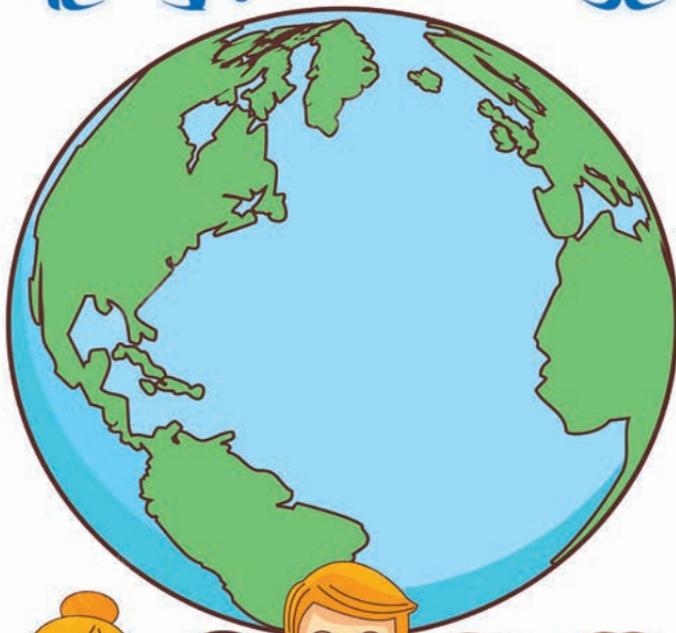




သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၀)

လူငယ်နှင့် ခေါင်းဆောင်မှု





စာပေဗိမာန်က လစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၀)

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန

စာအုပ်အမှတ်စဉ် (/၂၀၂၂)

သုတပဒေသာ နှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

စာတည်းမှူးချုပ်

ဦးတိုးကျော်

စာတည်းမှူး

ဒေါ်လင်မာထွေး (ရှင်စောဖြူ)

စာတည်းအဖွဲ့

ဒေါ်စိုဝေဝေလှိုင် (ရဲရင့်နီ)

ဒေါ်ဝင်းပပသူဇာ

ဒေါ်စောမြင့်နွယ်

စာမျက်နှာဖွဲ့၊ ဒီဇိုင်းနှင့် ကွန်ပျူတာစာစီ

စန်စန်းဌေး၊ မြတ်နိုးသူ

အတွင်းပန်းချီ

ဆောင်းဝင်းလတ်

ကာတွန်း၊ ထွန်းထွန်းဝင်း

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းစာတံပုံ - Internet ကို Credit ပေးပါသည်။

ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန

စာပေဗိမာန် စာတည်းမှူးချုပ် ဦးတိုးကျော်က

မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၉၆၁) ဖြင့် ဖိုတိုလစ်သိုပုံနှိပ်စက်ရုံတွင်

ပုံနှိပ်၍မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၃၉၁၁) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၀)

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ

မာတိကာ

လူငယ်ရေးရာကဏ္ဍ

- အိုကမပူ စလောင်းကပူ	ကောင်းသန့်	၄
- လွန်ကဲသော မျှော်လင့်ခြင်း	ညီညီဖေ	၇
- မြစ်ကြီးလည်း မခန်းပါစေနဲ့	မောင်ဒီပ (ပညာရေး)	၁၂
- သွားပေရော့ ပလတ်စတစ်အိတ်တွေရေ	တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်	၂၀
- စကားလုံးနယ်ပယ် အဆန်းတကြယ်	ညီမော်သိမ်း	၂၆
- ခင်မင်မှုကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်း	မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)	၂၉
- အလုပ်နဲ့ သက်သေပြရမယ် ဆိုပေမဲ့	ဆန်းသစ်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)	၃၅
- အောင်မြင်မှုကို ရယူပါ	ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)	၄၁
- လူတိုင်းအတွက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး	ဒေါက်တာ လွင်သန့်	၄၇

လူငယ်နှင့် ခေါင်းဆောင်မှု (မျက်နှာဖုံးဆောင်းပါး)

- လူငယ်တို့၏ ခေါင်းဆောင်မှုစိတ်ဓာတ်	ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို	၅၂
- အနာဂတ်အရေး မျှော်တွေးခေါင်းဆောင် လူငယ်ဦးဆောင်	ခင်မောင်အေး	၅၈

ကဗျာ

- နွေဦးတေးသံ	ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)	၆၄
--------------	---------------------	----

နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ

- မျက်မှောက်ကာလ၏ စံချိန်တင် မျိုးသုဉ်း ပျောက်ကွယ်နေမှုများ (၁)	ပါမောက္ခကိုကိုအောင်	၇၉
- အဖေမဟုတ်တော့သော ဖခင်များ	အေးထွန်းမင်း	၁၀၉

အတွေးအခေါ်နှင့် တက်ကျမ်းဆိုင်ရာ

- အမှန်ကို အမြန်ပြောပါ မောင်ပေါ်ထွန်း ၈၄
- မလုပ်ရမည့်စာရင်း၏ စွမ်းအား ကိုရင်ကျော် ၉၇

ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ

- အချိုးကျကိုယ်စားပြုစနစ် ကျင့်သုံးသော ဥရောပ နိုင်ငံများ၏ ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များ ဦးစိုင်းကျော်သူ ၆၆

ဒီမိုကရေစီဆိုင်ရာ

- ဒီမိုကရေစီဆိုတာ ရပိုင်ခွင့်ချည်းမဟုတ်၊ တာဝန်လည်းပါတယ် K. M. A ၉၀

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရှုထောင့်ဆိုင်ရာ

- သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း) ၁၀၅
- ရေလွှမ်းမိုးမှုနှင့် ကျန်းမာရေး ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး) ၁၄၆

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

- ငှက်ပျောသီးနှင့် ဓာတုဆေးဝါးအကျိုးပြုမှု နေညိုယဉ် ၁၁၆
- ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၅၀) ဒေါက်တာ မြင့်သန်း ၁၂၁
- ကျန်းမာရေးအကြောင်း တစေ့တစောင်း (၂) ဆရာနောင် ၁၄၁

ဖြစ်ရပ်မှန်

- သင်ယူခဲ့သူ ဆောင်းဝင်းလတ် ၁၅၃

ဝတ္ထုတို

- မြို့စားကတော်နှင့် ရတနာကုန်သည် ရဲထက်ဇော် ၁၃၀

အထွေထွေ

- အဏ္ဏဝါက အာဟာရများ စန်းနီလာဝင်း ၇၅
- ပန်းသစ်တော်သီး၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ဇီဇဝါ ၁၅၈
- ဟာသ မော် (သန်လျင်) -

အိုးကမပူ စလောင်းကပူ ကောင်းသန့်



လူတို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အချင်းချင်း ပြောဆိုဆက်ဆံမှုများရှိကြောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မလိုအပ်ဘဲ အခြားသူတစ်ဦးအစား ဝင်ရောက်ပြောဆို ပူပန်ပေးတတ်ကြကြောင်းနှင့် အချို့ကိစ္စများတွင် မသက်ဆိုင်ပါက ဝင်မပါရန်၊ ဝင်မပြောမိစေရန် ခဲတံနှင့် ခဲဖျက်ပုံပြင်လေးဖြင့် ဥပမာပေး ရေးသားထားသည်။

မြန်မာစကားမှာ အိုးကမပူ၊ စလောင်းကပူဆိုတဲ့ စကားရှိတယ်။ ဆိုလိုတာက မီးနဲ့ထိတွေ့နေတဲ့ အိုးက ပူရမယ့်အစား အိုးအပေါ်မှာရှိတဲ့ စလောင်းက ပိုပြီး ပူပြနေတာကို ပြောချင်တာပါ။

ကိစ္စတစ်ခုမှာ ကာယကံရှင်က ခံစားပူပန် နေရမယ့်အစား ဘေးလူက ဝင်ပူပန်ပြီး မနေနိုင် မထိုင်နိုင် ပြောဆိုနေတာမျိုးတွေ တွေ့တော့ အိုးကမပူ စလောင်းက ပူတယ်ဆိုပြီး အမြင် ကတ်လို့ပြောတဲ့စကားမျိုးပေါ့။

အဖြစ်အပျက်တစ်ခုမှာ ထိခိုက်နစ်နာတဲ့ ကာယကံရှင်က ပြောရမယ့်အစား ကာယကံရှင် ရဲ့ အသိမိတ်ဆွေက မခံမရပ်နိုင် ပြောဆိုနေတာ မျိုးတွေရင်လည်း ကြက်တူရွေးက တော်တော် မယ်ဘော်က ကဲကဲဆိုပြီး ခိုင်းနှိုင်းသုံးစွဲကြ တယ်။

လူ့လောကမှာ ဒါမျိုးတွေက မလွဲမသွေ တွေ့ကြုံခံစားရမှာပဲ။ တစ်နေ့မဟုတ် တစ်နေ့ ပေါ့။

ကျေးဇူးပြုပြီး
မလိုအပ်ဘဲ
မသနားပါနဲ့။
မပူပန်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ်
ကျရာတာဝန်ကို
ကျေပွန်ဖို့
အရေးကြီးပါတယ်။



အဲဒီလိုကိစ္စမျိုး ကိုယ်တွေ့ကြုံလာတဲ့ တစ်ချိန်မှာ ကာယကံရှင်ထက် ကျော်ပြီး လိုအပ် တာထက် ပိုမပြောမိဖို့ လိုတယ်သမီး။

ကိုယ်ပြောလိုက်လို့ ကာယကံရှင် ကြိုက် မကြိုက် ဘေးလူက လက်ခံ မခံဆိုတာမပြောခင် အရင်စဉ်းစားသင့်တယ် သမီး။

ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ခဲတံနဲ့ ခဲဖျက်အကြောင်း လေး ပြောပြဦးမယ်။

တစ်ခါတုန်းက ခဲတံနဲ့ ခဲဖျက် စကားစမြည် ပြောကြသတဲ့။ အဲဒီလိုပြောတဲ့အခါ ခဲတံက ခဲဖျက်ကိုပြောတယ်။

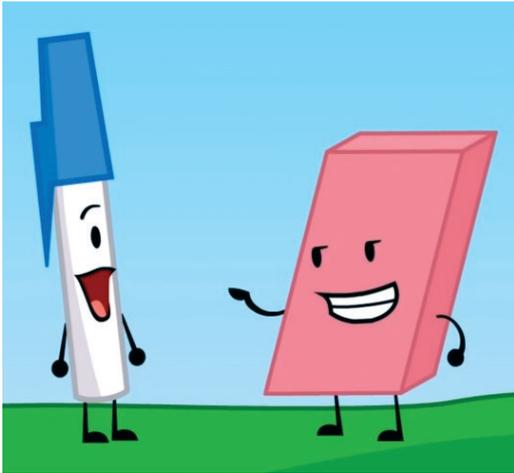
"သူငယ်ချင်းခဲဖျက် ငါ စိတ်မကောင်းပါ ဘူးကွာ"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ မင်းဘာမှ အမှားမလုပ်ခဲ့ဘူး လေ"

"ငါ့ကြောင့် မင်းနာကျင်ရတာ တွေးမိတိုင်း စိတ်မကောင်းပါဘူးကွာ။ ငါအမှားတစ်ခု လုပ် မိတိုင်း အဲဒီအမှားတွေကို မင်းက လိုက်ဖျက်ပေး ခဲ့တယ်လေ"

"ဒါပေမဲ့ ငါ့အမှားတွေ ပျောက်ပျက်သွား အောင်လုပ်တိုင်း မင်းခန္ဓာကိုယ်နဲ့ရင်းပြီး ဖျက်

ရတယ်။ ငါ့ကြောင့် မင်းဟာ တဖြည်းဖြည်း ပွန်းပဲ့
သေးငယ်သွားခဲ့တယ်"



"မင်းပြောတာမှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခဲတံရဲ့
အမှားကို ဖျက်ဖို့ ခဲဖျက်ကို ဖန်တီးထားတယ်
ဆိုတာ မင်းသိပါတယ်။ မင်းတစ်ခုခု အမှားလုပ်မိ
ခဲ့ရင် မင်းကို ကူညီဖို့ ငါ့ကို ဖန်တီးထားတာလေ။
မင်းမှားရင် ဖျက်ပေးရမှာ ငါ့တာဝန်ပဲလေ။ ဒါကို
နစ်နာဆုံးရှုံးတယ်လို့ ငါမထင်ဘူး။ တာဝန်
ကျေကျေ ထမ်းဆောင်တယ်လို့ပဲ မြင်တယ်။
ငါ့တာဝန်ကို ငါကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင်ရ
လို့ ငါပျော်တယ်။ မဆီမဆိုင် ငါ့အတွက် ပူပန်
နေတာတွေ ရပ်လိုက်ပါ။ မင်းရဲ့ ပူပန်မှုတွေက
ငါ့ကို စိတ်ဒုက္ခပေးတယ်။ တာဝန်ထမ်းဆောင်
နေတဲ့ငါ့ကို စိတ်အားလျော့စေတယ်"

ကျေးဇူးပြုပြီး မလိုအပ်ဘဲ မသနားပါနဲ့။
မပူပန်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ် ကျရာတာဝန်ကို
ကျေပွန်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

လူတွေဟာ တစ်ခါတလေ ခဲတံလိုပဲ
အတွေးချော်ပြီး သူများမပျော်နိုင်အောင် စိတ်

ပူပန်စကားတွေကို မလိုအပ်ဘဲ အာချောင်ပြီး
ပြောမိတတ်ကြတယ်။

အပြောခံရသူအပေါ် စေတနာထားပြီး
ပြောမိတာပါလို့ ဆင်ခြေပေးပေးမဲ့ သူ့စကားက
ဘယ်သူ့ကိုမှ အကျိုးမရှိစေဘူးဆိုရင် ပြောတဲ့သူ
ဟာ ပါးစပ်အားလို့ မနေနိုင်မထိုင်နိုင် ပြောတဲ့
သဘောပဲ။

ကြားရတဲ့ဘေးလူကလည်း ကျေးဇူးတင်
မှာ မဟုတ်ဘူး။ ပါးစပ်စည်းမစောင့်ဘဲ ပြောမိ
သူကိုသာ စိတ်ငြိုငြင်လိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် တချို့ကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်
ဘဲဝင်မပါနဲ့၊ ဝင်မပြောနဲ့။ ဒီကိစ္စမှာ ကိုယ်ဝင်ပြော
မှပြီးမယ်လို့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလကား
အထင်ကြီးမနေနဲ့။

"လင်းတလောက်တော့ ငှက်တိုင်းလှတယ်"
ဆိုသလို ဒီလိုမျိုးတွေ လူတိုင်းတွေ နိုင်ပါတယ်လို့
သဘောပေါက်နားလည်ပြီး တိတ်တဆိတ်လေး
နေပေးသင့်တယ်။

စကားဆိုတာ ပြောပါများရင် အမှားပါ
တတ်သတဲ့။

တတ်နိုင်ရင် စကားနည်းတာ ကောင်းပါ
တယ်။ သို့သော်လည်း ပြောသင့်ပြောထိုက်တဲ့
နေရာမျိုးမှာ နှုတ်ဆွံ့ မနေဖို့တော့ အရေးကြီး
တယ်။

ကောင်းသန့်

လွန်ကဲသော မျှော်လင့်ခြင်း ညီညီဖေ



လူတို့သည် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အသက်ရှင်နေသူများဖြစ်ကြောင်း၊ လွန်ကဲစွာ မျှော်လင့်ချက် ထားရှိခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် သာမန်မျှော်လင့်ခြင်းထက် လွန်ကဲသောမျှော်လင့်ချက်များ ထားရှိကာ အောင်မြင်မှု ရသူတို့အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လူ့ဘဝသည် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အသက်ရှင်နေအပ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ အသက်ရှင်နေသမျှ မျှော်လင့်ချက်တို့သည်လည်း ရှင်သန်နေသင့်သည်ဟူ၍လည်း တိုက်တွန်းကြသည်။ မည်သို့သော မျှော်လင့်ချက်မျိုးကို ထားကြရမည်နည်း။



စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များက လွန်ကဲသော မျှော်လင့်ခြင်းများကို ထားရှိတတ်ကြသည်။ လွန်ကဲသော မျှော်လင့်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

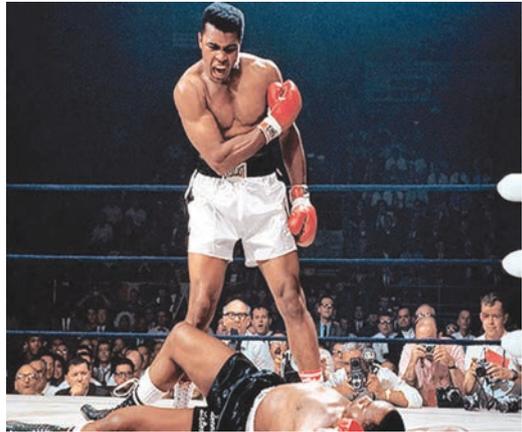
မျှော်လင့်ထားသည်ထက် ပိုမိုမျှော်လင့်မိသည်ကို လွန်ကဲသော မျှော်လင့်ခြင်းဟု ဖွင့်ဆိုချင်ပါသည်။ အချို့က မဖြစ်နိုင်သည်ကို မမျှော်လင့်သင့်ဟု ဆိုကြသည်။ ထိုသို့ ဆိုကြသူများအား "စစ်မရောက်ခင်က မြားကုန်နေသူများ" ဟု တချို့က တံဆိပ်ကပ်ကြ၏။

တချို့ကမူ လွန်ကဲစွာ မျှော်လင့်ခြင်းသည် ခေါင်းဆောင်ကောင်းတို့၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်။ တစ်ဦးချင်းစီအတွက်လည်း အကောင်းတကွ အကောင်းဆုံး စံဖြစ်ပြီး အောင်မြင်မှုသို့ ညွှန်ပြခေါ်ဆောင်သွားမည့်လမ်းညွှန်ဟုပင်ခံယူကြသေးသည်။



ဂျက်ဘလူးလေကြောင်းလိုင်း (JetBlue Airline) ကို တည်ထောင်သူ ဒေးဗစ်နီးလ်မန်း (David Neetman) က "ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် လွန်ကဲသော မျှော်လင့်ခြင်းများဖြင့်သာ ဖွဲ့တည်ထားသည်" ဟု ပြောဆိုခဲ့သည်။

အကယ်၍ " လွန်ကဲသော မျှော်လင့်ခြင်း"ကို သံသယဝင်ပါက လက်တွေ့ဘဝ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို သေချာစွာ ကြည့်ရှုပြီး သုံးသပ်နိုင်



သည်။ အကောင်းဆုံးနှင့် အအောင်မြင်ဆုံး ခေါင်းဆောင်သည် မျှော်လင့်ခြင်းလွန်ကဲစွာ ရှိတတ်ပြီး ယင်းမျှော်လင့်ချက်ကို ရရှိအောင် လုပ်ဆောင်တတ်သူပင် ဖြစ်သည်ကို တွေ့မြင်ရမည်။

စံချိန်သစ်များ တင်နိုင်ခဲ့သော အားကစားသမားများကို လေ့လာကြည့်ပါ။ လွန်ကဲစွာမျှော်လင့်တတ်သူများ ဖြစ်သည်ကို တွေ့မြင်ရမည်။ လေ့ကျင့်စဉ်တွင် တခြားသူတို့ထက် ပိုမိုလွန်ကဲစွာ မျှော်လင့်ချက်နှင့် လေ့ကျင့်ခဲ့သူများ ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးမျှော်လင့်ထားသည်ထက် ပိုမိုမြင့်မား များပြားစွာ မျှော်လင့်ခဲ့ကြသလို အပြင်းအထန် လေ့ကျင့်ခဲ့ကြသူများလည်း ဖြစ်ကြသည်။

လက်ဝှေ့ကမ္ဘာ့ဟဲဗီးဝိတ် ချန်ပီယံမိုဟာမက် အလီသည် ထင်ရှားသော ဥပမာဖြစ်သည်။ ၁၉၆၄ တို့ကျိုအိုလံပစ်တွင် ရွှေတံဆိပ်ဆုရခဲ့ပြီးနောက် ကြေးစားအဖြစ် ကူးပြောင်းခဲ့သည်။ အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ်တွင် လက်ရှိ ချန်ပီယံ ဆန်နီလစ်စတန်ကို အနိုင်ယူကာ ချန်ပီယံဖြစ်ခဲ့သည်။ စစ်မှုထမ်းဥပဒေကို မလိုက်နာသဖြင့် ထောင်ကျခဲ့သလို ချန်ပီယံခါးပတ်ကို စွန့်လွှတ်ခဲ့ရသည်။ ချန်ပီယံပြန်ဖြစ်ရန်

ကြိုးစားခဲ့သည်။ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသော ချန်ပီယံ ဘွဲ့ကို နောက်ထပ် နှစ်ကျော့ပြန်ကာ ရယူခဲ့သည်။

ဝန်ဆောင်မှုပေးသော လုပ်ငန်းဖြစ်စေ၊ ကုန်ထုတ်လုပ်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဖြစ်စေ၊ ပထမကနဦးမှသည် အကြိမ်တိုင်း ဆောလျင်စွာ ပြုလုပ်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ မျှော်လင့်ထားသည်ထက် နိမ့်ကျနည်းပါးစွာ ပြုလုပ်ပါက အခြားပြိုင်ဘက်များ၏ အနိုင်ယူခြင်းကို ခံယူရမည်ဖြစ်သည်။

ကုမ္ပဏီကြီးများသာမက အောင်မြင်သော ကုမ္ပဏီငယ်များလည်း လွန်ကဲသောမျှော်လင့်ချက်များနှင့် လုပ်ဆောင်ကြရသည်။ ဥပမာပြရသော JetBlue လေကြောင်းလိုင်းသည် သေးငယ်သည်။ သို့သော် အခြားလေကြောင်းလိုင်းများ အံ့အားသင့်အောင် စွမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ စတင်ခဲ့သည်မှ လပေါင်း ၁၈၀ အတွင်း အမြတ်ငွေပမာဏ ကြီးမားစွာ ရခဲ့သည်။ ဈေးနှုန်းချိုသာသော လက်မှတ်အပြင် သုံးစွဲသူကိုပေးသော ဝန်ဆောင်မှုမှာ အလွန်ကောင်းမွန်ခဲ့၏။

JetBlue က ထိုင်ခုံတိုင်းတွင် ဂြိုဟ်တု ဆက်သွယ်ရေးစနစ် အသုံးပြုသည့် ရုပ်မြင်သံကြား စက်တို့ တပ်ဆင်ကာ အခမဲ့ကြည့်ရှုခွင့် ပေးခဲ့သည်။ စတင်တည်ထောင်သည်မှ နှစ်နှစ်အတွင်း နာမည်ကြီးလေကြောင်းလိုင်းတို့၏ အမြတ်ငွေပမာဏထက် ကျော်လွန်စေရမည်ဟု လွန်ကဲသော မျှော်လင့်ချက်ထားရှိခဲ့သည်။ အမှန်တကယ်လည်း ဝင်ငွေပမာဏ ကြီးမားစွာ ရရှိခဲ့ကြသည်။

သာမန် မျှော်လင့်ချက်ထက် ပိုကဲသော မျှော်လင့်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှု ရသူတို့ကို နယ်ပယ်

အနှံ့တွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ စီးပွားရေးလောက၊ အနုပညာလောက၊ အားကစားလောက စသည်ဖြင့် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်မှုက သာမန်ထက် အဆင့်မြင့်မားပြီး အခြားသူတို့ မျှော်လင့်မထားသော လုပ်ငန်းဆောင်တာကို ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မှုက သင့်အား ဦးဆောင်သူနေရာကို ပေးလာပါလိမ့်မည်။

အရွေ့တစ်ခုရွေ့ရန်
ခွန်အားစိုက်ရပါသည်။
ညီညီညာညာ
ခွန်အားစိုက်ထုတ်ပါက
မျှော်မှန်းထားသော
ပမာဏအထိ
ရွေ့သွားနိုင်ပါသည်။
မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ
လွန်ကဲသော
မျှော်လင့်ခြင်းတို့ကို
နှလုံးသွင်းရင်း
ကြိုးစားလှုပ်ရှား...

လူအများ အံ့ဘနန်းဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပြနိုင်သူကို လူအများက သတိပြုမိလာကာ အားကျလာပါမည်။ ယုံကြည်လေးစားအားထားလာပါမည်။



သို့သော် ဦးဆောင်မှုဟူသည်မှာ အလုပ်လုပ်ချိန် ကြာရှည်စွာ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အပြင်းအထန်ကြိုးစားခြင်းဟူ၍သာ အဓိပ္ပာယ်ကောက် မလွဲမှားစေလိုပါ။

တစ်နေရာ တည်းတွင်သာ ရှေ့နောက် လှုပ်ရှားနေသော လက်လှုပ်ကုလားထိုင် (Rocking Chair) ကို တွေ့မြင်ဖူးကြမည် ထင်ပါသည်။ ယင်းကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်ကာ လှုပ်ရှားမှုပြုနေသော်လည်း မည်သည့် နေရာကိုမျှ မရောက်ရှိပါ။ ရူပဗေဒဘာသာရပ်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းဟူသည် အားစိုက်မှုနှင့် ရွေ့လျားသော အကွာအဝေးပမာဏတို့၏ မြောက်လဒ်ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါသည်။ အရွေ့ရှိမှ အလုပ်ပြီးမြောက်သည်ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

လူအများ မျှော်လင့်တောင့်တသော ထူးကဲလုပ်ဆောင်မှုသည် လွန်စွာ အရေးပါပါသည်။ ထူးကဲသော အသေးအမွှား အနည်းငယ်ကပင် ကြီးမားသော ခြားနားမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



ကမ္ဘာကျော် ဟောင်ကောင်ရုပ်ရှင်မင်းသား ဂျက်ကီချန်းကို နမူနာပေးနိုင်ပါသည်။ ဂျက်ကီချန်းသည် Stunt Man အဓိကမင်းသားအစား စတန် အက်ရှင် ပြုလုပ်ပေးရသူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် လွန်ကဲသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အဓိကသရုပ်ဆောင်

အဖြစ် ရိုက်ကူးထုတ်လုပ်ခဲ့သည်။ သူ၏ လွန်ကဲမြင့်မားသော မျှော်လင့်ချက်၏ တွန်းအားကြောင့် ကမ္ဘာကျော်သရုပ်ဆောင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ခုန်ပျံကျော်လွှား သည်းထိတ်ရင်ဖိုပြကွက်များအား လူစားမထိုးဘဲ အန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင် ဖြတ်သန်းခဲ့သည်။ အများမလုပ်ဆောင်ရဲသော သရုပ်ဆောင်မှုများကြောင့် ကျော်ကြားခဲ့ရသည်။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်တို့ကို ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး စဉ်းစားသုံးသပ်ကြည့်စေလိုပါသည်-

- ၁။ သင်၏ မျှော်မှန်းချက် (Vision) အား အမြဲနှလုံးသွင်းပါ။ သင်၏ရည်မှန်းချက် (Mission) ကိုလည်း သင်၏အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီသို့မဟုတ်ကျောင်း၊ ရုံး၊ ဌာနရှိဝန်ထမ်းအားလုံးကို နေ့လယ်စာ ထမင်းဘူးဝေငှရာတွင်ဖြစ်စေ၊ လပတ်ဂုဏ်ပြုပွဲတွင် ဖြစ်စေ၊ အစည်းအဝေးတွင်ဖြစ်စေ ရှင်းလင်းပြောပြကြေညာထားရပါမည်။ စာရွက်ပေါ်တွင်ရိုက်နှိပ်ဖော်ပြကာ ဝန်ထမ်းတို့ မြင်သာသော နေရာတိုင်းတွင် ချိတ်ဆွဲခြင်း၊ ကပ်ထားခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရပါမည်။
- ၂။ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးတစ်ယောက်က ထူးကဲစွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပြီးတိုင်း ချီးမွမ်းပါ။ ဂုဏ်ပြုပါ။ ထို့ပြင် ဝန်ထမ်းတို့၏ မိဘထံသို့ သတင်းပို့ကာ ဂုဏ်ပြုစကား ပြောကြားပါ။ မည်သည့်ဝန်ထမ်းကမှ ထိုသို့သော ချီးကျူးဂုဏ်ပြုမှုကို မျှော်လင့်မထားပါ။ မိဘများကိုလည်း သူတို့ သားသမီး၏ စွမ်းဆောင်ရည်အတွက် ဂုဏ်ယူခွင့်ပေးလိုက်ပါ။
- ၃။ သင်၏ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ ကုမ္ပဏီ၊ ကျောင်းအတွင်း သွားလေရာသို့ သင်၏ ဆဲလ်ဖုန်း (Cell

Phone) သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ဖုန်းကို သယ်ဆောင်ရင်း စီမံခန့်ခွဲပါ။ သင်၏ မြန်ဆန်သော ဖုန်းတုံ့ပြန်မှုအတွက် ဂုဏ်သိက္ခာတက်ပါမည်။

၄။ ကျောင်းဖုန်း၊ ရုံးဖုန်း၊ ကုမ္ပဏီဖုန်းတို့မြည်လာပါက အမြန်ဆုံးတုံ့ပြန် ပြောကြားရန် စီစဉ်ထားပါ။ ယဉ်ကျေးပျူငှာ ညက်ညောစွာ ပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ တုံ့ပြန်ဖြေဆိုသူ၏ ယဉ်ကျေးချိုသာသော အသံအနေအထား သင့်လျော်သော စကားလုံး ရွေးချယ်မှုတို့က သင့်အဖွဲ့အစည်း၏ ပုံရိပ်ကို ပိုမို ကောင်းမွန်စေပါမည်။

၅။ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးချင်းစီ၏ နေ့စဉ်ပုံမှန် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတို့အား ကြီးကြပ်သူက အကဲဖြတ်အမှတ်ပေးခြင်း၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။ လအလိုက် ထူးချွန်ဝန်ထမ်းအား ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်ရပါမည်။ လွန်ကဲသော မျှော်လင့်ချက်နှင့် လုပ်ဆောင်တတ်သူများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။

အထက်ပါ အချက်များက အစပျိုးဆောင်ရွက်သင့်သော ပဏာမအချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားတွေးတောကာ နောက်ထပ် အချက်များ ဖြည့်စွက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ မိမိ၏ လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေပေးအလိုက် ပိုကဲသော မျှော်လင့်ခြင်းများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။

ဖော်ပြခဲ့သော အကြံပြုချက်များက ငလျင်တစ်ခုနယ် မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါ။ သို့သော် တစ်ချက်စီကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ကြည့်ပါက ဂုဏ်သိက္ခာတက်ခြင်း ရရှိလာနိုင်မည်။ ထူးခြားချက်တို့လည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

လူတို့က သာမန်သာ မျှော်လင့်ထားသည်ထက် ပိုမို ကောင်းမွန်သော အရာတို့အား ဖန်တီးပေးနိုင်ခြင်း၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းတို့က မိမိ၏ ခေါင်းဆောင်မှုကို ပိုမို အရောင်တောက်ပစေပါမည်။ လူသားသည် မိမိဘာသာ သက်သေသင့်သက်သာရှိစေသော စိတ်အခြေအနေ (Comfort Zone) တွင်သာ နေထိုင်လိုကြသည်။ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်လိုကြသည်။ ထိုမှ ကြိုးစားနိုးထကာ ကြီးမားလွန်ကဲသော မျှော်လင့်ချက်တို့ ထားရှိကြရပါမည်။ ထိုမျှော်လင့်ချက်တို့ ပြည့်ဝလာစေရန် ကြိုးပမ်းသော အလေ့အထများ ရရှိစေရန် အစပျိုးလုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။

အားကစားသမားတို့ စံချိန်ကောင်းကြရန် တဖြည်းဖြည်း မြှင့်တင်လေ့ကျင့်သကဲ့သို့ နေ့စဉ် လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်ရင်း အလေ့အထကောင်းတည်ဆောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အရွှေ့တစ်ခုရွှေ့ရန် ခွန်အားစိုက်ရပါသည်။ ညီညီညာညာ ခွန်အားစိုက်ထုတ်ပါက မျှော်မှန်းထားသော ပမာဏအထိ ရွှေ့သွားနိုင်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လွန်ကဲသော မျှော်လင့်ခြင်းတို့ကို နှလုံးသွင်းရင်း ကြိုးစားလှုပ်ရှားကြရပါမည်။ မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ရှင်သန်နေထိုင်ပြီး ယင်းမျှော်လင့်ချက်ကြောင့်ပင် အောင်မြင်မှုများ ရရှိအောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။

ညီညီဖေ

မြစ်ကြီးလည်း မခန်းပါစေနဲ့ မောင်ဒီပ (ပညာရေး)



မေတ္တာ၏ အဓိပ္ပာယ်အကြောင်း၊ မေတ္တာအမျိုးအစားများ၊ မေတ္တာပွားနည်းများ
အကြောင်းနှင့် မေတ္တာစိတ်ထားရှိခြင်းဖြင့် ရရှိလာမည့် အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်း
ရေးသားထားသည်။

ရွှေမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဩဝါဒစကားကြီး သုံးခွန်းထဲက “ ထုံးအိုးကြီးလည်း မကွဲပါ
စေနဲ့” ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ မောင်ဒီပတို့ လူကြီးလူငယ် အရွယ်မရွေးလည်း လိုက်နာ
ကျင့်သုံးသင့်ကြတယ်။ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် လက်ရှိဘဝအတွက်ရော နောင်သံသရာ

အတွက်ပါ ကောင်းကျိုးချမ်းသာများ ရရှိနိုင်မှာ မလွဲကန်ပါ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ အခု ဆက်လက်ပြီး တော့ “မြစ်ကြီးလည်း မခန်းပါစေနဲ့” ဆိုတဲ့စကား ကို ဆက်လက်ဆွေးနွေး တင်ပြလိုပါတယ်။



ဆရာတော်ကြီး ရှင်းပြထားတာကတော့ “အေးမြတဲ့ စမ်းရေလို ကြည်ကြည်လင်လင်၊ တသွင်သွင်စီးဆင်းနေတဲ့ မေတ္တာမြစ်ကြီးကို ဆိုလိုပါတယ်။ လူလူချင်း မေတ္တာထားကြ၊ မေတ္တာပွားကြ၊ လူနဲ့လူချင်း မေတ္တာတွေ မခန်း ကြစေနဲ့ ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ပဲ” လို့ ဆိုထားပါတယ်။ မေတ္တာတရားကို အေးမြတဲ့ စမ်းရေလို ကြည် ကြည်လင်လင်၊ တသွင်သွင်စီးဆင်းနေတဲ့ မြစ်ကြီးနဲ့ နှိုင်းယှဉ် တင်စားပြထားတာ တော် တော်ကို ထင်သာမြင်သာ ရှိပါပေတယ်။

အေးမြကြည်လင်ပြီး တသွင်သွင်စီးဆင်း နေတဲ့ မြစ်ကြီးတစ်စင်း ရှိနေခြင်းအားဖြင့် လောကသားတွေအတွက် အလွန်ကြီးမားတဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ဖြစ်ထွန်းစေတာ အသေအချာပါပဲ။ ပဒေသာပင်ကြီး တစ်ပင် စိုက်ထားပေးတဲ့ အနေအထားမျိုးပါပဲ။ ပေါ့ပေါ့ ပါးပါးလေး တွေးကြည့်ရုံနဲ့တင် အကျိုးကျေးဇူး တွေ တော်တော်များများကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဒီမှာတော့ မြစ်တစ်စင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ အကြောင်း ပြောချင်တာမဟုတ်တဲ့အတွက် အထူးပြောပြမနေတော့ပါဘူး။ မေတ္တာတရား၊ မေတ္တာကျင့်စဉ်နဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေအကြောင်း ကိုပဲ အလေးထား ဆွေးနွေး တင်ပြချင်ပါတယ်။

မေတ္တာဆိုသည်မှာ

မေတ္တာဆိုတာ လူမျိုးတစ်မျိုးနဲ့ပဲ ဆိုင်တဲ့ တရား မဟုတ်ပါဘူး။ လူသားအားလုံးနဲ့ သက် ဆိုင်ပါတယ်။ လူသားအားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တယ် ဆိုမှတော့ ဘာသာတရားတိုင်းနဲ့လည်း မကင်းနိုင် တော့ပါဘူး။ ခရစ်ယာန်ဘာသာမှာလည်း မေတ္တာ တရား ရှိသလို အစ္စလာမ်ဘာသာမှာလည်း မေတ္တာတရား ရှိပါတယ်။ ဟိန္ဒူဘာသာမှာလည်း မေတ္တာတရားဆိုတဲ့ နတ်သမီးတောင်ရှိတယ်ဆိုတာ မှတ်သားမိဖူးပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာက မေတ္တာ အကြောင်းကတော့ အားလုံးလိုလို နားရည်ဝကြ ပြီးသားပါ။ မေတ္တာ ဆိုတာ ပါဠိစကားပါ။ မြန်မာလိုတော့ အလွယ် တကူနဲ့ “ချစ်ခြင်း” လို့ပဲ ပြန်ဆိုကြပါတယ်။ ချစ်ခြင်းလို့ အလွယ်တကူ ယူလိုက်တော့ တဏှာ ပေမနဲ့ပါ ရောသွားနိုင်ပါတယ်။ လင်မယားချင်း ချစ်ကြတဲ့ မေတ္တာဆိုတာမှာ တဏှာရာဂ ပါနေ ပါတယ်။

မိဘနဲ့သားသမီး၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေ ချစ်ကြတဲ့ မေတ္တာမှာလည်း ဂေဟသိတပေမ ဆိုတာ ပါနေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အဲဒီအချစ်တွေ ဟာ မေတ္တာစစ်စစ်တွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ သူတို့ မှာ ကိုယ်ကချစ်သလို ပြန်ပြီး အချစ်ခံချင်ကြ တာတွေ၊ မျှော်လင့်တာတွေ၊ ရယူလိုချင်တာတွေ



ပါနေလေ့ရှိပါတယ်။ ရှင်းအောင်ပြောရရင် သူတို့ ရဲ့ အချစ်တွေမှာ ကိလေသာတွေ ရောပြွမ်းနေ ကြလို့ပါ။



မေတ္တာစစ်စစ် ဆိုတာမှာတော့ “တစ်ဖက် သာရဲ့အကျိုးကိုလိုလားခြင်း”အပေးသက်သက် ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိအတွက် ပြန်ပြီး လိုချင်တာ၊ မျှော်မှန်းတာ ဘာဆိုဘာမှ မပါပါဘူး။ အများ နားလည်နေကြတဲ့ စကားတစ်ခွန်းနဲ့ ပြောရရင် ၅၂၈ မေတ္တာလို့ ဆိုကြလေ့ရှိပါတယ်။ မေတ္တာ ဟာ အေးမြတဲ့အငြိမ်းဓာတ်ပါ။ မေတ္တာကျင့်စဉ် ဟာ ကျင့်တဲ့သူကိုယ်တိုင်ကိုလည်း အေးမြ စေသလို အများကိုလည်း အေးမြစေပါတယ်။ လောကကိုလည်း အေးမြစေပါတယ်။

မုန်းသူကိုလည်း ချစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဘေးရန် ကိုလည်း ငြိမ်းစေနိုင်ပါတယ်။ ရန်သူကိုပင် မိတ်ဆွေဖြစ်စေနိုင်တဲ့ တရားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာကျင့်စဉ်ကို လက်တွေ့ ကျင့်ကြံ ပွားများ ကြည့်ရင် မေတ္တာရဲ့အကျိုးနဲ့ တန်ခိုးတို့ကို ကိုယ်တိုင်ဒိဋ္ဌ တွေ့ကြုံကြရမှာ မလွဲကေန်ပါပဲ။

မေတ္တာ အမျိုးအစားများ

မေတ္တာကို အကြမ်းအားဖြင့် ခွဲခြားရရင် သုံးမျိုးပေါ့။ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာနဲ့

မနောကံမေတ္တာတို့ပေါ့။ အဦးအစ မူလအားဖြင့် ကတော့ မနောကံက စရတာပါ။ မေတ္တာစိတ်ဖြစ် ပေါ်ပြီးမှသာ ဝစီကံနဲ့ ကာယကံတို့က နောက်က နေလိုက်ကြရတာပါ။ ကာယကံမေတ္တာဆိုတာ ကတော့ တစ်စုံတစ်ယောက် ကောင်းကျိုးချမ်း သာ ရသွား စေဖို့အတွက် လက်တွေ့ ကျကျ ကူညီပေးလိုက်တာမျိုးပေါ့။ လက်၏စောင်မခြင်း၊ ကိုယ်၏ စောင်မခြင်း လို့ ပြောကြလေ့ရှိပါ တယ်။

ဝစီကံမေတ္တာဆိုတာကတော့ လွဲနေတာကို တညှိသွားအောင်၊ မှားနေတာကိုမှန်သွားအောင်၊

စမ်းရေကြည်လို
အေးမြတဲ့
မေတ္တာမြစ်ကြီး
မြန်မာနိုင်ငံ
တစ်နံတစ်လျားမှာသာမကဘဲ
ကမ္ဘာတစ်လွှားမှာပါ
သွင်သွင်ကြီး
စီးဆင်းနိုင်ပါစေကြောင်း
မေတ္တာလောင်း
လိုက်ကြပါစို့ခင်ဗျာ။

ဆိုးနေတာကို ကောင်းသွားအောင် အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်း ပေးလိုက်တာမျိုးပေါ့။ နှုတ်၏ စောင်မခြင်းလို့ ပြောကြလေ့ရှိပါတယ်။ မနောကံ မေတ္တာကို နှစ်မျိုးထပ်ခွဲလို့ ရနိုင်ပါသေးတယ်။ တစ်ဖက်သားအပေါ်မှာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ ဖြစ်စေချင်တဲ့စိတ် “ထား” လိုက်တာကို မနောကံ မေတ္တာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါကို “ထားမေတ္တာ” လို့ပြောလို့ရပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ထားတွေများသည် ထက်များလာအောင်၊ ပွားသည်ထက်ပွားလာ အောင် အထပ်ထပ်မှတ်နေတာကို မေတ္တာပွား တယ်လို့ခေါ်ကြတာပေါ့။ သူ့ကို “ပွားမေတ္တာ” လို့ သတ်မှတ်လို့ရပါတယ်။ မေတ္တာကျင့်စဉ်မှာ အဲဒီ ပွားမေတ္တာဟာ အခရာပါပဲ။

မေတ္တာခံယူသူအပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ မေတ္တာပွားနည်းနှစ်မျိုးခွဲခြားတာလည်း ရှိပါသေး တယ်။ ပထမတစ်မျိုးကတော့ အပိုင်းအခြားမဲ့ မေတ္တာပွားနည်းပါ။ “ အနောဓိသမေတ္တာ ” လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ လွှမ်းခြုံပြီး အပိုင်းအခြားမဲ့ပို့လွှတ်ပွားများတာပါ။ ဥပမာအားဖြင့် “အနန္တစကြဝဠာမှ အားလုံးသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊



ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ” ဆိုတာမျိုးပေါ့။

ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ ပိုင်းခြားသတ်မှတ် ပြီးတော့ ပွားများပို့လွှတ်တာပါ။ “ဩဓိသမေတ္တာ” လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဩဓိသမေတ္တာမှာ အပိုင်း အခြားက နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အစုအဖွဲ့လိုက် ပိုင်းခြားတာနဲ့ တစ်ဦးချင်း ပိုင်းခြားတာပါ။ အစုအဖွဲ့လိုက်ဆိုတာကတော့ “အားလုံးသော လူသားတွေ၊ အားလုံးသော အမျိုးသမီးတွေ” စသည်ဖြင့်ပေါ့။ တစ်ဦးချင်းကျတော့ “ဦးဖြူ သည်၊ ဒေါ်နီသည်” ဆိုတာမျိုးပေါ့။

မေတ္တာပွားနည်းများ

မေတ္တာပွားနည်းတွေကတော့ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒီမှာတော့ ကျမ်းဂန်လာမေတ္တာပွား နည်းနှစ်နည်းကိုပဲ အကျဉ်းချုပ်ပြီး တင်ပြပါမယ်။ ပထမတစ်နည်းကတော့ မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာ ပွားနည်း (၁၁)နည်းပါ။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ မေတ္တာ ရဲ့ မူလအရင်းခံက “မေတ္တာသုတ်တော်”က စတာ ပါ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ဒီမေတ္တာပွားနည်းကိုတော့ မေတ္တာ ကျင့်စဉ်သမားတိုင်း သိထားရမှာပါ။ သိကြတာ လည်း များပါတယ်။ ပွားပို့ပုံကတော့-

- အနန္တစကြဝဠာ၌ ရှိကြကုန်သော-
- ၁။ လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
 - ၂။ ကြောက်တတ်၊ မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ် များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါ စေ။ ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေး ကြပါစေ။



- ၃။ မြင်အပ်၊ မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ ဥပဒ်ရန်
ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၄။ ဝေးနေ၊ နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ သတ္တဝါ
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ ဥပဒ်ရန်
ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၅။ ဘဝဇာတ်ဆိုး၊ မဆိုး၊ များစွာ သတ္တဝါ
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ ဥပဒ်ရန်ဘေး၊
ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၆။ ရှည်၊ တို ၊ အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ ဥပဒ်ရန်ဘေး၊
ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၇။ ကြီး၊ ငယ်၊ အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ ဥပဒ်ရန်ဘေး၊
ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၈။ ဆူ ၊ ကြုံ ၊ အလတ် ၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ ဥပဒ်ရန်
ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၉။ လူ အချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်း
ကြပါစေ။
- ၁၀။ အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်း
ကြပါစေ။
- ၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း ၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်း
ကြပါစေ။

နောက်တစ်နည်းကတော့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်လာ
မေတ္တာပွားနည်းပါ။ ပွားပုံကတော့။
အနန္တစကြဝဠာ၌ ရှိကြကုန်သော-

- ၁။ အားလုံးသော သတ္တဝါတွေ
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

- ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၂။ အားလုံးသော အသက်ရှိသူတွေ
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၃။ အားလုံးသော အထင်အရှားရှိသူတွေ
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၄။ အားလုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၅။ အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောရှိသူတွေ
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၆။ အားလုံးသော အမျိုးသမီးတွေ
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၇။ အားလုံးသော အမျိုးသားတွေ
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

- ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၈။ အားလုံးသော သူတော်ကောင်းတွေ
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၉။ အားလုံးသော ပုထုဇဉ်တွေ
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၁၀။ အားလုံးသော နတ်ဗြဟ္မာတွေ
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၁၁။ အားလုံးသော လူသားတွေ
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- ၁၂။ အားလုံးသော အပါယ်ဘုံသားတွေ
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
- အမှတ်စဉ်(၁)မှ (၅)အထိက “အနောဓိသ
မေတ္တာ”ပါ။ အမှတ်စဉ်(၆)မှ(၁၂)အထိက “ဩဓိသ

မေတ္တာ”ပါ။ အရပ်ဆယ်မျက်နှာ မေတ္တာပို့မှာ
လည်း အထက်ပါအတိုင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

မေတ္တာအကျိုးကို မြတ်စွာဘုရား သံယုတ်
ပါဠိတော်၊ ဩက္ခာသုတ်မှာ ဟောကြားခဲ့တာကို
ထုတ်နုတ် တင်ပြလိုပါတယ်။ “ အကြင်သူသည်
နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်တစ်ကြိမ်၊ ညနေ
တစ်ကြိမ် မွန်မြတ်သော ဘောဇဉ်တို့ဖြင့် ပြည့်
သော ထမင်းအိုးတစ်ရာဖြင့် အလှူကို ပေးလှူ
ရာ၏။



အကြင်သူသည်ကား နံနက်အခါ၌ ဖြစ်စေ၊
နေ့လယ်အခါ၌ဖြစ်စေ၊ ညအခါ၌ဖြစ်စေ နွားနို့
တစ်ညစ်ခန့် ကာလမျှလည်း မေတ္တာစိတ်ကို
ပွားများရာ၏။ ဤနွားနို့တစ်ညစ်ခန့်မျှ မေတ္တာ
စိတ်ကို ပွားများခြင်းသည် ထိုအလှူသုံးကြိမ်
ထက် အထူးသဖြင့် အကျိုးကြီး၏” ပါတဲ့။ နွားနို့
တစ်ညစ်ခန့်ဆိုတဲ့အချိန်က တကယ့်ကို ခဏ
ကလေးပါ။ စက္ကန့်ပိုင်းလောက်လေးပဲ ရှိတာပါ။
အဲဒီလောက်ကလေးပဲ တစ်နေ့ကို သုံးကြိမ်
မေတ္တာပွားကြပါ။ ရတဲ့ကုသိုလ်ကတော့ အလွန်
ကြီးမား များပြားလှပါတယ်လို့ ဆိုထားတာပါ။

မေတ္တာကုသိုလ်က နည်းနည်းလေးပွားတာ နဲ့ အများကြီးရတယ်။ အဲဒီရတဲ့ကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးကလည်း ဖြင့်ကမ္ဘာတည်တယ်၊ ဖြင့်ကမ္ဘာ တိုင်တိုင် လိုက်ပြီးတော့ အကျိုးပေးနေမှာလို့ လည်း ကျမ်းဂန်မှာဆိုထားတာရှိပါတယ်။ မေတ္တာ အကျိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ထိထိမိမိ ဖော်ကျူး ထားတဲ့ “ရဟန္တာလို့ ကျော်ကြားခဲ့တဲ့ သေက္ခ တောင် ဆရာတော် ဦးတိလောကရဲ့ အဆိုအမိန့် တစ်ခုကို တင်ပြလိုပါတယ်။



“မေတ္တာ၏ အကျိုး အာနိသင်သည် အလွန် ကြီးမားများပြားမြင့်မြတ်၏။ ဘဝသမ္ပတ္တိ အကျိုး ပေးသန်သော၊ ကောင်းသော ကံတကာတို့တွင် ဤမေတ္တာကံသည် အထွတ်မြတ်ဆုံး၊ အသာဆုံး တည်း။ မေတ္တာကံကို တုပြိုင်နိုင်သော ကံဟူ၍ မရှိပေ” တဲ့။ မေတ္တာပွားလို့ရတဲ့ ကုသိုလ်ကို များပြားလွန်းလို့ မဟာကုသိုလ်လို့လည်း ခေါ်ကြ တယ်။ သင်္ချာလွန်ကုသိုလ်လို့လည်း သတ်မှတ် ထားပါတယ်။ အခြားဖော်ပြထားတဲ့ အချက်တွေ လည်း အများကြီး ရှိပါသေးတယ်။ ဒီဆောင်းပါး

ထဲမှာတော့ ဒီလောက်နဲ့ပဲ ထားလိုက်ပါတော့ မယ်။

ဆက်ပြီးတော့ တင်ပြဆွေးနွေးချင်တာက မေတ္တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မောင်ဒီပတို့ ရွှေမြန်မာ တွေ အများစုကျင့်နေကြတဲ့ အခြေအနေပါပဲ။ အများစုကြီးက တော့ မေတ္တာ သုတ်တော် ကို နှုတ်ကပဲ ရွတ်ဆိုပူဇော်နေကြတာ များပါတယ်။ တစ်နေ့ ဘယ်နှခေါက် စသည်ဖြင့်လည်း ရွတ်ဆို ကြတာတွေ ရှိပါတယ်။ မကောင်း လို့လား ဆိုတော့။ ကောင်းပါတယ်။ ဒါ့ထက်ကောင်းတဲ့ အဆင့်ကို ရသင့်တာမို့ပါ။

မေတ္တာသုတ်တော်ကို ဘုရားရှင်က ရဟန်း ၅၀၀ ကို သင်ပေးပြီးတော့ “ဤမေတ္တာသုတ် တော်သည် သင်တို့အတွက် အရံအတားလည်း ဖြစ်သည်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း ဖြစ်သည်၊ ရွတ်ဆိုကြ၊ ပွားများကြ” လို့ မှာကြားလိုက်တာပါ။ ရဟန်း တော်တွေကလည်း ဘုရားရှင် ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း ရွတ်လည်း ရွတ်ဆိုကြ၊ ပွားလည်း ပွားများကြတာ ကြောင့် မေတ္တာအောင်ပွဲတွေ ရခဲ့ကြတာမို့လား။

ဒါကြောင့် မေတ္တာသုတ်တော်ကို ရွတ်ရုံသာ ရွတ်မနေကြဘဲ ပွားများကြတဲ့အဆင့်ကို ရောက် စေချင်တာပါ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာ တော် ဘုရားကြီးကတော့ “မေတ္တာဆိုတာ ပွား ရမှာ၊ ရွတ်ပဲရွတ်နေကြတော့ သောက်ဆေးကို လိမ်းဆေးလုပ်နေကြသလို ဖြစ်နေတယ်။ ဒီတော့ အာနိသင်က ရသင့်သလောက် မရကြတော့ဘူး ပေါ့” လို့ မိန့်တော်မူခဲ့ဖူးပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ ဘုရားရှိခိုးပြီးရင် မေတ္တာပို့ကြ၊ အမျှဝေကြ လုပ်ကြပါတယ်။ အဲဒီ မှာလည်း မေတ္တာပို့တွေကို အသံထွက် ရွတ်ဆို

ပြီးပဲ ပို့နေကြတာ များပါတယ်။ အသံထွက်ရွတ်ဆိုပြီး ပို့ကြတာလည်း ကောင်းပါတယ်။ တကယ်တော့ မေတ္တာကျင့်စဉ်က ဘာဝနာအလုပ်ပါ။ ဒါ့ကြောင့် မေတ္တာဘာဝနာလို့ ခေါ်တာမို့လား။



ဘာဝနာဆိုတာ စိတ်နဲ့ပဲ အဓိကလုပ်ရတဲ့ အလုပ်ပါ။ စိတ်နဲ့ပွားပို့မှ ဘာဝနာမြောက်ပြီး ဘာဝနာကုသိုလ်ရမှာပါ။ အချိန်ကုန်ခံ၊ ပင်ပန်းခံပြီး လုပ်ထားတဲ့အလုပ်မှာ အမြင့်ဆုံးကုသိုလ်ကိုရမှ ပိုကောင်းမှာမို့လား။ အမြင့်ဆုံးကုသိုလ် (ဘာဝနာ) ကို ရကြစေချင်လို့ ဒီလိုတွေ ပြောနေတာပါ။ အသံထွက်ပြီး မေတ္တာပို့တာ အကျင့်ဖြစ်နေရင်လည်း အသံထွက်ပြီးတော့ ပို့ပါ။ ပြီးတော့ အချိန်လေးနည်းနည်းယူပြီး စိတ်နဲ့ (ဘာဝနာ) အကျင့်

ဖြစ်အောင် ပွားပြီးပို့ကြည့်ကြဖို့ လေးလေးစားစားနဲ့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

မေတ္တာတရားအကြောင်းကတော့ အလွန်ကျယ်ပြန့် များပြားလှပါတယ်။ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်လောက်နဲ့တော့ သိပ်အများကြီးတင်ပြနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ နောင်အခါအခွင့်သင့်ရင် ပိုပြီးတော့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဆွေးနွေးတင်ပြပါဦးမယ်။ အခုတော့ ရွှေ့မင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်မှာတော်မူသလို “မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လည်း အေးချမ်းနိုင်ကြစေဖို့၊ လောကသားတွေလည်း အေးချမ်းနိုင်ကြ စေဖို့အတွက် လူသားတွေ အချင်းချင်း မေတ္တာထားကြ၊ မေတ္တာပွားကြပါ။

မေတ္တာပွားတဲ့အခါမှာလည်း မျက်စိမှိတ်ထား သို့မဟုတ် မျက်လွှာချထားပြီး မိမိပွားများ ပို့လွှတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေကို စိတ်အာရုံထဲမှာ မြင်အောင်ကြည့်ပြီး တကယ့်ကို အေးချမ်းကြစေချင်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲကြီး စိတ်ထဲကနေ ပို့လွှတ်ပွားများကြပါ။ ဒါမှသာ ဘာဝနာမြောက်ပါတယ်။ အကျင့်ဖြစ်လာရင် ကိုယ်တိုင်ပဲ အေးချမ်းမှုတွေ ခံစားလာရမှာ မလွဲမသွေပါ။

စမ်းရေကြည်လို အေးမြတဲ့ မေတ္တာမြစ်ကြီး မြန်မာနိုင်ငံ တစ်နံတစ်လျားမှာသာမကဘဲ ကမ္ဘာတစ်လွှားမှာပါ သွင်သွင်ကြီး စီးဆင်းနိုင်ပါစေကြောင်း မေတ္တာလောင်းလိုက်ကြပါစို့ခင်ဗျာ။

မောင်ဒီပ (ပညာရေး)

သွားပေရော့ ပလတ်စတစ်အိတ်တွေရေ တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်



ဘာလီကမ်းခြေတွင် ပလတ်စတစ်အမှိုက်များ ကင်းစင်ရေးလုပ်ငန်းကို စတင် အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့သည့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ညီအစ်မနှစ်ဦး၏ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်မှုများ အကြောင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ ကူညီထောက်ပံ့ပေးမှုများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ညီအစ်မနှစ်ဦးဟာ ဘာလီမှာ ပလတ်စတစ်အိတ်တွေကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ဖို့ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခဲ့ကြပါတယ်။

တစ်ချိန်တုန်းက မိလတီဝိဂျီစင်နဲ့ သူ့ညီမ အစ်စဘဲတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ ဒေသဆိုင်ရာကမ်းခြေမှာ ရေကူးရတာကို ပျော်ရွှင်ခဲ့ပါတယ်။

၂၀၁၃ ခုနှစ်မှာတော့ မီလတီက ၁၂ နှစ်နဲ့ အစ်စဘဲက ၁၀ နှစ်ရှိတဲ့အခါ အင်ဒိုနီးရှား ဘာလီကျွန်းပေါ်ရှိ သူတို့အိမ်နားက ရေထဲမှာ ရေကူးဖို့အတွက် စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ ပျောက်ဆုံးစ ပြုခဲ့ပါတယ်။ မကြာခဏဆိုသလို သူတို့ ရေကူးနေစဉ်မှာ ပလတ်စတစ်အိတ်တွေက သူတို့ပတ်လည်မှာ ရစ်ဝဲနေကြပါတယ်။ သူတို့ ကမ်းခြေဘက်ကို လမ်းပြန်လျှောက်လာတဲ့အခါမှာလည်းပဲ အနီရောင်၊ အဖြူရောင် ပလတ်စတစ် ဈေးဝယ်အိတ်တွေက သူတို့ခြေထောက်တွေမှာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ လာပြီး ကပ်ငြိကြပါတယ်။



၂၀၁၃ ခုနှစ်နောက်ပိုင်းမှာ မီလတီက သူ့ဆရာမက ကမ္ဘာ့သူရဲကောင်းများနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ခန်းစာတစ်ခု မပေးမီအထိတော့ အဲ့ဒီအကြောင်းကို များများစားစား မစဉ်းစားခဲ့မိပါဘူး။ သင်ခန်းစာက အင်ဒိုနီးရှားရဲ့ ရာဒင်အက်ဂျင်ကာတီနီ၊ တောင်အာဖရိကရဲ့ နဲလ်ဆင်မန်ဒဲလား၊ အိန္ဒိယရဲ့ မဟတ္တမဂန္ဒီနဲ့ အင်္ဂလန်ရဲ့ ဒိုင်ယာနာမင်းသမီး တို့ကဲ့သို့သော လူများ၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုအကြောင်းကို ဆွေးနွေး

ထားပါတယ်။ ၎င်းတို့အသီးသီးက ကောင်းတဲ့ အပြောင်းအလဲအတွက် လှုပ်ရှားမှုတွေကို အစပျိုးခဲ့ကြပါတယ်။

သူတို့ရဲ့အိမ်တံခါးခြေရင်းမှာအိန္ဒိယသမုဒ္ဒရာရှိပြီး အပူပိုင်းဒေသ မိုးသစ်တောနဲ့ မြစ်မီးရောင်လယ်ကွင်းတွေ ဝန်းရံနေတဲ့ အိမ်ထဲမှာနေရပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ပတ်လည်မှာရှိနေတဲ့ ပမာဏများပြားလှတဲ့ ပလတ်စတစ်အမှိုက်တွေကို စက်ဆုတ်ရွံရှာမိပါတယ်။ လှပတဲ့ကျွန်းလေးကို အမှိုက်သရိုက်တွေရဲ့ ဖုံးလွှမ်းဖျက်ဆီးခြင်းမှ ရပ်တန့်ရန် တစ်စုံတစ်ခုပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်နေပါပြီ။

အဲ့ဒီနေ့မှာမီလတီက အစ်စဘဲရဲ့ဘေးဘက်ကနေ တိတ်တဆိတ် အိမ်ကို လမ်းလျှောက်ပြန်လာရင်း ကမ္ဘာ့သူရဲကောင်းကြီးများအကြောင်းကို စဉ်းစားနေခဲ့ပါတယ်။ သူတို့တောင် အဲ့ဒီလိုလုပ်နိုင်ခဲ့ရင် ငါတို့လည်းပဲ လုပ်နိုင်ရမှာပေါ့လို့ သူက တွေးခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီည သူတို့မိဘများနဲ့အတူ ညစာစားပြီး နောက်မှာ ညီအစ်မနှစ်ယောက်က ဘာလီရဲ့ ပလတ်စတစ် ညစ်နွမ်းမှုကိုဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းအကြောင်းကို ပြောခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့မိဘများကလည်း သမီးများရဲ့စိတ်ပူပန်မှုကို မျှဝေခံစားခဲ့ကြပါတယ်။ ညီအစ်မနှစ်ယောက်ကလည်း ကောင်းတဲ့ သက်ရောက်မှုတစ်ခုကို ချက်ချင်းပြုလုပ်ဖို့ အလိုရှိကြပါတယ်။

“ ကျွန်မတို့က ပလတ်စတစ်ညစ်နွမ်းမှု ပြဿနာကို အလွန်စိတ်ပျက်နေတာကြောင့် ထူးခြားမှုတစ်ခုပြုလုပ်ဖို့ အသက်ကြီးလာတဲ့အထိ စောင့်နေရမှာ အလိုမရှိကြပါဘူး” လို့ မီလတီက ပြောခဲ့ပါတယ်။

**ပလတ်စတစ်ကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ရန် တရားဝင်
လျှောက်လွှာ**



မီလတီနှင့် အစ်စဘဲတို့က အခြားသူများ နဲ့ စိတ်ကူးအကြံအစည်ကို မျှဝေခြင်းဖြင့် အစ ပြုခဲ့ကြပါတယ်။ မကြာမီ သူတို့ကျောင်းက သူငယ်ချင်းများ၊ အခြားကျောင်းများမှ ကျောင်း သားများနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး ၁၅ ယောက်တစ်သင်း ကို စုစည်းနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့အုပ်စုကို “ဘိုင် ဘိုင် ပလတ်စတစ်ဘက် (BBPB) ဟု နာမည်ပေး ခဲ့ကြပါတယ်။ ၎င်းတို့ရဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ တာဝန်က “ဘာလီကျွန်းမှ လူများကို ပလတ်စတစ်အိတ် တွေ အသုံးပြုခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းပါ” ဟူ၍ဖြစ်ပါ တယ်။

နောက်နှစ်မှာတော့ BBPB အဖွဲ့က သူတို့ ရဲ့ နေ့လယ်စာစားချိန်များကို အစည်းအဝေး များပြုလုပ်ခြင်း၊ ဘာလီမှာ ပလတ်စတစ်အိတ် များ တားမြစ်ပိတ်ပင်ဖို့ လက်မှတ်တစ်သန်း စုဆောင်းရန် အွန်လိုင်းလျှောက်လွှာတစ်စောင် ရအောင် စည်းရုံးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အစီအစဉ်စတင်ပြီး ၂၄ နာရီအတွင်းမှာ ဘာလီ

ကျွန်းသားများနဲ့ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ လူ ၆,၀၀၀ ကျော်က လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ကြပါတယ်။

“ဒါကတော့ ကျွန်မတို့ဟာ အခြေအနေ တစ်ခုအပေါ်မှာ ရှိနေခဲ့ကြပြီဆိုတာကို သိရတဲ့ ပထမအခိုက်အတန့်ပါပဲ” လို့ မီလတီက ပြောခဲ့ပါ တယ်။

“အင်ဒိုနီးရှား၊ ပင်လယ်ပြင်အမှိုက်အန္တရာယ် ရှိသောနေရာ” လို့ ခေါင်းစဉ်ပါတဲ့ ကမ္ဘာ့ဘဏ် အစီရင်ခံစာတစ်ခုအရ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်မှာ အင်ဒိုနီးရှားက ခန့်မှန်းခြေ မက်ထရစ်တန်ချိန် ၀ ဒသမ ၄၈ မှာ ၁ ဒသမ ၂၉ သန်းရှိတဲ့ ပလတ်စတစ် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို ၎င်းရဲ့မြစ်များ၊ ရေလမ်း ကြောင်းများမှ ပင်လယ်ထဲသို့ စွန့်ပစ်လျက် ရှိခဲ့ပြီး ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပလတ်စတစ် စွန့်ပစ်ပစ္စည်း အထုတ်လုပ်ဆုံး ထိပ်ဆုံးနိုင်ငံများထဲက တစ် နိုင်ငံ ဖြစ်လာခဲ့တယ်လို့ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုက တော့ နေရာတိုင်းမှာ ရှိခဲ့ပါတယ်။ မီလတီ ဟာ တစ်ညမှာ မိသားစုညစာပြင်ဆင်ရင်း ငါး တစ်ကောင်ရဲ့ ဗိုက်ထဲမှာ လက်သည်းခွံ အရွယ် လောက်ရှိတဲ့ အပြာရောင် ပလတ်စတစ် အပိုင်း အစများကို တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ လက်မှတ်တစ်သန်း စိန်ခေါ်ချက်နှင့်အတူ ညီအစ်မများဟာ ဒေသ ဆိုင်ရာ အစိုးရက ပလတ်စတစ်အိတ်များကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ဖို့၊ သိမြင်လာအောင် ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်လာခဲ့ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် သူ့ရဲ့ အတွေးများဟာ သူ့ရဲ့ တရားဝင်လျှောက်လွှာကို ခိုင်မာအားကောင်း လာအောင် ကူညီနိုင်မယ့် ကြီးမားပြီး လျင်မြန်စွာ ရွှေ့လျားနေတဲ့ လူအုပ်ကြီးများရှိရာ ဘာလီရဲ့

ဂတ်စတီနုရာရိုင်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လေဆိပ်ဆီကို ဦးတည်ခဲ့ပါတယ်။

လေဆိပ်ထဲဝင်ဖို့ ခွင့်ပြုချက်လိုတယ်ဆိုတာနဲ့ အဲ့ဒါကိုရဖို့က လွယ်ကူတဲ့ အလုပ်မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို မီလတီက မကြာမီမှာပဲ သိမြင်လာခဲ့ပါတယ်။

ဝင်ခွင့်ရဖို့ မီလတီနဲ့ အစ်စဘဲတို့ဟာ သူတို့လုပ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ ကူညီနိုင်မယ့် မည်သူ့ကိုမဆို စကားပြောခဲ့ကြပါတယ်။ ဂိတ်စောင့်၊ ပြီးတော့ ကြီးကြပ်သူ၊ လက်ထောက်မန်နေဂျာ၊ ရုံးမန်နေဂျာ၊ နောက်ဆုံးမှာ သူတို့ဟာ လေဆိပ်မန်နေဂျာနဲ့ တွေ့ခဲ့ကြပါတယ်။

“ဘုကြောင့် ကလေးငယ်တွေက အပြောင်းအလဲဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ရတာလဲဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အစပိုင်းမှာ သူဟာ စိတ်ရှုပ်ထွေးခဲ့ပါတယ်” လို့ မီလတီက ပြောခဲ့ပါတယ်။ “ဒါပေမဲ့ သူက အဲ့ဒါကို ကြိုဆိုတယ်ဆိုတာ ကျွန်မပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကျွန်မတို့ဟာ လျှောက်လွှာကို လက်မှတ်ထိုးဖို့၊ လူတွေကို တောင်းဆိုနိုင်ဖို့ ခရီးသည်များ ထွက်ခွာခန်းတွေကို ဝင်ရောက်နိုင်ခဲ့ကြပါတယ်” လို့ မီလတီက ပြောခဲ့ပါတယ်။

သူ၏ခွင့်ပြုမှုက မီလတီတို့ကို ပိုပြီးကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ ခွန်အားနဲ့ယုံကြည်မှုတွေ ပေးခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ပီရီနန်မှာ ပလတ်စတစ် ကင်းလွတ်ရွာတစ်ရွာ ဖန်တီးဖို့ ခွင့်ပြုချက်နဲ့ ထောက်ပံ့မှုရဖို့ ဒေသဆိုင်ရာအစိုးရနဲ့ တွေ့ဆုံခွင့် တောင်းခဲ့ကြပါတယ်။ ကျောင်းများမှာ ဟောပြောပွဲတွေ ကျင်းပခဲ့ကြပါတယ်။ ပလတ်စတစ်စွန့်ပစ်ပစ္စည်း

တွေအကြောင်း မူလတန်းကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားတွေသိစေဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး စာမျက်နှာ ၂၅ မျက်နှာရှိတဲ့ စာစောင်ကို ဖန်တီးပြီး ကျောင်းပေါင်း ၃၀ ကို ဖြန့်ဝေခဲ့ပါတယ်။

အစာငတ်ခံ ဆန္ဒပြခြင်း



အဲ့ဒီအချိန်အတောအတွင်းမှာ BBPB အဖွဲ့ဟာ အပတ်စဉ်တိုင်း ဈေးများနဲ့ လေဆိပ်တွေမှာ လက်မှတ်တွေ စုဆောင်းခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်မှတ်အရေအတွက်က သူတို့အလိုရှိတဲ့ တစ်သန်းနဲ့ ကွာဝေးနေပြီး ၆၅,၀၀၀ ခန့်မှာပဲ တန်းနေပါတယ်။ မီလတီက ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့ ဘယ်နေရာမှာ လက်မှတ်တွေ ပိုရနိုင်မလဲလို့ စဉ်းစားခဲ့ပါတယ်။

အဲ့ဒီနောက် ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၁ ရက်မှာတော့ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဟောပြောပွဲတစ်ခု ပြုလုပ်ပေးဖို့ မီလတီကို ဖိတ်ကြားခံခဲ့ရပါတယ်။

“ကျွန်မတို့ မိဘများက ကျွန်မတို့ကို မဟာတ္ထမဂန္နိရဲ့အိမ်ကိုခေါ်သွားခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ BBPB ကို စတင်ဖို့ ကျွန်မတို့ကို လှုံ့ဆော်ခဲ့တဲ့ လူများထဲက တစ်ယောက်ပါပဲ။ သူ့ရဲ့ဘဝဇာတ်ကြောင်း၊ သူက အစာငတ်ခံဆန္ဒပြခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းစွာ ချီတက် ဆန္ဒပြခြင်းဆိုတဲ့ အကြမ်းမဖက်တဲ့ နည်းတွေနဲ့ ဘယ်လို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သလဲ ဆိုတာတွေကို လေ့လာနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်” လို့ မိလတီက ပြန်ပြောခဲ့ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ညီအစ်မနှစ်ယောက်က ဘာလီအုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဘဝက်မဒိမန်ကူပစတီက ကသူတို့နဲ့တွေ့ဆုံပြီး ဘာလီကို ပလတ်စတစ်ကင်းမဲ့အောင် ပြုလုပ်ရာမှာ သူတို့ကို ကူညီဖို့ သဘောတူသည့်တိုင်အောင် အစာငတ်ခံဆန္ဒပြဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဆန္ဒပြခြင်း နှစ်ရက်မြောက်နေ့မှာ ကျယ်ပြန့်တဲ့ သတင်းပေးပို့မှုတွေရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် သူတို့ဟာ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးက ဖိတ်ခေါ်ချက်ကို လက်ခံရရှိခဲ့ကြပါတယ်။

"ကျွန်မတို့က
ရှင်းလင်းတဲ့
အစီအစဉ်တွေနဲ့
စခဲ့ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး၊
ပလတ်စတစ်အိတ်တွေကို
တားမြစ်ပိတ်ပင်ဖို့
ဘယ်လိုသွားရမယ်ဆိုတာလဲ
မသိခဲ့ကြပါဘူး။
ဒါပေမဲ့
ကျွန်မတို့မှာ
အဲ့ဒါကိုဖြေရှင်းဖို့
ပြင်းပြတဲ့
စိတ်ဆန္ဒရှိခဲ့ကြပါတယ်"



အိန္ဒိယကပြန်လာပြီး ရက်အနည်းငယ်မှာပဲ ညီအစ်မနှစ်ယောက်လုံး မန်ကူပစတီကနဲ့ တွေ့ခဲ့ပြီး ပလတ်စတစ်အိတ်များကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ရန် နားလည်မှုစာချွန်လွှာကို လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ကြပါတယ်။ BBPB အစပြုမှုအတွက် ဘာလီအုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးရဲ့ အမှတ်တံဆိပ်ကိုလည်း အသုံးပြုခွင့် ရခဲ့ကြပါတယ်။

အောင်မြင်မှုများ

မိလတီနဲ့ အစ်စဘဲတို့ရဲ့ ပြင်းပြတဲ့စိတ်ဆန္ဒက ကြီးမားတဲ့ အပြောင်းအလဲများအဖြစ် အကျိုးရလဒ် ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ၂၀၁၇ ခုနှစ်မှာ သူတို့ဟာ ဘာလီရဲ့ပထမဆုံး ကမ်းခြေသန့်ရှင်း

ရေးဖြစ်အောင် စည်းရုံးနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ လူပေါင်း ၁၂,၀၀၀ ဝန်းကျင်ခန့်ဟာ နေရာပေါင်း ၅၅ နေရာက အမှိုက် ၃၆ တန်ကို စုပေါင်းရှင်းလင်းနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်းပေါ်မှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ အကြီးမားဆုံး သန့်ရှင်းရေးဖြစ်ခဲ့ပြီး ယခုထိ နှစ်စဉ် ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ ယခုအထိ လူပေါင်း ၅၇,၅၀၀ လောက်ဟာ ဘာလီရဲ့ ကမ်းခြေများ၊ မြစ်များနှင့် အခြား ရေလမ်းကြောင်းများမှ ပလတ်စတစ် တန်ချိန် ၁၄၀ ကို ကူညီရှင်းလင်းပေးခဲ့ကြပြီးပါပြီ။

၂၀၁၈ ခုနှစ်မှာ ဘာလီအစိုးရကို တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်အိတ်များ၊ ကောက်ရိုးများနဲ့ စတစ်ရီဖုန်း (ရေမြှုပ်) များကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ဖို့ စည်းရုံးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ တားမြစ်ပိတ်ပင်ချက်က ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှာ ထိရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ၎င်းနောက် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်မှာ အင်ဒိုနီးရှား ဗဟိုအစိုးရက ဘာလီရဲ့ ဦးဆောင်မှုနောက်က လိုက်ပြီး ၂၀၂၅ ခုနှစ်မှာ ပလတ်စတစ်ပင်လယ်ပြင် အညစ်အကြေးကို ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျှော့ချဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

ရှေ့သို့ဆက်၍လှမ်းခြင်း



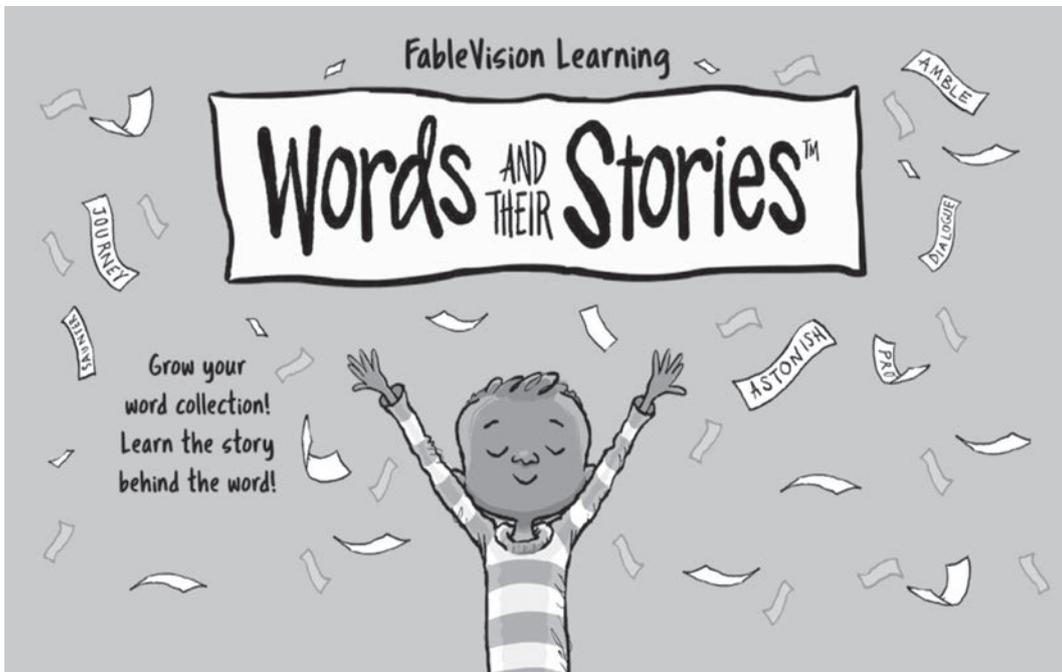
ယနေ့ကာလမှာ BBPB ဟာ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာလူငယ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး နိုင်ငံပေါင်း ၂၉ နိုင်ငံမှာ အဖွဲ့ပေါင်း ၅၀ ကျော်ရှိပါတယ်။ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်မှာ မီလတီက လူငယ်တက်ကြွလှုပ်ရှားတဲ့ သူတွေကို ကူညီတဲ့ စီမံကိန်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ယူတိုပီးယားကို တည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။

“ကျွန်မတို့က ရှင်းလင်းတဲ့ အစီအစဉ်တွေနဲ့ စခဲ့ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ပလတ်စတစ်အိတ်တွေကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ဖို့ ဘယ်လိုသွားရမယ်ဆိုတာလဲ မသိခဲ့ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့မှာ အဲ့ဒါကို ဖြေရှင်းဖို့ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒရှိခဲ့ကြပါတယ်” လို့ မီလတီက ဝန်ခံပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်

Ref: Bye Bye Plastic Bags
By Lam Lye Ching
R.D, April, 2022

စကားလုံးနယ်ပယ် အဆန်းတကြယ် ညီမော်သိမ်း



စကားလုံးတိုင်းတွင် တစ်မူထူးခြားသည့် နောက်ကြောင်း ရာဇဝင်လေးများ ရှိကြကြောင်းနှင့် အမေရိကန်လူမျိုးတို့ အသုံးပြုကြသည့် Caucus ဆိုသည့် စကားလုံး ဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့် သုံးနှုန်းပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

စကားလုံးတိုင်းလိုလိုပင် ၎င်းတို့တွင် နောက်ကြောင်းရာဇဝင်လေးတွေရှိနေကြ၏။ " CAUCUS" ဆိုသည့် စကားလုံးလေးမှာမူ တစ်မူထူးခြားကာ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်နေပြန်သည်။

" Kau Kos" ဆိုသည့် "ဂရိ" စကားလုံး ရှိခဲ့၏။ ဂရိလူမျိုးများက "သောက်ရေခွက်" ကို ခေါ်ဆိုခဲ့ကြသော စကားလုံးဖြစ်၏။ အမေရိကန်လူမျိုးတို့က " CAUCUS" ကို နိုင်ငံရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော စကားဝိုင်းဟုဆိုကာ သုံးနှုန်းခဲ့ကြသည်။



တချို့က တော့ အဆိုပါ စကားလုံးမှာ မြောက်အမေရိက ဒေသတွင် နေထိုင်ခဲ့ကြသော အယ်လ်ဂွန်ကွင် အင်ဒီးယန်း (Algonquin Indians) လူမျိုးတို့ ပြောဆိုသုံးနှုန်းခဲ့ကြသော "Can- Can- Su" မှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စကားလုံး ဟု ဆိုကြပြန်သည်။

အယ်လ်ဂွန်ကွင် အင်ဒီးယန်းလူမျိုးများက သူတို့၏ တောင်တန်းဒေသများအတွက် အကြံကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်းများပေးသော ပညာရှိအဘိုးအိုများကို "Can- Can- Su" ဟု ခေါ်ခဲ့ကြ၏။ အဆိုပါဒေသဆီသို့ အခြေချရန် ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာက ရောက်ရှိသွားခဲ့ကြသော ဥရောပတိုက်မှလူများက Cau Cus ဟု စကားလုံးပြောင်းလဲ သုံးစွဲခဲ့ကြသည်ဟု ဆိုကြ၏။

၁၇၇၃ ခုနှစ်ကတည်းက ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော စကားလုံးဟုလည်း အဆိုရှိပြန်၏။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဒုတိယမြောက် သမ္မတကြီး ဝျန်အက်ဒမ်သည် သူ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပေးစာများကို ရေးသားရာတွင် CAUCUS စကားလုံးကို အသုံးပြုခဲ့ကြောင်း သိရ၏။

ဘော့စတွန်မြို့ရှိ စစ်တပ်တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်သူ အရာရှိ "တွန်ဒေးဝက်စ်" အပါအဝင် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတို့သည် တွန်ဒေးဝက်စ်၏ နေအိမ်၌ တွေ့လေ့ရှိကြရာ သူတို့အဖွဲ့ကို ကောကပ်စ်ကလပ် (Caucus Club) ဟု အမည်ပေးခဲ့ကြသည်။ သူတို့လူစု ဆုံစည်းမိကြသော ရက်များတွင် အတူတကွ စားသောက်ကြပြီး မြို့ပြရေးရာကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည့် ခေါင်းဆောင်များကိုလည်း စဉ်းစားဆုံးဖြတ် ရွေးချယ်ခဲ့ကြသည်။

ရွေးချယ်မှုများအပေါ်တွင်
သဘောတူသူများရှိသလို
သဘောမတူသူ
အတိုက်အခံ
နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်များလည်း
ရှိကြပေရာ
နိုင်ငံရေးအရ
ငြင်းဆိုဆွေးနွေးညှိနှိုင်း
ကန့်ကွက်ကြခြင်းကိုလည်း
"Caucus" ဟုပင် စကားလုံး...

"Caucus" ကလပ် အဖွဲ့ဝင်များက ၁၇၉၆ ခုနှစ် နိုင်ငံရေးပါတီများအတွက် လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်များကို ရွေးချယ်ရန် ဆွေးနွေး ကြသည်။ အကြံပြုကြသည်။ ပြည်နယ်အုပ်ချုပ် ရေးမှူး များနှင့် အခြားခေါင်းဆောင် များကို ရွေးချယ်ခြင်းကိုလည်း "Caucus" ဟု စကားလုံး သုံးစွဲခဲ့ကြသည်။

ရွေးချယ်မှုများအပေါ်တွင် သဘောတူသူ များရှိသလို သဘောမတူသူ အတိုက်အခံ နိုင်ငံ ရေးခေါင်းဆောင်များလည်းရှိကြပေရာ နိုင်ငံရေး

အရပြင်းဆို ဆွေးနွေး ညှိနှိုင်း ကန့်ကွက်ကြခြင်း ကိုလည်း "Caucus" ဟုပင် စကားလုံးသုံးနှုန်းခဲ့ ကြလေသည်။ ခေတ်အဆက်ဆက်တွင် သူတို့၏ ဆွေးနွေးမှုများ၊ ပြင်းခုံမှုများ၊ အတည်ပြုမှု၊ ပယ်ဖျက်မှု အစရှိသည်တို့ကိုလည်း ပြည်သူ လူထု အားလုံးသိရှိစေရန် သတင်းမီဒီယာများမှ တစ်ဆင့် သတင်းထုတ်ပြန်ကြကြောင်း သိရှိရ သည်။

ညီမော်သိမ်း

Ref: Words and their stories

ဟာသ

မလွယ်ပါလား

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်ကြီး တွင် ဈေးရောင်းပွဲတော် ကျင်းပနေ သည်။ လူတွေက အပြင်တွင် နံနက် ငါးနာရီကပင် တန်းစီနေကြသည်။ နံနက် (၇:၃၀) ခန့်တွင် အရပ်ပုပု ကာကီရောင်ဘောင်းဘီ ဝတ်ထားသူ တစ်ဦးက တန်းစီနေကြသူများ၏ ထိပ်သို့ သွား ရန် ပြုရာမှ ရုတ်ရုတ်သံသံ ဖြစ်တော့သည်။

သူက ရှေ့သို့ သိပ်မရောက်လိုက်။ ဆူပူနေသော လူအုပ်ကြီးက သူ့ကို ဝိုင်းဖမ်းကာ တန်းစီ ထားသော လိုင်းမှ တွန်းဖယ်ထုတ်လိုက်သည်။

ထိုလူငယ်က ပြန်ထကာ တစ်ဖန်ကြိုးစားပြန်သည်။ သူက ခြေတစ်လှမ်းမျှ ရှေ့သို့ မတိုးနိုင်မီ ပိုမိုများပြားသော လူအုပ်ကြီးက သူ့ကို တိုက်ခိုက်ကာ စီတန်းနေသော နေရာမှ တွန်းထုတ်ပစ် လိုက်သည်။ သူက မဖြူဘဲ ပြန်ထကာ ထောင့်ထောင့်ဖြင့် တန်း၏ ရှေ့ဆီသို့ တတိယအကြိမ် သွားပြန်သည်။

"မင်းရူးနေသလား၊ မင်းကို ဖယ်ထုတ်လွှင့်ပစ်ခံရမယ်ဆိုတာ မသိဘူးလား" ဟု စိတ်ဆိုး နေသော လူအုပ်ထဲမှ တစ်ယောက်က မေးသည်။

"ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော်သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ကို လူတန်းကြီးရဲ့ ရှေ့သို့ သွားခွင့် မပြုရင်တော့ စတိုးဆိုင်ကို ကျွန်တော် ဘယ်လိုမှ ဖွင့်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး"



မော်(သန်လျင်)

ခင်မင်မှုကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်း မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)



အပေါင်းအသင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ မိတ်ဆွေများ အချင်းချင်းကြားရှိ ခင်မင်မှုသည် အခြေအနေ၊ အချိန်အခါကိုလိုက်၍ ပြောင်းလဲသွားတတ်ကြောင်းနှင့် ခင်မင်မှုများ တည်တံ့ခိုင်မြဲအောင် ထားရှိရမည့် စိတ်နေသဘောထားများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

တစ်လမ်းတည်း မျက်နှာချင်းဆိုင်နေထိုင်၍ အတူတူကြီးပြင်းလာခဲ့သော လိုင်ဇာဖရိုင်နှင့် ပေါက်လာတာနာတို့သည် သူတို့၏ခင်မင်မှု ထာဝရတည်မြဲမည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့ကြသည်။ သို့သော်လည်း ဖရိုင် အိမ်ထောင်ပြုပြီး မြို့တစ်မြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့သွားသောအခါ တာနာထံသို့ စာရေးသားခြင်းများ ရုတ်တရက် ရပ်တန့်သွားခဲ့သည်။



"တစ်ခုခုကြောင့် ကျွန်မကို စိတ်ကွက် သွားပြီထင်လား" ဟု ဖရိုင်းက သူ၏ခင်ပွန်းကို မေးမြန်းခဲ့သည်။ တာနာဘက်ကမူ ဖရိုင်း၏ဘဝ တွင် သူသည် အရေးမပါတော့ဟု ထင်မြင်မိခဲ့ သည်။ "အခု သူ့မှာ မိသားစုရှိနေပြီ။ အရင်လို တရင်းတနှီး မဖြစ်တော့လောက်အောင် တို့တစ်တွေ ခြားနားခဲ့ပြီလေ" ဟု သူ့ကိုယ်သူ ပြောမိခဲ့သည်။

နောက်ဆုံးတွင် ဖရိုင်းသည် တာနာထံသို့ ဖုန်းဆက်ရလောက်အောင် သတ္တိမွေးဖြစ်ခဲ့သည်။ ပထမတွင်ပြောဆိုကြသည့်စကားများကထောက် နေခဲ့သည်။ သို့သော် မကြာခင်တွင် တစ်ယောက် ကိုတစ်ယောက် ဝန်ခံမိကြသည်။ တစ်လအကြာ တွင်မူ သူတို့ ပြန်လည်တွေ့ဆုံခဲ့ကြပြီး ယခင်က အကျင့်အတိုင်း တိုးတိုးဖော် ဖြစ်လာခဲ့သည်။

"ကျွန်မ ဖုန်းဆက်မိတာ ဘုရားမတာပဲ။ ကျွန်မတို့ဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အလွန်အရေးပါမှန်း သဘောပေါက်ခဲ့ကြတယ်" ဟု ဖရိုင်း က ပြောသည်။

ကျွန်တော်တို့တွင် ခင်မင်မှုကို စောင့်ထိန်း မြတ်နိုးထားသင့်သော ကောင်းမွန်သည့် အကြောင်း ရင်းများ ရှိသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က ရိုပါစတပ်ချ်ဝေါ့လ်ဝိုက်ဟု အမည်တွင်သော ပြည်သူ့သဘောထား သုတေသနအဖွဲ့အစည်း သည်လူ၂၀၀၇၅၅ကိုလူတို့နှင့်ပတ်သက်၍ အရေး ပါဆုံးအချက် တစ်ချက်၊ နှစ်ချက် ပြောကြားပါရန် ကမ်းလှမ်းခဲ့သည်။ မိသားစု၊ အလုပ်အကိုင်၊ အဝတ်အစားများထက် သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေကို အရေးပါဆုံး စာရင်းသွင်းသူ များခဲ့သည်။

"တည်တည်တံ့တံ့ ခင်မင်မှုဟာ အတွေ့ အကြုံ သမိုင်းရှည်ကြီးကို သယ်ဆောင်သလို

အပြန်အလှန် ပေါင်းသင်းမှုက ကျွန်တော်တို့ ဘယ်သူလဲဆိုတာထောက်ပြပြီး အဆက်အသွယ် မပြတ်တည်နေတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကိုကာကွယ် တဲ့ အမွေအနှစ်တစ်ရပ်ပဲ" ဟုစိတ်ပညာရှင် ဒွန်နယ် ဖန်နန်က ဆိုသည်။ တရင်းတနှီးရှိကြလေလေ ပဋိပက္ခကြုံစရာ အကြောင်းများလေလေဟု ပါဒုတက္ကသိုလ်မှဆက်သွယ်ရေးပါမောက္ခဘာရန် ဘာလ်ဘီဆွန်က ဆိုသည်။

ထိုပဋိပက္ခကြောင့် မလိုလားဆုံးသော အခြေအနေကို ကြုံကောင်းကြုံပေမည်။ ယင်းမှာ မိတ်ပျက်မှုပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် သတင်း ကောင်းကား ထိုမိတ်ပျက်မှုကို ပြန်လည်ပြင်ဆင် ရှိရသည် ဟူ၍ဖြစ်သည်။

"ခင်မင်မှုကို
ဂုဏ်ပြုမှုတစ်ရပ်၊
လက်ဆောင်တစ်ခုအဖြစ်
ရှုမြင်ပါ။
အဲဒီဂုဏ်ပြုမှုနဲ့
လက်ဆောင်ကို
ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်
မွေးမြူထိုက်တယ်လို့
ခံယူပါ"

ယင်းအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ကျွမ်းကျင်သူ တို့ညွှန်းချက်ကား အောက်ပါအတိုင်းပင်ဖြစ်သည်-

၁။ မာနကို မျိုချလိုက်ပါ။



မာနကို ချိုးနှိမ်ချရန် မလွယ်ကူလှချေ။ သို့သော် ဟာဝိုင်ယီရှိ ဗစ်ကန်လေတပ်စခန်းမှ ဒဲနစ်မိုလန်ကမူ ခင်မင်မှုတစ်ရပ် ပျက်ပြားလာ သောအခါ ထိုအတိုင်းပင် ပြုခဲ့သည်။ အသက် ၄၅ နှစ် အရွယ်ရှိ မိုလန်သည် လေးလန်းပါးမျှ နီရာယူဇန်လာ၏ သမီးနှစ်ယောက်ကို ကြည့်ရှုခဲ့ သည်။ ထိုကလေးမနှစ်ဦးက စခန်းတွင် သူတို့၏ ဖခင်နှင့်အတူ နေထိုင်နေခိုက် အသက် ၄၀ အရွယ် မိခင်နီရာကမူ အခြားပြည်နယ်တစ်ခုတွင် သွား ကုသရေးနည်းပညာ ဆည်းပူးနေခဲ့သည်။

"နီရာကို ကူညီပါလို့ တောင်းဆိုခဲ့မိတဲ့ အတွက် ကျွန်မ ဂုဏ်ယူဝမ်းသာခဲ့ပါတယ်" ဟု မိုလန်က ဆိုသည်။

ခရစ္စမတ်ကာလတွင် နီရာပြန်ရောက်သော အခါ မိုလန်သည် သူ့ကို ပြောစရာစကားများစွာ ပါရှိခဲ့သော်လည်း နီရာက ဖုန်းပင်မဆက်ခဲ့ချေ။ သမီးတစ်ယောက် မွေးနေ့ပွဲကျင်းပသည့်တိုင် အောင် မိုလန်ကို မဖိတ်ခဲ့ချေ။

"ကျွန်မ အဆုံးရှုံးခံရသလို ခံစားလိုက်ရ တယ်" ဟု မိုလန်က ဆိုသည်။ ပထမတွင် မိုလန် သည် နီရာကို ရှောင်တိမ်းရန် ဆုံးဖြတ်လိုက် သည်။ ထို့နောက်တွင် သူ၏မာန်မာနကို ချိုးနှိမ်၍ သူ မည်သို့ ခံစားကြောင်း သူ၏ သူငယ်ချင်းကို အသိပေးရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

နီရာက သမီးများနှင့် ဝေးခဲ့ရသည်ကို လွန်စွာ စိတ်ပူခဲ့ပြီး ပြန်ရောက်သောအခါ သူ့သူငယ်ချင်း ၏ အကူအညီကို မျက်စိနှောက်သွားခဲ့သည်ဟု ဆိုသည်။ ယခုမူ "မိုလန်သာ ကျွန်မကို ဖုန်းဆက် မပြောရင် ကျွန်မ ဘာမှသိခဲ့မှာ မဟုတ်ဘူး" ဟု သူက ပြောသည်။

သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက သင့်ကိုထိပါးလာ သည့်အခါ သင့်ကိုကာကွယ်ရန် ဗီအေသီစိတ်ပေါ် လာပေသည်။ သို့သော် ထိုအချက်က ပြဿနာကို ပို၍ ရှင်းရခက်စေသည်ဟု Relational Communication စာရေးဆရာ ဝီလ်ယမ်ဝီလ်မိုး က ဆိုသည်။ "သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေကို ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ဆိုလိုက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့အများစု စိတ်သက်သာရာ ရသွားကြတယ်"

၂။ သင်မှားယွင်းလျှင် တောင်းပန်ပါ။ သင် အစော်ကားခံရလျှင်ပင် တောင်းပန်လိုက်ပါ။

မည်သူမှ တစ်ပါးသူ၏ အစော်ကားမခံသင့် ချေ။ သို့သော် ခင်မင်မှုလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် တွင် အတော်ဆုံးလူတို့ပင်လျှင် အမှားအယွင်း ပြုတတ်ပေသည်။ "ပြန်လည်ပေါင်းစည်းမှုအတွက် ပထမဦးဆုံး ကမ်းလှမ်းမှုကို ပြုဖို့ စော်ကားသူက ငြင်းပယ်ရင် ဆက်ဆံမှုတစ်ရပ်ဟာ ရပ်တန့်သွား နိုင်တယ်" ဟု ဝီလ်မိုးက ရှင်းပြသည်။



"ဒီလိုအခြေအနေမှာ စော်ကားခံရသူက ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုပြီးတောင်းပန်တာအကောင်းဆုံးဖြစ်မယ်။ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့အတွက် မိတ်ဆွေရဲ့အခြေအနေကို နားလည်မှုမရှိခဲ့တဲ့အတွက်ပေါ့။ တောင်းပန်တဲ့အခါမှာ ခင်ဗျားရဲ့မိတ်ဆွေကို သူမှားမိတယ်လို့ ဝန်ခံဖို့အခွင့်အရေးပေးလိုက်တာပဲ"

အသက် ၂၉ နှစ်အရွယ်ရှိနယ်လှည့်အရောင်းဈေးသည်တစ်ဦးသည် ထိုအဖြစ်မျိုး ကြုံခဲ့လေသည်။ အဆောင်လစာကိစ္စတစ်ရပ်သည် သူနှင့်သူ၏တက္ကသိုလ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးတို့၏ ဆက်ဆံရေးကို ပျက်ပြားလှအနေအထား ရှိလာသည်။ အရောင်းသမားနှင့် သူ၏ အခန်းဖော်နှစ်ဦးသည် ထိုအိမ်ငှား သဘောတူစာချုပ်ကို လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ကြသည်။

ထိုအကြွေးအတွက် အားလုံးတာဝန်ရှိခဲ့ကြသည်။ ဘွဲ့ရပြီးနောက် အရောင်းဈေးသည်သည် ထိုအခက် ပေးအောင် သူ့မိတ်ဆွေကို ချော့မြူခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် အိမ်ရှင်က တရားစွဲမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်သောအခါ အရောင်းသမားက သူ့မိတ်ဆွေကို တယ်လီဖုန်းမှတစ်ဆင့် အော်ဟစ်ပြောကြားခဲ့သည်။

"ဒါနောက်စရာမဟုတ်ဘူး။ မင်းငါ့ကို အယုံကြည်တန်အောင်လုပ်နေတယ်။" ထို့နောက်တွင် သူသည် သူ၏ပေါက်ကွဲမှုကို နောင်တရမိသည်။ သူ့မိတ်ဆွေက သူ့ကို တိုက်ခိုက်အောင် လုပ်နေသည်မဟုတ်။ တာဝန်မဲ့နေခြင်းသာဖြစ်သည်ဟု ယူဆသဘောပေါက်ခဲ့သည်။

"ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းက ဖြစ်တဲ့ငွေအတွက် စတောင်းပန်ရမှာဖြစ်ပေမဲ့ ကျွန်တော်က ဒေါသထိန်းနိုင်ဖြစ်သွားခဲ့တာ အမှားပေါ့။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ခင်မင်မှုကို မထိခိုက်စေချင်ခဲ့ဘူး" ဟု သူက ပြောခဲ့သည်။

အရောင်းသမားက တောင်းပန်လိုက်သော အခါ သူ မှားယွင်းကြောင်း သူငယ်ချင်းက ဝန်ခံလိုက်သည်။ သူတောင်းပန်လိုက်သည်။ အကြွေးဆပ်လိုက်သည်။ သင့်စိတ် အခန့်မသင့်ဖြစ်သော အခါတွင် ရန်ဖြစ်မိတတ်သည်မှာ အဆိုးဆုံးပင်ဖြစ်သည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူများက သဘောတူညီသည်။

"ကျွန်တော်တို့ စကားများတဲ့အခါမှာ အတွေးမကြည်လင်ဘူး။ ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ။ ဒါ အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူးလို့ ခံယူခဲ့တယ်" ဟု ကြွေးစားဖြန့်ချိရေးသမား တစ်ဦးဖြစ်သူ မိုက်ကယ်လန်က ဆိုသည်။

၃။ သင့်မိတ်ဆွေ ရှုထောင့်မှနေ၍ ရှုမြင်ပါ။

ဂရင်းဖိုးဂိုမြို့ရှိ မြောက်ကယ်ရိုလိုင်းနား တက္ကသိုလ်မှ လူမှုဗေဒပညာရှင် ရာဘတ်ကာ အာဒမ်နှင့် အလီဘ်ဘတ်မြို့ရှိ ဗာရှင်နီယာပိုလီ တက္ကနစ်သိပ္ပံနှင့် ပြည်နယ်တက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခ ရိုမေရီဘလိုက်ဇာသည် ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းစွာ

အခင်အမင်မပျက် မိတ်ဆွေများရှိသော အရွယ် ရောက်သူ၅၃ ဦးကိုတွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုပြုခဲ့သည်။
 "ဒီလောက်ကြာကြာ ဘယ်လိုများ အခင် အမင်မပျက် နေနိုင်ခဲ့တာလဲဆိုတာကို ကျွန်တော် တို့ စိတ်ဝင်စားပါတယ်" ဟု အလိုက်ဇာက ဆို သည်။ သည်းခံမှုက သော့ချက်ဖြစ်သည်ဟု သုတေသီတို့ သိရှိလာခဲ့ကြသည်။ အမေးမြန်း ခံရသူတို့သည် ပြဿနာကို ပုံကြီးချဲ့ မပြုခဲ့သူများ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ "နားလည်မှုလွှဲမှားချက် သက်သက်ကနေ ပဋိပက္ခဖြစ်မှု အတိုင်းအတာ က အံ့ဩစရာပါပဲ" ဟု စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန် အန်နီဖရန်ကလ်က ဆိုသည်။



Friend Shifts: The Power of Friendship and How it Shapes Our Lives စာအုပ် ရေးသား သူ စာရေးဆရာ ဂျန်ရေလာသည် သူ့ဖခင် ကွယ်လွန်သောအခါတွင် အသုဘသို့ သူ၏ အခင်မင်ဆုံး သူငယ်ချင်းတစ်ဦး မလာရောက်ခဲ့ သည့်ကိစ္စကို ညွှန်းဆိုသည်။ "ကျွန်မ စိတ်ပျက် ထိခိုက်သွားခဲ့တယ်" ဟု သူက ဆိုသည်။ နောက်မှ ထိုသူငယ်ချင်းက ဆိုခဲ့သည်မှာ သူ၏ ဖခင် ကွယ်လွန်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ထိခိုက်နေဆဲ

ဖြစ်နေကြောင်း ရေလာ သိလာခဲ့သည်။ "ကျွန်မ ဥပေက္ခာပြုခံခဲ့ရတယ်လို့ ခံစားမိတဲ့အစား သူနဲ့ မျှဝေခံစားမိတတ်လာခဲ့တယ်"

၄။ ခင်မင်မှုများ ပြောင်းလဲတတ်ကြောင်း နားလည်လက်ခံပါ။



၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် ချီကာဂိုမြို့၌ အသက် ၃၄ နှစ်အရွယ်ရှိ စင်ဒီလောဆန်နှင့် ရောင်းရင်တန် သည် သူငယ်ချင်းတစ်ဦး၏ ညစာစားပွဲကို ကမကထပြုပေးရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ အမျိုးသမီး နှစ်ဦးသည် အလုပ်နှင့် ကုန်ကျစရိတ်ကို မျှဝေခံ ရန် သဘောတူခဲ့ကြသည်။

ထို့နောက်တွင် ရှေ့နေတစ်ဦးဖြစ်သော ထိုသူငယ်ချင်းသည် ပို၍ အလုပ်များသော အလုပ် တစ်ခုကို လက်ခံလိုက်သည်။ သို့ဖြင့် လောဆန် သည် လုံးဝဥသိုတာဝန်ယူရကိန်း ဆိုက်ခဲ့သည်။ အဆိုပါနေ့တွင် လောဆန်သည် အလှဆင်မှု အားလုံးကိုယ်တိုင်လုပ်ခဲ့သည်။ ဧည့်သည် ၃၅ ဦး အတွက် ညစာပြင်ဆင်ခဲ့သည်။ သူ၏ ကြံဖော် ကြံဖက်သူငယ်ချင်းသည် အခမ်းအနားမစခင် လေးတွင် သူ့ရုံးသို့ လာခဲ့သည်။ နောက်တွင်

သူ့သူငယ်ချင်းများသည် ကုန်ကျစရိတ်များပြားကြောင်း ညည်းတွားခဲ့သည်။

လောဆန်မှာ အလွန်ဒေါသထွက်သွားသည်။ သို့သော် ရင်ထဲတွင်မူ သူနှင့် မိတ်မပျက် လိုခဲ့ချေ။ သူတို့နှစ်ဦးသည် စာအုပ်ကလပ်တွင် အဖွဲ့ဝင်များ ဖြစ်နေခဲ့သည်။ အပေါင်းအသင်း၊ အသိုင်းအဝိုင်းချင်းလည်း တူနေခဲ့သည်။ မိသားစုချင်းလည်း နှစ်အိမ်တစ်အိမ် သွားလာခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင်လောဆန်သည် သူငယ်ချင်းအဖြစ် ဆက်လက်တည်မြဲရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ သို့သော် အနီးကပ် သူငယ်ချင်းအဖြစ် မဟုတ်ခဲ့ကြချေ။

"ခင်မင်မှုက ကျွန်တော်တို့ လိုအပ်ချက်နဲ့ လူနေမှုစတိုင်ကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်တယ်" ဟု ပီလ်ဖိုက ညွှန်းဆိုသည်။ မိတ်ဆွေအပေါင်း အသင်းများများရရှိတာ၊ တစ်ခါတစ်ခါ အနေ

အထားတစ်ခုကနေ တစ်ခုပြောင်းရတာကောင်းပါတယ်"

မိတ်ဆွေဖွဲ့ရသည့်အလုပ်သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် လွယ်ကူဟန်ရှိသည်။ ခက်ခဲသော ကာလမှာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကာလ တစ်လျှောက် အနိမ့်အမြင့် အတက်အကျပင် ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ရေဂါက အောက်ပါအတိုင်းအကြံပြုသည်။

"ခင်မင်မှုကို ဂုဏ်ပြုမှုတစ်ရပ်၊ လက်ဆောင် တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ပါ။ အဲဒီဂုဏ်ပြုမှုနဲ့ လက်ဆောင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် မွေးမြူထိုက်တယ် လို့ ခံယူပါ"

မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)

Ref: How to mend a broken friendship
R.D

ဟာသ

ကိစ္စမရှိဘူး

နွေရာသီမတိုင်မီ ရေချိုးရန် ရောက်လာသူ တစ်ဦးက သမုဒ္ဒရာရေသည် မခံမရပ်နိုင်အောင် အေးစက်နေသည်ကို တွေ့ကြုံရရာ ကမ်းခြေအနီးရှိ ကဖီဆိုင်သို့ ကော်ဖီပူတစ်ခွက်ဝယ်ရန် ဝင်လာခဲ့သည်။

"မလိုင်၊ သကြား" ဟု စားပွဲထိုးလေးက မေးသည်။ "ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ကျုပ်က ခြေထောက်တွေပေါ်ကို လောင်းချမလို့ပါ" ဟု ထိုသူက တုန်တုန်ယင်ယင် ဖြေသည်။



မော် (သန်လျင်)

အလုပ်နဲ့ သက်သေပြရမယ် ဆိုပေမဲ့ ဆန်းသစ်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)



လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုတွင် အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် အလုပ်နှင့် သက်သေပြရမည်ဆိုသော်လည်း အပြောအဆိုကောင်းမွန်ရန်လည်း လိုအပ်ကြောင်း၊ အလုပ်အတွက် အချိန်ပေး လုပ်ကိုင်ရသလို မိသားစုအတွက်လည်း အချိန်ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်းနှင့် ထူးချွန်သော မန်နေဂျာတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ပြောဖို့က အဓိကမကျဘူး။ တကယ်လုပ်ကြဖို့က အဓိကပဲ။ အပြောမဟုတ် အလုပ်နဲ့သက်သေပြရမယ်။ ပြောတဲ့အသံထက် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ချက်ကနေ ထွက်လာတဲ့အသံက ပိုကျယ်တယ် စသည်ဖြင့် ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပြောတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာတဲ့အခါ၊ အပြောနဲ့အလုပ် မကိုက်တော့တဲ့အခါ လူတွေဟာ လက်တွေ့လုပ်ရပ်အပေါ် ကြည့်ပြီး ယုံကြည်တတ်ကြလို့ပါ။

ဒါကြောင့် မန်နေဂျာကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် အပြောနဲ့ အလုပ်ကိုက်ညီအောင် ကြိုးစား ရပါတယ်။ စံနမူနာပြု နေထိုင်ပြောဆိုရပါတယ်။ ဝန်ထမ်းတွေဟာ သူတို့မန်နေဂျာရဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင်ကို အတုခိုးတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့အရာရှိရဲ့ ရပ်တည်ချက် သဘောထား တွေကိုလည်း အလေးထားပြီး ကိုးကားတတ်ကြ ပါတယ်။ သူတို့ဆရာ ဘာလုပ်လဲဆိုတာကို လိုက် ကြည့်နေတတ်ကြပြီး တည့်တည့် အတုခိုးချင် လည်း ခိုးမယ်။ ဒါမှမဟုတ် အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး သုံးချင်လည်း သုံးကြမယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဆရာ က အပြောနဲ့ အလုပ် မညီတော့တဲ့ အခါကျရင် တော့ အပြောကို မယုံဘဲ လုပ်ရပ်အပေါ်ပဲ ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်ကြပါတယ်။



ဥပမာတစ်ခုပြောရရင် မန်နေဂျာတွေဟာ သူတို့ရဲ့ လက်အောက်ဝန်ထမ်းတွေကို အလွန်အလေး ထားတဲ့အကြောင်း၊ သူတို့မရှိရင် မဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ သူတို့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အရေးအပါဆုံး ပိုင်ဆိုင်ခွင့် (ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်း)ဟာ ဝန်ထမ်းတွေပဲ ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းကို နှုတ်ကနေ တဖွဖွပြောတတ်ကြ ပေမဲ့ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ မကျေနပ်ကြောင်း တိုင်တန်း

ပြောကြားမှုတွေကို နားထောင်လေ့မရှိကြသလို ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာတွေကို လည်း ဘာမှ မသက်ဆိုင်သလို လျစ်လျူရှုထား တတ်ကြပါတယ်။

ပြီးတော့ ဝန်ထမ်းတွေက အလုပ်ကနေ နုတ်ထွက်စာတင်တဲ့အခါမှာ အကျိုးအကြောင်း မေးမြန်းတာ၊ ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်တာ၊ ဝိုင်းဝန်းအဖြေ ရှာပေးတာမျိုး မလုပ်ကြဘဲ ထွက်ခွင့်ပေးတတ်ကြ ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရပ်မျိုးတွေ ကြုံတွေ့ဖန်များလာတဲ့ အခါဝန်ထမ်းတွေဟာ သူတို့မန်နေဂျာတွေဘာပြော ပြော မယုံကြတော့ဘဲ အဲဒီလူတွေရဲ့ လုပ်ရပ်ကိုပဲ ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကျင့်ဝတ်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ချင်ရင် မန်နေဂျာတွေဟာ ဂုဏ်သိက္ခာ ရှိရှိနဲ့ မိမိပေးထားတဲ့ကတိကို လိုက်နာကြဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်က အသုံးစရိတ်တွေကို ပိုပြမယ်။ ရုံးကပစ္စည်း အိမ်သယ်မယ်၊ ရုံးကိုအမြဲ နောက်ကျ ပြီးမှ လာမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် စောစောပြန်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်လက်အောက်ဝန်ထမ်းတွေကို ရုံးစည်းကမ်း လိုက်နာကြဖို့၊ အသုံးစရိတ် ချွေတာကြဖို့၊ ဌာနပိုင် ပစ္စည်းကို မပျောက်ပျက်အောင်၊ မလေလွင့် မဆုံးရှုံး အောင် လုပ်ကြဖို့ ဘယ်လိုဆုံးမရမှာလဲ။

ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ ယုံကြည်ကိုးစားမှုကို ရချင်ရင် အပြောနဲ့ အလုပ် ကိုက်ညီအောင် နေဖို့က အလွန် အရေးကြီးလှပါတယ်။ လက်အောက်ဝန်ထမ်းကို ခေါင်းပုံဖြတ်တဲ့ မန်နေဂျာ၊ အခြေအနေအချိန်အခါ ကို မိမိရဲ့ ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံးချတဲ့ မန်နေဂျာ ကို ဘယ်လက်အောက်ငယ်သားကမှ လေးစားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ဒီနေရာမှာ ခြွင်းချက်ကတော့ ရှိပါတယ်။ တချို့မန်နေဂျာတွေဟာ အပြောကောင်းလှသလို အနေအထိုင်ကလည်း ပီရိလှပါတယ်။ ရုပ်တည်ကြီးနဲ့ ဖြိုးဖြန်းပြီး ပြောတတ်လို့ မသိနားမလည်တဲ့ လက်အောက်ဝန်ထမ်း တချို့ကလည်း ယုန်ထင်ကြောင်ထင် ဖြစ်ကုန်ကြပါတယ်။ လှည့်ပတ်ပြောဆိုတဲ့ပညာက ကျွမ်းကျင်လွန်းတော့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ရလည်း ခက်ပါတယ်။ ဘာပြောမှန်းကို သေသေချာချာမသိတော့ သူ့အပြောနဲ့ သူ့အလုပ်ကိုက်၊ မကိုက်လည်း မသိတော့ဘူး။

ပါတီနိုင်ငံရေး သမားတွေပြောတဲ့ အပြောမျိုးပေါ့။ ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ သဘာဝအရလည်း ကိုယ်လေးစားတဲ့၊ ယုံကြည်တဲ့၊ ကိုးကွယ်တဲ့၊ ထောက်ခံအားပေးတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အပြုအမူအပေါ် အကဲဖြတ်ရာမှာလည်း "ဖာဖာထေးထေး လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကတော့ သူ့အသက်အရွယ်၊ သူ့ပညာ၊ သူ့သိက္ခာ၊ သူ့သမာဓိနဲ့ ဒီလိုမျိုးလုပ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခုခု အထင်လွဲနေတာပဲ ဖြစ်မှာပါ။ သူ့ရဲ့ အမှတ်မထင်ပြုမိတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို တွေ့ရမြင်ရတဲ့ လူတွေက အဓိပ္ပာယ်ကောက်လွဲတာပဲ ဖြစ်မှာပါလို့ ကောက်ချက်ချလေ့ရှိကြပါတယ်။ ကိုယ်ကြည့်ညှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က တလွဲလုပ်တယ်လို့ ယူဆလိုက်ရင် ကိုယ်ပါ သိက္ခာကျမှာ စိုးလို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မထင်ရက်တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အထက်အရာရှိတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် မန်နေဂျာတစ်ယောက်ဟာ အနုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ အပြုအမူတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့ရင်တောင်မှ သံသယအကျိုးကို ခံစားခွင့် ရတတ်ကြပါတယ်။ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့အတွက် သိက္ခာ

က ရှိပြီးသားဖြစ်လို့ တစ်ခါတလေမှာ အပြောနဲ့ အလုပ် မကိုက်တာရှိခဲ့ရင်တောင် နားလည်လက်ခံပေးကြပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရပ်မျိုးတွေမှာကျတော့ ကာယကံမကောင်းရင်တောင် ဝစီကံကောင်းခဲ့ရင်၊ စကားကြွယ်ဝခဲ့ရင်လည်း အဆင်ပြေနိုင်တာမို့ အလုပ်နဲ့ သက်သေပြရမယ်ဆိုပေမဲ့ အပြောကောင်းဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။



နောက်တစ်ခုပြောချင်တာက မန်နေဂျာတွေဟာ အလုပ်ကြိုးစားကြလွန်းလို့ အလုပ်ချိန်နဲ့ မိသားစုဘဝကို မျှတအောင် မလုပ်ကြတော့တဲ့အတွက် မိသားစုအရေးကို ထိခိုက်လာကြတယ်။ မိသားစုပြိုကွဲတဲ့အထိဖြစ်တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ၁၉၆၀ ပြည့်လွန်နှစ်တွေ ဒါမှမဟုတ် ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွေတုန်းကတော့ ဝန်ထမ်းတွေဟာ တနင်္လာကနေ သောကြာအထိ တစ်ပတ်ကို ငါးရက်၊ တစ်နေ့ကို ရှစ်နာရီ၊ ကိုးနာရီလောက် ပုံမှန်လုပ်ကြရတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်နေရာကလည်း သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရှိတယ်။ အလုပ်ချိန်ကလည်း တစ်ပတ်ကို နာရီ ၄၀ ကနေ နာရီ ၅၀ အထိ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းတွေက ပြိုင်ဆိုင်မှုပြင်းထန်လွန်းတော့

အလုပ်ချိန်က ကိုယ်ပိုင်အချိန်ထဲကို ကျူးကျော်လာ ပြီးလုပ်ငန်းခွင်နေရာဟာလည်း သတ်သတ်မှတ်မှတ် မရှိတော့ဘဲ ကြုံတဲ့နေရာမှာ ဖြစ်သလိုလုပ်နေ ကြရတာတွေ ရှိတယ်လို့ စီမံခန့်ခွဲရေးပညာရှင် တစ်ဦးက ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ရှိလာသလို အလုပ်နဲ့ ဝန်ထမ်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကြားမှာ ပဋိပက္ခတွေ ရှိလာပါတယ်။

အဲဒီလို လုပ်ငန်းခွင်ဘဝနဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန် (မိသားစုဘဝ) အကြား ပဋိပက္ခ ဖြစ်စေရတာဟာ နိုင်ငံစုံစီးပွားရေးကော်ပိုရေးရှင်းလုပ်ငန်း (အမ်အင်န် စီ၊ အမ်အင်န်အီး) တွေ ပေါ်လာတာကလည်း အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ သုတေသီတစ်ဦး က ဆိုပါတယ်။ ခရိုက်စလာကို နမူနာကြည့်မယ်ဆို ရင် ထောင်ပေါင်းများစွာသော ဝန်ထမ်းတွေဟာ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ တစ်နေရာမဟုတ်တစ်နေရာမှာနေတိုင်း၊ အချိန်တိုင်းမှာ အလုပ်လုပ်နေတာကို တွေ့ရမယ် တဲ့။



လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အချင်းချင်း တိုင်ပင်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ဖောက်သည်တွေနဲ့ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းဖို့ မှာ တစ်နေ့ကို ၂၄ နာရီ အလုပ်လုပ်ရသလို ဖြစ် နေတယ်။ အချိန် (Time Zone) က မတူကြဘူး ဖြစ်

နေတာကိုး။ လိုအပ်ရင် အသင့်ရှိနေအောင် အဆင် သင့်အနေအထား (On Call) နေနေကြရတော့ မလွတ်လပ်တော့ပါဘူး။ အပြင်ကို မိသားစုနဲ့ လည်ပတ်ရမယ့်အချိန်၊ ဈေးဝယ်ထွက်ကြရမယ့် အချိန်မှာ တယ်လီဖုန်းကို စောင့်နေရတာမျိုး၊ အချိန်မရွေး အလုပ်ကိစ္စနဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်တယ်ဆို တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုမျိုးတွေ ရှိလာတတ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ အလုပ်နေရာက သတ်သတ်မှတ်မှတ် မရှိတော့တာဘဲ။ ဒါဟာ ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာရဲ့ တိုးတက်မှုကြောင့် အလုပ်ချိန်အားဖြင့် ရှစ်နာရီ ကိုးနာရီ သာဆိုတယ် လိုအပ်ရင် အသင့်ဖြစ်နေရတယ်လို့ သုတေသီ

ရာထူးကြီးကြီး

လစာအများကြီးရတဲ့

လူတောင်မှ

မိသားစုအတွက်

အချိန်ပေးနိုင်တယ်ဆိုရင်

ကျွန်တော်တို့လို

လစာနည်းဝန်ထမ်းတွေကတော့

မိသားစုအတွက်

အချိန်မပေးနိုင်တာကို...

တွေက ပြောပါတယ်။ ပညာရှင်တွေ၊ ကျွမ်းကျင်သူတွေဟာရုံးမတက်ကြတော့ဘဲ အိမ်ကနေ ဒါမှမဟုတ် ကားထဲကနေ ဒါမှမဟုတ် အပန်းဖြေကမ်းခြေကနေ အင်တာနက်ကိုသုံးပြီး အလုပ်လုပ်လာကြလို့ပဲတဲ့။ နေရာတင်မကဘူး။ အချိန်သတ်မှတ်ချက်လည်း မရှိတော့ပါဘူး။

နောက်တစ်ခုကတော့ တစ်ချိန်တုန်းက ဖခင်ဖြစ်သူတစ်ဦးတည်းရဲ့ ဝင်ငွေနဲ့ မိသားစုတစ်ခုလုံးကို ကျွေးထားနိုင်ပေမဲ့ အခုခေတ်မှာ မိခင်ဖြစ်သူကပါ အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ ဒီတော့ သားရေး၊ သမီးရေး အိမ်မှုကိစ္စအရေးတွေက လစ်ဟင်းကုန်ပါတယ်။ အလုပ်ထဲမှာ အချိန်ပေးရတာ များနေတော့ မိသားစုရေးမှာ အဆင်မပြေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီတော့ အိမ်ကသောကတွေ၊ အပူတွေလည်း ရုံးကိုပါလာတတ်တော့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးအဆင်မပြေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒီတော့ကား ဝန်ထမ်းတွေဟာ အိမ်ကအမှုကိစ္စတွေလည်း မလစ်ဟင်းရလေအောင် ပုံသေအလုပ်ချိန်သတ်မှတ်တဲ့ အလုပ်တွေကို မလုပ်ချင်ကြတော့ဘဲ အလုပ်ချိန်မှာ အလျော့အတင်းရှိတဲ့ Flexible Working Hours စနစ်ကို ကျင့်သုံးတဲ့ အလုပ်တွေကိုပဲ လုပ်ချင်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီကနေ့ မျိုးဆက်သစ် ကောလိပ်ကျောင်းသား၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတွေကို စစ်တမ်းကောက်ယူထားတာတစ်ခုအရ သူတို့ဟာ အလုပ်ချိန်နဲ့ မိသားစုဘဝကို မျှတတဲ့ အလုပ်မျိုးကိုလည်း ပိုပြီး လုပ်ချင်ပါတယ်လို့ ဖြေဆိုထားတာကို သုတေသီတစ်ဦးက ထုတ်ဖော်ခဲ့ပါတယ်။

သူတို့တွေက အလုပ်လည်းလုပ်မယ်၊ ဘဝကိုလည်း ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းမယ်ဆိုတဲ့ အတွေး

ရှိနေကြတဲ့အတွက် မန်နေဂျာအနေနဲ့က အရည်အချင်းပြည့်ဝပြီး အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကို ရချင်ရင်၊ ပြီးတော့ ဒီလူတွေကို အလုပ်မှာ တည်မြဲစေချင်ရင် ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ အလုပ်ချိန်ကို သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်နဲ့ ပဋိပက္ခမဖြစ်ရလေအောင် စီစဉ်ပေးတတ်ကြရပါတယ်။

ဒီတော့ မန်နေဂျာတွေက ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။ သူတို့ကို ပုံမှန်ရုံးချိန်ထက် နှစ်နာရီနောက်ကျပြီးမှ ဝင်နိုင်မယ်၊ ပြီးရင် နှစ်နာရီနောက်ကျပြီးမှ အလုပ်ဆင်းနိုင်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် သုံးနာရီစောစောဝင်ပြီး သုံးနာရီစောစောထွက်နိုင်မယ်။ ဆိုလိုတာက Working Hours ကို Flexible လုပ်ပေးလိုက်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် လုံးဝရုံးတက်/ရုံးဆင်း လုပ်စရာမလိုဘဲ အိမ်ကနေပြီး အင်တာနက်ကတစ်ဆင့် အလုပ်လုပ်ခိုင်းမယ်။ ခွင့်နဲ့ ပတ်သက်ရင်လည်း လိုအပ်တဲ့အခါ အထူးခွင့် သတ်မှတ်ပေးမယ်။ ကလေးအမေတွေ အတွက်လည်း လိုအပ်ရင် ရုံးမှာ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း ဖွင့်ပေးမယ်။ ဝန်ထမ်းတွေအတွက် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ စီစဉ်ပေးမယ် စတာတွေကို လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အလုပ်တွေကို မျှပြီး ခွဲလုပ်ခိုင်းမယ်။ ကလေးတွေအတွက် ပျော်ရွှင်ဖွယ် အစီအစဉ်တွေ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ (ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ မိဘတွေ) အတွက် စောင့်ရှောက်ပေးမှု အစီအစဉ်တွေ၊ အဝတ်အစားလျှော်ဖွပ်ပေးမယ့် အစီအစဉ်တွေ၊ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ ကားတွေကို ဝပ်ရှော့သွားမပြင်ရအောင် ရုံးမှာပဲ ပြင်ပေးတာတွေ၊ ဇနီး/ခင်ပွန်းတွေအတွက် အလုပ်မရှိသေးရင် အလုပ်ရအောင် ကူညီရှာဖွေပေးတာတွေ စတဲ့ အစီအစဉ်တွေကို မန်နေဂျာတွေက လုပ်ပေးလို့ ရပါတယ်။

Intel ဆိုရင် San Francisco Bay ဒေသတစ်ခုလုံးက ဝန်ထမ်းတွေ ရုံးကို လာစရာမလိုအောင် ပြုတ်တုစနစ်သုံး ရုံးတွေ ဖွင့်ပေးထားပါတယ်။ Cisco Systems ဆိုရင် ကလေးအယောက် ၄၄၀ အထိ စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်တဲ့ ဒေါ်လာ ၁၀ သန်း ကုန်ကျတဲ့ ကလေးထိန်းဌာနကို ဖွင့်ပေးထားပါတယ်။ SAS Institute ဆိုရင် ကလေးတစ်ဦးကို ဒေါ်လာ ၂၅၀ ကုန်ကျတဲ့ ထိပ်တန်းကလေးထိန်း ဝန်ဆောင်မှုကို ပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လုပ်ငန်းခွင်မှာ အခမဲ့ ဆေးဝါးကုသခွင့်ပေးထားပြီး ခရစ္စမတ်နဲ့ နှစ်သစ်ကူးအားလပ်ရက်အပြင် အားလပ်ရက် နောက်ထပ် ၁၂ ရက် အပိုပေးထားပါသေးတယ်။

ဒါတွေက ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ မိသားစုဘဝ အဆင်ပြေရေး အစီအစဉ်တွေထဲက တချို့ပါ။ ဒီအစီအစဉ်တွေဟာ အဖွဲ့အစည်းဘက်ကနေ ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ အပိုင်းပါ။ တစ်ခါ ဝန်ထမ်းကိုယ်တိုင်လည်း မိသားစုအတွက် အချိန်ပေးတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန် အားလပ်ချိန်ကို ရအောင် အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ Time Management ပေါ့။ နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေး တက္ကသိုလ်မှာဆိုရင် သင်တန်းသားတွေကို မိသားစုအတွက် အချိန်ပေးတတ်အောင် ကိုယ်ပိုင် အားလပ်ချိန်ရအောင်၊ သူတို့ကို အပတ်စဉ် ဂေါက်ဖ် မရိုက်မနေရ၊ မိသားစုနဲ့အတူ ဈေးဝယ် (Shopping) မထွက်မနေရလို့ စည်းကမ်းထုတ်ထားတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အမေရိကရဲ့ ထိပ်တန်းကားကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုရဲ့ စီအီးအိုတစ်ယောက်ဆိုရင် သူ့ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကို သူ့ဟာသူ ရအောင်ယူထားပါတယ်။ တစ်ပတ်ကို ခြောက်ရက်ပဲ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။

တနင်္ဂနွေနေ့ကို အပြည့်အဝနားပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့ ခြောက်ရက်မှာတော့ နေ့စဉ် တစ်နေ့ကို ၁၄ နာရီလုပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်ချိန်ကျော်သွားရင်တော့ သူ့ကို ဆက်သွယ်လို့မရပါဘူး။ ရုံးကိစ္စကို လုံးဝမရပါဘူး။ တနင်္ဂနွေဆိုရင်လည်း ကုမ္ပဏီကိစ္စကို ဘာမှခိုင်းလို့ မရပါဘူး။ သူ့ရဲ့လစာကို တစ်နှစ်မှာ အမေရိကန်ဒေါ်လာ တစ်သန်း ပေးရပေမဲ့ သူ့ရဲ့ အနားယူချိန်မှာတော့ လုံးဝကို အလုပ်မလုပ်ပါဘူး။

အဲ့ဒီတော့ သူ့လို ရာထူးကြီးကြီး လစာအများကြီးရတဲ့ လူတောင်မှ မိသားစုအတွက် အချိန်ပေးနိုင်တယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့လို လစာနည်းဝန်ထမ်းတွေကတော့ မိသားစုအတွက် အချိန်မပေးနိုင်တာကို ဂုဏ်ယူပြီး ပြောနေကြတာကိုတော့ ဆင်ခြင်သင့်ကြပါတယ်။ ခုနကပြောတဲ့ နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေး တက္ကသိုလ်က သင်တန်းဆင်းလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာ ဗိုလ်ချုပ်တွေ၊ ဝန်ကြီးတွေဖြစ်လာမယ့် သူတွေပါ။

နိုင်ငံတော်ကတော့ သူတို့အဆင့်မျိုးကို အလုပ်နဲ့ မိသားစုကို ပဋိပက္ခမဖြစ်အောင် အချိန်ကို မျှဝေပေးဖို့ လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးတယ်ဆိုတာကို မမေ့သင့်ကြပါဘူး။ အလုပ်နဲ့ သက်သေပြရမယ်ဆို ပေမဲ့ မိသားစုကိစ္စကလည်း အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို မမေ့ကြဘဲ အလုပ်ချိန်နဲ့ မိသားစုဘဝကို မျှတအောင် အချိန်ကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ဆန်းသစ်အောင်
(မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)

အောင်မြင်မှုကို ရယူပါ ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)



အောင်မြင်မှုကို ရယူလိုသူများသည် ငြင်းဆိုခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့မနေသင့်ကြောင်း၊ အကြောင်းပြချက်များနေခြင်း၊ နောက်ပိုင်း အဖျားရှူးသွားခြင်းမျိုးသည် ကျရှုံးမှုကိုဖြစ်စေကြောင်းနှင့် အောင်မြင်လိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် အစဉ်အမြဲ လေ့လာသင်ယူနေရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အောင်မြင်မှုကို ရယူရာတွင် ကျရှုံးစေသည့် အကြောင်းတရားများကို ရှောင်ရှားရမည်ဖြစ်သည်။ ချမ်းသည်၊ ပူသည်၊ စောသေးသည်နှင့် မိုးချုပ်ပြီ၊ ဆာလောင်သည်နှင့် ဝမ်းဝလှသေးသည်ဟူသည့် အကြောင်းပြချက်တို့သည် ပျင်းရိခြင်း၏ အကြောင်းတရားများ ဖြစ်သည်။



အောင်မြင်မှုကို ဆာလောင်နေသူ တစ်ယောက်အနေဖြင့် ရှောင်ရှားရမည့် အကြောင်းပြချက်များ ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ငယ်စဉ် ကလေးဘဝကတည်းကပင် ကျွန်တော်တို့ သင်ယူခဲ့ကြရသည်။

ထိုအကြောင်းပြချက်များအပြင် ကျွန်တော်တို့သည် အလုပ်တစ်ခုကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ချိန် နီးလာပါမှ ချီတုံချတုံ ဖြစ်တတ်ကြသေးသည်။ အလုပ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဘာကိုမှ ပြတ်ပြတ်သားသား မဆုံးဖြတ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်သည်။ ဟိုယောင်ယောင် ဒီယောင်ယောင်ဖြင့် ဟိုဟာလုပ်ရင်ကောင်းနိုးနိုး၊ ဒီဟာလုပ်ရင်ကောင်းနိုးနိုးနှင့် အချိန်သာကုန်သွားတော့သည်။ အသက်သာကြီးသွားရတော့သည်။



ထိုအတွေးဖြင့် အသက်ကြီးသွားသူတို့လည်း များလှသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက် မှားမည်ကို ကြောက်ကြသည်။ လက်ရှိ အရာအချို့ ဆုံးရှုံးသွားမည်ကို ကြောက်ကြသည်။ ထိုစိတ်မျိုးသည် ချီတုံချတုံကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ မည်သည့်အရာ၊ မည်သည့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်မဆို ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း သေချာမှ လုပ်မည်ဆိုသည့် အတွေးသည် အခွင့်အရေးကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခြင်းပင်

ဖြစ်သည်။ မိမိအတွက် အခွင့်အရေးသည် ထိုနေရာဝယ် မရှိတော့ပါချေ။

ချီတုံချတုံ စိတ်ကို ကျွန်တော်တို့ ဖယ်ရှားသင့်သည်။ ပြတ်သားသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချသင့်သည်။ ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် ခြေလှမ်းစတင်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဟိုယောင်ယောင် ဒီယောင်ယောင်ဖြင့် ဟိုဟာလုပ်ရင် ကောင်းနိုးနိုး၊ ဒီဟာလုပ်ရင်ကောင်းနိုးနိုးနှင့် အချိန်ဖြုန်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ထိုနယ်နေရင်း အသက်ကြီး၍ အချိန်မစီးသည့် ဘဝမျိုးသည် ရက်ဖွယ်ကောင်းလှသည်။ အောင်မြင်မှုကို ရယူလိုသူ တစ်ဦးအနေဖြင့် ချီတုံချတုံစိတ်ကို ဖျောက်ဖျက်ရမည် ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော်တို့သည် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ခါနီးတိုင်း အချိန်ဆွဲခြင်းကိုလည်း ပြုလုပ်တတ်သေးသည်။ “လုပ်မယ် လုပ်မယ် မနက်ဖြန် စလုပ်မယ်” ဆိုသည့် မပြီးဆုံးနိုင်သည့် မနက်ဖြန်များစွာသည် အလုပ်မဖြစ်ခြင်းကို ဘာသာသိနေကြသည်။ “ခဏနေရင် လုပ်မယ်”၊ “နောက်နေ့ကျမှ လုပ်မယ်”၊ “နောက်တစ်ပတ်ကျမှလုပ်မယ်” ဆိုသည့် အကျင့်မျိုးသည် လူတစ်ယောက်ကျဆုံးစေသည့် အရာတွင် ပါဝင်နေသည်ကို နားလည်သင့်သည်။

ပြဿဒါးရက်ကို ရှောင်ရှားခြင်း၊ ရက်ရာဇာရွေးချယ်ခြင်းထက် မိမိ စတင်လုပ်ကိုင်ချိန်၊ လုပ်ကိုင်သည့်ရက်သည် မင်္ဂလာချိန်ခါ၊ မင်္ဂလာရက်မြတ်ဖြစ်သည်ဟူသော စိတ်ကို မွေးသင့်သည်။ “အခု ထလုပ်လိုက်ပါ။ နောက်မကျသေးပါ” ဟူသည့်စိတ်သည် အလုပ်ဖြစ်စေသည့် စိတ်ပင်ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်မှုကို ရယူလိုသူ

တစ်ဦးအနေဖြင့် အချိန်ဆွဲသည့် အကျင့်ကို ဖျောက်ဖျက်ရမည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့သည် အလုပ်တစ်ခုကို ဝုန်း ခနဲ ခိုင်းခနဲ ထလုပ်ပြီး အဖျားရှူးသွားတတ် ကြသေးသည်။ အများက ကောက်ရိုးမီးလို ထ တောက်သူဟု ဆိုကြသည်။ ထိုအကျင့်မျိုးသည် လူတချို့မှာ ရှိကြသည်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် အစသာ ကောင်းပြီး အဆုံးမရှိတာမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ သေသေချာချာ ဆုံးဖြတ်ပြီးမှ ထလုပ်ခြင်း ဖြစ် သော်လည်း စိတ်မရှည်ခြင်း၊ သည်းမခံနိုင်ခြင်း၊ စိတ်များတတ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်လာတတ် သော အကျင့်မျိုးဖြစ်သည်။

ဝလွန်းသဖြင့် ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေသောမိန်းကလေးတစ်ဦးကိုတွေ့ဖူးသည်။ စတင်ဆော့ကစားစဉ်က ဟုတ်မလို ရှိခဲ့သည်။ နောင်တော့အဖျားရှူးသွားသည်ကိုတွေ့ရသည်။ သူသည်ဝိတ်ချလေလေ၊ ဝလေလေဖြစ်လာတော့ သည်။ ကောက်ရိုးမီးသမားတို့သည် စိတ်ကူးဖြင့် လုပ်ငန်းတစ်ခုကိုစတင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်း စတင်ချိန်ဝယ် အားတက်သရော စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကြိုးစားဆောင်ရွက်တတ်ကြ သည်။ လုပ်ငန်းသည် ကောင်းစွာ လည်ပတ်ခြင်း မပြုမီမှာပင် အဖျားရှူးသွားကြသည်။ အောင်မြင် မှုနှင့် ဝေးကွာသွားရသည်။ အောင်မြင်မှုကို ရယူလိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် ကောက်ရိုးမီးလို အပြုအမူမျိုးကို ရှောင်သင့်သည်။ အလုပ်တစ်ခု ကိုစွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ခြင်းဖြင့် အချိန်ကြာလာသည်နှင့် မိမိသည် သမ္မာရင့်လာတော့သည်။ သမ္မာသည် ဆရာ ဖြစ်လာစေသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် ငြင်းဆန်ခံရမည်ကို ကြောက်တတ်ကြသည်။ “ကောင်မလေးတွေရဲ့ အငြင်းခံရမှာကြောက်တယ်” ဟူသော ထီးတည်း ချည်း နေသူတစ်ယောက်၏ စကားကို ကြားခဲ့ဖူး သည်။ နောင်သော် ထိုသူသည် လူပျိုကြီးဘဝဖြင့် တစ်ကိုယ်တည်း နေသွားခဲ့သည်။ သူများငြင်းဆို မှုကိုကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် ဆုလာဘ်နှင့် လွဲရမည် မှာ အမှန်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းအတူ တွဲလုပ်ကြရန် မိမိ၏ တောင်းဆိုမှုကို တစ်ဖက်က ငြင်းဆန်လိမ့်မည် ထင်တတ်သည်။ မိမိကို အထင်သေးနိုင်ခြင်း၊ မယုံကြည်နိုင်ခြင်းတို့သည် မိမိဘာသာကပ်သည့် တံဆိပ်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ အလုပ်အင်တာဗျူး ထိုင်ရင်း မိမိအား ငြင်းဆိုနိုင်သည်။ အလုပ် မခန့်အပ်နိုင် ဟူသည့် နိမိတ်အတွေးတို့ကိုလည်း ကြိုတင် စွန့်လွှတ်ထားသင့်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်သည် လုပ်ငန်းတစ်ဝက်မျှ အောင်မြင် နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။



အခွင့်အရေးကရောက်မလာသေး။ တစ်ဖက် သားကငြင်းဆိုမည်ကိုကြောက်နေပါကမည်သည့် အလုပ်မျှ ဖြစ်တည်လာမည် မဟုတ်ပါချေ။ ထို့ကြောင့် အောင်မြင်မှုကို ရယူလိုသူ တစ်ဦး အနေဖြင့် ငြင်းဆိုခံရမည်ကို တွေးကာ နောက်



မတွန့်ကြရန်လိုသည်။ ငြင်းဆိုခံရလည်း ခြေလှမ်းကို ဆက်ရန်သာဖြစ်သည်။ မိမိ၏စွမ်းဆောင်ရည်သည် မိမိအား ဖိတ်ခေါ်သူများထံ အရောက်ပို့ပေးပါလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ကျွန်တော်တို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ ဘောင်ခတ်ခြင်းမျိုးကိုလည်း ပြုလုပ်တတ်ကြသေးသည်။ အရောင်းအဝယ် ပြုလုပ်ရန် ခေါက်ပြန်ပေးသူလည်း ရှိသည်။

လက်လီလက်ကား ရောင်းချနိုင်သည့် ဈေးကွက်ကြီးကလည်း မျှော်လင့်ချက်ပေးထားပြီးဖြစ်သည်။ မိသားစုမျိုးရိုး၏ အသိုင်းအဝိုင်းက အရာရှိကြီးပိုင်းတွေ ဖြစ်သည်။ မိမိလည်း အရာရှိအရာခံဖြစ်မှ တင့်တယ်မည်ဟု ဘောင်ခတ်တွေးဆတတ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ထိုအတွေးသည် ဂုဏ်ငယ်သွားမည်လားဟူသည့် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ဘောင်ပြန်ခတ်မိခြင်း ဖြစ်သည်။

ဟိုအလုပ် မလုပ်နိုင်ပါဘူး...ဘာကြောင့်ပါ။ ဒီအလုပ် မလုပ်နိုင်ဘူး...ဘာကြောင့်ပါဆိုသည့် စကားများ၊ အတွေးများသည် အောင်မြင်မှုကို ရယူလိုသူ တစ်ဦးအနေဖြင့် နယ်ပယ်ကျဉ်းမြောင်းသွားနိုင်သည်ကို သတိပြုသင့်သည်။ မျှော်လင့်ချက်ရှိသော ဈေးကွက်ကြီးအတွင်းသို့ ခေါက်ပြန်ပေးလာသည့် အခွင့်အရေးကို ရယူဆုပ်ကိုင်ကာ ရဲဝံ့စွာ အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်သင့်သည်။ အောင်မြင်မှုအတွက် မိမိကိုယ်ကို ဘောင်ခတ်ထားခြင်းကို သတိပြု ရှောင်ရှားသင့်သည်။

ကျွန်တော်တို့၏ လက်တွေ့ဘဝဝယ်စိန်ခေါ်မှုများသည် ထူထပ်နေတတ်သည်။ အထွေထွေသော ပြဿနာများသည် အဖြစ်မှန်ပင်ဖြစ်သည်။

အဖြစ်မှန်ကို ရင်မဆိုင်လိုခြင်းသည် လက်တွေ့မကျခြင်း ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့မဆန်သောသူများသည် စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်အတွင်းဝယ် တဝဲလည်လည်ရှိနေတတ်ပြီး ကိုယ်စိတ်ကူးယဉ်ထားသည့် အတိုင်းပင် ကျေနပ်နေတတ်သည်။ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းထက် ရလဒ်ကို အလကားလိုချင်တတ်သည်။ အလုပ်ကောင်းအောင်ထက် ကံကောင်းအောင် အားထုတ်နေတတ်သည့် လူစားမျိုး ဖြစ်သည်။

အချိန်ရှိတိုင်း ထီထိုး၊ ထီပေါက်ချင်တတ်ကြသည်။ နေ့ချင်း ညချင်း ချမ်းသာချင်တတ်ကြသည်။ အောင်မြင်မှုကို ရယူလိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် စိန်ခေါ်မှုကို အခွင့်အရေးအဖြစ်

အောင်မြင်သူတို့သည်
အခြားသူများထက်
ပိုမို ကြိုးစားကြသည်ကိုလည်း
သတိချပ်သင့်သည်။
အောင်မြင်မှုကို
ဆာလောင်တတ်သူ
တစ်ဦးဖြစ်လိုပါက
ကျရှုံးစေသည့်
အဓိက အကြောင်းအရာများကို
ရှောင်ကြဉ်ရမည်
ဖြစ်သည်။

သတ်မှတ်ရယူကာ လက်တွေ့ဆန်ကြရန် လိုသည်။

အဖြစ်မှန်ကို ငြင်းဆိုခြင်း မပြုဘဲ ရင်ဆိုင်လိုက်ခြင်းသည်သာ ကံကောင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည် မိမိအား အပြစ်တင်ခြင်း၊ ငြိငြင်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ရန်အတွက် အကြောင်းပြချက်တစ်မျိုးမျိုး ပေးတတ်ကြသည်။ ၎င်းကို ဆင်ခြေပေးသည်ဟုဆိုကြသည်။ လူတစ်ယောက်သည် ဆင်ခြေပေးခြင်း များလွန်းပါက တစ်နည်းအားဖြင့် အကြောင်းပြချက် များလွန်းပါက အောင်မြင်မှုနှင့် အလှမ်းကွာဝေးတတ်သည်။ ဘဝကို ဆုံးရှုံးစေသည့် အကြောင်းရင်းများထဲတွင် ဆင်ခြေများလွန်းခြင်းသည် အဆိုးဆုံးပင်ဖြစ်သည်။ ဆင်ခြေပေးတတ်သူတို့သည် အလုပ်ကို စိတ်နှစ်ကိုယ်နှစ် မလုပ်တတ်သူများပင် ဖြစ်သည်။



မည်သည့် အားနည်းချက်တွေ့တွေ့ သူတို့မှာ အကြောင်းပြချက် အပြည့်အစုံ အမြဲရှိနေတတ်သည့်လူစားမျိုးဖြစ်သည်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကြောင့်၊ အလုပ်ရှင်ကြောင့်၊ သူငယ်ချင်းကြောင့်၊ မိဘများကြောင့်၊ အစိုးရကြောင့် ၊ စနစ်ကြောင့် သူတို့ ဆုံးရှုံးခြင်း ဖြစ်သည်ဟု သူတို့က ယူဆ

နေတတ်ကြသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်သောအခါမှ မဆန်းစစ်တတ်သူများလည်း ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်မှုကို ရယူလိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် ဆင်ခြေပေးခြင်းကို မပြုသင့်။ မိမိကိုယ်မိမိ ဆန်းစစ်ကာ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုလမ်းကို လျှောက်သင့်သည်။ သူတို့က သူတို့ဘာသာ ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိက မိမိအလုပ်ကို မိမိလုပ်နေခြင်းဖြစ်သည်ဟု အပြုအမူပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

မရပ်မနား တိုးတက်ပြောင်းလဲနေသော ခေတ်ကြီးအတွင်းဝယ် ပညာရပ်တို့သည်လည်း ဖြည့်ဆည်းမြဲ ဖြည့်ဆည်းနေကြရသည်။ သင်ယူမှုသည် လိုအပ်လာမြဲဖြစ်သည်။ သင်ယူရန် ငြင်းဆန်သည့် သဘောဖြင့် မိမိက ရပ်နေလိုက်ပါက သူတစ်ပါးအောက် ကျရောက်သွားနိုင်သည်။ စင်စစ် သင်ယူခြင်းသည် စတင်ခြင်းတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ သင်ယူမှုသည် ပင်ပန်းရ၏။ အားလည်း ထုတ်ရသလို ဦးနှောက်ကိုလည်း သုံးရသည်။ သို့သော်လည်း ပြန်လည်ရရှိလာမည့် ရလဒ်သည် ပျော်ရွှင်ဖွယ် ကောင်းလှသည်။

သင်ယူတတ်သူတစ်ဦးသည် မည်သည့်အလုပ်ကိုမည်သည့်နေရာတွင်မဆို ပြီးစီးအောင် လုပ်နိုင်ကြသည်။ ဝတ်ကျောတန်းကျော လုပ်နိုင်သလို အပြစ်တင်လွတ်အောင်လည်း လုပ်နိုင်ကြသည်။ မည်သည့်အလုပ်မဆို သင်ယူနိုင်သည့်အခွင့်အရေး ရှိသည်ကို သိသူလည်း ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်မှုကို မဆာလောင်၊ မတမ်းတသူသည် ဘယ်အလုပ်မဆို သင်ယူနိုင်သည့် အခွင့်အရေး



ရှိသည် ဆိုခြင်းကို သူတို့မသိကြပါ။ သိအောင် လည်း မလုပ်လိုကြပါ။

အလုပ်အားပါက သင်ယူနေခြင်းထက် သက်သောင့်သက်သာဖြင့် နေထိုင်၊ နားနေ တတ်ကြသည်။ လက်ကိုင်ဖုန်းဖြင့် ဂိမ်းဆော့ နေတတ်ကြသည်။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်နေ တတ်ကြသည်။ စကားထိုင်ပြောနေတတ်ကြ သည်။ အောင်မြင်မှုကို ရယူလိုသူ တစ်ဦးအနေ ဖြင့်အစဉ်အမြဲသင်ယူနေသင့်သည်။ သင်ယူခြင်း သည် ဖြည့်တင်းခြင်းဖြစ်သဖြင့် အကျိုးရှိသည့် အရာပင် ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်လိုသူတစ်ဦး ဖြစ်ချင်ပါက အောင်မြင်မှုဆီသွားသည့် လှေကားထစ်များကို

တစ်ထစ်ချင်း သေချာကျနမှန်မှန် တက်လှမ်းရန် ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်သူတို့သည် အခြားသူများ ထက် ပိုမို ကြိုးစားကြသည်ကိုလည်း သတိချပ် သင့်သည်။ အောင်မြင်မှုကို ဆာလောင်တတ်သူ တစ်ဦးဖြစ်လိုပါက ကျန်းစေသည့် အဓိက အကြောင်းအရာများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည် ဖြစ် သည်။ ဖော်ပြပါ အပြုအမူများ သင့်တွင်ရှိနေပါ က ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ သင်သည် အောင်မြင်သူ တစ်ဦး မုချဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)



သုတပညာ
လူငယ်ရေးရာစာစောင်

စာမူများပေးပို့နိုင်

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာနပုံနှိပ်ရေးနှင့်ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန
စာပေဗိမာန် က လစဉ်ထုတ်ဝေလျက်ရှိသော
သုတပညာ စာစောင်ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမှစ၍
သုတပညာနှင့်လူငယ်ရေးရာ စာစောင်ဟု အမည်ပြောင်းလဲကာ
အနှစ်သာရ ပိုမိုပေါ်လွင်အောင် အသွင်သစ်၊ အမြင်သစ်၊
ဒီဇိုင်းသစ်ဖြင့် ပြောင်းလဲထုတ်ဝေလျက်ရှိပါသည်။

စာတည်းအဖွဲ့၊ စာပေဗိမာန် အမှတ် (၅၂၉-၅၃၁)၊ ကုန်သည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း ၀၉-၄၂၀၇၂၆၄၂၇

မြန်မာစာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် ကမ္ဘာ့စာပေအသီးသီးမှ သုတ၊ ရသဖြစ်ဖွယ် ဘာသာပြန်ဆောင်းပါး၊ ကဗျာ၊ ဝတ္ထုတိုများကို သုတပညာနှင့်လူငယ်ရေးရာစာစောင်သို့ရေးသားပေးပို့နိုင်ပါသည်။
ထိုသို့ပေးပို့ရာတွင်

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

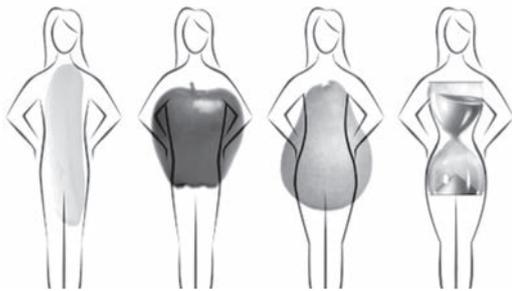
လူတိုင်းအတွက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဒေါက်တာ လွင်သန့်



ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားပုံစံအပေါ် မူတည်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအား စီးဆင်းပုံကွာခြားကြောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားအလိုက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ ကွဲပြားတတ်ကြောင်းနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အချိုးအစားများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

၂၁ ရာစုမှာ လူသားတို့ အထိုင်အလုပ် များလာသလို စက်ရုပ်တွေနဲ့အပြိုင် အလုပ်လုပ်ကြရလို့ အထိုင်အလုပ်များက အလုပ်မြဲရေး စိတ်ဖိစီးမှု(Stress) များပြားလာကြတယ်။ လူတိုင်း နေ့စဉ် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း နာရီဝက်မှ တစ်နာရီကြာ အပြေး၊ လမ်းလျှောက်၊ စက်ဘီးစီး၊ ရွရွပြေး၊ ရေကူး မပြုလုပ်တော့သလို ဖွေဘွတ်ပေါ်မှာ အချိန်ကုန်လွန်လာကြတယ်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှေးခေတ်ကတည်းက အရေးပါခဲ့ပြီး တရုတ် အယူအဆအရ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားပေါ် မူတည်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ စွမ်းအား စီးဆင်းပုံ ကွာခြားကြောင်း သိရတယ်။ စွမ်းအားဟာ စိတ် ခံစားမှုမှ အစ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအဆုံး အရာရာပေါ်လွင်ထင်ပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိလို့ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ် ရောင်ပြန်ဟပ်နေကြောင်း သတိပြုမိကြတယ်။



ပန်းသီးလို ခန္ဓာကိုယ်အမျိုးအစားက ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းမှာ ခါးတုတ်ဗိုက်ပူနေပြီး ပေါင်တံ၊ ခြေတံသွယ်လျနေတဲ့ ကိုယ်လုံးမျိုး ဖြစ်တယ်။ အခြားသူတွေ ဘာတွေလဲ၊ ဘယ်လို ခံစားနေရသလဲဆိုတာ အမြဲခန့်မှန်းနိုင်ပါတယ်။ အခြေအနေအချိန်အခါ ကြည့်တတ်တယ်။ အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုဝင်များ ယုံကြည်ကြပြီး ရင်ဖွင့်လေ့ရှိတဲ့ စကားပြော ဖော်ကောင်း ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကိုယ်ချင်းစာ တတ်ပြီး သိလွယ်၊ တတ်လွယ်၊ နားလည်လွယ် တာကြောင့် အဆိုပါစွမ်းရည်ကို အသုံးပြုကာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းတာ၊ အကြံပေးတာတွေ ပြုလုပ်ကာ မိတ်ဆွေသစ် ရရှိစေပါတယ်။

ကျန်းမာရေးကောင်းကျိုးအနေနဲ့ ခါးတစ်ဝိုက် အဆီတွေ စုပုံနေတဲ့ ဟော်မုန်းတွေက စိတ်ဖိစီးမှု မဖြစ်အောင်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်သန်စွမ်းအောင် ပြုလုပ်ပေးတဲ့ ဟော်မုန်းတွေဖြစ်လို့ အနာရောဂါ၊ ကင်ဆာအထိ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းတာ ဖြစ်တယ်။ အဆိုပါခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားပိုင်ဆိုင်သူတွေဟာ အလုပ်အကိုင်မှာလည်း ပိုပြီးအောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

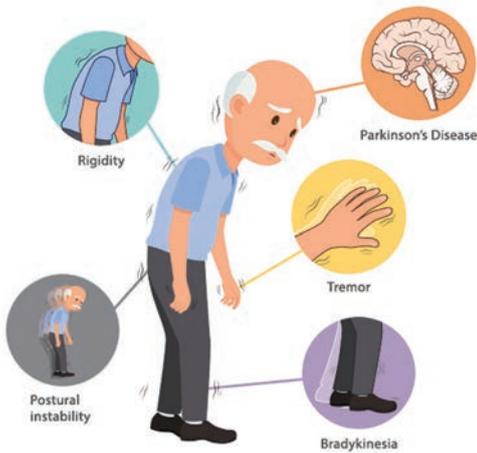
'တိုင်'လိုအမျိုးအစား လူတွေက ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် အောက် တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်ကာ ကိုယ်အလေးချိန် မတိုးဘူး။ မော်ဒယ်ကိုယ်လုံးလို ပိန်ပိန်ပါးပါးနဲ့ တစ်ဖြောင့်တည်းရှိတဲ့ ကိုယ်လုံးမျိုး ပိုင်ဆိုင်ထားတယ်။ စွမ်းအားတွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲ လွတ်လပ်စွာ စီးဆင်းနေလို့ တစ်ချိန်တည်းမှာ အလုပ်ပေါင်းများစွာ လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် အများကြီး တက်လာတယ်လို့ မထင်ကြရဘူး။ ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာရင်လည်း အလွယ်တကူ လျော့ချနိုင်တယ်။

ကျန်းမာရေးကောင်းကျိုးအရ နုပျိုစေပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပိန်သွယ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား၊ အရိုးအဆစ်တွေက ကိုယ့်ရဲ့ သက်လုံအားကောင်းစေပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာက နေပရောဂျက်အမျိုးမျိုး လုပ်ဆောင်ခြင်းလို အရာရာတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်လို့ ခန္ဓာကိုယ် နုပျိုစေသလို၊ သိလို၊ တတ်လိုစိတ်ရှိကာ အတွေ့အကြုံသစ်ရှာတာကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ဦးနှောက်ဉာဏ် စွမ်းရည်ကို နုပျိုစေတယ်။

သစ်တော်သီးလိုအမျိုးအစားက ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းက သွယ်နေပေမဲ့ တင်ပါးနဲ့ ထွားကျိုင်းနေတဲ့ ကိုယ်လုံးမျိုးဖြစ်တယ်။ ခင်မင်

နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတာကြောင့် လူချစ်လူခင်များသူ ဖြစ်တယ်။ လူအများကြား ထင်ပေါ်နေလိုပြီး လူအများရဲ့အာရုံကိုလည်း ဖမ်းစားနိုင်ပါတယ်။ ကောင်းကောင်းအသုံးချတတ်ပြီး ပွဲလမ်းသဘင်တစ်ခုခု လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်က ဦးဆောင်ချင်တယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ စုဆုံမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အိမ်မှာ ဆုံစေချင်တယ်။

သူဦးဆောင်မှ လူတွေပိုပြီး စိတ်ဝင်စားကြ၊ ပိုပြီးလာရောက်ကြမယ်ဆိုတာကို သိနေတတ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းကျိုးအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပေါင်နဲ့ တင်ပါးမှာ စုနေတဲ့အဆီတွေဟာ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေနိုင်တဲ့ အိုမီဂါသရီး ဖက်တီးအက်စစ် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့အဆီတွေပဲ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါနဲ့ အယ်ဇိုင်းမား (Alzheimer)၊ ပါကင်ဆန် (Parkinson)၊ ဒီမားရှား (Dementia) ရောဂါ စတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေ ဖြစ်လာနိုင်ခြေ နည်းပါတယ်။



သဲနာရီလို အမျိုးအစား ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင်တွေက ခါးသေးပြီး တင်ရော ရင်ပါ ထွားကျိုင်း

တဲ့ ကိုယ်လုံးမျိုးပဲ ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးကျတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်က နှစ်ဖက်ဟန်ချက်ညီခြင်းကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ တည်ငြိမ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို အရောင်ဟပ်စေတဲ့ ဟန်ချက်ညီမှုမျိုးဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ယုံကြည်ရာကို ပြောတတ်၊ လုပ်ကိုင်တတ်တယ်။ ကိုယ်မှန်တယ်ထင်ရာကိုယ်စိတ်စေရာအတိုင်း လုပ်ကိုင်တတ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ပြည့်ဝစေပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ရင် နှလုံးကျန်းမာစေတယ်။ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားက အီစတိုဂျင် ပမာဏကို ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ပမာဏဖြစ်စေတာကြောင့် ကိုလက်စထရော

အချို့က လူတွေနဲ့
အဆင်ပြေပြေမဆက်ဆံတတ်ဘဲ
ရန်လိုတတ်သူ
ဖြစ်နေတတ်တယ်။
လူကြားထဲ
မဝင်ဆံ့တတ်ဘူး။
သူ့ဘာသာ
အေးအေးလူလူနေပြီး
အများကြားထဲ
လူရာမသွင်းရှာ၊
သူကိုယ်တိုင်
သိရှိနေလို့ 'ရန်လိုတတ်သူ'...



ပမာဏကို ထိန်းညှိပေးကာ နှလုံးရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

'ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး' သီအိုရီမှာ အတွင်းစွဲနဲ့ အပြင်စွဲဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲထားတယ်။ အတွင်းစွဲ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအမျိုးအစားက စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ပဋိပက္ခတို့နဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့အခါ အပြင်ကို ဖွင့်မထုတ်ဘဲ စိတ်ထဲမှာမြှူထားတတ်တယ်။ အရက်အကြောက်ကြီးကာ အရာရာမှာ ကိုယ်တစ်ဦးတည်းသာ လုပ်တတ်ကိုင်တတ် နေထိုင်တတ်ကြတယ်။ အပြင်စွဲပုဂ္ဂိုလ်တွေက စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ အခြားသူကို ရင်ဖွင့်တတ်တယ်။ အခြားသူနဲ့ ရောနှောနေထိုင်ခြင်းကို နှစ်သက်တယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်တယ်။ အလုပ်ရွေးချယ်ရာမှာ အများတကာနဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့ အလုပ်မျိုးကို နှစ်သက်တယ်။

တစ်ဖက်စွန်းရောက် အပြင်စွဲ၊ တစ်ဖက်စွန်းရောက် အတွင်းစွဲများလည်း ရှိကြပါတယ်။ လူအများစုဟာ အတွင်းစွဲနဲ့ အပြင်စွဲကြား အလယ်အလတ်မှာ ရှိကြပါတယ်။ စမ်းသပ်ခံ လူ ၁၀၀ ကို အတွင်းစွဲ၊ အပြင်စွဲ ၁၀ မှတ်ပေးကာ စကေး (Skills)နဲ့ စစ်ဆေးရင်း အတွင်းစွဲစစ်စစ်(၀-၁-၂)၊ အပြင်စွဲစစ်စစ်(၈-၉-၁၀)သတ်မှတ်ထားရင်(၀-၁) မှတ်ရရှိတဲ့ အတွင်းစွဲဦးရေ ၁၀ ယောက်(၉-၁၀) မှတ်ရတဲ့ အပြင်စွဲ ဦးရေငါးယောက်(၇-၈)မှတ်ရတဲ့ အပြင်စွဲဦးရေ ၁၀ယောက်(၄-၅-၆)မှတ်ရတဲ့ အပြင်စွဲ၊ အတွင်းစွဲဦးရေ ၇၀ယောက် ရတာကြောင့် ကြားနေ ၇၀ ယောက် ဖြစ်တယ်။

စိတ်ပညာရဲ့ ထူးခြားချက်က စိတ်ခြင်းရာ သတ္တိများ အခြေခံတာပဲဖြစ်စေ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သတ္တိများ အခြေခံထားတာဖြစ်စေ အမျိုးအစား

သီအိုရီ အများအပြားမှာ 'သီးခြား'ဖြစ်တဲ့ အမျိုးအစား နည်းပါးကာ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်တဲ့ ရမှတ်ပေါ်မှာ ပျံ့နှံ့တည်ရှိနေတဲ့ အလယ်အလတ် တန်း အမျိုးအစားသာ များကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။



"ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး" ဆိုတာ ရှုပ်ထွေးစွာ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အခြင်းရာ လက္ခဏာစုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအချက်ကို သတိမမီရင် ရှင်းလင်းလွယ်ကူတိုင်းလည်း လက်တွေ့မှာ အသုံးဝင်တာ မဟုတ်ကြောင်း ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်သင့်ပါတယ်။ အတွင်းစွဲ၊ အပြင်စွဲ ခြားနားပြီးနောက် စိတ်တည်ငြိမ်မှု အင်္ဂါရပ်ကို စကေးတစ်ခုနဲ့ တိုင်းတာတာများတယ်။ နိမ့်တယ်၊ မြင့်တယ်လို့ အကဲဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး၊ ရန်လိုမှု စတဲ့ အင်္ဂါရပ်တို့ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်တဲ့ စကေး (Continuous Scale) နဲ့ တိုင်းတာကာ ကိုယ့်ရဲ့ ပမာဏကို အကဲဖြတ်နိုင်တယ်။ တစ်စုံတစ်ဦးရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ခြုံငုံကာ ဖော်ပြဖို့အတွက် သက်ဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ် စကေးများအပေါ်မှာ ဘယ်လို အကဲဖြတ်ထားကြောင်း သိဖို့လိုတယ်။

အင်္ဂါရပ်ဆိုတာ တစ်စုံတစ်ဦး ပိုင်ဆိုင်တဲ့ အခြားသူတို့နဲ့ အမြဲတစေ ပုံမှန်ခြားနားတတ် တဲ့ ခြင်းရာ သတ္တိတစ်ခုခုကို ရည်ညွှန်းတယ်။ မိတ်ဆွေဖြစ်လွယ်တယ်။ မာနကြီးတယ်။ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွတယ်။ လိုက်လျောတတ် တယ်။ ထက်မြက်တယ်။ စိုးရိမ်လွယ်တယ် စတဲ့ သုံးနှုန်းပြောဆိုတတ်ကာ အသုံးပြုတဲ့ ဝေါဟာရ အားလုံးဟာ ပုံမှန်အပြုအမူကို ရှုမှတ်ကာ သို့မဟုတ် အပြုအမူတစ်ခုမှ ထပ်ဆင့်ခံ ထုတ်နုတ် ကောက်ချက်ချထားခြင်း ဖြစ်တယ်။

အချို့က လူတွေနဲ့ အဆင်ပြေပြေမဆက်ဆံ တတ်ဘဲ ရန်လိုတတ်သူ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ လူကြားထဲ မဝင်ဆွဲတတ်ဘူး။ သူ့ဘာသာ အေးအေးလူလူနေပြီး အများကြားထဲ လူရာ မသွင်းရှာ။ သူ့ကိုယ်တိုင် သိရှိနေလို့ 'ရန်လို တတ်သူ'ဖြစ်နေတာလည်း ပါတယ်။ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ပြဿနာက ရှိနေဦးမှာပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။

ဒေါက်တာ လွင်သန့်

ဟာသ **ဖိတ်ကြားအပ်ပါသည်**

လူတစ်ဦးက မင်္ဂလာဆောင်တစ်ခု သို့ ဖိတ်ကြားခြင်းခံရသည်။ သူက ဟိုတယ်သို့ ရောက်သောအခါ တံခါးနှစ်ပေါက် ကို တွေ့ရသည်။ တစ်ပေါက်တွင် "သတို့သမီး၏ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေများ" ဟု ဆိုင်းဘုတ်ရေးထား ပြီး အခြားတစ်ပေါက်တွင် "သတို့သား၏ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေများ" ဟု ရေးထားသည်။

သူက သတို့သားဆွေမျိုးများအပေါက်မှ ဝင်ရာ နောက်ထပ်တံခါးနှစ်ပေါက်ကို တွေ့ ရပြန်သည်။ တစ်ပေါက်တွင် "အမျိုးသမီးများ" ဟု ရေးထားပြီး အခြားတစ်ပေါက်တွင် "အမျိုးသား များ" ဟု ရေးထားသည်။

"အမျိုးသားများ" ဟု ရေးထားသော အပေါက်မှ ဝင်လာခဲ့ရာ ထိုလူသည် "လက်ဆောင် ပါသော ပုဂ္ဂိုလ်များ" နှင့် "လက်ဆောင်မပါသော ပုဂ္ဂိုလ်များ" ဟူ၍ ရွေးချယ်စရာ တံခါးနှစ်ပေါက် ကို တွေ့ရပြန်၏။

သူက "လက်ဆောင်မပါသော ပုဂ္ဂိုလ်များ" တံခါးပေါက်ကို ရွေးချယ်ဝင်ရောက်ခဲ့ရာ ဟိုတယ် အပြင်ဘက်သို့ ရောက်သွားလေ၏။

မော်(သန်လျင်)



လူငယ်တို့၏ ခေါင်းဆောင်မှုစိတ်ဓာတ်

ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို



လူငယ်များသည် အနာဂတ်၏ ခေါင်းဆောင်များဖြစ်ကြောင်း၊ ခေါင်းဆောင်ကို မွေးဖွား၍ မရသော်လည်း ခေါင်းဆောင်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်၍ ရကြောင်းနှင့် မိမိ၏ သားသမီးများကို ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်အောင် မွေးထုတ်ပေးနိုင်ခဲ့သည့် နိုင်ငံတကာမှ နိုင်ငံအကြီးအကဲများ၏ လမ်းညွှန်ဆုံးမမှု ပုံစံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အချို့လူငယ်တွေဟာ ခေါင်းဆောင်အဖြစ် မွေးလာတယ်လို့ ဆိုတယ်။ တစ်ခါက မြို့တစ်မြို့ကို သူဌေးကြီးတစ်ဦး ရောက်သွားတယ်။ သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ဆောင်ပေးနေတဲ့ သူဌေးလေး တစ်ယောက်ကို တွေ့တယ်တဲ့။ သူဌေးကြီးက အဲဒီသူဌေးလေးအိမ်မှာ ညစာစားရင်း မေးတာပေါ့။

“ခင်ဗျားတို့မြို့က ခေါင်းဆောင်တွေကို မွေးဖွားပေးတယ်ဆို”

ဒါက အမှန်ပဲ။ နိုင်ငံက သမ္မတတွေ၊ ဝန်ကြီးတွေ၊ တရားသူကြီးတွေ၊ အရာရှိကြီးတွေကို မွေးထုတ်ပေးတဲ့နေရာလို့ ပြောလို့ရအောင် အဲဒီ မြို့က ခေါင်းဆောင်တွေ အများကြီး ထွက်တာ ပါပဲ။

သူဌေးကြီးရဲ့ စကားကို မြို့ခံသူဌေးလေးက ဖြေပါတယ်။

“သူဌေးကြီး အထင်မှားလို့ပါ။ ကျွန်တော် တို့မြို့က ကလေးတွေကိုသာ မွေးပေးပါတယ်” တဲ့။

တကယ်တော့ ခေါင်းဆောင်တွေကို မွေးဖွားပေးလို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အနာဂတ်ခေါင်းဆောင် တွေကိုတော့ မွေးဖွားပေးလို့ ရပါတယ်။

X X X X X

လူငယ်တွေဟာ အနာဂတ်ခေါင်းဆောင်တွေ ပါ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို မွေးဖွားပေးလို့ မရဘူးဆိုတာ ဘာကို ပြောတာပါလဲ။ ခေါင်းဆောင်ကို မွေးဖွား လို့ မရပေမဲ့ လေ့ကျင့်ပေးလို့တော့ ရပါတယ်။

လူငယ်တွေကို သံရည်ကျိုကာ ပုံလောင်း တဲ့ပုံစံ လုပ်လို့ မရပါဘူး။ ဖယောင်းတွေ လို ပုံသွင်းလို့ မရဘူး။ သူတို့ကို တဖြည်းဖြည်း ကြည့် တတ်၊ မြင်တတ်လာအောင် သင်ပေးရတယ်။ အကြောင်းကို သိအောင် သင်ကြားပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါက အမှန်ပဲ။ ခေါင်းဆောင်တွေ ဆိုတာ မွေးဖွားလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပျိုးထောင်ပေး တာပဲ မဟုတ်ပါလား။

ဒါကို သဘောပေါက်သူတွေက သူတို့ သားသမီးတွေကို ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေ

ဖြစ်လာစေဖို့ ပျိုးထောင်ပေးကြတယ်။ ဥပမာ ကွယ်လွန်သူ စင်ကာပူ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း လီကွမ်ယုဟာ သူ့ရဲ့သား လီရှန်လုံးအတွက် သူ့ကိုယ်တိုင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး ပြုစုပျိုးထောင် ရတယ်။

သူဟာ စင်ကာပူနိုင်ငံကို တည်ထောင်ခဲ့ သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ကိုယ်ရေးအတ္ထု ပတ္တိထဲမှာ အောက်ပါအတိုင်း ရေးထားတာကို တွေ့ရတယ်-

“ကျွန်တော် စင်ကာပူဝန်ကြီးချုပ်ဖြစ်လာ တော့ ကျွန်တော်တို့မိသားစုဟာ အစိုးရက ပေးထားတဲ့ အိမ်တော်မှာ နေရတယ်။ အိမ်က ကြီးတယ်။ ပန်းခြံလေးလည်း ပါတယ်။ ခြံဝင်းက အကျယ်ကြီးပေါ့။ အဲဒီမှာ သားလေး ဆော့ကစား တယ်။ တစ်ရက် ကျွန်တော် ကြည့်နေတော့ ဒီကောင်ဘောလုံးကန်တယ်။ သူ့ဘောလုံး အဝေး ကို ရောက်သွားတဲ့အခါ ဝန်ထမ်းတွေက လိုက် ကောက်ပေးတယ်။ သူ့ဘယ်ကိုကန်ကန် ဝန်ထမ်း တွေကောက်ပေးတာပဲ။ ကျွန်တော်စဉ်းစားတယ်။ ဒီကောင်တော့ ပျက်စီးတော့မှာပဲလို့။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်အိမ်ပြောင်းလိုက်တယ်။ အိမ်ငယ်ငယ် ခြံသေးသေးပါ။ ဝန်ထမ်းတွေမပါတဲ့ နေရာပေါ့”



တဲ့။ လီရှန်လုံးကို ကိုယ်ထူကိုယ်ထ လုပ်နိုင်ဖို့ ဆောင်ရွက်တာပါပဲ။

ဒီလိုနည်းနဲ့ လီကွမ်ယုဟာ သားကို သူ့လို ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် ပြုစု ပျိုးထောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအတွက် သူ့ရဲ့သား လီရှန်လုံးဟာ စင်ကာပူရဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်ဖြစ်လာ ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဝန်ကြီးချုပ်နေရူး။ လွတ်လပ် ရေးရပြီးနောက်ပထမဆုံး ဝန်ကြီးချုပ်ပါ။ သူဟာ လည်း သူ့ရဲ့ သမီး အင်ဒီရာဂန္တီကို ပြုစုပျိုးထောင် ပေးတဲ့အတွက် အင်ဒီရာဂန္တီဟာ အိန္ဒိယနိုင်ငံရဲ့ ဝန်ကြီးချုပ် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

၄၁ ယောက်မြောက် အမေရိကန်သမ္မတ အဖြစ် အရွေးခံရတဲ့ ဂျော့ချ်ဘုရှ်ဟာလည်း သူ့ရဲ့ သား ဘုရှ်ကို ၄၃ ယောက်မြောက် အမေရိကန် သမ္မတအဖြစ် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။

သူတို့ ဘယ်လို ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့လဲ။ ကျွန်တော် သိမိလိုက်တဲ့ ၄၄ ယောက်မြောက် အမေရိကန်သမ္မတ အိုဘားမားက သူ့သမီးတွေ ကို ပြုစုပုံကို ဖော်ပြပါမယ်။ သူ့ကို ကျွန်တော် ရွေးထုတ်ရတာကတော့ အိုဘားမားဟာ အမေ ရိကန်နိုင်ငံရဲ့ ပထမဦးဆုံး လူမည်းသမ္မတတစ်ဦး ဖြစ်ပြီး အစဉ်အလာကို ချိုးဖောက်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

သူ့ရဲ့ အောင်မြင်မှုဟာ ဘေးပယောဂမပါတဲ့ အောင်မြင်မှုစစ်စစ်သာ ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆနိုင် တယ်။ ဆိုလိုတာက သူဟာ ကိုယ့်ထူးကိုယ်ချွန်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။

အခက်အခဲတွေက Mindset တွေကို ပြောင်းလဲနိုင်တယ်။ ခင်ဗျားတို့ စဉ်းစားကြည့်



လေဗျာ။ တစ်ချိန်က လူမည်းတွေဟာ လူဖြူတွေ ရဲ့ ကျွန်တွေလေဗျာ။ တစ်ချိန်ကဆိုပေမဲ့ လူဖြူ တွေက လူမည်းတွေကို ကျွန်အဖြစ်ခိုင်းတာ ရုပ်ရှင်တွေ၊ သမိုင်းတွေထဲမှာ တွေ့နေရတာပဲ မဟုတ်လား။ ကျွန်ကို ခေါင်းဆောင်အဖြစ် တင်ဖို့ ခဲယဉ်းတယ်မဟုတ်လား။

ဒီလို အစွဲတွေရှိတဲ့ အမေရိကန် လူမှုအသိုင်း အဝိုင်းကို သူတို့ လက်ခံလာဖို့ ပြောင်းပြန်လှန် တာ မလွယ်လှဘူး။ ဒါပေမဲ့ အိုဘားမားဟာ ဒါတွေ ကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီတော့ ဒီလိုအောင်မြင် မှုတွေကို သမီးနှစ်ယောက်အား လက်ဆင့်ကမ်း တဲ့စာဟာ အရေးအင်မတန်ကြီးတယ်လို့ ယူဆ နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် အိုဘားမားရဲ့ ဆုံးမစကားကို ဥပမာအနေနဲ့ တင်ပြခြင်းဖြစ်တယ်။ အမေရိကန် သမ္မတဟောင်း အိုဘားမားက သမီးတွေကို သင်ပေးတဲ့ လိုက်ရမယ့် အချက်များလို့ ဆိုနိုင် တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံကြည်မှုတွေကို ရပ်တန့် လိုက်ပါ။

တကယ်လို့ မင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တောင် မယုံကြည်ရင် ဘယ်သူကမှ မင်းကို ယုံကြည်နိုင်ကြတော့မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ အစက မင်းဦးနှောက်အတွေး ထဲကနေ ဆင်းသက်လာတာပါ။ တကယ်လို့ မင်းကိုယ်မင်းအမြဲတမ်းအပျက်သဘောဘက်က နေ မြင်နေရင် ဒါမှမဟုတ် အနာဂတ်ရဲ့ ကျရှုံးမှု တွေ မြင်ယောင်နေမယ်ဆိုရင် မင်းဘဝကြီးဟာ မင်းထင်သလိုတွေ၊ တွေးသလိုတွေ ဖြစ်သွား တတ်တယ်။

အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ Negative ဆောင်တဲ့ မင်းရဲ့ အကျင့်ဆိုးကြီး ရပ်တန့်လိုက်ပါ။

မင်းကိုယ်မင်း အထင်မသေးပါနဲ့။ ပတ်ဝန်း ကျင်က လူတွေကိုလည်း အထင်မသေးပါနဲ့။ မင်းကိုယ်မင်း အထင်သေး မယုံကြည်မှုအစား ခု ကြုံတွေ့ရတဲ့ပြဿနာတစ်ခုချင်းစီကို တန်းစီပြီး ကောင်း ကောင်း ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဒီလိုလုပ် ခြင်းအားဖြင့် နည်းလမ်းကောင်းတွေ ရှာဖွေနိုင် တဲ့အပြင် မင်းကိုလည်း အောင်မြင်စေတယ်။

အချိန်ဆွဲတတ်တဲ့ အကျင့်ကို ရပ်တန့်လိုက်ပါ။

ငါအခုမလုပ်ချင်သေးဘူး။ နောက်မှလုပ်မယ် ဆိုရင် အကျင့်ပါသွားတတ်တယ်။ အချိန်ဆွဲနေ တဲ့ကိစ္စက သူ့ဟာသူ ပြီးမသွားတတ်ပါဘူး။

သဘောထားသေးသိမ်တတ်တဲ့ အကျင့်ဆိုးကြီး ရပ်တန့်လိုက်ပါ။

သူတစ်ပါး ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းလို့၊ ကိုယ့် ကို မကောင်းတွေပြောနေလို့ သူ့ကိုလည်း အဲ့လို ပြန်တုံ့ပြန်လိုက်မယ်လို့ မလုပ်ပါနဲ့။ သူ့ဘာသာသူ လုပ်ပါစေ၊ ပြောပါစေ၊ ပြန်တုံ့ပြန်လိုက်ရင် ကိုယ် လည်း သူလိုလူ ဖြစ်သွားမှာပါ။

အပြင်မှာထမင်းစားတဲ့အကျင့်ကိုရပ်တန့်လိုက်ပါ။

အမြဲ အပြင်မှာ ထမင်းစားခြင်းက ပိုက်ဆံ တွေကိုဖြုန်းတီးရာရောက်တယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ လည်း လုံးဝ မကိုက်ညီဘူး။ ကိုယ့်ကြိုက်တဲ့ဟင်း ကောင်းကောင်းလောက်တော့ ချက်ကိုချက် တတ်ရမယ်။

ပျင်းရိတတ်တဲ့အကျင့်ကို ရပ်တန့်လိုက်ပါ။

ပျင်းရိတဲ့လူက သူ့ကို ဘယ်လောက် အပြု သဘောဆောင်အောင် ဆွဲဆောင်ပါစေ ပျင်းနေ မှာပဲ။ ဥပမာ မင်းနဲ့ရုပ်ရှင်ကြည့်ဖို့ သူ စောင့်နေ တယ်။ မင်းက ပျင်းရိပြီး အိပ်ရာမထဘူး၊ သူ တစ်နာရီလောက် မင်းကို စောင့်လိုက်ရတယ်။ နောက် သူမင်းနဲ့ အတူတူသွားဖို့စိတ်ကုန်သွားပြီး မင်းကိုလည်း မခေါ်တော့ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တောင် ပျင်းရိနေမှတော့ ဘယ်သူမှ လာနှိုးဆွလို့ မလွယ်ကူတော့ဘူး။

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အကျင့်ကို ရပ်တန့် လိုက်ပါ။

မင်းက မင်းအတွက် မင်းကောင်းကျိုးပဲ ကြည့်တဲ့ လူတစ်ယောက် ဟုတ် မဟုတ် စဉ်းစား ကြည့်ပါ။ သူများအတွက် မင်းက ဘယ်လိုလူမျိုး လဲဆိုတာလည်း ပြန်စဉ်းစားပါ။ ဒီကမ္ဘာဟာ

မျှဝေရတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးပါ။ ဒါမှ ကမ္ဘာကြီး က လှပနေမှာပါ။

ကတိအလွယ်ပေးတဲ့ အကျင့်ကိုလည်း ရပ်တန့် လိုက်ပါ။

အမြဲတမ်း အလွယ်တကူ ကတိမပေးပါနဲ့။ ကတိပေးပြီး မဖြစ်နိုင်ရင် သူတစ်ပါးလည်း စိတ်ဆင်းရဲရပါတယ်။ ဥပမာ ငါ တစ်ဘဝလုံး မင်းကိုပဲ ချစ်မယ်တို့၊ အဲလို ပါးစပ်ဖျားက ကတိ ပေးမယ့်အစား တစ်ဖက်သားအပေါ် လက်တွေ့ ကောင်းပါ။ နားလည်ပေးပါ။

စကားအများကြီး
မပြောဖို့ဆိုတာ
အင်မတန်အရေးပါတယ်။
ခေါင်းဆောင်ဟာ
ဆိတ်ဆိတ်နေတတ်သလို
အနားယူတဲ့အချိန်ကိုလည်း
သီးသန့်ထားရတယ်။
ဆိုလိုတာက
မြန်မြန်ပြေးတိုင်း
ခရီးရောက်တာမဟုတ်ဘူး။

အမြဲတမ်း No လို့ မငြင်းတတ်တဲ့ လူလိမ္မာအကျင့် ကို ရပ်တန့်လိုက်ပါ။

လူတွေဟာ သူတို့ဘက်၊ သူတို့လို ဖြစ်စေချင် ကြတယ်။ ဒါကြောင့် အမြဲတမ်း မင်းကို သူတို့ ဘက်ပါအောင် စကားလမ်းကြောင်းတတ်ကြ တယ်။ ဒါကြောင့် လိုအပ်တဲ့နေရာမှာ No လို့ ငြင်းတတ်ရမယ်။

ကိုယ့်ကိုမချစ်တဲ့ လူတွေရဲ့ စကားကို နားယောင် တတ်တဲ့အကျင့် ရပ်တန့်လိုက်ပါ။

မင်းဘာပဲလုပ်လုပ် တချို့လူတွေက မင်းကို မလုပ်ပါနဲ့။ ဘာတွေကြောင့် ညာတွေကြောင့် မအောင်မြင်နိုင်ဘူး တို့ လာလာ ပြီး အပျက် သဘောဆောင်တဲ့ စကားတွေ လာပြောတတ်မှာ ပဲ။ ငါကတော့ မင်းဝါသနာပါတာနဲ့ စိတ်ဝင်စား တာတွေ မကန့်ကွက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘာဖြစ် လို့ သူတစ်ပါးရဲ့ စကားကြောင့် မင်းဝါသနာပါတာ၊ စိတ်ဝင်စားတာတွေ လုပ်ဖို့ နှောင့်နှေးရမှာလဲ။

ဖြုန်းတီးတတ်တဲ့အကျင့်တွေ ရပ်တန့်လိုက်ပါ။

ထမင်းကို မကုန်ဘဲ ထည့်တယ်။ နောက် တော့ သွန်ပစ်တယ်။ သွားတိုက်နေစဉ် ရေခဲလုတ် ကြီး ဖွင့်ထားတယ်။ လမ်းလျှောက်သွားလို့ရတဲ့ နေရာကို ဆိုင်ကယ်၊ ကား မောင်းသွားတယ်။ ဓာတ်ဆီကုန်စေတယ်။ ဒါတွေဟာ ဖြုန်းတီးနေ တာပဲ။ ဒါတွေ တစ်ခုခုလုပ်နေဆဲဆိုရင် မြန်မြန် ရပ်တန့်လိုက်ပါ။

အမှိုက် စည်းမရှိ ကမ်းမရှိ လွှင့်ပစ်ခြင်းကို ရပ်တန့်လိုက်ပါ။

ဖြုန်းတီးနေတဲ့ လူပိုတွေနဲ့ အမှိုက်လူသား ကို ငါ အမုန်းဆုံးပဲ။ မင်းက လမ်းမပေါ်မှာ စက္ကူ တစ်ခု၊ ဝါးပြီးသား ပီကေလေးတစ်ခု၊ အိတ်လေး

တစ်ခုလည်း မလွင့်ပစ်သင့်ပါဘူး။ မင်းလည်း အမှိုက်လူစား ဖြစ်ချင်ရင်တော့ မဆိုပါဘူး။ အကယ်၍ ကမ္ဘာကြီးမှာ လူတွေက အမှိုက်ကို တစ်ယောက် တစ်ခုလေး လွင့်ပစ်နေမယ်ဆိုရင် အမှိုက်ကမ္ဘာ ဖြစ်မသွားဘူးလား။ လမ်းမမှာ အော်ဟစ်တာကိုလည်း မထောက်ခံပါဘူး။

အမြဲစကားပြောခြင်းကိုလည်း ရပ်တန့်လိုက်ပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ တိတ်ဆိတ်နေတတ်ရတယ်။ အဓိက သမီးရည်းစား၊ မိသားစု၊ လင်မယားကြား ပေါ့။ တစ်ခါတစ်ရံ မင်းပြောလိုက်တဲ့စကားကြောင့် အဆင်မပြေမှုတွေ အများကြီးဖြစ်လာနိုင်တယ်။ စကားပြောခြင်းက ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ ဆိတ်ဆိတ်နေတတ်ရမယ်။

အနားမယူတတ်တဲ့ အကျင့်ကို ရပ်တန့်လိုက်ပါ။

ဒီနေ့ ဘာအခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပါစေ။ ဘာကိစ္စတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပါစေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခေါင်းအေးအေးထားပြီး ခဏလေး ဘာမှမတွေးဘဲ အသက်ဝဝ ရှူတတ်ပါစေ။ ဒီလိုလုပ်ခြင်း အားဖြင့် မင်းကို ခွန်အားဖြစ်စေတဲ့အပြင် အကြံကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်းလည်း ရစေပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် မင်းကို အမှားများစေပါတယ်။

ဘဝက တိုလွန်းလှပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဘဝကြီးကို မဆုံးနိုင်တဲ့ ခရီးတစ်ခုလို့ မြင်မိတယ်။ တကယ်ဆိုရင် မင်း အခု အသက်ရှင်နေတယ်။ ခဏနေအတွင်း သေချင်လည်း သေသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝဟာ လက်ဖျစ်တစ်တွက် ခဏလေး အချိန်မှာ အပြောင်းအလဲများစွာ ဖြစ်သွားနိုင်တာပါပဲ။ လူအများက သေခါနီးတဲ့ အချိန် ရောက်မှ ကိုယ့်ဘဝ အဆုံးသတ်တော့မယ်လို့ သတိဝင်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို စဉ်းစား

မိတယ်။ (မူရင်း Facebook ပေါ်တင်ပေးသူကို Credit ပေးပါတယ်)

အိုဘားမားက အသိဝင်သတိဝင်ဖို့ ရေးထားတာပါ။ ဒါတွေဟာ လူငယ်တွေလိုက်နာဖို့ခက်တာတွေတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် ရမယ့်ရလဒ် ရဲ့ တန်ဖိုးကတော့ ကြီးမားလှတယ်။ အသက်ရှင်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဘာလုပ်ရမလဲ။ အချိန်တွေ အများကြီး မရှိပေမဲ့ လုပ်စရာအလုပ်တွေက အများကြီးပဲ။ ဘာကို လုပ်မလဲ။

ဒီတော့ ဦးစားပေးလုပ်တဲ့သူက ထိပ်ကို ရောက်မှာပါပဲ။ ခေါင်းဆောင်တွေဟာ အရေးကြီးတာကို အရင်လုပ်တတ်ဖို့ (First Thing First) ဆိုတာ သဘောပေါက်ရပါတယ်။ စကားအများကြီး မပြောဖို့ဆိုတာ အင်မတန် အရေးပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်ဟာ ဆိတ်ဆိတ်နေတတ်သလို အနားယူတဲ့ အချိန်ကိုလည်း သီးသန့်ထားရတယ်။ ဆိုလိုတာက မြန်မြန်ပြေးတိုင်း ခရီး ရောက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ပြေးတဲ့ ဦးတည်ရာ (Direction) မှန်မှ ဖြစ်မယ်။ ခေါင်းဆောင်ဟာ မြန်မြန်ပြေးဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ဦးတည်ရာမှန်ဖို့ တည့်ပေးတဲ့သူသာ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

အိုဘားမားက သမီးလေးတွေကို လမ်းပြပေးတာ “မိမိကိုယ်ကို မိမိသိဖို့ (Self-realization) ဖြစ်တယ်။ အနာဂတ်ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေ ဖြစ်လာဖို့ အခြေတည်တာပါပဲ။ ဖတ်ရှုလေ့လာကာ သတိမူကြပြီး သားကောင်းရတနာများ၊ သမီးကောင်းရတနာများ ဖြစ်လာစေဖို့ တိုက်တွန်းအပ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို

အနာဂတ်အရေး မျှော်တွေးခေါင်းဆောင် လူငယ်ဦးသျှောင် ခင်မောင်အေး



ယနေ့ လူငယ်များ သိထားရမည့် ခေါင်းဆောင်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် သီအိုရီ ခုနစ်ခုအကြောင်း၊ နိုင်ငံခေါင်းဆောင်ကောင်းများကို မွေးထုတ်ကာ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန်အတွက် လူငယ်များကို နေရာပေးကြရမည် ဖြစ်ကြောင်းနှင့် လူငယ်များသည် အပြောင်းအလဲကို ထိရောက်စွာ ဖော်ဆောင် ပေးနိုင်သည့် မောင်းနှင်အားများဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ခေါင်းဆောင်မှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ သီအိုရီတွေထဲမှာက အဓိကအားဖြင့် ခုနစ်ခု ရှိပါတယ်လို့ ဆာမက် ဟာဆန်က သူ့ရဲ့ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်မှာ ရေးသားဖော်ပြထားတာကို ဖတ်ရှုရပါတယ်။ ဒီသီအိုရီတွေကို မဆွေးနွေးခင်မှာ လူငယ်တွေကို မေးချင်တာတစ်ခုက တချို့လူတွေက ဘာဖြစ်လို့ လူတွေကို အမြဲပဲ

စေ့ဆော်ပေးနိုင်တဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေ ဖြစ်နေကြပြီး တချို့ကျတော့ ဘာဖြစ်လို့ တစ်ဘဝလုံး နောက်လိုက်ပဲ ဖြစ်နေရတာလဲဆိုတာ စဉ်းစားဖူးကြလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းပါ။

ဒီမေးခွန်းကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲဆိုတဲ့ အပေါ် အဓိက အာရုံစိုက်ပြီး တော့မှ ခေါင်းဆောင်မှုသီအိုရီအယူအဆတွေကို သုတေသီတွေက ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြတာပါ။ ဒီသီအိုရီတွေက ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို တောက်ပပြောင်လက်စေပြီးတော့ ထိရောက်တဲ့ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုမျိုးပြုမူရမယ်ဆိုတာကို ဖွင့်လှစ်ဖော်ထုတ်ထားပါတယ်။



ဒီကနေ့ခေတ်လို ခေါင်းဆောင်မှု ကောင်းကောင်းတွေ လိုအပ်နေတဲ့အချိန်၊ နည်းပါးရှားပါးနေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ ဒီဒဿနတွေကို နားလည်သိရှိဖို့က မရှိမဖြစ် လိုအပ်လာပါတယ်။ ဒါတွေကို မစွတာဆာမက်က သူ့ဆောင်းပါးမှာ ရေးသားဖော်ပြထားတာပါ။ သူ့အဆိုအရတော့ ခင်ဗျားတို့က ထိရောက်တဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေ ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် အခုဖော်ပြမယ့် ခေါင်းဆောင်မှုသီအိုရီ ခုနစ်ခုကို လေ့လာပါလို့ ဆိုပါတယ်။

ပထမဦးဆုံးကတော့ စီမံခန့်ခွဲရေးသီအိုရီတွေပါပဲ။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ သီအိုရီတွေလို့ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ စီမံခန့်ခွဲရေး သီအိုရီတွေက ကြီးကြပ်မှု၊ စည်းရုံးဆောင်ရွက်မှုနဲ့ အသင်းအဖွဲ့နဲ့ ဆောင်ရွက်တတ်မှုတွေအပေါ်မှာ အတော်ကိုပဲ အလေးထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စီမံခန့်ခွဲရေး သီအိုရီက 'ဆုပေးဒဏ်ပေး' စနစ်ကို ချမှတ်ထားတယ်။ ဆိုလိုတာက ခင်ဗျားက အလုပ်ကို ကောင်းကောင်းလုပ်ရင် ဆုချမယ်။ အဲသေချာမလုပ်ရင် တော့ အပြစ်ပေးမယ်။

ဒီစနစ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ Task Que ဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းကို စီမံခန့်ခွဲတဲ့ ဆော့ဖ်ဝဲလ်ရှိပါတယ်။ ဒီဆော့ဖ်ဝဲလ်က ခင်ဗျားကို ဒီစနစ်အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အထောက်အကူပြုပါမယ်။ ဒီဆော့ဖ်ဝဲလ်ကို သုံးပြီးတော့ လုပ်ငန်းတိုးတက်မှုကို နောက်ယောင်ခံလို့ရပါတယ်။ ဘယ်အခြေအနေ ရောက်ပြီလဲ၊ လုပ်ငန်းတွေက ဘယ်လောက်အထိ ပြီးစီးပြီလဲဆိုတာကို သိရပြီးတော့ အလုပ်တွေ မပြီးပြတ်ဘူး၊ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာနေမယ်ဆိုရင် အဲ့ဒီလူကို အဲဒီဝန်ထမ်းတွေကို တာဝန်ခံစေနိုင်ပါတယ်။

ဒုတိယသီအိုရီက ဆက်ဆံရေးသီအိုရီပါ။ ဒီသီအိုရီကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင်မှု သီအိုရီလို့လည်း ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ကြပါတယ်။ ဒီသဘောတရားကတော့ ခေါင်းဆောင်နဲ့ နောက်လိုက်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးပါပဲ။ သူတို့နှစ်ယောက် ပိုပြီး စည်းလုံးလေလေ၊ ပေါင်းစည်းနိုင်လေလေ၊ ရလဒ်ကောင်းတွေ ရလေလေပါပဲ။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမား ခေါင်းဆောင်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ နောက်လိုက်တွေကို အလုပ်ကို လမိုင်းကပ်အောင်၊ စိတ်ပါအောင် စေ့ဆော်ပေးနိုင်ကြပါတယ်။

ဒီလိုခေါင်းဆောင်မျိုးတွေက များသောအားဖြင့် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ တန်ဖိုးတွေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ဖိုးတွေကို မြင့်မြင့်မားမား ထားတတ်ကြတယ်။ ဘယ်လိုမျိုး အခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ဟာ ကျင့်ဝတ်ကို တန်ဖိုးထားကြတယ်။ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားကြတယ်။ လုပ်ငန်းအောင်မြင်ဖို့အတွက် ကျင့်ဝတ်ကို မချိုးဖောက်ကြဘူး။ စိတ်ဓာတ်နိမ့်ကျတဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို မလုပ်ကြပါဘူး။ သူတို့က ပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်းချင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီပန်းတိုင်ကို ရောက်ဖို့ သူတို့ရဲ့ အဖွဲ့သားအားလုံးကို ပါဝင်စေချင်တယ်။ အစွမ်းအစတွေကို ထုတ်သုံးစေချင်ကြတယ်။



တတိယသီအိုရီကတော့ အပြုအမူဆိုင်ရာ သီအိုရီတွေပါ။ ခေါင်းဆောင်မှုနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကမ္ဘာကြီးက နှစ်ခြမ်းကွဲသွားတတ်တယ်။ တစ်ခြမ်းက ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရတာလို့ ယုံကြည်ကြပြီး နောက်တစ်ခြမ်းက လူတွေကတော့ ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ ပါရမီပါတဲ့သူတွေမှ ဖြစ်တာလို့ ယုံကြည်ကြတာပဲ။ အခုဒီသီအိုရီကတော့ ပထမတစ်ခြမ်းမှာ ပါတယ်။ သူတို့က ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ မွေးရာပါအရည်အချင်းရှိမှ ဖြစ်တာပါဆိုတဲ့ သီအိုရီကို စိန်ခေါ်ကြပါတယ်။

အဲဒီတော့ ရလဒ်က ဘာဖြစ်လာလဲဆိုရင် မွေးရာပါပါရမီရှင်ခေါင်းဆောင်တွေရဲ့ အရည်အချင်းမှန်သမျှကို လျစ်လျူရှုပြီး လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားတဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေရဲ့ အရည်အချင်းကိုပဲ သတ်မှတ်ပြီး လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးတော့တယ်။ ဒီသီအိုရီက ခေါင်းဆောင်တွေရဲ့ ဆောင်ရွက်ချက် လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို နောက်တန်းပို့တာပြီးတော့ လူတွေက အတွေ့အကြုံတွေ၊ စောင့်ကြည့်လေ့လာစူးစမ်းမှုတွေနဲ့ သင်ကြားပြသမှုတွေကနေ သင်ယူပြီးတော့ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားအောင် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ရပ်တည်ပြောကြားတဲ့ သီအိုရီပါပဲ။

စတုတ္ထသီအိုရီက ပါဝင်ဆောင်ရွက်သော သီအိုရီတွေပါပဲ။ ခေါင်းဆောင်တွေကို နှစ်ခုခွဲနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ အော်တိုခရက်တစ် ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံဖြစ်လို့ အရာအားလုံးကို ခေါင်းဆောင်တွေက ကိုယ်တိုင်ပဲ ဆုံးဖြတ်ကြပါတယ်။ နောက်ပုံစံတစ်ခုကတော့ သူတို့က တခြားသူတွေရဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေ၊ ဆန္ဒသဘောထားတွေကို လက်ခံပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်တဲ့ပုံစံပါ။ ဒါကြောင့်မို့ ပါဝင်ဆောင်ရွက်တဲ့ သီအိုရီလို့ ခေါ်ကြတာပါ။

ဒီခေါင်းဆောင်မှုစနစ်က အဖွဲ့ဝင်တွေရဲ့ အကြံပြုချက်တွေကို ကြိုဆိုတယ်။ ပြီးတော့ ဖွင့်ပြောဖို့ အားပေးတိုက်တွန်းတယ်။ ဒီတော့ ရလဒ်က ဘာဖြစ်လာလဲဆိုတော့ အဖွဲ့ဝင်တွေက သူတို့ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိတယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆလာကြပါတယ်။ တကယ်ကတော့ ခေါင်းဆောင်တွေအနေနဲ့ သူတို့ပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကို မယူဘဲ နေခွင့်ရှိပေမဲ့ များသောအားဖြင့်

သူတို့က အဲဒီအခွင့်အရေး၊ အဲဒီလုပ်ပိုင်ခွင့်ကို မကျင့်သုံးကြပါဘူး။

နောက်တစ်ခုက ပဉ္စမမြောက်သီအိုရီ၊ ဒါက တော့ အကျင့်စရိုက်သီအိုရီတွေပါပဲ။ သီအိုရီရဲ့ နာမည်ကိုက အကျင့်စရိုက်သီအိုရီလို့ဆိုတဲ့အတိုင်း ခေါင်းဆောင်တွေမှာက သူတို့ကို ပရိသတ်ထဲက ခွဲထွက်ပြီး ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေမယ့် အများသူငါမှာ မရှိတဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုအရည်အသွေးတွေနဲ့ စရိုက် လက္ခဏာတွေက သူတို့မှာ ရှိနေတာပါပဲ။

သူတို့ရဲ့ ခေါင်းဆောင် နိုင်စွမ်းတွေက နေ သူတို့ကို ခေါင်းဆောင်အဆင့်အတန်းကို တွန်းပို့ ပါတယ်။ ဒီသီအိုရီက ဒီကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဆိုင်ရာ စရိုက်လက္ခဏာတွေပေါ်ကို အဓိကထားပြီး လေ့လာပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် ခေါင်းဆောင် ကောင်းတွေမှာရှိတဲ့ သန္နိဋ္ဌာန်၊ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ ယုံကြည်မှု စတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေအားလုံးက သူတို့မှာရှိပါတယ်။

တချို့အရည်အသွေးတွေကို ခေါင်းဆောင်မှုနဲ့ ဆက်စပ်တွေးခေါ်လိုက်တဲ့အခါမှာ သင်က ခေါင်း ဆောင်မှုရဲ့ နယ်ပယ်ကိုသွားပြီး ကန့်သတ်လိုက် သလိုမျိုး ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီအရည်အချင်း အရည်အသွေးတွေရှိတဲ့ လူတိုင်းကလည်း ခေါင်း ဆောင်ကောင်းတွေမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခါ တစ်ဖက် မှာကလည်း ဒီအရည်အချင်းမျိုး၊ အရည်အသွေးမျိုး တွေ မရှိဘဲ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေဖြစ်နေကြတဲ့ လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ရော်နယ် ရေဂင်က ပြောဖူးပါတယ်။ "အကြီး ကျယ်ဆုံး ခေါင်းဆောင်ဆိုတာက အကြီးကျယ်ဆုံး အမှုကိစ္စတွေကို ဆောင်ရွက်တဲ့လူ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြည်သူတွေကို၊ လူတွေကို အကြီးကျယ်ဆုံးကိစ္စ

တွေ လုပ်ခိုင်းတတ်တဲ့လူကမှ အကြီးကျယ်ဆုံး ခေါင်းဆောင်ပါ။ "သူပြောတာကလည်း ဟုတ်ပါ တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ စီမံခန့်ခွဲမှု ဆိုတာက သူက ကိုယ်တိုင်လုပ်ရတဲ့ အပိုင်းက နည်းပြီးတော့ တခြားသူတွေကို အမှုကိစ္စတွေ ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်စေတာက အဓိကပဲမို့လား။



ဆဋ္ဌမမြောက်သီအိုရီကတော့ အခြေအနေပေါ် မူတည်တဲ့၊ မီးစင်ကြည့်ကတဲ့ သီအိုရီပါ။ ဒီသီအိုရီက ခေါင်းဆောင်တွေ အခြေအနေကို သေသေချာချာ သုံးသပ်ပြီး၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာဝေဖန်ပြီး ပြုမူဆောင်ရွက် ဖို့တိုက်တွန်းပါတယ်။ တစ်လမ်းသွား ချဉ်းကပ်နည်း ကို လိုက်နာကျင့်သုံးမယ့်အစား ခေါင်းဆောင်တွေ ဟာ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး အပြောင်းအလဲ လုပ်တဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုစနစ်ကို ကျင့်သုံးကြတာပါ။

ဥပမာပြောရရင် ကိစ္စတစ်ခု၊ အခြေအနေ တစ်ရပ်မှာ ခေါင်းဆောင်ကပဲ ဗဟုသုတ အပြည့်စုံ ဆုံး၊ အတွေ့အကြုံ အရှိဆုံးဖြစ်နေရင် အာဏာရှင် ဆန်တဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုစနစ်ကိုပဲ ကျင့်သုံးပြီး ကိုယ် တိုင်ပဲ ဆုံးဖြတ်သင့်တာပါ။ ဒီလိုမျိုး ဖြစ်ရပ်တွေကို စာရေးသူကိုယ်တိုင်လည်း အများကြီး ကြုံဖူးပါ တယ်။ အဖွဲ့အစည်းနဲ့ ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ကြတယ်

ဆိုပေမဲ့ အဲဒီအဖွဲ့ထဲ၊ အဲဒီကော်မတီထဲမှာ ပါနေတဲ့ လူတွေအားလုံးက အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ကို ဘယ်လိုမှ လိုက်မမီဘူး၊ ဉာဏ်မမီဘူးဆိုတဲ့ ကိစ္စတွေမှာ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ကိုပဲ ဆုံးဖြတ်စေရမှာပါ။

အများသဘောနဲ့ ဆုံးဖြတ်ရင် လူညီတော့ ဤကို ကျွဲဖတ်ဆိုသလို ဖြစ်ကုန်မှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ခေါင်းဆောင်လုပ်သူက မကျွမ်းကျင်တဲ့ကိစ္စမျိုးမှာတော့ ဘာသာရပ်ကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင်တွေရဲ့ အကြံဉာဏ်ကို ယူပြီးတော့မှ ဒီမိုကရေစီနည်းလမ်းကျတဲ့ ဦးဆောင်မှုကို ကျင့်သုံးရမှာပါ။

နောက်ဆုံး သတ္တမမြောက်သီအိုရီကတော့ အနာဂတ်ဖြစ်နိုင်ခြေကို မျှော်တွေးပြီး ဆောင်ရွက်တဲ့ သီအိုရီပါပဲ။ ဒါကတော့ နောက်တစ်ဆင့်တက်သွားပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ပဲ မကြည့်တော့ဘူး။

ယနေ့ လူငယ်၊
နောင်ဝယ် လူကြီး
ဆိုသည့်အတိုင်း
အနာဂတ်ခေါင်းဆောင်ကောင်း
များကို မွေးထုတ်ပေးနိုင်ဖို့
လူငယ်တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်၊
သိပ္ပံတို့ကိုပါ
တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်သင့်ပါကြောင်း
စေတနာကောင်းဖြင့်

အနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အရာတွေအတွက် ကိန်းရှင်တွေ သတ်မှတ်ထားပြီးတော့ ဒီကိန်းရှင်တွေအပေါ် အခြေခံကာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ဖို့ ခေါင်းဆောင်တွေကို တိုက်တွန်းတဲ့ သီအိုရီပါ။

တစ်ခုခုကို မဆောင်ရွက်မီမှာ လက်ရှိအခြေအနေအပေါ်ကို တစ်ချိန်မှာ လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့၊ ဩဇာသက်ရောက်လာနိုင်တဲ့ အချက်တွေကို ထည့်သွင်းပြီးမှ စဉ်းစားဆုံးဖြတ် ဆောင်ရွက်ရတယ်ဆိုတဲ့ သီအိုရီပါ။ ပိုက်နဲ့ဟောဒ်ဂ်ဆန်ဆိုတဲ့ ခေါင်းဆောင်မှု ပညာရှင်နှစ်ဦးရဲ့ အဆိုအရတော့ "ထိရောက်တဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုဆိုတာက လိုအပ်ချက်တွေ၊ အခြေအနေတွေနဲ့ အပြုအမူတွေကို မျှတအောင် ချင့်ချိန်တာပဲ" လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြီးကျယ်တဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေဆိုတာက နောက်လိုက်တွေရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို အလေးထားပါတယ်။ အခြေအနေကို ပိုင်းခြားဝေဖန်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ လိုက်လျောညီထွေအောင် ပြုမူဆောင်ရွက်ပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်မှုမှာ အောင်မြင်ဖို့ဆိုတာက ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံ၊ နောက်လိုက်တွေနဲ့ ထားရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ ပြီးတော့ အခြေအနေကို မီးစင်ကြည့် ကတတ်တာတွေပေါ်မှာ မူတည်တာပါလို့ မူရင်းဆောင်းပါးရှင်က ရေးသားထားတာကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

ဒီလိုခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေကို မွေးထုတ်ပေးဖို့၊ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့မှာ လူငယ်တွေကို လုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးရမယ်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့် ပေးရမယ်။ သူတို့ကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးရမယ်။ ကမ္ဘာမှာ ၁၀ နှစ်နဲ့ ၂၄ နှစ် အကြား လူငယ်ဦးရေဟာ ၁ ဒသမ ၈ ဘီလီယံ ရှိပါတယ်။ အများစုက ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံတွေက လူငယ်တွေပါ။ တစ်ခါ အဲဒီဖွံ့ဖြိုးဆဲ



နိုင်ငံတွေမှာလည်း လူငယ်တွေက အများစုပါ။ သူတို့တွေက သူတို့ရဲ့ လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်ကို ဘယ်လောက်အထိ လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်လျှောက်လှမ်းနိုင်သလဲဆိုတာက သူတို့ရဲ့ ဘဝလမ်းကြောင်းကိုပဲ ချပေးတာမဟုတ်ပါဘူး။

တစ်ကမ္ဘာလုံးရဲ့လမ်းကြောင်းကိုပါ ချပေးနေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီကနေ့ ဖြစ်နေတာက လူငယ်အများအပြားဟာ လူ့ဘောင်၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ၊ သူတို့ရဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ အပြည့်အဝ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခွင့် မရှိကြပါဘူး။ ဝင်ငွေနည်းတဲ့ နိုင်ငံတွေက ၁၇၅ သန်းဝန်းကျင်ရှိတဲ့ လူငယ်တွေဟာ စာတစ်ကြောင်း ဆုံးအောင် မဖတ်တတ်ကြပါဘူးလို့ ယူအင်န်အက်စ်ပီအေရဲ့ အစီရင်ခံစာတစ်စောင်က ဖော်ပြထားတာကို ဖတ်ရှုရပါတယ်။

အသက် ၁၅ နှစ်နဲ့ ၂၄ နှစ် အကြား အရွယ်တွေထဲက သန်း ၅၀၀ လောက်သော လူငယ်တွေက တစ်နေ့ကို နှစ်ဒေါ်လာထက်နည်းတဲ့ ဝင်ငွေပဲ ရှိရုံကြပါတယ်။ ၇၃ သန်းလောက်ကတော့ အလုပ်လက်မဲ့ပါပဲ။ မိန်းကလေးတွေကိုလည်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်ရဖို့ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရဖို့ အတားအဆီးတွေ အများကြီး ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို လုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးလိုက်တဲ့အခါ၊ သင့်တော်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ပေးလိုက်တဲ့အခါ လူငယ်တွေဟာ

အပြောင်းအလဲကို ထိရောက်စွာဖော်ဆောင်နိုင်တဲ့ မောင်းနှင်အားဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့မှာ ကုလသမဂ္ဂရယ်၊ နိုင်ငံတကာ အစိုးရမဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေရယ်နဲ့ အလှူရှင်နိုင်ငံတွေက လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အစီအစဉ်တွေကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ ဆောင်ရွက်နေကြတာပါပဲ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေး အစီအစဉ်တွေ အများအပြား လာပြီး ဆောင်ရွက်နေကြတာရှိပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ လက်ရှိအစိုးရကလည်း လူငယ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့အတွက် အားကစားဝန်ကြီးဌာနကို အားကစားနဲ့ လူငယ်ရေးရာ ဝန်ကြီးဌာန အဖြစ် တိုးချဲ့ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

၁၉၆၂ ခုနှစ်ကနေ ၁၉၈၈ ခုနှစ်အကြားကာလမှာ ဆိုရင်လည်း တေဇလူငယ်၊ ရှေ့ဆောင်လူငယ်၊ လမ်းစဉ်လူငယ် ဆိုပြီး လူငယ်တွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ လူငယ်တွေကို လေကြောင်းပညာရပ်တွေ၊ ရေကြောင်းပညာရပ်တွေ၊ ကြက်ခြေနီလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေခဲ့ပြီး လေ့ကျင့်သင်ကြားပြုစု ပျိုးထောင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံရေးပါတီတွေကလည်း လူငယ်ကောင်းတွေကို မွေးထုတ်ပေးနေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ယနေ့လူငယ်၊ နောင်ဝယ် လူကြီး ဆိုသည့်အတိုင်း အနာဂတ်ခေါင်းဆောင်ကောင်းများကို မွေးထုတ်ပေးနိုင်ဖို့ လူငယ်တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်၊ သိပ္ပံတို့ကိုပါ တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်သင့်ပါကြောင်း စေတနာကောင်းဖြင့် အနာဂတ်အရေး မျှော်တွေးသည့်လူငယ်ဦးညောင် နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်ကြီးကို အကြံပြုလိုက်ပါသည်။

ခင်မောင်အေး

SPRING SONG



- Listen, buds, it's March twenty-fifth;
- Don't you know enough to burst?
- Come on, birds, unlock your throats!
- Come on, gardeners, shed your coats!
- Come on zephyrs, come on flowers,
- Come on grass, and violet showers!
- And come on, lambs, in frisking flocks!
- Salute the vernal equinox!
- Twang the cheerful lute and zither!
- Spring is absolutely hither!
- Yester eve was dark despair,
- With winter, winter, everywhere;
- Today, upon the other hand,
- Tis spring throughout this happy land.
- Oh, such is Nature's chiaroscuro,
- According to the weather Bureau.
- What though the blasts of winter's sting?
- Officially, at least, it's spring!

OGDEN NASH

နွေဦးတေးသံ

- * အိုဘယ့် လောက နားဆင်ကြလော့၊
ဒီနေ့သည်ကား နွေဦးကာလ တပေါင်း အစပေတည်း။
- * အိုဘယ့် ပွင့်ငုံဖူး၊ ငှားငှားစွင့်စွင့် ပွင့်ကြပေလော့။
- * အိုဘယ့် ငှက်ငယ်များ၊ လည်ချောင်းရှင်းကာ တေးသံဖြာလော့။
- * အိုဘယ့် ဥယျာဉ်မှူး၊ အနွေးထည်များ ချွတ်၍ခွာလော့။
- * အိုဘယ့် လေနုအေး၊ နေ့ကာနေ့ကာ ဝေ့ပါလေလော့။
- * အိုဘယ့် နွေဦးပန်း၊ တင့်လန်းဝေဆာ ပွင့်ပါလေလော့။
- * အိုဘယ့် မြက်နုငယ်၊ ပထဝီမြေလွှာ စိမ်းစိုစေသား။
- * အိုဘယ့် ဖက်ဆွတ်မိုး၊ ရွာလေဦးတော့လေး။ ။
- * အိုဘယ့် သိုးငယ်များ၊ ခုန်ကာကြွကာ မြူးထူးပါလေလော့။
- * ရွှင်လန်းဝေဆာ၊ နွေဦးအစကို ကြိုကြလေလော့။
- * သဘာဝဆောင်းသံ၊ ညှို့့ကာ တီးခတ်ပါလေလော့။
အိုဘယ့် လောက နွေဦးရောက်လေပြီတကား။ ။
- * မနေ့က ဆောင်းကျန်၊ မှောင်ညှိုးကာ စိတ်ပျက်ဖွယ်၊
- * အဇ္ဇောတစ်ပြည်လုံး အမှောင်ထုလွှမ်းကာ ပိတ်ဖုံး။
- * ယနေ့သည်ကား ရွှင်ကြည်ဖွယ်ရာ အလင်းဖြာ
လောကတစ်လွှား ပျံ့နှံ့လေပြီတကား။ ။
- * အမှောင်နှင့် အလင်း၊ အကန့်အကန့် ဖြန့်ကြက်လေတော့သည်။
- * အိုဘယ့် ချစ်ဖွယ်နွေဦး၊ ဆောင်းကျန်ကုန်ဆုံး
- * အေးတစ်လှည့် ပူတစ်ခါ၊ နေ့ကာ ဆော့ကာ၊
- * တကယ်ပင် ရောက်လေပြီတကား။ ။



ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)

အချိုးကျကိုယ်စားပြုစနစ် ကျင့်သုံးသော ဥရောပနိုင်ငံများ၏ ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များ

ဦးစိုင်းကျော်သူ



ဥရောပနိုင်ငံများဖြစ်သည့် ရုရှား၊ စပိန်၊ ဟန်ဂေရီနိုင်ငံတို့တွင် ကျင့်သုံးနေသည့် ဒီမိုကရေစီ ကျင့်စဉ်နှင့် ဒီမိုကရေစီ အလေ့အထများအကြောင်း၊ ဖွဲ့စည်းထားသော ရွေးကောက်ပွဲ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

နိဒါန်း

ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံများကို လေ့လာပါက ရွေးကောက်ပွဲများသည် အရေးပါသော လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ် ဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ ရွေးကောက်ပွဲများကို ကျင်းပပေးခြင်းဖြင့် ပြည်သူလူထု၏ ဒီမိုကရေစီ ကျင့်စဉ်

ဒီမိုကရေစီအလေ့အထ ပိုမိုရှင်သန်ရင့်ကျက်လာမည် ဖြစ်သည်။

ဒီမိုကရေစီအလေ့အထ ရင့်သန်မှသာလျှင် ဒီမိုကရေစီစနစ်သည် ပီပြင်ခိုင်မာမှု ရှိမည်ဖြစ် သည့်အတွက် ရွေးကောက်ပွဲများမှတစ်ဆင့် ဒီမိုကရေစီလမ်းကြောင်းကို ဟန်ချက်မပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် သွားနိုင်ကြမည်လည်း ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ နိုင်ငံများကို လှမ်းမျှော် ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ခေတ်စနစ်နှင့် ကိုက်ညီပြီး မိမိနိုင်ငံအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်သည့် ဒီမို ကရေစီစနစ်ကိုပါ အထောက်အကူဖြစ်စေသော ရွေးကောက်ပွဲစနစ်များ ပြောင်းလဲဖော်ဆောင် ကျင့်သုံးလာကြသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ဥရောပတိုက်တွင် နိုင်ငံပေါင်း ၅၀ ခန့်ရှိ သည့်အနက် ၄၄ နိုင်ငံတွင် လွှတ်တော်ကိုယ်စား လှယ်များ ရွေးချယ်ရာ၌ အချိုးကျစနစ် အမျိုး အစားတစ်ခုခုကို ကျင့်သုံးလျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဒီမိုကရေစီစနစ် ကျင့်သုံးခဲ့သော နှစ်ကာလများစွာ ကြာမြင့်ပြီဖြစ်ပြီး ဒီမိုကရေစီစနစ်ဖြင့် တစ်သား တည်းဖြစ်နေသော ဥရောပတိုက်ရှိ ရုရှား၊ စပိန်၊ ဟန်ဂေရီနိုင်ငံများ၏ ရွေးကောက်ပွဲစနစ်နှင့် ရွေးကောက်ပွဲများ အကြောင်းကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြလိုသည်။

ရုရှားနိုင်ငံ၏ ဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ်ပုံနှင့် နိုင်ငံရေး အကြောင်း

ရုရှားနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဧရိယာအကြီး ဆုံး နိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာမြေကြီး၏ ရှစ်ပုံ တစ်ပုံ ခန့် ကျယ်ဝန်းသည်။ ရုရှားနိုင်ငံတွင် မတူညီသော ဒေသစံတော်ချိန် ၁၁ မျိုးရှိပြီး နိုင်ငံပေါင်း ၁၆ နိုင်ငံ

နှင့် နယ်နိမိတ်ချင်း ထိစပ်လျက်ရှိသည်။ ၁၉၂၂ ခုနှစ်မှ ၁၉၉၁ ခုနှစ်အထိ ရုရှားနိုင်ငံသည် ဆိုဗီယက် ပြည်ထောင်စု (Union of Soviet Federative So- cialist Republic- USSR)၏ အကြီးမားဆုံးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ခဲ့ပြီး ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ရုရှားဖက်ဒရေးရှင်းနိုင်ငံအဖြစ် တည်ထောင် ခဲ့သည်။

လူဦးရေ ၁၄၂ ဒသမ ၆ သန်းကျော် နေထိုင် လျက်ရှိပြီး ဥရောပတိုက်တွင် လူဦးရေအထူထပ်ဆုံး နှင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် နဝမမြောက် လူဦးရေ အထူထပ် ဆုံးနိုင်ငံ ဖြစ်သည်။ မြို့တော်သည် မော်စကိုဖြစ်ပြီး လက်ရှိသမ္မတမှာ ဗလာဒီမီယာပူတင် (Vladimir Putin) ဖြစ်၍ ဝန်ကြီးချုပ်သည် မစ်ခေးလ်မီရှူစတင် (Mikhail Mishustin) ဖြစ်သည်။



ရုရှားနိုင်ငံသည် ဖက်ဒရယ်ပြည်ထောင်စု ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ စီရင်စု (Province) ၄၆ ခု၊ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသ (Autonomous) ၂၂ ခု၊ ပြည်ထောင်စုနယ်မြေ (Territories) ကိုးခု၊ ကိုယ်ပိုင် အုပ်ချုပ်ခွင့်ရခရိုင် (Autonomous District) လေးခု၊ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရစီရင်စု (Autonomous Oblast) တစ်ခုနှင့် ဖက်ဒရယ်မြို့တော် (Federal Cities) သုံး ခုတို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ

အရသမ္မတက နိုင်ငံအကြီးအကဲဖြစ်ပြီး ဝန်ကြီးချုပ်သည် အစိုးရအဖွဲ့ အကြီးအကဲ ဖြစ်သည်။ အခြေခံအားဖြင့် ပါတီစုံဒီမိုကရေစီစနစ်ကို ကျင့်သုံးပြီး မဏ္ဍိုင်သုံးရပ်နှင့် ဖက်ဒရယ်အစိုးရက အုပ်ချုပ်သည်။ ရုရှားနိုင်ငံသည် အမျိုးသမီးများ မဲပေးခွင့်ကို ၁၉၁၇ ခုနှစ်မှစ၍ ခွင့်ပြုခဲ့ပြီး ကမ္ဘာ့အစောဆုံး နိုင်ငံများတွင် ပါဝင်သည်။

ရုရှားနိုင်ငံ၏ ရွေးကောက်ပွဲများနှင့် ဥပဒေပြုလွှတ်တော် ဖွဲ့စည်းမှုအကြောင်း

ရုရှားနိုင်ငံတွင် သမ္မတရွေးကောက်ပွဲ၊ ဖက်ဒရယ်လွှတ်တော်ရွေးကောက်ပွဲနှင့် ဒေသန္တရ မြို့တော်ဝန် ရွေးကောက်ပွဲများဟူ၍ ကျင်းပကြသည်။ ဖက်ဒရယ်သမ္မတရွေးကောက်ပွဲများကို ခြောက်နှစ်တစ်ကြိမ် Two Round System စနစ် အသုံးပြု၍ လည်းကောင်း၊ ဖက်ဒရယ်လွှတ်တော် ရွေးကောက်ပွဲများ၌ အောက်လွှတ်တော် (State Duma) ရွေးကောက်ပွဲများကို ငါးနှစ်တစ်ကြိမ် FPTP နှင့် PR စနစ်များ အသုံးပြု၍ လည်းကောင်း ကျင်းပပြုလုပ်သည်။



ရုရှားနိုင်ငံ ဖက်ဒရယ်လွှတ်တော်တွင် လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ရှိပြီး အမတ်နေရာ ၄၅၀ ရှိသော အောက်လွှတ်တော် (State Duma) နှင့် ကိုယ်စားလှယ်နေရာ ၁၇၀ ရှိသည့် အထက်လွှတ်တော် (Federation Council) တို့ ပါဝင်သည်။ ဖက်ဒရယ်ဥပဒေများ

အတည်ပြုခြင်း၊ စစ်ကြေညာခြင်း၊ နိုင်ငံများအကြား သဘောတူစာချုပ်များ အတည်ပြုခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပြီး ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စများနှင့် သမ္မတအား ရှုတ်ချဖယ်ရှားနိုင်သော အာဏာများ ရှိသည်။

သက်တမ်းလေးနှစ်ရှိသည့် အထက်လွှတ်တော် (Federation Council) တွင် အမတ် ၁၇၀ ဦး ရှိသည်။ တိုက်ရိုက် ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပါ ပြဋ္ဌာန်းချက်များ၊ သက်ဆိုင်ရာ ဥပဒေများနှင့် အညီ ရုရှားနိုင်ငံရှိ ဖက်ဒရယ်ပြည်နယ် ၈၅ ခုမှ ပြည်နယ်တစ်ပြည်နယ်လျှင် ကိုယ်စားလှယ်နှစ်ဦးနှုန်းဖြင့် အစိုးရအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးနှင့် ဥပဒေပြုအဖွဲ့ဝင် တစ်ဦးတို့အား ခန့်အပ်တင်မြှောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် အထက်လွှတ်တော် ဖွဲ့စည်းမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေပြင်ဆင်ချက်များအရ သမ္မတသည် အထက်လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် အများဆုံး ၁၇ ဦးအထိ ခန့်အပ်ခွင့်ရှိသည်။

အောက်လွှတ်တော် (State Duma) တွင် အမတ် ၄၅၀ ဦးရှိပြီး သက်တမ်းသည် ငါးနှစ်ဖြစ်သည်။ အမတ်နေရာ၏ ထက်ဝက်ဖြစ်သော ၂၂၅ နေရာကို (Closed List Proportional System) စနစ်ဖြင့် ရွေးချယ်ပြီး အနိမ့်ဆုံးရရှိရမည့် မဲအရေအတွက် သတ်မှတ်ချက်မှာ ငါးရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သည်။ ကျန်တစ်ဝက်ကို မဲအများဆုံးရရှိသူ အနိုင်ယူစနစ် (FPTP) ဖြင့် ရွေးချယ်သည်။ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံ ဥပဒေနှင့် အညီ သမ္မတသည် အောက်လွှတ်တော်ရွေးကောက်ပွဲများအား ကျင်းပခွင့်ရှိသည်။ ရွေးကောက်ပွဲများ ကျင်းပရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို ရွေးကောက်ပွဲနေ့မတိုင်မီ ရက်ပေါင်း ၁၁၀ ထက် မကျော်လွန်ဘဲ ရက်ပေါင်း ၉၀ ထက်လည်း နောက်မကျဘဲ ပြုလုပ်ရသည်။

FPTP စနစ် အသုံးပြုကျင်းပသော အောက် လွှတ်တော် ရွေးကောက်ပွဲတွင် မဲဆန္ဒနယ်တစ်နယ် လျှင် တစ်ဦးနှုန်းနှင့် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည့် ကိုယ်စားလှယ်လောင်းစာရင်းကိုလည်းကောင်း၊ PRစနစ် ဖြင့်ပြုလုပ်မည့် ရွေးကောက်ပွဲအတွက် ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများစာရင်းကိုလည်းကောင်း နိုင်ငံရေးပါတီများသည် ပါတီညီလာခံတွင် လျှို့ဝှက်ဆန္ဒမဲပေးပြီး ရွေးချယ်ရသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် FPTP စနစ် ဖြင့် ကျင်းပသော ရွေးကောက်ပွဲများတွင် မဲဆန္ဒနယ်တစ်နယ်လျှင် ကိုယ်စားလှယ်လောင်း ပျမ်းမျှ ၁၂ ဦးခန့်နှင့် နေရာ ၂၂၅ နေရာအတွက် ကိုယ်စားလှယ်လောင်း ၂၇၀၀ ဦးခန့် ယှဉ်ပြိုင်ကြသည်။

PR စနစ် ရွေးကောက်ပွဲ၌လည်း ပါတီတစ်ခုလျှင် ကိုယ်စားလှယ်လောင်းအများဆုံး ၂၇၀ ဦးအထိ တင်သွင်းနိုင်ပြီး ယင်းစာရင်းတွင်ပါရှိသော ဖက်ဒရယ်စာရင်း ၁၂ ဦးမှာ ပထမဦးစားပေးဖြစ်၍ နေရာ ၂၂၅ နေရာအတွက် ကိုယ်စားလှယ်လောင်း ၅,၆၇၅ ဦးခန့် ယှဉ်ပြိုင်ကြသည်။ အနိုင်ရရှိသော မဲအချိုးအစားအလိုက် နေရာများရရှိခြင်းဖြစ်ပြီး ဥပမာအားဖြင့် ကိုးရာခိုင်နှုန်းသော မဲရလဒ်ကို အနိုင်ရရှိသည့်ပါတီတွင် ၂၂၅ နေရာ၏ကိုးရာခိုင်နှုန်းအတွက် နေရာ ၂၀ နေရာကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်မှစတင်၍ သမ္မတသည် မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမဆို ကောင်စီအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခန့်အပ်ပိုင်ခွင့် ရှိသည်။ သက်တမ်းလေးနှစ် သတ်မှတ်ထားသော အထက်လွှတ်တော် (Federation Council) အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသက် ၃၀ နှစ်ပြည့်ပြီးသူ၊ (အဆိုပြုမခံရမီတွင်) ရုရှားနိုင်ငံအတွင်း၌ ငါးနှစ်ကြာ တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်း နေထိုင်ခဲ့သူ၊ ရုရှားနိုင်ငံသားများအား အဆိုပြုရွေးချယ်နိုင်သည်။

ဖွဲ့စည်းထားသောရွေးကောက်ပွဲ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ

ရုရှားနိုင်ငံ ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်တွင် အဖွဲ့ဝင် ၁၅ ဦးရှိပြီး သမ္မတက ငါးဦး၊ အောက်လွှတ်တော်နှင့် အထက်လွှတ်တော်က ငါးဦးစီ ရွေးချယ်ခန့်အပ်သည်။ ကော်မရှင်ဥက္ကဋ္ဌနှင့် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌများကို အဆိုပါ ၁၅ ဦးအနက်မှ မဲပေးရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ကော်မရှင်၏သက်တမ်းမှာ ငါးနှစ်ဖြစ်သည်။ ကော်မရှင်သည် ရွေးကောက်ပွဲများ ကြီးကြပ်ကျင်းပရန်အပြင် လူထုဆန္ဒခံယူပွဲများ ကျင်းပပေးရန်လည်း တာဝန်ရှိသည်။

ရုရှားနိုင်ငံတွင်းရှိ ဖက်ဒရယ်ပြည်နယ်များတွင် ကော်မရှင်အဖွဲ့ခွဲများကို ဖွဲ့စည်းထားပြီး ရွေးကောက်ပွဲများနှင့် လူထုဆန္ဒခံယူပွဲ ကျင်းပနိုင်ရေး ပြင်ဆင်မှုများကို ဆောင်ရွက်ရသည်။ ဖက်ဒရယ်ပြည်နယ် ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင် အဖွဲ့ခွဲများကို ယင်းပြည်နယ်လွှတ်တော်က ဖွဲ့စည်းပေးပြီး ဖက်ဒရယ် ဥပဒေအရ သက်ဆိုင်ရာပြည်နယ်၏ အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာ အမြင့်ဆုံးအဖွဲ့အစည်း ဖြစ်သည်။

စပိန်နိုင်ငံ၏ ဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ်ပုံ



စပိန်နိုင်ငံသည် အိုက်ဗီးရီးယန်းကျွန်းဆွယ် ပေါ်တွင် ကန့်လန့်ဖြတ်တည်ရှိပြီး ကျွန်းဆွယ်၏ ၁၃ ပုံ ၁၁ ပုံခန့်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားသည်။ မြို့တော်မှာ Madrid မြို့ဖြစ်ပြီး လူဦးရေအထူထပ်ဆုံးဖြစ်သည်။ စပိန်နိုင်ငံ၏ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို ၁၉၇၈ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၃၁ ရက်တွင် လွှတ်တော်နှစ်ရပ် စလုံးက တညီတညွတ်တည်း ထောက်ခံအတည်ပြု ခဲ့ပြီး ဒီဇင်ဘာလ ၆ ရက်တွင် လူထုဆန္ဒ ခံယူပွဲ ကျင်းပပေးခဲ့သည်။ မဲဆန္ဒရှင် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါး ထောက်ခံမှုဖြင့် အတည်ပြုခဲ့ပြီးနောက် ပြင်ဆင်မှု များပြုလုပ်ခဲ့ရာ ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် နောက်ဆုံးပြင်ဆင် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။

ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေအရ စပိန်နိုင်ငံသည် စည်းမျဉ်းခံဘုရင်စနစ်ကို ကျင့်သုံးပြီး အစိုးရက အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ် ဆောင်ရွက်ရသည်။ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသ ၁၇ ခု၊ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ မြို့နှစ်မြို့၊ ပြည်နယ် ၅၀ ခု၊ မြို့နယ်စီပယ် ၈,၁၃၁ ခုတို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။

လက်ရှိ စပိန်ဝန်ကြီးချုပ် Pedro Sanchez သည် စပိန်အစိုးရအဖွဲ့ အုပ်ချုပ်ရေး၏ အကြီးအကဲ ဖြစ်ပြီး အစိုးရအဖွဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးတွင် ဝန်ကြီးချုပ်၊ ဒုတိယဝန်ကြီးချုပ်နှင့် အစိုးရအဖွဲ့ဝန်ကြီးများ ပါဝင်သည်။ အစိုးရအဖွဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်နှင့် ဝန်ကြီးများ ကို ဘုရင်က အဆိုပြု တင်သွင်းပြီး အောက်လွှတ် တော်မှ အတည်ပြုချက်ဖြင့် ဘုရင်က ခန့်အပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

စပိန်နိုင်ငံ၏ လွှတ်တော်ဖွဲ့စည်းပုံ
ဥပဒေပြုရေး မဏ္ဍိုင်ဖြစ်သည့် စပိန်ပါလီမန် (Cortes Generales) ကို အထက်လွှတ်တော် (Senate) နှင့် အောက်လွှတ်တော် (Congress) ဟူ၍ ဖွဲ့စည်း



ထားသည်။ အောက်လွှတ်တော်ဖြစ်သော (Congress) တွင် အမတ် ၃၅၀ ဦးရှိပြီး ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေအရ အထက်လွှတ်တော်၌ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရမြို့၊ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသကို ကိုယ်စားပြုသော အမတ်ဦးရေ ၂၆၆ ဦး ရှိသည်။

သက်ဆိုင်ရာပြည်နယ် တစ်ခုချင်းစီအတွက် အထက်လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်လေးဦးစီ၊ ကျွန်းစု ပြည်နယ်များတွင် အကြီးဆုံးကျွန်းကြီး သုံးကျွန်း အတွက် အမတ်သုံးဦးစီနှင့် ကျွန်းငယ် ခုနစ်ကျွန်း အတွက် အမတ်တစ်ဦးစီ၊ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ မြို့များ (Ceuta and Melilla) ၌ နှစ်ဦးစီဖြင့် ကိုယ်စား လှယ် ၂၀၈ ဦးကို တိုက်ရိုက် ရွေးချယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျန်ရှိသော အမတ် ၅၈ ဦးကို ဒေသဆိုင်ရာ ဥပဒေပြုလွှတ်တော်မှ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသ ၁၇ ခုတွင် ဒေသတစ်ခုလျှင် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီ ခန့်အပ်ခွင့်ရှိပြီး ကျန်ရှိနေသည့် ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်များကို ယင်းဒေသများ ၌ ရှိသော လူဦးရေတစ်သန်းလျှင် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးနှုန်း ဖြင့် ထပ်မံ ရွေးချယ်ခန့်အပ်နိုင်သည်။

ဖွဲ့စည်းထားသော ရွေးကောက်ပွဲ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများအကြောင်း
ဗဟိုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်သည် အမြင့်ဆုံး ရွေးကောက်ပွဲ စီမံအုပ်ချုပ်ရေး အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပြီး

အမြဲတမ်းအဖွဲ့အစည်းလည်း ဖြစ်သည်။ ဗဟို ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်ကို အောက်လွှတ်တော်၌ ကိုယ်စားပြုသည့် နိုင်ငံရေးပါတီများ၊ ညွန့်ပေါင်း အစိုးရများ သို့မဟုတ် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် အစုအဖွဲ့များ၏ အဆိုပြုချက်ဖြင့် တရားစီရင်ရေး ကောင်စီက ခန့်အပ်သည့် တရားသူကြီး ရှစ်ဦးတို့နှင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။

အသုံးပြုသည့် ရွေးကောက်ပွဲစနစ်များအကြောင်း

အောက်လွှတ်တော်တွင် လွှတ်တော်ကိုယ်စား လှယ်နေရာ ၃၅၀ နေရာရှိသည့်အနက် ၃၄၈ နေရာ သည် အချိုးကျကိုယ်စားပြုစနစ်(Proportional Representation System - PR)ကို ကျင့်သုံးပြီး ရွေးကောက်တင်မြှောက်၍ ကျန်နေရာ နှစ်နေရာ ဖြစ်သော ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ မြို့နယ်မြို့အတွက် ကိုယ်စားလှယ်နေရာ နှစ်နေရာသည် မဲများသူ အနိုင်ရစနစ် (First Past The Post - FPTP) ဖြင့် ရွေးကောက်တင်မြှောက်သည်။

အထက်လွှတ်တော်တွင်လည်း လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်နေရာ ၂၆၆ နေရာ ရှိသည့်အနက် ၂၀၈ နေရာသည် မဲများသူအနိုင်ရစနစ်(First Past The Post - FPTP)ဖြင့် ရွေးကောက်တင်မြှောက်ပြီး ကျန် ၅၈ နေရာများကိုမူ ဒေသဆိုင်ရာ ဥပဒေပြု လွှတ်တော်မှ ရွေးချယ်ခန့်အပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်နေရာ ခွဲဝေပုံ

ကိုယ်စားလှယ်လောင်းနေရာခွဲဝေပေးရာတွင် ပါတီကရရှိသည့် ဆန္ဒမဲအရေအတွက်အပေါ် မူတည် ပြီး D'hondt စနစ်ကို အသုံးပြု ခွဲဝေပေးသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကောင်စီဝင် ၁၅ ဦးရှိသော မြို့တစ်မြို့

တွင် မဲ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းရရှိသည့် ပါတီက ကောင်စီဝင် ကိုးဦး အချိုးကျရရှိမည် ဖြစ်သည်။ အနည်းဆုံးရရှိ ရမည့် ဆန္ဒမဲအရေအတွက်(Threshold) အဖြစ် သုံးရာခိုင်နှုန်း သတ်မှတ်ထားသည်။

ဟန်ဂေရီနိုင်ငံ၏ ဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ်ပုံ



ဟန်ဂေရီသမ္မတနိုင်ငံသည် ဥရောပအလယ် ပိုင်းတွင် တည်ရှိသည့် ကုန်းတွင်းပိတ်နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံ၏အကြီးဆုံးမြို့မှာ ဘူဒါပတ်စ် (Budapest) မြို့ ဖြစ်သည်။ နှစ်ပေါင်း ၁၀၀၀ ခန့် စိုးမိုးခဲ့သော ဘုရင့်အုပ်ချုပ်မှုစနစ်ကို ၁၉၄၆ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်မှစ၍ ပယ်ဖျက် ပြီး သမ္မတနိုင်ငံ ထူထောင်ခဲ့ရာ ယခုအခါ ဟန်ဂေရီ ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံအဖြစ် သက်တမ်း ၇၅ နှစ် ကျော် ရပ်တည်လာခဲ့သည်။

ဟန်ဂေရီနိုင်ငံသည် လွတ်လပ်ပြီး ဒီမိုကရေစီ စနစ်ကို အခြေခံသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို ပိုင်ဆိုင်ထားသော ဒီမိုကရက်တစ် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖြစ်သည်။ ၁၉၈၉ ခုနှစ်မှ စတင်ပြီး ပါလီမန်ဒီမို ကရေစီစနစ်ကို ကျင့်သုံးခဲ့ကာ နိုင်ငံ၏ အကြီး အကဲမှာ သမ္မတဖြစ်သည်။ သမ္မတသည် တပ်မတော် ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် တာဝန်များကိုပါ ထမ်း

ဆောင်ရွက်သည်။ သမ္မတ၏သက်တမ်းမှာ ငါးနှစ်ဖြစ်ပြီး သက်တမ်းနှစ်ခုသာ ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခံပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ သမ္မတသည် အစိုးရအဖွဲ့ဝန်ကြီးများအား ခန့်အပ်ပိုင်ခွင့်ရှိပြီး အဆိုပါဝန်ကြီးများ အနက်မှ တစ်ဦးအား ဝန်ကြီးချုပ်အဖြစ် ရွေးချယ်ရသည်။

ရွေးကောက်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေအကြောင်း

ဟန်ဂေရီနိုင်ငံသည် ဗဟိုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင် (National Election Commission)ကို မူလ ဗဟိုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်တာဝန် မပြီးဆုံးမီ ရက်ပေါင်း ၉၀ အတွင်း နိုင်ငံတော်သမ္မတ၏ အဆိုပြုချက်ဖြင့် အမျိုးသားလွှတ်တော်က ရွေးချယ်ပေးရသည်။ ဗဟိုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်ကို အဖွဲ့ဝင် ခုနစ်ဦးနှင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီး သက်တမ်းအနေဖြင့် ကိုးနှစ် ဖြစ်သည်။ အနည်းဆုံး အမျိုးသမီး နှစ်ဦး ပါဝင်ရမည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည်။

ကော်မရှင်အနေဖြင့် ရွေးကောက်ပွဲ ကျင်းပမည့်ရက်ကို ရွေးကောက်ပွဲနေ့ မတိုင်မီ ရက်ပေါင်း ၇၀ သို့မဟုတ် ၉၀ အတွင်း ကြိုတင် ကြေညာပေးရသည်။ လွတ်လပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းတာဝန်များမှာ ဆန္ဒမဲပေးမှုကို ကြီးကြပ်စေခြင်း၊ မဲရလဒ်များအား ထုတ်ပြန် ကြေညာခြင်း၊ ရွေးကောက်ပွဲများကို တရားမျှတစွာနှင့် စနစ်တကျ ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လိုအပ်သော အမိန့်များနှင့် ညွှန်ကြားချက်များ ထုတ်ပြန်ကြေညာခြင်း လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရမည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည်။

ပထမဆုံး ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို ၁၉၄၉ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၂၀ ရက်တွင် ပြည်သူ့ဆန္ဒခံယူပွဲကျင်းပပြုလုပ်ပြီး အတည်ပြုခဲ့သည်။ နိုင်ငံ၏ပထမ

ဆုံး ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေဖြစ်သော ၁၉၄၉ ခုနှစ် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသည် ၁၉၃၆ ခုနှစ် ဆိုဗီယက်ပြည်ထောင်စု ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို အခြေခံပြီး ရေးဆွဲခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို ၁၉၈၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၂၃ ရက်တွင် ပြန်လည်ပြင်ဆင် ဖြည့်စွက်ခဲ့သည်။

၂၀၁၀ ပြည့်နှစ် အရောက်တွင်မူ အနိုင်ရပါတီက အစိုးရသစ်ဖွဲ့စည်း၍ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေအား မူကြမ်းစတင်ရေးဆွဲခဲ့ရာ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၁၈ ရက်၌ ထောက်ခံမဲ သုံးပုံနှစ်ပုံ (Two-Third Majority) စနစ်ဖြင့် လွှတ်တော်၏ အဆိုပြုမှု ရယူခဲ့ပြီး ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၂၅ ရက်တွင် သမ္မတက လက်မှတ်ရေးထိုး အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ မတ်လတွင် နောက်ဆုံးအကြိမ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ပြင်ဆင်မှုစုစုပေါင်း လေးကြိမ်ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ရွေးကောက်ပွဲများနှင့် ဥပဒေပြုလွှတ်တော်အကြောင်း



ဟန်ဂေရီနိုင်ငံတွင် အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲ (ပါလီမန်ရွေးကောက်ပွဲ)နှင့် ဒေသန္တရရွေးကောက်ပွဲ ဟူ၍ ရွေးကောက်ပွဲနှစ်ရပ်ကို ကျင်းပပြုလုပ်သည်။

ဥပဒေပြုရေး အာဏာရှိသည့် ဥပဒေပြုလွှတ်တော်မှာ အမျိုးသားလွှတ်တော်တွင်သာ အာဏာအပ်နှင်းထားပြီး ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို ပြင်ဆင်ခြင်း၊ သမ္မတရွေးချယ်ပေးခြင်း၊ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ

ရုရှားနိုင်ငံ၊
စပိန်နိုင်ငံနှင့်
ဟန်ဂေရီနိုင်ငံများ၏
အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲများသည်
မိမိတို့နိုင်ငံ၏
ပထဝီဝင်အနေအထား၊
လူနေမှုပုံစံ၊ ယဉ်ကျေးမှု
ဓလေ့ ထုံးတမ်းနှင့်
လူနေမှုစရိုက် လက္ခဏာများနှင့်
လိုက်လျောညီထွေရှိသည့်
ရွေးကောက်ပွဲစနစ်
ပုံစံများဖြင့်
ရွေးချယ်ကျင့်သုံးကြသည်ကို

ဆိုင်ရာခုံရုံးဥက္ကဋ္ဌနှင့် အဖွဲ့ဝင်များ ရွေးချယ်ပေးခြင်း၊ စာရင်းစစ်ချုပ်ရုံးဥက္ကဋ္ဌ ရွေးချယ်ခြင်း၊ ဘဏ္ဍာရေး ကိစ္စရပ်များအတွက် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းခြင်း၊ ပြည်လုံးကျွတ်ဆန္ဒခံယူပွဲ ကြေညာချက်များ တရားဝင် ကြေညာပေးခြင်း၊ စစ်ဖြစ်ပွားမှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး ကြေညာစာတမ်းများ ဆုံးဖြတ်ချက်ပေးခြင်းနှင့် နိုင်ငံ၏ အရေးပေါ်အခြေအနေများ ကြေညာပေးခြင်း စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရသည်။

ထို့ကြောင့် ဟန်ဂေရီနိုင်ငံတွင် National Assembly ဟုခေါ်သော အမျိုးသားလွှတ်တော်တစ်ရပ်သာရှိသည်။ အမျိုးသားလွှတ်တော်အတွက် အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲကို (One Round System) ဖြင့် ကျင်းပပြီး Mixed Member Proportional System (MMP) စနစ်ကို ကျင့်သုံးသည်။

အမျိုးသားလွှတ်တော် (National Assembly) တွင် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ပေါင်း ၁၉၉ ဦးရှိပြီး ၎င်းမှ မဲဆန္ဒနယ် ကိုယ်စားပြုလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ၁၀၆ ဦးကို မဲအများဆုံးရသူ အနိုင်ရစနစ် First Past The Post (FPTP) ဖြင့်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံရေးပါတီနှင့် လူမျိုးစု ကိုယ်စားပြုလွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် ၉၃ ဦးမှာ အချိုးကျကိုယ်စားပြုစနစ် Proportional Representative (PR) ဖြင့် လည်းကောင်း အသုံးပြုရွေးချယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံရေးပါတီနှင့် လူမျိုးစုကိုယ်စားပြု လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ၉၃ ဦးအတွက် Closed List PR စနစ်ကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြစ်၍ မဲဆန္ဒရှင်များက နှစ်သက်ရာပါတီကိုသာ ရွေးချယ်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ ပါတီများသည် ရရှိသောမဲအရေအတွက်နှင့် အချိုးညီသည့် ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက် ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

မဲဆန္ဒနယ်များကို FPTP စနစ်အတွက် မဲဆန္ဒနယ် ၁၀၉ နယ်နှင့် PR စနစ်အတွက် ဟန်ဂေရီနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံလုံးကို မဲဆန္ဒနယ် တစ်နယ်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဟန်ဂေရီနိုင်ငံတွင် မဲဆန္ဒရှင်များသည် တစ်ကြိမ် တည်းဖြင့် ဆန္ဒမဲ နှစ်မျိုးပေးရမည် ဖြစ်သည်။ ပထမတစ်မျိုးမှာ မဲဆန္ဒနယ် ကိုယ်စားပြု ကိုယ်စားလှယ်အတွက် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော အမည်ကို ရွေးချယ်ပေးခြင်းဖြစ်ပြီး ဒုတိယ တစ်မျိုးမှာ နိုင်ငံရေးပါတီနှင့် လူမျိုးစုကိုယ်စားပြု ကိုယ်စားလှယ်အတွက် ရွေးချယ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအမျိုးအစားသည် နိုင်ငံရေးပါတီ အလိုက် ရရှိသည့် မဲအရေအတွက်ပေါ် မူတည်ပြီး လွှတ်တော်တွင် နေရာများ အချိုးကျ ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

အနည်းဆုံးရရှိရမည့် ခိုင်လုံမဲသတ်မှတ်ချက် (Threshold) သည် နိုင်ငံရေးပါတီတစ်ခုတည်းမှ ဖြစ်လျှင် ခိုင်လုံမဲ ငါးရာခိုင်နှုန်း၊ ပူးတွဲပါတီ နှစ်ခုဖြစ်လျှင် ခိုင်လုံမဲ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပူးတွဲပါတီ သုံးခု ဖြစ်လျှင် ခိုင်လုံမဲ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း ရရှိရမည် ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံရေးပါတီနှင့် လူမျိုးစုကိုယ်စားပြု လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် ၉၃ ဦးအတွက် နေရာခွဲဝေချထားရာတွင် (D'Hondt Method) ကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပြီး တွက်ချက်ပုံမှာ ခိုင်လုံမဲ စုစုပေါင်းကို ရွေးချယ်ပေးရမည့် နေရာအတွက် စုစုပေါင်းအပေါ်၌ ထပ်တိုး တစ်ပေါင်း၍ ရသည့် ရလဒ်ဖြင့် အချိုးချပေးရ မည်ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ တွက်ချက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်စားလှယ်နေရာများကို ခွဲဝေပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။

နိဂုံး

ရုရှားနိုင်ငံ၊ စပိန်နိုင်ငံနှင့် ဟန်ဂေရီနိုင်ငံများ ၏ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲများသည် မိမိတို့ နိုင်ငံ၏ ပထဝီဝင်အနေအထား၊ လူနေမှုပုံစံ၊ ယဉ် ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့် လူနေမှုစရိုက် လက္ခဏာ များနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိသည့် ရွေးကောက်ပွဲ စနစ် ပုံစံများဖြင့် ရွေးချယ်ကျင့်သုံးကြသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

အထူးသဖြင့် ဒီမိုကရေစီကျင့်သုံးသည့် နိုင်ငံ များတွင် ရွေးကောက်ပွဲသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ် သည့်အတွက် ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပမည့် နည်း စနစ် ပုံစံသည်လည်း နိုင်ငံ၏ အခြေအနေအရပ် ရပ်နှင့် လိုက်လျောညီထွေမှု၊ ကိုက်ညီမှုရှိရန် လိုအပ် ပေသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့နိုင်ငံ၏ ရွေးကောက်ပွဲ များတွင်လည်း ဒီမိုကရေစီစနစ်ကို ပိုမိုပြိုင်ဆိုင်မှု ရှိစေမည့် နည်းစနစ်များ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် စစ်မှန်သော ဒီမိုကရေစီလမ်းကြောင်းသို့ ရောက် ရှိနိုင်စေရန်ရည်ရွယ်၍ လေ့လာဆည်းပူး ဖော်ပြ အပ်ပါသည်။

ဦးစိုင်းကျော်သူ

အဏ္ဏဝါက အာဟာရများ

စန်းနီလာဝင်း



ကမ္ဘာ့ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာများသည် ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာများ သိုလှောင်ရာ အဏ္ဏဝါ သယ်ဇာတ ဘဏ္ဍာတိုက်ကြီးဖြစ်ကြောင်း၊ အဏ္ဏဝါအတွင်းရှိ ပင်လယ်ကျောက်ပွင့် များ၊ ပင်လယ်သတ္တဝါများ၏ အကျိုးရှိပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

(ယခင်လမှအဆက်)

ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်များ

အဏ္ဏဝါအာဟာရများအနက် ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်သည် အာရုံတိုက်သားများနှင့် ဟာပိုင်ယီ ကျွန်းများတွင် နေထိုင်ကြသူတို့အလွန်ကြိုက်နှစ်သက်သော အစာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့အချို့ဒေသများ တွင် နေထိုင်ကြသော သူတို့သည် ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်ကို လူတို့အတွက် အာဟာရအဖြစ်လည်းကောင်း၊

လည်ပင်းကြီးရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းသည့် ဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ စိုက်ပျိုးရေးအတွက် မြေဩဇာအဖြစ်လည်းကောင်း အမျိုးမျိုးသုံးစွဲ နိုင်သည်။

သမုဒ္ဒရာကမ်းခြေ ရေတိမ်ပိုင်းတွင် ပင်လယ် ကျောက်ပွင့်အမျိုးမျိုး ပေါက်ရောက်တတ်သည်။ ထိုပင်လယ်ကျောက်ပွင့်များသည် ပင်လယ်ရေမှော် ပေါက်နေသည့်ကျောက်ဆောင်များကို တွယ်ကပ်၍ လည်းကောင်း၊ ပင်လယ်ရေမှော်များကို တွယ်ကပ်၍ လည်းကောင်း ပေါက်တတ်သည်။ ကျောက်ပွင့်များ မှာ စိမ်းပြာရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ အညိုရောင်နှင့် အနီ ရောင် စသည်ဖြင့် အရောင်အမျိုးမျိုး ရှိကြသည်။



ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်တွင် ဗီတာမင်ဘီ (၁)၊ ဗီတာမင်ဘီ (၂)၊ ဗီတာမင်ဘီ (၁၂)၊ ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင် ဒီနှင့် ဗီတာမင်အီးတို့ ပါဝင်ကြသည်။ ပင်လယ် ကျောက်ပွင့် အမျိုးအစားကိုလိုက်၍လည်းကောင်း၊ ပထဝီ အနေအထား ရာသီဥတုနှင့် ရေအတိမ်အနက် ကိုလိုက်၍လည်းကောင်း ဗီတာမင်ဓာတ်များ ပါဝင် သော အချိုးအစား အနည်းအများ ကွာခြားချက်ရှိ သည်။ ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်တွင်ပါဝင်သော ဗီတာ မင်ဒီကို ကလေးသူငယ်ရောဂါအတွက် ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ ထိုသို့ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်များ၌

ထူးကဲသောဂုဏ်သတ္တိများရှိသဖြင့် ဆေးဝါးလုပ်ငန်း များနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုကြသည်။

ဂျပန်၊ ဗြိတိန်၊ ပြင်သစ်၊ ကနေဒါ၊ တရုတ် ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံနှင့် ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်း နယ်နိမိတ်ရှိသော အခြားနိုင်ငံများသည် ရာစုနှစ် ပေါင်းများစွာကပင်စိုက်ပျိုးရေး၌ သီးနှံများအထွက် နှုန်း တိုးစေရန် ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်များ၊ ဒိုက်ပင် များ၊ မှော်ပင်များကို မြေဩဇာအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ ကြသည်။ ထိုမြေဩဇာသည် ဖော့စ်ဖရပ်စ်နှင့် နိုက်ထရိုဂျင် ဩဇာဓာတ်များထက် ပိုတက်ရှိသော ဓာတ်ပိုမို များပြားစွာ ပါရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ပိုတက် စီယမ်ဓာတ်မြေဩဇာ လိုအပ်သော မြေမျိုးနှင့် သီးနှံအမျိုးအစားများအတွက် မြေဩဇာအဖြစ် အသုံးပြုပါက ပို၍အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်။

ဂျပန် လူမျိုးတို့သည် ကျောက်ကျောက်ကို အရောင်အမျိုးမျိုးဆိုး၍ အစားအစာအဖြစ် စား သောက်ကြသည်။ "အဂိုးကျောက်ကျောက်" တစ်မျိုး သည် နာမည်ကျော် တရုတ်ငှက်သိုက်ပူတင်းတွင် ထင်ရှားသည့် ပစ္စည်းတစ်မျိုးအဖြစ် ပါဝင်သည်။

ဥရောပနိုင်ငံများနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု တို့၌ အဂိုးကျောက်ကျောက်ကို သကြားလုံး၊ အချိုပွဲ၊ ရေခဲမုန့်တို့တွင် လည်းကောင်း၊ ငါးသေတ္တာများကို သင်္ဘောဖြင့်တင်ပို့သောအခါ အကောင်မပျက်စေရန် ငါးများစည်သွတ်သောအခါ၌လည်းကောင်း၊ ကော်ဖီ၊ ဝိုင်အရက်များနှင့် အခြားဖျော်ရည်များကို သန့်ရှင်း အောင်ပြုလုပ်သည့်အခါများ၌လည်းကောင်း အသုံး ပြုကြသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံသည် ပင်လယ်ကျောက်ပွင့် အကြီးမျိုးမှပြုလုပ်သော အစားအစာများကို တရုတ် ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံနှင့် ဟာဝိုင်ယီကျွန်းများသို့ နှစ်စဉ်တန်ချိန်များစွာ တင်ပို့ရောင်းချလျက် ရှိသည်။

ပင်လယ်သတ္တဝါများနှင့် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းအခြေအနေ အဏ္ဏဝါအာဟာရများအနက် လူသိအများဆုံး အာဟာရများမှာ ပင်လယ်သတ္တဝါများပင် ဖြစ်ကြသည်။ ပင်လယ်သတ္တဝါများ ဖမ်းဆီးရာတွင် ငါးညှိ၊ ငါးကွမ်းရှပ်၊ ပင်လယ်ငါးသလောက်၊ ငါးမန်း၊ ပင်လယ်ငါးခူ၊ ငါးလိပ်ကျောက်၊ ငါးလိပ်စွန်၊ ဝေလငါး၊ ဆော်လမွန်ငါး၊ ဆာဒင်ငါး၊ ဟယ်ရင်ငါး၊ ပလာတူးငါး စသော ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် အထက်နား၌ တည်ရှိသော ငါးများဖြစ်ကြသည်။ ကမ်းရိုးတန်းများနှင့် ပင်လယ်ကမ်းခြေရေတိမ်ပိုင်း ပင်လယ်အောက်ခြေတို့၌ တည်ရှိကြသော မုတ်ကောင်၊ ရှပ်ကောင်၊ ယောက်သွား၊ ကမာ စသော ကျောရိုးမဲ့သတ္တဝါတို့ ပါဝင်ကြသည်။ ရေချို၊ ရေငန် နှစ်မျိုးစလုံး၌ တည်ရှိသော ပုစွန်တုပ်၊ ပုစွန်ဆိတ်၊ ပုစွန်ကျော့တို့သည် လည်းပင်လယ်ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း၌ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။

ငါးသည် ပရိုတိန်းဓာတ် မြောက်မြားစွာ ပါဝင်သော အာဟာရတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပင်လယ်ငါးကြီးမျိုးမှ ထုတ်ယူရရှိသော ငါးကြီးဆီတို့တွင် ဗီတာမင်အေနှင့် ဗီတာမင်ဒီတို့ ပါဝင်ကြသည်။ ဗီတာမင်အေကို မျက်စိကြည်လင်စေရန်နှင့် အလင်းဓာတ်ပိုမိုရရှိစေရန် စားသုံးကြပြီး ဗီတာမင်ဒီကို ကလေးသူငယ်များ၏ အရိုးပျော့ရောဂါကာကွယ်ရန် မှီဝဲစားသုံးကြသည်။ ပင်လယ်ငါးများကို ဆေးဝါးလုပ်ငန်းများအတွက် အဆီထုတ်ခြင်းအပြင် အချို့ကို ရေခဲစိမ်ခြင်း၊ ဆားနယ်ခြင်း၊ ကြပ်တိုက်ခြင်း၊ အခြောက်လှန်းခြင်း၊ စည်သွတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ကြာရှည်ခံအောင် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။

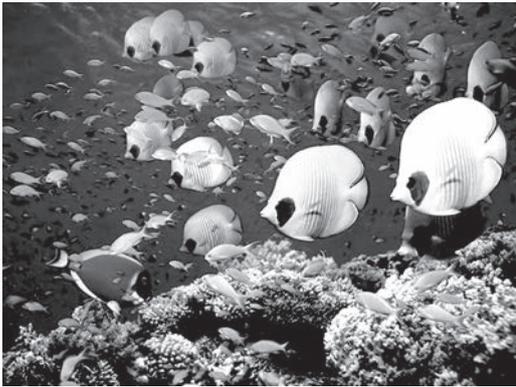
နှစ်စဉ် ပင်လယ်သတ္တဝါ၏ အလေးချိန် ပေါင် ၂၀၀ ဘီလီယံကျော်ကို ဖမ်းယူလျက်ရှိသည်ဟု အဏ္ဏဝါဇီဝဗေဒပညာရှင်များက ခန့်မှန်းထားကြ

သည်။ ပင်လယ်ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းတွင် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံသည် နှစ်စဉ် ငါးတန်ချိန် ၈၆ သန်း ဖမ်းဆီးထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိလျက်ရှိပြီး ပီရူး၊ ဂျပန်၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ချီလီ၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ရုရှား၊ အိန္ဒိယ၊ ထိုင်း၊ နော်ဝေ၊ အိုက်စလန်နိုင်ငံတို့သည် တစ်နှစ်လျှင် ငါးတန်ချိန် ၈၈ သန်း ဖမ်းဆီးထုတ်လုပ် ဖြန့်ချိလျက်ရှိသည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာအားဖြင့် ဖမ်းဆီးရမိသော ပင်လယ်ငါးစုစုပေါင်း ပမာဏ၏ ၄၁ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို အာရှတိုက်မှလည်းကောင်း၊ ၂၀

ပလတ်စတစ် အမှိုက်သရိုက်များကို
စည်းကမ်းမဲ့
စွန့်ပစ်ခြင်းများကြောင့်
ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာရေထု
ညစ်ညမ်းလာပြီး
ဂေဟစနစ်ယိုယွင်းပျက်စီးကာ
ပင်လယ်သတ္တဝါများနှင့်
သဘာဝသယံဇာတများပါ
ထိခိုက်ဆုံးရှုံးလျက်
ရှိလာသည်။

ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို ဥရောပတိုက်မှလည်းကောင်း၊ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို မြောက်အမေရိကတိုက်မှလည်းကောင်း၊ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို တောင်အမေရိကတိုက်မှလည်းကောင်း အသီးသီး ဖမ်းဆီးရမိသည်။



ထိုပင်လယ်ငါးများအနက် ၃၈ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို ငါးစိမ်းများအဖြစ် ဈေးကွက်များသို့ တင်ပို့ရောင်းချကြပြီး ၁၈ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို ငါးပိငါးခြောက်များ ပြုလုပ်ရောင်းချကြသည်။ ၂၃ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို ငါးကြီးဆီ ထုတ်လုပ်၍ အသားများကို ဟင်းလျာအတွက် စားသုံးကြသည်။ ကိုးရာခိုင်နှုန်းကို စည်သွတ်၍ ငါးသေတ္တာများ ပြုလုပ်ရောင်းချကြသည်။ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို ကြာရှည်ခံအောင် ရေခဲစိမ်းပြီး နှစ် ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို ကော်နှင့် ဓာတ်မြေဩဇာအဖြစ် အသုံးပြုလျက် ရှိကြသည်။

ပင်လယ်ပြင်ကို အစဉ်ကာကွယ်ကြပါစို့

ယခုအခါ ကမ္ဘာအနှံ့ ပလတ်စတစ် အမှိုက် သရိုက်များကို စည်းကမ်းမဲ့ စွန့်ပစ်ခြင်းများကြောင့် ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာ ရေထုညစ်ညမ်းလာပြီး ဂေဟစနစ် ယိုယွင်းပျက်စီးကာ ပင်လယ်သတ္တဝါများနှင့် သဘာဝသယံဇာတများပါ ထိခိုက်ဆုံးရှုံး

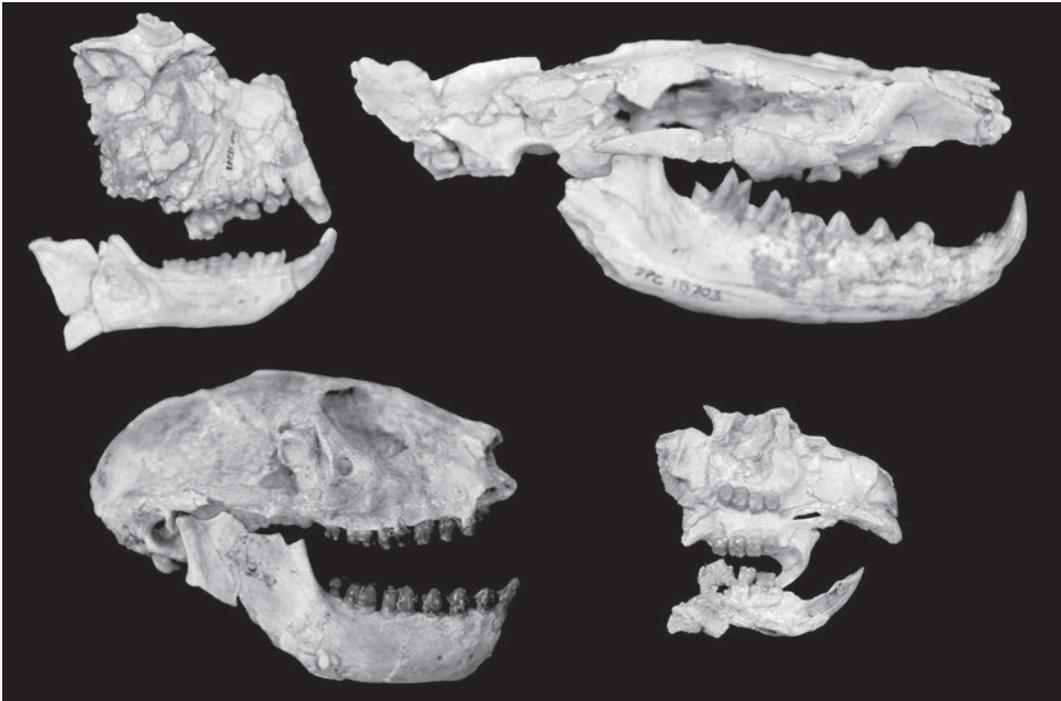
လျက် ရှိလာသည်။ ရေထုညစ်ညမ်းခြင်း၊ လေထုညစ်ညမ်းခြင်းများတွင် ရေနံဆီ၊ ဓာတ်ဆီများ ယိုဖိတ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ပင်လယ်ကြမ်းပြင်တွင် မိုင်းခွဲ၍ စိန်၊ ရွှေ၊ သတ္တုများကို ရှာဖွေခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရေထုညစ်ညမ်းလာရာမှ အချဉ်ဓာတ် ပေါက်ကာ အဆိပ်ဖြစ်လာသောကြောင့် ရှားပါးရေသတ္တဝါများ သေကျေပျက်စီးကာ ဂေဟစနစ်ပါ ထိခိုက်လာလျက်ရှိသည်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင် ငါးအလွန်အကျွံဖမ်းဆီးခြင်း (Over Fishing) တို့ကြောင့် ပင်လယ်ရေသတ္တဝါမျိုးစိတ်များ လျော့နည်းလာသည်ကို စိုးရိမ်ဖွယ်တွေ့ရှိလာရသည်ဟု ဆိုသည်။

ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများမှ တာဝန်ရှိသူအားလုံးက အာကာသကို ငြိမ်းချမ်းစွာ အသုံးပြုရန် စာချုပ်ချုပ်ဆိုပြီး စာချုပ်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြသကဲ့သို့ပင် ကမ္ဘာ့ရေပြင်ပိုင်နက်များကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပြီး အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုကြရန် စာချုပ်ချုပ်ဆို ဆောင်ရွက်သင့်ပါကြောင်း အဏ္ဏဝါဇီဝဗေဒပညာရှင်များက တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သတိပေးလျက် ရှိသည်ကို အရေးထားလေးစားစွာ လေ့လာရေးသားတင်ပြလိုက်ပါသည်။

စန်းနီလာဝင်း

Ref: (1) Fisheries and Shipping (Wikipedia)
 (2) Ocean Science Today and Tomorrow, The Future of Physical Oceanography. (Global Oceanal Science Report, UNESCO.org)

မျက်မှောက်ကာလ၏ စံချိန်တင် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုများ (၁) ပါမောက္ခကိုကိုအောင်



ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ရေသတ္တဝါများ အစုလိုက်အပြုံလိုက် သေဆုံးနေရကြောင်း၊ လိုက်လျောညီထွေ ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်သော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်က သက်ရှိမျိုးစိတ်အားလုံးတို့ မျိုးဆက်ပွားနိုင်ရန်အတွက် အလွန်အရေးကြီးကြောင်းနှင့် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး ခြောက်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

မြေကမ္ဘာကြီးကိုမှီခိုရှင်သန်နေကြရသော သက်ရှိအားလုံးတို့အတွက် နေလုံးကြီးက အဓိကကျသော စွမ်းအင် အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။ ဇီဝဟူသည့် ရှင်သန် ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိသော အရာတိုင်းအတွက် နေ၏အလင်းရောင်နှင့် အပူရှိန်တို့က အစာချက်လုပ်သည့် ဖြစ်စဉ်နှင့် ဆင့်ကဲစားသောက် ဖြစ်စဉ်များကို အဓိကအားဖြင့် ပံ့ပိုးဖြည့်ဆည်းပေးလျက် ရှိနေသည်။

အပင်တို့ကနေရောင်ခြည်ကိုရယူကာအလင်းဖွဲ့ အစာချက်လုပ်ခြင်းဖြင့် ရှင်သန်ပွားများကြရပြီး ယင်းကဲ့သို့ရှင်သန်နေကြခြင်းဖြင့်အပင်စားတိရစ္ဆာန် များအတွက် အာဟာရဓာတ်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင် ကြသည်။ အပင်စား တိရစ္ဆာန် အများစုတို့ကို အသားစား တိရစ္ဆာန်များက ထပ်ဆင့် စားသောက် ကြသလိုအနည်းစုကိုမူ လူသားတို့က ဟင်းလျာများ အဖြစ် ချက်ပြုတ် စားသောက်ကြသည်။

အပင်များသည် ဆင့်ကဲစားသောက်မှုဖြစ်စဉ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အစာကွန်ရက်၏ အခြေခံအကျ ဆုံးသောအစာများဖြစ်ကြသည်။ အပင်စားတိရစ္ဆာန် များကို အသားစားတိရစ္ဆာန်တို့က ထပ်ဆင့်စား သောက်ခြင်းဖြင့်မူလအပင်များတွင်ရှိသောစွမ်းအင် များက အသားစားတိရစ္ဆာန်များဆီသို့ ကူးပြောင်း ရောက်ရှိသွားကြသည်။ ကွဲ၊ နွား၊ သမင်၊ ဒရယ်၊ ယုန် စသော တိရစ္ဆာန်များမှာ အပင်စားသတ္တဝါများ ဖြစ်ကြသည်။



ကျား၊ ခြင်္သေ့၊ ဝံပုလွေ၊ ဟိုင်အီးနားနှင့် မြေခွေး တို့ကမူ အပင်စား တိရစ္ဆာန်များကို ထပ်ဆင့် စားသောက်ကြသော အသားစား သတ္တဝါများ ဖြစ် ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့သော သတ္တဝါများထဲ၌ပင် ဟိုင် အီးနားနှင့် မြေခွေးတို့မှာ ကျားနှင့် ခြင်္သေ့တို့ကိုပင်

ပြန်လည် စားသောက်သော သားရဲတိရစ္ဆာန်များ ဖြစ်ကြသည်။ တိရစ္ဆာန်လောကတွင် ဝက်ဝံမျိုးစိတ် အချို့နှင့် မျောက်မျိုးစိတ်အချို့တို့ အပါအဝင် တိရစ္ဆာန်အချို့မှာ အပင်ကိုရော အသားကိုပါ စားသောက်ကြသည့် အစုံစား သတ္တဝါများ ဖြစ်ကြ သည်။

လူတို့သည်လည်း အစုံစား သတ္တဝါများပင် ဖြစ်ကြသည်။ လူတို့သည် အာဟာရအဖြစ် အသား ဟင်းလျာများ၊ အသီးအရွက် ဟင်းလျာများ၊ အသား နှင့်အသီးအရွက်တို့ကိုရောချက်ထားသောဟင်းလျာ များ၊ အသီးအရွက် အစုံပါဝင်သော ဟင်းလျာများ၊ အသားမျိုးစုံပါဝင်သောဟင်းလျာများ စသည်တို့ကို မှီဝဲစားသုံးကြရင်း အသက်ရှင် ရပ်တည်နေကြရ သည်။

လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် အပင်ကြီးငယ်တို့အကြောင်း အမျိုးမျိုးဖြင့်သေဆုံးပျက်စီးကြသည့်အခါ ဘက်တီး ရီးယားများနှင့် အဏုဇီဝရုပ်များက စားသောက်ကြ ပြီး အာဟာရဓာတ်များအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲကာ စွန့်ထုတ်ပေးလိုက်ကြသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အပင်များက စုပ်ယူ စားသုံးနိုင်အောင် မြေဆီဩဇာ များကို သဘာဝ မြေလွှာထဲသို့ အားဖြည့်ပေးလိုက် ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုမြေဆီဩဇာများကို စားသုံး ပြီး အပင်မျိုးစုံတို့ ရှင်သန် ပေါက်ရောက်လာကြ ခြင်းအားဖြင့် ဆင့်ကဲစားသောက်မှု ဖြစ်စဉ်၏ ဇီဝ ယန္တရားကို အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည် အစပျိုးသည်။

လူတို့အပါအဝင် သတ္တဝါအမျိုးမျိုးတို့သည် လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ကြီးငယ် အသွယ်သွယ်တို့ သည်လည်းကောင်း၊ မြေအောင်း သတ္တဝါများနှင့် ဘက်တီးရီးယားတို့သည် လည်းကောင်း၊ သာမန် မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်သော အဏုဇီဝပိုးစသည်တို့သည်

လည်းကောင်း ဇီဝရုပ်များ ဖြစ်ကြသည်။ ထွေပြား မြားမြောင်လှသော ဇီဝမျိုးစုံမျိုးကွဲ အားလုံးတို့ အတွက် အစာအာဟာရသည် အခြေခံ အကျဆုံး သော လိုအပ်ချက်ကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်သော်လည်း ဇီဝရုပ်တို့၏ ရှင်သန်ရပ်တည်ရေးမှာ အာဟာရ တစ်ခုတည်း အပေါ်၌သာ ရာနှုန်းပြည့် မှီခို၍ မရနိုင် ပေ။

လိုက်လျောညီထွေ ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်သော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၏ အခြေအနေက သက်ရှိ မျိုးစိတ် အားလုံးတို့ မျိုးဆက်ပွားနိုင်ရန်အတွက် အလွန်အရေးကြီးသော ကျောထောက်နောက်ခံပင် ဖြစ်သည်။

သတ္တလောကတွင် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက် လျောညီစွာ ရှင်သန်နိုင်စွမ်း မရှိတော့သဖြင့် ပျောက်ကွယ်သွားသော မျိုးစိတ် အများအပြား ရှိခဲ့ သည်။ ယင်းကဲ့သို့သော ဖြစ်စဉ်များကို သိပ္ပံပညာရှင် တို့က မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုဟု ကမည်းထိုးခဲ့ကြ သည်။ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှု (Extinction) ဆိုသည် မှာ ဇီဝရုပ်တို့ ရှင်သန်ရပ်တည်၍ မရတော့သည့် အဆင့်အထိ ပြင်းထန်ဆိုးရွားလှသော သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကြောင့် ကမ္ဘာမြေပေါ်မှ ထာဝရ ပျောက်ကွယ်သွားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သာဓက အားဖြင့် ဗဟိုအမေရိကတိုက် အတွင်း၌ တည်ရှိသော ကော့စတာရီကာနိုင်ငံ၏ ပေ ၄,၀၀၀ ကျော်မြင့်သော တောင်စောင်းသစ်တော များထဲရှိ ရေကန်များတွင် အဝေးကပင် မြင်နိုင်သော ရွှေရောင်အဆင်းရှိ ဖားပြုပ်များ ရှင်သန်ကျက်စား ခဲ့ကြသည်။ ထိုရေကန်များ တည်ရှိရာနေရာသည် တိမ်ခိုနှင့် မြူများ အမြဲတမ်း အုံ့ဆိုင်းနေသော ဒေသဖြစ်ပြီး ယင်းသို့သော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

အခြေအနေကို အလွန်နှစ်သက်သည့် ရွှေရောင် အဆင်းရှိ ဖားပြုပ်များမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ရှင်သန် ပွားများခဲ့ကြသည်။



သို့ရာတွင် ကမ္ဘာ့အပူချိန် မြင့်တက်လာသဖြင့် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၃၀ ခန့်မှစ၍ တိမ်ခိုနှင့် မြူများ လျော့ပါးလာမှုကြောင့် ရွှေရောင် ဖားပြုပ်များ အကောင်ရေ သိသာစွာ ကျဆင်းလာခဲ့သည်။ သုတေသနပြုချက်များအရ ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင် ၁၀ ကောင်မျှသာ ကျန်ရှိတော့ရာမှ နောက်တစ်နှစ် အကြာ ၁၉၈၉ ခုနှစ် အရောက်တွင် တစ်ကောင် တည်းသာ ကျန်ရှိတော့ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ထိုကာလ နောက်ပိုင်းတွင်မူ လုံးဝမတွေ့ရတော့ သည့်အတွက် အဆိုပါ ရွှေရောင် ဖားပြုပ်များမှာ ဤကမ္ဘာမြေပေါ်၌ မကျန်ရှိတော့ဘဲ မျိုးသုဉ်းပျောက် ကွယ်သွားခဲ့ကြပြီဟု သုတေသီတို့က ကောက်ချက် ချခဲ့ကြသည်။

အလားတူပင် Mammoth ခေါ် အမွေးထူ ဆင်ကြီးများသည်လည်း လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၁၀,၀၀၀ နှင့် ၁၂,၀၀၀ အကြားတွင် မျိုးသုဉ်း ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြသလို မောရစ်ရှကျွန်း၌



ရှင်သန်ကျက်စားခဲ့ကြသော ဒိုဒိုအမည်ရှိအတောင်ပံပါပြီး မပျံသန်းတတ်သော ခိုများသည်လည်း ၁၆၆၅ ခုနှစ်က လုံးဝ ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြပြီး ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံသုတေသီတို့က လွန်ခဲ့သော နှစ်သန်းပေါင်း ၃,၀၀၀ ခန့် ကာလတွင် သက်ရှိများ စတင်ဖြစ်တည်ခဲ့သည်ဟု ခန့်မှန်းထားကြသည်။ ထိုစဉ်က အပင်နှင့် သတ္တဝါအားလုံးတို့မှာ ကုန်းမြေပေါ်၌ ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်း မရှိသေးဘဲ ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာများထဲ၌သာ ရှင်သန် နေထိုင်ခဲ့ကြသည်။ ထိုအချိန်ကာလမှစ၍ မျက်မှောက်ကာလထိတိုင် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး ခြောက်ကြိမ်တိုင်တိုင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။

ပထမအကြိမ် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးက လွန်ခဲ့သော နှစ်သန်းပေါင်း ၄၈၈ မှ ၄၄၄ အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ထိုခေတ်ကာလကို သိပ္ပံသုတေသီတို့က အော်ဒိုဗီဆီယန်ကာလ (Ordovician Period) ဟု အမည်တပ်ခဲ့ကြသည်။ ပထမအကြိမ် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုတွင် ဘရာချီပေါ့ဒ် (Brachiopods) နှင့် အီချီနိုဒမ် (Echinoderms) စသော ကျောရိုးမဲ့

ရေသတ္တဝါများစွာတို့ အပါအဝင် သတ္တဝါမျိုးရင်း ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် မျိုးစိတ် ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းတို့ မျိုးသုဉ်း ပျောက်ကွယ်ခဲ့ကြသည်။

ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုကြောင့် အအေးလွန်ကဲသော ကမ္ဘာကြီးအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲသွားရာမှ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် နိမ့်ကျသွားမှုကြောင့် ပူနွေးသော သန္တာကျောက်တန်း ဒေသများ၌ ရှင်သန်ကျက်စားသည့် ရေသတ္တဝါများ အစုလိုက် အပြုံလိုက် သေဆုံးခဲ့ကြပြီး ပထမအကြိမ် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး ဖြစ်ခဲ့ရသည်ဟု သိပ္ပံသုတေသီ

မျိုးသုဉ်းသွားခဲ့သော
သတ္တဝါများထဲတွင်
ပြည်ကြီးငါးနှင့်
ရေဘဝဲ စသော
ခရုမျိုးနွယ်များနှင့်
သန္တာကျောက်တန်းကို
တည်ဆောက်သော
ကျောရိုးမဲ့ ရေသတ္တဝါများ
အများအပြား
ပါဝင်သွားခဲ့ကြသည်။

တို့ကသုံးသပ်ခဲ့ကြသည်။ အချို့သောသိပ္ပံသုတေသီတို့ကမူ စူပါနိုဗာ (Super Nova) ကြယ်စုကြီးပေါက်ကွဲပြီး ဂစ်မာရောင်ခြည်များ ဖြာထွက်ကျရောက်လာမှုကြောင့် အိုဇန်းလွှာကြီး ပျောက်ကွယ်သွားကာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်များ လွန်ကဲပြင်းထန်စွာ ကျရောက်လာခြင်းကြောင့် ရေသတ္တဝါများ အများအပြား မျိုးသုဉ်းခဲ့ကြရသည်ဟု ယူဆခဲ့ကြသည်။

ဒုတိယ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးက လွန်ခဲ့သော နှစ်သန်းပေါင်း ၄၁၆ မှ ၃၅၉ အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ဒီဗိုနီယန်ကာလ (Devonium Period) ဟု အမည်ပေးထားသော ထိုအချိန်ကာလက အပင်နှင့် သတ္တဝါတို့သည် ရေထဲ၌သာမက ကုန်းမြေပေါ်၌ပါ

ရှင်သန် နေထိုင်နိုင်သည့် အဆင့်သို့ ပြောင်းလဲတိုးတက်လာခဲ့သည်။

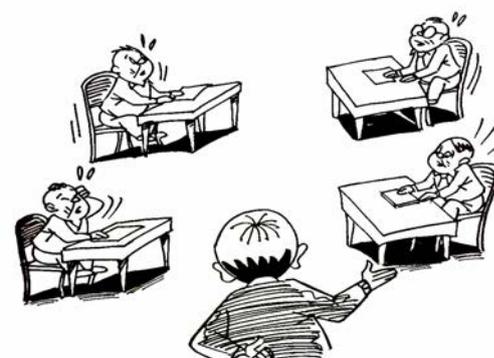
ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှု အကြီးအကျယ် ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကမ္ဘာ့တောင်ဘက်ခြမ်းတွင် ရေခဲများ ဖုံးလွှမ်းလာသောကြောင့် ဆီဖာလိုပေါ့ဒ် (Cephalopods) သတ္တဝါမျိုးစိတ် ၈၂ ရာခိုင်နှုန်းတို့ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြသည်။ မျိုးသုဉ်းသွားခဲ့သော သတ္တဝါများထဲတွင် ပြည်ကြီးငါးနှင့် ရေဘဝဲ စသော ခရုမျိုးနွယ်များနှင့် သန္တာကျောက်တန်းကို တည်ဆောက်သော ကျောရိုးမဲ့ရေသတ္တဝါများ အများအပြား ပါဝင်သွားခဲ့ကြသည်။

ပါမောက္ခကိုကိုအောင်

ဟာသ

မှန်အောင်ဖြေပေရော့

ကျွန်တော့်အဖေ သင်ကြားလျက် ရှိသော ဒေသတွင်းကောလိပ်၌ သမိုင်းဘာသာရပ် စာမေးပွဲဖြေဆိုချိန် ထက်ဝက်ခန့်တွင် ကျောင်းသားလေးယောက် လျှောက်လှမ်းဝင်လာကြသည်။



"ဝမ်းနည်းပါတယ်၊ ကျွန်တော်တို့ကား ဘီးပေါက်သွားလို့ပါ" ဟု သူတို့ကပြောသည်။

နားလည်မှုရှိသော ကျွန်တော့်အဖေက သူတို့အနေနှင့် မေးခွန်းတစ်ခုကို မှန်အောင်ဖြေနိုင်လျှင် သူတို့တစ်ဦးချင်းစီကို စာမေးပွဲတွင် "က" အဆင့်ပေးမည်ဟု ပြောသည်။ ကျောင်းသားများက သဘောတူကြ၏။

သို့နှင့် အဖေက ၎င်းတို့တစ်ဦးစီကို စာရွက်ငယ် တစ်ခုစီပေးကာ အခန်း၏ ထောင့်လေးထောင့်တွင် နေရာချထားလျက် ပြော၏။

"ဘယ်ကားဘီး ပေါက်တာလဲဆိုတာကို ရေးပါ"

မော် (သန်လျင်)

အမှန်ကို အမြန်ပြောပါ

မောင်ပေါ်ထွန်း



လူအတော်များများသည် အမှန်ကို ဖွင့်ဟပြောဆိုဖို့ ခက်ခဲကြောင်း၊ မိမိ၏ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းသည် အောင်မြင်ရေးအတွက် လမ်းစဖြစ်ကြောင်းနှင့် အမှန်တရားကို ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုရရှိလာကြောင်းကို နိုင်ငံတကာ ဖြစ်ရပ်များဖြင့် ဥပမာပေး ရေးသားထားသည်။

လောကမှာ လူအများစုဟာ အမှန်ကိုပြောရမှာ ကြောက်ကြတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။ သက်သေခံ သက်သာ မရှိလို့။ တစ်နည်းအားဖြင့် အမှန်ကို ပြောလိုက်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အကျိုးဆက်ကို

ကျုပ်တို့က ကြောက်ကြတယ်။ တစ်ပါးသူ နှစ်နာ သွားမှာလား၊ စိတ်ဆိုးသွားမှာလား၊ သူ့ခံစားချက်ကို ထိခိုက်သွားမှာလားဆိုပြီး စိုးရိမ်ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျုပ်တို့က အမှန်ကိုမပြောရင် တစ်ပါးသူတွေကလည်း အမှန်ကို ပြောမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကတော့ သဘာဝပဲ။ အဲဒီတော့ နှစ်ဖက်စလုံးက အမှန်ကိုမပြောရင် (ဘယ်အလုပ်ဖြစ်ဖြစ်) ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အမှန်ကိုရနိုင်တော့မှာလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပူးပေါင်းညီညွတ်မှု ရနိုင်တော့မှာလဲ။

အမှန်ကို မပြောဘဲ ထိန်းထားရတာ၊ အောင့်ထားရတာဟာ တော်တော်အနေရခက်တယ်။ ရင်ထဲမှာမရှင်းမလင်းဖြစ်နေတယ်။ အမှန်ကိုဖွင့်ပြောလိုက်တော့ ရင်ထဲ ရှင်းသွားတယ်။ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားတယ်။

လျှို့ဝှက်ချက် ရင်ဖွင့်ပွဲ



ကျုပ်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာလေးရက်တာ နှီးနှော ဖလှယ်ပွဲမှာ "လျှို့ဝှက်ချက်" လို့ ခေါ်တဲ့ အစီအစဉ် တစ်ခု ထည့်သွင်းစမ်းသပ်ခဲ့ဖူးတယ်။ အထူးအဆန်း မဟုတ်ပါဘူး။ ရိုးရိုးကလေးပါ။ အုပ်စုဝင်တွေ အသီးသီးက ကိုယ့်ရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်ကို တခြားအုပ်စုဝင်တွေကို ထုတ်ဖော်ပြောပြတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်မျိုးပဲ ဆိုပါတော့။ လျှို့ဝှက်ချက်ဆိုတာမှာ

ခင်ဗျားက ခင်ဗျားရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဆိုတာကို ပြောလိုက်ရင် တခြားလူတွေက ခင်ဗျားကို နှာခေါင်းရှုံ့သွားနိုင်တဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် အထင်သေးသွားနိုင်တဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်မျိုးကို ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။

လျှို့ဝှက်ချက်ထုတ်ပြောရာမှာ စည်းကမ်းက ထွေထွေထူးထူး မရှိပါဘူး။ ခင်ဗျားက မတ်တတ်ထရပ်ပြီး ခင်ဗျားရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ပြောပြ၊ ပြီးတော့ ကိုယ့်နေရာမှာ ကိုယ်ပြန်ထိုင်နေ။ ဒါလောက်ပါပဲ။ ကျန်လူတွေက ဆွေးနွေးစရာမလို၊ ထောက်ခံစရာမလို။ နားထောင်ရုံသက်သက်ပဲ။ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ပြောတဲ့အခါ ဥပမာ တစ်ယောက်က သူ့ရှစ်တန်း စာမေးပွဲကို ခိုးချလို့ အောင်ခဲ့တယ်လို့ ပြောပြတယ်။ နောက်တစ်ယောက်ကလည်း သူ ၁၄ နှစ်သား အရွယ်တုန်းက ကုန်စုံဆိုင်က မောင်းချခားတစ်ချောင်းကို ခိုးယူခဲ့ဖူးတယ်လို့ ပြောပြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တခြားလူတွေက ဘယ်လိုမှ သဘောမထားကြပါဘူး။

အဲဒါကြောင့်လည်း လျှို့ဝှက်ချက် ဖွင့်ပြောတဲ့ လူက ပိုပြီး ပွင့်လင်းလာတာပေါ့။ ပိုပြီး အတွင်းကျတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကိုတောင် ထုတ်ပြောကြတော့တာပေါ့။ အားလုံး ပြောပြီးတဲ့နောက် အခုလို တစ်ယောက်လျှို့ဝှက်ချက် တစ်ယောက် သိသွားတော့ အချင်းချင်းခင်မင်မှု လျော့မသွားဘူးလား၊ အထင်သေး မသွားဘူးလားလို့ ကျုပ်ကမေးတဲ့အခါ အားလုံးက ခေါင်းခါပြကြတယ်။

ဒါဆို ကိုယ့်လျှို့ဝှက်ချက် ဖွင့်ပြောလိုက်တာကြောင့် ဒီအုပ်စုထဲမှာ တခြားလူတွေနဲ့ ပိုပြီးခင်မင် ရင်းနှီးသွားကြတဲ့လူတွေ ဘယ်နှယောက်ရှိသလဲလို့ မေးလိုက်တော့ အားလုံးက လက်မြောက်ပြကြတယ်။ အဲသည်လိုဖွင့်ပြောလိုက်တော့သူတို့လျှို့ဝှက်

ထားတဲ့ ကိစ္စတွေဟာ စိုးရိမ်စရာ၊ ကြောက်စရာ၊ မဟုတ်တော့ဘူးဆိုတာကို သိလာကြရတယ်။ ကြားရတဲ့ တခြားသူတွေကလည်း ကိုယ်ချင်းစာ စိတ်နဲ့ မျှဝေခံစားကြတယ်။ ခွင့်လွှတ်ကြတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ကျိတ်ပြီး ထိမ်ချန်ထားတတ်တာဟာ လူသားတွေရဲ့ သဘာဝတစ်ခုပဲ ဆိုတာကိုလည်း ဆင်ခြင်မိကြတယ်။

ပိုပြီး အံ့ဩစရာကောင်းတာက နောက်သုံးလေးရက်အကြာမှာ သူတို့ပြောလာတဲ့ စကားတွေပဲ။ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ဖွင့်ပြောလိုက်တဲ့အတွက် အမြဲတမ်းခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာပျောက်သွားတယ်။ အကြောအခြင် တောင့်တင်းနေတာတွေ ပြေလျော့သွားတယ်။ ဆေးစားစရာမလိုတော့ဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူတွေ တက်ကြွလန်းဆန်းလာတယ်။ ရုပ်သွင်နုပျိုပြီး အားအင်ပြည့်ဝလာတယ်။ တကယ့်ကို အံ့ဩစရာပါပဲ။ အဝလွန်နေတဲ့ တစ်ယောက်က ဆိုရင် နှစ်ရက်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် ငါးပေါင်ကျသွားတယ်လို့တောင် ပြောပါတယ်။

သည်ဖြစ်ရပ်က ဘာပြောသလဲဆိုတော့ အမှန်တရား (လျှို့ဝှက်ချက်) ကို ထိမ်ချန်ထားရင် အင်အားတွေ အများကြီး စိုက်ရတယ်။ အဲသည်အင်အားကို လျော့ချလိုက်တဲ့အခါ အဖြစ်မှန်ကို အမှန်အတိုင်း အာရုံစိုက်လာနိုင်တဲ့အတွက် ဘဝအောင်မြင်မှု ပိုပြီးရလာနိုင်တယ်။ အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးရောက်လာရင် အလုပ်ဖြစ်မယ့် သတင်းအချက်အလက်တွေကို အချင်းချင်း မျှဝေခံစားပြီး အလုပ်ဖြစ်အောင် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်ရွေးစရာမလို

အမှန်ကို ပြောလိုက်တဲ့အတွက် သူငါ့ကို မုန်းသွားမလား၊ သူ့ဂုဏ်သိက္ခာကိုများ ထိခိုက်သွားမလားဆိုပြီး ကျုပ်တို့တွေ စိုးရိမ်နေတတ်ကြတယ်။ ဒါက သဘာဝပါ။ ဒါပေမဲ့ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ဘက်က ရိုးသားမှုရှိဖို့သာ အဓိကပါ။

တကယ်တော့ အမှန်ကို အမြန်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းက အရေးကြီးဆုံးအောင်မြင်ရေးအလေ့အထတစ်ခုပါ။ အမှန်ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရာမှာ အချိန်အခါ သတ်မှတ်စရာ မလိုပါ။ အချိန်မရွေး ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အမှန်ကို ပြောရတာ သက်သောင့် သက်သာတော့ ရှိချင်မှရှိလိမ့်မယ်။ တန်ပြန်သက်ရောက်မှုတွေ အများကြီး ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်လို့ လုပ်သာလုပ်ပါ။ အမှန်ကို အမြန်သာ ထုတ်ပြောလိုက်ပါ။ ကိုယ့်ဘက်က ရိုးသားမှန်ကန်မှု ရှိတဲ့အတွက် နောက်ဆုံးမှာ တစ်ဖက်သားက ကိုယ့်ဘက် ပါလာလိမ့်မယ်။



သတ္တိကြောင်လုပ်ရပ်

တချို့က ပြောတတ်တယ်။ ငါ အမှန်ကို ပြောလိုက်ရင် သူ နစ်နာသွားလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ ညာတာပါ။ သူ့ဘက်ကို သူ့ကာကွယ်ပြီး ပြောတာပါ။ တစ်ဖက်လူ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရင် သူလည်း စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရမှာကို ကြောက်လို့ ပြောတာပါ။ အမှန်က သူ့အနေနဲ့ ရိုးသားပွင့်လင်းမှု မရှိတာပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် သတ္တိကြောင်တဲ့ လုပ်ရပ်လို့တောင် ပြောနိုင်ပါတယ်။

အမှန်အတိုင်း ဖွင့်ပြောရမှာ ကြောက်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာ လင်မယား

"ပြောလိုက်ရင်
ပုတ်သင်လို
ခေါင်းညိတ်ထောက်ခံတတ်တဲ့
လူတွေကို
ကျုပ်မလိုချင်ဘူး။
အလုပ်ပြုတ်ရင် ပြုတ်ပါစေ။
မှန်ရာကိုပဲ
ပြောမယ်ဆိုတဲ့
လူစားမျိုးတွေကိုပဲ
လိုချင်တယ်"

ကွာရှင်းပြတ်စဲမှာကို ကလေးတွေကို ဖွင့်ပြောရမှာ ကြောက်တယ်။ အလားတူပဲ အလုပ်ပြုတ်လာတာ ကို ဖွင့်ပြောရမှာ ကြောက်တယ်။

အမှန်ကို ဖုံးကွယ်ထားရင် ရလဒ်က ပြောင်းပြန် ပေါ်ထွက်လာတတ်တယ်။ အမှန်ကို ဖုံးကွယ်ထား လေလေ၊ ဖုံးကွယ်ထားသူအဖို့ရော တခြား ပါဝင် ပတ်သက်သူတွေအဖို့ပါ အန္တရာယ်များလေလေပဲ။

အမှန်ကိုပြောရဲသူ

"ပြောလိုက်ရင် ပုတ်သင်လို ခေါင်းညိတ် ထောက်ခံတတ်တဲ့ လူတွေကို ကျုပ်မလိုချင်ဘူး။ အလုပ်ပြုတ်ရင် ပြုတ်ပါစေ။ မှန်ရာကိုပဲ ပြောမယ် ဆိုတဲ့ လူစားမျိုးတွေကိုပဲ လိုချင်တယ်" လို့ မက်ထရီ - ဂေါ်ဒွင်-မေယာ ရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင် ဆင်မျူရယ် ဂေါ်ဒွင်က ပြောဖူးတယ်။

ဒီစကား သိပ်မှန်တယ်။ သိပ်မှန်တဲ့ အကြောင်း ကို သက်သေခံ ဖြစ်ရပ်ကလေးတစ်ခုနဲ့ ကျုပ် ပြောပြပါမယ်။



မာရီလင်တမ်ဟာ ၁၉၆၈ ခုနှစ်က မစ်လား အောက်ပို့စ်ကုမ္ပဏီပိုင် စတိုးဆိုင် ၃၂၀ ကို ကြီးကြပ် အုပ်ချုပ်ရတဲ့ ခရိုင်မန်နေဂျာပါ။ တစ်နေ့မှာ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်က သူ့ကိုပြောတယ်။ နိုက်ကီကုမ္ပဏီက စံပြုစတိုးဆိုင်တွေ ဖွင့်ဖို့ကြံနေကြောင်း၊ အဲဒါ

အမှုဆောင်အရာရှိချုပ် ဖစ်လ်နိုက်က မာရီလင်ကို စီမံကိန်းတာဝန်ခံအဖြစ် ခန့်ထားဖို့ စိတ်ဝင်စားနေကြောင်း။ အဲဒီအချိန်မှာ နိုက်ကီကုမ္ပဏီရဲ့ ရှူးဖိနပ်စတိုးဆိုင်တွေဟာ နိုက်ကီအဝတ်အထည်တွေကို အဆင့်အတန်းမီမီ ရှိုးပြရောင်းချခြင်း မလုပ်နိုင်ဖြစ်နေတယ်။ မာရီလင် အဖို့ကတော့ နိုက်ကီကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်ရမယ်ဆိုရင် တကယ့်ကို ရခဲတဲ့ အခွင့်အလမ်းကြီးပဲ။

ဒါနဲ့ အလုပ်ရှင်နဲ့ အင်တာဗျူး မဝင်ခင်မှာ သူ့ကြိုတင်ပြီး လေ့လာစုံစမ်းမှုတစ်ခု လုပ်တယ်။ နိုက်ကီကုမ္ပဏီက ဖွင့်ထားတဲ့ အဝတ်အထည်စတိုးဆိုင် တော်တော်များများကို သွားပြီး လေ့လာတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ခွင်မှာ ဂုဏ်ယူစရာ ကောင်းလောက်တဲ့ နိုက်ကီအဝတ်အထည်စတိုးဆိုင်မျိုးကို ဘယ်လို ဖန်တီးရမယ်ဆိုတာကို အင်တာဗျူးမှာ တင်ပြနိုင်အောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပါ။



ဒါနဲ့ သူ လေ့လာကြည့်တော့ အချက်နှစ်ချက် တွေ့ရတယ်။ ဖိနပ်တွေက ကောင်းကြတယ်။ လက်တွေ့ အသုံးဝင်တယ်။ ခိုင်ခံ့တယ်။ ဈေးနှုန်းမှန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဝတ်အထည်တွေကျတော့ အခြေအနေ တော်တော်ဆိုးတယ်။ အရည်အသွေး၊ အရွယ်

အစားနဲ့ ခိုင်ခံ့မှုတွေက တစ်သမတ်တည်း မရှိဘူး။ မညီညွတ်ဘူး။ ပြီးတော့ အရောင်အသွေးတွေကလည်း ဆက်စပ်မှုမရှိကြဘူး။ အကွဲကွဲအပြားပြား ထုတ်လုပ်တဲ့ ကုမ္ပဏီတွေဆီက အသင့်ချုပ်လုပ်ပြီး အဝတ်အထည်တွေကို ဝယ်ယူပြီး နိုက်ကီလိုဂိုတံဆိပ်တပ်ရောင်းချနေတာကိုး။ သည်တော့ အရွယ်အစား၊ အရည်အသွေးနဲ့ အရောင်အသွေးတွေ အဆင့်မမီ ဖြစ်ကုန်တော့တာပေါ့။ အဲဒီမှာ မာရီလင် အနေနဲ့ ပြဿနာကြုံရတာက နိုက်ကီ အဝတ်အထည်တွေဟာ ကုမ္ပဏီတံဆိပ်ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ မညီညွတ်ဘူးလို့ အမှန်အတိုင်း ပြောပြလိုက်ရင် သူ့အလုပ်မရနိုင်တော့ဘူး။

ဒါပေမဲ့ နောင်ခါလာနောင်ခါဈေးသဘောပိုက်ပြီး မာရီလင် အင်တာဗျူးထိုင်ဖို့ အိုရီဂျန်ပြည်နယ်ကို လာခဲ့တယ်။ နိုက်ကီအမှုဆောင် အရာရှိချုပ် ဖစ်လ်နိုက်နဲ့တွေ့ပြီး အင်တာဗျူးဝင်တယ်။ ပထမတော့ ဆိုင်သစ်တွေဖွင့်ပြီးတော့ ရောင်းအားတိုးလာနိုင်တဲ့ အလားအလာတွေကို အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးရင်း မာရီလင် တော်တော် စိတ်လှုပ်ရှားနေမိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြောရင်းပြောရင်းနှင့် မာရီလင်စိတ်ထဲမှာ နေမထိထိုင်မသာ ခံစားလာရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ



ဆိုတော့ လက်ရှိနိုက်ကီ အဝတ်အထည်တွေက အဆင့်အတန်းမမီဘူး။ အရည်အသွေး၊ အရွယ်အစား၊ အရောင်အသွေး၊ ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ စံချိန်မီ ထုတ်လုပ်နိုင်မှ ဈေးကွက်ဝင်နိုင်မယ်လို့ သူက ယူဆထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါကို သူ ထုတ်ပြောဖို့ တုံ့ဆိုင်းနေတယ်။ ဖစ်လ်နိုက်က ဆိုင်သစ်တွေ အမြန်ဆုံး ဖွင့်ဖို့ကိုပဲ အလျင်လို အားသန်နေတာကြောင့် တခြားလူ တစ်ယောက်ယောက်ကို ခန့်ပစ်လိုက်မှာကို စိုးရိမ်နေတယ်။

ဒါပေမဲ့ နောက်နှစ်နာရီလောက်အကြာမှာ တော့ မာရီလင်ဟာ သူ့ခံစားချက်ကို အောင့်မထားနိုင်တော့ဘဲ အမှန်အတိုင်း ဖွင့်ပြောတော့တယ်။ "နိုက်ကီဖိနပ်တွေက ပြောစရာမရှိလောက်အောင် သိပ်ပြီး ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဝတ်အထည်တွေကတော့ လုံးဝကို အဆင့်မမီဘူး။ အဝတ်အထည်တွေကို အခြေခံပြီး စတိုးဆိုင်တွေဖွင့်မယ်ဆိုရင် စဉ်းစားစရာ ရှိတယ်။ အဝတ်အထည်တွေက ကုမ္ပဏီတစ်ခုလုံး ရောင်းအားရဲ့ ငါးရာခိုင်နှုန်းပဲရှိတာ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က စတိုးဆိုင်တွေမှာ ခင်းကျင်းပြသထားတဲ့နေရာမှာ တစ်ဝက်လောက် နေရာယူထားကြတယ်။ ဒါကြောင့် နိုက်ကီ ကုမ္ပဏီရဲ့ အဆင့်အတန်းနဲ့ မကိုက်ညီတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို တင်ရောင်းရင် စတိုးဆိုင်အရေအတွက် ဘယ်လောက်ပဲများများ ရှုံးမှာသေချာတယ်။"

မာရီလင် ကြိုတွက်ထားတဲ့အတိုင်းပဲ ဒီမှာတင်အင်တာဗျူး ပြီးသွားတော့တယ်။ ငါလုပ်တာမှားများမှား သွားပြီလားဆိုတဲ့ သံသယစိတ်နဲ့ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်ကိုပြန်လာခဲ့တယ်။ လခကောင်းတဲ့ အလုပ်ကို မရနိုင်တော့တဲ့အတွက်လည်း တော်တော် စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါလုပ်သင့်တာကို

လုပ်ခဲ့တာပဲ။ အမှန်ကို အမှန်တိုင်း ပြောခဲ့တာပဲလို့ သူ့ကိုယ်သူ ဖြေသိမ့်ပြီး ကျေနပ်မိတယ်။ နောက်နှစ်ပတ်လောက်ကြာတော့ ဖစ်လ်နိုက်ဆီက ဖုန်းလာတယ်။

"မင်း တင်ပြတာတွေကို ငါ ပြန်စဉ်းစားကြည့်တယ်။ ငါကိုယ်တိုင်လည်း ကွင်းဆင်းလေ့လာကြည့်တယ်။ ကုန်ပစ္စည်းတွေရဲ့ အခြေအနေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မင်းရဲ့ထင်မြင်ချက်ကို ငါ လက်ခံပါတယ်။ အဲဒီတော့ အဝတ်အထည်နဲ့ တခြားကုန်ပစ္စည်းများဆိုင်ရာ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌရာထူးကို လက်ခံပါ။ အမြန်သာလာခဲ့ပါ။ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို မင်းစိတ်ကြိုက် တီထွင်ထုပ်လုပ်ပါ။ ပြီးတော့မှ စတိုးဆိုင်တွေ ဖွင့်ကြတာပေါ့။"

ခင်ဗျားသိတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ နောက်ထပ်ပြောနေစရာတောင် မလိုတော့ပါဘူး။ နှစ်နှစ်တာ ကာလအတွင်းမှာ နိုက်ကီအဝတ်အထည် စတိုးဆိုင်တွေ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း မှိုလိုပေါက်လာပြီး ဝယ်ယူသူတွေ ကြိတ်ကြိတ်တိုးနေကြလေရဲ့။

မောင်ပေါ်ထွန်း

Ref: The Success Principles: How to get From Where you are to where you want to be
By Jack Canfield with Janet Switzer

ဒီမိုကရေစီဆိုတာ ရပိုင်ခွင့်ချည်းမဟုတ်၊ တာဝန်လည်းပါတယ်

K.M.A



စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီ ဟူသည်မှာ ဒီမိုကရေစီနည်းလမ်းကျသည့် စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေးဖြစ်ကြောင်း၊ အခွင့်အရေးနှင့် ရပိုင်ခွင့်တို့၏ ကွဲပြားမှု အကြောင်းနှင့် ဒီမိုကရေစီစနစ် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲစေရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်လေးရပ်အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဒီတစ်လမှာတော့ ဒီမိုကရေစီနဲ့ စည်းကမ်းကို ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။ အရင်အစိုးရ အဆက်ဆက်ကရော လက်ရှိအစိုးရကပါ စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းကို ကိုင်စွဲထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ သို့ဆောင်းဘာသာနဲ့ စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီကို Disciplined Democracy လို့ သုံးနှုန်းနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဆရာရော တပည့်ပါ
စာသင်ခန်းထဲမှာ
တန်းတူအခွင့်အရေး
ရရှိရပါမယ်။
ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းရဲ့
လိုအပ်ချက်တွေကို
ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့
အစွမ်းကုန်ကြိုးစားရပါမယ်။
ကျောင်းသားတိုင်းမှာ
အောင်မြင်ခွင့်
တန်းတူရှိရမယ်။
တရားမျှတမှု၊
ဂါရဝထားရှိမှုနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ
မညှိုးနွမ်းစေမှုတွေမှာ
အားလုံးက
တန်းတူဖြစ်ရပါမယ်။

တကယ်တော့ အဲဒီ အသုံးအနှုန်းက မြန်မာ အသုံးအနှုန်းကို သုံးဆောင်းဘာသာလို တိုက်ရိုက် ပြန်ဆိုထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သုံးဆောင်းဘာ သာမှာတော့ Disciplined Democracy ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ Democratic Discipline တော့ ရှိပါ တယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဒီမိုကရေစီ နည်းလမ်း ကျတဲ့ စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေးပါ။ အမေရိက မှာတော့ စာသင်ခန်းရဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှု (Classroom Management) မှာ Democratic Discipline ဆိုတာကို ကျင့်သုံးပါတယ်။

ဒီစနစ်ကို စာသင်ခန်းမှာတင် မဟုတ်ပါဘူး။ ကော်ပိုရေးရှင်းတွေရဲ့ အုပ်ချုပ်မှုစနစ် (Corporate Governance) မှာလည်း ကျင့်သုံးကြပါတယ်။ ဒီစနစ်ကို ကျင့်သုံးတဲ့အတွက် ရတဲ့ အကျိုးရလဒ် ကတော့ လူ့အခွင့်အရေး၊ ကျောင်းသားအခွင့် အရေး၊ ဆရာ့အခွင့်အရေး၊ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ အခွင့် အရေးကို မချိုးဖောက်အောင် ကာကွယ်နိုင်တာ ပါပဲ။ ဒီကိစ္စကို Democratic Discipline ကို နောက်ပိုင်းမှ ဆက်ပြီးဆွေးနွေးပါမယ်။ လော လောဆယ် ပြောချင်နေတာက Disciplined Democracy ရယ်လို့တော့ မရှိပါဘူး။ Rules-based Democracy လို့ ဘာသာပြန်ဆိုရင် ပိုပြီး ဆီလျော်ပါမယ်။

ဒီတော့ Rules-based ဆိုတာက ဘာလဲ ဆိုတာကို ဆက်ပြီးပြောရပါမယ်။ Rules-based ကိုရှင်းမယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ တွဲဖက်ဖြစ်တဲ့ Principles-based ကိုလည်း ရှင်းမှရပါမယ်။ Rule ဆိုတာက နည်းဥပဒေ၊ Principles ဆိုတာက အခြေခံမူ၊ ဒီတော့က Rules-based လို့ ပြောလိုက်ရင် နည်းဥပဒေ (Rules) တွေကို အခြေခံတဲ့ Approach

Principle-based လို့ ပြောလိုက်ရင် အခြေခံမူကို အခြေခံတဲ့ Approach။ Principle-based ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်ရအောင် ဥပမာပေးပြီး ဆွေးနွေးပါတယ်။



စာရင်းကိုင်ပညာရပ်မှာ Rules-based လို့ ပြောလိုက်ရင်တော့ စာအုပ်ကြီးအတိုင်းသွားတဲ့ Approach ပဲ။ GAAP တို့၊ IFRS တို့ အစရှိတဲ့ စာရင်းကိုင်ရဲ့ စည်းကမ်းတွေ၊ နည်းလမ်းတွေ အတိုင်း၊ စည်းစနစ်တွေ အခြေခံပြီး ရေးဆွဲတဲ့ ဘဏ္ဍာရေးရှင်းတမ်းတွေပါပဲ။ အဲဒီတော့အားသာချက်က ဘာဖြစ်မလဲ။ Risk မရှိဘူး၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူရဲ့ ယုံကြည်ချက် ရနိုင်တယ်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ စိတ်ဝင်စားတဲ့သူတွေ အဖို့ကလည်း ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ ဘဏ္ဍာရေးရှင်းတမ်းတွေကို အခြားကုမ္ပဏီတွေရဲ့ ဘဏ္ဍာရေးရှင်းတမ်းတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ဖို့ ဘယ်ကုမ္ပဏီမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသင့်သလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ရတာ အဆင်ပြေတာပေါ့။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ "တူ" မှ "နှိုင်းယှဉ်" လို့ရတာကိုး။ အခြေခံမတူဘဲ၊ အခြေခံထားတဲ့ Rules တွေ မတူဘဲနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး နှိုင်းယှဉ်လို့ရမှာလဲ။ ဒါပေမဲ့ Rules-based Approach ရဲ့ အားနည်းချက်ကတိကျလွန်းတော့ကိုယ်လိုသလို

ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်း အကျိုးရှိဖို့အတွက် လှည့်ပတ်ကစားတာတွေ လုပ်လို့မရတဲ့အတွက် မဆုံးရှုံးသင့်ဘဲ ဆုံးရှုံးရတာတွေ ရှိပါတယ်။

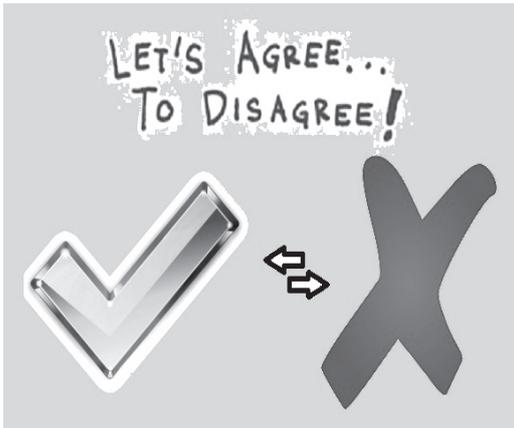
Principle-based ကတော့ အခြေခံမူပေါ်မှာပဲ မူတည်တာ ဖြစ်လို့ Rules တွေကို မလိုက်နာနိုင်တဲ့အခါ ဖြစ်ရပ်တွေ ရှိပါတယ်။ Flexible ဖြစ်တဲ့အတွက်၊ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် ဖြစ်တဲ့အတွက် အကျိုးရတာတွေရှိသလို အပြစ်ကတော့ ဆုံးဖြတ်သူကို အဂတိလိုက်စားခွင့် ရသွားစေတာပါပဲ။

ဒါကြောင့်လည်း Administrator လို့ခေါ်တဲ့ အုပ်ချုပ်ရေး၊ စီမံခန့်ခွဲရေးအရာရှိတွေနဲ့ Manager လို့ခေါ်တဲ့ မူဝါဒချမှတ်ပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ Policy Maker တွေနဲ့ မတူတာပါ။ Administrator တွေကတော့ စာအုပ်ကြီးသမားတွေပဲ။ Rules-based ပဲ။ ဥပမာခွင့်ခံစားခွင့် ဆိုပါတော့၊ ခွင့်လက်ကျန်ရှိရင် ခွင့်ပေးမယ်။ မရှိရင် မပေးဘူး။ ခွင့်လက်ကျန်ရှိပေမဲ့ ဌာနစိတ်ရဲ့ ဝန်ထမ်းအင်အားရဲ့ ခွင့်ယူနိုင်တဲ့ ရာခိုင်နှုန်း သတ်မှတ်ချက်ကို ကျော်သွားရင်လည်း ခွင့်မပေးဘူး။ ဌာနမှာအလုပ်တွေ အရေးကြီးနေရင်၊ အလုပ်တွေပုံနေရင်လည်း မပေးဘူး။

ခွင့်ဆိုတာ ရပိုင်ခွင့် (Right) တစ်ခု မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောမှာပါပဲ။ HR Manager တွေ ကတော့ Principle-based နဲ့ စဉ်းစားတာပဲ။ တကယ်ကတော့ မူလအခြေခံနည်းဥပဒေအရ ဌာနအကြီးအကဲက အခြေအနေပေါ်ကို သုံးသပ်ပြီး "အထူးခွင့်" ဆိုတာလည်း ပေးလို့ရနေတာပဲ။ အဲဒီဝန်ထမ်းက ရိုးသားကြိုးစားတယ်၊ သစ္စာရှိတယ်၊ ဌာနအတွက် အဖိုးတန်တယ်ဆိုရင် သူ့ကို လက်မလွှတ်ရစေဖို့ (Retention) အတွက် ခွင့်

ပေးကိုပေးသင့်တာပဲ။ အကြောင်းမရှိ အကြောင်း ရှာပြီး ဥပဒေဘောင်ထဲကနေ ခွင့်ခံစားနေတဲ့ သူတွေကိုတောင် သိရက်နဲ့ ခွင့်ပြုပေးနေရတာ ပဲလေ။

ခုနကပြောခဲ့တဲ့ Classroom Management မှာ Democratic Disciplineဆိုတာကိုပြန်ကောက် ရရင် စာသင်ခန်းမှာ စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းတဲ့အခါ ဒီမိုကရေစီနည်းလမ်းတကျ စည်းကမ်းကိုတင်တာ ကိုပြောတာပါ။ ဒီစနစ်အရ ဆရာက စာသင်ခန်း ထဲမှာ သမ္မတဖြစ်ပြီးတော့ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်း သားတွေက နိုင်ငံသားတွေပေါ့။



ဒီစနစ်အရ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားတွေ ရော၊ ဆရာတွေရော၊ သူတို့အားလုံးရဲ့ လူ့အခွင့် အရေးကို အကာအကွယ်ပေးရပါမယ်။ ဒီစနစ် အရ ကျောင်းသားတွေဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချရာမှာ တန်းတူပါဝင်ခွင့် ရပါမယ်။ ဘေးကနေ ရပ်ကြည့်ပြီး ဆရာသမားတွေ၊ မိဘတွေရဲ့ လက်ခုပ်ထဲက ရေမဖြစ်ဘဲ၊ ကျားသနားမှနွားချမ်း သာဆိုတာမျိုး မဖြစ်ဘဲ သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ပါဝင်ဆွေးနွေး ဆုံးဖြတ်ခွင့် ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိဘတွေ၊ ဆရာတွေရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် သက်သက်ကိုပဲ လိုက်နာရတာ မဟုတ်တော့ ပါဘူး။ ဒီခံစားချက်က၊ ဒီစိတ်အခြေအနေက ဒီကနေ့ခေတ်မှာ အလွန်ကို အရေးကြီးပါတယ်။ အခုပြောနေတဲ့စနစ်က အမေရိကမှာ ကျင့်သုံး နေတဲ့ စနစ်ပါ။ အခုက အမေရိကမဆိုနဲ့ မြန်မာ နိုင်ငံမှာတောင် ဒီကနေ့ မျိုးဆက်သစ်တွေရဲ့ အတွေးအခေါ်ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ကိုလိုလား ပါတယ်။ လူ့အခွင့်အရေးကို အပြည့်အဝ ရချင် ကြပါတယ်။ အလှူခံလို့ဘုရားလောင်းကသူသား နဲ့ သမီးကို ပုဏ္ဏားကြီးကို ပေးလှူလိုက်တာကို ဒါက လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်တာပဲ။ အဲဒီလို ပေးပိုင်ခွင့်မရှိဘူးလို့ပြောတာကိုကြားဖူးပါတယ်။

အလောင်းတော်ရဲ့ သားသမီးတွေဖြစ်ကြ လို့ မိဘကို ဝိုင်းပြီး ပါရမီဖြည့်ပေးရတာပဲ။ ပါရမီ ဖြည့်ဖက်တွေပဲလို့ မမြင်ကြပါဘူး။ ဒီတော့ကာ အဲလို အမြင်မျိုး မရှိကြတော့တဲ့ Generation Z တွေကို အဲဒီအမြင်တွေ ရလာအောင်လည်း သွန်သင်ဆုံးမ၊ တရားပြဖို့ဆိုတာကတော့ရဟန်း၊ သံဃာတွေနဲ့ ဆရာသမား၊ မိဘတွေက ကြိုးစား ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပေမဲ့ တဖက်ကလည်း နိုင်ငံပိုင် မိဒီယာ တွေက ပညာ ပေး ဆောင်း ပါး တွေ၊ ဇာတ်လမ်းရုပ်ရှင်တွေနဲ့ ပညာပေးရမှာပါ။

ဒါလည်း လုံလောက်ပြီလားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ နိုင်ငံတော်အစိုးရအပိုင်းကလည်း စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေးမှာ တင်းကျပ်လွန်းတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေအကြား အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဒီမိုကရေစီနည်းလမ်းကျတဲ့ စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေး (Democratic Discipline) ကို ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခု ဆွေးနွေးချင်သေးတာက Disciplineဆိုတဲ့သုံးဆောင်းဝေါဟာရက Disciple ဆိုတဲ့ စကားလုံးကနေ ဆင်းသက်လာတာပါ။ Discipleဆိုတာကတပည့်၊ စာသင်သား (Learner) ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် စည်းကမ်းဆိုတာ သင်ယူရတယ်လို့ ပြောနေကြတာပါ။ တစ်ခါ စည်းကမ်းဆိုတာ မိမိကိုယ်ကို မိမိတာဝန်ယူခြင်းလို့လည်း တစ်ခါက ဗဟိုဝန်ထမ်း တက္ကသိုလ်က ဆောင်ပုဒ်မှာ တွေ့ဖူးပါတယ်။ နောက်ပြီး Discipline ဆိုတာ ကျောင်းသင်ဘာသာရပ်ကို ခေါ်တာပါ။

မြန်မာပြည်မှာတော့ Subjectဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းက သိပ်မပျောက်သေးပေမဲ့ နိုင်ငံတကာ တက္ကသိုလ်တွေမှာတော့ မယူမနေရဘာသာရပ်တွေ (Core Discipline) အတွဲနဲ့ စိတ်ကြိုက်ဘာသာရပ်တွေ (Elective Discipline) ဆိုပြီး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ Core Groups ထဲက တစ်တွဲနဲ့ Elective Groups တွေထဲက တစ်တွဲကို သင်ယူကြရပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ မယူမနေရဘာသာရပ်ကို ပင်ရင်းဘာသာရပ် (Compulsory) လို့ခေါ်ပြီး ရွေးချယ်ခွင့်ရှိတဲ့ ဘာသာရပ်ကို (Optimal) စိတ်ကြိုက်ဘာသာရပ်လို့ သုံးစွဲခဲ့ပါတယ်။

အစပြန်ကောက်ရရင်တော့ Democratic Discipline က ပိုပြီး အောင်မြင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ စာသင်ကျောင်းမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရုံး/ဌာနတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကုန်ကုန်ပြောရရင် မိသားစုအတွင်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ပိုပြီးအောင်မြင်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ပဋိပက္ခကို ရှောင်နိုင်တယ်၊ ဆန္ဒအလျောက်လုပ်ကြတာဖြစ်လို့ လိုက်နာဆောင်ရွက်အကောင်အထည်ဖော်မှုမှာ ပိုပြီးအားကောင်းပါတယ်။

တစ်ခါ Rules-based Democracy လို့ ခေါ်နိုင်တဲ့ စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီ (Disciplined Democracy) စနစ်ကို မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ကျင့်သုံးဖို့ အစိုးရအဆက်ဆက်က ချမှတ်ခဲ့တာလည်း မမှားပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးတွေက လွတ်လပ်ပြီဆိုပြီး လမ်းပေါ်တက် ဆေးရိုးလှန်းကြတဲ့လူတွေကိုး။ ဒီမိုကရေစီ အလေ့အထတွေနဲ့က အထာမကျသေးဘူး။ ငြင်းခုံဆွေးနွေးကြရင် တောင်သဘောကွဲလွဲခွင့်ရှိတယ် (We can agree to disagree) ဆိုတာကို လက်မခံနိုင်ကြတဲ့ လူတွေက ရှိနေတုန်းပဲ။



အတ္တနောမတိတွေနဲ့ "ငါသာအမှန်"၊ "ငါနဲ့ငါသာနှိုင်းစရာမရှိ" ဆိုတာမျိုးတွေ ရှိနေတုန်းပါ။ အိမ်ထောင်ရေးကိုပဲ ကြည့်မယ်ဆိုရင် အိမ်ထောင်ဖက်ရဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်၊ ဆုံးဖြတ်ခွင့်၊ ပါဝင်ဆွေးနွေးခွင့်၊ ယုံကြည်ရာ ကိုးကွယ်ခွင့်တွေကို အလေးမထားကြတာဖြစ်လို့ ဒီလိုနိုင်ငံမျိုးမှာ ရာနှုန်းပြည့် ဒီမိုကရေစီကို ဘယ်လိုကျင့်သုံးရမှာပါလဲဆိုတာ စဉ်းစားမိကြဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဒီမိုကရေစီကို အခွင့်အရေးလို့ပဲ မြင်နေကြပြီး ဒီမိုကရေစီမှာ တာဝန်တွေလည်း ရှိပါတယ်ဆိုတာကို သတိမပြုမိကြတွေ ရှိပါတယ်။ ခုနက ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ စာသင်ခန်းရဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုမှာ Democratic Democracy ကိုပဲ ပြန်ကြည့်ကြမယ်ဆိုရင် ကျောင်းသားတွေမှာ အခွင့်အရေး လေးရပ်ရှိပါတယ်။ ပထမအခွင့်အရေးက လွတ်လပ်ခွင့် (Freedom) နဲ့ ပတ်သက်ပါတယ်။ ဆရာမှာရော တပည့်မှာပါ စာသင်ခန်းထဲမှာ လွတ်လပ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်ရှိတယ်ဆိုတာက သင့်ပုံစံအတိုင်း သင်နေပိုင်ခွင့်၊ အကြောက်အရှံ့မရှိဘဲ သင်ပြောလိုတာကို ပြောဆိုခွင့်၊ နောက်ပြီးတော့ သင်နှစ်သက်ရာ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်တွေကိုပဲ ဆိုလိုတာပါ။

ဒုတိယ အခွင့်အရေးက တရားမျှတမှု။ စာသင်ခန်းထဲမှာ ဆရာရော တပည့်ပါ တရားမျှတမှုကို ရပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ စာသင်ခန်းထဲမှာ မှားယွင်းစွာ ပြုမူမိရင် ဘာကြောင့် ဒီလို ပြုမူရတာလဲဆိုတာ ဆရာရော ကျောင်းသားမှာပါ ရှင်းပြဖို့ အခွင့်အရေးရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ ကျောင်းသားတစ်ယောက်က မတရားပြုခံရ

တယ်ဆိုရင် သူ့ကို တရားမျှတမှုရအောင် ပြန်လုပ်ပေးရပါမယ်။

တတိယတစ်ခုက သာတူညီမျှမှုအခွင့်အရေး၊ ဆရာရော တပည့်ပါ စာသင်ခန်းထဲမှာ တန်းတူအခွင့်အရေး ရရှိရပါမယ်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားရပါမယ်။ ကျောင်းသားတိုင်းမှာ အောင်မြင်ခွင့် တန်းတူရှိရမယ်။ တရားမျှတမှု၊ ဂါရဝထားရှိမှုနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာမညှိုးနွမ်းစေမှုတွေမှာ အားလုံးက တန်းတူဖြစ်ရပါမယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီအခွင့်အရေးကို ရဖို့ဆိုတာက တစ်တန်းလုံးရဲ့ အခွင့်အရေး သို့မဟုတ် ပိုမိုကြီးကျယ်တဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုတဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ ယှဉ်လာရင်တော့ တစ်ဦးချင်းရဲ့ အခွင့်အရေးကို စွန့်လွှတ်ဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း အဲဒီတစ်တန်းလုံးရဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုတာကလည်း တစ်ဦးချင်းရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို မထိခိုက်စေဖို့ ဆရာလုပ်သူက ချင့်ချိန်ပြီး ဆုံးဖြတ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ဒီစနစ် အောင်မြင်ဖို့ဆိုရင် ရေရှည်ဒီစနစ်ကို တည်တံ့စေချင်ရင်တော့ ကျောင်းသားတွေမှာ တာဝန်လေးရပ်ရှိပါတယ်။

ဒါတွေကတော့-

- (၁) ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းတွေကို ရိုသေစွာ ကိုင်တွယ်ရမယ်။ ကျောင်းပိုင်ပစ္စည်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အခြားကျောင်းသားတွေရဲ့ ပစ္စည်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆရာရဲ့ ပစ္စည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ရိုသေစွာ ကိုင်တွယ်ရမယ်။ ပျက်စီးစေခဲ့ရင် အလျော်ပေးရမယ်။
- (၂) စာကိုကောင်းစွာသင်ယူဖို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ဘာသာရေးအကြောင်း

ကြောင့် မပါဝင်နိုင်တဲ့ သင်ခန်းစာမျိုးဆိုရင် ကင်းလွတ်ခွင့် ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီပျက်ကွက် တဲ့ အချိန်နဲ့ ညီမျှတဲ့ အချိန်ကိုတော့ တခြား ဘာသာရပ် ဒါမှမဟုတ် အကြောင်းအရာပေါ်မှာ တခြား ကျောင်းသားတွေအတွက် အချိန်ပေးရ မယ်။

(၃) ကျန်းမာရေးနဲ့ ဘေးကင်းရေးတာဝန် ရှိပါတယ်။ အားလုံးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက် အောင်၊ အားလုံးဘေးကင်းအောင် ပြုမူနေထိုင် ရပါမယ်။ ဒီနေရာမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး တင်မကပါဘူး။ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးလည်းပါဝင်ပါတယ်။ ဥပမာလွတ်လပ် စွာ ပြောဆိုခွင့် ဆိုင်ရာမှာ တစ်ဖက်သားကို ရန်စတာ၊ အနိုင်ကျင့်တာ စတဲ့ အပြောအဆိုမျိုး ကိုလည်း ရှောင်ရှားရပါမယ်။

(၄) နောက်ဆုံးတာဝန်ကတော့ အခြား ကျောင်းသားတွေရဲ့ အခွင့်အရေးကို လေးစားဖို့ တာဝန်ပါ။ ဆရာကိုလည်း သူ့အခွင့်အရေးကို လေးစားရပါမယ်။ ဒီနေရာမှာ အခွင့်အရေး ဆိုတာ သင်ယူပိုင်ခွင့်လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ စာသင်ခန်းထဲမှာ တစ်ဖက်သားရဲ့ သင်ယူမှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်အောင် လုပ်တာက သူတို့ရဲ့ သင်ယူခွင့်ကို မလေးစားတာပါပဲ။

နိဂုံးချုပ်ပြောရရင်တော့ ဒီမိုကရေစီမှာ အခွင့်အရေးချည်းပဲ၊ ရပိုင်ခွင့်ချည်းပဲရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တာဝန်နဲ့ တွဲပြီး ရှိနေတာပါလို့ ပြောကြားရင်း နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။

K. M. A

အချက်အလက်တွေက ဘာကြောင့် အရေးကြီးတာလဲ။

COVID-19 ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်တို့သည် ကိုတန်ဖိုးရှိကြပါသည်။

အချက်အလက်တွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘက်ပေါင်းစုံကိုသိပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချတာ ဖြစ်စေပါတယ်။

COVID-19 နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဖော်ပြချက်တစ်ခုက အချက်အလက်လို့ မသေချာဘူးလား။

စိတ်ချရတဲ့ လင့်ခ်တွေ၊ အကိုးအကားတွေ၊ ရင်းမြစ်တွေ၊ စာရေးသူအမည်တွေ စသဖြင့် တွဲပေးနေလားဆိုတာ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

mi clicks
 MEDIA AND INFORMATION LITERACY

မလုပ်ရမည့်စာရင်း၏ စွမ်းအား ကိုရင်ကျော်



ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝအောင်မြင်မှုများ ရရှိရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သတ်မှတ်ထားသည့် စံနှုန်းများ အတိုင်း စာရင်းများပြုစုကာ လုပ်ကိုင်တတ်ကြကြောင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့် စာရင်းများ ထက် မလုပ်ဆောင်ရမည့် စာရင်းများက ပို၍ စွမ်းအားကြီးမားကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သန်းကြွယ်သူဌေးများနှင့် ထိပ်တန်းအနုပညာရှင်များ၏ အဆိုအရ မလုပ်ရန်စာရင်းသည် လုပ်ရန် စာရင်းထက် ပိုအရေးကြီးကြောင်း သိရသည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

လူတိုင်း လုပ်ရမည့်စာရင်း လုပ်ခြင်းက ကောင်းပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို လှည့်ပတ်ကြည့်ရှုပြီး အလုပ်များနေစေရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကမ္ဘာကြီးကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန် အရာအားလုံး၏စာရင်းများကို ဖန်တီးကြသည်။ သို့သော် မလုပ်ရမည့်စာရင်းကို ရေးဖွဲ့ သင် ကြိုးစားဖူးပါသလား။

ဝါရင် ဘတ်ဖ်ဖက် ကဲ့သို့သော သန်းကြွယ်သူဌေးများနှင့် ထိပ်တန်း သရုပ်ဆောင်များသည် လုပ်ရမည့်စာရင်းထက် မလုပ်ရမည့်စာရင်းက ပိုမိုအရေးကြီးသည်ဟု အခိုင်အမာ ယုံကြည်ကြသည်။ ၎င်းသည် အောင်မြင်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်သော ဘဝနေထိုင်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သောကြောင့် လုပ်စရာစာရင်းထက် ပိုအရေးကြီးသည်ဟု အခိုင်အမာယုံကြည်ကြသည်။

လူအများစုသည် ရဲရင့်သောပန်းတိုင်များ ချမှတ်ကြပြီး အရာအားလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း လုပ်ဆောင်ရန် ကြိုးစားခြင်းဖြင့် အကြီးစားအိမ်မက်မက်ခြင်းမှာ အမှားပိုများသည်။ သင်သည် အရာအားလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်းလုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေပါက ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်ဘဲ နှင့်ပြီးဆုံးသွားလိမ့်မည်။ ပြီးခဲ့သောစာအုပ်ငါးအုပ်တစ်ဝက်စာနှင့် မပြည့်စုံသော ပရောဂျက်သုံးခုသည် သူနှင့် တူညီနေသည်။

ဦးစားပေးတစ်ခုအတွက် ညီညွတ်မှုနှင့် ကတိကဝတ်များသည် ယနေ့ခေတ်တွင် မယုံနိုင်လောက်အောင် ရှားပါးလာသလို လူတစ်ဦးအတွက် ကြီးမားသော တန်ဖိုးတစ်ခုလည်း

ဖြစ်လာသည်။ အနည်းငယ်သာ လုပ်ပါဟု ဆိုသော်လည်း ထိုအနည်းငယ်ကို ကောင်းကောင်းလုပ်ရမည်။ ရှေးဆန်သည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ဝါရင်ဘတ်ဖ်ဖက်သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဒုတိယအချမ်းသာဆုံးလူ ဖြစ်လာသည်မှာ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသည်ကို မိနစ်ပိုင်းအတွင်း သိလာပါလိမ့်မည်။

လုပ်ရမည့်စာရင်းသည် မလုပ်ရမည့်စာရင်းကို ကျော်လွန်နေသည်။



မမှားပါစေနှင့်။ လုပ်စရာစာရင်းများကလည်း အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ မေ့နိုင်သော အရာများကို ချရေးရန်၊ ပိုကြီးသော အလုပ်များကို လုပ်ငန်းငယ်များခွဲရန်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကမ္ဘာကို ရိုးရှင်းစေရန်နှင့် မိမိကိုယ်ကို ရှင်းလင်းစေရန်အတွက် ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အချက်အလက်များကြောင့် ရှုပ်ပွဲမနေဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကာလတိုမှတ်ဉာဏ်၏ အကန့်အသတ်ရှိသော သို့လျှောင့်မူနေရာကို မဆုံးရှုံးတော့ပါ။

သို့သော် ယနေ့လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ ပျမ်းမျှ လူသားတစ်ဦးသည် လွန်ကဲသော နှိုးဆွမှု ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် ရူးသွပ်စွာ အာရုံပျံ့လွင့် လျက်ရှိသည်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံစူးစိုက်မှုကို တိုက်ခိုက်နေသည့် သတင်းအချက်အလက် များမှ တစ်နေ့လျှင် သတင်းစာ ၁၇၄ စောင်နှင့် ညီမျှသော လုပ်ငန်းစဉ်များကို လုပ်ဆောင်ရ မည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိနစ်အနည်းငယ် ကြာအောင် စောင့်နေရသည့်တိုင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဖုန်းစခရင်များကို ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြား တစ်နေရာတွင် ရှိနေသင့်သည်ဟု ခံစားမိသည်။ ဤအရာက ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ကို ပင်ပန်းစေသည်။

အကယ်၍ သင်သည် ထိပ်တန်းသရုပ် ဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်လိုပါက သင်၏ အကြီးမားဆုံး နှင့် အရေးအကြီးဆုံး အရည်အချင်းမှာ အာရုံစိုက် ရန်၊ ဦးစားပေးရန်နှင့် ရိုးရှင်းစေရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အလုပ်ခွင်နှင့် သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဘဝတို့တွင် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၌ ရွေးချယ်စရာ များ ရှုပ်ထွေးနေပါမည်။

အလုပ်မျိုးစုံလုပ်ခြင်းသည် ဒဏ္ဍာရီတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာမှုများစွာက သက်သေပြ ခဲ့သည်။ လူ့စိတ်အာရုံကို ဖော်ပြရန် အကောင်းဆုံး ဥပမာမှာ ပိုက်မှစီးဆင်းလာသော ရေကို စိတ်ကူး ယှဉ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပန်းပွင့်များကြားတွင် ရေပိုက် ခေါင်းကို လျင်မြန်စွာ ပြောင်းနိုင်သော်လည်း တစ်ကြိမ်လျှင် ပန်းတစ်ပွင့်သာ အမှန်တကယ် ရေလောင်းနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်များစွာကို

လုပ်ဆောင်နေသည်ဟု ထင်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ သည် အလုပ်များစွာကို တစ်ချိန်တည်းတွင် လုပ်ဆောင်နေသည်ဟု ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများစွာကြားတွင် အာရုံကို ကူးပြောင်းနေသည်။

ဤအရာက ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်နေသည့် အရာတစ်ခုအပေါ် လုံလောက်စွာ ဂရုမစိုက် ပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်များသည် အချိန်ပိုကြာ မည်ဖြစ်ပြီး အရည်အသွေးနိမ့်သော အလုပ် များကိုသာ ထုတ်လုပ်နိုင်သောကြောင့် ကုန်ထုတ် စွမ်းအားကို ပျက်စီးစေသည်။ သင့်တွင် တစ် မိနစ်ရှိသလားဟု အမေးခံရခြင်းသည် သင်၏ အဆင့်မြင့် အာရုံစိုက်မှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေကာ နောက်ပိုင်းတွင် တူညီသော အာရုံ စူးစိုက်မှုဆီသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိရန် သင့်ဦးနှောက် အတွက် တစ်နာရီအထိ ကြာနိုင်ပေသည်။



ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော အတိုင်းအတာတွင် လည်း အလားတူပင်ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် သင်လုပ် ရန် ကြောက်သည့်အလုပ် တစ်ခုရှိပါက၊ သင်လုပ်

ဆောင်ရွက်မည့် အခြားအရာများကို တီထွင်ရန်နှင့် ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်မှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ဖြစ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းအားလုံးကို သင် ရှာဖွေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်ကြောက်သော လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်သည် ကျွန်ုပ်စာရင်း၏ ထိပ်တွင် ဆက်လက်တည်ရှိနေချိန်၌ လုပ်စရာစာရင်းမှ တစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် စိစစ်ခြင်းကို မကြာခဏ နှစ်သက် လက်ခံမိပါသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်နေ့လျှင် အများဆုံး ဦးစားပေးသုံးခု သတ်မှတ်ပြီး မလိုအပ်သော အရာအားလုံးကို မလုပ်ရမည့်စာရင်းထဲတွင် ထည့်ထားလိုက်သည်။

ဘီလျံနာပေါင်းများစွာ၏ မလုပ်ရမည့်စာရင်း

လက်ရှိ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဒုတိယအချမ်းသာဆုံးနှင့် ယနေ့တွင် အအောင်မြင်ဆုံး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူများထဲမှ တစ်ဦးဖြစ်သည့် ဝါရင် ဘတ်ဖ်ဖက် အကြောင်း ပုံတိုပတ်စတစ်ခုံရှိသည်။ မိုက်ဖလင့် (Mike Flint) သည် ၁၀ နှစ်ကြာ သူ၏ကိုယ်ပိုင် လေယာဉ်မှူးဖြစ်ခဲ့ပြီး သူ့အလုပ်တွင် အဆင်ပြေ



သော်လည်း သူ၏အကောင်းဆုံး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပန်းတိုင်များကို မအောင်မြင်သေးကြောင်း သူခံစားခဲ့ရသည်။ ဝါရင်ဘတ်ဖ်ဖက်က သူ့အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးသော လူများ၏ ဆန္ဒများကို စိတ်ပူပြီး အောင်မြင်မှုရစေမည့် ဘဝ၏ ထိပ်တန်းပန်းတိုင် ၂၅ ခုကို ချရေးရန် ဖလင့်ကို တောင်းဆိုခဲ့သည်။

ဖလင့်သည် စာရင်းနှင့်အတူ ပြန်လာသော အခါ ဘတ်ဖ်ဖက်က သူ့အား စာရင်းထဲမှ အရေးကြီးဆုံးအချက် ငါးချက်ကို ဝိုင်းထားရန် ပြောခဲ့သည်။ ၎င်းသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အခြားအရာများထက် သူ့အတွက် ပိုအရေးကြီးသော အရာများ ဖြစ်သည်။ တွေးခေါ်စဉ်းစားပြီးမှ ဖလင့်က သူ့စာရင်းတွင် အရေးကြီးဆုံးပန်းတိုင် ငါးခုကို သတ်မှတ်ခဲ့သည်။

"ဒါတွေက မင်းအတွက် အကြွင်းမဲ့ အမြင့်ဆုံး ဦးစားပေးဆိုတာ သေချာလား" ဝါရင်က မေးသောအခါ ဖလင့်က ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် "ဟုတ်တယ်" ဟု ပြန်ဖြေခဲ့သည်။

ဝါရင်က သူ၏ အရေးကြီးဆုံးပန်းတိုင်များနှင့် သူ့ဘာလုပ်မလဲဟု မေးသောအခါ ဖလင့်က စိတ်ထဲရှိသော အစီအစဉ်တစ်ခုကို ချက်ချင်း လုပ်ဆောင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြောင်း၊ ထိပ်တန်း ဦးစားပေးငါးခုအပြင် အချိန်ရလျှင် ရသလို အခြား အရာများကိုလည်း လုပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောခဲ့သည်။ ထိုအခါ ဝါရင်က "မဟုတ်ဘူးမိုက် မင်းမှားသွားပြီ။ မင်းမဝိုင်းခဲ့သမျှအရာတွေက ကုန်ကျ စရိတ်စာရင်း အားလုံးကို ရှောင်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မင်းရဲ့ ထိပ်တန်းငါးခုကို အောင်မြင် တဲ့အထိ ဒီအရာတွေဆီ မင်း အာရုံမရောက်ရဘူး"

ဤသည်မှာ ဝါရင် ဘတ်ဖ်ဖက်၏ ယနေ့ခေတ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် ဖြစ်လာစေသည့် သဘောထားဖြစ်သည်။ သူသည် အချိန်နှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုထက် တန်ဖိုးရှိမည့် အခွင့်အရေးများကို လိုက်ရှာခြင်းနှင့် ကြီးကြီးမားမား အခွင့်အလမ်းအချို့ကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သူတတ်နိုင်သမျှ အားလုံးကို အခြားသူထံ လွှဲအပ်ပြီး အရာအနည်းငယ်ကိုသာ အာရုံစိုက်မှု အပြည့်ဖြင့် လုပ်ဆောင်သည်။ သင်ခန်းစာက ရှင်းလင်းလှသည်။ သင်၏အိပ်မက်များကို တစ်နေ့တွင် လက်တွေ့ဖြစ်လာစေချင်ပါက သာမည အရာအားလုံးကို ဘေးဖယ်ထားရန် လိုအပ်သည်။

ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအား ဂျန်ကီ၏ မလုပ်ရမည့် စာရင်း

တင်ဖာရစ် (Tim Ferriss) သည် ၄ နာရီ အလုပ်အပတ် (The 4 Hour Workweek) ၏ အရောင်းရဆုံး စာရေးဆရာ၊ စွန့်ခွီးတီထွင်သူ ဖြစ်ပြီး ကိုယ်တိုင်ကြွေးကြော်ထားသော “လူသား ဂီနီဝက်” ဖြစ်သည်။ သူသည် အောင်မြင်မှုဆီသို့ ဦးတည်စေသော ကိရိယာများနှင့် ဟက်ကာများ အကြောင်း ပြောရုံမျှမက ၎င်းတို့အားလုံးကို သူကိုယ်တိုင် ကြိုးစားပြီး စမ်းသပ်သည်။ ၎င်းသည် Facebook၊ Twitter သို့မဟုတ် Uber ကဲ့သို့သော ကုမ္ပဏီများအတွက် ကျော်ကြားသော စကားပြောသူ၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူနှင့် အကြံပေးတစ်ဦး ဖြစ်လာစေခဲ့သည်။

တင်သည် အာရုံထွေပြားမှုများကို ရှောင်ရှားရန်နှင့် အမှန်တကယ်အရေးကြီးသော အရာများကို မည်သို့အာရုံစိုက်ရမည့်အကြောင်း သူ၏

ဘလော့ဂ်တွင် သူ၏အကြံဉာဏ်ကို မျှဝေထားသည်။ ဤသည်မှာ သူ နေ့စဉ် မှတ်သားထားသည့် မလုပ်ရမည့်စာရင်းများ ဖြစ်သည်။

၁။ အသိအမှတ်မပြုသော ဖုန်းနံပါတ်များမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို မဖြေကြားပါနှင့်။ ၎င်းတို့သည် သင့်အာရုံစိုက်မှုနှင့် မထိုက်တန်သူ ဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။

၂။ မနက်ခင်း သို့မဟုတ် ညတွင် နောက်ဆုံး အီးမေးလ်များကို မစစ်ဆေးပါနှင့်။ ထိုအချိန်

အာရုံစိုက်ခြင်းသည်
ကျွန်ုပ်တို့၏ဆန္ဒကို
ချဲ့ထွင်ခြင်းအတွက်မဟုတ်သလို
ကျွန်ုပ်တို့၏
နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု
ဖြစ်သည့်တိုင်
လာသမျှအရာအားလုံးကို
ငြင်းပယ်ခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။
လုံးဝမလုပ်သင့်သည့်
အရာများအတွက် အာရုံစိုက်ရန်
မလိုပေ။

- ကို သင့်ကိုယ်ပိုင် ဦးစားပေးအလုပ်များစွာ အပေါ်မှာသာ ကုန်ဆုံးပါ။
- ၃။ ရှင်းလင်းပြတ်သားသော အစီအစဉ် မရှိသော အစည်းအဝေးများ သို့မဟုတ် ချိန်းဆိုမှုများကို သဘောတူခြင်းမပြုပါနှင့်။ အစီအစဉ်နှင့် နောက်ဆုံးအချိန်ကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ပါ။
 - ၄။ လူများကို ပြေးလွှားမသွားစေနှင့်။ သင်၏ အချိန်သည် သင်၏ တန်ဖိုးအရှိဆုံး အရင်းအမြစ်ပါ။
 - ၅။ အီးမေးလ်များကို အဆက်မပြတ် စစ်ဆေးခြင်းမပြုပါနှင့်။ ၎င်းတို့ကို စစ်ဆေးသည့် အခါ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် အချိန်ဇယားဆွဲပါ။
 - ၆။ အမြတ်နည်းပြီး ထိန်းသိမ်းမှုမြင့်မားသော ဖောက်သည်များနှင့် လွန်လွန်ကဲကဲ မဆက်သွယ်ပါနှင့်။ သင့်အမြတ် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ပေးလာသူ အနည်းငယ်ကိုသာ အာရုံစိုက်ပါ။
 - ၇။ သင့်စာရင်း တိုတိုဖြစ်စေရန် အလုပ်ကို ပိုမလုပ်ပါနှင့်။ အရေးတကြီးနှင့် အရေးကြီးသော အရာများကိုသာ လုပ်ပါ။
 - ၈။ သင့်ဖုန်းကို နေရာတိုင်း ယူမသွားပါနှင့်။ အော့ဖ်လိုင်းနှင့် ဖုန်းမျက်နှာပြင်ကို ပိတ်ထားဖို့ အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။
 - ၉။ အလုပ် အလွန်အကျွံ မလုပ်ပါနှင့်။ အလုပ်သည် သင့်ဘဝမဟုတ်ပါ။ အလုပ်သည် သင့်ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ။

ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုသည်ကို မဆုံးဖြတ်ခင် လုပ်ရမည့်အရာများကို သတ်မှတ်ပါ။ ၎င်းကို သင့်အလုပ်၏အပြင်ဘက်တွင် အသုံးချနိုင်သည့် အကျင့်ဆိုးများကို ရပ်တန့်ရန် (ဥပမာ သကြား

ရှောင်ရန်၊ မနက်ခင်းတွင် မအိပ်ရန် သို့မဟုတ် မကျေမနပ်ဖြစ်မှုတို့ကို ရပ်တန့်ရန်) နည်းလမ်းကောင်း တစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ မလုပ်သင့်သော အရာများကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းက သင့်အချိန်များကို အားဖြည့်ပေးပြီး သင့်စွမ်းအင်များကို ဖယ်ရှားပစ်သော မလိုအပ်သည့်အရာများကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်သည်။

ဤစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာပါက သင့်ကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည့် အရာများကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပြီး တစ်ဖက်သား သတိမထားမိနိုင်သည့် အောင်မြင်မှုများကို ရရှိပါလိမ့်မည်။

မလုပ်ရမည့်စာရင်း ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးနည်း
 လက်တွေ့မလုပ်ဆောင်ပါက အောင်မြင်မှု ဇာတ်လမ်းများသည် ဖျော်ဖြေရေးထက် မပိုပါ။ ဤတွင် သင့်ကိုယ်ပိုင် မလုပ်ရမည့်စာရင်း ရေးသားရန် မတူညီသော နည်းလမ်းသုံးခု ရှိသည်။

ဝါရင် ဘတ်ဖက် (Warren Buffett) ၏ မလုပ်ရမည့်စာရင်း





ဘီလျံနာတစ်ယောက်ကဲ့သို့ ဖြစ်ချင်လျှင် သင်အောင်မြင်ချင်သည့် ပန်းတိုင်ကြီး ငါးခု ကို ရွေးချယ်ပြီး သူတို့ဆီကိုသာ ခြေလှမ်းလှမ်းဖို့ လိုသည်။

ပထမဦးစွာ သင် လုပ်ဆောင် နေပြီ ဖြစ်သော ပန်းတိုင်များမှ သင်အလိုရှိသော အရာ မှန်သမျှကို အကျယ်ကြီးပြောရန်နှင့် ကြောက် နေသော အိပ်မက်များကို ချရေးပါ။ ပြီးလျှင် သင်ဆန္ဒပြင်းပြမှု အများဆုံးဖြစ်စေမည့် ဤ စာရင်းမှ ငါးခုကို ဝိုင်းထားပါ။ ဤအရာများ မပြီး မချင်း သင့်၏စိတ်မှာ တခြားဘယ်ကိုမှ မရောက် နိုင်တော့ပေ။

စိတ်အနှောင့်အယှက်များကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိအောင်နေပါ။

သင့်အတွက် အသုံးမဝင်သည့် အကျင့်ဆိုး ငါးခုကို ချရေးပြီး နေ့တိုင်းရှောင်ဖို့ သင့်ကိုယ်သင် သတိပေးပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် သင်၏အကြီးဆုံး အချိန်ဖြုန်းသူ ငါးဦးကို ချရေးပါ။ ၎င်းတို့သည် များသောအားဖြင့် အခြားသူများ၏ ဦးစားပေး များ သို့မဟုတ် သင်၏ကြောက်စရာအကောင်း

ဆုံး အိပ်မက်များကို လုပ်ဆောင်မည့်အစား ရေရာမှုမရှိသည့် အရာများကိုသာ လုပ်ဆောင် စေလိမ့်မည်။ ငါးခုကို သင် မစဉ်းစားနိုင်ပါက တင်ဖာရစ်ထံမှ အကြံဉာဏ်များကို လွတ်လပ်စွာ ကူးယူနိုင်သည်။

သင့်အချိန်ကို ခြေရာခံပါ။

Toggle သည် အီးမေးလ်များဖတ်ခြင်း၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာကို စစ်ဆေးခြင်း၊ အစည်းအဝေး များ၊ ပရောဂျက်များနှင့် အခြားအရာများအတွက် တစ်နေ့တာ အချိန်မည်မျှသုံးစွဲသည်ကို တိုင်းတာ ရန် အကောင်းဆုံးကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သင့်တိုးတက်မှုအများစုကို ယူဆောင်လာပေး သည့် လုပ်ဆောင်မှု အဆင့်များသည် သင့် တစ်နေ့တာ အတွင်း အချိန်အနည်းဆုံး ယူ ကြောင်း သိလိုက်ရသည့်အတွက် သင် အံ့ဩ သွားမည် ဖြစ်သည်။

သင်၏ အကြီးမားဆုံး ပန်းတိုင်များကို အချိန်တိုအတွင်း ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သော်လည်း ဤအရာများကို အရင် လုပ်ဆောင်ဖို့က အဓိကဖြစ်သည်။ သင့်အချိန် များကို ခြေရာခံခြင်းက သင်၏ အောင်မြင်မှုကို မကူညီနိုင်သည့်အရာများကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန် နှင့် တစ်နေ့တာလုံး၏ ခွန်အားကို သင် ဘယ်မှာ အသုံးချသလဲဆိုသည်ကို ပိုသိလာစေသည်။

ထိုအရာအားလုံးက ဘာကြောင့် အရေးကြီး တာလဲ။

တစ်နေ့တာ၏ အဆုံးတွင် မည်သည့် လုပ်ငန်းမျိုးမှာ မဆို လုပ်ဆောင်မှုအတွက်



ပေးဆပ်ရမည် ဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးက မည်မျှပင် ထက်မြက်နေပါစေ၊ တစ်ဝက်ပြီးသည့် ပရောဂျက်များနှင့် ပြီးလုနီးပါး ထုတ်ကုန်များက သင့်ကို သုညရလဒ်နှင့် ဝင်ငွေများ ယူဆောင်လာပေးပါလိမ့်မည်။

ပရောဂျက်တစ်ခုကို သင်စီစဉ်သောအခါ အများစုသည် သင်ပထမခန့်မှန်းထားသည်ထက် သုံးဆပိုကြာလိမ့်မည်။ သို့သော် သင်ပြီးသရွေ့ အရေးမကြီးပါ။ အသေးစိတ်ကို ဂရုပြုခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော်လည်း ပြီးပြည့်စုံရန် အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ကန့်သတ်ခြင်းသည် ပို၍ပင် ကောင်းမွန်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် နေထိုင်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များသည် နည်းလမ်းနှစ်သွယ်ဖြင့် လုပ်ဆောင်သည်။ အမြင်ကို ချဲ့ထွင်ခြင်းနှင့် စိတ်ကူးသစ်များနှင့် အခွင့်အလမ်းများအတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ကို စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ခုတည်းသောအရာကို အာရုံစိုက်ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အပြောကျယ်လှသော သတင်းအချက်အလက်များကို ရှင်းလင်းစေခြင်း ဖြစ်သည်။

ယနေ့ခေတ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒုတိယအချက်ကို ပို၍လိုအပ်သည်။ အာရုံစိုက်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဆန္ဒကို ချဲ့ထွင်ခြင်းအတွက် မဟုတ်သလို ကျွန်ုပ်တို့၏ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည့်တိုင် လာသမျှအရာအားလုံးကို ငြင်းပယ်ခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ လုံးဝမလုပ်သင့်သည့် အရာများအတွက် အာရုံစိုက်ရန် မလိုပေ။

သင့်စွမ်းအင်အားလုံးကို သင့်စာရင်းတွင် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသာ ထည့်ပါက သင်မည်မျှဖန်တီးနိုင်မည်ဟု စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ မလိုအပ်သော အလုပ်များနှင့် ပရောဂျက်များပေါ်တွင် အချိန်ဖြုန်းခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါက ကုမ္ပဏီများသည် မည်မျှ မြန်မြန်တိုးတက်လာနိုင်မည်ဟု စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ သင်သည် လေဆာအာရုံစိုက်မှုကို စတင်ဖန်တီးနိုင်ပြီး သန်းကြွယ်သူဌေးတစ်ဦးကဲ့သို့ ယခုအချိန်တွင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် သင်၏ ပထမဆုံး လုပ်ဆောင်ရမည့် စာရင်းကို ရေးသားခြင်းမှ စတင်သည်။

ကိုရင်ကျော်

Ref: Not To-do List
By Annamaria Nagy

သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)



လူသားတို့ကို များစွာ အထောက်အကူပြုနေသည့် သစ်ပင်သစ်တောတို့၏ အကျိုးကျေးဇူး များအကြောင်းနှင့် ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်လေးကို ထိန်းညှိပေးနိုင်သည့် သစ်ပင်များ အမြောက် အမြား စိုက်ပျိုးကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကမ္ဘာကြီးသည် ရေမြေလေထု၊ နေရာအနှံ့အပြားတွင် သက်ရှိအားလုံးအတွက် နှစ်အကန့်အသတ် မဲ့ နေထိုင်ခွင့်၊ အကန့်အသတ်မဲ့ ဦးရေတိုးပွားခွင့်နှင့်အတူ ကောင်းမွန်သော ရာသီဥတုလက်ဆောင်ကို

ပေးထားခဲ့သည်။ ကမ္ဘာကြီးပေါ်တွင် စိမ်းစိုလန်းဆန်းခြင်း၊ အပူအအေးညီမျှခြင်း၊ ရေကောင်းရေသန့်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းများ ဖန်တီးပေးထားခဲ့သော်လည်း လူသားများ၏ မဆင်မခြင်ပြုမူနေထိုင်မှုများကြောင့် ကမ္ဘာမြေကြီးသည် ဒဏ်ရာများစွာဖြင့် နာမကျန်း ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ကမ္ဘာကြီးသည်စကားမဆိုတတ်သည့်တိုင်လူတိုင်းနားလည်လွယ်ကူသော ရာသီဥတုနိမိတ်သင်္ကေတများဖြင့် အချက်ပြ အသိပေးလျက်ရှိသည်။



မြေမျက်နှာပြင်နှင့် လေထုအတွင်း အပူရှိန် မြင့်မားလာခြင်းက ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကို ပြဆိုနေသည်။ မြေမျက်နှာပြင်တွင် စုပ်ယူထားသည့် အပူလှိုင်းများနှင့် လေထုအတွင်းမှ များပြားသော ဓာတ်ငွေ့များက ကမ္ဘာကြီးကို ပိုမိုပူနွေးစေသည်။ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံနှင့် စက်တပ်ယာဉ်များ တိုးပွားလာခြင်းက လေထုအတွင်း မှန်လုံအိမ် ဓာတ်ငွေ့များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ လေထု၏ အရည်အသွေးပိုင်း ကျဆင်းခြင်း၊ အပူစုပ်ယူ ထုတ်လွှင့်မှု အားကောင်းလာသည်ကို တွေ့ရသည်။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်များသည် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးမှု၏ အရိပ်လက္ခဏာ ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အရိပ်လက္ခဏာမှတစ်ဆင့် ရရှိနိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများမှာ ပင်လယ်ရေ မျက်နှာပြင်မြင့်တက်ခြင်း၊ မုန်တိုင်းဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ ငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်သည် လူနှင့် သက်ရှိသတ္တဝါများအတွက် အကြီးမားဆုံး စိန်ခေါ်မှုဖြစ်ပြီး သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အသွယ် သွယ်ကို ဖိတ်ခေါ်ခြင်းနှင့်လည်း တူညီသည်။

ကမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးသည် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးမှုကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းမျိုးစုံ အသုံးပြုလာခဲ့ကြသည်။ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက် ဓာတ်ငွေ့ လျှော့ချရေး အစီအစဉ်များလည်း တစိုက်မတ်မတ် ကြိုးစားလာကြသည်။ သစ်တောပြုန်းတီးမှု ပြဿနာကို အဖြေရှာဖွေလျက် ပြန်လည်ပြည့်ဖြိုး မြဲစွမ်းအင်များ ဖြည့်တင်းနိုင်ရေး အားထုတ် လာကြသည်။

သစ်တောများကို ကမ္ဘာကြီး၏ အဆုတ် ဟုပင် တင်စားထားရှိသဖြင့် သစ်တော သစ်ပင်များကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုမို မထုတ်ယူကြရန် လိုအပ်သည်။ သစ်တစ်ပင်၊ ဝါးတစ်ပင်၏ တန်ဖိုးကို သိရှိမှသာ တန်ဖိုးထားနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး သစ်ဝါးများ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုမှလျော့နည်းသက်သာမည် ဖြစ်သည်။ သစ်ပင်များမှ ကာဗွန်စုပ်ယူနိုင်မှု အခြေအနေနှင့် ကာဗွန် ထုတ်လွှင့်မှု အခြေအနေများ ဟန်ချက်ညီရန် လိုအပ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ သစ်တောသစ်ပင် ရှင်စေချင်သည်။ အကြောင်းမှာ ကမ္ဘာကြီးကို အကျိုးပြုနေသော ကြောင့် ဖြစ်သည်။ သစ်ပင်ကလေးများသည်

လူနှင့် သက်ရှိသတ္တဝါ များစွာအတွက် သဘာဝ
ဘေးအန္တရာယ်မှ အကာအကွယ်ပေးခြင်း၊
လေကောင်းလေသန့် ထုတ်လုပ်ပေးခြင်း၊
အေးမြသည့် အရိပ်များ ဖန်တီးပေးခြင်းနှင့်
ထင်းအဖြစ် သုံးစွဲနိုင်ခြင်းအထိ အကျိုးပြုပေ
သည်။ သို့သော် လောင်စာအတွက် ထင်းများ
အဆမတန် ခုတ်လှဲခြင်း၊ ပရိဘောဂနှင့် အိမ်
ဆောက်ပစ္စည်းများအတွက် သစ်ပင်များ အလုံး
အရင်း ခုတ်လှဲခြင်းများကို ထိန်းညှိသင့်သည်။

သစ်ပင်စိုက်ပျိုးရသည့် ရည်ရွယ်ချက်
များစွာရှိသည်။ သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်းမှတစ်ဆင့်
ရာသီဥတု ကောင်းမွန်ရေးအတွက် အထောက်
အကူ ဖြစ်စေသည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်
ထိန်းသိမ်းရေး လုပ်ငန်းများကို အကျိုးပြုခြင်း၊
ဂေဟစနစ်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်းတို့ကို
ဖြစ်စေသည်။ သစ်ပင်လေးများသည် ငှက်ကလေး
များ၏ အိမ်ပမာတူသည်။ သစ်တစ်ပင်ကောင်း
ငှက်တစ်သောင်း နားခိုနိုင်စေသည်။



အဆိုပါ သစ်ပင်ကလေးများ ရှင်သန်ရေး
အတွက် မြေနေရာ ရွေးချယ်သတ်မှတ်ခြင်း၊
ပေါင်းမြက်ရှင်းခြင်း၊ မြေတောင်မြှောက်ခြင်း
ဆိုင်ရာ စိုက်ပျိုးပြီး အပင်များ ရှင်သန်ရေးပြုစု

စောင့်ရှောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရလေ့ရှိသည်။
သစ်ပင်များရှင်သန် ကြီးထွားမှုဖြစ်စဉ်တွင်
အလင်းရောင်နှင့် ရေသည် အဓိကကျသည်။
လောင်းရိပ်ကျသော အပင်များ၊ ချုံနွယ်ပင်
တက်နေသော အပင်များသည် လွတ်လပ်စွာ
ရှင်သန်ကြီးထွားခွင့်များ ဆုံးရှုံးရပေသည်။

နှစ်ရှည်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်း လုပ်ငန်းသည်
အရိပ်လည်းရ၊ လေကောင်းလေသန့်လည်း
ရရှိသည့်အလုပ်ဖြစ်သဖြင့် အကျိုးရှိသော အလုပ်
ဖြစ်သည်။ သစ်ပင်စိုက်ပျိုးကြရာတွင် ပင်ကြား
တန်းကြား မြေကျင်းစီစီရီရီ၊ ပျိုးပင်ညီညီနှင့်
သစ်တစ်ပင်ကောင်း ငှက်တစ်သောင်း နားခိုနိုင်
မည့် စေတနာထား စိုက်ပျိုးကြရမည်ဖြစ်သည်။

- သစ်တောဖုံးလွှမ်းမှု
- ပြန်လည်အားကောင်းလာစေရေး
- သစ်တောစိုက်ကွင်း၊
- စိုက်ခင်းများ
- အစားထိုးဖော်ဆောင်ခြင်းသာ
- အကောင်းဆုံးကုစားမှု
- တစ်ခုဖြစ်သည်။
- သစ်ပင်စိုက်ပျိုးပွဲများတွင်လည်း
- ကျွန်း၊ ပျဉ်းကတိုး၊ စိန်ပန်း.....

သစ်ပင်စိုက်လျှင် စေတနာထည့်၍ စိုက်ပျိုးမှသာ ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် စိုက်သမျှအပင် ရှင်သန် နိုင်ခြင်းက မသေချာလှပေ။ ရှင်သမျှအပင်များကို ပြုစုပျိုးထောင်ရင်း အနာဂတ်ဘဝ လှပရေး သစ်ပင်စိုက်ပျိုးရေးပွဲတော်များ ဆက်လက် ကျင်းပပြုလုပ်ကြရမည်က သေချာလွန်းပါသည်။

သာမန်အားဖြင့် သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်းက လွယ်ကူပေသည်။ လူတိုင်း သစ်ပင်စိုက်ပျိုး တတ်သည်။ သစ်ပင်စိုက်ပြီးနောက် သစ်ပင်ရှင် သန်ကြီး ထွားရေးအပိုင်း၊ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးအပိုင်းများ ဆက်လက် လုပ်ဆောင် ရန် လိုသည်။ သစ်ပင်တစ်ပင်ရှင်သန်ရေး စနစ် တကျ စိုက်ပျိုးရလေ့ ရှိသည်။ စိုက်ပျိုးမည့် အပင်နှင့် မြေနေရာရွေးချယ်မှုအပိုင်း အလေး ထားကြရသည်။

သစ်ပင်တစ်ပင် ကောင်းမွန်စွာ ရှင်သန်ရန် မလွယ်ကူပေ။ အချိန်ကာလ စောင့်ကြရသည်။ သစ်ပင်တစ်ပင်ကို လွယ်လင့်တကူ မခုတ်ယူသင့် သကဲ့သို့ မစိုက်ပျိုးမီကပင် ရေရှည်မျှော်တွေး စိုက်ပျိုးပေးရမည် ဖြစ်သည်။ အကွာအဝေးနှင့် အတန်းညီညီ၊ အပင်အမျိုးအစားတူတူ စိုက်ပျိုး မှသာ ရေရှည်တည်တံ့ လှပသည့် သစ်ပင်အုပ်၊ သစ်တောအုပ်များ ဖြစ်ပေါ်လာမည် ဖြစ်သည်။

သစ်ပင်တစ်ပင်အတွက် တန်ဖိုးသတ်မှတ် ချက် မထားရှိသင့်ပေ။ သစ်ပင်မှ ရရှိနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို တန်ဖိုးသတ်မှတ်ရန် ခက်ခဲလှသည်။ အဓိကအားဖြင့် ရာသီဥတုကို ထိန်းညှိပေးနိုင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်ကြောင့် သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်းကို လူတိုင်း အားဖြည့်ပါဝင်

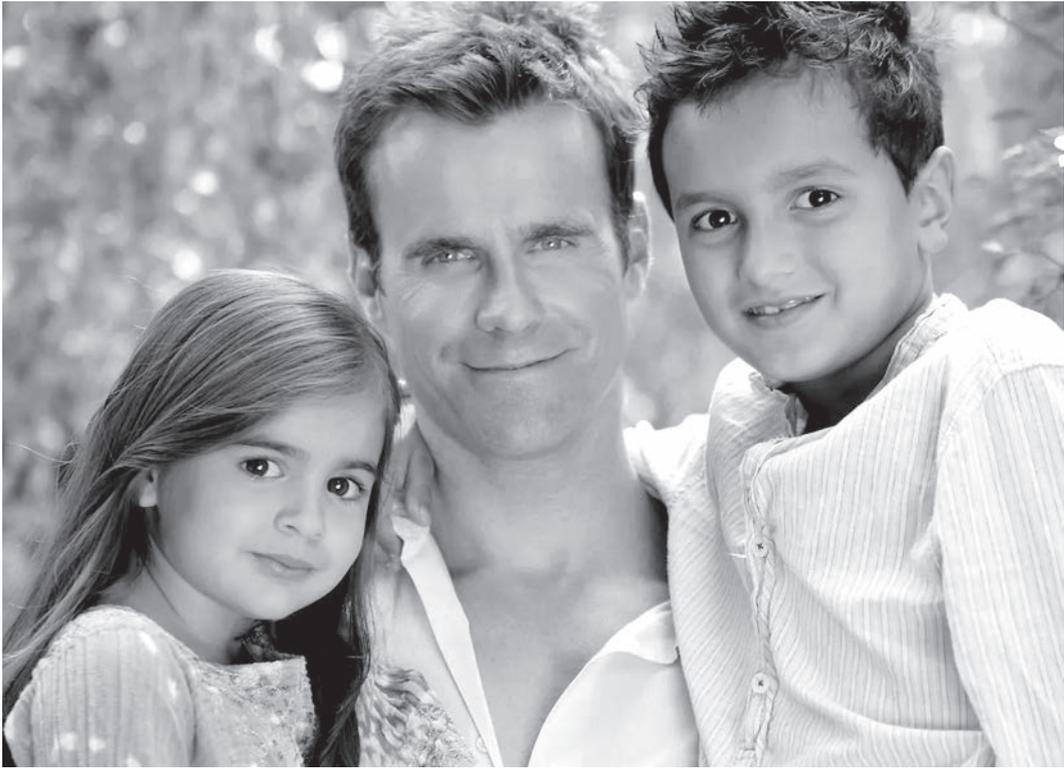
ကူညီသင့်သည်။ သစ်တောဖုံးလွှမ်းမှု ပြန်လည် အားကောင်းလာစေရေး သစ်တောစိုက်ကွင်း၊ စိုက်ခင်းများ အစားထိုးဖော်ဆောင်ခြင်းသာ အကောင်းဆုံး ကုစားမှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သစ်ပင် စိုက်ပျိုးပွဲများတွင်လည်း ကျွန်း၊ ပျဉ်းကတိုး၊ စိန်ပန်း၊ ကံ့ကော်၊ ပိတောက်၊ ခရေ၊ ငှက်၊ ကဲ့သို့ ရတနာတန်းဝင် အပင်များနှင့် အရိပ်ရ လေကာ အပင်များ စိုက်ပျိုးကြသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

မိုးတွင်းကာလအစ ဌာနဆိုင်ရာများ၊ တပ်ရင်း တပ်ဖွဲ့များသည် ဇွန်၊ ဇူလိုင်မိုးဖွဲများ အောက်မြေပြင်ခြင်း၊ ကျင်းတူးခြင်းများ၊ သစ်ပင် စိုက်ပျိုးခြင်းများ ပျော်ရွှင်စွာပြုလုပ်ကြသည်။ ပူပြင်းခြောက်သွေ့သော ကမ္ဘာတစ်ခု မဖြစ်ပေါ် ရေး သစ်ပင်စိုက်ပျိုးနိုင်စွမ်းအားဖြင့် မြှင့်တင်ကြ ရမည် ဖြစ်သည်။ အရိပ်လို နေပူကစောင့်ရန် မလိုသည့် သစ်တောအုပ်များ ဖြစ်ပေါ်က သက်ရှိ သက်မဲ့ အားလုံးအတွက် ပင်ပန်းဆင်ရဲခြင်းဒုက္ခ မှ အထိုက်အလျောက် သက်သာစေမည် ဖြစ် သည်။

သို့ဖြစ်ရာ လူမှုပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုလုံးကို အကျိုးပြုစေသော သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်းလုပ်ငန်း ကို တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အသင်း အဖွဲ့များအလိုက်သော်လည်းကောင်း သစ်ပင် စိုက်ပျိုးခြင်း လုပ်ငန်းများကို နိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံး တွင် အကြားအလပ်မရှိ စိုက်ပျိုးကြမည်ဆိုပါက စိမ်းစိုလန်းဆန်းသော အစိမ်းရောင်ကမ္ဘာတစ်ခု အမြန်ဆုံး တည်ဆောက်သွားနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ် ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

စံမြတ်ဘုန်း(စစ်ကိုင်း)

အဖေမဟုတ်တော့သော ဖခင်များ အေးထွန်းမင်း

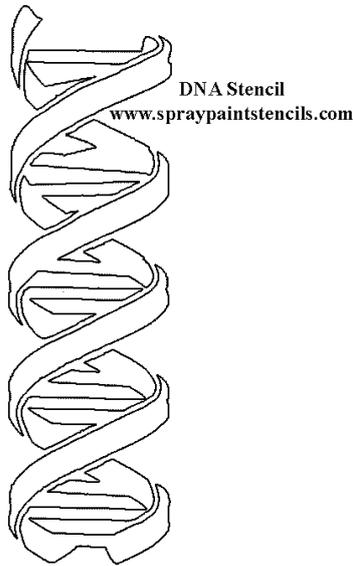


ကမ္ဘာနိုင်ငံအချို့တွင် ကြုံတွေ့နေရသည့် မိဘအရင်း၊ သားသမီးအရင်းမဟုတ်ကြသည့် ပြဿနာများအကြောင်းနှင့် ဥပဒေနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း၏ အဆုံးအဖြတ်များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

(ယခင်လမှအဆက်)

သွေးသားတော်စပ်မှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဖြစ်ပွားသော အမှုအခင်းများတွင် တရားရုံး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည်။ သူ၏ သားဖြစ်သူသည် သူ၏သွေး မဟုတ်ကြောင်း သိလိုက်ရသည့် အချိန်တွင် ကယ်ဗင်မြိုင်ယာသည် ဇနီးသည် ဗစ်ကီနှင့် လမ်းခွဲခဲ့သည်။ သားဖြစ်သူမှာ ထိုအချိန်က ကိုးနှစ်အရွယ်ရှိပြီ ဖြစ်သည်။ ဗစ်ကီသည် ဂယ်ရီးဂရစ်နှင့် နောက်အိမ်ထောင်ပြုသည်။

ဂရုစိုက်သည် သား၏ဖခင် အရင်းဖြစ်သည်။ ဂရုစိုက်သည် သားနှင့် လွန်ခဲ့သော ၁၀နှစ်အတွင်း ရံဖန်ရံခါ မှလွဲ၍ အဆက်အဆံမရှိခဲ့။ သားသည် ဗစ်ကီ၊ ဂရုစိုက်နှင့် အနေများသည်။ သို့သော် ဆယ်ကျော် သက်အရွယ်သို့ ရောက်လာသည့်အခါ သားက မွိုင်ယာနှင့်သာ အတူနေလိုကြောင်း ပြောလာသည်။ မွိုင်ယာကိုသာ သူ၏ဖခင်အဖြစ်သတ်မှတ်ထားသည်။ မွိုင်ယာက သား၏ ပင်မအုပ်ထိန်းမှု (Primary Custody) ရလိုကြောင်း တရားရုံးသို့ လျှောက်သည်။ ဗစ်ကီတို့ကလည်း အလျှော့မပေး။ သွေးရင်းမိဘများက တစ်ဖက်၊ အဖေမဟုတ်တော့သော ဖခင်က တစ်ဖက်။



ဂရုစိုက်သည် ကလေးအသက်၏ ပထမ ၁၀ နှစ်တာကာလတွင် ပျောက်ကွယ်နေပြီး ကလေး၏ စားဝတ်နေရေး အဝဝကို မွိုင်ယာကသာလျှင် တာဝန်ယူခဲ့ကြောင်း စီရင်ချက်တွင်

ဖော်ပြထားသည်။ မွိုင်ယာအား တရားဝင်ဖခင်အခွင့်အရေးကို တရားရုံးက ပေးခဲ့သည်။ သွေးရင်းဖခင်နှင့် သွေးမတော်စပ်သူ ဖခင်တို့အကြား အငြင်းပွားမှုတွင် သွေးမတော်စပ်သူအား ဖခင်အရင်းအဖြစ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပင်။

အင်ဂျင်နီယာတစ်ဖြစ်လဲ ကန်နဲလ်စမစ်သည် မိုက်ခဲကဲ့သို့သော ဖခင်များအတွက် စည်းရုံးလှုပ်ရှားသူဖြစ်သည်။ တိတ်တိတ်ပုန်း အဖေများကို လိုက်လံရှာဖွေလျက် တာဝန်ယူခိုင်းစေရန် စမစ်က လှုံ့ဆော်သည်။ မိုက်ခဲကဲ့သို့သော ဖခင်များကို ကူညီနိုင်ရန် ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် "တာဝန်မဲ့အဖေများ ဆန့်ကျင်ရေး" (Citizens Against Paternity Fraud) အဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ကာ သွေးရင်းမဟုတ်သည့် ဖခင်များ ကလေးစရိတ်ပေးနေခြင်းမှ ကင်းလွတ်ပေးရန် ဥပဒေပြုအမတ်များကို တိုက်တွန်းသည်။

၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် စမစ်သည် သူ၏ ရည်းစားဖြစ်သူနှင့် လမ်းခွဲခဲ့သည်။ လအနည်းငယ်အကြာတွင် စမစ်နှင့်ရသော ကိုယ်ဝန်ကို လွယ်ထားရပြီဟုဆိုသည်။ ဇနီးဖြစ်သူ၏စကားကို ယုံကြည်သည့်အတွက် သမီးဖြစ်သူ ချန်ဒရီယာ၏ ဖခင်တာဝန်ကို ယူခဲ့သည်။ ထောက်ပံ့ခဲ့သည်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် သမီးနှင့်အတူနေထိုင်လျက် အချိန်ကုန်ဆုံးစေသည်။ သမီး ၁၁ နှစ်အရွယ်တွင် အမေဖြစ်သူက ထောက်ပံ့ကြေး တိုးပေးရန် တောင်းဆိုလာသည်။ စမစ်က ဒီအင်နီအေ စစ်ဆေးသောအခါ သမီးသည် သူ၏ သွေးရင်းမဟုတ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

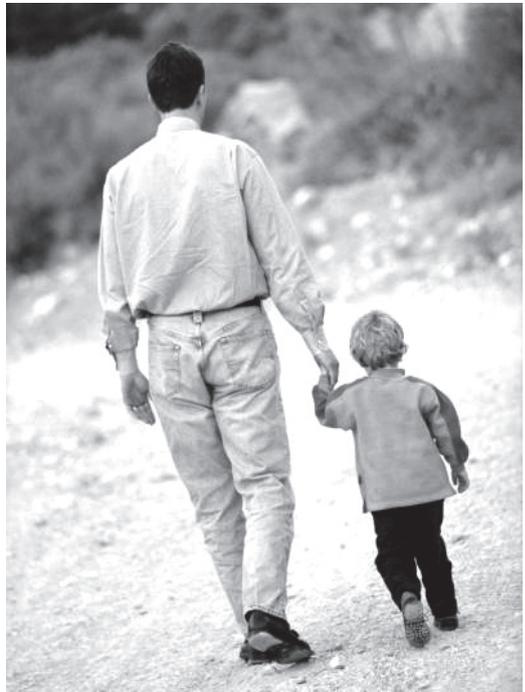
သမီးဖြစ်သူအား သူထောက်ပံ့ခဲ့သော ဒေါ်လာ ၄၀,၀၀၀ ပြန်ပေးရန်တရားစွဲတော့သည်။ တရားရုံးတွင် စမစ် ရှုံးသွားသည်။ ရည်းစားနှင့် လမ်းခွဲခဲ့သည့် အချိန်တွင် သူ့၌ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဟု ဆိုလာသည့်အခါတွင် အခြားတစ်ယောက် ရှိနေသည်ကို သိလျက်နှင့် စမစ်က လွယ်လွယ် ကူကူ လက်ခံခဲ့ခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားသည့် အခါတွင် ဒီအင်န်အေစစ်ဆေးမှု မလုပ်ခြင်း တို့သည် စမစ်၏ တာဝန်သာဖြစ်သည်ဟု စီရင်ချက်တွင် ဖော်ပြသည်။

စမစ်၏ ဆော်ဩလုပ် ရှားမှုကြောင့် ပြည်ထောင်စုအစိုးရ လူမှုဖူလုံရေး ပြုပြင်ရေး ဟူ၍ ပေါ်ပေါက်လာကာ ပြည်နယ်များအား တာဝန်မဲ့အဖေများကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်ဖိအား ပေးသည်။ တာဝန်မဲ့အဖေများက သားသမီး များ၏တာဝန် ယူကြစေရန် ဖြစ်သည်။ ကလေး မွေးဖွားသည့် အခါတိုင်း မွေးစာရင်းပုံစံဖြည့်စွက် ရန် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းသည်။ ဖခင်ဖြစ်သူက မွေး စာရင်းလျှောက်လွှာတွင် လက်မှတ်ရေးထိုးရ သည်။ အချို့အဖေများသည် မိမိသွေးဖြစ်သည် ကို ယုံကြည်စွာ လက်မှတ်ထိုးသည်။ အချို့က မည်သည့်အတွက်ကြောင့် လက်မှတ်ရေးထိုး ရသည်ကိုပင် မသိ။ အချို့ကလည်း ဒွိဟသံသယ မကင်းဘဲ ထိုးကြသည်။ အချို့အဖေများမှာမူ ကလေးသည်မိမိကလေးမဟုတ်မှန်း သိလျက်နှင့် လက်မှတ်ထိုးသည်။

ဖခင်သည် ကလေးမွေးဖွားသည့် အချိန်တွင် အနား၌ ရှိမနေသည့်အပြင် မိခင်သည် လူမှု ဖူလုံရေးထောက်ပံ့မှုကို ရယူနေလျှင်လည်း ကောင်းမွန်းလှသည့် ကလေးအတွက် နိုင်ငံ

တော်၏ အထောက်အပံ့ကို ရယူလိုလျှင်လည်း ကောင်းမွန်သည် ကလေး၏ ဖခင်ဖြစ်မည်ဟု ယူဆသူ၏အမည်ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် လိုအပ်သည်။

ထို့ပြင် ဖခင်ဖြစ်သူအနေဖြင့် ဒီအင်န်အေ စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခြင်းအပေါ် အချိန်ကန့်သတ် ထားခြင်းအား ပယ်ဖျက်နိုင်ခဲ့သည်။ ဖခင်ဖြစ်သူ သည် ကလေးမွေးဖွားသည့် အချိန်တွင်မှသာ မဟုတ်ဘဲ မည်သည့်အချိန်တွင်ဖြစ်စေ စစ်ဆေး နိုင်ပြီး ထိုစစ်ဆေးချက်ကို တရားရုံးတွင် သက်သေ အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ "မိခင် နဲ့ တရားရုံးဝန်ထမ်းများက ဒီအင်န်အေကို သက်သေခံအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပြီး ဖခင်ဘက်က မသုံးနိုင်ဘူးဆိုတာ တစ်ဖက်သတ်ဖြစ်နေတယ်" ဟု စမစ်က ပြောသည်။



သူ့တစ်သက်တာတွင် ဖခင်ဟု သိမှတ်ခဲ့ရသူ အား လည်းကောင်း၊ ထိုသူ၏ ထောက်ပံ့မှုကို လည်းကောင်း ကလေးသည် မဆုံးရှုံးသင့်ဟု လူမှု ရေးဝန်ထမ်းများက ဆိုသည်။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုက်သော ဥပဒေအရ မိခင်ဖြစ်စေ၊ ဖခင်ဟု ယူဆခံရသူက ဖြစ်စေ၊ သွေးရင်းဖခင်က ဖြစ်စေ မိမိ၏ သားသမီးသည် မိမိ၏သွေးရင်း ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို ကလေးအသက် နှစ်နှစ်အရွယ်အထိ စစ်ဆေးရန် အချိန်ပေးထား သည်။ ထိုအချိန်အတွင်း ပြုလုပ်သည့် စစ်ဆေး ချက်သည် တရားရုံး၏ သက်သေခံအဖြစ် အကျိုး ဝင်စေမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးသည် ဖခင်အပေါ် ဖခင်ဟု သိမှတ်သည့် ခံစားမှု လေးနက်မလာမီ စောစောစီးစီး ဖခင်ရင်း ဟုတ်၊ မဟုတ်ဟူသော ဝိဝါဒကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်စေရန် ဥပဒေက ရည်ရွယ်သည်။

ပြဋ္ဌာန်းချက်အသစ်အရ မိခင်က ကလေး၏ အဖေပါဟု ဖော်ပြခံထားသူအား ကလေးမွေး စာရင်း စာရွက်စာတမ်းများ ပေးပို့လျက် ဖြည့် စွက်စေသည်။ အကယ်၍ အဖေလုပ်သူက ယင်းစာရွက်စာတမ်းများကို ဖြည့်စွက်ရန် ပျက် ကွက်သည်ဆိုပါက ၎င်းကိုပင် ကလေးအဖေ အဖြစ် တရားရုံးက သတ်မှတ်သည်။ အဖေ မဟုတ်ဟု ငြင်းဆိုလျှင် ဒီအင်န်အေဖြင့် သက် သေပြနိုင်ရန် အစိုးရက စီစဉ်ပေးသည်။

ယင်းသို့ ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းလိုက်ခြင်းကြောင့် ၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် အဖေအမည်ပေါ်လာသည့် ကလေးပေါင်း ၁ ဒသမ ၈ သန်းမျှ ရှိသည်ဟုဆို သည်။ လွန်ခဲ့သည့် ၁၅ နှစ်အတွင်း အရေအတွက် သုံးဆမျှ တက်လာသည်။ တိတ်တိတ်ပုန်း ဖခင်

အရေအတွက် တက်လာသည်နှင့်အမျှ တရားဝင် ခင်ပွန်းသည်တို့၏ သံသယသည်လည်း ဆပွား လာသည်။ ယင်းသို့သော သံသယများကို ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ဖြစ်သွားစေမည့် နည်းပညာက အရန် သင့် ရှိနေသည်။ ဒီအင်န်အေစစ်ဆေးသော ကိရိယာများကို ရောင်းချနေသည့် အိုင်ဒင် တီဂျင်း (Identigene) ကုမ္ပဏီက "စိတ်အေး လက်အေးဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်တုန်းကမှ အခု လောက်မလွယ်ဘူး။ တိတိကျကျနဲ့၊ ဈေးချိုချိုနဲ့ လုပ်နိုင်တယ်"ဟု ကြေညာသည်။

မိသားစုတစ်ခုဟူ၍ ဖြစ်တည်လာခြင်း သည် သွေးသားတော်စပ်မှု တစ်ခုတည်းအပေါ် တွင် အခြေတည်မစဉ်းစားသင့်တော့ဟု လူမှုရေး ပညာရှင်များက ဆိုသည်။ လင်နှင့် မယားသည် သွေးသားတော်စပ်မှု မရှိသည်ကို ထောက်ပြ သည်။ မျိုးစေ့ကို တစ်ဦးထံမှယူပြီး အခြားတစ်ဦး မျိုးဥဖြင့် စပ်ကာ အခြားတစ်ဦးအား သန္ဓေ လွယ်ခိုင်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပျက်နေသည့် ခေတ်ကာလ တွင် အစဉ်အလာ လက်ခံထားသည့် အရိုးစွဲနေ မှု တစ်ခုတည်းဖြင့်သာ မစဉ်းစားသင့်တော့ဟု သူတို့က ဆိုသည်။ သန္ဓေကို လွယ်ရုံသက်သက် လွယ်ပေးရသူ အငှားမိခင် (Surrogate Mother) ကို မိခင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြု လက်ခံသလို ထိုကလေးကို မွေးစားသည့် မိဘနှစ်ပါးကို တရားဝင်မိဘများအဖြစ် ဥပဒေက လက်ခံသည့် ခေတ်သို့ ရောက်လာသည်။

ထိုမျှမက မိထွေး၊ ပထွေး၊ လိင်တူအိမ်ထောင် ဖက်တို့က ဥပဒေကြောင်းအရ ယင်းတို့၏ သားသမီးဆိုသူများကို (အခြေအနေကြောင့် တကွဲတပြားစီ ဖြစ်နေသည့်အခါ) တွေ့ဆုံခွင့်ကို

ပေးလာရပြီ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိသားစုဟု
 သည် သွေးသားတော်စပ်မှု တစ်ခုတည်းဖြင့်
 တုပ်နှောင်တည်ဆောက်ထားခြင်း မဟုတ်သည်
 ကို လက်ခံလာရသည်။ နည်းပညာ၏ တိုးတက်
 မှုအလျောက် လူမှုရေးစံများ ပြောင်းလဲလာ
 သည့် သဘောပင် ဖြစ်သည်။

မိသားစုအမှုများကို ကျွမ်းကျင်သူ ရှေ့နေ
 တစ်ဦးဖြစ်သည့် ကာရိုးလ် မက္ကာသီက "ကျွန်မ
 ဟာ မွေးစားသမီးပါ။ ကျွန်မရဲ့ မိဘအရင်းတွေ
 ဟာ ဘယ်သူလဲဆိုတာ မသိသလို သိအောင်
 လည်း မရှာဘူး။ မွေးစားမိဘတွေဟာ ကျွန်မ
 ကို ကျွေးမွေးပြုစု စောင့်ရှောက်လာတဲ့ လူတွေ
 ပဲ။ သူတို့ဟာ ကျွန်မ မိဘပဲပေါ့" ဟုဆိုသည်။

သွေးသားတော်စပ်မှုဆိုသည်ကို အလေး
 ထားရမည်ဟု လူ့ယဉ်ကျေးမှုသည် လူသားတို့
 အား သင်ကြားပေးခဲ့သည်။ ထိုအယူအဆကို



စွဲမြဲစေခဲ့သည်။ သွေးသားတော်စပ်မှု မရှိသော
 သူစိမ်းကို အလွယ်တကူ ရင်းရင်းနှီနှီး လက်ခံ
 လေ့မရှိကြ။ မိုက်ခဲ၏ကိစ္စကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင်
 ခံပြင်းမှုနှင့် ငွေကြေးတို့ကို ဖယ်လိုက်လျှင်
 ခိုင်မြဲသော သံယောဇဉ်ဆိုသည်ကို မြင်ရမည်
 ဖြစ်သည်။

သံယောဇဉ်ဟူသည် မည်သည်ကို ဆို
 သနည်းဟု "အိုဒင်" က စဉ်းစားကြည့်မိသည်။
 သူ အသက် ၄၅ နှစ်ရှိသည့် နေ့တစ်နေ့တွင်
 အမျိုးသမီးတစ်ဦးက သူ့ထံဖုန်းဆက်လျက် သူ
 သည် အိုဒင်၏ သမီးဖြစ်ပါသည်ဟု ဆိုလာ
 သည်။

သူ့ထံဖုန်းဆက်လာသော အမျိုးသမီး၏
 အမည်မှာ ဂရစ်ဖြစ်သည်။ ဂရစ်သည် ငွေကြေး
 အကျိုးအမြတ်အတွက် ဆက်သွယ်ခြင်း မဟုတ်
 ကြောင်းပြောသည်။ ဂရစ်၏မွေးမိခင်မှာကင်ဆာ
 ရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်သွားသည်။ မိခင်ဆွေမျိုး
 များ၏ ပြောပြချက်အရ အိုဒင်သည် သူ၏
 ဖခင်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

အိုဒင်သည် ကောလိပ်ကျောင်းသားဘဝက
 မိန်းကလေးအဖော် အများအပြား ထားလေ့ရှိ
 သည်။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝတစ်နေ့တွင်
 သူနှင့် ပုံမှန်အဖော်လုပ်နေသူ အမျိုးသမီးက
 သူ အိုဒင်နှင့်ရသော ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီ ဖြစ်ကြောင်း
 ထိုကလေးကို မွေးစားရန်ပေးပစ်မည်ဖြစ်ကြောင်း
 ပြောခဲ့ဖူးသည်။ ထိုစဉ်က သူ့စိတ်မှာ ဇဝေဇဝါ
 ဘာလုပ်ရမည် မသိခဲ့။ ကလေးကို မွေးဖွားသည့်
 နေ့တွင် သူသည် လမ်းဘေးတယ်လီဖုန်းမှ
 တစ်ဆင့် ဆေးရုံသို့ဆက်သွယ်ခဲ့သည်။ "ကလေး
 က ဖြူဖြူမွေးမွေး၊ ချစ်စရာ ဝဝကစ်ကစ်လေး။

ဒါပေမဲ့ မွေးစားဖို့ပေးလိုက်မယ်" အိုဒင် ဘာပြန် ပြောရမည် မသိ။ စိတ်ရှုပ်ထွေးလျက် အပြစ်ရှိ သလို ခံစားမိသည်။

နှစ်ပေါင်း ၃၄ နှစ်ကြာခဲ့ပြီးနောက် ကလေး ကိစ္စကို မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် ဖြစ်နေသည်။ ယခုအခါအိုဒင်သည် အိမ်ထောင်ကျကာ ကလေး သုံးဦးပင် ထွန်းကားနေပြီ။ ထိုအကြောင်းကို ဇနီးသည် အပါအဝင် မည်သူ့ကိုမျှ ပြောမပြခဲ့။ သူ၏ ကလေးများ မွေးဖွားတိုင်း ကလေး၏ သေးငယ်သော လက်ချောင်းကလေးများကို ကြည့်ကာ သူ မမြင်လိုက်ရသော သမီး မည်သို့ရှိမည်ကို စဉ်းစားမိတတ်သည်။

အိုဒင်သည် သူ၏ ရှေ့နေအား ဆက်သွယ်ပြီး ဂရစ်၏ နောက်ကြောင်းကို စုံစမ်းခိုင်းသည်။ ဂရစ်၏ ခင်ပွန်းသည်မှာ အောင်မြင်နေသော ခွဲစိတ်ကုသမားတော်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ငွေကြေး ကုံလုံသူ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ အိုဒင်က ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို ဇနီးဖြစ်သူအား ပြောပြရ တော့သည်။ အဖေနှင့် သမီးဖြစ်သူသည် ချက်ချင်း ရင်းနှီးသွားကြသည်။ ဂရစ်၏ ဓာတ်ပုံကို အခြား သားသမီးများ၏ ပုံများနှင့်အတူ အလုပ်စားပွဲ မှန်အောက်တွင် ထည့်ထားသည်။

အိုဒင်နှင့် သမီးဖြစ်သူတို့သည် အကျင့် စရိုက် အတော်ပင် တူညီကြသည်။ နှစ်ဦးစလုံး ငရုတ်သီးစိမ်း မကြိုက်။ စွန့်စားမှုကို ဝါသနာ ပါသည်။ ဂရစ်က လေထီးခုန်သမားဖြစ်သလို အိုဒင်က အပျော်တမ်းလေယာဉ်မောင်းသမား ဖြစ်သည်။

သူတို့နှစ်ဦး တယ်လီဖုန်းဖြင့် စတင် ဆက်သွယ်မိပြီး နှစ်လအကြာတွင် အိုဒင်သည်

သမီးရှိရာ ဆီယာတဲလ်သို့ လေးရက်ကြာ သွား ရောက်နေထိုင်သည်။ ထိုနေ့ရက်များသည် ပျော်ရွှင်စရာ နေ့ရက်များပင် ဖြစ်တော့သည်။ လွန်ခဲ့သော ၃၄ နှစ်တာ ကာလ၏ အဖြစ်အပျက် များကို ပြန်ပြောင်းပြောဆိုကြသည်။ မှန်ရှေ့တွင် ရပ်ကာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တူညီသည့် ရုပ် သဏ္ဍာန် ရှာဖွေရင်း ရယ်မောကြသည်။ အိုဒင် သည် ထိုလေးရက်ကို မကုန်ဆုံးစေချင်ပေ။ နောက်ဆုံးတွင် သူတို့ နှစ်ဦးစလုံးက ပိုမိုသေချာ စေရန် ဒီအင်နီအေ စစ်ဆေးချက် ပြုလုပ်ရန် သဘောတူကြသည်။ သူတို့သည် သားအဖအရင်း ဖြစ်သည်ကို နှစ်ဦးစလုံးက အပြည့်အဝ ယုံကြည် ကြသည်။

သိပ္ပံပညာသည်
 လူသားတို့
 တွေ့ကြုံနေရသော
 ပြဿနာများကို
 ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်သည်မှာ
 မှန်သော်လည်း
 ပြဿနာကို
 ဖြေရှင်းပေးလိုက်သည့်
 တစ်ချိန်တည်းတွင်ပင်
 အခြားပြဿနာသစ်များကို
 ယူဆောင်လာလေ့ရှိပေသည်။

သို့သော် စစ်ဆေးချက်က သူတို့နှစ်ဦးသည် သွေးသားတော်စပ်ခြင်း မရှိဟု ဆိုသည်။ "ကျွန်တော်တကယ့်ကို အသည်းကွဲသွားတယ်။ ဟုတ်မှ ဟုတ်ရဲ့လားဆိုပြီး ဓာတ်ခွဲခန်းကို ဖုန်းဆက်မေးမိတဲ့အထိ ဖြစ်သွားတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ သမီးတို့ ချုံးပွဲချ ငိုလိုက်မိတယ်" ဟု အိုဒင်က ပြောသည်။



ဂရစ်သည် ရက်ပေါင်းများစွာ ဆက်ငိုနေရသည်။ ခုနစ်နှစ်ကြာသည့်အခါ ထိုအဖြစ်အပျက်ကို သတင်းထောက်အား ပြန်လည်ပြောသည့်အခါတွင်လည်း မျက်ရည်လည်ရွှဲနှင့် ဖြစ်သည်။ "အဖေတစ်ယောက် ကောက်ရသလိုဖြစ်ပြီး ပြန်ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ ကျွန်မက သူ့ကို အဖေအရင်းလိုပဲသဘောထားတယ်။ တိုင်ပင်စရာရှိရင် အမျိုးထဲက ဘယ်သူ့ကိုမှ မတိုင်ပင်သေးဘဲ သူ့နဲ့ အရင် တိုင်ပင်တယ်။ ကျွန်မတို့ လင်မယားကွဲမယ်ဖြစ်ကြတော့ အဖေနဲ့ တိုင်ပင်တာ အကြိမ်ကြိမ်ပဲ" ဟု ဂရစ်က ပြောပြသည်။ ဂရစ်သည် သူ၏ ဖခင်အရင်းကို ထပ်မံရှာဖွေရန် စိတ်မပါတော့။ အိုဒင်သည်ပင် သူ၏ အဖေအရင်းဟု မှတ်ယူထားလိုက်တော့သည်။ အဖေ

များနေသို့ရောက်တိုင်း အိုဒင်ထံသို့ ဆုတောင်းလွှာကတ်ပြား ပေးပို့သည်။ ကတ်ပြားထိပ်တွင် "ကျွန်မဖြစ်စေချင်သော----"ဟု ရေးပို့သည်။

ဖခင်အရင်း ဟုတ်၊ မဟုတ်ဆိုသည်ကို ဒီအင်န်အေစစ်ဆေးချက်က တိတိကျကျ ဖော်ထုတ်ပေးသည့်အတွက် မည်သူ ဖခင်ဖြစ်သည်ကို သိရှိနိုင်ကြပြီ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ တိတိကျကျ သိရမှုကြောင့်လည်း ကြေကွဲဆို့နှင့် ဖွယ်ရာ၊ ခံပြင်းဖွယ်ရာ အဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ပွားလာရပြန်သည်။

ယင်းသို့သော အဖြစ်အပျက်များမှ ရှောင်လွှဲနိုင်စေရန် မက်ဆာချူးဆက် တရားရုံးချုပ်က ကလေးများကို မွေးဖွားသည့်အချိန်တွင် ကလေးနှင့် ဖခင်ဖြစ်သူတို့ ဒီအင်န်အေစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းထားသည်။ အကယ်၍ ဖခင်ဖြစ်သူက အစစ်ဆေးခံရန် ငြင်းဆန်ပါက နောင်သော အခါတွင် ဖခင်မဟုတ်ပါဟု ငြင်းဆိုခွင့် ရှိတော့မည် မဟုတ်ပေ။

သိပ္ပံပညာသည် လူသားတို့ တွေ့ကြုံနေရသော ပြဿနာများကို ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်သည်မှာ မှန်သော်လည်း ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးလိုက်သည့် တစ်ချိန်တည်းတွင်ပင် အခြားပြဿနာသစ်များကို ယူဆောင်လာလေ့ရှိပေသည်။

အေးထွန်းမင်း

Ref: Who Knew I was Not the Father?

ငှက်ပျောသီးနှင့် ဓာတုဆေးဝါးအကျိုးပြုမှု

နေညိုယဉ်



ငှက်ပျောသီးကို ရင့်မှည့်လာအောင် အကူအညီပေးနေသည့် ဓာတုဆေးဝါးများ၏ အကျိုးပြုမှုများနှင့် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုဆိုင်ရာများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

“ဆရာတို့ ဓာတုဗေဒဆေးဝါးတွေဟာ ပြဿနာအတော်များတယ်။ လူတွေကို ဒုက္ခအတော်ပေးတယ်လို့ သိနေကြတယ်”

“မှန်ပါတယ်၊ လူတွေက တလွဲသုံးကြတာကိုး။ တကယ်တော့ လက်ရှိ လူတွေကို အကျိုးပြုနေတဲ့ ဓာတုဆေးဝါးကို ခင်ဗျား မသိချင်ဘူးလား”

“သိချင်တာပေါ့”
 တစ်နေ့တွင် ကိုဘသစ်ကို သတင်းထောက် တစ်ယောက်က အထက်ပါအတိုင်း ရန်လိုတဲ့ စကားတွေပြောတော့ ကိုဘသစ်က ရှင်းပြတာ ဖြစ်တယ်။ ကိုဘသစ်က သူ့ရဲ့ မိခင်ဘာသာရပ် ဖြစ်တဲ့ ဓာတုဗေဒပညာရပ်ကို ကာကွယ်ပြောဆို သွားတာကို တင်ပြလိုပါတယ်။

* * *

“ကျွန်တော်ပြောချင်တာက ငှက်ပျောသီး တို့ဆေးအကြောင်းပါပဲ” လို့ ကိုဘသစ်က ပြောပါတယ်။

“မြန်မာပြည်မှာ ငှက်ပျောသီးကို လူကြိုက် များပြီး စားသုံးကြတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အသီးအနှံလို့ ဆိုတယ်။ ခု လူတွေက ငှက်ပျောသီးကို ဆေးထိုးထားတယ်။ ဆေးတို့ထားတယ်ဆိုပြီး မစားချင်ကြဘူး”

“ဟုတ်ကဲ့ဆရာ။ ငှက်ပျောသီးကို ဆေးထိုး ထား၊ တို့ထားတယ်ဆိုတာ တကယ်ပဲလား”

“ဟုတ်ကဲ့။ ငှက်ပျောသီးကို ဓာတုဗေဒနည်း နဲ့ မှည့်စေတာတော့ မှန်ပါတယ်။ ဆေးထိုးထား တယ်။ ဆေးတို့ထားတယ် ဆိုတာကတော့ မှား နေပါတယ်။ ဒါကိုမရှင်းပြမီ သုံးတဲ့ဓာတုဆေးဝါး အကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်”

“ဟုတ်ကဲ့ဆရာ။ ဘယ်လိုဆေးတွေကို သုံး ထားပါသလဲဆရာ”

“အဓိကသုံးတဲ့ ဆေးကိုတော့ အီသီဖွန် (Ethephon) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ဓာတုဗေဒ အမည်ကတော့ 2-Chloroethylphosphonic Acid လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ဈေးကွက်ထဲမှာတော့ အီသီဖွန်အပြင် ဘရိုမီဖလော (Bromeflor) ၊

အာဗက် (Arvest)၊ အီသရယ် (Ethrel) စတဲ့ နာမည်တွေနဲ့ ဝယ်လို့ရပါတယ်”

“သူ့ကို ဘယ်လိုသုံးလဲဆရာ”

“ဘယ်လိုသုံးလဲဆိုရင်တော့ အီသီဖွန် အမှုန့် အနည်းငယ်ကို ရေထဲမှာ ဖျော်ပြီး သုံးတာပါပဲ။ သိပ္ပံနည်းကျကျ ပြောရရင်တော့ အီသီဖွန် 500-1000 ppm ပါဝင်မှုဖြစ်အောင် သူ့ကို ရေထဲဖျော် ရပါတယ်။ ဖျော်ပြီးပြီးချင်း ငှက်ပျောသီးကို စိမ် ရတာပါပဲ။ များသောအားဖြင့် စားပွဲတင် ဇွန်း တစ်ဇွန်းကို ရေဂါလန်တစ်ပုံးလောက်ထဲ ဖျော်ရ တာပါ။ အဲဒီရေထဲမှာ ငှက်ပျောသီးကို ခဏလေး (နှစ်မိနစ်ခန့် လောက်ပေါ့) နှစ်ပြီး ဆယ်ထုတ်ရ တယ်”



“ဒါဆို မှည့်လာရောလား”

“ပြီးတော့ ပလတ်စတစ်အိတ်နဲ့ ထုပ်ထား ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ပုဆိုးနဲ့ ထုပ်ထားရပါ တယ်။ လေးငါးရက်ဆိုရင် တစ်ဖီးလုံးမှည့် ဝင်းဝါ ပြီး မွှေးလာပါတယ်။ စားကြည့်ရင်လည်း ချိုပါ တယ်”

“ဒါက သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်ဘူးပေါ့”

“တကယ်တော့ သဘာဝကို တုပထားတာ ပါ။ အသီးတွေရင့်မှည့်လာတဲ့အခါ ဟော်မုန်းဓာတ်

တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အီသိုပီးယားလင်း ဓာတ်ငွေ့တွေ ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီအငွေ့ဟာ အသီးကို ရင့်မှည့်စေဖို့ အချက်ပေးလိုက်တာပါပဲ။ အီသီဖွန်ဆိုတာကလည်း ရေထဲဖျော်လိုက်တဲ့ အခါ အဲဒီဓာတ်ငွေ့တွေထွက်လာတာဖြစ်တယ်”

“အင်း... ဒါဆိုရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ရှိမှာပေါ့”

“ခုချိန်ထိ လေ့လာထားသလောက်တော့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ မရှိပါဘူး။ ဒီနည်းကို သုံးတာ ဆယ်စုနှစ်သုံးစုလောက်ရှိပါပြီ။ သို့သော် အီသီဖွန်အစား အီသိုပီးယားလင်းကို သုံးကြတာဖြစ် တယ်”

“ပြောပြပါဦး”

“ဟုတ်ပျို၊
ဓာတုဗေဒကတော့
လူဆိုးကြီးလိုဖြစ်နေတယ်။
ဒါပေမဲ့
နိုင်ငံတကာမှာ
စားသုံးတဲ့
ငှက်ပျောသီးအားလုံးဟာ
အဲဒီအီသိုပီးယားလင်း
အကူအညီနဲ့ပဲ
မှည့်စေထားတာ
ဖြစ်တယ်”

ဒီလိုလေ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတို့၊ ဥရောပနိုင်ငံတို့မှာ ငှက်ပျောသီး မထွက်ပေမဲ့ သူတို့ဟာ ငှက်ပျောသီး အများကြီးစားကြတယ်။ သူတို့ဆီကို မက္ကဆီကိုတို့၊ ကာရောဘီယံပင်လယ် က ကျွန်းတို့ကနေ ငှက်ပျောသီး တင်ပို့ကြ တယ်”

“ဟုတ်ကဲ့၊ သူတို့ကို Banana Republic တွေလို့တောင် ခေါ်ကြတာပဲ”

“မှန်ပါတယ်။ ဒီလိုတင်ပို့တဲ့အခါ ဈေးကွက် ထဲ မှန်မှန်ကန်ကန်ရောက်ဖို့၊ မျက်နှာပန်းလှဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒီတော့ ငှက်ပျောခိုင်တွေ ရင့်လာတဲ့အချိန်ရောက်ရင် ခုတ်ပြီး ချက်ချင်း မမှည့် သွား အောင် ခုတ်ထားတဲ့ နေရာကို ကျောက်ချဉ်သုတ်ပြီး ကွန်တိန်နာထဲ သေသေ ချာချာ ထည့်ရတယ်။ အဲဒီ ငှက်ပျောသီးတွေ သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံအသီးသီးမှာရှိတဲ့ ဂိုဒေါင် ထဲကို ရောက်သွားတဲ့အခါ ဈေးကွက်လိုအပ်ချက် အရ ဆိုင်ကိုပို့မယ့် ငှက်ပျောသီးတွေကို ကွန် တိန်နာတစ်ခုထဲကို ထည့်ပြီး စောစောကပြော တဲ့အီသိုပီးယားလင်းဓာတ်ငွေ့ ဖျန်းပေးလိုက်ရတယ်။ ဒီဓာတ်ငွေ့ကိုလည်း 1000 ppm လောက်ဖြစ် အောင် တွက်ချက်ထည့်ပေးရတယ်”



“ဘယ်တော့ ဈေးကွက်တင်တာလဲဆရာ”
 “များသောအားဖြင့် နောက်တစ်ရက်လောက် မှာတစ်ကြိမ်တည်းဈေးကွက်တင်ပါတယ်။ မှည့်ဝင်းနေတဲ့ ငှက်ပျောသီးတွေကို ဆူပါမားကက်တွေမှာ မြင်ဖူးမှာပေါ့။ သူတို့ဟာ အရည်အသွေးပေါ့လေ။ အမြင်အရ လှပတဲ့အပြင် အာဟာရဓာတ်လည်း ပြည့်စုံပါတယ်”

“သူတို့ အန္တရာယ်မရှိဘူးလား”

“မရှိပါဘူး။ ဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ အငွေ့ပြန်သွားတာပါပဲ။ တကယ်တော့ အီသိုင်းလင်းထက် အီသီဖွန်က သုံးရတာလွယ်တယ်။ အီသိုင်းလင်းက ဓာတ်ငွေ့ဖြစ်နေတော့ နည်းနည်းကိုင်ရတယ်ရခက်တယ်။ အလုံပိတ်ကွန်တိန်နာလည်း လိုတာပေါ့”

“အီသီဖွန်ကို အခြားနေရာမှာကောသုံးသေးလား ဆရာ”



“အီသီဖွန်ကို အသုံးများတာက ဝါဂွမ်းတွေ ရင့်မှည့်စေတဲ့နေရာမှာ အသုံးများတယ်။ ဝါဂွမ်း

တွေကို အချိန်ကျတဲ့အခါ ဖျန်းပေးလိုက်ရင် ဝါဂွမ်းတွေ ရင့်မှည့်ပြီး အသီးကနေ ကွဲပြီး အပြင်ကို ထွက်လာတယ်။ ဝါခင်းတစ်ခင်းလုံး အပင်ပေါ်မှာ အသီးတွေ ပေါက်ကွဲပြီးဖြူနေတာပါပဲ။ ဒီလိုပါပဲ အီသီဖွန်ကို နာနတ်ခင်းတွေမှာလည်း ကြီးထွားရင့်မှည့်စေဖို့ အပင်မှာပဲ ဖျန်းတယ်”

“အတော်အသုံးတည့်တာပဲ”

“သုံးပါတယ်။ ရော်ဘာခြစ်တဲ့နေရာမှာလည်း သုံးတယ်။ ဆေးကုလားမလို့ခေါ်တဲ့ လျှော်ဖြူပင်တွေကိုလည်း ထိုးပေးပြီး အထွက်တိုးစေတယ်။ ဂျုံခင်းတွေကိုလည်း ဖျန်းတာပဲ”

“ဘယ်အခါမှာ ဖျန်းတာလဲ”

“အသီးသီးနေတဲ့အခါ ရင့်မှည့်ခါနီးမှာ ဖျန်းရပါတယ်။ အီသီဖွန်ဟာ ပိုးသတ်ဆေးလည်း ဖြစ်တယ်”

“ပိုးသတ်ဆေးဆိုတော့ လူကို ထိခိုက်မှာပေါ့”

“မထိခိုက်ပါဘူး။ သုတေသနလုပ်ပြီး အကြိမ်ကြိမ် စမ်းခဲ့ပါတယ်။ အမှန်တော့ သူက အပင်နဲ့ထိတွေ့တာနဲ့ အငွေ့တွေအနေနဲ့ ထွက်သွားတာပဲ။ ဓာတ်ကြွင်းလည်း မကျန်ပါဘူး”

“ဒါပေမဲ့ဆရာဆေးတို့ထားတဲ့ငှက်ပျောသီးတွေဟာ အရသာမကောင်းဘူး။ မချိုဘူးလို့ပြောကြတယ်။ ပြီးတော့ ပုပ်လွယ်တယ်လို့ပြောတယ်။ အဲဒါမှန်လားဆရာ”

“မှန်တယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ ငှက်ပျောသီးတွေကို ဘယ်အရွယ်မှာ ဆေးတို့တို့မှည့်ဝင်းလာတယ်။ ဒီတော့ ရောင်းချတဲ့သူတွေဟာ မစောင့်နိုင်ကြဘူး။ စောစော ခုတ်ကြတယ်”



“ငှက်ပျောတစ်ခိုင် သားတစ်ထိုင် မဟုတ်လားဆရာ”

“ဟုတ်တယ်၊ ခြောက်လနီးပါး မစောင့်ဘဲ ခုတ်ပြီး ဆေးဝါးအကူနဲ့ မှည့်စေတာကိုး”

“ဆရာတို့ဓာတုဆေးတွေ နာမည်ပျက်တာပေါ့”

“ဟုတ်ပါ၊ ဓာတုဗေဒကတော့ လူဆိုးကြီး လိုဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ နိုင်ငံတကာမှာ စားသုံးတဲ့ ငှက်ပျောသီးအားလုံးဟာ အဲဒီအီသိုင်းလင်း အကူအညီနဲ့ပဲ မှည့်စေထားတာဖြစ်တယ်”

“နောက်ဆုံးမေးခွန်းတစ်ခုကတော့ ဆရာပြောတဲ့ အီသီဖွန်ဟာ အသုံးပြုတဲ့လူကို ဒုက္ခပေးနိုင်လားဆရာ”

“တိုက်ရိုက် ကိုင်ရင်တော့ လက်တွေမှာ အနာဖြစ်နိုင်တယ်။ မျက်စိထဲကိုလည်း မဝင်စေရဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဇွန်းသေးသေးနဲ့ ရေအများကြီးထဲ

ဖျော်ပြီး လက်အိတ်နဲ့ကိုင်တွယ်ရင် ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ မျက်မှန်တပ်ထားရင်တော့ ပိုကောင်းတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ပြဿနာတော့မရှိပါဘူး”

“ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာ၊ ဆရာဘာများ ဖြည့်စွက်ပြောချင်သေးလဲ”

“ငှက်ပျောသီးကို ဓာတုဆေးသုံးပြီး မှည့်စေတာ တကယ်တော့ ဘာမှပြဿနာမရှိပါဘူး။ လူကိုမထိခိုက်စေတဲ့အတွက် စားသုံးလို့ရတယ်။ ရောင်းချသူတွေဘက်ကလည်း Quality Control ပေါ့လေ။ အရည်အသွေးကို ထိန်းသိမ်းဖို့လိုတယ်။ စားသုံးသူတွေဘက်ကလည်း မမှန်တဲ့ ကောလာဟလတွေကို မဖြန့်ကြဲဖို့ မှာချင်ပါတယ်”

“ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ”

နေညိုယဉ်

ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၅၀)

ဒေါက်တာဖြင့်သန်း



သွေးအုပ်စုမတူသော်လည်း အလှူခံအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို အစားထိုးရစေရန် ပညာရှင်တို့ ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ကြောင်းနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးအပါအဝင် မျိုးနွယ်တူ ရောဂါပိုးအားလုံးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည့်ဆေး ဖော်စပ်စမ်းသပ်နေကြောင်း စသည်ဖြင့် ဆေးပညာ၏ တိုးတက်လာမှုများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သွေးအုပ်စုမတူသော်လည်း အလှူခံအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို အစားထိုးရစေရန် ပညာရှင်တို့ ပြောင်းလဲရောဂါဖြစ်နေပြီး ကုသဖို့အဆင်မပြေတော့တဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို အစားထိုးကုသကြရပါတယ်။ ကိုယ်အင်္ဂါ အစားထိုးကုသမှုဟာ ၂၀ ရာစုနောက်ပိုင်းမှစလို့ တိုးတက်လာခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလှူခံရရှိတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အရေအတွက်က အစားထိုးဖို့လိုအပ်နေတဲ့ လူနာ

အရေအတွက်ထက် နည်းနေတဲ့အတွက် ရောဂါ ဖြစ်လျက်နဲ့ ရသမျှကုထုံးသုံးပြီး စောင့်ဆိုင်းနေ ရသူ အများအပြား ရှိနေကြတယ်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာ ကိုယ်အင်္ဂါ အစားထိုး ကုသမှု ခံယူဖို့ စောင့်ဆိုင်းနေရသူပေါင်း သိန်းချီ ရှိနေ ကြတယ်။

Mosaic-8 လို့
အမည်ပေးထားပြီး
စမ်းသပ်နေတဲ့ဆေးမှာ
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ရှစ်မျိုးရဲ့
ပေါင်းကူးဓာတ်
အစိတ်အပိုင်းတွေ
ပါရှိနေကြတယ်။
လတ်တလော
ကြွက်တွေ၊ မျောက်တွေနဲ့
စမ်းသပ်ကြည့်ရာ
ဘီတာကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်မျိုးကွဲ
အများအပြားကို အောင်မြင်စွာ
ကာကွယ်ပေးနိုင်တာ...

အစားထိုးကုသမှုခံယူမယ့် လူနာအနေနဲ့ အလှူငွေကျသည့်တိုင် အလှူခံရရှိတဲ့ အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းနဲ့ လူနာဓာတ်သဘာဝတည့်မှ အစားထိုးခွင့် ရပါလိမ့်မယ်။ များသောအားဖြင့် သင့်တော်တဲ့ အစားထိုးအင်္ဂါ အဆုတ်၊ နှလုံးရရှိဖို့ လေးလခန့် စောင့်ရတတ်ပါတယ်။ အိုသွေးနဲ့ ဘီသွေးလူနာ တွေဟာ အစားထိုးကျောက်ကပ်ရရှိဖို့ လေးနှစ် မှ ငါးနှစ် စောင့်ရတတ်သလို အေသွေးနဲ့ အေဘီ သွေးလူနာများဟာ ကျောက်ကပ်အစားထိုးခံယူဖို့ နှစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်ခန့် စောင့်ဆိုင်းရတတ်ပါတယ်။ သွေးအုပ်စုနဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းရဲ့ အရွယ်အစားတို့ကို ကိုက်ညီမှုရှိဖို့အတွက် စောင့်ကြ ရတာဖြစ်ပါတယ်။

အလှူခံ ရရှိကြပြန်သော်လည်း သုံးမရတာ တွေ ရှိပါတယ်။ အစားထိုးဖို့ အလှူခံရရှိလာတဲ့ အဆုတ်တို့ရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သုံးမရတတ်ကြပါ ဘူး။ အချို့အဆုတ်က ပျက်စီးနေကြတယ်။ အချို့ က ရောဂါကူးစက်ခံထားရတယ်။ အချို့အဆုတ် ကျတော့လည်း အလှူရှင်ရှိရာနေရာနဲ့ အစားထိုး ကုသရမယ့် လူနာနေရာဝေးကွာလွန်းတဲ့အတွက် အချိန်မီ မရောက်နိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုအခါ မြောက်အမေရိက နိုင်ငံတွေမှာ တစ်နှစ်လျှင် အဆုတ်အစားထိုး ကုသမှုပေါင်း ၂,၅၀၀ ခန့် ပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်။ နည်းပညာသစ်သာ အသုံး ပြုနိုင်ခဲ့လျှင် အဆုတ်အစားထိုး ကုသမှုနှစ်ဆ ပြုလုပ်နိုင်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကိုယ်အင်္ဂါအစားထိုးကုသမှု ခံယူနိုင်ဖို့ လူနာသွေးအုပ်စုနဲ့ အလှူရှင်သွေးအုပ်စု တည့် ကြရပါတယ်။ တိုရွန်တိုတက္ကသိုလ် ခွဲစိတ်ကုဋ္ဌာန ပါမောက္ခ Marcelo Cypel ၏အဆိုအရ သွေးအုပ်စု

အို လူနာများဟာ သွေးအုပ်စု အလူနာများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လျှင် စောင့်ဆိုင်းချိန် နှစ်ဆပိုကြာတတ်ကြပြီး စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုသေဆုံးနေကြရပါတယ်။ ဒါက လူနာရဲ့ ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့ကြောင့် ဖြစ်ကြရတာပါ။ သွေးအုပ်စု အို လူနာရဲ့ ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့က အခြား သွေးအုပ်စု တစ်မျိုးမျိုး ရှိသူ အလှူရှင် ရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးလေ့ ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် အလှူခံရရှိတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဟာ သွေးအုပ်စုဘီမှ ဖြစ်ခဲ့ပြီး အစားထိုးခံယူဖို့ စောင့်ဆိုင်းနေသူလူနာထဲမှာ သွေးအုပ်စုဘီလူနာ အခန့်သင့်မရှိခဲ့လျှင် အလှူခံရလာတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဟာ အလဟဿ ဖြစ်သွားရပါတယ်။ စွန့်ပစ်လိုက်ရပါလိမ့်မယ်။ အကယ်၍ အလှူခံရရှိတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို သွေးအုပ်စုအိုထံမှ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကဲ့သို့ ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်ခဲ့လျှင် စောင့်ဆိုင်းနေရတဲ့ လူနာအားလုံးအတွက် အဆင်ပြေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာရဲ့ အစားထိုးဖို့ အရေးကြီး



လိုအပ်မှုကိုသာ စဉ်းစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွေးအုပ်စုမတည့်လို့ စွန့်ပစ်လိုက်ရတဲ့ အလှူခံအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ ရှိလာမှာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ ကနေဒါ အဆုတ်အစားထိုးကုသမှုဆိုင်ရာ အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ၊ တိုရွန်တိုတက္ကသိုလ် ခွဲစိတ်ကုဋ္ဌာန ပါမောက္ခရင်ခေါင်းခွဲစိတ်ဆရာဝန် Dr.Marcelo Cypel က ဆိုပါတယ်။



သွေးအုပ်စုဟာ ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့ရဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာပစ္စည်း ဟုတ်၊ မဟုတ် တိုက်ဆိုင်စောင့်ကြည့်တဲ့ ပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးနီဥမျက်နှာပြင်ရှိ ဓာတ်ပစ္စည်း အပေါ်မူတည်ပြီး သွေးအုပ်စုကွဲပြားကြတယ်။ သွေးနီဥတစ်ခုဟာ ဆံပင်ခြည်တစ်ချောင်းရဲ့ အချင်း၏ ၁၀၀ ပုံ တစ်ပုံထက်ပင် သေးငယ်ပေမဲ့ သူ့မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ သွေးအုပ်စုဆိုင်ရာ ဓာတ်ပစ္စည်းပေါင်း တစ်သန်းခန့် ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားက ကိုယ့်သွေးအုပ်စုမဟုတ်တဲ့ သွေး ဝင်ရောက်လာလျှင် တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးပစ်တတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ထမင်းစားစွန်း သုံးစွန်းခဲ့စာခန့်ရှိတဲ့ အုပ်စုမတူ

တဲ့ သွေးသွင်းပေးမိလျှင် သေစေနိုင်ပါတယ်။ အုပ်စုအားလုံးရဲ့ သွေးနီဥ မျက်နှာပြင်မှာ တူတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ရှိနေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသွေးမျက်နှာပြင်မှာ သီးသန့်ဓာတ်ပစ္စည်း တစ်မျိုး ရှိနေသလို ဘီ သွေးမျက်နှာပြင် မှာလည်း သီးသန့်ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုး ရှိနေပါတယ်။

အိုသွေးမျက်နှာပြင်ရှိ ဓာတ်ပစ္စည်းတို့ဟာ သွေးအုပ်စုအားလုံးရဲ့ သွေးနီဥမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ ရှိနေကြလို့ ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့ကို မလှုံ့ဆော် ကြတဲ့အတွက် ဓာတ်မတည့်မှု မဖြစ်စေပါဘူး။ ဒါကြောင့် အိုသွေးပိုင်ရှင်ရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း များဟာ သွေးအုပ်စုအားလုံးရှိ လူတွေလက်ခံ နိုင်တဲ့ အင်္ဂါတွေဖြစ်လာစေပါတယ်။ ပညာရှင်တွေ ဟာ အိုသွေးမျက်နှာပြင်ရှိ ဓာတ်ပစ္စည်းများ နဲ့မတူဘဲ ပိုနေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းကို ဖြတ်ထုတ်ပစ် ခြင်းဖြင့် အသွေးအလှူရှင်ရဲ့ အဆုတ်ကို အိုသွေးအဆုတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါ တယ်။ အခုလို သွေးအုပ်စုပြောင်းလဲမယ့် စိတ် ကူးရရှိခဲ့တာ ၁၀ နှစ်မက ရှိခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။



ပိုနေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းကို ဖြတ်ထုတ်ပစ်ဖို့ အတွက် ဓာတ်ကူပစ္စည်း လိုအပ်ပါတယ်။ အူ အတွင်းနေ မိတ်ဆွေပိုးမွှားတို့ရဲ့ ဗီဇများစွာထဲမှ ရှာဖွေခဲ့ကြတယ်။ ၂၀၁၈ ခုနှစ်မှာ ဓာတ်ကူပစ္စည်း ထုတ်ဖီကို တွေ့ရှိခဲ့ကြပြီး ရလာတဲ့ ဗီဇမျှင်ကို ပွားများကာ ဓာတ်ကူပစ္စည်းထုတ်ယူခဲ့ကြတယ်။ အဆိုပါဓာတ်ပစ္စည်းပါတဲ့ အရည်ကို ထုတ်ယူ ထားတဲ့ အဆုတ်ရဲ့ သွေးကြောအတွင်း နာရီ အနည်းငယ်ကြာ ဖြတ်စီးသွားစေတဲ့ အခါ အသွေးဓာတ်ပစ္စည်း ၉၉ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းကို ဖယ်ထုတ်ပစ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အိုသွေးရှိသူရဲ့ အဆုတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးလိုက်သလိုပါပဲ။ ဒီနည်းအားဖြင့် အစားထိုးအင်္ဂါရှားပါးမှုကို ကျော်လွှားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ အခုနည်းပညာကို အသုံးပြုခွင့် တရားဝင်ရရှိဖို့ အခက်အခဲရှိနေပါတယ်။ အေဘီ အိုသွေးအုပ်စုဟာ လူမှလွဲ၍ တိရစ္ဆာန်အများစုမှာ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် တိရစ္ဆာန်များနဲ့ စမ်းသပ်ဖို့ အခက်အခဲရှိပါတယ်။ အခုနည်းပညာရဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းမှု၊ ထိရောက်မှုတွေကို စမ်းသပ် သိရှိနိုင်မှာ မဟုတ်တဲ့အတွက် လူနာ တွေမှာ လက်တွေ့စမ်းသပ် ကုသကြည့်ခွင့်ရဖို့ ခက်ခဲစေပါတယ်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၆ ရက်ထုတ် Science Translational Medicine ဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားချက်အရ တိုရွန်တိုတက္ကသိုလ် ခွဲစိတ် ဌာန ပါမောက္ခ Marcelo Cypel အပါအဝင် ပညာရှင်အုပ်စုကြီးတစ်ခုက ဓာတ်ကူပစ္စည်း အသုံးပြုပြီး သွေးအုပ်စုအေ အလှူရှင်ထံမှ အဆုတ်ရှစ်ခုကို သွေးအုပ်စုအိုရဲ့ အဆုတ်များ

ကဲ့သို့ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ကြောင်း ပြသခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့် အစားထိုးခံယူမယ့် လူနာ ဟာဘာသွေးအုပ်စုဖြစ်နေပါစေ အဆင်ပြေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်အင်္ဂါ အစားထိုးကုသမှု မပြုမီ အလှူရှင်ရဲ့အင်္ဂါကို ထိန်းသိမ်းထားစဉ် လိုအပ်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများ ပါရှိတဲ့အရည်အား အင်္ဂါအတွင်း လည်ပတ်စေလေ့ရှိပါတယ်။ အဆိုပါအရည်ထဲ ဓာတ်ကူပစ္စည်းများပေါင်းထည့်ကာ အေသွေးနမူနာ ငါးခုနဲ့ လူ့သွေးလွှတ်ကြောမ သုံးခုကို ထိတွေ့ကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ အေသွေးနမူနာ ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ သွေးလွှတ်ကြောမရှိ ကလာပ်စည်း ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိ အေသွေးဆိုင်ရာဓာတ်ပစ္စည်းတို့ကို ဖယ်ရှားပြုနိုင်ခဲ့ကြတယ်။



အေသွေး ရှိသူရဲ့ အဆုတ်များနဲ့ စမ်းသပ်ခဲ့ကြရာ လေးနာရီအတွင်း အဆုတ်သွေးကြောနံရံ ကလာပ်စည်း များရှိ အေသွေးဆိုင်ရာဓာတ်ပစ္စည်း ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းကို ဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့တယ်။ အခုလိုဖယ်ရှားခြင်းကြောင့် ဆိုးကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ မဖြစ်ပွားခဲ့ကြပါဘူး။ နောက်တစ်ခါ အလှူခံရရှိထားတဲ့ အဆုတ်သုံးခုကို ဓာတ်ကူပစ္စည်းများနဲ့

အိုသွေးအဆုတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲကာ အစားထိုးသကဲ့သို့ အနေအထားအဖြစ် ကိုယ်ပြင်ပမှာပင် အိုသွေး သွေးရည်ကြည်နဲ့ ထိတွေ့စေခဲ့ကြတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် အိုသွေးရှိ ကိုယ်ခံအားနဲ့ သဘာဝပြောင်းထားတဲ့ အေသွေးအဆုတ်ကို ထိတွေ့ကြည့်စေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားတိုက်ခိုက်မှုနည်းပါးတာ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ အဆိုပါရလဒ်ကြောင့် သွေးအုပ်စုမတူပေမဲ့ အဆုတ်အစားထိုး ကုသခြင်းပြုနိုင်မယ့် အလားအလာ ရှိလာပါတယ်။ သွေးအုပ်စုမတူလို့ အစားထိုးမရတဲ့အဖြစ် လျော့နည်းသွားစေသလို အစားထိုး ကုသမှုခံယူဖို့ စောင့်ဆိုင်းရမှုလည်း လိုအပ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

အခုလို ပြုပြင်ထားတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တွေဟာ လူတိုင်းမှာ အစားထိုးနိုင်မယ့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း (Universal Transplant Organs) ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သုတေသီတွေကတော့ နောက်တစ်နှစ်ခွဲခန့်အတွင်း လူနာတွေမှာ အစားထိုးစမ်းသပ်ဖို့ စီစဉ်နေကြပါတယ်။ ဓာတ်ခွဲခန်းအတွင်း မဖြေရှင်းနိုင်သေးတဲ့ မေးခွန်းများကို လူနာတွေမှာ ရှာဖွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးအပါအဝင် မျိုးနွယ်တူ ရောဂါပိုးအားလုံးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မယ့်ဆေးဖော်စပ်စမ်းသပ်

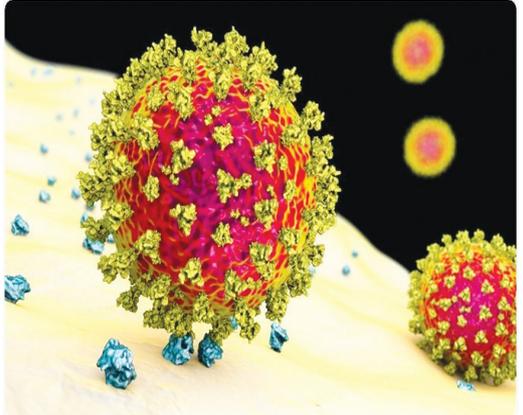
ကိုဗစ်-၁၉ကူးစက်ရောဂါကိုလူတိုင်းနီးပါး ကြားဖူးနေကြမှာပါ။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါပိုးဟာ သူ့ဗီဇမှာ အပြောင်းအလဲတွေ ပြုလုပ်ပြီး လူသားတို့ကို ကူးစက်နေကြသလို ပညာရှင်တွေကိုလည်း

စိန်ခေါ်နေပါတယ်။ နောက်ဆုံး ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ပိုးဟာ အိုမီခရွန်လို အမည်ပေးထားတဲ့ ဗိုင်းရပ်ပိုးပါ။ ဒီပိုးကိုယ်တိုင်က ဗီဇတွေပြောင်းလဲပြီး မူကွဲအသစ်တွေ မွေးဖွားကူးစက်နေတာ နောက်ဆုံး မူကွဲ BA 4 နဲ့ BA 5 အထိ ရောက်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဗီဇဆန်းသစ် ပြောင်းလဲလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ်ခံအားကို ထိုးဖောက်ကျော်လွှားကူးစက်ဖြစ်ပွားနေမှုဟာ မြန်မြန်လာနေပါတယ်။ အဆိုပါ အိုမီခရွန် ပိုးကူးစက်ဖြစ်ပွားမှုဟာ စင်ကာပူနဲ့ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံအချို့မှာ ဖြစ်ပွားစပြုနေပါပြီ။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာတော့ ကူးစက်မှုလှိုင်းအသစ် ဖြစ်လာလျက်ရှိပါတယ်။

ဇူလိုင်လ ၂ ရက် ထုတ်ပြန်ချက်အရ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ကူးစက် ဖြစ်ပွားနေသူ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဟာ BA 4 နဲ့ BA 5 ကူးစက်ခံနေရသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူများပင် ကူးစက်ခံနေရလို့ ပညာရှင်တို့ အလုပ်ရှုပ်နေကြပါတယ်။ ဆေးကုမ္ပဏီတွေကလည်း အပြိုင်အဆိုင် အလျင်အမြန် ကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။



ရှိနှင့်ပြီး ကာကွယ်ဆေးတွေဟာ တရုတ်နိုင်ငံ ဝူဟန်မြို့မှာ စဖြစ်ပွားတဲ့ မူလ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါပိုး SARS-Cov-2 ကို ပစ်မှတ်ထား ထုတ်လုပ်ခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဗီဇပြောင်းလဲပြီး ပေါက်ဖွားလာတဲ့ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးသစ်တွေကို အထိုက်အလျောက် ကာကွယ်ဆေးနိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဆေးထုတ်လုပ်ချိန်နဲ့ စမ်းသပ်ချိန်တို့ တိုတောင်းတာကြောင့် ရလဒ်တွေဟာ တိကျသေချာတယ်လို့ မဆိုနိုင်သေးပါဘူး။



ဒါ့အပြင် ကာကွယ်ဆေးနိုင်မှုဟာ ရာနှုန်းပြည့်မဟုတ်တာကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူတိုင်း ကာကွယ်မှုရနေလိမ့်မယ်လို့ ယူဆဖို့ခက်ခဲပြန်ပါတယ်။ ပိုဆိုးတာက ကာကွယ်ဆေးတွေ ထုတ်လုပ်စဉ်က အိုမီခရွန် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါပိုးပင် မမွေးသေးတာပါပဲ။ လတ်တလော သိထားတာက နောက်ဆုံးပေါ် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါပိုးဟာ ကူးစက်မှုနှုန်း ပိုမြန်နေခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားကို ပိုမို ထိုးဖောက်ကူးစက်နိုင်ခြင်းနဲ့ အသက်ကြီးသူတို့ ကူးစက်ခံရလျှင် ဆေးရုံတက်ရနိုင်ခြေ ပိုများခြင်းတို့ ဖြစ်စေပါတယ်။

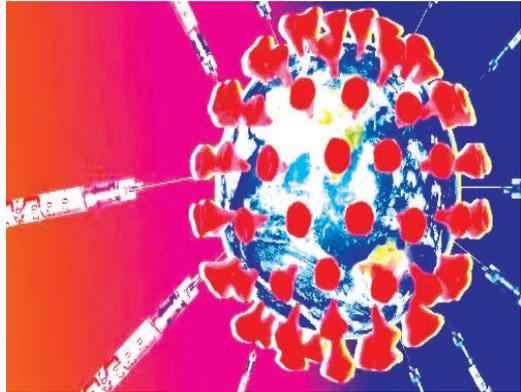
အမေရိကန်အစားအစာနဲ့ဆေးဝါးကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ကလည်း ဆေးထုတ်လုပ်သူများကို ရှိနှင့်ပြီးကာကွယ်ဆေးမှာ အိုမီခရွန် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးမျိုးကွဲသစ်ကို ပစ်မှတ်ထားတဲ့ အားဖြည့် ထပ်ထိုးကာကွယ်ဆေးမျိုး ထုတ်လုပ်ဖို့ အကြံပြု တိုက်တွန်းထားပါတယ်။ အဆိုပါဆေးထုတ်လုပ်နိုင်သည့်တိုင် လတ်တလော အိုမီခရွန် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးမျိုးကွဲ BA4 နဲ့ BA5 ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပွားနေမှုအတွက် နောက်ကျနေလိမ့်မယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးထုတ် ရှေ့တန်းကုမ္ပဏီဖြစ်တဲ့ ဖိုင်ဇာဘိုင်အိုအန်တက်နဲ့ မိုဒန်နာတို့ကတော့ အိုမီခရွန် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးမျိုးကွဲ BA 4နဲ့ BA 5 ကာကွယ်ဆေးကို ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလလောက်မှာ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးတို့ လျင်မြန်စွာပီဇာပြောင်းလဲပြီး မျိုးကွဲသစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အတွက် ပေါ်ပင်ပိုးများကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ လက်ရှိ ကုမ္ပဏီတို့ကြိုးစားနေကြသလို အခြားကုမ္ပဏီတစ်ခုကတော့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကိုသာမက ကိုဗစ်ရောဂါပိုးကို ဆင့်ကဲဖြစ်လာစေတဲ့ မူရင်းရောဂါပိုးအား တိုက်ခိုက်ကာကွယ်နိုင်မယ့်ဆေးကို ဖော်စပ်ကာ လူမှာ စမ်းသပ်နေပါတယ်။

ကယ်လီဖိုးနီးယားနည်းပညာသိပ္ပံ(Caltech) မှ ပညာရှင်တွေက ဘယ်လို ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါမျိုးကွဲမဆို ကာကွယ်နိုင်မယ့် ဆေးကို ကြိုးစားကြံဆ စမ်းသပ်နေကြတယ်။ သူတို့နည်းစနစ်က ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးရဲ့ မူလဇာစ်မြစ်ပိုး (ဘီတာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (Betacoronaviruses) ကို

တိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့ဆေး ဖော်စပ်ရေး ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါသုတေသနပြုမှုများကို ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၅ ရက်ထုတ် Science ဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။



ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးရဲ့ မူလဇာစ်မြစ်ပိုးဘီတာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်မှ ဆင့်ကဲဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပိုးအုပ်စုများအနက် လေးအုပ်စုက လူကို ရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ တစ်အုပ်စုက အအေးမိဖျားနာ (Common Cold) ပိုးအုပ်စုပါ။ ပြင်းထန်လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ (SARS-Cov) နဲ့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ပိုး (SARS-Cov-2) အုပ်စုက နှစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်အုပ်စုက အရှေ့အလယ်ပိုင်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါပိုး (MERS-Cov) အုပ်စု ဖြစ်ပါတယ်။

ပညာရှင်တို့ ကြိုးစားနေတဲ့ ကာကွယ်ဆေးက ဘီတာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို တိုက်ခိုက်ကာကွယ်မယ့်ဆေး ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါဆေးကို ဖော်စပ်နိုင်ခဲ့လျှင် သူမှ ဆင်းသက်လာတဲ့ ပိုးအုပ်စု လေးခုကို တိုက်ခိုက်ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် အနာဂတ်ကာလမှာပီဇာပြောင်း

လဲပြီး နောက်ထပ်ဆင့်ကဲ ပေါ်ပေါက်လာမယ့် ရောဂါပိုးတွေကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ် နည်းပညာ သိပ္ပံဇီဝဗေဒနဲ့ ဇီဝစက်မှုနည်းပညာဌာန ပါမောက္ခ Pamela Bjorkman က ဆိုပါတယ်။



ဆေးတစ်မျိုးတည်းနဲ့ ကိုယ်ခံအား ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရရှိစေပြီး ဖော်ပြပါရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်စေပါလိမ့်မယ်။ ဗီဇပြောင်းလဲလာပြီး မူကွဲရောဂါပိုးသစ် (Variant) တွေ ဖြစ်လာလျှင်လည်း ဆေးအသစ်ဖော်စပ်စရာ မလိုဘဲ ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဆေးကြောင့် ရလာတဲ့ ကိုယ်ခံအားဟာ ဘီတာကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်မှ ဆင့်ကဲဆင်းသက်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါပိုးအမျိုးမျိုးကို မှတ်မိကာ တိုက်ခိုက်ကာကွယ်နိုင်မယ့်သဘောပါ။

ကယ်လီဖိုးနီးယားနည်းပညာသိပ္ပံမှ ပညာရှင်တို့ အသုံးပြုတဲ့နည်းပညာက တစ်မီတာကို အပို သန်းတစ်ထောင်ပုံ အပိုအနည်းငယ်မျှထိ သေးငယ်တဲ့ အမှုန်နည်းပညာ ဖြစ်ပါတယ်။ နည်းပညာဖြင့် အမှုန်များနဲ့ ဖန်တီးထားတဲ့ အသားဓာတ်မှာ မူလဇာစ်မြစ်ပိုး ရှစ်မျိုး မျက်နှာပြင်ရှိ အပိုင်းအစများစွာ ပါရှိစေပြီး ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့ကို လှုံ့ဆော်ကာ ကိုယ်ခံအားတို့ကို ထွက်ရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူမှာကူးစက်နေတဲ့ ပိုးများအပြင် တိရစ္ဆာန်တွေမှာရှိနေပြီး ဗီဇပြောင်းလဲကာ လူကို ကူးစက်လာနိုင်မယ့် ပိုးတွေကိုလည်း ပစ်မှတ်ထားစမ်းသပ်နေပါတယ်။ အခုဆေးရဲ့ ပစ်မှတ်ဟာ လက်ရှိသုံးစွဲနေတဲ့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးတွေ တိုက်ခိုက်တဲ့ပိုးမျက်နှာပြင်ရှိထိုးထွက်နေတဲ့ အစိတ်အပိုင်း (Spike Protein) များ မဟုတ်ပါဘူး။ အဆိုပါ ရောဂါပိုးမျက်နှာပြင်ရှိ ထိုးထွက်နေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းနဲ့ လူ့ကလာပ်စည်းမျက်နှာပြင်ရှိ လက်ခံအစိတ်အပိုင်းတို့ကြား ပေါင်းကူးပေးတဲ့ ပိုးအစိတ်အပိုင်း (Receptor-binding Domains: RBDs) ကို တိုက်ခိုက်မှာပါ။



Mosaic-8 လို့ အမည်ပေးထားပြီး စမ်းသပ် နေတဲ့ဆေးမှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ရှစ်မျိုးရဲ့ ပေါင်း ကူးဓာတ် အစိတ်အပိုင်းတွေ ပါရှိနေကြတယ်။ လတ်တလော ကြွက်တွေ၊ မျောက်တွေနဲ့ စမ်းသပ် ကြည့်ရာ ဘီတာကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မျိုးကွဲ အများ အပြားကို အောင်မြင်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်တာ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ သုတေသီတွေဟာ စမ်းသပ်မှု သုံးခု ပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်။

ပထမစမ်းသပ်မှုမှာ ကြွက်တို့ကို ရောဂါပိုး အစိတ်အပိုင်းမပါဘဲ နည်းပညာမြင့် အမှုန်များနဲ့ ဖန်တီးထားတဲ့ အသားဓာတ်ချည်း ထိုးပေး စမ်းသပ်ကြည့်ကြတယ်။ ဒုတိယအုပ်စုမှာပါတဲ့ ကြွက်တွေကို ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါပိုးအစိတ်အပိုင်း ပါတဲ့ဆေးကို ထိုးပေးခဲ့ကြတယ်။ တတိယအုပ်စု ကိုတော့ ရောဂါပိုး ရှစ်မျိုးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းများပါ တဲ့ဆေးကို ထိုးပေး စမ်းသပ်ခဲ့ကြတယ်။ ရလဒ် အဖြစ် ပထမအုပ်စုမှ ကြွက်များအားလုံး ရောဂါ ဖြင့် သေဆုံးကုန်ကြတယ်။

ဒုတိယအုပ်စုက ကြွက်များက ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးကို ကာကွယ်နိုင်ပေမယ့် ကျန်ရောဂါ ပိုးများနဲ့ထိတွေ့တဲ့အခါ သေဆုံးကုန်ကြတယ်။ တတိယအုပ်စုမှ ကြွက်များကတော့ ရောဂါပိုး များကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး အခြားရောဂါ ဖြစ်စဉ် တွေနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျတာ မတွေ့ရ ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

ဒီတွေ့ရှိချက်အရရောဂါပိုးရဲ့ ပေါင်းကူးဓာတ် ပစ္စည်းရှစ်မျိုးကို ထည့်သွင်းဖော်စပ်ခဲ့လျှင် ဘီတာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကပေးတဲ့ ရောဂါအမျိုးမျိုး ကိုကာကွယ်ပေးမယ့် ကိုယ်ခံအားတွေ ထွက်လာ စေပါတယ်။ မကြာမီ Mosaic -8 ဆေးသုံးပြီး

လူတွေနဲ့ ပထမအဆင့် စမ်းသပ်မှုကို ပြုလုပ်ကြဖို့ စီစဉ်နေကြပါတယ်။ အခုလိုဆေးမျိုး စမ်းသပ် ဖော်စပ်နေတဲ့ သုတေသနအဖွဲ့ပေါင်း ၁၀ ခုထက် မနည်းရှိပြီး မတူညီတဲ့ နည်းပညာများ အသုံးပြု ကြိုးစားနေကြပါတယ်။

လတ်တလော ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ရောဂါပိုး အပြင် သူမှ ဆင့်ကဲပေါက်လာမယ့် ရောဂါပိုး များကိုပါ ကာကွယ်ပေးနိုင်ဖို့ ကြိုးစား နေကြပါတယ်။ အမေရိကန် တပ်မတော်က လည်း ၂၀၂၂ ခုနှစ်အစောပိုင်းက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်း ၂၄ မျိုးပါတဲ့ဆေးကို ပထမ အဆင့်အဖြစ် လူမှာ စမ်းသပ်ပြီးပါပြီ။ ရလဒ်ကို မကြာမီ သိရဖွယ်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒေါက်တာ မြင့်သန်း

Ref: (1) "Scientists Create Universal Blood-type Organs For Transplant." Interesting Engineering, Feb, 16, 2022.

(2) Another universal coronavirus vaccine readies for human trials. New Atlas, July, 6, 2022.

(3) Omicron-Specific COVID Boosters Are Coming Scientific American, July, 7, 2022.

မြို့စားကတော်နှင့် ရတနာကုန်သည်

ရဲထက်ဇော်



ရတနာပစ္စည်းအတုများကို လိမ်လည်ရောင်းချတတ်သည့် မြို့စားကတော်နှင့် ရတနာကုန်သည် လူငယ်လေးတစ်ဦးတို့၏ အပြန်အလှန် အကျိုးအမြတ်ရှာပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အော်လီဗားဘောကွန်သည် ဂရင်းပတ်ပန်းခြံကို အပေါ်စီးမှ မြင်နိုင်သည့် တိုက်အိမ်တစ်လုံး၏ အပေါ်ထပ်တွင် နေထိုင်သည်။ သူ့တွင် တိုက်ခန်း တစ်ခန်းရှိသည်။ အခန်းထောင့်များတွင် အပြင်သို့ စွန်းထွက်နေသည့် သားရေဖုံး ကုလားထိုင်များ ရှိသည်။ ရောင်စုံပိတ်စများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသော

ဆိုဖာကုလားထိုင်များသည် ပြတင်းပေါက်များ ဖြင့် အဆောင်ထုတ်ထားသည့် အခန်းတွင် နေရာ ယူထားသည်။

ပြတင်းပေါက် အရှည်ကြီး သုံးခုတွင် ဖဲပွင့် များ ဆင်ယင်ထားသည့် ဇာခန်းဆီးများ ရှိသည်။ မဟော်ဂနီသားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် ဗီရိုသည် မသိမသာ အပြင်သို့ စွန်းထွက်နေပြီး ဘရန်ဒီ၊ ဝီစကီနှင့် အရက်မျိုးစုံတို့ဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည်။ သူသည် အလယ်ပြတင်းပေါက်မှနေ၍ ပစ်ကာ ဒယ်လီအိုင်း၏ လမ်းကျဉ်းထဲတွင် ကျပ်သိပ်စွာ ဆိုက်ရပ်ထားသော "ကား" ပုံစံအမျိုးမျိုးတို့၏ တောက်ပြောင်နေသော အမိုးများကို ငုံ့ကြည့်၍ နေသည်။ ထိုနေရာထက် ပို၍ အချက်အချာကျ သည့်နေရာ မရှိချေ။ ထို့နောက် နံနက်ရှစ်နာရီတွင် အိမ်အကူယောက်ျားက လင်ပန်းဖြင့် ယူဆောင် လာသော နံနက်စာကို သုံးဆောင်ပေလိမ့်မည်။

အိမ်အကူယောက်ျားသည် သူ၏ ကြက် သွေးရောင် အပေါ်ဝတ် အင်္ကျီရှည်ကြီးကို ချွတ် ပေးမည်။ သူသည် သူ၏ချွန်ထက်သော လက် သည်းရှည်ကြီးများဖြင့် စာအိတ်များကို ဖွင့် ဖောက်ပေလိမ့်မည်။ မြို့စားကတော်များ၊ မြို့စား ကြီးကတော်များနှင့် ဂုဏ်သရေရှိ အမျိုးသမီးကြီး များထံမှ တံဆိပ်ထွင်းထုထားသည့် ဖိတ်စာကတ် များကို ထုတ်ယူကြည့်ရှုပေမည်။ ယင်းနောက် သူ့လက်ကို ဆေးကြောကာ ပေါင်မုန့်မီးကင်ကို သုံးဆောင်ပေလိမ့်မည်။ ထို့နောက် သူသည် မီးသွေးမီးဖိုမှ တောက်လောင်နေသော မီးအလင်း ရောင်ဖြင့် သတင်းစာကို ဖတ်နေသည်။

"အော်လီဗာ မင်းကိုယ်မင်း ကြည့်စမ်းပါ။ မင်းဟာမင်းရဲ့ဘဝကို ညစ်ပတ်နေတဲ့နောက်ဖေး

လမ်းကြားထဲက စတင်ခဲ့တာပါ။ မင်းက ဘာမို့ လို့လဲ" ဟု သူက သူ့ကိုယ်သူ ပြောဆိုနေမည်။ ထို့နောက် သူသည် သူ့ခြေထောက်ကို ကြည့်မည်။ စမတ်ကျလှသည့် သူ့ဘောင်းဘီ၊ ဘွတ်ဖိနပ်နှင့် ဖိနပ်တွင် အလှဆင်ထားသည့် ပိတ်စငယ်ကို ကြည့်ရှုပေမည်။ အဆိုပါ အရာအားလုံးသည် ပုံစံကျန၍ တောက်ပနေသည်။ Savile Row မှ အကောင်းဆုံးအပ်ချုပ်ဆရာဖြင့် အကောင်းဆုံး ပိတ်စကို ဖြတ်ညှပ်ချုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

သူသည် ပန်းချီကားအတွင်းမှ
 အဘွားအိုထံ
 ခွင့်လွှတ်မှုတောင်းခံသည့်
 အနေဖြင့်
 လက်ကိုမြှောက်ကာ
 သက်ပြင်းချလိုက်သည်။
 တစ်ဖန် သူသည်
 တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း
 ခွေးများကိုရောင်းချသည့်
 နောက်ဖေးလမ်းကြားထဲမှ...

သို့ရာတွင် သူသည် သူ၏ လက်ရှိ အခြေအနေကို မေ့ကာ မှောင်မိုက်သော လမ်းကျဉ်းကလေးထဲမှ ကလေးငယ်၏ ဘဝကိုသာ မြင်ယောင်နေမိတော့သည်။ သူသည် တစ်ခါတစ်ရံ ဝိုက်ချပဲလ် (White Chapel) မှ ခေတ်ဆန်ဆန် အမျိုးသမီးကြီးများထံသို့ သူ့ခိုးယူလာသော ခွေးများကို ရောင်းချသည်။ သူ၏ လောဘကိုလည်း သူ တွေးမိသည်။ သူ့အမေက မြည်တမ်း ငိုကြွေးကာ "အိုး... အော်လီဗာ၊ သားလေး အော်လီဗာရယ်၊ မင်းဘယ်တော့များမှ အသိတရားရမှာလဲကွယ်" ဟု ပြောသည်။ ထိုအခါ သူသည် ငွေရှင်းသည့် ကောင်တာအနောက်သို့ သွားကာ အပေါစားနာရီများကို ရောင်းနေတော့သည်။

ထို့နောက် သူသည် ပိုက်ဆံအိတ်ကိုယူကာ အမ်စတာဒန်သို့ သွားသည်။ အသက်ကြီးနေပြီ ဖြစ်သော အော်လီဗာသည် ငယ်ဘဝကို ပြန်လည် သတိရလျက် အမှတ်တရအကြောင်းများကို တွေး၍ တခစ်ခစ် ရယ်နေမိလေသည်။ သူသည် စိန်သုံးလုံးကို ကောင်းကောင်းကြီး ရောင်းလိုက်ရသည်။ မြ ကျောက် ရောင်းသည့် အပေါ်မှ ကော်မရှင်လည်း ရလိုက်သေးသည်။

ထို့နောက် သူသည် "မာက်တန်" ဥယျာဉ်ရှိ ဆိုင်၏ အနောက်ဘက် သီးသန့်အခန်းအတွင်းသို့ ဝင်သွားလေသည်။ အခန်းတွင် ချိန်ခွင်၊ မီးခံသေတ္တာများနှင့် ထူထဲသော မှန်ဘီလူးရှိသည်။ ထို့နောက်တွင် သူသည် တဟားဟား ရယ်မောနေတော့သည်။ ပူပြင်းလှသည့် ညနေစောင်းတွင် သူသည် ကုန်ဈေးနှုန်းများ၊ ရွှေတွင်းများ၊ စိန်များ အကြောင်းနှင့် တောင်အာဖရိကမှ သတင်းများကို ဆွေးနွေးပြောဆိုနေကြသော ရတနာကုန်သည်

လူစုလူဝေးအတွင်း ဖြတ်လျှောက်လာခဲ့ရာ ၎င်းတို့အထဲမှ တစ်ယောက်သည် သူ၏ နှာခေါင်းတစ်ဖက်ကို လက်ဖြင့်ဖိတို့လိုက်ပြီး "ဟင်းဟင်း" ဟု တီးတိုးမြည်သံပြုလိုက်သည်။

၎င်းမှာ တီးတိုးမြည်သံပြုရုံ၊ ပခုံးကို တံတောင်ဖြင့် တွက်ရုံ၊ နှာခေါင်းအပေါ် လက်ချောင်းတင်ရုံမျှသာ ဖြစ်သည်။ ပူပြင်းသော နေ့လယ်အချိန်တွင် "မက်တန်ဥယျာဉ်အတွင်း ရတနာကုန်သည် လူစုလူဝေးအတွင်းမှ ဆူညံသံများ ထွက်ပေါ်၍ နေသည်။ ယခုအခါတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကုန်လွန်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အော်လီဗာ၏ ကျောရိုးထဲတွင် မူနှစ်သိမ့်မှုကို ခံစားနေရဆဲဖြစ်သည်။ တံတောင်ဖြင့် တွက်ပြီး တီးတိုး ပြောလိုက်ခြင်းသည် "လူငယ်အော်လီဗာ၊ ရတနာကုန်သည် လူငယ်ကလေးကို ကြည့်ကြစမ်းပါဟေ့၊ သူက အောင်မြင်နေပြီလေ" ဟု ပြောဆိုသကဲ့သို့ အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်နေသည်။



ထိုစဉ်က သူသည် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ပင် ရှိသေးသည်။ သူသည် အဝတ်အစား ကောင်း

ကောင်းများကို ဝတ်ဆင်သည်။ သူ့တွင် ပထမ တန်းစား မြင်းလှည်း ရှိသည်။ ထို့နောက် မော်တော်ကားတစ်စီး ဖြစ်လာသည်။ ပထမတွင် သူသည် ရုပ်ရှင်ကြည့်ရာတွင် ဒီစီမှ ကြည့်သည်။ နောက်တွင်မူ "စတော့" သို့ ပြောင်းကြည့်သည်။ သူ့မှာ ရစ်ချ်မန်ဒေသ၌ ခမ်းနားသော ကျေးလက် အိမ်ကြီးတစ်လုံး ရှိသည်။



ယင်းအိမ်အပေါ်မှ မြစ်ကြီးကို ဆီး၍ မြင်နေ ရသည်။ အိမ်ကြီးတွင် စင်များခံ၍ စိုက်ပျိုးထား သည့် နှင်းဆီအနီများရှိသည်။ နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း မာဒီမိုဆဲလီ (Mademoiselle) က နှင်းဆီပန်း တစ်ပွင့်ကို ခူးဆွတ်ပြီး သူ့အင်္ကျီကြယ်သီးပေါက် တွင် ထိုးပေးလေ့ရှိသည်။

ထို့နောက် အော်လီဗာ ဘေကွန်သည် မီးလင်းဖို စင်ပေါ်ရှိ ဂုဏ်သရေရှိ အမျိုးသမီးကြီး တစ်ဦး၏ ရုပ်ပုံပန်းချီကားအောက်တွင် ရပ်ကာ လက်နှစ်ဖက်ကို မြှောက်လိုက်သည်။ သူသည် အဆိုပါ အမျိုးသမီးကို ဂါရဝပြုသကဲ့သို့ လက်ဝါး နှစ်ဖက်ကိုအပ်၍ "ကျွန်တော်ကတိတည်ပါတယ် နော်၊ ကျွန်တော့်ရည်မှန်းချက်တွေ အောင်မြင်

ခဲ့ပါပြီ" ဟု ပြောလိုက်လေသည်။ ဤသည်မှာ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၌ သူသည် အချမ်းသာဆုံးသော ရတနာကုန်သည်တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သူ၏ နှာခေါင်းသည် ရှည်လျားပျော့ပျောင်း ကာ ဆင်နှာမောင်းနှင့်တူသည်။ နှာခေါင်းပေါက် အတွင်းမှ ထူးဆန်းသော တုန်ခါမှုဖြင့် စကားပြော နေသလို ထင်ရသည်။ (စကားပြောရာတွင် နှာခေါင်းအတွင်းက သာမက နှာခေါင်းတစ်ခုလုံး တုန်လှုပ်နေသည်ဟု ထင်ရသည်) အော်လီဗာ သည် ဤမျှဖြင့် မကျေနပ်နိုင်သေး။ ခပ်လှမ်း လှမ်းရှိ မြေကြီးအောက်မှ တစ်စုံတစ်ခုကိုလည်း အနံ့ခံလျက်ရှိသည်။

မြေအောင်းမှိုများဖြင့် ပြည့်ဝနေသော စားကျက်အတွင်းမှ ဝက်ထီးကြီးတစ်ကောင်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ၎င်းသည် မြေအောင်းမှိုများ ကို မြေလှန်၍ တူးဖော်စားရုံမျှမက ခပ်လှမ်းလှမ်း မြေကြီးအတွင်းရှိပို၍ ကြီးမားသော အမည်းရောင် မှိုကြီးများကိုလည်း အနံ့ခံနေဦးမည် ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ပင် အော်လီဗာသည်လည်း အင်္ဂလန် နိုင်ငံ၏ အချမ်းသာဆုံးဖြစ်သော မေဖဲယာ ရပ်ကွက်၏ ချမ်းသာကြွယ်ဝလှသော အိမ်ကြီး အတွင်းမှ ခပ်လှမ်းလှမ်းရှိ အခြားသော ပိုမို ကြီးမားသည့် မှိုကြီးများကို အမြဲတစေ အနံ့ခံ လျက်ရှိသည်။

သူသည် နက်ကတိုင်အတွင်းသို့ ပုလဲလုံးကို ထည့်သွင်းလိုက်ပြီး သူ၏ စမတ်ကျလှသော အပြာရောင် အပေါ်ကုတ်အင်္ကျီကို ဝတ်ဆင်သည်။ သူသည် အဝါရောင် လက်အိတ်နှင့် တုတ်ကောက် ကို ယူလိုက်ပြီး ကိုယ်ကို ဘယ်ညာယိမ်းကာ လှေကားမှဆင်းလာသည်။ သူသည် ပစ်ကာဒယ်လီ

လမ်းမကြီးကို ဖြတ်သွားနေစဉ် သူ၏ ရှည်လျား ချွန်ထက်သော နှာခေါင်းကို တရှုပ်ရှုပ်လုပ်လိုက်၊ သက်ပြင်းရှည်ကြီးချလိုက် ဖြစ်နေတော့သည်။ သူသည် ယခုအခါ ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေရသူ၊ အလိုမပြည့်သူ၊ ခက်ခက်ခဲခဲရှာဖွေစားသောက် နေရသူလည်း မဟုတ်တော့ပါချေ။ သူသည် ဘဝရည်မှန်းချက်များကို အောင်မြင်နေခဲ့ပြီ မဟုတ်ပါလား။

သူသည် လမ်းလျှောက်ရာတွင် တိရစ္ဆာန် ရုံမှ ကုလားအုတ်များ နံဘေးတစ်ဖက်မှတစ်ဖက် သို့ ယိမ်း၍ သွားလာသကဲ့သို့ အနည်းငယ် ယိမ်း ယိုင်၍ သွားလာတတ်သည်။ သူလျှောက်လာ သည့် နိုင်ငံလွန်ကတ္တရာလမ်း တစ်လျှောက်တွင် ကုန်ခြောက်ဆိုင်ရှင်များ၊ သူတို့၏ သားမယား များနှင့်ပြည့်နက်နေသည်။ သူတို့သည် စက္ကူအိတ် အတွင်းမှ စားစရာများကို စားသောက်ပြီးနောက် ခြေဖွဲ့ထားသည့် ငွေရောင်စက္ကူများကို လမ်းပေါ် သို့ စွန့်ပစ်ကြသည်။

ကုလားအုတ်နှင့်တူသော အော်လီဗာသည် ကုန်စုံဆိုင်ရှင်တို့၏ ဤအပြုအမူကို မနှစ်မြို့ချေ။ သူ့ဘဝ၏ ကံကြမ္မာကိုလည်း ကျေနပ်အားရခြင်း မရှိပေ။ ၎င်း၏ရှေ့တွင် ပြာလဲ့နေသော ရေကန်နှင့် အရွက်ဖားလျားကျနေသော အုန်းထန်းပင်များ ကို တွေ့ရသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး တွင် အကြီးကျယ်ဆုံးသော ရတနာကုန်သည်ကြီး သည် ပစ်ကာဒယ်လီ လမ်းမကြီးအတိုင်း ဆင်း လာသည်။

သူသည် မှောင်မိုက်နေသော ဆိုင်ကလေး သို့ ရောက်သည်အထိ စိတ်တွင် မကျေမချမ်း ဖြစ်နေသည်။ အဆိုပါ ဆိုင်ကလေးသည် ဘွန်း

လမ်းမကြီးနှင့် မလှမ်းမကမ်းရှိ လမ်းပေါ်တွင်ရှိပြီး ပြင်သစ်၊ ဂျာမနီ၊ ဩစတြေးလျ၊ အီတလီနှင့် အမေရိကတစ်ဝန်းတွင် ကျော်စောထင်ရှားသည်။

သူသည် ခါတိုင်းကဲ့သို့ပင် မည်သူ့ကိုမျှ စကား မပြောဘဲ လူလေးယောက်ကို ဖြတ်ကျော်ကာ ခြေလှမ်းကျကြီးဖြင့် ဆိုင်အတွင်းသို့ ဝင်လာသည်။ လူနှစ်ယောက်မှာ အသက်ကြီးကြီး "မာရှယ်" နှင့် "စပင်သာ" ဖြစ်ပြီး လူငယ်နှစ်ယောက်မှာ "ဟန်းမို့" နှင့် "စစ်" ဖြစ်သည်။ သူတို့က မတ်မတ်ကြီးရပ် နေပြီး သူ့ကို မလိုတမာစိတ်ဖြင့် ကြည့်နေကြ သည်။ အော်လီဗာက သူတို့ရောက်နေသည်ကို သိရှိကြောင်းဖြင့် ပယင်းရောင်လက်အိတ်အတွင်း မှ လက်ချောင်းတစ်ချောင်းကို လှုပ်ယမ်းပြလိုက် သည်။ သူသည် အထဲသို့ ဝင်သွားပြီး သူ၏ သီးသန့် အခန်းတံခါးကို ပိတ်လိုက်သည်။

ထို့နောက် သူသည် ပြတင်းပေါက်ကို ကာ ထားသည့် သံပန်းအကာသော့ကို ဖွင့်လိုက် ၏။ ဘွန်းလမ်းမဆီမှ အသံများ၊ ခပ်ဝေးဝေးမှ ယာဉ်သွားလာသံများ အခန်းအတွင်းသို့ ဝင်လာ သည်။ ဆိုင်အနောက်ဘက်ရှိ ရောင်ပြန်ပြားများ ၏အလင်းရောင်သည် အပေါ်ဘက်ဆီသို့ ထိုးထွက် လာသည်။ ဇွန်လသို့ ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်သည့် အတွက် အနီးရှိ သစ်ပင်ပေါ်တွင် သစ်ရွက်စိမ်း ခြောက်ရွက်ခန့်သာ ကျန်ရှိနေသည်။ မာဒီမိုဠင် ဆဲလီသည် အရက်ချက်လုပ်ငန်းမှ မစ္စတာပက်ဒါ နှင့် လက်ထပ်သွားခဲ့သဖြင့် သူ့အကျိုးကြယ်သီး ပေါက်အတွင်းသို့ နှင်းဆီပန်းထိုးပေးမည့်သူ မရှိတော့ချေ။

"ဒီလိုပါပဲလေ" ဟု သူသည် သက်ပြင်းချသံ တစ်ဝက်၊ ရှိုက်သံတစ်ဝက်ဖြင့် ပြောလိုက်သည်။

ထို့နောက် အော်လီဗာသည် နံရံရှိ စပရိန်ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်ရာ အပေါ်ကာယျဉ်ချပ်သည် တဖြည်းဖြည်းချင်း ပွင့်သွားလေသည်။ ယင်းနောက် ဗားနစ်သုတ်ထားသည့် သံမဏိမီးခံသေတ္တာခြောက်ခုရှိသည်။ သူသည် သော့ကိုလှည့်၍ မီးခံသေတ္တာတစ်လုံးကို ဖွင့်လိုက်သည်။ ထို့နောက် မီးခံသေတ္တာများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖွင့်သည်။



မီးခံသေတ္တာ အသီးသီးတွင် ကြက်သွေးရောင်ကတ္တီပါ ပိတ်စတစ်ခုစီ ခင်းထားသည်။ အထဲတွင်မူ လက်ကောက်များ၊ ဆွဲကြိုးများ၊ လက်စွပ်များ၊ ရတနာသရဖူများနှင့် ဖန်ခွက်ကြီးတစ်လုံးတွင် အလွတ်ထည့်ထားသော ပတ္တမြား၊ နီလာ၊ မြ၊ ပုလဲနှင့် စိန် စသည့် ကျောက်မျက်ရတနာများရှိသည်။ မီးခံသေတ္တာအားလုံးသည် တောက်ပအေးမြနေပြီး သေတ္တာအတွင်း သွတ်သွင်းထားသည့် လျှပ်စစ်မီးကြောင့် အမြဲတမ်း အလင်းဓာတ် ရရှိနေသည်။

"မျက်ရည်တွေပါလား" ဟု အော်လီဗာသည် ပုလဲလုံးများကို ကြည့်လျက် ပြောလိုက်သည်။

"နှလုံးသွေး" ဟု ပတ္တမြားလုံးများကို ကြည့်၍ သူက ပြောသည်။

"ယမ်းမှုန့်တွေ" သူက အရောင်ပြန်၍ တောက်ပလာစေရန် စိန်များကို လှုပ်ခါ၍ ဆက်လက် ပြောဆိုသည်။

"ဒီယမ်းမှုန့်တွေက မေဖဲယားရပ်ကွက်ကြီးကို ဟိုမိုးကောင်းကင် အမြင့်၊ အမြင့်ကြီးဆီကို လွှင့်ထုတ်ဖို့ လုံလောက်ပါတယ်လေ" ဟု ပြောဆိုပြီး အော်လီဗာသည် သူ့ဦးခေါင်းကို နောက်သို့ လှန်ချကာ မြင်းဟိသံကဲ့သို့ အသံပြုလိုက်လေသည်။

သူ့စားပွဲပေါ်ရှိ တယ်လီဖုန်းသည် အလိုက်သိစွာပင် တိုးတိုးကလေး အသံမြည်လာ၏။ သူက မီးခံသေတ္တာကို ပိတ်လိုက်သည်။

"၁၀ မိနစ်တည်းပါ၊ ဒီထက်မကြာပါဘူး" ဟု သူက ပြောလိုက်သည်။ ထို့နောက် သူသည် စားပွဲတွင် ထိုင်ချလိုက်ပြီး သူ့အင်္ကျီလက်ကြယ်သီးတွင် ထွင်းထုထားသည့် ရောမဘုရင်၏ ဦးခေါင်းပုံများကို ကြည့်နေသည်။ သူသည် သူ၏ လက်ရှိ အခြေအနေကို မေ့သွားပြန်၏။ နောက်ဖေးလမ်းကြားတွင် ကျောက်ခိုးကလေးများကို ဆော့ကစားနေသည့် လူငယ်လေးဘဝသို့ ရောက်သွားပြန်သည်။

နောက်ဖေးလမ်းကြားသည် တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း သူ့ခိုးယူလာသည့် ခွေးများကို ရောင်းချရာ နေရာဖြစ်၏။ သူသည် ချယ်ရီသီးရောင် နှုတ်ခမ်းကလေးနှင့် ဉာဏ်များပြီး သွက်လက်သော လူငယ်ကလေးဘဝသို့ ရောက်သွားသည်။ သူသည် ပိန်ပိန်ပါးပါး သေးသွယ်နွဲ့နှောင်းပြီး တောက်ပသော မျက်လုံးများ ရှိသည်။ ယခုအခါတွင် နာရီသည် တစ်၊ နှစ်၊ သုံး၊ လေး တချက်ချက် အသံမြည်ကာ သွားနေသည်။ လန်းဘုန်း (Lambourne)

မြို့စားကတော်သည် အော်လီဗာ၏ ဆန္ဒအတိုင်း စောင့်ဆိုင်း၍နေ၏။

မြို့စားကတော်သည် ကောင်တာအနီးရှိ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်၍ ၁၀ မိနစ်တိုင်အောင် စောင့်နေပေလိမ့်မည်။ သူသည် အော်လီဗာ၏ ဆန္ဒအတိုင်း စောင့်နေမည်သာ ဖြစ်သည်။ သူ့ကို တွေ့ဆုံရန် အော်လီဗာ အဆင်သင့်ဖြစ်သည်အထိ စောင့်ဆိုင်းနေမည် ဖြစ်သည်။ သူသည် မြင်းသား ရေအိတ်တွင် ထည့်ထားသော နာရီကို စောင့်ကြည့်နေသည်။ နာရီ ၁၀ မိနစ် ကျော်သွားပြီးနောက် သူသည် တဖြည်းဖြည်း ချဉ်းကပ်လာနေသော ခြေဖွဖွနင်းသံများနှင့် စကြိုဘက်ဆီမှ တရှုပ်ရှုပ် မြည်သံများကို ကြားနေရသည်။ တံခါးမကြီးပွင့်လာပြီးနောက် မစ္စတာဟန်းမို့သည် နံရံတွင် ကိုယ်ကိုကပ်၍ ရပ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။

"မြို့စားကတော်ကြီးပါ" ဟု သူက အသိပေးလိုက်သည်။

မစ္စတာဟန်းမို့သည် နံရံကို ကပ်လျက် အနေအထားဖြင့် ထိုနေရာတွင်ပင် စောင့်နေသည်။ အော်လီဗာသည် မတ်တတ်ထရပ်လိုက်ရာ စကြိုလမ်းအတိုင်း လျှောက်လာနေသော မြို့စားကတော်၏ ဝတ်ရုံမှ တရှုပ်ရှုပ်မြည်သံကို ကြားနေရသည်။ ထို့နောက် မြို့စားကတော်သည် တံခါးဝ၌ ပေါ်လာ၏။ တံခါးနှင့် အခန်းတစ်ခုလုံးသည် မြို့စားများနှင့် မြို့စားကတော်တို့၏ လောကတွင် ကြီးထွားများပြားလာနေသော အမွှေးရနံ့၊ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ မာန်မာနနှင့် ပကာသနထည်ဝါမှုတို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းသွားလေတော့သည်။

အဆိုပါ အရည်အချင်းတစ်ခုခု ကျိုးပေါက်သွားခဲ့ပါက မြို့စားကတော်သည်လည်း

ပြုလဲသွားပေတော့မည်။ မြို့စားကတော်က ထိုင်ချလိုက်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ယိမ်းထိုးဝဲပျံ့ပြီး ရတနာကုန်သည်ကြီး အော်လီဗာ၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ လဲကျသွားလေသည်။ သူ၏ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ တဖျတ်ဖျတ်တောက်ပနေသော အစိမ်းရောင်၊ နှင်းဆီရောင်၊ ခရမ်းရောင် စသည့် အရောင်မျိုးစုံနှင့် မွှေးရနံ့များသည်လည်းကောင်း၊ လက်ချောင်းကလေးများမှ ထွက်လာသည့် ရောင်ခြည်များ၊ ငိုက်ကျနေသော ပန်းပွားများ၊ ပိုးထည်တို့၏ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုဖြင့် ဖုံးလွှမ်းသွားလေသည်။



ဤသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ မြို့စားကတော်သည် ကြီးမားဝဖြိုးသည့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပန်းရောင်တာဖတာ အဝတ်အစားများကို ကျပ်ကျပ်တည်းတည်း ဝတ်ဆင်ထားခြင်းနှင့် အရွယ်ကောင်းကို လွန်မြောက်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့်

ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် မြို့စားကတော်သည် ကိုယ်ကိုနှိမ့်ချချုပ်တည်းကာ သားရေလက်တင် ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်ချလိုက်သည်။

"ကောင်းသောနံနက်ခင်းပါ။မစ္စတာဘေကွန်" ဟု မြို့စားကတော်က နှုတ်ဆက်လိုက်သည်။ အဖြူရောင်လက်အိတ်ကို ချွတ်ကာ သူ၏ လက်ကို ကမ်းပေးလိုက်သည်။ အော်လီဗာက ခါးကိုကိုင်ညွတ်၍လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သည်။ သူတို့ ၏လက်များ ထိတွေ့လိုက်ကြသည့်အခါ သူတို့၏ ဆက်ဆံရေးမှာ ထပ်မံ၍ အသစ်ဖြစ်လာသည်။ သူတို့သည် မိတ်ဆွေများ ဖြစ်ကြသည်။ ရန်သူ များလည်း ဖြစ်ကြ၏။ သူက အရှင်သခင် ဖြစ်၏။ မြို့စားကတော်က အရှင်သခင်မ ဖြစ်၏။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လိမ်ညာနေကြသည်။ တစ်ဦးက တစ်ဦးကို လိုအပ်နေ၏။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးလည်း ကြောက်ရွံ့နေကြသည်။ ၎င်းတို့ တစ်ဦးချင်းစီက ဤသည်ကိုခံစားမိကြ၏။ ဤသို့ ဖြစ်နေကြသည်ကိုလည်း သိနေကြသည်။ သူတို့ သည် အနောက်ဘက် အခန်းကျဉ်းကလေးထဲ တွင် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ အပြင်ဘက်တွင် အလင်း ရောင် ရှိနေ၏။ လမ်းမကြီးဆီမှ အသံဗလံများ ကြားနေရသည်။ သူတို့နှစ်ယောက်၏ အနောက်တွင် မူ မီးခံ သေတ္တာများ ရှိနေသည်။

"ဒီနေ့ မြို့စားမင်းကတော်ကို ကျွန်တော် ဘာများ ကူညီရပါမလဲခင်ဗျာ" ဟု အော်လီဗာက အလွန်ညင်သာပျော့ပျောင်းစွာ ပြောလိုက်သည်။

မြို့စားကတော်သည် သူ၏ စိတ်ကိုဖွင့်၍ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ပွင့်လင်းစွာ ပြောရတော့မည် ဖြစ်သည်။ သူက သက်ပြင်းတစ်ချက်ချပြီး လုံးဝ

စကားတစ်ခွန်းမျှ မပြောဘဲ သူ၏ ရှည်လျားသော တောင်ဆိတ်သားရေအိတ်ကို ယူလိုက်သည်။ ယင်းအိတ်သည် သေးသွယ်ကျစ်လျစ်သော မြွေပါ တစ်ကောင်နှင့် တူသည်။

ထို့နောက် အဆိုပါမြွေပါအိတ်၏ ဗိုက်ပေါက် အတွင်းမှ ပုလဲလုံးများကို သွန်ချလိုက်သည်။ ပုလဲမှာ ၁၀ လုံး ဖြစ်သည်။ ပုလဲလုံးများသည် မြွေပါအိတ်ဗိုက်ပေါက်အတွင်းမှ ဆင်းလာသည့် တစ်လုံး၊ နှစ်လုံး၊ သုံးလုံး၊ လေးလုံး။ ပုလဲများမှာ ကောင်းကင်ယံ အမြင့်ထက်မှ ငှက်၏ဥများနှင့် တူလှသည်။



"ဒါတွေက အက်ပဲလ်ဗီဒေသထွက် ပုလဲတွေ ပါ။ ဒါ နောက်ဆုံးအကုန်ပါပဲကွာ" ဟု မြို့စား ကတော်က ငိုသံဖြင့် ပြောသည်။

အော်လီဗာက လက်ကို ဆန့်ထုတ်လိုက်ပြီး ပုလဲတစ်လုံးကို ယူလိုက်သည်။ ပုလဲလုံးကလေး မှာ လုံးလုံးဝိုင်းဝိုင်းကလေး ဖြစ်၏။ အရောင် ကလည်း တောက်ပစိုပြည်လှသည်။ "ဒါပေမဲ့ ဒီဟာက ပုလဲအစစ်လား၊ အတူတွေလား ဒီအမျိုး သမီးကြီးက လိမ်ပြန်ပြီလား။ မြို့စားကတော်က တော်တော် အတင့်ရဲလှပါလား"

မြို့စားကတော်က သူ၏ ၀၀ကစ်ကစ် လက်ချောင်းကလေးကို နှုတ်ခမ်းအပေါ်သို့ ကန့်လန့်ဖြတ်တင်လိုက်ပြီး "မြို့စားမင်းသိလို့ ကတော့ မောင်ရင်ဘေကွန်ရေ ငါ ကံဆိုးပြီပေါ့ ကွာ" ဟု သူက တီးတိုးပြောလိုက်သည်။

"သူ လောင်းကစားလုပ်နေပြန်ပြီလား"



"လူဆိုး၊ လူယုတ်မာ၊ လူလိမ်လူညာတွေ" ဟု သူက ရှူးရှူးရှားရှား ပြောလိုက်သည်။

"ပါးရိုးပေါ်က ဒဏ်ရာနဲ့ လူကြီးများလား၊ လူဆိုးတစ်ယောက်ယောက်ပဲ ဖြစ်မှာပါ။ မြို့စားကြီးက ပါးမုန်းမွေးတွေနဲ့ ရိုးသားပါတယ်။ ဒီအကြောင်းသာ သူသိသွားမယ်ဆိုရင် အတွားကြီးကို သတ်လိမ့်မယ်။ အခန်းထဲမှာပိတ်လှောင်ထားမှာပဲ၊ ငါသိတာတွေက ဒါပဲလေ" ဟု အော်လီဗာက တွေးနေ၏။ ထို့နောက် မီးခံသေတ္တာကို ကြည့်လိုက်သည်။

"အာရာမင်တာ၊ ဒက်မနီ၊ ဒိုင်ယာနာ၊ ဒါတွေက ဒီသမီးတွေအတွက်ပဲလေ" ဟု မြို့စားကတော်က ညည်းညူသံဖြင့် ပြောလိုက်သည်။

အာရာမင်တာ၊ ဒက်မနီ၊ ဒိုင်ယာနာ မိန်းကလေးများသည် သူ၏ သမီးများ ဖြစ်၏။ အော်လီဗာလည်း သူတို့ကို သိသည်။ ချစ်လည်း ချစ်သည်။ သို့ရာတွင် သူချစ်သည်က ဒိုင်ယာနာကိုပင် ဖြစ်သည်။

"မင်း ငါ့ရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို သိနေပြီနော်" ဟု မြို့စားကတော်က အရွံ့တိုက်၍ ပြောလိုက်သည်။ မျက်ရည်များက စီးကျလာသည်။ မျက်ရည်စက်များက စိန်လုံးကလေးများကဲ့သို့ပင်။ မျက်ရည်များက ပေါင်ဒါများကို သယ်ဆောင်ကာ သူ၏ ချယ်ရီပွင့်ရောင် ပါးပြင်ပေါ်တွင် မျက်ရည်စီးကြောင်း ဖြစ်သွားတော့သည်။



"မိတ်ဆွေဟောင်းကြီး၊ မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်းကြီးရေ" ဟု မြို့စားကတော်က တီးတိုးခေါ်လိုက်သည်။

"မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်း၊ မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်း" ဟု သူသည် စကားလုံးများကို ထပ်ကာ၊ ထပ်ကာ ရွတ်ဆိုနေသည်။

"ဘယ်လောက်ပေးရမှာလဲ" ဟု အော်လီဗာ က မေးလိုက်သည်။ မြို့စားကတော်က ပုလဲလုံး များကို သူ၏ လက်ဖြင့် အုပ်လိုက်သည်။

"ပေါင်နှစ်သောင်း" မြို့စားကတော်က တိုးတိုးညင်သာ ပြောလိုက်၏။

သို့ရာတွင် သူ့လက်ထဲ ကိုင်ထားသည့် ပုလဲ က အစစ်လား၊ အတုလား၊ အက်ပဲလ်ဗီ က ပုလဲ တွေ မရောင်းရသေးတာလား၊ သူသည် "စပင်ဆာ" သို့မဟုတ် "ဟန်းမို့" ကို ဘဲလ်တီးရှ် ခေါ်ပေမည်။ "ဒါကို ယူသွားပြီး စစ်ကြည့်လိုက်စမ်း" ဟု သူ ပြောလိမ့်မည်။ သူက ဘဲလ်တီးရှ် လက်ကို ဆန့်လိုက်၏။

"မင်း မနက်ဖြန်လာခဲ့လေ" ဟု မြို့စား ကတော်က ကြားဖြတ်၍ ပြောလိုက်သည်။

"ကြီးမြတ်တဲ့ဝန်ကြီး" မြို့စားကတော်က စကားကို ရပ်ထားပြီး "နဲ့ ဒိုင်ယာနာ" ဟု ဆက်ပြောသည်။

အော်လီဗာက ဘဲလ်တီးရှ် လက်ကို ပြန်ရုတ်လိုက်၏။ သူသည် မြို့စားကတော်ကို ကျော်၍ အိမ်အနောက်ဘက်ရှိ ဘွန်းလမ်းမကြီး ကို ကြည့်နေသည်။ သို့သော်လည်း လမ်းမပေါ်ရှိ အိမ်များကို မမြင်၊ ရေကျနေသော မြစ်ကြီးကိုသာ မြင်တွေ့နေသည်။ မြစ်ထဲတွင် ထရော့ငါးနှင့် ဆော်လမွန်ငါးများက မြူးကြွနေကြသည်။ ဝန်ကြီးချုပ်နှင့် အဖြူရောင်လက်ပြတ်ခါး တို့ ကိုယ်ကျပ်အင်္ကျီဝတ်ဆင်ထားသောမိမိ၊ ထို့နောက် ဒိုင်ယာနာတို့ကို မြင်ယောင်နေ သည်။ သူက သူ့လက်ထဲရှိ ပုလဲလုံးကို ကြည့် လိုက်သည်။ သို့ရာတွင် သူသည် မြစ်၏ ရောင်ပြန်ဟပ်သည့် အလင်းရောင်၊ ဒိုင်ယာနာ

၏ မျက်စိအလင်းရောင်တို့ကြောင့် ပုလဲလုံး ကို မည်သို့ စစ်ဆေးရပါမည်နည်း။ မြို့စား ကတော်၏ မျက်စိအကြည့်ကလည်း သူ့ အပေါ်သက်ရောက်နေသည်။



"ပေါင် ၂၀,၀၀၀ ပါအရှင်" ဟု မြို့စားကတော် က ညည်းညည်းညူညူ ပြောလိုက်သည်။

"ဒိုင်ယာနာ့အမေရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာလည်း ရှိပါ သေးလား" သူသည် ချက်လက်မှတ်စာအုပ်ကို ဆွဲယူလိုက်၏။ ထို့နောက် သူသည် မင်တံကို ဆွဲထုတ်လိုက်သည်။

"Twenty" ဟု သူက ရေးချလိုက်သည်။ ထို့နောက် ရေးနေသည်ကို ရပ်တန့်ထားလိုက်၏။ ပန်းချီကားရုပ်ပုံအတွင်းမှ အဘွားအိုကြီး၏ မျက်စိများက သူ့ကို ကြည့်နေသည်။ အဘွားကြီး ၏ ရုပ်ပုံမှာ သူ့မိခင်ကြီးပင် ဖြစ်သည်။

"အော်လီဗာ အသိဉာဏ်ရှိစမ်းပါကွယ်၊ မရူးစမ်းပါနဲ့" ဟု အဘွားအိုက သူ့ကို သတိပေးနေသည်။

"အော်လီဗာ" အခု အော်လီဗာ ဖြစ်နေသည်။ မစ္စတာဘောကွန် မဟုတ်တော့ချေ။ "မင်း စနေ၊ တနင်္ဂနွေပိတ်ရက်ကျရင် လာခဲ့ပါလား" ဟု မြို့စားက တော်က တောင်းပန်ခယ ပြောလိုက်၏။

"တော အုပ်ထဲမှာ ဒိုင်ယာနာနဲ့ သူနှစ်ယောက်တည်း။ တောအုပ်ထဲမှာ မြင်းစီးနေတာ သူတစ်ယောက်တည်း၊ ဒိုင်ယာနာနဲ့ပါလား"



"Thousand" ဟု သူက ရေးချကာ လက်မှတ်ထိုးလိုက်သည်။ သူက "ရှော့ဒီမှာရပါပြီ" ဟု ပြောလိုက်၏။

မြို့စားက တော်က ကုလား ထိုင်ပေါ်မှ ထလိုက်သည်။ လူကြီးနှစ်ယောက်ဖြစ်သော စပင်ဆာနှင့် မာရယ်၊ လူငယ်နှစ်ယောက်ဖြစ်သော ဝစ်နှင့် ဟန်းမို့တို့သည် ကောင်တာအနောက်ဘက်နံရံတွင် ကပ်၍ ရပ်နေ၏။ သူတို့သည် ဆိုင်ခန်းကိုဖြတ်၍ တံခါးပေါက်ဆီသို့ မြို့စားက တော်ကိုလိုက်ပို့သော သူတို့၏ ဆရာသမားကို

မနာလိုမရှုစိမ့် ဖြစ်နေကြသည်။ အော်လီဗာက သူတို့၏ မျက်နှာပေါ်သို့ သူ၏ အဝါရောင်လက်အိတ်ဖြင့် ဝှေ့ယမ်းသွားသည်။ မြို့စားက တော်ကမူ အော်လီဗာ လက်မှတ်ရေးထိုးထားသည့် ချက်လက်မှတ်ကို သူ့လက်တွင် ကျစ်ကျစ်ပါအောင် ဆုပ်ကိုင်ထားလေသည်။

အော်လီဗာသည် တံခါးမကြီးကို ပိတ်လျက် "ဒီပုလဲလုံးတွေက အလိမ်အညာတွေလား၊ အစစ်အမှန်လား" ဟု ပြောလိုက်သည်။ ပုလဲလုံး ၁၀ လုံးသည် စားပွဲပေါ်ရှိ မင်နှိပ်စက္ကူအပေါ်တွင် ရှိနေသည်။ သူသည် ပုလဲလုံးများကို ပြတင်းပေါက်ဆီသို့ ယူသွားသည်။ သူသည် အလင်းရောင်တွင် မှန်ဘီလူးအောက်မှ သူတူးဖော်ထားသည့် မှိုများပင် ဖြစ်သည့် ပုလဲရဲ့အလယ်ခေါင်မှာ အနာ၊ ပုလဲအူတိုင်အလယ်သားမှာ အနာပါလား။

"အိုး ... အမေရေသားကို ခွင့်လွှတ်ပါ"

သူသည် ပန်းချီကားအတွင်းမှ အဘွားအိုထံ ခွင့်လွှတ်မှုတောင်းခံသည့် အနေဖြင့် လက်ကို မြှောက်ကာ သက်ပြင်းချလိုက်သည်။ တစ်ဖန် သူသည် တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ခွေးများကို ရောင်းချသည့် နောက်ဖေးလမ်းကြားထဲမှ ကလေးငယ်လေး ဖြစ်သွားပြန်သည်။

သူသည် လက်နှစ်ဖက်ကိုယှက်၍ "ဒါဟာ စနေ၊ တနင်္ဂနွေပိတ်ရက်ရုညအတွက် ပါပဲဗျာ" ဟု တီးတိုး ပြောလိုက်လေတော့သည်။

ရဲထက်ဇော်

Ref: The Duchess and Jeweller
 By Virginia Woolf

ကျန်းမာရေးအကြောင်း တစေ့တစောင်း (၂)

ဆရာနောင်



ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်ရှင်သန်မှုအတွက် အရေးပါသည့် အစားအစာများ၊ ဆေးဝါးများအကြောင်း နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် စားသုံးသင့်သည့် အစားအစာများအကြောင်း ရေးသားထား သည်။

အက်စ်ပရင်နှင့် နှလုံး

အက်စ်ပရင်ဆိုသည်မှာ ဘတ်စ်ပရိုဟု လူသိများသော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး ၂၀ ရာစုနှစ်အတွင်းက ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးအဖြစ် လည်းကောင်း၊ အကိုက်အခဲ

သက်သာဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း တွင်တွင် ကျယ်ကျယ် သုံးခဲ့ဖူးသည်။ အက်စ်ပရင်သည် သွေးကြောအတွင်းသွေးခဲခြင်းကိုအကာအကွယ် ပေးသဖြင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူများအတွက် နှလုံးထိခိုက်မှု ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးအဖြစ် ညွှန်းကြသေးသည်။ သို့သော် အစာအိမ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် ပုံမှန်ဆေးချိန်၏ လေးပုံ တစ်ပုံသာရှိသော အထူးဆေးလုံးတို့ကိုအစာအိမ် မထိစေမည့် အပေါ်ခွံထည့်ပြီး ထုတ်လုပ်ခဲ့ကြ သည်။ အက်စ်ပရင်လက်ဟု လူသိများပြီး ယနေ့အထိ သုံးစွဲသူများ သုံးနေဆဲဖြစ်သည်။

အက်စ်ပရင်သည် နှလုံးလုပ်ငန်းဆောင်တာ ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းခြင်း (Heartfailure) ကို ကာကွယ်နိုင်လိမ့်မည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် ဆရာဝန်များ တစ်ချိန်က ယုံကြည်ခဲ့ကြဖူးသည်။ လတ်တလော သုတေသနတို့အရမူ နှလုံးရောဂါ နှင့် လေဖြတ်ရောဂါကာကွယ်ရန် သုံးနေသော အက်စ်ပရင်သည် နှလုံးဆုတ်ယုတ် ကျဆင်းမှုကို မကာကွယ်သည့်အပြင် ထိုအခြေအနေသို့ရောက် မည့်အခွင့်အလမ်း ပိုများစေကြောင်း တွေ့ရှိ ထားသည်။

ဆေးလိပ်သောက်သူများ၊ အဝလွန်သူများ နှင့် သွေးတိုးရောဂါ ခံစားနေရသူများသည် လည်းကောင်း၊ လတ်တလောတွင် နှလုံးရောဂါ ခံစားနေရသူများသည် လည်းကောင်း ထိုဆေး ကို သောက်သုံးပါက နှလုံးဆုတ်ယုတ်ကျဆင်း မည့်အခွင့်အလမ်း ပိုများသည်ဟု သုတေသီတို့ က ဆိုသည်။

အက်စ်ပရင် သောက်သုံးခြင်းနှင့် နှလုံး ထိခိုက်မှုတို့၏ ဆက်စပ်ပုံကို ဘယ်ဂျီယမ်နိုင်ငံ

လျူဗင်တက္ကသိုလ်၌ လူနာပေါင်း ၃၀,၀၀၀ ကျော် အပေါ် စောင့်ကြည့် လေ့လာ ရာမှ တွေ့ရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုလူနာတို့၏ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် အက်စ်ပရင်ကို ပုံမှန်သောက်သုံး သူများ ဖြစ်သည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ရောဂါ သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်မျိုးမျိုးတွင် ရှိသူတို့သည် အက်စ်ပရင်ကို ပုံမှန်သောက်သုံး ခြင်းအားဖြင့် နှလုံးဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းမှုဖြစ်ရန် အခွင့်အလမ်း ၂၆ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများသည်ဟု တွေ့ ရှိခဲ့သည်။

ငါးဆီတွင်ပါဝင်သော
 အဆီအက်စ်ပရင်သည်
 နှလုံးရောဂါကို
 ကာကွယ်တားဆီးရန်
 အတွက်လည်းကောင်း၊
 ရှိရင်းနှလုံးရောဂါကို
 နောက်ကြောင်း
 ပြန်လှည့်စေရန်အတွက်လည်းကောင်း
 အနာဂတ်ကာလတွင်
 ဖော်ဆောင်လာမည့်
 ကုထုံးတို့တွင် အဓိက...

မနက်စောစောစော ဒိန်ချဉ်



ဒိန်ချဉ်က ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိ မှန်း လူအတော်များများ သိကြသည်။ သို့သော် အိပ်ရာထပြီး ပထမဆုံးစားသည့် မနက်စောစော စာတွင် ဒိန်ချဉ်စားပါလားဟု မေးငြားအံ့။ ဟင့်အင်း မစားချင်ပါဘူး ချဉ်က ချဉ်သနဲ့၊ မုန့်ဟင်းခါးစား မယ်၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲပဲစားမယ်၊ ချဉ်ငန်စပ် ခေါက်ဆွဲသုပ်လေးပဲစားမယ် ဆိုသူတွေ အများ ကြီး ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ဤနိုင်ငံက လူတွေ အတွက်မူ ဒိန်ချဉ်သည် ထမင်းစားပြီး အစာကြေ၊ ရင်ချောင်၊ အအိပြေသောက်သော အစာတစ်မျိုး သာ ဖြစ်သည်။ ဒိန်ချဉ်၏ အချဉ်ဓာတ်ကို ကြိုက်လှသည် မဟုတ်၍ ထန်းလျက်ရည်နှင့် သောက်သူရှိသလို သကြားထည့်သောက်သူ လည်း ရှိသည်။ သို့ဖြစ်၍ မနက်စောစောတွင် ဒိန်ချဉ်မစားလိုခြင်းမှာ မထူးဆန်းလှပါ။

လူအတော်များများ၏ အလိုက ဤသို့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သော်လည်း မနက်စောစော စာတွင် ဒိန်ချဉ်စားခြင်းက သွေးပေါင်ကိုကျစေပြီး သွေးတိုးရောဂါကို သက်သာစေနိုင်ကြောင်း သုတေသနများတွင် တွေ့ရှိလာသည်။ ဒိန်ချဉ်

သည် အခြားသော နို့ထွက် အစားအစာများနည်း တူ ကယ်စီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်နှင့် ပိုတက်ဆီယမ် ဓာတ်များ ကြွယ်ဝသည်။ အဆိုပါ ဓာတ်သုံးမျိုး စလုံးက သွေးပေါင်ကျအောင် ထိန်းညှိပေးနိုင် သည်။ ထို့ပြင် အပိုဆုအနေဖြင့် ဒိန်ချဉ်ထဲတွင် အကျိုးပြုပိုး (Probiotics) များ ပါဝင်နေပါသေး သည်။ ယင်းအကျိုးပြုပိုးတို့က သွေးပေါင်ကျစေ မည့် အသားဓာတ်တစ်မျိုးကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။

ဩစတြေးလျတောင်ပိုင်း တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီများသည် သွေးပေါင်တက်နေသူ ၉၁၅ ဦးအပေါ် ဒိန်ချဉ်၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ နေ့စဉ် စားသုံးသော အစား အသောက်ထဲ၌ ဒိန်ချဉ်အနည်းငယ်မျှ ထည့် သွင်းစားသုံးခြင်း ဖြစ်စေကာမူ သွေးပေါင်ကျဖို့ အထောက်အကူပြုကြောင်း သူတို့တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ကိန်းဂဏန်းအနေဖြင့် ပြောရလျှင် ကမ္ဘာ ပေါ်၌ ၃၆ စက္ကန့်လျှင် အမေရိကန်လူမျိုး တစ်ဦး နှုန်းနှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါဖြင့် သေဆုံး နေသည်။

ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၌လည်း သွေးတိုးရောဂါ ကြောင့်လည်းကောင်း၊ သွေးတိုးနှင့် ဆက်စပ် သောရောဂါများကြောင့်လည်းကောင်း သေဆုံးမှု နည်းလှသည် မဟုတ်ပါ။ မနက်စောစောကို ပုံစံပြောင်းလိုက်ခြင်းသည် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော အလုပ်ဖြစ်သည်။ နောက်ကျမှ ပြောင်းသည် ထက်စာလျှင် စောစောစီးစီး ပြောင်းခြင်းက ပို၍ အကျိုးများနိုင်သည်။

အကျိုးပြုသည့် ထိုင်းဆီ

တချို့က ငါးဆီဟုသိကြပြီး တချို့က ဆရာဝန်ညွှန်သဖြင့် အိုမီဂါသီရီးဟု နားလည်

ထားသော ငါးဆီဆေးတောင့်ကြီးများသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိမှန်း လူအတော်များများ သိလာကြသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် အမှန်တကယ် အကျိုးပြုသည်မှာ ငါးတွင်ပါသော လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ငါးဆီဖြစ်သည်။ သို့သော် နေ့စဉ် ငါးဟင်းချက်မစားဖြစ်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ အချိန်အဆ တိကျပြီးသောက်ရလွယ်သောကြောင့်လည်းကောင်း ငါးဆီတောင့်များကို ဆေးအဖြစ် သောက်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။



မည်သည့် ငါးဆီကိုပဲ စားစား၊ သောက်သောက် နှလုံးနှင့်သွေးကြောရောဂါများအတွက် အကျိုးပြုသည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးလွှတ်ကြောများအတွင်း ရောင်ရမ်းမှုကို တားဆီးပေးသော ရီဆော်ဗင် (Resolvin) ၏ အလုပ် ပြန်အသက်ဝင်အောင် ငါးဆီကလုပ်ပေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ရီဆော်ဗင်သည် သွေးလွှတ်ကြောများအတွင်းရှိ ဓာတ်လက်ခံချိတ် (Receptor) တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သွေး

လွှတ်ကြောနံရံ တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်မှုရှိလာသည့်အခါ ရောင်ရမ်းမှုမဖြစ်အောင် ယင်းလက်ခံချိတ်နေရာက တားဆီးပေးသည်။

ငါးဆီတွင်ပါသော အဆီအက်စစ်တို့သည် အဆိုပါ လက်ခံချိတ် အသက်ဝင်လှုပ်ရှားလာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ သွေးလွှတ်ကြောများ ရောင်ရမ်းခြင်းသည် သွေးကြောပိတ်ခြင်းနှင့် နှလုံးသွေးကြော ရောဂါများဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သွေးလွှတ်ကြောများ မာကျောခြင်း (Atherosclerosis) စဖြစ်လာသည့်အခါ ရီဆော်ဗင်၏လုပ်ငန်းဆောင်တာ ရပ်ဆိုင်းသွားသည်။ ငါးဆီသည် ရီဆော်ဗင်အသစ်များ ဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။

သို့ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝအတိုင်း ကုသရေးလုပ်ငန်းစဉ် ပြန်၍ အသက်ဝင်လာသည်။ ဤဖြစ်စဉ်ကိုတွေ့ရှိခဲ့သူများမှာ ဆွီဒင်နိုင်ငံကယ်ရီလင်စကာ အင်စတီကျုမှ သုတေသီများဖြစ်သည်။ ငါးဆီတွင်ပါဝင်သော အဆီအက်စစ်တို့သည် နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်တားဆီးရန် အတွက်လည်းကောင်း၊ ရှိရင်းနှလုံးရောဂါကို နောက်ကြောင်း ပြန်လှည့်စေရန် အတွက်လည်းကောင်း အနာဂတ်ကာလတွင်ဖော်ဆောင်လာမည့် ကုထုံးတို့တွင် အဓိကကျသောနေရာမှ ပါဝင်လာမည်ဟု ထိုသုတေသီတို့က ဆိုသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ပါ

ကိုယ်အစားချောင်ဖို့၊ ကိုယ်အနေချောင်ဖို့ကို ဦးစားပေးပြီး မိမိကိုယ်ကို ပို၍ချစ်တတ်သော လူတန်းစားကို အတ္တဝါဒီမျိုးဆက် (Me generation) ဟု တစ်ချိန်က ချိုးချိုးဖဲ့ဖဲ့ ပြောခဲ့ကြဖူးသည်။

သို့သော် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ ကြည့်သည့်အခါ ထိုလူတန်းစားတို့သည် အချို့နေရာများ၌ ထူးပြီး ကောင်းနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများတွင် ပို၍ သိသာသည်။ မိမိကိုယ်ကို ပို၍ ချစ်တတ်သော အမျိုးသမီးတို့သည် နှလုံးနှင့် သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်မည့် အခွင့်အလမ်းကို လျော့ကျစေသည်။



အခက်အခဲ ပြဿနာတစ်ခုခုနှင့် တွေ့ချိန်တွင် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်တတ်သော သို့မဟုတ် ပေါက်သည့် နဖူး မထူးဘူးဟု နေတတ်သော အမျိုးသမီးတို့နှင့် ယှဉ်လျှင် မိမိကိုယ်ကို ချစ်တတ်သော အမျိုးသမီးတို့သည် သွေးကြောအတွင်း ချိုးကပ်ခြင်း (Plaque Buildup) အဖြစ် နည်းပြီး သွေးလွှတ်ကြောနံရံများ ပို၍ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ သွေးလွှတ်ကြောအတွင်း နံရံတွင် ချိုးကပ်ခြင်းသည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၏ ရှေးဦးလက္ခဏာ ဖြစ်သည်။ ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပစ္စဘာဂ်တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီများသည် အသက် ၄၇ နှစ်နှင့် ၆၇ နှစ်ကြား အမျိုးသမီး ၂၀၀ ဦးကို လေ့လာခဲ့သည်။

ယင်း အမျိုးသမီးတို့အား မိမိကိုယ်ကို အရည်အချင်းနည်းသည်ဟု ခံစားရမှု သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို စိတ်တိုင်းမကျမှုသည် အကြိမ်ရေ မည်မျှလောက် ဖြစ်သည်ကို မေးခွန်းများမေးသည်။ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်မမြင် ချစ်ခင်တတ်သော အမျိုးသမီးတို့၏ သွေးကြောများကို အသံလှိုင်းဓာတ်မှန် (Ultrasound) ရိုက်၍ စစ်ဆေးသည့်အခါ ကျန်အမျိုးသမီးများထက် ပို၍ မာမာချာချာရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။

အမျိုးသမီးတို့သည် မိသားစုအပေါ်တွင် ပို၍ ဂရုစိုက်တတ်သူများဖြစ်ပြီး ထိုအဖြစ်ကို ကိုဗစ်ကပ်ကြီးထဲတွင် ပို၍ ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ရသည်။ သို့ဖြစ်၍ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အချိန်ပေးပြီး ဆန်းစစ်ဖို့ ပို၍ အရေးကြီးပါသည်ဟု သုတေသီတို့က ဆိုသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်ဖို့က အရေးကြီးသည်။ သို့တည်းမဟုတ် သတိပဋ္ဌာန် (Mindfulness) ကို ကျင့်သုံးပြီး နေတတ်လျှင်လည်း နှလုံးကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည်။

ဆရာနေောင်

Ref: What doctors don't tell you
 R.D, March, 2022

ရေလွှမ်းမိုးမှုနှင့် ကျန်းမာရေး

ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)



မိုးရာသီတွင် ရေလွှမ်းမိုးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိကြောင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများ၊ နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးပြဿနာများအကြောင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးမှုမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ရမည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

မိုးရာသီတွင် ရေလွှမ်းမိုးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်။ ရေကြီးရေလျှံခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အန္တရာယ်များနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ကြိုတင်ရှောင်ကြဉ်နိုင်သည်။ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း ဖြစ်ပေါ်နေသည့် နေရာများတွင်ရှိသော လူများ၏ စားဝတ်နေရေး၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းများ ထိခိုက်ဆုံး

ရှုံးနိုင်သည်။ အသက်ဆုံးရှုံးရတတ်သကဲ့သို့ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သော်လည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ရရှိနိုင်သည်။ စိတ်ဝေဒနာ ခံစားရနိုင်သည်။

ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းများ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွင်ပါဝင်သော ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်၍ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ဆောင်ရွက်ရမည်။ ရေလွှမ်းမိုးမှု ဖြစ်ပါကလည်း စုပေါင်းပြီး ဖြေရှင်းရမည် ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည်
 ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊
 ရေကြီး ရေလျှံခြင်း၊
 အပူပိုင်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊
 မြစ်ကမ်းပါးပြိုခြင်းနှင့်
 မီးလောင်ခြင်း
 စသည့် ဘေးအန္တရာယ်
 အမျိုးမျိုးကြုံတွေ့နိုင်သည်။
 ဘေးအန္တရာယ်
 အမျိုးမျိုးအနက်
 ရေလွှမ်းမိုးမှု...

ရေလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများ

ရေလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများမှာ မိုးရွာသွန်းမှုများခြင်း၊ ရေစီးဆင်းမှုစနစ်ကောင်းမွန်မှု မရှိခြင်း၊ အပူပိုင်းမုန်တိုင်းကြောင့် ဖြစ်ခြင်းနှင့် ဆူနာမီကြောင့် ဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

အချိန်ကြာမြင့်စွာ မိုးသည်းထန်ပါက မိုးရေကို မြေကြီးမှ ဆက်လက် မစုပ်ယူနိုင်သောကြောင့် ချောင်း၊ မြောင်းနှင့် မြစ်များရှိရာသို့ စီးဆင်းရာလမ်း တစ်လျှောက်တွင် ရေကြီးရေလျှံခြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် အဆောက်အအုံများ ဆောက်လုပ်ခြင်းနှင့် လမ်းများခင်းခြင်းကြောင့် ရေကြီးရေလျှံခြင်းကို ပိုမို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အမှိုက်များဖြင့် ပိတ်ဆို့နေခြင်း၊ အဆောက်အအုံနှင့် လမ်းများကို စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်အညီ ဆောက်လုပ်မှု မရှိခြင်း၊ ရေစီးဆင်းမှုစနစ်ကောင်းမွန်မှု မရှိခြင်းတို့ကြောင့် ရေလွှမ်းမိုးမှု အန္တရာယ် ပိုမိုဖြစ်စေသည်။

အပူပိုင်းမုန်တိုင်းသည် အလွန်မြင့်မားသော ရေလှိုင်းများကို ကမ်းပေါ်သို့ တွန်းပို့သည်။ နာဂစ်မုန်တိုင်းသည် ငါးမီတာအမြင့်ရှိသော ရေလှိုင်းများကို ကီလိုမီတာ ၅၀ အထိ ကုန်းတွင်းပိုင်းသို့ တွန်းပို့နိုင်ခဲ့သည်။ ၎င်းမုန်တိုင်းနှင့်အတူ ပါလာသော လေမုန်တိုင်းသည် ကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက်ရှိ ဒေသသို့ ဝင်ရောက်လာပါက ကြီးမားသော အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေသည်။

ဆူနာမီသည် ထုထည်ကြီးမားသည့် ရေအစုအဝေး ရွေ့လျားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရေလှိုင်းအတွဲဖြစ်ပြီး ကမ်းရိုးတန်းဒေသများစွာကို ရေလွှမ်းမိုးမှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောဆိုးကျိုးများ
ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် အဆောက်အအုံများ၊
လမ်းများ၊ တံတားနှင့် ဆည်များ ရေတိုက်စားပြီး
ရေနစ်မြုပ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ထို့ပြင်
ရေထုထည်နှင့်အတူ မျောပါလာသော ပစ္စည်း
ပျက်များနှင့် ထိခိုက်မိခြင်း ဘေးအန္တရာယ်လည်း
ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

ရရှိနိုင်သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ



ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကြောင့် ရုတ်တရက်ဖြစ်
ပေါ်နိုင်သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ များစွာရှိသည်။
မာကျောလေးလံသောအရာဝတ္ထုများနှင့်ပိမိခြင်း၊
ရိုက်မိခြင်း၊ အရိုးကျိုးခြင်း၊ ဦးခေါင်းထိခိုက်
ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ ပွန်းပဲ့၊ စုတ်ပြတ်ရှခြင်း၊ ရေနစ်
ခြင်း၊ ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊ အမြင့်မှကျခြင်း၊
လောင်ကျွမ်းခြင်း၊ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်နှင့် မြွေ၊ ကင်း
များ ကိုက်ခံခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။

ရေလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ပြီးနောက် နောက်ဆက်တွဲ
ကျန်းမာရေးပြဿနာများ



ရေလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ပြီးနောက် မကူးစက်နိုင်
သောရောဂါများနှင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ
ဖြစ်ပေါ်ခံစားရနိုင်သည်။ မကူးစက်နိုင်သော
ရောဂါများမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ အာဟာရ
ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်
ရာပြဿနာများ ခံစားရခြင်း၊ အိပ်မပျော်သော
ရောဂါများဖြစ်ခြင်းနှင့် အထွေထွေအားနည်းပြီး
အားအင် ကုန်ခန်းခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကြောင့် အိုးအိမ်များပြိုလဲ
ခြင်း၊ သွပ်မိုးများ၊ ဖန်မှန်ကွဲစ၊ သစ်သားစဝါးစများ၊
သစ်ပင်များ၊ ဆိုင်းဘုတ်များ၊ လျှပ်စစ်မီးကြိုးများ၊
တိုင်များ ပြိုလဲခြင်းတို့အပြင် ရေနစ်ခြင်း၊
ရေတွင်မျောပါ ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပေါ်ပြီး
ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ရရှိနိုင်သည်။

ထို့ပြင် အားအင်ပြည့်အာဟာရများ မပြည့်
စုံခြင်းနှင့် အာဟာရပြတ်လပ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်
တတ်သည်။ ဆိုးကျိုးအနေဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့ပြီး

ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြစ်သော စိုးရွံ့ခြင်း၊ အန္တရာယ် ကျရောက်မည်ကို ကြောက်လန့်ခြင်း၊ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ယိုယွင်းလာခြင်း စသော စိုးရိမ်မှု ဝေဒနာ၊ စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည် မှုလျော့နည်းလာခြင်း၊ အပြစ်ရှိသည်ဟု ထင်မြင် ခြင်း၊ အကောင်းဘက်မှ မရှုမြင်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဝင် စားမှုနည်းခြင်း၊ ပျော်ရွှင်မှု ဆိတ်သုန်းခြင်းနှင့် သေကြောင်းကြံစည်ရန် စဉ်းစားမိခြင်း စသည့် စိတ်ကျ ဝေဒနာခံစားရခြင်းနှင့် လူအများအပြား ကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း အန္တရာယ်ကျရောက်စေခဲ့ သော ရေလွှမ်းမိုးမှု ဆိုးကျိုးကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာ ဝေဒနာစုကို ဖြစ်ပေါ် ခံစားရနိုင်သည်။



ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများမှာ သွေးလွန် တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ပိုလီယိုအကြော သေရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျား (တိုက်ဖျိုက်ရောဂါ)၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အစာအဆိပ်သင့်ရောဂါ၊ အရေ

ပြားကူးစက်ရောဂါများ၊ (ပွေး၊ ဝဲ၊ ယားနာ၊ နှင်းခူ)၊ မေးခိုင်ရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ ပလိပ်ရောဂါ၊ ကြွက်ကျင်ငယ်ရည် ကြောင့်ဖြစ်သော လတ်တိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ၊ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်ရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အသည်းရောင် (အေ) နှင့် အသည်းရောင် (အီး) ရောဂါ၊ သန်ကောင်ရောဂါနှင့် အခြားကူးစက် ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်သည်။

ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများစွာရှိသည်။ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောနှင့် ရေတွင်ပါလာသော ပိုးများကြောင့် ရောဂါပြန့်ပွားခြင်း၊ ရေတွင်ပါလာသော ပစ္စည်း များနှင့် တိုက်မိခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင် ခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြင်း၊ အဆောက် အအုံများ ရေတွင်မျောပါ ပျက်စီးသွားနိုင်ခြင်း၊ မြေလွှာများ ရေတိုက်စားခြင်းတို့ကြောင့် မြေပြို ခြင်း၊ ရေတွင်း ရေကန်များနှင့် မြေပေါ်ရှိ ရေများ မသန့်ရှင်းခြင်း၊ သိုလှောင်ထားသောစိုက်ပျိုးသီးနှံ ရိက္ခာများ နှင့် လယ်မြေများ ရေဝင်ပြီး ပျက်စီးဆုံး ရှုံးခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်များ၊ လယ်ယာသုံးကိရိယာနှင့် မျိုးစေ့များ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ရေစီးရေလာမကောင်းခြင်းကြောင့်လည်း ခြင်၊ ယင်၊ ကြွက်၊ ပိုးဟပ်များ ပေါများလာသည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေး၊ ဆင်ခြေထောက်၊ ဂျပန် ဦးနှောက်ရောင်၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ အူရောင် ငန်းဖျား၊ အသည်းရောင်အသားဝါ၊ ပလိပ်နှင့်

ကြွက်ကျင်ငယ်ရည်ကြောင့်ဖြစ်သော အသားဝါ ရောဂါ စသည်တို့ ဖြစ်တတ်သည်။

လျှပ်စစ်မီးကြိုးများ ပျက်ကျခြင်းကြောင့် ဓာတ်လိုက် သေဆုံးခြင်း၊ ဆက်သွယ်ရေး တယ်လီဖုန်းကြိုးများ ပျက်စီးပြီး အဆက် အသွယ်ပြတ်ခြင်း၊ ချောင်း၊ မြောင်းနှင့် ကျင်းများ တွင် ပြုတ်ကျပြီး မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ များရရှိခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် ကလေးများ ရေတွင်မျောပါပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပွားသည်အထိ ဒုက္ခ ရောက်နိုင်သည်။

ရေလွှမ်းမိုးမှုနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု



ရေလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ လျင်မြန်စွာ ပြု လုပ်ပေးရမည်။ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် နေရာချထား မှုများ ပြုလုပ်ပေးရမည်။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ် သော အစားအသောက်များကို စားသုံးရမည်။ ရေကောင်းရေးသန့် ရရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးရမည်။ အညစ်အကြေးများ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည်။

ခြင်း၊ ယင်၊ ကြွက်များ ကင်းစင်အောင် ဆောင်ရွက် ရမည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုကုသပေးရမည်။

ရေလွှမ်းမိုးမှုမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ခြင်း

ရေလွှမ်းမိုးမှုမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ရေး အစီအမံများ ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားရမည်။ အမှုိုက်များ ပိတ်ဆို့မှုမရှိစေဘဲ ရေမြောင်းများ အမြဲစီးဆင်းမှုရှိရန် လိုအပ်သည်။ အဆောက်အအုံ အသစ်များ ဆောက်လုပ်ပါက ရေမြောင်းစနစ်ကို မထိခိုက်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ ရေလွှမ်းမိုး ဒဏ်ခံရသော အဆောက်အအုံ၏ အစိတ်အပိုင်း များကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ပြုလုပ်ထားသင့်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဝင်/ထွက်မှု လွယ်ကူစေရန် ဝင်/ထွက်ပေါက်များတွင် လေးလံ သောပစ္စည်းများ ပိတ်ဆို့မှုမရှိစေရန် ဂရုစိုက်ရ မည်။ အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများကို လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းရမည်။ ၎င်းအပြင် မိတ္တူပွား၍ အခြားလုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာတွင်လည်း သိမ်းဆည်းသင့်သည်။

အဆောက်အအုံကို ကာကွယ်ရန် ရွှေ့ ပြောင်းရလွယ်သည့် အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ-သဲအိတ်) ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရ မည်။ အသုံးပြုရမည့်အချိန် (အရေးပေါ်အချိန်) ကိုလည်း သတိပြုနေရမည်။ လျှပ်စစ်လိုင်းများ၊ လျှပ်စစ်နှင့်ဆိုင်သော ပစ္စည်းများကို မြင့်သော နေရာတွင် တပ်ဆင်ရမည်။ မိသားစုဝင်များကို ရေလွှမ်းမိုးမှု မဖြစ်မီနှင့် ဖြစ်နေသောအချိန် တွင် ကြိုနှိုင်းမည့်သဘောတရားများနှင့် ကာကွယ် ရေးအစီအမံများကို ရှင်းလင်းပြောပြထားရ မည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အသုံးပြုရန်

သုံးရက်စာ ရိက္ခာအပါအဝင်လိုအပ်သော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ရေစိုခံအိတ်ဖြင့် ထည့်၍ သယ်ယူရလွယ်ကူသည့်နေရာတွင် ပြင်ဆင်ထားရမည်။ ရှေးဦးသူနာပြုနည်းကို လေ့လာထားပြီး လိုအပ်သောဆေးဝါးနှင့် ကိရိယာများကို ဆောင်ထားရမည်။

ရေလွှမ်းမိုးမှုမဖြစ်မီ ပြုမူလိုက်နာရမည့် အချက်များ

ရေလွှမ်းမိုးမှုမဖြစ်မီ ပြုမူလိုက်နာရမည့် အချက်များကို သိရှိထားရန်လိုအပ်သည်။ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ တယ်လီဖုန်းနှင့် သတင်းစာများတွင် အဆက်မပြတ် သတိပေးကြေညာနေသော မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ သတင်းအချက်အလက်နှင့် ရေလွှမ်းမိုးနိုင်မှုအခြေအနေများကို အဆက်မပြတ်နားထောင်ရမည်။ ဖတ်ရမည်။ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ရေထုထည်ရှိသည့်နေရာ (ဥပမာ-ပင်လယ်ကမ်းခြေ၊ ကမ်းစပ်ကဲ့သို့နေရာများ) ကို စွန့်ခွာရမည်။

မြစ်ကမ်းနား သို့မဟုတ် ရေလွှမ်းမိုးမှုအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော နေရာအနီးတွင် နေထိုင်ပါက လုံခြုံသောနေရာများသို့ ပြောင်းရွှေ့ရမည်။ မိမိ၏နေအိမ်၊ အဆောက်အအုံများကို ရေနှင့်လေ မတိုးဝင်လာနိုင်အောင် ကာကွယ်ရမည်။ သဲအိတ်များ၊ ရေစိုခံအထုပ်သားနှင့် စီလီကွန်များကို အသုံးပြုရမည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် နာမကျန်းသူနှင့် အကူအညီလိုအပ်သူများ၏ နေရာထိုင်ခင်းအတွက် (ဆွေမျိုးနှင့် အသိမိတ်ဆွေတို့ထံတွင်) ကြိုတင်စီစဉ်ထားရမည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်

ပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်ရန် ဆီ၊ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ အိမ်သုတ်ဆေးများ၊ အရောင်တင်ဆီ၊ ကြေးချွတ်ဆေးပါဝင်သော ဆပ်ပြာမှုန့်နှင့် သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများအား ရေလွှမ်းမိုးနိုင်သောနေရာတွင် မထားရပါ။ ကား၊ ဆိုင်ကယ်၊ စက်ဘီးများကိုလည်း ရေလွှမ်းမိုးနိုင်သော ဧရိယာပြင်ပတွင် ရပ်ထားရမည်။



ရေလွှမ်းမိုးနေစဉ်အချိန်တွင် ပြုမူလိုက်နာရမည့် အချက်များ

ရေလွှမ်းမိုးနေစဉ်အချိန်တွင် ပြုမူလိုက်နာရမည့်အချက်များကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ ရေလွှမ်းမိုးနိုင်သောနေရာအတွက် လျှပ်စစ်လိုင်းများကို ကြိုတင်၍ ဖြတ်တောက်ထားရမည်။ မိမိကိုယ်ကိုမထိခိုက်စေဘဲ တခြားသူများကို ကူညီရမည်။ ကလေးသူငယ်နှင့် အသက်ကြီးသူများကို ဘေးကင်းရာသို့ ပို့ဆောင်ထားရမည်။ မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ သတင်းထုတ်ပြန်ချက်များကို အဆက်မပြတ် နားထောင်ပြီး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာရမည်။



အခြားသူများကို မျှဝေရမည်။ ကောလာ ဟလသတင်းများကို မယုံသင့်ပါ။ ကမ်းခြေနှင့် ရေလွှမ်းနေသောနေရာများကို ရှောင်ရှားနေရမည်။ ရေလွှမ်းမိုးပါက အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော နေရာများ (မြေနိမ့်ဒေသ၊ ချိုင့်၊ ရေနုတ်မြောင်း) ကို သတိပြုရမည်။ ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် ပြင်ဆင်ထားရမည်။

ရေလွှမ်းမိုးမှုပြီးဆုံးလျှင် ပြုမူလိုက်နာရမည့် အချက်များ

ရေလွှမ်းမိုးမှု ပြီးဆုံးပါကလည်း ပေါ့ဆ၍ မရပါ။ လိုက်နာရမည့် အချက်များကို သိရှိရမည်။ မိသားစုဝင်များ ထိခိုက်မှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးရမည်။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး ပျောက်ဆုံးနေလျှင် တာဝန် ရှိသူများကို အကြောင်းကြားရမည်။ ပျက်စီးသွားသော လျှပ်စစ်ကြိုးလိုင်းများ၊ အခြားကြိုးလိုင်းများနှင့် သစ်ပင်သစ်ကိုင်းများကို သတိပြုရှောင်ရှားရမည်။ သက်ဆိုင်ရာသို့ အကြောင်းကြားပြီး ကူညီရှင်းလင်းရမည်။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို ပြန်လည်စစ်ဆေးပြီးမှ အသုံးပြုရမည်။

ရေလွှမ်းမိုးမှု လုံးဝကျသွားမှသာ ရွှံ့၊ နုန်းနှင့် တင်ကျန်နေသောရေများကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။ တိရစ္ဆာန်အသေကောင်များအား စနစ်တကျမီးရှို့ခြင်း သို့မဟုတ် မြေမြှုပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။ အဆောက်အအုံများ ပျက်စီးမှု ရှိ၊ မရှိကို စစ်ဆေးရမည်။ ရေလွှမ်းမိုးမှုခံရသော အဆောက်အအုံ၏ အပိုင်းကို လျင်မြန်စွာ ခြောက်သွေ့အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထိုကဲ့သို့ မပြုလုပ်ပါက ပိုမိုပျက်စီးခြင်း၊ မှိုတက်ခြင်း၊ ပိုးစားခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

အကြံပြုချက်

မြန်မာနိုင်ငံသည် ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ရေကြီးရေလျှံခြင်း၊ အပူပိုင်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ မြစ်ကမ်းပါး ပြိုခြင်းနှင့် မီးလောင်ခြင်း စသည့် ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးအနက် ရေလွှမ်းမိုးမှု အန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အစီအမံများကို ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားရမည်။ ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေးနှင့် အခြား ကိစ္စအဝဝကို မထိခိုက်၊ မပျက်စီးအောင် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)



အသက်အရွယ်
 အားဖြင့် ကြီးရင့်
 နေပြီဖြစ်သော်
 လည်း တစ်ကိုယ်
 တည်း အထီးကျန်
 မနေဘဲ လက်တင်
 ဘာသာကို သင်ယူ
 ခဲ့ပြီး ပျော်ရွှင်မှုများ
 ကိုဖန်တီးနိုင်ခဲ့သည့်
 အမျိုးသားတစ်ဦး
 အကြောင်းရေးသား
 ထားသည်။

အေဘယ်ဟားမတ်သည် အသက် ၅၉ နှစ် ပြည့်ခဲ့လေပြီ။ မကြာသေးမီက သူ့တွင် လုံးဝ အံ့အားသင့်စေခဲ့သော ဖြစ်ရပ်ရှိခဲ့၏။ ကျန်းမာရေး အတွက် ဘာမှပူပင်ဖွယ်ရာ မရှိလှသေးဟု ယူဆရသော သူ့ဇနီးဖြစ်သူ "အက်စတယ်လီ" တစ်ယောက် ကောက်ကာငင်ကာ ဆုံးပါးသွားခဲ့ ရှာခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဆရာမလေးဆီမှာ
ကျွန်တော်သင်ယူခဲ့ရတဲ့
လက်တင်ဘာသာကြောင့်
အခုလို
တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်
အားပေးနှစ်သိမ့်နိုင်တဲ့၊
လက်တင်ဘာသာနဲ့
ရေးသားတဲ့
ကဗျာဆရာနှစ်ယောက်ရဲ့
ကဗျာလေးတွေကို
ကျွန်တော်ဖတ်တတ်လာပြီး....

ထိုအချိန်မှစ၍ အေဘယ်တစ်ယောက် အလွန်ပင်စိတ်ထိခိုက်ကာ ဘာဆိုဘာမှ လုပ်ချင် ကိုင်ချင်စိတ်လည်း မရှိတော့ပေ။ နှစ်ကာလ အားဖြင့် တစ်နှစ်ပြည့်လုနီးပါးတိုင်တိုင် သူက ဘာအလုပ်အကိုင်မှ မလုပ်ဘဲ ငုတ်တုတ်ထိုင် နေခဲ့၏။

တစ်မနက်ခင်းတွင် အေဘယ်၏စိတ်များ ထူးထူးခြားခြားဖြစ်လာကာ လက်တင်ဘာသာ သင်တန်းတစ်ခုကို တက်ရရင်ကောင်းမလားဟု စဉ်းစားမိ၏။ ထိုသင်တန်းမှာ အပတ်စဉ် တနင်္လာနေ့ညနေပိုင်းများတွင် သင်ကြားပေးနေ သော သင်တန်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဆရာမလေး ကို သူ့သွားတွေ ပြီး သင်တန်း တက်မည့် အကြောင်း ပြောခဲ့၏။ ဆရာမလေး၏အမည် မှာ "ဆယ်လ်ဗီယာဝါရင်" ဖြစ်သည်။

ရုပ်ဆင်းရူပကာအားဖြင့် သင့်တင့်ကာ ငယ်ရွယ်နုပျိုနေဆဲ ဆရာမလေးတစ်ယောက်ပင် ဖြစ်သည်။ လုပ်သက်အားဖြင့်လည်း ရပ်ကွက် အထက်တန်းကျောင်းတွင် လက်တင် ဘာသာ စကားနှင့် စာပေကို ပို့ချခဲ့သည်မှာ အနှစ် ၂၀ ကျော်ခဲ့ပြီဖြစ်သည့် ဆရာမလေးတစ်ယောက်ဟု အေဘယ်က သိထား၏။ လူနေမှုဘဝပတ်ဝန်း ကျင်တွင် နည်းပညာဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်များကို သာ လူတော်တော်များများက စိတ်ဝင်စားကြပြီး လက်တင်ဘာသာကို လက်တွေ့ဘဝတွင် သိပ် အသုံးမဝင်ဟု ထင်မြင်လာကြသဖြင့် ဆရာမလေး လည်း အထက်တန်းကျောင်းမှ အနားယူခဲ့လေ သည်။

အလုပ်မှ အနားယူချိန်တွင် ဆရာမလေး၏ အသက်မှာ ၅၃ နှစ်ရှိခဲ့ပေပြီ။ အလုပ်မှအနားယူပြီး

နောက် ဂီတကို ဝါသနာပါ၍ စန္ဒရားတီးခဲ့သည်။ ပန်းချီကို ဝါသနာပါ၍ ပန်းချီလည်း ရေးဆွဲပြီး မိတ်ဆွေများ၊ သူငယ်ချင်းများထံ ခရီးများထွက် ရင်း ရှုခင်းလှလှလေးများကို ဓာတ်ပုံရိုက်ခဲ့သည်။ သို့သော် လက်တင်ဘာသာစာပေနှင့် ဘာသာ စကားကို စိတ်ဝင်စားသော သက်ကြီးပိုင်းများ အတွက် သူ့အနေဖြင့် ညနေပိုင်းသင်တန်းကို ပေးနေဆဲပင် ဖြစ်သည်။ ထူးခြားချက်တစ်ခုမှာ သူ၏ဘဝတွင် အချစ်ရေးကို ဦးစားပေးမှု မရှိ ခဲ့ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်တည်း အပျိုကြီး ဘဝနှင့် နေလာခဲ့သည်မှာ ကြာခဲ့ပေပြီ။

ဆရာမလေး၏ ညနေပိုင်းသင်တန်းကို အဘယ် လာတက်ခဲ့သည်မှာ တော်တော်လေး ကြာခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ တစ်ညနေခင်းတွင် ပတ်ဝန်း ကျင်တစ်ခွင် မိုးသက်မုန်တိုင်းဆင်တော့မည့် အနေအထားကို တွေ့ရကာ ကောင်းကင်ကြီး မှာလည်း မည်းမှောင်နေ၏။ သင်တန်းချိန် လည်း ပြီးပြီမို့ မိုးတွေရွာမချမီ အိမ်ပြန်ကြ၏။

ဆရာမလေးလည်း ကျောင်းအနီးရှိ ကားရပ် ထားရာသို့ စာအုပ်များပွေ့ပိုက်ကာ ခက်သွက်သွက် လေးသွားနေ၏။ ကားပေါ်ရောက်ပြီး စက်နှိုး ကြည့်ရာ စက်မနိုးပေ။ ဆရာမလေးကို ကူညီပေး ချင်စိတ်ပေါ်လာသဖြင့် အဘယ်က သူ့ကားထဲ မှာ ပါလာတဲ့ကြိုးဖြင့် ဆရာမလေး၏ ကားကို ဆွဲယူကာ ကျောင်းနှင့် မဝေးလှသော သူ့ခြံထဲသို့ မောင်းဝင်လာခဲ့သည်။ သူ့ခြံထဲရှိ ကားဂိုဒေါင်ထဲ တွင် စက်ပြင်ဆင်ပေးနိုင်သော ပစ္စည်းအစုံရှိသလို သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း စက်ပြင် တတ် ပေ ရာ ဆရာမလေး၏ကားကို စစ်ဆေး ပြင်ဆင်ပေးနိုင် ခဲ့သည်။ ဆရာမလေးကိုလည်း သူ့အိမ်ထဲသို့

ဖိတ်ခေါ်ကာ ကော်ဖီ၊ မုန့်များဖြင့် ဧည့်ဝတ်ပြု လိုက်ပါသေးသည်။

ဆရာမလေးကလည်း သူ့ကို တုံ့ပြန်ကာ ဧည့်ဝတ်ပြုလိုကြောင်း ပြောပြီး မွန်းလွဲပိုင်း တစ်ချိန်တွင် ကော်ဖီဆိုင်သို့ ခေါ်ဆောင်သွားကာ ကျောင်းဆရာတစ်ယောက်နှင့် မိတ်ဆက်ပေး သည်။ ကျောင်းဆရာမှာ ဇီဝဗေဒဆရာဟု သိရပြီး ရှားပါးလိပ်ပြာလေးများကို ရှာဖွေစုဆောင်းတာ လည်း ဝါသနာပါကြောင်း သိရသည်။ ဆရာမလေး နှင့် အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဟု သိရပြန်ကာ ဆရာမလေးမှာ "မိုင်းလ်ဒရက် လက်သမိ" ဟု သိရ၏။



ခင်မင်ရင်းနှီးခဲ့ကြပြီးနောက်တွင် မကြာ ခဏဆိုသလိုပင် သူတို့သုံးယောက် စားသောက် ဆိုင်များ၌ ညစာအတူ စားကြသည်။ ဇီဝဗေဒ ဆရာဖြစ်သူ မိုင်းလ်ဒရက်ထံမှ အင်းဆက်ပိုးမွှား များ၏ သဘာဝကိုလည်း ဗဟုသုတအဖြစ် ကြား ကြရသည်။ အင်းဆက်ပိုးမွှားများ၏ အသက် ရှင်သန်မှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍လည်း ဗဟုသုတအဖြစ် နားထောင်ကြရသည်။ လတ်တလောတွင် ဆရာမ လေးထံမှ လက်တင်ဘာသာကို သင်ယူနေဆဲဖြစ် သော အဘယ်ကတော့ တခြားဘာသာရပ်များ

နှင့်ပတ်သက်၍ နားထောင်ရုံမျှသာ နားထောင်ပြီး စိတ်ပါဝင်စားမှု နည်းပါးခဲ့သည်။



သူတို့ သုံး ယောက် ကော်ဖီဆိုင် များ ၊ စားသောက်ဆိုင်များတွင် မဆုံတွေ့ဖြစ်သော ရက်များလည်း ရှိခဲ့သည်။ အဘယ်၏အိမ်သို့ ရပ်ဝေးမှ သူ့သမီးဖြစ်သူက မိသားစုနှင့်အတူ လာလည်ရာ အိမ်မှာ ရက်အတန်ကြာ နေထိုင် သွားကြသည်။ ထိုရက်များအတွင်း အဘယ်က စာကြည့်တိုက်သို့ သွားကာ လက်တင်ဘာသာ ဖြင့် ရေးသားထားသော စာအုပ်များကို ဖတ်ရှု လေ့လာခဲ့သည်။ တစ်ရက်တွင်မူ သူတို့သုံး ယောက် လုံး အား လပ် ရက် ဖြစ် နေသဖြင့် ခရီးခပ်ဝေးဝေးထွက်ကာ သာယာလှပသော ရှုခင်းများကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုခဲ့ကြသည်။

ဆရာမလေးက အဘယ်နှင့် မိုင်းလိဒရက် တို့ကို လက်တင်ဘာသာဖြင့် ရေးဖွဲ့ထားသော ကဗျာများလည်း ရွတ်ဆိုပြပေရာ ကြည်နူးဖွယ်ရာ ရှိလှသည်။ ဆရာမလေးသည် တောင်ကမူတစ်ခု ပေါ်သို့ တက်ကာ ရှုခင်းအလှပသာဒကို ငေးမော နေရာမှ ရုတ်တရက် မှူးဝေသလိုဖြစ်သွားပြီး လဲကျသွား၏။ အဘယ်တို့လည်း မြက်ခင်းပေါ်

လဲကျနေသော ဆရာမလေးကို ပွေ့ထူပြီး ကားပေါ်တင်ကာ ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ်ပို့လိုက် ကြရလေသည်။ အရေးပေါ်ခန်း ပြင်ပတွင် သူတို့နှစ်ယောက် ထိုင်စောင့်နေပြီး ဆရာဝန်ကြီး ထွက်လာသောအခါ အကျိုးအကြောင်း မေးကြ မြန်းကြရသည်။

ဆရာဝန်ကြီးက နောက်ထပ်စစ်ဆေးစရာ များ ရှိနေသေးကြောင်း၊ ဆရာမလေးမှာ သွေးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါရှိနေပြီး အရေးကြီး ကြောင်း၊ ၎င်းရောဂါမှာ ကုသ၍ ပျောက်ကင်း သွားသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ တွင် ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ကြောင်း၊ စိုးရိမ် ဖွယ်ရာရောဂါမျိုးဖြစ်ကြောင်း ပြောပြသည်။ လူနာနှင့် ဘယ်လိုပတ်သက်လဲဟု ဆရာဝန်ကြီး ကမေးရာ အဘယ်တို့က ဆရာမလေးနှင့်သူတို့ နှစ်ယောက် ဘာမှမတော်စပ်ဘဲ မိတ်ဆွေရင်း ချာများသာ ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြလိုက်ကြသည်။ ဆရာမလေးကိုလည်း ဆေးရုံတင်ခဲ့ကြရ၏။



"တို့များ အတူတကွ အမှောင်ထုထဲမှာ ရှိနေ ခဲ့ကြမယ်ဆိုရင် တို့များရဲ့ ရင်ထဲမှာ ကလေးတွေ လို တုန်လှုပ်ချောက်ချားမိပေလိမ့်မယ်။ အမှောင် ထုထဲမှာ ကလေးတွေရဲ့ ပုံရိပ်လေးတွေမရှိတော့ ဘူးဆိုရင် တို့များရဲ့ ရင်ထဲက စိုးရိမ်မှုတွေကလည်း လွင့်ပါးသွားမှာပါ"



လက်တင်ဘာသာဖြင့် ရေးဖွဲ့ထားသော ကဗျာဆရာ "လူကရစ်ရှပ်" ၏ ကဗျာတစ်ပိုဒ်ကို အေဘယ်ကစာရွက်ပေါ်ကူးယူသည်။ ကဗျာဆရာ "ဟိုးရေ့စ်" ၏ ကဗျာတစ်ပိုဒ်ကိုလည်း သူ ကူးယူလိုက်သည်။

"ရာသီဥတုတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြောင်းလဲ လို့နေကြတယ် ... နောက်တစ်ရာသီမှာ ပွင့်လာဦး မယ့် ပန်းရောင်စုံလေးတွေလိုပဲ ... မင်းရဲ့ဘဝထဲ ကို မျှော်လင့်ချက်အသစ် ... အသစ်လေးတွေ ရောက်လို့ လာပေဦးတော့မယ်"

ကဗျာဆရာနှစ်ဦး၏ ကဗျာလေးနှစ်ပိုဒ်ကို ကူးယူပြီးနောက် စာရွက်အလွတ်တစ်ရွက်ပေါ် မှာ အေဘယ်က လက်တင်ဘာသာဖြင့် စာလေး တစ်ပိုဒ်ကို အခုလိုရေးလိုက်သည်။



"ဆရာမလေးဆီမှာ ကျွန်တော်သင်ယူခဲ့ရတဲ့ လက်တင်ဘာသာကြောင့် အခုလို တစ်ယောက် ကို တစ် ယောက် အား ပေး နှစ် သိ မှိ နိုင် တဲ့ လက်တင်ဘာသာနဲ့ ရေးသားတဲ့ ကဗျာဆရာ နှစ်ယောက်ရဲ့ ကဗျာလေးတွေကို ကျွန်တော်ဖတ် တတ်လာပြီး ကူးယူနိုင်လာခဲ့တာပါ။ ဒီကဗျာလေး တွေကိုဖတ်ပြီး ဆရာမလေးရဲ့ ရောဂါဝေဒနာ လည်း သက်သာလျော့ပါးသွားပါစေလို့ ကျွန်တော် ဆုတောင်းပေးပါတယ်"

ထာဝရမိတ်ဆွေ
 အေဘယ်

စာကြည့်တိုက်ထဲမှ အေဘယ်ထွက်လာခဲ့ပြီး သူ့ကားလေးကို ဆရာမလေးရှိနေမည့် ဆေးရုံဆီ သို့ ဦးတည်၍ မောင်းလိုက်ပါ၏။

ဆောင်းဝင်းလတ်

Ref: Surviving Adverse Seasons
 By Barry Targan

ပန်းသစ်တော်သီး၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

ဇီဝဝါ



ပန်းသီးမျိုးနွယ်ဖြစ်သည့် ပန်းသစ်တော်သီး၏ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုမှုများ အကြောင်းနှင့် နေ့စဉ်စားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိလာမည့် ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

"ပန်းသစ်တော်သီးသည် အခြားအသီးအနှံများကဲ့သို့ပင် လူ၏ကိုယ်ခံအားကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်" ဟူသည့် အချက်ကို သင်သိပါသလား။

"တစ်နေ့လျှင် ပန်းသီးတစ်လုံး စားပေးခြင်းက ဆရာဝန်နဲ့ ဝေးဝေးမှာ နေစေနိုင်တယ်" ဆိုသည့် ရှေးစကား ရှိခဲ့သည်။ ပန်းသီး၏ မျိုးနွယ်တူအသီးဖြစ်သော ပန်းသစ်တော်သီးတွင်လည်း ကျန်းမာရေး

ကို အလွန် အထောက်အကူပြုသည့် အရာများ ပါဝင်သည်။ ပန်းသစ်တော်သီးကို နေ့တိုင်း စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူး ငါးရပ်ကို ရရှိနိုင်သည်။

၁။ နှလုံးနှင့် သွေးကြောများအတွက် အလွန် ကောင်းမွန်စေခြင်း

အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝ၍
 ခန္ဓာကိုယ်အတွက်
 ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများစွာ
 ပေးစွမ်းနိုင်သည့်
 ပန်းသစ်တော်သီးကို
 ပုံမှန်ဖြစ်စေ၊
 ရက်ခြားဖြစ်စေ
 စားသုံးပေးခြင်းဖြင့်
 အူလမ်းကြောင်းရောဂါများနှင့်
 အရွယ်မတိုင်မီ
 အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း
 ဘေးမှလည်း

ပန်းသစ်တော်သီးတွင် အမျှင်ဓာတ် ပါဝင် သောကြောင့် လူတို့၏နှလုံးနှင့် သွေးကြော များအတွက် ကောင်းမွန်စေသည်။ ကိုလက် စထရောနှင့် သွေးပေါင်ချိန် ကျဆင်းစေရန် အတွက်လည်း ကူညီပေးသည်။

၂။ ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား ၂ ဖြစ်နိုင်ခြေ အခွင့်အလမ်း နည်းပါးစေခြင်း

ပန်းသစ်တော်သီးတွင် အမျှင်ဓာတ်များ အပြင် ဆီးချိုရောဂါကို တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်သည့် Flavanols နှင့် Anthicids လည်း ပါဝင်သည်။ ထိုအစွမ်းသုံးမျိုးသည် ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား ၂ အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးသည်။ အင်ဆူလင် ကို ခုခံနိုင်သည့်စွမ်းရည်များ တိုးလာခြင်းသည် သွေးကြောထဲရှိ အင်ဆူလင်နှင့် သကြားဓာတ်ကို စုပ်ယူပေးခြင်းကြောင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းမွန်စေသည်။

၃။ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ပို၍ကောင်းစေခြင်း

ပန်းသစ်တော်သီးတွင် ဗီတာမင်စီနှင့် ကြေးနီတို့ကဲ့သို့သော ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း များ များစွာပါဝင်သည်။ ထိုဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ပစ္စည်း များ သည် ကိုယ်ခံအား ပိုကောင်း အောင် ကူညီပေးသည်။ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။ ယခုကာလတွင် ပန်းသစ်တော်သီးကို ဇိမ်ခံ စားစရာအဖြစ်ထက် ပိုသည့် ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု အစား အစာအဖြစ် စားသုံးလာကြသည်။ သင် ဖျားနာ လျှင် ပန်းသစ်တော်သီးသည် ဓာတ်စာအဖြစ် ကူညီပေးသည်။

၄။ အူကို သန့်ရှင်းကျန်းမာစေခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပျမ်းမျှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်သည့် ပန်းသစ်တော်သီးကို နေ့စဉ် စားသုံးရန် လိုအပ်သည်။ အမျှင်ဓာတ်သည် အစာခြေစနစ်ကို ပိုမိုကောင်းစေသည်။ ပန်းသစ်တော်သီးအတွင်းရှိ အမျှင်ဓာတ်များစွာသည် အစာခြေလမ်းကြောင်းများကို ဖြတ်သန်းသွားပြီးသည့်တိုင် အာနိသင်မှာ မပြောင်းလဲဘဲ တည်ရှိသည်။ ၎င်း၏အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုမှာ အူအတွင်းပိုင်းနှင့် အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ဘက်တီးရီးယားများကို သန့်ရှင်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ပို၍ကျန်းမာစေသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုလည်း ကူညီပေးသည်။



၅။ အသားအရေ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း
 စိုပြည်တောက်ပနေသည့် အသားအရေကို မပိုင်ဆိုင်လိုသည့်သူ မည်သူရှိမည်နည်း။ အသား

အရေကို ထိန်းသိမ်းသည့် ခရင်မ် (Creams) နှင့် မျက်နှာဖုံးများ (Masks) ကို အသုံးပြုခြင်းထက် ပန်းသစ်တော်သီး စားသုံးခြင်းက အသားအရေကို ပို၍ လှပစေသည်။ ပန်းသစ်တော်တွင် ပါဝင်သည့် အမျှင်ဓာတ်သည် သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်ပမာဏကို ထိန်းညှိပေးပြီး အသားအရေတွင် အရေးအကြောင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို တိုက်ဖျက်ရာတွင်လည်း ကူညီပေးနိုင်သည်။

ထို့ပြင် အသားအရေကျန်းမာမှုကို အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများဖြစ်သော ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်ကေနှင့် ကြေးနီဓာတ်များလည်း ပါဝင်သည်။ ပန်းသစ်တော်သီးများကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ပိုမိုချောမွတ်ပြီး တောက်ပလင်းလက်သော ကျန်းမာစိုပြည်သည့် အသားအရေကို ပိုင်ဆိုင်စေမည် ဖြစ်သည်။

အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝ၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများစွာ ပေးစွမ်းနိုင်သည့် ပန်းသစ်တော်သီးကို ပုံမှန်ဖြစ်စေ၊ ရက်ခြားဖြစ်စေ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အူလမ်းကြောင်းရောဂါများနှင့် အရွယ်မတိုင်မီ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဘေးမှလည်း ကင်းဝေးစေနိုင်ကြောင်း ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ဇီဝေါ

Ref: 5 Reasons Pears are so good for you.
 Internet

