပြီလားဆိုတာကို Learners များမှာ မိမိအမြင်၊ အတွေးအခေါ်များ၊ အတွေ့ အကြုံများရှိခဲ့ရင်လည်း အတွေ့အကြုံအရ ဝေဖန် တင်ပြ ဆွေးနွေးကြရတယ်။

Online မှာ Comment ပေါင်း သောင်း ခြောက်ထောင် idea မျိုးစုံပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တစ်ဦးအနေနဲ့ ကျွန်မကတော့ အရည်အချင်းတွေ ဘယ်လောက်ရှိရှိ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ပြည့်စုံပြည့်စုံ လူတိုင်းအတွက် အောင်မြင်မှုက အလွယ်မရနိုင်ဘူး လို့ လုံးဝယုံတယ်။ လူတစ်ဦးချင်းဆိုမှာ Luck လို့ပဲ ဆိုဆို၊ စန်း လို့ပဲပြောပြော၊ ဘုရားရှင်ကို ယုံကြည် သူများကတော့ If God's willing ---- လို့လည်း ခံယူ

တာမျိုးရှိမယ်။ လွဲချော်မှုဆိုတာ ဘဝမှာ ဖြစ်မြဲ ဓမ္မတာပါပဲ။ မြန်မာစာပေမှာ ‘ကံမရှိ ဉာဏ်ရှိတိုင်း မွဲ’ ဆိုတဲ့ စကားလေးလည်း ကြားဖူးမှာပါ။

ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ သုံးမျိုးလုံးတိုက်ဆိုင်ပါမှ အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်ပါတယ်။ ကံမကောင်း၊ စန်းမရှိရင် အရည်အချင်းအစွမ်းအစနဲ့ အားထုတ်မှုက အရာမထင်ဘဲ ရှိပါမယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ အနုပညာ သမားတွေအကြား သူ့အချိန် သူ့အခါနဲ့ စန်းထ တာမျိုးနဲ့ တိုက်ဆိုင်သူများက အထူးအောင်မြင် ကျော်ကြားသူတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ ငွေထုပ်ကြီးနဲ့ ဒါရိုက်တာအရန်သင့်၊ ဇာတ်ညွှန်းအရန်သင့်၊ ပံ့ပိုးမှုများနဲ့ ခြေလှမ်းခဲ့သူအချို့လည်း အောင်မြင်မှု မရကြတာ တွေ့ကြမှာပါ။

ကံဆိုတာက အလုပ်ပါ။ ရွှေဘဝအဆက်ဆက် ရယ်၊ ယခုပစ္စုပ္ပန်ရယ်၊ ပြုခဲ့သမျှ ပြုနေသမျှအလုပ် တွေရဲ့ အကျိုးဆက်ကောင်းမှုကံ၊ မကောင်းမှုကံ တွေက လူတစ်ဦးအတွက် ကံကောင်း ကံဆိုးဖြစ်စဉ် တွေကို ဆောင်ကြဉ်းလာတယ်လို့ ယူတယ်။ ကံကို မျှော်ပြီး ‘ကံယုံလို့ ဆူးပုံနင်း’ တဲ့ လူမိုက်အလုပ်မျိုး ကိုလည်း ရှောင်ရမှာအမှန်။

ဘာသာရေးစာအုပ်တစ်အုပ်မှာ ဖတ်မိတာ ကတော့ လူသားတွေအတွက် လောကီမှာ အောင်မြင် ချင်ရင်-

- (၁) ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ ရှိရမယ်။
- (၂) မိမိအလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး နှံ့စပ် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ သိရမယ်။
- (၃) မိမိကို ပံ့ပိုးပေးမယ့် မိတ်ဆွေကောင်း ရှိရမယ် ဆိုတဲ့ သုံးချက်ပါ။

ဌာနတွင်း နည်းပြအလုပ်ဝင်စမှာ ပါမောက္ခ ဌာနမှူးက အလုပ်ဝင်လာတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမ ပေါက်စများကို Orientation မှာတမ်းခြွေ စကားလေးကိုလည်း တစ်ဆင့်ပွားနဲ့ လက်ဆင့်ကမ်း ပြောကြားခဲ့တာ နှစ်ပေါင်းနည်းရောလား။

“တက္ကသိုလ်ဆရာ၊ ဆရာမတွေဖြစ်လာပြီ။ ကျောင်းသားတွေရဲ့ စံပြအဖြစ်၊ အမြဲတမ်းနမူနာ ဖြစ်နေစေရမယ်။ ဌာနကိုဝင်လာတာ အဓိကတော့ ကိုယ့်ပညာရေးမှာ ရှေ့တက်လှမ်းချင်လို့ပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီရည်ရွယ်ချက်အတွက် အချိန်အား သရွေ့ လေ့လာကြိုးပမ်း အားထုတ်စုဆောင်း ရမယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် အလုပ်တိုင်းကို မဆုတ်မနစ် ဇွဲနဲ့လုပ်ရမယ်။ ဘာကိုမှ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မထား ရဘူး။ ကိုယ့်ကို တာဝန်ပေးတာမှန်သမျှ အချိန်မီ ပြီးမြောက်စေဖို့ တာဝန်ယူနိုင်ရမယ်။ မိမိစိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ထားတဲ့ အလုပ်ဖြစ်တာကြောင့် ဒီအလုပ် ကို ချစ်မြတ်နိုးစွာနဲ့ Dedicate လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ် ထားပြီးသား ဖြစ်ရမယ်။ ဒီလိုစိတ်မျိုးထားနိုင်ပါမှ အလုပ်မှာ အောင်မြင်မှုရမယ်”

ဌာနမှူး ပါမောက္ခကြီးရဲ့ စကားအတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးစားအားထုတ်မှုများကြောင့် သင်ကြားမှု နယ်ပယ်မှာ ကျွန်မတို့အဖွဲ့ နာမည်ကောင်းရသလို၊ တက်လှမ်းရမယ့် ဘွဲ့လွန်ပညာအဆင့်ဆင့်နဲ့ Career လှေကားကိုလည်း တစ်ထစ်ချင်းတက်နိုင်ခဲ့တယ်။

တစ်ရက်မှာ အောင်မြင်မှုအကြောင်းတွေ ဆွေးနွေးကြရင်းနဲ့ ကျောင်းသားတစ်ဦးဆီက ပညာ ရလိုက်ပါတယ်။ ဖခင်ဖြစ်သူက တပ်မတော်အရာရှိ ကြီးဖြစ်လို့ “ဆရာမပြောတဲ့ ဘဝအောင်မြင်ဖို့ အရည်အချင်းတွေမှာ နောက်ထပ်ပိုပြီးအရေးပါတဲ့ အရည်အချင်းတွေရှိသေးတယ်လို့ ဖေဖေက ပြောပါ တယ်” ဆိုပြီး သူ့ဖခင်ရဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့စကားတွေ ထပ်ပြီး တစ်ဆင့်ကြားလိုက်ပါတယ်။

ဂုဏ်ထူးတန်းကျောင်းသား Language အရည်အချင်းလည်းရှိသူမို့ သူပြောတဲ့အရည်အချင်း တွေက-

- (1) Integrity
- (2) Professionalism

(3) The Right Attitude ဆိုပြီးဆွေးနွေးတင်ပြတယ်။ Integrity ဖြောင့်မတ်တာ၊ သမာသမတ်ရှိတာ၊ လူတစ်ယောက်ရဲ့ Character ကိုခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ပေးတာက ဒီ Integrity ပါပဲ။ ကိုယ်ကျိုးမဖက်၊ မျက်နှာလိုက်မှုမရှိ၊ ပြောစကား တည်ကြည်၊ လူတိုင်းအပေါ်သာတူညီမျှ ဆက်ဆံမှုမျိုးရှိသူ၊ Righteousness ကို အထူးအာရုံစိုက်သူတစ်ဦးအဖို့ လူတွေရဲ့ ယုံကြည်မှု (Trust) ကို ရဖို့ လွယ်မယ်။ Trust ကို အခြေခံပြီး အလုပ်မှာ Team ဖွဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဖို့ ဖြစ်မယ်။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ အလှမ်းနီးနေပြီပေါ့။

Profession ဆိုတာကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်လို့ သိထားကြတယ်။ Professionalism က

အနီးစပ်ဆုံးပြောရရင် ကိုယ့်အလုပ်ကို သေချာဂနစွာ သိနားလည်ပြီး အလုပ်ဆိုင်ရာ သဘောတရား၊ အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု၊ အစအဆုံးသိနားလည်မှုရှိခြင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရမယ်။ ဒီအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနယ်ပယ်ထဲမှ လူတစ်ဦးအနေနဲ့ မိမိအလုပ်အတွက်လည်း ဂုဏ်ယူတယ်။ ဂုဏ်ယူစွာလည်းပဲ လိုက်လျောညီထွေ ပြုမူဆက်ဆံကျင့်ကြံနေထိုင်သူမျိုးကို Professionalism ပြည့်ဝတယ်လို့ မှတ်ယူနိုင်တယ်။

နံပါတ်သုံးအချက်ဖြစ်တဲ့ The Right Attitude သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ အပြုအမူဆိုတဲ့အချက်က နည်းနည်းကျယ်ပြန့်မယ်ထင်တယ်။ အမှန်တော့ လူတစ်ဦးအနေနဲ့ မိမိ Profession အရ အလုပ်ခွင်မှာ အထက်လူကြီးများ၊ လက်အောက်ငယ်သား၊ အဆင့်တူလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအပေါ် ထားရှိရမယ့် သဘောတရားအမြင်တွေ၊ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ လေးစားမှုများနဲ့ မှန်ကန်တဲ့အပြုအမူမျိုး ရှိရမယ်လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။ အလုပ်ခွင်ပြင်ပ လူများနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာလည်း ဆိုးကျိုးမရှိ၊ အပြစ်ပြောဖို့ မဖြစ်အောင် ပြုမူနေထိုင်ခြင်းဆိုတာကို အလေးထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြောမတတ်၊ သဘောထားမဆီလျော်၊ လုပ်တာကိုင်တာ သဘာဝမကျ ဆိုတာမျိုးတွေက Right Attitude အကြောင်း မသိကြသူတွေ ဖန်တီးတဲ့ အခြေအနေများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် လိုအပ်ချက်တွေများသွားပြီ။ Materialistic ဖြစ်တဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာတော့ ရာထူးတိုးတာ၊ ဝင်ငွေနဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေများတာ၊ လူတွေက အထင်ကြီးလေးစားတာ စတဲ့အချက်တွေကို အောင်မြင်မှုပြကိန်းများအဖြစ် လက်ခံထားကြမှာ ဖြစ်ပေမယ့် Lord Krishna ရဲ့စကားဖြစ်တဲ့-

အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့  
Success ကိုတော့  
လူမှန်ရင်  
လိုချင်ကြတာချည်းပါပဲ။  
ရှေ့ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာကို  
ကြိုတင်မသိနိုင်တာမို့  
လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေကို  
အကောင်းဆုံး  
အသုံးပြုနေထိုင်သွားကြဖို့  
အရေးကြီးပါတယ်။

"He who does his duty without caring for its fruit is a true yogi" ဆိုတာလေးကလည်း တွေးစရာပါ။ ဘာရမလဲဆိုတာ မမျှော်မှန်းဘဲ ကိုယ် လုပ်စရာရှိတာကို လုပ်သွားတဲ့သူကသာ ယောဂီ အစစ်အမှန်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။



အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့ Success ကိုတော့ လူမှန် ရင် လိုချင်ကြတာချည်းပါပဲ။ ရှေ့ဘာဖြစ်မယ် ဆိုတာကို ကြိုတင်မသိနိုင်တာမို့ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန် အခြေအနေကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုနေထိုင် သွားကြဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

Indian Navy မှ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးတစ်ဦး ပြောစကား အရ အောင်မြင်မှုဆိုတာကို အကောင်းဆုံး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရင် “မိမိအလုပ်၊ မိမိတာဝန်ကို မိမိ အတတ်နိုင်ဆုံး လုပ်သွားခြင်း” ဆိုပြီး အဓိပ္ပာယ် ကောက်တာ မှန်တယ်လို့ထင်တယ်။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရင်တော့ Doing your duty to the best of your ability ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိနိုင်ငံ၊ အဖွဲ့အစည်း၊ မိသားစု၊ နောက်ဆုံး မိမိကိုယ်ကို မလိမ်မညာဘဲ သစ္စာရှိစွာနဲ့ လုပ်တယ် လို့ ကျေနပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဒီလူဟာ အောင်မြင်တဲ့ သူပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ လူဖြစ်တာမို့ မိမိရဲ့ တိုးတက် ရာ တိုးတက်ကြောင်း အခွင့်အလမ်းတွေကိုတော့ နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ အမြဲတမ်းကြိုးစားအားထုတ် သွားဖို့တော့ လိုမယ်လို့လည်း ဗိုလ်ချုပ်ကြီးက ပြောပါတယ်။

ဘဝလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ဖို့၊ အောင်မြင်ခြင်းအကြောင်းတရားတွေ ဖြည့်ဆည်းနိုင်အောင် လုပ်ကြရမှာက လူတိုင်း တာဝန်လို့ ထင်တယ်။ အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်ပါ လျက်နဲ့ တော်ရိလျော်ရိ၊ တော်ရုံတန်ရုံ ကောင်းရင် ရပြီဆိုတဲ့ စိတ်လေးကိုတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရမယ်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဆိုရိုးတစ်ခုက 'Never be satisfied with the good if you can attain the best' လို့ ရှိပါတယ်။ ‘အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်မယ် ဆိုရင် ကောင်းရုံလောက်လေးလုပ်တာနဲ့ ကျေနပ် တင်းတိမ်မနေပါနဲ့’ လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

အောင်မြင်မှုလို့ အများလက်ခံထားတဲ့ ရာထူးကြီး ရတာ၊ အမြတ်ငွေကြေးများ ရတာ၊ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအဖော် များတာတွေအားလုံး ကို မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းနဲ့ ရထားတာ မဟုတ်ပြန်ရင် တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိရဲ့ အားထုတ် ကြိုးပမ်းမှုနဲ့ တရားမျှတစွာ ရထားတာ မဟုတ်ပြန် ရင်လည်း အဲဒါတွေက တန်ဖိုးရှိမယ်မဟုတ်ဘူး။ ဒီအခြေအနေမှာ Self-respect ဆိုတဲ့ မိမိကိုယ်ကို မိမိလေးစားမှုဆိုတာလည်း ပျောက်ကွယ်နေမယ်။

ပညာရှင် H.W.Long Fellow ရဲ့ စကားလေး နဲ့ နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။

"The talent of success if nothing more than what you do well; and doing well whatever you do, without a thought for fame".

‘အောင်မြင်ခြင်းစွမ်းရည်ဆိုတာ သင့်အလုပ် ကို ကောင်းကောင်းလုပ်တာထက် မပိုဘူး။ ဘယ် အလုပ်မျိုးမဆို ကျော်ကြားမှုကို မရည်မျှော်ဘဲ ကောင်းကောင်းလုပ်ဖို့ပဲဆိုတဲ့ သဘောပါ။’

အေးဖြူ



## ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ ရေယာဉ်များ

### သာလူရှည်



ဓာတ်အားလိုအပ်သည့်နေရာများသို့ သယ်ယူရွှေ့ပြောင်းကာ မြန်ဆန် လွယ်ကူစွာ ဓာတ်အားထုတ်လုပ် ထောက်ပံ့နိုင်သည့် ဓာတ်အားပေး စက်ရုံ ဝမ်းပြားရေယာဉ်များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ ရေယာဉ်များဟု ဆိုရာတွင် ရေယာဉ်မောင်းနှင်ရေးစက်ပါသည့် သင်္ဘော ဓာတ်အားပေးစက်ရုံနှင့် ရေယာဉ်စက်မပါသော ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ ဝမ်းပြားရေယာဉ်ဟူ၍ နှစ်မျိုး နှစ်စားရှိသည်။ ထိုစက်ရုံရေယာဉ်များမှာ ဓာတ်အားလိုအပ်သော နေရာများတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ထောက်ပံ့ပေးရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်ခြင်းကြောင့် များစွာအသုံးတည့်သည့် ရေယာဉ်အမျိုးအစားတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

များသောအားဖြင့် ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ ရေယာဉ်များမှာ ယခင်သင်္ဘောအဟောင်းများကို ဓာတ်အားပေးစက်ရုံများ ဖြည့်စွက်ကာ တည်ဆောက်ပေးထားသည့် ဓာတ်အားပေးစက်သင်္ဘောများ ဖြစ်သည်။ ဓာတ်အားပေးစက်သင်္ဘောများသည် ကိုယ်ပိုင်ရေယာဉ်စက်ပါ၍ လိုရာနေရာသို့ ခုတ်မောင်းသွားလာကာ ဓာတ်အားဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်သည့် သင်္ဘောမျိုးဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ကို အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရအားဖြင့် Powership ဟု သုံးနှုန်းသည်။ ယခုအခါတွင် ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ သင်္ဘောများကို ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် အသုံးပြုလာကြသည်ကို တွေ့ရသည်။

ဝမ်းပြားရေယာဉ်များပေါ်တွင် ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ တည်ဆောက်ထားကာ ဓာတ်အားထုတ်လုပ်ပေးသော ရေယာဉ်မျိုးမှာ ကိုယ်ပိုင်ရေယာဉ်မောင်းနှင်သည့်စက် မပါရှိသည့်အတွက် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရာတွင် အခြားသော သင်္ဘောများ၏ အကူအညီကို ရယူရွှေ့ပြောင်းရသည်။ ထိုဝမ်းပြားရေယာဉ်၏ အသုံးမှာ ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ သင်္ဘောကဲ့သို့ပင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားလိုအပ်သော နေရာများတွင် ဓာတ်အားထောက်ပံ့ပေးရန်အတွက် လွန်စွာ အသုံးဝင်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ ဖြစ်သည်။



ဝမ်းပြားဓာတ်အားပေးစက်ရုံရေယာဉ်ကို အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရအားဖြင့် Power Barge ဟု ခေါ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရေပေါ်ဓာတ်အားပေးစက်ရုံဟုလည်းကောင်း၊ ဓာတ်အားပေးစက်ရုံတင်ထားသည့် ဝမ်းပြားရေယာဉ်ဟုလည်းကောင်း သုံးနှုန်းကြသည်များလည်း ရှိသည်။ ထိုဓာတ်အားပေးစက်ရုံသင်္ဘောနှင့် ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ ဝမ်းပြားရေယာဉ်များကို ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကာလများအတွင်းက ဂျင်နရယ်အီလက်ထရစ်ကုမ္ပဏီက စတင်ဆောက်လုပ်အသုံးပြုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုဓာတ်အားပေးစက်ရုံ ရေယာဉ်များတွင် အသုံးပြုသည့် ဓာတ်အားထုတ်စက်များမှာ ဒီဇယ်စက်၊ ဓာတ်ငွေ့သုံးစက်နှင့် နျူကလီးယား စွမ်းအင်သုံး ဓာတ်အားထုတ်စက်ဟူ၍ အဓိကအားဖြင့် ဓာတ်အားထုတ်စက်သုံးမျိုး သုံးစွဲသည်ကို တွေ့ရသည်။ အချို့ ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ ရေယာဉ်များတွင် လောင်စာကို တစ်မျိုးတည်းမဟုတ်ဘဲ နှစ်မျိုးတွဲ၍ သုံးနိုင်သော ဓာတ်အားထုတ်စက်များကို သုံးစွဲသည်လည်း ရှိသည်။ ယင်းဓာတ်အားပေးစက်ရုံ ရေယာဉ်များကို ဓာတ်အားထုတ်စက်များ၏ အရည်အသွေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုပေးသည့် ဗျူရိုဗားရီးတပ်စ် (Bureau Veritas) က စစ်ဆေးကာ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း လက်မှတ်ကို ထုတ်ပေးသည်။ ယင်းဗျူရိုသည် ISO လက်မှတ်နှင့် အလားတူသည့် အတည်ပြုချက်လက်မှတ်မျိုးကို ထုတ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

### သမိုင်းကြောင်း

ဓာတ်အားပေးစက်ရုံရေယာဉ်ကို ၁၉၃၁ ခုနှစ် အချိန်ကပင် အစောဆုံး သုံးစွဲခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ သင်္ဘော၏ အမည်မှာ အက်စ်အက်စ် ဂျာကိုနာ (SS Jacona)

ဖြစ်သည်။ ထိုသင်္ဘောကို အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ဗာဂျီးနီးယားရှိ သင်္ဘောကျင်းတွင် တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်ပြီး နယူးအင်္ဂလန် ပြည်သူ့ဝန်ဆောင်မှု ကုမ္ပဏီအတွက် တည်ဆောက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်အချိန်က ပြင်းထန်သည့် ဆောင်းရာသီ မုန်တိုင်းကြောင့် နယူးအင်္ဂလန်တွင် လျှပ်စစ် ဓာတ်အားများ ပြတ်တောက်သွားတတ်သည်ကို ကုစားပေးရန် ၎င်းသင်္ဘောကို တည်ဆောက်ပေး ရခြင်း ဖြစ်သည်။



ထိုသင်္ဘောသည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာပြီး ဓာတ်အားဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်သည့်အတွက် အရေးပေါ် ကိစ္စများတွင် ဓာတ်အားလိုအပ်သည့်အခါနှင့် ဓာတ်အားသုံးစွဲမှု လွန်စွာမြင့်တက်သွားသော နေရာများတွင် ဓာတ်အားဖြည့်ဆည်းပေးရန် ယင်း သင်္ဘောကို တည်ဆောက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်္ဘောမှထုတ်လုပ်လိုက်သည့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား များကို ပင်မဓာတ်အားပေးလိုင်းနှင့် ဆက်သွယ် လိုက်ခြင်းအားဖြင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား မြန်ဆန်စွာ ထုတ်လုပ်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

တစ်ချိန်က ဓာတ်အားလိုအပ်သည့် နေရာ များကို အမေရိကန်ရေတပ်မှ ရေငုပ်သင်္ဘော များက သွားရောက်ပြီး သင်္ဘောတွင်အသုံးပြုရန် တပ်ဆင် ထားသည့် ဓာတ်အားပေးစက်မှ

ဓာတ်အားကို ထုတ်လုပ်ကာ ကမ်းခြေနှင့်နီးသော နေရာများသို့ ဖြန့်ဖြူးပေးသည့် အရေးပေါ် သုံးစွဲမှုမျိုး ရှိခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် မုန်တိုင်း ကဲ့သို့သော သဘာဝဘေးဒဏ်ကျရောက်သည့် အရပ်များတွင် ထိုနည်းလမ်းဖြင့် အရေးပေါ် ဓာတ်အား ဖြည့်တင်းပေးမှု ပြုလုပ်ခဲ့သည်။



အမေရိကန်ရေတပ်တွင် ကနဦးပိုင်းကာလက ဓာတ်အားပေးစက်ရုံသင်္ဘောအဖြစ် သုံးစွဲခဲ့သည့် သင်္ဘောမှာ USS Saranac ဖြစ်သည်။ ထိုသင်္ဘော ကို ၁၉၄၂ ခုနှစ်၊ အမေရိကန်ရေတပ်အတွက် လောင်စာဆီသယ်သင်္ဘောအဖြစ် တည်ဆောက် ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပထမဆုံးတည်ဆောက်သည့် နျူကလီးယား ဓာတ်အားပေးစက်ရုံသင်္ဘောမှာ MH-1A ဖြစ်သည်။ ပနားမားဇန်ဒေသတွင် သုံးစွဲ ခဲ့သည်။ ယင်းသင်္ဘောကို ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် ဖျက်သိမ်းခဲ့သည်။ ဖျက်သိမ်းလိုက်သည့်သင်္ဘောမှ နျူကလီးယားဓာတ်ပေါင်းဖိုနှင့် သုံးစွဲပြီး နျူလောင်စာများကို ရွှေ့ပြောင်းထားခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

အခြားသော ဓာတ်အားပေးစက်ရုံများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် ဓာတ်အားပေးစက်ရုံသင်္ဘောများနှင့် ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ ဝမ်းပြားရေယာဉ်များတွင် အားသာချက်များရှိသည်။ ထိုအားသာချက်မှာ

သမားရိုးကျ ဓာတ်အားပေးစက်များကဲ့သို့ တစ်နေရာတည်းတွင်သာ ထုတ်လုပ်သုံးစွဲရသည့် စက်မျိုးမဟုတ် ဆိုသည့်အချက်ပင် ဖြစ်သည်။ ယင်း ရေယာဉ်များသည် ဓာတ်အားလိုအပ်သည့်နေရာများသို့ သယ်ယူရွှေ့ပြောင်းကာ ဓာတ်အားလိုအပ်သည့်နေရာတွင် မြန်ဆန်လွယ်ကူစွာ ဓာတ်အား ထုတ်လုပ်ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ယခုအခါတွင်  
ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ  
ဝမ်းပြားရေယာဉ်များကို  
အသုံးပြုမှု များလာသည်ကို  
တွေ့ရသည်။  
အကြောင်းမှာ  
ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ  
ဝမ်းပြားရေယာဉ်များက  
ဓာတ်အားပေးစက်ရုံသင်္ဘောများထက်  
စီးပွားရေးအရ  
ပို၍ အခွင့်အလမ်းသာသောကြောင့်  
ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် ရာသီအလိုက် ဓာတ်အားလိုအပ်ချက် မြင့်မားတတ်သည့် နေရာဒေသမျိုးတွင် ဖြစ်ပေါ်

လာသော လိုအပ်ချက်ကို အချိန်တိုအတွင်း ဓာတ်အားဖြည့်တင်းပေးနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ တည်ဆောက်ရေးဆိုင်ရာများရှိ ဓာတ်အားလိုအပ်သည့် နေရာများ၌လည်း ဓာတ်အားပေးရေယာဉ်များသည် လိုအပ်သည့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားများကို မြန်ဆန်စွာ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်။

### ယနေ့ကာလ အသုံးချနေမှုများ

ယနေ့ကာလတွင် တည်ဆောက်ထားသော ဓာတ်အားပေးစက်ရုံရေယာဉ်များသည် လောင်စာ နှစ်မျိုးသုံး ဓာတ်အားထုတ်စက်များကို ထည့်သွင်း တည်ဆောက်ထားသည်က များသည်။ ဒီဇယ်ဆီ၊ F.O လောင်စာဆီနှင့် သဘာဝဓာတ်ငွေ့သုံး ဓာတ်အားထုတ်စက်များ ဖြစ်ကြသည်။ ယခုအခါ တွင် ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ ဝမ်းပြားရေယာဉ်များကို အသုံးပြုမှု များလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ အကြောင်းမှာ ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ ဝမ်းပြား ရေယာဉ်များက ဓာတ်အားပေးစက်ရုံသင်္ဘောများ ထက် စီးပွားရေးအရ ပို၍ အခွင့်အလမ်းသာသော ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ သင်္ဘောများ၌ သင်္ဘောမောင်းသော ရေယာဉ် အဖွဲ့သားများကို ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ ရပ်ထားရ သည့်အချိန်များတွင် လစာစရိတ်များ ထောက်ပံ့ ပေးထားရသည့်အတွက် အပိုကုန်ကျနေရသည့် သဘောမျိုး တွေ့ရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ ဝမ်းပြားရေယာဉ်များ ကို နေရာတစ်နေရာတွင် ပြောင်းရွှေ့သုံးစွဲသည် ဆိုလျှင် အနည်းဆုံး လပိုင်းအချိန်ကာလမှသည် ကာလလတ် သုံးနှစ်မှ ငါးနှစ်အထိ ကြာတတ်ပြီး ကာလရှည်တွင် နှစ် ၂၀ အထိ ကြာတတ်သည်ကို ယခင်အတွေ့အကြုံများအရ သိရသည်။ ဓာတ်အားပေးစက်ရုံရေယာဉ်များသည် ကုန်းပေါ်၌



ဓာတ်အားပေးစက်ရုံများ တည်ဆောက်နေချိန် မျိုးတွင် ဓာတ်အားလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်း နိုင်ရန် အသုံးပြုကြသည်။ ကုန်းပေါ်ရှိ ဓာတ်အား ပေးစက်ရုံ တည်ဆောက်ပြီးစီးသည့်အချိန်တွင် ဓာတ်အားပေးစက်ရုံရေယာဉ်များမှာ အသုံးမလို တော့၍ လုပ်ငန်းကန်ထရိုက် ရပ်ဆိုင်းရသည်။

လက်ရှိအနေအထားတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ဓာတ်အားလိုအပ်ချက် မြင့်မားချိန် နွေရာသီကာလ၌ လိုအပ်သောဓာတ်အားကို ဓာတ်အားပေးစက်ရုံသင်္ဘောမှ ဓာတ်အားများ ဖြည့်ဆည်းပေးသွားရန် စီစဉ်ထားပြီးဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ ထိုဓာတ်အားပေးစက်ရုံသင်္ဘောကို တူရကီနိုင်ငံ၊ ကာရာဒီးနစ်စွမ်းအင်အုပ်စုမှ စာချုပ် ဖြင့် ရယူသုံးစွဲခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းကုမ္ပဏီသည် ဓာတ်အားပေးစက်ရုံရေယာဉ်များကို ဓာတ်အား လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပေါ်နေသော အရှေ့အလယ်ပိုင်း ဒေသ၊ မြောက်အာဖရိကဒေသနှင့် တောင်အာရှ ဒေသများသို့ စေလွှတ်ကာ ဓာတ်အားထောက်ပံ့ ပေးနေကြောင်း သိရသည်။



ထိုကုမ္ပဏီမှ သင်္ဘောများတွင် လျှပ်စစ် ဓာတ်အားထုတ်လုပ်ပေးနိုင်စွမ်းမှာ ၁၄၄ မဂ္ဂါဝပ် မှသည် မဂ္ဂါဝပ်ပေါင်းများစွာ ထုတ်လုပ်ပေး

နိုင်သော ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ သင်္ဘောမျိုးအထိ အရွယ်ရွယ် အစားစားရှိကြောင်း သိရသည်။ ယင်းကုမ္ပဏီမှ သင်္ဘောတစ်စီးသည် ပါကစ္စတန်နှင့် လည်း စာချုပ်ချုပ်ဆိုကာ ဓာတ်အားထောက်ပံ့ ပေးရန် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံက ယင်း ပရောဂျက်ကို ဖျက်သိမ်းလိုက်သည့်အတွက် ယခုအခါ အမှုကို ကမ္ဘာ့ဘဏ်ခုံရုံးတွင် ရင်ဆိုင် ရလျက်ရှိသည်။



မျက်မှောက်ကာလတွင် ဓာတ်အားပေး စက်ရုံ ဝမ်းပြားရေယာဉ်များ တည်ဆောက်ကာ ဓာတ်အားဖြန့်ဖြူးသည့်လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်နေ သည့် အခြားကုမ္ပဏီများကိုလည်း တွေ့ရသည်။ ထိုကုမ္ပဏီများတွင် General Electric, Westinghouse, Wartsila, MAN နှင့် အခြား ကုမ္ပဏီများဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

**သာလူရှည်**

Ref: Newsnow, wikipedia, worldbook

# သိပ္ပံပညာ ရာဇဝင်သမိုင်း

## ဒေါက်တာ လွမ်းမိုးဟန်



သိပ္ပံပညာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို များစွာအထောက်အကူပြုခဲ့သည့် ထင်ရှားသော ဂရိလူမျိုး တွေးခေါ်ပညာရှင်၊ သိပ္ပံပညာရှင်၊ သင်္ချာပညာရှင်များစွာ၏ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

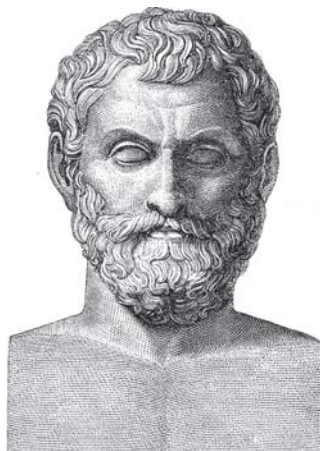
အပိုင်း(၃)

သမိုင်းထဲက အက်တမ်

ဘီစီ ၄၅၄ ခုနှစ်ခန့်တွင် ဂရိသမိုင်းပညာရှင် ဟီရိုဒိုတပ်စ် (ဘီစီ ၄၈၅-၄၂၅) က အီဂျစ်ပြည်သို့ လာလည်သည်။ ထိုအချိန်ကတည်းက အီဂျစ်ပြည်တွင် ပိရမစ်ကြီးများ ပေါ်နေပြီ။ နိုင်းမြစ်ဝှမ်း

တစ်လျှောက် ပေ ၆၀ မြင့်သည့် ရုပ်တုကြီးများ၊ ပိရမစ်ကြီးများကိုမြင်ပြီး ဟီရိုဒိုတပ်စ်တစ်ယောက် ရင်သပ်ရှုမောဖြစ်ရသည်။ သူ အီဂျစ်ကို ရောက်သည့် ခေတ်က အီဂျစ်သားတို့ ခေတ်ကုန်ချိန်ဖြစ်သည်။ ပါရှန်းသားများ အီဂျစ်ကို မင်းမူနေခဲ့သည်မှာ အတော်ကြာခဲ့ပါပြီ။ နောက် နှစ် ၁၀၀ ခန့် ကြာသည့်အခါ အလက်ဇန္ဒားဘုရင်ကြီး (ဘီစီ ၃၅၆-၃၂၃) က အီဂျစ်ကို သိမ်းယူလိုက်ပြန်သည်။

ဟီရိုဒိုတပ်စ်တို့ခေတ်က တိုးတက်စပြုနေသော မြေထဲပင်လယ်အရှေ့ပိုင်းဒေသများတွင် ဂရိ ဘာသာစကားဖြင့် ရေးလည်း ရေးနိုင်၊ ပြောလည်း ပြောနိုင်သူများက ပညာရှင်များအဖြစ် ကြီးစိုး နေကြသည့်ခေတ် ဖြစ်သည်။ မျက်မမြင် ကဗျာ ဆရာကြီး ဟိုးမားရေးခဲ့သည့် ကဗျာများကို ရွတ်ဆိုနေကြသည့်ခေတ်ဖြစ်သည်။ ဂရိများက ဧရာမမြင်းကြီးကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်ပြီး ဘယ်လိုပုန်းအောင်းလျက် ထရိုဂျန်ကို အနိုင်ယူခဲ့ သည့် အကြောင်းများကို ရေးသားခဲ့သည့် ကဗျာ များဖြစ်သည်။ ဂရိသားများသည် သင်္ဘော အကြီးစားများ တည်ဆောက်တတ်ကြသူများ၊ ကုန်သည်ပွဲစားကြီးများနှင့် တွေးခေါ်မြော်မြင်စွမ်း ကြီးသူများ ဖြစ်သည်။



အစောပိုင်း တွေးခေါ်မြော်မြင်သူများထဲတွင် ထင်ရှားသူတစ်ဦးမှာ တာလတ်စ် (Thales) (ဘီစီ ၆၂၅-၅၄၅) ဖြစ်သည်။ သူက ကုန်သည် လည်း လုပ်သည်။ နက္ခတ္တဗေဒပညာရှင်ဆိုလည်း ဟုတ်သည်။ သင်္ချာပညာရှင်တစ်ဦးလည်း ဖြစ်သည်။ ယနေ့ တူရကီနိုင်ငံ ကမ်းခြေတွင်ရှိသည့် မီလီတပ်စ် (Miletus) မြို့မှ ဖြစ်သည်။ သူ ရေးခဲ့သည့် မှတ်တမ်း မှတ်ရာ ကြီးကြီးမားမား မကျန်ရစ်ခဲ့သော်လည်း စာပေများထဲတွင် တာလတ်စ်၏ အဆိုအမိန့်များ ဆိုပြီး တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ကိုးကားခဲ့မှုကို တွေ့ရ သည်။ သူတပည့်တစ်ဦးက သူ့အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရေးသားရာတွင် တာလတ်စ်သည် မိုးကောင်းကင်မှ ကြယ်တာရာများကိုကြည့်ပြီး ရေတွင်းထဲသို့ပင် ပြုတ်ကျခဲ့ဖူးသည်ဟု ဆိုသည်။

တာလတ်စ်သည်လည်း အီဂျစ် အထိ ရောက်အောင်သွားခဲ့ဖူးပြီး အီဂျစ်သင်္ချာပညာကို ဂရိပြည်သို့ သယ်ဆောင်လာခဲ့သည်ဟု ဆိုကြသည်။ တချို့ကလည်း တာလတ်စ်သည် နေကြတ်သည် ကိုပင် ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်စွမ်းရှိသူဟု ပြောကြပြန် သည်။ သို့သော် ထိုခေတ်က နက္ခတ္တပညာကို ကောင်းစွာနားလည်နိုင်စွမ်း မရှိကြသေးပေ။ သူ ထုတ်ဖော်နိုင်ခဲ့သည်ဟူသော အယူအဆများ ထဲတွင် အဖိုးတန် အသိဉာဏ်တချို့ ပါသည်။ ဥပမာ- နိုင်းမြစ်ကြီး ရေလွှမ်းပြီးနောက်ပိုင်း နိုင်းမြစ်ဝှမ်းတစ်လျှောက် မြေဆီဩဇာများ ရုတ်တရက် ကောင်းလာမည်ဆိုသော အတွေး အခေါ်မျိုး၊ ငလျင်လှုပ်ခြင်းသည် ကမ္ဘာ့မြေထုထဲမှ မြေအောက်ရေများ အလွန်အမင်း ပူပြင်းလာ၍ ဟူသော အတွေးအခေါ်မျိုးဖြစ်သည်။

တာလတ်စ်၏ အယူအဆအရ ကမ္ဘာမြေကြီး သည် အပြောကျယ်လှသော ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာကြီး ပေါ်တွင် ပေါလောပေါ်နေသော အပြင်ကြီး

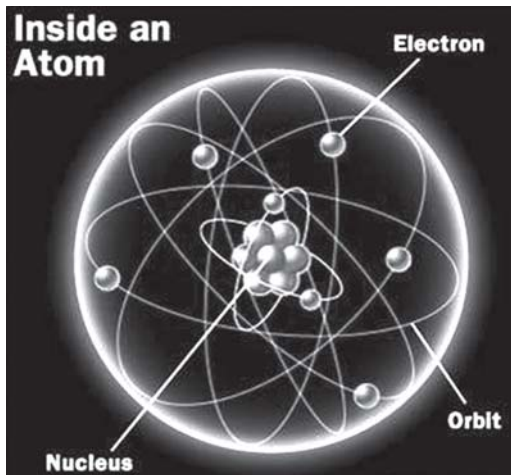


တစ်ချပ်ဟု ဆိုသည်။ ယခုခေတ်အချိန်တွင် ရယ်ချင်စရာ ကောင်းနေမည့် အတွေးအခေါ်များ ဖြစ်သော်လည်း နတ်၊ ဘုရား၊ စုန်း၊ ကျိန်စာများကြောင့် အရာရာဖြစ်ပျက်ကြရသည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့ကြသော ခေတ်ကြီးတွင် တာလတ်စ်က သဘာဝတရားကြီးကို လက်တွေ့ကျကျ ချဉ်းကပ်ခဲ့သည်ကို မငြင်းနိုင်ပေ။ ထိုအချိန်က အီဂျစ်သားများသည် နိုင်းမြစ်ကြီးရေကြီးခြင်းကိုပင် နတ်ဘုရားအလိုကျဟု မှတ်ယူနေခဲ့ကြသည်။



တာလတ်စ်နှင့် တစ်မြို့တည်းသားဖြစ်ပြီး အယူအဆ မတူညီသူတစ်ဦးမှာ အနာဒီမန်းဒါး (Anaximander) (ဘီစီ ၆၁၁-၅၄၇) ဖြစ်သည်။ တာလတ်စ်က မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး ဓာတ်ကြီးလေးပါးတွင် မြေက အရေးကြီးဆုံးဟု ဆိုခဲ့သော်လည်း အနာဒီမန်းဒါးက မီးဓာတ်က အရေးကြီးဆုံးဟု မြင်ခဲ့သည်။ စစ္စလီကျွန်းသား Empedocles (ဘီစီ ၅၀၀-၄၃၀) ဆိုသူက ကမ္ဘာပေါ်တွင် မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး အရေးကြီးဆုံး ဓာတ်ကြီးလေးပါးရှိသည်ဟု နောက်ပိုင်းတွင် ပြောခဲ့သည်။

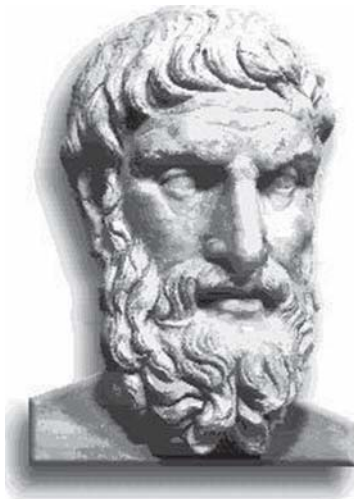
ထိုဓာတ်ကြီးလေးပါး အယူအဆကို လူတိုင်းက လက်မခံကြပေ။ နောက်ပိုင်း ဂရိနှင့် သူထက် နောက်ကျသည့် ရောမမြို့များရှိ အတွေးအခေါ်ပညာရှင်များက ကမ္ဘာမြေကြီးသည် သေးငယ်ပြီး မျိုးမတူသော အမှုန်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်ဟု ဆိုလာကြသည်။ ထိုအမှုန်များကို အက်တမ် (Atom) ဟု အမည်ပေးသည်။ ထိုအက်တမ်များကို ဖော်ထုတ်ပေးသည့် အတွေးအခေါ်ပညာရှင်များကိုလည်း Atomists ဟု ခေါ်ကြသည်။



Atomists များထဲတွင် ထင်ရှားသူတစ်ဦးမှာ ဘီစီ ၄၂၀ ခန့်တွင် ထင်ရှားကျော်ကြားခဲ့သည့်



ဒီမိုကရစ်တပ်စ် (Democritus) ဖြစ်သည်။ ဒီမိုကရစ်တပ်စ်က စကြဝဠာကြီးအတွင်း အက်တမ်များစွာရှိနေပြီး ထိုအက်တမ်များသည် မပျက်မစီးနိုင်သည့်အရာများ ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်သည်။ အက်တမ်အမှုန်များကို ထပ်မံဖြိုခွဲ၍ မရနိုင်သလို ဖျက်ဆီး၍လည်း မရနိုင်ဟု သူက ဆိုသည်။ မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်လောက်အောင် အလွန်သေးငယ်ကြသော်လည်း ထိုအက်တမ်တစ်လုံးချင်းစီတွင် မတူညီသည့် အရွယ်အစားနှင့် ပုံသဏ္ဌာန်များ ရှိနေကြလိမ့်မည်။ ထိုမတူညီသည့် အက်တမ်များကို ပေါင်းစပ်ပြီး အနံ့၊ အရသာနှင့် အရောင်အဆင်း မတူညီသည့် အရာဝတ္ထုပုံစံမျိုးစုံ ဖြစ်လာကြရသည်ဟု ဒီမိုကရစ်တပ်စ်က ဆိုခဲ့သည်။



အက်တမ်အယူအဆများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်တွင်ကျယ်ခဲ့ခြင်း မတုတ်သော်လည်း အက်တမ်များဖြင့် သက်ရှိများ၊ အရာဝတ္ထုများ ဘယ်လို ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာခြင်းကို ရှင်းပြရန် ကြိုးစားသည့်အခါ အမှားအယွင်းများ အများကြီး တွေ့လာရသည်။ Atomism ခေါ် အက်တမ် အယူအဆဖြင့် စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး၏ လျှို့ဝှက်ချက်အားလုံးကို

ဖြေရှင်း၍မရနိုင်မှန်း ရိပ်မိလာကြသည်။ ရောမခေတ်က ထင်ရှားခဲ့သည့် Atomist တစ်ဦးဖြစ်သူ လူခရီတီးယပ်စ် (Lucretius) (ဘီစီ ၁၀၀-၅၅) က အလွန်လှပသည့် သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ရေးခဲ့ဖူးသည်။ ‘အရာဝတ္ထုများ၏ သဘာဝအလှ’ဟု အမည်ပေးထားသည်။ ထိုကဗျာထဲတွင် ကဗျာဆရာက ကောင်းကင်ဘုံအပါအဝင် ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်မှ ဖြစ်ပျက်သမျှအလုံးစုံကို အက်တမ်ဗေဒဖြင့် ရှင်းလင်းပြသွားခဲ့သည်။

ဂရိပြည်သက်တမ်း နှစ်ပေါင်း ၁,၀၀၀ ခန့်တွင် နာမည်ကျော်ခဲ့သည့် ဂရိ သိပ္ပံပညာရှင်နှင့် သင်္ချာပညာရှင် ဒါဇင်ပေါင်းများစွာ၏ အမည်နှင့် မှတ်တမ်းမှတ်ရာများကို ယနေ့ခေတ်အထိ သိမ်းဆည်းထားကြဆဲ ဖြစ်သည်။ ထိုအထဲတွင် ထင်ရှားသူတစ်ဦးမှာ အရစ္စတိုတယ် ဖြစ်သည်။ သူကွယ်လွန်ပြီးသည့်တိုင်အောင် သူ့အယူအဆနှင့် တွေးခေါ်မှုများသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ တည်မြဲပြီး လူတို့အပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိနေဆဲ ဖြစ်သည်။ အရစ္စတိုတယ်လို နာမည်မကြီးသော်လည်း ထင်ရှားသည့် ဂရိပညာရှင်သုံးဦး ရှိခဲ့သည်။ သူတို့၏ အတွေးအခေါ်များက သိပ္ပံပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် များစွာ အထောက်အကူပြုခဲ့သည်။



ပထမပညာရှင်ကြီးမှာ ယူကလစ် (Euclid) (ဘီစီ ၃၃၀-၂၆၀) ဖြစ်သည်။ ဂျီဩမေတြီ ပညာရပ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဦးဆုံးလေ့လာခဲ့သူများ မှာ ဘေဘီလုံသားများ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဂျီဩ မေတြီပညာကို နည်းစနစ်ကျကျ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ် ရေးပြီး အခြေခံသတ်မှတ်ချက်များ၊ စည်းမျဉ်းများ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖော်ပြခဲ့သူမှာ ယူကလစ် ဖြစ်သည်။ ဂျီဩမေတြီပညာရပ်က လက်တွေ့ အလွန်ဆန်သည့် သင်္ချာပညာ ဖြစ်သည်။ အမှတ်များ၊ မျဉ်းကြောင်းများ၊ မျက်နှာပြင်များ၊ ထုထည်များ စသည်ဖြင့် တွက်ချက်ရသည့် ပညာရပ်ဖြစ်သည်။

မျဉ်းပြိုင်နှစ်ကြောင်းသည် ဘယ်တော့မှ မဆုံ ဟူသော အယူအဆကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သူမှာ ယူကလစ် ဖြစ်သည်။ တြိဂံတစ်ခု၏ ထောင့်သုံးခုကို ပေါင်းလိုက်လျှင် ၁၈၀ ဒီဂရီ ရှိသည်ကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ သူမှာလည်း ယူကလစ်ပင် ဖြစ်သည်။ သူ ရေးခဲ့သည့် Elements of Geometry ကျမ်းကို ဥရောပတိုက်တစ်ခွင်ရှိ လူအများ လေ့လာခဲ့ကြ သည်။ ယူကလစ်ရေးခဲ့သည့် Plain Geometry ဂျီဩမေတြီစာအုပ် တစ်အုပ်ဆိုလျှင် ယခုအချိန်ထိ ခေတ်မီနေဆဲဖြစ်သည်။



ခရစ္စတို့ဖာ ကိုလံဘတ်စ်  
အမေရိကတိုက်  
ရှာပုံတော်ထွက်စဉ်က  
ကမ္ဘာကြီးသည်  
အပြားကြီးဖြစ်ပြီး  
တစ်ရက်မှာ  
ကမ္ဘာမြေကြီး၏ အနားသတ်ကို  
တွေ့ရမည်ဟု  
ပြောခဲ့သည့်အချက်ကို  
ရှေးဦးလူသားတိုင်း  
ယုံကြည်ခဲ့ကြသည်တော့  
မဟုတ်ပေ။

ဒုတိယထင်ရှားသူတစ်ဦးမှာ Eratosthenes (ဘီစီ ၂၈၄-၁၉၂) ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာမြေကြီး၏ လုံးပတ် အကျယ်အဝန်းကို ဂျီဩမေတြီပညာဖြင့် တွက်ချက်ဖော်ထုတ်ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ နွေရာသီ အတွင်း နေ့တာအရှည်ဆုံး နေ့တစ်နေ့တွင် နေသည် Syene မြို့အပေါ်တည့်တည့်ကို ရောက် သည်။ ထိုအချိန် နေ၏ ထောင့်အတိုင်းအထွာကို Eratosthenes က Syene မြို့၏ မြောက်ဘက် ၅,၀၀၀ Stades အကွာအဝေးတွင်ရှိသော အလက် ဇန်းဒီးယားမြို့မှ တိုင်းတာသည်။ (မှတ်ချက်။ Stades ဆိုသည်မှာ ရှေးဟောင်းဂရိလူမျိုးတို့၏

အတိုင်းအတာ စံနှုန်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး တစ် Stades သည် တစ်မိုင်၏ ဆယ်ပုံတစ်ပုံ ရှိသည်။)

Eratosthenes ၏ ရှိသမျှသောကြံ့ခိုင်မှုတို့ကို အရ ကမ္ဘာမြေကြီး၏လုံးပတ်သည် မိုင်ပေါင်း ၂၅၀,၀၀၀ ဖြစ်သည်ဟု အဖြေထွက်သည်။ သူ တွက်ချက်ခဲ့တာ မှန်ပါသလား။ ယနေ့ ခေတ်မီ တိုင်းတာတွက်ချက်မှုများအရ အီကွေတာအရပ်ရှိ ကမ္ဘာမြေကြီး၏ လုံးပတ်မှာ အတိအကျဆိုရသော် မိုင်ပေါင်း ၂၄,၉၀၀ ဒသမ ၅၅ မိုင် ဖြစ်သည်။ အလွန်နီးစပ်သည့် တွက်ချက်မှုဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ မြေကြီးသည် လုံးဝန်းနေသည်ဟု Eratosthenes က ခန့်မှန်းခဲ့သည်။

ခရစ္စတို့ဖာ ကိုလံဘတ်စ် အမေရိကတိုက် ရှာပုံတော်ထွက်စဉ်က ကမ္ဘာကြီးသည် အပြားကြီး ဖြစ်ပြီး တစ်ရက်မှာ ကမ္ဘာမြေကြီး၏ အနားသတ်ကို တွေ့ရမည်ဟု ပြောခဲ့သည့်အချက်ကို ရှေးဦး လူသားတိုင်း ယုံကြည်ခဲ့ကြသည်တော့ မဟုတ်ပေ။

အလက်ဇန်းဒီးယားမြို့သည် အလက်ဇန္ဒား ဘုရင်ကြီး တည်ဆောက်ခဲ့သည့် အီဂျစ်မြောက်ပိုင်း မှ မြို့တော်ကြီးဖြစ်သည်။ နာမည်ကြီး ပညာရှင်ကြီး သုံးဦးစလုံးက ထိုမြို့တော်ကြီးတွင် အလုပ်လုပ် ခဲ့ကြသူများ ဖြစ်သည်။ တစ်ခေတ်တည်းတွင် ရှင်သန်ခဲ့ကြသူများတော့ မဟုတ်ပေ။ တတိယ ပညာရှင်ကြီးအမည်မှာ ကလောဒီးယပ်စ် (Claudius Ptolemy) (အေဒီ ၁၀၀-၁၇၈) ဖြစ်သည်။ ကလောဒီးယပ်စ်သည်လည်း အခြား သော ရှေးဟောင်းပညာရှင်ကြီးများကဲ့သို့ပင် စိတ်ဝင်စားသည့်ပညာ အလွန်များသည်။ ဂီတ၊ ပထဝီဝင်၊ အလင်း၏သဘာဝနှင့် အမူအကျင့် စသည်ဖြင့် သူ စိတ်ဝင်စားရှိမှုများ အလွန် များခဲ့သည်။

ကလောဒီးယပ်စ်၏ အမည်ကို ထင်ရှားစေခဲ့ သည့် စာအုပ်မှာ သူ ရေးခဲ့သည့် Almagest စာအုပ်ဖြစ်သည်။ စာအုပ်အမည်ကို အာရပ်လူမျိုး တို့က ပေးခဲ့သည်။ ထိုစာအုပ်ထဲတွင် ကလော ဒီးယပ်စ်က ဂရိနက္ခတ္တဗေဒပညာရှင်များ၏ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်မှန်သမျှကို ထည့်သွင်းဖော်ပြ ထားသည်။ ဂြိုဟ်များ၊ လ၊ နေနှင့် ကြယ်တာရာ များ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ရုပ်ပုံကားချပ်များ၊ တွက်ချက်မှု များဖြင့် အရှင်းလင်းဆုံး ဖော်ပြထားသည်။ စကြဝဠာကြီး၏ ပုံသဏ္ဌာန်ကိုပင် ဖော်ပြထားသည် ဟု ဆိုသည်။ ထိုခေတ် ထိုအခါက လူသားများကဲ့သို့ ပင် ကလောဒီးယပ်စ်သည်လည်း ကမ္ဘာမြေကြီးက အရာအားလုံး၏ အလယ်ဗဟိုချက်မတွင် ရှိနေ သည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့သည်။ အားလုံးက ကမ္ဘာကြီးကို အလယ်တွင်ထားပြီး လည်ပတ်နေကြခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။

ကလောဒီးယပ်စ်၏ Almagest နက္ခတ္တဗေဒ ကျမ်းက အလယ်ခေတ် ဥရောပတိုက်တစ်ခွင်တွင် မရှိမဖြစ် အရေးပါခဲ့သည့် စာအုပ်ဖြစ်သည်။ အာရေဗျဘာသာသို့ အစောဆုံး ဘာသာပြန် ဆိုခြင်း ခံခဲ့ရသည့် ကျမ်းများထဲတွင် တစ်ခု ဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်း အာရေဗျဘာသာ စကားမှ လက်တင်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုခြင်း ခံရ ပြန်သည်။ ကလောဒီးယပ်စ်ကို ဟစ်ပိုကရေးတီး၊ အရစ္စတိုတယ်၊ ဂယ်လန်တို့နှင့် တစ်တန်း တစ်စားတည်း ထားသင့်သည်ဟု ယူဆကြသူ များလည်း ရှိသည်။

**ဒေါက်တာ လွမ်းမိုးဟန်**

Ref: A Little History of Science  
By Willian Bynum.

# Walmart စူပါမားကတ်နှင့် ဆမ်ဝေါ့လ်တန်

## မောင်မောင်မြင့်သိန်း

### (စက်မှုတက္ကသိုလ်)



ပြိုင်ဘက်များ၏ အကောင်းဆုံးအိုင်ဒီယာကို လေ့လာရင်း လက်လီ အရောင်းသမားဘဝမှ Walmart စူပါမားကတ်ကို တည်ထောင်သူ CEO တစ်ဦးဖြစ်သည့် ဆမ်ဝေါ့လ်တန်အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

“ကျွန်တော်ပြုခဲ့တဲ့ အရာတိုင်းကို တစ်ဦးတစ်ယောက်ထံမှ ကျွန်တော် အတုယူခဲ့ပါတယ်”  
ဆမ်ဝေါ့လ်တန် (Sam Walton)

ဆမ်ဝေါ့လ်တန်သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် နာမည်အကြီးဆုံး စူပါမားကတ်ဖြစ်သည့် Walmart ကို တည်ထောင်ခဲ့သူ အလုပ်အမှုဆောင် အရာရှိချုပ် (CEO) ဟောင်းတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အကောင်းဆုံး စီးအီးအိုများတွင် တစ်ဦးအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ ၂၀၀၂ ခုနှစ်ထုတ် Forbes မဂ္ဂဇင်း၏



ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးပုဂ္ဂိုလ် ၄၀၀ စာရင်းတွင် ဆမ်ဝေါ်လ်တန်လည်း ပါဝင်သည်။ သူသည် ၂၀ ရာစုတွင် အကြီးမြတ်ဆုံး စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင် တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူသည် ကြီးမားသော ယှဉ်ပြိုင် ဘက်များနှင့် ပြိုင်ဆိုင်ရန် နှစ်သက်ပြီး သဘောဖြူ ရိုးစင်းသည့် ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားသူတစ်ဦး လည်း ဖြစ်သည်။

စင်စစ် ဆမ်ဝေါ်လ်တန်၏ ဘဝခရီးကား စိတ်ဝင်စားဖွယ်အတိ ဖြစ်သည်။ ဆမ်ဝေါ်လ်တန်၏ ဖခင်ဖြစ်သူ သောမတ်စ်ဝေါ်လ်တန်ကို အုတ်ကလာ ဟိုးမားရိုး၊ ကင်းဖစ်ရှာတွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။ သူသည် လယ်သမားတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သောမတ်စ်က သူ ကလေးများကို ပြောခဲ့သောစကားမှာ အောင်မြင်မှု ၏ လျှို့ဝှက်ချက်မှာ “အလုပ်၊ အလုပ်၊ အလုပ်” ဟူ၍ ဖြစ်သည်။



သူ့သား ဆမ်ဝေါ်လ်တန်သည် အဆိုပါ သင်ခန်းစာကို ကောင်းစွာလေ့လာသိရှိခဲ့သည်။ ကလေးတစ်ဦးအနေဖြင့် ဆမ်ဝေါ်လ်တန်သည် လက်လီရောင်းချခြင်း (Retailing) အရသာကို ပထမဦးဆုံး ရရှိခဲ့သည်။ သူ့မိသားစု အားလပ်ရက် များတွင် စတိုးဆိုင်များသို့ လည်ပတ်ခြင်းလည်း ပါဝင်ရာ ဆမ်သည် ဖောက်သည်ဘက်ကအမြင် ကို ခံစားသိရှိခဲ့ရသည်။

၁၉၄၅ ခုနှစ်တွင် ဆမ်ဝေါ်လ်တန်သည် ပထမဆုံးစတိုးဆိုင်ကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် သူ့ဘဝ၏ ကျန်သောအချိန်များစွာကို စတိုးဆိုင် များသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်းဖြင့် ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ လျင်မြန်စွာ ရွှေ့လျားပြောင်းလဲ လာသော လက်လီအရောင်းလုပ်ငန်းအကြောင်းကို သိရှိနားလည်ရန် စတိုးဆိုင်များသို့ လည်ပတ်ခြင်း သည် ဆမ်အတွက် ဉာဏ်ပညာရရှိသော အလေ့ အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။ သူသည် နောက်ကျ ကျန်ရစ်ခဲ့သူ မဟုတ်ချေ။ သူ့ကုန်ပစ္စည်းများနှင့် သူ့ပြောဆိုတင်ပြမှုများအတွက် အရပ်တကာသို့ စဉ်ဆက်မပြတ် လှည့်လည်သွားလာနေသည်။ သူ၏ စောစောပိုင်းဖွင့်လှစ်သော စတိုးဆိုင်များသည် အောင်မြင်သော်လည်း ဆမ်ဝေါ်လ်တန်သည် ၎င်း၏ လက်လီအရောင်းဖော်မြူလာကို ဆန်းသစ် သော ပြောင်းလဲမှုပြုလုပ်ရန် လက်မနှေးခဲ့ချေ။

ဆမ်ဝေါ်လ်တန်သည် ၁၉၆၂ ခုနှစ်တွင် လက်လီရောင်းခြင်း၏ အနာဂတ်ကို တွေ့မြင်ခဲ့ သည်။ ယင်းသည် သူ၏အာရုံစိုက်မှုကို လျော့စွဲစွာ ရောင်းမှုဆီသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် ဦးတည်ခဲ့သည်။ ၁၉၆၂ ခုနှစ်တွင် Kmart, Woolco နှင့် Target စတိုးဆိုင်ကြီးများ လုပ်ငန်းစတင်နေချိန်တွင် ဆမ် ဝေါ်လ်တန်သည်လည်း သူ၏ ပထမဦးဆုံး Wal- mart စတိုးဆိုင်ကြီးကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု တစ်ဝန်းလုံးတွင် လျော့စွဲစွာပေးခြင်းကို ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ဤ ဆန်းသစ်သော အံ့ဩဖွယ်လက်လီရောင်းချခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆမ်ဝေါ်လ်တန် အလိုရှိခဲ့သည်။

ဆမ်ဝေါ်လ်တန်သည် အောင်မြင်သော လက်လီအရောင်းသမား ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း သူ၏ မော်ဒယ်ပုံစံကို ပြောင်းလဲရန် နားလည်ခဲ့သည်။ ဆမ်ဝေါ်လ်တန်၏ ဘဝခရီးလမ်းကား ထူးခြားလှ

သည်။ Walmart စူပါမားကတ်ကို မဖန်တီးခင် ဆမ်ဝေါ်လ်တန်သည် လူဦးရေ ၁,၅၀၀ ခန့်သာ ရှိသော မစ်ဆီရီမြို့၊ စိန့်ရောဘတ်တွင် Walton's Family Center အမည်ရှိ စတိုးဆိုင်ကို ထူထောင်ခဲ့သည်။ အဆိုပါစတိုးဆိုင်၏ အောင်မြင်မှုသည် ဝေါ်လ်တန်ကို ယှဉ်ပြိုင်နိုင်သော သတင်းအချက်အလက်၏ သော့ချက်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ပေးခဲ့သည်။

ယင်းသည် Walmart စတင်ထူထောင်ရာတွင် အဆုံးအဖြတ်ပေးသော အချက်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရောင်လှန်နှင့် အာကန်ဘက်စ်မြို့များရှိ သူ၏ ပထမဆုံးလျှော့စျေး စတိုးဆိုင်သည် မွေနှောက်ရှာဖွေသည့် အရောင်းဆိုင်နှင့် ပိုမိုဆင်တူသည်။ သူ့စတိုးဆိုင်များသည် သူ့ပြိုင်ဘက်များလောက် မကောင်းလှသည်မှာ အကြောင်းမဟုတ်ချေ။ သော့ချက်အနေဖြင့် ဝေါ်လ်တန်သည် လျှော့စျေးပေးခြင်း၏ အနာဂတ်ကို မီးမောင်းထိုးပြခဲ့ပြီး သူ့ကိုယ်ပိုင်အမြင်ကို ပြသခဲ့သည်။

သေချာသည်မှာ သူ့ကုမ္ပဏီသည် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ပွဲနောက်ပိုင်း၌ အမေရိကစီးပွားရေးတွင် ကြီးမားစွာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းခဲ့ခြင်းပင်။ ဝေါ်လ်တန်သည် လက်လီရောင်းချခြင်း ဖော်မြူလာကို မြင့်မားတိုးတက်အောင် အနာဂတ်ကိုမကြည့်ခဲ့လျှင် Walmart မှာ ဘယ်သောအခါမျှ ထင်ရှားလာလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ ဆမ်ဝေါ်လ်တန်သည် ကွဲပြားခြားနားသော တစ်စုံတစ်ရာပြုလုပ်ရန် ကြိုးစားရာတွင် အရှုံးပေး ရပ်နားခဲ့ခြင်းမရှိဟု သူ့ညီ ဘတ်ဒ်က ပြောခဲ့သည်။

ခေါင်းဆောင်များသည် သူတို့၏ မူလအိုင်ဒီယာများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အကောင်းဆုံးအိုင်ဒီယာများကို အကောင်အထည်ဖော်ကြသည်။ ယင်းခေါင်းဆောင်များတွင် Walmart တည်ထောင်သူ

ဆမ်ဝေါ်လ်တန်လည်း ပါဝင်သည်။ ယင်းသည် သာမန်မဟုတ်သော ခေါင်းဆောင်များ၏ ထူးခြားသော လက္ခဏာသွင်ပြင်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ လေ့လာမှုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် ခေါင်းဆောင်များသည် အရင်းအမြစ် တစ်စုံတစ်ရာမှ အကောင်းဆုံး အိုင်ဒီယာများကို ကောက်သင်း ကောက်ရန် သူတို့၏ မန်နေဂျာများနှင့် ဝန်ထမ်းများကို အားပေးကြသည်။

ဆမ်ဝေါ်လ်တန်သည် သူ၏ပထမဦးဆုံး Walmart ကို မဖွင့်လှစ်ခင် အခြားစတိုးဆိုင်များကို လေ့လာခြင်း အလေ့အထလုပ်ခဲ့သည်။ ဝေါ်လ်တန်သည် သူ့ပြိုင်ဘက်စတိုးဆိုင်များတွင် အချိန်များစွာယူ၍ လေ့လာခဲ့ကြောင်း သူ့ဇနီးဖြစ်သူ ဟယ်လင်က ဆိုသည်။ တစ်စုံတစ်ဦးထံမှ သူ အတုယူခဲ့သည်များကို သူ့စတိုးဆိုင်များတွင် လုပ်ဆောင်ကြောင်းလည်း ဝန်ခံခဲ့ဖူးသည်။

ဆမ်ဝေါ်လ်တန်သည် သူ၏ပထမဦးဆုံး Walmart ကို ၁၉၆၂ ခုနှစ်တိုင်အောင် မဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ချေ။ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်တွင် သူသည် E.J.Korvette စတိုးဆိုင်များကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုရန် အရှေ့ဘက် ကမ်းခြေဒေသသို့ ခရီးများစွာထွက်ခဲ့သည်။ Spartans, Zzare နှင့် Man-noth Mart ကဲ့သို့သော လျှော့စျေးပေးခြင်းကို အစကနဦး ဆောင်ရွက်သူများနှင့် တွေ့ဆုံရန်ဖြစ်သည်။ သူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သူရင်ထဲ စွဲမြဲစေခဲ့သော သင်ခန်းစာတစ်ခုမှာ လမ်းပေါ်တွင်တွေ့သော ယှဉ်ပြိုင်ဘက်တစ်ဦးဦးထံမှလည်း လေ့လာနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါအသိကြောင့် သူသည် စိတ်ကူးကောင်းများရရှိခဲ့ပြီး သူ့လုပ်ငန်းလည်း တိုးတက်ခဲ့သည်။

လေ့လာဆည်းပူးခြင်းအပေါ် ဆမ်ဝေါ်လ်တန်၏ ထက်မြက်နိုးကြားမှုမှာ လေ့လာမှုမှ တစ်စုံတစ်ခုရယူနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သူ့အိုင်ဒီယာမှာ

စွမ်းအားရှိသော အမြင်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ- နေ့စဉ် အနည်းဆုံးဈေးနှုန်းများသည် ဆမ်ဝေါ်လ်တန်၏ အနာဂတ်မျိုးဆက်များအတွက် လေးနက်သော သတင်းအချက်အလက်ကို သယ်ဆောင်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အများနှင့်မတူသော ခေါင်းဆောင် များ၏ ကြံ့ခိုင်လက်ကွာ၊ လိမ္မာပါးနပ် ကျွမ်းကျင်မှုများကို Walmart တည်ထောင်သူ ဆမ်ဝေါ်လ်တန်ကဲ့သို့သော အကောင်းဆုံး စီအီးအို များတွင် တွေ့ရသည်။ ယင်းတို့မှာ-

- ၁။ ပြင်ပမှ အိုင်ဒီယာဖြင့် မိမိအဖွဲ့အစည်း အတွင်းသို့ ချဉ်းကပ်သော ရှုထောင့်၊
- ၂။ ခေါင်းဆောင်မှု မျိုးရိုးဗီဇရှိခြင်း၊
- ၃။ ယဉ်ကျေးမှု၏ အရေးပါသော အခန်း ကဏ္ဍကို နားလည်ခြင်း၊
- ၄။ နောက်ထပ် မျိုးဆက်ကုန်ပစ္စည်းများ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များ သို့မဟုတ် အဖြေများကို ဖန်တီးခြင်း၊
- ၅။ မူလစိတ်ကူးစိတ်သန်းအပေါ်တွင် အကောင်းဆုံး အိုင်ဒီယာများကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနှင့်
- ၆။ အသိပညာဗဟုသုတ၏ ခေါင်းဆောင်မှု ကိုယ်ထည်ကို ကြီးထွားတိုးတက်စေခြင်း တို့ပင် ဖြစ်သည်။

Walmart CEO ဟောင်းဖြစ်သူ ဒေးဗစ်ဂလပ်စ် သည် ဆမ်ဝေါ်လ်တန်နှင့် နှစ်အတော်ကြာကြာ အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ သူက ဆမ်ကို တစ်စုံတစ်ရာ တိုးတက်ရန် နေ့စဉ်မောင်းနှင်နေသူတစ်ဦးဟု မှတ်ယူခဲ့သည်။ ဤသည်မှာ ဒဿနိကဆိုင်ရာ ရပ်တည်ချက်ထက် ပိုမိုသည်။ ယင်းသည် လက်တွေ့ ကျသော လိုအပ်ချက်သာလျှင် ဖြစ်သည်။ သူ၏ ပထမဦးဆုံးစတိုးဆိုင်များသည် သူပြိုင်ဘက်များ၏

စတိုးဆိုင်များလောက် မကောင်းချေ။ “အစပထမမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ လုပ်ငန်းသိပ်မကျွမ်းကျင်တော့ နောက်မှာကျန်ရစ်ခဲ့တယ်” ဟု နောက်ပိုင်းတွင် ဝန်ခံပြောဆိုခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း နောက်ပိုင်း နှစ် ၄၀ အကြာတွင် ဆမ်ဝေါ်လ်တန် တည်ထောင် ခဲ့သည့် ကုမ္ပဏီသည် ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး ကုမ္ပဏီလည်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် Walmart သည် Fortune 500 ကုမ္ပဏီများစာရင်းတွင် ထိပ်ဆုံးက နေရာယူခဲ့သည်။

Walmart CEO ဟောင်း ဒေးဗစ်ဂလပ်စ် က “ဆမ်ရဲ့ ဒဿနိက အတွေးအခေါ်တွေဟာ အမှန်တကယ်ပဲ အခြေခံကျပြီး အတော်ကို ရိုးစင်းလှတယ်။ ရှေ့ကို တည့်တည့်သွားတယ်” ဟု ဆိုသည်။ ဆမ်ဝေါ်လ်တန်သည် လက်လီအရောင်း လောကသို့ မမျှော်လင့်ဘဲ ရောက်ရှိလာသူ ဖြစ်သည်။ ကောလိပ်မှ ဘွဲ့ရပြီးနောက် တစ်လလျှင် ၇၅ ဒေါ်လာ ရရှိသော J.C ပင်နီ စီမံခန့်ခွဲမှု အလုပ်သင်တစ်ဦးအနေဖြင့် စတင်အလုပ်လုပ် ခဲ့သည်။ ထို့နောက် သူသည် ပထမဦးဆုံး စတိုးဆိုင်ဖွင့်လှစ်ရန် လိုအပ်သောငွေကို ချေးယူခဲ့ ရသည်။

အာကန်ဆက်စ်နယူးပို့တွင် ဖွင့်လှစ်သော သူ့ဆိုင်နာမည်မှာ ဘန်းဖရန်ကလင် (Ben Franklin) ဖြစ်သည်။ ယင်းတွင်ရှိသော သူနှင့်ပြိုင်ဘက် တစ်ဦးမှာ Steering ဖြစ်သည်။ ယင်း Steering ဆိုင်သည် ဝေါ်လ်တန်၏ စတိုးဆိုင်ဖြစ်သော Ben Franklin ကဲ့သို့ သေးငယ်သော်ငြားလည်း ယင်းသည် လုပ်ငန်းနှစ်ဆ လုပ်ရသည်။ ထို့ကြောင့် ဝေါ်လ်တန် သည် Steering စတိုးဆိုင်တွင် အချိန်အတော်ကြာ ဖြုန်းပြီး လေ့လာခဲ့ရသည်။ ယင်းဆိုင်၏ အခင်း အကျင်းများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ရမည့်ဈေးနှုန်းကို လေ့လာ ခဲ့သည်။

၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်များ၏  
စောစောပိုင်းကာလတွင်  
ကိုယ်တိုင်ယူငွေရှင်းစနစ်  
လက်လီအရောင်းပုံစံသည်  
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏  
ဒေသအချို့တွင်  
စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။

ထိုစဉ်က Butler Brother ကုမ္ပဏီသည် Federated စတိုးဆိုင်များနှင့် Ben Franklin စတိုးဆိုင်များကို ရောင်းချရန် လုပ်ပိုင်ခွင့်လုပ်ငန်းများပေးထားသည်။ ဆမ်ဝေါ့လ်တန် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော အမှန်တရားမှာ Ben Franklin လုပ်ငန်းခွဲပိုင်ရှင်အားလုံးသည် ယင်းစတိုးဆိုင်များ၏ ကုန်ပစ္စည်းများကို Butler Brother ကုမ္ပဏီက အနည်းဆုံးရာခိုင်နှုန်း ၈၀ ဝယ်ယူနိုင်ရန် မျှော်လင့်ခဲ့ကြသည်။ ယင်းကုန်ပစ္စည်းများသည် ဈေးမပေါလှချေ။ Butler က ၎င်း၏လုပ်ငန်းခွဲများကို သတ်မှတ်ထားသော ဈေးနှုန်းဆင့်မှုအပေါ်တွင် အမြတ် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ရသောကြောင့် အမြတ်မတန်တဆ တင်ထားမှုကို သူ တွေ့မြင်ရသောအခါ စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရသည်။

ထို့ကြောင့် ဝေါ့လ်တန်သည် သူ့ကုန်စည်များ ဝယ်ရန် ဒေသဆိုင်ရာ ကုန်ထုတ်လုပ်သူများထံသို့ တိုက်ရိုက်သွားဖို့ ကြိုးပမ်းခဲ့သည်။ သို့သော် အများစုက Butler Brother ၏ အမျက်ဒေါသ သင့်မှာကို ကြောက်ရွံ့နေကြသည်။ ဤသည်ကြောင့်

ဝေါ့လ်တန်သည် သူ့ဒေသနှင့် အလှမ်းဝေးသော မစ်ဆိုရီနှင့် ဘန်နက်ဆီသို့ ဈေးပေါပေါရနိုင်သော ကုန်ပစ္စည်းများဝယ်ရန် ခရီးထွက်သွားခဲ့သည်။ ဤသို့ဖြင့် သူသည် သူ့ကုန်ကျစရိတ်ကို လျှော့ချပြီး စားသုံးသူများကို သက်သာစေခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် သူ့အရောင်းပမာဏ မြင့်တက်လာခဲ့သည်။

ငါးနှစ်အကြာတွင် သူ့စတိုးဆိုင် ငှားရမ်းမှု ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။ ထို့နောက် ဒုတိယစတိုးဆိုင် အတွက် နေရာရွေးပြီး ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ စောစောပိုင်း စတိုးဆိုင်များသည် ယနေ့ခေတ် စူပါ မားကတ်များနှင့် အနည်းငယ်ဆင်တူကြသည်။ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု မြင့်လာသော အဆင့် သတ်မှတ်မှုများဖြင့် ယင်းစတိုးဆိုင်များကို ဂန္ထဝင် ကုန်မျိုးစုံဆိုင်ဟု သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။ ယင်းဆိုင်များမှ စာရေးများသည် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများမှ အစ ကော့စမစ်တစ် အလှူကုန်ပစ္စည်းများအဆုံး ကုန်စည်အမျိုးအစားများကို ဖောက်သည်များ ရွေးချယ်ရာတွင် အကူအညီပေးကြသည်။

၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်များ၏ စောစောပိုင်းကာလတွင် ကိုယ်တိုင်ယူငွေရှင်းစနစ် လက်လီအရောင်းပုံစံသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ ဒေသအချို့တွင် စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ဆမ်ဝေါ့လ်တန်သည် တစ်ညလုံး ဘတ်စ်ကားစီးပြီး ကိုယ်တိုင်ယူငွေရှင်းစနစ်သုံး စတိုးဆိုင်များကို ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ ယင်းရောင်းချမှုပုံစံကို အတုယူပြီး တိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ရန် သူ ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။

Made in America အမည်ရှိ ဆမ်ဝေါ့လ်တန်၏ ကိုယ်တွေ့မှတ်တမ်းစာအုပ်တွင် ဝေါ့လ်တန်၏ ဇနီးဖြစ်သူ ဟယ်လင်က “ဝေါ့လ်တန်၏ အလုပ်နှင့် ပတ်သက်သော အရေးကြီးဆုံး အလေ့အထတစ်ခုမှာ လမ်းကိုဖြတ်ရင်း ယှဉ်ပြိုင်ဘက်တွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ သူ အစဉ်အမြဲ လုပ်တာက ဈေးနှုန်းတွေကို



ကြည့်တယ်။ ဆိုင်အခင်းအကျင်းတွေကို ကြည့်တယ်။ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်လုပ်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုကို အမြဲရှာဖွေနေတာပဲ” ဟူ၍ ဖော်ပြခဲ့သည်။

ယင်းသည် ဝေါ်လ်တန်၏ စွန့်စားခန်းကြီးပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် သူသည် အကောင်းဆုံးအိုင်ဒီယာများ၏ သေချာချက်ကို ရရှိခဲ့သည်။ ငယ်ရွယ်သော ဆမ်ဝေါ်လ်တန်၏ အစောပိုင်းစီးပွားရေးလုပ်ဆောင်သည့် ကာလများတွင် သူသည် ပြေးလွှားနေရသည်။ လက်ထဲတွင် မှတ်စုစာအုပ်ကိုင်ထားပြီး ပြိုင်ဘက်များထံမှ လေ့လာနေရသည်။ အကောင်းဆုံးအိုင်ဒီယာများကို ပြိုင်ဘက်များထံမှ ရယူခဲ့သည်ဟုလည်း ဝန်ခံခဲ့သည်။

“ကျွန်တော်လုပ်တဲ့အရာတိုင်းကို တစ်စုံတစ်ဦးဆီက အတုယူမှီငြမ်းပြီး ဆောင်ရွက်ခဲ့တာပါ။ လျော့စွဲပေးတဲ့ ရုံးချုပ်တွေကိုလည်း ကျွန်တော်

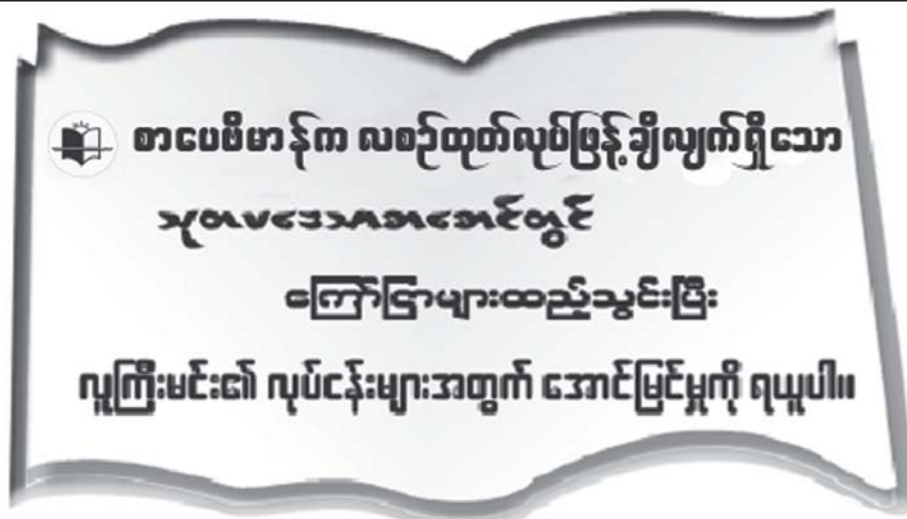


လည်ပတ်ခဲ့ပါတယ်။ အမြဲလိုပါပဲ။ ဈေးနှုန်းသတ်မှတ်ခြင်းနဲ့ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်းအပါအဝင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ ကျွန်တော် မေးခွန်းအများကြီး မေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းနဲ့ပဲ ကျွန်တော် အများကြီး လေ့လာသိရှိခဲ့ပါတယ်”

မောင်မောင်မြင့် သိန်း  
(စက်မှုတက္ကသိုလ်)

Ref: What the best CEOs do.

By Jeffrey A-Keames



[amfjimsanxrfi@vdyu](mailto:amfjimsanxrfi@vdyu)

Ref: -01-249230? 09-43119143 [www.vdyu.com](http://www.vdyu.com) <http://www.vdyu.com>

# ဆေးလောကမှ ဖြစ်ရပ်ဆန်းများ နွယ်နွယ်မာ



ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်အဆန်ကို ရှူသွင်းမိခဲ့ရမှ အသက်ရှူကျပ်ခဲ့ရသော ကလေးငယ်အကြောင်း၊ ဆာမိုနဲလားဘက်တီးရီးယားပိုးပါသော အစာကို စားမိခြင်းကြောင့် အသက်အန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူအကြောင်း စသည့် ဆေးပညာဆိုင်ရာအကြောင်းများကို ရေးသားထားသည်။

(၁) တစ်ကိုယ်လုံး ပြာနှမ်းသွားသည်အထိ အသက်ရှူကျပ်ခဲ့ရသော ကလေးငယ်  
၂၀၁၁ ခုနှစ် အားလပ်ရက်များသည် ရိစ်မော့စ်တက်ခ် (Rece Mostek) အတွက် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းလှသည်။ နီဘရားစကားပြည်နယ်၊ အိုမာဟာမြို့မှ အသက် ၁၉ လသားအရွယ် ရိစ်က နိုဝင်ဘာလနှင့် ဒီဇင်ဘာလ နှစ်လစလုံး ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အအေးမိခြင်းနှင့် အဖျားတက်ခြင်းတို့ကြောင့် ဆေးခန်းနှင့်အိမ်

ကူးချည်သန်းချည် လုပ်ခဲ့ရသည်။ သို့သော် အခြေအနေ အလွန်ဆိုးဝါးလာပြီး ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် နမိုးနီးယားခေါ် အဆုတ်ရောင် ရောဂါဖြင့် လေးရက်ကြာ ဆေးရုံတက်ခဲ့ရသည်။

ဆေးရုံမှဆင်းလာသည့်တိုင်အောင် အခြေအနေဆိုးမှ မလွတ်မြောက်နိုင်သေးကြောင်း သူ၏ မိဘများကို ဆရာဝန်များက သတိပေးခဲ့သည်။

အိမ်ပြန်ရောက်ပြီး တစ်နာရီအကြာတွင် ရိပ်မှာ အဆက်မပြတ် ချောင်းဆိုးကာ အသားများပင် တဖြည်းဖြည်း ပြာနှမ်းလာသည်။

မိဘများက သူတို့၏သား လည်ချောင်းထဲ တစ်ခုခုဝင်၍ အသက်ရှူကျပ်ရသည်ဟု ထင်ကြသည်။ ဂျေမိက အရေးပေါ် အသက်ကယ်အဖွဲ့ထံ အကြောင်းကြားပြီး ရှေးဦးပြုစုနည်းဖြင့် အရင်ကုသသည်။ မိနစ်အနည်းငယ် ကြာပြီးနောက် လူနာတင်ယာဉ် ရောက်လာသည်။ ဆရာဝန်များက ရိပ်ကို အောက်ဆီဂျင်ပေးကာ ဆေးရုံသို့ အလျင်အမြန် ခေါ်သွားကြသည်။ သူ့အခြေအနေက သေရေးရှင်ရေးတမျှ အရေးကြီးနေသည်။ ဖျော့တော့ပြီး အသားများပင် ပြာစပြုလာပြီဖြစ်သည်။ အသက်ရှူပိုက် တပ်ထားသော်လည်း ထူးထူးခြားခြား ပြောင်းလဲလာခြင်း မရှိချေ။

အဆုတ်အတွင်းသို့ လေရှူသွင်းရာတွင် အရာဝတ္ထုတစ်ခုက တားဆီးထားကြောင်း အရေးပေါ်ဌာနမှ ဆရာဝန်က သိထားသည်။ သို့သော် ရင်ဘတ်ညာဘက်ခြမ်းကို စမ်းသပ်ကြည့်လိုက်တိုင်း အောက်ဆီဂျင်ရရှိမှုနှုန်း မြင့်တက်နေခြင်းက ပိတ်ဆို့နေသောအရာသည် လည်ချောင်းအတွင်း မရှိသည်မှာ သေချာသလောက်ဖြစ်နေကြောင်း ညွှန်ပြနေသည်ကို သူ သတိပြုမိသည်။ ရင်ဘတ်ကို ရိုက်ထားသော ဓာတ်မှန်ပေါ်တွင်လည်း အဆုတ်တွင် ပြဿနာရှိနေကြောင်း ဖော်ပြ

နေသည်။ သူ၏ ညာဘက်အဆုတ်သည် အဆုတ်ရောင်ရောဂါကြောင့် ပွပြီး ပျက်စီးနေသည်။ ဓာတ်မှန်ပေါ်တွင် မတွေ့ရသော ပြင်ပအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုက ဘယ်ဘက်အဆုတ်ကို ပိတ်ဆို့ထားပုံရသည်။

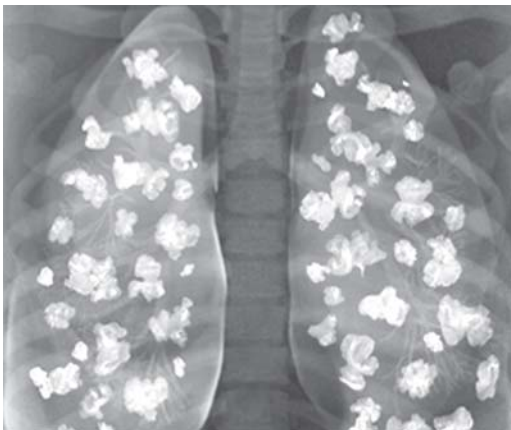
အောက်ဆီဂျင်ရရှိမှု အလွန်နည်းပါးသွားသည့်အခါတိုင်း ရိပ်၏ ဦးနှောက်ပျက်စီးမည့် အန္တရာယ်က တိုးလာသည်။ လူနာသယ်ဆောင်သောအဖွဲ့က ရိပ်ကို ကလေးဆေးရုံ အထူးကြပ်မတ်ကုသဆောင်သို့ မိနစ် ၂၀ အတွင်း အမြန်ပို့ဆောင်ပေးခဲ့သည်။ အထူးကုဆရာဝန်များက ပိတ်ဆို့နေသောအရာကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားရန် ကြိုးစားကြမည်ဖြစ်သည်။ လူနာ၏အဆုတ် ကြာရှည် အလုပ်မလုပ်နိုင်သည့်အတွက် ရိပ်၏ လည်ပင်းအရေပြားကိုဖောက်ပြီး ပိုက်ဖြင့် လေပြွန်အတွင်းသို့ အောက်ဆီဂျင် ပေးထားရသည်။

နောက် ၄၅ မိနစ် ကြာသောအခါ ကလေးအဆုတ်ရောဂါအထူးကု ဆရာဝန် ဒေါက်တာ ပေါလ်ဆန်းမတ်နှင့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များ ပါဝင်သော အဖွဲ့သည် ပိတ်ဆို့နေသောအရာကို ခွဲစိတ်ကိရိယာအမျိုးမျိုးဖြင့် ဆွဲယူဖယ်ရှားပစ်ရန် ကြိုးစားကြသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ဒေါက်တာဆန်းမတ်က ဆီးနှင့် ကျောက်ကပ်ဆရာဝန်များ ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်းမှ ကျောက်များကို ဖယ်ထုတ်ရာတွင် သုံးသည့် ကိရိယာဖြင့် ပိတ်ဆို့နေသောအရာကို အောင်မြင်စွာ ထုတ်ယူနိုင်ခဲ့သည်။

ဤအတောအတွင်း ရိပ်၏မိဘများက သေမင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်လုရသော အခြေအနေကို လက်ခံရန် ကြိုးစားရင်း စိတ်သောက ရောက်ခဲ့ရသည်။ ဒေါက်တာဆန်းမတ်က မိသားစုဝင်များ စောင့်ဆိုင်းနေကြသော နားနေခန်းတွင်းသို့ ဝင်လာပြီး ခွဲစိတ်မှုအောင်မြင်ကြောင်း သင်္ကေတ

အဖြစ် လက်မထောင်ပြသည်။ သူ ယူလာသော ပလတ်စတစ်ဘူးငယ်အတွင်းတွင် ရိပ်ကို သေလု မြှော့ပြီးဖြစ်အောင် ဒုက္ခပေးခဲ့သည့် မယုံကြည်စရာ ကောင်းလောက်သော အရာတစ်ခု ရှိနေသည်။ ထိုအရာမှာ ရိပ်၏ ဘယ်ဘက်အဆုတ်တွင် စိုက်ဝင် နေသော ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်အဆန် ဖြစ်သည်။

ရိပ်၏အဖြစ်က အမှန်တကယ် မုန်တိုင်းထန် ခဲ့သည်။ စောစောပိုင်းလများက သူ ပြောင်းဖူး ပေါက်ပေါက်အဆန်ကို ရှူသွင်းမိခဲ့ရာမှ ညာဘက် အဆုတ်တွင် စိုက်ဝင်သွားခဲ့သည်။ ဤသို့ဖြင့် အဆုတ်ရောဂါအပါအဝင် အဆုတ်ထဲရောဂါပိုး ဝင်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ထိုနေ့ နံနက်စောစောပိုင်းတွင် ချောင်းအဆက် မပြတ် ဆိုးနေခြင်းကြောင့် ပေါက်ပေါက်အဆန် သည် ညာဘက်အဆုတ်မှ တိုးထွက်ကာ ဘယ်ဘက် အဆုတ်သို့ တိုးဝင်ပြီး ရိပ်၏ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းတွင် သွားပြီးပိတ်ဆို့ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။



ယခုအခါ ရိပ်မှာ ကောင်းစွာ အသက်ပြန်ရှူ လာနိုင်ပြီဖြစ်ရာ အောက်ဆီဂျင်လုံလောက်စွာ မရ ခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်ထိခိုက်မည့် လက္ခဏာမျိုး မတွေ့ရတော့ချေ။ သူ ခံစားခဲ့ရသော ဒုက္ခမျိုးစုံ

၏ အမှတ်လက္ခဏာဆို၍ အသက်ရှူပိုက် ထည့် သွင်းရန် ဖောက်ထားသည့် လည်ပင်းဘေးဘက်ရှိ အမာရွတ်ငယ်လေးတစ်ခုသာ ကျန်ခဲ့သည်။ ယခုမူ ရိပ်၏ မိဘများက သူ့ကို ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက် ကျွေးရန် အလွန်သတိထားနေကြသည်။

“မိဘတွေက ကလေးတွေကို ပြောင်းဖူး ပေါက်ပေါက် ပေါ့ပေါ့ဆဆ ကျွေးတာကိုတွေ့တဲ့ အခါတိုင်း သူတို့ကို ဂရုတစိုက် ကျွေးကြပါလို့ ကျွန်မ သတိပေးချင်ပါတယ်” ဟု ရိပ်၏မိခင် ဘရန်ဒါက ပြောသည်။



## (၂) အစာအဆိပ်သင့်၍ အသက်အန္တရာယ် နှင့် ကြုံခဲ့ရသူ

၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် အားလပ်ရက် အကြို ညစာစားပွဲတက်ရန် စင်သီယာရွှင်ရယ် သည် ဟိုတယ်အခန်း ကြိုတင်ငှားရမ်းပြီး အထုပ်များ ထုပ်ပိုးကာ မိခင်ဖြစ်သူ ဂျိုးနှင့်အတူ ဖလော်ရီဒါပြည်နယ်၊ ဝေါ့ဒ်ဗန်းသို့ လေယာဉ်ဖြင့် ထွက်ခွာခဲ့ကြသည်။ လေယာဉ်ပေါ်တွင် တရုတ် ကြက်သားခေါက်ဆွဲကြော် တစ်လုတ်စားမိပြီး စင်သီယာ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်လာသည်။ နာရီပိုင်းအတွင်း ကိုယ်ပူပြီး အန်တော့သည်။

သူ အလွန်မျှော်လင့်စောင့်စားခဲ့ရသော ခရီးစဉ်အတွင်း ပိုက်နာရောဂါကို အောင့်အည်း



သည်းခံရုံမှတစ်ပါး အခြားနည်းလမ်း မရှိချေ။ အသက် ၄၅ နှစ်အရွယ် စင်သီယာတစ်ယောက် နှစ်နာရီကြာ ဝေဟင်ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်လုံး သူ့ရှေ့ရှိ စားပွဲပေါ်တွင် ခေါင်းငိုက်စိုက်ကျကာ လိုက်ပါလာခဲ့သည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် နေမကောင်းဖြစ်နေသဖြင့် ဟိုတယ်အခန်းတွင် အောင်းနေရသော စင်သီယာကို ဂျိုးက ပြုစု စောင့်ရှောက်ခဲ့ရသည်။

ဒုတိယမြောက်နေ့ နံနက် နှစ်နာရီတွင် စင်သီယာ အသက်မရှူနိုင်တော့ချေ။ သူ၏ရင်ဘတ် ပေါ်တွင် ဆင်တစ်ကောင်တက်ထိုင်နေသကဲ့သို့ ခံစားနေရသည်။ သူ မည်သို့လုပ်ရမည်ကို နှစ်နာရီ ကြာအောင် ချီတိုချတို စဉ်းစားနေခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဗိုက်အောင့်သည်ထက်ပို၍ ပြင်းထန်သော ဝေဒနာကို အရှုံးပေးလက်လျှော့ခဲ့ရပြီး ဆေးရုံအရေးပေါ်ခန်းသို့ သွားရောက်ကုသခဲ့ရသည်။

သွေးစစ်ဆေးကြည့်ရာ မယုံကြည်နိုင်ဖွယ်ရာ ရောဂါတစ်မျိုးကို တွေ့ခဲ့ရသည်။ အဖြေက သူ ရုတ်တရက် နှလုံးရောဂါဖြစ်နေသည်ဟု ဖော်ပြနေသည်။ အကြောင်းမှာ ဆာမိုနဲလား ဘက်တီးရီးယား ပိုးပါသော အစာကိုစားမိခြင်းကြောင့် အစာ အဆိပ်သင့်သည့်ရောဂါကို မကြာမီက ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားခဲ့ရသည့်အတွက် ဖြစ်သည်။

လူအများစုတွင် ဖြစ်ပွားသော ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်သော ရောဂါများသည် ဆာမိုနဲလားပိုးနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ၎င်းဘက်တီးရီးယားပိုးသည် အူနံရံကို ဖောက်ပြီး သွေးကြောများအတွင်း ရောက်သွားသည့်အခါ ၎င်းတို့သည် သွေးလွှတ်ကြောရှိ အညစ်အကြေးများနှင့် သွေးခဲများတွင် တွယ်ကပ်နေပြီး နှလုံးသို့ စီးဝင်သောသွေးကို ပိတ်ဆို့ထား

လိုက်သည်။ ထိုဖြစ်ရပ်မှာ အလွန်ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲ ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ စင်သီယာက မသန့်ရှင်းသော တရုတ်အစားအစာကိုစားပြီး ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင် သူ့နှလုံးသို့ သွေးပို့လွှတ်မှု ရပ်တန့်သွားခဲ့သည်။

သွေးခဲကြေပျက်စေသော ဆေးများအပြင် ပဋိဇီဝဆေးကို တစ်လသောက်ရန် ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားပြီး နောက်တစ်နေ့တွင် စင်သီယာ ဆေးရုံမှ ဆင်းခွင့်ရသည်။ အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ သက်သာစပြုလာသည်။ သို့သော် ကွန်ပျူတာရှေ့တွင် တစ်နေကုန်လုပ်ရသော အလုပ်နှင့် သူ ဝါသနာပါသော မွေးမြူရေးခြံတွင် မြင်းများကို လေ့ကျင့်ထိန်းကျောင်းပေးရသော အလုပ်များကို တစ်လှည့်စီ လုပ်ကိုင်နေရသည့်အတွက် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသည်။



နောက်ဆုံးတွင် ဆရာဝန်များက နောက်ထပ် စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြားခဲ့သည်။ စစ်ဆေးချက်များအရ စင်သီယာ၏ နှလုံးသို့ သွားသော သွေးလွှတ်ကြောများသည် ဆိုးဝါးစွာ ပွယောင်းပြီး သွေးစီးဆင်းမှုကို နှောင့်နှေးကြန့်ကြာစေကြောင်း တွေ့ခဲ့ရသည်။ ထိုသို့ ပွယောင်းခြင်းသည် ဆာမိုနဲလားပိုးကြောင့် ကြာရှည်ရောင်ရမ်း

လာပြီး ကိုလက်စထရောများခြင်း၏ ဆိုးမွေကြောင့် ပို၍ ဆိုးဝါးလာသည်။ သို့ဖြစ်၍ စင်သီယာမှာ နှလုံးသွေးလှည့်ပတ်လမ်းကို ရှောင်လွှဲပေးရန် နှစ်ဆင့်ခွဲစိတ်မှုတစ်ရပ်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်လာသည်။ ယင်းခွဲစိတ်မှုတွင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အခြားအစိတ်အပိုင်းမှ ထုတ်ယူလာသော သွေးကြောများကို အသုံးပြုလျက် ပိတ်ဆို့နေသောနေရာများကို ရှောင်ကွင်း၍ သွေးများစီးဆင်းစေမည် ဖြစ်သည်။

ခွဲစိတ်ကုသပြီး ပြန်လည်နာလန်ထူလာချိန်အတွင်း စင်သီယာစဉ်းစားရန် အချိန်များစွာရခဲ့သည်။ အလုပ်မှထွက်ပြီး အငြိမ်းစားလစာ ရန်ပုံငွေ အားလုံးထုတ်ယူကာ ဆန်ဒီယေးဂိုးမြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့သည်။ ယခုအခါ ထိုမြို့တွင် မြင်း

များကိုမွေးထားပြီး မြင်းစီးနည်းကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနေသည်။

“ခုလို ဆာမိုနဲလားပိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတာဟာ ကျွန်မအတွက် တစ်ခုခုတော့ အကျိုးပြုခဲ့တယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ အခုဆိုရင် ကျွန်မဘဝအတွက် အမှန်တကယ် လုပ်ရမယ့်တာဝန်ကို ကျွန်မ ထမ်းဆောင်နေပါပြီ” ဟု စင်သီယာက ပြောသည်။

နွယ်နွယ်မာ

Ref: Chilling Medical Dramas  
By Melba Newsome & Cynthia Ramnarace  
R.D, August, 2014.

## ဟာသ

### ဒီနည်းပဲ ရှိတယ်

အမျိုးသမီးတစ်ဦးက သူ့ခင်ပွန်း ပေါင်ချိန်စက်ပေါ်တွင် ရပ်လျက် ဗိုက်ကို အသက်အောင့်ကာ ရှိုက်သွင်းနေသည်ကို သတိပြုမိသည်။

“ဟာ အဲဒါက အထောက်အကူရမှာ မဟုတ်ပါဘူး” ဟု သူက ပြောသည်။

“ရတာပေါ့၊ ပေါင်ချိန်စက်ပေါ်က ဂဏန်းတွေကို ငါ မြင်နိုင်ဖို့ ဒီတစ်နည်းပဲ ရှိတယ်” ဟု ခင်ပွန်းဖြစ်သူက တုံ့ပြန်သည်။

မော် (သန်လျင်)



## ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဆေးပညာတိုးတက်မှုများ

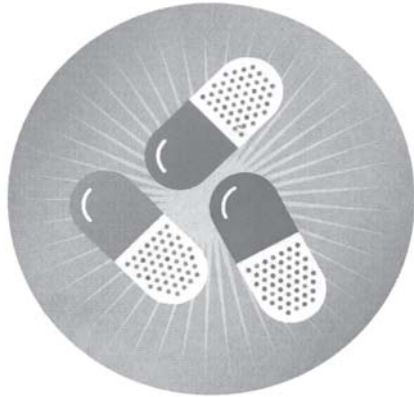
### ဒေါက်တာ လှဇေ



၂၀၁၆ ခုနှစ်အတွင်း ဆေးပညာဆိုင်ရာ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များ၊  
နည်းပညာ အသစ်အဆန်းများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

#### ၁။ နှစ် ၃၀ အတွင်း ပထမဆုံး ပဋိဇီဝဆေးဝါးသစ်

၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် ဂျာမနီနိုင်ငံ၊ ဘွန်းတက္ကသိုလ်မှ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ဘော့စတွန်မြို့ရှိ အရှေ့မြောက်ပိုင်းတက္ကသိုလ်နှင့်အတူတွဲပြီး ပဋိဇီဝဆေးဝါးတွေ့ရှိမှုကို ကြေညာခဲ့သည်။ ၎င်းပဋိဇီဝဆေးဝါးသည် အသက်အန္တရာယ်ပေးသော ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်သည့် နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ၊ သွေးနှင့် တစ်ရှူးအပျော့ ကူးစက်ရောဂါများကို တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်သော စွမ်းရည်ရှိသည်။



လေ့လာချက်များအရ တိုင်ဆိုဘက်တင် (Teixo Bactin) ဆေးဝါးသည် ဆေးဝါး တွန်းလှန်မှုကို မြင့်မားစွာ မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ ဆေးဝါး တွန်းလှန်မှု (Drug Resistance) သည် ပဋိဇီဝ ဆေးဝါးသစ်များကို ဖော်ထုတ်ရာ၌ အကြီးဆုံးသော အတားအဆီးများတွင် တစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်ပြီး အဓိက ကျန်းမာရေးပြဿနာအဖြစ် ပါဝင်လျက် ရှိသည်။ တိုင်ဆိုဘက်တင် ဆေးဝါးသည် အထူး သဖြင့် တီဘီရောဂါတိုက်ဖျက်ရာတွင် အာနိသင် ရှိသည်။ တီဘီရောဂါသည် နိုင်ငံအများစု အထူး သဖြင့် အရှေ့ဥရောပတွင် တစ်ကျော့ပြန်လာသော ကူးစက်ရောဂါဖြစ်သည်။ ၎င်းပဋိဇီဝဆေးဝါးသစ် ကို လာမည့်ငါးနှစ်အတွင်း ဥရောပနှင့် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် ထောက်ခံအတည်ပြုချက်ရရန် မျှော်လင့်နေပေသည်။

## ၂။ ချက်ကြိုးကို လတ်တလော မဖြတ်ပါနှင့်။

လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်သော ကလေးများ (Pre-mature Babies) တွင် ခံစားရသော နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများအနက် အဖြစ်အပျက်ဆုံး ဆိုးကျိုးမှာ ဦးနှောက်အတွင်း သွေးယိုခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်း ဦးနှောက်အတွင်း သွေးယိုခြင်း (Bleeding in the Brain) သည် တစ်နှစ်အောက်ကလေးသေဆုံးမှု၏

အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ ယခုအခါ ဒေါက်တာ အာပီသာ ချီရုဗိုလူ (Dr. Arpithe Chiruvolu) ဦးဆောင်သော ဒါးလက်စ် (Dallas) အခြေခံ ဘေလာသုတေသနသိပ္ပံမှ သုတေသီများက ချက်ကြိုးကို ညှပ်ဖြင့်မညှပ်မီ ၄၅ စက္ကန့်ကျော်မျှ စောင့်လိုက်ခြင်းက ဦးနှောက်အတွင်း သွေးယိုခြင်း ကို သိသိသာသာ လျော့ချပေးကြောင်း တွေ့ရသည်။



“အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်သွေးယိုစီးခြင်းကို ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့ချနိုင်တယ်လို့ ကျွန်မတို့ စိတ်ထဲမှာ စွဲမြဲနေပါတယ်။ အထက်ပါ ဆောင်ရွက် ချက်ကြောင့် ဆိုးကျိုးတွေ မရှိပါဘူး။ ချက်ကြိုးကို နောက်ကျချည်ခံရတဲ့ ကလေးအနည်းငယ်သာ မွေးခန်းထဲမှာ အသက်ရှူမဝလို့ ဒါမှမဟုတ် အဆုတ်ရောဂါဖြစ်လို့ ဖန်ပေါင်းချောင် (Incubator) ထဲမှာ ထားရပါတယ်” ဟု ၎င်းက ပြောကြားသည်။

## ၃။ အသက်အန္တရာယ်ပြုသော အဖျား ရောဂါများအတွက် အလျင်အမြန် စမ်းသပ်ချက်

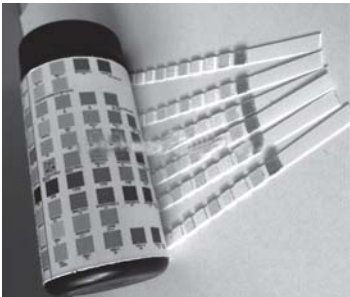
အလွန်ကူးစက်သော သွေးယိုစီး အဖျားရောဂါ များဖြစ်သည့် အီဘိုလာရောဂါ (Ebola)၊ သွေးလွန် တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ငန်းဝါအဖျားရောဂါ (Yellow Fever) များကို အလွမ်းဝေးသော ဒေသများတွင် အလျင်အမြန် ရောဂါရှာဖွေနိုင်ပုံကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။



ထိုသို့ အလျင်အမြန် ရောဂါရှာနိုင်ပြီး ကုသမှုကို စတင်ရန် သို့မဟုတ် ရောဂါထိန်းချုပ်ရန် (Auarantine) ပြုလုပ်နိုင်သဖြင့်တန်ဖိုးရှိသော အချိန်မဆုံးရှုံးတော့ပေ။

“ဒီ စမ်းသပ်ချက်  
အချပ်ကလေးများဟာ  
ရေ ဒါမှမဟုတ်  
လျှပ်စစ်မရှိတဲ့ နေရာတွေမှာ  
ဖြည့်စွက်ပေးတဲ့  
နည်းလမ်းပဲဖြစ်တယ်”

အရောင်ပြောင်းလဲတတ်သော ရှည်မျောမျော အချပ်များ (Strips) ပုံစံဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်းကို မက်ဆာချူးဆက် နည်းပညာတက္ကသိုလ်မှ ဖော်ထုတ်ခဲ့ပြီး အမေရိကန် အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင် ခဲ့ကြသည်။ ၎င်းအချပ်များမှာ အမျိုးသမီးများတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိ၊ မရှိ စမ်းသပ်ချက်နှင့်တူပြီး ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူများကို သတိပေးနိုင်သည်။ သေစေနိုင်သော ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါများ တည်ရှိနိုင်မှုအား ဝန်းဝါအဖျားကို လိမ္မော်ရောင်၊ အီဘိုလာရောဂါကို အနီရောင်၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါကို အစိမ်းရောင်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးသည်။



စမ်းသပ်ပေးသော အချပ်အသစ်ကလေးများ သည် ဓာတ်ခွဲခန်းများတွင်ပြုလုပ်သော ပိုပြီးတိကျသည့် စမ်းသပ်နည်းများကို အစားထိုးနိုင်ပါ။ “ဒီစမ်းသပ်ချက် အချပ်ကလေးများဟာ ရေ ဒါမှမဟုတ် လျှပ်စစ်မရှိတဲ့ နေရာတွေမှာ ဖြည့်စွက်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းပဲဖြစ်တယ်” ဟူ၍ အဖွဲ့ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဖြစ်သော Dr. Kimberly Hamad Schiffer က ပြောကြားသည်။

၄။ သားအိမ် အစားထိုးခြင်း



မွေးရာပါ ချွတ်ယွင်းချက်ကြောင့် သို့မဟုတ် ကင်ဆာကုသမှုကြောင့် သားအိမ်မရှိသည့် အမျိုးသမီးများအတွက် မျှော်လင့်ချက်ဖြစ်သည်။ ဆွီဒင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလက သားအိမ်အစားထိုး အောင်မြင်ပြီးနောက် ကျန်းမာသော သားယောက်ျားကလေးကို ဖွားမြင်ပေးခဲ့သည်။ အသက် ၃၇ နှစ်အရွယ်ရှိ မလင် စတင်းဘွင် (Malin Stenberg) သည် မွေးကတည်းက သားအိမ်မပါဘဲ မွေးဖွားခဲ့သည်။ ၎င်းအတွက် သားအိမ်ကို အသက် ၆၁ နှစ်အရွယ်ရှိ မိသားစုမိတ်ဆွေဖြစ်သော အမျိုးသမီးက လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ဆွီဒင်နိုင်ငံ၊ ဂိုတင်ဘတ်တက္ကသိုလ်

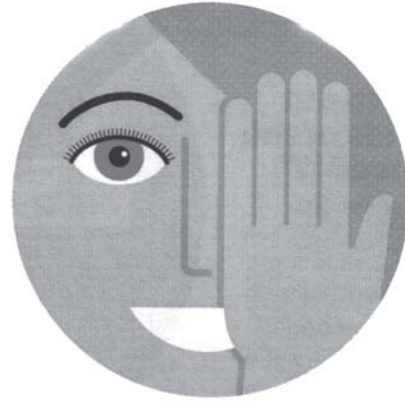
(Gothenburg) မှ Mats Branstrom သည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးဘက်အဖွဲ့နှင့် အထောက်အကူပြုအဖွဲ့တို့ကို ဦးဆောင်ပြီး သားအိမ်အစားထိုး ကုသပေးခဲ့သည်။ ဆွီဒင်နိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးလေးဦးသည် သားအိမ်အစားထိုး ကုသမှုအောင်မြင်ပြီးနောက် ကလေးများကို မွေးဖွားပေးခဲ့သည်။

### ၅။ သယ်ဆောင်၍ ရနိုင်သော အသက်ရှူသည့် အဆုတ်

၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် ဘယ်လ်ဂျီယံနိုင်ငံ၊ လူဗင် (Leuven) မြို့ရှိ တက္ကသိုလ်ဆေးရုံမှ ကိုယ်အင်္ဂါအစားထိုးပါရဂူများသည် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင် လှူဒါန်းထားသောအဆုတ်ကို ၁၁ နာရီအထိ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းရာတွင် အောင်မြင်ခဲ့ရာ ဆေးပညာသမိုင်းတွင် အချိန်အကြာဆုံး ဖြစ်သည်။ အဆုတ်အစားထိုးရန် စောင့်ဆိုင်းနေသူများ ဖြစ်သည့် နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါနှင့် အဆုတ်လုပ်ငန်းပျက်ယွင်းသော လူနာ (Failure) များအတွက် သတင်းကောင်းဖြစ်သည်။

လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းသော အောက်ဆီဂျင်ကို အလှူရှင်အဆုတ်အား အဆက်မပြတ် ထောက်ပံ့ပေးပြီး အလွယ်တကူ သယ်ယူနိုင်သည့် OCS Lung ကိရိယာကို ကျေးဇူးတင်ရပေသည်။ အမေရိကန်ကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်သော Trans Medics က တီထွင်ပြုလုပ်ခဲ့သော ၎င်းကိရိယာသည် လှူဒါန်းထားသော အဆုတ်များကို အချိန်အတော်ကြာအောင် သိုလှောင်ထိန်းသိမ်းပြီး စစ်ဆေးကြည့်ရှုနိုင်လာသဖြင့် အဆုတ်အစားထိုး ကုသမှုကို အထောက်အကူ ပြုပေးလိမ့်မည်။ ယခုအခါ ၎င်းစက်ကို ဥရောပနှင့် ဩစတြေးလျနိုင်ငံတို့တွင် ဝယ်ယူရနိုင်ပေပြီ။

### ၆။ အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးသူများအတွက် အကူအညီအသစ်



Ocata Therapeutic က လူသားဆိုင်ရာ သန္ဓေသားပင်ရင်းဆဲလ်ကုထုံး (Human Embryonic Stem Cell Therapy) ကို စတင်ကြောင်း ကြေညာခဲ့သည်။ အမေရိကန်အခြေစိုက်ကုမ္ပဏီ၏ သုတေသနက အသက်အရွယ်ကြောင့်ဖြစ်သော၊ မျက်စိရောဂါ (Age-Related, Macular Degeneration) ကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိအမြင်အာရုံယိုယွင်းမှုကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်အောင် ကူညီပေးသည်။

၎င်းရောဂါ၏ အဖြစ်အများဆုံးပုံစံမှာ မျက်စိတွင်ရှိသော အချောင်းများနှင့် အခုံးများ (Rods and Cones) ကို အစာအာဟာရနှင့် အောက်ဆီဂျင်ပေးသော ပါးလွှာသည့်တစ်ရှူးအလွှာ စတင်ပျက်ယွင်းလာသည်။ ၎င်းအစာအာဟာရများ မရှိပါက မျက်စိအမြင်အာရုံသည် စတင်ယိုယွင်းလာသည်။ Ocata သည် ပင်မဆဲလ်များကို ကျန်းမာစေသော တစ်ရှူး (The Retinal Pigment Epithelium Cells) များ ဖြစ်လာအောင် စိတ်ရှည်လက်ရှည်ပြုလုပ်ပေးသည်။ ၎င်းတစ်ရှူးကို မျက်စိများအတွင်း ထိုးထည့်နိုင်သည်။

ကုမ္ပဏီ၏ ပထမဆုံးဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုနှစ်ခုတွင် လူပေါင်း ၁၈ ဦးအနက် ၁၀ ဦးတွင် ၎င်းတို့၏ အမြင်မှာ တိုးတက်မှုရှိလာကြောင်း ခံစားရပြီး ၎င်းကုထုံးသည် အခြားခုနစ်ဦးတွင် အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးမှုကို တားဆီးပေးသည်။ ယင်းကုသမှုသည် နောင်တွင် အတွင်းတိမ်ခွဲစိတ်မှုကဲ့သို့ အသုံးများလာမည်ဟု မျှော်လင့်ခဲ့ကြသည်။

## ၇။ ငှက်ဖျား ကာကွယ်ဆေး

၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် ဥရောပ ဆေးပညာအေဂျင်စီ (European Medicines Agency) က ကမ္ဘာ့ပထမဆုံး တစ်နှစ်အောက်ကလေးနှင့် အခြားကလေးများတွင် ငှက်ဖျား ကာကွယ်ဆေးကို အတည်ပြုပေးခံရကြောင်း ကြေညာခဲ့သည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ အဆိုအရ ၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် ငှက်ဖျားရောဂါကြောင့် ခန့်မှန်းခြေ လူပေါင်း ၆၂၇,၀၀၀ ဦး သေဆုံးကြောင်း သိရသည်။ သေဆုံးသူများ၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဆာဟာရဒေသ၏ အောက်ပိုင်း အာဖရိကမှဖြစ်ပြီး သေဆုံးသူများ၏ ၇၇ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက် ငါးနှစ်အောက် ကလေးများဖြစ်ကြသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ဆေးသစ် Mosqui-Rix ၏ နောက်ဆုံးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စမ်းသပ် လေ့လာချက်အရ ၎င်းရောဂါကာကွယ်ဆေးသည် ငှက်ဖျားရောဂါကို ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျှော့ချပေးသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ဆေးအတွက် အများစုဂုဏ်ပြုခြင်းမှာ ပါမောက္ခ ရုသ်နှင့် ဗစ်တာနပ်စ်စင်လ်ဝိခ် (Prof Ruth and Victor Nussenzweig) ဇနီးမောင်နှံ တို့ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု Nyu Langone ရှိ

အဏုဇီဝဌာန၏ ပါမောက္ခဖြစ်ပြီး လွန်ခဲ့သော အနှစ် ၅၀ က ၎င်းတို့၏ ငှက်ဖျားရောဂါ သုတေသနသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အသိအမှတ်ပြုမှု ရရှိခဲ့သည်။ ယခုအခါ အသက် ၈၀ နှစ် ရှိပြီဖြစ်သော နပ်စ်စင်လ်ဝိခ်တို့သည် ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး၏ အစွမ်းထက်မှုကို တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်နေကြသည်။

## ၈။ စာအုပ်ဖြင့် ရေကိုစစ်ထုတ်ခြင်း



ဆာဟာရ အာဖရိကဒေသရှိ လူပေါင်း ၃၇၈ သန်းသည် အန္တရာယ်ကင်းသည့် သောက်သုံး ရေရရှိနိုင်သော စိတ်ချရသည့် လမ်းကြောင်းမရှိချေ။ ယခုအခါ ရေအန္တရာယ်ကင်းမှုအပေါ် သက်ရောက်သောစာအုပ်ဖြင့် သုတေသနများ ထွက်ပေါ်လာသည်။ စာအုပ်ရှိစာရွက်များကို ရေစစ်ရာတွင် အသုံးပြုကြသည်။ တောင်အာဖရိက၊ ဟေတီ၊ ကင်ညာနှင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတို့တွင် စာရွက်သည် ဘက်တီးရီးယားပိုး ၉၉ ရာခိုင်နှုန်း ကျော်ကို အောင်မြင်စွာ ဖယ်ရှားပေးသည်။

ထူးကဲကြံ့ခိုင်သောစာရွက်ကို “ငွေ့နာနိုအမှုန်များ” (Silver Nano Particles) တွင် မြဲမြံစွာ

နစ်မြုပ်လိုက်သည်။ Silver Nano Particles များသည် ရောဂါပိုးမွှားများကို သေစေသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ ကာနေဂျီမယ်လွန် တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတစ်ဦးဖြစ်သူ ဒေါက်တာ ထရီဆာဒင်ကိုဗစ်ချ် (Dr. Theresa Dankorich) သည် ဗာဂျီးနီးယားတက္ကသိုလ်နှင့် ကနေဒါနိုင်ငံ၊ မက်ဂီးတက္ကသိုလ်မှ ရောင်းရင်းများ နှင့်အတူ နည်းပညာကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ဖော်ထုတ် တီထွင်ပြီး စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ ဒေသခံများအနေဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင် ရေကိုစစ်နိုင်အောင် စမ်းသပ်မှုများ စတင်နိုင်ရန် မျှော်လင့်ကြသည်။

“လူတွေရဲ့လက်ထဲကို အဲဒီစာရွက်တွေ ရောက်စေပြီး ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိနေမယ်ဆိုတာ သိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်” ဟု ဒေါက်တာ ဒင်ကိုဗစ်ချ်က ပြောကြားသည်။

## ၉။ ရောဂါကာကွယ်ဆေးက အဆုတ်ကင်ဆာ လူနာများ၏ အသက်ရှည်မှုကို အထောက်အကူပြုစေသည်

ကင်ဆာဆဲလ်များအပါအဝင် ဆဲလ်အားလုံး သည် ဆဲလ်ပြန့်ပွားရန် သဘာဝအတိုင်းပေါ်ပေါက်သော ကြီးထွားစေသောအချက်များ (Growth Factor) လိုအပ်သည်။ အစောပိုင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများအရ အန္တရာယ်ကင်းပြီး ထူးခြားစွာ အကျိုးသက်ရောက်သော ကာကွယ်ဆေး ဖြစ်သည့် Cimavax Egf သည် ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်လုပ်သော အချို့ကင်ဆာဆဲလ်များ အသုံးပြုသည့် Epidermal Growth Factor (EGF) ကို တားဆီးပိတ်ပင်ပေးသည်။

နယူးယောက်မြို့မှ ရော့စ်ဝဲလ်ပတ်ခ်ကင်ဆာ သိပ္ပံ (Roswell Park Cancer Institute) အဆိုအရ Stage III B/ IV Non-Small-Cell Lung Cancer (NSCLC) ရောဂါခံစားနေရသော သက်ကြီးလူနာ

များသည် Cimavax ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံထားလျှင် ကာကွယ်ဆေး မထိုးထားသူများထက် သိသိသာသာ အသက်ပိုရှည်၏။ ၎င်းတို့၏ ကင်ဆာ အကျိတ်များမှာ ပျောက်ကွယ်မသွားသော်လည်း နှေးကွေးစွာ ကြီးထွားကြောင်းတွေ့ရ၏။

ဒေါက်တာလီ (Dr. Lee) သည် အဖွဲ့သားများ



နှင့်အတူ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ကြီး၏ Cimavax ကို စမ်းသပ်ရန် ခွင့်ပြုချက်ကို ယခုအခါ ရှာဖွေနေသည်။

“အခြားကင်ဆာအများအပြားဟာ EGF ကို ကြီးထွားစေသောအချက်အဖြစ် အသုံးပြုနေပါတယ်။ အူမကြီး၊ ရင်သား၊ ဦးခေါင်းနဲ့ လည်ပင်း၊ ပန်ကရိယနဲ့ ပရောစတိတ်ကင်ဆာ အားလုံး အသုံးပြုနေပါတယ်” ဟု ၎င်းက ပြောကြားသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ Cimavax ကာကွယ်ဆေးသည် အထက်ပါကင်ဆာများကို နှေးကွေးသွားအောင် သို့မဟုတ် ရပ်ဆိုင်းသွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။

ဒေါက်တာလှဖေ

Ref: Medical Breakthroughs 2016  
R.D, January, 2016.



## အလုပ်မရှိတော့လျှင်

### နိုင်သောင်းထွဋ်



ဘဝ၏ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ရည်မှန်းချက်အတွက် လေးနက်သော၊ ယုံကြည်မှု ရရှိနိုင်သော အလုပ်များလုပ်ရန် လိုအပ်ကြောင်းနှင့် လုပ်စရာအလုပ် မရှိခြင်းသည် အေးဆေးသက်သာသောဘဝဟု ထင်ရသော်လည်း ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဘဝ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

“အလုပ်လုပ်ကျင့်ရှိသော ဘဝသည်ကား ရှင်သန်နိုးကြားပြီး ကျေနပ်ဖွယ်ရာ ဘဝလည်း ဖြစ်ပါ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ အေးဆေးသက်သာသော ဘဝသည် အမှန်တွင်တော့ တကယ့်ကို သက်သောင့်သက်သာ မရှိသော ဘဝပင်ဖြစ်သည်”

တစ်ပတ်လျှင် ခုနစ်ရက်ရှိရာ ခုနစ်ရက်လုံးလုံး အလုပ်လုပ်ခဲ့သည့် လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် နှစ်အတန်ကြာ ကျွန်ုပ်တို့ကလေး စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်နေရ၏။ ရာပေါင်းများစွာသော သတင်းစာ ဆောင်းပါးများကို စက်နှင့်ရိုက်ထုတ်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ် ရေးသားခဲ့ပါ၏။ ဆောင်းပါးများရေးနေစဉ်မှာပင် စာအုပ်အချို့ကိုလည်း ရေးသားခဲ့၏။ စာရေးခြင်း ဖြင့် သားသမီးသုံးယောက်ကိုလည်း လူလူသူသူ ဖြစ်အောင် ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်နိုင်ခဲ့ပြီး ကောလိပ်ပို့နိုင်ခဲ့သည်။



ထို့နောက်တွင်ကား အားလုံးသည် ရုတ်ခြည်း ပြောင်းလဲသွားကာ ကျွန်ုပ်သည် သားသမီးများအပေါ် မှီခိုနေရတော့၏။ ကျွန်ုပ် အငြိမ်းစားယူလိုက်၍ အလုပ်ဖိစီးမှုဒဏ်၊ တွန်းအားဒဏ်တို့မှ လွတ်ငြိမ်းကာ သောကငြိမ်းအေးလာ၏။ နောက်ဆုံး အချုပ်အနှောင် ကင်းရပြီပေါ့။ ယခုဆိုလျှင် ကျွန်ုပ် အိပ်ရာနောက်ကျ မှ ဝင်နိုင်ပြီ။ နောက်ကျမှလည်း ထနိုင်ပြီ။ ကျွန်ုပ် နှစ်သက်သည့်အချိန်၌ သွားချင်သောနေရာများကို လည်း သွားနိုင်ပြီ။

သို့သော် ထိုသို့သော အိပ်ချင်၊ ထချင်သည့် အချိန်များမှာ အိပ်လိုက်၊ ထလိုက်နှင့် သွားချင်စိတ်

ပေါ်သည့်နေရာကို သွားလာခြင်းသည် ကျွန်ုပ် လျာထား တွက်ချက်ထားသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ် များ မဟုတ်ပေ။ နံနက်ခင်း အိပ်ရာထတိုင်း လုပ်ငန်းအစီအစဉ် ဘာမျှရေးခြစ် မမှတ်ထားသော ပြက္ခဒိန်နှင့်သာ နေ့တိုင်း နိုးထရသည်။ မော်တော် ကားစက်သံမှန်မှန်ဖြင့် ကျွန်ုပ် မောင်းသွားနိုင်သကဲ့ သို့ အိမ်ပတ်လည်ရှိ လုပ်စရာ သေးသေးမွှားမွှား လေးများကိုလည်း ကျွန်ုပ် လုပ်နိုင်သည်။ ကုန်ခြောက် ဆိုင်သို့သွားကာ ဈေးဝယ်လည်း ထွက်နိုင်သည်။ ဝါသနာပါရာ လုပ်ငန်းများထဲမှ တစ်ခုခုကို လုပ်ရန် ကြိုးစား၍ စိတ်ဝင်စားကြည့်၏။ သို့သော်လည်း လူနည်းစုအဖို့ ဝါသနာပါရာ လုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို လုပ်ရန် မွေးကတည်းက ဝါသနာရှင်အဖြစ်နှင့် မွေးဖွားခဲ့ခြင်း မရှိခဲ့ပေ။

တစ်စစ်စစ်ကိုက်ခဲမှုများ စတင်ခံစားလာရပြီး နောက် နာကျင်လာ၏။ ကျွန်ုပ်၏ အိပ်မက်များထဲ တွင် ထူးထူးဆန်းဆန်းပင် ဒေါသထွက်စရာ အိပ်မက် များ ဝင်ရောက်လာကြ၏။ ညဉ့်သန်းခေါင်ယံအချိန်၌ ကျစ်ကျစ်ပါအောင် ဆုပ်ထားသော လက်သီးဆုပ်များ နှင့် နိုးနိုးလာတတ်၏။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာမက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ ရေစုန်မျောပြီဟု ခံစားလိုက်ရ၏။

နောက်ဆုံးတွင် ဆွစ် တွေးခေါ်ရှင် ဟန်ယီ ဖရက်ဒရပ်အေမီ၏ ရိုးရှင်းသော်လည်း လေးနက် သိမ်မွေ့သော သဘောတရားကို ကျွန်ုပ် နှစ်သက် သဘောကျမိသည်။ ထိုသည်ကား ‘ဘဝကို အရသာ ပေးတာ အလုပ်ပဲ’ ဟု ဆိုခြင်းပင်။

ထို့ကြောင့် အလုပ်ကို ကျွန်ုပ် ပြန်လုပ်၏။ ကိုက်ခဲမှုနှင့် နာကျင်မှုတို့ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ် သွားကြကာ အိပ်မက်များသည်လည်း ချိုမြိန်လာ တော့၏။ ယနေ့ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်အသက် ၇၁ နှစ် ရှိပြီ။ ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ များ ခံစားနေရပြီး ထိုသို့လုပ်နေရသည်ကိုက

ဘဝအတွက် ဂုဏ်ယူစရာ၊ ပီတိဖြစ်စရာများ ရှိလာ၏။ ထိုပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာနှင့် ဂုဏ်ယူပီတိဖြစ်စရာတို့ကို အလုပ်ကသာ ပေးစွမ်းခဲ့ခြင်းပင်ဖြစ်၏။



ကျွန်ုပ်၏အတွေ့အကြုံအရဆိုလျှင် အလုပ်ကို အားကြီးမာန်တက် လုပ်ကြသူများသည် အမြဲပင် အပျော်ဆုံးလူများဖြစ်ကြောင်း မြင်တွေ့ရတတ်၏။ ကျွန်ုပ်၏ဖခင်သည် အင်္ဂလန်နိုင်ငံသားတစ်ယောက် ဖြစ်ပြီး အမေရိကန်ပြည်တွင်းစစ်ပြီးသည့်နောက် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှစ၍ ယမ်းတောင့်စက်ရုံတွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ တစ်နေ့လျှင် ၁၀ နာရီမှ ၄ နာရီ ၂၀ ကြာသည်အထိ ထိုစက်ရုံတွင် အလုပ်လုပ်ရ၏။ တစ်ပတ်လျှင် ခုနစ်ရက်ရှိသည့် အနက် ခြောက်ရက် အလုပ်လုပ်ရ၏။ နောက်ပိုင်း၌ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများထဲ သူ့ကိုယ်တိုင်ဝင်လုပ်သောအခါ နေ့စဉ် ၁၂ နာရီ ကြာ ထပ်မံ၍ အလုပ်လုပ်ပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် ဖခင်သည် ကြီးပွားလာသော လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့၏။ လူထုရေးရာ ကိစ္စရပ်များတွင် အချိန်ပေးလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ရုံမျှမက ဒေသတွင်း တော်ရုံသင့်ရုံ အောင်မြင်သူများ၊ ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းရှိ အကြီးဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပြည်နယ်အစိုးရတို့ထက် ပို၍ စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့သူ ဖြစ်လာ၏။

၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်များ၏ အစောပိုင်း စီးပွားပျက်ကပ် ကျရောက်လာသည့်ကာလ၌ ဖခင်၏ငွေကြေးကိစ္စများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားလေရာ ဘဝတစ်ခု၏ အလုပ်သည်လည်း ပျောက်လွင့်သွားတော့၏။ ဖခင်သည် သူ သိသော၊ သူ ကြိုက်သောအလုပ်ကို ရွေးချယ်ကာ အစမှ ပြန်စလုပ်၏။

ဖခင်ကို ကျွန်ုပ် အမှန်တကယ် နားမလည်မီမှာပင် ဖခင်၏အသက်သည် အနှစ် ၈၀ ထဲ ဝင်နေပေပြီ။ သူသည် ဂျူရီလူကြီးအဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက် အနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ သေတမ်းစာ အတည်ပြုတရားရုံးတွင် အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်း လူကြီးတစ်ယောက် အနေဖြင့်လည်းကောင်း အနည်းငယ်သော ဝင်ငွေရရှိ၏။ အခြားမြို့များသို့ ပုံမှန်သွားရောက်ကာ အိမ်မြေ ရောင်းဝယ်ရေးနှင့် ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းများကိုလည်း လုပ်၏။

ဖခင်၏ အားထုတ်လုပ်ဆောင်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏မိသားစုဘဝကို မနှစ်မြုပ်ရုံသာ ဝင်ငွေရရှိစေ၏။ သို့သော် ဖခင်ထံမှ စိုးရိမ်သောကများကို မြင်ရခဲသကဲ့သို့ ထိုသို့ရှာဖွေပေးနေရမှုအတွက် မည်သည့်အခါမျှ ညည်းညူသည်ကိုလည်း မတွေ့ရဖူးပေ။ နံနက်စာစားပြီး ၇ နာရီ မိနစ် ၃၀ မှ စတင်ကာ ည ၁၀ နာရီ အိပ်ရာဝင်ချိန်အထိ ဖခင်သည် အလုပ်ထဲ၌သာ ဘဝကို မြှုပ်နှံထားလေ၏။

ဖခင်ကွယ်လွန်သွားသောအခါတွင် ငွေမချေရသေးသော ကျောက်မီးသွေးဖိုမှ ငွေတောင်းခံလွှာနှင့် ကုန်ခြောက်ငွေတောင်းခံလွှာအထပ်ကြီးကို တွေ့ရှိကာ တုန်လှုပ်သွားခဲ့ရ၏။ ဖခင်သည် ကြမ်းတမ်းသော ဖိအားပေးခံရမှုတို့ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရင်ဆိုင်နေခဲ့ရကြောင်းကို ကျွန်ုပ် နားလည်သိရှိခဲ့သည်။ ဖခင်၏စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်မှုကို လွန်စွာ အံ့ဩချီးမွမ်းမိသကဲ့သို့ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဖခင်အား သနားကရုဏာလည်း သက်သွားရသည်။

အငြိမ်းစားလစာ မရှိသော၊ လူမှုလိုခြံရေး ထောက်ပံ့မှု မရရှိသော၊ ဆေးဝါးကုသမှုစရိတ် မရရှိသော သူ့လိုသက်ကြီးရွယ်အို လူတစ်ယောက်သည် စီးပွားရေး ပျက်ကပ်ဆိုက်သောကာလကို မရှောင်လွှဲနိုင်သော ရင်ဆိုင်ရမှုတွင် သူသိသောနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အလုပ်ကြိုးစားလုပ်ခြင်းဆိုသော နည်းလမ်းပင် ဖြစ်၏။

ယနေ့တွင် ဖခင်အတွက် သနားကရုဏာသက်မှု လျော့လာသည်။ အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးကုတ်ကုတ်လုပ်ခြင်းသည် ဖခင်အတွက် တက်တက်ကြွကြွ၊ အားမာန်များဖြင့် ၈၅ နှစ်မြောက် မွေးနေ့ ပျော်ရွှင်စွာရောက်လာစေကြောင်း သိလာသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

လုပ်စရာ အလုပ်မရှိလျှင်  
ကျွန်ုပ်တို့သည်  
ကြောက်မခန်းလိလိ  
သေးသိမ် သိမ်ငယ်သွားကြလိမ့်မည်သာ  
ဖြစ်သည်။

ဤသို့အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ရခြင်းမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ လူနှင့်လူချင်း ထားရှိအပ်သော ကတိကို မသိဟန်ပြုသည့် ယဉ်ကျေးမှုကြောင့်ပင် ဖြစ်လေ၏။ ထို့ပြင် အခြားသူများထက် ထူးခြားသော ပင်ကိုသဘာဝရှိပြီး အလုပ်လုပ်ရန် ပြင်းပြသော ဆန္ဒရှိသူများ၊ ဟေတီနိုင်ငံသား၊ ကျူးဘားနိုင်ငံသား

များနှင့် အာရှဒုက္ခသည်များပါဝင်သော ဘုရားဖူးအဖွဲ့နှင့် ပျူရီတန်ဂိုဏ်းအဖွဲ့တို့သည် ဤနိုင်ငံအတွင်း အခြေစိုက်နေခွင့်ရအောင် ထူးထူးခြားခြား အလုပ်လုပ်ကြသူများ ဖြစ်၏။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ အောင်မြင်မှုသည် ထိုသူတို့ကို အရင်းခံထားခြင်း ဖြစ်၏။ အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ခြင်းသည် အစိုးရကောင်းတစ်ခုအဖြစ်ထက် ပို၍ပေါ်လွင်နေသည်။



စီးပွားပျက်ကပ်ကာလအတွင်း စီးပွားပျက်ဒုက္ခရောက်ခဲ့ကြရပြီး ယခုအခါ သူတို့သည် အလုပ်မရှိကြသူများ ဖြစ်နေကြသည်။ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်းသည် စီးပွားပျက်ကပ်ထက်ပို၍ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအားကို ဆုတ်ယုတ်ကုန်ခန်း လျော့ပါးစေ၏။

အလုပ်လက်မဲ့မှုတစ်ကြိမ် ကျွန်ုပ် ကြုံခဲ့ဖူးသည်။ တစ်ခုသောနံနက်၌ ကျွန်ုပ်ကို အထက်လူကြီးက ပြောသည်။ ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်လိုက်မည်ဆိုလျှင် တစ်နှစ်တာအတွင်း လုပ်ခလစာနှစ်ဆ သူ ပေးနိုင်ကြောင်းပင် ဖြစ်၏။ ထို့နောက် နေလယ်စာစားပြီးသည်နှင့် သူ့ရုံးခန်းသို့လာခဲ့ရန် ကျွန်ုပ်ကို ရုတ်တရက် ခေါ်လိုက်၏။

“ခင်ဗျားဟာ သတင်းစာဆရာတစ်ယောက်ပဲ။ ကျွန်တော် ခင်ဗျားကို ကွေ့ဝိုက်မနေဘဲ ပြောတော့မယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဒီလကုန်တာနဲ့ လုပ်ငန်း



ဖျက်သိမ်းတော့မယ်။ ဘာကြောင့်ဖျက်သိမ်းတယ် ဆိုတာတော့ ကျွန်တော် မသိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီလုပ်ငန်းက ကျွန်တော်တို့ ပြုတ်သွားပြီ” ဟု ဘွင်းဘွင်းကြီး တဲ့တိုးပြောလာ၏။



ရုတ်တရက်ပင် ကျွန်ုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ဂုဏ်သိက္ခာများနှင့် ကိုယ်ပိုင် တန်ဖိုးများ ပြောင်တလင်းခါအောင် ချွတ်ချလိုက်ရ သည့်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားပါတော့၏။ မိတ်ဆွေ ဟောင်းကြီးတစ်ယောက် ကွယ်လွန်၍ ပူဆွေးသောက ရောက်နေရသော ခံစားမှုမျိုးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် တုန်လှုပ်ချောက်ချားကာ ပူဆွေးသောကရောက်သွား လေ၏။ အဆိုးဆုံးမှာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း များကို ရှောင်ရှားနေခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများ၏ သဘောရိုးဖြင့် မေးလာ သော-

“အလုပ် အဆင်ပြေရဲ့လား” ဆိုသည့်အမေးကို ထိတ်လန့်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။



အကယ်၍ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း အခြေအနေ သည် ကျွန်ုပ်အတွက် နာကျင်စေရသည်ဆိုပါလျှင် ငယ်ရွယ်သောလူများအတွက် မိသားစုကို ထောက်ပံ့ ပေးနေကြရသော မိခင်နှင့် ဖခင်များအနေဖြင့် မည်သို့ ခံစားကြရမည်ကို တွေးယူ၍ ရနိုင်လိမ့် မည်။ အလုပ်သည် ဘဝအတွက် ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ရည်မှန်းချက်တို့အတွက် လေးနက်သော ယုံကြည်မှု ရရှိစေရန် အထောက်အကူပြုသည်။ လုပ်စရာ အလုပ်မရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြောက်မခန်းလိလိ သေးသိမ် သိမ်ငယ်သွားကြလိမ့်မည်သာ ဖြစ်သည်။

အလုပ်မရှိတော့လျှင် သေချာသည်က ထိုသူ အတွက် ငရဲတစ်ခုနယ်ပင် ဖြစ်ပေတော့မည်။ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေမှုက အဆုံးစွန်အပြစ် ပေးသည့်အနေဖြင့် သွားစရာနေရာမရှိ၊ လုပ်စရာ မရှိ၊ မီးကဲ့သို့ ပူလောင်သော နံနက်ခင်း၌ နီးထ လာရသည်နှင့် တူနေပေလိမ့်မည်။ စိတ်လှုပ်ရှား သောအခါ အာဒရီနယ် ဂလင်းများက ထုတ်ပေး၍ နှလုံးခုန်နှုန်းစွမ်းအင်နှင့် တုံ့ပြန်မှုကို ပိုမို ထက်မြက်စေသော အရည်ပို့လွှတ်မှု စိန်ခေါ်ခြင်း ကို တုံ့ပြန်ရန် အလုပ်လည်း မရှိတော့ပေ။

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဆိုးမှန်သမျှ ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင်မည်ကို ကျွန်ုပ် စဉ်းစား၍ ရနိုင်သည်။

**နိုင်သောင်းထွဋ်**

Ref: Why I won't retire  
By Henry Lee  
R.D, June, 1983

## သမက်ဒီမိုကရေစီ မျက်နှာမငယ်ရတဲ့ယောက္ခမ ကျော်ဝင်းဟိန်း (ပခုက္ကူ)



သက်ကြီးရွယ်အိုတိုင်း တွေ့ကြုံခံစားရလေ့ရှိသည့် သားသမီးများ၏ မကြည်ဖြူမှု၊ လျစ်လျူရှုမှုများအပေါ် စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ မိမိလုပ်ချင်သည့်၊ မလုပ်ခဲ့ရသေးသည့် ဝါသနာပါရာအလုပ်များကို လုပ်ကိုင်ရင်း ဘဝ နေဝင်ချိန်ကို ဖြတ်ကျော်သွားနိုင်သည့် မိခင်အိုကြီးတစ်ဦးအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကျွန်မအသက်ရလာတဲ့အခါမှာ သားသမီးတွေအပေါ် မှီခိုနေထိုင်ရမှာကို ကြောက်နေမိတဲ့ အစွဲရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့်လည်း ကျွန်မဘာသာ အမှီခိုကင်းကင်း ရပ်တည်နေနိုင်အောင် အစစ အရာရာ စီစဉ်ခဲ့တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကျန်းမာရေးက ချို့တဲ့၊ ငွေကြေးကလည်း ချို့တဲ့လာနေပြီဆိုတော့ ကျွန်မရဲ့ သမီးနဲ့အတူ သွားရောက်နေထိုင်ရုံကလွဲလို့ အခြားရွေးစရာနည်းလမ်း မရှိတော့ဘူးလေ။ ကျွန်မ မဖြစ်ချင်ဆုံး၊ ကျွန်မ အမုန်းတီးဆုံး ဝေဒနာကို ခံစားရပြီပေါ့။

ကျွန်မရဲ့ခင်ပွန်း ကွယ်လွန်ပြီးတဲ့နောက် ခုနစ်နှစ်လုံးလုံး ကျွန်မတစ်ယောက်တည်း နေထိုင်ခဲ့တာပါ။ ဒီလိုတစ်ယောက်တည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေထိုင်လာတဲ့ အလေ့အထကို ဒီအသက်အရွယ်ရောက်မှ လွယ်လွယ်နဲ့ စွန့်လွှတ်နိုင်ပါ့မလား။ သမက်အိမ်သွားနေလို့ အစစ နေသားတကျ ဖြစ်ပါ့မလားလို့ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ မေးခွန်းထုတ်နေမိတယ်။ ကျွန်မရဲ့သမီးနဲ့ ကျွန်မဟာ ဘဝကို အကောင်းမြင်စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကြည့်တတ်သူတွေပါ။ သမီးလက်မထပ်မီက သမီးနဲ့ကျွန်မဟာ တကျက်ကျက်ဖြစ်ခဲ့ကြတာပေါ့။ နောက်ပြီး သမက်ဖြစ်သူကလည်း စီးပွားရေးကိုပဲ ဇောက်ချလုပ်နေသူဆိုတော့ သူတို့နဲ့အတူ နေထိုင်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူးလေ။ သဘာဝချင်း မတူဘူးပေါ့။ ကျွန်မလို အဖြစ်မျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ပြီး ဇရာထောင်းနေတဲ့ မိန်းမအိုကြီးတွေကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးပေါင်းများပြီ။ တရားသဘောနဲ့ ဆင်ခြင်ကြည့်ပြန်တော့လည်း ကံတရားအတိုင်းပဲပေါ့နော်။ ကံစီမံရာကို ခံကြရမှာပေါ့။

ကျွန်မဘာသာကျွန်မ ဒီလို ပြောမိတယ်။

“မင်းဘဝမှာ အခက်ခဲဆုံးအလုပ်ကို မင်းလုပ်ရတော့မယ်၊ ရင်ဆိုင်ရတော့မယ်၊ ငယ်စဉ်အရွယ်က မင်းရဲ့ တက်ကြွစွာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်တတ်မှုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အဆင်ပြေပြေ ဆောင်ရွက်တတ်မှုတွေကြောင့် ခက်ခဲတဲ့ပြဿနာရပ်တွေကို မင်း ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့တယ်လေ။ အောင်မြင်မှုတွေလည်း ရခဲ့တယ်။ ခုတစ်ကြိမ် ရင်ဆိုင်ရမယ့် ပြဿနာကို မင်း အောင်အောင်မြင်မြင် ဖြေရှင်းနိုင်လိုက်ရင်တော့ မင်းရဲ့ ဇရာအရွယ်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သာသာယာယာ အေးအေးဆေးဆေး နေထိုင်နိုင်မယ့် ဆုလာဘ်ကို မင်း ရမှာပါ။ မင်း လိုချင်နေတဲ့ အကောင်းဆုံး ဆုလာဘ်ပဲပေါ့”

ပထမဆုံးအနေနဲ့ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ပြောမိတဲ့ အချက်က ကျွန်မသမီးကို ကျွန်မ ကျွေးမွေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့ရလို့ သမီးက မွေးကျေးဇူးဆပ်တယ်ဆိုတဲ့ အဖြစ်မျိုး အဖြစ်မခံနိုင်ဘူးလို့၊ ဒါ့ကြောင့်လည်း ကျွန်မအပေါ် ကျေးဇူးတုံ့ပြန်တဲ့ ဘာတစ်ခုကိုမှ ကျွန်မ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်မရှိဘူး ဆိုတာပဲ။ ဒီခံယူချက်အတိုင်း ကျွန်မ အပြည့်အဝ နေထိုင်သွားနိုင်မယ်ဆိုရင် မိခင်အိုကြီးတွေ တွေ့ကြုံခံစားကြရတဲ့ လျစ်လျူရှုခံရတာမျိုး၊ လူရာမဝင်တဲ့အဖြစ်မျိုးကို ခံစားရမှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့လို့။

ဒါပေမဲ့ အိမ်ရှင်ဖြစ်တဲ့ အိမ်ထောင်ဦးစီးအလိုအတိုင်း စိတ်တိုင်းကျ ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ လိုတယ် ဆိုတဲ့အချက်ကိုတော့ ကျွန်မမေ့ထားလို့ မရဘူးပေါ့။ ကျွန်မအိမ်မှာရှိစဉ်ကလည်း ကျွန်မအလိုကျ သမီးလေးက လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့တာလေ။ အခုတော့ သူ့အလှည့်၊ သူက အိမ်ရှင်မကြီး ဖြစ်သွားပြီကိုး၊ ဒီတော့ သမီးလေးနဲ့ သမက် စိတ်တိုင်းကျ နေထိုင်ရမယ်ဆိုတာကို ကျွန်မ နားလည်သဘောပေါက်ထားတယ်။ အင်း . . . ဒီလိုနေထိုင်နိုင်ဖို့ဆိုတာက လွယ်တော့မလွယ်ဘူးပေါ့နော်။

သမီးအိမ်ကို ကျွန်မ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်စက အတွေ့အကြုံလေးကို ပြန်လည်အမှတ်ရမိနေသေးတယ်။ ကျွန်မထက် နည်းနည်းငယ်တဲ့ အဲလစ်ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးပေါ့။ အဲလစ်က ကျွန်မကို ကရုဏာထားတယ်။ ကြင်နာသနားစိတ်လည်း ရှိတယ်။ ကျွန်မကလည်း သူ့အပေါ် အပြန်အလှန် ကြင်နာတရား ထားတယ်လေ။

ဒါနဲ့ ပြဿနာ စတော့တာပါပဲ။ ကျွန်မသမီးနဲ့ သမက် အပြင်ထွက်ပြီး လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်တဲ့ အချိန်မျိုးမှာ အိမ်ကိုအလည်လာဖို့ ကျွန်မက ဖိတ်ခေါ်ထားခဲ့တာ။ ဒါပေမဲ့ အဲလစ်က အလိုက်ကန်းဆိုး

မသိဘူး။ ဘယ်အချိန်လောက်ဆိုရင် အိမ်ကို ပြန်သင့်တယ်လို့ မတွက်တတ်ဘူး။ သမက်ဖြစ်တဲ့ ဒွန်နဲ့ သမီးကက်သရင်းတို့ အိမ်ပြန်ရောက်လာတဲ့အချိန်ထိ အိမ်ကိုမပြန်သေးဘူး။ သေချာပါတယ်။ သမီးနဲ့ သမက်က ဒါကိုသဘောမကျဘူးဆိုတာ။ မကြာခင် အဲလစ်အတွက်နဲ့ ပြဿနာတက်တော့မှာလေ။

သားသမီးတွေအိမ်မှာနေရတဲ့  
သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအဖို့  
အဓိကအရေးကြီးတဲ့  
ပြဿနာက  
သူတို့ဘဝတွေဟာ  
အချည်းနှီး အလဟဿ  
ဖြစ်နေရတယ်ဆိုတဲ့  
အချက်ပါပဲ။

အစတော့ ကျွန်မရဲ့စိတ်ကူးက သမီးနဲ့ သမက်ကို အကျိုးအကြောင်းပြောပြပြီး ဒီလိုနည်းနည်းလားတာမျိုးကို ခွင့်လွှတ်ပေးဖို့ တောင်းဆိုမလို့ပါ။ ခွင့်လွှတ်သင့်တဲ့ ကိစ္စမျိုးပဲလေ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုမျိုး ခဏခဏ ကြုံတွေ့နေရရင် သူတို့အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမှာ သေချာပေါက်ပဲဆိုတာ တွက်မိပြီး အဲလစ်ကို အိမ်မလာစေတော့ဖို့ ကျွန်မ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတော့တယ်။ ဒါ့အပြင် ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်မ စိတ်ထဲမှာ စနိုးစနောင့်

ဖြစ်မနေစေရဘူး။ သတိတရ ဖြစ်မနေစေရဘူးလို့လည်း ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

ဒီနောက်တော့ အိမ်မှုကိစ္စ ဗာဟိရအလုပ်ပဲ လုပ်စရာရှိတော့တာပေါ့။ အဲဒီမှာ ကျွန်မသမီးက ကျွန်မ လုပ်ပုံကိုင်ပုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မကြာမကြာ ပြောတဲ့စကားက “အမေ့ကို အိမ်မှုကိစ္စလေးတွေ ခိုင်းတာကို အမေကလည်း လိုလိုချင်ချင်လုပ်ပေးပါရဲ့၊ ဒါပေမဲ့ အမေလုပ်ပေးတာက အဆင်မပြေတော့ ကျွန်မ စိတ်တိုရတာပေါ့” တဲ့။

ဒီတော့ အိမ်ဗာဟိရကိစ္စလေးတွေကို ကျွန်မ ကူညီလုပ်ပေးတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ သမီးအနေနဲ့ အမေလုပ်နိုင်တာလောက်ကို ခိုင်းတာလို့တော့ ကျွန်မ သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ လုပ်ကိုင်ပုံကြောင့် သမီးလေး စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေချင်ဘူးလေ။ သမီးလေး အလုပ်တွေ လုပ်နေစဉ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူငယ်ချင်းတွေလာလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မဝင်ပါဖို့ မလိုဘူးလေ။ သမီးမိတ်ဆွေတွေနဲ့ ကျွန်မ စကားစမြည်ပြောဖို့ မလိုသလို အကြံဉာဏ်လည်း ပေးဖို့မလိုအပ်ဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်မအနေနဲ့ အခန်းထဲမှာပဲ အောင်းနေရတော့တာပေါ့။ တစ်ယောက်တည်း ဧကစာကျင့်နေရတော့တာပါပဲ။

သားသမီးတွေအိမ်မှာနေရတဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအဖို့ အဓိကအရေးကြီးတဲ့ ပြဿနာက သူတို့ဘဝတွေဟာ အချည်းနှီး အလဟဿ ဖြစ်နေရတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ပြင်ပလောကနဲ့လည်း အဆက်အသွယ်မရှိသလောက် နည်းသွားတယ်။ မိသားစု ကွက်ကွက်လေး အတွင်းမှာပဲ သာယာပျော်ရွှင်မှုကို ရှာနေရတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချလိုက်ပါတော့တယ်။ ဒီလို အထီးကျန်နေထိုင်ရတဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲက ရုန်းထွက်မယ်။ တစ်ခုခုကို ကျွန်မ စိတ်နှစ်ထားပြီး လုပ်ရတဲ့အလုပ်မျိုးကို လုပ်မယ်လို့ပေါ့။



ဒီကိစ္စမျိုးက လွယ်တော့ မလွယ်ပါဘူး။ ကျွန်မ ဘဝဟာ ဒီအိမ်၊ ဒီမိသားစုနဲ့ပဲ ကျင်လည်နေရတာလေ။ အခု ကျွန်မ ဘာလုပ်ရမလဲ။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အိမ်မှုကိစ္စလေးတွေလည်း မလုပ်ရဘူး။ ကျွန်မဘဝကို စဉ်းစားနေမိတယ်။ ငယ်စဉ်က ကျွန်မက ဂေါက်ရိုက်သင်ချင်ခဲ့တယ်။ ကားမောင်းချင်တယ်၊ ရေကူးချင်တယ်၊ တောင်တက်ချင်တယ်၊ အပျော်တမ်း ဓာတ်ပုံရိုက်ချင်တယ်။ ဒီဆန္ဒတွေအတိုင်း အခုလုပ်လိုက်ရရင် ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲ။ ဒါပေမဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်တွေကတည်းက ကျွန်မ စန္ဒရားတီး တတ်ချင်နေတာ။ ငယ်စဉ်မိန်းမပျိုဘဝကတော့ စန္ဒရားတီးတာကို နည်းနည်းလေ့ကျင့်သင်ကြားခဲ့ဖူးပါတယ်။ တေးဂီတထဲမှာ စန္ဒရားတီးတာကို ကျွန်မ နှစ်သက်စွဲလမ်းခဲ့တာလေ။ ကဲ... အခု စန္ဒရားတီးသင်ရင်ရော မဖြစ်ဘူးတဲ့လား။

ကျွန်မ စန္ဒရားတီးသင်ချင်တယ်လို့ သမီးကို ပြောလိုက်တော့လေ သမီးက အမေတော့ ငယ်မူပြန်နေပြီလို့ အထင်ရောက်ပြီး စိုးရိမ်တဲ့အကြည့်နဲ့ ကြည့်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သမီးက ကျွန်မတောင်းဆိုချက်ကို လိုက်လျောခဲ့တယ်။ စန္ဒရားတီးသင်ဖို့ ကုန်ကျစရိတ်ကို သမီးက ပေးမယ်တဲ့။ ဒီငွေဟာ သမီးအနေနဲ့ အခြားအိမ်မှုကိစ္စတွေမှာ သုံးစွဲဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ ကျွန်မကသိနေတော့ စရိတ်ကျခံမယ်ဆိုတာကို လက်မခံဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆရာလွတ် သင်မယ်လို့ ပြောလိုက်တယ်။

ဒီနောက်တော့ ကျွန်မ စန္ဒရားတီးနည်းစာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်ကိုရှာပြီး သင်ခန်းစာအဆင့်ဆင့်ကို ဂရုစိုက် လေ့လာတီးခတ်လေ့ကျင့်ခဲ့တယ်။ ငယ်စဉ်ကလို စန္ဒရားခလုတ်လေးတွေပေါ်မှာ ကျွန်မ လက်ချောင်းလေးတွေ သွက်သွက်လက်လက် ပြေးလွှားတီးခတ်နေစေချင်တဲ့ဆန္ဒ ပြင်းပြခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေက ငယ်စဉ်ကလို

မသွက်လက်တော့ ကျွန်မ စိတ်ဓာတ်ကျရတယ်။ သွေးကြောင်တာမျိုးကိုတော့ ကျွန်မ အဖြစ်မခံနိုင်ဘူးလေ။ ဒီလိုနဲ့ သီတင်းပတ်အနည်းငယ်အတွင်း မှာပဲ ဂီတသံစဉ်တွေနဲ့ ကျွန်မ ယဉ်ပါးခဲ့ပါပြီ။ ပျော်ရွှင်အူမြူးလိုက်ရတာ မပြောပါနဲ့တော့။ ကျွန်မရဲ့ ပျော့ပျောင်းတဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ ငြိမ့်ညောင်းသာယာတဲ့ဂီတကို ဖန်တီးနိုင်ပါဦးမလား။

အခုလို စိတ်လက်ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ ကျွန်မ လေ့ကျင့်နေတာကိုသိတော့ သမီးလည်း အတော်ကျေနပ်အားရနေတယ်။ အိမ်ကို ကျွန်မ စရောက်ကတည်းက သမီးရဲ့စိတ် ပေါ့ပါးပျော်ရွှင်သွားတာကို ပထမဆုံး ကျွန်မ သတိထားလိုက်မိတယ်။ အမေအတွက် စိတ်အေးသွားရပြီဆိုတာမျိုးပေါ့။

ဒီလိုနဲ့ ခရစ္စမတ်ကာလမှာ ကက်သရင်းနဲ့ သမက်ဒွန်တို့က ကျွန်မအခန်းထဲမှာပဲ ထားနိုင်တဲ့ စန္ဒရားငယ်တစ်လုံး လက်ဆောင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ ပျော်လိုက်ရတာလေ။ အခုဆိုရင် ကျွန်မ စိတ်ရှိသလောက် စန္ဒရားတီးနိုင်ပြီ။ အခြားသူတွေအတွက် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။

ကျွန်မအနေနဲ့ နာမည်ကျော် စန္ဒရားပညာရှင် တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ဆိုတာတော့ အလှမ်းဝေးလှတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါက ကျွန်မတို့ဘုရားကျောင်းရဲ့ သီတင်းပတ်မိသားစု ဝတ်ပြုဆုတောင်းပွဲတစ်ခုမှာ စန္ဒရားတီးတဲ့အမျိုးသမီးလေးက အချိန်နီးကပ်နေမှ သူ မလာရောက်နိုင်ကြောင်း အကြောင်းကြားလာတယ်။ ဒီအမျိုးသမီးလေးအစား ကျွန်မ စန္ဒရားတီးဖို့ ထိုင်ခဲ့မှာ နေရာဝင်ယူလိုက်တော့ အများက မယုံကြည်နိုင်တဲ့ အကြည့်မျိုးနဲ့ ကြည့်နေကြတယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက တီးခတ်ရမယ့် တေးသွားအတိုင်း အထစ်အငေါ့မရှိ၊ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် တီးပြနိုင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ကျွန်မ စန္ဒရားတီးပေးဖို့ မကြာခဏ ဖိတ်ခေါ်ခံခဲ့ရတယ်။ အခု

ဆိုရင် ကလေးတွေသိဆိုမယ့် ဂီတအစီအစဉ်အတွက် ကျွန်မက ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲပေးရသူ ဖြစ်နေပြီ။

ကျွန်မ အခုလို အကူအညီပေးနိုင်တာကို ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်နေမိတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ ထပ်လောင်း အားပြည့်လာနေတာကို အပျော်ဆုံးပါပဲ။ များသော အားဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေဟာ သူတို့ အသက် ကြီးနေပြီ၊ သုံးစားမရတော့ဘူးလို့ စိတ်ထဲ ခံစား နေရတတ်ကြတယ်။ ကျွန်မအနေနဲ့ အခုထက်တိုင် အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုကို လေ့လာသင်ယူနိုင်သေး တယ်ဆိုတာ တွေ့လိုက်ရလို့ ဂုဏ်ယူမိတာပေါ့ရှင်။



ကျွန်မ လေ့လာချင်တဲ့ နောက်လုပ်ငန်းတစ်ခု ကတော့ လက်နှိပ်စက်ရိုက်နည်းပဲ။ လက်နှိပ်စက် ရိုက်နည်း စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုရှာပြီး စာအုပ်ထဲက နည်းစဉ်တွေအတိုင်း လေ့ကျင့်တော့တာပေါ့။ ငယ်ရွယ်သူတွေ လေ့ကျင့်တာထက် အချိန်ပိုယူပြီး လေ့ကျင့်ရတယ်။ အသက်အရွယ်က ထောက်လာပြီ မဟုတ်လား။ အခုဆိုရင် လက်နှိပ်စက်ကို ကျွန်မ ကောင်းကောင်းရိုက်တတ်နေပြီ။ သမက်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ စာတွေကိုလည်း အခါအားလျော်စွာ ကျွန်မပဲ ရိုက်ပေးရတယ်။ လုပ်ငန်းကြီး လုပ်ကိုင် နေတဲ့ သူ့လိုလူရဲ့ စာတွေကို ရိုက်နှိပ်ပေးနိုင်လို့ ကျွန်မ ဂုဏ်ယူရပြီပေါ့။ ကျွန်မ ရင်ကော့နိုင် ပြီလေ။

ကျွန်မ တက္ကသိုလ်တက်ပြီး ပညာကို သင်ယူချင် လိုက်တာ အရူးအမူးပါပဲ။ အခုတော့ မဖြစ်နိုင်တော့ ဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တက္ကသိုလ်မှာ ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတိုင်း ပြုစုထားတဲ့ စာအုပ်တွေ ကိုတော့ ကျွန်မ ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ခဲ့တယ်။ ပထမဆုံး ကျွန်မ ရွေးချယ်ဖတ်တာကတော့ အင်္ဂလိပ် အနုစာပေပဲ။ လိုအပ်တဲ့စာအုပ်စာရင်းကို ကျွန်မ ပြုစုလိုက်တယ်။ အခုလို စာဖတ်ရတာ ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်စရာအကောင်းဆုံး အတွေ့အကြုံတစ်ရပ် ဖြစ်လာပြီ။ ငယ်ရွယ်သူတွေ ဖတ်ရှုခံစားနိုင်တဲ့ ရသထက် ကျွန်မက ပိုပြီး ခံစားနားလည်နိုင်တယ် လို့လည်း ယုံကြည်မှုရှိခဲ့တယ်။

ဒီနည်းအတိုင်းပဲ အနုပညာရဲ့ သမိုင်းကြောင်း ကို ကျွန်မ လေ့လာဆည်းပူးခဲ့ပါသေးတယ်။ ပန်းချီကားတွေထဲက သမိုင်းအသိကို ဆည်းပူးနိုင် ခဲ့တယ်။ ပြည်တွင်းမှာပြသတဲ့ ပန်းချီပြပွဲတိုင်းကို သွားရောက်လေ့လာတတ်တဲ့ အလေ့အထလည်း ရနေပြီ။ ပန်းချီကားတစ်ချပ်ချင်းစီကိုလည်း အသေးစိတ် ကြည့် ရှုလေ့လာတတ်နေပြီ။ လေ့လာမှုတိုင်းကို ရှင်သန်နိုးကြားနေတဲ့ ကျွန်မရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ထဲ အရောက်ထည့် ထားနိုင်ပြီ။ ဘယ်လောက်အထိ ကျွန်မ တော်လာပြီလဲဆိုရင် ပြပွဲမှာပြထားတဲ့ ပန်းချီကားတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ မြို့မှာရှိတဲ့ ခေတ်ပညာတတ် တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားတွေသိတဲ့ အသိထက် ကျွန်မက ပိုပြီး သိရှိခံစားတတ်နေပြီဆိုတာ ဝင့်ဝင့်ကြွားကြွား ပြောရဲတဲ့အထိပါ။

ကျွန်မရဲ့ အိပ်ခန်းထဲမှာရှိတဲ့ ရေဒီယိုလေး ကလည်း ကျွန်မရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု တံခါးအသစ် အသစ်တွေကို ဖွင့်လှစ်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ တစ်ချိန်က ကျွန်မ နာနန်းတစ်လုံးတောင် မသိခဲ့တဲ့ အားကစား အကြောင်းတွေကို သိလာခဲ့ပြီ။

ဒွန်နဲ့ ကက်သရင်းတို့နှစ်ဦးက အားကစားကို စိတ်မဝင်စားတာကြောင့် ကျွန်မရဲ့ ဝါသနာအကြောင်း သူတို့ကို ပြောမပြခဲ့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်ညနေခင်းမှာတော့ ဧည့်သည်လာရင် အနားကပ်လေ့မရှိတဲ့ ကျွန်မဟာ ဒွန်က ညစာစားဖို့ ဖိတ်ကြားထားတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦး အနားမှာ ဝိုင်းဖွဲ့စကားပြောနေမိတယ်။ ဧည့်သည်ဟာ မြင်းပွဲကို အလွန်အမင်း စိတ်ဝင်စားလေတော့ မြင်းပွဲအကြောင်း ပြောပြနေတယ်။

ကက်သရင်းနဲ့ ဒွန်တို့က မြင်းပွဲကို စိတ်ဝင်စားသူတွေ မဟုတ်တော့ စကားဝိုင်းက ခြောက်ကပ်ကပ် ဖြစ်နေတာပေါ့။ ဒီတော့ ကျွန်မက စကားဝိုင်းထဲ ဝင်လိုက်ရပြီလေ။ မြင်းတွေနဲ့ မြင်းကို စီးမယ့် ဂျော်ကီတွေအကြောင်းကို လုံးစေ့ပတ်စေ့ ပြောပြလိုက်တယ်။ ဒီတော့ သမီးနဲ့ သမက်က အံ့အားအသင့်ကြီး သင့်နေတော့တာပေါ့။ စကားဝိုင်းကလည်း စိုပြည်သွားပြီလေ။ ဧည့်သည်ကလည်း အားကျမခံ စိတ်ပါလက်ပါ ပြန်ပြောပြနေလေရဲ့။ အကြောင်းအရာစုံပေါ့။ ဒီပွဲမှာ ကျွန်မ အမှတ်တက်သွားပြီး သမက်နဲ့သမီးရဲ့ အထင်ကြီးမှုကို ရရှိလိုက်ပြီလေ။

တကယ်တော့ အသက်အရွယ်ကြီးပြီး ဇရာထောင်းပြီလို့ ခံစားနေရတဲ့ရောဂါကို အခြားရောဂါတွေလိုပဲ ပျောက်ကင်းသွားအောင် ကျွန်မ ကုစားနိုင်တယ်။ ဇရာထောင်းပြီလို့ ခံစားနေရတဲ့ ခံစားချက်ကို လျော့နည်းသွားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အသိလေး ရလာတဲ့အခါမှာ လုပ်သင့်တဲ့အလုပ် တစ်ခုခုကိုလုပ်ပြီး ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲဝင်လိုက်တာပဲ။ ဇရာထောင်းပြီဆိုတဲ့ အသိရဲ့လက္ခဏာတစ်ရပ်ကတော့ မိမိကိုယ်ကို သနားတတ်လာတာပဲဖြစ်တယ်။ ကျွန်မဟာ သနားစရာကောင်းတဲ့ မိန်းမအိုကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်နေပါပေါ့လားဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးကို မကြာခဏ အတွေးပေါက်မိတဲ့အခါတိုင်း ဒီအတွေး

ပျောက်သွားအောင် ကျွန်မ ကြိုးစားခဲ့ရတာချည်းပဲ။ ဒီလို စိတ်ရဲ့အခြေအနေမျိုးဟာ အားငယ်တတ်တဲ့ စိတ်သဘာဝနဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လာပုံရတယ်။ စိတ်မှာ ဒီလိုမျိုးဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် သမီးဖြစ်တဲ့ ကက်သရင်း မရိပ်မိ၊ မသိရှိအောင် ကျွန်မ ကြိုးစားဖုံးကွယ်ထားလိုက်တယ်။ ဒီလိုနေမျိုးမှာ ကျွန်မဟာ အခါတိုင်းထက်ပိုပြီး အခန်းအောင်းနေလိုက်တယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် လမ်းလျှောက်ထွက်လိုက်ပါတယ်။ သင်္ချိုင်းကို ခြေတစ်ဖက်လှမ်းနေပြီ။ သေဖို့ရက်နီးသည်ထက် နီးလာပြီဆိုတဲ့စကားမျိုး ပြောတာတွေကိုလည်း မကြားရအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်နေလိုက်တယ်။ ကျွန်မ သိထားတယ်လေ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေဟာ သေခြင်းတရားနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပတ်ဝန်းကျင်က ပြောဆိုကြတိုင်း ပူပန်သောကရောက်ပြီး စိတ်နှလုံးညှိုးငယ်ကာ စိတ်ဓာတ်ကျ၊ စိတ်အားငယ်တတ်ကြတာကိုပေါ့။



အခုဆိုရင် သမီးအိမ်မှာနေလာတာ ရှစ်နှစ်တောင် ရှိသွားပြီ။ ကျွန်မရဲ့ ၇၃ နှစ်မြောက်မွေးနေ့ကိုလည်း မကြာသေးမီက ကျင်းပနိုင်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မ သေချာပေါက် ပြောရဲတယ်။ အခုဆိုရင် ကျွန်မဟာ သမီးနဲ့သမက်ရဲ့ မိသားစုအသိုက်အဝန်းမှာ လိုလိုလားလား လက်ခံထားခြင်းခံရတဲ့

မိသားစုဝင်တစ်ဦး ဖြစ်နေပြီဆိုတာကို။ မကြာသေးမီ သီတင်းပတ်က သမီးရဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးက သူ့ရဲ့မိခင်နဲ့အတူ နေထိုင်ရတာ အဆင်မပြေ၊ အခက်အခဲတွေ ရှိနေကြောင်း ဖုန်းဆက်ပြောနေတာကို ကျွန်မ ကြားလိုက်မိတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦး တွေ့ကြုံရလေ့ရှိတဲ့ သဘာဝအတိုင်းပါ။ မထီလေးစား အပြောအဆိုခံရမှု၊ အိမ်သားတွေရဲ့ မကြည်ဖြူမှု၊ စိတ်ကတောက်ကဆတ် ဖြစ်မှုမျိုးတွေပေါ့။ ဒီနောက်တော့ ကျွန်မသမီး ဖုန်းဆက်ပြောနေတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို ကြားလိုက်ရလို့ အလန်တကြား ဖြစ်သွားရပါတယ်။



သမီးက-

“အမေ အိမ်လာနေစက ကျွန်မလည်း စိုးရိမ်သောကရောက်ခဲ့ရတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ ရိပ်မိသိရှိမိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အခုတော့ ဒွန်နဲ့ ကျွန်မတို့နှစ်ဦးစလုံးက အမေ အိမ်မှာလာနေတာကို သဘောကျနေကြပါပြီ။ ဒါ အမှန်အတိုင်း ပြောတာနော်”

“အေး မင်းကတော့ ကံကောင်းတယ်” ဟု သမီးမိတ်ဆွေက ပြောလိုက်တယ်။

“ဟုတ်တယ်၊ ငါ ကံကောင်းပါတယ်။ တကယ်တော့ ငါ စိုးရိမ်သလို မဟုတ်ဘူးကွ၊ ထင်ထားတာ

ထက်တောင် အမေက နေတတ်၊ ထိုင်တတ်၊ အနေတတ်ပါတယ်။ ငါလည်း အသက်ကြီးလာတဲ့အခါမှာ ငါ့အမေလို နေထိုင်တတ်အောင် ကြိုးစားရမယ်”



အမေဖြစ်တဲ့ ကျွန်မတစ်ယောက် မျက်ရည်ဖြိုင့်ဖြိုင့်ကျရပါပြီ။ ဝမ်းသာလွန်းလို့ ကျတဲ့မျက်ရည်ပါ။ ကျွန်မ ကြိုးပမ်းအားထုတ် လုပ်ဆောင်ခဲ့သမျှကို သမီးက သိနားလည်သွားပါပြီ။ သမီးရဲ့ ဒီစကားတစ်ခွန်းက ကျွန်မကို အဆရာထောင်ကျေးဇူးဆပ်လိုက်ပြီ မဟုတ်ပါလား။

**ကျော်ဝင်းဟိန်း (ပခုက္ကူ)**

Ref: How to be a Mother-in-law  
R.D, May 1959



## ရွေးကောက်ပွဲအမည်စာရင်း ထည့်သွင်းခြင်း ကေကေ (မဟာဝိဇ္ဇာ)



ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၏ ရွေးကောက်ပွဲအမည်စာရင်း ထည့်သွင်းခြင်း အကြောင်းကို မြန်မာနိုင်ငံ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က မဲဆန္ဒရှင်စာရင်း ပြုစုခြင်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်ရေးသားထားသည်။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၏ ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ကို ဖော်ပြပါမည်။ ရွေးကောက်ပွဲအမည်စာရင်း ထည့်သွင်းခြင်း (Electoral Enrolment) ကို မြန်မာနိုင်ငံ၏ ရွေးကောက်ပွဲစနစ်အရပြောလျှင် မဲဆန္ဒရှင်စာရင်း ပြုစုခြင်းဖြစ်သည်။ သည်နှစ်ခု ကွာပါသည်။

ရွေးချယ်တင်မြှောက်ပိုင်ခွင့်ရှိသူသည်  
နာမည်ပြောင်းလျှင်သော်လည်းကောင်း၊  
နေရပ်လိပ်စာ  
ပြောင်းလျှင်သော်လည်းကောင်း  
ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ  
အမည်စာရင်းပုံစံကို  
ထပ်မံ ဖြည့်သွင်းရသည်။

### ရွေးကောက်ပွဲအမည်စာရင်း

ဩစတြေးလျရွေးကောက်ပွဲများအတွက် မဲပေးရန် စာရင်းသွင်းထားသူများ၏ နာမည်နှင့် လိပ်စာပါသော စာရင်းရှည်ကြီးကို ရွေးကောက်ပွဲ အမည်စာရင်း (The Electoral Roll) ဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းစာရင်းတွင် နာမည်နှင့်လိပ်စာပါမှ မဲပေးခွင့်ရှိသည်။

### စာရင်းသွင်းရန် ပြည့်စုံရမည့် အရည်အချင်း

“အသက် ၁၈ နှစ်အထက်” ရှိသော “ဩစတြေးလျနိုင်ငံသား”တိုင်းသည် ရွေးကောက်ပွဲ အမည်စာရင်း မဖြစ်မနေ (Compulsory) ထည့်သွင်းရန်နှင့် မဲပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။ ဤအရည်အချင်းနှင့်ပြည့်စုံသူသည် ရွေးချယ် တင်မြှောက်ပိုင်ခွင့်ရှိသူ (Elector) ဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ အမည်စာရင်းပုံစံ (Elec-

toral Enrolment Form) တွင် အချက်အလက်များ ဖြည့်၍ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်သို့ တင်သွင်းရ သည်။ ပုံစံများကို စာတိုက်များနှင့် ရွေးကောက်ပွဲ ရုံးများတွင် ရရှိနိုင်သည်။ အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် အမည်စာရင်း ဖြည့်သွင်းနိုင်သော စမတ်ပုံစံ (Enrolment Smart Form) ကို ဩစတြေးလျ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင် (AEC) ၏ဝက်ဘ်ဆိုက် တွင် ရရှိနိုင်သည်။

ရွေးချယ်တင်မြှောက်ပိုင်ခွင့်ရှိသူသည် ပုံစံ တစ်ကြိမ်ဖြည့်ပြီးလျှင် ၎င်း၏မဲပေးခွင့်သည် ဖက်ဒရယ်ရွေးကောက်ပွဲ၊ ပြည်နယ်နှင့် နယ်ခြား ဒေသရွေးကောက်ပွဲ၊ ဒေသန္တရအစိုးရရွေးကောက်ပွဲ စသည့် ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ကျင်းပသော ရွေးကောက်ပွဲအားလုံးအတွက် အကျိုးဝင်သည်။ သတိပြုရန်တစ်ချက်မှာ ရွေးချယ်တင်မြှောက်ပိုင်ခွင့် ရှိသူသည် နာမည်ပြောင်းလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ နေရပ်လိပ်စာပြောင်းလျှင်သော်လည်းကောင်း ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ အမည်စာရင်းပုံစံကို ထပ်မံ ဖြည့်သွင်းရသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မဲပေးသောအခါတွင် ရွေးချယ်တင်မြှောက်ပိုင်ခွင့် ရှိသူ ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို နာမည်နှင့် နေရပ်လိပ်စာ တို့ဖြင့် စစ်ဆေးသောကြောင့် ဖြစ်၏။

အသက် ၁၆ နှစ်ပြည့်လျှင် ရွေးကောက်ပွဲ အမည်စာရင်း ထည့်သွင်းထားလိုက ထည့်သွင်းနိုင် ကြောင်း ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် ရွေးကောက်ပွဲ ဥပဒေ၌ ဖြည့်စွက်ခဲ့၏။ သို့ရာတွင် အသက် ၁၈ နှစ် မပြည့်မချင်း မဲပေးနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ရွေးကောက်ပွဲလုပ်ငန်းကို လူငယ် လေးများ စိတ်ပါဝင်စားလာစေရန်ဟု ဆိုသည်။

ဥပဒေအရ ဩစတြေးလျနိုင်ငံသားများ မဲပေးခွင့်ရှိသည်ဆိုသော်လည်း ခြွင်းချက်တစ်ခု တော့ ရှိ၏။ ၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၂၅ ရက်

အထိ ဓနသဟာရရွေးကောက်ပွဲ အမည်စာရင်း (Commonwealth Electoral Roll) တွင် အမည်စာရင်းပါဝင်ထားပြီးသော ဗြိတိသျှနိုင်ငံသား ခံယူထားသူများလည်း ဖက်ဒရယ်ရွေးကောက်ပွဲတွင် မဲပေးပိုင်ခွင့် ရရှိကြ၏။

**ရွေးကောက်ပွဲအမည်စာရင်းတွင် ထည့်သွင်းခွင့်နှင့် မဲပေးခွင့် မရရှိသူများ**

(၁) ဦးနှောက်ကျပ်မပြည့်သူများ (၂) သုံးနှစ်နှင့်အထက် ထောင်ဒဏ်ကျခံရသူများ (၃) နိုင်ငံတော် သစ္စာဖောက်မှု ကျူးလွန်သူများ (၄) နိုင်ငံခြားသားများ (၅) သက်ဆိုင်ရာ ဘာသာရေးကမဲပေးခြင်းကိုခွင့်မပြုသည့် သာသနာ့ဝန်ထမ်းများသည် မဲပေးခွင့် မရှိချေ။

**နောက်ဆုံးအချိန်နှင့် ကိုက်ညီသော ရွေးကောက်ပွဲအမည်စာရင်းရရှိရေး**

ရွေးကောက်ပွဲအမည်စာရင်းတွင် ပါဝင်ခွင့်ရှိသူများသာ ပါဝင်ရေးနှင့် ၎င်းတို့၏ အချက်အလက်များ တိကျမှန်ကန်စေရေးအတွက် ကော်မရှင်ဝန်ထမ်းတို့က စဉ်ဆက်မပြတ် ပြန်လည်စစ်ဆေးကြသည်။ ထိုသို့စစ်ဆေးရာတွင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုသည်။ လိပ်စာအပြောင်းအရွှေ့များကို အထူးစစ်ဆေးသည်။ အေအီးစီဝန်ထမ်းများသည် နိုင်ငံသားခံယူပွဲများသို့ တက်ရောက်၍ မဲပေးရန် အသက်ပြည့်သူ၊ အရည်အချင်းပြည့်မီသူများကို အမည်စာရင်းပုံစံ ဖြည့်သွင်းစေသည်။ ရွေးချယ်တင်မြှောက်ပိုင်ခွင့်ရှိသူသည် အမည်နှင့်လိပ်စာပြောင်းတိုင်း ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်ကို သတင်းပို့ရသည်။

**အထူးအမည်စာရင်း ထည့်သွင်းခြင်း**

ရွေးချယ်တင်မြှောက်ပိုင်ခွင့်ရှိသူများကို အခြေအနေအရ “အမည်စာရင်း ထည့်သွင်းရာတွင်

သာမန်နှင့်မတူသော အထူးအစီအမံများ ပြုလုပ်ပေးထားသည်။ မသန်စွမ်းသူများသည် ကိုယ်တိုင်ပုံစံဖြည့်ခြင်း မပြုလုပ်နိုင်ပါက အခြားလူတစ်ယောက်ယောက်၏ အကူအညီကို ရယူဖြည့်သွင်းနိုင်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မဲရုံသို့ လာရောက်မဲပေးရန်မလိုဘဲ စာတိုက်မှ မဲပေးခွင့်ရှိသော မဲဆန္ဒရှင် (General Postal Voters) အဖြစ် လျှောက်ထားနိုင်သည်။

နေရပ်လိပ်စာ အတည်တကျ မရှိသူများသည် Itinerant Enrolment ခေါ် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ အမည်စာရင်းတွင် ထည့်ပေးရန် လျှောက်ထားနိုင်သည်။

အန္တာတိကဒေသတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိသူများသည် အန္တာတိတ် ရွေးချယ်တင်မြှောက်ပိုင်ခွင့်ရှိသူများ အမည်စာရင်းတွင် ပါဝင်နိုင်ပြီး ရွေးကောက်ပွဲအချိန်၌ ၎င်းတို့အတွက် အထူးအစီအစဉ်ဖြင့် မဲပေးနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။



နော်ဖော့ကျွန်း (Norfolk Island) တွင် နေထိုင်ကြသော ဩစတြေးလျနိုင်ငံသားများအနေဖြင့် ရွေးကောက်ပွဲအမည်စာရင်းတွင် မိမိ၏စိတ်ဆန္ဒ

အလျောက် ထည့်သွင်းလိုက် ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ သို့သော် ထည့်သွင်းပြီးပြီဆိုပါက ဖက်ဒရယ် ရွေးကောက်ပွဲတွင် မဖြစ်မနေ မဲပေးရသည်။ နော်ဖော့ကျွန်းသည် ဩစတြေးလျကျွန်း၏ အရှေ့စူးစူး ဝေးကွာသောနေရာ၌ တည်ရှိသည်။

ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ ထုတ်ပြန်ကြေညာသည့် ရွေးကောက်ပွဲအမည်စာရင်းတွင် လိပ်စာဖော်ပြခြင်းဖြင့် မိမိ သို့မဟုတ် မိသားစု၏ လုံခြုံရေးကို ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း ရွေးချယ်တင်မြှောက်ပိုင်ခွင့် ရှိသူက ယူဆလျှင် လျှို့ဝှက်အမည်စာရင်း (Silent Enrolment) တွင် ထည့်ပေးရန် လျှောက်ထားနိုင်သည်။

အောက်လွှတ်တော် (H.R) အမတ်များသည် ၎င်းတို့ကိုယ်စားပြုသည့် မဲဆန္ဒနယ်တွင် နာမည်စာရင်း ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ အထက်လွှတ်တော် (Senate) အမတ်များကလည်း ၎င်းတို့ကိုယ်စားပြုသည့် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် နယ်ခြားဒေသအတွင်းရှိ မည်သည့် မဲဆန္ဒနယ်တွင်မဆို အမည်စာရင်း ထည့်သွင်းနိုင်သည်။



**နိုင်ငံရပ်ခြား ရွေးကောက်ပွဲအမည်စာရင်း**  
Overseas Enrolment ဖြစ်သည်။ ဖက်ဒရယ် ရွေးကောက်ပွဲများအတွက် အမည်စာရင်း ထည့်ထားပြီးသူသည် ခြောက်နှစ်အတွင်း ဩစတြေးလျနိုင်ငံသို့ ပြန်လာရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိပြီး

တိုင်းတစ်ပါးသို့ ထွက်ခွာသွားရပါက နိုင်ငံရပ်ခြား ရွေးချယ်တင်မြှောက်ပိုင်ခွင့်ရှိသူ (Overseas Elector) အဖြစ် လျှောက်ထားနိုင်သည်။ ထိုအခါ ပြည်တွင်းရှိ မူလရွေးကောက်ပွဲအမည်စာရင်းမှ ၎င်း၏အမည်ကို ဖျက်မပစ်ဘဲ နိုင်ငံခြားမှနေ၍ မဲပေးနိုင်သည်။

ပြည်ပရောက်နေသော မဲပေးရန် အရည်အချင်းနှင့် ပြည့်စုံသည့် ဩစတြေးလျနိုင်ငံသားတစ်ယောက်သည် သူ ပြည်ပထွက်စဉ်က ပြည်တွင်းရှိ ရွေးကောက်ပွဲအမည်စာရင်းတွင် မထည့်သွင်းရသေးလျှင် Enrolment from outside Australia ပုံစံကို အသုံးပြု၍ အမည်စာရင်း ထည့်သွင်းပေးရန် လျှောက်ထားနိုင်သည်။ ထိုကိစ္စအတွက် ကိုက်ညီရမည့်အချက်များမှာ ၎င်းသည် ဩစတြေးလျမှ ထွက်လာသည်မှာ သုံးနှစ် မကြာသေးခြင်း၊ ပြည်ပတွင် ခြောက်နှစ်ထက် ပိုပြီး နေမည့်သူ မဟုတ်ခြင်းနှင့် မိခင်နိုင်ငံသို့ ပြန်လာရန် ရည်ရွယ်ထားသူ ဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

### ကွာခြားချက်

မြန်မာနိုင်ငံ၏ မဲစာရင်းကို ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က ပြုစုယူပါသည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၏ ရွေးကောက်ပွဲအမည်စာရင်းကို ကာယကံရှင် ရွေးချယ်တင်မြှောက်ပိုင်ခွင့်ရှိသူကိုယ်တိုင်က မဖြစ်မနေ နာမည်စာရင်း ထည့်သွင်းရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မဲစာရင်းပါပြီးသည့်တိုင် မဲမပေးဘဲ နေလိုလျှင် နေနိုင်သည်။ ဩစတြေးလျတွင် မဖြစ်မနေ မပျက်မကွက် မဲပေးရသည်။ မဲပေးခြင်းကို အမည်၊ နေရပ်လိပ်စာဖြင့် ချုပ်ကိုင်စစ်ဆေးသည်။ မည်သို့ဆိုစေ၊ အနည်းငယ်မျှသော (ခြောက်ရာခိုင်နှုန်း- ခုနစ်ရာခိုင်နှုန်းခန့် ပျက်ကွက်သော) Volter Turnout တော့ ရှိနေသည်။

ကေကေ (မဟာဝိဇ္ဇာ)



# ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်ခြင်း

## လင်းထက်သော်တာ



ပင်လယ်ရေ ပူနွေးလာခြင်းနှင့် ရေခဲမြစ်များ အရည်ပျော်လာခြင်းတို့ကြောင့် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာကာ ရေလွှမ်းမိုးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်းနှင့် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာမှုကို ကြိုတင်သိရှိပြီး ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည့် စီမံကိန်းများကို ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများက ချမှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်းဒေသများမှာ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာမှုကြောင့် သာမန်ဆုံးရှုံးမှုထက် ပိုမိုများပြားလာကြောင်း၊ လွန်ခဲ့သည့် ရာစုနှစ် လေးပုံတစ်ပုံအတွင်း ကမ္ဘာ့ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်သည် သုံးလက်မနီးပါး မြင့်တက်လာခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက် ၉၃ မိုင်အတွင်း နေထိုင်ကြသူများနှင့် ယင်းဒေသတွင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်

နေကြသည့် ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်မှုလုပ်ငန်းများအတွက် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာခြင်းမှာ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှုများ အနက် အဆိုးဝါးဆုံးအဖြစ် ပေါ်ပေါက်လာသည်။

ပင်လယ်ရေ ပူနွေးလာခြင်းနှင့် ရေခဲမြစ်များ အရည်ပျော်လာခြင်းတို့ကြောင့် မိုင်ထောင်ချီ ရှည်လျားသည့် ကမ်းရိုးတန်းဒေသကို ရေလွှမ်းမိုး နိုင်သည်အထိ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက် လာပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပြည့်လျှံနေသော ရေချိုကန်ထဲသို့ ရေအနည်းငယ်မျှ ထပ်ထည့်လိုက် သလို ကမ္ဘာ့မြို့တော်များနှင့် ဂေဟစနစ်များကို ရေလွှမ်းမိုးရန် အချိန်ကာလ သိပ်ကြာမည် မဟုတ်ပေ။

သိပ္ပံပညာရပ်နယ်ပယ်တွင် ပင်လယ်ရေ မျက်နှာပြင် မြင့်တက်မှုမှာ အလွန်ရိုးရှင်းလှသည်။ ရေများ ပူနွေးလာသည့်အတွက်ကြောင့် နိုင်ငံ တော်တော်များများတွင် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာသည်။ ကမ္ဘာ့အပူချိန် မြင့်တက်လာမှု ကြောင့် လေထုထဲရှိ ပြင်ပအပူချိန် အများစု၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာထဲသို့ နစ်မြုပ် သွားသည်။

ကော်လာရာဒို ဘိုဒါ (Colorado Boulder) တက္ကသိုလ်၊ အာကာသအင်ဂျင်နီယာ သိပ္ပံဌာနမှ ပါမောက္ခ အာစတီဗင် နီရမ် (R.Steven Nerem) က ပင်လယ်ရေ ပူနွေးလာသည့်အတွက်ကြောင့် အပူချိန်တိုင်းကိရိယာထဲရှိ ပြဒါးကဲ့သို့ ပျံ့သွားခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ ယင်းကဲ့သို့ အပူချိန် များလာခြင်းကြောင့် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်သည် သုံးပုံတစ်ပုံ မြင့်တက်လာသည်။ ကျန်သုံးပုံ နှစ်ပုံ မှာ ဂရင်းလန်း (Greenland) နှင့် တောင်ဝင်ရိုးစွန်း ဒေသရှိ ရေခဲတောင်များနှင့် ရေခဲပြင်များ အရည် ပျော်ကျခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ဂြိုဟ်တုမှတစ်ဆင့် ရိုက်ကူးထားသော ဓာတ်ပုံအချက်အလက်များအရ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်အမြင့် ပြောင်းလဲမှုများကို သိရှိခဲ့သည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် Jason-3 ဟု ခေါ်သည့် ဂြိုဟ်တုကိုအသုံးပြုပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် ပြောင်းလဲမှုများကို ခြေရာခံ ကြသည်။ အမြင့်ပြကိရိယာများ တပ်ဆင်ကာ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မှ ရေဒါအချက်ပြကိရိယာ ကို ပြန်ကန်ထွက်စေပြီး ပြန်ကျလာသည့် အချိန်အတိုင်းအတာဖြင့် သတ်မှတ်သည်ဟု ဓာတ်ငွေ့များ ပန်းထွက်မှုကြောင့် ရှေ့သို့ ရွေ့လျား ခြင်းကို လေ့လာသည့် နာဆာ (NASA) ဓာတ်ခွဲခန်း (Jet Propulsion Laboratory) မှ သမုဒ္ဒရာဗေဒ ပညာရှင် ဂျော့ ဝီလျစ် (Josh Willis) က ရှင်းပြခဲ့ သည်။

ဂြိုဟ်တုမှတစ်ဆင့် အချက်အလက်များကို နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာ ပေးပို့နိုင်သည့်အပြင် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာမှုကို တိုင်းတာရာ၌ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် အမြင့် ပုံရိပ်ကို ပြတ်ပြတ်သားသား အမိအရ ရိုက်ကူးပေး နိုင်သည့် ရေဒါပုံစံသစ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။

Jason-3 မှ အချက်အလက်များအရ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်သည် ၁၉၉၂ ခုနှစ်မှ စတင်ကာ လွန်ခဲ့သော ၁၀ စုနှစ်ကထက် နှစ်ဆခန့် မြင့်တက်လာသည်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ ရေခဲပြင်သုတေသနပညာရှင် အဲရစ် ရီနော့ (Eric Rignot) ၊ အဲဗိုင်း (Irvine) နှင့် အခြားသုတေသန ပညာရှင်များက ရေခဲပြင်များသည် မူလခန့်မှန်း ထားသည်ထက် ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ အရည်ပျော်နိုင် ကြောင်း ပြောကြားကြသည်။

ထို့ပြင် သမုဒ္ဒရာအောက်ခြေတွင် မပြတ် လှည့်ပတ်စီးဆင်းနေသည့် ရေပူစီးကြောင်းများ

ကြောင့် တောင်ဝင်ရိုးစွန်းဒေသရှိ ရေခဲပြင်ကြီးများသည် အောက်ခြေမှ အထက်အထိ တစ်ဆက်တည်း အရည်ပျော်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် စီးဆင်းမှုအမြန်ဆုံးဖြစ်ပြီး ထူထည်ကြီးမားလှသော ဂျက်ကိုဆန် (Jakobshavn) ရေခဲမြစ်၏ မန်ဟတ်တာ (Manhattan) ကို ဖုံးလွှမ်းနိုင်သည့် ပမာဏရှိ မီတာ ၃၀၀ ထူသည့် ရေခဲလွှာကြီး အရည်ပျော်သွားခဲ့သည်။

ဝီလျစ် (Willis) နှင့် အဖွဲ့သားများက ပူနွေးလာသော သမုဒ္ဒရာရေပြင်သည် ရေခဲမြစ်များကို အောက်ခြေမှစ၍ တိုက်စားနေမှုကို သက်သေပြနိုင်ရန် Oceans Melting Greenland (OMG) ဟု အမည်ရသည့် စီမံကိန်းတစ်ခုကို စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ယင်းစီမံကိန်းမှာ ရေအပူချိန်ကို တိုင်းတာနိုင်ရေးအတွက် သမုဒ္ဒရာအနီးတစ်ဝိုက်တွင် အာရုံခံကိရိယာများကို ချထားရန်ဖြစ်ပြီး ပြောင်းလဲလာသော လက္ခဏာများအတွက် ရေခဲကို အပေါ်ယံ ကဲ့ယူရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သမုဒ္ဒရာကြမ်းပြင်ရှိ နက်ရှိုင်းသော ချောက်ကြီးမှ ပြည့်တက်လာသည့် ရေနံပတ်သက်၍ အကျိုးဆက်ကိုလည်း ဖြေရှင်းရန် ဖြစ်သည်။

ဂရင်းလန်း (Greenland) နှင့် တောင်ဝင်ရိုးစွန်းဒေသရှိ သမုဒ္ဒရာနှင့် ရေခဲမြစ်တို့ကြား အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို စောင့်ကြည့်မည့် အဖွဲ့ငယ်တစ်ဖွဲ့ ထားရှိမည်ဖြစ်သည်။ နောင်နှစ်ပေါင်း ၅၀၀ တွင် ပင်လယ်ရေ မည်မျှ မြင့်တက်လာမည်ကို ဖြေကြားနိုင်ရန် သေချာချက်အဖြစ် ယူဆထားသည့် နေရာသစ်တစ်ခု ဖြစ်လာမည်ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

သမုဒ္ဒရာအနေဖြင့် မြင့်တက်လာသည့် အပူချိန်ကို တုံ့ပြန်နိုင်ရန် အချိန်တော်တော်ကြာ ယူရမည် ဖြစ်သည်။ ဖန်လုံ အိမ်ဓာတ်ငွေ့

ထုတ်လွှတ်ခြင်းကို သုညအထိ လျော့ချမည် ဆိုသော်လည်း ယခင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် ပူနွေးမှုများကြောင့် ရာစုနှစ်အတော်ကြာသည်အထိ ကမ္ဘာပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မှာ ဆက်လက်မြင့်တက်နေပေလိမ့်မည်။

ယခုအခါ ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လုပ်မှု လျော့ချခြင်းကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည်ဆိုလျှင် အချိန်ကာလ အတော်ကြာသည်အထိ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာမှုကိုပါ ကန့်သတ်နိုင်မည်ဟု မိုးလေဝသဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်တို့က ပြောကြားသည်။

ယင်းအချက်သည် ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလပဲရစ်မြို့တွင် သဘောတူလက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည့် နိုင်ငံတကာ ရာသီဥတုဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်၏ အောင်မြင်မှုပေါ်တွင် များစွာ မူတည်နေသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ ကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်းလောင်စာဆီ လျော့ချရေးမှတစ်ဆင့် စက်မှုမထွန်းကားမီ ၁၇၅၀ ပြည့်နှစ် မတိုင်မီက သတ်မှတ်ထားသော အပူချိန်ထက် ၁ ဒသမ ၅ ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်စ်မှ ၂ ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်စ်ခန့်သာ တိုးရမည်ဟူသော အပူချိန်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် ချုပ်ဆိုထားသည့် စာချုပ်ဖြစ်သည်။

ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာမှုကြောင့် အချို့ကမ်းရိုးတန်းဒေသများမှာ အခြားဒေသများထက် ပိုမိုထိခိုက်ပျက်စီးကြရသည်။ ကော်လာရာဒို ဘိုဒါ (Colorado Boulder) တက္ကသိုလ် အာကာသအင်ဂျင်နီယာ သိပ္ပံဌာနမှ ပါမောက္ခဖြစ်သူ အာစတီဗင် နီရမ် (R.Steven Nerem) က ယင်းသို့ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းမှာ သမုဒ္ဒရာပူနွေးမှု မတူညီသည့် အတွက်ကြောင့်ဖြစ်ပြီး သမုဒ္ဒရာသည် တစ်နေရာနှင့် တစ်နေရာ မတူညီဘဲ အပူချိန်ကို လက်ခံရရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု

ပြောကြားခဲ့သည်။ ရေပူလေလေ၊ ပင်လယ်ရေ မျက်နှာပြင် မြင့်တက်လေလေ ဖြစ်သည်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံကဲ့သို့သော အပူပိုင်းဒေသရှိ အနိမ့်ပိုင်းနိုင်ငံများမှာ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်မှုကြောင့် အန္တရာယ်အရှိဆုံး အခြေအနေ တွင် ရှိနေသည်။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတွင် ကမ္ဘာ တစ်ဝန်း ဒီရေမြင့်တက်မှု ပျမ်းမျှနှုန်းထက် ၁၀ ဆ ပိုမိုမြန်ဆန်သည်ကို သတိပြုမိလာကြသည်။ ထို့ပြင် သက္ကရာဇ် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် ပင်လယ်ရေ မျက်နှာပြင်မှာ ၁၃ ပေအထိ မြင့်တက်လာနိုင်ဖွယ် ရှိပေသည်။

ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက် ပင်လယ်ရေ မျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာမှုသည် ဂရင်းလန်း (Greenland) နှင့် တောင်ဝင်ရိုးစွန်းဒေသရှိ ကမ္ဘာ့ အကြီးဆုံး ရေခဲထုကြီးနှစ်ခု၏ အကွာအဝေး အတိုင်းအတာပေါ် မူတည်နေသည်။ ရေခဲ အရည်ပျော်မှုကြောင့် ယင်းတို့နှင့် အနီးဆုံးနိုင်ငံ များက ကြီးမားသည့် ပင်လယ်ရေမြင့်တက်မှုကို တွေ့ကြုံနေရသည်။

ထိုကြီးမားသည့် ရေခဲပြင်ကြီးသည် အနီး တစ်ပိုက်ရှိ ရေထုကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဆွဲငင်ထား သည်။ သို့သော် ယင်းရေခဲပြင်များ အရည်ပျော် သွားသည့်အခါ အနီးရှိ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်ကို ကျဆင်းစေပြီး ဆွဲငင်အား လျော့နည်းသွားတတ် သည်။ ထို့ပြင် ရေခဲအလေးချိန်မပါဘဲ ရေပေါ်သို့ တဖြည်းဖြည်း ပိုမိုမြင့်တက်လာသဖြင့် ကမ္ဘာ့ မြေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာသည့် အကွာအဝေး နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှု လျော့နည်း ပေသည်။

သမုဒ္ဒရာရေစီးကြောင်းများသည် ကမ္ဘာ တစ်ဝန်းမှ ပျော်ကျလာသည့် ရေများကို ရှေ့သို့ တွန်းပို့ပေးသည်။ ဟော်လန် (Holand) နိုင်ငံ၌

ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် ကျဆင်းခြင်းထက် တောင်ဝင်ရိုးစွန်းဒေသမှ ရေခဲအရည်ပျော်ကျ လာမှုက ပိုမိုများနေပေမည်။ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှ ပထဝီဗေဒပညာရှင်က ယင်းသို့ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မှာ တကယ့်အံ့ဩဖွယ်ကောင်းပြီး အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ နားလည်ရန် မလွယ်ကူသည့် ဆန့်ကျင်ဘက် ရလဒ်တစ်ခု ဖြစ်သော်လည်း လက်ခံရမည့် အမှန်တရား ဖြစ်သည်ဟု ပြောကြား ထားသည်။



ကမ်းရိုးတန်းဒေသမြို့များအနေဖြင့် ဒီရေ မြင့်တက်လာမှုကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုများ လုပ်ဆောင်ထားခြင်း မရှိပေ။ သို့သော် အိမ်များ၊ လမ်းများ၊ မြေအောက် မီးရထား စနစ်များနှင့် အခြား အခြေခံအဆောက်အအုံ များတွင် ရေဒါကိရိယာကို ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မမြင့်တက်မီကတည်းက တပ်ဆင်ထားကြသည်။ အချို့သော မြို့များတွင် ပင်လယ်ရေဝင်ရောက်မှုကို သိရှိကာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ လုပ်ဆောင်နေ ကြသည်။

ဘော့စတွန်မြို့၊ မက်ဆာချူးဆက်ကမ်းရိုးတန်း တစ်လျှောက်တွင် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် နှစ်ပေမှ လေးပေအထိ မြင့်တက်မှုကို တားဆီးနိုင်ရန် အတွက် ၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် မူဝါဒတစ်ခုကို ချမှတ်ခဲ့ သည်။ စီမံကိန်းအသစ်များအတွက် သဘော



တူညီချက်ရရှိရန် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် ကြိုတင်သိရှိကာကွယ်မှု စီမံကိန်းများကို အဆို တင်သွင်းရန် လိုအပ်ပေသည်။ Spaulding Rehabilitation ဆေးရုံ၏ ခေါင်မိုးထပ်တွင် လျှပ်စစ် စနစ်များကို ထည့်သွင်းထားသည်။

နယူးယော့ခ်မြို့တွင် အစိုးရအရာရှိများက ဝင်ရောက်လာသည့် ပင်လယ်ရေကို ထုတ်ပစ်ရန် သင်္ဘောဆိပ်ကမ်းနံရံတည်ဆောက်မှုအတွက် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၆ ဒသမ ၅ သန်း ကုန်ကျမည် ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။ နယူးယော့ခ်မြို့၊ ပြည်နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး Andrew Cuomo နှင့် အဖွဲ့သည် ယင်းဒေသရှိ ပြည်သူများ၏ နေအိမ်များသည် စိမ့်မြေနှင့် သဲသောင်ခံများဖြစ်လာသဖြင့် ဆက်လက် နေထိုင်ခြင်းမပြုရန်၊ မုန်တိုင်းဒဏ်ကို ရှောင်လွှဲ နိုင်ရန်၊ ပြည်သူများ ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်း ပေးနိုင်ရန်နှင့် မြို့တော်ကိုလည်း အပျက်အစီး ဒဏ်မှ သက်သာစေရန် စီမံချက်များ ချမှတ်ထား ပေသည်။

ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့ရှိ စိမ့်မြေတောများကို မူလအတိုင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်နိုင်ရေး စီမံကိန်း တစ်ခုကို လျာထားပြီး ဖြစ်သည်။ ယင်းစီမံကိန်းမှာ ဆယ်စုနှစ်များစွာ ကြာမည်ဖြစ်ပြီး အကောင် အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အမေရိကန် ဒေါ်လာ သန်း ၁,၀၀၀ ကုန်ကျနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ ယင်းစီမံကိန်း အောင်မြင်သွားပါက မြို့တော်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည့်အပြင် ပတ်ဝန်းကျင်ဒေသ များကိုပါ ကာကွယ်နိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

နယ်သာလန်နိုင်ငံ၊ ရော့တာဒမ် (Rotterdam) မြို့သည် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် အနိမ့်ပိုင်းတွင် တည်ရှိသဖြင့် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်မှု ကို ရာစုနှစ်များစွာ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်တားဆီးနိုင်ရန်

ရေနုတ်မြောင်းများ၊ ရေလွှဲပေါက်များနှင့် ရေတံခါး များကို ဆောက်လုပ်ထားရှိပြီးဖြစ်သော်လည်း အချို့နေရာများရှိ နံရံများမှာ စိတ်ချရမှုမရှိဘဲ တိုက်စားခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ရေတက်လာ သည့်အခါ ရေလွှမ်းမိုးမှုကိုခံနိုင်ရန် စီမံထားသည့် ပန်းခြံများ ဖန်တီးခြင်းနှင့် သဲပြင်အတားအဆီးများ ထပ်ဖြည့်ခြင်း၊ မြစ်ကြောင်းချဲ့ခြင်း စသည်တို့ကို ယခုအခါ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။



လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော်က ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်သည် အေးမြသည့် ကာလ တွင် နိမ့်ဆင်းသွားပြီး ပူနွေးသည့်ကာလတွင် မြင့်တက်လာခြင်းဖြင့် မသိမသာ ပြောင်းလဲခဲ့ သည်။ သို့သော် စက်မှုတော်လှန်ရေးခေတ်မှစ၍ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်သည် အထက်သို့ အမြဲ မြင့်တက်လျက်ရှိသည်။ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာမှုသည် ၁၈၈၀ ပြည့်နှစ် မှတ်တမ်းများ အရ ပျမ်းမျှ ရှစ်လက်မခန့် မြင့်တက်လာပြီး ၂၁ ရာစု အကုန်ပိုင်းတွင် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မှာ တစ်ပေမှ လေးပေအထိ မြင့်တက်လာနိုင်သည် ဟု ခန့်မှန်းထားကြသည်။

လင်းထက်သော်တာ

Ref: Sea Level Rise  
By April Reese  
Discovermagazine.com, July/August, 2016

# ဂျပန်နိုင်ငံ၏ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေသစ်

စည်သူလှိုင်



ဂျပန်နိုင်ငံသည် အမေရိကန်တို့ရေးဆွဲသော စစ်ဆန့်ကျင်ရေးမူဝါဒ လွှမ်းမိုးသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို နှစ် ၇၀ ကြာမျှ ကျင့်သုံးခဲ့ကြောင်းနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ အပိုဒ်ခွဲ (၉) ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲကာ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေသစ်ကို ရေးဆွဲခဲ့ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

မကြာမီက အငြင်းပွားနေကြသော ဂျပန်နိုင်ငံ၏ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေမူကြမ်းကို ပါလီမန် လွှတ်တော်က အတည်ပြု၍ ဥပဒေသစ်တစ်ရပ်အဖြစ် ပြဋ္ဌာန်းလိုက်ပြီဖြစ်သည်။

လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေသစ်အရ ဂျပန် ကာကွယ်ရေးတပ်မတော်သည် မဟာမိတ်တပ်ဖွဲ့များနှင့်အတူ ကမ္ဘာ၏ မည်သည့်နေရာဒေသတွင် မဆို ပူးတွဲတိုက်ခိုက်ခွင့် ရရှိသွားပြီဖြစ်သည်။

ဝန်ကြီးချုပ် ရှင်ဇီအာဘေး၏ အစိုးရအဖွဲ့သည် ယခုနှစ်ဆန်း၌ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေမူကြမ်းကို ရေးဆွဲကာ အတည်ပြုဆုံးဖြတ်ပေးရန်အတွက် ပါလီမန်လွှတ်တော်သို့ တင်သွင်းခဲ့ရာ ဥပဒေပညာရှင်များနှင့် ပြည်သူများ၏ ကန့်ကွက်ဆန္ဒပြမှုများကို တွေ့ကြုံခဲ့ရသည်။

လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေမူကြမ်းသည် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ပြီးဆုံးချိန်၌ အမေရိကန်အစိုးရက ဦးဆောင်ရေးဆွဲ အတည်ပြုပေးခဲ့သည့် စစ်ဆန့်ကျင်ရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးမူဝါဒကို ဖော်ဆောင်ထားသော ဖွဲ့စည်းပုံဥပဒေနှင့် ဆန့်ကျင်နေသောကြောင့် ၎င်းဥပဒေကြမ်းကို ရုပ်သိမ်းရမည်ဟု ဥပဒေပညာရှင်များက ဂျပန်အစိုးရကို တောင်းဆိုခဲ့သည်။

ဝါဆာဒါတက္ကသိုလ်မှ ဥပဒေပါမောက္ခ ယာဆူအိုဟာဆာဘီနှင့် ဆယ်ဆုကိုဘာယာရှိတို့က လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေမူကြမ်းသည် မဟာမိတ်တပ်များနှင့် ဂျပန်တပ်မတော်တို့ ပူးတွဲတိုက်ခိုက်ခွင့်ပြုရန် ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်အတွက် ဖွဲ့စည်းပုံ ဥပဒေနှင့် မညီညွတ်ပါဟု ဝေဖန်ပြောဆိုသည်။



အမျိုးသားရေးဝါဒီ ဝန်ကြီးချုပ် ရှင်ဇီအာဘေးသည် ဂျပန်ကာကွယ်ရေးတပ်မတော်ကို ကာကွယ်ရေးသက်သက်၌သာ ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်ထားမှု လျှော့ချပစ်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းနေခြင်းဖြစ်သည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး ပြီးဆုံးပြီးနောက် အမေရိကန်တို့ ရေးဆွဲပေးခဲ့သည့် အခြေခံဥပဒေကို ပြင်ဆင်ရန်အတွက် လူထုထောက်ခံမှုကို စုစည်းရရှိရန် မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဝန်ကြီးချုပ်အာဘေးသည် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပါ အချက်များကို အဓိပ္ပာယ်ပြန်လည်ဖွင့်ဆိုနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းနေခဲ့ပြီး ဂျပန်တပ်မတော်၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ချဲ့ထွင်ခွင့်ပြုပေးမည့် ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းရန် ကြိုးစားအားထုတ်နေခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အနှစ် ၇၀ ကျော်ကြာမျှ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ လုံခြုံရေးကို ထိခိုက်မိုး ကာကွယ်ပေးထားသည့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက ယင်းသို့ဆောင်ရွက်မှုများကို ကြိုဆိုထောက်ခံနေသည်။



သို့သော် စစ်အတွေ့အကြုံကို ခါးသီးနေကြသည့် ဂျပန်ပြည်သူများနှင့် ဥပဒေပညာရှင်များက လုံခြုံရေးဆိုင်ရာဥပဒေ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို မနှစ်သက်ကြပေ။ ဥပဒေပါမောက္ခ ဆယ်ဆုကိုဘာယာရှိက အခြေခံဖွဲ့စည်းပုံဥပဒေကို ချိုးဖောက်မှုသည် ကျားမြီးဆွဲသလို အလွန်အန္တရာယ်ကြီးမား

ကြောင်း၊ မစ္စတာအာဘေး၏ လမ်းညွှန်ချက် အတိုင်း လိုက်ပါခဲ့လျှင် ဂျပန်တပ်မတော်သည် ဒုတိယတန်းစား အမေရိကန်တပ်ဖွဲ့ပုံစံသာ ဖြစ်လာ နိုင်ပြီး ဂျပန်နိုင်ငံပင် နစ်နာမည်ဖြစ်ကြောင်း ဝေဖန်ပြောဆိုသည်။

ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေတွင် လုံခြုံရေးနှင့် ဆက်နွှယ်သည့် ဥပဒေ (၁၀) ခုကို အလုံးစုံ ပြောင်းလဲပြဋ္ဌာန်းလိုက်သည့် ဥပဒေသစ်တွင် ဂျပန် တပ်မတော်သည် ဂျပန်နိုင်ငံ၏လုံခြုံရေးကို ထိခိုက်နိုင်သော အခြေအနေ၌ မဟာမိတ်တပ်ဖွဲ့ များနှင့်အတူ ဝေးကွာသော အရပ်ဒေသများတွင် ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်မှုနှင့် ပူးပေါင်းကာကွယ် တိုက်ခိုက်ခွင့်များကို ရရှိလာပြီဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် မဟာမိတ်နိုင်ငံ တိုက်ခိုက်ခံရပါက လည်း ဂျပန်တပ်မတော်သည် မဟာမိတ်နိုင်ငံကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်က ဝန်ကြီးချုပ် ရှင်ဒိုအာဘေး၏ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေမူကြမ်းကို ဂျပန်ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး၏ သုံးပုံ တစ်ပုံက ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်ခဲ့ကြကြောင်း နိပွန် ရုပ်သံမီဒီယာ၏ မကြာမီက ကောက်ယူခဲ့သည့် လူထုစစ်တမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။

### စစ်ဆန့်ကျင်ရေး မူဝါဒ

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ပွဲ၌ အရှုံးကြီးရှုံးနိမ့်ခဲ့ရသည့် ဂျပန်နိုင်ငံသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက ရေးဆွဲပေးခဲ့သည့် စစ်ဆန့်ကျင်ရေးမူဝါဒ လွှမ်းမိုး သော ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ နှစ် ၇၀ ကြာမျှ ကျင့်သုံးနေထိုင်လာခဲ့ရသည်။

ဂျပန်တပ်မတော်သည် မိမိနိုင်ငံကို ကာကွယ် သည့် အဆင့်၌သာရှိခဲ့ပြီး နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ သွားရောက်တိုက်ခိုက်နိုင်ခွင့် မရှိခဲ့ပေ။



ဂျပန်၏ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ အပိုဒ်ခွဲ (၉) အရ ဂျပန်ပြည်သူတို့သည် အချုပ်အခြာအာဏာ ပိုင်စိုးသည့် နိုင်ငံတစ်ရပ်၏ အခွင့်အရေးဖြစ်သော စစ်ပွဲဆင်နွှဲခွင့်ကို ထာဝရ စွန့်လွှတ်ထားခဲ့ရသည်။

ထို့ပြင် ဒေသတွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ အငြင်းပွားမှု များတွင် အင်အားဖြင့် ခြိမ်းခြောက်အနိုင်ကျင့် ခံရမှုကိုလည်း ကိုယ်ပိုင်အင်အားဖြင့် တုံ့ပြန် ဖြေရှင်းခွင့်မရရှိဘဲ ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေမျိုး တွင် မဟာမိတ် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက ဂျပန်နိုင်ငံကို ထီးရိပ်မိုး ကာကွယ်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဝန်ကြီးချုပ် ရှင်ဒိုအာဘေး ဦးဆောင်သည့် အစိုးရအဖွဲ့သည် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေ အပိုဒ်ခွဲ (၉) ကို အဓိပ္ပာယ် ပြန်လည်ဖွင့်ဆို၍ ပြုပြင်ပြောင်းလဲကာ လုံခြုံရေး ဆိုင်ရာ ဥပဒေမူကြမ်းကို ဒိုင်ယက်လွှတ်တော်သို့ တင်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေသစ်အရ ရန်သူ၏ ခြိမ်းခြောက်တိုက်ခိုက်မှုခံရလျှင် ဂျပန်နှင့် မဟာမိတ် များသည် ပူးတွဲ၍ စုပေါင်းကာကွယ်တိုက်ခိုက်ခွင့် (Collective Self Defence) ရရှိပြီ ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် ဂျပန်နိုင်ငံသည် စစ်လက်နက်ပစ္စည်း များကို ထုတ်လုပ်၍ နိုင်ငံခြားသို့ တင်ပို့ရောင်းချခွင့်



ရရှိလာပြီဖြစ်သည်။ ဂျပန်တပ်မတော်သည် ကန့်သတ်ချက်များအတွင်းမှ လွတ်မြောက်ကာ လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်ပြီဖြစ်သည်။



ဂျပန်အစိုးရသည် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မတိုင်မီက အခြေအနေအတိုင်း ဂျပန်စစ်တပ်ကို နယ်ချဲ့ စစ်တပ်အဖြစ် ကမ္ဘာအနှံ့တွင် လူသတ်ပွဲ ပျော်ပျော် ပါးပါး ဆင်နွှဲခိုင်းရန် လုပ်ဆောင်နေပြီလားဟု တရုတ် နိုင်ငံခြားရေးဌာနက မေးခွန်းထုတ်ဝေဖန်သည်။

တရုတ်ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် ဒုတိယကမ္ဘာစစ် အတွင်း၌ ဟိရိုရှီးမားနှင့် နာဂါဆာကီမြို့ကြီးများ အကျမြိုဗုံးဖြင့် တိုက်ခိုက်ခံရသည့် သွေးပျက်ဖွယ် ဓာတ်ပုံများကိုဖော်ပြ၍ ခြိမ်းခြောက်ခဲ့သဖြင့် ဂျပန် အာဏာပိုင်များက ကန့်ကွက်ခဲ့သည်။

ဝန်ကြီးချုပ် ရှင်ဇို အာဘေးက ဂျပန် တပ်မတော်သည် မဟာမိတ်တပ်ဖွဲ့များနှင့် ပူးပေါင်းကာ ဒေသတွင်းတည်ငြိမ်မှုနှင့် လုံခြုံရေး ဖွံ့ဖြိုးမှုများကို အလေးထား ဖော်ဆောင်ပြီး အငြင်းပွားမှုများကိုလည်း သံတမန်ရေး နည်းလမ်း ဖြင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ အဖြေရှာဆောင်ရွက်မည် ဖြစ်ကြောင်း၊ မည်သည့်နိုင်ငံကိုမျှ ကျူးကျော်ကာ နယ်ချဲ့တိုက်ခိုက်မည် မဟုတ်ကြောင်း ပြောဆို ခဲ့သည်။

ဝန်ကြီးချုပ် ရှင်ဇိုအာဘေးက

ဂျပန်တပ်မတော်သည်

မဟာမိတ်တပ်ဖွဲ့များနှင့်

ပူးပေါင်းကာ

ဒေသတွင်းတည်ငြိမ်မှုနှင့်

လုံခြုံရေးဖွံ့ဖြိုးမှုများကို

အလေးထားဖော်ဆောင်ပြီး

အငြင်းပွားမှုများကိုလည်း

သံတမန်ရေး နည်းလမ်းဖြင့်

ငြိမ်းချမ်းစွာ အဖြေရှာ

ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊

မည်သည့်နိုင်ငံကိုမျှ

ကျူးကျော်ကာ

နယ်ချဲ့တိုက်ခိုက်မည်

မဟုတ်ကြောင်း . . .

လွန်ခဲ့သည့် သီတင်းပတ်၌ အမေရိကန်နှင့် တောင်ကိုရီးယား ရေတပ်သင်္ဘောများ ပူးတွဲစစ်ရေး

လေ့ကျင့်မှုတွင် ဂျပန်ရေတပ်သင်တန်းများလည်း ပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့သည်။

တောင်တရုတ်ပင်လယ်ပြင် နိုင်ငံတကာ ဝေဟင်တွင် အမေရိကန် ကင်းထောက်လေယာဉ် နှင့်ပူးတွဲ၍ ဂျပန်ကင်းထောက်လေယာဉ်များ ထောက်လှမ်းယှဉ်သန်းရန် စီစဉ်နေသည်ဟု သိရှိ ရသည်။

လွန်ခဲ့သည့်နှစ်များ၌ အရှေ့တရုတ်ပင်လယ် ပြင်၌ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုအောက်တွင်ရှိသော ဒိုင်အိုယူ သို့မဟုတ် ဆင်ကာကူကျွန်းစုများကို တရုတ်အာဏာပိုင်များက သမိုင်းစဉ်ဆက်ကပင် တရုတ်နိုင်ငံက ပိုင်ဆိုင်ခဲ့သည်ဟု တောင်းဆိုမှု ကြောင့် နှစ်နိုင်ငံကြားတင်းမာမှုများ အလွန်

မြင့်တက်ခဲ့ပြီး နှစ်နိုင်ငံစစ်ရေယာဉ်များနှင့် စစ်လေယာဉ်များသည် ကျွန်းစုတစ်ဝိုက်တွင် မကြာခဏ ထိပ်တိုက် ရန်စောင်နေခဲ့ကြသည်။

အမေရိကန်-ဂျပန် ကာကွယ်ရေးသဘော တူညီချက်အရ ၎င်းဒိုင်အိုယူကျွန်းစုကြောင့် ဂျပန် နှင့် တရုတ်ကြား ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားခဲ့လျှင် ဂျပန် ဘက်မှ ရပ်တည်၍ အမေရိကန် ပါဝင်တိုက်ခိုက် မည်ဟု သမ္မတ အိုဘားမားက ထပ်လောင်း ကတိပြုထားသည်။

စည်သူလှိုင်

Ref: Internet

## ဟာသ

### တော်သေးပြီ

ကျွန်တော့်အတွင်းရေးမှူးမလေး သည် သူငယ်ချင်းများနှင့် စကား အမျှင်မပြတ် ဖုန်းပြောရသည်ကို ကြိုက်သည်။ တစ်နေ့တွင် ကျွန်တော်က သူ စကားလက်ဆုံကျနေသည်ကို ကြားဖြတ်ဟန့်တား၍ အလုပ်လုပ်ရန် ပြောမည်အပြုတွင် သူက တိုင်ကပ်နာရီကို မော့ကြည့်ကာ စကားဖြတ်လိုက်သည်။

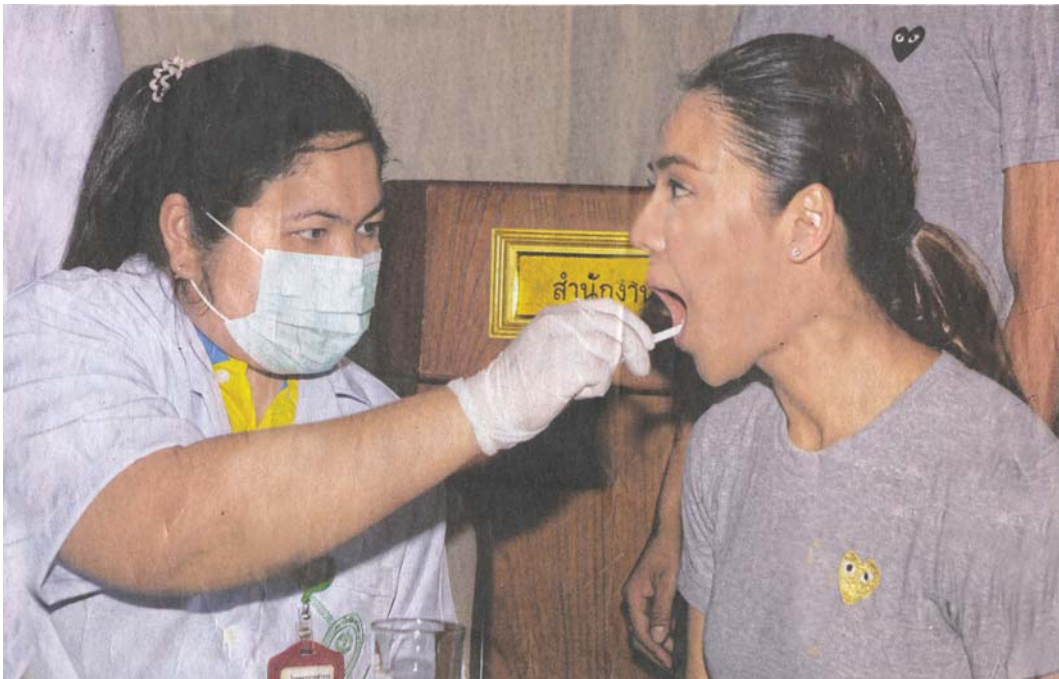
“ဆောရီးနော်၊ တယ်လီဖုန်းချလိုက်တော့မယ်။ ငါတို့အနားယူချိန် ရောက်ပြီ” ဟု သူက ပြောသည်။

မော် (သန်လျင်)



## သုတတိုထွာ

### ကေတီအောင်သိန်း (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)



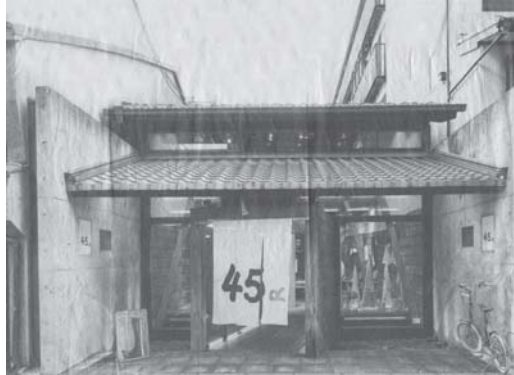
DNA စစ်ဆေးခြင်း၏ ထိရောက်မှု၊ လုံခြုံရေးလုပ်ငန်းများအတွက် CCTV ၏ အကျိုးကျေးဇူးနှင့် ၁၉ ရာစုနှစ်က ပြင်သစ်နိုင်ငံမှ ကျောက်မျက်ရတနာ စသည်ဖြင့် သိမှတ်ဖွယ်ရာ သုတတိုထွာများကို ရေးသားထားသည်။

#### DNA စစ်ဆေးမှု

DNA ဆိုသည်မှာ မျိုးရိုးဗီဇပွားနည်း သို့မဟုတ် မျိုးရိုးဗီဇ သွေးစစ်ဆေးမှု နည်းပညာ (D = Deoxyribonucleic, N = Nucleic, A = Acid-DNA) ပင် ဖြစ်သည်။

DNA စစ်ဆေးမှုနည်းပညာသည် လူသေမှု၊ လူသတ်မှုများ၌ တရားခံဖော်ထုတ်ရာတွင် ထိရောက်မှု၊ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ လူသူမရောက်သော သစ်တောထဲတွင် မြေအောက်၌ နှစ်ပေါင်းများစွာ လျှို့ဝှက်မြှုပ်နှံထားသော လူ့အလောင်း၊ တိရစ္ဆာန်အလောင်းတို့၏ သွေးနှင့် အရိုး စသည်တို့ကို DNA စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် မှုခင်းများကို ကောင်းစွာဖော်ထုတ်နိုင်သဖြင့် ရဲတပ်ဖွဲ့နှင့် တရားရုံးများအတွက် များစွာ အကျိုးရှိလေသည်။

### ဂျပန် ရှေးဟောင်းဖက်ရှင် ဒီဇိုင်း



### CCTV ကင်မရာ၏ အကျိုးကျေးဇူး



ဂျပန်လူမျိုးများ၏ ယခုခေတ်သုံး 45R ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းသည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၆၀၀ ခန့်က လက်မှုအတတ်ပညာဖြင့် တီထွင်ပြုလုပ်ထားသော ဒီဇိုင်းဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ဒီဇိုင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ဖက်ရှင်ဖြစ်သည်ဟု ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းဆရာကြီး Melissa Heng က ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့၏။

### ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ရှေးဟောင်းအမွေအနှစ် ပစ္စည်းများ



လုံခြုံရေးလုပ်ငန်းများတွင် CCTV ကင်မရာ၏ ကူညီပံ့ပိုးမှုမှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း သုတေသီတို့က ထုတ်ဖော်ပြောကြားလိုက်သည်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံ၊ ပဲရစ်မြို့၌ ၂၀၁၂ ခုနှစ်ကတည်းက လိုင်စင်မဲ့ ငွေချေးသူ ၃၆၀ ဦးကို လည်းကောင်း၊ မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကွာလာလမ်ပူမြို့တွင် စည်းကမ်းမဲ့ မောင်းနှင်နေသည့် မော်တော်ဆိုင်ကယ် မောင်းနှင်သူဦးရေ ၃၅,၀၀၀ တို့ကို လည်းကောင်း CCTV ဖြင့် ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သည်။



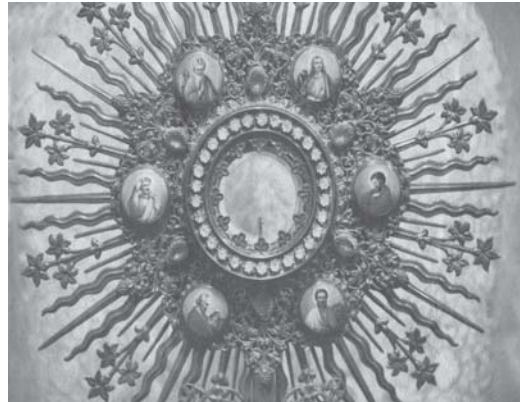
ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ရှေးဟောင်းပစ္စည်း အမွေအနှစ်များကို သေတ္တာတစ်လုံးဖြင့် ထည့်သိမ်း ထားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ရှေးဟောင်းဘာသာ ရေးဆိုင်ရာ ဟောကိန်းစာရွက်စာတမ်းများ၊ စာအိတ်များ၊ ၁၆၅၄-၁၇၃၉ ခုနှစ်က ဘာသာရေး ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး စိန့်ဂျိုးဇက်၏ လက်ဝါးကပ်တိုင် များ ဖြစ်သည်။ ယင်းဘာသာရေးဆိုင်ရာ ရှေးဟောင်းပစ္စည်းများကို ၂၀ ရာစု အစောပိုင်းက ပြင်သစ်သားသနာပြုအဖွဲ့ (French Missionaries) က စုစည်းထားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ယေရှုဘုရားသခင်၏ လက်ဝါးကပ်တိုင် ပုံသဏ္ဌာန် ရှေးဟောင်းပစ္စည်း



ယေရှုဘုရားသခင်၏ ကြွင်းကျန်ခဲ့သော လက်ဝါးကပ်တိုင်အစစ်၏ပုံ ဖြစ်သည်။ ယေရှု ဘုရားသခင်၏ လက်ဝါးကပ်တိုင်သစ်သားမှ ပဲ့ထွက်လာသည့် သစ်သားအပိုင်းအစကို ပုလဲဖြင့် မွမ်းမံပြီး တရုတ်ဒီဇိုင်းပုံစံ ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၉ ရာစုနှစ်က ပြင်သစ်-ကျောက်မျက် ရတနာ



လွန်ခဲ့သော ၁၉ ရာစုနှစ်က ပြင်သစ်လူမျိုး တို့ ဆင်ခြန်းခဲ့သည့် ကျောက်မျက်ရတနာတစ်မျိုး ကို ပန်းချီကားချပ်ပေါ်တွင် ထူးဆန်းစွာ တွေ့ရှိခဲ့ သည်။ အပြစ်အနာအဆာကင်းသော ကျောက်မျက် ရတနာများဖြင့်စီခြယ်ကာ နေစကြဝဠာ ပုံသဏ္ဌာန် ယူပြီး ပန်းချီကားချပ်ကို ကြွေရည်သုတ်၍ ကြာရှည်ထားနိုင်အောင် အထူးမွမ်းမံ ပြင်ဆင် ထားသည်။ ၎င်း၌ ပြင်သစ်သူတော်စင်၏ ရုပ်ပုံများလည်း ပါဝင်သည်။ ယင်းကို ဖန်ခွက်ထဲ၌ လုံခြုံစွာထည့်၍ ပင်လယ်ကူးသင်္ဘောကြီးများတွင် အမွန်အမြတ် ဆောင်ထားခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးကို ကျော်လွှားနိုင်သည်ဟု ပြင်သစ်လူမျိုး တို့က သက်ဝင်ယုံကြည်လျက် ရှိကြသည်။

ကေတီအောင်သိန်း  
(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)



## ဖတ်သမျှ ဒဿန

### စိန်ဝင်းမော်

ကမ္ဘာ့ထင်ရှားကျော်ကြားသူတို့၏ အဆိုအမိန့်များကို ဘာသာပြန်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်သည်။

What I learned was that these athletes were not disabled, they were superabled. The olympics is where heroes are made. The paralympics is where heroes come.

**Joey Reiman**

ကျွန်ုပ်လေ့လာ သဘောပေါက်သည်ကား အားကစားသမားများသည် မသန်စွမ်းသူများ မဟုတ်ကြပါ။ လွန်ကဲစွာ သန်စွမ်းသူများ ဖြစ်ကြသည်။ အိုလံပစ် အားကစားပွဲသည် လူစွမ်းကောင်းများ ဖြစ်ထွန်းရာနေရာဖြစ်၏။ မသန် စွမ်းသူများ အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲ ကား သူရဲကောင်းများ လာရောက်ရာနေရာ ဖြစ်၏။

ဂျီအီ ရိုင်းမင်း

Forgiveness is letting go of all hope for a better past.

**Rosalyn Boyce.**

ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည်ကား ပို၍ ကောင်းမွန်သော အတိတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်အားလုံးကို စွန့်လွှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ရိုဆယ်လင် ဘွိုက်စ်

Forgiveness was a great gift I gave myself.

**Karsten Mathiasen**

ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည်ကား ကျွန်ုပ်ကိုယ် ကျွန်ုပ် ပေးအပ်ခဲ့သော လက်ဆောင်မွန်ပင် ဖြစ်၏။

ကာစတင် မက်သီယာဆင်

A parent's job is basically a daily struggle to help a crazy person stay alive.

**Anonymous**

မိဘတစ်ဦး၏ အလုပ်မှာ ရူးမိုက်သော သူတစ်ယောက်ကို အသက်ရှင်သန်နေစေရန် အခြေခံအားဖြင့် နေ့စဉ်ရုန်းကန် ကူညီနေရခြင်း ဖြစ်၏။

အမည်မသိ

We are all heroes in our own movies.

**Ng. Chin Han**

**Singaporean Actor**

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ရှင် ဇာတ်ကားများတွင် အားလုံးသူရဲကောင်းများ ဖြစ်ကြ၏။

အင်းချင်ဟန်  
စင်ကာပူသရုပ်ဆောင်

Instant gratification takes too long.

**Carrie Fisher**

**Actress and Writer**

ချက်ချင်း ဝမ်းမြောက်အားရကျေနပ်ခြင်း  
သည် ဖြစ်ပေါ်လာရန် လွန်စွာကြာညောင်း၏။

**ကာရီဖစ်ရှား**

**သရုပ်ဆောင်နှင့် စာရေးဆရာ**

The difference between a hero and a  
coward is one step sideways.

**Gene Hackman, Actor**

သူရဲကောင်းတစ်ဦးနှင့် သူရဲဘောကြောင်  
သူ တစ်ဦးတို့၏ ခြားနားချက်မှာ ဘေးသို့  
ခြေတစ်လှမ်း လှမ်းခြင်းပင် ဖြစ်၏။

**ဂျိန် ဟက်မင်း၊ သရုပ်ဆောင်**

Without forgiveness there can be no  
future.

**Archbishop Desmond Tutu**

ခွင့်လွှတ်ခြင်းမရှိလျှင် အနာဂတ်မရှိနိုင်။

**ဘုန်းတော်ကြီး ဒက်စ်မွန် တူးတူး**

The day the child realises that all  
adults are imperfect, he becomes an  
adolescent, the day he forgives them, he  
becomes an adult.

**Alden Nowlan, Poet.**

ကလေးတစ်ဦးသည် လူကြီးတိုင်းဟာ  
စင်းလုံးချော မဟုတ်သည်ကို သဘောပေါက်  
သောနေ့တွင် ကြီးကောင်ဝင်ပြီး ထိုလူကြီးများ  
ကို ခွင့်လွှတ်သောနေ့တွင် သူ လူကြီးတစ်ယောက်  
ဖြစ်လာသည်။

**အယ်လ်ဒင်နိုလင်၊ ကဗျာဆရာ**

Life is always going to be stranger  
than fiction, because fiction has to be  
convincing and life doesn't.

**Neil Gaiman, Author**

တကယ့်ဘဝသည် စိတ်ကူးယဉ်ဇာတ်လမ်း  
ထက် အမြဲထူးဆန်းနေပါမည်။ အဘယ့်ကြောင့်  
ဆိုသော် စိတ်ကူးယဉ်ဇာတ်လမ်းသည် လက်ခံ  
ယုံကြည်မှု ရှိစေရမည်ဖြစ်ပြီး ဘဝကား ထိုသို့  
မဟုတ်သောကြောင့်ပင်။

**နီးလ်ဂိုင်းမင်း၊ စာရေးဆရာ**

Tennis is a mental game. Everyone  
is fit, everyone hits great forehands and  
backhands.

**Novak Djokovic, World no.1**

တင်းနစ်ကစားနည်းသည် စိတ်ဖြင့်  
ကစားသော ကစားနည်းဖြစ်၏။ လူတိုင်းသည်  
ကျန်းမာသန်စွမ်း၏။ လူတိုင်းသည် လက်ပြန်  
ရိုက်ချက်ကောင်းများ၊ လက်သင့်ရိုက်ချက်  
ကောင်းများကို ရိုက်၏။

**နိုဗက်ဂျိုကိုဗစ်၊ ကမ္ဘာ့အဆင့် (၁)**

You can always tell about somebody  
by the way they put their hands on an  
animals.

**Betty White**

တစ်စုံတစ်ဦးဟာ သူတို့၏လက်ကို  
တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်အပေါ်တင်ပုံ (ပွတ်သပ်၊  
ရိုက်နှက်ပုံ) ကို ကြည့်၍ ထိုသူ မည်သည့်လူစား  
ဖြစ်သည်ကို အမြဲပြောနိုင်သည်။

**ဘက်တီဝိုက်**

A pat on the back to an artist now could one day result in the song that saves your life.

**Kevin Smith, Write/Film Maker**

အနုပညာရှင်တစ်ဦး၏ ကျောကို ယနေ့ ချီးကျူးလျက် ပုတ်ခြင်းသည် နောင်တစ်နေ့တွင် သင့်အသက်ကို ကယ်တင်မည့် တေးသီချင်းတစ်ပုဒ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်၏။

ကီဗင်စမစ်၊

စာရေးဆရာ/ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးသူ

It's so hard to forget pain, but it's even harder to remember sweetness. We have no sear to show for happiness.

**Chuck Palahniuk, Novelist**

နာကျင်မှုကို မေ့ပစ်ရန် လွန်စွာခက်ခဲပါသည်။ သို့သော် ချိုမြိန်ခြင်းကို အမှတ်ရရန်မှာ ပို၍ ခက်ခဲပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ပျော်ရွှင်မှုကို ပြသရန် အမာရွတ်မရှိပါပေ။

ချပ်ပါလာနစ်၊ စာရေးဆရာ

Activism is the rent I pay for living on the planet.

**Alice Walker, Author & Actionist**

နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားပြောင်းလဲရေးသည် ဂြိုဟ်ကမ္ဘာတွင် ကျွန်ုပ်နေထိုင်မှုအတွက် ပေးရသော ငှားရမ်းခဖြစ်သည်။

အဲလစ်ဖေါက်ကာ

စာရေးဆရာနှင့် နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားသူ

Horror films don't create fear. They release it.

**Wis Craven, Director**

ထိတ်လန့်ကြောက်မက်ဖွယ် ရုပ်ရှင်များသည် ကြောက်ရွံ့မှုကို မဖန်တီးပါ။ ၎င်းတို့က ကြောက်ရွံ့မှုကို လွှတ်မြှောက်စေသည်။

ဝက်စ်ကရေဗင်၊ ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာ

Creativity is not the domain of one single person. Through free association of thoughts and brainstorming, an accidental suggestion can be the best solution.

**Joshua Fernandez**

**Malaysian Film Director.**

တီထွင်ဖန်တီးမှုသည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ကြီးစိုးရာပိုင်နက် မဟုတ်ပေ။ အတွေးအခေါ်များနှင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခေါင်းချင်းရိုက် အဖြေရှာနည်းတို့ကို လွတ်လပ်စွာ ပေါင်းသင်းဆက်နွှယ်မှုတို့မှတစ်ဆင့် အမှတ်မထင် အကြံပြုမှုတစ်ရပ်သည် အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းနည်း ဖြစ်လာနိုင်သည်။

လျူရှူအာ ဖာနင်ဒက်စ်

မလေးရှားရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာ

စိန်ဝင်းမော်

Ref: RD, May, 2014.  
RD, April, 2016.



# အိုင်စီတီ ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်များ

## တင်ညွန့်



အိုင်စီတီနည်းပညာကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်သည့် နိုင်ငံများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သည့် နိုင်ငံများအဖြစ် သတ်မှတ်ကြကြောင်းနှင့် နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားအားလုံး အိုင်စီတီကို အခမဲ့ သို့မဟုတ် အခမဲ့နီးပါး ရရှိသုံးစွဲနိုင်စေရန် ဖန်တီးပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အိုင်စီတီဖြင့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံကို တည်ဆောက်ရာတွင် 4C (စီလေးလုံး) ကို ထည့်တွက်ကြရသည်။ Computing, Communications, Content, Capacity တို့ဖြစ်သည်။ အိုင်စီတီအမြင်ကို ကွန်ပျူတာ၊ အင်တာနက်၊ တယ်လီဖုန်းဆိုသည့် အမြင်ထက်ပိုပြီး ရှုမြင်သုံးသပ်သင့်သည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေနိုင်မည့် အဖြေအဖြစ် မမြင်သော နိုင်ငံ သို့မဟုတ် နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အိုင်စီတီဖြင့် မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို အားနည်းနေသေးသောနိုင်ငံသည် နောက်ကျ ကျန်ခဲ့မည်သာ ဖြစ်သည်။

အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး သုံးပုံ နှစ်ပုံသည် အိုင်စီတီ ဝန်ဆောင်မှုအပေါ်တွင် ရပ်တည်နေရသည်ဟု ဆိုရမည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံနှင့် အခြား အိုင်တီပလေယာ နိုင်ငံ များသည် အိုင်စီတီကို National Mission အဖြစ်ဖြင့် လက်ခံပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခဲ့ကြသည်သာ ဖြစ်သည်။ အမျိုးသားရေး အမြင်၊ အမျိုးသားရေး တာဝန်ဆိုသည်မှာ အမျိုးကိုချစ်ပြုပြီး ရိုးရာကို ထိန်းနေရုံဖြင့် မပြီးပါ။ ခေတ်မီစွာ ကမ္ဘာကို ရှုမြင် နိုင်ရန်လည်း လိုပေသည်။

လက်ရှိ အနေအထားတွင် အိုင်စီတီကို ထုတ်လုပ်မှုနှင့် ဈေးကွက်ဖန်တီးမှုတို့သည် အဓိက အခန်းတွင် ပါဝင်နေသည်။ ၁၉၉၅ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၂ ခုနှစ်အတွင်း အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်လျှင် သုံးပုံတစ်ပုံ သည် အိုင်စီတီကြောင့် ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရ သည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများအဖြစ် ရပ်တည်နေရာမှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သည့် နိုင်ငံအဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်း ခံရရန် တာရှည်နေသော နိုင်ငံများသည် အိုင်စီတီ ကြောင့်သာ အရှိန်ရခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ အိုင်စီတီကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်သည့်နိုင်ငံများ၏ အရှိန် သည် တန်နေရာမှ ဆုတ်ယုတ်သွားနိုင်သည့် အနေ အထားပင် ဖြစ်နေသည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှု နောက်ကျနေသေးသည့် နိုင်ငံများ အတွက် ‘ပေါင်မုန့်လား၊ ကွန်ပျူတာလား’ အငြင်းပွားစရာ မလိုပါ။ ပေါင်မုန့်လည်း လိုသည်။ ကွန်ပျူတာလည်း လိုအပ်သည်။ နှစ်မျိုးစလုံး

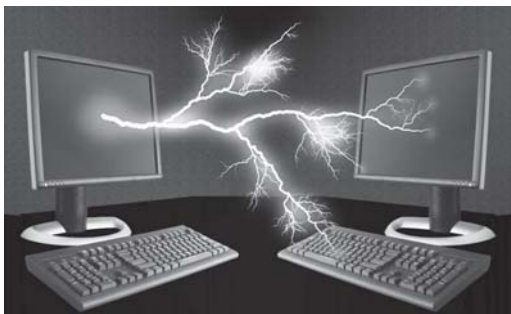


ဖြည့်ဆည်းပေးရန် လိုသည်။ ‘စားဖို့တောင် အနိုင်နိုင်၊ ကွန်ပျူတာ မကိုင်နိုင်ပါဘူး’ ဟူ၍ ငြင်းပယ်ခွင့် မရှိသောခေတ် ဖြစ်လာသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အိုင်စီတီသည် ဈေးအပေါ်ဆုံး ဖြင့် လူတန်းစား မခွဲခြားစွာ ဝင်လာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ နိုင်ငံဆင်းရဲသည်ဆိုပြီး အိုင်စီတီကို လမ်းကြောင်းမဖွင့်ပေးစရာ အကြောင်း လည်း မရှိပါ။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် လျှပ်စစ် ဓာတ်အားရရှိရေးနှင့် ရေရရှိရေးတို့ထက်ပင် အိုင်စီတီရရှိရေးက ဈေးပေါသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ ဆင်းရဲခြင်းကို လူတစ်ဦး၏ ဝင်ငွေ၊ အစားအစာ ရရှိမှု၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဝါးကုသနိုင်ခွင့် တို့နှင့်သာ တိုင်းတာလေ့ရှိကြသည်။ နောက်ပိုင်း တွင် လူနေမှုဘဝ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု တို့ကိုပါ ထည့်တွက်လာရမည် ဖြစ်သည်။

အိုင်စီတီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် သတင်း အချက်အလက်များကို စုဆောင်းခြင်း၊ ထိန်းသိမ်း ခြင်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်စွမ်း အရှိဆုံး၊ တိကျမှန်ကန်စေရန် အလုပ်ဆောင်နိုင်ဆုံး နိုင်ငံများသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အများဆုံး ဖြစ်သည်။ အိုင်စီတီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် အခြား ပါဝင်ပတ်သက်နေသော နယ်ပယ်များမှာ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ အသက်အရွယ်၊ ကျား-မ၊ ပထဝီဝင်

ဆိုင်ရာ အနေအထားတို့ကလည်း အထောက်အကူ ပေးမှ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဘက်ပေါင်းစုံ ပြည့်စုံနေပါ လျက် ဖွံ့ဖြိုးရန် နောက်ကျခြင်းမှာ ပေါ်လစီများ နှင့်လည်း သက်ဆိုင်တတ်သည်။

နိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ချင်လျှင် အိုင်စီတီဖြင့် လက်ဦးမှုရစေရန် ကြံဆောင်ခြင်း၊ အိုင်စီတီ ပရောဂျက်များ လုပ်ဆောင်ခွင့် ရရှိစေရန် ကြံဆောင် ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သင့်သည်။ ထိုကိစ္စများ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဥပဒေရေးရာများကို အခိုင် အမာ တည်ဆောက်ပေးထားရမည်။ ပွင့်လင်းပြီး ထင်သာမြင်သာရှိသော ပေါ်လစီများ ချမှတ်ထား နိုင်ရမည်။ နိုင်ငံရေး တည်ငြိမ်ရမည်။ လုပ်သား အင်အား အပြည့်အဝ ဖန်တီးထားနိုင်ရမည်။ လုပ်ပိုင်ခွင့်များကို လမ်းဖွင့်ပေးရမည်။ လက်ဝါးကြီး အုပ် စီးပွားရေးပေါ်လစီများကို ပယ်ဖျက်ပေး နိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။



နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် အင်တာနက်လမ်းကြောင်းတို့၏ ဆက်စပ်မှုကိုလည်း လျစ်လျူရှုထား၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ အင်တာနက်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အနာဂတ်လမ်းကြောင်းကို သတ်မှတ်ရာတွင် ယုံကြည်စွာ သုံးစွဲနိုင်ခြင်း၊ ကိုးစားအားထားလောက်သည့် အနေအထားတွင် ရှိခြင်း၊ ကမ္ဘာ့ပါဝင်မှုကို လက်ခံခြင်း၊ ဘက်မလိုက်

ခြင်း၊ အသုံးပြုရ လွယ်ကူစေခြင်း၊ သုံးနိုင်သည့် အဆင့်ကို သတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ သုံးနိုင်သည့် ပမာဏ ကို သတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ သုံးနိုင်စေရန် ဖန်တီးပေး ခြင်း၊ အပြောင်းအလဲကို လက်ခံခြင်း၊ ချက်ချင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်ခြင်း၊ တီထွင်မှုကို လက်ခံ ခြင်း၊ တီထွင်ခွင့်ရစေရန် အခွင့်အလမ်းများ ပေးခြင်း၊ ပွင့်လင်းမြင်သာမှု ရှိခြင်းတို့သည် အနာဂတ် အိုင်စီတီအတွက် မျှော်လင့်စရာများ ဖြစ်သည်။

### ရှိခြင်းကို မသိခြင်း၊ မရှိခြင်းကို မသိခြင်း

ထောင်စုနှစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို အိုင်စီတီ အထောက်အကူဖြင့် တက်လှမ်းနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းနေ ကြသည်။ အိုင်စီတီ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်း ရန် ကျွမ်းကျင်သူများ၊ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုများ၊ သုတေသနလုပ်ငန်းများ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ရ ပေလိမ့်မည်။

အိုင်စီတီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေချင်လျှင် -

- ၁။ ရရှိနိုင်စေရန် လုပ်ပေးရမည် (Available)
- ၂။ သုံးနိုင်အောင် လုပ်ပေးရမည် (Accessible)
- ၃။ အခွင့်အလမ်းတွေ ဖန်တီးပေးထားရမည် (Affordable)။

အတိုချုပ်အားဖြင့် A သုံးလုံးကို နိုင်ငံတော်က စေတနာထားနိုင်မှသာ အိုင်စီတီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နိုင် သည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် အိုင်စီတီ သုံးစွဲနိုင်မှု ကွာဟချက်များခြင်းသည် နိုင်ငံတော်မှ ချမှတ်သည့် မူဝါဒဆိုင်ရာ အားနည်းချက်ကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ အိုင်စီတီကို အခြေခံပညာမှသည် အစိုးရဝန်ထမ်း အားလုံး အလှူပယ်သုံးနိုင်သည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိ နေရမည်။ နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားအားလုံး အိုင်စီတီကို အခမဲ့ သို့မဟုတ် အခမဲ့နီးပါး ရရှိသုံးစွဲနိုင်စေရန် ဖန်တီးပေးထားနိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။

အိုင်စီတီတွင် ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းသည် အလွန် အရေးကြီးသည်။ ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာတွင် ဘာသာစကားကိုလည်း ဆိုလိုသည်။ အထူးသဖြင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားသည် ကမ္ဘာသုံးစံအဖြစ် သုံးနေကြသောကြောင့် မသုံးမဖြစ် အနေအထားရောက်လာသည်။ နောက်ပိုင်းမှ မိမိတို့ဘာသာစကားသို့ ပြန်ဆို သုံးစွဲရေး၊ ပြည်တွင်းသုံးအတွက် Localized လုပ်ရေးတို့ကို တစ်ဆင့်တက်လှမ်းကြရမည် ဖြစ်သည်။

အခြားဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းမှာ အိုင်စီတီဆိုင်ရာလမ်းကြောင်း ဖြစ်သည်။ ကြိုးမဲ့ဆက်သွယ်ရေးသည် ကြိုးလိုင်းများဖြင့် ဆက်သွယ်ရေးထက် ဈေးသက်သာလာသည်။ အာဖရိကတိုက်တွင် ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ အချိန်နှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းသည် Broadband ကို ဒေါ်လာသန်း ၁,၀၀၀ ခန့်ဖြင့် စတင်ရင်းနှီး မြှုပ်နှံနိုင်ခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ Wi-Fi နှင့် Wi-Max ကို လူတိုင်းသုံးနိုင်သည့် အခွင့်အရေးရရှိစေရန် ဖန်တီးပေးလိုက်ခြင်းသည် နိမ့်ကျနေသည့် စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးကို အရှိန်ဖြင့် တွန်းတင်ပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားသည်။

နောက်ဆုံးပေါ် နည်းပညာကို အသုံးပြုခြင်းတွင် အခက်အခဲပေါင်းများစွာကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် MIMO (Multiple Input, Multiple Output) စနစ်များကို အသုံးပြုသည့်ဒေသများနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ပြုလုပ်ပေးရသည်။ ဥပမာမည်သည့် ရေဒီယို ဖရီကွင်စီနှင့်မဆို အသုံးပြုနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ အဖိုးနည်းဝန်ပါ ဈေးနှုန်းသက်သာစွာ အသုံးပြုနိုင်ပါလိမ့်မည်။

နည်းပညာဆိုသည်မှာ အသုံးတည့်ရမည်။ လိုအပ်ချက်နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိရမည် ဖြစ်သည်။

ကားတစ်စီးဝယ်သလို ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ကားမောင်းတတ်ရမည်။ စက်အကြောင်း နားလည်ရမည်။ ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်း နားလည်ရမည်။ ဥပမာ - ကွန်ပျူတာ ဝယ်လျှင်လည်း ကွန်ပျူတာကို ဖွင့်ပိတ်စနစ်၊ အသုံးပြုရမည့် Application များအကြောင်း ကောင်းကောင်း နားလည်မှသာ အသုံးတည့်မည် ဖြစ်သည်။ အသုံးတည့်ရန် အသုံးချတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်သင်ကြားရမည်သာ ဖြစ်သည်။

သုံးတတ်လျှင် သုံးနိုင်စေရန် အသုံးပြုရမည့် ပစ္စည်းတွေ ပေါများရမည်။ လူတို့ အသုံးပြုပစ္စည်းများတွင် ရုပ်မြင်သံကြားစက်များသည် ပထမအိမ်တိုင်း၊ လူတိုင်း၊ အဆင့်အတန်းတိုင်း အသုံးပြုနိုင်သည့် အနေအထား ဖြစ်လာသည်။ နောက်ပိုင်းဖုန်းများ၊ နောက်ပိုင်းတွင် ကွန်ပျူတာများသည် လူတိုင်းအတွက် ဖြစ်လာသည်။ ဖြစ်လာစေရန်လည်း ဈေးနှုန်းများက သက်သာလာသည်။ ပစ္စည်းများက ပေါလာသည်။ တောရော မြို့ပါမကျန် သုံးနိုင်သည့် အဆင့်ဖြစ်လာလျှင် ရည်ရွယ်ချက်အောင်မြင်သည်ဟု ဆိုရမည်။



အိုင်စီတီ အခြေခံအဆောက်အအုံများကို တည်ဆောက်ရန် ဆိုသည်မှာ ပုဂ္ဂလိကအခန်းကဏ္ဍတစ်ခုတည်းဖြင့် မအောင်မြင်နိုင်ပေ။ နိုင်ငံတကာပူးတွဲလုပ်ဆောင်ရသည့် ကိစ္စများ၊ တာဝန်ခံရသည့်



ကိစ္စများ ရှိနေသဖြင့် နိုင်ငံတော်၏ တာဝန်ယူမှု၊ နိုင်ငံတော်၏ စိတ်ပါဝင်စားမှု၊ စေတနာထားမှုများ အပေါ်တွင် အများကြီး မူတည်နေပေသည်။ လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အကောင်အထည် ဖော်ခြင်းများတွင် လက်ဝါးကြီးအုပ် စီးပွားရေး စနစ် ကင်းစင်ရန် လိုသည်။ အကျင့်ပျက်ခြစားမှု များ ရှင်းလင်းရန် လိုသည်။ ပြည်သူကို ကမ္ဘာနှင့် အမီ လိုက်ပါစေချင်သည့် စေတနာ အဓိကထားကြ ရန်လည်း လိုသေးသည်။

ကျေးလက်အရောက် အိုင်စီတီကို ပို့နိုင်လျှင် ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင်မည်နည်း။

- \* ကျေးလက် ကျန်းမာရေးကို ပါးစပ်နှင့် ပညာပေးနေရန် မလိုပါ။ အိုင်စီတီဖြင့် ကျေးလက်အရောက် ပညာပေးနိုင် ပေသည်။
- \* လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးတွင် ခေတ်မီနည်းစနစ် များကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုလာနိုင် မည်။ မိုးလေဝသနှင့် ရာသီဥတု အခြေ အနေများကို အချိန်နှင့် တစ်ပြေးညီ သိလာမည်။
- \* အိုင်စီတီအတွက် ကျေးလက်တွင် လျှပ်စစ် မီးများ ဦးစွာ ဖန်တီးပေးရမည်။ ကျေးလက် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဦးစွာ ခံစားရမည်။ စိတ်ဓာတ် နှင့် လူနေမှုများ မြင့်မားလာမည်။
- \* ကျေးလက်ကို ကွန်ပျူတာ၊ မိုဘိုင်းဖုန်း၊ အင်တာနက်များ ရောက်သွားလျှင် လူနေမှုဘဝ အပြောင်းလဲကြီး ပြောင်းသွား လိမ့်မည်။

နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးဆိုသည်မှာ မြို့နေ လူတန်းစားအတွက် သီးသန့်ဖော်ဆောင်ရန် မဟုတ်။ မြို့ပေါ်တွင် ပိုလျှံပြီး ကျေးလက်တွင် မရှိ သည်ကို ပြည့်စုံလုံလောက်ပြီဟူ၍လည်း တိုင်းတာ



ပြရန် မဟုတ်။ တောရော မြို့ပါ ချောင်ကြို ချောင်ကြားမကျန် အိုင်စီတီကို ရောက်အောင် ပို့ပြီး တိကျသည့် ဒေတာများ စုဆောင်းသင့်သည်။ ထိုဒေတာများကို ပညာရှင်များက မှန်မှန်ကန်ကန် တိုင်းတာထုတ်ပြမည်။ နိုင်ငံအုပ်ချုပ်သူများက ထိုဒေတာများကို အမှန်ကန်ဆုံး ပိုင်းဖြတ် သုံးသပ် နိုင်မှသာလျှင် နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို တိကျစွာ ဖော်ထုတ်တိုင်းတာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အားလုံး မှန်ကန်ရေးဆိုသည်မှာ အစိုးရတွင် လည်း တာဝန်ရှိသည်။ ပြည်သူတွင်လည်း တာဝန် ရှိသည်။ ပညာရှင်ဆိုသူများတွင်လည်း တာဝန် ကိုယ်စီရှိကြသည်။ တာဝန်ကို မရှိသလိုနေခြင်း၊ တာဝန်ရှိသည်ကို မသိခြင်း၊ မရှိခြင်းကို မသိခြင်း၊ မသိခြင်းကြောင့် မရှိခြင်းများဖြင့် အိုင်စီတီကို ဆက်လက်မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း (Unsustainable) ဖြစ်သွားမည်ကိုတော့ စိုးရိမ်မိသည်။

တင်ညွှန်.

# ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၁၈၁)

## ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (သန္ဓေသား)



ဆေးရုံဆေးခန်းများ၌ အချိန်မကုန်ဘဲ ငွေကုန်ကြေးကျ သက်သာစေသည့် ကိုယ်တွင် ဝတ်ဆင်ထား၍ရသော ကျောက်ကပ်ဆေးစက်၊ မျက်စိကွယ်နေသူ၏ အမြင်အာရုံ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ပြန်ကောင်းလာအောင် မျက်စိပင်မကလပ်စည်းများကို အသုံးပြု ကုသနိုင်မှု၊ မွေးရာပါ အတွင်းတိမ်မှန်ဘီလူးကို ဖယ်ရှားပြီး မျက်စိမှန်ဘီလူးအသစ် တပ်ဆင်ကုသမှု စသည့် ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးများအကြောင်း ရေးသား ထားသည်။

### ဝတ်ဆင်ထား၍ရသော ကျောက်ကပ်ဆေးစက်

အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ကျောက်ကပ်နှစ်ခုစလုံး အတော်ပျက်စီးပြီဆိုရင် သွေးထဲရှိ အညစ်အကြေးတွေ စင်အောင် မဖယ်ရှားပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ ရေဓာတ်နဲ့ ဓာတ်ဆားဓာတ်တွေ

မျှခြေရှိနေအောင် မထိန်းပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ကျောက်ကပ် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ပျက်စီးသွားတဲ့အခါ ကျောက်ကပ် အလုပ်မလုပ်နိုင် တဲ့ ရောဂါဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို ကျောက်ကပ် အလုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေကို မဆိုးမိ ကြိုသိလေ့မရှိကြပါဘူး။

အခုလို ကျောက်ကပ်အလုပ်မလုပ်တော့တဲ့ ရောဂါကို ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ဖြစ်တဲ့အချိန်တိုင်အောင် ကုသနိုင်ခြင်း မရှိသေးလို့ သေဆုံးသွားဖို့သာ များ ပါတယ်။ အခုအခါ သွေးအတွင်းမှ အညစ်အကြေး များကို စွန့်ထုတ်ဖယ်ရှားပစ်ပေးမယ့်စက်ကို တီထွင် နိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်တီထွင်ရင်း ကျောက်ကပ်ဆေးစက် ဒါမှမဟုတ် သွေးသန့်စင် စက်ကို ယနေ့ တီထွင်အသုံးပြုနေကြပါပြီ။

ရောဂါအတိမ်အနက်ပေါ် မူတည်ပြီး တစ်ပတ်လျှင် သုံးခါအထိ သွေးသန့်စင်စက်နဲ့ ကုသပေးကြပါတယ်။ တစ်ခါ သွေးသန့်စင်ရင် သုံးနာရီမှ ငါးနာရီအထိ ကြာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာသည်ဟာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းမှာ အချိန်အတော်ကြာ နေထိုင်ကုသနေရတဲ့အတွက် ပြုလုပ်စရာ လုပ်ငန်းများကို လစ်ဟင်းစေတတ် ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပညာရှင်တွေဟာ သွေးသန့်စင် နေစဉ် သွားသွားလာလာလုပ်နိုင်ဖို့ စိတ်ကူးကြံဆခဲ့ ကြတယ်။ ဝတ်ဆင်ထားရာမှာလည်း သက်သောင့် သက်သာရှိစေဖို့ တီထွင်ခဲ့ကြတယ်။ တစ်ဆက်တည်း ဝတ်ဆင်ထားနိုင်ဖို့အထိ ကြိုးပမ်းနေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတိုင်အောင် ဝတ်ဆင်နိုင်တဲ့ သွေးသန့်စင်စက် မပေါ်ထွက်လာ သေးပါဘူး။

၂၀၁၅ ခုနှစ်အတွင်းက အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ လော့စ်အိန်ဂျလိစ်ရှိ Cedars-Sinai Medical မှ

Dr. Victor Gura တီထွင်တဲ့ သွေးသန့်စင်စက်ကို ဝါရှင်တန်ရှိ University of Washington Medical Center မှာ လူနာခုနစ်ဦးနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့ကြ တယ်။ စက်ရဲ့ အလေးချိန်က ဆယ်ပေါင်ရှိပါတယ်။ ကိုးဦးအား ဘက်ထရီနှစ်လုံးသုံးပြီး အလုပ်လုပ်စေ မှာပါ။ လူနာတွေမှာ ၂၄ နာရီလုံးလုံး တပ်ဆင် ပေးထားကာ စောင့်ကြည့်လေ့လာခဲ့ကြတယ်။ သူတို့ သိချင်တာက အလုပ်မလုပ်တဲ့ ကျောက်ကပ်အစား စိတ်ချ ကောင်းမွန်စွာ သန့်စင်ပေးနိုင်မလားဆိုတာ ပါပဲ။ စမ်းသပ်စဉ် သွေးအတွင်းမှ အညစ်အကြေး (Urea, Creatinine) များကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါ တယ်။ ပိုလျှံနေတဲ့ရေ၊ ဆားဓာတ်တွေ ဖယ်ရှား စွန့်ပစ်ရာမှာ အကူအညီဖြစ်စေနိုင်တာ တွေ့ခဲ့ ကြတယ်။

သုံးနေကျ သွေးသန့်စင်စက်လို လူနာထံမှ သွေးကို ဖောက်ထုတ်ယူပြီး ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ သွေး သန့်စင်စက်ထဲ ထည့်ပေးရပါမယ်။ သွေးတွေက အမြွေးပါးတစ်ဖက်မှ စီးဆင်းနေစဉ် အမြွေးပါးရဲ့ နောက်တစ်ဖက်မှ သွေးသန့်စင်ဆေးရည် (Dialysate) ကို ဖြတ်စီးစေပါတယ်။ ဒီအခါ အမြွေးပါးကို ဖြတ်ပြီး သွေးအတွင်းမှ အညစ်အကြေးတွေ သွေးသန့်စင်ဆေးရည်ဆီ ရောက်ရှိစေပါလိမ့်မယ်။ အထိုက်အလျောက် သန့်စင်သွားတဲ့ သွေးတွေကို လူနာရဲ့ကိုယ်ထဲ ပြန်ထည့်ပေးလိုက်ရုံပါပဲ။



သွေးသန့်စင်ဆေးရည်ကို နောက်ပစ္စည်း တစ်ခု Sorbent ဆီ ဖြတ်သန်းစေပြီး သယ်လာတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ အဆိုပါပစ္စည်းထဲမှာ ကျန်ရစ် စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးသန့်စင်ဆေးရည်ကတော့ ပြန်သုံးဖို့အသင့် သန့်စင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို သွေးသန့်စင်ဆေးရည်ကို ပြန်သုံးနိုင်အောင် ပြုလုပ် ထားတဲ့စနစ်ကြောင့် ပုံမှန်သွေးသန့်စက်မှာ ၁၂၀ လီတာ သုံးစွဲရပေမယ့် ဝတ်ဆင်လို့ရတဲ့ သွေးသန့်စင် စက်မှာတော့ လီတာဝက်လောက်သာ လိုအပ်စေ ပါတယ်။ အညစ်အကြေးတွေကို စုပ်ယူဖယ်ရှား ပေးတဲ့ ပစ္စည်းကို တစ်နေ့တစ်ခါ လဲလှယ် ပေးဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

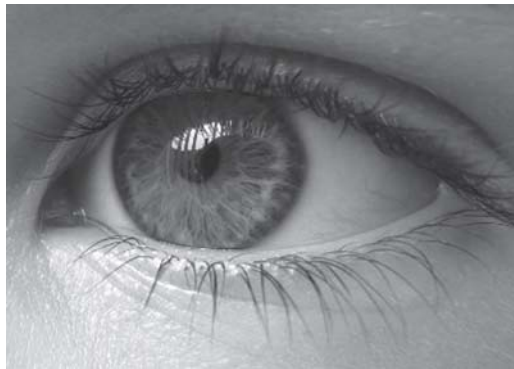
လူနာအနေနဲ့လည်း ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး သွေးလှည့် အဖွဲ့လုပ်ငန်းအပေါ် အနှောင့်အယှက် မပေးသလို ဆိုးဝါးတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလည်း မရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ အခုစမ်းသပ်နေတဲ့ ကိရိယာရဲ့ ပိုအားသာချက်တစ်ခုက သွေးသန့်စက် စမ်းသပ်ခံ နေသူတွေဟာ စားချင်ရာစားနိုင်ပြီး ဘာပြဿနာမှ မဖြစ်တာ တွေ့ခဲ့ကြခြင်းပါ။ သုံးနေကျသွေး သန့်စင်စက် သုံးစွဲနေသူ ဝေဒနာသည်တို့ဟာ သွေးအတွင်း ဓာတ်ဆားဓာတ်တွေ တည်တည် ငြိမ်ငြိမ်ဖြစ်စေဖို့ အစားအစာကို ဂရုတစိုက် ဆင်ခြင် စားသောက်ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်မှု နှစ်ခုမှာ အောင်မြင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ လောလောဆယ် အီတလီနဲ့ အင်္ဂလန် နိုင်ငံတို့မှာ နည်းပညာ စမ်းသပ်မှုအတွက် ခွင့်ပြုချက်ရပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ စမ်းသပ်စဉ် တွေ့ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲ အချို့ကို မွမ်းမံပြင်ဆင်ရပါဦးမယ်။ ဆိုလိုတာက သွေးသန့်စင်နေစဉ် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ပူဖောင်းငယ်တွေ လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး ထွက်နေ ခြင်းကို လျော့ချဖို့ ပြုလုပ်ကြရပါဦးမယ်။ တီထွင်သူ

ပညာရှင်ကတော့ နောက်ထွက်ပေါ်လာမယ့် ဝတ်ဆင်လို့ရတဲ့ သွေးသန့်စက်ဟာ သေးငယ်ပေါ့ပါး ပြီး လွယ်ကူစွာ အသုံးပြုနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဝတ်ဆင်လို့ရတဲ့ သွေးသန့်စင်စက်ဟာ တကယ်တော့ သုံးနေကျသွေးသန့်စင်စက် အငယ်စား လေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာပတ်ပြီး ဝတ်ဆင်လို့ရအောင် ဖန်တီးထားတဲ့ ကိရိယာပါပဲ။ ဒီကိရိယာကို ဝတ်ဆင်ထားပြီး သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အိပ်နေရင်းလည်း ဝတ်ဆင်ထားလို့ ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းမှာ အချိန်ကြာကြာ သွေးသန့်စင်နေစရာ မလိုအပ်တော့ပါဘူး။ ငွေကုန် ကြေးကျ သက်သာလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေရှည် သုံးစွဲတဲ့အခါ စိတ်ချရပါ့မလားဆိုတာသိဖို့ လိုအပ် ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် တာရှည်ဝတ်ဆင် စမ်းသပ် သုံးစွဲမှုတွေ ပြုလုပ်လေ့လာဖို့ အချိန်ယူရပါဦးမယ်။

**အလှူရှင်မျက်စိမြင်လွှာနောက်ပိုင်းမှ ပင်မ ကလာပ်စည်းသုံးစွဲပြီး မမြင်ရသူကို ကုသ နိုင်ဖို့ စမ်းသပ်**



ပင်မကလာပ်စည်း အသွင်ပြောင်းမှုဆိုင်ရာ ဆေးပညာဂျာနယ် (Journal Stem Cells Translational Medicine) မှာ ဖော်ပြထားချက်အရ



ရေတိမ်ရောဂါကြောင့် အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးမှုကို ကုသနိုင်မယ့်နည်းလမ်း အစဖော်နိုင်ခဲ့ကြပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြွက်တွေနဲ့ စမ်းသပ်နိုင်ခဲ့တာပါ။ လူမှာသာ အခုလိုအောင်မြင်မှုမျိုးရမယ်ဆိုရင် ရေတိမ်ရောဂါ မျက်စိကွယ်ရသူတွေကို ကူညီပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရေတိမ်ရောဂါဆိုတာ

မျက်စိအတွင်း

ဖိအားမြင့်မားနေတဲ့

ရောဂါပါ။

မြင့်မားတဲ့ ဖိအားကြောင့်

မြင်လွှာကလာပ်စည်း

(Retinal Ganglion Cells) တွေကို

သေဆုံးသွားစေတတ်ပါတယ်။

အမြင်အာရုံ လုံးဝကွယ်နေတဲ့ကြွက်တွေကို လူ့ပင်မကလာပ်စည်းများကို အသုံးပြုပြီး အမြင်အာရုံအချို့ပြန်ရအောင် လုပ်ဆောင်ပြနိုင်ခဲ့ပါပြီ။ လန်ဒန်တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီအဖွဲ့ရဲ့ အဆိုအရ အခုလိုရလဒ်မျိုး လူနဲ့ စမ်းသပ်ကုသအောင်မြင်ခဲ့

ရင် ရေတိမ်ရောဂါကြောင့် မျက်စိကွယ်နေသူတို့ရဲ့ ဘဝအရည်အသွေး ပိုကောင်းမွန်လာလိမ့်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စာဖတ်နိုင်လောက်တဲ့အထိတော့ ပြန်ကောင်းလာနိုင်လိမ့်ဦးမယ် မဟုတ်ပါဘူး။ သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အခန်းထဲရှိ စားပွဲတွေ၊ ပစ္စည်းကြီးတွေကို မြင်တွေ့နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်ကရားနဲ့ လက်ဖက်ရည်ခွက်ကို တွေ့မြင်နိုင်လို့ လက်ဖက်ရည်ဖျော်သောက်နိုင်ပါတယ်။

ရေတိမ်ရောဂါဆိုတာ မျက်စိအတွင်း ဖိအားမြင့်မားနေတဲ့ ရောဂါပါ။ မြင့်မားတဲ့ ဖိအားကြောင့် မြင်လွှာကလာပ်စည်း (Retinal Ganglion Cells) တွေကို သေဆုံးသွားစေတတ်ပါတယ်။ မြင်လွှာမှ အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေကို ဦးနှောက်ဆီ ပို့ပေးရမယ့် ကလာပ်စည်းများဖြစ်တဲ့ အတွက် သူတို့ပျက်စီးသွားရင် အမြင်ကွယ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Moorfields မျက်စိဆေးရုံမှ သုတေသီတွေနဲ့ လန်ဒန်တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတွေဟာ လူ့ပင်မကလာပ်စည်းများကို အသုံးပြုပြီး မြင်လွှာကလာပ်စည်းတစ်မျိုးကို ဖန်တီးနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုတွေရဲ့ သဘောတူညီချက်နဲ့ မျက်ကြည်လွှာအလှူရှင်ရဲ့ မျက်စိမြင်လွှာမှ ကလာပ်စည်းများကို ရယူခဲ့ကြတယ်။ မျက်စိထဲမှာ ရှားရှားပါးပါးရှိနေတဲ့ ပင်မကလာပ်စည်းတစ်မျိုး (Muller Glia Stem Cells) ကို စုဆောင်းခဲ့ကြတယ်။ သုတေသနခန်းအတွင်းမှာ ရယူထားတဲ့ မျက်စိပင်မကလာပ်စည်းများကို အာဟာရဓာတ်များ၊ ကြီးထွားဓာတ်များသုံးပြီး အလင်းတုံ့ပြန်ကလာပ်စည်း (Rod Cells) ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးယူပါတယ်။ ရလာတဲ့ အလင်းတုံ့ပြန်ကလာပ်စည်းများကို မျက်စိနောက်ပိုင်း မြင်လွှာထံ ထိုးထည့်ကုသပေးခဲ့ကြရာ

ကြွက်တို့ရဲ့အမြင်အာရုံ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ပြန်ကောင်းလာကြတယ်။

ဒီကြွက်တွေရဲ့ခေါင်းမှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ လျှပ်စစ်ငုတ်မှတစ်ဆင့် အလင်းရောင်အား နည်းနည်းကို ဒီကြွက်တွေ တုံ့ပြန်မှုရှိတာ စမ်းသပ် တွေ့ရှိခဲ့ကြတယ်။ ဦးနှောက်ကို ပုံဖော်လေ့လာတဲ့ အခါ မျက်စိနဲ့ မြင်လွှာကြား သွားလာနေတဲ့ အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ လျှပ်စစ်အချက်ပြ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ပြန်ကောင်းလာတာ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။

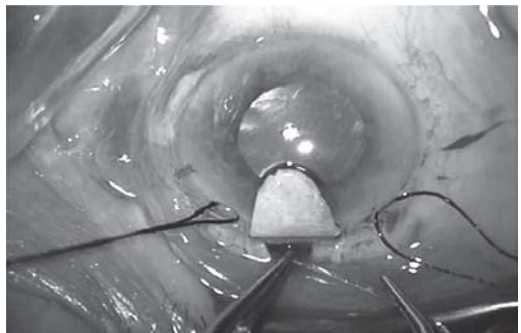
ပုံမှန်အားဖြင့် အစားထိုးပေးလိုက်တဲ့ မြင်လွှာ ကလာပ်စည်းအမျိုးအစားတို့ဟာ အမြင်အာရုံ ကြောနဲ့ ချိတ်ဆက်ပြီး အမြင်အာရုံအချက်ပြများ ကို လက်ဆင့်ကမ်း ပို့ပေးကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စမ်းသပ်ကုသကြည့်တဲ့ ကြွက်တွေမှာ အစား ထည့်ပေးလိုက်တဲ့ ကလာပ်စည်းတွေဟာ အမြင် အာရုံကြောနဲ့ ချိတ်ဆက်နိုင်ခြင်း မရှိပါဘူး။ မြင်လွှာ ရှိ အခြားအာရုံကြောမှတစ်ဆင့် အာရုံအချက်ပြ များကို ပို့ပေးတဲ့သဘောရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အခု လေ့လာတွေ့ရှိချက်ဟာ စိတ်လှုပ်ရှား စရာကောင်းပေမယ့် ကုထုံးဖြစ်လာဖို့ အချိန်ယူရ ပါဦးမယ်။ လေ့လာမှုတွေ၊ မွမ်းမံမှုတွေ ပြုလုပ်စရာ များစွာရှိသေးတယ်လို့ ကျန်းမာရေးသုတေသန ဗဟိုဌာန အမျိုးသားသိပ္ပံပညာ ပါမောက္ခ Peng Khaw က ဆိုပါတယ်။ သုတေသီအများအပြားကတော့ နောက်သုံးနှစ်လောက်မှာ လူတွေကို စမ်းသပ် ကုသကြည့်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားကြပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဆိုဆို၊ ရေတိမ်ကြောင့် မျက်စိကွယ်ရ သူတွေအနေနဲ့ မြင်လွှာကလာပ်စည်းလုပ်ငန်းတွေ ရာခိုင်နှုန်းအနည်းအကျဉ်း တိုးတက်ကောင်းမွန် လာရုံနဲ့ သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ အပြောင်းအလဲဖြစ်လာစေ နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အခုသုတေသနက အနာဂတ်ကာလမှာ ကိုယ့်မျက်စိထဲရှိ ပင်မ

ကလာပ်စည်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ကုသနိုင်ဖွယ် ရှိကြောင်း ညွှန်ပြနေပါတယ်။

**မွေးရာပါအတွင်းတိမ် မှန်ဘီလူးကို ထုတ်ပစ်ပြီး မျက်စိမှန်ဘီလူးအသစ် ပြန်ဖြစ်စေနိုင်ပြီ**



အမြင်အာရုံထိခိုက်စေတဲ့ မျက်စိရောဂါထဲမှာ တိမ်ရောဂါလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ တိမ်ရောဂါဆိုတာ မြူတိမ်တွေ ကျနေတဲ့အခါ အမြင်မှုန်ဝါးနေ သလိုမျိုး ဖြစ်တဲ့အတွက် တိမ်ကျတယ်လို့ ဆိုကြတာ ပါ။ ရေတိမ်ရောဂါဟာ အတွင်းတိမ်ရောဂါနဲ့ အပြင်တိမ်ရောဂါဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အပြင်တိမ်ရောဂါက မျက်နှာဝန်းနေရာမှာ အဖြူရောင်ဖြစ်နေတာပါ။ ထိခိုက်မိရာမှ အမာရွတ် တက်လာတဲ့အခါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ များသော အားဖြင့် အဖြူရောင်အမာရွတ်က ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ အခါ အမာရွတ်အထူအပါးပေါ် မူတည်ပြီး မှန်ဝါးရာမှ အလင်းနဲ့အမှောင် ခွဲခြားနိုင်ရုံလောက် သာ မြင်ရတာမျိုးအထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကုသဖို့ ကတော့ မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုးကုသမှုသာ ရပါ လိမ့်မယ်။

အတွင်းတိမ်ကတော့ ပုံမှန်ကြည်လင်နေတဲ့ မျက်စိမှန်ဘီလူး တဖြည်းဖြည်း အရောင်

နောက်လာတဲ့အတွက် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အသက်ကြီးတဲ့အခါမှ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အမြင်အာရုံကို အနှောင့်အယှက်အတော်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မျက်စိမှန်ဘီလူးကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားကာ မှန်ဘီလူးအတူကို သူ့နေရာမှာ တပ်ဆင်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ နည်းပညာမြင့်မားလာတဲ့အခါ အသံလွန်လှိုင်းသုံးပြီး နောက်နေတဲ့ မျက်စိမှန်ဘီလူးကို ပျော့ပျောင်းကျေပျက်သွားစေကာ ရေခဲ၊ ဆေးထုတ်ဖယ်ရှားပစ်ပေးရပါတယ်။ ပြီးမှ မျက်စိ မှန်ဘီလူးအတူကို တပ်ဆင်ပေးပါလိမ့်မယ်။

အတွင်းတိမ်က လူကြီးမှာ အဖြစ်များတယ်ဆိုပေမယ့် မွေးကတည်းက အတွင်းတိမ်ရောဂါပါလာတဲ့ ကလေးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဗီဇဖောက်ပြန်ပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားလာတာပါ။ သူတို့ကျတော့ အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့နည်းနဲ့ ကုသခဲ့ရင် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပညာရှင်တွေက ပိုကောင်းတဲ့ ကုထုံးကို ရှာဖွေခဲ့ကြတယ်။

ရလဒ်အဖြစ် ကုထုံးနည်းပညာသစ်ကို တီထွင်နိုင်ခဲ့ကြတယ်။ နောက်နေတဲ့ မျက်စိမှန်ဘီလူးကို ထုတ်ပစ်ပြီး သူ့ဘာသာသူ မျက်စိမှန်ဘီလူးအသစ် ပြန်ဖြစ်လာစေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံမှာ ကလေးငယ်တွေကို စမ်းသပ်ကုသကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ မျက်စိမှန်ဘီလူးဟာ သူငယ်အိမ်ပေါက်နောက်နားမှာ ကပ်လျက် တည်ရှိပါတယ်။ သူ့တာဝန်က သူငယ်အိမ်ပေါက်ကို ဖြတ်ဝင်လာတဲ့ အလင်းတန်းတွေ မြင်လွှာပေါ် စုဆုံကျရောက်စေဖို့ပါ။ ဒါမှ ကြည်ကြည်လင်လင် မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

နည်းပညာသစ်ကို ဆွန်ယက်ဆင်တက္ကသိုလ်နဲ့ ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ နည်းပညာရှင်တို့

တီထွင်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရှင်တွေဟာ နောက်နေတဲ့ မျက်စိမှန်ဘီလူးကို ခွဲစိတ်ရာ သေးသေးလေးမှတစ်ဆင့် ဖယ်ရှားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျက်စိမှန်ဘီလူးအခွံအမြှေးပါး (Lens Capsule) ကိုတော့ သူ့နေရာမှာပဲ ချန်လှပ်ထားခဲ့ရပါမယ်။ မျက်စိမှန်ဘီလူးပျက်စီးမှုရှိခဲ့ရင် ပြင်ဆင်ပေးတဲ့ မျက်စိမှန်ဘီလူး ကလာပ်စည်းလေး (Lens Epithelial Stem Cells) တွေ အဆိုပါအမြှေးပါးမှာ ရှိနေကြတယ်။ အခုလို ချန်ထားခဲ့တဲ့ မျက်စိမှန်ဘီလူး အမြှေးပါးအခွံမှ မျက်စိမှန်ဘီလူးအသစ် ဖြစ်လာစေဖို့ ပညာရှင်တို့ မျှော်လင့်ခဲ့ကြတာပါ။ ယုန်တွေ၊ မျောက်တွေနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ သူတို့ မျှော်လင့်သလို မျက်စိမှန်ဘီလူး ဖွံ့ဖြိုးလာခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ် ၁၂ ယောက်ကို စမ်းသပ်ကုသကြည့်ခဲ့ကြတယ်။

ကလေးငယ်တွေရဲ့ မျက်စိမှန်ဘီလူးဟာ ရှစ်လအတွင်း ပုံမှန်အရွယ်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်လာကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အစားပြန်ဖွံ့ဖြိုးလာစေတဲ့ ကုထုံးတွေအနက် အခုကုထုံးဟာ အကောင်းဆုံးအောင်မြင်မှုပဲလို့ လန်ဒန်ဘုရင့်ကောလိပ်မှ Dr. Dusko Ilic နဲ့ ကုထုံးဖန်တီးသူတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ Dr. Kang Zhang က ဘီဘီစီကို ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ မျက်စိမှန်ဘီလူးတစ်ခုလုံး ပြန်ဖြစ်လာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တာ ဒါ ပထမဆုံးအကြိမ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေကို တရုတ်နိုင်ငံမှာ ခွဲစိတ်ကုသခဲ့တာဖြစ်ပြီး ပုံမှန်အမြင်အာရုံ ပြန်ရနေကြပါတယ်။ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးလည်း နည်းတာတွေ့ခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ စံကုထုံးဖြစ်လာစေဖို့ လူနာအများအပြားနဲ့ စမ်းသပ်ကုသကြည့်ကြရပါဦးမယ်။ အခုလို ကလေးငယ်တွေမှာ စမ်းသပ်ခဲ့တဲ့ နောက်အကြောင်းတစ်ခုက ကလေးငယ်မျက်စိ

မှန်ဘီလူးအမြေးရှိ ပင်မကလာပ်စည်းတွေဟာ ငယ်ရွယ်နုပျိုပြီး ပြန်ဖြစ်စေနိုင်စွမ်း ပိုရှိနေကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ Dr. Kang Zhang ရဲ့ အဆိုအရ လူကြီး အချို့မှာလည်း စမ်းသပ်ကုသကြည့်ထားပါတယ်။ ရလဒ်ကောင်းဖွယ်ရှိနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ် မျက်စိရောဂါဗေဒ ဌာနမှ ပါမောက္ခ Robin Ali ကတော့ ‘အခုစမ်းသပ် ကုသမှုဟာ အံ့သြဖွယ်ကောင်းလှပါတယ်။ ကလေး မှာ အောင်မြင်ခဲ့သလို လူကြီးတွေမှာ အောင်မြင် ဖို့ကတော့ ခက်ခဲလိမ့်မယ်’ လို့ သူ့အယူအဆကို ပြောသွားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အသစ်ပြန်ဖြစ်လာတဲ့ မျက်စိမှန်ဘီလူးဟာ မှန်ဘီလူးတုထက်တော့ ပိုကောင်းဖွယ်ရှိပါတယ်။ ကြည့်တဲ့ အရာဝတ္ထု အနီးအဝေးကိုလိုက်ပြီး ချိန်ညှိကြည့်နိုင်စွမ်းဟာ မှန်ဘီလူးတုမှာ မရှိလို့ပါပဲ။

ဂျပန်နိုင်ငံ၊ အိုဆာကာတက္ကသိုလ်နဲ့ Cardiff တက္ကသိုလ်တို့မှာ သီးခြားစီ သုတေသနပြုချက်များ အရ မျက်စိမြင်လွှာ၊ မျက်မြေး၊ မျက်စိမှန်ဘီလူးနဲ့ မြင်လွှာတို့ကို ဖန်တီးနိုင်ခဲ့ကြပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သဘာဝ (Nature) စာစောင်မှာ ယုန်တွေ ရဲ့ အပြင်တိမ်ရောဂါကို ကုသပေးနိုင်ခဲ့ကြောင်း တင်ပြထားပါတယ်။ သုတေသီတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ပါမောက္ခ Andrew Quantock က နောင်တစ်ချိန် မှာ သူတို့ရဲ့ကြိုးပမ်းမှုများကြောင့် မျက်စိရှေ့ပိုင်းကို အစားထိုး ကုသပေးနိုင်လာလိမ့်မယ်လို့ ပြောကြား သွားခဲ့ပါတယ်။

ဒေါက်တာမြင့်သန်း (သန္ဓေသား)

Ref: BBC News Website.

9, Mar, 2016.

## ဟာသ

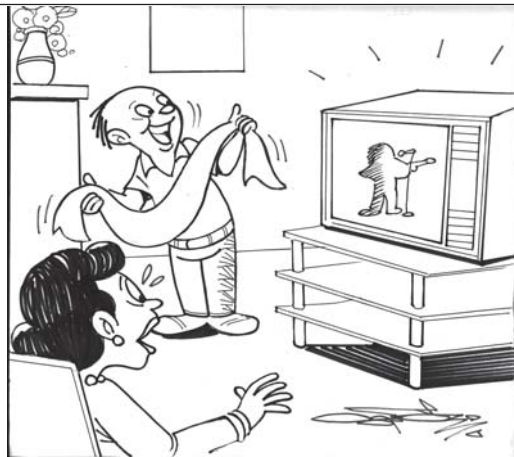
### အမြင်မကြည်လင်လို့

ကျွန်မ၏သား အလည်ရောက်ရှိ လာစဉ် ရုပ်မြင်သံကြားဖန်သားက မကြည်မလင် မပြတ်မသားရှိနေကြောင်း ညည်းညူမိသည်။ သူက ညနေစောင်းတွင် ရုပ်မြင်သံကြားစက်ကို ကိုင်တော့သည်။ ထိုည ရုပ်မြင်သံကြားစက်ကို ဖွင့်လိုက်ပြီး

“သား ဘာလုပ်လိုက်သလဲ။ ကြည်လင်နေတာပဲ” ဟု ဝမ်းသာစွာ မေးလိုက်သည်။

သားက ဖြေသည်မှာ -

“ဖန်သားပြင်ကို ဖုန်သုတ်ပေးလိုက်တာပါ” တဲ့။



မော် (သန်လျင်)



## နွေ နှင့် ရေ

မြသိန်း



ရာသီဥတုပြောင်းမှုကြောင့် ရေတွင်း၊ ရေကန်များနှင့် ဆည်မြောင်းများ ခန်းခြောက် လာကြောင်းနှင့် စိုက်ပျိုးသီးနှံများ အထွက်နှုန်း ကျဆင်းလာကြောင်း ရေးသား ထားသည်။

နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်းဟူ၍ ရာသီဥတုသုံးမျိုးရှိရာ ရာသီဥတုတစ်ဥတုစီ၏ အချိန်ကာလမှာ လေးလစီ ဖြစ်၏။

မိုးရာသီမှရသော မိုးရေများကို နွေနှင့် ဆောင်းရာသီတို့၌ သုံးကြရ၏။ အပူရှိန်အားပျော့သော ဆောင်းရာသီ၌ ရေအသုံးပြုမှု နည်းသော်လည်း အပူရှိန်ပြင်းသော နွေရာသီ၌မူ ရေအသုံးပြုမှုသည် အလွန်များ၏။

ရေကို လူများသာမက တိရစ္ဆာန်များနှင့် အပင်များကပါ သုံးနေကြရ၏။ လူဦးရေများလာ သည်နှင့်အမျှ လူတို့၏ ရေအသုံးပြုမှုသည်လည်း ပို၍များလာ၏။ လူများလာ၍ မိုးရေသည် တိုးမလာ။ ဥပမာ - နေရာဒေသတစ်ခုတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံး မိုးရေချိန်သည် ၈၀ လက်မနှင့် ၁၀၀ လက်မအကြား ရှိလျှင် နှစ်စဉ်လိုလိုပင် ထိုအတိုင်းသာရှိ၏။ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်လျှင် တိုးခြင်း၊ လျော့ခြင်း ရှိမည်ဖြစ်၏။

၂၀၁၆ ခုနှစ် နွေရာသီသည် အလွန်ပူပြင်း၏။ ပူပြင်းလွန်း၍ ရေတွင်းရေကန်များ၊ ဆည်မြောင်း များ၌ ရေခန်းခြောက်မှုများ၏။ မိုးရွာသွန်းမှု မှာလည်း နောက်ကျလေရာ ၂၀၁၆ ခုနှစ် နွေရာသီ ၌ အပူပိုင်းဒေသဖြစ်သော အိန္ဒိယ၊ ဗီယက်နမ်၊ ထိုင်း၊ မြန်မာ၊ မလေးရှား စသောနိုင်ငံများ၌ ရေပြဿနာများ ရှိလာ၏။

ကမ္ဘာတွင် လူဦးရေ ဒုတိယအများဆုံးနိုင်ငံ ဖြစ်သည့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် လူဦးရေ သန်း ၃၃၀ ခန့် သည် ရေပြဿနာနှင့် ကြုံနေရ၏။ နွေ၏အပူဒဏ် နှင့် ရေရှားပါးမှုဒဏ်ကို အိန္ဒိယပြည်ရှိ ခရိုင်ပေါင်း ၆၆၄ ခရိုင်ထဲမှ ၂၅၆ ခရိုင်က ခံစားနေရပြီး အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ ပြည်နယ် ၂၉ ပြည်နယ်ထဲမှ ပြည်နယ် ၁၀ ခုကို ပူပြင်းခြောက်သွေ့မှု အရေးပေါ် အခြေအနေ ကြေညာထားရ၏။ ၎င်းပြည်နယ်များ သည် ပူပြင်းခြောက်သွေ့မှုဒဏ်ကို လွန်ခဲ့သည့် နှစ်နှစ်ခန့်ကတည်းက ခံစားနေကြရ၏။ ၎င်းပြည်နယ် များ၌ မုတ်သုံမိုးရွာသွန်းမှုသည် သာမန်အောက်သို့ ရောက်နေသည်မှာ နှစ်နှစ်ရှိလာပြီဖြစ်၏။

ရေများသယ်ဆောင်လာသော မီးရထားများ သည် မဟာရပ်ရှ်ထရာပြည်နယ်သို့ နေ့စဉ် ရောက်လာပြီး ရေသယ်ကား ၁,၀၀၀ ဖြင့် ရေများကို ပေးဝေနေရ၏။ အိုဒီရှားပြည်နယ်တွင်

နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက်များကို တိုးမြှင့်ပိတ်ထား ရသည်။

တောင်ပိုင်းပြည်နယ် တစ်နယ်ဖြစ်သော တီတင်ဂါနတွင် ပြည်နယ်အစိုးရသည် သောက်သုံး ရေများကို နေ့စဉ် ဖြန့်ဝေပေးနေရ၏။ ထိုပြည်နယ်၌ မြေအောက်ရေများလည်း ခန်းခြောက်နေရာ သောက်ရေကို ဦးစားပေးဖြန့်ဖြူးပေးနေရ၏။ ထိုပြည်နယ်၏ အပူဆုံးအချိန်သည် ၄၅ ဒီဂရီ ဆဲလ်စီးယပ်စ်အထိရှိ၏။

“နှစ် ၁၀၀ အတွင်းမှာ  
ယခုနှစ်  
ပူပြင်းခြောက်သွေ့မှုဟာ  
အဆိုးဝါးဆုံးပါ”ဟု  
ဗီယက်နမ်  
လယ်သမားကြီးတစ်ဦးက  
ပြော၏။

ကမ်းရိုးတန်းပြည်နယ်ဖြစ်သော အိုရစ်ဆာ တွင် မိုးမရွာသည်မှာ ခုနစ်လရှိပြီဟု သိရသည်။ ပူပြင်းမှုကြောင့် လူသေဆုံးမှုမှာလည်း ရာဂဏန်း အထိရှိ၏။ ရေမရှိသောကြောင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းမှာလည်း အထိနာနေ၏။

မဟာရပ်ရှ်ထရာပြည်နယ် တစ်နေရာ၌ အမျိုးသမီးအချို့သည် ရေတွင်းဟောင်းတစ်ခုထဲမှ ရေများကို ခက်ခက်ခဲခဲ ခပ်ယူကြရသည်။

အရှေ့တောင်အာရှဒေသရှိ ထိုင်း၊ လာအို၊ ကမ္ဘောဒီးယားနှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတို့တွင်လည်း အပူချိန်မှာ ၄၀ ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်စ်အထိ ရှိလာရာ

မိုးမရွာပါက ၎င်းအပူချိန်သည် ဆက်လက်တည်ရှိနေမည်ဟု ခန့်မှန်းထားကြ၏။

၂၀၁၅ ခုနှစ်က နွေ၏အပူဒဏ်ကိုလည်း ခံစားခဲ့ရသော ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ဆန်စပါးစိုက်ပျိုးရေးမှာ အထိနာနေ၏။

ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွင်လည်း အပူဒဏ်ကြောင့် ကော်ဖီစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း အထိနာနေရာ ဆန်ဈေးနှင့် ကော်ဖီဈေးတက်မည်မှာ သေချာကြောင်း စိုက်ပျိုးရေးသမားများက ပြောကြ၏။

၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ မေလကုန်လောက်မှ မုတ်သုံမိုးရွာခဲ့ရာ မိုးမရွာမီ ကန်၊ ချောင်း၊ ဆည်မြောင်းရေများ ခန်းခြောက်မှုနှင့် ကြုံနေရ၏။



ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်မြို့ မြောက်ဘက်ရှိ တူးမြောင်း၌ ရေများခန်းခြောက်နေပုံ

ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၏ တောင်ပိုင်းမြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသ၌လည်း ရေအခက်အခဲကြောင့် နွေစပါးကို မစိုက်နိုင်ဘဲဖြစ်သွား၏။

“နှစ် ၁၀၀ အတွင်းမှာ ယခုနှစ် ပူပြင်းခြောက်သွေ့မှုဟာ အဆိုးဝါးဆုံးပါ” ဟု ဗီယက်နမ်လယ်သမားကြီးတစ်ဦးက ပြော၏။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် နွေစပါးစိုက်ပျိုးမှု ကျဆင်းသည့်အတွက် ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ဆန်အထွက်မှာ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းမည်ဟု ထိုင်းစိုက်ပျိုးရေးဌာနမှ ခန့်မှန်းလိုက်၏။



မလေးရှားနိုင်ငံတွင် ဝက်များ အပူဒဏ်ခံနိုင်ရန် ရေများဖြင့် ပက်ဖျန်းပေးနေပုံ

မလေးရှားနိုင်ငံတွင်လည်း အပူရှိန်ပြင်းသောကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ခင်းများ ပျက်စီးမှုရှိ၏။ အချို့ဒေသများ၌ ရေများကို ရာရှင်စနစ်ဖြင့် ပေးဝေနေရ၏။ မြစ်များနှင့် ဆည်မြောင်းတာဝန်များ၌လည်း ရေများ ခန်းခြောက်နေ၏။ အပူရှိန်ပြင်းပြီး ရေရရှိမှုနည်းသောကြောင့် မလေးရှားနိုင်ငံ၏ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းသည်လည်း အထိနာနေ၏။

အပူရှိန်ပြင်း၍ လေအေးပေးစက်များ၊ ပန်ကာများကို အသုံးပြုမှုများလာသဖြင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား အသုံးပြုမှုမှာလည်း အလွန်များလာပြီး အချို့ဒေသများ၌ ဝန်နှင့်အား မမျှသောကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်မှုများရှိလာ၏။

စင်ကာပူနိုင်ငံသည် ရေရှားပါးမှုအတွက် ရေကို ချွေတာသုံးစွဲရန် လွန်ခဲ့သော နှစ်လ၊ သုံးလခန့်မှစ၍ စီစဉ်ထားသဖြင့် ရေပြဿနာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မရှိသော်လည်း ပြည်ပမှ တင်သွင်းသည့် အသီးအရွက်များ အထူးသဖြင့် မလေးရှားမှ အသီးအရွက်များ အဝင်နည်းလာသောကြောင့် စင်ကာပူတွင် အသီးအရွက်များ ဈေးနှုန်းမြင့်တက်လာမှုနှင့် ကြုံတွေ့နေရပေသည်။

မြသိန်း

Ref: The Straits Times, 25, April, 2016.

## နှလုံးသားအသစ်

## ကြည်မင်း



မေတ္တာတရားထားခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်းတို့ဖြင့် နှလုံးသားသည် အညစ်အကြေးမတင် ဖြူစင်သွားတတ်ကြောင်း၊ စိတ်နှလုံးဖြူစင်နေဖို့က အပြင်ပန်းရုပ်ပြုထက် ပိုအရေးကြီးကြောင်း၊ နှလုံးသားထဲတွင် မေတ္တာဓာတ်များ တသွင်သွင် စီးဆင်းနေရန် လိုအပ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အမေရိကန်ပြည်ရဲ့ အမျိုးသား စိတ်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က အစီရင်ခံချက်အရ အနည်းဆုံး လူ သုံးသန်းဟာ ဘဝရဲ့တစ်ကွေ့ကွေ့မှာ စိုးရွံ့အားငယ်ခြင်း စိတ်ဒုက္ခကို ခံစားရဖူးတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီလူတွေဟာ နှလုံး တဒိန်းဒိန်းခုန်လာတာ၊ ရင်ဘတ်အောင့်တာ၊ ကြောက်ရွံ့တာ၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် မဆောက်တည်နိုင်တာ စတဲ့ ဝေဒနာလက္ခဏာတွေ ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးပါသတဲ့။



စိုးရိမ်အားငယ်ခြင်း စိတ်ဒုက္ခဆိုတာ တကယ်လည်း အရှိတရားဖြစ်ပြီး ကုသလို့လည်း ရတဲ့ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလောက်အထိ ကြီးကြီးမားမားတော့ ကိုယ်က ခံစားရဖူးချင်မှ ခံစားရမယ်။ ဒါပေမဲ့ နှလုံးအခုန်မြန်သွားတာ စတဲ့ နှလုံး မူမမှန်မှု တစ်မျိုးမျိုးကိုတော့ တစ်ခါဖြစ်ဖြစ် ခံစားဖူးပါလိမ့်မယ်။

အခု တစ်နာရီကာလမှာတော့ ကိုယ့်အတွင်း သန္တာန်ထဲကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဝင်ကြည့်ပြီး ဘာတွေက စိတ်ဒုက္ခပေးနေတယ်ဆိုတာ စူးစမ်းကြမယ်။

နှလုံးဆိုတာ သွေးတွေ ပုံမှန်စီးဆင်းလည်ပတ်ဖို့ လုပ်ကိုင်ပေးနေတဲ့ အင်္ဂါတစ်ခုထက် ပိုပါတယ်။ နှလုံးသားဆိုတာကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပုံတွေကလည်း လူပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အခြေအနေကိုလိုက်လို့ အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ အားကစားသမားတစ်ယောက်အတွက် ဇွဲသတ္တိ၊ မေတ္တာသက်ဝင်နေသူအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု၊ ဘာသာရေးသမားအတွက်တော့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်စိတ်ထား ဆိုတာမျိုးပါ။



ကလေးအရွယ် ငယ်ဘဝမှာတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ သန့်စင်ကြည်လင်တဲ့ နှလုံးသားကို တန်ဖိုးထားဖို့ လူကြီးတွေက သင်ကြားပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ သစ္စာတရားအပေါ် အခြေပြု တည်ဆောက်

ထားရင် အတိုင်းအဆမရှိတဲ့ စွမ်းအားတွေနဲ့ ပြည့်စုံပါတယ်။ အဲဒီလို တည်ဆောက်ထားခြင်းမရှိတဲ့ ဘဝကတော့ ဒုက္ခတွေ၊ ပြဿနာတွေနဲ့ ကြုံရပါလိမ့်မယ်။ လူငယ်သင်တန်းကျောင်းတွေ တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ ဝီလျံ အက်ဖ် ဂျိမ်းစ်ကတော့ အောင်မြင်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက် သုံးချက်ပဲ ရှိတယ်။ ပုံမှန်ဉာဏ်ရည် ရှိရမယ်။ ခိုင်မာသော သန္နိဋ္ဌာန်ရှိရမယ်။ ပြီးတော့ လုံးဝရိုးသား တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်ရမယ်လို့ ပြောပါတယ်။

ဘဝရဲ့ ဝက်ပါလမ်းတစ်လျှောက်မှာ မာယာတွေ၊ သာဠေယျတွေနဲ့ အရွေးရခက်တာမျိုး ကြုံရတတ်ပါတယ်။ တချို့လူတွေက အလွယ်လမ်းကိုလိုက်သွားတတ်ကြတယ်။ အားပျော့တဲ့ နေရာတွေရှိလို့ ကောက်ကွေ့တဲ့ မြစ်ကြောင်းတွေ၊ မဖြောင့်မှန်တဲ့ လူတွေ ဖြစ်လာတာလို့ ရှေးစကား ရှိပါတယ်။

လိမ်တတ်တဲ့သူ၊ အမှန်မပြောချင်တဲ့သူဟာ အနှေးနဲ့အမြန်ဆိုသလို ဒုက္ခရောက်ရတာပါပဲ။ တစ်ခါက ကျောင်းသားလေး လေးဦးဟာ နေ့လယ်ကျောင်းဆင်းအပြီး ပြန်အတက်မှာ တစ်နာရီလောက် ကျောင်းနောက်ကျကြတယ်။ သူတို့က ကစားရာမှာ အာရုံရောက်ပြီး အပျော်လွန်သွားလို့ စာမေးပွဲဖြေဖို့ နောက်ကျသွားတယ်။

တစ်ယောက်က သူတို့လမ်းမှာ ကားဘီးပေါက်လို့ပါလို့ ပြောတယ်။ ဆရာမက စိတ်မပူဖို့ပြောပြီး သူတို့အတွက် အထူးအခွင့်အရေးအဖြစ် စာမေးပွဲပြန်စစ်ပေးပါတယ်။ သူတို့ လေးယောက်ကို ကျောင်းခန်းရဲ့ ထောင့်တစ်ထောင့်စီမှာ ထိုင်ခိုင်းပြီး စာရွက်နဲ့ ခဲတံ ထုတ်ခိုင်းပါတယ်။ မေးခွန်း ရိုးရိုးလေးတစ်ခုပဲ မေးမယ်ဆိုပြီး ပေါက်သွားတာ ဘယ်တာယာလဲလို့ ရေးချ မေးမြန်းလိုက်ပါတယ်။ ဒီမေးခွန်းကို အဲဒီကျောင်းသားလေးယောက် တစ်သက်မမေ့တော့ပါဘူး။

**ယုံတတ်သော နှလုံးသား**

သစ္စာတရားနဲ့ ထုံမွမ်းထားတဲ့ နှလုံးသားရှိနေဖို့ အရေးကြီးသလိုပဲ ယုံတတ်သော နှလုံးသားရှိဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ယုံတတ်သော နှလုံးသား (The Trusting Heart) ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ဒေါက်တာ ရဒ်ဖို့ဒ်ဝီလျမ်စ်က ယုံတတ်သော နှလုံးသားရှိသူများဟာ အသက်ရှည်ရှည်နဲ့ ကျန်းကျန်းမာမာနေရဖို့ ပိုများတယ်လို့ ရေးထားပါတယ်။ ‘အဲဒီလို လူစားမျိုးဟာ လူသားတို့ရဲ့ သန့်စင်မှုန်မြတ်မှုကို တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့အတွက် လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးမှာ မျှမျှတတနဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ရှိကြလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်’ လို့ ဆိုပါတယ်။

စစ်တပ်ထဲမှာ အထက်နဲ့အောက်၊ ဒါမှမဟုတ် အချင်းချင်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သဘောချင်း မညီတတ်ကြတာ ဓမ္မတာပါပဲ။ သို့သော် အတူတူပြီး တိုက်ပွဲဝင်ရ၊ အလုပ်လုပ်ရတဲ့အခါမှာ သူတို့ဟာ အချင်းချင်း ခိုင်မြဲတဲ့ယုံကြည်မှု ဝင်လာကြတယ်။ အကြီးအကဲတွေအပေါ်မှာလည်း ယုံကြည်အားကိုးကြတယ်။ ကျည်ဆန်တွေကြားက လွတ်မြောက်အောင် တို့ခေါင်းဆောင်က မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချပြီး အမိန့်ပေးမှာပဲလို့ ယုံကြည်စိတ်ချကြပါတယ်။

**ကြင်နာတတ်သော နှလုံးသား**

နှလုံးသားရဲ့ စေစားရာအတိုင်း ဘဝကို အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့လို့ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အောင်မြင်မှုတွေ ရခဲ့တဲ့လူတွေအကြောင်း သမိုင်းစဉ်တစ်လျှောက် အများကြီး တွေ့ခဲ့ရပါပြီ။

အမေရိကန်က ကင်းဆပ်စ်ပြည်နယ်ရဲ့ တိုပီကာမြို့စွန်မှာ အဖေကြီးနဲ့ သူ့သား ဆရာဝန်

ပေါက်စ နှစ်ယောက်ဟာ သူတို့ယာတောကို စိတ်ကုရဟာအဖြစ် အသွင်ပြောင်းခဲ့ကြပါတယ်။ စိတ္တဇဝေဒနာရှင်တွေအတွက် ကောင်းကောင်း အနားယူခွင့် ပေးတာဟာ အဲဒီအချိန်က ခေတ်စားတဲ့ ကုထုံးပါ။ ဝေဒနာရှင်တွေကို အေးချမ်းဆိတ်ငြိမ်ရာဒေသ ပို့ပြီး သူတို့ဟာသူတို့ နေခိုင်းတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသားအဖသုံးယောက်ကတော့ အများနဲ့မတူတဲ့ စိတ်ကူးရှိနေပါတယ်။

ဝေဒနာရှင်တွေကို မိသားစုလို နွေးနွေးထွေးထွေး ပြုစုဆက်ဆံပေးရမယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ သူနာပြုတွေ၊ လူနာထိန်းတွေကို ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးစီရဲ့ သီးသန့်သဘာဝတွေ လေ့လာစေပြီး သင့်တော်တဲ့ ဆက်ဆံမှုတွေ ပြုခိုင်းပါတယ်။ တစ်ဦးကို လေးလေးစားစား ရိုရိုသေသေ ဆက်ဆံခိုင်းပြီး နောက်တစ်ဦးကျတော့ ခပ်တင်းတင်း ကိုင်စေတာမျိုးပါ။

ဆရာဝန်လေးတွေက ကားလ် မင်နင်ဂျာနဲ့ ဝီလျံ မင်နင်ဂျာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ မင်နင်ဂျာရိပ်သာရဲ့ ကုသနည်းအသစ်ဟာ ကမ္ဘာကျော် ကုထုံးတစ်ရပ်ကို တီထွင်နိုင်ခဲ့ပြီး လူပေါင်းများစွာကို ကယ်ဆယ် ကုသပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒေါက်တာ ကားလ် မင်နင်ဂျာက -

“ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ ပေးသူရော ရယူသူကိုပါ ကုသပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဆုပ်ဆုပ်ကိုင်ကိုင် ပြုလို့တော့မရနိုင်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဆိုတဲ့အရာမှာ အသွင်သဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေဟာ လူနာ-ဆရာဝန် ဆက်ဆံရေးကို ကောင်းစေပြီး ဝေဒနာကို လျော့ပါးစေပါတယ်။ မေတ္တာစွမ်းအားဟာ လူသားတွေရဲ့ ဒုက္ခတွေ၊ သောကတွေကို ကုစားဖြေသိမ့်ပေးနိုင်တဲ့

‘ဆေးတော်ကြီး’ ဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာထား တတ်ရင် လောကကြီးမှာ နေထိုင်လို့ရပါတယ်” လို့ ပြောပါတယ်။

နှလုံးသားရဲ့ ကြီးမြတ်သော ခံစားမှုဆိုတဲ့ ချစ်မေတ္တာဟာ အဆင့်တိုင်းရဲ့ အောင်မြင်မှုမှာ အရေးပါပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝရဲ့ ကြီးမြတ်သော ဆုလာဘ်တွေရဲ့ သဘောသဘာဝအတိုင်းပါပဲ။ မသုံးမိရင် ဆုံးရော။ မေတ္တာထားလို့ မေတ္တာ အကြောင်း သဘောပေါက်လာလေလေ၊ ချစ်နိုင်စွမ်း မေတ္တာအဝန်းဟာ ကျယ်ပြန့်လာလေလေ ဖြစ်ပါ တယ်။ စာရေးဆရာမ ကက်သရင်း အန်း ပေါ်တာ က မေတ္တာဆိုတာ လေ့လာလို့ မဆုံးနိုင်တာ ဖြစ်တဲ့ အတွက် အမြဲတမ်း ပွားများနေရပါတယ်။ အမုန်း ဓာတ်ကတော့ ဘာမှ အထူးသင်ယူနေစရာ မလို ဘူး။ ဒေါသဖြစ်ဖို့ပဲ လိုတာလို့ ရေးခဲ့ပါတယ်။

လူတော်တော်များများကတော့ အချစ်ကို တမင်လိုက်ရှာနေကြတာနဲ့ပဲ အလုပ်ရှုပ်နေလို့ အချစ်ခံရတယ်ဆိုတဲ့ အရသာကို လက်လွှတ်ကုန် ကြပါတယ်။ သူတို့အတွက် မေတ္တာဆိုတာ ပြဋ္ဌာန်း ချက် စည်းကမ်းဘောင်အတွင်းမှာ အမဲလိုက်နေရ တာနဲ့ တူတယ်။ သူတို့ဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့ အကြုံတော့ ရလာမယ်။ နှလုံးသားက ခံစားရတဲ့ ခံစားချက်ကိုတော့ မရဘူး။

နှလုံးသားဆိုတာ တံခါးခေါက်တဲ့သူ ရှိလာရင် တုံ့ပြန်ချင်တဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ ကာလကတ္တားရဲ့ လူဆင်းရဲတွေကြားက ကရုဏာ နတ်သမီးကြီးဖြစ်တဲ့ မာသယရီဇာကတော့ မေတ္တာဆိုတာ ရာသီမရွေး သီးတဲ့ အသီးမျိုးဖြစ်ပြီး လူတိုင်း လက်လှမ်းမီပါ တယ်လို့ ဆိုတယ်။

တစ်ယောက်ယောက်က လာပြီး ကိုယ့်မေတ္တာ ပေးဝေနိုင်စွမ်း ဘယ်လိုရှိသလဲ။ လက်ခံနိုင်စွမ်း

ကရော ဘယ်လိုလဲလို့ မေးလာပြီဆိုပါတော့။ ဘယ်လိုပြန်ဖြေကြမလဲ။ နှလုံးသားရှိတဲ့ လူ တစ်ယောက်လို့ မြင်မှာလား။ ဘာမဆို ယထာဘူတ ကျကျ တွေးပြီး ဦးနှောက်ကိုပဲ အားကိုးတဲ့လူလို့ မြင်မှာလား။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာကပဲ ဂျော့ ဝါရှင် တန်ကာဗာ (အမေရိကန် လူမည်း စိုက်ပျိုးရေး ပါရဂူနဲ့ ပညာပြန့်ဝေသူ) က ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဘဝ ထဲကို ဘယ်လောက် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဝင်နိုင်သလဲ ဆိုတာ ကလေးတွေအပေါ် ဘယ်လောက် ကြင်နာ သလဲ။ လူကြီးတွေအပေါ် ဘယ်လောက် လေးစား ချစ်ခင်သလဲ။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတွေအပေါ် ဘယ်လို စာနာသလဲ။ အားကြီးသူ၊ အားနွဲ့သူတွေအပေါ် ဘယ်လောက် သည်းခံသလဲဆိုတာတွေအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ဘဝ မှာ အဲဒီအဆင့်တွေကို ဖြတ်သန်းရမှာ ဖြစ်လို့ပဲတဲ့။

### သန့်စင်သော နှလုံးသား

ချစ်မေတ္တာကြောင့်ရယ်၊ ခွင့်လွှတ်မှုကြောင့် ရယ် ကိုယ့်နှလုံးသားဟာ အညစ်အကြေး မတင်၊ ဖြူစင်သွားတတ်တယ်ဆိုတာ မသိတဲ့လူ တော်တော် များပါတယ်။ ကိုလိုရာဒိုပြည်နယ်က လင်မယား နှစ်ယောက် အိမ်ရောင်းသလိုပေါ့။ စိတ်ဝင်စားတယ် ဆိုတဲ့ လူ လေး၊ ငါးယောက်တော့ ရှိပေမယ့် တစ်ယောက်ကမှ ဈေးမမေးဘူး။ ဒါ ဘယ်လို ဖြစ်ရတာလဲလို့ အိမ်ခြံမြေပွဲစားကို သူတို့ မေးပါ တယ်။ ရှင်တို့အိမ်က အပြင်ပန်းတော့ လှပါရဲ့။ အထဲဝင်ကြည့်တော့ ကြိုက်ချင်စရာမှ မကောင်း တာလို့ ပွဲစားက ဖြေပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ အပြင်ပန်းကတော့ ဆေးသစ်တွေ ဘာတွေနဲ့ လှလို့ ပလို့။ အိမ်ထဲကြည့်လိုက်တော့ ဝက်သိုက်၊ ငှက်သိုက်၊ စာပေါင်းသိုက် ဆိုတာမျိုး။

သူတို့ ချက်ချင်းပဲ အတွင်းခန်းတွေကို ဆေးကြော သုတ်သင် အလှဆင်ကြတယ်။ သုံးပတ်အတွင်းမှာ သူတို့ ခေါ်ထားတဲ့ဈေးနဲ့ ရောင်းထွက်သွားပါတယ်။

နှလုံးသားရေးရာမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အတွင်း မှာ ဖြူစင်သန့်ရှင်းနေဖို့က အပြင်ပန်း ရုပ်ပြထက် ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ထားတတ်မှု နှလုံးသား ဖြူစင်ပါတယ်။

.....  
**နှလုံးသားကို**  
 သန့်စင်အောင် ထားမယ်လို့  
 မနက်တိုင်း သန့်ဋ္ဌာန်ချပါ။  
 ဒေါသတွေနဲ့ ပြည့်လာရင်  
 ခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ ဆေးကြောမယ်။  
 မနာလို ဝန်တိုမှုတွေ ဝင်လာရင်  
 မုဒိတာစိတ်တွေ ပွားမယ်။  
 ဖိစီးမှုတွေနဲ့  
 သောကရောက်ရင်  
 ပြေရာပြေကြောင်း တွေးမယ်။  
 ဘုရားရှိခိုး တရားမှတ်မယ်။  
 ဒီလိုမျိုး သန့်ဋ္ဌာန်ချပါ။  
 .....

အယူပြောင်းမှုကို ကြည့်ပါ။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ယှဉ်တွဲနေခဲ့ရလို့ အမြင်အသိတွေ တစ်စတစ်စ စိမ့်ဝင်ပြီး ပြောင်းလဲသွားတာမျိုး သိပ်ရှားပါတယ်။ နှလုံးသားထဲမှာ ထူးထူးခြားခြား ခံစားလိုက်ရပြီးတဲ့ နောက် ချက်ချင်းကြီး ပြောင်းလဲသွားတာမျိုးသာ

ဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်းက အရင်ပြောင်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတိတ်က အဖြစ်ဆိုးတွေ၊ အကျင့်ဆိုးတွေ၊ မူးယစ်ဆေးစွဲတာမျိုးတွေကနေ ရုန်းထတယ်ဆိုတာ လည်း ဒီသဘောပါပဲ။ ကောင်းရာရောက်တဲ့အထိ တိုးတက်လာဖို့အတွက် ဖွံ့ဖြိုးရတဲ့ ခရီးက နှေးချင် နှေးမယ်။ ဒါပေမဲ့ အပြောင်းအလဲရဲ့ တကယ့် အရင်းအမြစ်က နှလုံးသားထဲမှာ ထိထိခိုက်ခိုက် ခံစားလိုက်ရတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးမှာ ဖြစ်ပွားသွား ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့အတွက် နှလုံးသားကို ချစ်မေတ္တာတို့၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်းတို့နဲ့ ဆေးကြော ထားပြီး ဖြစ်ရပါမယ်။

### နှလုံးသားကို ဆန်းစစ်ပါ။

နှလုံးသားထဲမှာ နေပျော် ထိုင်ပျော် သက်သက်သာသာ ရှိလာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အားအင်နဲ့ ယုံရဲစိတ်တွေကို တခြားအကျိုးရှိမယ့် နေရာတွေဆီ ပို့လွှတ်လို့ရပါတယ်။ စာရေးဆရာကြီး ဝီလျံ ဖော့ကနားက ဘဝပြဿနာတွေကို သတ္တိရှိရှိ၊ သိက္ခာရှိရှိနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့အတွက် အကြီးမားဆုံး လိုအပ်ချက်က ကိုယ့်ရပ်တည်မှီခိုရာ အနေအထား ကို သိခြင်းဖြစ်တယ်လို့ ရေးခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ ဘဝကို ကိုယ့်အရှိ တရားနဲ့ တိုင်းကြတယ်။ တကယ်လို့များ ကျွန်တော် တို့ဟာ လောကကြီးအတွက် ဘယ်လိုဖြစ်ချင်တယ် (ဘယ်လို ကောင်းကျိုးဆောင်ချင်တယ်) ဆိုတဲ့ အမြင်နဲ့ ပြောင်းကြည့်လိုက်ရင် အားတက်စရာ အမြင်သစ်တွေ ရလာပြီး ရှေ့ကို ခွန်အားရှိရှိ လှမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ထပ်ချီတလဲလဲ အသစ် ပြန်စနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ရှိကြပါတယ်။ ကြိုးစား



ပါလျက်နဲ့ မအောင်မြင်ရင် ခွင့်လွှတ်ကြပါလို့ တောင်းပန်ရုံပါပဲ။ ဖဝါးခြေတင်အရွယ် ကလေး ငယ်လေးလိုပေါ့။ လဲကျရင် ပြန်ထပြီး လျှောက်ရ မှာပဲ။

နှလုံးသားကို ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့အတွက် နီးရာ အထူးကုဆေးခန်းကို သွားနေစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်တိုင် ဆန်းစစ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စပါ။ ဘာတွေ စစ်ဆေးရမလဲ။ ကိုယ့်ကို ဆက်ဆံစေချင်တဲ့ ပုံစံအတိုင်း သူများအပေါ် ဆက်ဆံမိရဲ့လား။ လွယ်လွယ်ကူကူ ခွင့်လွှတ်ရဲ့လား။ ခွင့်လွှတ်မှုကို ရဲရဲလက်ခံနိုင်သလား။ တစ်ပါးသူတွေအပေါ် စာနာ တတ်ရဲ့လား။ ဒီမေးခွန်းတွေ မေးကြည့်ရပါမယ်။

ကိုယ် စိုက်ထားတာကို ကိုယ် ရိတ်သိမ်းရမှာ မွေတာပါပဲ။ ပေးလိုက်တာမျိုးသာ ပြန်လာပါတယ်။ နှလုံးသားထဲမှာ အကျိတ်အခဲတွေ စုပုံလာရင်းက အဆုံးတစ်နေ့မှာ ဒုက္ခရောက်ရတဲ့အဆင့်အထိ

စောင့်မနေပါနဲ့။ သန့်စင်နှလုံးသားမှာ မေတ္တာဓာတ် တွေ တသွင်သွင် စီးဆင်းနေပါစေ။ နှလုံးသားကို သန့်စင်အောင်ထားမယ်လို့ မနက်တိုင်း သန္နိဋ္ဌာန် ချပါ။ ဒေါသတွေနဲ့ ပြည့်လာရင် ခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ ဆေးကြောမယ်။ မနာလို ဝန်တိုမှုတွေ ဝင်လာရင် မုဒိတာစိတ်တွေ ပွားမယ်။ ဖိစီးမှုတွေနဲ့ သောက ရောက်ရင် ပြေရာပြေကြောင်း တွေးမယ်။ ဘုရား ရှိခိုး တရားမှတ်မယ်။ ဒီလိုမျိုး သန္နိဋ္ဌာန်ချပါ။

ဆီယက်တယ်လ်မြို့က ဝပ်ရှော့တစ်ခုမှာ ‘သန့်ရှင်းသော အင်ဂျင်ဟာ ရုန်းအားကောင်းတယ်’ ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်တစ်ခု ချိတ်ထားပါတယ်။ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော နှလုံးသားဟာလည်း ဘဝအတွက် ရုန်းအားကောင်းစေပါတယ်။

ကြည်မင်း

Ref: The 24- Hour Turn-Around

By Jim Hartness and Neil Eskelin

ဟာသ

နောက်မှ ပြောမယ်

ကျွန်မ အလုပ်လုပ်သောကုမ္ပဏီ၏ ဝန်ထမ်းရေးရာဌာနတွင် ဝန်ထမ်းများ၏ ခွင့်တိုင်စာများကို လက်ခံရသည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာအတွင်း ကျွန်မက ဆင်ခြေမျိုးစုံကို ကြားရသည်။

“ကျွန်မ ရေခဲခွေးပူမရှိလို့”

“ကျွန်မရဲ့ ခွေးက ခွေးရူးရောဂါရှိမလားပဲ” စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ သို့သော် တစ်နေ့တွင် ကျွန်မ မကြားဖူးသောအရာကို ကြားရသည်။

“ကျွန်တော် ဒီနေ့ ရုံးကို မလာနိုင်ပါဘူး၊ နောက်မှ ထပ်ဆက်ပြီး အကြောင်းပြချက်ပေးပါမယ်”  
မော် (သန်လျင်)



# အောင်မြင်ချင်လျှင် ဆရာကောင်းကိုရှာ မောင်ပေါ်ထွန်း



ဆရာဟူသည် အသိပညာ ဗဟုသုတ၊ အတွေ့အကြုံနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုတို့ကိုပေါင်းစပ်ပြီး မိမိ၏ ပင်ကိုအစွမ်းအစကို အသုံးပြုနိုင်အောင် ထုတ်ဖော်ပေးသည့် သူများ ဖြစ်ကြောင်းနှင့် အောင်မြင်ရေးအတွက် နည်းလမ်းလေးမျိုးရှိကြောင်း ရေးသား ထားသည်။

လီ အိုင်ယာကော့ကာသည် ၁၉၄၆ ခုနှစ်တွင် တက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရပြီးနောက် ပင်ဆိလ်ဗေးနီးယား ပြည်နယ်၊ ချက်စတာမြို့၌ ဖိဒ်ကုမ္ပဏီ၏ မော်တော်ကားရောင်းသမားအဖြစ် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင် ခဲ့သည်။

ဤတွင် သူသည် ဖွဲ့ကုမ္ပဏီ၏ အရှေ့ပိုင်း ကမ်းခြေဒေသဆိုင်ရာ မန်နေဂျာ ချာလီဘီချမ်းနှင့် တွေ့ရ၏။

ဘီချမ်းကား လက်အောက်အမှုထမ်းများကို အလွန်တိုးတက်စေချင်သူ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အိုင်ယာကော့ကာမှာ သူ့ဆရာသမား ကျေနပ်မှု ရအောင် အလွန်ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ရသည်။ တစ်နေ့ တွင် အိုင်ယာကော့ကာသည် စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြင့် ကားရုံဘေးမှ ဖြတ်လျှောက်လာစဉ် ဘီချမ်းက သူ့နောက်မှ လိုက်လာပြီး ပခုံးကို သိုင်းဖက်လိုက် သည်။

‘မင်း ကြည့်ရတာ စိတ်ညစ်နေသလိုပဲ၊ ဘာဖြစ်နေတာလဲ’ ဟု ဘီချမ်းက မေးသည်။

‘အခြားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး ဆရာ။ ဒီခရိုင် အတွင်းမှာ အရောင်းဇုန်နယ်ပေါင်း ၁၃ ဇုန်အထိ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်က ဒီလ အရောင်း စာရင်းမှာ နံပါတ် ၁၃ ပဲ ချိတ်ပါတယ်’ ဟု အိုင်ယာ ကော့ကာက ပြန်ပြောသည်။

‘ဪ ဒါကြောင့်လား။ ဘာမှ မပူနဲ့။ တစ်ယောက်ယောက်ကတော့ နောက်ဆုံးလူ ဖြစ်မှာပဲပေါ့။ ဒါပေမဲ့ နှစ်လဆက်တိုက် နောက်ဆုံး လူ မဖြစ်ဖို့တော့ သတိထားရလိမ့်မယ်’

ဤသို့လျှင် အိုင်ယာကော့ကာသည် ဘီချမ်း၏ အရောင်းစွံနည်းများနှင့် အခက်အခဲ ကျော်လွှား နည်းများကို မကြာမီအတွင်း ကောင်းစွာကျင့်သား ရလာခဲ့ပြီး အောင်မြင်သော အရောင်းသမားကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ဘီချမ်းကလည်း အိုင်ယာကော့ကာ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို သဘောကျ၏။

နောက် ၁၀ နှစ်အကြာတွင် ဘီချမ်းသည် ကားအရောင်းဌာနမှူးအဖြစ် ရာထူးတိုးမြှင့်ခံရပြီး ကုမ္ပဏီရုံးချုပ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ထမ်းဆောင်ရသည်။

အိုင်ယာကော့ကာကိုလည်း သူ့လက်အောက်တွင် ထရပ်ကား အရောင်းမန်နေဂျာအဖြစ် ခန့်ထား လိုက်သည်။

အသက် ၃၆ နှစ်အရွယ် အိုင်ယာကော့ကာ သည် သူ့ဆရာ ဘီချမ်း၏ ကျောထောက်နောက်ခံ လမ်းညွှန်ကူညီမှုကြောင့် ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဖွဲ့ ကုမ္ပဏီ၏ ဥက္ကဋ္ဌ၊ ထို့နောက် ခရိုက်စလာ ကုမ္ပဏီ ၏ အကြီးအကဲ အသီးသီးဖြစ်လာခဲ့၏။

လင်ဒါအယ်လာဘီသည် အသက် ၂၀ ကျော် အရွယ်တုန်းက ရုန်းကန်နေရသော ရုပ်မြင်သံကြား သတင်းထောက် ဖြစ်သည်။ သီတင်းပတ် ရက်အား အစီအစဉ်သစ်ကို ထုတ်လွှင့်သူ ရူပင်ဖရန့်က အယ်လာဘီ၏ သတင်းဆောင်းပါးများကို သဘော ကျသည်။ ထို့ကြောင့် ဖရန့်က သူ့အား သူ၏ အစီအစဉ်ကို ပူးတွဲရေးသားစေသည်။ ပို၍ ပြောင်မြောက်သော ရိုက်ညွှန်းများ ရေးသားနိုင်ရန် လည်း လမ်းညွှန်ကူညီသည်။

‘ကျွန်မ ရေးထားတဲ့ ရိုက်ညွှန်းတွေကို ရူပင်က တည်းဖြတ်ပေးတယ်။ သူက ကျွန်မ အမှားတွေကို လည်း ထောက်ပြတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မကို ကိုယ်တိုင် ပြန်ရေးခိုင်းတယ်’ ဟု အယ်လာဘီက ပြောသည်။

ဤသို့ဖြင့် ဖရန့် ရာထူးတက်လာသောအခါ အယ်လာဘီလည်း ရာထူးတက်လာသည်။ သီတင်း ပတ် ရက်အားအစီအစဉ်ကြောင့် အင်မီဆုကို အယ်လာဘီ ရရှိခဲ့သည်။

ဖရန့်သည် အင်ဘီစီ (NBC) ရုပ်သံကော်ပို ရေးရှင်း သတင်းဌာန၏ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် အယ်လာဘီ အား ယနေ့ ရုပ်သံဇာတ်လမ်းစဉ်များနှင့် ညှိပိုင်း သတင်းအစီအစဉ်များကို သူနှင့်အတူ ပူးတွဲ ရေးသားစေသည်။ ဤလုပ်ရပ်ကြောင့် အယ်လာဘီ သည် ရုပ်သံဆုတွေ ထပ်မံရရှိခဲ့သည်။

‘ရူပင်ဟာ ကျွန်မရဲ့ အကြားအမြင် ဗဟုသုတ နယ်ပယ်ကို ချဲ့ထွင်ပေးခဲ့တဲ့ ဆရာတစ်ဆူပါ။ ကျွန်မ ကလည်း သူ့လို တော်ချင်လို့ အစွမ်းကုန် ကြိုးစား နေခဲ့ပါတယ်’ ဟု အယ်လာဘီက ဆိုသည်။

၁၉၆၈ ခုနှစ် တစ်ညနေတွင် ထိုစဉ်က စင်စင်နာတီဘင်ဂေါလ် ဘောလုံးနည်းပြချုပ် ပေါလ်ဘရောင်းက ဘောလုံးနည်းပြဆရာ ဘီလ် ဝေါ့လ်ရှ်ထံသို့ ဖုန်းဆက်သည်။ ဘရောင်းက ဝေါ့လ်ရှ် အား သူတို့အသင်းတွင် အလယ်လူ၊ နောက်တန်းလူ နှင့် ရွှေ့တန်းလူ နည်းပြအဖြစ် ငှားရမ်းလိုခြင်း ဖြစ်၏။ ဝေါ့လ်ရှ်က ချက်ချင်းပင် အလုပ်ကို လက်ခံလိုက်သည်။ ထို့နောက် ဘရောင်းက ဝေါ့လ်ရှ်အား ဘောလုံးအသင်းတစ်ခုကို ကိုင်တွယ်ပုံ နည်းလမ်းစုံကို သင်ပြပေးသည်။

မကြာမီ ဂရက်ကော့စ် ဆိုသည့် အလယ် နောက်တန်းလူ အသစ်တစ်ယောက် ရောက်လာ သည်။ သူက တော်တော် အရည်အချင်းရှိသည်။ သို့သော် အရိုးစွဲနေပြီးသော အကျင့်ဟောင်းများကို ဝေါ့လ်ရှ်က အချိန်တော်တော်ကြာ ပြုပြင်ပေးရ၏။

‘ကျွန်တော်က ဒီမောင့်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ကျင့်ယူချင်တာ’ ဟု ဝေါ့လ်ရှ်က သူ့ဆရာဘရောင်း ကို ပြောပြသည်။ ထိုအခါ ဘရောင်းက -

‘သူ့လို စွမ်းရည်ရှိတဲ့လူမျိုးကို တစ်ခါတည်း လိုင်းဝင်သွားအောင် အတင်းကျင့်ယူရတယ်ဗျ’ ဟု လမ်းညွှန်သည်။



သို့ဖြင့် ဝေါ့လ်ရှ်သည် သူ့ဆရာ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်း လူသစ်ကို အပြင်းအထန် လေ့ကျင့်ပေး သည်။ လူသစ် ကော့စ်၏ ကစားကွက်များ အလွန် တိုးတက်လာသည်။ သူက အပြောင်းအလဲကိုလည်း နှစ်နှစ်သက်သက် လက်ခံပြီး ဆရာစကားကို တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာလေ့ကျင့်၏။

‘ဒါဟာ ကျွန်တော့်အနေနဲ့တော့ အတွေ့ အကြုံသစ် ရလိုက်တာပဲ။ တကယ်တော့ လူတွေ ဟာ ထင်တာထက်ပိုပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်ကြ ပါတယ်’ ဟု ဝေါ့လ်ရှ်က ပြန်လည်ပြောပြသည်။

၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် ဝေါ့လ်ရှ်အား ဆန်ဖရန် စစ္စကို ၄၉ ဦး အသင်း၏ နည်းပြချုပ်အဖြစ် ခန့်လိုက်သည်။ ဤအသင်းက တစ်လျှောက်လုံး ရှုံးနေခဲ့သောအသင်း ဖြစ်သည်။



သို့သော် သူ့ဆရာဘရောင်း လမ်းညွှန်ခဲ့သော နည်းစနစ်များဖြင့် ဝေါ့လ်ရှ်သည် ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင် ဘောလုံးလောကမှ အနားယူသွားသည်အထိ ၄၉ ဦး အသင်းကို ဆူပါဘိုးလ် ကစားပွဲတွင် သုံးကြိမ်တိုင်တိုင် အနိုင်ရအောင် ဦးဆောင်လေ့ကျင့် ပေးနိုင်ခဲ့သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အောင်မြင်သူသုံးဦး၏ တူညီသောအချက်က ဘာလဲ။ အခြားမဟုတ်ပါ။ သူတို့၏ ပင်ကိုအစွမ်းအစကို ဖော်ထုတ်ပေးမည့်



ဆရာကောင်းများ ရှိခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သူတို့သည် သူတို့ကိုယ်တိုင် ရှိမှန်းမသိသော ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ များကို ဆရာကောင်းများ၏ ကျေးဇူးကြောင့် ထုတ်ဖော် အသုံးပြုနိုင်ခဲ့သောကြောင့်သာ ယခုလို အောင်မြင်မှု ရရှိခဲ့ကြခြင်းဖြစ်၏။

မိမိတို့ရှေ့က ဦးစွာ  
လုပ်ကိုင်သွားခဲ့ပြီးသော  
အတွေ့အကြုံရင့်  
ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အသိပညာ၊  
ဗဟုသုတများကို  
ဆည်းပူးလေ့လာ  
ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်  
လူ့လောကတွင် မည်သည့်  
လုပ်ငန်းမျိုးအတွက်မဆို  
အလွန်ကျေးဇူးများနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့်လည်း အစွမ်းအစရှိသူများအား ဆရာကောင်းလက်ထဲအပ်နှံ၍ လေ့ကျင့်ပေးခြင်း နည်းလမ်းကို ယခုအခါ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အတော်များများကလည်း ကျင့်သုံးလာကြသည်မှာ မဆန်းတော့ပေ။

ရှားရင်း- ပလောက် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး ကုမ္ပဏီကဆိုလျှင် အမှုထမ်းသစ်များအား ထိပ်တန်း အမှုဆောင် အရာရှိကြီးများထံ အပ်နှံကာ လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးသည့် လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်လာခဲ့၏။

‘ကျုပ်တို့က အမှုထမ်းတွေကို လုပ်ငန်းခွင်မှာ သိပ်ပြီး အောင်မြင်စေချင်တယ်။ အခုလို ဆရာ ကောင်းနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်တွဲပြီး လုပ်ကိုင်စေတာဟာ ကုမ္ပဏီတွင်းမှာ အထက်အောက် အချင်းချင်း ဆက်ဆံခြင်းလည်း သိပ်ပြီး ကောင်းလာတယ်’ ဟု ရှားရင်း- ပလောက် ကုမ္ပဏီ၏ ကနေဒါကုမ္ပဏီခွဲ အထွေထွေမန်နေဂျာ ဒေးဗစ်စဘောက်က ပြောသည်။

စီးပွားရေးကုမ္ပဏီများ၏ ဆရာကောင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း အစီအစဉ်များ အောင်မြင်ရေး အတွက် ကနေဒါနိုင်ငံ၊ ဗန်ကူးဗားမြို့ရှိ ဆရာကောင်း ဖြင့် လေ့ကျင့်ရေးသိပ္ပံ (Mentoring Institute) က ဟျူးလက်-ပက်ကတ်- ကိုဒတ်နှင့် ဂျက်ပရိုပါးရှင်း ဓာတ်ခွဲဌာန စသည်တို့အပါအဝင် ကုမ္ပဏီကြီး ပေါင်း တစ်ဒါဇင်ခန့်နှင့် ပူးတွဲဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည်။

ဤအစီအစဉ်၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ အမှုထမ်းများအား ဆရာကောင်း၏ အထူးတလည် လက်ထပ်သင်ကြားမှုဖြင့် တစ်ဦးချင်းရင်းနှီးစွာ ရယူခြင်း၏ အနှစ်သာရကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖော်ထုတ်ရန် ဖြစ်သည်။

မိမိတို့ရှေ့က ဦးစွာ လုပ်ကိုင်သွားခဲ့ပြီးသော အတွေ့အကြုံရင့် ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အသိပညာ၊ ဗဟုသုတများကို ဆည်းပူးလေ့လာ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် လူ့လောကတွင် မည်သည့် လုပ်ငန်းမျိုးအတွက်မဆို အလွန်ကျေးဇူးများနိုင်သည်။

တစ်ဖက်ပါ သော့လေးချောင်းဖြင့် သင့်ဘဝ အောင်မြင်ရေး တံခါးကို ဖွင့်ပါလေ -

**(၁) အခွင့်အလမ်းကို တွေ့အောင်ရှာ**

ဆရာကို ပညာနှင့် ရွေးပါ။ ဆရာကောင်းဟူသည် သင်၏ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စကို ယုံကြည်သူ ဖြစ်သည်။ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သင့်အတွက် လိုအပ်သော အတွေ့အကြုံတို့ကို ပိုင်ဆိုင်သူ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သင့်ကို ကူညီရန် အချိန်ပေးနိုင်သူလည်း ဖြစ်သည်။

သင်၏ အထက်လူကြီးသည်လည်း ဆရာကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်၏။ သို့သော် သင်က အချိန်မှန် အစီရင်ခံစာ မတင်ပြရသော ဆရာက ပို၍ကောင်း၏။

ဆရာကောင်းထံမှ အကြံဉာဏ်ကောင်းတောင်းပါ။ သင်တွေ့ရှိသော ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းကို တင်ပြပါ။ အထူးစီမံချက်များတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အသင်းအဖွဲ့ တစ်ခုခုတွင် တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လှုပ်ရှားပါ။ သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီအတွက် စရိတ်သက်သာမည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ကိုရှာ၍ သင့်ဆရာထံ တင်ပြပါ။ ဆရာကောင်းသည် သင်၏ ဆောင်ရွက်ချက်ကို အသိအမှတ်ပြုလိမ့်မည်။

ဝင်ဒီ နိုင်ငံတကာစားသောက်ဆိုင်ခွဲများကို တည်ထောင်သူ ဒွေဗ်သောမတ်က သူ၏အောင်မြင်မှုသည် ဆရာကောင်းများ၏ ကျေးဇူးကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်ဟု ထုတ်ဖော်ပြောပြခဲ့သည်။ သို့သော် သူ၏ အောင်မြင်မှု လျှို့ဝှက်ချက်မှာ သီးသန့်ဆရာများ လိုက်လံရှာဖွေနေခြင်းကြောင့် မဟုတ်။ သူ သွားလေရာရာတွင် သူ့ကို ကူညီမည့်သူများနှင့် တွေ့ရခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

သောမတ်သည် လူငယ်ဘဝက တင်နက်ဆီပြည်နယ်မှ နေ့နံနက် ဗီဒီယို ရိုက်ကူးစားသောက်ဆိုင်တွင် ကားနောက်လိုက်အဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့ရသည်။



‘အဲဒီအလုပ်ဟာ ကျုပ်အတွက် အခွင့်အရေးကြီး တစ်ရပ်ပါပဲ။ ၁၉၄၀ ပြည့်လွန်နှစ်တုန်းက ဖရန်နဲ့ ဂျော့ရိုက်ကပ်တို့ဟာ ဒီကနေ့ ဝင်ဒီစားသောက်ဆိုင် မှာ ကျုပ်တို့ပြောနေတဲ့ အကြောင်းအရာကိုပဲ တစ်ချိန်လုံး ပြောဆို ဆွေးနွေးနေခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီ အကြောင်းအရာတွေက စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အခြေခံသဘောတရားတွေပါပဲ။ အဲဒီသဘောတရားတွေကို ကျုပ် လူငယ်ဘဝက ကြားနာမှတ်သားခွင့်ရခဲ့တာ ကျုပ်အတွက် အခွင့်အရေးကြီး တစ်ရပ်ပဲပေါ့’ ဟု သောမတ်က ပြန်လည်ပြောပြသည်။

နောက်ပိုင်းတွင် သောမတ်သည် အင်ဒီယားနားပြည်နယ်၊ ဖိုတ်ဝိုင်းမြို့မှ ဟိုဘီဟောက်စ်စားသောက်ဆိုင်တွင် ကားနောက်လိုက်အဖြစ် ပြောင်းရွှေ့လုပ်ကိုင်သည်။ ဤတွင် သူသည် ပိုင်ရှင်ဖြစ်သူ ဆရာကောင်း ဖစ်လ်ကလောက်စ်နှင့် တွေ့ရ၏။ နောင်အခါ သောမတ်သည် မန်နေဂျာ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ကလောက်စ်သည် အိုဟိုင်းယိုးပြည်နယ်၊ ကိုလံဘတ်မြို့တွင် သူငယ်ထားသော စားသောက်ဆိုင်ခွဲလုပ်ငန်းကို စီမံအုပ်ချုပ်စေသည်။ ထိုလုပ်ငန်းသည် ယခုအခါ ကင်တပ်ကီကြက်ကြော် နာမည်ဖြင့် ထင်ရှားကျော်ကြားနေလေပြီ။

ထိုအချိန်က သောမတ်တွေ့ခဲ့ရသော ဆရာကောင်းတစ်ဦးမှာ ကာနယ်ဟာလင်း ဆန်းဒါးစ်ဖြစ်သည်။ ဆန်းဒါးစ်သည် စားသောက်ဆိုင်လုပ်ငန်း အငယ်စားတစ်ခုကို လုပ်ကိုင်နေ၏။ သူက သောမတ်အား ဤလုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်သမျှ သိမှတ်ဖွယ်ရာများကို လမ်းညွှန်ပြသပေးခဲ့သည်။

ဤသို့ဖြင့် ၁၅ နှစ်ကြာသောအခါ ဒွေပ်သောမတ်သည် ကိုယ်ပိုင်စားသောက်ဆိုင်ခွဲလုပ်ငန်းကို အောင်မြင်စွာ ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့လေသည်။

(၂) ထက်သန်စွာ လေ့လာပါ။



ဆရာကောင်းတစ်ယောက်၏ ဂရုစိုက်ခြင်းကို ခံလိုလျှင် လုပ်ငန်းသစ်များကို တာဝန်ယူ လုပ်ကိုင်လိုစိတ် ရှိရမည်။

စွန့်စား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် အမျိုးသမီးနှစ်ဦးဖြစ်ကြသော ဟယ်လင်ဘတ်စင်နှင့် ဂလိုရီယာ ရာမီရက်စ်တို့တွင် သားရေကုန်ကြမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကောင်းစွာ ကျွမ်းကျင်သော အရည်အချင်းများ ရှိကြသည်။ သို့သော် သူတို့တွင် အဝတ်အထည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အတွေ့အကြုံ မရှိကြ။ ဤလုပ်ငန်းကို ဘယ်လို စတင်လုပ်ကိုင်ရမည်ကို မသိကြ။

ထို့ကြောင့် သူတို့သည် သူတို့မြို့နယ်ရှိ အငြိမ်းစား စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အမှုဆောင်အရာရှိကြီးများ၏ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအသင်းသို့ သွားရောက်၍ အကူအညီတောင်းကြသည်။ ထိုအသင်းက သူတို့အား အငြိမ်းစား စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အမှုဆောင်အရာရှိကြီးများ ဖြစ်ကြသော ဂျမ်းဆတ်ချ်နှင့် ဂျန်အိုရော့ခ်တို့နှင့် မိတ်ဆက်ပေးသည်။

အမျိုးသမီးနှစ်ဦး၏ စိတ်အားထက်သန်မှုကို မြင်ရသောအခါ ဆတ်ချ်နှင့် အိုရော့ခ်တို့ကလည်း ဝမ်းပန်းတသာ အကူအညီပေးကြ၏။

သူတို့က အမျိုးသမီးများအား စီးပွားရေးလုပ်ငန်း စီမံကိန်းတစ်ခုကို ရေးဆွဲစေသည်။ အရင်းအတွက် ဘဏ်များမှ ငွေချေးစေသည်။ လက်လီဆိုင်ထူထောင်ရန် နေရာရှာစေသည်။

ဤသို့ဖြင့် နောက်ငါးလအကြာ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်၊ အောက်တိုဘာလတွင် ချီကာဂို သားရေဝတ်စုံဆိုင်မှာ အရင်းပေါ်ပြီး အမြတ်ထွက်ခဲ့၏။

‘ကျွန်မတို့က အသစ်အဆန်းတစ်ခု တီထွင်မယ်။ ဘယ်လို စ လုပ်ကိုင်မယ်ဆိုတာကို အကြံရတိုင်း ကျွန်မတို့ရဲ့ ဆရာနှစ်ယောက်ဆီသွားပြီး အမြဲတမ်း တင်ပြကြတယ်။ ဒီဆရာနှစ်ယောက်ဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ လက်ဦးဆရာတွေပါပဲ။ သူတို့က ကျွန်မတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ ပညာလိုချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို သိပြီး သဘောကျကြတယ်’ ဟု ဟယ်လင်ဘတ်စင်က ပြောပြသည်။

(၃) ဆရာကို ကူညီပါ။

ဆရာကောင်းရလိုလျှင် ဆရာနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ဆရာရှုထောင့်မှကြည့်၍ ဆက်ဆံပါ။ ဆရာ၏ ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ကို လက်ခံရန် အသင့်ရှိပါ။ ဆရာအပေါ် သစ္စာရှိပါ။



ပြောပြမယ့် တပည့်တစ်ယောက်တော့ ရှိဖို့လိုတယ်’ ဟု သူက ဆိုသည်။

ကယ်လီ၏ ရှုမြင်သုံးသပ်ချက်နှင့် သစ္စာရှိမှု သည် တကယ်လည်း အကျိုးရှိခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်း တွင် သူ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးအဆင့်အထိ တိုးတက်လာခဲ့ခြင်းမှာ ဆီဂယ်၏ ကျေးဇူးပင် ဖြစ်၏။

ကိုယ့်အထက်လူကြီးအား ကူညီခြင်းသည် နှစ်ဦးနှစ်ဝ အကျိုးရှိသော အခွင့်အရေးတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

ဒုတိယ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး တွမ်ကယ်လီသည် ပင်လယ်ကွေ့စစ်ပွဲအတွင်းက စစ်ဦးစီးချုပ်များ အဖွဲ့၏ ဆောင်ရွက်ချက်များဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဖြစ်သည်။ ကယ်လီ၏ လက်ဦးဆရာမှာ ဗီယက်နမ် စစ်ပွဲကာလတုန်းက သူ၏ အထက်အရာရှိဖြစ်သူ ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး ဂျွန်ဆီဂယ် ဖြစ်သည်။ ကယ်လီ သည် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဆီဂယ်၏ ရှုထောင့်မှ ကြည့်၍ သုံးသပ်၏။ ဤသည်ပင်လျှင် ဆီဂယ် အလွန်သဘောကျသော သူ၏ အရည်အချင်း ဖြစ်သည်ဟု ကယ်လီက ယုံကြည်၏။

‘ကျုပ်က ပြဿနာရဲ့အဖြေကို သူ မတောင်းခံ ကတည်းက တင်ပြနိုင်အောင် အမြဲကြိုးစားတယ်’ ဟု ကယ်လီက ပြောသည်။

ကယ်လီသည် လိုအပ်လျှင် အထက်လူကြီးနှင့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်သည်။

‘အထက်လူကြီးပြောတိုင်း ခေါင်းညိတ်တတ် တဲ့ သူဟာ ပြဿနာကြောင့် သွေးရူးသွေးတမ်းဖြစ် နေတဲ့ အထက်လူကြီးမျိုးနဲ့ အမြဲတမ်း တွေ့ရတတ် တယ်။ အထက်လူကြီးတိုင်းမှာ အခန်းတံခါးပိတ်ပြီး “ဆရာ ဒီနေရာမှာတော့ ဆရာလုပ်တာ မှားနေပြီ လို့ ကျွန်တော် ထင်ပါတယ်” လို့ တိတ်တိတ်ကလေး

### (၄) အကောင်းဆုံး ကျေးဇူးဆပ်ပါ။

အချို့ဆရာနှင့် တပည့် ဆက်ဆံရေးသည် အချိန်တိုတတ်သည်။ အကောင်းဆုံးဆက်ဆံရေး သည်ပင်လျှင် အလွန်ဆုံး နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်လောက် သာ ကြာတတ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် တပည့်ကလည်း ဆရာနှင့် ရင်ပေါင်တန်းဖြစ်လာပြီး ဆရာနှင့်တပည့် ဆက်ဆံရေးမှာလည်း မိတ်ဆွေချင်း ဆက်ဆံရေး အဆင့်သို့ ရောက်လာ၏။

လင်ဒါ အယ်လာဘီနှင့် သူ့ဆရာ ရူဘင်ဖရန့် တို့သည် ပထမတွင် တယ်လီဗေးရှင်း အစီအစဉ် များကို အတူတကွ ရေးဆွဲခဲ့ကြသည်။ ယခုအခါ အယ်လာဘီက ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်ဖြစ်ပြီး ဖရန့်က အတိုင်ပင်ခံ ဖြစ်လာသည်။

သို့သော် အယ်လာဘီက သူ့ဆရာကို ဆရာ အဖြစ်ပင် အမြဲတမ်း ဆက်ဆံသည်။

‘သူက ကျွန်မကို အမြဲတမ်း ပညာပေးနေတဲ့ ကျေးဇူးရှင်ပါ’ ဟု အယ်လာဘီက သူ့ဆရာကို ဂုဏ်တင်သည်။

တပည့်ဖြစ်သူ၏ အောင်မြင်ခြင်းသည်ပင် လျှင် ဆရာကျေးဇူးကို အကောင်းဆုံး ဆပ်ခြင်း ဖြစ်၏။ သက်သေပြခြင်းလည်း ဖြစ်၏။

နောက်တစ်နည်းမှာ တပည့်ကိုယ်တိုင် ဆရာ ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဘောလုံးနည်းပြဆရာ ဘီလ်ဝေါ့ရှ်သည် ဘင်ဂေါလ်





# ခေါင်းဆောင်အတွက် အိတ်တစ်လုံး

ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)



ခေါင်းဆောင်များသည် မိမိတာဝန်ယူရမည့် လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းအကြောင်း သိအောင် ကြိုးစားသင့်ကြောင်း၊ ဝန်ထမ်း၊ အစီရင်ခံစာ၊ ဘဏ္ဍာရေး ငွေကြေးရှင်းတမ်းနှင့် လုပ်ငန်းပိုင် ပစ္စည်းများ၊ ထုတ်လုပ်သည့်ပစ္စည်းများကို စာရင်းဇယားနှင့် တိကျစွာ ပြုစုထိန်းသိမ်း သင့်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

မြန်မာ့နေ့ဦးသည် သိမ်မွေ့လှသည်။ ထိုမှ ၂၀၁၆ ခုနှစ် နွေဦး၏ နိုင်ငံရေးပါရာဒိုင်းသည် ကမ္ဘာကပါ စောင့်ကြည့်ခြင်း ခံခဲ့ရသည်။ အဆောက်အအုံတစ်ခုမှ အဆောက်အအုံတစ်ခုသို့ ရွှေ့ပြောင်းသကဲ့သို့ ရှုမြင်ရသည်။ အလွဲအပြောင်းသည် ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်နယ် ပြောစမှတ်ဖြစ်ခဲ့ရသည်။

ခေါင်းဆောင်တို့သည် လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုကို စတင်ထမ်းဆောင်ပြီးဆိုပါက ခေါင်းဆောင် ဟောင်း (ငြိမ်း) ထံမှ မည်သည်တို့ကို လက်ခံကြရ ပါသနည်း။ ထိုအထဲမှ မည်သည့်အရာကို စတင် ကိုင်တွယ်ပါမည်နည်း။ ပထမဦးဆုံး ဆောင်ရွက် သင့်သည့် အရေးကြီးသောအရာ ရှိပါသလား။ ဤ သည်မှာ ခေါင်းဆောင်အတွက် ပထမဦးစွာ ရင်ဆိုင်တွေ့လိုက်ရသည့် စိန်ခေါ်မှုပင် ဖြစ်သည်။

ခေါင်းဆောင်သည် အနာဂတ်ကာလ၌ ထို နေရာသည် မိမိနေရာဟု သတ်မှတ်ထားကာ မျှော်မှန်းကြည့်ခဲ့ဖူးပါက စုဆောင်းသင့်သည့် အရာ များ စုဆောင်းထားဖို့ လိုသည်။ ထိုနည်းတူ ခေါင်းဆောင်ဟောင်း (ငြိမ်း) ကလည်း ၎င်း၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များကို ပြုစုထားခဲ့ပြီး လွှဲပြောင်းပေးလာပါလိမ့်မည်။ ခေါင်းဆောင်သည် မိမိစုဆောင်းထားသည်များ၊ လွှဲပြောင်းရရှိလာသည် များကို မိမိရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ရန် မတူတာ ကို ခွဲထုတ်၍ တူရာကိုတူကာ အိတ်တစ်လုံးအတွင်း သို့ စုစည်းလိုက်သင့်သည်။ နောင်တစ်ချိန် မိမိက တတိယ သို့မဟုတ် စတုတ္ထမျိုးဆက်ခေါင်းဆောင် ကို လွှဲပေးချိန် ရောက်လာပါကလည်း ကြိုတင် ပြင်ဆင် စုဆောင်းထားပြီးရာ ရောက်ပါလိမ့်မည်။

**(၁) အဖွဲ့အစည်း၏သမိုင်းကြောင်း**

အဖွဲ့အစည်း၊ ဌာန၊ နိုင်ငံတို့သည် ရှည်လျား သော သမိုင်းကြောင်းရှိခဲ့ကြသည်ချည်း ဖြစ်သည်။ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပုံမှ ယနေ့အထိ ရောက်ရှိ လာသော အခြေအနေကို ခေါင်းဆောင်သည် သိထားရန်လိုအပ်သည်။ ရှေးဦးအကျဆုံးအချိန်အထိ သိရှိရန်လိုအပ်သလို ပေါ်ပေါက်လာစေသည့် အကြောင်းတရားကိုလည်း သိသင့်သည်။ အချို့ အဖွဲ့အစည်းများသည် လိုအပ်ချက်အရ ဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်းပေးပြီး ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အချို့

အဖွဲ့အစည်းတို့က သမိုင်းရေးစီကြောင်း၏ ဆင့်ကဲ ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ပေါ်ပေါက်လာကြပုံ မတူညီကြသော်လည်း အခြေခံအချက်များက တူညီကြသည်။ အဖွဲ့အစည်း အတွက် ဖန်တီးမှု၊ ပြဋ္ဌာန်းမှု၊ ညွှန်ကြားမှုတို့သည် ခေတ်ကာလအရ ခင်းကျင်းမှုသာ ပြောင်းလဲသွား တတ်သည်။ ခေါင်းဆောင်သည် ယင်းတို့အားလုံး ကို မိမိစုဆောင်းသိမ်းဆည်းအပ်သော အိတ်ထဲ ထည့်လိုက်ပါ။ အဖွဲ့အစည်း၏သမိုင်းကြောင်းသည် တစ်ကွေ့၊ တစ်နေ့၊ တစ်နေရာ၌ ခေါင်းဆောင်ကို အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

ခေါင်းဆောင်သည်  
မိမိလုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းများ  
ကြီးပွားတိုးတက်အောင်မြင်စေရန်  
လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း၏  
လုပ်ငန်းများ၊  
ရည်မှန်းချက်များကိုလည်း  
သိရှိသင့်သည်။

**(၂) ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှု**

အဖွဲ့အစည်း၊ ဌာနဆိုပါက ဖွဲ့စည်းပုံဇယား ဟု ပြောနိုင်သည်။ နိုင်ငံဆိုပါက တစ်ပြည်ထောင် လား၊ ပြည်ထောင်စုလား၊ မည်သို့ ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ထားပါသနည်းဟု သိနိုင်သည့် ဖွဲ့စည်းပုံကို လေ့လာခြင်းဖြင့် ခေါင်းဆောင်သည် မိမိရင်ဆိုင်ရာလမ်းကြောင်းကို ကြိုတင်တွေးဆ

နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ လုပ်ငန်း အဆင့်ဆင့်၊ ရာထူး၊ တာဝန်၊ ဆက်သွယ်ရာ လမ်းကြောင်းတို့ကို သိမြင်မှသာ အဖွဲ့အစည်း၏ လည်ပတ်နေသော လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးနှင့်အတူ လုပ်ပိုင်ခွင့်အဆင့်ဆင့်ကို ဇယားတစ်ချပ်၊ စာရွက် တစ်ရွက်နှင့် သိမြင်နိုင်ပေမည်။ ခေါင်းဆောင်သည် အဖွဲ့အစည်းကို ဦးဆောင်ရာ၌ မိမိနောက်သို့ လိုက်ပါလာမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ ပါဝင်တည်ဆောက် ထားသည့် ဖွဲ့စည်းပုံကို လေ့လာပြုစု စုဆောင်း ရယူရန် လိုအပ်သည်။



### (က) လုပ်ငန်းများ

ခေါင်းဆောင်သည် မိမိလုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း များ ကြီးပွားတိုးတက် အောင်မြင်စေရန် လုပ်ငန်း အဖွဲ့အစည်း၏ လုပ်ငန်းများ၊ ရည်မှန်းချက် များကိုလည်း သိရှိသင့်သည်။ အဖွဲ့အစည်းသည် အကျိုးဆောင်လုပ်ငန်း (ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ လက်ဆင့်ကမ်း ပေးခြင်း) လား၊ ကုန်ထုတ်လုပ်သည့် လုပ်ငန်း (စီးပွားရေးအရ အမြတ်ရရှိရေး) လား ဟုသိရမည်။ မည်သည့်လုပ်ငန်းပင်ဖြစ်စေ၊ ခေါင်းဆောင်သည် ထိုလုပ်ငန်းများကို အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက် မည်ဟူသော ရည်မှန်းချက်ကို ချမှတ် တာဝန်ယူ နိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။

### (ခ) လုပ်ငန်းများကို ခွဲဝေပေးအပ်ထားမှု

လုပ်ငန်းအကြောင်း သိရှိပြီးပါက လုပ်ငန်း များကို ခွဲဝေတာဝန်ပေးအပ်ထားမှုကိုလည်း သိထားသင့်လေသည်။ လုပ်ငန်းခွဲဝေ ပေးအပ်ထားမှု ကို သိရှိခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များကို ထင်သာမြင်သာ တွေ့ရနိုင်သည်။ ဟာကွက်၊ ယိုကွက်၊ အားနည်းချက်များကို တွေ့နိုင်သည်။ ဤသို့ တွေ့ခြင်းဖြင့် လိုအပ်ချက်များကို ပြုပြင်၊ ပြင်ဆင်၊ ပြောင်းလဲရန် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းအား အပ်နှင်းထားသောလုပ်ငန်း များကို ခေါင်းဆောင်သည် သိနိုင်သမျှသိအောင် ကြိုးစားသင့်သည်။

### (ဂ) တာဝန်နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်များ

ဖွဲ့စည်းပုံဇယားကို ရရှိပြီးပါက ဖွဲ့စည်းပုံပါ အဖွဲ့အစည်း၊ လုပ်ငန်းကို အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ကြမည့်လူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဝန်ထမ်းတို့၏ လုပ်ငန်းတာဝန် ခွဲဝေထမ်းဆောင်မှုကို ခေါင်းဆောင် သည် သိရှိရန်လိုအပ်သည်။ အစုအဖွဲ့ဝင်များ ဆောင်ရွက်ရမည့် တစ်ဦးချင်းအလိုက် တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် (အာဏာ) များကို နားလည်ထားရမည်။ ပိုနေသည်ဟုထင်ပါက လျှော့ခြင်း၊ လိုနေသည်ဟုထင်ပါက ဖြည့်တင်းခြင်း တို့ကို အမိန့်ညွှန်ကြားချက်တို့ဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင် သည်။ ရာထူးအလိုက် တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားများကို စိစစ်သတ်မှတ်ထားခြင်းသည် လုပ်ငန်းကို လျင်မြန် လွယ်ကူချောမွေ့စေသည်။ ခေါင်းဆောင်၏နေရာ ကို အထောက်အကူပြုလာပါလိမ့်မည်။

### (ဃ) ဝန်ထမ်းမှတ်တမ်းများ

လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းတိုင်းတွင် ထိပ်ဆုံးနေရာ ရှိ ဝန်ထမ်းအကြီးအကဲ၊ စီမံခန့်ခွဲသူများ၊ ဘဏ္ဍာရေး ဝန်ထမ်း၊ သုတေသန၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့်



ထောက်ပံ့၊ အခြားဝန်ထမ်းဟူ၍ ယေဘုယျအားဖြင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်ကြသည်။ ခေါင်းဆောင်သည် ဝန်ထမ်းအင်အားကို သိရှိသင့်သည်။ ဝန်ထမ်း တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဆိုင်ရာမှတ်တမ်းများကိုလည်း လေ့လာပြုစုထားသင့်သည်။ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးချင်း၏ မှတ်တမ်းကို သိရှိထားခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းတွင် လိုအပ်သလို ရွှေ့ပြောင်းတာဝန်ပေးအပ်နိုင်သည့် အကျိုးကို ရရှိနိုင်သည်။ ဝန်ထမ်းမှတ်တမ်းတွင် ထည့်သွင်းရေးမှတ်ထားချက်များ မှန်ကန်ရန် လည်း အစဉ်ကြီးကြပ်နေသင့်သည်။



(၃) ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေ၊ လက်စွဲ၊ ညွှန်ကြားချက်များ

အဖွဲ့အစည်းသည် လိုအပ်ချက်အရ ဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်းပြီး ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်ပါက ခေါင်းဆောင် သည် မိမိခေါင်းဆောင်ရမည့်အဖွဲ့၏ ဥပဒေနှင့် ထိုဥပဒေကို အကောင်အထည်ဖော်ရမည့် နည်းဥပဒေကို ကြေညာစွာ လေ့လာရမည်ဖြစ် သည်။ ထိုသို့လေ့လာခြင်းဖြင့် အစုအဖွဲ့၏လုပ်ငန်း ကို ဆောင်ရွက်ရာ၌ ရည်မှန်းချက်ကို ကောင်းစွာ နားလည်ပြီး မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်နားလည်နိုင်ပေသည်။

ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်ပါ ပြစ်မှု ပြစ်ဒဏ်များ၊ ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်များကို နားလည်လာမည်ဖြစ်သည်။ ပုဂ္ဂလိကဆန်သော တစ်ဖက်ပိတ်လမ်းကြောင်းကို ရှောင်လွှဲနိုင်မည်သာ ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ အဖွဲ့ အစည်း အောင်မြင်ရာလမ်းကြောင်းအတွက် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသော လက်စွဲ၊ အမိန့်၊ ညွှန်ကြားချက်များကိုလည်း ကိုးကားဆောင်ရွက်ရန် ရယူထားသင့်သည်။ ဤအရာအားလုံးသည် ခေါင်းဆောင်ကို ကောင်းစွာ လမ်းပြပေးသော အလင်းရောင်အဖြစ် အထောက်အကူ ပြုလာပါ လိမ့်မည်။

(၄) အစီရင်ခံစာများကိုဖတ်ရှုခြင်း

လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းများသည် မိမိတို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များကို အထက်အဖွဲ့ အစည်း အဆင့်ဆင့်သို့ တင်ပြလေ့ရှိကြသည်။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက် အစီရင်ခံစာများကို နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ်၊ လစဉ်၊ သုံးလပတ်၊ ခြောက်လပတ်၊ ဘဏ္ဍာနှစ်အလိုက် အစီရင်ခံစာဟူ၍ သတ်မှတ်၊ ပြုစု၊ အစီရင်ခံ တင်ပြလေ့ရှိသည်။ ခေါင်းဆောင် သည် ထိုအစီရင်ခံစာများကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် နှစ်စဉ် ပုံမှန်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်း၊ အထူးကိစ္စအဖြစ် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းတို့ကို သိရှိလေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အစုအဖွဲ့၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများ၊ အောင်မြင်မှု၊ ဆုံးရှုံးမှု၊ တိုးတက်မှု၊ ကျဆုံးမှုများကို အစီရင်ခံစာက သက်သေပြလျက်ရှိသည်။ ခေါင်းဆောင်သည် မိမိ ခေါင်းဆောင်ရမည့် အဖွဲ့အစည်းအကြောင်းကို ကောင်းစွာသိရှိနိုင်ရန် ယင်းအဖွဲ့အစည်း၏ အစီရင်ခံစာများကို ဖတ်ရှုလေ့လာထားသင့်သည်။ ကောက်နုတ်ရယူထားအပ်သည်။

**(၅) ဘဏ္ဍာရေး**

လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း၏ လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ငွေကြေးလိုအပ်သည်ကို ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအနေနှင့် သိထားပြီးဖြစ်မည်။ ဖွဲ့စည်းပုံဇယားအရ ငွေကြေးကိုင်တွယ်သုံးစွဲသူကို သတ်မှတ်ထားပြီးဖြစ်သည်။ ထိုသူ၏ တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများကိုလည်း ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ပြီးဖြစ်သည်။ ငွေကြေးဘဏ္ဍာရေးတာဝန်မှာ ကြီးမားပြီး ငွေကြေးကိုင်တွယ်သုံးစွဲသူမှာလည်း အမှားကို လွယ်ကူစွာကျူးလွန်တတ်ကြောင်း ခေါင်းဆောင်က သိထားရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ခေါင်းဆောင်မှု အတတ်ပညာဖြင့် ဘဏ္ဍာရေးကဏ္ဍကို ထိန်းညှိသင့်သည်။

ရေရှည်မျှော်မှန်းချက်အရ တည်ဆောက် အကောင်အထည်ဖော်မည့် လုပ်ငန်းများအတွက် နှစ်အလိုက် ဘဏ္ဍာရေးလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရေး၊ တောင်းခံရယူနိုင်ရေးကို ကြံဆနေသင့်သည်။ မဟာဗျူဟာစီမံကိန်းအရ နည်းဗျူဟာအရ လိုအပ်သောဘဏ္ဍာရေးကို တွက်ချက်သင့်သည်။ အလေအလွင့်၊ အဆုံးအရှုံး၊ အပျောက်အရှ နည်းနိုင်သမျှ နည်းခြင်းသည် ခေါင်းဆောင် လုပ်သူ၏ ဘဏ္ဍာရေးကျွမ်းကျင်မှုပင်ဖြစ်သဖြင့် ခေါင်းဆောင်သည် ငွေကြေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကိုလည်း ရယူသိမ်းဆည်းထားသင့်သည်။

**(က) ငွေစာရင်း**

မိမိလုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း၏ ဆောင်ရွက်မှု မှန်သမျှ အောင်မြင်မှု၊ ကျဆုံးမှုတို့ကို ငွေစာရင်း၏ ကိန်းဂဏန်းများက ပြောပြတတ်ကြောင်း ခေါင်းဆောင်သည် သိရှိထားရမည်။ ငွေစာရင်းကို အခြေခံ၍ မိမိဦးဆောင်သည့် လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း၏ ကြီးပွားတိုးတက်ရေးကို စီမံခန့်ခွဲရေးရှုထောင့်မှနေ၍ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

**(ခ) လုပ်ငန်းစစ်ဆေးခြင်း**

ခေါင်းဆောင်သည် အဖွဲ့အစည်းလုပ်ငန်း၏ တိုးတက်မှု၊ ဆုတ်ယုတ်မှုတို့ကို သိရှိနိုင်ရန်နှင့် ငွေကြေးသုံးစွဲမှုသည် သတ်မှတ်ထားသည့် ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများနှင့် ညီညွတ်မှုရှိ၊ မရှိ ထိန်းညှိနိုင်ရန် လုပ်ငန်းစစ်ဆေးခြင်းကိစ္စကို တွန်းအားပေးဆောင်ရွက်သင့်သည်။ လုပ်ငန်းစစ်ဆေးရေးအဖွဲ့၏ သုံးသပ်ချက်၊ အကြံပြုချက်များ၊ ထောက်ညွှန်ပြချက်များကို အလေးထား၍ ပြုပြင်သင့်ကြောင်း ခေါင်းဆောင်သည် နားလည်နေရမည်ဖြစ်သည်။

**(င) ပစ္စည်းများ**

ခေါင်းဆောင်သည် မိမိဦးဆောင်ရသည့် လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းပိုင် ပစ္စည်းများကို ထိန်းသိမ်းရေးမှာ အလွန်အရေးကြီးသည်။ ပစ္စည်းကို ကိုယ်တိုင်ထိန်းသိမ်းခြင်းထက် ပစ္စည်း၏စာရင်းကို ထိန်းသိမ်းခြင်းက ပို၍အရာရောက်သည်။ ပစ္စည်းစာရင်းကို ပုံသေစာရင်း၊ ထုတ်လုပ်နေသည့်ပစ္စည်း၊ အခြားပစ္စည်းဟူ၍ ခေါင်းဆောင်၏သတ်မှတ်ချက်အရ ကောက်ယူနိုင်သည်။ မြေ၊ အဆောက်အအုံများ၊ စက်ကိရိယာများ၊ ပရိဘောဂ၊ မော်တော်ယာဉ်စသည့် ပုံသေပစ္စည်းသည် မျက်မြင်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းက ပုံမှန်၊ အထူးထုတ်လုပ်လျက်ရှိသည့် ကုန်ချောပစ္စည်းများ၊ ထိုပစ္စည်းများ အခြေခံရာ ကုန်ကြမ်းများ စသည့် ထုတ်လုပ်နေသည့် ပစ္စည်းစာရင်းများသည်လည်း လုပ်ငန်း၏ အမြတ်-အရှုံးကို ဖော်ပြနေသဖြင့် ထိန်းသိမ်းသင့်သည်။ ထို့ပြင် ငွေသားများ၊ ဘဏ်လက်ကျန်၊ ချက်လက်မှတ်၊ ရရန်၊ ပေးရန်ရှိ စာရင်းများကိုလည်း ဖော်ပြခဲ့သော စာရင်းများနည်းတူ တိကျစွာ ပြုစုထားရေးမှာ လွန်စွာပင်

အရေးကြီးသည်။ လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း၏ ပိုင်ဆိုင်မှု အခြေအနေကို ပြဆိုသော ပစ္စည်းစာရင်းသည် ခေါင်းဆောင်အတွက် အရေးကြီးသည်။

(က) ပစ္စည်းများကို နေရာချထားမှု

ပစ္စည်းများကို စာရင်းပြုစုသိမ်းဆည်းထား သည့်နည်းတူ ပစ္စည်းများကို နေရာချထားမှု၊ ထားသို့မူများကိုလည်း ကြည့်ရှုသင့်သည်။ ပစ္စည်း များကို နေရာချထားရာ၌ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား၊ ရာသီဥတု တို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းတွက်ချက်သင့်သည်။ ယခုနေရာချထားမှု များသည် နောင်ကာလ အောင်မြင်မှုများနှင့်အတူ လိုက်ပါစီးမျောနိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ ကြိုတင်ကြံဆရန် ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းအောင်မြင်တိုးတက်ရေး အတွက် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးကို ဆောင်ရွက်ရာ၌ နေရာထိုင်ခင်းချထားမှုများကိုလည်း အာရုံစိုက် သင့်သည်။ နေရာချထားမှုသည် လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပုံ၊ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်၊ စီးဆင်း ဆက်သွယ်မှုများ အဆင်ပြေ၊ မပြေ စသည်တို့ကို ပြောပြနေတတ်သည်။ ခေါင်းဆောင်သည် ပြုပြင် ပြောင်းလဲမှုကို စိတ်ဝင်စားပါက နေရာချထားမှုကို ဇယားတစ်ချပ်၊ စာရွက်တစ်ရွက်နှင့် ဆောင်ရွက် နိုင်ကြောင်း သိရှိသင့်သည်။

တင်ပြခဲ့သည်များမှာ ခေါင်းဆောင်လုပ်မည့် သူ၏ အိတ်ထဲသို့ ထည့်သင့်သည့်အကြောင်းအရာ များပင် ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းသဘောသဘာဝ၊ အခေါ်အဝေါ်သာ လွဲချော်နိုင်သော်လည်း အခြေခံ ကား အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ထူးခြားသော လုပ်ငန်း အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါက အခြားအချက်အလက်များ လိုကောင်း လိုလာနိုင်ပေမည်။ လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း သို့ ခေါင်းဆောင်အဖြစ် သွားရောက်တာဝန်ယူရ မည့်သူသည် လိုအပ်ချက်များကို လေ့လာစုဆောင်း ပြုစုကာ မိမိ၏ ခေါင်းဆောင်မှု၊ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲမှု၊

စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုတို့ဖြင့် လုပ်ငန်းကို အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် ရေခဲမြေခံကောင်းများဟု နှလုံးသွင်းသင့်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ရည်မှန်းသည်က တစ်နေရာ၊ ရောက်သွားသည်က တခြား ဟူသည့် ကံတရား၏ လှည့်ကွက်ကိုလည်း ခေါင်းဆောင်လုပ်သူသည် ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားသင့်သည်။ စီမံခန့်ခွဲသူ၏ စီမံခန့်ခွဲခွင့်အရ ဖြစ်တည်လာရသောနေရာသည် ကံကိုသာ ယိုးမယ်ဖွဲ့ အပြစ်ပုံချ စိတ်ဖြေအပ်သည် လည်း ရှိတတ်သည်ကို ခေါင်းဆောင်က နားလည် ပေးရမည်။ ထိုနေရာသို့ရောက်လာသော ခေါင်းဆောင် သည် အနေစိမ်းလွန်းသည်လည်း ရှိမည်။

ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းအကြောင်း ဘာကို သိထားသင့်ပါသနည်း။ ဘာကို သိလိုပါသနည်း။ မည်သည့်အချက်အလက်များသည် ခေါင်းဆောင်ကို အထောက်အကူပြုစေပါမည်နည်း ဟူသော စိတ်ပျက် ဖွယ် မေးခွန်းများဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ မေးနေမည့်အစား မိမိရောက်သည့်နေရာသည် ဘယ်လို ပေါ်ပေါက် လာပါသနည်း။ ဘယ်လိုတည်ဆောက်ထားပါသနည်း။ ဘာတွေလုပ်လို့ ဘယ်သူတွေက ဘယ်လိုလုပ်နေကြ ပါသနည်း။ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်တွေက ဘယ်သို့ နည်း။ အရင်က ဘာတွေလုပ်၊ ဘာတွေ ထုတ်ကြ သနည်း။ ငွေကြေးတွေ၊ ပစ္စည်းတွေ၊ လူတွေ လုံခြုံမှု ရှိသလား။ မိမိရောက်သည့် အချိန် ပစ္စည်း လက်ကျန်၊ ငွေလက်ကျန်၊ နောက်ထပ် မိမိ ဘာကို သိလို၊ သိသင့်၊ သိအပ်ပါသေးသနည်းဟု ထပ်ခါ ထပ်ခါ စဉ်းစားပြီး မိမိအောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်ဟူသည့် စိတ်ဖြင့် ခေါင်းဆောင် နေရာကို ရဲဝံ့စွာ ရယူလိုက်ပါ။ မိမိဘဝ ရလာသည် များကို အိတ်တစ်လုံးဖြင့် စုဆောင်းကာ ပြန်လည် မျှဝေပါဟု တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။

ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)

# ကြည်နူးဖွယ်ရာ ဥယျာဉ်သာ

ကျော်ရှင်း



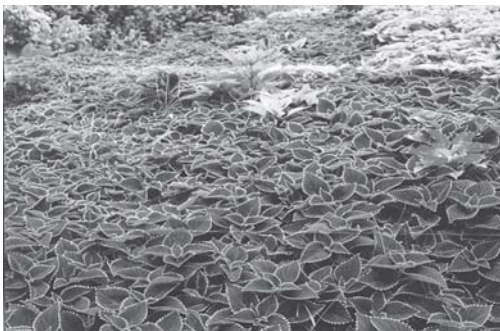
ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ချင်းမိုင်မြို့ရှိ မိဖုရားကြီး သီရိခေတ်၏ ရုက္ခဗေဒဥယျာဉ်တော်ကို စတင် တည်ထောင်ခဲ့ပုံနှင့် ဥယျာဉ်တော်တွင် ကြည်နူးဖွယ်ရာ အလှအပများ၊ လေ့လာမှတ်သားစရာ ဗဟုသုတများနှင့် သစ်ပင်ပန်းမန်များ အမျိုးအစား စုံလင်ပုံတို့ကို စိတ်ဝင်စားဖွယ် ရေးသားထားသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ချင်းမိုင်မြို့၏ ဆင်ခြေဖုံးဒေသတွင် ရုက္ခဗေဒဥယျာဉ်တစ်ခုရှိရာ ထိုဥယျာဉ် တည်ထောင်ထားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကြွယ်ဝလှသော အမျိုးအမည် စုံလင်လှသည့် အပင်များကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။



၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွင် ချင်းမိုင်ကို ဥတ္တရနင်းဆီ ဟု လူအများက တင်စားပြောဆိုကြသည်။ ထိုသို့ တင်စားခေါ်ဝေါ်မှုကို ယနေ့ခေတ်တွင် များစွာ အသုံးမပြုကြတော့ပေ။ သို့သော် သတ္တလောကကြီး ၏ သဘာဝဆွဲဆောင်မှုများ အထူးသဖြင့် သစ်ပင်ပန်းမန်တို့သည် ချင်းမိုင်အနီးဝန်းကျင်၏ ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသောအရာတွင် များစွာ ပါဝင်နေဆဲ ဖြစ်သည်။ ပန်းပွဲတော်များကိုလည်း ဖေဖော်ဝါရီလ၏ ပထမ သီတင်းပတ်များအတွင်း နှစ်စဉ်ကျင်းပလေ့ရှိကြသည်။

ချင်းမိုင်ဒေသ၏ ဆွဲဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သော ပွင့်ချပ်များ ရေပေါ်မျောနေပုံ အလှအပပြိုင်ပွဲများ နှင့် ရှားပါးသော အဖိုးတန်သစ်ပင်မျိုးစုံ ပြသသည့် ပွဲတော်များကလည်း ရှိနေသည်။ ထို့ပြင် တော်ဝင် မိသားစု၏ ပရာတန်မံ နက်ဖူဖင်အမည်ရှိ ဆောင်းရာသီ နန်းတော်ဥယျာဉ်သည်လည်း အခြားသော ရိုးရာသဘာဝ အလှမြင်ကွင်းအဖြစ် မြို့တော်အပြင်ဘက်တွင် ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ သဘာဝအလှကို ချစ်ခင်နှစ်သက်သူများနှင့် ရုက္ခဗေဒပညာရှင်များကို အဆွဲဆောင်နိုင်ဆုံး နေရာမှာ မိဖုရားကြီး သီရိခေတ်၏ ရုက္ခဗေဒ ဥယျာဉ်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုဥယျာဉ်သည် ချင်းမိုင် ပန်းပွဲတော်နှင့် တော်ဝင်အသင်းတော်၏ ဖူဖင် နန်းတော်တို့ကို တွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။



ချင်းမိုင်ဒေသ မေရင်ခရိုင်တွင်ရှိသော မိဖုရားကြီး သီရိခေတ်၏ ရုက္ခဗေဒဥယျာဉ်သည် မြေဧရိယာ ဟက်တာ ၁၀၀၀ (၂၄၇၀ ဧက) ကျယ်ဝန်းသည်။ အလွန်ရှားပါးပြီး တန်ဖိုးထား ရသည့် ပန်းမျိုးစုံနှင့်တကွ အသေးစိတ် သုတေသန ပြုထားသော အချက်အလက်များနှင့် အသုံး အဆောင်များ စုံလင်စွာ ရှိနေသည်။

ဤဥယျာဉ်သည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ စံနှုန်း များနှင့်ညီသော ထိုင်းနိုင်ငံရှိ တစ်ခုတည်းသော ပထမဦးဆုံး တည်ထောင်ထားသည့် ရုက္ခဗေဒ ဥယျာဉ်ဖြစ်သည်။ ဘုရင့်နိုင်ငံတော်တွင် ကျယ်ပြန့် စွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိအောင် တော်ဝင်မိသားစု အမည်ပါသော အခေါ်အဝေါ်ကို သမုတ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် တည်ဆဲ လုပ်ဆောင် ဆဲ တာဝန်ယူမှုတစ်ခုဖြစ်သည့် နိုင်ငံတော်၏ သဘာဝအမွေအနှစ်ကို ထိန်းသိမ်းရန်လည်း ပေါ်လွင်စေသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ၏ သဘာဝသစ်တောများ ထိန်းသိမ်းရေး အရေးပါပုံကို တော်ဝင်မိသားစုထက် မည်သူမျှ အထူးသတိထားမိကြမည်မဟုတ်ပေ။ ရာစုနှစ်ဝက်နီးပါးမျှ ကြာမြင့်သည့်ကာလအတွင်း ဘုရင်ဘူမိဘော အဒူလျာဒက်ချ်နှင့် မိဖုရားကြီး သီရိခေတ်တို့သည် နိုင်ငံအတွင်း တစ်နံတစ်လျား ခရီးသွားခဲ့ကြသည်။ မြောက်ပိုင်းတောင်ကုန်းဒေသ တောင်ရိုးနယ်ရှိ ကျေးရွာများမှသည် တောင်ဘက် ရေလုပ်ငန်းဖြင့် အသက်မွေးကြသူများနေရာအထိ ခရီးဆန်ခဲ့ကြသည်။ ထိုကာလတွင် တော်ဝင်ဘုရင် နှင့် မိဖုရားတို့သည် မူလသစ်တောများ ဆုတ်ယုတ် လျော့ပါးသွားခဲ့ခြင်းနှင့် တစ်ချိန်က လွန်စွာ ပေါများ ကြွယ်ဝလှသော သစ်ပင်နှင့် သက်ရှိတိရစ္ဆာန် လောကကြီး ဆုတ်ယုတ်သွားခဲ့ပုံကို ဝမ်းနည်းစွာ မြင်တွေ့ခဲ့ကြရသည်။

ထိုသို့ မြင်ခြင်းကြောင့် မိဖုရားကြီးသည် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနှင့် သဘာဝအရင်းအမြစ် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဦးစီးဦးရွက်ပြုရန် တွန်းအားပေးတော့သည်။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရန်ပုံငွေအဖွဲ့၊ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သော ဗြိတိန်နိုင်ငံ အိမ်ရှေ့မင်းသား ဖိလစ်ကို ဂုဏ်ပြုညစာစားပွဲတွင် မိဖုရားကြီးသီရိခေတ်က “ကျွန်မတို့ မျိုးဆက်ဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ သစ်တောနဲ့ တောရိုင်းသတ္တဝါများကို ပျက်စီးစေတဲ့သူများလို့ သမိုင်းမှတ်တမ်း အတင်မခံနိုင်ပါ။ ထိုအရာများဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အမွေခံပစ္စည်းများရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ထိုအရာများဟာ ဒီဒေသပိုင်ပစ္စည်းများဖြစ်တဲ့ အတွက် ကျွန်မတို့ကဲ့သို့ပင် ရပ်တည်ရှင်သန်ကြရမှာပါ။ ကျွန်မအနေနဲ့ ကျွန်မတို့ဘိုးဘွားထံမှ ရခဲ့တဲ့ လှပတဲ့ကမ္ဘာမြေကို ကာကွယ်ရန် ဆန္ဒသဘောထားကို ရှင်တို့လည်း လက်ခံပြီး မျှဝေတာဝန်ယူလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ကာကွယ်ခြင်းဟာ ကျွန်မတို့အတွက်သာ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်မတို့ကလေးတွေနဲ့ ကလေးတွေက မွေးဖွားလာမယ့် ကလေးတွေအတွက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်” ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

မိဖုရားကြီးသည် များလှစွာသော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး အဖွဲ့အစည်းများကို အားပေးကူညီမှု ပြုခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံ တောရိုင်းလောက ရန်ပုံငွေ (Wildlife Fund of Thailand- WFT) နှင့် တောရိုင်းလောက ထိန်းသိမ်းရေးအသင်း (Association for the Conservation of Wildlife- ACW) တို့ ဖြစ်သည်။ မိဖုရားကြီးက ထိုအဖွဲ့အစည်းများမှတစ်ဆင့် သဘာဝတောများ ထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့ကို သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် သတိပြုကာကွယ်ရန် တိုက်တွန်းခဲ့သည်။

ထို့ပြင် မိဖုရားကြီးသည် များလှစွာသော ထိန်းသိမ်းရေး စီမံကိန်းများ၊ ဘုရင့်နိုင်ငံတော်တွင် ကျန်ရှိနေသော သစ်တောများ ကာကွယ်ရေး၊ ခြိမ်းခြောက်ခံနေရသော တောရိုင်းသက်ရှိလောကကြီး ကာကွယ်ရေးတို့ကို အစဉ်သတိပေးခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်ပါဝင် လှုပ်ရှားခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ချင်းမိုင်ရှိ မိဖုရားကြီး သီရိခေတ်၏ ရုက္ခဗေဒဥယျာဉ်သည် မိဖုရားကြီး ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ မနားမနေ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်းမှ တိုက်ရိုက်ထွက်ပေါ်လာသော အကျိုးရလဒ်ဖြစ်သည်။

မိဖုရားကြီး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို တုံ့ပြန်သော ထိုင်းပြည်သူတိုင်းကို ကျေးဇူးဆပ်သည့်အနေဖြင့် အစိုးရသည် ရုက္ခဗေဒဥယျာဉ် အဖွဲ့အစည်းကို တည်ထောင်ခဲ့သည်။ မိဖုရားကြီး၏ နှစ် ၆၀ ပြည့်မွေးနေ့ကို ဂုဏ်ပြုသည့်အနေဖြင့် ၁၉၉၂ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့သည်။

အဖွဲ့အစည်းကြီး၏ ရည်မှန်းချက်မှာ ပျောက်ကွယ်လုနီးပါး အန္တရာယ်ရှိနေသော အပင်များကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့်အတူ ထိုင်းနိုင်ငံ ရင်းမြစ်ဖြစ်သော သစ်ပင်ပန်းမန်များကို စုဆောင်းခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် လေ့လာခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အချို့သော သစ်ပင်မျိုးစိတ်တို့မှာ မျိုးတုံးရန် ခြိမ်းခြောက်ခံနေရသည်။ အချို့မှာ အသေအချာ မလေ့လာရသေးကြောင်း သိရန်လိုသည်။ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်းကို ပညာပေးရေးနှင့် လေ့လာရေးပစ္စည်းများပါ တွဲဖက်၍ သိထားရန်လိုကြောင်း ပြောပြသည်။ ထိုသို့ စုဆောင်းထိန်းသိမ်းလေ့လာခြင်းမှတစ်ဆင့် ဘုရင့်နိုင်ငံတော်အတွင်းရှိ သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို တန်ဖိုးထားသင့်ကြောင်း ဗဟုသုတများ ရလာမည်ဖြစ်သည်။

ဥယျာဉ်မြေနေရာကို Doi Pui-Suthep အမျိုးသားဥယျာဉ်အနီးတွင် ရွေးချယ်ခဲ့ခြင်းမှာ မြေဩဇာကောင်းမွန်ခြင်း၊ ရေချိုရေသန့်ရရှိခြင်း တို့အပြင် ထိုနေရာ၏ အမျိုးမျိုးသော မြေပြင် နိမ့်မြင့် အနေအထားဖြစ်သည့် တောင်ကုန်းမြေပြန့် ရောစပ်မှုကို လိုသလိုခွဲခြားသုံးစွဲရန် ဖြစ်သည်။ များလှစွာသော ပြည်ပနိုင်ငံများမှ ကျွမ်းကျင်သူ များ၊ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဗြိတိန်၊ ဥရောပ၊ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု၊ ဩစတြေးလျ၊ ဂျပန်စသော နိုင်ငံများရှိ ရုက္ခဗေဒဥယျာဉ်များမှ ပါရဂူများကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး မြေနေရာဒေသကို ကြည့်ရှုလေ့လာစေခဲ့ရာ သင့်လျော်သော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာစံနှုန်းနှင့် ကိုက်ညီသော ရုက္ခဗေဒဥယျာဉ်တစ်ခု တည်ထောင်သင့်ကြောင်း သဘောတူ မှတ်ချက်ပြုခဲ့ကြသည်။

၁၉၉၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတွင် နိုင်ငံတော် အစိုးရ၏ ဘဏ္ဍာရေးအထောက်အပံ့ဖြင့် ပထမ ဦးဆုံး စတင်စိုက်ပျိုးခဲ့သည်။ မိဖုရားကြီး သီရိခေတ် ကလည်း တရားဝင်အမည်ကို အသုံးပြုခွင့်ပေးခဲ့ သည်။ အခြားအခြားသော တော်ဝင်စီမံကိန်းများ ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့်အတူ ဤဖွံ့ဖြိုးမှုသည် စီမံချက်တစ်ခုဖြစ်လာကာ အလုပ်အကိုင်သစ်များ ဖန်တီးပေးသလို ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ကျေးလက်ဒေသ နေ ပြည်သူများကို ဝင်ငွေတိုးလာအောင် ကူညီ သကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်။

ယနေ့တွင် မူ ဖူးပွင့် ဝေဆာနေသည့် ဥယျာဉ်တော်တို့သည် ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် အလည်အပတ်ခရီးသွားများကို ဆွဲဆောင်လျက်ရှိသည်။ သိပ္ပံရေးရာအထွေထွေနှင့် သာမန်အလှအပသဘာဝကို ရောစပ်မွှေနှောက် ခြင်းဖြင့် များလှစွာသော စိတ်လှုပ်ရှားစရာများကို တွေ့လာနိုင်သည်။

များလှစွာသော ဧည့်သည်များကို အထူး ဆွဲဆောင်နေသည်မှာ ထိုင်းသစ်ခွပျိုးဥယျာဉ် ဖြစ်သည်။ ဥယျာဉ်တွင် သစ်ခွမျိုးစိတ် ၃၅၀ ခန့် ရှိရာ မျိုးစိတ်များမှာ ရှားပါးသည်။ ထိုင်းအမည်၊ အင်္ဂလိပ်အမည်များ ရေးထိုးထားပြီး စိတ်ဝင်စား ဖွယ် ခင်းကျင်းပြသထားသည်။ စာတန်းများတွင် အမည်သာမဟုတ်၊ သွင်ပြင်လက္ခဏာကိုပါ ရေးသားထားသည်။ သစ်ခွမျိုးများကို အသေးစိတ် လေ့လာရင်း တန်ဖိုးထားရမုန်း သိစေလို၍ ဖြစ်သည်။ ဧည့်သည်များအနေဖြင့် သဘာဝ အလှအပအပြင် ဆေးဖက်ဝင် ခေါင်းကိုက်ပျောက် ဆေး၊ အင်းဆက်ပိုးမွှား ကိုက်ခံရမှု ပျောက်ကင်း ဆေးနှင့် အခြားသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ ရစေပြန်သည်။

မှန်လုံအိမ်အတွင်းရှိ သစ်ခွနှင့် အပင်မျိုးစုံတို့ ကို လေ့လာခြင်းဖြင့်လည်း ဗဟုသုတများ ရနိုင် သည်။ ခေတ်မီပုံစံ တည်ဆောက်ထားသော အလှပြမှန်လုံဗီရိများ၊ ခင်းကျင်းပြသထားသော သစ်ပင်၊ ပန်းမန်များ၊ သစ်တောထဲမှရသော ကြာပန်းမျိုးစုံ၊ ရေပျော် ရေပေါက်ပင်များ၊ ရှားစောင်းမျိုးနွယ်များ၊ ချရင်ကောက်ပင်များ၊ အမျိုးအစား ကြွယ်ဝလှသော သစ်ပင်ပန်းပင် မျိုးစုံကို ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်က တအံ့တဩ အနီးကပ် ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်သည်။

ရုက္ခဗေဒဥယျာဉ်တွင် သိပ္ပံဆိုင်ရာ Sanga Sabhasri Research and Development Complex ဟူသော ဌာနရှိသည်။ သုတေသနလုပ်ဆောင် သော အဆောက်အအုံတစ်ခု ပါဝင်သည်။ သဘာဝ သိပ္ပံပြတိုက်နှင့် သစ်ပင်ပန်းပင်တိုင်းကို အခြောက် ပစ္စည်းပြတိုက် ရှိသည်။ ဤအခြောက်ပစ္စည်း ပြတိုက်မှာ အမြဲတမ်း စုဆောင်းပြီး တိုးတက် လုပ်ဆောင်နေသော သစ်ပင်ပန်းမန် နမူနာ

အစစ်၏ အခြောက်များဖြစ်သည်။ များပြားလှစွာ သော ထိုပစ္စည်း (နမူနာ) များကို အပူအအေး ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သော ဗီရိုများတွင် ထည့်သွင်း ပြသထားသည်။

အရှေ့တောင်အာရှတွင်  
အံ့ဩစရာ အလှအပများနှင့်  
အသိအမှတ်ပြုစရာအနေဖြင့်  
ရုက္ခဗေဒ သုတေသနဆိုင်ရာ  
အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ  
အဓိက စုံလင်လှသည့်  
မိဖုရားကြီးသီရိခေတ်၏  
ရုက္ခဗေဒဥယျာဉ်သည်  
ချင်းမိုင်မြို့တော်၏  
အဆွဲဆောင်နိုင်ဆုံး  
နေရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။

မူလက နမူနာပစ္စည်းများမှာ ထိုင်းနိုင်ငံ မြောက်ပိုင်းမှသာ ပိုများသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ထိုင်းနိုင်ငံအနှံ့အပြားမှ စုဆောင်းရရှိမှုများကိုပါ ပြသခဲ့သည်။ သစ်ပင်ပန်းပင်တို့၏ သွင်ပြင်နှင့် စရိုက်လက္ခဏာများကို အသေးစိတ်ရုပ်ပြစာအုပ် (Catalogue) များ၊ ကွန်ပျူတာ ကိန်းဂဏန်းများနှင့် အတူ စုစည်းတင်ပြထားသည်။ ထို့ပြင် အခြား များလှစွာသော သီးခြားသုတေသန စီမံချက်များပါ

ဆောင်ရွက်သည်။ ဘုရင်မကြီး၏ အကြံပြုချက် တစ်ခုဖြစ်သော ပိုးစုန်းကြူး မျိုးကွဲနှင့် ဂေဟစနစ် လေ့လာမှုတစ်ခုလည်း ပါဝင်သည်။

ဥယျာဉ်အတွင်း လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အလှအပ များကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ ပန်းရနံ့ရှူခြင်း၊ သဘာဝ၏ အမျိုးစုံလှသော မျိုးစေ့မျိုးကွဲများကို တွေ့မြင် ရခြင်းဖြင့် သီရိခေတ် ပန်းဥယျာဉ်မှာ စိတ်ဝင်စား စရာ အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်သည်။ မြေပြင် နိမ့်မြင့်အလိုက် ပြုပြင်စိုက်ပျိုးထားခြင်း၊ သဘာဝ အတိုင်း အတက်အဆင်း၊ အကွေ့အကောက်၊ နွယ်တက်၊ တွယ်တက်ပင်များနှင့် ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ သီးသန့်စိုက်ထားခြင်းတို့မှာ လေ့လာ၍ပင် မကုန်နိုင်ပေ။

အရှေ့တောင်အာရှတွင် အံ့ဩစရာ အလှအပများနှင့် အသိအမှတ်ပြုစရာအနေဖြင့် ရုက္ခဗေဒ သုတေသနဆိုင်ရာ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများ အဓိက စုံလင်လှသည့် မိဖုရားကြီး သီရိခေတ်၏ ရုက္ခဗေဒဥယျာဉ်သည် ချင်းမိုင် မြို့တော်၏ အဆွဲဆောင်နိုင်ဆုံး နေရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ထိုနေရာသည် လူသားများ အပန်းဖြေရန်၊ သင်ယူလေ့လာရန် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ထိုနေရာသည် မရေမတွက်နိုင်သော၊ အမြဲတမ်း တန်ဖိုးရှိနေသော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် အလွန်အရေးပါသော ကျွန်ုပ်တို့၏ ထိန်းသိမ်းရေးစိတ်ဓာတ်နှင့် သတိပြုစရာတို့ကို တိုးပွားစေနိုင်သည့် နေရာတစ်ခု လည်း ဖြစ်သည်။

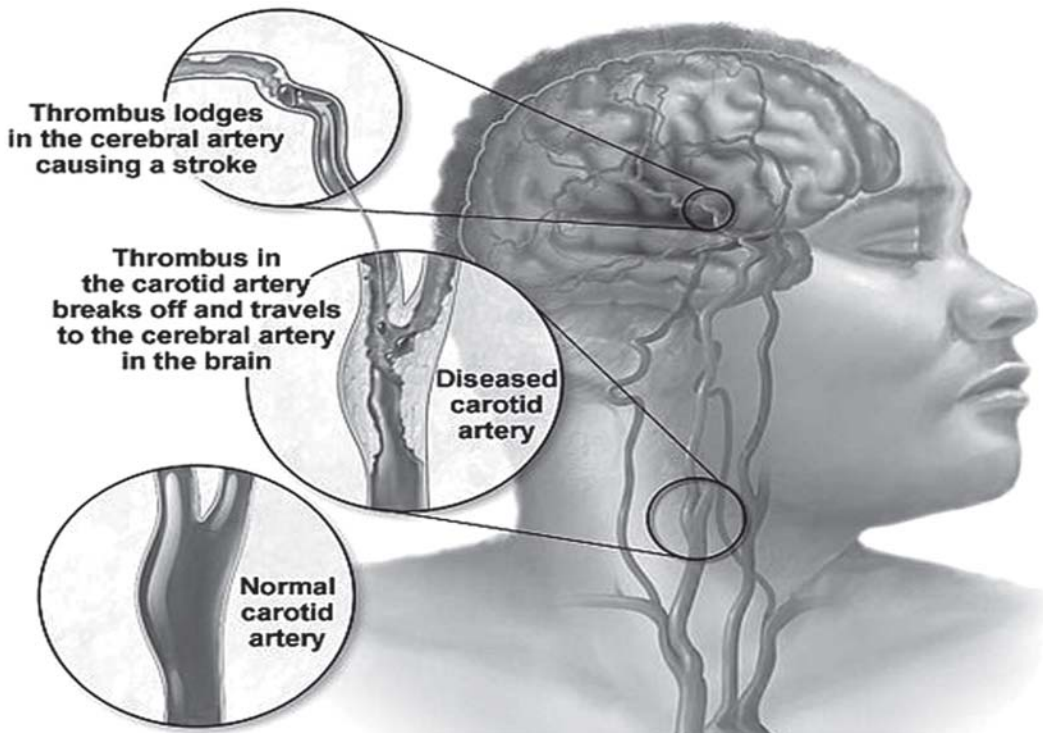
ကျော်ရှင်း

Ref: Garden of delights  
By Anthony Windsor  
Sawasdee, Dec, 2004.



## လေဖြတ်မှု အငယ်စား

တက္ကသိုလ်မိုးမြင့်



မျိုးရိုးဗီဇအရ သွေးပျစ်ခဲရောဂါရှိသူများသည် သွေးကြောပိတ်ဆို့မှု လေဖြတ်ဝေဒနာ အငယ်စားကို ခံစားရနိုင်ကြောင်း၊ TIA ရောဂါနှင့် နှလုံးတိုက်ခိုက်မှုရောဂါအကြား ဝေဒနာလက္ခဏာ ကွာခြားချက်များရှိကြောင်း ရေးသားထားသည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် ဆမ်သည် နေအိမ်သို့ ကိုယ်တိုင်ကားမောင်းလာစဉ် လက်ကိုင်ဘီးကို ကိုင်ထားသော သူ၏ဘယ်လက်သည် ပြုတ်ကျ၍ အားအင်မဲ့သော လက်မောင်းသည် ထိန်းမထား နိုင်တော့ပေ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဘယ်ဘက်မျက်စိ အမြင်အာရုံသည်လည်း ကွယ်သွားခဲ့၏။

“ရုတ်တရက် ကျွန်တော့်မှတ်ဉာဏ်တွေ ချို့ယွင်းလာတယ်။ ဘယ်ကို ဦးတည်သွားနေ တာကိုလည်း အမှတ်မရတော့ဘူး။ ထိတ်လန့် လာမိတယ်။ ကားကို လမ်းဘေးထိုးရပ်ပြီး မိနစ် အနည်းငယ် အနားယူခဲ့ရတယ်။ နောက်မှ မူလ အခြေအနေအတိုင်း ပြန်ဖြစ်ခဲ့တယ်”

ဆမ်သည် ဆရာဝန်တစ်ဦးထံ သွားရောက် ပြသခဲ့ရ၏။ သူ၏ဝေဒနာကို သွေးကြောပိတ်ဆို့မှု လေဖြတ်ဝေဒနာ အငယ်စား (Transient Ischemic Attack-TIA) ဖြစ်ကြောင်း ဆရာဝန်က ရှင်းပြသည်။

TIA ခေါ် ပြင်းထန်သည့်ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ် ခြင်းကြောင့် လေဖြတ်မှု၊ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရမှု ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန် အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း ဆရာဝန်က ပြောပြခဲ့သည်။

“ဒီလို နှလုံးတိုက်ခိုက်မှု ခံစားရရင် အလျင် အမြန် ဆေးကုသခံယူဖို့ အရေးကြီးပါတယ်” ဟု ဆမ်က သတိပေးသည်။

အက်ဆန်တာဆေးရုံ၏ အာရုံကြော ကုသရေး အတိုင်ပင်ခံပညာရှင် ဒေါက်တာ ရေးဟာနာ အဗ္ဗဒူဒါလစ်က “TIA ရောဂါဆိုတာ သွေးကြောကို သွေးခဲပိတ်ဆို့လို့ဖြစ်ရတဲ့ ရောဂါအငယ်စားပါ။ လေဖြတ်တယ်ဆိုတဲ့ Stroke နဲ့ TIA သွေးပိတ်ဆို့မှု အကြား ကွာခြားချက်ကတော့ TIA က သွေး ပိတ်ဆို့မှုကို အချိန်ပိုင်းအတွင်း အရည်ပျော်သွား စေတာပဲ ဖြစ်တယ်။

“TIA က များသောအားဖြင့် တစ်နာရီ လောက်သာ ကြာမြင့်တတ်ပေမယ့် အများဆုံး တိုက်ခိုက်မှုကို ငါးမိနစ်နဲ့ ၁၅ မိနစ်လောက်သာ ခံစားကြရပါတယ်။ ဒီဝေဒနာဖြစ်ပြီးနောက် ဦးနှောက်မှာ ဘာဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်မှ ကျန်မနေပါ ဘူး” ဟု ပြောသည်။

ဒေါက်တာ ရေးဟာနာက TIA ဖြစ်ပေါ်မှုကို အရေးကြီးသည့် သတိပေးချက်ကဲ့သို့ ဂရုပြုရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ အဓိက နှလုံးတိုက်ခိုက်မှုကို မကြာမီ ရင်ဆိုင်ခံစားရမည်ဆိုသည့် သတိပေးမှုဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြသည်။

“ TIA ဖြစ်ဖူးတဲ့ ရောဂါသည် သုံးဦးမှာ တစ်ဦးဟာ တစ်နှစ်အတွင်း နှလုံးတိုက်ခိုက်မှုကို ခံစားရပါတယ်။ TIA ဖြစ်ပေါ်ခံစားရပြီဆိုတာနဲ့ ဆေးကုသမှုခံယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကြိုတင်ကုသ ခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါတိုက်ခိုက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်”

လူတို့သည် FAST ဆိုသည့် နှလုံးတိုက်ခိုက်မှု ရောဂါ သတိပေးချက်ကို သတိပြုမိကြပြီး ဖြစ်သည်။ နှလုံးတိုက်ခိုက်မှု ရောဂါလက္ခဏာကို လွယ်ကူစွာ အမှတ်ရစေရန် Face ဆိုသော ဝေါဟာရ၏ ရှေ့ဆုံးအက္ခရာ F၊ Arm ဆိုသော ဝေါဟာရ၏ ရှေ့ဆုံးအက္ခရာ A၊ Speech ဆိုသော ဝေါဟာရ၏ ရှေ့ဆုံးအက္ခရာ S နှင့် Time ဆိုသောဝေါဟာရ၏ ရှေ့ဆုံးအက္ခရာ T တို့ပေါင်း၍ FAST ဆိုသော ဝေါဟာရကို နှလုံးတိုက်ခိုက်မှုရောဂါ သတိပေးချက် အဖြစ် မှတ်သားစေခဲ့သည်။

လေဖြတ်သည့်အခါ မျက်နှာပြင်ဆိုင်ရာ အာရုံကြောများ အားနည်းလာကာ လျော့ကျခြင်း၊ လက်မောင်းကြွက်သားများ အားနည်းခြင်း၊ စကား ပြောသံများ မပီမသ ဖြစ်ခြင်းများကြောင့် သွေးခဲ ပျော်စေသည့်ဆေးကို သတ်မှတ်ချိန် သုံးနာရီမှ လေးနာရီခွဲအတွင်း ထိုးရန် လိုအပ်ပေသည်။

ထိုသို့ မမေ့မလျော့မှတ်သားရန် ဆေးပညာရှင် ကျွမ်းကျင်သူများက အက္ခရာ E နှင့် R နှစ်လုံးကို ထပ်တိုး၍ Faster ဟူ၍ မှတ်သားစေသည်။ E စကားလုံးသည် မျက်စိ၏ လက္ခဏာကိုပြဆို၍ R အက္ခရာသည် React now ယခုချက်ချင်း



လှုပ်ရှားပြုမူစေရန် ဖြစ်သည်။ လေဖြတ်ခြင်းခေါ် နှလုံးတိုက်ခိုက်မှုသည် ဦးနှောက်ကို ဒုက္ခပေးခြင်း ဖြစ်၏။ ဦးနှောက်ရှိ လှုပ်ရှားမှုအာရုံတို့ကို ပျက်စီး စေ၍ အမြင်အာရုံ၊ စကားပြောသည့် အာရုံကြော တို့ကို ထိခိုက်စေသည်။

နှလုံးတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် မျက်စိထိခိုက်မှု လက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း မသိကြပေ။ ဥပမာ အမြင်အာရုံ မှုန်ဝါးလျက် နှစ်ထပ်မြင်ရခြင်း၊ မျက်စိ တစ်ဖက် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးခြင်း စသည့် ခံစားမှု များကို ဆိုလိုသည်။ TIA အငယ်စား လေဖြတ်ခြင်း လက္ခဏာများစုသည် စကားပြော မပီသမှုကို ဖြစ်စေသည့်အပြင် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းသော TIA ဝေဒနာသည်တို့သည် အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု ကိုလည်း ခံစားကြရသည်။

ထိုသို့ ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ကြုံရလျှင် ဦးနှောက်နှင့် သက်ဆိုင်သော ပြဿနာပေါ်ပေါက် နေပြီ ဖြစ်သည်။ လူနာကို လျင်မြန်စွာ ပြုစုရန် လိုအပ်သည်။ TIA ဝေဒနာသည် လူတိုင်း အသက်အရွယ်မရွေး၊ အချိန်အခါမရွေး ဖြစ်ပေါ် နိုင်သည်။

အသက် နှစ် ၃၀ မှ ၄၀ အတွင်း ထိုရောဂါ ဖြစ်သူတို့သည် ၄၀ တို့၏ အစားအစာ၊ ဘဝ နေထိုင်မှုပုံစံနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကြောင့် ဖြစ်ကြ ရသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ လူတစ်ဦး ဆီးချို

ရောဂါဖြစ်စေရန် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်အညွှန်း သည် ၃၀ လိုအပ်ကြောင်း၊ မလေးရှားနိုင်ငံ၌ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် အညွှန်းသည် ၂၅ မျှသာလိုအပ်ကြောင်း သတိပေးထားသည်။ မည်သို့ဆိုစေ၊ မလေးရှားနိုင်ငံ တွင် ဆီးချိုနှင့် အဝလွန်သူများ နေရာအနှံ့ ရှိနေသည်။

ဆေးလိပ်သောက်သူနှင့် သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူများသည် TIA ဝေဒနာနှင့် နှလုံးတိုက်ခိုက်မှု ကို ခံစားရနိုင်သည်။ အခြားအချက်တစ်ချက်မှာ Atrial Fibrillation ခေါ် နှလုံးကြွက်သား ဖိုက်ဘာများ လျင်မြန်စွာ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်စေသော နှလုံးရောဂါပင် ဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါကြောင့် နှလုံးတိုက်ခိုက်မှုနှင့် TIA လေဖြတ်မှု အငယ်စား ရောဂါများ ခုနစ်ရာခိုင်နှုန်း တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်ရန် အလားအလာရှိပေသည်။

Pantai ဆေးရုံမှ အာရုံကြောရောဂါ အကြံပေး ဆရာဝန် ရီရှီကေဆန် ကပ်ပုစာမိ (Dr.Rishikesan Kuppusamy) က နှလုံးတိုက်ခိုက်မှုနှင့် အသေးစား ရောဂါ TIA ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းများ တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချို ရောဂါနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကိုလက်စထရော မြင့်မားစွာရှိခြင်း စသည်တို့ပါဝင်ကြောင်း ရှင်းပြသည်။

ရောဂါဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အခြေခံအချက် အလက်များကို ထင်ရှားစွာ မတွေ့ရှိသည့်အခါ ရောဂါရှာဖွေရန် နှလုံးကို အဓိက စစ်ဆေးကြရ သည်။ နှလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သောရောဂါနှင့် နှလုံး အဆို့ရှင်များ ပုံမှန်အနေအထား ရှိ၊ မရှိကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုရသည်။ ဝေဒနာရှင်သည် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု ရရှိဖူးသူ ဟုတ်၊ မဟုတ်ကိုလည်း စစ်ဆေးရသည်။

ရောဂါခံစားရသူကို  
ဆေးရုံသို့  
ချက်ချင်းပို့ဆောင်ရမည်။  
Stroke ရရှိခြင်း ဟုတ်၊ မဟုတ်  
အဆုံးအဖြတ်ပေးရန်  
လိုအပ်ပေသည်။  
သွေးခဲပျော်စေသည့်  
ဆေးကုသမှု ပြုလုပ်ရန်အတွက်  
အချိန်သုံးနာရီမှ  
လေးနာရီခွဲအတွင်း  
ဆေးရုံသို့ရောက်ရှိရန်  
အရေးကြီးသည်။

အထူးသဖြင့် ရောဂါသည်များကို မိဘမျိုးရိုး  
လိုက်သော သွေးခဲဗီဇ ဆက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ်  
မျိုးရိုးဗီဇ သွေးပျစ်ခဲသော အခြေအနေရှိသူများ  
ဟုတ်၊ မဟုတ် စစ်ဆေးရသည်။

လည်ပင်းဇက်ကြော ထိခိုက်မှုရှိခြင်း သို့မဟုတ်  
ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖိနှိပ်နင်းနယ်မှုကြောင့် ဝေဒနာ  
ဟောင်း ခံစားရခြင်းတို့သည်လည်း Stroke နှင့်  
TIA ဝေဒနာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သာမန်ရောဂါလက္ခဏာများမှာ စကားပြော  
မဝီသသည့် အခက်အခဲရှိခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်  
တစ်ဖက်ခြမ်းကို ထိန်းချုပ်လှုပ်ရှားရန် ခက်ခဲခြင်း၊  
ပြင်းထန်စွာ မူးမော်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ မျက်နှာ  
အကြောများ လျော့ကျခြင်း၊ မြင်ကွင်းနှစ်ထပ်  
ဖြစ်ပြီး ကွဲပြားစွာ မမြင်ရခြင်း၊ အမြင်အာရုံ  
ထိခိုက်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ရောဂါခံစားရသူကို ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်း  
ပို့ဆောင်ရမည်။ Stroke ရရှိခြင်း ဟုတ်၊ မဟုတ်  
အဆုံးအဖြတ်ပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။ သွေးခဲ  
ပျော်စေသည့် ဆေးကုသမှု ပြုလုပ်ရန်အတွက်  
အချိန်သုံးနာရီမှ လေးနာရီခွဲအတွင်း ဆေးရုံသို့  
ရောက်ရှိရန် အရေးကြီးသည်။

လူနာသည် အစားအစာ၊ အနေအထိုင်  
ဂရုစိုက်ရမည်။ ဆေးလိပ်သောက်သူဖြစ်လျှင်  
ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ဆရာဝန်  
ညွှန်ကြားသည့် ဆေးဝါးတို့ကို မှီဝဲရန်  
လိုအပ်ပေသည်။

TIA ဝေဒနာရှင်တို့ကို Stroke ရရှိသူ နှလုံး  
ရောဂါရှင်များပမာ ပြုစုရသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်  
ညီညွတ်သော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံဖြင့် နေထိုင်ရန်  
တိုက်တွန်းရမည်။ ဆီးချို၊ သွေးတိုးနှင့် ကိုလက်  
စထရောအဆင့် တိုင်းတာစစ်ဆေးပြီး အဆိုပါ  
ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်နေကြောင်း တွေ့ရှိပါက ဆေးဝါး  
ကုသမှု စနစ်တကျခံယူရန် လိုအပ်ပေသည်။

တက္ကသိုလ်မိုးမြင့်

Ref: Beware of mini-stroke,  
By Suzanna Pillay;  
New Sunday Times 16, Oct, 2016



# အစာစားချိန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျမှု

စုသျှန်ဒီ



ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချလိုသူများအတွက် အစာစားချိန်သည် အရေးကြီးကြောင်း၊ အစာကို တစ်နေ့လုံး နည်းနည်းစီ စားသုံးခြင်းက ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လူသားတိုင်းအတွက် ကျန်းမာရေးသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါးဟုပင် တင်စားပြောဆိုကြသည်။ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အာလာပသလ္လာပ စကားမျိုးအဖြစ် ဝလို့လှလို့ပါလားဟူသော နှုတ်ဆက်စကားကို တစ်ခါတစ်ရံ ကြားဖူးကြပေလိမ့်မည်။

လှရုံကလေး ဝနေလျှင်ဖြင့် အထွေအထူး ပြောစရာမရှိသော်လည်း အဆီပိုများတိုးလာပြီး အလွန်အမင်း အလေးချိန်တက်လာပါက သတိထား ရပေတော့မည်။ သို့ဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ် ကျစ်လျစ် သွယ်လျပြီး ကျန်းမာစေရန် အစာစားချိန်နှင့် ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးအသိ မျှဝေလိုက်ရ ပေသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း ခန္ဓာကိုယ် ကျစ်လျစ်သွယ်လျ လိုသည့်အခါ မိမိတို့စားသုံးသည့် အစားအစာ တစ်နည်းအားဖြင့် ဓာတ်စာကိုသာ သတိထား စားသုံးကြသည်က များသည်။ မိမိတို့စားသုံးသည့် အစားအစာသာမက အစာစားချိန်သည်လည်း အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ရပ်က ပါဝင်နေ ပေသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် အာဟာရဖြည့်ဓာတ်စာ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေသည့် Forza ကုမ္ပဏီက စစ်တမ်းကောက်ယူမှုတစ်ခု ပြုခဲ့သည်။ ထိုစစ်တမ်း ကောက်ယူမှုတွင် ခန္ဓာကိုယ် ကျစ်လျစ်သွယ်လျသူ အယောက် ၁,၀၀၀ ကို ကိုယ်အလေးချိန် အထိရောက်ဆုံး လျှော့ချနိုင်ရန်နှင့် ပတ်သက်ပြီး အစာစားရန် အသင့်လျော်ဆုံးအချိန်တို့ကို မေးမြန်းပြီး မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။

ခန္ဓာကိုယ် ကျစ်လျစ်သွယ်လျသူတိုင်းသည် စားသင့်သည့် အစာကိုစားခြင်း၊ မစားသုံးသင့်သည့် အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် အလေးချိန် လျှော့ချမှုကို အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ သို့သော် သုတေသနပြုချက်အရ အစာစားချိန်ပေါ်တွင်လည်း မူတည်နေကြောင်း သိရသည်။

အကယ်၍ သင်သည် ပေါင်ချိန်အတော် များများ လျှော့ချချင်ပါက ယခုဖော်ပြမည့် အစာ စားချိန်များအတိုင်း လိုက်နာစားသုံးရန် လိုအပ်

ပေသည်။ နံနက်စာစားရန် အသင့်လျော်ဆုံး အချိန်မှာ နံနက် ခုနစ်နာရီဝန်းကျင်ဖြစ်ပြီး ၇ နာရီ ၁၁ မိနစ် အချိန်တွင် စားသုံးပါက အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ နေ့လယ်စာကို နေ့လယ် ၁၂ နာရီ မိနစ် ၃၀ နှင့် တစ်နာရီကြား အချိန်တွင် စားသင့်ပြီး ထို့ထက် နောက်မကျသည်က ပို၍ကောင်းသည်။ ၁၂ နာရီ ၃၈ မိနစ်အတိတွင် နေ့လယ်စာ စားသုံး လျှင်မူ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ညခုနစ်နာရီ နောက်ပိုင်းမှ ညစာ စားသုံးခြင်းသည် အလေးချိန် လျှော့ချရာတွင် ထိရောက်မှုကို ဟန့်တားသည့် အတွက် ညနေ ခြောက်နာရီနှင့် ၆ နာရီ ၃၀ မိနစ် ကြားတွင် အစာစားသင့်ပြီး အကောင်းဆုံး အချိန်မှာ ၆ နာရီ ၁၄ မိနစ်တွင် ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချလိုသူများအတွက် သတ်မှတ်ထားသော အစာစားချိန်အတိုင်း စားသုံး ရေးသည် အရေးကြီးသည်ဟု စစ်တမ်းဖြေကြားသူ ၈၄ ရာခိုင်နှုန်းက ထင်မြင်ကြောင်း သုတေသန ပြုချက်အရ သိရသည်။ ထို့ပြင် ဖြေကြားသူ ၇၆ ရာခိုင်နှုန်းက နံနက်စာသည် တစ်နေ့လုံးတွင် အရေးအပါဆုံး အစားအစာဖြစ်ပြီး နေ့စဉ် နံနက်စာ စားသုံးပေးခြင်းသည် ကယ်လိုရီလျှော့ချ ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်သည်ဟု ဖြေကြားခဲ့သည်။ စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်းခံရသူ လေးပုံသုံးပုံက နေ့လယ်စာကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနှင့် ပုံမှန်စားသုံးပေး ခြင်းသည် အကျိုးကျေးဇူးရှိကြောင်း ဖြေကြား ခဲ့သည်။

ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိထိရောက်ရောက် လျှော့ချလိုလျှင် ညစာကို စောစီးစွာ စားသုံးရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ညနေပိုင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှု နည်းသွားသည့်အတွက် ကယ်လိုရီ အပိုများကို အဆီပိုအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားစေခြင်း ကြောင့် ဖြစ်သည်။ တုံ့ပြန်ဖြေကြားသူ ၁၀ ဦးတွင်

ခြောက်ဦးက အစာတစ်နပ်မစားဘဲနေခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချရာတွင် အခက်အခဲ ပိုဖြစ်စေသည်ဟု ဖြေကြားခဲ့သည်။

‘မနက်စာကို ဘုရင်ကြီးလို၊ နေ့လယ်စာကို မင်းသားလေးလို၊ ညစာကို သူဆင်းရဲလို စားပါ’ ဟူသောစကားသည် မှန်ကန်ကြောင်း ဤ သုတေသနပြုချက်က သက်သေပြနေပြီ ဖြစ်သည်။

ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များအရ ညနေ ခြောက်နာရီ နှင့် ၁၀ နာရီကြား ကြားချိန် လေးနာရီသည် အရေးကြီးကြောင်း၊ တိုအတောအတွင်းတွင် အစာ စားပါက အာဟာရ မရသည့်အပြင် ဆိုးကျိုး များသာ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိရသည်။ ဖြေကြားသူ ၅၆ ရာခိုင်နှုန်းက ထိုအချိန်အတွင်းတွင် ကယ်လိုရီ အများဆုံး စားခဲ့မိကြောင်း၊ ၅၄ ရာခိုင်နှုန်းကမူ နေ့စဉ်စားသုံးနေကျ ကယ်လိုရီပါဝင်မှုနှုန်း ထက်ဝက်ထက်ပို၍ စားသုံးဖြစ်တတ်ကြောင်း ဆိုထားသည်။ ထို့ပြင် ၆၂ ရာခိုင်နှုန်းက ၎င်းတို့၏ သတိပေါ့လျော့မှုဟု ဝန်ခံထားသည့် ကိစ္စမှာ တီဗီကြည့်ရင်း ည ရှစ်နာရီအချိန်ခန့်၌ အဆာပြေ သရေစာစားသုံးမိခြင်းသည် အလေးချိန် လျော့ချရန်ကြိုးစားရာတွင် အကျိုးအာနိသင် လျော့ပါးစေနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

Forza ကုမ္ပဏီ၏ ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး Lee Smith က “အလေးချိန်လျော့ချချင်ရင် အဓိက က အစာစားတဲ့ပမာဏ မဟုတ်ဘဲ အစာစားချိန်ပဲ” ဟု ဆိုခဲ့သည်။

“အစာစားဖို့အချိန်တွေကို အထက်မှာ အတိအကျ ဖော်ပြခဲ့ပြီးပေမယ့် အဲဒီအချိန်တွေ အတိုင်း အတိအကျစားဖို့ဆိုတာက ဘယ်သူမှ မတတ်နိုင်ဘူးဆိုတာ အထင်အရှားပါပဲ။ နေမြင့် သွားချိန် မနက် ရှစ်နာရီ၊ ကိုးနာရီလောက်နဲ့ နေလယ် နေခင်းအချိန်တွေမှာ ဗိုက်ထပ်ဆာလာခဲ့ရင်



အဆီဓာတ်နည်းတဲ့ အဆာပြေစာတွေ စားသုံးပေး နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မနက်စာနဲ့ ညစာ ပေါင်းစားတာမျိုး၊ အစာတစ်နပ်စာကို လုံးဝ မစားဖြစ်တာမျိုးတော့ မဖြစ်စေချင်ဘူး။ အလေးချိန်လျော့ချရာမှာ အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ မနက်စာဟာ တကယ့်အရေးအကြီးဆုံး အစာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ရလဒ်တွေက သက်သေပြနေကြတယ်” ဟု ထပ်မံ ပြောကြားခဲ့သည်။

“ဒါ့ပြင် အစာစားရမယ့်အချိန်မှာ မစားဖြစ်ဘဲ အဆာလွန်သွားတာမျိုးဟာ ဆာလောင်မှုကို ပိုဖြစ် စေတယ်။ နောက်တစ်နပ်စာမှာ ပိုစားဖြစ်စေတယ်။ ဒီတော့ သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်တွေ တလိပ်လိပ် တက်လာတော့တာပဲ။ သင်တို့လုပ်ရမှာက တစ်နေ့ တာ စားရမယ့် အစာသုံးနပ်စာမှာ ကယ်လိုရီ ၄၀၀ ကနေ ၆၀၀ ကြား စားပေးရင် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်ပါဝင်မှုကို အပြောင်းအလဲ မဖြစ်စေ နိုင်တော့ဘူး။ အရေးအကြီးဆုံးက အဆာလွန်ပြီး မစားဖြစ်တာတို့၊ ညစာစားချိန် နောက်ကျတာတို့ မဖြစ်စေဖို့ပါ။

သင် ဘယ် အချိန် စားစား ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ညစာစားချိန် နောက်ကျရင်တော့ အိပ်ရာမဝင်ခင် ဒီကယ်လိုရီတွေ အကုန်လောင်ကျွမ်းဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မလောင်ကျွမ်းဖြစ်တော့တဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လိုသူတိုင်း

ညဘက်တွင်

အစာစားခြင်းကို

ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ညစာကို စောစောစား၍

နောက်တစ်နေ့

နံနက်စာ မစားခင်အထိ

၁၄ နာရီ သို့မဟုတ်

၁၆ နာရီကြာ အစာမစားဘဲ

အစာအိမ်ကို

အနားပေးသင့်သည်။

အဆီပိုအဖြစ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သိုလှောင်ထားလိုက် ပါတော့တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးခါနီးရင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေလည်း နည်းလာတယ်။

အိပ်ရာဝင်ချိန်နဲ့နီးပြီး အစာစားခြင်းဟာ သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်နဲ့ အင်ဆူလင်ဓာတ်တွေ ကို ပိုတိုးလာစေတယ်။ အဲဒီတော့ အိပ်ပျော်ဖို့လည်း ပိုခက်ခဲလာတတ်တယ်။ နေ့တစ်နေ့မှာ နောက်ဆုံးစားတဲ့အစာဟာ အပေါ့ပါးဆုံးအစာ

ဖြစ်သင့်တယ်။ ပြီးတော့ အိပ်ရာမဝင်ခင် အနည်းဆုံး သုံးနာရီခွာပြီး စားသင့်တယ်”ဟု ၎င်းက ထပ်မံ ဖြည့်စွက်ပြောကြားခဲ့သည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အစာစား သည့် ပမာဏထက် စားသည့်အချိန်က အဓိက ကျကြောင်း အားလုံးသိရှိပြီးဖြစ်ကြပေပြီ။ အစား အစာကြီး သုံးနပ်အနက် နံနက်စာသည် ပို၍ အရေးကြီးသည်။ နေ့တစ်နေ့တွင် စားသုံးနေကျ အဓိက အစားအစာကြီး သုံးနပ်အပြင် အစာနည်းနည်း နည်းနည်းစီကို တစ်နေ့လုံး တောက်လျှောက် စားပေးသင့်သည်။ ကျန်းမာရေး နှင့် ညီညွတ်သည့် နံနက်စာက သင်တို့၏ ဇီဝဖြစ်စဉ် ကို အားပြည့်အင်ပြည့် ဆောင်ရွက်စေနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အဆာပြေများကို နည်းနည်း နည်းနည်း စားပေးခြင်းသည် စွမ်းအင်ထပ်မံ ဖြည့်ဆည်းပေးရာရောက်သည်။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လိုသူတိုင်း ညဘက်တွင် အစာစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ညစာကို စောစောစား၍ နောက်တစ်နေ့ နံနက်စာ မစားခင် အထိ ၁၄ နာရီ သို့မဟုတ် ၁၆ နာရီကြာ အစာမစားဘဲ အစာအိမ်ကို အနားပေးသင့်သည်။ လှုပ်ရှားတက်ကြွမှု များနေဆဲအချိန်တွင် အစာ စားသုံးခြင်းနှင့် အစာချေဖျက်သည့်စနစ်ကို အချိန်ကြာကြာ နေ့စဉ်အနားပေးခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တက်လွန်းခြင်း၊ ကျလွန်းခြင်း မဖြစ်အောင် ထိန်းညှိရေးတွင် အထောက်အကူ ပြုကြောင်း ရေးသားမျှဝေလိုက်ရပေသည်။

စု သျှန် ဒီ

Ref: Internet



# မှန်သားဖြင့် ထူးခြားတီထွင်မှုများ

ဖြည်ကြီး



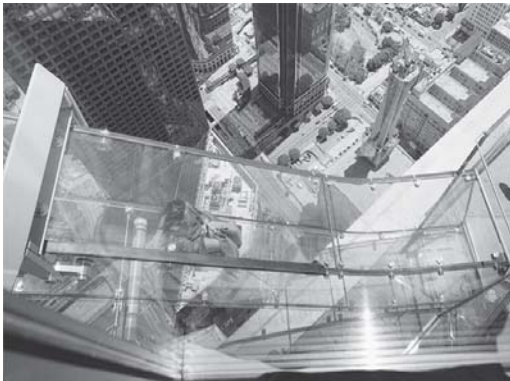
မှန်သားဖြင့် ထူးခြားစွာ တီထွင်ထားသည့် အမေရိကန်နိုင်ငံမှ သည်းထိတ်ရင်ဖိုဖွယ် ကောင်းကင်လျှောစီးလမ်း၊ တရုတ်နိုင်ငံမှ အမြင့်ဆုံးနှင့် အရှည်ဆုံး မှန်သားတံတားကြီးနှင့် အကြီးဆုံး အဝေးကြည့် မှန်ဘီလူးကြီးအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

## ကောင်းကင်မှန်သား အပျော်စွန့်စား လျှောစီးလမ်း

အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ လော့စ်အိန်ဂျလိစ်မြို့၏ မြို့လယ်ကောင် လမ်းမများအပေါ် အထက်ပေ ၁,၀၀၀ (၃၀၅ မီတာ) အမြင့်တွင် မှန်သားလေးဖက်ပိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အပျော်စွန့်စား ကောင်းကင် လျှောစီးလမ်းကို အဆိုပါမြို့ရှိ အထပ်ပေါင်း ၇၃ ထပ်ရှိသည့် အမြင့်ဆုံးဘဏ် အဆောက်အအုံ၊

တာဝါအထပ် ၇၀ ၏ အပြင်ဘက်တွင် တပ်ဆင်ထားသည်။ အဆိုပါ သည်းထိတ်ရင်ဖိုဖြစ်စေမည့် အပျော်စွန့်စားလျှောစီးလမ်းမှာ သတ္တိကောင်းသူများကို ဖိတ်ခေါ်လျက်ရှိသည်။

လျှောစီးလမ်းကြောင်းမှာ ၄၅ ပေ (၁၄ မီတာ) ရှည်လျားပြီး အဆောက်အအုံ၏ အထပ် ၇၀ အပြင်ဘက်မှ အထပ် ၆၉ ထပ် အပြင်ဘက်ရှိ ပလက်ဖောင်းပေါ်သို့ ဆင်းသက်နိုင်ရန် ဆက်သွယ်တပ်ဆင်ထားသည်။



အဆောက်အအုံ ပိုင်ရှင်များဖြစ်သည့် စင်ကာပူ အခြေစိုက် အို-ယူ-အီး လီမိတက်၏ ပြောကြားချက်အရ အဆိုပါ အပျော်စွန့်စားကောင်းကင်လျှောစီး လမ်းကြောင်းတစ်ခုလုံး၏ ကြမ်းခင်း၊ နံရံနှစ်ဖက်နှင့် အမိုးတို့ကို ၁† လက်မ (၃ ဒသမ ၂ စင်တီမီတာ) အထူရှိသည့် မှန်သားဖြင့် မှန်သားလေးဖက် အလုံပိတ် ပြုလုပ်တပ်ဆင်ထားသည်။ အဆိုပါ မှန်သားလမ်းကြောင်းမှာ ပြင်းထန်သော လေမုန်တိုင်းဒဏ်ကို ကောင်းစွာ ခံနိုင်ပြီး ပြင်းထန်သည့် မြေငလျင်ဒဏ်ကိုလည်း ကောင်းစွာ ခံနိုင်စွမ်းရှိရန် တီထွင်ပြုလုပ်ထားသည်။ ထို့ပြင် နံရံလေးဖက်စလုံးမှ

အပြင်ဘက်သို့ တွေ့မြင်နေရသဖြင့် အပျော်စီးသူများ သည်းထိတ်ရင်ဖို ခံစားရပေသည်။

### ကမ္ဘာ့အမြင့်ဆုံးနှင့် အရှည်လျားဆုံး မှန်သားတံတားကြီး



ကမ္ဘာ့အမြင့်ဆုံးနှင့် အရှည်လျားဆုံး မှန်သားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော တံတားကြီးမှာ တရုတ်နိုင်ငံ အလယ်ပိုင်း၊ ဟူနန်ပြည်နယ် (Hunan Province) ရှိ ဇောင့်ဂျီယားဂျီး အမျိုးသားသစ်တောဥယျာဉ် (Zhang Jiajie National Forest Park) အတွင်း၌ တည်ရှိသည်။

အဆိုပါ မှန်သားဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော တံတားကြီး၏ ခိုင်ခံ့မှုကို စမ်းသပ်သည့်အနေဖြင့် တံတားဖွင့်ပွဲပြုလုပ်သည့် ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမတိုင်မီက အလေးချိန် နှစ်တန်ရှိ ကုန်တင်ကားတစ်စီးကို တံတားပေါ်မှ ဖြတ်သန်းမောင်းနှင် စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ခဲ့သည်။

မှန်တံတားကြီးမှာ အရှည် မီတာ ၄၃၀ ရှိပြီး ခြောက်မီတာ ကျယ်သည်။ မြေပြင်မှ အထက်အမြင့် မီတာ ၃၀၀ တွင် တည်ရှိပြီး မတ်စောက်သော ချောက်ကမ်းပါးကြီးနှစ်ခုကို ဆက်သွယ်တည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။



မှန်သားတံတားကြီး၏ ခိုင်ခံ့မှုကို ထင်ရှားစွာ သက်သေပြနိုင်ရန် အပျော်တမ်းလုပ်အားပေးသူ လူအယောက် ၂၀ က တူများဖြင့် တံတားကြီး၏ မှန်သားများကို ထုရိုက်ခဲ့ကြသည်။ ထိုသို့ ထုရိုက် ထားသော တံတားကြီးပေါ်မှ အပျော်တမ်း လုပ်အား ပေးသူ ၁၁ ယောက်ကို တင်ဆောင်ထားသော ကားဖြင့် ထပ်မံဖြတ်သန်းမောင်းနှင်ပြခဲ့သည်။ ထို့နောက် လူ ၁၀ ဦး ပါဝင်သည့်အဖွဲ့က တံတား မှန်သားများကို ထပ်မံထုရိုက် စမ်းသပ်ခဲ့ကြသည်။

အထက်ပါ စမ်းသပ်မှုအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်အပြီး တွင် မှန်သားတံတားကြီးကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုရာ အနည်းငယ် ကွဲအက်ရုံမှအပ မှန်သားများ ကွဲထွက် ခြင်း၊ ကျိုးပဲ့ခြင်းများ မဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပေ။

မှန်သားတံတားကြီးကို အထူးစီမံပြုလုပ်ထား သော မှန်သားအလွှာ သုံးလွှာဖြင့် တည်ဆောက် ထားသည်။ မှန်သားတစ်ချပ်လျှင် အလျား ၄ ဒသမ ၅ မီတာ၊ အနံ သုံးမီတာနှင့် မှန်သားအထူ ၁၅ မီလီမီတာအရွယ်အစားရှိ မှန်ချပ်ပေါင်း ၉၉ ချပ်ဖြင့် တည်ဆောက်ထားသည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းကြောင့် မှန်သား ထိခိုက်ပျက်စီးသွားပါကလည်း ပျက်စီးသော မှန်ချပ်

များကို အစားထိုး လဲလှယ်တပ်ဆင် အသုံးပြုနိုင်ရန် စီမံထားသည်။

မှန်သားတံတားကြီး ဆောက်လုပ်ထားသော ချောက်ကမ်းပါးနှစ်ဖက်မှာ တိုင်လုံးကြီးများ စုဖွဲ့ထားသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး အဆိုပါချောက်ကြီးကို ဟောလီးဝုဒ်က ရိုက်ကူးထားသော အာဗာတာ (Avatar) ရုပ်ရှင်ကားတွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။

၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် ဇောင်ဂျီယားဂျီး အမျိုးသား သစ်တောဥယျာဉ်သို့ ပြည်တွင်းပြည်ပမှ ဧည့်သည် စုစုပေါင်း ၁ ဒသမ ၂ သန်း လာရောက်လည်ပတ် ခဲ့သည်ဟု ဆိုသည်။

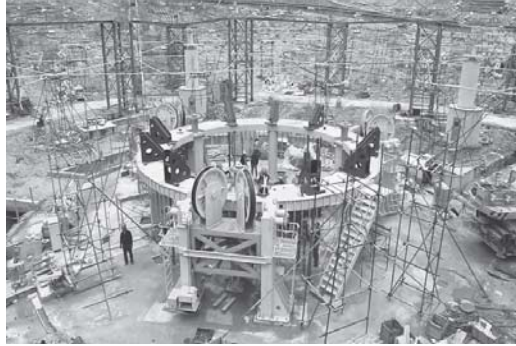
ထိုမှန်သားတံတားကြီးပေါ်တွင် လူ ၈၀၀ ခန့် သွားလာနိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏ စုစုပေါင်းအလေးချိန်ကို ခံနိုင်ရန် ခိုင်ခံ့မှုနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုတို့ကို အကြိမ် ၁၀၀ နီးပါး စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်ထားပြီးဖြစ်ပေသည်။

## ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကြီးမားဆုံး အဝေးကြည့် မှန်ဘီလူးကြီး



ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကြီးမားဆုံး မှန်သားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အဝေးကြည့်မှန်ဘီလူးကြီးသည်

တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဂူဇိုးပြည်နယ် (Guizhon Province)  
ပင်ဂ်တန်းဂ်နယ်တွင် တည်ရှိသည်။ ထိုမှန်ဘီလူး  
ကြီးကို ဖတ်စ် (Fast) ဟု အမည်ပေးထားသည်။



စကြဝဠာအတွင်းရှိ  
ထူးခြားဆန်းသစ်သော  
အရာဝတ္ထုများကို ရှာဖွေခြင်း၊  
စကြဝဠာ၏ မူလဇာစ်မြစ်ကို  
လူသားတို့  
ပိုမို နားလည်လာအောင်  
စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့်  
နေစကြဝဠာပြင်ပရှိ  
အခြားဂြိုဟ်များပေါ်တွင်  
သက်ရှိများ ရှိ၊ မရှိတို့ကို  
ရှာဖွေစူးစမ်းမည် . . .

မှန်ဘီလူးကြီးသည် အချင်း မီတာ ၅၀၀ ရှိပြီး  
ဘောလုံးကွင်းပေါင်း ၃၀ စုပေါင်းထားသလို  
ကြီးမားလှသည်။ တရုတ်နိုင်ငံ၊ သိပ္ပံအကယ်ဒမီ  
(Chinese Academy of Sciences) က  
မှန်ဘီလူးကြီး ပြုလုပ်နိုင်ရန် တောင်ကြီးကို  
ထွင်းထုတ်ကာ တည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

မှန်ဘီလူးကြီး ပြုလုပ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်  
မှာ စကြဝဠာအတွင်းရှိ ထူးခြားဆန်းသစ်သော  
အရာဝတ္ထုများကို ရှာဖွေခြင်း၊ စကြဝဠာ၏  
မူလဇာစ်မြစ်ကို လူသားတို့ ပိုမို နားလည်  
လာအောင် စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် နေစကြဝဠာ  
ပြင်ပရှိ အခြားဂြိုဟ်များပေါ်တွင် သက်ရှိများ  
ရှိ၊ မရှိတို့ကို ရှာဖွေစူးစမ်းမည် ဖြစ်သည်။

မှန်သားမှန်ဘီလူးကြီး ပြုလုပ်ရာတွင်  
အချိန်ငါးနှစ်ခန့်ကြာပြီး ယွမ်ငွေ ၁ ဒသမ ၂  
ဘီလီယံ (အမေရိကန်ဒေါ်လာ သန်း ၁၈၀)  
ကုန်ကျခဲ့သည်။

အဆိုပါ မှန်ဘီလူးကြီးကို အာကာသ  
စူးစမ်းလေ့လာရေးတွင် အသုံးပြုမည်ဖြစ်ပြီး  
နေစကြဝဠာ ပြင်ပရှိ ဂြိုဟ်များပေါ်တွင် သက်ရှိများ  
ရှိ၊ မရှိတို့ကို စူးစမ်းရှာဖွေရန် ဖြစ်သည်။

ဖြည်ကြီး

Ref: Reuters, Xinhua,



# ကျန်းမာရေးအတွက် ပြေးလွှားခြင်း ဖိုးရန်နိုင် (ကျောက်ကြီး)



အခြားသော ခေတ်မီအားကစားနည်းများထက် ပြေးလွှားရသည့် အားကစားသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ကယ်လိုရီဓာတ်များကို လောင်ကျွမ်းစေနိုင်ကြောင်း၊ အပြေး လေ့ကျင့်ရာတွင် ထိခိုက်နာကျင်မှုမရှိအောင် သတိထား ရှောင်ရှားသင့်ကြောင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ကြီးမားသော အကျိုးကျေးဇူးနှင့် ပျော်ရွှင်မှုရရှိနိုင်သည့် အပြေးအားကစားကို လူတိုင်းပြုလုပ်သင့်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

စင်ကာပူနိုင်ငံ၏ အားကစားအညွှန်းကိန်းများအရ ပြေးလမ်းကြောင်းအတိုင်း အပြေးပြိုင်ခြင်းသည် စင်ကာပူနိုင်ငံသားအများစု၏ လူကြိုက်အများဆုံးနှင့် ရေပန်းအစားဆုံးသော အားကစားနည်းဖြစ်ကြောင်း

လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ဤအချက်က အပြေး ပြိုင်ခြင်း ကစားနည်းသည် စင်ကာပူနိုင်ငံ တစ်ဝန်း တွင် လူကြိုက်အများဆုံး အားကစားနည်းတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်းကို ပြသနေသည်။

မာရသွန်အပြေးပြိုင်ခြင်းနှင့်အတူ အပျော်တမ်း ပြေးလွှားကစားကြသည့် အသင်းများသည် လတ်တလောနှစ်ကာလများတွင် အရေအတွက် များစွာ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ပုံမှန်ပြေးလွှားကစား ခြင်းများထက် ပြိုင်ပွဲပုံစံ အနေအထားများဖြင့် ပြေးလွှားကစားခြင်းကို ပိုမို၍ ကစားလာကြသည်။

ထိုပြေးလွှားရသည့် အားကစားသည် လူအများ စုတို့အနေဖြင့် အခြားအားကစားနည်းများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် နားလည်တတ်ကျွမ်းရန် ပိုမို၍ လွယ်ကူပြီး တန်ဖိုးကြီးကြီးမားမား ပေးရသောဝတ်စုံ၊ ကိရိယာတန်ဆာပလာ၊ အားကစားရုံ နှင့် အားကစားကွင်းများ မလိုအပ်ပေ။



ပြေးလွှားရာတွင် ဝတ်ဆင်ရသည့် အပြေးဖိနပ် ကို ဝတ်ဆင်ရန် ကြံရွယ်သည့်အခါနှင့် နေဝင်ချိန် ကာလတွင် ပြိုင်ပွဲဝင်ရသည့်အခါ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှု တို့သည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်ပေသည်။

ဝါရင့် ခြေဖဝါးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး မစ္စတာ တင်မိုသီမိတ်ဒင်းက ပြေးလွှားခြင်းသည် လွတ်လွတ် လပ်လပ် ရှိသည်။ ပြေးလွှားခြင်းကို မည်သည့် နေရာတွင်မဆို ပြုလုပ်နိုင်ပြီး အခြားအခြားသော ခေတ်ပေါ် အားကစားနည်းများထက် ကယ်လိုရီ ဓာတ်ကို ပိုမို လောင်ကျွမ်းစေသည်ဟု ဆိုသည်။ သို့သော် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုမရှိအောင် ရှောင်ရှားပြီး မိမိ၏ ပြေးလွှားကစားနေရသည့် အနေအထားတွင် ပျော်ရွှင်မှု ရှိနေပါစေ။ စတင်၍ ကစားသည့်အခါ ခပ်ဖြည်းဖြည်း ပြေးလွှားခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် သက်သောင့်သက်သာရှိစေပြီး သင်၏ ပြေးသည့် အရှိန်ကို ခြေလှမ်းကျဲကျဲ၊ စိပ်စိပ်၊ လေးလေး၊ သွက်သွက် စသည်ဖြင့် ပြောင်းလဲပြီး ပြေးလွှားကာ ခရီးအကွာအဝေးကို တဖြည်းဖြည်း တိုးမြှင့် သွားပါ။

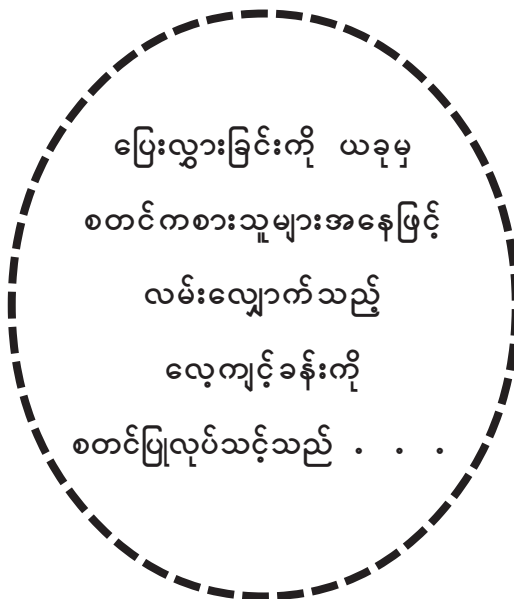
ပြေးလွှားခြင်းကို မပြုလုပ်မီ အောက်ပါ အချက်များကို အလေးဂရုထား ဆောင်ရွက် သင့်သည် -

### ဆရာဝန်ထံမှ ကျန်းမာရေး အကြံပြုချက်များ တောင်းခံပါ။

သင့်အနေဖြင့် ပြေးလွှားခြင်း အစီအစဉ်ကို စတင်သည်နှင့် ပြေးလွှား၍ ခံစားရသော နာကျင်မှု နှင့် ထိခိုက်ပွန်းပဲ့ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်မှု စသည် တို့အတွက် ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်ထံမှ ကျန်းမာရေးအကြံပြုချက်များ တောင်းခံရန် အစဉ် သတိရပါ။

ကိုယ်ပိုင်ဆေးရုံတစ်ခုမှ ဆရာဝန် မစ္စတာ လင်းမ်ဟွန်းတက်က ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှု စစ်ဆေး ခြင်းကို ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တစ်ဦးက သင်၏ ပြေးလွှားလှုပ်ရှားခြင်းများကြောင့် ဖြစ်နိုင် သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖော်ပြလျက်

ဟန့်တားခြင်း ပြုကောင်းပြုနိုင်သည်ဟုဆိုပြီး အားကစားဆိုင်ရာ ကုထုံးပညာရှင်ကမူ ပုံမှန် ပြေးလွှားကစားခြင်းအပေါ်တွင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များဖြင့် အကြံပြုပေးလိမ့်မည်။



စတင်ပြေးလွှားသည့်အခါ ခပ်နွေးနွေးဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ ဆောင်ရွက်ပါ

သင့်အနေဖြင့် ပြေးလွှားခြင်းကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဝါသနာအလျောက် စတင်ဆောင်ရွက်သည့် အခါ သင်၏ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး တဖြည်းဖြည်းချင်း အံ့ဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်စေရန် တည်ဆောက်ယူပါ။

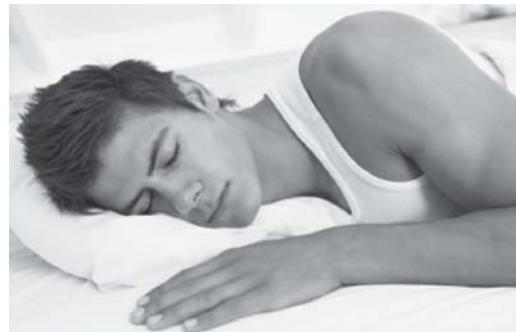
မစ္စတာလင်းမ်က ပြေးလွှားခြင်းကို ယခုမှ စတင်ကစားသူများအနေဖြင့် လမ်းလျှောက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်ပြုလုပ်သင့်သည်ဟု ဆိုသည်။ အခြားသော နှလုံးနှင့်ပတ်သက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း

များကို ပြေးလွှားခြင်း မပြုလုပ်မီ ရက်သတ္တနှစ်ပတ်ခန့် ကြိုတင်၍ လုပ်ဆောင်ပါဟု ဆိုသည်။

မစ္စတာလင်းမ်က သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာအနေဖြင့် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးမီ ကွာဝေးသောခရီးတာကို လျင်မြန်စွာပြေးသွားခြင်းသည် သင်၏ အရေပြားကို ကျပ်စည်းထားသကဲ့သို့ နာကျင်မှုဝေဒနာ ခံစားရနိုင်သည့် အဓိက အချက်တစ်ချက်ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်မှာ ရောဂါဖြစ်မည့်လက္ခဏာဖြစ်ပြီး ပြေးသူ၏ ဒူးကို ကြိုးဖြင့်စည်းကာ သိုင်းထားသကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်သည်ဟု ဆိုသည်။

မစ္စတာလင်းမ်က ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် သုံးရက် သို့မဟုတ် လေးရက်ခန့် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်သော ခြေလှမ်းကျကျ၊ ခြေလှမ်းစိပ်စိပ်၊ ခြေလှမ်းလေးလေး၊ ခြေလှမ်းသွက်သွက် စသည်ဖြင့် ပြေး၍ လေ့ကျင့်ရန် ထောက်ခံသည်။ အခြားသော အပြန်အလှန် လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည့် ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်မှု လေ့ကျင့်ခန်း၊ အလေးမ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ရေကူးလေ့ကျင့်ခန်းတို့ကို သင်၏သက်လုံခံနိုင်ရည်နှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအပေါ်မူတည်၍ ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်ပါ။

ကောင်းမွန်သော အလေ့အကျင့် များကို ပျိုးထောင်ပေးပါ



သင်၏ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ အလေ့အကျင့်များကို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင်၏စွမ်းဆောင်နိုင်မှုအပေါ် အပြုသဘော ဆောင်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ မစ္စတာလင်းမ်က အပြေးသမားများအနေဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ခံနိုင်ရည်ကို လျော့ပါးစေသည်။ အစဉ်သဖြင့် တစ်နေ့အိပ်ချိန် ရှစ်နာရီရှိအောင် အသေအချာ လိုက်နာပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းက တစ်နေ့တာ အတွင်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားသော ခန္ဓာကိုယ်မှ ဇီဝ ကလာပ်စည်း ကြွက်သားအစုအဖွဲ့များ အလျင်အမြန် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေမည် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

**ဒဏ်ရာအနာတရများ၊ နာကျင်မှုများနှင့် အကျွမ်းတဝင်ရှိပါစေ**



သင့်အနေဖြင့် ပုံမှန်အကြံပြုချက်အတိုင်း လေ့ကျင့်မှုလုပ်နေခဲ့လျှင် ကြွက်သားများ နာကျင် ခြင်းနှင့် ပွန်းပဲ့ခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းတို့ကို ခံစားရမည်ဟု မျှော်လင့်ထားပါ။ မစ္စတာလင်းမ်က အပြေးသမားများသည် ကြွက်သား နာကျင်ခြင်းနှင့် ယဉ်ပါးနေရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုကိစ္စရပ်သည် ဇီဝဗေဒ

သဘောအရ အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်းသွား မည့် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

မစ္စတာလင်းမ်က ဖြစ်စဉ်အများစုတို့သည် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သည့်အခါ မပြင်းထန်ပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်အကြာ တွင် ပြီးဆုံးသွားတတ်သည်။ သို့သော် ရံဖန်ရံခါ ဒဏ်ရာပြင်းထန်တတ်ပြီး ထိုသို့ဖြစ်သည့်အခါ အချိန် သုံးလေးရက်ခန့်တွင် သက်သာသွား တတ်သည်ဟုလည်း ပြောသည်။

**သင့်လျော်မှန်ကန်သည့် ဖိနပ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။**



မစ္စတာမိတ်ဒင်းက မိမိနှင့် သင့်လျော်သော အပြေးဖိနပ်မပါဘဲ ပြေးလွှားသည့်အခါ လမ်း တစ်လျှောက်လုံးတွင် နာကျင်မှုဝေဒနာ ခံစားနေရ မည်ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံး သင့်တွင် နာကျင်မှုနှင့်သာ အဆုံးသတ်လိမ့်မည်။ ကီလိုမီတာ ၅၀၀ လမ်းလျှောက်အသုံးပြုပြီးတိုင်း သင်ပြေးသည့်အခါ ဝတ်ဆင်သည့်ဖိနပ်ကို အသစ်တစ်ရပ်ဖြင့် အစားထိုး လဲလှယ်ရမည်။ ဖိနပ်များ၏ ဒဏ်ခံစနစ် ကုန်လွန် ကာ အားလျော့သွားပြီဖြစ်သဖြင့် သင့်အတွက် နာကျင်မှုအန္တရာယ်သည် ပို၍ ပို၍ တိုးပွားလာနိုင် သည်ဟု ပြောသည်။



## ပြိုင်ပွဲကြီးအတွက် အသင့်ဖြစ်ပါစေ

မစ္စတာလင်းမိက အပြေးပြိုင်ပွဲတစ်ခုတွင် အမြန်နှုန်းမြင့်မားစေရေးအတွက် အညွှန်းပြ ခိုင်ခွန်တစ်ခုရရှိရန်နှင့် ပြေးရမည့်ခရီးတာ၏ သုံးပုံနှစ်ပုံသည် သက်သောင့်သက်သာရှိရန် လိုအပ်သည်။ ပြေးရမည့်ခရီးတာ၏ အကွာအဝေးတွင် မည်ကဲ့သို့ ပါဝင်ဆင်နွှဲမည်ဆိုသည့် ရည်မှန်းချက် အတိုင်း လေ့ကျင့်ရန်သာ ရှိပါတော့သည်ဟု ဆိုသည်။



## ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးချက်

အပြေးဖိနပ်ကို မဝတ်ဆင်မီ အပြေးသမား များသည် အောက်ပါအချက်များကို ဆရာဝန်ထံ တွင် ပြောဆိုဆွေးနွေး၍ အကြံဉာဏ်များ ရယူ သင့်သည်ဟု မစ္စတာလင်းမိက အကြံပြုထား ပေသည် -

- တစ်နှစ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ အလုပ်လုပ် သူလား။
- အသက် ၆၅ နှစ် ကျော်ပြီလား။
- နှလုံးရောဂါ ရှိဖူးသလား။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားသူလား။

- ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ထက် များနေသူလား။
- လက်ရှိအနေအထားတွင် သို့မဟုတ် ယခင်က ဆေးလိပ်သောက်ဖူးသူလား။
- သွေးတိုးရောဂါရှိသလား။
- ဆီးချိုရောဂါသည်လား။
- နှလုံးရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ မိသားစုသမိုင်း မှတ်တမ်း။
- အထူးသဖြင့် အားစိုက်ထုတ်၍ လုပ်ရသည့် အခါ ရင်ဘတ်အောင့်သလား။
- ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရီဝေစွာ မူးတတ်သည့် အချိန်ကာလတာ။

**ဖိုးရန်နိုင် (ကျောက်ကြီး)**

Ref: Are you ready to join the pack?

By: Hafiz Rasid

The Straits Times, 3, May, 2016

