



# ဆုတပဒေသာ နှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ၊ အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၈)

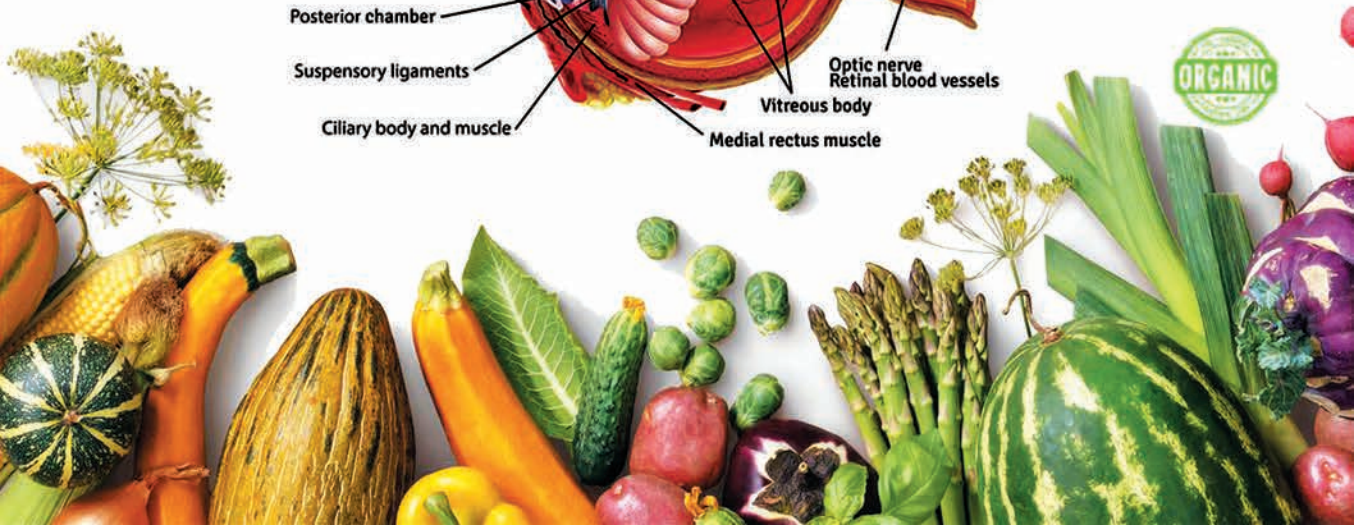
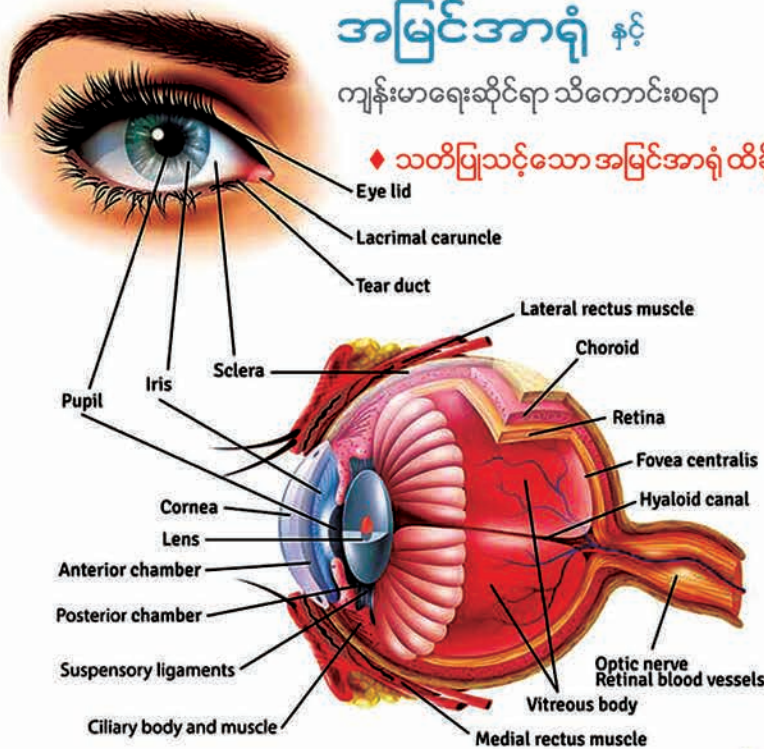


## စာပေမိမာန် (၇၅)နှစ်ပြည့် စိန်ရတနာအထိမ်းအမှတ် ဂုဏ်ပြုထုတ်ဝေသည်။

### အမြင်အာရုံ နှင့်

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာ

♦ သတိပြုသင့်သော အမြင်အာရုံ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးခြင်း





စာပေဗိမာန်က လစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ၊ အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် ( ၈ )

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန

စာအုပ်အမှတ်စဉ် ( ၅၆ / ၂၀၂၂ )

# သုတပဒေသာ နှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

စာတည်းမှူးချုပ်

ဦးတိုးကျော်

စာတည်းမှူး

ဒေါ်ဇော်မာထွေး (ရှင်စောမြ)

စာတည်းအဖွဲ့

ဒေါ်ရီဝေဝေလှိုင် (ရဲရင့်နီ)

ဒေါ်ဝင်းပပသူဇာ

ဒေါ်စောမြင့်နွယ်

စာမျက်နှာဖွဲ့၊ ဒီဇိုင်းနှင့် ကွန်ပျူတာစာစီ

စန်းစန်းဌေး၊ မြတ်နိုးသူ

အတွင်းပန်းချီ

ဆောင်းဝင်းလတ်

ကာတွန်း၊ ထွန်းထွန်းဝင်း

မျက်နှာရုံးနှင့် အတွင်းစာတံပုံ - Internet ကို Credit ပေးပါသည်။

ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန

စာတည်းမှူးချုပ်က

ပုံနှိပ်သူမှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၇၄၉၂) ဖြင့် ဗိုတိုလစ်သိုပုံနှိပ်စက်ရုံတွင်

ပုံနှိပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူမှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၉၆၁) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

# သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

## အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၈)

### ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ

#### မာတိကာ

##### လူငယ်ရေးရာကဏ္ဍ

|                                       |                               |    |
|---------------------------------------|-------------------------------|----|
| - လူငယ်များအတွက် အခွင့်အလမ်း          | ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို           | ၆  |
| - သင်ပေးသမျှ သင်ပြန်ရမှာပါ            | ကောင်းသန့်                    | ၁၁ |
| - ထုံးအိုးကြီးလည်း မကွဲပါစေနဲ့        | မောင်ဒီပ (ပညာရေး)             | ၁၄ |
| - တစ်သက်တာ လက်ဆောင်မွန်               | နိုင်သောင်းထွဋ်               | ၂၀ |
| - လူငယ်နှင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း   | ဆန်းသစ်အောင်                  | ၂၅ |
|                                       | (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား) |    |
| - ဘော့စတွန်တက္ကသိုလ်                  | ညီမော်သိမ်း                   | ၃၂ |
| - ယနေ့လူငယ်များနှင့် နိုင်ငံရေးအသိ    | နေသူရိန်                      | ၃၅ |
| - ကမ္ဘာတစ်လွှား ကြီးထွားလာသော လူငယ်ထု | တာရာဝင့်ထွန်း                 | ၃၉ |
| - မျှဝေခြင်း၏ စွမ်းအား                | ရဲရင့်နဒီ                     | ၄၇ |
| - ညီညွတ်ရေးရုပ်တု                     | ဝင်းထွဋ်ဦး                    | ၅၂ |
| - ဖတ်သမျှ ဒဿန                         | စိန်ဝင်းမော်                  | ၅၈ |

##### အမြင်အာရုံနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာ (မျက်နှာဖုံးဆောင်းပါး)

|  |                    |    |
|--|--------------------|----|
| - အမြင်အာရုံနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာ  | ဒေါက်တာ မြင့်သန်း  | ၆၂ |
|  | (အမျိုးသားစာပေဆုရ) |    |
| - သတိပြုသင့်သော အမြင်အာရုံ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးခြင်း | ဒေါက်တာ မြင့်သန်း  | ၇၂ |
|  | (ညောင်လေးပင်)      |    |

##### ကဗျာ

|            |                     |    |
|------------|---------------------|----|
| - ကြင်ဖော် | ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ) | ၇၉ |
|------------|---------------------|----|

#### အတွေးအခေါ်နှင့် တက်ကျမ်းဆိုင်ရာ

- |                             |                |    |
|-----------------------------|----------------|----|
| - ထိုးထွင်းဉာဏ်ကို ခေါ်ယူပါ | မောင်ပေါ်ထွန်း | ၈၉ |
|-----------------------------|----------------|----|

#### နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ

- |  |               |     |
|--|---------------|-----|
| - အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ စာဖတ်အသင်းများ | ရဲထက်ဇော်     | ၁၀၉ |
| - မတူညီသော အိပ်စက်ခြင်းများ            | အေးထွန်းမင်း  | ၁၇၂ |
| - ဆပ်ကပ်                               | ဆောင်းဝင်းလတ် | ၂၁၃ |

#### သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာဆိုင်ရာ

- |  |                            |     |
|--|----------------------------|-----|
| - သိပ္ပံပညာနိဒါန်း                                     | နေညိုယဉ်                   | ၁၃၆ |
| - ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများကို အစားထိုးမည့်<br>လေ့စွမ်းအင် | မြသိန်း                    | ၁၅၈ |
| - ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကို တီထွင်ခဲ့သော စုံတွဲ               | တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့် | ၁၆၂ |
| - သိပ္ပံ အတိုအတွာ မေးခွန်း ၅၀                          | ကြည်လွင်ဦး (ရေနံ)          | ၂၃၄ |

#### ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ

- |  |                 |     |
|--|-----------------|-----|
| - အချိုးကျကိုယ်စားပြုစနစ်နှင့် တိုင်းရင်းသား<br>လူမျိုးများ၏ အခန်းကဏ္ဍ | ဦးစိုင်းကျော်သူ | ၁၀၀ |
|--|-----------------|-----|

#### ဒီမိုကရေစီဆိုင်ရာ

- |  |         |     |
|--|---------|-----|
| - ဖက်ဒရယ်ဒီမိုကရေစီ ပြည်ထောင်စုအိပ်မက်<br>အကောင်အထည်ပေါ်လာ | K. M. A | ၁၄၇ |
|--|---------|-----|

#### မသန်စွမ်းသူများဆိုင်ရာ

- |   |                        |     |
|---|------------------------|-----|
| - မသန်စွမ်းသူများအရေး ပူးပေါင်းပါဝင်ကူညီပေး | ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း) | ၁၅၃ |
|---|------------------------|-----|

#### သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ

- |   |                         |     |
|---|-------------------------|-----|
| - အသံညစ်ညမ်းမှု                               | ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု) | ၁၂၅ |
| - မုန်တိုင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းများ | ပါမောက္ခ ကိုကိုအောင်    | ၁၄၁ |
| - အပင်လို အလင်းနဲ့အစာချက်နိုင်တဲ့ တိရစ္ဆာန်   | လဲ့လဲ့ဝင်း (သတ္တဗေဒ)    | ၂၀၆ |



### မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာ

|  |                           |     |
|--|---------------------------|-----|
| - မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာနှင့် နိုင်ငံတကာ<br>ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု | ကိုကိုချွန် (မော်လမြိုင်) | ၁၃၀ |
| - ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် ခံတွင်းကင်ဆာ                   | ဒေါက်တာ လွင်သန့်          | ၂၂၁ |

### ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

|  |   |     |
|--|---|-----|
| - ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၄၈)   | ဒေါက်တာ မြင့်သန်း                             | ၈၁  |
| - သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး<br>ပိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေး | ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း<br>(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး) | ၁၁၆ |
| - အနံ့မရခြင်းနှင့် ဆက်စပ်လျက် ဗဟုသုတရဖွယ်<br>(၁၃) ချက်               | ဇေယျာ   | ၂၁၆ |

### စီးပွားရေးဆိုင်ရာ

|  |   |     |
|--|---|-----|
| - ကုမ္ပဏီကြီးများနှင့် ဘဏ္ဍာရေးအစီရင်ခံစာများ        | သန်းစော (စီပီအေ)                          | ၉၅  |
| - မဟာဗျူဟာမြောက် စီးပွားရေးယူနစ်ကို<br>ဖွံ့ဖြိုးပါစေ | မောင်မောင်မြင့်သိန်း<br>(စက်မှုတက္ကသိုလ်) | ၂၀၀ |
| - ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း သရီးပွိုင့်ဇီးရီး             | စောနိုင် (အသုံးချဘောဂဗေဒ)                 | ၁၉၄ |

### ဖြစ်ရပ်မှန်

|                         |                       |     |
|-------------------------|-----------------------|-----|
| - အရေးပေါ် ဆင်းသက်ခြင်း | စိုးစိုး (ပန်းတောင်း) | ၁၇၉ |
|-------------------------|-----------------------|-----|

### ဝတ္ထုတို

|   |              |     |
|---|--------------|-----|
| - မာဂရက်မစ်ချယ် သို့မဟုတ် နိက္ခမပါရမီရှင် | ခြယ်မှုန်းသီ | ၂၂၅ |
|---|--------------|-----|

### အထွေထွေ

|  |                                      |     |
|--|--------------------------------------|-----|
| - ဖေ့ဘွတ်ခ်နှင့် စိတ်ရောဂါဆန်းတစ်မျိုး               | ဝင်းဇော် (သုံးဆယ်)                   | ၁၆၇ |
| - အော်ဂဲနစ်အစားအစာ၊ စိုက်ပျိုးမြေနှင့်<br>ကျန်းမာရေး | မီးအိမ်ရှင်<br>ဒေါက်တာ နိုက်တင်ဂေးလ် | ၁၈၉ |
| - ဟာသ  | မော် (သန်လျင်)                       | -   |

## သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

စာပေဗိမာန်က လစဉ် ထုတ်ဝေလျက်ရှိသော သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်သည် နိုင်ငံတကာထုတ်စာအုပ်စာစောင်များမှ မြန်မာပြည်သူ့စာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် သင့်လျော်သော နောက်ဆုံးပေါ် ခေတ်မီဆေးပညာများ၊ သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာ၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ ကဏ္ဍများအပြင် ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်လူရွယ်များ အသိပညာကျယ်ပြန့်စေရေး၊ အတွေးအခေါ်ရင့်သန်စေရေး၊ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကို တန်ဖိုးထားတတ်စေရေးအတွက် လူငယ်ရေးရာ ကဏ္ဍကို အထူး ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသော စာစောင်ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါစာစောင်ကို-

- ၁၉၇၃ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် သုတပဒေသာစာစောင်၊ အတွဲ (၁)၊ အမှတ် (၁) အဖြစ် စတင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ၁၉၇၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် အတွဲ (၁)၊ အမှတ် (၂) ကို ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး လေးလတစ်ကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ (ဇန်နဝါရီလ၊ မေလ၊ စက်တင်ဘာလ)
- ၁၉၇၅ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလမှစ၍ သုံးလ တစ်ကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ (ဇန်နဝါရီလ၊ ဧပြီလ၊ ဇူလိုင်လ၊ အောက်တိုဘာလ)
- ၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှစ၍ နှစ်လ တစ်ကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လမှစ၍ ယနေ့အထိ တစ်လ တစ်ကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ မေလတွင် ဆရာ ပန်းချီ မြင့်မောင်ကျော်၏ ဆီမီးပဒေသာ မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းဖြင့် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် အဖုံးဒီဇိုင်းကို မျက်နှာဖုံးဆောင်းပါး သရုပ်ဖော်ပုံများဖြင့် ပြောင်းလဲ ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် သုတပဒေသာစာစောင်ကို သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင် ဟု အမည်ပြောင်းလဲ ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ မျက်နှာဖုံးစာလုံးဒီဇိုင်းကို ဆရာ ဦးရွှေဌေး ထံ အပ်နှံ အသုံးပြုခဲ့သည်။
- သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်တွင် စာမျက်နှာ ၁၆၀ ပါရှိပြီး ဈေးနှုန်း ၂၅၀၀ ကျပ်နှင့် ရောင်းချလျက်ရှိပါသည်။

စာပေဗိမာန်

# လူငယ်များအတွက် အခွင့်အလမ်း ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို



ယနေ့ခေတ်သည် လူငယ်များအတွက် အခွင့်အလမ်းကောင်းများ များစွာရှိနေကြောင်း၊ မည်သူမဆိုတန်ဖိုးရှိသောသူများ ဖြစ်သောကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းက လက်တွဲခေါ်ဆောင် ရမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မပြုသင့်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

“ဒီခေတ်ဟာ လူငယ်တွေအတွက် အခွင့်အလမ်းတွေ အကောင်းဆုံးပဲ”

“မဟုတ်တာ ကိုဘသစ်ရယ်၊ လူငယ်တွေဟာ လမ်းပျောက်နေကြတာ များတာပဲ”

ကိုဘသစ်နဲ့ ကျွန်တော်ဆွေးနွေးနေကြတာပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ ကိုဘသစ်ဟာ လူငယ်တွေကို အထင်ကြီးလွန်းတယ်လို့ ထင်တယ်။ သူက လူငယ်တွေကို ကျွန်တော့်ထက် ပိုနားလည်ဟန် တူတယ်။

သူကလူငယ်တွေအတွက် စဉ်းစားနေတတ်သူလည်း ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်ကသူတို့အတွက်အခွင့်အလမ်း ကောင်းတွေရှိတာကို ပြောတာပါ။

“ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်က စာအုပ်တွေရှား တယ်။ ဗဟုသုတရှာဖွေခက်တယ်။ ခုခေတ်မှာဆို ဝီကီပီးဒီးယား(Wikipedia)ထဲရှာလိုက်။ သိနိုင်တာ တွေအများကြီးပါပဲ။ ထိုင်ရာမထ အင်တာနက်နဲ့ ခရီးသွားလို့ရတာပဲမဟုတ်လား”

“ဟုတ်တော့ဟုတ်ပါတယ်။ သူတို့က စမတ် ဖုန်းတွေ ကိုင်လာနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ညံ့တွဲသူက ညံ့နေတာပဲ”

“ညံ့တွဲသူတွေရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့သူတို့အတွက် အခွင့်ကောင်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ကျွန်တော် A-Team အကြောင်း ပြောပြမယ်”

## A-Team



ကိုဘသစ်က A-Team အကြောင်း ပြောပြ ပါတယ်။ "တစ်ချိန်က တီဗွီစီးရီးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ A-Team ဟာ အင်မတန် နာမည်ကြီးတယ်။ ရုပ်သံ အဖွဲ့အစည်းကပေးတဲ့ Grammy Award ကိုလည်း ရခဲ့တယ်။ A-Team Series ကို လူကြိုက်များရတာ ဘာကြောင့်လဲ လေ့လာလိုက်တော့ ရိုက်ကူး ထုတ်လုပ်သူ Steven Cannell ကြောင့်ပါပဲ။ သူဟာ ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်တွေ ထိအောင်၊ မိအောင်၊ စွဲငြိအောင် ရေးနိုင်လို့ပဲ။ ဒီလို အရည်အချင်းမျိုး ရှိသူဟာ လူတော်ပဲပေါ့။ တကယ်တော့ သူဟာ လူတော်မဟုတ်ပါဘူး။ ကျောင်းတုန်းက အင်မတန် ညံ့တွဲသူပါ။"

“ကျွန်တော် ကျောင်းတုန်းက ဘာသာစုံကျ တယ်ဗျ။ အမေကကျွန်တော့်ရီပိုဒ်ကတ်ကိုကြည့်ပြီး ငိုမဲ့မဲ့ဖြစ်သွားတယ်” လို့ သူကပြောတယ်။

“အမေက ဒီကလေးကို ငါသင်မှဖြစ်တော့မယ် ဆိုပြီး ကိုယ်တိုင်သင်တယ်။ နေ့မအိပ် ညမအိပ်ပါပဲ။ အချိန်ပိုတွေသင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ကျွန်တော် ဘာသာစုံ ကျမြဲ ကျတာပါပဲ”

သူဟာ Dyslexia ဖြစ်နေသူရယ်လို့ စမ်းသပ် တွေ့ရှိရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူကြိုးစားတယ်။ နောက် ဆုံး သူ တက္ကသိုလ်တက်ခွင့် ရတယ်။ ဘယ်လိုရလဲ



ဆိုတော့ သူဟာ ဘောသမား American Footballer ဖြစ်လာလို့ပါပဲ။ သူက စာတော်တဲ့သူတွေကို အလွန် အားကျတယ်။ စာတော်သူတစ်ယောက်ကို သူသွား မေးတယ်။ မင်းဘာလို ပထမအဆင့် (အေ) ကို အမြဲ ရရှိတာလဲ။

မင်းဘယ်လို စာကျက်လဲဆိုတော့ အဲဒီလူက ပြောတယ်။ ငါဘယ်လိုမှ စာမကျက်ပါဘူး။ ငါဖတ်ရုံ ဖတ်တာပါတဲ့။ သူ အံ့ဩသွားတယ်။ သူ သဘော ပေါက်သွားတယ်။ အချို့က တော်တယ်။ အချို့က ညံ့တယ်။ တော်အောင် သူရော ကြိုးစားလို့ မရဘူး လား။ သူဟာ သူ စိတ်ဝင်စားတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေကို ရေးတယ်။ အသက် ၂၅ နှစ်ကနေ အနှစ် ၃၀ အထိ ကြိုးစားရေးတယ်။ နောက်ပိုင်း သူ ထင်ရှားကျော် ကြားလာတော့ သတင်းထောက်တွေက မေးတယ်။

ဘာလို့ ဒီလောက်တောင် ကြိုးစားလဲတဲ့ သူက “ကျွန်တော် အချိုးအမွှေးခံချင်တယ်ဗျာ။ ကျွန်တော်

က တော်တဲ့သူတွေကို သဘောကျတယ်။ ကျောင်း မှာ ကျွန်တော် အတော်ရှောင်တယ်။ ဒီတော့ တစ်ခုခု ဖြစ်လာမလားလို့ ကျွန်တော် ကြိုးစားကြည့်တာပါ။ ကျွန်တော် အထပ်ထပ်အခါခါ စာရေးတယ်” လို့ သူ ပြောပြပါတယ်။

သူ့ရဲ့ A-Team ဇာတ်လမ်းတွဲဟာ ၁၉၈၃ ခုနှစ် ကနေ ၁၉၈၅ ခုနှစ်အထိ သုံးနှစ်တိုင်တိုင်ပြခဲ့ရပြီး ရုပ်ရှင်လည်း ရိုက်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ Hunter TV Series ဟာလည်း ပေါက်ပါတယ်။ ဒီလိုစီးရီးပေါင်းများစွာ ကိုလည်း ရေးခဲ့ကာ အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားပေါင်း ၃၀ ကျော်ကို ရေးသား ရိုက်ကူးတည်းဖြတ်မှုတွေ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ ကိုယ်တိုင်လည်း အချို့ဇာတ်ကားတွေမှာ ပါဝင် သရုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။

#### မကျန်ခဲ့ပါဘူး။

စတီဗင် ကော်နယ်ဟာ ဉာဏ်ရည်မပြည့်ဝ သူအဖြစ် သတ်မှတ်ခံထားရသူပါ။ ဒါပေမဲ့ သူဟာ နောက်မကျန်ခဲ့ပါဘူး။ အရေးကြီးတာ နှစ်ပိုင်း ပါဝင်တယ်။ ပထမက သူ့ကို ဉာဏ်ရည်မပြည့်ဝသူ ဆိုပြီး နောက်မချန်ထားဖို့ပဲ။ ဒီလိုလူတွေကို လူရာ မသွင်းတာမျိုးတွေ မလုပ်ရဘူး။

သူ့အမေကတော့ စံပြဖြစ်မှာပဲ။ သူဟာ အထက်တန်းကျောင်းမှာကတည်းက ချစ်ခဲ့တဲ့ ချစ်သူရည်းစားနဲ့ပဲ လက်ထပ်ခဲ့တယ်။ ကလေး နှစ်ယောက် ရပါတယ်။ ဒါကိုကြည့်ရင် သူ့ကို လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းက ပစ်မထားတာ အသေအချာပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ လူရာမဝင်ဘူး ဆိုပြီး ချန်ထားဖို့မသင့်တာကို သတိပြုရမှာဖြစ် တယ်။





တက္ကသိုလ်ပညာတတ်ဖြစ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ၁၀ တန်းလောက်တော့ အောင်ထားရင် ကောင်းတာပေါ့။ လေးတန်းပဲ အောင်ရင်ကော။ ဒါလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

**ဘယ်သူ့ကိုမဆို မချန်ထားပါနဲ့။**

ဘွဲ့မရသူအများကြီးဟာ အောင်မြင်နေတာကို တွေ့ဖူးကြမှာပါပဲ။ ဒုတိယကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ပါ။ စတီဗင် ကော်နယ်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ ပြန်ကြည့်တယ်။

လူငယ်တွေထဲမှာ

လူညံ့တွေပါတယ်။

လူပျင်းတွေပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်

သူတို့ကို လေးစားပါ။

သူတို့ကို

ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း

မပြုပါနဲ့။

သူတို့ကို မနှိမ့်ချပါနဲ့။

သူတို့စကားကို နားထောင်ပေးပါ။

သူတို့ဆန္ဒတွေကို...

သူ မတော်တာကို သိတယ်။ တော်တဲ့သူကို အားကျတယ်။ စာတော်အောင် ဘာလုပ်လို့ရလဲ လေ့လာတယ်။

စာတော်တဲ့သူဟာ သူ့ဘာသာသူတော်တာပဲ။ သူတော်တာကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါက သူ့လိုတော်အောင်လုပ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ ခင်ဗျားတို့ သိကြပါတယ်။ ကြက်ကို ရေကူးခိုင်းလို့ မရဘူး။ ဘဲကို အပြေးပြိုင်ခိုင်းလို့ မရဘူး။ ဒီတော့ ကြက်ဟာ သူ့အလုပ်သူလုပ်တယ်။ ဘဲဟာ သူ့အလုပ်သူလုပ်တာပဲ။ စတီဗင်ကော်နယ်ကတော့ သူ စာကြိုးစားရေးတယ်။ ဇာတ်လမ်းတွေ ရေးတယ်။

တကယ်တော့ အဲဒီလိုနေရာမှာ အောင်မြင်ဖို့ ဘယ်လွယ်မလဲ။ ငါးနှစ်တိတိ ကြိုးစားပြီး အထပ်ထပ်အခါခါ ရေးတယ်။ ကံအားလျော်စွာ သူ့ရုပ်ရှင် ဇာတ်လမ်းတွေကို လူတွေလက်ခံလာကြတယ်။ သူ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်သွားရတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ အားလုံး ပါဝင်အောင် လက်တွဲခေါ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

**လေးစားမှု**

လက်တွဲခေါ်တယ်ဆိုတာ လေးစားမှုပါပဲ။ နယုန်လပြည့်နေ့မှာ ဓမ္မစေတီဆရာတော် ဦးကောသလ္လရဲ့ တရားကို နာခဲ့ရတယ်။

ဆရာတော်က ဗုဒ္ဓရဲ့ မဟာသမယသုတ်ကို ဟောကြားတဲ့အခါ နတ်များစွာ သောတာပန်တွေ တည်ကုန်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။ ဘုရားက နတ်တွေကို တလေးတစား နာမည်ခေါ်ကာ မိတ်ဆက်ပေးလို့ပဲတဲ့။ သူတို့ကိုလေးစားတော့ သူတို့ကလည်း တလေးတစား နာယူတာပါပဲ။ သူတို့ကိုလေးစားတော့ သူတို့ပီတိဖြစ်ရပါတယ်တဲ့။ ယနေ့ လက်တွေ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ပြောရရင် နယူးယောက်မြို့ပြင်

စရိုက်ကြမ်းတဲ့အရပ်က ကျောင်းလေးအကြောင်း ပါပဲ။ အဲဒီကျောင်းက ကျောင်းသားတွေဟာ ဆင်းရဲ သားတွေ၊ လူဆိုးလူမိုက်တွေရဲ့ သားသမီးတွေ၊ လူဆိုးလူမိုက်တွေနဲ့ ဆက်နွှယ်နေတဲ့သူတွေပဲ များတယ်။

ဒီကျောင်းသားတွေဟာ နောက် အနှစ် ၂၀ မှာ လူဆိုးတွေဖြစ်လာမယ်လို့ မြို့နယ်အဖွဲ့အစည်း တွေက ကောက်ချက်ချခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက် အနှစ် ၂၀ မှာ အဲဒီကျောင်းက ကလေးတွေဟာ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ရုံးဝန်ထမ်းတွေ၊ ဂျာနယ်လစ် တွေ ဖြစ်လာကြတယ်။

အရောင်းဈေးသည်တွေ၊ စက်ရုံဝန်ထမ်း တွေ၊ အလုပ်ကြမ်းသမားတွေတောင် ဖြစ်လာကြ ဘူး။ ဒီတော့ သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တွေက အံ့ဩနေကြ တယ်။ ဒါနဲ့ သူတို့လေ့လာတယ်။ သူတို့ တွေ့တာ ကတော့ အဲဒီကျောင်းက ဆရာမတစ်ဦးဟာ အင်မတန် ချစ်တတ်တယ်။ ကလေးတွေကို မေတ္တာ

ပေးတယ်။ အားပေးတယ်။ ပန်းတိုင်တွေကို ပြပေး တယ်။ စာတွေဖတ်ဖို့ကူညီတယ်။ သူတို့ကို လူရာဝင် အောင် နေရာတွေပေးတယ်။ အဖြေကတော့ အဲဒါ ပါပဲ။

**နိဂုံး**

လူငယ်တွေထဲမှာ လူညံ့တွေပါတယ်။ လူ ပျင်းတွေပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ကို လေးစားပါ။ သူတို့ကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မပြုပါနဲ့။ သူတို့ကို မနိမ့်ချပါနဲ့။ သူတို့စကားကို နားထောင် ပေးပါ။ သူတို့ဆန္ဒတွေကို အလေးထားပါ။ သူတို့ အမြင်ကို လေးစားပါ။ သူတို့ကို လှောင်ပြောင်ခြင်း မပြုပါနဲ့။ လမ်းမှန်ကိုပြပါ။ ဆရာ၊ ဆရာမတွေဟာ ကိုယ်တိုင်စံပြဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ လူငယ်များဟာ အနာဂတ်တိုင်းပြည်ကို တည်ဆောက်မယ့်သူတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အလေးအနက်ထားကြပါစို့။

ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို



### အပေါ်နှင့်အောက်

ကျွန်မကို ခွဲစိတ်ကုသမှု မတိုင်မီ သူနာပြုဆရာမများက ကျွန်မ၏ သားကို စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် ကတိပြုပြောကြား ကြသည်။

"သားရဲ့အမေက ထိပ်ပိုင်းခွဲစိတ်ကုသရာ ဝန်ကြီးကို ရပါတယ်"

ထိုသည်ကပင် ကျွန်မ၏သားကို ပို၍ ထိတ်လန့်စေတော့၏။ သူက သူနာပြုများကို ကျယ်လောင်စွာ သတိပေးလိုက်သည်-

"အမေက သည်းခြေအိတ်ခွဲစိတ်ကုမှာဗျ"



မော်(သန်လျင်)

# သင်ပေးသမျှ သင်ပြန်ရမှာပါ

ကောင်းသန့်



သူတစ်ပါးကို ကူညီဖို့ အခွင့်အရေးရလာပါက လက်လွှတ်မခံဘဲ ကူညီပေးဖို့လိုကြောင်း၊ မိမိပြုလုပ်သောကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တို့၏အကျိုးသည် မိမိထံသာပြန်လာတတ်ကြောင်းကို ပိုလန်နိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ် ပက်ဒရူးစကီ၏ဖြစ်ရပ်မှန်ဇာတ်လမ်းဖြင့် ဥပမာပေး ရေးသားထားသည်။

၁၈၉၂ ခုနှစ်က စတန်းဖို့တက္ကသိုလ်မှာ ကျောင်းလခ အချိန်မှန်မှန်ပေးနိုင်ဖို့ အခက်အခဲရှိတဲ့ မိဘမဲ့ကျောင်းသားလေးတစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ သူ့ကျောင်းလခကိစ္စ ဖြေရှင်းဖို့ သူ့သူငယ်ချင်းကို တိုင်ပင်တယ်။ သူ့သူငယ်ချင်းက အကြံတစ်ခုပေးပါတယ်။



သူတို့သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် တကွသိုလ် နယ်မြေမှာ တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲတွေလုပ်ပြီး ရန်ပုံငွေရှာဖွေပါပဲ။ သူငယ်ချင်းတွေကဝိုင်းဝန်းပြီး ကူညီပေးကြပါတယ်။ နာမည်ကြီး စန္ဒရားပညာ ရှင် ပက်ဒရူးစကီကို ဖိတ်ခေါ်ဖျော်ဖြေဖို့ စီစဉ်ကြ ပါတယ်။ ပက်ဒရူးစကီရဲ့ မန်နေဂျာက အနုပညာ ကြေးဒေါ်လာ ၂၀၀၀ တောင်းပါတယ်။ သူတို့လည်း သဘောတူပြီး ပွဲလုပ်ပါတယ်။ လက်မှတ်တွေ ကြိုရောင်းပါတယ်။ ပွဲနေ့မှာလည်း ရောင်းပါ တယ်။ ကံမကောင်းတော့ ပွဲဝင်ငွေက ဒေါ်လာ ၁၆၀၀ ပဲ ရပါတယ်။



ရတဲ့ငွေလေးနဲ့ ပက်ဒရူးစကီ ဆီသွားပြီး ရသမျှအားလုံး ပေးပါတယ်။ ကျန်ငွေ ဒေါ်လာ ၄၀၀ ကိုလည်း ချက်လက်မှတ်နဲ့ ပေးလိုက်ပါ တယ်။ အဲ့ဒီလိုငွေရအောင်လည်း သူငယ်ချင်း တွေက ဝိုင်းစုချေးငှားပြီး ပေးလိုက်ကြတာပါ။

ဒါကို ပက်ဒရူးစကီ သိသွားတော့ ချက် လက်မှတ်ကို ဖြုတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒေါ်လာ ၁၆၀၀ ကိုလည်း ပြန်ပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီငွေ ထဲက မင်းတို့ ကုန်ကျစရိတ်နဲ့ ကျောင်းလခကို

ကမ္ဘာကြီးက

ကျဉ်းကျဉ်းလေးပါ။

လူမျိုးမတူ

ဘာသာမတူ

အခြေအနေ

အချိန်အခါချင်း

မတူပေမဲ့လည်း

ကူညီမှုက

အကျိုးမဲ့

ဖြစ်မသွားပါဘူး။

ပေးသူထံ

ပြန်လာစမြဲပါပဲ။



နုတ်ပြီးပိုတာကိုပဲငါ့ကိုပေးလိုက်ပါလို့ပြောလိုက်ပါတယ်။

ကျောင်းသားလေးတွေက အလွန်ကိုအံ့ဩကျေးဇူးတင်သွားပါတယ်။ ပက်ဒရူးစကီကိုလည်း လူသားဆန်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်အဖြစ် စိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ်သွားခဲ့ပါတယ်။

နှစ်ပေါင်းများစွာကြာတဲ့အခါမှာ စန္ဒရားဆရာပက်ဒရူးစကီဟာ ပိုလန်နိုင်ငံရဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်ဖြစ်သွားပါတယ်။ သူဟာ ပြည်သူချစ်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ပါ။



ဒါပေမဲ့ သူ ကံမကောင်းရှာဘူး။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်နဲ့ ကြုံတယ်။ သူ့ပြည်သူ တစ်သန်းခွဲလောက် အငတ်ဘေးဆိုက်တယ်။ အမေရိကန်စားနပ်ရိက္ခာနဲ့ ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့ကို သူ အကူအညီ လှမ်းတောင်းတယ်။

အဲ့ဒီအဖွဲ့ရဲ့ အကြီးအကဲ ဟားဗတ်ဟူးဘားက အကူအညီပေးဖို့ သဘောတူတယ်။ ချက်ချင်းပဲ စားနပ်ရိက္ခာတွေ ပို့ပေးပြီး ကူညီတယ်။ ဝန်ကြီးချုပ် ပက်ဒရူးစကီဟာ သူ့ ပြည်သူတွေရဲ့ အငတ်

ဘေးကို ဟူးဘားရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် အချိန်မီ ကယ်တင်လိုက်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ပက်ဒရူးစကီဟာ ဟားဗတ်ဟူးဘားကို သွားတွေ့ပြီး ကျေးဇူးတင်စကားပြောပါတယ်။ ဟားဗတ်ဟူးဘားက ပြုံးပြီး ကြည့်ပြီး သူ့ကို ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဝန်ကြီးချုပ်ကြီးကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ကျွန်တော်က အရင် စ, ပြောသင့်တာပါ။ တကယ်တော့ ဝန်ကြီးချုပ်ကြီးက ကျွန်တော့်ကို အရင်ကူညီခဲ့တာပါ။ တစ်ခါတုန်းက စတန်းဖို့တက္ကသိုလ်က ကျောင်းလခပေးဖို့ အခက်အခဲတွေ နေတဲ့ ကျောင်းသားနှစ်ယောက်ကို ဝန်ကြီးချုပ်ကြီးက ကူညီပေးခဲ့ဖူးတယ်လေ။ ကျွန်တော်က အဲ့ဒီ ကျောင်းသားနှစ်ယောက်ထဲက တစ်ယောက်ပါ။ မှတ်မိလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးက ကျဉ်းကျဉ်းလေးပါ။ လူမျိုးမတူ၊ ဘာသာမတူ၊ အခြေအနေ အချိန်အခါချင်း မတူပေမဲ့လည်း ကူညီမှုက အကျိုးမဲ့ဖြစ်မသွားပါဘူး။ ပေးသူထံ ပြန်လာစမြဲပါပဲ။

ကိုယ့်ကုသိုလ်ကံပါလာလို့ ကိုယ်ကူညီနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ ကူညီဖို့ အခွင့်အရေး ကြုံရင် လက်လွတ်မခံဘဲ ကူညီလိုက်ဖို့ ဒီဖြစ်ရပ်မှန်လေးက ထောက်ခံအားပေး လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့် ယုံကြည်ပါတယ်။

ကောင်းသန့်



## ထုံးအိုးကြီးလည်း မကွဲပါစေနဲ့ မောင်ဒီပ (ပညာရေး)



ကျွန်ုပ်တို့၏ မိဘဘိုးဘွားလက်ထက်ကတည်းက လိုက်နာကျင့်သုံးခဲ့ကြသည့် ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများ မပျောက်ပျက်စေရေး၊ လူကြီးသူမများက လူငယ်လူရွယ်များကို ဆုံးမသွန်သင်ကြစေရေးနှင့် ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုကို တန်ဖိုးထားတတ်စေရေး ရည်ရွယ်ရေးသားထားသည်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်လောက်က ပညာရေးဌာနက မိတ်ဆွေဟောင်းတစ်ယောက် မောင်ဒီပတို့ အိမ်ကို လာလည်ပါတယ်။ မတွေ့ရတာ ကြာပြီမို့ ရှေးဟောင်းနှောင်းနှောင်းဖြစ်တဲ့ ဝမ်းသာအားရပြောကြတယ်။

သူက ပြန်ခါနီးမှာ “ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဆုံးမဩဝါဒကောက်နုတ်ချက်များ”ဆိုတဲ့စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဓမ္မလက်ဆောင်အဖြစ် ပေးသွားပါတယ်။

ထင်ပေါ်ကျော်ကြားတဲ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ဆုံးမဩဝါဒဆိုတော့ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ချက်ချင်းပဲ စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုကြည့်ညို့လိုက်ပါတယ်။ သူတော်ကောင်းစကားတွေဆိုတော့ အဆီအနှစ်တွေချည်းပါပဲ။ စာအုပ်ကလည်း ခပ်ပါးပါးဆိုတော့ တစ်ထိုင်တည်းပြီးအောင် ဖတ်ဖြစ်သွားပါတယ်။

အဲဒီစာအုပ်ရဲ့တစ်နေရာမှာ “စကားကြီး သုံးခွန်း” ဆိုတာ ပါပါတယ်။ အလွန်မှ မှတ်သားစရာကောင်းပေတယ်။ ပထမတစ်ခွန်းက “မြစ်ကြီးလည်း မခန်းပါစေနဲ့”တဲ့။ ဒုတိယတစ်ခွန်းက “သစ်ပင်ကြီးလည်း မလဲပါစေနဲ့”တဲ့။ တတိယကတော့ “ထုံးအိုးကြီးလည်း မကွဲပါစေနဲ့”တဲ့။ ဒီစကားကြီး သုံးခွန်းလုံးကို ဆရာတော်ကြီးက လိုရင်းရောက်အောင် တိုတိုရှင်းရှင်းနဲ့ ဩဝါဒပေးထားတာတွေ့ရပါတယ်။ သုံးခွန်းစလုံးက မောင်ဒီပတို့တစ်တွေ အထူးလိုက်နာကျင့်သုံးရမှာတွေချည်းပါပဲ။

ဒီသုံးခွန်းသောဩဝါဒတွေထဲကမှ လူငယ်တွေအတွက် လက်ဆောင်ပါးချင်တာက “ထုံးအိုးကြီးလည်း မကွဲပါစေနဲ့” ဆိုတဲ့အကြောင်းပါပဲ။ ထုံးအိုးကြီးဆိုတာ ကွမ်းယာဆိုင်က ထုံးအိုးကြီးမဟုတ်လောက်ဘူး ဆိုတာတော့ အားလုံး ခန့်မှန်းမိပြီးသား ဖြစ်ကြမှာပါ။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက “ထုံးအိုးကြီး”ဆိုတာဘိုးဘွားမိဘတွေလက်ထက်ကတည်းက လိုက်နာကျင့်သုံးခဲ့ကြတဲ့ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံတွေကို စုပေါင်းထည့်ထားတဲ့ အိုးကြီးလို့

တင်စားညွှန်းဆိုထားတာပါ။ “ထုံးအိုးကြီးလည်း မကွဲပါစေနဲ့” ဆိုတာက ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံတွေမပျောက်ကွယ်အောင် ထိန်းသိမ်းကြပါလို့ဆိုလိုတာပါတဲ့။

ရွှေဥမင်ကဲ့သို့သော ဆရာတော်ဘုရားကြီးများဟာ များသောအားဖြင့် တရားဓမ္မကိစ္စတွေအတွက်လောက်နဲ့သာလောကီသားတွေနဲ့ အဆက်အဆံ ရှိတာပါ။ ဒီလိုမျိုး ဆရာတော်ကြီးကတောင် မိဘဘိုးဘွားတွေလက်ထက်ကတည်းက လိုက်နာကျင့်သုံးလာကြတဲ့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ထုံးဓလေ့တွေကို မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းကြဖို့ ပြောလာတယ်ဆိုတော့ တို့ရွှေမြန်မာတွေအများကြီး စဉ်းစားကြဖို့လိုမယ်လို့ယူဆရပါတယ်။

ရိုးရာဓလေ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေ တိမ်းပါးနေတာကို ဆရာတော်ကြီး တွေ့မြင်ရလို့ပဲ ပြောလေသလား။ အနာဂတ်ကိုမှန်းဆ ကြိုမြင်လို့သတိပေးပြောကြားလေသလား ဆိုတာတော့ ဆရာတော်ကြီး ကိုယ်တော်တိုင်ပဲ သိမှာပါ။



တို့မြန်မာတွေဟာ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုရှိတဲ့လူမျိုးပါ။ ရှိတာမှ အလွန်အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ယဉ်ကျေးမှုပါ။ တို့တွေမှာ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုရှိသလို တခြားသောလူမျိုးတွေမှာလည်းပဲသူတို့ရဲ့

ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုတွေရှိတတ်ကြပါတယ်။ဒါပေမဲ့ လူမျိုးတိုင်းမှာရှိတာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္ဘာမှာ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှု မရှိသေးတဲ့နိုင်ငံတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။

ထင်ရှားတာတစ်ခု ထုတ်ပြရရင် တို့ရွှေမြန်မာတွေနဲ့ အလွန်မှ ကျွမ်းဝင်ပြီးသားဖြစ်တဲ့ စင်ကာပူနိုင်ငံပါ။ ဟုတ်ပုံမလားလို့ တွေးကောင်းတွေးနေကြမှာပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ သူတို့( စင်ကာပူ ) မှာ တကယ့်ကို ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှု မရှိသေးပါဘူး။ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုရှိအောင် ဖန်တီးဖို့ အသည်းအသန်ကြိုးစားနေကြဆဲပါ။မောင်ဒီပကဒီစကားကို လက်လွတ်စပယ် ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံတဲ့ တင်ပြချက်ဖြစ်ကြောင်းကို ဆက်လက်ဖတ်ရှုရင်းနဲ့ တွေ့ကြရမှာပါ။

စင်ကာပူနိုင်ငံက ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှု တီထွင်ဖို့အတွက် ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်အတန်း မြင့်မားတဲ့ အာရှနိုင်ငံတွေကို သွားရောက်ပြီး ယဉ်ကျေးမှုတွေကိုလေ့လာပါတယ်။ပြီးတော့ မြန်မာအပါအဝင် အာရှတိုက်ထဲက ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မားတဲ့ နိုင်ငံ ရှစ်နိုင်ငံက အနုပညာရှင်တွေကို စင်ကာပူနိုင်ငံကိုဖိတ်ကြားပြီးဟိုတယ်ကြီးတစ်ခုမှာသီးသန့်ထားပေးတယ်။

ပြီးတော့မှ စင်ကာပူ လူငယ်ပေါင်းများစွာကို နိုင်ငံတစ်ခုချင်းစီအလိုက် တာဝန်ပေးပြီး တစ်လတိတိ လေ့လာသင်ယူစေပါတယ်။ ပြီးတော့ ကောင်းနိုးရာရာတွေကို ရွေးထုတ် ပေါင်းစပ်ပြီး စင်ကာပူနိုင်ငံရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုအဖြစ်နဲ့ ပွဲထုတ်ဖို့ကြိုးပမ်းနေကြတာပါ။ဒီအကြောင်းတွေကို အသေးစိတ်သိချင်ရင် စာရေးဆရာ၊ ဆရာချစ်ဦးညို ရေးသားထားတဲ့ “အာဂန္တု၏ ပန်းစကြာ

မှန်ပြောင်း” ဆိုတဲ့စာအုပ်ကိုဖတ်ကြည့်ရင် ဂဃနဏသိကြရမှာပါ။ဆရာချစ်ဦးညိုက မြန်မာအနုပညာရှင်အဖွဲ့ကို ဦးဆောင်ပြီး သွားသင်ပေးခဲ့တာပါ။ အထူးသင်ကြားပေးခဲ့ကြတာက မြန်မာအက(ကျား၊မ)၊အခြေခံကဗျာလွတ်အက၊ရုပ်သေးကြိုးဆွဲစတာတွေဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။



ထားပါတော့။ပြောချင်တာက သူများနိုင်ငံမှာ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှု မရှိတဲ့အကြောင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်နိုင်ငံမှာ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုရှိတယ်။ ရှိတာမှ ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက သမိုင်းကြောင်းရည်လျားစွာနဲ့ရှိခဲ့တာ။ပြီးတော့ ရှိရှိရှိခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလွန်မှ အဆင့်အတန်းမြင့်စွာနဲ့ရှိခဲ့တာပါ။ဒါပေမဲ့လူမျိုးတစ်မျိုးရဲ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံတွေ ရေရှည်တည်မြဲဖို့ဆိုတာမှာ ပထမအချက်အနေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံတွေအပေါ်မှာ မြတ်နိုးတွယ်တာတဲ့စိတ် ရှိရမယ်။ ဒုတိယအချက်အနေနဲ့ ကတော့ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကြရမယ်။ တတိယအချက်အနေနဲ့ကတော့ မျိုးဆက်သစ်တွေထံကို လက်ဆင့်ကမ်းရမယ်။

ဒီအချက်သုံးချက်ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေကို မြတ်နိုးတွယ်တာတဲ့စိတ် ရှိမှသာ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှာပါ။ မပျောက်ပျက်စေချင်တဲ့စိတ် ရှိမှသာ မျိုးဆက်သစ်တွေထံကို လက်ဆင့်ကမ်းဖြစ်မှာပါ။ သို့သော်လည်း အကြောင်းကြောင်းသော အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် မောင်ဒီပတို့ ရွှေမြန်မာတွေမှာ ဒီအချက်သုံးချက်အားနည်းခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ခုနောက်ပိုင်းမှာ တို့ရွှေမြန်မာတွေအများစုဟာ ကိုယ့်ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုတွေကို အထင်လည်းမကြီး၊ အလေးထားမှုလည်း လျော့ပါးလာတာကိုစိတ်မကောင်းစွာနဲ့ တွေ့မြင်နေရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီလိုတွေဖြစ်ရကောင်းလား ဆိုပြီး သူတို့ကိုလည်း အပြစ်သွားပြောလို့ မသင့်တော်ပြန်ပါဘူး။ ဘယ်အကျိုးတရားမှာမဆို အကြောင်းတရားဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းတွေထဲမှာမှ အခြေခံကျတဲ့ အကြောင်းကြီးသုံးချက်တွေ့ရပါတယ်။ ပထမအချက်အနေနဲ့ တွေ့ရတာကတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၅၀ လောက်ကစပြီး အခြေခံပညာကျောင်းတွေမှာ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ ရေသောက်မြစ်ဖြစ်တဲ့ သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာမင်္ဂလာတွေ သင်ကြားမှုရပ်ဆိုင်းသွားတယ်။ ပြီးတော့ပြည်သူ့နီတိသင်ခန်းစာတွေလည်း မသင်ကြားတော့ဘူး။ တို့ရဲ့ဘိုးဘွား မိဘတွေဟာ ဒီသုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး ယဉ်ကျေးခဲ့ကြတာပါ။

ဒုတိယအချက်အနေနဲ့ မောင်ဒီပတို့ နိုင်ငံဟာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနိမ့်ကျပြီး ဆင်းရဲတဲ့နိုင်ငံဖြစ်နေတာကြောင့်ပါ။ ဆင်းရဲတဲ့သူတွေဟာ အများကြားမှာ မျက်နှာပန်းမလှဘူး။ သိမ်ငယ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမလို အားမရဖြစ်တယ်။ မကျေမနပ်တွေ ခံစားရတတ်တယ်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပြီးချမ်းသာနေတဲ့သူတွေကိုတော့ အထင်ကြီးတယ်၊ အားကျတယ်၊ သူတို့လိုမျိုး ချမ်းသာချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် သူတို့ရဲ့အပြုအမူ၊ ဓလေ့စရိုက်တွေကို အတုယူတတ်ကြတယ်။

ဒါတွေကြောင့် မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဓလေ့ထုံးစံတွေထက် ချမ်းသာနေတဲ့သူတွေရဲ့ ဓလေ့ထုံးစံအပြုအမူတွေကို အားကျ အတုယူကြတာတွေများလာတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်တွေရဲ့ ဓလေ့ထုံးစံယဉ်ကျေးမှုတွေကို အထင်မကြီးတော့လို့ လိုက်ပါဆောင်ရွက်မှု အားနည်းရာကနေ ပစ်ပယ်သလိုဖြစ်ပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှေးမှိန်လာနေတာပါ။



တတိယအချက်အနေနဲ့ကတော့ “ကမ္ဘာပြုမှုဖြစ်စဉ်” ( Globalization )ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ “ယဉ်ကျေးမှုပေါက်ကွဲခြင်း”( Cultural Explosion )ကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဘက်ခေတ်မှာ ဆက်သွယ်ရေးတွေက အလွန်လျင်မြန်စွာတိုးတက်လာလို့တို့ကမ္ဘာကြီးကလည်း ကျဉ်းမြောင်းသွားပြီ။ ကမ္ဘာရွာ( Global Village )လို့တောင် အသိအမှတ်ပြုထားကြရပြီ။ ဒီတော့ ကမ္ဘာ့အရှေ့ခြမ်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေသမျှကို ကမ္ဘာ့အနောက်ဘက်ခြမ်းက





ချက်ချင်း ဆိုသလိုကို သိနိုင်နေကြပါပြီ။ ပြီးတော့ ယဉ်ကျေးမှုပေါက်ကွဲခြင်း ဖြစ်စဉ်ကြောင့် ကမ္ဘာ့ အရပ်ရပ်က မတူညီတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေဟာ တို့နိုင်ငံ အတွင်းကို အရှိန်အဟုန်ကြီးစွာနဲ့ ထိုးဖောက်ဝင် ရောက်တဲ့ ဒဏ်တွေကို အလူးအလဲ ခံစားကြရပြန် ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ အပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင် အစရှိတဲ့ “ လူနေမှုပုံစံ ” ( Life Style ) တွေပါ ပြောင်းလဲလာကြပါတယ်။ ဒီတော့ ရှိပြီးသား ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံ မှေးမှိန်ဖျော့တော့ သွားရပါတယ်။ ဒီအဖြစ်က ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ ကျန်းမာရေးဖြစ်စဉ်နဲ့ သွား တူပါတယ်။ လူတွေရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘေးဥပဒ် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးမွှားတွေ အများကြီးရှိနေ တတ်ပါတယ်။

လူမှာ ကိုယ်ခံအင်အားကောင်းနေရင် တော်ရုံ ရောဂါပိုးက ဝင်ရောက် ဒုက္ခမပေးနိုင်ပါဘူး။ ဝင်လာ ရင်လည်း ကိုယ်ခံအားကောင်းလို့ တိုက်ဖျက်ပစ် လို့ ရပါတယ်။ ကိုယ်ခံအား မကောင်းရင်တော့ ရောဂါပိုးတွေက အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်ပြီး နှိပ်စက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ ယဉ်ကျေးမှု ကိုယ်ခံ အားကောင်းနေရင် တခြားယဉ်ကျေးမှုတွေက အလွယ်တကူ ဝင်ရောက် မလွှမ်းမိုးနိုင်ပါဘူး။ ယဉ်ကျေးမှုကိုယ်ခံအား နည်းသူတွေကိုတော့တခြား ယဉ်ကျေးမှုတွေက လွယ်လွယ်ကူကူ ဝင်ရောက် လွှမ်းမိုးသွားနိုင်ပါတယ်။ ခုနေခါမှာ ဝင်ရောက် လွှမ်းမိုးခံထားရတာတွေမနည်းတော့ပါဘူး။ ကောင်း တာတွေဆိုရင်တော့ မထောင်းတာဘူးပေါ့။

ဝင်ရောက်လွှမ်းမိုးခံထားရတဲ့အထဲက တစ်ခု၊ နှစ်ခုလောက်ကို ကြည့်ရအောင်ပါ။ နှစ်သစ်ကူး

ပွဲဆိုပါတော့။ မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်သစ်ကူးမှာ ယဉ်ယဉ် ကျေးကျေး ရေကစားကြတယ်။ သက်ကြီး ပူဇော်ပွဲ တွေ ကျင်းပကြတယ်။ ဘိုးဘွားတွေကို ခေါင်းလျှော် ပေး၊ လက်သည်းခြေသည်းတွေညှပ်ပေး၊ ငါးအစရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ဘေးမဲ့လွှတ်ကြတယ်။ ကျောင်းကန် ဘုရားတွေသွားပြီး ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ ပြုကြ တယ်။

အဲဒါက ဘိုးဘွားတွေ လက်ထက်က အစဉ် အလာ ဓလေ့။ လက်ရှိမှာတော့ ရေကစားကြတာ

လူမျိုးတစ်မျိုးကို  
သူတို့ရဲ့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု၊  
ဓလေ့စရိုက်၊  
ဝတ်မှု၊ စားမှု၊ နေမှု၊ ထိုင်မှုတွေကို  
ကြည့်ပြီး သတ်မှတ်ကြတာပါ။  
ဒီအဝတ်ဝတ်ပြီး  
ဒီဓလေ့စရိုက်တွေ  
ရှိတာကြောင့်  
ဒီလူမျိုးလို့  
သတ်မှတ်ကြတာပါ။  
ဓလေ့စရိုက်တွေ  
ပျောက်ကွယ်တာနဲ့အမျှ  
လူမျိုးလည်း ပျောက်ကွယ် ...



တောင်မှကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းတွေရှိနေပြီ။အေးမြစေချင်တဲ့ စေတနာနဲ့ မဟုတ်တော့ဘဲ နာကျင်ခံစားရစေချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ရေပက်လာကြပြီ။ အရက်သေစာရောင်းလို့ အကောင်းဆုံးကာလလည်း ဖြစ်နေပြီ။ကျန်တဲ့ကောင်းမြတ်တဲ့ခလေ့တွေကိုလိုက်နာကျင့်သုံးနေတဲ့သူတွေက အနည်းစုလောက်ပဲ တွေ့ရတော့တယ်။



ခရစ်သက္ကရာဇ်ရဲ့ နှစ်ကူးတဲ့ ဒီဇင်ဘာလ ၃၁ ရက်နေ့ ညကိုရော ကြည့်ကြည့်ပါဦး။ ည ၁၂နာရီကို အိပ်ရေးပျက်ခံ၊ မအိပ်တမ်းစောင့်ပြီး “Happy New Year” ကို ပုလင်းတွေ၊ ဘူးတွေနဲ့ ကြိုဆိုကြတာ အစဉ်အလာလို ဖြစ်နေပြီ။ ဒီလိုကြိုဆိုကြတာက မြို့တွေမှာတင်လို့ မအောက်မေ့လိုက်ပါနဲ့။ အတော်များများ ရွာတွေမှာပါ တစ်ညလုံးလိုက်ပြီး Happy New Year အော်နေကြလို့ ဟောပြောပွဲသွားရင်း အိပ်ရေးပျက်တာတွေ ကိုယ်တိုင် တအံ့တဩ ကြုံခဲ့ရဖူးပါရောလား။

ဒီလိုပါပဲ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၂ ရက်၊ ၁၃ရက်တွေက ဘယ်လိုရက်တွေလဲဆိုတာသာ မသိရင် ရှိမယ်။ဖေဖော်ဝါရီလ၁၄ရက်တော့ကောင်းကောင်း

ကြီးသိကြပါတယ်။ “ချစ်သူများနေ့” ဆိုပြီး ကြိုတင်ဘွတ်ကင်နဲ့ တည်းခိုခန်းတွေ၊ ဟိုတယ်တွေမှာ ဆင်နွှဲနေကြတာလည်း အစဉ်အလာတစ်ခုလိုကို ဖြစ်လို့နေပါပြီ။

ဒီလိုတွေဖြစ်နေတာမှာ “အရင်းစစ်တော့ အမြစ်မြေက” ဆိုသလိုပါပဲ။ တို့တစ်တွေရဲ့ တာဝန်တွေလည်း မကင်းပါဘူး။ လူငယ်တွေမှားရင် လူကြီးတွေမှာပဲ အဓိက တာဝန်ရှိပါတယ်။ “ခေါင်ကမိုးမလုံလို့ တံစက်မြိတ်က ဒလဟော” ဖြစ်နေရတာပါ။ တို့ဘိုးဘွားတွေ သွန်သင်ခဲ့တဲ့ “ဈေးသုံးလည်း မလွယ်နဲ့၊ ရှေးထုံးလည်း မပယ်နဲ့၊ ဈေးသုံးလွယ်တော့ မွဲတတ်တယ်၊ ရှေးထုံးပယ်တော့ လွဲတတ်တယ်” ဆိုတာတွေကို လျစ်လျူရှုခဲ့သလို ဖြစ်တာတွေ ကြောင့်လည်း ပါပါတယ်။ ထားပါတော့။

အဓိကပြောချင်တာက လူမျိုးတစ်မျိုးကို သူတို့ရဲ့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့စရိုက်၊ ဝတ်မှု၊ စားမှု၊ နေမှုထိုင်မှုတွေကို ကြည့်ပြီး သတ်မှတ်ကြတာပါ။ ဒီအဝတ်ဝတ်ပြီး ဒီဓလေ့စရိုက်တွေ ရှိတာကြောင့် ဒီလူမျိုးလို့ သတ်မှတ်ကြတာပါ။ ဓလေ့စရိုက်တွေ ပျောက်ကွယ်တာနဲ့အမျှ လူမျိုးလည်း ပျောက်ကွယ်သွားမှာပါ။ ဒီကနေ့ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ လူမျိုးတွေ မနည်းတော့ပါဘူး။ ဒီလိုတွေ မဖြစ်ရအောင်လို့ ရွှေ့မင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက အမြော်အမြင်ကြီးစွာနဲ့ ခုလို ဆုံးမခဲ့တာဖြစ်မှာပါ။ လိုက်နာဖို့ကတော့ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးရဲ့ တာဝန်သာ ဖြစ်ပါတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

မောင်ဒီပ ( ပညာရေး )

# တစ်သက်တာ လက်ဆောင်မွန် နိုင်သောင်းထွဋ်



မိမိထက်ချို့တဲ့သူတို့အတွက် ပညာရေး သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတတ် ပညာ စသည်တို့ကို ကူညီဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရပုံများ အကြောင်းနှင့်အောင်မြင်သော၊ ကြွယ်ဝချမ်းသာသောသူများအနေဖြင့် စာနာနားလည်စွာ ကူညီပေးဖို့လိုကြောင်း ရေးသားထားသည်။

စာနာကြင်နာမှုဖြင့် လုပ်ဆောင်ပေးမှုက လူတစ်ယောက်ကို အဘယ်မျှ ပြောင်းလဲသွားစေပါ သလဲ။

၁၉၉၁ ခုနှစ်ကတည်းက လုပ်ဆောင်ခဲ့သော အမေရိကန်စီးပွားရေး လုပ်ငန်းလုပ်ကွက် "အပေးအယူလုပ်ကြံစို့" တီဗွီအစီအစဉ်မှူးအဖြစ် ကျွန်တော်ပေါ်ထွက်မလာခဲ့သော်လည်း တစ်နေ့တာ လုံး တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မေ့လျော့စွာ ဖြတ်သန်းသောနေ့ ကျွန်တော့်တွင် မရှိခဲ့ပါ။

ထင်ရှားကျော်ကြားမှုကို ကျွန်တော် နှစ်သက်သဘောကျနေချိန်မှာပင် ယနေ့ ကျွန်တော်လုပ်နေသည့် ပိုကောင်းသော အသိ ထက် ပိုသိရင်ကောင်းမှာပဲ ဟူသော ဆန္ဒမျိုး တစ်ခါတစ်ရံ ပေါ်ပေါ်လာတတ်သည်။ နှစ်စဉ် ကျွန်တော် သဘောကျသော လှူဒါန်းမှုအကြိမ် ၅၀ ကျော်ကျော်ကို ကျွန်တော် လုပ်နေပါသည်။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်ပြီး အကျိုးလည်းရှိသည့် လှူဒါန်းမှု ငွေတန်ဖိုးမှာ ဒေါ်လာသန်း ၅၀၀ ကျော်အောင်ပင် မြင့်တက်လာခဲ့ပါသည်။

ရေပေါ်သို့ ပေါင်မုန့်ကို ပစ်ချလိုက်လျှင် ရာနှင့်ချီသော အလွှာအပိုင်းအစများ ထွက်ပေါ် လာတတ်သည်နှင့် တူသည့်အဖြစ်အပျက်မျိုး မရေတွက်နိုင်အောင် ကျွန်တော် တွေ့ခဲ့ဖူးပြီ။ ဤနေရာတွင် အထူးအားဖြင့် ကျွန်တော့်တွင် ရှိနေသော ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို ဥပမာဆောင် တင်ပြရပေတော့မည်။ ထိုနေ့က အဖြစ်အပျက် သည် ကျွန်တော့်အား ယခုချိန်တိုင်အောင် မျက်ရည်များ တွန်းထုတ်နေလျက်ပင် ရှိသေး၏။

၁၉၄၂ ခုနှစ်၊ လတ်ဆတ်သော နွေဦး၏ နေ့တစ်နေ့တွင် "မက်ဇ်" ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကနေဒါနိုင်ငံ၊ ဝင်နီပက်ရှိ သူပိုင်ဆိုင်သည့် ဟာကြူလီစကင်မှုလုပ်ငန်း၏ ရုပ်အင်္ကျီထုတ်လုပ် သော စက်ရုံသို့ ပြန်လာသောနေ့ဖြစ်၏။ သပ်သပ် ရပ်ရပ်ရှိသော မက်ဇ်သည် ကုန်ပစ္စည်း အမှာစာ ဖိုင်ကို သူ့လက်မောင်းအောက်သို့ လျှိုသွင်းလိုက် သည်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလည်းကောင်း၊ မက်ဇ် ကို ကြည့်ရသည်မှာလည်း ကောင်းလှသည်။ သူ့ အသက် ၃၀ နှစ်မျှပင်ရှိသေးကာမူ စီးပွားရေး အခွင့်အလမ်းတစ်ခုကို အောင်မြင်ပြီးမြောက်

အောင် လုပ်ဆောင်နေသူဖြစ်ရာ အောင်မြင် သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသမား ဖြစ်နေ၏။



ရုံးခန်းဆီသို့ သူ့လျှောက်လာစဉ် လမ်း တစ်ဖက်ရှိ "ချာချီ" အဝတ်အထည် လက်ကား ရောင်းကုမ္ပဏီရှေ့ လှေကားထစ်များကို လက် ရော ခူးပါသုံး၍ ဆေးကြောတိုက်ချွတ်နေသည့် လူငယ်တစ်ယောက်ကို သူ သတိပြုမိလိုက် သည်။ ကြည့်ရသည်မှာ ထိုလူငယ်လေးကိုရင်းနှီး နေသလိုပင်။ မက်ဇ်က လမ်းကို ဖြတ်ကူးလိုက် ပြီး ထိုလူငယ်ကို မေးလိုက်သည်။

"ဒီမှာ ဘာလုပ်နေတာလဲ"

အသက် ၂၀ အရွယ် လူငယ်လေးက-  
"ကျွန်တော် ချာချီကုမ္ပဏီမှာ လုပ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော့်သူဌေးက ဒီလှေကားထစ်တွေ တိုက် ချွတ်ဆေးခိုင်းထားတာပါ "

"နာမည်က ဘယ်လိုခေါ်လဲ"

မက်ဇ် မေးလာသည်ကို ထိုလူငယ်က ဖြေ လိုက်သည်။

"မင်းရဲ့အဖေက ငါဝယ်ဝယ်နေတဲ့ အသား သည်လား"

"ဟုတ်ပါတယ်"



မက်ဇ် ရုံးခန်းသို့ ဆက်လျှောက်သွားသည်။  
ထို့နောက် အသားသည်ကို ခေါ်ယူတွေ့၏။

"ကျွန်တော့်ကုမ္ပဏီ တစ်ခြမ်းဘက်မှာရှိတဲ့  
ချာချီကုမ္ပဏီရှေ့က ခြေခင်းထစ်တွေကို ခင်ဗျား  
သား ဆေးကြောနေတာ ခုပဲ တွေ့လိုက်တယ်။  
သူ့ကြည့်ရတာ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်မြက်  
မယ့်ပုံပဲ။ ခုလုပ်နေတဲ့ အလုပ်က ခင်ဗျားသား  
ရွေးချယ်တဲ့ အလုပ်လား"

"ကျွန်တော့်သားက တက္ကသိုလ်ကို ပြန်သွား  
ချင်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ တက္ကသိုလ်ပို့ဖို့ ကျွန်တော်  
မတတ်နိုင်ဘူး"

အသားသည်က သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောလာ  
သည်။ ဆက်လက်၍ ဤသို့ ရှင်းပြလာသည်။  
သားဖြစ်သူသည် အထက်တန်းပညာ အောင်မြင်  
ပြီး တက္ကသိုလ်တက်နိုင်ရေးအတွက် ငွေစုရန်  
နှစ်နှစ်တာမျှ အလုပ်လုပ်ခဲ့ကြောင်း၊ သို့သော်  
"မင်နီတိုဘာ" တက္ကသိုလ်တွင် တစ်နှစ်နှင့်  
ခြောက်လ ပညာသင်ယူနေဆဲမှာပင် ငွေပြတ်  
သွားကြောင်း၊ အသားသည်၏ဇနီးမှာ အလုပ်  
နှစ်ခုလုပ်နေသော်လည်း စီးပွားရေးမှာ ကျဆင်း  
လာကြောင်း၊ မိသားစု ရပ်တည်နိုင်ရုံမျှသာ  
ဖြစ်ကြောင်း၊ သားဖြစ်သူ၏ လုပ်ခ တစ်ပတ်  
ကိုးဒေါ်လာသည် သူတို့မိသားစုအတွက် အလွန်  
တရာ အကူအညီဖြစ်ပါကြောင်းများပင်။

"ခင်ဗျားသားကို ပြောလိုက်ပါ။ မနက်ဖြန်  
ကျွန်တော်နဲ့ လာတွေ့ပါလို့"

ချာချီကုမ္ပဏီ၏ ချောစာ၊ ချောထုပ်များ  
လည်း ပို့ရသော၊ သန့်ရှင်းရေးလည်း လုပ်ရသော၊  
သေးသွယ်သော်လည်း ကျစ်လျစ်သန်မာသည့်  
အသက် ၂၀ အရွယ် လူငယ်လေးသည် သူ့အလုပ်

များ ပြီးစီးသည့်နောက်နေ့ညနေတွင် မက်ဇ်ကို  
လာတွေ့၏။

"မင်းတက္ကသိုလ် ပြန်တက်ချင်လား" မက်ဇ်  
က မေး၏။

"ကျွန်တော်လုပ်ချင်ဆုံးက တက္ကသိုလ်  
ပြန်တက်ဖို့ပါပဲ"

မက်ဇ်က လူငယ်မျက်လုံးကို တည့်တည့်  
စိုက်ကြည့်ကာ-

"ငါ မင်းကို အကုန်အကျခံပြီး တက္ကသိုလ်  
ပို့ပေးမယ်။ ငွေဘယ်လောက်လိုအပ်သလဲဆိုတာ  
ချရေးပါ။ ပြီးတော့ ငါ့ဆီ ပြန်ယူလာ။ ကျောင်းလခ  
ရော၊ စာအုပ်ဖိုးတွေရော အားလုံးသာထည့်"

လူငယ်၏မျက်နှာပေါ်တွင် အပြုံးကြီးကြီး  
တစ်ခု ဖြတ်ပြေးသွားသည်။ ယခု ဖြစ်နေသည်  
ကို လူငယ် မယုံကြည်နိုင်။ ဤကယ်မစောင့်  
ရှောက်သူ နတ်မင်းကြီး ဘယ်ကများ ဘယ်လို  
ကိုယ်ထင်ပြလာပါလိမ့်။



နောက်ရက်တွင် ထိုလူငယ်ပြန်လာပြီး  
မက်ဇ်အား သူရေးထားသော စာရင်းဇယားများ



ကို ပြ၏။ ထိုစာရင်းကို မက်ဇ်က လှန်လှော  
ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပြီး ပြောလာသည်မှာ-

"မင်း ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်ရော မလိုချင်ဘူး  
လား။ မင်း နေ့လယ်စာ မစားတော့ဘူးလား။  
ဆံပင်ရှည်လာရင်ရော မညှပ်တော့ဘူးလား။  
အဝတ်အစားအသစ်တွေလည်း မင်း လိုအပ်မှာ  
လေ။ အဲဒါတွေ ဒီစာရင်းထဲ အကုန်ပေါင်းထည့်"

ချက်လက်မှတ်မပေးသေးမီမက်ဇ်ကလူငယ်  
အားပြောလာသည်မှာ "ဒီအတွက် မင်းကို ငါက  
တောင်းဆိုစရာရှိတယ် "

လူငယ်က ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နေသည်။  
မျက်လုံးလည်း ကျယ်လာပြီး ပြောလာမည့်  
စကားကို မျှော်ငဲ့လျက် ရှိနေသည်။

"ပထမအချက်။ ဒီငွေ ဘယ်ကလာတယ်  
ဆိုတာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောလေနဲ့"

လူငယ်က ခေါင်းညိတ်ပြသည်။

"ဒုတိယအချက်။ တက္ကသိုလ်မှာ ထိပ်ဆုံး  
အဆင့်ရအောင် မဖြစ်မနေ ကြိုးစားရမယ်။  
မင်းကို တက္ကသိုလ်လွှတ်တာပေါ်ကြော့ လူချမ်း  
သာတစ်ယောက်ကို လွှတ်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး"

"တတိယအချက်။ ခုပေးလိုက်တာဟာ  
ချေးငွေပဲ။မင်းပြန်ဆပ်နိုင်တဲ့အခါတစ်ပြားမကျန်  
ပြန်ဆပ်ရမယ်။ နောက်ဆုံးအချက်ကတော့  
မင်းရဲ့ဘဝတစ်လျှောက် လုပ်ကိုင်ခဲ့သလို အခြား  
တစ်ယောက် ယောက်ကို လုပ်ပေးမယ်လို့  
မဖြစ်မနေ ကတိပေးရမယ် "

"ကျေးဇူးတင်ပါတယ် မစ္စတာ မက်ဇ်။  
ကျွန်တော်အစ်ကိုကြီးကို စိတ်မပျက်စေရပါဘူး"

လတိုင်းလတိုင်းထိုလူငယ်လေးသည်မက်ဇ်  
ဆီသွားကာ သူ၏ ပညာအရည်အချင်းတိုးတက်

လာမှုကိုသတင်းပို့သည်။မင်နီတိုဘာတက္ကသိုလ်  
တွင်ထိုလူငယ်ရနေသောအဆင့်သည်သူ့အတန်း  
ထဲ၌ ထိပ်ဆုံးအဆင့်နီးပါးမျှ ရနေသော အဆင့်  
များတည်း။ ထိုလူငယ်ကို ကျောင်းသားရေးရာ  
အဖွဲ့၏ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ်လည်း ကျောင်းသားများက  
ရွေးချယ်တင်မြှောက်ခဲ့ကြသည်။

ဘဝတွင်

ဘာတွေ လုပ်နေလုပ်နေ

ကိစ္စမရှိပါ။

အောင်မြင်မှု

လှေကားအမြင့်ကြီးကို

ဘယ်လောက်ပဲ

တက်နေတက်နေ

ကိစ္စမရှိပါ။

ကျွန်တော်တို့ထက်

ကံခေနေကြသူများကို

ဘယ်လိုဘယ်လို

ကူညီမလဲဆိုသော အချက်ကို

ကျွန်တော်တို့

သတိရရန် ...



သုံးနှစ်ကျော်ကျော်ကြာသည့်အခါမက်ဇ်က ထိုအသားသည်၏ သားဖြစ်သူကို ဒေါ်လာ ၉၀၀ ချေးပေးခဲ့၏။ တက္ကသိုလ်က ဆင်းလာပြီး အလုပ် နေရာအတည်တကျရသည်နှင့်ချက်ချင်းပင်ဘွဲ့ရ လူငယ်လေးက အကြွေးများကို စတင်ပြန်ဆပ် လေ၏။ သူ ဘွဲ့ရပြီးနောက် ပထမနှစ်တွင် မက်ဇ် ဆီ ဒေါ်လာ ၁၀၀ ပို့လိုက်သည်။ နောက်နှစ်တွင် ဒေါ်လာ ၁၀၀၊ ကျန်ငွေများကို တတိယနှစ်တွင် ပို့ပေးခဲ့သည်။

တက္ကသိုလ်တက်ရန် လိုအပ်နေသော အခွင့် အလမ်းကို ပေးလာသော ထိုနေ့အား ဘဝတစ် လျှောက်လုံး ထိုလူငယ် မမေ့ခဲ့။ သူ့ကို ကူညီခဲ့ သလိုမျိုး တခြားသူအား ပြန်လည်ကူညီပါမည် ဟုသူပေးခဲ့သောကတိသစ္စာကို သတိရနေသည်။ သူက ထိုသို့ ကူညီပေးခဲ့မှုမျိုးဖြင့် လူငယ်များစွာ သည် အဆင့်မြင့်ပညာရပ်များကို သင်ယူနေကြ လေပြီ ဖြစ်၏။



မက်ဇ်အား ပေးခဲ့သောကတိတစ်ခုကိုတော့ ထိုလူငယ် မစောင့်ထိန်းနိုင်ခဲ့ပါ။ နှစ်ပေါင်း ၃၀ နီးပါး သိုသိုသိပ်သိပ် နေတတ်သော ကျေးဇူးရှင် မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ဟု တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မျှ မပြောခဲ့။ နောက်ဆုံးတွင် ဤဇာတ်လမ်းအား

ပြောပြရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်လေတော့၏။ အဘယ့် ကြောင့်ဆိုသော် အခြားသူများလည်း တစ်ပါးသူ ကိုအကူအညီပေးရန် ဤဇာတ်လမ်းက လှုံ့ဆော် နိုးကြားစေပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် မက်ဇ်က အမည်မသိသူအဖြစ် ခံယူလိုသော်ငြားလည်း ဖြစ်သင့် ဖြစ်ထိုက်သည့် အသိအမှတ်ပြုလိုသော အတွေး ထိုလူငယ်တွင် ရှိနေသောကြောင့်ပင်။

ဤအဖြစ်အပျက်ကို ကျွန်တော် မကြာ မကြာပြောမိပါသည်။ ဘဝတွင် ဘာတွေ လုပ်နေ လုပ်နေ ကိစ္စမရှိပါ။ အောင်မြင်မှုလှေကား အမြင့် ကြီးကို ဘယ်လောက်ပဲ တက်နေတက်နေ ကိစ္စ မရှိပါ။ ကျွန်တော်တို့ထက် ကံခေနေကြသူများ ကို ဘယ်လိုဘယ်လို ကူညီမလဲဆိုသော အချက် ကို ကျွန်တော်တို့ သတိရရန်သာဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး အန္တိမကျကျ လုပ်ဆောင်သွားကြ မည်ဆိုသည့် အချက်အား ထိုအဖြစ်အပျက်က ကျွန်တော့်ကို သတိပေးနေပါသည်။

ဤအဖြစ်အပျက်ဇာတ်လမ်းကို နှစ်သက် နေရသော နောက်ထပ်အကြောင်းတစ်ခုက ရှိပါ သေးသည်။ ထိုသည်ကား ကျွန်တော်သည် အသားသည်၏သား ဖြစ်နေသောကြောင့်ပင် တည်း။

နိုင်သောင်းထွဋ်

Ref: The Gift of A Lifetime  
By Monty Hall,  
R.D, April, 2002

# လူငယ်နှင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း ဆန်းသစ်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)



မိမိ၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းကို မိမိကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ကြရကြောင်း၊ အလုပ် ရရှိရန်အတွက် အင်တာဗျူးဖြေဆိုရာတွင် ပြောဆိုနေထိုင်ရမည့် သိထားရမည့် အချက်များအကြောင်း နှင့် မိမိ၏စိတ်ဆန္ဒနှင့် အဝင်ခွင့်ကျ မဖြစ်ပါက ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသား ထားသည်။

လူတွေဟာ စားဝတ်နေရေးအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ကြရာမှာ တချို့က အစိုးရဝန်ထမ်း လုပ်ကြတယ်။ တချို့က ပုဂ္ဂလိကကုမ္ပဏီတွေမှာ အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ တချို့က ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို ထူထောင်ကြတယ်။ တချို့ကျတော့ ဒီသုံးမျိုးစလုံး

မဟုတ်ဘဲ တစ်ကိုယ်တော်လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ကြတယ်။

ဥပမာ အလွတ်စုံထောက်၊ အလွတ်ပညာသင်ကျောင်းဆရာ၊ အလွတ်သတင်းထောက်၊ ဆရာဝန်၊ ရှေ့နေ၊ စာရေးဆရာစတဲ့ အလုပ်ရှင်ဟာ တခြားလူတစ်ဦးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အလုပ်ရှင်ဖြစ်တဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်တွေကို လုပ်ကြပါတယ်။

အလုပ်ဟူသမျှ ဂုဏ်ရှိစွာ ဆိုသလို အားလုံးကောင်းကြတာချည်းပဲ။ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်ကတော့ ရှိကြတာပေါ့။ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်စရိုက်၊ ကိုယ့်ဝါသနာနဲ့ ကိုယ့်အရည်အချင်းနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်တတ်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေတတ်တဲ့လူ၊ ကိုယ့်စည်းကိုက်ကမ်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းကျောင်းတတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက်ကတော့ တစ်ပါးသူရဲ့ ဝန်ထမ်းအလုပ်နဲ့ မကိုက်ပါဘူး။ ဒီလိုလူမျိုးတွေက တစ်ကိုယ်တော်လုပ်ငန်းပဲ လုပ်သင့်ပါတယ်။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဖွဲ့အစည်းနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် မနေတတ်ကြလို့ပဲ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ကိုယ်တော် အလုပ်လုပ်ဖို့ကလည်း ထင်သလောက် မလွယ်လှပါဘူး။ လခစား အလုပ်လိုပုံမှန်ဝင်ငွေ မရှိဘူး၊ အလုပ်အပ်တဲ့လူကလည်း အမြဲရှိချင်မှ ရှိမယ်။ အလုပ်တွေက ပုံပြီးကျလာတတ်သလို အလုပ်ပါးနေတဲ့အခါမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ရတုနားကတော့ သုံးဖြုန်းပစ်ပြီး ဝင်ငွေနည်းတဲ့အခါ ကျတော့လည်း အကြွေးတင်တတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒီတော့ စုဆောင်းတတ်ဖို့၊ စနစ်ရှိဖို့လည်း လိုပါတယ်။

စုဆောင်းထားတဲ့ငွေတိုကြေးစလေးလည်း ရှိပါမှ အလုပ်မကောင်းတဲ့အခါ သုံးစရာရှိမှာပါ။ ဒီအချက်ကို လူငယ်တွေ မမေ့စေချင်ပါဘူး။ နောက်တစ်ခု သတိပေးချင်တာက ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်ဖို့ဆိုတာ စွန့်စားရဲဖို့ လိုပါတယ်။ မစွန့်ဝံ့ရင် မအောင်မြင်ပါဘူး။ စွန့်ဝံ့တယ်ဆိုတာက လောင်းကစားဆန်ဆန် လုပ်တာကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့အားသာချက်ကို ကိုယ်သိ၊ ကိုယ်ပါရမီပါတဲ့ အလုပ်ကိုပဲလုပ်၊ ကိုယ့်ဝါသနာနဲ့မကိုက်ညီတဲ့ လက်ရှိအလုပ်ကို စွန့်ရဲဖို့ ပြောတာပါ။



ဒီနေရာမှာ ကိုယ့်အချိန် ကိုယ်ပိုင်တယ်။ ကိုယ့်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်နဲ့ ကိုယ်သွားမယ်၊ ကိုယ်သာလျှင် ကိုယ့်သဘောရဲ့ မာလိန်မှူး၊ ကိုယ့်ကြံ့ခိုင်မှုကိုယ်ဖန်တီးနိုင်တယ် ဆိုပြီးတော့ အလုပ်က အရေးကြီးနေတဲ့အချိန်မှာ ထမင်းကို နာရီနဲ့ချီပြီး ဖိမ်ခံစားမယ်၊ လက်သည်းညှပ်လိုက်၊ ခြေသည်းဆိုးလိုက်၊ အလှပြင်လိုက်၊ ရေချိုးခန်းကို နာရီနဲ့ချီပြီး ဝင်လိုက်လုပ်နေကြမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းသာ လုပ်မယ်ဆိုရင် ဘဝပျက်မှာ သေချာပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက စည်းကမ်း။ စည်းကမ်းဆိုတာကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူတာပဲလို့ဆိုကြပါတယ်။ စည်းကမ်းဆိုတာ သင်ယူရတယ်လို့လည်းဆိုကြပါတယ်။ Disciplineဆိုတဲ့စကားလုံးကို Learner လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့ Disciple ဆိုတဲ့စကားလုံးနဲ့ဆက်စပ်စဉ်းစားကြည့်ရင်ဒီအဓိပ္ပာယ်ကိုတွေ့ရမှာပါ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းကျောင်းတတ်တဲ့လူငယ်တွေအဖို့တစ်ကိုယ်တော်ပဲ လုပ်လုပ်၊ အဖွဲ့အစည်းနဲ့ပဲ လုပ်လုပ်အောင်မြင်မှာပါပဲ။

အဖွဲ့အစည်းတွေမှာတော့ ထိန်းကျောင်းမှု၊ ကွပ်ကဲမှု ဆိုတာတွေက ကောင်းပြီးသားပါ။ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်ရင်တော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ပဲ ထိန်းရမှာပါ။ ဒီတော့ကော စည်းကမ်းလိုက်နာမှု ကောင်းတဲ့သူ၊ ဝီရိယ ကောင်းတဲ့သူ၊ တစ်ခုခုကို မဖြစ်မနေ၊ မရမနေ လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ခိုင်မြဲတဲ့ သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်တတ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့က ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း လုပ်ကြမယ်ဆိုရင်မအောင်မြင်စရာအကြောင်း မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လုပ်ငန်းမစခင်မှာသတိပြုစရာကောင်းတဲ့အချက်အနည်းငယ်ကိုတော့ မျိုးဆက်သစ်လူငယ်တွေကိုစေတနာနဲ့ အကြံပြုပါရစေ။

- ကိုယ့်မှာ ပုံမှန်ဝင်ငွေမရခင် အနည်းဆုံးခြောက်လ၊ တစ်နှစ်လောက် ထိုင်စားဖို့ စုဆောင်းငွေ အလုံအလောက်ရှိပြီလား၊
- အဆက်အသွယ်ကောင်း၊ အပေါင်းအသင်းကောင်းတွေရော ရှိပြီလား၊ (မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း မရှိဘဲနဲ့ ဖောက်သည်ရဖို့၊ အလုပ်အပ်မယ့်လူရဖို့ အစပိုင်းမှာ ခက်တတ်လို့ပါ)။

- စားဝတ်နေရေးဖူလုံဖို့အတွက် အနည်းဆုံးအလုပ်အပ်မယ့်သူ (ဥပမာ-ရှေ့နေဆိုရင် အမှုလာအပ်မယ့်အမှုသည်) ဘယ်နှယောက်လိုမှာလဲဆိုတာ တွက်ကြည့်ပြီးပြီလား၊ လိုအပ်တဲ့အမှုသည်အရေအတွက်ရနိုင်တယ်လို့ယုံကြည်ပါသလား၊
- ပြည့်စုံခိုင်မာတဲ့ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွေကို ချမှတ်ပြီးပြီလား၊ ငါးမရှိတဲ့နေရာမှာကွန်ပစ်မိသလိုမဖြစ်ရအောင် မိမိပေးမယ့်ဝန်ဆောင်မှုဟာ ဈေးကွက်ရဲ့လိုအပ်ချက်နဲ့ကိုက်ညီရဲ့လား၊



စတဲ့မေးခွန်းတွေကိုကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အရင်မေးပြီးမှ ဝင်ငွေအသေအချာရှိပြီးဖြစ်တဲ့ လက်ရှိအလုပ်ကိုစွန့်လွှတ်ပြီးကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတစ်ခုကိုထူထောင်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ကိုယ်တော် လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်သင့်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလည်းမလုပ်ဘူး၊ တစ်ကိုယ်တော်အလုပ်လည်း မလုပ်ချင်ကြလို့ဝန်ထမ်းလုပ်ချင်ကြတယ်ဆိုရင်တော့ အလုပ်လျှောက်ကြရမှာပါ။ အလုပ်ရဖို့အတွက်ကတော့ အင်တာဗျူးလို့ခေါ်တဲ့ လူတွေ့နှုတ်ဖြေ (Viva Voce) က ပြေးမလွတ်ပါဘူး။ အဲဒီလိုအင်တာဗျူး



ဖြေကြရပြီဆိုရင် အဆင်ပြေပြေ ဖြေဆိုနိုင်ဖို့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနဲ့ ပညာရပ်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုအရည်အချင်းတွေကို ပြသရပါမယ်။



ရသမျှ အချိန်အတွင်းမှာ ကိုယ့်အပေါ် အထင်ကြီးအောင်၊ အပြုသဘော အမြင်ရအောင် လုပ်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။ တခြားသူတွေကိုတွေ့ဆုံ မေးမြန်းစဉ်မှာ ကိုယ့်ကို ပြန်သတိရလာပြီး 'အင်း သူနဲ့ဆို ဒီလိုကွာပါလား၊ သူက ပိုတော်တာပဲနော်' ဆိုတဲ့အတွေး ဝင်စေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အင်တာဗျူး ဖြေဆိုစဉ်အတွင်းမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းကို အချိန်ပြည့် ပြသသင့်ပါတယ်။

ဥပမာပြောရရင် သပ်သပ်ရပ်ရပ်နဲ့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ဝတ်စားဆင်ယင်ရပါမယ်။ သိပ်ပြီး ခုံညားလွန်းအောင် မဝတ်ဆင်သင့်သလို လျှပ်ပေါ်လော်လည်တဲ့ အဝတ်အစားကိုလည်း မဝတ်ဆင်သင့်ပါဘူး။ သိပ်ပြီး သားနားသွားရင် အင်တာဗျူး မေးသူထက် ကိုယ်ဝတ်ဆင်ထားတာက ပိုပြီး တောက်ပြောင် သွား နိုင် တယ် ။ အဲဒီ အခါ Interviewer တွေ အနေနဲ့ 'သင်းက ဘာမို့၊ ဘယ်လောက်များ ချမ်းသာနေလို့ အဲဒီလို ဝတ်စား

ထားရတာတုံး။ လက်ကြောတင်းမယ့် ဟာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး' လို့ စိတ်ထဲ ထင်သွားနိုင်တယ်။

လျှပ်ပေါ်လော်လည်တဲ့ ဝတ်ဆင်မှုမျိုးဆိုရင်လည်း 'ဒီလူကတော့ ဒီလိုအမျိုးသမီးမျိုးကတော့ ပေါ့ပျက်ပျက်နေမှာပါ' လို့ မှတ်ချက်ချသွားရင် အင်တာဗျူးအတွက် မကောင်းတော့ဘူးပေါ့။ အဝတ်အစားကို သူ့နေရာနဲ့သူ လိုက်လျောညီထွေရှိအောင် မဝတ်ဆင်တတ်သူဟာ အလုပ်ထဲမှာလည်း အံဝင်ခွင်ကျရှိမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အမြင်ကို ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဝတ်စားဆင်ယင်မှုအပြင် ပြောပုံဆိုပုံကိုလည်း အထူးဂရုစိုက်ရပါမယ်။ ပြောဟန်ဆိုဟန်

အင်တာဗျူးတွေမှာ  
အများဆုံး  
ကျူးလွန်တတ်ကြတဲ့  
အမှားတစ်ခုကတော့  
ကိုယ်လျှောက်ထားတဲ့အလုပ်အပေါ်  
စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့  
ဝါသနာကို  
ဖော်ပြကြရမယ့်အစား  
လစာနဲ့  
ခံစားခွင့်တွေ  
အကြောင်းကို မေးလေ့ရှိကြတာပါ။

ကိုကြည့်ပြီး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို အကဲဖြတ်လို့ ရတယ်မဟုတ်လား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိတဲ့ပုံ ထွက်နေဖို့ဆိုတာက ကုပ်ချောင်းချောင်းနဲ့ အသံကတိုးတိုးနဲ့ မပွင့်တပွင့်ပြောလို့ ဖြစ်ပါ့မလား။

တိုးတိုးမပြောနဲ့ဆိုလို့ အသားကုန်လည်း အော်မထည့်နဲ့ဦး၊ ကြားလောက်အောင်တော့ ကျယ်ပါစေ။ ဒါပေမဲ့ စွာကျယ်စွာကျယ်နဲ့ တစ်ခန်းလုံးကို ကိုယ့်အသံလွှမ်းနေအောင်တော့ မပြောမိပါစေနဲ့။ အသံကို ကြည်လင်ပြတ်သားပြီး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ပြောရပါမယ်။ ခြေထောက်ချင်း လိမ်ပွတ်နေတာတို့၊ ခုံကို လက်နဲ့ တဒေါက်ဒေါက်ခေါက်နေတာတို့၊ ဒူးနဲ့နဲ့နေတာတို့လည်း မလုပ်ပါနဲ့။ ဣန္ဒြေရရနေပါ။

လျှာလည်း ပြုတစ် ပြုတစ် ထုတ်မပြပါနဲ့။ နောက်တစ်ခုရှိသေးတာက အင်တာဗျူးမေးသူက အသံဝဲနေတဲ့အခါမှာ သူ့အသံထွက်ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားမှန်းဆဖြေပါ။ "ဘာပြောတာလဲဟင်" ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်မထွက်ပါစေနဲ့။ သူ့ရဲ့စကား မပီတဲ့ အားနည်းချက်ကို မထုတ်ဖော်မိဖို့ သတိပြုပါ။

နောက်ထပ်အရေးကြီးတစ်ခုက ကိုယ်ပြောတဲ့ အကြောင်းအရာတွေက အနှစ်သာရ ရှိရပါမယ်။ တောင်ပြောမြောက်ပြောနဲ့ အခြောက်တိုက်ကြွားဝါတာမျိုး မဖြစ်အောင် သတိပြုရပါမယ်။ ကိုယ်လျှောက်ထားတဲ့ ရာထူးအတွက် လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေဟာ ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့အကြောင်းကို ပေါ်လွင်အောင် ပြောတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ နောက်ပြီး အခု ကိုယ်လျှောက်ထားတဲ့ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်သိချင်တာတွေ

ကိုလည်း အသိဉာဏ်ရှိတဲ့လူတွေ၊ ပညာတတ်တွေ မေးတတ်တဲ့ မေးခွန်းတွေကို မေးပေးရပါမယ်။

အင်တာဗျူးတွေမှာ အများဆုံးကျူးလွန်တတ်ကြတဲ့ အမှားတစ်ခုကတော့ ကိုယ်လျှောက်ထားတဲ့ အလုပ်အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့ ဝါသနာကို ဖော်ပြကြရမယ့်အစား လစာနဲ့ ခံစားခွင့်တွေ အကြောင်းကို မေးလေ့ရှိကြတာပါပဲ။ တကယ်က ကိုယ့်လုပ်ငန်းကို အောင်မြင်အောင် လုပ်ပြနိုင်မယ်ဆိုရင် လစာနဲ့ ခံစားခွင့်တွေက အလိုလို ဖြစ်လာမှာပါ။ ဒါကို ဆန္ဒမစောကြစေချင်ပါဘူး။

ပြန်ပြီးအနားသတ်ရရင် အလုပ်လျှောက်ထားတဲ့သူ တစ်ယောက်ဟာ အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားကြောင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုအပြည့် ရှိကြောင်း၊ အလုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ အပြည့်အဝရှိတဲ့ အကြောင်းစတာတွေကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် ပြသပြောဆို ပြုမူရပါမယ်။ အဲဒီအခါကျရင် Interviewer ဟာ Interviewee ကို နှစ်သက်သဘောကျမှာကတော့ အသေအချာပါ။

အလုပ်ရတာ မရတာကတော့ 'ကံ' နဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဌာနနဲ့ ကုမ္ပဏီနဲ့ ကိုယ်နဲ့က ရေစက်က နည်းလွန်းရင်တော့ ဘယ်လိုပဲ



အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင်ပြီး ဖြေဆိုလည်း မရနိုင်ဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ မမြင်ရတဲ့ကံကြမ္မာကို ယိုးမယ်မဖွဲ့ဘဲ ကိုယ့်ဘက်က အကောင်းဆုံး လုပ်ကြဖို့ပဲ မဟုတ်လား ခင်ဗျာ။

ကဲဗျာ အလုပ်က ရပါပြီတဲ့၊ တစ်သက်လုံး အဲဒီအလုပ်ကိုလုပ်ရမှာလား။ အလုပ်က ပြောင်းသင့်လားဆိုတဲ့ ပြဿနာလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ခင်ဗျားတို့အနေနဲ့ အလုပ်ကထွက်လိုက်ရင် ဒုက္ခရောက်သွားမှာပေါ့ဆိုတဲ့ အတွေးက သံမှိုနှက်ထားသလိုများ စွဲနေကြပြီလား။ အမေရိကန်ဘောလုံးနည်းပြ ဗင့်စ်လွယ်ဘာဒီက "အလုပ်ကထွက်လိုက်တဲ့ လူတွေက ဘယ်တော့မှ မအောင်မြင်ကြဘူး။ အောင်မြင်တဲ့လူတွေကလည်း ဘယ်တော့မှ အလုပ်မထွက်ကြဘူး" လို့မှတ်ချက်ပြုဖူးပါတယ်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်းမှာ ဗြိတိသျှဝန်ကြီးချုပ် ဆာဝင်စတန် ချာချီလ်က "ဘယ်တော့မှ၊ဘယ်တော့မှ၊ ဘယ်တော့မှအလုပ်က မထွက်ပါနဲ့" လို့ မြွက်ဟခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လို့ ဒီဩဝါဒတွေက အမြဲတမ်းတော့ မမှန်ပါဘူး။ ထွက်သင့်ထွက်ထိုက်တဲ့အချိန်မှာ အလုပ်က ထွက်လိုက်တာဟာ သင့်ဘဝလမ်းကြောင်းနဲ့ လုပ်ငန်းကို အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေပါတယ်။ တကယ်တော့ အောင်မြင်သူတွေဟာ အလုပ်ကထွက်ကိုထွက်တတ်ကြသလိုအလုပ်ကထွက်ကြတဲ့သူတွေကလည်း အောင်ကိုအောင်မြင်ကြပါတယ်။ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ အလုပ်ရှင်တွေကတော့ အလုပ်မထွက်ကြဖို့ ဆုံးမကြတာပဲများပါတယ်။ "ဒီထက်ပိုပြီး အားထည့်လိုက်ပါ၊ ပိုကြိုးစားလိုက်ပါ၊ ဇွဲရှိစမ်းပါ" လို့ ပြောတတ်ကြတာပဲ များပါတယ်။

တကယ့်လက်တွေ့မှာ အလုပ်ကထွက်လိုက်ပြီး မအောင်မြင်တတ်ကြသူတွေဟာ များသောအားဖြင့်ကတော့ စိတ်အလိုလိုက်တတ်ကြလို့၊ စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ လုပ်ဖို့ပဲသိပြီး အနာဂတ်ကိုမျှော်တွေးပြီး မလုပ်တတ်ကြလို့၊ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ခဏခဏ အလုပ်ထွက်တတ်ကြလို့ Job Hopping က များနေလို့ပါ။ အောင်မြင်တဲ့ စွန့်ခွာသူတွေဟာ မဟာဗျူဟာမြောက်တဲ့ အလုပ်ထွက်နည်း လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို သိနေလို့ပါပဲ။ အချိန်ရှိခိုက်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ကာယ၊ ဉာဏ၊ ဝီရိယ စွမ်းအားတွေကို ကိုယ့်အတွက် အကျိုးအရှိဆုံးဖြစ်မယ့်နေရာမှာ ပြောင်းလဲ အသုံးပြုရမှာပါ။ 'တစ်ရွာမပြောင်း၊သူကောင်းမဖြစ်' ဆိုတဲ့ရှေးထုံးကိုလည်း မဝယ်သင့်ပါဘူး။



အလုပ်ထဲကိုရောက်စကတော့ ပျော်ရွှင်တက်ကြွတယ်။ အလုပ်ရဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေကိုလည်း ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားဖို့ အင်အားတွေ အပြည့်ရှိနေခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကာလတစ်ခုကို လွန်မြောက်လာတဲ့အခါ ဒီထက်လည်း ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့ မရှိတော့ဘဲ 'တစ်ခါလာ မဲပြာပုဆိုး' ဆိုသလို တစ်နေ့လာလည်း ဒါ၊ နောက်တစ်နေ့လည်း ဒါနဲ့ ငြီးငွေ့လာပါတယ်။ အလုပ်တွေသာ ရှုပ်နေပြီး အရှုပ်တွေထဲကနေ ရုန်းထွက်ဖို့ မကြိုးစားတော့

တာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘဝတက်လမ်းက လည်း ပိတ်နေပြီး အလုပ်ထဲမှာ စိတ်မပါတော့ တာမျိုးဖြစ်လာရင် ဒါဟာ အလုပ်က ထွက်ချိန်တန် ပြီလို့ သိလိုက်ပါ။ သဘောပေါက်လိုက်ပါ။

ပြီးတော့ ရဲရဲကြီးဆုံးဖြတ် ပြီး အလုပ်ကသာ ထွက်လိုက်ပါတော့။ ရေကြည်ရာ မြက်နုရာကိုသာ ရှာဖွေပါတော့။ ပိုနေမြဲ ကျားနေမြဲ ဆိုပြီး ခြေမမြဲ လက်မြဲစေဆိုပြီး လက်ရှိအလုပ်ကို ဖက်တွယ်ထား ရင် ပေးဆပ်လိုက်ရမယ့် အခွင့်အလမ်းတန်ဖိုး (Opportunity Cost) က များလွန်းလှပါတယ်။



လူတွေဟာ လက်ရှိအလုပ်နဲ့ အဆင်ပြေ အသားကျနေတာကို သာယာနေတတ်ကြပါတယ်။ Comfort Zone လို့ခေါ်တာပေါ့လေ။ ဒါပေမဲ့ တိုးတက်ချင်ရင် ပြောင်းလဲကြရပါမယ်။ ဂျက်ဝဲလ် ဆိုတဲ့ အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်တစ်ဦးဟာ ဒေါ်လာ ဘီလီယံနဲ့ချီပြီး မြတ်နေတဲ့ လုပ်ငန်းခွဲတစ်ခုကို ရောင်းချပစ်လိုက်ပါတယ်။ သူက ဘာပြောလဲ ဆိုတော့ "ခင်ဗျားဟာ လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ဗိုလ်မစွဲ

ဘူးဆိုရင်တောင် ဒုတိယနေရာက ကပ်လိုက်နေရ မယ်တဲ့။ First Runner Up ဖြစ်ရမယ်ပေါ့ဗျာ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်တော့ အဲဒီအလုပ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက် တော့" တဲ့။ သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းခွဲက ဈေးကွက်ဝေစု စတုတ္ထပဲရလို့ စွန့်လွှတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်တယ်တဲ့ဗျာ။

အရေးကြီးဆုံးကတော့ အကောင်းဆုံးကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးမှ လုပ်ငန်းပြောင်းရပါမယ်။ ဖြစ်ကာမှ တစ်ကွက်ချင်းကြည့်ပြီးလုပ်တဲ့ နည်း ဗျူဟာမျိုးမဟုတ်ဘဲ အနာဂတ်ကို မျှော်တွေးပြီး မဟာဗျူဟာ ကျကျ စီမံကိန်းချမှတ်ပြီးတော့ အပြောင်းအလဲကို လုပ်ရပါမယ်။ ဟာဗက် ဆေး ကျောင်းထွက် မိုက်ကယ်ခရစ်တင်န့်ဟာ ပါရဂူ ဘွဲ့လွန် ဖဲလိုးရှစ် (Post Doctoral Fellowship) ကို ရပြီးဖြစ်လို့ ဘဝမှာ ပန်းခင်းတဲ့လမ်းကို လျှောက်နိုင်ပေမဲ့ နှလုံးသားဆန္ဒကို ဦးစားပေးပြီး ဆေးလောကကို ကျော်ခိုင်းလိုက်တယ်။ ဒီတော့ သူဘာဖြစ်သွားလဲ၊ အတိဒုက္ခ ရောက်သွားလား။

လုံးဝမဟုတ်ပါဘူးခင်ဗျာ။ သူဟာ Bestseller လို့ခေါ်တဲ့ အရောင်းရဆုံးစာအုပ်တွေကို ရေးတဲ့ စာရေးဆရာတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့တာပါ။ Jurassic Park နဲ့ Coma လို့ Bestseller တွေကို ဖန်တီးတဲ့ ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာတစ်ဦး ဖြစ်လာတာပါ။ လူငယ်တွေကို လမ်းမှားလိုက်အောင် မြှောက်ပင့် ပေးနေတယ်လို့မစွပ်စွဲကြပါနဲ့ခင်ဗျား။ ကျွန်တော် ပေးချင်တဲ့ Message က ပြောင်းသင့်ရင် ပြောင်းရမယ်ဆိုတဲ့ Change နဲ့ ပတ်သက် တဲ့သဘောထားပါ။

**ဆန်းသစ်အောင်**  
(မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)



# ဘော့စတွန်တက္ကသိုလ်

ညီမော်သိမ်း



အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ ဘော့စတွန်တက္ကသိုလ်၏ ထင်ရှားကျော်ကြားမှုများအကြောင်း၊  
ထိုတက္ကသိုလ်သို့ တက်ရောက်လိုသူများနှင့် တက္ကသိုလ်ပညာသင်ဆုဖြင့် တက်ရောက်  
လိုသူများ တိုးပွားလာနေကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အထူးသဖြင့် အာရှနိုင်ငံများမှ ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု  
တွင် ပညာသင်ယူချင်ကြသလို တက္ကသိုလ်ကောလိပ်များအကြောင်းကိုလည်း သိချင်ကြသူ အများ  
အပြား ရှိနေတတ်သည်။



အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိတက္ကသိုလ်များ  
ထဲမှဘော့စတွန်တက္ကသိုလ် (Boston University)  
နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပြောပြရမည်ဆိုလျှင် အဆိုပါ  
တက္ကသိုလ်သည် မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ်  
၏ အရှေ့မြောက်ဒေသတွင် တည်ရှိသည်။  
အမေရိကန်ကျောင်းသူကျောင်းသားများအပြင်  
တခြားပြည်ပနိုင်ငံများမှကျောင်းသူကျောင်းသား  
၁၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့် နှစ်စဉ် လာရောက် ပညာသင်  
ကြားနေကြကြောင်းလည်း သိရသည်။

ထိုင်း၊ ခူဘိုင်း၊ ဟောင်ကောင်၊ ပါကစ္စတန်၊  
အင်္ဂလန်၊ ဂျပန်၊ တိုင်ဝမ်နိုင်ငံများတွင်ဘော့စတွန်  
တက္ကသိုလ်နှင့်ဆက်စပ်နေသည့်ရုံးခွဲများဖွင့်လှစ်  
ပေးထားသည့်အပြင် တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့် ရရှိလို  
ကြသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက်  
လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များကို ကူညီ  
လမ်းညွှန်ပေးသော ရုံးခွဲများ ဖြစ်ကြောင်းလည်း  
သိရသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုပြင်ပရှိနိုင်ငံပေါင်း  
၁၅၀ မှ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ နှစ်စဉ်  
လာရောက် ပညာသင်ကြားနေကြသော ဘော့  
စတွန်တက္ကသိုလ်တွင် ဂျပန်နိုင်ငံနှင့် တောင်  
ကိုရီးယား ကျောင်းသူကျောင်းသားအရေအတွက်  
က ပိုမိုများပြားနေတတ်သည်။

စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ပညာရပ်နှင့် သိပ္ပံရပ်ကို  
သင်ကြားလိုသော ကျောင်းသူကျောင်းသားက  
ပိုများပြားနေကြောင်းလည်း သိရသည်။ အဆိုပါ  
ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ထဲမှ လူဦးရေ  
ထက်ဝက်ခန့်မှာ ဘော့စတွန်တက္ကသိုလ်တွင်  
လေးနှစ်တာ သင်တန်းများ တက်လေ့ရှိကြပြီး  
တစ်နှစ်ကုန်ကျစရိတ်ပျမ်းမျှအားဖြင့် အမေရိကန်  
ဒေါ်လာ ၅၀,၀၀၀ ခန့် ရှိနိုင်ကြောင်းလည်း သိရ  
သည်။

နိုင်ငံတကာမှကျောင်းသူကျောင်းသားများ  
အနေဖြင့် ပထမတစ်နှစ်အတွက် ကျောင်းစရိတ်  
ငွေများကို၎င်းတို့ဘက်မှအကုန်အကျခံကြရမည်  
ဖြစ်ပြီး သို့တည်းမဟုတ် ၎င်းတို့၏ နိုင်ငံအစိုးရ

**ဘော့စတွန်တက္ကသိုလ်မှ**

**ပေးနိုင်သော**

**အခွင့်အလမ်းအရ**

**ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို**

**တက္ကသိုလ်မှာပင်**

**အချိန်ပိုင်း**

**အလုပ်လုပ်ခွင့်ပေးကာ**

**ပညာသင်စရိတ်အတွက်**

**အထောက်အကူ**

**ရစေနိုင်ခြင်းပင်**

**ဖြစ်သည်။**



များထံမှပညာသင်စရိတ်ထောက်ပံ့ငွေကိုရယူရန် လိုအပ်ကြောင်း သိရသည်။

ဘော့စတွန်တက္ကသိုလ်မှပေးနိုင်သောအခွင့်အလမ်းအရ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို တက္ကသိုလ်မှာပင် အချိန်ပိုင်း အလုပ်လုပ်ခွင့်ပေးကာ ပညာသင်စရိတ်အတွက် အထောက်အကူရစေနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ တချို့ဘွဲ့ယူကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက်လည်း ကမ္ဘာ့ဘဏ်၏ အကူအညီဖြင့် အေဂျင်စီများက အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးကြကြောင်း သိရသည်။

ကမ္ဘာ့ ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့ သို့မဟုတ် အမေရိကန် အစိုးရ၏ ဖူးလ်ဘရိုက်ပညာရေး အစီအစဉ်အရ အလုပ်အကိုင်များ ရရှိနိုင်သလို

ပြည်ပနိုင်ငံများမှ ကုမ္ပဏီများက အလုပ်အကိုင်များ ဦးစားပေးခန့်ထားခြင်းဖြင့်လည်း ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ ပညာသင်စရိတ်ငွေ ရရှိနိုင်ကြပါသေးသည်။ ပြည်ပနိုင်ငံများမှ ကျောင်းလာတက်လိုသူများမှာဘော့စတွန်တက္ကသိုလ်အုပ်ချုပ်ရေးရုံးသို့ အမြဲတစေ ဆက်သွယ်နေကြကြောင်းလည်း သိရသည်။

ညီမော်သိမ်း

Ref: Boston University



# ယနေ့လူငယ်များနှင့် နိုင်ငံရေးအသိ

နေသူရိန်



အနာဂတ်နိုင်ငံခေါင်းဆောင်များ ဖြစ်လာမည့် ယနေ့လူငယ်များတွင် ထားရှိရမည့် နိုင်ငံရေး အသိစိတ်များအကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံရေးသမိုင်းကြောင်းများအကြောင်းနှင့် ဒီမိုကရေစီလမ်းစဉ်များအကြောင်း ဗဟုသုတရဖွယ် ရေးသားထားသည်။

လူငယ်များသည် "နောင်တစ်ခေတ်၏ ခေါင်းဆောင်လောင်းများ ဖြစ်ကြသည်" ဟု ဆိုသည့် စကားအတိုင်း နောင်အနာဂတ်တွင် ခေါင်းဆောင်များ ဧကန်ဖြစ်လာမည့်သူများ ဖြစ်သည်။ လူကြီးများထံမှ ကောင်းမွန်၊ ဆိုးမွေများကိုလည်း လွှဲပြောင်းရယူရမည့်သူများလည်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံသား လူငယ်တစ်ဦးအနေဖြင့် နိုင်ငံရေးအသိကို သိရှိထားရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။





မြန်မာအဘိဓာန်တွင် "နိုင်ငံရေး" ကိုနိုင်ငံနှင့် စပ်ဆိုင်သော အရေးကိစ္စများဟု အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုထားသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာအားဖြင့် Politics ဟု ဆိုသည်။ အမှန်အားဖြင့် အင်္ဂလိပ် စကားစစ်စစ် မဟုတ်ပေ။ ဂရိဘာသာစကား Politi မှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး အဓိပ္ပာယ်မှာ "လူအများ စုပေါင်းအုပ်ချုပ်မှု" ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ "နိုင်ငံသား" ကိုလည်း မြန်မာအဘိဓာန် တွင်နိုင်ငံတော်၏သစ္စာကိုခံယူစောင့်ထိန်းသော၊ နိုင်ငံတော်က ပေးအပ်သောတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရသော၊ နိုင်ငံတော်က ခွင့်ပြုသည့် အခွင့်အရေးများကို ရရှိသူဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံရေးသမိုင်းကို ပြန်ပြောင်းကြည့်မည်ဆိုလျှင် ဗိဿနိုး၊ သရေခေတ္တရာ၊ ဟန်လင်း၊ တကောင်း၊ ပုဂံ၊ သုဝဏ္ဏဘူမိ၊ မြောက်ဦး စသည့် မြို့ပြနိုင်ငံခေတ်များနှင့် ပုဂံခေတ်၊ တောင်ငူခေတ်၊ ဟံသာဝတီခေတ်၊ ကုန်းဘောင်ခေတ်တို့တွင် "နိုင်ငံရေး" ဟူသောဝေါဟာရကို ခြေခြေမြစ်မြစ် သုံးစွဲခဲ့ခြင်း မရှိခဲ့ပေ။ သို့သော်လည်း နိုင်ငံနှင့်စပ်ဆိုင်သော အရေးကိစ္စများကို တာဝန်ရှိသော၊ ပတ်သက်သော ပုဂ္ဂိုလ်အဖွဲ့

အစည်း အသီးသီးတို့က တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့ကြလေသည်။

သီပေါမင်း ပါတော်မူပြီးနောက် အင်္ဂလိပ်တို့၏ ကျွန်သပေါက်ဘဝ ရောက်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် အင်္ဂလိပ်တော်လှန်ရေး၊ ဖက်ဆစ်ဂျပန်တော်လှန်ရေးများ ပေါ်ပေါက်လာပြီး နိုင်ငံရေးဟူသော ဝေါဟာရကို တစ်စတစ်စဖြင့် သုံးစွဲလာကြသည်။ လွတ်လပ်ရေး ကြိုးပမ်းမှုအတွက် နိုင်ငံရေးလုပ်ရမည်ဟုသခင်အမည်ခံကျောင်းသားလူငယ်အချို့က ခံယူလာကြသည်။ တချို့က နိုင်ငံရေးဆိုသည်မှာ အလွတ်ညစ်ပတ်သည့် အလုပ်ဟု ဆို၏။ တချို့က နိုင်ငံရေးဆိုသည်မှာ ခပ်ပျော့ပျော့လုပ်၍ မရ။ ကြမ်းရ၊ ရမ်းရ၊ လူမိုက်ဆန်ရသည်။ ရရင်ရ မရရင်ချဟု ဆိုပြန်သည်။ ကိုယ့်အယူအဆနှင့် ကိုယ်ပင် ဖြစ်သည်။

ဒီလိုနှင့် ၁၉၄၈ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံလွတ်လပ်ရေးရခဲ့သည်။ လွတ်လပ်ရေးရပြီးနောက် နိုင်ငံရေးလုပ်စားသူများကြောင့် ဖဆပလနှစ်ခြမ်းကွဲသည်။ ၁၉၆၂ ခုနှစ်တွင် တော်လှန်ရေးကောင်စီတက်လာသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် မြန်မာ့ဆိုရှယ်လစ်လမ်းစဉ်ပါတီစနစ်ပေါ်ပေါက်လာပြီး ဆိုရှယ်လစ်စနစ်ဖြင့် တိုင်းပြည်ကို ထူထောင်ကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ဆိုရှယ်လစ်စနစ်သည် ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင် ပျက်သုဉ်းခဲ့သည်။ အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ကြို့ကုန်းရပ်ကွက်ရှိ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်အတွင်းမှ စတင်ခဲ့သည့် ရန်ပွဲသည် တစ်တိုင်းပြည်လုံးသို့ ဆူပူအုံကြွမှုအသွင်ဖြင့် ပျံ့နှံ့ခဲ့ရသည်။ လူသတ်ခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ ဖောက်ထွင်းလုယက်ခြင်းများ ပြုလုပ်သည်အထိ ကြီးမားကျယ်ပြန့်ခဲ့ပြီး

တပ်မတော်က နိုင်ငံတော်တာဝန်ကို ထိန်းသိမ်း  
ခဲ့ရသည်။ နိုင်ငံတော်ငြိမ်ဝပ်ပိပြားမှု တည်ဆောက်  
ရေးအဖွဲ့ ပေါ်ပေါက်လာပြီးနောက် ဆိုရှယ်လစ်  
စနစ်သည် အပြီးတိုင် ချုပ်ငြိမ်းခဲ့သည်။

ဒီမိုကရေစီခေတ်နှင့်အတူ  
ကြီးပြင်းအရွယ်ရောက်လာသော  
လူငယ်များအနေဖြင့်  
"နိုင်ငံတော်၏သစ္စာကို  
ခံယူစောင့်ထိန်းသော၊  
နိုင်ငံတော်က  
ပေးအပ်သောတာဝန်ကို  
ထမ်းဆောင်ရသော၊  
နိုင်ငံတော်က  
ခွင့်ပြုသည့်  
အခွင့်အရေးကို  
ရရှိထားသောသူ  
(တစ်နည်းအားဖြင့်)  
နိုင်ငံသားတစ်ဦး၊  
လူငယ်တစ်ဦးသည်  
"နိုင်ငံနှင့် စပ်ဆိုင်သော  
အရေးကိစ္စရပ်များ" ကို  
သိရှိနားလည်ထားရန်  
လိုအပ်မည် ...

မအောင်မြင်ခဲ့ရသည့် ဆိုရှယ်လစ်စနစ်ကို  
ကြည့်မည်ဆိုလျှင် အဆိုပါဝါဒကို လက်ခံစေသော  
'စေ့ဆော်မှုအကြောင်းရင်း (Motive)' ၌ ခံစားမှု  
နှစ်မျိုး ရှိသည်။ တစ်မျိုးက အမုန်းတရား ဖြစ်ပြီး  
ကျန်တစ်မျိုးက ချစ်ခြင်းတရား ဖြစ်သည်။  
အရင်းရှင်၊ ဓနရှင်စနစ်ကို မုန်းခြင်းနှင့် လုပ်သား  
ပြည်သူ၊ တောင်သူလယ်သမားတို့ကို ချစ်ခြင်း  
ဖြစ်သည်။ အဆိုပါခံစားမှုနှစ်မျိုးအနက်မည်သည့်  
အချက်က ပို၍ ရှေ့တန်းရောက်နိုင်မည်ဆို  
ခြင်းကို ထိုတိုင်းပြည်၏ သမိုင်းအစဉ်အလာနှင့်  
ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်တို့က အဆုံးအဖြတ်ပေး  
မည် ဖြစ်သည်။

ဆိုရှယ်လစ်စနစ်၏ အနှစ်သာရတွင်  
"ခေါင်းဆောင်မှု" (Leadership) သာ ရှိသည်။  
"ခေါင်းဆောင်ကိုးကွယ်ခြင်း" (Leaderism) ဟူ၍  
မရှိပေ။ ခေါင်းဆောင်ကိုးကွယ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ  
ဆန္ဒ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဟူသော အဂတိတရားများ  
ကြောင့် လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် လူတစ်စု၏ အလိုသို့  
လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ခေါင်းဆောင်  
ကိုးကွယ်ခြင်း (Leaderism) များ ရှိလာပါက  
ဆိုရှယ်လစ်စနစ်သည် အလိုလို ပျက်စီးခြင်းသို့  
ရောက်ရှိတော့သည်။

၁၉၈၈ ခုနှစ် ဆူပူမှုအရေးအခင်း ပေါ်ပေါက်  
ချိန်တွင် မငြိမ်မသက်ဖြစ်နေသော တိုင်းပြည်  
အခြေအနေအပေါ် အခွင့်ကောင်းယူပြီး အချို့  
သော နိုင်ငံရေးသမားဟောင်းကြီးများ၊ ရှေ့နေ  
များ၊ ဆရာဝန်များ၊ စာရေးဆရာများ၊ ဗေဒင်  
ဆရာများ၊ အနုပညာရှင်များ၊ ကျောင်းသား  
လူငယ်များ စင်ပေါ်တက်ပြီး အသံကျယ်ကျယ်  
ဖြင့် ဟိုအော်၊ သည်အော်၊ ဟိုဆဲ၊ သည်ဆဲ လုပ်ကြ

ခြင်းကို နိုင်ငံရေးလုပ်သည် (Politicize) ဟု ဂုဏ်ယူခံကြားစွာ ပြောခဲ့ကြသည်။ ပွဲလန်တုန်း ဖျာခင်းမည့် နိုင်ငံရေးသမားများ အလျှိုလျှို ပေါ်လာကြသည်။ ထိုအခါက နိုင်ငံရေးပါတီများ မပေါ်ပေါက်သေးပေ။



နိုင်ငံရေးလုပ်မည်ဆိုပါလျှင် "ဝါဒ" ရှိရမည် ဖြစ်သည်။ ဝါဒမရှိလျှင် နိုင်ငံရေးကို မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်မည်နည်း။ တချို့က ဖက်ဆစ်ဝါဒကို ကြိုက်သည်။ တချို့က အရင်းရှင်ဝါဒကို ကြိုက် သည်။ တချို့က ကွန်မြူနစ်ဝါဒကို ကြိုက်သည်။ တချို့က ဆိုရှယ်လစ်ဝါဒကို ကြိုက်သည်။ မိမိက မည်သည့်ဝါဒကို ကြိုက်နှစ်သက်ပါသနည်း။

ဒီမိုကရေစီနှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာပြည်၏ အတိတ်အကြောင်းကို ပြန်ပြောင်းကြည့်မည် ဆိုလျှင် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး ပြီးဆုံးပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ဗြိတိသျှ၏ ကျွန်ဘဝအောက်မှ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင်နိုင်ငံငယ်များလွတ်လပ်ရေး အသီးသီး ရရှိခဲ့ကြသည်။ နယ်ချဲ့လက်အောက်မှ လွတ်လပ်ရေးကို နည်းမျိုးစုံသုံး၍ အသက်၊ သွေး၊

ချွေးပေါင်းစုံစတေး၍ တိုက်ခဲ့ကြရသည်။ အင်္ဂလိပ် လက်အောက်က လွတ်လပ်ရေးရပြီးနောက်တွင် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကိုတိုင်းသူပြည်သားများ၏ ဆန္ဒနှင့်အညီ ရေးဆွဲပြီး အတည်ပြုခဲ့ကြသည်။ ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ လွတ်လပ်ပြီး တရားမျှတသော ရွေးကောက်ပွဲကို ကျင်းပပေးခဲ့ သည်။

လွှတ်တော် ခေါ်ယူ၍ အစိုးရအဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းခဲ့ကြသည်။ စစ်မှန်သော ဒီမိုကရေစီကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။ ကမ္ဘာစစ်ကြီး ပြီးဆုံး ပြီးနောက် (Post of War) တွင် ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံ တော်ကို ဖော်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည့် နိုင်ငံမှာ မြန်မာ နိုင်ငံပင် ဖြစ်သည်။

ယခုလည်း မြန်မာနိုင်ငံသည် ဒီမိုကရေစီနှင့် ထိတွေ့ခွင့်ရခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ထပ်မံလည်း ထိတွေ့နေဦးမည်ဖြစ်သည်။ သမ္မတဦးသိန်းစိန်၊ သမ္မတဦးထင်ကျော်၊ သမ္မတဦးဝင်းမြင့်စသည်တို့ အုပ်ချုပ်ခဲ့သော ကာလများသည် ဒီမိုကရေစီ ကာလများပင် ဖြစ်သည်။

ဒီမိုကရေစီခေတ်နှင့်အတူ ကြီးပြင်း အရွယ်ရောက်လာသော လူငယ်များအနေဖြင့် "နိုင်ငံတော်၏သစ္စာကို ခံယူစောင့်ထိန်းသော၊ နိုင်ငံတော်က ပေးအပ်သောတာဝန်ကို ထမ်း ဆောင်ရသော၊ နိုင်ငံတော်က ခွင့်ပြုသည့် အခွင့် အရေးကို ရရှိထားသောသူ (တစ်နည်းအားဖြင့်) နိုင်ငံသားတစ်ဦး၊ လူငယ်တစ်ဦးသည် "နိုင်ငံနှင့် စပ်ဆိုင်သော အရေးကိစ္စရပ်များ"ကို သိရှိနားလည် ထားရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပေသည်။

**နေသူရိန်**

# ကမ္ဘာတစ်လွှား ကြီးထွားလာသော လူငယ်ထု တာရာဝင့်ထွန်း



ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးရှိ လူငယ်များသည် စီးပွားရေးကျဆင်းမှုဒဏ်ကို အများဆုံးခံနေရကြောင်း၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ရုံမျှမက အနာဂတ်ပါမဲ့နေသော လူငယ်ထုသည် ၎င်းတို့၏အစိုးရများကိုအားကိုးမျှော်လင့်နေကြောင်းနှင့် ဥရောပသမဂ္ဂက လူငယ်များအရေးကို ဖြေရှင်းရန် ကော်မရှင်ဖွဲ့လျက် ကြိုးစားနေကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကမ္ဘာ့သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် လူငယ်လူဦးရေအချိုးအစားသည် တစ်ဖက်စောင်းနင်းဖြစ်နေသည်။ ချမ်းသာသော နိုင်ငံများတွင် သက်ကြီးရွယ်အို လူဦးရေက တိုးပွားနေသည်။ တစ်ဖက်တွင် လူငယ်များက ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများတွင် အဆမတန် တိုးပွားနေသည်။ ထိုကဲ့သို့တစ်ဖက်စောင်းနင်းဖြစ်နေခြင်းသည် လူသမိုင်းတွင် ပထမဆုံးအကြိမ် ဖြစ်သည်။

မွေးကင်းစ ကလေးသေဆုံးမှု လျော့ကျလာခြင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ အသက်ပိုရှည်လာကြခြင်းသည် လူဦးရေအချိုးအစား မညီမျှမှု၏ အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ လူများသည် ပညာကို ပိုမိုလိုလားလာကြသည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် မူလတန်းကျောင်းအပ်နှံရန် လျင်မြန်စွာ မြင့်တက်လာနေသည်။



အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးအားလုံးနီးပါးကျောင်းအပ်သည်ကိုတွေ့ရသည်။ သို့စဉ်တိုင် ထိုကလေးများ၏ ပညာအရည်အချင်းမှာ အဆင့်မမီကြ။ ပဉ္စမတန်းကျောင်းသားသည် ဒုတိယတန်းဖတ်စာကိုမဖတ်နိုင်သည်ကို တွေ့နေရသည်ဟု ဆိုသည်။

၁၉၅၀ ပြည့်လွန်နှစ်များမှ စလျက် အိမ်ထောင်ပျက် အရေအတွက် အမေရိကန်တွင် အဆမတန် တိုးပွားလာသည်။ ယခုအခါ မိခင်သို့မဟုတ် ဖခင်တစ်ဦးတည်းသာ အိမ်ထောင်တာဝန်ကို ယူထားသော အိမ်ထောင်စုပေါင်း ၁၄ သန်းကျော်ရှိနေသည်။ ထိုအိမ်ထောင်များတွင် သားသမီး ၂၈ သန်းရှိသည်။ တစ်ဦးတည်း ဝင်ငွေဖြင့် သားသမီးများအား လုံလောက်သော ပညာပေးရန် အများအားဖြင့် မတတ်နိုင်ကြ။ ထိုကလေးများလုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရောက်ကြသည့်အခါ သင့်တင့်မျှတသော အလုပ်ကို မရနိုင်ကြပေ။

ထိုအိမ်ထောင်မျိုးမှ ကြီးပြင်းလာရသော ကလေးသည် ပညာတစ်ပိုင်းတစ်စဖြင့် ကျောင်းထွက်ခြင်း၊ လိင်ပြစ်မှု ကျူးလွန်ခြင်း၊ အရွယ်မရောက်သေးဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းစသည့် လမ်းမှားများသို့ ရောက်နိုင်ခြေ များသည်။

ယနေ့လူငယ်များ၏ နောက်ပြဿနာမှာ အတုမြင်အတတ်သင်မှု မြန်ဆန်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သော မျိုးဆက်များနှင့်စာလျှင် ယနေ့ဆယ်ကျော်သက်တို့သည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူတို့၏ အမူအကျင့်ကို အတုခိုးမြန်ကြသည်။ အရက်သေစာ၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် လိင်မှုကိစ္စတို့ကို ထမင်းစားရေသောက် ပြုမူနေကြသည်။

ဆယ်ကျော်သက်တို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေကြသဖြင့် လူငယ်သဘာဝ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပညာမသင်ကြားနိုင်တော့ဘဲ ကလေးဘဝပျောက်ဆုံးကုန်ကြသည်။



ပညာသည် ဘဝကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်အတွက် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသောအရာ ဖြစ်သည်။ ပညာသင်ကြားရာ နေရာသည် ကလေးများအတွက် လုံခြုံအေးချမ်းသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။ သို့သော် ကျောင်းအများအပြား အထူးသဖြင့် ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်ရှိ ကျောင်းများသည် စစ်မြေပြင်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ အနိုင်ကျင့်မှု၊ သွေးထွက်သံယိုမှု တို့ဖြင့်ပြင်းတီးနေသည်။ ၂၀၁၈ ခုနှစ်မှ ယနေ့အထိ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ကျောင်းတွင်းပစ်ခတ်မှု ၁၁၉ မှု ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရသည့်အတွက် လူမှုဖူလုံရေး ရန်ပုံငွေများစွာ သုံးစွဲရသဖြင့် တိုင်းပြည်အပေါ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်ရသည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း တိုးပွားလာနေသည့် လူငယ်ထုသည် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအပေါ် တွင်ကြီးမားသောဖိအားဖြစ်နေသည်။ နိုင်ငံရေးမတည်ငြိမ်မှုနှင့် လူငယ်များ အစုလိုက်အပြုံလိုက် ရေခြားမြေခြားသို့ ပြောင်းရွှေ့လုပ်ကိုင်မှုများ ရှိလာသည်။ သမိုင်းတွင် မကြုံဖူးသော အရေ

အတွက်ဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်လာသည်။  
တိုးပွားလာသော လူငယ်များ အရေးကိစ္စကို  
ဂရုမပြုလျှင် သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ ဒုက္ခရောက်  
ကြရမည်။



ကုလသမဂ္ဂ လူ့ဦးရေ ရန်ပုံငွေအဖွဲ့၏  
စာရင်းအရ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ လေးပုံတစ်ပုံသည်  
လူငယ်များဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့အနက် အများစုသည်  
ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် နေထိုင်လျက် ရှိသည်။  
လူငယ်ဦးရေတိုးပွားမှုဒဏ်ကို အိန္ဒိယနိုင်ငံသည်  
အလူးအလဲခံနေရသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူငယ်ထု  
အကြီးမားဆုံးနိုင်ငံ ဖြစ်သည်။ လစဉ်လတိုင်း  
လူငယ်တစ်သန်းခန့်သည် အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ်  
ရောက်လာသည်။ သူတို့ကမဲပေးနိုင်သော အသက်  
သို့ရောက်လာပြီ ဖြစ်သဖြင့် နိုင်ငံရေး အင်အားစု  
ဖြစ်လာနေသည်။ သူတို့သည် အလုပ်အကိုင်  
ရှာဖွေကြမည်။ သူတို့အားလုံးကို အလုပ်ခန့်စရာ  
နေရာ မရှိ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း  
အလုပ်အကိုင်သစ် ၁၂ သန်းမှ ၁၇ သန်း ဖော်ထုတ်  
ပေးရန် လိုအပ်နေသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အသက် ၁၅ နှစ် မှ ၃၄ နှစ်  
အကြားရှိသူ ၄၂၂ သန်း ရှိနေသည်။ ထိုအရေ

အတွက်သည် အမေရိကန်၊ ဗြိတိန်နှင့် ကနေဒါ  
နိုင်ငံတို့၏ လူဦးရေပေါင်းခြင်းနှင့် ညီမျှသည်။

တိုင်းပြည်တစ်ပြည် စီးပွားရေး ပုံမှန်  
တိုးတက်နေရန်အတွက် အကောင်းဆုံးလူဦးရေ  
အချိုးအစားမှာ အသက် ၁၅ နှစ်အောက်လူဦးရေ  
သည် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းထက် နည်းနေပြီး အသက်  
၆၅ နှစ် အထက်ရှိသူ အရေအတွက်သည်  
တိုင်းပြည်လူဦးရေ၏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းအောက်တွင်  
ရှိနေရမည် ဖြစ်သည်။ ကျန် ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းသည်  
အလုပ်လုပ်နိုင်သည့် အသက်အရွယ် ဖြစ်သည်။  
ယင်းကဲ့သို့ အခြေအနေကို Population Window  
ဟု လူဦးရေပညာရှင်များက အမည်ပေးထား  
သည်။

မျိုးဆက်သစ်တို့သည် မိဘ ဘိုးဘွားများ  
ထက် ပညာသင်ကြားခွင့် ပိုမိုရကြသည်။ ၎င်းတို့  
မိဘ ဘိုးဘွားများထက် ကမ္ဘာနှင့် ဆက်သွယ်  
ကူးလူးမှု ပိုမိုများပြားကြသည်။ အသိအမြင်  
ကျယ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် မျှော်လင့်  
ချက် ကြီးမားကြသည်။ သူတို့ ဇာတိနိုင်ငံများ  
တွင် ရနိုင်သည့် အခွင့်အရေးများဖြင့် မရောင့်ရဲ  
နိုင်ကြ။ အများစုသည် မိခင်တိုင်းပြည်တွင်  
သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အလုပ်အကိုင်  
မရနိုင်ကြ။ သန်းပေါင်းများစွာသော လူငယ်  
များသည် ကျေးလက်မှ မြို့ပြသို့ တက်လာကြ  
သည်။ မြို့ပြမှတစ်ဆင့် နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ သွား  
ရောက်ရန် ကြိုးစားကြသည်။ ၎င်းတို့ရွှေ့ပြောင်း  
ဝင်ရောက်လာမှုကို တိုင်းတစ်ပါးမှ ဒေသခံများက  
လိုလိုလားလားမရှိကြပေ။

လူငယ်တို့၏ ထက်သန်သော စိတ်ဆန္ဒ၊  
မြင့်မားသော မျှော်မှန်းချက်တို့ကို ဖိနှိပ်ချိုးဖျက်

လျှင် ကြီးမားသော ဆိုးကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်ကို အုပ်ချုပ်သူ အစိုးရတို့ ကောင်းစွာ နားလည်ထားကြသည်။ မကြာသေးမီကာလတွင် အားကောင်းမောင်းသန်လူငယ်မျိုးဆက်တို့ လုပ်အားက အရှေ့အာရှနိုင်ငံများကို ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းသို့ တွန်းတင်ပေးခဲ့သည်။ အာရှကျားနိုင်ငံများကို မွေးထုတ်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။ ထိုခေတ်ထိုခါက လူငယ် လုပ်အားရှင်များသည် နိုင်ငံသူရဲကောင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ဖန်တီးရှင်များ၊ စွမ်းဆောင်ရှင်များ ဖြစ်ကြသည်။



ယနေ့လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းကိုးကွယ်မှုအားကောင်းနေခြင်းသည်လူငယ်များကိုလမ်းမှားသို့ပို့ဆောင်ပေးနေသောအကြောင်းရင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ လူ့ဘဝတွင် မည်မျှအောင်မြင်သည်၊မည်မျှပျော်ရွှင်သည်ကိုရုပ်ဝတ္ထုပိုင်ဆိုင်မှုဖြင့် ဖော်ပြရန် ကြိုးစားကြသည်။ လူငယ်တို့သဘာဝအရအခြားတစ်ယောက်ကို တွယ်သုံးစွဲနေသည်ကိုမြင်လျှင် မိမိကလည်း

ပိုင်ဆိုင်ချင်သည့်ဆန္ဒသည်လူငယ်အများအပြား၏ စာရိတ္တတံခါးကို လာခေါက်နေသည်။

လူငယ်များကို သင့်တင့်ထိုက်တန်သော အလုပ်အကိုင်များ ဖန်တီးပေးရန် နိုင်ငံတိုင်းလိုအခက်အခဲရှိနေသည်။ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးကျဆင်းလာခြင်းနှင့် နည်းပညာ တိုးတက်လာမှုကြောင့် လူလုပ်အားကိုလျှော့ချနိုင်လာခြင်းတို့၏အကျိုးဆက်အဖြစ် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ လျော့ကျလာသည်။

လူငယ်ငါးဦးလျှင်နှစ်ဦးသည်အလုပ်လက်မဲ့သော်လည်းကောင်း၊ မတန်တဆ လုပ်ခနည်းပါးသောအလုပ်သော်လည်းကောင်း လုပ်ကိုင်နေရသည်ဟု ကမ္ဘာ့အလုပ်သမား အဖွဲ့ချုပ်၏စစ်တမ်းတစ်ခုက ဆိုသည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင်လူငယ်အများအပြားအလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေရသည်။ ရရှိသော အလုပ်အကိုင်မှာလည်း လုပ်ခအနှိမ်ခံရခြင်း၊ အလုပ်သမား ဥပဒေအရ အကာအကွယ်မရှိခြင်းတို့ကြောင့် အာမခံချက် မရှိပေ။ အမျိုးသမီးများ၏ အလုပ်အကိုင်ရရှိမှု အခြေအနေမှာ ထို့ထက်ပင် ဆိုးရွားနေသည်။

အောက်စဖို့ဒ်တက္ကသိုလ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးရေးဌာန ပါမောက္ခ ဂျိုးဘွိုင်ဒန် (Jo Boyden) က ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူငယ် သန်း ၂၀၀ သည် စွမ်းအားရှိသလောက် မလုပ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေကြောင်း၊ ကမ္ဘာပေါ်တွင်ဆင်းရဲသူလူဦးရေ၏တစ်ဝက်မှာလူငယ်များဖြစ်နေကြောင်းပြောဆိုသည်။

ချမ်းသာသော နိုင်ငံများတွင်လည်း လူငယ်အလုပ်လက်မဲ့နှုန်းသည် ကြောက်မမန်းလိလိ။ ဥရောပတိုက်တွင် လူငယ်အလုပ်လက်မဲ့နှုန်း

သည် လူငယ်ထု၏ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ရှိသည်။ စီးပွားရေးကျဆင်းမှုကြောင့်သာမက လူငယ်များ သည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှု မရှိကြခြင်းကြောင့်လည်း အလုပ်ရှာမရ ဖြစ်ရ သည်။

လျှပ်စစ်မီးပြင်၊ အိမ်တွင်းသူနာပြု စသည့် ကျွမ်းကျင်လုပ်သားများပင် ရှာမရဖြစ်နေသည်။ ပြင်ပမှ ဝင်ရောက်လာသည့် ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နှင့် မကျွမ်းကျင်သူများသည် ဥရောပသားတို့၏ ဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြမှုကို ခံနေရသည်။ လူငယ် အများ အပြား အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေခြင်းသည် နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး မငြိမ်မသက် ဖြစ်တော့မည် ကို ညွှန်ပြနေခြင်းဖြစ်သည်။ လူငယ်များသည် ထိုက်သင့်သော အလုပ်အကိုင်မရှိကြလျှင် မူးယစ် ဆေးဝါးနှင့် ရာဇဝတ်မှုဘက်သို့ ခြေဦးလှည့်သွား တတ်သည်။



အလုပ်လက်မဲ့ လူငယ်များသည် နိုင်ငံတိုင်း အတွက် ချိန်ကိုက်ဗုံးများ ဖြစ်နေသည်။ သင့်တင့် သော အလုပ်အကိုင်များ ဖန်တီးမပေးနိုင်ပါက အချိန်မရွေး ပေါက်ကွဲနိုင်သည်။ အာရပ်ဇွေဦး သည် စိတ်ပျက်အားငယ်နေသော လူငယ်တို့၏ ပေါက်ကွဲမှုပင် ဖြစ်သည်။ အာဏာရှင်အပေါ်

မကျေနပ်မှုသာမက အနာဂတ်မဲ့နေသော လူငယ် တို့၏ လှုပ်ရှားရုန်းကန်မှုလည်းဖြစ်သည်။

အာရပ်အဖွဲ့ချုပ်ဝင်နိုင်ငံများတွင် အသက် ၂၅ နှစ်အောက် လူငယ် သန်း ၂၅၀ ရှိနေခြင်းက ပြဿနာ၏ စနက်တံပင် ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ပညာ တတ် များ ဖြစ် ကြ သည် သာ မ က အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် ကွန်ရက်ဖွဲ့လှုပ်ရှား နေသူများ ဖြစ်သဖြင့် အာရပ်ဇွေဦးသည် အချိန် တိုအတွင်း ပျံ့နှံ့သွားရခြင်းဖြစ်သည်။

အလုပ်လက်မဲ့ လူငယ် အများ အပြား အစွဲလမ်းအစွန်းရောက်အဖွဲ့များသို့ သွားရောက် ပူးပေါင်းခြင်းသည် အလုပ်လက်မဲ့ ပြဿနာက အန္တရာယ်ပေးနိုင်မှုကို ညွှန်ပြနေသည်။

အာရပ်ကမ္ဘာတွင် အသက် ၁၅ နှစ်နှင့် ၂၄ နှစ်အကြား လူငယ် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် အလုပ် လက်မဲ့ဖြစ်နေသည်။ ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားအဖွဲ့၏ အဆိုအရ အာရပ်နိုင်ငံများတွင် လူငယ် ၇၅ သန်း သည် အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေသည်ဟု သိရသည်။

အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ရုံမျှမက အနာဂတ်မဲ့ နေသော အာရပ်လူငယ်များသည် ၎င်းတို့အစိုးရ များကို အားကိုးတကြီး မျှော်လင့်နေသည်။ စီးပွားရေးကျဆင်းနေသည့်အတွက် ဆော်ဒီ အာရေးဗျား အစိုးရသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ အပြင်းအထန် ပြုလုပ် နေစေကာမူ လူငယ် များက အေးအေးဆေးဆေးပင်။ လူငယ် ၇၈ ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့၏ စားဝတ်နေရေး အဝဝ သည် အစိုးရ၏ တာဝန်သာ ဖြစ်သည်ဟုဆို ကြသည်။ အစိုးရ၏ ကူညီထောက်ပံ့မှုကို အခွင့် အရေးတစ်ရပ်အနေဖြင့် ရရှိရမည်ဟု ဆိုနေ သည်။



အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသတွင် ကာလရှည်စွာ အလုပ်လက်မဲ့ ပြဿနာ ရှိနေခြင်းသည် အစွန်းရောက်အဖွဲ့များကို မီးထိုးပေးသကဲ့သို့ဖြစ်နေသည်။ အရှေ့အလယ်ပိုင်း ၁၆ နိုင်ငံတွင် ကောက်ယူခဲ့သော စစ်တမ်းများအရ လူငယ်အများအပြားသည် ဘာသာရေး ယုံကြည်မှုကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေခြင်း

ကြောင့် အိုင်အက်စ်အဖွဲ့သို့ ဝင်ရောက်ကြခြင်း ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။



အုပ်ချုပ်သူလူတန်းစားက မှားယွင်းစွာ လုပ်ဆောင်နေသည်ဟု သူတို့ယူဆသဖြင့် ဥပဒေများကို ပြင်ဆင်လိုစိတ် ပြင်းထန်ကြသည်။

သူတို့၏ ယူဆချက်သည် မှန်ကောင်းမှန်မည်ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့ မှန်သည် ထင်သည့်အရာကို တစ်ဖက်တည်း လုပ်တတ်ကြသည်။ ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ဖြစ်ပျက်နေသော သွေးထွက်သံယိုမှု အများအပြားသည် ထိုတစ်ဖက်တည်း လုပ်တတ်သည့် ဉာဉ်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အစ္စလာမ်အစွန်းရောက် ISIS အဖွဲ့သည်လူငယ်များကို အလွယ်တကူသိမ်းသွင်းနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အသက် ၁၆ နှစ်မှ ၂၉ နှစ်အကြား လူငယ် ၁၇ ရာခိုင်နှုန်းသည် ကျောင်းလည်းမတက် အလုပ်လည်း မရှိဖြစ်နေကြသည်။ ဆေးပညာတိုးတက်လာမှု၊ ကျန်းမာရေးအသိတိုးပွားလာမှုနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့် ခေတ်သစ်လူသားတို့ အသက်ရှည်လာကြသည်။ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးပြီး စက်မှုနိုင်ငံကြီးများတွင် အသက်အရွယ်ကြီး

လူငယ် ငါးဦးလျှင်

နှစ်ဦးသည်

အလုပ်လက်မဲ့

သော်လည်းကောင်း၊

မတန်တဆ

လုပ်ခနည်းပါးသောအလုပ်

သော်လည်းကောင်း

လုပ်ကိုင်နေရသည်ဟု

ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ်၏

စစ်တမ်းတစ်ခုက ဆိုသည်။

ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ...

ရင့်သူဦးရေ တိုးပွားလာသည်။ အသက်အရွယ် ကြီးသူတို့အတွက် လူမှုဖူလုံရေး ထောက်ပံ့စရိတ် သည် အလုပ်လုပ်နေသူများ၏ အခွန်ထမ်းငွေမှ ရယူသုံးစွဲခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သက်ကြီး ရွယ်အို လူဦးရေ တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ အလုပ်လုပ်နေသူများအပေါ် အခွန်အတုတ်အဖြစ် ဖိစီးလာနေသည်။

၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်မှ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်အတွင်း မွေးဖွားသူများကို 'ထောင်စုနှစ်မျိုးဆက်' (Millennials) ဟု လူဦးရေပညာရှင်များက အမည် ပေးထားသည်။ ဥရောပတိုက်တစ်ခုလုံးတွင် မွေးဖွားနှုန်းကျဆင်းနေသဖြင့် တစ်ချိန်တွင် အငြိမ်းစားများအတွက် ထောက်ပံ့ငွေကို ရှာဖွေ ပေးရသူများသည် ထောင်စုနှစ်မျိုးဆက် ဖြစ်လာ မည်။ သူတို့အနက် အများအပြားသည် ယခု အချိန်တွင် အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေသည်။ အလုပ် လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်ကျွမ်းကျင်မှု အတွေ့အကြုံကို မရနိုင်ဖြစ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် အငြိမ်းစားများအဖို့ စိတ်မအေးဖွယ်ရာ ဖြစ်သည်။

အလုပ်အကိုင်မရှိသူ သို့မဟုတ် ကျောင်း မနေသူ သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာ လည်းမရှိသူ လူငယ်များအရေးကို ကော်မရှင် ဖွဲ့လျက် ဖြေရှင်းရန် ဥရောပသမဂ္ဂက ကြိုးစား နေသည်။ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေသည့်အတွက် ၎င်းတို့အား ထောက်ပံ့ရသည့် အစိုးရဘတ်ဂျက် မှ ကုန်ကျခြင်း၊ တစ်ဖန် ၎င်းတို့ထံမှ အခွန် အကောက်လည်း မရသဖြင့် အစိုးရအဖို့ နှစ်ခါနာ နေသည်။

ဥရောပသမဂ္ဂနယ်မြေအတွင်းတွင် အသက် ၅၀ ကျော်သူဦးရေမှာ ၄၇ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်နေသည့်

အပြင် မွေးဖွားနှုန်းမှာလည်း ကျဆင်းလျက်ရှိ သည်။ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် မွေးဖွားနှုန်းမှာ လူဦးရေ ၏ ၁ ဒသမ ၆ ဖြစ်သော်လည်း ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် တွင် ၁ ဒသမ ၅၃ သို့ ကျဆင်းသွားသည်။

စီးပွားရေးကျဆင်းမှုဒဏ်ကို အများဆုံး ခံရသည်မှာ လူငယ်များ ဖြစ်သည်။ စီးပွားရေး ကျဆင်းမှုကြောင့် လူငယ်အများစုသည် ယာယီ အလုပ်ကန်ထရိုက်သာ ရရှိကြသဖြင့် အလုပ် အာမခံချက် မရှိကြပေ။ စီးပွားရေးကျဆင်းလာ သည့်အတွက် အလုပ်ဖြုတ်ခံရသည်မှာ လူငယ် များပင် ဖြစ်နေတတ်သည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ လုပ်ငန်း အတွေ့အကြုံရှိပြီးသား ဝါရင့်လုပ်သား များထက်စာလျှင် အလုပ်ဝင်ခါစ လူငယ်များသာ အဖြုတ်ခံရသည်။

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ လူဦးရေအချိုးအစားကို အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်ရန် ပျမ်းမျှသက်တမ်းဝက် (Median Age) ဟူသော တွက်ချက်နည်းကို တီထွင်ထားသည်။ ဂျာမနီနိုင်ငံတွင် သက်တမ်း ဝက် (Median Age) မှာ ၄၆ နှစ် ဖြစ်သဖြင့် နိုင်ငံ၏ လူဦးရေ တစ်ဝက်ကျော်သည် အလုပ်လုပ်နိုင်သူ များဖြစ်သည်။ အခြားသက်တမ်းဝက် နမူနာများ မှာ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ၃၇ နှစ်၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ၂၇ နှစ်၊ နိုင်ဂျီးရီးယားနိုင်ငံတွင် ၁၈ နှစ်ဖြစ်သည်။ ထိုကိန်းဂဏန်းများကို လေ့လာခြင်းဖြင့် အလုပ် အကိုင်လိုအပ်နေသော လူအများအပြား ရှိနေ သည်ကို သိရသည်။

ဇာတိနိုင်ငံတွင် အလုပ်အကိုင် ရှားပါးသည့် အခါ လူငယ်များသည် အခြားနိုင်ငံများတွင် သွားရောက်လုပ်ကိုင်ရန် ကြိုးပမ်းလာကြသည်။ ထိုသို့ တိုင်းတစ်ပါးတွင် အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေ

ကြသူများအနက်မှ ကျွမ်းကျင်လုပ်သားများကို စက်မှုနိုင်ငံကြီးများက ခေါ်ယူခန့်ထားခြင်းဖြင့် ပြဿနာကို အတော်အသင့်ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဟု သုတေသီ ရန်နာမွန် (Head of Research and Development at the Erste Group Bank in Brussels) က ဆိုသည်။ ထိုနည်းသည် သက်ကြီး ရွယ်အို တိုးပွားနေသည့် စက်မှုနိုင်ငံကြီးများက ကျင့်သုံးသင့်သည်ဟု ၎င်းက ဆိုသည်။

သို့သော် နိုင်ငံကြီးများက ဆောင်ရွက်နေ သည်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည်။ ဥရောပ ကောင်စီက ဥရောပတိုက်သို့ လုပ်သားများ ဝင်မလာစေရန် တားဆီးနေသည်။ ပြောင်းရွှေ့ လုပ်သားများ ရောက်မလာစေရန် ဥရောပအနီး အနား နိုင်ငံများကို ဖွံ့ဖြိုးရေးအထောက်အပံ့များ ပေးသည်။ အလုပ်အကိုင်များ ပေါ်ထွန်းလာ စေရန် စီမံကိန်းများ ဖော်ပေးသည်။ သို့စဉ်တိုင် လူငယ်များသည် ဥရောပတိုက်သို့ နည်းအမျိုးမျိုး ဖြင့် ဝင်ရောက်ရန် ကြိုးပမ်းနေကြသည်။

အနောက်နိုင်ငံကြီးများသို့ သွားရောက် လုပ်ကိုင်လိုခြင်းသည် စီးပွားရေးအကြောင်း အချက်ကြောင့်သာမက ထို နိုင်ငံ များ ၏ လွတ်လပ်ခွင့်ကို မက်မောသည့်အတွက်ကြောင့် လည်းဖြစ်သည်။ လစ်ဘရယ်ဒီမိုကရေစီ နိုင်ငံ များတွင် ကြိုးစားသလောက် အကျိုးခံစားရ သည်ဟူသော သိမှတ်မှုကြောင့်လည်းဖြစ်သည်။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်သူများအနက် အနည်းငယ် သာ အနောက်နိုင်ငံများတွင် သူတို့မျှော်မှန်းသော အခြေအနေကို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြသည်။

နိုင်ငံကြီးများတွင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သောဘဝကို အိပ်မက်မက်ခွင့်

ရရန် တစ်ခုတည်းအတွက် အန္တရာယ်အသွယ် သွယ်၊ အခက်အခဲအမျိုးမျိုးကို ဖြတ်သန်းကာ ရောက်လာကြသည်။

ပညာတတ် အများအပြားကို မွေးထုတ် ပေးနိုင်သော အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံသား ၁၆ သန်း သည် နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် လုပ်ကိုင်နေထိုင်လျက်ရှိ ကြသည်။ ထိုအရေအတွက်သည် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် တွင် ရှိခဲ့သော အရေအတွက်၏ နှစ်ဆဖြစ်သည်။

လူငယ်ထု တိုးတက် များပြားလာသည့် ပြဿနာ၏ ဆင့်ပွားပြဿနာတစ်ရပ် ရှိနေပြန် သည်။ လူငယ်ထုအတွင်း ကျား-မ အရေအတွက် ကွာခြားနေမှု ဖြစ်သည်။ တရုတ်နိုင်ငံတွင် အမျိုးသားဦးရေသည် အမျိုးသမီးဦးရေထက် ၃၄ သန်း ပိုနေသည်။ အိန္ဒိယတွင် အသက် ၁၀ နှစ် မှ ၂၄ နှစ် အကြားအရွယ် ယောက်ျားလေးများ သည် မိန်းကလေးများထက် ၁၇ သန်း ပိုနေသည်။ အလုပ်အကိုင် ကောင်းကောင်းမရှိသူ ယောက်ျား လေးများအတွက် အိမ်ထောင်ကျရန် မလွယ်။ လူပျိုကြီးဘဝနှင့် အရိုးထုတ်သွားရန်သာ ရှိ တော့သည်။ ထိုကဲ့သို့ လူပျိုကြီးများသည် မိန်းမ သားများအပေါ်တွင် အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ရန် အလားအလာရှိသည်ဟု လူမှုရေးပညာရှင်များက ဆိုကြသည်။

တာရာဝင့်ထွန်း

Ref : The World Has a Problem: Too Many Young People

# မျှဝေခြင်း၏ စွမ်းအား

ရဲရင့်နီဒီ



လူအများ ငှားရမ်းအသုံးပြုနိုင်သည့်၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ပထမဆုံး ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည့် ကိရိယာတန်ဆာပလာတိုက်၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများအကြောင်းနှင့် ၎င်းကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည့် ကျောင်းသူတစ်ဦးအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သူငယ်ချင်းများ စုပေါင်းငှားရမ်းနေထိုင်တဲ့အိမ် (Share House) မှာ နေထိုင်တဲ့ ကျောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်သူ ဆာရီနာ ချာကိုရီ (Sabrina Chakori) ဟာ ပြဿနာတစ်ခုကို ရိုးရှင်းလွယ်ကူစွာ ဖြေရှင်းနိုင် ခဲ့ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို လျှော့ချပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကို တတ်နိုင်





ပဓာနနှင့် လူငယ်ရေးရာ  
August - 2022

သလောက် ကောင်းကျိုးတွေ ဖန်တီးပေးနိုင်ဖို့ အတွက် ကျွန်ုပ်တို့မှာရှိတဲ့ အသုံးဝင်ပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မျှဝေပေးခြင်းနည်းနဲ့ ကြိုးစားကြည့် ခဲ့ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆာရီနာ ချာကိုရီဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ လေးနှစ် လောက်က တည်းက ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံမှ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၊ ဘရစ္စဘိန်းမြို့သို့ ရောက်ရှိ

လာခဲ့ပါတယ်။ အဝတ်အစားတွေ အပြည့်ထည့် ထားတဲ့ အိတ်တစ်လုံးနဲ့ လက်တွေ့ဝတ်လုံးက လွဲရင် ဘာမှ ပါမလာခဲ့ပါဘူး။ Share House မှာ နေသားကျလာတဲ့အခါမှာတော့ သူလိုအပ်နေတဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေကို ငှားပေးနိုင်မလားလို့ သူ့ သူငယ်ချင်းတွေထံ အကူအညီတောင်းခံခဲ့ရတယ်။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ သူ့အပိုင်ပစ္စည်းအချို့ကို လည်း စတင်စုဆောင်းမိလာပြီ ဖြစ်သလို သူ့ရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း ကျေးဇူးတုံ့ပြန်တဲ့အနေ နဲ့ ပြန်လည် ငှားရမ်းနိုင်ခဲ့ပါတယ်။



အမြဲတမ်း တက်တက်ကြွကြွနေတတ်ပြီး ဘရစ္စဘိန်းမှာအချိန်အတော်ကြာ နေထိုင်ခွင့်ရထား တဲ့ဆာရီနာက သူ့ရဲ့ဒေါက်တာဘွဲ့အတွက် အစား အစာများမှာပါကင်ထုပ်ပိုးမှုတွေကို ဖျက်သိမ်းခြင်း အားဖြင့် အစားအစာထုတ်လုပ်ခြင်းနဲ့ လူမှုရေး ဆိုင်ရာ အပြုအမူတွေအပေါ် ဘယ်လို အကျိုး သက်ရောက်နိုင်သလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သုတေ သန ပြုလုပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

"ကျွန်မတို့အသုံးလိုနေတဲ့  
ပစ္စည်းတစ်ခုစီတိုင်းဟာ  
ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဖြစ်ဖို့  
မလိုအပ်ပါဘူး။  
ကျွန်မတို့  
လိုအပ်တာတွေကို  
ငှားပေးနိုင်တဲ့  
နေရာတစ်ခုရှိဖို့တော့  
လိုအပ်ပါတယ်။  
တစ်နည်းအားဖြင့်  
စာကြည့်တိုက်လို  
ကိရိယာတန်ဆာပလာတိုက်  
တစ်ခုပေါ့"

အရိပ်ပြတာနဲ့အကောင်မြင်တတ်တဲ့ ဆာရီနာက အကယ်၍ လက်ရှိစီးပွားရေးစနစ်က စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအဖြစ်သာ အဆုံးသတ်သွားနိုင်မယ့် ကုန်ပစ္စည်းများစွာ ထုတ်လုပ်ခြင်းကို ဦးတည်နေတယ်ဆိုရင် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စီးပွားရေးအမျိုးအစားသစ် တစ်ခုကို ဖန်တီးဖို့ လိုအပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သူ့ရဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။



"ကျွန်မတို့အသုံးလိုတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုစီတိုင်းဟာ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဖြစ်ဖို့မလိုအပ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့လိုအပ်တာတွေကို ငှားပေးနိုင်တဲ့ နေရာတစ်ခုရှိဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် စာကြည့်တိုက်လိုပစ္စည်းကိရိယာတိုက်တစ်ခုပေါ့" လို့သူက ကောက်ချက်ချခဲ့ပါတယ်။ ဆာရီနာက ထိုအရာကို လုပ်ဆောင်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်စွာ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘရစ္စဘိန်းမှာ ကိရိယာတန်ဆာပလာတိုက် (Tool Library) တစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါတယ်။

နှစ်နှစ်အတွင်းမှာပဲ Tool Library လေးဟာ အဖွဲ့ဝင် ၂၂၅ ဦးကျော် ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ ယခုအခါမှာတော့ အများစုက အမျိုးသမီးတွေ ဖြစ်ပြီး လူမျိုးခြား ၁၃ မျိုးလောက်ပါတဲ့ စေတနာ့ဝန်ထမ်း

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့နဲ့လည်ပတ်နေပါတယ်။ အသင်းဝင်ကြေးအနည်းငယ်သာရှိတဲ့ Tool Library လေးမှာလက်သုံး၊ စက်သုံးကိရိယာများမှအစ အားကစားပစ္စည်းတွေ၊ အပျော်ခရီးထွက်ရာမှာလိုအပ်တဲ့ ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေနဲ့ မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းကိရိယာတွေအထိ အားလုံးကို ငှားရမ်းပေးနေပါတယ်။

အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေလည်း ချက်ချင်းရရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆောက်အအုံရဲ့အဖီ (တိုးချဲ့ဆောင်) မှာ ကျန်ရှိနေသေးတဲ့ ပစ္စည်း ၅၀၀ ကျော်နဲ့အတူ နောက်ထပ် ပစ္စည်းအမျိုးအစားသစ်ပေါင်း ၅၀၀ ကျော်ရှိနေပါသေးတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပိုင်ရှင်က အသုံးမပြုတော့တဲ့ စွန့်ပစ်တော့မယ့်ပစ္စည်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အများစုကတော့ အသစ်နီးနီးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

"စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို လျှော့ချဖို့အတွက် ဆိုရင်ပစ္စည်းတွေကိုသူတို့ရဲ့ အသုံးဝင်တဲ့သက်တမ်းကုန်ဆုံးသွားတဲ့အခါ ဒီလိုစွန့်ပစ်ဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ပြန်လည်သုံးစွဲခြင်းနဲ့လည်း မလုံလောက်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့ အစကနဦးဆုံး သုံးစွဲခဲ့စဉ်က အခြေအနေကို ပြန်စဉ်းစားဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွန်မတို့ စနစ်တကျ ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်ပါတယ်" လို့ ဆာရီနာက ပြောပါတယ်။



အများဆုံးလိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ သယ်ဆောင်ရလွယ်ကူတဲ့၊ ဝယ်ယူဖို့ ဒါမှမဟုတ် ငှားရမ်းဖို့ ဈေးကြီးတဲ့ အုတ်နံရံဖောက်စက်လို ပစ္စည်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့စက်တင်ဘာလက ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ အုံကြွမှုအရှုပ်တော်ပုံကာလအတွင်း မှာ လျှော့ဈေးနဲ့ရခဲ့တဲ့ စတော်ဘယ်ရီသီးတွေကို အများကြီးဝယ်ခဲ့ပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ အစားအစာ အခြောက်လှန်းစက် (Food Dehydrator) တစ်ခုကို အသင်းဝင်တစ်ဦးက ငှားရမ်းခဲ့ပါတယ်။ အသီးတွေ ကို မူလအခြေအနေအတိုင်းထားနိုင်ဖို့ အမြန်ဆုံး လိုအပ်နေခဲ့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။



ဒါတွေဟာ စီးပွားရေးကို မျှဝေတာဖြစ်သလို စီးပွားရေးတိုးတက်ဖို့အတွက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ထောက်ပံ့မှုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဖုန်းအက်ပလီ ကေးရှင်းကနေ သုံးစွဲလိုသူတွေအတွက် ဒီပစ္စည်း တွေကို လိုအပ်ပါက ငှားရမ်းပေးကြောင်း အသိပေး ခြင်းနဲ့အတူ ကိုယ့်အတွက် အသုံးမဝင်တဲ့ ပစ္စည်း တွေကိုလည်း ပြန်လည်မျှဝေပေးဖို့ တောင်းခံခဲ့ပါ တယ်။

ဒီလို ပြုလုပ်ခြင်းဟာ သက်တူရွယ်တူ အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ချဉ်းကပ်ပြီး ငွေကြေးကူညီ ထောက်ပံ့သလိုမျိုး ပစ္စည်းတွေကို ငှားရမ်းဖို့

ဒါမှမဟုတ် ဈေးနှုန်းချိုသာစွာနဲ့ ရောင်းဖို့ ရှိတယ် ဆိုရင် ဆက်သွယ်နိုင်အောင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စာကြည့်တိုက်တွေဟာ ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ကတည်းက မျှဝေထားခဲ့တဲ့ စာအုပ်အရင်းအမြစ် တွေကို အများပြည်သူအသုံးပြုနိုင်အောင် ပြန်လည် ကမ်းလှမ်းပေးတဲ့သဘောနဲ့ လည်ပတ်လျက် ရှိကြ တယ်။

ထို့အတူ ဒီဘရစ္စဘီန်း ကိရိယာတန်ဆာပလာ တိုက် (Brisbane Tool Library)လေးဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပထမဆုံး မဟုတ်ရင်တောင်မှ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ မှာတော့ ပထမဦးဆုံး ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကွင်းစလန်း ပြည်နယ်ရဲ့ ပြည်နယ်စာကြည့်တိုက်ကဲ့သို့ အများ ပြည်သူ သွားလာတဲ့နေရာရှိ အဆောက်အအုံ အတွင်းပိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။ Tool Library လေးဟာ ဆာရီနာအတွက် သင့်လျော်တဲ့ စိတ်ကူးကောင်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။



"ကျွန်မစိတ်ကူးနဲ့ ဒီလုပ်ငန်းကို စတင်ခဲ့တာ ပါ။ Tool Library ကနေ ကိရိယာတန်ဆာပလာ တွေငှားရမ်းပေးတာထက် ဒေသခံပြည်သူလူထုကို အကျိုးဖြစ်ထွန်းအောင် အတတ်ပညာတွေ မျှဝေ ပေးတာကို ပိုသဘောကျကြတယ်" လို့ ဆာရီနာ က ပြောပြပါတယ်။

ဆာရီနာရဲ့ စီမံဆောင်ရွက်ချက်တွေဟာ ပထမအဆင့်မှာပဲ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ဈေးပေါ့ပေါ့နဲ့ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း လူတွေကို ဆွဲဆောင်နေစဉ် သိပ်မကြာခင်မှာပဲ အကျိုးပြုတဲ့သတင်းစကားတွေ တဖြည်းဖြည်းရရှိလာပါတော့တယ်။ "တစ်ခါတစ်ရံ ဒီကိရိယာတန်ဆာပလာတိုက်ကို အောင်မြင်မှုရ အောင် ကြိုးစားနေခြင်းရဲ့ ကြီးမားတဲ့ ပုံရိပ်တွေကို မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အသင်းဝင်တွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် သူတို့ရဲ့အကျိုး သက်ရောက်မှုကိုတွေ့မြင်ခဲ့ကြတယ်" လို့ဆာရီနာက ရှင်းပြပါတယ်။ ဒါဟာ လူတွေကို တကယ့်ကို မမျှော်လင့်ဘဲ အတူတကွ ဆုံစည်းစေခဲ့ပါတယ်။

ဒါဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စီမံကိန်းတစ်ခုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူမှုရေးလုပ်ငန်း ကောင်းတစ်ခုတော့ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆာရီနာရဲ့ နောက်တစ်ဆင့်ရည်ရွယ်ချက်က သူ့ရဲ့ များစွာသော

စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေအတွက် ဝင်ငွေရအောင် ဖန်တီးပေးနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

Tool Library လေးက လူမှုအဖွဲ့အစည်း အတွင်းမှာ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို ဖန်တီးပေးဖို့အထူးနေရာလေးတစ်ခုအဖြစ် ထင်ရှား ကျော်ကြားလာခဲ့ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အခြား အဖွဲ့အစည်းတွေကိုလည်း ပြန်လည် ကူညီပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ Tool Library တွေကို ကိုယ်ပိုင်အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ စတင်တည်ထောင် ကြည့်ဖို့နဲ့ စိတ်ဝင်စားတဲ့ အခြားဒေသမှာရှိတဲ့ လူတွေကိုလည်း Tool Library တွေ တည်ထောင် ကြဖို့ ဆာရီနာက တိုက်တွန်း လှုံ့ဆော်ထားပါ တယ်။

ရဲရင့်နဒီ

Ref: The Power of Sharing

By Eleanor Cant

R.D, May, 2019.

ဟာသ

အချိန်သည် ငွေ

ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်တစ်ဦးကို မေးခွန်း တစ်ခု မေးခဲ့သည်။

"သင့်အနေနှင့် သင်၏ ဝန်ထမ်းများကို အလုပ်တက်ချိန်မှန်ကန်စေရန်မည်သို့စိတ်ဓာတ် လှုံ့ဆော်ပါသလဲ"

ထိုသူက ပြုံးလျက်ဖြေသည်-

"ရိုးရိုးစင်းစင်းလေးပါ။ ကျွန်တော့်မှာ ဝန်ထမ်း ၃၀ ဦးရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ အခမဲ့ကားရပ်နား ရန်နေရာ ၂၉ နေရာ ရှိပါတယ်။ ကျန်တစ်နေရာကတော့ ကားရပ်နားခ ပေးရပါတယ်"

မော်(သန်လျင်)





## ညီညွတ်ရေးရုပ်တု ဝင်းထွဋ်ဦး



အိန္ဒိယနိုင်ငံအနောက်ပိုင်း ကီဗာဒီယာမြို့တွင် တည်ရှိသည့် လွတ်လပ်ရေးသူရဲကောင်းကြီး ဆာဒါဘာလာဘာဘိုင်ပတေးရုပ်တုကြီး ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးပမ်းတည်ဆောက်ခဲ့ပုံများ အကြောင်းနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံသားတို့၏ဂုဏ်ယူဖွယ်အမှတ်တရများအကြောင်းရေးသားထားသည်။

“ဒီရုပ်တုကြီးဟာ နိုင်ငံသားတွေအားလုံး အတွက် ရည်ရွယ်ထုလုပ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆာဒါဟာ အိန္ဒိယနိုင်ငံသားတွေ အဖို့တော့ စည်းလုံးခြင်းအတွက် ပြယုဂ်တစ်ခုပါပဲ”လို့အိန္ဒိယ နိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ် မိုဒီက ထုတ်ဖော်ပြောကြား လိုက်ပါတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံသားတွေအားလုံး စည်းလုံးညီညွတ်ကြစေဖို့အတွက် ရည်ရွယ် ထုလုပ်ခဲ့တာဖြစ်ပေမဲ့ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးက အသိအမှတ်ပြုကြရတဲ့ ကမ္ဘာကျော်ရုပ်တုကြီး တစ်ခု ဖြစ်သွားခဲ့ပါပြီ။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ပါစေ  
အိန္ဒိယနိုင်ငံ  
ဝန်ကြီးချုပ် မိုဒီလက်ထက်မှာ  
စတင်  
တည်ဆောက် ပြီးစီးကာ  
ဖွင့်လှစ်ပေးနိုင်ခဲ့တဲ့  
နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်  
လွတ်လပ်ရေးသူရဲကောင်းကြီး  
ဆာဒါဘာလာဘာဘိုင်ပတေး  
(Sardar Vallabhbhai Patel)  
ရဲ့ရုပ်တုကြီးကတော့...

အဲဒီရုပ်တုကြီးက “ညီညွတ်ရေးရုပ်တု”ပါပဲ။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှာ ပုံဖော်ထုလုပ်ထားကြတဲ့ ရုပ်တုတွေ၊ ရုပ်ပွားတော်တွေ အတော်များများ

ရှိနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ လူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အထိမ်းအမှတ်တစ်ခုအနေနဲ့ ဂုဏ်ပြုထုလုပ်ကြ တဲ့ ရုပ်တုတွေ၊ ကိုးကွယ်မှုတစ်ခုအနေနဲ့ ထုလုပ် ကြတဲ့ ရုပ်ပွားတော်တွေအဖြစ် တွေ့မြင်နေရပါ တယ်။ လူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို စွမ်းဆောင်မှုတစ်ခု အတွက် ဂုဏ်ပြုထုလုပ်ကြတဲ့ ရုပ်တုတွေထဲက ထူးခြားမှုအရှိဆုံး၊ စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံး ကို ပြပါဆိုရင် “ညီညွတ်ရေးရုပ်တု”လို့ အမည် ရတဲ့ ရုပ်တုကြီးပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ညီညွတ်ရေးရုပ်တု (Statue of Unity)ဟာ အိန္ဒိယနိုင်ငံရဲ့လွတ်လပ်ရေးသူရဲကောင်း ဆာဒါ ဘာလာဘာဘိုင်ပတေး ( Sardar Vallabhbhai Patel, ၁၈၇၅-၁၉၅၀ ) ရဲ့ ရုပ်တု ဖြစ်ပါတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ နာမဒခရိုင်မှာ တည်ရှိပါတယ်။ အမြင့်က ၁၈၂ မီတာ (၅၉၇ ပေ) ရှိပြီး ကမ္ဘာ့ အမြင့်ဆုံးရုပ်တုအဖြစ် မှတ်တမ်းတင်ထား ပါတယ်။

ဆာဒါဘာလာဘာဘိုင်ပတေး (ဆာဒါ)ဟာ အိန္ဒိယနိုင်ငံ လွတ်လပ်ရေးအတွက် အရေးပါ ထင်ရှားတဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေထဲက တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ လွတ်လပ်ရေး လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်ခဲ့သလို လွတ်လပ်ရေးရပြီးတဲ့ နောက်မှာ တော့ အိန္ဒိယနိုင်ငံရဲ့ ပထမဆုံး ပြည်ထဲရေး ဝန်ကြီးဖြစ်တဲ့သူပါ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံရဲ့ ပထမဆုံးသော လက်ထောက်ဝန်ကြီးချုပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆာဒါ ဘာလာဘာဘိုင်ပတေးရဲ့ ကိုယ်ရေး အကျဉ်းကို ဖော်ပြရရင် ၁၈၇၅ ခုနှစ်၊ အောက်တို ဘာလ ၃၁ ရက်မှာ မွေးဖွားခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ဝတ်လုံတော်ရရှေ့နေတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ ပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အိန္ဒိယနိုင်ငံရဲ့ နိုင်ငံရေး

မှာ ပါဝင်ခဲ့တယ်။ အိန္ဒိယ အမျိုးသားကွန်ဂရက် ခေါင်းဆောင်တွေနဲ့အတူ အိန္ဒိယနိုင်ငံ လွတ်လပ်ရေး ကြိုးပမ်းမှု၊ လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ဦးဆောင်သူ အနေနဲ့ ပါဝင်လှုပ်ရှားပေးခဲ့သလို အိန္ဒိယနိုင်ငံ သားတွေ စည်းလုံးညီညွတ်ကြဖို့ ပဲ့ထိန်းပေးသူ တစ်ယောက်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဆာဒါဟာ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၅ ရက် (အသက် ၇၅နှစ် အရွယ်) မှာ ကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။ နာမည်ပြောင် (Nicknames) တွေက အိန္ဒိယရဲ့ Bismarck၊ Iron Man Of India, Sardar တို့ ဖြစ်ပါတယ်။



ဆာဒါဟာ နိုင်ငံနဲ့လူမျိုးအတွက် လွတ်လပ်ရေးကြိုးပမ်းလှုပ်ရှားမှု၊ နိုင်ငံသားတွေ စည်းလုံးညီညွတ်မှု ရရှိနိုင်ဖို့ ဦးဆောင်ထိန်းကျောင်းပေးခဲ့သူဖြစ်တာကြောင့် နိုင်ငံနဲ့ နိုင်ငံသားတွေ အားလုံးက လွတ်လပ်ရေးသူရဲကောင်းအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုထားကာ ဂုဏ်ပြုထုလုပ်ကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီရုပ်တုကြီးဆောက်လုပ်ခဲ့တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အိန္ဒိယနိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ် မိုဒီက “ဒီရုပ်တုကြီးဟာ နိုင်ငံသားတွေအားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်ထု

လုပ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံသားအားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်” လို့ဆိုတဲ့အပြင် “ဒီရုပ်တုဟာ အိန္ဒိယရဲ့ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းနဲ့ ပြတ်သားမှုတွေကို ဖော်ညွှန်းပြနေတဲ့ အမှတ်လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်” လို့လည်း ပြောပါတယ်။

ရုပ်တုဟာ မြောက်လတ္တီတွဒ် 21.8380°N နဲ့ အရှေ့လောင်ဂျီတွဒ် 73.7191°E ကြား အိန္ဒိယနိုင်ငံ အနောက်ပိုင်း ဗာဒိုဒါရာမြို့တော်ရဲ့ အရှေ့တောင်ဘက် ၁၀၀ ကီလိုမီတာအကွာ ကီဗာဒီယာမြို့မှာ တည်ရှိပါတယ်။ မြစ်ကမ်းဘေးမှာ တည်ရှိပြီး နာမဒဆည် ( ဆာဒါ ဆာအိုဗာ ဆည် ) နဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် အနေအထား ဖြစ်ပါတယ်။

ညီညွတ်ရေးရုပ်တုနဲ့ ပတ်ပတ်လည်ရှိနေရာဟာ စတုရန်းကီလိုမီတာ ၂၀၀၀၀ (စတုရန်းပေ ၂၂၀၀၀၀) ကျော် ကျယ်ဝန်းပါတယ်။ ရုပ်တုကို ၁၂ စတုရန်းကီလိုမီတာ (၄ ဒသမ ၆ စတုရန်းမိုင်) ရှိ စီမံပြုလုပ်ထားတဲ့ ကန်နဲ့ ဝန်းရံထားပါတယ်။

ဆာဒါဘာလာဘာဘိုင်ပတေးရဲ့ ၁၄၃ နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ကို ဂုဏ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ ထုလုပ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ လေးနှစ်ကြာ အချိန်ယူတည်ဆောက်ခဲ့ရတဲ့ ဆာဒါရဲ့ ရုပ်တုဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ နယူးယောက်မြို့မှာရှိတဲ့ လစ်ဘာတီရုပ်တုထက် (အောက်ခြေအုတ်ခုံပိုင်းမပါ) လေးဆအမြင့် ရှိပါတယ်။ ရုပ်တုကို အိန္ဒိယရူပီး ၂၉ ဒသမ ၉ ဘီလီယံ၊ (၂၈၉ ကုဋေ၊ အမေရိကန်ဒေါ်လာသန်း ၄၃၀) ကုန်ကျခံကာ တည်ဆောက်ခဲ့ပါတယ်။

ဝန်ကြီးချုပ် နာရမ်ဒါမိုဒီ (Narendra Modi) ဟာ “ဆာဒါဘာလာဘာဘိုင်ပတေး” ကိုမွေးဖွားတဲ့ ၁၃၈ နှစ်မြောက်ဖြစ်တဲ့ ၁၉၃၁ ခုနှစ်၊

အောက်တိုဘာလ ၃၁ ရက်မှာ ရုပ်တုရဲ့အုတ်မြစ်  
 ကျောက်တုံးကို ချပေးကာ တည်ဆောက်ရေး  
 စီမံကိန်းကို စတင် ဆောင်ရွက်စေခဲ့ပါတယ်။



ဒီအထိမ်းအမှတ် အဆောက်အဦကို ၂၀၁၈  
 ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလလယ်မှာ ဆောက်လုပ်  
 ပြီးစီးခဲ့ပါတယ်။ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို ၂၀၁၈  
 ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၃၁ ရက် Vallabhbhai  
 Patel ၏ ၁၄၃ နှစ်မြောက်နှစ်ပတ်လည်နေ့မှာ  
 ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ ဝန်ကြီးချုပ် Narendra Modi  
 က ဦးဆောင်ကျင်းပခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်တု ကြီးတစ်ခုလုံးမှာ ဖုံးအုပ်ထားတဲ့  
 ကြေးဝါပြား ၁၂,၀၀၀ ခန့်ရှိပြီး တန်ချိန် ၁,၇၀၀  
 ဝန်းကျင် ရှိပါတယ်။ တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ဆာဒါဘာ  
 လာဘာဘိုင်ပတေးရဲ့ ရုပ်တုတွေကို လေ့လာပြီး  
 နောက် သမိုင်းပညာရှင်၊ အနုပညာရှင်များနှင့်  
 ပညာရှင်များအဖွဲ့ဟာ အိန္ဒိယပန်းပုဆရာ Ram  
 V. Sutar(ရမ် ဗွီ ဆူတာ) တင်သွင်းသော ဒီဇိုင်းကို  
 ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်။

၃ ပေ (၀ ဒသမ ၉၁ မီတာ)၊ ၁၈ ပေ (၅ ဒသမ  
 ၅ မီတာ) နှင့် ၂၀ ပေ (၆ ဒသမ ၁ မီတာ) ရှိသည့်  
 ဒီဇိုင်းပုံစံသုံးမျိုးကို ပထမဦးဆုံး တီထွင်ပုံဖော်

ပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်။ အကြီးဆုံး ဒီဇိုင်းပုံစံကို  
 အတည်ပြုပြီး အသေးစိတ် 3D-Scan ကို ထုတ်  
 လုပ်ခဲ့ကြတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံရှိ စက်ရုံတစ်ခုမှာ  
 ကြေးဝါချပ်သွန်းတာဟာ အခြေခံလုပ်ငန်း  
 လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အိန္ဒိယရဲ့အခြေခံအဆောက်အအုံ ကုမ္ပဏီ  
 Larsen & Toubro ဟာ ရုပ်တုရဲ့ဒီဇိုင်း၊  
 ဆောက်လုပ်ရေးနဲ့ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးအတွက်  
 ၎င်း၏ အနိမ့်ဆုံးဈေးနှုန်း ၂,၉၈၉ ကုဋေ (၂၀၁၉  
 ခုနှစ်က ၃၈ ဘီလီယံ သို့မဟုတ် အမေရိကန်  
 ဒေါ်လာသန်း ၅၄၀ နဲ့ ညီမျှ) အတွက် ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊  
 အောက်တိုဘာလ ၂၇ ရက်မှာ ကန်ထရိုက် ရရှိခဲ့  
 ပါတယ်။ L&T အနေနဲ့ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ အောက်တို  
 ဘာလ ၃၁ ရက်မှာ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းကို  
 စတင်ခဲ့ပါတယ်။





L&Tဟာရုပ်တုဆောက်လုပ်ရေးမှာအလုပ်သမား ၃,၀၀၀ ကျော်နှင့် အင်ဂျင်နီယာ ၂၅၀ ကို အလုပ်ခန့်ပြီး လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ ရုပ်တုတည်ဆောက်မှုမှာ ဘီလပ်မြေ ကွန်ကရစ် တန်ချိန် ၂၁၀,၀၀၀ ကုဗမီတာ (၇၄၀၀၀၀၀ ကုဗပေ)၊ တည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာ သံမဏိတန်ချိန် ၆,၅၀၀ နဲ့ အားဖြည့် သံမဏိတန်ချိန် ၁၈,၅၀၀ တို့ကို အဓိက အသုံးပြုခဲ့တယ်။ အပြင်ဘက်မျက်နှာစာ မှာတော့ တန်ချိန် ၁,၇၀၀ ရှိတဲ့ ကြေးပြားများကို အသုံးပြုထားပါတယ်။

ကြေးဝါပြားတွေကို တရုတ်နိုင်ငံ၊ Jiangxi Tongqing Metal Handicrafts Co. , Ltd (TQ Art foundry) မှာ သွန်းလောင်းခဲ့ပါတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ မသွန်းနိုင်လောက်အောင် ကြီးမားနေတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ကြေးဝါပြားတွေကို ပင်လယ်ပြင်ဆီ သယ်ယူ ပို့ဆောင်ပြီးနောက် ဆောက်လုပ်ရေးနေရာအနီး ရှိ အလုပ်ရုံတစ်ခုသို့ သယ်ယူပို့ဆောင်ခဲ့ကာ ထုလုပ် ဆောင်ရွက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

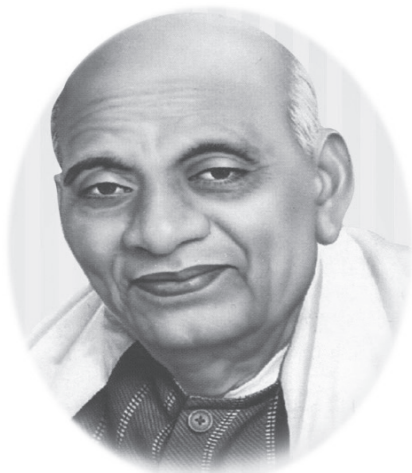


ရုပ်တုကို ဇန် ငါးခု ခွဲထားပြီး သုံးခုကသာ အများပြည်သူကြည့်ရှုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေစိုက်စခန်းက ဆာဒါရဲ့ ခြေထောက် (ညှို့သကျည်း) တွေထိ ပထမအဆင့်မှာ ပြပွဲ ဧရိယာ၊ အောက်ခြေအဆောက်အဦ၊ ထပ်ခိုးနဲ့ ခေါင်မိုးပါဝင်သော ပထမဆုံးဇန် ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဇန်မှာ အမှတ်တရဥယျာဉ်နဲ့ ပြတိုက်ပါ ရှိတယ်။ ဒုတိယဇန်က ဆာဒါရဲ့ ပေါင်အထိ ရောက်ပါတယ်။ တတိယက ၁၅၃ မီတာအမြင့်ရှိ ကြည့်ရှုပြခန်းအထိဖြစ်ပါတယ်။ စတုတ္ထဇန်က ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးနယ်မြေဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံး ဇန်မှာ ရုပ်တုရဲ့ဦးခေါင်းနဲ့ပခုံး ပါဝင်တယ်။

ပထမဇန်ရှိ ပြတိုက်ဟာ ဆာဒါ ( Sardar) ရဲ့ဘဝနဲ့ သူ့ရဲ့ နိုင်ငံရေးပါဝင်လှုပ်ရှားဆောင် ရွက်မှုတွေကိုစာရင်းပြုစုထားပါတယ်။ဘေးချင်း ကပ် ရုပ်မြင်သံကြားပြခန်းဟာ ၁၅ မိနစ်ကြာ ဆာဒါရဲ့အကြောင်း တင်ပြချက်နဲ့ ပြည်နယ်ရဲ့ လူမျိုးစုယဉ်ကျေးမှုကိုဖော်ပြနေပါတယ်။ ရုပ်တု ရဲ့ခြေထောက်တွေကိုဖွဲ့စည်းထားတဲ့ကွန်ကရစ် တာဝါတိုင်နှစ်ခုမှာဓာတ်လှေကားနှစ်ခုပါရှိတယ်။ ဓာတ်လှေကားတစ်ခုစီဟာ တစ်ချိန်တည်းမှာ လူ ၂၆ ယောက်ကို ကြည့်ရှုရန်ပြခန်းသို့ စက္ကန့် ၃၀ ကျော်အတွင်း သယ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဧည့်သည်များအနေနဲ့ ၁၅၃ မီတာ (၅၀၂ ပေ) အမြင့်ရှိ ရုပ်တုရဲ့ရင်ဘတ်အနီးမှာ တည်ရှိတဲ့ ပြခန်းဆီကို သွားရောက်ကြည့်ရှု လေ့လာနိုင် ပါတယ်။ ဧည့်သည် ၂၀၀ ခန့်တစ်ပြိုင်နက်တည်း လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

လာရောက် လည်ပတ်ကြသူတွေအတွက် အဆင်ပြေနိုင်အောင် အခန်း ၅၂ ခန်း ပါဝင်တဲ့

ကြယ်သုံးပွင့်အဆင့်ရှိတဲ့ ဟိုတယ်ကိုလည်း ဖွင့်လှစ်ထားပါတယ်။ အောက်ဆုံးအဆင့် ဖိနပ်၊ ခြေထောက်ပိုင်း တည်ဆောက်ရာမှာ အထပ်မြင့်အဆောက်အအုံတွေရဲ့ ထုံးတမ်း စဉ်လာ ၈ ဒသမ ၁၄ အချိုးထက် ၁၆ ဒသမ ၁၉ အချိုးကို အစားထိုးပြောင်းလဲကာ လုပ်ဆောင် ခဲ့ပါတယ်။ ရုပ်တုကို တစ်နာရီ ၁၈၀ ကီလိုမီတာ (တစ်နာရီမိုင် ၁၁၀) အထိတိုက်ခတ်နိုင်တဲ့အပြင် ၁၀ ကီလိုမီတာအနက်နှင့် ၁၂ ကီလိုမီတာအကွာ အဝေးရှိ ရစ်ချတာစကေး ၆ ဒသမ ၅ ရှိ ငလျင် များကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် တည်ဆောက်ထား ပါတယ်။ အမြင့်ဆုံးတည်ငြိမ်မှုကိုသေချာစေရန် တန်ချိန် ၂၅၀ တားဆီးဟန့်တားထားတဲ့ အရာနှစ်ခုကိုအသုံးပြုတည်ဆောက်ထားပါတယ်။



ဂူဂျာရတ် ဥပဒေပြုလွှတ်တော်မှာရှိတဲ့ ထိုင်ခုံအရေအတွက်နဲ့ ကိုက်ညီဖို့ ၁၈၂ မီတာ အမြင့်ကို ထူးထူးခြားခြား ရွေးချယ်ခဲ့တာပါ။ ဒါတွေအပြင် ဂူဂျာရတ်အစိုးရဟာ ရုပ်တုကြီး ပြုလုပ်ဖို့အတွက် မိသားစု ၁၈၅ စုခန့်ကို ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ပြီး ဧက ၁၂၀၀ (၄၇၅ ဟက်တာ)

ကိုမြေယာအသစ်များနဲ့ လျော်ကြေးပေးခဲ့သလို အိန္ဒိယမှ လုပ်သား ၂,၀၀၀ ကျော်အနေနဲ့ တရုတ် က ရာပေါင်းများစွာသော အလုပ်သမားတွေနဲ့ အတူ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများအတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကာ အကူအညီများပေးခဲ့ ကြပါတယ်။

၂၀၁၆ ခုနှစ်မှာ စုစုပေါင်း သံထည်တန်ချိန် ၁၃၅ မက်ထရစ်တန် စုဆောင်းခဲ့ပြီး ၁၀၉ တန်ခန့် ကို ရုပ်တုရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ကို တည်ဆောက် ရန် အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၁၅ ရက်မှာ Surat နှင့် Vadodara မှာ စီမံကိန်း အတွက် အထောက်အကူပြုဖို့ Run For Unity အမည်ရှိ မာရသွန်ပြိုင်ပွဲတစ်ခုကို ကျင်းပခဲ့တာ တွေ့ကလည်း ရုပ်တုကြီး တည်ဆောက်မှု သမိုင်းမှတ်တမ်းထဲက ထူးခြားတာတွေလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ပါစေ အိန္ဒိယနိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ် မိုဒီလက်ထက်မှာ စတင်တည်ဆောက်ပြီးစီးကာ ဖွင့်လှစ်ပေးနိုင်ခဲ့တဲ့ နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် လွတ်လပ် ရေး သူရဲကောင်းကြီး ဆာဒါဘာလာဘာ ဘိုင်ပတေး (Sardar Vallabhbhai Patel) ရဲ့ရုပ်တုကြီးကတော့ ကမ္ဘာ့အလယ်မှာ ကမ္ဘာ့ အမြင့်ဆုံး ရုပ်တုအဖြစ် ဝင့်ဝင့်ထည်ထည် ရပ်တည်နေနိုင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝင်းထွဋ်ဦး

Ref: [en.m.wikipedia.org>wiki> Statue of Unity.-architizer. com>inspiration>industry](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Statue_of_Unity)



မေတ္တာနှင့် လူငယ်ရေးရာ  
August - 2022

## ဖတ်သမျှ ဒဿန စိန်ဝင်းမော်

ကမ္ဘာ့ ထင်ရှားကျော်ကြားသူတို့၏ အဆို  
အမိန့် စကားများကို ဘာသာပြန်ဆိုထားခြင်း  
ဖြစ်သည်။

Grief and loss, those are things that  
don't ever go away. They stay with you.

**Keanu Reeves, Actor**

ပူဆွေးသောကနှင့် ဆုံးရှုံးမှုတို့သည် ဘယ်  
သောအခါမျှ ပျောက်ပြယ်မသွားပါ။ ၎င်းတို့က  
သင်နှင့်အတူ ရှိနေမည်။

**ကီနူးရီးဇ်၊ ရုပ်ရှင်မင်းသား**

Mental toughness is the ability to see  
the bright side of a hopeless situation.  
Adversity is an experience, not a final act.

**George Raveling,  
Basketball Coach**

စိတ်ခွန်အားသန်မာခြင်းသည် မျှော်လင့်  
ချက်မရှိသော အခြေအနေတွင် အကောင်း  
ဘက်မှ ရှုမြင်နိုင်မှု အရည်အသွေးပင်။ အခက်  
အခဲ ဘေးဒုက္ခကား အတွေ့အကြုံတစ်ရပ်ပါ။  
နောက်ပိုင်းဆုံး အခန်းကဏ္ဍ မဟုတ်ပါ။

**ဂျော့ရေဗဲလင်း၊  
ဘတ်စကက်ဘောနည်းပြ**



You don't have to be rich to live a rich  
life- and to me, taking time to prepare and  
enjoy food at a communal table with the  
ones you love is the best way to live richly.

**Rachael Ray,  
Food Personality**

ချမ်းသာသော ဘဝနေထိုင်မှုအတွက်  
သင်သည် ချမ်းသာကြွယ်ဝရန် မလိုပါ။ ကျွန်မ  
အတွက်တော့ ရင်းရင်းနှီးနှီး မိသားစုဝိုင်းတွင်  
သင်ချစ်သောသူများနှင့် အတူတကွ မြိန်ရှက်စွာ  
စားသုံးရန်အတွက် အချိန်ယူပြင်ဆင်ရခြင်း  
သည်ပင် ချမ်းသာကြွယ်ဝစွာနေရန် အကောင်း  
ဆုံး နည်းလမ်းပေတည်း။

**ရေချယ်ရေး၊  
အစားအစာပုဂ္ဂိုလ်ကျော်**

People don't come to rock shows to learn something. They come to be reminded of something they already know and feel deep down in their guts. . . It's the reason true rock 'n' roll will never die.

**Bruce Springsteen, Singer**

လူတွေသည် "ရော့ခ်အင်ရိုး" ပွဲများသို့ တစ်စုံတစ်ရာ သင်ယူရန် လာရောက်ကြခြင်း မဟုတ်။ သူတို့က သူတို့သိပြီးသား တစ်စုံတစ်ရာ ကို သတိပြန်ရစေရန်နှင့် အူထဲ၊ အသည်းထဲတွင် နက်ရှိုင်းစွာ ခံစားရစေရန်ပင်။ ထိုသည်ကား "ရော့ခ်" အစစ်အမှန်သည် ဘယ်တော့မျှ မသေဆုံးသည့် ယုတ္တိတန်မူပင်။

**ဘရစ် စပရင်းစတီးန်၊ အဆိုတော်**

I have decided to stick to love; hate is too great a burden to bear.

**Martin Luther King, Jr. Human Rights Activist**

ကျွန်တော်က ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုပဲ တွယ်ကပ်နေရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။ အမုန်းတရားက ခံနိုင်ရည်ရှိရန်အတွက် ကြီးမားလှသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးပေးတည်း။

**မာတင်လူသာကင်း၊ ဂျူနီယာ လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားသူ**

In truth a family is what you make it. It is made strong not by number of heads counted at the dinner tabel, but by the rituals you help family members create, by the memories you share, by the commitment of time, caring and love you show to one another, and by the hopes for the future you have as individuals and as a unit.

**Marge Kennedy, Playwright**

အမှန်အားဖြင့် မိသားစုတစ်စုသည် သင်၏ ပြုလုပ်ချက်ပင်။ ခွန်အားသန်မာစေခြင်း အလို့ငှာ ညစာစားပွဲတွင် ဦးခေါင်းများကို ရေတွက်ရရှိသော ကိန်းဂဏန်းမဟုတ်။ ရိုးရာဓလေ့များကို မိသားစုဝင်များအား သင်က ကူညီဖန်တီးပေးခြင်း၊ အချိန်ပေး၍ မြှုပ်နှံထားခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဂရုစိုက်ချစ်ခင်ကြောင်း သင်၏ ပြဿနာနှင့် သင်၏ တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းအတွက် သော်လည်းကောင်း၊ အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်များပင် ဖြစ်၏။

**မားဂျီ ကနေဒီ၊ ပြဇာတ်ရေးဆရာ**

You always gain by giving love.

**Reese Witherspoon, Film Actress**

ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် သင်သည် အမြဲ အမြတ်ရပါသည်။

**ရီးစ်ဝစ်သားစပွန်း ရုပ်ရှင်မင်းသမီး**





When we love, we always strive to become better than we are. When we strive to become better than we are, everything around us becomes better too.

**Paulo Coelho,**  
Author

ကျွန်ုပ်တို့သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာထားသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ရှိအခြေအနေထက် ပိုမို ကောင်းမွန်စေရန် ကြိုးပမ်းကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့က လက်ရှိအခြေအနေထက် ပိုမို ကောင်းမွန်စေရန် ကြိုးပမ်းသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာအားလုံးတို့သည် ပိုမို ကောင်းမွန်လာ၏။

ပေါ်လိုကိုအဲလ်ဟို၊  
စာရေးဆရာ

You have brains in your head. You have feet in your shoes. You can steer yourself any direction you choose.

**Dr. Seuss,**  
Children's Author

သင့်ခေါင်းထဲတွင် ဦးနှောက်များရှိ၏။ သင်၏ ရှုဖွေမှုများထဲတွင် ခြေထောက်များရှိ၏။ သင်သွားလိုရာအရပ်ကိုသင့်ဘာသာဦးတည်သွားနိုင်သည်။

ဒေါက်တာဆီးရပ်စ်၊  
ကလေးစာရေးဆရာ

Just as you think you know someone, it turns out you actually have no idea who a person really is until you've travelled with them.

**Gabrielle Union, Actress**

သင်သည် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သိသည်ထင်သော်လည်း လူတစ်ယောက်၏ အမှန်ဘဝကို သင်အမှန်တကယ် သိပုံမပေါ်ပါ။ သူတို့နှင့်အတူ ခရီးသွားပြီးမှသာလျှင် သိလာပါမည်။

ဂေဘရယ်လ်ယူနီယံ၊ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး

Write it on your heart that every day is the best day in the year.

**Ralph Waldo Emerson,**  
Poet

နေ့တိုင်းသည်နှစ်တစ်နှစ်၏ အကောင်းဆုံးနေ့ဖြစ်ကြောင်း သင်၏ နှလုံးသားပေါ်တွင် ရေးသားထားလိုက်ပါ။

ရပ်ဖ်ဝယ်လ်ဒိုအီမာဆင်၊  
ကဗျာဆရာ

If you can affect someone when they're young, you are in their hearts forever.

**Mara Wilson, Actress**

သင့်အနေနှင့် တစ်စုံတစ်ဦးကို ငယ်ရွယ်စဉ် ချစ်ခင်တွယ်တာနိုင်ပါက သင့်အနေနှင့် ၎င်းတို့၏ အသည်းနှလုံးတွင် အမြဲရှိနေပါမည်။

မာရာဝီလ်ဆင်၊ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး

When we recognise the virtues,  
the talent, the beauty of mother earth,  
something is born in us, some kind of  
connection, love is born.

**Thich Nhat Hana,  
Clergyman**

ကျွန်ုပ်တို့သည် သုတရှိက်များ၊ ပင်ကို  
စွမ်းရည်နှင့် မိခင်မြေကြီး၏ လှပမှုတို့ကို  
အသိအမှတ်ပြု လက်ခံခြင်းအမှု ပြုသောအခါ၊  
ကျွန်ုပ်တို့၏ အဇ္ဈတ္တသန္တာန်တွင် တစ်စုံတစ်ခု  
မွေးဖွားလာသည်။ တစ်စုံတစ်ရာ ဆက်နွယ်မှုပင်။  
ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် မွေးဖွားလာသည်။

သစ်ခံနက်ဟန်း၊  
ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီး

It's a great mistake for men to give up  
paying compliments, for when they give up  
saying which is charming, they give up  
thinking what is charming.

**Oscar Wilde**

လူများအနေနှင့် ချီးမွမ်းစကား ပြောဆို  
ခြင်းကို အဆက်ဖြတ် စွန့်လွှတ်ခြင်းသည် ကြီးမား  
သော အမှားပင်ဖြစ်၏။ ဘယ်အတွက်ကြောင့်  
ဆိုသော် နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းကြောင်း ပြောဆိုရန်  
စွန့်လွှတ်လိုက်ပါက သူတို့အနေနှင့် နှစ်လိုဖွယ်ရာ  
သော ကိစ္စများကို တွေးတောရန် စွန့်လွှတ်လိုက်  
ခြင်းပင်။

အော်စကာဝိုင်းလ်ဒ်

Lord, give him enough success  
to keep him encouraged and enough  
failure to keep him humble.

**J. Winston Pearce**

အရှင်ဘုရား...သူ့ကို စိတ်တက်ကြွစေရန်  
လုံလောက်သော အောင်မြင်မှုကို ပေးသနား  
တော်မူပါ။ ထို့ပြင် ထောင်လွှားမာန်မာန မရှိစေ  
ရန် လုံလောက်သော ကျရှုံးမှုကို ပေးသနားတော်  
မူပါ။

ဂျေဝင်စတန်ပီးယားစ်

The beginning is the most important  
part of the work.

**Plato,  
Philosopher**

က န ဦး အ စ သ ည် အ လ ပ် တ စ် ခု ၏  
အရေးကြီးဆုံးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၏။

ပလေတို၊  
ဒဿနိကပညာရှင်

စိန်ဝင်းမော်

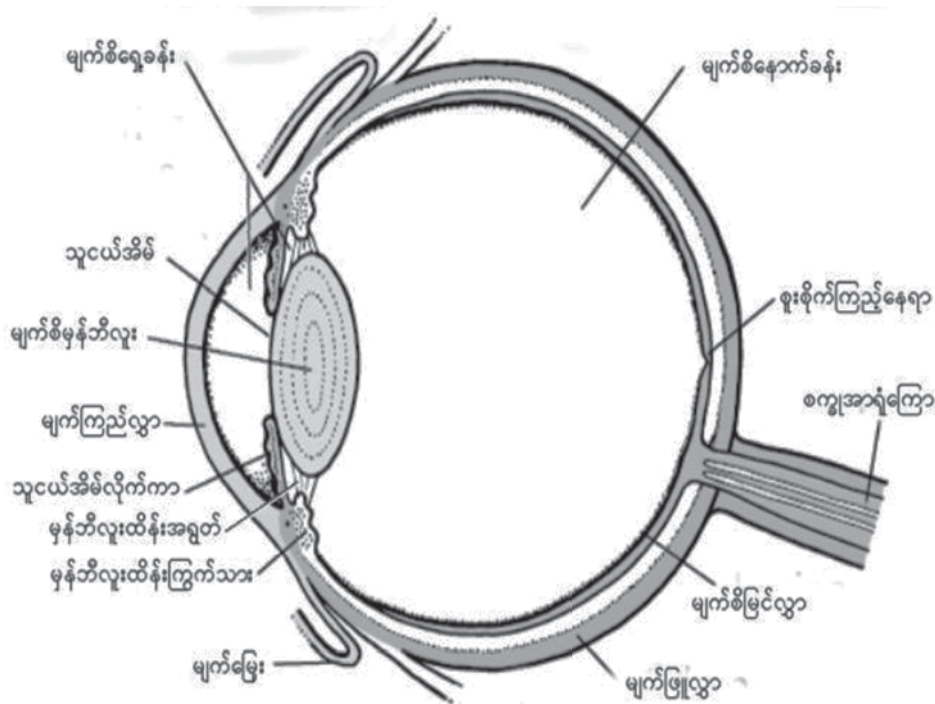
Ref: (1) R.D, February, 2022.

(2) R.D, March, 2022.

(3) R.D, May, 2022.

## အမြင်အာရုံနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာ

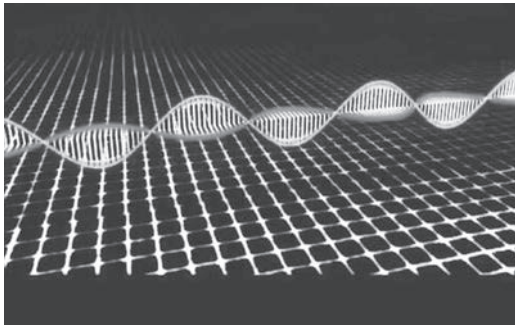
### ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (အမျိုးသားစာပေဆု)



လူနေမှုဘဝ ပြည့်စုံရေးအတွက် အမြင်အာရုံသည် အလွန်အရေးပါကြောင်း၊ လူတိုင်း မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ထံ ပုံမှန် ပြသသင့်ကြောင်း၊ မျက်စိ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် မျက်စိကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည့် အပြုအမူများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လူတို့ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အချက်အလက်များကို သိရှိနေမှ လိုက်လျောညီထွေ နေနိုင်ပြီး ရှင်သန်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှ အချက်အလက်များကို လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများ၊ တုန်ခါလှိုင်းများ၊ လေထုအတွင်းရှိ ဓာတ်ပစ္စည်းများနဲ့ ရေအတွင်း ပျော်ဝင်နေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများမှ

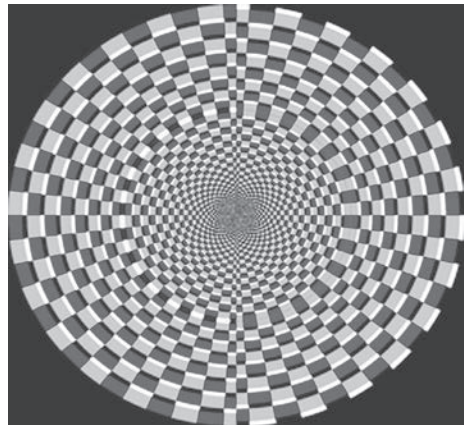
တစ်ဆင့် သိရှိကြပါတယ်။ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းတွေ အများအပြား ရှိနေကြပါတယ်။



အဆိုပါ လှိုင်းအားလုံးကို လူတို့ ခံစားသိရှိ နိုင်ခြင်း မရှိကြပါဘူး။ မိုဘိုင်းဖုန်းတွေ အလုပ် ဖြစ်စေတဲ့ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းကို လူတို့မခံစား နိုင်ကြပေမဲ့ လက်ကိုင်ဖုန်းတွေက ရှိနေကြောင်း အလုပ်နဲ့ သက်သေပြနေကြပါတယ်။ လူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့ လျှပ်စစ်သံလိုက် လှိုင်းများအနက် လှိုင်းအလျား တစ်မီတာကို ၁၀ သန်းပုံလေးပုံမှ ခုနစ်ပုံကြားရှိတဲ့ လျှပ်စစ်သံလိုက် လှိုင်းများကိုမူ လူတို့မျက်စိက တုံ့ပြန်နိုင်တဲ့ အတွက် မြင်ကြရပါတယ်။

အဆိုပါလှိုင်းများအနက် လှိုင်းအလျားရှည် တဲ့ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းကို အနီရောင်အဖြစ် လည်းကောင်း၊ လှိုင်းအလျားတိုတဲ့ လှိုင်းကို ခရမ်းရောင်အဖြစ် လည်းကောင်း မြင်ကြရပါတယ်။ တုန်ခါလှိုင်း အချို့ကိုတော့ အသံအဖြစ် လည်းကောင်း၊ လေထဲပါလာတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများ ကို အနံ့အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ရေထဲပါလာတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများကို အရသာအဖြစ် လည်း ကောင်း ခံစားသိရှိကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတို့အတွက် အရေးပါတဲ့ အာရုံငါးပါး အနက် အမြင်အာရုံလို့ ဆိုလိုက်တဲ့အခါ မျက်စိ ကိုသာ အဓိက သိထားကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျက်စိဟာ အမြင်အာရုံဖြစ်ပေါ်ရခြင်း အကြောင်း တရားတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမြင်အာရုံ ဖြစ် ပေါ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ က အများအပြားပါပဲ။ အမြင်အာရုံ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အလင်းရောင် ရှိရပါမယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ မျက်စိ တစ်စုံ ရှိရပါမယ်။ မျက်စိမှထွက်လာတဲ့ စက္ခု အာရုံကြော အပြတ်အတောက် အပျက်အစီး မရှိ ပကတိ အနေအထားမှာ ရှိရပါမယ်။ နောက်ဆုံး အမြင်အာရုံဖြစ်ပေါ်ရာ ဦးနှောက်ကြီး နောက်စေ့ ပိုင်း ကျန်းမာနေရပါမယ်။ ဒါမှသာ အမြင်အာရုံ ကောင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။



အမြင်အာရုံလို့ တစ်ခုတည်း အဖြစ် သိမ်းကျုံး ပြောနေကြပေမဲ့ မတူတဲ့ အရည် အသွေးတွေ စုပေါင်းခံစားနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးဆုံးက အလင်းအမှောင်၊ အရောင်ကွဲပြားမှု၊ အရာဝတ္ထုတို့တည်ရှိမှုအနေအထား၊ ရှေ့နောက် အတိမ်အနက်၊ ရွေ့လျားမှုနဲ့ သုံးဖက်မြင် ရုပ်ကြွ



ခံစားမှု စသည်ဖြင့် ပါဝင်နေကြပါတယ်။ အမြင် အာရုံ အလင်းအမှောင် အရောင်ကွဲပြားမှုတို့က မျက်စိမှာ အစပြု ဖြစ်ပျက်ကြတယ်။ အရာဝတ္ထု တို့ တည်ရှိမှု၊ ရှေ့နောက် အထားအသို ခံစားမှု၊ ရုပ်လုံးကြွ ခံစားမှုနဲ့ ရွေ့လျားမှုတို့ကတော့ မျက်စိ မှလက်ခံပြီး ပေးပို့လိုက်တဲ့ အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ အချက်ပြများ ဦးနှောက်အတွင်း ဖြစ်ပျက်ခြင်း များကြောင့် ခံစားကြရတာပါ။

အမြင်အာရုံအတွက် အရေးပါတဲ့ မျက်စိ ဟာ မြင်ကွင်းပုံရိပ်ကို မျက်စိအတွင်း နောက်ပိုင်း

နံရံရှိ မြင်လွှာမှာ အမြင်အာရုံ အချက်ပြများအဖြစ် ပြောင်းလဲကာ ဦးနှောက် နောက်စေ့ပိုင်းဆီ ပို့ပေး ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလင်းရောင် မရှိတဲ့အခါ မျက်စိလည်း ဘာမျှ မတတ်နိုင်ပါဘူး။ အမြင် အာရုံ မှောင်နေပါလိမ့်မယ်။ မြင်လွှာမှာ အလင်း ပုံရိပ်ကို အမြင်အာရုံ အချက်ပြအဖြစ် ပြောင်းလဲ ပေးနိုင်တဲ့ ကလာပ်စည်းနှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

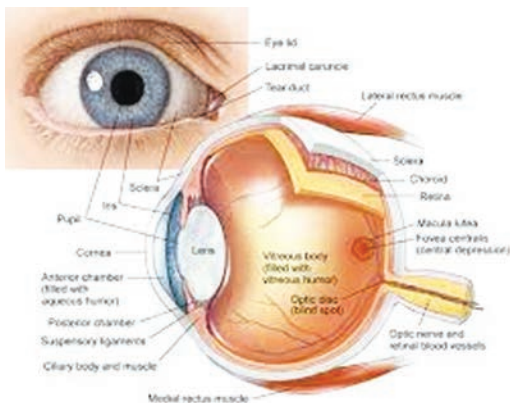
တစ်မျိုးက အချောင်းပုံ ရှိပါတယ်။ သူက အလင်းရောင် အားနည်းလည်း တုံ့ပြန်နိုင်ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ အရောင်ခံစားမှုကိုတော့ မဖြစ်ပေါ် စေပါဘူး။ ဒါကြောင့် အလင်းရောင် အားနည်းတဲ့ နေရာမှာ ရောင်စုံဓာတ်ပုံဟာ အဖြူ၊ အမည်း အနု အရင့်ပုံ အဖြစ်သာ မြင်ကြရပါတယ်။ နောက် တစ်မျိုးက ထုလုံးချွန်ပုံ ကလာပ်စည်းပါ။ သူက အရောင်ကို တုံ့ပြန်ဖြစ်ပျက်ပါတယ်။ အရောင် အာရုံခံစား နိုင်ရန်အတွက် အလင်းရောင် အားကောင်းဖို့ လိုပါတယ်။

အမြင်အာရုံအတွက် ဦးဆုံးအကြောင်း တရားက အလင်းရောင်ပါ။ အလင်းရောင်ဟာ ဝတ္ထုတွေပေါ် ကျရောက်ကာ အလင်းပြန်ထွက် လာကြတယ်။ ဒီအလင်းတန်းတို့ မျက်စိကိုရောက် တဲ့အခါ မြင်ကြရတာဖြစ်ပါတယ်။ အလင်းလွှတ် ပစ္စည်းဖြစ်ပါက သူ့ထံမှ အလင်းရောင် မျက်စိဆီ တိုက်ရိုက်ရောက်လာလို့ မြင်ကြရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျက်စိအတွင်း ဝင်ရောက်တဲ့ အလင်းပမာဏဟာ များလွန်းလျှင် မြင်လွှာကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အလင်းရောင်များလွန်းတဲ့အခါ သူငယ်အိမ်လိုက်ကာက အလင်းဝင်ပေါက် သူငယ်အိမ်ကို ကျဉ်းသွားစေသလို အလင်းရောင် ပမာဏ နည်းနေတဲ့အခါ သူငယ်အိမ်ကို ကျယ်စေ

ဗိုက်တာမင်အေဟာ  
အမြင်အာရုံအတွက်  
အရေးကြီးတဲ့  
ဓာတ်ပစ္စည်းပါ။  
အစိမ်းရောင်  
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊  
ခရမ်းချဉ်သီး၊  
အသည်း၊  
နို့နဲ့  
ဥအမျိုးမျိုးတို့ကို  
မျှတစွာ  
စားသောက်ပေးဖို့....

ပါတယ်။ အလင်းရောင် လိုအပ်သလောက်သာ မျက်စိအတွင်း ဝင်စေအောင် သူငယ်အိမ်လိုက် ကာက အလိုအလျောက် ထိန်းချုပ်ပေးပါတယ်။ အခုလို ထိန်းချုပ်ထားသည့်တိုင် အလင်းနဲ့ အတူပါလာပြီး မမြင်ရတဲ့ အနီအောက်ရောင်ခြည် နဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်တွေက မြင်လွှာကို ဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်နေရောင်ပြင်းပြင်း အောက် ထွက်လျှောက်ကြတဲ့အခါ နေကာမျက် မှန်တပ်ဆင်ပြီး မျက်စိကို ကာကွယ်သင့်ပါတယ်။ နေကြတ်ချိန်များမှာ နေလုံးကို ကြည့်ကြတဲ့အခါ အကာအကွယ်ပေးတဲ့ပစ္စည်းများနဲ့ ကြည့်ကြဖို့ လိုပါတယ်။



အလင်းရောင်ရှိရုံနဲ့ မမြင်နိုင်သေးပါဘူး။ မျက်စိက အပြစ်ကင်းဦးမှပါ။ အလင်းရောင် စဝင်ရမယ့်နေရာက မျက်ကြည်လွှာဖြစ်ပါတယ်။ နာမည်နဲ့လိုက်အောင် ကြည်နေမှ မြင်ကွင်းရှင်း ပါလိမ့်မယ်။ မျက်ကြည်လွှာဟာ သူ့ဘာသာသူ မကြည်မလင်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး အမာရွတ်တက်လာတဲ့အခါ မကြည်လင်နိုင်တော့ ပါဘူး။ အလင်းလာရာလမ်းမှ ပိတ်ဆို့မှု ဖြစ်လာ ပါလိမ့်မယ်။ အမြင်အာရုံကို နှောင့်ယှက်ပေးပါ

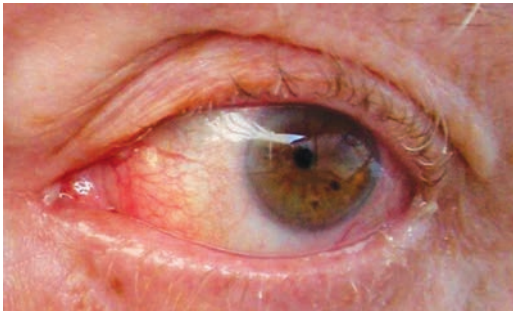
လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် မျက်ကြည်လွှာ ထိခိုက်မှု မရှိရလေအောင် သတိထား ကာကွယ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အစများစဉ်ထွက်နိုင်ခြေရှိတဲ့ လုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်နေသူ အလုပ်သမားတို့မှာ မျက်စိဒဏ်ရာ ရနိုင်ခြေ များတတ်ပါတယ်။ ယင်းလုပ်သားတွေအနေနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မျက်စိအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင် လုပ် ကိုင်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ မျက်မှန် တစ်မျိုးမျိုး တပ်ဆင် လုပ်ကိုင်သင့်ပါတယ်။ ဆော့ကစားတဲ့အရွယ်ကလေးငယ်တွေမှာလည်း ပစ်ပေါက်ကစားကြတဲ့အခါ မျက်စိကို မတော် တဆ ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။

ထိခိုက်မှု ဆိုးဝါးတဲ့အခါ၊ မျက်ကြည်လွှာ ဒဏ်ရာရပြီးနောက် ရောဂါပိုးဝင်တဲ့အခါ မျက်စိ ပျက်စီးသည်ထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကြီးမားတဲ့ မျက်ကြည်လွှာအမာရွတ်ဟာ မျက်စိအပြင်တိမ် သဘောပါပဲ။ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ကုသရ ခက်ခဲပါတယ်။ မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုးခြင်းဖြင့်သာ ကုသနိုင် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်ကြည်လွှာ မထိခိုက်မိ အောင် သတိထားရပါမယ်။ ထိခိုက်မိလျှင်လည်း ပိုးဝင်ကူးစက်ခြင်း မခံရအောင် အမြန်ကုသမှု ခံယူသင့်ပါတယ်။

မျက်ကြည်လွှာကို ကျော်လိုက်တဲ့အခါ မျက်ကြည်လွှာနဲ့ မျက်စိမှန်ဘီလူးကြားမှာအရည် နဲ့ ပြည့်နေတဲ့ အခန်းငယ်လေး ရှိပါတယ်။ **မျက်စိ အရှေ့ခန်းလေးပါ။** အဆိုပါ အခန်းအတွင်း ရှိနေ တဲ့ အရည်က အမြဲသစ်လွင်နေပါတယ်။ သူ့ကို မျက်စိမှန်ဘီလူးထိန်း အစိတ်အပိုင်း (Ciliary Body) မှ စစ်ထုတ်ပေးပါတယ်။ အဆိုပါအရည်မှာ

အသားအခြေခံဓာတ်တွေ၊ ဂလူးကိုစ့် သကြား ဓာတ်တွေ ပါရှိပါတယ်။ သွေးကြောတွေ မရှိတဲ့ မျက်ကြည်လွှာနဲ့ အခြားအစိတ်အပိုင်းတွေကို အာဟာရ ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။



နောက်ဆုံး မျက်ကြည်လွှာနဲ့ မျက်ဖြူလွှာ ထိစပ်နေရာရှိ ပြွန်ငယ်လေးများမှတစ်ဆင့် သွေးပြွန်ကြော အတွင်း ပြွန်စီးဝင်သွားလေ့ ရှိပါတယ်။ သူ့မှာ အာဟာရထောက်ပံ့ပေးတဲ့ တာဝန်အပြင် မျက်စိအရှေ့ခန်းလေးကို ဖောင်းပြည့်နေစေရန်၊ အတန်သင့်တင်းနေစေ ရန် ကျားကန်ထောက်ပံ့ပေးထားပါတယ်။ အဆိုပါ အရည်ရဲ့တင်းအားက ပုံမှန်အားဖြင့် ပုံမှန် သွေးဖိအားရဲ့ ၁၂ ပုံ ၁ ပုံမှ ၆ ပုံ ၁ ပုံ (10-20 mmHg) ထိ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အရည်ဖိအား ပိုသွားခဲ့လျှင် မျက်စိအရှေ့ခန်း အတွင်း ဖိအား မြင့်တက်လာပါလိမ့်မယ်။

မျက်စိအရှေ့ခန်းတွင်းရှိ အရည်ရဲ့ဖိအား များလာနိုင်ခြင်းမှာ အကြောင်းရင်းနှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ပထမအကြောင်းက မျက်စိမှန်ဘီလူးထိန်း အစိတ်အပိုင်းမှ အရည်စစ်ထုတ်မှု ပုံမှန်ထက် များပြားနေတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက် တစ်ကြောင်းက အရည်တွေ ပုံမှန်ထုတ်လုပ်ပေး

သည့်တိုင် အချို့အရည်နုတ်ပြွန်ငယ်တွေ ကျဉ်း မြောင်း ပိတ်ဆို့နေတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ အခါ မျက်စိအရှေ့ခန်းအတွင်းမှ ပြွန်ထွက်သွား တဲ့အရည် လျော့နည်းသွားပါလိမ့်မယ်။ အရည် များပိတ်လှောင်များပြားကာ ဖိအားမြင့်တက်လာ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါ အခြေအနေကို ရေတိမ် ရောဂါ (Glaucoma) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အချို့ ရေတိမ်ရောဂါတွေက လက္ခဏာ မပြတတ်ကြလို့ မျက်စိစမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါမှ သိလာတတ်ကြပါတယ်။ ရေတိမ်ရောဂါမှာ အမြင် အာရုံမကြည်မလင်ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ မျက်စိ အောင့်ခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်ပါ တယ်။ လင်းတဲ့ပစ္စည်းဝန်းကျင်မှာ ရောင်လျှံ စက်ဝန်း (လထီးဆောင်းခြင်းကဲ့သို့) မြင်လာရ တတ်ပါတယ်။

အချို့ရေတိမ်ရောဂါမှာတော့ အချိန်မီမကုသ ဘဲ ထားခဲ့လျှင် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။ ကမ္ဘာနဲ့အဝန်းအမြင်အာရုံဆုံးရှုံးမှုအားလုံးအနက် ရေတိမ်ရောဂါဟာ အတွင်းတိမ်ရောဂါပြီးလျှင် ဒုတိယလိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးခြင်း မရှိရအောင် မျက်စိ စမ်းသပ်စစ်ဆေး ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။



အလင်းရောင်ဟာ မျက်ကြည်လွှာ မျက်စိ အရှေ့ခန်းကိုဖြတ်ပြီးနောက် မျက်စိမှန်ဘီလူးဆီ ရောက်ရှိပါတယ်။ မျက်စိမှန်ဘီလူးက ဝင်လာတဲ့ အလင်းတန်းများကို မျက်စိနောက်နံရံ အတွင်း ပိုင်းရှိ မြင်လွှာပေါ် စုဆုံရောက်ရှိစေပါတယ်။ ပုံရိပ် ပြတ်သားမှုကို မျက်စိမှန်ဘီလူးက လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ ကြည့်တဲ့ပစ္စည်းရဲ့ အကွာ အဝေးကိုလိုက်ပြီး မျက်စိမှန်ဘီလူးက ခုံးလာ ခြင်း၊ ပြားသွားခြင်းဖြင့် ချိန်ညှိလျက် မြင်ကွင်း ပုံရိပ်ကို မြင်လွှာပေါ် ပြတ်သားစွာ ကျရောက် စေရန် ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။

မျက်စိဖွံ့ဖြိုးမှုမမှန်သူတို့မှာ မျက်စိမြင်လွှာ နဲ့မှန်ဘီလူးကြားအကွာအဝေးပုံမှန်ထက်နီးခြင်း၊ ဝေးခြင်းတို့ဖြစ်နေကြပါက ငယ်စဉ်ကတည်းက အမြင်အာရုံမှန်ဝါးနေတတ်ကြပါတယ်။ ငယ်စဉ် ကစ မျက်မှန်တပ်ကြရသူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အဝေးရှိ မြင်ကွင်းရဲ့ ပြတ်သားတဲ့ပုံရိပ်ဟာ မျက်စိမြင်လွှာ ပေါ် မကျရောက်ဘဲ မြင်လွှာရှေ့မှာ ဖြစ်ပေါ်နေ ပါက အဝေးမှန်ခြင်း ဖြစ်စေပါတယ်။ အနီးရှိ ပစ္စည်းများကိုတော့ မြင်နိုင်ပါတယ်။ အနီးရှိ မြင်ကွင်းရဲ့ ပြတ်သားတဲ့ပုံရိပ်ဟာ မျက်စိမြင်လွှာ



ပေါ် မကျရောက်ဘဲ မြင်လွှာနောက်ဘက်မှာ သွားပေါ်သကဲ့သို့ ဖြစ်စေတဲ့အခါ အနီးမှန်ခြင်း ဖြစ်စေပါတယ်။

အဆိုပါအနီးမှန်ခြင်းနဲ့ အဝေးမှန်ခြင်းတို့ကို သင့်တော်တဲ့ မျက်မှန် ဒါမှမဟုတ် မျက်ကပ်မှန် တပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် အမြင်အာရုံ မှန်ဝါးမှုကို ပုံမှန် ပြန်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ မျက်စိမှန်ဘီလူးကို မှန်ဘီလူးထိန်း အရွတ်ဖြင့် မျက်စိနံရံမှ တွဲထိန်း ထားပါတယ်။ အဆိုပါအရွတ်ကို ကြွက်သား တစ်ခုဖြင့် ထိဆက်ထားတယ်။ မျက်စိမှန်ဘီလူး ဟာ ရုန်းပြန်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ပြားလိုက်ဖောင်း လိုက် ပြုလုပ်လို့ ရပါတယ်။ သူ့ဘာသာသူတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဝေးရှိမြင်ကွင်းကို ကြည့်နေ ချိန် (နားနေချိန်) မှာ မျက်စိမှန်ဘီလူးအရွတ်က ဆွဲတင်းထားသဖြင့် မှန်ဘီလူး ပြားနေပါတယ်။

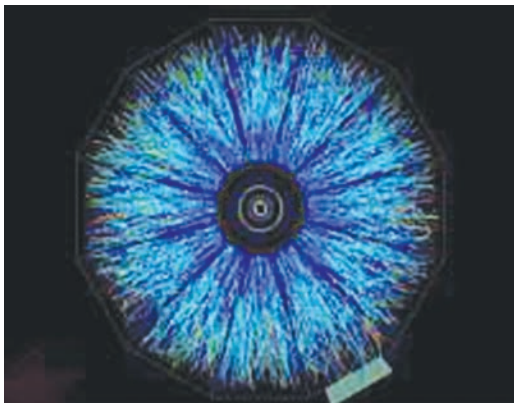
အရွတ်မှာတွဲဆက်နေတဲ့ ကြွက်သားက လည်းဖြေလျော့နားနေပါတယ်။ အနီးရှိမြင်ကွင်း ကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မြင်ကွင်းပုံရိပ်ဟာ မြင်လွှာပေါ် ပြတ်သားစွာ မကျရောက်တော့ ပါဘူး။ ဦးနှောက်ရဲ့ ထိန်းညှိမှုနဲ့ မှန်ဘီလူးထိန်း အရွတ်ကို တွယ်ဆက်ထားတဲ့ ကြွက်သား ကျုံ့လိုက်ပါတယ်။ မှန်ဘီလူးထိန်းအရွတ်ဟာ ရှေ့ဘက်အနည်းငယ် ရောက်လာသဖြင့် တင်း အားလျော့သွားစေပါတယ်။ ဒီအခါမှန်ဘီလူးကို တင်းဆန့်ထားတဲ့အား မရှိတော့လို့ မှန်ဘီလူး ဖောင်းခုံးလာပါတယ်။ မြင်ကွင်းပုံရိပ်လည်း မြင်လွှာပေါ် ပြတ်သားစွာ ပြန်လည်ကျရောက် လာစေပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် အနီးရှိမြင်ကွင်းကို ကြည့်နေစဉ်မှန်ဘီလူးအနေအထားကိုပြောင်းလဲ



စေတဲ့ ကြွက်သား ကျုံ့ညှစ်ထားရပါတယ်။ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ ကြွက်သားသဘာဝအရ ညောင်းလာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြာမြင့်စွာ စာဖတ်သူတွေမှာ မျက်ရိုးကိုက်တာ၊ မျက်စိ အောင့်တာ၊ ညောင်းတာ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

မျက်စိမှန်ဘီလူးဟာ အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါ ရုန်းပြန်နိုင်စွမ်းအား ကျလာတတ်တယ်။ အနည်းငယ် မာလာတဲ့အတွက် အနီးမြင်ကွင်း ကို ကြည့်တဲ့အခါ လုံးဖောင်းနိုင်စွမ်း လျော့ကျ လာလေ့ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အသက် ၄၀ ကျော် ၅၀ နား နီးလာသူတွေမှာ အနီးမှန်လာတတ်ကြ တယ်။ ဒီအခါ အနီးကြည့်မျက်မှန် တပ်ဆင်ခြင်း ဖြင့်အမြင်ကြည်လင်လာစေနိုင်ပါတယ်။ အသက် အရွယ်ကြောင့် အနီးမှန်ခြင်းကို ဂရုတစိုက် မျက်မှန်တပ်ပေးထားသူတို့မှာ တဖြည်းဖြည်း အနီးပြန်မြင်တတ်ကြပါတယ်။



မျက်စိမှန်ဘီလူးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတစ်ခု က အတွင်းတိမ်ပါ။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ အကြောင်းတရားတွေ စုပြုံလာပြီး မျက်စိ မှန်ဘီလူး နောက်ကျိလာတတ်ပါတယ်။ မကုဘဲ ထားလျှင် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးနိုင်တဲ့ရောဂါဖြစ်ပါ

တယ်။ အရင်က နောက်နေတဲ့ မျက်စိမှန်ဘီလူး ကိုခွဲစိတ်ဖယ်ရှားကာ မျက်မှန်တပ်ပြီး ကုသပေး ခဲ့ကြတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း ကုသရအဆင်ပိုပြေ လာပါတယ်။ နောက်နေတဲ့ မျက်စိမှန်ဘီလူးကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပြီး ဖန်တီးထားတဲ့မှန်ဘီလူးတစ်ခု ကို နေရာတကျ ပြန်တပ်ပေးကာ ကုသခဲ့ကြ ပါတယ်။ အသက်ကြီးသူတွေမှာ အတွေ့ရများတဲ့ မျက်စိရောဂါတစ်ခုပါပဲ။

မျက်စိမြင်လွှာမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ဝေဒနာ တွေအနက် တစ်ခုက ကြက်မျက်သင့် ရောဂါပါ။ ဗိုက်တာမင်အေဓာတ် ချို့တဲ့သူတွေမှာဖြစ်တတ် ပါတယ်။ မျက်စိမြင်လွှာမှာရှိနေတဲ့ အလင်းတုံ့ပြန် က လာ ပ် စည်း များ အ န က် အ ချောင်း ပုံ ကလာပ်စည်း လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ဓာတ် တစ်မျိုး လိုအပ်ပါတယ်။ သူက ဗိုက်တာမင်အေ မှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးပါ။ အဆိုပါ ဗိုက်တာမင် ချို့တဲ့တဲ့အခါ အချောင်းပုံကလာပ် စည်းတို့အလုပ်ကောင်းစွာ မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အလင်းရောင် အားနည်းတဲ့ အချိန်မှာအချောင်းပုံ ကလာပ်စည်းတို့က လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ကာ အမြင်အာရုံ အချက်ပြများ ထုတ်လွှတ်ပေးကြ ရပါတယ်။ ဗိုက်တာမင်အေချို့တဲ့လို့ အချောင်းပုံ ကလာပ်စည်းများ အလုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့အခါ အလင်းရောင် အားနည်းတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ မမြင် နိုင်တော့ပါဘူး။ ညနေနေဝင်ခါနီး အချိန်တွေ မှာ မမြင်ရတော့တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုပါ။

ဒီလိုပါပဲ။ မျက်စိမြင်လွှာရှိ အလင်းတုံ့ပြန် ကလာပ်စည်းများအနက် ထုလုံးချွန်ပုံ ကလာပ် စည်းများ ချွတ်ယွင်းတဲ့အခါ အရောင်အာရုံခံစား မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ အရောင်အာရုံခံစား

မူကို ဖြစ်စေတဲ့ ထုလုံးချွန်ပုံ ကလာပ်စည်းတို့ဟာ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ အနီရောင်၊ အစိမ်းရောင်နဲ့ အပြာရောင်တို့ကို အဓိကတုံ့ပြန်တဲ့ ကလာပ်စည်း သုံးမျိုးပါ။ သူတို့သုံးမျိုးထဲမှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံ အချက်ပြများ ဦးနှောက်ကြီး နောက်စေ့ပိုင်းတွင် စုပေါင်းဖြစ်ပျက်လျက် အရောင်အာရုံကို ခံစားကြ တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆိုပါ ထုလုံးချွန် ကလာပ်စည်း သုံးမျိုးတို့ ချို့တဲ့မှု အပေါ်မူတည်ပြီး အရောင် ခံစားမှု အားနည်းတတ်ကြပါတယ်။ အရောင်အချို့ကို မမြင်နိုင်ကြပါဘူး။ များသောအားဖြင့် အနီ၊ အစိမ်း မခံစားနိုင်သူတို့ကို တွေ့ကြရတယ်။ မြင်ကွင်း တစ်ခုကို ကြည့်ရာမှာ စူးစိုက်ကြည့်နေရာပုံရိပ် ကျရောက်တဲ့ မြင်လွှာနေရာမှာ အလင်းတုံ့ပြန် ကလာပ်စည်းတို့ အများအပြား ရှိနေကြတယ်။ အရောင်တုံ့ပြန်ကလာပ်စည်းများလည်း စုပြုံ နေကြတယ်။

အဆိုပါနေရာ(Macula) ရှိ အလင်းတုံ့ပြန် ကလာပ်စည်းတို့ဟာ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ပျက်စီးလာတတ်ကြတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မြင်ကွင်းအလယ်ပိုင်း မှုန်ဝါးလာတတ်တယ်။ အခုလို ဖြစ်လာလျှင် မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ စောစီးစွာ ပြသလျက် ကုသမှု ခံယူရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ကုသမှု နောက်ကျလျှင် သော်လည်း ကောင်း၊ မကုသခဲ့လျှင် သော်လည်းကောင်း မြင်ကွင်းအလယ်ပိုင်းကို လုံးဝမမြင်ရတဲ့အထိ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

မြင်လွှာမှာ ဖြစ်ပျက်တတ်တဲ့ နောက် ပြဿနာက မြင်လွှာရှိ သွေးကြောများ ပျက်စီး လာလို့ဖြစ်တဲ့ အမြင်အာရုံထိခိုက်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

များသောအားဖြင့် ဆီးချိုရောဂါသက် ကြာလာ သူတွေမှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါ ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မြင်လွှာပြဿနာဟာ အစပိုင်းမှာ မသိသာကြပါဘူး။ ဆီးချိုရောဂါ ဆိုရာမှာလည်း ငယ်စဉ်ကတည်းက ဖြစ်တတ်တဲ့ ဆီးချိုအမျိုး အစား တစ်ရော၊ ဆီးချိုအမျိုးအစား နှစ်မှာပါ ဖြစ်တတ်ကြတယ်။



ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေဟာ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် မျက်စိစမ်းသပ်မှု ခံယူသင့်ပါတယ်။ ဒါမှ မြင်လွှာ ပျက်စီးမှုကို စောစီးစွာ သိရှိကာ ကုသနိုင်ပါလိမ့် မယ်။ အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးမှု သက်သာစေပါလိမ့် မယ်။ အစပိုင်းမသိသာသော်လည်း တဖြည်းဖြည်း စာဖတ်ရတာ၊ အဝေးရှိပစ္စည်းတွေကို ကြည့်ရတာ အခက်အခဲ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အချို့ မှာ ဖြစ်လိုက်ပျောက်လိုက်ပါ။ ကြာလာတဲ့အခါ မြင်လွှာရှိ သွေးကြောတွေပေါက်ပြီး သွေးထွက် လာပါလိမ့်မယ်။ ကုသမှုခံယူဖို့ အရေးကြီးတဲ့ အချိန်ပါ။

ကုသမှုမခံယူခဲ့လျှင် သွေးကြောထပ်ပေါက် ပါလိမ့်မယ်။ အမာရွတ်တက်ကာ အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံး လာ မှာ ဖြစ် ပါ တယ်။ တက်လာ တဲ့ အမာရွတ်ရဲ့ ဆွဲခွာမှုကြောင့် မြင်လွှာကွာထွက်

လာပါလိမ့်မယ်။ မျက်စိကွယ်တဲ့အထိ ဖြစ်လာ တတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါ ပြင်းထန်သူတွေ အဖြစ်များတဲ့ အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့မျက်စိမြင်လွှာမှဦးနှောက်ဆီ ထွက်ခွာလာတဲ့ စက္ခုအာရုံကြော ထိခိုက်မှုတွေ ကြောင့်လည်း အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ဖြစ်စေ နိုင်ပါတယ်။ စက္ခုအာရုံကြောဟာ မျက်စိ နောက်ဘက်မှထွက်ခွာလာပြီးဦးနှောက်အောက် အကျိတ်(Pituitary Gland)ရှေ့နားမှာကြက်ခြေခတ် ဖြတ်သွားကြပါတယ်။အဆိုပါနေရာမှာမြင်ကွင်း ဘေးနှစ်ဖက် ပုံရိပ်ဆိုင်ရာ အမြင်အာရုံ အချက် ပြသယ် အာရုံကြောမျှင်များ ဘယ်ညာဖလှယ် ကြတယ်။

ဒါကြောင့် နောက်ဘက်ဆက်ထွက်ခွာလာ တဲ့မြင်ကွင်းညာဘက်ခြမ်းမှ အမြင်အာရုံအချက် ပြသယ် စက္ခုအာရုံကြောဟာ ဦးနှောက်ကြီး ဘယ်ခြမ်း နောက်စေ့ပိုင်းဆီ ရောက်ရှိကြတယ်။ မြင်ကွင်းဘယ်ဘက်ခြမ်းမှ အမြင်အာရုံ အချက် ပြသယ် စက္ခုအာရုံကြောဟာ ဦးနှောက်ကြီး ညာဘက်ခြမ်း နောက်စေ့ပိုင်းဆီ တိုးသွားနေ ကြပါတယ်။

ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်ဟာကိုယ်တွင်း ဖြစ်ပျက်မှု အများ အပြား နဲ့ ပတ်သက် တဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုတွေကို ထိန်းချုပ်ဓာတ်များ ပို့လွှတ် လွှမ်းမိုးတဲ့အစိတ်အပိုင်းပါ။တစ်ခါတစ်ရံအကျိတ် ကြီးထွား တဲ့ ရောဂါ ဖြစ်ပွား တတ် ပါ တယ်။ ဦးနှောက်အောက်အကျိတ် ကြီးထွားလာပြီး သူ့ရှေ့မှာ ကြက်ခြေခတ်ဖြတ်သွားတဲ့ စက္ခု အာရုံကြောကိုဖိစိတတ်ပါတယ်။ကြက်ခြေခတ် နေရာအလယ်တည့်တည့်ကို ဖိမိလို့ စက္ခုအာရုံ

ကြော ထိခိုက်မိတဲ့အခါ မြင်ကွင်းရဲ့ဘေးဘက် ပိုင်းတွေကို မမြင်နိုင်တော့ပါဘူး။

မြင်ကွင်းကျဉ်းသွားတဲ့ သဘောပါ။ ဒါပေမဲ့ ဖိမိမှု အနေအထားပေါ် မူတည်ပြီး မမြင်နိုင်တော့ တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ ကွာခြားနိုင်ပါတယ်။ မြင်ကွင်းဆုံးရှုံးမှု တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် မျက်စိ အထူးကုဆရာဝန်နဲ့ ပြသစမ်းသပ်ကာ ကုသမှု ခံယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်မှုနဲ့ ပတ်သက် လို့လူသိများတာကလေဖြတ်တာပါ။သွေးကြော ပေါက်လို့ထွက်လာတဲ့သွေးတွေကြောင့်ဦးနှောက် ကြီးနောက်စေ့ပိုင်းဆီ သွားနေတဲ့ စက္ခုအာရုံ ကြော တစ်နေရာရာမှာ ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့လျှင် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ကြီး နောက်စေ့ပိုင်း ပျက်စီးသွားခဲ့လျှင် တော့အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးသွားပါလိမ့်မယ်။မျက်စိ ကွယ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမြင်အာရုံဟာ လူနေမှုဘဝ ပြည့်စုံရေး အတွက် အရေးပါတဲ့ အာရုံတစ်ခုပါ။အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးသွားလျှင် ဒုက္ခိတသဖွယ် ဖြစ်လာစေပါ တယ်။ အမှီခိုကင်းစွာ မနေနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် ဂရုပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ပထမဆုံးက အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာစားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ဗိုက်တာမင်အေ ဟာ အမြင်အာရုံအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ဓာတ် ပစ္စည်းပါ။အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ အသည်း၊ နို့နဲ့ ဥအမျိုးမျိုးတို့ကို မျှတစွာ စားသောက်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်သူတွေဟာ ဆေးလိပ် လျှော့သောက်ရပါမယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်



လျှင်တော့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ များသော အားဖြင့် အတွင်းတိမ်ရောဂါနဲ့ မြင်ကွင်းအလယ် စူးစိုက်ကြည့်နေရာ မမြင်ရတာမျိုးဟာ ဆေးလိပ် သောက်သူတွေမှာ အများဆုံး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

နေပူထဲ ထွက်ရတဲ့အခါ နေရောင်မှာ ပါလာ တဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဟာ မျက်စိကို ဒုက္ခဖြစ် စေပါတယ်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့မှု များလျှင် မျက်စိမှန်ဘီလူးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါ တယ်။ အတွင်းတိမ် ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားတတ်ပါ တယ်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကြောင့် မြင်လွှာ ကလာပ်စည်းတွေ ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ နေထွက်စ ဒါမှမဟုတ် နေဝင်ခါနီး နေလုံးနီနီဟာ ကြည့်လှ ပေမဲ့ အနီအောက်ရောင်ခြည်ကလည်း မြင်လွှာကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေပူထဲထွက်တဲ့ အခါ နေကာမျက်မှန်တပ်ဆင်ကာ မျက်စိကို ကာကွယ်ထားသင့်ပါတယ်။

ပစ္စည်းအစတွေ စဉ်နိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင် ရသူ လုပ်သားတို့အနေနဲ့ မျက်စိကို အစမစဉ် ရလေအောင် မျက်စိအကာအကွယ်တွေ ဝတ်ဆင် လုပ်ကိုင်ကြရပါတယ်။ စဉ်ထွက်လာတဲ့ အစ ထိမှန်ပြီး မျက်ကြည်လွှာ ဒဏ်ရာရနိုင်ပါတယ်။ မျက်ကြည်လွှာဒဏ်ရာ ပိုးဝင်ပြီး အနာဖြစ်လာ

နိုင်ပါတယ်။ မျက်ကြည်လွှာပျက်စီးကာ အမြင် အာရုံ ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါတယ်။ ဘောလုံးကို တုတ်နဲ့ ရိုက်ကစားနည်းတွေမှာ မျက်စိကို ထိမှန်ဒဏ်ရာ ရစေနိုင်တာကြောင့် အကာအကွယ်များ ဝတ်ဆင် ကစားကြရပါတယ်။ ဒဏ်ရာပြင်းထန်လျှင် အမြင် အာရုံသာမက မျက်စိပင် ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။

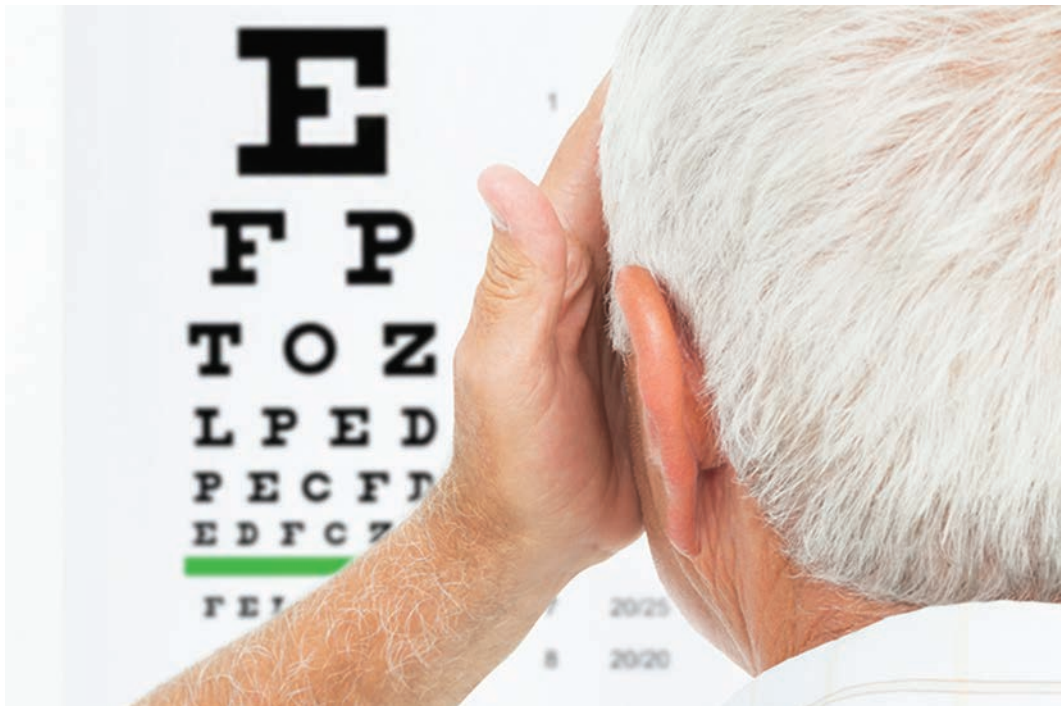
ကွန်ပျူတာ ဒါမှမဟုတ် တယ်လီဖုန်းကို ကြာမြင့်စွာ ကြည့်တဲ့အခါ မျက်စိညောင်းညာမှု၊ အမြင်မှန်လာမှု၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက် ခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိနစ် ၂၀ ကြည့်ပြီးတိုင်း မျက်စိကို အနားပေးကြရ ပါတယ်။ အနည်းဆုံး ပေ ၂၀ အကွာအဝေးကို မိနစ်ဝက်လောက် ကြည့်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိ မှန်ဘီလူးထိန်း ကြွက်သားများကို အနားပေး ကြရပါတယ်။ ထိုင်နေတာ နှစ်နာရီကြာတိုင်း မတ်တတ်ရပ်ကာ ၁၅ မိနစ်ခန့် အနားယူသင့် ပါတယ်။

လူတိုင်း မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ထံ အချိန် မှန်ပြသသင့်ပါတယ်။ အချို့နိုင်ငံတွေမှာ ကလေး ငယ်များပင် မျက်စိဆရာဝန်နဲ့ ပုံမှန်ပြသကာ စမ်းသပ်မှုခံယူနေကြပါတယ်။ ဒါမှသာ မျက်စိ အခြေအနေများကို စောစီးစွာ သိရှိနိုင်ပါလိမ့် မယ်။ လက္ခဏာ မပြသေးတဲ့ မျက်စိရောဂါများ ကို လက်ဦးမှီယူ ကုသနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူး သဖြင့် ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေဟာ ဆီးချိုရောဂါ ကိုသာမက နောက်ဆက်တွဲဖြစ်တဲ့ အမြင်အာရုံ မထိခိုက် မဆုံးရှုံးရလေအောင် အထူးဂရုပြုသင့် ကြောင်းပါ။

**ဒေါက်တာ မြင့်သန်း**  
(အမျိုးသားစာပေဆုရ)



## သတိပြုသင့်သော အမြင်အာရုံ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးခြင်း ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်)

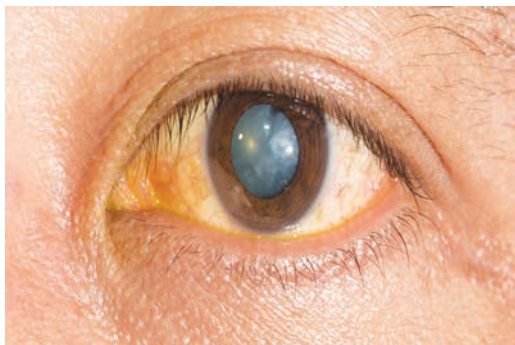


မျက်စိအမြင်လွှာ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆောင်ရွက်သင့်သည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း၊ ကလေးငယ်များအတွက်သတိပြုရမည့် အမြင်အာရုံထိခိုက်မှုများအကြောင်းနှင့် အမြင်အာရုံ ထိခိုက်မှုသည် ကြီးမားသည့်ပြဿနာဖြစ်၍ သတိပြုကာကွယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ ၂၀၁၅ ခုနှစ်လေ့လာမှုများအရတစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် အမြင်အာရုံနှင့် ပတ်သက်ပြီး ချို့ယွင်းနေသူပေါင်း ၂၅၃ သန်း ရှိနေသည်။ ယင်းတွင် ၃၆ သန်းမှာ လုံးဝ အမြင်ကွယ် နေကြသူများ၊ ၂၁၇ သန်းမှာ အမြင်အာရုံ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်မှု (အလယ်အလတ်မှ ပြင်းထန်သောအဆင့် (Moderate To Severe Visual Impairment) ရှိနေသူများ၊ အဝေးမှန်နေသူများက ၃ ဒသမ ၄၄

ရာခိုင်နှုန်း၊ ယင်းတို့၏ ၀ ဒသမ ၄၉ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးနိုင်ဖွယ်ရှိနေပြီး ၂ ဒသမ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အလယ်အလတ်မှ ပြင်းထန်သော အခြေအနေ ရောက်ရှိနိုင်မည်ဟုလည်း ခန့်မှန်းထားသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးနေမှု အများဆုံးမှာ တရုတ်နှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့ ဖြစ်ကြပြီး ကမ္ဘာ့အမြင်ကွယ်နေမှုနှင့် ထိခိုက်နေရသူတို့၏ ၄၉ ရာခိုင်နှုန်းမျှ ရှိနေသည်။ ယင်းသည် ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ ၃၇ ရာခိုင်နှုန်းမျှပင် ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ အမြင်အာရုံ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှု အများဆုံး ဖြစ်စေသော ရောဂါမှာ မျက်စိအတွင်းတိမ် ဖြစ်ခြင်း (Cataract) ဖြစ်ပြီး အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင်လည်း နံပါတ်တစ် ဖြစ်သည်။



မျက်စိအတွင်းတိမ်စွဲခြင်း (Cataract) သည် အသက် ၄၀ ကျော် အမေရိကန်နိုင်ငံသားတို့၏ ၁၇ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်း (၂၀ ဒသမ ၅ သန်းခန့်) တို့၏ တစ်သက်တာတွင် (မျက်စိတစ်ဖက်တွင် အတွင်းတိမ်) အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် စွဲခံရခြင်း ရှိနေပြီး ၂၀၂၈ ခုနှစ်တွင် ထိုသို့ဖြစ်သူပေါင်း သန်း ၃၀ ခန့် ရှိလာမည်ဟု ခန့်မှန်းသည်။

ကုသမရဘဲ မျက်စိ လုံးဝပျက်စီးစေနိုင်သည့် ရောဂါမှာ ရေတိမ် (Glaucoma) ရောဂါ ဖြစ်သည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ် လေ့လာမှုအရ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း လူပေါင်း သန်း ၇၀ ခန့် ထိုရောဂါ စွဲကပ်လျက် ရှိနေသည်ဟု သိရသည်။ ယင်း၏ လူပေါင်း ခုနစ်သန်းခန့်တို့မှာ လုံးဝ မျက်စိကွယ်သွားကြပြီဟုလည်း သိရသည်။

လုံးဝမျက်စိမမြင်ဖြစ်နေမှု အများဆုံးနိုင်ငံမှာ အိန္ဒိယနိုင်ငံဖြစ်ပြီး ထိုသို့ ဖြစ်နေသူပေါင်းမှာ လူပေါင်း ၁၅ သန်းခန့် ရှိနေသည်။ (တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ လုံးဝ မျက်စိမမြင်သူပေါင်း ၃၇ သန်း ရှိနေသည်) အခြားလေ့လာမှု တစ်ခုအရ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်က ကမ္ဘာမြေပေါ်တွင် လူသားပေါင်း ၇ ဒသမ ၇၉ ဘီလီယံမျှ နေထိုင်လျက်ရှိရာ ၄၉ ဒသမ ၁ သန်းတို့ အမြင်အာရုံ လုံးဝဆုံးရှုံးနေသည်။

ယင်း၏ ၅၄ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အမျိုးသမီးများ ဖြစ်သည်ဟုလည်း သိရသည်။ (၂၀၂၁ ခုနှစ်က လုံးဝ မျက်စိကွယ်သူ ၃၉ သန်းသာ ရှိနေခဲ့သည်၊ WHO)။ ထိုသို့ အမြင်အာရုံ လုံးဝဆုံးရှုံးစေသည့် အခြေအနေများမှာ အမြင်ထိန်းညှိမှု ချို့ယွင်းခြင်းများကို ပြင်ဆင်မှုမရှိခြင်း (Uncorrected Refractive Errors) ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဥပမာ -

- (၁) အနီးမြင်အဝေးမှုန်ခြင်း Myopia (Near-sightedness)၊ အဝေးမြင် အနီးမှုန်ခြင်း Hyperopia (Farsightedness)၊ အနီးရော အဝေးပါ မှန်ခြင်း (Astigmatism) စသည်တို့ ဖြစ်သည်။
- (၂) မျက်စိအတွင်းတိမ်စွဲခြင်း (Cataract)၊

(၃) အသက်ကြီးလာသဖြင့် မျက်စိပုံရိပ်ဖော် အမြင်လွှာ Retina၏အလယ်ပိုင်းအလွှာ ပျက်စီး၍ အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်းခြင်း (Age-related macular Degeneration)၊  
(၄) ရေတိမ်ဖြစ်ခြင်း (Glaucoma)၊  
(၅) ဆီးချိုရောဂါကြောင့်မျက်စိပျက်စီးခြင်း (Diabetic Retinopathy)၊  
(၆) မျက်ခမ်းစပ်ခြင်း Trachoma(Bacterium chlamydiaပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီးကာကွယ်နိုင်သည်) တို့ ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်တို့တွင် ဗီတာမင် A ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် မျက်စိအမြင် ဆုံးရှုံးစေနိုင်သည်ဟုလည်း သိရသည်။

၂၀၁၉ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ လေ့လာချက်အရလူသားပေါင်း ၂ ဒသမ ၂ ဘီလီယံ တို့သည် မျက်စိနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ၊ အမြင်အာရုံ ထိခိုက်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ရင်ဆိုင်ရလျက်ရှိနေသည်ဟု သိရသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အမြင်အာရုံထိခိုက်ခံရမှုမှသည် အမြင်ကွယ်သည်အထိ ဖြစ်နေရသော လူဦးရေသည် ၂၀၅၀ ပြည့်နှစ်တွင် လူပေါင်း ရှစ်သန်းမျှ ရှိလာမည်ဟု အမျိုးသား မျက်စိလေ့လာရေးအဖွဲ့ (National Eye Institute) က ခန့်မှန်းသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အများဆုံး မျက်မှန်တပ်ဆင်နေရသည့်နိုင်ငံတို့မှာ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ (လူဦးရေ၏ ၆၇ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်း)၊ နော်ဝေနိုင်ငံ (၆၆ ရာခိုင်နှုန်း)၊ ဖင်လန်နိုင်ငံ(၆၅ ရာခိုင်နှုန်း)၊ ဆိုက်

ပရစ်နိုင်ငံ (၆၅ ရာခိုင်နှုန်း) စသည်တို့ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

လူသားတို့တွင် အမြင်စွမ်းရည် အကောင်းဆုံးမှာ ဩစတြေးလျဒေသခံ အဘိုရီးဂျင်း

ယခုအခါ  
ဂိမ်းဆော့ကြလို့  
ကျန်းမာရေးပြဿနာမျိုးစုံ  
ကြုံနေရသော  
ကလေးငယ်များကို  
တွေ့နေရပြီ ဖြစ်သည်။  
မိဘများက  
ကလေးနေအောင်  
အလိုလိုက်ထားကြရင်း  
ဖုန်းစွဲ၊  
ဂိမ်းစွဲရသည့်  
လူမမည်လေးများကို  
တွေ့နေရခြင်း  
ဖြစ်သည်။  
အလွန်နုနယ်သော....

(Aborigines) လူမျိုးများ ဖြစ်ကြကြောင်း သိရသည်။အခြားသူများ ငါးပေအကွာမှကြည့်လင်စွာ မြင်နိုင်မှုကို ထိုသူတို့က ပေ ၂၀ အကွာကပင် ကောင်းစွာမြင်နိုင်သည်ဟုသိရသည်။အမျိုးသမီးတို့က အမျိုးသားတို့ထက် မျက်စိကျန်းမာရေး ထိခိုက်လွယ်ကြသည်ဟု ဆိုသည်။ မျက်ခုံးမွေးတည်ရှိနေပုံက ပိုမိုမြင့်မားနေခြင်း၊ ပိုမိုကွေးညွတ်နေခြင်းတို့က အလင်းရောင်နှင့် ထိတွေ့စေမှု ပိုမိုများပြားခြင်းကြောင့်ဟု ယူဆကြသည်။

မိဘနှစ်ဦးစလုံးက အနီးမြင် အဝေးမှုန်ပါက မိမိတွင် ထိုသို့ဖြစ်ရန် သုံးချိုး တစ်ချိုးဖြစ်ပြီး တစ်ဦးတည်းကသာ ဖြစ်ပါက ငါးချိုးတစ်ချိုး ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်ဟုလည်း သိရသည်။အခြားအဖြစ်များသည့် မျက်စိကျန်းမာရေး ပြဿနာများမှာ Amblyopia ဖြစ်ပြီး ယင်းကို Lazy Eye ဟုလည်းခေါ်သည်။ ကလေးများတွင် အဖြစ်များသည်။



မျက်စိတစ်ဖက်က အမြင်မကြည်လင်ခြင်းသည် မျက်စိနှင့် ဦးနှောက်အကြား ဆက်သွယ်မှု ထိခိုက်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ မျက်စိအနေအထား မမှန်ခြင်း၊ အဝေးမှုန်၊ အနီးမှုန်ခြင်း၊

တိမ်စွဲခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိရသည်။



မျက်စိနှစ်လုံး၏ အနေအထား မမှန်ခြင်းကြောင့် ပုံရိပ်ဖော်ရာတွင် မကြည်လင်ခြင်း (Strabismus) ဖြစ်သည်။ အရောင်ကန်းခြင်း (Colour blindness)၊ မျက်စိ၏သွေးကြောများရှိရာ အလွှာရောင်ရမ်းခြင်း (Uveitis)၊ အသက်ကြီးလာသဖြင့် မျက်စိ၏အမြင်စွမ်းရည် ကျဆင်းခြင်း (Presbyopia)၊ မျက်စိစွမ်းရည်ကျသဖြင့် အမြင်လွှာတွင် အစက်အပြောက်များ မြင်ရခြင်း (Floaters)၊ မျက်စိအမြင်လွှာ ချောမွတ်နေစေသည့် မျက်ရည်မလုံလောက်သဖြင့် ခြောက်သွေ့ပူစပ်နေခြင်း (Dry Eyes)၊ မျက်စိထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း (Injury Eyes) စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

အမြင်လွှာ ကြံ့ခိုင် ကျန်းမာနေစေရေးအတွက် ဆောင်ရွက်သင့်သည်များ

၁။ အနားယူခြင်း (မျက်စိကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ မသုံးစွဲဘဲ အနားယူပေးခြင်း)။

၂။ မျက်စိကို အနည်းဆုံး နှစ်စဉ် စစ်ဆေးနေခြင်း။





- ၃။ ကွန်ပျူတာ၊ ဖုန်း စသည့် ရောင်စဉ်များ (Short Wavelength Light) ကို အများအပြား မကြည့်ခြင်း။
- ၄။ အာဟာရ မျှတစွာစားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မှန်မှန်လုပ်ခြင်း။
- ၅။ မျက်စိကို ခြောက်သွေ့မနေစေခြင်း။
- ၆။ လေထုညစ်ညမ်းရာနေရာများကို ရှောင်ရှားခြင်း။
- ၇။ ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း။
- ၈။ မျက်စိကို အကာအကွယ်ပေးထားခြင်း။
- ၉။ မျက်စိမှန်ခြင်း တစ်ခုခုဖြစ်ပါက မျက်စိဆရာဝန်နှင့် လိုအပ်သော ကုသမှုများခံယူခြင်း။
- ၁၀။ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ သွေးအဆီဓာတ်မြင့်မားခြင်းတို့သည် မျက်စိကို ထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် ထိုကျန်းမာရေးပြဿနာများကို စနစ်တကျ ကုသရန် လိုအပ်သည်။
- ၁၁။ ဗီတာမင် A, Omega Fatty Acids စသည်တို့ လိုအပ်ပါက သုံးစွဲခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ကြသည်။

## သတိပြုဖွယ် ကလေးငယ်များနှင့် အမြင်အာရုံထိခိုက်မှု

၂၁ ရာစုတွင် အများအပြားသုံးစွဲနေကြသော အီလက်ထရောနစ် ပစ္စည်းများကြောင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသာမက ကလေးငယ်များမှာပါ ထိခိုက်နေရသည်ကို တွေ့ရသည်။ လေ့လာမှုများအရ ကလေးငယ်များသည် ဖုန်းနှင့် တီဗွီဖန်သားပြင်များကို ကြာရှည်စွာ ကြည့်ပါက ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများအပြင် အခြားဆိုးကျိုးများလည်း တွေ့ကြုံရနိုင်ကြောင်း သိရသည်။



ကလေးငယ်များကို ငြိမ်နေစေရန် ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်နေစေပြီး စမတ်ဖုန်း၊ ကလေးအကြိုက်တီဗွီအစီစဉ်များကို ကြည့်နေစေခြင်းဖြင့် မလိုလားအပ်သော ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေသည်ကို မိဘများ သတိပြုသင့်သည်။ ကနေဒါနိုင်ငံ၊ တိုရန်တိုတက္ကသိုလ် (University of Toronto) မှ သုတေသီများက ၂၀၁၇ ခုနှစ် ကလေးဆေးပညာဆွေးနွေးပွဲ (2017 Paediatric Academic Societies) တွင် တင်ပြရာ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် အီလက်ထရောနစ် ဖန်သားပြင် (Electronic Screen) ကို အချိန်ကြာကြာ ကြည့်လေ စကားပြောစွမ်းရည်

ထိခိုက်မှု ပိုဖြစ်နိုင်လေဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြသွားသည်။

ကလေးငယ်၏စိတ်ထဲက ပြောဆိုလိုမှု အစီအစဉ်များကို ဟန့်တားထားသလို ကြုံရမည်ဟု ဆိုသည်။ ယခုအခါ အလွန်နုနယ်သေးသော ကလေးငယ်များကိုဖုန်းများကြည့်စေသည့်အလေ့အကျင့်က ကျယ်ပြန့်လာနေသည်။ Dr. Catherine Birken သည် သုတေသီအဖွဲ့ကို ဦးဆောင်သူဖြစ်ပြီး အသက်ခြောက်လမှ နှစ်နှစ်အရွယ် ကလေးငယ် ၉၀၀ ခန့်ကို လေ့လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များ၏ ဖန်သားပြင် ကြည့်ရှုမှု ပျမ်းမျှအချိန်ကို မှတ်သားပြီး ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု (Language Development) ကို Infant Toddler-Checklist-ITC ဖြင့် လေ့လာသည်။ ITC တွင် ကလေးငယ်များကို မေးခွန်းများ မေးမြန်းမှတ်သားမှုများ ပါဝင်သည်။ ကလေးငယ်တို့တွင် ဖန်သားပြင်ကြည့်ရှုချိန် (Screen Time) မိနစ် ၃၀ ရှိတိုင်း ၄၉ ရာခိုင်နှုန်းတို့သည် စကားပြောစွမ်းရည် ထိခိုက်နိုင်မှု မြင့်တက်လာနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

အခြားဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဆိုင်ရာစွမ်းရည်ကိုလည်း အလားတူ ထိခိုက်နိုင်သည်ဟု သိရသည်။ ၁၈ လကြာ လေ့လာမှုအရ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသော ကလေးငယ်တို့သည် ဖန်သားပြင်များကို နေ့စဉ် ပျမ်းမျှ ၂၈ မိနစ်ခန့် ကြည့်နေလေ့ရှိသည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။ The American Academy of Paediatrics (AAP) ကလည်း ၁၈ လသားအောက် ကလေးငယ်တို့ကို ဖန်သားပြင် ကြည့်ခြင်း မပြုစေသင့်ဟု ထောက်ခံထားသည်။

စင်ကာပူ နိုင်ငံ အမျိုးသား တက္ကသိုလ် ၏ ယန်ဟိုလင်းဆေးပညာကျောင်း (The National University of Singapore's Yong Loo Lin School of Medicine) ၏ လေ့လာမှုအရမှာလည်း ကလေးငယ်တို့ကို နုနယ်စဉ်မှာ အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့ ကြည့်ရှုစေခြင်းများသည် ထိုကလေးငယ်တို့၏ ဉာဏ်ရည်၊ ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးမှုများကို ထိခိုက်စေနိုင်ရုံမက လူမှုဆက်ဆံရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုများအပေါ်တွင် မလိုလားအပ်သည့် အနုတ်လက္ခဏာ ဖြစ်လာစေနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။



ကမ္ဘာကျော် ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ကြီး၏ လေ့လာမှုအရ နေ့စဉ် ငါးနာရီကျော်မျှ ဖန်သားပြင်ကို ကြည့်နေလေ့ရှိသော ကလေးတို့သည် ဝမ်းဗိုက် (Obesity) ဖြစ်လွယ်ကြောင်း တွေ့ရသည်ဟု သိရသည်။ ထိုကလေးတို့သည် သကြားဓာတ်လွန်ကဲသော အချို့ရည်များကို သာမန်ထက် နှစ်ဆမျှ သောက်သုံးလေ့ ရှိကြသည့်အပြင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်လွယ်ကြသည်။ ထို

လေ့လာမှုတွင် အသက် ၁၄ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်အရွယ် လူငယ်ကလေးပေါင်း ၂၅,၀၀၀ ခန့်တို့ကို လေ့လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

သုတေသီခေါင်းဆောင် Dr. Erica Kenny ကစမတ်ဖုန်းများ၊ တက်ဘလက်များ၊ ကွန်ပျူတာများ၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းများကိုသုံးခြင်းဖြင့် ငယ်ရွယ်သူများအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် ဝါဒဖြူမှုများ ဖြစ်လာနိုင်စေသည်ဟု ဆိုသည်။ Journal of Paediatrics ကလေး ဆေးပညာဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြထားချက်အရ ယခုခေတ် လူငယ်လေးများသည် တီဗွီကြည့်ခြင်းထက် ဖုန်းအမျိုးမျိုးကို နှစ်သက်စွာ လက်ကမချတမ်း ကိုင်နေကြပြီဖြစ်သည်။

အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၅ နှစ်အကြား ကလေးတို့သည် ရက်သတ္တ တစ်ပတ်လျှင် အွန်လိုင်းမှာ ၁၅ နာရီမျှ အချိန်ကုန်နေကြသည်။ တီဗွီကြည့်သူက ၁၃ နာရီခွဲခန့် အချိန်ကုန်စေသည်ဟု ဆိုသည်။ နောက်ဆုံးလေ့လာတွေ့ရှိမှုအရမူလတန်းကျောင်းပြီးချိန် ကိုယ်အလေးချိန် ပိုလာမှုနှင့် ဝါဒဖြူမှုတို့သည် စံချိန်တင်အောင် များလာသည်ကို တွေ့ရကြောင်း သိရသည်။

အမေရိကန် အမျိုးသားဝါဒဖြူမှုဆိုင်ရာအဖွဲ့ကြီး (The National Obesity Forum) မှ Tim Fry ဆိုသူက "နေ့လယ်စာ စားပြီးချိန်နဲ့ ညစာစားပြီး ချိန်တွေမှာ ကလေးတွေကို ဖုန်းမသုံးစေသင့်ပါဘူး၊ ညအိပ်ရာမဝင်မီမှာလည်း မသုံးစေသင့်ပါဘူး၊ Screen Time တွေကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် လျှော့ချရပါမယ်။ ကလေးတွေရဲ့ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုး

ရေးတွေကို ထိခိုက်စေနိုင်မယ့် ၂၁ ရာစုရဲ့ စိန်ခေါ်မှု တစ်ခုပါပဲ" ဟု ဆိုသည်။

ကလေးများတွင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မျက်မှန်တပ်ဆင်ရသူ များပြားလျက် ရှိလာသည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း အသက် နှစ်နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြား မျက်မှန်၊ မျက်ကပ်မှန် တပ်ဆင်ရသူ ၅ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်းမျှ ရှိနေပြီဟုလည်း သိရသည်။

ယခုအခါ ဂိမ်းဆော့ကြလို့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာမျိုးစုံ ကြုံနေရသော ကလေးငယ်များကို တွေ့နေရပြီ ဖြစ်သည်။ မိဘများက ကလေးနေအောင် အလိုလိုက်ထားကြရင်း ဖုန်းစွဲ၊ ဂိမ်းစွဲ ရသည့် လူမမည်လေးများကို တွေ့နေရခြင်း ဖြစ်သည်။ အလွန်နုနယ်သော ကလေးငယ်များအတွက် မလိုလားအပ်သော ပြဿနာများ မကြုံကြစေရန် အထူးသတိပြု ထိန်းသိမ်းသင့်ပြီ ဖြစ်သည်။ အမြင်အာရုံ ထိခိုက်နေရမှုများသည် ကမ္ဘာမြေရှိ လူသားအများကို ထိခိုက်လာတော့မည့် ကြီးမားသော ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်လာနေသည်ကို အများပြည်သူတို့ သတိပြုကာကွယ်သင့်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

**ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်)**

Ref: (1) Common Eye Disorders and Diseases(CDC). Eye Health News Medical Updates.

(2) Limit Your Child's Screentime.

By Alyssa Jung

R.D, May, 2017.

## I'll Walk Beside You



- I'll walk beside you through the world today  
While dreams and songs and flowers bless your way,  
I'll look into your eyes and hold your hands,  
I'll walk beside you through the golden land.
- I'll walk beside you through the world tonight  
Beneath the starry skies ablaze with light.  
And in your heart love's tender words I'll hide  
I'll walk beside you through the eventide.
- I'll walk beside you through the passing years  
Through days of cloud and sunshine, joy and tears,  
And when the great call comes, though sunset gleams,  
I'll walk beside you through the land of dreams.

**ANON**



## ကြင်ဖော်

- မေရဲ့ဘေးမှာ တွဲယှဉ်ကာ ကမ္ဘာကုန်အောင် လျှောက်ပျံ့မယ်၊  
ပန်းဝေဖြာနဲ့ တေးသံသာ အိပ်မက်မက်ကာ ချစ်ပျံ့မယ်၊  
မေ့မျက်ဝန်းကို စူးစိုက်ကာ၊ လက်တွေ့ဆုပ်ကာ တွဲပျံ့မယ်၊  
ကြယ်စင်ဝေဖြာ မိုးအောက်မှာ ကြင်ကြင်နာနာ လျှောက်ပျံ့မယ်။
- ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ နှလုံးသားမှာ ဝှက်ကာ သိုမှီးထားပျံ့မယ်၊  
မေရဲ့ဘေးမှာ တွဲယှဉ်ကာ၊ ညခင်းသာမှာ လျှောက်ပျံ့မယ်၊  
ကုန်လွန်ခဲ့ငြား အချိန်တွေစား မပြတ်ယှဉ်ကာ လျှောက်ပျံ့မယ်၊  
မိုးချုန်းညို့လွင် တိမ်တွေဆင်၊ မပြတ်ယှဉ်ကာ လျှောက်ပျံ့မယ်။
- လင်းလက်ဝေဖြာ နေခြည်မှာ  
ပျော်ရွှင်တနဲ့ မျက်ရည်ဝဲ လက်တွဲလျှောက်ပျံ့မယ်။  
နေဝင်ညချမ်း ခရီးပန်း၊ ဘဝနိဂုံး ရောက်လေတုံလည်း  
အိပ်မက်ကမ္ဘာမှာ ယှဉ်တွဲကာ သစ္စာနှံကာ လျှောက်ပျံ့မယ်။



ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)

# ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၄၈)

## ဒေါက်တာ မြင့်သန်း



ကလာပ်စည်းရှိ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်း အစားထိုးကုသခြင်းအကြောင်း၊  
မျိုးဥအိမ်ကင်ဆာနှင့်အူမကြီး အစာဟောင်းအိမ်ကင်ဆာကိုကုသနိုင်သည့် ကိုယ်တွင်းထည့်  
ကင်ဆာဆေးထုတ်ပစ္စည်းအကြောင်း စသည်ဖြင့် ထူးခြားဆန်းပြားသည့် ဆေးပညာရပ်များ  
အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကလာပ်စည်းရှိ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်း အစားထိုးကုသခြင်း

အကသင်ကျောင်းခန်းမထဲမှာ ခြောက်နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်တစ်ယောက် ကနေတယ်။  
သူ့ကိုကြည့်ရတာမွေးရာပါနှလုံးချွတ်ယွင်းချက်ကြောင့်သေလုနီးပါးဖြစ်ခဲ့ဖူးကြောင်းမှန်းဆသိကြမှာ  
မဟုတ်ပါဘူး။ သူကလေးမွေးပြီး မကြာမီမှာပဲ ရင်ဘတ်ကို ဖွင့်ကာ နှလုံးခွဲစိတ် ကုသပေးခဲ့ရတယ်။

ဒါကြောင့် သူ့နှလုံးသားမှာ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေ များစွာ ရှိနေခဲ့ပါတယ်။ ဆေးရုံမှာ နှစ်လခန့် ကုသမှု ခံယူနေပြီးနောက် အခြေအနေ တည်ငြိမ် လာတဲ့အတွက် ဆေးရုံမှ ဆင်းခွင့်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အကြာ မှာ ကလေးငယ်ကို ဆေးရုံအမြန် ပြန်တင်ခဲ့ကြရ တယ်။ ကလေးအခြေအနေက ပြာနန်းနေပါပြီ။ သူ့နှလုံးက ပုံမှန် သူ ထမ်းဆောင်နိုင်တာရဲ့ တစ်ဝက်ခန့်သာ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ သူညစ်ထုတ် ပေးနိုင်တဲ့ သွေးပမာဏရဲ့ ထက်ဝက်ခန့်ပဲ တွန်းပို့ ပေးနိုင်ပါတော့တယ်။ ခန္ဓာအနှံ့ သွေးတွေကို အလျင်မီအောင် မတွန်းပို့နိုင်တာကြောင့် သွေးထဲ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် နည်းလာတဲ့အတွက် သွေး အရောင် မနီနိုင်တော့ဘဲ ပြာလာခြင်း ဖြစ်ပါ တယ်။ ကလေးငယ်အနေနဲ့ နောက်ထပ် နှလုံး ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူဖို့ လိုအပ်လာခဲ့တယ်။

ကလေးရဲ့ နှလုံးအခြေအနေအရ ဆရာဝန် များက သူ့ကို နှလုံးအစားထိုးကုသဖို့ စပြင်ဆင် ခဲ့ကြတယ်။ သွေးထဲ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် ထည့် သွင်းပြီး တွန်းပို့ပေးနေတဲ့စက်မှ ပိုက်ပြွန်ကို သန့်စင်ဖို့ ဖြုတ်လိုက်တဲ့အခါ နှလုံးညစ်အား ဟာ ခန့်မှန်းထားတာထက် အနည်းငယ်ပိုအားပါ လာကြောင်း သတိထားမိခဲ့ကြတယ်။ ကလေး ငယ်ရဲ့နှလုံးဟာ အစားမထိုးသေးဘဲ ကုသလို့ ရနိုင်မယ်လို့ ဆရာဝန်တို့ မျှော်လင့်ခဲ့ကြတယ်။

ဒါကြောင့် ဘော့စတွန် ကလေးဆေးရုံမှ ဌာနမှူး နှလုံးနဲ့သွေးလှည့်အဖွဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှု ဆရာဝန် Sitaram Emani က ကလေးမိဘများနဲ့ တွေ့ဆုံပြီး ကလေးငယ်ရဲ့ အသက်ကို ကယ်တင် နိုင်ဖို့ စမ်းသပ်နေတဲ့ ကုထုံးနဲ့ ကုသခွင့်ပြုရေး

ဆွေးနွေးခဲ့ကြတယ်။ ကုထုံးမှာ ကလေးငယ်ရဲ့ အသားစကိုယူပြီး ကလာပ်စည်းများအတွင်းမှ စွမ်းအင်ထုတ်သက်ရှိအစိတ်အပိုင်း (Mitochon- dria) များကို ထုတ်ယူကြပါတယ်။ ကလာပ်စည်း စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းဟာ ဘဲဥပုံ ဒါမှမဟုတ် ရှည်မျောမျောပုံ ရှိကြတယ်။

သူ့ထဲမှာ အာဟာရ သကြားဓာတ်ကို ဓာတ်ပြောင်းလဲမှု အဆင့်ဆင့် ဖြစ်စေလျက် စွမ်းအင်သိုလှောင်ထားတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ အဆိုပါစွမ်းအင်သိုလှောင် ထားတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများက သက်ရှိဓာတု ဖြစ်ပျက်မှုတို့မှာ လိုအပ်တဲ့စွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ် ပေးကြတယ်။ ပညာရှင်တွေဟာ ရလာတဲ့ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းများကို ပျက်စီးနေတဲ့ အသားစတွေထဲ ဆေးထိုးသလို ထိုးထည့်ပေးကြပါလိမ့်မယ်။

မျှော်လင့်ထားသလို အလုပ်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းများကို ပျက်စီးနေတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေက သူတို့အထဲ သွင်းယူကာ လိုအပ်တဲ့စွမ်းအင်တွေ ထုတ်လုပ်ပြီး ပျက်စီးမှုတွေ ပြင်ဆင်ကြ၊ လုပ်ငန်းတွေ ပြန်လည် လုပ်ဆောင်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ရဲ့ နှလုံးကို ကယ်တင်နိုင်ဖို့ရာ အဆိုပါ စမ်းသပ်ကုထုံးသာ ကျန်ပါတော့တယ်။ ကလေး မိဘတွေက တော့ ကံတရား ကိုသာ ပုံချပြီး ဆုတောင်းနေရမှာပါပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ ကံကောင်းစွာပဲ စမ်းသပ်ကုထုံး အသုံးတည့်ခဲ့ တယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့နှလုံးဟာ အံ့သြစရာကောင်း လောက်အောင် နှလုံးညစ်အားတွေ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ပိုအားကောင်းလာတာ တွေ့ကြရတယ်။

နောက်ဆုံးမှာ နေကောင်းလာလို့ ဆေးရုံ ဆင်းခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။ စမ်းသပ်ကုထုံးနဲ့ မကုသ မိက ကလေးငယ်နှလုံးကို ခြောက်ကြိမ် ခွဲစိတ် ကုသခဲ့ပြီး ပုံမှန်နှလုံးဆိုင်ရာ ကုသမှုတွေ ခံယူ နေခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုတော့ ကလေးငယ်မှာ တစ်စုံတစ်ရာ ချွတ်ယွင်းချက် ရှိနေတဲ့အသွင် မမြင်ရတော့ပါဘူး။

အခုအခါ သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ စွမ်းအင် ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းများ သွင်းပေးကုသ ခြင်းဟာ ရောဂါကြောင့် ပျက်စီးနေတဲ့ နှလုံးသား အတွက် လိုအပ်တဲ့ ကလာပ်စည်းဖြစ်စဉ်တို့ကို တွန်းအားပေး စတင်စေတယ်လို့ ယုံကြည်ထား ကြတယ်။ နှလုံးအပြင် ဆေးဝါးတွေနဲ့ မကုသ နိုင်တဲ့ အခြားအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတွေမှာလည်း အသုံးပြုနိုင်ဖွယ်ရှိတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။

တိရစ္ဆာန်များနဲ့ စမ်းသပ်ကုသထားမှုရဲ့ ရလဒ်များ၊ ဖော်ပြပါ ကလေးငယ်လို လူနာ အနည်းငယ်နဲ့ စမ်းသပ်ကုသထားမှု အရ အားတက်ဖွယ် အချက်အလက်များ ရရှိထား ကြပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်ကလည်း ဇီဝနည်းပညာကုမ္ပဏီအသစ်များက အသားတက် အနာကျက်မှုမှ အိုမင်းခြင်းအား တားဆီးမှုအထိ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းများရဲ့ အစွမ်းကို အသုံးပြု စမ်းသပ်နေကြပါတယ်။

ဒါ့အပြင် သိပ္ပံပညာရှင်တို့ဟာ လေဖြတ်ခြင်း နဲ့ နှလုံးရောဂါဖောက်ခြင်းတို့မှာ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းများ အစားထိုးကုသခြင်း ဟာ ကုသရေးနယ်ပယ်မှာ အပြောင်းအလဲကြီး တစ်ရပ် ဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ မျှော်လင့်ထား ကြောင်း ဝါရှင်တန်တက္ကသိုလ် ဦးနှောက်နဲ့

အာရုံကြောခွဲစိတ်ကုဌာန ပါမောက္ခ Melanie Walker က ဆိုပါတယ်။

စွမ်းအင်ထုတ်သက်ရှိပစ္စည်းများ ချွတ်ယွင်းမှု ဖြစ်တဲ့အခါ ဇီဝဖြစ်စဉ်တို့ ပရမ်းပတာ ဖြစ်တတ် ကြောင်းနဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်စေတဲ့ မောင်းနှင်အား ဖြစ်ကြောင်း သိထားတာ ကြာခဲ့ပြီလို့ အလာ ဘားမားတက္ကသိုလ်မှ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိ အစိတ်အပိုင်းများဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ Keshav Singh က ဆိုပါတယ်။ ရောဂါကြောင့် အသားစ ပျက်စီးခြင်း၊ အာကာသခရီး သွားခြင်းကြောင့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ပျက်စီးခြင်းတွေမှာ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းများ ချွတ်ယွင်းတာ မကြာခဏ တွေ့နေရပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူ Keshav Singh ဟာ ၁၉၈၂ ခုနှစ် မှာထုတ်ဝေတဲ့ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိအစိတ် အပိုင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။

ဆောင်းပါးမှာ ပညာရှင်တစ်ဦးဟာ ပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးနေတဲ့ ကလာပ်စည်းရှိ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းများ ရယူပြီး နို့တိုက်သတ္တဝါရဲ့ ကလာပ်စည်းထဲ ပြောင်းထည့် ပေးကြည့်တဲ့အခါ ယင်း ကလာပ်စည်းများ ဆေးယဉ်ပါးလာကြောင်း တွေ့ရတယ်လို့ ဆို ပါတယ်။

အခုလို အခြား ကလာပ်စည်း အတွင်း ရောက်ရှိသွားသည့်တိုင် သူ့အစွမ်းအစတွေ ဆက်ရှိနေသေးတာကြောင့် ချွတ်ယွင်းနေတဲ့ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းများ ပါနေ သော ပျက်စီးအသားစများ ပြန်ကောင်းလာနိုင် ဖွယ်ရှိတယ်လို့ ယူဆခဲ့ကြတယ်။



ပညာရှင်က  
စွမ်းအင်ထုတ်  
သက်ရှိပစ္စည်းတွေကို  
သန့်စင်ရယူပေးတယ်။  
ရလာတဲ့  
ပစ္စည်းတွေကို  
Melanie Walker က  
လေဖြတ်လူနာသုံးဦးရဲ့  
ဦးနှောက်ထဲ  
ထိုးသွင်းပေးခဲ့တယ်။  
ကုသမှုဟာ  
အန္တရာယ်မရှိဘဲ  
လူနာနှစ်ဦးမှာ  
လေဖြတ်ဝေဒနာ  
သက်သာလာခဲ့တယ်။

ဒါကြောင့် Keshav Singh နဲ့အဖွဲ့ဟာ ဗီဇ  
မွမ်းမံမှု နည်းပညာအသုံးပြုပြီး စွမ်းအင်ထုတ်  
သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းများ လျော့နည်းပါရှိနေတဲ့  
ကြွက်များကို ဖန်တီးမွေးမြူယူခဲ့ကြတယ်။ ၂၀၁၈

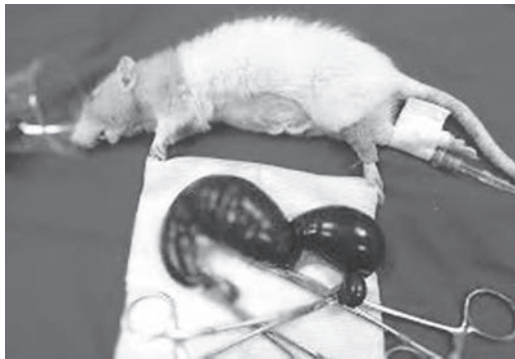
ခုနှစ်မှာ ထုတ်ပြန်ခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုများအရ  
အဆိုပါ ကြွက်တွေဟာ အရွယ်မတိုင်မီ အရေခွံ  
တွန့်ခြင်း၊ အမွေးကျွတ်ခြင်း စတဲ့ အိုမင်းမှု  
လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။ စွမ်းအင်  
ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်း ပြန်များပြားလာစေ  
ဖို့ ဗီဇကို လှုံ့ဆော်ပေးလိုက်တဲ့အခါ ကြွက်တွေ  
မှာ အမွေးတွေ ပြန်ပေါက်လာခြင်း၊ အရေခွံ  
ပြန်တင်းလာခြင်းစတာတွေ တွေ့လာခဲ့ကြတယ်။

ဒီတွေ့ရှိချက်က ချွတ်ယွင်းနေတဲ့ စွမ်းအင်  
ထုတ်သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းကို ပြန်အားဖြည့်  
ပေးလိုက်တဲ့အခါ သက်ရှိတိရစ္ဆာန်တွေမှာ  
ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ ပြန်ကောင်းလာနိုင်  
ကြောင်း သရုပ်ပြနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၃ နှစ်က ဘော့စတွန်ကလေး  
ဆေးရုံ နှလုံးခွဲစိတ်ကုဋ္ဌာနမှ ပညာရှင် James  
McCully က ကလာပ်စည်းရဲ့ စွမ်းအင်ထုတ်  
သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းကို လေ့လာခဲ့တယ်။  
သွေးကြောကျဉ်းလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သွေးခဲပိတ်ဆို့လို့ပဲ  
ဖြစ်ဖြစ် လေဓာတ်ပြတ်လာတဲ့အခါ လေဓာတ်  
အသုံးပြုပြီး စွမ်းအင်ထုတ်ပေးတဲ့ ကလာပ်စည်း  
စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းတွေ ပျက်စီး  
လာတတ်ကြတယ်။

သူတို့ပျက်စီးလာတဲ့အခါ ကုစရာဆေး  
မရှိသေးပါဘူး။ ပျက်စီးလာတဲ့ ကလာပ်စည်း  
စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိပစ္စည်းတွေ ရောင်လာကြ  
တယ်။ ကလာပ်စည်းတွေ စွမ်းအင် ပြတ်လပ်  
လာကြတယ်။ ဒီအခါကလာပ်စည်းတို့မိမိဘာသာ  
ပျက်ဆီးပစ်ဖို့အချက်ပြတို့ဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။  
နှလုံးကြွက်သား ကလာပ်စည်းတွေမှာ အခုလို  
ချွတ်ယွင်းလာတဲ့ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိ

အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ အရောင်ရင့်နေရာမှ ကြည်လာကြတယ်။ နှလုံးလည်း ပုံမှန် မခုန်နိုင်တော့ပါဘူး။



ဒါကြောင့် ပညာရှင် Mc Cully ဟာ မိနစ် ၃၀ ကြာ ဓာတ်ခွဲခန်းအတွင်း စမ်းသပ်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ ကလာပ်စည်းရှိ စွမ်းအင်ထုတ်ပစ္စည်းတို့ကို ဖယ်ထုတ်ယူကာ စမ်းသပ်ဖန်ခွက်ပြားထဲရှိ ပျက်စီးနေတဲ့ အသားစထဲ ပြောင်းရွှေ့ထည့်သွင်းပေးကြည့်ခဲ့ကြပါတယ်။ နောက်တော့ သက်ရှိကြွက်တွေ၊ ဝက်တွေနဲ့ စမ်းသပ်ခဲ့ကြတယ်။

အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်အောက် ကလေးလူနာကို ကုသတဲ့ ဆရာဝန် Sitaram Emani ဟာ Mc Cully ရဲ့ သုတေသနအကြောင်း ကြားသိတဲ့အခါ သူတို့နှစ်ယောက် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ဖို့ ဆန္ဒရှိလာခဲ့တယ်။ နှလုံးခွဲစိတ်ကုသမှုမှာ ကလေးငယ် နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောကို ခွဲစိတ်ပြင်ဆင်ရတာ အန္တရာယ် အလွန်များပါတယ်။ အဆိုပါသွေးကြောကို ပြုပြင်ဖို့ ဖြတ်တောက်လိုက်တဲ့အခါ ကလေးငယ် နှလုံးအသားစတွေ စတင်ပျက်စီးပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့်နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောကိုမဖြတ်မီ အောက်ဆီဂျင် ဖြည့်တင်ပေးထားတဲ့ သွေးတွေ တွန်းပို့ပေးမယ့်စက်နဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးရပါတယ်။ နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောကို ပြင်ဆင်ပြီးတဲ့အခါ ပျက်စီးနှလုံးအသားစတွေ ပြန်ကောင်းလာဖို့ စောင့်ကြည့်မျှော်လင့်ရုံသာ တတ်နိုင်ပါတော့တယ်။ လူနာတွေနဲ့ အကြိမ်များစွာ ကုသကြည့်ပြီးပါပြီ။ အောင်မြင်မှုတွေ မရခဲ့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် စွမ်းအင်ထုတ်သက်ရှိပစ္စည်း ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် ပါဝင်တဲ့ကုသရေးအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းပြီးကလေးငယ်ကို ကုသဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြတယ်။ ကလေးငယ်အနေနဲ့ ကုသစရာ ကုသုံးကုန်နေပြီဖြစ်လို့ သေဖို့သာ ရှိတဲ့အတွက် သတ္တိရှိရှိ မိုက်မဲစွာ စွန့်စားရမယ့် အငြင်းပွားဖွယ် စမ်းသပ်ကုသုံးသစ်ကို စမ်းကြည့်ဖို့ ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

စမ်းသပ်ကုသုံး အသုံးပြုခွဲစိတ်တဲ့အခါ မေ့ဆေး ပေးထားတဲ့ ကလေးငယ်ကို အောက်ဆီဂျင် ဖြည့်တင်ထားတဲ့ သွေးတွန်းပို့စက်နဲ့ ချိတ်ဆက်ကာ နှလုံးအစား အလုပ်လုပ်ပေးထားပါတယ်။ ကလာပ်စည်း စွမ်းအင်ထုတ်သက်ရှိပစ္စည်း ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်က ကလေးငယ်ရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားမှ အသားစကိုရယူပါတယ်။ ခွဲစိတ်ခန်းအတွင်းမှာပဲ ရယူထားတဲ့ ကြွက်သား ကလာပ်စည်းများထဲမှ စွမ်းအင်ထုတ်သက်ရှိပစ္စည်းများကို ထုတ်ယူပေးပါတယ်။ ရလာတဲ့ စွမ်းအင်ထုတ်သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းပေါင်း သန်း ၁,၀၀၀ ခန့်ကို ကလေးငယ်နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောထဲမှတစ်ဆင့် နှလုံးထံ ပို့ပေးပါတယ်။ နှလုံးရဲ့ ပျက်စီးအသားစ နေရာနားဆီ တိုက်ရိုက်လည်း ထိုးထည့်ပေးခဲ့ကြတယ်။

၂၀၁၅ ခုနှစ်က အခုလို စမ်းသပ်ကုသကြည့်ခဲ့သူ ပထမဆုံးလူနာကတော့ အသက်မရှင်ခဲ့ပါဘူး။ ပညာရှင်များကတော့ လူနာရောဂါကျွမ်းနေပြီး ကုသမှုနောက်ကျတာကြောင့်လို့ ယုံကြည်ထားကြတယ်။ အစားထိုးပေးလိုက်တဲ့ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိပစ္စည်းတွေဟာ အဆိုပါပစ္စည်း ပျက်စီးနေတဲ့ ကလာပ်စည်းများကို ကုသပေးနိုင်ပေမဲ့ သေဆုံးသွားတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေကိုတော့ ပြန်ရှင်အောင် မလုပ်ပေးနိုင်ဘူးလို့ တွက်ပြခဲ့ကြတယ်။

နောက်ပိုင်းလူနာသယောက်ကိုအလားတူကုသမှု ပြုလုပ်ခဲ့ကြရာ ရှစ်ယောက် အသက်ရှင်ခဲ့ပါတယ်။ အသက်ရှင်သူ ရှစ်ယောက်ထဲမှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ကလေးငယ်လည်း အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

နယူးယောက်ရှိ Feinstein ဆေးသုတေသနသိပ္ပံမှ ပညာရှင်နှစ်ဦး (Lance Becker & Kei Hayashhida) ကလည်း ကလေးငယ်မှာ အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ ကုထုံးကို နှလုံးရောဂါဖောက်ပြီး နှလုံးရပ်သွားသူ လူနာထောင်သောင်းမကကို သက်သာလာစေရာမှာ အသုံးဝင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ပညာရှင် Hayas Shhida ဟာ ကြွက် ၃၃ ကောင်ကို နှလုံးရပ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး အရေးပေါ်ကုသနည်းနဲ့ ကုသပေးထားပါတယ်။

အဆိုပါကြွက်တွေကို သန်းပေါင်းထောင်ချီရှိတဲ့ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းများ ခြေထောက်သွေးပြန်ကြောထဲထိုးထည့်စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ပြန်လည်သက်သာ ရှင်သန်လာကြတာ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။

စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိပစ္စည်း ထိုးသွင်းကုသမထားတဲ့ ကြွက်တွေမှာတော့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှင်သန်နိုင်ခဲ့ကြတယ်။

ဒါ့အပြင် ပညာရှင်က နှလုံးရပ်သွားတဲ့အခါ သွေးအသွားအလာပြတ်တောက်သွားတဲ့အတွက် ဦးနှောက်ကိုလည်း အထိုက်အလျောက် ထိခိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထိုးသွင်းပေးလိုက်တဲ့ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိပစ္စည်းများ ဦးနှောက်ထဲရောက် မရောက် လေ့လာကြည့်ခဲ့ရာ ဦးနှောက်ဆီပါ အုံ့သြဖွယ်ရောက်ရှိနေကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ထိုးသွင်းပေးလိုက်တဲ့ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းများဟာ နှလုံးသာမက ဦးနှောက်ကိုပါ ကုသပေးနိုင်တဲ့ သဘော ဖြစ်ပါတယ်။

ဝါရှင်တန်တက္ကသိုလ်မှ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော ခွဲစိတ်ကုဌာန ပါမောက္ခ Melanie Walker က လေဖြတ်နေသူ လူနာတွေမှာ ဦးနှောက်ပျက်စီးမှုတွေ ရှိနေကြတယ်။ ဒီလူနာတွေကိုလည်း စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိပစ္စည်း အစားထိုးကုသဖို့ ကြံဆကြည့်ခဲ့တယ်။ လေဖြတ်ထားတဲ့ ကြွက်တွေနဲ့ စမ်းသပ်ခဲ့တယ်။ ဒီနောက် ဝါရှင်တန်တက္ကသိုလ်ရှိ အခြားဓာတ်ခွဲခန်းမှ စွမ်းအင်ထုတ်သက်ရှိအစိတ်အပိုင်း ကျွမ်းကျင်သူ Yasemin Sancak နဲ့ လက်တွဲလုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။

ပညာရှင်က စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိပစ္စည်းတွေကို သန့်စင် ရယူပေးတယ်။ ရလာတဲ့ပစ္စည်းတွေကို Melanie Walker က လေဖြတ်လူနာသုံးဦးရဲ့ ဦးနှောက်ထဲ ထိုးသွင်းပေးခဲ့တယ်။ ကုသမှုဟာ အန္တရာယ်မရှိဘဲ လူနာနှစ်ဦးမှာ

လေဖြတ်ဝေဒနာသက်သာလာခဲ့တယ်။တတိယ လူနာကတော့ တုံ့ပြန်မှု မရှိခဲ့ပါဘူး။ ဦးနှောက်ကို ပုံဖော်ကြည့်ရာမှာတော့ သက်သာတဲ့ လက္ခဏာ အချို့ကို တွေ့ခဲ့ကြတယ်။

အခုထိ အဆိုပါကုထုံးသစ်ဟာ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးမရှိတာ တွေ့ခဲ့ကြပေမဲ့ အစားထိုးပေးတဲ့ စွမ်းအင်ထုတ် သက်ရှိပစ္စည်းတွေ ရယူရာမှာ မသန့်စင်ခဲ့ခြင်း၊ စွမ်းအင်ထုတ်သက်ရှိပစ္စည်းများ ပေါက်ပြဲခြင်းတို့ ဖြစ်ခဲ့ရင် ရလဒ်ပြောင်းသွား နိုင်ကြောင်း ကလေးငယ်ကို ကုသပေးခဲ့တဲ့ ပညာရှင်က ဆိုပါတယ်။ ပျက်စီးသွားတဲ့ စွမ်းအင် ထုတ် သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းတွေဟာ အသားတက် အနာကျက်စေတာထက် အသားစတွေ ပျက်စီး နိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မျိုးဥအိမ် ကင်ဆာနှင့် အူမကြီး အစာဟောင်းအိမ် ကင်ဆာကို ကုသနိုင်သည့် ကိုယ်တွင်းထည့် ကင်ဆာဆေးထုတ်ပစ္စည်း



Rice တက္ကသိုလ်မှ ဇီဝစက်မှုပညာရှင်များက သူတို့တီထွင်ထားတဲ့ ရောဂါအစိုင်အခဲနားနဲ့ သူ့ဝန်းကျင် အမြွေးပါးအောက်မှာ ထားရှိကုသ နိုင်တဲ့ ကင်ဆာကု ဆေးထုတ်ပစ္စည်းတွေကို

စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ လူမှာတော့ မဟုတ် သေးပါဘူး။ အူမကြီးနဲ့ အစာဟောင်းအိမ် ကင်ဆာနဲ့ မျိုးဥအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်နေတဲ့ ကြွက် တွေနဲ့ စမ်းသပ်ခဲ့ကြတယ်။ ရောဂါဟာ အဆင့်မြင့် နေပြီဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာတွေပါ။ ကင်ဆာဆေး ထုတ်ပစ္စည်း ထားရှိပြီး ခြောက်ရက်အကြာ လောက်မှာပဲ ကင်ဆာအစိုင်အခဲတွေ ပျောက်ကင်း သွားကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီနှစ်ကုန်လောက် မှာလူနာများနဲ့ စမ်းသပ်ကုသကြည့်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါပြီ။

ကင်ဆာကိုသိရှိတိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့ ကိုယ်ခံအား ဓာတ်တစ်မျိုး (Interleukin-2) ထုတ်လုပ်စေဖို့ ဗီဇမွမ်းမံမှု နည်းပညာနဲ့ ကလာပ်စည်းများကို ဖန်တီးခဲ့ကြတယ်။

ဒီကလာပ်စည်းတွေကို အဖုံးအကာအတွင်း ထည့်သွင်း ကာကွယ်ပေးထားပါတယ်။ အတွင်းရှိ ကလာပ်စည်းတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပပစ္စည်း ဖြစ်နေတာကြောင့် ဒီအဖုံးအကာတွေက သူတို့ကို လူနာကိုယ်ခံအား အဖွဲ့အစည်းနဲ့ မထိတွေ့ ရအောင် တားဆီးထားကြတယ်။ ကင်ဆာကု ကိုယ်တွင်းထည့် ကင်ဆာကုဆေးထုတ်ပစ္စည်း များမှ ကိုယ်ခံအားထွက်ရှိမှုဟာ ရက်ပေါင်း ၃၀ အတွင်း ရပ်ဆိုင်းသွားစေပါတယ်။ လိုအပ်လျှင် ဒီပစ္စည်းတွေကို နောက်တစ်ကြိမ် ထည့်သွင်း ကုသပေးနိုင်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သုတေသီတို့ရဲ့ ကင်ဆာကုဆေး ထုတ်ပေး နိုင်တဲ့ ကိုယ်တွင်းထည့်ပစ္စည်းကလေးရဲ့ အရွယ် အစားက ပင်အုပ်ခေါင်းအရွယ် အလုံးလေးများ ဖြစ်ပြီး ကင်ဆာကို တိုက်ခိုက်သုတ်သင်နိုင်တဲ့ ကိုယ်ခံအား ဓာတ်တစ်မျိုး ဆေးချိန်မြင့်မြင့်



ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားဓာတ် ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ အဆီပါပစ္စည်းများကို အသေးစားခွဲစိတ်မှု ပြုလုပ်ကာ ကိုယ်ထဲထည့် သွင်းပေးနိုင်ပါတယ်။

စမ်းသပ်ကုသထားမှု ရလဒ်များကို ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊မတ်လ၂ရက်အင်တာနက်မှာတင်ပေးထား တဲ့ Science Advances စာစောင်မှာ ဖော်ပြ ထားပါတယ်။ကင်ဆာကုကိုယ်တွင်းထည့်ပစ္စည်း များကို စမ်းသပ်မှုအများအပြား ပြုလုပ်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း သရုပ်ပြပြီး ဖြစ်ပါ တယ်။ လူမှာ စိတ်ချစွာ သုံးစွဲခဲ့ပြီးဖြစ်တဲ့ ဓာတ် ပစ္စည်းများကိုသာ ရွေးချယ် ဖန်တီးထားတဲ့ အတွက် စိတ်ချရတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။



သားဥအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့ တိရစ္ဆာန် အားလုံးနဲ့ အူမကြီးအစာဟောင်းအိမ် ကင်ဆာ ဖြစ်နေသူ ရှစ်ကောင်အနက် ခုနစ်ကောင်မှာ ကင်ဆာရောဂါ လုံးဝကုသပျောက်ကင်းသွား တာ တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ထည့်ပေးကုသ ရမယ့် ကင်ဆာကု ကိုယ်တွင်းထည့် ပစ္စည်း ပမာဏကိုသတ်မှတ်ပြီးတစ်ခါထည့်သွင်းပေးပြီး လျှင် ကင်ဆာအစိုင်အခဲ ပျောက်ကင်းတဲ့အထိ ဆေးတွေကိုနေ့စဉ်ထုတ်လုပ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

စာစောင်တွင် ဖော်ပြထားချက်အရ သုတေသီတွေဟာ ကင်ဆာကုဆေးထုတ်လုပ် ပေးမယ့် ကိုယ်တွင်းထည့် အလုံးကလေးများကို ကင်ဆာအစိုင်အခဲဘေးနဲ့ အစိုင်အခဲကို ဖုံးအုပ် ထားတဲ့ ဝမ်းဗိုက်ခေါင်း နံရံအမြွှေးမှာ ထားရှိ ပေးပါတယ်။ ကင်ဆာအစိုင်အခဲ နေရာဝန်းကျင် မှာကုသမယ့် ဆေးချိန်မြင့်မားစွာထုတ်လုပ်ပေး ခြင်းဖြင့် ကင်ဆာကို တိုက်ခိုက်သတ်သင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေးချိန်ကို သာမန်ကင်ဆာကု ဆေးတွေလို အကြောထဲသွင်းပေးလျှင် လူနာ ခံနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုထိုးပေးလိုက်တဲ့ ဆေးဟာ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ရောက်ရှိတာကြောင့် ကျန်းမာနေတဲ့ အခြားအစိတ်အပိုင်းကောင်း တွေကိုပါ ဆေးအာနိသင် သက်ရောက်စေပါ လိမ့်မယ်။ အဖျက်ဆီးခံရပါလိမ့်မယ်။

ကင်ဆာအစိုင်အခဲဝန်းကျင်မှာသာဆေးချိန် အမြောက်အမြား ထွက်ရှိစေတဲ့အတွက် ကင်ဆာ ရောဂါကို ထိရောက်စွာ တိုက်ရိုက်တိုက်ခိုက် ကုသနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ဒေါက်တာ မြင့်သန်း

- Ref: (1) How a game-changing transplant could treat dying organs.  
 National Geographic, March 16, 2022  
 (2) Drug Factory implants eliminate ovarian, colorectal cancer in mice.  
 Medical Xpress, March 2, 2022

# ထိုးထွင်းဉာဏ်ကို ခေါ်ယူပါ

မောင်ပေါ်ထွန်း



ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တွင်းသိ ထိုးထွင်းဉာဏ်ကို နည်းလမ်းမျိုးစုံနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားထိုင်ခြင်းဖြင့် ထိုးထွင်းဉာဏ်ရရှိကာ အောင်မြင်မှု ရရှိခဲ့သူများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

မာဒ်ဗစ်တာဟန်ဆင်နဲ့ ကျုပ်တို့ရဲ့ ပထမဆုံး စိတ်အစာ ကြက်စုပ်ပြုတ်စာအုပ် ရေးပြီးခါနီးနေပြီ။ ဒါပေမဲ့ စာအုပ်နာမည်ကို စဉ်းစားလို့ မရသေးဘူး။ ကျုပ်တို့နှစ်ယောက်စလုံးက ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တာကြောင့် ကိုယ်တွင်းမှာ အဖြေရှာဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြတယ်။ အရောင်းရဆုံး စာအုပ်နာမည်ရအောင်

ကျုပ်တို့ တစ်ပတ်လုံး နေ့တိုင်း ဆုတောင်းကြတယ်။ ဟန်ဆင်က အိပ်ရာဝင်တိုင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ပြီး စာအုပ်နာမည်ကို အာရုံခံတယ်။ ကျုပ်လည်း ဘုရားသခင်ကို တိုင်တည်ပြီး စာအုပ်နာမည်တောင်းတယ်။ မျက်စိမှိတ်ပြီး စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ထိုင်ရင်း ဘုရားသခင်ရဲ့ တုံ့ပြန်သံကို မျှော်လင့်နေတယ်။



ဒီလိုနဲ့ တတိယမြောက် နံနက်ကျတော့ စိတ်ထဲက ကျောက်သင်ပုန်းမှာ ကြက်စွပ်ပြုတ်ဆိုတဲ့ စာလုံးတွေကို လက်ရေးနဲ့ရေးထားတာ ဖျတ်ခနဲ မြင်လိုက်ရတယ်။ တစ်ပြိုင်နက်တည်း မှာပဲ ကြက်စွပ်ပြုတ်က တို့စာအုပ်နဲ့ ဘာဆိုင်လို့လဲဆိုပြီး တွေးလိုက်မိတယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ မင်းငယ်ငယ်က နေမကောင်းဖြစ်တော့ မင်းအဘွားက မင်းကို ကြက်စွပ်ပြုတ်တိုက်တယ်လေ ဆိုတဲ့အသံကို ဦးခေါင်းထဲက ကြားလိုက်ရတယ်။

ဒီတော့ကျုပ်က ဒီစာအုပ်ကနေမကောင်းတဲ့ လူတွေအကြောင်း ရေးထားတာ မဟုတ်ဘူးလို့ တွေးလိုက်မိတယ်။ ကိုယ်တွင်းက အသံကို ကြားရပြန်တယ်။ လူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေက နေမကောင်းဖြစ်နေကြတယ်။ သန်းပေါင်းများစွာ

သော လူသားတွေဟာ စိတ်ဆင်းရဲနေကြတယ်။ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်နေကြတယ်။ ဒီစာအုပ်က သူတို့ကို စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ဖြည့်ပေးလိမ့်မယ်။

တစ်ဆက်တည်းလိုလိုပဲ စိတ်အစာ ကြက်စွပ်ပြုတ် ဆိုတဲ့ စာလုံးတွေကို စိတ်မျက်စိမှာ မြင်ယောင်လာတယ်။ ကျုပ် တစ်ကိုယ်လုံး ကြက်သီးဖြန်းခနဲ ထသွားတယ်။ ဒါဟာ အတွင်းစိတ်က ကျုပ်ကို လမ်းညွှန်တာပဲလို့ ချက်ချင်း သဘောပေါက်လိုက်မိတယ်။ နောက် ၁၀ မိနစ်လောက်မှာ ကျုပ်မိန်းမကို ပြောပြတော့ သူလည်း ကြက်သီးထသွားတယ်။ ဟန်ဆင်ကို ဖုန်းဆက်ပြောတော့လည်း သူပါ ကြက်သီးထသွားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျုပ်တို့စာအုပ် ရိုက်မလောက်အောင် ရောင်းခဲ့ရတယ်။

### ဘယ်လို ဆက်သွယ်သလဲ



ကိုယ်တွင်းသိ ထိုးထွင်းဉာဏ်ဟာ ခင်ဗျားကို နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေတုန်းမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ အိပ်မက်ထဲမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပုံရိပ်တစ်ခုအဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ကျုပ်အတွေ့အကြုံကို ပြောရရင် နံနက်အစောကြီး နိုးလာပြီး အိပ်ရာပေါ် လှဲနေတုန်းမှာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေတုန်းမှာ၊ ရေချိုးကန်ထဲ ရေစိမ်နေတုန်း

မှာ၊ မကြာခဏ ဆိုသလိုပုံရိပ်တွေထင်မြင်လာ  
တတ်တယ်။ စဉ်းစားလို့ပေါ်လာတာမဟုတ်ဘူး။  
သူ့ဟာသူ ရုတ်တရက် ပေါ်လာတာ။ ရုပ်ရှင်  
ဇာတ်လမ်းရှည်ကြီးလို ပေါ်လာတာ။ ထိုးထွင်း  
ဉာဏ် ဟာ တစ်ခါတလေကျတော့ ထင်ကြေးလို၊  
အတွေးလို၊ အသံလို ပေါ်လာတတ်တယ်။ တစ်ခါ  
တလေမှာ စကားလုံးအဖြစ်၊ ဝါကျအဖြစ်၊ အဆို  
အမိန့်တစ်ခုအဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီအချိန်  
မှာ ကိုယ့်အနေနဲ့ သိပ်မရှင်းရင် ကြားရတဲ့အသံနဲ့  
အပြန်အလှန် စကားပြောလို့ ရတာမျိုးလည်း  
ကြုံရဖူးပါတယ်။

ထိုးထွင်းဉာဏ်ကပေးတဲ့

သတင်းအချက်အလက်

ဒါမှမဟုတ်

အဖြေရပြီးတဲ့နောက်

ခင်ဗျားရဲ့တာဝန်က

ချက်ချင်း အလုပ်စတင်ဖို့ပဲ။

အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့

ထိုးထွင်းဉာဏ် ပိုလို့ပိုလို့

ရင့်သန်လာလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

ကိုယ့်ထိုးထွင်းဉာဏ်ကို..

ထိုးထွင်းဉာဏ်ဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့  
အထိ ပုံစံမျိုးနဲ့လည်း လာတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ  
စောင့်ကြည့်ရမယ့်၊ သတိထားရမယ့် အခြေအနေ  
မျိုးမှာ ချမ်းစိမ့်စိမ့်၊ ရိုးတိုးရွာ၊ ဂနာမငြိမ်၊ နေမထိ  
ထိုင်မသာ၊ ရင်ထဲက ကျပ်တပ်တပ် ပါးစပ်ထဲမှာ  
ငန်ကျိကျိ ခံစားရတတ်တယ်။ ကောင်းတဲ့အခြေ  
အနေမျိုးမှာဆိုရင် ကြက်သီးထ နွေးထွေး ပေါ့ပါး  
ရွှင်လန်းနေတာတွေကို ခံစားရတတ်တယ်။

တစ်ခါတလေမှာလည်း ဘာရယ်လို့ အတိ  
အကျမပြောတတ်ပေမဲ့ စိတ်ထဲက အလိုလိုသိနေ  
တာမျိုးခံစားရတတ်တယ်။ အဲဒီတော့လိုရင်းပြော  
ရရင် စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင် မရှိတဲ့အချိန်မှာ  
ဘာမှမလုပ်ပါနဲ့။ စိတ်ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း ရှိတဲ့  
အချိန်မှသာ လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ရောက်လာတတ်တဲ့ အချိန်

ထိုးထွင်းဉာဏ် ရောက်လာတတ်တဲ့အချိန်  
တွေကို သတိထားကြည့်ဖို့လည်း အရေးကြီးပါ  
တယ်။ အစွဲအလမ်းကင်းပြီး စိတ်ထားဖြူစင်  
ပွင့်လင်းနေချိန်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေချိန်၊ ရေတံခွန်  
နား၊ စမ်းချောင်းနားမှာ ထိုင်နေချိန်၊ သမုဒ္ဒရာ  
ရေပြင်ကို ကြည့်နေချိန်၊ လွင့်မျောနေတဲ့ တိမ်လွှာ  
တွေကို ကြည့်နေချိန်၊ ကြယ်တာရာတွေကို ကြည့်  
နေချိန်၊ သစ်ပင်ရိပ်မှာ ထိုင်နေချိန်၊ လေညှင်းခံနေ  
ချိန်၊ မီးလျှံကို စိုက်ကြည့်နေချိန်၊ ရေချိုးနေချိန်၊  
လမ်းမကျယ်ကြီးမှာ ကားမောင်းသွားချိန်၊  
တေးသံသာနားထောင်ချိန်၊ ရွှရွပြေးလေ့ကျင့်ခန်း  
လုပ်နေချိန်၊ ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေချိန်၊  
ဘုရားရှိခိုးနေချိန်၊ ငှက်မြည်သံတွေကို နားထောင်  
နေချိန်၊ ကလေးတွေ ကစားနေတာကို ကြည့်



နေချိန်နဲ့ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ရေးနေချိန်တွေမှာ လည်း ထိုးထွင်းဉာဏ် ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

### မေးခွန်းနဲ့ ခေါ်ယူပါ

ထိုးထွင်းဉာဏ်ကို မေးခွန်းမေးပြီး ခေါ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ငါ ဘာကို လုပ်သင့်သလဲ။ ဘာကို လုပ်နိုင်သလဲ။ ဘယ်လို လုပ်နိုင်သလဲ စတဲ့ မေးခွန်းတွေ နဲ့ ခေါ်ယူပါ။ ကိုယ့်လုပ်ငန်းနဲ့ နီးနွယ်ရာ မေးခွန်းတွေကို မေးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ဒီအလုပ်ကို လက်ခံရမလား၊ ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းတွေကို ဘယ်လို စိတ်ဓာတ် မြှင့်တင်မလဲ၊ ဒီနှစ်ရောင်းအားတိုးအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ ဒီလူကို လက်ထပ်သင့်သလား။ ပြေးပွဲမှာ အချိန်တိုတိုနဲ့ ပန်းဝင်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ ငွေရေးကြေးရေး ဒုက္ခကင်းအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ စတဲ့ မေးခွန်းမျိုးတွေ ဆိုပါတော့။

### အဖြေကို ချက်ချင်း ရေးချ



ထိုးထွင်းဉာဏ်ကြောင့် လျှပ်တစ်ပြက်ပေါ်လာတဲ့ အဖြေတွေဟာ ဖျတ်ခနဲ ပျောက်ပြယ်သွားတတ်တာကြောင့် အဖြေပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်း ရေးမှတ်ထားလိုက်ပါ။ မကြာမီ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောဆိုင်ရာ

သုတေသန စစ်တမ်းအရ စိတ်အာရုံမှာ ဖျတ်ခနဲ ထင်မြင်လာတဲ့ အတွေးအမြင်တစ်ခုကို ၃၇ စက္ကန့်အတွင်း အမိအရ ဖမ်းမယူလိုက်ရင် နောက်ပိုင်း ဘယ်တော့မှ ပြန်ခေါ်လို့မရနိုင်တော့ဘူးလို့ သိရှိရတယ်။

ဒါကြောင့် မို့မခွန်ဗစ်တာဟန်ဆင်က As soon as you think it, ink it! (တွေးမိရင် ချက်ချင်း ရေးချ) လို့ ပြောတတ်တာ ဖြစ်တယ်။



ကျုပ် က တော့ အလုပ်လုပ်တဲ့ အခါ ဒစ်ဂျစ်တယ် အသံသွင်း ရီကော်ဒါလေးတစ်လုံး အမြဲဆောင်ထားတယ်။ အင်္ကျီအိတ်ထဲမှာလည်း သုံးလက်မ x ငါးလက်မအရွယ် ကတ်ပြား သုံးလေးခုနဲ့ ဘောလ်ပင် အမြဲတမ်း ထည့်ထားတယ်။

လူတော်တော် များများ ဟာ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ရေးခြင်းဖြင့် ထိုးထွင်းဉာဏ်ကို ခေါ်ယူပြီး လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှု ရနေကြတာ ကျုပ် ကိုယ်တွေ့ပါပဲ။ လိုချင်တဲ့ အဖြေအတွက် မေးခွန်း ရေးချပါ။ ပြီးတော့ အဖြေပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်း ရေးမှတ်ထားလိုက်ပါ။

အံ့ဩရလောက်အောင် အလုပ်ဖြစ်တာကို တွေ့ရ ပါလိမ့်မယ်။

### ချက်ချင်း အလုပ်စတင်

ထိုးထွင်းညာဏ်ကပေးတဲ့ သတင်းအချက် အလက် ဒါမှမဟုတ် အဖြေရပြီးတဲ့နောက်ခင်ဗျား ရဲ့တာဝန်က ချက်ချင်း အလုပ်စတင်ဖို့ပဲ။ အလုပ် လုပ်ရင်းနဲ့ ထိုးထွင်းညာဏ် ပိုလို့ ပိုလို့ ရင့်သန်လာ လိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ့်ထိုးထွင်းညာဏ် ကို ယုံကြည်ရင် အလိုအလျောက် ချောမော ပြေလည်သွားလိမ့်မယ်။

ယုံကြည်မှု ထက်သန်လေလေ ထိုးထွင်း ညာဏ်က ပိုပြီး ရင့်သန်လေလေ ဆိုတာကို ပါရဂူတွေ အလေးအနက် ယုံကြည်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ထိုးထွင်းညာဏ်ကို ယုံကြည်ပါ။ ခေါ် ယူပါ။ သူ ညွှန်းတဲ့အတိုင်း လိုက်နာ လုပ်ကိုင်ပါ။

ပြောရရင်ခင်ဗျားဘာကိုတွေးတယ်ဆိုတာ က အရေးမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအတွေးကို စာရွက်ပေါ် ရေးချပြီး လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဖို့သာ အဓိက။

### ထိုးထွင်းညာဏ်ဖြင့် အောင်မြင်သူ

မယ်ဒလင်ဘွဲ့ လက်တာဆိုတဲ့ အမျိုးသမီး ဟာ ဘာသာတရားကို သိပ်ပြီး ကိုင်းရှိုင်းတယ်။ ဒါကြောင့် သူက ထိုးထွင်းညာဏ်ကို ဘုရားရှိခိုးပြီး တောင်းခံလေ့ရှိတယ်။ ၁၉၈၄ ခုနှစ်က သူဟာ ခဏခဏ မောပန်းပြီး ကျန်းမာရေးကျဆင်း နေတာကြောင့် သူနဲ့အတူ ဘုရားသွားဖော်တွေ စုပေါင်းပြီး ဆုတောင်းနေရင်း Royal Jelly ဆိုတဲ့ အသံကိုနားထဲမှာရုတ်တရက်ကြားလိုက်ရတယ်။

အဓိပ္ပာယ် မပေါက်တာနဲ့ မေးမြန်းစုံစမ်းကြည့် တော့ Royal Jelly ဆိုတာ ပျားလုပ်သားတွေက ပျားဘုရင်မကို ကျွေးတဲ့ ပျားသုခ (ပျား အာဟာရ) လို့ သိရတယ်။

ဒါနဲ့သူ့အဲဒီပျားသုခကို စားလို့ကျန်းမာရေး ကောင်းလာတယ်။ သူ့ကျန်းမာလာရုံနဲ့ မကျေနပ် သေးတာကြောင့် အဲဒီပျားသုခကို နောက်ထပ် ဘယ်လိုအသုံးချနိုင်သေးသလဲလို့ဘုရားသခင်ထံမှာ ဆုတောင်းပြီး မေးလျှောက်တယ်။ ဒီတော့ Start a Company (ကုမ္ပဏီထောင်ပါ) ဆိုတဲ့ အသံကို ကြားရပြန်တယ်။



အခုအခါ Bee-Alive ဆိုတဲ့ ကုမ္ပဏီဟာ တစ်နိုင်ငံလုံးက လူပေါင်းသန်းပေါင်းများစွာ အတွက် ပျားသုခပါဝင်တဲ့ အာဟာရဖြည့်အစား အစာတွေကို ထုတ်လုပ်ပြီး သန်းကြွယ်ကုမ္ပဏီကြီး ဖြစ်နေပါပြီ။

ဘုရားသခင်ပေးတဲ့ အမြင်ကြောင့် ကျွန်မ အခုလို အောင်မြင်တာပါလို့ မက်ဒလင်က ပြောပါ တယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒုတိယနှစ်ကျတော့ သူ့ကုန်ပစ္စည်း တွေ အရောင်း ထိုးကျသွားတယ်။ ငွေစာရင်းမှာ

လက်ကျန်ငွေဒေါ်လာ၄၅၀သာကျန်တော့တယ်။  
ငွေစာရင်းအရာရှိက ကုမ္ပဏီကို ဖျက်သိမ်းလိုက်  
ပါတော့လို့ အစည်းအဝေးမှာ အကြံပေးတယ်။  
သူ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ အခန်းတံခါးကိုပိတ်ပြီး  
ကျူကျူပါအောင် ငိုပြီးရင်း ငိုတယ်။ ဆုတောင်း  
ပြီးရင်း ဆုတောင်းတယ်။

တတိယမြောက်နေ့ ရောက်တော့ ရေဒီယို  
(Radio) ဆိုတဲ့အသံကို ကြားရတယ်။ ဒါနဲ့  
ကျန်တဲ့ပိုက်ဆံနဲ့ အရဲစွန့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။  
ကြော်ငြာတစ်ခုကို ၄၅ ဒေါ်လာနှုန်းနဲ့ အသံလွှင့်  
ဌာန၁၀ခုမှာရေဒီယိုကြော်ငြာထည့်လိုက်တယ်။  
ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ တဖြည်းဖြည်း ရောင်းအား  
ပြန်တက်လာတယ်။

မက်ဒလင်းရဲ့သူ့ကုန်ပစ္စည်းအပေါ်ယုံကြည်မှု  
နဲ့စိတ်အားထက်သန်မှုကိုလေးစားမိတာကြောင့်  
အသံလွှင့်ဌာနကသူနဲ့တွေ့ဆုံစကားပြောခန်းကို  
အသံသွင်းတယ်။အိမ်ပြန်ရောက်လာတဲ့အချိန်မှာ  
အသံသွင်း ပညာရှင် ပက်ထ်ဘွန်းက ဖုန်းဆက်  
တယ်။ ပျားသုဓာအာဟာရကို နေမကောင်းတဲ့  
သူ့သမီးလေး စားလို့ ဖြစ်မလားလို့ မေးတယ်။  
ဖြစ်တယ် စားကြည့်ပါလို့ မက်ဒလင်းက ပြန်  
ပြောလိုက်တယ်။

နောက် နှစ်လလောက်အကြာမှာ ပက်ထ်  
ဘွန်းက ဖုန်းဆက်ပြီး ပျားသုဓာရဲ့အာနိသင်ကို  
သိရလို့ အလွန်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ပြော  
တယ်။ ပြီးတော့ သူက အကူအညီလိုရင် ပြောပါ။  
ကျွန်တော် တတ်နိုင်သမျှ ကူညီပါ့မယ်လို့ ပြော  
တယ်။ ဒီတော့ မက်ဒလင်းက ရေဒီယို ကြော်ငြာ  
သုံးခုလောက် ထည့်ပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံတယ်။  
ပက်ထ်ဘွန်းက သဘောတူတယ်။

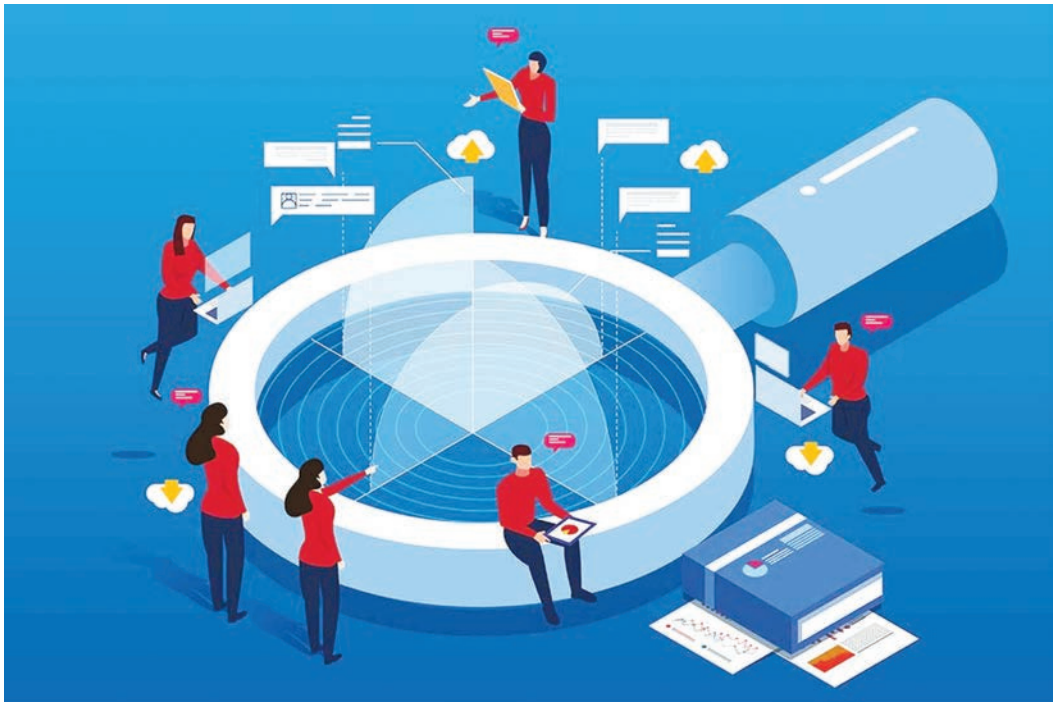


မကြာခင်မှာပဲ ဘီးအလိုက်ဗ်ကြော်ငြာ  
တွေ အမေရိကန်နိုင်ငံတစ်လွှားက အသံလွှင့်  
ဌာန ၄၀၀ မှာ ပါလာပြီး ပျားသုဓာ အာဟာရ  
အစားအစာတွေလည်း လက်မလည်အောင်  
ရောင်းရတယ်။ ပစ္စည်းအရည်အသွေးကောင်း  
ပြီး စားသုံးသူတွေအပေါ် ဆက်ဆံရေးလည်း  
ကောင်းတာကြောင့် မက်ဒလင်းဟာ ယခုအခါ  
သန်းကြွယ် သူဌေးမကြီး ဖြစ်နေပါပြီ။

မောင်ပေါ်ထွန်း

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

# ကုမ္ပဏီကြီးများနှင့် ဘဏ္ဍာရေးအစီရင်ခံစာများ သန်းစော (စီပီအေ)



ကုမ္ပဏီကြီးများ၊ အဖွဲ့အစည်းကြီးများ၏ဘဏ္ဍာရေးရှင်းတမ်းကို လေ့လာခြင်းဖြင့် ထိုအဖွဲ့အစည်း၏ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေ၊ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေများကို အကဲဖြတ်နိုင်ကြောင်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ စာရင်းကိုင် 'စံ' များကို နိုင်ငံတကာ စာရင်းကိုင် 'စံ'များနှင့်ညီအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

## စောင့်ကြည့်ရေးနှင့် လေ့လာရေးစနစ်

ကုမ္ပဏီကြီးများ၏နှစ်ပတ်လည်အစီရင်ခံစာများတွင် ဒါရိုက်တာအဖွဲ့၏တာဝန်ယူ၊ တာဝန်ခံမှုများကို ရေးသားဖော်ပြထားသော်လည်း လက်တွေ့တွင် ကွဲပြားခြားနားချက် ရှိနိုင်ပေသည်။ သို့အတွက် ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်ဖြစ်သည့် ရှယ်ယာရှင်များ၏ အကျိုးစီးပွားများကို ရှေးရှု၍ စောင့်ကြည့်



ရေးနှင့် လိုက်နာရေးစနစ်များ ကျင့်သုံးနိုင်အောင် စီမံခန့်ခွဲမှုစနစ်ကောင်းများ ချမှတ်ထားနိုင်ရ ပေမည်။

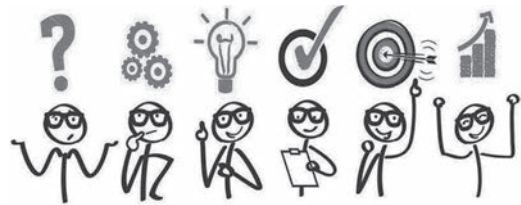
အရေးကြီးဆုံး စောင့်ကြည့်ရသည်မှာ ကုမ္ပဏီကြီးများ၏ ဘဏ္ဍာရေးရှင်းတမ်း အစိတ်အပိုင်းများ (Components of Financial Statement) ကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ဖော်ပြခြင်း နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ စာရင်းစံများနှင့်အညီ လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းရှိမရှိကို ကြည့်ရှုဖို့ပင် ဖြစ်သည်။

#### ဘဏ္ဍာရေးရှင်းတမ်း အပြည့်အစုံတွင်-

- (က) လက်ကျန်ရှင်းတမ်း (Balance Sheet)
- (ခ) အရှုံးအမြတ်စာရင်း (Income Statement)
- (ဂ) ပိုင်ဆိုင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ပြောင်းလဲချက်များကို ဖော်ပြသောရှင်းတမ်း (A Statement Changes in Equity)
- (ဃ) ငွေသားစီးဆင်းမှုရှင်းတမ်း (Cash Flow Statement)
- (င) စာရင်းကိုင်မူဝါဒများနှင့်ရှင်းလင်းချက် မှတ်စုများ (Accounting Policies and Explanatory Notes) ပါဝင်သည့် နှစ်ပတ်လည် အစီရင်ခံစာများကို ကြည့်ရှုတတ်ရန် ဖြစ်သည်။

ဘဏ္ဍာရေးရှင်းတမ်းများကို လေ့လာခြင်းဖြင့် အဖွဲ့အစည်း၏ ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေ၊ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု အခြေအနေ၊ ငွေသားစီးဆင်းမှု အခြေအနေများကို လေ့လာနိုင်သည်။

ယင်းရှင်းတမ်းများသည် မြန်မာနိုင်ငံ စာရင်းစံများနှင့်အညီ ရေးဆွဲထားရပေသည်။ သို့မှသာ ရှင်းတမ်းများက လုပ်ငန်း၏ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အခြေအနေများကို ဖော်ပြနေကြောင်း ပြသရာ ရောက် မရောက် အကဲဖြတ်နိုင်သည်။



ကုမ္ပဏီစီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့သည် မြန်မာနိုင်ငံ စာရင်းစံ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ညီညွတ်စေမည့် စာရင်းကိုင်မှုများကို ရွေးချယ်ရပေမည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ဘဏ္ဍာရေးရှင်းတမ်းများမှ ရရှိနိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ပံ့ပိုးနိုင်သည့် စာရင်းကိုင်မှုများကို ကျင့်သုံးနိုင်ရပေမည်။

#### ဆုံးဖြတ်ချက်အတွက် အချက်အလက်

ဘဏ္ဍာရေးရှင်းတမ်းများကို အသုံးပြုသူများက ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရာတွင် လိုအပ်သော အချက်အလက်များကို ရစေရမည် ဖြစ်သည်။ ဘဏ္ဍာရေးရှင်းတမ်းများသည် ခိုင်မာမှု (Reliable) ရှိပေမည်။ ခိုင်မာမှုဆိုရာတွင် ကုမ္ပဏီ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ အခြေအနေနှင့် ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေမှန်ကို ကိုယ်စားပြုနိုင်ရပေသည်။ ကုမ္ပဏီ၏အဖြစ်အပျက်များ၊ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များ၏ ဥပဒေအသွင်သဏ္ဌာန် (Legal Form) မျှသာမက စီးပွားရေး အနှစ်သာရ (Economic Substance) ကိုပါ မြင်အပ်စေရမည် ဖြစ်သည်။

ဘဏ္ဍာရေးရှင်းတမ်းပါဖော်ပြချက်များသည် ဘက်လိုက်ဖော်ပြခြင်းကင်းရမည်။ အမြော်အမြင် ရှိစွာ ဖော်ပြထားချက်များ ဖြစ်ရပေမည်။ အဓိကကျသော အချက်အလက်များအားလုံး ပြည့်စုံရပေမည်။ သို့မှသာဘဏ္ဍာရေးရှင်းတမ်းများ သည် ခိုင်မာပြီး သတင်းအချက်အလက်များကို ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ ပံ့ပိုးနိုင်သည်ဟု သုံးသပ်ရ ပေမည်။

**စာရင်းကိုင် 'စံ' နှင့် 'စနစ်' များ ကျင့်သုံးရေး**

မြန်မာနိုင်ငံသည် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးလာသည် နှင့်အညီ မြန်မာ့ 'စံ' များသည် နိုင်ငံတကာ အဆင့်အတန်း 'စံ' နှင့် ညီညွတ်ရန် လိုအပ်လာ သည်။ နိုင်ငံခြားရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများနှင့် အတူ နိုင်ငံတကာ ကုမ္ပဏီကြီးများ ပြည်တွင်း၌ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်လာရာတွင် ယင်းအဖွဲ့အစည်းများ ကျင့်သုံးမည့် စာရင်းကိုင် 'စံ' နှင့် 'စနစ်' များသည် နိုင်ငံတကာနှင့် ကိုက်ညီအောင် အဆင့်အတန်းများကို သုံးစွဲ လာမည်မှာ သေချာသည်။



သို့အတွက် နိုင်ငံတကာ ဘဏ္ဍာရေးအစီရင်ခံစာ စံချိန်စံညွှန်းများကိုပင် လေ့လာထားသင့် ပေမည်။ International Financial Reporting Standard-IFRS ၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် ဘဏ္ဍာရေး

အစီရင်ခံစာများကို နိုင်ငံတကာအဆင့်တွင် တူညီနိုင်ရန်အတွက် သဘောသဘာဝ ခံယူချက် နှင့် ရည်ရွယ်ချက်များကို တိုးတက်အောင်မြင် အောင်ဆောင်ရွက်လိုခြင်းဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာ စာရင်းစံ ဘုတ်အဖွဲ့၏ ဆောင်ရွက်ချက်များကို အသိပညာပေး မျှဝေပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥရောပသမဂ္ဂနိုင်ငံများတွင်ပင် နိုင်ငံတကာ ဘဏ္ဍာရေး အစီရင်ခံစာများ ကျင့်သုံးနိုင်ရေး အတွက် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုများ၊ ပြောင်းလဲ မှုများရှိနေပြီဖြစ်သည်။ ယင်းစနစ်များအောင်မြင် ရေးအတွက် တည်ငြိမ်သောကာလတစ်ခုအတွင်း နိုင်ငံတကာစာရင်းစံဘုတ်အဖွဲ့၏ဆောင်ရွက်ချက် များကို နားလည်စေရန် ရည်ရွယ်သည့် အသိပညာ များ မျှဝေခြင်းများကို ပြုလုပ်လာကြသည်။

အများပိုင် ကုမ္ပဏီကြီးများတွင်

နိုင်ငံတကာ ကျင့်သုံးသော

ဘဏ္ဍာရေး

အစီရင်ခံစာများကို

ပြုစု၍

ရှယ်ယာရှင်များထံ

ထုတ်ဖော်ပြသမှုများကိုလည်း

လေ့လာတွေ့ရှိရပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း IFRS ကျင့်သုံးနိုင်ရေးအတွက် လေ့ကျင့်ပညာပေးခြင်း၊ ဟောပြောခြင်း၊ ပို့ချခြင်း၊ နိုင်ငံတကာ စာရင်းအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကူညီထောက်ပံ့သည့် အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ၏ အကူအညီများရယူကာ အသိပညာများမျှဝေပေးသည့် အစီအစဉ်များ ရှိလာကြသည်။

ကုမ္ပဏီ၏ Financial Position၊ ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ Financial Performance၊ ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ၊ တင်ပြပုံ တင်ပြနည်းများ ပြောင်းလဲလာသလို အခေါ်အဝေါ် အသုံးအနှုန်းများလည်း ပြောင်းလဲလာကြသည်။

လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးကို လွှမ်းမိုး၍ ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေကို ညွှန်ပြသည့် ရှင်းတမ်းအားလက်ကျန်ရှင်းတမ်း (Balance Sheet) ဟူ၍ခေါ်ယူသုံးစွဲလျက် ရှိကြသော်လည်း ယခုအခါ ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေ ရှင်းတမ်း (Statement of Financial Position) ဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်လာကြသည်။ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်ကုန်ရက်ရှိ ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေမှန်ကို ဖော်ပြသည့်ရှင်းတမ်း (တစ်နည်း) ဘဏ္ဍာရေး ကုန်ဆုံးသောနှစ်၊ ထိုနေ့ ထိုအချိန်အခါ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အခြေအနေအားလုံးကို လျှပ်တစ်ပြက် ရိုက်ပြသည့်ပုံပင် ဖြစ်သည်။

ဘဏ္ဍာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကြောင့် အရှုံးအမြတ်ရှင်းတမ်းအခြေအနေများကို ဝင်ငွေရှင်းတမ်း (Income Statement) ဟု ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲခဲ့သော်လည်း ပြီးပြည့်စုံသည့် အလုံးစုံပါဝင်သော ဝင်ငွေရှင်းတမ်း (Statement of Comprehensive Income) ဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲလာကြပြီး ဘဏ္ဍာနှစ် တစ်နှစ်နှင့် တစ်နှစ်နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြလာကြသည့် အရှုံးအမြတ် အခြေ

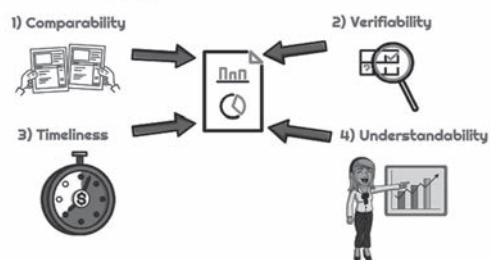
အနေများ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုများကို ဖော်ပြသည့်ရှင်းတမ်းပုံ (Motion Picture) ပင်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ စာရင်းကိုင် 'စံ' များသည် နိုင်ငံတကာစာရင်းကိုင် 'စံ' များနှင့်အညီ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်မှသာ နိုင်ငံအတွင်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသည့် ကုမ္ပဏီများ၏ စာရင်းစနစ်များ အဆင့်မြင့်စွာ ကျင့်သုံးနိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။ အများပိုင်ကုမ္ပဏီကြီးများတွင် နိုင်ငံတကာကျင့်သုံးသော ဘဏ္ဍာရေး အစီရင်ခံစာများကို ပြုစု၍ ရှယ်ယာရှင်များထံ ထုတ်ဖော်ပြသမှုများကိုလည်း လေ့လာတွေ့ရှိရပေသည်။

### အစီရင်ခံစာနှင့် အရည်အသွေး

စံချိန်စံညွှန်းနှင့်ညီသည့် နိုင်ငံတကာဘဏ္ဍာရေး အစီရင်ခံစာများကို လွှမ်းမိုးလေ့လာလျှင် ဘဏ္ဍာရေးရှင်းတမ်းများသည် အရည်အသွေးနှင့် ပြည့်စုံကာ ထူးခြားသော လက္ခဏာရပ်များနှင့် ပြည့်စုံသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

#### Enhancing Qualitative Characteristics



ရှင်းတမ်းများသည် ထိုက်သင့်လျော်ကန်စွာ ဖော်ပြနေခြင်း (Relevance)၊ လုပ်ငန်း၏ နိမိတ်လက္ခဏာ တန်ဖိုးများကို ပြနေခြင်း (Predictive Value)၊ ပြည့်စုံမှု လွတ်လပ်၍ ဘက်လိုက်မှု

အမှားများကင်း၍ မှန်မှန်ကန်ကန် တင်ပြထားခြင်း (Faithful Representation)၊ အချိန်ကာလအလိုက်သတင်းအချက်အလက်များကိုနှိုင်းယှဉ်တင်ပြနိုင်စွမ်းရှိခြင်း (Comparability)၊ သတင်းအချက်အလက်များကို အတည်ပြုနိုင်စွမ်းရှိခြင်း (Verifiability)၊ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သတင်းအချက်အလက်များကို သုံးစွဲသူများထံ ပေးပို့နိုင်ခြင်း (Timeliness)၊ အသုံးပြုသူများသည်

ဘဏ္ဍာရေးရှင်းတမ်းများ တင်ပြပုံ၊ တင်ပြနည်းများကို အလွယ်တကူ နားလည်စေလွယ်ခြင်း (Understandability) စသည့် ကောင်းမွန်သော လက္ခဏာများဖြင့် နိုင်ငံတကာအဆင့်တွင် ဘဏ္ဍာရေးအစီရင်ခံစာများနှင့် ပတ်သက်သည့် စံချိန်စံညွှန်းများ ရှိလာနေပြီ ဖြစ်သည်။

သန်းစော (စီ ပီ အေ)



### နေဦးပေါ့လေ

သတင်းစာတစ်စောင်ကကိုယ်ကျင့်တရား အမြင့်မားဆုံး၊ အရက်မသောက်တတ်သော၊ ကိုယ်နဲ့တိ အမူအရာယဉ်ကျေးသော ဒေသခံလူတစ်ယောက်ကိုတွေ့ရှိရန် ပြိုင်ပွဲတစ်ခု ပြုလုပ်နေသည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်များထဲမှ တစ်ဦးက ဤသို့ ဖော်ပြထားသည်-



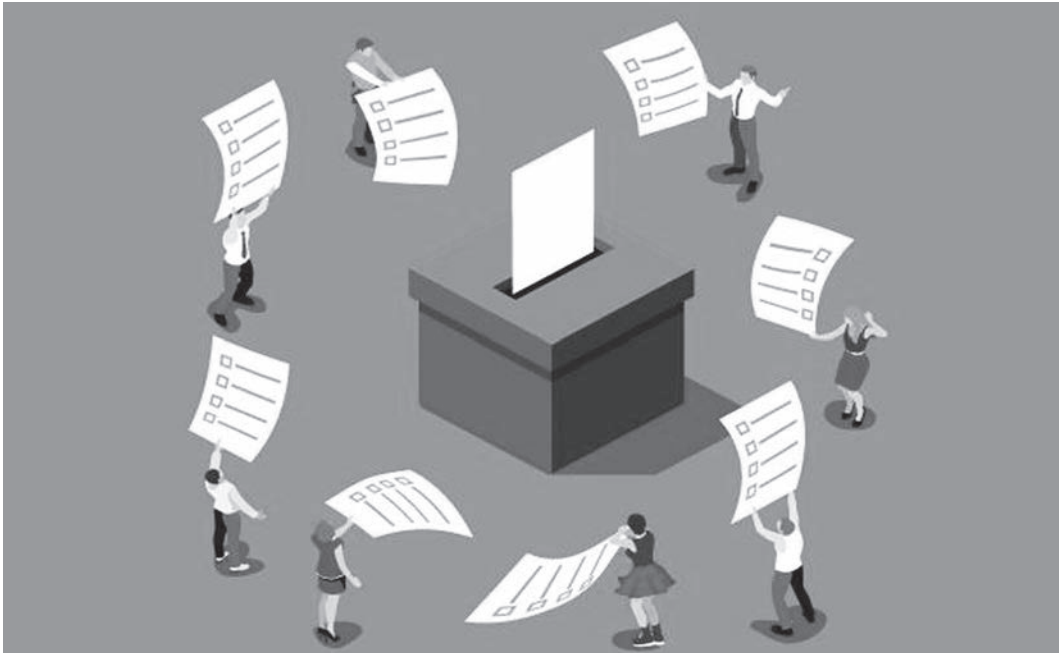
"ကျုပ်ကဆေးလိပ်မသောက်၊ မူးယစ်စေသည်များကိုမထိ၊ အလောင်းအစားမပြုလုပ်ပါ။ ကျုပ်မိန်းမအပေါ်တွင် သစ္စာရှိပြီး အခြားမိန်းမတစ်ဦးကို ဘယ်တော့မျှ မကြည့်။ ကျုပ်က အလုပ်ကြိုးစားသည်။ တည်ငြိမ်ကာ အမိန့်နာခံသည်။ ကျုပ်က ရုပ်ရှင်ရုံနှင့် ပြဇာတ်ရုံများသို့ ဘယ်တော့မျှ မသွား။ ညတိုင်း စောစောအိပ်ရာဝင်ပြီး အရက်ကျင်းသည်နှင့် အိပ်ရာမှထသည်။ ကျုပ်က တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကို မပျက်မကွက်သွားသည်။ ကျုပ် ဒီလိုနေလာတာ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်ကတည်းကပါ။ ဒါပေမဲ့ လာမည့်နေ့ဦးအထိတော့ စောင့်ဦးပေါ့လေ။ ကျုပ်ကို ဒီကနေ လွှတ်ပေးတဲ့ အထိပေါ့"

မော် (သန်လျင်)



# အချိုးကျကိုယ်စားပြုစနစ်နှင့် တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

ဦးစိုင်းကျော်သူ



အချိုးကျ ကိုယ်စားပြုစနစ်အကြောင်း၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ အတွက် မဲဆန္ဒနယ်သတ်မှတ်ပုံနှင့် ရွေးကောက်ပွဲစနစ်အကြောင်းနှင့် အချိုးကျ ကိုယ်စားပြု စနစ် ကျင့်သုံးခြင်းကြောင့် ရရှိလာနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်းရေးသားထားသည်။

## နိဒါန်း

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဒီမိုကရေစီကျင့်သုံးသော နိုင်ငံများ၌ ရွေးကောက်ပွဲများ ကျင်းပရာတွင် သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံအသီးသီးရှိ လူမှုအဖွဲ့အစည်း၊ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံ၊ နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများနှင့်အညီ ရွေးကောက်ပွဲစနစ်များ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ ရွေးကောက်ပွဲ စီမံခန့်ခွဲမှုပုံစံများ ကွဲပြားခြားနားသည်။

ရွေးကောက်ပွဲ၏ အခြေခံသဘောတရား ဖြစ်သော လွတ်လပ်၍ တရားမျှတခြင်းမှာ တူညီ သည်။ လွတ်လပ်ပြီး တရားမျှတသော ရွေးကောက် ပွဲ ဖြစ်စေရန် နိုင်ငံရေး လွတ်လပ်မှု၊ ဘက်မလိုက်မှု၊ ပွင့်လင်းမြင်သာရှိမှု၊ ရွေးကောက်ပွဲတွင် ကျား/မ မရွေး၊ လူမျိုးမရွေး ပါဝင်နိုင်မှု၊ တန်းတူပါဝင်ခွင့် စသည့် အကြောင်းအရာများသည် နိုင်ငံတကာ တွင် လက်ခံထားသော အခြေခံမူများ ဖြစ်သည်။



မြန်မာနိုင်ငံတွင် တိုင်းရင်းသားလူမျိုး အသီးသီးစုပေါင်းနေထိုင်၍ နှစ်ကာလရှည်လျား ပြီး အစဉ်အလာ ကြီးမားစွာ သမိုင်းကြောင်း တစ်လျှောက် အေးအတူပူအမျှ နေထိုင်လာခဲ့ကြ သည်။ တိုင်းရင်းသား လူမျိုးပေါင်းစုံဖြင့် ဖွဲ့စည်း ထားသော နိုင်ငံဖြစ်သောကြောင့် တိုင်းရင်းသား ရေးရာ ကိစ္စရပ်များကို တန်းတူအခွင့်အရေး ရရှိ စေရန် ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။

#### အချိုးကျ ကိုယ်စားပြုစနစ် (Proportional Rep- resentation System-PR System)

မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကျင်းပခဲ့သည့် ရွေးကောက်ပွဲ များတွင် မဲအများဆုံးရရှိသူ အနိုင်ရစနစ် (First Past The Post- FPTP System) ကို ကျင့်သုံးခဲ့သည်။

ပါတီစုံဒီမိုကရေစီစနစ်ကို ဦးတည် ဆောင်ရွက်ခဲ့ သော်လည်း FPTP စနစ်ကြောင့် လွှတ်တော် အသီးသီးတွင် တိုင်းရင်းသားပါတီများ၊ တစ်သီး ပုဂ္ဂလ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ ပါဝင်မှု နည်းပါးလာခဲ့သည်။

အချိုးကျ ကိုယ်စားပြုစနစ် ဆိုသည်မှာ မဲဆန္ဒနယ်ကို ဧရိယာကျယ်ပြန့်စွာ သတ်မှတ်၍ ယင်းမဲဆန္ဒနယ်မှ ရွေးကောက်တင်မြှောက် ရသော ကိုယ်စားလှယ်ဦးရေကိုပါ သတ်မှတ် ပေးပြီး ပါတီအဖွဲ့အစည်းအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်စေ ခြင်း ဖြစ်သည်။ ရွေးကောက်ပွဲတွင် ပါတီအဖွဲ့ အစည်းအလိုက် ရရှိသော ထောက်ခံဆန္ဒမဲ အရေအတွက်ပေါ် မူတည်ပြီး ရွေးကောက်ခံရ သော ကိုယ်စားလှယ်ဦးရေကို သတ်မှတ်ပေး သည့် စနစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် မဲဆန္ဒနယ်တစ်ခုတွင် ကိုယ်စားလှယ် ၁၀ ဦး ရွေးကောက်တင်မြှောက် ရမည်ဆိုလျှင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်သည့် ပါတီနှင့် တစ်သီးပုဂ္ဂလ ကိုယ်စားလှယ်များအနေဖြင့် ရရှိမည့် ခိုင်လုံမဲအချိုးပေါ်မူတည်ပြီး ကိုယ်စားပြု ခွင့်ရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အချိုးကျစနစ် အရ တိုင်းရင်းသားကိုယ်စားလှယ်များ၊ တစ်သီး ပုဂ္ဂလများလည်း ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ပြီး ယင်းတို့ ရရှိသည့် ထောက်ခံဆန္ဒမဲအပေါ် မူတည်၍ ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခံရမည် ဖြစ်သည်။

#### ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်များ ပြောင်းလဲမှု ရှိ/မရှိ

ပြည်ထောင်စုသမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေအရ ပြည်သူ့လွှတ်တော်

အတွက် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ၃၃၀ ဦး၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်အတွက် တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်တစ်ခုစီက ကိုယ်စားလှယ် ၁၂ ဦးကျစီဖြင့် တူညီစွာလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ၁၆၈ ဦး၊ တိုင်းဒေသကြီးလွှတ်တော် သို့မဟုတ် ပြည်နယ်လွှတ်တော်အတွက် လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် နှစ်ဦးကျစီဖြင့် လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် ၆၄၄ ဦးကို သက်ဆိုင်ရာ လွှတ်တော်အသီးသီးအလိုက် ရွေးကောက်တင် မြှောက်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အတွင်းတွင် နိုင်ငံလူဦးရေ၏ ၀ ဒသမ ၁ ရာခိုင်နှုန်း အထက်ရှိသည့် တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများကလည်း မိမိတို့ကို ကိုယ်စားပြုမည့် တိုင်းရင်းသားလူမျိုး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် တစ်ဦးကျစီ ရွေးကောက်တင်မြှောက်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

အချိုးကျ ကိုယ်စားပြုစနစ် (PR System) ကို ပြောင်းလဲကျင့်သုံးမည်ဆိုလျှင် ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက် ပြောင်းလဲမှုမရှိဘဲ လွှတ်တော် အသီးသီးတွင် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးလွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်များ၊ တစ်သီးပုဂ္ဂလ လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်များအနေဖြင့် အချိုးကျပါဝင်လာ မည် ဖြစ်သည်။

**တိုင်းရင်းသားလူမျိုး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် များ အချိုးကျကိုယ်စားပြုခွင့်**

ပြည်ထောင်စုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်တွင် ယခုလက်ရှိ မှတ်ပုံတင်ခွင့်ပြုပြီး နိုင်ငံရေးပါတီ ၉၀ ကျော် ရှိသည်။ ပြည်ထောင်စုတစ်ဝန်းလုံး စည်းရုံးမည့် ပါတီ၊ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်

အတွင်း စည်းရုံးမည့် ပါတီများအနေဖြင့် ပါတီစုံ ဒီမိုကရေစီ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲတွင် ကိုယ်စားလှယ်လောင်းတစ်ဦး အနည်းဆုံး ရရှိ ရမည့် ခိုင်လုံမဲ (Threshold) အပေါ် မူတည်ပြီး တစ်သီးပုဂ္ဂလ ကိုယ်စားလှယ်၊ ပါတီကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်အတိုင်း ရွေးကောက်တင်မြှောက် ခံကြရမည် ဖြစ်သည်။

**မြန်မာနိုင်ငံသည်**  
**တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုပေါင်းစုံ**  
**စုစည်းနေထိုင်သည့်**  
**နိုင်ငံဖြစ်၍**  
**အချိုးကျ ကိုယ်စားပြုစနစ်ကို**  
**ကျင့်သုံးနိုင်မည်ဆိုလျှင်**  
**တိုင်းရင်းသားအားလုံး**  
**မျှတစွာ**  
**အချိုးကျ ပါဝင်လာမည်**  
**ဖြစ်သည်။**  
**ဖက်ဒရယ်ပြည်ထောင်စု**  
**တည်ဆောက်ရေးကိုလည်း ...**

**ဆန္ဒမဲရလဒ်အပေါ်မူတည်ပြီး Threshold အရ ကိုယ်စားလှယ်အရေအတွက် တွက်ချက်ပုံ**

အချိုးကျကိုယ်စားပြုစနစ်(PR System)တွင် သက်ဆိုင်ရာပါတီများ၏ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များရှိ မဲဆန္ဒနယ်အလိုက် လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများအနေဖြင့် ရရှိသော ဆန္ဒမဲရလဒ်အပေါ် မူတည်၍ လည်းကောင်း၊ ကြွင်းကျန်မဲရလဒ်အပေါ် မူတည်၍ လည်းကောင်း လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် အဖြစ် ဦးစားပေးအစီအစဉ်အတိုင်း ရွေးကောက် တင်မြှောက်ခံရမည်။

ဥပမာမဲဆန္ဒနယ်တစ်ခုတွင် ကိုယ်စားလှယ် ၁၀ ဦး ရွေးကောက်တင်မြှောက်ရမည် ဆိုပါက ခိုင်လုံမဲ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းရရှိသော နိုင်ငံရေးပါတီက ကိုယ်စားလှယ် လေးဦး၊ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ရရှိပါက ကိုယ်စားလှယ် သုံးဦး၊ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းရရှိပါက ကိုယ်စားလှယ် နှစ်ဦး၊ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း ရရှိပါက ကိုယ်စားလှယ် တစ်ဦး အသီးသီး ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ တစ်သီးပုဂ္ဂလ လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်အနေဖြင့် ခိုင်လုံမဲ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း ရရှိပါက ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် ရွေးကောက် တင်မြှောက်ခံရမည် ဖြစ်သည်။

**မဲဆန္ဒနယ်လျာထားသတ်မှတ်ခြင်းနှင့်ရွေးကောက် တင်မြှောက်ရမည့်ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်**

အချိုးကျကိုယ်စားပြုစနစ်ဖြင့် ကျင်းပမည့် အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲအတွက်သတ်မှတ်မည့် မဲဆန္ဒနယ်များနှင့် ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက် များမှာ -

- (က) ကချင်ပြည်နယ်။ မြို့နယ် ၁၈ မြို့နယ် ကို မဲဆန္ဒနယ် ခွဲခြားသတ်မှတ်၍

ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်များမှာ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် ၁၈ ဦး၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်အတွက် ၁၂ ဦး နှင့် ကချင်ပြည်နယ် လွှတ်တော် အတွက် ၃၆ ဦး၊

- (ခ) ကယားပြည်နယ်။ မြို့နယ်ခုနစ်မြို့နယ် ကို မဲဆန္ဒနယ် ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်များမှာ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် ခုနစ်ဦး၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်အတွက် ၁၂ ဦး နှင့် ကယားပြည်နယ် လွှတ်တော် အတွက် ၁၄ ဦး၊
- (ဂ) ကရင်ပြည်နယ်။ မြို့နယ်ခုနစ်မြို့နယ် ကို မဲဆန္ဒနယ် ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်များမှာ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် ခုနစ်ဦး၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်အတွက် ၁၂ ဦး နှင့် ကရင်ပြည်နယ် လွှတ်တော် အတွက် ၁၄ ဦး၊
- (ဃ) ချင်းပြည်နယ်။ မြို့နယ်ကိုးမြို့နယ်ကို မဲဆန္ဒနယ် ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်များမှာ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် ကိုးဦး၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်အတွက် ၁၂ ဦး နှင့် ချင်းပြည်နယ်လွှတ်တော်အတွက် ၁၈ ဦး၊
- (င) စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး။ မြို့နယ် ၃၇ မြို့နယ်ကို မဲဆန္ဒနယ်ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက် များမှာ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက်



- ၃၇ ဦး၊ အမျိုးသား လွှတ်တော်အတွက် ၁၂ ဦးနှင့် စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး လွှတ်တော်အတွက် ၇၄ ဦး၊
- (စ) တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး။ မြို့နယ် ၁၀ မြို့နယ်ကို မဲဆန္ဒနယ် ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်များမှာ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် ၁၀ ဦး၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်အတွက် ၁၂ ဦးနှင့် တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး လွှတ်တော်အတွက် ၂၀ ဦး၊
- (ဆ) ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး။ မြို့နယ် ၂၈ မြို့နယ်ကို မဲဆန္ဒနယ် ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်များမှာ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် ၂၈ ဦး၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်အတွက် ၁၂ ဦးနှင့် ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး လွှတ်တော်အတွက် ၅၆ ဦး၊
- (ဇ) မကွေးတိုင်းဒေသကြီး။ မြို့နယ် ၂၅ မြို့နယ်ကို မဲဆန္ဒနယ် ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်များမှာ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် ၂၅ ဦး၊ အမျိုးသား လွှတ်တော် အတွက် ၁၂ ဦးနှင့် မကွေးတိုင်းဒေသကြီး လွှတ်တော်အတွက် ၅၀ ဦး၊
- (ဈ) မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး။ မြို့နယ် ၂၈ မြို့နယ်ကို မဲဆန္ဒနယ် ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်များမှာ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် ၂၈ ဦး၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်အတွက် ၁၂ ဦး (ပြည်ထောင်စုနယ်မြေအပါအဝင်)

- နှင့်မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးလွှတ်တော်အတွက် ၅၆ ဦး၊
- (ည) မွန်ပြည်နယ်။ မြို့နယ် ၁၀ မြို့နယ်ကို မဲဆန္ဒနယ် ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်များမှာ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် ၁၀ ဦး၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်အတွက် ၁၂ ဦးနှင့် မွန်ပြည်နယ်လွှတ်တော်အတွက် ၂၀ ဦး၊
- (ဋ) ရခိုင်ပြည်နယ်။ မြို့နယ် ၁၇ မြို့နယ်ကို မဲဆန္ဒနယ် ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်များမှာ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် ၁၇ ဦး၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်အတွက် ၁၂ ဦးနှင့် ရခိုင်ပြည်နယ်လွှတ်တော်အတွက် ၃၄ ဦး၊
- (ဌ) ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး။ မြို့နယ် ၄၅ မြို့နယ်ကို မဲဆန္ဒနယ် ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်များမှာ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် ၄၅ ဦး၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်အတွက် ၁၂ ဦးနှင့် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး လွှတ်တော်အတွက် ၉၀ ဦး၊
- (ဍ) ရှမ်းပြည်နယ်။ မြို့နယ် ၅၅ မြို့နယ်ကို မဲဆန္ဒနယ် ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်များမှာ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် ၅၅ ဦး၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်အတွက် ၁၂ ဦးနှင့် ရှမ်းပြည်နယ်လွှတ်တော်အတွက် ၁၁၀ ဦး၊

(ဃ) ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ မြို့နယ် ၂၆ မြို့နယ်ကို မဲဆန္ဒနယ်ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ကိုယ်စားလှယ်အရေအတွက်များမှာ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် ၂၆ ဦး၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်အတွက် ၁၂ ဦးနှင့် ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးလွှတ်တော်အတွက် ၅၂ ဦး၊

(ဏ) ပြည်ထောင်စုနယ်မြေ။ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် မြို့နယ် ရှစ်မြို့နယ်ကိုယ်စားလှယ်ဦးရေရှစ်ဦးနှင့် အမျိုးသားလွှတ်တော်အတွက် ကိုယ်စားလှယ်ဦးရေနှစ်ဦးကို ရွေးကောက်တင်မြှောက်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ထူးခြားချက်အနေဖြင့် 'ဝ' ကိုးကန့်၊ ပလောင်၊ ပအိုဝ်း၊ ဓနု၊ နာဂ စသည့် ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရတိုင်း/ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသ ခြောက်ခုမှ အမျိုးသားလွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် တစ်ဦးကျစီ ရွေးကောက်တင်မြှောက်ရမည် ဖြစ်သည့်အတွက် ၎င်းမြို့နယ်များ၏ မဲဆန္ဒနယ်များကို (FPTP) စနစ်ဖြင့် ရွေးကောက်တင်မြှောက်ရမည် ဖြစ်သည်။

**တိုင်းရင်းသားလူမျိုး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ အတွက် မဲဆန္ဒနယ်သတ်မှတ်ပုံနှင့် ရွေးကောက်ပွဲစနစ်**

တိုင်းရင်းသားလူမျိုး မဲဆန္ဒနယ်များကို သက်ဆိုင်ရာတိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်အလိုက် မဲဆန္ဒနယ် တစ်နယ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ဆန္ဒမဲအများဆုံးရရှိသူ အနိုင်ယူစနစ် (FPTP System)

ဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ရွေးကောက်တင်မြှောက်ပေးရမည် ဖြစ်သည်-

(က) ကချင်ပြည်နယ်။ ဗမာတိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ ရှမ်းတိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ လီဆူးတိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ ရဝမ်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများအတွက် ကိုယ်စားလှယ် တစ်ဦးစီကိုလည်းကောင်း၊

(ခ) ကယားပြည်နယ်။ ဗမာတိုင်းရင်းသားလူမျိုးအတွက် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးကို လည်းကောင်း၊

(ဂ) ကရင်ပြည်နယ်။ ဗမာတိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ မွန်တိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ ပအိုဝ်းတိုင်းရင်းသားလူမျိုးများအတွက် ကိုယ်စားလှယ် တစ်ဦးစီကိုလည်းကောင်း၊

(ဃ) စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး။ ရှမ်းတိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ ချင်းတိုင်းရင်းသားလူမျိုးများအတွက် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီကိုလည်းကောင်း၊

(င) တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး။ ကရင်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးအတွက် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီကိုလည်းကောင်း၊

(စ) ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး။ ကရင်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးအတွက် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီကိုလည်းကောင်း၊

(ဆ) မကွေးတိုင်းဒေသကြီး။ ချင်းတိုင်းရင်းသားလူမျိုးအတွက်

ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးကို လည်းကောင်း၊

(ဇ) မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး။ ရှမ်းတိုင်းရင်းသားလူမျိုးအတွက် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးကို လည်းကောင်း၊

(ဈ) မွန်ပြည်နယ်။ ဗမာတိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ ကရင်တိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ ပအိုဝ် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများအတွက် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီကိုလည်းကောင်း၊

(ည) ရခိုင်ပြည်နယ်။ ချင်းတိုင်းရင်းသားလူမျိုးအတွက် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးကိုလည်းကောင်း၊

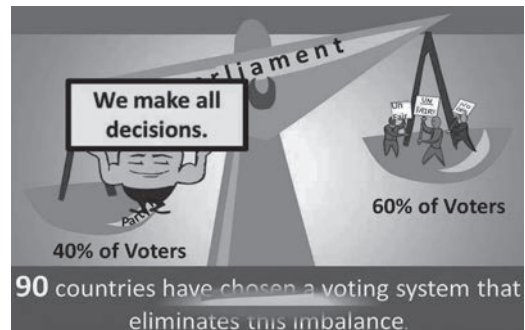
(ဋ) ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး။ ကရင်တိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ ရခိုင်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများအတွက် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီကိုလည်းကောင်း၊

(ဌ) ရှမ်းပြည်နယ်။ ဗမာတိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ ကချင်တိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ လီဆူးတိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ လားဟူတိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ အင်းသားတိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ အာခါတိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ ကယန်းခေါ် ပဒေါင်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများအတွက် ကိုယ်စားလှယ် တစ်ဦးစီကိုလည်းကောင်း၊

(ဍ) ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး။ ကရင်တိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ ရခိုင်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများအတွက်

ကိုယ်စားလှယ် တစ်ဦးစီကိုလည်းကောင်း။

အချိုးကျ ကိုယ်စားပြုစနစ် (PR System) အရ ကိုယ်စားလှယ်အရေအတွက် အချိုးကျသတ်မှတ်ပုံ



အချိုးကျ ကိုယ်စားပြုစနစ် (PR System) သဘောသဘာဝအရ မဲဆန္ဒနယ်ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်သတ်မှတ်၍ ကိုယ်စားလှယ်အရေအတွက် အများစုကို ရွေးချယ်ရသည့် စနစ်ဖြစ်သည်။ မဲဆန္ဒနယ် တစ်နယ်လုံး၏ ခိုင်လုံမဲ စုစုပေါင်းကို ယင်းမဲဆန္ဒနယ်တွင် ရွေးကောက်တင်မြှောက်ရမည့် ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်ဖြင့် စားခြင်း ရလဒ်ကို ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးအတွက် အခြေခံမဲအဖြစ် ပထမအဆင့်အနေဖြင့် သတ်မှတ်ရသည်။ ယင်းအခြေခံမဲဖြင့် ပါတီတစ်ပါတီချင်းစီနှင့် တစ်သီးပုဂ္ဂလ ကိုယ်စားလှယ်လောင်းတစ်ဦးစီတို့ရရှိသည့် ခိုင်လုံမဲကို စားခြင်းဖြင့် အခြေခံမဲအရ ရရှိသည့် ကိုယ်စားလှယ်အရေအတွက်ကို ဒုတိယအဆင့်အနေဖြင့် တွက်ချက်ရသည်။

ယင်းအခြေခံမဲဖြင့် ရရှိသော ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်မှာ သတ်မှတ်အရေအတွက် ပြည့်မီ

ခြင်းမရှိသေးပါက ပါတီအသီးသီးနှင့် တစ်သီးပုဂ္ဂလများ၏ ကြွင်းကျန်သော မဲများကို အများအနည်း တန်းစီ၍ ကိုယ်စားလှယ် ပြည့်မီသည်အထိ ထပ်ဆောင်း ရေတွက်ခြင်းကို တတိယအဆင့်အနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ရသည်။

ထိုကဲ့သို့ အချိုးကျ သတ်မှတ်သောကြောင့် မဲဆန္ဒရှင်များ၏ ဆန္ဒမဲများမှာ အလဟဿအဟောသိကံ မဖြစ်တော့ဘဲ ရွေးချယ်သည့် ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများ၏ ရွေးချယ်ခံပိုင်ခွင့်အခွင့်အရေး ပိုမိုရရှိနိုင်ခြင်း၊ တိုင်းရင်းသား ကိုယ်စားလှယ်များ၊ တစ်သီးပုဂ္ဂလ ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် အမျိုးသမီး ကိုယ်စားလှယ်များ ပိုမိုပါဝင်လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

**အချိုးကျကိုယ်စားပြုစနစ် ကျင့်သုံးခြင်းကြောင့် ရရှိမည့် အကျိုးရလဒ်များ**



အချိုးကျကိုယ်စားပြုစနစ် ကျင့်သုံးမည်ဆိုလျှင် ပါတီကြီးတစ်ခု၏ မူဝါဒနှင့် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မှုများကို အပြန်အလှန် ထိန်းကျောင်းခြင်း (Check and Balance) ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်စားပြုမှု

ကို အချိုးကျ သတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်၍ ပါတီစုံစနစ် (Multiparty System) ကို ပိုမိုပေါ်လွင်အားကောင်းစေမည်။ လွှတ်တော်အတွင်းတွင် အင်အားကြီးနိုင်ငံရေးပါတီတစ်ခု၏ လွှမ်းမိုးမှုကို လျှော့ချရန်နှင့် ပါတီစုံ ကိုယ်စားပြုပါဝင်ခွင့် ရရှိစေရန်ဖြစ်၍ ပါတီတစ်ခုသို့မဟုတ် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းက မဲအများဆုံးရရှိပြီး အနိုင်ယူခွင့်ရှိမည်မဟုတ်ဘဲ မျှတသည့် ကိုယ်စားပြုခွင့် ရရှိလာမည်။



လူများစုအခွင့်အရေးနှင့် လူနည်းစုအခွင့်အရေးများ၊ ဆန္ဒသဘောထားများကို မျှတစွာ ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး ပါတီကြီးများကဲ့သို့ပင် ပါတီငယ်များအနေဖြင့် ကိုယ်စားပြု လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ဦးရေနေရာ ရရှိနိုင်မည်။ မဲဆန္ဒနယ်တစ်ခုတွင် မည်သည့်ပါတီကမျှ မဲအများဆုံး မရရှိနိုင်သောကြောင့် ပါတီကြီးများ၏ ကြီးစိုးမှုကို လျှော့ချနိုင်မည်။ ရွေးကောက်ပွဲများအပေါ် မဲဆန္ဒရှင် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် စိတ်ပါဝင်စားမှုနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်မှု တိုးတက်လာစေမည်။



ပြည်နယ်တစ်ခုအတွင်း စည်းရုံးမည့် ပါတီများ၊ တိုင်းရင်းသားပါတီများ၊ တစ်သီးပုဂ္ဂလကိုယ်စားလှယ်လောင်းများအတွက် မျှတသည့် ကိုယ်စားပြုခွင့် ရရှိခြင်း၊ ရွေးကောက်ခံအာဏာရှင်စနစ်ကို တားဆီးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အရည်အချင်းရှိသော လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ ပါဝင်လာခြင်း၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများနှင့် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်လာမှု တိုးတက်လာမည်။ မဲဆန္ဒရှင်များ၏ ဆန္ဒများ လေလွင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှု မရှိဘဲ အချိုးကျ ကိုယ်စားပြုမှုကြောင့် တိုင်းရင်းသားကိုယ်စားပြု နိုင်ငံရေးပါတီများမှ ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများ ရွေးချယ်ခံရမှု အခွင့်အရေး ပိုမိုရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ လူမျိုးစုမျိုးစုံ၊ ဘာသာမျိုးစုံမှ ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် အမျိုးသမီးကိုယ်စားလှယ်ဦးရေ ပိုမိုပါဝင်လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ပြည်သူလူထု၏ ကိုယ်စားပြုမှုနှင့် ပြည်သူလူထု၏ သဘောထားတို့ကို လွှတ်တော်တွင်း၌

ပိုမိုထင်သာမြင်သာ ရှိလာမည်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

**နိဂုံး**

မြန်မာနိုင်ငံသည် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုပေါင်းစုံစုစည်းနေထိုင်သည့် နိုင်ငံဖြစ်၍ အချိုးကျ ကိုယ်စားပြုစနစ်ကို ကျင့်သုံးနိုင်မည်ဆိုလျှင် တိုင်းရင်းသားအားလုံး မျှတစွာအချိုးကျ ပါဝင်လာမည် ဖြစ်သည်။ ဖက်ဒရယ်ပြည်ထောင်စုတည်ဆောက်ရေးကိုလည်း အထောက်အကူပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သက်ဆိုင်ရာ လွှတ်တော်အသီးသီးအတွက် ရွေးကောက်တင်မြှောက်ရမည့် ကိုယ်စားလှယ် အရေအတွက်မှာလည်း ပြောင်းလဲမှုမရှိဘဲ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း နိဂုံးချုပ် တင်ပြအပ်ပါသည်။

**ဦးစိုင်းကျော်သူ**

### စာပေဗိမာန်ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက် အသင်းဝင်များ ဖိတ်ခေါ်

ရန်ကုန်မြို့တော် စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ နယ်နိမိတ်အတွင်း နေထိုင်ကြသောစာပေမြတ်နိုးသူများအနေဖြင့်စာပေဗိမာန်ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက် အသင်းဝင်လိုပါက အမှတ် ၅၂၉-၅၃၁၊ ကုန်သည်လမ်း၊ စာပေဗိမာန် စာကြည့်တိုက်နှင့် ဖုန်းနံပါတ် ၀၁-၈၃၈၁၄၄၇ သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

# အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ စာဖတ်အသင်းများ ရဲ့ထက်ဇော်



အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် တည်ထောင်ထားသည့် စာဖတ်အသင်းများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပုံများနှင့်အကျိုးရလဒ်ရရှိပုံများအကြောင်းကိုဗဟုသုတရဖွယ် ရေးသားထားသည်။

ဒေါ်ရော်သီ စာဖတ်အသင်းသည် ဝါရှင်တန်ဒီစီအနီးတွင် ရှိသည်။ ၎င်းအသင်းသည် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဦး၏ နေအိမ်တွင် တွေ့ဆုံကြသည်။ မေရီဂျိုး စာဖတ်အသင်းသည် အိုဟိုင်းယိုးပြည်နယ်တွင် ရှိပြီး ခရစ်ယာန် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတစ်ခု၌ အသင်းဝင်များ တွေ့ဆုံကြသည်။ ကာရင်အသင်းသည်

သူတို့ ကျောင်းတက်နေသည့် အမေရိကန် ကျောင်း၌ တွေ့ဆုံကြသည်။

ဤအသင်းသားများသည် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ခရီးခပ်ဝေးဝေးတွင် နေထိုင်ကြသည်။ သူတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သိကျွမ်းခြင်း မရှိကြချေ။ သို့ရာတွင် သူတို့သည် သူတို့၏ နက်ရှိုင်းသော စိတ်ဆန္ဒကို မျှဝေကြသည်။ သူတို့အားလုံး စာဖတ်ခြင်းကို ဝါသနာပါကြသည်။ ထို့ပြင် သူတို့အားလုံးသည် စာဖတ်အသင်း၌ စာအုပ်များကို ဖတ်ရှု၍ ဆွေးနွေးရန် ဆန္ဒရှိကြသည်။

စာဖတ်အသင်း၏ အသင်းဝင်များသည် စာအုပ်တစ်ခုတည်းကို တစ်ပြိုင်တည်း ဖတ်ရှုကြသည်။ ထို့နောက် အစည်းအဝေးတွင် မိမိတို့၏ အယူအဆကို မျှဝေကြသည်။ အမေရိကန် လူမျိုး အများအပြားသည် စာဖတ်အသင်းများကို ထူထောင်ကြသည်။ စာဖတ်အသင်းများနှင့် ဆက်သွယ်ကြသည်။

အချို့သော စာဖတ်အသင်းအုပ်စုများသည် ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်တစ်ခုခု သို့မဟုတ် အသင်းဝင်တစ်ဦး၏ နေအိမ်တွင် တွေ့ဆုံကြသည်။ အချို့မှာ စာအုပ်ဆိုင်တစ်ခု သို့မဟုတ် စာသင်ကျောင်းတစ်ခုတွင် တွေ့ဆုံကြသည်။ အချို့ စာဖတ်အသင်းများသည် စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းကြပြီး အချို့အသင်းသည် ပို၍ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖွဲ့စည်းကြသည်။ အချို့အသင်းများသည် အမျိုးသမီးများသာ သို့မဟုတ် အမျိုးသားများသာ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းကြသည်။ အချို့အသင်းများမှာ အမျိုးသားရော၊ အမျိုးသမီးများပါ

ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားကြသည်။ အခြားအသင်းများသည် ကလေးသူငယ်များဖြင့်သာ ဖွဲ့စည်းကြသည်။ အချို့ကလပ်အသင်းသည် ဖတ်ရှုရန် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရွေးချယ်ပြီး အစည်းအဝေးကို ပြီးဆုံးလိုက်ကြသည်။ အချို့အသင်းမှာမူ တစ်နှစ်အတွင်း ၎င်းတို့အားလုံး တစ်ပြိုင်တည်း ဖတ်ရှုကြရမည့် စာအုပ်များကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ကြသည်။

"ကျွန်မအနေနဲ့  
 ဒီလိုကောင်းမွန်လှတဲ့  
 စာဖတ်ခြင်းမျိုး၊  
 ဒီလိုကောင်းမွန်လှတဲ့  
 ပြောဆိုဆွေးနွေးရတာမျိုးနဲ့  
 ဒီလို  
 နှစ်ကြာရှည်စွာ  
 ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရတာမျိုးကို  
 ဘယ်လိုနေရာမှာ  
 ရနိုင်ပါမလဲရှင်"

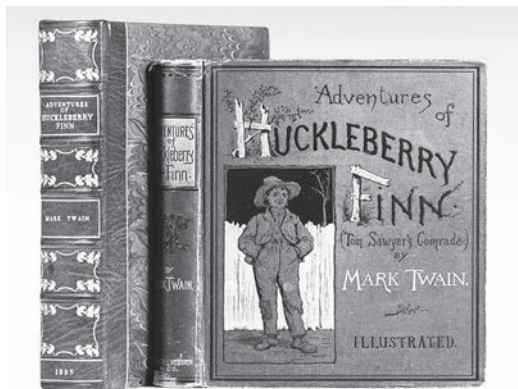
ဒေါ်ရော်သီဂရိသည် ဝါရှင်တန်ဒီစီ အနီးရှိ မေရီလန်ပြည်နယ်၊ ဘက်သီဒါ၌ နေထိုင်သည်။ သူသည် စာဖတ်အသင်းတစ်ခုကို ထူထောင်ထားသည်။ ၎င်းအသင်းသည် ၂၅ နှစ်ကျော် သက်တမ်းရှိပြီ ဖြစ်သည်။ နွေဦးရာသီတွင် အသင်းကော်မတီက အသင်းဝင်များ ဆွေးနွေးရမည့် ဘာသာရပ်ကို ရွေးချယ်ပေးသည်။ အဆိုပါ ဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် စာအုပ်စာရင်းကိုလည်း အဆိုပြု တင်ပြသည်။ ကျန်အသင်းဝင်များက အဆိုပြုတင်ပြချက်ကို လက်ခံရန် သို့မဟုတ် ပယ်ချရန် မဲပေးဆုံးဖြတ်ကြသည်။

ဥပမာ တစ်နှစ်အတွင်း အိုင်ယာလန် စာရေးဆရာများ ရေးသားသော စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုကြသည်။ စာအုပ်များမှာ အိုင်ယာလန်နိုင်ငံ သမိုင်းကြောင်းများ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ပုန်ကန်ထကြွမှု၊ ဆင်းရဲငတ်မွတ်မှု၊ အိုင်းရစ်လူမျိုးများ အမေရိကန်နိုင်ငံသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုများကို ဆွေးနွေးကြသည်။ မစ္စစ်ဂရိက စာအုပ်များမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပြီး တန်ဖိုးရှိသည်ဟု ယူဆသည်။ သို့ရာတွင် အခြားသော စာဖတ်အသင်းဝင်များကမူ အလွန်ဝမ်းနည်းကြေကွဲဖွယ်ကောင်းသည်ဟု ယူဆကြသည်။

ဤစာဖတ်အသင်းသည် စာအုပ်များ ရွေးချယ်ရာတွင် အခြားသောအသင်းများနှင့် အယူအဆ မတူညီပေ။ အသင်းသားများက စာအုပ်ရွေးချယ်ခြင်းကို ဒီမိုကရေစီနည်းလမ်းဖြင့် အတည်ပြု ဆောင်ရွက်ကြသည်။ မစ္စစ်ဂရိက "သင်သည်စာဖတ်အသင်းတစ်ခုခုတွင် အသင်းဝင်ထားခြင်း မရှိပါက သင် မဖတ်ဖူးသေးသော အကောင်းဆုံးစာအုပ်များရှိနေမည်သာဖြစ်သည်"

ဟု ပြောပါသည်။ စာဖတ်အသင်းတစ်ခုသည် လူတစ်ယောက်၏အသိဉာဏ်ဗဟုသုတနယ်ပယ်ကို ကျယ်ပြန့်စေသည်။ ဒေါ်ရော်သီဂရိက သူစာဖတ်အသင်းဝင်ရခြင်း၏ အရေးကြီးသော အကြောင်းမှာ ယင်းအချက်ပင် ဖြစ်သည်ဟု ပြောသည်။

စာဖတ်အသင်းဝင်များသည် မည်သည့်အမျိုးအစား စာအုပ်များကို ဖတ်ကြပါသနည်း။ စာအုပ်အမျိုးစုံပင် ဖြစ်သည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျော်ကြားခဲ့သည့် စာအုပ်များလည်း ပါသည်။ လူသားတို့အကြောင်း သို့မဟုတ် နိုင်ငံရေးအကြောင်း၊ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်ဝတ္ထုများ၊ ကဗျာ၊ ပြဇာတ် စာအုပ်များနှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ရောင်းအားကောင်းသော စာအုပ်များ ပါဝင်သည်။



ဝါရှင်တန်မြို့တော်တစ်ဝိုက်မှစာဖတ်အသင်းများ မကြာမီက ဖတ်ရှုခဲ့သည့် အမေရိကန်စာရေးဆရာများ ရေးသားသော စာအုပ်အချို့ကို ဤနေရာ၌ ဖော်ပြလိုပါသည်။ မတ်တိုင်း၏ "Huckleberry Finn"၊ ဟာပါလီး၏ "To Kill a Mockingbird"၊ အန်နီတိုင်လာ၏ "Breathing Lessons"



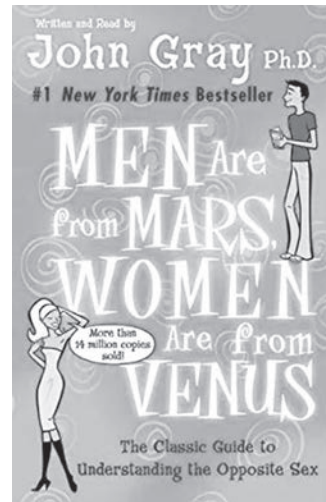
တို့ဖြစ်သည်။အခြားသောစာအုပ်များမှာ ဗြိတိသျှ စာရေးဆရာမ ဗာဂျီးနီးယားဝုဖ်၏ "Jacob's Room"၊ နော်ဝေ စာရေးဆရာ ဟန်းရစ်အစ်ဆင် ရေးသားသော "A Doll's House" ပြဇာတ်စာအုပ် တို့ဖြစ်သည်။

စာဖတ်အသင်းများသည် စာအုပ်အသင်း များထက် အရေအတွက်ပိုများသည်။ ၎င်းတို့ သည်လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များလည်း ဖြစ်သည်။ အသင်းဝင်များသည် မကြာမီပင် ခင်မင်သော သူငယ်ချင်းများ ဖြစ်လာကြသည်။ ၎င်းတို့သည် မိသားစုကိစ္စနှင့် အလုပ်ကိစ္စများအပြင် မိမိတို့ ဖတ်ရှုခဲ့သည့် စာအုပ်များအကြောင်းကို ဆွေးနွေး ကြသည်။ ကလပ်အသင်းဝင် တစ်ယောက်က "ကျွန်မအနေနဲ့ ခင်မင်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ဖတ်ရှုခဲ့တဲ့ စာအုပ်အကြောင်းတွေ ဆွေးနွေးကြ ရတာ အလွန်တန်ဖိုးရှိလှပါတယ်"ဟုပြောသည်။

အမျိုးသမီးများသာ ပါဝင်သည့် ကလပ် အသင်းများသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ အလွန်ထင်ရှားကျော်ကြားလှပေသည်။ အသင်း ၏ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲများသည် အသင်းဝင် များအား အခြားသော အမျိုးသမီးများ မည်သို့ တွေးခေါ်ကြသည်၊ မည်သည်တို့ကို တွေးတော နေကြသည်တို့ကို သိရှိခွင့်ရစေသည်။

အခြားသော ကလပ်အသင်းများသည် လက်မထပ်ရသေးသည့်အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီး တို့အား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့ဆုံရန် အကူအညီ ပေးသည်။ ဤအမျိုးအစား ကလပ်အသင်း တစ်ခုသည် အိုဟိုင်းယိုးပြည်နယ်၊ စင်စင်နာတီး မြို့၌ ရှိသည်။ ယင်းအသင်းကို ခရစ်ယာန်ဘုရား ကျောင်းတစ်ခုက စည်းရုံး ထူထောင်ပေးသည်။

၎င်းအသင်းသည် အသက် ၄၀ နှစ် ကျော် လက်မထပ်ရသေးသည့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး များအတွက် ဖြစ်သည်။



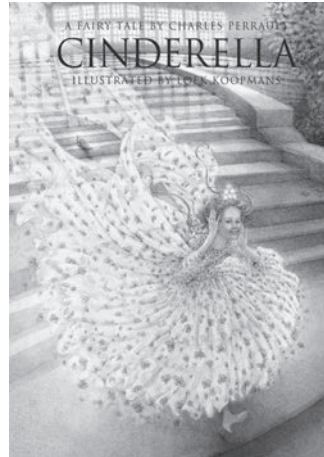
မေရီဂျူနီသည် အသင်း၏ ဦးဆောင် ဆွေးနွေးသူ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သည်။ သူက အဆိုပါ အသင်းအုပ်စုသည် ယောက်ျားနှင့် မိန်းမတို့အကြား ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်သောအကြောင်းအရာများကိုရေးသား ထားသည့် စာအုပ်အများအပြားကို ဖတ်ရှုကြ သည်ဟု ပြောသည်။ မကြာသေးမီက ဖတ်ရှုခဲ့ သော စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ "Men are From Mars, Women are From Venus"ဖြစ်သည်။ ၎င်းစာအုပ် ကို ဂျွန်ဂရေက ရေးသားခဲ့သည်။ စာအုပ်တွင် ယောက်ျားနှင့် မိန်းမတို့၏ အတွေးအမြင်နှင့် အပြုအမူ နည်းလမ်းများ ကွာခြားကြပုံများကို ဆွေးနွေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ အချို့သော စာဖတ်အသင်းများသည် လင်ယောက်ျား

နှင့် ဇနီးမယားတို့အတွက် ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ အထဲမှ အသင်းတစ်ခုသည် အီလီနွိုက်ပြည်နယ်၊ ချီကာဂိုမြို့ကြီး၌ ရှိသည်။ သတင်းထောက် တစ်ဦးဖြစ်သူ ဂျယ်ရီအီဒါဇတ်နှင့် ရှေ့နေတစ်ဦး ဖြစ်သူ ၎င်း၏ဇနီး ဂယ်ရီဖက်တို့သည် အသင်း ဝင်များ ဖြစ်ကြသည်။

လင်ယောက်ျားနှင့် ဇနီးမယားတို့သည် တစ်ပြိုင်တည်းတွင် တူညီသောစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုကြသည်။ ထို့နောက် သူတို့သည် စာအုပ် ကို ဆွေးနွေးရန် တွေ့ဆုံကြသည်။ ဂယ်ရီဖက် က ဤသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အလွန် ကောင်းသော အယူအဆ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ သူက ယောက်ျားနှင့် ဇနီးသည်တို့သည် ၎င်း တို့၏ သားရေးသမီးရေးအကြောင်း သို့မဟုတ် ငွေရေးကြေးရေး ပြဿနာအကြောင်းတို့ကို သာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မကြာခဏ ပြောဆိုခဲ့ ကြသည်ဟု ပြောသည်။ "စာအုပ်အကြောင်း ပြောကြဆိုကြတာက ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်ရဲ့ ကဏ္ဍသစ်ကို ဖွင့်လှစ်လိုက်သလိုပါပဲ" ဟု သူက ပြောသည်။

အမေရိကန် ကလေးငယ်များသည်လည်း စာဖတ်အသင်းသို့ ဝင်ကြသည်။ သူတို့သည် အသက်လေးနှစ်မှ အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ်အထိ ဖြစ်သည်။ အချို့ကလေးများသည် "Great Book-Foundation" မှ အကူအညီ ရကြသည်။ ဤအဖွဲ့ အစည်းသည် ပညာရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းအဖွဲ့သည် ဖတ်ရှုရမည့် စာအုပ် စာရင်းကို ထုတ်ပြန်ပေးသည်။ ထို့ပြင် စာဖတ် အသင်းများ၌ ဆွေးနွေးပွဲကို ဦးဆောင်ရန် အသင်းသားများအား လေ့ကျင့်ပေးသည်။



ကလေးသူငယ်များသည် "ချားစ်ပါရောက်" ရေးသားသော "Cinderella" နှင့် အန်ဒါဆင် ရေးသားသည့် "The Emperor's New Clothes" ပုံပြင်စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုကြသည်။ ငယ်ရွယ် သော စာဖတ်သူများအတွက် အခြားထင်ရှား သော စာအုပ်များမှာ "ကက်နက်ဂရေဟမ်" ရေးသော "The Open Road" နှင့်တက်ဟတ်ဂျက်စ် ရေးသားသော "How The Elephant Became" တို့ဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်ပိုကြီးသော ကလေး များက ပလေတို၏ "Crito"၊ ဆိုဖိုကယ်၏ "An-tigone" နှင့် ဂျန်လောက်၏ "On the Limits of Government" စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုကြသည်။

ကက်သရင်းမာဂျီသည် ကလေးသူငယ် စာဖတ်အသင်းတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆွေးနွေးပွဲ ကို ဦးဆောင်ခဲ့သည်။ သူက ကလေးငယ်များ ဖတ်ရှုသောစာအုပ်များမှ စကားလုံးအဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေရာတွင် အကူအညီပေးသည်။ သူသည် မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်းဖြင့်စကားလုံးအဓိပ္ပာယ် ရှာဖွေခြင်းကို ဆောင်ရွက်သည်။ ကလေးများ

တွင် အဖြေများစွာရှိသည်။ သူ၏အုပ်စုထဲမှ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်က "မေးခွန်းတွေက အဖြေရရှိဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆွေးနွေးပွဲ ခေါင်းဆောင်အနေနဲ့ သင် ဘယ်လို တွေးပါလို့ ပြောပြမှာ မဟုတ်ပါဘူး" ဟု ပြော သည်။ ဤနည်းစနစ်သည် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် ပုံမှန်သင်ကြားရေးနည်းလမ်း တစ်ခု ဖြစ်သည်။



စာဖတ်ရန် အလွန်ငယ်ရွယ်သော ကလေး များသည် "The Great Books "Read - aloud" Program" အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်နိုင်ကြသည်။ ဤအစီအစဉ်တွင် မိဘများက နေအိမ်တွင် ကလေးများအား စာဖတ်ပြကြသည်။ ထို့နောက် ကလေးများသည် ပုံပြင်များကို ဆွေးနွေးရန် တွေ့ဆုံကြသည်။

ကလေးများသည် မေးခွန်းများနှင့် အဖြေ များကို မျှဝေ ဖလှယ်ကြသည်။ ထို့အတူ သူတို့ သည်ပုံပြင်၏အရေးကြီးသောအခန်းကိုထပ်ကာ ထပ်ကာရွတ်ဆိုကြသည်။ သို့မဟုတ်သရုပ်ဆောင် ပြကြသည်။ သူတို့သည် ဇာတ်ကောင်များနှင့် အခြေအနေများကို ရုပ်ပုံ ပန်းချီရေးဆွဲကြ

သည်။ သူတို့သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ပုံပြင်များ နှင့် ကဗျာများကို ရေးသားနိုင်လာကြသည်။

အချို့သော "Great Books Program" များ သည် အမေရိကတွင် အထူးသဖြင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါး သော ကလေးငယ်များကို အကူအညီ ဖြစ်စေ ကြောင်း အထင်အရှား တွေ့ရသည်။ ဥပမာ ချီကာဂိုမြို့ရှိ စာဖတ်အသင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းစာဖတ်အသင်းသည် "ကာမရီနီဂရင်း" ဟု ခေါ်သော ပြည်သူ့အိမ်ရာစီမံကိန်း အဆောက် အအုံတွင် တွေ့ဆုံကြသည်။ အဆိုပါနေရာမှာ ချီကာဂိုမြို့တွင် အန္တရာယ်အများဆုံး နေရာ တစ်ခုဖြစ်သည်။

အချို့သော ဆွေးနွေးပွဲ ခေါင်းဆောင်မှာ ရဲအရာရှိများဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့က ဤပရိုဂရမ် သည် ကလေးသူငယ်များ စာဖတ်စွမ်းရည် တိုးတက်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ကလေးများအား ပိုမိုတော်သည့် ကျောင်းသား များ ဖြစ်စေပါကြောင်း ပြောသည်။ ၎င်းတို့က ပရိုဂရမ်သည် ကလေးသူငယ်များအား စာအုပ် ကောင်းများကို အကဲဖြတ်တတ်ရန် အကူအညီ ပေးကြောင်း ပြောပြသည်။



The Great Books Foundation ကို ၁၉၄၀ ပြည့်နှစ်တွင် ချီကာဂိုမြို့၌ တည်ထောင်ခဲ့သည်။ အစောဆုံး ကလပ်အသင်းဝင်များမှ အဖွဲ့ဝင် အချို့သည် ယခုတိုင် တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးနေကြဆဲ ဖြစ်သည်။

ဆွေးနွေးပွဲခေါင်းဆောင်များသည် The Great Books Program အတွက် သင်တန်း နှစ် ရက် တက်ကြရသည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတစ်ဝန်းတွင် စာဖတ် အသင်းများကို ဦးဆောင်မှု ပေးနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ဗြိတိန်၊ ကနေဒါ၊ ဂျာမနီ၊ ဆော်ဒီအာရေဗျနှင့် တောင်အမေရိကတိုက်ရှိ နိုင်ငံများစွာတို့တွင် "Great Books Program" များ ရှိသည်။



၁၉၄၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဝီလျံစပတ်သည် ချီကာဂိုမြို့၌ ပထမဆုံး Great Books အစည်း အဝေးသို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ် တွင် ၎င်းနှင့်ဇနီးတို့သည် ဝါရှင်တန်ဒီစီသို့ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ကြပြီး သူတို့ကိုယ်ပိုင် စာဖတ် အသင်းကို ထူထောင်ခဲ့ကြသည်။ သူတို့၏ စာဖတ်အသင်းအုပ်စုသည် နှစ်ပေါင်း ၄၀ ကျော် တိုင်အောင် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးနေကြဆဲ ဖြစ် သည်။

အဆိုပါ စာဖတ်အသင်းအုပ်စုသည် Great Books Program မှ ထုတ်ဝေသည့် ဖတ်ရှုရန် စာအုပ်စာရင်းကို လိုက်နာရန် မလိုတော့ချေ။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် စာအုပ်များကို ရွေးချယ်လာကြသည်။ မကြာမီက ၎င်းတို့ ရွေးချယ်ခဲ့သည့် စာအုပ်များတွင် ရှေးခေတ် စာရေးဆရာ ဆိုဖိုဘယ်နှင့် ယူရီပီးဒီးစ်တို့ လက်ရာစာအုပ်များ ပါဝင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။



ဘက်တီစပတ်က နှစ်ပေါင်း ၄၅ နှစ်ကြာ စာအုပ်အသင်းတွင် ပါဝင်နေရသည့်အတွက် အလွန်ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူကြောင်း ထုတ်ဖော် ပြောဆိုသည်။

"ကျွန်မအနေနဲ့ ဒီလိုကောင်းမွန်လှတဲ့ စာဖတ်ခြင်းမျိုး၊ ဒီလိုကောင်းမွန်လှတဲ့ ပြောဆို ဆွေးနွေးရတာမျိုးနဲ့ ဒီလို နှစ်ကြာရှည်စွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရတာမျိုးကို ဘယ်လို နေရာမှာ ရနိုင်ပါမလဲရှင်" ဟု သူက မေးခွန်း ထုတ်လိုက်သည်။

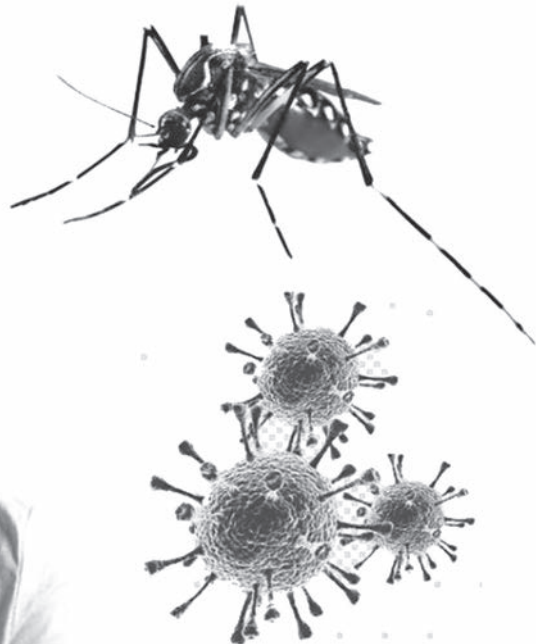
ရဲထက်ဇော်

Ref: American Mosaic, Jan 1996.



# သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေး

ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း  
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)



ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူသန်းပေါင်းများစွာသည် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်ခံနေရကြောင်း၊ ယခု ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်၍ အထူးဂရုပြုဖို့ လိုကြောင်းနှင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်ခံရပါက ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူသန်းပေါင်း ၂,၅၀၀ သည် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်မှုရှိသော ဒေသများတွင် နေထိုင်လျက်ရှိကြသည်။ အရှေ့တောင်အာရှ ဒေသဆိုင်ရာ နိုင်ငံများတွင် နေထိုင်သော လူဦးရေ သန်းပေါင်း ၁,၃၀၀ မှာ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်မှုခံရသည့် အန္တရာယ်ရှိသည်။

အရှေ့တောင်အာရှတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားသော နိုင်ငံများမှာ မြန်မာ၊ ထိုင်းနှင့် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ တို့ ဖြစ်သည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဓိက ကူးစက်မြန် ရောဂါကြီး လေးမျိုးတွင် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သည်။



ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ထိ အဆင့်ဆင့် သတင်းပေးပို့ရသော ရောဂါ ဖြစ်သည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ သည် ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပွားနိုင်၍ ကာကွယ် နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကို ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများသာမက ဌာနဆိုင်ရာများ၊ ပုဂ္ဂလိက အသင်းအဖွဲ့များ၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး၊ ပရဟိတ အဖွဲ့အစည်းများ၊ INGO/ NGO များ၊ မီဒီယာများနှင့် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ဝိုင်းဝန်း ပါဝင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

**(၁) မြန်မာနိုင်ငံ၏ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ**

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါ သည် ၁၉၆၄ ခုနှစ်တွင် စတင်၍ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု ရာမှ ၁၉၆၈ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ ဖြစ်ပွား ကြောင်း သိရှိရသည်။ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွင်

သွေးလွန်တုပ်ကွေး ကပ်ရောဂါ ပထမဆုံး ဖြစ်ပွားခဲ့ကြောင်း မှတ်တမ်းများ ရှိခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ၁၉၇၀ ပြည့် နှစ်တွင် ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်းသာ ဖြစ်ခဲ့သော် လည်း ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသ ကြီးအားလုံးတွင် ဖြစ်ပွားလာခဲ့သည်။ သွေးလွန် တုပ်ကွေးရောဂါ၏ သေဆုံးနှုန်းသည် ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွင် များပြားခဲ့သော်လည်း ၂၀၁၅ ခုနှစ် တွင် ကျဆင်းခဲ့သည်။

ယခု ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်နိုင်ပြီး သေဆုံးနှုန်းများနိုင်၍ သတိထားရန် လိုအပ်သည်။

**(၂) သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ် သော အချိန်ကာလ**



သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ယေဘုယျ အားဖြင့် မိုးရာသီတွင် အမြင့်ဆုံး ဖြစ်ပွားလေ့ ရှိသည်။ ယခင်က နွေရာသီကာလဖြစ်သော မတ်လနှင့် ဧပြီလများတွင် ဖြစ်ပွားမှု မရှိခဲ့သော် လည်း ယခုအခါ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးအချို့ တွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဖြစ်ပွားလာသည်။ တစ်နည်း အားဖြင့် မိုးရာသီတွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားသော်

လည်း တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကူးစက်နိုင်သည်ကို သိရှိစေချင်သည်။

ကျန်းမာရေး အသိအမြင် လွန်စွာ အားနည်းခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

**(၃) တော ရော မြို့ ပါ ဖြစ် ပွား တတ် သော သွေးလွန်တုပ်ကွေး**



သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ရေသိုလှောင်မှုရှိခြင်း၊ ရေတင်ကျန်နိုင်သော အိုးခွက်ဟောင်းများ၊ တာယာဟောင်းများ စသည်တို့ကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်မှု မရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ယခင်က မြို့ကြီးများတွင်သာ ဖြစ်ပွားခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ ကျေးလက်ဒေသများတွင်ပါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့လာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

လူဦးရေ များပြားလာခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှု အားနည်းခြင်း၊ ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှု အလွန်အားနည်းခြင်း၊ မြို့ပြလူနေမှုစနစ် ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးမှု မရှိခြင်း၊ သောက်ရေ၊ သုံးရေကို စနစ်တကျ သိုလှောင်နိုင်မှု မရှိခြင်း၊ ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးလာမှုရှိခြင်း၊ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး ကောင်းမွန်လာခြင်း၊ ပူအိုက်စွတ်စို၍ စိုထိုင်းဆ များလာခြင်းနှင့်

**(၄) သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါပိုး**



သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် အာရ်ဗိုင်းရပ်စ် (Arbo-Virus) အုပ်စုဝင် ဒင်ဂျီဗိုင်းရပ်စ် (Dengue Virus) ကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒင်ဂျီဗိုင်းရပ်စ်တွင် Serotype လေးမျိုးရှိပြီး DEN-1, DEN-2, DEN-3 နှင့် DEN-4 တို့ ဖြစ်သည်။ Serotype တစ်မျိုးအတွက် ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ၎င်း Serotype တစ်ခုအတွက်သာ ကာကွယ်မှု (Immunity) ရပြီး အခြားအမျိုးအစား (Serotype) အတွက် မကာကွယ်နိုင်ပါ။

ဥပမာအားဖြင့် ကလေးတစ်ဦးသည် DEN-1 (ဒင်ဂျီဝမ်း) ဖြစ်ပြီးပါက DEN-1 သည် ကာကွယ်မှုရသော်လည်း DEN-2 (ဒင်ဂျီတူး)၊ DEN-3 (ဒင်ဂျီသရီး) နှင့် DEN-4 (ဒင်ဂျီဖိုး) အမျိုးအစားအတွက် မကာကွယ်နိုင်ပါ။ ထိုဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများတွင်ရှိသော Nonstructural Protein (NS) များအနက် NS<sub>1</sub> ခေါ် Glycoprotein တစ်မျိုးသည် ရောဂါရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ရာတွင် အထိုက်အလျောက် အရေးပါသော ပဋိပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။



**(၅) သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါပိုး သယ်ဆောင်သော ခြင်**

ဒင်ဂီဗိုင်းရပ်စ် (Dengue Virus) ပိုးကို ခြင်ကျား (Aedes) မျိုးစိတ်က သယ်ဆောင်ပေးသည်။ Aedes Aegypti သည် အဓိက သယ်ဆောင်ပေးသော ခြင်ဖြစ်ပြီး Aedes Albopictus သည် အချို့နေရာများတွင် သယ်ဆောင်ပေးသည်။



Aedes Aegypti ကို မြို့များတွင် တွေ့ရသည်။ ခြင်ကျားသည် အိမ်တွင်း၌ နေထိုင်လေ့ရှိပြီး လူသွေးကို အထူးကြိုက်နှစ်သက်သည်။ သွေးစုပ်လျှင် လူတစ်ဦးထက်ပို၍ စုပ်ယူလေ့ရှိသည်။ မျိုးဥများ တစ်ကြိမ် အောင်မြင်စွာ ရနိုင်ရန် လူသွေးကို တစ်ကြိမ်မက စုပ်ယူသည်။ ထို့ကြောင့် ရပ်ကွက်များ၊ ကျောင်းများ၌ သွေးလွန်တုပ်ကွေးလူနာများ အစုလိုက် အပြုံလိုက် ဖြစ်တတ်သည်။

Aedes Albopictus သည် ကျေးလက်ဒေသများတွင် တွေ့ရသည်။ တောဓလေ့ကို နှစ်သက်သော ခြင်ကျားမျိုး ဖြစ်သည်။ သဘာဝအလျောက် ရေတင်ကျန်နိုင်သော နေရာများရှိသည့် အုန်းပင်၊ ငှက်ပျောပင်များ၊ သစ်ခေါင်း၊ ဝါးခေါင်းရှိရာ မြို့ဆင်ခြေပုံးရပ်ကွက်များ၊ ကျေးရွာများတွင် တွေ့ရ

လေ့ရှိသည်။ လူသွေးနှင့် တိရစ္ဆာန်သွေး နှစ်မျိုးလုံးကို နှစ်သက်သည်။ ခြင်ကျားသည် ဝမ်းပြည့်ရန် တစ်ကြိမ်လျှင် လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကိုသာ အပြီးကိုက်၍ သွေးစုပ်လေ့ရှိသည်။ မျိုးဥများ တစ်ကြိမ် အောင်မြင်စွာ ဥနိုင်ရန် တစ်ကြိမ်သာ သွေးစုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ဒုတိယအကြိမ် ကိုက်ရန်၊ သွေးစုပ်ရန် မလိုသောကြောင့် အစုလိုက် အပြုံလိုက် မဖြစ်တတ်ပါ။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည်

အသက်အရွယ်မရွေး၊

ကျား/မ မရွေး

ဖြစ်နိုင်သည့်

ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယခင်က

၁၅ နှစ်အောက် ကလေးများတွင်သာ

ဖြစ်ပွားလေ့ ရှိသော်လည်း

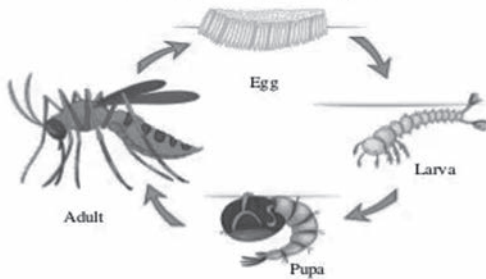
ယခုအခါ လူကြီးများတွင်ပါ

ဖြစ်ပွားလာကြောင်း .....



(၆) ခြင်္ကျား (Aedes) ပေါက်ပွားသောနေရာများ

Life cycle of mosquito



ခြင်္ကျားသည် ရေကြည်၊ ရေသန့်တွင် ပေါက်လေ့ရှိသည်။ Aedes Aegypti သည် လူတို့ အသုံးပြုရန် ရေသိုလှောင်လေ့ရှိသော နေရာများ နှင့် လူတို့စွန့်ပစ်သည့် ရေတင်ကျန်နိုင်သော အရာဝတ္ထုတို့တွင် ပေါက်ပွားလေ့ရှိသည်။ Aedes Albopictus သည် သဘာဝအလျောက် မိုးရေ တင်ကျန်လေ့ရှိသော နေရာများတွင် ပေါက်ဖွား လေ့ရှိသည်။ ခြင်္ဍမု ခြင်ကောင် (Adult Mosquito) ဖြစ်သည်အထိ ခုနစ်ရက်မှ ၁၀ ရက်ခန့် လိုအပ်သည်။

(၇) အိမ်တွင်း၌ ခြင်္ကျားပေါက်လေ့ရှိသော နေရာများ

အိမ်တွင်း၌ ခြင်္ကျားပေါက်လေ့ရှိသော နေရာများမှာ သုံးရေ၊ သောက်ရေထည့်သော မြေအိုး၊ တိုင်ကီ၊ သစ်သားစည်၊ ပလတ်စတစ်ပုံး၊ ကြောင်အိမ် အောက်ခံခွက်၊ ရေခဲသေတ္တာနှင့် Air-Conditioner အောက်တွင်ခံထားသောခွက်များ၊ ရေအိမ်၊ ရေချိုးခန်း၊ အိမ်ခြံဝင်းအတွင်း စသည့် နေရာများရှိ အုတ်ကန်များ၊ အမြင့်တွင် တင်ထားသော အဖုံးမပါသည့်၊ မလုံသည့် ရေစည် ရေကန်များ (Over-Head Tanks)၊ ဘုရားပန်းအိုး၊ အလှ

ပန်းအိုး၊ နတ်ပန်းအိုးများ၊ အလှစိုက်ထားသော ပန်းအိုးကြီးများအောက်တွင် ရေခံရန်ထားသော လင်ပန်းကြီးများနှင့် ခုနစ်ရက်ထက်ပို၍ ရေထည့်သိုလှောင်ထားသော အဖုံးမလုံသည့် အိုးခွက်များ ဖြစ်သည်။

(၈) အိမ်ပြင်ပတွင် ခြင်္ကျား ပေါက်လေ့ရှိသော နေရာများ

အိမ်ပြင်ပတွင် ခြင်္ကျားပေါက်လေ့ရှိသော နေရာများမှာ ရေထည့်ထားသော မြေအိုး၊ စဉ်းအိုး ကြီးများ၊ သံရေတိုင်ကီများ၊ ကွန်ကရစ်စည်များ၊ စွန့်ပစ်ထားသော ပုလင်းခွံ၊ ဘူးခွံများ၊ ဘက်ထရီ အိုး အဟောင်းများ၊ တာယာအဟောင်းများ၊ အုန်းမှုတ်ခွက်၊ ရော်ဘာခြံတွင် ရော်ဘာအစေးခံသော ခွက်များ၊ အမှိုက်များဖြင့် ပိတ်နေသော ရေတံလျှောက်များ၊ အသုံးမပြုတော့သော နွားစာခွက်များ၊ လှေများ၊ ရေထည့်နိုင်၊ ရေတင်ကျန်နိုင်၍ ခြင်ပေါက်နိုင်သည့် ကလေးကစားစရာ အပါအဝင် လူတို့ ပြုလုပ်ထားသော အရာအားလုံး၊ သစ်ပင်အခေါင်းပေါက်၊ ဝါးဆစ်၊ ဝါးပင်အငုတ်၊ အုန်းပင်နှင့် ငှက်ပျောပင် အလက်များကြားတို့ ဖြစ်သည်။

(၉) ခြင်္ကျားကိုက်လေ့ရှိသောအချိန်

ခြင်္ကျားသည် အများအားဖြင့် နေ့အချိန်တွင် ကိုက်လေ့ရှိသည်။ အများဆုံး ကိုက်လေ့ရှိသော အချိန်နှစ်ချိန်မှာ နံနက်အရုဏ်တက်စမှ နေထွက်ချိန်ထိ တစ်ချိန်နှင့် ညနေ နေမဝင်မီ အချိန်တို့ ဖြစ်သည်။ အများဆုံးကိုက်လေ့ရှိသော အချိန်မှာ နေရာအလိုက် ခြားနားမှု ရှိနိုင်သည်။

ကျောင်းသားများကျောင်းတက်ချိန်၌ အများဆုံး ကိုက်တတ်၍ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းများ၊ ကျူရှင်များနှင့် စာသင်ကျောင်းများတွင် ခြင် မကိုက်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်။

**(၁၀) ခြင်ကျားပျံသန်းနိုင်သည့် အကွာအဝေး**

ခြင်ကျားများသည် အခြားငှက်ဖျားဖြစ်စေ သောခြင်(အနောမီလိစ်)များကဲ့သို့ဝေးဝေးပျံလေ့ မရှိပါ။ ၎င်းတို့ ပေါက်ပွားရာ နေရာမှ (မီတာ ၅၀ မှမီတာ ၂၀၀)အတွင်းသာပျံလေ့ရှိသည်။ခြင်ကျား Aedes Aegypti များသည်အိမ်တွင်းရှိတွဲလောင်း ကျနေသော အဝတ်များ၊ ပရိဘောဂများ၏ အောက်ဘက်၊ နောက်ကျောဘက်၊ ဖျာလိပ် အတွင်း စသည့် မှောင်သည့်နေရာများတွင် နားလေ့ရှိသည်။

Aedes Albopictus များသည် အိမ်ပြင် ချုံပုတ်များနှင့် အပင်များပေါ်တွင် နားလေ့ရှိ သည်။ ခြင်ကျားများသည် အနက်ရောင်နှင့် အနီရောင်ကိုအခြားအရောင်ဖျော့များထက်ပို၍ ကြိုက်နှစ်သက်လေ့ရှိသည်။

**(၁၁)သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိသောသူများ**

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် အသက် အရွယ်မရွေး၊ ကျား/မမရွေး ဖြစ်နိုင်သည့်ရောဂါ တစ်ခု ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယခင်က ၁၅ နှစ်အောက် ကလေးများတွင်သာ ဖြစ်ပွားလေ့ ရှိသော်လည်းယခုအခါလူကြီးများတွင်ပါ ဖြစ်ပွား လာကြောင်းတွေ့ရသည်။အသက်ငါးနှစ်မှကိုးနှစ် အရွယ်ကလေးများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်

ကို တွေ့ရှိရသည်။ သို့ဖြစ်၍ မူကြို၊ မူလတန်းမှ အထက်တန်းကျောင်းသားများအထိ အထူးဂရု ပြုရမည့် အုပ်စုအဖြစ် သတ်မှတ်ရသည်။ သွေး လွန်တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုသည် မိန်းကလေးများထက် ယောက်ျားကလေးများ တွင် ပို၍ဖြစ်ပွားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

**(၁၂) သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိသော ဝန်းကျင်**

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ သယ်ဆောင် သော ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သည့် အခြေအနေကို ဖော်ဆောင်သည့် အပူချိန်၊ မိုးရွာသွန်းမှု၊ စိုထိုင်း ဆနှင့် ခြင်ပေါက်ပွားရန် နေရာများ တည်ရှိမှုကို ဆိုလိုသည်။ ပူအိုက်စွတ်စိုစိုစိုထိုင်းဆများသော မိုးရာသီတွင် Aedes ခြင်ကျားပေါက်ပွားမှု များ ပြားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ မိုးရာသီတွင် မိုးရေ တင်ကျန်သော နေရာများ များပြားလာခြင်း ကြောင့်လည်း ခြင်ပေါက်ပွားမှု များပြားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

**(၁၃) သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါကူးစက်ပုံ**



သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်ပုံအဓိက နှစ်မျိုးရှိသည်။ ရောဂါပိုးသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း ဝင်ရောက်သည့် အချိန်မှစ၍ သုံးရက်မှ ငါးရက်အတွင်း သွေးထဲတွင် လှည့်ပတ်နေသည်။ ၎င်းအချိန်ကို Viraemia ဟုခေါ်ပြီး ခြင်္ကျား ကိုက်ပါက ခြင်္မ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးများ ပါသွားသည်။ ၎င်းခြင်သည် ရှစ်ရက်မှ ၁၀ ရက်အတွင်း အကောင်များ ပွားများလာသည်။ ၎င်းခြင်သည် နောက်တစ်ဦးကို ကိုက်သည့်အခါ ဒင်ဂီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခြင်းခံရသည်။ ၎င်းကဲ့သို့ ကူးစက်ခြင်းကို Biological Transmission ဟု ခေါ်သည်။

ထို့ပြင်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အလွန်များပြားစွာ ပွားများလာသောကြောင့် ခြင်္မ၏ဥအိမ်အတွင်းရှိ "ဥ" များအတွင်း ပြန်ပြန်ပွားလာပြီး ယင်း "ဥ" များမှ ပေါက်လာသောခြင်မှာ ရောဂါပိုးများ ပါပြီးဖြစ်၍ ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက် နိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ကူးစက်ခြင်းကို Trans - Ovarian Transmission ဟု ခေါ်သည်။

**(၁၄) သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါလက္ခဏာများ**

သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါလက္ခဏာများ မှာ သွေးယိုစီးမှု ရှိသော်လည်း ပြင်းထန်မှုမရှိဘဲ ရိုးရိုးဖျားသော ဒင်ဂီဗေဒများ၏ လက္ခဏာများနှင့် သွေးယိုစီးမှုနှင့် သွေးရည်ကြည်များ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့စိမ့်ထွက်မှု (Plasma Leakage) ရှိသော သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ (Dengue Haemorrhagic Fever - DHF) ၏ လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။

ရိုးရိုးဖျားသော ဒင်ဂီဗေဒများ၏ လက္ခဏာ များမှာ ရုတ်တရက် ဖျားလာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်

ခြင်း၊ မျက်လုံးအိမ်အတွင်းမှ နာကျင်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်း၊ အရိုးအဆစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အနီရောင်အစက်များ ထွက်လာခြင်း၊ သွေးယိုစီးမှုများ ဖြစ်လာခြင်း၊ သွေးစစ်ကြည့်ပါက သွေးဖြူဥများ နည်းနေခြင်း၊ သွေးမွှားဥ အရေအတွက် နည်းလာခြင်းနှင့် သွေးစေးပျစ်မှု မြင့်တက်လာခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ လတ်တလော ဖျားနာခြင်း၊ Hess Test Positive ဖြစ်ခြင်းနှင့် သွေးဖြူဥ အရေအတွက်သည် သတ်မှတ်ပမာဏထက် နည်းခြင်းဖြစ်ပါက လည်း ဒင်ဂီဗေဒများအဖျားဟု သတ်မှတ်သည်။



သွေးယိုစီးမှုနှင့် သွေးကြောတွင်းမှ သွေး ရည်ကြည်များ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ စိမ့်ထွက်မှု ရှိသော သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါလက္ခဏာ များမှာ လတ်တလော ဖျားနာခြင်း (နှစ်ရက်မှ ခုနစ်ရက်)၊ Hess Test ပြုလုပ်ရာတွင် အစက်များ ကိုတွေ့ရခြင်း (Positive Tourniquet Test)၊ အနီ စက်များ ပေါ်လာခြင်း၊ အရေပြားပေါ်တွင် အညို



အမည်းကွက်များ ပေါ်လာခြင်း၊ သွားဖုံးများနှင့် အသားနုများမှ သွေးယိုစီးခြင်း၊ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းမှ သွေးယိုခြင်း၊ ဆေးထိုးသည့် အပ်ရာများ၌ အကွက်များ ပေါ်ခြင်း၊ သွေးယိုခြင်း နှင့် သွေးမွှားဥအရေအတွက်ကို စစ်ဆေးရာတွင် ပုံမှန်အောက် ကျဆင်းလာခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

### (၁၅) ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း

ဒင်ဂီရိုးရိုးအဖျားရှိမရှိလူနာကိုသွေးဖောက် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ လူနာ၏ သွေးရည်ကြည် စစ်ဆေးမှု အဖြေတွင် Haemagglutination Inhibition (HI) Test မှာ IgG တွေ့ရခြင်းနှင့် IgM antibody Test တွေ့ရခြင်းများ ဖြစ်ပါက ဒင်ဂီရိုးရိုးအဖျားဟုအတည်ပြုနိုင်သည်။ လတ်တလော ဖျားနာခြင်း၊ Hess Test Positive ဖြစ်ခြင်းနှင့် WBC Count သွေးဖြူဥ ၅,၀၀၀ အောက် နည်းခြင်းဖြစ်ပါကလည်းရောဂါအမည်တပ်နိုင်သည်။



သွေးကြောတွင်းမှသွေးရည်ကြည် Plasma များ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ စိမ့်ထွက်မှုကို သွေးများ စေးပျစ်လာခြင်း၊ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမှု နှေးကွေးခြင်း၊ အဆုတ်အမြှေးအတွင်း အရည်များ စုလာခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အရည်များ

စုလာခြင်းနှင့် သွေးအတွင်း ပရိုတင်းဓာတ်များ (အထူးသဖြင့် Albumin) လျော့နည်းလာခြင်း တို့ကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်သည်။

### (၁၆) သွေးလန့်ခြင်း လက္ခဏာများ

သွေးလန့်ခြင်း လက္ခဏာများမှာ သုံးရက်မှ ငါးရက်အတွင်း အဖျားကြီးရာမှ ရုတ်တရက် အဖျားကျကာ ခြေများ၊ လက်များမှာ အေးစက်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ မကြာခဏအော့အန်ခြင်း၊ အညိုရောင်အရည်များ အန်ခြင်း၊ အစားမဝခြင်း၊ ကလေးမှိန်းလွန်းခြင်း၊ ကတ္တရာစေးအရောင် ဝမ်းအမည်းများ သွားခြင်း၊ သွားဖုံး၊ အသားနုများမှ သွေးထွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းစမ်းရာတွင် အားပျော့ခြင်း၊ ဦးနှောက်အတွင်း သွေးစီးဆင်းမှု လျော့နည်းသောကြောင့် မလှုပ်မယှက် ပျော့ခွေနေခြင်းသို့မဟုတ် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်ကြည့်ရာတွင် အောက်သွေးတက်နေပြီး အပေါ်သွေးနှင့် အောက်သွေး ခြားနားချက်သည် ၂၀ မီလီမီတာ မာကျူရီအောက် နည်းနေသည်ကို တွေ့ရခြင်းနှင့် အသက်အရွယ်အလိုက် သွေးပေါင်ကျခြင်း ဥပမာ - အသက် ငါးနှစ်အောက် ကလေးများတွင်အပေါ်သွေးဖိအား ၈၀ မီလီမီတာ မာကျူရီအောက်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးကြီးများနှင့် လူကြီးများတွင် အပေါ်သွေးဖိအား ၈၀ မှ ၉၀ မီလီမီတာ မာကျူရီခန့်သာ ရှိခြင်းတို့ကို တွေ့ရသည်။

သွေးလန့်ခြင်း လက္ခဏာများ ရှိပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်၍ ဆေးကုသမှု ခံယူရမည်။



**(၁၇) သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရေး  
 ကိုဆောင်ရွက်ခြင်း**

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရန်  
 အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို လုပ်ရမည်-

- (က) အုတ်ကန်၊ ရေစည်၊ ရေထည့်သည့်  
 ခွက်၊ ရေအိုးများကို ခြင်မဝင်နိုင်  
 အောင် လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ရမည်။
- (ခ) အုတ်ကန်၊ ရေစည်၊ ရေအိုး၏  
 အတွင်းပိုင်းကို တိုက်ချွတ်ဆေးကြော  
 ၍ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် သွန်ပစ်ရမည်။
- (ဂ) ဘုရားပန်းအိုး၊ အလှပန်းအိုးများကို  
 တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ် တိုက်ချွတ်  
 ဆေးကြော ရေလဲရမည်။
- (ဃ) ရေရှားပါက ပိုးလောက်လမ်းရှိသော  
 ရေကို နောက်တစ်အိုးသို့ ရေစစ်ဖြင့်  
 ပြောင်းထည့်ရမည်။
- (င) ရေစည်၊ ရေအိုးများ၊ ဘုရားပန်းအိုး  
 များ၏ အတွင်းပိုင်းကို သေချာစွာ  
 တိုက်ချွတ် ဆေးကြောရမည်။
- (စ) အုတ်ကန်ကြီးများ၊ ရေလှောင်ကန်  
 ကြီးများကို ပိုးလောက်လမ်းသေ  
 ဆေး (Abate) ခတ်ရမည်။
- (ဆ) ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ်၊ ဘယ်နေရာ  
 အိပ်အိပ်ခြင်ထောင်ထောင်အိပ်ရမည်။
- (ဇ) ကြောင်အိမ် အောက်ခံခွက်များထဲသို့  
 ဆား၊ ဒီဇယ်၊ အင်ဂျင်ပိုင် အဟောင်း  
 များ လောင်းထည့် ရပါမည်။
- (ဈ) အလင်းရောင်ရ၍ ခြင်မခိုအောင်းနိုင်  
 ရန် နေ့ပိုင်းတွင် ပြတင်းပေါက်များ  
 ဖွင့် ထားရမည်။

(ည) ခြင်မခိုအောင်းနိုင်ရန် အိမ်တွင်း  
 အိမ်ပြင် ရှင်းလင်းရမည်။

(ဋ) ရေတင်ကျန်နိုင်သော ဘူး၊ ခွက်၊ တာ  
 ယာဟောင်းများကို ကျင်းတူးပြီး မြေ  
 မြှုပ်ရမည်။

(ဌ) ရေလှောင်ကန်များတွင် လောက်လမ်း  
 စား ငါးများ မွေးမြူရန် ထည့်ရမည်။

**(၁၈) အကြံပြုချက်**

သွေးလွန်တုပ်ကွေး ကာကွယ်ရေးအတွက်  
 ဌာနဆိုင်ရာများ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရမည်။ ကျန်းမာ  
 ရေးဦးစီးဌာန၊ အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန၊  
 အခြေခံပညာဦးစီးဌာန၊ လူမှုဝန်ထမ်း ကယ်ဆယ်  
 ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဦးစီးဌာန၊  
 စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီများ၊ ငါးလုပ်ငန်း  
 ဦးစီးဌာန၊ ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံ/ဆေးခန်းများနှင့်  
 အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်များ အသင်းအဖွဲ့၊  
 လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး၊ ပရဟိတအဖွဲ့အစည်းများ၊  
 အခြားဌာနဆိုင်ရာအားလုံး၊ INGO နှင့် NGO များ၊  
 မီဒီယာများအားလုံး ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည်။  
 ပြည်သူလူထု အခြေပြုခြင်း၊ ကျောင်းများကို  
 အခြေပြုခြင်းနှင့် လူနာကို အခြေပြုခြင်းတို့ကို  
 ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဖုံးသွန်၊ လဲ၊ စစ် လုပ်ငန်းများ  
 အပြင် အသိပညာပေးခြင်းများကို ကျယ်ကျယ်  
 ပြန့်ပြန့် ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း အကြံပြု  
 အပ်ပါသည်။

**ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း  
 (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)**

# အသံညစ်ညမ်းမှု ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)



အသံဆူညံမှုသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း၊ အသံဆူညံမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်းနှင့် လူ့ယဉ်ကျေးမှု၊ လူ့အခွင့်အရေးကိုလေးစားလိုက်နာကာ ဆူညံမှုမဖြစ်အောင် ဂရုပြုရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများတွင် အသံဆူညံမှုလည်း တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်လာသည်။ မြို့ကြီးများတွင် မော်တော်ကားသံများ၊ ကားဟွန်းသံများ၊ အသံချဲ့စက်သံများသည် ရှိသင့်သည်ထက် လျှံ၍ ထွက်လာကြသည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းစေသည့် အသံဆူညံမှု

(Noise Pollution) သည် လူတစ်ဦးချင်းစီကို ထိခိုက်လာသဖြင့် အဆောတလျင် ဖြေရှင်းရန် တောင်းဆိုလာကြတော့သည်။ ပုံမှန် လုပ်ငန်း ဆောင်တာ (Detracts) ထက် ကျူးကျော် ဝင်ရောက်လာသည့် အသံသည် ညစ်ညမ်းသံပင် ဖြစ်သည်။

အသံသည် လှိုင်းလှုပ်ရှားမှုပင် ဖြစ်သည်။ နားဖြင့်ကြားရသော အသံလှိုင်း လှုပ်ရှားမှုကို ယခင်ကမတွေ့၊ မမြင်ဖူးသော်လည်း ကွန်ပျူတာ ခေတ်တွင် အသံလှိုင်း၏ လှုပ်ရှားမှုကို ကွန်ပျူတာ မျက်နှာပြင်တွင် တွေ့မြင်လာခဲ့သည်။ အသံလှိုင်း သည် တစ်စက္ကန့်လျှင် ပေ ၁,၁၀၀ မျှသာ သွား နိုင်သည်။ အပူချိန် ဒီဂရီ မြင့်လာပါမှ အသံမြန် နှုန်းသည် ယခုထက် တစ်ပေကျော်ခန့် တိုးကာ သွားနိုင်သည်။



စကားပြောသံ၊ သီဆိုတီးမှုတ်သံ၊ အရာဝတ္ထု တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ပွတ်တိုက် ထိရှိကံသံ၊ ပေါက်ကွဲ သံ စသည့် နားဖြင့် ကြားရသည်မှန်သမျှ အသံ ပင် ဖြစ်သည်။ အသံကို လေလှိုင်းက ကြားခံ သယ်ဆောင်ပေးသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် Sound System သည် အရေးပါလာပြီ ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်လူအား ရှင်းလင်းပြတ်သားသော

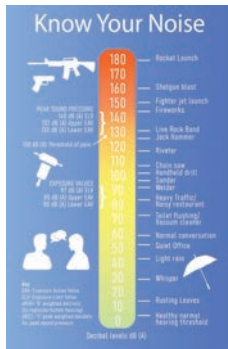
စကား၊ အသံတို့ကို သိစေ၊ ကြားစေလိုသည့် ဆန္ဒဖြင့် အသံစနစ်ကို တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြု လာကြသည်။

လူတိုင်း ဖုန်းအသုံးပြုကြသည်။ ဖုန်းသည် ပင် Sound System တွင် ပါဝင်လာသည်။ အသံကို မည်သို့သွင်းပြီး မည်သို့ ပြန်လည်ထုတ်ရသည်ကို ပြောပြလာသည်။ နားထောင်ရသူတို့ အဆင်ပြေ စိတ်ချမ်းမြေ့စေရေးကို တွက်ချက်လာကြသည်။



ပမာအားဖြင့် Stage စင်ပေါ်မှ ဖျော်ဖြေမှု ပုံစံ အမျိုးမျိုးကို ဇာတ်စင်မှ အကွာအဝေး အသီးသီးတွင်ရှိသော ပရိသတ်၏ နား၌ ကောင်းမွန် ပြေပြစ်စွာ လက်ခံရရှိနိုင်ရန် စက်ဖြင့် ထိန်းညှိ ပြင်ဆင်ပေးကြသည်။ ဖျော်ဖြေတင်ဆက်သူ အသုံးပြုသည့် Mic မှ အသံကို Signal Processors များဖြင့် Mixing Desk Mixer မှ ထိန်းချုပ်သော အသံကို Amplifier မှ တစ်ဆင့် Loud Speaker များသို့ ပို့ပေးရသည်။ Micro phone မှာ သီဆို တီးခတ်လိုက်သော အသံလှိုင်းများအား Elec- tronic Single ကြိုးများသို့ ရောက်ရှိသွားစေသည့် ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ ထိုကြိုးများသည် Mixing Desk နှင့် Speaker များသို့ ဆက်သွယ်ပေးသော ပစ္စည်း ဖြစ်သည်။





သာမန် P. A System (Public Address) ကို အစည်းအဝေးများ၊ အခမ်းအနားများတွင် သုံးကြပြီး လူတိုင်းကြားနိုင်သည့် အသံအတိုး အကျယ်ကို dB (Decibels ) ဖြင့် တိုင်းတာကြသည်။ Deci သည် ၁၀ ဖြစ်သည်။ Bels သည် တယ်လီဖုန်းနှင့် တယ်လီဂရပ်စ် AT&T ကို စတင် တည်ထောင်သည့် စကော့တလန်နိုင်ငံသား Alexander Graham Bell ကို ဂုဏ်ပြုပြီး ခေါ်သည့် အမည်ဖြစ်သည်။ အကြားအာရုံတွင် Decibels ကို ၁၂၀ - ၁၃၀ dB အထိသာ လက်ခံနိုင်သည်ဟု ဆိုသော်လည်း ၁၂၀ dB ကျော်လွန်ပါက နားကို ထိခိုက်လာမည်သာ ဖြစ်သည်။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ စူးရှသော အသံတစ်မျိုး ကို ကြားလာခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ၁၃၀ dB ကျော်လွန်သွားပါက နားလေးနိုင်သည် အထိ ဖြစ်သွားတော့သည်။ လေယာဉ်စက်သံ သည် အကျယ်ဆုံးဖြစ်ပြီး ၁၃၀ dB ကျော်လွန် သည်။ သို့အတွက် Sound System ကို ၁၂၀ dB မကျော်လွန်ရန် ထိန်းချုပ်လာကြခြင်းဖြစ်သည်။ ပရိသတ်ကြားရသော အသံမှာ ကျယ်လောင်စရာ မလိုဘဲနားထောင်ကောင်းသောအသံမျိုးရရှိနိုင်ရန် အသံဆရာသည် အခရာ ဖြစ်သည်။

အသံ ဆူသည်။ အသံညစ်ညမ်းသည် ဟူသည့် စကားလုံးကို ဖွင့်ဆိုချက်မျိုးစုံဖြင့် ဖွင့်ဆိုကြသည်။ မက္ကဆီကိုတွင် "စိတ်အနှောင့် အယှက် ဖြစ်စေသည့် သို့မဟုတ် လူတို့ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် မနှစ်လိုဖွယ် မည်သည့် အသံမဆို ဆူညံသံ ဖြစ်သည်" ဟု ပြောဆိုသည်။ နယူးဇီလန်တွင် "လူတစ်ယောက်၏ အေးချမ်း ငြိမ်သက်မှုသက်သောင့်သက်သာရှိမှု၊ အဆင်ပြေ မှုတို့ကို အလွန်အကျွံ နှောင့်ယှက်သည့် အခြေ အနေသည် ဆူညံသံ ဖြစ်သည်" ဟု ဆိုသည်။

သို့သော် အသံပမာဏမည်မျှသည် အနှောင့် အယှက် ဖြစ်စေသည်ဟု မည်သူက ဆုံးဖြတ် ပေးမည်နည်း ဟူသည့် မေးခွန်း ပေါ်ထွက် လာသည်။ Decibels ဖြင့် တိုင်းတာ သတ်မှတ် သည် ဆိုသော်ငြား အသံကြားသူ အများစုက "အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သည်" ဟု သတ်မှတ်လျှင် ဆူညံသံပင် ဖြစ်တော့သည်။ နားသည် အသံ၏ အကောင်းဆုံး အသံဖမ်းကိရိယာပင် ဖြစ်သည်။

ပုံမှန်စကားပြောသံသည် dB ၅၅ ဝန်းကျင် ရှိသည်။ အသံချဲ့စက်မှ အသံသည် dB ၁၀၀ နှင့် အထက်တွင် ရှိသည်။ ၇၅ dB ကျော်လွန်သော အသံကို အမြဲကြားနေရပါက အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းနိုင်သည်။ အိမ်အတွင်းခန်းတို့တွင် အသံသည် ၃၀ dB ထက် နည်းသင့်သည်။ အသံ ဆူညံမှု ပမာဏ ၅၅ dB ထက် ကျော်လွန်သော နေရာများတွင် နေထိုင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေး အတွက် ပြဿနာများကို ဖိတ်ခေါ်နေခြင်းပင် ဖြစ်တော့သည်။ Decibels ကိန်းဂဏန်း များလာ လေလေ လူတို့၏ နားကို ဒုက္ခပေးနိုင်လေလေ ဖြစ်သည်ကို သတိပြုသင့်သည်။



လူနားအရ Decibels ဖြင့် တိုင်းတာသည့် ဆူညံသံ ပမာဏမှာ-

- ၀ အနိမ့်ဆုံး ကြားနာမှုအဆင့်၊
- ၁၀-၃၀ အနိမ့်စကားပြောဆိုမှုနှင့် ညီမျှ နိမ့်ဆူညံသံအဆင့်၊
- ၃၀- ၅၀ အနိမ့်ဆူညံသံအဆင့် ပုံမှန် စကားပြောဆိုမှုနှင့်ညီမျှ၊
- ၅၅ ပျမ်းမျှအားဖြင့် အသံဆိုင်ရာ သက်တောင့်သက်သာ ရှိမှုအဆင့်၊
- ၆၀ WHO မှ တည်ထောင်ထားသော Acoustic သည်းခံစိတ်၏ အများဆုံး ခွင့်ပြုထားသော အဆင့်၊
- ၆၅-၇၅ အသွားအလာနှင့် မြင့်သော ရုပ်မြင်သံကြားရှိ လမ်းနှင့်တူသော စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသော ဆူညံသံအဆင့်၊
- ၇၅- ၁၀၀ နား ပျက်စီးခြင်း စတင်၍ မသက်သာခံစားမှုနှင့် အာရုံကြောကို ထိခိုက်မှု ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အဆင့်၊
- ၁၀၀ - ၁၂၀ နားပင်းခြင်း၏ အန္တရာယ် အဆင့်၊
- ၁၂၀ Acoustic နာကျင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာ သည့် အဆင့်၊
- ၁၄၀ Acoustic လူနားကို ခံနိုင်သည့် အမြင့်ဆုံးအဆင့် ဟူ၍ သတ်မှတ်ကြ သည်။

ဆူညံသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ကြ ရခြင်းကြောင့် လူသက်တမ်းသည် ပိုမို တိုလာ နိုင်သည်ဟု ဆေးပညာရှင်များက ထောက်ပြ လာကြသည်။ ပြင်းထန်လှသည့် ဆူညံသံသည်

နားကျန်းမာရေး ပြဿနာကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ နားအကြားအာရုံ ချို့တဲ့သူပင်လျှင် ဆူညံသံ ကြောင့် စိတ်တိုခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်သည်။ ဆူညံသံကို နာရီဝက်ထက် ပိုမိုမခံစား သင့်ပါချေ။

အသံညစ်ညမ်းမှု ပြဿနာသည်  
ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုအနေဖြင့်  
သက်ရောက်မှု  
နည်းပါးပါသည်ဟု  
အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့က  
ဆိုသည်။  
သို့သော် ၎င်းသည်  
လူမှုကျင့်ဝတ်အနေဖြင့်  
လည်းကောင်း၊  
ဥပဒေ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ  
အနေဖြင့်လည်းကောင်း  
အနှောင့်အယှက်ပြုရာ ...

တစ်ဖန် ဆူညံသံကြောင့် အိပ်စက်ခြင်းကို ထိခိုက်လာနိုင်သည်။ အိပ်မရလေ စိတ်ပျက် ဒေါသထွက်လေ ကြုံရသည်။ အိပ်ပျော်သည် ဆိုငြား ဦးနှောက်က အသံတို့ကို ကြားနေရ၍ ရေရှည်တွင် ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်လာစေမည် သာ ဖြစ်သည်။ လေဖြတ်ခြင်းကဲ့သို့သော ရောဂါ သည်မျိုးသည် အသံဆူညံမှုကြောင့် စိတ်တို ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် လျင်မြန်စွာ သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်တတ်သည်ဟု ဆိုသည်။

သွေးတိုး၊ ဆီးချိုနှင့် နှလုံးကျန်းမာရေး ပြဿနာတို့သည် ဆူညံသံများကြောင့် ရောဂါ ပိုမိုဆိုးရွားလာနိုင်သည်ဟု လေ့လာသူအများစု ထောက်ညွှန် သတိပေးကြသည်။ လုပ်ငန်းခွင် ပြဿနာများ အတွင်းဝယ် အသံညစ်ညမ်းမှု ကြောင့်ဝန်ထမ်းများ၏လုပ်ငန်းခွင်ရောဂါတစ်ခု ထပ်တိုးလာကာဝန်ထမ်းများ၏စွမ်းဆောင်ရည် ကိုကျဆင်းစေလာသည်ဟုပြောဆိုလာကြသည်။

အသံညစ်ညမ်းမှုပြဿနာသည်ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုအနေဖြင့် သက်ရောက်မှု နည်းပါး ပါသည်ဟု အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့က ဆိုသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် လူမှုကျင့်ဝတ်အနေဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဥပဒေ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ အနေဖြင့် လည်းကောင်း အနှောင့်အယှက်ပြုရာ ရောက်နေသည်ကား ဝန်ခံရမည်သာ ဖြစ်သည်။

အသံညစ်ညမ်းမှုသည် ထုတ်လွှင့်ရန် စွမ်းအင်အနည်းငယ်သာလိုသော်လည်း ထိခိုက် မှုအပေါ် တိုင်းတာတွက်ချက်ရန် ခက်ခဲလေ သည်။ လေထဲတွင် ပျောက်ကွယ်သွားပြီးနောက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်း မချန်ရစ်ခဲ့သည့် ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုင်ရာ ပြဿနာအမျိုးအစား ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ခြေရာအချို့ကို ထားရစ်ခဲ့ သောကြောင့် သတိပြု ကျင့်ဆောင်ရင်းဖြင့်သာ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်တော့သည်။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ဆရာတို့က အသံ ညစ်ညမ်းမှုဟု ခေါ်ဝေါ်ကြပြီး သိပ္ပံပညာရှင်များ က ဆူညံသံဟု သတ်မှတ်ကြသည်။ ဆူညံသံကို လျှော့ချရန် တောင်းဆိုလာကြသည်။ စင်စစ် ဆူညံသံကိုလျှော့ချရန် လူတစ်ဦးချင်းစီကစတင် ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်နေသည်။ မြို့လယ်ခေါင် တွင် ဟွန်းတီးခြင်း၊ မြို့တွင်း လမ်းမ၊ လမ်းသွယ် တို့တွင်လူ၊ယာဉ်သွားလာမှုများခြင်း၊အသံချဲ့စက် အသုံးပြုခြင်း၊ လက်ကိုင်ဟွန်းငယ်လေးများ တပ်ဆင်ကာ ဈေးရောင်းချခြင်း စသည့် အသံ ဆူညံသည့် နေရာ၊ မိမိ၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက် သည့် နေရာတို့ကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။

ဒီမိုကရေစီခေတ်တွင် လူ့အခွင့်အရေးသည် ရှေ့တန်းသို့ ရောက်လာသည်။ မိမိ၏အခွင့်အရေး ကို အဓိအရ ဆုပ်ကိုင်ရယူသည့်နည်းတူ အခြား သူများ၏အခွင့်အရေးကိုလည်း နားလည်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ မိမိကြောင့် အခြားသူတို့ အနှောင့် အယှက်ဖြစ်သွားမည်လားဟု စဉ်းစားသင့်သည်။ ဤသည်ပင် လူ့ယဉ်ကျေးမှု ဖြစ်သည်။ လူ့ ယဉ်ကျေးမှုကို လေးစားလိုက်နာပါက အသံ ပြဿနာသည် ပေါ်ပေါက်လာဖွယ် မရှိ။ ပကတိ ပြည့်စုံသော ဒီမိုကရေစီခေတ်ကြီးပင် ဖြစ်ပါ လိမ့်မည်။

ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)

## မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာနှင့် နိုင်ငံတကာပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ကိုကိုချွန် (မော်လမြိုင်)



မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ထိခိုက်မှုဖြစ်စေသောကြောင့် နိုင်ငံအားလုံးက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု သည် ထိရောက်မှုရှိသော်လည်း သတိထားရမည့် အချက်များ များစွာရှိနေကြောင်း နှင့် နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းအချို့၏ ဖုံးကွယ်နေသော ရည်ရွယ်ချက်များကို အထူး သတိပြုမိဖို့လိုကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လူသားအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော ဘုံပြဿနာကို ပြပါဟုဆိုလျှင် မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာကို ပြရမည်ဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာတွင် ထုတ်လုပ်မှု၊ သယ်ဆောင်မှု၊ ရောင်းဝယ်မှု၊ ဖြန့်ဖြူးမှုနှင့် သုံးစွဲမှုများသည် အခြေခံ ပြဿနာများဖြစ်ပြီး မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး ဆိုင်ရာ ပြဿနာများသည် သုံးစွဲသူနှင့် သူ၏ မိသားစုများထံသို့ တိုက်ရိုက် သက်ရောက်နေသော ပြဿနာများ ဖြစ်သည်။

သွယ်ဝိုက်ထိခိုက်နေသော ပြဿနာများမှာ မူးယစ်ဆေးဝါး သယ်ဆောင်ရောင်းဝယ်မှုများ နှင့် သုံးစွဲမှုများကြောင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး၊ တရားစီရင်ရေး၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေး၊ နိုင်ငံတော် လုံခြုံရေး၊ လူသားလုံခြုံရေးနှင့် နိုင်ငံတော် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတို့ကို ထိခိုက်စေမှုပင် ဖြစ်သည်။



မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာသည် နိုင်ငံတစ်ခုတည်းကိုသာထိခိုက်စေသည်မဟုတ်ဘဲ ဆက်စပ်နေသော ပတ်ဝန်းကျင်နိုင်ငံများ၊ ဒေသတွင်းနိုင်ငံများနှင့် သက်ဆိုင်ရာဒေသတစ်ခုလုံးမှ တစ်ကမ္ဘာလုံးထိ ဆက်စပ်ကာ ထိခိုက်မှုများကို ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ရွှေ့ပြောင်းဒေသသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးရာ၌ နာမည်ဆိုးဖြင့် ကျော်ကြားသော နေရာတစ်ခုတွင် ပါဝင်သည်။ ထိုဒေသမှ ထုတ်လုပ်သော မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် အရှေ့တောင်အာရှဒေသ နိုင်ငံများသို့ ရောက်ရှိသွားပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် ဒေသတွင်းနိုင်ငံများသို့ ရောက်ရှိပျံ့နှံ့သွားသည်။



ထို့ကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာကို ဖြေရှင်းရာတွင် နိုင်ငံအားလုံးမှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားရန် လိုအပ်သည်။ တစ်ဦးကောင်းတစ်ယောက်ကောင်း နိုင်ငံတစ်ခုတည်းမှ ဖြေရှင်း ဆောင်ရွက်မှုများသည် သာမန်အားဖြင့် ထိရောက်သည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ခေတ္တခဏ လျော့ပါးသွားခြင်းကိုသာ ဖြစ်စေသည်။ သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံများ၏ အရင်းအမြစ်များသည်လည်း အကန့်အသတ်များရှိသည်ဖြစ်ရာ မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာသည် အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည်ရောက်ရှိလာမည် ဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်၊ သယ်ဆောင်၊ ရောင်းဝယ်မှုများသည် အခြားသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများထက် အမြတ်အစွန်းမြောက်မြားစွာ ရရှိသည်ဖြစ်ရာ ဝိသမလောဘသမားများ၏ ကျင်လည်ကျက်စားရာ ရပ်ဝန်းတစ်ခု ဖြစ်နေသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်သယ်ဆောင်ရောင်းဝယ်မှုများတွင် နိုင်ငံတကာမှ ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းများသည် ကွန်ရက်ချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်နေသည်ဖြစ်ရာ အရင်းအနှီး၊ လူအင်အား၊ သုံးစွဲသည့်ငွေကြေးနှင့် အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းများမှာ နည်းပညာ မြင့်မားလှသည်။





မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာ

ဖြေရှင်းရေးတွင်

နိုင်ငံတကာနှင့်

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးသည်

အဓိကကျသော

အချက်တစ်ခုဖြစ်သည်ကို

မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့်

ကောင်းစွာ

နားလည်၊ လက်ခံ

ကျင့်သုံးခဲ့သည်။

အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများ...

နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များသည် နိုင်ငံတိုင်းတွင် ကွန်ရက်ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်နေသည်ဖြစ်ရာ နိုင်ငံတိုင်းရှိ အစိုးရများသည် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားရန် လိုအပ်သည်။ မိမိနိုင်ငံအလိုက် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုပြဿနာများကို ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နေကြရင်း တစ်ဖက်တွင်လည်း မူးယစ်ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်မှုသို့မဟုတ် သယ်ဆောင်ရောင်းဝယ်မှု၊ ကြားခံ၊ တစ်ဆင့်ခံနိုင်ငံအဖြစ် အသုံးပြုနေမှုပြဿနာ

များကိုလည်း ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နေရသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးပြစ်မှုကျူးလွန်သူများသည်နေရာ၊ ဒေသနှင့် အချိန်ကာလ ကန့်သတ်ချက်မရှိဘဲ ကျူးလွန်နေသည်ဖြစ်ရာ နိုင်ငံတစ်ခုတွင် ပြစ်မှုကျူးလွန်ပြီး အခြားနိုင်ငံတစ်ခုသို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေမှုများသည် နိုင်ငံအလိုက် ကြုံတွေ့နေသော ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာ ဖြေရှင်းရာတွင် ဒေသတွင်းနိုင်ငံများ လက်ရှိကြုံတွေ့နေရသော အခက်အခဲမှာ အရင်းအမြစ်နှင့် နည်းပညာ ကန့်သတ်ချက်များပင် ဖြစ်သည်။ လူသားအရင်းအမြစ်၏ ကန့်သတ်ချက်များ၊ နည်းပညာမြင့်ပစ္စည်းကိရိယာများကို ဝယ်ယူအသုံးပြုရန် ကန့်သတ်ချက်များသည် နိုင်ငံအလိုက် ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာများဖြစ်သည်။ နိုင်ငံအလိုက် ချမှတ်ထားသော ဥပဒေများ မတူညီမှုသည် နိုင်ငံဖြတ်ကျော် ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းများအတွက် အခွင့်အလမ်းကောင်းများကို ဖန်တီးပေးလျက်ရှိသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးအသစ်များသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ပေါ်ပေါက်နေသည်ဖြစ်ရာ အသစ်အသစ်သော ပြဿနာများကိုလည်း ကြုံတွေ့နေရသည်။ နိုင်ငံအလိုက် တားဆီးနှိမ်နင်းရေး တပ်ဖွဲ့များအနေဖြင့် အသစ်အသစ်သော ပြဿနာများကို အချိန်မတိုင်မီ သိရှိခြင်းထက် အချိန်လွန်မှသာ သိရှိဖြေရှင်းနေရသည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံအလိုက် ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာအသစ်များကို အခြားနိုင်ငံများ သိရှိနိုင်ရန်နှင့် အတွေ့အကြုံကောင်းများကို မျှဝေပေးနိုင်ရန်မှာ နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး၏ အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ခု ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများမှ ဖြစ်ပေါ်နေသော ပြဿနာများကို အိမ်နီးချင်း နိုင်ငံများ၊ ဒေသတွင်းနိုင်ငံများက သိရှိပြီး နိုင်ငံ အလိုက် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရေး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း များကို ဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးအသစ်များ၊ စိတ်ပြောင်း ဆေးဝါးများမှာ ရှာဖွေရန်နှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေး နိုင်ရန်များစွာခက်ခဲလျက်ရှိသည်။မူးယစ်ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုနေသော ပရိုကာဆာ ဓာတုပစ္စည်းများကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန်မှာ အခက်အခဲများစွာနှင့်ကြုံတွေ့နေရသည်။မြန်မာ နိုင်ငံအနေနှင့် ပရိုကာဆာ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ ထိန်းချုပ် ပရိုကာဆာများ၊ Pre-Precursors များနှင့် နည်းလမ်းအသစ်ဖြင့်ဝင်ရောက်လာသော Designer Precursorsများကိုစမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် နှင့် ရှာဖွေဖော်ထုတ် ဖမ်းဆီးရန်မှာ ရှေ့တန်း အရာရှိများအတွက် အခက်အခဲများစွာ ဖြစ်ပေါ် နေလျက်ရှိသည်။ထိုအချက်များကိုဖြေရှင်းနိုင်ရန် မှာလည်း နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး သည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက် ရှိသည်။

နိုင်ငံတကာပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးမှသည် နိုင်ငံအလိုက်ကြုံတွေ့နေရသောအခက်အခဲများ ကို ပူးပေါင်းဖြေရှင်းပေးနိုင်ခြင်း၊ အတွေ့အကြုံ သစ်များကို ဖလှယ်ခြင်း၊ အလေ့အထကောင်း များကို လေ့လာသင်ယူနိုင်ခြင်း၊ အသစ်အသစ် သော ပြဿနာများကို ကြိုတင်သိရှိပြီး မိမိနိုင်ငံ အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်ခြင်းနှင့် နည်း ပညာအသစ်များ အသုံးပြုပြီး မူးယစ်ဆေးဝါး

ပြဿနာဖြေရှင်းနေမှုများကို လေ့လာသိရှိခွင့် ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာသည် နိုင်ငံတိုင်း နှင့်ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်နေပြီးနိုင်ငံတိုင်းမှဘုံပြဿနာ နှင့် ကိုယ်စီတာဝန်ယူမှုဖြင့် ဖြေရှင်းရမည်ကို မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာ ဖြေရှင်းရေးတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်နေသူတိုင်းက သိရှိလက်ခံထား ကြသည်။သို့သော် မြေမိမိရာလုံစိုက် ဆိုသကဲ့သို့ ဒေသတွင်းနိုင်ငံအချို့မှ မြန်မာနိုင်ငံအပေါ် စွပ်စွဲ ပြောကြားနေမှုများကိုလည်းနိုင်ငံတကာပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုများဖြင့် ဖြေရှင်းပေးနိုင်မည် ဖြစ် သည်။



မိမိနိုင်ငံ၏မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာဖြေရှင်း ဆောင်ရွက်နေမှုများ၊ အောင်မြင်နေမှုများကို နိုင်ငံတကာမှ အမှန်အတိုင်း သိရှိအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်သကဲ့သို့ နိုင်ငံတကာမှ စွပ်စွဲပြောကြားနေမှုများကိုလည်း ဖြေရှင်းပေး နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံအလိုက် အရင်းအမြစ် လိုအပ်ချက်များ ရှိနေသည် ဖြစ်သော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ရှိနှင့်သော အရင်းအမြစ်

များဖြင့် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေမှုများကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့၏ကြိုးပမ်းမှု၊ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေမှုများကို နားလည် သဘောပေါက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာ ဖြေရှင်းရေးတွင် နိုင်ငံတကာနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးသည် အဓိကကျသောအချက်တစ်ခုဖြစ်သည်ကို မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ကောင်းစွာ နားလည် လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့သည်။ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများ၊ ဒေသတွင်းနိုင်ငံများ၊ ဒေသအပြင်ဘက်ရှိနိုင်ငံများ၊ NGOs၊ INGOs အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကုလသမဂ္ဂလက်အောက်ခံ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အနီးကပ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည်။

ထိုအနီးကပ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကောင်းများကြောင့် အောင်မြင်မှု များစွာရရှိခဲ့ပြီး နိုင်ငံတကာမှ အသိအမှတ်ပြုမှုကိုပင် ရရှိခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ရိုးသားမှုရှိသော နိုင်ငံတကာပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများကိုလက်ကမ်းကြိုသော နိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုသည် သံတမန်ရေးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ထိရောက်မှုများစွာရှိသော်လည်း သတိထားဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များစွာ ရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုများအား အကောင်းမြင်ခြင်း မရှိသော အချို့နိုင်ငံများ၊ သတင်းမီဒီယာများကို သတိထားရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုများကြောင့် တားဆီးနှိမ်နင်းရေး အပိုင်းတွင် အောင်မြင်မှုများ များစွာရရှိနေမှုကို နိုင်ငံတကာ

၍သို့ ချပြခဲ့သော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံသည် မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာ၏ အဓိကဇာတ်ကောင်အဖြစ် ပုံဖော်ရေးသားနေမှုများကိုလည်း တွေ့ရှိနေရသည်။ ထုတ်ဖော်ရေးသားရန် မသင့်သော အဖွဲ့အစည်းတချို့ ပါဝင်နေသည်ကိုလည်း စိတ်မကောင်းဖွယ် တွေ့ရှိနေရသည်။



မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာဖြေရှင်းရေးပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများပြုလုပ်ရန် အချို့နိုင်ငံများသည် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် သဘောတူစာချုပ်များ ချုပ်ဆိုထားသော်လည်း နိုင်ငံရေးအရအမြတ်ထုတ်လိုမှုတစ်ခုကိုသာ ကြည့်ပြီး ဆောင်ရွက်နေမှုများကို တွေ့ရှိရသည်။ အနီးကပ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမပြုခြင်း၊ တစ်ဖက်သတ်ရလိုမှု (One Sided Interest) ကို အခြေခံ၍သာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သတင်းထိမ်ချန်ထားခြင်း၊ အနီးကပ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု မပြုခြင်းနှင့် ဗဟိုမှ ဦးစီးချုပ်ကိုင်ထားခြင်းများကို တွေ့ရှိနေရသည်။

ထိုမရိုးသားသော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ နိုင်ငံရေးဆန်သော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများကို အစဉ်သတိပြုနေရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းတချို့၏ ဖုံးကွယ်

ထားသော ရည်ရွယ်ချက် (Hidden Agenda) များကိုလည်း သတိပြုကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးပပျောက်ရေး ဆောင်ရွက်နေသည်ဟူသော အရပ်ဘက် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ NGO၊ INGO များတွင်လည်း မူးယစ်ဆေးဝါးပပျောက်ရေး၊ မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာဖြေရှင်းရေးတို့တွင် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် ခွင့်ပြုပေးခဲ့သော်လည်း နောက်ကွယ်မှ မမြင်ရသော ရည်ရွယ်ချက်များကို လက်ရှိအချိန်တွင် မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့ရှိနေရပြီ ဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာကို ဖြေရှင်းရာတွင် နိုင်ငံတကာပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများသည် နိုင်ငံ၊ လူမျိုး၊ ဒေသ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ကိုးကွယ်ရာဘာသာ၊ လက်ခံကျင့်သုံးသော နိုင်ငံရေးစနစ်၊ အုပ်ချုပ်သူအစိုးရ စသည့် အချက်များအပေါ် အခြေခံကာ ဆောင်ရွက်ရသည်မဟုတ်ဘဲ လူသားတိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဘုံပြဿနာအဖြစ် နိုင်ငံတိုင်းက ခံယူထားကြသည်။

သို့သော် အချို့သောအဖွဲ့အစည်းများ၊ နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းများသည် မိမိရည်ရွယ်ချက်၊ ချမှတ်ထားသော လုပ်ငန်းတာဝန်များနှင့် များစွာကွဲလွဲဆောင်ရွက်နေသည်ကို တွေ့ရှိနေရသည်။ လူသားမျိုးနွယ်စု တစ်ခုလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာကို မဆောင်ရွက်ဘဲ နိုင်ငံရေးပြဿနာများကို ရှေ့တန်းတင်ဆောင်ရွက်နေသည်ကိုလည်း ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ တွေ့ရှိနေရသည်။ နိုင်ငံရေးစနစ်ကို အကြောင်းပြကာ

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ ဖျက်ဆီး၊ ပျက်စီးစေခဲ့သည်ကိုလည်း တွေ့ရှိနေရသည်။

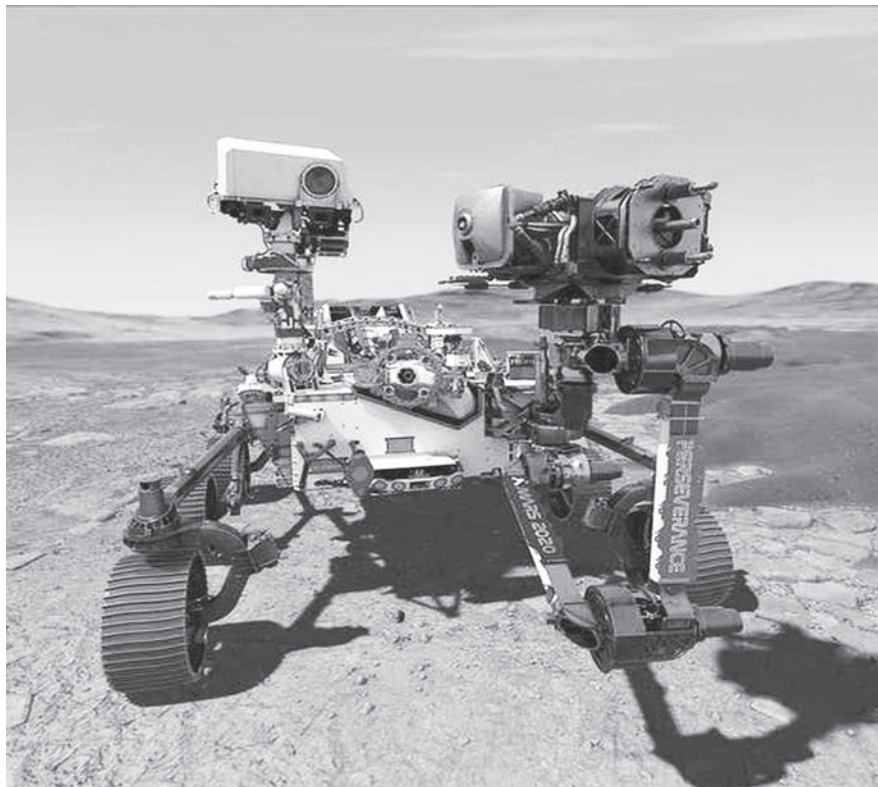
အဆိုးထဲမှ အကောင်းမှာ ဖုံးကွယ်ဟန် ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိသော ၎င်းတို့၏ နောက်ကွယ်မှ ရည်ရွယ်ချက်များကို သိရှိပြီး နောင်တွင် သတိပြုကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားရမည်ကို သိရှိခွင့် ရရှိခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဒီမိုကရေစီအရေး၊ လူ့အခွင့်အရေး၊ လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှု စသည့် စကားလုံးလှလှများကို အသုံးပြုကာ နိုင်ငံရေးအရ အမြတ်ထုတ်ခဲ့သော်လည်း လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေမှုများကို ကြည့်လျှင် ထိုအဖွဲ့အစည်းများ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ကောင်းစွာ သိမြင်ရမည် ဖြစ်သည်။

“ပြည့်အင်အားသည် ပြည်တွင်းမှာသာ ရှိသည်” ဆိုသည့်အတိုင်း မည်သည့်နိုင်ငံ၊ အဖွဲ့အစည်း၏ အကူအညီ အထောက်အပံ့များ ရရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရရှိသည်ဖြစ်စေ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာကို ဖြေရှင်းရာတွင် မိမိတို့၏ ဦးတည်ချက်များကို မမှီတမသုန် ဆောင်ရွက်နေလျက်ရှိသည်ကို မူးယစ်ဆေးဝါး ဖမ်းဆီးရမိမှုများနှင့် နိုင်ငံတော်၏ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုတို့က သက်သေတည်လျက်ရှိသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာသည် နိုင်ငံရေးနှင့် သက်ဆိုင်မှု အလျဉ်းမရှိ၊ လူသားတိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော ပြဿနာဖြစ်သဖြင့် ပြည်သူလူထုကလည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားရန် လိုအပ်နေမည် ဖြစ်သည်။

ကိုကိုချွန် (မော်လမြိုင်)



# သိပ္ပံပညာနိဒါန်း နေညီယဉ်



ဆူနာမီ၊ ငလျင်၊ စွမ်းအင် စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ သိပ္ပံပညာရှင်တို့၏ လေ့လာထားမှုများအကြောင်း၊ နိုင်ငံအများအပြားက တည်ဆောက်နေကြသည့် အဏုမြူဓာတ်ပေါင်းဖိုတို့၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သိပ္ပံပညာဟာ စူးစမ်းခြင်း(Curiosity) ဆိုတဲ့ သိလိုစိတ်က စတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် ၂,၀၀၀ ကျော်က ဂရိနိုင်ငံက ပညာရှင် သေလ (Thale of Miletus) က မေးခွန်းတစ်ခု ထုတ်ခဲ့တယ်။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အခြေခံဟာဘာလဲ။ စကြဝဠာကြီးကိုဘာနဲ့တည်ဆောက်ထားတာလဲ။ ကမ္ဘာကြီးကိုရောဘာတွေနဲ့တည်ဆောက်ထားလဲ။

သူမေးခွန်းကိုသူကိုယ်တိုင်ပဲအဖြေရှာခဲ့တယ်။ ကမ္ဘာကြီးကို ရေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်လို့ သူကဆိုတယ်။ အဖြေကတော့ မမှန်ပါဘူး။ သူ့အဖြေ မမှန်ပေမဲ့ အသေအချာမှန်နေတဲ့ ယူဆချက်တစ်ခုက ကမ္ဘာကြီးကို တစ်ခုတည်းသော အရာနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်ဆိုတာတော့ မှန်တာပါပဲ။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သိပ္ပံပညာတိုးတက်လာတဲ့ အခါ ခြပ်တို့ရဲ့ အခြေခံဟာ တစ်ခုတည်းသော အရာ အက်တမ်တွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ လက်ခံလာကြတယ်။ တစ်ဖန် အဲဒီအက်တမ်တွေကို ပရိုတွန်၊ အီလက်ထရွန်၊ နျူထရွန်တွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိလာကြတယ်။ တကယ်တော့ ယနေ့မှာ အဲဒီပရိုတွန်၊ အီလက်ထရွန်၊ နျူထရွန်တွေထက် သေးငယ်တဲ့ အမှုန်တွေ ရှိတာကို သိလာရတယ်။

ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် မေးခွန်းတစ်ခုက စလိုက်တာပဲ။ ဒီအမေးကို လေးလေးစားစား အဖြေရှာကြတာကနေ အနီးစပ်ဆုံး အဖြေကို ရခဲ့တာပဲ။ သိပ္ပံဟာ မေးခွန်းတွေ အများကြီးကို အဖြေရှာနေတဲ့ ပညာရပ်တစ်ခုပါပဲ။ မေးခွန်းတွေဟာ ပြဿနာကို အဖြေရှာတာပါပဲ။

### ဆူနာမီ



ဥပမာအနေနဲ့ ပြဿနာတစ်ခုကို တင်ပြပါမယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ တံငါရွာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ သူတို့ဟာ ပင်လယ်ထွက်ပြီး ငါးဖမ်းလေ့ရှိတယ်။ ဒီလိုထွက်သွားတဲ့အခါ ရွာမှာ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ကလေးတွေပဲ ကျန်နေလေ့ရှိတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ သူတို့ ငါးဖမ်းပြီး ပြန်လာတဲ့အခါတွေမှာ ရွာတစ်ရွာလုံး ပျောက်ဆုံးနေတာကို တွေ့ရတယ်။ ဘာတွေဖြစ်တာလဲ။ မိသားစုဝင်အများစုဟာ သေကျေပျက်စီးကုန်တယ်။ ကျန်ရစ်တဲ့မိသားစုဝင်တွေက ပြောပြတယ်။ ရေလှိုင်းကြီးတွေ တက်လာကာ တစ်ရွာလုံးကို ဝါးမျိုသွားတာပဲတဲ့။

ဒါကို ဂျပန်တွေက ဆူနာမီလို့ ခေါ်ကြတယ်။ ကမ်းစပ်ကရေလှိုင်း (Tidal Wave) လို့ဆိုလိုတာပေါ့။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ။ နတ်ဘုရားတွေ စိတ်ဆိုးလို့ ဖမ်းစားတာပဲလို့ သူတို့ အဖြေရှာတွေ့တယ်။ ဒါကြောင့် နတ်ဘုရားတွေကို ပူဇော်မှုတွေ လုပ်ကြတယ်။ နတ်ဆရာတွေလည်း ပေါ်လာတာပဲ။ နောက်ပိုင်း သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဒီလိုဖြစ်တာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတဲ့ ပြဿနာအရင်းအမြစ်ကို သိလာကြတယ်။

အဓိကတော့ ပင်လယ်တွင်းမှာ (ပင်လယ်ရေအောက်ကြမ်းပြင်မှာ) ငလျင်လှုပ်တာကြောင့်ပဲတဲ့။ ၂၀၀၄ ခုနှစ် ဆူနာမီဆိုရင် ကမ္ဘာမှာ အင်မတန်ထင်ရှားတဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်စဉ်က အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၊ စူမာတြာရေလက်ကြားအနီးက ပင်လယ်ရေအောက်ကြမ်းပြင်မှာ အင်အားပြင်းထန်တဲ့ ငလျင်တစ်ခု လှုပ်ခတ်တယ်။ အဲဒီရဲ့ အရှိန်ကြောင့် ရေလှိုင်းတွေဟာ အာဖရိကတိုက်ထိ ရောက်တယ်။ သီရိလင်္ကာနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံမှာလည်း များစွာ ပျက်စီးတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း ပျက်စီးမှုတွေဖြစ်တယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ငလျင်လှုပ်တဲ့အခါ စွမ်းအင်တွေ ထွက်လာတယ်။ ပင်လယ်ထဲမှာ လှုပ်တယ်ဆိုတော့ အဲဒီစွမ်းအင်တွေကို အနီးမှာရှိတဲ့ ရေတွေက လွှဲပြောင်းရယူပါတယ်။ (သေနတ်ပစ်တဲ့အခါ ကျည်ဆန်က ယမ်းပေါက်ကွဲတဲ့ စွမ်းအင်ကို လွှဲပြောင်းရယူသလိုပါပဲ)။ စွမ်းအင်ရထားတဲ့ရေလှိုင်းတွေဟာ အဘက်ဘက်သို့ ရွေ့သွားတော့တာပဲ။

သူတို့ဟာ ကမ်းခြေတစ်ခုခုကိုရောက်မှသာ ရပ်တန့်သွားတယ်။ ဒီအခါ ရေတွေဟာ ဆက်သွားစရာမရှိတော့ ကုန်းပေါ်တက်လာတာပါပဲ။ ဆူနာမီဖြစ်စဉ်ဟာ နတ်ဘုရားတွေရဲ့ အစွမ်းမဟုတ်ကြောင်း လူသားတွေ နားလည်လာအောင် ရှင်းပြနိုင်တော့တာပါပဲ။ တကယ်တော့ ဆူနာမီတွေဟာ မကြာခဏ ဆိုသလိုဖြစ်ပြီး ဂျပန်မှာ ဆူနာမီသတိပေးချက်တွေကို အချိန်နဲ့တစ်ပြေးညီ ထုတ်ပြန်ပေးလျက်ရှိတယ်။

၂၀၁၁ ခုနှစ်က ဆူနာမီကတော့ ဂျပန်နိုင်ငံ ဖူကူရှီးမားဆန်ဒိုင်းဒေသမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဆူနာမီဟာ အရှိန်ပြင်းလွန်းလို့ ဂျပန်နိုင်ငံ၊ ဖူကူရှီးမားဒေသတစ်ခုလုံးကို ရေလွှမ်းမိုးကာ ပျက်စီးစေခဲ့တယ်။ အဆိုးဆုံးက အဏုမြူဓာတ်ပေါင်းဖို ပြိုပျက်တဲ့ကိစ္စပါပဲ။ အဏုမြူဓာတ်ပေါင်းဖို ပြိုပျက်တဲ့အတွက် ရေဒီယိုသတ္တိကြွတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ယိုစိမ့်ထွက်လာတော့တယ်။ အဲဒီပစ္စည်းတွေဟာ ပင်လယ်ထဲလည်းရောက်တယ်။ မြေကြီးပေါ်က စိုက်ခင်းတွေထဲကိုလည်း ရောက်တယ်။

ဒီအတွက် အဲဒီဒေသတစ်ခုလုံးကို ပိတ်ဆို့လိုက်ရတယ်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်လည်း မထုတ်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီအရပ်မှာ အသီးအနှံတွေ၊ အသား၊ ငါးတွေကိုလည်း မထုတ်ရတော့ဘူး။ စီးပွားပျက်ကုန်တာ

ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လူသားများစွာအတွက် ကင်ဆာလို ရောဂါတွေဖြစ်မလာအောင် ကာကွယ်နိုင်ခဲ့တာကို သတိထားမိပါတယ်။

### စွမ်းအင်ပင်ရင်း



လူသားတွေဟာ မီးကိုတွေ့ရှိလာပြီးတဲ့နောက် ဂူအပြင်ကို ထွက်လာနိုင်တယ်။ မိမိထက် ကာယစွမ်းအားကြီးမားတဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ ရန်တွေကလည်း ကာကွယ်လာနိုင်ကြတယ်။ မီးရဲ့ စွမ်းအင်ကြောင့် လူတွေဟာ ချက်ပြုတ်စားသောက် နေထိုင်နိုင်လာတယ်။ ပြီးတဲ့နောက် မီးကိုသုံးကာ သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်တဲ့စက်တွေကို တီထွင်လာနိုင်ကြတယ်။ မီးကိုသုံးကာ ရထား၊ သင်္ဘော၊ လေယာဉ် စတာတွေကို တီထွင်လာနိုင်တယ်။

ဒီထက်ပိုအရေးပါတာကတော့ လျှပ်စစ်ကို တီထွင်တာပဲ။ မီးဟာ စွမ်းအင်ဖြစ်သလို လျှပ်စစ်ကလည်း စွမ်းအင်ပါပဲ။ ဒီစွမ်းအင်က ကြီးမားပါတယ်။ သူ့ကို တစ်နေရာမှ တစ်နေရာကို ပို့လို့ရတယ်။ အိမ်ထဲကို ပို့ပြီး ခလုတ်နှိပ်ကာ မီးလင်းစေလို့ရတယ်။ ဆိုလိုတာက အိမ်တွေမှာ ခလုတ်နှိပ်ကာ မီးဖွင့်လို့ရတယ်။

လေအေးစက်တွေ၊ ရေနံသေတ္တာတွေ၊ ထမင်းပေါင်းအိုးတွေ ဖွင့်လို့ရတာပဲ။ စက်ရုံတွေ၊ အလုပ်ရုံတွေမှာ အဲဒီလျှပ်စစ်ဓာတ်နဲ့ အလုပ်တွေ အများကြီး လုပ်လို့ရတာပဲ။ ဒီတော့ လူတွေဟာ လျှပ်စစ်ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ထုတ်လာကြတယ်။ လျှပ်စစ်ထုတ်တဲ့ စက်ရုံတွေ တည်ဆောက်လာကြတယ်။ ဒီတော့ ပုံမှန်က လောင်စာတွေသုံးပြီး ထုတ်တယ်။ ဓာတ်ဆီ၊ ရေနံဆီ၊ မီးထိုးဆီ၊ ကျောက်မီးသွေးတို့ဟာ ပုံမှန် လောင်စာတွေပါပဲ။

လျှပ်စစ်ကို လေအား၊ ရေအား၊ နေရောင်ခြည်စွမ်းအင် စတဲ့ စွမ်းအင်ပင်ရင်း အမျိုးမျိုးကလည်း ထုတ်တယ်။ ဒီနေရာမှ အရေးပါတဲ့ စွမ်းအင်ပင်ရင်း တစ်ခုကတော့ အဏုမြူစွမ်းအင်ပါပဲ။



### အဏုမြူဓာတ်ပေါင်းဖို (Nuclear Power Plant)

စွမ်းအင်တွေထဲမှာ အက်တမ်တွေကို ပေါင်းစည်းထားတဲ့ စွမ်းအင်တွေရှိသလို နျူကလီးယားကို ပေါင်းထားတဲ့ စွမ်းအင်လည်းရှိတယ်။ နျူကလီးယားကို ဖြိုခွဲနိုင်ရင် အဲဒီစွမ်းအင် ထွက်လာတယ်။ (ဒါကို အိုင်းစတိုင်းက တင်ပြခဲ့တာပါပဲ) နျူကလီးယား ဖြိုခွဲရ အလွယ်ဆုံးပစ္စည်းတွေကတော့ အက်တမ် အလေးချိန် (Atomic Mass) မြင့်မားတဲ့ ဒြပ်စင်တွေ ဖြစ်တဲ့ ယူရေနီယံတို့၊ သိုရီယံတို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

သူတို့ကို နျူထရွန်နဲ့တိုက်ကာ ဖြိုခွဲတယ်။ ဒီအခါမှာမူလဒြပ်စင် ပြိုကွဲသွားကာ စွမ်းအင်ထွက်လာတယ်။ အဲဒီစွမ်းအင်တွေဟာ အင်မတန်ကြီးတယ်။ ဒီဓာတ်ပြုခြင်း အမျိုးအစားကို နျူကလီးယားပြိုကွဲခြင်း (Nucleus Fission) လို့ခေါ်ပြီး တစ်ချိန်မှာ ဆက်တိုက်ဓာတ်ပြုခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်။ ဆက်တိုက်ဓာတ်ပြုခြင်းတွေကနေ အဏုမြူဗုံးကို ထုတ်လုပ်နိုင်တယ်။

အဏုမြူဓာတ်ပေါင်းဖိုတွေမှာ

အဓိကလိုအပ်ချက်ကတော့

ထိန်းသိမ်းမှုပါပဲ။

သူ့ကို

တစ်ခါ ရင်းနှီးထားရုံနဲ့

နှစ်ရှည်လများ

အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

Breeder Reactors တွေဆိုရင်

ထွက်လာတဲ့

ဓာတ်ပစ္စည်းတွေဟာ

အသစ်တစ်ဖန်

ပြန်သုံးနိုင်တဲ့

လောင်စာ.....



ဒါပေမဲ့ ဒီလိုဓာတ်ပြုခြင်းကို လိုသလို ထိန်းချုပ်ပြီး စွမ်းအင်ကိုလျှပ်စစ်ဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသုံးစွဲလာနိုင်တယ်။ ဒီလို နျူကလီးယားပြိုကွဲခြင်း (Nuclear Fission) ဓာတ်ပြုခြင်းကို အသုံးပြုထားတဲ့ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေး စက်ရုံကို အဏုမြူဓာတ်ပေါင်းဖို (Nuclear Power Plant) လို့ခေါ်တယ်။ အဏုမြူဓာတ်ပေါင်းဖိုတွေဟာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား မီဂါဝပ်များစွာ ထုတ်ပေးနိုင်တယ်။

သူတို့အတွက် လောင်စာဟာလည်း တစ်ခါရင်းနှီးထားရင် တစ်သက်စာ လုံလောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စက်မှုနိုင်ငံအများမှာ အဏုမြူဓာတ်ပေါင်းဖိုတွေ ရှိကြတာဖြစ်တယ်။ အမေရိကန်မှာ စက်ရုံ ၅၀ ခန့်၊ တရုတ်မှာ စက်ရုံ ၄၀ ခန့်နဲ့ ဂျပန်မှာ စက်ရုံ ၃၀ ကျော် ရှိပါတယ်။ ပြင်သစ်၊ ကနေဒါ၊ ရုရှား၊ ယူကရိန်းစတဲ့နိုင်ငံတွေမှာလည်း ဒီလိုဓာတ်ပေါင်းဖိုအများကြီး ရှိပါတယ်။



### ပြဿနာများ

အဏုမြူဓာတ်ပေါင်းဖိုတွေမှာ အဓိက လိုအပ်ချက်ကတော့ ထိန်းသိမ်းမှုပါပဲ။ သူ့ကို တစ်ခါရင်းနှီးထားရုံနဲ့ နှစ်ရှည်လများ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ Breeder Reactors တွေဆိုရင် ထွက်လာတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေဟာ အသစ်တစ်ဖန်ပြန်သုံးနိုင်တဲ့လောင်စာ (အဏုမြူသတ္တိကြွပစ္စည်း) တွေ ဖြစ်လာပြန်တယ်။ ဒီလို ရလာတဲ့ပစ္စည်းတွေကို လောင်စာတွေအနေနဲ့ ဖြစ်စေ၊ အဏုမြူဗုံးမှာဖြစ်စေ သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဒီအတွက် နိုင်ငံအများက အဏုမြူဓာတ်ပေါင်းဖိုတွေကို တည်ဆောက်ကြတာဖြစ်တယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ ဗုံးတွေ မလုပ်အောင် သတိထားစောင့်ကြည့်နေကြတယ်။ နောက်တစ်ခုက အဏုမြူဓာတ်ပေါင်းဖိုတွေကို ထိန်းသိမ်းဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အပူလွန်ကဲတဲ့အခါ အဏုမြူဓာတ်ပေါင်းဖိုတွေ ပေါက်ကွဲနိုင်တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့အနှစ် ၂၀ ကျော်က ယူကရိန်း (ယခင်ဆိုဗီယက်ပြည်ထောင်စု) ချန်နိုဘိုင်းမှာ အဏုမြူဓာတ်ပေါင်းဖိုတစ်ခု ပေါက်ကွဲဖူးတယ်။

ဒီအတွက် အဲဒီဒေသတစ်ခုလုံးကို ပိတ်ပင်လိုက်ရတယ်။ အသွားအလာ ကန့်သတ်လိုက်ရတယ်။ အသီးအနှံ၊ အသား၊ ငါး၊ နွားနို့တွေကအစ နှစ် ၂၀ ကျော်မျှ တားမြစ်ထားခဲ့ရတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ ၂၀၁၁ ခုနှစ်က ဂျပန်နိုင်ငံ၊ ဆန်ဒိုင်းဒေသက ဖူကူရှီးမား အဏုမြူဓာတ်ပေါင်းဖို ပေါက်ကွဲသွားလို့ ကန့်သတ်မှုတွေများစွာ လုပ်ခဲ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် အဏုမြူဓာတ်ပေါင်းဖိုတွေကို လူအများ ကန့်ကွက်ကြတယ်။ သို့သော် တစ်ဖက်က လျှပ်စစ်ဓာတ်အား လိုအပ်ချက်က အရေးကြီးပြန်ရော။ ဒါကို ချိန်ခွင်လျှာညှိဖို့ လိုတယ်။

### နိဂုံး

သိပ္ပံပညာဟာ အပြုသဘောကို ဆောင်ပါတယ်။ ပညာရှင်များက လူထုအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေကြတာပါပဲ။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ခါမှာတော့ အကြောင်းမလှတာတွေ ကြုံရပါတယ်။ ဒါကတော့ လောကသဘောလားတော့ မသိပါဘူး။ သိပ္ပံသဘောသဘာဝအကြောင်း ဆက်လက် ရေးသားတင်ပြပါဦးမယ်။

နေညိုယဉ်

# မုန်တိုင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းများ ပါမောက္ခကိုကိုအောင်



သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် မုန်တိုင်းကို အစပြုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အခြေခံ အချက်များအကြောင်း၊ ကမ္ဘာ့အင်အားပြင်း မုန်တိုင်းများအကြောင်းနှင့် မုန်တိုင်းအန္တရာယ် လျော့ပါး ကင်းဝေးစေရေးအတွက် ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်လအတွက် အစွမ်းကုန် တိုက်ဖျက် သွားကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သက္ကရာဇ် ၁၉၀၀ ပြည့်နှစ်က လူဦးရေသန်းပေါင်း ၁၆၀၀ မျှသာရှိခဲ့သော ကမ္ဘာကြီးသည် မျက်မှောက်ကာလတွင် လူဦးရေသန်းပေါင်း ၇၀၀၀ ကျော်တို့၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ထမ်းရွက် ထားရပြီး သဘာဝဘေးအန္တရာယ် အသွယ်သွယ်တို့ကိုပါ ခါးစည်းခံနေရသည့် ဂြိုဟ်ကြီးတစ်လုံး အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့လူဦးရေအဆမတန် တိုးပွားလာသောကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သန့်နှင့်ချိုသော စက်မှုလုပ်ငန်းများ၊ ဘီလီယံနှင့်ချီသော အင်ဂျင်စက်များနှင့် မော်တော်ကားများက ကာဗွန်ဓာတ်ငွေ့တန်ချိန်ပေါင်းများစွာကို အချိန်နှင့်အမျှစွန့်ထုတ်လျက် ရှိနေကြသလို ကောက်ပဲသီးနှံစိုက်ခင်းများတွင် အသုံးပြုနေကြသော ဓာတ်မြေဩဇာများကြောင့်လည်း မီသိန်းဓာတ်ငွေ့ တန်ချိန်ပေါင်း များစွာတို့က နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လေထုထဲသို့ ရောက်ရှိနေကြသည်။



ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်နှင့် မီသိန်းဓာတ်ငွေ့များအပါအဝင် လူ့ပယောဂကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသော ဖန်လုံအိမ်အာနိသင် ဓာတ်ငွေ့များကြောင့် ကမ္ဘာ့အပူချိန်က မြင့်တက်လာနေသလို ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာရေများကလည်း ပိုမိုပူနွေးလာလျက် ရှိနေသည်။ ရေခဲတောင်နှင့် ရေခဲမြစ်များကလည်း အရည်ပျော်နှုန်း မြင့်မားလာကြကာ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်က တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာလျက် ရှိနေသည်။

အခြားတစ်ဖက်၌လည်း လူတို့၏ ဖန်တီးမှုများကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသော ကာဗွန်ဒိုင်

အောက်ဆိုက်ဓာတ်ငွေ့များကို စဉ်ဆက်မပြတ် စုပ်ယူနေရသည့်အတွက် ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာရေများ၏ အချဉ်ပေါက်နှုန်းကလည်း မြင့်တက်လျက် ရှိနေပြန်သည်။

ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေ အရပ်ရပ်က သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်မျိုး ဖြစ်သော မုန်တိုင်းများကို ဖိတ်ခေါ်လျက် ရှိနေကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဖော်ပြပါ အခြေအနေများမှာမုန်တိုင်းတစ်ခုအစပြုရန်အတွက်အခြေခံအချက်များနှင့် ပြည့်စုံကိုက်ညီနေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်၌ ပင်လယ်ပြင်များကို ဗဟိုပြု၍ မုန်တိုင်းတစ်ခု ဖြစ်တည်တိုက်ခတ်နိုင်ရန်မှာ အဓိကအားဖြင့် အချက်သုံးချက်နှင့် ကိုက်ညီနေရမည် ဖြစ်သည်။ ပထမအချက်မှာ အများပြည်သူတို့ ကြားဖူးနားဝရှိနေကြသော လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်းတစ်ခု ဖြစ်တည်နေရမည်ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအချက်မှာ လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်းဖြစ်တည်ရာ ပင်လယ်ရေပြင်၏ အပူချိန်သည် ၂၆ ဒီဂရီဆဲလ်စီယပ်နှင့် အထက်တွင်ရှိနေရမည် ဖြစ်သည်။ တတိယအချက်မှာကား လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်းဖြစ်တည်ရာ ပင်လယ်ရေပြင်သည် အက်စစ်ပါဝင်နှုန်းမြင့်မားပြီး အချဉ်ပေါက်နှုန်း မြင့်တက်နေရမည် ဖြစ်သည်။

တစ်နေ့တခြား အပူချိန်တိုးလာနေသော ပင်လယ်ရေသည် ၂၆ ဒီဂရီဆဲလ်စီယပ်နှင့် အထက်သို့ လွယ်လင့်တကူ ရောက်ရှိလာနေသလို ကာဗွန်ဓာတ်ငွေ့များကို စဉ်ဆက်မပြတ် စုပ်ယူနေရသော ပင်လယ်ရေများကလည်း

အက်စစ်ပါဝင်နှုန်း သိသိသာသာ မြင့်မားလာလျက် ရှိနေကြသည်။

ထို့ကြောင့် ပင်လယ် ယနေ့မျက်မှောက် ကမ္ဘာကြီး၌ ပင်လယ်ပြင်များကို ဗဟိုပြု၍ လေဖိအားနည်း ရပ်ဝန်းတစ်ခုဖြစ်တည်လာပြီ ဆိုသည်နှင့် မုန်တိုင်းအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းရောက်ရှိသွားရန် အခွင့်အလမ်းက ပို၍ အလေးသာလျက် ရှိနေသည်။ ဤသို့သော အကြောင်းများကြောင့် ပင် မျက်မှောက်ကာလ၌ ၂၀ ရာစုကာလများက ထက် မုန်တိုင်းအန္တရာယ်ကို ပိုမို ကြုံတွေ့နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် ကမ္ဘာ့အပူချိန် မြင့်တက်လာမှုကြောင့် ဆယ့်နှစ်ရာသီပတ်လုံးအေးခဲနေသည့် ဝင်ရိုးစွန်းဒေသများမှ ရေခဲလွှာများ အရည်ပျော်ကျဆင်းကာ ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာများအတွင်းသို့ စီးဆင်း ဝင်ရောက်မှုကလည်း တစ်နေ့တခြားများပြားလာလျက် ရှိနေသည်။ ဝင်ရိုးစွန်းရေခဲလွှာများမှ အရည်ပျော်ကျဆင်းလာသော ရေများသည် ရေချိုးများဖြစ်ကြသည့် အားလျော်စွာ နေ၏အပူရှိန်ကြောင့် ၎င်းရေချိုးများအငွေ့ပြန်ကြသည့်အခါ ကောင်းကင်ယံ၌ ထူထဲသော တိမ်တိုက်ကြီးများကို ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။ အဆိုပါ ထူထဲသော တိမ်တိုက်ကြီးများကြောင့် ကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ်၌ အင်အားပြင်းထန်သော ဟာရီကိန်း မုန်တိုင်းကြီးများ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိသည်။

ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်တွင် တိုက်ခတ်သည့် အပူပိုင်းမုန်တိုင်းများကို အင်အားပြင်းထန်မှုအလိုက် အဆင့် ငါးဆင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသည်။ လေတိုက်နှုန်း တစ်နာရီလျှင် ၁၁၈ ကီလိုမီတာမှ

၁၅၂ ကီလိုမီတာ အကြားရှိသော မုန်တိုင်းကို အဆင့် (၁) အဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ အဆိုပါ မုန်တိုင်းအဆင့်က ပင်လယ်ပြင်တွင် လှိုင်းအမြင့် လေးပေ ငါးပေအထိ မြင့်တက်စေနိုင်ပြီး ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု အနည်းငယ်မျှကို ဖြစ်ပွားလာစေနိုင်သည်။



လေတိုက်နှုန်း တစ်နာရီလျှင် ၁၅၃ ကီလိုမီတာမှ ၁၇၆ ကီလိုမီတာအတွင်းရှိသော မုန်တိုင်းကို အဆင့် (၂) အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး အဆိုပါ မုန်တိုင်းက ဒီရေလှိုင်းများကို အမြင့် ခြောက်ပေမှ ရှစ်ပေအထိ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သလို ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု ပမာဏကိုလည်း အတန်အသင့် ရှိလာစေနိုင်သည်။

လေတိုက်နှုန်း တစ်နာရီလျှင် ၁၇၇ ကီလိုမီတာမှ ၂၀၈ ကီလိုမီတာအထိ အင်အားပြင်းထန်သော မုန်တိုင်းကို အဆင့် (၃) အဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ မုန်တိုင်းအဆင့် (၃) ၏ အရှိန်ကြောင့် ပင်လယ်ဒီရေများ၏ အမြင့်သည် ကိုးပေမှ ၁၂ ပေအထိ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကလည်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြစ်ပွားလာနိုင်သည်။

လေတိုက်နှုန်း တစ်နာရီလျှင် ၂၀၉ ကီလိုမီတာမှ ၂၄၈ ကီလိုမီတာအထိ ပြင်းထန်သော မုန်တိုင်းသည် အဆင့် (၄) မုန်တိုင်းဖြစ်ပြီး အဆိုပါ မုန်တိုင်း၏ အရှိန်ကြောင့် ပင်လယ်ဒီရေလှိုင်း





များမှာ အမြင့် ၁၃ ပေမှ ၁၈ ပေအထိ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ မုန်တိုင်းအင်အား ပြင်းထန်လွန်းသဖြင့် ဆိုးဆိုးရွားရွား ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို ကြုံတွေ့ကြရလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ တိုက်ခတ်သွားသော နာဂစ်မုန်တိုင်းသည် မုန်တိုင်းသတ်မှတ် အဆင့် (၄) ရှိသော အင်အားပြင်းထန်လွန်းသည့် ဆိုင်ကလုန်း မုန်တိုင်းကြီးပင် ဖြစ်သည်။

လေတိုက်ခတ်နှုန်း တစ်နာရီလျှင် ၂၄၈ ကီလိုမီတာနှင့် အထက်ရှိသော မုန်တိုင်းများကိုမူ အဆင့် (၅) အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး အဆိုပါ မုန်တိုင်းကြီးများကြောင့် ပင်လယ်ဒီရေလှိုင်းများက အနည်းဆုံး ၁၈ ပေနှင့် အထက် မြင့်တက်လာလိမ့်မည်ဖြစ်သလို ထိခိုက်ပျက်စီးမှုများကလည်း အလွန်ပင် ကြီးမားလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။



ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်၌ တိုက်ခတ်ခဲ့သော မုန်တိုင်းများစွာအနက် လူ့အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်တို့ကို ကြီးမားစွာ ဖျက်ဆီးခဲ့သော ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှသည့် အင်အားပြင်းမုန်တိုင်းတချို့ကို လေ့လာသင့်ကြသည်။ ၁၈၇၅ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ နောက်ဆုံးအပတ်က ဖိလစ်ပိုင်ပင်လယ်၌ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော လေဖိအား နည်းရပ်ဝန်းသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် အင်အားအလွန်ကောင်းလာပြီး မုန်တိုင်းအဖြစ်သို့ အသွင်ပြောင်းကာ ဩဂုတ်

လဆန်းတွင် လေတိုက်နှုန်း တစ်နာရီလျှင် ကီလိုမီတာ ၂၄၀ နှုန်းဖြင့် တရုတ်နိုင်ငံ ကုန်းတွင်းပိုင်းသို့ ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။



ထိုမှတစ်ဆင့် လေတိုက်နှုန်း တစ်နာရီလျှင် ကီလိုမီတာ ၂၅၀ ခန့်အထိ မြင့်တက်ခဲ့ပြီး တိုင်ဝမ်ကျွန်းကုန်းတွင်းပိုင်းသို့ပါ အဖျားခတ် ဝင်ရောက်သွားခဲ့သည်။ နီနာ (Nina) ဟု အမည်ပေးထားသော အဆိုပါတိုင်းဖွန်းမုန်တိုင်းကြီးကြောင့် လူပေါင်းတစ်သိန်းကျော် သေဆုံးခဲ့ရပြီး ရေကာတာ ၆၂ လုံးမှာ ပြိုကျပျက်စီးခဲ့ရသည်။ ဆုံးရှုံးမှုတန်ဖိုးစုစုပေါင်း အမေရိကန်ဒေါ်လာ သန်းပေါင်း ၁၂၀၀ ကျော် ရှိခဲ့သည်။

၁၉၂၂ ခုနှစ်က ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာအတွင်းရှိ ကာရိုလိုင်းကျွန်းစုအနီးတွင် လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်းအဖြစ် သန္ဓေတည်ခဲ့သော ဆွာတိုး (Swatow) မုန်တိုင်းသည် တောင်တရုတ်ပင်လယ်အတွင်းသို့ ဦးတည်ရွေ့လျားခဲ့သည်။ အဆိုပါတိုင်းဖွန်းမုန်တိုင်းကြီးသည် လူဇန်ကျွန်းကို ဖြတ်ကျော်ပြီး တစ်နာရီလျှင် ကီလိုမီတာ ၁၆၀ နှုန်းဖြင့် တရုတ်နိုင်ငံအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။

မုန်တိုင်း၏ အရှိန်ကြောင့် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မှာ ၁၀ ပေကျော် မြင့်တက်ခဲ့ပြီး

ကုန်းတွင်းပိုင်းဒေသများကို ရက်ပေါင်းများစွာ ရေလွှမ်းမိုးသွားစေခဲ့သည်။ မုန်တိုင်းသတိပေးချက်ကို ကြိုတင်ထုတ်ပြန်နိုင်ခြင်းမရှိသေးသဖြင့် ပြင်ဆင်မှုများကို မလုပ်နိုင်ခဲ့ကြသောကြောင့် လူပေါင်းခြောက်သောင်းနီးပါးကို သေဆုံးစေခဲ့သော အဆိုပါ တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းကြီးသည် သဘောအစီးရေအများအပြားကိုပါမီတာ ၃၅၀၀ ကျော်အထိ လွင့်မျောသွားစေခဲ့သည်။



၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်ကလည်း တောင်တရုတ်ပင်လယ်အတွင်း လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်းအဖြစ် သန္ဓေတည်ခဲ့သော အပူပိုင်းဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းဘိုးလ(Bhola) သည် တစ်နာရီလျှင် ၁၈၅ ကီလိုမီတာနှုန်းဖြင့် အရှေ့ပါကစ္စတန်သို့ ဝင်ရောက်တိုက်ခတ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ မုန်တိုင်းကြီးကြောင့် လူပေါင်း ငါးသိန်းနီးပါး အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရပြီး ကောက်ပဲသီးနှံစိုက်ခင်း အားလုံးနီးပါးနှင့် လယ်ယာသုံးကျွဲ၊ နွား၊ တိရစ္ဆာန် စုစုပေါင်း၏ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေခဲ့သည်။ မုန်တိုင်း၏ အရှိန်ကြောင့် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းကာ ကုန်တင်သင်္ဘောကြီးများကို နစ်မြုပ်သွားစေခဲ့သည်။ ဘိုးလဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကြီးကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု တန်ဖိုးမှာ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၈၇ သန်းခန့် ရှိခဲ့သည်။

အလားတူပင် ၁၉၉၁ ခုနှစ်က ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော အင်အားကြီးမားသည့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကြီးကလည်း ကြီးမားသော ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။ အဆိုပါဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကြီးသည် ၁၉၉၁ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ နောက်ဆုံးပတ်က ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်၌ စတင် သန္ဓေတည်ခဲ့ပြီး ကုန်းတွင်းပိုင်းသို့ ဖြတ်ကျော်ချိန်၌ လေတိုက်နှုန်းမှာ တစ်နာရီလျှင် ကီလိုမီတာ ၂၅၀ ကျော်အထိ အင်အားကြီးမား ပြင်းထန်ခဲ့သည်။

စစ်တကောင်းမြို့ကို မွေနှောက်တိုက်ခတ်သွားခဲ့သော ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကြောင့် လူပေါင်း တစ်သိန်းလေးသောင်းခန့် သေဆုံးခဲ့ရပြီး သေဆုံးသူ အများစုတို့မှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ကလေးငယ်များ ဖြစ်ကြသည်။ အဆိုပါ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကြီးကြောင့်

ယနေ့အချိန်တွင်  
ကမ္ဘာကြီးက  
ပိုမို ပူဇွန်းလာနေသည်နှင့်အမျှ  
ရာသီဥတုများကလည်း  
ဖောက်လှဲဖောက်ပြန်  
ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိနေသည်။  
အယ်လ်နီညိုနှင့်  
လာနီညာကဲ့သို့သော  
အစွန်းရောက်  
ရာသီဥတုများလည်း....



မေတ္တာနှင့် လူငယ်ရေးရာ  
August - 2022

အမေရိကန်ဒေါ်လာသန်းပေါင်း ၁၅၀၀ ကျော်ခန့် ဆုံးရှုံးခဲ့ရပြီး ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဆယ်စုနှစ် တစ်စုနီးပါးမျှကြာအောင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြရသည်။



ကမ္ဘာ့အင်အားပြင်းမုန်တိုင်းမှတ်တမ်းများထဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံ ကုန်းတွင်းပိုင်းကို ဖြတ်သန်းတိုက်ခတ်သွားခဲ့သော နာဂစ် (Nargis) ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကြီးကလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဧပြီ ၂၈ ရက်က ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်၌ လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်းအဖြစ် စတင်သန္ဓေတည်ခဲ့သော နာဂစ်ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းသည် အိန္ဒိယကမ်းရိုးတန်းမှ မိုင် ၅၀၀ အကွာပင်လယ်ပြင်ကို ဗဟိုပြုနေခဲ့သည်။

တဖြည်းဖြည်းနှင့် အားကောင်းလာသော နာဂစ်ဆိုင်ကလုန်း မုန်တိုင်းသည် မူလက မြောက်ဘက်သို့ ဦးတည်နေရာမှ အရှေ့ဘက်သို့ ပြောင်းလဲဦးတည် ရွေ့လျားလာပြီး လေတိုက်အား တစ်နာရီလျှင် ကီလိုမီတာ ၂၁၀ နှုန်းဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ ကုန်းတွင်းပိုင်းသို့ အင်အားပြင်းထန်စွာ မွေနှောက် တိုက်ခတ်သွားခဲ့သည်။

အဆိုပါ နာဂစ် ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကြီးကြောင့် သေဆုံးသူနှင့် ပျောက်ဆုံးသူပေါင်း တစ်သိန်းလေးသောင်းခန့် ရှိခဲ့သည်။ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတန်ဖိုး ကျပ်ငွေ ၁၁ ဒသမ ၇ ထရီလီယံ

အထိ ရှိခဲ့သော နာဂစ်ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကြီးမှာ အိပ်မက်ဆိုးကြီးတစ်ခုပမာ မြန်မာနိုင်ငံသားတို့ကို ယနေ့ထိတိုင် ခြောက်လှန့်နေဆဲပင် ဖြစ်သည်။

ယနေ့အချိန်တွင် ကမ္ဘာကြီးက ပိုမိုပူနွေးလာနေသည်နှင့်အမျှ ရာသီဥတုများကလည်း ဖောက်လှဲဖောက်ပြန် ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိနေသည်။ အယ်လ်နီညိုနှင့် လာနီညာကဲ့သို့သော အစွန်းရောက် ရာသီဥတုများလည်း ပိုမိုကြုံတွေ့နေကြရလျက် ရှိသည်။ ကမ္ဘာ့ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာရေတို့၏ အပူချိန်ကလည်း တိုးလာလျက် ရှိနေသလို အက်စစ်ပါဝင်နှုန်းကလည်း မြင့်တက်လာလျက် ရှိနေသည်။

မုန်တိုင်းတို့၏ အခြေပြု သန္ဓေတည်ရာ ဖြစ်သော ပင်လယ်နှင့် ပင်လယ်အော်တို့၏ ရေအပူချိန်များကလည်း ဖြစ်မြဲထက် ပို၍ ပူလာနေသည်။ ပင်လယ်ရေအပူချိန်တိုးလာပြီး အချဉ်ပေါက်နှုန်း မြင့်မားနေသည့်အတွက် ကမ္ဘာ့အင်အားပြင်းမုန်တိုင်းများကလည်း ဝင်ရောက် တိုက်ခတ်ရန် အခွင့်ကောင်းကို စောင့်မျှော်လျက် ရှိနေကြသည်။

သို့ဖြစ်၍ လူတို့၏ ရှင်သန်ရပ်တည်မှုကို ခြိမ်းခြောက်လျက် ရှိနေပြီး ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှသည့် သဘာဝဘေးဆိုးကြီးဖြစ်သော မုန်တိုင်း၏ အန္တရာယ် လျော့ပါး ကင်းဝေးစေရေးအတွက် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ထုတ်လွှတ်နေမှုများကို တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာအားဖြင့် လျှော့ချခြင်းအပါအဝင် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာနေမှုကိုလည်း တတ်နိုင်သည့်ဘက်က အစွမ်းကုန် တိုက်ဖျက်သွားကြရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ပါမောက္ခကိုကိုအောင်



# ဖက်ဒရယ်ဒီမိုကရေစီ ပြည်ထောင်စုအိပ်မက် အကောင်အထည်ပေါ်လာ

K.M.A



မြန်မာနိုင်ငံတွင် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများစွာ ရှိကြောင်း၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများကိုလည်း နှစ်ပေါင်း ၇၀ကျော် ခံစားခဲ့ရကြောင်း၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်၏ အခန်းကဏ္ဍကို တိုးမြှင့်ရန်လိုအပ်ကြောင်းနှင့် အခြားနိုင်ငံအချို့၏ အထက်လွှတ်တော်နှင့် ဥပဒေပြုရေး အခန်းကဏ္ဍများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် နှစ်ပေါင်း ၇၀ ကျော်ကြာအောင် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစု ပဋိပက္ခနှင့် ကြုံတွေ့ ခဲ့ရသည်။ ရလဒ်အဖြစ် လူမှုစီးပွားရေး ပြဿနာများနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီးနောက် ဒီမိုကရေစီသို့ အသွင်



ကူးပြောင်းရေးကို ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ ဖြင့် စတင်ခဲ့သည်။ ယခုကာလတွင် နိုင်ငံတည်ဆောက်ရေး၊ ပြည်ထောင်စုတည်ဆောက်ရေးကို ဆောင်ရွက်နေသဖြင့် ပြည်တွင်းစစ်ကို လွန်မြောက်စေရန် တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်း (EAO) များနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးပွဲများကို စတင်ကျင်းပနေပြီ ဖြစ်သည်။ ဒီမိုကရက်လိုက်ရေးရှင်းအား ဖက်ဒရယ်ပြည်ထောင်စုစနစ်ကို တည်ထောင်ခြင်းဖြင့် ကြိုးပမ်းသည့်အသွင် သဏ္ဌာန်ဖြစ်သည်ဟု ယေဘုယျအားဖြင့် ဆိုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



ပြည်တွင်းစစ်လွန် နိုင်ငံတချို့သည်လည်း မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့ ကြိုးပမ်းမှုများရှိခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းနိုင်ငံများသည် ဒီမိုကရေစီအသွင် ကူးပြောင်းရေးလုပ်ငန်းကို အောင်မြင်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်း မရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုသို့ မအောင်မြင်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်း တစ်ရပ်မှာ အသွင်ကူးပြောင်းရေးကို ကုလသမဂ္ဂက ဦးဆောင်ခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

၁၉၈၅ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၅ ခုနှစ်ကြားကာလတွင် ကုလသမဂ္ဂက ဦးဆောင်၍ ပြုလုပ်ခဲ့သော နိုင်ငံများ၏ အသွင်ကူးပြောင်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်များ

သည် အောင်မြင်မှု နည်းပါးခဲ့သည်။ ကိုဆိုဗို၊ ရဝမ်ဒါနှင့် ဘူရူန်ဒီ စသောနိုင်ငံများမှာ ငါးနှစ်ခန့်အကြာတွင် အာဏာရှင်စနစ်အောက်သို့ ပြန်လည်ကျရောက်ခဲ့သကဲ့သို့ ကမ္ဘောဒီးယား၊ မောတီနှင့် ဘိုလီဗီးယား စသောနိုင်ငံများမှာလည်း ရွေးကောက်ပွဲအာဏာရှင်စနစ်အောက်သို့ ပြန်ကျရောက်သွားကြသည်။

အသွင်ကူးပြောင်းရေးအောင်မြင်ရန်အတွက် နိုင်ငံရေးတည်ငြိမ်ရန် လိုအပ်သည်။ နိုင်ငံရေးနှင့် လူမှုစီးပွားရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်းများကို ပါဝင်စေရန်အတွက် ပဋိပက္ခရပ်စဲရန် လိုအပ်သည်။ ဒီမိုကရက်လိုက်ရေးရှင်း မအောင်မြင်သည့် နိုင်ငံများတွင် အစွန်းရောက်ပြည်သူများ၊ လက်နက်ကိုင်ပုန်ကန်မှုများ၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး အားနည်းမှုများ ရှိနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

ဤသို့သော နိုင်ငံတကာဖြစ်ရပ်များမှ သင်ခန်းစာယူလျက် လက်ရှိအစိုးရသည် တည်ငြိမ်ရေး၊ ငြိမ်းချမ်းရေး၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးတို့ ထွန်းကားစေရန်အတွက် EAO များနှင့် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းလျက်ရှိရာ၌ ၎င်းတို့၏ လိုလားချက်များကို သိရှိရပြီဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့လိုလားသော ပြည်သူများကလည်း လိုလားသော ဖက်ဒရယ် ဒီမိုကရေစီပြည်ထောင်စုကို တည်ထောင်နိုင်ရန် ၂၀၀၈ ခုနှစ်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို ပြင်ဆင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ ပြင်ဆင်နိုင်ရေးအတွက် အသေးစိတ် ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ပြည်သူအများစုကို ကိုယ်စားပြုသော ညီလာခံတစ်ရပ် ကျင်းပရန် လိုသည်။ ညီလာ

ခံတွင် အလွှာအသီးသီးမှ တက်ရောက်လာကြသော ကိုယ်စားလှယ်များက အကျေအလည် အသေးစိတ် ဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်ကြရမည်။ ထိုသို့ အများသဘောတူဆုံးဖြတ်ပြီးလျှင်ပြည်လုံးကျွတ် ဆန္ဒခံယူပွဲကို ကျင်းပ၍ ပြည်သူလူထု၏ ဆန္ဒမဲဖြင့် အတည်ပြုလိုက်သော ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေဖြင့် ဖက်ဒရယ်ဒီမိုကရေစီပြည်ထောင်စုကို တည်ဆောက်ရမည် ဖြစ်သည်။ မည်သည့်စနစ်တွင်မဆို အားသာချက် အားနည်းချက်များ ရှိနိုင်သည်ဖြစ်ရာ လွှတ်တော်နှစ်ရပ် (Bicameral) ကျင့်သုံးသည့်စနစ်တွင်လည်း အားသာချက် အားနည်းချက်များ ရှိသည်။



လွှတ်တော်နှစ်ရပ် ရှိခြင်းအားဖြင့် အပြန်အလှန်ထိန်းကျောင်းနိုင်ခြင်း၊ လူမှုစီးပွားရေးအရ သီးခြားအကာအကွယ်ပေးရန်လိုအပ်သောအုပ်စု သို့မဟုတ်တစ်နည်းတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများကို ကိုယ်စားပြု ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ခွင့် ရရှိခြင်း စသော ကောင်းကျိုးများ ရှိသည်။ လွှတ်တော်တစ်ရပ်တည်းထားခြင်းဖြင့် စရိတ်စကသက်သာခြင်း၊ အချိန်ကုန်သက်သာခြင်း၊ ဥပဒေပြုရေးတွင် ရိုးရှင်းလွယ်ကူခြင်း စသော အကျိုးကျေးဇူးများ

လည်း ရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပါလီမန်ဒီမိုကရေစီစနစ်ကို ကျင့်သုံးခဲ့သည့် လွတ်လပ်ရေးရပြီးစကာလတွင် လူမျိုးစုလွှတ်တော် (Chamber of Nationalities) ရှိခဲ့သည်။

လက်ရှိစနစ်တွင်မူ အမျိုးသားလွှတ်တော် အမည်ဖြင့်ရှိနေသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်မူ Senate ခေါ် အထက်လွှတ်တော် ရှိသည်။ ယူကေတွင်မူ House of Lords ခေါ် အထက်လွှတ်တော် ရှိသည်။ လွှတ်တော်နှစ်ရပ် ကျင့်သုံးကြသည့် နိုင်ငံအများစုမှာ ဖက်ဒရယ်စနစ်ကျင့်သုံးသည့် နိုင်ငံများ ဖြစ်ကြသည်။ သမိုင်းကြောင်းကို ပြန်ကြည့်လျှင် လွတ်လပ်ရေးရပြီးစ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျင့်သုံးခဲ့သည့် ပါလီမန်လွှတ်တော်စနစ်တွင် တစ်ပါတီတည်း ထင်တိုင်းကြံနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးနှင့် အထက်လွှတ်တော်သည် အောက်လွှတ်တော်ကို Check and Balance လုပ်နိုင်သည့် အခွင့်အာဏာမျိုး မရှိခဲ့ပေ။

စင်စစ်မူ ဖက်ဒရယ်စနစ်တွင် အထက်လွှတ်တော်ကို ဖွဲ့စည်းခြင်းမှာ ဗဟိုက တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်များ၏ အရေးကိစ္စများတွင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ကာ အနိုင်ကျင့် ဗိုလ်ကျမှုတို့ကို မလုပ်နိုင်စေရန် ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့သော တိုင်းရင်းသားလူမျိုး ၁၃၅ မျိုးရှိသည့် နိုင်ငံတွင် အထက်လွှတ်တော် ခေါ် အမျိုးသားလွှတ်တော်၏ အခန်းကဏ္ဍသည် အလွန်အရေးပါသည်။

၂၀ ရာစုနောက်ပိုင်းတွင် အထက်လွှတ်တော်များကို အောက်ပါအတိုင်း အမျိုးအစား သတ်မှတ်ထားသည်။ ဥပဒေပြုရေး၊ အခွင့်အာဏာနှင့် နိုင်ငံရေးအရ အရေးပါသော အထက်လွှတ်တော်

များ၊ နိုင်ငံရေးအရ အရေးမပါသော်လည်း ဥပဒေပြုရေးတွင် အရေးပါသော အထက်လွှတ်တော်များနှင့် အောက်လွှတ်တော်နှင့် ထပ်တူညီဖြစ်နေသော အထက်လွှတ်တော်များ ဟူ၍ဖြစ်သည်။

ဤသို့ အထက်လွှတ်တော်များ ကွဲပြားနေခြင်းသည် နိုင်ငံများ၏ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲလာခဲ့ပုံသမိုင်းနောက်ခံအခြေအနေ (ဥပမာ အမေရိက၊ ဆွစ်ဇာလန်)၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာစကား၊ မတူကွဲပြားမှု (ဥပမာ အိန္ဒိယ၊ အီသီယိုးပီးယား၊ ဘယ်လ်ဂျီယံ) နှင့် နိုင်ငံရေးစနစ် အပြောင်းအလဲများ (ဥပမာ တောင်အာဖရိက၊ ဂျာမနီ၊ ရုရှား) စသည့် အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်သည်။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မြန်မာနိုင်ငံတွင် တိုင်းရင်းသားလူမျိုး ရာနှင့်ချီ၍ ရှိနေခြင်းနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများ နှစ်ပေါင်း၇၀ ကျော်တိုင်ရှိခဲ့ခြင်းကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသားလွှတ်တော်၏အခန်းကဏ္ဍကို မြှင့်တင်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အခြားသော နိုင်ငံများ၏ အထက်လွှတ်တော်များ၏ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ဥပဒေပြုရေးအခန်းကဏ္ဍကို အနည်းငယ် တင်ပြလိုသည်။

ဂျာမနီတွင် ပြည်ထောင်စုဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းခြင်းနှင့် ပြည်ထောင်စုအစိုးရ၏စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာဥပဒေကို ပြဋ္ဌာန်းခြင်းတို့အတွက် ပြည်နယ်များ၏ သဘောတူညီမှု လိုအပ်သည်။ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သည့် ကိစ္စများအတွက် ပြည်နယ်အစိုးရများ၏ ဘဏ္ဍာငွေမှပင် ကျခံသုံးစွဲသည်။

မူဝါဒချမှတ်ခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းတို့အတွက် ပြည်နယ်များနှင့် ပြည်ထောင်စုအစိုးရတို့ ပူးတွဲတာဝန်ယူ ဆောင်

ရွက်သည့် ဖက်ဒရယ်စနစ် (Cooperative Federalism) ကို ကျင့်သုံးသည်။ ပြည်နယ်များ၏ ပါဝင်မှု၊ ကိုယ်စားပြုမှုနှင့် ထိရောက်သော အကာအကွယ်ပေးနိုင်မှုတွင် ဂျာမနီအထက်လွှတ်တော်သည် ဖက်ဒရယ်ဒီမိုကရေစီ နိုင်ငံများအကြား အပြည့်စုံဆုံး ယန္တရားပုံစံ ဖြစ်သည်။ (Russell, 1999)၊ (Gamper, 2018)

ပြည်နယ် (Lander) ၁၃ ခုနှင့် မြို့ပြနယ်မြေ (City State) သုံးခုတို့မှ နေထိုင်သော လူဦးရေအရ ပြည်နယ်/မြို့ပြအစိုးရများမှ အထက်လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များအား စေလွှတ်ကြသည်။ ပြည်နယ်များအားလုံး PR ခေါ် အချိုးကျကိုယ်စားပြုစနစ်ကို ကျင့်သုံးသည်။ အထက်လွှတ်တော်ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာ ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေများကို ဆိုင်ရာ ပြည်နယ်အစိုးရများက ပြဋ္ဌာန်းသည်။



ဆွစ်ဇာလန်တွင် ပြည်နယ် (Canton) ၂၀ ခုမှ နှစ်ဦးစီနှင့် ကျန်ပြည်နယ် (Half-canton) ခြောက်ခုမှ တစ်ဦးစီအတွက် Canton များကတိုက်ရိုက် ရွေးကောက်တင်မြှောက်သည်။ ပြည်နယ်နှစ်ခုတွင် PR စနစ်ကို ကျင့်သုံးပြီး ကျန်ပြည်နယ်အားလုံးတွင်မူ FPTP စနစ်ကို ကျင့်သုံးသည်။ ဆွစ်ဇာလန်အထက်လွှတ်တော် (Coun-

cil of States) သည် ပြည်နယ်များကို ကိုယ်စားပြုကာ အကျိုးစီးပွားကာကွယ်ခြင်း မရှိပါ။

ရုရှားဖက်ဒရေးရှင်း၌မူ အထက်လွှတ်တော် (Federation Council) ကို ရုရှားပြည်ထောင်စုနယ်မြေ ၈၅ ခုမှ ကိုယ်စားလှယ်နှစ်ဦးစီ ရွေးချယ်စေလွှတ်ကြသည်။ ၎င်းနှစ်ဦးစီအနက် တစ်ဦးကို သက်ဆိုင်ရာနယ်မြေ လွှတ်တော်များထဲမှ ရွေးချယ်တင်မြှောက်ပြီး ကျန်တစ်ဦးကို ဆိုင်ရာနယ်မြေအစိုးရများက အမည်စာရင်း တင်သွင်းသည်။ အမည်စာရင်းတင်သွင်းမှုကို လွှတ်တော်က အတည်ပြုပေးရသည်။ သမ္မတသည် နယ်မြေ ၈၅ ခုမှ ကိုယ်စားလှယ်အရေအတွက် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းထက် မကျော်သော အထက်လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်အား ခန့်အပ်နိုင်သည်။

နိုင်ငံရေးပါတီငယ်များနှင့်  
တိုင်းရင်းသားပါတီများအနေဖြင့်  
လွှတ်တော်တွင်  
ကိုယ်စားပြုနိုင်မှု  
တိုးတက်ရရှိလာမည်ဖြစ်သဖြင့်  
စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို  
ပိုမိုရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။  
တိုင်းရင်းသားများ၏  
အခွင့်အရေးများကို .....

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်မူ ပြည်နယ် ၃၉ ခုနှင့် ပြည်ထောင်စုနယ်မြေနှစ်ခုရှိသော လွှတ်တော်အတွင်း အနိုင်ရပါတီများက PR စနစ်ဖြင့် ပြည်နယ်လူဦးရေ အချိုးအစားအရ သွယ်ဝိုက်ရွေးကောက်တင်မြှောက်ထားသော ကိုယ်စားလှယ် ၂၃၃ ဦးနှင့် သမ္မတက ခန့်အပ်သော ကိုယ်စားလှယ် ၁၂ ဦး တို့ပါသည်။ ပြည်နယ်တစ်ခုလျှင် အနည်းဆုံး တစ်ဦး တင်မြှောက်ပိုင်ခွင့်ရသည်။

အီသီယိုးပီးယားတွင် ပြည်နယ်ကိုးခုနှင့် ပြည်ထောင်စုမြို့ပြနယ်မြေနှစ်ခုမှတိုင်းရင်းသားလူမျိုးအုပ်စုကိုယ်စားလှယ်၊ အခြားလူမျိုးရော နိုင်ငံသားများ ကိုယ်စားလှယ်အပါအဝင် နေထိုင်သော လူဦးရေအရ ကိုယ်စားလှယ်များကို တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက် ရွေးကောက်တင်မြှောက်သည်။ တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက် ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခြင်းအတွက် ပြည်နယ်အစိုးရများက ဆုံးဖြတ်သည်။ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးတိုင်းအတွက် ကိုယ်စားလှယ်တစ်နေရာ ရသည်။

တောင်အာဖရိက အထက်လွှတ်တော်ကိုမူ ပြည်နယ် ကိုးခုမှ ကိုယ်စားလှယ် ၁၀ ဦးစီ အချိုးကျ စေလွှတ်သည်။ ထို ၁၀ ဦးစီထဲမှ ခြောက်ဦးသည် ဆိုင်ရာပြည်နယ်လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်များထဲကပင် ရွေးချယ်ပြီး အမြဲတမ်း ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်စေသည်။ ကျန်နေရာ လေးဦးအတွက် (ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ် အပါအဝင်) ပြည်နယ်လွှတ်တော်အတွင်း အနိုင်ရသောပါတီများ အချိုးကျအတိုင်း အထူးကိုယ်စားလှယ်များအဖြစ် စေလွှတ်ခွင့် ရကြသည်။ ဆိုင်ရာပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ်များ





သည် အထက်လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် ဦးဆောင်သူများလည်း ဖြစ်ကြသည်။ PR ရွေးကောက်ပွဲစနစ် ကျင့်သုံးသည်။

နိုင်ငံအသီးသီး၏ နောက်ခံသမိုင်း၊ နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံ၏ အနေအထားပေါ် မူတည်လျက် အထက်လွှတ်တော်များ၏ သဘောသဘာဝ၊ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်မှု၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၏ပေးထားချက်၊ ဥပဒေပြုရေး အခန်းကဏ္ဍအတွင်း လည်ပတ် နေကြပုံတို့သည် မတူကြပေ။ မည်သို့ပင် ကွဲပြား စေမူ အခြေခံအားဖြင့် -

- ပြည်နယ်အစိုးရ သို့မဟုတ် ပြည်နယ် လွှတ်တော်များ၏ ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် ပြည်ထောင်စုအဆင့်တွင် ပါဝင်ကြခြင်း၊
- ပြည်ထောင်စုအဆင့်လွှတ်တော်အတွင်း မဲခွဲဆုံးဖြတ်ရာ၌ ၎င်းတို့ကိုယ်စားပြုရာ ပြည်နယ်၊ နယ်မြေဒေသကိုယ်စားပြုမှုအရ သာလျှင် တစ်စုတစ်စည်းတည်း (Bloc Vote) မဲပေးကြခြင်းနှင့်
- ပြည်နယ်များသို့ဖွဲ့စည်းပုံအရပေးထားသော ဥပဒေပြုရေးနှင့် ဘဏ္ဍာရေး အခွင့်အာဏာ တို့အား ထိခိုက်မှု သို့မဟုတ် သက်ရောက်မှု ရှိစေသော ဥပဒေကိစ္စရပ်များ၊ ဖွဲ့စည်းပုံ ဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်ခြင်းတို့အတွက် ပြည်နယ် အများစု၏ တညီတညွတ်တည်း သဘော တူညီမှု (Consensus Vote) လိုအပ်ခြင်း စသည်တို့သည် အောက်လွှတ်တော်နှင့် ကွဲပြားသော လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်မူ ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေအရ ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းဒေသကြီး များရှိ လူဦးရေနှင့် မြို့နယ်တို့ကို အခြေခံပြီး မဲဆန္ဒ

နယ် ၁၂ ခုစီ သတ်မှတ်ထားသည်။ ကိုယ်ပိုင် အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ တိုင်း သို့မဟုတ် ဒေသများမှ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီ ပါဝင်သော တိုင်းနှင့် ပြည်နယ်များက ရွေးကောက်တင်မြှောက်ထား သော ကိုယ်စားလှယ် ၁၂ ဦးနှင့် တပ်မတော်သား ကိုယ်စားလှယ် ၅၆ ဦး၊ စုစုပေါင်း ၂၂၄ ဦးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ နိုင်ငံသူအကုန်ယူ (FPTP) ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ကို ကျင့်သုံးသည်။

ယနေ့အခြေအနေတွင်မူ PR စနစ်ကို ကျင့် သုံးရန် နိုင်ငံရေးပါတီများက သဘောတူထားပြီး ဖြစ်သကဲ့သို့ PR စနစ်ကို ကျင့်သုံးနိုင်ရေးအတွက် ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအား ရေးဆွဲပြဋ္ဌာန်းနိုင်ရေးကိုလည်း ပြည်ထောင်စု ရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်က ဆောင်ရွက်နေပြီဖြစ် သည်။ PR စနစ်ကို ကျင့်သုံးသောအခါတွင် တစ်ပါတီတည်း၏ ကြီးစိုးမှုကို လျှော့ချနိုင်မည် ဖြစ်ပြီး ပါတီစုံဒီမိုကရေစီစနစ်သည် ပိုမိုပြင်လာ မည်ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံရေးပါတီငယ်များနှင့် တိုင်းရင်းသား ပါတီများအနေဖြင့် လွှတ်တော်တွင် ကိုယ်စားပြု နိုင်မှု တိုးတက်ရရှိလာမည်ဖြစ်သဖြင့် စည်းလုံး ညီညွတ်မှုကို ပိုမိုရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ တိုင်းရင်း သားများ၏အခွင့်အရေးများကို ပိုမိုအကာအကွယ် ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်စေရန် ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို ပြင်ဆင်ရေး အတွက် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ကြိုးပမ်းမှုများသည် အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝလှသဖြင့် ကြိုဆိုထောက်ခံလိုက် ရပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

K.M.A

## မသန်စွမ်းသူများအရေး ပူးပေါင်းပါဝင်ကူညီပေး ထက်ဝေအောင်(စစ်ကိုင်း)



အတိတ်ကံကြောင့် ရရှိလာသည့်ဘဝကို အပြစ်မတင်ဘဲ အကောင်းဆုံး စွမ်းဆောင်နိုင်ကြသည့် မသန်စွမ်းသူများ များစွာရှိကြောင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရေး ဝိုင်းဝန်း ကူညီကြရမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဘဝလုံခြုံရေးအတွက် အလုပ်ခန့်ထားခြင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတတ်ပညာများ သင်ကြားပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သက်ရှိအားလုံးနေထိုင်ရာ ကမ္ဘာကြီးသည် ဘက်ပေါင်းစုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းနှင့် ရွှင်လန်း တက်ကြွခြင်းကို နေ့ရက်များစွာ ဗဟိုပြု ကြိုဆိုနေသည်။ ထို့အတူ ကမ္ဘာကြီး ရေရှည်တည်တံ့ရေး အတွက်လည်း ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားအားလုံးတွင် အထူးပင် တာဝန်ရှိကြသည်။ လူသည် အသိဉာဏ် ပညာရှိသည်။ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားပြီး ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ အရှိဆုံးသူများ ဖြစ်ကြသည်။

အသိပညာက ကမ္ဘာကြီးကို အုပ်စိုးနိုင်သည် ဟု အဆိုရှိသည်။ အသိသည် ပညာကြောင့် ပိုမို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာရသည်။ အသိပညာပေါင်းစပ် လျှင် စိတ်သည် အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိ၍ အရာအားလုံးကို စိုးမိုး စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။



စိတ်သာ အဓိကဟု ဘုရားရှင်က ဟောကြား ထားသည်။ မိမိစိတ်၏စေ့ဆော်မှုကြောင့် မိမိဆန္ဒ များ ပြည့်ဝရမည်သာ ဖြစ်သည်။ လူ့ဘဝတွင် ဘဝအမျိုးမျိုး၊ အလှအမျိုးမျိုးကို စိတ်ဆောင်၍ အောင်မြင်ကြရသည်။ မိမိ၏အတိတ်ကံ တရားကို အပြစ်တင်မည့်အစား ပစ္စုပ္ပန်ကို မျက်မှောက်ပြုကာ အကောင်းဆုံးဆောင်ရွက် နိုင်လျှင် ကောင်းမွန်သောရလဒ် ထွက်နိုင်သည်။

သာလွန်သော ဘဝအဆင့်ဆင့်ကိုလည်း တက်လှမ်းနိုင်သည်။ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ် အပိုင်းများ ချို့ယွင်းအားနည်းမှုက ဘဝပြဿနာ တစ်ခုသဖွယ်ဖြစ်နိုင်သော်လည်း မိမိ၏စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာမှု၊ အသိပညာရှိမှုဖြင့် ဘဝခရီးကို ရဲဝံ့စွာ လျှောက်လှမ်းရမည် ဖြစ်သည်။

ချို့ယွင်းချက်သည် အပြစ်တစ်ခု မဟုတ် ပေ။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ခြေလက်အင်္ဂါအစုံပါသူ၊ မပြည့်စုံသူဟူ၍ ရှိသော်လည်း ဘဝကို အရှုံး

မပေးသူများကသာ အနိုင်ရပါသည်။ ဘဝ ရပ်တည်ချက် ခိုင်မာသည့် မသန်စွမ်းသူများက မသန်မစွမ်းများ မဟုတ်ကြပေ။ ကိုယ်ခန္ဓာ ချို့ယွင်းချက် ရှိသော်လည်း ဘဝကို အရှုံးမပေး သောကြောင့် သတ်မှတ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ကောင်းမွန်သော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ ကို ကောင်းစွာအသုံးပြုနိုင်သူများဟု ဆိုချင် သည်။ သန်ရာအားဖြင့် စွမ်းသူများ၏လုပ်ဆောင် ချက်များကို အားပေးရမည်ဖြစ်သည်။

မသန်စွမ်းသူများ၏ ချို့ယွင်းမှုကို လေ့လာ ကြည့်လျှင် မတော်တဆ ထိခိုက်ခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ မွေးရာပါချို့ယွင်းမှုကြောင့် လည်းကောင်း ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ ချို့ယွင်းအားနည်းကြရသည်။ အားနည်းချက် ရှိသလိုအားသာချက်များလည်း ရှိနေသည်။ ဘဝ ကို အလွယ်တကူ အရှုံးမပေးသည့် စိတ်ဓာတ်က အားသာချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ချို့ယွင်းအားနည်း မှုကို လျော့ပါးစေသည့် ခွန်အား ဖြစ်သည်။

မသန်စွမ်းသူများ၏ အတားအဆီးများကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ ဖြည့်ဆည်းခြင်းများ ဆောင်ရွက် သည့်နည်းတူ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးမှ မသန်စွမ်းသူများအပေါ် ထားရှိသည့် အမြင်များ လည်း ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်လာခဲ့သည်။ လူ အချင်းချင်း စာနာမှုဖြင့်သာ ကြည့်ရှုဆက်ဆံရန် လိုပေသည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုသည် စိတ်တစ်ဖက် စောင်းနင်းနိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ဘဝသည် တို၏။ သံသရာသည် ရှည်လျား ၏။ မေတ္တာဟူသည် အလျားအနံ့ မရှိသော်လည်း အသွားအပြန် ရှိပေသည်။ မိမိ၏ မေတ္တာသည် ယုတ်လျော့သွားရိုး မရှိနိုင်ပေ။ မေတ္တာအစွမ်း

အံ့မခန်းပင် အကျိုးပေးသန်သည်။ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကို ကူညီပေးခြင်းသည် မင်္ဂလာ ရှိသည်။ ကြီးသူကို ရိုသေ၊ ငယ်သူကို လေးစား သည့် အစဉ်အလာတစ်ရပ်သည် မြန်မာတို့၏ မရိုးနိုင်သည့် ချစ်စဖွယ်ယဉ်ကျေးမှု ဖြစ်သည်။

မသန်စွမ်းသူ တစ်ဦးချင်းစီတွင် အားသာ ချက်၊အားနည်းချက်အမျိုးမျိုးရှိနိုင်သည်။အားသာ ချက်ကိုအခြေခံသောသင်ကြားမှုပုံစံ၊လေ့ကျင့်မှု ပုံစံများဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို အကျိုးပြုစွမ်းနိုင် သည်။ ပုဂ္ဂလိက လုပ်ငန်းရှင်များဘက်ကလည်း မသန်စွမ်းသူများ၏ လေ့ကျင့်မှု၊ ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်းများ အလိုက် ဖြစ်နိုင်သည့် အလုပ်အကိုင်များကို သန်စွမ်းသူများနည်းတူ ဖန်တီးပေးရန်လိုသည်။



ယနေ့ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် မသန်စွမ်း သူများအရေးကို လူ့အခွင့်အရေး အခြေခံ စံနှုန်း များနှင့်အညီ အသားပေးဖော်ဆောင်လာသည် ကို တွေ့ရသည်။ မသန်စွမ်းသူများ၏ စိတ်ဓာတ် မြှင့်တင်ရေးအပိုင်း၊ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ လူမှု ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်နိုင်ရေး၊ လူ့စွမ်းအား အရင်းအမြစ်များတွင် တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင် နိုင်ရေး အခန်းကဏ္ဍများ ပါဝင်လာသည်။

မသန်စွမ်းသူများအပေါ် ရှုမြင်ရာတွင် စာနာ နားလည်မှုကိုအခြေတည်၍မသန်စွမ်းသူများ၏ စိတ် နေ စိတ် ထား နှင့် ရပ်တည်ချက် ကို နားလည်ကြရမည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ဗုဒ္ဓ ဘာသာနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံသူနိုင်ငံ သားအများစုသည် ကိုယ်ကျင့်တရားကို အလေး ထားပြီး စာနာမှုကို အဖော်ပြုနေထိုင်သူများ ဖြစ်ကြသည်။

မသန်စွမ်းသူများသည်  
ကိုယ်ခန္ဓာအားနည်းချက်အလိုက်  
မသန်ကြသော်လည်း  
စွမ်းကြသူများဖြစ်သည်။  
စဉ်ဆက်မပြတ်  
လေ့လာသင်ကြား  
အားထုတ်နေသည့်  
မသန်စွမ်းသူများသည်  
အတတ်ပညာအသီးသီးကို  
ကျွမ်းကျင်ရာ  
ဘာသာရပ်အလိုက် ...

အကောင်းအဆိုးအကြောင်းအကျိုး၊ အမှား အမှန်ကို ဝေဖန်စိစစ်သူများပီပီ၊ လူ့ပတ်ဝန်းကျင် ၏ အကျိုးစီးပွားကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်တတ် သူများပီပီ မသန်စွမ်းသူများ လူ့ဘောင်အဖွဲ့





အစည်းများတွင် ပါဝင်နိုင်ရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိသူများ ဖြစ်ကြသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရကလည်း လူတိုင်းအတွက် ပညာရေး (Education For All -EFA) အခန်းကဏ္ဍတစ်ရပ်ကို ဖော်ဆောင်လျက်ရှိပြီး မသန်စွမ်းကလေးငယ်အားလုံး၊ လူငယ်လူရွယ်အားလုံး ပညာသင်ယူခွင့်နှင့် စာပေ၊ ဂီတ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာ လေ့လာအားထုတ်ခွင့်ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများအတွက် အခြေခံပညာမှအစပြု၍ အဆင့်မြင့်ပညာများ သင်ကြားရေး ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။

အဆိုပါအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုလုပ်ငန်းများသည် မသန်စွမ်းသူများ၏ နေ့စဉ်ဘဝလှုပ်ရှားမှုများအတွက် အထောက်အပံ့ကောင်းသဖွယ် ဖြစ်သည်။ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံ ချို့ယွင်း

သူများအတွက် လက်စမ်းစာပေများ၊ သင်္ကေတများ ဖန်တီးပေးသကဲ့သို့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာသင်ကြားမှုအဖြစ် ကွန်ပျူတာပညာ၊ စက်ချုပ်အတတ်ပညာ၊ ကြိမ်ထိုး၊ ပန်းထိုးအတတ် ပညာများကိုလည်း သင်ကြားပေးသည်။

မသန်စွမ်းသူများသည် ကိုယ်ခန္ဓာအားနည်းချက်အလိုက် မသန်သော်ကြသော်လည်း စွမ်းကြသူများ ဖြစ်သည်။ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာသင်ကြား အားထုတ်နေသည့် မသန်စွမ်းသူများသည် အတတ်ပညာ အသီးသီးကို ကျွမ်းကျင်ရာဘာသာရပ်အလိုက် လိမ္မာကြသည်။ မသန်စွမ်းအားကစားပြိုင်ပွဲဝင်သူများ၏ ဇွဲနဲ့ပဲကိုလည်း ချီးကျူးကြရမည် ဖြစ်သည်။ ယှဉ်ပြိုင်လိုသည့် စိတ်ဓာတ်သည် အဓိကကျပြီး ကြိုးစားဆောင်ရွက်မှုသည် ပကတိလူကောင်းတစ်ယောက်ထက်

ပင်သာလွန်ကြောင်း ရွှေတံဆိပ်ဆုရှင် မသန်စွမ်းအားကစားသမားများက သက်သေပြနေသည်။

သို့ရာတွင် မသန်စွမ်းသူများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်များ ကောင်းမွန်ရေးက အစဉ်လိုအပ်ချက် ဖြစ်သည်။ လူမှုဘဝလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည့် အဖြေမှာလည်း လိုအပ်သည်။ စိတ်အေးချမ်းစေဖို့ အားပေးသူ လိုသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာထူထောင်ချင်စိတ်ရှိဖို့ ဖေးမသူလိုသည်။ အချို့သော မသန်စွမ်းများသည် စိတ်ဓာတ် လွန်စွာ ကြံ့ခိုင်ကြသည်။ လောကဓံဟူသမျှကို အရှုံးမပေးကြပေ။ ပြုံး၍ပင် ရင်ဆိုင်ကြပါသေးသည်။



လိုအပ်ချက်သည် နေရာတိုင်းတွင် ရှိနေမြဲဖြစ်သည်။ အဘက်ဘက်က ပြည့်စုံအောင်ဆောင်ရွက်ပေးသော်လည်း လိုအပ်ချက်က ရှိမြဲရှိနေနိုင်သည်။ ဘဝအထောက်အကူပြု ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းလိုအပ်သည်။ အများပြည်သူနှင့်သက်ဆိုင်သော နေရာများတွင် မသန်စွမ်းသူများအတွက်



ဦးစားပေးဆောင်ရွက်နိုင်လျှင် ပိုမိုနေသားကျလာမည်ဖြစ်သည်။ အသားကျလှုပ်ရှားမှုမှတစ်ဆင့် လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ကို ပီပီပြင်ပြင် ဖော်ဆောင်နိုင်လာမည်။

မသန်စွမ်းသူများဘဝခိုင်မာစွာရပ်တည်နိုင်လျှင် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး အခန်းကဏ္ဍများမှာလည်း ဟန်ချက်ညီညီ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်ဟု ယုံကြည်သည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် မသန်စွမ်းသူများကို စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အများစုတွင် ပါဝင်နိုင်ရေး ကြံ့ဆိုခြင်း၊ ကူညီပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

သာတူညီမျှ အခွင့်အရေးတစ်ရပ် နှင့် မသန်စွမ်းသူများ ချီတက် လျှောက်လှမ်းမည့် ခရီးလမ်းတစ်ခုကို ပီပြင်စွာ ဖောက်လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် မသန်စွမ်းသူများဘဝ လုံခြုံမှု၊ နွေးထွေးမှု ရရှိစေမည်ဖြစ်ပါကြောင်း သုံးသပ်တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ထက်ဝေအောင်(စစ်ကိုင်း)

# ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများကို အစားထိုးမည့် လေစွမ်းအင် မြှင့်တင်ရေး



ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအချို့တွင် မြေအောက်ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများအစား နေစွမ်းအင်နှင့် လေစွမ်းအင်ကို အစားထိုး အသုံးပြုလာကြကြောင်း၊ လေစွမ်းအင် ထုတ်လုပ်သုံးစွဲမှုများတွင် ဗြိတိန်နိုင်ငံသည် ထိပ်ဆုံးနေရာ၌ရှိနေကြောင်းနှင့်လေစွမ်းအင်ဖြင့် စက်ရုံကြီးများလည်ပတ်နိုင်စေရေးသုတေသနပြု လေ့လာနေကြောင်း ရေးသားထားသည်။

မြေအောက်မှရသော ကျောက်မီးသွေး၊ ရေနံ၊ သဘာဝဓာတ်ငွေ့များကို လူတို့သုံးစွဲမှု အလွန် များနေခြင်းကြောင့် ယင်းမြေအောက်ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများမှ ထွက်ရှိလာသည့် အခိုးအငွေ့များသည် ကမ္ဘာ့လေထုကို ညစ်ညမ်းစေခြင်း၊ လေထုကို ပူနွေးစေခြင်း စသော ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်စေ၏။



ထိုဆိုးကျိုးများကြောင့် ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုမှာ ပြောင်းလဲလာကာ လူတို့ကို ဒုက္ခပေးလျက်ရှိ၏။

ကမ္ဘာ့အပူချိန်သည် လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ ခန့်က ရှိခဲ့သော ပျမ်းမျှအပူချိန်ထက် ယခုအခါ (၂၀ ရာစုအကုန် ၂၁ ရာစုအစတွင်) နှစ် ဒီဂရီ ဆဲလ်စီယပ်နီးပါး ပို၍တိုးမြင့် ပူလာနေပြီဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့အပူချိန် တိုးလာလျှင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူများနှင့် တိရစ္ဆာန်များ ကြီးမားသော ဘေးဒုက္ခများနှင့် ကြုံတွေ့ရမှာမလွဲပါဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက အတိအလင်း ပြောနေကြသည်။

ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများကို အစားထိုးရန် ကြိုးစားကြရာ၌ နေစွမ်းအင်နှင့် လေစွမ်းအင်ကို လူတို့တွေ့ရှိလာကြရာ ယခုအခါ အချို့နိုင်ငံများတွင် အထက်ပါစွမ်းအင်နှစ်မျိုးကို အစားထိုးအသုံးပြုလာကြသော်လည်း အပြည့်အဝ မထုတ်လုပ်နိုင်သေးပေ။



နေစွမ်းအင်ရရန် နေရောင်ခြည်မှ ရရှိရမည်ဖြစ်သော်လည်း လေစွမ်းအင်ကိုမူ လေတိုက်ခတ်သည့် မည်သည့်နေရာ၌မဆို ရနိုင်၏။ ယခုအခါ လေစွမ်းအင်ကို ပင်လယ်ကမ်းလွန်ဒေသတွင် အများဆုံး ထုတ်လုပ်နေကြ၏။ ကုန်းတွင်းပိုင်းတွင် တိုက်ခတ်သည့် လေများထက်

ပင်လယ်ကမ်းလွန်ဒေသများတွင် တိုက်ခတ်သော လေများက ပို၍ အားပြင်း၏။

ယခုအခါ ကမ္ဘာတွင် လေစွမ်းအင်အများဆုံး ထုတ်လုပ်သုံးစွဲနေသည့် နိုင်ငံများထဲ၌ ဗြိတိန်နိုင်ငံသည် ထိပ်ဆုံး၌ရှိနေပြီး ဂျာမနီနိုင်ငံက ဒုတိယနေရာ၌ ရှိ၏။

လေစွမ်းအင်ရရန် အလွန်ခိုင်ခံ့ပြီး အမြင့် ၉၀ မီတာရှိသည့် တာဝါတိုင်ထိပ်၌ အလျား ၇၅ မီတာရှိသော ဒလက်များကို တပ်ဆင်ကာ အဆိုပါ ဒလက်များအား လေတိုက်မှုကြောင့် လည်ပတ်စေသည်။ ယင်းလည်ပတ်မှုအရှိန်များကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသည့် လေများက စွမ်းအင် ထုတ်လုပ်မည့် စက်များကို လည်ပတ်စေ၏။

ကမ္ဘာ၏  
မြေအောက်  
ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများသည်  
လာမည့်နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း  
ကုန်ဆုံးမည့်  
အနေအထားကို  
ရောက်ရှိနေရာ  
အစားထိုးလောင်စာများဖြစ်သော  
နေစွမ်းအင်နှင့်  
လေစွမ်းအင်တို့သည်သာ  
လူနေမှုဘဝများကို ...



ဗြိတိန်နိုင်ငံသည် ၂၀၅၀ ပြည့်နှစ်မတိုင်မီ တစ်နိုင်ငံလုံး၌ လေစွမ်းအင်ဖြင့် မြေအောက် လောင်စာများ၊ စွမ်းအင်နေရာများကို လုံးဝ အစားထိုးသွားနိုင်ရန် ကြိုးစားနေ၏။



လေစွမ်းအင်ရရန် ငွေကြေးကုန်ကျမှုသည် အလွန်ကြီးမား၏။ ထို့ကြောင့် လေစွမ်းအင်ကို စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးသောနိုင်ငံများသာထုတ်ယူသုံးစွဲ နေကြ၏။

ဗြိတိန်နိုင်ငံသည် ကျွန်းနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံဖြစ် ရာ နိုင်ငံ၏ ပတ်ပတ်လည် ရေပြင်များမှာ အထူး သဖြင့် နိုင်ငံအနောက်ပိုင်း အတ္တလန္တိတ် သမုဒ္ဒရာရေပြင်နှင့် နိုင်ငံမြောက်ပိုင်း မြောက် ပင်လယ်ရေပြင်ပေါ်မှ တိုက်ခတ်လာသော လေများသည် လေစွမ်းအင်ကို ၂၄ နာရီကာလ ပတ်လုံး ထုတ်ပေးနိုင်ရန် ပံ့ပိုးလျက်ရှိ၏။

ဗြိတိန်နိုင်ငံ၏ လေစွမ်းအင်အတွက် လိုအပ် သောပစ္စည်းများကို ဥရောပရှိ စက်မှုကုမ္ပဏီကြီး အချို့က ထုတ်လုပ်ပေး၏။ ၁၀ နှစ်အတွင်း၌ ဗြိတိန်နိုင်ငံလေစွမ်းအင်ကမ်းလွန်လေစွမ်းအင်ကို အဆ ၂၀ အထိ ရအောင် ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့၏။ ဗြိတိန်နိုင်ငံ၏ လေစွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုကို နမူနာယူ၍ အမေရိကန်နှင့် တိုင်ဝမ်ကျွန်း၌ လေစွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုကို အကောင်အထည် ဖော်လျက်ရှိ၏။

လေစွမ်းအင်မှရသော စွမ်းအင်များအတွက် သုံးစွဲသူများ ပေးဆောင်နေရသော အသုံးစရိတ် မှာ ရုပ်ကြွင်းလောင်စာ စွမ်းအင်ထက် အလွန် များနေသေးသောကြောင့် ချမ်းသာသူများနှင့် စီးပွားရေးကောင်းသော ကုမ္ပဏီများသာ သုံးစွဲ နေကြ၏။ သိပ္ပံပညာရှင်များကမူ ဈေးချိုသော လေစွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် သုတေသန လုပ်ငန်းကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေကြ၏။

သုတေသနပြုလုပ်ချက်အရ ဗြိတိန်နိုင်ငံ၌ လေစွမ်းအင်ဖြင့် စက်မှုကုန်ထုတ်စက်ရုံငယ်များ ၌ စွမ်းအင်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ လေစွမ်းအင်ဖြင့် စက်ရုံကြီးများ လည်ပတ်နိုင် ရေးကို ဆက်လက်၍ သုတေသနပြုလုပ်နေ ကြ၏။



ဗြိတိန်နိုင်ငံသည် လေစွမ်းအင်ထုတ်လုပ် ရေးအတွက် အလွန်ကြီးမားသည့် လေရဟတ် တာဝါတိုင်ကြီးများကို လာမည့်နှစ် ၃၀ အတွင်း အပြီးတည်ဆောက်ရန်ကြိုးစားနေ၏။ လေစွမ်းအင် မှထုတ်လုပ်ပေးသော စွမ်းအင်များကို ဘက်ထရီ အိုးများထဲ၌ ရက်သတ္တပတ်များစွာ သိုလှောင် ထားပြီး အသုံးပြုနိုင်ရေးကိုလည်း သုတေသနပြု လုပ်နေ၏။

သုတေသနပြုလုပ်သူများ၏ တွေ့ရှိချက် တစ်ခုမှာ လေရဟတ်တာဝါတိုင်များသည် မိုးကြိုးပစ်ခတ်မှုအန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့ရသော ကြောင့် ထိုအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန်လည်း သုတေသနပြုလုပ်နေကြောင်း သိရ၏။

ကမ္ဘာ၏ မြေအောက် ရုပ်ကြွင်းလောင်စာ များသည် လာမည့်နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း ကုန်ဆုံးမည့် အနေအထားကို ရောက်ရှိနေရာ


အစားထိုးလောင်စာများဖြစ်သော နေစွမ်းအင် နှင့် လေစွမ်းအင်တို့သည်သာ လူနေမှုဘဝများ ကို ဆက်လက်ပံ့ပိုးနိုင်မည်ဟု သိပ္ပံသုတေသန ပညာရှင်တို့က ပြောကြ၏။

မြသိန်း

Ref: Wind Power the Experiment

The Economist, September, 2019.

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပုံနှိပ်ရေးနှင့်ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန  
**စာပေဗိမာန်** က လစဉ်ထုတ်ဝေလျက်ရှိသော  
သုတပဒေသာ စာစောင်ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမှစ၍  
သုတပဒေသာနှင့်လူငယ်ရေးရာ စာစောင်ဟု အမည်ပြောင်းလဲကာ  
အနှစ်သာရ ပိုမိုပေါ်လွင်အောင် အသွင်သစ်၊ အမြင်သစ်၊  
ဒီဇိုင်းသစ်ဖြင့် ပြောင်းလဲထုတ်ဝေလျက်ရှိပါသည်။



**သုတပဒေသာ** နှင့်  
**လူငယ်ရေးရာစာစောင်**

**စာမူများပေးပို့နိုင်**

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

မြန်မာစာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် ကမ္ဘာ့စာပေအသီးသီးမှ သုတ၊ ရသဖြစ်ဖွယ် ဘာသာပြန်ဆောင်းပါး၊ ကဗျာ၊ ဝတ္ထုတိုများကို သုတပဒေသာနှင့်လူငယ်ရေးရာစာစောင်သို့ ရေးသားပေးပို့နိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ပေးပို့ရာတွင် . . . .

- (၁) ကိုယ်တိုင်ပြန်ဆိုသည့်စာမူဖြစ်ရပါမည်။
- (၂) မူရင်းစာမူ သို့မဟုတ် မိတ္တူကူးဘာသာပြန်စာမူနှင့်အတူ 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။

## ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကို တီထွင်ခဲ့သော စုံတွဲ တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်

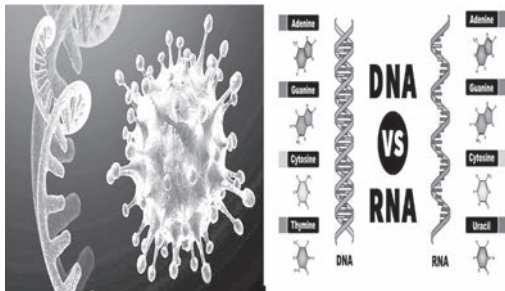


ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ဖိုင်ဇာကို တီထွင်ဖန်တီးခဲ့သည့် ဂျာမနီနိုင်ငံရှိ Bio N Tech ကုမ္ပဏီ  
ပိုင်ရှင် ဆရာဝန်ဇနီးမောင်နှံ၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုများအကြောင်း ရေးသားထား  
သည်။

ရိုးသားဖြူစင်သော ဇနီးမောင်နှံဦးဆောင်သည့် အဖွဲ့သည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ပြဿနာကို  
ကူညီဖြေရှင်းရန် ကာကွယ်ဆေးကို ဦးဆောင်တီထွင်ဖန်တီးနေသော အုပ်စုများ၏ နောက်ကွယ်မှ  
ပါဝင်ခဲ့သည်။

ဒေးဗစ်ဂဲလီ(နယူးယော့ခ်တိုင်း)

လွန်ခဲ့သော သုံးနှစ်က ဒေါက်တာယူဂါ ဆဟင်သည် ဘာလင်မြို့တွင် ပြုလုပ်သော ညီလာခံတစ်ခုသို့ တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ရဲဝံ့သော ကြိုတင် မှန်းဆချက်တစ်ခုကို ချမှတ်ခဲ့သည်။ ကူးစက်ရောဂါ ကျွမ်းကျင်သူများ ခန်းလုံးပြည့် ပါဝင်သော ညီလာခံတွင် စကားပြောရင်း သူ၏ ကုမ္ပဏီသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကပ်ရောဂါ တစ်ခုခု ဖြစ်ပွားခဲ့လျှင် RNA နည်းပညာကို အသုံးပြု၍ ၎င်းရောဂါကို ကာကွယ်ကုသနိုင် သော ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုကို လျင်မြန်စွာ ဖန်တီး ထုတ်လုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောခဲ့ သည်။



ထိုအချိန်က ဒေါက်တာဆဟင်နှင့် သူ၏ ကုမ္ပဏီ BioNTech သည် ဥရောပဇီဝနည်းပညာ အစပြု တည်ထောင်သူများ၏ သေးငယ်သော အဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်ပြီး ပြည်ပတွင် ထင်ရှားပေါ်လွင် ခြင်းမရှိသေးပါ။ ဒေါက်တာဆဟင်က သူ၏ဇနီး ဒေါက်တာအိုဇလင်တူရီစီ၊ ဩစတြေးရီးယန်း အဖုအကျိတ်ပညာရှင် ပရော်ဖက်ဆာ ခရစ်တို ဟူဘာတို့နှင့် တွဲဖက်၍ တည်ထောင်ထားခဲ့ သော Bio N Tech ကုမ္ပဏီသည် အများအားဖြင့် ကင်ဆာကုသမှုများအပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက် ခဲ့သည်။

၎င်းကုမ္ပဏီသည် ဈေးကွက်သို့ မည်သည့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းမျှ ယူဆောင်လာနိုင်ခြင်း မရှိသေးပေ။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါသည်လည်း ထွက် ပေါ်လာခြင်း မရှိခဲ့သေးပါ။ သို့သော် သူပြောခဲ့ သည့် စကားများကတော့ ရှေ့ပြေးနိမိတ်တစ်ခု ကို အတည်ပြုပေးခဲ့သည်။



နှစ်နှစ်ကြာ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၉ရက်တွင် BioNTechနှင့် အမေရိကန်အကြီးစား ဆေးဝါးထုတ်လုပ်မှုကုမ္ပဏီ Pfizer က ဒေါက်တာ ဆဟင်နှင့် သူ့အဖွဲ့က ဖန်တီးထုတ်လုပ်လိုက် သည့် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးသည် ယခင်က ရောဂါ ကူးစက်ခံထားရခြင်း အထောက်အထားမရှိ သော အစမ်းသပ်ခံ စေတနာ့ဝန်ထမ်း အများ ကြားတွင် ရောဂါကို ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော် ထိထိ ရောက်ရောက် ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ကြေညာ ခဲ့သည်။ ထိုအံ့ဩစရာရလဒ်က Bio N Tech နှင့် Pfizerတို့သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူပေါင်း ၄ ဒသမစ သန်းကျော်၏ အသက်ကို သေစေနိုင်ခဲ့သည့် ရောဂါကို ကုသနိုင်ရေး အပြိုင်အဆိုင် ကြိုးစား ရှာဖွေမှုပြုလုပ်ခဲ့သည့် ရှေ့တန်းသို့ တွန်းတင်ပေးနိုင် ခဲ့သည်။



"ဒီဖန်တီးထုတ်လုပ်မှုဟာ ကိုဗစ်ကာလကြီး အဆုံးသတ်စေဖို့ရဲ့ အစဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်ပါတယ်" လို့ ဒေါက်တာ ဆဟင်က ပြောခဲ့သည်။

ဒေါက်တာဆဟင်သည် ဆေးပညာဂျာနယ် လန်းဆက်၏ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ထဲတွင် တရုတ်နိုင်ငံ၏ နေရာတော်တော်များများတွင် ထိုအချိန်က လျင်မြန်စွာ ပြန့်ပွားနေပြီဖြစ်သည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ကမ္ဘာအနှံ့အပြား ကပ်ရောဂါအဖြစ် ပြန့်ပွားလာလိမ့်မည်ဆိုသည်ကို သူက သိမြင်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် Bio N Tech သည် ကာကွယ်ဆေး စမ်းသပ်ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းကို ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် စတင်ခဲ့သည်။

ဂျာမနီနိုင်ငံ၊ မိန်းမြို့တွင် အခြေစိုက်သည့် ကုမ္ပဏီရှိ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် အားလပ်ရက် ခရီးစဉ်များကို ပယ်ဖျက်ပြီး သူတို့အခေါ် "အလင်း အမြန်နှုန်းနဲ့ စီမံကိန်း" ကို စတင်ခဲ့ကြသည်။

"ကျွန်တော်တို့ လုပ်နိုင်သလောက် မြန်မြန် ဆန်ဆန် လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ စွမ်းရည်နဲ့ အရည်အချင်းရှိတဲ့ ကုမ္ပဏီများများ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီစီမံကိန်းကို အခွင့်အရေးတစ်ခုအဖြစ် မခံစားခဲ့ရပါဘူး။ လုပ်ရမယ့်တာဝန်တစ်ခုအဖြစ်ပဲ သဘောထားခဲ့ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုနဲ့အတူ ပထမဆုံး ထွက်ပေါ်လာနိုင်မယ့်အများစုထဲမှာ တစ်ဦးဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ကျွန်တော်က အမှန်တကယ် သိမြင်နေခဲ့လို့ပါပဲ" လို့ ဒေါက်တာဆဟင်က ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ အောက်တိုဘာလတွင် ပြောခဲ့သည်။

Bio N Tech က အလားအလာကောင်းသည့် ကာကွယ်ဆေး နမူနာများကို ဖော်ထုတ်ပြီး သည့်နောက် ၎င်းကို အလျင်အမြန် စမ်းသပ်ရန်၊ တရားဝင် အဖွဲ့အစည်းများမှ အတည်ပြုချက်ရရှိရန်နှင့် အကောင်းဆုံးနမူနာကို ဈေးကွက်သို့ သယ်ဆောင်ပေးမည့် အကူအညီကို ကုမ္ပဏီက လိုအပ်လိမ့်မည်ဆိုသည်ကို ဒေါက်တာဆဟင်က သိမြင်ခဲ့သည်။ Bio N Tech နှင့် Pfizer တို့သည် ၂၀၀၈ ခုနှစ်ကတည်းက တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးနှင့် ပတ်သက်၍ အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ မတ်လတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကာကွယ်ဆေးကို အတူတကွ ပူးပေါင်း ထုတ်လုပ်ကြရန် သဘောတူခဲ့ကြသည်။



ထိုစဉ်ကတည်းက တူရကီလူမျိုးဖြစ်သည့် ဒေါက်တာဆဟင်နှင့် Pfizer ၏ အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်ဖြစ်သည့် အဲဘွတ်ဘိုလာတို့သည် မိတ်ဆွေများ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် သိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအခြေစိုက်သူများအဖြစ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာမှ ဆုံးစည်းမိခဲ့ကြကြောင်း နှစ်ဦးစလုံးက ပြောခဲ့ကြသည်။

"အဲဘွတ်ဘိုလာက ဂရိနိုင်ငံကဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်က တူရကီယံနိုင်ငံကပါ။ အစပိုင်းမှာ

တော့ အဲဒါက အလွန် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆန်ခဲ့ပါတယ်" လို့ ဒေါက်တာ ဆဟင် က ပြောခဲ့သည်။

ဒေါက်တာဆဟင် (ယခုအခါ အသက် ၅၆ နှစ်) ကို တူကီယိုနိုင်ငံ အစ်ကင်ဒီရမ်မြို့တွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။ လေးနှစ်သားအရွယ်တွင် သူ့မိသားစုနှင့်အတူ ဂျာမနီနိုင်ငံ၊ ကိုလုံးမြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့သည်။ သူ့ဖခင်သည် ဖွဲ့စည်းစနစ်တွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ သူသည် ဆရာဝန်တစ်ယောက် ဖြစ်လာရန် စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြစွာ ကြိုးပမ်းလာခဲ့ သည်။ သူ ကိုလုံးတက္ကသိုလ်တွင် ဆရာဝန် တစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့ပြီး ထိုတက္ကသိုလ်မှာပင် အဖုအကျိတ် ဆဲလ်များတွင် ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကုထုံးနှင့် ပတ်သက်ပြီး သူ၏ လုပ်ဆောင်ချက် များကြောင့် ပါရဂူဘွဲ့ ရရှိခဲ့သည်။

သူ၏အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းအစ မှာပင် သူ၏ဇနီးဖြစ်လာမည့် ဒေါက်တာ တူရီစီ နှင့် တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ ဒေါက်တာ တူရီစီသည် စောစောပိုင်းတွင် သီလရှင်တစ်ယောက် ဖြစ် လာရန် မျှော်လင့်ချက်ရှိခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ဆေးပညာ လေ့လာသင်ယူခဲ့သည်။ ဒေါက်တာ တူရီစီသည် ယခုအခါ အသက် ၅၄ နှစ်ရှိပြီဖြစ်ပြီး Bio N Tech ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရာရှိချုပ် ဖြစ်သည်။

သူသည် ဂျာမနီ၌ မွေးဖွားခဲ့ပြီး အစ္စတန် ဘူလ်က ပြောင်းရွှေ့လာသည့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန် တစ်ယောက်၏သမီးဖြစ်သည်။ သူတို့လက်ထပ် သည့်နေ့တွင် ဒေါက်တာဆဟင်နှင့် ဒေါက်တာ တူရီစီတို့သည် အခမ်းအနား ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပြန်ခဲ့ကြသည်။

သူတို့စုံတွဲသည် အစပိုင်းတွင် သုတေသနနှင့် သင်ကြားရေးတွင် အာရုံစိုက်ခဲ့ကြသည်။ ဒေါက်တာ ဆဟင်သည် ၁၉၉၉ ခုနှစ်တွင် ဆေးပညာ နိဘယ် ဆုရခဲ့သည့် ရိုဇင်ကာနဂဲ၏ ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဒေါက်တာဆဟင်၊ ဒေါက်တာတူရီစီနှင့် ပါမောက္ခ ဟူဘာတို့သည် ဂါနီမတ်ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီကို ပူးတွဲ တည်ထောင်ခဲ့သည်။ သူတို့သည် မိုနိုကလိုနယ် ပဋိပစ္စည်းကို အသုံးပြုပြီး ကင်ဆာကုသဆေး များကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် အဆင့်မြှင့်တင် ပေးခဲ့ကြသည်။

ခုနှစ်နှစ်ကြာပြီးနောက် သူတို့သည် Bio N Tech ကိုပူးတွဲတည်ထောင်လိုက်ပြီး မက်ဆင်ဂျာ RNA အပါအဝင် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သည့် နည်းပညာ များကို အသုံးပြုပြီး ကင်ဆာကုသရန် နည်းလမ်း ရှာဖွေခဲ့ကြသည်။

**"ကျွန်တော်တို့**

**အောင်ပွဲခံခဲ့ကြတာပေါ့၊**

**အဲဒါက**

**တကယ်ကို**

**စိတ်သက်သာရာရရှိမှု**

**တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်"**

ကပ်ရောဂါမတိုင်မီကပင် Bio N Tech သည် အရှိန်အဟုန် ရရှိနေခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ကုမ္ပဏီ သည်ဒေါ်လာသန်း ရာပေါင်းများစွာမတည်ခဲ့ပြီး ယခုအခါဂျာမနီနိုင်ငံတစ်လွှားတွင်ရုံးခန်းခုနစ်ခု၊ အမေရိကန်တွင် နှစ်ခုနှင့် စုစုပေါင်းဝန်ထမ်း ၁၉၀၀ ကျော် ရှိနေပြီ ဖြစ်သည်။

၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် Pfizer နှင့် အစုစပ်စီးပွား ရေးလုပ်ငန်း စတင်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် ဘီလ် နှင့် မီလင်ဒါဂါတ် ပရဟိတအဖွဲ့က ၎င်းတို့၏ အိတ်ချ်အိုင်ဗီနှင့် အဆုတ်ရောဂါ ကုသခြင်း လုပ်ငန်း ရန်ပုံငွေအတွက် ဒေါ်လာ ၅၅၅ သန်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခဲ့သည်။ ထိုနှစ်တွင်ပင် ဒေါက်တာ ဆဟင်သည် သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာကဏ္ဍတွင် မူဆလင်များအတွက် "မူစတာဖာ" ဟုခေါ်သော အီရန်နိုင်ငံက နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ်ပေးသော ဆု ချီးမြှင့်ခံခဲ့ရသည်။

၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် ဒေါက်တာ ဆဟင်နှင့် ဒေါက်တာ တူရီစီတို့သည် ဂါနီမတ်ကုမ္ပဏီကို ဒေါ်လာ ၁ ဒသမ ၄ ဘီလီယံနှင့်ရောင်းချခဲ့သည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်နှစ်က Bio N Tech သည် လူထုကို အစုရှယ်ယာများ ရောင်းချခဲ့သည်။ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် ၎င်း၏ဈေးကွက်တန်ဖိုး မှာ ၅၄ ဘီလီယံကျော်မှာ ရပ်တည်နေပြီး ၎င်းတို့ စုံတွဲသည် ဂျာမနီနိုင်ငံတွင် အချမ်းသာဆုံးသူများ စာရင်းတွင် အပါအဝင် ဖြစ်သွားခဲ့သည်။

ထိုစုံတွဲသည် သူတို့၏ ဆယ်ကျော် သက်တမ်းနှင့်အတူ သူတို့ရုံးခန်းအနီးတွင် ရှိသော အတော်အသင့်တန်ဖိုးရှိသော တိုက်ခန်း တွင်သာနေကြသည်။ အလုပ်ကို စက်ဘီးစီးသွား ကြပြီး ကားတစ်စီးမျှ အပိုင်မထားကြပေ။

"ဆဟင်ဟာ အလွန်အလွန်ထူးခြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ သိပ္ပံအကြောင်းကိုပဲ ဂရုစိုက်တယ်။ စီးပွားရေးကိစ္စ ဆွေးနွေးတာဟာ သူ့ အကြိုက် မဟုတ်ပါဘူး။ သူက သိပ္ပံပညာရှင် တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်း တဲ့သူ တစ်ယောက်သာ ဖြစ်ပါတယ်" လို့ Pfizer အမှုဆောင်အရာရှိချုပ် အဲဘတ်ဘိုလာက ပြောခဲ့သည်။

ရွှေ့ပြောင်း အခြေစိုက် နေထိုင်ခြင်း က ရန်လိုစရာကိစ္စတစ်ခုအဖြစ် ရှိနေဆဲဖြစ်သည့် ဂျာမနီနိုင်ငံတွင် တူရကီနွယ်ဖွား သိပ္ပံပညာရှင် နှစ်ဦး၏ အောင်မြင်မှုသည် အောင်ပွဲခံစရာ အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်နေခဲ့သည်။

"ဒီစုံတွဲနဲ့အတူ ဂျာမနီမှာ အောင်မြင်တဲ့ ပေါင်းစည်းခြင်းရဲ့ တောက်ပတဲ့နမူနာ ရှိခဲ့ပါ တယ်" ဟု ရှေးရိုးအယူစွဲ အသိုင်းအဝိုင်းက ဖော်ပြခဲ့သည်။

လွန်ခဲ့သည့်တစ်နှစ်က ဒေါက်တာ ဆဟင် နှင့် ဒေါက်တာတူရီစီတို့ ကာကွယ်ဆေး၏ ထိရောက်သည့် အထောက်အထားများကို လေ့လာ သိရှိလိုက်ရသည့်အခါ သူတို့သည် အိမ် တွင် လက်ဖက်ရည်နှပ်ရင်း ထိုအခိုက်အတန့်ကို အမှတ်အသားပြုခဲ့ကြသည်။

"ကျွန်တော်တို့ အောင်ပွဲခံခဲ့ကြတာပေါ့၊ အဲဒါက တကယ်ကို စိတ်သက်သာရာ ရရှိမှု တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်" လို့ ဒေါက်တာ ဆဟင်က ပြောကြားခဲ့သည်။

တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်

## ဖေ့ဘွတ်ခ်နှင့် စိတ်ရောဂါဆန်းတစ်မျိုး ဝင်းဇော် (သုံးဆယ်)



ဖေ့ဘွတ်ခ်သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ခေတ်စားလာသည့် လူမှုကွန်ရက်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း၊  
ဖေ့ဘွတ်ခ် သုံးစွဲသူများ တဖြည်းဖြည်းတိုးပွားလာကြောင်းနှင့် ဖေ့ဘွတ်ခ်ကို အများစု  
သုံးစွဲနေကြသည့် အကြောင်းရင်းများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဖေ့ဘွတ်ခ်(Facebook) ဟုခေါ်သည့် လူမှုကွန်ရက်သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် သုံးစွဲမှု အများဆုံး၊  
ခေတ်အစားဆုံး ကွန်ရက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဖေ့ဘွတ်ခ်ကို စောစောပိုင်း အသုံးပြုမှုများတွင်  
ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာများကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆွေးနွေးရန် အသုံးပြုလာကြရာမှ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ



ကိစ္စများကို ပြောဆိုတိုင်ပင်မှုများ ပြုလာကြသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် သတင်းစကားများကို ဖြန့်ချိရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ ကြော်ငြာနှင့် ဝါဒဖြန့်ချိရေးအတွက်လည်းကောင်း အသုံးပြုလာကြသည်။



လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အမုန်းပွားအောင်၊ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအထင်မှား အမြင်မှားအောင် ဖြစ်စေသည့်အရာများတွင် ဖေ့ဘွတ်ခ်က အဓိကတရားခံဖြစ်လာကြောင်း ပညာရှင်များက သုံးသပ်ဝေဖန်ကြသည်။ လူသားများအတွက် ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်း ပိုမို ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် တီထွင်ကြံဆမှုတစ်ရပ်က အသုံးပြုသူ လူသားများထံသို့ အန္တရာယ်ရှိသည့် လက်နက်တစ်ခု ရောက်လာသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်ကို လူအတော်များများက မဆင်ခြင်မိပေ။

ဖေ့ဘွတ်ခ် သုံးစွဲနေသူ အများစုကို လေ့လာကြည့်သောအခါ -

- (၁) မိမိကို သတိပြုမိစေလိုသူ
- (၂) နည်းပညာသစ်တစ်မျိုးကို စမ်းသပ်လိုသူ
- (၃) သူတစ်ပါးကို အလွယ်တကူ အထင်ကြီးသူ

(၄) သတင်းအချက်အလက်များကို အလကားရလိုသူ

(၅) နည်းပညာကို ခိုင်းစားလိုသူ ဟူ၍ တွေ့ရလေသည်။

#### (၁) မိမိကို သတိပြုမိစေလိုသူ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖေ့ဘွတ်ခ်သုံးစွဲသူ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော် ရှိသည်ဟု ပညာရှင်များက ခန့်မှန်းထားကြသည်။ မိမိကို အခြားသူတစ်ဦးက သတိထား သတိပြုမိစေရန်အတွက် အသုံးပြုနေသူတချို့ ရှိနေကြသည်။ ဖေ့ဘွတ်ခ်သုံးစွဲနေသူ ဦးရေတွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးဟူ၍ ရှိကြရာ အမျိုးသမီးဦးရေ ရာခိုင်နှုန်းက တစ်နေ့တခြား ပိုမိုများပြားလာသည်။



အမျိုးသမီးအများစုသည် မိမိဓာတ်ပုံနှင့် မိမိလုပ်ဆောင်ချက်များကို Post တင်တတ်ကြသည်။ သူတို့တင်သည့် Post တွင် Comment ရေးကြသောအခါ ကျေနပ်ပီတိ ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ အချို့ဆိုလျှင် မိမိတင်သည့် Post တစ်ခုကို Comment ဘယ်လောက်ရသည်ဆိုသည်ကို အပြိုင်အဆိုင်ပင် ပြုတတ်ကြသည်။

အုပ်စု(၁) ပုဂ္ဂိုလ်တို့က မိမိတို့၏ ဓာတ်ပုံ လေးများကို တင်တတ်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တွင် သူတို့ ဖတ်ထား၊ မှတ်ထားသော စကားလုံး လှလှလေးများကို တင်တတ်ကြသည်။ ကဗျာ ဆရာ၊ ဆရာမများက သူတို့ရေးခဲ့သည့် ကဗျာများ ကို တင်တတ်ကြသည်။

အချို့ကလည်း သူများတင်ထားသည့် Post ကို Comment လိုက်ရေးတတ်ကြသည်။ Share လိုက်လုပ်တတ်သည်။ အချို့ကဆိုလျှင် အစား အသောက်ပုံ၊ ဒီဇိုင်းဆန်းဆန်း အဝတ်အစားပုံ၊ အချို့က ဇိမ်ခံပစ္စည်းပုံ၊ အချို့က ဘာသာရပ် ဆိုင်ရာ ဩဝါဒ အစရှိသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းအရာအစုံကို ဖွဲ့စည်းပေါ်သို့ တင်ကြသည်။

ကိုယ့်ကို သူများက သတိထားမိစေရန် အတွက် ထူးခြားသော ဖြစ်ရပ်မှန်သမျှကို လိုက် တင်တတ်သည့် သူများလည်း ရှိကြသည်။ ဒီနေရာတွင် စည်းလွတ်ဝါးလွတ် ဖြစ်လာသည် က ဟုတ်သည်မဟုတ်သည်ကိုအပထားကိုယ့်ကို အများက အထင်ကြီးရောဆိုပြီး ထူးခြားသည် များကိုလိုက်တင်ရင်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမဖွယ်မရာ ကိစ္စ၊ ဒေါသသင့်စရာများ ပါလာတော့သည်။ ဖွဲ့စည်းပေါ်တွင် အများစု တွေ့နေရသည့် အနေအထားပင် ဖြစ်သည်။

#### (၂) နည်းပညာသစ်တစ်မျိုးကို စမ်းသပ်လိုသူ

၎င်းအုပ်စုကတော့ ဖွဲ့စည်းပေါ်ဆိုသည် ကိုအကြီးအကျယ် စိတ်ဝင်စားနေသူများပင် ဖြစ် သည်။ ဖွဲ့စည်းပေါ် Account သုံးလေးငါးမျိုး ထက်မက ဖွင့်ထားကြသည်။ နာမည်များက

လည်း စုံလင်လှသည်။ ကဗျာဆန်သည့် နာမည် လည်း ပါသည်။ တရုတ်မင်းသား၊ ကိုရီးယား မင်းသား၊ ဂျပန်မင်းသား နာမည်လည်း ပါသည်။ ဟိုအုပ်စုများကို ဟိုစကားပြော၊ ဒီအုပ်စုများကို ဒီစကားပြော၊ ကိုးရီးယားရား၊ ပြူးတူးပြဲတဲပုံ များ၊ ထင်မြင်ရာများ ဖွတ်ပြောသည့်အုပ်စုများပင် ဖြစ်သည်။



သူတို့က နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာကို စိတ်ဝင် စားကြသည်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်က နည်းပညာအသစ် အဆန်းလေးများကို သူတို့၏ Wall တွင် တင် ကြသည်။ သူတို့ကွန်ရက်ထဲရှိ လူများကို သူတို့၏ နည်းပညာများ ပြတတ်ကြသည့် သူများပင် ဖြစ်သည်။

#### (၃) သူတစ်ပါးကို အလွယ်တကူ အထင်ကြီးသူ

ထိုအုပ်စုကတော့ ခေတ်ပညာနှင့် စိမ်းသည့် အခြေခံပညာ မတတ်သူများပင် ဖြစ်သည်။ သူတို့ က ဖွဲ့စည်းပေါ်တင်သည့် Post များသည် မှန်သည် မမှန်သည်ကို မစဉ်းစားတော့ဘဲ အလွယ်တကူ ယုံလိုက်ကြတော့သည်။ ပညာ(စာ) မတတ်သော်လည်း ဖွဲ့စည်းပေါ် သုံးတတ်အောင် တော့ သင်ထားကြသည်။

Account တစ်ခုကို တတ်ကျွမ်းနားလည်သူအား ဖွင့်ခိုင်းပြီးသူတို့၏ Account ထဲသို့ဝင်လာသူမှန်သမျှကို သူငယ်ချင်းဖွဲ့ကြသည်။ Photoshop နှင့် ပြင်ထားမှန်းမသိဘဲ ရမ်းသန်းမျက်စိမှိတ်ယုံတတ်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ ဖေ့ဘွတ်ခ် သုံးစွဲသူများထဲတွင် ထိုသူအုပ်စုက ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ရှိသည်။ ဆင်ခြင်မဲ့ Share လုပ်သူများလည်း ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် အမှန်ပင် ဘာမှမသိကြ

ပါ။ ဟုတ်မှ ဟုတ်ပျံ့မလားဟု မစဉ်းစားတတ်သူများပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူတို့ Friend များကတော့ မများကြပါ။ သူတို့နှင့် သက်ဆိုင်သူများကို ဖေ့ဘွတ်ခ်နှင့် ဆက်ဆံတတ်ကြသည်။ မည်သူကလာပြီး Add သည်ကို မသိ၍ ဘာမှမလုပ်ကြသူများလည်း ဖြစ်သည်။

#### (၄) သတင်းအချက်အလက်များကို အလကားရလိုသူ

၎င်းအုပ်စုကတော့ မီဒီယာလောကတွင် အများကြီးရှိနေသည်။ Gmail နှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပို့သည်ထက် ဖေ့ဘွတ်ခ်က ပိုမြန်သည်။ နည်းပညာ ပိုလွယ်ကူသည်။ မိမိ Account ကို သတင်းသမားများနှင့် ချိတ်ဆက်ထားလိုက်လျှင် အလွယ်တကူနှင့် သတင်းများကို ရနိုင်သည်။ အပြင်က လူများကလည်း သတင်းများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ကြည့်နိုင်သည်။ အလွယ်တကူရနိုင်သည့်အတွက် ဖေ့ဘွတ်ခ်ကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် သုံးကြပါသည်။

မိမိသိချင်သည့်အကြောင်းကို ဖေ့ဘွတ်ခ်ထဲတွင် ထည့်မေးလိုက်သည်နှင့် မကြာမီမှာပင် သိကြရ၍ ဖြစ်ပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်များကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ အလကားရနေကြ၍ ဖြစ်သည်။

#### (၅) နည်းပညာကို ခိုင်းစားလိုသူ

အုပ်စု(၅)သည် အုပ်စု(၁)ကဲ့သို့ပင် ရာခိုင်နှုန်း မြင့်မားသည့်အုပ်စုဖြစ်သည်။ ဖေ့ဘွတ်ခ်ကို မိမိအကျိုးစီးပွားသက်သက်အတွက် သုံးစွဲနေ

ဖေ့ဘွတ်ခ်ကို

ကဏ္ဍအသီးသီးမှ

ကျော်ကြားသူများ

အသုံးပြုသည့်အခါ

ချစ်သူခင်သူများအပေါ်တွင်

မူတည်၍

အသားလွတ်ကြီး

ပြစ်တင်ပြောဆို၊

ချီးကျူးထောမနာပြုခြင်းများ

ရှိနေရာ

စိတ်ထားတတ်လျှင်

ပြဿနာမရှိသော်လည်း...

ကြသူများ ဖြစ်သည်။ ၎င်းအုပ်စုထဲတွင်လည်း ဝါဒဖြန့်လိုသူ၊ ချစ်မှုရေးရာ ဆက်ဆံလိုသူ၊ ဈေးနှုန်းသက်သာ၍ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်း အသုံးပြုလိုသူ၊ အုပ်စုဖွဲ့လိုသူ အစရှိသည်ဖြင့် လည်း ရှိတတ်သေးသည်။



အချို့က ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှုများကို ဖေ့ဘွတ်ခ်တွင် အများဆုံးပြုလုပ်ကြသည်။ အချို့ကလည်း သူတို့၏ အယူအဆများကို တင်ပြကြသည်။ အချို့က တမင်သက်သက်ပင် ၎င်းဘာသာရေး လှုံ့ဆော်မှုများကို လိုက်၍ Share လုပ်ကြသည်။

အချို့က မိမိ၏ ဇာတိရပ်ကို ဖျက်ပြီး ချစ်မှုရေးရာကိစ္စများကို လိုက်၍ ချိတ်ဆက်တတ်ကြသည်။ ဓာတ်ပုံလှလှလေးများကိုတင်၊ စကားလုံးလှလှလေးများကို ရေးပြီး အခြားလိင်ကို ဆွဲဆောင်စေမည့် ကိစ္စများ ပြုတတ်ကြပါသည်။ အုပ်စုဖွဲ့၊ ဂိုဏ်းဂဏဖွဲ့ခြင်းများကို ဖေ့ဘွတ်ခ်စာမျက်နှာပေါ်တွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် ဖေ့ဘွတ်ခ်က လူသားအချင်းချင်းဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းကို တိုးမြှင့်ပေးသည်မှာ မှန်သော်လည်း ကောင်းသည့်နေရာတွင် အသုံးပြုသည်ထက် ယနေ့

ကာလတွင် မကောင်းသော ရည်ရွယ်ချက်ကများနေကြသည်။

ဖေ့ဘွတ်ခ်ကို ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းအဖြစ်ထားပြီး ကျော်ကြားသူများ၊ နိုင်ငံရေးသမားများ၊ အစိုးရဝန်ကြီးဌာနများက လက်ရှောင်သင့်ကြသည်။ ခိုင်မာသော ဝက်ဘ်ဆိုက်တစ်ခုကို တည်ထောင်ပြီး မိမိနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို ကိုယ်ပိုင်ဝက်ဘ်ဆိုက်၌သာ တင်ထားသင့်သည်။

တရားဝင်ခိုင်မာမှု ပြုထားသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်အသုံးပြုခြင်းကို တာဝန်ရှိသူများဘက်မှ အခွင့်အလမ်း မြှင့်တင်ပေးပြီး ရင်းမြစ်မသေချာသည့် ဖေ့ဘွတ်ခ်အသုံးပြုမှုကို အများပြည်သူများ အသုံးပြုသည့်အခါ သတိထားအသုံးပြုသင့်ပါကြောင်း မကြာခဏ သတိပေး နှိုးဆော်သင့်သည်။

ဖေ့ဘွတ်ခ်ကို ကဏ္ဍအသီးသီးမှ ကျော်ကြားသူများအသုံးပြုသည့်အခါ ချစ်သူခင်သူများအပေါ်တွင် မူတည်၍ အသားလွတ်ကြီး ပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်း၊ ချီးကျူးထောမနာပြုခြင်းများ ရှိနေရာ စိတ်ထားတတ်လျှင် ပြဿနာမရှိသော်လည်း စိတ်မထားတတ်လျှင် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရာများက ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ဖေ့ဘွတ်ခ်ကို အလုပ်တစ်ခုသဖွယ် အချိန်ပြည့်သုံးစွဲနေခြင်းသည် ထူးဆန်းသော စိတ်ရောဂါတစ်မျိုးဟု ထင်မြင်မိပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ဝင်းဇော် (သုံးဆယ်)



## မတူညီသော အိပ်စက်ခြင်းများ

အေးထွန်းမင်း



ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများတွင် အိပ်စက်ချိန် မတူညီမှုများ ရှိနေကြောင်း၊ ကလေးငယ်များ၏ အိပ်စက်မှုများ၊ ဝန်ထမ်းများ၏ လုပ်ငန်းခွင်တွင် အိပ်စက်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ ကွဲပြားမှုများအကြောင်းနှင့် လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှု ရရှိသည့် အခြေအနေများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အလုပ်ခွင်တွင် အိပ်ချင်နေလျှင် ဖြစ်နိုင်သမျှ ငိုက်ကျမသွားစေရန် ထိန်းထားရမည်မှာ ဓမ္မတာသာ ဖြစ်သည်။ လမ်းထလျှောက်ခြင်း၊ အချဉ်စားခြင်း၊ ကော်ဖီသောက်ခြင်းတို့ ကဲ့သို့သော နည်းဖြင့် အိပ်ချင်စိတ်ကို ဖြေဖျောက်ရန် ကြိုးစားရမည်။ သို့သော် စပိန်နိုင်ငံ၏ အလုပ်ခွင်တွင် အိပ်ချင်လာ ပါက ချောင်တစ်ချောင်သို့ သွားရောက် အိပ်နေလိုက်မည်သာ ဖြစ်သည်။

အိပ်စက်ခြင်းသည် ခန္ဓာဗေဒဖြစ်စဉ်သာမက ယဉ်ကျေးမှုနှင့်လည်း များစွာသက်ဆိုင်သည်ဟု မနုဿဗေဒပညာရှင်များက ဆိုသည်။ ကင်ညာ နိုင်ငံမြောက်ပိုင်း အချို့ဒေသရှိ လူမျိုးစုများသည် အရေးပေါ် အစည်းအဝေးထိုင်နေစဉ် အိပ်ပျော်ခြင်းကို မည်သူမျှ အရေးစိုက်မည် မဟုတ်။

အတ္တလန်တာရှိ အမ်မာရီတက္ကသိုလ် (Emory University) မှ မနုဿဗေဒပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ကာရိုလ် (Dr. Carol Wothman) သည် ကမ္ဘာအနှံ့ရှိ လူမျိုးစု၏ အိပ်စက်ပုံကို လေ့လာနေသူ ဖြစ်သည်။ သူသည် ဂက်ဘရာ (Gabra) လူမျိုးစုများ၏ အိပ်စက်ပုံကို လေ့လာခဲ့သည်။ "လူမျိုးစုအကြီးအကဲတွေက အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စကို အပြင်းအထန် ဆွေးနွေးနေကြတဲ့အခါမှာ အိပ်ချင်တဲ့လူကလည်း မျက်နှာပေါ် အဝတ်ကလေးဖုံးထားပြီး အိပ်နေလိုက်တာပါ။ ဒါကို ဘယ်သူမှလည်း ဂရုမစိုက်ဘူး။ ဘယ်အချိန်အခါမှာ အိပ်ရမယ်၊ ဘယ်အချိန်အခါမှာ မအိပ်ရဘူးဆိုတာ အဲဒီဒေသမှာ သတ်သတ်မှတ်မှတ် မရှိဘူး။ ကျွန်မတို့ဆီမှာ (အနောက်နိုင်ငံတွင်) ဒီလိုလုပ်လို့ကတော့ အလုပ်ပြုတ်သွားမှာပေါ့" ဟု သူက ပြောသည်။

အိပ်စက်သည့် အချိန်အခါနှင့်ပတ်သက်သော အမူအကျင့်တို့သည် ကလေးဘဝမှ စတင်ခဲ့သည်။ ကလေးများသည် မိဘများနှင့် အစဉ်အမြဲလိုလို အတူရှိနေသဖြင့် မိဘများ၏စရိုက်အတိုင်း ဖြစ်လာရသည်။ ဘာလီကျွန်းတွင် နတ်ဘုရားပူဇော်ပွဲကို ညလုံးပေါက် လုပ်ကြသည်။ ယင်းသို့ ပူဇော်ပသပွဲများတွင် လူကြီးများသည် အိပ်ချင်သည့် အချိန်တွင် လူပရိသတ်အကြားတွင် အိပ်ချလိုက်သည်။ လူကြီးများနှင့် အတူပါလာသော ကလေး

များသည်လည်း ဆူညံသံအသံများကြားတွင် အိပ်ပျော်သော အကျင့်ကို ရလာသည်။ ထိုအကျင့်သည် အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သည်အထိ ပါလာသည်။

လူပျင်း၊ ကလေးနှင့်  
သက်ကြီးရွယ်အိုများသာ  
နေ့လယ်ခင်းတွင်  
ငိုက်မျဉ်းခြင်း  
ဖြစ်တတ်သည်ဟု  
အမေရိကန်နှင့် ဗြိတိန်တို့က  
ယူဆကြသည်။  
ဂျပန်နိုင်ငံတွင်မူ  
နေ့လယ်ခင်း  
ခဏတစ်ဖြုတ်  
အိပ်စက်ခြင်းကို လိုလိုလားလား  
လက်ခံကြသည်။  
တရုတ်နိုင်ငံတွင်မူ ....

အနောက်နိုင်ငံများတွင် တသီးတခြား အိပ်စက်ကြသော်လည်း ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းပါးသော အရပ်ဒေသများတွင် စုပေါင်းအိပ်စက်ကြသည်။

နယူးဂီနီနှင့် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံရှိကျေးလက်ဒေသများတွင် လူအများ စုပေါင်းအိပ်လေ့ ရှိကြသည်။ ယင်းသို့ အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် မကောင်းဆိုးဝါးအန္တရာယ်မှ အကာအကွယ်ရသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ အိပ်စက်သည့်အခါ လူ၏ဝိညာဉ်သည် လွင့်မျောနေသည်ဖြစ်ရာ ထိုဝိညာဉ် ခန္ဓာကိုယ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာစေရန် အတူ စုပေါင်းအိပ်စက်နေသူများ၏ ဆွဲငင်အား လိုအပ်သည်ဟု အယူရှိကြသည်။



"အိပ်စက်တဲ့အချိန် လူရဲ့ ဝိညာဉ်ဟာ ဝိညာဉ်ကမ္ဘာထဲမှာ လှည့်လည်ပြီး လျှောက်သွားနေတယ်။ အတူတူအိပ်နေတဲ့ လူတွေက အဲဒီ ဝိညာဉ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဆီကို ပြန်ခေါ်ပေးတယ်။ တစ်ယောက်တည်း အိပ်နေရင် အဲဒီဝိညာဉ်ဟာ ပြန်လာတော့မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ သူတို့က ယုံကြည်ကြတယ်" ဟု ဒေါက်တာကာရိုလ်က ပြောပြသည်။

ဘော့စတွန် တက္ကသိုလ်မှ မနုဿဗေဒပညာရှင် ဂီလ်ဒါမော်ရယ်လီ (Gilda Morelli) သည်

အမေရိကန်အနောက်ပိုင်းနှင့် ဂွါတီမာလာရှိ မာယန်အင်ဒီယန်းမိဘနှင့် ကလေးများ အိပ်စက်ပုံကို လေ့လာခဲ့သည်။

မာယန် ကလေးငယ်များသည် နေ့တွင်ဖြစ်စေ၊ ညတွင်ဖြစ်စေ မိခင်နှင့်အတူ အိပ်စက်သည်ကို တွေ့ရသည်။ ဖြစ်သည့်နေရာတွင်မဆို ဖြစ်သလို အိပ်စက်ကြသည်။ အမေရိကန် ကလေးများကိုမူ မအိပ်မီ ရေချိုးပေးခြင်း၊ သားချောသီချင်း သီဆိုပေးခြင်း၊ အိပ်ရာဝင်ပုံပြင် ပြောခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးသည်။ ကလေးများသည် မိဘများနှင့်အတူ မအိပ်ကြရပေ။ အမေရိကန် ကလေးများသည် မိဘများနှင့်အတူ မအိပ်ကြောင်း သိရသည့်အခါ မာယန်မိခင်များက အံ့ဩထိတ်လန့်ကြသည်။

ဖီလာဒဲဖီးယား စိန့်ဂျွန်းတက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာကထိက ဂျိုဒီမင်ဒဲလ် (Jodi Mindell) သည် ကလေးပေါင်း သုံးသောင်းကျော်ကို သုတေသနပြုခဲ့သည်။ အာရှတိုက်ရှိ ကလေးများ၏ ၈၆ ရာခိုင်နှုန်းသည် မိဘများနှင့် တစ်ခန်းတည်းအိပ်ကြပြီး အနောက်နိုင်ငံများတွင် ၂၂ ရာခိုင်နှုန်းသာ မိဘများနှင့်အတူ အိပ်စက်သည်ဟု သုတေသနက တွေ့ရှိသည်။

မိဘများနှင့် တစ်အိပ်ရာတည်းအိပ်သော ကလေးအရေအတွက်သည် ဟောင်ကောင်၊ စင်ကာပူတို့နှင့် နှိုင်းစာလျှင် ဗီယက်နမ်နှင့် အိန္ဒိယတွင် ပိုမိုများပြားကြောင်း တွေ့ရသည်။ အရှေ့တိုင်း ယဉ်ကျေးမှုတွင် ကလေးများသည် မိဘများနှင့် တပေါင်းတစည်းတည်း ရှိနေသည်။ အနောက်တိုင်း ယဉ်ကျေးမှုတွင် ကလေးများကို မိဘက သူတို့နှင့် တသီးတခြား အနေအထားမျိုးတွင် ရှိနေစေသည်။

အနောက်နိုင်ငံများတွင် ကလေးများသည် စောစောအိပ်ရာဝင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ အိပ်ချိန်သည် အာရှတိုက်ကလေးများထက် ပိုမို တာရှည်ကြသည်။ ဂျပန်နှင့် ကိုရီးယားနိုင်ငံတို့တွင် ကလေးများသည် ဖခင်ဖြစ်သူ အလုပ်မှပြန်လာ သည့်တိုင် မအိပ်ဘဲ စောင့်နေတတ်ကြသည်။ ဖခင် ဖြစ်သူများကလည်း အရက်ဆိုင်မှ ည ၁၀ နာရီ၊ ၁၁ နာရီမှပြန်လာတတ်ကြသည်။ ထိုအခါကလေး အများစုသည် ည ၁၀ နာရီထက်စော၍ အိပ်ရာ ဝင်လေ့ မရှိကြ။

အင်္ဂလန်နှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံတို့တွင် ၁၉၈၂ ခုနှစ်အထိ ကလေးများသည် မိဘများနှင့်အတူ အိပ်စက်သော အလေ့အထ ရှိခဲ့သည်။ စက်မှု တော်လှန်ရေးမတိုင်မီ ကာလက ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ အလေ့အထ ပြောင်းလဲသွားခြင်း၏ အကြောင်းရင်းအတော်များများ ရှိသည်။ အိပ်ခန်း တစ်ခန်းထက် ပိုမိုပါဝင်သော အိမ်ကို သာမန် လူတန်းစားတို့ လက်လှမ်းမီလာသည်မှာ မကြာ သေးမီကမှ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မိဘများသည်



ကလေးနှင့် အတူအိပ်ခြင်းဖြင့် မတော်တဆ ဖိမိ ခိုက်မိခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ကလေးကို ဖိအိပ်မိ၍ သေဆုံးရခြင်းလည်း ရှိသည်။

ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုကြောင့် အချို့ဆိုလျှင် အိပ် နေစဉ် ဖိမိသယောင်ပြု၍ ကလေးကို သတ်ဖြတ် ခြင်းပင် ရှိလာသည့်အတွက် ခရစ်ယာန်ဘုန်းကြီး နှင့် ဘာသာရေးဆရာများက ကလေးနှင့်မိဘ ခွဲအိပ်ရန် ဆုံးမညွှန်ကြားသည်များ ရှိခဲ့သည်။

ဆေးပညာတွေ့ရှိချက်များအရ ကလေး သည်မိဘနှင့်အတူ (တစ်ခန်းတည်းတွင်) အိပ်စက် သင့်သည်ဟု ဆိုသည်။ မိဘများနှင့်အတူ အိပ်စက် ခြင်းသည် ကလေး၏ အသက်ရှူနှုန်းနှင့် ကိုယ် အပူချိန်ကို ပုံမှန်ရှိနေစေသည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ပြင် ကလေးအိပ်နေစဉ် ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်အခြေ အနေပေါ်ပေါက်လာပါက မိဘအနေဖြင့် ချက်ချင်း သိရှိနိုင်သည်။

လူသားများနှင့်အတူ အိပ်စက်ခြင်းဆိုရာ၌ ရာသီဥတု အပူ၊ အအေးနှင့် အလင်းရောင်တို့ အပေါ်တွင်လည်း မူတည်လျက်ရှိသည်။ ရာသီဥတု ပူပြင်းသည့်အခါ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးနီးကပ်ကပ် မနေလိုကြပေ။ အမှောင်ထု ကျရောက်စိုးမိုးလာ သည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဇီဝနာရီ (Biological Clock) က မယ်လတိုနင် (Melatonin) ဟော်မုန်း ကို ထုတ်ပေးလိုက်သည်။ ထိုဟော်မုန်းသည် ငိုက် မျဉ်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ နံနက် နေထွက်လာ သည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်မှ မယ်လတိုနင် ထုတ်လုပ်မှု ကို လျှော့ချလိုက်ပြီး ကော်တီစော (Cortisol) ကို ထုတ်ပေးသည်။

ကော်တီစောသည် သွေးပေါင်ချိန်ကို မြှင့်တင် ပေးပြီး သကြားဓာတ်ကို မြှင့်ပေးသည်။ ယင်းသို့



ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို နိုးကြားစေသည်။ ယင်းသို့ ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုသည် အီကွေတာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဒေသများတွင် ပုံမှန် အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။ အီကွေတာဒေသတွင် ဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် နေ့တာနှင့်ညတာအတိုအရှည်ပြောင်းလဲမှုသည် သိပ်မသိသာလှပေ။ ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုသည် ပုံမှန် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ သို့သော် မြောက်ဝင်ရိုးစွန်း သို့မဟုတ် တောင်ဝင်ရိုးစွန်းနှင့် နီးကပ်သွားသော ဒေသများတွင် နေ့တာ၊ ညတာအတိုအရှည်ပြောင်းလဲမှုများစွာ သိသာခြားနားသွားသည်။



မြောက်ဝင်ရိုးစွန်းနှင့် နီးကပ်သော ဖင်လန်နိုင်ငံတွင် သုတေသနတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ဆောင်းတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာပြီး ညတာရှည်လာသည့်အခါ ဖင်လန်နိုင်ငံသားများသည် အလင်းရောင်ကို အသုံးပြုလျက် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဇီဝနာရီကို ထိန်းညှိရန် ပြုလုပ်ကြသည်။ မီးရောင်အသုံးပြုလျက် အိပ်စက်ချိန်ကို ပုံမှန်အတိုင်း ထိန်းထားကြသည်။

ညတာရှည်လွန်းလာသည့်အခါ လူတို့၏ အိပ်ချိန်နှစ်ပိုင်းဖြစ်သွားသည်။ လျှပ်စစ်မီးမပေါ်မီ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၀၀ ကျော်က ဆောင်းတွင်းသို့ ရောက်သည့်အခါ အိပ်ချိန်သည် နှစ်ပိုင်းဖြစ်သွားသည်ဟု သမိုင်းသုတေသီ ရောဂျာအက်ကရစ် (Roger Ekirch) က ဆိုသည်။ ပထမအိပ်ချိန်အပြီးတွင် အိပ်ရာမှနိုးလာပြီး တစ်နာရီ နှစ်နာရီခန့် ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်း၊ စကားစမြည်ပြောခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီးနောက် တစ်ဖန် ပြန်အိပ်သည်။

ပထမအိပ်ချိန်သည် နာရီအနည်းငယ်မျှသာ ကြာပြီး နောက်ပိုင်း ဒုတိယအိပ်ချိန်မှာ ပိုမိုကြာမြင့်သည်ဟု ဆိုသည်။ ယခုထက်တိုင် လျှပ်စစ်မီးမရရှိသေးသော ကမ္ဘာတောင်နှင့် မြောက်အစွန်းပိုင်း ဒေသအချို့တွင် နေထိုင်သူများ၏ ဆောင်းရာသီအိပ်ချိန်သည် နှစ်ပိုင်းဖြစ်နေသည်။ အချိန်သတ်သတ်မှတ်မှတ်မရှိ။ ထချင်သည့်အချိန်တွင် အိပ်ရာမှထကာ အိပ်ချင်သည့်အချိန်တွင် ဒုတိယအကြိမ် ပြန်အိပ်ကြသည်။

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင် လျှပ်စစ်မီးရှိသဖြင့် အလုပ်လုပ်ချင်သည့်အချိန်တွင် လုပ်နိုင်ပြီး အိပ်ချင်သည့်အချိန်တွင် အိပ်နိုင်သည်ဟု ယေဘုယျအားဖြင့် ဆိုနိုင်သည်။ သို့သော် စပိန်နိုင်ငံတွင် နေ့လယ်နေ့ခင်း အိပ်တတ်သည့် ဓလေ့ (Siesta) ကိုမူ လျှပ်စစ်မီးသည် မည်သို့မျှ အကျိုးမသက်ရောက်နိုင်ပေ။

ပူပြင်းသည့် နေ့လယ်နေ့ခင်းတွင် အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲသည့်အတွက် ပူပြင်းသည့်အချိန်တွင် အနားယူ အိပ်စက်ကာ အပူချိန်နည်းသည့် နံနက်ပိုင်းနှင့် ညနေပိုင်းတွင် အာရုံစူးစိုက် အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် စီစဉ်ထားသည့် အစီအမံ ဖြစ်သည်။

ထိုခလေ့သည် အချို့နိုင်ငံများတွင် စွဲမြဲစွာ ကျင့်သုံးနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ နေ့လယ်နေ့ခင်း အိပ်စက်သည့် အလေ့အကျင့်မရှိသည့်နိုင်ငံမှ လာသူများအဖို့ ထိုနိုင်ငံများသို့ရောက်သည့်အခါ အခက်တွေ့ရသည်။



"ကျွန်မယောက်ျား ဘာစီလိုနာမှာ အစည်းအဝေး သွားတက်တုန်းကပေါ့။ သူနဲ့အစည်းအဝေးတက်ကြသူ စပိန်လူမျိုးတွေက နေ့လယ်ဘက်မှာ အိပ်တယ်။ သူက အိပ်ကျင့်မရှိတော့ တစ်နေ့လုံး မအိပ်ဘဲ နေတယ်။ ညနေ ခြောက်နာရီကျတော့ အစည်းအဝေး တစ်ခါပြန်စတယ်။ ညဉ့်နက်သန်းခေါင်ကျမှ ညစာ စားကြတယ်။ ကျွန်မယောက်ျားဆိုရင် ပင်ပန်းလွန်းလို့ ပုံကျသွားတာပဲ။ တစ်နေ့လုံး အလုပ်လုပ်ပြီး ညနေစောစောနားပြီး ညစာ စောစောစားတတ်တဲ့ အမေရိကန်တွေအဖို့ တော်တော် အခက်တွေ့စေတာပဲ" ဟု မင်နယ်လီက ပြောသည်။

နေ့လယ်ခင်းအိပ်စက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်ဟု သုတေသနပြုချက်များတွင် တွေ့ရသည်။ မြေထဲပင်လယ်ဒေသတစ်ဝှမ်းတွင် နှလုံးပတ်သွေးကြောရောဂါ (Coronary Heart Disease) ဖြစ်ပွားနှုန်းသည် အခြားအရပ်ဒေသရှိ လူများထက် လျော့နည်းသည်။ ယင်းသို့ လျော့နည်းရခြင်းသည် မြေထဲပင်လယ်ဒေသ အစားအသောက်ကြောင့်သာမက အခြားအကြောင်းအချက်လည်း ရှိရမည်ဟု ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များက စဉ်းစားမိသည်။



ဟားဗတ်ဆေးကျောင်းမှ ဒေါက်တာ ဒီမီထရီ ယိုထရစ်ချိုပူလိုက ဂရိနိုင်ငံသား ၂၅,၀၀၀ ခန့်ကို သုတေသန ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ နေ့လယ်ခင်းတွင် တစ်ရက်လျှင် မိနစ် ၃၀ အထက်၊ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး သုံးရက်အိပ်စက်သူများသည် မအိပ်စက် သူများထက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ၃၇ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းသည်ဟု သုတေသနပြုချက်တွင် တွေ့ရသည်။

"နေ့လယ်ခင်း အိပ်စက်တာဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေလျော့ပေးတယ်။ နှလုံးရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဟာလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ နေ့လယ်ခင်း အိပ်စက်တာဟာ နှလုံးရောဂါ မဖြစ်ပွားစေဘူးလို့ ပြောနိုင်လောက်တဲ့ အထောက်အထားတွေ မရှိသေးဘူး" ဟု ဒေါက်တာ ဒီမီထရီယိုက ပြောသည်။

လူပျင်း၊ ကလေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသာ နေ့လယ်ခင်းတွင် ငိုက်မျဉ်းခြင်း ဖြစ်တတ်သည်ဟု အမေရိကန်နှင့် ဗြိတိန်တို့က ယူဆကြသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင်မူ နေ့လယ်ခင်း ခဏတစ်ဖြုတ်အိပ်စက်ခြင်းကို လိုလိုလားလားလက်ခံကြသည်။ တရုတ်နိုင်ငံတွင်မူ နေ့လယ်ခင်း အိပ်စက်ခြင်းသည် အလုပ်ကို ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်သူဟူ၍ ပင် ဂုဏ်ယူဖွယ် သတ်မှတ်ကြသည်။

များသောအားဖြင့် အိပ်ချိန်ကို အဆုံးအရှုံးခံကာ အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းပိုမို အောင်မြင်နိုင်မည်ဟု ယူဆကြသည်။ လုပ်ငန်းတွင် အိပ်ချိန်အပြည့်အဝ မအိပ်စက်ခြင်းသည်လည်း လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို ထိခိုက်စေသည်။ တစ်ညလျှင် ငါးနာရီထက် လျော့နည်းအိပ်စက်ခြင်းသည် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းကို များစွာ ထိခိုက်စေသည်။ ငါးနာရီထက် လျော့နည်းအိပ်စက်ထားသူများ၏ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်မှုစွမ်းရည်သည် အရက်မူးနေသူ (ဥပဒေက သတ်မှတ်ထားသည့် အဆင့်အထိ မူးယစ်နေသူ) စွမ်းဆောင်ရည်မျှသာ ရှိတော့သည်ဟု ဆိုသည်။ အရက်မူးနေသူနှင့် အိပ်ရေးပျက်ထားသူ၏ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်မှာ အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

အရက်သုံးပက်သောက်ပြီး ရုံးတက်လာသူကို အလုပ်မှ ထုတ်ပစ်လိုက်မည်သာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် နံနက်သုံးနာရီအထိ အလုပ်လုပ်ပြီး ရုံးတက်လာသူကိုမူ "တကယ်ကြိုးစားတဲ့လူပဲ" ဟု ချီးမွမ်းစကား ဆိုပေမည်။ အမှန်တွင်မူ ထိုသူနှစ်ဦးအား ထိုနေ့တွင် အလုပ်လုပ်ခိုင်းမည်ဆိုပါက အလုပ်ရှင်က ရရှိမည့် လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်သည် အတူတူပင် ဖြစ်မည်။

လုပ်ငန်းမန်နေဂျာတစ်ဦးဖြစ်သူ နီးလ်ဟာ ရစ်ဆင်သည် သူ၏ ဝန်ထမ်းများ သက်သောင့်သက်သာ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် မှိန်းနေနိုင်စေရန် ခေါင်းအုံးငယ်ကလေးများကို ဝယ်ပေးထားသည်။ ထိုသို့ ခေါင်းအုံးငယ်များ ဝယ်ပေးပြီးနောက် ဝန်ထမ်းများ၏ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည် တိုးတက်လာသည်ကို တွေ့ရသည်ဟု ဆိုသည်။ သူက-

"ကျွန်တော် ပြင်သစ်မှာ ငါးနှစ်လောက် အလုပ်လုပ်ဖူးတယ်။ ပြင်သစ်တွေဟာ နေ့လယ်စာစားချိန်ကို နှစ်နာရီတောင် အချိန်ယူတယ်။ ဒါဟာ အလုပ်လုပ်ချင်စိတ်မရှိတဲ့ လူပျင်းတွေပဲ။ ဒါကြောင့် ကုန်ထုတ်လုပ်မှု ကျဆင်းတယ်လို့ ယူဆခဲ့တယ်။ အမှန်စစ်စစ်ကတော့ ဒီလို နားနားနေနေစားသောက် အနားယူခြင်းဟာ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု တိုးတက်စေတာကို တွေ့ရတယ်" ဟု ဆိုသည်။

**အေးထွန်းမင်း**

Ref: How the World Sleeps.



# အရေးပေါ်ဆင်းသက်ခြင်း

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)



အမြင့်ပေ တစ်သောင်းကျော်ရှိ ကောင်းကင်ယံတွင် ပျံသန်းနေသော အေ ၃၃၀ အဲယားဘတ် ဂျက်လေယာဉ်သည် ရုတ်တရက် စက်ချို့ယွင်းခဲ့သော်လည်း လေယာဉ်မှူး၏ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခဲ့မှုကြောင့် ခရီးသည်အားလုံး အသက်ချမ်းသာရာရခဲ့ပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သန့်စင်ခန်းမှ ပြန်လာပြီးနောက် ဒုတိယအရာရှိ "ရှော့စ်ဟေးလ်"သည် ကွင်တာ ဂျက်လေယာဉ် လေယာဉ်မှူး "ကီဗင်ဆူလီဗန်"၏ လက်ယာဘက်ရှိ ထိုင်ခုံကြိုးသိုင်းကွင်းအတွင်းသို့ ဝင်ထိုင်လိုက်သည်။ "မပြောင်းဘူးကွ"ဟု အမေရိကန် ဇာတိဖွား ဆူလီဗန်က ပြောလိုက်သည်။ ဆူလီဗန် ရည်ညွှန်း



ပြောဆိုနေသည်မှာမိုးသားကင်းစင်သောနေ့တွင် အိန္ဒိယသမုဒ္ဒရာ၏အထက်မီတာ ၁၁,၃၀၀ အမြင့်မှ ပျံသန်းနေသည့် သူတို့၏ အဲယားဘတ်အေ ၃၃၀ လေယာဉ်၏ အလိုအလျောက် မောင်းနှင်မှု (Outopilot)နှင့် ထိုအမြင့်တွင် အရှိန်မှန်မှန် ရွေ့လျားနေမှုတို့မှာ ပြောင်းလဲမှု မရှိကြောင်း ပြောလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

လေယာဉ်ကွင်း၏အထက်

အမြင့် ၃၀၀၀ တွင်

ပျံသန်းနေရင်း

ပြေးလမ်းဆီသို့

ဦးမတည်မီ

လေယာဉ်၏စက်ရှိန်ကို

လျှော့ရန်နှင့်

ကြောင်လိမ်လှေကားသဖွယ်

ဝေ့ကာဝိုက်ကာ

ဆင်းရန်နှင့်

လေယာဉ်ကြီး

ဦးစိုက်ကျမည်ကို.....

တစ်မိနစ်ခန့်အတွင်း၌ လေယာဉ်ပျံ၏အလို အလျောက်မောင်းနှင်မှုသည် နားလည်ရခက်စွာ ပြတ်တောက်သွားသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆူလီဗန် အနေဖြင့် ခရီးသည် ၃၀၃ ယောက်နှင့် လေယာဉ် အမှုထမ်း ၁၂ ယောက်တို့ကို သယ်ဆောင်ပြီး စင်ကာပူမှ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၊ ပျံသံမြို့သို့ မောင်းနှင်နေသောသူတို့၏ကွင်တာလေကြောင်း ပျံသန်းရေးခရီးစဉ် အမှတ် ၇၂ လေယာဉ်ကြီးကို သူကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်မောင်းနှင်ရပေတော့မည် ဖြစ်သည်။

ထို့နောက်ငါးစက္ကန့်ခန့်အကြာတွင်လေယာဉ် ပျံအရှိန် တုံ့ဆိုင်းသွားကြောင်း သတိပေးချက် နှင့်သတ်မှတ်နှုန်းထက်ပိုမိုအရှိန်ပြင်းစွာမောင်းနှင် နေကြောင်း သတိပေးချက်အသံများ ကျယ် လောင် စူးရှစွာ မြည်လာလေသည်။ လေယာဉ် အရှိန် တုံ့ဆိုင်းသွားကြောင်း သတိပေးသံမှာ ထစ်တစ်တစ် တုံ့ဆိုင်းဆိုင်း ထွက်ပေါ်လာပြီး သတ်မှတ်နှုန်းထက် ပိုမိုအရှိန်ပြင်းစွာ မောင်းနှင် နေကြောင်း သတိပေးသံမှာ မီးသတိပေးသံ ကဲ့သို့ တဒင်းဒင်း အဆက်မပြတ် မြည်နေသည်။ ထိန်းချုပ် ကိရိယာများ တပ်ဆင်ထားသည့် ဘုတ်ပြားတွင်လည်း သတိပေးမီးများ လင်းလာ သည်။

"အဲဒါတွေက မမှန်ဘူးကွ " ဟု ဆူလီဗန်က အော်ပြောလိုက်သည်။ လေယာဉ်ပျံတစ်စီးသည် တစ်ချိန်တည်းတွင်အရှိန်တုံ့သွားခြင်းနှင့်သတ်မှတ် နှုန်းထက် ပိုမောင်းနှင်နေခြင်းမှာ မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်နိုင်ပါမည်နည်း။ လွန်ခဲ့သော စက္ကန့် ၃၀ ခန့်က တစ်စုံတစ်ရာ ချို့ယွင်းမှု မရှိခဲ့ပါဘဲလျက် ထိုလေ ယာဉ်ပျံက အနိမ့်ဆုံး မြန်နှုန်းဖြင့်လည်းကောင်း၊

အမြင့်ဆုံး မြန်နှုန်းဖြင့်လည်းကောင်း ပျံသန်းနေသည်ဟု ဖော်ပြနေခြင်း ဖြစ်သည်။

"မင်း ပီတာကို ပြန်ခေါ်လိုက်တာ ကောင်းမယ်" ဟု ဆူလီဗန်ကပြောသည်။ လွန်ခဲ့သော မိနစ် အနည်းငယ်အတွင်းက ပထမအရာရှိဖြစ်သူ 'ပီတာ လစ်ပစ်က' သည် သူ၏တာဝန်ချိန်ပြီး၍ အနားယူနေပေသည်။ ဒုတိယအရာရှိ ဟေးလ် သည်ပီတာကိုရှာရန်လေယာဉ်တွင်းဆက်သွယ်မှု စနစ် (Intercom) ကို ကောက်ကိုင်လိုက်သည်။



လေယာဉ်ပျံ၏ မီးဖိုဆောင်ခန်းကလေး ထဲတွင် လေယာဉ်အမှုထမ်းတစ်ဦးဖြစ်သူ ဖတ်ဇီ မိုင်အာဗာသည်ခရီးသည်များစားသုံးပြီးသွားသည့် လင်ပန်းများကိုပြန်လည် သိမ်းဆည်းပြီးနောက် အနားယူနေသည်။ ပြတင်းပေါက် အထက်ဘက် နံရံခန်းဆီးများကိုလည်း ဆွဲချထားကြသဖြင့် လေယာဉ်၏ ခရီးသည်ခန်းထဲတွင် နေ့လယ်စာ စားအပြီး ငြိမ်သက်နေကြသည်။ အချို့သော ခရီးသည်များမှာမူ သန့်စင်ခန်းဝင်ရန် မတ်တတ်ရပ် တန်းစီနေကြသည်။ တာဝန်ချိန် ပြီးသွားသော လေယာဉ်မှူး (ပထမအရာရှိ) နှင့် ခွင့်ခံစားနေ

သော သူ၏ဇနီးတို့သည် မိုင်အာဗာထံသို့ ရောက်လာကြသည်။

"ဟေး-ဖတ်ဇီ၊ မင်းပိုင်ပုလင်းတွေဘယ်မှာလဲ" ဟု ပထမအရာရှိနှင့် သူ့ဇနီးတို့က မေးလိုက်သည်။ "ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ယူသောက်ပါဗျာ၊ ပုလင်းတွေ ဘယ်မှာရှိတယ်ဆိုတာ သိနေလျက် သားနဲ့" ဟု မိုင်အာဗာက ရယ်ရယ်မောမော ပြန်ပြောလိုက်သည်။

လေယာဉ်အခန်းထဲမှ ဗုန်းခနဲမြည်ဟိန်း ပေါက်ကွဲသံတစ်သံကြားလိုက်ရသည်။ ထို့နောက် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း၌ပင် မိုင်အာဗာ၊ ပထမအရာရှိ နှင့်သူ့ဇနီး အပါအဝင် သုံးယောက်စလုံးသည် မီးဖိုဆောင်အခန်းလေး၏ မျက်နှာကြက်ဆီသို့ အရှိန်ဖြင့် လွင့်သွားပြီး တိုက်မိကာ လဲကျသွားခဲ့ကြသည်။

လေယာဉ်မှူး၏ အခန်းထဲတွင်မူ ဆူလီဗန်သည် လေယာဉ်၏ဦးပိုင်း ထိုးစိုက်ကျသွားသည်ဟု ခံစားရပြီး လေယာဉ်ထိန်းမောင်းတံကို အလိုအလျောက် ဆွဲကိုင်မိလိုက်သည်။ ထိုအချိန်မှာ နေ့လယ် ၁၂ နာရီ ၄၂ မိနစ် ရှိပြီဖြစ်သည်။

ဆူလီဗန်သည် ဂျက်လေယာဉ်ပျံ၏လျင်မြန်စွာ ဦးစိုက်ကျနေသည်ကို တားဆီးနိုင်ရန် ထိန်းချုပ် ကိရိယာများ တပ်ဆင်ထားသည့် ဘုတ်ပြား၏တိုင်ကိုမှီ၍သူ့ကိုယ်သူတောင့်ခံကာလေယာဉ်ထိန်းမောင်းတံကို နောက်ဘက်သို့ပြန်ဆွဲနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဘာမျှထူးခြားမလာခဲ့ပါ။ သို့ဖြစ်၍ သူဆက်မဆွဲထားဘဲ လွှတ်လိုက်သည်။ အကယ်၍ လေယာဉ်ပျံက သူ၏ထိန်းချုပ်မှုကို ရုတ်တရက် ပြန်လည် တုံ့ပြန်လာပါက ထိုသို့ လေယာဉ်ထိန်းမောင်းတံကို ဆက်ဆွဲထားခြင်းဖြင့် လေယာဉ်

ဦးပိုင်း မော့တက်လာပြီး ပိုမိုအန္တရာယ်များသည့် လေယာဉ် အရှိန်တုံ့ဆိုင်းမှု ဆိုးရွားသော အခြေအနေကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်လေသည်။

နှစ်စက္ကန့်မျှ အချိန်အတွင်း၌ လေယာဉ် ပျံသည် မီတာ ၂၀၀ မျှ ထိုးကျသွားခဲ့သည်။ ထိုစိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ အသည်းတုန်အူတုန် အချိန်ပိုင်းကလေး၌ လေယာဉ်မှူးများအနေဖြင့် လေယာဉ်မှူးများ အခန်းပြတင်းပေါက်မှတစ်ဆင့် အပြာရောင် အိန္ဒိယသမုဒ္ဒရာကြီးကိုသာ မြင်နေကြရသည်။ "ငါ့ဘဝခရီးဟာ ဒီနေ့ ဒီနေရာမှာ အဆုံးသတ်တော့မှာလား" ဟု ဆူလီဗန်က သူ့ကိုယ်သူ မေးလိုက်သည်။ သူ၏နှလုံးမှာ အပြင်းအထန် ခုန်နေခဲ့သည်။ ကွင်တာပျံသန်းရေးခရီးစဉ် အမှတ် ၇၂ လေယာဉ်ကြီးမှာ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အလွန်စိုးရိမ်ရသည့် အခြေအနေ ကြုံတွေ့နေရသည်။ လေယာဉ်မှူးမှာ လေယာဉ်ကို ထိန်းချုပ်မရ ဖြစ်နေသည်။

\*\*\*\*\*



အေ ၃၃၀ အဲယားဘတ် ဂျက်လေယာဉ်ပျံကြီး ဦးစိုက်ကျသွားပြီးနောက် စက္ကန့်အနည်းငယ်အတွင်း၌ လေယာဉ်ပျံကြီးသည် ဆူလီဗန်၏

လေယာဉ်ထိန်းမောင်းတံကို နောက်ပြန်ဆွဲခဲ့ခြင်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်လည်တုံ့ပြန်စပြုလာခဲ့သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာသောအခါ ဆူလီဗန်က လေယာဉ်ပျံကို အောက်သို့ ဆက်လက်ကျစေခဲ့ပြီးမှ သတိကြီးစွာထား၍ လေယာဉ်ကို အတက်အကျမရှိ တစ်ဖြောင့်တည်းသွားစေသည်။ ထို့နောက်တွင်မှ ၁၁,၃၀၀ မီတာအမြင့်သို့ ပြန်လည်တက်ခဲ့သည်။

သူတို့၏ ထိုင်ခုံခါးပတ်များကို ပတ်မထားမိခဲ့ကြသော ခရီးသည် ၆၀ ကျော်နှင့် လေယာဉ်အမှုထမ်းများမှာပင် ဘောစက်အတွင်းပိတ်မိနေသည့်ပမာ ဟိုမှသည်မှ ယိမ်းယိုင်လဲကျခဲ့ကြရသည်။ မိုင်အာဗာသည် မီးဖိုဆောင်မျက်နှာကြက်နှင့် တိုက်မိပြီးနောက် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လဲနေသည်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့လဲကျစဉ်တွင် မီးဖိုဆောင်ခုံတန်းလျားကို တိုက်မိပြီး အစားအသောက်များ တင်သယ်သည့်လှည်းများ သိုလှောင်ရုံဆီသို့ လွင့်သွားခဲ့သည်။

သူသတိပြန်ရလာသောအခါ တာဝန်ချိန်ပြီးသွားသော လေယာဉ်မှူး (ပထမအရာရှိ)၏ ဦးခေါင်းမှ သွေးများစီးကျနေသည်ကို မြင်တွေ့ရသည်။ ပထမအရာရှိမှာ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လဲကျပြီး သတိလစ် မေ့မြောနေသည်။ ကွင်တာလေကြောင်းလိုင်းမှ အကြီးတန်းလေယာဉ်အမှုထမ်းတစ်ဦးဖြစ်သူ သူ့ဇနီးမှာမူ သတိပြန်လည်ရရှိလာစပြုနေပြီဖြစ်သည်။

မီးဖိုဆောင်ခန်းဆီး၏ ဟိုဘက်အလွန်တွင် အဖော်မပါကြသော အမျိုးသမီးငယ်နှစ်ဦး အော်ဟစ်နေကြသည်ကို မိုင်အာဗာက စောင့်ကြည့်နေခဲ့သည်။ ပို၍ငယ်သော အမျိုးသမီးငယ်

ကသူ၏မျက်ဝန်းထဲတွင် ကြောက်လန့်မှုများနှင့် အတူ မိုင်အာဗာထံ လက်တစ်ဖက်လှမ်းလိုက်သည်။ မိုင်အာဗာကိုယ်တိုင်မှာလည်း သတိပြန်ရ ရုံမျှသာရှိသေးသဖြင့် ထိုအမျိုးသမီးငယ်အတွက် ဖြေသိမ့်မှု တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှ ဆောင်ရွက်မပေးနိုင်ခဲ့ပေ။ အောက်ဆီဂျင် မျက်နှာဖုံးများမှာမျက်နှာကြက်မှ တွဲလောင်းကျနေပြီး ဟိုဘက်သည်ဘက် ယိမ်းထိုးနေသည်။ လေယာဉ်၏ခရီးသည်များ ထိုင်ရာအခန်း၏ကြမ်းပြင်တွင် ခရီးဆောင်အိတ်များ၊ ပုလင်းကွဲများဖြင့် ပြန့်ကျဲနေသည်။



အိန္ဒိယခရီးသွားအုပ်စုမှ ခရီးသည်တစ်ယောက်သည် ရုတ်တရက် ထိတ်ထိတ်ပျာပျာဖြင့် မီးဖိုဆောင်အခန်းကလေးထဲသို့ ပြေးဝင်လာပြီး သူ၏ လည်ပင်းပတ်လည်၌ ရှိနေသည့် လေပြည့်ပြီး ဖောင်းကားနေသော အသက်ကယ်အင်္ကျီကို ညွှန်ပြနေသည်။ သူ၏ မျက်နှာမှာလည်း ပြာနန်းနန်းအရောင်သို့ ပြောင်းနေသည်။

ထိုခရီးသည်မှာသူ့လည်ပင်း၌အသက်ကယ်အင်္ကျီ၏ တင်းကျပ်နေမှုကြောင့် အသက်ရှူကျပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအဖြစ်ကိုမြင်ပြီး မိုင်အာဗာကအော်ပြောလိုက်သည်။ ပထမအရာရှိ၏ဇနီးက

ထိုခရီးသည်ထံ ဘောပင်တစ်ချောင်းလှမ်းပေးလိုက်ပြီး အသက်ကယ်အင်္ကျီ၏ ပိုက်နှုတ်သီးချွန်နေရာကိုလည်း ညွှန်ပြလိုက်သည်။ ထိုခရီးသည်သည် ဘောပင်ကို အသက်ကယ်အင်္ကျီ၏ ပိုက်နှုတ်သီးထဲသို့ထိုးထည့်လိုက်ခြင်းဖြင့်အသက်ကယ်အင်္ကျီ၏ ဖောင်းကားပြည့်နေသော လေများလျော့ကျသွားသည်။ ထိုခရီးသည်မှအသက်ရှူသွင်းနိုင်ခဲ့သည်။ စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာမှ ထိုခရီးသည်က ကျေးဇူးတင်အသိအမှတ်ပြုသည့် အနေဖြင့် ဦးညွှတ်ခဲ့သည်။ မိုင်အာဗာက ထိုခရီးသည်ကို ကိုယ့်နေရာကိုယ် ပြန်ရန်ပြောလိုက်သည်။

\*\*\*\*\*

လေယာဉ်မှူး၏အခန်းထဲတွင်မူ သတ်မှတ်နှုန်းထက် အရှိန်ပိုမောင်းနေကြောင်း သတိပေးချက်နှင့်လေယာဉ်ပျံအရှိန် တုံ့ဆိုင်းသွားကြောင်း သတိပေးချက်မြည်သံတို့မှာ ဆက်လက်မြည်နေဆဲဖြစ်သည်။ လေယာဉ်ပျံကြီးသည် အမြင့်မီတာ ၁၁,၀၀၀ သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိနေသည့်တိုင် လေယာဉ်မှူး၏နားထဲတွင် ထိုသတိပေးမြည်သံတို့ကို ကြားနေရသည်။ လေယာဉ်ပျံကြီးအောက်သို့ ထိုးစိုက်ကျသွားရခြင်းမှာမည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ကို ဆူလီဗန်နှင့် ဟေးလ်တို့ စဉ်းစားမရခဲ့ကြပေ။

ကွန်ပျူတာများတွင်လည်း ဖော်ပြမထားပေ။ ထိန်းချုပ်ကိရိယာများ တပ်ဆင်ထားသည့် ဒိုင်ခွက်မှညွှန်ပြနေသည့်မှားယွင်းသောညွှန်ပြမှု၊ သတိပေးမှုများကိုဂရုမပြုတော့ဘဲ ဆူလီဗန်ကိုယ်တိုင်တုံ့ပြန်မောင်းနှင်ခဲ့သည်။ လေယာဉ်၏ပျံသန်းရေးထိန်းချုပ်မှုအဓိကကွန်ပျူတာသုံးလုံးအနက် တစ်လုံးကို လေယာဉ်မှူးတိုင်းက အလွန်



တိကျမှန်ကန်သော လမ်းညွှန်ကွန်ပျူတာ ဟု ရည်ညွှန်း လိုက်နာတတ်ကြသည်။ ယခု ထို ကွန်ပျူတာမှာလည်း အမှားများကိုသာ ညွှန်ပြ နေသည်။ ဆူလီဗန်နှင့် ဟေးလ်တို့သည် ထိုကွန်ပျူတာတို့၏ ခလုတ်များကို ဖွင့်လိုက် ပိတ်လိုက်လုပ်ခြင်းဖြင့် ထိုကွန်ပျူတာများကို ပြန်လည် ပြုပြင်နေကြသည်။

ထို့နောက် တစ်စုံတစ်ရာ သတိပေးခြင်း၊ အချက်ပြခြင်း မရှိဘဲ လေယာဉ်ပျံသည် အောက် ဘက်သို့ထိုးစိုက်ကျသွားခဲ့ပြန်သည်။ ဆူလီဗန်က လေယာဉ်ထိန်းမောင်းတံကို နောက်သို့ ပြန်ဆွဲ လိုက်သည်။ ထိုသို့ဆွဲလိုက်သောအခါ ပထမတွင် လေယာဉ်ပျံမှာ အောက်သို့ ဆက်၍ထိုးကျနေရာ ဆူလီဗန်က လေယာဉ်ထိန်းမောင်းတံကို ဆက်ဆွဲ မထားတော့ဘဲ လွှတ်ပေးလိုက်သည်။ စက္ကန့် အတန်ကြာပြီးနောက်မှ လေယာဉ်ပျံက ဆူလီဗန် ၏ အမိန့်ကို တုံ့ပြန်ခဲ့သည်။ ထို ၁၅ စက္ကန့်ကျော် ကာလကလေးအတွင်း၌ ဂျက်လေယာဉ်ပျံကြီး သည် မီတာ ၁၂၀ မျှ အောက်သို့ ထိုးကျခဲ့သည်။

\*\*\*\*\*

မီးဖိုဆောင်ခန်းကလေးထဲတွင် မိုင်အာဗာ သည် လေယာဉ်ပျံကြီး၏ မြည်ဟိန်းသံကို ကြား လိုက်ရပြီး နောက် လေယာဉ်ပျံကြီး နောက်တစ်ကြိမ်ထိုးစိုက်ကျလိမ့်ဦးမည်ဟုခံစား သိရှိနေသည်။ အမှန်တကယ်ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ် လာပြီး မိုင်အာဗာသည် ပထမအရာရှိ၏ ဇနီး၏ မျက်စိများကို ကြည့်နေလိုက်သည်။

လေယာဉ်ပျံကြီး ပထမအကြိမ်ထိုးစိုက်ကျ ခဲ့ပြီး သုံးမိနစ် မပြည့်မီတွင်ပင် ဒုတိယအကြိမ် ထိုးစိုက်ကျခဲ့ပြန်ရာ ခရီးသည်များမှာလေယာဉ်ပျံ

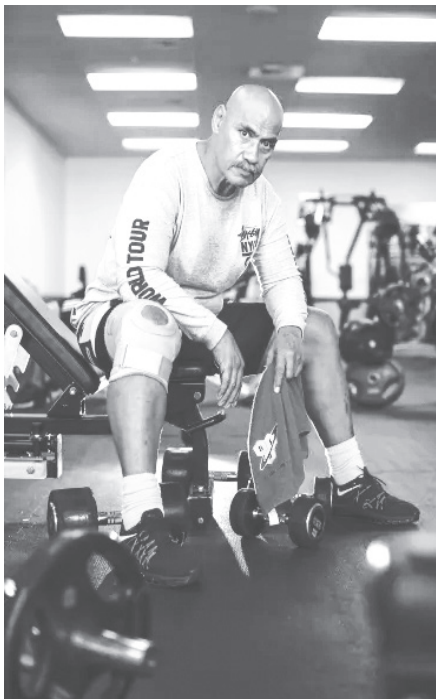
၏မျက်နှာကြက်သို့ ရောက်သွားခဲ့ကြပြန်သည်။ ယခုတစ်ကြိမ်တွင်မူသူတို့သည်မျက်နှာကြက်နှင့် မတိုက်မိစေရန် လက်ရန်းများကို ကိုင်ထားခဲ့ကြ သည်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လဲကျနေပြီး စက္ကန့် အနည်းငယ် ကြာသောအခါ မိုင်အာဗာက မနာမကျင်ဘဲ မြန်မြန်ထက်ထက် သေခွင့်ရရန် ဆုတောင်းခဲ့သည်။



"ဘယ်လိုဒုက္ခတွေလဲဗျာ" ဟု ဟေးလ်က ဆူလီဗန်ကို လှမ်းပြောလိုက်သည်။ လေယာဉ်မှူး ဆူလီဗန်က "PRIM ကပေးတဲ့ ဒုက္ခပေါ့" ဟု ပြန် ဖြေသည်။ သူတို့ကြုံတွေ့နေရသော အကျပ် အတည်းများကို ဆူလီဗန် သဘောပေါက်လာ သည်။ လေယာဉ်တစ်စီးလုံး၏ ဦးနှောက်သဖွယ် ဖြစ်သော ပျံသန်းရေးထိန်းချုပ်မှုကွန်ပျူတာများ သည် လေယာဉ်ခရီးစဉ်တစ်ခု ပျံသန်းနေစဉ်တွင် အမြင့်ဆုံး ပျံသန်းရမည့် အမြင့်၊ အမြင့်ဆုံးနှင့် အနိမ့်ဆုံး ဂျီ-ဖို့စ်၊ မောင်းနှင်ရမည့်အရှိန် စသည် များကို ထိန်းချုပ်ညွှန်ပြပေးရသော သဘောရှိ သည်။ သို့သော် ယခုအခါတွင် ကွန်ပျူတာများ သည် လေယာဉ်မှူး၏ဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်၍ လေယာဉ်ပေါ်ရှိ လူအားလုံးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေ မည့် အမိန့်များကို ပေးနေပေသည်။

မီးဖိုဆောင်ခန်းကလေးထဲတွင် ပထမအရာရှိ၏ ဇနီးသည် သူ့ခင်ပွန်းပထမအရာရှိနှင့် မိုင်အာဗာတို့ကို သူတတ်နိုင်သမျှ ပြုစုပေးနေသည်။ မိုင်အာဗာမှာ ထိုင်ခုံပေါ်တွင် ထိုင်ချင်နေသည်။ "ကျွန်တော်တို့ နေရာရွှေ့ကြမယ်။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ထိုင်ခုံမှာ ကိုယ်ထိုင်ကြမယ်" ဟု ပြောပြီး သူတို့သည် အနီးရှိ ထိုင်ခုံများပေါ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ထိုင်ခဲ့ကြသည်။

မိနစ်အနည်းငယ်အကြာတွင် လေယာဉ်တွင်း PA စနစ်ဖြင့် လေယာဉ်မှူး၏ ကြေညာချက်ကို သူတို့ကြားရသည်။ ဆူလီဗန်က နောက် ၁၅ မိနစ်ခန့်အတွင်း ဩစတြေးလျအနောက်ပိုင်းရှိ "လီယာမန်သ်" မြို့လေယာဉ်ကွင်းသို့ ဆင်းသက်ရန် မျှော်လင့်ထားကြောင်း ခရီးသည်များကို



ပြောကြားလိုက်သည်။ ထိုမြို့တွင် အရေးပေါ်ကူညီဆောင်ရွက်မှုများ စောင့်ကြိုနေမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောသည်။

ကွင်တာလေကြောင်း ပျံသန်းရေးခရီးစဉ်အမှတ် ၇၂ လေယာဉ်ကြီး လမ်းကြောင်းပြောင်းပြီး အရေးပေါ် ဆင်းသက်မည်ဖြစ်သဖြင့် ဩစတြေးလျအနောက်ပိုင်းဒေသရဲနှင့်ဆေးကုသရေးဌာနတို့မှာ ပြင်ဆင်မှုများ စတင်ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ လေယာဉ်ကွင်းမှာ မြို့နှင့်ဝေးကွာသောကြောင့် အရေးပေါ်ကူညီရေး အဖွဲ့များမှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် နာရီဝက်မျှ အချိန်ယူကြရသည်။ ဒေသတွင်းရှိ ကူညီရေးအဖွဲ့တွင် အခြေခံအားဖြင့် မီးသတ်ကားတစ်စီးနှင့် လူနာတင်ယာဉ်နှစ်စီးသာ ရှိသည်။

ဆူလီဗန်အနေဖြင့် ယခုထက်တိုင်အောင် သူတို့လေယာဉ်သည် လေယာဉ်ကွင်းသို့ ဆင်းနိုင်မည်၊ မဆင်းနိုင်မည်ကို မသိနိုင်သေးပေ။ ကွန်ပျူတာစနစ်များက (လေယာဉ်ကွင်းဆိုင်ရာ) မည်သည့်အချက်အလက်များ ရရှိထားသည်၊ မည်သည့်အခြေအနေများကို မည်သို့ပြုလုပ်ထားသည်ဟု အချက်အလက် ကောက်ယူရရှိထားခြင်းများကို ဖော်ပြပေးခြင်း မရှိသေးချေ။ လေယာဉ်မှူး၏ ဦးခေါင်းထဲတွင် "ငါ့ရဲ့ဗျူဟာက ဘာလဲ။ တကယ်လို့ လေယာဉ်ဆင်းနေချိန်မှာ လေယာဉ်ကြီး ဦးစိုက်ကျတာမျိုး ထပ်ဖြစ်လာရင် ငါဘယ်လို တားဆီးမလဲ" ဟူသော အတွေးများ အားပြိုင်ဖြစ်ပေါ်နေသည်။

လီယာမန်သ်မြို့ပေါ်တွင် လှည့်ပတ်ဝဲပျံနေရင်း လေယာဉ်မှူး ဆူလီဗန်သည် လေယာဉ်နှင့်ပတ်သက်သည့် စစ်ဆေးဖွယ်ရာ ရှိသည်များ

ကို ခပ်သွက်သွက် စစ်ကြည့်ခဲ့သည်။ လေယာဉ်၏ အင်ဂျင်နစ်လုံးစလုံး ကောင်းနေသည်။ သို့သော် ကွင်းဆင်းဂီယာကိုချ၍ ရ မရ မသိနိုင်ပေ။ လေယာဉ်တောင်ပံရှိ လေယာဉ်အရှိန်လျော့သွားစေရန် ကူညီပေးသည့် တောင်ပံပြားများက မည်သို့မည်ပုံ တုံ့ပြန်မည်ကိုလည်း မပြောနိုင်ချေ။

လေယာဉ်မှူးများအနေဖြင့် အေ-၃၃၀ အဲယားဘတ်လေယာဉ်ကြီးကို သူတို့ တတ်စွမ်းသမျှ ထိန်းချုပ်ဆင်းသက်ရန် ကြိုးစားနေကြသည်။ သူတို့သည်လေကြောင်းထိန်းသိမ်းမောင်းနှင်ရာတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် လီယာမန်သ် လေယာဉ်ကွင်းပုံကို ကွန်ပျူတာထဲသို့ ထည့်လိုက်သည်။ ကွန်ပျူတာက အချက်အလက်အမှားများကိုသာ ဖော်ပြနေသည်။

သို့ဖြစ်၍ သူတို့အနေဖြင့် ကွင်းဆင်းရာတွင် ကွန်ပျူတာမှဖော်ပြသော အထောက်အကူပြု အချက်အလက်များ မရနိုင်တော့ဘဲ မျက်မြင်အခြေအနေအတိုင်း ဆင်းရဲတော့မည်ဖြစ်သည်။ ဘာတစ်ခုမျှ မရေရာ မသေချာသော အခြေအနေတွင် သူတို့၏ ကွန်ပျူတာဖန်သားပြင်ပေါ်တွင် မှားယွင်းသော သတင်းအချက်အလက်များကိုသာ ဖော်ပြပေးနေသည်။

အလိုအလျောက် ရပ်တန့် (ဘရိတ်ဖမ်း) သည့်စနစ် ပျက်နေကြောင်း၊ လေယာဉ်က ပြေးလမ်းပေါ်သို့ ရောက်ရှိပြီးလွှားနေချိန်တွင် ထိုလေယာဉ်ပျံ နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် လေထဲသို့ ကြွတက်လာမည့် အခြေအနေကို တားဆီးပေးမည့် လေယာဉ်တောင်ပံရှိ အရှိန်လျော့စေသော ပစ္စည်းများ ပျက်စီးနေကြောင်း စသည့် သတင်းမှားများ ပါရှိနေသည်။

ဆူလီဗန်အနေဖြင့် ဂျက်တိုက်လေယာဉ်များနှင့် သူ့လေ့ကျင့်ခဲ့ရစဉ်က ဗျူဟာကို အားထားဆောင်ရွက်ရန် ကြံရွယ်ထားသည်။ "ဆန်ဒီးဂို" တွင် မွေးဖွားခဲ့သဖြင့် သူ့အသက် ၂၄ နှစ်အရွယ်တွင် ဆူလီဗန်သည် ရေတပ်လေသူရဲတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့သည်။ နှစ်နှစ်တာကာလအတွင်း၌ သူသည် F-14 ဂျက်တိုက်လေယာဉ်များကို မောင်းနှင်ခဲ့သည်။ အီရန်ဓားစာခံပြဿနာ ကာလအတွင်း၌ သူသည် ယူအက်စ်အက်စ် အမေရိက စစ်သင်္ဘောမှ ဂျက်တိုက်လေယာဉ်များကို မောင်းနှင်ခဲ့သည်။ ၁၉၈၂ ခုနှစ်တွင် ဆူလီဗန်သည် ရေတပ်မတော်၏ တိုက်ခိုက်ရေး စစ်လက်နက်ပစ္စည်းကျောင်းဖြစ်သည့် Top Gun အတွက် ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသည်။

Top Gun ဟူသော နာမည်ဖြင့်ပင် ရုပ်ရှင်ရိုက်ခဲ့ရာ ထိုကျောင်းမှာ နာမည်ကြီး ထင်ပေါ်ကျော်ကြားခဲ့သည်။ ၁၉၈၃ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန် ရေတပ်မတော်နှင့် ဩစတြေးလျတော်ဝင် လေတပ်မတော်တို့ ပထမဆုံးအကြိမ် စစ်သည်တော်များ လဲလှယ်နေရာချထားခြင်း ပြုရာ၌ ဆူလီဗန် ပါသွားခဲ့သည်။ ဩစတြေးလျတွင် သူတာဝန်ထမ်းဆောင်ရမည့် ကာလမှာ သုံးနှစ် ကြာမြင့်မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဩစတြေးလျနိုင်ငံသူတစ်ယောက်နှင့် လက်ထပ်ခဲ့ပြီး သမီးတစ်ယောက် ထွန်းကားလာခဲ့၍ သူသည် ကွင်တာလေကြောင်းနှင့် ဆက်သွယ်ခဲ့သည်။

ဆူလီဗန်သည် ကွင်တာလေကြောင်း ပျံသန်းရေးခရီးစဉ် အမှတ် ၇၂ ၏ အဲယားဘတ် လေယာဉ်ကြီးကို မြေပြင်သို့ အန္တရာယ်မရှိဘဲ ဆင်းသက်နိုင်ရေးအတွက် ထိုအတွေ့အကြုံများ

အားလုံးကို အသုံးချရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။ လီယာမန်သ်လေယာဉ်ကွင်း၏အထက် အမြင့် မီတာ ၃၀၀၀ တွင် ပျံသန်းနေရင်း ပြေးလမ်းဆီသို့ ဦးမတည်မီ လေယာဉ်၏စက်ရှိန်ကို လျှော့ရန်နှင့် ကြောင်လိမ်လှေကားသဖွယ် ဝေ့ကာဝိုက်ကာ ဆင်းရန်နှင့် လေယာဉ်ကြီး ဦးစိုက်ကျမည်ကို တားဆီးရန်ဟူသောမျှော်လင့်ချက်ဖြင့် လေယာဉ် ကို ခပ်သွက်သွက်မောင်းရန် ဆူလီဗန် ရည်မှန်း ထားသည်။

မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း၌ ဆူလီဗန်သည် အေ-၃၃၀ ဂျက်လေယာဉ်ပျံကြီး၏ ဦးခေါင်းပိုင်း ကို နှိမ့်ချလိုက်ပြီး စက်အရှိန်ကိုလည်း လျှော့ချ လိုက်သည်။ ပထမအရာရှိ "ပီတာလစ်ပစ်စက်" က စက်အရှိန်က ရှိသင့်တာထက် နည်းနည်းပိုမြင့် နေသေးသည်ဟု ဆူလီဗန်ကို သတိပေးခဲ့သည်။ ဆူလီဗန်က "သိတယ်" ဟု စိတ်တိုစွာ ပြန်ပြောခဲ့ သည်။



လေယာဉ်ပျံကြီး ပထမဆုံးအကြိမ် ဦးစိုက် ကျခဲ့ပြီး မိနစ် ၇၀ မျှကြာပြီးနောက်တွင် အေ-၃၃၀ ဂျက်လေယာဉ်ကြီး၏ဘီးများသည် လီယာမန်သ် လေယာဉ်ကွင်း၏ ပြေးလမ်းနှင့် ပွတ်တိုက် ပြေးလွှားနေပြီ ဖြစ်သည်။ လေယာဉ်ပြေးလမ်း

ပေါ်တွင် လေယာဉ်ကြီး ညင်သာစွာပြေးလွှား နေချိန်တွင် ခရီးသည်များက လက်ခုပ်တီးပေး ကြသည်။ ပြေးနေသောလေယာဉ်ဘီးများ ရပ်တန့် သွားသောအခါ ဆူလီဗန်သည် သူ၏လေယာဉ်မှူး များဘက်သို့ လှည့်ပြီး Kue Lies ဇာတ်ကားထဲမှ "အာနီး" ၏ ဟန်ပန် လေသံကို အတုခိုး၍ "နည်း နည်း စိတ်လှုပ်ရှားရတဲ့ ထိုင်းမိုင်းတဲ့နေ့ပါပဲ" ဟု အရွန်းဖောက် ဟာသလုပ်ခဲ့သည်။

လေယာဉ်ပျံ၏ ခရီးသည်များထိုင်ရာ အခန်း မှာ ဒုက္ခသည်ရပ်ရှင်ကားထဲမှ မြင်ကွင်းနှင့်တူ နေသည်။ နီးရာမြို့များမှ လာရောက်ကူညီကြ သည့် ဆေးဝါးဘက် အကူအညီ ပုဂ္ဂိုလ်များက ခရီးသည်များကို ပြုစုပေးကြသည်။ ကန့်ထား သော အခန်းများမှ တံခါးများမှာ ပတ္တမြားများ ကျိုးပြတ်သွားကြသည်။ တိုက်မိသောပုလင်းများ၊ မှန်များ၊ ခရီးဆောင်အိတ်များမှာ ကြမ်းပြင်ပေါ် တွင် ပြန့်ကျဲနေသည်။ "မယုံနိုင်လောက်အောင် ကိုးရီးကားရားထွားကျိုင်းသူလူကြီးတစ်ယောက် က ဒေါသစိတ်နဲ့ ဖြတ်ပြေးသွားပြီး အဲဒီနေရာကို စုတ်ဖြုတ်လှဲ ဖျက်ဆီးသွားတာနဲ့တူနေတယ်" ဟု ဆူလီဗန်က နောင်တွင် ပြန်ပြောပြခဲ့သည်။

\*\*\*\*\*

ကွင်တာလေကြောင်းပျံသန်းရေးခရီးစဉ် အမှတ် ၇၂ လေယာဉ်သည် လွန်ခဲ့သော ၁၀ နှစ်၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၇ ရက်က ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရခြင်း ဖြစ် သည်။ ထိုနေ့က အဖြစ်အပျက်သည် ဆူလီဗန်နှင့် မိုင်အာဗာတို့ကို ယခုထက်တိုင် ခြောက်လှန့်နေ ဆဲဖြစ်သည်။ ဆူလီဗန်သည် အလုပ်မှရှစ်လကြာမျှ ခွင့်ယူထားခဲ့သည်။ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ပြန်လည်



ဝင်ရောက်သောအခါတွင် သူသည် အလွန်အလွန် နီးကြားတက်ကြွသတိရှိသူဖြစ်နေသည်။ သူသည် လေယာဉ်မှူးအဖြစ် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခဲ့သော်လည်း လုပ်ငန်းခွင်တွင် ပျော်ရွှင်မှုမရှိတော့သဖြင့် ကွင်တာလေကြောင်းလိုင်းတွင် နှစ် ၃၀ ကြာမျှ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီးနောက် လွန်ခဲ့သော သုံးနှစ်ခန့်က အလုပ်မှ အနားယူခဲ့သည်။

\*\*\*\*\*

ဆူလီဗန်တို့သည် လေယာဉ်ကို မြေပြင်သို့ ဆင်းသက်ခဲ့ပြီးနောက် ခရီးစဉ်မှတ်တမ်းတွင် ရေးသွင်းပြီးသည့်တိုင် A 330 လေယာဉ်ကြီး၏ ကွန်ပျူတာစနစ်သည် ပြတ်တောက်ပျက်စီးခြင်း ၁၀ မျိုး တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်ကို မသိရှိခဲ့ကြပေ။ ထိုပြတ်တောက်ပျက်စီးမှုများအကြောင်းကို သတိပေးရမည့်အစား ကွန်ပျူတာစနစ်က ထိုအမှားများကို သူ့ဘာသာတုံ့ပြန်နေခဲ့ရာ ဆူလီဗန်မှာလည်း ထိုကွန်ပျူတာစနစ်၏ အလိုအလျောက် ထိန်းချုပ်တုံ့ပြန်မှုစနစ်ကို ပယ်၍ ကိုယ်တိုင်မလုပ်နိုင်ခဲ့ပေ။

"လေကြောင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ ကွန်ပျူတာတွေထဲက တစ်လုံးက ဗွေဖောက်နေတယ်"ဟု ဆူလီဗန်ကပြောသည်။ "အဲဒီကွန်ပျူတာက သူ့ဘာသာ စိတ်မမှန်ဘူးဆိုတာ သတ်မှတ်မထားဘူးဗျ။ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကွန်ပျူတာရဲ့ အမိန့်တွေကို ဗီတိုလုပ်ခွင့်ရှိရမယ်" ဟု ဆူလီဗန်က ဆိုခဲ့သည်။

၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၇ ရက်က ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်များသည် လေယာဉ်မှူး သုံးယောက်တို့က သူတို့လေယာဉ်

မှ ခရီးသည်များကို ဘေးမသိရန်မခစေဘဲ မြေပြင်သို့ ဆင်းသက်နိုင်ရန် သူတို့ဘာသာ ကြိုးစားရုန်းကန်ခဲ့ကြရသော ဇာတ်လမ်းမျှသာ မဟုတ်ဘဲ ယင်းအဖြစ်အပျက်သည် မောင်းသူမဲ့ကား၊ မောင်းသူမဲ့ ရထားများခေတ်ဆီသို့ တိုးမြှင့်တက်လှမ်းရန် ကြိုးပမ်းနေကြသော လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ကြိုတင်သတိပေးချက် ပါရှိသော ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်လည်း ဖြစ်သည်။

အာကာသထဲတွင် လေယာဉ်မှူးများ၏ ထိန်းချုပ်မှုကို လျှော့ချပေးထားသည့် (ကွန်ပျူတာဖြင့် ထိန်းချုပ်မောင်းနှင်သော၊ စနစ်များသော) မျိုးဆက်သစ်လေယာဉ်များကို ခက်ခဲရှုပ်ထွေးသည့် ကွန်ပျူတာစနစ်က ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲလျက်ရှိသည်။ အစဉ်အမြဲ အသွားအလာရှုပ်ထွေးနေသော ကမ္ဘာ့ကောင်းကင်ပြင်ကို နည်းပညာက အန္တရာယ်ကင်းအောင် ကူညီပေးထားသည်။

သို့ရာတွင် ရှေ့နောက်မညီဟန်ရှိသော်လည်း မှန်ကန်သည့်သဘော (သမ္မတီဝိရောဓိသဘော) အရ ဆိုရလျှင် ကွင်တာလေကြောင်းပျံသန်းရေး ခရီးစဉ်အမှတ် ၇၂ လေယာဉ်ကြီးပေါ်မှ ခရီးသည်များ၏ အသက်ကို ခြိမ်းခြောက်ခဲ့သည်မှာလည်း "နည်းပညာ"ပင် ဖြစ်နေပေသည်။

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)

Ref: Flight 72 is in Trouble?

R.D, December, 2018

# အော်ဂဲနစ်အစားအစာ၊ စိုက်ပျိုးမြေနှင့် ကျန်းမာရေး မီးအိမ်ရှင် ဒေါက်တာ နိုက်တင်ဂေးလ်



ဓာတုဗေဒဆေးဝါးများနှင့် ပြုပြင်စီရင်ထားသည့် အစားအစာများကို စားသုံးမိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် ရောဂါများအကြောင်း၊ အော်ဂဲနစ်အစားအစာတို့၏ ကျန်းမာရေး အတွက် အထောက်အကူပြုပုံများအကြောင်းနှင့် အော်ဂဲနစ်စိုက်ပျိုးမြေများ တိုးပွားလာစေရေး ဆောင်ရွက်သင့်ပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုများ ကြောက်မမန်းလိလိ မြင့်တက်လာသည့် ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံမှာ အော်ဂဲနစ် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ တိုးပွားစေချင်မိပါတယ်။ လူတို့ ပြုပြင်စီရင်ထားတဲ့ ဓာတ်မြေဩဇာနဲ့ ပိုးသတ်ဆေးတွေကို သုံးထားပြီး ဓာတုဗေဒဆေးများနဲ့ ပြုပြင်စီရင်ထားတဲ့ အစားအစာများကို စားသုံးကြတာ သေမင်းထံ ခရီးနှင့်နေသလို ခံစားရပါတယ်။

ပိုးသတ်ဆေးဟာ အဆီထဲ ပျော်ဝင်တဲ့ ပစ္စည်း ဖြစ်တာကြောင့် အရေပြားအလွှာ အောက်မှာရှိတဲ့ အဆီလွှာမှာ သွားစုနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပိုးသတ်ဆေး ပေးကျနေတဲ့ အစားအစာကို စားသုံးခြင်း၊ ဓာတုဗေဒဆေးများ စီရင်ထားတဲ့ အစားအစာများကို သုံးဆောင်ခြင်း ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အရေပြား အလွှာအောက်က အဆီပြင်မှာ ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ ဓာတုဗေဒဆေးတွေ တစ်စတစ်စနဲ့ စုပုံပြီး ကင်ဆာဖြစ်စေပါတယ်။ အဆီပိုများလေ ကင်ဆာပိုဖြစ်လေပါ။ ပိုဝသူများ မှာ ကင်ဆာဖြစ်နှုန်း ပိုမို မြင့်တက်စေပါတယ်။



အခုဆိုရင် အမေရိကန်၊ ကနေဒါ စတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်တဲ့နိုင်ငံတွေမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် တိုင်းပြည်တစ်ခု ချမ်းသာလာပြီဆိုရင် အစားအသောက်လုံခြုံမှုကို အလေးထားကြပါတယ်။ အော်ဂဲနစ်အစားအစာများကို တန်ဖိုးထားပြီး စားသုံးကြပါတယ်။ အော်ဂဲနစ်အစားအစာဆိုတာ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ဘက်တီးရီးယားစသဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားတွေ၊ ကပ်ပါးကောင်တွေ၊ အဆိပ်အတောက် အမှုန်အမွှား စတဲ့ အန္တရာယ်တွေ လုံးဝကင်းစင်တဲ့ အစားအစာများကို ခေါ်ဆိုပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးရဲ့ အန္တရာယ်တွေ

ဟာ ချက်ချင်း အရေးပေါ် ကြုံတွေ့ရခြင်း (Immediate)နဲ့ တဖြည်းဖြည်းချင်း ခံစားရတဲ့ အန္တရာယ် (Remote)ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတာမို့သိထား၊ သတိထားအပ်ပါတယ်။

လက်ငင်းချက်ချင်းခံစားရတဲ့ အန္တရာယ်တွေက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း စသဖြင့် ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးတွေ စားမိတာ နည်းနည်းချင်း ကြာလာတဲ့အခါ စုမိလာပြီး သွေးကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ ဦးနှောက်အကျိတ် စသဖြင့် ဖြစ်ပွားလာပါတယ်။ အခုလက်ရှိအနေအထားအရ ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံဟာ ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ပွားနှုန်း အမြင့်မားဆုံးဖြစ်နေပြီလို့ သုတေသနပြုသူများက ဆိုကြပါတယ်။ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းလှပါတယ်။

ကမ္ဘာမှာ ကင်ဆာရောဂါကြောင့် နှစ်စဉ် လူပေါင်း ကိုးသန်းကျော် သေဆုံးနေရကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါဟာ နေထိုင်စားသောက်မှု ပုံစံပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကာကွယ်နိုင်ပြီး စောစီးစွာ သိရှိလို့ စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူနိုင်မယ်ဆိုရင် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ ရောဂါမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

"Satoyama Practice of Japan" ဂျပန်နည်းပညာအရ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ မြေနေရာ တစ်ခုရှိရင် သုံးပုံတစ်ပုံက သစ်တောထိန်းသိမ်းထားဖို့ပါ။ ဒါမှလည်း ရာသီဥတုမျှတအောင် ထိန်းသိမ်း



နိုင်ပါတယ်။ နောက်ထပ်သုံးပုံတစ်ပုံက မြက်ပင် လေးတွေ မွေးထားရပါတယ်။ မြက်ခင်းအတွက် ပါ။ ဒါဟာ နွားစားကျက်အတွက် ရည်ရွယ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံကိုပဲ အပင်စိုက် ပျိုးရေး လုပ်ရပါတယ်။

ဒါမှလည်း သဘာဝမြက်တွေ စားသုံးထား တဲ့ နွားတွေကနေ ရရှိတဲ့ နွားချေး မြေဩဇာတွေ ကို အသုံးပြုပြီး အော်ဂဲနစ်စိုက်ပျိုးရေး လုပ်နိုင်မှာ ပါ။ အမေရိကန်၊ ကနေဒါ၊ ဂျပန်၊ ဩစတြေးလျ နိုင်ငံတွေမှာ၊ အဲဒီလို ချမ်းသာပြီး တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုး တဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ Quality အရည်အသွေး စံချိန် စံညွှန်းကိုပဲ အဓိကထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



နွားချေးဆိုတာတောင်မှ နွားချေးတိုင်းက အော်ဂဲနစ်မြေဩဇာမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ သိရပါတယ်။ U.S.D.A အဖွဲ့ရဲ့ စံချိန်စံညွှန်းသတ်မှတ်ချက် တွေအရဆိုရင် အဲဒီနွားဟာ သဘာဝမြက်ကို စားထားတဲ့နွား ဖြစ်ရမယ်။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး သောက်ထားတဲ့နွား မဖြစ်ရပါဘူး။ အဲဒီလိုမျိုး ဓာတုဗေဒဆေးတွေနဲ့ ကင်းစင်နေတဲ့ နွားချေး မြေဩဇာမှပဲ အော်ဂဲနစ်မြေဩဇာ စစ်မှန်တယ် လို့ ဆိုပါတယ်။

အဲဒီ သဘာဝမြေဩဇာစစ်စစ်ကို ကျွေးပြီး စိုက်ပျိုး ထား တဲ့ အော်ဂဲနစ်စိုက်ပျိုးရေးက

ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ အော်ဂဲနစ်အစားအစာကို တန်ဖိုးထားပြီး စားသုံးကြတဲ့ နိုင်ငံသားတွေပါပဲ။ ကျွန်မတို့နိုင်ငံက ပြည်သူလူထု စားသုံးနေရတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ကျွန်မတို့နိုင်ငံက မျိုးဆက်သစ် ကလေးငယ်တွေ စားသုံးနေရတဲ့ အစားအစာ တွေကို မြင်ယောင်၊ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် ကျွန်မတို့ ပြည်သူတွေရဲ့ သက်တမ်း တိုတိုလာခြင်းကို ဆင်ခြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ စားသောက်ကုန်တွေ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးနိုင်ဖို့၊ ဝယ်ယူစားသုံးရမယ့် ပြည်သူလူထုတွေ အန္တရာယ်ကင်းစေဖို့အတွက် အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ သဘာဝမြေဩဇာနဲ့ စိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်တဲ့ သဘာဝအော်ဂဲနစ် စိုက်ပျိုးမြေ တွေ တိုးပွားကြိုးစား ဖြစ်ထွန်း အောင်မြင်စေ ချင်ပါတယ်။ အော်ဂဲနစ်စိုက်ပျိုးမြေ ဖြစ်ထွန်း အောင်မြင်ဖို့အတွက်ဆိုရင် နိုင်ငံတော်အကြီး အကဲများရဲ့ ပံ့ပိုးကူညီမှုတွေ အများကြီး လိုအပ် သလို စိုက်ပျိုးသူ တောင်သူဦးကြီး၊ လယ်သမား များကလည်း စိတ်ရှည်သည်းခံ၊ ဇွဲသန်သန်နဲ့ စေတနာမှန်ဖို့ အများကြီး လိုအပ်ပါတယ်။



ဘယ်အရာမဆို ကောင်းသော လုပ်ငန်းလုပ် တယ်ဆိုတာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု (Investment)



လိုအပ်ပါတယ်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဆိုတာမှာလည်း  
ငွေကြေးတစ်ခုတည်းသာမက စေတနာ၊ မေတ္တာ၊  
အနစ်နာ၊ ဇွဲ လုံ့လ ဝီရိယစတဲ့ တန်ဖိုးကြီးမားတဲ့  
အရာများလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ခုချက်ချင်းလုပ်  
ခုချက်ချင်း အကျိုးအမြတ်အတွက် လောဘဇော  
တက်နေလို့ မရနိုင်ပါ။



ပြည်ပနိုင်ငံက  
သိသိသာသာတစ်မျိုး၊  
မသိမသာတစ်မျိုး၊  
တင်သွင်းနေတဲ့  
အန္တရာယ်ရှိတဲ့  
အစားအစာနဲ့ ဆေးဝါးတွေကို  
စနစ်တကျစိစစ်၊  
စစ်ဆေး၊ တားမြစ်မှုတွေ  
အရေးတကြီး  
လိုအပ်နေသလို  
ပြည်တွင်းအစားအသောက်  
ထုတ်လုပ်မှုတွေမှာလည်း  
အန္တရာယ်ကင်းစေတဲ့ ...

Organic Pharm ဟာ ချက်ချင်းထလုပ်  
ချက်ချင်းအကျိုးအမြတ် တွက်ချက်နေလို့ မရတဲ့  
အရာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အော်ဂဲနစ်စိုက်ပျိုး  
ရေးပြုလုပ်သူ နည်းပါးပြီး ဝိသမလောဘစိတ်နဲ့  
ဝိသမလောကသားတွေပဲ များပြားလာတာမို့  
အဲဒီအကျိုးဆက်တွေကိုလက်ငင်းတွေ့ကြုံခံစား  
နေကြတဲ့ မြန်မာပြည်သူပြည်သားတွေအတွက်  
ကျန်းမာရေးအခြေအနေဆိုးရွားသထက် ဆိုးရွား  
လာနေတာ မဟုတ်ပါလား။

အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အသီးအနှံတွေကို  
ဓာတုဗေဒဆေးတွေနဲ့ ဇွတ်အတင်းမှည့်ခိုင်းပြီး  
စားသုံးသူတွေအတွက် မတွေးဘဲ ဘယ်သူသေ  
သေ ငတေမာရင်ပြီးရော၊ ကိုယ့်အိတ်ကပ်ထဲ  
ပိုက်ဆံရောက်လာဖို့အရေးသာ အဓိကထား  
နေကြသူ များလာကြပါတယ်။ ဟော်မုန်းဆေး  
တွေသုံးပြီး သစ်သီးဝလံတွေ မှည့်ဝင်း ကြီးထွား  
အောင် ပြုပြင်စီရင်ထားတာကို စားသုံးမိပြီး  
အရွယ်မတိုင်ခင် အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ကြ၊  
ကာမစိတ်တွေ ထကြွလို့ အရွယ်ငယ်ငယ်လေး  
တွေနဲ့ ရာဇဝတ်ပြစ်မှုတွေ ကြောက်ခမန်းလိလိ  
ကျူးလွန်ရဲကြတာမျိုး စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်  
ကြားသိနေကြရပါတယ်။

သက်သတ်လွတ်သမားများ အများဆုံး ဖိုဝဲကြရတဲ့တစ်တုံးမှ နှစ်ရာပေးရသောပဲပြားကို တောင်မှ မသမာသူတို့က လူသေများ မပုပ်လွယ် အောင် သုံးတဲ့ ဖော်မလင်ဆေးတွေ စိမ်ကြတယ် လို့ ကြားရတာမို့ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် စားသုံးမယ့်အစာအာဟာရတွေကသေမင်းတမန် အဆိပ်အတောက်တွေ ထည့်သွင်းခံထားရသလို ပါပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်မတို့နိုင်ငံမှာ အော်ဂဲနစ် စိုက်ပျိုးမြေ၊ အော်ဂဲနစ်အစားတွေ များများ ဖြစ်ထွန်းစေချင်မိပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ အော်ဂဲနစ်အစုအဖွဲ့က ကူညီပေးပြီး အော်ဂဲနစ် စိုက်ပျိုးမြေဖြစ်ကြောင်း ထောက်ခံချက်များ ချီးမြှင့်ပေးတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအော်ဂဲနစ်အစုအဖွဲ့က ဘယ်လိုပဲ Certificate ချီးမြှင့်ထားပါစေ ဒီအစားအစာကိုတခြားနိုင်ငံကို တင်သွင်းတော့မယ်ဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံက ထပ်မံစစ်ဆေးပြီး စစ်ဆေးမှုအောင်မြင်မှ တင်သွင်းခွင့်ရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အမေရိကန် နိုင်ငံက USDAအဖွဲ့ရဲ့ စစ်ဆေးမှုအောင်လက်မှတ် ရထားရင်တော့တစ်ကမ္ဘာလုံးက လက်ခံတယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။

ကမ္ဘာမှာ အော်ဂဲနစ်စိုက်ပျိုးရေးဟာ ဟက်တာသန်းပေါင်း ၄၃ ဒသမ ၇ သန်းရှိပါတယ်။ အော်ဂဲနစ်သီးနှံများ ဈေးကွက်အကြီးဆုံးဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်ရဲ့ ၄၃ ရာခိုင်နှုန်းရှိပါတယ်။ EU နိုင်ငံများက ၃၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ တရုတ်နိုင်ငံက ခြောက်ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝဓာတ်မြေဩဇာအတွက်တော့ နိုက်ထရိုဂျင် (Nitrogen)၊ ဖော့စဖရပ်စ် (Phos-

phorous)၊ ပိုတက်ဆီယမ် (Potassium) ဆိုတဲ့ N.P.P နဲ့ ပြည့်စုံရမှာဖြစ်တာကြောင့် တိကျစွာ ဟာ အကောင်းဆုံးလို့ ဆိုပါတယ်။ သဘာဝမြေ ဆွေးကန်၊ နွားချေးကန် စသည်ဖြင့် သဘာဝ မြေဩဇာအတွက် စုဆောင်းထားမှုတွေကိုလည်း လေ့လာသိရှိရပါတယ်။

အမှန်စင်စစ် ကျွန်မတို့နိုင်ငံက စားသုံးသူ ပြည်သူလူထုအတွက် ပြည်ပနိုင်ငံက သိသိ သာသာတစ်မျိုး၊ မသိသာတစ်မျိုး တင်သွင်းနေ တဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အစားအစာနဲ့ ဆေးဝါးတွေကို စနစ်တကျ စိစစ်၊ စစ်ဆေး၊ တားမြစ်မှုတွေ အရေးတကြီးလိုအပ်နေသလို ပြည်တွင်းအစား အသောက် ထုတ်လုပ်မှုတွေမှာလည်း အန္တရာယ် ကင်းစေတဲ့ အော်ဂဲနစ်စိုက်ပျိုးမြေနဲ့ အော်ဂဲနစ် အစားအစာတွေ များများ ဖြစ်ထွန်းလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေ အဓိက လိုအပ်နေပါ တယ်။

လူသားတစ်ဦးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကပြုပြင်စီရင်တဲ့ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အနက် အထူးသဖြင့် နေ့စဉ် စားသုံးနေရတဲ့ အစားအစာအာဟာရမှာ အန္တရာယ်ကင်းစေလို ပြီး ပြည်သူလူထုရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ဆိုးရွားလာမှုကို ကုစားနိုင်စေဖို့အတွက် ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်မားသည်ထက် မြင့်မားကောင်းမွန်လာစေလိုတဲ့ ပြင်းပြထက် သန်တဲ့ ဆန္ဒစေတနာတွေ ဆပွားနေမိပါတယ်။

**မီးအိမ်ရှင် ဒေါက်တာ နိုက်တင်ဂေးလ်**

## ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း သရိုးပွိုင့်ဖီးရိုး

စောနိုင် (အသုံးချဘောဂဗေဒ)



ကမ္ဘာအနှံ့ပေါင်းစည်းခြင်းဖြစ်စဉ် (Globalization) အဆင့်ဆင့်တွင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ၏ ကုန်သွယ်မှု နှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနယ်ပယ်များ ပွင့်လင်းလာမှုအကြောင်းနှင့် လက်ရှိ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း သရိုးပွိုင့်ဖီးရိုးတွင် ကမ္ဘာ့လူသားများအတွက် အကောင်းအဆိုးများ ရောပြွမ်းနေကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကျမ်းရိုးဘောဂဗေဒ ဖခင်ကြီး အဒမ်စမစ်၏ ခေတ်ကာလများကတည်းက စီးပွားရေးလွတ် လပ်ခွင့်နှင့် နိုင်ငံရေးလွတ်လပ်မှုတို့သည် တူညီသော ဒင်္ဂါးပြားတစ်ခု၏ မျက်နှာပြင်နှစ်ဖက် ဖြစ်သည် ဟု ယုံကြည်ခဲ့ကြ၏။ ၂၀ ရာစုကုန်ခါနီးတွင် အယူအဆများ ပြောင်းလဲသွားသည်။ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်

အလွန် ဆိုရှယ်လစ်နိုင်ငံတော်ကြီး ဆိုဗီယက် ပြည်ထောင်စုပြိုလဲသွားခဲ့ချိန်တွင်မျှော်လင့်ချက် သစ်များ ရှိလာသည်။ ကမ္ဘာအနှံ့ပေါင်းစည်းခြင်း ဖြစ်စဉ်ဟု အမည်တပ်ထားသည့် ဂလိုဘယ်လိုက် ဇေးရှင်း (Globalization) သည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသားတို့ကို အတူတကွပေါင်းစည်းပေးနိုင် လိမ့်မည် ဟူ၍။

မာလ်တီပိုလာကမ္ဘာကြီးတွင်  
အင်အားကြီးတစ်နိုင်ငံ၊  
နှစ်နိုင်ငံတို့ကသာ  
ကမ္ဘာ့ရေးရာများကို  
လွှမ်းမိုး  
ချုပ်ကိုင်ထားနိုင်မည်  
မဟုတ်။  
နိုင်ငံကြီးငယ်များအားလုံး  
သူ့အထွာနှင့်သူ  
ကမ္ဘာ့ရေးရာများ၌  
ပါဝင်ပတ်သက်လာ....

ပညာရှင်များက လက်ရှိ ၂၁ ရာစု အစ ဆယ်စုနှစ်များကို ဂလိုဘယ်လိုက် ဇေးရှင်း သရီးပွိုင့်ဇီးရီး (Globalization 3.0) အချိန်အခါ ဟု ယူဆသတ်မှတ်ကြသည်။ သမိုင်းကြောင်းကို ပြန်ကြည့်သောအခါ အယူအဆအမျိုးမျိုး၊ သုံးသပ်ချက်အမျိုးမျိုးဖြင့် ဂလိုဘယ်လိုက် ဇေးရှင်းလှိုင်းတို့ကို တွေ့ရ၏။ ကျွမ်းကျင်သူ စာရေးဆရာ သောမတ်စ်ဖရီးမန်း (Thomas Friedman)က ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း ပြောင်းလဲ မှုကို ပထမဖြစ်စဉ်၊ ဒုတိယဖြစ်စဉ် စသည်ဖြင့် ခွဲခြားလေ့လာသည်။ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း ပထမဖြစ်စဉ်ကို ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း ဝမ်းပွိုင့် ဇီးရီး (Globalization 1.0) ဟု အမည်ပေးသည်။

၁၉၄၂ ခုနှစ်ဝန်းကျင်မှ ၁၈၀၀ ပြည့်နှစ်များ အထိ ကြာမြင့်ခဲ့၏။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး နည်းပညာများ၊ ပထဝီဆိုင်ရာတတ်သိနားလည်မှု များဖြင့် ကုန်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းကို အရှိန် မြှင့်တင်လျက် ကမ္ဘာကြီးကို ကျုံ့ပစ်လိုက်သည် ဟုဆိုသည်။ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း ဝမ်းပွိုင့် ဇီးရီးကို အဓိက မောင်းနှင်သူများမှာ နယ်ပယ် ချဲ့ထွင်နိုင်ရေး၊ သယံဇာတများ လက်ဝါးကြီးအုပ် ရရှိနိုင်ရေးနှင့် ဩဇာအာဏာလွှမ်းမိုးနိုင်ရန် ကမ္ဘာပတ်၍ ကြိုးစားခဲ့သည့် နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။

ဂလိုဘယ်လိုက် ဇေးရှင်း တူးပွိုင့် ဇီးရီး ( Globalization 2.0 ) ဟုခေါ်သည့် ဂလိုဘယ် လိုက်ဇေးရှင်း ဒုတိယဖြစ်စဉ်သည် ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ် များကစခဲ့ပြီး ၂၁ ရာစု အလှည့်အပြောင်းကာလ ဝန်းကျင်တွင် အဆုံးသတ်သွားခဲ့ပြန်သည်။ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း တူးပွိုင့်ဇီးရီးကို သယံ ဇာတ၊ လုပ်သားနှင့် ဈေးကွက်များ ရရှိရေးအတွက်



ကမ္ဘာအနှံ့ဖြန့်ကြက်ကြိုးစားနေသည့်စီးပွားရေး လုပ်ငန်းကြီးများက ဦးဆောင်သွားခဲ့ကြောင်း လေ့လာသူများ ထောက်ပြသည်။

ယခု လက်ရှိအခြေအနေသည် ဂလိုဘယ် လိုက်ဇေးရှင်းတတိယဖြစ်စဉ်တစ်နည်းအားဖြင့် ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း သရီးပွိုင့်ဇီးရီး (Globalization 3.0) ဖြစ်သည်။ သစ်လွင် ထူးခြားလျက် အမှန်တကယ် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်း၊ လူတစ်ဦးချင်း နှင့် ပို၍ သက်ဆိုင်လာသည်။ လူတစ်ဦးချင်း၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းကြီးငယ်မဟူတန်း တူ ယှဉ်ပြိုင်နိုင်စွမ်း ဖြစ်လာစေသည်။



တစ်ဦးချင်းယှဉ်ပြိုင်မှု၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကြား ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုနှင့် ပေါင်းစည်း လုပ်ဆောင်မှုများ ရှိလာသည်။ ဂလိုဘယ်လိုက် ဇေးရှင်း ဖြစ်စဉ်တွင် ပါဝင်ရန် လူတစ်ဦးချင်းစီ အတွက် တူညီသော အခွင့်အလမ်းကို ဖြစ်စေ သည်ဟု ယူဆသည်။ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း သရီးပွိုင့်ဇီးရီး မည်မျှ အားကောင်းသနည်းဟု

ဆိုလျှင် ကမ္ဘာကြီးကို ကျုံ့သွားရုံသာမက ပြား ပင်ပြားသွားစေသည်ဟု တင်စားရသည့် အခြေ အနေအထိ ဖြစ်လာခဲ့သည်။

သောမတ်စ်ဖရီးမန်းအဆိုအရ ဂလိုဘယ် လိုက်ဇေးရှင်းသရီးပွိုင့်ဇီးရီး၏ မောင်းနှင်အားမှာ မြင်းကောင်ရေ စက်စွမ်းအား (Horse Power) မဟုတ်၊ ဟာဒ်ပါဝါ (Hard Power) မဟုတ်၊ ဆော့ဒ်ဝဲ (Software) ဖြစ်သည်ဟု ဆိုထားသည်။ အိန္ဒိယစီးပွားရေးပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သူ အာဗန် ဆူဘရာ မာနီယမ် (Arvind Subramanian) က ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း သရီးပွိုင့်ဇီးရီးကို ဟိုက်ပါ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း (Hyperglobalization) ဟု အမည်တပ်သည်။

လှိုင်းလုံးများအဖြစ် ရှုမြင်သူများကမူ ဂလို ဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း ဝမ်းပွိုင့်ဇီးရီးနှင့် ဂလိုဘယ် လိုက်ဇေးရှင်းတူးပွိုင့်ဇီးရီးတို့ကို ဂလိုဘယ်လိုက် ဇေးရှင်းလှိုင်းအဟောင်းဟု ခေါ်၍ ယခုကြုံတွေ့ နေရသည့် ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း သရီးပွိုင့် ဇီးရီးကို ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်းလှိုင်းသစ်ဟု အမည်ပေးသည်။

ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း သရီးပွိုင့်ဇီးရီး ဖြစ်စဉ်ထဲတွင် တရုတ်နိုင်ငံသည် နိုင်ငံတကာ ကုန်သွယ်မှုနှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု နယ်ပယ်များတွင် ပိုမိုပွင့်လင်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ကြီးမားသော တိုးတက်မှုများ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ သည်လည်း အပြောင်းအလဲများရှိခဲ့သည်။ စီးပွား ရေးအရ ပြည်တွင်းဖူလုံမှုကိုသာ အာရုံစိုက်မှု၊ အထီးကျန်ဆန် နေမှုများကို စွန့်လွှတ်နိုင်ခဲ့ သည်။ ပြိုကွဲသွားခဲ့သောဆိုဗီယက်ပြည်ထောင်စု တွင် ပါဝင်ခဲ့သည့် နိုင်ငံအများအပြားသည်

ယခင်က အဆက်အဆံနည်းခဲ့သော ပြင်ပကမ္ဘာ နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံနိုင်ရေး ပိုမိုစိတ်အား ထက်သန်လာခဲ့ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။

၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်က ရုရှား၌ ပထမဆုံးသော မက်ဒေါ်နယ် (McDonald) ဆိုင်ခွဲကို ဖွင့်လှစ် နိုင်သည့် အချိန်ကတည်းက ဈေးကွက်များသည် ကမ္ဘာကြီးတွင် မှီတင်းနေထိုင်ကြသော နိုင်ငံများ၊ လူသားများအတူတကွ လှုပ်ရှားကျင်လည်နိုင်ရေး ပေါင်းစည်းပေးနေပြီဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြနေခဲ့ သည်။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အလွန်အမင်းဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု အခြေအနေများလည်း သိသိသာသာ လျော့နည်းကျဆင်းလာခဲ့သည်။

သို့သော် ယခုအချိန်တွင်မူ စိတ်ပျက်အား ပျော့စရာများ ရှိလာသည်။ ရုရှား၏ ယူကရိန်း အပေါ်ကျူးကျော်လုပ်ဆောင်မှုသည်၁၉၉၀ပြည့် လွန်နှစ်များ အစောပိုင်းကာလများက ရှိခဲ့သည့် မျှော်လင့်ချက်များ ပျက်ပြယ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ထင်ထင်ရှားရှား သက်သေပြနေခြင်း ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံရေးအယူအဆလှိုင်းများတွင်လစ်ဘရယ် ဒီမိုကရေစီ (Liberal Democracy )ကျင့်သုံး

သည့် အရေအတွက် နောက်ဆုတ် လျော့ကျလာ သည်။ ကျဉ်းမြောင်းသော အယူအဆရှိသည့် အီလစ်ဘရယ်နိုင်ငံရေးစနစ်များ (Illiberal Political Systems) အောက်တွင်နေထိုင်သော ကမ္ဘာ့ လူဦးရေမြင့်တက်လာသည်။ အာဏာရှင်ဆန်ဆန် အုပ်စိုးသည့် အော်တိုကရေစီ (Autocracy) နိုင်ငံ များသည် ယခင်ကထက် ပိုမို ချမ်းသာကြွယ်ဝ လာပြီး ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးတွင် ယခင်ထက် ပို၍ ပေါင်းစည်းလာနေသည်ကို တွေ့ရ၏။

အခြေအနေသည် စစ်အေးခေတ်အချိန် ကာလများမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော၊ ကြီးမားသော အပြောင်းအလဲ ဖြစ်သည်။ ယခုအချိန်တွင် နိုင်ငံကြီးများ၏ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုများကို ရှောင်လွှဲသည့် Proxy Wars ခေါ်ကြားခံစစ်ပွဲများ၊ နျူကလီးယားလက်နက်နှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ် ထိတ်လန့်မှုများ ရှိနေခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ စီးပွားရေး ရှုထောင့်မှကြည့်ပါက အနောက် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ သည် ဆိုရှယ်လစ်ကွန်မြူနစ် အုပ်စုနိုင်ငံများ ရှေ့ထက် ပိုမိုရှေ့ရောက်သည့် နိုင်ငံများဖြစ် သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အမေရိကန် နိုင်ငံသားတစ်ယောက်သည် ကွန်မြူနစ်အုပ်စု နိုင်ငံများမှ နိုင်ငံသားတစ်ယောက်ထက် ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု ၁၀ ဆ ပိုမို ရှိနေသည်။

ယနေ့ ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံများ၏ စီးပွားရေး ကို ချိန်ဆကြည့်ပါက ကျဆင်းမှုများ ရှိနေခဲ့ပြီဟု သုံးသပ်ကြသည်။ အော်တိုကရေစီ (Autocracy) နိုင်ငံများတွင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကုမ္ပဏီ များ၊ အစိုးရများ၏ စုစုပေါင်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အသုံးစရိတ်သည် ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံများ၏ အခြေ အနေကို အလျင်အမြန် လိုက်မီနိုင်စွမ်းရှိနေသည်။



အော်တိုကရေစီနိုင်ငံများတွင် စာရင်းပေါက်ထားသော ကုမ္ပဏီများသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာစုစုပေါင်းတန်ဖိုး၏ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည်။

စဉ်းစားစရာ အချက်မှာ ကုန်သွယ်ရေး၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု သို့မဟုတ် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော အဆက်အစပ်များမှတစ်ဆင့် အော်တိုကရေစီနိုင်ငံများနှင့် ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံများ ပေါင်းစည်းလာနေခြင်း ဖြစ်သည်။ အခြားအံ့ဖွယ်အချက်လည်း ရှိသည်။ ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံများမှ စားသုံးသူများသည် အော်တိုကရေစီနိုင်ငံများမှ ကုန်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူ အသုံးပြုနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကွဲပြားခြားနားသော နိုင်ငံရေးအယူဝါဒများဖြင့် မတိုက်ဆိုင်မှုများ၊ ပြဿနာများ ရှိနေသော်လည်း စီးပွားရေးအရ ဆက်ဆံမှုများ ရှိနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကွဲပြားခြားနားသော နိုင်ငံရေးအယူဝါဒ နှစ်ရပ်ကို ကျင့်သုံးနေသည့် နိုင်ငံအုပ်စုများသည် ယခင်ကာလများကထက် ပိုမိုပေါင်းစည်းမှုများ ရှိနေသဖြင့် အုပ်စုတစ်စုက စီးပွားရေးပိတ်ဆို့မှုများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် နှစ်ဖက်သို့မဟုတ် ဆက်စပ်မှုရှိသည့် နိုင်ငံအားလုံးကို ထိခိုက်မှုများ ရှိလာနေသည်ကိုလည်း သတိပြုမိလာကြသည်။ လက်ရှိ ရုရှားရင်ဆိုင်နေရသော စီးပွားရေးအကျပ်အတည်းကို နမူနာလေ့လာသင့်သည်။

ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်ရေးအတွက် စီးပွားရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အဖွဲ့သစ်များ၊ အုပ်စုသစ်များ ပေါ်လာနိုင်သည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်က ဗြိတိန်နိုင်ငံ ဥရောပသမဂ္ဂမှ နုတ်ထွက်မည့်အရေးကိစ္စ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်ခဲ့

ပြီးနောက် လစ်ဘရယ် ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံများသည် ၎င်းတို့၏ အရေးကိစ္စများကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး အသုံးပြု၍ ချဉ်းကပ်ခဲ့ကြသည်။

နောက်ဆုံးတွင် ၎င်းတို့နိုင်ငံများကြားမှာပင် အားပေးလှုံ့ဆော်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပြီး အချင်းချင်းကြားမှာပင် ကုန်သွယ်ရေး၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရေးကိစ္စများ အဆင်ပြေချောမွေ့စေရေး ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့ကြသည်။ အာဏာရှင်စနစ် ကျင့်သုံးသည့် နိုင်ငံများသည်လည်း ထို့အတူပင်။ အော်တိုကရေစီနိုင်ငံများမှ တရုတ်နိုင်ငံတွင်းသို့ စီးဝင်လာသော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပမာဏ မြင့်တက်လာခဲ့သည်ကို တွေ့ရသည်။



စစ်အေးကာလအတောအတွင်း အင်အားကြီး နှစ်နိုင်ငံ၏ အခြေအနေကို မူတည်၍ ကမ္ဘာကြီးကို နှစ်ပိုင်း ပိုင်းထားသလိုရှိခဲ့ပြီး ဘိုင်ပိုလာကမ္ဘာ (Bipolar World) ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ယခုအခါ နိုင်ငံရေးသိပ္ပံပညာရှင်များက မာလ်တီပိုလာကမ္ဘာ (Multipolar World) အကြောင်း စိတ်ဝင်တစား ပြောဆိုနေကြပြီ။ မာလ်တီပိုလာကမ္ဘာကြီးတွင် အင်အားကြီး တစ်နိုင်ငံ၊ နှစ်နိုင်ငံ



တို့ကသာ ကမ္ဘာ့ရေးရာများကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင် ထားနိုင်မည်မဟုတ်။ နိုင်ငံကြီးငယ်များအားလုံး သူ့အထွာနှင့်သူ ကမ္ဘာ့ရေးရာများ၌ ပါဝင် ပတ်သက်လာတော့မည်။ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးတွင် လည်း နိုင်ငံများအားလုံး အရေးပါလာပေလိမ့် မည်။

“ ကမ္ဘာကြီးသည် တဖြည်းဖြည်းကျ လာ သည်”၊ “လုံးဝန်းသောသဏ္ဌာန်မှ ကမ္ဘာကြီး ပြား သွားပြီ”၊ “ကမ္ဘာကြီးသည် ရွာကြီးတစ်ရွာ ဖြစ် သွားပြီ” ဟူ၍ တင်စားပြောဆိုနေကြ၏။ အချို့ ကလည်း ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း ဖိုးပွိုင့်ဇီးရီး (Globalization 4.0) အစပင် ဝင်ရောက်နေပြီဟု ဆိုပြန်သည်။

မာလ်တီပိုလာ ကမ္ဘာကြီးကိုလည်း စိတ်ကူး နေကြပြန်သည်။ ကမ္ဘာကြီးပေါ်တွင် နေထိုင်ကြ

သောနိုင်ငံများကြား၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းများကြား၊ နောက်ဆုံး လူသားတစ်ဦးချင်းစီကြား၌ ယခင် ကာလများနှင့် မတူသော ပိုမိုပေါင်းစည်းလာ သည့်သဘော၊ နီးကပ်လာသည့်အခြေအနေများ ကို ညွှန်းဆိုနေခြင်း ဖြစ်သည်။

ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ မည်သို့ပင် သုံးသပ် နေစေကာမူ ယခုလက်ရှိ အခြေအနေ ဂလိုဘယ် လိုက်ဇေးရှင်း သရိုးပွိုင့်ဇီးရီးသည်လည်း ကမ္ဘာ့ လူသားများအတွက် အကောင်းအဆိုးများကို ရောပြွမ်းသယ်ဆောင်လာလျက် ရှိနေပေသည်။

စောနိုင် ( အသုံးချဘောဂဗေဒ )

Ref: Globalization 3.0  
By Callum Williams



# မဟာဗျူဟာမြောက် စီးပွားရေးယူနစ်ကို ဖွံ့ဖြိုးပါစေ မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုထုတ်ကုန်သိုလ်)



စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုအတွက် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည့် မဟာဗျူဟာမြောက် စီးပွားရေးယူနစ်အကြောင်းနှင့် စီးပွားရေးတွင် အောင်မြင်စေသည့် အခြေခံအကြောင်းရင်းများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

"ဒီကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်မှာ လုံခြုံမှုဆိုတာ မရှိပါ။ အခွင့်အလမ်းသာ ရှိပါတယ်"  
ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ဒေါက်ဂလပ်စ်မက်အာသာ  
(General Douglas Mac Arthur)

မဟာဗျူဟာမြောက် စီးပွားရေးယူနစ် (Strategic Business Unit-SBU) အယူအဆဟာ စွယ်စုံထုတ်ကုန်ပစ္စည်းသို့မဟုတ် စွယ်စုံဝန်ဆောင်မှု စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေကို တော်လှန်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ SBU ဟာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအောင်မြင်မှုအတွက် လုံးဝအရေးပါတဲ့ အတွေးအခေါ်နည်းလမ်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွေးအခေါ်ကို ဘော့စတွန် အတိုင်ပင်ခံအုပ်စု (Boston Consulting Group) က စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကုန်ပစ္စည်း  
 သို့မဟုတ်  
 ဝန်ဆောင်မှုဟာ  
 အနာဂတ်မရှိဘူးလို့  
 ဆုံးဖြတ်ခဲ့ရင်  
 သင့်အနေနဲ့  
 အဲဒါတွေကို  
 ဆက်မလုပ်သင့်ပါ။  
 သင့်ရဲ့  
 လူ့အရင်းအမြစ်တွေကို  
 ပိုမိုအောင်မြင်တဲ့နယ်ပယ်မှာ ...

အဲဒီနောက်မှာတော့ Fortune 1000 ကုမ္ပဏီက သူတို့အဖွဲ့အစည်းတွေကို ပိုမိုစွမ်းရည်ရှိပြီး ပိုမိုအကျိုးအမြတ်ရယူနိုင်တဲ့ ကုမ္ပဏီတွေအဖြစ်သို့ အသွင်ပြောင်းဖို့ အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။

SBU အယူအဆနဲ့အတူ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းသို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုစီကို ကုမ္ပဏီအတွင်းရှိ သီးခြားစီးပွားရေးလုပ်ငန်း ယူနစ်တစ်ခုအဖြစ် ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ အဲဒီနောက်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းယူနစ်တွေကို နည်းလမ်းသုံးခုထဲက တစ်ခုနဲ့တူညီတဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတွေအဖြစ် အုပ်စုခွဲလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီနည်းလမ်းသုံးခုကတော့ (၁) တွေ့မြင်နေကျ ဘုံသဘောဆောင်တဲ့ အသွင်အပြင် လက္ခဏာများဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ (၂) တွေ့မြင်နေကျ ဘုံသဘောဆောင်တဲ့ ဈေးကွက်များဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းနဲ့ (၃) ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ ရောင်းချခြင်းခံရတဲ့ ဖောက်သည်များဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

**စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအတွင်းမှ စီးပွားရေးများ**  
 ယူနစ်တစ်ခုချင်းစီကို ၎င်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ဖွဲ့စည်းမှု၊ မဟာဗျူဟာမြောက်စီမံချက်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ၊ ရောင်းချမှုနဲ့ ဝင်ငွေပစ်မှတ်များ၊ အမြတ်အစွန်းရရှိနိုင်မှုအဆင့်များ၊ ယူနစ်အတွင်းရှိ လူတွေရဲ့ အဓိက အခန်းကဏ္ဍများနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားများ ပါရှိတဲ့ သီးခြားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု အနေနဲ့ စီမံခန့်ခွဲရပါတယ်။

SBU နည်းလမ်း အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်းရဲ့ စတင်မှတ်ကတော့ ယူနစ်ရဲ့ အော်ပရေးရှင်းတွေနဲ့ ရလဒ်တွေအတွက် တစ်ဦးတစ်ယောက်က တိတိကျကျ တာဝန်ယူခြင်း ပြုလုပ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို သီးခြားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆောင်ရွက်စေခဲ့ရင် သေချာပေါက် အကျိုးအမြတ်ရရှိနိုင်မှုအဆင့် အကြီးအကဲအဖြစ် ထားရှိပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေခံ စီးပွားရေး စီမံချက်ချခြင်း



SBU ချဉ်းကပ်နည်းအလုပ် ပြုလုပ်ဖို့ သင့်အနေနဲ့ ယူနစ်တစ်ခုစီအတွက် ပြည့်စုံတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းစီမံချက်ရေးဆွဲခြင်းနဲ့ စတင်ရပါမယ်။ ယူနစ်တစ်ခုစီအတွင်းရှိ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုစီမှာလည်း ပြည့်စုံတဲ့ စီးပွားရေးစီမံချက် ရှိရပါမယ်။ ဒီစီမံချက်မှာ ခန့်မှန်းထားတဲ့ အရောင်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုအနေနဲ့ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒါဟာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအတွက်

ငွေကြေးဆိုင်ရာ အသားတင် ပါဝင်ကူညီသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၎င်းဟာ ရောင်းချမှုနဲ့ အမြတ်အစွန်းရရှိမှုမှာ တိုးတက်မှုမရှိသလို ကျဆင်းမှုလည်း မရှိပါဘူး။ ကုမ္ပဏီကို အထောက်အကူပြုဖို့ အဓိကနည်းလမ်းအနေနဲ့ ရှိနေပါတယ်။ Cash Cow ဟာ ကုမ္ပဏီရဲ့အောင်မြင်မှုအတွက် သော့ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်မှာ ၎င်းဟာ ကုမ္ပဏီရဲ့ အဓိကထုတ်ကုန်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုတော့ ၎င်းဟာ ဝင်ငွေရဲ့ အားကိုးနိုင်တဲ့ အရင်းအမြစ်တစ်ခု အဖြစ် ရှိနေပါတယ်။

သင့် Cash Cow နဲ့အတူ သင့်မဟာဗျူဟာကတော့ လုံလောက်တဲ့ အရင်းအမြစ်တွေနဲ့ လူတွေကို အဲဒီမှာ မြှုပ်နှံဆောင်ရွက်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်မှသာ ရောင်းချမှုမှာ ပါဝင်ကူညီဖို့ သင့်စွမ်းရည်နဲ့ သင့်စီးပွားရေးအတွက် ငွေကြေးတွေဟာ ကြာလာတာနဲ့အမျှ တိုးချဲ့နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကုမ္ပဏီများစွာဟာ သူတို့ရဲ့ Cash Cows တွေကို ထောက်ပံ့ဖို့အတွက် ရယူခြင်းနဲ့ အမှားတွေ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ထိန်းသိမ်းဖို့ လွယ်ကူမယ့်ဝင်ငွေနဲ့ အရောင်းတွေ ဆုံးရှုံးခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်သွားပါတယ်။

### Stars

ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုရဲ့ ဒုတိယအမျိုးအစားကတော့ Star ဖြစ်ပါတယ်။ Star ဟာလည်း ငွေကြေးအတွက် အသားတင် ပါဝင်ကူညီသူ ဖြစ်ပါတယ်။ Star က Cash cow နဲ့ ကွာခြားတာကတော့ Star မှာ တိုးတက်မှုနဲ့

အကျိုးအမြတ်ရရှိမှုအတွက် အလွန်ကြီးမားတဲ့ အလားအလာရှိပါတယ်။ Starဟာ အတန်အသင့် နေရာယူထားပြီး ပရိုမိုးရှင်းလုပ်နိုင်တဲ့ ကုန်ပစ္စည်း မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

Starဟာ ဝင်ငွေရဲ့ အဓိကကျတဲ့ အရင်းအမြစ် ဖြစ်ပါတယ်။ Cash Flowထက် နှစ်များစွာ ရှေ့ကို ရောက်နေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတွေရဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ အတိုင်း အတာကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။ အထူးသဖြင့် အသစ်ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အရာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ မေးကြည့်ပါ။

"အဲဒါတွေရဲ့ ဘယ်နေရာတွေက ကြီးကြီး မားမားနဲ့ များများစားစား ရောင်းချနိုင်ဖို့ အလား အလာရှိမလဲ"

"ရောင်းချမှုနဲ့ ဝင်ငွေတွေရဲ့ အဓိက အရင်း အမြစ်တွေကို ကူညီဖို့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ သင်ဘာလုပ် ရမလဲ"

### Question Mark

ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းရဲ့ တတိယအမျိုးအစား ကတော့ Question Markပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ



ငွေကြေးသုံးစွဲသူ ဖြစ်ပါတယ်။ Question Mark ဟာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုမရသေးသော်လည်း သူ့ကို သင့်တင့်မျှတစွာ တိုးတက်ဖို့ ဖြိုးဖို့ လုပ်နိုင်ရင်၊ ဈေးကွက်ရှာဖွေနိုင်ရင်၊ ပရိုမိုးရှင်းလုပ်နိုင်ရင် သူ့မှာ ကြီးမားတဲ့ အလားအလာရှိပါတယ်။ Question Mark တွေဟာ မအောင်မြင်သေးတဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေကို သုတေသနနဲ့ ဖြိုးဖို့၊ ဈေးကွက်စမ်းသပ်မှုအတွက် ဆောင်ရွက်ရင်းနဲ့ သူတို့ဟာ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ SBU အယူအဆ နဲ့ သင်ရရှိအောင် မြင်နိုင်တဲ့ အရေးကြီးဆုံး ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကတော့ သင့်ရဲ့ Question Marksတွေကို ခွဲခြားနိုင်၊ ရွေးထုတ်နိုင်၊ ဖော်ထုတ် နိုင်ဖို့ပါပဲ။ ပိုမိုနက်ရှိုင်းရရှိနိုင်သလားဆိုတာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ပါပဲ။

ဝင်ငွေတွေ၊ ကုန်ကျစရိတ်တွေနဲ့ အကျိုး အမြတ်ဖြစ်ထွန်းမှုတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် သင်ဟာ တိကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အရင်းအမြစ်တွေကို ဆုံးဖြတ်ဖို့ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ အဲဒါတွေက ဒီ SBUရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ရရှိအောင် မြင်ဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

### တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို တာဝန်ယူပါစေ

ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု အောင်မြင်တဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းကတော့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဒါကို အပြည့် အဝတာဝန်ယူပြီး အဲဒါရဲ့ အောင်မြင်မှုကို လုံးဝယုံကြည်ကာ အလုပ်ထဲ အခိုင်အမာနှစ်မြှုပ် ဆောင်ရွက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု တစ်စုံတစ်ရာရဲ့ ဆုံးရှုံးမှု

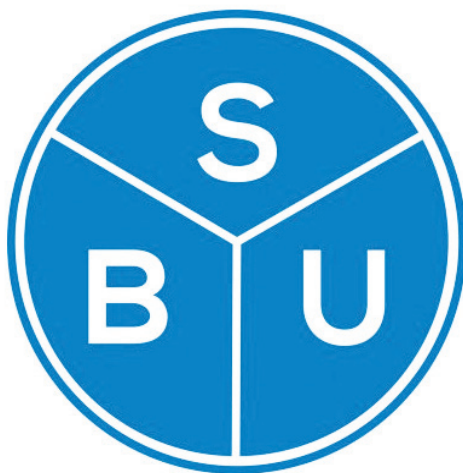


အတွက် တာဝန်ယူမှုဟာ လူအတော်များများ အကြားမှာ ပျံ့နှံ့သွားလို့ပါပဲ။ ဘယ်သူက တာဝန်ခံမှန်း မသိတော့ပါဘူး။

ရလဒ်အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ဘယ်သူ့မှာမှ မရှိကြပါဘူး။ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း၊ ဝန်ဆောင်မှု၊ စီးပွားရေး ယူနစ် သို့မဟုတ် အခြားလုပ်ငန်းသစ်တစ်ခုခုရဲ့ အပြည့်အဝ အလားအလာရှိမှုကို သိရှိသဘောပေါက်မှု သေချာစေဖို့ သင့်အနေနဲ့ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်သူအဖြစ် ထားရှိခြင်းဖြင့် စတင်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဆုလာဘ်တွေကို ပရောဂျက်ရဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ချည်နှောင်ချိတ်ဆက်ထားရမှ ဖြစ်ပါတယ်။

### သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးကို ပြန်လည်ဆန်းစစ် အကဲဖြတ်ပါ

SBU အယူအဆကို သင် ပထမဆုံး စတင်ဆောင်ရွက်တဲ့ အခါ သင့်ကုန်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတွေကို အမျိုးအစား လေးခုအနက် တစ်ခုမှာ ပြန်လည်ဆန်းစစ် အကဲဖြတ်ဖို့



အခွင့်အလမ်းရှိရပါမယ်။ သံကွန်ရက် (လေးထောင့်ကွက်) နှစ်ခုအသုံးပြုပြီး အဲဒီအမျိုးအစား အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ပထမတစ်ခုက တော့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုမှာ အလားအလာရှိတဲ့ မြင့်မားတဲ့ တိုးတက်မှု (High Growth Potential) ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကို မနက်ဖြန်ရဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေလို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကတော့ အလားအလာနည်းပါးတဲ့ တိုးတက်မှု (Low Growth Potential) ရှိနိုင်ပြီး အဲဒါကို မနေ့ကရဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေ (Product of Yesterday) လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

ဒုတိယတစ်ခုကတော့ ငွေကြေးအသုံးပြုသူများ သို့မဟုတ် ငွေကြေးပေးသွင်းသူများ (Users of Cash) အနေနဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေကို အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်သဘောပေါက်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ အတူ ယခုတော့ သင့်မှာ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတွေရဲ့ အမျိုးအစား လေးခုရှိနေပါပြီ။ အဲဒါတွေကို ဘော့စတန်အတိုင်ပင်ခံအုပ်စု (Boston Consulting Group-BCG) က Cash Cows, Stars, Question Marks နဲ့ Dogs ဆိုပြီး အသေးစိတ် ချပြထားပါတယ်။

ဒါကို စီမံခန့်ခွဲမှုမှာ Portfolio Analysis လို့ လူသိများပါတယ်။ ဒီ Analysis က Boston Matrix ကို အသုံးပြုပါတယ်။ Boston Matrix ဟာ ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းရဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ အတိုင်းအတာမှာ အများဆုံးအကျိုးအမြတ် (Profit) ရရှိအောင် ပြုလုပ်ဖို့ ကုမ္ပဏီတွေကို ကူညီတဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှု ကိရိယာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

## The Cash Cow

ပထမအမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ Cash Cow ကို ကောင်းစွာရှာရင်းချတဲ့ အခြေခိုင်တဲ့ ထုတ်ကုန် ပစ္စည်း လျင်မြန်စွာတိုးတက်နေတဲ့ဈေးကွက်တွေမှာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်မှုတွေနဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ငွေကြေးစီးဆင်းမှု (Cash Flows) တွေဟာ မြင့်မားတဲ့အဆင့်တွေမှာ ရှိတဲ့အခါ သင် ဆောင်ရွက်ဖို့တတ်နိုင်တဲ့ ထုတ်ကုန် ပစ္စည်းတွေနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေဟာ Question Marks တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဈေးကွက် အလွန်ခက်ခဲကျပ်တည်းလာတဲ့အခါသင့်အနေနဲ့ သွေးအေးအေးနဲ့ သတိထားရပါတယ်။ သင့်လုပ်ငန်းရှင်သန်မှုသေချာစေဖို့၊ သင့်ဆုံးရှုံးမှုတွေကို လျင်မြန်စွာ ဖြတ်တောက်ဖို့၊ စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိရပါမယ်။ မျှော်လင့်ချက်ဟာ ခက်ခက်ခဲခဲ ယှဉ်ပြိုင်ရတဲ့ဈေးကွက်တွေမှာမဟာဗျူဟာတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။

## Dogs

မဟာဗျူဟာမြောက် စီးပွားရေးယူနစ်ရဲ့ စတုတ္ထအမျိုးအစားကတော့ Dog ဖြစ်ပါတယ်။ Dog ဟာ ဒီနေ့ သို့မဟုတ် မနက်ဖြန်ရဲ့ ဈေးကွက် နေရာမှာ အနာဂတ်မရှိဘဲ ငွေကြေးဆုံးရှုံးနေတဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ Dogs တွေကို လျင်မြန်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ဖယ်ရှားပစ်သင့်ပါတယ်။ Dogs တွေပေါ်မှာ လတ်တလော သုံးစွဲနေရတဲ့လူနဲ့ အရင်းအမြစ်တွေကို အနာဂတ်မှာ ငွေကြေးနဲ့ အကျိုးအမြတ်ရရှိနိုင်မှု ဆောင်ရွက်ခြင်းနဲ့ ပိုမိုကြီးမားတဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေနဲ့

ဝန်ဆောင်မှုတွေမှာ အာရုံစိုက်သင့်ပါတယ်။ တစ်ဖြစ်လဲ ပြောင်းနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အထူးကျွမ်းကျင်သူက အခက်အခဲဖြစ်နေတဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုကို တာဝန်ယူရတဲ့အခါ သူဟာ Dogs တွေကို ချက်ချင်းဖယ်ရှားပစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုရဲ့ ပုံမှန် တစ်စိတ်တစ်ဒေသအနေနဲ့ အဲဒီလို ဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။

## ချက်ချင်းအရေးယူ ဆောင်ရွက်ပါ

SBU အယူအဆက ရှင်းရှင်းလေးပါ။ ပထမအချက်အနေနဲ့ Cash Cows တွေကို အထူးကောင်းမွန်စွာဂရုစိုက်ပါ။ ဒုတိယအချက်ကတော့ Stars တွေကို မြှင့်တင်ဖို့ဖြစ်နိုင်တဲ့ အရာရာတိုင်းကို ပြုလုပ်ပါ။ တတိယအချက်ကတော့ ဖြစ်နိုင်ရင် မြန်မြန် Question Marks တွေကို ဖြေရှင်းပါ။

စတုတ္ထ SBU အယူအဆကတော့ Dogs တွေနဲ့ ပြုလုပ်ရမယ့်အချက်ပါ။ သင့်ကုန်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုဟာ အနာဂတ်မရှိဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ရင် သင့်အနေနဲ့ အဲဒါတွေကို ဆက်မလုပ်သင့်ပါ။ သင့်ရဲ့ လူ့အရင်းအမြစ်တွေကို ပိုမိုအောင်မြင်တဲ့နယ်ပယ်မှာ အလုပ်လုပ်ဖို့ လမ်းကြောင်းပြောင်းလိုက်ပါ။ သင့်ကုန်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုတွေကို SBU ချဉ်းကပ်မှုနဲ့ စဉ်းစားသုံးသပ် အကဲဖြတ်ပြီး အောင်မြင်မှုဆီသို့ လှမ်းတက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)**

Ref: Strategic Business Unit by Brian Tracy

## အပင်လို အလင်းနဲ့အစာချက်နိုင်တဲ့ တိရစ္ဆာန်

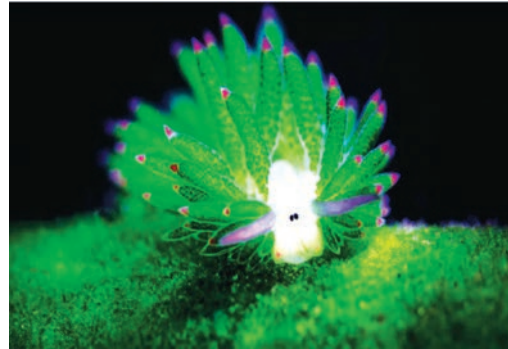
လဲ့လဲ့ဝင်း (သတ္တဗေဒ)



ပင်လယ်ကြမ်းပြင်တွင် သွားလာကျက်စားနေကြသည့် ပင်လယ်ပက်ကျိတို့၏ အမျိုးအစား၊ အရောင်အသွေး၊ အသွင်သဏ္ဌာန် ကွဲပြားပုံများအကြောင်းနှင့် အပင်များကဲ့သို့ အလင်းရောင်နှင့် အစာချက်လုပ်နိုင်သည့် ထူးခြားသည့် တိရစ္ဆာန်တို့အကြောင်း သုတေသနပြု ရေးသားထားသည်။

လောကမှာ သက်ရှိနဲ့ သက်မဲ့ဆိုပြီး အဓိကအားဖြင့် နှစ်မျိုး ရှိကြတယ်။ သက်ရှိက ရှင်သန်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွေ ပြုလုပ်ဖို့ စွမ်းအား(အစာအာဟာရ) မှီဝဲရတယ်။ ကြီးထွားကြရတယ်။ ပုံစံတူသက်ရှိတွေ မျိုးပွားပေးကြရတယ်။ ဒါက သက်ရှိရဲ့ အဓိကလိုအပ်ချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သက်မဲ့ကတော့ သူ့ဘာသာသူ မကြီးထွား  
ကြသလို ပုံစံတူ သက်မဲ့များအဖြစ် မိမိဘာသာ  
မျိုးမပွားနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါ့အပြင် သက်ရှိကို အပင်  
နဲ့ တိရစ္ဆာန်ဆိုပြီး အလွယ်တကူ နှစ်မျိုး ခွဲခြား  
နိုင်ပြန်ပါတယ်။ အပင်တွေက မိမိဘာသာ အစာ  
ချက် ရှင်သန်နိုင်ကြပေမဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကတော့  
အပင်တွေကို မှီဝဲစားသောက် ကြီးထွားရှင်သန်  
ကြတယ်။ အချို့တိရစ္ဆာန်တွေက အပင်တွေစား  
ပြီးရှင်သန်နေတဲ့တိရစ္ဆာန်တွေကိုစားသောက်ပြီး  
အစာကွင်းဆက်ဖြစ်ကာ ရှင်သန်နေကြခြင်း ဖြစ်  
ပါတယ်။ နေသာမရှိရင် သက်ရှိများ ကင်းမဲ့နေမှာ  
ဖြစ်ပါတယ်။



တကယ်တော့ အစာစားတယ်ဆိုတာ  
စွမ်းအင်ရရှိဖို့ပါ။ အစားအစာချေချက်ပြီးရရှိလာ  
တဲ့ အာဟာရကို သက်ရှိကလုပ်စည်းအတွင်း  
မှာ လောင်မြိုက်ပြီး စွမ်းအင်တွေ ထုတ်ယူကြရ  
တယ်။ ရလာတဲ့စွမ်းအင်ကို အသုံးပြုပြီး ဓာတု  
ဖြစ်ပျက်မှုတွေ ဖြစ်ပျက်ကြကာ ရှင်သန်  
ကြီးထွားရတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ သက်ရှိ  
တွေအတွက် လိုအပ်တဲ့စွမ်းအင်ကို နေမှရရှိ  
ကြတယ်။ နေစွမ်းအင်ကို အပင်တွေက စွမ်းအင်  
သိုလှောင်ထားနိုင်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများအဖြစ်  
ပြောင်းလဲယူကြတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်ကို (Photo-  
synthesis) အလင်းနဲ့ အစာချက်ခြင်းလို့ ခေါ်  
ကြတယ်။

ဒီဖြစ်စဉ်အတွက် အစိမ်းရောင်ဓာတ်ပစ္စည်း  
တစ်မျိုး (Chlorophyll) လိုအပ်ပါတယ်။ သူက  
အလင်းရောင်ရှိ အပြာနဲ့အနီရောင်တို့ရဲ့ စွမ်းအင်  
ကို စုပ်ယူနိုင်စွမ်းရှိကြတယ်။ ရလာတဲ့ နေရောင်  
ခြည်မှ စွမ်းအင်ကို ရေဓာတ်အား ဖြိုခွဲရာမှာ  
အသုံးပြုကြတယ်။ ရေဓာတ်ကို ဟိုက်ဒရိုဂျင်နဲ့  
အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်အဖြစ် ဖြိုခွဲပြီး အောက်ဆီဂျင်  
ကိုတော့ အပြင်ဘက် ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။

အလင်းနဲ့အစာချက်တဲ့အခါ

ထွက်လာတဲ့

အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ဟာ

အငွေ့ဖြစ်မလာမီ

အဏုမြူမှုန်အဆင့်မှာ

သက်ရှိအများစုအတွက်

အဆိပ်သင့်တတ်ပါလျက်

ပင်လယ်ပက်ကျိမှာ

ဘယ်လိုခံနိုင်ရည်

ရှိနေကြရသလဲဆိုတာ....



ကျန်တဲ့ဟိုက်ဒရိုဂျင်ကို လေထဲမှ မီးခိုးဓာတ် (ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်) နဲ့ ပေါင်းစပ်ကာ ဂလူးကို့စ် (သကြားဓာတ်) အဖြစ် ဖန်တီးပါတယ်။

အဆိုပါ သကြားဓာတ်ကို လိုအပ်တဲ့အခါ ဓာတ်ပြောင်းလဲမှု အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ကာ စွမ်းအင် ပြန်ထုတ်ယူ သုံးစွဲကြတယ်။ ဒါကြောင့် နေမှ စွမ်းအင်ကို သကြားဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲကာ ဓာတုစွမ်းအင်များ သိမ်းဆည်းထားပြီး လိုအပ်တဲ့ သက်ရှိလုပ်ငန်းတွေမှာ သုံးစွဲကြတယ်။ သက်ရှိ အားလုံးဟာ နေမှရတဲ့ စွမ်းအင်ကို အသုံးပြုပြီး ရှင်သန်နေကြတာပါ။

နေရဲ့စွမ်းအားကို အပင်တွေကသာ ရယူ နိုင်ကြပါတယ်။ ဒီအပင်တွေကို စားပြီး တိရစ္ဆာန် တို့ နေ့စွမ်းအားကို တစ်ဆင့် ရယူကြပါတယ်။ အသားစားတိရစ္ဆာန်တို့က အပင်စားသတ္တဝါတွေ ကို မှီဝဲပြီး နေ့စွမ်းအင်ကို ရယူရှင်သန်ကြတယ်။

ပုံမှန်အားဖြင့် အဆင့်မြင့် တိရစ္ဆာန်တို့ဟာ နေ့စွမ်းအင်ကို ရယူနိုင်ခြင်း မရှိကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အပင်လို နေရောင်ရဲ့စွမ်းအားကို အစာချက်ရယူ နိုင်တဲ့ တိရစ္ဆာန်တစ်မျိုးတော့ ရှိပါတယ်။ သူက ပင်လယ်ပက်ကျိတစ်မျိုးပါ။

ပင်လယ်ပက်ကျိ (Sea Slug) တွေဟာ ကုန်းပေါ်က ပက်ကျိလိုပါပဲ။ အရိုးမပါလို့ ပျော့ပျောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိကာ ပင်လယ်ကြမ်း ပြင်မှာ သွားလာကျက်စားတဲ့ သတ္တဝါ ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံအရှေ့ဘက်ကမ်းရိုးတန်း တစ်လျှောက်မှာ တွေ့ရတတ်ကြပါတယ်။ ကမ္ဘာ ပေါ်မှာ ပင်လယ်ပက်ကျိ မျိုးစိတ်ပေါင်း ၂၀၀၀ မက ရှင်သန်နေကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ အုပ်စုဖွဲ့ နေထိုင်လေ့မရှိလို့ တစ်ကောင်ချင်းသာ သွားလာ နေတတ်ကြတယ်။ သန္တာကျောက်တန်းတို့၊ ကျောက်တုံးတို့အောက်မှာ ခိုနားတတ်ကြတယ်။



မျိုးနွယ်ကိုလိုက်ပြီး အရွယ်အစား ကွဲပြား တတ်ကြတယ်။ တစ်လက်မရဲ့ ရှစ်ပုံတစ်ပုံမှ တစ်ပေအထိ ကြီးထွားနိုင်ပါတယ်။ သူတို့မှာ အထီးနဲ့အမ အင်္ဂါနှစ်မျိုးစလုံး ပါရှိတတ်ကြပေမဲ့ တစ်ကောင်တည်း သန္ဓေအောင် ဥချလေ့မရှိ ပါဘူး။ နှစ်ကောင်မိတ်လိုက်ပြီးမှ ဥချကြ ပါတယ်။ တစ်ခါဥချတဲ့အခါ ပုံမှန်အားဖြင့် ဥပေါင်း ၅၀၀ ဝန်းကျင် ဥချတတ်ကြတယ်။ မျိုးစိတ်ပေါ်လိုက်ပြီး ငါးရက်မှ ရက်ပေါင်း ၅၀ အကြာမှာ ဥမှ ပေါက်လာတတ်ကြတယ်။

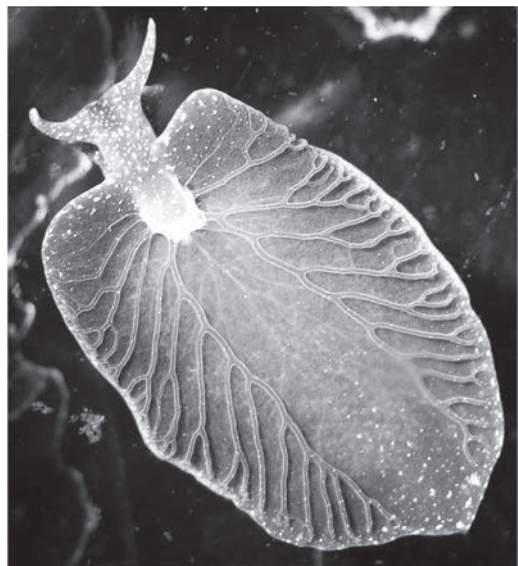
များသောအားဖြင့် ပင်လယ်ကြမ်းပြင်မှာ တွေ့ရတတ်ပြီး ရေညှိပင်တွေကို စားသုံး တတ်ကြတယ်။ အပင်စားသတ္တဝါဖြစ်ပေမဲ့ သူတို့ကိုတော့ ငါး၊ ပုစွန်တုပ်၊ ကျောက်ပုစွန်၊ ကဏန်းနဲ့ လူတွေက ဖမ်းယူစားသောက် တတ်ကြတယ်။ ပင်လယ်ပက်ကျိ မျိုးနွယ် အချို့ကတော့ ရေခူတွေ၊ မွှားကောင်တွေကို စားသောက်တတ်ကြပါတယ်။ ပက်ကျိဆိုတဲ့ အတိုင်း သွားလာလှုပ်ရှားမှု နှေးကွေးကြတယ်။ အမြန်ဆုံးမျိုးစိတ်ရဲ့ သွားနှုန်းက တစ်နာရီ ကိုက်ပေါင်း ၃၅၀ ကျော် ခရီးပေါက်နိုင်ပါတယ်။ သက်တမ်းအရှည်ဆုံး မျိုးစိတ်ဟာ လေးနှစ် အထိ ရှင်သန်နိုင်ပါတယ်။

ပင်လယ်ပက်ကျိတွေအနက် တောက်ပတဲ့ အစိမ်းရောင်အရွက်သဏ္ဌာန်ရှိတဲ့ ပင်လယ်ပက် ကျိ (Elysia Chlorotica) ကတော့ တိရစ္ဆာန် မျိုးရင်းဝင်ဖြစ်ပေမဲ့ အပင်တွေလို အလင်း ရောင်အသုံးပြုပြီး အစာချက်နိုင်ကြပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သူ့မှာ အလင်းရောင်သုံးပြီး အစာချက်တဲ့ အစိမ်းရောင်ခြယ် ဓာတ်ပစ္စည်း

ရှိနေတဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါ သဘာဝ ကိုအခုမှ သိလာကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်များကတည်းက သိခဲ့ကြ တာပါ။

အလင်းနဲ့အစာချက်တဲ့ အစိမ်းရောင် ဓာတ်ပစ္စည်းတွေဟာ သူတို့ ပေါက်ဖွားလာ ကတည်းက ပါလာကြတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အစိတ် အပိုင်းမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ စားသောက်လိုက်တဲ့ ရေညှိပင် (Algae Vaucheria Litorea) လေးတွေဆီ မှ ရရှိထားတာဖြစ်ပါတယ်။

ရေညှိကို ပါးစပ်နဲ့ ကိုက်ဖောက်ကာအတွင်း က ပစ္စည်းများကို စုပ်ယူစားသောက်ကြတယ်။ အစာလမ်းကြောင်းထဲ ရောက်လာတဲ့ အရာ အားလုံးကို ချေချက်ခြင်း မပြုကြပါဘူး။ အထူး သဖြင့် ရေညှိရဲ့ အစိမ်းရောင်ဓာတ်ပစ္စည်းတွေကို ရယူထားလိုက်ကြတယ်။ သူတို့ကို အကောင်း



အတိုင်း သိုလှောင်ထားကာ အလင်းကို အသုံးပြုပြီး အစာချက်လုပ်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလင်းနဲ့အစာချက်တဲ့ ဓာတုဖြစ်စဉ်မှာ အစိမ်းရောင်ဓာတ်ပစ္စည်း ရှိနေရုံနဲ့ အလုပ်မဖြစ်ပါဘူး။ အခြားဓာတ်ပစ္စည်းတွေလည်း လိုအပ်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ရေညှိရဲ့ ဗီဇအချို့ကိုလည်း ရယူထားလိုက်ကြတယ်။ ဒါမှအလင်းနဲ့အစာချက်တဲ့ယန္တရား ကောင်းစွာ လည်ပတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။



အဆိုပါ ပင်လယ်ပက်ကျိတစ်မျိုးနဲ့ ရေညှိအစိမ်းရောင်ဓာတ်ပစ္စည်းတို့ အပြန်အလှန်အကျိုးပြုရှင်သန်နေမှုကို သိထားတာကြာပြီဖြစ်ပါတယ်။ ပင်လယ်ပက်ကျိများက ရယူထားတဲ့ အစိမ်းရောင်ဓာတ်ပစ္စည်းနဲ့ သူ့ရှိ ရေညှိဗီဇတွေက ထုတ်လုပ်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတို့ကို အသုံးပြုပြီး အလင်းရောင်ချိန်မှာ အစာချက်ကြပါတယ်။ ရလာတဲ့ အာဟာရက သူတို့အတွက် ဖူလုံတဲ့အခါ အစာစားဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပင်လယ်ပက်ကျိ မျိုးနွယ်ပေါ်လိုက်ပြီး အချို့ပင်လယ်ပက်ကျိတို့က ရေညှိကိုစားပြီး အစိမ်းရောင်

ဓာတ်ပစ္စည်းကို အစာလမ်းကြောင်း ကလာပ်စည်းတွေထဲမှာ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားနိုင်ချိန်ကစလို့ နောက်ထပ်ရေညှိကို စားသောက်ဖို့ မလိုအပ်တော့ပါဘူး။

အချို့ပင်လယ်ပက်ကျိမျိုးနွယ်တွေကတော့ တာရှည် သိမ်းဆည်းထားနိုင်စွမ်း မရှိလို့ အစိမ်းရောင်ဓာတ်ပစ္စည်းရှိ ရေညှိတွေကို မကြာခဏ စား ပေး ကြရတယ်လို့ တောင် ဖလော်ရီဒါတက္ကသိုလ်နဲ့ မေရီလန်တက္ကသိုလ်တို့ရဲ့ ဂုဏ်ထူးဆောင်ပါမောက္ခ Sidney K. Pierce က ဆိုပါတယ်။ အဆိုပါ ပါမောက္ခဦးဆောင်တဲ့ သုတေသီတွေရဲ့ လေ့လာချက်အရ အဆိုပါ ပင်လယ်ပက်ကျိတွေဟာ သူတို့ စားသောက်သိမ်းဆည်းထားတဲ့ အစိမ်းရောင်ဓာတ်ပစ္စည်းသုံးပြီး ကိုးလနဲ့အထက် ကြာတဲ့အထိ အစာချက်နိုင်တာ တွေ့ခဲ့ကြပါတယ်။ အဆိုပါ ကိုးလ ၁၀ လဟာ ပင်လယ်ပက်ကျိရဲ့ သက်တမ်းတစ်ခုဖြစ်တာကြောင့် သေဆုံးသည့်တိုင် အစာစားစရာ မလိုတော့တဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။

အပင်တွေမှာ အစာချက်တဲ့ အစိမ်းရောင်ဓာတ်ပစ္စည်းတွေဟာ ပျက်စီးတတ်ပါတယ်။ ရက်အနည်းငယ်ကြာတဲ့အခါ အဆိုပါပစ္စည်းတွေကို အမြဲ ပြင်ဆင်ကြရတယ်။ ပင်လယ်ပက်ကျိကတော့ ပျက်စီးသွားတဲ့ အစိမ်းရောင်ဓာတ်ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းတွေကို အသစ်မပြုလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့်ရှိနေတဲ့ အစိမ်းရောင်ဓာတ်ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းတွေကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ထိန်းသိမ်းကြရပါတယ်။ ပင်လယ်ပက်ကျိတွေဟာ သူတို့စားလိုက်တဲ့ ရေညှိတွေထဲမှ ဗီဇတစ်ခုကို ရယူထားကြတယ်။





ဒီဗီဇမှ ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းက အစိမ်းရောင်ဓာတ်ပစ္စည်း အစိတ်အပိုင်းတွေ ရှင်သန်နေစေရာမှာ အကူအညီပေးကြတယ်။ ဒီဗီဇကို သူတို့ ဗီဇတွေထဲ ရောပေါင်းကာ သူတို့မှ ပေါက်ပွားလာမယ့် ပင်လယ်ပက်ကျိတွေ ဆီ ဆင်းသက်ရောက်ရှိသွားစေပါလိမ့်မယ်။ ဒီအချက် နဲ့ ပတ်သက်လို့ ပညာရှင်များ အငြင်းပွားနေကြ ဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အစိမ်းရောင် ဓာတ်ပစ္စည်းကို လက်ဆင့်မကမ်းနိုင်တဲ့အတွက် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်တစ်ခါတော့ ရေညှိကို စားသောက်ပြီး ရယူကြရပါလိမ့်မယ်။

Elysia Chlorotica ပင်လယ်ပက်ကျိတစ်မျိုး ဟာ ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ အညိုရောင်ရှိပြီး အနီအစက် အပြောက်များ ရှိပါတယ်။ ရေညှိပင်များကို စားသောက်ပြီးမှ အစိမ်းရောင် ဖြစ်ကာ သေးငယ်တဲ့သစ်ရွက်နဲ့ ဆင်တူလာကြတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့ကို ဖမ်းယူစားသောက် မယ့် သတ္တဝါတွေရဲ့ရန်မှ ကိုယ်ယောင်ဖျောက် ပုန်းကွယ်နိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ အရွယ် အစားအားဖြင့် တစ်စင်တီမီတာမှ ခြောက်စင်တီ မီတာအထိ ရှိပါတယ်။ မိတ်လိုက်ချိန်ကလွဲလို့

တစ်ကောင်တည်း ကျက်စားတတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ရေထဲမျောနေတတ်သလို နေရောင်ကောင်းစွာရတဲ့ ရေညှိပင်တွေကြားမှာ ရှိနေတတ်ကြပါတယ်။

တိရစ္ဆာန်မျိုးနွယ်ဖြစ်တဲ့ ပင်လယ်ပက်ကျိ ဟာ အပင်တွေလို အလင်းနဲ့အစာချက်နိုင်တဲ့ အတွက် သူတို့ကို အပင်တိရစ္ဆာန် နှစ်မျိုးစပ် ကပြားလို ဖြစ်နေကြတယ်။ ပင်လယ်ပက်ကျိ မျိုးနွယ်ဖြစ်တဲ့ သူတို့မှာလည်း အဖိုရောအမ လိင်အင်္ဂါနှစ်မျိုးစလုံး ပါရှိကြလို့ အဖိုမျိုးပွား ကလာပ်စည်းနဲ့ အမမျိုးပွားကလာပ်စည်း နှစ်မျိုးစလုံး ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ကောင်တည်း သန္ဓေအောင်လေ့ မရှိပါဘူး။

နွေဦးရာသီမှာ အခြားအကောင်တွေနဲ့ မိတ်လိုက်ပြီးမှ ကိုယ်တွင်းသန္ဓေအောင်တတ် ကြပါတယ်။ သန္ဓေအောင်မျိုးဥတွေကို အတန်း ရှည်အဖြစ် ဥချတတ်ကြတယ်။ အခုလို ဥချပြီး တဲ့အခါ ပင်လယ်ပက်ကျိတို့ သေဆုံးသွားတတ် ကြပါတယ်။ ဥဟာ ခုနစ်ရက်မှ ရှစ်ရက်အကြာမှာ အကောင်ပေါက်လာတတ်ကြတယ်။ အဆိုပါ ပင်လယ်ပက်ကျိရဲ့ သက်တမ်းဟာ ၁၁ လခန့် ရှင်သန်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အဆိုပါပင်လယ်ပက်ကျိရဲ့ ရေညှိဗီဇကို ရယူပြီး ကိုယ်ပိုင်လို သုံးစွဲနိုင်စွမ်းက ဗီဇကုထုံး အတွက်ပညာရှင်တို့ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကိုဆွဲဆောင် နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆိုပါပင်လယ်ပက်ကျိ တွေ တဖြည်းဖြည်း ရှားပါးလာလို့ ကောင်းစွာ မလေ့လာနိုင်ခဲ့ကြပါဘူး။ အဆိုပါပင်လယ်ပက်ကျိ နဲ့ပတ်သက်ပြီး သုတေသီတို့ သိလိုတဲ့အချက် တွေက ရေညှိရဲ့ အစိမ်းရောင်ဓာတ်ပစ္စည်း



အစိတ်အပိုင်းတို့ဟာ အစာလမ်းကြောင်းထဲမှာ ဘာလို့ချေချက်မခံရဘဲ အစာလမ်းကြောင်းကလာပ်စည်းတွေထဲ ဒီအတိုင်းရောက်ရှိသွားကြသလဲဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သက်ရှိတွေမှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းမဟုတ်ခဲ့ပါက ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့ကတိုက်ခိုက် ဖယ်ရှားပစ်တတ်ကြတယ်။ အခုပင်လယ်ပက်ကျိမှာ ရေညှိရဲ့ အစိမ်းရောင်ဓာတ်ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းကို ပက်ကျိကိုယ်ခံအားအဖွဲ့က ဘာကြောင့် မဖျက်ဆီး မတိုက်ခိုက်ရသလဲဆိုတဲ့ အချက်ကိုလည်း သိလိုကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင်အလင်းနဲ့အစာချက်တဲ့အခါ ထွက်လာတဲ့ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ဟာ အငွေ့ဖြစ်မလာမီ အဏုမြူမှုန်အဆင့်မှာ သက်ရှိအများစုအတွက် အဆိပ်သင့်တတ်ပါလျက် ပင်လယ်ပက်ကျိမှာ ဘယ်လိုခံနိုင်ရည် ရှိနေကြရသလဲဆိုတာကိုလည်း လေ့လာချင်နေကြပါတယ်။

ရှားပါးလာတဲ့ အဆိုပါ ပင်လယ်ပက်ကျိတွေကို ဓာတ်ခွဲခန်းအတွင်း မွေးမြူဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြပေမဲ့ အခက်အခဲတွေရှိနေကြပါတယ်။ သူတို့ကနေ အကျိအချွဲ အမြောက်အမြားထုတ်လုပ်ကြတဲ့အတွက် ဓာတ်ခွဲလေ့လာတဲ့အခါ ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ဖြစ်စေတတ်ကြပါတယ်။

ရေညှိထဲမှ အစိမ်းရောင်ဓာတ်ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းကို ရယူပြီး အလင်းနဲ့ အစာချက်နိုင်တဲ့ နောက်မျိုးနွယ်ကွဲတစ်ခုက ဂျပန်ကျွန်းကူရိရှိးမားအနီး ကမ်းရိုးတန်း၊ အင်ဒိုနီးရှားနဲ့ ဖိလစ်ပိုင်ပင်လယ်ပြင်မှာ တွေ့ရတဲ့ ပင်လယ်ပက်ကျိ *Costasiella kuroshimae* ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့အရွယ်အစားက ငါးမီလီမီတာမှ တစ်စင်တီ

မီတာခန့်သာ ရှိပါတယ်။ အဖြူရောင်ဦးခေါင်းပိုင်းမှာ အမည်းရောင်မျက်စိတစ်စုံ ရှိပါတယ်။ အညိုရောင်၊ အပြာရောင် အကွက်လေးတွေ၊ အနီရောင် အပြောက်တွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ချို့လို ဦးမှင်ကဲ့သို့သော အစိတ်အပိုင်း နှစ်ခု ရှိပါတယ်။

အဖြူရောင်နဲ့ အမည်းရောင် ရောနေဟန် ရှိနိုင်ပါတယ်။ အချို့က သိုးနားရွက်နဲ့ ဆင်တူတယ်ဆိုပြီး သိုးသစ်ရွက် (Leaf Sheep) လို့ခေါ်ကြပါသေးတယ်။ ဒီပင်လယ်ပက်ကျိကို ၁၉၉၃ ခုနှစ်က တွေ့ရှိခဲ့ကြတာပါ။ သူတို့ဟာ ဦးမှင်ကို အသုံးပြုပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဓာတ်ပစ္စည်းများကို သိရှိကာ အစာရှာနိုင်ကြတယ်။ သူ့ကိုယ်ထည်ပေါ်မှာ အရွက်ကဲ့သို့ အဖတ်ကလေးတွေ အစုအဝေးလိုက် တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

အချို့က အစိမ်းရောင် တောက်ပပေမဲ့ အချို့မှာတော့ အစိမ်းရောင်ဖျော့နေတတ်ကြပါတယ်။ အစိမ်းရောင်ဓာတ်ပစ္စည်း သုံးပြီး အလင်းနဲ့ အစာချက်နိုင်တဲ့အတွက် အချိန်အတိုင်း အတာတစ်ခုအထိ အစာမစားဘဲ ရင်သန်နိုင်ကြပါတယ်။

လဲ့လဲ့ဝင်း (သတ္တဗေဒ)

- Ref: (1) This sea slug steals plant genes to live like a leaf  
The Washington Post,  
February, 5, 2015  
(2) Elysia Chlorotica  
Britannica



၁၈ ရာစုအတွင်းက အမေရိကန် ပြည်သူလူထုအတွက် စိတ်အပန်းဖြေစေရန် ဖျော်ဖြေရေး ကဏ္ဍများစွာအနက် နာမည်ကျော်ကြားခဲ့သော ဆပ်ကပ်ပွဲများအကြောင်းနှင့် ဆက်ကပ် ပညာရှင်တို့၏ အံ့ဩဖွယ် တင်ဆက်ပြသမှုများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အရောင်းအဝယ် စီးပွားရေးနယ်ပယ်တွင် ကျင်လည်ကာ ဝင်ငွေရှာနေသော မစ္စတာ ဘာနမ်သည် အမေရိကန်ပြည်သူလူထု၏ စိတ်အပန်းဖြေမှုအတွက် ဖျော်ဖြေရေးကဏ္ဍတစ်ခုကို စဉ်းစားမိခဲ့သည်။ အချိန်ကာလအားဖြင့် ၁၈ ရာစု ကာလဖြစ်သလို ၁၈၇၁ ခုနှစ်တွင် မစ္စတာ ဘာနမ်၏ အသက်

အရွယ်မှာလည်း ၆၀ ပြည့်ခဲ့လေပြီ။ သူသည် လူထုဖျော်ဖြေရေးကို ဝါသနာကြီးမားသူဖြစ်ရာ အရပ်တကာ၊ နယ်တကာသို့လှည့်လည်သွားလာရင်း တိရစ္ဆာန်များကို သင်ကြားပြသပေးနိုင်သူများအား စည်းရုံးကာ လူသူစုဆောင်းခဲ့သည်။ သူ လူရွေးမှန်ခဲ့၏။ သူရွေးချယ်စီစဉ်ကာ အလုပ်ပေးထားသော ကျွမ်းကျင်သူများကလည်း ကျား၊ ခြင်္သေ့၊ ကျားသစ်၊ ဆင်ရိုင်း အစရှိသော တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များကိုပင် လေ့ကျင့်သင်ကြားနိုင်အောင် ဂရုတစိုက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နိုင်ခဲ့ကြသည်။

ထို့ပြင် ကြည့်ရှုသူအပေါင်းအား ရင်တမမဖြင့် တထိတ်ထိတ်ကြည့်ကြရမည့် သည်းထိတ်ရင်ဖို ပြကွက်ဆန်းများကိုပါ မစ္စတာဘာနမ်က ရုံသွင်း ပြသနိုင်ရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်သော သက်စွန့်ဆံဖျား အလုပ်သမားများကို ရှာဖွေ စုဆောင်းစည်းရုံးနိုင်ခဲ့ပြန်သည်။ ထိုသို့ ရှာဖွေစုဆောင်း၍ ရရှိသူများထဲတွင် ကျွမ်းဘားအားကစားမောင်မယ်များလည်း ပါဝင်ခဲ့သည်။



ဤကဲ့သို့ ထူးခြားဆန်းကြယ် ပြကွက်များ တင်ဆက်ပြသခြင်းကို မစ္စတာဘာနမ်က "Greatest Show on Earth" ဟုအမည်ပေးခဲ့သည်။ အထူးကျွမ်းကျင်သော မိတ်ဆွေတစ်ယောက်

ကိုလည်း အလုပ်စပ်တူလုပ်ကိုင်ရန် ဆက်သွယ်ခဲ့သည်။ မိတ်ဆွေ၏အမည်မှာ ဂျိမ်းစ်ဘေလီဖြစ်သည်။ မကြာမီမှာပင် သူတို့၏ဖျော်ဖြေတင်ဆက်မှုအစီအစဉ်များကို "ဆပ်ကပ်ပွဲ" ဟုခေါ်ဆိုခဲ့ကြသည့်အပြင် ဘာနမ်နှင့် ဘေလီဆက်ကပ်အဖွဲ့ (Barnum and Bailey Circus) ဟုလည်း အမည်ပေးခဲ့ကြသည်။

အခက်အခဲမျိုးစုံကြားမှာပဲ

ဆပ်ကပ်ပညာရှင်တွေ

အားလုံးဟာ

ဝါသနာကြီးမားလွန်းလို့

အန္တရာယ်အသွယ်သွယ်ကြားမှ

ပျော်ပျော်ပါးပါး

တင်ဆက်ပြသနေကြတာ

အံ့ဩစရာပါပဲ။

အမေရိကန်ပြည်သူလူထုကလည်း ဆပ်ကပ်ပွဲများကို အားပေးနှစ်ခြိုက်လာကြပေရာ တခြားပညာရှင်များလည်း ဆင့်ပွားပေါ်ပေါက်လာသည်။ ရှိစုမဲ့စု ငွေကြေးအနည်းငယ်ကို အရင်းတည်ကာ လူထုကိုဖျော်ဖြေသမူပြခဲ့ကြသော လူငယ်တစ်စုပေါ်ပေါက်လာသည်။ သူတို့ညီအစ်ကိုငါးယောက်က "ရင်းဂလင်း ညီအစ်ကိုများ ဆပ်ကပ်အဖွဲ့" ဟု

အမည်ပေးကာ ရုံသွင်းပြသခဲ့ကြသည်။ အမေရိကန်ဆပ်ကပ်သဘင်များ၏ရှေ့ဆောင်လမ်းပြပုဂ္ဂိုလ်ကြီး နှစ်ဦးဖြစ်သော မစ္စတာဘာနမ်နှင့် မစ္စတာဘေလီတို့ ကွယ်လွန်သွားကြပြီးနောက် ရင်းဂလင်း ညီအစ်ကိုများက မစ္စတာဘာနမ်တို့ တည်ထောင်သွားသော ဆပ်ကပ်တစ်ဖွဲ့လုံးကို ဝယ်ယူနိုင်ခဲ့ကြသည်။ သူတို့၏ဆပ်ကပ်အဖွဲ့ကြီးကိုလည်း "ရင်းဂလင်း ညီအစ်ကိုများနှင့် ဘာနမ်ဘေလီ ဆပ်ကပ်အဖွဲ့ကြီး" ဟု အမည်ပေးခဲ့ကြပြန်သည်။

အဆိုပါ "Ringling Brothers and Barnum and Bailey Circus" အဖွဲ့ကြီးကို ၁၉၁၉ ခုနှစ်တွင် စတင်တည်ထောင်ကာ နယ်စုံလှည့်လည်ဖျော်ဖြေခဲ့ကြ၏။ ၁၉၆၇ ခုနှစ်တွင် မစ္စတာအိုင်ဗင်ဖဲလ်ဒ်ဆိုသူက အဆိုပါ ဆပ်ကပ်အဖွဲ့ကြီးကို ဝယ်ယူလိုက်ပြန်ကာ ပညာရှင်အင်အား၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန် အင်အား ပိုမိုကြီးမားလာအောင် ကြံဆောင်ရင်း သူ၏ သားစဉ်မြေးဆက်တိုင်အောင်ပင် ဆပ်ကပ်သဘင်လောက ကြီးပွားတိုးတက်ရှင်သန်လာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ပြန်သည်။

ကမ္ဘာကျော် "Time" မဂ္ဂဇင်းကဲ့သို့သော စာနယ်ဇင်းလောကတွင် ထင်ရှားသည့် မဂ္ဂဇင်းကြီးကလည်း ပြည်သူလူထု ဖျော်ဖြေတင်ဆက်မှုတွင် ဆပ်ကပ်၏အခန်းကဏ္ဍမှာ ပိုမိုလူကြိုက်များလာသည်နှင့်အမျှ ဆပ်ကပ်အဖွဲ့ကြီးများအနေနှင့် တစ်နှစ်တာကာလအတွက် ပျမ်းမျှ ဝင်ငွေအမေရိကန်ဒေါ်လာ သန်း ၂၅၀ ခန့် ရရှိနေကြကြောင်း ရေးသားဖော်ပြခဲ့လေသည်။ ဆပ်ကပ်အဖွဲ့ကြီးတွင် ပါဝင်တင်ဆက်ခဲ့သော "King Tusk"

အမည်ရှိ ဆင်ကြီးတစ်ကောင်ဆိုလျှင် ကိုယ်အလေးချိန်အားဖြင့် ပေါင် ၁၃,၂၀၀ မျှရှိကာ အလွန်ကြီးမားခန့်ညားသော တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်ကြီးအဖြစ် သတင်းကျော်ကြား ထင်ရှားခဲ့သည်။

"ကမ္ဘာတစ်လွှားမှာ ဆပ်ကပ်ပညာရှင်တွေလည်း အများကြီး ပေါ်ပေါက်လာနေပါပြီ။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပညာရှင်တစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ရတာလည်း အချို့သည်းထိတ်ရင်ဖို ပြကွက်တွေအတွက်ဆိုရင် အလွန်အသက်ဘေးနဲ့ နီးကပ်လွန်းလှတာတွေ ကြုံရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အခက်အခဲမျိုးစုံကြားမှာပဲ ဆပ်ကပ်ပညာရှင်တွေ အားလုံးဟာ ဝါသနာကြီးမားလွန်းလို့ အန္တရာယ်အသွယ်သွယ်ကြားမှ ပျော်ပျော်ပါးပါး တင်ဆက်ပြသနေကြတာ အံ့ဩစရာပါပဲ။

သူတို့ဘဝမှာ ရလာတဲ့ ဝင်ငွေနဲ့ မကာမိအောင် ဘဝကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားကြတာလည်း အလွန်လေးစားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော့်အမြင်၊ ကျွန်တော့်အယူအဆအရ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဆပ်ကပ်ဆိုတာ အနုပညာနဲ့ အလှတရားကို အခြေခံထားတဲ့ လှည့်စားမှုမပါဘဲ ပကတိအမှန်အသွင်သဏ္ဌာန်တွေ ပေါင်းစုဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဖျော်ဖြေပွဲကြီးပါပဲ" ဟု ဆပ်ကပ်သမိုင်းကြောင်းကို သုတေသနပြုခဲ့သူ ပညာရှင် "ဂျော့စပီးရိုက်" က အမှတ်တရ ရေးသားခဲ့ဖူးသည်။

လူထု ပရိသတ်ကြီးကလည်း ရာသီဥတု သာယာချိန်များတွင် တခြားပွဲလမ်းသဘင်များ နည်းတူ ဆပ်ကပ်အဖွဲ့ကြီးများကို မျှော်လင့်စောင့်စားနေတတ်ကြ၏။

ဆောင်းဝင်းလတ်

Ref: The Circus



## အနံ့မရခြင်းနှင့် ဆက်စပ်လျက် ဗဟုသုတရဖွယ် (၁၃) ချက်

လေတ္တာ



အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် အနံ့အာရုံခံစားမှု ပိုမိုကောင်းမွန်ကြောင်းနှင့် အနံ့အာရုံခံစားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ပညာရှင်တို့ လေ့လာတွေ့ရှိထားသည့် ဗဟုသုတရဖွယ် အချက် (၁၃) ချက်အကြောင်းကို ရေးသားထားသည်။

အနံ့အာရုံခံစနစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပညာရှင်တို့ သုတေသနပြု လေ့လာထားတဲ့အချက် (၁၃) ချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်-

၁။ ၂၀၁၈ ခုနှစ်က လူတစ်စုနဲ့ပြုလုပ်တဲ့ စစ်တမ်းတစ်ခုမှာ "တကယ်လို့သာ သင့်ရဲ့ အာရုံခံစနစ်တွေ အလုပ်မလုပ်တော့ဘူးဆိုရင် ဘယ်အာရုံခံစနစ်ကို အများဆုံး တောင့်တမိမှာလဲ" လို့မေးတဲ့အခါ

"အနံ့အာရုံ" လို့ ဖြေဆိုသူ မရှိသလောက်ပါပဲ။ နှစ်ရာခိုင်နှုန်းကသာ အနံ့အာရုံကို ရွေးကြပါတယ်။ အဲဒီနောက် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် နှစ်ဦးပိုင်း ကို ရောက်တဲ့အခါ ကမ္ဘာတစ်လွှားမှာရှိတဲ့ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းဆရာဝန်တွေ ဆီကို အကြောင်းရင်း မသိရဘဲ အနံ့ပျောက်လက္ခဏာ ခံစားနေတဲ့ လူနာတွေ ပြသလာကြပါတယ်။ အထူးကုတွေကိုလည်း ဒီရောဂါလက္ခဏာတွေ ကူးစက်ပြီး တချို့ဆို အပြင်းအထန်ဖျားနာ ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ လူသားတွေ အလေးမမူခဲ့ တဲ့ အနံ့အာရုံဟာ ဆိုင်းမဆင့် ဗုံမဆင့်နဲ့ အဓိက နေရာယူလာပါတော့တယ်။

အနံ့ခံအလွန်ကောင်းတဲ့  
သတ္တဝါမျိုးစိတ်တွေမှာ  
ရှည်လျားလှတဲ့  
နှာခေါင်းတွေကို  
ပိုင်ဆိုင်ကြတယ်။  
ဥပမာအနေနဲ့  
အာဖရိကဆင်တွေ ဖြစ်တယ်။  
သူတို့  
အနံ့ခံကောင်းလှတဲ့အတွက်  
ကီလိုမီတာ ၂၀ ခန့် အကွာမှာ  
ရေရှိ၊ မရှိ ကို ....

၂။ မကြာမီမှာပဲ အနံ့မရခြင်းဆိုတာ ကိုဗစ်-၁၉ ရဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကို သုတေသနပညာရှင်တွေ သတိပြုလာကြပါတယ်။ အစောပိုင်းပေါ်ထွက်ခဲ့တဲ့ ကိုဗစ်-၁၉ မျိုးကွဲတွေ ကူးစက်ခံရတဲ့ လူနာတွေမှာ အနံ့ခံအာရုံ အလုပ်မလုပ်ခြင်းက ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခြင်းမရှိတဲ့ သူတွေထက် ၂၇ ဆ ပိုများတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း ဒါမှမဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း စတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ခံစားရခြင်းကတော့ ၂ ဒသမ ၂ ဆကနေ ၂ ဒသမ ၆ ဆအထိပဲ ရှိပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူတွေက ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ရှိ၊ မရှိ စမ်းသပ်ရာမှာ အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းအစား အနံ့ခံလို့ရ၊ မရ စမ်းသပ်ခြင်းနဲ့ စစ်ဆေးဖို့ စတင် အဆိုပြုလာကြပါတယ်။

၃။ အနံ့ပျောက်ခြင်းဆိုတာ အယ်ဒိုင်းမားရောဂါ (Alzheimer's Disease)၊ စိတ်ရောဂါ (Schizophrenia) သို့မဟုတ် အရေပြားလေးဖက်နာ (Lupus) လို့ ကိုယ်ခံအားလွှဲမှားရောဂါ (Autoimmune Disease) တွေရဲ့ ရှေ့ပြေးသတိပေးလက္ခဏာလည်း ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နှာခေါင်းအရင်းက အနံ့ခံ အာရုံကြောတွေဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ အခြေနဲ့ ထိစပ် နေပါတယ်။ အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာ တွေကြောင့် ဦးနှောက်ထဲမှာရှိတဲ့ အနံ့နဲ့ပတ်သက် ပြီး လုပ်ငန်းတာဝန် ထမ်းဆောင်နေတဲ့ အစိတ် အပိုင်းတွေကို ကျုံ့စေတတ်၊ အလျဉ်ပြတ်စေတတ် ပါတယ်။ အနံ့အာရုံခံစနစ် အလုပ်မလုပ်ခြင်းက ပါကင်ဆန် (Parkinson's Disease) ရောဂါသည် တွေမှာ လှုပ်ရှားမှုပိုင်း ဆိုင်ရာ ပါကင်ဆန် ရောဂါလက္ခဏာတွေကို သတိမပြုမိခင်ကတည်း

က ရှိနေတတ်တဲ့ အစောပိုင်းရောဂါလက္ခဏာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။



၄။ သင့်ရဲ့နှာခေါင်းက အရင်လို အနံ့မရတော့ရင်လည်း ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ ဖြစ်စရာမလိုပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အနံ့ခံအာရုံက အသက်အရွယ် ရလာတာနဲ့အမျှ အားနည်းလာပါတယ်။ အသက် ၈၀ အရွယ် လူကြီးတွေရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံဟာ အနံ့ (လုံးဝ) မရတော့ပါဘူး။

၅။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက အနံ့အာရုံစနစ်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ချက်တွေကို လျော့ပါးစေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင်က ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူဆိုပါက ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရပ်သင့်နေပါပြီ။ အနံ့ခံအာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး အားတက်ဖွယ်ကောင်းတာက သူ့ကို လေ့ကျင့်ပြီး အနံ့ခံစွမ်းရည်ကောင်းအောင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စားသောက်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ အစားအစာမှာရှိနေတဲ့ ရနံ့တွေကိုလည်း သတိထားပြီး ရှုကြည့်ပါ။ အနံ့ခံအာရုံစနစ်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ချက်တွေ အမြင့်မားဆုံးဖြစ်နေမှာကတော့ ဗိုက်ဆာနေတဲ့အချိန်ဖြစ်မှာ မလွဲမသွေပါပဲ။

၆။ နားရှုပ်သွားစေမယ့် အချက်တစ်ချက်လည်း ရှိနေပြန်ပါတယ်။ အဲဒါက "အနံ့ခံခြင်းဆိုတာ အရသာခံခြင်း တစ်မျိုးဖြစ်တယ်" ဆိုတာပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အာခေါင်က အနံ့ခံစွမ်းရည်အပေါ် လုံးဝမှီခိုနေပါတယ်။ အရသာခံအဖုလေးတွေက အချို့အရသာ၊ အငန်အရသာ စသည်ဖြင့် အရသာမျိုးကွဲတွေကို ခွဲခြားပေးချိန်မှာ ပါစတာ (အီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်) နဲ့ ပါစရီ (ဂျုံမုန့်ညက်ကို ဖုတ်ထားသောမုန့်) မတူညီကြောင်းကို သိစေတာကတော့ နှာခေါင်းပေါက်မှာရှိတဲ့ အာရုံကြောလေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၇။ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားထက် ပိုပြီး စူးရှထက်မြက်တဲ့ နှာခေါင်းကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြပါတယ်။ ဒါကလည်း အနံ့နဲ့ပတ်သက်ပြီး လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ ထမ်းဆောင်ပေးတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းထဲမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေက ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းပိုများလို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ လေ့လာမှုတွေအရ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေထက် ပိုပြီး အနံ့တွေကို သတိပြုမိတာ၊ အနံ့အမျိုးအစားကို ခွဲခြားနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။



၈။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းတွေရဲ့ နှာခေါင်းက အနံ့ကို သိလွယ်ပါတယ်။ သီအိုရီ တစ်ခုအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ အနံ့အာရုံ ခံစားလွယ်သူဖြစ်ပါက အဆိပ်အတောက်တွေကို မတော်တဆဝါးမျိုမိနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ကို လျော့ချ ပြီးသားဖြစ်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ တစ်ဖက် မှာလည်း စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း က အနံ့ခံနိုင်စွမ်းကို လျော့ကျစေပြန်ပါတယ်။

မည်သည့်ရနံ့ကိုမျှ မရရှိခြင်းကို ကောင်း တယ်၊ဆိုးတယ်လို့မှတ်ယူမှုမရှိပေမဲ့အနံ့အသက် မကောင်းဘူးလို့ မှတ်ယူထားတဲ့ အနံ့တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့တုံ့ပြန်ပုံက ဦးနှောက်ကို ဓာတ်မှန်ရိုက်တဲ့အခါ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လွင် လှပါတယ်။ အနံ့ခံအာရုံနဲ့ စိတ်တို့ဆက်နွှယ်မှု ရှိတဲ့အတွက် ထိခိုက်မှုအပြီးဖြစ်သော စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာရောဂါ (Post-traumatic Stress Disorder) ကို ကုသရာမှာ အနံ့ကုထုံးနဲ့ ကုသခြင်းလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ လက်ရှိကုသနည်းကတော့ လူနာ တွေ့ကြုံခဲ့တဲ့အတိတ်က ထိတ်လန့်ဖွယ်ဖြစ်ရပ် နဲ့ပတ်သက်တဲ့မှတ်ဉာဏ်တွေကို ထိန်းချုပ်တတ်



ဖို့ လမ်းညွှန်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အရင်ဆုံး အဲဒီမှတ်ဉာဏ်တွေကို ပြန်ပြီး အမှတ်ရဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အတိတ်က အရိပ်တွေကို ပြန် လည် နိုးထစေဖို့ ပံ့ပိုးပေးမှာက နှိုးဆွပေးတတ် တဲ့ အနံ့တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၀။ ရုပ်ရှင်ပြသစဉ် အနံ့တွေကိုပါ ပံ့ဖော်ရှု ရှိုက်လို့ရအောင် ထည့်သွင်းထားတဲ့ ရုပ်ရှင်များ (Smell-O-Vision) ရေပန်းစားအောင်မြင်ခဲ့ခြင်း မရှိပေမဲ့ ရနံ့တွေက ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားကြည့်ရှုရတဲ့ အကြောင်းအရာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုအသက် ဝင်၊ ရုပ်လုံးကြွအောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်တာကတော့ အမှန်ပါပဲ။ အဲဒီအားသာချက်ကို အမိအရဆုပ်ကိုင် ပြီး ဒတ်ချ်နိုင်ငံရှိ ပြတိုက်တစ်ခုမှာ ဂျန်ဝီလမ် ပီနေးမန်း (Jan Willem Pienemon) ရေးဆွဲထား တဲ့ "ဝါတာလူးစစ်ပွဲ" (The Battle of Waterloo) အမည်ရ ပန်းချီကားကို ယမ်းနဲ့၊ ချွေးနဲ့၊ နပိုလီယံ ဆွတ်ခဲ့တဲ့ "ငှာသရေမွှေး" (4711 Eau de Cologne) စတဲ့ ရနံ့တွေနဲ့ပါ ခြံရံပံ့ပိုးထားပါတယ်။

၁၁။ လူသားတွေဟာ သတ္တဝါအားလုံးထဲမှာ အနံ့ခံအကောင်းဆုံး နှာခေါင်းတွေကို ပိုင်ဆိုင် ထားသူတွေ မဟုတ်ပေမဲ့ ထင်ထားတာထက်ပိုပြီး အနံ့ခံကောင်းကြပါတယ်။ မြက်ခင်းပေါ်မှာ လေးဖက်ထောက် တွားသွားရတာကို နှစ်သက် သူတွေဟာ အနံ့လမ်းကြောင်းကို လိုက်လံရှာဖွေ နိုင်သူတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ အနံ့ခံအလွန်ကောင်း တဲ့ သတ္တဝါမျိုးစိတ်တွေမှာ ရှည်လျားလှတဲ့ နှာခေါင်းတွေကို ပိုင်ဆိုင်ကြတယ်။ ဥပမာအနေ နဲ့ အာဖရိကဆင်တွေဖြစ်တယ်။ သူတို့ အနံ့ခံ ကောင်းလှတဲ့အတွက် ကီလိုမီတာ ၂၀ ခန့် အကွာ မှာ ရေရှိ၊ မရှိ ကို သိကြပါတယ်။



၁၂။ နှာခေါင်း အနံ့မရသောရောဂါ (Anosmia) ခံစားနေရသူတွေမှာလည်း အနံ့ခံစနစ်ပျက်စီးနေပါတယ်။ သူတို့တွေဟာ မီးခိုးနံ့လို၊ နို့ချဉ်နံ့လို အနံ့တွေကို သတိမပြုနိုင်တဲ့အတွက် မီးဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရမှု၊ အစာအဆိပ်သင့်မှုစသည်တို့ကို ကြုံတွေ့ရမှာသာမန်လူတွေထက် နှစ်ဆအဖြစ်များပါတယ်။ ဒီရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ အကြောင်းရင်းအချို့မှာ ဖျားနာခြင်းနဲ့ ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရရှိခြင်း (ဤအချက်တွင် ကားမတော်တဆဖြစ်ပွားမှုကရှေ့ဆုံးကပါဝင်သည်)တို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မွေးရာပါ အနံ့မရသူတွေဟာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မရောက်ခင်အထိ ထိုရောဂါကို ခံစားနေရမှန်း သူတို့ကိုယ်သူတို့ သတိမပြုမိကြပါဘူး။

၁၃။ ပြင်သစ်နိုင်ငံနဲ့ ကနေဒါနိုင်ငံက ကုမ္ပဏီတွေမှာ လူသားတွေရဲ့ အနံ့ခံစနစ်ကို တုပပြီး အရည်

အသွေးမြင့် အိမ်သုံးပစ္စည်းတွေကို ဖန်တီးနေကြပါတယ်။ အဲဒီပစ္စည်းတွေက ဟင်းလျာတွေတူးပြီး ညှော်နံ့ထွက်တာနဲ့ စက်ကို အလိုအလျောက် ပိတ်ပေးပါတယ်။ ရေခဲသေတ္တာထဲက သစ်သီးတွေ ရင့်မှည့်ပြီဆိုရင်လည်း အလိုအလျောက် အချက်ပေးမှာပါ။ ဒီလို စမ်းသပ်မှုတွေ အောင်မြင်ရင် အစားအစာပြုန်းတီးမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မှာ အမှန်ဖြစ်လို့ ပေါင်မုန့်ကို မီးကင်ရာမှာတူးမှာစိုးရိမ်ရတဲ့ ကိစ္စများကိုလည်း စကားထဲထည့်ပြီး ပြောဖို့လိုမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ဇေလတ္တာ

Ref: Scent-sational News About Smell  
By Emily Goodman  
R.D, December, 2021

ဟာသ

မိန်းမကို မေးကြည့်

ခင်ပွန်းသည်တစ်ဦးက အခြားတစ်ဦးကို ပြောသည်-

"ငါ့မိန်းမကိုကြည့်၊ ကမ္ဘာမှာ အံ့ဖွယ်အကောင်းဆုံး မိန်းမပဲ။ ချစ်မြတ်နိုးတယ်၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့တယ်၊ ချိုမြတယ်၊ စံပြ ကူဖော်လောင်ဖက်ပဲ။ မင်း ငါ့ကို မယုံရင် သူ့ကိုသာ မေးကြည့်ပေတော့"



မော် (သန်လျင်)

# ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် ခံတွင်းကင်ဆာ ဒေါက်တာ လွင်သန့်



ကွမ်းယာစားသုံးခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အရက်သောက်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများအကြောင်းနှင့် ကွမ်းယာတွင် ပါဝင်သည့် အသုံးပြုပစ္စည်းများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကမ္ဘာကို ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေထဲမှာ ခံတွင်းကင်ဆာဟာ အဆင့် ၁၁ ရှိပြီး ကင်ဆာရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုက အဆင့် (၆) နေရာမှာ ရပ်တည်နေပါတယ်။ ခံတွင်းကင်ဆာ

လူနာသစ် ၄၀,၅၀၀ ဦး နှစ်စဉ် တိုးနေကာ သုံးပုံ နှစ်ပုံမှာ မြန်မာအပါဝင် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေက ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ခံတွင်းကင်ဆာဟာ အမျိုးသားတွေမှာ အဆင့်(၆)၊ အမျိုးသမီးတွေမှာ အဆင့်(၁၀)ရပ်တည်နေပါတယ်။ ခံတွင်းကင်ဆာ သတ်မှတ်ခံရပြီး ငါးနှစ် အသက်ရှင်မှုဟာ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိတာကြောင့် အသေအပျောက် များလှတဲ့ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။



Human papillomavirus



HPV test



HPV vaccination

ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ပွားရတဲ့ အကြောင်း ရင်းတွေက (၁) ဆေးငုံခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ယင်းအချက်တွေကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု ၈၀-၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်နေပါတယ်။ (၂) ဝေဒနာရှင်အားလုံးရဲ့ ၇၅-၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အရက်အလွန်အကျွံသောက် သုံးရတာ ခုံမင်ကြတယ်။ (၃) နေရောင်ထိတွေ့မှု များခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ဟာ နှုတ်ခမ်းအပြင် အသား ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (၄) ပူစပ်သောအစားအစာများ စားသုံးခြင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ငရုတ်သီးလွန်ကြူးစွာ စားသုံးသူ

မှာ ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ပါတယ်။ (၅) အသီးအနှံ၊ ဟင်းရွက်ဟင်းသီး၊ အမျှင်များတဲ့အစားအစာ များကို နေ့စဉ် စားသုံးမှုနည်းပါးခြင်း၊ ဗီတာမင် အေ၊ အီး၊ သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာများ နည်းပါးခြင်းကြောင့် ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ (၆) အချို့ဗိုင်းရပ်စ် (HPV Human Papilloma Virus) ဟာ ခံတွင်းကင်ဆာနဲ့ ဆက်စပ် နေပါတယ်။ (၇) မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် အဘိုးအဘွား၊ မိဘ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေမှာဖြစ်ရင် ဖြစ်နိုင်ခြေ များနိုင်ပါတယ်။ (၈) ထိခိုက်ရန်အမျိုးမျိုး ဥပမာသွားကျိုးပဲ့နေခြင်း၊ ချွန်နေခြင်း၊ ရှခြင်းများ၊ တပ်ဆင်ဖို့ မသင့်တော်တဲ့ ကျိုးနေတဲ့အံကပ်၊ အံကပ်ချိတ်များ၊ သွားဖာထားရာနေရာက ကျိုးပဲ့ပျက်စီးနေတဲ့ အသေစိုက်သွားတုတွေ (Crown Bridge) ကို ဂရုတစိုက်မပြင်ခဲ့ရင် ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



ကွမ်းယာမှာ ပါဝင်တဲ့ အမယ်တွေထဲမှာ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ဓာတ်ပစ္စည်း (Carcinogen) တွေ ရှိပါတယ်။ ဆေးရွက်ကြီးမှာ ကင်ဆာဓာတ် (Cancerous)၊ ကွမ်းသီးထဲမှာ Arecoline, Arecaidine, Guvacine တို့ပါဝင်နေလို့ခံတွင်းကင်ဆာ

ဖြစ်ပွားစေနိုင်သလို ပိုပြီး ပြန့်ပွားစေပါတယ်။  
“ရှားဆေး” ကလည်း ခံတွင်းကို ပူလောင်စေရုံ  
မက ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို ပျံ့နှံ့စေပါတယ်။ ထုံးမှာ  
ခံတွင်းကို ကျိန်းစပ်စေခြင်း၊ ထုံးပေါက်ခြင်း၊  
လောင်စေခြင်းတို့အပြင် ပျော့ပျောင်းနေတဲ့ ခံတွင်း  
သားကို တင်းမာလာစေတယ်။ ကွမ်းယာနဲ့ အရက်  
ကို တွဲဖက်သုံးစွဲလေ့ရှိသူတွေမှာ အရက်က  
ကင်ဆာဖြစ်ပွားစေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေကို ခံတွင်း  
အတွင်းက စုပ်ယူနိုင်မှု ပိုမိုအားကောင်းစေပါတယ်။

ကွမ်းယာမှာပါတဲ့  
ဆေးရွက်ကြီးကြောင့်  
ကွမ်းကို  
ဖြတ်ရခက်ခဲလာစေတယ်။  
ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေတယ်။  
သည်အတွက်  
ကုန်ကျမှု များလာတယ်။  
နောင်တမရအောင်  
ကွမ်းယာကို  
ရှောင်သင့်ပြီ...

ခံတွင်းကင်ဆာရဲ့ ကြိုတင်လက္ခဏာတွေ  
ကတော့ ရက်သတ္တပတ် ငါးပတ်ကျော်ကြာတဲ့  
အထိ ပျောက်ကင်းခြင်းမရှိတဲ့ ခံတွင်းအတွင်းသား  
အနာများရှိခြင်း၊ လျှာ၊ လျှာခေါင်း၊ ပါးစောင်၊  
အာခေါင်မိုး၊ သွားဖုံး စတဲ့ နေရာတွေမှာ  
ကင်ဆာအကြိုအနာအဖြစ် သံသယဖြစ်ဖွယ်  
မလိုဗတ်လို အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အနီရောင်  
အလွှာတွေကပ်ငြိနေခြင်း၊ ခြင်ထောင် “ဇာ”လို  
အကွက်များ ခံတွင်းအတွင်းပေါ်လာခြင်း၊ မူလက  
ပျော့ပျောင်းနေတဲ့ ခံတွင်းအတွင်းသားတွေ  
တင်းမာလာခြင်း၊ အရောင်ပြောင်းလာခြင်း၊  
ဖြူလာခြင်း၊ ပါးစပ်ကို အရင်လိုမဟနိုင်တော့  
ခြင်း၊ ပါးစောင်အတွင်းသားတွေမှာ အလုံး  
အကျိတ်စမ်းမိခြင်း၊ ခံတွင်းထဲမှာ အနာတစ်ခုခု  
ရှိနေပြီး မေးရိုးအောက်တစ်လျှောက်နဲ့ လည်ပင်း  
အရှေ့ပိုင်းတစ်လျှောက်မှ ညှပ်ရိုးအထိ လက်နဲ့  
စမ်းကြည့်ရာမှာ အလုံးအကျိတ်စမ်းမိခြင်း၊  
အခြားအကြောင်းမရှိဘဲ အစာ၊ ရေမျိုချရာမှာ  
နာကျင်ခြင်း၊ ခက်ခဲခြင်း၊ အနာမကျက်ခြင်းတို့  
ပါဝင်ပါတယ်။

ထိုသို့ဖြစ်လာပါက မိသားစုဆရာဝန်မှ  
တစ်ဆင့် ကင်ဆာအထူးကု သမားတော်တွေနဲ့  
ပြသသင့်ပါတယ်။ ကုသမှုနည်းလမ်းတွေ၊ လူနာရဲ့  
ကင်ဆာအရွယ်အစား၊ ပျံ့နှံ့မှုပမာဏ၊ အသက်  
ဆွေးနွေးတွက်ချက်ကာ တစ်မျိုးထက်ပိုတဲ့  
ကုသမှုကို အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊  
ကင်ဆာဆေးသွင်းကုသခြင်း၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်  
ပေးကုသခြင်းတစ်နည်းထက်ပိုမိုပေါင်းစပ်ကုသ  
ခြင်း (Muti Modality Therapy) တို့ဖြစ်ပါတယ်။  
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။



ကွမ်းယာယဉ်ကျေးမှုဟာ တောရောမြို့ပါ အံ့မခန်း ကူးစက်လာကာ ကွမ်းယာကို စီးပွားဖြစ် လုပ်ကိုင်မှုလည်း များလာနေပါတယ်။ ကွမ်းစား ဆေးအမျိုးမျိုးအရ ဓာတုဆိုးဆေးနဲ့ မွေးရနံ့ ထည့်ကာ သုံးစွဲလာကြတယ်။ ကွမ်းယာ လွန်လွန် ကဲကဲ စားသုံးလို့ ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်နှုန်း သိသာစွာ မြင့်လာပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် လူနေမှုဆိုးကျိုးတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။ ကင်ဆာကုသရာမှာ ကုန်ကျစရိတ်များခြင်း၊ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကုသမှုခံယူရခြင်း၊ အောင်မြင်စွာ ကုသပေးပြီး ရောဂါပျောက်ကင်းတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ မေးရိုးနဲ့ခံတွင်းအင်္ဂါအချို့ ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ရသလို ကင်ဆာဆေးသွင်းခြင်း၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးကုသခြင်းတို့အထိ ပါဝင်ရလို့ ဆေးရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး များပြားလှပါတယ်။



အချိန်ပေးပြုစု စောင့်ရှောက်ရလို့ မိသားစုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်ရပြီး နေ့စဉ်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ဝင်ငွေရလမ်း၊ မိသားစုဝင်ငွေ ရလမ်းတွေ နည်းလာကာ စီးပွားပျက်သွားရနိုင်ပါတယ်။

ကွမ်းယာကို အလွန်အကြူးစားသုံးသူတွေဟာ ကွမ်းကို ပါးစောင်မှာ အချိန်ကြာကြာငံခြင်း၊ ဆေးငံခြင်းကြောင့် ကင်ဆာဆဲလ်တွေ တိုးပွားနေစေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဆေးရွက်မှာပါတဲ့ နီကိုတင်းကြောင့် ကွမ်းယာကို စွဲလမ်းကာ ဖြတ်မရဖြစ်နေရပါတယ်။ ကွမ်းတံတွေကို လက်လွတ်စပယ်ထွေးခြင်းကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ပတ်ပေရစေပါတယ်။ သွားနဲ့သွားဖုံးမှာ “ကွမ်းချိုး” စွဲထင်ကာ အရွယ်ရင့်စေပါတယ်။ ဥပမိရုပ်ကျဆင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ကွမ်းစားတာကို “အရည်မရအဖတ်မရ” လို့ဆိုကြပါတယ်။ ကွမ်းတံတွေ မျိုချခြင်းကို ခန္ဓာကိုယ်က ရေရှည်လက်မခံနိုင်ပါဘူး။ ထွေးပစ်ရပါတယ်။ ငွေကုန်ခံပြီး ဘာကြောင့် စားရသလဲဆိုရင် ဆေးလိပ်ကို ကွမ်းနဲ့ဖြတ်၊ အရက်ကို ကွမ်းနဲ့ ဖြတ်လို့ အဆွယ်ကောင်းလို့ပါ။ ကွမ်းယာမှာပါတဲ့ ဆေးရွက်ကြီးကြောင့် ကွမ်းကို ဖြတ်ရခက်ခဲလာစေတယ်။ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေတယ်။ သည်အတွက် ကုန်ကျမှုများလာတယ်။ နောင်တမရအောင် ကွမ်းယာကို ရှောင်သင့်ပြီ ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

ဒေါက်တာ လွင်သန့်

## မာဂရက်မစ်ချယ် သို့မဟုတ် နိက္ခမပါရမီရှင်

ခြယ်မှုန်းသီ



Gone with the wind ဝတ္ထုစာအုပ်ဖြင့် ကမ္ဘာကျော်ခဲ့သည့် စာရေးဆရာမကြီး မာဂရက်မစ်ချယ်၏ စိတ်နေသဘောထား၊ ကူညီတတ်ပုံများ၊ ဝတ္ထုစာအုပ်ရေးဖြစ်ခဲ့ပုံများနှင့် ထုတ်ဝေဖြစ်ခဲ့ပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်တည်းနဲ့ ကမ္ဘာကျော်ခဲ့တဲ့ စာရေးဆရာမကြီး မာဂရက်မစ်ချယ်ကို နောင်နှစ်ပေါင်းများစွာအကြာမှာ သူဖန်တီးခဲ့တဲ့ "Gone with the wind" ဝတ္ထုကြီးထဲက အခင်းအကျင်းအတိုင်း မြင်တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ထိုဧည့်ခန်းမဆောင်ကြီးထဲမှာ ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် သူနဲ့ကျွန်မ စတင်သိကျွမ်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

နွေးထွေးသာယာလှတဲ့ ညချမ်းချိန်မှာ အဖြူရောင်တိုင်မြင့်ကြီးတွေနဲ့ ထည်ဝါလှတဲ့ အုတ်တိုက်နီကြီးမှာ အသက် ၁၉ နှစ် အရွယ် မိန်းမပျိုလေးဟာ ဘဲခေါင်းစိမ်းရောင် ဝတ်စုံကို ဆင်မြန်းလျက် လှေကားထစ်တွေကို ခုန်ကျော်ပြီး ဧည့်ခန်းဆောင်ထဲကို ပျော်ရွှင်မြူးထူးစွာ ဝင်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် နွေဦးရာသီဖြစ်ပြီး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ဂျော်ဂျီယာပြည်နယ် အတ္တလန်တာမြို့မှာနေထိုင်တဲ့ သူ့ရဲ့ညီမထံကို သွားရောက်လည်ပတ်စဉ် အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မက်မုံပင်လမ်းမှာနေထိုင်တဲ့ မာဂရက် (အိမ်အမည် ပဂ္ဂီ) ရဲ့ အိမ်ကို မိတ်ဆုံစားပွဲတစ်ခု စီစဉ်ဖို့ရာ သူတို့ သူငယ်ချင်းတစ်သိုက်နဲ့အတူ လုလင်ပျိုလေး သုံးယောက်လည်း ရောက်ရှိနေပါတယ်။ မာဂရက်ဟာ ဟာသဉာဏ်ရွှင်ပြီး စကားပြောကောင်းရုံသာမက တစ်ပါးသူပြောစကားကိုလည်း စိတ်ဝင်တစား နားထောင်တတ်တာကို ကျွန်မသတိထားမိပါတယ်။ မာဂရက်ဟာ အရပ်၅ပေနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ၇၈ တုံ (၉၈ ပေါင်) သာရှိတဲ့ အတွက် ခန္ဓာကိုယ်သေးသွယ်ကျစ်လျစ်ပါတယ်။

သူရေးသားခဲ့တဲ့ *Gone with the Wind* စာအုပ်ရဲ့ ပထမဆုံးစာမျက်နှာမှာ "စကားလက်အိုဟာရာဟာ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့မျက်နှာ၊ မေးစေ့သွယ်လျပြီး မေးရိုးကားကား၊ အစိမ်းရောင်ဖျော့ဖျော့မျက်ဆန်များရှိကာ နက်မှောင်ပြီး စင်ရော်တောင်လို ကော့ညွတ်တဲ့ မျက်ခုံးတွေဟာ တတိုင်းမွှေးပန်းရဲ့ ပွင့်ဖတ်လေးတွေလို ဖြူလွလွ အရောင်ရှိတဲ့ မျက်နှာပေါ်မှာ အထင်းသားပေါ်လွင်လျက်ရှိတယ်" လို့ သူ့ရဲ့ရုပ်အဆင်း

သဏ္ဌာန်ကို အမှတ်တမဲ့ ရေးဖွဲ့ခဲ့ပါတယ်။ မာဂရက်နဲ့ ကျွန်မ မိတ်ဆွေသက်တမ်း ကြာမြင့်လာတာနဲ့အမျှ သူဟာ သူမတူအောင် ထူးခြားတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာရှိသလို သွက်လက်ချက်ချာပြီး မဟုတ်မခံစိတ်ရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။

ကရုဏာတရား ကြီးမားသူဖြစ်ပြီး ရှေးရိုးအစဉ်အလာကို လက်မခံသူအဖြစ် သိမြင်လာခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခါက စည်းကမ်းတင်းကျပ်တဲ့ မိသားစုတစ်ခုရဲ့ မင်္ဂလာဧည့်ခံပွဲမှာ မာဂရက်ကို ဖိတ်ကြားခဲ့ရာ ရှေးအစဉ်အဆက်က ဝတ်ဆင်လေ့ရှိတဲ့ အဖြူရောင် ပွဲတက်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ အမျိုးသမီးထုအကြားမှာ သူက ခရမ်းရောင်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ပြီး တက်ရောက်ခဲ့ခြင်းကြောင့် မာဂရက်ဟာ သမားရိုးအစဉ်အလာကို ဖောက်ထွက်လေ့ရှိတဲ့ မွေးရာပါဗီဇစိတ်ကို ဖော်ပြလျက်ရှိပါတယ်။

မာဂရက်ဟာ သူတစ်ပါးဒုက္ခရောက်နေချိန်မှာ ပင်ကိုထူးကဲတဲ့ စိတ်ခံစားမှုရရှိကာ အရောက်သွားပြီး ကူညီလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါက ကျွန်မမကျန်းမာလို့ ဆေးရုံတက်နေရချိန် နံနက် ၁၁ နာရီလောက်မှာ ဝေဒနာအသည်းအသန် တက်လာပါတယ်။ နာရီဝက်အကြာမှာ မာဂရက်ဟာ အဝတ်ဖိုသီဖတ်သီ၊ ဆံပင်ဖရိုဖရဲနဲ့ ကျွန်မရဲ့ ခုတင်ဘေးမှာ စိတ်ပူပန်စွာ ရပ်နေတာကို အားနည်းဝေသီတဲ့ မျက်လုံးများက တစ်ဆင့် ကျွန်မ မြင်တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

"မင်းအဆင်ပြေလား သူငယ်ချင်း၊ မင်းဝေဒနာခံစားနေရတာ ကိုယ်သိပါတယ်။ ဘာလုပ်ပေးရမလဲ သူငယ်ချင်း" လို့ သူကမေးလာပါတယ်။ သူဟာ အားနည်းချက်ရှိသူ၊ သိမ်ငယ်

နေသူများအပေါ်မှာ ကရုဏာတရား ကြီးမားစွာ ထားရှိပေမဲ့ အများသူငါသိအောင် ဘယ်တုန်းကမှ ထုတ်ဖော်ပြသခဲ့ခြင်း မရှိပါဘူး။

လူတွေဟာ  
အားငယ်စိတ်၊  
သိမ်ငယ်စိတ်တွေ  
ခံစားရချိန်မှာ  
ဂုဏ်မဖော်လိုတဲ့  
အလှူရှင်ထံက  
နားလည်စာနာစွာနဲ့  
ထက်ထက်သန်သန်  
အကူအညီပေးလိုက်တဲ့အခါ  
လောကကြီးမှာ  
ငါဟာ  
အထီးကျန်မဟုတ်ပါလားဆိုတဲ့  
အသိဟာ  
ကြီးမားတဲ့ စိတ်ခွန်အားအဖြစ်...

"လူတချို့ဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေကို သိရှိလာလေ သူတို့အပေါ်မှာ အလေးထားဆက်ဆံမှု လျော့နည်းသွားလေ ဖြစ်တတ်တယ်" လို့မာဂရက်ကသူ့ရဲ့အယူအဆကို ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။

ဇူလိုင်လရဲ့ပူအိုက်တဲ့ ညတစ်ညမှာမာဂရက်ဟာ ရဲစခန်းကို အပြေးသွားခဲ့ပြီး လိုအပ်မှုတွေကို ကူညီလေ့ရှိပါတယ်။ "ရဲသားတိုင်းဟာလည်း နှလုံးသား အေးခဲမာကျောသူများ မဟုတ်ကြပါဘူးကွယ်။ ဖြစ်ရပ်မှန်ကိုသူတို့မသိကြသေးလို့ပါ။ မျက်စိနဲ့ တပ်အပ် မမြင်တွေ့ရသေးလို့ နှလုံးသားခံစားမှု တဒင်္ဂကင်းမဲ့သွားတာပါ" လို့ပြောပြဖူးပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ညဉ့်နက်သန်းခေါင်ချိန်တောင်မှ သူ့ရဲ့ အစ်ကိုဖြစ်တဲ့ ရှေ့နေစတီဖင်ရဲ့အိမ်ကို သွားရောက်ကာ အစ်ကိုကို အိပ်ရာထဲက အတင်းနှိုးပြီး ပြစ်ဒဏ်ကျခံနေရသူတွေကို ထောင်ထဲမှ ကယ်ထုတ်ပေးဖို့ ဖိအားပေးတတ်ပါသေးတယ်။

မာဂရက်ရဲ့ ဘဝဟာ အပြင်ပန်းအနေနဲ့ ကြည့်ရင် အေးချမ်းတည်ငြိမ်လှတယ်လို့ ထင်ရပေမဲ့ သူ့ရဲ့ နှလုံးကြောကွဲ ရင်နာစရာ ဇာတ်လမ်းတွေ ရှိခဲ့တာကိုတော့ သူနဲ့ ရင်းနှီးသူအချို့သာ သိရှိကြပါတယ်။ သူနဲ့ စေ့စပ်ထားတဲ့ ချစ်သူဟာ ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးမပြီးသေးခင် ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ အသတ်ခံလိုက်ရပါတယ်။ လများမကြာမီမှာ သူ့ရဲ့ မိခင် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပြန်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မာဂရက်ဟာ တက္ကသိုလ်မှာ ပထမနှစ်သင်တန်း တက်ရောက်နေဆဲကာလပါ။ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ မုဆိုးဖိုဖခင်နဲ့ အစ်ကိုဖြစ်သူကို စောင့်ရှောက်ပေးဖို့အတွက် တက္ကသိုလ်ကို စွန့်ခွာခဲ့ရပါတယ်။

သူဟာ ပုံပြင်နဲ့ ပြဇာတ် အနည်းအပါး ရေးခဲ့ပေမဲ့ ဘယ်ပုံနှိပ်တိုက်ကိုမှ မပို့ဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ မကြာခင် တနင်္ဂနွေအပတ်စဉ်ထုတ် အတ္တလန်တာ ဂျာနယ်တိုက်မှာ အလုပ်ဝင်ခဲ့ပါတယ်။ လုပ်ငန်းထဲမှာလည်း သူ့ရဲ့ အံ့ဩဖွယ်ရာ အရည်



အချင်းတစ်ရပ် ရှိနေပါတယ်။ သူနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းလုပ်ရတဲ့ လူတွေထဲက ယုံကြည်ကိုးစားမှုကို မြင်မြင်ချင်း ရရှိလိုက်ပြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ၊ နိုင်ငံရေးသမားတွေ၊ လက်ဝှေ့ စတဲ့ အားကစားသမားတွေ၊ အရက်ပုန်းရောင်းချသူတွေ စတဲ့ အလွှာအသီးသီး ကဏ္ဍမျိုးစုံက တာဝန်ရှိသူတွေဟာ သူ မေးမြန်းသမျှကို လိုလိုလားလားနဲ့ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းအောင် ဖွင့်ဟပြောကြပါတယ်။



တစ်နေ့မှာတော့ မာဂရက်ရဲ့ အချစ်ဟာ ပြန်လည်နိုးထလာခဲ့ပါတယ်။ အရပ်မြင့်မြင့်နဲ့ သိမ်မွေ့လှတဲ့ စီးပွားရေးကြော်ငြာ တာဝန်ခံ ဂျွန်မာရ်နဲ့ လက်ထပ်ပြီး တစ်ထပ်တိုက်အိုကလေးမှာ တူနစ်ကိုယ်ကမ္ဘာလေးတစ်ခု တည်ဆောက်ခဲ့ကြပါတယ်။ အိမ်ရဲ့ အဝင်တံခါးဝမှာ သူ့ရဲ့ အမည် "မာဂရက်မိုနာလင်မစ်ချယ်" နဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး ခင်ပွန်းရဲ့အမည် "ဂျွန်အာရ်မာရ်" ဆိုတဲ့ အမည်ပါ ကတ်ပြားလေးနှစ်ခု ယှဉ်တွဲချိတ်ဆွဲပြီး သူငယ်ချင်းတွေကို အံ့သြဝမ်းသာစေခဲ့ပါတယ်။

အတ္တလန်တာမဂ္ဂဇင်းမှာ လေးနှစ်ကြာလုပ်ကိုင်နေစဉ် မတော်တဆမူတစ်ခုကြောင့် ထိခိုက်

ဒဏ်ရာရကာ ချိုင်းထောက်ကို အားပြုပြီး အိမ်ထဲမှာပဲ နေခဲ့ရပါတယ်။ အဆိုးထဲက အကောင်းဆိုသလို အားလပ်ချိန်များများ ရလာတော့ အိမ်မှာရှိတဲ့ ရရာစာအုပ်မျိုးစုံ အမျိုးအစားမရွေး စာအုပ်ပေါင်းများစွာကို မွတ်သိပ်စွာ ဖတ်ရှုခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခင်ပွန်းသည် ဂျွန်က ဇနီးသည် ဖတ်ရှုလိုတဲ့ စာအုပ်တွေကို လှည်းနဲ့တိုက်ပြီး ပင်ပင်ပန်းပန်း သယ်လာပေးခဲ့ရပါတယ်။

မာဂရက်ငယ်စဉ်ကတည်းက စာအုပ်အမျိုးအစားမရွေး ဖတ်ရှုခဲ့သလို သူ့ရဲ့ ပညာတတ်မိခင်ကြီးက ရှိတ်စပီးယားရဲ့ ပြဇာတ်နဲ့ ချာလ်းဒစ်ကင်ရဲ့ ဂန္ထဝင်ဝတ္ထုတွေ ဖတ်ရှုတိုင်း မာဂရက်ကို မုန့်ဖိုးပေးခဲ့ပြီး စာဖတ်ရှိန် မြင့်စေခဲ့ပါတယ်။ ဂျွန်ကတော့ "စာအုပ်တွေပဲ ဖတ်နေမယ့်အစား စာအုပ်တစ်အုပ်လောက် ရေးပါလား" လို့ အကြံပေးခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်က မာဂရက်အသက် ၂၆ နှစ်ရှိပါပြီ။ ဝတ္ထုစာအုပ်ရေးမယ်ဆိုရင် အမေရိကန်ပြည်တွင်းစစ် အကြောင်းကို ရေးဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ "ကိုယ်ငယ်စဉ်က တနင်္ဂနွေ အားလပ်ရက်တိုင်းမှာ ဘိုးဘွားတွေဆီ သွားလည်ပတ်လေ့ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ အမေရိကန်ပြည်တွင်းစစ်တုန်းက ပြည်နယ်တပ်က မုတ်ဆိတ်ဖားဖား၊ ဆံပင်ရှည်၊ ကုတ်အင်္ကျီ အရှည်ကြီးဝတ်တဲ့ ခုံညားတဲ့ စစ်ပြန်ဘိုးဘိုးကြီးနဲ့အတူ မြင်းစီးထွက်လေ့ရှိတယ်။

လမ်းခရီးမှာ တွေ့သမျှ စစ်ပြန် ဘိုးဘိုးတွေလည်း အတူလိုက်ပါလာကြတာပေါ့။ သူတို့နဲ့ အတူ ပြေးလွှားဆော့ကစားကြရင်း သူတို့ရဲ့ အသက်အရွယ်နဲ့ စစ်အတွင်းက ခံစားချက်တွေကိုတောင် မေ့နေတတ်ကြတယ်။ မြင်းစီးကြရင်း

လမ်းခရီးမှာ သူတို့အချင်းချင်း စိတ်တိုစွာ ဒေါသတကြီး ငြင်းခုံရန်လိုလေ့ရှိတယ်။ သူတို့ထဲက ပြည်တွင်းစစ်အကြောင်းကို အသေးစိတ် သိခဲ့ရပေမဲ့ ပြည်နယ်တပ်(တောင်ပိုင်းတပ်) တွေ အရေးနိမ့်ခဲ့တာကိုတော့ တစ်စွန်းတစ်စမှ မကြားမိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ် ၁၀ နှစ် သမီးအရွယ်မှာ တောင်ပိုင်းပြည်နယ်တစ်ခုလုံး မရှုမလှ ရှုံးနိမ့်ခဲ့တာကို သိလာရတဲ့အခါမှာ အလွန်ကို တုန်လှုပ်ချောက်ချားမိတယ်ကွယ်" လို့မာဂရက်က ကျွန်မကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီစစ်ပြန်အတိုးအိုတွေရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ၊ အမူအကျင့်၊ သဘောထားပုံရိပ် အသေးစိတ်တွေကို ပြန်လည်ခံစားရင်း Gone with the wind (G-W-W) ဝတ္ထုမှာ ပြန်လည်အသက်သွင်းရေးဖွဲ့ခဲ့ပါတယ်။

စစ်ကြီးပြီးသွားတော့ မာဂရက်ရဲ့ အဘွားက အဘိုးချန်ရစ်ခဲ့တဲ့ သစ်စက်ကို ပြင်ဆင်ကာ လည်ပတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားခဲ့ရကြောင်း အဘွားထံမှ ကြားသိခဲ့ရပါတယ်။ သူ့ရဲ့မိခင်ကလည်း "ဘယ်အရာကိုမဆို စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ သတ္တိရှိရှိ ကိုယ့်အသိစိတ်နဲ့ ကိုယ် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ လုပ်ရဲ ကိုင်ရဲတဲ့လူဟာ အောင်မြင်မှုရစမြဲ၊ ရှင်သန်ပြီး ကျန်ရစ်ခဲ့စမြဲ" လို့ ဆုံးမခဲ့ပါတယ်။

သူ ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေးဘဝက စပြီး ပြည်တွင်းစစ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကြားသိမြင်တွေ့ခဲ့ရသမျှကို ဇာတ်လမ်းနောက်ခံကျောရိုးအဖြစ် ပြန်လည်ရေးသားခဲ့ပြီး အဓိကဇာတ်ဆောင်များဖြစ်တဲ့ ရက်ဘတ်တလာ၊ စကားလက်အိုဟာရာ၊ မီလာနီ၊ ဘဲလ်ဝက်တလင်း တို့ရဲ့ ဆွဲဆောင်မှု အားပြင်းတဲ့

ဇာတ်ကောင်စရိုက်အမျိုးမျိုးကို စိတ်ကူးနဲ့ ဖန်တီးအသက်သွင်းကာ ပြည်တွင်းစစ် အရေးတော်ပုံကြီးကို နောက်ခံပြုလျက် အသေးစိတ် ခြယ်မှုန်းရေးဖွဲ့ခဲ့ပါတယ်။

ဒီဇာတ်ကောင်တွေက ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကတည်းက သူ့ရဲ့ အတွေးထဲမှာ တစ်စတစ်စ အမြစ်တွယ် ရှင်သန်လာခဲ့ရာက ရေးစရာတွေ ဖြစ်လာဖို့ တွန်းအားတွေ ရရှိခဲ့ပါတယ်။ G-W-W ဇာတ်လမ်းကို စိတ်ကူးယဉ် ရေးဖွဲ့ခဲ့တာ ဖြစ်ပေမဲ့ မာဂရက်က ဇာတ်ဆောင် မီလာနီအပေါ်မှာ ကရုဏာပိုတာ တွေ့ရသလို ခေါင်းမာလှပြီး လူတန်းစား သတ်မှတ်ချက်များကို သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ ဆန့်ကျင်လေ့ရှိတဲ့ မျက်လုံးစိမ်းနဲ့ ညှို့အားပြင်းတဲ့ စကားလက်ကိုလည်း သနားစဖွယ် ရေးဖွဲ့ခဲ့ပြန်တယ်။

G-W-W ကိုရေးသားရာမှာ အခြားသော စာရေးဆရာများလို သမားရိုးကျအတိုင်း အစမှအဆုံး အစီအစဉ်အတိုင်းမရေးဘဲ နောက်ဆုံးအခန်းကို ပထမဆုံးဖော်ပြပြီးမှ အဲဒီအခန်းကို ကျော်ပြီး ဆက်လက်ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ နောက်ခံ အသေးစိတ်အဖြစ်အပျက်တွေက ဖြစ်ရပ်မှန်ဖြစ်ကြောင်း သူက ခိုင်ခိုင်မာမာ ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ ဝတ္ထုထဲမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဩဂုတ်လရဲ့ ပူပြင်းလှတဲ့နေရောင်အောက်မှာ နီဆွေးဆွေးရွှံ့မြေလမ်းဟာ ဘယ်လိုရှိနေမလဲဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်သွားရောက် လေ့လာခဲ့ပြီးမှသာ မြင်သမျှ၊ တွေ့သမျှကို ဇာတ်လမ်းထဲမှာ အသက်သွင်း ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

ထို့အတူတစ်ဝက်တစ်ပျက်မီးလောင်ခံထားရတဲ့ လယ်တောအိမ်ကိုလည်း သွားရောက်ကြည့်

ရှုပြီးမှ ဝတ္ထုထဲမှာ ထည့်သွင်းရေးသားခဲ့ပါတယ်။ အတ္တလန်တာမြို့လေး မီးဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေတဲ့အခန်းကတော့ သူငယ်စဉ် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး လူကြီးသူမ ပြောစကားတွေကို ကြားသိခဲ့ရ၊ ဖတ်ခဲ့၊ မှတ်ခဲ့ရတာတွေနဲ့ ရုပ်လုံးပေါ်အောင်ပီပီပြင်ပြင်ဖော်ပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

နှစ်တွေကြာလာတာနဲ့အမျှ သူရေးသားနေတဲ့ စာမူတွေကို ထည့်သွင်းထားတဲ့ စာအိတ်ညှိကြီးတွေဟာ ဗီရိုထဲမှာ ပြည့်သိပ်လာပါတယ်။ အိမ်လည်လာတဲ့ မိတ်ဆွေတွေက "ဘာတွေရေးနေတာလဲ" လို့မေးလိုက်တိုင်း မာဂရက်က ပြုံးချိုစွာရယ်မောရင်း "အမေရိကရဲ့သမိုင်းကြောင်း ဖြစ်ရပ်မှန်ဝတ္ထုကို တကယ်ရေးနေတာပေါ့" လို့ပြန်လည် ဖြေကြားလေ့ရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့စာမူကို ခင်ပွန်းဖြစ်သူကလွဲပြီး ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြခဲ့ပါဘူး။ "ကောင်းမယ်မထင်ပါဘူးကွယ်၊ ဒီလိုပဲ အချိန်ဖြုန်းနေရတာပဲလေ" လို့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပြန်ဖြေတတ်ပါတယ်။

ကိုး နှစ်ကြာလာတဲ့အခါ အညိုရောင် စာအိတ်ထုပ်ကြီးတွေက တောင်လိုပုံလာတယ်။ မာဂရက် ထိုင်နေကျခုံတန်းမှာ စာအိတ် နှစ်ထုပ်ကို ကျောမှီပြီး ထိုင်နေတာတွေ့တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက "ခေါင်းအုံးကို နောက်မှီလုပ်ပြီး ဒီစာမူထုပ်တွေ တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြလိုက်ပါလား" လို့ အကြံပေးတော့ သူက ပြုံးရုံပြုံးပြီး "ဒီလိုမှီရတာက ပိုမိုရိတ်တယ်" လို့ ပြန်ဖြေခဲ့တယ်။

၁၉၃၅ ခုနှစ်မှာ နယူးယောက်မြို့၊ မက္ကမီလန် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးတိုက်က ဒုဥက္ကဋ္ဌ ရိုးလက်သမ်က အတ္တလန်တာကို ကလောင်သစ်ရှာဖွေဖို့ ရောက်လာခဲ့တယ်။ မာဂရက်ရဲ့ သူငယ်ချင်းဖြစ်

တဲ့ မက္ကမီလန်တိုက်က အစ်ခိုးလ်အပါအဝင် မာဂရက်ရဲ့ စာမူအကြောင်းကို သိနေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက စာမူအကြောင်း ပြောပြပြီး မာဂရက်နဲ့သွားတွေ့ဖို့ အကြံပေးကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မာဂရက်က လက်သမ်ကို နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ငြင်းပယ်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်ညနေမှာတော့ လက်သမ်တည်းခိုရာ ဟိုတယ်ကို သွားရောက်ပြီး "ကျွန်မဧည့်ခန်းထဲမှာ စောင့်နေပါတယ်။ စာမူကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် ကျွန်မစိတ်မပြောင်းခင် လာယူလှည့်ပါ" လို့မာဂရက်က အကြောင်းကြားလိုက်ပါတယ်။

လက်သမ် ဧည့်ခန်းထဲကို ဝင်လာချိန်မှာ တောင်ပူစာ နှစ်လုံးစာလောက်ရှိတဲ့ မွဲညစ်ညစ် စာအိတ်ထုပ်တွေကြားမှာ မြုပ်ဝင်နေတဲ့ သေးသွယ်ပါးလျတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင် မာဂရက်ကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ လက်သမ်က ဆန်ဖရန်စစ္စကိုကို ထွက်ခွာတော့မယ့်ဆဲဆဲပါ။ စာမူပုံကြီးကို သူ့ရဲ့ခရီးဆောင်အိတ်ထဲ ဖိသိပ်ထည့်သွင်းလိုက်ပါတယ်။ လက်သမ် ထွက်သွားပြီး မကြာမီ အံ့ဩမှင်တက်ဖွယ်ရာ သံကြိုးစာကို မာဂရက်ထံက ရရှိခဲ့ပါတယ်။ "ကျွန်မ စိတ်ပြောင်းသွားပြီ။ စာမူတွေ ပြန်ပို့ပေးပါတော့။"

ဒါပေမဲ့ လက်သမ်ကတော့ မသပ်မရပ် ရှိလှတဲ့ စာမူတွေကို စိတ်အားထက်သန်စွာနဲ့ ဖတ်ရှုနေပါပြီ။ မူလက ခေါင်းစဉ်ကို "မနက်ဖြန်ဆိုတာ နေ့သစ် တစ်နေ့ပါ" (Tomorrow is another day) လို့ပေးထားပြီး အမျိုးသမီးဇာတ်ကောင်ကို ပင်စီလို့ အမည်ပေးထားပါတယ်။ ဇာတ်ကောင်အမည်၊ ဝတ္ထုအမည်တွေ ဘယ်လိုပဲပြောင်းလဲစေကာမူ ဝတ္ထုရဲ့တန်ဖိုးက လျော့ကျမသွားခဲ့ပါဘူး။

"ဒီလိုဇာတ်ကောင်စရိုက်တွေကို သူငယ်စဉ်ကတည်းက သူ့ရင်ထဲမှာ မျိုးစေ့ချပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် မျိုးစေ့မှန်တော့ အပင်သန်တာလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ ထုတ်ဝေသူထံက ချက်လက်မှတ်တစ်စောင်ရရှိခဲ့ပါတယ်။"ဟယ်... ဒေါ်လာ၅၀၀ကြီးများတောင်" လို့မာဂရက်အံ့သြဝမ်းသာ ဟစ်ကြွေးလိုက်ပါတယ်။ ဂျွန်က ချက်လက်မှတ်ကိုသေသေချာချာလှမ်းယူကြည့်လိုက်ပြီး "ဘယ်ကလာဒေါ်လာ၅၀၀လဲ၊ဒေါ်လာ၅,၀၀၀တောင်မှပဲ" လို့အားပါးတရပြောလိုက်ပါတယ်။



ထုတ်ဝေပြီးပြီးချင်းပဲ သူ့ရဲ့စာအုပ်က မယုံနိုင်လောက်အောင် ပိုပြီးလေးတကျော်ဖြစ်သွားပါတယ်။ ထုတ်ဝေပြီးဒုတိယပတ်အကြာမှာ စာအုပ်ပေါင်း ၁၇၆,၀၀၀ အုပ်ရေရိုက်နှိပ်ရပြီးခြောက်လအကြာမှာ အုပ်ရေတစ်သန်းရောင်းချခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ G.W.W ဝတ္ထုကိုရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာကြီးဒေးဗစ်အိုဆဲလ်ဇ်နစ်က ကမ္ဘာပေါ်မှာအမြတ်အစွန်းအများဆုံးရဝင်ငွေစံချိန်တင်ခဲ့တဲ့ ရုပ်ရှင်ကားကြီးအဖြစ် ဖန်တီးခဲ့ရာမှာ ခုချိန်တိုင်အောင် ရုံတင်ပြသနေရဆဲ၊ လူကြိုက်များနေဆဲပါ။



မာဂရက်ရဲ့စာအုပ်ရောရုပ်ရှင်ပါ မမျှော်မှန်းနိုင်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရရှိနေစေကာမူ စာအုပ်ထုတ်ဝေခြင်းမပြုခင်ကလိုပဲ ခင်ပွန်းနဲ့အတူဘဝကို ရိုးရှင်းအေးဆေး တိတ်ဆိတ်စွာ ဖြတ်သန်းခဲ့ပါတယ်။ ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်သူက ရုပ်ရှင်ကားကြီးရိုက်ကူးရာမှာအကြံပြုပေးဖို့မက်မောလောက်တဲ့ငွေပမာဏနဲ့ မာဂရက်ကို ကမ်းလှမ်းခဲ့ပါတယ်။

"ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးတဲ့ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီးသူက ဘာများသိလို့လဲ" လို့ အင်္ဂလိပ်စကားဆိုရင်းလက်မခံခဲ့ပါဘူး။ ထို့အတူမီဒီယာတွေရဲ့ကြော်ငြာပေးမှု၊ ထောက်ပံ့ပေးရေး ကမ်းလှမ်းမှုတွေကိုလည်း ငြင်းပယ်ခဲ့ပါတယ်။ G . W .W ရုပ်ရှင်ကိုအတ္တလန်တာမြို့မှာ ပထမဆုံး ပွဲဦးထွက် ရုံတင်ပြသခဲ့ပါတယ်။

မာဂရက်က မိတ်ဆက် အဖွင့်စကားပြောကြားခဲ့ရာမှာ "အခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရချိန်မှသာ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အကူအညီကို လိုအပ်တယ်လို့ လူတချို့က ထင်နေကြပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အယူအဆကတော့ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘဝမှာ မကြုံစဖူး ထူးကဲတဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရနေချိန်မှာတောင် သူငယ်ချင်းတွေထံက ရသမျှအကူ



အညီနဲ့ပံ့ပိုးဝန်းရံပေးမှုအားလုံးလိုအပ်နေတာပါ။  
လို့မြွက်ဟခဲ့ပါတယ်။

အောင်မြင်ကျော်ကြားမှုတွေကမာဂရက်ကို  
ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစေတာ အမှန်ပါပဲ။ သူရရှိတဲ့  
ငွေကြေးနဲ့ ရသမျှအချိန်တွေကို တကယ် အကူ  
အညီ လိုအပ်နေသူတွေကို ထောက်ပံ့လှူဒါန်း  
ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို လှူဒါန်းထောက်ပံ့ပေးနိုင်  
ခြင်းကသာလျှင်သူ့ကိုကျေနပ်ပျော်ရွှင်မှုအပြည့်  
အဝ ရရှိစေပါတယ်။ သို့တိုင်အောင် သူ ကူညီ  
ပံ့ပိုးပေးခဲ့သူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်သော  
အခါမှ ထုတ်ဖော်ပြောကြားခြင်း မရှိခဲ့ပါဘူး။

လှူဒါန်းတဲ့အခါမှာလည်းသူ့ရဲ့အမည်ကို  
မဖော်ပြဘဲစေတနာရှင်တစ်ဦးမှလှူဒါန်းသည်လို့ပဲ  
အသိပေးခဲ့ပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးကလာသမျှ  
မိတ်ဆက်စာရေးပို့လာသူ တစ်ယောက်ချင်းစီကို  
မာဂရက်က မပျက်မကွက် ပြန်ကြားပေးလေ့  
ရှိပါတယ်။ ဒုက္ခနဲ့ကြုံတွေ့နေတဲ့ လူတွေ၊ ချို့တဲ့  
သူတွေထံက ပေးစာများဟာသူ့ရဲ့ရင်ကို နက်နက်  
ရှိုင်းရှိုင်း ရိုက်ခတ်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီနောက်  
မှာတော့ အထိရောက်ဆုံး အကူအညီပေးဖို့ ကြိုး  
စားပါတော့တယ်။

"လူတွေဟာ အားငယ်စိတ်၊ သိမ်ငယ်စိတ်  
တွေ ခံစားရချိန်မှာ ဂုဏ်မဖော်လိုတဲ့ အလှူရှင်ထံ  
က နားလည်စာနာစွာနဲ့ ထက်ထက်သန်သန်အကူ  
အညီပေးလိုက်တဲ့အခါ လောကကြီးမှာ ငါဟာ  
အထီးကျန်မဟုတ်ပါလားဆိုတဲ့အသိဟာကြီးမား  
တဲ့ စိတ်ခွန်အားအဖြစ် ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေ  
တယ်" လို့မာဂရက်က ကျွန်မကိုပြောဖူးပါတယ်။

G.W.W ဝတ္ထုကိုထုတ်ဝေပြီး နှစ်နှစ်အကြာ  
မှာ သူငယ်ချင်း အစ်ခိုးလ်က နောက်ထပ် စာအုပ်

တစ်အုပ် ထပ်ရေးဖို့ မာဂရက်ကို တိုက်တွန်း  
ပါတယ်။ မာဂရက်က သူ အလုပ်များနေဆဲပါလို့  
ပြန်ဖြေပြီး "သူက G.W.W ဝတ္ထုထက် အရင်ရေးခဲ့  
တဲ့ စာမူကို အကြိုက်ဆုံးပဲ" လို့ ပြောတော့  
အစ်ခိုးလ်က "ဟယ်ကောင်းလိုက်တာ၊ အဲဒီ စာမူ  
ဘယ်မှာလဲ" လို့ လိုချင်တာကို အတတ်နိုင်ဆုံး  
ကွယ်ဝှက်ပြီး မေးရိုးမေးစဉ်ပုံစံနဲ့ မေးလိုက်တော့  
မာဂရက်က " ရေးပြီးပြီးချင်းပဲ မီးရှို့ပစ်လိုက်ပြီ၊  
အပျင်းပြေရေးတာပါ " လို့ ပြန်ဖြေခဲ့ပါတယ်။

၁၉၄၉ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှာ မာဂရက်ဟာ  
သူ့ရဲ့ G.W.W ဝတ္ထုမှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ နာမည်ကျော်  
မက်မုံပင်လမ်းပေါ်မှာပဲ တက္ကစီကား တိုက်ခံရပြီး  
ဆေးရုံပေါ်မှာ ငါးရက်လုံးလုံး သတိလစ်နေခဲ့  
တယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးက သတင်းမေးတဲ့  
ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွေ ကျွက်ကျက်ညံ့သွားပါတော့  
တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ကျွန်မရယ် ဆေးရုံဝန်ထမ်း  
များနဲ့ သူငယ်ချင်းများ အပါအဝင် ၁၉ ဦးတို့ဟာ  
သီးခြားဆက်သွယ်ရေးခလုတ်ခုံတစ်ခုသတ်သတ်  
စီစဉ်ခဲ့ပြီး ဝင်လာသမျှ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုအားလုံးကို  
ပြန်လည် ဖြေကြားပေးခဲ့ရပါတယ်။

ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က မာဂရက်ရဲ့ ကျန်းမာရေး  
အခြေအနေကို သတင်းမေးကြသူတွေထဲမှာ  
အမေရိကန်သမ္မတကြီး ထရူးမင်း ၊ ဂျော်ဂျီယာ  
ပြည်နယ် မြို့တော်ဝန်နဲ့ အတ္တလန်တာမြို့ ဗဟို  
အကျဉ်းထောင်က အကျဉ်းသားများကလည်း  
သွေးလှူဒါန်းဖို့ ဆက်သွယ်လာကြပါတယ်။  
ဩဂုတ်လ ၁၆ ရက်မှာ မာဂရက် ကွယ်လွန်ခဲ့  
ပါတယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးက မာဂရက်ရဲ့ နာရေး  
သတင်းကြောင့် တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားခဲ့ရုံ  
မက ထောင်ပေါင်းများစွာသော လူတွေက သူ

တို့ကို တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ကူညီထောက်ပံ့မှုတွေ ပေးခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းကြီး မာဂရက်ကို တစ်ခါမှ မြင်တွေ့ခဲ့ခြင်းမရှိလို့ ယူကျုံးမရ နှမြောတသ ဖြစ်ကြပါတယ်။

"ကိုယ့်ရဲ့ စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး လူတွေဟာ ဘယ်လို ရသမျိုးတွေ ခံစားရရှိခဲ့လဲလို့ ကိုယ်မကြာခဏ စဉ်းစားမိတယ်။ လူတစ်ဦးရဲ့ ရဲစွမ်းသတ္တိ အကြောင်းကို ဖော်ကျူးတဲ့ ဇာတ်လမ်းမျိုး ဖြစ်ချင်လည်းဖြစ်မယ်။ စာပေကတစ်ဆင့် ရရှိတဲ့ ရဲစွမ်းသတ္တိတွေ၊ ခွန်အားတွေကို စာဖတ်သူရဲ့ နှလုံးသားမှာမီးတောက်လင်းလက်သလိုရောင်ပြန်ဟပ်လာပြီး သတ္တိတွေ၊ ခွန်အားတွေ၊ နှလုံးသားမှာ စီးဆင်းနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ကမ္ဘာကြီးက လုံးဝ အန္တရာယ်ကျရောက်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး" လို့ မာဂရက်က ကျွန်မကို ရှင်းပြဖူးပါတယ်။



မာဂရက်က သက်ရှိထင်ရှား ရှိစဉ်ကလည်း ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှုကို ဥပေက္ခာပြုခဲ့သလို သူကွယ်လွန်ပြီးချိန်မှာလည်း ရှင်သန်စဉ်ကလိုပဲ

လူမသိသူမသိ တိတ်ဆိတ်စွာ ထွက်ခွာသွားချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ အမှတ်တရတွေ၊ အထိမ်းအမှတ်တွေကို မနှစ်ခြိုက်သူပီပီ သူတို့ရဲ့ ဘိုးဘွားပိုင် အုတ်တိုက်နီကြီးကိုလည်း မနေလိုတော့တဲ့အခါမှ ဖြိုချဖျက်ဆီးပစ်ဖို့ သူ့ရဲ့အစ်ကိုထံ မကွယ်လွန်မီကပင် ကြိုတင် ကတိတောင်းခဲ့ပါတယ်။ မကြာမီ နှစ်များအတွင်းမှာပဲ သူ့ဆန္ဒအရ ဖြိုချခဲ့ကြပါတယ်။

ခင်ပွန်းသည် ဂျွန်ကလည်း မာဂရက်ရဲ့ တောင်းဆိုမှုအရ သူ့ရဲ့စာရွက်စာတမ်း၊ စာမူတွေ အားလုံး ဖျက်ဆီးလိုက်ရပါတယ်။ မာဂရက်လက်ရေးနဲ့ ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ထားတဲ့ G . W . W မူရင်း စာမူအချို့ကိုတော့ အငြင်းပွားဖွယ်ကိစ္စများ ပေါ်ပေါက်လာရင် သက်သေပြဖို့အတွက် ထိန်းသိမ်းထားရှိခဲ့ပါတယ်။

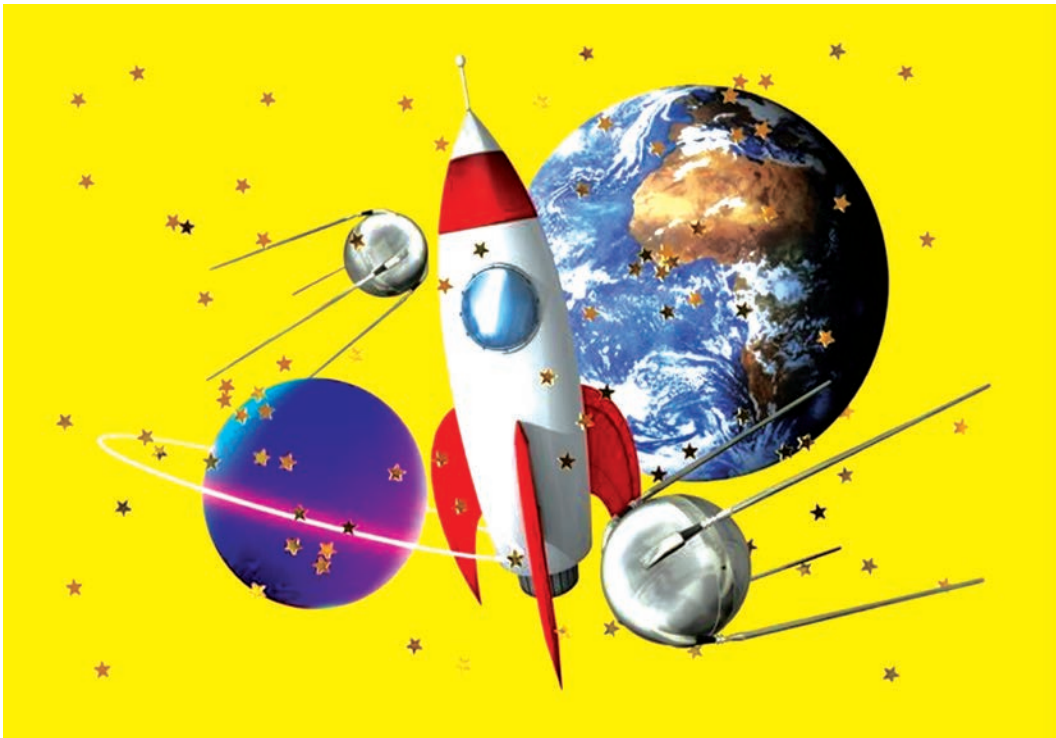
မာဂရက်မစ်ချယ်ရဲ့ အမှတ်တရအဖြစ် ကျန်ရစ်ခဲ့တာဆိုလို့ အထင်ကရဖြစ်တဲ့ Gone with the wind စာအုပ်ကလွဲပြီး ကမ္ဘာပေါ်မှာ မာဂရက်ကို အမှတ်ရနေစေမယ့်အရာ ဘာမှ မကျန်ရစ်ခဲ့ပါဘူး။ သို့ပေမဲ့ မာဂရက်က သူနဲ့ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့ဖူးသူ (ကျွန်မအပါအဝင်) အားလုံးရဲ့ ဘဝပေါင်းများစွာကို ကြည်လင်ပြတ်သားတဲ့ အမှတ်တရပုံရိပ်တွေ ရင်ထဲမှာ နွေးထွေးသွားအောင် အရောက်ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ခဲ့တာကို ပိုပြီးတန်ဖိုးထားရှိမယ်လို့ ကျွန်မ ယုံကြည်မိပါတယ်။

ခြယ်မှုန်းသီ

Ref: The Most Unforgettable  
Character I've Met  
By Augusta Dearborn Edwards  
R.D, April, 1962.

## သိပ္ပံ အတိုအထွာ မေးခွန်း ၅၀

ခြည်ထွင်ဦး (ရှေ့)



လူအများ မှားတတ်ကြသည့် သိပ္ပံပညာ၏ နယ်ပယ်စုံရှိ စိတ်ဝင်စားဖွယ် သုတ အတိုအထွာများကို ဗဟုသုတရဖွယ်၊ ဉာဏ်စမ်းသဖွယ်၊ သိမှတ်ဖွယ် ရေးသားထား သည်။

စာရှုသူမိတ်ဆွေသည် အောက်ပါ သိပ္ပံအတိုအထွာ မေးခွန်းများမှ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို မှန်မှန် ကန်ကန်ဖြေဆိုနိုင်မည်ဆိုပါလျှင် ဉာဏ်ကြီးရှင်တစ်ဦး ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ မိတ်ဆွေသည် သိပ္ပံပညာ အတိုအထွာများကို စိတ်ပါဝင်စားသူတစ်ဦးဖြစ်ပါက အောက်ပါ ခဲရာခဲဆစ် သိပ္ပံမေးခွန်းအချို့၏ အဖြေများကို သိရှိထားပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ထူးခြားဆန်းပြားသော၊ ကြောင်စီစီနိုင်သော၊ မှန်ကန်သော အံ့ဩဖွယ် သိပ္ပံအချက်အလက် အတော်များများ ရှိကြသည်။ ဇီဝဗေဒ၊ နက္ခတ္တဗေဒနှင့် ရူပဗေဒတို့ကဲ့သို့ သိပ္ပံပညာ၏ နယ်ပယ်စုံရှိ စိတ်ဝင်စားဖွယ် အချက်အလက်များကို ပျော်ရွှင်ဖွယ် အတိုအထွာ မေးခွန်းများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲ နိုင်သည်။

ကလေးသူငယ်များအတွက် သိမှတ်စရာ၌ ပါဝင်သောအချက် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည့်၊ ရိုးစင်းသည်ဟု အပေါ်ယံထင်ရသည့် သိပ္ပံမေးခွန်းက လူအများအပြားကို အကြံအစိုက်သွားစေနိုင် သည်။ ပို၍ခက်ခဲသည့် အတိုအထွာ မေးခွန်းအချို့သည် မိတ်ဆွေကို အံ့အားသင့်စေပါလိမ့်မည်။ မိတ်ဆွေ မှန်ကန်စွာဖြေဆိုနိုင်မည့်မေးခွန်းဘယ်လောက်များများရှိပါမည်နည်း ကြည့်ရှုလိုက်ပါလေ။

လွယ်ကူသော သိပ္ပံအချက်အလက် အတိုအထွာများ

- ၁။ မြေဆွဲအား အယူအဆကို မည်သည့် ရူပဗေဒပညာရှင် အကျော်အမော်က တွေ့ရှိခဲ့သနည်း။  
(Sir Isaac Newton)
- ၂။ သက်တံတွင် အရောင်မည်မျှ ရှိသနည်း။  
(၇)
- ၃။ အီလက်ထရွန် (Electron) များသည် အက်တမ်(Atom) များထက် သေးငယ်ကြသည်။  
(မှား/မှန် ဖြေပါ)  
(မှန်)
- ၄။ ကမ္ဘာမြေတွင် အရှည်ဆုံး မြက်ပင်၏ အမည်ကို ဖော်ပြပါ။  
(ဝါး)
- ၅။ စကြဝဠာတွင် အပေါများဆုံး ခြပ်စင်သည် အဘယ်နည်း။  
(ဟိုက်ဒရိုဂျင်)
- ၆။ ကမ္ဘာမြေတွင် အမာဆုံး သဘာဝအရာဝတ္ထုသည် အဘယ်နည်း။  
(စိန်)





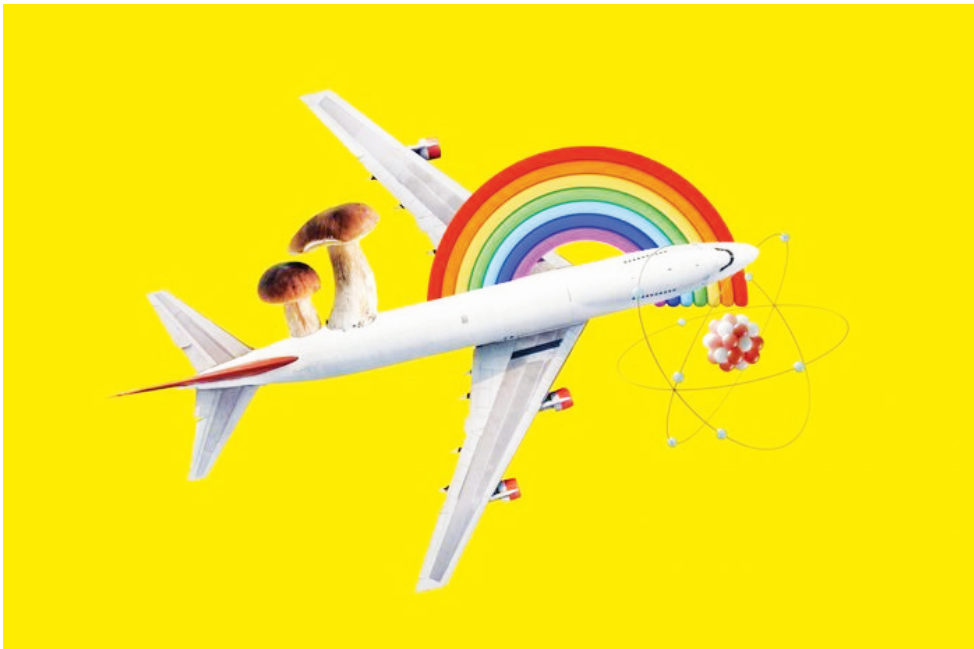
- ၇။ မှိုများကို လေ့လာသည့် ပညာရပ်ကို မည်သို့ ခေါ်သနည်း။  
(Mycology)
- ၈။ လေယာဉ်ပျံသည် နောက်ပြန် သွားနိုင်ပါသလား။  
(သွားနိုင်သည်)
- ၉။ အသံသည် လေထဲတွင် သို့မဟုတ် ရေထဲတွင် မည်သည်တွင် ပို၍ မြန်မြန်သွားနိုင်သနည်း။  
(ရေ)
- ၁၀။ ဆရာဝန်များ၏ ကျင့်ဝတ်ကတိသစ္စာပြုချက်များသည် မည်သည့်ရှေးဟောင်းဂရိသမားတော်၏ အမည်ကို အစွဲပြု၍ ခေါ်ဝေါ်ကြသနည်း။  
(ဟစ်ပိုခရေးတစ်)

ခက်ခဲသော သိပ္ပံအချက်အလက် အတိုအတွာများ



- ၁၁။ ကမ္ဘာမြေတွင် အကြီးဆုံး ကန္တာရကို ဖော်ပြပါ။  
(ဆဟာရ မဟုတ်ပါ။ အန္တာတိကတိုက် ဖြစ်သည်)
- ၁၂။ လေဆာသည် အသံလှိုင်းများကို စုစည်း၍ အလုပ်လုပ်သည်။ (မှား/မှန် ဖြေပါ)  
(မှား။ Laser သည် Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation ၏ အတိုကောက်ဖြစ်သည်။ လေဆာသည် အလင်းရောင်လှိုင်းများကို စုစည်း၍ အလုပ်လုပ်သည်)
- ၁၃။ DNA သည် မည်သည်ကို ကိုယ်စားပြုသနည်း။  
(Deoxyribonucleic Acid)
- ၁၄။ စိန်သည် အမြဲတမ်း မပျက်မစီး ရှိနိုင်ပါသလား။  
(မရှိနိုင်ပါ။ စိန်သည် နောက်ဆုံးတွင် ဂရက်ဖိုက်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ဖြစ်စဉ်မှာ နှစ်ပေါင်း ဘီလီယံကျော် ကြာမြင့်သည်)

- ၁၅။ လျှစ်စစ်ဓာတ်ကို သယ်ဆောင်ခြင်း မပြုနိုင်သည့် ပစ္စည်းသည် အဘယ်နည်း။  
(အင်ဆူလေတာ)
- ၁၆။ အာကာသသို့ သင် သွားမည်ဆိုလျှင် သင့်အရပ်အရှည်ပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသလား။  
(ရှိနိုင်ပါသည်။ မြေဆွဲအား သက်ရောက်မှု မရှိတော့သည့်အတွက် ပိုရှည်လာလိမ့်မည်)
- ၁၇။ ဆဲလ်စီယပ်နှင့် ဖာရင်ဟိုက်တို့ မည်သည့်အပူချိန်၌ တူညီကြသနည်း။  
(-၄၀)
- ၁၈။ နေ၏ အလင်းရောင်သည် ကမ္ဘာသို့ ရောက်ရှိရန် အကြမ်းဖျင်း အချိန်မည်မျှ ကြာသနည်း။  
(၅၆ မိနစ်)
- ၁၉။ လေထဲ၌ လေယာဉ်ပျံသည် မည်သို့ တည်ရှိနေသနည်း။  
(အတောင်ပံများ၏ အသွင်သဏ္ဌာန်ကြောင့်ဖြစ်သည့် အတောင်ပံများပေါ်၌ ရွေ့လျားနေသော လေသည် အောက်ဘက်သို့ အားသက်ရောက်ခံရသည်။ ယင်းက အတောင်ပံကို အပေါ်ဘက်သို့ တွန်းတင်ပေးသည်။ ဤတွန်းအားက မြေဆွဲအားထက် ပိုကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် လေယာဉ်ကို ပျံသန်းနိုင်စေသည်)
- ၂၀။ မြေဖြူခဲကို မည်သည့်အရာဖြင့် ပြုလုပ်ထားသနည်း။  
(ပင်လယ်ရေနေ သတ္တဝါငယ်လေးများ၏ အခွံများမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ထုံးကျောက်)



သဘာဝအကြောင်း သိပ္ပံအချက်အလက် အတိုအတွာများ

- ၂၁။ ရေပူ သို့မဟုတ် ရေအေးတို့တွင် မည်သည်က ပို၍ မြန်မြန် ခဲမည်နည်း။  
(ရေပူ။ Mpemba သက်ရောက်မှုဟု သိရှိထားကြသည်)
- ၂၂။ ပျားများကို မတွေ့ရှိရသည့် တိုက်အမည်ကို ဖော်ပြပါ။  
(အန္တာတိကတိုက်)
- ၂၃။ ရေတွင်ပေါ်သည့် တစ်ခုတည်းသော ကျောက်အမည်ကို ဖော်ပြပါ။  
(Pumice။ မီးတောင်ချော်ရည်စီးကြောင်း၏ အပေါ်ဘက်ရှိ အမြှုပ်မှ အလျင်အမြန် အေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသည်)
- ၂၄။ ပုတ်သင်ညိုများသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကိုက်ညီစေရန်အတွက်သာ အရောင်ကို ပြောင်းလဲကြသည်။ (မှား/မှန် ဖြေပါ)  
(မှား။ အခြားအကြောင်းများကြောင့်လည်း အရောင်ပြောင်းလဲတတ်ကြပြီး ဒေါသထွက်သည့် အခါနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားသည့်အခါ ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်ကို ထိန်းသိမ်းရန် ဖြစ်သည်)
- ၂၅။ တစ်နေရာတည်းကို နှစ်ကြိမ် မိုးကြိုးပစ်နိုင်ပါသလား။  
(မပစ်နိုင်ဟု ဖြေဆိုပါက မှားသည်။ လက်တွေ့တွင် ပို၍ ဖြစ်နိုင်သည်)
- ၂၆။ ငါးမန်းအရိုးနုသည် ကင်ဆာရောဂါကို ကုသပေးနိုင်သည်။ (မှား/မှန် ဖြေပါ)  
(မှား။ ကုသပေးနိုင်သည်ဟု အများစုက ကံမကောင်းစွာ ယုံကြည်နေကြဆဲဖြစ်ပြီး ငါးမန်းများကို သတ်ဖြတ်ခြင်း ဖြစ်ပွားစေသည်။ ကင်ဆာအဖုအကျိတ်များ ရှိနေသည့် ငါးမန်းများ ရှိနေကြ ကြောင်း အထောက်အထားများကို သိပ္ပံပညာရှင်များက ရရှိထားသည်)
- ၂၇။ ရွှေငါး၏ မှတ်ဉာဏ်သည် မည်မျှ ကြာသနည်း။  
(လူအများစုက သုံးစက္ကန့်သာရှိသည် ပြောကြသည်။ သို့ရာတွင် လက်တွေ့၌ ရက်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်သည်)
- ၂၈။ မည်သည့်တောင်ထိပ်သည် ကမ္ဘာ့ဗဟိုချက်မှ အဝေးကွာဆုံး ဖြစ်သနည်း။  
(လူအများက ဧဝရတ်တောင်ဟု ထင်ကြလိမ့်မည်။ သို့သော် အီကွေဒေါနိုင်ငံမှ Chimborazo တောင်ထိပ် ဖြစ်သည်)
- ၂၉။ ငါးမန်းများ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရိုးအရေအတွက် မည်မျှရှိသနည်း။  
(သုည။ ထိုအစား သန်မာသော ညွတ်ပျောင်းလွယ်သော အရိုးနုများရှိကြသည်)
- ၃၀။ ရွှေကို အခြားဒြပ်စင်များမှ ဖန်တီးယူ၍ ရနိုင်သလား။  
(ရနိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်သော်ငြားလည်း အလွန်ရှုပ်ထွေးပြီး ဈေးကြီးလိမ့်မည်။ တန်ဖိုးထက် လက်ခံ က ပိုကြီးပါလိမ့်မည်)

- ၃၁။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၌ အလေးဆုံး ကိုယ်အင်္ဂါသည် အဘယ်နည်း။  
(အသည်း)
- ၃၂။ သင် ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချသည့်အခါတွင် အဆီများသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ မည်သို့ ထွက်ခွာသနည်း။  
(ချွေး၊ ဆီးနှင့် ထွက်လေမှတစ်ဆင့်)
- ၃၃။ သင့် ကိုယ်အပူချိန် အများစုသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်အပိုင်းမှ ထွက်ခွာသနည်း။  
(လူအများက ဦးခေါင်းဟု ထင်ကြသည်။ သို့သော် ကိုယ်ထည်နေရာအနှံ့မှ ညီညီမျှမျှ ဆုံးရှုံးသည်)
- ၃၄။ လူသားများတွင် အာရုံအရေအတွက် မည်မျှ ရှိသနည်း။  
(ငါးခုဟု ထင်ကြသည်။ လက်တွေ့တွင် ထိုထက်ပိုပါသည်။ ကိုးခု သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ ရှိသည်ဟု နှာခံကြောပညာရှင်များက ဖော်ထုတ်ထားသည်။ ခွေးများက အနံ့ခံရရှိပြီး လူသားများက အနံ့ခံမရနိုင်သည့် အရာဝတ္ထုများလည်း ရှိကြသည်)
- ၃၅။ လူသားများတွင် မည်သည့် သွေးအမျိုးအစားသည် အရှားပါးဆုံး ဖြစ်သနည်း။  
(အေဘီနက်ကတစ်)
- ၃၆။ အရွယ်ရောက်ပြီး လူသားတစ်ဦးတွင် သွား အချောင်းရေ မည်မျှရှိသနည်း။  
(၃၂)
- ၃၇။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရိုးအရေအတွက် မည်မျှရှိသနည်း။  
(၂၀၆)
- ၃၈။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းက ဟန်ချက်ထိန်းခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပေးသနည်း။  
(နားများ)
- ၃၉။ ဆံပင်ရွှေ့ရောင်ဖျော့ သို့မဟုတ် ဆံပင်အနက်၊ မည်သူက မွေးညင်းပေါက် ပို၍ များသနည်း။  
(အနက်)
- ၄၀။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ သွေးသည် မည်သည့်အရောင် ရှိသနည်း။  
(နီညို။ သွေးကြောများသည် အပြာရောင်ပြသနေသော်လည်း လူသွေးတွင် ဟိမိုဂလိုဘင်ပါဝင်ခြင်း၊ ဟိမိုဂလိုဘင်သည် အနီရောင် ပရိုတိုနီးဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် သွေးသည် နီညိုရောင်ဖြစ်သည်)

#### အာကာသအကြောင်း သိပ္ပံအချက်အလက် အတိုအထွာ

- ၄၁။ နာရီလက်တံ လည်ပတ်အတိုင်း လည်ပတ်သည့် တစ်ခုတည်းသော ဂြိုဟ်သည် အဘယ်နည်း။  
(သောကြာဂြိုဟ်)



- ၄၂။ လူသားများသည် တရုတ်ပြည် မဟာတံတိုင်းကြီးကို အာကာသမှ မြင်တွေ့နိုင်ပါသလား။  
(ရာသီဥတုနှင့် အလင်းရောင် ပြည့်စုံကောင်းမွန်သည့် အခြေအနေတွင် အနိမ့်ပိုင်း ကမ္ဘာပတ်လမ်းကြောင်းမှ မဟုတ်ပါက မမြင်နိုင်ပါ။ ကံအကြောင်းမလှစွာ မဟာတံတိုင်းကြီးကို ပြုလုပ်ထားသည့် ရွှံ့စေးနှင့် ကျောက်တုံးများသည် ပတ်ဝန်းကျင် မြေအနေအထားနှင့် လွယ်လင့်တကူရောထွေးနေသည့်အတွက်ကြောင့် အထောက်အကူမပါရှိသည့် မျက်စိဖြင့် ကမ္ဘာပတ်လမ်းကြောင်းမှ မမြင်တွေ့ရနိုင်ပါ)
- ၄၃။ ပလူတိုဂြိုဟ်သည် ဂြိုဟ်တစ်ခု ဟုတ်ပါသလား။  
(မဟုတ်ပါ။ နေစနစ်တွင် ပလူတိုကို ဂြိုဟ်တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့ဖူးသော်လည်း ယခုအခါ ဂြိုဟ်သိမ်တစ်ခုအဖြစ် အတန်းအစား သတ်မှတ်ထားသည်)
- ၄၄။ ၁၉၅၇ ခုနှစ် ဆိုဗီယက်ပြည်ထောင်စုက ပစ်လွှတ်ခဲ့သည့် ပထမဆုံး လူလုပ် ဂြိုဟ်တု၏ အမည်ကို ဖော်ပြပါ။  
(စပွတ်နစ် ဝမ်း)
- ၄၅။ နေစနစ်တွင် အကြီးဆုံးဂြိုဟ်သည် အဘယ်ဂြိုဟ်ဖြစ်သနည်း။  
(ကြာသပတေးဂြိုဟ်)
- ၄၆။ နေနှင့် အနီးဆုံးဂြိုဟ်သည် အဘယ်ဂြိုဟ်ဖြစ်သနည်း။  
(ဗုဒ္ဓဟူးဂြိုဟ်)
- ၄၇။ ကမ္ဘာက နေကို ဝန်းပတ်နေသလား၊ သို့မဟုတ် နေက ကမ္ဘာကို ဝန်းပတ်နေသလား။  
(ကမ္ဘာက နေကိုပတ်နေသည်)
- ၄၈။ ရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်း အားလုံးကို လူသားများက ပြုလုပ်သည်။ (မှား/မှန် ဖြေပါ)  
(မှား။ နေနှင့် ကြယ်များက ကော့စမစ်ရောင်ခြည် ထုတ်လွှင့်ပြီး ကမ္ဘာလေထုနှင့် ထိတွေ့သည်။ မြေ၊ ရေနှင့် အပင်များတွင်လည်း သဘာဝအားဖြင့် ရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်း ရှိကြသည်)
- ၄၉။ ကမ္ဘာသည် ပြားသလော၊ လုံးသလော။  
(ရှေးဟောင်းဂရိခေတ်ကတည်းက ကမ္ဘာသည် လုံးဝန်းကြောင်း လူသားများက သိရှိခဲ့ကြသည်)
- ၅၀။ ကမ္ဘာရှိ ဗဟိုချက်သည် အလွန်ပူပြင်းသည်။ (မှား/မှန် ဖြေပါ)  
(မှန်။ အပူချိန် ၁၁၀၀၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် နီးပါးရှိပြီး နေ၏မျက်နှာပြင် ပူသလောက် ရှိသည်)

ကြည်လွင်ဦး (ရေနံ)

Ref: 50 Science Trivia Questions People Always Get Wrong

By Suzanne Downing

R.D, March, 2022



- ◆ လူငယ်များအတွက် အခွင့်အလမ်း
- ◆ သိပ္ပံပညာ နိဒါန်း
- ◆ တစ်သက်တာလက်ဆောင်မွန်
- ◆ မသန်စွမ်းသူများအရေးပူးပေါင်းပါဝင်ကူညီပေး
- ◆ မျှဝေခြင်း၏စွမ်းအား ◆ ဘော့စတွန်တက္ကသိုလ်
- ◆ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကို တီထွင်ခဲ့သော စုံတွဲ

.....