



# သုတပဒေသာ စာစောင်

၁၉၇၃ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် စတင်ထုတ်ဝေသည်။

၂၀၂၀ ခြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ၊ အတွဲ (၄၇)၊ အမှတ် (၆)

## ကြိုတင်ကာကွယ်သဘာဝဘေးဘန္တရာယ်



- ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို
- ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)
- သန်းစော (ပီ ပီ အေ)
- ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း  
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)
- K. M. A



ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး ... ဒီအရေး  
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ... ဒီအရေး  
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ... ဒီအရေး

**စာပေဗိမာန်က လစဉ်ထုတ်ဝေသည်။**

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ၊ အတွဲ (၄၇)၊ အမှတ် (၆)

# သုတပဒေသာ

## စာစောင်

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

စာတည်းမှူးချုပ်  
ဦးကိုကိုနိုင်

ဒုတိယ စာတည်းမှူးချုပ်  
ဒေါ်တင်တင်ဝင်း (ဒီလင်ဘာမွန်း)

စာတည်းအဖွဲ့  
ဒေါ်ခင်ဝါသွေ (ဝါဝါ-အင်းစိန်)  
ဒေါ်ပီဝေဝေလှိုင် (ပဲခူးဒီ)  
ဒေါ်လင်ဟေဗွေ (ရှင်စောမြို့)

စာမျက်နှာဖွဲ့ ဒီဇိုင်းနှင့် ကွန်ပျူတာစာပီ  
ဝင်းယသုစာ၊ နီလာဝင်း  
အတွင်းပန်းချီ  
ဆောင်ခင်းလတ်၊ ကာတွန်းထွန်းထွန်းဝင်း  
ပန်းချီ ဆောင်ခင်းလတ်

ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန  
စာတည်းမှူးချုပ်က  
ပုံနှိပ်သူမှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၇၄၉၂) ဖြင့် ဗဟိုပုံနှိပ်စက်ရုံတွင်  
ပုံနှိပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူမှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၈၉၆၁) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

# သုတပဒေသာစာစောင်

အတွဲ (၄၇)၊ အမှတ် (၆)

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ

## မာတိကာ

### ကြိုတင်ကာကွယ် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် (မျက်နှာဖုံးဆောင်းပါး)

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် လျော့ပါးရေး	ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)	၄
- ကြိုတင်ကာကွယ် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်	သန်းစော (စီ ပီ အေ)	၁၁
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး	ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)	၁၇
- အကာအကွယ်မဲ့များကို ကာကွယ်ရေးနှင့် သဘာဝဘေး	K.M.A	၂၉
- ကျွန်တော်တို့ လေးစားကြရမည့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်	ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို	၃၆

### ကဗျာ

- ပင်တိုင်စံမင်းသမီးလေး ရှဲ့လော့ (၂)	ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)	၄၂
--------------------------------------	---------------------	----

### အတွေးအခေါ်နှင့် တက်ကျမ်းဆိုင်ရာ

- အကြံဉာဏ်ကောင်း ရယူရေး	ပါမောက္ခ ဦးသိန်းလှိုင်	၄၆
- လေးစားမှု ထားပါ	ကြည်မင်း	၈၀
- အချိန်ဖြုန်းတဲ့ ညှိနှိုင်းပွဲ	မောင်ပေါ်ထွန်း	၈၆
- ထပ်ဖြည့်တန်ဖိုးကို လွန်ကဲစွာထည့်ခြင်း	နေမျိုးနိုင်	၁၄၀
- ကမကထအစပြုခြင်းနှင့် စွန့်စားခြင်း	ထင်ဇော်မျိုးသင်	၁၄၅

### နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ

- မြစ်များ သန့်ရှင်းရေးနှင့် စင်ကာပူနိုင်ငံ	ရဲထက်ဇော်	၆၈
- အမေရိကန်သစ်တောမီးလောင်မှု	စည်သူလှိုင်	၇၆

- ရေနံပင်လယ်ကြီးများပေါ်က နိုင်ငံများ	ထီလာစိုးမြင့်ထယ်	၈၉
- ကမ္ဘာတစ်လွှား ဖြစ်ပွားနေသည့် ကိုဗစ်-၁၉	ရဲရင့်နီဒီ	၁၅၂

### လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ

- ကင်းဝေးစေချင် ကမ္ဘာတစ်ခွင်	ရှင်စောဖြူ	၁၀၇
------------------------------	------------	-----

### သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာဆိုင်ရာ

- ကာကွယ်ဆီးတား အမုန်းစကားများ	ယဉ်မင်းထွေး (စာပေဗိမာန်)	၁၀၂
-------------------------------	--------------------------	-----

### သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရှုထောင့် ဆိုင်ရာ

- ဆင်တွေ ကခုန်သောနေ့	ချိုးငှက် (သံတွဲ)	၅၁
- COVID-19 ကပ်ရောဂါနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု	တင်တင်ဝင်း (စာပေဗိမာန်)	၉၆

### ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

- ဒေါက်တိုင်လေးခု သတိပြု	ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်)	၆၂
- COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် လိုအပ်သော ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း	ဒေါက်တာ မင်းသူရိန်	၉၂
- ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၂၂)	ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (သန္ဓေသား)	၁၂၈

### ဝတ္ထုတို

- အောင်မြင်မှုတေးသံ	ကျော်ဝင်းဟိန်း (ပခုက္ကူ)	၁၁၅
- သေမင်းဖိတ်ခေါ် လိမ္မော်စေ့ ငါးစေ့	ကိုရင်ကျော်	၁၂၀

### အထွေထွေ

- အမုန်းစကားများ ရပ်ပေးကြပါ	ဆူးထက်အောင်	၄၄
- လိုအင်များ ဖြည့်ဆည်းပေးပါ	မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)	၅၇
- ကံကြမ္မာဖန်လာပြန်တော့	ဆောင်းဝင်းလတ်	၁၃၆
- ဟာသ	မော် (သန်လျင်)	-

## သဘာဝဘေးအန္တရာယ် လျော့ပါးရေး ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)



သဘာဝဘေးအန္တရာယ် လျော့ပါးရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး၊ ကာကွယ်ရေးများသည် အဓိကကျကြောင်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများ၏ ဘဝများသည် နာလန်မထူနိုင်အောင် ဖြစ်ခဲ့ရကြောင်းနှင့် စနစ်ကျသော စီမံခန့်ခွဲမှုများ ချမှတ်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ရပ်တည်နိုင်ရန်အတွက် စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းသည့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု နည်းလမ်းများကို လူသားအားလုံး ကျင့်သုံးနေစဉ်မှာပင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သည် လူသားများကို ခြိမ်းခြောက်လျက် ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုသည်မှာ သဘာဝအလျောက်ဖြစ်စေ၊ လူတို့၏ ပြုမူဆောင်ရွက်မှု



မတော်တဆမှု သို့မဟုတ် ပေါ့ဆမှုကြောင့်ဖြစ်စေ မီးလောင်ခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ဆူနာမီလှိုင်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဆီးနှင်း ပြိုကျခြင်း၊ အပူလှိုင်း သို့မဟုတ် အအေးလှိုင်းဒဏ်ခံရခြင်း၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်း၊ ကမ်းပြိုခြင်း၊ ပင်လယ်ရေကြောင်းအန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ပျိုးခင်း စိုက်ခင်းများ ပျက်စီးခြင်း၊ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှု ဖြစ်ခြင်း၊ လူ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်များတွင် ကူးစက် ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ လက်နက်ကိုင်သောင်းကျန်းမှု ဖြစ်ပွားခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ စက်မှု လုပ်ငန်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ဓာတုပစ္စည်းကြောင့် ဖြစ်စေ၊ အဏုမြူကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရေနံယိုဖိတ်ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သဘာဝဓာတ်ငွေ့များ ယိုစိမ့်ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်စေ အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ အများပြည်သူ၏ အသက် အိုးအိမ်ဥစ္စာပစ္စည်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်း၊ အခြေခံအဆောက်အအုံများ လုံခြုံရေး၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်မှုများကို ဆိုသည်။

ယင်းစကားရပ်တွင် အမျိုးသားသဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီက သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဟု သတ်မှတ်သည့် အခြား ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခုလည်း ပါဝင်သည်ဟု သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု ဥပဒေ ပုဒ်မ ၂ (ခ) က ဖွင့်ဆိုထားသည်။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ပျက်စီးမှုကြောင့် ကမ္ဘာ နှင့်အဝန်း ဖြစ်ပေါ်လာသော ရာသီဥတုပြောင်းလဲ ခြင်းဒဏ်ကို သိသိသာသာ ခံစားနေကြရပြီဖြစ်ရာ

မြန်မာနိုင်ငံသည်လည်း ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ခံစားနိုင် ရခြေရှိသည့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအဖြစ် သတ်မှတ်ခံ နေရသည်။ အယ်လ်နီညိုရာသီဥတုနှင့် အတူ အပူချိန် တစ်စတစ်စ လွန်ကဲလာခြင်း၊ ရုတ်တရက် လေပြင်းများတိုက်၍ မိုးသီးကြွေခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးမှု နှင့် မုန်တိုင်းကြီးများအန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်ခြင်း၊ ရေရှားပါးခြင်း၊ ရောဂါထူပြောခြင်း စသည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၏ ခြေလှမ်းများသည် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ခပ်ပြင်းပြင်း နင်းဝင်လာသည် ကို ခံစားတွေ့မြင်လာရသည်။

ရာသီဥတု ပူနွေးလာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်း တွင် သစ်တောပြုန်းတီးမှုနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု ပျက်ကွက်ခြင်း များသည် မငြင်းဆိုနိုင်သော အကြောင်းပြချက်များ ပင် ဖြစ်တော့သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် သက်ရောက်မှု များစွာကို ရင်ဆိုင်နေရခြင်း ဖြစ်သည်။



ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အပူချိန်မြင့်တက်နေခြင်း များတွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် အခြားဒေသတွင်းနိုင်ငံ များထက် ပိုမိုကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်လာရမည်ဟု မိုးလေ ဝသပညာရှင်များက သတိပေးလာကြပြီ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ယိုယွင်းပျက်စီးနေသည့် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အချိန်မီပြုပြင် ထိန်းသိမ်းရန် အားထုတ်ကြိုးပမ်းကြရမည် ဖြစ်သည်။ သစ်တော

များ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်၍ သစ်ပင်များ စိုက်ပျိုးခြင်း မပြုလုပ်လျှင် ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဒုက္ခမျိုးစုံနှင့် ရင်ဆိုင်ရဖွယ်သာ ရှိလေသည်။ လေထုအတွင်း ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ထုတ်လွှတ်မှုကို နိုင်ငံတကာနည်းတူ လျှော့ချနိုင်ရန်လည်း ကြိုးပမ်းသင့်လေသည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုဈေးကွေးသည်  
နိုင်ငံများ၌  
သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့်  
ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ၊  
နေအိမ်ဆုံးရှုံးမှုများ၊  
နေရပ်စွန့်ခွာရမှုများရှိခဲ့ပြီး  
အရေးပေါ် အကူအညီ  
လိုအပ်မှုများသည် ...

ဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးတို့ကို မတိုင်မီကာလ၊ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမည့် ကာလ၊ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ပြီးချိန်ကာလဟူ၍ ပိုင်းခြားလုပ်ဆောင်ကြမြဲ ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်ထားပါစေ ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ချိန်၌ တိမ်းပါးလွှဲချော်မှုတို့ ရှိတတ်သည်။ ထိုအခါ ကူညီကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားသည့် နိုင်ငံ၏တာဝန်ရှိသူများအပေါ် အားမလို အားမရ ဖြစ်တတ်ခြင်းသည်

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့ခံစားရသည့် နိုင်ငံတိုင်း၌ ကြုံတွေ့ရသည့် ခံစားချက်ပင် ဖြစ်သည်။ စင်စစ် နိုင်ငံအစိုးရတိုင်းသည် ဘေးသင့်ပြည်သူများအတွက် စဉ်းစားပေးပြီး ဘေးသင့်ပြည်သူတို့၏ဘဝများ အမြန်ဆုံး ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ရန် ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ပေးနေခြင်းကို အတ္တပယ်ဖျောက်၍ ကြည့်မှသာ မြင်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် ရာသီဥတုနှင့် ဆက်နွှယ်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များသည် ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်ရန် ပိုမိုခက်ခဲလာသည်ကို သတိပြုမိသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့် အကြိမ်အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာသည့်နည်းတူ ပြင်းအားလည်း ပိုမိုမြင့်မားလာခဲ့သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သည် နယ်စည်းမရှိသည့်အတွက် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၌ ကြုံတွေ့နေရသည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သည် အခြားအိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများအတွက်ပါ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်လာခဲ့သည်။ သို့အတွက် မိမိနှင့်မဆိုင်၊ မိမိတို့ နေသာသည်ဟူသော ကျဉ်းမြောင်းသည့် အမြင်ထက် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အမြင်ရှုထောင့်ဖြင့် ပြောင်းလဲစွာ မြင်တတ်ရန်လည်း လိုလာလေသည်။

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အတိုင်းအတာနှင့်ကြည့်က ၂၀၁၈ ခုနှစ်အတွင်း တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စုစုပေါင်း ၃၉၄ ခု ဖြစ်ပွားခဲ့သည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ထိုဘေးရန်သည် အာရှဒေသ၌ အများဆုံး ဖြစ်ပွားခဲ့ကြောင်း တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ဘေးရန်ကြောင့် လူပေါင်း ၁၀,၃၀၀ သေဆုံးခဲ့ပြီး စီးပွားရေးဆုံးရှုံးမှုသည် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၆၆ ဘီလီယံမျှ ရှိခဲ့သည်ဟု ဖော်ပြထားကြသည်။ လူပေါင်း ၁၇ ဒသမ ၂ သန်းခန့်သည် ၎င်းတို့၏နေရပ်ဒေသကို စွန့်ခွာသွားကြသည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးကွေးသည့် နိုင်ငံများ၌ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ၊ နေအိမ်ဆုံးရှုံးမှုများ၊ နေရပ်စွန့်ခွာရမှုများရှိခဲ့ပြီး အရေးပေါ် အကူအညီ လိုအပ်မှုများသည် ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံများထက် ခြောက်ဆခန့် ပိုမိုများပြားလေသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများ၏ဘဝသည် နစ်နာဆုံးရှုံးမှုများပြီး နာလန်မထူနိုင်အောင် ဖြစ်ခဲ့ကြရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနေနှင့် အချိန်များစွာယူကာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို တည်ဆောက်လျက်ရှိနေသည်။ အချိန်ယူတည်ဆောက်ထားသည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် မိနစ်ပိုင်း၊ နာရီပိုင်းအတွင်း ပြိုလဲပျက်စီးသွားနိုင်လေသည်။ သင်ခန်းစာအနေနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မေလဆန်း၌ ခံစားကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် နာဂစ်မုန်တိုင်း၊ ၂၀၀၄ ခုနှစ် အင်ဒိုနီးရှားငလျင်နှင့် ဆူနာမီ၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ် ဖိလစ်ပိုင် ဟိုင်ရန်းတိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းတို့သည် မေ့ပျောက်၍ မရနိုင်သော မှတ်တမ်းများပင် ဖြစ်သည်။



လူ့အသက်အိုးအိမ်များစွာ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။ စီးပွားရေးအရ နာလန်ပြန်ထူနိုင်ရန်

ကျားကုတ်ကျားခဲ ကြိုးစားရတော့သည်။ လက်ရှိအချိန်အထိ ငလျင်နှင့် ဆူနာမီဘေးသည် ကမ္ဘာပေါ်၌ အဖျက်စွမ်းအား အကြီးမားဆုံးဘေးအန္တရာယ်ပင် ဖြစ်သည်။ သဘာဝဘေးကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ နိုင်ငံသားများ၏ အသက်သေဆုံးမှုများတွင် ငလျင်ကြောင့် သေဆုံးမှုက အများဆုံး ဖြစ်နေသည်မှာ သတိပြုစရာပင် ဖြစ်သည်။



ယနေ့အချိန်အခါ၌ ဒေသအလိုက် ဖြစ်ပွားတတ်သည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တို့သည် ပိုမိုများပြားလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုနည်းတူ သက်ဆိုင်ရာဒေသရှိ မီးသတ်တပ်ဖွဲ့ဝင်များ၊ မြန်မာနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့၊ မြန်မာ့တပ်မတော်၊ မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်းအပါအဝင် အရပ်ဘက် လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများက ပြည်သူများနှင့်အတူ ထိထိရောက်ရောက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများသည်လည်း ပိုမိုဖြစ်ထွန်းလာသည်ကို တွေ့နေရသည်။

ရေရှည်မျှော်ကိုးကာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်မှုများသည်လည်း ရဲဝံ့စွာ ဖောက်ထွက်လာကြပြီ ဖြစ်သည်။ ပြည်သူများ၏ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများသည်လည်း မြင့်မားလာသော ရေချိန်ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ငလျင်ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်များ၊ မုန်တိုင်းနှင့်



ရေဘေးကဲ့သို့သော ဖြစ်စဉ်များ၌ ဘေးဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိသည့် ဆောက်လုပ်ရေးနည်းစနစ်များကို အသုံးပြုတည်ဆောက်လာကြသည်။ ရေဘေးဒဏ်ခံနိုင်သော ရေကာတာများ တည်ဆောက်ပြုပြင်လာနိုင်ကြသည်။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ သွားလာရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းကို နားလည်လာကြသည်။ ရုပ်သံ၊ ရေဒီယိုနှင့် FM ရေဒီယိုများက ထုတ်လွှင့်သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတင်းများကို ဂရုစိုက်ကာ ကြည့်ရှုနားထောင်လာကြသည်။ ကောလာဟလ သတင်းများကို ကျောခိုင်းနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မှ ဘေးကင်းရာသို့ အမြန်ဆုံး ရောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းကို စဉ်းစားလာနိုင်ကြသည်။ အရေးကြီးပစ္စည်း၊ ကလေးသူငယ်၊ နာမကျန်းသူ၊ သက်ကြီးရွယ်အို စသည့် ဦးစားပေးအဆင့်ကို ရွေးချယ်ကြသည်။ အကူအညီ လိုအပ်လာပါက အရေးပေါ်အဖွဲ့များထံ အကြောင်းကြားကြသည်။ ပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်သော ပစ္စည်းများကို သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်မီ လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာသို့ ပို့ဆောင်ကြသည်။

ရေဒီယို၊ ဓာတ်မီး၊ သောက်ရေ၊ တာရှည်ခံအစားအစာ၊ ဆေးဝါးတို့ကို သိမ်းဆည်းကြသည်။ နာဂစ်မုန်တိုင်းမှ ပေးခဲ့သော သင်ခန်းစာ၊ ငလျင်ဒဏ် အကြိမ်ကြိမ် ကြုံတွေ့ရသည့် ဖြစ်စဉ်တို့က အတွေ့အကြုံများစွာကို ရရှိခဲ့ခြင်းကြောင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်မီကာလ၌ ဆောင်ရွက်ဖွယ်ရာတို့ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်တတ်လာပြီ ဖြစ်သည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်၌လည်း ရုပ်သံ၊ ရေဒီယိုနှင့် FM ရေဒီယိုများက အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ထုတ်လွှင့်နေသော ဘေးအန္တရာယ်

ဆိုင်ရာ သတင်းထုတ်ပြန်ချက်၊ သတိပေးချက်များကို ဂရုစိုက်၍ နားထောင်လိုက်နာကြသည်။ အိမ်ပြင်သို့ မထွက်ခြင်း၊ မလိုအပ်ဘဲ မသွားလာခြင်း၊ အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း တာဝန်ခံတို့၏ အစီအစဉ်အတိုင်း လိုက်နာနေထိုင်ခြင်းတို့သည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်သာ ဖြစ်လေသည်။

ထိုနည်းတူ သက်ဆိုင်ရာတို့က သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းကြောင်း ထုတ်ပြန်ချက်ရရှိမှသာ ရောက်ရှိ ခိုလှုံရာနေရာမှ မိမိအိမ်သို့ ပြန်ခြင်း၊ မိမိနေအိမ်မှ ထွက်ခွာခြင်း၊ မိမိ၏ မိသားစုဝင်များ စုံ၊ မစုံ စစ်ဆေးခြင်း၊ လိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေးဆေးကုသမှု ခံယူခြင်း၊ သက်ဆိုင်ရာက ထုတ်ပြန်ထားသည့် သတင်းနှင့် အကြံပြုချက်များကို ယုံကြည်စွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကို ကောင်းစွာ ပြုမူလာကြသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် လျော့ချရေးတွင် ပြင်ဆင်ထားသင့်သည့် လုပ်ငန်းအဆင့်အတိုင်း အများပြည်သူအနေနှင့် သိရှိပြင်ဆင်ထားသည်မှာ မငြင်းဆိုနိုင်သော လုပ်ဆောင်မှုများပင် ဖြစ်သည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် လျော့ပါးရေးတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးမှာ အဓိကကျသည်။ နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားအားလုံး အသိပညာ မြင့်မားခြင်း၊ ဗဟုသုတ ပြည့်စုံခြင်း၊ ခေတ်မီခြင်း၊ နိုင်ငံတကာ၏ အတွေ့အကြုံများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သိမြင်နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊ မိမိတို့အချင်းချင်း စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်း၊ ပြဿနာတစ်ခုကို စုပေါင်းအဖြေရှာခြင်း၊ ဝိုင်းဝန်းကူညီခြင်း၊ နိုင်ငံတော်အစိုးရ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပြည်သူတို့က ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ကြခြင်းတို့သည် ရည်မှန်းချက်၏ ရလဒ်ပင် ဖြစ်သည်။

ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းသည်လည်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ပင် ဖြစ်သည်။ ယနေ့အချိန် အခါ၌ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ကူးစက်ခံရသူ ၃ ဒသမ ၉ သန်းကျော်အထိ မြင့်တက်လာခဲ့ပြီး သေဆုံးသူ ၁၆၅,၀၀၀ ကျော် လာခဲ့သည်။ ကမ္ဘာလူဦးရေ၏ ထက်ဝက်ကျော်သည် ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်မှုများအောက်တွင် နေထိုင် နေကြသော်လည်း ကူးစက်မှုသည် လျင်မြန်နေဆဲ ဖြစ်သည်။ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သော ကပ်ရောဂါအဖြစ် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) က ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ မတ်လ ၁၁ ရက်တွင် ထုတ်ပြန် ကြေညာခဲ့လေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေး နှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ထုတ်ပြန်ချက်များ အရ ကူးစက်ခံရသူသည် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ မေလ ၁၁ ရက်အထိ စာရင်းအရ ၁၈၀ ဦးအထိ ရှိလာပြီ ဖြစ်သည်။ သေဆုံးသူမှာ ခြောက်ဦးရှိခဲ့သည်ကို ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ ကြားသိရသည်။



မြန်မာနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါအဖြစ် သတ်မှတ်ကြေညာခြင်းမပြုမီကပင် ရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကို ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၅ ရက်တွင် စတင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကာကွယ်ထိန်းချုပ် ကုသနိုင်ရေးအတွက် အမျိုးသားအဆင့် ဗဟို

ကော်မတီနှင့် ကော်မတီများ အဆင့်ဆင့်ဖွဲ့စည်း ကာ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ချမှတ် အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့လေသည်။ တစ်ဖန် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ မတ်လ ၃၀ ရက်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် အရေးပေါ် တုံ့ပြန်ရေးကော်မတီ ကို ဖွဲ့စည်းပြီး ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် အရေးပေါ် တုံ့ပြန်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတာဝန် ၁၁ ရပ်ကို ချမှတ်ဆောင်ရွက်စေပြန်သည်။



ပြည်သူလူထုကလည်း ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန် အချက်များ နေပြည်တော်ကောင်စီ၊ တိုင်းဒေသ ကြီးနှင့် ပြည်နယ်များတွင် ထုတ်ပြန်ထားသည့် ဒေသန္တရအမိန့်များကို တစ်ဦးချင်း အလေးအနက် ထားကာ လိုက်နာကျင့်သုံး ဆောင်ရွက်နေကြသည် ကိုလည်း တွေ့ရလေသည်။ ရောဂါစတင် ကူးစက်ပြီဟု အစိုးရက ကြေညာပြီးနောက် တွင် နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားတို့အနေနှင့် အစိုးရ၏အစီ အမံများကို လိုက်ပါဆောင်ရွက်နေခြင်းမှာလည်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှုနည်းလမ်းကို အထောက်အကူ ပြုစေသည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် စီးပွားရေး စနစ်သည် ကမ္ဘာကြီးကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်၍ မရ အောင် ထိခိုက်စေမည်သာ ဖြစ်သည်။ မြားမြောင်

လှသော ပြဿနာများသည် နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ပါလာမည် ဖြစ်သည်။ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မရေရာမှုများက လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု ရည်မှန်းချက်များအတွက် အားထုတ်မှုများကို လွဲချော်တိမ်းစောင်းသွားမှု မရှိ စေရေး သေချာစေရန် ဖြစ်သည်။ စနစ်ကျလှသော ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုများဖြင့် စနစ် တကျ စီမံခန့်ခွဲနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)

ရည်ညွှန်း

- ၁။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၁၈ ရက်နေ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ လျှော့ချရေးနေ့အခမ်းအနားတွင် ပြောကြားသည့် နိုင်ငံတော်၏အတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်၏ အဖွင့်အမှာစကား
- ၂။ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ သတင်းထုတ်ပြန်ချက်
- ၃။ အေအက်ဖ်ပီ သတင်း

ဟာသ

ခွေးသတိပြု

ဈေးဝယ်သူတစ်ဦးက ဈေးဆိုင်သို့ ချဉ်းကပ်လာစဉ် တံခါးဝ၌ ချိတ်ဆွဲထားသော ဆိုင်းဘုတ်ကြီးကို သတိပြုမိသည်။

“အန္တရာယ်၊ ခွေးသတိထား”

သူက ဂရုစိုက်၍ ဆိုင်အတွင်းသို့ ဝင်သည်။ သို့သော် ဆိုင်အတွင်း၌ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် အိပ်ပျော်နေသော ခွေးဝဝတစ်ကောင်သာ မြင်ရသည်။

“လူတွေကို သတိထားဖို့ပြောတဲ့ ခွေးက ဟိုခွေးလား” ဟု သူက ဆိုင်ရှင်ကို မေးသည်။

“ဟုတ်ပါတယ်၊ အဲဒီခွေးပဲ”ဟု ဆိုင်ရှင်က ပြောသည်။

“သူက အန္တရာယ်ပြုမယ့်ပုံ မပေါ်ပါဘူး။ ဘာလို့ ဟိုဆိုင်းဘုတ် တင်ထားရတာလဲ”

“ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော် အဲဒီဆိုင်းဘုတ်ကို မချိတ်ဆွဲမီက လူတွေက ခွေးကို ဝင်ဝင် ခလုတ်တိုက်ကြလို့” ဟု ဆိုင်ရှင်က ပြောသည်။

မော် (သန်လျင်)



ထွန်းထွန်းဝင်း  
(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

# ကြိုတင်ကာကွယ် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် သန်းစော (စီ ပီ အေ)



ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့် လူတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များကို ကြိုတင်ကာကွယ် တားဆီးနိုင်ရေးနှင့် လက်ရှိကြုံတွေ့နေရသည့် ဘေးအန္တရာယ်များကို အရေးပေါ် တုံ့ပြန်နိုင်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်သင့်သည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဘေးအန္တရာယ်နှစ်မျိုး ရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များ (Natural Disasters) နှင့် လူကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့်ဘေးအန္တရာယ်များ (Man Made Disasters) ဖြစ်ကြသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များတွင် မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ ဆူနာမီလှိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊



မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်း ကဲ့သို့သော ဘူမိဗူပ ဗေဒဆိုင်ရာ (Geophysical) ဘေးအန္တရာယ်များ ရှိသည်။

နှင်းတောင်၊ ရေခဲတောင်များ အရည်ပျော်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်းကဲ့သို့သော ဇလဗေဒဆိုင်ရာ (Hydrological) ဘေးအန္တရာယ်များ၊ အပူချိန်လွန်ကဲခြင်း၊ မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း၊ တောမီးများလောင်ကျွမ်းခြင်းကဲ့သို့သော ဥတုရာသီဆိုင်ရာ (Climate Logical) ဘေးအန္တရာယ်များ၊ ဆိုင်ကလုန်းများ၊ မုန်တိုင်းများ၊ လှိုင်းလုံးကြီးများ ရိုက်ခတ်မှုကဲ့သို့သော မိုးလေဝသဆိုင်ရာ (Meteorological) ဘေးအန္တရာယ်များ၊ ကူးစက်ရောဂါ၊ တပ်ရောဂါ၊ ကူးစက်မြန် ပျံ့နှံ့ရောဂါ၊ တိရစ္ဆာန်များမှ ကူးစက်လာသည့် ပလိပ်ရောဂါ၊ COVID-19 ကဲ့သို့သော ကူးစက်မြန် ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါများ စသည့် ဇီဝဗေဒနှင့်ဆိုင်သော (Biological) ဘေးအန္တရာယ်များ ဟူ၍ ရှိကြသည်။



လူကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဘေးအန္တရာယ်များတွင် ဆင်းရဲမွဲတေမှုနှင့် အဆင့်အတန်း နိမ့်ကျစွာ နေထိုင်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဘေးအန္တရာယ်များ (Environmental Degradation) ရှိသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဘေးအန္တရာယ်များ (Pollution)၊

စက်မှုဇုန်များ၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ၊ ဆေးရုံများ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းများမှ သုံးစွဲသည့်၊ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို သုံးစွဲခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအဖြစ် စွန့်ထုတ်ခြင်း စသည်တို့မှ ရရှိလာသည့် ဘေးအန္တရာယ် (Accidents) စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

### ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်



ရာသီဥတုအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာမှုနှင့် အတိတ်ကာလမှစ၍ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုများ၏ အကြောင်းရင်း အများစုသည် ကမ္ဘာမြေ ဖွဲ့စည်းမှုနှင့် ကမ္ဘာ့လေထု အပြန်အလှန် ဆက်စပ်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲစေသော အကြောင်းတစ်ရပ်မှာ နေစွမ်းအင် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်လည်း ပါဝင်သည်။ ကမ္ဘာနှင့် နေမိုင်ပေါင်း ၉၃ သန်းကျော် ဝေးကွာသော်လည်း နေပေါ်တွင် မုန်တိုင်းများ ကျရောက်ခြင်းနှင့် အခြားအနှောင့်အယှက်များကြောင့် ကမ္ဘာသို့ ရောက်ရှိလာသော နေစွမ်းအင်သည် ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကမ္ဘာ့လေထု လည်ပတ်မှုနှင့်

ဖွဲ့စည်းမှုတို့သည်လည်း နေစွမ်းအင် အတိုးအလျှော့များ ဖြစ်စေပြီး ရာသီဥတုကို ပြောင်းလဲစေသည်။



မီးတောင်များ လှုပ်ရှားပေါက်ကွဲသည့် အခါ ချော်ရည်ပူ၊ ပြာ၊ မီးခိုးများ ထွက်ပေါ်လာပြီး ဆာလဖာဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်များ ကမ္ဘာ့လေထုအတွင်းသို့ ဝင်လာကာ နေရောင်ခြည်စွမ်းအင် ဝင်ရောက်လာမှုကို ဟန့်တားစေပြီး လေထု ညစ်ညမ်းမှုများနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ကမ္ဘာ့မြေလွှာ လှုပ်ရှားမှု၊ ကမ္ဘာ့အပေါ်ယံ အခွံပိုင်းရှိ ကျောက်ချပ်ထုကြီးများ ဖြည်းညင်းစွာ ရွေ့လျားမှုကြောင့် တွန့်ခေါက်တောင်တန်းများ ပေါ်လာခြင်း၊ မြေငလျင်လှုပ်ခြင်းနှင့် မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်း၊ သမုဒ္ဒရာကြမ်းပြင်များ ရွေ့လျားခြင်း၊ ဆူနာမီရေလှိုင်းများနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကြောင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

နေပတ်လမ်းကြောင်း ပြောင်းလဲမှုကြောင့် နေရောင်ခြည် ရရှိမှုများကို ကွာခြားစေပြီး ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကမ္ဘာ့လေထုအတွင်းတွင် အောက်ဆီဂျင်နှင့် ပုံမှန်ပါဝင်နေကျဖြစ်သော ဓာတ်ငွေ့များအပြင် ကမ္ဘာမြေပြင်မှ ပြန်လည်ထုတ်လွှတ်သော အပူ

စွမ်းအင်ပါ ဓာတ်ငွေ့များနှင့် လေထုအတွင်း ရောင်ပြန်ဟပ်မှုကြောင့် ရောက်ရှိလာသော ဓာတ်ငွေ့များသည် ဖန်လုံအိမ်အာနိသင်ရှိသော ဓာတ်ငွေ့များ ဖြစ်သည်။ ယင်းဓာတ်ငွေ့များတွင် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်နှင့် ရေငွေ့များ ပါဝင်သည်။ အထူးသဖြင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်၊ မီသိန်း၊ အိုဇုန်းနှင့် ကလိုရိုဖလူအိုရို ကာဗွန် ဓာတ်ငွေ့များကြောင့် ကမ္ဘာကြီး ပိုမိုပူနွေးလာပြီး ရာသီဥတုပြောင်းလဲကာ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်လေ့ရှိသည်။

**နှစ်စဉ်**  
**ရွာသွန်းသည့်**  
**မိုးရေကို**  
**သိုလှောင်ထိန်းသိမ်းခြင်း၊**  
**မြေအောက်ရေစိမ့်ဝင်နိုင်ရေးအတွက်**  
**သစ်ပင်သစ်တောများ**  
**ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၊**  
**မြို့ပြများတွင်**  
**ရေစိမ့်ဝင်နိုင်သည့်**  
**ဧရိယာများနှင့်**  
**ရေကန်များ**  
**ဖန်တီးတည်ဆောက်ခြင်း . . .**



ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှု၏ ဆိုးကျိုးများကြောင့် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများသည် အချိန်နှင့်အမျှ ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိသည်။ အပူချိန်မြင့်မားပြီး တောမီးလောင်မှု၊ ကောက်ပဲသီးနှံများ ပျက်စီးမှု၊ မိုးရေချိန် အမြောက်အမြား ရွာသွန်းမှုကြောင့် ရေကြီးမှု ၊ မြေပြိုမှုများ တွေ့ရှိရသည့်နည်းတူ ဆီးနှင်းများကျပြီး အအေးလွန်ကဲမှု၊ မိုးခေါင်သဖြင့် သောက်သုံးရေနှင့် စားနပ်ရိက္ခာ ပြတ်တောက်မှုများ စသည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုတွင် ဘေးဒဏ်အခံရဆုံး နိုင်ငံများစာရင်းတွင် ပါဝင်ကာ ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ရေသယံဇာတ အရင်းအမြစ်များ အပေါ်တွင် ထိခိုက်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် မျှော်တွေး၍ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ စီမံသွားရမည် ဖြစ်သည်။ နှစ်စဉ် ရွာသွန်းသည့် မိုးရေကို သိုလှောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ မြေအောက်ရေ စိမ့်ဝင်နိုင်ရေး အတွက် သစ်ပင်သစ်တောများ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၊ မြို့ပြများတွင် ရေစိမ့်ဝင်နိုင်သည့် ဧရိယာများနှင့် ရေကန်များ ဖန်တီးတည်ဆောက်ခြင်း၊ အမှိုက်၊ ရေဆိုးနှင့် မိလ္လာစွန့်ပစ်မှုများ

စနစ်တကျ တည်ထောင်ခြင်း စသည့် နည်းလမ်းများဖြင့် ရေသယံဇာတ ထိန်းသိမ်းရေးသာမက တစ်ခုကိုယူကာ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုအပေါ် ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့် ကျရောက်လာမည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

### ဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှုကဏ္ဍများ (Aspects of Disaster Management)



ဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်ပါက လူသားတို့ အကျိုးဆောင်ရွက်လိုသော အရေးပေါ် အခန်းကဏ္ဍများမှာ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ တုံ့ပြန်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်တည်ထောင်ခြင်း လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်မှသာ ထိခိုက်မှုအနည်းဆုံး ဖြစ်နိုင်သည်။ ဘေးအန္တရာယ်များ မကျရောက်မီ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဘေးအန္တရာယ်ရင်းမြစ်များကို လျှော့ချနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးခြင်းတွင် စွန့်စားဆောင်ရွက်ရသည့် ဘေးအန္တရာယ်နှင့် တခြားဆက်စပ်သော ဘေးအန္တရာယ်များမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆိုးကျိုးဖြစ်စေမည့် အကျိုး

သက်ရောက်မှုများကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရှောင်ရှားမှု ပြုလုပ်နိုင်ရေးပင် ဖြစ်သည်။

ဘေးအန္တရာယ် ရင်ဆိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင် အသင့်ရှိခြင်း (Disaster Preparedness) သည် အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင် အဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြန်လည် ထူထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဆက်သွယ်ရေး လုပ်ငန်းများ၊ ပြည်သူတစ်ဦးချင်း ဆောင်ရွက်မှု များဖြင့် လက်ရှိအန္တရာယ်ကျရောက်အံ့ဆဲဆဲ ဖြစ်သော အခြေအနေတွင် တုံ့ပြန်နိုင်ရေးအတွက် အသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံနှင့် လူ့စွမ်းအားများကို စုစည်းထားနိုင်ခြင်းဖြင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ထားရမည်။



သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် လူကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ဘေးအန္တရာယ်များသည် ခက်ခဲ ရှုပ်ထွေးသော အရေးပေါ် အခြေအနေများကြောင့် ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲတတ်သည်လည်း ရှိသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်စဉ်အတွင်း စားနပ်ရိက္ခာ မလုံလောက်မှု၊ ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း မြင့်မားမှု၊ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပွားမှု၊ လူအများ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရမှုများသည် အာဏာပိုင်တို့၏ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုနှင့် စစ်ပွဲများ

ခင်းကျင်းပြင်ဆင်မှုများကြောင့်လည်း ဖြစ်ရ သည်။

### သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် COVID-19

မိုးရာသီတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်များ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး၊ အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ရေး လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက် ရာတွင် ဇီဝဗေဒနှင့်ဆိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ် သည့် COVID-19 ကူးစက်မြန် အဆုတ်ရောင် ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ် တုံ့ပြန်ရေးလုပ်ငန်း များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။

မိုးရာသီကာလတွင် လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်း၊ ရေကြီးရေလျှံမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ မုန်တိုင်းများ တိုက်ခတ် ခြင်းတို့အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး၊ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရေးကို မဖြစ်မနေ ဆောင်ရွက်ကြရာတွင် လတ်တလော ဖြစ်ပွားနေသည့် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ COVID-19 ကူးစက်ရောဂါ ပြည်တွင်းပျံ့နှံ့မှု အခြေအနေကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး စီမံခန့်ခွဲမှု ပုံစံများ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြောင်းလဲရမည်။ သို့မှသာ ပြည်သူလူထုအတွက် ထိရောက်သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုကို ရစေမည် ဖြစ်သည်။



COVID-19 ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ကာလတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပါက သဘာဝ



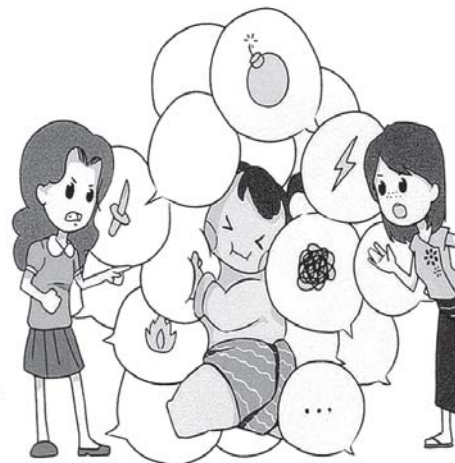
ဘေး တုံ့ပြန်မှုများအနေဖြင့် ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရေးကိစ္စများ၊ Quarantine နေရာများ၊ နေအိမ်များတွင် နေထိုင်ရေး (Stay at Home) အစီအစဉ်များကိုလည်းကောင်း၊ COVID-19 ကူးစက်ရောဂါ ကုသနေရသည့် နေရာများတွင် လည်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်၍ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကယ်ဆယ်ရေး စခန်းများတွင် နေရာချထားရာ၌ COVID-19 ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်ချက် များနှင့်အညီ ဖြစ်စေရေး၊ ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်း များ ပေးအပ်ရာတွင် ရောဂါကာကွယ်ထိန်းသိမ်း ရေး ပစ္စည်းများပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရေး၊ ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင် သောက်ရေသုံးရေ လုံလောက်စွာရရှိရေး၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် COVID-19 ကူးစက်ရောဂါ အသိပညာ ဖြန့်ဝေရေး များကို ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားကြရမည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စဉ်များတွင် စီမံ ခန့်ခွဲမှု အတွေ့အကြုံကောင်းများကို ရယူ၍ လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာအနှံ့ ဖြစ်ပေါ်နေတတ်သည့် ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ကပ်ရောဂါများ၏ အခြေအနေ နှင့် နိုင်ငံအသီးသီး၏ ဖြေရှင်းပုံ၊ ထိန်းချုပ်ပုံများကို နမူနာကောင်းများ ရယူ၍ နိုင်ငံနှင့် လူမျိုးတို့၏ အပြုအမူ အနေအထိုင်၊ အလေ့အကျင့်များနှင့် ကိုက်ညီအောင် စီမံခန့်ခွဲရမည့် နည်းလမ်းများကို ရှာကြံထားခြင်းဖြင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ထားကြရပေမည်။

သန်းစော (စီ ပီ အေ)

## အမုန်းစကားမပြောရ။

တစ်ပါးသူ၏ လူမျိုး၊ နိုင်ငံ၊ ဘာသာရေး၊ ဒေသ၊ ကျား/မ လိင်ကွဲပြားမှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံယူမှု၊ မသန်စွမ်းသူများနှင့် နာတာရှည်ရောဂါဖြင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေသူများကို အကြောင်းမဲ့ဖြစ်စေ၊ ထိခိုက်နာကျင်စေလိုသောကြောင့်ဖြစ်စေ တိုက်ရိုက်တိုက်ခိုက်သော အမုန်းစကားများကို Facebook မှ ပယ်ဖျက်ပါသည်။



## သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)



သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့် အခါ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အခက်အခဲများရှိကြောင်းနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း များ စီမံထားရှိရန်နှင့် ပြည်သူများ ပူးပေါင်းပါဝင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ရေးသား ထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် “သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုဥပဒေ” ကို ပြည်သူ့လွှတ်တော် ဥပဒေအမှတ် (၂၁) အဖြစ် ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၃၁ ရက်တွင် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။ ၎င်းဥပဒေတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သော ဒေသဖြစ်ကြောင်း ကြေညာခြင်းနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု ပြုလုပ်ခြင်းတို့ ပါရှိသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်၍လည်း အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုထားသည်။ သို့ရာတွင် “ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပို၍ကောင်းသည်” ဆိုသည့်စကားအတိုင်း ဆောင်ရွက်စေချင်သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်မှ ကူညီကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အခက်အခဲများစွာ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်စေချင်သည်။

(၁) သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုသည်မှာ



သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု ဥပဒေတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်၍ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်။ သဘာဝအလျောက် ဖြစ်စေ၊ လူတို့၏ ပြုမူဆောင်ရွက်မှု၊ မတော်တဆမှု သို့မဟုတ် ပေါ်ဆူမှုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မီးလောင်ခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ဆူနာမီလှိုင်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဆီးနှင်းပြိုကျခြင်း၊ အပူလှိုင်း သို့မဟုတ် အအေးလှိုင်းဒဏ် ခံရခြင်း၊

မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်း၊ ကမ်းပြိုခြင်း၊ ပင်လယ်ရေကြောင်းအန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အပင်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ပျိုးခင်းစိုက်ခင်းများပျက်စီးခြင်း၊ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုဖြစ်ခြင်း၊ လူ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်များတွင် ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ လက်နက်ကို ငိုသောင်းကျန်းမှုများ ဖြစ်ပွားခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ စက်မှုလုပ်ငန်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ဓာတုပစ္စည်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အဏုမြူကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရေနံယိုဖိတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သဘာဝဓာတ်ငွေ့များ ယိုစိမ့်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ အများပြည်သူ၏ အသက်အိုးအိမ်၊ ဥစ္စာပစ္စည်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း၊ အခြေခံအဆောက်အအုံများ၊ လုံခြုံရေး၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးမှုများဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

(၂) မီးလောင်ခြင်း



မီးလောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများစွာ ရှိသည်။ ရာသီဥတုပူပြင်းခြင်း၊ တောမီးလောင်ခြင်း၊ လူများပေါ်ဆူခြင်း၊ မီးလောင်



လွယ်သော အိမ်ဆောက်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း၊ လူနေရပ်ကွက်အတွင်း၌ အိမ်တွင်း စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းများ ရောထွေးနေခြင်း၊ လူနေရပ်ကွက်အတွင်း၌ လောင်စာဆီနှင့် မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်းများ သိုလှောင်ထားရှိခြင်း၊ မီးဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ မလိုက်နာခြင်းနှင့် မီးလောင်လွယ်သော အမှိုက်များကို စည်းကမ်းမဲ့ စုပုံထားခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။



လူနေရပ်ကွက်များတွင် မီးဘေးကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။ မီးဘေးအန္တရာယ် တားဆီးကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်း၊ မီးတားလမ်းများ သတ်မှတ်စီစဉ်ခြင်း၊ ပုံမှန်မီးသတ်သင်တန်းများ ပို့ချခြင်း၊ ရပ်ကွက်/ကျေးရွာတိုင်း၌ ရေအပြည့်ရှိသော မီးသတ်ရေကန်များ တည်ဆောက်ထားခြင်း၊ အချက်ပေး သံချောင်း၊ အုန်းမောင်း၊ ကုလားတက်၊ မောင်းများ စသည့် သတိပေးစနစ်များ အသင့်စီစဉ်ထားရှိခြင်း၊ မီးလောင်လေ့ရှိသော ပူပြင်းသည့် ကာလများတွင် မီးကင်းစောင့်ခြင်း၊ လှည့်လည်သတိပေးခြင်းနှင့် စစ်ဆေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ မီးဖိုခန်းဘေးတွင် လုံလောက်သော အကာအကွယ်

များ ထားရှိခြင်း၊ မိမိအိမ်မှ စတင်မီးမလောင်စေရန် ဂရုပြုခြင်း၊ အိမ်တိုင်းတွင် မီးသတ်ဆေးဘူး၊ မီးချိတ်၊ မီးကပ်၊ ရေပုံး၊ သံပိုးများ အသင့်ထားရှိခြင်း၊ ပူပြင်းသော ရာသီတွင် တဲအိမ်များ၌ မြေစိုက်မီးဖိုများ ပြုလုပ်သုံးစွဲခြင်း၊ အရိပ်ရပင်၊ လေကာပင်များ စိုက်ပျိုးထားခြင်း၊ မီးဘေးလုံခြုံရေးအတွက် မီးကင်းများ ချထားရာတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လူနေရပ်ကွက်တွင် လောင်စာဆီများ သိုလှောင်ခြင်း၊ ရောင်းချခြင်းတို့အား တင်းကြပ်စွာ တားမြစ်ပိတ်ပင်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။



ဈေးများတွင်လည်း မီးဘေးကြိုတင်ကာကွယ်ရေးကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဈေးပိတ်လျှင် မိမိဆိုင်မှ လျှပ်စစ်မိန်းခလုတ်ကို ချသွားခြင်း၊ ဈေးဆိုင်ခန်းများတွင် အသုံးပြုသော မီးခလုတ်၊ မီးကြိုးများ စစ်ဆေး၍ ပြုပြင်သင့်သည်များကို ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မီးလုံး၊ မီးချောင်းများနှင့် ကုန်ပစ္စည်းများအား နီးကပ်စွာထားခြင်း၊ ထိကပ်ထားခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ဈေးအတွင်းရှိ စားသောက်ဆိုင်များတွင် မီးကြွင်းမီးကျန်များ အမြဲတမ်းစစ်ဆေးခြင်း၊ အရေးပေါ်မီးငြိမ်းသတ်နိုင်ရန် ရေဂါလန် ၁၅,၀၀၀ ဆုံ ရေကန်များ စီမံဆောင်ရွက်ထားခြင်း၊ ဈေးသီးသန့် မီးသတ်တပ်ဖွဲ့ကို အနည်း



ဆုံး ၁၅ ဦးမှ ၃၀ ဦးအထိ ဈေးတိုင်း၌ ဖွဲ့စည်းထားရှိခြင်း၊ မီးလောင်မှုအား မြန်မြန်သိရှိနိုင်ရေးအတွက် ဈေးသီးသန့် မီးသတ်တပ်ဖွဲ့အား မီးသတ်ဦးစီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်း၍ မီးသတ်ပညာရပ်များ လေ့ကျင့်သင်ပြပေးပြီး ဈေးမီးဘေးလုံခြုံရေးကို နေ့စဉ် ၂၄ နာရီ အချိန်ပြည့် အဆိုင်း သုံးဆိုင်းခွဲ၍ တာဝန်ချထားခြင်းနှင့် ဈေးမီးဘေးလုံခြုံရေးအဖွဲ့သည် ဈေးဆိုင်ခန်းအတွင်း မီးကြွင်းမီးကျန်များ မရှိစေရေး၊ လျှပ်စစ်မီးခလုတ်များ စနစ်တကျ ပိတ်သိမ်းရေး၊ သတိပေး နှိုးဆော်မှုများကို ဈေးမပိတ်မီ မိနစ် ၃၀ အလိုတွင် ဆော်သြခြင်း၊ လိုက်လံသတိပေးခြင်း၊ စစ်ဆေးခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွင်

အဖြစ်များဆုံးနှင့်

ဆုံးရှုံးမှု အများဆုံး

ဘေးအန္တရာယ်မှာ

မီးလောင်ခြင်းပင်

ဖြစ်သည်။

မီးဘေးရှောင်

မလောင်ခင်

တားရပေမည်။

မီးလောင်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် သတိပြုရန်အချက်များကို သိရှိလိုက်နာရန် လိုအပ်သည်။ မီးဖိုများတွင် မီးကြွင်းမီးကျန်မရှိအောင် သတိပြုခြင်း၊ မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်းများ၊ လောင်စာဆီများကို မီးဖို၊ မီးကြိုးများအနားတွင် မထားရှိခြင်း၊ အိုမင်းမစွမ်းသူများနှင့် ကလေးသူငယ်များအား မီးမွှေးခြင်း၊ ထမင်းချက်ခြင်း၊ မီးပူတိုက်ခြင်းများကို မပြုလုပ်ခြင်း၊ မီးခြစ်၊ ဖယောင်းတိုင်၊ ခြင်ဆေးခွေ၊ မီးခွက်တို့ကို အိပ်ရာ၊ ခြင်ထောင်၊ နံရံ စသည့် မီးစွဲလွယ်သောနေရာများနှင့် နီးကပ်စွာ မထွန်းထားခြင်း၊ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမှိုက်များ ရှင်းလင်းထားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ရင်း ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း၊ မီးမငြိမ်းရသေးသော၊ မီးမသေသေးသော ဆေးလိပ်များကို စည်းကမ်းမဲ့မပစ်ခြင်း၊ ဂတ်စ်မီးဖို အသုံးပြုချိန်တွင် လေဝင်လေထွက် ကောင်းစေရန်အတွက် ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားခြင်း၊ လျှပ်စစ်မီးကြိုး အပေါက်အပြဲများကို ကျွမ်းကျင်သူနှင့် ပြင်ဆင်ထားခြင်း၊ လျှပ်စစ်မီးပျက်လျှင် ခလုတ်အားလုံး ပိတ်ခြင်း၊ အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ သုံးပါက ခလုတ်ဖွင့်ပြီး ပစ်မသွားခြင်းနှင့် စိတ်မကျန်းမာသူများက မီးရှို့တတ်သဖြင့် ဂရုပြုခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

(၃) မြေပြိုခြင်း



မြေပြိုခြင်း ဆိုသည်မှာ မြေသားများ၊ ကျောက်တုံးများ ပြိုဆင်းတတ်ခြင်း၊ ကျွဲကျသွားခြင်းကို ခေါ်ဆိုသည်။ သဘာဝဘေးကြောင့် မြေပြိုခြင်းနှင့် လူတို့ကြောင့် မြေပြိုခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။

သဘာဝဘေးကြောင့် မြေပြိုခြင်းသည် မတ်စောက်၍ မြေပွသော တောင်စောင်းများတွင် မြေသား မခိုင်မာခြင်း၊ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်းနှင့် ငလျင်လှုပ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ နွေရာသီတွင် ပူပြင်းခြောက်သွေ့သဖြင့် မြေဆီလွှာအတွင်း ရေများခန်းခြောက်ကာ အက်ကွဲတတ်သည်။ ထိုပတ်ကြားအက်များအကြားသို့ မိုးရေများစွာ ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် မခိုင်မာသော မြေသားများမှာ အချင်းချင်း ဆွဲကပ်မထားနိုင်တော့ဘဲ ပတ်ကြားအက်ကို ဗဟိုပြုကာ ပြိုကျခြင်း ဖြစ်သည်။



လူတို့ကြောင့် မြေပြိုခြင်းသည် မဆင်မခြင် မိုင်းခွဲ၍ ကျောက်ထုတ်ခြင်း၊ သစ်တောသစ်ပင်များ စည်းကမ်းမဲ့ ခုတ်ယူခြင်း၊ မြေအောက်သယံဇာတများ အလွန်အကျွံ ထုတ်ယူခြင်း၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ တရားလွန် လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းတောင်ယာစိုက်ပျိုးရေးတွင် သစ်တောများကို မီးရှို့ခြင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသည်။

မြေပြိုခြင်းအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ မတ်စောက်သော

သော တောင်စောင်းများတွင် လေ့ကားထစ် စိုက်ပျိုးရေးစနစ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ရေဆင်းမြောင်းများကို စိုက်ခင်းဘေးတွင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ မြေဆီလွှာများကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် မြေဆီလွှာတိုက်စားမှုများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သစ်ပင်ပန်းမန်များ စိုက်ခြင်း၊ မတ်စောက်သော ဆင်ခြေလျှော တောင်စွယ်ရေစီးဆင်းရာလမ်းကြောင်း၊ မိုးရေတိုက်စားသော လျှိုအနီးတွင် အဆောက်အအုံများ မဆောက်ခြင်း၊ မြေပြို၊ တောင်ပြိုမှု ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော နေရာတွင် နေပါက နီးနီးကြားကြားနေခြင်း၊ ဆင်ခြေလျှောပုံမှန်စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းထားခြင်း၊ ခွေးများ၊ ကြောင်များ၏ ထူးခြားသည့် အပြုအမူကို လေ့လာခြင်း၊ မိုးလေဝသသတင်း ထုတ်ပြန်ချက်များကို အစဉ်တစိုက် နားထောင်၍ လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြခြင်း၊ မိုးဆက်တိုက်ရွာသွန်းသော ညများတွင် အန္တရာယ်ကင်းသောနေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် အသင့်ပြင်ထားခြင်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့များ ဖွဲ့ထားခြင်းနှင့် ဓာတ်ငွေ့၊ ရေများ ကျိုးပေါက်စိမ့်မထွက်စေရန် ပုံသဏ္ဌာန်ပျော့ပျောင်းသော ပိုက်များအား သုံးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။

### (၄) မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း



လေဖိအားနည်းသော အလယ်ဗဟိုကို အရှိန်နှင့် လှည့်ပတ်တိုးဝင်လာပြီး ရွှေ့လျားနေသော

လေစီးကြောင်း သို့မဟုတ် လေဝဲအကြီးစားကို မုန်တိုင်းဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ မုန်တိုင်းသည် မိုးကြို ကာလ (ဧပြီလနှင့် မေလ) နှင့် မိုးနှောင်းကာလ (အောက်တိုဘာလနှင့် နိုဝင်ဘာလ) များ၌ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။



မုန်တိုင်းကြောင့် ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သစ်ပင်၊ အဆောက်အအုံများ ပြိုလဲခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ လေတွင် လွင့်ပါလာသော ပစ္စည်းများကြောင့် သေကျေပျက်စီးနိုင်ခြင်း၊ လေဖိအား ရုတ်တရက်ကျဆင်း၍ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ဒီရေတက်ရက်နှင့် ကြုံပါက ထူးကဲဒီရေ/ဒီလှိုင်းများ တက်လာခြင်းကြောင့် လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် အဆောက်အအုံ စသည်များ သေကျေပျက်စီးခြင်း၊ ဆားငန်ရေဝင်၍ ရေတွင်း၊ ရေကန်များနှင့် စိုက်ပျိုးမြေများ ပျက်စီးခြင်း၊ ရေမသန့်ခြင်းကြောင့် ရောဂါပိုးများ ပြန့်ပွားပြီး ဝမ်းရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သီးနှံစိုက်ခင်း သိုလှောင်ထားသည့် ရိက္ခာများ ပျက်စီးခြင်း၊ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများ ပြတ်တောက်ခြင်းနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလမ်းကြောင်းများ ရပ်ဆိုင်းခြင်းတို့ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ရမည်။ ပင်လယ်ကမ်းခြေနှင့် မြစ်ကမ်းနားတို့၌ သစ်ပင်၊ အုန်းပင်၊ ငှက်ပျောပင်များနှင့် ဒီရေတောများစိုက်ခြင်း၊ ကြီးမြန်သစ်ပင်များကို လေလာရာလမ်းကြောင်းတွင် လေကာသစ်ပင်တန်းများအဖြစ် စိုက်ခြင်း၊ လူနေအိမ်များအနီးတွင် သစ်ပင်၊ စားပင်ကြီးများ စိုက်ခြင်း၊ အိမ်အနီးရှိ ကျိုးကျနိုင်သည့် သစ်ပင်များမှ သစ်ကိုင်းများကို ခုတ်ခြင်း၊ ကုန်းမြင့်တောင်ကုန်းများပေါ်တွင် သက်ကယ်ကန်၊ မုန်တိုင်းနားခိုခန်းများ ဆောက်ခြင်း၊ လှေများ အဆင်သင့်ပြင်ထားခြင်း၊ အရေးပေါ် ရိက္ခာ၊ သောက်ရေ၊ ဆေးဝါးများ ဆောင်ထားခြင်းနှင့် နားခိုစရာနေရာများသို့ ပြေးလမ်းစီစဉ်ထားခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ထားရမည်။



မုန်တိုင်းသတိပေးချက်ရပါက ရေဒီယိုအမြဲဖွင့်၍ သတင်းနားထောင်ခြင်း၊ ငါးဖမ်းမထွက်ခြင်း၊ ရေလမ်းခရီး မသွားခြင်း၊ သောက်ရေ၊ ဆေးဝါး၊ ချက်လွယ် ကျက်လွယ်သော ရိက္ခာအနုစာရက်စာ ပြင်ဆင်ထားခြင်း၊ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး၊ ဖယောင်းတိုင် အသင့်ယူဆောင်ထားခြင်း၊ အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများ ရေစိုခံအိတ်ထဲတွင် အသင့်ထည့်ထားခြင်း၊ သယ်မသွားနိုင်သော ပစ္စည်းများကို စဉ်းအိုး

သို့မဟုတ် ရေစိုခံအိတ်ထဲထည့်ပြီး မြေမြှုပ်ခြင်း၊ ပြတင်းပေါက်၊ တံခါး၊ အမိုးပြားများ ခိုင်ခံ့အောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ သွပ်စ၊ သစ်စ၊ သံတိုသံစများကို လုံခြုံသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားခြင်း၊ အိမ်နှင့် အမိုးခိုင်ခံ့သော အိမ်တွင်သာ ခိုလှုံခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးမည့် ထင်ရသော နေရာမှ မုန်တိုင်းခိုနေရာများသို့ ကွဲ၊ နွားများနှင့်အတူ အလျင်အမြန် ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ မိသားစုများ တစ်ဦးစီကွဲသွားသည့်အခါ ပြန်ဆုံနိုင်မည့်နေရာကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားခြင်း၊ မကျန်းမာသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ ကလေးသူငယ်များနှင့် အမျိုးသမီးများအား ခိုအောင်းရမည့် နေရာသို့ ဦးစားပေး ပို့ဆောင်ပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

### (၅) ရေလွှမ်းမိုးခြင်း



မိမိတို့နေထိုင်ရာ ကုန်းမြေထက် ရေမျက်နှာပြင်က တစ်နာရီကျော်ကြာ မြင့်တက်နေလျှင် ရေလွှမ်းမိုးသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။ ရေကြောင့်ဖြစ်သော ဘေးအမျိုးမျိုးမှာ မြစ်ရေကြီးခြင်း၊ ဆည်ရေလျှံခြင်း၊ ရေကာတာကျိုးပေါက်ခြင်း၊ တောင်ကျရေနှင့် လျှပ်တစ်ပြက်ရေကြီးခြင်း၊ မုန်တိုင်းဒီရေတက်ခြင်းနှင့် ဆူနာမီကြောင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ရေဘေးဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ကာလမှာ ဇွန်လ၊ ဇူလိုင်လနှင့် ဩဂုတ်လ (မြစ်ရေကြီးမှု အဖြစ်များ)၊ စက်တင်ဘာလနှင့် အောက်တိုဘာလ (တစ်ခါတစ်ရံ) တို့ ဖြစ်သည်။

မြစ်ရေကြီးရခြင်း အကြောင်းရင်းများမှာ မိုးဆက်တိုက် သည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်း၊ မြစ်ချောင်းများ တိမ်ကောလာခြင်း၊ မြစ်ချောင်းများတွင် တာတမံများ ပိတ်ထားခြင်း၊ မြေပြိုခြင်းကြောင့် မြစ်လမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့် မြစ်လမ်းကြောင်း ပြောင်းလဲခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။



ရေကြီးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ဆိုးကျိုးများစွာရှိသည်။ ရေတွင် မျောပါလာသော သတ္တဝါများ၊ ပစ္စည်းများနှင့် တိုက်မိခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရနိုင်ခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်ခြင်း၊ အဆောက်အအုံများ ရေတွင် မျောပါပျက်စီးသွားနိုင်ခြင်း၊ မြေသားထုအတွင်း ရေစိမ့်ဝင်မှုများပြားလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် မြေလွှာများ ရေတိုက်စားခြင်းတို့ကြောင့် မြေပြိုခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် ရေတွင်ပါလာသော ပိုးများကြောင့် ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ရေတွင်းရေကန်များနှင့် မြေပေါ်ရှိရေများ မသန့်ရှင်းခြင်း၊ စိုက်ပျိုးသီးနှံများ၊ ရိတ်သိမ်းပြီးသီးနှံများ သို့လျှောင့်ထားသော ရိက္ခာများနှင့်



လယ်မြေများ ရေဝင်ပြီး ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် တိရစ္ဆာန်များ၊ လယ်ယာသုံးကိရိယာနှင့် မျိုးစေ့များ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

ရေလွှမ်းမိုးခြင်းအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု များ ဆောင်ရွက်ရမည်။ မိုးလေဝသသတင်းကို ဂရုပြုနားထောင်ခြင်း၊ မိမိနေထိုင်ရာဒေသတွင်ရှိ သော ချောင်းများ၊ မြစ်များ၏ ချောင်းဖျား၊ မြစ် ဖျားဒေသတွင် မိုးကြီးပါက မိမိနေရာဒေသတွင် လျှပ်တစ်ပြက် ရေကြီးခြင်း ဖြစ်တတ်သည်ကို သတိပြုခြင်း၊ ရေဘေးမှ လွတ်ကင်းနိုင်သည့် ခိုလှုံ ရန် အခိုင်အမာ အဆောက်အအုံများ၊ ကုန်းမြင့် များ ကြိုတင်သတ်မှတ်ရွေးချယ်ထားခြင်း၊ သတ်မှတ် နေရာများသို့ ရောက်ရှိမည့် ပြေးလမ်းကြောင်းများ ကြိုတင်ရွေးချယ်ထားခြင်း၊ ရေတွင်ပေါ်နိုင်သည့် ငှက်ပျောပင်ကဲ့သို့ အပင်များ စိုက်ပျိုးထားခြင်း၊ အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများ၊ ကုန်ပစ္စည်းများ ရေမစိုနိုင်အောင် ပလတ်စတစ်ဖြင့် သေချာထုပ်ပိုး ထားခြင်း၊ ဓာတ်ခဲသုံးရေဒီယို၊ လက်ကိုင်ဖုန်း၊ အဝတ်အစား၊ အစားအစာ၊ ဆေးဝါး၊ သောက်ရေ၊ ဓာတ်မီး၊ မီးခြစ်၊ ဖယောင်းတိုင် စသည့် ပစ္စည်းများ အသင့်ဆောင်ထားခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်သွားလာ ရေးအတွက် လှေ၊ ပဲ့ထောင်၊ မော်တော်၊ စက်သုံးဆီ စသည်များ ကြိုတင်စီစဉ်ထားခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ် ဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ၌ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သရုပ်ပြအစမ်းလေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ထားခြင်းတို့ ပြုလုပ်ထားရမည်။

### (၆) မိုးကြိုးပစ်ခြင်း

မိုးကြိုးပစ်ခြင်းဆိုသည်မှာ တိမ်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုအကြားတွင်လည်းကောင်း၊ တိမ်တိုက်တစ်ခု အတွင်းမှာသော်လည်းကောင်း၊ တိမ်တိုက်နှင့် မြေပြင်ကြားမှာသော်လည်းကောင်း လျှပ်စစ်

ဓာတ်ကူးခြင်းကို ခေါ်သည်။ မိုးကြိုကာလ (ဧပြီ လနှင့် မေလ) နှင့် မိုးနှောင်းကာလ (အောက် တိုဘာလနှင့် နိုဝင်ဘာလ) တွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။



မိုးကြိုးပစ်ခြင်းကို မဖြစ်ပွားစေရန် ကြိုတင် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။ အိမ်ပြင်တွင် ရောက်ရှိနေပါက အိမ်ထဲသို့ ချက်ချင်းပြေးဝင်ရမည်။ သံ/ဝတ္ထုပစ္စည်းများ အနီးတွင် မနေခြင်း၊ နိမ့်သောနေရာတွင် နေခြင်း၊ ရေကူးကန်၊ ရေကန်၊ မြစ်ချောင်း၊ အင်းအိုင် စသည့်နေရာများတွင် ရှိနေခဲ့လျှင် ရေထဲမှ ချက်ချင်းတက်ပြီး လုံခြုံသည့်နေရာ၊ အမိုးအကာ ရှာ၍နေခြင်း၊ အိမ်အပြင်ဘက်တွင် လူစုလူဝေးနှင့် ဖြစ်နေပါက သီးခြားစီ ဖြန့်ခွဲနေ ခြင်း၊ ကွင်းပြင်တွင် ထီးထီးကြီးမနေခြင်း၊ လျှပ်စီး လက်သည်ကို မြင်သည်နှင့် တစ် မှ ၃၀ အထိ ရေတွက်ကြည့်ရာတွင် ၃၀ မပြည့်မီ မိုးကြိုးပစ်သံ ကြားရပါက အမြန်ဆုံး အိမ်ထဲသို့ ပြေးဝင်ခြင်း၊ မိမိဆံပင်များ ထောင်နေသည်ဟု စတင်ခံစားရပါ က မိုးကြိုးပစ်တော့မည့် လက္ခဏာဖြစ်သော ကြောင့် ဒူးထောက်ချလိုက်ပြီး မိမိလက်နှစ်ဖက် ကို ဒူးပေါ်သို့ ယှက်တင်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို

ကွေးညွတ်ထားခြင်းနှင့် လှေသမားများ၊ ရေကူးသမားများအနေဖြင့် ဖြစ်နိုင်သမျှ ကမ်းသို့ကပ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

အိမ်အတွင်း၌ ရှိနေပါက အဆောက်အအုံများ၏ အလယ်တွင်သာနေခြင်း၊ ရေပိုက်များနှင့် ရေဆင်းခွက်များအနီးတွင် မနေခြင်း၊ ပြတင်းပေါက်များနှင့် ဝေးကွာသော နေရာတွင်နေခြင်း၊ တယ်လီဖုန်း ဆက်သွယ်ပါက တယ်လီဖုန်းလိုင်းမှ တစ်ဆင့် မိုးကြိုးထိနိုင်သဖြင့် ဖုန်းများ မသုံးခြင်း၊ တီဗီ၊ ရေဒီယို၊ လျှပ်စစ်ထမင်းအိုး၊ လျှပ်စစ်မီးဖိုနှင့် ကွန်ပျူတာ စသည့် လျှပ်စစ်နှင့်ဆိုင်သော ပစ္စည်းများကို ခလုတ်ပိတ်၍ ပလပ်ဖြုတ်ထားခြင်း၊ လျှပ်စီးလက်သောအခါ မိမိအိမ်အတွင်းရှိ သံ၊ သတ္တုနှင့် ဆက်စပ်သော ပစ္စည်းများအတွင်းသို့ လျှပ်စစ်စီးဝင်နေနိုင်၍ ရေမချိုးခြင်း၊ အဆောက်အအုံများတွင် မိုးကြိုးလွှဲများ ကြိုတင်တပ်ဆင်ထားခြင်း၊ မိုးကြိုးအပစ်ရပ်ပြီး နာရီဝက်ကျော်ကြာမှ အိမ်အပြင်သို့ထွက်ခြင်းနှင့် မီးပျက်သွားပါက ဓာတ်မီး သို့မဟုတ် အရေးပေါ်မီးများ အသုံးပြုခြင်း ဆောင်ရွက်ရမည်။



ကားမောင်းနေပါက အရှိန်ကို လျှော့မောင်းခြင်း၊ လမ်းဘေးသို့ ချရပ်ခြင်း၊ ကားထဲတွင်သာ ဆက်နေခြင်း၊ ကားရပ်ထားစဉ် အရေးပေါ်

အချက်ပြမီးကို ဖွင့်ထားခြင်း၊ သစ်ပင်ကဲ့သို့ ရှည်လျားမြင့်မားသည့် အရာများနှင့် ဝေးရာတွင် နေခြင်း၊ ကားထဲတွင် မည်သည့် သံ/ ဝတ္ထုပစ္စည်းကိုမှ မကိုင်ဘဲနှင့် ရေလွှမ်းနေသော လမ်းပေါ်တွင် ကားမမောင်းခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

## (၇) မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း

မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း ဆိုသည်မှာ ဒေသတစ်ခုတွင် မိုးရွာသွန်းမှု ပုံမှန်အောက် လျော့နည်းရွာသွန်းခြင်းကြောင့် မိုးကို အမှီပြုသော စိုက်ပျိုးရေး၊ ရေတွင်းရေကန်၊ ဆည်တံများမှ ရေနှင့် ရေတွင်း အစိုဓာတ်များ လျော့နည်းကျဆင်းပြီး လုပ်ငန်းများ ထိခိုက်ကာ ဒေသ၏ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်များ ထိခိုက်ယိုယွင်းသည့် အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ဆိုလိုသည်။



မိုးခေါင်ရေရှား ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းမှာ မိုးခေါင်ခြင်း၊ မိုးနည်းပါးခြင်း၊ အပူလှိုင်းများ ကျရောက်ခြင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်များ ပျက်စီးခြင်း၊ သစ်တောများ ပြုန်းတီးခြင်း၊ ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးလာခြင်း၊ လေတိုက်နှုန်း မြင့်မားလာခြင်းနှင့် လေ၏စိုထိုင်းဆ လျော့နည်းလာပြီး ခြောက်သွေ့လာခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။



မိုးခေါင်ရေရှားခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များကို လိုက်နာ ရမည်။ ပတ်ဝန်းကျင် စီမံခန့်ခွဲမှုစီမံကိန်း၊ စီမံ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်းဒဏ် ခံနိုင်သော စိုက်ပျိုးသီးနှံများ ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးစေခြင်း၊ မိုးခေါင် ခြင်း ဒဏ်ခံနိုင်သော သီးနှံစိုက်ပျိုးရေး နည်းစနစ် များကို တောင်သူလယ်သမားများအား သင်ကြားပေး ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လိုက်နာရမည့် ဆောင် ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များအား ပညာပေးခြင်း၊ သောက်သုံးရေများ ကြိုတင်စုဆောင်းထားခြင်း၊ သောက်သုံးရေများ စနစ်တကျ သုံးစွဲတတ်စေ ရန် အသိပညာပေးခြင်း၊ သောက်သုံးရေ အရင်း အမြစ်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ စနစ်တကျ စီမံ ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ မည်သည့်အချိန်မှာ မည်ကဲ့သို့သော အန္တရာယ် ဖြစ်တတ်သည် ဆိုသည့် ရာသီပြ ပြက္ခဒိန်များ ထုတ်ဝေ ဖြန့်ဖြူးခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း အတွက် အန္တရာယ်ပြမြေပုံ၊ ရေအရင်းအမြစ်ပြ မြေပုံများ ပြုစုရေးဆွဲခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၏ အန္တရာယ်ရှိမှုများကို အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ရေး၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး၊ လျော့ချရေးနှင့် ကြိုတင် သတိပေးရေးတို့အတွက် အဖွဲ့များ ဖွဲ့ထားခြင်း၊

မိုးခေါင်ခြင်းအတွက် မိုးလေဝသအဖွဲ့၊ စိုက်ပျိုးရေး အဖွဲ့၊ ရိုးရာအသိပညာရှင်အဖွဲ့၊ ရေပေးဝေရေးအဖွဲ့ နှင့် ရေအင်ဂျင်နီယာအဖွဲ့တို့ဖြင့် ကြိုတင်သတိပေး ရေးအဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။

### (၈) မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း

မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ကမ္ဘာမြေကြီး အောက်ရှိ ကျောက်လွှာများ ရုတ်တရက် ကျိုးပဲ့ ရွေ့လျားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မြေသားများ ပြင်းထန်စွာ တုန်ခါခြင်းကို ခေါ်ဆိုသည်။ ငလျင် လှုပ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ မြေအောက် ကျောက်လွှာများ လှုပ်ရှားမှု၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲ ခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာမြေထုချပ်ကြီးများ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု တွန်းကန်မှု သို့မဟုတ် ကျွဲကျန်မ့်ဆင်းသွားမှု နှင့် ပေါက်ကွဲမှု ကဲ့သို့သော ပေါက်ကွဲအား ပြင်းထန် သည့် လူတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။



ငလျင်ကြောင့်ဖြစ်သော ဆိုးကျိုးများစွာရှိ သည်။ အဆောက်အအုံများ၊ အခြေခံအဆောက် အအုံများ ပြိုကျပျက်စီးခြင်းကြောင့် သေကျေ ပျက်စီးမှု ကြီးမားစေနိုင်ခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ တာတမံများ ကျိုးပေါက်ခြင်း၊ မြေပြိုခြင်းနှင့် ရေကြီး ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်ခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးသဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် မိလ္လာစနစ် ထိခိုက် ပျက်ပြားခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေ

နိုင်ခြင်း၊ မြေအောက်ရေများ ငလျင်အရှိန်ကြောင့် ရေဖိအားများ မြင့်တက်ပြီး မြေပြင်မှ ရေများ၊ သဲများ ပန်းထွက်ခြင်းနှင့် ရေတွင်းများ ပျက်စီးခြင်း တို့ ဖြစ်သည်။

မြေငလျင်လှုပ်ခြင်းအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ် ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။ ငလျင် မည်သည့် အချိန် ဖြစ်မည်ကို ကြိုတင်သိနိုင်စွမ်း မရှိသဖြင့် ဒေသအလိုက် ငလျင်ဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိမည့် အဆောက်အအုံများ တည်ဆောက်ခြင်း၊ ပင်လယ် ဒီလှိုင်း (ဆူနာမီ) ကျရောက်တတ်သည့် နေရာများ နှင့် မြေသားမခိုင်မာသည့် နေရာများတွင် အဆောက်အအုံများ ဆောက်လုပ်မှု မပြုခြင်း၊ ရှေးဦးသူနာပြုသတ္တိများ ထားရှိခြင်း၊ ပြိုကျနိုင် သော သက်တမ်းလွန် အဆောက်အအုံများကို ဖယ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ခိုင်ခံ့အောင် ပြင်ဆင်ခြင်း တို့ ပြုလုပ်ရမည်။

### (၉) ဆူနာမီရေလှိုင်းဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ဆူနာမီရေလှိုင်းကြီးသည် လူ့အသက်အိုးအိမ် အဆောက်အအုံများနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို သေကျေပျက်စီးစေသော သေမင်းတမန်ရေလှိုင်း ကြီး ဖြစ်သည်။



ဆူနာမီဖြစ်စေတတ်သော အကြောင်းအရင်း များမှာ ပင်လယ်အောက်ကြမ်းပြင်တွင် မြေငလျင် လှုပ်ရှားမှုကြောင့် မြေသားအထက် အောက်

ရွေ့လျားမှု ဖြစ်စေခြင်း၊ ပင်လယ်အောက်ကြမ်းပြင် မြေပြိုမှုဖြစ်စေခြင်း၊ ပင်လယ်အောက်တွင် မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု ဖြစ်ခြင်းနှင့် ပင်လယ်ပြင် အတွင်းသို့ စကြဝဠာမှ ဥက္ကာပျံခဲများ ကျရောက် လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆူနာမီကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော ဆိုးကျိုး များစွာရှိသည်။ ရေလှိုင်းအားဖြင့် ဖျက်ဆီးပစ်နိုင် ခြင်း၊ ကုန်းပေါ်ရောက်ရေလှိုင်းများ ပင်လယ်တွင်း သို့ ပြန်ဆုတ်စဉ် နန်းမြေများကို တိုက်စားသွား သဖြင့် ဆိပ်ကမ်းနှင့် အဆောက်အအုံများ ပြိုလဲ ပျက်စီးစေပြီး ထိုအပျက်အစီးများက လှေ၊ သင်္ဘောများကို ရိုက်ပုတ်ပျက်စီးနိုင်ခြင်း၊ ရေနှင့် သေဆုံးမှု အများဆုံးဖြစ်ပြီး အပျက်အစီးများနှင့် ထိခိုက်မိခြင်းကြောင့် ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်စေ နိုင်ခြင်း၊ ဆားငန်ရေ၊ အမှိုက်သရိုက်နှင့် ရေဆိုး ရေညစ်များကြောင့် ရေမသန့်ရှင်းမှုဖြစ်ပြီး သောက်သုံးရန် မသင့်လျော်သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်သွားစေနိုင်ခြင်း၊ ဆားငန်ရေဝင်သဖြင့် စိုက်ပျိုးမြေများ ထိခိုက်ပျက်စီးနိုင်ခြင်း၊ ရိတ်သိမ်း ပြီးသီးနှံများ၊ သိုလှောင်ထားသည့် ရိက္ခာများ၊ မွေးမြူ ရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ငါးဖမ်းလှေများ ထိခိုက်ပျက်စီး ဆုံးရှုံးနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

ဆူနာမီရေလှိုင်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင် ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ရမည်။ ကမ်းခြေတစ် လျှောက်တွင် ဒီရေတောများ (လမု၊ ဓနိ စသည့် အပင်များ) စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ကမ်းခြေတစ်လျှောက်တွင် ဆူနာမီရေလှိုင်းကြီးများဘေးမှ ပြေးခိုနိုင်ရန် ခိုင်ခံ့ သည့် အဆောက်အအုံများ ဆောက်လုပ်ထားခြင်း၊ လှိုင်းခွဲတာတမံများကဲ့သို့ အတားအဆီးများ ဆောင် ရွက်ထားခြင်း၊ ဆူနာမီသတိပေးချက်၊ ကြေညာ သည့် စနစ် (အသံချဲ့စက်ဖြင့် ကြေညာခြင်း၊ သံချောင်းခေါက် အချက်ပေးခြင်း၊ အန္တရာယ်သတိ





ပေးအလံများ လွင့်တင်ထားခြင်း စသည်တို့ကို ကြိုတင်အသိပေး ဆောင်ရွက်ထားခြင်း၊ ဆူနာမီ ရေလှိုင်း ရောက်ရှိနိုင်သည့်နေရာ၊ ရေလှိုင်းလွတ် သည့် အန္တရာယ်ကင်းသည့် ပြေးခိုရမည့်နေရာ၊ ထိုနေရာသို့ သွားရမည့်လမ်းကြောင်း စသည် တို့ကို ဖော်ပြထားသည့် အန္တရာယ်ပြမြေပုံတို့ ကို ကြိုတင်ရေးဆွဲ ဖြန့်ဝေပေးထားခြင်း၊ ဆူနာမီ ကြိုတင်သတိပေးစနစ် တည်ဆောက်ရန် ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ထားခြင်း၊ ဆူနာမီကြောင့် ကုန်းတွင်းရေဖုံးလွှမ်းမှုသည် ကမ်းခြေမှ မီတာ ၁၀၀၀ ခန့် အကွာအဝေးအထိ ရှိနိုင်သဖြင့် ပင်လယ်ကမ်းခြေနှင့် ဝေးရာတွင် နေထိုင်ခြင်း တို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

### (၁၀) အခြားသဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ဆီးနှင်းပြိုကျခြင်း၊ အပူလှိုင်း သို့မဟုတ် အအေးလှိုင်းဒဏ်ခံရခြင်း၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်း၊ ကမ်းပြိုခြင်းနှင့် ပင်လယ်ရေကြောင်းအန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းတို့ကြောင့်လည်း အသက်အိုးအိမ် စည်းစိမ်နှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိခိုက်ပျက်စီး မှုများ အလွန်ကြီးမားနိုင်၍ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း များကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

### (၁၁) အကြံပြုချက်

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွင် အဖြစ်များဆုံး နှင့် ဆုံးရှုံးမှု အများဆုံး ဘေးအန္တရာယ်မှာ မီးလောင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ မီးဘေးရှောင် မလောင်ခင် တားရပေမည်။ မြေပြိုကျသောနေရာ တွင် သစ်ပင်များ ပြန်လည်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် နောက် ထပ် မြေပြိုကျမှုကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။



မြန်မာနိုင်ငံသည် မုန်တိုင်းအန္တရာယ်ရှိသော နိုင်ငံဖြစ်ပြီး အဖျက်စွမ်းအား ပြင်းထန်သော ကြောင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ထားရ မည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အားလုံး၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်သည် ရေနှင့် ဆက်နွှယ်နေသော ကြောင့် ရေဘေးကို ကြိုတင်ကာကွယ်ထားရ ပါမည်။ မိုးကြိုးပစ်ခြင်းကို သတိရှိခြင်းဖြင့် ရင်ဆိုင် ရမည်။ မိုးခေါင်ရေရှားခြင်းအတွက် ကြိုတင် ကာကွယ်ရေးအစီအမံများ ဆောင်ရွက်ထားရ မည်။ ငလျင်သည် မမျှော်လင့်ဘဲ ကျရောက်တတ် ၍ သတိထားရပါမည်ဖြစ်ကြောင်း အကြံပြု အပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း  
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)

# အကာအကွယ်မဲ့များကို ကာကွယ်ရေးနှင့် သဘာဝဘေး K. M. A



သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှုတွင် ပါဝင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်၊ သဘာဝဘေး  
အမျိုးအစားများနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးတို့တွင်  
လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သဘာဝဘေးဟူသည် လူသားတို့သမိုင်းတစ်လျှောက်၌ ရှိခဲ့သော်လည်း ၂၀ ရာစုရောက်မှသာလျှင်  
နိုင်ငံများသည် သဘာဝဘေးကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန်၊ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် အကောင်းဆုံး တုံ့ပြန်  
ဆောင်ရွက်ရန်၊ သဘာဝဘေးကြောင့် ဆုံးရှုံးမှုများမှ လျော့ပါးသက်သာစေရန်နှင့် ဘေးအန္တရာယ် အလွန်

ကာလတွင် ပြန်လည်နာလန်ထလာစေရန် နိုင်ငံများအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်လာကြသည်။ ဤသို့ နိုင်ငံတကာအဆင့်တွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လာသဖြင့် အများလက်ခံသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တစ်ရပ်ကို ရှာဖွေကြရာမှ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှု (Disaster Management) ဟူသော အသုံးအနှုန်းပေါ်ထွန်းလာခဲ့သည်။

ဤအသုံးအနှုန်းကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်မှာ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုသည်မှာ ဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆိုးကျိုးများကို လျော့ပါးစေရန် အရင်းအမြစ်များကို စုစည်းကာ စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများကို လူသားချင်းစာနာထောက်ထားသော ရှုထောင့်စုံမှ ဖြေရှင်းရန် တာဝန်များကို ဆောင်ရွက်ခြင်း အထူးသဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပြီးဖြစ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ချိန်၌ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ပြန်လည် နာလန်ထရေးဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။



ဤနေရာတွင် သဘာဝဘေးမှာ အမျိုးအစားသုံးမျိုးရှိကြောင်းကို ဦးစွာ တင်ပြလိုသည်။ ၎င်းတို့မှာ (၁) သဘာဝတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ဟာရီကိန်းနှင့် တော်နေးဒိုးမုန်တိုင်းများ၊ ငလျင်များ၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းများနှင့် မီးတောင်ပေါက်ကွဲ

ခြင်းများ၊ (၂) နည်းပညာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ဓာတုပစ္စည်းထုတ်လွှတ်မှုများ၊ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ပေါက်ကွဲမှုများ စသည်တို့နှင့် (၃) လူသားတို့၏ ပယောဂကြောင့်ဖြစ်သော အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုများ၊ လူမျိုးရေးအဓိကရုဏ်းများနှင့် အစုလိုက်အပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်မှုများ စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။



ဤသို့သော နည်းလမ်းသုံးသွယ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားလာသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို စီမံခန့်ခွဲမှုသည် ဘေးအန္တရာယ်များမှ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ဆိုးရွားမှုများကို လျော့ပါးသက်သာစေရန် သို့မဟုတ် ရှောင်လွှဲနိုင်ရန်၊ သဘာဝဘေးဒဏ်ကို ခံစားရသော ဒုက္ခသည်များကို အမြန်ဆုံးဖြင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အကူအညီပေးရန်နှင့် လျင်မြန်စွာ ပြန်လည်နာလန်ထရေးကို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်ရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှုတွင် ဘေးအန္တရာယ် ငါးမျိုးရှိသည်။ (၁) ဘူမိရူပဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များ (ဥပမာ-ငလျင်များ၊ မြေပြိုခြင်းများ၊ ဆူနာမီနှင့် မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု အစရှိသည်ဖြင့်)၊ (၂) ဇလဗေဒဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များ (ဥပမာ-နှင်းတောင်၊ ရေခဲတောင် ပြိုခြင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းများ အစရှိသည်ဖြင့်)၊ (၃) ရာသီဥတု



ဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များ (ဥပမာ-အပူလွန်ကဲခြင်းများ၊ မိုးခေါင်ခြင်းနှင့် တောမီးလောင်ကျွမ်းခြင်းများ အစရှိသည်ဖြင့်)၊ (၄) မိုးလေဝသဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များ (ဥပမာ-ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းနှင့် အခြားမုန်တိုင်းများ၊ လှိုင်းထန်ခြင်းများ အစရှိသည်ဖြင့်)၊ (၅) ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များ (ဥပမာ-ကူးစက်ရောဂါ၊ ယခု ဖြစ်ပွားနေသော ကိုဗစ်-၁၉ ကဲ့သို့သောရောဂါ၊ အင်းဆက်၊ ပလိပ်ရောဂါများ အစရှိသည်ဖြင့်) ။ ဆက်လက်၍ ဆွေးနွေးတင်ပြလိုသည်မှာ ဘေးအန္တရာယ်ကို ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှု ဖြစ်သည်။

ဘေးအန္တရာယ်(ကပ်)ဟူသည်မှာ အသိုက်အဝန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု (နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ) ၏ လုပ်ငန်းများ လည်ပတ်နေမှုအပေါ် ဆိုးရွားစွာ ပြတ်တောက်ခြင်းဖြစ်ကာ ထိုသို့သော ဖြစ်ရပ်၌ ၎င်းအသိုက်အဝန်း သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် ကျယ်ပြန့်သော လူသားဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းဆိုင်ရာ၊ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှု ပါဝင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းဆိုးကျိုးများသည် အဆိုပါ အသိုက်အဝန်း သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ကိုယ်ပိုင်အရင်းအမြစ်များကို သုံးစွဲလျက် မဖြေရှင်း၊ မကိုင်တွယ်နိုင်သော ဘေးဆိုး၊ ကပ်ဆိုးဖြစ်ရမည်။



ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး  
လုပ်ဆောင်မှုများသည်  
ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေများကို  
တားဆီးနိုင်ပြီး  
အမှန်တကယ်  
ဘေးဖြစ်လာပါကလည်း  
လူ့အသက်များကို  
အများဆုံး ကယ်တင်နိုင်မည်  
ဖြစ်သည့်အပြင်  
ဒုက္ခသည်ပြည်သူများ၏  
စားဝတ်နေရေးကိုလည်း  
များစွာမထိခိုက်စေဘဲ  
အချိန်တိုတိုအတွင်း  
ပြန်လည်ရုန်းထလာနိုင်မည် . . .

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှုဟူသည် အဆိုပါကပ်ဘေး၏ လူသားဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းဆိုင်ရာ၊ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ပုံ နည်းလမ်းပင် ဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှုဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့က အဓိကကျသော ရှုံးနိမ့်



မှုများ၏ ဆိုးကျိုးများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့က မည်ကဲ့သို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည်၊ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သည်နှင့် သင်ခန်းစာယူသည် ဟူသော လုပ်ငန်းစဉ်လည်း ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် သဘာဝကြောင့် ဖြစ်သော်လည်း လူသားတို့ကြောင့် ကပ်ဘေးများ ဆိုက်ရောက်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီ (IFRC) အသင်းကြီး၏အဆိုအရ အကာအကွယ်မဲ့ ဖြစ်နေသော ပြည်သူများအပေါ် ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်လျှင် ကပ်ဘေးဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ ဘေးအန္တရာယ်များ၊ အကာအကွယ်မဲ့မှုနှင့် အန္တရာယ်၏ဆိုးကျိုးများကို လျော့ချနိုင်စွမ်း မရှိမှုတို့ ဆုံစည်းသောအခါ ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်သည်ဟု ဆိုသည်။ သင်္ချာညီမျှခြင်းဖြင့် ပြရလျှင် (အကာအကွယ်မဲ့ဖြစ်မှု+ဘေးအန္တရာယ်) / တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်း=ဘေးအန္တရာယ်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။



အထက်တွင် IFRC က သတ်မှတ်ထားသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ငါးမျိုးကို ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် လျော့ချရေးဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂရုံးက သဘာဝဘေးများ၏ စရိုက်လက္ခဏာများအား ၎င်းတို့၏ ပြင်းအားပမာဏ၊ ဖြစ်ပွားမှုအလျင်၊ ကာလနှင့် အတိုင်းအဆတို့ဖြင့်

သတ်မှတ်သည်။ ဥပမာ-ငလျင်လှုပ်သောကာလသည် တိုတောင်းသည်၊ ထိခိုက်သောနယ်မြေလည်း ကျဉ်းမြောင်းသည်။



သို့ရာတွင် မိုးခေါင်ခြင်းသည် ကာလကြာရှည်သည်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းပင် ပျောက်ကွယ်သွားသည်။ သို့သော် နယ်မြေဧရိယာအတော်များများကို ထိခိုက်တတ်သည်။ တစ်ဖန် IFRC သည် လူပယောဂကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ဘေးအန္တရာယ်များတွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် အဆင့်အတန်း ယုတ်လျော့လာခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းခြင်းနှင့် မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများ (ဥပမာ-ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်း၌ ပါဝင်သော စက်မှုနည်းပညာ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် ဘေးဖြစ်စေတတ်သော ပစ္စည်းများကို သယ်ပို့မှုစသည်) ပါဝင်သည်ဟု ဆိုသည်။

အရေးပေါ် အခြေအနေများသည် ဘေးအန္တရာယ်တစ်မျိုးတည်းကို ကျရောက်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ဘေးအန္တရာယ်များ စုပေါင်းကျရောက်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သဘာဝဘေးအပြင် လူပယောဂကြောင့် ဖြစ်ပွားရသော ဘေးအန္တရာယ်များလည်း ပါဝင်လာပြီး အချုပ်အခြာအာဏာစည်းကျိုးကာ လူယက်တိုက်ခိုက် သတ်ဖြတ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကပ်ဘေးဆိုင်ရာခြင်းမျိုး

လည်း ရှိတတ်သည်။ ထိုသို့သော ‘ကပ်’များတွင် စားနပ် ရိက္ခာမဖူလုံမှု၊ ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှု၊ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများနှင့် ပြည်သူများ နေရာမဲ့ဖြစ်မှုတို့ ပါဝင်လာနိုင်သည်။

ဤသို့သော အရေးပေါ်အခြေအနေများကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကြက်ခြေနီကော်မတီ (ICRC) က အောက်ပါစရိုက်လက္ခဏာများ ရှိသည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသည်။



အကြမ်းဖက်မှုများ ကျယ်ပြန့်စွာရှိနေခြင်း၊ ပြည်သူများ နေရာမဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ နိုင်ငံများရော စီးပွားရေးများကိုပါ အကြီးအကျယ် ထိခိုက်ခြင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းများ၊ အဖွဲ့အစည်းပေါင်းစုံထံမှ လူသားချင်း စာနာထောက်ထားသော အထောက်အပံ့များကို အလုံးအရင်းဖြင့် လိုအပ်ခြင်း၊ ထိုသို့သော လူသားချင်းစာနာထောက်ထားသော အထောက်အပံ့များ ပေးအပ်နိုင်ရေးကို ထိခိုက်သော၊ ပေးအပ်နိုင်ရေးကို ဟန့်တားနေသော နိုင်ငံရေး၊ စစ်ရေးအတားအဆီးများနှင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားသော အကူအညီ ပေးသည့် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်သားများအတွက် လုံခြုံရေး စိတ်မချရသော အန္တရာယ်ရှိနေခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ယခုအခါ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ဖြစ်ပွားလျက် ရှိသော ကိုဗစ်-၁၉ ကို WHO က နိုင်ငံအနှံ့ဖြစ်ပွား

သော ကူးစက်ရောဂါ (Pandemic) ဟု သတ်မှတ်ခဲ့ပြီး WHO ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာကြကာ နိုင်ငံများအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက် တုံ့ပြန်ထိန်းချုပ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ယခင်က Pandemic အဖြစ် သတ်မှတ်ထားရသော ကူးစက်ရောဂါများမှာ အီဘိုလာ၊ ဇီကာ၊ အာဗီယန်တုပ်ကွေး (ကြက်/ငှက်တုပ်ကွေး)၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး၊ ငှက်ဖျားနှင့် အသားဝါရောဂါတို့ ဖြစ်ကြသည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အားလုံးကို ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီး၍ မရနိုင်သော်လည်း ဘေးအန္တရာယ်ကို ကောင်းမွန်စွာ စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ ကယ်ဆယ်ရေး (ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးခြင်း) စီမံကိန်းများ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်းနှင့် ‘စ’သတ်မှတ်ခြင်းတို့သည် အသက်ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုအန္တရာယ်များကို လျော့ချနိုင်သည်။



၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် HYOGO ခေါ် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်လျော့ချရေး ကမ္ဘာ့အဆင့် (၁၀) နှစ်စီမံကိန်းကို ရေးဆွဲချမှတ်ခဲ့သည်။ နိုင်ငံပေါင်း ၁၆၈ နိုင်ငံမှ အစိုးရများက သဘောတူလက်မှတ် ရေးထိုးခဲ့ကြသည်။ ၎င်းမူဘောင်တွင် အကာအကွယ်မဲ့ ဖြစ်နေသော အသိုက်အဝန်းများအနေဖြင့်

သဘာဝဘေးမှ ပြန်လည်ရုန်းထရေးကို အောင်မြင်စေရန် လမ်းညွှန်မူဝါဒများ၊ ဆောင်ရွက်ရမည့် ဦးစားပေး အစီအစဉ်များနှင့် လက်တွေ့ ဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းလမ်းများ ပါဝင်သည်။

အထက်ပါနည်းလမ်းများအတိုင်း ကြိုတင် ကာကွယ်ရေးကို ဆောင်ရွက်ကြသော်လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်၍ မရစေကောင်းသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ပြီး ဖြစ်နိုင်စေရပေမည်။ ICRC ၏ အဆိုအရ Disaster Preparedness ခေါ် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ပြီးဖြစ်ခြင်း ဟူသည်မှာ သဘာဝကြောင့် ဖြစ်စေ၊ လူ့ပထာမကြောင့်ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်သော ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာ ဆိုးကျိုးများကို လျော့ချရန်အလို့ငှာ ဆောင်ရွက်သော လုပ်ဆောင်ချက်များ ဖြစ်သည်။



မည်သည့် နယ်မြေဧရိယာများ သို့မဟုတ် ဒေသများသည် ဘေးအန္တရာယ် ရောက်နိုင်သည်ကို ကြိုတင် မျှော်မှန်းနိုင်ရန်နှင့် ဖြစ်နိုင်သော နေရာဒေသများတွင် မဖြစ်ပွားအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် ၎င်းဘေးအန္တရာယ်များ၏ ဆိုးကျိုးများကို လျော့ချရန်၊ အကာအကွယ်မဲ့ ဖြစ်နေသော

ပြည်သူများအတွက် ထိရောက်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စေရန် သုတေသနပြုစုကာ စီမံကိန်းရေးဆွဲချမှတ်ရမည် ဖြစ်သည်။

အန္တရာယ်လျော့ချရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ ပါဝင်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး လုပ်ဆောင်မှုများသည် ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေများကို တားဆီးနိုင်ပြီး အမှန်တကယ် ဘေးဖြစ်လာပါကလည်း လူ့အသက်များကို အများဆုံး ကယ်တင်နိုင်မည် ဖြစ်သည့်အပြင် ဒုက္ခသည်ပြည်သူများ၏ စားဝတ်နေရေးကိုလည်း များစွာမထိခိုက်စေဘဲ အချိန်တိုတိုအတွင်း ပြန်လည်ရုန်းထလာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။



ထိရောက်သော ဘေးအန္တရာယ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု၏ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကြောင့် အသက်အန္တရာယ်ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုကိုလည်း အနည်းဆုံး ဖြစ်စေမည် ဖြစ်သည်။ ဘေးအန္တရာယ်များ၏ ဆိုးကျိုးများကို လျော့ချသည့် အဓိကနည်းလမ်းမှာ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ရပ်ရွာအခြေပြု ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုတို့ကို ဦးစားပေးသင့်သည်။



တစ်ဖန် ဖြစ်ပွားလာသောအခါ တုံ့ပြန် လုပ်ဆောင်မှု ဆောင်ရွက်ရာတွင် အရေးပေါ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့် လူထုအထောက်အပံ့ပေးရာတွင် လူ့အသက်ကို ကယ်တင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှု လျော့ချရေး၊ လူထုဘေးကင်းရေးနှင့် ထိခိုက်ခံရသော ပြည်သူများ၏ မရှိမဖြစ်သော အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းပေးရေး တို့ကို ချက်ချင်း ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ လက်ငင်း ကျရောက်နေသည့်အန္တရာယ်မှ ကယ်တင်ရေးနှင့် ကိုယ်ကာယနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေ များကို တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ပေးရေးတို့သည် တုံ့ပြန်ကယ်ဆယ်ရေး၏ အခြေခံရည်မှန်းချက်များ ဖြစ်ကြသည်။



ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် အောက်ပါ ဆောင်ရွက်ချက်များ ပါဝင်သည်-

ကယ်ဆယ်ရေး၊ ပြန်လည်နေရာချထားရေး၊ စားနပ်ရိက္ခာနှင့် ရေထောက်ပံ့ရေး၊ အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးအပ်ရေး၊ ရောဂါ ဘယနှင့် မသန်စွမ်းဖြစ်မှုကို ကာကွယ်ရေး၊ အရေး ကြီးသော ဝန်ဆောင်မှုများကို ပြင်ဆင်ရေး (ဥပမာ ဆက်သွယ်ရေးနှင့် ပို့ဆောင်ရေး) နှင့် ယာယီနေထိုင် စရာ နေရာချပေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။



ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်သောဒေသများ သည် ‘ကပ်’ဘေးအလွန်ကာလတွင် လည်း ဆက်လက်၍ အကာအကွယ်မဲ့ ဖြစ်နေလေ့ရှိရာ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်အဖြစ် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည်-

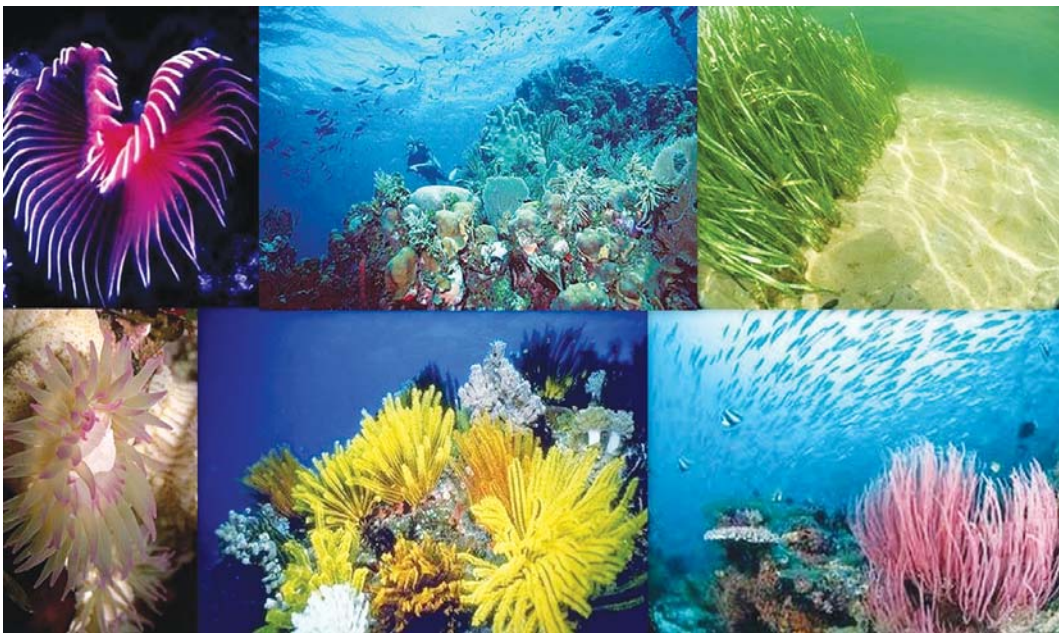
အခြေခံအဆောက်အအုံများကို ပြန်လည် တည်ဆောက်ခြင်း (ဥပမာ-အိမ်များ၊ ကျောင်းများ၊ ဆေးရုံများနှင့် လမ်းများ)၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် မှုနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ (ဥပမာ-ကျန်းမာရေးအတွက် လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များကို တည်ဆောက် ပေးခြင်း) နှင့် နောင်တွင် အလားတူအခြေ အနေများ ဖြစ်ပွားလာပါက ရှောင်လွှဲနိုင်ရန် သို့မဟုတ် လျော့ပါးသက်သာစေရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေး မူဝါဒများနှင့် လက်တွေ့လုပ်ထုံး နည်းနာ များကို ချမှတ်ရန်တို့ ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြ အပ်ပါသည်။

**K.M.A**



# ကျွန်တော်တို့ လေးစားကြရမည့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို



လူတို့ နေ့စဉ် အသုံးပြုနေသည့် ပလတ်စတစ်များသည် နှစ်ပေါင်း ရာချီမှသာ ဖျက်စီးနိုင်သဖြင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို လွန်စွာ ထိခိုက်စေကြောင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ချစ်မြတ်နိုးပါမှ ကမ္ဘာကြီးကလည်း လူသားများအကျိုးကို သယ်ပိုးလာနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် လျှပ်စစ်မှအစ ရေသယံဇာတအဆုံး ခြီးခြံ ချွေတာရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြောက်နေကြတယ်။  
ဘာလို့ ကြောက်နေတာလဲ။  
ကမ္ဘာကြီးက ဒဏ်ခတ်မှာကိုပေါ့တဲ့။

### အလွန် အကျွံ

ကျွန်တော်တို့ကမ္ဘာကြီးဟာ သူ့ဘာသာသူ ချိန်ခွင်လျှာညှိနေတာပဲ။ Balancing Herself လို့ ပြောကြပါတယ်။ သူ့ဘာသာသူ ညှိတဲ့အချိန်မှာ လူသားတွေ အများကြီးခံစားကြရတယ်။ ကမ္ဘာကြီး က ဒဏ်ခတ်ပါတယ်။ လောကကြီးမှာ ဘာမှအလွန် အကျွံဖြစ်လို့ မရဘူး။ အလွန်အကျွံဖြစ်ရင် သင်တော့ အဖယ်ခံရမှာပါပဲတဲ့။ ပထမ အလွန် အကျွံဖြစ်တာ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတာကို ဆန်းစစ် ကြည့်မိတယ်။ ဒါတွေကတော့ လူဦးရေ အဆမတန် တိုးပွားလာခြင်း၊ သစ်ပင်များကို အလွန်အကျွံ ခုတ်ခြင်း၊ စက်မှုလုပ်ငန်းတွေ အလွန်အမင်း များပြားလာခြင်း၊ သတ္တုတူးဖော်မှုတွေ များလာ ခြင်း၊ ဆည်များ တည်ဆောက်မှုတွေ လွန်ကဲလာ ခြင်း စတဲ့ အလွန်အကျွံ ဖြစ်မှုတွေဟာ လူတွေ အတွက် အကျိုးများပေမဲ့ ကမ္ဘာကြီးကိုတော့ ဖျက်ဆီးသလို ဖြစ်လာပါတယ်။

### လက်ခံလိုက်ပါ



ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ အလွန် အကျွံ ဖြစ်မှုတွေကို တဖြည်းဖြည်းထိန်းချုပ်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာကို ပထမလက်ခံဖို့ လိုတယ်။ အရင် ခေတ်ကလိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ လက်ကိုင်ဖုန်းတွေ များလာတယ်။ မော်တော်ကားတွေ များလာတယ်။

လူတွေဟာ လွတ်လပ်စွာ သွားလာလှုပ်ရှားလာ နိုင်တယ်။ သတင်းအချက်အလက် စီးဆင်းမှုတွေ အင်မတန် မြန်လာတယ်။ ထိရောက်မှုတွေလည်း ရှိလာတယ်။

လက်ကိုင်ဖုန်းတစ်လုံးဖြစ်လာဖို့ ပလတ် စတစ်တွေ သုံးရတယ်။ ကလီစာတွေ ပါဝင်တဲ့ အတွက် သတ္တုတွေ သုံးရတယ်။ ဘက်ထရီအတွက် အယ်လ်ကာလီသတ္တု စတဲ့ သန့်စင်ရတာ ခက်ခဲ တဲ့ သတ္တုတွေ သုံးတယ်။ မြေကြီးကို တူးဆွတယ်။ အဲဒီလက်ကိုင်ဖုန်းဟာ တစ်ခု၊ နှစ်ခုတည်း မဟုတ် ဘူး။ တစ်ရာ၊ နှစ်ရာတည်းလည်း မဟုတ်ဘူး။ တစ်သိန်း၊ နှစ်သိန်း၊ တစ်သန်း၊ နှစ်သန်းတောင် မဟုတ်ဘူး။ သန်း လေးငါးရာ။ သန်းထောင်ချီ ရှိလာပြီပဲ။ မြန်မာပြည်က လူဦးရေ သန်း ၅၀ ။ ရန်ကုန်မှာ ခြောက်သန်း။ ဒါတောင် အမှိုက်တွေ တစ်နေ့ တန် သန်း လေးငါးဆယ် ထွက်တယ်။ သန်း ၁,၀၀၀ လောက် ရှိတဲ့ ဖုန်းတွေ လုပ်တဲ့အခါ ဘယ်လောက် ညစ်ညမ်းမလဲ။ လူသားတွေဟာ အခြား ဘာမှမလုပ်တတ်ရင် နေလိမ့်မယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းစေတာကတော့ နံပါတ် တစ်ပဲ။ ကမ္ဘာကြီးကို လူတွေ ဖျက်ဆီးနေတယ် ဆိုတာကို လက်ခံလိုက်ပါ။

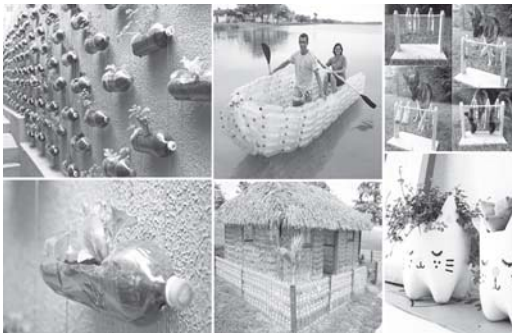
### ဦးကျည်ပွေ့

ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်ကဖတ်ဖူးတဲ့ ဦးကျည်ပွေ့ (ပုံသကူမထေရ်)အကြောင်း သတိရနေတယ်။ ဆရာတော်က တံပူစားတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးပါပဲ။ တံပူစားတယ်ဆိုတာ သွားတိုက်တာပါ။ သူ သွားတိုက် ပြီးတဲ့အခါ အဲဒီအတံ (တမာရိုးထင်ပါရဲ့) ကို လွှင့်ပစ်တယ်။ လွှင့်ပစ်တဲ့နေရာကို ကျင်းတူး ထားတယ်။ သူ အသက် ၆၀ ရောက်တော့ ကျင်း ပြည့်လျှံလာတယ်။ ဒီတော့ သူ စဉ်းစားတယ်။ ငါ့ဘဝကို ငါအလဟဿ ကုန်စေတယ်။ တစ်နေ့

တံပူ ၁,၀၀၀ လောက် စာကျက်ရင် ငါပညာတွေ အများကြီးရမယ်ဆိုပြီး စာသင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီခေတ်က စာပေသင်တဲ့ ဘုန်းတော်ကြီးတွေကို ဘုရင်က ထောက်ပံ့တယ်။

ဒီတော့ ပုံသင်္ကေတမထေရ်ဟာ ဘုရင် ကျစွာမင်းထံ စာသင်ဖို့ ကိုကူဆံ့ အလှူခံတယ်။ ကျစွာမင်းက စာတတ်ပေတတ် ကျမ်းစာတတ်သူပါပဲ။ ဒီတော့ သူက ဒီလောက် အိုကြီးအိုဘုန်းကြီး စာတတ်မှာ မဟုတ်ဘူး (သူ့ဆီ လာညာတာပဲလို့ ထင်ချင်ထင်မှာပဲ) ဆိုပြီး ‘အင်း ကျည်ပွေ့အတက်ပေါက်မှ အရှင်ဘုရား စာတတ်မှာပဲ’ လို့ ပြောကာ လှူသင့်တာတွေကို လှူလိုက်တယ်။

ဒီစကားဟာ ဆရာတော်အတွက် တွန်းအား (Motivation) ဖြစ်သွားဟန်တူတယ်။ ဆရာတော်ဟာ အင်မတန်ထူးချွန်တဲ့ စာတတ်ပေတတ် ဘုန်းတော်ကြီး ဖြစ်လာသလို တရုတ်ပြည်ကိုလည်း ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် သံတမန်အနေနဲ့ သွားရောက်ခဲ့ရသူအဖြစ် ထင်ရှားလာတယ်။ ပုံသင်္ကေတမထေရ်စားတဲ့ တံပူတွေဟာ အော်ဂဲနစ်ဖြစ်လို့ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်သွားမှာပါပဲ။



ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ကမ္ဘာ့လူဦးရေ သန်း ၇,၀၀၀ ကျော် သုံးစွဲတဲ့ သွားပွတ်တံတွေ ဘာတွေ ဖြစ်ကုန်လဲ။ သူတို့ဟာ ပလတ်စတစ်တွေပါ။

နှစ်ရာချီမှ ပျက်စီးနိုင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေ နေ့စဉ် အသုံးပြုပြီး လွှင့်ပစ်နေတဲ့ ရေဘူးတွေ ထဲမှာ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တွေက နံပါတ်တစ်ပဲ။ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တွေဟာ အင်မတန်အသုံးဝင်သလို အင်မတန်လည်း ညစ်ညမ်းစေတာပဲ။

ကမ္ဘာကြီးကို  
လောဘနဲ့  
မကြည့်ပါနဲ့။  
ဒေါသနဲ့  
မကြည့်ပါနဲ့။  
မောဟတွေနဲ့  
အမိုက်မှောင်  
ဖုံးမနေစေပါနဲ့။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ပလတ်စတစ်မရှိဘဲ နေဖို့ ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးလို့ ထင်နေရပါတယ်။ ဒီတော့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်သမားတွေက ပလတ်စတစ်ပစ္စည်း၊ ပလတ်စတစ်အိတ်တွေကို ငြင်းဆန်ပါ (Refuse) ၊ ပြန်သုံးပါ (Reuse) ၊ အသစ်ပြန်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ (Recycle) စတဲ့ အကြံပြုချက်တွေကို ထုတ်ပြန်ကြတယ်။

### ရုပ်ကြွင်းလောင်စာ

တတ်နိုင်သမျှပေါ့။ တစ်ပတ်မှာ နေ့တစ်နေ့ပေါ့လေ။ ပလတ်စတစ် ကင်းစင်ရေးနေ့ ဆိုတာကိုလည်း လုပ်နေကြတဲ့ နေရာရှိတယ်။

အထူးသဖြင့် ပလတ်စတစ်အမှိုက်ကို မပစ်ကြဖို့ လိုတယ်။ သူများပစ်ထားတာကိုလည်း ကောက်ပြီး အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်ဖို့လိုတယ်။ ကျွန်တော်ပြောတဲ့ အထဲမှာ မော်တော်ကားတွေ များလာတာလည်း ပါတယ်။ မော်တော်ကားဆိုတာ လူတွေအတွက် အင်မတန် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေတဲ့ ပစ္စည်း တစ်ခုပါပဲ။



သူ့မှာသုံးတဲ့ လောင်စာကို ကြည့်ပါ။ ရုပ်ကြွင်းလောင်စာလို့ခေါ်တဲ့ လောင်စာ (ဓာတ်ဆီ၊ ဒီဇယ်၊ သဘာဝဓာတ်ငွေ့တွေ)ကို သုံးတယ်။ ဒါတွေကို မြေကြီးထဲက တူးဖော်ထုတ်ယူရ တယ်။ ပြီးတော့ သန့်စင်စေရတယ်။ တစ်နေရာ က တစ်နေရာ ပို့ဆောင်တယ်။ တူးတဲ့နေရာမှာ ညစ်ညမ်းစေတယ်။ သန့်စင်တဲ့နေရာမှာ ညစ်ညမ်း သလို ပို့ဆောင်တဲ့ နေရာတွေမှာလည်း ညစ်ညမ်း တာပဲ။ Oil Spill လို့ ခေါ်တဲ့ ပင်လယ်ပြင်ထဲ ရေနံဖိတ်စဉ်မှုတွေဟာ ငါးတွေ၊ ငှက်တွေကို အတော်ဒုက္ခပေးသလို လူတွေကိုလည်း ဒုက္ခပေး တာပါပဲ။

သူ့ကို သန့်စင်တဲ့အခါမှာ အတော်လေး ပြဿနာတွေရှိသလို လောင်စာအနေနဲ့ သုံးတော့ လေထုညစ်ညမ်းစေတာပေါ့။ ရုပ်ကြွင်းလောင်စာ

တွေထဲမှာ ကျောက်မီးသွေးလောင်စာကလည်း ဆိုးတာပါပဲ။ ဒီရုပ်ကြွင်းလောင်စာတွေ အားလုံးကို ပလတ်စတစ်တွေ ပြုလုပ်ရာမှာလည်း သုံးတယ်။ ပလတ်စတစ်တွေ ပြုလုပ်စဉ်ဖြစ်တဲ့ ပြဿနာကို တော့ လွန်ခဲ့တဲ့ရာစုမှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဂျပန်က မိန မာတာပင်လယ်ကွေ့ (Mina Marta Bay) ပြဿနာ ကို လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ ကျောက်မီးသွေးသုံး လောင်စာ ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပြဿနာဟာ တရုတ်နိုင်ငံမှာ ယနေ့အထိ ကြီးကြီးမားမား တည်ရှိနေပါတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု၊ လေထု ညစ်ညမ်းမှုတွေနဲ့ နေရောင်မရတာတွေကြောင့် ရောဂါပိုးတွေ ဖြန့်ဝေရာဒေသလို ဖြစ်နေတာကို အများသတိပြုနေပြီ ဖြစ်တယ်။

### ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု



ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု ဖြစ်နေတာကို သင် မယုံဘူးလား။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ပျက်စီးနေ ပါပြီ။ နယ်သာလန်နိုင်ငံသူ ဂရီတာသွန်းဘတ် ပြောသလို ‘ရှင်တို့ လုပ်ရက်လိုက်တာနော်’ ဆိုတဲ့ စကားကို လက်ခံကြရဲ့လား။



ကမ္ဘာကြီး ပျက်စီးနေပါပြီ ဆိုတာကိုရော ယုံလား။ ခုအခါ ပြင်မှ အချိန်မီမယ်။ ဆိုလိုတာက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ပျက်နေတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အစိုးရတွေက မယုံကြဘူး။ ဒီ ၁၀ စုနှစ်ကိုပဲ ကြည့်ပါ။ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုပြောင်းလဲတာကို လက်မခံကြသူတွေ အများကြီးပဲ။ အထူးသဖြင့် အစိုးရတွေက စက်ရုံတွေကို ပိတ်လိုက်ရင် နိုင်ငံစီးပွားရေး ကျသွားမှာကို စိုးရိမ်ကြတယ်။ တိုင်းပြည်ရဲ့ ကုန်ထုတ်မှုတွေ ကျသွားရင် စီးပွားရေး ထိခိုက်သွားမှာပဲပေါ့။



ဒီတော့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိခိုက်တယ် ဆိုတာကို ငြင်းဆန်ကြတယ်။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲတာကို တကယ်မဟုတ်သလို ပြောဆိုကြတယ်။ ဒီနှစ်ကိုပဲ ကြည့်ပါဦး။ ဩစတြေးလျမှာ တောမီးအကြီးအကျယ် လောင်တယ်။ တောကောင်လို့ ပြောကြတဲ့ တောထဲနေတဲ့ သတ္တဝါတွေ သန်း ၁,၀၀၀ ကျော် သေကြတယ်။ တကယ့်ကို အများကြီးပဲ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ အိမ်နီးနားချင်း နိုင်ငံ (ပင်လယ်သာ ခြားနေတဲ့) အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ မှာတော့ ရေတွေကြီးပြီး လူတွေ သေကြပြန်တယ်။ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေ အများကြီးကို တွေ့နိုင်တယ်။



လက်ရှိ အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာလည်း ရေတွေကြီးနေတယ်။ ကားတွေ ရေထဲမျောပါနေတယ်။ တန်ဖိုးငွေ ဘီလီယံချီကာ ဆုံးရှုံးပျက်စီးတယ်။ စက်မှုခေတ်မတိုင်မီ အပူချိန်ထက် ၁ ဒသမ ၅ ဒီဂရီ ထပ်မပိုစေဖို့ ကြိုးစားနေကြတယ်။ ခုတော့တစ် ဒီဂရီ တိုးလာပြီပဲ။ နောက် ဒသမ ငါးဒီဂရီ မတိုးဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ကြမှာလဲ။ ဝင်ရိုးစွန်းက ရေခဲတွေ အရည်ပျော်လာတယ်။ ဟိမဝန္တာက ရေခဲမြစ်တွေ အရည်ပျော်စ ပြုနေပြီဖြစ်တယ်။ ပင်လယ်ရေအမြင့်ကတော့ နှစ် မီတာ (ခြောက်ပေ) လောက် တိုးလာမယ်။ ကျွန်းအများကြီး ရေမြုပ်မယ်။

### နိဂုံး

၂၀၀၃ ခုနှစ်က ဆားစ်ရောဂါ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဗိုင်းရပ်ကြောင့် ဖြစ်တာကို သိတယ်။ လူအများ အကြီးအကျယ် တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီဗိုင်းရပ်ကို ကုရာနတ္ထိ ဆေးမရှိလို့ပါပဲ။

သို့သော် ကာကွယ်နိုင်ကြလို့ လူ ၁,၀၀၀ ဝန်းကျင်သာ သေဆုံးတယ်။ ခုလည်း အဲဒီပုံစံမျိုး ဗိုင်းရပ်လာတယ်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ဖြစ်တယ်။

သူက အရင်ဆားစံဗိုင်းရတ်ရဲ့ အမျိုးအနွယ်ပါပဲ။  
ထူးခြားတာက ဆားစံဗိုင်းရတ်ဟာ တိရစ္ဆာန်ကနေ  
လူကိုကူးနိုင်ပေမဲ့ လူလူချင်း မကူးစက်နိုင်ဘူး။  
ကိုရိုနာဗိုင်းရတ်ကျတော့ အဆင့်မြင့်လာတယ်။  
သူက လူအချင်းချင်း ကူးစက်နိုင်တယ်။ ဒီလို  
ဖြစ်တာဟာ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့  
တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်  
ညစ်ညမ်းမှုနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။



အင်မတန်အကောင်ကြီးတဲ့ ခိုင်ခိုင်ဆောတွေ  
မျိုးမတုံးသွားတာကို ကျွန်တော်တို့ သိပါတယ်။  
တစ်ချိန်တည်းမှာ ထောင်ပေါင်းများစွာသော  
မျိုးစိတ်တွေ မျိုးတုံးသွားနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါကို  
ကျွန်တော်တို့ အလွယ်တကူ မသိကြပါဘူး။ မျိုးတုံး  
မယ့်အထဲမှာ လူတွေလည်း ပါလား။ ပါနိုင်တာပါပဲ။

သစ်ပင်တွေ စိုက်ပါ။ စက်ရုံတွေကို လျှော့ပါ။  
လောဘမကြီးကြပါနဲ့၊ ကျောက်မီးသွေးစက်ရုံတွေ  
ထပ်ဆောက်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ လျှပ်စစ်ကအစ  
ရေသယံဇာတအဆုံး တတ်နိုင်သရွေ့ ခြိုးခြံ  
ချွေတာပါ။ လူအချင်းချင်း ညှာတာပါ။ သဘာဝ  
ပတ်ဝန်းကျင်ကို ချစ်မြတ်နိုးကြပါ။

သင်က မလျှော့ဘဲ ရှေ့တိုးရင်တော့ သဘာဝ  
တရားကြီးက သင့်ကို ဒဏ်ခတ်မှာပဲ။ ရေမြေ  
တောတောင်သဘာဝတွေဟာ လူသားအကျိုး  
အတွက် သက်သက်မဟုတ်ဘူး။ သတ္တဝါအားလုံး  
နဲ့ သက်ဆိုင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဝေမျှကြရမယ်၊  
မဖျက်ဆီးကြပါနဲ့။ ကမ္ဘာကြီးကို လောဘနဲ့  
မကြည့်ပါနဲ့။ ဒေါသနဲ့ မကြည့်ပါနဲ့။ မောဟတွေနဲ့  
အမိုက်မှောင် ဖုံးမနေစေပါနဲ့။



ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို

## The Lady of Shalott (2)



- \* Underneath the bearded barley,  
The reaper, reaping late and early,  
Hears her ever chanting cheerly,  
Like an angel, singing clearly,  
O'er the stream of Camelot.  
Piling the sheaves in furrows airy,  
Beneath the moon, the reaper weary  
Listening whispers, 'Tis the fairy,  
Lady of Shalott.'
- \* The little isle is all inrail'd  
With a rose-fence, and overtrail'd  
With roses:by the marge unhail'd  
The shallop flitteth silken sail'd,  
Skimming down to Camelot.  
A pearl garland winds her head:  
She leaneth on a velvet bed,  
Full royally apparelled,  
The Lady of Shalott.

**Alfred, Lord Tennyson (1809-1892)**

## ပင်တိုင်စံမင်းသမီးလေး ရဲ့လော့ (၂)

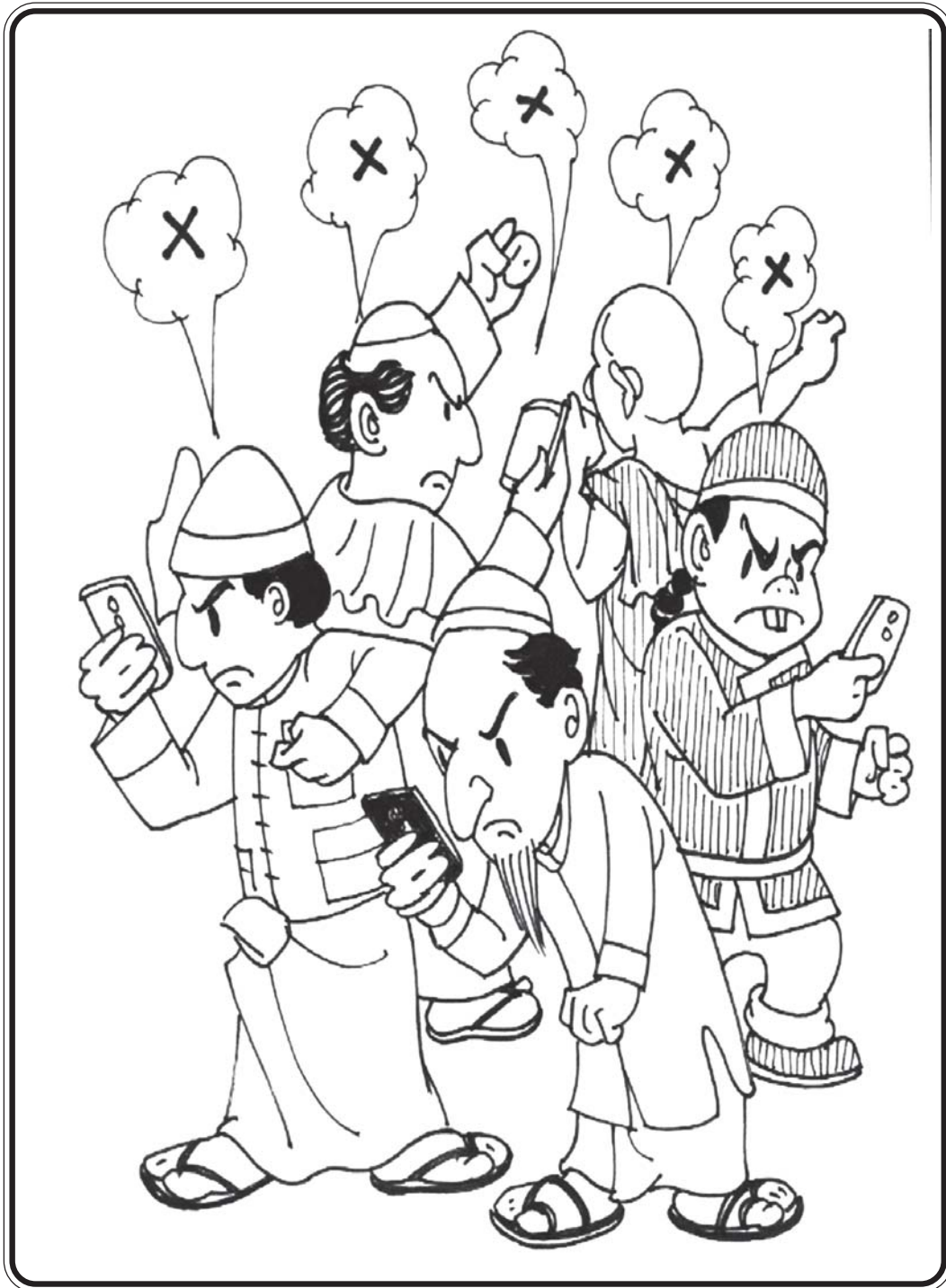
\* အနှံ့ပြွမ်းတဲ့ ဘာလီခင်းအောက်ဝယ်  
လယ်သမားခမျာ ရိတ်နေရှာတယ်  
စောလေသလား နောက်ကျလားဟု  
အချိန်အမှတ်မထား လျစ်လျူရှုကာမနား။  
အမှတ်မထင် နတ်ကလျာတစ်ပါး သီဆိုသည့်အလား  
သာယာသော တေးသံလွှမ်းခြုံကာ  
ကဲမလော့ချောင်းကို ကျော်ဖြတ်လာ  
ကြားသူတွေ ဝေ့ကာသွား၊  
ဘာလီနံ့များကို ရိတ်သိမ်းရင်း  
စုစုစည်းစည်း စုပုံကာထား။  
နေညိုဝင်ကာ လရောင်ဖြာ  
လယ်သမားခမျာ တေးသံသာ  
နားစိုက်ထောင်ရင်း အပန်းဖြေရှာ  
“ပင်တိုင်စံရဲ့လော့ နတ်ကလျာ  
လွမ်းဖွယ်တေးသံပါတကား”

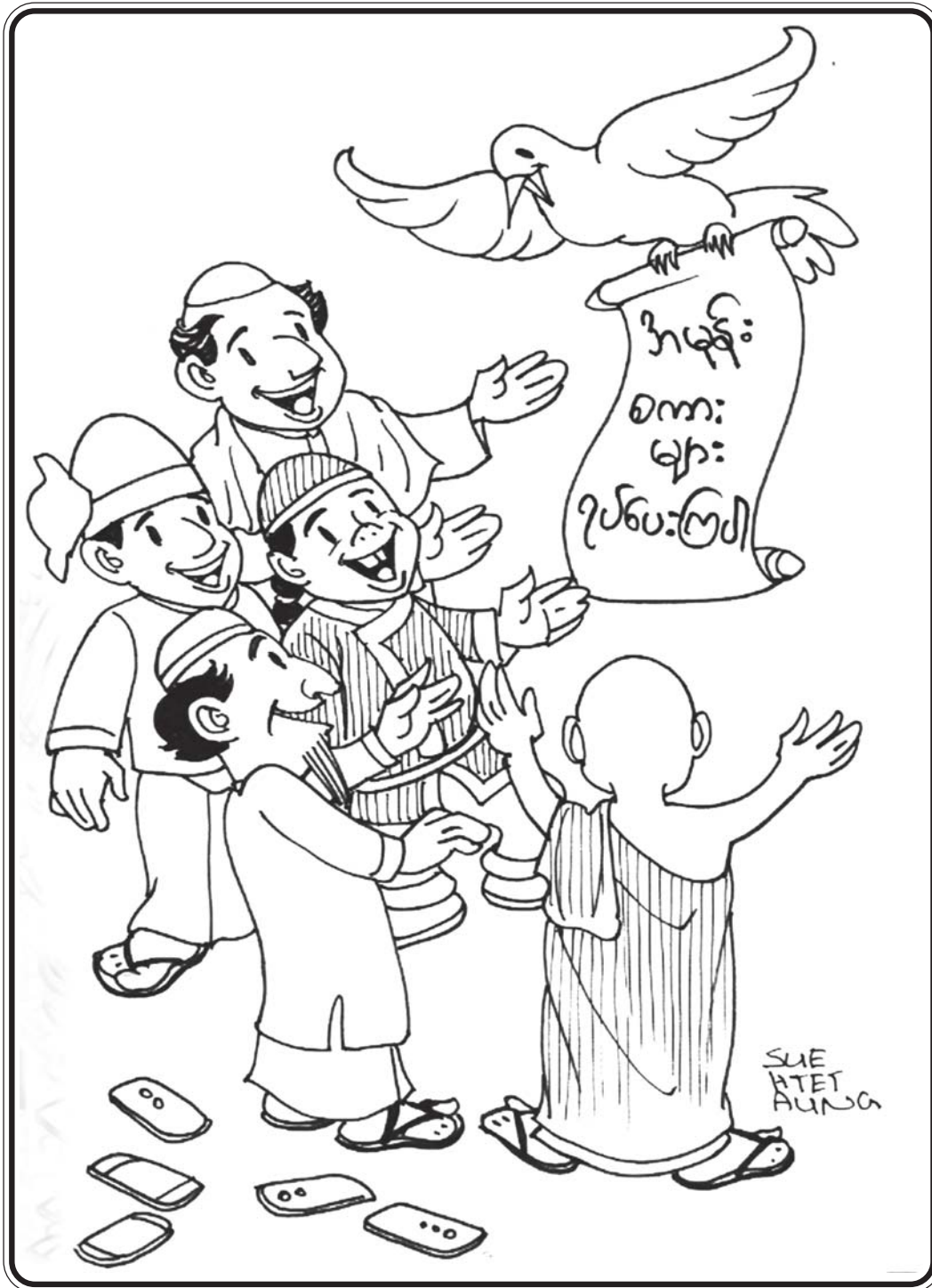


\* နှင်းဆီရုံပိုင်းထားသည့် ကျွန်းငယ်လေး  
နှင်းဆီပန်းများ ဝေဝေဆာ ရနံ့သင်းထုံမွှေး  
ကြည်နူးသာယာပေတော့သည်လေး။  
ချောင်းကမ်းပါးအလွန် ရေအလျဉ်တစ်ကြော  
ပိုးသားရွက်တပ် လှေငယ်တစ်စင်း  
ကဲမလော့သို့ ဦးတည်ရွက်လွင့်သွားတော့သည်။  
ပုလဲရောင်ပန်းကုံး ပန်ဆင်ကာ  
ကတ္တီပါသလွန်တွင် လျောင်းကာနား  
နန်းထိုက်တော်ဝင် ဝတ်ရုံဆင်မြန်း  
ကျက်သရေမင်္ဂလာနှင့် ကြော့ကြော့မော့မော့  
စံနေသူကား မင်းသမီးလေးရဲ့လော့ ။

ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)







# အကြံဉာဏ်ကောင်း ရယူရေး

## ပါမောက္ခ ဦးသိန်းလှိုင်



လူတို့သည် ပညာရှင်များ၊ ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ အကြံဉာဏ်များကို တောင်းခံ တတ်ကြကြောင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် သာမန်လူများထံမှလည်း အဖိုးမဖြတ် နိုင်သည့် အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ရရှိတတ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကျွမ်းကျင်သူတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေဆီက မဟုတ်ဘဲ သာမန်လူတွေဆီက အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ မမျှော်လင့်ဘဲ ရရှိတတ်တယ်။



၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လရဲ့တစ်မနက်မှာ ဆန်ဒီဂို ပက်ဒီးအသင်းမှ ဘွန်ဘော့ပစ်သမား ဝိတ်သည် အငှားယာဉ်ပေါ်တက်လိုက်ပြီး “လေယာဉ်ကွင်းကို မောင်းပါ” လို့ ပြောလိုက်တယ်။ ဝိတ်မှာ အောင်မြင်တဲ့ ဘောပစ်သမားဖြစ်ဖို့ အပြင်းအထန် ရုန်းကန်ကြိုးစားနေရသူ ဖြစ်တယ်။ သူက အခု အာရီဇိုနားက ကျူဆန်ကို သွားမှာ။ သူ့ကို ကစားသမားအဆင့်မှ ပယ်ပြီး သာမန် အဆင့်အဖြစ် အသင်းက လျှော့ချထားတယ်။ သုံးနှစ်အတွင်း ရှစ်ကြိမ်မြောက် အပြစ်ပေးခံထား ရသူလည်း ဖြစ်တယ်။

“ခင်ဗျားက ဘွန်ဘော့သမား ဝိတ်လား” ယာဉ်မောင်းက မေးတယ်။

“မှန်ပါတယ်”

“ခင်ဗျား ကောင်းကောင်း ကစားနိုင်တာပဲ”

လွန်ခဲ့တဲ့ညက ကစားပွဲမှာ စိတ်ပျက်ဖွယ် ကစားမိခဲ့တာမို့ ယာဉ်မောင်းရဲ့စကားကို ဝိတ် အံ့အားသင့်မိတယ်။ ယာဉ်မောင်းက ဆက်ပြော ပြန်တယ်။ “ကစားရာမှာ ခင်ဗျား သတိပြု စရာတော့ ရှိတယ်ထင်တယ်။ ကျွန်တော်က ကစား သမားမဟုတ်လို့ အသေအချာတော့ မသိပါဘူး။

ဘောလုံးပစ်တဲ့အခါ ခေါင်းပေါ်က ကျော်ပြီးမှ ပစ်ရ မယ် ထင်ပါတယ်”

နေစမ်းပါဦး၊ ဘာလဲ၊ သည်လူက အကြံပေး နေတာလား။ ကစားသမားဘဝအစပိုင်းတုန်းက ဆိုရင်တော့ ဒါမျိုးပြောတာကို ဝိတ် ရယ်မောပစ် ချင် ပစ်မယ်။ စိတ်ဆိုးချင် ဆိုးမယ်။ ဒါပေမဲ့ ယနေ့တော့ ဝိတ် နားထောင်ရုံ နားထောင်နေလိုက် တယ်။ ဘာပြောပြော ပစ်ပစ်ခါခါ မလုပ်နိုင်တော့ ဘူး။ ကစားသမားဘဝကို ဆက်လျှောက်ရဦးမယ် လေ။



နောက်နေ့ ကျူဆန်မှာ ဝိတ်က နည်းပြဆရာ နဲ့အတူ လေ့ကျင့်နေတယ်။ ဘောလုံးပစ်ရာမှာ နည်းစနစ် နည်းနည်းပါးပါး ပြောင်းရကောင်း မလားလို့ စဉ်းစားနေကြောင်း နည်းပြဆရာကို ပြောပြလိုက်တယ်။ ဘောလုံးကို ပစ်လိုက်မယ့် အချိန်မှာ လက်ကို ရင်ဘတ်မှာ ကပ်ထားမယ့် အစား ယာဉ်မောင်းပြောတဲ့အတိုင်း ခေါင်းပေါ် နည်းနည်း မြှောက်လိုက်ရင် ကောင်းမလား။

နောက်တစ်ကြိမ်ပြိုင်ပွဲအစမှာ ဝိတ်က နည်းသစ်ကိုပါ ပေါင်းစပ်အသုံးပြုလိုက်တယ်။ သူ ပြောင်မြောက်ပါတယ်။ တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ ခုနစ်ဆင့် ရသွားတယ်။ သုံးသပ်ကြည့်ပါက ဒါဟာ သူ့အသက် မွေးဝမ်းကျောင်းများအတွက် အပြောင်းအလဲ



တစ်ခုပါ။ ယခုအခါ ဝိတ်က ထိပ်တန်း အဓိက အသင်းကြီးတွေအတွက် ကစားနေပါတယ်။

“မိမိကို  
ပြစ်တင်ရှုတ်ချလာသူတွေဟာ  
မိမိအဖို့  
နည်းလမ်းကောင်းပြတဲ့  
ဆရာတွေပါ” တဲ့။

အကြံဉာဏ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဟာသတစ်ကွက် ကတော့ မယူသင့်သူဆီက အကြံဉာဏ်ကို ယူမိနေ တတ်ကြခြင်းပါပဲ။ တော်တယ်လို့ ကျော်ကြားတဲ့ ကျွမ်းကျင်သူဆီက အကြံဉာဏ်ကိုသာ အလွန် အမင်း တန်ဖိုးထားတတ်ကြပြီး သာမန်လူတွေ ဖြည့်ဆည်းပေးတာကိုတော့ လျော့တွက်လေ့ရှိကြပါ တယ်။ ဝိတ်ကတော့ ထင်ရှားတဲ့ အဲဒီသဘောကို ရှောင်သွေပြီး သာမန်လူရဲ့ အကြံဉာဏ်ကို လိုက်နာ ခဲ့လို့ အောင်မြင်မှု အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားရ တယ်။

အကြံဉာဏ်ရယူရာမှာ လူအများ ကြုံတတ်တဲ့ ပြဿနာကတော့ ဂုဏ်ပကာသန ဒါမှမဟုတ် အဆင့်အတန်းကို အလေးထားလွန်းခြင်းပါပဲ။ အဲဒီလိုအလေးထားပြီး သူ ပြောတာ ထူးဆန်းနေ လျှင်ပင် အလုပ်ဖြစ်နိုင်လောက်တယ်လို့ လိုရာဆွဲ တွေးတတ်ကြပါတယ်။ အကြံပေးသူကို ကျွမ်းကျင်သူ လို့ အထင်ကြီးပြီး အကောင်းဘက် လိုရာဆွဲတွေး တာက တစ်ဖက်စောင်းနင်း ဖြစ်နေတာကို

သုတေသီတွေ တွေ့ရှိကြရပါတယ်။ သူ့စကားကို လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့အခါ ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ ထောက်ခံ ပြောဆိုမှုက အောင်မြင်ဖို့ မျှော်လင့်ချက်ကို တိုးမြှင့်စေတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို ယုံကြည်မိတာ မှားကြောင်း တွေ့တွေ့နေရပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်သူတွေက အနာဂတ်အတွက် မတိကျတဲ့ ဟောကိန်းတွေကို အလွန်အမင်း ပေး တတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အများစုက သူတို့ရဲ့ အကြံပေးချက်တွေကို အလေးထားဆဲပါပဲလို့ စတင်းဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာရှင်တွေက ၂၀၁၈ ခုနှစ်က ထုတ်ဝေတဲ့သုတေသနစာတမ်းမှာ ဖော်ပြကြပါတယ်။



အခုအခါ လူတိုင်းက ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ အကြံဉာဏ်ကိုသာ အလေးထားနေကြတာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဘဝမှာ အောင်မြင်သူတွေ များလာလေ ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ အကြံဉာဏ်ကိုသာ အလေးထားမှုနယ်ပယ် ကျဉ်းလာလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှ လေ့လာမှုတစ်ရပ်အရ သိရတာက စိတ်စွမ်းအားမြင့်မားသူ အလေ့လာခံ များအနက် သုံးပုံနှစ်ပုံက သူတို့ လက်ခံရရှိတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကို မလိုက်နာဘဲ လျစ်လျူရှုကြပါ တယ်။ စိတ်စွမ်းအားပျော့တဲ့ အခြားအလေ့လာခံ

အုပ်စုမှာတော့ တစ်ဝက်လောက်ကသာ ရတဲ့ အကြံပေးချက်ကို လျစ်လျူရှုကြပါတယ်တဲ့။ ဘေ့စ်ဘောကစားသူ ဝိတ် လုပ်ဆောင်ခဲ့ပုံကို ချင့်ချိန်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ယာဉ်မောင်းပြောတာ ကို နားစိုက်ထောင်တယ်။ အကြံပေးချက်အဖြစ် လက်ခံတယ်။ လိုက်နာ ကျင့်သုံးတယ်။ ဒါကြောင့် အောင်မြင်မှု ရတာပါ။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်လောက်က ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ် သူ နိုက်က ဝိတ်လိုပဲ ကြုံခဲ့ရတယ်။ သာမန်အခြေ အနေမှ ရရှိတဲ့ အကြံဉာဏ်ကြောင့် ဝိတ်လိုပဲ အောင်မြင်မှု ရခဲ့တယ်။ သူ ရခဲ့တဲ့ ယာဉ်မောင်းထံ ကတော့ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်ရှင်ဝေဖန်သူတစ်ယောက် ဆီက ဖြစ်တယ်။



ဆဌမအာရုံ (The Sixth Sense) ရုပ်ရှင်ကား ဟာ စီးပွားရေးအရရော အကဲဖြတ်ချက်အရ (အနု ပညာအရ) ပါ အောင်မြင်မှု ရပြီးနောက် နိုက်ရဲ့ကံ က မိုးတိမ်ယံတိုင် ရောက်ရှိသွားတယ်။ သူ့ရုပ်ရှင် ကြောင့် လုပ်ငန်းလည်း သိက္ခာတက်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝေဖန်ထိုးနှက်ချက်တွေ သူ့ဘက် လှည့် လာတယ်။ စိတ်ပညာအခြေပြု လျှို့ဝှက်သည်းဖို ကား The Village ကို Scooby-Doo မှ အခန်း တစ်ခန်းနဲ့ တူနေတယ်လို့ ဝေဖန်ခံရလာတယ်။ ထိုဝေဖန်ချက်အတွက် စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရမယ့်

အစား တကယ်ပဲ တူနေသလားလို့ နိုက် စဉ်းစား ခဲ့တယ်။

ဝေဖန်တဲ့အတိုင်း မှန်နေပါက သူ အနုပညာ သူခိုး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ မိမိ ကြည့်နေတဲ့ ရုပ်ရှင် က အစစ်အမှန်မဟုတ်ဘဲ တစ်ခြားတစ်ခု ဖြစ်နေ တယ်ဆိုပါက အဲဒီရုပ်ရှင်ဖန်တီးသူကို ဘယ်လို ထင်မလဲ။ ပြဇာတ်က လျှို့ဝှက်သည်းဖို ဖြစ်သွား တယ်။ လျှို့ဝှက်သည်းဖိုက တစ်ဖန် ဂန္ထိရဆန်တဲ့ သဘာဝလွန် ဖြစ်သွားပြန်တယ်။ တစ်ခုမှ တစ်ခု ပြောင်းတိုင်း ပိုမို လျှို့ဝှက်ဆန်းပြားလာတယ်။ အဲလိုလုပ်ဖို့ နည်းစနစ်အရတော့ လျှို့ဝှက်မှုကို ပိုမြှင့်တင်ပေးရတယ်။ The Village မှာ အဲလိုလုပ် ထားတာ မပါဘူး။

နိုက်က မိမိအတ္တကို ချိုးနှိမ်ပြီး ဝေဖန်ချက်ကို အလေးအနက် စဉ်းစားတယ်။ ပြစ်တင်သူ ပြောတဲ့ စကားကြောင့် ဘာမျှမဖြစ်ပါဘူးလို့ ဟန်မဆောင် လိုက်ပါနဲ့။ အတွေ့အကြုံအရ နိုက် သုံးသပ်တာ ပါ။ ဟန်ဆောင်မယ့်အစား သူက ဝေဖန်ချက်ကို လက်ခံလိုက်ပြီး ဆက်လက် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။



နောက်ရိုက်တဲ့ကား Split မှာ သူ ပိုကြိုးစား လိုက်တယ်။ အဲဒီကားက စရိုက် ၂၄ မျိုးနဲ့ လူ တစ်ယောက်အကြောင်းပါ။ ထုတ်လုပ်သူက ဒီကား

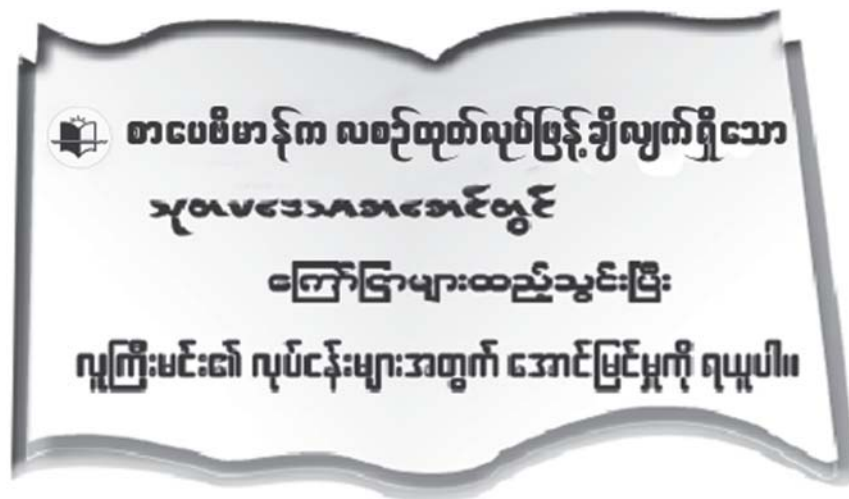
စွဲမယ်မထင်ဘူး။ ဒါကြောင့် နိုက်က အမေရိကန် ဒေါ်လာ ကိုးသန်း စိုက်ထုတ်ပြီး ဒီကားကို ကိုယ်တိုင် ထုတ်လုပ်လိုက်တယ်။ ဒီကားပေါ်မှ အမေရိကန်ဒေါ်လာ သန်း ၂၇၀ ကျော် ရရှိပြီး ၂၀၁၇ ခုနှစ်မှာ ဝင်ငွေအကောင်းဆုံးကား ဖြစ်သွားတယ်။ သူ့ရဲ့ အနုပညာအဆင့်မြင့်မှုလည်း ပြန်တက်လာတယ်။

လူအများစုက အကြံဉာဏ်ရယူရာမှာ သိပ် မတော်ကြ။ သူတစ်ပါးအမြင်ထက် မိမိအမြင်ကို သာ ရှေ့တန်းတင်တတ်ကြတယ်။ အတ္တကြီးကြလို့ ပါပဲ။ သူတစ်ပါး အမြင်လည်း မှန်ကန်နိုင်တယ်လို့ လက်မခံဘဲ မိမိအမြင်ကသာ မှန်တယ်လို့ ခပ်လွယ်လွယ် ယုံကြည်တတ်ကြတယ်။ သူတစ်ပါး ကို အလေးထားရမှာ ဝန်လေးလို့ ဒါမှမဟုတ် သူတစ်ပါးအမြင် လက်ခံထားကြောင်း လူမသိစေ ချင်လို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချဖို့၊ ရိုးသားဖို့က စိတ်ထား တွေ တစ်ဟုန်ထိုး တိုးတက်လာမှ ဖြစ်နိုင်မှာ။ အရှေ့တိုင်းအတွေးအမြင် တစ်ရပ်ကတော့ လက်တွေ့လုပ်နိုင်လောက်ပါတယ်။ ကိုရီးယားနိုင်ငံ က ဇင်ရဟန်းတော် Haemin Sumin ကတော့ တစ်ယောက်ယောက်က မိမိကို ပြစ်တင် ရှုတ်ချ လာလျှင် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ ကာကွယ်လိုစိတ်ကို လျှော့ချထားလိုက်ပါလို့ ဆိုပါတယ်။ “မိမိကို ပြစ်တင်ရှုတ်ချလာသူတွေဟာ မိမိအဖို့ နည်းလမ်းကောင်းပြတဲ့ ဆရာတွေပါ” တဲ့။

ပါမောက္ခ ဦးသိန်းလွင်

Ref: Why it's so hard to take advice  
By Bruce Grierson  
R.D, January, 2020



ကြော်ငြာများ ထည့်သွင်းလိုပါက  
ဖုန်း - ၀၉-၄၂၀၇၂၆၄၂၇ သို့ ဆက်သွယ်ရုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

## ဆင်တွေ ကခုန်သောနေ့ ချီးငှက် (သံတွဲ)



ဆင်သတ္တဝါတို့၏ ဦးနှောက်သည် လူသားဦးနှောက်ကဲ့သို့ပင် အမြဲလေ့လာ ဆည်းပူးနေတတ်ကြောင်း၊ ပြဿနာများကို ဆန်းကြယ်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိသည့် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး အရှိဆုံး သတ္တဝါများဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဆင်ဦးစီး၏အမိန့်ကို နာခံကာ ကျွမ်းကျင်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံသား ဂျိမ်းစ်ဟိုးဝပ်ဝီလျံသည် ဆင်သတ္တဝါတို့၏ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိလာခဲ့၏။ သူသည် ဘုံဘေဘားမားကုမ္ပဏီတွင် သစ်တောဘက်ဆိုင်ရာ လက်ထောက်အရာရှိအဖြစ် ဝင်ရောက်တာဝန်ထမ်းဆောင်ရင်း ကုန်းသတ္တဝါများထဲတွင် အကြီးမားဆုံး



ဖြစ်သည့် ဆင်များနှင့် အသားတကျ အလုပ် လုပ်ခွင့် ရခဲ့သည်။ သူ အလုပ်ဝင်ပြီး မကြာမီ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့လာရသည်။ ဆင်ကြီး တစ်ကောင်သည် လေးလံလှသော သစ်လုံးပုံတစ်ပုံ ကို အစွယ်ဖြင့်မ၍ နှာမောင်းဖြင့် ပွေ့ကာ သယ်ယူ နေသည်ကို ဝီလျံ တွေ့မြင်ရ၏။



ဆင်ကြီးသည် မတ်စောက်သော ကုန်းစောင်း တစ်ခုပေါ်သို့ တက်သွားစဉ် သူ၏နှာမောင်းဖြင့် ပွေ့ထားသော သစ်လုံးများ နောက်ပြန်လိမ့်ဆင်း ပြီး သူ၏ဦးခေါင်းပေါ် ကျရောက်တော့မည့် အခြေ အနေ ဆိုက်ရောက်လာ၏။ ဆင်ကြီးသည် သစ်လုံး ပုံကို ဆက်လက် သယ်ယူရန် ရုန်းကန်ကြိုးစားရင်း သစ်လုံးများကို ကုန်းစောင်းပေါ်တွင် ခေတ္တပြန်ချ ထားလိုက်သည်။ ယင်းနောက် ဝါးလုံးပိုင်းတစ်ပိုင်း ကို ဆွဲယူလိုက်ပြီး ဝါးလုံး၏အဖျားတစ်ဝက်ကို ပါးစောင်တွင်ခဲ၍ ကျန်အဖျားစွန်းတစ်ဖက်က မိုးပေါ်ထောင်လျက် အနေအထားဖြင့် သစ်လုံး များကို စိတ်ချရအောင် နောက်မှ တောင့်ခံထား ကာ အမိအရ မယူလိုက်လေသည်။

ဤကဲ့သို့သော အတွေ့အကြုံများကြောင့် ဆင်သတ္တဝါတို့သည် ပြဿနာကို အဆန်းတကြယ် ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိသည့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်စွမ်း အရှိဆုံး သတ္တဝါများဖြစ်ကြောင်း ဝီလျံ

လက်ခံယုံကြည်သွားစေသည်။ ဆင်သတ္တဝါတို့ သည် အသစ်အသစ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို အစဉ်သဖြင့် ရယူနေကြသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ယင်းတို့၏ဦးနှောက်ကို လူသားဦးနှောက် ကဲ့သို့ပင် တစ်သက်လုံး လေ့လာဆည်းပူးသွားနိုင် ရန် တည်ဆောက်ထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်ပင် “ဆင်ဆိုတဲ့သတ္တဝါဟာ လေ့လာ ဆည်းပူးမှုကို ဘယ်တော့မှ မရပ်တန့်ဘူး။ အမြဲပဲ ဆင်ခြင် စဉ်းစားနေတယ်” ဟု ဝီလျံက ဆိုသည်။



၁၉၂၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ၏ နောက်ပိုင်း ကာလတွင် ဝီလျံ သဘောအကျဆုံး ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ကြုံတွေ့လာရသည်။ ဆင်သတ္တဝါတို့ ယခင်က တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မလုပ်ခဲ့ဖူးသော အလုပ်တစ်ခု ကို ဆောင်ရွက်ခိုင်းပြီး ယင်းတို့၏ စွမ်းရည်ကို စမ်းသပ်ခွင့်ရခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မိုးဦးကျ ကာလ (ဇွန်လဆန်းပိုင်း) တွင် ဖြစ်သည်။ ရေနန်း ခြောက်နေသော မြစ်ထဲတွင် ကျွန်းသစ်လုံး ၂,၀၀၀ ခန့်ကို ဧရာမအပုံကြီးအဖြစ် စီထား၏။ အရွယ် အစား အငယ်ဆုံးသစ်လုံးများကို ရှေ့တွင်ထား သည်။ လုံးပတ်အလွန်ကြီးပြီး ၁၂ မီတာ ရှည်လျား သော သစ်လုံးကြီးများကို နောက်ပိုင်းတွင် စီထား ၏။ မိုးမရွာမချင်း ဤသစ်လုံးများသည် ချင်းတွင်း

မြစ်အထက်ပိုင်းရှိ အခြားသစ်လုံးများနည်းတူ သောင်တင်လျက်ရှိကြသည်။ သစ်လုံးများ မျောပါ သွားစေရန်အတွက် မိုးရွာမည့်အချိန်ကို ဝီလျံ စောင့်စားနေသည်။

ဤတွင် ကြီးမားသော ပြဿနာတစ်ရပ် ရှိနေသည်။ တစ်ဟုန်ထိုး လျှောကျရန် ငြိမ်သက်ငှပ်လျှိုး နေသော သစ်လုံးပုံကြီးသည် ငွေကြေးများစွာ အကုန်အကျခံ၍ တည်ဆောက်ထားသော မီးရထားလမ်း မြစ်ကူးတံတားအသစ်တစ်စင်း၏ မြစ်ညာဘက် ၁၂ ကီလိုမီတာ အကွာအဝေးတွင် ရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ မြစ်အောက်ပိုင်းသို့ တွန်းတိုက်ဆင်းလာသော သစ်လုံးများသည် တံတားတိုင်များဆီသို့ ဦးတည်၍ မျောသွားကြမည် ဖြစ်သည်။



ဝီလျံက ဖိုးယုံနှင့် ဖိုးကြီး အမည်ရှိ စွယ်စုံ ဆင်နှစ်ကောင်ကို ချက်ချင်းခေါ်ယူခိုင်းလိုက်သည်။ ဆင်ကြီးနှစ်ကောင်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမားတုတ်ခိုင်ရုံ သာမက “သိပ်လိမ္မာတဲ့ကောင်ကြီးတွေ” ဟု ဆင်ဦးစီးများက ပြောစမှတ်ပြုကြ၏။ ထိုဆင် နှစ်ကောင်ကို မြစ်ရေထဲဆင်းခိုင်းပြီး တံတားရှေ့ တွင် မြစ်ညာဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ ရပ်စေသည်။ ထို့နောက် မျောပါလာသော သစ်လုံးများကို တံတားတိုင်များနှင့်ဝေးရာ မြစ်လယ်ဘက်သို့

လမ်းကြောင်းပြောင်းပေးရန် လေ့ကျင့်ပေးလျှင် ဖြစ်နိုင်ကောင်း၏ဟု ဝီလျံ စိတ်ကူးရသည်။ ဆင်ဦးစီးများက လွယ်ကူသည်ဟု ပြောကြသည်။

“သစ်လုံးတိုက်မိလို့  
တံတားတိုင်တစ်တိုင်မျှ  
မပျက်စီးခဲ့ပါဘူး။  
ဒါဟာ  
ဧရာမသတ္တဝါကြီးတွေရဲ့  
အောင်ပွဲပါပဲ”

ဤသို့ဖြင့် ဆင်ကြီးနှစ်ကောင်ပေါ်တွင် ဆင်ဦးစီးတစ်ယောက်စီ လိုက်ပါလျက် မြစ်ထဲသို့ ဆင်းသွားကြလေသည်။ ထို့နောက် အစမ်းသဘော မျှောချလိုက်သည့် သစ်လုံးအချို့ကို “ဘယ်ဘက် ကလာတယ်”၊ “ညာဘက်ကလာတယ်” စသည်ဖြင့် ဆင်ဦးစီးများက အော်ဟစ်အမိန့်ပေးကြရာ ဆင်များက ရောက်လာသည့် သစ်လုံးတစ်လုံးစီကို လမ်းကြောင်းပြောင်းပေးကြ၏။ ဆင်များသည် အမိန့်ကိုနာခံရင်း တံတားတိုင်ဘက်သို့ ဦးတည် မျောလာသော သစ်လုံးများကို နှာမောင်း သို့မဟုတ် အစွယ်ကို အသုံးပြု၍ သွက်လက် ကျွမ်းကျင်စွာ မြစ်လယ်သို့ တွန်းဖယ်လိုက်ကြသည်။ ဤအစီအစဉ်မှာ အလုပ်ဖြစ်နိုင်သော်လည်း တရကြမ်းတိုးဝင်လာမည့် ကျွန်းသစ်လုံးများစွာကို တွန်းဖယ်နိုင်ရန်အတွက် အစားထိုးဆင်တစ်ဖွဲ့ လိုကောင်းလိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။



အပူရှိန်က မြင့်တက်နေသည်။ အဝေးဆီမှ မိုးချုန်းသံနှင့်အတူ မည်းနက်သော မိုးသားတိမ် လိပ်များ တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် ဖြစ်ပေါ်နေသော် လည်း မိုးကား မရွာချေ။ နောက်ဆုံးတွင် ရက်သတ္တ နှစ်ပတ်ကြာမှ မိုးရွာချလိုက်တော့၏။ မြစ်ညာ ဘက်ပိုင်းတွင် ရေများပြည့်ဝလာသည်။ ဝီလျံက သစ်ကွင်းနှင့် တံတားကြားတွင် လုပ်ငန်းသုံး ဖုန်းလိုင်းဆက်သွယ်ထားရာ မကြာမီ ဖုန်းသတင်း ဝင်လာ၏။ မြစ်ဖျားပိုင်းတွင် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းသဖြင့် မြစ်ထဲတွင် ရေများပြည့်လာပြီး သောင်ပေါ်က သစ်လုံးများ လှုပ်လှုပ်ရွရွ ဖြစ်နေ ကြောင်း သတင်းက ဆိုသည်။

နေ့ခင်းပိုင်း သုံးနာရီဝန်းကျင်ခန့် ရောက် သောအခါ နုန်းအစအနများ ပါဝင်သော မြစ်ရေ သည် ချောကလက်အရောင်သို့ ပြောင်းလာ ကြောင်း ဝီလျံ သတိပြုမိလိုက်၏။ တွက်ဆထား သည့်အချိန် အလျင်အမြန် ကျရောက်လာတော့ မည့် အချက်ပေးမှုပင် ဖြစ်သည်။ စင်စစ်တွင် မြန်လေကောင်းလေ ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မိုးချုပ်ရန် အချိန်အနည်းငယ်သာ လိုတော့ ရာ မှောင်ထဲမည်းထဲတွင် အလုပ်လုပ်၍ မရ နိုင်ချေ။

ကမ်းနှစ်ဖက်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားစွာ စောင့် ကြည့်နေကြသည့် ရွာလူထုကြောင့် ဝီလျံ စိုးရိမ်

စိတ်များ မြင့်တက်လာနေသည်။ ဆင်များ စိတ်အာရုံ အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရန် ကြိုတင် ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် တံတားပေါ်သို့ မည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ တက်ရောက်ခွင့် မပြုချေ။ ထို့နောက် ဖိုးယုံနှင့် ဖိုးကြီးတို့ကို မြစ်ထဲသို့ ဆင်း ခိုင်းလိုက်တော့သည်။ ဆင်နှစ်ကောင်သည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကင်းစွာ ပျော်ရွှင်မြူးထူးလျက် ရေထဲသို့ ဆင်းသွားကြသည်ကို ဝီလျံ တွေ့မြင်ရသည်။



ခဲသားရောင် စွယ်စုံဆင်ကြီးနှစ်ကောင် မြစ်ရေညိုညိုထဲသို့ တဖြည်းဖြည်း ဆင်းသွားနေကြ သည်မှာ ခုံခုံညားညားနှင့် ကျက်သရေရှိလှ၏။ ရေထဲတွင် ခြေထောက်များ မြုပ်ရာမှတစ်ဆင့် ဝမ်းဗိုက်ကို ရေထိသည်အထိ တဗွမ်းဗွမ်း လှမ်းသွား နေကြသည်။ အင်္ကျီဗလာနှင့် ဆင်ဦးစီးနှစ်ဦးက ရှည်လျားနက်မှောင်သော ဆံကေသာကို နောက် ဘက်တွင် စုစည်းထားကြသည်။ ဆင်တစ်ကောင်စီ ကို တံတားတိုင်တစ်တိုင်စီ ရှေ့တွင် နေရာချထား လိုက်သည်။ ယင်းနောက် ဆင်ဦးစီးများ ဆင်ပေါ်မှ တွယ်ကပ်ဆင်းလာပြီး တံတားပေါ်သို့ တက်သွားကြ ၏။ ထိုနေရာမှနေ၍ အခြေအနေကို စောင့်ကြည့် ပြီး ဆင်များကို အမိန့်ပေးစေခိုင်းမည် ဖြစ်သည်။

မကြာမီအချိန်မှာပင် တဗုန်းဗုန်း၊ တဒုန်းဒုန်း အသံများကို လူတိုင်း ကြားလာကြရသည်။ ကျွန်း

သစ်လုံးများ တစ်လုံးနှင့်တစ်လုံး ထိမိတိုက်မိသည့် အသံများ ဖြစ်သည်။ အပြင်းအထန် တိုက်ခိုက်မှု စလေပြီ။ ဆင်ကြီးနှစ်ကောင်မှာ ဘောလုံးဝိုးသမား ကဲ့သို့ အသင့်နေရာယူထားကြ၏။

“ဖိုးယုံနဲ့ ဖိုးကြီးတို့က မျောလာတဲ့ သစ်လုံး တစ်လုံးစီကို အစွယ်နဲ့ သက်သောင့်သက်သာ တွန်းပြီး ဘယ်ညာလမ်းကြောင်း ပြောင်းပေးကြ တယ်။ တချို့သစ်လုံးကိုကျတော့ တစ်ချက်စောင်း ကြည့်ပြီး တွန်းထုတ်လိုက်တော့တာပဲ” ဟု ဝီလျံက ဆိုသည်။ အုပ်စုကွဲထွက်လာသော သစ်လုံးတစ်လုံး ချင်းစီကို တစ်ပတ်ဆွဲလှည့်ပြီး ရေထဲနှစ်ကာ မြစ်လယ်သို့ ပို့ပေးကြ၏။ စွယ်စုံဆင်များမှာ လိမ္မာ ကြသည်။



သို့သော် ယခုလုပ်ဆောင်နေသည်မှာ ရှေ့ဆုံး မှ မျောပါလာသော ကျွန်းသစ်လုံးအသေးစားများ နှင့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းမျှသာ ဖြစ်၏။ နောက်ပိုင်း တွင် သစ်လုံးကြီးများ မျောပါလာရာ ပို၍ အားစိုက် ကြရသည်။ ဆင်များသည် ခေါင်းအေးအေးထား ကာ ခြေထောက်ကို မြေပြင်တွင် ကုတ်ထားပြီး ဘယ်ညာအစွယ်များဖြင့် နေရာကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်ဆောင်နေသည်ကို ဝီလျံ စိတ်လှုပ်ရှားစွာ စောင့်ကြည့်နေသည်။ တန်ဖိုးကြီးလှသော တံတား

အနီးရောက်လာသမျှ သစ်လုံးများကို ဆင် နှစ်ကောင်က ရေစီးကြောင်းအလယ်သို့ ကျွမ်းကျင် စွာ ပုတ်ထုတ်လိုက်ကြ၏။



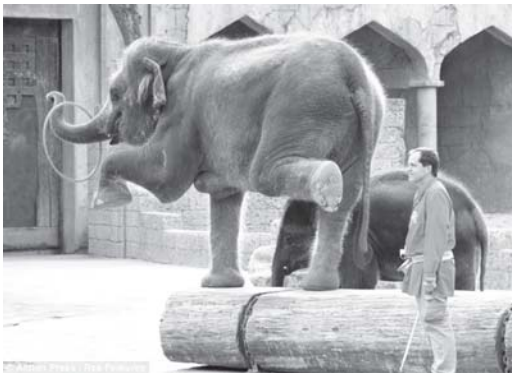
ဆင်များ၏ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဝီလျံတစ်ဦးတည်း ပီတိဖြစ်ရခြင်း မဟုတ်ချေ။ သစ်လုံးများ ရေထဲကျသံသာမက တစ်စတစ်စ ပိုများလာသည့် ကမ်းပေါ်က ပရိသတ်၏ ဩဘာ ပေးသံများကပါ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပျံ့နှံ့နေသည်။ အခြေအနေအားလုံး အဆင်ပြေနေသည်။ သို့ရာ တွင် ဝီလျံက မိုးပေါ်ကို တစ်ချက် မော့ကြည့်လိုက် ၏။ အလင်းရောင် မည်မျှကြာအောင် ရှိနေဦးမည် နည်း။ ဆင်များကလည်း မည်မျှကြာအောင် ဆက် လုပ်နိုင်ကြမည်နည်း။ သူတို့ အားအင်ကုန်ခန်း လာကြမည် ဖြစ်သည်။ သူတို့ကို အနားပေးပြီး လက်ဆင့်ကမ်း လုပ်ကိုင်မည့် ဆင်များကို ဆက်လက်တာဝန်ပေးသင့်၊ မသင့် ဝီလျံ စဉ်းစား နေ၏။ ယခုအခါ ဧရာမသစ်လုံးကြီးများ ရောက် လာကြချေပြီ။

ဖိုးယုံနှင့် ဖိုးကြီးတို့အနေဖြင့် ယခင်က သစ်လုံး ကို အသာလေး ပုတ်ထုတ်နိုင်ခဲ့ကြသော်လည်း ယခု အခါ အထူးဂရုပြု၍ တွန်းဖယ်နေရသည့် အခြေ အနေသို့ ရောက်ရှိလာသည်။ သစ်လုံးအနီးသို့ ရောက်လာကာမှ အစွယ်နှင့် တွတ် ထုတ်လိုက်ခြင်း



မပြုနိုင်တော့ဘဲ နှာမောင်းကို ရှေ့သို့ ဆန့်တန်းကာ သစ်လုံးကို ကြိုတင်အရှိန်သတ်ပြီးမှ အဝေးသို့ တွန်းပစ်ကြရ၏။ အကယ်၍ ဝီလျံအနေဖြင့် နောက်ထပ် ဆင်နှစ်ကောင် အားဖြည့်လိုက်မည် ဆိုပါကလည်း နောက်ရောက်လာသော ဆင်များက နောက်တစ်မျိုး လုပ်ကြပေဦးမည်။ လက်ရှိ တိုက်စစ်မျိုး ဆင်ကြီးနှစ်ကောင်မှာလည်း ဆက်လက် ထိန်းထားနိုင်မည့် အခြေအနေ မပေါ် တော့ပေ။ ဤအတွက် ဝီလျံ စိတ်ပူနေသည်။

မကြာမီအချိန်မှာပင် ဆင်များသည် မတတ် နိုင်တော့သည့် အခြေအနေကို ပြသလာကြ၏။ ဆင်နှစ်ကောင်သည် နောက်ကျောဘက် မြစ်အောက်ပိုင်းဆီသို့ ပြိုင်တူ ချာခနဲ လှည့်လိုက်ကြ သည်။ သူတို့သခင် ဆင်ဦးစီးများက ထိတ်ထိတ် ပျာပျာဖြင့် ရပ်တန့်ရန် အော်ဟစ်အမိန့်ပေးကြ သော်လည်း ဆင်များက မနာခံတော့ချေ။ သူတို့ အချင်းချင်းသာ အပြန်အလှန် အသံပြုနေကြ၏။ စင်စစ်တွင် ဆင်များသည် အလုပ်တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရန် ငြင်းဆန်ခြင်းကား မဟုတ်ချေ။



“ဆင်နှစ်ကောင်ဟာ ကျုပ် စိုးရိမ်တကြီး မျှော်လင့်ထားသလို လုပ်ငန်းခွင်ကို ကျောခိုင်းကာ မြစ်အောက်ဘက်ကို ရေကူးပြီး ပြေးမသွားကြဘူးဗျ။

သူတို့က ရှေ့ခြေနှစ်ချောင်းကို ရေအောက်သဲပြင် ထဲမှာ နှစ်သွင်းထားပြီး ‘ဟူးလား အက’ (HulaHula Dancing) လို လှုပ်ရှားနေကြတယ်။ ရောက်လာတဲ့ သစ်လုံးဟူသမျှကို တင်ပါးဆုံနဲ့ ထောက်ကာ မြစ်လယ်ဆီ တွန်းပို့ကြတယ်။ အရှိန်သတ်ကူရှင် ကနေ တွန်းထုတ်လိုက်တဲ့ အမြောက်ကြီးတွေနဲ့ သိပ်တူတာပဲ” ဟု ဝီလျံက ဆိုသည်။

ကမ်းပေါ်က ပရိသတ် ပွဲကျသွားပြီး လက်ခုပ် သြဘာပေးကြ၏။ ဆင်နှစ်ကောင်က သူတို့၏ ဧရာမ တင်ပါးကြီးဖြင့် သစ်လုံးများကို လမ်းကြောင်း ပြောင်းပေးနေကြသည်။ သစ်လုံးတစ်လုံး ဝင်တိုက် လာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်ကို သွက်လက်စွာ အလိုက်သင့် လွှဲယမ်းပေးပြီး အရှိန်သတ်ကြသည်။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ရင်း မူလသစ်လုံးကြီး၏ နောက်ပိုင်းအဖျားမှ လက်ကျန်သစ်လုံး အနည်း ငယ်မျှသာ ပြန်ကျ၍ မျောပါလာသော အခြေအနေ သို့ ရောက်ရှိလာ၏။ ဤအချိန်ကျရောက်မှ ဖိုးယုံ နှင့် ဖိုးကြီးတို့ကို အနားပေးကာ ဒုတိယဆင်အသုတ် ကို အစားထိုးလိုက်တော့သည်။ ဝီလျံက ပြောသည် မှာ “သစ်လုံးတိုက်မိလို့ တံတားတိုင်တစ်တိုင်မျှ မပျက်စီးခဲ့ပါဘူး။ ဒါဟာ ဧရာမသတ္တဝါကြီးတွေရဲ့ အောင်ပွဲပါပဲ”။

ချိုးငှက် (သံတွဲ)

Ref: The Day the Elephants Dance  
By Vicki Constantine Croke  
R.D, June, 2015

# လိုအင်များ ဖြည့်ဆည်းပေးပါ

## မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)



လူတို့သည် အများအားဖြင့် အခြားသူများ၏ လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်းကို အလိုရှိကြကြောင်း၊ အဖွဲ့အစည်းများအတွင်း အချင်းချင်း သဟဇာတ ဖြစ်အောင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်ရန် လိုအပ်ကြောင်းနှင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်မှု ကိုလည်း နှစ်သက်သဘောကျတတ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

### ဆက်သွယ်ပေါင်းစည်းမှုဆိုင်ရာ လိုအင်

ချစ်ခင်ခြင်း၊ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၊ လက်ခံခြင်းနှင့် ပေးဆပ်ခြင်းတို့သည် လူသားများအတွက် ခင်မင် ရင်းနှီးသော လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံမှုများ ဖြစ်သည်။ အပေါင်းအသင်းဖြစ်ခြင်း၊ မိတ်ဆွေဖြစ်ခြင်းတို့တွင် လိုအင်ဆန္ဒအချို့ ရှိသည်ကို တွေ့မြင်နေကျ ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ယင်းလိုအင်၏စွမ်းအား

သည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကြီးမားစွာ ပြောင်းလဲစေသည်။ ဆက်သွယ်ပေါင်းစည်းမှု အတွက် ကြီးမားသော လိုအင်ရှိသည့် လူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးသည် နှစ်သက်ခြင်း၊ လက်ခံခြင်းနှင့် အထူး ပတ်သက်သည်။



အခြားသူများထံမှ ကန့်ကွက်ခြင်းနှင့် ရန်လို ခြင်းကို ဖော်ပြနေသော အပြုအမူများသည် အလွန်စိတ်ပျက်ဖွယ် ကောင်းသည်။ လူတစ်ဦး သည် ပါတီပွဲတစ်ခုတွင် ပြန်လည်ဆုံစည်းခြင်း သို့မဟုတ် အပျော်ခရီးကို ထွက်လည်ခြင်းကဲ့သို့ မိတ်ဆွေများနှင့် လူမှုရေးအရ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ခြင်းတွင် ကြီးမားသော ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိနိုင်သည်။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်သည် အခြားသူများနှင့် ခင်မင်မှုရှိပြီး ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှု ရှိသလောက် အလုပ်လုပ်ရန်လည်း နှစ်သက်ကြသည်။

ဆက်သွယ်ပေါင်းစည်းမှု (နီးနှယ်မှု)အတွက် ပြင်းထန်သော လိုအင်ရှိသူတစ်ဦးသည် သဟဇာတ ဖြစ်ပြီး သင့်မြတ်သော ဆက်ဆံမှုများကြားတွင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်သောအလုပ်ကို ပြုလုပ်ရန် များသောအားဖြင့် စိတ်ပါဝင်စားမှု မရှိချေ။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ဘဝ သို့မဟုတ် အသက် မွေးဝမ်းကျောင်းတွင် အောင်မြင်မှုထက် အဆင်

ပြေမှုကို ပိုမိုလိုလားသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဖြစ်နိုင်လျှင် ပဋိပက္ခကို ရှောင်ရှားလိုကြသည်။

ပဋိပက္ခဖြစ်ခဲ့လျှင်လည်း ထိုသူတို့သည် စစ်မှန်သော ကိစ္စရပ်များကို ချောချောမွေ့မွေ့ ဖြစ်ရန် ကြိုးစားကြသည်။ ထက်သန်သော ဆက်သွယ် ပေါင်းစည်းမှု လိုအင်များရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးသည် ဩဇာအာဏာရှိသော ရာထူးနေရာ တစ်ခုတွင် ရှိနေပါလျှင် လက်အောက်ငယ်သားများ အပေါ် လူသိထင်ရှားမဟုတ်သော တောင်းဆိုမှု များကို ရှောင်ရှားရန် ကြိုးစားလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း များနှင့်ပတ်သက်၍ ခြွင်းချက်များကို ခွင့်ပြုလိုကြ သည်။ မိတ်ဆွေများ ရရှိခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် ဆုလာဘ်များ ချီးမြှင့် ပေးလိုကြသည်။

### လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်း၊ အထင်ကြီးခြင်း လိုအင်



လူများသည် ပင်ကိုအားဖြင့် လေးစားတန်ဖိုး ထားခြင်းကို ခံယူရန် လိုအင်ဆန္ဒ ရှိကြသည်။ သို့သော်ငြားလည်း ယင်းလေးစားတန်ဖိုးထား အထင်ကြီးခြင်းအတွက် လိုအင်သည် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ စံနှုန်းအရ ကျင့်ဝတ်ကို အခြေခံကျကျ

ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်လိုသော သူများအတွက် အတန်အသင့် အားနည်းနိုင်သည်။ ဆန့်ကျင်ဘက် အားဖြင့် အခြားသူများ ထင်မြင်သကဲ့သို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဓိကတန်ဖိုးထားပြီး အကဲဖြတ် သောသူများတွင် များသောအားဖြင့် လေးစား တန်ဖိုးထားခြင်း၊ အထင်ကြီးခြင်း ခံရခြင်းအတွက် အားကောင်းသော လိုအင်ရှိကြသည်။

လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်း၊ အထင်ကြီးခံရ ခြင်းအတွက် လိုအင်သည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ အောင်မြင်ခြင်း (ဥပမာ-ဂုဏ်ပြုခံရခြင်း၊ ဆုချီးမြှင့် ခြင်း၊ လက်ခုပ်ဩဘာသံ၊ ထောက်ခံစာများ) ဆိုင်ရာ တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုခံရခြင်း၊ ချီးကျူး ခံရခြင်းမှတစ်ဆင့် အခြားသူများ၏ နှစ်သက် ကျေနပ်မှုခံယူရရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် တွဲဖက်လုပ်ကိုင်သူများ ၏ လေးစားခံရခြင်းနှင့်အတူ တန်ဖိုးထားခံရခြင်း ကို ရရှိခြင်းဖြင့် ယင်းလိုအင်ကို တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်သက်ကျေနပ်ကြသည်။



လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်း၊ အထင်ကြီးခံရခြင်း အတွက် လိုအင်ကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် အတ္တလိုအင် (Ego Need) အနေဖြင့် ရည်ညွှန်းပြောဆိုကြသည်။ အလွန်ပြင်းထန်သော အတ္တလိုအင်များ ရှိသည့် လူများသည် ဖြစ်နိုင်သော လေးစားတန်ဖိုးထား မခံရခြင်း သို့မဟုတ် ဝေဖန်ခံရခြင်းကို ဖော်ပြသော အရိပ်အမြွက်များကို ခံစားလွယ်တတ်ကြသည်။

အဖွဲ့အစည်း၏ အထက်အောက်ရာထူး အနိမ့်အမြင့် အဆင့်အတန်းတွင် သူတို့၏ ရာထူး အတွက် သင့်လျော်သော အဆင့်အတန်း သင်္ကေတ

လွတ်လပ်မှုအတွက်  
ကြီးမားသော  
လိုအင်ဆန္ဒရှိသည့်  
ပုဂ္ဂိုလ်များစွာသည်  
သူတို့ကိုယ်တိုင်  
သူဌေးဖြစ်ရန်  
ပိုမိုနှစ်သက်ကြပြီး  
သူတို့သည်  
ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင်  
စွန့်ဦးတီထွင်  
လုပ်ငန်းရှင်များနှင့်  
စီမံခန့်ခွဲသူများ  
ဖြစ်လာကြသည်။



များပေးခြင်း မခံရဟု ယုံကြည်လျှင် သူတို့ အနေဖြင့် စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ဟန်ရှိကြသည်။ သူတို့သည် ချီးမွမ်းခံရမှုကို ရှာဖွေကြမည်ဖြစ်ပြီး ချီးကျူးခံရခြင်းသည် မှန်ကန်မျှတသည်ဟု ယုံကြည်ကြသောအခါ ယင်းချီးကျူးခြင်းသည် လိုလိုလားလား မရှိသောအခါ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ကြသည်။

ပြင်းထန်သော အတ္တလိုအင်များရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကျော်ကြားမှု၊ လူမှုရေးအနေ အထား၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိသော အုပ်စုများတွင် အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်မှုနှင့် အဆင့်အတန်းမြင့်မားသော အလုပ်အကိုင်များသို့ လိုက်ပါရခြင်းများ ရရှိခြင်း ဖြင့် နှစ်သက်ကျေနပ်မှု ရရှိရန်လည်း ရှာဖွေကြ သည်။ လူအများရှေ့ စကားပြောဆိုခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် Live ပရိသတ်များရှေ့တွင် စွမ်းဆောင်ခွင့်ရခြင်းများသည်လည်း ပရိသတ်က လေးစားတန်ဖိုးထားကြောင်း ပြသလျှင် လေးစား တန်ဖိုးထား အထင်ကြီးခံရခြင်းလိုအင်များကို နှစ်သက်ကျေနပ်ရန် နည်းလမ်းများ ဖြစ်ကြသည်။

### ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်မှုအတွက် လိုအင်



နို့စို့ကလေးများသည် သူတို့၏ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ လိုအင်များ နှစ်သက်ကျေနပ်မှု ရရှိခြင်းအတွက် လူကြီးများပေါ်တွင် လုံးဝအားထားမှီခိုကြသည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် အနည်းငယ်ကြီးလာ သောအခါ သူ့အားထားသော လူများ၏ ထိန်းချုပ် မှုကြောင့် စိတ်ပျက်အားလျှော့ခြင်းနှင့် သူ့ကို ဂရု စိုက်သော အခြားသူများရှိခြင်းအပေါ် သက်သောင့် သက်သာရှိခြင်း နှစ်ခုအကြား အတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

လူသားများအနေဖြင့် လူလားမြောက်သော အရွယ် ရောက်လာသောအခါ သူတို့သည် ပိုမို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖြစ်လာကြပြီး သူတို့ကိုယ်ပိုင် ဘဝများ ဆောင်ရွက်လုပ်ရားမှုအတွက် ပိုမို တာဝန်ယူမှု ရှိလာသည်ဟု ယူဆကြသည်။ မည်သို့ ပင်ဖြစ်စေ လူများသည် လွတ်လပ်မှုကို လိုချင် ဆန္ဒရှိကြပြီး ဩဇာအာဏာပေးမှုများကို တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်ရန် သူတို့လေ့လာထားသော နည်းလမ်း အရ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ကြီးမားစွာ ကွဲပြား ခြားနားကြသည်။

လွတ်လပ်မှုအတွက် လိုအင်ကြီးမားသော လူများသည် သူတို့ဘဝများတွင် ကြီးမားသော လွတ်လပ်မှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ပိုင်ခွင့် ရရှိလိုကြသည်။ ဩဇာအာဏာပေးမှုများက သူတို့၏ အပြုအမူပေါ် တွင် ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်မှုများ သတ်မှတ်ရန် ကြိုးပမ်းသောအခါ သူတို့သည် ဩဇာအာဏာပေး မှုကို မယုံကြည်ကြဘဲ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်လာ ကြသည်။ အလုပ်ထဲတွင် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူတို့အထက်က ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အနီးကပ် ကြီးကြပ် မှု သို့မဟုတ် ကြားခံအုပ်ချုပ်ခြင်း မပါရှိဘဲ သူတို့ အလုပ်ကို တစ်ဦးချင်းသာ ပြုလုပ်ရန် ပိုမိုနှစ်သက် ကြသည်။

အရင်းအနှီးများ ပံ့ပိုးခြင်းနှင့် အထောက် အကူ ပေးခြင်းအတွက် အခြားသူများပေါ် အားကိုးရခြင်းကိုလည်း သူတို့ သဘောမကျကြချေ။ လွတ်လပ်မှုအတွက် ကြီးမားသော လိုအင်ဆန္ဒ

ရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များစွာသည် သူတို့ကိုယ်တိုင် သူဌေးဖြစ်ရန် ပိုမိုနှစ်သက်ကြပြီး သူတို့သည် ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင် စွန့်ဦးတီထွင် လုပ်ငန်းရှင်များနှင့် စီမံခန့်ခွဲသူများ ဖြစ်လာကြသည်။



လူအများစုသည် မှီခိုအားထားမှုနှင့် လွတ်လပ်မှု အကြိုက်နှစ်မျိုးကို ရောစပ်ထားကြသည်။ သို့ရာတွင် လွတ်လပ်မှုအတွက် နည်းပါးသော လိုအင်ရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် “အသိုက်မှ ထွက်ခွာရန်” ပြင်းထန်သောဆန္ဒ ဘယ်တော့မှ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း မရှိကြချေ။ ထို့ပြင် “သူတို့ကို ခွဲထွက်

ရန်” လည်း ဘယ်တော့မှ ပြင်းထန်သော ဆန္ဒတိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မရှိချေ။ မိဘသဖွယ် သူတို့အား ဘာလုပ်ရမည်ကို ပြောပြရန်နှင့် အနီးကပ် ကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် လမ်းညွှန်မှုကို ပံ့ပိုးပေးရန် ဂရုစိုက်ခံရမှု ရှိသောအခါ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်များသည် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ခြင်းကို ခံစားကြရသည်။

လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် မိသားစုဘဝသည် လွတ်လပ်မှုအတွက် လိုအင်တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို လွှမ်းမိုးသည်။ အချို့ယဉ်ကျေးမှုများက မိဘများပေါ်တွင် နာခံခြင်းကို ပြင်းထန်သော အာရုံစိုက်မှုရှိသော်လည်း အခြားယဉ်ကျေးမှုများကမူ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားကြသည်။ ကိုယ်ပိုင်မှုအပေါ်တွင် အားသန်ကြသည်။ ဩဇာအာဏာပေးမှုများသို့ ရွေးရှုသော လိုအင်များအပေါ် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်သော သဘောထားအမြင်ကို တန်ဖိုးထားတတ်ကြသည်။

မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)

Ref: (1) DAP Note, 2019  
(2) Internet

## စာပေဗိမာန် ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက် အသင်းဝင်များ ဖိတ်ခေါ်

ရန်ကုန်မြို့တော် စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ နယ်နိမိတ်အတွင်း နေထိုင်ကြသော စာပေမြတ်နိုးသူများအနေဖြင့် စာပေဗိမာန် ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက် အသင်းဝင်လိုပါက အမှတ် ၅၂၉/၅၃၁၊ ကုန်သည်လမ်း၊ စာပေဗိမာန် စာကြည့်တိုက်နှင့် ဖုန်းနံပါတ် ၃၈၁၄၄၇ သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

# ဒေါက်တိုင်လေးခု သတိပြု ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်)



ကပ်ရောဂါကြီးဖြစ်သည့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဆိုးကြီး၏ သဘောသဘာဝ၊ ကူးစက်ပျံ့နှံ့တတ်ပုံနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအတွက် ထိရောက်သည့် ဒေါက်တိုင်လေးခုအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကပ်ရောဂါကြီးဖြစ်တဲ့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဆိုးကြီးကို ရင်ဆိုင်နေရပါပြီ။ မဖွံ့ဖြိုးသေးတဲ့နိုင်ငံတွေမှာ ဒီရောဂါဖြစ်ရင် အလွန်ခက်ခဲစွာ ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မယ်လို့လည်း သတိပေးထားမှုများရှိပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းမှာ ထိရောက်တဲ့ ဒေါက်တိုင်သဖွယ် ဆောင်ရွက်ဖွယ် လေးခုရှိနေတာကို တင်ပြလိုပါတယ်။

## လက်ဆေးပါ

ကိုဗစ်-၁၉ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခြင်း မှ ကာကွယ်ရေးအတွက် လက်ကို စနစ်တကျ မှန်မှန်ဆေးကြောခြင်းဟာ အလွန်ထိရောက်တဲ့ ကာကွယ်နိုင်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ လက်တွေ့မှာ ကပ်ပြီ နေတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ၊ ကူးစက်ရောဂါပိုးတွေက တစ်ဆင့် နှာခေါင်းကနေ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ထဲ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

JAMA ကျန်းမာရေးဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထား ချက်အရ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံနေရသူနဲ့ ခြောက်ပေ ခန့်အကွာအတွင်းမှာ အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ပါ တယ်။ လူနာရဲ့ကိုယ်ကထွက်တဲ့ အရည်တစ်ခုခုကို ထိတွေ့မိရာကနေ ကူးစက်နိုင်ကြောင်းလည်း ယူဆ ကြပါတယ်။ မကြာမီက တွေ့ရှိချက်အရ ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့ရှိနေတဲ့ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေပေါ် မှာ ရောဂါပိုးတို့ဟာ နာရီအနည်းငယ်ကနေ ၇၂ နာရီခန့်ကြာအထိ အသက်ရှင်နေနိုင်ကြောင်း သိရ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်း လက်ကို သန့်ရှင်းစွာ ထားကြဖို့နဲ့ မိမိ၊ အများနဲ့ဆိုင်တဲ့ နေရာများမှာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ် ပိုးမွှားကင်းစင်နေဖို့ လိုအပ်ပါ တယ်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးတာနဲ့ ပိုးသန့်စင်ရေး အစီ အမံများ ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း သိရပါတယ်။

မကြာမီက National Institute of Health (NIH) ရဲ့ လေ့လာမှုအရ ကိုဗစ်-၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ဟာ လေထဲမှာ သုံးနာရီ၊ ကြေးနီပြား (Copper) ပေါ်မှာ တစ်ရက်၊ ပလတ်စတစ်နဲ့ သံမဏိပြား ပေါ်မှာ နှစ်ရက်မှ သုံးရက်အထိ ရှင်သန်နေနိုင် ကြောင်း သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် လက်ဆေးခြင်း ဟာ အထူးလိုအပ်တဲ့ ကာကွယ်နည်းဖြစ်သလို အထွေထွေသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ထိန်း သိမ်းမှုအတွက်ပါ အရေးပါတဲ့ အလေ့အကျင့် ကောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများဟာ

မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ

ရှိနေနိုင်ပါတယ်။

ဒီကူးစက်မှုကို

တားဆီးဖြတ်တောက်နိုင်ဖို့

အကောင်းဆုံးနည်းတစ်ခုက

ပိုးများရှိရာနေရာများကနေ

ရှောင်ရှားကြဖို့သာ

ဖြစ်ပါတယ်။

ပိုးများကူးစက်နိုင်တဲ့

ကာလတစ်ခုလောက်အထိ

သူတို့နဲ့

ကင်းဝေးစွာနေနိုင်ကြရင်

ကူးစက်နိုင်တဲ့

အခြေအနေများ

ကျဆင်းသွားမှာ

ဖြစ်ပါတယ် . . .

ရေ၊ လက်ဆေးဆပ်ပြာတို့ သုံးနိုင်ပါတယ်။  
ဆပ်ပြာမသုံးချင်ရင် အယ်လ်ကိုဟော ၆၀



ရာခိုင်နှုန်း အထက်နှင့် ပါဝင်သော လက်ဆေးရည် သုံးနိုင်ကြောင်း သိရပါတယ်။ လက်ဆေးရည် အများစုတို့ဟာ ကူးစက်ပိုးတို့ကို လုံးဝမနှိမ်နင်းနိုင် ကြောင်း သိရပါတယ်။ လက်တွေ့က သိပ်ညစ်ပတ် နေမယ်၊ ဆီချေးတွေနဲ့ ပေကျံနေမယ်ဆိုရင် ဆပ်ပြာ နဲ့သာဆေးတာ ကောင်းပါတယ်။ ဓာတုပိုးသတ် ဆေးတွေ၊ သတ္တုဓာတ်တွေဆိုရင်လည်း လက်ဆေး ရည်ထက် ဆပ်ပြာက ပိုကောင်းကြောင်း သိရပါ တယ်။ လက်ဆေးရည်တွေကို သုံးရင်လည်း စနစ် တကျ ဆေးကြောသင့်ပါတယ်။ လက်ဆေးပုံကို တင်ပြလိုပါတယ်။ ရေအိမ်မသွားမီ၊ အစာမစားမီ၊ ကလေးများ ကစားပြီးအချိန်တို့တွင်သာမက တစ်ခုခုကို ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တို့မှာ လက်ဆေးဖို့ လိုပါ တယ်။



လက်ဆေးရင် အချိန်အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၄၀ မှ ၆၀ ခန့် ပေးသင့်ပါတယ်။ စနစ်တကျ လက်ဆေးရာမှာ အဆင့်ငါးဆင့် ရှိပါတယ်။

၁။ Lather- ဘုံဘိုင်က ရေကို ဖွင့်ချပြီး ဆပ်ပြာနဲ့ လက်ဖဝါး၊ လက်ဖမိုး၊ လက်ချောင်း၊ လက်ချောင်းကြား၊ လက်ကောက်ဝတ်တွေကို သေသေချာချာ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။ အမြဲပဲ ထွက်အောင် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

၂။ Scrub- လက်ချောင်းထိပ်လေးတွေမှာ အညစ်အကြေးတွေ ကပ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ နေရာတွေပါမကျန် လက်သည်းနဲ့ ပွတ်တိုက် သန့်စင်ပေးပါ။

၃။ Spread- ဒီလိုလုပ်တာကို လက်တစ်ခုလုံး လက်ကောက်ဝတ်အထိပါ ပျံ့နှံ့သွားအောင် လုပ်ပါ။

၄။ Wash- လက်ရဲ့နေရာတိုင်းကို ပွတ်တိုက် ဆေးကြောပါ။

၅။ Rinse- ရေကိုဖွင့်ချပြီး အညစ်အကြေး ကင်းစင်သွားအောင် ဆေးကြောပါ။

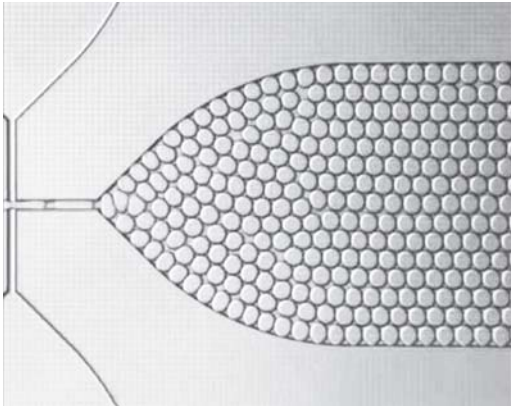
ပြီးရင် အဝတ်သန့်သန့်တစ်ခုနဲ့ ခြောက်သွား အောင် သုတ်ပေးပါ။ (လက်မဆေးမီ လက်ပတ် နာရီ၊ လက်စွပ် စသည်တို့ကို ဖြုတ်ပါ)

“မက်စ်တပ်ပါ၊ လူစုလူဝေး ရှောင်ပါ။ တစ်ဦး နှင့်တစ်ဦး သုံးပေမှ ခြောက်ပေခွာနေပါ”

ဂျပန်နိုင်ငံ NHK Broadcasting Organiza- tion အသံလွှင့်ကော်ပိုရေးရှင်းနဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံ ကူးစက်ရောဂါကုအဖွဲ့ ( Japanese Association for Infectious Diseases) တို့ ပူးပေါင်းပြီး ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရဲ့ လေထုထဲကနေ ကူးစက်နိုင်ပုံကို လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ ဓာတ်ပုံ၊ ဗီဒီယိုတို့နဲ့ စိတ်ဝင် စားဖွယ် တင်ပြသွားခဲ့ပါတယ်။ Micro-droplets Infection ခေါ် အလွန်သေးငယ်သော အမှုန်အမွှား လေးတွေကတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိ ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စကားပြောရာကနေတောင် ကူးစက်နိုင်ဖွယ်ရှိတာကို သတိပြုကြရမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလေ့လာမှုမှာ High Sensitivity Camera ခေါ် အလွန်သေးငယ်တဲ့ ပုံရိပ်လေးတွေ ကိုတောင် မလွတ်တမ်း ရိုက်ကူးနိုင်တဲ့ ကင်မရာနဲ့ ရိုက်ကူးထားပါတယ်။

၁ ဒသမ ၀ မိုက်ခရိုမီတာအထိ ကြည့်နိုင်တဲ့ ကင်မရာဖြစ်ပါတယ်။ ၀ ဒသမ ၁ မိုက်ခရိုမီတာ

ဆိုတာ (တစ်မီလီမီတာရဲ့ တစ်သောင်းပုံ တစ်ပုံ) အထိ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ လေ့လာမှုမှာ နှာချေ လိုက်တဲ့အခါ အမှုန်ကြီးကြီးတွေဟာ တစ်မီတာ လောက်အထိ ရောက်သွားပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ် ကျသွားပါတယ်။ သေးငယ်တဲ့ အမှုန်လေးတွေ ကတော့ လေထဲမှာ ဆက်ပျံ့နေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသေးငယ်တဲ့ အမှုန်လေးတွေဟာ ၁၀ မိုက်ခရို မီတာ (တစ်မီလီမီတာရဲ့ အပို ၁၀၀ ပုံ တစ်ပုံ) ထက်တောင် သေးငယ်နိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။



သူတို့ဟာ အလွန်ပေါ့ပါးပြီး လေထဲမှာ ပျံ့နေ ကြပါတယ်။ ဒီအမှုန်တွေကို Micro-droplets အမှုန် အမွှားလေးတွေလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ နှာချေရာမှာတင်မက စကားပြောရာကနေလည်း ထွက်လာနေပါတယ်။ Close Range Conversation ခေါ်တဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် စကားပြောရာကနေ ထွက်နေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စကားကျယ်ကျယ် ပြောလေ ဒီအမှုန်တွေ ပိုထွက်နေလေပါပဲ။ ထွက် လာပြီး စကားပြောတဲ့ နေရာအနီးတစ်ဝိုက်မှာပဲ ပျံ့နေပါတယ်။ “ဒါကြောင့် ဒီအမှုန်လေးတွေ Micro-droplets တွေကို ရှုမိရင် ကပ်နေတဲ့ပိုး ကြောင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါ တယ်” လို့ လေ့လာသူ ပညာရှင် တာကာကာက

ပြောပါတယ်။ Micro-droplets တွေမှာ ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးတွေ ပါမယ်။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ စကားပြော၊ နောက်ဆုံး အသက်ရှူရာကနေတောင် ပိုးတွေ ပါလာနေနိုင် ပါတယ်။ ဒါဟာ Risks ပဲ။ အန္တရာယ်ကူးလွယ်တဲ့ အခြေအနေပါပဲလို့ သိရ ပါတယ်။



လေလုံတဲ့ အခန်းတစ်ခုအတွင်းမှာလည်း လေ့လာခဲ့ပါသေးတယ်။ လေလုံခန်း (Air Tight Room) တစ်ခု၊ လူ ၁၀ ယောက်စာ စာသင်ခန်း တစ်ခုအတွင်းမှာ တစ်ယောက်က ချောင်းတစ်ချက် ဟန့်လိုက်တာနဲ့ အမှုန်ပေါင်း ၁၀၀,၀၀၀ လောက် ထွက်လာပါတယ်။ အမှုန်ကြီးတွေက တစ်မီနစ် အတွင်း အောက်ကို ကျသွားပါတယ်။ အသေးလေး တွေက ဆက်ပျံ့နေကြဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါးမိနစ်၊ ၁၀ မိနစ်၊ မိနစ် ၂၀ အထိ ဆက်ပျံ့နေကြပါတယ်။

ဒီအမှုန်ငယ်လေးတွေဟာ လေမတိုက်ရင် မရွေ့နိုင်ကြပါဘူး။ တစ်နေရာတည်းမှာပဲ ရှိနေ ကြပါတယ်။ ဒီအခန်းထဲက လူအားလုံးကို ကူးစက် စေနိုင်တဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ Air Circulation လေလှည့်ပတ်မှုကောင်းအောင် လုပ်ပေးရင်တော့ အမှုန်တွေ လွင့်သွားနိုင်ပါတယ်။ ပြတင်းပေါက် တွေ ဖွင့်ထားလိုက်ရင် အမှုန်လေးတွေကို မှုတ်ထုတ်

လိုက်တာကြောင့် လွင့်သွားကြပါတယ်။ အခန်းထဲက အပေါက်နှစ်ပေါက်ကို အနည်းဆုံး တစ်နာရီခြား ဖွင့်ပေးလိုက်တာနဲ့ အမှုန်လေးတွေ လွင့်ထွက်သွားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလုံခန်းတွေဟာလည်း ကူးစက်နိုင်ခြေရှိတဲ့ နေရာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သတိပြုရပါတော့မယ်။

New England Journal of Medicine ကလည်း မတ်လလယ်လောက်က Micro-droplets အမှုန်ငယ်လေးတွေကနေ ကူးစက်နိုင်မှု ရှိ မရှိကို လေ့လာခဲ့ပါသေးတယ်။ အခု ဂျပန်ပညာရှင်များရဲ့ လေ့လာမှုအရကတော့ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရုံတင်မက ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူနဲ့ စကားပြောရာကနေတောင် ကူးစက်နိုင်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ကိုဗစ်-၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်များသည် ဒီအမှုန်ကလေးတွေမှာ ကပ်တွယ်နိုင်သလား၊ နှာချေချောင်းဆိုးရာမှာထွက်တဲ့ Micro-droplets အမှုန်ကြီးတွေထက်ငယ်တဲ့ ပိုးပမာဏ ကပ်နေနိုင်သလားဆိုတာကတော့ တိကျစွာ မသိနိုင်သေးပါဘူး။

“လူတစ်ယောက်ကို ကူးစက်နိုင်တဲ့ Covid-19 Virus Concentration ဗိုင်းရပ်စ်ပမာဏကိုလည်း တိတိကျကျသိဖို့ လိုနေပါသေးတယ်” လို့ New England Journal of Medicine ရဲ့ ပညာရှင် Dylan Morris က Live Science ဆေးပညာဂျာနယ်ကို ပြောပြပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူအများနီးနီးကပ်ကပ် နေထိုင်ခြင်းသည် ရောဂါကူးစက်လွယ်ခြင်း၊ ၃-၆ ပေ ခွာမနေခြင်း၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်းတို့သည် ကူးစက်နိုင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အပြုအမူများ ဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ ပိုးရှိနေသူနဲ့ စကားပြောခြင်းသည်ပင်လျှင် အထူးသတိပြုရှောင်ရှားရမယ့်အချက်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။

Japan Association of Infectious Diseases အကြီးအကဲဖြစ်သူ Kasuhido Tateda က “ကိုရိုနာ

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေဟာ Micro-droplets တွေမှာ ကပ်နေနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ စကားကျယ်ကျယ်ပြောတာ၊ အသက်ပြင်းပြင်းရှူထုတ်တာတွေသည် ပင်လျှင် ကူးစက်နိုင်မှုကို အားပေးတဲ့ အပြုအမူတွေ ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့လည်း ယုံကြည်ပါတယ်”လို့ ဆိုပါတယ်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါသည် လေထုထဲမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ခြင်း (Air Borne Infection) ဟုတ်မဟုတ်ကို ငြင်းခုံနေကြသူများ ရှိနေပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးကတောင် မူလက မထောက်ခံခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။ သို့သော် အခုတွေ့ရှိချက်အရတော့ လေထုထဲကနေ ကူးစက်နိုင်တယ်ဆိုတာနဲ့ နှာခေါင်းစည်းတပ်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း၊ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး နီးကပ်စွာမနေအပ်ကြောင်း စသည်တို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း သိနိုင်ပါတယ်။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဟာ တုပ်ကွေးအဖျားရောဂါထက် နှစ်ဆမှ သုံးဆအထိ ကူးစက်လွယ်ပါတယ်။



### မိမိတို့အိမ်ထဲမှာ နေပါ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများဟာ မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒီကူးစက်မှုကို တားဆီးဖြတ်တောက်နိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုက ပိုးများရှိရာနေရာများကနေ ရှောင်ရှားကြဖို့သာ

ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုးများကူးစက်နိုင်တဲ့ ကာလတစ်ခု လောက်အထိ သူတို့နဲ့ ကင်းဝေးစွာ နေနိုင်ကြရင် ကူးစက်နိုင်တဲ့ အခြေအနေများ ကျဆင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့နေအိမ်များအတွင်း မှာ နေထိုင်ကြခြင်းဖြင့် ကူးစက်မှုကို ထိရောက်စွာ တားဆီးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Stay at home ဆိုတဲ့ အတိုင်း မိမိတို့အိမ်များမှာသာ နေကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရေး အတွက် -

“လက်ဆေး၊ မက်စ်တပ်

သုံးပေလုပ်၊ အိမ်မှာနေဖို့

သတိချပ်၊ ဒေါက်တိုင်လေးခုမှတ်” လို့ တိုက်တွန်းအပ်ပါတယ်ခင်ဗျား ။ ။

ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်)

**မြန်မာ့ရေးဝန်ကြီးဌာန**  
**ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန**

**စာပေဗိမာန် ကလောင်ထုတ်ဝေလျက်ရှိသော သုတပဒေသာစာစောင်ကို**  
**၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ မေလ၊ အတွဲ (၄၁)၊ အမှတ် (၅) မှစ၍ အသွင်သဏ္ဌာန်နှင့်**  
**အနှစ်သာရ ပိုမိုပေါ့လွင့်အောင် အသွင်သစ်၊ အမြင်သစ်၊**  
**ဒီဇိုင်းသစ်ဖြင့် ပြောင်းလဲ ထုတ်ဝေလျက်ရှိပါသည်။**

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

ထိုသို့ပေးပို့ရာတွင်-

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



**သုတပဒေသာ**  
စာစောင်

သို့  
**စာမူများပေးပို့နိုင်**



**သုတပဒေသာ**  
စာစောင်  
**စာတည်းအဖွဲ့**

စာပေဗိမာန်  
အမှတ် (၅၂-၅၃၁)  
ကုန်သည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့  
ရန်၊ ၀၉-၄၂၀၇၂၆၄၂၇



# မြစ်များ သန့်ရှင်းရေးနှင့် စင်ကာပူနိုင်ငံ ရဲထက်ဇော်



စင်ကာပူနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများနှင့် ကုန်စည်များ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရာ၌ စင်ကာပူမြစ်နှင့် ကမ်းခြေများတစ်လျှောက်တွင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း၊ ကုန်သွယ်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသကဲ့သို့ မြစ်ရေတို့ ညစ်ညမ်းမှုပြဿနာလည်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ကြောင်းနှင့် မြစ်သန့်ရှင်းရေးအစီအစဉ်များ စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်ခဲ့ရကြောင်း ရေးသားထားသည်။

၁၈၁၉ ခုနှစ်က ဗြိတိသျှတို့ စင်ကာပူနိုင်ငံ၌ အခြေချပြီးနောက် ရာစုနှစ်ကျော်ကျော်ခန့်တွင် စင်ကာပူမြစ်နှင့် ကမ်းခြေများသည် စင်ကာပူကျွန်းကို ဖြတ်သန်း၍ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းနှင့် ဒေသတွင်း ကုန်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းအားလုံး၏ ပစ်မှတ်ဖြစ်လာသည်။ ကုန်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းသည် စင်ကာပူကျွန်းအား

ဗြိတိသျှကိုလိုနီပြုခြင်း၏ အစစ်အမှန် အခြေခံ အကြောင်းတရား ဖြစ်သည်။ စင်ကာပူမြစ်သည် ၎င်းမြို့၏ ဗဟိုချက်လည်း ဖြစ်သည်။ အစုလိုက် အပြုံလိုက် ရောင်းချရန် ကုန်စည်များစွာတို့ကို အဆိုပါ ဆိပ်ကမ်းများတွင် ရောင်းချခြင်းဖြင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင်သာမက အခြားသော လူမှုလှုပ်ရှားမှုများကိုလည်း သွက်လက်စွာ ဆောင်ရွက်လာနိုင်သည်။



ကုန်သွယ်မှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းသည် အချိန် နှင့်တစ်ပြေးညီ ကြွယ်ဝချမ်းသာခြင်းကိုသာမက ရေထုညစ်ညမ်းမှုပြဿနာကိုပါ သယ်ဆောင်လာ သည်။ ရေကြောင်းသွားလာမှု တိုးတက်များပြားလာ ပြီး အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းများသည် မြစ်ကမ်း များအပေါ်တွင် ဖြစ်ထွန်းလျက်ရှိရာ လူများစွာတို့ အား ကျူးကျော်အိမ်ကလေးများ၊ ခေါင်းရွက် ဗျက်ထိုးဈေးသည်များနှင့် နောက်ဖေးလမ်းကြား စက်မှုလုပ်ငန်းကလေးများ ဖြစ်လာစေရန် ဆွဲဆောင်လေတော့သည်။ မကြာမီပင် ညစ်ညမ်းမှု က အဓိကပြဿနာ ဖြစ်လာသည်။ အကြောင်းမှာ အမှိုက်သရိုက်များ၊ ရေဆိုးရေညစ်များနှင့် စက်ရုံ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများသည် မြစ်ထဲတွင် စုပုံလာခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၈၂၂ ခုနှစ်မှ အစပြု၍ နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်တိုင်အထိ မြစ်၏အခြေအနေကို လေ့လာ၍ ရေကြောင်းလမ်း တိုးတက်ရေးနှင့် ညစ်ညမ်းမှု ပြဿနာ ဖြေရှင်းရေးတို့အတွက် နည်းလမ်းများ အဆိုပြုတင်ပြရန် ကော်မတီပေါင်းများစွာကို အစိုးရအဆက်ဆက် ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့ သည်။ နောက်ဆုံး ကိုလိုနီအစိုးရကော်မရှင်သည် မြစ်များ သန့်ရှင်းရေးအတွက် စင်ကာပူဒေါ်လာ ငွေ သန်း ၃၀ ခန့် ကုန်ကျမည်ဟု ခန့်မှန်းတွက်ချက်ခဲ့သည်။

သို့ရာတွင် ကော်မရှင်၏ အစီရင်ခံစာအပေါ် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ချက်သည် ဘဏ္ဍာငွေအခက်အခဲနှင့် ပြဿနာများ ရှုပ်ထွေးမှု တို့ကြောင့် ရည်မှန်းချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန် မအောင်မြင် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ၁၉၆၉ ခုနှစ် ထိုစဉ်က ဝန်ကြီးချုပ် လီကွမ်းယုသည် မြို့ပြ နိုင်ငံကလေး၏ မြို့ပြဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လွှမ်းခြုံ သော မဟာဗျူဟာ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအဖြစ် မြစ်များသန့်ရှင်းရေး အကျိုးသက်ရောက်စေမည့် ယန္တရားတစ်ခုကို ထူထောင်ခဲ့သည်။



မြစ်များသန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်ရမည့် စီမံချက်သည် မိသားစုဝင်များ၊ ကုန်သွယ်မှုနှင့် စက်မှုဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားရန် သို့မဟုတ် ပြန်လည်နေရာချထားရန် ဦးတည်ထားသည်။

ထို့ပြင် ပြန်လည်နေရာချထားခြင်းကြောင့် ထိခိုက်နိုင်သည့် ဆက်သွယ်သော ဝန်ဆောင်မှုများတွင် အပါအဝင်ဖြစ်သည့် ရေပေးဝေရေး၊ ရေဆိုးရေညစ်များ ထုတ်ပစ်ရေး၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားစသည့် လိုအပ်သော အခြေခံအဆောက်အအုံများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ရေလမ်းကြောင်း သန့်ရှင်းရေး၊ တူးဖော်ရေးလုပ်ငန်းတို့တွင် တင်းကျပ်သော ဥပဒေစိုးမိုးဆောင်ရွက်ရေးနှင့် မြို့တော်တစ်ခုလုံး လွှမ်းခြုံသည့် ဖွံ့ဖြိုးမှုစီမံကိန်းကို ပြည်သူများ သိရှိရေးအတွက် ပညာပေးအစီအစဉ်များ ပါဝင်သည်။



စင်ကာပူမြစ်သည် Marina ပင်လယ်အော်အတွင်း မစီးဝင်မီ Kallang ချိုင့်ဝှမ်း၏ မြစ်ကြီးငါးသွယ်ဖြစ်သော Bukit Timah / Rochor ၊ Sungei Whampa ၊ Sungei Kallang ၊ Pelton နှင့် Geylang မြစ်များနှင့် ပေါင်းစည်းသွားသည်။ အရေးယူ အကောင်အထည်ဖော်မည့် စီမံကိန်းတွင် စင်ကာပူမြစ်သာမက Kallang ချိုင့်ဝှမ်းလည်း ပါဝင်သည်။

**အဖွဲ့အစည်းများ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု**

ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာ၊ အဖွဲ့အစည်းများဆိုင်ရာနှင့် ဥပဒေဆိုင်ရာများ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ

ရေးသည် စင်ကာပူနိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် မြစ်များအတွင်းသို့ အညစ်အကြေးများ စီးဝင်နေမှု လျှော့ချရေးတို့အတွက် အရေးပါလှပေသည်။ ၁၉၆၉ ခုနှစ်၊ မတ်လတွင် ဝန်ကြီးချုပ် လီသည် ပြည်သူ့လုပ်ငန်းဌာနမှ ရေနုတ်မြောင်းဆိုင်ရာ အင်ဂျင်နီယာများနှင့် ပြည်သူ့ပစ္စည်း ဘုတ်အဖွဲ့မှ ရေဘက်ဆိုင်ရာ အင်ဂျင်နီယာများအား စင်ကာပူ မြစ်များနှင့် ဆက်သွယ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရေး အစီအစဉ်တွင် အတူတကွ ပါဝင်လုပ်ကိုင်ကြရန် ဖိတ်ခေါ်လိုက်သည်။

လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် လေ့လာဆန်းစစ်ချက်များအရ ညစ်ညမ်းမှု၏ အဓိကအရင်းအမြစ်မှာ မိသားစုဝင်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုနှင့်ဆက်သွယ်သော လုပ်ငန်းများနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းများ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ အိမ်ထောင်စုဝင်မိသားစုများ၏ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ အများနှင့် ဆိုင်သည့် မြစ်ရိုးတစ်လျှောက် သို့မဟုတ် ရေဝပ်ဒေသတွင် နေထိုင်သူများနှင့် China Town ကဲ့သို့သော နှစ်ကာလကြာရှည်စွာ အခြေချနေထိုင်သူများထံမှ ရောက်ရှိလာခြင်း ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် အစိုးရက မြစ်ကမ်းတစ်လျှောက် အသက်မွေးနေထိုင်ကြသော ပျံကျဈေးသည်များ၊ ကျွေးကျော်များ၊ တုံကင်းသင်္ဘောများ၊ လုပ်ငန်းမှအပဖြစ်သော ယာယီစက်မှုလုပ်ငန်းများ၊ ပစ္စည်းသိုလှောင်ရုံများနှင့် အခြားသောသူများကို အမြန်ဆုံး ပြောင်းရွှေ့နေရာချထားရန် အမိန့်ထုတ်သည်။

၁၉၆၉ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် သင်္ဘောတည်ဆောက်သူများကို ထင်း၊ မီးသွေး ရောင်းသူများ၊ အခြားရေထုညစ်ညမ်းမှု ဖြစ်စေမည့် လုပ်ငန်းများနှင့်အတူ မြစ်နှင့် ဝေးကွာသော နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့နေရာချထားမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ အသိပေး အကြောင်းကြားခဲ့သည်။ မြစ်ကမ်း



တစ်လျှောက်ရှိ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ပုဂ္ဂလိက ပိုင် အဆောက်အအုံများကိုလည်း အကြောင်းကြား သတိပေးစာ ချအပ်ခဲ့သည်။

**မြစ်များ**  
**သန့်ရှင်းရေးအစီအစဉ်၏**  
**ကုန်ကျစရိတ်များကို**  
**အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့်**  
**နှိုင်းယှဉ်ကြည့်သည့်အခါ**  
**ယင်းလုပ်ငန်းသည်**  
**အလွန်ထိရောက်ကောင်းမွန်သော**  
**ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု**  
**တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း . . .**

ထိခိုက်နစ်နာသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအား ဦးစားပေးအစီအစဉ် အရ နေအိမ်နှင့် ရောင်းဝယ်ရေးဆိုင်ရာ အဆောက်အအုံများ ပေးနိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု များကို အိုးအိမ်ဖွံ့ဖြိုးရေး ဘုတ်အဖွဲ့ ((Housing Development Board-HDB) အား ဆောင်ရွက် စေသည်။

၁၉၇၇ ခုနှစ် နှစ်ဦးပိုင်းတွင် ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများနှင့် မြစ်များကို ညစ်ညမ်း စေသူများအား ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရန် စီမံချက်များ ရေးဆွဲပြီး ဖြစ်သည်။

သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များက ဆောင်ရွက်ရန် စီမံထားသည့် မြစ်များ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ သည် Kallang ချိုင့်ဝှမ်းအနီး ရောက်ရှိသည်အထိ တိုးတက်ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် ချိုင့်ဝှမ်း၏မြစ်ဝနှင့် ရေဝပ်ဧရိယာများတွင် ရေ အရည်အသွေးမှာ ထူးထူးခြားခြား တိုးတက်မှု အတွက် အာမခံချက်ပေးရန် အဓိက စိန်ခေါ်မှု တစ်ရပ် ဖြစ်နေသည်။

ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ကျူးကျော် ၄၄,၀၀၀ တို့သည် မြစ်များ၏ ဝန်းကျင်အတွင်း မသန့်ရှင်းသော အခြေအနေဖြင့် ဆက်လက် နေထိုင်ကြဆဲ ဖြစ်သည်။ ပျံကျဈေးသည်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်သည်များ ဦးရေ ၄,၉၂၆၊ ဈေးများနှင့် ရေဆိုးမြောင်းမရှိသော အဆောက်အအုံများမှ ထွက်လာသည့် စွန့်ပစ်ရေနှင့် ပစ္စည်း များသည် ရေထုညစ်ညမ်းမှု၏ အမျိုးမျိုးသော အရင်းခံအကြောင်းတရားများအဖြစ် ဆက်လက် ရှိနေကြသည်။ ထို့ပြင် ဝက်မွေးမြူရေးခြံ ၆၁၀၊ ဘဲခြံ ၅၀၀ တို့မှ ညစ်ညမ်းသော ရေများသည် မြစ်များ၊ အထူးသဖြင့် Kallang ချိုင့်ဝှမ်းအတွင်းသို့ စီးဝင်နေကြသည်ဟု Dobbs က အစီရင်ခံ တင်ပြ ခဲ့သည်။





၁၉၇၇ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၇ ရက်တွင် အထက်ဘက်ရှိ Peirce ရေလှောင်တံဖွင့်ပွဲ အခမ်းအနားတွင် ဝန်ကြီးချုပ်လီကွမ်းယုသည် စင်ကာပူမြစ်နှင့် Kallang ချိုင့်ဝှမ်းသန့်ရှင်းရေးကို ဆောင်ရွက်ရန် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီး ဌာနအား တိကျသော အချိန်သတ်မှတ်ပေးခဲ့သည်။ ဤသည်ပင် အဖွဲ့အစည်းယန္တရားကြီး၏ အစိတ် အပိုင်းများ လှုပ်ရှားစေရန် တွန်းအားပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

### လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကြီးမားလှသည့် စစ်ဆင်ရေးကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းများမှာ များစွာသော အခက်အခဲများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ကြရသည်။ သို့ရာတွင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုများနှင့်အတူ မရေမတွက်နိုင်သော ရလဒ်ကောင်းများ ရရှိသည်။ အိမ်ထောင်စုပေါင်း ၂၆,၀၀၀ ကျော်အား ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်မှသည် အထပ်မြင့်ပြည်သူ့ အိမ်ရာများဆီသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးနိုင်ခဲ့သည်။ လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း ရေပေးဝေရေး၊ လျှပ်စစ် ဓာတ်အားနှင့် ဓာတ်ငွေ့များ ဖြန့်ဖြူးရေးကိုလည်း တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည်။

ခေါင်းရွက်ဗျက်ထိုး ပျံကျဈေးသည် ၄,၉၂၆ ဦးတို့အား HDB မြို့ပြပြန်လည်ဖွံ့ဖြိုးရေး အာဏာပိုင်အဖွဲ့နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရေးရာ ဝန်ကြီး ဌာနတို့က ဆောက်လုပ်သည့် အစားအသောက် စင်တာများတွင် ပြန်လည်နေရာချထားပေး သည်။ ၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် စင်ကာပူနိုင်ငံ၌ လိုင်စင်မဲ့ ပျံကျဈေးသည်များ လုံးဝမရှိတော့ပေ။

၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် ဟင်းသီး ဟင်းရွက် လက်ကားရောင်းသူများအား ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာန၏ အချက်

အလက်များအရ HDB အဖွဲ့က စင်ကာပူဒေါ်လာ ၂၇ ဒသမ ၆ သန်းကျော် အကုန်အကျခံ တည် ဆောက်ပေးခဲ့သော လက်ကားဈေးသစ်ကြီးဆီသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးခဲ့သည်။ နောက်ဖေးလမ်းကြားရှိ စက်မှုလုပ်ငန်းငယ်ကလေးများနှင့် အိမ်တွင်း စက်မှု လက်မှုလုပ်ငန်း ၂,၀၀၀ ကျော်ကို HDB နှင့် Jurong မြို့ကော်ပိုရေးရှင်းတို့ ဆောက်လုပ်ပေးသည့် စက်မှုမြေကွက်များသို့ ပြောင်းရွှေ့နေရာချထားပေး သည်။ ၁၉၈၂ ခုနှစ်၊ မတ်လတွင် အခြေခံ ထုတ် လုပ်မှုဌာန (Primary Production Department) သည် ရေဝပ်ဧရိယာအတွင်းရှိ ဝက်ခြံ၊ ဘဲခြံများ အားလုံးကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ရုပ်သိမ်းစေခဲ့သည်။

၁၉၈၃ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလတွင် အစီအစဉ် ၌ ပါဝင်သော တုံ့ကင်းကုန်တင်သင်္ဘော ၈၀၀ စီး အား စင်ကာပူဆိပ်ကမ်း အာဏာပိုင်အဖွဲ့က စင်ကာပူဒေါ်လာ ၂၅ သန်း အကုန်အကျခံ လုပ်ဆောင်ထားသည့် ဆိပ်ခံများနှင့် အဆင့်မြင့် တင်ထားသော ပစ္စည်းသိုလှောင်ထားရှိရာ နေရာ သစ်သို့ ပြောင်းရွှေ့လိုက်သည်။ ဤပြောင်းရွှေ့မှု သည် မြစ်များ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းအတွက် အဆင်ပြေချောမွေ့စေသည်။



၁၉၈၂ ခုနှစ်မှ ၁၉၈၄ ခုနှစ်အတွင်း အမှိုက် သရိုက်တန်ချိန် ၂,၀၀၀ ခန့်ကို စင်ကာပူ Kallang၊ Geylang နှင့် Rochor မြစ်များမှ ဆယ်ယူ

ဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့သည်။ ရေနုတ်မြောင်းဌာနကလည်း စင်ကာပူမြစ်တစ်လျှောက်မှ နန်းအနည်အနှစ် ကုဗမီတာ ၄၀,၀၀၀ နှင့် Rochor နှင့် Kallang မြစ်များမှ နန်းအနည်အနှစ် ကုဗမီတာ ၆၀၀,၀၀၀ နီးပါးကို မြစ်များ၏ ကြမ်းပြင်မှ ဆယ်ယူနိုင်ခဲ့သည်။ ၁၉၈၆ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် မီးသွေး အရောင်းအဝယ် လုပ်ငန်းများကို Geylang မြစ်မှ HDB အဖွဲ့က စင်ကာပူဒေါ်လာ ၅ ဒသမ ၆၆ သန်း အကုန်ခံတည်ဆောက်ထားသည့် နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခဲ့သည်။



HDB အဖွဲ့၏ အစီအစဉ်များသည် ရေပေးရေးလုပ်ငန်းအပေါ်တွင် ထင်ရှားသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိနေသည်။ HDB ရေပေးရေးယူနစ်များသည် ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်တွင် အရေအတွက် ၁၉,၈၇၉ မှ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွင် ၁၁၈,၅၄၄ အထိ တိုးတက်များပြားလာသည်။ ဤသို့ တိုးတက်များပြားလာခြင်းမှာ တိုက်ခန်းများအား မီတာတပ်ဆင်ထားသော တိုက်ရိုက်ပိုက်ဖြင့် ရေပေးဝေသည့်စနစ် တပ်ဆင်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ မီတာတပ်ဆင်ထားသည့် ရေပိုက်ဆက်သွယ်သည့် ဦးရေသည် ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်တွင် ၁၀၂,၈၁၉ မှ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွင် ၂၆၄,၃၁၄ အထိ တိုးတက်များပြားလာသည်။

ရေဖြန့်ဖြူးပေးဝေသည့် ပိုက်နှင့် အဓိကပင်မရေပိုက်အရှည်မှာ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်တွင် ၁၂၀၀ ကီလိုမီတာနှင့် ၈၀ ကီလိုမီတာအထိ ရှိခဲ့ပြီး ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွင် ၁၈၄၀ ကီလိုမီတာနှင့် ၁၀၄ ကီလိုမီတာအထိ အသီးသီးတိုးတက်လာသည်။ ရေဖြန့်ဖြူးသည့် ပိုက်အရှည်တိုးတက်လာခြင်းသည် ကျေးရွာများနှင့် မြို့ပြဧရိယာပြင်ပရှိ HDB ပိုင်မြေများအား ရေသွယ်ပေးခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါကာလများအတွင်း ရေဘုံဘိုင်အရေအတွက်မှာ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်တွင် ၂,၂၂၄ ခု ရှိခဲ့ရာမှ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွင် ၅၂၈ ခုသာ ရှိတော့သည်။

၁၉၇၁ ခုနှစ် မူဝါဒဆိုင်ရာ စီမံချက်နှင့် ၁၉၇၂ ခုနှစ် ရေဆိုင်ရာ အသေးစိတ်စီမံချက်များ ရေးဆွဲခြင်းမပြုမီက HDB အဖွဲ့နှင့် ပြည်သူ့ပစ္စည်းဘုတ်အဖွဲ့တို့အကြားတွင် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအနေဖြင့် ရေပေးဝေရေးအတွက် လိုအပ်သော အခြေခံအဆောက်အအုံများ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေး ဆောင်ရွက်ရန် ပြည်သူ့ပစ္စည်းဘုတ်အဖွဲ့အား ခွင့်ပြုပေးခဲ့သည်။ ထိုသို့အားဖြင့် အိမ်ရာသစ်များ အကောင်အထည်ဖော်မှုသည် အချိန်မီပြီးစီးသည်သာမက လူများလာရောက်နေထိုင်ခြင်း မပြုသေးမီအချိန်က အခြေအနေများနှင့် နှိုင်းစာပါက ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိခဲ့သည်။

### ကုန်ကျစရိတ်များကို သုံးသပ်ခြင်း

Chou, L.M က ပြောသည်မှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအနေဖြင့် စုစုပေါင်း ကုန်ကျစရိတ်သည် စင်ကာပူဒေါ်လာ သန်း ၂၀၀ ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ ၎င်းက ကုန်ကျစရိတ်များကို တိတိကျကျ ပြောဆိုခဲ့သည်။ ဥပမာ Kallang ချိုင့်ဝှမ်းကမ်းခြေများ

ပြုပြင်ခြင်းအတွက် စင်ကာပူဒေါ်လာ ၂၁ သန်း၊ ရွှံ့နှစ်များ ဖယ်ရှားခြင်းနှင့် အခြားပြုပြင်တည်ဆောက်မှုများအတွက် စင်ကာပူဒေါ်လာ ၁၃ သန်း ရှိသည်ဟု ပြောသည်။



ထို့ပြင် PSA ၊ HDB နှင့် အခြားသော အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ၏ ကုန်ကျစရိတ်များလည်း ရှိသေးသည်ဟု ၎င်းက တင်ပြသည်။ Josef Leitmann ကမူ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းသက်သက် ကုန်ကျစရိတ်မှာ စင်ကာပူဒေါ်လာ သန်း ၂၀၀ ရှိပြီး ၎င်းတွင် ပြည်သူ့အိမ်ရာ အစားအစာ အရောင်းစင်တာများ စက်မှုဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံများ နှင့် ရေဆိုးထုတ်ကုန်ကျစရိတ်များ မပါသေးဟု ဆိုသည်။

သို့ရာတွင် Tang Yong Soon ကမူ သန့်ရှင်းရေး ကုန်ကျစရိတ်မှာ စင်ကာပူဒေါ်လာ သန်း ၃၀၀ နီးပါး အစိုးရမှ ကုန်ကျခဲ့ကြောင်းနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားသည့်အတွက် လျော်ကြေးငွေများ မပါသေးကြောင်း ပြောဆိုသည်။ အခြားမရှင်းလင်းသောအချက်မှာ အဆိုပါကိန်းဂဏန်းတွင် တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက်၍ ပေါ်ပေါက်လာသည့် လူ့စွမ်းအား၊ အချိန်၊ ကျောင်းများနှင့် လူထုအား ပညာပေးသည့် အစီအစဉ် စသည့် ကိစ္စ

ရပ်များအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များ ပါဝင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည့်အချက်ပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်အနေဖြင့် စင်ကာပူအစိုးရ၏ မြစ်များ သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်မှု နှောင့်နှေးခဲ့ခြင်းကြောင့် မူလခန့်မှန်းငွေထက် ပိုမိုကုန်ကျခဲ့ရသည်ဟု သုံးသပ်နိုင်ပေသည်။ နိုင်ငံအစိုးရများအတွက် အရေးကြီးသည့် သင်ခန်းစာတစ်ခုမှာ မြစ်များ၏ ရေထုညစ်ညမ်းမှုကို ထိန်းချုပ်ရန် ကြိုးပမ်းရာတွင် နှောင့်နှေးခြင်း သို့မဟုတ် မပြည့်စုံသော လုပ်ဆောင်မှုများသည် ကုန်ကျစရိတ်များကို ဆတိုးမြှင့်တက်စေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မြစ်များ သန့်ရှင်းရေးအစီအစဉ်၏ ကုန်ကျစရိတ်များကို အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်သည့်အခါ ယင်းလုပ်ငန်းသည် အလွန်ထိရောက်ကောင်းမွန်သော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားစွာ တွေ့ရသည်။ မြစ်များ သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ်သည် အခြားသော ဆက်နွှယ်သည့် ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကိုပါ ဖော်ထုတ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ စင်ကာပူနိုင်ငံ၏ အသွင်အပြင်ကို ပြောင်းလဲစေခဲ့ပြီး မြို့ပြစီမံကိန်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအစီအစဉ်များကြောင့် စံပြမြို့တော်၏ပုံရိပ်များ မြင့်မားတိုးတက်လာခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် မြစ်များ သန့်ရှင်းရေးအစီအစဉ်များသည် တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍ သော်လည်းကောင်း အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ ပြည်သူများအနေဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝကို လုပ်ဆောင်ဖန်တီးနိုင်ခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ အခြေခံအကျဆုံးသော သင်ခန်းစာမှာ စင်ကာပူနိုင်ငံရှိ ခေါင်းဆောင်

မှု၏ စံပြနိုင်ငံရေးဆန္ဒပင် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်း ခေါင်းဆောင်မှုက ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကိစ္စများ ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုနှင့် ကိုက်ညီသော လူမှုစီးပွား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရေရှည်တည်တံ့မည့် လုပ်ငန်းစဉ် များကို မြင်တွေ့ပြီး တွန်းအားပေး လုပ်ဆောင် နိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

အမြင်ကျယ်လှသော ဝန်ကြီးချုပ်လီသည် ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်ကပင် မြို့ပြနိုင်ငံကလေးအတွင်းရှိ ကွဲပြားနေသော အေဂျင်စီများနှင့် ကွဲပြားနေသော လုပ်ငန်းကဏ္ဍများအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ခဲ့ပြီး ပြဿနာများ ရှုပ်ထွေးမှု ရှိနေသော်လည်း လုပ်ငန်းအောင်မြင်စေရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားကြလိမ့်မည်ဟု သိရှိ နားလည်နေခဲ့သည်။

ဤမူဝါဒ (Policy) သည် ပစ္စုပ္ပန်တွင်သာမက အနာဂတ်တွင်ပါ စင်ကာပူပြည်သူများအတွက် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရေးရာ အကျိုးအမြတ်များကို ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်မည့် တစ်ခုတည်းသော လမ်းစဉ်ဖြစ်သည်။ စင်ကာပူ နိုင်ငံ၏ ခေတ်သစ်သမိုင်းတွင် ဤအချက်သည် မှတ်သားလောက်သည့် သင်ခန်းစာတစ်ရပ် ဖြစ်ပေ သည်။

ရဲထက်ဇော်


Ref: Clean-up of the Singapore River:  
Before and After  
Global-is-Asian, June, 2012.

**ဟာသ**

**တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး**

ခေါင်းတုံးပြောင်နေသော သူသည်  
ခေါင်းဖြိုးရန် ဆံပင်နည်း၏။ သို့သော်  
မျက်နှာသစ်ရန် နေရာပို၍ များ၏။

**မော် (သန်လျင်)**



ထွန်းထွန်းဝင်း  
(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)



# အမေဇုန်သစ်တောမီးလောင်မှု စည်သူလှိုင်



အမေဇုန်သစ်တောအတွင်းရှိ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများနှင့် အခြားသော စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများကြောင့် သစ်တောပြုန်းတီးမှု ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာကြောင်းနှင့် စိုက်ခင်း တိုးချဲ့ရန် ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်း မီးရှို့ရာမှ တောမီးလောင်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရေးသား ထားသည်။

ဘရာဇီးလ်နိုင်ငံအတွင်းက အမေဇုန်သစ်တော မီးလောင်မှုကြောင့် ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင်များနှင့် ပြည်သူများကြားတွင် လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်နေရသည်။ ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင်များက အမေဇုန်သစ်တောကို ကမ္ဘာကြီး၏ အဆုတ်ဟုပင် တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြသည်။

ဘရာဇီးလ်နိုင်ငံရှိ  
အမေဇုန်သစ်တောအတွင်း၌  
မွေးမြူရေးခြံများ  
အမြောက်အမြား  
ရှိနေသည်။  
ဝေးလံသောနေရာများ  
ရှိနေသည့်အတွက်  
ဥပဒေအရ ထိန်းချုပ်မှုများ  
ပြုလုပ်ဖို့၊  
စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ  
ပြုလုပ်ဖို့  
အခက်အခဲ အတားအဆီးများ  
ရှိနေသည်။

အမေဇုန်သစ်တောကြီး ရှင်သန်နေမှုသည် ကမ္ဘာကြီး၏ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးသည့်အပြင် ဂေဟစနစ်များ ပျက်စီးခြင်း၊ ရာသီဥတု ပူနွေးလာခြင်း စသည်များကိုလည်း တားမြစ်ဟန့်တားပေးနိုင်သည်။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၏ တောင်းဆိုသံနှင့်အတူ အမေဇုန်သစ်တောအတွင်း တောမီးလောင်မှု

သည် ယနေ့ ကမ္ဘာ့ပြည်သူများအတွက် ထိပ်တန်းသတင်း ဖြစ်နေသည်။

အမေဇုန်သစ်တော မီးလောင်ရခြင်းမှာ မွေးမြူရေးခြံလုပ်ငန်းရှင်များ၏ ရှို့မီးကြောင့်လည်းပါသည်။ လွန်ခဲ့သည့်လအတွင်း၌ အမေဇုန်တောမီးကြောင့် မီးခိုးများ ထူဝန်းကာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်လည်း မီးခိုးမြူများ ဆိုင်းနေခဲ့သည်။ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးခြံလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများက နေရာချဲ့ထွင်ဖို့အတွက် တောရှင်းရင်း ရှို့သောမီး ဖြစ်သည်။ ထိုမီးကြောင့် ထိန်းသိမ်းထားသည့် သစ်တောဧက ၈၄၅,၀၀၀ ခန့် မီးလောင်ခဲ့ရသည်။

ဘရာဇီးလ်နိုင်ငံတွင် ၂၀၁၉ ခုနှစ် နွေရာသီတွင် တောမီးအကြီးအကျယ်လောင်မှုက တစ်ကမ္ဘာလုံးကို သတိပေးလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အမေဇုန်သည် ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး သစ်တောကြီးဖြစ်ပြီး ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ကို စုပ်ယူပေးကာ ကမ္ဘာ့အပူချိန် မြင့်တက်မှုကိုလည်း ထိန်းထားပေးသည်။

လွန်ခဲ့သည့် ၁၀ နှစ်ခန့်က တောမီးရှို့မှုကို တားမြစ်ရန် မွေးမြူရေးခြံလုပ်ငန်းရှင်များနှင့် Green Peace ဟု ခေါ်သည့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရေးအဖွဲ့တို့ သဘောတူညီမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ထိုသဘောတူညီချက်မှာ သစ်တောပြုန်းတီးအောင် ထပ်မံ၍ အသစ်ပြုလုပ်ထားသည့် နေရာများတွင် မွေးမြူထားသည့် အမဲသားကို မဝယ်ယူဖို့ ကတိပင် ဖြစ်သည်။ ကုမ္ပဏီများဘက်မှလည်း သဘောတူခဲ့သည်။

ထိုသဘောတူညီချက်သည် နိုင်ငံတကာတွင် စံပြတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ပုဂ္ဂလိကစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့ကြားတွင် ယခင်က မရှိခဲ့ဖူးသော၊ အပြန်အလှန် အကျိုးပြုသော မိတ်ဖက်ဖြစ်သည်။ ထိုသဘောတူညီမှုကြောင့် နှစ်ဖက်စလုံး အကျိုး

ရှိခဲ့သည်။ Green Peace အဖွဲ့အတွက်လည်း မိုးသစ်တောဖျက်ဆီးခံရခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးရလိုက်သည်။

သို့သော် မကြာသေးသောနှစ်များအတွင်း၌ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများသည် သဘောတူညီမှုကို ချိုးဖောက်ကာ တောရှင်းမှုများကို ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း အထိ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်ဟု သိရှိရသည်။

အသားထုတ်လုပ်သူများအဖို့ အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်လှုပ်ရှားရေးအဖွဲ့ များ၏ ဖိအားပေးမှုအောက်က လွတ်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ Green Peace နှင့် သဘောတူညီချက် ယူခဲ့သော ကုမ္ပဏီများမှာ ဂျေဘီအက်စ်၊ မာဖရစ် နှင့် ဗာတို့ ဖြစ်သည်။ ထိုကုမ္ပဏီကြီးများဆီ ရောက် သော အသား ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အမေဇုန် သစ်တောအတွင်းရှိ မွေးမြူရေးခြံများမှ ထွက်လာ ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု လေ့လာသူများက ဝေဖန် ပြောဆိုသည်။



သဘောတူညီမှု လုပ်ခဲ့သော်လည်း သတ်မှတ် ထားသည့် အတိုင်း မဖြစ်လာဘဲ အမေဇုန် သစ်တောအတွင်း တောမီးလောင်မှုများ အဆုံးသတ်မသွားပါ။ မွေးမြူရေးခြံလုပ်ငန်းများ ကြောင့် စတုရန်းမိုင် ၁၈,၀၀၀ ခန့် သစ်တော ပြုန်းတီးရသည်။ ထိုအခြေအနေများကြောင့်ပင်

Green Peace အဖွဲ့သည် ၂၀၁၇ ခုနှစ်၌ သဘောတူညီမှုကနေ နုတ်ထွက်ခဲ့သည်။

Green Peace ခေါင်းဆောင် အန်ဒရီနာချာ ရုဇ်က အသားထုတ်လုပ်သည့် လုပ်ငန်းများသည် ကတိမတည်ကြဟု ဝေဖန်ပြောဆိုသည်။ သစ်တော ပြုန်းတီးရသည့် အကြောင်းမှာ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း များကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အခြားသော စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများနှင့်လည်း ဆက်သွယ်နေသည်။



အမေဇုန်သစ်တောအတွင်းမှာ ကျွဲ၊ နွား တိရစ္ဆာန် သန်း ၂,၀၀၀ ခန့် မွေးမြူထားပြီး ၎င်းတို့ သည် စတုရန်းမိုင် ၁၇၃,၇၄၆ မိုင်ခန့် နေရာယူ ထားကြသည်ဟု သိရှိရသည်။

မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကြောင့် နှစ်စဉ် ပြည်ပသို့ တင်ပို့ရသော လုပ်ငန်းမှ ဘရာဇီးလ်အစိုးရသည် နှစ်စဉ် အခွန်ငွေ ဒေါ်လာ ခြောက်ဘီလီယံခန့် ရရှိနေသည်။ ထို့ပြင် အလုပ်အကိုင် နေရာ ၃၆၀,၀၀၀ ခန့်ကိုလည်း ဖန်တီးပေးထားနိုင်သည်။ အသားအများစုကိုမူ တရုတ်နိုင်ငံသို့ တင်ပို့ကြ သည်။

ဘရာဇီးလ်နိုင်ငံရှိ အမေဇုန်သစ်တော အတွင်း၌ မွေးမြူရေးခြံများ အမြောက်အမြား ရှိနေသည်။ ဝေးလံသောနေရာများ ရှိနေသည့် အတွက် ဥပဒေအရ ထိန်းချုပ်မှုများ ပြုလုပ်ဖို့၊

စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ဖို့ အခက်အခဲ အတားအဆီးများ ရှိနေသည်။ ၂၀၀၉ ခုနှစ် သဘောတူညီချက်မှာ ယိုပေါက်အများကြီး ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် တောခုတ်မှု၊ သစ်တောပြုန်းတီးမှုများ ဆက်လက်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။



အမေဇုန်သစ်တော မီးလောင်မှုကြောင့် ဘရာဇီးလ်နိုင်ငံ၊ ဆောပိုလိုမြို့တွင် မီးခိုးများ ပျံ့နှံ့အံ့ဆိုးနေသည်။ အချိန်ကြာကြာ မီးလောင်နေမှုကြောင့် ကမ္ဘာ့ပြည်သူများ ဒေါသထွက်ခဲ့ရသည်။ ပြင်သစ်သမ္မတ မက်ခရွန်က ဂျီ-၇ ထိပ်သီးအစည်းအဝေး၌ ဘရာဇီးလ်သမ္မတ ဂျီအာဘော်ဆွန်နယ်ကို ပြစ်တင်ပြောကြားကာ အီးယူအနေနှင့် ဘရာဇီးလ်ကို စီးပွားရေးပိတ်ဆို့မှုများ ချမှတ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခဲ့သည်။

ဘရာဇီးလ်သမ္မတသည် ဘရာဇီးလ်စစ်တပ်တပ်ဖွဲ့ဝင်များစွာကို အမေဇုန်သစ်တောသို့ စေလွှတ်၍ တောမီးငြိမ်းသတ်ရန် ကြိုးပမ်းနေသည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းမှု ဝန်ကြီးရီကာဒိုဆဲလ်လက်စ်ကမူ ရာသီဥတုဆိုးရွားမှုကြောင့် မီးလောင်မှုများခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ပြောဆိုသည်။

ဥရောပခေါင်းဆောင်များက အမေဇုန်တောမီးကို ငြိမ်းသတ်နိုင်ရန်အတွက် ဒေါ်လာသန်းချီ၍ ဘရာဇီးလ်နိုင်ငံကို အကူအညီပေးမည်ဟု ပြောဆိုထားသည်။ အမေရိကန် ဒီမိုကရက်တစ်သမ္မတလောင်း Delaney က အမေရိကန်-တရုတ် ကုန်သွယ်ရေးစစ်ပွဲကြောင့် အမေဇုန်တောမီးလောင်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆက်လက်ပြောဆိုသည်။



တရုတ်-အမေရိကန် ပဋိပက္ခကြောင့် အမေရိကန်နိုင်ငံက ပဲပုပ်များကို တရုတ်သို့ တင်ပို့ရာတွင် ပြဿနာဖြစ်လာသည်။ ထို့ကြောင့် ဘရာဇီးလ်လယ်သမားများသည် အမေဇုန်တောကို ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းပြီး ပဲပုပ်စိုက်ဖို့ ကြိုးစားလာသောကြောင့် ဟု သမ္မတလောင်း Delaney က ပြောဆိုသည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေ အမေဇုန်သစ်တောကြီးကို ထိန်းသိမ်းဖို့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအနေဖြင့် တာဝန်ရှိနေပြီ ဖြစ်သည်။

**စည်သူလှိုင်**

Ref: Internet



## လေးစားမှု ထားပါ ကြည်မင်း



တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အပြန်အလှန် လေးစားမှုထားရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ငွေကြေး ပြည့်စုံသော်လည်း နာမည်ကောင်းမရှိလျှင် မည်သူကမျှ မယုံကြည်ကြကြောင်း နှင့် သူ့ဘက်ကိုယ်ဘက် မျှတစွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

- ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး လေးလေးစားစား ရှိပါ။
- လုပ်သင့်တာလုပ်။
- နာမည်ကောင်းကို ထိန်းသိမ်း။
- မျှမျှတတ ရှိပါ။

ဗားဂျင်းဓာတ်ပြားတိုက်ကို တည်ထောင်ခါစ ကာလတွေမှာ ကျွန်တော် ဂျပန်လုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ တွေ့ပါတယ်။ ပိုက်ဆံလည်း မရှိ၊ ဆွယ်တာနဲ့ ဂျင်း ဘောင်းဘီလောက်ပဲ ဝတ်ထားတဲ့ လူငယ်လေး အပေါ် သူတို့ အလွန်ယဉ်ကျေးကြပါတယ်။ မျက်လုံးတွေဖွင့်၊ နားတွေစွင့်ပြီး ယဉ်ကျေးရည်မွန် ဖို့ ပညာကို သူတို့ဆီက ရပါတယ်။ ကိုယ့်ကို ဘယ်သူ တွေ့ မြင်ကြ၊ ကြားကြမယ် ဆိုတာ မသိနိုင်ဘူး။ အတင်းပြောရင် အပြောခံရတဲ့လူဆီ သတင်း စကားက ရောက်သွားတတ်တယ်လို့ ဆိုလေ့ရှိတယ် မဟုတ်လား။

ဒါမျိုး ကျွန်တော်လည်း ကြုံခဲ့ဖူးပါတယ်။ အစည်းအဝေးတစ်ခုမှာ ကျွန်တော် နောက်ကျနေ တယ်။ ကျွန်တော် စာရွက်စာတမ်းတွေရယ်၊ သတင်းစာတစ်စောင်ရယ် ကမန်းကတန်း ဆွဲပြီး အငှားကားတစ်စင်းပေါ် ခုန်တက်ခဲ့ရတယ်။ လမ်းမှာ ကားဆရာက လေကြောရှည်ပါလေရော။ ခင်ဗျားက ဓာတ်ပြားတိုက်ပိုင်ရှင် ဘရင်ဆန်ကိုး လို့ စကားစလာတော့ “ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော်ပါ” လို့ ပြန်ဖြေရတာပေါ့။

“ဟား . . . ဟား ဒီနေ့တော့ ကံကောင်းပြီ၊ မစ္စတာ ဘရင်ဆန်က ကျွန်တော့်ကားကို ငှားစီးတယ်ဗျ”

ကျွန်တော်ကတော့ အစည်းအဝေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ စာရွက်စာတမ်းတွေ လေ့လာချင်လို့ သူ့စကား ဒီလောက်နဲ့ ရပ်ပါစေလို့ ဆုတောင်းနေ တာ။ သူက နေ့ခင်းမှာ အငှားကားမောင်းပြီး ညဘက်မှာတော့ ဝိုင်းတစ်ဝိုင်းမှာ ဒရမ်တီးကြောင်း၊ သူ့လက်ရာကို နားထောင်ကြည့်မလား ဆိုတာတွေ ဆက်လာပါတယ်။ ကျွန်တော် အလွန်စိတ်ပျက်သွား ပါတယ်။ လူတွေက ဒီလိုပဲ၊ သူတို့ စမ်းသပ်ရေးသား တီးမှုတ် သီဆိုထားတာတွေကို မျှော်လင့်ချက်တကြီး နဲ့ လာလာဖွင့်ပြတတ်ကြတာလေ။

ကျွန်တော့်ဘက်က ရိုင်းသွားမှာ စိုးတာနဲ့ “ကောင်းတာပေါ့” လို့ပဲ ပြောလိုက်ရပါတယ်။

“နေဦး၊ ခင်ဗျားကြည့်ရတာ နွမ်းနေသလိုပဲ၊ ကျွန်တော့်အမေက ရှေ့နားမှာနေတာ၊ သူလည်း ခင်ဗျားကို တွေ့ချင်မှာပဲ၊ တစ်ချက်လောက် ဝင်ပြီး လက်ဖက်ရည်သောက်ရအောင်”

“တစ်ဆိတ်ဗျာ၊ ကျွန်တော် နောက်ကျနေ . . .”

“တောင်းပန်ပါတယ်ဗျာ၊ ခင်ဗျားအတွက် လက်ဖက်ရည် လိုအပ်နေလို့ပါ”

“ကျေးဇူးပါပဲ”

ကျွန်တော် လက်လျှော့တဲ့လေသံနဲ့ ပြောလိုက် ရပါတယ်။ အိမ်နားရောက်ခါနီးမှာပဲ ကားဆရာက သူ့တိပ်ခွေကို ဖွင့်လိုက်ပါတယ်။ စပီကာကနေ အသံ ထွက်လာတယ်။ “ခံစားရသမျှတွေ၊ လေထဲလွင့်ဝဲနေ . . . ဒီနေ့ညတော့ . . .”

သူက ရှေ့ခန်းကခုန်ထွက်ပြီး ကျွန်တော့်ကို တံခါးလာဖွင့်ပေးပါတယ်။ ဟက်ဟက်ပက်ပက်ကြီး ရယ်နေတဲ့ ကားဆရာက ဖိလ်ကောလင်းစ်၊ အဆိုကျော်၊ သီချင်းရေးဆရာ ဖိလ်ကောလင်းစ် . . .

လူ့မနောသိဖို့



ကျွန်တော် Rebel Billionaire (တစ်မူထူးခြား ဘီလီယံနာရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွဲ) ကို ရိုက်တော့ ဖိလ်ရဲ့နည်းကို ယူသုံးတာတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အသက်

ကြီးကြီး အငှားကားသမားတစ်ယောက်ပုံစံချိုးပြီး ကားရိုက်နေတဲ့ စတူဒီယိုအိမ်ကြီးဆီလာတဲ့ သရုပ်ဆောင်လောင်းလေးတွေကို ကြိုပါတယ်။ သူတို့ ပြောလာတာတွေ နားထောင်တယ်။ ပြီးတော့ သေတ္တာလေးတစ်လုံးကိုတောင် အနိုင်နိုင် သယ်နေရတဲ့ အဘိုးကြီးတစ်ယောက်အပေါ် သူတို့ ဘယ်လို ပြုမူကြသလဲဆိုတာ လေ့လာတယ်။ သူတို့ဆီကနေ ကျွန်တော် အများကြီး သိလာရပါတယ်။ သူတို့ကတော့ စိတ်ညစ်သွားတာပေါ့လေ။

လေးစားတယ်ဆိုတာ လူတိုင်းအပေါ် ကျင့်သုံးဖို့ပါ။ ကိုယ် မျက်နှာကောင်းရချင်နေတဲ့ လူတွေအပေါ်ပဲ လေးစားရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဂျပန်တွေ

ဂျပန်ကုမ္ပဏီတွေဟာ နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ လောက် ခရီးအတွက် သည်းခံပြင်ဆင်လေ့ရှိကြတယ်။ ချက်ချင်း ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင် ဆိုတာမျိုး မလုပ်ဘူး။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်နဲ့ ခိုင်မြဲတဲ့ အောင်မြင်မှုမျိုးကိုပဲ ရှာတယ်။ ဗားဂျင်းဓာတ်ပြားတိုက်အတွက် အစုစပ်တစ်ယောက် လိုအပ်နေခဲ့တဲ့တစ်ချိန်တုန်းက ကျွန်တော် အမေရိကန်တွေနဲ့ စကားပြောကြည့်ဖူးတယ်။ သူတို့က စိတ်ဝင်စားကြပါတယ်။ သို့သော် ပါဝင်ကိုင်တွယ်ခွင့်ကိုပါ လိုချင်နေကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ကိုယ့်ဟန်နဲ့ကိုယ် လုပ်တတ်ကြတာဆိုတော့ ဝင်မရှုပ်မယ့်ပါတနာမျိုးပဲ လိုချင်တယ်။ ဝင်ပြီးလက်ရှုပ်ချင်လွန်းတဲ့ ပါတနာတစ်ဦးဟာ ကြာလာရင် ပြဿနာပေါ်စေတတ်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် နားလည်တယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ သုံး၊ လေးနှစ်လောက်တုန်းက ကျွန်တော့်အပေါ် တကယ်လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတဲ့ ဂျပန်လူမျိုး လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်ကို သတိရလိုက်လို့ ဆက်သွယ်ကြည့်တယ်။ သူက

ကိုယ်တိုင်လာပြီး ကျွန်တော်တို့ လုပ်ကိုင်နေပုံကို ကြည့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သူက အေးအေးလေးလေး ပြောပါတယ်။

“မစ္စတာ ဘရင်ဆန်၊ ခင်ဗျား အမေရိကန်သူကို ယူမလား၊ ဂျပန်သူကို ယူမလား။ အမေရိကန်သူတွေက ဆက်ဆံရခက်တယ်၊ ကွာချင်ပြီဆိုရင်လည်း သူတို့ပဲ၊ ပြီးတော့ လျော်ကြေးအဖြစ် အမွေခွဲသေးတယ်၊ ဂျပန်သူတွေကတော့ သိပ်ကောင်းတယ်၊ သိပ်အေးတယ်”

ကောင်းတယ်၊ အေးတယ် ဆိုတာ အားနဲ့တာကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တာနဲ့ ကွက်တိပဲ။ ဒါနဲ့ သူ့ကုမ္ပဏီနဲ့ တွဲလုပ်ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဥပဒေနဲ့ ကစားတာမျိုး



ကျွန်တော် မမှန်မကန်တွေ လုပ်အပြီးမှာ သင်ခန်းစာကောင်းကောင်း ရခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဖမ်းခံရပြီး ဒဏ်ဆောင်ခဲ့ရလို့ပါ။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော့်ပုံစံက ဆံပင်ရှည်ရှည်နဲ့ ဟစ်ပီပုံစံမျိုးပါ။ လုပ်တာကလည်း မှောင်ခိုလုပ်ငန်း။ အဲဒီတုန်းကတော့ ရဲဝံ့စွနဲ့စားတဲ့ လုပ်ရပ်မျိုးလို့ ထင်ခဲ့တာပါ။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် မိုက်တာ။ တချို့ကိစ္စတွေဟာ လုပ်ရတာ မတန်ပါဘူး။

အဲဒီ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ် တစ်ဝိုက်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့လူငယ်တွေအားလုံးဟာ ဟစ်ပီ တစ်ပိုင်းပါ။ ပြီးတော့ ဥပဒေကို ချိုးဖောက်ရတာ ဟာ ပျော်စရာ စွန့်စားမှုလို့လည်း ထင်ကြတာကိုး။ ခင်ဗျားတို့ဘက် ဆိုတဲ့ ခံယူချက်ကလည်း ရှိနေ တယ်။ ပင်လယ်ပြင်ကနေ လွင့်နေတဲ့ တရားမဝင် ရေဒီယိုအသံလွှင့်ဌာနတွေလည်း ပေါ်တယ်။ လူငယ် တွေ “ဆေးချ” ကြတာလည်း လှည်းနဲ့တိုက်ခဲ့ဆို တာမျိုး။



ကျွန်တော့်လုပ်ကွက်က လှလှပပ သပ်သပ် ရပ်ရပ်ကလေးလို့ ထင်စရာပါ။ ၁၉၇၁ ခုနှစ် နွေဦး မှာ မတော်တဆနဲ့ ကြုံလိုက်ရတာ။ ဗားဂျင်း ဓာတ်ပြားတွေက ကောင်းလည်းကောင်း၊ ဈေး လည်း သက်သာတော့ ဘယ်လ်ဂျီယံကနေ အမှာစာ အများကြီးရပါတယ်။ ဘယ်လ်ဂျီယံကို ပို့ဖို့ဆိုရင် အခွန်လွတ်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်က ပင်ရင်းကုမ္ပဏီတွေမှာ အခွန်လွတ်လျှော့ဈေး နဲ့ ဝယ်ပြီး အငှားငှားတစ်စင်းပေါ် တင်လို့ ပြင်သစ်ကို ကူးပါတယ်။ ပြင်သစ်ကနေ ဘယ်လ်ဂျီယံကို မောင်းသွားမယ်ပေါ့လေ။ ကျွန်တော် မသိတာက ပြင်သစ်မှာ ဓာတ်ပြားကို အခွန်ကောက်တယ် ဆိုတာပဲ။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်က

ဒီဓာတ်ပြားတွေဟာ ဒီမှာရောင်းဖို့ မဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်လ်ဂျီယံကို သယ်သွားဖို့ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြပါ တယ်။ သူတို့က စာရွက်စာတမ်းတွေတောင်းလို့ ဘယ်လ်ဂျီယံက အမှာစာတွေ ထုတ်ပြရပါတယ်။ မရပါဘူး။ ဥပဒေအရ အခွန်ဆောင်ရမယ်လို့ပဲ ပြောပါတယ်။

ကျွန်တော်က သူတို့ ဒီလိုကောက်တာ မတရား ဘူးထင်ပြီး အခွန်လည်းမပေး၊ ဆက်လည်း မသွား တော့ဘဲ ကူးတို့ကူးပြီး အင်္ဂလန် ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။ အင်္ဂလန်ကို ပြန်မောင်းလာရင်းက ကျွန်တော့် ဓာတ်ပြားထုပ်တွေမှာ အကောက်ခွန်တံဆိပ်တွေ ရိုက်လိုက်ပြီးသားဆိုတာကို သတိရလိုက်ပါတယ်။ ဒါတွေကို တင်ရောင်းလိုက်တော့ ပေါင် ၅၀၀၀ လောက် မြတ်သွားပါတယ်။ အပိုမြတ်တာပါ။

ဒါဟာ ဥပဒေနဲ့ ငြိပါတယ်။ သို့သော် ပျော့ကွက်ကြားမှာ ကစားနေတာဆိုပြီး ကျေနပ် နေတာပါ။ လည်သူစားတမ်းပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော် ဘဏ်ကချေးထားတာ ပေါင် ၁၅,၀၀၀ ရှိပါတယ်။ ကံသင့်လာလို့ ဒီလိုပွတာပဲ။ အကြွေး ကျေတော့မယ် ဆိုတာမျိုးပဲ စဉ်းစားမိပါတယ်။ ပြီးတော့ ဥပဒေချိုးဖောက်တာမျိုးတွေမှာ ကျွန်တော် လွတ်လွတ်လာနေကျမို့ ဒါလည်း ဘာမှ ကိစ္စမရှိဘူးလို့ တွက်မိပါတယ်။

ကျွန်တော်သာ လောဘမတက်ရင်တော့ ဘာမှ ဆက်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ခုတော့ ကျွန်တော်က လောဘတက်ပြီး နောက်ထပ် သုံးခေါက်ထပ် လုပ်တယ်။ နောက်ဆုံး အခေါက်မှာ အဖမ်းခံရတာ ပါပဲ။ ကုမ္ပဏီမှာ ရှာလိမ့်မယ်ဆိုတာ သတင်းသွဲ့ ကြားလို့ ဓာတ်ပြားတွေ ဖျောက်ထားတာ သူတို့ တကယ်လာရှာတော့ ဘာမှမတွေ့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆိုင်တွေကိုပါ တစ်ချိန်တည်း ဝင်စီးကြတာကိုး။ ကျွန်တော်လည်း အချုပ်ခန်းထဲ တန်းရောက်ရော။



လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သမျှမှာ  
သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက်  
မျှမျှတတ  
ရှိပါစေ၊  
မလိမ်မိပါစေနဲ့၊  
သို့သော်  
အောင်မြင်မှုကိုတော့  
ရည်မှန်းပါလို့ . . .

ကြောက်ပါပြီဗျ



ကျွန်တော် မယုံနိုင်ဘူး ဖြစ်သွားတယ်။ ရာဇဝတ်သားတွေမှပဲ အချုပ်ခန်းထဲ ရောက်ကြတာ မဟုတ်လား။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့တော့ သဘောပေါက် လာပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဟစ်ပီလူငယ်တို့

ဘာသာဘာဝ ဆိုးသွမ်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော် လုပ်ခဲ့တာတွေကလည်း အပြောင်အပြက် မဟုတ် ဘူး။ ကျွန်တော်လုပ်ခဲ့တာ ရာဇဝတ်မှု။ ကျွန်တော် ၁၆ နှစ်သားအရွယ်မှာ ကျောင်းထွက်မယ် လုပ်တော့ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးက မင်းဟာ ထောင်ထဲရောက်ရင်ရောက်၊ မရောက်ရင် သူဌေးကြီးဖြစ်မယ့်ကောင်လို့ ပြောခဲ့တာကို ပြန် သတိရမိပါတယ်။ ကျွန်တော် သူဌေးတော့ မဖြစ် ဘူး၊ အချုပ်ခန်းထဲတော့ ရောက်နေပြီ။



ကျွန်တော့်မိဘတွေက လူဆိုတာ ဘဝမှာ နာမည်ကောင်းရှိဖို့ လိုတယ် ဆိုတာကို အမြဲရိုက် သွင်းခဲ့ပါတယ်။ ချမ်းသာပြီးတော့ ဘယ်သူကမှ မယုံကြဘူးဆိုရင် ဘဝဟာ ဘာကောင်းတော့မှာ လဲ။ ပလတ်စတစ်မွှေးရာပေါ်မှာ စောင်နွမ်းနွမ်း တစ်ထည်နဲ့ လှဲနေရင်းက နောင် ဒါမျိုး ဘယ်တော့ မှ မဖြစ်စေရဘူးလို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချလိုက်ပါတယ်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ မှန်တာတွေပဲ လုပ်သွား တော့မယ်။

မနက်ကျတော့ တရားရုံးကို မေမေ လိုက်လာ ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ရှေ့နေငှားစရာ ပိုက်ဆံ မရှိတာနဲ့ အစိုးရရှေ့နေကိုယူဖို့ လျှောက်လွှာတင်ပါ တယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် အာမခံမရနိုင်ဘူးလို့ တရား သူကြီးက ပြောပါတယ်။ အာမခံကလည်း

တကယ့်ကို ကြီးကြီးမားမား ပေါင် ၃,၀၀၀ တဲ့။ ကျွန်တော် ဘယ်လိုမှ မရှာနိုင်တဲ့ပမာဏပါ။ စတူ ဒီယိုစံအိမ်တော်ကြီးတွေ ရှိပါရဲ့။ ဘဏ်မှာ ပေါင် ထားရတာ။ မေမေက ပိုက်ဆံအစား သူ့အိမ်ကို အာမခံတင်ပေးလိုက်လို့ အဆင်ပြေသွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်အပေါ်ထားတဲ့ မေမေရဲ့ယုံကြည်မှုဟာ ကျွန်တော့်ကို နာကျင်စေပါတယ်။ မေမေက ကျွန်တော့်ကို လှမ်းကြည့်တော့ ကျွန်တော်တို့ သားအမိနှစ်ယောက် ငိုမိကြပါတယ်။

အပြန်ရထားပေါ်မှာ မေမေပြောတဲ့စကား တွေကို ကျွန်တော် တစ်သက်မေ့မှာ မဟုတ်တော့ ပါဘူး။ သားလည်း သင်ခန်းစာ ရသွားရောပေါ့။ ဖိတ်ကျပြီးသားနွားနို့အတွက် စိတ်ပူမနေနဲ့၊ တို့ တစ်တွေ ရှေ့ဆက်ရဦးမှာ၊ ဒီပြဿနာကို အပြတ် ဖြတ်ရဦးမှာတဲ့။

အမှုကို တရားရုံးတင်မယ့်အစား ညှိနှိုင်း ဖြေရှင်းလိုက်ကြဖို့ အကောက်ခွန်ဌာနက သဘော တူပါတယ်။ ကျွန်တော်ရလိုက်တဲ့ တရားမဝင် အမြတ်အစွန်းရဲ့ သုံးဆကို ဒဏ်အဖြစ် ပေးဆောင် ရပါမယ်။ ပေါင် ၄၅,၀၀၀ ဆိုတော့ တော်တော်ကို များပါတယ်။ တစ်နှစ်ကို ပေါင် ၅,၀၀၀ နှုန်းနဲ့ ဆောင်ရမှာပါ။ ကျွန်တော် စိတ်မဆိုးပါဘူး။ ဥပဒေကို မထိမဲ့မြင် ဒီလောက်လုပ်နေမှတော့ ထိမှာပေါ့။ တရားမဝင်တော့ ဘာမှမလုပ်နဲ့ဆိုတာ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ကျွန်တော့်အဖို့ သတိပေးစာ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

### ပြန်တည်မတ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျွန်တော် ပြန်ပြီးတည်မတ် တဲ့နည်းကတော့ ဒဏ်ငွေကို တစ်ပြားမကျန် မညည်းမညူ ပြန်ဆောင်လိုက်တဲ့ နည်းပါပဲ။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် မြတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်

ပန်းတိုင်ဟာ တရားသဖြင့် ရှာဖွေတဲ့ငွေတွေ များများရလာဖို့ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ အလုပ်တွေ ကျိုးလုပ်ပါတယ်။ ဓာတ်ပြားလက်လီဆိုင်တွေ ထပ်ဖွင့်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းချဲ့လို့ရတာတွေ ချဲ့ပါ တယ်။

အဲဒီအချိန်ကစပြီး ကိုယ့်ရည်ရွယ်ချက် ပေါက် မြောက်ဖို့အတွက် ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ လုပ် မလဲလို့ မေးလာရင် ပေးမယ့်အဖြေက တစ်သမတ် တည်း ဖြစ်သွားပါပြီ။ ပထမဦးစားပေးက ဥပဒေ ကို မချိုးဖောက်မိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဥပဒေကို ချိုးဖောက်မိနေပြီလား ဆိုတာကိုလည်း တစ်ချိန်လုံး စစ်ဆေးပါတယ်။ နာမည်ကောင်း တစ်ခုဟာ အရာရာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အခုမှ လုပ်ငန်းစလုပ်ကြတဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက် က ကျွန်တော့် ဆီကိုလာပြီး သင်စရာရှိတာ သင်ကြားပြသပါလို့ ပြောရင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် သမျှမှာ သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက် မျှမျှတတ ရှိပါစေ၊ မလိမ်မိပါစေနဲ့၊ သို့သော် အောင်မြင်မှုကိုတော့ ရည်မှန်းပါလို့ ပြောမိမှာပါပဲ။ ဒီဥပဒေသကို ကိုယ်ပိုင်ဘဝမှာလည်း ယူသုံးလို့ ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဆောင်ပုဒ်ကတော့ “ညဘက်မှာ အိပ်မပျော်မယ့်အလုပ်မျိုး ဘယ်တော့မှ မလုပ်မိ စေနဲ့” တဲ့။ ဒီဥပဒေဟာ လိုက်နာဖို့ကောင်းတဲ့ ဥပဒေသပါ။

ကြည်မင်း

Ref: Lessons in Life  
Screw it, Let's do it  
By Richard Branson

# အချိန်ဖြုန်းတဲ့ ညှိနှိုင်းပွဲ မောင်ပေါ်ထွန်း



ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲများတွင် မိမိ၏ တင်ပြချက်ကို လိုရင်းတိုရှင်း တင်ပြရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ပြဿနာတစ်ရပ်နှင့် ကြုံတွေ့ရပါက ဆက်လက်မညှိနှိုင်းဘဲ အချိန် ရွှေ့နိုင်ကြောင်းနှင့် လုပ်ငန်းများ ဆက်လက်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် ကြိုးစားညှိနှိုင်းရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

နှစ်ပေါင်း တော်တော်ကြာကြာတုန်းက ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုမှ ဥက္ကဋ္ဌကြီးတစ်ယောက်နဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှ အချမ်းသာဆုံး သူဌေးကြီးတစ်ယောက်တို့ရဲ့ “ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ပွဲ” တစ်ခုကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ကြုံခဲ့ရဖူးတယ်။

အကြောင်းကိစ္စ တစ်ရပ်ရပ်  
လေးနက်မှု၊ အရေးပါမှုဟာ  
အဲဒီကိစ္စကို  
ဘယ်လောက်ကြာကြာ  
ဆွေးနွေးတယ်ဆိုတာနဲ့  
ဘယ်လိုမှ မဆိုင်ပါဘူး။  
တကယ့်ကြီးကျယ်တဲ့  
လုပ်ငန်းကိစ္စတွေကို  
တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက  
“ဟုတ်ကဲ့” (Yes) ဆိုတဲ့  
စကားတစ်ခွန်းတည်းနဲ့  
စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း  
အပြတ်ဆွေးနွေးသွားကြတာ . . .

သူဌေးကြီးဟာ ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌကြီးရဲ့ ရုံးခန်း  
ထဲကို ရှူရှူရဲ့ရဲ့နဲ့ ဝင်လာပြီး တရားစွဲမယ်၊ ဘာမယ်  
နဲ့ လုပ်ပါတော့တယ်။ ကိစ္စက အရောင်းကိစ္စပါ။  
(တကယ်တော့ သူဌေးကြီးဘက်မှာ တရားစွဲနိုင်  
လောက်တဲ့ အကြောင်းအချက် လုံလုံလောက်  
လောက် မရှိဘူးဆိုတာ နောက်တော့မှ ကျွန်တော်  
သိရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဌေးကြီးက သူ့ရဲ့အချိန်အဟုန်

နဲ့ ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌကြီးကို ခြိမ်းခြောက်ချင်လို့ သွေးတိုး  
စမ်းကြည့်တာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။)

အဲဒီပြဿနာကို ကုမ္ပဏီသူဌေးကြီးက  
ပြောင်ပြောင်တင်းတင်းနဲ့ ပြတ်ပြတ်သားသား  
ဖြေရှင်းလိုက်ပုံကိုတော့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့  
ဘယ်တော့မှ မေ့နိုင်စရာ မရှိပါဘူး။

သူတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ “ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ပွဲ”ကို  
သုံးပိုင်း ခွဲလို့ရတယ်။ ပထမပိုင်းမှာ ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌ  
ကြီးက သူဌေးကြီးရဲ့ အထွေထွေအပြားပြား ရင်းနှီး  
မြှုပ်နှံမှု လုပ်ငန်းတွေအကြောင်းကို မေးပြီး  
သူဌေးကြီးဟာ အင်မတန်ကြီးကျယ်ထင်ရှားတဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း ပြောတယ်။ အဲဒီလို  
ပြောတာ မိနစ် ၃၀ လောက် ကြာတယ်။

ဒုတိယပိုင်းမှာ ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌကြီးက  
သူဌေးကြီးရဲ့လုပ်ရပ် လုံးဝမှားကြောင်း၊ ဒါကြောင့်  
သူ့ရဲ့တောင်းဆိုချက်ကို ကုမ္ပဏီက မလိုက်လျော  
နိုင်ကြောင်း ပြတ်ပြတ်သားသား ငြင်းဆိုလိုက်တယ်။  
အဲဒါက သုံးမိနစ်လောက်ပဲ ကြာတယ်။

တတိယပိုင်းမှာ ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌကြီးက ကျေရာ  
ကျေကြောင်း ချို့ချို့သာသာ စကားတွေ ပြောတယ်။  
နောက်ဆုံးမှာ ‘ဒီကိစ္စ ကျွန်တော်တို့ခေါင်းထဲ  
ထည့်ထားပြီး နောက်ပိုင်းမှာ အခြေအနေအရ  
ကြည့်လုပ်တာပေါ့’ ဆိုပြီး ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒါက  
နာရီဝက်လောက် ကြာတယ်။

ဒီလိုနဲ့ သူဌေးကြီးရဲ့ပြဿနာ ပြေလည်သွား  
တယ် ဆိုပါတော့။

အဲဒီဆွေးနွေးပွဲမှာ ကျွန်တော့်အနေနဲ့  
သင်ခန်းစာနှစ်ခု ရလိုက်တယ်။ ပထမသင်ခန်းစာ  
က ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲတိုင်းမှာ ကိုယ်က တစ်ဖက်လူ  
နေရာက ဝင်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်တယ် ဆိုတာရယ်။  
ပြီးတော့ တစ်ခုခုကို အကောင်အထည်ပေါ်အောင်  
လုပ်သင့်တယ် ဆိုတာရယ်ပါ။



ကိုယ်က တစ်ဖက်လူရဲ့ သဘောတူညီချက် ကိုလည်း တောင်းနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် (ကုမ္ပဏီ ဥက္ကဋ္ဌကြီး လုပ်လိုက်သလို) ပြတ်ပြတ်သားသား လည်း ငြင်းပစ်လိုက်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် နောက်ထပ် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲအတွက် ရက်ချိန်း လည်း သတ်မှတ်နိုင်တယ်။ ဒီအတွက် အထူး တလည် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ကြေညာချက်တွေ၊ ဘာတွေ ထုတ်ပြန်နေစရာ မလိုပါဘူး။



ဒုတိယသင်ခန်းစာကတော့ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲ အတွက် အချိန်အများကြီး ပေးစရာ မလိုဘူး ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ။ ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာမဆို ယေဘုယျ အားဖြင့် ခင်ဗျားအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အဓိကလိုအပ် ချက်ကို မိနစ်ပိုင်းအတွင်း လိုရင်းတိုရှင်း တင်ပြလို့ ရပါတယ်။ ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌကြီးလုပ်သလို တစ်ဖက် လူကို “သတင်းဆိုး” လည်း ပေးမယ်၊ ပြီးတော့ မိတ်မပျက်အောင်လည်း ထိန်းထားချင်မယ် ဆိုရင် တော့ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲကို အချိန်တိုတိုနဲ့ ရုပ်သိမ်း လိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

အကြောင်းကိစ္စ တစ်ရပ်ရပ် လေးနက်မှု၊ အရေးပါမှုဟာ အဲဒီကိစ္စကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဆွေးနွေးတယ်ဆိုတာနဲ့ ဘယ်လိုမှ မဆိုင်ပါဘူး။ တကယ့်ကြီးကျယ်တဲ့ လုပ်ငန်းကိစ္စတွေကို တချို့

ပုဂ္ဂိုလ်တွေက “ဟုတ်ကဲ့” (Yes) ဆိုတဲ့ စကား တစ်ခွန်းတည်းနဲ့ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း အပြတ် ဆွေးနွေးသွားကြတာ ကျွန်တော် တွေ့ဖူးတယ်။



အချုပ်ပြောရရင်တော့ ဘယ်ဆွေးနွေးပွဲမှာ မဆို၊ ဘယ်ညှိနှိုင်းပွဲမှာမဆို တစ်ခုခုကို အကောင် အထည် မဖော်နိုင်ရင်တော့ စိတ်ပျက်စရာတွေ တသီတတန်းကြီးနဲ့ ကြုံရမှာ သေချာတယ်။ မှန်ကန် တဲ့ အကြောင်းပြချက် မရှိဘဲနဲ့ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲ ရေရှည်မျောနေမယ် ဆိုရင်တော့ အဲဒါဟာ ခင်ဗျား အတွက်ရော တစ်ဖက်လူအတွက်ပါ သက်သက် အချိန်ဖြုန်းတာပါပဲ။

မောင်ပေါ်ထွန်း

Ref: Success Secrets  
By Mark H.McCormack

## ရေနံပင်လယ်ကြီးများပေါ်က နိုင်ငံများ ထိလာစိုးမြင့်ထယ်



ကြီးမားသည့် ရေနံပင်လယ်ကြီးများပေါ်တွင် တည်ရှိနေသည့် နိုင်ငံ ၁၀ နိုင်ငံ အကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ ရေနံသိုလှောင် ထားရှိနိုင်မှုများအကြောင်း ရေးသား ထားသည်။

အီရန်နိုင်ငံသည် ကြီးမားသည့် ရေနံသိုက်ကြီးပေါ်တွင် ရှိနေသော်လည်း ၎င်းမှာ ရေနံသိုလှောင်မှု အရှိဆုံး နိုင်ငံများစာရင်းတွင် တတိယနေရာသို့ ရောက်ရှိနေခြင်းမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်သည်။ ဘာကလေ ကုန်ပစ္စည်းများကို သရုပ်ခွဲသူ ပညာရှင် မိုက်ကယ်ကိုဟင်၏ အတွက်အချက်များအရ

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရေနံစိမ်းများကို အများဆုံး ပိုင်ဆိုင်ထားသည့် နိုင်ငံ ၁၀ နိုင်ငံ ရှိသည်။ နိုင်ငံ ၁၀ နိုင်ငံမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်-

**ဗင်နီဇွဲလားနိုင်ငံသည်**

**ရေနံရောင်းရငွေအပေါ်**

**အဓိကအားထားနေရပြီး**

**နိုင်ငံ၏ ရေနံစိမ်းသိုလှောင်မှုမှာ**

**စည်ပေါင်း . . .**

## ၁။ ရုရှားနိုင်ငံ



အီရန်နိုင်ငံက ရုရှားနိုင်ငံ၏ ဥရောပရေနံဈေးကွက်များသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်လာနိုင်သောကြောင့် ရုရှားနိုင်ငံအဖို့ ထိခိုက်မှု ဖြစ်လာသည်။ ရုရှားနိုင်ငံ ရောင်နပ်စ်ကုမ္ပဏီ၏ ဆူစန်စကို ရေနံမြေ၏ သိုလှောင်မှုမှာ စည်ပေါင်း ၈၀ ဘီလီယံ ဖြစ်သည်။

## ၂။ နိုင်ဂျီးရီးယားနိုင်ငံ

၁၉၇၁ ခုနှစ်များမှစ၍ ရေနံသည် နိုင်ဂျီးရီးယားအစိုးရ၏ အဓိကဝင်ငွေ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ပြီးခဲ့သည့်နှစ်က ရေနံဈေးနှုန်းများ ကျဆင်းခဲ့ရာမှာ နိုင်ငံသည် ကြိုးစားရုန်းကန်ခဲ့ရပြီး အီရန်ရေနံကလည်း ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသဖြင့် နောက်ထပ်ယှဉ်ပြိုင်မှုများအကြား ရပ်တည်နေရသည်။ ၎င်း၏ ရေနံသိုလှောင်မှုမှာ စည်ပေါင်း ၃၇ ဒသမ ၁၄ ဘီလီယံ ဖြစ်သည်။

## ၃။ လစ်ဗျားနိုင်ငံ

လစ်ဗျား၏ စီးပွားရေးအားလုံးမှာ စွမ်းအင်ပေါ်တွင် မှီခိုလျက်ရှိသည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် ကန့်ကွက်မှုများဖြင့် ပြတ်တောက်မှုများကြောင့် လစ်ဗျားနိုင်ငံ၏ ရေနံ ထိခိုက်ခဲ့ရသည်။ လစ်ဗျားနိုင်ငံ၏ ရေနံသိုလှောင်မှုမှာ စည်ပေါင်း ၄၈ ဒသမ ၄၇ ဘီလီယံ ဖြစ်သည်။

## ၄။ အာရပ်စော်ဘွားများပြည်ထောင်စု

ယူအေအီးသည် စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုပေါ်တွင် အခြေခံသော နိုင်ငံဖြစ်သည်။ ယူအေအီးနိုင်ငံမှ ထုတ်လုပ်သော ရေနံသိုလှောင်မှုမှာ စည်ပေါင်း ၉၇ ဒသမ ၈ ဘီလီယံဖြစ်ပြီး စံချိန်တင်လောက်သည့် ထုတ်လုပ်မှု ဖြစ်ခဲ့သည်။

## ၅။ ကူဝိတ်နိုင်ငံ





ကူဝိတ်နိုင်ငံက ထုတ်လုပ်သည့် ရေနံ တန်ဖိုးမှာ ကူဝိတ်နိုင်ငံ၏ စုစုပေါင်း ပြည်တွင်း ထုတ်လုပ်မှု (GDP) ၏ တစ်ဝက်ကျော် ဖြစ်သည်။ ကူဝိတ်နိုင်ငံ၏ ရေနံသိုက်ပမာဏမှာ စည်ပေါင်း ၁၀၄ ဘီလီယံ ဖြစ်သည်။

## ၆။ အီရတ်နိုင်ငံ



OPEC ခေါ် ရေနံထုတ်လုပ်သူများအဖွဲ့ဝင် ဖြစ်ပြီး အီရတ်နိုင်ငံက စံချိန်တင်မြင့်မားသည့် ရေနံများကို ထုတ်လုပ်လျက်ရှိသည်။ အီရတ် နိုင်ငံ၏ ရေနံသိုက်ပမာဏမှာ စည်ပေါင်း ၁၄၀ ဒသမ ၃ ဘီလီယံ ဖြစ်သည်။

## ၇။ အီရန်နိုင်ငံ

အီရန်နိုင်ငံ၏ ရေနံစိမ်းထုတ်လုပ်မှု အများဆုံးကို အစိုးရက လုပ်ကိုင်လျက်ရှိပြီး ယခုအခါ ခန့်မှန်း၍မရနိုင်သည့် အနေအထားတွင် ရှိသည်။ သို့ရာတွင် ဈေးကွက်အတွင်းသို့ အီရန် ပြန်လည် ရောက်ရှိလာခဲ့ပါက ဈေးနှုန်းများ ကျဆင်းစေမည်ဟု ပညာရှင်များက ခန့်မှန်းကြ သည်။ အီရန်နိုင်ငံ၏ ရေနံသိုက်ပမာဏမှာ စည်ပေါင်း ၁၅၇ ဒသမ ၃ ဘီလီယံ ဖြစ်သည်။

## ၈။ ကနေဒါနိုင်ငံ

ကနေဒါနိုင်ငံက ၎င်း၏ရေနံအများစုကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် ဥရောပနိုင်ငံများသို့ တင်ပို့သည်။ ကနေဒါနိုင်ငံ၏ ရေနံ သိုလှောင်မှုမှာ စည်ပေါင်း ၁၇၃ ဒသမ ၂ ဘီလီယံ ဖြစ်သည်။

## ၉။ ဆော်ဒီအာရေဗျနိုင်ငံ

ဆော်ဒီနိုင်ငံသည် OPEC အဖွဲ့က ရေနံ ဈေးနှုန်းများ လျော့ချရန် ဆုံးဖြတ်သည်ကို ငြင်းဆန်ခဲ့သည်။ ဆော်ဒီနိုင်ငံ၏ ရေနံစိမ်း သိုလှောင်ထားရှိမှုမှာ စည်ပေါင်း ၂၆၈ ဒသမ ၄ ဘီလီယံ ဖြစ်သည်။

## ၁၀။ ဗင်နီဇွဲလားနိုင်ငံ



ဗင်နီဇွဲလားနိုင်ငံသည် ရေနံရောင်းရ ငွေအပေါ် အဓိကအားထားနေရပြီး နိုင်ငံ၏ ရေနံစိမ်းသိုလှောင်မှုမှာ စည်ပေါင်း ၂၉၇ ဒသမ ၇ ဘီလီယံ ဖြစ်သည်။

ထိလာစိုးမြင့်ထယ်

Ref: States on the sea of oil  
AP News.



# COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် လိုအပ်သော ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း ဒေါက်တာ မင်းသူရိန်



COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းများ၏ အသုံးဝင်ပုံနှင့် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် နည်းလမ်းများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

COVID-19 ရောဂါရှိသူ၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာမှတစ်ဆင့် ထွက်လာသော ရောဂါပိုး အစက်အမှုန်များသည် တစ်မီတာ (သုံးပေ) မှ နှစ်မီတာ (ခြောက်ပေ) ခန့်အထိ လွင့်စဉ်နိုင်သည်။ အခြားသူများ၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းသို့ တိုက်ရိုက်ရောက်ပြီး ၎င်းမှတစ်ဆင့်

ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ COVID-19 သည် ရောဂါလက္ခဏာ မပြသောသူများထံမှလည်း ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ရောဂါရှိသူ အသက် ၅၅ ခြင်းနှင့် စကားပြောခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ကူးစက်နိုင်သည်။

ရောဂါပိုးအစက်အမှုန်များသည် အနီး ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော အရာဝတ္ထုများ၊ မျက်နှာပြင်များပေါ်သို့ ကျရောက်ပြီး ရောဂါပိုး ကင်ဗြီတင်ကျန်နေသော အရာဝတ္ထု၊ မျက်နှာပြင်များကို ကိုင်တွယ်ထားသော လက်နှင့် မိမိမျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်များကို ကိုင်တွယ်မိရာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ COVID-19 ရောဂါသည် လေထဲတွင် လွင့်မျောပြီး ကူးစက်တတ်၍ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုပြီး ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရမည်။

**(၁) ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) အမျိုးအစားများ**



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်ရေးတွင် အသုံးပြုနိုင်သော ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း သုံးမျိုးရှိသည်။ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ၊ ရောဂါပိုးအမှုန်အမွှားများကို ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်နိုင်သော ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း

(N 95 Mask) နှင့် ချည်ထည်နှင့် ပြုလုပ်သော ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Cloth Mask) များ ဖြစ်သည်။

**Mask ကို အသုံးပြုခြင်း**

**နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းဖြင့်**

**ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး**

**ကူးစက်မှုကို**

**လုံးဝ မကာကွယ်နိုင်ပါ။**

**ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို**

**အထိရောက်ဆုံး**

**ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်**

**လက်ကို မကြာခဏ**

**စနစ်တကျ**

**စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင်**

**ဆေးရမည်။**

**(၂) ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း ဆိုသည်မှာ**

ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို ခွဲစိတ်ခန်း၊ သွားဆေးခန်း၊ ဆေးပညာနှင့် သက်ဆိုင်သော နေရာများနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင်

အသုံးပြုနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးပါသော အရည်၊ အစက်အမှုန်များ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့် မဝင်ရောက်စေရန် သို့မဟုတ် ပြင်ပသို့ လွင့်ထွက်ခြင်း မရှိစေရန် ကာကွယ်ပေးသော တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်။ Surgical Mask သည် တင်းကျပ်စွာ စည်းနှောင်ထားခြင်း မရှိသောကြောင့် အရည်၊ အမှုန်အမွှားများကို ကာကွယ်ပေးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း လေတွင် လွင့်မျောနိုင်သည့် သေးငယ်သော အမှုန် အမွှားများကို မကာကွယ်ပေးနိုင်ပေ။

**(၃) ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်း စည်းအသုံးပြုပုံ**

ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို မဝတ်ခင် လက်ကို ဆပ်ပြာ နှင့် စနစ်တကျ စက္ကန့် ၂၀ ကြာ သေချာစွာ ဆေး ရမည်။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေ လွယ်ကူစွာ မရနိုင်ပါက အယ်လ်ကိုဟော (Alcohol) အနည်းဆုံး ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုရမည်။ Mask တွင် အပေါက်အပြဲများ ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးရမည်။



Mask ဝတ်ဆင်ရာတွင် ကြိုးမှသာ ကိုင်တွယ် ရမည်။ အရောင်ပိုရင့်သည့် မျက်နှာပြင်ကို အပြင် ဘက်တွင် ထားရှိရမည်။ ကော်ချောင်း သို့မဟုတ် သတ္တုချောင်းရှိသည့် အဆက်သည် အပေါ်ဘက် ဖြစ်သည်။ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း နှစ်ခုစလုံးကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ရမည်။ Mask ၏ ဘေးအနား စွန်းများနှင့် မိမိ၏ မျက်နှာကြားတွင် လစ်ဟာမှု (Gap) မရှိစေရပါ။ Mask အသုံးပြုနေစဉ် Mask ကို လက်ဖြင့် ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရပါ။ Mask ဖယ်ရှားရာတွင် ကြိုးမှသာ ကိုင်တွယ်ရ မည်။ မိမိအသုံးပြုနေသော Mask စုံစွတ်လာပါက အသစ်တစ်ခုနှင့် လဲလှယ် အသုံးပြုရမည်။ Mask ကို ဖယ်ရှားပြီးပါက အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ လွှင့်ပစ်ရမည်။ ပြီးလျှင် မိမိ၏ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည် ဆေးကြောရမည်။ အသုံးပြုပြီးသော Mask ကို ပြန်လည်၍ အသုံးမပြုရပေ။

**(၄) N95 ဆိုသည်မှာ**



N95 Mask ဆိုသည်မှာ လေထဲတွင်ရှိသော ရောဂါပိုးအမှုန်အမွှားများကို ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်စေနိုင်သော ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း

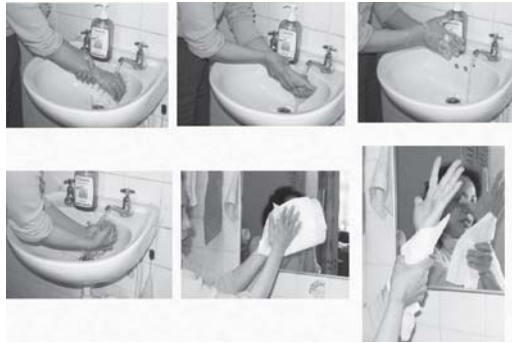
တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ N95 Mask ကို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေများသော ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ တပ်ဆင်သင့်သည်။

စနစ်တကျ သင်ကြားလေ့ကျင့်ထားခြင်းမရှိဘဲ N95 Mask ကို ကြာရှည်စွာ တပ်ဆင်ထားရန် နှင့် စနစ်တကျ အသုံးပြုနိုင်ရန် မလွယ်ကူပါ။ ထို့ကြောင့် သာမန်ပြည်သူများအနေဖြင့် တပ်ဆင် ရန် မလိုအပ်ပါ။ ဈေးဝယ်စင်တာ၊ ဈေး၊ အစည်း အဝေးကို သွားရောက်ခြင်း၊ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နှစ်မီတာ (ခြောက်ပေ) အကွာအဝေးတွင် ရောက်ရှိ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ လူတစ်ဦးထက်ပိုပြီး အလုပ်တိုက် အခန်းတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း စသည့် အခြေ အနေများတွင် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်း စည်း (Surgical Mask) သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းဖြစ် အဝတ်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Cloth Mask) ကို စနစ်တကျ အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။



ထို့ကြောင့် သာမန်ကျန်းမာသူများအနေဖြင့် ပြင်ပမှ ပိုးမွှားဝင်ရောက်မှုကို ကာကွယ်မှု ပေးနိုင် ရန်အတွက် အိမ်တွင်းဖြစ် အဝတ်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုပြီးပါက ပြန်လည် လျှော်ဖွပ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

## (၅) အကြံပြုချက်



Mask ကို အသုံးပြုခြင်း နည်းလမ်းတစ်ခု တည်းဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှုကို လုံးဝ မကာကွယ်နိုင်ပါ။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အထိ ရောက်ဆုံး ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် လက်ကို မကြာ ခဏ စနစ်တကျ စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆေးရ မည်။ တတ်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်းတွင်သာ နေထိုင်ရ မည်။ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး နှစ်မီတာ (ခြောက်ပေ) အကွာမှသာ ပြောဆိုဆက်ဆံရမည်။ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စနစ်တကျ အသုံးပြုရမည်။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို စနစ်တကျ လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။

ထို့ပြင် ပုံမှန်ထိတွေ့လေ့ရှိသော မျက်နှာပြင် များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရမည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ခြင်း၊ အာဟာရ ပြည့်ဝ အောင် စားသုံးခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ပျော်ရွှင် တက်ကြွစွာ နေထိုင်ခြင်း၊ မိဘိုင်းတယ်လီဖုန်း သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာ အသုံးပြု၍ မိတ်ဆွေများနှင့် မကြာခဏ ဆက်သွယ်စကားပြောဆိုခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။

**ဒေါက်တာ မင်းသူရိန်**



## COVID-19 ကပ်ရောဂါနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု တင်တင်ဝင်း (စာပေဗိမာန်)



ကမ္ဘာ့သယံဇာတများကို အလွန်အကျွံ သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများ ပြောင်းလဲခဲ့ကြောင်း၊ COVID-19 ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်တွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် လှပနေသည်ကို တွေ့ရကြောင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်နိုင် ရေးအတွက် လူတို့၏အလေ့အထများကို ပြောင်းလဲရန်လိုကြောင်း ရေးသားထား သည်။

၂၀၁၉ ခုနှစ်အကုန်တွင် တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဂူဟန်မြို့မှ စတင်ခဲ့သည့် COVID-19 ကပ်ရောဂါသည် ၂၀၂၀ ပြည့် နှစ်ဦးတွင် ကူးစက်မှုအရှိန် မြင့်တက်လာကာ မတ်လအတွင်း တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ အဆိုးရွားဆုံး အခြေအနေ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများစုသို့ ပျံ့နှံ့မှုကြောင့် ကမ္ဘာ့လူသားအားလုံးတို့သည် ကပ်ရောဂါ

ကို ပူးပေါင်းတိုက်ဖျက်ကြပြီး ခံစားမှု၊ ဝေဒနာ၊ ကုသမှု၊ ကာကွယ်မှုတို့ကိုလည်း နိုင်ငံအချင်းချင်း ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ကြသည်။ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် မေလဆန်း သတင်းထုတ်ပြန်ချက်အရ ကမ္ဘာပေါ်တွင် နိုင်ငံဒေသပေါင်း ၂၁၂ ခု၌ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါဖြစ်ပွားသူ ၃ ဒသမ ၉ သန်းကျော် ရှိနေပြီ ဖြစ်သည်။

COVID-19 ကပ်ရောဂါကြောင့် လူသားတို့သည် မိမိတို့၏ ပျားပန်းခတ် လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ကမ္ဘာ့သယံဇာတများကို အဆမတန် အလွန်အကျွံ သုံးစွဲမှုများကို မဖြစ်မနေ လျှော့ချရပ်တန့်ခဲ့ကြသည်။ ဤသို့ ကမ္ဘာမြေလောကကြီး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သွားသောအခါ ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတွင် ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။

### COVID-19

ကပ်ရောဂါကြောင့်  
ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းလဲ  
ဖြစ်ပေါ်မှုများက  
ရာသီဥတုဘေးအန္တရာယ်ကို  
အချိန်မနှောင်းမီ  
ပြန်လည်အာရုံစိုက်ရန်  
အခွင့်အခါကောင်းအဖြစ်  
လက်ကမ်းလျက် . . .

ရောဂါဒဏ်ကို အပြင်းထန်ဆုံး ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အီတလီနိုင်ငံ၏ ဗင်းနစ်မြို့ရှိ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားတို့ ကျက်စားရာ ဗင်းနစ် Grand Canal မြစ်ရေသည် ကြည်လင်လွန်းသဖြင့် ရေသတ္တဝါလေးများ ကူးခပ်ဆော့ကစားနေသည်ကိုပင် တွေ့ရသည်။ ဥရောပနိုင်ငံ၏ အချို့မြို့များအတွင်း သမင်၊ ဒရယ်စသည့် တောကောင်လေးများ ဥဒဟို ဖြတ်သန်းသွားလာနေကြသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံ၏ အပန်းဖြေကမ်းခြေ လာမိုင်ကမ်းစပ်သို့ မိကျောင်းပေါက်ကလေးများ အုပ်စုဖွဲ့ လာရောက်ကျက်စားကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ချင်းတွင်းမြစ်ရေသည် နှစ်ပေါင်း ၂၀ အတွင်း မကြုံစဖူး ပြာလဲ့ ကြည်လင်နေ၏။ ရန်ကုန်မြို့တွင်းရှိ ပိတောက်ပင်တို့သည် သင်္ကြန်လက်ဆေးမိုး ရွာပြီးသောအခါ ရွက်စိမ်း မမြင်ရအောင် ရွှေရည်လွှမ်းကာ ဝါဝါဝင်း နေခဲ့သည်။ ယခင်က ပိတောက်ပွင့်သည့် နံနက်မှာပင် ခုတ်ချိုင့်ပြီးစ အရိုးပြိုင်း ပိတောက်ပင်သာ ကျန်ရစ်စမြဲ ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ သဘာဝပြောင်းလဲခြင်း အချို့မှ ဆက်နွှယ်လျက် ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုများတွင် ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်မည်ဟု သုံးသပ်လာခဲ့ကြသည်။

COVID-19 ကပ်ရောဂါဖြစ်စဉ်သည် ယခင်က လူသားတို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကွဲပြားစွာ အချိန်တိုအတွင်း ကမ္ဘာအနှံ့ ဖြန့်ကြက်ကူးစက်ခဲ့သည်။ ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ် နိုင်ငံအစိုးရများနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များသည် မည်သို့ အလုပ်လုပ်ရမည်၊ မည်သို့ ခရီးသွားရမည်၊ လိုအပ်သည့် လူမှုဆောင်ရွက်ချက်များကို မည်သို့ ပြန်လည်ထူထောင်ရမည်၊ ယင်းအတွက် ကဏ္ဍအသစ် မည်သို့ တုံ့ပြန်ဖွဲ့စည်းရမည် ဆိုသည်ကို ရုတ်ခြည်း ညှိနှိုင်းအဖြေရှာခဲ့ကြရသည်။ လာမည့် နေ့ရက်များ၊ လများအတွင်း မည်သည့်

အရာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သနည်း ဟူသော မေးခွန်းမျိုးကို တွက်ဆခန့်မှန်း နေကြရသည်။ လွန်ခဲ့သော အပတ်အတွင်းက ကပ်ရောဂါကြောင့် လူသားတို့အတွက် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ် ဆုံးရှုံးမှု မျက်မြင်အပြောင်းအလဲများကို သက်သေပြုလျက် ပြန်လည်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်းများ၊ လူသားချင်း စောင့်ရှောက်မှု၊ စာနာရိုင်းပင်းမှု၊ ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ကပ်ရောဂါကို တားဆီးရန် ကြိုးစားခဲ့ကြသည်။

ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကပ်ရောဂါ ဘေးကြောင့် ဆုတ်ယုတ်မှုများတွင် အန္တရာယ်များ ရှိနိုင်ပြီး အထူးသဖြင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကျိုး ဆက်များတွင် ထင်သာမြင်သာ ရှိခဲ့သည်။ ဖြစ်ပျက် လွယ်သည့် ရေတိုဆိုးကျိုးများထက် ရေရှည်ကြုံ တွေ့ရမည့်ဆိုးကျိုးများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည် ဟု ခန့်မှန်းမှုများ ရှိသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ၏ စံနှုန်းများ ပြောင်းလဲခြင်း၊ စက်မှု လုပ်ငန်းများ ရပ်တန့်ထားမှုကြောင့် လောင်စာဆီ အသုံးပြုမှု လျော့ချခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပစ္စည်းများအသုံးပြုခြင်းတို့ အတွက် အထူးလှုံ့ဆော်မှုများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။

COVID-19 ကပ်ရောဂါကြောင့် အရေးပေါ် ပြောင်းလဲခဲ့ကြရသည့် အောက်ပါအခြေခံလုပ်ငန်းစဉ် ငါးရပ်ကိုလည်း သုတေသီတို့က ထုတ်ဖော်ခဲ့ကြသည်။

(၁) ဘေးအန္တရာယ်များကို ပြန်လည် ဆင်ခြင်ခြင်း



ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကပ်ရောဂါများ၏ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်မှုကို လွန်ခဲ့သည့် နှစ် များစွာကပင် လူသားတို့ တွေ့ကြုံခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ မိုက်ခရိုဆော့ဖ်ကော်ပိုရေးရှင်း တည်ထောင်သူ အမေရိကန် သန်းကြွယ်သူဌေးကြီး ဘီလ်ဂိတ်က လာမည့်ရာစုအနည်းငယ်အတွင်း ပြင်းထန်သည့် ကူးစက်ဗိုင်းရပ်စ်တစ်ခုကြောင့် လူပေါင်း ၁၀ သန်းကျော် သေဆုံးနိုင်သဖြင့် သတိထားသင့်သည်။ သို့သော် လူသားတို့သည် ယင်းကပ်ဘေးကို ကောင်းမွန်သော တုံ့ပြန်မှု အစီအစဉ်များဖြင့် ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်ဟု ၂၀၁၅ ခုနှစ်အတွင်း Ted Talk တစ်ခု၌ ပြောကြားခဲ့သည်။ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပါက အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှု တွင် လိုအပ်သည့် အတိုင်းအတာ ပမာဏအတိုင်း အစိုးရများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ၊ ပုဂ္ဂလိက ကဏ္ဍမှ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ လူတစ်ဦး ချင်းစီတို့ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် လှုံ့ဆော်မှုလည်း လိုအပ်ကြောင်း သုံးသပ်ခဲ့ကြသည်။



ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်သည်လည်း လူသားတို့ဘဝကို အဓိကခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပြီး လူသားတို့၏ အသက်အန္တရာယ် ကယ်တင် ရေးနှင့် အရေးပေါ်လိုအပ်ချက်များကို ကျယ်ပြန့် စွာ တုံ့ပြန်ရန် လိုအပ်သည်။ Lancet ဆေးပညာ သုတေသနဂျာနယ်တွင် ၂၀၅၀ ပြည့်နှစ်၌

ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ လူ ငါးသိန်းခန့် သေဆုံးမည်ဟု ကြိုတင်တွက်ဆ ရေးသားထားသည်။

COVID-19 ကဲ့သို့ ကပ်ရောဂါများနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် လူတို့၏ ထိတ်လန့်စိုးရိမ်မှုများ၊ အားနည်းချက်များ၊ ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်ပြီး သင်ခန်းစာ ရယူလျက် ကပ်ရောဂါဘေး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို သေချာစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

### (၂) ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာအမြင်များကို နားစွင့်ခြင်း

ကမ္ဘာ့သဘာဝဘေး ကပ်ရောဂါ COVID-19 အကျပ်အတည်းသည် လူသားအားလုံးတို့ အတူတကွ ပေါင်းစည်း ဆောင်ရွက်မှုကို တွန်းအားပေးသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် တရုတ်နိုင်ငံက အီတလီနိုင်ငံသို့ အကူအညီ ပေးခြင်းသည် ယခင်က ဆက်စပ်မှုနည်းခဲ့သည့် ပထဝီနိုင်ငံရေးရှုထောင့် ပြောင်းလဲမှုမျှသာမဟုတ်၊ ‘အခြားသူ’ (Other) ဟူသည့် အဓိပ္ပာယ်ကို ဖျောက်ဖျက်ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပြီး ကမ္ဘာ့တစ်စိတ်တစ်ဒေသမှ ဖြစ်ရပ်များသည် ကမ္ဘာ့လူသားအားလုံးအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှု ပြယုဂ်လည်း ဖြစ်ခဲ့သည်။



COVID-19 က ကမ္ဘာကြီးသည် နိုင်ငံအလိုက် အထီးကျန်နေထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စည်းလုံးညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်းကို ရွေးချယ်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ကွဲပြားသော ပထဝီအနေအထားနှင့် ခြားနားသော အခြေအနေများတွင် ရှိသူများသည် ပိုမိုဆက်စပ်မှုများရှိလာခဲ့ပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပိုမိုနားလည်မှု ရှိလာခဲ့ကြသည်။ ယင်းအခြေအနေများမှတစ်ဆင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ပိုမိုကောင်းမွန်သော လှုပ်ရှားမှုများကို အရှိန်အဟုန် မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြမည်။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အမြင်များကို နားစွင့်လျှင် COVID-19 အကျပ်အတည်း၏ သဘောသဘာဝသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်သာဖြစ်ကြောင်း ဆင်ခြင်မှုများ ရှိနိုင်သည်ဟု ပညာရှင်များက ပြောဆိုသည်။

### (၃) လူများကို အထူးဦးစားပေးပါ



COVID-19 ကို တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်သည့် အစိုးရများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ၊ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အစီအစဉ်များတွင် ကူးစက်ခံလူနာများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ပရဟိတသမားများနှင့် စေတနာရှင်များသည် လုပ်ငန်းစဉ်တို့၏ ထိပ်ဆုံးပိုင်းသို့ တစ်ချိန်ထိုး ဦးတည်ခဲ့သည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီသည် Mask တပ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ ခပ်ခွာခွာ



နေထိုင်ခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဆင်းရဲချို့တဲ့သူများအတွက် အစားအစာများ ကူညီခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနများ၊ Quarantine Centre များတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်အားပေးခြင်း စသည်ဖြင့် မိမိ၏ နေထိုင်မှုဘဝ ပုံစံကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကာ လေ့ကျင့်ပြုပြင်ခဲ့ကြသည်။ မည်သည့်ဘေးအန္တရာယ်ကိုဖြစ်စေ ပေါင်းစည်း ညီညွတ်မှုအင်အားဖြင့် အောင်မြင်နိုင်သည်ကို ပြသနိုင်မည်ဟူသည့် သင်ခန်းစာကိုလည်း လူသားတို့ ရရှိနိုင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အမျိုးမျိုးသည်လည်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် အကာအကွယ်ဝတ်စုံများ၊ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများကို ပြောင်းလဲထုတ်လုပ်ကြသည်။ သူတို့၏ အွန်လိုင်း ပလက်ဖောင်းများကို အခမဲ့ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုခြင်း၊ ကပ်ဘေးအတွင်း မိမိအလုပ်သမားများကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ထောက်ပံ့ခြင်း စသည်ဖြင့် ကူညီမှုအစီအစဉ်များကို လက်တွေ့ကျသည့် လိုအပ်ချက်များဖြင့် ဖြည့်ဆည်းခဲ့သည်။ ယင်းအခြေအနေများသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အရေးပေါ် ကပ်ဘေးအကျပ်အတည်းကို အကြီးအကျယ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်မှုကို ပြသလေသည်။



အစိုးရများသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရသူများအတွက်နှင့် ကပ်ရောဂါဘေးအတွက် သန်းထောင်ပေါင်းများစွာ သုံးစွဲရန် အရေးပေါ် ဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်ကြပြီး မိမိတို့၏ နိုင်ငံသားများကို အလုံးစုံထောက်ပံ့မည်ဟု ကတိကဝတ်များ ပြုကြသည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊ ကပ်ရောဂါဘေးများတွင် ဘေးဒဏ်သင့်သူများ၊ ဆုံးရှုံးမှုနှင့်တွေ့ရသောသူများကို စာနာမှုရှိရန်နှင့် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် တက်ကြွသောလှုပ်ရှားမှုများ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း လုပ်ငန်းများတွင် လူသားတစ်ဦးစီတိုင်း ပါဝင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း နှိုးဆော်ကြသည်။

(၄) ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များကို ယုံကြည်အားကိုးပါ



ကပ်ရောဂါ စတင်ဝင်ရောက်သည့်အချိန်တွင် ကျန်းမာရေးအသိပညာဆိုင်ရာ ပညာပေးမှုများ၏ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုနှင့် ယင်းကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရန် သဘောပေါက်ခဲ့ကြသည်။ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ၏ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေပြ တိုင်းတာပြသချက်များ၊ ဆရာဝန်များ စောင့်ရှောက်ကုသခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များသည် အရေးပါသောကဏ္ဍတွင် ရောက်ရှိကာ သူရဲကောင်းများ ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ရာသီဥတုဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် မူဝါဒအကြံပေး ပညာရှင်များသည် ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာကို အောင်မြင်စွာ တိုက်ဖျက်ရန် အကြံပြုနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်မှ ပညာရှင်များသည် ကပ်ရောဂါဘေးဆိုင်ရာတွင် တိုက်ဖျက်မှုကို တာဝန်ယူနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အကျပ်အတည်းများကို ကျော်ဖြတ်ရာတွင် သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်မှ ပညာရှင်များအပေါ် ယုံကြည်အားကိုးလျက် သူတို့၏ လမ်းညွှန်မှုများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

### (၅) အလေ့အထများကို ပြောင်းလဲခြင်း



COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားချိန်တွင် လူတိုင်း သည် ရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက် မိမိတို့နေထိုင်မှု အလေ့အထများကို ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သည်။ မဖြစ်မနေ ပြောင်းလဲရမှုများလည်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ သည်။ လူအများစိုးနင်းသည့် ဘတ်စ်ကားများကို ရှောင်ရှားရန် စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ခေတ်မီနည်းပညာကို လေ့လာ၍ မိမိအိမ်မှ ရုံးအလုပ်လုပ်ခြင်း၊ မလိုအပ် ဘဲ အပြင်သွားခြင်း၊ ဈေးဝယ်ခြင်းတို့ကို လျှော့ချ ခြင်းတို့အပြင် ကျန်းမာရေး အသိပညာများကို လေ့လာခြင်း၊ ရောဂါမကူးစက်နိုင်ရန် အတွေးသစ် များဖြင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အလေ့အထကောင်း များကို လုပ်ဆောင်ကြရသည်။

ထို့အတူ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ် သည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို ကာကွယ် ဖြေရှင်းရန် လက်နက်မျိုးစုံရှိနေပြီဖြစ်ပြီး အစိုးရ၏ နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာအမြင်များနှင့် ပေါင်းစပ်လုပ်ကိုင် ရန် လိုအပ်လာသည့်အချိန် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ဝန်းကျင်တွင် ထိတ်လန့်ဖွယ် အဖြစ် ဆိုးများနှင့် ပတ်လည်ရှိနေစဉ်တွင် လက်တွေ့ မျက်မြင် သက်တမ်းအသစ်၌ လူသားအားလုံး လိုအပ်နေသည့် ခြိုးခြံချွေတာသုံးစွဲသော တစ်မူ ပြောင်းလဲသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ပြန်လည် တည်ဆောက်ရန် အခွင့်အရေးတစ်ရပ်အဖြစ် မလွတ်တမ်း အသုံးပြုသင့်ကြောင်း နှိုးဆော်ချက် များလည်း ထွက်ပေါ်လာခဲ့သည်။

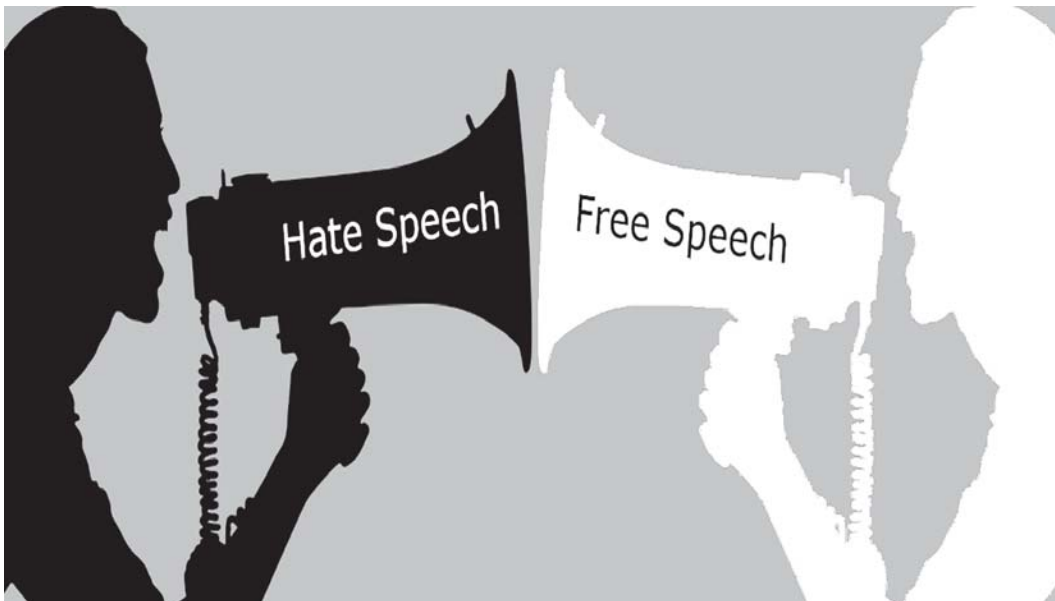
ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ အဆိုးရွားဆုံး အကျိုးဆက်များကို ရှောင်တိမ်းရန် လူသားတို့သည် ၁၀ နှစ်ခန့် နောက်ကျနေခဲ့ပြီဟု သိပ္ပံပညာရှင်များ က သတိပေးချက်ရှိခဲ့ရာ COVID-19 ကပ်ရောဂါ ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်မှုများက ရာသီဥတုဘေးအန္တရာယ်ကို အချိန်မနှောင်းမီ ပြန်လည်အာရုံစိုက်ရန် အခွင့်အခါကောင်းအဖြစ် လက်ကမ်းလျက် ရှိပေသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် COVID-19 ကဲ့သို့ ကပ်ရောဂါ များ ဖြစ်ပွားမှု မည်မျှရှိနေဦးမည်မှာ မသေချာ သော်လည်း ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ရုတ်တရက်ရင်ဆိုင်ရမည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် များကို ယင်းကပ်ရောဂါနှင့် ဆက်စပ် ဖြစ်ပေါ်သည့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အခြေခံပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများက ကာကွယ်လျော့ချနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ရပေသည်။

**တင်တင်ဝင်း (စာပေဗိမာန်)**

Ref: How COVID- 19 might help us with the fight against climate change  
By Victoria Crawyord WEFG

# ကာကွယ်ဆီးတား အမုန်းစကားများ ယဉ်မင်းထွေး (စာပေဗိမာန်)



လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အမုန်းစကားများ ပြန့်ပွားနေခြင်းသည် ဆိုးကျိုးကိုသာ ဖြစ်စေကြောင်း၊ အမုန်းစကား ပြန့်ဝေခြင်းကို တားဆီးရန် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီး က ကြိုးပမ်းနေကြောင်းနှင့် လူမှုမီဒီယာပေါ်မှ သတင်းစကားများကို ဆင်ခြင်တုံ တရားဖြင့် ဆန်းစစ်ယုံကြည်သင့်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ယခုအခါ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ၊ လူမျိုးရေးဆိုင်ရာ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ၊ အဖွဲ့အစည်း ဆိုင်ရာတို့ကို မျှတမှုမရှိစွာ ဝေဖန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မလိုမုန်းထားမှုကို ဖော်ပြသည့် ဆက်ဆံမှုတစ်မျိုးမျိုးကို ရည်ညွှန်းပြီး အကြမ်းဖက်ရန် လှုံ့ဆော်ခြင်း စသည့် အမုန်းစကားများ ပြန့်ဝေခြင်းကို တားဆီးရန် နိုင်ငံအသီးသီး၏ အစိုးရများအပါအဝင် ပြည်သူအများက ကြိုးစားဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြသည်။

အမုန်းစကားဆိုသည်မှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိမ်းညွတ်မှုကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားမှု၊ ကိုးကွယ် ယုံကြည်မှု၊ အသားအရောင်နှင့် ကျား၊ မ ဖြစ်တည်မှု သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှု စသည့် လက္ခဏာရပ်တစ်ခုအပေါ် အခြေခံ၍ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်၊ သို့မဟုတ် အုပ်စုတစ်ခုကို စိတ် အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း၊ စော်ကားသည့် အပြုအမူများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း စသည့် လူအချင်းချင်းမုန်းတီးမှု ကို ဖြစ်ပေါ်စေသော စကားများဟု အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုထားသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် “အမုန်း စကား” (Hate Speech) ကို “စကားဖြင့် တိုက်ခိုက်ခြင်း” (Fighting Words) ဟုလည်း သုံးနှုန်းကြသည်။



ပြောစကားတွင် လူတို့၏ ဆောင်ရွက်ချက် များကို လှုံ့ဆော်စည်းရုံးနိုင်စွမ်း၊ နိုးထတက်ကြွနိုင် စွမ်း၊ စိန်ခေါ်နိုင်စွမ်းနှင့် တိုက်တွန်းနိုင်စွမ်း စသည့် အစွမ်းသတ္တိများရှိသည်ဖြစ်ရာ လူတို့၏ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းတွင် စွမ်းအားပြည့်ဝ သည့် ယန္တရားတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်များ ကြောင့်ပင် လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောကြားခွင့် ဆိုသည်မှာ အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးတစ်ရပ် ဖြစ်လာ ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့သော် လူတို့၏ပြောစကားသည် ကောင်းကျိုး ကို ဖော်ဆောင်နိုင်သည့် လက်နက်တစ်ရပ် ဖြစ်သည့် နည်းတူ ကြီးမားသည့် ဘေးအန္တရာယ်ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အမုန်းစကားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရသည့် ရင်နင့်ဖွယ်သာမကပေါင်းများစွာ ကို သမိုင်းတွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ပြောစကားဖြင့် အမုန်းတရားကိုဖြန့်ဝေခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ရပ် ကို အမုန်းတရားဖြင့် ပြည့်ညပ်အောင် ဖန်တီးခြင်း တို့မှ အစပြု၍ လူမျိုး၊ မျိုးနွယ်စု၊ နိုင်ငံသား၊ ကိုးကွယ် ယုံကြည်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုင်းညွတ်မှုကို ထုတ်ဖော် ပြောကြားမှု၊ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှု စသည်တို့ကို အခြေခံ၍ လူအချင်းချင်း အကြမ်းဖက်မှုများဆီ သို့ပင် ဦးတည်သွားနိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရပ်များတွင် အမုန်းစကားသည် အကြမ်းဖက်မှုများအတွက် ဓာတ်ကူပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သို့ဆိုလျှင် အမုန်းစကားကို လူမှုစိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်အဖြစ် ရှုမြင်နိုင်သည်။

ဒစ်ဂျစ်တယ် ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာများ တိုးတက်လာသည့် ယနေ့ခေတ်တွင် လူတို့သည် လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောကြားခွင့်ကို ကျင့်သုံး ရန်အတွက် သူတို့၏အသံများ ပိုမိုဖော်ထုတ်နိုင် သည့် နည်းလမ်းများ များပြားလာပြီ ဖြစ်သည်။ အသစ်အသစ်သော မီဒီယာများ၏ကျေးဇူးဖြင့် အွန်လိုင်းအသုံးပြု ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို လူတို့ ပို၍အသုံးပြုလာကြသည်။

ယင်းနှင့်အတူ အွန်လိုင်းအသုံးပြုမှုများသည် အမုန်းစကားများ ဖြန့်ဝေမှုအတွက် ဆက်သွယ်ရေး နည်းလမ်းသစ်တစ်ခု ဖြစ်လာသည့် အချိန်မှ စ၍ အသုံးပြုသူပရိသတ်တို့၏ လုပ်ဆောင်ချက် များအပေါ် အွန်လိုင်း၏ လွှမ်းမိုးမှုသည် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာရန် ထိုက်တန်လျက် ရှိသည်။



အမုန်းစကား ပြန်ပွားခြင်းသည်

လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း

ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့်

အကြမ်းဖက်မှုကို

ဖြစ်ပေါ်စေပြီး

ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ

နေထိုင်ရန်နှင့်

ငြိမ်းချမ်းပြီး

ညီညွတ်သည့် လူ့အဖွဲ့အစည်း

တည်ဆောက်ရန်

မျှော်မှန်းချက်တို့ကို

ထိခိုက်စေသည့်အပြင် . . .

တစ်ခါတစ်ရံတွင် အမုန်းတရားကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းအရာများကို လူအချို့က ဖန်တီးပြီး သူတို့နှင့် အမြင်ချင်းတူသည့် အုပ်စုတစ်စုထဲသို့ ဝါဒဖြန့်လိုက်၏။ ထို့နောက် အခြားသူများ၏ အမုန်းတရားပါဝင်သော ယုံကြည်ချက်များ၏ အကူအညီဖြင့် ၎င်းတို့၏ ရှိရင်းစွဲ ဘက်လိုက်မှုများကို ထည့်ပေါင်း၍ အတွေးအခေါ်သစ်များကို ဖန်တီးခြင်းဖြင့် ပြင်းထန်ဆိုးယုတ်သော အဆုံးမသတ်မှု သံသရာကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

သို့သော် မီဒီယာနည်းလမ်းသစ်များကြောင့် ကောင်းမွန်သည့် သံသရာကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် ကမ္ဘာအနှံ့ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုများ ပြုနေသော၊ ကူးလူးဆက်ဆံမှုများ ပြုနေသော ယခုခေတ်ကာလတွင် “အမုန်းစကား” များ ပြောကြားသည့် မူဝါဒရေးရာနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အဓိကကိစ္စရပ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့သည်။ “အမုန်းစကား” ကို မည်သည့်နည်းဖြင့် သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ကြမည်နည်း။ “လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်” ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရင်း “အမုန်းစကား” များကို မည်သို့ဖြေရှင်းမည်၊ မည်သို့လျော့ပါးအောင် ဆောင်ရွက်ကြမည်နည်း ဆိုသည်မှာ အရေးပါသည့် မေးခွန်းများ ဖြစ်လာကြသည်။



ဥပမာအားဖြင့် ကင်ညာနိုင်ငံအခြေစိုက် နည်းပညာအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည့် iHub Research က ကင်ညာနိုင်ငံ၏ လွတ်လပ်ရေးအလွန်ကာလတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော အကြမ်းဖက်တုံ့ပြန်မှုများကို လေ့လာခဲ့သည်။ ထိုလေ့လာချက်တွင် “အမုန်းစကား” သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ခံစားချက်အပေါ် အခြေခံ၍ ဖြစ်ပွားခဲ့သော တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်သည်။ “အမုန်းစကား” များကြောင့် ရွေးကောက်ပွဲရလဒ်များအပေါ် အကြမ်း

ဖက် တုံ့ပြန်မှုများသည် ပိုမိုပြင်းထန်လာခဲ့သည်။ အဆိုးဆုံးအခြေအနေမှာ ကင်ညာနိုင်ငံ၏ ၂၀၀၇ ခုနှစ် ရွေးကောက်ပွဲအပြီး လူပေါင်း ၁,၂၀၀ နီးပါး အသက်များကို ဆုံးရှုံးစေခဲ့သည့် အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်က ဒစ်ဂျစ်တယ် နည်းပညာသုံး Platforms များတွင် ထွက်ပေါ်ခဲ့သည့် “အမုန်း စကား” အသုံးအနှုန်းများ၏ သက်သေသာဓက များစွာကို တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။



iHub သည် ထိုသို့ အမုန်းသတင်းစကားများ ကို ဖြန့်ဝေရာ၌ အသုံးပြုသည့် အင်တာနက် Platforms များကို စုံစမ်းဖော်ထုတ်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ သည်။ သို့သော် အမုန်းစကား ပြောကြားမှုကို ထိထိရောက်ရောက် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည် ဆိုပါက ၎င်းတို့၏ သဘောသဘာဝနှင့် လက္ခဏာကို နားလည်အကဲဖြတ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ် လိုအပ်ကြောင်း သူတို့ သဘောပေါက်ခဲ့ကြသည်။ လူမှုမီဒီယာကဲ့သို့ ထင်ရှားသည့် အင်တာနက် နယ်ပယ်သည် သတင်းစကားများကို ပြန်ကြားနိုင် သည့်၊ သို့မဟုတ် တုံ့ပြန်နိုင်သည့် အခွင့်အရေး ရှိသည်ဖြစ်ရာ လူမှုမီဒီယာပေါ်တွင် “အမုန်း စကား” များကို မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြသည် ဟူသည့် အချက်ကို အကဲဖြတ်ရန် နည်းလမ်း တစ်ရပ်ကိုလည်း လိုအပ်ခဲ့သည်။

အဆိုပါ သုံးသပ်တွေးခေါ်မှုများပေါ် အခြေ ခံ၍ iHub သည် Umati စီမံကိန်းကို ၂၀၁၂ ခုနှစ် တွင် စတင် အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့သည်။ Umati စီမံကိန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ Kiswahili နှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားအပါအဝင် ဘာသာစကား ခြောက်မျိုးဖြင့် အွန်လိုင်းပေါ်မှ အမုန်းစကား များကို ထိန်းညှိရန်နှင့် အမုန်းစကားများကို စုဆောင်းရန် ဖြစ်သည်။

ဦးစွာ iHub သည် ထိန်းညှိရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်သူ ပုဂ္ဂိုလ်ခြောက်ဦးကို ဖွဲ့စည်း၍ ကင်ညာနိုင်ငံရှိ အထင်ကရ မီဒီယာတိုက်များ၏ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော Blogs များ၊ Facebook စာမျက်နှာနှင့် ၎င်းတို့၏အဖွဲ့များ၊ Twitter Timelines ၊ အွန်လိုင်းသတင်းစာနှင့် Video Streams များ အပါအဝင် ဒေသန္တရတိုင်းရင်း ဘာသာစကားများဖြင့် ရေးသားထားသော Blogs များကို ပုံမှန်စစ်ဆေးစောင့်ကြည့်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ သည်။ ယခုအခါ iHub သည် ထိုအမုန်းစကား များကို စက်ဖြင့် အလိုအလျောက် စုဆောင်းမှုကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးသည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ကို ဆောင်ရွက်ထားပြီ ဖြစ်သည်။

iHub ၏ သုတေသနပြုချက်အရ အွန်လိုင်း ပေါ်မှ အမုန်းစကားများကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ရန် အတွက် ထိရောက်သည့် ကြားဝင်စွက်ဖက်မှုများကို သတင်းပေးပို့ခြင်း နည်းလမ်းတစ်ရပ်ကို တွေ့ရှိခဲ့ သည်။ အမုန်းစကားများ၏ ဇာစ်မြစ်သည် လူမှု ဆက်ဆံမှု တွေ့ခေါ်မြော်မြင်မှုနှင့် မလိုမုန်းထားမှု များဖြစ်ပြီး အွန်လိုင်းပေါ်တွင် လူအချင်းချင်း အပြန်အလှန် မဆက်သွယ်မီကပင် ပြင်ပလောက၌ ရှိနှင့်ပြီးအရာများ ဖြစ်သည်။ အွန်လိုင်းပေါ်မှ တစ်ဆင့် ပြောဆို ဆက်ဆံမှုများသည် ပြင်ပ လောကရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုနှင့် ခိုင်မာ

သော ထင်မြင်ယူဆချက်များကို အတွင်းသဘော အဖြစ် ထပ်လောင်းအားဖြည့်ပေးသည်။

iHub သည် အွန်လိုင်းအသုံးပြုသူ (Netizens) များက အွန်လိုင်းပေါ်မှစကားများကို လှုံ့ဆော် ဆောင်ရွက်ပုံနည်းလမ်းကို ထိန်းညှိသည့် လုပ်ငန်း အား ဆောင်ရွက်သည့်နည်းတူ အွန်လိုင်းနယ်ပယ် တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းကျောင်းမှုဖြစ်စဉ် ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကိုလည်း စောင့်ကြည့်လျက် ရှိသည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ “အမုန်း စကား” များကို ထိန်းကျောင်းရုံသာမက ၎င်းတို့ အပေါ် တုံ့ပြန်မှုများ၏တန်ဖိုးကို တွေ့မြင်လာရ သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် အွန်လိုင်းအဖွဲ့အစည်း များက ဆောင်ရွက်ထားသည့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းကျောင်းမှုနည်းလမ်းများကို ပိုမိုသဘောပေါက် လာသည်။

ထိုနည်းလမ်းများတွင် အမုန်းတရားကို လှုံ့ဆော်သော သို့မဟုတ် သတင်းမှားများကို ဖြန့်ဝေ သော အမုန်းစကားပြောဆိုသူ သို့မဟုတ် ရေးသား သူကို လှောင်ပြောင်သရော်ခြင်း၊ အမုန်းသတင်း စကားများမှ ပေါက်ဖွားလာသော စိုးရိမ်ပူပန်မှု များကို လျော့ပါးစေသည့် အကောင်းဘက်မှ တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုသတင်းစကားများဖြင့် အွန်လိုင်း နယ်ပယ်များကို ဖုံးလွှမ်းစေခြင်းနှင့် အမုန်းတရား ကို လှုံ့ဆော်ရေးသားမှုကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည့် ဟာသ နှင့် လှောင်ပြောင်သရော်မှုကို အသုံးပြုခြင်းများ လည်း ပါဝင်သည်။

အွန်လိုင်းပေါ်မှ အမုန်းစကားသည် လူတို့၏ ယုံကြည်မှုများအတွင်းသို့ ပြင်ပလောကတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုများအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သော ပြတင်းတံခါးတစ်ခု ဖြစ်သည် ဟုလည်း ဆိုကြသည်။ ထိုပြတင်းတံခါးမှ ဝင်လာ မည့် ပြောစကားတို့ မှန် မမှန်၊ အခြေအမြစ် ရှိ

မရှိကို ပြတင်းပိုင်းရှင်က ဆန်းစစ်လက်ခံရမည် ဖြစ် သည်။ ဝင်ရောက်လာသော ပြောစကားတို့သည် မိမိနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သက်ရောက်မှု၊ အကျိုး အပြစ် ဖြစ်ပေါ်မှုတို့ကို ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ခွဲခြားရန် လိုအပ်လာလေသည်။ အထူးသဖြင့် သတင်းစကားဖြန့်ဝေရာ လူမှုမီဒီယာပေါ်မှ သတင်းများ၊ ပြောစကားများကို အသုံးပြုသူတိုင်း ဆန်းစစ်ယုံကြည်ရန်၊ ထပ်မံဖြန့်ဝေရန် သင့် မသင့် စိစစ်ရန် မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက် သိနားလည်မှု (Media and Information Literacy - MIL) ကိုလည်း တတ်သိနားလည်ရန် လိုအပ် သည်။ နိုင်ငံအလိုက် အစိုးရများသည်လည်း လူမှု မီဒီယာများပေါ်ရှိ အမုန်းစကားများကို စိစစ် ထိန်းကျောင်းသည့် Social Media Monitoring Team များကို ဖွဲ့စည်းစောင့်ကြည့်လျက်ရှိသည်။

အမုန်းစကား ပြန့်ပွားခြင်းသည် လူ့အဖွဲ့ အစည်းအတွင်း ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် အကြမ်းဖက် မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ နေထိုင်ရန်နှင့် ငြိမ်းချမ်းပြီး ညီညွတ်သည့် လူ့အဖွဲ့အစည်း တည်ဆောက်ရန် မျှော်မှန်းချက်တို့ကို ထိခိုက်စေ သည့်အပြင် အကျင့်စာရိတ္တများကိုလည်း ထိပါးစေ သဖြင့် မိမိနှင့် မိမိလူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အမုန်း စကားနှင့် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်စေရန် လှုံ့ဆော်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ဖြန့်ဝေခြင်းကို တားဆီးရန် လူတစ်ဦးစီတိုင်းတွင် တာဝန်နှင့်အသိရှိရန် လိုအပ်ပါကြောင်း နှိုးဆော် ရေးသားလိုက်ပါသည်။

ယဉ်မင်းထွေး (စာပေဗိမာန်)

# ကင်းဝေးစေချင် ကမ္ဘာတစ်ခွင်

ရှင်စောဖြူ



လူကုန်ကူးမှုသည် လူသားအချင်းချင်း စာနာမှုကင်းမဲ့စွာ ခေါင်းပုံဖြတ် အမြတ်ထုတ်သည့် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုဖြစ်ကြောင်း၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် ပြည်တွင်းပဋိပက္ခများကြောင့် လူကုန်ကူးမှုပြဿနာများ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြောင်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် လူကုန်ကူးမှုတိုက်ဖျက်ရေးကို အမျိုးသားရေးတာဝန်အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ သန်းပေါင်းများစွာသော အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည် လူကုန်ကူးမှု၏ လောင်းရိပ်အောက်တွင် အဓမ္မပြည့်တန်ဆာပြုခံရခြင်း၊ အဓမ္မအလုပ်ခိုင်းစေခံရခြင်း၊ အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်းများနှင့် ချောင်ပိတ်မိလျက်ရှိနေကြပြီး ကြောက်ရွံ့မှု၊ နာကျင်မှုများနှင့် မရေရာ



သော ဘဝအခြေအနေများတွင် နစ်မြန်းလျက်ရှိနေကြသည်။ လူကုန်ကူးမှုသည် နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေး လျှို့ဝှက်စွာ ဖြစ်ပေါ်နေသဖြင့် လူကုန်ကူးခံရသည့် ဒုက္ခသည်များ၏ အရေအတွက်ကို အတိအကျရရန် ခက်ခဲလှသည်။ လူကုန်ကူးခံရသည့် ဒုက္ခသည်များကို ကြည့်လျှင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ အများဆုံး ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ အထူးသဖြင့် လူကုန်ကူးခံရသူ လေးဦးတွင် သုံးဦးမှာ လိင်ကျွန်အဖြစ် အမြတ်ထုတ်ခံနေရသည်။



ငတ်မွတ်မှု၊ ပဋိပက္ခများနှင့် ကျားမတန်းတူအခွင့်အရေး မတူညီသည့် နေရာဒေသများမှ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းမငယ်လေးများမှာ လူကုန်ကူးခံရနိုင်ခြေများသည့် အန္တရာယ်စက်ကွင်းထဲ ကျရောက်နေသည်။ လူကုန်ကူးမှုသည် စက်ဆုတ်ရွံရှာဖွယ်ကောင်းသည့် ရာဇဝတ်မှုဖြစ်ပြီး လူသားများစွာ၏ ဘဝများ၊ အိပ်မက်များကို အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာဖြစ်အောင် ရိုက်ချိုးပစ်နေသည့် ရာဇဝတ်မှုလည်း ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့လူကုန်ကူးမှု တားဆီးကာကွယ်ရေးအထိမ်းအမှတ်နေ့တွင် လွတ်မြောက်လာသူများထဲမှ အချို့၏ ရင်ဖွင့်စကားသံများက သက်သေအထောက်အထားများ ဖြစ်သည်။ မယုံကြည်နိုင်

လောက်အောင် ဆိုးရွားလှသည့် နှံ့အတွင်းမှ ရုန်းထွက်လာနိုင်သူများ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ စကားသံများမှတစ်ဆင့် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများကို ထိရောက်စွာ အရေးယူနိုင်ရေးသည် အလွန်အရေးကြီးကြောင်း ညွှန်ပြနေသည်။ ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် ရွှေ့ဆက်ရမည့် ၎င်းတို့၏ ဘဝခရီးတွင် ဂုဏ်သိက္ခာ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ ပံ့ပိုးမှုများစွာ ပေးစွမ်းရမည် ဖြစ်သည်။

### နေရပ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာခြင်း

အသက် ၂၂ နှစ်အရွယ် Luiza Karimova သည် ဥဇဘက်ကစွတန်နိုင်ငံတွင်ရှိသည့် ၎င်း၏ နေအိမ်မှ ထွက်ခွာလာပြီး ကာဂျစ်စတန်နိုင်ငံ Osh သို့ အလုပ်လုပ်ရန် သွားရောက်ခဲ့သည်။ သို့သော် ကာဂျစ်စတန်နိုင်ငံ၏ စိစစ်ရေးကတ်၊ ဘွဲ့လက်မှတ် တစ်ခုမျှ မရှိသည့်သူ့အဖို့ အလုပ်ရရန် မလွယ်ကူခဲ့ပေ။ ကာဂျစ်စတန် မြောက်ပိုင်းရှိ Bishkek မြို့တွင် စားပွဲထိုးလုပ်ရန် အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ကမ်းလှမ်းခဲ့ချိန်တွင် ထိုအခွင့်အရေးကို သူဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ လက်ခံခဲ့သည်။



Bishkek ကို ရောက်ပြီးနောက် အရာအားလုံးမှာ ဆိုးရွားစွာ ပြောင်းလဲသွားသည်။ “ကျွန်မတို့ကို

တိုက်ခန်းတစ်ခန်းထဲမှာ နေခိုင်းပြီး ကျွန်မတို့ရဲ့ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်တွေကို သိမ်းသွားပါတယ်။ စားပွဲထိုးအလုပ်အတွက် မှတ်ပုံတင်ဖို့ ဓာတ်ပုံရိုက်ရမယ်လို့ သူတို့က ပြောတယ်။ ထူးဆန်းသလို ခံစားရပေမဲ့ ကျွန်မတို့ သူတို့ပြောတာကို ယုံမခံခဲ့ကြပါတယ်” ဟု Karimova က ပြောသည်။

ထို့နောက် Karimova နှင့် အခြားအမျိုးသမီးများကို လေယာဉ်ဖြင့် ဒူဘိုင်းသို့ ပို့လိုက်ကြသည်။ လေယာဉ်ဆိုက်ပြီးနောက် သူတို့ကို တိုက်ခန်းတစ်ခန်း ဆီခေါ်သွားရာမှ ဖောက်သည်များ အလိုရှိတိုင်း ဖြည့်ဆည်းပေးရသည့် လိင်ကျွန်ဘဝသို့ ရောက်ရှိသွားကြသည်။ Karimova ကို နောက်တစ်နေ့နံနက်တွင် နိုက်ကလပ်တစ်ခုသို့ ပို့လိုက်ပြီး တစ်လလျှင် အမေရိကန် ဒေါ်လာ ၁၀,၀၀၀ ဝင်ငွေရှိကြောင်း သူတို့က ဆိုသည်။ နိုက်ကလပ်တွင် ၁၈ လကြာ အသုံးတော်ခံခဲ့ရရသည်။ တစ်ညနေခင်းတွင် ရဲကားတစ်စီး ရောက်လာသည်ကို မြင်သော်လည်း ထွက်မပြေးဘဲ အဖမ်းခံခဲ့ရသည်။ Osh သို့ပြည်နှင့်ဒဏ်ပေးခံရပြီးနောက် စိစစ်ရေးကတ်အတုကိုင်ဆောင်မှုဖြင့် ထောင်ထဲတွင် အချိန်တစ်နှစ် ကုန်ဆုံးခဲ့ရသည်။



ထောင်မှ လွတ်မြောက်လာပြီးနောက် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်မှု၊ ရှက်ရွံ့ကြောက်ရွံ့မှုများနှင့် လမ်းပေါ်သို့ ရောက်သွားခဲ့ရာမှ နောက်ဆုံး မူလ လိင်ကျွန်း

လုပ်ငန်းဆီသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကုန်ကူးမှုခံနေရသည့် အမျိုးသမီးများကို အကူအညီပေးနေသည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်သော Podruga နှင့် မတွေ့မီအထိ ထိုအလုပ်ကိုသာ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့်  
နိုင်ငံဖြတ်ကျော် ဖြစ်ပွားနေသည့်  
လူကုန်ကူးမှုများကို  
ဖြေရှင်းရာတွင်  
တစ်နိုင်ငံတည်း  
ဆောင်ရွက်၍  
မရနိုင်သည့်အတွက်  
လူကုန်ကူးမှု  
တိုက်ဖျက်ရေးလုပ်ငန်းများကို  
အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများ၊  
ဒေသတွင်းနိုင်ငံများအပါအဝင်  
နိုင်ငံတကာပူးပေါင်း  
ဆောင်ရွက်မှုများကိုလည်း  
ပိုမိုမြှင့်တင် ဆောင်ရွက်လျက်...

“သူတို့က ကျွန်မကို အလုပ်ရှာပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက ဒီမှာအသားကျနေပြီလေ။ နောက်တော့လည်း သူတို့ကို ယုံကြည်လာပြီး လက်ခံလိုက်တယ်” ဟု Karimova က ပြောသည်။

ယခုအခါ Karimova တစ်ယောက် Podruga အဖွဲ့အစည်းနှင့်အတူ မိမိအရပ်ဒေသကို ကျော်၍ ကမ်းလင့်ထောက်ကူခြင်းများဖြင့် ဒုက္ခသည်များကို ကူညီပေးလျက်ရှိသည်။ မှန်ကန်သည့်လမ်းကြောင်း ပေါ်တွင် ရှိနေပြီး သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်စောင့်ရှောက် နိုင်နေလေပြီ။ Saunas နှင့် အခြားနေရာများသို့ သွားရောက်ကာ ထိုနေရာရှိ လိင်အလုပ်သမားများကို တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ ဒူဘိုင်းနှင့် တူရကီနိုင်ငံများကို သွားချင်ကြသည့် သူတို့၏ စိတ်ကူးအိပ်မက်များမှာ လုံးဝမှားယွင်းနေကြောင်း ပြောဆိုစည်းရုံးခဲ့သည်။

“အမျိုးသမီးတွေနဲ့ မိန်းကလေးငယ်တွေ အပေါ် လူကုန်ကူးမှုရပ်တန့်ဖို့အတွက် လူကုန်ကူးခံ ရခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်တွေအကြောင်း အသိပညာပေးရပါမယ်။ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာ လူကုန်ကူးခံရနိုင်တယ်၊ သိရှိနိုင်တဲ့ သတင်း အချက်အလက်တွေ ဘယ်လိုရနိုင်တယ် ဆိုတာပါ ပညာပေးရပါမယ်။ ကျောင်းတွေမှာ စတင်အသိပညာ ဖြန့်ဝေပေးခြင်းဖြင့် ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက လူကုန်ကူးခြင်းမခံရအောင်၊ သားကောင်တွေ မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်” ဟု Karimova က ပြောသည်။

### မရေရာမသေချာသောဘဝ

အနောက်အာဖရိက၏ Lake Chad ဒေသရှိ သန်းပေါင်းများစွာသော အိမ်ထောင်စုများသည် ဘိုကိုဟာရမ်သောင်းကျန်းသူများကြောင့် ထိခိုက် သေဆုံးမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ထောင် ပေါင်းများစွာသော ပြည်သူများသည် ၎င်းတို့၏

နေအိမ်များကို စွန့်ခွာခဲ့ကြသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန် သောဘဝကို ရှာဖွေဖို့ မှောင်ခိုကုန်ကူးသူများ၏ လက်တွင်း ၎င်းတို့၏ဘဝများကို ဝကွက်အပ်ခဲ့ကြ သည်။ အသက် ၁၇ နှစ်အရွယ်ရှိသည့် Mary သည် လည်း တစ်ဦးအပါအဝင် ဖြစ်သည်။

နိုင်ဂျီးရီးယားနိုင်ငံ၊ Benin မြို့ရှိ သူ့နေအိမ်တွင် နေထိုင်ရင်း အနာဂတ်အတွက် မရေရာသည့် ခံစားချက်မျိုးဝင်လာကာ အခြားတစ်နေရာရာမှ အခွင့်အလမ်းများကို ရှာဖွေခဲ့သည်။ အီတလီနိုင်ငံ တွင်ရှိသည့် စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်၌ အလုပ် ရနိုင်ကြောင်း Ben ဆိုသည့် အမျိုးသားတစ်ဦးက ဆက်သွယ်လာခဲ့သည်။ Ben နှင့် တွေ့ဆုံပြီးနောက် မကြာမီ Mary ကို သူ့အိမ်သို့ခေါ်သွားပြီး ထွက်ပြေး ဖို့ မကြိုးစားရန် ကျိန်ဆိုခိုင်းခဲ့သည်။



၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ မတ်လတွင် ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး အဖွဲ့နှင့်အတူ ဥရောပသို့သွားရာ မှတ်တိုင်တစ်ခုဖြစ်သည့် လစ်ဗျားနိုင်ငံသို့ စတင် ထွက်ခွာခဲ့ကြသည်။ လစ်ဗျားနိုင်ငံတွင် Mary တစ်ယောက် အန္တရာယ်တွင်းထဲ သက်ဆင်းရောက်ရှိ သွားရှာသည်။ “တစ်ညမှာ Ben ရောက်လာပြီး မိန်းကလေးနှစ်ယောက်ကို အခြားသူတစ်ဦး လက်ထဲ ထည့်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မကို သူနဲ့

မအိပ်ရင် အခြားသူလက်ထဲ ထည့်လိုက်မယ်လို့ ပြောတယ်။ နောက်တော့ ကျွန်မ Ben ရဲ့ အနိုင်ကျင့် ခံခဲ့ရပါတယ်” ဟု Mary က ပြောသည်။

Mary ထွက်ပြေးချင်သော်လည်း အိမ်ပြန်ဖို့ မည်သည့်အဆက်အသွယ်မှ မရှိသဖြင့် ထိုနေရာတွင် လပေါင်းများစွာ နေခဲ့ရသည်။ နောက်ဆုံး အိတ်လီ နိုင်ငံသို့ လှေဖြင့်ရောက်ရှိသွားသည့်အခါ စခန်း တစ်ခုတွင် နေခဲ့ရပြီး ပြည့်တန်ဆာတစ်ဦးအဖြစ် အလုပ်လုပ်ခဲ့ရသည်။ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရောင်းစား ဖို့ ဘယ်တုန်းကမှ သဘောတူခြင်းမရှိခဲ့သလို ဘယ်တော့မှ မလွတ်မြောက်နိုင်တဲ့၊ တရားမျှတမှု မရှိတဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို ကျွန်မရောက်သွား ခဲ့ပါတယ်”

လူကုန်ကူးသူများက နိုင်ဂျီးရီးယားတွင် ကျန်ခဲ့ သည့် Mary ၏မိခင်ကို အကြောင်းပြပြီး ခြိမ်းခြောက်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။ “ကျွန်မ ငွေမပို့ ရင် အမေ့ကို တစ်ခုခုလုပ်ပစ်မယ်လို့ သူတို့က ပြော တယ်။ ဖိအားများစွာနဲ့ ဘာလုပ်ရမလဲ မသိတော့ ပါဘူး။ ကျွန်မ လွတ်မြောက်ချင်တယ်။ တစ်ရက် တည်းဆိုရင်တောင်မှ ဒါကို အဆုံးသတ်လိုက်ချင် ပါတယ်”



လူကုန်ကူးခံရသည့် ဒုက္ခသည်တစ်ဦးအနေနှင့် ၎င်း၏အတွေ့အကြုံများက ရင်နာစရာဖြစ်ခဲ့သော် လည်း Mary ၏ ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် ဘဝဆိုသော အိပ်မက်ကမူ ဆက်လက်ရှင်သန်နေဆဲဖြစ်သည်။ ရှေ့နေတစ်ဦး ဖြစ်ချင်ပြီး သူ့လိုဒုက္ခရောက်ခဲ့ရသူ များကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးချင်ကြောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ရောင်းစားခံနေရသည့် မိန်းကလေးများ အတွက် တရားမျှတမှုကို ပေးချင်ကြောင်း Mary က ဆိုလေသည်။

### အထီးကျန်ဝေဒနာ မခံစားရတော့ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံမြောက်ပိုင်း ကချင်ပြည်နယ်တွင် နေထိုင်သည့် အသက် ၂၄ နှစ်အရွယ် ခွန်နူး (Khawng Nu) သည် ပဋိပက္ခများကြောင့် ထိခိုက်ခံစားရသူများအနက် တစ်ဦးအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ အလုပ်အကိုင် ရှားပါးမှုကလည်း ရှိနေ သဖြင့် ရွာမှ အဒေါ်ကြီးတစ်ယောက်က တရုတ် နိုင်ငံတွင်ရှိသည့် စက်ရုံတစ်ရုံတွင် အလုပ်ရမည်ဟု ပြောသောအခါ အလွယ်တကူ လက်ခံခဲ့သည်။ သို့သော် တရုတ်နိုင်ငံသို့ ရောက်သောအခါ ခွန်နူး ချက်ချင်းသိလိုက်ရသည်။ သူ့အလိမ်ခံရပြီဟူ၍။

မြန်မာနိုင်ငံမှ လူကုန်ကူးခံရသူများအနက် အမျိုးသမီး ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အငှားကိုယ်ဝန် ဆောင် ကလေးမွေးပေးရသည့် လူကုန်ကူးခြင်းမျိုး ကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီး အယောက် ၄၀ ကျော်ရှိသည့် အဆောက်အအုံ တစ်ခုထဲသို့ ခွန်နူး ရောက်ရှိသွားသည်။ အသက် ၁၆ နှစ်သာသာ မိန်းကလေးငယ်များကိုလည်း တွေ့လိုက်ရသည်။ သူတို့က ဆေးလုံးများပေးပြီး သုက်ရည်များ ထိုးသွင်းကြသည်။ မည်သည့်အကူ အညီ၊ အထောက်အပံ့မျှမရကြဘဲ နေ့စဉ်အရိုက် ခံရ၊ အနိုင်ကျင့် ခံခဲ့ရသည်။ တရုတ်လူမျိုး



အမျိုးသားများအတွက် ကလေးတစ်ခါမွေးပေးတိုင်း အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၆၃၂ ဒေါ်လာ လက်ခံရရှိကြသည်။

လူထုအခြေပြု ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များ၏ အကူအညီဖြင့် ရွာမှာရှိသည့် လူကုန်ကူးပွဲစားအဖမ်းခံခဲ့ရသည်။ လူကုန်ကူးသူက ခွန်နှုန်းကို ဘယ်နေရာသို့ ပို့လိုက်တယ်ဆိုတာ ပြောဆိုဖို့ ငြင်းဆန်ခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ခွန်နှုန်းအတွက် ပြန်ရွေးငွေကို အိမ်နီးချင်းများကပါ ဝိုင်းဝန်း စုဆောင်းပေးနိုင်သည့်အတွက် ခွန်နှုန်းကို ပြန်ရွေးနိုင်ခဲ့သည်။ ရွာသို့ ပြန်ရောက်သောအခါ အခြား မိန်းကလေးများ၏ အမည်များကို ပြောပြခဲ့ရာ မိန်းကလေးငါးဦး ထပ်မံလွတ်မြောက်လာခဲ့သည်။

ကုလသမဂ္ဂ အမျိုးသမီးများ၊ Htoi Gender and Development ဖောင်ဒေးရှင်း၏ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်သည့် ပြည်တွင်းအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ အကူအညီဖြင့် ခွန်နှုန်းတစ်ယောက် အလုပ်အကိုင်အသစ်နှင့် တောက်ပသည့်အနာဂတ် ရှိလာပြီဖြစ်သည်။ “အစကတော့ ရှက်လွန်းလို့ မျက်နှာမပြရဲဘူး။ အခုတော့ သက်တူရွယ်တူ အသင်းအဖော်များမှတစ်ဆင့် ကျွန်မလို ဘဝတူတွေကို တွေ့ဆုံပြီးနောက်ပိုင်း အထီးကျန်ဝေဒနာ မခံစားရတော့ဘူး” ဟု ခွန်နှုန်းက ဆိုလေသည်။

### မြန်မာနိုင်ငံနှင့် လူကုန်ကူးမှု တိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူကုန်ကူးမှုပြဿနာ ဖြစ်ပွားစေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းများမှာ စီးပွားရေး၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် ပြည်တွင်းလက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခ စသည့်အခြေအနေများကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ပြည်ပနိုင်ငံ အသီးသီးသို့ တရားဝင်နည်းဖြင့် ဖြစ်စေ၊ တရားမဝင်

နည်းဖြင့်ဖြစ်စေ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာမှ လူကုန်ကူးခံနေကြရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အနေဖြင့် လူကုန်ကူးမှုတိုက်ဖျက်ရေးကို အမျိုးသားရေးတာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်၍ လူကုန်ကူးမှု ပပျောက်စေရန် ဘက်ပေါင်းစုံ၊ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ထို့ပြင် လူကုန်ကူးမှု တိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာ ငါးနှစ်စီမံကိန်းများ ရေးဆွဲပြီး နှစ်အလိုက် လုပ်ငန်းစီမံချက်များကို သက်ဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာနများ၊ ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများ၊ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရမဟုတ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍ မူဝါဒနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး၊ တရားစွဲဆိုရေးနှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး စသည့် လုပ်ငန်းကဏ္ဍလေးရပ်ကို အင်တိုက်အားတိုက် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။



၂၀၀၅ ခုနှစ်က ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည့် လူကုန်ကူးမှု တားဆီးကာကွယ်ရေး ဥပဒေကို ခေတ်နှင့် လျော်ညီသည့် ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေအဖြစ် ပြင်ဆင်ရေးဆွဲအတည်ပြုနိုင်ရေးကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

လူကုန်ကူးမှု တားဆီးကာကွယ်ရေး ဗဟိုအဖွဲ့နှင့် လုပ်ငန်းအဖွဲ့များ ပြင်ဆင်ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ လူကုန်ကူးမှု တားဆီးနှိမ်နင်းရေး ရဲတပ်ဖွဲ့၊ လက်အောက်ရှိ တပ်ဖွဲ့၊ တပ်ဖွဲ့စိတ်များ တိုးချဲ့ ဖွဲ့စည်းခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အနေဖြင့် နိုင်ငံပြတ်ကျော်မှုခင်း အပါအဝင် လူကုန်ကူးမှုနှင့် လူမေ့သိမ့်မှုတားဆီး ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂ ကွန်ဗင်းရှင်း နောက်ဆက်တွဲ စာချုပ် တွင် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံအဖြစ် လက်မှတ်ရေးထိုး ပါဝင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့်အပြင် ကလေး သူငယ်များ အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်း၊ အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားမှု ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်း၊ အဓမ္မလုပ်အား ခိုင်းစေမှုဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်းအမှတ် ၂၉ နှင့် အဂတိလိုက်စားမှု တိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂ ကွန်ဗင်းရှင်းတို့တွင် ဝင်ရောက်ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက် လျက်ရှိသည်။

၂၀၂၅ ခုနှစ် အာဆီယံနိုင်ငံရေးနှင့် လုံခြုံရေး အသိုက်အဝန်း အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရေး စီမံချက်၊ လူကုန်ကူးမှုတိုက်ဖျက်ရေးအတွက် အာဆီယံ ကွန်ဗင်းရှင်း၏ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများ အနာဂတ်အတွက် လုပ်ငန်းစီမံချက်များ၊ ၂၀၁၇-၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် လူကုန်ကူးမှုတားဆီး နှိမ်နင်း ရေးဆိုင်ရာ (Bohol) လုပ်ငန်းစီမံချက်အတွက် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို သဘောတူညီချက်များ ရယူဆွေးနွေးနိုင်ခဲ့ပြီး နိုင်ငံ အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည်။

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ၁၃ ရက်က ကျင်းပခဲ့သော သတ္တမအကြိမ်မြောက် လူကုန်ကူးမှု တိုက်ဖျက်ရေးနေ့ အခမ်းအနားတွင် ပြည်ထောင်စု သမ္မတမြန်မာနိုင်ငံ ဒုတိယသမ္မတ (၂) ဦးဟင်နရီ ဗန်ထီးယူက “လူကုန်ကူးမှု ပြဿနာသည် လူသား

အချင်းချင်းစာနာမှု ကင်းမဲ့စွာ ခေါင်းပုံဖြတ် အမြတ်ထုတ်သည့် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှု တစ်ခု ဖြစ်ပါကြောင်း၊ လူကုန်ကူးမှုသည် ပုံသဏ္ဌာန် နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားတွင် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပြီး လူကုန်ကူးမှုဒဏ်ကို တစ်ကမ္ဘာ လုံး ကြုံတွေ့ခံစားနေကြရပါကြောင်း၊ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနောက်ကျသည့် နိုင်ငံများသည် လူကုန်ကူးမှု၏ ဆိုးကျိုးများကို ပိုမိုခံစားနေကြ ရသည်ကို တွေ့ရှိရပါကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။



ဆက်လက်၍ ပြောကြားရာ၌ ကုလသမဂ္ဂ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ရာဇဝတ်မှုခင်းဆိုင်ရာရုံး (United Nations Office on Drugs and Crime - UNODC) ၏ ၂၀၁၈ ခုနှစ် လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ အစီရင်ခံစာ (Global Report on Trafficking in Persons 2018) ထုတ်ပြန်ချက်တွင် လူကုန်ကူးခံရ သူအရေအတွက် များပြားလာသည်ကို ဖော်ပြထား ပါကြောင်း၊ အစီရင်ခံစာ၏ ဒေသအလိုက်ဖော်ပြ ချက်များတွင် အရှေ့အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါကြောင်း၊ ဒေသတစ်ခုလုံး၏ လူကုန်ကူးခံရသူ အမျိုးအစားကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် အမျိုးသား ၂၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမျိုးသမီး ၄၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကလေးသူငယ်များ အနေဖြင့် ယောက်ျားလေး လေးရာခိုင်နှုန်း၊ မိန်းကလေး ၁၉ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ကြောင်း ဖော်ပြ ထားသည်ကို တွေ့ရှိရပါကြောင်း၊ လူကုန်ကူးမှု

အမျိုးအစားများတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံ ဖြတ်မှု ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ လုပ်အားခေါင်းပုံဖြတ်မှု ၃၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ အခြားလူကုန်ကူးမှု နှစ်ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ကြောင်း၊ အရှေ့အာရှနှင့် အရှေ့တောင် အာရှနိုင်ငံများ ဖြစ်ကြသည့် ဂျပန်၊ မွန်ဂိုလီးယား၊ မလေးရှား၊ မြန်မာ၊ ဖိလစ်ပိုင်နှင့် စင်ကာပူနိုင်ငံ တို့တွင် အမျိုးသမီး လူကုန်ကူးခံရမှု အများအပြား ကို စိစစ်ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ထိုင်း နိုင်ငံတို့သည် လူကုန်ကူးသူ အမျိုးသမီးတရားခံများ ကို အများဆုံး တရားစွဲတင်စီရင်ချက် ချမှတ်နိုင်ခဲ့ သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရှိရပါကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

၂၀၁၈ ခုနှစ်အတွင်း လူကုန်ကူးမှု ဖြစ်ပွားခဲ့ သည့် ကိန်းဂဏန်းများအရ အဓမ္မထိမ်းမြားလက်ထပ် မှု ၇၅ ဒသမ ၂၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ အဓမ္မပြည့်တန်ဆာ ပြုမှု ၁၃ ဒသမ ၅၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ အဓမ္မအလုပ် ခိုင်းစေမှု ၈ ဒသမ ၇၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ အငှားကိုယ်ဝန် ဆောင်မှု ၁ ဒသမ ၉၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ အဓမ္မမွေးစားမှု သုည ဒသမ ၄၉ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်ပွားခဲ့ပါကြောင်း၊ နိုင်ငံအလိုက် ဦးတည်ဖြစ်ပွားမှုများအနေဖြင့် တရုတ်နိုင်ငံ ၇၉ ဒသမ ၆၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ ထိုင်းနိုင်ငံ ၁ ဒသမ ၄၆ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး ပြည်တွင်း ၁၈ ဒသမ ၉၃ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်ပွားခဲ့သည်ကို တွေ့ရှိရပါကြောင်း” ပြောကြားခဲ့သည်။

လူကုန်ကူးခံရသူများကို အခြေခံလူ့အခွင့်အရေး များ၊ ကုလသမဂ္ဂ ကွန်ဗင်းရှင်းပါ အခွင့်အရေးများ နှင့်အညီ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားသည့် ရှုထောင့်မှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးသည် အရေးကြီးသည့် အချက်တစ်ချက်ဖြစ်ကြောင်း၊ လူကုန်ကူးမှုအန္တရာယ်အတွင်း မကျရောက်စေရေး အတွက် လူကုန်ကူးသူများကို ဖော်ထုတ်အရေးယူ ရေး၊ လူကုန်ကူးခံရမည့် အလားအလာရှိသူများကို

ကာကွယ်နိုင်ရေး၊ လူကုန်ကူးခံရသူများကို ပြန်လည် ကယ်တင်ရေးနှင့် ဘဝပြန်လည်ထူထောင် စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရေးတို့အတွက် အားလုံး ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်သွားကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ဒုတိယသမ္မတ (၂) က တိုက်တွန်းပြောကြားခဲ့သည် ကို တွေ့ရှိရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် နိုင်ငံဖြတ်ကျော် ဖြစ်ပွားနေသည့် လူကုန်ကူးမှုများကို ဖြေရှင်းရာ တွင် တစ်နိုင်ငံတည်း ဆောင်ရွက်၍ မရနိုင်သည့် အတွက် လူကုန်ကူးမှု တိုက်ဖျက်ရေးလုပ်ငန်းများကို အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများ၊ ဒေသတွင်းနိုင်ငံများ အပါ အဝင် နိုင်ငံတကာပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုများကို လည်း ပိုမိုမြှင့်တင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ပြည်သူလူထုအကြား လူကုန်ကူးမှုအန္တရာယ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိရှိနိုင်ရေးအတွက် တာဝန်ရှိ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများနှင့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်း များသာမက သတင်းမီဒီယာ အဖွဲ့အစည်းများကပါ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု မြှင့်တင်သွားကြရမည် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ကျောင်းသားလူငယ်များ လူကုန်ကူးမှု အန္တရာယ်အသိပညာများ ရရှိစေရေးအတွက် အခြေခံပညာသင်ခန်းစာများတွင် ထည့်သွင်းပို့ချရုံမျှ မက အခြေခံပညာကျောင်းများ၊ ပုဂ္ဂလိကကျောင်း များ၊ တက္ကသိုလ်များ၌လည်း လူကုန်ကူးမှုအန္တရာယ် အသိပညာပြန့်ပွားစေရေးကို ဆောင်ရွက်သွားကြ ခြင်းဖြင့် လူကုန်ကူးမှု ကင်းစင်သည့် လူ့အသိုက် အဝန်းကို တည်ဆောက်ကြပါစို့ဟု တိုက်တွန်း နှိုးဆော်လိုက်ရပေသည်။

ရှင်စောဖြူ

Ref: [https:// www. unwomen. Org/ en/ news/ stories / 2019](https://www.unwomen.org/en/news/stories/2019)

ကြေးမုံ၊ ၁၄- စက်တင်ဘာလ ၂၀၁၉

## အောင်မြင်မှုတေးသံ

ကျော်ဝင်းဟိန်း (ပခုက္ကူ)



မွေးရာပါ အကြားအာရုံချို့တဲ့သည့်သားကို ထူးချွန်သူဖြစ်လာအောင် ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့သည့် မိခင်တစ်ဦး၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုများနှင့် သားဖြစ်သူ၏ အပြင်းအထန် ကြိုးစား အားထုတ်မှုများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လသားအရွယ်မှာပင် မိဘများက ကျွန်တော်၏ သောတအာရုံ မကောင်းကြောင်းကို သိရှိခဲ့ကြသည်။ ကျယ်လောင်သောအသံများကိုပင် ကျွန်တော် ကြားနိုင်စွမ်းမရှိဟု သိရ၍ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်နားကြား မကြားကို နည်းမျိုးစုံသုံး၍ စမ်းသပ်ကြည့်ကြသည်။ ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ရာတွင်သုံးသည့် ဒယ်နှစ်ချပ်



ကိုပင် တဝှမ်းဝှမ်းမြည်အောင် တီးခတ်ပြီး ဆူညံနေသည့်အသံကို ကြားနိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ စမ်းကြည့်ကြသည်။ ကျွန်တော်ကား ဘာဆိုဘာမျှ မကြားနိုင်၊ ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ ကောင်းလှ၏။

ကျွန်တော် အကြားအာရုံချို့တဲ့ကြောင်း ဆရာဝန်က အတည်ပြု ပြောကြားလိုက်သောအခါ မိဘများ ဝမ်းနည်းပက်လက် ဖြစ်ကြရသည်။ ဆရာဝန်က ကျွန်တော့်အား ဆွံ့အ နားမကြားသူများကို သင်ပေးသည့်ကျောင်းသို့ တက်ရောက်သင်ကြားစေရန် အကြံပြုခဲ့၏။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်တော် အသက်လေးနှစ်အရွယ်တွင် စင်ကာပူနိုင်ငံရှိ နားမကြားသူများကို သင်ကြားပေးသည့် ကာနီဆီယန်ကျောင်းသို့ ပို့ခဲ့ကြ၏။ ကျောင်း၌ လက်ပြသင်္ကေတ ဘာသာရပ်ကို သင်ကြားရပြီး အခြားနားမကြားသော ကလေးများနှင့်အတူ နေထိုင်ရသည်။



ကျွန်တော်နှင့် ကျောင်းသားဖော်များအချင်းချင်း လက်ပြသင်္ကေတ ဘာသာစကားဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနေကြသည်ကို ကျွန်တော့်မိခင်က မြင်တွေ့ရသောအခါ အနည်းငယ်စိတ်ထိခိုက်သွားသည်။ မိခင်ဖြစ်သူက ကျွန်တော့်အား သာမန်လူတစ်ဦးပြောဆိုကြားသိသကဲ့သို့ သိစေချင်သူဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အခြားကျောင်းသားမိဘများနှင့် တိုင်ပင်ကာ နှုတ်ခမ်းလှုပ်ခြင်းကိုကြည့်ပြီး ဘာပြောဆိုနေသည်

ကိုသိအောင် သင်ကြားပေးသည့် အလွတ်ပညာသင်ကျောင်းတစ်ကျောင်းသို့ပို့ကာ သင်ယူစေခဲ့သည်။

၎င်းနောက် ၁၉၈၉ ခုနှစ်တွင် မိဘများက ကျွန်တော့်အား အများသူငါ ပုံမှန်တက်နေသည့် ကျောင်းသို့ ပြောင်းရွှေ့ထားရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။ ဤသို့ ကျောင်းပြောင်းထားရန်မှာ လက်ရှိတက်နေသောကျောင်း၏ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးထံမှ သဘောတူ ခွင့်ပြုချက်ရရန် လိုအပ်သည်။ ထိုကျောင်း၌ ကျောင်းတက်ရသည့်အခါ ကျွန်တော် တွေ့ကြုံရမည့် အခက်အခဲများကို မိခင်က သိရှိခဲ့၏။ သို့သော်လည်း မေမေဆန္ဒမှာ ကျွန်တော့်အား စွန့်စား၍ကျောင်းတက်စေလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးက ကျောင်းပြောင်းမည့် အစီအစဉ်ကို သဘောမတူ၊ ကန့်ကွက်ခဲ့သေးသည်။ ကျွန်တော့်လိုအကြားအာရုံချို့တဲ့သူ တစ်ယောက်အား ထိုကျောင်းက အထူးအစီအစဉ်ဖြင့် သင်ကြားပေးနိုင်မည် မဟုတ်ကြောင်း၊ ထိုကျောင်း၌ ကျွန်တော် စာလိုက်နိုင်ဖို့ ခက်ခဲမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြသော်လည်း မိဘများ၏ ဆန္ဒအရ ခွင့်ပြုခဲ့သည်။ ကျွန်တော့် မိဘများကလည်း ဆရာမကြီး၏ ပြောစကားမှားယွင်းကြောင်း သက်သေပြနိုင်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားကြသည်။



မိဘများက ကျွန်တော့်အား ဘူကစ်ဘာတော့ဒ် မူလတန်းကျောင်း၏ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးထံ

ကျောင်းတက်ခွင့်ရရန် တောင်းဆိုခဲ့ကြသည်။ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးက ကျောင်းဝင်ခွင့် အရည်အချင်း သတ်မှတ်ချက်မှာ ဘာသာရပ်တိုင်းတွင် အနည်းဆုံး ၇၅ မှတ်ရရန် လိုအပ်ကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်။ ကျွန်တော့်မိခင်က ဤအခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ကျွန်တော့်အတွက် စာအုပ်များ ဝယ်ပေးပြီး နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပေးသည်။ ကျွန်တော်ကလည်း အလွန်အမင်း ကြိုးစားခဲ့သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ပြီးမှသာ မေမေက ကစားခိုင်းသည်။

မေမေက ကျွန်တော့်ကို စာမကြိုးစားလျှင် ကြိုးစားချင်လာအောင် အတင်းတွန်းပို့ခဲ့သည်။ သို့မှသာ သူ၏သားသည် အခြေအနေပေးလျှင် မည်သည့်အရာကိုမဆို လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု သက်သေပြနိုင်မည် မဟုတ်ပါလား။



သို့ဖြင့် ကျွန်တော်သည် အများသူငါတက်သည့် ကျောင်း၌ပင် အဆင့်မီ ကျောင်းတက်ခွင့်ရခဲ့သည်။ ကျောင်းတက်သည့်အခါ စာလိုက်နိုင်ရန် ကျွန်တော်အထူးကြိုးစားရသည်။ ဆရာမပြောသည့်စကားက မြန်လွန်းလှသည်။ ဆရာမသင်ပြသည်ကို နားလည်ရန် ပါးစပ်လှုပ်ရှားပုံအား ကြည့်ရသဖြင့် ဆရာမနှင့် အနီးဆုံး ရှေ့ခုံတန်းတွင် ထိုင်ရသည်။ သို့ရာတွင်

ဆရာမက သင်ပုန်းပေါ်စာရေးရန် စာသင်ခန်းကို နောက်ကျောပေးပြီး ပြောဆိုသင်ပြသည့်အခါမျိုးတွင် ပါးစပ်လှုပ်ပုံကို မမြင်ရ၍ ကျွန်တော်နားမလည်တော့ပါ။ ဤသို့သောအခက်အခဲကို ဇွဲရှိရှိဖြင့် အပတ်တကုတ် ကြိုးစားအားထုတ်ကာ ကျွန်တော်သင်ယူခဲ့ရသည်။ ကျောင်းဆင်းပြီးသည့်နောက်တွင်လည်း အိမ်စာများကို မဆုတ်မနစ် လုံ့လစိုက်ထုတ်လေ့လာခဲ့ရသည်။



ထိုအချိန်က မိုဘိုင်းဖုန်းများ မပေါ်သေး၊ ဘလက်ဘယ်ရီဖုန်းလည်း မရှိသေးသည့်အတွက် ကျွန်တော်၏ မိခင်သည် ကျောင်းသားအချို့ထံမှ ဖုန်းနံပါတ်များတောင်းယူထားကာ ကျောင်းတွင် ကျွန်တော်စာလိုက်နိုင် မလိုက်နိုင်ကို ဖုန်းဆက်မေးမြန်းစုံစမ်းလေ့ရှိသည်။

ကျွန်တော့်အတွက် မိခင်၏ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုမှာ အရာထင်ခဲ့ပြီ။ မူလတန်းအဆင့် ပြီးဆုံးကြောင်း လက်မှတ်ကို ရခဲ့ပြီ။ စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် အဆင့်အမြင့်ဆုံး အလယ်တန်းကျောင်းသို့ ဝင်ခွင့်ရရန် သတ်မှတ်သည့်အဆင့် မီခဲ့သည်။ ဤတစ်ကြိမ်တွင်လည်း အစိုးရကျောင်းသို့ ကျောင်းဝင်ခွင့်ရရှိရေးအတွက် မိဘများက ကြိုးစားခဲ့ရသည်။

ကျွန်တော်၏ အခက်အခဲကို ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး အား ပြောပြ၍ သီးခြားအစီအစဉ် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ တင်ပြ တောင်းခံခဲ့သော်လည်း အဆင်မပြေ ခဲ့ပါ။ နောက်ဆုံးတွင် အိမ်နှင့်နီးသော အာမက် အိမ်ရာဟင် အလယ်တန်းကျောင်းက အခက်အခဲ မရှိ လက်ခံသင်ကြားပေးခဲ့သည်။

“သင့်ကိုယ်သင်  
ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝဖြင့်  
ကြိုးစားလုပ်ကိုင်မည်ဆိုပါက  
ထူးကဲကြီးကျယ်သော  
အောင်မြင်မှုကို  
ရနိုင်သည်” ဆိုသည့်  
ဘဝသင်ခန်းစာ  
မပါရှိဘဲနှင့်  
ဖြစ်ထွန်းလာနိုင်စရာ  
အကြောင်းမရှိချေ။

ကျွန်တော်အပြင်းအထန် ကြိုးစားသင်ယူခဲ့ရာ ကျောင်းတွင် စာတော်သည့် ထိပ်ပိုင်းအဆင့်ဝင် ခဲ့သည်။ သို့ဖြင့် အိုလံပယ်အဆင့်ကို ကောင်းစွာ ဖြေဆိုအောင်မြင်ပြီးသည့်အခါ စင်ကာပူရှိ ထိပ်တန်း ဂျူနီယာကောလိပ်သို့ တက်ခွင့်ရသည့်အဆင့် မီခဲ့သည်။ ယခုအခါတွင်လည်း ကျောင်းအုပ်ကြီးကို ချဉ်းကပ်၍ ကျွန်တော့်အခက်အခဲကို ပြောဆိုရပြန် သည်။ ကံကောင်းလေစွ၊ အမျိုးသား ဂျူနီယာ

ကောလိပ်ကျောင်းက ကျွန်တော့်အား လှိုက်လှဲစွာ လက်ခံသင်ကြားခွင့်ပြုခဲ့၏။

ကောလိပ်ကျောင်းတွင်နေစဉ် နှစ်နှစ်တာကာလ အတွင်း ကျွန်တော်သည် ထူးချွန်သော ကျောင်းသား တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထိပ်ပိုင်းအဆင့် ကျောင်းသားများကိုသာ ရွေးချယ်ခွင့်ပြုသည့် စာတမ်းနှစ်စောင်ကိုပင် ရေးသားတင်သွင်းနိုင်ခဲ့ သည်။ ကောလိပ်ကျောင်းတွင် အေအဆင့် ရရှိမည် ဟု မျှော်လင့်နေစဉ် တစ်နေ့၌ ကျောင်းအုပ်ကြီး ရောက်ရှိလာပြီး ကျွန်တော့်ကို ပွေ့ဖက်ကာ ဘာသာ ရပ်လေးခုတွင် အေအဆင့်ဖြင့် အောင်မြင်ကြောင်း ပြောကြားသည်ကို မှတ်မိနေသေးသည်။ ကျွန်တော် နှင့် ကျွန်တော့်မိဘများအတွက် အထူးဂုဏ်ယူရ သော အချိန်ကာလပင် ဖြစ်၏။

ထိုကာလနောက်ပိုင်းတွင် စင်ကာပူအမျိုးသား တက္ကသိုလ်၌ ကွန်ပျူတာပညာရပ်ကို ဆက်လက် သင်ယူခွင့် စကောလားရှစ်ဆုကို ရခဲ့သည့်အပြင် ကျောင်းပြင်ပတွင်လည်း ဘဝအတွက် အရေးပါသော အောင်မြင်မှုများစွာကို ရရှိခဲ့သည်။

တက္ကသိုလ်တက်နေခိုက် ဒိုက်ဗင်ထိုးဝါသနာ ပါလာခြင်း၊ အန်နာပူရနားတောင်ကိုတက်ရန် နီပေါနိုင်ငံသို့ သွားရောက်ခြင်း၊ ဟိုင်နန်ကျွန်းတွင် စာသင်ကျောင်းတစ်ကျောင်း ပြန်လည်တည်ဆောက် နိုင်အောင် အကူအညီပေးခဲ့ခြင်း၊ ကမ္ဘာ့ရွက်လှေ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုဖြစ်သည့် ကလစ်ပါ ဘရောင်းဒ်ပြိုင်ပွဲ တွင် နားမကြားသည့် အာရှသားတစ်ဦးအဖြစ် ပထမဆုံးအကြိမ် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ခဲ့ခြင်း စသည့် တက္ကသိုလ်ပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများတွင်လည်း ပါဝင်ဆင်နွှဲနိုင်ခဲ့သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အောင်မြင်မှုများ၊ စွမ်းဆောင် နိုင်မှုများသည် ကျွန်တော့်မိခင်ထံမှရသည့် အရေး ပါလှသော သင်ခန်းစာများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။

“သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝဖြင့် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်မည်ဆိုပါက ထူးကဲကြီးကျယ်သော အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်သည်” ဆိုသည့် ဘဝသင်ခန်းစာ မပါရှိဘဲနှင့် ဖြစ်ထွန်းလာနိုင်စရာ အကြောင်း မရှိချေ။

ထို့ပြင် ကျွန်တော့်မိခင်က ကျွန်တော့်အပေါ် ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝ ရှိသကဲ့သို့ သင့်စွမ်းဆောင်နိုင်မှုအပေါ် အပြည့်အဝ ယုံကြည်သည့် သူတစ်ဦးဦး

ရှိပါက သင်လည်း မအောင်မြင်နိုင်စရာအကြောင်း မရှိပါချေ။ အောင်မြင်မှုတေးသံကို သင် မုချ ကြားရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ကျော်ဝင်းဟိန်း (ပခုက္ကူ)

Ref: Sweet Sound of Success  
By Adrian Yap  
R.D, January, 2008

## ဟာသ

### ရှင်းရှင်းလေးပါ

ရှားလော့ဟုမ်းနှင့် ဒေါက်တာဝပ်ဆင်တို့ တောတွင်းစခန်းချ ခရီးသွားကြသည်။ စားမြန်ညစာနှင့် ဝိုင်တစ်ပုလင်း စားသောက်ပြီးနောက် အိပ်ရာဝင်ကြသည်။

နာရီအနည်းငယ်ကြာသောအခါ ရှားလော့ဟုမ်း နိုးလာပြီး သူ၏ ယုံကြည်အားထားရသော မိတ်ဆွေကို တံတောင်ဖြင့် အသာအယာတွတ်၍ “ဝပ်ဆင် ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်ပြီး ဘာမြင်တယ်ဆိုတာ ကျုပ်ကို ပြောပြစမ်းပါ” ဟု ပြောသည်။

“သန်းပေါင်းများစွာသော ကြယ်တွေကို မြင်တယ်” ဟု ဒေါက်တာ ဝပ်ဆင်က ဖြေသည်။

“အဲတော့ ခင်ဗျား ဘာကောက်ချက်ချသလဲ” ဟု ဟုမ်းက မေးရာ -

“အင်း... နက္ခတ်ဗေဒသဘောအရတော့ အာကာသဟင်းလင်းပြင်မှာ ကြယ်စုတွေ သန်းနဲ့ချီပြီး ရှိတယ်။ ပြီးတော့ ဂြိုဟ်တွေလည်း သန်းထောင်ချီရှိတယ်လို့ ဆိုတယ်။ စနေဂြိုဟ်က လီယိုသီဟရာသီဂြိုဟ်မှာဆိုတော့ ရာသီဥတု သာယာမယ်လို့ထင်တယ်။ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုအရဆိုရင်တော့ ဘုရားသခင်က ကြီးမြတ်လှပြီး ကျုပ်တို့တစ်တွေဟာ စကြဝဠာမှာ သေးငယ်ပြီး အရာမရောက်ကြောင်း တွေ့မြင်ရတယ်။ ခင်ဗျားရော ဘာမြင်သလဲ”

“ဒေါက်တာ ဝပ်ဆင် ခင်ဗျားက ငတုံးပဲ။ ကျုပ်တို့အိပ်နေတုန်း ကျုပ်တို့ရဲ့ ရွက်ဖျင်တဲကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ခိုးသွားပြီဗျ” ဟု ဟုမ်းက ပြောလိုက်လေသည်။

မော် (သန်လျင်)



ထွန်းထွန်းဝင်း  
(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)



# သေမင်းဖိတ်ခေါ် လိမ္မော်စေ့ ငါးစေ့

ကိုရင်ကျော်



စာအိတ်ထဲတွင် လိမ္မော်စေ့ ငါးစေ့ထည့်ထားပြီး နောက်ကျောဘက်တွင် ကေသုံးလုံး သင်္ကေတပါသည့် စာအိတ်ကို လက်ခံရရှိသူများမှာ မကြာမီ သေဆုံးသွားခဲ့ရကြောင်းနှင့် အဆိုပါဖြစ်ရပ်ကို စုံစမ်းဖော်ထုတ်ခဲ့သည့်အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

၁၈၈၇ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလတွင် ကျွန်ုပ်၏ဇနီးသည် သူမိသားစုအချို့ထံ အလည်သွားနေသဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် ဘေကာလမ်းရှိ မိတ်ဆွေဟောင်းကြီး ရှားလော့ဟုမ်းထံ သွားရောက်နေထိုင်၏။

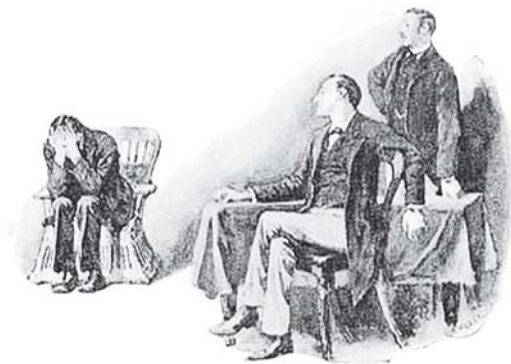
ညနေပိုင်းတွင် အပြင်ဘက်၌ မုန်တိုင်းကျပြီး လေထန်နေသည့်အပြင် မိုးကလည်း သည်းထန်စွာ ရွာသွန်းနေ၏။ ထိုစဉ် တံခါးခေါက်သံ ရုတ်တရက် ကြားလိုက်ရ၏။

“ဘယ်သူများပါလိမ့်” ကျွန်ုပ်က ရှားလော့ဟုမ်း ကို တအံ့တဩကြည့်ပြီး မေးလိုက်၏။

“ဒီလို ရာသီဥတုဆိုးရွားနေတဲ့အချိန် လာတာ ဆိုတော့ အရေးကြီးလိမ့်မယ်ဗျ” ရှားလော့ဟုမ်းက ပြောပြီး “ဝင်ခဲ့ပါ” ဟု ဖိတ်ခေါ်လိုက်၏။

လူငယ်တစ်ယောက် အထဲသို့ဝင်လာ၏။ သူသည် စိုရွှံ့နေပြီး သောကရောက်နေပုံရ၏။

“ကျွန်တော် အကူအညီလိုလို့ လာခဲ့တာပါ။ ခင်ဗျားအကြောင်းကို ကြားပြီးပါပြီ မစ္စတာဟုမ်း၊ ခင်ဗျားက အရာရာကို သိတယ်လို့ လူတွေက ပြောနေကြတယ်။ ကျွန်တော် ဘာလုပ်လို့ လုပ်ရမှန်း မသိဘူးဗျာ”



“ထိုင်ပါဦး၊ ခင်ဗျားရဲ့အကြောင်းကို ပြောပြပါ” ဟုမ်းက ပြော၏။

လူငယ်က ထိုင်လိုက်ပြီး သူ့မျက်နှာကို မီးဖို ဘက်သို့ လှည့်ထား၏။

“ကျွန်တော့်နာမည်က ဂျွန်အိုးပင်းရှော့ပါ။ ကျွန်တော့်အဖေက ဂျိုးဇက်။ သူ့မှာ အယ်လီယာ လို့ ခေါ်တဲ့ ညီတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူငယ်စဉ်က

အမေရိကမှာနေဖို့ ထွက်သွားခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာ ငွေတွေ အများကြီးရှာခဲ့တယ်။ သူက မြောက်ပိုင်းနဲ့ တောင်ပိုင်း ပြည်တွင်းစစ်ဖြစ်တော့ လူမည်းတွေကို သဘောမကျဘူး။ ဒါပေမဲ့ တောင်ပိုင်းက စစ်ရှုံး သွားတော့ လူမည်းတွေက တန်းတူအခွင့်အရေး ရသွားလို့ အန်ကယ်အယ်လီယာက အမေရိကန်က ထွက်သွားခဲ့တယ်။ ၁၈၆၉ ခုနှစ်မှာ အင်္ဂလန်ကို သွားပြီး ရွာကလေးတစ်ရွာက အိမ်ကြီးတစ်လုံးမှာ နေထိုင်ခဲ့တယ်။ သူက ပျော်ရွှင်မှုမရှိတဲ့ သူစိမ်း တစ်ယောက်ပဲလေ။

သူက မိတ်ဆွေမလိုအပ်ဘူး။ အရက်လည်း တော်တော်သောက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော်က အသက် ၁၂ နှစ်အရွယ်၊ ကျွန်တော့် ကိုတော့ သဘောကျတယ်။ ကျွန်တော် အန်ကယ် အယ်လီယာအိမ်မှာ နေတုန်းကပေါ့။ သူက ကျွန်တော့် ကို အလွန်ကြင်နာတယ်။ ကျွန်တော်က အိမ်ထဲက နေ ဘယ်ကိုမှ မသွားရဘူး၊ ဒါပေမဲ့ အိမ်အပေါ်ဆုံး ထပ်မှာ သော့အမြဲခတ်ထားတဲ့ အခန်းငယ်ကလေး တစ်ခန်း ရှိတယ်ဗျ။ ဘယ်သူမှ အဲဒီအခန်းထဲကို မဝင်ရဘူး” ဂျွန်အိုးပင်းရှော့က ပြော၏။



တစ်နေ့မှာတော့ အန်ကယ်အယ်လီယာထံ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ပွန်ဒီချယ်ရီက လာတဲ့ စာတစ်စောင် ရောက်လာတယ်။ ပွန်ဒီချယ်ရီမှာ ငါသိတဲ့လူ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူးလို့ သူက ပြောတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက စာအိတ်ကို ဖွင့်လိုက်တယ်။ လိမ္မော်စေ့ ငါးစေ့ ကျလာတော့ ပန်းကန်ပြားထဲ ထည့်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော်က ရယ်တော့တာပေါ့။ သူ့ရဲ့ဖြူဖပ် ဖြူရော် ဖြစ်သွားတဲ့ မျက်နှာကို မြင်လိုက်ရတော့ ဆက်မရယ်တော့ဘူး။

ကေသုံးလုံး . . ဘုရား . . ဘုရားရေ၊ သူတို့ ငါ့ကို တွေ့သွားပြီလို့ အော်ပြောလိုက်တယ်။

ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ အန်ကယ်လို့ ကျွန်တော် က မေးလိုက်တဲ့အခါ သေမင်းဟေ့လို့ သူက အော် ပြောပြီး အပေါ်ထပ်ကို ပြေးတက်သွားတယ်။



ကျွန်တော်က စာအိတ်ကို ကြည့်လိုက်တယ်။ နောက်ကျောမှာ ကေသုံးလုံးကို တွေ့လိုက်ရတယ်။ ဘာစာမှတော့ မရှိဘူး။ ဘယ်သူပို့လိုက်တာလဲ။ အန်ကယ်က ဘာကြောင့် ဒါလောက်တောင် ကြောက်သွားရတာလဲ။

အန်ကယ်အယ်လီယာက လျှို့ဝှက်ခန်းထဲကို ချက်ချင်းဝင်သွားပြီး သေတ္တာတစ်လုံးကို ထုတ်လာ တယ်။ အဲဒီအပေါ်မှာလည်း ကေသုံးလုံး ရှိနေတယ်။ သူက သေတ္တာထဲက စာရွက်တွေအားလုံး မီးရှို့လိုက် ပြီး ကျွန်တော့်ကို ပြောတာကတော့-



“ဈာန် မကြာခင် ငါ သေရတော့မယ်ဆိုတာ သိနေတယ်။ ငါ့အစ်ကို . . မင်းရဲ့အဖေက ငါသေ သွားရင် ငါ့ရဲ့ငွေအားလုံးနဲ့ အိမ်ကို ရမယ်။ မင်း အဖေ သေရင်တော့ မင်းက အားလုံးရမှာပေါ့။ မင်းပျော်ရွှင်လိမ့်မယ်လို့ ငါမျှော်လင့်တယ်။ ဒါမှ မဟုတ်ရင်တော့ မင်းရဲ့ အဆိုးရွားဆုံး ရန်သူတွေကို ပေးလိုက်ရမှာပဲ။ ငါ့ငွေတွေက သေမင်းဖြစ်သွားမှာ ကိုတော့ ငါ ကြောက်တယ်”

သူ ဘာကို ဆိုလိုတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် နားမလည်ဘူး။ သီတင်းပတ် အနည်းငယ်ကြာတဲ့ အထိ ဘာမှဖြစ်မလာတော့ ကျွန်တော် သိပ် မစိုးရိမ်တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အန်ကယ်ကတော့ အလွန်ကြောက်နေရှာတယ်။ သူ့အခန်းထဲမှာပဲ အများဆုံးနေတယ်။ အရင်ကထက် အရက်သောက် လာတယ်။ သူက တံခါးအားလုံးကို သေသေချာချာ

သော့ခတ်တယ်။ တစ်ညတော့ဗျာ၊ အရက်ကလည်း အလွန်အကျွံ သောက်ထားပြီး အိမ်အပြင်ကို ဒရော သောပါး ပြေးထွက်သွားတယ်။ မနက်ကျတော့ သူ့ကို မြစ်ထဲမှာ သေနေတာ တွေ့လိုက်ရတယ်။ ရဲတွေကတော့ သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေတယ်လို့ ပြောတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါက အမှန်တရား မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်တယ်ဗျာ”

“ပြောစမ်းပါ။ အိန္ဒိယက စာကို သူ ဘယ် အချိန်က ရတာလဲ။ ပြီးတော့ ဘယ်အချိန် သေတာ လဲ” ဟုမ်းက လူငယ်၏စကားကို ဖြတ်လိုက်ပြီး တစ်မိနစ်လောက်ကြာသောအခါ ပြောလိုက်၏။

“စာရောက်တာက ၁၈၈၃ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၁၀ ရက်၊ ပြီးတော့ ခုနစ်ပတ်ကြာပြီးမှ သေသွားတာ” ဂျန်အိုးပင်းရှောက် ပြန်ဖြေလိုက်၏။



“အင်. . ဆက်ပြောပါဦး” ဟုမ်းက ပြော၏။

“ကျွန်တော့်အန်ကယ် သေပြီးတော့ အဖေက အဲဒီအိမ်ကို ရောက်လာတယ်။ ကျွန်တော်က အဖေ့ကို အခန်သော့ သေသေချာချာ ခတ်ဖို့ ပြောတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ အရေးကြီးတာကို ဘာမှ မတွေ့ရတော့ပါဘူး”

### လိမ္မော်စေ့များ

တစ်နှစ်ကြာတဲ့အထိ အားလုံး အဆင်ပြေနေ တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်မနက်မှာတော့ အထဲမှာ လိမ္မော် စေ့တွေပါတဲ့ စာတစ်စောင်ရောက်လာတယ်။ “ဘာတွေလဲကွ ဂျန်” လို့ အဖေက မေးတယ်။ သူ့မျက်နှာက ဖြူဖပ်ဖြူရော် ဖြစ်နေတယ်။



ဂျန်အိုးပင်းရှောက် ပြော၏။

“ကြည့်ပါဦး၊ စာအိတ်ပေါ်မှာ ကေသုံးလုံး။ ဒီလို စာအိတ်မျိုးနဲ့ စာတွေ အန်ကယ်အယ်လီယာ ဆီမှာလည်း အများကြီးရှိတယ်”

ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်စလုံး တုန်လှုပ် ချောက်ချားသွား၏။

“ဟုတ်တယ် အချိန်ရောက်ပြီလို့ ပြောတာပဲ။ စာရွက်တွေကို ဥယျာဉ်ထဲမှာ ထားလိုက်ရအောင်”

“ဘယ်စာရွက်တွေလဲ။ အန်ကယ်အယ်လီယာရဲ့ သေတ္တာထဲက စာရွက်တွေလား။ သူ မီးရှို့ပြီးပြီ” ကျွန်တော်က ပြောလိုက်သောအခါ-

“ဒီစာက ဘယ်က ရောက်လာတာလဲ” အဖေက မေးလိုက်ပြီး စာအိတ်ကို ကြည့်လိုက်၏။

“ဒန်ဒီ၊ စကော့တလန် ဆိုပါလား။ အင်း ငါတော့ လိမ္မော်စေ့တွေရယ်။ စာရွက်တွေရယ် ဘာမှ မသိတော့ဘူး။ ငါဘာဆက်လုပ်ရမှာလဲ”



“ရဲကို ဖုန်းဆက်ရမယ်။ အန်ကယ်ဆီကို အိန္ဒိယက စာလာတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် သတိရပြီ။ ကျွန်တော် အလွန်ပဲ စိတ်ပူမိတယ်”

“ဒါပေမဲ့ အဖေက အဲဒါတွေကို မေ့ထားလိုက် ပါတဲ့”



သုံးရက်ခန့်ကြာသောအခါတွင် အဖေက မိုင် အနည်းငယ်ကွာဝေးသည့်နေရာတွင် နေထိုင်သော မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်း တစ်ယောက်ဆီ အလည် သွားခဲ့၏။ သို့သော် အဖေသည် ဘယ်တော့မှ ပြန် မလာနိုင်တော့ပါ။ အဖေက အမှောင်ထဲမှာ လမ်းလျှောက်လာချိန်တွင် တောင်အောက်သို့ ကျသွား သည်ဟု ရဲများက ပြော၏။ သူသည် နာကျင်မှုကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ခံစားရပြီးနောက် မကြာခင် သေဆုံး ခဲ့၏။ သူတို့က မတော်တဆဖြစ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ် လိုက်ကြ၏။ သို့သော် ကျွန်တော်က သဘောမတူ ခဲ့ပါ။ ကျွန်တော်က လူသတ်မှုဟု စဉ်းစားမိသည်။ အန်ကယ်နှင့် အဖေတို့ဆီ ရောက်လာသည့် လိမ္မော်စေ့ ငါးစေ့နှင့် ထူးဆန်းသောစာအကြောင်းကို မေ့ပျောက်၍ မရချေ။

“ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် မေ့နိုင်အောင် ကြိုးစား တယ်။ အခုဆိုရင် သုံးနှစ်နီးပါး အဲဒီအိမ်မှာ

တစ်ယောက်တည်း နေခဲ့တယ်။ မနေ့ကတော့ ကျွန်တော် ဒါတွေကို ရတယ်ဗျ”

လူရွယ်က နောက်ကျောတွင် ကေသုံးလုံးဟု ဖော်ပြပါရှိသည့် စာအိတ်နှင့် လိမ္မော်စေ့ ငါးစေ့ကို ထုတ်ပြ၏။

“ဒါဆို ခင်ဗျား သိလောက်ပါပြီ။ ဒါတွေက ကျွန်တော့်ဆီကို လာတဲ့စာပါ။ စာအိတ်ပေါ်မှာ အရှေ့လန်ဒန်ကလို့ ရေးထားတယ်” ဂျွန်အိုးပင်း ရှောက် ပြော၏။

“မင်း ဘာဆက်လုပ်သလဲ” ဟုမင်းက မေးလိုက် ၏။

“ဘာမှ မလုပ်ဘူး။ ကျွန်တော်ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ပါဘူး။ ကြောက်လိုက်တာဗျာ” ဂျွန်အိုးပင်း ရှောက် ဖြေလိုက်၏။

“မကြောက်ပါနဲ့၊ မင်း တစ်ခုခုကို အမြန်လုပ်ရ လိမ့်မယ်။ မင်းမှာ အန္တရာယ် ကျရောက်နေပြီ” ဟုမင်းက အော်ပြောလိုက်၏။

“အင်း ရဲစခန်းကို သွားတိုင်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က ကျွန်တော့်ကို ရယ်ကြမှာပဲ။ သူတို့က ဒါဟာ စိုးရိမ်စရာ မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်နေတယ်” ဂျွန်အိုးပင်း ရှောက် မရွှင်မပျနှင့် ပြောလိုက်၏။



“ညွှဲလိုက်တာကွာ။ မင်းက ငါ့ဆီကို ဘာလို့ ချက်ချင်းမလာတာလဲ။ မင်းရဲ့ရန်သူတွေက အစီအစဉ် ဆွဲထားတာ နှစ်ရက်နီးနီးရှိပြီ။ ငါတို့ကို အကူအညီဖြစ်စေတဲ့ အရာတစ်ခုခု ရှိသလား” ဟုမင်းက အော်ပြောလိုက်၏။

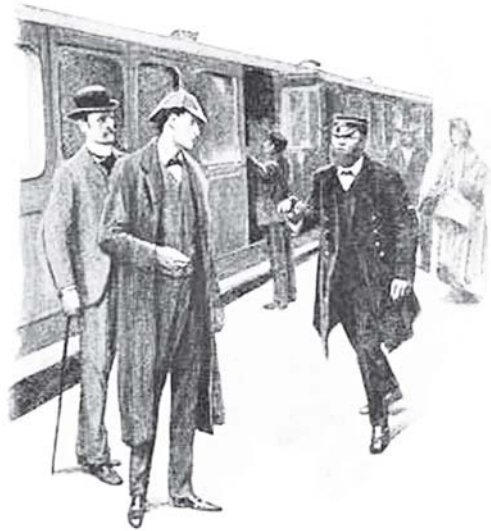
“သူက ကျုပ်ဆီကို  
အကူအညီတောင်းဖို့  
ရောက်လာတယ်။  
အဲဒီလူတွေက  
သူ့ကို  
သတ်လိုက်ကြတယ်။  
ကျုပ် သူတို့ကို  
လိုက်ရှာမယ်။  
နောက်ဆုံးတော့  
ကျုပ်လုပ်နိုင်မှာပါ”

“ရှိတယ်။ သေဒုခတ်ထားတဲ့ အခန်းထဲမှာ ကျွန်တော်မြင်လိုက်တယ်” သူက တစ်ပိုင်းတစ်စ မီးလောင်ထားသည့် စာရွက်များကို ပြ၏။ “အဲဒါတွေက အန်ကယ်စာရွက်တွေပဲ။ သူ့လက်ရေးတွေပါ။ ဒါတွေလေ...”

မတ်လ ၇ ရက်၊ ၁၈၆၉ ခုနှစ်၊ လူသုံးယောက် အတွက် လိမ္မော်စေ့များ။ ဘရောင်း၊ ရော်ဘင်ဆင် နှင့် ဝီလီယမ်။ မတ်လ ၉ ရက် ဘရောင်း ထွက်သွား

ပြီ။ မတ်လ ၁၀ ရက် ဝီလီယမ် ထွက်သွားပြီ။ မတ်လ ၁၂ ရက် ရော်ဘင်ဆင်နှင့်အတူ အလုပ်ကိစ္စ ပြီးစီးခဲ့၏။

“ကျေးဇူးပဲ။ အခု မင်း အိမ်ကို မြန်မြန်ပြန်ပါ။ ဒီစာရွက်တွေကို မင်းအန်ကယ်ရဲ့ သေတ္တာထဲမှာ ထားလိုက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ စာတစ်စောင်ကတော့ မင်းအန်ကယ် မီးရှို့ခဲ့တဲ့ စာရွက်တွေထဲက စကားပြောလိမ့်မယ်။ အဲဒီ သေတ္တာကို ပန်းခြံအပြင်ဘက်မှာ ထားလိုက်ပါ။ မင်းရဲ့ ရန်သူတွေက ဒီအတွက် ပျော်ရွှင်လိမ့်မယ်။ အဲဒီလို လုပ်လိုက်ရင် မင်းအတွက် ဘာအန္တရာယ်မှ မကျရောက်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါနဲ့ မင်း အိမ်ကို ဘယ်လိုပြန်မလဲ” ဟုမင်းက မေးလိုက်၏။



“ဝါတာလူးဘူတာရုံကနေ ရထားစီးသွားမယ်” ဂျွန်အိုးပင်းရှောက် ပြော၏။

“လမ်းမှာ လူတွေအများကြီး ရှိတော့ မင်းအတွက် ပိုအဆင်ပြေတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိထားဖို့တော့ လိုတယ်”

“ကျေးဇူးတင်ပါတယ် မစ္စတာဟုမ်း။ ပြောတဲ့ အတိုင်း အားလုံးလုပ်ပါမယ်” ဂျွန်အိုးပင်းရှောက် ပြော၏။ သူသည် မိုးထဲလေထဲတွင် အမှောင်ထု အတွင်း ထွက်သွားခဲ့လေ၏။

### ကေသုံးလုံး

ရှားလော့ဟုမ်းသည် တိတ်ဆိတ်စွာထိုင်နေပြီး မီးဖိုကို စိုက်ကြည့်နေ၏။

“ဂျွန်အိုးပင်းရှောက်မှာ တကယ်ပဲ အန္တရာယ် ရှိနေတယ်။ အန်ကယ်အယ်လီယာက ဘာလို့ အမေရိကန်ကို ထွက်သွားရတာလဲဆိုတော့ သူ့မှာ ရန်သူတွေ ရှိနေလို့ပဲ။ သူ အင်္ဂလန်ကို ပြန်လာ တော့ ကြောက်နေတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ယောက် တည်းနေပြီး တံခါးသော့ကို သေသေချာချာ ခတ်ထား တာပေါ့။ စာတွေက ဘယ်ကနေ ရောက်လာတာ လဲ။ ခင်ဗျား သိသလား” သူက ကျွန်ုပ်ကို ပြော၏။

“ပထမစာက အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ပွန်ဒီချယ်ရီက၊ ဒုတိယစာက စကော့တလန်နိုင်ငံ၊ ဒန်ဒီ၊ တတိယ ကတော့ အရှေ့အင်္ဂလန်” ကျွန်ုပ်က ပြန်ဖြေလိုက်၏။

“ခင်ဗျား ဘာပြောနိုင်သလဲ” ဟုမ်းက မေး လိုက်၏။

“အားလုံးက ပင်လယ်ခရီးလမ်းကပဲ။ စာရေးတဲ့ သူက သင်္ဘောတစ်စင်းပေါ်မှာ စာတွေကို ရေးခဲ့ တယ်” ကျွန်ုပ်က ပြန်ပြောလိုက်ပြီး ဖြေကြားချက်ကို ကျေနပ်မိ၏။

“အလွန်ကောင်းပါတယ်။ တစ်ယောက် ယောက်က အိန္ဒိယက လိမ္မော်စေ့တွေ ပို့တယ်။ ခုနစ်ပတ်ကြာတော့ အန်ကယ်အယ်လီယာ အသတ် ခံရတယ်။ လိမ္မော်စေ့တွေကို စကော့တလန်ကနေ ပို့လိုက်တယ်။ အဲဒါတွေရောက်ပြီး သုံးရက်အကြာ မှာ ဂျွန်ရဲ့အဖေ အသတ်ခံရတယ်။ အခု ကျုပ် ဘာကို စိုးရိမ်နေတယ်ဆိုတာ သိသလား။ အခု လန်ဒန်ကနေ လိမ္မော်စေ့တွေ ပို့ပြန်တယ်။ ဂျွန်ရဲ့

ရန်သူတွေ လန်ဒန်ကို ရောက်နေပြီ” ဟုမ်းက ပြော၏။ “အင်း. . . ဘုရားရေ. . . အဲဒီလူက ဘယ်သူလဲ” ကျွန်ုပ်က အော်ပြောလိုက်၏။

“တစ်ယောက်ထက် ပိုတယ်လို့ ကျုပ်ထင် တယ်။ သူတို့က ကူကလက်ကလန်အသင်းကလေ။ ကေသုံးလုံးပေါ့။ ခင်ဗျားကြားဖူးတယ် မဟုတ်လား။ အမေရိကန်တောင်ပိုင်းက အလွန်လျှို့ဝှက်တဲ့ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ပါ။ သူတို့က လူမည်းတွေကို တန်းတူ အခွင့်အရေးပေးတာ ရပ်ဆိုင်းစေချင်တယ်။ သူတို့နဲ့ သဘောထားမတိုက်ဆိုင်တဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမဆို သတ်ချင်နေကြတာ။ ရဲတွေကလည်း သူတို့ကို မတားဆီးနိုင်ဘူး။

၁၈၆၉ ခုနှစ်မှာ အန်ကယ်အယ်လီယာက အဲဒီလျှို့ဝှက်အဖွဲ့ထဲ ဝင်ခဲ့တယ်။ စာရွက်စာတမ်း အားလုံးကို ရုတ်တရက် ယူသွားခဲ့တယ်။ အဖွဲ့က ခွင့်မလွှတ်ခဲ့ဘူး။ ဒါကြောင့် စာရွက်တွေ ပြန်ရချင် တယ်လေ။ တစ်ဝက်တစ်ပျက် မီးလောင်နေတဲ့ စာရွက်တွေကို သတိရတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒါက အန်ကယ်အယ်လီယာရဲ့ အမေရိကန်မှာနေတဲ့ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတွေလေ။ သူ ကေသုံးလုံးအတွက် အလုပ်လုပ်ပေးပြီး သူက လိမ္မော်စေ့တွေကို အဲဒီလူသုံးယောက် ကြောက်အောင် ပို့ခဲ့တယ်။ နှစ်ယောက်က နိုင်ငံက ထွက်သွားပေမဲ့ တစ်ယောက် က ကျန်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ကေသုံးလုံးက သူ့ကို သတ်ခိုင်းလိုက်တယ်။ ကေသုံးလုံးက ဒီလိုပဲ လုပ်လေ့ရှိတယ်”

“အင်း. . . သူတို့ ဂျွန်အိုးပင်းရှောက်ကို မသတ်နိုင် ဘူးလို့ မျှော်လင့်ပါတယ်” ကျွန်ုပ်က ပြောလိုက်၏။

### နောက်ဆုံးသေမင်း

သို့သော် သူတို့က ဂျွန်အိုးပင်းရှောက်ကို သတ်လိုက် ကြ၏။ နောက်နေ့နံနက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည်

ဂျွန်အိုးပင်းရှော သေဆုံးကြောင်း သတင်းစာတွင် ဖတ်လိုက်ရ၏။ ရဲတပ်ဖွဲ့က သူ့ကို ဝါတာလူး ဘူတာရုံအနီးရှိ မြစ်ထဲတွင် တွေ့ရှိခဲ့၏။ ရဲက မတော်တဆမှုဖြစ်ကြောင်း ပြောခဲ့၏။ သို့သော် ဟုမ်းက အလွန်ဒေါသထွက်ခဲ့၏။



“သူက ကျုပ်ဆီကို အကူအညီတောင်းဖို့ ရောက်လာတယ်။ အဲဒီလူတွေက သူ့ကို သတ်လိုက် ကြတယ်။ ကျုပ် သူတို့ကို လိုက်ရှာမယ်။ နောက်ဆုံး တော့ ကျုပ်လုပ်နိုင်မှာပါ” သူက ကျွန်ုပ်ကို ပြောပြီး အိမ်အပြင်သို့ အလျင်အမြန် ထွက်သွားခဲ့၏။

ညနေစောင်းတွင် သူသည် ဘေတာလမ်းသို့ ပြန်ရောက်လာ၏။ မောပန်းနေသော်လည်း ကျေနပ်နေလေ၏။

“ဝပ်ဆင်ရေ ဂျွန်အိုးပင်းရှောရဲ့ ရန်သူ နာမည် တွေကို သိပြီဗျ။ အခုဆိုရင် သူတို့ကို အံ့ဩသွား အောင် ပို့လိုက်ပြီ။ သူတို့ တိုက်ခိုက်ကြလိမ့်မယ်” သူက လိမ္မော်စေ့ ငါးစေ့ကို စာအိတ်တစ်အိတ် ထဲတွင် ထည့်လိုက်ပြီး ‘S.H. for J.C’ ဟု ရေးသား လိုက်၏။

“ကျုပ် လိမ္မော်စေ့တွေကို ပို့လိုက်မယ်။ ကေသုံး လုံးကတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကျုပ်ဆီကပေါ့ဗျာ။ ဟုမ်းမှ ကပ္ပတိန် ဂျိမ်းကောဟွန်းသို့လေ။ သူ့ရဲ့သင်္ဘောကို စတားလို့ခေါ်တယ်။ သူနဲ့ သူ့လူတွေ အခုဆိုရင် ဂျော်ဂျီယာကို ပြန်သွားနေကြတယ်”

“သူတို့ကို ဘယ်လိုတွေ့တာလဲ ဟုမ်း”

“သင်္ဘောက စာရွက်တွေပေါ့ဗျာ။ ကျုပ် စာရွက် တစ်ရာလောက်ကို ဒီနေ့ ကြည့်လိုက်တယ်။ စာသုံး စောင်လုံးကို အချိန်မှန်ပို့တဲ့ သင်္ဘောနာမည်က စတားတစ်ခုတည်းဗျ။ ဒီမနက်မှာပဲ စတားသင်္ဘော လန်ဒန်ကနေ ဂျော်ဂျီယာကို ပြန်သွားတယ်။ ကပ္ပတိန်နဲ့ သူ့လူနှစ်ယောက်ကို ကျုပ်တွေ့လိုက် တယ်။ အမေရိကန်တွေချည်းပဲ။ ညက သင်္ဘော ပေါ်မှာ ရှိမနေကြဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့ ဂျွန်အိုးပင်း ရှော့ကို သတ်တယ်ဆိုတာ အသေအချာပါပဲ။ သူတို့ အမေရိကကို ရောက်ရင် လိမ္မော်စေ့တွေ ရလိမ့်မယ်။ ရဲတွေက သူတို့ကို ဖမ်းလိုက်မှာပေါ့ဗျာ”

ရှားလော့ဟုမ်းသည် အလွန်တော်သော စုံထောက်တစ်ယောက် ဖြစ်သော်လည်း ရာသီဥတုကို ဘာမျှမလုပ်နိုင်ချေ။ ထိုနှစ်က ပင်လယ်ပြင်တွင် ဆောင်းမုန်တိုင်းက အမြဲလိုလိုပင် ဆိုးဆိုးရွားရွား တိုက်ခတ်လျက်ရှိသဖြင့် စတားသင်္ဘောသည် ဂျော်ဂျီယာသို့ ပြန်လည်မရောက်နိုင်သကဲ့သို့ ကပ္ပတိန်နှင့် သူ့လူများကိုလည်း ဘယ်တော့မှ တွေ့ရတော့မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ပြင် လိမ္မော်စေ့များ ကိုလည်း လက်ခံရရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ အဆုံးတွင် ပင်လယ်ပြင်ကြီးထဲ၌ သူတို့ကို သေမင်းကသာ ခေါ်ဆောင်သွားမည် ဖြစ်ပါသတည်း။

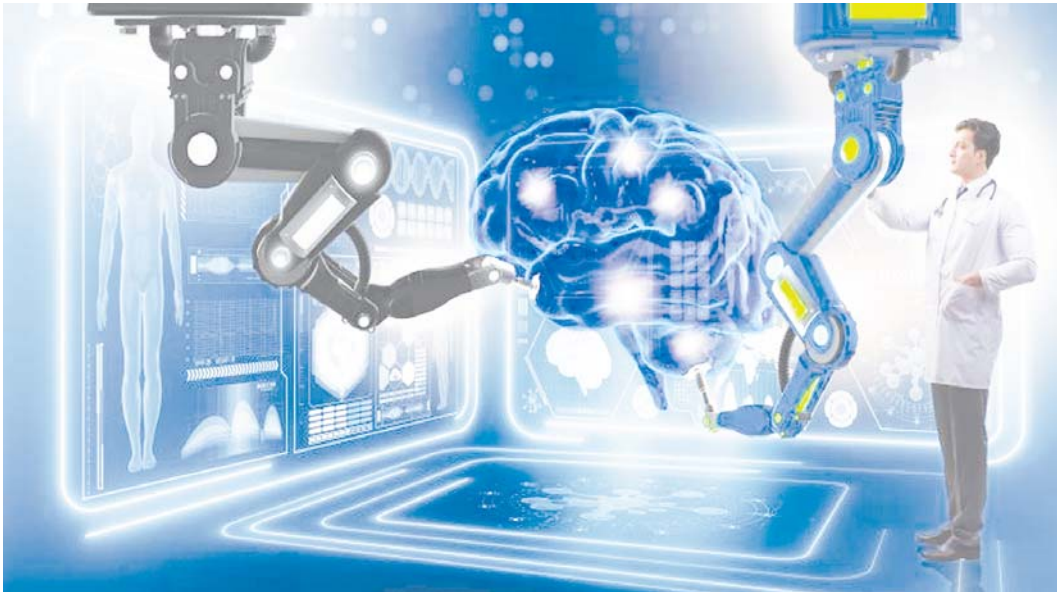
ကိုရင်ကျော်

Ref: The Five Orange Pips  
By Sir Arthur Conan Doyle



## ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၂၂)

### ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (သန္ဓေသား)



သေဆုံးနှလုံးကို ပြန်သုံးကာ အစားထိုးကုသခြင်း၊ အာခေါင်နောက်ဘက်  
ကို ဖောက်၍ လည်ပင်းရိုးအကျိတ်ကို စက်ရုပ်လက်တံသုံးကာ ဖြတ်ယူ  
ကုသခြင်း စသည့် ဆန်းသစ်လာသည့် ဆေးပညာရပ်များအကြောင်း  
ရေးသားထားသည်။

#### သေဆုံးနှလုံးကို ပြန်သုံးကာ အစားထိုး ကုသခြင်း

နှလုံးရောဂါနဲ့ ပတ်သက်လို့ နောက်ဆုံးကုသမှုဟာ နှလုံးအစားထိုးကုသမှုပါ။ ကမ္ဘာ့ပထမဆုံး  
အောင်မြင်တဲ့ နှလုံးအစားထိုးကုသမှုကို ၁၉၆၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၃ ရက်မှာ တောင်အာဖရိကနိုင်ငံ၊  
ကိတ်တောင်းမြို့ရှိ Groote Schuur ဆေးရုံမှာ ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။ ခွဲစိတ်ကုသခဲ့သူက နှလုံးခွဲစိတ်ဆရာဝန်

Christiaan Barnard ဖြစ်ပါတယ်။ နှလုံးရောဂါ ကုသစရာ လမ်းဆုံးနေသူကို ကားမတော်တဆမှုနဲ့ သေဆုံးသူ အသက် ၂၅ နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီး တစ်ဦးရဲ့ နှလုံးနဲ့ အစားထိုးပေးခဲ့တာပါ။ အစားထိုး ကုသပြီး ၁၈ ရက်အကြာမှာ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ နှစ်ဖက်စလုံး ကူးစက်ကာ သေဆုံးသွားခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ အစားထိုးထားတဲ့ နှလုံးကတော့ သေဆုံး ချိန်တိုင် ပုံမှန်အနေအထားမှာ ရှိနေဆဲ၊ ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်နေဆဲပဲ။

နောက်ပိုင်း နည်းပညာတိုးတက်လာမှုကြောင့် နှလုံးအစားထိုးကုသမှု ပိုမိုအောင်မြင်လာလို့ အစား ထိုးကုသမှု ခံယူနိုင်ဖို့ စာရင်းသွင်းစောင့်ဆိုင်းနေရ သူ အများအပြား ရှိလာတယ်။ ကံဆိုးသူတွေကတော့ နှလုံးအလှူရှင် မတွေ့မီ သေဆုံးကုန်ကြတယ်။ ဒါကလည်း လူနာနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ နှလုံးအလှူရှင် မတွေ့သေးလို့ပါ။

ကံကောင်းသူအတွက် အလှူရှင်ရပြီဆိုရင် လူနာဦးနှောက်သေဆုံးကြောင်း အတည်ပြုပြီးတာနဲ့ အစားထိုးဖို့ နှလုံးကို ခွဲစိတ်ထုတ်ယူကြတယ်။ ဦးနှောက်သေဆုံးသွားတဲ့အတွက် အသက်ရှင်စရာ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နှလုံးအပါအဝင် အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့ကို ဆေး၊ စက်ပစ္စည်း အကူအညီ တွေနဲ့ ဆက်ရှင်သန်အောင် ပြုလုပ်ထားနိုင်တယ်။

ထုတ်ယူထားတဲ့ နှလုံးကို ရပ်အောင်ပြုလုပ်ပြီး ဓာတ်ဆားရည်ထဲ စိမ်ကာ ရေခဲများနဲ့ အအေးခံပြီး အစားထိုးမယ့် လူနာရှိရာ ဆေးရုံဆီ သယ်ဆောင် သွားမှာ ဖြစ်တယ်။ သာမန်အားဖြင့် မသေဆုံးမီ ကတည်းက နှလုံးခုန်နှုန်းနည်းကာ သွေးဖိအား ကျဆင်းတာကြောင့် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် နည်းလာ တဲ့အတွက် နှလုံးဟာ ယိုယွင်းစပြုလာတတ်တယ်။ လူနာသေဆုံးကြောင်း အတည်ပြုချိန်မှာ နှလုံးအခြေ အနေဟာ အစားထိုးဖို့ အဆင်မပြေလောက်အောင်

ပျက်စီးနေတတ်တယ်။ ဦးနှောက်သေနေပြီး နှလုံး ခုန်နေသေးအောင် စက်များနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ လူနာဆီက နှလုံးဟာ ပြန်သုံးဖို့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပျက်စီးမှု နည်းပါးအောင် ရေခဲနဲ့ အအေးခံသယ် ဆောင်လာတာတောင် ခြောက်နာရီအတွင်း နှလုံး အစားထိုးဖို့ လိုအပ်တယ်။ အချိန်မီမရောက်ရင်တော့ သဲထဲရေသွန်ပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ၁၉၆၇ ခုနှစ်မှာ စတင်ခဲ့တဲ့ နှလုံး အစားထိုးကုသမှုခရီးဟာ အတော်လေး အောင်မြင် နေပြီဖြစ်တယ်။ ၂၀၁၈ ခုနှစ် တစ်နှစ်တည်းမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံတစ်လွှား နှလုံးအစားထိုး ကုသမှု ပေါင်း ၃,၄၀၀ ကျော် ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့အထဲ ခရီးပေါက် ခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့် အစားထိုးစရာ နှလုံးလိုအပ် ချက် မြင့်မားလာနေတာပါ။ အမေရိကန်နိုင်ငံ တစ်ခုတည်းမှာပင် နှလုံးအလှူရှင် စောင့်စားနေသူ လူနာအယောက်သိန်းချီ ရှိနေပါပြီ။



ကမ္ဘာနဲ့အဝှမ်း အလှူခံရရှိမယ့် နှလုံးကို အစားထိုးဖို့ စောင့်ဆိုင်းရင်း လူနာတွေ သေဆုံး နေကြတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာဆို နေ့စဉ်လူနာ အယောက် ၂၀ ခန့် အစားထိုးစရာ နှလုံးအလှူခံ မရလို့ သေဆုံးနေကြတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အစားထိုး စရာ နှလုံးအဖြစ် ဦးနှောက်သေဆုံးပေမဲ့ အခုန်

မရပ်အောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ ထိန်းထားတဲ့ နှလုံးကို ရယူရတဲ့အတွက် အလှူခံ နှလုံးအရေအတွက် နည်းပါးနေခြင်း ဖြစ်တယ်။ ခုန်အောင်ထိန်းထားတဲ့ နှလုံးအစား လူနာသေဆုံးလို့ ရပ်ခါစနှလုံးကို ခွဲထုတ်ရယူပြီး အစားထိုးနိုင်ခဲ့ရင် ပိုအဆင်ပြေပါ လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ပညာရှင်များဟာ စမ်းသပ် သုတေသနပြုမှုတွေ လုပ်နေကြတယ်။



၂၀၁၅ ခုနှစ်မှာ အင်္ဂလန်နိုင်ငံရဲ့ နှလုံးအဆုတ် အစားထိုးကုသမှုမှာ ထိပ်တန်းဆေးရုံဖြစ်တဲ့ Royal Papworth ဆေးရုံမှ ပညာရှင်တွေဟာ သေဆုံးသွား သူရဲ့ နှလုံးကို အသုံးပြုနိုင်မယ့် နည်းပညာအား စတင်တီထွင်နိုင်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီနည်းပညာမှာ သေဆုံးပြီး ရပ်ခါစနှလုံးကို ထုတ်ယူပြီး သူ့ထဲ အောက်ဆီဂျင်နဲ့ ဓာတ်ဆားတွေပါရှိတဲ့ သွေးနွေး နွေးတွေ စီးဝင်နေစေအောင် သွေးလှည့်ပတ်မှု အတုကို ဖန်တီးခဲ့ကြတယ်။ သွေးတွေ စီးဝင်နေစဉ် နှလုံး ပြန်ခုန်လာတာနဲ့ လူနာမှာ အစားထိုးပေးနိုင် မှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီနည်းကို အသုံးပြုကာ နှလုံးအစားထိုးကုသ မှု အောင်မြင်ခဲ့ပြီးနောက် အဆိုပါဆေးရုံမှာ အခုချိန် အထိ လူနာ ၇၅ ဦးကို ကုသခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။ ဒီနည်း သစ်ကြောင့် နှလုံးအလှူခံရရှိမှု ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုလာစေလိမ့်မယ်လို့ ခန့်မှန်းထားကြတယ်။ ဒါ့အပြင် အလှူခံရရှိမယ့် နှလုံးအရေအတွက် တိုးတက်လာ

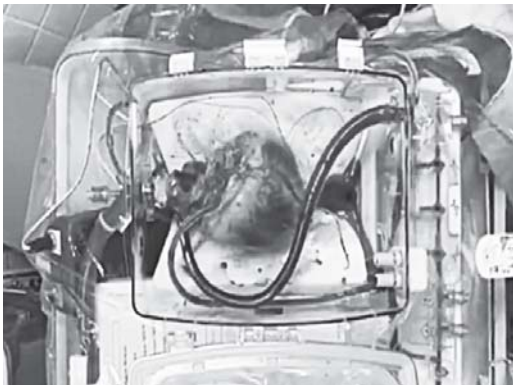
စေဖို့ အခုအခါ အသည်းရောင်အသားဝါ စိပိုးရှိ နေသူထဲမှပင် နှလုံးအလှူခံရယူခွင့်ပြုထားပြီး ဖြစ်တယ်။

အခုနည်းပညာအရ သေဆုံးခါစ ရပ်နေတဲ့ နှလုံးကို ဖော်ပြခဲ့သလို ပြန်ခုန်အောင် ပြုလုပ်ပြီး အစားထိုးနိုင်မှာဖြစ်လို့ စောင့်ဆိုင်းစဉ် သေဆုံးရ မယ့် နှလုံးရောဂါသည် အရေအတွက် အထိုက် အလျောက် နည်းသွားစေပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခုတော့ ရှိတယ်။ သေဆုံးသူ နှလုံးအလှူရှင်မှာ နှလုံးရောဂါ ရှိမနေဖို့ပါ။ အဆိုပါနည်းပညာနဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ မြောက်ကယ်ရိုလိုင်းနားပြည်နယ်၊ ဒါဟန်မှာရှိတဲ့ Duke University မှ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များဟာ သေဆုံး ခါစ အလှူရှင်ရဲ့ ရပ်နေတဲ့နှလုံးကို ရယူပြီး သွေး လှည့်ပတ်မှုအတုနဲ့ နှလုံးကို ရှစ်နာရီကြာ ပြန်ခုန် စေပြီး ပထမဆုံး နှလုံးအစားထိုးခွဲစိတ်ကုသမှုကို အောင်မြင်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ မှာ သေဆုံးသူရဲ့ ရပ်သွားတဲ့ နှလုံးကို ပြန်ခုန် စေအောင် ပြုလုပ်ပြီး အစားထိုးမီ နှလုံးခုန်နေတဲ့ ဗီဒီယိုကို နှလုံးအစားထိုးမှု စီမံကိန်းညွှန်ကြားရေးမှူး Dr. Jacob Niall Schroder က အင်တာနက်မှာ ထုတ်လွှင့်ပြသခဲ့တယ်။



ဦးနှောက်သေသွားသော်လည်း နှလုံးခုန်နေ သေးရင် တကယ်သေတာရော ဟုတ်ရဲ့လားဆိုတဲ့

ကျင့်ဝတ်ပိုင်းအရ မေးခွန်းတွေ မေးလာကြတယ်။ ဒါကြောင့် ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁၀ ရက် နေ့ရှင်နယ် ပို့စ်စာစောင်မှာ ဖော်ပြထားချက်အရ ကနေဒါနိုင်ငံ မှ ဆရာဝန်များကလည်း သေဆုံးပြီး ရပ်သွားတဲ့ နှလုံးကို ပြန်ခုန်စေမယ့် နည်းပညာကို စမ်းသပ် လုပ်ဆောင်နေကြတယ်။ ထုတ်ယူထားတဲ့ နှလုံးကို အထူးပြုလုပ်ထားတဲ့ သေတ္တာထဲမှာ ထားရှိကာ သေဆုံးသူအလှူရှင်ရဲ့ သွေးကိုယူ၊ အောက်ဆီဂျင် ပေးတဲ့ စက်အသုံးပြုပြီး နှလုံးထဲ တွန်းပို့လည်ပတ် စေတယ်။ နှလုံးပြန်ခုန်နိုင်ခဲ့ရင် ၁၂ နာရီအထိ ခုန်နေစေပြီးမှ နှလုံးအစားထိုးပေးမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီနည်းစနစ်ကို ဩစတြေးလျနဲ့ အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွေ မှာ သုံးနေပြီလို့ ဖော်ပြထားတယ်။



ဗြိတိသျှဆရာဝန်တွေရဲ့ နည်းစနစ်က တစ်မျိုး ထူးခြားတယ်။ လူနာမှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ ရှင်သန်ရေး အထောက်အကူပြုစနစ်တွေ ဖြုတ်ကာ နှလုံးအခုန် ရပ်သွားပြီးနောက် သေဆုံးပြီဖြစ်ကြောင်း မကြေညာ မီအထိ ငါးမိနစ်စောင့်ကြတယ်။ နှလုံးမခုန်၊ သွေးခုန်နှုန်း မရှိ၊ သူ့အလိုအလျောက် နှလုံးပြန် မခုန်နိုင်ကြောင်း သေချာစေရန် ဖြစ်တယ်။ ဒီနောက် အလှူရှင်ခန္ဓာကိုယ်ကို ခွဲခန်းအတွင်း ထည့်လိုက် တယ်။ ရင်ညွန့်ရိုးကို ခွဲဖွင့်ကာ ဦးနှောက်နဲ့ လက်ဆီ

သွားတဲ့ အဓိက သွေးကြောကြီးရယ်၊ ခြေထောက် သွေးလွှတ်ကြောတို့ကို ညှပ်နဲ့ညှပ်ကာ အဆုတ် နှလုံးစက်နဲ့ သွေးကြောကို ဆက်သွယ်ကြတယ်။ ဝမ်းဗိုက်နံရံကို ဖွင့်ကာ ရင်ခေါင်းနဲ့ ဝမ်းဗိုက်တို့ဆီ သွေးလှည့်ပတ်အောင် ပြုလုပ်ပေးကြတယ်။

သေဆုံးကြောင်း ကြေညာပြီး လေးမိနစ်အတွင်း သွေးလှည့်ပတ်အောင် ပြုလုပ်ကြရတယ်။ ဒီလိုနဲ့ နှလုံးပြန်ခုန်စေကာ မိနစ် ၂၀ ခန့်ကြာ ခုန်နေစေ ပြီးနောက် နှလုံးအဆုတ်စက်ကို ရပ်လိုက်ကြတယ်။ သေဆုံးနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သူ့ဘာသာသူ နှလုံး ခုန်နေစေတယ်။ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေက အလှူခံ နှလုံးဟာ အစားထိုးဖို့ သင့်လျော်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ် ခဲ့ရင် အေးနေတဲ့ပျော်ရည်ကို နှလုံးထဲထည့်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ ဖြတ်ထုတ်ယူကြလိမ့်မယ်။ သွေးလှည့် ပတ်မှုအတုကိရိယာနဲ့ အစားထိုးကုသမယ့် ဆေးရုံ ဆီ သယ်ဆောင်ကာ ခွဲစိတ်ကုသပေးကြပါလိမ့်မယ်။ အခုလို နှလုံးရပ်သေဆုံးပြီးမှ အလှူခံရရှိတဲ့ နှလုံး အရေအတွက်ဟာ ကနေဒါနိုင်ငံမှာ အလှူခံရရှိတဲ့ နှလုံးအရေအတွက်အားလုံးရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံရှိတယ် လို့ ဆိုတယ်။



နှလုံးအစားထိုးကုသမှုခံယူတဲ့ ပထမဆုံးလူနာ ဟာ နှလုံးပြဿနာနဲ့ မဟုတ်ဘဲ အဆုတ်နှစ်ဖက် စလုံး ရောင်တဲ့ရောဂါကြောင့် ၁၈ ရက်သာ ရှင်သန်



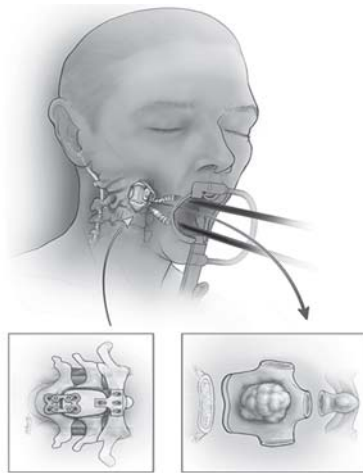
နိုင်ခဲ့တယ်။ နည်းပညာနဲ့ ဆေးဝါးတိုးတက်လာတဲ့ ဒီခေတ်မှာတော့ နှလုံးအစားထိုးပြီးနောက် ရှင်သန် နှုန်း မြင့်တက်လာခဲ့တယ်။



၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ထုတ်ပြန်ချက်အရ နှလုံး အစားထိုးပြီး တစ်နှစ် အသက်ရှင်သန်နိုင်ခြေ အမျိုးသားများမှာ ၈၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမျိုးသမီးများ မှာ ၈၆ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်း၊ သုံးနှစ်အသက်ရှင်နိုင်ခြေ အမျိုးသားများမှာ ၇၉ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမျိုး သမီးများမှာ ၇၇ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်း၊ ငါးနှစ် အသက်ဆက်ရှင်နိုင်ခြေ အမျိုးသားများမှာ ၇၃ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အမျိုးသမီးများမှာ ၆၉ ရာခိုင် နှုန်း ရှိကြတယ်။ ဒါကလည်း လူနာရဲ့ ရောဂါအခံ အနေအထား၊ အသက်အရွယ်နဲ့ အစားထိုးနှလုံးကို ခန္ဓာကိုယ်က လက်ခံနိုင်စွမ်း စတာတွေနဲ့ ဆိုင်ပါသေး တယ်။ ကံကောင်းပြီး ငယ်ရွယ်သူအချို့ကတော့ အစားထိုးနှလုံးနဲ့ အနှစ် ၂၀ အထိ အသက်ဆက်ရှင် သန်သွားနိုင်ကြတယ်။

**အာခေါင်နောက်ဘက်ကို ဖောက်၍ လည်ပင်း ရိုးအကျိတ်ကို စက်ရုပ်လက်တံ သုံးကာ ပထမဆုံး ဖြတ်ယူကုသခြင်း**

ကျောရိုးကင်ဆာအကျိတ်တစ်မျိုး (Chor- doma) ဟာ ဖြစ်တော့ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အမေရိကန်ရှိ လူတစ်သန်းမှာ တစ်ယောက်လောက်သာ ဖြစ်တတ် ပြီး နှစ်စဉ်အဆိုပါ ကင်ဆာဖြစ်ပွားသူ လူနာသစ် ၃၀၀ ခန့် ရှိတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ကျောရိုးတစ်လျှောက် ဖြစ်တတ်ပေမဲ့ အဖြစ်များတဲ့နေရာက ခေါင်းခွံနားရှိ ကျောရိုးဆစ်နဲ့ တင်ပါးဆံရိုးကွင်းနားရှိ ကျောရိုးဆစ် တွေမှာပါ။ ဒီအရိုးကင်ဆာရောဂါဟာ အစမှာ များသောအားဖြင့် လက္ခဏာ သိသိသာသာ ပြလေ့ မရှိပါဘူး။ ကြီးထွားမှုကလည်း နှေးနှေးပါပဲ။ ရောဂါ ရှိမှန်းသိချိန်မှာ ဝေဒနာကြီးမားနေပါပြီ။ လေဖြတ်ပြီး မလှုပ်မရှားနိုင်ဖြစ်မယ်။ သေဆုံးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင် တယ်။



အဆိုပါရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စက်ရုပ်လက်တံ သုံးကာ ပထမဆုံးကုသမှု ခံယူခွင့်ရသူဟာ အသက် ၂၇ နှစ်အရွယ် နယူးယောက်မြို့မှ အမျိုးသား Noah Pernikoff ဆိုသူပါ။ ၂၀၁၆ ခုနှစ် မော်တော်

ကားမတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားစဉ်က ပခုံးဆစ်ဒဏ်ရာ ပြင်းထန်စွာ ရရှိခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ဒဏ်ရာနဲ့ မပတ်သက်ဘဲ လည်ပင်းနာနာနေတဲ့ အတွက် ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ရာ ဒုတိယလည်ပင်း ဆစ်ရိုးမှာ အကျိတ်တစ်ခုကို ရှာတွေ့ခဲ့တယ်။ ကားတိုက်မှုမှ ဒဏ်ရာတွေ ပျောက်ကင်းသွားပြီး နောက် ဖခင်ဆရာဝန်ရဲ့ တိုက်တွန်းချက်အရ ဦးနှောက်ခွဲစိတ်အထူးကုနဲ့ ပြသဖြစ်ခဲ့တယ်။ လည်ပင်းရိုးရှိ အနာအသားစယူ စမ်းသပ်ဖို့ အကြံပြု ရာမှ ကျောရိုးဆစ်အကျိတ်ရောဂါကို မမျှော်လင့်ဘဲ ရှာတွေ့ခဲ့တယ်။

စောစောသိရတဲ့အတွက် စောစောကုသခွင့် ရမှာဖြစ်လို့ သက်သာပျောက်ကင်းဖို့ အခြေအနေ ကောင်းခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အကျိတ်ဟာ ခေါင်းခွံ အရင်းနားက လည်ပင်းရိုးဆစ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ အတွက်တော့ ကံမကောင်းလှပါဘူး။ ခွဲစိတ်ရခက်ခဲ ပြီး အန္တရာယ်များတဲ့နေရာမှာ ရှိနေလို့ပါ။ ဒီရောဂါ အတွက် အကောင်းဆုံးကုထုံးကလည်း ခွဲစိတ်ကုသ မှုပဲ ဖြစ်တယ်။ အကယ်၍ လွဲချော်သွားခဲ့ရင် တစ်သက်လုံး လေဖြတ်သွားနိုင်ခြေ ရှိနေသလို အနုစိတ်လှုပ်ရှားခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။ ခွဲစိတ်မှု မတိကျလို့ အကျိတ် အပိုင်းအစ ကျန်ရစ်ခဲ့ရင်လည်း ရောဂါပြန်ဖြစ်လာ ပါလိမ့်မယ်။ ပြန်ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ရောဂါပိုပြင်းထန် လာတတ်ပါတယ်။



ဦးနှောက်ဟာ  
နုနယ်လှပြီး  
အမှားမခံနိုင်တဲ့  
အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းပါ။  
သေးငယ်တဲ့  
အစိတ်အပိုင်းလေးပင်ဖြစ်စေ  
အရေးကြီးနေရာဖြစ်ခဲ့ရင်  
လူနာရဲ့  
လူနေမှုဘဝကို  
အထိုက်အလျောက်  
ပျက်စီးသွားစေနိုင်လို့  
ဖြစ်ပါတယ်။

ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ခေါင်းဆောင် ပင်စီဗေးနီးယား တက္ကသိုလ် ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောခွဲစိတ်ဌာနမှ Dr. Neil Melhotra နဲ့အဖွဲ့က ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ် လမှာ ဒီလူနာကို ခွဲစိတ်ကုသခဲ့ကြတယ်။ မကုသမီ ခွဲစိတ်ရမယ့် အကျိတ်တည်နေရာ အကျပ်အတည်း ကြောင့် တက္ကသိုလ် ဦးခေါင်းနဲ့လည်ပင်း ခွဲစိတ်ကု ဌာန၊ နားနှာခေါင်းနဲ့ လည်ချောင်းဌာနမှ ပါမောက္ခ Bert W. O Malley Jr ရဲ့ အကူအညီကို တောင်းခံ

ခဲ့တယ်။ ပင်စီဗေးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ တီထွင်ထားတဲ့ ပါးစပ်ပေါက်မှတစ်ဆင့် ခွဲစိတ်ကုသပေးနိုင်တဲ့ စက်ရုပ်လက်တံ Transoral Robotic (TORS) အသုံးပြုခွင့်ရဖို့ပါ။ ဒီစက်ရုပ်လက်တံဟာ ပါးစပ်နဲ့ လည်ချောင်းရှိ အကျိတ်တွေကို ဖယ်ရှားရာမှာ ခွဲစိတ်ရမှုနည်းနည်းနဲ့ ထိရောက်တဲ့ ကမ္ဘာ့ပထမဆုံး ခွဲစိတ်စက်ရုပ်တစ်ခု ဖြစ်လို့ပါပဲ။

ဦးစွာ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြော ခွဲစိတ်ဆရာဝန် အဖွဲ့က လူနာလည်ပင်းနောက်ဘက်မှ ခွဲစိတ်ပြီး ရောဂါအကျိတ်နဲ့ သူ့ပတ်လည် လည်ပင်းရိုးဆစ် အစိတ်အပိုင်းကို အသံလွန်လှိုင်းအသုံးပြု ဖြတ်တောက်လိုက်ကြတယ်။ အသံလွန်လှိုင်းအသုံးပြု တာကြောင့် လည်ပင်းရိုးဆစ်၊ ရောဂါအစိုင်အခဲနဲ့ ကျောရိုးအာရုံကြောမကို မတို့ထိမိကြပေ။

ဒုတိယအဆင့်အနေနဲ့ ပါမောက္ခ Bert W.O Malley Jr. နဲ့ ဦးခေါင်းလည်ပင်းဆိုင်ရာ ခွဲစိတ် ပညာရှင်သုံးဦးအဖွဲ့ဟာ ပါးစပ်ကိုဟာ အာခေါင် ကျောဘက်နံရံကို ဖွင့်ဖောက်ကာ စောစောက ဖြတ်တောက်ထားတဲ့ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ လည်ပင်း ရိုးဆစ်အစိတ်အပိုင်းကို စက်ရုပ်လက်တံအကူအညီ နဲ့ ပါးစပ်ပေါက်မှတစ်ဆင့် ထုတ်ယူနိုင်အောင် စက်ရုပ်လက်တံသုံးပြီး လမ်းဖွင့်ပေးကြတယ်။ ဒီနှောက် ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြော ခွဲစိတ်အဖွဲ့က ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ လည်ပင်းရိုးဆစ်အပိုင်းကို ဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့ကြတယ်။

နှောက်ဆုံး လူနာ တင်ဆို့ရိုးမှ ထုတ်ယူထားတဲ့အရိုးစနဲ့ တပ်ဆင် အစိတ်အပိုင်းများကို သုံးစွဲကာ လစ်ဟာသွားတဲ့ လည်ပင်းရိုးဆစ်နေရာကို ပိတ်ပေး ခဲ့ကြတယ်။ ဒီခွဲစိတ်မှုဟာ စက်ရုပ်လက်တံသုံးပြီး လည်ပင်းရိုးဆစ်ရှိ အကျိတ်ရောဂါကို ပထမဆုံး အောင်မြင်စွာ ခွဲစိတ်ကုသနိုင်ခဲ့ခြင်းပါ။ ခွဲစိတ်ပြီး ကိုးလအကြာမှာ လုပ်ငန်းခွင်ပြန်ဝင်နေပြီ ဖြစ်တယ်။

**ဖောင်းပွနေသော ဦးနှောက်သွေးကြောကို စက်ရုပ်အသုံးပြုကာ အောင်မြင်စွာ ခွဲစိတ် ကုသနိုင်ခြင်း**

စက်မှုလုပ်ငန်းတွေမှာ စက်ရုပ်တွေကို အလုပ် သမားတွေအစား အသုံးပြုနေကြတာ ကြာခဲ့ပါပြီ။ အလုပ်သမားတွေလို အနားယူစရာ မလိုအပ်သလို အလုပ်ချိန်လည်း ၂၄ နာရီပတ်လုံး တာဝန်ထမ်းဆောင် နိုင်လို့ တွက်ခြေကိုက်တာတွေ အမှန်ပါပဲ။ စက်ရုပ် ဆိုပေမဲ့ လူလို ခြေလက်တွေ၊ ခေါင်းတွေပါတဲ့ စက်ရုပ် မဆိုနိုင်ပါဘူး။ လုပ်ငန်းအပေါ်လိုက်လို့ လိုအပ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ ပါရှိရင်ပဲ ပြည့်စုံပါ တယ်။ အနည်းဆုံးတော့ မြင်ကွင်းကို ရိုက်ယူနိုင်တဲ့ ကင်မရာ၊ လှုပ်ရှားနိုင်၊ ကိုင်တွယ်နိုင်တဲ့ လက်တံ၊ လှုပ်ရှားဖို့ လိုအပ်ရင် ရွေ့လျားစေနိုင်တဲ့ပစ္စည်း ပါရှိရုံသာ လိုအပ်တယ်။



ဆေးပညာနယ်ပယ်မှာလည်း စက်ရုပ်လက်တံ တွေကို သုံးပြီး ခွဲစိတ်မှုတွေ စမ်းသပ်ပြုလုပ်နေကြ တယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးခွဲစိတ်ကုသမှုနဲ့ ရိုးရိုးခွဲစိတ် ကုသမှုတွေမှာပါ။ ခွဲစိတ်ပညာရှင်တွေက လူနာ အနား ပို့ထားတဲ့ စက်ရုပ်လက်တံတွေမှတစ်ဆင့် အဝေးတစ်နေရာကနေ လူနာကို လှမ်းပြီး အောင်မြင် စွာ ခွဲစိတ်ဖူးတယ်။ အခုလည်း ဦးနှောက်သွေးကြော

တစ်နေရာမှာ သွေးခဲပိတ်ဆို့ကာ သွေးကြော ပေါက်တာတွေ ဖြစ်ခဲ့ရင် လျင်မြန်စွာ သိရှိကုသ နိုင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ မြန်မြန်ကုသနိုင်လေ လေဖြစ် ဝေဒနာပြင်းထန်မှု နည်းပါးလေးပဲ။ အချိန်တိုအတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းသွားနိုင်တယ်။

ဒါပေမဲ့ လူနာဟာ ဆေးရုံနားမှာ ရှိချင်မှ ရှိပါလိမ့်မယ်။ အလှမ်းဝေးတဲ့ ဒေသမှာ ဖြစ်ချင် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကီလိုမီတာ ထောင်ချီဝေးကွာ တဲ့ နေရာမျိုးမှာ စက်ရုပ်ခွဲစိတ်လက်တံတွေ ထားရှိပြီး ကျွမ်းကျင် ခွဲစိတ်ဆရာဝန် မရှိသည့်တိုင် အဆိုပါ စက်ရုပ်ခွဲစိတ် လက်တံအကူအညီနဲ့ အဝေး တစ်နေရာမှ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြော ခွဲစိတ်ဆရာဝန် က လှမ်းပြီး ခွဲစိတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လူနာအတွက် အကျိုးများစေမယ့် စီမံကိန်းဖြစ်လို့ ကြိုးစားနေ ကြတယ်။

ဦးနှောက်ဟာ နုနယ်လှပြီး အမှားမခံနိုင်တဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းပါ။ သေးငယ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်း လေးပင်ဖြစ်စေ အရေးကြီးနေရာဖြစ်ခဲ့ရင် လူနာရဲ့ လူနေမှုဘဝကို အထိုက်အလျောက် ပျက်စီးသွား စေနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဦးနှောက်ကို ခွဲစိတ်မယ့် စက်ရုပ်လက်တံတွေကို လိုအပ်ချက်နဲ့ အညီ မွမ်းမံပေးထားကြတယ်။ သေးငယ်တဲ့ ပိုက်ပြွန် တွေ၊ လမ်းညွှန်နန်းမျှင်တွေနဲ့ ဦးနှောက်သွေးကြော ပွင့်နေစေတဲ့ အထောက်အကူပစ္စည်းတွေ တိကျပိုင် နိုင်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ဖို့ ပြုပြင်ပေးထားကြတယ်။

ဒီစက်ရုပ်လက်တံတွေနဲ့ ကနေဒါမှ သုတေသီ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေဟာ ဦးနှောက်သွေးကြော ဖောင်းပွမှုတစ်ခုကို အောင်မြင်စွာ ခွဲစိတ်နိုင်ခဲ့ကြ တယ်။ အခုရရှိလာတဲ့ အတွေ့အကြုံဟာ ဦးနှောက် သွေးကြောပြဿနာကို အဝေးမှ လှမ်းခွဲစိတ်နိုင်မှု အတွက် ပထမခြေလှမ်းပဲလို့ တို့ရွန်တိုအနောက်ပိုင်း ဆေးရုံမှ သုတေသီခေါင်းဆောင် ဦးနှောက်နဲ့အာရုံ

ကြောခွဲစိတ်ဆရာဝန်၊ ဦးနှောက်အာရုံကြော ဓာတ်မှန်ပညာရှင် Vitor Mendes Pereira က ဆိုတယ်။ အခုချိန်အထိ ဦးနှောက်တွင်း သွေးကြော ဖောင်းပွမှု ခြောက်ခုကို စက်ရုပ်လက်တံအကူအညီနဲ့ အောင်မြင်စွာ ခွဲစိတ်ကုသနိုင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်တယ်။

ပထမဆုံးလူနာက အသက် ၆၄ နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦးပါ။ ဦးနှောက်အောက်ခြေမှာ ပေါက်ပြဲသွားသေးတဲ့ သွေးကြောအဖောင်းတစ်ခု ရှိနေခဲ့တယ်။ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်အဖွဲ့ဟာ သွေးကြော ထောက်ကန်ပစ္စည်းကို စက်ရုပ်လက်တံ အသုံးပြု ပြီး အောင်မြင်စွာ တပ်ဆင်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီပြွန်ငယ် ကလေးကိုပဲ ဆက်အသုံးပြုပြီး ဖောင်းနေတဲ့ သွေးကြောမှာ နန်းခွေများကို တပ်ဆင်ခဲ့တယ်။ ဦးနှောက်မှာ ခွဲစိတ်မှုအဆင့်အားလုံးကို စက်ရုပ် လက်တံနဲ့ပဲ ပြုလုပ်တာပါ။ စက်ရုပ်လက်တံ အသုံး ပြုခွဲစိတ်ခြင်းဟာ သွေးကြောထောက်ကန်ပစ္စည်း၊ နန်းကြိုးခွေနဲ့ အခြားကိရိယာတွေ တပ်ဆင်ရာမှာ ပိုတိကျ ကောင်းမွန်တယ်လို့ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ လော့အန်ဂျလိစ်မှာ ဖေဖော်ဝါရီ လ နှောင်းပိုင်း၌ ကျင်းပတဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လေ့လာမှုကွန်ဖရင့်မှာ တင်ပြသွားခဲ့ပါတယ်။

### ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (သန္ဓေသား)

- Ref: (1) Doctors pump new life into dead do-  
nor heart in US first.  
New York Post  
2, December 2019  
(2) Penn Neurosurgeons and Otolaryngo-  
logists Perform First-in- World Robot-  
Assisted Spinal Surgery.  
Penn Medicine News,  
3, May, 2018  
(3) Robot Treats Brain Aneurysms for the  
First Time.  
Interesting Engineering  
22, Feb, 2020





ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည် အများအပြား စိတ်ဝင်တစား လာရောက်လေ့လာ  
ရန် အထင်ကရနေရာများစွာရှိသည့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏  
ကျော်ကြားထင်ရှားမှုများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

မည်သည့်နိုင်ငံမှာမဆို ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားတွေ အဝင်များရင် စီးပွားရေးအရ အကျိုးအမြတ်တွေ ဖြစ်ထွန်းတာ ထုံးစံပါ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ နယူးယောက်မြို့မှာဆိုရင် ရုပ်ရှင်ရုံကြီးတွေ၊ ပြဇာတ်ရုံကြီးတွေ၊ ပြတိုက်ကြီးတွေ ရှိနေတယ်။ ကမ္ဘာကျော် လေဘာတီရပ်တူကြီးကိုလည်း ကမ္ဘာလှည့်ဧည့်သည်တွေအများအပြား လာကြည့်ကြတယ်။ ပန်းခြံကြီးတွေထဲမှာလည်း လှည့်ပတ်ကြည့်ရှုပြီး အနားယူအပန်းဖြေကြတယ်။ အနုပညာဖျော်ဖြေမှုတွေနဲ့ စည်ဝေနေတဲ့ နေရာတွေ၊ စားသောက်ဆိုင်ကြီးတွေမှာလည်း လူထူထပ်နေတတ်တယ်။

လေ့စွဲအိန်ဂျလိစ်မြို့ဆိုရင်လည်း သူနဲ့နီးစပ်နေတဲ့ ကမ္ဘာလှည့် ရုပ်ရှင်လောကကြီးလို့ဆိုရမယ့် ဟောလီဝုဒ်ကြောင့် ခရီးသွားတွေ စိတ်ဝင်စားခံရတဲ့ မြို့ကြီးပါ။ ရုပ်ရှင်လောကသားတွေဟာ ရာသီဥတုသာယာရင် ရီဒီဟိုလမ်းမှာ လမ်းလျှောက်ထွက်တတ်ကြတယ်။ Sun Set Strip ဆိုတဲ့နေရာမှာ နေဝင်ဆည်းဆာအလှကို လာပြီး ငေးမောကြတယ်။ သမိုင်းဝင်ထင်ရှားတဲ့ ဂရောမင်ရဲ့ တရုတ်ကဇာတ်ရုံကြီးရှေ့မှာလာပြီး လေ့လာသူတွေ စည်ကားနေတတ်တယ်။ ဗင်းနစ်စ် ကမ်းခြေမှာ အပန်းဖြေနေကြသူတွေလည်း ရှိနေတတ်တယ်။

ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာဘက်က အလှအပတွေနဲ့ ဆက်နွှယ်နေတဲ့ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့ကြီးဆိုရင်လည်း ကမ္ဘာကျော် Golden Gate တံတားကြီးကို လာပြီး လေ့လာသူတွေ စည်ကားနေတယ်။ ဆေးရောင်စုံအမျိုးသမီးများလို့ အမည်ပေးထားတဲ့ ရှေးဟောင်း ဗိသုကာလက်ရာ၊ ဆေးရောင်စုံခြယ်ထားတဲ့ နေအိမ်တွေ၊ အက်ဒွပ်ဘုရင် အုပ်ချုပ်တဲ့ခေတ်တုန်းက လက်ရာအဆောက်အအုံတွေ၊ ဝိတိုရိယဘုရင်မခေတ်က ရှေးဟောင်းဗိသုကာလက်ရာ

တွေကိုလည်း ခရီးသွားတွေ စိတ်ဝင်စားတတ်ကြတယ်။ ရေပတ်လည်ဝိုင်းနေတဲ့ သမုဒ္ဒရာထဲမှာ ပြတိုက်လုပ်ထားတဲ့ အယ်လ်ခါထရပ်စ် သမိုင်းဝင် အကျဉ်းထောင်ဟောင်းကြီးကိုလည်း ကမ်းခြေက မှုန်ပြပြလှမ်းမြင်နိုင်သလို ကူးတို့သင်္ဘောစီးပြီး တော့လည်း သွားလေ့လာနိုင်ကြတယ်။

ကွန်နက်တီကတ်ပြည်နယ်၊

မိန်းပြည်နယ်၊

မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ်၊

နယူးဟမ်ရှိုင်းယားပြည်နယ်၊

ရို.ဒ်အိုင်းလင်းပြည်နယ်၊

ဗားမောင့်ပြည်နယ်တွေ ပါဝင်တဲ့

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့

အရှေ့မြောက်ပိုင်းဒေသကို

**New England** ဒေသလို့

ရှေးကတည်းက

ခေါ်ခဲ့ကြတယ်။

ခရီးသွားဧည့်သည်တွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ မိုင်ယာမီကမ်းခြေမှာဆိုရင်လည်း အရေးပေါ်

ကယ်ဆယ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လှလှပပတည်ဆောက်ထားတဲ့ ကမ်းခြေစောင့် တဲကလေးတွေကို အံ့အားသင့်စရာ မြင်ကြရတယ်။ သမုဒ္ဒရာထဲမှာ အပျော်စီးသင်္ဘောနဲ့ လှည့်လည်နိုင်ဖို့လည်း မိုင်ယာမီမှာ ဖန်တီးပေးထားတယ်။ ဒါ့အပြင် မိုင်ယာမီမှာ အမေရိကန်တွေက “ဟစ္စပန်းနစ်ယဉ်ကျေးမှု” လို့ ခေါ်ကြတဲ့ လက်တင်အမေရိက ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့စရိုက် သွင်ပြင်တွေကို လေ့လာနိုင်ပါသေးတယ်။ လစ်တဲဟာဗားနားရပ်ကွက်မှာ စပိန်ဘာသာစကား ပြောဆိုနေကြတာက ထူးခြားတဲ့ အတွက် ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားတွေ စိတ်ဝင်တစား သွားကြည့်ကြတယ်။

အော်လန်ဒီမြို့ပြရဲ့ နယ်နိမိတ်ကလည်း ဆွဲဆောင်မှုတစ်မျိုး ရှိနေတဲ့နေရာဒေသ ဖြစ်တယ်။ ယူနီဗာဆယ် အပန်းဖြေစခန်း ရှိပါတယ်။ ဒစ္စနေ ကမ္ဘာမှာတော့ လူကြီး၊ ကလေး အကုန်လုံး စိတ်ဝင်တစား ကြည့်စရာတွေ တစ်ပုံတစ်ပင် ပါပဲ။ အော်လန်ဒီမြို့ရဲ့ မြို့လယ်ပိုင်းမှာလည်း ဝိတိုရိယ ဘုရင်မခေတ်က ရှေးဗိသုကာလက်ရာတွေကို တွေ့နိုင်သေးတယ်။ ကမ္ဘာလှည့်ဧည့်သည်တွေ နှစ်သက်တဲ့ သဘာဝအလှအပမျိုးစုံ ထုံမွှမ်းထားတဲ့ အီအိုလာရေကန်ပန်းခြံကြီးဟာလည်း အော်လန်ဒီမြို့ရဲ့ သင်္ကေတတစ်ခုပါ။

နေ့ရောညပါ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေ၊ တရားဝင်လောင်းကစားပိုင်းတွေနဲ့ စည်ကားနေတဲ့ လပ်စ်ဗေးဂတ်စ်မြို့ရဲ့ ဖရီးမောင့်လမ်းကိုလည်း ဧည့်သည်တွေက အမြဲတစေ ဖြတ်သန်း ငေးမောနေကြတယ်။ ကမ္ဘာကျော် ရော့ခ်အဆိုတော် ရုပ်ရှင်မင်းသား အဲလ်ဗစ်စ်ပရက်စလီနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အမှတ်တရပြခန်း၊ သူ့သီချင်းတွေနဲ့ သီဆိုဖျော်ဖြေတဲ့နေရာတွေမှာ လူတွေ စည်ကားနေတယ်။ ဟိုတယ်ကြီးတွေမှာ တည်းခိုသူတွေ များပြားလှတယ်။

သမိုင်းဝင်ထင်ရှားတဲ့ နိုင်ငံရေးလောက၊ အနုပညာလောကသားတွေရဲ့ ဖယောင်းရုပ်တု ပြတိုက်ရှိတဲ့ မြို့ကြီးဖြစ်သလို သိပ္ပံနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပြတိုက်လည်း ရှိတဲ့မြို့ကြီးပါ။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ၊ အနုပညာပြတိုက်ကြီးတွေ၊ ပျော်ပွဲစားထွက်သူတွေနဲ့ စည်ကားနေတတ်တဲ့ မြို့တွေထဲမှာ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွား ဧည့်သည်တွေ အများအပြား လာရောက်လေ့ရှိတဲ့ ဟိုနိုလူလူမြို့လည်း ပါဝင်တယ်။ ကမ္ဘာကျော် ဖော်စတာ ရုက္ခဗေဒ ဥယျာဉ်ကြီး ရှိတဲ့မြို့ပါ။ ပြီးတော့ ဟာဝိုင်အီကျွန်းစုကို သွားလည်ချင်တဲ့ လူတွေအတွက် အချက်အချာကျတဲ့ နေရာလို့ သတ်မှတ်ကြတဲ့ “အိုဝါးဟူ” ကျွန်းလည်း ရှိနေတယ်။

ကမ္ဘာကျော် ရေချိုးဆိပ်ရယ်လို့ အမည်ရတဲ့ “ဝိုင်ကီကီ” အပန်းဖြေစခန်း၊ ဟိုနိုလူလူမြို့ရဲ့ မြောက်ပိုင်းကမ်းခြေမှာ ရေလွှာလျှောစီးသူတွေ စည်ကားနေတတ်တယ်။ အမေရိကန်ရေတပ်ရဲ့ သမိုင်းကြောင်းကို လေ့လာချင်သူတွေအတွက်လည်း လေ့လာလို့ရအောင် စီစဉ်ပေးထားတဲ့ စစ်သင်္ဘောကြီးတွေ ရှိနေတယ်။

အိမ်နီးချင်းတွေရဲ့ မြို့တော်လို့ အမေရိကန်တွေက ခေါ်ကြတာကတော့ “ရှီကာဂိုမြို့” ပါပဲ။ သူ့ရဲ့မြောက်ဘက်မှာ အင်ဒါဆင်နယ်မြေ ရှိတယ်။ မြောက်ဘက်နဲ့ တောင်ဘက်ဆက်စပ်ပြီး အိမ်နီးချင်း မြို့နယ်ပေါင်း ၇၀ ကျော် ရှိနေတော့ စည်ကားလှတယ်။ “မစ်ရှီဂန် ရေအိုင်ကြီး” ရှိနေလို့လည်း ရှီကာဂိုမြို့ဟာ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်တွေကို ဆွဲဆောင်မှု ပိုပြီး အင်အားကြီးနေတယ်။

ကွန်နက်တိကတ်ပြည်နယ်၊ မိန်းပြည်နယ်၊ မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ်၊ နယူးဟမ်ရှိုင်းယားပြည်နယ်၊ ရှိဒ်အိုင်းလင်းပြည်နယ်၊ ဗားမောင့်ပြည်နယ်တွေ ပါဝင်တဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့

အရှေ့မြောက်ပိုင်းဒေသကို New England ဒေသလို့ ရှေးကတည်းက ခေါ်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီဒေသရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ မြို့တော်ကတော့ “ဘော်စတွန်” ပါပဲ။ အင်္ဂလိပ် အစိုးရတွေ ဖိနှိပ်စိုးမိုးတာကို ဆန့်ကျင်ခဲ့တဲ့ အမေရိကန်တော်လှန်ရေး မတိုင်ခင်က နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှား တက်ကြွသူတွေက ပြည်သူလူထုကို နိုင်ငံရေး တရားဟောခဲ့တဲ့ အထင်ကရနေရာဟာလည်း ဘော်စတွန်မြို့မှာ ရှိနေတယ်။ သမိုင်းဝင်နေရာကို “ဗန်ညော ခန်းမကြီး” လို့ အမေရိကန်တွေက ခေါ်ကြတယ်။

ဗြိတိသျှ (အင်္ဂလိပ်) တွေရဲ့ အခွန်ကောက်ခံမှုနဲ့ အရှေ့အိန္ဒိယကုမ္ပဏီကို လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးထားတာတွေအပေါ်မှာ ဆန့်ကျင်ကြတဲ့ အမေရိကန်တွေဟာ ၁၇၇၃ ခုနှစ်မှာ အင်္ဂလိပ်ပိုင် သင်္ဘောသုံးစီး ပေါ်ကနေပြီး လက်ဖက်ခြောက်သေတ္တာတွေကို

ရေထဲသွန်ချခဲ့တဲ့ သမိုင်းဝင်သင်္ဘောဆိပ်ဟာလည်း ဘော်စတွန်မြို့မှာ ရှိနေတယ်။

ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားတွေ စိတ်ဝင်တစားလည်ပတ် ကြည့်ရှုတဲ့ မြို့ကြီးတွေထဲမှာ “ဝါရှင်တန် ဒီစီ” ကလည်း အထင်ကရပါပဲ။ သမ္မတအိမ်ဖြူတော်နဲ့ အတူ အစိုးရနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အဆောက်အအုံကြီးတွေ၊ ပြတိုက်ကြီးတွေနဲ့ ထင်ရှားတဲ့မြို့ကြီးပါပဲ။

ခုချိန်မှာတော့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုဟာ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါဆိုးကြီးဖြစ်တဲ့ COVID-19 ဒဏ်ကို တခြားနိုင်ငံတွေနည်းတူ ခံစားနေရတယ်။ ဧည့်သည်တွေ မလာရဲသေးသမျှ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဝင်ငွေတွေ ရပ်တန့်နေပြီး စီးပွားပျက်နေတဲ့ အချိန်လို့လည်း ဆိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

**ဆောင်းဝင်းလတ်**

Ref: American Notes

## ဟာသ

### အရမ်းချမ်းသာချင်လို့

- နတ်သမီး။ ။ “ရှင်ရဲ့ပထမဦးဆုံး  
တောင်းဆိုမှုက ဘာလဲ”
- ဂျိုး ။ ။ “ကျွန်တော် ချမ်းသာချင်  
ပါတယ်”
- နတ်သမီး။ ။ “ခွင့်ပြုတယ်၊ ကဲ-ရှင်ရဲ့ ဒုတိယ  
တောင်းဆိုမှုကရော”
- ဂျိုး ။ ။ “ကျွန်တော် ပိုက်ဆံတွေ အများကြီး  
လိုချင်ပါတယ်”

**မော် (သန်လျင်)**





## ထပ်ဖြည့်တန်ဖိုးကို လွန်ကဲစွာ ထည့်ခြင်း

နေမျိုးနိုင်



တန်ဖိုးထပ်ဖြည့်ရန် ကြိုးစားမှု လွန်ကဲခြင်းသည် ဝန်ထမ်းများ၏ စိတ်အား ထက်သန်မှုကို ပျက်ပြားစေတတ်ကြောင်း၊ အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ဝန်ထမ်းများကို အောင်နိုင်သူများအဖြစ် ခံစားမိစေရန် ပံ့ပိုးပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ အကြံဉာဏ်များကို လျစ်လျူမရှုသင့်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အဖွဲ့အစည်းများတွင် ရာထူးအဆင့်မြင့်လာလေ သင်ကြံတွေ့ရသည့် ပြဿနာများမှာ အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဖြစ်လာလေဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် သင့်ကို နေရာတစ်ခု ရောက်အောင် တွန်းပို့ပေးခဲ့သော အမူအကျင့်များသည် ထိုနေရာမှ နောက်ထပ်တစ်ဆင့် ထပ်တက်ဖို့အတွက်

အတားအဆီးများ ဖြစ်လာ သည့် အခါတွင် ဖြစ်သည်။

ပထမဆုံးအနေနှင့် အောင်နိုင်လိုစိတ်လွန်ကဲခြင်းအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးသည့်နောက် ယခုအခါ ဒုတိယအနေနှင့် ထပ်ဖြည့်တန်ဖိုးကို လွန်ကဲစွာ ထည့်ခြင်းဆိုသည့်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးချင်သည်။

ဥပမာစားပွဲတွင် ထိုင်နေသည့် လူနှစ်ယောက်သည် အတိုင်အဖောက်ညီနေဟန် ရှိသည်။ တစ်ယောက်မှာ မက်ကင်ဇီအတိုင်ပင်ခံကုမ္ပဏီမှ ဒါရိုက်တာဟောင်းဖြစ်သူ ဂျွန်ကက်ဇန်ဘက်ချ်ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ သူသည် ကိုယ်ပိုင်အဆင်ဖြင့် အတိုင်ပင်ခံကုမ္ပဏီတစ်ခုကို တည်ထောင်ထားသည်။ အခြားသူမှာ သူ့ပါတနာနှင့် ဆက်ခံမည့် တပည့်ဖြစ်သူ နစ်ကိုကန်နာ ဖြစ်သည်။ သူတို့တွေ လုပ်ငန်းအသစ်အတွက် စဉ်းစားနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။



နစ်ကိုက အကြံဉာဏ်တစ်ခုကို ပြောလိုက်တိုင်း ဂျွန်က သူ့ကို ကြားဖြတ်ပြောသည်။ “မင်းပြောတဲ့အကြံကတော့ အကြံကောင်းတစ်ခုပဲကွ။ ဒါပေမဲ့ မင်း ဒီလိုလေးလုပ်လိုက်ရင် ပိုကောင်းမလား” ဆိုပြီး အခြားအနေအထားတစ်ခုတွင် ထိုသို့လုပ်ကိုင်ခြင်းက သူ့အတွက် နှစ်ပေါင်းများစွာ မည်သို့အသုံးကျခဲ့

သလဲဆိုသည်ကို အစချီရှင်းပြတော့သည်။ ဂျွန်ပြောပြီးသွားသည့်အခါ နစ်ကိုက သူ ကြားဖြတ်ဝင်ပြောခဲ့သည့်နေရာမှ ပြန်အစကောက်ကာ ဆက်ပြောရသည်။ သို့သော် စက္ကန့်အနည်းငယ်အကြာမှာပင် ဂျွန်က နောက်တစ်ခါ ထပ်ပြီး ကြားဖြတ်ဝင်ပြောပြန်သည်။ သို့ဖြင့်ပင် ဝင်ဘယ်ဒန်တင်းနစ်ပွဲတွင် ဘတစ်ပြန် ကျားတစ်ပြန် ကစားရသလို ဖြစ်နေတော့သည်။

**အထက်လူကြီးများအဖို့**

**လုပ်ရမည့်အလုပ်မှာ**

**ဝန်ထမ်းများ**

**အားတက်လာအောင်**

**မည်သို့လုပ်ပေးရမလဲဆိုသည်ကို**

**စောင့်ကြပ်ကြည့်နေဖို့**

**ဖြစ်သည်။**

စားပွဲတွင် ထိုင်နေသော တတိယလူတစ်ယောက်အနေနှင့် ကျွန်တော်သည် သူတို့တွေ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို ထိုင်ကြည့်ပြီး နားထောင်နေသည်။ အမှုဆောင်အရာရှိများကို လေ့ကျင့်ပေးသော နည်းပြတစ်ယောက်အနေနှင့် ကျွန်တော်သည် လူအများ ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုများကို စောင့်ကြည့်တတ်သော အလေ့အထရှိသည်။ ထို့နောက် သဲလွန်စများကို မှုခင်းဆရာဝန်တစ်ယောက်အလား

ပြင်းပြသော စူးစိုက်မှုဖြင့် ရှာဖွေသည်။ ဘာဖြစ်လို့များ ပြီးမြောက်အောင်မြင်နိုင်သော သူများသည် ပြစ်ချက်တစ်ခုအနေနှင့် သူတို့အထက်အရာရှိများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် လက်အောက်က လူများကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေရသလဲ ဆိုသည့် အချက်ကို သိနိုင်ဖို့ဖြစ်သည်။

ပုံမှန်အားဖြင့် ထိုအခြေအနေများတွင် ကျွန်တော် ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်နေလေ့ရှိသည်။ သို့သော် ယခုလို စာအုပ်ကြီးတွင်ပါသည့်အတိုင်း စမတ်ကျသောသူများ လုပ်လေ့ရှိသည့် ဖျက်လိုဖျက်ဆီးအပြုအမူကို လုပ်နေသော ဂျွန်မှာ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေရင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် “ဂျွန် ခင်ဗျား တစ်ဆိတ်လောက် ငြိမ်ငြိမ်လေးနေပြီး နစ်ကိုကို ပေးပြောလိုက်ပါ။ ဆွေးနွေးမှုအပေါ် တန်ဖိုးထပ်ဖြည့်ပေးတာမျိုး မလုပ်စမ်းပါနဲ့” ဟု ကျွန်တော် ပြောလိုက်ရသည်။



ဂျွန်ကကံဇန်ဘက်၍ ပြသနေသော အမူအရာမှာ အနိုင်ရဖို့ လိုအပ်နေသည့် စိတ်ပြင်းပြခြင်း၏ ဆင်တူမျိုးကွဲတစ်ခု ဖြစ်သည့် တန်ဖိုးထပ်ဖြည့်ပေးဖို့ လိုအပ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ပွဲကို ကိုယ်တိုင်ကြဲခဲ့ရဖူးသည့် ခေါင်းဆောင်များတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသော လက္ခဏာမျိုး ဖြစ်သည်။ သူတို့လက်အောက်က

လူတိုင်းကို ဘာလုပ်ဆိုပြီး ပြောခဲ့ရသည့် သူတို့တွင် အထက်အောက် စီမံခန့်ခွဲမှုစတိုင် အရိပ်အငွေ့လေးက ကျန်သေးသည်။

ထိုခေါင်းဆောင်များသည် ကမ္ဘာကြီး၏ အခြေအနေ ပြောင်းလဲသွားပြီဖြစ်ကြောင်း၊ သူတို့လက်အောက်မှ လူအများစုမှာ သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များတွင် သူတို့ထက် ပိုမိုတတ်ကျွမ်းကြကြောင်းကို သဘောပေါက်လောက်အောင် ထက်မြက်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ သို့သော် အကျင့်ဟောင်းဆိုသည်မှာ ပျောက်ခဲ့သည် မဟုတ်လား။



သူတို့သိပြီးသား အရာတစ်ခုကို အခြားတစ်ယောက်က သူတို့အား လာရောက်ပြောပြသည့်အခါ အောက်ပါ အချက်နှစ်ခုကို မလုပ်ဘဲ နေမိဖို့ အလွန်အလွန် ခက်ခဲလွန်းလှသည်။ ပထမတစ်ချက်မှာ ‘အဲဒါ ငါတို့တွေ သိပြီးသားပဲ’ နှင့် ဒုတိယတစ်ချက်မှာ ‘ဒီထက်ပိုကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းကို ငါသိတယ်’ ဆိုပြီး အဲဒီအချက်နှစ်ချက်ကို ထုတ်မပြောဘဲ နေမိဖို့ ခက်ခဲလွန်းလှသည်။

သို့ဖြင့် တန်ဖိုးထပ်ဖြည့်ဖို့ ကြိုးစားလွန်းခြင်း ပြဿနာ ဖြစ်လာတော့သည်။ ဆိုပါစို့၊ သင်သည် ကုမ္ပဏီ စီအီးအိုဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်က ခင်ဗျားဆီကို အကြံဉာဏ်ကောင်းဟု ခင်ဗျားထင်သည့် အကြံတစ်ခု လာရောက်တင်ပြမည်။ ကျွန်တော့်ကျောကို

ပုတ်ပြီး “ကောင်းလိုက်တဲ့အကြံကွာ” ဟု ပြောပြီး ပြီးသွားရမည့်အစား (တန်ဖိုးထပ်ဖြည့်ဖို့ တာဝန်က သင့်တွင် ရှိသည်မဟုတ်လား) “အကြံကတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုလေး ကြိုးစားလိုက် ရင် ပိုကောင်းသွားမယ်” ဟု ပြောမိတတ်ကြသည်။



ထိုသို့လုပ်လိုက်ခြင်းအတွက် ပြဿနာမှာ ကျွန်တော့်အကြံဉာဏ်အတွက် ငါးရာခိုင်နှုန်းခန့် ပိုပြီးကောင်းအောင် သင်အကြံပေးနိုင်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။ သို့သော် ထိုအကြံကို လက်တွေ့ဖြစ်လာအောင် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ကျွန်တော့်စိတ်အားထက်သန်မှုက ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျော် ကျဆင်းသွားစေခဲ့ပြီ။ အကြောင်းမှာ သင်သည် ထိုအကြံဉာဏ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော့်အပိုင် ဖြစ်မှုကို သင် လူယူသွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်အကြံက ခင်ဗျားအကြံ ဖြစ်သွားပြီလေ။

ခင်ဗျားရုံးခန်းထဲကို ဝင်လာတုန်းကထက် ပြန်ထွက်သွားချိန်မှာ ကျွန်တော့်စိတ်အားထက် သန်မှုက လျော့ကျသွားပြီ။ အဲဒီအချက်ကပင် တန်ဖိုးထပ်ဖြည့်ခြင်း၏ အားနည်းချက် ဖြစ်လာ သည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော အကြံတစ်ခုအဖြစ် ရလိုက်သော အကျိုးကျေးဇူးသည် ယင်းစဉ်းစားပုံ အပေါ် ဝန်ထမ်း၏ အားစိုက်ထုတ်မှု ပျောက်သွား ခြင်းနှင့်အတူ လျော့နည်းသွားသည်။

ကက်ဇန်ဘက်ချ်နှင့် ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် အဲဒီညစာစားပွဲဖြစ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြန်ပြော ရင်း ရယ်မောဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ အသင်းအဖွဲ့ တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကမ္ဘာဦးဆောင် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှ လူအနေနှင့် ဖွဲ့ရသည် ထိုထက် ပိုပြီး နားလည်သင့်ခဲ့သည် မဟုတ်ပါလား။ သို့သော် ထိုအချက်ကြောင့်ပင် အောင်နိုင်ဖို့လိုအပ်ခြင်း ထောင်ချောက်ကို သူ ကျခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် တို့တစ်တွေ ပိုသိလေ ထိုထောင်ချောက်ထဲကျဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများလေ ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော့်ကို အထင်မမှားစေချင်ပါ။ ဝန်ထမ်း များ၏ စိတ်ဓာတ်မပျက်ပြားစေဖို့ရာ အထက်လူကြီး များအနေနှင့် ပါးစပ်ကို ပိတ်ပြီးနေရမည်ဟု ဆိုလို ခြင်းမဟုတ်ပါ။ သို့သော် အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အထက်ကို ရောက်လေလေ သင့်လူများကို အောင်နိုင်သူများအဖြစ် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ခံစား နိုင်ဖို့က သင့်ကိုယ်သင် အောင်နိုင်သူအဖြစ် ခံစားဖို့ ထက် ပိုအရေးပါလာသည်။



အထက်လူကြီးများအဖို့ လုပ်ရမည့်အလုပ်မှာ ဝန်ထမ်းများ အားတက်လာအောင် မည်သို့လုပ်ပေး ရမလဲဆိုသည်ကို စောင့်ကြပ်ကြည့်နေဖို့ဖြစ်သည်။ ဆိုပါစို့၊ ကောင်းလိုက်တဲ့အကြံပဲဟု ပြောလိုက်ပြီးမှ ဒါပေမဲ့ ဆိုသည့် နောက်ဆက်တွဲစကားကို မပြောမိဖို့ ဆင်ခြင်ရမည်။ ပိုကောင်းသည်မှာ သင်စကား



မပြောခင် အသက်၀၀၈၅ပြီး ငါပြောမည့်စကားသည် တကယ်ရောအကျိုးရှိရဲ့လား ဆိုတာသုံးသပ် စဉ်းစားပါ။ ကျွန်တော့်ဖောက်သည်တစ်ယောက် (ယခုတော့ ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုတွင် စီအီးအိုဖြစ်နေ ပါပြီ) စကားမပြောခင် အသက်ရှူသည့် အလေ့အထ ရလာသောအခါ သူ ပြောမည့်စကား၏ တစ်ဝက် လောက်သည် ဘာအကျိုးမှ မရှိသည်ကို မြင်လာရ ကြောင်း ဝန်ခံခဲ့သည်။ တန်ဖိုးထပ်ဖြည့်ပေးနိုင်သည် ဆိုဦး၊ ဘာမှမလုပ်ဘဲနေခြင်းက ငါလုပ်နိုင်တယ်ဟု ပြသခြင်းထက် ပိုပြီး အကျိုးရှိဖို့များသည်။



သူတို့သူဌေး၏ တန်ဖိုးထပ်ဖြည့်ဖို့ လိုအပ်နေ သည့်အချက်ကို သည်းညည်းခံရမည့် ဝန်ထမ်းများ ဘက်မှလည်း ကိုယ့်ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ယုံကြည်မှုရှိကြပါ။ အထက်လူကြီးပြောသည့်အတိုင်း သာ လိုက်လုပ်မည်ဆိုပြီး ဖြစ်မသွားကြပါနှင့်၊ ကိုယ်ရပ်တည်သည့် အနေအထားကို စွဲမြဲပါစေ။

နှစ်အတော်ကြာတုန်းက ဆန်ဖရန်စစ္စကိုရှိ ချောကလက်လုပ်သည့် ကုမ္ပဏီတစ်ခုသည် ကွယ်လွန် သွားပြီဖြစ်သော ဒီဇိုင်းနာ ဘီဘလက်စ်အတွက် နမူနာချောကလက်ဘူး ၁၂ ဘူးကို လုပ်ပေးဖို့ သဘောတူညီခဲ့သည်။ ဘလက်စ် အရသာစမ်းသပ် ဖို့အတွက် မတူညီသော ချောကလက် တစ်ဒါဇင်ကို အစမ်းဒီဇိုင်း လုပ်ပေးခဲ့သည်။ သူ့နာမည်နှင့် ထုတ်မည် ဖြစ်သဖြင့် ချောကလက်များကို သူ အရသာခံမှကို

ဖြစ်မည်ဟု အတင်းအကျပ်တောင်းဆိုခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သူတို့သည် အခြားချောကလက် တစ်ဒါဇင် ကိုလည်း စနစ်တကျရွေးချယ်ပြီး တွဲထည့်ပေးခဲ့သည်။ ထိုတစ်ဒါဇင်မှာ သူတို့မူလ ရွေးချယ်ပေးထားသော ချောကလက်နှင့်စာလျှင် သိသိသာသာကို ညှိဖျင်း သော အရည်အသွေးရှိသဖြင့် ဘလက်စ်အဖို့ မှန်ကန်သောရွေးချယ်မှုကို လုပ်လိမ့်မည်ဟု ရည်ရွယ်ကာ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ် လုပ်ခဲ့ ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ချောကလက်သမားများ အဖို့ မှန်းချက်နှင့် နှမ်းထွက်မကိုက်ခဲ့ချေ။ မကိုက်ခဲ့ သည်မှ ဆိုးဆိုးရွားရွားကို ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဘလက်စ် သည် အရည်အသွေးညံ့ဖျင်းသော ချောကလက် အမျိုးအစားကိုသာ ရွေးချယ်ခဲ့ပြီး သူ့ရွေးချယ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ခေါင်းမာခဲ့လေသည်။ အရသာ စမ်းသပ် သည့်အခန်းထဲမှ ဘလက်စ် ထွက်သွားပြီးနောက် ချောကလက်သမားများ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ကြည့်ရင်း “ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ အကျိုးတော့ နည်းကုန်တော့မှာပဲ” ဟု တစ်ပြိုင်နက်တည်း အတွေးရောက်ကုန်ကြသည်။

နောက်ဆုံး ကုမ္ပဏီ၏ အကြီးအကဲက (မိသားစုပိုင် စီးပွားရေးဖြစ်ပြီး မျိုးဆက်ခုနစ်ဆက် တိုင် စီးပွားဖြစ်ထွန်းခဲ့သည်) ယခုလို မှတ်ချက်ပေး ပြီး ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ “ငါတို့တွေက ချောကလက် အကြောင်းကို ကောင်းကောင်းသိတယ်။ သူက မသိဘူး။ ဒီတော့ ငါတို့ကြိုက်တဲ့ဟာနဲ့ပဲ လုပ်ရ အောင်။ ဘာကွာသွားသလဲဆိုတာ သူ ဘယ်တော့မှ သိမှာတောင် မဟုတ်ဘူး”

ချုံ့မြိန်လိုက်ပါဘိ။

**နေမျိုးနိုင်**

Ref: Habit # 2 Adding too much value  
By Marshall Goldsmith

## ကမကထအစပြုခြင်းနှင့် စွန့်စားခြင်း

ထင်ဇော်မျိုးသင်



အဖွဲ့အစည်းတိုင်းတွင် ကမကထအစပြုသူ မရှိပါက ဖန်တီးမှုအသစ်များကို ပြုလုပ်ရန် မလွယ်ကူကြောင်း၊ ပြောင်းလဲမှုများကို လက်ခံကြိုဆိုလေ့ရှိသော်လည်း စွန့်စားမှုများကို ရှောင်ရှားလေ့ရှိကြောင်းနှင့် အခွင့်အလမ်းများစွာသည် စူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ်အပေါ်တွင် မူတည်နေကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဈေးကွက်အောင်မြင်မှုအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်သည် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းဖြစ်ကြောင်း ဟင်နရီဖိုးစ် တစ်ယောက် သိမြင်ခဲ့သည်။ ကားများကို အလေအလွင့်နည်းအောင် ထိထိရောက်ရောက် ထုတ်လုပ်

ခြင်းဖြင့် သူတို့ကို ဈေးသက်သာစွာ ရောင်းချနိုင်မည်။ အရည်အသွေးတူလျှင် ဈေးပေါသော ကားက ဈေးကြီးသောကားထက် ပိုရောင်းရပေလိမ့်မည်။

ထို့ပြင် စကားနားထောင်သော၊ အစားထိုးနိုင်သည့် အစိတ်အပိုင်းများ၊ အစားထိုးနိုင်သည့် လူများဖြင့် သူ့စက်ရုံစနစ်ကို ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် လုပ်ခဲ့သည်။ သို့သော် ယင်းစနစ်သည် နောက်ဆုံးတွင် ကြီးထွားမှု မရှိနိုင်တော့ချေ။ ထိုစနစ်ကို နိုင်ငံရပ်ခြားကို ရွှေ့ပစ်လိုက်သည် (ကားများသာ မဟုတ်၊ ကျွန်တော်တို့ဝယ်သည့် အရာ အတော်များများလည်း အလားတူ)။ သို့သော် ကမ္ဘာအနှံ့ ဈေးသက်သာသည့် စက်ရုံများကို အသုံးပြုသည့်တိုင် အဖွဲ့အစည်းများသည် ဈေးကို တစ်သက်လုံး လျှော့နေဖို့ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိလာသည်။



သို့ဖြင့် အသစ်ဖြစ်လာသော ဖွံ့ဖြိုးမှုကုမ္ပဏီနှင့် အခြားသော အဖွဲ့အစည်းများက ကျင့်သုံးလာသည့် စနစ်အသစ်မှာ ပစ္စည်းများထုတ်လုပ်ဖို့ တည်ဆောက်ထားသော တည်ငြိမ်ပြီး ထုတ်လုပ်ရန် စွမ်းအားရှိသည့် စီးပွားရေးပလက်ဖောင်းများကို အသုံးချကာ ပရောဂျက်များကို ဆင့်ကဲတည်ဆောက်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ စနစ်အသစ်က တပ်ဆင်သည့် လမ်းကြောင်းတွင် ဆီ ပိုမစား၊ လျှပ်စစ် ပိုမစားချေ။

သူက ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းအပေါ်တွင် ရှင်သန်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပရောဂျက်လမ်းကြောင်းဟု ခေါ်ကြပါစို့။

စနစ်ဟောင်းသည် စနစ်သစ်မရှိဘဲ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ချေ။ ထို့ပြင် စနစ်သစ်သည် ခန့်မှန်းရခက်သော လူသားများ၏ ဘယ်တော့ ပေါ်ထွက်လာမည်မှန်း ကံသေကံမ မပြောနိုင်သော အမြင်များပေါ်တွင် အခြေခံတည်ဆောက်ထားလေသည်။



### သာလွန်ကောင်းမွန်ခြင်း

တွမ်ပီတာသည် သူ့စာအုပ်ဖြစ်သည့် ‘သာလွန်ကောင်းမွန်မှုကို ရှာဖွေခြင်း’ တွင် ဖော်ပြထားသော အိုင်ဒီယာများကို ပျံ့နှံ့စေရန် သူ့ဘဝတစ်ခုလုံးကို ပေးအပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်သည့်အခါ သူသည် အရာရာကို ပြောင်းလဲပစ်ခဲ့သည်။ နှစ်ပေါင်း ၂၅ နှစ်အတွင်း သူသည် မိုင်ပေါင်းသန်းချီ ခရီးထွက်ခဲ့ပြီး ထောင်ချီသော ဟောပြောမှုများကို ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

စင်ပေါ်ရောက်နေချိန်တွင် သူ့မျက်လုံးတွင် စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်နေမှုများကို မြင်နေရသည်။ သန်းပေါင်းများစွာသော လူများက သူ့စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်းကို ထွေးပွေ့ကြိုဆိုကြသည့်တိုင် အခြားလူပေါင်းများစွာကလည်း သူတို့ ဘာလုပ်သင့်ကြောင်း အတိအကျ ပြောပေးဖို့ သူ့ကို စောင့်ဆိုင်းနေကြသည်။ သူတို့ နားမလည်သည်က သာလွန်ကောင်းမွန်မှု ဆိုသည်မှာ သင့်ကို ဘာလုပ်ပါဟု ပြောလိုက်သောအရာကို အစွမ်းကုန်

ကြိုးစားပြီး လုပ်ကိုင်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ပေ။ စင်စစ် သူ ဆိုလိုသော သာလွန်ကောင်းမွန်မှု ဆိုသည်မှာ သင် လုပ်သင့်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်သော အလုပ် ကို လုပ်ဖို့ ကမကထ အစပြုမှုအကြောင်း ဖြစ်သည်။

ယင်းသည် အချိန်နှင့် ရွေ့လျားမှုအကြောင်း လေ့လာခြင်းများ၊ ဖိုမင်သမားများ၊ ဗျူရိုကရေစီ သမားများ၊ အထက်အရာရှိများနှင့် ပတ်သက်ပြီး တော်လှန်ရေးဆန်သည့် အိုင်ဒီယာတစ်ခု ဖြစ်သည်။

အနံ့အရသာပြောင်းထားသော စွပ်ပြုတ် တစ်ခွက် မဟုတ်ချေ။ ယင်းသည် အမြန်လိုသည့် သဘောရှိပြီး ပုဂ္ဂလဆန်စွာဖြင့် 'ဒါက လောကကြီး က ငါ့အတွက် ဖန်တီးပေးတဲ့အလုပ် ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ရှင်၏အလုပ်ကို လုပ်ပေးဖို့ လောကကြီးက ကိုယ့်အတွက် ဖန်တီးပေးထားတဲ့ ကိုယ့်လုပ်နည်း လုပ်ဟန်' ဆိုသည့် သဘောမျိုး ဖြစ်သည်။

မြေပုံတစ်ခု ကိုယ့်ကိုပေးဖို့ စောင့်ဆိုင်းနေ ခြင်းမျိုးကို ရပ်လိုက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့သည် မြေပုံ ဆွဲသည့်သူများကိုသာ ဆုလာဘ်များ ပေးသည်။ သူတို့နောက် လိုက်ကြသူများကို ပေးခြင်းမဟုတ်ပါ။

### စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

အဖွဲ့အစည်းများစွာတို့တွင် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးမှု အတွက် အဖွဲ့တစ်ခု ရှိတတ်သည်။ မားကက်တင်း လည်း မဟုတ်၊ အရောင်းလည်း မဟုတ်ဘဲ သူတို့ သည် သဘောတူညီမှုအသစ်များ၊ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး အိုင်ဒီယာများအတွက် တာဝန်ရှိသူများ ဖြစ်သည်။ မက်ဒေါ်နယ်၏ ကလေးများအတွက် အစားအစာ ဝယ်လျှင် ပေးလေ့ရှိသည့် ကစားစရာ အသစ်များ ကို ရှာဖွေပေးသည်မှာ ထိုအဖွဲ့မျိုး ဖြစ်သည်။ စတားဘာတွင် စင်မြင့်နေရာကို နည်းလမ်းအသစ် ဖြင့် အသုံးချနိုင်ဖို့ ရှာဖွေပေးသည်မှာလည်း ထိုအဖွဲ့

မျိုးပင် ဖြစ်သည်။ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးမှုအဖွဲ့တွင် အတိအကျ သတ်မှတ်ထားသော အစီအစဉ် မရှိချေ။ နောက်ထပ် ဘာဖြစ်လာမည်ကို ဆုံးဖြတ်ဖို့ဆိုတာ က မလွယ်ကူပါ။ သူတို့အဖွဲ့က အကြောင်းအရာ အသစ်များကို စတင်လုပ်ကိုင်ဖို့သာ တာဝန်ရှိ သည်။

အဖွဲ့အစည်းအများစုတွင် ယင်းကဲ့သို့ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိဖို့ လိုအပ်လာသည့်တိုင် နည်းပါး လှသော အဖွဲ့အစည်းများတွင်သာ ထိုသို့ ရှိလေ သည်။ ထိုသို့လုပ်ကိုင်ကြသည့် အဖွဲ့များသည်လည်း မကြာခဏဆိုသလို လုပ်ဆောင်မှုက ညံ့ဖျင်း လွန်းသည်။ အကြောင်းမှာ ကမကထ အစပြုတတ် သည့် စိတ်ထားမျိုးရှိသူ အဖွဲ့တွင် မပါရှိတတ် သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းက ခပ်စပ်စပ်လေး ပုတ်လိုက်ရမည်ကို ကြောက်နေကြသည်။ လူတွေဆီ ရောက်အောင်သွားပြီး ကိုယ်ယုံကြည်ရာအတွက် မားမားမတ်မတ်ရပ်ကာ အသစ်ကို ဖန်တီးပြရမှာ ကြောက်နေကြသည်။

### နောက်တစ်ခုက ဘာပါလိမ့်



ကျွန်တော်တို့၏ ဟီးရိုးများသည် ဘယ်နှကြိမ် လောက်များ ဘာမှမလုပ်ဘဲ ငြိမ်နေတာမျိုး တွေ့ဖူး ပါသလဲ။ စပုတ် (Spock) နှင့် ကာ့ (Kirk)တို့



ဂြိုဟ်တစ်ခုတွင် ခြေချပြီးနောက် တစ်လ၊ နှစ်လ လောက် အနားယူနေတာမျိုးကို မြင်ကြည့်ဖို့ အတော်ခက်ခဲသည်။

အပျော်လျှောက်သွားနေခြင်းက အခြားသူများ ဘယ်တုန်းကမှ မသွားဖူးသည့် နေရာတစ်ခုကို ရဲရင့်စွာသွားခြင်းနှင့် လားလားမျှ မဆိုင်ချေ။ ကျွန်တော်တို့လူသားများနှင့် အခြားသော တိရစ္ဆာန်များအကြား ကွာခြားချက်မှာ ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ်မသွားဖူးသည့် နေရာများကို သွားတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ့်စိတ်နှင့်ကိုယ် ထိုသို့လျှောက်သွားခြင်းဖြစ်ပြီး မကြာခဏ လုပ်လေ့ရှိသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ အလုပ်နှင့် ဘဝကို စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းအောင် လုပ်နေသည့် အရာများမှာ အသစ်ရှာဖွေတွေ့ရှိမှု၊ အံ့အားသင့်မှုနှင့် စူးစမ်းရှာဖွေမှုများ ဖြစ်သည်။



ပြီးခဲ့သည့်ရာစုနှစ်၏ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အရေးပါသည့်အချက်က စွန့်စားမှုအန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားဖို့၊ ပြောင်းလဲမှုကို ရှောင်ရှားဖို့၊ အရေးကြီးဆုံးက စူးစမ်းရှာဖွေခြင်းနှင့် အသစ်ကို ရှောင်ရှားဖို့ ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ပြောင်းလဲခြင်းက ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို အသစ်ပြန်လုပ်ဖို့ လိုအပ်ခြင်း၊ စွန့်စားမှုနှင့် ထုတ်လုပ်မှုတွင်

ချွတ်ချော်မှုများ ဖြစ်သွားနိုင်ခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဟုတ်သည်။ မဖြစ်မနေ ပြောင်းရမည့်အချိန်မျိုးတွင် ကျွန်တော်တို့ ပြောင်းလဲတတ်ကြသည်။ ထို့ပြင် ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအား တိုးတက်လာစေနိုင်သော၊ ခန့်မှန်းနိုင်သော တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းလဲမှုများကို ကြိုဆိုသည်။ သို့သော် ‘ရဲရင့်စွာ’ ဆိုသည့် စကားလုံးနှင့် ပတ်သက်လာလျှင်မူ လက်ရှောင်ချင်ကြသည်။

စွန့်စားမှုကို ရှောင်ရှားခြင်းသည် ယခင်က အလုပ်ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ယခုမူ အလုပ်မဖြစ်တော့ချေ။ ယခုအချိန်တွင် ‘နောက် ဘာဆက်ဖြစ်မှာလဲ’ ဆိုပြီး တွေးခြင်းက တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီနှင့် အဖွဲ့အစည်းများကို တွန်းအားပေးသည့် အရာ ဖြစ်လာသည်။ ရှေ့ကို ဦးတည်နေပြီး အရှိန်ပိုမြန်လာသည်။

### အကယ်၍ သင် တစ်စုံတစ်ခုကို မြင်လျှင် အဲဒီတစ်စုံတစ်ခုအကြောင်း ပြောပါ

ကျွန်တော်တို့အိမ်မှာ အထက်ပါဆောင်ပုဒ်မျိုး တကယ်လိုအပ်သည်ဟု ထင်ပါသလား။  
အဲဒီစာတန်းများဖြင့် ကြော်ငြာရှိပါသလား။  
အဲဒါကို တစ်စက္ကန့်လောက် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ကြည့်ရအောင်။

အကယ်၍ သင် တစ်စုံတစ်ခုကို မြင်လျှင် (တစ်စုံတစ်ခုက အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းတစ်ခုခု၊ ဆိုပါစို့၊ ဗုံးတစ်လုံး သို့မဟုတ် ဓားတစ်ချောင်း၊ သွေးစုပ်ဖုတ်ကောင်တစ်ကောင် သို့မဟုတ် မီးတောက်များထွက်နေသော လက်ဆွဲအိတ်တစ်လုံး ဖြစ်နေလျှင် သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။

ဘာဖြစ်လို့များ သွေးစုပ်ဖုတ်ကောင်တစ်ကောင် ရှိနေကြောင်း သတင်းပို့ဖို့ လူတိုင်းက တွန့်နေကြတာပါလဲ။ အကြောင်းမှာ ကျွန်တော်တို့အားလုံး

သည် ပါးစပ်ပိတ်ပြီး ခေါင်းလေးငုံ့ကာ နေဖို့ သင်ကြားပေးခြင်း ခံလာရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ အာဏာရှိသူများသည် အာခံသူများနှင့် သူတို့အသိုင်းအဝိုင်းအား စောင့်ကြည့်နေသောသူများကို မလိုလားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သူတို့က ဒီလိုမျိုး ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ထွက်မပြောရဲအောင် လုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ရဲဌာနများစွာတွင် အငြင်းပွားမှုအတွက် ပထမဆုံးသံသယအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရသူမှာ အချိန်ယူပြီး ဖုန်းဆက်အကြောင်းကြားသူ ဖြစ်နေတတ်သည်။

အထက်ပါဆောင်ပုဒ်သည် ထလုပ်လိုက်ဖို့ထက် လျစ်လျူရှုလိုက်လေ့ရှိသော လူအသိုင်းအဝိုင်း၏ မွေးရာပါအသိကို ချဲ့ကားပြထားသော ဥပမာတစ်ခု ဖြစ်သည်။

### ခွင့်ပြုသည် (ခွင့်မပြုပါ)

ဝန်ထမ်းအများစုသည် သူတို့ကို လုပ်ခွင့်မပြုသော အရာများအကြောင်း စာရင်းရှည်ကြီး သင့်ကို ပြောပြပေလိမ့်မည်။ မလုပ်ရသောစာရင်းသည် ကျောင်းများ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုများနှင့် လုပ်ငန်းများတွင် ရှိစမြဲ ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်အိမ်နားက ကားရပ်နားကွင်းတွင် ခွေးများ၊ နေထိုင်သူ မဟုတ်သူများနှင့် မွေးနေ့ပွဲများအတွက် ခွင့်ပြုထားခြင်း မရှိချေ။

စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းသည်မှာ လုပ်ခွင့်ပြုသော စာရင်းသည် မှတ်မိရန်နှင့် ချရေးရန် ခက်ခဲလွန်းသည်။ ကျွန်တော် ထင်သည်။ ‘ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ် ဘယ်လောက်လွတ်လပ်ခွင့် ရရှိထားသလဲ ဆိုသည့်အချက်နှင့် ရရှိထားသည့် လွတ်လပ်ခွင့်ကို မည်မျှအသုံးပြုမည်ကို မျှော်လင့်ထားကြသလဲ ဆိုသည့်အချက်အား ထုတ်ပြောရမည်ကို ကြောက်နေဟန်ရှိသည်။’

ဘာတွေ လုပ်လို့မရဘူးလဲ ဆိုသည့်စာရင်း တစ်ခုဖြင့် နေရခြင်းသည် သက်သောင့်သက်သာ ရှိသည်။ ကျွန်တော်တို့ အဲဒါတွေကို မှတ်မိသည်၊ တွန်းကြည့်ကြသည်။ သို့သော် နောက်ဆုံးတွင် ကျွန်တော်တို့သည် အဲဒီအကန့်အသတ်များက ယူဆောင်လာသော ကန့်သတ်ခြင်း နယ်မြေတွင် နေရသည်ကို ပျော်ရွှင်လာကြသည်။ တော်လှန်ရေးများ ပေါ်ပေါက်လာလျှင်၊ ယင်းစာရင်းက တိုလာလျှင် ကျွန်တော်တို့အတွက် တစ်ခုခုကို ထလုပ်ဖို့ အချိန်မည်မျှပဲ ကြာသည် ဆိုသည့်အချက်မှာ အံ့အားသင့်စရာ ကောင်းလှသည်။



ဥပမာ ဘလော့ခများနှင့် တွစ်တာပေါ်လာပြီး သည့်နောက် သင့်စိတ်ထဲရှိသည့်အရာကို ပြောဖို့ အချိန် မည်မျှ ကြာပါသနည်း။ အဲဒီမတိုင်ခင်တုန်းကဆိုလျှင် ကိုယ့်စိတ်ထဲ တွေးနေသည့်အရာကို ကမ္ဘာကြီးကို ချပြဖို့ သက်သာလွယ်ကူ၊ ခွင့်ပြုချက်ရ လွယ်သော နည်းလမ်း မရှိချေ။ သင့်ကို ခွင့်မပြုဘူးဟု ပြောရမည်။ ထို့နောက် ခွင့်ပြုချက်ရလိုက်သလို ဖြစ်သွားသည်။ သို့တိုင် ထိုကိရိယာတန်ဆာ ပလာများကို အသုံးပြုနေသည့် လူအများစုသည် စပြီးထလုပ်ဖို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာနေခဲ့သည်။

### ပြီးပြည့်စုံမှု၏ သေဆုံးခြင်းဈာပန

စံကို အစွဲပြုလွန်းသူများသည် အလွန်အမင်း စိတ်ပျက်နေသော လက်တွေ့ကျသူများအဖြစ်

မကြာခင်မှာပင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ အသွင်ပြောင်းသွားတတ်ကြသည်။ သို့သော် သူတို့က လက်လျှော့လိုက်ခြင်းနှင့် လက်တွေ့ကျခြင်းကို အတူတူဟု မှားယွင်းစွာ ယုံကြည်ကြသည်။

အောင်မြင်မှုကို  
ဦးတည်သည့်လူများသည်  
ပြဋ္ဌာန်းထားပြီးသော  
ညွှန်ကြားချက်များကို  
လိုက်နာဖို့  
ပြဿနာ မရှိကြချေ။  
ကျွန်တော်တို့အားလုံးသည်  
မြေပုံညွှန်းအတိုင်းသွားဖို့  
ဝန်မလေးကြချေ။

စံကို အစွဲပြုလွန်းသူများသည် သူတို့စတင်သည့်အချိန်တွင် တစ်ခုခုကို လုပ်နေခြင်းသည် ဘာမျှမလုပ်ခြင်းထက် ပိုကောင်းသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ သူတို့သည် စနစ်၊ ဖြစ်စဉ်နှင့် အလုပ်ဖြစ်အောင် စီစဉ်ထားရှိသော ပုံစံတို့ကို နားလည်သည်။ သူတို့က အဲဒါကို ပြင်ဆင်ချင်ကြသည်၊ ပြောင်းလဲချင်ကြသည်၊ အနည်းဆုံးတော့ နှောင့်ယှက်ချင်ကြသည်။

အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အဲဒီနိုင်ငံရေးသမားများ၊ စွန့်ဦးတီထွင်များနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို တွေ့ရှိလာရသည်မှာ သူတို့သည် သြဇာ

ပိုရလာသည့်အခါ သူတို့ကို အဲဒီနေရာရောက်အောင် ပို့ပေးခဲ့သော အရာများကို စွန့်လွှတ်လာကြသည့်ဟန် ရှိသည်။ ပိုနေမြဲ ကျားနေမြဲ အခြေအနေကို လက်ခံဖို့ ထောက်ခံပေးနေသူများသည် နှစ်အနည်းငယ်ခန့်က အဲဒီအခြေအနေကို ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြသူများ ဖြစ်နေတတ်သည်။ လူများစွာအတွက် ထိုကဲ့သို့ ပြောင်းလဲသွားခြင်းမျိုးသည် ကာကွယ်တားဆီးဖို့ လိုသည်။



သူတို့၏စံများက သူတို့ထင်ထားသလို မဖြစ်လာသည့်အခါ လူတွေသည် စူးစမ်းရှာဖွေခြင်းကို ရပ်တန့်လိုက်ကြသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ နှေးပစ်လိုက်ကြသည်၊ လက်လျှော့လိုက်သည်၊ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်လာကြသည်။ သို့ဖြင့် ပိုနေမြဲ ကျားနေမြဲ အခြေအနေကို သူတို့ လက်ခံလိုက်သည်။ အမြီးအမောက် မတည့်သည်က ပြောင်မြောက်သည့် အိုင်ဒီယာတစ်ခုကို တီထွင်ကာ အောင်မြင်အောင် လုပ်ခြင်းသည် ပိုနေမြဲ ကျားနေမြဲ အခြေအနေကို ပြောင်းသွားအောင် လုပ်နိုင်သည့်အရာ ဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ကေဘယ်ရုပ်မြင်သံကြားမှ ကြေညာသူကို အော်ဆဲနေရုံဖြင့် မည်သည့်အရာမှ ဘယ်တော့မှ ပြောင်းလဲသွားမည် မဟုတ်ချေ။ အော်ဆဲတာ ကြာလာလျှင် အသံဝင်သွားတာဖြင့် အဆုံးသတ်သွားနိုင်သည်။ အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ တစ်ခုခုကို

စတင်ဖို့ (ပြီးဆုံးအောင် လုပ်ဖို့လည်းပါသည်) မဆုတ်မနစ်၊ တစ်သမတ်တည်း လုပ်နေဖို့ ဖြစ်သည်။ ဂျူလီတေမော၊ အဲလစ်ဝေါတာနှင့် ဆာရာဂျွန်းတို့ သည် စိတ်ပျက် လက်ပျက် ဖြစ်နေသည့် လက်တွေ့ သမားများဖြစ်လာပြီး အသာတကြည် ထိုင်နေ၍ ရသည်။ ထိုသို့လုပ်မည့်အစား အပြောင်းအလဲ တစ်ခုကို ဖြစ်အောင်လုပ်ခဲ့သည့် လူတိုင်းလိုပင် သူတို့သည် ဆက်လက်၍ စူးစမ်းဖွေရှာနေသည်။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းသည် ရွေးချယ်မှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။

### ကျေးဇူးပြု၍ ဝူဒီကို မပြောပြပါနှင့်

ကျွန်တော့်ခွေးကို 'မမြင်နိုင်သော စည်းရိုး'ဟု ခေါ်သည့် လည်ပတ်တစ်ခု ဝယ်ထားပေးသည်။ ကျွန်တော်တို့ ခြံဘေးပတ်ပတ်လည်တွင် ဝါယာ တပ်ဆင်ထားပြီး အကယ်၍ သူသည် အဲဒီအနားကို ရောက်လာလျှင် သူ့လည်ပတ်က အသံမြည်သည်။ အကယ်၍ အဲဒီအချိန်မှာ ရှေ့ကို ထပ်တိုးခဲ့လျှင် သူသည် လျှပ်စစ်တို့သည့်ဒဏ် တစ်ချက်ခံရမည်။ (ကျွန်တော့်အထင် သူ တစ်ခါပဲ အတိုးခံရဖူးသည်။) သို့ဖြင့် ခွေးသည် အသံနှင့် လျှပ်စစ်တို့ခံရသည့် အဖြစ်ကို တွဲမှတ်မိသွားပြီး အဲဒီအစွန်းနားကို ဘယ်တော့မှ ထပ်မသွားတော့ချေ။

ပြောချင်တာက လွန်ခဲ့သော တစ်နှစ်တွင် အဲဒီဝါယာကြိုးများ ပျက်စီးသွားပြီး စနစ်ကလည်း အလုပ်မဖြစ်တော့ချေ။ သို့သော် ဝူဒီသည် လည်ပတ်နှင့် အဲဒီအမူအကျင့်ကို ဆက်စပ်မှတ် ထားပြီးဖြစ်ရာ ကျွန်တော်တို့ လည်ပတ်ကို ချွတ်ပေး သည့်အခါမှသာ ခြံထဲက ထွက်ပါတော့သည်။

အကန့်အသတ်က သူ့ခေါင်းထဲမှာဖြစ်ပြီး စနစ်အတွင်းမှာ ရှိနေခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဘာများ ဖြစ်လာပါမလိမ့်ဟု စဉ်းစားနေမိသည်။ စူးစမ်းမှု မရှိဘဲ ဘာတစ်ခုမှ ဖြစ်လာမည် မဟုတ်ချေ။

အောင်မြင်မှုကို ဦးတည်သည့် လူများသည် ပြဋ္ဌာန်းထားပြီးသော ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာဖို့ ပြဿနာ မရှိကြချေ။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးသည် မြေပုံညွှန်းအတိုင်းသွားဖို့ ဝန်မလေး ကြချေ။ အကယ်၍ အဲဒီမြေပုံက ကျွန်တော်တို့ သွား ချင်သည့်နေရာရောက်မည်ဟု အာမခံခဲ့လျှင်ပေါ့။

သို့သော် လက်တွေ့ဘဝတွင် ထိုသို့ အာမခံ ချက် မရှိပါ။ ထို့ပြင် မြေပုံညွှန်းလည်း မရှိပါ။ ရှိပြီးသည့်အရာများသည် အားလုံးယူပြီး ဖြစ်သည့် အပြင် အဲဒီအရာများ၏ တန်ဖိုးသည်လည်း ယခင် လို မရှိတော့ချေ။ အကြောင်းမှာ သင့်ပြိုင်ဘက်များ တွင်လည်း ထိုမြေပုံများ ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြင့် အခွင့်အလမ်းများသည် သင့်စူးစမ်း ချင်စိတ်ကို လိုက်ရှာသည့် အချက်ပေါ်တွင်သာ မူတည်နေပါတော့သည်။ စူးစမ်းလိုစိတ်သည် မအောင်မြင်မှုနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းမျိုး မရှိချေ။ စူးစမ်းလိုစိတ်က ကျွန်တော်တို့အား သရဲခြောက် သည့်အိမ်ကို အရောက်သွားစေသည်။ အကြောင်း မှာ အဲဒီအိမ်ကြီးတွင် ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့် မထားသော စိတ်လှုပ်ရှားစရာအရာများ (လိုခြုံ စိတ်ချရသည့် နေရာများတွင် မရှိနိုင်သည့်) ရှိနေ သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

စူးစမ်းချင်စိတ်က ကျွန်တော်တို့ကို အောင်မြင်မှု လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်ဖို့၊ ကမ္ဘာကြီးဆီကို အသစ် များ သယ်ယူလာဖို့၊ အဲဒီအရာများကို စမ်းသပ်ဖို့၊ ပိုကောင်းအောင်လုပ်ဖို့နှင့် အဲဒီဖြစ်စဉ်ကြီးကို ဆက်ပြီးဖြစ်နေဖို့ ဖန်တီးပေးနိုင်သည်။

ထင်ဇော်မှူးသင်

Ref: Poke the box  
By Seth Godin



## ကမ္ဘာတစ်လွှား ဖြစ်ပွားနေသည့် ကိုဗစ်-၁၉

ရဲရင့်နဒီ



ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါဟု သတ်မှတ်ထားသည့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားသည့် နိုင်ငံ၊ ကူးစက်ခံရမှုအများဆုံးနိုင်ငံနှင့် ကူးစက်ခံရမှုအနည်းဆုံးနိုင်ငံများတွင် ရောဂါကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်၊ ကုသရေးနှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်ဆောင်နေမှု များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများတွင် ကူးစက်ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ Coronavirus Disease 2019 ( COVID-19) ကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာကပ်ရောဂါ (Pandemic) အဖြစ် မတ်လ ၁၁ ရက်တွင် သတ်မှတ်ကြေညာခဲ့သည်။ ယခုအခါ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံပေါင်း ၁၉၅ နိုင်ငံသို့

ကူးစက်ပျံ့နှံ့နေပြီဖြစ်ပြီး ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ မေလ ၁၀ ရက်အထိ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားသူ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာ စုစုပေါင်း ၄,၁၈၁,၀၀၇ ဦး၊ သေဆုံးသူ စုစုပေါင်း ၂၈၃,၈၆၈ ဦး ရှိလာပြီဖြစ်သည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရသူများ အနက် ၁,၄၉၃,၄၀၁ ဦးသည် ရောဂါမှ ပြန်လည် ကျန်းမာလာပြီဖြစ်သည်။

ထိုရောဂါသည် ရောဂါပျောက်ကင်းသွားပြီး ဖြစ်သည့် လူနာများထဲတွင် ပြန်လည်ရှင်သန်ကောင်း ရှင်သန်လာနိုင်သည်ဟု ကိုရီးယား ရောဂါထိန်းချုပ် ရေး ကာကွယ်ရေးစင်တာ (CDC) ၏ ညွှန်ကြားရေး မှူးချုပ် Jeong Eun-Kyeong က ဧပြီလ ၆ ရက်တွင် က ပြောကြားခဲ့သည်။ သေဆုံးမှု၏ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်း သည် ဥရောပတိုက်နှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု တို့မှ ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများမှ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အများဆုံးနိုင်ငံများမှာ အမေရိကန်၊ စပိန်၊ အီတလီ၊ ဗြိတိန်၊ ရုရှား၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမနီ၊ ဘရာဇီး၊ တူရကီနှင့် အီရန်နိုင်ငံတို့ဖြစ်ပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အနည်းဆုံး နိုင်ငံများမှာ လာအို၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ ဘရူနိုင်း၊ မြန်မာနှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတို့ ဖြစ်ကြသည်။ ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု အများဆုံးနိုင်ငံများနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားနေမှု အခြေ အနေတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

### တရုတ်နိုင်ငံ

တရုတ်နိုင်ငံသည် ရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားသည့် နိုင်ငံဖြစ်သည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁ ရက် က တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဟူပေပြည်နယ်၊ ဂူဟန်မြို့တွင် စတင်ဖြစ်ပွားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ယခုအခါ နိုင်ငံ တစ်ဝန်း ကူးစက်ခံရသူ ၈၂၉၁၈ ဦး၊ ပြန်လည် ကျန်းမာလာသူ ၇၈,၁၄၄ ဦး၊ သေဆုံးသူ ၄,၆၃၃ ဦး ရှိပြီဖြစ်သည်။ တရုတ်နိုင်ငံ သုတေသီများသည်

ရောဂါမှပြန်လည်သက်သာလာသူများထံမှ သွေးရည် ကြည်ဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးကို စမ်းသပ်လျက် ရှိသည်။ လူပေါင်း ၁၁,၀၀၀ ကို လေ့လာစမ်းသပ် မှုများ လုပ်ဆောင်လျက်ရှိရာ ဒုတိယအဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်ပြီး လက်တွေ့စမ်းသပ်မှု တတိယ အဆင့် အောင်မြင်စွာ အဆုံးသတ်နိုင်ရန် အချိန် တစ်နှစ်ခန့် ကြာမြင့်ဖွယ်ရှိသည်။



ယခုအခါ တဖြည်းဖြည်း ရောဂါထိန်းချုပ် နိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်ရာ နိုင်ငံအတွင်း မြို့အဝင်၊ အထွက် တားမြစ်ထားမှုများကို ပြန်လည်ဖြေလျှော့ပေးခဲ့ပြီ ဖြစ်ပြီး ဧပြီလ ၂၆ ရက်က ရုန်းဟိုင်းနှင့် ပေကျင်းမြို့ တို့ရှိ စာသင်ကျောင်းများကိုလည်း ပြန်လည်ဖွင့်လှစ် ခဲ့သည်။ နိုင်ငံ၏ မြို့ကြီးများသည် တဖြည်းဖြည်း ပုံမှန်အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိလာပြီ ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအကြိမ် ရောဂါတစ်ကျော့ပြန် မဖြစ်ပွားစေရန် လူလေးဦးထက် ပိုစုဝေးခြင်းမပြုရအမိန့်က အသက်ဝင်နေဆဲ ဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါ အပြည့်အဝ ကင်းစင်သွားနိုင်ရေးအတွက် စိုးရိမ်နေရဆဲ ဖြစ်သလို ဒေသခံများအနေဖြင့်လည်း ပုံမှန်လူနေမှု ဘဝသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်ရေးမှာ အချိန်ယူရဦး မည်ဖြစ်သည်။ တရုတ်နိုင်ငံသည် ရောဂါဆိုးကို လေးလခန့် တိုက်ထုတ်ခဲ့ရပြီးဖြစ်ရာ ယခုအခါ ရောဂါထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။

### အမေရိကန်နိုင်ငံ

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ဇန်နဝါရီလ ၂၂ ရက်က ပထမဆုံးကူးစက်ခံရသူ ၁ ဦး စတင်တွေ့ရှိခဲ့ရာမှ ယခုအခါ ကူးစက်ခံရသူ ၁,၃၄၉,၅၃၈ ဦး၊ ပြန်လည်ကျန်းမာလာသူ ၂၃၈,၀၈၁ ဦး၊ သေဆုံးသူ ၈၀,၀၉၈ ဦး ရှိလာပြီး ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရောဂါကူးစက်ခံရမှုနှင့် အသေအပျောက် အများဆုံး နိုင်ငံ ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းယွန်းကို ထိန်းချုပ်သည့် အနေဖြင့် ဥရောပနိုင်ငံ (၂၆) နိုင်ငံကို ခရီးသွား ပိတ်ပင်ခဲ့သည်။ နိုင်ငံအတွင်း တက္ကသိုလ်နှင့် ကောလိပ်များကို ပိတ်ထားသည်။ နယူးယောက် ပြည်နယ်သည် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အများဆုံးဖြစ်သည့် ပြည်နယ်ဖြစ်သည်။



အမေရိကန်နိုင်ငံ သုတေသီများသည် ငှက်ဖျား ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည့် ဟိုက်ဒရိုဇီကလိုရိုကွင်း ဆေးကို အသုံးပြုပြီး ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ် ဆေး စမ်းသပ်နေသည်။ ဟိုက်ဒရိုဇီကလိုရိုကွင်း ဆေးသည် ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် အဆစ်ရောင်နာ ကဲ့သို့သော အခြေအနေများတွင် အသုံးပြုသည့် ဆေးဖြစ်ပြီး ယင်းဆေးဝါး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး များတွင် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးမှုနှင့် နှလုံးပြဿနာများ

ပါဝင်နေသည်ဟု ဆိုသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများက ကာကွယ်ဆေး ထုတ်လုပ်မှုမှာ တစ်နှစ်ကျော် ကြာမြင့်နိုင်မည်ဟု ဆိုသည်။

### စပိန်နိုင်ငံ

စပိန်နိုင်ငံသည် အမေရိကန်နိုင်ငံပြီးလျှင် ဒုတိယ ရောဂါကူးစက်ခံရမှု အများဆုံးနိုင်ငံ ဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာပေါ်တွင် စတုတ္ထမြောက် သေဆုံးမှု အများဆုံး နိုင်ငံဖြစ်သည်။ စပိန်နိုင်ငံတွင် ဇန်နဝါရီလ ၃၁ ရက်က ဂျာမန်ခရီးသွား တစ်ဦးထံမှ စတင်တွေ့ရှိ ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ စဖြစ်စဉ်က လူ ၁ ဦးသာ စတင် တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ယခုအခါ ကူးစက်ခံရသူ ၂၆၄,၆၆၃ ဦး၊ ပြန်လည်ကျန်းမာလာသူ ၁၇၆,၄၃၉ ဦး၊ သေဆုံးသူ ၂၆,၆၂၁ ဦး ရှိလာပြီ ဖြစ်သည်။ စပိန်နိုင်ငံ၊ လာဂို မီရီးယားကျွန်းသည် ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု အများဆုံး ဖြစ်သည်။ မတ်လ ၁၄ ရက်က စတင်သတ်မှတ်ခဲ့သည့် အသွားအလာ ကန့်သတ် တားမြစ်မိန့်ကို နှစ်ကြိမ် သက်တမ်းတိုးခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ ကူးစက်မှုများ တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းလာပြီ ဖြစ်သည်။

### အီတလီနိုင်ငံ

လက်ရှိတွင် အီတလီနိုင်ငံသည် တတိယမြောက် ရောဂါကူးစက်ခံရမှု အများဆုံးနိုင်ငံ ဖြစ်သည်။ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၃၁ ရက်တွင် ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူ စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ခရီးသွားလည်ပတ်သူ တရုတ်နိုင်ငံသား ၂ ဦး ထံမှ စတင်ကူးစက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ ရောဂါကူးစက်ခံရသူ ၂၁၈,၂၆၈ ဦး၊ ပြန်လည်ကျန်းမာလာသူ ၁၀၃,၀၃၁ ဦး၊ သေဆုံးသူ ၃၀,၃၉၅ ဦး ရှိလာပြီ ဖြစ်သည်။

မတ်လ ၁၀ ရက်က တစ်နိုင်ငံလုံး လော့ဒေါင်း ချမှတ်ခဲ့သည်။ အီတလီနိုင်ငံ ပစ်မှတ်ခံနေသောတွင်

ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည့် ကိုဗစ်ရောဂါကို ကူညီရန် အတွက် ကျွမ်းကျင်သူနှင့် အတွေ့အကြုံရှိသူများ ဖြစ်သည့် ကျူးဘားနိုင်ငံမှ ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြု ၃၀ ကျော် လာရောက်ခဲ့သည်။

### ရုရှားနိုင်ငံ

လူဦးရေ ၁၄၄ သန်းရှိသော ရုရှားနိုင်ငံတွင် ဇန်နဝါရီလ ၃၁ ရက်က ပထမဆုံး လူနာ ၂ ဦးကို တွေ့ရှိခဲ့ပြီး မတ်လကုန်ပိုင်းမှ စတင်ကာ ကူးစက်မှု သိသိသာသာ မြင့်တက်လာခဲ့သည်။ ရုရှားနိုင်ငံ၊ မော်စကိုမြို့သည် ရောဂါအဆိုးရွားဆုံး ထိခိုက်သည့် မြို့ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ ရောဂါကူးစက်ခံရသူ ၂၀၉,၆၈၈ ဦး၊ ပြန်လည်ကျန်းမာလာသူ ၃၄,၃၀၆ ဦး၊ သေဆုံးသူ ၁,၉၁၅ ဦး ရှိလာပြီဖြစ်သည်။ ရုရှားနိုင်ငံတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်သူများ အတွက် အထူးစီစဉ်ထားသော ဆေးရုံ နှစ်ရုံကို ဧပြီလ ၁၈ ရက်က စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး ဧပြီလ ၂၀ ရက်တွင် စတင်အသုံးပြုခဲ့သည်။



ရုရှားအစိုးရသည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက် ပျံ့နှံ့မှုကို ထိန်းချုပ်ရန်အသွားအလာ ကန့်သတ်မှု များကို မေလ ၁၁ ရက်အထိ သက်တမ်း တိုးချဲ့ခဲ့ သည်။ ဒေသအများစုတွင် သီးသန့်ခွဲနေထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အသွားအလာကန့်သတ်မှုများ ချမှတ် ထားပြီး ဆေးဝါးကုသမှု၊ လုပ်ငန်းခွင်သို့သွားခြင်း၊ အနီးအနားရှိ စတိုးဆိုင်၊ ဆေးဆိုင်များသို့ ဈေးဝယ် ခြင်းကိုသာ ခွင့်ပြုထားသည်။



### ဂျပန်နိုင်ငံ

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် တိုကျိုမြို့သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရမှု အများဆုံးခံရသည့်မြို့ ဖြစ်သည်။ တိုကျို အပါအဝင် အရေးပေါ်ကြေညာထားသည့် စီရင်စု (၇) စုကို အပြင်မထွက်ရအမိန့် ထုတ်ပြန် ခဲ့သော်လည်း ဧပြီလ ၁၈ ရက်က တစ်နိုင်ငံလုံးကို အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြေညာခဲ့သည်။ ဂျပန် နိုင်ငံတွင် ဖေဖော်ဝါရီလက ရောဂါကူးစက်ခံရသူ ၁ ဦး စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ယခုအခါ ကူးစက်ခံရသူ ၁၅,၇၇၇ဦး၊ ပြန်လည်ကျန်းမာလာသူ ၈,၁၂၇ ဦး၊ သေဆုံးသူ ၆၂၈ ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ရောဂါကူးစက်သူများ၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါး သည် ဆေးရုံများနှင့် အခြားဆေးဘက်ဆိုင်ရာများမှ ဖြစ်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံမှ ဆရာဝန်အဖွဲ့သည် ရောဂါ



မှပြန်လည်သက်သာလာသူများထံမှ သွေးရည်ကြည်ဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်နေသည်။ ဂျပန်အစိုးရက ရုရှား၊ ယူကရိန်း စသည့်နိုင်ငံများမှ ဂျပန်နိုင်ငံသား မဟုတ်သည့် နိုင်ငံပေါင်း ၁၄ နိုင်ငံမှ နိုင်ငံခြားသားများ ဝင်ရောက်မှုကို မေလကုန်အထိ တားမြစ်ထားပြီး မေလ ၆ ရက်တွင် ကုန်ဆုံးမည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြေညာထားခြင်းကို နောက်ထပ်တစ်လ အချိန်တိုးမြှင့်ထားသည်။

### အိန္ဒိယနိုင်ငံ

လူဦးရေ ၁ ဒသမ ၃ ဘီလီယံရှိသည့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဇန်နဝါရီလနှောင်းပိုင်းတွင် ရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ရောဂါစဖြစ်စဉ်က လူ ၃ ဦးသာတွေ့ရှိခဲ့ပြီး ယခုအခါ ရောဂါကူးစက်သူ ၆၇,၂၅၉ ဦး၊ ပြန်လည်ကျန်းမာလာသူ ၂၀,၉၆၉ ဦး၊ သေဆုံးသူ ၂,၂၁၂ ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ပြည်နယ်နှင့် ဒေသအများအပြားသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နေပြီး မဟာရာရှ်ထရာပြည်နယ်သည် ရောဂါကူးစက်ခံရမှု အများဆုံးပြည်နယ် ဖြစ်သည်။ ဆေးရုံများရှိ အသည်းရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် အခြားရောဂါသည်များအနေဖြင့် ကိုဗစ်လူနာများအတွက် နေရာခွဲတင်များကို ဖယ်ပေးနေရသည်အထိ ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။



ကမ္ဘာ့လူဦးရေ ဒုတိယ အများဆုံးနိုင်ငံဖြစ်သော အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ လူဦးရေနှင့်ယှဉ်လျှင် ဆေးစစ်နိုင်စွမ်းမှာ အားနည်းနေသေးသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် မတ်လ ၂၅ ရက်က တစ်နိုင်ငံလုံး လော့ဒေါင်းကာလကို မေလလယ်အထိ တိုးမြှင့်သတ်မှတ်ထားခဲ့သည်။ ရုတ်တရက် လော့ဒေါင်းချမှတ်လိုက်သည့်အတွက် အလုပ်သမားများစွာ အခက်အခဲဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမရှိသည့် ဒေသများတွင် ခရီးအသွားအလာပိတ်ပင်မှုများကို ပြန်လည်ဖြေလျှော့ပေးခဲ့သည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် ဒေသများတွင် ဈေးဆိုင်ငယ်များနှင့် ရုံးများကို မေလ ၄ ရက်က ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကာကွယ်ဆေးနှင့် ဆေးဝါးအများအပြားထုတ်လုပ်သည့် နိုင်ငံဖြစ်သည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်သည့် ကုမ္ပဏီတစ်ဝက်ခန့်သည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်ရန် ကြိုးပမ်းနေကြသည်။

### စင်ကာပူနိုင်ငံ

စင်ကာပူနိုင်ငံသည် အာရှနိုင်ငံများထဲတွင် ဒုတိယမြောက် ကူးစက်ခံရမှု အများဆုံးနိုင်ငံဖြစ်သည်။ လူဦးရေ ငါးသန်းကျော်ရှိသည့် စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် ဇန်နဝါရီလ ၂၃ ရက်က ရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ဝူဟန်မြို့မှ ရောက်ရှိလာသည့် တရုတ်ခရီးသွားထဲတွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပြီး မတ်လလယ်ခန့်တွင် တစ်ဟုန်ထိုး တိုးတက်လာခဲ့သည်။ ယခုအခါ ကူးစက်ခံရသူ ၂၀,၁၄၄ ဦး၊ ပြန်လည်ကျန်းမာလာသူ ၂,၂၉၆ ဦး၊ သေဆုံးသူ ၂၀ ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။ စင်ကာပူနိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးလည်ပတ်မှုသည် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားထဲတွင် မှီခိုနေရသည်ဖြစ်ရာ ရောဂါဖြစ်ပွားသူ အများစုသည်

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ စုပြုံနေထိုင်သည့် နေရာများမှ ဖြစ်သည်။

**ကျွန်ုပ်တို့**  
**ပြည်သူတစ်ဦးချင်းကလည်း**  
**ကျန်းမာရေးအသိ၊**  
**ကျန်းမာရေးသတိရှိရှိဖြင့်**  
**နိုင်ငံတော်အစိုးရက**  
**ချမှတ်ထားသည့်**  
**ဥပဒေများ...**

#### မလေးရှားနိုင်ငံ

မလေးရှားနိုင်ငံတွင် ဇန်နဝါရီလ ၂၅ ရက်က စင်ကာပူနိုင်ငံမှတစ်ဆင့် ရောက်ရှိလာသော တရုတ်နိုင်ငံသား ခရီးသွားများထဲမှ ရောဂါ စတင် တွေ့ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ ရောဂါကူးစက်သူ ၆,၆၅၆ ဦး၊ ပြန်လည်သက်သာလာသူ ၅,၀၂၅ ဦး၊ သေဆုံးသူ ၁၀၈ ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ရောဂါကူးစက်မှု တဖြည်းဖြည်းလျော့နည်းလာပြီ ဖြစ်သည့်အတွက် အသွားအလာ တားမြစ်ကန့်သတ်မှုများကို ဖြေလျှော့ပေးခဲ့ရာ သွားလာမှုထိန်းချုပ်ရေးအမိန့် (Movement Control Order) အရ မလေးရှားနိုင်ငံရှိ တက္ကသိုလ်ပေါင်း ၇၉၀ တွင် ပိတ်မိနေသည့်

ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် ၎င်းတို့၏ နေရပ်ကို လုံခြုံဘေးကင်းစွာ ပြန်ရောက်လာကြပြီ ဖြစ်သည်။ သို့သော် နယ်စပ် အဝင်အထွက်များကို ဆက်လက် ပိတ်ထားဆဲဖြစ်ကာ နိုင်ငံအတွင်း ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသည့် နိုင်ငံသားများကို လည်း သီးသန့်ခွဲခြားထားသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာ ပြည်ပမှ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသူများ ထံမှ နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု မဖြစ်စေရေးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

#### ထိုင်းနိုင်ငံ

လူဦးရေ ၆၉ သန်းကျော်ရှိသော ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ယခုအခါ ရောဂါကူးစက်သူ ၃,၀၀၉ ဦး၊ ပြန်လည်ကျန်းမာလာသူ ၂,၇၉၄ ဦး၊ သေဆုံးသူ ၅၆ ဦး ရှိလာခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ကမ္ဘာ့အဆင့် ၅၈ နေရာတွင် ရပ်တည်နေသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် မတ်လ ၂၆ ရက်က ထုတ်ပြန်ကြေညာထားသည့် အရေးပေါ်ဥပဒေနှင့် ဧပြီလ ၃ ရက်က ထုတ်ပြန်ကြေညာထားသည့် ညမထွက်ရအမိန့်တို့ကို မေလကုန်အထိ သက်တမ်းတိုးမြှင့်ခဲ့သည်။ ထို့အတူ နိုင်ငံတကာလေကြောင်းလိုင်းအားလုံးကို ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ဆင်းသက်ခြင်း တားမြစ်ပိတ်ပင်မှုကိုလည်း မေလကုန်အထိ သတ်မှတ်လိုက်သည်။

ထိုင်းအစိုးရသည် ကပ်ရောဂါသက်ရောက်မှု ခံစားနေရသည့် ထိုင်းနိုင်ငံမှ လယ်သမားဦးရေ ၁၀ သန်းခန့်အား လစဉ် ကယ်ဆယ်ရေးထောက်ပံ့ငွေ ဘတ် ၅၀၀၀ ( အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၅၃ ဒေါ်လာ) ကို သုံးလဆက်တိုက် ထောက်ပံ့ပေးသွားမည် ဖြစ်သည်။ ကူးစက်မှုများ တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းလာသော်လည်း အာဏာပိုင်များက တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဆောင်ရွက်ဆဲ ဖြစ်သည်။

### မြန်မာနိုင်ငံ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၀ပြည့်နှစ်၊ ဇန်နဝါရီလမှ စတင်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ နိုင်ငံတော်၏ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်က Coronavirus Disease 2019 ( COVID-19) ကာကွယ်ထိန်းချုပ် ကုသရေး အမျိုးသားအဆင့် ဗဟိုကော်မတီဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိ သည်။ လူဦးရေ ၅၂ သန်းခန့်ရှိသော မြန်မာနိုင်ငံ တွင် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ မတ်လ ၂၃ ရက်က လူနာ ၂ ဦးကို စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်။

စတင်ဖြစ်စဉ်က လူ ၂ ဦးသာ ရှိခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ ရောဂါကူးစက်သူ ၁၈၀ ဦး၊ ပြန်လည် ကျန်းမာလာသူ ၇၂ ဦး၊ သေဆုံးသူ ၆ ဦး ရှိလာခဲ့ သည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် အခြားနိုင်ငံများထက် သုံးလခန့် နောက်ကျပြီးမှ ဖြစ်ပွားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ရန်ကုန်မြို့သည် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အများဆုံးဖြစ် သည်။



ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် ၂၀၂၀ပြည့်နှစ်၊ ဧပြီလ ၁၂ ရက်မှ စ၍ နိုင်ငံတကာ မှ လာရောက်သူများနှင့် ပြည်ပမှပြန်လာသူများကို ယခင် အသွားအလာ ပိတ်ပင်ကန့်သတ်ခြင်း (Facility Quarantine) (၁၄) ရက်အစား

Community Based Facility Quarantine ၊ Hostel Quarantine (၂၁) ရက်နှင့် မိမိအိမ်တွင် သီးခြားနေထိုင်ခြင်း (Home Quarantine) ကာလ (၇) ရက်၊ စုစုပေါင်း (၂၈) ရက် နေထိုင်ကြရန် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။



မိမိကိုယ်ကို ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာအဖြစ် ခံစားနေသူများနှင့် ရိုးရိုးအဖျားရောဂါများကို ခွဲခြား နိုင်အောင် မြို့နယ်အလိုက် ပြင်ပလူနာဆေးခန်း (Fever Clinic) များ ဖွင့်လှစ်ပေးထားသည်။ ပို့ဆောင် ရေးနှင့် ဆက်သွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာနတို့ ပူးပေါင်းညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ဆက်သွယ်ရေးအော်ပရေတာများမှတစ်ဆင့် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ မြှင့်တင်ပေးမှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိရာ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသူများနှင့် Quarantine အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်နေသူများအနေဖြင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေး မှုများကို တောင်းခံနိုင်သည်။

နိုင်ငံသားတိုင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု များ ရရှိနိုင်ရေးအတွက် နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့်အတူ ပရဟိတ အဖွဲ့အစည်းများ၊ အရပ်ဘက်အဖွဲ့ အစည်းများနှင့် သက်ဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာနများက

လည်း ဝိုင်းဝန်းကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရက မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်း ပုံမှန် ဝင်ငွေမရှိသည့် အခြေခံပြည်သူများအတွက် အခြေခံ စားသောက်ကုန်ပစ္စည်း ၅ မျိုးကို ထောက်ပံ့ ပေးခဲ့သည်။ အိမ်ထောင်စု တစ်စုလျှင် ဆန်(၈) ပြည်၊ ဆီ( ၅၀) ကျပ်သား၊ ဆား (၅၀) ကျပ်သား၊ ပဲ (၁) ပိဿာနှင့် ကြက်သွန်နီ (၁) ပိဿာကို ဧပြီလ ၁၀ ရက်က စတင်ပေးဝေခဲ့သည်။



ဧပြီလ ၈ ရက်က Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ရေး ကော်မတီမှ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်၊ ကုသရေးတွင် အရှိန်အဟုန်မြှင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အတွက် National COVID- 19 Call Center အား နံနက် ၈ နာရီမှ ည ၈ နာရီအထိ ဖွင့်လှစ်ပေးထား သည်။ ကိုဗစ်-၁၉နှင့် ပတ်သက်၍ ပြည်သူများ သိချင်သည်များကို ဖုန်းနံပါတ် ၂၀၁၉ သို့ အခမဲ့ ခေါ်ဆိုမေးမြန်းနိုင်သည်။ ထို့ပြင် Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ရေး ကိစ္စရပ်များ ဆောင်ရွက်ရာ တွင် ICT နည်းပညာအထောက်အကူပြုအဖွဲ့က စောစောရှာ Mobile Application ကို ရေးဆွဲခဲ့သည်။

စောစောရှာ Mobile Application အား ပြည်ပနိုင်ငံများမှ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသူများ

အပါအဝင် ပြည်သူများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးစွဲစေခြင်းဖြင့် ICT နည်းပညာ အထောက်အကူ ဖြင့် ကူးစက်ခံရနိုင်မှု အခြေအနေ ထိန်းချုပ်ရေး ကိုလည်း များစွာအထောက်အကူပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ပြည်သူများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ မိဘိုင်းဖုန်းများတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူနှင့် ထိတွေ့ခဲ့နိုင်မှု အခြေ အနေကို နေရာ၊ အချိန်တိုနှင့် ဆက်စပ်၍ သိရှိ နိုင်ခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ စောစောရှာ Mobile Application ကို [www.sawsawshar.gov.mm](http://www.sawsawshar.gov.mm) တွင် အခမဲ့ down- load ရယူနိုင်ပြီး အင်တာနက် သုံးစွဲသူကို အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှု ပေးထားသည်။ ချမှတ်ထားသည့် ဥပဒေများကို လိုက်နာရန် အသိပေးချက်များ ကိုလည်း အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ထုတ်ပြန်ပေးလျက် ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု မရှိသေးသည့် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂ ရက်ကတည်းက တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဂူဟန်မြို့တွင် ရောက်ရှိနေသည့် မြန်မာကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ ၅၉ ဦးကို ပြန်လည်ခေါ်ယူခဲ့ပြီး မန္တလေးမြို့၊ ကန်တော်နဒီဆေးရုံတွင် (၁၄) ရက် ကြာ ကျန်းမာရေးစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုမှုများ ဆောင်ရွက် ပေးခဲ့ပြီးဖြစ်သဖြင့် မိမိနေရပ်ဒေသသို့ ပြန်လည် ရောက်ရှိသွားကြပြီ ဖြစ်သည်။





ယခုအခါ နိုင်ငံတကာ ခရီးသည်တင်လေယာဉ်များ ယာယီရပ်ဆိုင်းထားခြင်းကြောင့် ပြည်ပနိုင်ငံအသီးသီးတွင် အမှတ်တကယ် အခက်အခဲကြုံတွေ့နေရသည့် မြန်မာနိုင်ငံသားများအား ကယ်ဆယ်ရေးလေယာဉ်များဖြင့် ပြန်လည်ခေါ်ဆောင်ခဲ့သည်။ နိုင်ငံအသီးသီးရှိ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများလည်း ရပ်နားထားကြသည်ဖြစ်ရာ ထိုနိုင်ငံများသို့ သွားရောက်လုပ်ကိုင်နေသည့် မြန်မာရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများသည်လည်း မိမိနိုင်ငံသို့ မဖြစ်မနေပြန်လာကြမည် ဖြစ်သည်။



နိုင်ငံသီးသီးမှ ပြန်လာမည့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများမှာ သိန်းဂဏန်း ရှိနေသည်။ နိုင်ငံခြားတွင် ပိတ်မိနေကြသည့် မြန်မာနိုင်ငံသားများကို အထူးလေယာဉ်ဖြင့် သွားရောက်ခေါ်ယူခဲ့ရာ ကိုရီးယားသမ္မတနိုင်ငံမှ ၉၆ ဦး၊ ဂျပန်နိုင်ငံမှ ၁၉၅ ဦးသည် ပထမအသုတ်အဖြစ် ရန်ကုန်မြို့သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်သည်။

အလားတူ ထိုင်းနိုင်ငံမှ ၁၃၅ ဦး၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှ ၃၈ ဦး၊ မလေးရှားနိုင်ငံမှ ၁၀၀ ဦး၊ စင်ကာပူနိုင်ငံမှ ၂၈၈ ဦးတို့လည်း အသီးသီးပြန်လည်ရောက်ရှိလာကြပြီ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် သီးခြားသတ်မှတ်ထားသော နေရာများ သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသော ဟိုတယ်များတွင် ၂၁ ရက် အသွားအလာကန့်သတ် နေထိုင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ မေလ ၂ ရက်တွင် ထိုင်းနိုင်ငံရှိ မြန်မာနိုင်ငံသား ၁၀၄ ဦးသည်

မြဝတီမြို့သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိခဲ့သည်။ ၎င်းတို့ကို မြဝတီစခန်းတွင်ထားရှိကာ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုအပါအဝင် အခြားလိုအပ်သည်များကို ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။

ယခုအချိန်တွင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးရှိ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် သူတို့၏အသက်ကို ပဓာနမထားဘဲ လူနာများ၏ အသက်ကို ကယ်တင်ပေးနေခြင်းသည် ရှေ့တန်းမှ တိုက်ပွဲဝင်နေရသည့် သူရဲကောင်းများပင် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများတွင် ကူးစက်ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး ပျက်ကပ်ကာလထက် ဆိုးရွားသော စီးပွားရေးအခြေအနေများကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ကြောင်း၊ အစားအစာ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုများ နှစ်ဆခန့် မြင့်တက်နိုင်ကြောင်း၊ ထိုရောဂါအတွက် ကာကွယ်ဆေး ထုတ်လုပ်ရေး ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေသော်လည်း အလွမ်းဝေးနေသေးကြောင်း၊ ကမ္ဘာစစ်ကြီးနှစ်ခု ဖြစ်ပွားခဲ့စဉ်က သေဆုံးခဲ့သည့် လူဦးရေထက် ယခု ကပ်ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူက ပိုများနိုင်ကြောင်း စသည်ဖြင့် ပညာရှင်အသီးသီးက ခန့်မှန်းသုံးသပ်ထားသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့ ပြည်သူတစ်ဦးချင်းကလည်း ကျန်းမာရေးအသိ၊ ကျန်းမာရေးသတိရှိရှိဖြင့် နိုင်ငံတော်အစိုးရက ချမှတ်ထားသည့် ဥပဒေများ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ အမိန့်ညွှန်ကြားချက်များကို အလေးထား လိုက်နာနေထိုင်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစု၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ နိုင်ငံတော်ကြီးကို ကာကွယ်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ရဲရင့်နဒီ

Ref: <https://www.worldometers.info>  
<https://www.mohs.gov.mm>  
ကြေးမုံသတင်းစာ

- လိုအပ်များ ဖြည့်ဆည်းပေးပါ စာ - ၅၇



- ဆင်တွေ ကခုန်သောနေ့ စာ - ၅၁

