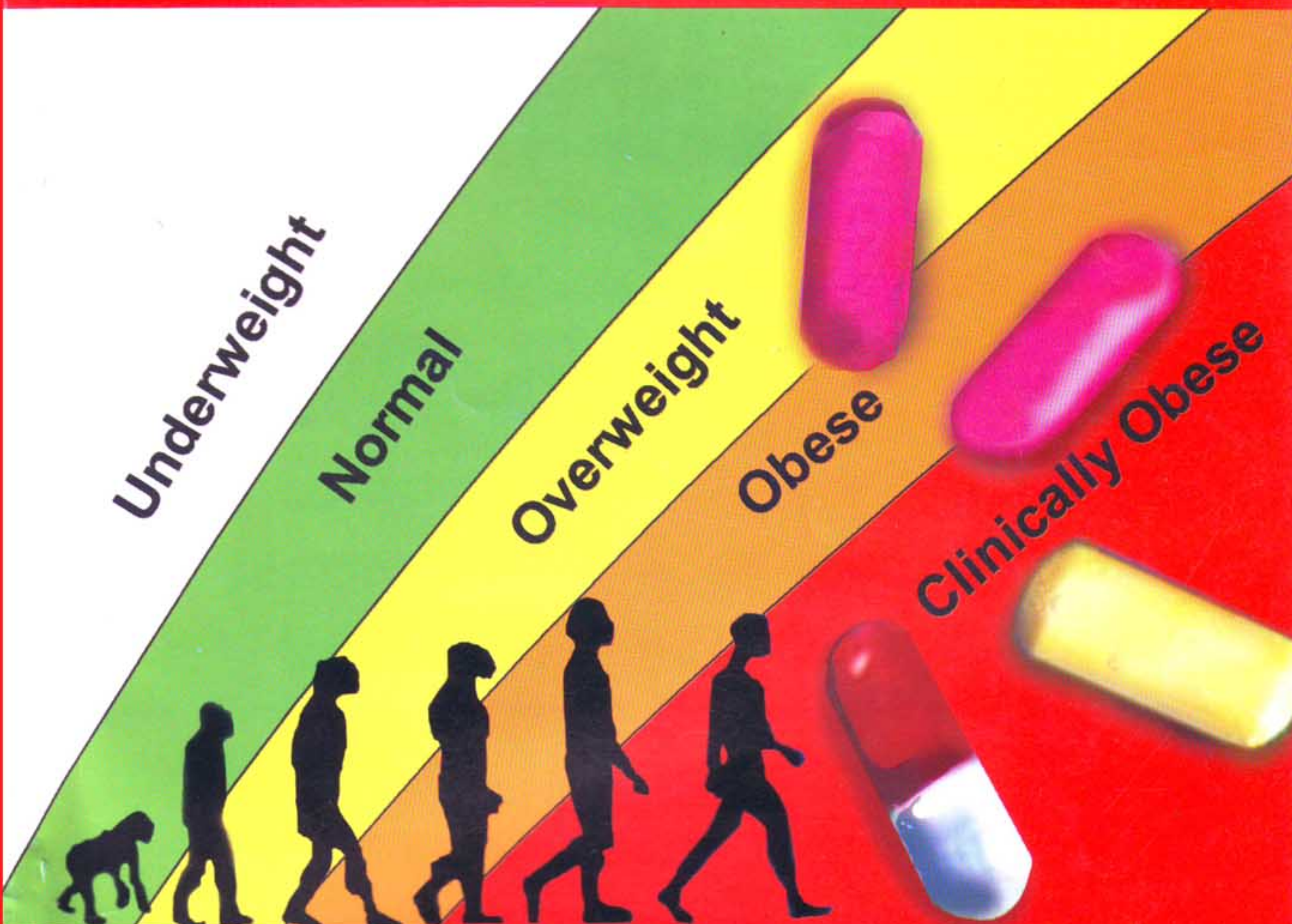
LIVING COLOR

ကြော်ငြာနှင့်ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်
စီးပွားရေးသတင်းမဂ္ဂဇင်း

No. 165,April 2009



အသိသတိနှင့် ကျန်းမာရေး

www.foreverspace.com.mm

www.foreverspace.com.mm

ဒို့တာဝန် အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

* ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး၊
* အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး၊
* ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး၊
* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး၊

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး၊
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး၊

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး၊
* အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး၊
* မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး၊
* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး၊

www.foreverspace.com.mm

HOLLYWOOD
SINGAPORE
YANGON

This magazine is founded and managed by board of directors of Myanmar Partners Think Tank Group in june, 1995 underlicensed of Living Color.

RECYCLE
KEEP THE WORLD GREEN.

၁။ ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော သတင်း၊ သတင်းဆောင်းပါး၊ ဆောင်းပါးနှင့် အခြား ဖော်ပြချက်အားလုံး ကလောင်အမည် ဖော်ပြထားသည်ဖြစ်စေ၊ ကလောင်အမည် မဖော်ပြဘဲ ထားသည်ဖြစ်စေ၊ LIVING COLOR အယ်ဒီတာအဖွဲ့၏ အာဘော် ဖြစ်သည်။

၂။ ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော သတင်းအချက်အလက်များကို LIVING COLOR မှတ်တမ်းမှ ရရှိကြောင်း ဖော်ပြ၍ လွတ်လပ်စွာ ကိုးကားနိုင်ပါသည်။

၂။ ဤစာအုပ်၏ မြန်မာ့စီးပွားရေးသတင်းကဏ္ဍတွင် ဖော်ပြထားသော သတင်းများ (အထူးသဖြင့် ဘောင်ခတ် ဖော်ပြထားသောသတင်းများ) ကို နိုင်ငံခြားဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေနေသော မီဒီယာတစ်ခုခုမှ အပိုင်းလိုက် သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ပုဒ်လုံးသော်လည်းကောင်း ဘာသာပြန်ဆိုဖော်ပြခြင်းကို လုံးဝ (လုံးဝ) တားမြစ်သည်။ ဘာသာပြန်ဆိုဖော်ပြလိုပါက LIVING COLOR ၏ ခွင့်ပြုချက် ရယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။

www.foreverspace.com.mm

စိန်ခေါ်မှု

ယနေ့မြန်မာနိုင်ငံသည် ရှောင်လွှဲ၍မရသော ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်းဖြစ်စဉ်အရ ကမ္ဘာ့မျက်မှောက် အခြေအနေများ၏ ရိုက်ခတ်မှုကို တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်ဖြစ်စေ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ၊ အချိန်နှင့်အမျှ သက်ရောက်မှု ရှိနေပါသည်။ ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးမှုနှင့်ဆက်စပ်သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များမှသည် လူမျိုးရေး၊ ဘာသာရေး၊ စီးပွားရေး၊ အမျိုးသားရေးတို့အတွက် ဖြစ်ပွားရသော စစ်မက်များအပါအဝင် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာစီးပွားကျကပ်နှင့် ကူးစက်ရောဂါအန္တရာယ်များကိုလည်း ရင်ဆိုင် နေကြရသည်။ ဖော်ပြပါ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်၏ ရိုက်ခတ်စိန်ခေါ်မှုများအပြင် နိုင်ငံအတွင်းရှိ ကဏ္ဍအသီးသီးတွင်ရှိနေ ကြသော စီမံခန့်ခွဲသူများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ပေးသူများနှင့် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး၏ အသိပညာရေချိန်နှင့် နိုင်ငံနှင့် ပြည်သူလူ ထုအပေါ်ထားရှိသော သဘောထားများအပေါ်မူတည်ကာ ရင်ဆိုင်နေရသော ပြည်တွင်းပြဿနာရပ်များစွာလည်း ရှိပါ သည်။

အခက်အခဲအကျပ်အတည်းနှင့် မပြေလည်မှု ပဋိပက္ခ၊ ပြဿနာရပ်များသည် တစ်ခုတည်းအားဖြင့် လူ့သမိုင်းစဉ်တစ် လျှောက်လုံး ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည့် စိန်ခေါ်မှုများပင်ဖြစ်သည့်အလျောက် တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းကျော် လွှားခဲ့ရသည်ချည်းဖြစ်ပါသည်။ မကြာသေးခင်က တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံမှတစ်ဆင့် ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးသော နို့မှုန့်များ တွင် မယ်လမင်းဓာတ်ပါဝင်နေသောကြောင့် အပြစ်မဲ့တရုတ်ကလေးငယ်များနှင့် မြန်မာအပါအဝင် ဒေသတွင်းနိုင်ငံအချို့မှ အပြစ်မဲ့ကလေးငယ်များ ထောင်နှင့်ချီ၍ ဘေးဒုက္ခရောက်ခဲ့ကြသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မယ်လမင်းကဲ့သို့ ကမ္ဘာကျော်သွားသည့်ဖြစ်ရပ်မဟုတ်လင့်ကစား အပြစ်မဲ့မြန်မာကလေးငယ်များအပါအဝင် မြန်မာတောင်သူလယ်သမားနှင့် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံး၏ ကျန်းမာရေးကိုခြိမ်းခြောက်နေသော စားသောက်ကုန်နှင့် ဆေးဝါးများစွာ ရှိနေပါသည်။

အစားအသောက်များတွင် ထည့်သုံးရန်မသင့်တော်သည့် ဓာတုဆိုးဆေးများနှင့် အဆင်အခြင်မဲ့ တင်သွင်းလာသော ပိုးသတ်ဆေးများက အူလမ်းကြောင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ အစာအိမ်နှင့် အခြားကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို မည်မျှဒုက္ခပေး ဖျက်ဆီးကာ အချိန်မတိုင်ခင်၊ အရွယ်မတိုင်ခင် မည်မျှရောဂါရ သေဆုံးနေကြပါသနည်း။ ကျန်းမာရေးအရ သင့်တော် ကြောင်း ထောက်ခံချက်မရှိဘဲ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးနေသော စားသောက်ကုန်များနှင့် အကာအကွယ်ဖြင့် သုံးစွဲထားသိုနည်း များကို စနစ်တကျ အသိပညာမပေးဘဲ အမြတ်ရ ရောင်းရလျှင်ပြီးရော ရောင်းချနေသော ပိုးသတ်ဆေးများ၏အန္တရာယ် ကြောင့် ရောဂါဝေဒနာရရှိကာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ လူနာမည်မျှရောက်ရှိကုသနေရသနည်း။ ဘာ့ကြောင့်မှန်းမသိပါဘဲ အရွယ်မတိုင်ခင် အသက်သေဆုံးရသူ မည်မျှရှိနေပါသနည်း။ ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို စနစ်တကျ ကွင်းဆင်းစစ်တမ်း ကောက်ကြည့်လျှင် ကြောက်ခမန်းလိလိကိန်းဂဏန်းများ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ထို့အတွက် မကြာသေးခင်က ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီက ‘ဆိုးဆေး’ ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ ထုတ်ပြန်တားမြစ်သောစည်းကမ်းနှင့် မလိုက်နာသူများကို စစ်ဆေးအရေးယူမည့်အစီအစဉ်ကို အသိအမှတ်ပြု ကြိုဆိုရ ပေသည်။ ထို့အတူ လက်လွတ်စပယ်ရောင်းချနေသော ပိုးသတ်ဆေးပြဿနာကိုလည်း အလားတူ အလေးအနက်ထား ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်နေပေသည်။

ဖော်ပြပါ ပြဿနာအခြေအနေများသည် ပြည်တွင်းတွင် ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်နေရသည့် စိန်ခေါ်မှုများဖြစ်ပြီး သာမန် အားဖြင့်ကြည့်လျှင် အသေးအဖွဲဖြစ်သော်ငြား နိုင်ငံသားအားလုံး၏ကျန်းမာရေး ၎င်းတို့၏ ကာယ ဉာဏစွမ်းရည် တစ်နည်း အားဖြင့် တစ်မျိုးသားလုံး ကာယ ဉာဏစွမ်းအားကို ခြိမ်းခြောက်နေသော စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပါကြောင်း မီးမောင်းထိုးဖော်ပြ လိုက်ရပေသည်။

အယ်ဒီတာ

(၁၀-၃-၂၀၀၉)

www.foreverspace.com.mm

LIVING COLOR

LIVING COLOR. No.165, APRIL. 2009.

၁ အယ်ဒီတာ့အာဘော်

၅ ယခုလအကြိုက်ဆုံးကြော်ငြာ

၆ ယခုလအကြိုက်ဆုံးဝန်ဆောင်မှု

၇ ယခုလသတင်းအညွှန်း

၈ မြန်မာ့စီးပွားရေးသတင်း

၁၆ မျက်နှာဖုံးဆောင်းပါး
အသိ၊ သတိနှင့်ကျန်းမာရေး
ကျော်ဆန်းမင်း

၄၆ စန်းပွင့်လာသည့်ဆေးရုံစီးပွား
ကျော်ဆန်းမင်း ၊ အောင်စိုး

၃၂ မြန်မာ့စီးပွားရေးမြင်ကွင်း
ကင်ဆာ
ကျော်ဇေယျာထွန်း

၃၇ အန္တရာယ်ငွေပေးဝယ်သူများ
ခင်ငွေးကြွယ်

၄၄ ငွေဈေးကျဈေးနှင့် ဂလိုဘယ်ခေတ် မရှိမဖြစ်ကွန်ပျူတာ
နွယ်နွယ် ၊ ကျော်ကျော်မင်း

၅၀ မသိခြင်းမှ သိခြင်းဆီသို့
ဟန်စိုးထိုက်

၅၆ မျှော်လင့်ချက်နှင့် အသက်ရှင်နေရသူများ
ဇာဏီထွဏ်း

၆၂ ဒုတိယမြို့တော်၏ အိမ် ခြံ မြေဈေးကွက်နှင့်
အလားအလာ
ကျော်ဇေယျာဝင်း

၆၆ ရန်ကုန် ကုန်စည်ဈေးကွက်
နိုင်မင်းဝေ ၊ ဇာလီကျော်

၇၄ အထူးဆောင်းပါး
ပိုကြိုးစားရမည့်အချိန်
ခွန်းသု

၇၈ ပညာရှင်စာတမ်း
အသက်ရှည်ကျန်းမာ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ပါးရေး
နည်းလမ်းအဖြာဖြာ
ပါမောက္ခဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း

၈၆ မြန်မာ့စီးပွားရေးအမြင်
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှု
ပါမောက္ခဒေါက်တာမောင်ထွန်းသက်

၉၂ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု
စတင်တည်ထောင်လုပ်ကိုင်ခြင်း(၆)
မှူးခန့်စံ

၉၅ ဘယ်ပစ္စည်းဘာ့ကြောင့်

CONTENTS

LIVING COLOR. No.165, APRIL. 2009.

၁၀၀ ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်

၁၀၂ ကာတွန်း
ဒါရိုက်တာအောင်ကြူကြူ
စိုးသော်တာ

၁၁၈ ထင်ရှားကျော်ကြားမြန်မာ့စီးပွား

၁၂၀ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုများ

၁၂၂ မြန်မာပြည်တွင်လုပ်သည်

၁၂၃ တစ်ဦးတည်းကိုယ်စားလှယ်

၁၂၄ ရက်စွဲမှတ်တမ်း

၁၂၆ ကုန်ဈေးနှုန်း

၁၃၂ အတွေးအမြင်
ဆေးရုံကသရဲနှင်လိုက်ပြီ
မောင်မောင်တင်

၁၃၆ ရန်ကုန်ရင်ခုန်သံများ
အံ့ မောင်

၁၄၀ ကပိလဝတ္ထု
ပါရဂူ

၁၄၂ စားသုံးသူကို ကိုယ်ချင်းစာပါ
ဦးဝင့်ကျော်

၁၄၆ ပြောတိုင်းမယုံကြတော့သည့် ယုတ္တိဗေဒကို သက်ဝင်သူများ
ဂျီအောင်ဘန်း

၁၅၀ သူတို့ဆီကအစဉ်အလာကောင်း
မြသန်းသန်းနု

၁၅၄ သူဌေးဖြစ်နည်းလျှို့ဝှက်ချက် (၁၉)
ဦးလှဝင်း (လေသူရဲတစ်ဦး)

Contents

www.foreverspace.com.mm

Board of Editors

Chief Editor – ကျော်မင်းဆွေ

Deputy Chief Editor – စေယျသူ

Editor In Charge (Production) – မင်းဇင်

Editor In Charge – ကျော်နိုင်

Senior Executive Editor – ရဲမင်းဦး

Research & Development Editor – နွေးအိပြုံး

Executive Editors – နိုင်ချိုဇော်ဝင်းတင်၊ ဇင်ဇင်သော်၊ နှဲ့ကေနိုင်၊ သီရိဇော်

Editors – မြနှင်းအေး၊ စန်းမော်အောင်

Photo Editor – မိုးကျော်လွင်

Senior Reporters – တင်လင်း၊ ကျော်ဆန်းမင်း၊ လှိုင်းသစ်ဇင်ဆေ၊ ကျော်ကျော်မင်း၊ နိုင်မင်းဆေ၊ စာလီကျော်၊ ဖိုးယုဇေ

Staff Reporters – အောင်နိုး၊ ကျော်စေယျာဝင်း၊ ကျော်စေယျာထွန်း၊ အိမ့်နဲကျော်၊ ခင်ငွေးကြွယ်၊ ကေနိုင်ကျော်၊ ကြည်ကြည်သင်း(မိုးမြေ)

DTP Department

Supervisor – မနိုင်

Staff Operators – ငုဝါနိုင်၊ အေးမို့မို့အောင်၊ ခင်မာလွင်၊ ငြိမ်းချမ်းနေဝင်း၊ ဖြူသော်ရှမ်း

Finance Finance Department

General Manager – မေအောင်ဇင်

Manager (Admin and Finance) – စန်းသီတာ

Deputy Manager (Account) – ထက်ထက်ငြိမ်း

Assistant Manager – နိုင်ရတနာထိုက်

(Marketing/Distribution Accounts)

Marketing Department

Manager – ကျော်သန်း

Assistant Manager – ဖြူဖြူသီ

Designer – သိန်းအောင်ထွန်း

Marketing Supervisor – နွေလှိုင်

Marketing Assistants – ခင်မျိုးချစ်၊ မင်းအောင်၊ ပြည့်ဖြိုးအောင်၊ လှံရည်ဦး

Receptionist – ဆုအိမြဲဦး၊ နဝါဝင်း

Production Department

Manager (Production & External Relation) – အောင်ကျော်ဆန်း

Assistant Manager – ဟန်မြင့်

Distribution Department

General Manager – မင်းဇင်

Assistant Manager – ထက်ခေါင်

Assistants – ဆွေငြိမ်းအေး၊ ဂျက်တူးတူး

Creation Department

Art Director – နိုးသော်တာ

Cover Idea & Design – မေသစ်တည်

Cover Logo – အောင်မင်း၊ ဘဇွေးကြည်၊ မြင့်မောင်ကျော်

Illustrator – နိုးသော်တာ၊ မေသစ်တည်

Publisher

ဒေါ်ဝင်းကလျာဆွေ (ယာယီမှတ်ပုံတင်အမှတ်-၁၁၅၉)
အမှတ် ၁၄၈-B ၊ အေဝမ်းလမ်း၊ ရှစ်မိုင်ခွဲ၊
မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

Press

Hnit Thit Oo ပုံနှိပ်တိုက်

နဝဒေးရုပ်ရှင်ရုံဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

Office

သမ္မတဟိုတယ် (Business Suite)
အမှတ် (၅)၊ အလံပြဘုရားလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း – ၂၄၂၄၂၄၊ ၃၉၃၁၈၂၊ ၀၉-၅၀၀၀၉၉၇၊ ၀၉-၉၈၇၄၃၅၃
ဖက်စ်– ၂၄၂၄၂၈၊ ၃၉၃၁၈၂
hot line – ၀၉-၉၈၇၄၃၅၃

E-mail

Chief Editor - c-editor@myanmar.com.mm

News Room - myanfo@myanmar.com.mm

Marketing - caz@myanmar.com.mm

livingcolor@mail4u.com.mm

Web Site - www.foreverspace.com.mm

Photographers – မိုးကျော်လွင်

B/W Film – PERFECT

Binding – သဇွာ စာအုပ်ချုပ်

Upper Myanmar Distributor

ထွန်းဦးစာပေ၊ မန္တလေး။
Cover Permission – ၅၄၀၂၇၆၀၃၀၉
Circulation – ၁၀၀၀
Distribution Price – ၁၃၅၀ ကျပ်
Copyright – Living Color (မြန်မာကြော်ငြာနှင့်ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်)

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤမဂ္ဂဇင်းပါ သတင်း ဆောင်းပါးနှင့် ကုန်ဈေးနှုန်းများအတွက် အကူအညီပေးခဲ့ကြသော OK အီလက်ထရောနစ်၊ ဂုဏ်ယူကုန်တိုက်၊ ကျောက်မျက်ရတနာ၊ ဘုရင့်နောင်ကုန်စည်ဒိုင်၊ ရွှေအိုးဆန်ဆိုင် (သက်နှင်းကွန်း)၊ ဦးဘစိန် အဆင့်မြင့်လျှပ်စစ်၊ ဒေါ်အေး အဆင့်မြင့်လျှပ်စစ်၊ Mr.Slim, Ever Fine, KMD Computer Center, Client Focus Technology Group, စာပေလောက (၃) တို့နှင့် ညောင်ပင်လေးဈေး၊ မင်္ဂလာဈေးမှ မိတ်ဆွေများ၊ စာရေးဆရာ၊ ပန်းချီဆရာ၊ ကာတွန်းဆရာ၊ ဒီဇိုင်းဆရာနှင့် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများ၊ ပုံနှိပ်၊ ဓာတ်၊ စာအုပ်ချုပ်အဖွဲ့၊ ရောင်းဝယ်သူများ၊ ငှားရမ်းသူများ၊ ဖတ်ရှုအားပေးသူများနှင့် စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အဘက်ဘက်မှ ပါဝင်ကူညီသူအားလုံးကို Myanmar Partners Think Tank Group မှ ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

www.foreverspace.com.mm

ADVERTISEMENT OF THE MONTH

ယခုလအကြိုက်ဆုံးကြော်ငြာ

ယခုလအကြိုက်ဆုံးကြော်ငြာအဖြစ် မြဝတီရုပ်မြင်သံကြားတွင် ဖေဖော်ဝါရီလဆန်းပိုင်းမှစ၍ ထုတ်လွှင့်ပြသလျက်ရှိသော D2 အကျီကြော်ငြာကို ရွေးချယ်လိုက်ပါသည်။ ဂီတလောကအတွင်း DJ နှင့် Heavy Rock ဂီတသမားများ၏ အပြိုင်အဆိုင်တီးခတ်မှုကို ထင်ဟပ်မိအောင်ဖော်ပြနိုင်ခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်များ၏ စကားပြောများမပါဝင်ဘဲ ဆိုလိုသည့်အဓိပ္ပာယ်ကို သဘောပေါက်စေနိုင်ခြင်း၊ ကြော်ငြာတစ်ခုလုံးတွင် ကုန်ပစ္စည်းကို အသားပေးသည့်ကြော်ငြာစာသားနှင့်တေးသီချင်းမပါဝင်ခြင်း စသည့်အခြားကြော်ငြာများနှင့်မတူသော တင်ဆက်ပုံများကြောင့် ရွေးချယ်ဖော်ပြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ကူးနှင့်အိုင်ဒီယာ	–	ဇော်ဝင်းထွဋ်
ဒါရိုက်တာ	–	အောင်ကိုလတ်
သရုပ်ဆောင်များ	–	ဇော်ဝင်းထွဋ်၊ သားစိုး၊ ရသ၊ ရေဗက္ကာဝင်း၊ ခင်ဘုဏ်း
ထုတ်လွှင့်ချိန်	–	၅၀ စက္ကန့်

www.foreverspace.com.mm

SERVICE OF THE MONTH

ယခုလအကြိုက်ဆုံးဝန်ဆောင်မှု

ယခုလအကြိုက်ဆုံးဝန်ဆောင်မှုအဖြစ် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဒုတိယမြောက် City FM ရေဒီယိုအသံလွှင့်အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး တစ်နှစ်ခန့်အချိန်တွင်း မန္တလေးပရိသတ်သာမက ရန်ကုန်ပရိသတ်ကိုပါ ဆွဲဆောင်ရယူနိုင်ခဲ့ကာ နေ့စဉ်နံနက် ၅ နာရီမှ ည ၁၁ နာရီအထိ ပုံမှန်အသံလွှင့်ပေးနေသည့် မန္တလေး FM ရေဒီယို၏ အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သော ပရီးမီးယားလိဂ်ဘောလုံးပွဲစဉ် တိုက်ရိုက်အသံလွှင့်တင်ဆက်ပေးသည့်ကဏ္ဍကို ရွေးချယ်လိုက်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာဘောလုံးပွဲစဉ်များအနက် လူကြီး၊ လူလတ်၊ လူငယ်အများစုတို့ နှစ်သက်ကြသည့် အဆိုပါဘောလုံးပွဲစဉ်ကို စနေနေ့နှင့် တနင်္ဂနွေနေ့ညပိုင်းတို့တွင် တစ်ပွဲစီ တိုက်ရိုက်အသံလွှင့်တင်ဆက်ပေးခြင်း၊ MRTV-4 ရုပ်သံလိုင်းကို ဖမ်းယူ၍မရသေးသည့် မန္တလေးမြို့နှင့်အနီးတစ်ဝိုက် မိုင် ၈၀ ပတ်လည်သာမက လျှပ်စစ်မီးအခက်အခဲရှိသည့်ဒေသများမှ ဘောလုံးပွဲနှစ်သက်သူတို့အတွက်ပါ အာသီသကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သဖြင့် ယခုကဲ့သို့ ရွေးချယ်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဘောလုံးကစားပုံကို အသံဖြင့်သရုပ်ဖော်ချက်နှင့် တင်ပြပုံအားနည်းမှု အနည်းငယ်တွေ့ရသည်မှအပ ဘောလုံးကိုအရူးအမူး နှစ်သက်သူ မြန်မာပရိသတ်၏လိုအင်ဆန္ဒကို ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

www.foreverspace.com.mm

NEWSMAKER OF THE MONTH

ယခုလသတင်းအညွှန်း

'ယခုလသတင်းအညွှန်း' ကဏ္ဍကို တစ်လအတွင်းဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် ထူးခြားသည့်သတင်းတစ်ရပ်ကို ရည်ညွှန်းမှတ်တမ်းတင်သည့်ကဏ္ဍအဖြစ် ဖွင့်လှစ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤကဏ္ဍကို လစဉ် ဖောင်ပိတ်ရက်ဖြစ်သော လ၏ ၂၅ ရက်ကိုမူတည်၍ ရက်ပေါင်း ၃၀ အတွင်း မီဒီယာမျိုးစုံမှ ဖော်ပြခဲ့သောသတင်းများအနက်မှ အထူးခြားဆုံးသတင်းကို အယ်ဒီတာက စာဖတ်သူများအား သတိပြုမိစေလို၍ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ **အကြောင်းအရာရွေးချယ်သည့် မူဝါဒမှာ အယ်ဒီတာ အဖွဲ့၏ အာဘော်ဖြစ်ပြီး ဖော်ပြချက်များသည် မူလသတင်းဇာစ်မြစ်၏ အာဘော်အတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။**

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၂၅ ရက်တွင် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည့် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံပေါင်း ၁၉၀ ကျော်၏ ၂၀၀၈ ခုနှစ် လူ့အခွင့်အရေးအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်သည့် အစီရင်ခံစာနှင့်ပတ်သက်၍ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက လုံးဝလက်မခံဘဲ ပယ်ချကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ချက်တစ်ရပ်ကို ယနေ့ရက်စွဲဖြင့် ထုတ်ပြန်လိုက်သည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၂၇ ရက်တွင် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည့် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံပေါင်း ၁၀၀ ကျော်အတွက် နိုင်ငံတကာမူးယစ်ဆေးဝါးထိန်းချုပ်ရေးဗျူဟာ အစီရင်ခံစာနှင့်ပတ်သက်၍ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက လုံးဝလက်မခံဘဲပယ်ချကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ချက်တစ်ရပ်ကို ယနေ့ရက်စွဲဖြင့် ထုတ်ပြန်လိုက်သည်။

၂၀၀၉ ခုနှစ် မတ်လ ၅ ရက်နေ့ထုတ် နိုင်ငံပိုင်ကြေးမုံနှင့် မြန်မာ့အလင်းသတင်းစာများတွင် ဖော်ပြထားသော မြန်မာနိုင်ငံ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန၏ သတင်းထုတ်ပြန်ချက်များကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

www.foreverspace.com.mm

မြန်မာ့စီးပွားရေးသတင်း

B U S I N E S S N E W S

အမှတ် ၁၆၅ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ

မာတိကာ

- ယခုနှစ် ဆားပေါ်ဦးဈေး ယမန်နှစ်ထက် ခြောက်ဆမြင့်
- မြန်မာ Online စာမေးပွဲစင်တာ ဒေသတွင်း အကောင်းဆုံးဆုရရှိ
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဘီပိုးဖြစ်ပွားမှု တိုးပွားဟုဆို
- မန္တလေး နှစ် (၁၅၀) ပြည့်ပွဲတော် မေ ၁၄ ရက်နေ့တွင်ကျင်းပမည်
- ဂျပန်ရှိ မြန်မာ့ရုပ်သေးပွဲကြည့်ရှုခွင့်နှုန်းထားများလျှော့ချ
- အချိန်ပိုဆင်းရသည့်အထည်ချုပ်စက်ရုံ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းကျန်ဟုဆို
- မြန်မာနိုင်ငံ ကုန်းတွင်းငါးဖမ်းထုတ်လုပ်မှုများ ကျဆင်းလျက်ရှိဟုဆို

အရှေ့တောင်အာရှတွင် ရှေးအကျဆုံးကျောက်စာ မြန်မာနိုင်ငံ၌ အများဆုံးရှိဟုဆို

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၁

အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများ (အာဆီယံ) နှင့် တောင်အာရှဒေသတွင်းနိုင်ငံများအနက် မြန်မာနိုင်ငံသည် ရှေးအကျဆုံးကျောက်စာများအများဆုံးရှိသည့် နိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သမိုင်းသုတေသီဦးဘုန်းတင့်ကျော်က Living Color ၏ မေးမြန်းချက်ကို ဖြေကြားသည်။

ဧရာဝတီတိုင်း အင်္ဂပူမြို့နယ် ကျပ်ပြင်တောရ သာသနာ့နယ်မြေ၌ ဂဝံမြို့ဟောင်းတစ်ခု ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့်ရှင်းလင်းပွဲ၌ ၎င်းနှင့်တွေ့ဆုံစဉ် အထက်ပါအတိုင်းပြောကြားခြင်း ဖြစ်သည်။

ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုများ ထွန်းကားရာ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံတွင် ကျောက်စာ ၅ ချပ်နှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွင် တစ်ချပ်သာရှိကြောင်း၊ ယင်းတို့သည် အေဒီနှစ်ရာစုကဟု ယူဆရကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယင်းတို့နှင့်ခေတ်ပြိုင် ကျောက်စာပေါင်း အချပ် ၂၀ ရှိကြောင်း၊ ယင်းကျောက်စာအချပ် ၂၀ တွင် သရေခေတ္တရာကျောက်စာများ ပါဝင်ကြောင်း၊ အလားတူ ပုဂံခေတ်တွင်လည်း ကျောက်စာပေါင်း ၅၀၀ ကျော်ရှိခဲ့ကြောင်း၊ ယင်းသို့များပြားရှေးကျသည့် ကျောက်စာများ မည်သည့်နိုင်ငံတွင်မှမရှိဟု သမိုင်းအထောက်အထားများအရ သိရကြောင်း ၎င်းက ဆိုသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရှေးဟောင်းကျောက်စာများအပြင် အခြားသောရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များကို လက်ရှိအခြေအနေထက် ပိုမိုဖော်ထုတ်သင့်ကြောင်း၊ ဖော်ထုတ်ရရှိပြီးပစ္စည်းများကိုလည်း သမိုင်းပညာရှင်များနှင့်အတူ တာဝန်ရှိသူများက စနစ်တကျထိန်းသိမ်းပေးသင့်ကြောင်း၊ ရှေးဟောင်းအမွေအနှစ်များကို ပြုပြင်မည့်အစား မူလအတိုင်းသာ မပျက်စီးအောင်ထိန်းသိမ်းသင့်ကြောင်း၊ လက်ရှိကျောက်စာများသည် နောင်အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်များအတွက် သမိုင်းပညာလေ့လာရာတွင် အလွန်အရေးပါကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် အရေအတွက်အနည်းငယ်သာရှိသည့် သမိုင်းပညာရှင်များအနေဖြင့် ရှေးဟောင်းအမွေအနှစ်များကို ပိုမိုရှာဖွေထိန်းသိမ်းပေးသင့်ကြောင်း သမိုင်းလေ့လာနေသည့် လူငယ်စာရေးဆရာတစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

www.foreverspace.com.mm

မကွေးဆေးတက္ကသိုလ် ဆရာဝန် ၁၀၄၇ ဦး မွေးထုတ်

မကွေး၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၅

မြန်မာနိုင်ငံ၌ နောက်ဆုံးဖွင့်လှစ်ခဲ့သော ဆေးတက္ကသိုလ်ဖြစ်သည့် မကွေးတိုင်းအတွင်းရှိ ဆေးတက္ကသိုလ် (မကွေး)၏ တတိယအကြိမ်မြောက် ဘွဲ့နှင်းသဘင်အထိ မွေးထုတ်ပေးခဲ့သော ဆရာဝန်ပေါင်း ၁၀၄၇ ဦးရှိပြီဖြစ်ကြောင်း ပါမောက္ခချုပ် ဒေါက်တာမောင်မောင်ဝင်းက ပြောကြားသည်။

ဆေးတက္ကသိုလ်(မကွေး) ၏တတိယအကြိမ် ဘွဲ့နှင်းသဘင်အခမ်းအနားကို ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၁ ရက် နံနက် ၈ နာရီတွင် ယင်းဆေးတက္ကသိုလ်မြက်ခင်းပြင်၌ ကျင်းပရာ ပါမောက္ခချုပ် ဒေါက်တာမောင်မောင်ဝင်း၊ စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့ဝင်များ၊ ပညာရေးအဖွဲ့ဝင်များနှင့် အနီးရောက်ဘွဲ့ယူသူများ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများ၊ ဖိတ်ကြားထားသူများ တက်ရောက်ကြသည်။ အဆိုပါဆေးတက္ကသိုလ် တတိယအကြိမ်ဘွဲ့နှင်းသဘင်အခမ်းအနားတွင် ၂၀၀၇ ခုနှစ် ဇွန်လနှင့် နိုဝင်ဘာလတို့အတွင်း နောက်ဆုံးနှစ် အမ်ဘီဘီအက်စ် အပိုင်း (ခ) သင်တန်းစာမေးပွဲဖြေဆိုအောင်မြင်ပြီး အလုပ်သင်ဆရာဝန် တစ်နှစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်၍ ဆေးပညာဘွဲ့ရရှိသူ ၄၃၃ ဦးကို ပါမောက္ခချုပ် ဒေါက်တာမောင်မောင်ဝင်းက ဆေးပညာဘွဲ့များ အပ်နှင်းခဲ့သည်။

ဦးလှမြင့် (မကွေး)

ဂျပန်ရှိ မြန်မာ့ရုပ်သေးပွဲကြည့်ရှုခွင့်နှုန်းထားများ လျှော့ချ

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၆

ဂျပန်နိုင်ငံ Foundation Modern Puppet Center ၏စီစဉ်မှုဖြင့် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် သွားရောက်ကပြလျက်ရှိသော မြန်မာရုပ်သေးသဘင်ပွဲ၏ ကြည့်ရှုခနှုန်းထားများကို လျှော့ချပေးလိုက်ကြောင်း အဆိုပါစင်တာ၏ သတင်းအချက်အလက်ထုတ်ပြန်ရေးဌာနက ပြောကြားသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံရှိ Kawasaki Plazasol မှ တိုကျိုမြို့ရှိ Cascade Hall နှင့် Hanazomon Station တို့တွင် လှည့်လည်ဖျော်ဖြေနေသော မြန်မာ့ရုပ်သေးသဘင်ပွဲများ၏ ကြည့်ရှုခွင့်နှုန်းထားများကို ဂျပန်ယန်းငါးရာစီလျှော့ချပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပြီး မြန်မာ့ရုပ်သေးသဘင်ကို ဂျပန်နိုင်ငံ၌ စိတ်ဝင်စားမှုပိုလာစေရန် ယခုကဲ့သို့စီစဉ်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်း အထက်ပါဌာနက ဆိုသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံ၌ သွားရောက်ဖျော်ဖြေနေသော ရုပ်သေးပညာရှင်မှာ မန္တလေးမြို့မှ အသက် ၇၈ နှစ်အရွယ် ဦးပန်းအေးဆိုသူဖြစ်ပြီး အဖွဲ့ဝင် ၂၀ ဦးခန့်ဖြင့် ကပြဖျော်ဖြေနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဂျပန်နိုင်ငံရောက်မြန်မာများက The Voice Weekly သို့ ဆက်သွယ်ပြောကြားသည်။

"ရိုးရိုးကြည့်ရှုခွင့်အတွက် ယန်း ၃၀၀၀၊ အထူးအတွက် ယန်း ၃၅၀၀ သတ်မှတ်ထားပြီး ကျောင်းသားတွေအတွက်ကတော့ ရိုးရိုးတန်း ယန်း ၂၅၀၀၊ အထူးတန်း ယန်း ၃၀၀၀ ဆိုပြီး သီးသန့်သတ်မှတ်ပေးလိုက်တာပါ" ဟု ဂျပန်နိုင်ငံရောက် မြန်မာကျောင်းသားတစ်ဦးက ဆိုသည်။

ယခင်က ရုပ်သေးသဘင်ကြည့်ရှုခ သတ်မှတ်ချက်မှာ ရိုးရိုးတန်း ယန်း ၃၅၀၀၊ အထူးတန်း ယန်း ၄၀၀၀ ဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားများအတွက် သီးသန့်အစီအစဉ်မရှိကြောင်း မြန်မာကျောင်းသားများထံမှ သိရသည်။

မြန်မာ့ရုပ်သေးပညာသည် မြန်မာတို့ သီးသန့်တီထွင်ဖန်တီးထားသော အနုပညာဖြစ်ပြီး ကုန်းဘောင်မင်းဆက် (၁၇၅၂-၁၈၈၅ ခုနှစ်)အတွင်း အထူးကျော်ကြားခဲ့သော နန်းတွင်းသဘင်အဖြစ်ရှိခဲ့ကြောင်း မြန်မာ့ရုပ်သေးမှတ်တမ်းများအရ သိရှိရသည်။

စိုင်းအောင်

www.foreverspace.com.mm

ယခုနှစ် ဆားပေါ်ဦးဈေး ယမန်နှစ်ထက် ခြောက်ဆမြင့်

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀

နာဂစ်ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်မှုကြောင့် ဆားကွင်းဧကအများအပြား ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့ရသော ဧရာဝတီတိုင်း မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသတွင် ဇန်နဝါရီလ နောက်ဆုံးပတ်မှစ၍ ဆားကွင်းအချို့မှ ဆားပြန်လည်ထွက်ရှိနေရာ ယခုနှစ် ဆားပေါ်ဦးဈေးသည် ယမန်နှစ်ကထက် ခြောက်ဆမြင့်တက်လျက်ရှိကြောင်း ဒေသခံဆားဖိုတောင်သူကြီးများက တညီတညွတ်တည်း ပြောကြားသည်။

ဟိုင်းကြီးကျွန်းမြို့နယ်ခွဲ ပြင်ခရိုင်ကျေးရွာတွင် ဖေဖော်ဝါရီလဆန်းပိုင်းမှစ၍ အချို့ဆားကွင်းများတွင် ဆားကျုံးလျက်ရှိရာ ယခုအခါ ဆားကွင်းအားလုံး၏ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်း ဆားကျုံးနေကြပြီဖြစ်ကြောင်း ဆားကွင်းဧက ၇၀ ပိုင် ဒေသခံဆားဖိုတောင်သူကြီး ဦးသိန်းသန်းထွန်းက ဆိုသည်။

၎င်း၏ ဧက ၇၀ ရှိ ဆားကွင်းတွင် တစ်နေ့ ဆားကြမ်း ပိဿာ ၃၀၀၀ မှ ၄၀၀၀ အထိထွက်ရှိကြောင်း၊ ဒေသသို့လာရောက်ဝယ်ယူသည့် ကုန်သည်ပွဲစားများက ဆားကြမ်းတစ်ပိဿာလျှင် ၂၄၀ ကျပ်ဖြင့် ကောက်ယူလျက်ရှိပြီး စက်လှေများဖြင့် ပုသိမ်၊ မြောင်းမြရှိ ဆားစက်ရုံများသို့ တိုက်ရိုက်သွားရောက်ရောင်းချပါက ဆားကြမ်းတစ်ပိဿာ ၂၇၀ ကျပ်ခန့်ရှိကြောင်း၊ ဆားလှိုင်လှိုင်မထွက်သေးသဖြင့် ရန်ကုန်မှ ဆားကုန်သည်ကြီးများ ဆင်းမလာကြသေးကြောင်း၊ ဆားများစွာထွက်ရှိလာပါက တစ်ပိဿာ ၁၅၀ ကျပ်အထိ ကျဆင်းသွားနိုင်ပြီး ယခုနှစ် ဆားကြမ်းတစ်ပိသာထုတ်လုပ်မှုကုန်ကျစရိတ်မှာ ၁၀၀ ကျပ်ကျော်ရှိကြောင်း၊ ပြင်ခရိုင်တွင် ဆားဖိုတောင်သူကြီး ၉၇ ဦးက ဆားကွင်းဧက ၃၇၉၉ ဒသမ ၆ ဧက လုပ်ကိုင်လျက်ရှိကြောင်း ၎င်းက ဆက်လက်ပြောကြားသည်။

ဆားလှိုင်လှိုင်ပေါ်ထွက်လာမည့် မတ်လတွင် ဆားဈေးနှုန်းများ ကျဆင်းသွားမည်ဖြစ်သော်လည်း အနိမ့်ဆုံး ဆားတစ်ပိဿာ ၂၀၀ ကျပ်ဝန်းကျင်တွင် ဈေးတည်ငြိမ်နေမည်ဟုခန့်မှန်းထားကြောင်း၊ လက်ရှိပေါက်ဈေးဖြစ်သည့် ဆားတစ်ပိဿာ ၂၈၀ ကျပ်သည် ယမန်နှစ်က ဆားတစ်ပိဿာ ၄၀ ကျပ်နှုန်းထက် ခြောက်ဆခန့် ဈေးမြင့်တက်လျက်ရှိကြောင်း၊ နာဂစ်တိုက်ခတ်မှုကြောင့် လက်ကျန်ဆားမရှိတော့ခြင်း၊ အချိန်အခါမဟုတ်မိုးရွာသွန်းသဖြင့် သုံးနှစ်ဆက်တိုက် ဆားထွက်ဆုတ်သွားခြင်းတို့ကြောင့် ဆားဈေးနှုန်းမြင့်တက်လျက်ရှိသည်ဟုထင်မြင်ကြောင်း၊ ရွှေ၊ သကန်းကြီးတိုက်နယ်တွင် ဆားဖိုတောင်သူကြီး ၆၁ ဦးက ဆားကွင်းဧက ၂၇၈၉ ဧကလုပ်ကိုင်လျက်ရှိကြောင်း ယင်းတိုက်နယ်မှ ဆားကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဦးစိန်ဝင်းက ပြောကြားသည်။

ပြင်စလူ၊ တည်ပင်ဆိပ်နှင့် ရေတွင်းကုန်းဒေသများတွင် ဖေဖော်ဝါရီလ တတိယအပတ်မှစ၍ ဆားထွက်ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ပုံမှန်အားဖြင့် ဆားကွင်းတစ်ဧကလျှင် ဆားပိဿာ ၆၀၀၀ ကျော်ထွက်ရှိသော်လည်း ယခုနှစ်တွင် နာဂစ်မုန်တိုင်းကြောင့် ဆားရည်လှောင်ကန်များ လုံးဝပျက်စီးခဲ့ရသဖြင့် ချောင်းရေတက်ချိန်တွင် စက်ဖြင့်စုပ်၍ အသုံးပြုနေရသောကြောင့် ဆားအထွက်ထက်ဝက်ခန့်ကျဆင်းသွားမည်ဟု ခန့်မှန်းထားကြောင်း၊ ဆားကွင်းများကို ပင်လယ်ရေတိုက်စားသွားပြီး နုန်း၊ သဲများ ကျန်ရစ်ခဲ့သဖြင့် တာပြန်ဖို့ရခြင်း၊ ကန်သင်းမြှင့်ရခြင်း စသည့် ပြုပြင်ရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ပေါက်တူး၊ ဂေါ်ပြားမှအစ စက်ကိရိယာများအားလုံး အသစ်ပြန်ဝယ်ရခြင်းတို့ကြောင့် ယခုနှစ် ဆားကွင်းတစ်ဧက၏ကုန်ကျစရိတ်မှာ ကျပ်ငါးသိန်းခန့်ရှိပြီး ၎င်းတို့ လုပ်သက်တစ်လျှောက် အများဆုံးပင်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဆားတစ်ပိဿာထုတ်လုပ်မှုကုန်ကျစရိတ်မှာ ၁၂၅ ကျပ်အထက်ရှိသဖြင့် ဆားဈေးတစ်ပိဿာ ၁၅၀ ကျပ် အောက်သာရရှိပါက မိမိတို့အတွက် အကျိုးအမြတ်မရှိတော့ကြောင်း၊ ဆားကွင်းအလုပ်သမားများကိုလည်း ယမန်နှစ်ကထက် ဈေးပိုပေးရပြီး အခြားဒေသများကပင် ခေါ်ယူထားရကြောင်း ပြင်စလူ တိုက်နယ်ဆားကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဦးကံမြင့်က ပြောကြားသည်။

နာဂစ်မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ပြီးနောက် ဆားဈေးများမြင့်တက်ခဲ့ရာ ယခုနှစ် ဆားထွက်ချိန်တွင်လည်း ဆားဈေးမှာ ယမန်နှစ်များကထက် များစွာမြင့်တက်လျက်ရှိသဖြင့် နယ်စပ်ဒေသမှ ဝင်ရောက်လျက်ရှိသော ထိုင်းဆားများကို ဈေးကွက်၌ယှဉ်ပြိုင်ရန် အခက်အခဲရှိကြောင်း၊ ဆားကြမ်းတစ်ပိဿာ ၂၀၀ ကျပ် အောက်သို့ရောက်မှသာ အဆိုပါ ထိုင်းဆားများကို ယှဉ်ပြိုင်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း လုပ်ငန်းသက်တမ်း ၃၀ နှစ်ရှိ ရန်ကုန်အခြေစိုက် ဒုံးပျံဆားစက်ရုံမှ လုပ်ငန်းရှင် ဒေါက်တာဇော်နိုင်က ဆိုသည်။

ကျော်မျိုးထွန်း

www.foreverspace.com.mm

အချိန်ပိုဆင်းရသည့် အထည်ချုပ်စက်ရုံ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းကျန်ဟုဆို

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၂

ကမ္ဘာ့ငွေကြေးအကျပ်အတည်း ပြဿနာများ၏ရိုက်ခတ်မှုများရှိနေသည့်တိုင် အချိန်ပိုဆင်းရသည်အထိ လုပ်ငန်းလည်ပတ်သော စက်ရုံ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကျန်ရှိနေသေးကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံအထည်ချုပ်လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းဥက္ကဋ္ဌ ဦးမြင့်စိုးကပြောကြားသည်။

ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံကုန်သည်များနှင့် စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းချုပ် (UMFCCI) ၌ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၁ ရက်နေ့တွင် ကျင်းပသည့် မြန်မာနိုင်ငံစက်မှုကုန်ထုတ်လုပ်သူများအသင်း (၁၅) ကြိမ်မြောက်အသင်းသားစုံညီ နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးကို ဂုဏ်ပြုကျင်းပသော စက်မှုဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ ဟောပြောပွဲနှင့် စကားဝိုင်းဆွေးနွေးပွဲတွင် ၎င်းက အထက်ပါအတိုင်းပြောကြားခြင်း ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ အထည်ချုပ်လုပ်ငန်း အခြေအနေသည် ယနေ့အချိန်ထိ ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၅ ရက်နေ့က ပိတ်သိမ်းလိုက်သည့် စက်ရုံတစ်ရုံသာရှိကြောင်း၊ အဆိုပါစက်ရုံမှာ လုပ်သားအင်အား ၈၅ ဦးဖြင့် လည်ပတ်လုပ်ကိုင်နေသည့်စက်ရုံဖြစ်ကြောင်း၊ ကျန်စက်ရုံများမှာ ယနေ့အထိ ပိတ်သိမ်းသည့်သတင်းမရရှိသေးကြောင်း ၎င်းကဆိုသည်။

ယင်းကဲ့သို့ အထည်ချုပ်စက်ရုံများ ပိတ်သိမ်းခြင်းမရှိသော်လည်း စက်ရုံများ၏ အလုပ်ချိန်များကိုမူ လျှော့ချလုပ်ဆောင်နေရကြောင်း၊ အချိန်ပိုဆင်းရန် မလိုအပ်သော စက်ရုံအရေအတွက်များပြီး လုပ်သားများ အချိန်ပိုဆင်းရသည်အထိ လုပ်ငန်းလည်ပတ်သည့်စက်ရုံ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာ ကျန်ရှိတော့ကြောင်း၊ အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းများ စတင်ကျဆင်းခဲ့သည့် ၂၀၀၈ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာ၊ ဒီဇင်ဘာနှင့် ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလတို့တွင် ကျဆင်းသွားသည့်ကိန်းဂဏန်းများကိုကြည့်လျှင် ကိန်းဂဏန်းများမှာ တန်းနေသည့်အတွက် အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းများ ပိုမိုကျဆင်းမသွားစေရန် ထိန်း ထားနိုင်သည်ကိုတွေ့ရကြောင်း ၎င်းက ဆို သည်။

ကမ္ဘာ့ငွေကြေးအကျပ်အတည်း ပြဿနာများကြောင့် ကမ္ဘောဒီးယားနှင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံများ၏ အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းများကျဆင်းလျက်ရှိကြောင်း၊ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ၏ အထည်ချုပ်လုပ်ငန်း ကျဆင်းမှုမှာ ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် ၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းထိ ကျဆင်းသော်လည်း ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ၏အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းကျဆင်းမှုတွင် သိန်းနှင့်ချီသည့် အထည်ချုပ်စက်ရုံများပိတ်လိုက်ရကြောင်း ၎င်းကဆိုသည်။

လက်ရှိတွင် မြန်မာနိုင်ငံအထည်ချုပ်လုပ်ငန်းရှင်အသင်းဝင် ၁၅၈ ဦးရှိပြီး အထည်ချုပ်ဝန်ထမ်းခြောက်သောင်းကျော်ခန့်ရှိကြောင်း၊ လုပ်ငန်းအမျိုးအစားနှင့် အရေအတွက်အားဖြင့် CMP (Cutting Making Packaging) စက်ရုံ ၁၀၀၊ ပြည်တွင်းစက်ရုံ ၁၀ ရုံ၊ Subcontract ၃၃ ရုံ၊ ပိတ်သိမ်း ၁၄ ရုံ၊ ပန်းထိုးစက်ရုံတစ်ရုံရှိကြောင်း၊ ၂၀၀၇–၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် ပြည်ပသို့အထည်တင်ပို့နိုင်သည့် အထည်ချုပ်စက်ရုံပေါင်း ၁၆၅ ရုံရှိပြီး အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂၆၀ သန်းဖိုးခန့် တင်ပို့နိုင်ခဲ့ကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံမှ အထည်အများဆုံးတင်ပို့သည့် ဈေးကွက်များမှာ ဂျပန်၊ ဂျာမနီ၊ ဗြိတိန်၊ စပိန်နှင့် ကိုရီးယား ဈေးကွက်များဖြစ်ကြောင်း အဆိုပါ အသင်းရုံးထံမှ စုံစမ်းသိရှိရသည်။

နေပြည်တော်သောက်ရေသန့်ဈေးကွက် ဖြန့်ဖြူးရောင်းချမှုအားကောင်း

သတင်းဆောင်းပါး/ ဓာတ်ပုံ–မင်းသုခိုင်၊ ၁၆–၂–၂၀၀၉

နေပြည်တော်နှင့် နေပြည်တော်ပျဉ်းမနားမြို့တွင် သောက်ရေသန့်သောက်သုံးမှုနှင့် ဖြန့်ဖြူးရေးဈေးကွက်အားကောင်းလာရာ နေပြည်တော်ပျဉ်းမနားမြို့ပေါ်၌ သောက်ရေသန့်ဘူး လက်လီရောင်းချမှုမှာ တစ်ရက်လျှင် တစ်လီတာ သောက်ရေသန့်ဘူး ၅၀၀၀ မှ ၁၀,၀၀၀ ကြားရှိနေကြောင်း သောက်ရေသန့်ဈေးကွက်အတွင်းမှ သိရှိရသည်။

နေပြည်တော်ပျဉ်းမနားမြို့ရှိ သောက်ရေသန့်ထုတ်လုပ်သည့် KTM သောက်ရေသန့်စက်ရုံတစ်ခုတည်းမှပင် နေ့စဉ် သောက်ရေသန့် တစ်လီတာဘူး ၆၀,၀၀၀ နှင့် ၂၀ လီတာဘူးအရေအတွက် ၃,၀၀၀ ထုတ်လုပ်နေပြီး ကျန်သောက်ရေသန့်စက်ရုံလေးခုအပါအဝင် နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားတစ်မြို့လုံးတွင် သောက်ရေသန့်ထုတ်လုပ်မှုစုစုပေါင်း လီတာ ၈၀,၀၀၀ ခန့်ရှိကြောင်း နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားမြို့ရှိ KTM သောက်ရေသန့်ထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံမှ အုပ်ချုပ်မှုဒါရိုက်တာ ဦးကျော်ထွန်းအောင်က ပြောကြားသည်။

နေပြည်တော်ပျဉ်းမနားမြို့တွင် သောက်ရေသန့်ထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံခြောက်

www.foreverspace.com.mm

လုံးရှိပြီး သောက်ရေသန့်ထုတ်လုပ်သည့် နည်းစနစ်လေးမျိုးရှိသည့်အနက် R.O System နှင့်ထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံသုံးလုံး ရှိကြောင်း ပညာရှင်များကလက်ခံပြီး ကမ္ဘာပေါ်၌ ကျင့်သုံးနေသည့်သောက်ရေသန့် ထုတ်လုပ်သည့်နည်းစနစ်များမှာ UV System၊ Filteration Treatment System ၊ Ozone System နှင့် Reverse Osmosis (ခေါ်) R.O System တို့ဖြစ် ကြောင်း၊ ယင်း System လေးမျိုးတွင် RO System ကို အကောင်းဆုံးစနစ်ဟု သတ်မှတ်ထားပြီး KTM သောက်ရေသန့်စက်ရုံ အနေနှင့် အဆိုပါနည်းစနစ်လေးမျိုးစလုံးကို စနစ်တကျဆက်စပ်၍ ထုတ်လုပ်နေကြောင်း ၎င်းက ဆိုသည်။

သောက်ရေသန့်ထုတ်လုပ်မှုနှင့်ဈေးကွက်တင်ရောင်းချနိုင်ရေးအတွက် စက်ရုံတစ်ခုအနေဖြင့် စည်ပင်လိုင်စင်၊ စက်မှုလိုင်စင်၊ အခွန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာန (ခေါ် FDA ၏ ခွင့်ပြုချက်နှင့် အများပြည်သူသောက်သုံးရန်သင့်တော်ကြောင်း ထောက်ခံချက် စသည်တို့လိုအပ်ကြောင်း၊ နေပြည်တော်ပျဉ်းမနားတွင် သောက်ရေသန့် ထုတ်လုပ်မှုနှင့် သောက်ရေသန့် သောက်သုံးမှုအလေ့အထမှာ ၁၉၉၈–၂၀၀၀ ခုနှစ်ခန့်က စတင်ခဲ့ကြောင်း ဦးကျော်ထွန်းအောင်က ပြောကြားသည်။

နေပြည်တော်နှင့် နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားမြို့နယ်ရှိ သောက်ရေသန့်ဘူးဖြန့်ဖြူးရောင်းချရာတွင် ဒေသထွက်စက်ရုံမှ ထုတ်လုပ်သည့် ၂၀ လီတာသောက်ရေသန့်ဘူးများကို တိုက်ရိုက်ဈေးကွက်ဖြန့်စနစ်ဖြင့် ရောင်းချပြီး တစ်လီတာသောက်ရေသန့်ဘူးများကို ကိုယ်စားလှယ်စနစ်ဖြင့် ဖြန့်ဖြူးရောင်းချကြောင်း နေပြည်တော်နှင့် နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားမြို့ရှိ ရေသန့်ဘူးဈေးကွက်သို့ ရန်ကုန်နှင့် မန္တလေးမြို့တို့မှ ထုတ်လုပ်သည့် အခြားသောက်ရေသန့်ဘူး တံဆိပ်ငါးမျိုးခန့်က တစ်လီတာသောက်ရေသန့်ဘူးများကို ကိုယ်စားလှယ်စနစ်ဖြင့် ဈေးကွက်ဝင်ရောက်မှုများရှိကြောင်း ၎င်းကဆိုသည်။

တစ်လီတာသောက်ရေသန့်ဘူးဖြန့်ချိရာတွင် ကိုယ်စားလှယ်စနစ်ဖြင့် ဖြန့်ချိမှုက ပိုကောင်းပြီး သောက်သုံးသူနှင့် ဖြန့်ချိသူများ၏ အကြိုက်တွေ့မှုအပေါ်မူတည်ကာ ပစ္စည်းရောင်းအားအတက်အကျရှိကြောင်း၊ နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားမြို့ရှိ သောက်ရေသန့်စက်ရုံမှ ထုတ်လုပ်သည့် ၂၀ လီတာနှင့် တစ်လီတာသောက်ရေသန့်ဘူးများကို နေပြည်တော်ဈေးကွက်အပြင် တောင်ငူ၊ နေပြည်တော် လယ်ဝေး၊ နေပြည်တော် တပ်ကုန်း၊ မန္တလေး စသည့်မြို့နယ်များသို့ပါ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချကြောင်း ဈေးကွက်အတွင်းမှ စုံစမ်းသိရှိရသည်။

သောက်ရေသန့်ဘူးထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးမှုဈေးကွက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး "ဈေးကွက်ဖြန့်ဖြူးမှုအခက်အခဲနဲ့ ရေသန့်အရည်အသွေး

သီရိလင်္ကာ ရွှေကျင်ဂိုဏ်း ရဟန်းအပါး ၃၀၀ ကျော်ရှိ

မန္တလေး၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၆

မြန်မာနိုင်ငံ ဂိုဏ်းပေါင်းစုံ သံဃာအဖွဲ့အစည်းတွင် ပါဝင်နေသည့် မန္တလေးမြို့မှ စတင်တည်ထောင်လိုက်သည့် ရွှေကျင်ဂိုဏ်းကြီး၏ အဆက်အနွယ် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ရွှေကျင်ဂိုဏ်းကြီးတွင် ရဟန်းတော် အပါး ၃၀၀ ကျော်ရှိနေသည်ဟု မန္တလေးတောင်ခြေတွင် ကျင်းပသည့် (၁၇) ကြိမ်မြောက် ရွှေကျင်ဂိုဏ်းလုံးဆိုင်ရာ အစည်းအဝေးကြီး၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရသည်။

ယနေ့အချိန်တွင် သီရိလင်္ကာရွှေကျင်ဂိုဏ်းကြီးသည် ကျောင်းတိုက်ကြီး ၇၅ ကျောင်း၊ တရားရိပ်သာများ၊ ခုတင်ဆောက်တည်လိုသော ရဟန်းတော်များအတွက် တောရကျောင်းများတို့ဖြင့် စည်ကားလျက်ရှိနေကြောင်း၊ ယင်းကျောင်းတိုက်များတွင် စာချ၊ စာသင်နေကြသော ရဟန်းတော်များ၊ တရားဟောကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဆရာတော်များ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာများ ဝိုင်းဝန်းကူညီဆောင်ရွက်နေကြသော ရဟန်းတော်များဖြင့် တိုးတက်စည်ပင်ပြန့်ပွားနေသည်ဟု ယင်းထုတ်ပြန်ချက်ကဆိုသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရွှေကျင်ဂိုဏ်းကို မန္တလေးမြို့တည် မင်းတုန်းမင်းလက်ထက်တွင် ရွှေကျင်ဆရာတော် ဦးဇောတရက တည်ထောင်ခဲ့ပြီး ဆရာတော်၏တပည့်ဖြစ်သော ဆရာတော် ဦးဝိနယာလင်္ကာရက ဂူဝန်စေတီကျောင်းတော်ကြီးကို ပြန်လည်တည်ဆောက်သည်။

တင်လင်း

www.foreverspace.com.mm

ကောင်းခြင်း၊ မကောင်းခြင်းဟာ တိုက်ရိုက်မပတ်သက်သလိုဖြစ်နေပါတယ်။ လက်ရှိဈေးကွက်ထဲမှာ ကြော်ငြာအားကောင်းကောင်းနဲ့ ဈေးနှုန်းလျှော့ချပြီး အကြွေးထားပေးနိုင်တဲ့သူဟာ များများရောင်းရတတ်ပါတယ်။ လက်ရှိစီးပွားရေး၊ စားဝတ်နေရေးအခြေအနေအရ စားသုံးသူဟာ သက်သာတာ၊ ဈေးပေါတာ၊ အကြွေးရတာကိုပဲ ဦးစားပေးရွေးချယ်ကြပါတယ်။ နိုင်ငံတကာအမြင်မျိုး၊ အရည်အသွေးကောင်းတာမျိုးကို မရွေးချယ်နိုင်ကြသေးပါဘူး။ အရည်အသွေးကောင်းရင် ဈေးကြီးမယ်။ ပစ္စည်းပေါပေါများများ မရနိုင်ပါဘူး။ သောက်ရေသန့်ဈေးကွက်မှာ အောင်မြင်တယ်၊ မအောင်မြင်ဘူးဆိုတာ စားသုံးသူက သတ်မှတ်တာပါ။ ရေသန့်ထုတ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ စေတနာထားဖို့၊ သောက်သုံးတဲ့သူကို ကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေးပေးခြင်းဖြစ်ဖို့၊ အရည်အသွေးကို အဓိကထားပြီး ထုတ်လုပ်ဖို့လိုပါတယ်" ဟု ဦးကျော်ထွန်းအောင်က ပြောကြားသည်။

ယခုအခါ နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားမြို့ရှိ သောက်ရေသန့်ဘူးဈေးကွက်တွင် စက်ရုံရောင်းဈေးမှာ တစ်လီတာသောက်ရေသန့်တစ်ဘူးကို ၁၅၀ ကျပ်နှုန်းနှင့် သောက်ရေသန့်ဘူး ခြောက်ဘူးပါတစ်ကတ်ကို ၉၀၀ ကျပ်ခန့်ရှိကြောင်း သောက်ရေသန့်ကိုယ်စားလှယ်များထံမှ သိရှိရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ကုန်းတွင်းငါးဖမ်းထုတ်လုပ်မှုများ ကျဆင်းလျက်ရှိဟုဆို

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၀

မြန်မာနိုင်ငံ၏ကုန်းတွင်းငါးထုတ်လုပ်မှုများမှာ တဖြည်းဖြည်းကျဆင်းလျက်ရှိကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံငါးလုပ်ငန်းအဖွဲ့ချုပ် အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး ဦးဝင်းကြိုင်က ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၀ ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံငါးလုပ်ငန်းအဖွဲ့ချုပ် သီရိအဏ္ဏဝါခန်းမ၌ ကျင်းပသည့်အဆိုပါအဖွဲ့ကြီး၏ (၁၀) နှစ်ပြည့် နှစ်ပတ်လည် အခမ်းအနား စာတမ်းဖတ်ပွဲတွင် ဖူလုံဝမ်းစာငါးရိက္ခာ စာတမ်းဖတ်ကြားရာ၌ ထည့်သွင်းပြောကြားသည်။

၎င်း၏အဆိုအရ သဘာဝအင်းအိုင် ကုန်းတွင်းငါးထုတ်လုပ်မှုများကျဆင်းလာရခြင်းမှာ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေသြဇာသုံးစွဲမှုများပြားလာခြင်း၊ စိုက်ပျိုးရေးကို အဓိကဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရသောကြောင့် ငါးများပေါက်ဖွားရှင်သန်ကြီးပြင်းရာ ငါးနေ ငါးထိုင်ကွင်းကြီးများလျော့နည်းလာခြင်း၊ ရှာဖွေဖမ်းဆီးသူနှင့် စားသုံးသူဦးရေများပြားလာသည့်အပြင် ရှာဖွေဖမ်းဆီးမှုနည်းစနစ်နှင့် ဖမ်းဆီးရေးကိရိယာများတိုးတက်ထွန်းကားလာခြင်း စသည့်အချက်များကြောင့်ဟု သိရသည်။

လက်ရှိတွင် ကုန်းတွင်းငါးထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းများကျဆင်းနေသည့်အပြင် အချို့ငါးများမှာ ရှားပါး၍မျိုးတုံးမည့်အခြေအနေများရှိနေကြောင်း၊ အင်းအိုင်လုပ်ငန်းများမှ နိုင်ငံအတွက် အခွန်အခများနှစ်စဉ်တိုးမြင့်ရရှိနေသော်လည်း ထုတ်လုပ်မှုအပိုင်းအနေဖြင့် ပိုမိုတိုးတက်ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် အထူးကြိုးစားဆောင်ရွက်နေရသည့်အခြေအနေတွင်ရှိကြောင်း ထွက်ကုန်ဈေးနှုန်းများ ယခင်ထက်ကောင်းမွန်၍သာ အင်းအခွန်အခများ နှစ်စဉ်တိုးမြင့်ရရှိနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ၎င်းကရှင်းပြသည်။

ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာန၏စာရင်းများအရ မြန်မာနိုင်ငံ၌ အင်းပေါင်း ၃၇၂၆ အင်းရှိပြီး အငှားဂရန်ချထားသောအင်းမှာ ၃၄၆၀ အင်းရှိကြောင်း၊ အင်းအိုင်လုပ်ငန်းများမှ ၂၀၀၇-၂၀၀၈ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်တွင် အင်းအိုင်အခွန်အခအနေဖြင့် ကျပ် ၂၉၃၄.၅၆၈ သန်းရရှိခဲ့ကြောင်း၊ လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံလုံး၏ ရေချိုငါးထုတ်လုပ်မှုမှာ ၁,၄၈၉,၆၃၀ မက်ထရစ်တန်ရှိသည့်အနက် အင်းအိုင်၊ မြစ်ချောင်းများမှ ၈၁၄,၇၄၀ မက်ထရစ်တန် ထုတ်လုပ်လျက်ရှိကြောင်း၊ လက်ရှိတွင် အင်းများ၏ထုတ်လုပ်မှုတိုးတက်စေရန် ငါးအားလုံးဖမ်းယူခြင်းမပြုဘဲ ခြိုးခြံခြင်းများရှိလာစေရန်အတွက် အင်းအိုင်များကို တစ်နှစ်စာလေလံပေးသည့်နေရာ၌ အင်းအိုင်ဂရန်များကို အနည်းဆုံး သုံးနှစ်မှ ခြောက်နှစ်အထိ တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိကြောင်း ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာန တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးကဆိုသည်။

မိုးခိုင်

www.foreverspace.com.mm

မြန်မာ Online စာမေးပွဲစင်တာ ဒေသတွင်း အကောင်းဆုံးဆုရရှိ

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၈

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးတွင် Online မှတစ်ဆင့် နိုင်ငံတကာအသိအမှတ်ပြု ICT နည်းပညာကျွမ်းကျင်လက်မှတ်ရစာမေးပွဲများ စစ်ဆေးပေးလျက်ရှိသော Prometric ၏ အာရှနှင့်အာဆီယံဆိုင်ရာဌာနက ၂၀၀၈ ခုနှစ်အတွက်ချီးမြှင့်သော ဒေသတွင်း အကောင်းဆုံးစွမ်းဆောင်နိုင်မှုဆုကို ရန်ကုန်မြို့ Myanmar Info- Tech ရှိ Myanmar Inspirations ကရရှိကြောင်း အဆိုပါ စင်တာထံမှ သိရှိရသည်။

အဆိုပါဆုကို ၂၀၀၈ ခုနှစ်အတွင်းစစ်ဆေးပေးခဲ့သော စာမေးပွဲအရေအတွက်၊ စာမေးပွဲခန်းစောင့်ကြပ်သူများ၏စည်းကမ်း တိကျမှုနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှု၊ စာမေးပွဲဖြေဆိုသူတစ်ဦးချင်းစီ၏ လျှို့ဝှက်အမှတ်ပေးမှု၊ တစ်နှစ်တာပတ်လုံး တစ်လချင်းစီအလိုက် စာမေးပွဲစစ်ဆေးနိုင်မှုအရေအတွက် ဟန်ချက်ညီညီတိုးတက်လာမှုအပေါ် ဆုံးဖြတ်၍ ဆုချီးမြှင့်ခြင်းဖြစ်ပြီး အမြင့်ဆုံး Platinum Award ရရှိခဲ့ခြင်းဖြစ် ကြောင်း၊ ယခင်နှစ်ကလည်း ၂၀၀၇ ခုနှစ် လအတွက် ဒုတိယဆု Emerald Award ချီးမြှင့်ခြင်းခံခဲ့ရကြောင်း၊ ယခုကဲ့သို့ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသည့် ၂၀၀၈ ခုနှစ်အတွင်း အမြင့်ဆုံးဆုအဖြစ် ထပ်မံချီးမြှင့်ခြင်း ခံခဲ့ရသည့်အတွက် ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူမိကြောင်း ယင်းစင်တာမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးဖြစ်သူ ဦးလှမျိုးထွန်းက ပြောကြားသည်။

Myanmar Inspirations အနေဖြင့် ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလတွင် မန္တလေး ICT Park မီးလောင်ကျွမ်းခဲ့ရာ၌ အထက် မြန်မာနိုင်ငံစင်တာဆုံးရှုံးခဲ့ရပြီး မေလ နာဂစ်မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခံခဲ့ရရာတွင်လည်း အင်တာနက်ပြတ်တောက်မှုကို ရက်သတ္တပတ် အတော်ကြာ ခံစားခဲ့ရသည့်အတွက် နစ်နာဆုံးရှုံးမှုများစွာရှိခဲ့ကြောင်း၊ စင်တာ၏ အရည်အသွေးကျဆင်းမှုမရှိစေရန် အစဉ် တစိုက်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင်လည်း နိုင်ငံတကာစီးပွားရေးအကျပ်အတည်းများရှိနေလင့်ကစား အိုင်တီပညာရှင်များ နိုင်ငံတကာအလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း ပိုမိုတိုးတက်ရရှိရေးအတွက် အထောက်အကူတစ်ခုဖြစ်စေသည့် စာမေးပွဲစစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းကို အရှိန်အဟုန်တိုးမြှင့်လုပ်ကိုင်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းကဆိုသည်။

Myanmar Inspirations အနေဖြင့် ဆုံးရှုံးသွားသော မန္တလေး ICT Park ရှိ စင်တာအတွက် ငါးလအတွင်း ဈေးချိုပလာ ဇာတွင် အသစ်တစ်ဖန်ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ကြောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့တွင်းမှ စာမေးပွဲဖြေဆိုသူများအတွက် သိမ်ကြီးဈေး (စီ) ရုံ တွင် စင်တာသစ်တစ်ခု ထပ်မံဖွင့်လှစ်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိကြောင်း၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် စာမေးပွဲပေါင်း ၁၅၀၀ ကျော် စစ် ဆေးခဲ့ပြီး ၂၀၀၈ ခုနှစ်အတွက် စာမေးပွဲပေါင်း ၃၂၀၀ ကျော်စစ်ဆေးပေးခဲ့ကြောင်း ယင်းစင်တာထံမှ စုံစမ်းသိရှိရသည်။

လေဘေးသင့်ဒေသယာယီအိမ်များ ယခုနှစ်မိုးမတိုင်မီ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်

သတင်းဆောင်းပါး–ကျော်ဇေယျာထွန်း၊ ၇–၃–၂၀၀၉

နာဂစ်ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ပြီးသည့်နောက်ပိုင်း လေဘေးသင့်ခဲ့သူများကို အမိုးအကာအောက်သို့ အမြန် ရောက်ရှိစေရန် ယာယီတည်ဆောက်ခဲ့ရသော လူနေအိမ်များသည် ယခုနှစ်မိုးရာသီမတိုင်မီ ပြန်လည်ပြင်ဆင်တည် ဆောက်သွားရန်လိုအပ်လျက်ရှိကြောင်း ဧရာဝတီတိုင်းအတွင်း မုန်တိုင်းသင့်ဒေသပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် လူမှုရေးလုပ် ငန်းများဆောင်ရွက်နေသော လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများထံမှ သိရသည်။

မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့် ပျက်စီးသွားသော လူနေအိမ်များ ပြန်လည်တည်ဆောက်ရာတွင် အချို့သော အိမ်များသည် သွပ်မိုး၊ ပျဉ်ကာ၊ ပျဉ်ခင်း လူနေအိမ်များရှိသလို တာပေါ်လင်စများဖြင့် မိုးကာထားသော လူနေအိမ်နှင့် ရရာသစ်ဟောင်း၊ ဓနိအဟောင်းများဖြင့် ပြန်လည်

တည်ဆောက်ထားသော လူနေအိမ်များလည်းရှိကြောင်း၊ တာပေါ်လင်စများ၊ ဓနိများဖြင့် မိုးကာထားသောလူနေအိမ်များသည် ရာသီဥတုဒဏ်ကြောင့် ပေါက်ပြဲဆွေးရိလာ၍ မိုးမတိုင်မီ အသစ်ပြန်လည်ပြင်ဆင်သွားရန်လိုအပ်လျက်ရှိကြောင်း လပွတ္တာခရိုင် ဟိုင်းကြီးမြို့နယ်ခွဲအတွင်းရှိ

www.foreverspace.com.mm

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဘီပိုးဖြစ်ပွားမှု တိုးပွားဟုဆို

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၇

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယခုနှစ်အနည်းငယ်အတွင်း အသည်းရောင်အသားဝါဘီပိုးတွေ့ရှိရမှုမှာ အနည်းငယ်တိုးပွားလာကြောင်း ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး အသည်းရောဂါကုပညာဌာနမှ ဌာနမှူး ပါမောက္ခဒေါက်တာသံစစ်က ပြောကြားသည်။

ထိုသို့ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းတိုးလာခြင်းမှာ ပညာပေးမှုအားနည်းသေး၍ဖြစ်ကြောင်း၊ ဘီပိုးမှာ သွေးသွင်းခြင်း၊ မူးယစ်သုံးစွဲခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများစားသောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး အသိနည်းပါးခြင်းတို့ကြောင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ သွေးသွင်းရာတွင် စနစ်တကျကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းကြောင့် သွေးသွင်းရာမှ ကူးစက်ဖြစ်ပွားခြင်းမှာ သိသာစွာ လျော့ကျသွားကြောင်း၊ သို့သော် အခြားနည်းလမ်းများမှ ကူးစက်မှုများရှိလာခြင်းကြောင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပညာပေးရန် လိုအပ်နေကြောင်းနှင့် ၁၀၀ ဦးလျှင် ၁၀ ဦး ဝန်းကျင်ထိ ဘီပိုးရှိနေကြောင်း ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသံစစ်က ရှင်းပြသည်။

ထို့အတူ အသည်းရောင်အသားဝါ စီပိုးဖြစ်ပွားလာမှုမှာလည်း လူတစ်ရာလျှင် နှစ်ဦးနှုန်းထိရှိလာကြောင်း၊ စီပိုးကို ကာကွယ်ရန်မှာ ဈေးနှုန်းမြင့်မားမှုကြောင့် အချိန်ပေးကာကွယ်သွားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းကဆိုသည်။

ဘီပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိမှုကြောင့် ပြည်ပသို့ အလုပ်လုပ်ရန်ထွက်ခွာခွင့်ခေတ္တရပ်ဆိုင်းခံခဲ့ရသော ရန်ကုန်မြို့နေ ဦးသန်းနိုင်က ၎င်းသည် ကျန်းမာရေး စာပေပေါင်းစုံဖတ်ရှုပြီး ကျန်းမာရေးလိုက်စားသူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း၊ သို့သော် ဘီပိုးသည် မည်သည့်နေရာမှ ကူးစက်သွားသည်ကို စဉ်းစား၍မရကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် မည်သူမဆို ကာကွယ်ဆေးကြိုတင်ထိုးထားသင့်ကြောင်း အကြံပြုပြောကြားသည်။

သက္ကာယ်သောင်ကျေးရွာမှ ရွာခံများက ပြောကြားသည်။

အိမ်ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်နေသူများသည် ရှာဖွေရရှိလာသော ငွေကြေးဖြင့် စားသုံးရန်အတွက်သာ အသုံးပြုနေရခြင်းကြောင့် အိမ်ကို ပြန်လည်မပြင်ဆင်သေးကြောင်း ၎င်းတို့ထံမှ သိရသည်။

"ဒီဘက်တွေကတော့ ဓနိမိုးတာများတယ်။ အခု ဓနိဈေး ကျနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူအများစုက စားဖို့အတွက်ပဲ သုံးနေရတော့ အိမ်ပြင်ဖို့ကို မလှည့်နိုင်ကြဘူး" ဟု သက္ကာယ်သောင်ကျေးရွာမှ ဦးချိုတူးက ပြောကြားသည်။

ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးကာလတွင် တည်ဆောက်ထားသော ယာယီလူနေအိမ်အချို့သည် အမှန်တကယ်ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်လာကြောင်း၊ သို့သော် လူနေအိမ်အချို့သည် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် မလိုအပ်သော်လည်း အကူအညီတောင်းခံခြင်းများရှိကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် မိမိတို့အဖွဲ့သည် အမှန်တကယ်လိုအပ်သောအိမ်များကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးရန် အစီအစဉ်ရှိကြောင်း၊ ထို့ပြင် ယခုလက်ရှိတည်ဆောက်နေသော အိမ်များကိုလည်း ခိုင်ခံ့စေရန်အတွက် ပျဉ်ခင်း၊ ထရံကာ၊ သွပ်မိုး အိမ်များကိုသာ တည်ဆောက်လျက်ရှိကြောင်း လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည့် ကရုဏာမြန်မာအဖွဲ့မှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

"တချို့ကျတော့လည်း မလိုအပ်ဘဲနဲ့ ပြင်ဖို့ပြောတာရှိပါတယ်။ တကယ်လိုအပ်တဲ့ သူတွေကိုတော့ စိစစ်ပြီး ပြန်လည်ပြင်ပေးသွားဖို့ စီစဉ်ထားတာရှိပါတယ်။ ဒါကလည်း ကျွန်တော်တို့ အလှူငွေရတဲ့အပေါ်မှာမူတည်ပြီးတော့ ဆောင်ရွက်သွားမှာပါ" ဟု ၎င်းကဆက်လက်ပြောကြားသည်။

ဒေးဒရဲမြို့နယ် ကျုံဒါတ်ကျေးရွာအုပ်စုရှိ ရေတွင်းကုန်ကျေးရွာမှ ရေလုပ်ငန်း

www.foreverspace.com.mm

လုပ်ကိုင်သူ ဦးလှသိန်းက ၎င်း၏အိမ်ကို မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ပြီးသည့်နောက်ပိုင်း အမိုးအကာအောက်တွင် နေနိုင်ရန်အတွက် ဓနိ၊ ဝါး၊ သစ်တိုင်ဟောင်းတို့ဖြင့် ပြန်လည်တည်ဆောက်ခဲ့ရကြောင်း၊ ဓနိ၊ ဝါးတို့မှာ အသုံးပြုပြီးသားများဖြစ်ခြင်းကြောင့် လာမည့်မိုးရာသီတွင် အစားထိုးပြင်ဆင်သွားရန်လိုအပ်ကြောင်း၊ ယခုအခါ အထောက်အပံ့အဖြစ် ရရှိထားသော တာပေါ်လင်စများကို သိမ်းဆည်းထားကြကြောင်း၊ မိုးရာသီရောက်လာသည့်အခါ၌ တာပေါ်လင်စများကို အမိုးမိုးရန်အတွက် ပြန်လည်အသုံးပြုသွားရန်စီစဉ်ထားကြောင်း ၎င်းကဆိုသည်။

"ပြန်ပြင်မယ်ဆိုရင်တော့ ပြင်စရာတွေက ရှိတာပေါ့။ ဥပမာ–ကျွန်တော်တို့အိမ်တိုင်တွေဆိုရင် သံနဲ့ရိုက်ထားတာမဟုတ်ဘူး။ ကြိုးနဲ့ပဲချည်ထားတာ။ ကြိုးတွေကလည်း ဟိုကကောက်ထား၊ ဒီကကောက်ထားပေါ့။ မြစ်ထဲမှာ ပျက်စီးသွားတဲ့ပိုက်တွေကိုလည်း ကြိုးလုပ်ပြီး သုံးခဲ့ရတာ" ဟု ၎င်းက ဆက်လက်ပြောကြားသည်။

"အခုဓနိဈေး၊ ဝါးဈေးကတော့ ကျနေတယ်။ ဒီလိုဈေးကျနေတာတောင် လာဝယ်တဲ့သူက သိပ်မရှိဘူး။ မဖြစ်မနေ ဝယ်ရမယ့်သူပဲလာတယ်။ သူတို့လည်း လုပ်ငန်းမကောင်းတဲ့အခါကျတော့ ဘယ်ဝယ်နိုင်မလဲ။ ရေလုပ်ငန်းလုပ်တဲ့သူဆိုရင် ငါးဈေးကကျနေတာ။ ဒီကြားထဲ ငါးမရရင်ပိုဆိုးသေးတာပေါ့" ဟု ဒေးဒရဲမြို့ရှိ သစ်၊ ဝါး၊ ဓနိပစ္စည်းများ ရောင်းချသည့် ဆိုင်မှ လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

ဒေသခံများသည် ကူညီရေးအဖွဲ့များကထောက်ပံ့ထားသည့် ငါးဖမ်းပိုက်များဖြင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို ပြန်လည်လည်ပတ်လျက်ရှိကြောင်း၊ လက်ရှိလုပ်ငန်းများလည်း မိသားစုစားသောက်နိုင်ရုံအတွက်သာရရှိပြီး ပိုလျှံငွေကို စုဆောင်းနိုင်သည့် အခြေအနေ မရှိသေးကြောင်း၊ ထို့ပြင်လက်ရှိ၌ ကူညီထောက်ပံ့ရေးမှ ရရှိထားသည့် ငါးဖမ်းပိုက်တန်ဖိုးကိုလည်း ကူညီရေးအဖွဲ့သို့ ပြန်လည်ပေးချေနေရသေးကြောင်း၊ လုပ်ငန်းများပုံမှန်လည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက် တစ်နှစ်ခန့်ကြာမြင့်နိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းရကြောင်း၊ မိမိအိမ်၏ လိုအပ်ချက်များကိုလည်း တဖြည်းဖြည်း ဖြည့်ဆည်းသွားရမည်သာဖြစ်ကြောင်း ရေတွင်းကုန်းကျေးရွာမှ ရေလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူဦးလှသိန်းက ဆိုသည်။

"ဒီလိုအိမ်အမိုး၊ အကာတွေပြန်ပြင်ဆင်ဖို့လိုအပ်လာတာ သူတို့ရဲ့ စီးပွားရေးကောင်းရင် သူတို့ကိုယ်တိုင်ပြင်ဆင်လို့ရပါတယ်။ အဓိကက သူတို့မှာ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးတွေရှိနေဖို့ပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း ရတနာ့မေတ္တာအဖွဲ့က ပြင်ခရိုင်ဒေသတွေမှာ လေဘေးသင့်ခဲ့တဲ့သူတွေအတွက် တစ်ပိုင်တစ်နိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလေးတွေကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေပါတယ်" ဟု လေဘေးသင့်ဒေသများတွင် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေသည့် ရတနာ့မေတ္တာအဖွဲ့မှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

■

ရတနာပုံတက္ကသိုလ် ကိုးနှစ်အတွင်း သုတေသန ၂၂၃ ခု ပြုလုပ်

မန္တလေး၊ မတ် ၁၁

မန္တလေးမြို့တော်၏တောင်ဘက်အရပ်တွင်တည်ရှိသည့် ရတနာပုံတက္ကသိုလ်၏ (၉) နှစ်မြောက်သက်တမ်းကာလအတွင်း သုတေသန ၂၂၃ ခု ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၂ ရက်နေ့က ယင်းတက္ကသိုလ်၏ထုတ်ပြန်ချက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

ယင်းတက္ကသိုလ်၏ ဘာသာရပ်ဌာနများ၏ သုတေသနများမှာ နိုင်ငံအကျိုးပြုသုတေသနရှစ်ခု၊ ဌာနတွင်းသုတေသန (အဖွဲ့လိုက်) ၁၃၀ ခု၊ ဌာနတွင်းသုတေသန (တစ်ဦးချင်း) ၈၅ ခုရှိကြောင်းနှင့် တက္ကသိုလ်ကသင်ကြားပို့ချသည့် အထူးပြုဘာသာရပ် ၂၆ ခုတွင် ကျောင်းသားပေါင်း ၁၆,၆၅၄ ဦး ပညာသင်ယူလျက်ရှိကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ချက်က ဆိုသည်။

ရတနာပုံတက္ကသိုလ်ကို အမရပူရမြို့နယ် တောင်သမန်ကျေးရွာတွင် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး ပါမောက္ခချုပ်အပါအဝင် သင်ကြားစီမံဝန်ထမ်း ၆၂၂ ဦးရှိသည်။

တင်လင်း

www.foreverspace.com.mm

နေပြည်တော်မြို့နယ်နှင့် ခရိုင်ဖွဲ့စည်း၊ ပျဉ်းမနားခရိုင် အမည်ဖျက်သိမ်း

နေပြည်တော်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၃

နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားခရိုင် ပျဉ်းမနားမြို့နယ်မှ ရပ်ကွက် ၁၄ ရပ်ကွက်နှင့် ကျေးရွာအုပ်စုလေးအုပ်စု၊ နေပြည်တော် တပ်ကုန်းမြို့နယ်မှ ရပ်ကွက်တစ်ရပ်ကွက်နှင့် ကျေးရွာအုပ်စု ၁၀ အုပ်စု၊ နေပြည်တော် လယ်ဝေးမြို့နယ်မှ ရပ်ကွက်တစ်ရပ်ကွက်နှင့် ကျေးရွာအုပ်စု ခြောက်အုပ်စုတို့ကို နေပြည်တော်မြို့နယ်အဖြစ် တရားဝင်ဖွဲ့စည်းလိုက်ပြီး မြို့နယ်ပြောင်းရွှေ့သွားသောရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာအုပ်စုများကို မူလမြို့နယ်စာရင်းမှ ပယ်ဖျက်လိုက်ကြောင်း ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာနမှ တရားဝင် သတင်းထုတ်ပြန်သည်။

နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားမြို့နယ်တွင် မူလက ရပ်ကွက် ၁၉ ရပ်ကွက်နှင့် ကျေးရွာအုပ်စု ၅၇ အုပ်စု၊ နေပြည်တော် လယ်ဝေးမြို့နယ်တွင် မူလက ရပ်ကွက်ခုနစ်ရပ်ကွက်နှင့် ကျေးရွာအုပ်စု ၆၅ အုပ်စု၊ နေပြည်တော်တပ်ကုန်းမြို့နယ်တွင် မူလက ရပ်ကွက် ခြောက်ရပ်ကွက်နှင့် ကျေးရွာအုပ်စု ၆၀ အုပ်စုရှိခဲ့ကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ချက်မှတ်တမ်းများအရ သိရသည်။

ယခုကဲ့သို့ နေပြည်တော်မြို့နယ်ဖွဲ့စည်းပြီးနောက် နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားခရိုင်အမည်ကို သုံးစွဲခွင့်မပြုဘဲ နေပြည်တော်ခရိုင်ဟု ပြင်ဆင်သုံးစွဲရေးသားရန် သတ်မှတ်လိုက်ကြောင်း နေပြည်တော်ခရိုင် အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီက သတင်းထုတ်ပြန်ထားသည်။ နေပြည်တော်ခရိုင် မြို့နယ်များအဖြစ် မြို့နယ်လေးမြို့နယ် သတ်မှတ်ထားရာ နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားမြို့နယ်၊ နေပြည်တော် လယ်ဝေးမြို့နယ်၊ နေပြည်တော် တပ်ကုန်းမြို့နယ်နှင့် နေပြည်တော်မြို့နယ်တို့ပါဝင်ကြောင်း စုံစမ်းသိရှိရသည်။

နေပြည်တော်မြို့နယ်အဖြစ် တရားဝင်ဖွဲ့စည်းလိုက်သဖြင့် နေပြည်တော်မြို့နယ်၊ နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားမြို့နယ်၊ နေပြည်တော် တပ်ကုန်းမြို့နယ်နှင့် နေပြည်တော်လယ်ဝေးမြို့နယ်တို့၏ မြို့နယ်ဖွဲ့စည်းမှုဧရိယာအကျယ်အဝန်းနှင့် နယ်နိမိတ်အလားအလာသတ်မှတ်ချက်များသည် နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားခရိုင်အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန၏ အမှုတွဲတွင် ပါရှိသည်များအတိုင်းဖြစ်ကြောင်း ယင်းဌာန၏ သတင်းထုတ်ပြန်ချက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသည်။

မင်းသုခိုင်

မန္တလေး နှစ် (၁၅၀) ပြည့်ပွဲတော် မေ ၁၄ ရက်နေ့တွင် ကျင်းပမည်

မန္တလေး၊ မတ် ၃

ပဉ္စမသင်္ဂါယနာတင် မင်းတုန်းမင်းကြီးတည်ခဲ့သော မန္တလေးမြို့တော်သက်တမ်းနှစ် (၁၅၀) ပြည့်ပွဲတော်ကြီးကို မေလ ၁၄ ရက်နေ့တွင် စတင်ကျင်းပရန် သတ်မှတ်ထားသည်ဟု မန္တလေးမြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ (MCDC) ထံမှ စုံစမ်းသိရှိရသည်။ ယင်းရက်သတ်မှတ်ချက်ကို ရတနာပုံမန္တလေးမြို့တော်တည် အနှစ် (၁၅၀) ပြည့်ပွဲတော်ကျင်းပရေး ဒုတိယအကြိမ်လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးတွင် သတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၂၁ ခုနှစ် ကဆုန်လပြည့်ကျော် ၆ ရက် ညဥ့် ၃ ချက်တီးကျော် ၇ ရက်နေ့အဝင် ၄ နာရီ ၂ ပါဒ် ၂ ဗီဇာ ၅ ပြန် ၅ ခရာအချိန်တွင် မြို့ တည်၊ နန်းတည် ခုနစ်ဌာနကို အုတ်မြစ်စီပြီး မြို့တံခါး ၁၂ ရပ်တို့ကို မော်ကွန်းထိုး မှတ်ခဲ့ကြောင်း၊ ယင်းနေ့ နှစ် (၁၅၀) ပြည့်သည် ၂၀၀၉ ခုနှစ် မေလ ၁၄ ရက်နေ့တွင် ကျရောက်သဖြင့် အဆိုပါရက်တွင် ပွဲတော်ကျင်းပမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ပွဲတော် ကို မန္တလေးတောင်ခြေတွင် သမိုင်းဖြစ်စဉ် ပြကွက်များနှင့် ကုန်းဘောင်ခေတ်ပြ ကွက်များ ဦးစားပေးအလေးထား၍ ပြခန်းများပြသမည်ဖြစ်ပြီး ခေတ်ငါးခေတ် သရုပ်ဖော်အကနှင့် ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်များကို ပြသမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ယင်း အပြင် ခေတ်ပေါ်တီးဝိုင်းကြီးပါ ထည့်သွင်းဖျော်ဖြေမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပွဲတော်ကို ခမ်းနားစွာကျင်းပနိုင်ရေးအတွက် ဆပ်ကော်မတီကိုးခုကို ဖွဲ့စည်းပြီး လုပ်ငန်းများ စတင်ဆောင်ရွက်နေပြီဖြစ်ကြောင်း MCDC ထံမှ ထပ်မံစုံစမ်းသိရှိရသည်။

မန္တလေးမြို့တော် အနှစ် (၁၅၀) ပြည့်ပွဲတော်ကျင်းပရေး ဒုတိယအကြိမ် အစည်းအဝေးတွင် ရှေးအရေးအသားတစ်ခုဖြစ်သည့် ရတနာပုမ်ဆိုသည့် စကားရပ်အစား ရတနာပုံဟူသော အများရေးသားခေါ်ဝေါ်နေသည့်စကားရပ်ကို သုံးစွဲရန် သတ်မှတ်ခဲ့သည်ဟု ပွဲတော်ကျင်းပရေးအစည်းအဝေးကို တက်ရောက်သူတစ်ဦးက ထပ်လောင်းပြောကြားသည်။ မန္တလေးမြို့တွင် မန်းရာပြည့်ပွဲတော်ကျင်းပခဲ့စဉ်က ကျင်းပရေးကော်မတီသည် သီပေါမင်း၏သမီးတော်နှင့် မင်းတုန်းမင်းကြီး၏သားတော်များကို ဖိတ်ကြားနိုင်ခြင်းမရှိကြောင်း မန္တလေးမြို့ခံတစ်ဦးက ဆိုသည်။

တင်လင်း

www.foreverspace.com.mm

လူထုအထောက်အကူပြုအဖွဲ့ မြို့နယ် ၂၂ ခု တိုးချဲ့ ဖွဲ့စည်းမည်

ရန်ကုန်၊ မတ် ၆

မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အပြုအမူပြောင်းလဲရေးအတွက် ဆက်သွယ်ပညာပေးရေးစီမံချက်အဖြစ် ပြည်သူ လူထုအထောက်အကူပြုအဖွဲ့ (CSG) များကို ၂၀၀၉ခုနှစ်အတွင်း မြို့နယ်အသစ် ၂၂ မြို့နယ်တွင်တိုးချဲ့ဖွဲ့စည်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးစီမံကိန်းဦးစီးဌာနမှ ကျန်းမာပညာအရာရှိ ဒေါ်စုစုခိုင်က ပြောကြားသည်။

CSG များသည် ရပ်ရွာအတွင်း မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအသိပညာဖြန့်ဝေခြင်း၊ လူနာများဆေးရုံအချိန်မီရောက်ရန်ပို့ပေးခြင်း၊ ငွေကြေးမတတ်နိုင်သောလူနာများ ကို ရပ်ရွာအတွင်း ဆေးဖိုးအသုံးစရိတ် အလှူခံပေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်ပူးပေါင်းကူညီဆောင်ရွက်ခြင်းတို့လုပ်ဆောင်ရန် အိမ်ခြေ ၃၀ လျှင် တစ်ဦးနှုန်း ရွေးချယ်ဖွဲ့စည်းခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ယင်းစီမံချက်စတင်အကောင်အထည်ဖော်သည့် ၂၀၀၁-၂၀၀၂ မှ ၂၀၀၈ ခုနှစ်အထိ မြို့နယ် ၃၄ မြို့နယ်တွင် အသင်းဝင်ပေါင်း ၄၀,၀၀၀ ကျော်ဖြင့် CSG များဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ် ကြောင်း ၎င်းက ဆိုသည်။

အဆိုပါစီမံချက်ကို UNFPA ၏ ထောက်ပံ့မှုဖြင့် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ဗဟိုကျန်းမာရေးပညာဌာနနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံမှ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းဖြစ်သော JOICFP ၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် တိုးချဲ့ဖွဲ့စည်းမည့် ၂၂ မြို့နယ်တွင် နာဂစ်လေမုန်တိုင်း ဒဏ်သင့်ခဲ့သည့် ဧရာဝတီတိုင်းရှိ မြို့နယ်ငါးမြို့နယ်ကို အထူးအလေးပေးဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ပြီး မန္တလေး၊ စစ်ကိုင်း၊ ပဲခူးနှင့် ရန်ကုန်တို့လည်းပါဝင်ကြောင်း ၎င်းက ပြောကြားသည်။

လျှပ်စစ်မီးကြောင့် ရေအရနည်းခြင်း ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်ဖြေရှင်းပေးဟုဆို

သတင်းဆောင်းပါး-ခင်ဌေးကြွယ်၊ ၉-၃-၂၀၀၉

ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီမှ ဖြန့်ဖြူးပေးသော သောက်သုံးရေမရရှိသည့် မြို့ခံများ၏ အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းပေးသည့်အနေဖြင့် မြို့တော်စည်ပင်မှ ရေတင်မော်တော်ယာဉ်ကြီးများဖြင့် လိုက်လံပေးဝေလျက်ရှိကြောင်း၊ ယင်းသို့ သောက်သုံးရေများရရှိမှုနည်းပါးလာရခြင်းမှာ လျှပ်စစ်မီးအခက်အခဲအနည်းငယ်ရှိနေခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ကြောင်း ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ရန်ကုန်မြို့တော်ဝန်ဗိုလ်မှူးချုပ်အောင်သိန်းလင်းက ပြော ကြားသည်။

ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၇ ရက်နေ့တွင် Living Color ၏ မေးမြန်းချက်ကို ၎င်းက အထက်ပါအတိုင်းဖြေကြားခြင်းဖြစ်သည်။ မြို့တော်စည်ပင်အနေဖြင့် ရေပေးဝေမှုကို ၂၄ နာရီအပြည့်ပေးဝေလျက်ရှိကြောင်း၊ ထိုသို့ ပေးဝေနေသော်လည်း မြို့နယ်အချို့တွင် ရေမရရှိခြင်းမှာ လျှပ်စစ်မီးပြတ်နေခြင်းကြောင့်သာဖြစ်ကြောင်း၊ သောက်သုံးရေအခက်အခဲရှိသူများအနေဖြင့်လည်း မြို့တော်စည်ပင်အင်ဂျင်နီယာဌာန (ရေနှင့်သန့်ရှင်းမှု)သို့ အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ်ပါက အိမ်တိုင်ရာရောက် လိုက်လံဆောင်ရွက် ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းကဆိုသည်။

ရေရမှုနည်းပါးခြင်းမှာ မြို့တွင်းမြို့နယ်များတွင် သိသာကြောင်း၊ ရေမရရှိခြင်းကြောင့် အခက်အခဲတွေ့သူအများစု

www.foreverspace.com.mm

မွေးကင်းစကလေးငယ် ဘီပိုးကူးစက်ခံရပါက နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်နိုင်

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၈

မွေးကင်းစကလေးငယ်များကို အသည်းရောင်အသားဝါဘီပိုးကူးစက်ခံရပါက နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ပွားကြောင်း ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး အသည်းရောဂါကုပညာဌာန ဌာနမှူး ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသံစစ်က Living Color သို့ ပြောကြားသည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်များကို ဘီပိုးကူးစက်မှုမရှိစေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအနေဖြင့် လွန်စွာဂရုစိုက်သင့်ကြောင်း၊ မိခင်များအနေဖြင့်လည်း ဘီပိုးကာကွယ်ဆေးများ ထိုးထားသင့်ပြီး ကလေးငယ်များကိုလည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် ယခုနှစ်များတွင် ဘီပိုးဖြစ်ပွားမှုနှုန်း အနည်းငယ်တိုးပွားလာခြင်းကြောင့် မိခင်များအနေဖြင့် မိမိတို့၏ရင်သွေးငယ်များကို အထူးဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်ကြောင်း ၎င်းကဆိုသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသည်းရောင်အသားဝါဘီပိုးတွေ့ရှိရမှုမှာ လူ ၁၀၀ ဦးလျှင် ၁၀ ဦးဝန်းကျင်ထိရှိလာကြောင်း၊ ကိုယ်ခံအားကောင်းသည့်လူကြီးများတွင် ဘီပိုးကူးစက်ခံရပါက အလိုအလျောက်ပျောက်သွားတတ်သော်လည်း ခုခံအားမကောင်းသူများအနေဖြင့် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါများအထိဖြစ်ပွားတတ်ပြီး အသက်ပါ ဆုံးရှုံးနိုင်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းက ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသင့်ကြောင်း ၎င်းကတိုက်တွန်းပြောကြားသည်။

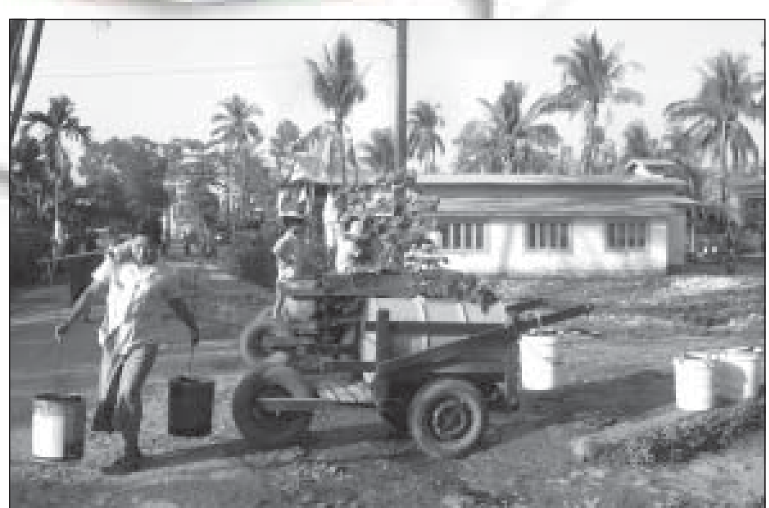
မသန့်ရှင်းသောအစားအစာများ၊ ယင်နားစာများစားသုံးမိခြင်း၊ မသန့်သောရေများ သောက်သုံးမိခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်း၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာအားနည်းခြင်း စသည်တို့ကို ဂရုပြုဆောင်ရွက်ရန် အလွန်အရေးကြီးလာကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာနည်းပါးခြင်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပညာပေးဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း အသည်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းက ဖြည့်စွက်ပြောကြားသည်။

မှ အထပ်မြင့်တိုက်ခန်းနေသူများသာဖြစ်ကြောင်း၊ ငွေကြေးတတ်နိုင်သူများအနေဖြင့် ရေတစ်စည်လျှင် ကျပ်ထောင်ဂဏန်းပေးဝယ်နိုင်သော်လည်း ဝင်ငွေနည်းပါးပြီး မိသားစုဝင်များပြားသည့် မိသားစုများမှာ အခက်အခဲအများအပြားရှိကြောင်း မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်မှ အထပ်မြင့်တိုက်တစ်ခု၏ ခုနစ်လွှာတွင်နေထိုင်သော အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးက ဆိုသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူအများစုပေါင်းပြီး အစုစပ်စနစ်ဖြင့် မီးစက်ငှားရမ်း၍ ရေတင်သည့်အလုပ်ကို လုပ်ရကြောင်း၊ ယခုအခါ ဓာတ်ဆီ၊ ဒီဇယ်ဈေးနှုန်းများ ကျဆင်းနေချိန်ဖြစ်၍ တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ အထောက်အကူပြုကြောင်း ၎င်းက ဆက်လက်ပြောကြားသည်။ ဆက်လက်၍ "ရေတစ်စည်ကို တစ်ထောင်ကနေ ခုနစ်ထောင်ကျပ်ထိ အလွှာအလိုက် ပေးရတယ်" ဟုလည်း ၎င်းက ဆို သည်။

ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီအနေဖြင့် ရေပေးဝေမှုကို ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်နောက်ပိုင်းတွင် ပိုမိုအရှိန်မြင့်ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့တော်တွင် လူဦးရေများပြားလာခြင်းနှင့်အတူ သောက်သုံးရေအလုံအလောက်ရရှိရန် ရေပေးဝေရေးစီမံကိန်းကြီးများဖြင့် စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ လက်ရှိ တည်ဆောက်ပြီးစီးလုဆဲဖြစ်နေသော ငမိုးရိပ်ရေပေးဝေရေးစီမံကိန်း အဆင့် (၂) ပြီးစီးပါက မြို့တော်နေလူဦးရေအတွက် ပိုလျှံသည်အထိပင် ဖြစ်နိုင်ကြောင်း မြို့တော်စည်ပင်အင်ဂျင်နီယာဌာန (ရေနှင့်သန့်ရှင်းမှု)မှ ဌာနမှူး ဒေါက်တာထွန်းသန်းထွန်းက ဆိုသည်။

ရန်ကုန်မြို့တော်တွင်ရှိသော လူဦးရေ ခြောက်သန်းကျော်အတွက် တစ်ရက်လျှင် ရေဂါလန်သန်း ၁၈၀ လိုအပ်ကြောင်း၊ လက်ရှိတွင် သန်း ၁၄၀ ဂါလန်ထိ ပေးဝေလျက်ရှိပြီး ကျန်လိုအပ်ချက်များကို အဝီစိတွင်းများတူးဖော်ပေး၍ ဖြန့်ဖြူးပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ ငမိုးရိပ်စီမံကိန်း အဆင့် (၂) ပြီးပါက ရေရရှိမှုမှာ လုံးဝပြည့်စုံသွားမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ယင်းစီမံကိန်း မကြာမီ ပြီးစီးမည်ဖြစ်ကြောင်း အဆိုပါဌာနမှ ဒုတိယဌာနမှူး ဦးစိန်ဝင်းက ပြောကြားသည်။

ဒဂုံမြို့သစ်တောင်ပိုင်း၊ မြောက်ပိုင်း၊ အရှေ့ပိုင်းမြို့နယ်တို့တွင် အဝီစိတွင်းများ



www.foreverspace.com.mm

တည်ဆောက်၍ အဆင့်ဆင့်သန့်စင်သည့် စနစ်ဖြင့် ဖြန့်ဝေပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ အဝီစိတွင်းတူးဖော်ခြင်းကို အဆိုပါမြို့နယ်များအပြင် ရန်ကုန်မြို့တွင်လည်း တူးဖော်သွားမည်ဟု ၎င်းက ဆိုသည်။

ရန်ကုန်မြို့တော်အတွင်း ရေပေးဝေလျက်ရှိသော ရေပေးစခန်းများမှာ လှော်ကား၊ ဂျိုးဖြူ၊ ဖူးကြီး၊ ငမိုးရိပ်စီမံကိန်း (၁)၊ (၂) တို့ဖြစ်ကြောင်း၊ ယင်းစီမံကိန်းလေးခုမှ တစ်ရက်လျှင် ရေဂါလန်သန်း ၁၄၀ ကို နေ့စဉ်ဖြန့်ပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ အဆိုပါစီမံကိန်းများမှ ပို့လွှတ်သည့်ရေများအပြည့်အဝရရှိစေရန် ရေတွန်းစက်များကိုလည်း ရန်ကင်း၊ ကမ္ဘာအေး၊ သဃ်န်းကျွန်း၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်တို့တွင် တပ်ဆင်၍ ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ ရေပေးဝေမှုကို လုံးဝရပ်တန့်မှုမရှိပဲ နေ့စဉ်ပုံမှန်

ဖြန့်ဖြူးလျက်ရှိကြောင်း၊ လူနေရပ်ကွက်များတွင် မြို့နယ်ရုံးများ၏ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်နေမှုကြောင့်သာ ရေအပြည့်အဝမရရှိခြင်းဖြစ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရန်ကုန်မြို့တော်ဝန်ကဆိုသည်။ "ကျွန်တော့်အနေနဲ့ကတော့ မြို့တော်နေပြည်သူတစ်ရပ်လုံးအတွက် အတတ်နိုင်ဆုံးပြည့်စုံမှုတွေရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနေပါတယ်" ဟု မြို့တော်ဝန်က ဆက်လက်ပြောကြားသည်။

ရန်ကုန်မြို့တော်တွင်းရှိ မြို့နယ်များ ရေအပြည့်အဝရရှိရေးအပြင် ဒဂုံမြို့သစ်တောင်ပိုင်း၊ မြောက်ပိုင်းနှင့် အရှေ့ပိုင်း၊ သာကေတ၊ လှိုင်သာယာနှင့် ရွှေပြည်သာမြို့နယ်များသို့ပါ စီမံကိန်းလေးခုမှ ရေများအပြည့်အဝပေးနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း၊ ထို့အတူ ရန်ကုန်တစ်ဖက်ကမ်း ဒလမြို့နယ်နှင့် ဆိပ်ကြီးခနောင်တိုမြို့နယ်ကိုပါ ရေအပြည့်အဝရရှိရေးအတွက် ရေသဘောင်္ဘာများဖြင့် အခမဲ့ပို့ဆောင်ပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ ယင်းမြို့နယ်များတွင် ရေလှောင်ကန်များ များလာခြင်းကြောင့် ရေပေးဝေမှု ပိုမိုအဆင်ပြေလာကြောင်း၊ ယင်းမြို့နယ်နှစ်ခုကို ရေအပြည့်အဝပေးနိုင်ရန် အလုံမြို့နယ် သခင်မြပန်းခြံဝင်းထဲ၌ ရေစက်တည်ဆောက်၍ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်ဟု မြို့တော်စည်ပင်အင်ဂျင်နီယာဌာန (ရေနှင့်သန့်ရှင်းမှု)မှ လက်ထောက် ဌာနမှူး ဦးအောင်ဆန်းဝင်းက ပြောကြားသည်။

■

နေပြည်တော် ပျဉ်းမနား ကျပ် ၇၁၇ သိန်း ကုန်ကျခံ ကတ္တရာခင်း

နေပြည်တော် ပျဉ်းမနား၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၆

နေပြည်တော်ပျဉ်းမနားမြို့သည် နေပြည်တော်ဒေသ အဓိကမြို့နယ်တစ်ခုဖြစ်လာသည့်အတွက် နေပြည်တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီက မြို့တွင်းလမ်းမကြီးတစ်ခုဖြစ်သည့် ဗိုလ်တောက်ထိန်လမ်းကို မြို့တွင်း ၂ လမ်းမှ မြို့အရှေ့ဘက် ဗိုလ်ချုပ်လမ်းဆုံထိ လမ်းအကျယ် ၁၈ ပေ ကတ္တရာလမ်းခင်းခြင်း၊ ဗိုလ်တောက်ထိန်လမ်းနှင့် ဗိုလ်ချုပ်လမ်းမကြားရှိ ၁ လမ်း၊ ၃ လမ်း၊ ၅ လမ်း၊ ၆ လမ်းနှင့် ၇ လမ်းတို့တွင် ကတ္တရာခင်းခြင်း၊ မြောင်းတံတားဆောက်လုပ်ခြင်း စသည်တို့ကို မြို့အင်္ဂါရပ်နှင့်အညီ ကျပ် ၇၁၇ သိန်းကုန်ကျဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း နေပြည်တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ အင်ဂျင်နီယာဌာန (လမ်းနှင့်တံတား)မှ ဒုတိယဌာနမှူး ဦးကျော်မြင့်၏ပြောကြားချက်အရ သိရသည်။

အဆိုပါ ကတ္တရာလမ်းခြင်းအပြင် လမ်းဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် သုံးပေအကျယ် မြေလမ်းပခုံးဖို့ခြင်း၊ လမ်းဘေးတစ်လျှောက် နှစ်ပေ အကျယ်၊ နှစ်ပေအနက် မြောင်းတူးခြင်းတို့ကိုပါဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြောင်းနှင့် လမ်းများပြုပြင်ဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် လာမည့်မိုးရာသီတွင် လမ်းပေါ်မှာ ရေနစ်ရေဝပ်ခြင်းများမရှိနိုင်တော့ကြောင့် ၎င်း၏အဆိုအရ သိရသည်။

ယင်းစီမံချက်များကို ၂၀၀၈ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၂၉ ရက်နေ့မှ စတင်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၄ ရက်နေ့တွင် လုပ်ငန်းပြီးစီးခဲ့ကြောင်း၊ မြို့တွင်းလမ်းမကြီး ဗိုလ်တောက်ထိန်လမ်း ကတ္တရာလမ်းသစ်ကိုလည်း ဇန်နဝါရီလ ၄ ရက်နေ့တွင်ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ကြောင်း ဦးကျော်မြင့်၏ ပြောကြားချက်အရ သိရသည်။

မင်းသုခိုင်

www.foreverspace.com.mm

လေဖြတ်သူ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်း ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်းကြောင့်ဟုဆို

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၉

လေဖြတ်သူဦးရေ၏ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်သဖြင့် ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ခွဲစိတ်ကုသမားတော်ကြီး ဒေါက်တာမြင့်သိန်းက ပြောကြားသည်။

အသက် ၅၀ ကျော်ပါက လေဖြတ်နှုန်းမြင့်မားလေ့ရှိသဖြင့် သတိထားရန် လိုအပ်ပြီး လေဖြတ်သူများ၏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ခြင်း၊ ပြတ်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းကထပ်မံပြောကြားသည်။

ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ခြင်းက ပိုမိုအန္တရာယ်ကြီးမားပြီး လူ ၁၀ ဦးတွင် လေးဦးအထိ သေဆုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ သွေးကြောပိတ်ပါက သေဆုံးမှုနှုန်း ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ထိသာ ရှိကြောင်း ဒေါက်တာမြင့်သိန်းက ရှင်းပြသည်။

“ပိတ်တာက ပြန်ကောင်းဖို့ အခွင့်အလမ်းတော်သေးတယ်။ ပေါက်တာကတော့ ပိုပြီးတော့ဆိုးဆိုးဝါးဝါးဖြစ်တယ်” ဟု ၎င်းက ဆိုသည်။

သွေးတိုး၊ ဆီးချိုကို အသေအချာထိန်းသိမ်းမှုမရှိခြင်း၊ အရက်သောက်လေ့ရှိခြင်း၊ ဒေါသကြီးခြင်း စသည့်အပြုအမူရှိသူများ ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်လေ့ရှိပြီး အရက်၊ ဆေးလိပ်သောက်သုံးလေ့ရှိသူများတွင် သွေးကြောပိတ်လေ့ရှိကြောင်း ဒေါက်တာမြင့်သိန်းက ပြောကြားသည်။

ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သောက်သုံးမှုများလာခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားသုံးမှု တဖြည်းဖြည်းနည်းလာကာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလျော့နည်းလာခြင်းတို့ကြောင့် သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချို စသည့်ရောဂါတို့အပြင် လေဖြတ်ခြင်းဝေဒနာများ ပိုမိုခံစားကြရကြောင်း ဗြိတိသျှ သုတေသနပညာရှင်များက အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး ၇၈၂၂ ဦးကို မေးမြန်းထားသော သုတေသနစာတမ်းတစ်ရပ်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

ရုတ်တရက် လေဖြတ်ခံရသူ နှစ်စဉ် ၂ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်း တိုးမြင့်လျက်ရှိပြီး ငယ်စဉ်ကတည်းက ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားသုံးမှုနည်းခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းတို့သည် အသက် ၄၀ နှင့် ၅၀ အကြား သွေးတိုးနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ကို ခံစားရနိုင်ကြောင်း အထက်ပါသတင်းတွင် ထပ်မံဖော်ပြထားသည်။

Powerful Press

စိုက်ပျိုးရေးအခြေခံ ကျေးလက်ဖွံ့ဖြိုးရေး KOICA နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်

ရန်ကုန်၊ မတ် ၃

မန္တလေးမြို့နှင့် ရန်ကုန်တိုင်း လှည်းကူးမြို့နယ်တို့တွင် စိုက်ပျိုးရေးအခြေခံ ကျေးလက်ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို ကိုရီးယားအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအေဂျင်စီ (KOICA) နှင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာနတို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ကြောင်း လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန၊ စိုက်ပျိုးရေးစီမံကိန်းဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဦးတင်ထွဋ်ဦးက ပြောကြားသည်။

ရန်ကုန်မြို့ ကုန်သည်ကြီးများဟိုတယ်၌ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၇ ရက်နေ့တွင်ကျင်းပသော KOICA Program Participant's Seminar တွင် ၎င်းက အထက်ပါအတိုင်းပြောကြားခြင်း ဖြစ်သည်။

KOICA အနေဖြင့် မန္တလေးတိုင်း ပုသိမ်ကြီးမြို့နယ်တွင် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာနအောက်ရှိ ဆည်မြောင်းဦးစီးဌာနနှင့်လည်းကောင်း၊ ရန်ကုန်တိုင်း လှည်းကူးမြို့နယ်ရှိကျေးရွာသုံးရွာတွင် စိုက်ပျိုးရေးစီမံကိန်းဦးစီးဌာနနှင့်လည်းကောင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ဆိုသည်။

“နှစ်ဦးနှစ်ဖက်သဘောတူညီမှုရပြီး ကျေးလက်လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးအပြင် ကျေးရွာဝင်ငွေတိုးအောင်လုပ်သွားမယ်” ဟု ဦးတင်ထွဋ်ဦးက ပြောကြားသည်။ အဆိုပါစီမံကိန်းများအတွက် ၂၀၀၈ ခုနှစ်မှစ၍ ကွင်းဆင်းလေ့လာမှုများပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ယခုနှစ်မှစ၍ အသေးစိတ်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ကိုရီးယားနိုင်ငံမှပညာရှင်ခြောက်ဦး၊ စီမံကိန်းမန်နေဂျာတစ်ဦးတို့ ရောက်ရှိလာပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ လယ်ယာဖွံ့ဖြိုးရေး၊ နည်းပညာဖလှယ်ပံ့ပိုးရေး စသည်တို့အပြင် စာသင်ကျောင်းပြုပြင်ခြင်း၊ လမ်းတံတားဖောက်လုပ်ခြင်းများလည်း ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်၍ ဒေသခံကျေးရွာများ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုလည်းလိုအပ်ကြောင်း KOICA မှ အစီအစဉ်မန်နေဂျာ ဦးအမ်ထူးအောင်က ပြောကြားသည်။

“ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်တဲ့အရာက အချိန်တိုတိုနဲ့မရဘူး။ အမှန်တကယ် Develop ဖြစ်တဲ့အဆင့်အထိလိုအပ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ Project ကို ၂၀၁၀ အထိ သတ်မှတ်ထားတယ်။ ကျွန်တော်တို့က အစပျိုးပေးရုံပဲ။ ရွာသားတွေက ကိုယ်တိုင်လည်းပတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့လည်းလိုတယ်။ စိုက်ပျိုးရေးအပြင် ကျန်းမာရေး စတာတွေလည်း စံပြအနေနဲ့လုပ်သွားနိုင်ရင် ကျန်တဲ့ရွာတွေကလည်း လိုက်လုပ်နိုင်တာပေါ့” ဟု ၎င်းကဆိုသည်။

ဇာဏီထွန်း

www.foreverspace.com.mm

နာသီးရောင်ခြင်းနှင့် ထိပ်ကပ်နာရောဂါ အညောင်းထိုင်သူများတွင်အဖြစ်များ

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၆

အသက်အရွယ်မရွေး လှုပ်ရှားမှုနည်းပြီး အညောင်းထိုင်သူများတွင် နာသီးရောင်ရမ်းခြင်းရောဂါနှင့် ထိပ်ကပ်နာရောဂါ အဖြစ်များကြောင်း နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းအထူးကုဆရာဝန် ဒေါက်တာခင်အေးမြင့်ဦးက ပြောကြားသည်။

နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရောဂါအဖြစ်များသူများသည် သာမန်လူတစ်ဦးတွင်ရှိသင့်သောလှုပ်ရှားမှုထက်နည်းပြီး အညောင်းထိုင်သူများတွင်သာ အဖြစ်များနေကြောင်း၊ လှုပ်ရှားမှုနည်းသူများသည် နှာထိပ်မှ နာသီးများရောင်ရမ်းခြင်းများဖြစ်ပွားလာပြီး မနက်အိပ်ရာမှနိုးတိုင်း နှာချေ၊ နှာခေါင်းပိတ်စသည့်ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်လာတတ်ကြောင်း ၎င်းက ဆိုသည်။

အဆိုပါ နှာချေ၊ နှာပိတ်သည်ကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ ဆေးသောက်ခြင်း၊ နှာချောင်းအတွင်းသို့ဆေးများထည့်ခြင်းပြုလုပ်လျှင် ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ရောဂါပိုးထပ်ဝင်ပြီး ထိပ်ကပ်နာရောဂါပါ ဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း ၎င်းက ရှင်းလင်းပြောကြားသည်။

ယင်းနာသီးရောင်ရောဂါသည် အညောင်းထိုင်ခြင်းမှ အဓိကအဖြစ်များပြီး ပုံမှန်အသက်ရှူသွင်းခြင်း၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်သော်လည်း မလိုလားအပ်သောဆေးများသုံးစွဲခြင်းက ရောဂါကိုပိုမိုကြီးထွားပြီး နား၊ နှာခေါင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသော နားနှင့်လည်ချောင်းစသောရောဂါများပါ ဖြစ်ပွားသွားနိုင်ကြောင်း ၎င်းကပြောကြားသည်။

လှုပ်ရှားမှုနည်းသူများတွင် ကွန်ပျူတာစာစီစာရိုက်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများ၊ အထည်ချုပ်လုပ်သားများ၊ အချိန်ကြာကြာထိုင်ပြီးလုပ်ကိုင်ရသော လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်သောသူများ၊ အချိန်ကြာကြာ စာထိုင်ကြည့်သည့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ စသည်တို့တွင် အဖြစ်များနေကြောင်း ၎င်းကပြောကြားသည်။

နေပြည်တော်ပျဉ်းမနား အသေးစား ကြက်မွေးမြူရေးဇုန်တည်ထောင်မည်

နေပြည်တော် ပျဉ်းမနား၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀

နေပြည်တော်ပျဉ်းမနားမြို့အရှေ့ဘက် ခြောက်မိုင်ခန့်အကွာရှိ ဈေးကုန်းကျေးရွာအုပ်စုနှင့် ဆင်သေကျေးရွာအုပ်စုကြားတွင် မွေးမြူရေးနှင့်ရေလုပ်ငန်းဝန်ကြီးဌာနက အသေးစားကြက်မွေးမြူရေးဇုန်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပြီး နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားမြို့ရှိ ကြက်မွေးမြူသူများသည် တစ်ဦးချင်းပိုင်မြေနေရာမဟုတ်ဘဲ စုပေါင်း၍မွေးမြူသွားကြမည်ဖြစ်ကြောင်း မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာန လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာခင်ဇော်က ပြောကြားသည်။

နေပြည်တော်ပျဉ်းမနားမြို့အတွင်း မြို့တော်အင်္ဂါရပ်နှင့်အညီ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ မြို့ပေါ်လူနေရပ်ကွက်အတွင်း၌ ကြက်မွေးမြူရေးခြံများကို ထားရှိခြင်းမပြုရန် မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန၊ နေပြည်တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ၊ ကြေးတိုင်နှင့် မြေစာရင်းဦးစီးဌာနနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများက ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလတွင် ပိတ်ပင်တားမြစ်ခဲ့ကြောင်း၊ မြို့ပေါ်ရပ်ကွက်များရှိ ကြက်မွေးမြူရေးခြံသမားများ၏ အကျိုးစီးပွားရေးကိုရှေးရှု၍ ပျဉ်းမနားမြို့ မြန်မာနိုင်ငံမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအဖွဲ့နှင့် သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများက ယခုကဲ့သို့ အသေးစား ကြက်မွေးမြူရေးဇုန်မြေနေရာကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ် ကြောင်း ၎င်းက ဆိုသည်။

ယခု အကောင်အထည်ဖော်သည့် အသေးစားကြက်မွေးမြူရေးဇုန်သည် နေပြည်တော်ပျဉ်းမနားမြို့ မြို့ပေါ်ရပ်ကွက်များနှင့်မကွာဝေးဘဲ ကြက်မွေးမြူရေးသမားများ အိုးမကွာအိမ်မကွာ သွားလာလုပ်ကိုင်နိုင်သည့်မြေနေရာကို ရွေးချယ်ပြီး ကြက်မွေးမြူရေးခြံများကို တစ်ပုံစံတည်း တည်ဆောက်ကာ စနစ်ကျနမှုရှိသော ဇုန်တစ်ခုဖြစ်ရန် မွေးမြူရေးနှင့် ရေလုပ်ငန်းဝန်ကြီးဌာနက စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးမည် ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ထပ်လောင်းပြောကြားသည်။

နေပြည်တော်ပျဉ်းမနားမြို့ မြို့ပေါ်ရပ်ကွက်တွင် ကြက်မွေးမြူရေးခြံ စုစုပေါင်း ၃၈ ခြံရှိကြောင်း၊ ယင်းမြို့ပေါ်ရပ်ကွက်ရှိ ကြက်မွေးမြူရေးခြံသမားများအနက် ယခု အသေးစားကြက်မွေးမြူရေးဇုန်သို့ အမှန်တကယ်ပြောင်းရွှေ့မွေးမြူလိုသူများသာ ပြောင်းရွှေ့မွေးမြူခွင့်ပြုမည်ဖြစ်ပြီး မြေကွက်နေရာယူ၍ ကြက်မွေးမြူခြင်းမပြုဘဲ လက်လွှဲပြောင်းမည့်သူကို မြေကွက်ပေးမည်မဟုတ်ကြောင်း အဆိုပါဌာနမှ စုံစမ်းသိရှိရသည်။

မင်းသုခိုင်

LIVING COLOR
ဖုန်း −၂၄၂၄၄ ၊ ၃၉၃၁၃၂

www.foreverspace.com.mm

မွေးကင်းစမှခြောက်လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ရခြင်းမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှောင်ရှားရန်ဟုဆို

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၈

ကလေးငယ်များ စတင်မွေးဖွားချိန်မှ ခြောက်လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ရန် ညွှန်ကြားထားသော်လည်း လိုက်နာမှုအားနည်းနေ၍ Living Color က အငြိမ်းစားဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံအုပ်ကြီး သားဖွားမီးယပ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာခင်သိန်းဦးကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းရာ ယင်းသို့တိုက်ကျွေးရခြင်းမှာ မလိုလားအပ်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှောင်ရှားရန်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းကပြန်လည်ဖြေကြားသည်။

"ရေထဲမှာ ရောဂါပိုးပါ မပါဆိုတာ မမြင်ရသလို အသုံးပြုတဲ့ ဇွန်းတွေ၊ ခွက်တွေကနေ ရောဂါပိုးဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ မိခင်နို့မှာပါတဲ့ဓာတ်တွေက ကလေးငယ်ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို ရောဂါပိုးအလွယ်တကူ မဝင်ဖို့ တွန်းလှန်နိုင်တယ်။ ဒီအချိန်မှာ တခြားအရည်တစ်မျိုးမျိုး သွားတိုက်လိုက်ရင် မိခင်နို့လုံလုံလောက်လောက်မရလို့ ပြင်ပကဝင်လာမယ့် ရောဂါပိုးတွေ တွန်းလှန်နိုင်မှုနည်းပါတယ်" ဟု ၎င်းက ရှင်းပြသည်။

ကလေးငယ်ကို နို့စတိုက်သည့်အချိန်တိုင်းတွင် ပထမဦးစွာ နို့ရည်ကြည်ထွက်လာပြီး ယင်းနို့ကို နို့ဦးရည်ဟုခေါ်ကြောင်း၊ ယင်းနို့ဦးရည်တွင် ရေပါဝင်မှုများ၍ ကလေးငယ်မှာ အစာမစားခင်တိုင်း ရေသောက်ရသကဲ့သို့ ဖြစ်နေကာ သီးသန့်ရေထပ်တိုက်စရာမလိုကြောင်း၊ ပူအိုက်သည့်ရာသီများတွင်ပင် ရေတိုက်ရန်မလိုဘဲ နို့စို့ရုံဖြင့် ကလေးငယ်မှာ ရေငတ်ပြေကြောင်း ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများအတွက် ကျန်းမာရေးပညာဌာနမှထုတ်ဝေသော New Pregrancy Book စာအုပ်ကို ဒေါက်တာမြတ်မြင့်မိုရ်ဘာသာပြန်ဆိုထားသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတို့သိမှတ်ဖွယ်စာအုပ်၏ နို့တိုက်ကျွေးရေးအခန်းတွင် ဖော်ပြထားချက်အရ သိရသည်။

နို့တိုက်ကျွေးသည့်အချိန်တိုင်းတွင် နို့ဦးရည်ကနဦးထွက်ရှိပြီး ယင်းနောက်တွင် ကလေးငယ်အတွက် လိုအပ်သည့် ခွန်အားများရရှိစေမည့် နို့နှောင်းရည်ထွက်လာကြောင်း၊ ယင်းနို့နှောင်းရည်တွင် အဆီဓာတ်များပါဝင်ကြောင်း ယင်းစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

သိပ္ပံနည်းပညာသုံး စိုက်ပျိုးသီးနှံ အထွက်တိုးရေးစီမံကိန်း UN, INGO ကူညီ

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၆

သာမန်စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်ထက်ပို မိုကောင်းမွန်သောသိပ္ပံပညာကိုအခြေခံသည့် စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်အသစ်များဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် စိုက်ပျိုးသီးနှံအထွက်တိုးရေးအစီအစဉ်များကို မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းနှင့်အတူ ကုလသမဂ္ဂလက်အောက်ခံအဖွဲ့အစည်းအချို့နှင့် အစိုးရမဟုတ်သောနိုင်ငံ တကာအဖွဲ့အစည်းများက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရန်ကုန်မြို့အခြေစိုက် ကုလသမဂ္ဂစားနပ်ရိက္ခာနှင့်စိုက်ပျိုးရေးအဖွဲ့ (FAO) ရုံး ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

စိုက်ပျိုးရေးနည်းပညာသစ်များဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်နှင့် စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံသော တောင်သူလယ်သမားတို့၏လူမှုစီးပွားဘဝသာလွန်ကောင်းမွန်လာစေရန်၊ ၎င်းတို့အတွင်း တစ်စည်းတစ်လုံးတည်းဖြင့် နည်းပညာလက်ဆင့်ကမ်းနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ကြောင်း FAO မှ Ms.Imai Shin က ဆိုသည်။

"ဒီအစီအစဉ်မှာ သီးနှံထုတ်လုပ်တာတွေ၊ မျိုးစေ့နဲ့လယ်ယာမြေပြုပြင်တာတွေအတွက် သိပ္ပံနည်းပညာသုံးအဆင့်မြင့် စိုက်ပျိုးနည်းတွေ ပါဝင်ပါမယ်။ အထွက်နှုန်းကောင်းစေမယ့် သီးနှံမျိုးစေ့တွေ ဖြန့်ဖြူးပေးသွားဖို့ရှိပါတယ်" ဟု ၎င်းက ဆက်လက်ပြောကြားသည်။

ယင်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ရခိုင်ပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းတွင် အကောင်အထည်ဖော်နေပြီဖြစ်ကြောင်း အသေးစားစက်မှုကရိယာသုံးစွဲခြင်းအပြင် ကျေးလက်နေလူထုအတွင်း ခေတ်သစ်သီးနှံစိုက်ခင်းများပေါ်ထွက်အောင် ယင်းဒေသမှအစပြု၍ တဖြည်းဖြည်းတိုးချဲ့သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း FAO မှ နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြံပေးအရာရှိ Mr.Bir Mandal ကဆိုသည်။

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၊ INGO များ၊ ပုဂ္ဂလိကမျိုးစေ့ထုတ်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီများ၊ ကုလသမဂ္ဂ ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအစီအစဉ် (WFP) နှင့် FAO တို့မှ တာဝန်ရှိသူများသည် ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလက ရန်ကုန်မြို့တွင် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း ပြည်တွင်းသတင်းမီဒီယာများ၏ ဖော်ပြချက်အရသိရသည်။

ရခိုင်ပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းတွင်ဆောင်ရွက်နေသော စီမံကိန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ဥရောပကော်မရှင်က ရန်ပုံငွေ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂.၉ မီလီယံထည့်ဝင်ရန် အတည်ပြုထားကြောင်း FAO ၏ထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရသည်။

စိုင်းအောင်

www.foreverspace.com.mm

ရတနာ့မေတ္တာအဖွဲ့ အလှူမင်္ဂလာအခမ်းအနားများ လက်ခံဆောင်ရွက်မည်

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀

ရန်ကုန်မြို့တွင် အခြေစိုက်၍ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေသည့် ရတနာ့မေတ္တာအဖွဲ့မှ အလှူမင်္ဂလာ အခမ်းအနားဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း အဆိုပါအဖွဲ့မှ စီမံကိန်းမန်နေဂျာ ဦးသိန်းဆွေက ပြောကြားသည်။

အဆိုပါဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်း စတင်ဆောင်ရွက်နေပြီဖြစ်ကြောင်း၊ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ယင်းအဖွဲ့စောင့်ရှောက်ထားသောကလေးများကို လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံရရှိစေရန်၊ ဘဝရှေ့ရေးအတွက် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးရန်၊ ကလေးများနှင့် ရပ်ရွာလူထုအကြား ဆက်ဆံမှုထူထောင်ပေးရန်၊ ကလေးများမိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတိုးလာစေရန်နှင့် အလုပ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်လာစေရန်တို့ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ဆိုသည်။

ရတနာ့မေတ္တာအဖွဲ့၏ ကလေးများနားခိုရာနေရာသို့ ပုံမှန်လာရောက်သော ကလေးများအနက် အသက် ၁၂ နှစ်နှင့် ၁၅ နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးများ၊ မိဘအုပ်ထိန်းသူမရှိ၍အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သော ကလေးများပါဝင်ကြောင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုအနေဖြင့်လည်း အလှူပွဲများ၊ မင်္ဂလာဧည့်ခံပွဲများ၌ အခမ်းအနားပြင်ဆင်ခြင်းဝန်ဆောင်မှု၊ ချက်ပြုတ်ပေးသည့်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် အကျွေးအမွေးဧည့်ခံသည့်ဝန်ဆောင်မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန်အတွက် ကလေးများကို ရတနာ့မေတ္တာအဖွဲ့က လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းလိုအပ်သူများအနေဖြင့် ရတနာ့မေတ္တာရုံးတည်ရှိရာ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရွှေတိဂုံအရှေ့ဘက်မုခ်၊ အာဇာနည်လမ်းရှိ ရှင်သာမဏေ ဓမ္မဗိမာန်သို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ကြောင်း ၎င်းက ရှင်းပြသည်။

"ဒီလုပ်ငန်းမှာ အတွေ့အကြုံရှိပြီးသားကလေးတွေကို ပြင်ပမှာ ထိုက်တန်တဲ့လစာနဲ့ အလုပ်ရဖို့အတွက်လည်း ရတနာ့မေတ္တာအဖွဲ့က ဆောင်ရွက်ပေးသွားမှာ ပါ" ဟု ဦးသိန်းဆွေက ပြောကြားသည်။

ဝိဇ္ဇာနှင့်သိပ္ပံပညာရှင်အဖွဲ့ ဟောပြောဆွေးနွေးပွဲ (၅၂) ကြိမ်ကျင်းပခဲ့

ရန်ကုန်၊ မတ် ၁

မြန်မာနိုင်ငံ ဝိဇ္ဇာနှင့်သိပ္ပံပညာရှင်အဖွဲ့သည် စတင်တည်ထောင်ဖွဲ့စည်းသည့် ၁၉၉၉ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၁၆ ရက်မှ ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၁၅ ရက်အထိ ကိုးနှစ်တာကာလအတွင်း ပညာရပ်ဆိုင်ရာဟောပြောဆွေးနွေးပွဲ စုစုပေါင်း (၅၂) ကြိမ် ကျင်းပခဲ့ကြောင်း အဆိုပါအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဦးသန်းဦးက ပြောကြားသည်။

ပညာရပ်များပြန့်ပွားရန်နှင့် ဖြန့်ဖြူးရန်ရည်ရွယ်၍ အဆိုပါဟောပြောဆွေးနွေးပွဲများကို ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် ဇူလိုင်လ ၇ ရက်မှစတင်ပြီး နှစ်လတစ်ကြိမ် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၌ကျင်းပခဲ့ရာ နာဂစ်မုန်တိုင်းကျရောက်၍ အဆောက်အအုံများပျက်စီးဆုံးရှုံးချိန်၌ ခေတ္တရပ်နားခဲ့ပြီး ယခုအခါ ပုံမှန်ကျင်းပလျက်ရှိကြောင်း ၎င်းကဆိုသည်။

ထို့အပြင် အဖွဲ့အနေဖြင့် ဘာသာရပ်အလိုက် တင်သွင်းသော သုတေသနစာတမ်းများအနက်မှ အကောင်းဆုံးစာတမ်းများကို ရွေးချယ်၍ ဆုချီးမြှင့်ခဲ့ရာ သတ္တမအကြိမ်ရှိသွားပြီဖြစ်ပြီး ပါရဂူကျမ်း တင်သွင်းသူများအနက်မှ ဝိဇ္ဇာပညာရပ်၊ သိပ္ပံပညာရပ်နှင့် လူမှုရေးပညာရပ်ခေါင်းစဉ်တစ်ခုချင်းအလိုက် အကောင်းဆုံး ပါရဂူကျမ်းသုံးကျမ်းကို စိစစ်ရွေးချယ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ ဝိဇ္ဇာနှင့်သိပ္ပံပညာရှင်အဖွဲ့ဆုကို ချီးမြှင့်ခဲ့ရာ ယခုအခါ ဒုတိယအကြိမ်ရှိသွားပြီဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ပြောကြားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံဝိဇ္ဇာနှင့်သိပ္ပံပညာရှင်အဖွဲ့ကို ၁၉၉၉ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၁၆ ရက်တွင် အငြိမ်းစားပညာရှင်များဖြင့် စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ရာ ယခုအခါ အမှုဆောင် ၂၃ ဦးနှင့် အဖွဲ့ဝင်စုစုပေါင်း ၆၃၈ ဦးရှိပြီး လုပ်ငန်းအဖွဲ့လေးဖွဲ့ခွဲ၍ သုတေသနဂျာနယ်နှင့် စာအုပ်များပြုစုထုတ်ဝေခြင်း၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာဟောပြောဆွေးနွေးပွဲများကျင်းပခြင်း၊ သုတေသနစာတမ်းဖတ်ပွဲများကျင်းပခြင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ ဝိဇ္ဇာနှင့်သိပ္ပံပညာရှင်အဖွဲ့ဆုရွေးချယ်ချီးမြှင့်ခြင်း၊ တက္ကသိုလ်များရှိ ဘွဲ့လွန်မဟာနှင့် ပါရဂူသင်တန်းများတွင် သင်ကြားပို့ချပေးခြင်း၊ သုတေသနကျမ်းများကို

www.foreverspace.com.mm

ကြီးကြပ်ပေးခြင်းနှင့် သုတေသနစာတမ်းများကိုအကဲဖြတ်ပေးခြင်း စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ၂၀၀၈ ခုနှစ်အတွင်း နာဂစ်မုန်တိုင်းဒဏ်ဆိုးရွားစွာ ခံစားခဲ့ရသော ဧရာဝတီတိုင်း မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့နယ်၌ EM (Effective Micro organism) နည်းပညာကိုအသုံးပြု၍ ရေနှင့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ဆိုးကျိုး ထိရောက်မှုအကဲဖြတ်ခြင်း (Environment Impact Assessment-EIA) လုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြကြောင်း အဆိုပါအဖွဲ့၏ နဝမနှစ်ပတ်လည်အစီရင်ခံစာအရသိရသည်။

ဈေးဆိုင်ခန်းများမှပစ္စည်းများ အာမခံထားသူဦးရေ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိတိုး

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀

မန္တလေးရတနာပုံဈေး၊ တွံတေးဈေး၊ မော်လမြိုင်ဈေး စသည့်ဈေးကြီးများ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားခဲ့ပြီးသည့်နောက်ပိုင်း ဈေးများရှိ ဆိုင်ခန်းများမှပစ္စည်းများကို မီးအာမခံထားသူဦးရေ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိတိုးတက်လာကြောင်း မြန်မာ့အာမခံလုပ်ငန်းမှ အထွေထွေမန်နေဂျာ ဒေါက်တာမောင်မောင်သိမ်းက ပြောကြားသည်။

ယခင်က ဈေးအများစုသည် ဆိုင်ခန်းများကိုသာ အာမခံထားရှိကြပြီး ဈေးဆိုင်ရှိပစ္စည်းများကို အာမခံထားလေ့မရှိကြောင်း၊ ယခုနောက်ပိုင်းဈေးများတွင် မီးလောင်မှုများ ဖြစ်ပွားခဲ့ခြင်းများကြောင့် ဈေးဆိုင်ရှိ ပစ္စည်းများကို အာမခံထားရန် စိတ်ဝင်စားလာကြခြင်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် အာမခံနှင့်ပတ်သက်၍ ဗဟုသုတပိုမိုသိရှိလာခြင်းတို့ကြောင့်လည်း အာမခံထားသူတိုးလာခြင်းဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ပြောကြားသည်။

ဈေးဆိုင်ခန်းများမှ ပစ္စည်းများကို အာမခံထားခြင်းသည် ရန်ကုန်နှင့် မန္တလေးမြို့တွင်အများဆုံးဖြစ်ပြီး အခြားသောမြို့အနေဖြင့် ကျိုင်းတုံရှိ ဈေးများမှထားရှိကြကြောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့ရှိ ယုဇနပလာဇာတွင် ယခင်က ဈေးဆိုင်ရှိပစ္စည်းများကို အာမခံထားသူမှာ လေးဦးခန့်သာရှိခဲ့ပြီး ယုဇနပလာဇာ၌ ဆိုင်ခန်းလေးခန်း မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပြီးသည့်နောက်ပိုင်း အာမခံထားသူမှာ သိသိသာသာတိုးတက်လာကြောင်း မီးအာမခံဌာနမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

အထက်ပါအာမခံအမျိုးအစား၏ သက်တမ်းမှာ တစ်နှစ်ဖြစ်ပြီး အာမခံ ပရီမီယံကြေးမှာလည်း ဈေးဆိုင်ရှိ ပစ္စည်းများ၏ တန်ဖိုးပေါ်မူတည်၍ဝယ်ယူထား ရှိနိုင်ကြောင်း ၎င်းက ဆိုသည်။

ယခင်က အာမခံထားရှိရာတွင် ဆိုင်ခန်းကိုသာထားရှိနိုင်သည်ဟုသာ သိရှိခဲ့ကြောင်း၊ ယုဇနပလာဇာတွင် ဆိုင်ခန်းလေးခန်းမီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပြီး မီးအာမခံထားရှိရန်စုံစမ်းရာ ဆိုင်ရှိပစ္စည်းပါထားရှိနိုင်ကြောင်း သိရှိရ၍ နှစ်မျိုးလုံးအာမခံဝယ်ယူထားကြောင်း ယုဇနပလာဇာမြေညီထပ်နှင်းဆီလမ်းဘက်ခြမ်းဝင်ပေါက်အနီးရှိ မော်တော်ယာဉ်သုံး Audio ပစ္စည်းမျိုးစုံရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက ဆိုသည်။

မန္တလေးမြို့တော်တွင် ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၅ ရက်နေ့၌ ရတနာပုံဈေး မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပြီး နောက်ပိုင်း မီးအာမခံထားရှိရန် လူအများအပြား စိတ်ဝင်စားလာရာမှ အာမခံထားရှိသူ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်လာပြီး ဆိုင်ရှိ အဝတ်အထည်၊ အစားအသောက်စသော ကုန်ပစ္စည်းများကို အာမခံထားရန် စိတ်ဝင်စားလာကြ (သတင်းဖော်ပြပြီး-၂၀၀၈ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလထုတ် Living Color အမှတ်-၁၆၀) သည်။

ယုဇနပလာဇာဈေးအတွင်း ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၁၄ ရက်နေ့ ညနေ ၆ နာရီ ၂၅ မိနစ်အချိန်၌ ရေအေးစက် အပူလွန်ကဲရာမှ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားခဲ့ရာ ၆ နာရီ ၄၅ မိနစ်တွင် လောင်ကျွမ်းနေသော မီးကိုထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ပြီး မီးစတင်လောင်ကျွမ်းသည့် မြေညီထပ်ရှိ ဆိုင်ခန်းအမှတ် F/19 ၎င်းရွှေအထည် ဆိုင်အပါအဝင် F/20၊ E/19၊ E/20 စသည့်ဆိုင်ခန်းလေးခန်းကို တစ်နာရီနီးပါး လောင်ကျွမ်းခဲ့ (သတင်းဖော်ပြပြီး The Voice Weekly Vol.5/ No.9) သည်။

■

www.foreverspace.com.mm

နို့စားနွားမွေးမြူသူများကို အစာဖော်စပ်နည်း FAO သင်ကြား

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၄

နို့စားနွားမွေးမြူသူများအတွက် ဒေသထွက်ကုန်နှင့် ကိုက်ညီသည့် အစာဖော်စပ်နည်းပညာများကို FAO မှ ပညာရှင်များက မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန ပေါင်ငူမျိုးမြှင့်တင်ရေးဌာနစိတ်တွင် သင်ကြားပေးခဲ့ကြောင်း မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာအောင်ကြီးက ပြောကြားသည်။

ယင်းသင်တန်းကို ဖေဖော်ဝါရီလ ၂ ရက်နေ့မှ ၄ ရက်နေ့အထိ သင်ကြားပေးခဲ့ကြောင်း၊ သင်တန်းတွင် ဒေသတွင်းထွက်ရှိသည့် အစားအစာပေါ်မူတည်၍ အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့်နည်းစနစ်များကို ရွေးချယ်၍ ဖော်စပ်နည်း နည်းပညာများကို ပို့ချပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ သင်တန်းကို မန္တလေးမြို့တွင်လည်း ဇန်နဝါရီလ ၂၆ ရက်နေ့မှ ၂၈ ရက်ထိ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်း ၎င်းကဆိုသည်။

အဆိုပါသင်တန်းကို ၂၀၀၇ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလတွင် စတင်ခဲ့သည့် နို့စားနွားမွေးမြူမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံကိန်းအရ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်ပြီး စီမံကိန်းကာလအတွက် မြန်မာနိုင်ငံသို့ နည်းပညာပိုင်းနှင့် လိုအပ်သည့် စက် ပစ္စည်းကိရိယာများအတွက် FAO က အမေရိကန်ဒေါ်လာလေးသိန်းဖိုး ထောက်ပံ့ကူညီပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ စီမံကိန်းကာလမှာ ၂၀၀၇ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလမှ ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလအထိဖြစ်ကြောင်း၊ ယင်းကာလအတွင်း နို့စားနွားမွေးမြူမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် နည်းပညာအကူအညီများကို ထောက်ပံ့ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန၏ ထုတ်ပြန်ချက်များအရ သိရှိရသည်။

နို့စားနွားများအတွက် အစာဖော်စပ်နည်း နည်းပညာကို စီမံကိန်းကာလအတွင်း ပထမဆုံးသင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ယင်းပညာကိုသင်ကြားပေးနိုင်ရန်အတွက် FAO မှပညာရှင်တစ်ဦးက ပထမတစ်ကြိမ်လာရောက်၍ ဒေသထွက်ကုန်နှင့် လက်ရှိကျွေးမွေးနေသည့် အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှုနှုန်းများကို လေ့လာတွက်ချက်ပြီး ဆက်လက်လုပ်ကိုင်သင့်သည့် နည်းပညာများကို ပြန်လည်သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ရှင်းပြသည်။

နေပြည်တော် ပျဉ်းမနား မီးဘေးကာကွယ်ရေးစီမံချက်ချ

နေပြည်တော် ပျဉ်းမနား၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၄

အစိုးရရုံးစိုက်ရာနေပြည်တော်၏ အဓိက လူဦးရေအထူထပ်ဆုံးမြို့နယ်ဖြစ်သော နေပြည်တော်ပျဉ်းမနားမြို့နယ်တွင် မီးဘေးအန္တရာယ်မှ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန် နေပြည်တော်ပျဉ်းမနားမြို့နယ် မီးသတ်ဦးစီးဌာနသည် ၂၀၀၉ ခုနှစ် မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ မီးဘေးကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် မီးဘေးလုံခြုံရေးစီမံချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားမြို့နယ် မီးသတ်ဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

ယင်းသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် သက်ဆိုင်ရာ ရပ်ကွက်အာဏာပိုင်အဖွဲ့၊ အရန်မီးသတ်တပ်ဖွဲ့၊ ရပ်မိရပ်ဖများပါဝင်သည့် ရှေးဦးမီးငြိမ်းသတ်ရေးအဖွဲ့၊ ပစ္စည်း သယ်ယူရွှေ့ပြောင်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးအဖွဲ့၊ သတင်းဆက်သွယ်ရေးအဖွဲ့များကို မြို့ပေါ်ငါးရပ်ကွက်တွင် ဖွဲ့စည်းထားရှိကြောင်း ၎င်းထံမှ သိရသည်။

ယင်းစီမံချက်အရ နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားမြို့နယ်အတွင်းရှိ နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားမြို့မဈေး၊ အာဟာရသုခဈေး၊ ရွာတော်မင်္ဂလာဈေး၊ ဘောဂသီရိကားဝင်း၊ နေပြည်တော်စည်ပင်ဧည့်ရိပ်သာ၊ သစ်တောလေ့ကျင့်ရေးကျောင်း အမှတ် (၁)၊ ဌာနဆိုင်ရာနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်အဆောက်အအုံများတွင် မီးဘေးကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် မီးငြိမ်းသတ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း၊ ဈေးကြီးများ၊ အဆောက်အအုံများတွင် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားလာပါက ဆုံးရှုံးမှုတန်ဖိုးအနည်းပါးဆုံးနှင့် ထိရောက်လျင်မြန်စွာ မီးငြိမ်းသတ်နိုင်ရေးအတွက် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ထပ်လောင်းပြောကြားသည်။

နေပြည်တော် ပျဉ်းမနားမြို့ မီးသတ်တပ်ဖွဲ့အနေဖြင့် မြို့ပေါ်ရပ်ကွက်များရှိ စည်ပင်သာယာရေးပိုင် ရေစင်များတွင် ရေအဆက်မပြတ်ရှိရေး၊ မီးသတ်အုတ်ရေကန်များတွင် ရေပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရေးဆောင်ရွက်ပြီးဖြစ်ကြောင်း နေပြည်တော်ပျဉ်းမနားမြို့တွင် မီးသတ်အုတ်ရေကန် ၂၅ ကန်နှင့် ရေစင်အမြင့် ငါးခုရှိကြောင်း ၎င်းက ဆိုသည်။

နေပြည်တော်ပျဉ်းမနားမြို့ မီးသတ်တပ်ဖွဲ့တွင် မီးငြိမ်းသတ်ယာဉ် လေးစီး၊ ရေသယ်ယာဉ် ငါးစီး စုစုပေါင်း ကိုးစီးရှိကြောင်း၊ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပါက လိုအပ်လျှင် အခြားမြို့နယ်များမှ မီးငြိမ်းသတ်ယာဉ်များကလည်း ပူးပေါင်းပါဝင်ငြိမ်းသတ်ရန် စီစဉ်ထားကြောင်း ၎င်းက ဆိုသည်။

နေပြည်တော်ပျဉ်းမနားမြို့နယ်တွင် ၂၀၀၈ ခုနှစ်အတွင်းက မီးလောင်ကျွမ်းမှု ၁၅ ကြိမ်ဖြစ်ပွားခဲ့ရာ ပေါ့ဆမီးကြောင့် မီးလောင်မှု ၁၀ ကြိမ်နှင့် လျှပ်စစ်မီးဝါယာရှော့ဖြစ်ပြီး မီးလောင်ကျွမ်းမှု ငါးကြိမ်ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး ဆုံးရှုံးမှုတန်ဖိုး ကျပ် ၄၀၉,၇၀၀ ရှိကြောင်း မြို့နယ်မီးသတ်ဦးစီးဌာနထံမှ စုံစမ်းသိရှိရသည်။

မင်းသုခိုင်

www.foreverspace.com.mm

မြန်မာ့ပင်လယ်ပြင် ငါးဖမ်းဆီးထုတ်လုပ်မှုတန့်၍ တိုးတက်ထုတ်လုပ်ရန် အလားအလာမရှိတော့ဟုဆို

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၇

မြန်မာ့ပင်လယ်ပြင်မှ ငါးဖမ်းဆီးထုတ်လုပ်မှုသည် တန့်နေပြီး တိုးတက်ထုတ်လုပ်ရန် အလားအလာမရှိတော့ကြောင်း ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာန ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဦးခင်ကိုလေးက ဖေဖော်ဝါရီ ၁၇ ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံငါးလုပ်ငန်းအဖွဲ့ချုပ်၌ကျင်းပသည့် ၅/၂၀၀၉ သားငါးကဏ္ဍဆိုင်ရာအစည်းအဝေးတွင် ပြောကြားသည်။

ပင်လယ်ပြင် ရေငန်ငါးဖမ်းဆီးထုတ်လုပ်မှုသည် တိုးတက်မှုမရှိဘဲ အမြဲတမ်းတန့်နေသည့်သဘောရှိကြောင်း၊ သဘာဝပင်လယ်ပြင်မှ ထပ်မံတိုးတက်ထုတ်လုပ်ရန် အလားအလာ အင်မတန်နည်းသွားပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ယင်းကဲ့သို့ ပင်လယ်ပြင် ငါးဖမ်းဆီးထုတ်လုပ်မှုတန့်သွားခြင်းမှာ ပင်လယ်ပြင်ရှိ ကျောက်ဆောင်၊ ကျောက်ကြားများပါမကျန် မြှုံးများဖြင့်ထောင်ဖမ်းခြင်း၊ ကမ်းဝေးပင်လယ်များတွင်လည်း ကမ်းဝေးမျှောပိုက်ကြီးများကို တီထွင်ဖမ်းဆီးခြင်း၊ ငါးများကိုအလင်းရောင်ဖြင့် ဆွဲဆောင်၍ ဖမ်းဆီးခြင်း၊ ငါးများသွားရာလမ်းကြောင်းများနှင့် ငါးအရေအတွက်များကို စက်ဖြင့်ကြည့်၍ သေချာစောင့်ကြည့်ဖမ်းဆီးခြင်း၊ ဖမ်းဆီးသည့်ငါးဖမ်းပိုက်များ၊ ပိုက်ကွန်များ ပိုစိပ်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ပင်လယ်ပြင်ငါးဖမ်းဆီးတိုးတက်ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် အလားအလာနည်းသွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ဆိုသည်။

အလားတူ သဘာဝအင်း၊ အိုင်များ၏ငါးတိုးတက်ထုတ်လုပ်နိုင်မှုမှာလည်း လျော့နည်းသွားပြီဖြစ်ကြောင်း၊ အင်းအိုင်များတွင် ဘက်ထရီရှော့ခ်တိုက်ငါးဖမ်းဆီးခြင်း၊ အဆိပ်ချငါးဖမ်းဆီးမှုများကြောင့်လည်း ငါးဖမ်းဆီးထုတ်လုပ်မှုကို ထိခိုက်လျက်ရှိကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် ငါးကျည်း၊ ငါးရံ့၊ ငါးခူ စသည့်ငါးများ၏ တိုးတက်ထုတ်လုပ်နိုင်မှုအလားအလာ လျော့နည်းသွားပြီဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ပြောကြားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံငါးလုပ်ငန်းအဖွဲ့ချုပ် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဦးဟန်ထွန်း၏အဆိုအရ လက်ရှိမြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသ၏ ငါးဖမ်းဆီးမှုမှာ စိုးရိမ်နေရသည့်အနေအထားဖြစ်ကြောင်း၊ ယခုအခါ ကဝက်ကင်းဒေသ၌ ငါးသလောက်မျှောပိုက်လှေဖြင့် ၄၅ မိနစ်မှ တစ်နာရီထိကြာအောင်မျှောသော်လည်း ငါးတစ်ကောင်ရရှိရန်ပင်မလွယ်ကူတော့ကြောင်း၊ ရခိုင်ပြည်နယ်၌ ရေငန်ပုစွန်ဖမ်းဆီးသည့်လုပ်ငန်းမှာ အဓိကကျသည့်လုပ်ငန်းဖြစ်ကြောင်း၊ လွန်ခဲ့သည့် ၁၉၉၂ ခုနှစ်အတွင်း ရေငန်ပုစွန်ဖမ်းဆီးသည့်နေရာတွင် တစ်နာရီလျှင် ၃၆ ကီလိုဂရမ်ခန့် ဖမ်းမိခဲ့ရာမှ ယခုလက်ရှိတွင် တစ်နာရီလျှင် ၁၅ ကီလိုဂရမ် ဖမ်းမိရန်ပင် မလွယ်ကူတော့ကြောင်း ၎င်းက ဆိုသည်။

"တစ်နှစ် တစ်နှစ် ငါးဖမ်းဆီးရရှိမှုက မတူပါဘူး။ လျော့သွားတဲ့နှစ်လည်းရှိတယ်။ တိုးလာတဲ့နှစ်တွေလည်းရှိပါတယ်။ ဒီဖေဖော်ဝါရီလထဲမှာတော့ ငါးရရှိမှု လျော့နည်းသွားတာတော့ရှိပါတယ်" ဟု ကမ်းဝေးငါးဖမ်းစက်လှေလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက ရှင်းပြသည်။

ရန်ကုန်-ဧရာဝတီကုန်စည်ပို့ဆောင်ခနှုန်းထားများလျော့ကျ

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၈

ရန်ကုန် ကုန်စည်ဈေးကွက်သို့ ကုန်စည်မျိုးစုံတင်ပို့မှုအားကောင်းသော ဧရာဝတီတိုင်းနှင့် ရန်ကုန်မြို့တော်တို့အကြား ကုန်စည်တင်ပို့ခြင်းအတွက် သတ်မှတ်သည့်တန်ဆာခများကို ရန်ကုန်-ဧရာဝတီကုန်စည်ပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းအသိုင်းအဝိုင်းက လျှော့ချလိုက်ကြောင်း မရမ်းကုန်းမြို့နယ် ဘုရင့်နောင်ကုန်စည်ဒိုင်တွင် အခြေစိုက်သည့် ကုန်စည်ပို့ဆောင်ရေးယာဉ်လိုင်းများထံမှ စုံစမ်းသိရှိရသည်။

ရန်ကုန်-ဧရာဝတီကုန်စည်ပို့ဆောင်ရေး၏အဓိကလမ်းကြောင်းတစ်ခုဖြစ်သော ရန်ကုန်-ပုသိမ် ကုန်စည်ပို့ဆောင်ရေးတန်ဆာခနှုန်းထားများကို အလေးချိန် တစ်ပိဿာလျှင် ယခင် ၁၅ ကျပ်မှ ၁၁ ကျပ်သို့လည်းကောင်း၊ ပုသိမ်-ရန်ကုန်ကုန်စည်ပို့ဆောင်ရေးတန်ဆာခနှုန်းထားများကို အလေးချိန် တစ်ပိဿာလျှင် ယခင် ၂၁ ကျပ် ၆၆ ပြားမှ ၁၈ ကျပ်သို့လည်းကောင်း၊ ရန်ကုန်-ဟင်္သာတကုန်စည်ပို့ဆောင်ရေးတန်ဆာခနှုန်းထားများကို အလေးချိန် တစ်ပိဿာလျှင် ယခင် ၁၅ ကျပ်မှ ၁၂ ကျပ်သို့လည်းကောင်း၊ ဟင်္သာတ-ရန်ကုန် ကုန်စည်ပို့ဆောင်ရေး တန်ဆာခနှုန်းထားများကို အလေးချိန်တစ်ပိဿာလျှင် ယခင် ၁၆ ကျပ် ၆၆ ပြားမှ ၁၅ ကျပ်သို့လည်းကောင်း လျှော့ချလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဘုရင့်နောင်ကုန်စည်ဒိုင် စိန်ပန်းလမ်းအခြေစိုက် ရန်ကုန်-ပုသိမ်နှင့် ရန်ကုန်-ဟင်္သာတ ကုန်စည်ပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေသူများက ပြောကြားသည်။

မန္တလေး-ရန်ကုန်လမ်းကြောင်းဆိုလျှင် ရန်ကုန်ဘက်ကအသွားတွင် ဈေးကျသော်လည်း မန္တလေးမှအပြန် ယခင်ထက်ဈေးမြင့်တက်လာကြောင်း အထက်ပါ

www.foreverspace.com.mm

ယာဉ်လိုင်းများထံမှ သိရသည်။

ကုန်စည်သယ်ဆောင်ခနှုန်းထား များကျဆင်းရခြင်းမှာ ဒီဇယ်ဈေးနှုန်း ကျဆင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ပြော၍မရ နိုင်ကြောင်း၊ အသွားအပြန် ကုန်စည်မရရှိ ခြင်းနှင့် ကုန်ရရှိမှုနည်းပါးခြင်းတို့ကြောင့် လည်း ယခုကဲ့သို့ တစ်ပြိုင်နက် ကျဆင်း လေ့ရှိကြောင်း ရန်ကုန်-ပုသိမ် ကုန်စည် တင်ပို့ရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုမှ တာဝန်ခံက ပြောကြားသည်။

"ဒီဇယ်ဈေးကျလို့ တန်ဆာခဈေးကျ ရမယ်ဆိုတာ ယေဘုယျအားဖြင့်မှန်ပေမယ့် ဒီဇယ်ကို လက်ညှိုးထိုးလို့မရပါဘူး။ ကုန် တင်လုပ်ငန်းဆိုတာ ကုန်စည်ရရှိမှုတွေ အပေါ်မှာလည်း မှီခိုရပါတယ်" ဟု ၎င်းက ဆိုသည်။

ရန်ကုန်မှ ပုသိမ်နှင့် ဟင်္သာတမြို့တို့ သို့ စားသောက်ကုန်၊ မွေးမြူရေးအစား အစာများ၊ ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများ၊ ချည်မျှင်နှင့်အထည်အလိပ်၊ စက်ပစ္စည်း အမျိုးမျိုး စသဖြင့် တင်ပို့နေပြီး ပုသိမ်မှ ဆန်၊ ငါး၊ ပုစွန်(အစို)၊ မှန်၊ အထပ်သား၊ သစ်တောထွက်ပစ္စည်း (ဝါး)၊ မွေးမြူရေး လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများ၊ ဟင်္သာတမှ ဆန် နှင့်ပဲမျိုးစုံတင်ပို့လျက်ရှိကြောင်း ကုန်စည် ပို့ဆောင်ရေးလုပ်ကိုင်နေသူများထံမှ သိရ သည်။ ရန်ကုန်-မြောင်းမြ၊ ရန်ကုန်-အိမ်မဲ ကုန်စည်ပို့ဆောင်ရေးတန်ဆာခများ ပုံမှန်ရှိနေပြီး ထူးခြားချက်အဖြစ် ဧရာဝတီ မှ ရေထွက်ကုန်များ ရန်ကုန်သို့တင်ပို့ရာ တွင် တန်ဆာခပေးဆောင်ရမှု မြင့်မားနေ ကြောင်း ရန်ကုန်မြို့တွင် ရေထွက်ကုန် တင်ပို့ရန် လာရောက်ဆွေးနွေးနေသည့် ကုန်သည်တစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

စိုင်းအောင်

ဒီဇယ်ဈေးနှုန်းကျချိန် ပင်လယ်ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများအရှိန်အဟုန်မြှင့်ဆောင်ရွက်ဟုဆို

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၈

ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းထုတ်လုပ်မှု၏ ကုန် ကျစရိတ်တွင် အဓိကနေရာမှပါဝင်သော ဒီဇယ်ဈေးနှုန်းများ ကျဆင်းလာနေချိန်တွင် ငါး၊ ပုစွန် ပြည်ပပို့ကုန်များမှာ ဝယ်လိုအား ကောင်းနေဆဲဖြစ်သဖြင့် ပင်လယ်ငါးဖမ်း လုပ်ငန်းများကို အရှိန်အဟုန်မြှင့်ဆောင် ရွက်သွားရန်လိုအပ်ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံ ငါးလုပ်ငန်းအဖွဲ့ချုပ် (၁၀) နှစ်ပြည့် နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးသို့တင်သွင်းသည့် မြန်မာနိုင်ငံ ပင်လယ်ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းရှင် များအသင်းစာတမ်းဖော်ပြချက်အရ သိရ သည်။

ယခုအခါတွင် ကမ္ဘာ့ငွေကြေး အခက်အခဲကြောင့် နိုင်ငံအများစုမှာ အခက် အခဲနှင့်ကြုံတွေ့နေရသော်လည်း စားသုံး ကုန်များမှာ နိုင်ငံတိုင်းအမြဲလိုအပ်နေမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ စားသောက်ကုန်တင်ပို့ရောင်း ချသည့် မိမိတို့နိုင်ငံအနေဖြင့် ပြည်ပသို့ များများတင်ပို့နိုင်အောင် ပိုမိုထုတ်လုပ်သွား ရန်လိုအပ်ကြောင်း၊ ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာန ၏ ၁၉၉၉ ခုနှစ် သုတေသနပြုလုပ်ရာတွင် ရေပေါ်လွှာကျက်စားသော ငါးထုထည် ပမာဏသည် တန်ချိန်သန်းပေါင်း ၁၀ သိန်းခန့်နှင့် ပင်လယ်ကြမ်းပြင်အနီးတွင် ကျက်စားသော ရေအောက်ငါးထုထည် ပမာဏသည် တန်ချိန်သန်းပေါင်း ရှစ်သိန်း ခန့်ရှိသဖြင့် ငါးမျိုးမပြုန်းတီးစေသောနည်း ဖြင့် ထုတ်လုပ်မည်ဆိုပါက ငါးတန်ချိန် သန်းပေါင်း ၁ ဒသမ ၀၅ သန်းခန့် နှစ် စဉ်ထုတ်လုပ်နိုင်ကြောင်း အဆိုပါစာတမ်း ရှင်၏အဆိုအရ သိရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပင်လယ်ငါးဖမ်းလုပ် ငန်းသည် ယင်းလုပ်ငန်းကိုအခြေခံ၍ လုပ် ကိုင်နေသော အအေးခန်းစက်ရုံများ၊ ရေခဲ စက်များ၊ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်အလုပ်ရုံများနှင့် ၎င်းတို့ကို မှီခိုအားထားလုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်သမားများနှင့် မိသားစုများ စားဝတ် နေရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးတို့ကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေသောလုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း၊ ကမ်းနီးကမ်းဝေး ငါးဖမ်းလုပ် ငန်းများမှာ တစ်နှစ်လျှင် ၁ ဒသမ ၅၁၇ တန် ဖမ်းဆီးထုတ်လုပ်ပေးလျက်ရှိရာ ရေချို ရေငန်နှင့် ငါးမွေးမြူထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း အားလုံး၏ ၅၄ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ပြည်ပ ပို့ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအားလုံး၏ ၆၀ ရာခိုင် နှုန်းကို ထုတ်လုပ်ပေးနေသည့် လုပ်ငန်း တစ်ခုဖြစ်သဖြင့် ယခုအချိန်တွင် အရှိန် အဟုန်မြှင့်ဆောင်ရွက်သွားရန်လိုအပ်ကြောင်း အဆိုပါအစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြချက်အရ သိရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ပင်လယ်ငါးဖမ်းလုပ် ငန်းရှင်များအသင်းအနေဖြင့် ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းအသီးသီးရှိ ရေလုပ်ငန်းရှင်များအား အပြည့်အဝ အသိပေးစည်းရုံးဖွဲ့စည်းပေး နိုင်ခဲ့ခြင်းမရှိကြောင်း၊ အထောက်အကူ ပြုလုပ်ငန်းများ၊ ပညာပေးလုပ်ငန်းများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်မဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း၊ ယင်းအပြင် အားနည်းနေသည့် ငါးဖမ်း နည်းစနစ်များ ပိုမိုကောင်းမွန်ရန်လိုအပ်နေ ကြောင်း၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ သယ်ယူပို့ဆောင် ရေးနှင့် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းရမည့် နည်းစနစ် များ၊ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများလည်း လွယ်ကူစွာမရှိနိုင်ကြောင်း၊ ငွေကြေးစနစ် နှင့် လောင်စာဆီဈေးနှုန်းတည်ငြိမ်မှု လျော့ နည်းနေကြောင်း ဈေးကွက်သစ်များသို့ တင်ပို့ရောင်းချနိုင်မှု နည်းပါးနေသေး ကြောင်း အဆိုပါအစီရင်ခံစာတွင် သုံးသပ် ဖော်ပြထားသည်။

Living Color၊ ဖြိုးဝေစိုး

www.foreverspace.com.mm

ဗီယက်နမ်အရည်အသွေးမြင့်ဆေးဝါးတင်သွင်းရေးဆွေးနွေး

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၇

အာဆီယံကုန်သွယ်ဖက်နိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်သော ဗီယက်နမ်ဆိုရှယ်လစ်သမ္မတနိုင်ငံမှ အရည်အသွေးမီ ဆေးဝါးများတင်သွင်းနိုင်ရေးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်းကုန်သည်များအသင်း၏တာဝန်ရှိသူများသည် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံသို့သွားရောက်ဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်း အဆိုပါအသင်း၏ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာဝင်းစည်သူက Living Color သို့ ပြောကြားသည်။

အဆိုပါအသင်းမှ အတွင်းရေးမှူးဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင်တစ်ဦး၊ အသင်းဝင်တစ်ဦးပါဝင်သောအဖွဲ့သည် ဖေဖော်ဝါရီ ၂၄ ရက်တွင် Vietnam Chamber of Commerce Industry သို့ သွားရောက်၍ ဗီယက်နမ်ဆေးဝါးလုပ်ငန်းရှင်များနှင့် တွေ့ဆုံခဲ့ကြကြောင်း ၎င်းက ဆိုသည်။

"ဗီယက်နမ်ဆေးဝါးတွေက ယခင်ကတည်းက တင်သွင်းနေတာရှိပါတယ်။ အရည်အသွေးမီဆေးဝါးတွေတင်သွင်းဖို့ သွားရောက်ဆွေးနွေးတာဖြစ်သလို ကုန်သွယ်မှုပမာဏတိုးမြှင့်ရေးဆိုတာလည်း ပါပါတယ်" ဟု Medi Myanmar Ltd. ၏ ဥက္ကဋ္ဌလည်းဖြစ်သော ဒေါက်တာဝင်းစည်သူက ဆက်လက်ပြောကြားသည်။

ပြည်တွင်းဆေးဝါးဈေးကွက်သို့ တရုတ်၊ အိန္ဒိယ၊ ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် စသည့်နိုင်ငံများမှ ထုတ်လုပ်သောဆေးဝါးများ ဝင်ရောက်ခြင်းရှိသော်လည်း ဗီယက်နမ်မှတင်သွင်းသောဆေးဝါး မရှိသလောက် နည်းပါးကြောင်း အေးရိပ်သာ အထူးကုမှ ဝါရင့်ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးက ဆိုသည်။

"ဗီယက်နမ်ထုတ်ဆေးထဲမှာတော့ ARTESUNAT (12) Tablets 50 mg (ငှက်ဖျားဆေး)၊ ATUSSIN (ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးလုံးနဲ့ဆေးရည်) တို့ကတော့ အသုံးများပါတယ်။ ဈေးကွက်အနေနဲ့ပြောရရင်တော့ သိပ်တွင်ကျယ်တာမျိုးမရှိပါဘူး" ဟု အထက်ပါဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူက ထပ်လောင်းပြောကြားသည်။

ဗီယက်နမ်ထုတ်ဆေးဝါးများကို နာမည်ကျော် ဆေးခန်းများက သုံးစွဲမှုနည်းပါးသော်လည်း နယ်ဈေးကွက်တွင်မူ သုံးစွဲသူရှိကြောင်း၊ ဆေးအရည်အသွေးကို ကြိုက်နှစ်သက်သူနည်းပါးသည်ဟု သိရကြောင်း ရန်ကုန်မြို့တော် မင်္ဂလာဈေးအခြေစိုက် ဆေးဝါးမျိုးစုံလက်ကားဖြန့်ချိသူအချို့က သုံးသပ်ပြောကြားသည်။

မြန်မာ–ဗီယက်နမ်ကုန်သွယ်ရေးအခြေအနေအရ ၂၀၀၈–၂၀၀၉ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်တွင် နှစ်နိုင်ငံကုန်သွယ်မှုပမာဏမှာ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၀၈ ဒသမ ၂ ဘီလီယံရှိပြီး ၂၀၀၇–၂၀၀၈ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်ထက် ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းပိုခဲ့ကြောင်း၊ ဗီယက်နမ်ထံမှတင်သွင်းသော ထိပ်တန်းရောက်ကုန်ပစ္စည်းများမှာ ချည်ထည်နှင့်အဝတ်အထည်များ၊ အထည်အလိပ်များ၊ ပလတ်စတစ်ပစ္စည်းများဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံက သစ်နှင့်သစ်တောထွက်ကုန်ပစ္စည်းများ၊ ရော်ဘာများ ပြန်လည်တင်ပို့ကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ထိပ်တန်းပြည်ပတင်ပို့သည့် ၁၆ နိုင်ငံစာရင်းတွင် ဗီယက်နမ် ပါဝင်ကြောင်း နှစ်နိုင်ငံစီးပွားရေးပူး ပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ကုန်သွယ်မှုမှတ်တမ်းများအရ သိရသည်။

စိုင်းအောင်

LIVING COLOR MEDIA
သမ္မတဟိုတယ် (Business Suite)
အမှတ် (၅) ၊ အလံပြဘုရားလမ်း ၊
ဒဂုံမြို့နယ် ၊ ရန်ကုန်မြို့ ။
ဖုန်း - ၂၄၂၄၂၄ ၊ ၃၉၃၁၉၂

www.foreverspace.com.mm

အထူးဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း

စာရေးဆရာမကြီး (ဒေါ်) ကြည်ဦးသည် ၂၀၀၉ ခုနှစ် မတ်လ ၂၀ ရက်နေ့ နံနက် ၈ နာရီ ၃၀ မိနစ်ခန့်တွင် နေအိမ်၌ ကွယ်လွန်သွားကြောင်း ကြားသိရပါသဖြင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုနှင့်အတူတကွ အထူးဝမ်းနည်းကြေကွဲပါကြောင်း။

အယ်ဒီတာအဖွဲ့

စာရေးဆရာမကြီး (ဒေါ်) ကြည်ဦး၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

ကြည်ဦး (၁၉၂၅–၂၀၀၉)

အမည်အရင်း ဒေါ်လှကြည်၊ သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ တောင်စွန်းဇာတိ ဖြစ်သည်။ အဖဗိန္ဒောဆရာကြီး ဦးသက်နှံနှင့် အမိဒေါ်ငွေယုန်တို့မှ ၁၂၈၇ ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလဆန်း ၅ ရက် (၂၃–၆–၁၉၂၅) တွင် ဖွားမြင်သည်။ မွေးချင်းခြောက်ယောက်တွင် ငါးယောက်မြောက် ဖြစ်သည်။ အစ်ကိုနှစ်ယောက်၊ အစ်မနှစ်ယောက်နှင့် ညီမတစ်ယောက်ရှိသည်။

တောင်စွန်းဆရာကြီး ဦးထွန်းလှ၏ မူလတန်းကျောင်းတွင် ငယ်စဉ်က ပညာသင်ယူခဲ့သည်။ စစ်ပြီးခေတ်တွင် မိသားစုနှင့်အတူ ရန်ကုန်သို့ပြောင်းလာသည်။ ပြည်ဆရာကြီးဦးလေ၊ ဆရာကြီး မွန်းဓာတုပညာရိပ်သာတို့မှာ ပညာဆက်လက်သင်ယူ၍ ၁၉၅၁ ခုနှစ်တွင် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းဖြေဆိုသည်။

ဗလစ လူငယ်အစည်းအရုံးမှ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးသည့် သိုင်းသင်တန်းသို့တက်ရောက်ရင်း သိုင်းပညာပြန့်ပွားရေးအတွက် ဝတ္ထု၊ ဆောင်းပါး၊ ကဗျာပြိုင်ပွဲပြုလုပ်ရာတွင် သက်လုံဝတ္ထုဖြင့် ရွေးချယ်ခံရသည်။ ဤဝတ္ထုကို ဆရာဦးချစ်သန်းက တိုင်းရင်းမေဂျာနယ်သို့ပို့ပေးရာမှ စာပေနယ်သို့ စတင်ရောက်ရှိသည်။

၁၉၅၂ ခုနှစ် မြဝတီမဂ္ဂဇင်းထုတ်ဝေသောအခါ မဂ္ဂဇင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုဝေဖန်စာပြိုင်ပွဲပြုလုပ်ရာ၌ ဝေဖန်စာပေးပို့လျှင် ဆုရသဖြင့် အယ်ဒီတာချုပ် ဗိုလ်မှူးဘသောင်း (မောင်သုတ) က သူရေးသားသည့် 'တစ်ကျွန်းသို့' စာအုပ်နှင့် ငွေနှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်၊ ပတ်ကားငါးဆယ့်တစ်ဖောင်တိန်တစ်ချောင်း ချီးမြှင့်သည်။

၁၉၅၃ ခုနှစ်တွင် လူထုပညာရေးကောင်စီမှထုတ်ဝေသည့် လူထုပညာစာစောင်တွင် လက်ထောက်အယ်ဒီတာဖြစ်လာသည်။ ယဉ်ကျေးမှု၊ နော်ရထာ၊ သမဝါယမ၊ စာပေဗိမာန်၊ အထောက်တော်၊ မြတ်ရတနာစသည့် မဂ္ဂဇင်းများ၌ ဝတ္ထု၊ ဆောင်းပါးများ ရေးသားခဲ့သည်။ တေးပဒေသာမဂ္ဂဇင်းတွင် ပင်တိုင်အဖြစ် လစဉ်ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ရေးရသည်။ ငွေတာရီ၊ မြဝတီ၊ ရှုမဝ၊ မိုးဝေတို့တွင် ဆောင်းပါးများစွာ ရေးခဲ့သည်။

၁၉၅၉ ခုနှစ်တွင်ဖွဲ့စည်းသည့် 'မြန်မာနိုင်ငံစာပေပြန့်ပွားရေးအသင်း' တွင် စတင်တည်ထောင်သူအဖြစ်ပါဝင်ခဲ့သည်။ ယုဝတီဂျာနယ်တွင် ဆရာမကြီး ဒဂုန်ခင်ခင်လေးလက်ထက်မှစ၍ ဆရာမကြီးကွယ်လွန်ပြီးသည်အထိ အယ်ဒီတာအဖြစ် ၆ နှစ်ခန့် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သည့်စာအုပ်များမှာ မြန်မာ့ရိုးရာစကားထာ၊ ကလေးကြေးမုံ ငှက်မျိုးစုံ၊ ကလေးကြေးမုံ ပင်မျိုးစုံ၊ ရှေးထုံးစဉ်လာ မြန်မာမှုများ၊ ကိုကိုတို့အရွယ်၊ မေ့ကွက်ကိုရှာ၊ အလောင်းတော်ကဿပတောလား၊ လူဝင်စားများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း၊ ဗုဒ္ဓဂယာ ဓမ္မခရီး၊ ထူးဆန်းအံ့ဘွယ် ပရလောကနယ် စသည့်စာအုပ်များ ဖြစ်သည်။

ရန်ကင်း၊ ၃–ရပ်ကွက်၊ တိုက် ၂၁၆/ အခန်း ၆ တွင် နေထိုင်သည်။

ခင်ပွန်းဖြစ်သူ ဦးအောင်သိန်း၊ သား မောင်ဝဏ္ဏ (ကွယ်လွန်)၊ မောင်တေဇ နှင့် မောင်သူရတို့ရှိသည်။

www.foreverspace.com.mm

အသိသတိ နှင့် ကျန်းမာရေး

ကျော်ဆန်းမင်း

www.foreverspace.com.mm

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ထုတ်ပြန်ကြေညာထားသော ကျန်းမာခြင်း၏အနက်အဓိပ္ပာယ်မှာ ' အနာရောဂါ ကင်းရှင်းရုံသာမက ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ၊ လူမှုရေးသုခ သုခသုံးဖြာတို့နှင့်ပြည့်စုံခြင်း' ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးသည် ကမ္ဘာ့လူသားထုတစ်ရပ်လုံး၏ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်သုံးသပ် လေ့လာ၍ ဤအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို သတ်မှတ်ထုတ်ပြန်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ထိုသတ်မှတ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီသောလူဦးရေ မည်မျှရှိနေပါသနည်း။ ထို့အတူ မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရော ထိုသတ်မှတ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီသော နိုင်ငံသားဦးရေ မည်မျှရှိနေပါသနည်း။ မိမိတို့ဒေသ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိသားစုအသီးသီးတွင်ရော ဤအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့်ညီညွတ်သူ မည်မျှရှိနေပါသနည်း။ များစွာသေချာသောအချက်မှာ လူသားတစ်ဦး၊ နိုင်ငံသားတစ်ဦး၏ ကိုယ်စိတ်နှလုံးကျန်းမာရေးသည် လူသားတစ်ဦးချင်းစီတွင်သာမက သက်ဆိုင်ရာ စိတ်နှင့် ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေအားလုံးအပေါ်တွင်လည်း မူတည်နေပါသည်။ ထိုအခြေအနေအားလုံးနှင့် ညီညွတ်မျှတမှသာ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသောလူသားတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မျက်မှောက်ကမ္ဘာကြီး၏ နေရာအများစုတွင် အခြေအနေအားလုံးနှင့်ညီညွတ်ရန် မလွယ်ကူလှ။ အကြောင်းက လူမျိုးရေး၊ ဘာသာရေး၊ ပဋိပက္ခများ၊ အငြင်းပွားမှုများ၊ စစ်ပွဲများ၊ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုများ၊ အစာအာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခေါင်းပါးမှုများ၊ ဖိနှိပ်ကွပ်ညှပ်မှုများ၊ ဆင်းရဲချို့တဲ့မှုများ၊ ပညာရေးချို့နဲ့နိမ့်ကျမှုများရှိနေသောကြောင့်ပင်။ သို့ဆိုပါလျှင် ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံသောနိုင်ငံသားတစ်ဦးဖြစ်ရန် လူ့ဘောင်လောကအတွင်းရှိ လူသားအားလုံးတွင် တာဝန်ရှိနေပါသည်။ အဓိကအရေးအကြီးဆုံးမှာ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိနေသူအားလုံးကို မိမိကိုယ်နှင့်ယှဉ်၍ ကိုယ်စိတ်နှလုံး ညစ်နွမ်းညှိုးနွမ်းစေခြင်းငှာ မပြုစကောင်းဟူသော အချက်ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်း၊ နိုင်ငံသားတစ်ဦးချင်းစီအလိုက် လက်ရှိမိမိတို့ရောက်ရှိနေသည့် နေရာအဆင့်အတန်းအပေါ်မူတည်ကာ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံသောနိုင်ငံသားများဖြစ်စေရန် အနည်းနှင့်အများ ပံ့ပိုးကူညီနိုင်ပါသည်။ တာဝန်လည်းရှိပါသည်။ Living Color အနေဖြင့် စာဖတ်သူများနှင့်တကွ ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံသူနိုင်ငံသားအားလုံးတို့ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံသောနိုင်ငံသားများအဖြစ် အထူးမြင်တွေ့လိုပါကြောင်း။

အယ်ဒီတာ

ည ၁၂ နာရီခန့်တွင် အင်ဂျင်စက်သံ တဖုန်းဖုန်းကြားလိုက်ကတည်းက အရေးပေါ်လူနာရောက်လာပြီဆိုသည်ကို ဆေးရုံဝန်ထမ်းများ အလိုလိုနားလည်လိုက်သည်။ လူနာကိုမြင်လိုက်ရတော့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေအားလုံး ပျာယာခတ်သွားသည်။ မွေးလူနာမှာ တစ်ကိုယ်လုံးဖောရောင်နေပြီး သွေးချိန်ကြည့်တော့ သွေးပေါင်ချိန်အတော်ကြီးတက်နေသည်။ သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်ကြီး ကိုအကြောင်းကြား၍ မွေးခန်းထဲ အရေးပေါ်သွင်းလိုက်ရသည်။

နာကျင်လှသဖြင့် မချိမဆံ့ညည်းညူနေသည့် မွေးလူနာ၏ ညည်းညူသံ အခန်းအပြင်သို့ထွက်လာတိုင်း ကိုမြစိန်တစ်ယောက် ခြေမကိုင်မိလက်မကိုင်မိ။ ရေလဲထဘီလာတောင်းသည်မှာလည်း အထည် ၂၀ ခန့်ရှိပြီ။ ပါလာသမျှထဘီအားလုံး မွေးခန်းထဲရောက်နေပြီ။ လက်ကနာရီကြည့်လိုက်တော့ နံနက် ၇ နာရီကျော်ပြီဖြစ်ရာ မိမိ၏ဇနီးသည်ကို မွေးခန်းထဲသွင်းထားသည်မှာ ၇ နာရီကျော် ကျော်ပင်ရှိသွားပြီဖြစ်သည်။

"လူနာက ရိုးရိုးမွေးလို့မရတော့ဘူး။ ခွဲမွေးရမယ်။ သွေးပေါင်တစ်အားတက်နေတော့ ကလေးရော၊ အမေအတွက်ပါ အန္တရာယ်သိပ်ကြီးတယ်" ဟု မွေးခန်းဆောင်ဆရာမလေးစကားကြားတော့ စိုးရိမ်စိတ်က ငယ်ထိပ်သို့ဆောင့်တက်လာသည်။ မျက်စိမှုန်၊ မျက်နှာမှုန်၊ ခြေမကိုင်မိ၊ လက်မကိုင်မိ ဘာလုပ်ရမည်မှန်းမသိ။

www.foreverspace.com.mm

ဂနဦးက ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တိတိကျကျလိုက်နာခဲ့လျှင် ယခုကဲ့သို့ဖြစ်မည်မဟုတ်ဟု နောင်တရမိသည်။

"ခင်ဗျားအမျိုးသမီးက သွေးတိုးလည်းရှိတယ်။ ကိုယ်ဝန်ကလည်း ကလေးအနေအထားမမှန်ဘူး။ ရက်ချိန်အတိုင်း ပုံမှန်လာပြပါ။ အဲဒီတော့မှ လိုအပ်တာကြိုစီစဉ်ထားလို့ရမှာ" ဟု ဆိုသည့် ဆရာဝန်ကြီးစကား ပြန်လည်ကြားယောင်လာရင်း "သားဦးမှမဟုတ်ဘဲ။ အရင်မွေးထားတာသုံးယောက်တောင်ရှိပြီ။ အဲဒီလောက် စိုးရိမ်စရာမလိုပါဘူး" ဟု မိမိတို့ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် သဘောတူဆုံးဖြတ်ပြီး ရက်ချိန်းမှန်မှန်လာမပြမိသည်ကို နောင်တရစွာ ပြန်တွေးမိသည်။

ပုံမှန်လာမပြဖြစ်သည်ကလည်း အကြောင်းရှိသည်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ စားဝတ်နေရေးအတွက် တက်ညီလက်ညီရုန်းရသည်ကတစ်ဖက်၊ မျောက်ရှုံးအောင်ဆော့သည့် ကလေးသုံးယောက်ကို ပစ်ထားခဲ့ဖို့ကလည်း မလွယ်၊ နေပြည်တော် ခုတင် ၃၀၀ ဆံ့ဆေးရုံနှင့် အိမ်ကလည်း အတော်ကလေးလှမ်းသည်၊ ဆေးရုံလာပြပါက တစ်ရက်လုံးလုံး အချိန်ပုပ်တော့ ဝမ်းရေးပြဿနာက ရှိသေးသည် စသည်ဖြင့် ဟိုချိန် သည်ချိန်နှင့် ဆေးရုံမရောက်ဖြစ်တော့။ ဗိုက်နာလို့ ရေဆင်းတော့မှ ဆေးရုံကို အပြေးလာရသည်။ လက်ထဲမှာတော့ အိမ်နီးချင်းတွေ ဝိုင်းစုပေးလိုက်သည့် ငွေကြေးအနည်းငယ်သာပါလာသည်။

ယခုခွဲမွေးရမည်ဆိုတော့ ဘာလုပ်ရမည်မသိ။ သက်ပြင်းရှည်ကြီးသာ ချလိုက်မိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျေးလက်နေလူတန်းစားများသာမက မြို့နေလူတန်းစားအများစုပင် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် လေးလေးနက်နက်သဘောထား ဂရုစိုက်တတ်သည့်အလေ့အကျင့်နည်းကြသည်။ နီးစပ်ရာဆေးမြီးတို သို့မဟုတ် လမ်းဘေးဆေးဆိုင်မှပေးသည့် စပ်ဆေးတစ်ခွက်ဖြင့် ပေါ့ပေါ့တန်တန်ပင် ဖြေရှင်းကြသည်က များသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် အထွေထွေဗဟုသုတအားနည်းသဖြင့် မျက်ကန်းတစ္ဆေမကြောက်ဖြစ်နေကြခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆေးပညာရှင်များက သုံးသပ်ကြသည်။

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ

"ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ အရင်တုန်းက Counselling (နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေး) လုပ်တာမျိုး သီးသန့်မရှိဘူး။ ပြောစရာရှိရင် ဆရာဝန်က လူနာနဲ့ လူနာရှင်ဆီသွားပြီး ပြောတာ။ လူနာ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ဆရာဝန်ဘာပြောတယ်ဆိုတာ မသိဘူး။ ရောဂါပြန်ကောင်းပြီး ဆေးရုံကဆင်းသွားတဲ့အချိန်အထိ ဘာရောဂါဖြစ်လို့ ဘယ်လိုကုသတယ်ဆိုတာမသိကြဘူး" ဟု အင်းစိန်မြို့နယ် သီရိစန္ဒာအထူးကုဆေးခန်းတည်ထောင်ထားသူ ဦးတင်မြင့်ကပြောကြားသည်။

လူနာများအနေဖြင့် ၎င်းတို့တွင်ဖြစ်နေသည့် ရောဂါအနေအထား၊ ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းအရင်း၊ ကာကွယ်နည်း၊ ကုသနည်း စသည်ဖြင့် အသေးစိတ်နားလည်သိရှိခြင်းမရှိ၍ ဆရာဝန်နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိသဖြင့် ရောဂါအခြေအနေမှာ ပိုမိုဆိုးရွားတတ်သည်များလည်းရှိသည်။ ဤသို့သောအခြေအနေအချို့နှင့်ပတ်သက်၍ ဗဟန်းမြို့နယ် ဆရာစံ (တောင်) ရပ်ကွက်တွင် ဆေးကုသခန်းဖွင့်ထားသည့် အမျိုးသမီးဆရာဝန်တစ်ဦးက ယခုကဲ့သို့ရှင်းပြသည်။

"လူနာတွေက အရက်မသောက်ပါနဲ့ဆိုရင် ခိုးသောက်တယ်။

www.foreverspace.com.mm

ဆေးဖြစ်တ်လို့မရဘူး မှန်မှန်သောက်ပါဆိုရင် မှန်မှန်မသောက်ကြဘူး။ လူနာတွေကိုယ်တိုင်က ကျန်းမာရေးအသိ အားနည်းတော့ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနည်းတယ်။ နာမည်ကြီးဆရာဝန်အများစုကလည်း လူနာများတော့ တစ်ဦးချင်းကို သူတို့ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ်မရှင်းနိုင်သလို အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့်ရှင်းပြမှုအပိုင်းမှာလည်း အားနည်းကြတယ်။ ဥပမာ–အဖြစ်များတဲ့ သွေးတိုးရောဂါဆိုရင် သွေးပေါင်ပုံမှန်အတိုင်းရှိနေဖို့ ဆေးပုံမှန်သောက်ရမယ်၊ သွေးတိုးစေတဲ့ အစားအစာ၊ အရက်၊ ဆေးလိပ်တွေရှောင်ရမယ်၊ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် သွေးတစ်အားတိုးမယ်၊ သွေးတိုးရင် လေဖြတ်မယ်၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်တတ်တယ် စသဖြင့် လူနာနားလည်ဖို့ အသေးစိတ်ရှင်းပြသင့်ပေမယ့် ဆရာဝန်တွေမှာက အချိန်မပေးနိုင်ဘူး။ ရှင်းပြပြန်တော့လည်း လူနာတိုင်းက အလွယ်တကူနားမလည်နိုင်ဘူး” ဟု ဆိုသည်။

အခြေခံကျန်းမာရေးဗဟုသုတအားနည်းသဖြင့် ကျန်းမာရေးအသိတစ်ခုရဖို့ တန်ဖိုးကြီးစွာပေးဆပ်ခဲ့ရသူ မဆန်းဆန်းအေးက “ကျွန်မ ပထမဆုံးသားဦးလေးတုန်းက ဆေးရုံကဆင်းလာပြီး လေးငါးရက်နေတော့ ကလေးအသားတွေ ဝါဖန့်ဖန့်ဖြစ်လာတယ်။ ကျွန်မကတော့ ကျွန်မ ဆန္ဒင်းလိမ်း ဆန္ဒင်းသောက်လို့လို့ ထင်တာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့နေရင်း ကလေးက တစ်ချိန်လုံးမှိန်းနေတာ။ ဆီးသွားရင်လည်း ဆီးတွေဝါထိန်ပြီး ဆန္ဒင်းဖျော်ရည်ကျနေတာပဲ။ ဝမ်းက ဖြူဖတ်ဖြူရော်တွေသွားတယ်။ နောက်တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မျက်လုံးတွေ အသားတွေဝါထိန်ပြီး ကိုယ်တွေလည်းပူလာတာနဲ့ ဆေးရုံပြေးရတယ်။ အဲဒီတုန်းက အခုလိုဆေးရုံကြီးတွေမရှိသေးဘူး။ ပျဉ်းမနားဆေးရုံကို သွားရတယ်။ ရွာနဲ့ဆေးရုံကလည်း သွားရေးလာရေး တစ်အားခက်တာ။ ဆေးရုံရောက်တော့ လိုအပ်တဲ့ အရေးပေါ်ကုထုံးတွေလုပ်တာပဲ မမီတော့ဘူး၊ ဆုံးသွားတယ်” ဟု စိတ်မကောင်းစွာဖြင့် ၎င်း၏အတွေ့အကြုံကို ရှင်းပြသည်။

အသားဝါရောဂါမှာ မွေးကင်းစကလေးငယ်များတွင်အဖြစ်များပြီး အန္တရာယ်ကြီးလှသည့်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ အသားဝါပိုး ဦးနှောက်ထဲရောက်ပါက ဉာဏ်စဉ်မမီခြင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ရာ အသားဝါရောဂါရှိမှန်းသိလျှင်သိချင်း နီးစပ်ရာဆေးရုံ ဆေးခန်းသို့သွား၍ တတ်ကျွမ်းနားလည်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ကုသသင့်လှသည်။ သို့သော်အများစုမှာ ရောဂါ၏ဆိုးကျိုးကို ကောင်းစွာမသိသည့်အတွက် ပေါ့ပေါ့တန်တန်သဘောထားကြသဖြင့် ယင်းသို့သောအဖြစ်ဆိုးများ ကြုံတွေ့ကြရသည်။

“ကျွန်တော်တို့မှာ Counselling Room ထားလိုက်တာ အရမ်းအကျိုးရှိသွားတယ်။ လူနာတွေအနေနဲ့ ဘာရောဂါဖြစ်တယ်၊ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်၊ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ကုသနိုင်တယ်၊ ဆေးရုံမှာ ဘယ်လောက်ကြာမယ်၊ ငွေဘယ်လောက်ကုန်နိုင်တယ်ကအစ လူနာတွေသေသေချာချာသိသွားတယ်” ဟု နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးအဖွဲ့ဖွဲ့၍ လူနာများကို ရောဂါအခြေအနေမှအစ ကုသစရိတ်အဆုံး ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပေးရာ ဆေးကုသမှုပိုင်းတွင် ပိုမိုထိရောက်လာကြောင်း သီရိစန္ဒာအထူးကုဆေးခန်းတည်ထောင်

www.foreverspace.com.mm

ထားသူ ဦးတင်မြင့်က ရှင်းပြသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း နေ့စဉ်မဖြစ်မနေကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာမှာ ကျန်းမာရေးဖြစ်သည်။ ကျန်းမာစွာ လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ရေး၊ ကျန်းမာအသက်ရှည်ရေးမှာ လူတိုင်းအတွက် လိုအပ်သည့် အဖိုးတန်ဆုလာဒ်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးမှာ လူသားတို့၏ နေ့စဉ်လူမှုဘဝအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ရာ ကျန်းမာစွာအသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် ပထမဆုံး အရေးတကြီးလိုအပ်သည့်အရာမှာ ကျန်းမာရေးအသိဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအသိမရှိဘဲ ကျန်းမာစွာနေထိုင်လိုခြင်းမှာ 'ဝ' မရှိဘဲ 'ဝိ' လုပ်သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။

လူတိုင်းကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန်အတွက် အရေးကြီးသည့် အခြေခံလိုအပ်ချက်မှာ ကျန်းမာရေးအသိဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအသိရှိမှသာ ကျန်းမာရေးသတိရှိလာမည်ဖြစ်ပေရာ ကျန်းမာရေးအသိပညာပြန့်ပွားရေး၊ လူတိုင်းတွင် အခြေခံကျန်းမာရေး အသိပညာရှိရေးမှာ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတို့အတွက် အမျိုးသားရေးရည်မှန်းချက်၊ ပန်းတိုင်တစ်ရပ်ဖြစ်သင့်သည်။ ယင်းရည်မှန်းချက်ရောက်ရှိရေးအတွက်လည်း အမြန်ဆုံး၊ အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းများဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

သို့သော် ဤအလုပ်သည် အပြောလွယ်သလောက် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ခက်လှသည်။ သက်ဆိုင်ရာမူဝါဒရေးရာချမှတ်သူများကလည်း အလေးအနက်သဘောပေါက်ပါမှ အမျိုးသားရေးတာဝန်တစ်ရပ်အနေနှင့် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ခံယူချက် စေတနာနှင့် ဝမ်းရေးဖူလုံပါမှ စိတ်ပါလက်ပါဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ လူထုတွင်လည်း အစိုးရနှင့် ဝန်ထမ်းများ၏ အရည်အချင်းနှင့် စေတနာအပေါ် ယုံကြည် လေးစားမှုရှိပါမှ ပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်သည်။ ထို့အတူ အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့အစည်းများ NGO/INGO များ၏ကူညီပံ့ပိုးမှု လည်းလိုအပ်သည်။

လူထုအခြေပြု C.S.G

"ကျွန်မတို့ အခုအဓိကလုပ်နေတာက YIC (Youth, Information Centre) နဲ့ C.S.G (Community Support Group) လို့ခေါ်တဲ့ ပြည်သူလူထုအထောက်အကူပြုအဖွဲ့တွေ ပေါ်ပေါက်လာဖို့ပါ။ United Nations Population Fund (UNFPA) က ပံ့ပိုးပေးပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးစီမံကိန်းဦးစီးဌာန၊ ဗဟိုကျန်းမာရေးပညာဌာနနဲ့ ဂျပန်လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ JOICFP တို့ ကြီးကြပ်ပြီးလုပ်တာပါ" ဟု ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ဗဟိုကျန်းမာရေးပညာဌာန၊ ကျန်းမာရေးပညာအရာရှိ ဒေါ်စုစုနိုင်က ဆိုသည်။

အဆိုပါ C.S.G များပေါ်ပေါက်လာစေရေး ၂၀၀၁–၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် ရှေ့ပြေးစီမံကိန်းအဖြစ် ရန်ကုန်တိုင်း ဒလမြို့နယ်နှင့် ဧရာဝတီတိုင်း ညောင်တုန်းမြို့နယ် ဆားမလောက်ကျေးရွာတို့တွင် စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး အောင်မြင်မှုရရှိခဲ့သည့်အတွက် ပင်းတယ၊ လားရှိုးအပါအဝင် တောင်ပေါ်မြေပြန့်ဒေသများရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သေနှုန်းနှင့် သားပျက်သားလျှောများသည့် ကျေးရွာမြို့နယ်များကို ဦးစားပေးစီမံကိန်းချဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် မြို့နယ်ပေါင်း ၃၄ မြို့နယ်၌ C.S.G အဖွဲ့များနှင့် YIC လူငယ်စင်တာများ တည်ထောင်ပေးနိုင်ခဲ့ကြောင်း ယင်းဌာန၏ ထုတ်ပြန်ထားချက်အရ သိရသည်။

"ထိရောက်မှုလည်းရှိသလို အကျိုးအမြတ်တွေလည်း အများကြီးရပါတယ်။ အခု ၂၀၀၉ မှာ ဧရာဝတီတိုင်း ငါးမြို့နယ်အပါ

www.foreverspace.com.mm

အခုဆိုရင် မြို့နယ်ပေါင်း ၃၄ ခုမှာ တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်ဖို့ရှိပါတယ်”ဟု ဒေါ်စုစုနိုင်က ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန်မြှင့်ဆောင်ရွက်လာပုံကို ရှင်းပြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဝေးလံခေါင်သီသော ကျေးလက်ဒေသများတွင် ဆေးရုံဆေးခန်း ရှားပါးရုံသာမက ဒေသခံများ၏ ကျန်းမာရေးအသိပညာမှာ များစွာအားနည်းလှသည့်အတွက် မလိုအပ်ဘဲ အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်းများ ကြုံတွေ့နေရသည်။ စနစ်တကျလေ့ကျင့်ထားခြင်းမရှိသော အရပ်လက်သည်များဖြင့် ကလေးမွေးဖွားကြခြင်းကြောင့် ကလေးအသေမွေးဖွားနှုန်း၊ မိခင်သေဆုံးနှုန်းများပြားလှပြီး ကျန်းမာရေးအသိအားနည်း၍ သားလျှော့သားပျက်ခြင်းများ၊ ကလေးဖျက်ချခြင်းများရှိနေကြရာ ယင်းဖြစ်ရပ်များ အဖြစ်များသည့်ဒေသများတွင် အဆိုပါစီမံကိန်းကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ပြည်သူလူထုအထောက်အကူအဖွဲ့ C.S.G ဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းအပေါ်စိတ်ဝင်စားသည့် အသက် ၁၈ နှစ်မှ အသက် ၅၀ အတွင်းရှိ ရပ်ရွာနှင့် ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်သူလူရွယ်များကို အိမ် ၃၀ လျှင် တစ်ဦးနှုန်းရွေးချယ်၍ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး (သားဆက်ခြားခြင်း၊ သားလျှော့သားပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စနစ်တကျစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ မွေးဖွားလူနာစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အန္တရာယ်လက္ခဏာများ၊ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၊ မျိုးပွားလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ပညာပေးခြင်း) ပညာများသင်ကြားပေးပြီး သက်ဆိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိသားစုများကို ကျန်းမာရေးအသိပညာများ ပြန်လည်ဖြန့်ဝေပေးခြင်းဖြစ်သည်။

“အခုဆိုရင် မြို့နယ် ၃၂ ခုမှာ C.S.G အဖွဲ့ဝင် ၄၀,၀၀၀ လောက်ရှိနေပြီ။ C.S.G တွေက ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြန့်ဝေရုံတင်မကဘူး။ လူနာဆေးရုံပို့တာ၊ အဆင်မပြေတဲ့လူနာတွေအတွက် ရပ်ရွာထဲမှာ ဆေးဖိုးအလှူခံပေးတာ၊ ဆေးရုံအချိန်မီရောက်ဖို့ စီစဉ်ပေးတာ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တာ၊ ကျေးရွာကျန်းမာရေးကော်မတီဝင်တွေနဲ့ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်တာတွေပါလုပ်ရတယ်။ ဒီအဖွဲ့တွေပေါ်လာတာ ဘာတွေကောင်းသလဲဆိုတော့ အရေးပေါ်လူနာတွေ ဆေးရုံအချိန်မီ ရောက်လာတယ်။ ကျေးရွာကလူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအသိ တိုးလာကြတယ်”ဟု ဒေါ်စုစုနိုင်က ဆိုသည်။

C.S.G အဖွဲ့များဖွဲ့စည်းရာတွင် YIC (လူငယ်အသင်းစင်တာ) များပါ ထူထောင်ပေးပြီး ယင်းစင်တာများတွင် အားကစားပစ္စည်းများ၊ အသိပညာပေးစာအုပ်များ၊ ဖျော်ဖြေရေးအတွက် TV, DVD စသည့် ဖျော်ဖြေရေးပစ္စည်းများထားရှိပေးထားကြောင်း၊ လူငယ်များအနားယူရင်း စာအုပ်စာပေလေ့လာနိုင်သကဲ့သို့ အားကစားပစ္စည်းများ အသုံးပြု၍ ကိုယ်လက်ကျန်းမာရေးလှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်လာရာမှ လိင်အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်ခြင်းတို့ကဲ့သို့သောကိစ္စများ လျော့ပါးလာကြောင်း ၎င်းက ဆက်လက်ပြောကြားသည်။

ကျန်းမာရေးပညာပေးနှင့် မီဒီယာ

ယင်းသို့ဝေးလံသီခေါင်သည့်ဒေသများတွင် အသိပညာပြန့်ပွားရေးဆောင်ရွက်နေသကဲ့သို့ မြဝတီ၊ မြန်မာ့အသံနှင့် MRTV-4

www.foreverspace.com.mm

ရုပ်သံလိုင်းများအပါအဝင် မြန်မာဗီဒီယိုဇာတ်လမ်းများတွင် ထည့်သွင်းပြသနေသည့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးဇာတ်လမ်းတိုများမှာ လူထုအကြား အလွယ်တကူစိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့ပြီး များစွာထိရောက်သည်ကို တွေ့ရသည်။

"ရုပ်မြင်သံကြားက မကြာခဏလွှင့်နေတဲ့ ဆီးချိုပညာပေးဇာတ်လမ်းတွေ၊ နောက်တော့ ဆရာဝန်ကြီးတွေနဲ့ တွေ့ဆုံခန်းတွေဆို ကျွန်တော် အမြဲစောင့်ကြည့်ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်က ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါရှိတော့ အထူးကုသမားတော်ကြီးနဲ့ ပြနေရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သမားတော်ကြီးက အချိန်သိပ်မရတော့ ဆီးချိုဝေဒနာအကြောင်း ကောင်းကောင်းမရှင်းပြနိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်သေသေချာချာမသိဘူး။ အမြဲတမ်းစိုးရိမ်ပြီး ကြောက်နေတာ။ မိုးဒီတို့ရိုက်ထားတဲ့ ဆီးချိုပညာပေးဇာတ်လမ်းလေးကြည့်ပြီးတော့မှ စိုးရိမ်စိတ် လျော့လာတယ်။ နောက် ဆောင်ရမှာ၊ ရှောင်ရမှာတွေ သဘောပေါက်လာတယ်။ အခုဆို ဆီးချိုမတက်တာ တော်တော်ကြာနေပြီ" ဟု အသက် ၆၅ နှစ်ဝန်းကျင်ရှိ အငြိမ်းစားအရာထမ်းတစ်ဦးက ဆိုသည်။

ယင်းကဲ့သို့ပင် ကလေးငယ်များ၏ ကျောင်းသင်ခန်းစာတွင် စာရိတ္တဘာသာရပ်အဖြစ် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုဘာသာရပ်ကို ထည့်သွင်းသင်ကြားပေးလျက်ရှိရာ ကလေးငယ်များ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး လိုက်နာဆောင်ရွက်လာရုံမျှမက လူကြီးများကိုပင် ရုံဖန်ရံခါအကြံပြုလာသည်ကိုတွေ့ရရာ များစွာထိရောက်လှသည်။

"ကျန်းမာရေးပညာပေးဇာတ်လမ်းတွေ ထုတ်လွှင့်တာ၊

အခြေခံပညာသင်ရိုးတွေမှာ စာရိတ္တဘာသာရပ်အနေနဲ့ သင်ပေးတာတွေ ထိရောက်ပါတယ်။ ဒီအပိုင်းတွေ ပိုပြီးဖွံ့ဖြိုးလာဖို့ ပိုပြီးအာရုံစိုက်လုပ်နိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါက အစိုးရပိုင်းပေါ့။ မိဘပိုင်းကလည်း ကျန်းမာရေးအသိတွေ ကိုယ်တိုင်သိရှိလိုက်နာ သင့်သလို သားသမီးတွေကို တစ်ဆင့်ဖြန့်ဝေမျှဖို့ လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ ဒီလိုတွေဖြစ်ဖို့ဆိုတာက ပြည်သူလူထုမှာ ကျန်းမာရေးအသိပညာ ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်တယ်။ ပြည်သူလူထုရဲ့ ကျန်းမာရေးအသိအားနည်းရင် ကျန်းမာရေးအသိပညာရဲ့အရေးပါပုံကို နားလည်မှာမဟုတ်ဘူး။ ပေါ့ပေါ့တန်တန်ပဲ သဘောထားကြမှာ" ဟု ဗဟန်းမြို့နယ် ဆရာစံ (တောင်) ရပ်ကွက်တွင် ဆေးခန်းဖွင့်လှစ်ထားသည့် အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်တစ်ဦးက ရှင်းပြသည်။

ယခုအခါ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ INGO အဖွဲ့အစည်းများက ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ စာအုပ်စာတမ်းများရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေကာ အခမဲ့ဖြန့်ဖြူးလျက်ရှိပြီး ဆရာဝန်ကြီးများရေးသားသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဂျာနယ်များ၊ စာအုပ်များထွက်ရှိလာပြီဖြစ်ရာ ကျန်းမာရေးအသိပညာလိုက်စားလိုသူများအတွက် အလွယ်တကူပင် ရှာဖွေလေ့လာနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

"တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာနဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင် အခုထွက်နေတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်စာတမ်းတွေက နည်းသေးတယ်ဆိုပေမယ့် အဲဒါတွေကိုဖတ်ရှုလေ့လာတဲ့သူတွေက ပိုနည်းနေတယ်။ ဒါဘာပြသလဲဆိုတော့ ကျန်းမာရေးအသိ ဘယ်လောက်အရေးပါသလဲဆိုတာ ပြည်သူတွေ မသိသေးတာပါတယ်။ ကျန်းမာအောင်နေဖို့ဆိုတာ ကျန်းမာရေးအသိမရှိဘဲ နေလို့မရဘူး။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးမြင့်မားဖို့ဆိုတာ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာရေးအသိရှိဖို့က အခရာပဲ" ဟု ၎င်းက ဆိုသည်။

ဗဟိုကျန်းမာရေးပညာဌာနမှ ဆောင်ရွက်နေသည့် YIC နှင့် C.S.G များမှာ လူငယ်များ ပိုမိုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြသဖြင့် ထိရောက်သည်ဟုဆိုနိုင်ကြောင်း၊ ယနေ့ထွက်ရှိနေသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစာအုပ်စာတမ်းများကလည်း အားရစရာကောင်း

www.foreverspace.com.mm

ကြောင်း၊ သို့သော် တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာဖြင့်ဆိုပါက များစွာလိုအပ်နေသေးသဖြင့် ပိုမိုထိရောက်အောင် အရှိန်ဖြင့် ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း၊ လူတိုင်းတွင် အခြေခံကျန်းမာရေးအသိပညာ မရှိသဖြင့် မလိုအပ်ဘဲ အသက်ဆုံးရှုံးရသည်များ တွေ့ကြုံဖူးကြောင်း ဗဟိုကျန်းမာရေးပညာဌာန အငြိမ်းစားလက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးကျော်ကျော်အောင်က ရှင်းပြသည်။

အသိမှ သတိသို့

တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာရေးအသိပညာမြင့်မားလာရေးဆိုသည်မှာ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၊ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု၊ လူတန်းစား တစ်ရပ်သာလုပ်၍ရသည့်ကိစ္စမဟုတ်ဘဲ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အသိစိတ်ဓာတ်နှင့်သက်ဆိုင်ပေရာ လူတိုင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ရေးအတွက် တစ်ဦးချင်းစီ၏ အသိစိတ်ဓာတ်များမြင့်မားလာရေး ကနဦးဆောင်ရွက်ရန် လိုပေသည်။

"ဆေးလောကကလူတွေတောင် တာဝန်မဲ့လုပ်လာကြတယ်။ ဆေးထုတ်တဲ့ကုမ္ပဏီက ဆေးသယ်ဆောင်ထားသိုရာမှာ လိုက်နာရမယ့်စည်းကမ်းတွေ ဆေးဘူးပေါ်မှာရေးထားတယ်။ ဘယ်လောက်အပူချိန် မှာ သိုလှောင်ထားရမယ်၊ နေရောင်မထိရ ဘူးစသဖြင့် သတ်မှတ်ထားပေမယ့် ဆေးရောင်းချနေတဲ့ကုန်သည်တချို့က လိုက်နာမှုမရှိတာ တွေ့ရတယ်။ ဒါက ကျန်းမာရေးအသိအားနည်းလို့ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ မသိနားမလည်လို့လား။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်သူသေသေ ငတေမာရင်ပြီးရောဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေပဲ ကိန်းအောင်းနေလို့လားမသိဘူး။ ဒါကိုမသိတဲ့ စားသုံးသူတွေကလည်း ဝယ်ယူသုံးစွဲတော့ မလိုလားအပ်တဲ့ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရော" ဟု ဝါရင့်ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်ဆရာဝန်တစ်ဦးက ရှင်းပြသည်။

ကျန်းမာရေးအသိမှာ လူတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးကြောင်း၊ လူတိုင်းနားလည်သဘောပေါက်ပြီး အခြေခံကျန်းမာရေးအသိသာကိုယ်စီရှိကြမည်ဆိုလျှင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှု၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှု၊ မိခင်၊ ကလေးသေဆုံးမှုအပါအဝင် သာမန်ဖျားနာရာမှ သေဆုံးသည်အထိဖြစ်ရသည့် ဝမ်းနည်းဖွယ်ကိစ္စများကို သတိဖြင့်ထိန်းသိမ်းလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ပြည်သူလူထုအများစုထံတွင် ကျန်းမာရေးအသိ အားနည်းနေရခြင်း၏နောက်ကွယ်တွင် အကြောင်းရင်းများစွာရှိနေသည်။ နိုင်ငံ၏ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေးကဏ္ဍအားလုံး ဖွံ့ဖြိုးလာပါမှ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်သည်။ တစ်နေရာတည်းကွက်၍ မြှင့်တင်၍ရသောအရေးကိစ္စမဟုတ်ပေရာ ကဏ္ဍအသီးသီးတွင် တာဝန်ကိုယ်စီရှိနေသည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ 'သမား' နေရာတွင်ရှိနေကြသူများ၏ 'အသိ' နှင့် 'သတိ' ဖြစ်သည်။ သမားဂုဏ်နှင့်လျော်ညီစွာ ပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံကြသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများဖြစ်ကြလျှင် လူထုထံ ကျန်းမာရေးအသိပျံ့နှံ့လက်ခံရန် ရာနှုန်းတစ်ဝက်ခန့် သေချာနေပြီဟုဆိုနိုင်သည်။ အကြောင်းအရင်းများစွာကို လက်ညှိုးထိုးရမယ်ရှာကာ ထမ်းဆောင်ရမည့်တာဝန်ကို ရှောင်လွှဲမနေဘဲ မိမိတို့လိုက်နာကျင့်ကြံအပ်သည့် ဆေးပညာကျင့်ဝတ်သိက္ခာများ အသီးသီးစောင့်ထိန်းကြလျှင်ပင် လူထုအတွက် ပူပြင်းလောင်မြိုက်လှသည့် ကန္တာရအတွင်းက အေးမြလန်းဆန်းစေသည့် အိုအေစစ်ကလေးများနှင့် အလားသဏ္ဌာန်တူပေမည်မဟုတ်ပါလော။

ကျော်ဆန်းမင်း

www.foreverspace.com.mm

စန်းပွင့်လာသည့် ဆေးရုံစီးပွား

ကျော်ဆန်းမင်း ၊ အောင်စိုး

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသောပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းများတွင် ဆေးရုံဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများမှာ စန်းပွင့်ဆုံးဟုဆိုနိုင်သည်။ ယခုနှစ်ပိုင်းအတွင်း ပြည်တွင်း၌ မိုးဦးကျမှိုပေါက်သကဲ့သို့ အထူးကုဆေးခန်းများ၊ ဆေးရုံကြီးများ ထင်ရှားများပြားစွာ ဖွံ့ဖြိုးလာသကဲ့သို့ တစ်ဖက်တွင်လည်း ပြည်တွင်းဆေးရုံများတွင် ကုသရုံသာမက ပြည်ပဆေးရုံများသို့ပင် သွားရောက်ကုသလိုသူလူနာများရှိလာ၍ ပြည်ပဆေးရုံများတွင် သွားရောက်ကုသနိုင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်လုပ်ငန်းများလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာသည်ကို တွေ့ရသည်။

အထူးကုဆေးခန်း

ယခင်က အထူးကုဆေးခန်းများဆိုလျှင် လူနည်းစုဖြစ်သည့် ဝင်ငွေမြင့်လူတန်းစားတို့နှင့်သာ သက်ဆိုင်သည့်နေရာတစ်ခုဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ယခုနှစ်ပိုင်းအတွင်း ယင်းပေါ်ရာပိုင်းမှာ လုံးဝရွေ့လျားသွားပြီဖြစ်သည်။ အထူးကုဆေးခန်းများမှာ အထက်တန်းလွှာများ လက်လှမ်းမီရာဒေသများမှသည် ဆင်ခြေဖုံးမြို့သစ်မြို့နယ်များသို့တိုင် ပျံ့နှံ့နိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

"လွန်ခဲ့တဲ့မြောက်နှစ်၊ ခုနစ်နှစ်လောက်က ဒီမြောက်ဒဂုံမှာ အထူးကုဆေးခန်းဆိုလို့ နှစ်ခုလောက်ပဲရှိတယ်။ အခုတော့ အထူးကုဆေးခန်းတွေ ခုနစ်ခုလောက်ရှိတယ်။ မြောက်ဒဂုံ အထူးကုဆေးရုံကြီးတို့၊ ပင်လုံဆေးရုံကြီးတို့ဆို ဒီနှစ်ပိုင်းမှ ထပ်ဖွင့်လာတာ" ဟု ဒဂုံမြို့သစ် (မြောက်ပိုင်း) မြို့နယ်တွင် နေထိုင်သူတစ်ဦးကဆိုသည်။

ဝင်ငွေအဆင့်အတန်းပေါ်မူတည်၍ လူတန်းစားလေးရပ် ပိုင်းခြားလျှင် A နှင့် B လူတန်းစားများမှာ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံကြီးများနှင့် နိုင်ငံရပ်ခြားအထိသွားရောက်ကုသနိုင်ပြီး C လူတန်းစားများမှာ သာမန်အထူးကုဆေးခန်းများတွင် တက်ရောက်ကုသနိုင်၍ D လူတန်းစားမှာ သာမန်ဆေးခန်းများနှင့် ဆေးဆိုင်မှ စပ်ဆေးဝယ်ယူသောက်သုံးခြင်းမျိုးဖြင့် ကုသနိုင်သည်ကို တွေ့ရသည်။

သာမန်အထူးကုဆေးခန်းများတွင် အဆော်အတန်ချောင်

www.foreverspace.com.mm

ရှိသည့် လူတန်းစားများနှင့် ကျေးလက်နေလူတန်းစားများ လာရောက်ကုသကြရာ ယင်းအမျိုးအစား အထူးကုဆေးခန်းများကို လူလတ်တန်းစားအများစုနေထိုင်ရာ မြို့သစ်မြို့နယ်များ၊ မြို့တွင်း ဆင်ခြေဖုံးရပ်ကွက်များတွင် များပြားစွာဖွင့်လှစ်လာကြောင်းတွေ့ ရသည်။

“လူနာအများစု အထူးကုဆေးခန်းတွေ အားကိုးလာတယ်ဆို တာကလည်း ငွေပိုငွေလျှံရှိလို့ထက် အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေ အပေါ် ယုံကြည်မှုရှိလာတာပါတယ်။ နောက် ကျန်းမာရေးအသိ မြင့်လာတော့ အစမ်းသပ်ခံအနေအထားမျိုး၊ စွန့်စားတာမျိုးကို ရှောင်ရှားလာတာပါတယ်” ဟု အထူးကုဆေးခန်းများတွင် ပြသနေ သူတစ်ဦးက ၎င်း၏အမြင်ကို ပြောကြားသည်။

ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုး

အနှစ်နှစ်ဆယ်နီးပါး ဈေးကွက်စီးပွားရေးဟုဆိုရမည့်စနစ် တစ်ခုနှင့် ထိတွေ့လာခဲ့သော်ငြား နှစ်ပေါင်းအတန်ကြာဗဟိုချုပ် ကိုင်စီးပွားရေးစနစ်၏ လောင်းရိပ်အောက်မှ မလွတ်ကင်းသေးသူ အများစုရှိနေသည့်အတွက် ဝန်ဆောင်မှုဟူသော ဝေါဟာရနှင့် လည်း မယဉ်ပါးကြသေးပါ။ အထူးသဖြင့် အခြေခံအဆောက်အဦ ဝန်ဆောင်မှုရော၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ဆက်ဆံရေးဝန်ဆောင်မှုပါ များစွာအရေးကြီးလှသည့် အထူးကုဆေးခန်းများ၏ ဝန်ဆောင်မှု မှာ လိုအပ်ချက်တို့ ဒုနှင့်ဒေးရှိနေသေးသည်။

အထူးကုဆေးခန်းအမည်တပ်ထားသော်လည်း အထူးကု ဆေးခန်းအားလုံးသည် တူညီသည့်ဝန်ဆောင်မှုကိုပေးနိုင်သည် မဟုတ်ဘဲ ဆေးခန်းတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကွာဟချက်များစွာရှိသည်။ ၂၄ နာရီဖွင့်လှစ်ထားသည့် အထူးကုဆေးခန်းအချို့ချို့တွင်ပင် ဆရာဝန်ပိုင်း၊ စက်ပစ္စည်းပိုင်း၊ အဆောက်အအုံအကျယ်အဝန်းနှင့် စနစ်ကျနမှုပိုင်းများတွင် များစွာကွာခြားလှသည်။

အထူးကုဆေးခန်းငယ်များမှာ အထူးကုဆရာဝန်အချို့နှင့် သာမန်ဆေးခန်းသုံးပစ္စည်းသာရှိသဖြင့် ဓာတ်ခွဲခန်းအတွက် ပြင်ပ ဓာတ်ခွဲခန်းတစ်ခုနှင့် ချိတ်ဆက်အသုံးပြုခြင်း၊ ခွဲစိတ်မှုကြီးကြီးမား မားများကို ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်လာပါက ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး သို့မ ဟုတ် အခြားခွဲစိတ်ခန်းကြီးကြီးမားမားရှိသည့် အထူးကုဆေးခန်း များသို့ လွှဲပြောင်းပေးပို့သည့်စနစ်ဖြင့် ကုသကြသည်။

အလတ်စားအထူးကုဆေးခန်းများတွင် ဓာတ်ခွဲခန်းနှင့် ခွဲ စိတ်ခန်းရှိသော်လည်း လူနာတင်ယာဉ်၊ ဓာတ်မှန်ရောဂါရှာဖွေရေး စက်များ၊ အကြီးစားခွဲစိတ်ခန်းများနှင့် သွေးသိုလှောင်ခန်းကဲ့သို့ သော ရောဂါကြီးကြီးမားမားကုသနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် ပံ့ပိုး မှုများ အားနည်းသည်ကို တွေ့ရသည်။

www.foreverspace.com.mm

အထူးကုဆေးခန်းကြီးများတွင်မှ အကြီးစားခွဲစိတ်မှုများပြုလုပ်နိုင်သည့် ကိရိယာနှင့်ဝန်ဆောင်မှုများ အပြည့်အစုံရှိပြီး အကြီးစားခွဲစိတ်မှုများကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ယင်းသို့ပင် နောက်ဆုံးပေါ်ခေတ်မီစက်ကိရိယာများအလုံအလောက်ရှိပြီး ပြည်ပမှ ဆရာဝန်ကြီးများရက်ချိန်းဖြင့် လာရောက်ကုသဝန်ဆောင်မှုပေးနေသည့် ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံကြီးများလည်း ပြည်တွင်း၌ရှိနေပြီဖြစ်သည်။

"ကျွန်တော့်ကိုယ်ပိုင်အထူးကုဆေးခန်းရှိပေမယ့် Operation (ခွဲစိတ်) လုပ်ဖို့လိုတယ်ဆိုတာနဲ့ ပန်းလှိုင်ဆေးရုံမှာ ပြည်ပဆရာဝန်ကြီးတွေနဲ့ ခွဲစိတ်ကုသကြည့်တယ်။ သုံးတဲ့ပစ္စည်းကော နည်းပညာပါ တစ်အားကွာတာတွေ့ရတယ်။ အတွင်းကလီစာတွေမကောင်းလို့ဖြတ်ထုတ်တာ၊ မခွဲစိတ်ဘဲ ဖြတ်ထုတ်တာ။ လက်သည်းခွံလောက်အပေါက်ကလေး လေးပေါက်ဖောက်ပြီး တစ်ပေါက်က မှန်ပြောင်းထည့်တယ်၊ တစ်ပေါက်ကဖြတ်တယ်၊ တစ်ပေါက်က ဖြတ်ထားတာထုတ်တယ်၊ တစ်ပေါက်က ချုပ်တယ်။ Operation ပြီးသွားတော့ ကြီးကြီးမားမားခွဲထားတဲ့ဒဏ်ရာမရှိဘူး။ လမ်းလျှောက်ပြီး ဆေးရုံကဆင်းရုံပဲ။ ခွဲထားတဲ့ဒဏ်ရာမရှိတော့ ကောင်းကောင်းလှုပ်ရှားနိုင်တယ်။ ဆေးဖိုးတော့ တော်တော်ကုန်သွားတယ်" ဟု အထူးကုဆေးခန်းတည်ထောင်ထားသူတစ်ဦးက ၎င်း၏အတွေ့အကြုံကို ရှင်းပြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကြော်ငြာများကိုကြည့်လျှင်လည်း ဆက်ဆံရေးဝန်ဆောင်မှုထက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပစ္စည်းများ၏အရည်အသွေးကိုသာ ဦးစားပေးထားကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထို့အတွက် မကျန်းမမာ မတတ်သာ၍ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းရောက်လာသူလူနာနှင့် ဆက်စပ်သူများအပေါ် ပေးအပ်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဝန်ဆောင်မှုကိုမူ သာမညသဘောထားနေသူအများစုဖြစ်နေပေသေးသည်။

သမားကျင့်ဝတ်နှင့် ဝန်ဆောင်မှု

အထူးကုဆေးခန်းများတွင် မအားမလပ်လောက်အောင် အချိန်ပိုင်း အလှည့်ကျဆေးခန်းထိုင်ပေးနေသော အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၏တာဝန်ချိန်၊ ၎င်းတို့ရုံးခန်းရှေ့တွင် လူနာများနှင့်အပြိုင် တန်းစီစောင့်ဆိုင်းနေသော ယူနီဖောင်းဝတ်အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးငယ်များလည်း ရှိနေပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ ဆေးဝါးတင်သွင်းဖြန့်ချိသောကုမ္ပဏီမှ အရောင်းဝန်ထမ်းများဖြစ်ကြသည်။ ရာခိုင်နှုန်း၊ လက်ဆောင်နှင့် အခြားအခြားသော မက်လုံးများအပြိုင်အဆိုင်ပေး၍ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများထံ ၎င်းတို့ ကုမ္ပဏီကတင်သွင်းသော ဆေးဝါးပစ္စည်းများသုံးစွဲရန် ချဉ်းကပ်ကြသည်။ သမားဂုဏ်နှင့် ဆရာဝန်ကျင့်ဝတ်ကိုင်စွဲထားသော ဆရာဝန်ကြီးများဖြစ်သော်ငြား လူသားထဲက လူများဖြစ်ကြသော အထူးကုသမားတော်ကြီးများလည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ချဉ်းကပ်မှုကို မလွန်ဆန်နိုင်ကြပေ။ ထို့ကြောင့် ချိတ်ဆက်ထားသော ဓာတ်ခွဲခန်းတို့ မလိုအပ်ပါဘဲ ဇဗ ပါးရောဂါစစ်ခိုင်းခြင်း၊ ရာခိုင်နှုန်းပေးထားသော ဈေးကြီးဆေးကိုမှဝယ်သောက်ရန် ညွှန်ကြားခြင်း၊ ဆေးကုမ္ပဏီများကပေးထားသော ဘောက်ချာဖြတ်ပိုင်းများကိုပင် ပြောင်ပြောင်

www.foreverspace.com.mm

တင်းတင်းအသုံးပြုလာကြခြင်းတို့ကို လူနာများ ကြုံတွေ့နေကြရသည်။

အထူးကုဆေးခန်းရှိသမျှ နာရီပိုင်းနှင့် အလှည့်ကျသွား၍ ကုသနေသော အထူးကုသမားတော်ကြီးများဖြစ်သောကြောင့် လူနာတစ်ဦးကို အချိန်ပေး၍ ရောဂါရာဇဝင်ယူခြင်း၊ လူနာ၏ အမူအကျင့်အလေ့အထနှင့် အလုပ်အကိုင်ကို စေ့စေ့စပ်စပ် မေးမြန်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်ချိန်မရှိဘဲ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း စမ်းသပ်ဆုံးဖြတ်၍ ဆေးပေးသည်ကသာများနေသည်။ အချို့ ဆရာဝန်ကြီးများဆိုလျှင် လူနာက သူ့ရောဂါအကြောင်း အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ရှင်းပြသည်ကိုပင် “မင်း ဆရာဝန်လား၊ ငါ ဆရာဝန်လား” ဟု မေးခွန်းထုတ်တတ်သည် အထိ တလွဲမာန်မာနကြီးကြ၏။ ဤသည်တို့ ကသမားဂုဏ်နှင့် ညီပါ၏လော။ ဆ.မ လက်မှတ်မရခင်က ရွတ်ဆိုရ၊ အဓိဋ္ဌာန်ပြုရသော ဆရာဝန်ကျင့်ဝတ်များနှင့်ညီပါ၏လောဆိုသည်ကို မိမိတို့ကိုယ်ကိုမိမိတို့ မေးခွန်းထုတ်ကြရန်လိုပေမည်။ ငွေကြေးဖြင့် လက်ခံကုသသော အထူးကုဆေးခန်းတွင် လာထိုင်ပြီဆိုလျှင် လူနာကို စီးပွားရေးသဘောအရ ဝန်ဆောင်မှုပေးရမည်မှာ ငွေယူသောဆရာဝန်တွင်လည်း တာဝန်ရှိပေသည်။

ဘာကိုရွေးမလဲ

အထူးကုဆေးခန်းများ ပိုမိုများပြားစွာဖွင့်လှစ်လာကြသည်နှင့်အမျှ ဝေဒနာရှင်များအနေဖြင့် အထူးကုဆေးခန်းတိုင်းပေါ်တွင် စိတ်ချရမည်လားဆိုသည့်မေးခွန်းမှာ အရေးပါလာသည်။ ငွေကုန်ပြီး ဝေဒနာပျောက်သွားလျှင် ငွေကုန်ရကျိုးနပ်သော်လည်း ငွေကုန်ပြီး ဝေဒနာပိုဆိုးလာမည့်အဖြစ်မျိုးတော့ မည်သူမျှရောက်ချင်မည်မဟုတ်။

ညအချိန်မတော် ဝေဒနာဖောက်၍ နီးစပ်ရာအထူးကုဆေးခန်းသို့သွားရောက်ပြသရာ ရောဂါရှာဖွေရင်း အချိန်ကုန်သွားပြီး နောက်ဆုံးမတတ်သာ၍ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးသို့လွှဲရာ ဆေးရုံလည်းရောက် အသက်လည်းပျောက်ရသည့်အဖြစ်ဆိုးများလည်း မကြာခဏကြားနေရရာ အထူးကုဆေးခန်းတိုင်း အားကိုးအားထားပြုရမည့်အနေအထားရှိ၊ မရှိဆိုသည်မှာ ဆေးခန်းတွင်ရှိသည့် စက်ပစ္စည်းများ၊ ဆရာဝန်များ၏ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဓာတ်ခွဲခန်း၊ ခွဲစိတ်ခန်းစသည့် ဆေးခန်း၏ Facilities ပေါ်တွင် များစွာမူတည်နေသည်။

“ခေတ်မီရောဂါရှာဖွေရေးစက်တွေရှိတယ်ဆိုပေမယ့် ဒီစက်တွေအပေါ်ကို အပြည့်အဝယုံလို့မရဘူး။ စက်ဆိုတာ ဝယ်လာတဲ့အချိန်တုန်းက စံတစ်ခုမှာရှိပေမယ့် ကြာလာတဲ့အခါမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ မူလသတ်မှတ်စံနဲ့မကိုက်ညီတော့တာတွေ ရှိပါတယ်။ ပြည်ပဆေးရုံတွေမှာတော့ Third Person ပေါ့။ သူတို့က ဘယ်ဆေးရုံ ဘယ်အဖွဲ့အစည်းကမှမဟုတ်ဘူး။ စက်တွေရဲ့ Resultက သတ်မှတ်စံနဲ့ ညီမညီ ကိုက်မကိုက်ကို စစ်ဆေးပေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုပေးတာ။ မူလသတ်မှတ်ထားတဲ့စံနဲ့ ကိုက်တယ်ဆိုရင် လက်မှတ်ထုတ်ပေးတယ်။ အဲဒီလိုပုံမှန်စစ်နေတော့ သူတို့စက်တွေက တိကျသေချာတဲ့အဖြေပေးနိုင်တယ်” ဟု ပြည်ပသို့ မကြာခဏသွားရောက်ဆေးကုသမှုခံယူနေသူ ထုတ်ကုန်သွင်းကုန်လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက ဆိုသည်။

www.foreverspace.com.mm

ယင်းကြောင့် အထူးကုဆေးရုံဆိုတိုင်း စိတ်ချရသည့်အနေအထားမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဆရာဝန်အရည်အသွေး၊ စက်ပစ္စည်းအရည်အသွေးနှင့် ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ မည်မျှစနစ်ကျနအဆင့်မီသည်၊ အရည်အသွေးထိန်းသိမ်းမှုမည်မျှရှိသည်၊ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုအတိုင်းအတာ မည်မျှရှိသည်ဆိုသည့်အပေါ်တွင် မူတည်နေပေရာ အထူးကုဆေးခန်းဆိုတိုင်း အလုံးစုံပြည့်စုံပြီဟု ယူဆ၍မရနိုင်သည့်အနေအထားဖြစ်သည်။ အချို့အထူးကုဆေးခန်းများမှာ ဓာတ်ခွဲခန်းမရှိ၊ ခွဲစိတ်ခန်းမရှိ၊ ခေတ်မီစက်ပစ္စည်းဘာမျှမရှိဘဲ အထူးကုဆေးခန်းအမည်တပ်ထားရာ ရွေးချယ်မှုမှန်ကန်ရေးမှာ လူနာများအတွက် အရေးပါလှသည့်အခြေအနေ ဖြစ်သည်။

ပြည်တွင်းလား ပြည်ပလား

ငွေပိုငွေလျှံရှိသည့် ကြေးရတတ်များအနေဖြင့် ဆေးကုသရေးရွေးချယ်ရာတွင် ပြည်တွင်းရှိ နိုင်ငံတကာအဆင့်မီ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံကြီးများတွင် ကုသမှုခံယူမလား၊ ပြည်ပထွက်ကုသမည်လားဆိုသည်မှာ များစွာစဉ်းစားဖွယ်ဖြစ်သည်။ အချို့ရောဂါများမှာ ပြည်တွင်း၌ကုသရန်လုံးဝမဖြစ်နိုင်၍ ပြည်ပထွက်ခွာကုသသင့်သော်လည်း အချို့ရောဂါများမှာ ပြည်တွင်း၌ပင် ကုသနိုင်သည့်အနေအထားဖြစ်ရာ ပြည်ပထွက်မည်လား၊ ပြည်တွင်း၌ပင်ကုမည်လားဆိုသည်မှာ ရွေးချယ်ရခက်လှသည်။

“ပြည်တွင်းနဲ့ပြည်ပ ကွာခြားတာတွေတော့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီမှာကုလို့ရနိုင်တာ ဟိုမှာသွားကုတော့ မလိုအပ်ဘဲ ငွေကုန်ကြေးကျ ပိုများတာပေါ့။ နောက်တစ်ခုက ပတ်ဝန်းကျင်ကွာတယ်။ ဘာသာစကားအခက်အခဲရှိတယ်။ ဒါတွေက စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတယ်။ နောက် အဖော်မပါဘဲသွားတာဆိုတော့ မိသားစုရဲ့အားပေးမှု နွေးထွေးမှုမရဘူး။ ပြည်တွင်းမှာ ကုသတဲ့လူများလာရင် ပြည်တွင်းမှာ နိုင်ငံတကာအဆင့်မီဆေးရုံတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်တယ်” ဟု ပန်းလှိုင်ဆေးရုံမှ ဈေးကွက်မန်နေဂျာ ဒေါက်တာရဲသူအောင်က ၎င်း၏အမြင်ကို ရှင်းပြသည်။

ပြည်တွင်းနှင့်ပြည်ပမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် ဆရာဝန်၏ ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း၊ စက်ပစ္စည်းများ၏ တိကျသေချာမှုပိုင်း၊ ခေတ်မီစက်ပစ္စည်းအသုံးပြုနိုင်မှုအပိုင်း၊ ဆေးဝါးအပိုင်းတို့တွင် ကွာဟချက်များစွာရှိသော်လည်း ကုန်ကျစရိတ်မှာ ဆေးကုသစရိတ်နှင့် ခရီးစရိတ်ပေါင်းပါက များစွာကုန်ကျကြောင်း ပြည်ပတွင် သွားရောက်ဆေးကုသသူလူနာတစ်ဦးက ဆိုသည်။

“ပြည်ပသွားကုတယ်ဆိုရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အထူးကုဆေးခန်း၊ ဆေးရုံမှာတက်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လောက်ကုန်ကျနိုင်တယ်ဆိုတာ ကြိုကြိုတင်တင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မေးဖို့ကောင်းတယ်။ အထူးသဖြင့် ပြည်ပထွက်ဆေးကုမယ့်သူတွေပေါ့။ ဘာလို့လဲဆိုရင် ဒီမှာသိထားတာကတစ်မျိုး ဟိုရောက်တော့ တကယ်ကုန်တာတစ်မျိုး ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အခု ပြည်တွင်းမှာဆိုရင် အရေးပေါ်ခွဲစိတ်မှုမဟုတ်တဲ့ သာမန်ခွဲစိတ်မှုတွေမှာ ကုန်ကျစရိတ်ကြိုမေးတာမျိုးတွေ၊ တတ်နိုင်တဲ့ပမာဏကို ကြိုညှိနှိုင်းတာမျိုးတွေလုပ်ကြတယ်။ အဲဒါကောင်းပါတယ်။ လူနာ

www.foreverspace.com.mm

အတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမဖြစ်တော့ဘူး" ဟု ပြည်ပမှ စက်ပစ္စည်းများ တင်သွင်းနေသူလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက သုံးသပ်ပြသည်။

ပြည်တွင်းဆရာဝန်နှင့် ပြည်ပဆရာဝန်များမှာ ဆေးပညာ အသိကွာဟမှု များစွာမရှိသော်လည်း အသုံးပြုသည့် ရောဂါရှာဖွေရေးပစ္စည်းများမှာ ကွာခြားသဖြင့် ကုသမှုထိရောက်ပုံတွင်လည်း ကွာခြားမှုများရှိသည်ဟုထင်ကြောင်း၊ ပြည်ပရှိဆေးရုံများတွင်သုံးသည့် ကိုယ်တွင်းရောဂါရှာဖွေရေးစက်များမှာ ဖလင်စနစ်မသုံးကြတော့ဘဲ ဒစ်ဂျစ်တယ်စနစ်သုံးကြသဖြင့် ပိုမိုပီပြင်ရှင်းလင်းစွာတွေ့မြင်နိုင်ကြောင်း ထိုင်းနိုင်ငံ ဖရားထိုင်းဆေးရုံ၏ မြန်မာနိုင်ငံကိုယ်စားလှယ် ဦးအေးမော်က ၎င်း၏အမြင်ကို ပြောကြားသည်။

"Check up အားလုံး၊ ဓာတ်ခွဲခန်းစစ်ဆေးချက်တွေအားလုံးကို ဒစ်ဂျစ်တယ်စနစ်နဲ့ လူနာရဲ့ Profile မှာ တွဲထည့်ပြီး သိမ်းထားတာ။ ဒစ်ဂျစ်တယ်စနစ်ဆိုတော့ အစအများကြီးချဲ့ကြည့်လို့ရတယ်။ မြေပဲစိလောက်အစေ့လေးကိုတောင် ကွဲကွဲပြားပြား သိနိုင်တယ်။ ဘာရောဂါလဲဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိမှ ဘယ်လိုကုသမလဲဆိုတဲ့ ကုထုံးကလည်း မှန်နိုင်မှာလေ။ ဒီတော့ စက်ပစ္စည်းအပေါ်မှာ အများကြီးမူတည်တယ်။ ဟိုမှာက ၀.၅ မီလီမီတာရှိတဲ့ ကိုယ်တွင်းက အဖုအပိန့်ကအစ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ခွဲခြားသိနိုင်တယ်" ဟု ၎င်းက ဆိုသည်။

ပြည်တွင်းရှိ အထူးကုဆေးခန်းများရှိ ရောဂါရှာဖွေရေးစက်များမှ ထွက်ပေါ်လာသည့်ရလဒ်များမှာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု၊ ဆေးရုံတစ်ရုံနှင့်တစ်ရုံ ကွာခြားလေ့ရှိသော်လည်း ပြည်ပဆေးရုံများမှာ ယင်းသို့ ရလဒ်ကွာခြားမှုရာခိုင်နှုန်းနည်းကြောင်း၊ စင်ကာပူရှိဆေးရုံမှ ထွက်ရှိလာသည့်ရလဒ်မှာ ထိုင်းနိုင်ငံရှိဆေးရုံမှ ထွက်ရှိလာသည့်ရလဒ်နှင့် ၀.၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာ အများဆုံးကွာခြားလေ့ရှိသော်လည်း ပြည်တွင်း၌မူ ရလဒ်ကွာခြားမှုကြီးကြောင်း ပြည်ပတွင်ဆေးကုသမှုခံယူဖူးသူများထံမှ သိရသည်။

"ရလဒ်ကွာတယ်ဆိုတာ စက်ကို QC (အရည်အသွေးထိန်း) လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ လူနာကို စမ်းသပ်မှုမပြုခင်မှာ စက်ကပုံမှန်အလုပ်လုပ်နေလားဆိုတာကို Sample Test နဲ့ စမ်းရပါတယ်။ Sample Test အဖြေက မှန်နေရင် Real Test ကလည်း မှန်ပါတယ်။ QC ကို အဓိကထားပြီး လုပ်ပါတယ်။ နောက် Positive Result ထွက်နေတာမျိုးဆိုရင် (ဥပမာ–B ပိုး Positive ပေါ့) ဒါမျိုးဆိုရင် Counter Check ထပ်လုပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က Result ရေးရတာလွယ်တယ်။ မှားသွားခဲ့ရင် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေက အများကြီးပဲ။ အထူးသဖြင့် ဒီဝန်ဆောင်မှုက လူ့အသက်နဲ့ဆိုင်တယ်။ တစ်ဘဝတည်းမဟုတ်ဘူး။ မိသားစုဘဝနဲ့ ပါဆိုင်တာဆိုတော့ တိတိကျကျဖြစ်အောင် အားထုတ်ပါတယ်" ဟု ပန်းလှိုင်ဆေးရုံမှ ဈေးကွက်မန်နေဂျာ ဒေါက်တာရဲသူအောင်က ၎င်းတို့ဆေးရုံတွင် လုပ်ဆောင်နေမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းပြသည်။

မျက်မှောက်ဈေးကွက်

ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးကျဆင်းမှုဂယက်ကြောင့် ပြည်တွင်းစီးပွား

www.foreverspace.com.mm

ဆေးလုပ်ငန်းများ အထိုက်အလျောက်ထိခိုက်လာသော်လည်း ဆေးရုံဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများမှာ ပြောပလောက်အောင် ထိခိုက်မှုမရှိရုံသာမက ဖွံ့ဖြိုးလာသည့်ဈေးကွက်နှင့်အပြိုင် အထူးကုဆေးခန်းများတွင် တက်ရောက်ကုသနိုင်သူများလည်း တိုးတက်များပြားလျက်ရှိသည်။

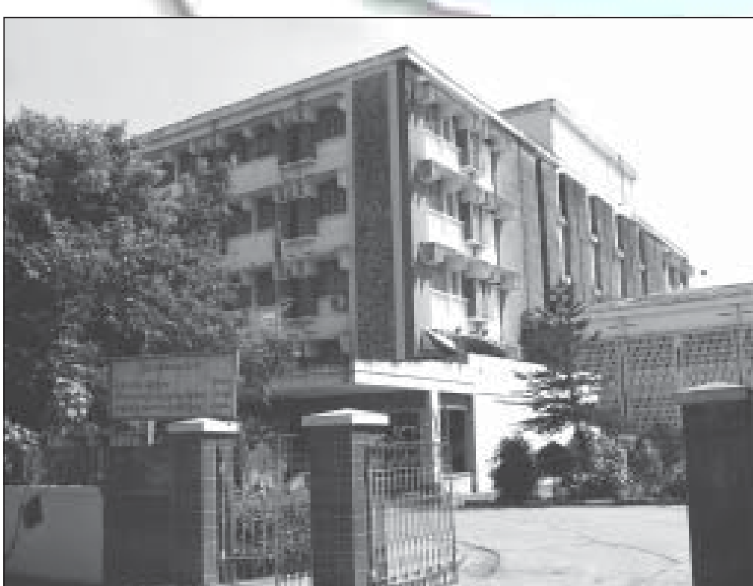
“ဈေးကွက်ကြီးတစ်ခုအနေနဲ့ သိသိသာသာ ထိခိုက်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ပေမယ့် ဆေးခန်းရဲ့တစ်လချင်းဝင်ငွေ သိသိသာသာ ကျဆင်းလာပါတယ်။ နောက် ဆေးခန်းလာတဲ့လူနာအများစုကလည်း ဆေးရုံတက်ပြီး မဖြစ်မနေဆေးကုသရမယ့် လူနာတွေများတယ်။ ကျွန်တော့်ဆေးခန်းအနေနဲ့က ဆေးခန်းဝန်ဆောင်မှုအပိုင်းကို ပိုပြီးကောင်းလာအောင် လုပ်ပေးနေသလို မတတ်နိုင်တဲ့လူနာတွေကို တာဝန်ယူကုသတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးတွေနဲ့ညှိပြီး ဆရာဝန်ကြီးတွေ လှူသလောက်၊ ဆေးရုံက ဆေးဖိုးထပ်လျှော့ပါတယ်” ဟု အင်းစိန်မြို့နယ် သီရိစန္ဒာအထူးကုဆေးခန်း ဖွင့်လှစ်တည်ထောင်ထားသူ ဦးမောင်မောင်တင်က မျက်မှောက်ဈေးကွက်အနေအထားကို ရှင်းပြသည်။

ပြည်ပတွင်သွားရောက်ဆေးကုသလိုသူများ ယခုနှစ်ပိုင်းတွင် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပြည်ပဆေးရုံဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးလာသည်ကိုတွေ့ရသည်။ အထူးသဖြင့် စရိတ်စကသက်သာပြီး မြန်မာနိုင်ငံနှင့် သိပ်မဝေးသည့်အတွက် ဆရာဝန်၊ ဆေးနှင့်ဆေးရုံသုံးပစ္စည်း ပိုမိုပြည့်စုံသော ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့တွင် သွားရောက်ကုသသူများ ပိုမိုများပြားလျက် ရှိသည်။

“ဟိုမှာက စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးလို့ အဖြေထွက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဆရာဝန်က ဘာဖြစ်နေတယ်၊ ဘယ်အဆင့်အထိရောက်နေပြီ၊ ဒီအတိုင်းဆက်ထားရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ကုသနိုင်မယ့်နည်းလမ်း ဘယ်နှမျိုးရှိတယ်၊ ဘယ်လောက်ကုန်ကျပြီး ဘယ်လောက်ကြာမယ်ဆိုတာ တိတိကျကျပြောနိုင်တယ်။ ဆေးကုသမှုကုန်ကျစရိတ်က ဒီကပုဂ္ဂလိကဆေးရုံတွေနဲ့ သိပ်မကွာဘူး။ ရလဒ်ကတော့ ကွာသွားမယ်။ ခွဲစိတ်မယ်ဆို ဒီမှာတစ်ပတ်ကြာရင် ဟိုမှာက တစ်ရက်ပဲကြာမယ်။ မန်ကျည်းစေ့လောက် အပေါက်ကလေးတွေဖောက်ပြီးကုသတာ ဒဏ်ရာလုံးဝမရှိဘူး” ဟု ထိုင်းနိုင်ငံ ဖရားထိုင်းဆေးရုံ၏ မြန်မာနိုင်ငံကိုယ်စားလှယ် ဦးအေးမော်က ရှင်းပြသည်။

ဆေးရုံဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းမှာ အခြားလုပ်ငန်းများနှင့်မတူညီသည့်အချက်မှာ လူ့အသက်နှင့်ပတ်သက်နေသဖြင့် ရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် ကုန်ချင်သလောက်ကုန် ကုသကြခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းအချက်ကြောင့်ပင် ပြည်တွင်း၌ အထူးကုဆေးခန်းများ၊ ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံကြီးများ ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးလာရခြင်းဖြစ်သည်။

“အထူးကုဆေးခန်းတွေ အများအပြားဖွင့်လာကြပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ဈေးကွက်ကို ထူးထူးခြားခြားထိခိုက်တာမျိုး မရှိပါဘူး။ အထူးကုဆေးခန်းတိုင်းမှာ နိုင်ငံတကာစံချိန်မီဓာတ်ခွဲခန်း၊ ခွဲစိတ်ခန်းနဲ့ စက်ပစ္စည်းပံ့ပိုးအားမရှိပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာတော့ လိုအပ်လာရင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး Monitor လုပ်ထားပြီး သူ့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီအလိုက် အလုပ်ပုံမှန်လုပ်မလုပ်ကို စောင့်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ နောက် ဆရာဝန်တွေကို Well-train ပေးထားတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာက လူနာတင်ယာဉ်ကအစ ဆရာဝန်တွေ၊ သူနာပြုတွေက ယာဉ်ပေါ်မှာ တစ်ခါတည်း စောင့်ရှောက်ပြီး ဆေးရုံကို အမြန်ဆုံးသယ်ဆောင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ Target ထားတဲ့ Customer ချင်းမတူပါဘူး” ဟု ပန်းလှိုင်ဆေးရုံမှ ဒေါက်တာရဲသူအောင်က ဈေးကွက်အနေအထားကွာခြားပုံကို ရှင်းပြသည်။



ကျန်းမာရေးအသိသည်သာ အခရာ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အများစုက ကျန်းမာ

www.foreverspace.com.mm

ရေးအသိမပြည့်စုံသည့်အတွက် ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်လေ့မရှိဘဲ ရောဂါဖြစ်မှသာ တက်ရောက်ကုသမှုခံယူကြရာ ငွေကုန်ကြေးကျပိုများသကဲ့သို့ အန္တရာယ်လည်းကြီးလှသည်။ ရောဂါမဖြစ်ခင် ပုံမှန်ဆေးစစ်ချက်ရယူပြီး ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ပါက ရောဂါဖြစ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ရောဂါငယ်စဉ်တွင် ကုသနိုင်ရာ ကုန်ကျစရိတ်နည်းပြီး ပိုမိုထိရောက်သည်။ သို့သော် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ မြင့်မားနေသူများအတွက် ကြိုတင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးဖို့ထက် ရောဂါဖြစ်လျှင်ပင် ကုသရန်မတတ်နိုင်ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။

"လက်ရှိပြည်တွင်းကုမ္ပဏီတချို့နဲ့ စာချုပ်ထားပြီး ဝန်ထမ်းတွေ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို အထူးနှုန်းသတ်မှတ်ပြီး လုပ်ပေးနေပါတယ်။ ဒီအပြင် ကန်ထရိုက်စာချုပ်ချုပ်ထားပြီး ဒီကုမ္ပဏီက ဝန်ထမ်းတွေ ဆေးကုသမှုခံယူရင် ဝန်ထမ်းပမာဏအပေါ် မူတည်ပြီး ဝန်ထမ်းများရင် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်အထိ ဈေးလျှော့ပြီးလုပ်ပေးပါတယ်။ ဒီအတွက် ကုမ္ပဏီက ငွေကြေးပေးစရာမလိုပါဘူး။ လတ်တလောအချိန်ထိတော့ ပြည်တွင်းကုမ္ပဏီတွေက ဝန်ထမ်းတွေ ပုံမှန်ဆေးစစ်ဖို့ ဆေးရုံတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်တာ နည်းသေးပေမယ့် မကြာခင် ဒီကဏ္ဍဖွံ့ဖြိုးလာမယ်လို့ ထင်ပါတယ်" ဟု ဒေါက်တာရဲသူအောင်က ပန်းလှိုင်ဆေးရုံ၏ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ၎င်း၏အမြင်ကို ရှင်းပြသည်။

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကုမ္ပဏီအပေါ်၊ ဆေးရုံအပေါ် အခမဲ့တရားစွဲဆိုပေးသည့်လုပ်ငန်းများရှိ၍ ကုမ္ပဏီများအနေဖြင့် ၎င်းတို့လုပ်ငန်းကြောင့် ဝန်ထမ်းများ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုရှိသည်မျိုး မဖြစ်စေရန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးသကဲ့သို့ ဆေးရုံများအနေဖြင့်လည်း မှားယွင်းကုသမှုမျိုး မဖြစ်ပေါ်ရန် များစွာဂရုစိုက်ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။

"တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လူနာတွေမှာ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေ များလာပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံတွေ၊ တာဝန်ယူကုသပေးနေတဲ့ဆရာဝန်တွေဘက်က အမှားလုပ်မိရင် တရားစွဲလျော်ကြေးတောင်းခံမှုတွေ မကြာခင်လုပ်လာကြတော့မယ်ထင်တယ်။ အမှုနိုင်မှသာ အကျိုးအမြတ်ရာခိုင်နှုန်း ဘယ်လောက်ယူမယ်ဆိုတဲ့ အခမဲ့ရှေ့နေတွေလည်း မကြာခင်ပေါ်လာတော့မယ်ထင်တယ်" ဟု သီရိစန္ဒာအထူးကုဆေးခန်းပိုင်ရှင် ဦးမောင်မောင်တင်က ပြောကြားသည်။

ပြည်ပနိုင်ငံများတွင် ပြည်သူလူထု၏ အခြေခံကျန်းမာရေးအသိပညာမြင့်မားမှုကြောင့် ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်လာပါက အင်တာနက်တွင် ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည်များကို ကြိုတင်ကြည့်ရှုလေ့လာပြီးမှ ဆေးရုံသွားရောက်ကုသကြခြင်းဖြစ်ရာ လူနာမှာ ဆရာဝန်နှင့်အပြိုင် ရောဂါအကြောင်းဆွေးနွေးနိုင်ခြင်းကြောင့် ဆရာဝန်များအနေဖြင့် ဆေးကုသရာတွင် များစွာဂရုစိုက်ရသည်။ တစ်စုံတစ်ရာမှားယွင်းကုသမိပါက တရားစွဲခံရမည့်အနေအထားဖြစ်သည်။ ပြည်တွင်း၌ ဆရာဝန်နှင့်လူနာအကြားတွင် ယင်းကဲ့သို့ အနေအထားမရှိသေးဘဲ ဆရာဝန်များပြောသမျှကို လူနာအများစုက မျက်စိသူငယ်နားသူငယ်နှင့် နားထောင်နေကြသည့်အနေအထားပင်ရှိသေးသည်။ ပြည်သူလူထုထံတွင်ရှိသင့်ရှိထိုက်သော အခြေခံကျန်းမာရေးအသိနှင့် ဆေးပညာဗဟုသုတများ ကြွယ်ဝဖွံ့ဖြိုးလာပါက အထူးကုဆေးခန်းများကပေးနေသည့်ဝန်ဆောင်မှုများ၏ ဟာကွက်ပျော့ကွက်များ ပပျောက်လာဖွယ်ရှိကြောင်း ဆေးပညာရှင်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် နိုင်ငံတကာအတွေ့အကြုံရှိသူများက သုံးသပ်ကြသည်။

ကျော်ဆန်းမင်း ၊ အောင်စိုး

www.foreverspace.com.mm

ဤကဏ္ဍတွင် . . . . .

၃၂ ကင်ဆာ

၃၈ အန္တရာယ် ငွေပေးဝယ်သူများ

၄၄ ငွေဈေးကျဈေးနှင့် ဂလိုဘယ်ခေတ်မရှိမဖြစ်ကွန်ပျူတာ

၅၀ မသိခြင်းမှ သိခြင်းဆီသို့

၅၆ မျှော်လင့်ချက်နှင့်အသက်ရှင်နေရသူများ

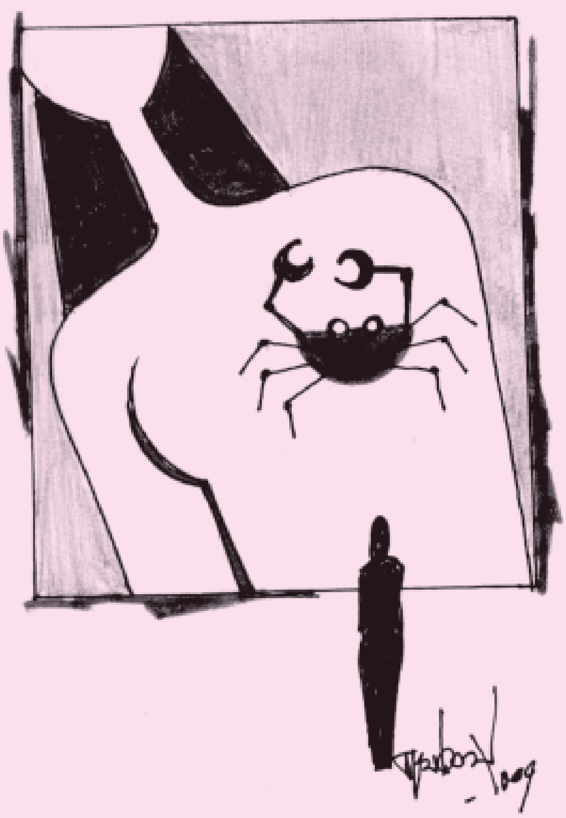
၆၂ ဒုတိယမြို့တော်၏ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေ ဈေးကွက်နှင့်အလားအလာ

၆၆ ရန်ကုန် ကုန်စည်ဈေးကွက်

ကင်ဆာ

ကျော်ဇေယျာထွန်း

ဦးလှထွန်းမေတ္တာရိပ်မွန် (ကင်ဆာ) ဖောင်ဒေးရှင်းဝင်းအတွင်းရှိ ဓမ္မာရုံထဲတွင်ထိုင်နေသော သီလရှင်ဒေါ်ဓမ္မစာရီ၏အပြုံးက ရွှင်လန်း၍နေသည်။ သူ၏သွားလာလှုပ်ရှားမှုများမှာလည်း သာမန်လူကောင်းတစ်ယောက်ထက်ပင် တက်ကြွလှ သည်။ သူမ၏အသွင်အပြင်က အပူအပင်ကင်း၍နေသည်။ သို့သော်လွန်ခဲ့သည့် ငါးနှစ်ကျော်ကာလအတွင်းက ဒေါ်ဓမ္မစာရီ သည် ထိုကဲ့သို့မဟုတ်။ ရင်သားကင်ဆာနှိပ်စက်မှုဒဏ်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားခဲ့ရသည်။ ရောဂါ၏နာကျင်မှုကြောင့် မိမိကိုယ်ကို သေလူတစ်ယောက်ကဲ့သို့လည်း သတ်မှတ်ထားခဲ့သူဖြစ်သည်။



ဒေါ်ဓမ္မစာရီသည် ရခိုင်ပြည်နယ် ရမ်းဗြဲမြို့ အောင်စေတီရပ်ကွက်ရှိ မြောက်ကျောင်းဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် သီတင်းသုံးနေသော သီလရှင်တစ်ပါးဖြစ်သည်။ ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် ကင်ဆာရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး ဒေသရှိ မြန်မာဆေးဆရာများနှင့် သုံးနှစ်တိုင်တိုင် ကုသခဲ့သည်။ ငွေသာကုန်ခဲ့သည်။ အနာက မပျောက်။

"ရောဂါစဖြစ်တော့ အကျိတ်လုံးက သေးသေးလေး။ နောက် တဖြည်းဖြည်းကြီးကြီးလာတော့ မြန်မာဆေးဆရာကို သွားပြတယ်။ တခြားလူမေးရင်တော့ ပျောက်ပြီလို့ ပဲပြောလိုက်တယ်။ ဆရာက ဆေးမြစ် ဆေးရွက်တွေပေါင်းလို့ရလာတဲ့ အရည်ကို ဆေးထိုးအပ်နဲ့ အသားထဲထိုးထည့်ပေးတယ်။ အဲဒါမျိုး သုံးခါလုပ်ပြီးရော အနာက ကြီးလာပြီး ပေါက်ထွက်သွားတာ။ သွေးဆို ဒလဟောကျတာ။ ဆရာလေးဆို နာလို့ ဘယ်လိုမှ မခံနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း သေပြီလို့ပဲတွေးထားတာ" ဟု ဒေါ်ဓမ္မစာရီက အတိတ်အကြောင်းကို ပြန်ပြောင်းပြောပြသည်။

ဒေါ်ဓမ္မစာရီ၏ ရင်သားမှအနာက ကုလေဆိုးလေဖြစ်၍လာသည်။ ဆက်၍ကုသရန်အတွက်လည်း ဆေးဖိုးကမရှိတော့။ အနာကသွေးများကျဆင်းကာ ပွင့်ထွက်၍နေသည်။ နာကျင်မှုက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခု လုံးလွှမ်းခြုံထားသည်။ ဒေါ်ဓမ္မစာရီသည် မည်သူကိုမျှအကူအညီမတောင်းချင်၊ ဒုက္ခမပေးချင်၊ နောက်ဆုံး၌ ကျောင်းဆောင်တံခါးပေါက်မှ လှမ်းမြင်နေရသော မြေနီတောင်နှင့်

www.foreverspace.com.mm

ဂရုတောင်သို့တစ်ဦးတည်းသွားကာ လူသူမသိသေတော့မည်ဟု အကြံပေါ်၍လာသည်။

"ဆရာလေးရဲ့အဖြစ်ကို ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ကြီးကသိသွားတော့ ဒီအတိုင်း အသေခံလို့တော့မရဘူး။ ရန်ကုန်မှာ ရသလောက်တော့ကုရမယ်ဆိုပြီး ရပ်ကွက်ထဲမှာ ပိုက်ဆံလိုက်ကောက်လိုက်တယ်။ အဲဒါနဲ့ ရန်ကုန်ကို ဆရာလေးတစ်ပါးတည်း ဆေးကုဖို့ရောက်လာတာ" ဟု သီလရှင်ဒေါ်ဓမ္မစာရီက ကင်ဆာရောဂါကုသရန် ရန်ကုန်သို့ စတင်ရောက်ရှိလာခဲ့ပုံကို အပြုံးနှင့်ပြန်ပြောင်းပြောပြနေသည်။

ဒေါ်ဓမ္မစာရီသည် ရန်ကုန်ရှိ ဇီဝိတဒါနသံဃာ့ဆေးရုံတွင်တက်ရောက်ကာ ကင်ဆာရောဂါကို ၂ နှစ်ကုသခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဦးလှထွန်းမေတ္တာမွန် (ကင်ဆာ) ဖောင်ဒေးရှင်းသို့ပြောင်းရွှေ့ကာ သုံးနှစ်ကြာ နေထိုင်ခဲ့သည်။ ယခုအခါမှာတော့ ဒေါ်ဓမ္မစာရီသည် လူကောင်းပကတိတစ်ယောက်ထက်ပင် သွက်လက်စွာလှုပ်ရှားသွားလာနေပြီဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်က ဝေဒနာပြင်းထန်၍ တောထဲသို့တစ်ဦးတည်းသွားကာ သေမည်ဟုအကြံပေါ်ခဲ့သော ဒေါ်ဓမ္မစာရီ၏မျက်နှာပေါ်တွင် အပြုံးက နေရာယူထားသည်။

ကုသ၍ ရပါသည်

ကင်ဆာရောဂါဟုဆိုလိုက်လျှင် လူအများစုက တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားတတ်သည်။ ကုသ၍မရသောရောဂါဟုနားလည်ထားကြသည်။ ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးရှိရာ ကုသ၍ရသော ကင်ဆာရောဂါက အရေအတွက်အများစုဖြစ်ပြီး ကုသ၍မရသော ကင်ဆာအမျိုးအစားကအနည်းငယ်သာရှိသည်။ သို့သော် အရေးကြီးသည်က ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်အောင် ဂရုတစိုက်ဆင်ခြင်နေထိုင်ရန်နှင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်လာပါက စနစ်တကျ နည်းမှန်လမ်းမှန်ကုသဖို့ရန်အတွက်သာ ဖြစ်သည်။

ကင်ဆာရောဂါကို မြန်မာအခေါ်အရ မြစ်ပွားနာ၊ မြစ်လျှောက်နာ၊ အကျိတ်နာဟုခေါ်ကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်အဖြစ်များသောကင်ဆာအမျိုးအစားမှာ အမျိုးသမီးများတွင် ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာများဖြစ်ပြီး အမျိုးသားများတွင် အဆုတ်နှင့်လည်ချောင်းကင်ဆာအမျိုးအစားများဖြစ်သည်။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်းမှာလည်း အစားအသောက်ကြောင့်ဖြစ်ပွားခြင်းက အများဆုံးဖြစ်သည်။ စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်း၍ မှိုတက်နေသောမြေပဲ၊ ငရုတ်သီးခြောက် စသည့်အစားအစာများတွင် အဖလာတောက်စင် (Aflatoxin) အဆိပ်ပါသော မှိုတစ်မျိုးသည် အသည်းကင်ဆာကိုဖြစ်စေတတ်သည်။ ဓာတုဗေဒဆိုးဆေးပါသော အစားအစာများ၊ ဆားသိပ်၊ ကျပ်တိုက်၊ ကျပ်တင်ထားသောအစားအစာများ၊ အကျက်လွန်၍တူးနေသော အစားအသောက်များ၊ တာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားသည့် အစားအစာများနှင့် ဝက်အူချောင်း၊ ကြက်အူချောင်း စသည်တို့သည် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားစေရန် အားပေးသောအစားအစာများဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် တိရစ္ဆာန်မှရသော အဆီနှင့်အသားကိုအလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းကလည်း အူမကြီးကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာတို့ကို ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး ကော်ဖီအသောက်များခြင်းကြောင့်လည်း ပန်းကရိယကင်ဆာနှင့် ကျောက်ကပ်ကင်ဆာများကိုဖြစ်ပွားစေတတ်သည်။

"မြန်မာနိုင်ငံမှာ အဖြစ်များတာက အမျိုးသမီးဆိုရင် ရင်သားကင်ဆာနဲ့ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊ အမျိုးသားဆိုရင် အဆုတ်ကင်ဆာနဲ့ လည်ချောင်းကင်ဆာပဲ။ ကင်ဆာရောဂါက လူတစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်တော့ မကူးတတ်ဘူး။ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားဥကင်ဆာနဲ့ အူမကြီးကင်ဆာတွေကတော့ မျိုးရိုးလိုက်တာရှိတယ်" ဟု ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးရှိ ကင်ဆာရောဂါဆေးပညာဌာနမှ ပါမောက္ခ ဦးစိုးအောင်ကပြောကြားသည်။

ကင်ဆာရောဂါသည် ကလာပ်စည်းတစ်လုံးမှစတင်ဖြစ်ပွားပြီး ဆဲလ်ပေါင်းတစ်ဘီလီယံတွင် ရောဂါလက္ခဏာကို စတင်သိရှိရပြီဖြစ်သည်။ အရွယ်အစားမှာလည်း တစ်စင်တီမီတာအရွယ်ခန့်ရှိသည်။ ကင်ဆာရောဂါဆိုပါက ပင်မအရွယ်အစားကြီးလာခြင်း၊ ၎င်းမှတစ်ဆင့် အခြားသောနေရာများသို့ပြန့်ပွားတတ်ခြင်း စသည့် ဗီဇလက္ခဏာများ ရှိတတ်သည်။

လည်ချောင်းကင်ဆာစတင်ဖြစ်ပွားပါက အမြဲအသံဝင်နေခြင်း၊ အဆက်မပြတ်ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးလျှင်သွေးပါခြင်း၊ အစာမျိုရခက်ခဲခြင်း၊ အစာမကျေသလို အစာမစားချင်သလိုဖြစ်တတ်ခြင်း၊

ပွေ့အန်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများပြတတ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်အဖြစ်များသော အမျိုးသမီးရင်သားကင်ဆာလက္ခဏာများမှာ သားမြတ်၊ ပေါင်ရင်း၊ လည်ပင်း၊ ချိုင်း စသည့်နေရာများ၌ အလုံးအကျိတ်အခဲများကိုတွေ့ရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ မြန်မာအမျိုးသမီးအများစုသည် ရှက်တတ်ကြသည့်စိတ်ကြောင့် ရင်သားတွင်အဖုအကျိတ်တို့ကိုတွေ့ရှိသည့်တိုင် ထုတ်ဖော်ပြောကြားရန်ခဲယဉ်းကြသည်။ သက်ဆိုင်ရာဆေးခန်းသို့မပြရဲကြ။ ဤသို့ဖြင့် ရောဂါရင့်လာပြီး အခြားနေရာများသို့ပြန့်ပွားသည့်အချိန်မှ သိရှိရခြင်းများမကြာခဏတွေ့ရတတ်သည်။

“အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့က အသက် ၂၀ ဝင်လာပြီဆိုရင် တစ်လကိုနှစ်ကြိမ်လောက်တော့ ရင်သားကိုစမ်းကြည့်သင့်တယ်။ စမ်းကြည့်တဲ့နည်းကို ဆရာဝန်တွေထံမှာ မေးကြည့်လို့ရပါတယ်။ အဓိကက ရင်သားမှာ အဖုအကျိတ်သေးသေးလေးဖြစ်လာပြီဆိုတာနဲ့ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ကို ပြကြည့်သင့်တယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ဆရာဝန်နဲ့မပြဘူးဆိုရင်တော့ ကင်ဆာဟုတ်၊ မဟုတ် အသေအချာမသိရဘဲ စိတ္တဇဖြစ်နေတတ်တယ်” ဟု ပါမောက္ခဦးစိုးအောင်က ပြောကြားသည်။

“ကင်ဆာရောဂါက အပူကြောင့် အဓိကဖြစ်တာ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာအပူရှိရင် ရောဂါဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပူတဲ့ဆေးတွေ မပေးသင့်ဘူး။ နောက်ပြီး ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ အဲဒီလေးမျိုးက တစ်ခုခုလွန်ကဲပြီဆိုရင်လည်း ကင်ဆာမဟုတ်ဘူး အခြားရောဂါတွေလည်းဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာရဲ့ ထူးခြားချက်က ချွေးမထွက်ဘူး။ ချွေးငုပ်ပြီး ဖျားတတ်တယ်။ နှလုံးသွေးအားနည်းတယ်”ဟု ရန်ကုန်တိုင်း မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးဆရာများအသင်းဥက္ကဋ္ဌ သမားတော်ဦးမြဝင်းက ပြောကြားသည်။

ကင်ဆာရောဂါသည် စတင်ဖြစ်ပွားချိန်၌ ကုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါဖြစ်သည်။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပါက ကုသရန်ဆေးမရှိ၊ အသက်ဆုံးရှုံးဖို့သာရှိသည်ဟူသောအတွေးမှာ မှားယွင်းသော အယူအဆတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဖြစ်ပွားသောနေရာပေါ်မူတည်၍လည်း ရောဂါ၏သဘာဝအရ ကုသ၍ရနိုင်သလို ခေတ်မီဆေးဝါးများကြောင့်လည်း ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ရောဂါကိုကုသရင်း အသက်ဆက်၍ နေထိုင်သွားနိုင်ခြင်းများလည်းရှိသည်။ သွေးကင်ဆာ၊ အရိုးကင်ဆာနှင့် အသည်းကင်ဆာများသာ ကုသရန်ခက်ခဲသောရောဂါများဟု ဆိုနိုင်သည်။

“ကင်ဆာဆိုရင် ကုလို့မရဘူး။ အသက်ဆုံးရှုံးမှာပဲဆိုတာ ဝါးလုံးရှည်နဲ့ ရမ်းပြောတာပါ။ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းက ကုလို့ရတယ်။ နောက်ထပ် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်က ကုသရင်းအသက်ဆက်ရှင်နိုင်အောင်လုပ်လို့ရတယ်။ ကျန်တဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကလည်း ဆေးဝါးကောင်းကောင်းနဲ့ ကုနိုင်ရင်ရပါသေးတယ်။ သွေးကင်ဆာတို့၊ အသည်းကင်ဆာတို့သာ ကုရတာခက်တာ” ဟု ပါမောက္ခဦးစိုးအောင်က ကင်ဆာကုသနိုင်မှုအခြေအနေကို ရှင်းပြသည်။

“ကျွန်မရဲ့အမျိုးသားက ဆေးလိပ်သောက်တယ်။ တစ်ရက်ကို စီးကရက်အလိပ် ၂၀ လောက်တော့သောက်တယ်။ ကြာတော့ ချောင်းဆိုးပြီး အသံဝင်လာတယ်။ ဆေးခန်းသွားပြဖို့ပြောတော့မပြဘူး။ လည်ချောင်းရှင်းအောင်ဆိုပြီး အရက်တစ်ခွက်သောက်လိုက်တယ်။ အသံကထွက်မလာတော့ဘူး။ အဲဒီတော့မှ ဆေးခန်းသွားပြ

www.foreverspace.com.mm

လယ်။ လည်ချောင်းကို ခွဲစိတ်မှန်ရိုက်ကြည့်တော့ ဆရာဝန်က နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းဆေးရုံမှာ အသားစစစ်ဖို့ ထပ်ပြောတယ်။ နောက်သိရတာက လည်ချောင်းမှာ ကင်ဆာ ဖြစ်နေတာပါပဲ” ဟု ဒေါ်မြရီက သူ၏အမျိုးသား လည်ချောင်းကင်ဆာ စတင်ဖြစ်ပွားခဲ့ပုံကို ပြန်ပြောပြသည်။

အနာသိဆေးရှိ

ကင်ဆာရောဂါခံစားရသူသည် ရောဂါပျောက်ကင်းဖို့အတွက် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ကုသကြသည်။ အနောက်တိုင်းဆေးဝါးများဖြင့် ကုသကြသလို မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးများဖြင့်လည်း ကုသကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကုသခြင်းသည် ပျောက်ကင်းသွားခြင်းများရှိသလို အချို့မှာ ရောဂါအခြေအနေပို၍ဆိုးလာခြင်းများလည်းရှိသည်။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သူအများစုသည် ကင်ဆာရောဂါကို မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ကုသမှ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်ဟုလည်း ယုံကြည်ကြသည်။

“ကင်ဆာရောဂါမှန်းသိတော့ ဆေးရုံမှာ တက်ခွဲကြတယ်။ ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးမှာ ခွဲစိတ်ကင်ရတယ်။ ဆေးရုံကဆင်းပြီး သိပ်မကြာဘူး မြန်မာဆေးနဲ့ကုဖို့လုပ်လိုက်တာ။ ပဲခူးမှာရှိတဲ့ဘုန်းကြီးကျောင်းကလည်း မင်းအနာကို လက်ကိုပြောင်းပေးမယ်ဆိုလို့ သွားကုတာ မသက်သာဘူး။ လက်မှာအနာနောက်တစ်ခုသာ ထပ်ဖြစ်သွားတယ်။ နောက်ပြီး အိမ်မှာ လင်ဗီးဆေးတွေလာရောင်းတယ်။ ဆေးသောက်ပြီးရင် လည်ပင်းကအနာက ပေါက်ထွက်လာမယ်။ အနာပြန်ကျက်သွားရင် ရောဂါပျောက်ပြီပြောလို့ ဝယ်သောက်လိုက်တယ်။ လည်ပင်းကတကယ်ပေါက်ထွက်သွားတာ။ ကျွန်မတို့လည်း ပျောက်ပြီလို့ထင်ထားတာ။ နောက်တော့ အစာစားလို့မရတော့ဘူး။ စားသမျှအစာက အဲဒီအပေါက်က ပြန်ထွက်လာတယ်။ နောက်ပိုင်း အဲဒီလိုနဲ့ပဲ သေသွားတယ်” ဟု ခင်ပွန်းသည်ဖြစ်သူ လည်ချောင်းကင်ဆာရောဂါဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရပုံကို ဒေါ်မြရီက ပြန်ပြောင်းပြောပြသည်။

ကင်ဆာရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ၊ ဝမ်းရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါများကို မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဖြင့်မကုသရန် ၁၉၆၈ ခုနှစ်ခန့်က ပင် တားမြစ်ထားကြောင်း၊ အဆိုပါရောဂါများဖြစ်ပွားလာပါက အနောက်တိုင်းဆေးဝါးများဖြင့်သာ ကုသရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ သို့သော် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သူ လူနာအများစုသည် မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ပါ ကုသရန်ကြိုးစားတတ်ကြကြောင်း၊ သက်တမ်းနုသောကင်ဆာရောဂါကို မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးမြစ်များဖြင့် ရောဂါ၏ လိုအပ်ချက်အတိုင်း မှန်ကန်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် ကုသပါကလည်း ပျောက်ကင်းတတ်ကြောင်း၊ အချို့သောအနောက်တိုင်းဆေးဖြင့် ကုသ၍မရသော ကင်ဆာရောဂါကို မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ကုသ၍ပျောက်ကင်းသွားခြင်းများလည်းရှိတတ်ကြောင်း မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဆရာကြီး ဦးမြဝင်းက ကင်ဆာရောဂါကို မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ကုသခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ရှင်းပြသည်။

“ကင်ဆာတစ်ခုမှာ ဆဲလ်ပေါင်းများစွာရှိတော့ ဆေးမျိုးစုံကိုပေါင်းပြီးပေးရတယ်။ အချို့ဆဲလ်တွေက ဆေးကိုယဉ်ပါးနေပြီ။ ရောဂါက ဆေးပေးတာမှန်ရင် ပျောက်သွားတာပဲ။ ဘယ်ဆေးရယ်လို့ အတိအကျမရှိဘူး။ တချို့လင်ဗီးဆေးတွေ သောက်တာရှိတယ်။ လက်ရှိနာမည်ရနေတဲ့လင်ဗီးဆေးတွေတောင် အတုကအများကြီး။ ဒီဆေးကိုသောက်ပြီးရင် အနာက ပေါက်ထွက်သွားတယ်ဆိုတာကလည်းရောဂါရဲ့သဘောကိုက အဲဒီလိုပဲ။ ဒါကိုအခွင့်ကောင်းယူပြီး လူတွေက အသုံးချနေကြတာ” ဟု ပါမောက္ခဦးစိုးအောင်က ရှင်းပြသည်။

ထို့ပြင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်လာပါ က မိသားစုအများစုသည် ဝေဒနာခံစားရ သူကာယကံရှင်ကို မဖွင့်ပြောခြင်းများ လည်းရှိတတ်ကြသည်။ ကာယကံရှင်စိတ်ခွဲတ်ကျသွားမည်ဆိုး၍ အသိမပေးဘဲ တတ်နိုင်သမျှ ဖုံးဖိထားကြသည်။ ကင်ဆာရောဂါခံစားရသူအများစုသည် မိမိခံစားနေရသောရောဂါမှာ ကင်ဆာဖြစ်ကြောင်းကို ရောဂါပြင်းထန်ပြီး သေဆုံးခါနီးအချိန်မှသိသွားသူများလည်း ရှိသည်။ အချို့မှာလည်း သေဆုံးသည့်အချိန်ထိမသိသွားဘဲ အချို့မှာလည်း စတင်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ၌ပင် မိမိရောဂါမှာ ကင်ဆာဖြစ်ကြောင်း သိနေတတ်ကြသည်။

“လူနာရဲ့ရောဂါက ကင်ဆာဖြစ်ကြောင်းကိုတော့ အသိပေးရမယ်။ ဒါကလည်း လူနာရဲ့အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး နားဝင်ခံသာအောင် ပြောရမှာပေါ့။ သိသင့်တာတော့ အသိပေးရမှာပဲ။ သေခါနီးမှ သိရင် အရင်ကမပြောရကောင်းလားဆိုပြီး ဒေါသထွက်တတ်တယ်။ နောက်ပြီး သိထားတော့လည်း လူနာအတွက် လူမှုရေးကိစ္စတွေ ပြင်စရာရှိတာပြင်ရတာပေါ့။ ဥပမာ–အမွေကိစ္စလိုမျိုးပေါ့။ နောက်ပြီး ဘာသာရေးနဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း ဘဝကူးကောင်းဖို့ ပြင်ဆင်စရာရှိတာကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရတာပေါ့” ဟု ပါမောက္ခ ဦးစိုးအောင်က ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ကြောင်း အမှန်တိုင်းပြောကြားသင့်ပုံကို ရှင်းလင်းပြောကြားသည်။

“ဆရာလေး ရောဂါစဖြစ်တော့ အကျိတ်နာလို့ပဲ သိခဲ့တာ။ ရန်ကုန်ရောက်လို့ စစ်ဆေးကြည့်တော့မှ ကင်ဆာဆိုတာသိခဲ့ရတာ။ ထူးထူးခြားခြား တုန်လှုပ်မိတာတော့ မရှိပါဘူး။ ကင်ဆာဆိုတာဟာလည်း ရောဂါရဲ့နာမည်တစ်မျိုးပဲ။ သူ့ကံပါလာလို့ဖြစ်တာပဲ။ ဒီရောဂါဖြစ်မှ သေရတာမဟုတ်ဘူး။ ရောဂါမဖြစ်လည်း ကိုယ့်ထက်စောပြီး သေသွားတဲ့သူတွေက အများကြီးပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဒီလိုအသိရှိဖို့လည်းလိုတယ်” ဟု ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ခဲ့ပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်ကျန်းမာလာသော သီလရှင် ဒေါ်ဓမ္မစာရီက ကင်ဆာရောဂါအပေါ်ထားရှိရမည့်သဘောထားကို ရှင်းပြသည်။

ကင်ဆာရောဖြစ်လာပါက ရောဂါကို ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ ကုသမှုများလိုအပ်သလို ကာယကံရှင်လူနာကိုယ်တိုင်ကလည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြံ့ခိုင်မှုရှိရန် လိုအပ်သည်။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သူအများစုသည် မိမိခံစားနေရသောရောဂါမှာ ကင်ဆာ

www.foreverspace.com.mm

ဟု သိလိုက်ရသည်နှင့် အရုပ်ကြိုးပြတ်သကဲ့သို့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားအားလုံးကို လျှော့ချပစ်လိုက်ကြသည်။ မိမိရောဂါသည် ကင်ဆာဟုသိထားသည့်တိုင် ကိုယ်တိုင်ဝန်ခံရန် ခက်ခဲတတ်ကြသည်။

"ဆရာလေး ရောဂါဖြစ်လာတော့ ငါသေရတော့မယ်ဆိုပြီး တွေးမကြောက်နေဘူး။ ငါ တစ်နေ့သေရမှာပါလားလို့ပဲ နှလုံးသွင်းထားတယ်။ သေတာထက်ဆိုးတာ ဘာမှမရှိလာနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ဘာမှလည်း မကြောက်တော့ဘူး။ ရမ်းဗြဲမြို့ကလူတွေက ဆရာလေးကို အသက်ရှင်မယ်လို့တောင် မထင်ထားကြဘူး။ ရန်ကုန်မှာဆေးကုတာလည်း အနာကပျောက်သွားတော့ ဆရာဝန်ကြီးတွေက အံ့ဩနေကြတယ်။ ဆရာလေးကိုတောင် ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီး မှတ်တမ်းတင်ထားကြသေးတယ်။ ဆရာလေးက ရောဂါကို ကိုယ်တိုင်လည်း ဂရုစိုက်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင်လည်း ဘုရားတရားလုပ်တယ်။ တရားထိုင်၊ ဆွမ်းကပ်၊ ပရိတ်ရွတ်တာတွေကို နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ပေးတယ်။ ရောဂါက စိတ်ရဲ့ခံစားချက်ကြောင့်လည်း ပိုဆိုးလာတတ်တယ်။ ဒါကိုကြောက်နေတဲ့သူက ပိုဆိုးတယ်။ အမှန်တော့ ရောဂါဖြစ်လာတာဟာ ကံအကြောင်းတရားပဲ။ ဖြစ်လာမှာကို သိနေတာပဲ မဖြစ်စနဲ့လို့မှ ပြောလို့မရတာ" ဟု ဒေါ်ဓမ္မစာရီက ကင်ဆာဖြစ်နေသူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ထားရှိရမည့် စိတ်ဓာတ်သဘောထားများကို ရှင်းပြသည်။

"ကင်ဆာရောဂါက ကမ္ဘာပေါ်မှာ လူလေးယောက်မှာ တစ်ယောက်နှုန်းဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိုးရိမ်စရာမရှိဘူး။ အချို့ရောဂါတွေက ဆေးနဲ့ပျောက်ကင်းအောင်ကုနိုင်သလို အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရတဲ့ အချို့ရောဂါတွေကလည်း သက်တမ်းနှနေတုန်းမှာ ဆေးနဲ့ပျောက်ကင်းအောင် ကုလို့ရနေပြီ။ အသည်းတို့၊ အဆုတ်တို့ဆိုရင် ဖြစ်စမှာ ရောဂါဖြစ်တဲ့အစိတ်အပိုင်းကို ခွဲထုတ်ပစ်လိုက်လို့ရပါတယ်" ဟု ဒေါက်တာစိုးအောင်က ပြောကြားသည်။

ဘာသာရေးကုထုံး

ကင်ဆာရောဂါသည် ကုသ၍ပျောက်ကင်းသည်ရှိသကဲ့သို့ ကုသရင်းအသက်ဆက်၍ ရှင်သန်နိုင်သူများလည်းရှိသည်။ အချို့မှာလည်း ရောဂါအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ကာလအပိုင်းအခြားတစ်ခုအထိသာ အသက်ဆက်၍ ရှင်သန်ခွင့်ရရှိသည်။ လူနာတစ်ဦးအနေဖြင့် အသက်ဆက်လက်ရှင်သန်နေသည့်ကာလတစ်လျှောက်တွင် စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာ နေထိုင်သွားနိုင်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်လာပါက ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသသလို ဘုရားကုနည်းခေါ် ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်းဖြင့်လည်း ကုသကြသည်။

"မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးမှာ ရောဂါဖြစ်တဲ့အကြောင်း ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဆိုတဲ့အထဲက စိတ်ကိုကုဖို့အတွက်ကတော့ တရားထိုင်ဖို့ပဲ။ စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့အခါ ရောဂါက ပိုဖြစ်တတ်တယ်" ဟု တိုင်းရင်းဆေးဆရာကြီး ဦးမြဝင်းက ပြောကြားသည်။

"ရောဂါဖြစ်လာရင် စိတ်ဓာတ်က အဓိကပဲ။ ဘုရားရှိခိုးရုံလောက်နဲ့မရဘူး။ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်မှု ပျက်မှုတွေကို အခြေခံလောက်တော့သိရမယ်။ ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့ပဲကြည့် ခန္ဓာလို့မကြည့်နဲ့။ ငါ့ရုပ်မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့နာမ်မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို နှလုံးသွင်း။ ငါဟုတ်နေရင်တော့ ဝေဒနာက ပိုနာမှာပဲ။ ဒါက ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူမှမဟုတ်ဘူး။ ရောဂါမဖြစ်သေးတဲ့လူတွေလည်း ကြိုတင်စာရင်းသွင်းထားရမယ်။ သေခါနီးမှ လောဘ၊ ဒေါသ မောဟတွေဖြစ်နေရင် ငရဲရောက်လိမ့်မယ်။ ပြိတ္တာ၊ တိရစ္ဆာန်တွေဖြစ်လိမ့်မယ်" ဟု ဦးလုထွန်းမေတ္တာရိပ်မွန် (ကင်ဆာ) ဖောင်ဒေးရှင်းမှ အသက် ၆၀ အရွယ်နာခေါင်းကင်ဆာဖြစ်နေသော ဆရာတော်ဦးစီလာဘက ကင်ဆာရောဂါကို ဘာသာရေးနှင့် တွဲဖက်ကုသကျင့်ကြံသွားရန် လိုအပ်ပုံကို ရှင်းပြသည်။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်လာပါက လူနာရှင်မိသားစုသည် ကုသမှုစရိတ်များစွာ ကုန်ကျတတ်သည်။ လူပန်း၊ စိတ်ပန်းဖြစ်ကြရသည်။ ထို့ပြင် လူနာ၏ရောဂါက မသက်သာ၍ လူနာညည်းတွားသည့်အခါ၌ ပို၍ပင်စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်ရသည်။ ထို့ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါသည် ကာယကံရှင်လူနာကိုသာ ဒုက္ခပေးသည်မဟုတ်၊ သူနှင့်ပတ်သက်ဆက်နွှယ်နေသော မိသားစုကိုပါ ဒုက္ခပေးတတ်ရာ ရောဂါမဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းက အကောင်းဆုံးသာဖြစ်သည်။ မသက်သာ၍ ရောဂါဖြစ်လာပါကလည်း ကြုံတွေ့လာရမည့်ဒုက္ခကို ရင်ဆိုင်ဖို့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားများ မွေးမြူထားရန်လိုအပ်သည်။ "ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်အောင် အစားအသောက်ဆင်ခြင်၊ ဆေးလိပ်ရှောင်၊ လိင်ကိစ္စဆင်ခြင်၊ ဒါလောက်ဆို လုံလောက်ပါတယ်" ဟု ပါမောက္ခဦးစိုးအောင်က ပြောကြားသည်။

သီလရှင် ဒေါ်ဓမ္မစာရီသည် ရောဂါဖြစ်လာသည့်အခါ အဆိုးဆုံးကို တွေးထားပြီး အကောင်းဆုံးကို ပြင်ဆင်ထားသည်။ ရောဂါကိုလည်း ကြိုးစား၍ ကုသသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အသက်ဆုံးရှုံးရတော့မည့် အခြေအနေမှ လွတ်မြောက်လာခဲ့သည်။

ယခုအခါ ဒေါ်ဓမ္မစာရီသည် ဦးလုထွန်းမေတ္တာရိပ်မွန် (ကင်ဆာ) ဖောင်ဒေးရှင်းတွင် မိမိလို ဘဝတူများနှင့်အတူ နေထိုင်ကာ တရားဘာဝနာအားထုတ်ရင်း မိမိရှေ့ကသွားလေသူများအတွက် ကောင်းမှုကုသိုလ်များလုပ်ပေးလျက်ရှိသည်။ လက်ရှိ၌ မိမိနေထိုင်ရာ ရမ်းဗြဲသို့လည်း မပြန်ချင်တော့။ ဦးလုထွန်း မေတ္တာရိပ်မွန်က သူ့အတွက် မိခင်သဖွယ်ဖြစ်၍နေသည်။ ဒေါ်ဓမ္မစာရီသည် ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ ဆွမ်းကပ်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ ပရိတ်ရွတ်ခြင်းတို့ကို နေ့စဉ်မပြတ်ပြုလုပ်ပေးသည်။ သေဆုံးသွားသူများကို ကြည့်ရင်းဖြင့်လည်း မိမိအလှည့်ရောက်တော့မည်ဆိုသည့်အသိကို နှလုံးသွင်း၍ထားသည်။

ကျော်ဇေယျာထွန်း

■

www.foreverspace.com.mm

အန္တရာယ် ငွေပေးဝယ်သူများ

ခင်ငွေးကြွယ်

ရန်ကုန်မြို့ အနော်ရထာလမ်းနှင့် ၂၆ လမ်းထောင့် သိမ်ကြီးဈေးအနီးတွင်ဖြစ်သည်။ မဥမ္မာစန်းတစ်ယောက် လက်ကလည်း ရှေ့မှဇလုံများကို တဒေါင်ဒေါင်ထုနေရသည့်နည်းတူ နှုတ်မှလည်း ဝယ်သူကို အော်ဟစ်ခေါ်နေရသောကြောင့် မအားလပ်ပေ။

သူမရှေ့ဝိုင်းအုံနေသောလူအုပ်မှာ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ပြောင်ရှင်းသွားလိုက်၊ သူမ၏တကြော်ကြော်အော်ဟစ်မှုကြောင့် အုံခဲလာလိုက်ဖြစ်နေသည်။ သူမရောင်းချနေသော ဖရဲသီး၊ သခွားသီး စသည့် ကျပ်တစ်ရာတန်ဖျော်ရည်မျိုးစုံကို သောက်သုံးနေသူများမှ ပျိုပျို၊ အိုအို၊ လူကြီး၊ လူငယ်ကလေး အရွယ်မျိုးစုံပင်ဖြစ်သည်။

"ဒီနေ့ရောင်းရတာ သုံးပုလင်း (ကျပ်သုံးသောင်း) လောက်ရှိပြီလား" ဟု သူမ၏မောင်လေးကို မဥမ္မာစန်းက လှမ်း၍မေးလိုက်သံက ဖြတ်သွားဖြတ်လာသူများကိုပင် အံ့ဩစေခဲ့သည်။

အရောင်ရဲရဲနှင့် ဓာတုဗေဒဆိုးဆေးအသုံးပြုထားကြောင်း ထင်သာမြင်သာရှိသော စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းမှာ ယင်းဖျော်ရည်တစ်မျိုးတည်းတော့မဟုတ်ပေ။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဓာတုဗေဒဆိုးဆေးများအသုံးပြုထားသောအစားအသောက်များနှင့် လမ်းဘေးတွင်ရောင်းချသော သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှုမရှိသည့် စားသောက်ကုန်များကို စားသောက်သုံးစွဲနေကြသည်မှာ နှစ်ပေါင်းအတန်ကြာနေပြီဖြစ်သည်။

"ဆိုးဆေးအကြောင်းပြောရင် အရမ်းစိတ်ညစ်တယ်။ အမျိုးသားရေးပြဿနာကြီးတစ်ခုအနေနဲ့စဉ်းစားရမယ်" ဟု အသည်းရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းက သုံးသပ်ပြောကြားသည်။

လက်ဖက်ရည်၊ ဖာလူဒါ၊ ကိတ်မုန့်၊

www.foreverspace.com.mm

ဖျော်ရည်များအပါအဝင် စားသောက်ကုန်အားလုံးနီးပါးတွင် ဓာတုဗေဒဆိုးဆေးမျိုးစုံကိုသုံးစွဲထားကြောင်း ၎င်းကရှင်းပြသည်။ ရန်ကုန်မြို့အတွင်းရှိ ဈေးများတွင်လည်း မှျစ်၊ ဆတ်သားခြောက်နှင့် ၄က်ပျောသီးများတွင် ဓာတုဗေဒဆေးဝါး အများဆုံးအသုံးပြုထားကြောင်း ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ ကျန်းမာရေးဌာနမှ သတင်းထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

ခွဲစိတ်ထားသည့် ဖရဲသီး၊ သင်္ဘောသီး၊ ပြောင်းဖူးပြုတ် စသည့် ရာသီပေါ်သီးနှံများပါမကျန် အသုပ်စုံ၊ ငရုတ်ဆီ စသည့် မရိုးနိုင်သော စားသောက်ကုန်မျိုးစုံကို ရန်ကုန်မြို့လယ်ကောင်ရှိ လမ်းမကြီးများဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် လွယ်ကူစွာဝယ်ယူစားသောက်နိုင်ပေသည်။

လမ်းဘေးအစားအသောက်များကို စားသောက်ခြင်း၊ ရောင်းချခြင်းက ပြဿနာတစ်ရပ်မဟုတ်ဘဲ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာရောင်းချခြင်းမရှိသည်က ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း၊ နိုင်ငံတကာတွင်လည်း "လမ်းဘေးအစားအသောက်ရောင်းချသူများရှိပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှလမ်းဘေးဆိုင်များနှင့်ကွာခြားချက်မှာ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီးကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုရှိခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြည်ပသို့ မကြာခဏသွားရောက်လေ့ရှိသူများက ဆိုသည်။

"ဖရဲသီးလေး ပလတ်စတစ်မအုပ်မိတာကနေ အသည်းပြည်တည်လို့ ကုရရင် သိန်းလေးငါးဆယ်ချီပြီး ကုန်မယ်" ဟု လမ်းဘေးရှိ မသန့်ရှင်းသောအစားအသောက်များမှ ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းက ဆိုသည်။

ဆိုးဆေးပါအစားအသောက်များကို နှစ်ရှည်လများစားသောက်ခြင်းကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ မသန့်ရှင်းသော လမ်းဘေးအစားအသောက်များကို စားသောက်မိ၍ ဝမ်းလျှောဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ အသည်းရောင်အသားဝါ A နှင့် E တို့အပြင် အခြားရောဂါပေါင်းစုံကူးစက်နိုင်ကြောင်း ၎င်းကရှင်းပြသည်။

စားသောက်ဖွယ်ရာများကို လမ်းဘေးတွင် ဆိုင်ခင်းရောင်းချသည့် အလေ့အထသည် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများနှင့် အခြားအာရှနိုင်ငံများ၌သာမက အနောက်နိုင်ငံများ၊ ဥရောပနိုင်ငံများအပါအဝင် နိုင်ငံအသီးသီးတွင် ရှိနေပါသည်။ သို့သော် စားသောက်ဖွယ်ရာများကို ထည့်သွင်းထားသည့်ပုံစံနှင့် ကိုင်တွယ်ပုံ၊ ရောင်းချပုံနှင့် ရောင်းချသူများ၏ကျန်းမာရေးအသိစိတ်ဓာတ်မှာလည်း နိုင်ငံအလိုက် ကွာခြားတတ်ပါသည်။ အခြေခံလူတန်းစားများ၏ စားဝတ်နေရေးအတွက် အထောက်အကူပြုသော ထိုလမ်းဘေးအစားအစာကြောင့်လည်း မလိုလားအပ်သည့်ရောဂါဘယများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ထို့အတွက် လမ်းဘေးအစားအစာရောင်းချမှုကို တားမြစ်ရန်မှာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပေ။ ရောင်းချသူများနှင့် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးကိုသာ ကျန်းမာရေးအသိပညာများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပေးသင့်ကြောင်း၊ ယင်းကိစ္စမှာ ကြီးလေးသည့် အမျိုးသားရေးတာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်နေကြောင်း၊ အမျိုးသားရေးတာဝန်တစ်ရပ်ဟုခံယူ၍ စနစ်တကျဆောင်ရွက်ပေးရန် အရေးတကြီးလိုအပ်ကြောင်း ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းက အကြံပြုပြောကြားသည်။ "မသန့်ရှင်းတဲ့လမ်းဘေးစာကြောင့် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အသက်ဆုံးရှုံး

www.foreverspace.com.mm

သူတွေများလာတယ်”ဟုလည်း ၎င်းကဆိုသည်။

ယနေ့ခေတ်ကာလသည် အခြေအနေအကြောင်းများစွာကြောင့် အသက်အရွယ်အားဖြင့် သက်တမ်းစေ့နေနိုင်သူ တဖြည်းဖြည်းနည်းပါးလာသည့်အကြောင်းများစွာရှိသည့်အနက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုမရှိသည့်အစားအသောက်များ စားမိရာမှ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်လာတတ်သည့် ရောဂါဆိုးများကလည်း အကြောင်းတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ဦးချင်းစီ၊ မိသားစုတစ်စုစီမှသည် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးအထိ ကျန်းမာရေးအသိပညာရှိသင့်လှသည်။

မသန့်ရှင်းသောအစားအစာများကို လမ်းဘေးတွင်ရောင်းချနေမှုအပေါ် ဝယ်ယူစားသုံးသူများတွင်လည်း တာဝန်ရှိကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ “စားသုံးသူရှိမှ ရောင်းသူဆိုတာရှိမှာပါ” ဟုလည်း ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းက ဆိုသည်။ စားသောက်ဖွယ်ရာတစ်ခုခုကို မစားသောက်မီ လုံခြုံမှုရှိ မရှိ၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှုရှိ မရှိ စစ်ဆေးပြီးမှစားသုံးသင့်သည်ဟုလည်း သူက အကြံပြုသည်။

မသန့်ရှင်းသောအစားအစာများတွင် လမ်းဘေးအစားအစာများအပြင် ဆိုင်နေရာအတည်တကျဖွင့်လှစ်ထားသည့် စားသောက်ဆိုင်အများစုမှာလည်း သန့်ရှင်းမှုအပြည့်အဝမရှိတတ်ပေ။ ရေအလုံအလောက်မသုံးစွဲမှုကြောင့် ပန်းကန်ခွက်များမသန့်ရှင်းခြင်း၊ မီးဖိုချောင်တွင် အသား၊ ငါး၊ အသီးအနှံများထားသိုမှု မသန့်ရှင်းခြင်း၊ ချက်ပြုတ်သူ၊ အစားအစာကိုင်တွယ်သူများ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးသန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း၊ မီးဖိုချောင်မသန့်ရှင်း၍ ခြင်၊ ယင်၊ ပိုးဟပ်၊ ကြွက်ပေါ်များကာ ယင်းတို့မှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြင်း စသည့် အခြေအနေများကလည်း စားသောက်သူများကို ရောဂါရစေပါသည်။ မသန့်သောအစားအစာနှင့်ရေတို့ကြောင့် အသည်းရောင်ရောဂါ A နှင့် E ကို ကူးစေနိုင်ပြီး ယင်းမှ B၊ C တို့ကိုပါ ဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း၊ အသီးအနှံများကိုလည်း ရေနွေးဖြင့် ဆေးကြောခြင်း သို့မဟုတ် ပြုတ်၍သာစားသင့်ကြောင်း ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး အသည်းရောဂါပညာဌာနမှ ဌာနမှူး ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသံစစ်က ရှင်းပြသည်။

ရောဂါတစ်ခုသည် ဖြစ်ပွားမှကုသခြင်းထက် မဖြစ်ပွားခင်ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ဆောင်ပုဒ်များတွင်လည်း ဤအချက်က ထိပ်ဆုံးဦးစားပေးဖြစ်ပါသည်။

ဖြစ်ပွားရသည့်ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်မှာ အလွန်ပင်အရေးကြီးကြောင်း၊ ကာကွယ်ရာတွင် (၁) ပြုမူနေထိုင်မှု၊ (၂) အစားအသောက်စနစ်ကျမှု၊ (၃) ကျန်းမာရေးအသိပညာအနိမ့်အမြင့် ကွာဟမှုတို့ကို အလေးအနက်ထားရန်လိုကြောင်း၊ အထက်ပါရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်ပွားပါက ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးတည်းသာမက မိသားစုဝင်များထိပါကူးစက်နိုင်၍ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုသည် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း ဒေါက်တာသံစစ်က ပြောကြားသည်။

“လူတိုင်းကတော့ J'Donuts က သစ်သီးဖျော်ရည်ကို သောက်ချင်တာပေါ့” ဟု ပြောဆိုသူကတော့ ရန်ကုန်မြို့တော် စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီမှအငယ်တန်း

www.foreverspace.com.mm

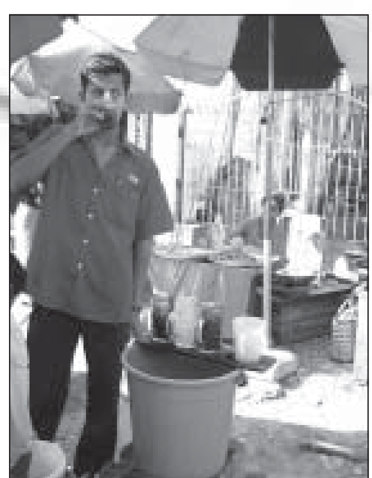
စာရေးအမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် သန့်ရှင်းသည်ဟုယူဆရသောအအေးခန်း၊ မှန်လုံခန်းထဲမှ သီးစုံဖျော်ရည်ကိုသောက်သုံးလိုကြောင်း၊ သို့သော် မိမိ၏ဝင်ငွေထွက်ငွေနှင့် စားဝတ်နေရေးအခြေအနေအရ လမ်းဘေးအစားအစာများကိုအလွယ်တကူစားသောက်ရကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ၏ လူတန်းစားအများစုမှာ မိမိကဲ့သို့ ဝင်ငွေနည်းပါးသူများပြားကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် အစားအသောက်ရောင်းချသည့် ဈေးသည်များကို ကနဦး ပညာပေးစည်းရုံးသင့်ကြောင်း၊ ယင်းမှတစ်ဆင့် ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးပါဝင်လာအောင် စည်းရုံးပညာပေးသင့်ကြောင်း သူ့အမြင်ကို ထုတ်ဖော်သည်။

ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီထံမှရရှိသော ကိန်းဂဏန်းများအရ မြို့တော်စည်ပင်သာယာနယ်နိမိတ်အတွင်း လမ်းဘေး၌ ရောင်းချနေသည့်ဈေးသည်အရေအတွက်သည် နှစ်သောင်းကျော်ရှိသည့်အနက် အဆင်သင့် စားသောက်ဖွယ်ရာရောင်းချသည့် ဈေးသည်ပေါင်း သောင်းဂဏန်းဝန်းကျင်ရှိကြောင်းသိရသည်။ ယင်းဈေးသည်များအားလုံးကိုအန္တရာယ်ရှိအစားအစာများ ရောင်းချမှုမရှိစေရန်အတွက် ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလမှစ၍ စစ်ဆေးအရေးယူလျက်ရှိကြောင်းရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ၊ ကျန်းမာရေးဌာနက ဆိုပါသည်။ လက်ရှိတွင် လူစည်ကားရာမြို့နယ်မြို့နယ်ခြောက်ခုကို စတင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် ဆိုးဆေးပါအစားအစာရောင်းချမှု၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှုမရှိသည့် အစားအစာရောင်းချမှုစသည်တို့ကို စစ်ဆေးလျက်ရှိကြောင်း၊ စစ်ဆေးခြင်းနှင့်အတူ ပညာပေးဟောပြောခြင်းကိုပါ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း၊ ပထမအကြိမ်တွင် ပစ္စည်းသိမ်း၊ ပညာပေးပြီး ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံရောင်းချပါကဆိုင်ပိတ်သိမ်းသည်အထိ အရေးယူသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း အဆိုပါဌာန၏ ဌာနမှူးဒေါက်တာအောင်သန်းက ပြောကြားသည်။

လမ်းဘေးစားသောက်ဖွယ်ရာရောင်းချသည့် ဈေးသည်များအား ပညာပေးစည်းရုံးခြင်းကို နှစ်အနည်းငယ်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ လမ်းဘေးဈေးယဉ်ကျေးမှုအား မည်သို့မျှဖျောက်ဖျက်ရမည်မဟုတ်ကြောင်း၊ ယင်းယဉ်ကျေးမှုသည်မြို့ပြတစ်ခု၏အင်္ဂါရပ်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ဖယ်ရှားခြင်း၊ ဖမ်းဆီးခြင်းနည်းလမ်းအစား ပညာပေးစည်းရုံးခြင်းကိုသာဆောင်ရွက်သင့်သည်ဟု ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းကအကြံပြုသည်။

"ဆိုးဆေးပါ အစားအစာရောင်းချတာကို ဖယ်ရှားတာထက် အမျိုးသားရေးတာဝန်တစ်ရပ်အနေနဲ့သာ ဆောင်ရွက်တာ ပိုထိရောက်မှာပါ" ဟုလည်း ၎င်းကထပ်လောင်းပြောကြားသည်။

လမ်းဘေး၌ရောင်းချသည့် ဆိုးဆေးပါဖျော်ရည်များနှင့် စားသောက်ဖွယ်ရာများအပြင် ဆိုင်ကြီး၊ ဆိုင်ငယ်၊ ဆိုင်လတ်စသည်တို့တွင် ရောင်းချနေသည့်မည်သည့်အစားအစာတွင်မဆို ဆိုးဆေးမကင်းတတ်ပေ။ အသုံးပြုနေသည့်ဆိုးဆေးအားလုံးနီးပါးမှာလည်း Chemical Dye ခေါ် ဓာတုဆိုးဆေးများပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ဆိုး ဆေးအမျိုးအစားနှစ်မျိုးရှိသည့်အနက် Edible Dye ဆိုးဆေးမှာအစားအစာများ



တွင် အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း၊ ယင်းသည် Chemical Dye ထက် အဆပေါင်း ၂၀ ခန့်ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်ခြင်းကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်အသုံးပြုနေကြသည့် ဆိုးဆေးအားလုံးနီးပါး အန္တရာယ်ရှိသည့် Chemical Dye များသာဖြစ်ကြောင်း၊ ယင်းကိုမကြာခဏစားသုံးမိပါက အထက်ပါရောဂါများအပြင် ဆီးအိမ်ကင်ဆာ၊ အသည်းကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာများအထိ ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ကိုပါထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်အထိ အန္တရာယ်ကြီးကြောင်း ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းက ရှင်းပြသည်။

မှန်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြင်သာထင်သာရှိသော ကူးစက်ရောဂါများကြောင့် သေဆုံးကြသည်ကိုသာ သတိထားမိကြပြီး မသန့်ရှင်းသောရေ၊ အစားအစာများကို ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး မသိလိုက်မိဘဲ စားသုံးမိခြင်းကြောင့် အူလမ်းကြောင်း၊ အစာအိမ်၊ ဆီးအိမ်နှင့်အသည်း စသည့်အစားအစာဝင်ရောက်ကြိတ်ဝါး၊ ခြေဖျက်ရာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ချို့ယွင်းပျက်စီး၍ သေဆုံးနေရသူများကိုမူ သတိပြုမိသူနည်းလှ၏။ ဆေးရုံ ဆေးခန်းများတွင် သေချာစွာစစ်တမ်းကောက်ယူကြည့်ပါလျှင် မသန့်ရှင်းသော အစားအစာကြောင့် အရွယ်မတိုင်ခင် အသက်ဆုံးရှုံးရသူဦးရေ ကြောက်ခမန်းလိလိ ရှိနေနိုင်ပါ

www.foreverspace.com.mm

သည်။

"တစ်နေ့ သုံးသောင်းကျော်ရပေမယ့် အရင်းက နှစ်သောင်းကျော်တယ်လေ" ဟု မဥမ္မာစန်းက ဆိုသည်။ ၎င်းတို့ဖျော်ရည်ရောင်းချသူများအနေဖြင့် နွေရာသီ ခဏသာ ရောင်းအားကောင်းကြောင်း၊ ယခင်နှစ်က ဖျော်ရည်တစ်ခွက်လျှင် နှစ်ရာကျပ်ရောင်းချခဲ့သော်လည်း ယခုနှစ်တွင် စီးပွားရေးအခြေအနေများမကောင်းကြခြင်းနှင့် ရောင်းချသူများလာခြင်းကြောင့် ၁၀၀ ကျပ်သာရောင်းချရသည်ဟု သူကရှင်းပြသည်။

ယခုလက်ရှိတွင် အစားအသောက်များအတွင်း ဆိုးဆေးများထည့်သွင်းရောင်းချလျက်ရှိသူအချို့ရော ဆိုးဆေး၏အကျိုးအပြစ်များကို သိကြပါ၏လော။ အများစုက မသိကြပါ။ ရောင်းပန်းလှမှ ဝယ်သူရှိမည်ဆိုသည့် ဈေးကွက်အခြေခံသဘောတရားကို လက်ကိုင်ပြုကြသူက များပါသည်။

"ဒီဆိုးဆေးအရောင်တွေက အစကတည်းက ပါတာပါ။ အရောင်လှမှ လူတွေကကြိုက်တာလေ။ ဆိုးဆေးကြောင့် ဘာရောဂါတွေဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာ သေချာတော့မသိဘူး" ဟု ရန်ကုန်မြို့လယ် တစ်နေရာတွင် သရေစာရောင်းချသူတစ်ဦးက ဆိုသည်။

ရောင်းချရင်းဖြင့် အရောင်ပြယ်လာပါက အသင့်ဆောင်ထားသည့် ဆိုးဆေးအမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်၍ မွှေနှောက်ရောင်းချသူအချို့ရှိသည်ဟုလည်း မဥမ္မာစန်း၏အဆိုအရ သိရသည်။ ဆိုးဆေးပါဖျော်ရည်များသောက်သုံး၍ မည်သည့်ရောဂါဖြစ်နိုင်သည်ဟူသောအချက်ကို သူမနည်းတူ ရောင်းချသူအများစုနှင့် သောက်သုံးသူအများစုကလည်း သိဟန်၊ ကြိုတွေးဟန်မရှိပေ။ ဆိုးဆေးယဉ်ကျေးမှုဆက်လက်ရှင်သန်နေဦးမည်ဆိုပါက အနာဂတ်ကျန်းမာရေးအတွက် မတွေးဝံ့စရာပင်။

အမူအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း (Behavioural Changes) မှာ အလွန်ခက်ခဲပြီး ပြောင်းလဲရမည်ဟုသိရှိခြင်း၊ ပြောင်းလဲရန် စဉ်းစားခြင်းအထိ လွယ်ကူနိုင်သော်လည်း လက်တွေ့ပြောင်းလဲခြင်း (Act) အဆင့်တွင် အလွန်ခက်ခဲတတ်ကြောင်း စိတ်ပညာရှင်တို့က ဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် အမူအကျင့်တစ်ခုပြောင်းလဲရန်မှာ ငါးနှစ်မှ ၁၀ နှစ်ကြား ကြာမြင့်တတ်ပြီး ပညာပေးလုပ်ငန်းများ၏ထိရောက်မှုအတိုင်းအတာပေါ်တွင်လည်း မူတည်နေပါသည်။

ရောင်းချသူများထက် စားသုံးသူ (ပြည်သူ) ကို ပညာပေးခြင်းက ပိုမိုထိရောက်နိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးအသိရှိသောပြည်သူအများအပြားက ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအစားအသောက်များကို လျစ်လျူရှုလာသည်နှင့်အမျှ ယင်းတို့ကို ရောင်းချသူများလည်း အလိုအလျောက်ပပျောက်သွားမည် ဖြစ်သည်။

အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း ကျန်းမာရေးအသိပညာအနိမ့်အမြင့်သည် သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေးအခြေအနေများနှင့်လည်း ချိတ်ဆက်ပတ်သက်နေပါသည်။ စားဝတ်နေရေးအတွက် ရုန်းကန်နေရသူ နိုင်ငံ၏ ရာနှုန်းအများစုရှိနေသော ပြည်သူလူထုအဖို့ မိမိတို့၏ဝင်ငွေအတိုင်းအတာအရ သုံးစွဲနိုင်သလောက် အစားအစာများကိုသာ နေ့စဉ်ဝယ်ယူစားသုံးနေကြရသည်။ ထို့အတူ ဝယ်ယူနိုင်စွမ်းအား တစ်နည်းအားဖြင့် Demand အခြေအနေကိုလိုက်၍ ရောင်းချသူတို့အဖို့လည်း မိမိဖောက်သည်များ ဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်သော ဈေးနှုန်းထက်ပိုရောင်းခြင်းငှာလည်း မစွမ်းသာကြပေ။ ဤအခြေအနေက ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းနှင့်အတူ တစ်ဆက်တည်း စဉ်းစားရမည့်အရေးကိစ္စဖြစ်နေပါသည်။ အရာအားလုံးက ချိတ်ဆက်နေသည်မဟုတ်ပါလား။

ခင်ငွေးကြွယ်

■

www.foreverspace.com.mm

ငွေဈေးကျဈေးနှင့် ဂလိုဘယ်ခေတ်မရှိမဖြစ်ကွန်ပျူတာ

နွယ်နွယ်၊ ကျော်ကျော်မင်း

ကမ္ဘာ့ စီးပွားရေးကျဆင်းမှုဂယက်ကြောင့် ပြည်တွင်းစားသုံးကုန်စည်ဈေးကွက်အချို့မှာ အကျပ်အတည်းများစွာနှင့် ကြုံတွေ့နေရသော်လည်း ဂလိုဘယ်ခေတ် (Golbalization Age) ၏ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတစ်ခုဟုသတ်မှတ်နိုင်သည့် 'ကွန်ပျူတာ' ဈေးကွက်မှာမူ ဝယ်လိုအားကျဆင်းမှုနှင့် ဈေးကွက်မငြိမ်မသက်ဖြစ် မှုအနည်းဆုံးအဖြစ် ရပ်တည်နေသည်။

၂၀၀၉ နှစ်ဆန်းပိုင်းအခြေအနေ (ဒိုမိနို ဈေးနှုန်း)

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကွန်ပျူတာနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းဈေးကွက်အတွင်း ဈေးနှုန်းများကျဆင်းမှုမှာ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်နှင့် တအိအိကျဆင်းနေသည့်ပုံစံမျိုးဖြစ်ပြီး ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းထိ ရုတ်တရက် ဈေးနှုန်းပြိုကျသွားသည်ကို ကြုံတွေ့ရသည်မှာ LCD မော်နီတာဈေးကွက်တစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် မြန်မာငွေလဲလှယ်မှုနှုန်း အပြောင်းအလဲအပေါ်မူတည်၍ ကွန်ပျူတာပစ္စည်းဈေးကွက်တွင် ယခင်နှစ်ဈေးနှုန်းထက် လျော့နည်းသော်လည်း ဝယ်သူဦးရေမှာ ယခင်နှစ်များထက် ကျဆင်းနေကြောင်း လက်ရှိကွန်ပျူတာပစ္စည်းများ ဈေးကျဆင်းလာမှုအပေါ် ကွန်ပျူတာပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များက သုံးသပ်ပြောကြားသည်။

"ဒီနှစ်ဈေးကျပေမယ့် မနှစ်ကလောက် ဝယ်သူမရှိဘူး။ ပစ္စည်းကို များများနဲ့ အမြတ်နည်းနည်းပဲယူတဲ့နည်းကို သုံးနေရတယ်" ဟု NEC ကွန်ပျူတာပစ္စည်းများ တစ်ဦးတည်းကိုယ်စားလှယ် ရောင်းချပေးနေသည့် KMD မှ ဈေးကွက်အရောင်းတာဝန်ရှိသူတစ်ဦးဖြစ်သည့် ဦးထွန်းရန်အောင်က ပြောကြားသည်။

၂၀၀၈ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလမှစ၍ ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလကုန်အထိ ကွန်ပျူတာပစ္စည်းများ အရောင်းအဝယ်ကျဆင်းလျက်ရှိပြီး ဖေဖော်ဝါရီလကုန်မှစ၍

www.foreverspace.com.mm

အနည်းငယ် ရောင်းအားမြင့်ကာ ဈေးနှုန်းများ ဆက်လက်ကျဆင်းနေသေးကြောင်း၊ ရောင်းအားပြန်တက်လာသော်လည်း ယခင်အနေအထား ပြန်မရောက်သေးကြောင်း၊ ယခုရက်ပိုင်း အတွင်းပြုလုပ်နေသည့် ICT ပြပွဲအရှိန်ကြောင့်လည်းဖြစ်ကြောင်း Technoland မှ ဈေးကွက်မန်နေဂျာ ဒေါ်သပြေအောင်က ပြောကြားသည်။

ကွန်ပျူတာပစ္စည်းဈေးကွက်တွင် ဈေးနှုန်းများကျဆင်းလာသော်လည်း မော်ဒယ်လ်နှင့် စွမ်းဆောင်ချက်များ ပိုမိုမြင့်မားလာကြောင်း၊ နည်းပညာနှင့်ဆိုင်သည့် ပစ္စည်းများဖြစ်သည့်အတွက် အခြားအီလက်ထရွန်နစ်ပစ္စည်းများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက အတက်အကျမမြန်ကြောင်း၊ ကုန်ပစ္စည်းများ ဈေးကျဆင်းနေသည့်အတွက် ဝယ်ယူအသုံးပြုသူအတွက် သက်သာစေကြောင်း၊ စီးပွားရေးအကျပ်အတည်းဖြစ်နေသော်လည်း တခြားပစ္စည်းများထက် ခုသာခံသာရှိနေသေးကြောင်း၊ သုံးလအတွင်း ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှသာ ဈေးကျဆင်းကြောင်း NEC အရောင်းစင်တာမှ ဦးထွန်းရန်အောင်က ဆက်လက်ပြောကြားသည်။

“ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ပစ္စည်းလက်ကျန်ကို ကြည့်ပြီး ရောင်းရတယ်။ Exchange Rate နဲ့ယှဉ်ရောင်းရတဲ့အတွက် မြန်မာငွေနဲ့သွားယှဉ်ရင် ဈေးကျတာပါ” ဟု Golden Power Technology မှ ဒါရိုက်တာ ဒေါ်နှင်းနှင်းဝါက ပြောကြားသည်။

ပြည်ပမှ အိုင်တီဆက်စပ်ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီကြီးများက ငွေကြေးအကျပ်အတည်းကြောင့် စက်ရုံမှပစ္စည်းများ ဈေးချသည့်အတွက်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ ပစ္စည်းများ ထုတ်ရောင်းချသည့်အတွက်လည်းကောင်း ဈေးများကျဆင်းလာခြင်းဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ဆက်လက်ပြောကြားသည်။

ဘယ်သူတွေဝယ်လဲ

နည်းပညာနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အိုင်တီပစ္စည်းများ ဈေးကျသည့်အတွက် ဝယ်သူအနေဖြင့် ပိုမိုအဆင်ပြေကြောင်း၊ NGO အဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရ ဌာနဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများက အများဆုံးဝယ်ယူကြကြောင်း၊ သို့သော် ယမန်နှစ်က ဝယ်လိုအားကို မမီသေးကြောင်း ASUS အမှတ်တံဆိပ် ကွန်ပျူတာပစ္စည်းများကို မြန်မာနိုင်ငံသို့ တစ်ဦးတည်းကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် တင်သွင်းရောင်းချနေသည့် Golden Power Technology မှ မန်နေဂျာ ဒေါ်နှင်းနှင်းဝါက ပြောကြားသည်။

အိုင်တီပစ္စည်းဈေးကျဆင်းသည့်အတွက် အင်တာနက်ကဖီးဆိုင်များ၊ ဂိမ်းဆိုင်များမှ ပိုမိုဝယ်ယူလာကြောင်း၊ တစ်ဦးချင်းဝယ်လိုအားနှင့် ဆိုင်အတွက် ဝယ်လိုအားမှာ ဆတူခန့်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပစ္စည်းများ ဈေးကျသည့်အချိန်ဖြစ်သည့်အတွက် ဂိမ်းဆိုင်နှင့် အင်တာနက်ဆိုင်များမှာ စက်ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူဖြည့်တင်းနိုင်သည့် သဘောပင်ဖြစ်ကြောင်း ဈေးကွက်မန်နေဂျာ ဒေါ်သပြေအောင်က ပြောကြားသည်။

“ဂိမ်းဆိုင်တွေနဲ့ အင်တာနက်ဆိုင်တွေက ဝယ်တာပိုများပါတယ်။ ဈေးကျနေတုန်း ပစ္စည်းထည့်ထားတဲ့သဘောပေါ့” ဟု ပစ္စည်းဝယ်ယူမှုအပေါ်တွင် ဆက်လက်ပြောကြားသည်။

Laptop နှင့် Desktop ကွန်ပျူတာရောင်းအားမှာလည်း ဆတူပင်ဖြစ်နေ

www.foreverspace.com.mm

ကြောင်း၊ အလွယ်တကူသယ်ယူနိုင်ပြီး စွမ်းဆောင်ရည်ပိုမိုမြင့်မားလာသောကြောင့် Laptop မှာ ပိုမိုအရောင်းသွက်နေကြောင်း၊ ယမန်နှစ်ကနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက တစ်နှစ်အတွင်း ရောင်းအားတက်လာခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ အဓိကအားဖြင့် နိုင်ငံခြားခရီးသွားသူ၊ ကွန်ပျူတာကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့် NGO အဖွဲ့အစည်းများက ဝယ်ယူကြကြောင်း NEC မှ ဦးထွန်းရန်အောင်က ပြောကြားသည်။

“Laptop ကို ပိုရောင်းလာရတယ်။ Desktop ရှိတဲ့သူကလည်း Laptop ကိုပဲ ဝယ်လာကြတယ်။ အသစ်ပြန်ပြီး Update လုပ်မနေကြတော့ဘူး” ဟု ၎င်းက ပြောကြားသည်။

Promotion နှင့် အိုင်တီပစ္စည်း

ကုန်ခဲ့သည့်သုံးလအတွင်း ဈေးကွက်အေးနေသည့် အိုင်တီပစ္စည်းများကို ၂၀၀၉ ခုနှစ်စပိုင်းမှစတင်၍ ဈေးကွက် အရောင်းမြှင့်တင်မှုများ ဆက်တိုက်ပြုလုပ်လျက်ရှိသည်။

“နှစ်ကုန်ပိုင်းနဲ့ နှစ်စပိုင်းတွေမှာ ပစ္စည်းမော်ဒယ်လ်အသစ်တွေထွက်လာတဲ့အတွက် ကျန်တဲ့ပစ္စည်းဟောင်းတွေကို Promotion နဲ့ ဖြန့်ရတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်” ဟု ကွန်ပျူတာ ဈေးကွက်ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဖြစ်သည့် ကိုမင်းမင်းက ဈေးကွက်အရောင်းမြှင့်တင်ရောင်းချမှုအပေါ် သုံးသပ်ပြောကြားသည်။

မိမိတို့ဆိုင်မှ ကွန်ပျူတာဝယ်ယူသည့် ဂိမ်းဆိုင်နှင့် အင်တာနက်ဆိုင်များအတွက် Network အခမဲ့ချိတ်ပေးခြင်း၊ ကွန်ပျူတာတပ်ဆင်ပေးခြင်း၊ သတင်းစာနှင့် အပတ်စဉ်ထုတ်ဂျာနယ်များတွင် ကြော်ငြာပေးခြင်း စသည်ဖြင့် အရောင်းမြှင့်တင်နေကြောင်း NEC မှ ဦးထွန်းရန်အောင်က ပြောကြားသည်။

“အိုင်တီပစ္စည်းတွေအတွက်လည်း ရောင်းအားကျတဲ့အပေါ်မှာ ကာကွယ်ဖို့က Marketing ပိုင်းက အများကြီး အရေးပါပါတယ်” ဟု ၎င်းက ထပ်မံပြောကြားသည်။

အရောင်းမြှင့်တင်သည့်ပွဲကာလအတွင်းနှင့် ပွဲပြီးတစ်ပတ်ခန့်အထိ အရောင်းအနည်းငယ်ပိုများကြောင်း၊ အရောင်းမြှင့်တင်မှုများကြောင့် အိုင်တီပစ္စည်း ရောင်းအားပိုမိုမြင့်တက်လာခြင်းဖြစ်ကြောင်း Toshiba အမှတ်တံဆိပ်ပစ္စည်းများကို တစ်ဦးတည်းကိုယ်စားလှယ်ယူဖြန့်ချိနေသည့် Lucky Bird မှ ဒါရိုက်တာ ဒေါ်မေဖြူသွယ်က ပြောကြားသည်။ ကျဈေးမှာ လုပ်ငန်းတိုးချဲ့သူတွေ၊ အိုင်တီပစ္စည်းနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ ဈေးနှုန်းကျဆင်းလာမှုကြောင့် ရန်ကုန်မြို့တွင်းနှင့် နယ်မြို့များတွင် အင်တာနက်ဆိုင်များ အသစ်တိုးချဲ့ဖွင့်လှစ်ခြင်း၊ လက်ရှိဆိုင်၏ပစ္စည်းအရေအတွက်များ တိုး၍ဖြည့်တင်းခြင်း၊ ဂိမ်းဆိုင်များအသစ်တိုးချဲ့ခြင်း၊ ကွန်ပျူတာသင်တန်းအသေးစားများတိုးချဲ့ခြင်းများ ဆက်တိုက်ဆိုသလို တွေ့မြင်နေရသည်။

ကွန်ပျူတာဆိုင်များအတွက် (Clone) ကွန်ပျူတာတပ်ဆင်ရောင်းချသည့် ဈေးကွက်မှာ တိုးမြင့်လျက်ရှိနေကြောင်း ကွန်ပျူတာတွင် LCD မှာ နောက်ပိုင်းတွင် ဈေးကွက်ဝင် ရောင်းအားကောင်းကြောင်း၊ LCD Monitor အပါအဝင် ကွန်ပျူတာတစ်စုံ ကျပ်သုံး လေးသိန်းဝန်းကျင်ခန့်သာရှိတော့သည့်အတွက် ကွန်ပျူတာဆိုင်များ၊ ဂိမ်းဆိုင်များနှင့် အင်တာနက်ဆိုင်များအတွက် ပိုမိုဝယ်ယူနိုင်ကြခြင်းဖြစ်

www.foreverspace.com.mm

ကြောင်း ဒေါ်သပြေအောင်က ပြောကြားသည်။

ကွန်ပျူတာဆက်စပ်ပစ္စည်းများ ဈေးကျလာခြင်းကြောင့် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် ဝယ်လိုအားရှိလာသည့်အခြေအနေကို အများပြည်သူသုံးဆက်သွယ်ရေးစင်တာ (Public Acress Centre)နှင့် အင်တာနက်ကဖီးများ လစဉ်တိုးတက်လာနေမှုအခြေအနေက သက်သေခံနေသည်။

ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးကျကပ်၏ ရိုက်ခတ်မှု အရှိန်အဟုန် ထင်သာမြင်သာမရှိသေးသည့် ၂၀၀၈ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလတွင် ရန်ကုန်မြို့၌ PAC ၂၆၁ ခုသာရှိခဲ့ရာမှ ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလကုန်ပိုင်းတွင် ၃၄၈ ခုအထိ တိုးတက်လာရာ သုံးလအတွင်း ဆိုင်ပေါင်း ၅၀ ကျော် တိုးတက်လာခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ နယ်မြို့များတွင်လည်း PAC တိုးတက်မှုနှုန်းမှာ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါးရှိကြောင်း Myanmar Info-Tech ကော်ပိုရေးရှင်းမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ဆိုသည်။

၂၀၀၈ နှင့် ၂၀၀၉

၂၀၀၈ ခုနှစ်သည် အိုင်တီဆက်စပ်ပစ္စည်းဈေးကွက်အခြေအနေ အကောင်းဆုံးအနေအထားဖြစ်ကြောင်း အိုင်တီဆက်စပ်ပစ္စည်းဖြန့်ဖြူးရောင်းချသော ကုမ္ပဏီများက တညီတညွတ်တည်း ပြောကြားသည်။

၂၀၀၈ ခုနှစ်အတွင်း ပြည်တွင်း အိုင်တီဈေးကွက် ကျယ်ပြန့်လာမှုအခြေအနေကြောင့် နိုင်ငံတကာအဆင့် ကော်ပိုရေးရှင်းအများစုမှ ပြည်တွင်းကုမ္ပဏီများကို ချိတ်ဆက်၍ Authorized Distributor များအဖြစ်ထားရှိပြီး ဈေးကွက်ချဲ့ထွင်မှုနှင့် အရောင်းမြှင့်တင်မှုများကို အပြိုင်အဆိုင် ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။

"သူတို့ကိုယ်တိုင်က လိုလိုလားလားနဲ့ ဆက်သွယ်လာကြတာ" ဟု ၂၀၀၈ နှစ်ကုန်ပိုင်းတွင်မှ Acer အမှတ်တံဆိပ် Notebook များကို Authorized Distributor

အဖြစ် ဖြန့်ချိခွင့်ရရှိခဲ့သည့် ရွှေလမင်းနဂါးကုမ္ပဏီမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်သူ ဦးစိုင်းစိုင်းက ဆိုသည်။

အိုင်တီပစ္စည်းဈေးကွက်အတွင်း နိုင်ငံတကာကော်ပိုရေးရှင်းများ တဖွဲဖွဲခြေချလာခြင်းသည် ပြည်တွင်းသုံးစွဲသူများအတွက် ရွေးချယ်စရာအခွင့်အလမ်း ပိုမိုများပြားလာကြောင်း၊ ပြိုင်ဆိုင်မှုများ၊ ပရိုမိုးရှင်းများကြောင့် သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် သက်သာသည့်ဈေးနှုန်းကိုပင် ရရှိခံစားနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ထိုင်ဝမ်အခြေစိုက် BenQ ကော်ပိုရေးရှင်း၏ Authorized Distributor ကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်သော Client Focus ကုမ္ပဏီမှ ဒါရိုက်တာ ဦးအောင်ကျော်မိုးက ဆိုသည်။

၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင်မူ အခြေအနေသည် ပြောင်းပြန်မဟုတ်သည့်တိုင် အကျဘက်သို့ ဦးတည်လျက်ရှိသည်။

မည်မျှပင်ကျဆင်းနေသော်လည်း လတ်တလောအခြေအနေသည်ပင် နိုင်ငံတကာကော်ပိုရေးရှင်းများ၏ နောက်ဆုံးထုတ်မော်ဒယ်လ်စာရင်းတွင် မပါဝင်သော Stock လက်ကျန်များကို ဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်သည့် ရောင်းအားဈေးကွက် ၂၀၀၈ နှင့်ယှဉ်လျှင်တော့ ယိုင်နဲ့နဲ့ဈေးကွက်တစ်ခု အနေအထားတွင် ရှိနေသည်။

အလားအလာ

ကွန်ပျူတာနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ၏သဘောသဘာဝမှာ မော်ဒယ်လ်အသစ်များက အမြဲမပြတ်ထွက်ပေါ်နေတတ်သဖြင့် မော်ဒယ်လ်အဟောင်းက အမြဲဈေးကျသွားတတ်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့တော်ရှိ ကွန်ပျူတာဆက်စပ်ပစ္စည်းများ

www.foreverspace.com.mm

တစ်နေရာတည်းတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် နာမည်ကျော် Pantip Plaza တွင် ကျဈေး၊ လျှော့ဈေးဖြင့်ရောင်းနေသောပစ္စည်းများ ဒုနှင့်ဒေးရှိနေသည်။ 4 Gigabyte Memory ဆံ့သော Memory Stick တစ်ချောင်းလျှင် အနိမ့်ဆုံး ဘတ်လေးရာကျော်မှ ဘတ်ငါးရာကျော်သာရှိတော့သည်။ မြန်မာငွေနှင့်ဆိုလျှင် ကျပ်နှစ်သောင်းပတ်ဝန်းကျင်သာ ရှိသည်။ 4G ၏နောက်တွင် 16 G က အသစ်ထွက်လာနေ၍ဖြစ်သည်။ အလားတူ နာမည်ပေါက် ကွန်ပျူတာများလည်း ဤအတိုင်းပင်။ ကမ္ဘာ့စီးပွားကျကပ်ကြောင့် ဈေးနှုန်းများ ကျဆင်းနေသည့်နည်းတူ ကွန်ပျူတာနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ၏ မူလသဘောသဘာဝအရလည်း မော်ဒယ်လ်အသစ်ပေါ်တိုင်း ရှိရင်းစွဲ မော်ဒယ်လ်က ဈေးချက်ချင်းကျသွားသည့်အတွက် ဝယ်လိုအားကျနေသည့်ကာလတွင် မူလကျသွားသည့်ဈေးထက်ပင် လျှော့ရောင်းလာကြရာ မယုံကြည်နိုင်လောက်သောဈေးနှုန်းများအထိ ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ဤအခြေအနေမျိုးတွင် ရောင်းချသူတို့အတွက် ကြီးမားသောအခက်အခဲနှင့် စိန်ခေါ်မှုတို့ရင်ဆိုင်ရသော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့သော ဝင်ငွေနိမ့်လူအများစုရှိနေသောနိုင်ငံသားတို့အဖို့ အိုင်တီနှင့် ပိုမိုယဉ်ပါးလာစေရန် အကြောင်းတစ်ရပ်ဖန်တီးလာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အိုင်တီဈေးကွက်၏ဝယ်လိုအားက အခြားဈေးကွက်များလောက် လျော့ကျသွားခြင်းမရှိဟု အိုင်တီလောကသားများက ဆိုကြသည်။

ဝယ်လိုအား လုံးဝနီးပါးကျဆင်းသွားခြင်းမရှိသည့်အချက်က အခြားကုန်စည်ဈေးကွက်များထက် သာလွန်နေသည့် အားသာချက်ဖြစ်ပြီး ဈေးကွက်ဝယ်လိုအားမှာ ကျဈေး (အရောင်းမြှင့်တင်ပွဲ) များနှင့် သုံးစွဲသူလိုအပ်ချက်တို့အပေါ်တွင် မူတည်နေသည်။

သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် နည်းပညာများနောက် အမီပြေးလိုက်နေရရာ လက်ရှိပိုင်ဆိုင်ထားပြီးသူတို့ကလည်း အဆင့်မြှင့်ရန်လိုအပ်နေပြီး မပိုင်ဆိုင်ရသေးသူတို့ကလည်း ဝယ်ယူရန်လိုအပ်နေကြောင်း၊ မတူညီသောလိုအပ်ချက်နှစ်မျိုးကို ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်သည့် အသုံးအဆောင်ဈေးကွက်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ပင် အခြားဈေးကွက်များထက် အားသာချက်ရှိနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း အိုင်တီဈေးကွက်ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးက ဆိုသည်။

နိုင်ငံတကာဈေးကွက်အခြေအနေကြောင့် ထပ်မံဝင်ရောက်လာသည့် ပစ္စည်းအသစ်များ ဈေးဆက်လက်ကျဆင်းဖွယ်ရှိနေကြောင်း၊ သို့သော် မော်ဒယ်လ်နိမ့်ပစ္စည်းများကို ထုတ်လုပ်မှုလျှော့ချနေခြင်းကြောင့် မော်ဒယ်လ်နိမ့်ပစ္စည်းများမှာမူ အပိုပစ္စည်းများပင် ရှားပါးလာနိုင်သည့် အခြေအနေရှိကြောင်း ၎င်းက ဆက်လက်သုံးသပ်သည်။

အိုင်တီဈေးကွက်အနေအထားမှာ ဝယ်လိုအားကျဆင်းမှုကို အရောင်းမြှင့်တင်မှုနည်းလမ်းအချို့ဖြင့် ခုသာခံသာဖြစ်အောင်ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းကပင် မျက်မှောက်ဂလိုဘယ်ခေတ် လူနေမှုဘဝအတွက် လိုအပ်ချက်တစ်ခုအဖြစ် ရောက်ရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။

နွယ်နွယ် ၊ ကျော်ကျော်မင်း

www.foreverspace.com.mm

မသိခြင်းမှ သိခြင်းဆီသို့

ဟန်စိုးထိုက်

အ နာဂတ်မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များ၏ ပျိုမျစ်သောစွမ်းရည်များကို ဝါးမျိုပစ်မည့် HIV/ AIDS အန္တရာယ်မှာ ၂၁ ရာစု ကမ္ဘာကြီးအတွက် ကြီးမားသောစိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ လွန်ခဲ့သောဆယ်စုနှစ်များတွင်မူ HIV/ AIDS ရောဂါအကြောင်း ဂဃနဏမသိခဲ့ကြသဖြင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံစားခဲ့ရသူများမှာ သိသိဝှက်ဝှက်နေခဲ့ကြရသည်။ ယင်း၏အကျိုးဆက်အနေဖြင့် HIV ပိုးလက်ခံသူအဖြစ်မှ ဖြန့်ဝေသူအဖြစ်သို့ရောက်ရှိခဲ့ရာ မလိုလားအပ်သော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရပေသည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)၊ UNAIDS နှင့် NGO များပူးတွဲ၍ အသိပညာပေးဆောင်ရွက်မှုများ၊ မီဒီယာများမှလည်း လှုံ့ဆော်ပညာပေးမှုများ၊ ရောဂါရှင်များ ကိုယ်တိုင်ဟောပြောပညာပေးခြင်းများကြောင့် HIV ပိုးကူးစက်ခံစားရသူများနှင့် ပြည်သူများကြားတွင် ပွင့်လင်းမြင်သာသော အတွေးအခေါ်များဝင်ရောက်ခဲ့ပေသည်။ ယင်းမှာ HIV/ AIDS တိုက်ဖျက်ရေးလုပ်ငန်းများအတွက်ကြီးမားသော အပြောင်းအလဲတစ်ခုအဖြစ်လက်ရှိအချိန်တွင် မြင်တွေ့နေရပေသည်။

မရှိတာထက်၊ မသိတာခက် ဖြစ်စဉ် (၁)

၁၉၈၆ ခုနှစ် အထက်တန်းကျောင်းသားအရွယ်တွင် BPI မှ ထုတ်လုပ်သော ကော်မက်သာဇင်ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်နှင့် အိန္ဒိယမှတင်သွင်းသော ဖန်ဆီဒိုင်းခေါ် မူးယစ်ဆေးဝါးအနွယ်ဝင်သောက်ဆေးများကို ကိုဝင်းမင်း စွဲစွဲလမ်းလမ်းသောက်တတ်လာခဲ့သည်။ ၁၉၈၈ ခုနှစ်ကာလတွင် BPI ပိတ်လိုက်ပြီး အိန္ဒိယမှ ဖန်ဆီဒိုင်း လွယ်လွယ်ကူကူဝယ်ယူမရသဖြင့် ဘိန်းဖြူကို စတင်သုံးစွဲခဲ့သည်။ အကြောထဲထိုးသွင်းသုံးစွဲခဲ့ပြီး ဘိန်းဖြူ၏ သားကောင်လုံးလုံး ဖြစ်ခဲ့ရသည်။

www.foreverspace.com.mm

"ကျွန်တော့်မှာရှိတဲ့ အချိန်နဲ့ငွေကို အကျိုးရှိရှိအသုံးမချတတ်ခဲ့တာပါ" ဟု အသက် ၃၈ နှစ်အရွယ် ကိုဝင်းမင်းကဆိုသည်။

၁၉၉၁ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ Drug User (မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူ) ၁၀၀ ဦးကို WHO က HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိ၊ မရှိ ပထမဆုံးစစ်ဆေးရာတွင် ကိုဝင်းမင်းတစ်ယောက်ပါဝင်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ၁၀၀ ဦး အနက် ၉၇ ဦးတွင် HIV ပိုးရှိနေပြီဟု WHO က အဖြေထုတ်ပေးချိန်တွင် သူတစ်ယောက်လည်း အပါအဝင်ဖြစ်ခဲ့သည်။ တာဝန်ရှိဆရာဝန်ကြီးက သူ၏မိဘများကို ခေါ်ပြီး ယင်းရောဂါသည် ကုသရန်ဆေး မရှိသေးသည့်အကြောင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး ဆက်လက်သုံးစွဲပါက မြန်မြန်သေနိုင်သည့် အကြောင်း၊ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေသော သူ၏သွေးကို မထိမကိုင်မိဖို့ အသိပေးခဲ့သည်။

"ကျွန်တော် အဲဒီတုန်းက ဒီရောဂါ ဘာဆိုတာမသိဘူး။ ဆိုးကျိုးတွေမသိဘူး။ ဆရာဝန်က ဒီလိုပြောလာတဲ့အချိန်မှာ မူးယစ်ဆေးဝါးကို ဆက်မသုံးဖို့ ခြိမ်းခြောက်တယ်လို့ပဲထင်ခဲ့တယ်။ ရောဂါကူးစက်ပုံကို လည်းမသိဘူး။ ဘာမှကိုမသိတာ။ မသိတော့ HIV ပိုးလက်ခံသူကနေ ဖြန့်ဝေသူတောင်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဆေးထိုးအပ်အတူတူ သုံးတယ်ဗျာ။ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံတယ်ဗျာ။ ကျွန်တော်ဘယ်သူတွေကို ကူးစက်စေခဲ့သလဲဆိုတာ ကျွန်တော်မသိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီရောဂါအကြောင်းသိလာတဲ့ အချိန်မှာ တော်တော်နောင်တရပါတယ်။ ငါသာ ဒီလိုကိစ္စတွေကို အစကတည်းက သိခဲ့ရင်ဆိုပြီးတော့ဗျာ"

ဖြစ်စဉ် (၂)

HIV ရောဂါအကြောင်း အတော်အသင့်သိရှိနားလည်ထားသော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်း၏ အထင်လွဲမှားမှုနှင့် မိမိသိက္ခာအတွက် အကာအကွယ်ဆောင်ထားရန် ကိုမြတ်မင်းတစ်ယောက် ပျက်ကွက်ခဲ့ရပါသည်။ အတွေ့အထိကို

မရှောင်နိုင်ခဲ့ဘဲ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံမိခဲ့သဖြင့် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ပြီး AIDS ရောဂါကိုခံစားခဲ့ရသည်။ ၁၉၉၇ ခုနှစ်ဝန်းကျင်ကာလများတွင် HIV/ AIDS နှင့်ပတ်သက်၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပညာပေးသိရှိမှုနည်းပါးနေသေးသဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်း၏ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ခံရမည်စိုးသဖြင့် သိုသိုသိပ်သိပ် နေထိုင်ခဲ့ရသည်။

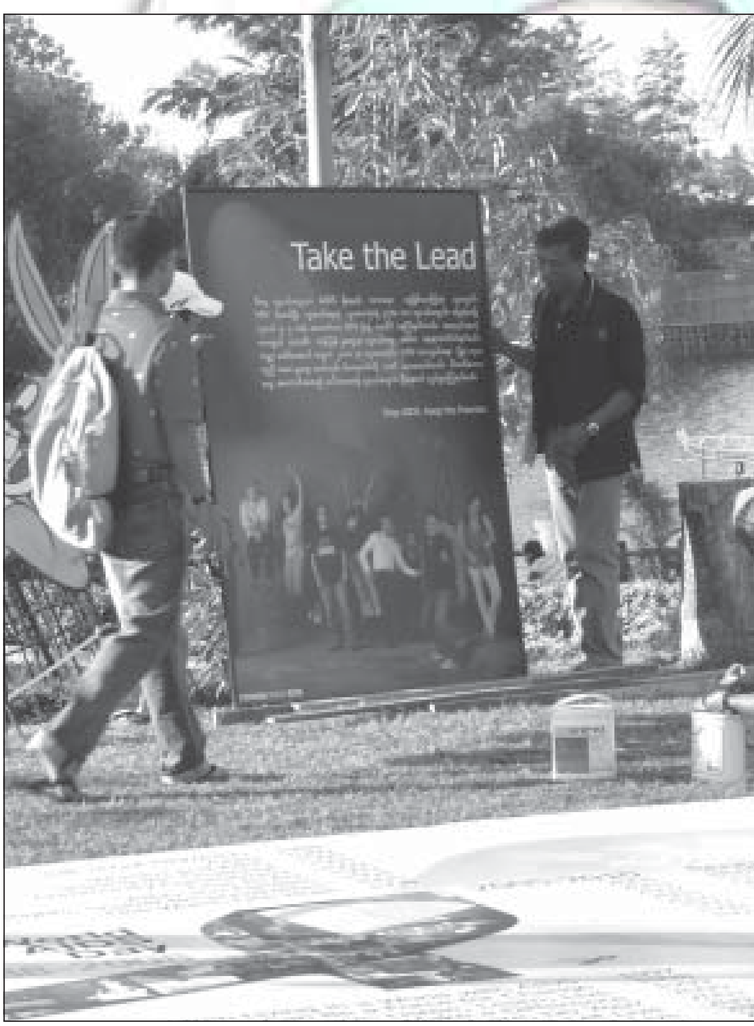
"ကျွန်တော်က ပွဲစားလုပ်တော့ အပေါင်းအသင်းစုံတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါး တော့မသုံးဘူး။ အရက်၊ ဘီယာတော့ သောက်ဖြစ်တယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ သောက်စားပြီးတော့ ရောက်သွားတယ်။ သွေးကဆူနေတော့ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံရင် HIV ပိုးကူးစက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့

www.foreverspace.com.mm

အသိကနည်းနည်းပဲကျန်တော့တယ်။ တစ်ခါတလေတော့ မဖြစ်လောက်ပါဘူး၊ သန့်သန့်လေးတွေပဲ ဒီရောဂါပိုးမရှိနိုင်ပါဘူးဆိုတဲ့အတွေးတွေကြောင့် အကာအကွယ်ကို မသုံးဖြစ်လိုက်တဲ့အကြိမ်တွေရှိတာပေါ့။ အကာအကွယ် အမြဲဆောင်ထားရင်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းက တွေ့သွားရင် ဟာ ဒီကောင်လူရှုပ်လူပွေပဲ၊ ဒီကိစ္စတွေ လိုက်စားနေတဲ့ကောင်ပဲဆိုတဲ့အမြင် မြင်သွားမှာကိုကြောက်တာ။ သိက္ခာအတွက် တစ်ဘဝစာရင်းလိုက်ရတာပေါ့ဗျာ"

ဆရာဝန်တစ်ဦးလည်းဖြစ်၊ HIV/AIDS နှင့်ပတ်သက်သည့် ရသစာပေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရေးဖွဲ့ထားသူလည်းဖြစ်သည့် စာရေးဆရာမမြနှောင်းညိုက ကိုမြတ်မင်းကဲ့သို့ မဆင်မခြင် စိတ်အလိုလိုက်မိသူများနှင့်ပတ်သက်၍ ယခုကဲ့သို့ပြောပြသည်။

"အကာအကွယ်သုံးပါဆိုတဲ့ မရိုးနိုင်တဲ့စကားကိုပဲ ထပ်ပြောထပ်တိုက်တွန်းရမှာပဲ။ Sex Worker (လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုသူ) တွေက အကာအကွယ်မသုံးတဲ့ဧည့်သည်တွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ HIV ပိုးကူးစက်ပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံဖက်က အခကြေးငွေပိုပေးတဲ့အခါ အခကြေးငွေလိုချင်လို့ပဲ ဒီအလုပ်လုပ်တာဆိုတော့ လက်ခံလိုက်ရတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ သူတို့နဲ့အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံမိတဲ့ ယောကျ်ားတွေက အိမ်မှာဇနီးဖြစ်သူနဲ့ဆက်ဆံပြန်တော့ ရောဂါကူးစက်စေပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိလာတဲ့အခါ သန္ဓေသားကိုလည်း ကူးစက်စေပြန်ပါတယ်။ ဒါတွေကို သိနားလည်လျက်နဲ့ ဒီတစ်ခါတော့ မကူးစက်တန်ရာပါဘူး၊ ဒီတစ်ယောက်တော့ ပိုးရှိမယ်မထင်ပါဘူးနဲ့ မရှောင်ရှားဖြစ်၊ မဆင်ခြင်ဖြစ်တာ အတော်များပါတယ်။ အကာအကွယ်ဆောင်ထားဖို့ အသိပညာပေးပေးမယ့် သူများတွေ မတွေ့စေချင်တာနဲ့ပဲ မအောင့်အည်းနိုင်တဲ့အချိန်ကျတော့ အကာအကွယ်မသုံးဖြစ်လိုက်ကြဘူးပေါ့။ ဆောင်ရမှာရှက်တာနဲ့၊ ဝယ်ရမှာခက်တာနဲ့ မရှောင်နိုင်သူတွေ ပိုးသယ်ဆောင်ဖြန့်ဖြူးကြတာ ဘဲဥအစရှာမရသလိုပါပဲ"



ဖေးမကမ်းလင့်သော လက်တစ်စုံ

၁၉၉၀–၉၁ ခုနှစ်ကာလခန့်က ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသောပြဿနာမှာ ပညာပေးရာတွင် Fear Message (ကြောက်အောင် ခြောက်သောအသိပေးချက်) များကြောင့် ရောဂါကိုကြောက်ရမည့်အစား ရောဂါရှင်ကိုကြောက်လာကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်သိနားလည်လာကြသဖြင့် အသိပညာပေးသည့်ပုံစံ ပြောင်းလဲလာကာ Live and let live ရှင်သန်ပါစေ၊ နားလည်ပါ၊ လက်တွဲပါ စသည့်ဆောင်ပုဒ်များဖြစ်လာသည်။ Counselling (နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေး) ခြင်းသည် ရောဂါရှင်များအတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အားဆေးတစ်ခွက်ဖြစ်သည်။

"ကျွန်တော် ဒီ HIV ပိုး ကူးစက်ခံရပြီဆိုတာကို ဒေါက်တာမောင်မောင်လွင်က မိဘတွေကိုခေါ်ပြီးအသိပေးခဲ့တယ်။ ၁၉၉၁ ခုနှစ်က AIDS ရောဂါဆိုတာကို ဆရာဝန်တွေကိုယ်တိုင်ကိုက ဂဃနဏမသိတော့ ကုဖို့ဆေးမရှိဘူးဆိုတာဘဲ ပြောပြနိုင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မိသားစုက ကျွန်တော့်ကိုခွဲခြားဆက်ဆံမယ်၊ ဝိုင်းပယ်ထားမယ်

www.foreverspace.com.mm

ဆိုရင် ကျွန်တော် ဒီ ၁၈ နှစ်တာကာလကို ဘယ်လိုကျော်လွှားနိုင်ပါ့မလဲ။ ဆရာဝန်တွေနဲ့ပြပြီး အားဆေးပုံမှန်သောက်စေခဲ့သလို မူးယစ်ဆေးဖြတ်ချင်လာအောင်လည်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးပါတယ်။ HIV/AIDS နဲ့ ပတ်သက်တဲ့စာအုပ်တွေရှာဖွေဖတ်ရှုခဲ့လို့၊ AIDS ရောဂါအကြောင်း သေသေချာချာ သိနားလည်ခဲ့လို့ ၁၉၉၈ မှာ ကျွန်တော် မူးယစ်ဆေးဝါးကို လုံးဝပြန်မသုံးတော့ဘူး" ဟု ကိုဝင်းမင်းက ဆိုသည်။

လက်ရှိအချိန်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်က စာနာနားလည်စွာ နွေးနွေးထွေးထွေးဆက်ဆံမှုများရှိလာခဲ့သဖြင့် ပညာပေးလုပ်ငန်းများတွင် ရောဂါရှင်များကိုယ်တိုင် တက်ကြွစွာပါဝင်လုပ်ကိုင်လာကြသည်။ ရောဂါဝေဒနာရှင်များက ရောဂါမဖြစ်သေးသူ၊ ရောဂါပိုးကူးစက်ရန် အလားအလာရှိသူများကို ပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်လာသကဲ့သို့ ရောဂါရှင်အချင်းချင်း ကွန်ရက်ဆက်သွယ်၍ ဝေဒနာခံစားရသူများကို အချင်းချင်းနှစ်သိမ့်အားပေးခြင်းများမှာ ထိရောက်အောင်မြင်လှပေသည်။

"Counselling က ရောဂါစဖြစ်ကာစလူနာအတွက်တော့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အားဆေးပေါ့ဗျာ။ ရောဂါဝေဒနာရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်သက်သာသွားတယ်။ ဟာ ငါတော့ဒီရောဂါနဲ့သေမှာပဲ၊ ငါတော့ ဝိုင်းပစ်ပယ်ခံရတော့မှာပဲဆိုတဲ့အသိကို တတ်နိုင်သလောက် လျှော့ချပေးတာပါပဲ။ ရောဂါခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာရှင်အချင်းချင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးတာဆိုတော့ ယုံကြည်မှုရှိလာပြီး အောင်မြင်မှုများလာတာကို တွေ့ရပါတယ်" ဟု ကိုမြတ်မင်းက သူ့အတွေ့အကြုံကို ပြောပြသည်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် AIDS ရောဂါခံစားသူများအနေဖြင့် ဘဝတူရောဂါရှင်များနှင့်အတူ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သကဲ့သို့ တစ်ဦးတည်းနေချိန်များတွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပြီးသမျှကိစ္စများကို ပြန်လည်မစဉ်းစားရန်လိုအပ်ကြောင်း၊ AFXB

အဖွဲ့အနေဖြင့် AIDS ရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးသင်တန်းများဖွင့်လှစ်ထားပြီး ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နိုင်ရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ ရောဂါဝေဒနာရှင်များအနေဖြင့် တစ်ဦးတည်း အထီးကျန်စွာမနေထိုင်သင့်ဘဲ ဝေဒနာတူလူငယ်များနှင့် တွေ့ဆုံမှုများ၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း AFXB မှ သင်တန်းမန်နေဂျာ ကိုစောဘလူးက ဆိုသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိမရှိ သိရှိလိုသူများကို NGO များက သွေးစစ်ဆေးပေးပြီး ရောဂါပိုးတွေ့ရှိသူများကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးလျက်ရှိပါသည်။ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေပါက သွေးထဲတွင် ခုခံအား မည်မျှရှိသည်ကို စစ်ဆေးပေးပြီး ရှိနေသော ခုခံအားမကျသွားစေရန်အတွက်

www.foreverspace.com.mm

ပြင်းထန်သောရာသီဥတုအပူ အအေးဒဏ်ကိုရှောင်ရန်၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောစေသောအစားအစာများ၊ ယင်နားစာများမစားရန်၊ အရက်၊ ဆေးလိပ်များ မသောက်ရန်၊ အင်အားကုန်ခန်းစေသည့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများမပြုလုပ်ရန်၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် အများဆုံးကူးစက်စေတတ်သည့်အားလျော်စွာ မိမိအိမ်ထောင်ဖက်နှင့် လိင်ဆက်ဆံပါက အကာအကွယ်သုံးစွဲရန်လိုအပ်ကြောင်းကို ဆရာဝန်တစ်ဦးလည်းဖြစ် HIV/ AIDS နှင့် ပတ်သက်သည့် ရသစာပေများကို ရေးဖွဲ့ထားသူလည်းဖြစ်သည့် ဆရာမ မြနှောင်းညို[က] ရှင်းပြသည်။

HIV နှင့် ART

"ART ဆေးရဲ့ သဘောသဘာဝက HIV ပိုးကိုသတ်မပစ်နိုင်ပါဘူး။ ထပ်မပွားလာအောင်သာထိန်းကွပ်ဖိနှိပ်ထားတာပါ။ လူနာကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို သတိထားစောင့်ရှောက်နေမယ်ဆိုရင် အရချောင်တုန်း အခွင့်အရေးယူပြီး အလစ်ဝင်တတ်တဲ့ တီဘီလိုရောဂါမျိုး မကူးစက်အောင် ဝေးဝေးကရှောင်ရပါမယ်။ တုပ်ကွေး၊ အဆုတ်အအေးပတ်ရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ စတဲ့ဝေဒနာတွေကို တတ်ကျွမ်းတဲ့ဆရာဝန်နဲ့ အမြန်ကုသရပါမယ်။ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ AZG၊ UNAIDS၊ PSI၊ MSI၊ AFXB၊ ရတနာ့မေတ္တာစတဲ့ NGO တွေကလည်း ART ဆေးရရှိအောင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေပါတယ်။ ART ဆေးသောက်ဖို့ အခွင့်အရေးမရသူတွေကတော့ အာဟာရပြည့်ဝစေတဲ့ ထမင်း၊ အသားငါး၊ ပဲနီပဲဝါ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပြောင်းဖူး၊ ကန်စွန်းဥပြုတ်မှအစ ငှက်ပျောသီး၊ သဘော်သီး စတဲ့ အသီးအနှံများကို သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောချက်ပြုတ်စားသုံးရပါမယ်" ဟု INGO တစ်ခုမှ ဆရာဝန်တစ်ဦးက ရှင်းပြသည်။

သိမ်းဆည်းထားရမည့် အရှက်တရားလေးများ

HIV/AIDS ရောဂါနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပညာပေးရန်အသင့်လျော်ဆုံးအရွယ်မှာ အတုမြင် အတတ်သင်တတ်ကြသည့် အခြေခံပညာကျောင်းသူကျောင်းသားအရွယ်များပင် ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် အလယ်တန်းအရွယ်ခန့်မှစတင်၍ ခန္ဓာဗေဒ၊ HIV/ AIDS၊ ကာလသားရောဂါတို့ကို သင်ကြားပေးလျက်ရှိရာတွင် ဆရာ ဆရာမများကိုယ်တိုင် ရှက်ရွံ့နေကြပြီး

www.foreverspace.com.mm

နှစ်ပေါင်းထောင်ချီ၍ မိရိုးဖလာစောင့်စည်းထိန်းသိမ်းလာသည့် ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာအရ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းသင်ကြားပြသနိုင်ခြင်းမရှိကြသေးပေ။ အချိန်ယူ၍ တစ်ကွက်ချင်း၊ တစ်ခွန်းချင်း၊ ရှေ့တိုးရှင်းပြပညာပေးကြရင်းဖြင့် မေးရဲပြောရဲတိုင်ပင်ရဲကာ အမှားအယွင်းနည်းလာမည်ဖြစ်သည်။ တည်းခိုခန်းများ၊ ဧည့်ဂေဟာများတွင် အကာအကွယ်ကွန်ဒုံးကို ဆောင်ထားရန် နှိုးဆော်ပညာပေးသော်လည်း လုံလောက်ပြည့်စုံမှုမရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ယခုလက်ရှိအချိန်အထိ အဆိုပါ AIDS ရောဂါမှာ ကုသ၍မရသေးရုံမက ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုလွယ်ကူသဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်သာ အရေးကြီးသည်။

"ဧရာဝတီမြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသတွေမှာ လာရောက်ကူညီရင်း၊ ချောင်းသာတို့ ငွေဆောင်တို့မှာ လာရောက်အပန်းဖြေရင်း HIV ရောဂါပိုးတွေ မျိုးစေ့ချန်ထားခဲ့တဲ့ အဖြစ်မျိုး မဖြစ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ HIV ရောဂါပိုးရှိသူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံရင် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်တယ်ဆိုတာသိလျက်နဲ့ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံကြပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အသိခေါက်ခက်အဝင်နက်တာမို့ ပြဿနာမဖြစ်သင့်ဘဲ ဖြစ်နေရပါတယ်။ ဆင်ခြင်မယ်ဆိုရင် ပြဿနာဖြစ်လာစရာမရှိပါဘူး။ ကမ္ဘာပေါ်ထွန်းကတည်းက မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးအတွက် လိင်ဆက်ဆံမှုအစဉ်အလာရှိခဲ့တာမို့ မလိုလားအပ်တဲ့ အရှက်တရားဘေးဖယ်ပြီး ရောဂါကာကွယ်ရေးကို ဦးစားပေးဖို့ တိုက်တွန်းရမှာပါပဲ။ ဒီကိစ္စနဲ့မကင်းနိုင်တာကို သိသာသိစေ ဝန်မခံချင်ကြတာကြောင့် ဖြေရှင်းရခက်နေရတာပါ" ဟု မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသသို့ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေသည့် INGO တစ်ခုမှ ဆရာဝန်တစ်ဦးက ဆိုသည်။

ဧရာဝတီတိုင်းမြစ်ဝကျွန်းပေါ် လေဘေးသင့်ဒေသများဖြစ်သော ဖျာပုံ၊ မော်လမြိုင်ကျွန်း၊ ဘိုကလေး၊ လပွတ္တာစသည့် မြို့နယ်တို့တွင် အကူအညီပေးလျက်ရှိသော INGO၊ NGO ဝန်ထမ်းအရေအတွက်ပိုများလာခဲ့ပြီး Sex Worker(လိင်ဆက်ဆံမှုဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုသူ) များ၏ ဈေးကွက်တစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့သည်။ အဆိုပါဒေသများရှိ တည်းခိုရိပ်သာများတွင် ကွန်ဒုံးထားရှိမှုနည်းပါးကြောင်း၊ ဒေသခံအများစုမှာ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတနည်းပါးမှုနှင့် Sex Worker များက ငွေရယူမှုတစ်ခုတည်းသာပြုလုပ်လာခဲ့သဖြင့် HIV/ AIDS ရောဂါပြန့်ပွားမှုမှာ အဆိုပါဒေသတွင် ကြီးမားလာနိုင်ကြောင်း၊ ယင်းတို့ကို အသိပညာပေးတားဆီးမှုများ အချိန်မီမပြုလုပ်ပါက HIV/ AIDS ရောဂါမှာ အဆိုပါဒေသအတွက် ဒုတိယနာဂစ်သဖွယ်ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း Save The Childern အဖွဲ့မှ Project Manager တစ်ဦးက သုံးသပ်ပြောကြားသည်။

သီချင်းများဆီသို့

"HIV/ AIDS ကူးစက်တဲ့နည်းကို မသိသေးသူရှိပေမယ့် ပျမ်းမျှတွက်စစ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အတော်ပဲနည်းသွားပါပြီ။ လက်ကမ်းပေးဝေတဲ့ပညာပေးစာစောင်တွေကို ဦးတည်အုပ်စုတွေက သိပ်မလိုချင်ကြတော့ပါဘူး။ ရေးထားတာတွေကို သူတို့မြင်ဖူးတွေ့ဖူး ဖတ်ဖူးနေ သိနေကြပါပြီ။ သူတို့အနေနဲ့ ပညာပေးတဲ့သူတွေဆီက မသိနားမလည်တာကိုဘဲ မေးမြန်းပညာယူကြတာများပါတယ်။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်နောက်ပိုင်းမှာလည်း မီဒီယာတွေက HIV/ AIDS နဲ့ ပတ်သက်ရင် ပီပီပြင်ပြင်လှုံ့ဆော်ပညာပေးလာခဲ့ပါတယ်။ ဝေဒနာသည်တွေအနေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းကြားမှာ ပွင့်လင်းမြင်သာတဲ့အတွေးအခေါ်သစ်တွေ ဝင်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ ဝေဒနာရှင်တွေကိုယ်တိုင် အသိပညာပေးဆောင်ရွက်မှုတွေကို ပြုလုပ်လာခဲ့သလို လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေကလည်း နားလည်လက်ခံလာတာကြောင့် HIV ပိုး ရရှိခံစားနေရသူတွေအတွက် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းတွေပါ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပြီး HIV ကာကွယ်တားဆီးရေးလုပ်ငန်းတွေလည်း ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာခဲ့ပါတယ်။ စာသင်ကျောင်းတွေမှာလည်း အလယ်တန်းကစတင်ပြီး HIV/ AIDS အကြောင်းတွေကို သင်ကြားပို့ချပေးနေလို့ မူလတန်းကလေးငယ်တွေ လူကြီးဖြစ်လာတဲ့အချိန်မှာ HIV ပိုးကူးစက်မှုကို ပိုမိုရှောင်ရှားလာနိုင်မှာဖြစ်လို့ ရောဂါကူးစက်မှုနှုန်းသိသိသာသာကျဆင်းလာမယ်လို့ မျှော်လင့်ရပါတယ်" ဟု ဆရာမ မြနှောင်းညိုက သုံးသပ်ပြောကြားသည်။

ဟန်စိုးထိုက်

■

www.foreverspace.com.mm

မျှော်လင့်ချက်နှင့်အသက်ရှင်နေရသူများ

ဇာဏီထွဏ်း

ညအိပ်ချိန်ရောက်လျှင် အမြဲစိတ်မကောင်းဖြစ်နေရသည်။ အသက်ခြောက်နှစ်သာရှိသေးသောသားငယ်က အမေနှင့်အတူ အိပ်ဖို့ ပူဆာသည်မှာ သူ့အဖို့ အရမ်းဝမ်းနည်းစရာကောင်းသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်နေသည့်ရေယုန်တွေကနေ အနာတွေဖြစ်ပြီး သွေးထွက်နေတတ်သည်။ ၎င်းအိပ်မောကျချိန်တွင် အဆိုပါသွေးများနှင့် သားလေးကိုထိမိပြီး ရောဂါအကူးခံရမည်ကို အကြောက်ဆုံးဖြစ်သည်။ သို့သော် သားကလည်း ပြောမရ၊ သူ့အဘိုးအဘွားနှင့်အိပ်ခိုင်းတော့ လည်းမရ။ နောက်ဆုံး အတူတူအိပ်တော့လည်း အလယ်မှာနေရာခြားပြီးအိပ်ရသည်။ "ကိုယ်မွေးထားတဲ့သားနဲ့အတူ ပွေ့ ဖက်အိပ်ချင်တာတောင် မအိပ်ရတဲ့ဘဝကို ရင်နာရတယ်" ဟု ဧရာဝတီတိုင်း ဇလွန်မြို့နယ်ရှိ ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ (AIDS)၏ HIVဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရသူ အသက် ၃၅ နှစ်အရွယ် မဝင်းဝင်းမာက ပြောကြားခြင်းဖြစ်သည်။

သူမ၏ခင်ပွန်းသည် ခြေလျင်တပ်တစ်ခုတွင် တပ်ကြပ်ကြီးရာထူးဖြင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သော စစ်မှုထမ်းဟောင်းတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ဟသ်ာတမြို့နယ်တွင် တာဝန်ကျစဉ် ကျန်းမာရေးမကောင်းသောကြောင့် သွေးစစ်ကြည့်ရာ HIV ပိုးကူးစက်ခံထားရမှန်းသိခဲ့သော်လည်း မိမိကို ပြောကြားခဲ့ခြင်းမရှိခဲ့ပေ။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူမှတစ်ဆင့် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းကို ၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင်သိခဲ့ရပြီး ၎င်းမှာ ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် ယင်းရောဂါဖြင့် သေဆုံးခဲ့ရသည်။ မိဘနှစ်ပါးတွင် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံထားရခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့၏သားကို သွေးစစ်ဆေးကြည့်ရာ ရောဂါကူးစက်မှုမရှိကြောင်း မဝင်းဝင်းမာက ဝမ်းသာစွာ ပြောကြားသည်။

ယခင်က ကြားဖူးရုံသာကြားခဲ့ရသော HIV/AIDS ရောဂါသည် မိမိနှင့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်လာရသောအခါ ဘယ်ကစပြီး ဘာလုပ်ရမည်မှန်းလည်းမသိခဲ့ရပေ။ ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဩဂုတ်လတွင် အစ်ကို

www.foreverspace.com.mm

ဖြစ်သူ၏ထောက်ပံ့မှုကြောင့် ARV ဆေးကို အပြင်မှဝယ်၍ သောက်ခဲ့သည်။ ဆေးသောက်ပြီး တစ်လပြည့်ခါနီးတွင် ဆေးကြောင့် အသည်းကြီးလာ၍ ဆေးဖြတ်ခဲ့ရသည်။ ဆေးပြောင်းသောက်ရန်အတွက်လည်း ပို၍အဆင့်မြင့်သည့်ဆေးဖြစ်သောကြောင့် ဈေးနှုန်းမှာလည်း ပိုကြီးမားကာ မသောက်နိုင်တော့ဘဲ ရပ်ထားလိုက်ရသည်။

သူမကဲ့သို့ လက်ရှိသောက်သုံးနေသော ဆေးမတိုး (မထိရောက်တော့) သည့်အခါ အခြားဆေးအမယ် ၃၀ ဝန်းကျင်ကျော်အနက်မှ ထပ်မံရွေးချယ်တိုက်မည်ဆိုလျှင်တောင် ဈေးနှုန်းမှာ အဆမတန် ကြီးမြင့်နေသောကြောင့် ဆက်လက်ဝယ်ယူသောက်သုံးနိုင်ခြေနည်းပါးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်းကို "အဖွဲ့အစည်းဌာနတွေက ပေးမယ်ဆိုရင်တောင် ဆေးပြောင်းသောက်ရသူ တစ်ယောက်ရဲ့ဆေးဖိုးက သာမန်သောက်သူ ငါးဦးခြောက်ဦးလောက်ကို ပေးလို့ရမယ်" ဟု Marie Stopes International မှ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာစစ်နိုင်က သုံးသပ်ပြောကြားသည်။

ကုလသမဂ္ဂကလေးများ ရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (UNICEF) ၏မှတ်တမ်းများအရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် HIV ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူနှင့် AIDS ဝေဒနာခံစားရသူ ၂၄၀,၀၀၀ ဦးခန့်ရှိရာမှ လိုအပ်ချက်၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်မှာ ARV (Anti-retroviral) Drgus ရရှိပြီး၊ ဝေဒနာရှင်ဦးရေ ၇၆,၀၀၀ အတွက် ရန်ပုံငွေလိုအပ်ချက်ရှိနေကြောင်း၊ ဆေးရရှိမှုသည် ၂၀၀၆ ခုနှစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက နှစ်ဆကျော်မြင့်တက်လာသော်လည်း အမှန်တကယ်လိုအပ်ချက်၏ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရရှိသေးကြောင်း၊ နိုင်ငံတကာအသိုင်းအဝိုင်း၏ပံ့ပိုးမှုရရှိပါက လိုအပ်နေသော ဝေဒနာရှင်များကို ထောက်ပံ့နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း HIV/AIDS ကာကွယ်တားဆီးရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်နေသည့် ကုလသမဂ္ဂအေဂျင်စီများ၊

ပြည်တွင်းပြည်ပ လူမှုရေးကူညီမှုအဖွဲ့အစည်းများက ၂၀၀၈ ခုနှစ်ကုန်ပိုင်းတွင် သတင်းထုတ်ပြန်သည်။

ARV ဆေးပိုမိုလိုအပ်သည်ဆိုရာ၌ ယခင်ဆေးသောက်သုံးနေရသူဦးရေအပြင် ဆေးသောက်သုံးရန် အဆင့်ရောက်လာကြသူဦးရေပါ တိုးပွားလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုကဲ့သို့ ဆေးသောက်ရန်လိုအပ်သူများနှင့် လက်ရှိသောက်သုံးနေရသူများ ပူးပေါင်းသောအခါ ဆေးလိုအပ်ချက် ပိုမိုများပြားလာခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုသို့ဆေးသောက်သုံးနိုင်ရန်အတွက် CD 4 (သွေးဖြူဥအရေအတွက်) ကို အရင်တိုင်းတာရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ကျန်းမာရေးအဆင့်သတ်မှတ်ခြင်းကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် လေးမျိုးခွဲခြားထားပြီး တတိယနှင့် စတုတ္ထအဆင့်တွင် ဆေးသောက်ရန် သတ်မှတ်ထားကြောင်း ဒေါက်တာစစ်နိုင်က ရှင်းပြသည်။

"အဲဒီရောဂါကူးစက်ခံရသူတွေ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာ ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေနဲ့ ကျယ်ဝန်းတဲ့နိုင်ငံတွေမှာ တိုင်းတာဖို့ခက်တယ်။ ဥပမာ–အိန္ဒိယ၊ တရုတ်တို့လိုနိုင်ငံတွေမှာဆိုလည်း ပျမ်းမျှလွယ်လွယ်ပြောလို့မရဘူး။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံနဲ့ ကျဉ်းတဲ့နိုင်ငံတွေမှာတော့ လွယ်ကူနိုင်ပါတယ်" ဟု ၎င်းက ရှင်းပြသည်။

ARV ဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ HIV ပိုးမပြန့်ပွားစေရန် ထိန်းချုပ်သောဆေးဖြစ်ပြီး HIV ရောဂါပိုးများကို သေစေနိုင်သောဆေးမဟုတ်ပေ။ မျိုးမတူသောဆေးသုံးမျိုးဖြင့် ပေါင်းစပ်ထားသောဆေးဖြစ်ပြီး HIV ပိုး ပွားများခြင်းကို ထိန်းထားနိုင်သောကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သောကုသမှုဖြစ်သည်။ ဆေးအာနိသင်သည် သွေးအတွင်း ၁၂ နာရီသာ ထိန်းထားနိုင်သောကြောင့် ၁၂ နာရီခြားကာ နေ့စဉ်သောက်သုံးရသောဆေးဖြစ်သည်။ ဆေးသောက်

www.foreverspace.com.mm

ခြင်းကိုရပ်တန့်ပါက HIV ရောဂါပိုးများ ပွားများလာမည်ဖြစ်သောကြောင့် အသက်ထက်ဆုံးသောက်ရန် လိုအပ်သောဆေးဖြစ်သည်။

ART (Anti-retroviral Therapy) ကုထုံးကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် ပြန်ကောင်းမွန်လာသည့်အတွက် ယခင်အတိုင်း ကျန်းမာလာပြီး လုပ်ငန်းများပြန်လည်လုပ်ကိုင်နိုင်ကာ မိသားစုအား ပြန်လည်ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ကြောင်း ယင်းဆေးကို ပေးဝေနေသည့် INGO တစ်ခုမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ရှင်းပြသည်။

ရောဂါကို ကုသနိုင်သည့်ဆေးရှိမှန်းသိသော်လည်း အခမဲ့ရနိုင်ကြောင်း မဝင်းဝင်းမာတစ်ယောက် မသိရှိခဲ့ရပေ။ လက်ရှိသောက်နေရသောဆေးဖြတ်လိုက်ရပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ဇလွန်မြို့နယ်အတွင်းရှိ HIV/AIDS ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့တစ်ခု၏ လမ်းပြမှုကြောင့် ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့ရှိ သဇင်ဆေးခန်းနှင့်ဆက်သွယ်ခဲ့ရာ ဆေးပေးမှုရပ်ဆိုင်းထားခြင်းမှာ နှစ်လရှိပြီဖြစ်ကြောင်းကို ကြားသိလိုက်ရသဖြင့် မဝင်းဝင်းမာတစ်ယောက် ခေါင်းငိုက်စိုက်ကျသွားသည်။

"စပြီးဖြစ်ကတည်းက ဒီလိုဆေးရမယ်မှန်းသိခဲ့ရင် အခုလိုဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီရောဂါကြောင့် ကိုယ့်အပေါ်ဆက်ဆံတာတွေပြောင်းမှာစိုးရိမ်ပြီး မျိုသိပ်ခဲ့လို့ ဒီလို

အဖြစ်မျိုးရောက်တာပဲ။ ကံဆိုးမသွားရာမိုးလိုက်ရွာတာပေါ့" ဟု သူမကိုယ်သူမ ပြောကြားပြီး ခေါင်းငိုက်စိုက်ကျသွားခြင်းဖြစ်သည်။

ARV ဆေးကိုဖြတ်လိုက်ရပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ရေယုန်များထွက်လာပြီး ယင်းအနာများမှာ တစ်ကိုယ်လုံးပျံ့နှံ့ကုန်သည်။ ထိုယားနာများကြောင့် လူအများကြား ဟန်ပင်မဆောင်နိုင်ဘဲ သူမကုတ်နေမိသည်။ ဆေးနှင့်ပတ်သက်၍လည်း မိဘများကိုလည်း ပြန်မပြောပြချင်တော့။ အသက် ၆၀ ကျော်ဖခင်ကြီး၏ စက်ချုပ်ကာ ရှာဖွေကျွေးမွေးနေသည်ကိုလည်း စိတ်မကောင်းဖြစ်နေရသည်။ သက်ကြီးမိဘနှင့် အရွယ်မရောက်သေးသည့်သားအတွက်အပြင် မိမိရောဂါကြောင့် ဘယ်တော့အိပ်ရာထဲလဲမှာလဲဆိုသည်ကို တွေးပူနေရတော့သည်။

"ဆေးမသောက်ရတော့လည်း ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ပြီး အစားအသောက်အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ရတော့တာပေါ့" ဟု ပြောရင်း ခြေဖမိုးအား လှမ်းကုတ်နေသည်။ ဆေးမသောက်ရသော်လည်း HIV ပိုးကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ရောဂါများထပ်မဝင်နိုင်အောင် သတိထားရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဥပမာ–နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ ဝမ်းပျက်၊ တီဘီရောဂါ မဖြစ်စေရန်၊ မကူးစက်စေရန် ဆင်ခြင်နေထိုင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဖြစ်လာပါကလည်း ချက်ချင်းဆေးကုသရမည့်အပြင် အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးရမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် HIV ပိုးထပ်မံ၍ မကူးစေရန် နေထိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ရောဂါပိုးအသစ် ထပ်မံဝင်လာပါက ခုခံအား ယခုထက်ပိုမိုလျင်မြန်စွာကျဆင်းတတ်ကြောင်း ဒေါက်တာစစ်နိုင်က ပြောကြားသည်။ ရေယုန်ပေါက်ခြင်းသည် AIDS ရောဂါအဆင့်သို့ ရောက်ရှိသည့်လက္ခဏာမျိုးဖြစ်သောကြောင့် ပျောက်ကင်းရန်ခဲယဉ်းကြောင်း၊ ကလေးတွင်အနာရှိ၍ မိခင်အနာနှင့် ထိမိပါက ကူးစက်နိုင်သော်လည်း ကလေးတွင် အနာရောဂါမရှိဘဲ ခန္ဓာကိုယ် အကောင်းပကတိရှိပါက HIV ရောဂါပိုးရှိသည့်မိခင်နှင့် အိပ်ပါကလည်း ကူးစက်နိုင်ခြင်းမရှိကြောင်း ဆရာဝန်စာရေးဆရာမ မြနှောင်းညိုက ပြောကြားသည်။

"ခြောက်နှစ်ဆိုတဲ့အရွယ်ဟာ ပြောရင် နားလည်တတ်နေပါပြီ။ အိပ်မယ်ဆိုဆင်ခြင်ပြီးအိပ်ပေါ့။ အနာတွေနဲ့မထိ

www.foreverspace.com.mm

ဖောင်သတိထား၊ ထိမိရင်လည်း သုတ်သင်လိုက်ပေါ့။ ကလေးက နားမလည်ဘူးဆိုရင်တောင် မအေက နားလည်ပေါ့။ သတ်သတ်ခွဲအိပ်ဖို့တော့ မလိုပါဘူး” ဟု ၎င်းက အကြံပေးပြောကြားသည်။

CD4 အကောင်ရေ ၃၀၀ အောက်ရှိသူများသည် ဆေးစတင်သောက်သုံးသင့်ပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ဆေးသောက်ရန် စိတ်ဝင်စား၍ ဆေးခန်းသို့ ပုံမှန်ရက်ချိန်းအတိုင်းလာရောက်သူ၊ အိမ်တွင်မိသားစုထဲမှတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အကူအညီရရှိနိုင်သောသူ၊ အမှန်တကယ်ဆေးဝယ်မသောက်နိုင်သောသူများကို ART Board အဖွဲ့က ကြီးကြပ်စစ်ဆေးပြီး ဆေးပေးဝေခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ဆေးခန်းသို့ အမှတ်စဉ်အစောဆုံးရောက်ရှိသူများအား CD4 စစ်ဆေးခြင်း၊ အခြားရောဂါများရှိ၊ မရှိစစ်ဆေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သည့်အပြင် လူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သူများကို ဦးစားပေးရွေးချယ်ကာ ART ကုသမှုပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရတနာ့မေတ္တာအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌဦးမြင့်ဆွေက ပြောကြားသည်။

“ဆေးမသောက်ခင်မှာ သောက်ဖို့လိုအပ်၊ မအပ်စစ်ဆေးဖို့လိုတယ်။ သောက်ဖို့အချိန်မဟုတ်ဘဲ သောက်ရင်အလကားပါပဲ။ လိုအပ်တဲ့အဆင့်ရောက်ရှိပြီဆိုရင်လည်း ဘယ်နေရာက ဆေးကိုပုံမှန်ရနိုင်မလဲ၊ မရနိုင်ဘဲနည်းနည်းပဲဆိုပြီး သောက်လို့မရဘူး။ တီဘီရှိရင် အဲဒီရောဂါကိုအရင်ကုရမယ်။ ဆေးပေးဖို့အတွက် ဆေးပေးတဲ့နေရာနဲ့မဝေးတဲ့ဒေသမှာ နေသူဖြစ်ရမယ်။ ဝေးလံတဲ့နေရာက မလာနိုင်ရင်၊ ဆေးပုံမှန်မသောက်ရရင် သောက်ရသူရော၊ ပေးရသူရော နှစ်ဖက်အကျိုးမရှိဖြစ်တယ်။ ရက်ကြာကြာထားလို့မရဘူး။ သေသေချာချာ ကြပ်မတ်လုပ်ရတာ။ ဒါကြောင့် ဆေးမပေးခင် သေချာဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီးမှ လုပ်ရပါတယ်” ဟု ဒေါက်တာစစ်နိုင်က ထပ်လောင်းပြောကြားသည်။

အကူအညီပေးနိုင်မည့် မိသားစုဝင်ရှိရမည်ဆိုသောအချက်မှာ ဆေး၏ဘေး

ထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်လာပါက ၎င်းမှတစ်ဆင့် ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံသို့ အကြောင်းကြားရန်လိုအပ်သောကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း၊ အချို့ဝေဒနာရှင်များမှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမရှိဘဲနှင့် အပြင်မှဝယ်သောက်ခြင်းများသည် အလွန်အန္တရာယ်များကြောင်း၊ ထို့အပြင် ဆေးကိုမှန်မှန်မသောက်ပါက ရောဂါပိုးမှာ ဆေးယဉ်သွားကာ ဆေးမတိုးတော့ကြောင်း ရတနာ့မေတ္တာမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

ARV ဆေးသည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိသောကြောင့် ဆေးသောက်သုံးသောဝေဒနာရှင်များအနေဖြင့် ပေါ့ဆမည်ကို စိုးရိမ်ရကြောင်း၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုကဲ့သို့ရောဂါများသည် ဆေးသောက်ချိန် မမှန်ခြင်း၊ မေ့လျော့သွားခြင်းမျိုးရှိနိုင်သော်လည်းအမှားခံနိုင်ကြောင်း၊ သို့သော် ARV ဆေးကို တစ်လအတွင်း ဆေးသောက်ချိန်နှစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ ပျက်ကွက်ပါက ဆေးမတိုးတော့ကြောင်း ဒေါက်တာစစ်နိုင်ကဆိုသည်။ “ဒီလိုဆေးမျိုးကိုလည်း ကိုယ့်ဘာသာဝယ်မသောက်နိုင်ကြတော့ဘူး။ အခုဆေးတွေက သုံးသောင်းဝန်းကျင်လောက်ဆိုတော့ လက်လှမ်းမီကြသေးတယ်။ ဆေးအဆင့်တိုးရပြီဆိုရင်တော်ရုံတတ်နိုင်သူတွေတောင်မခံနိုင်ဘူး” ဟု မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူမှုရေးအဖွဲ့မှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးကပြောကြားသည်။

ARV ဆေးစတင်သောက်ရပြီဆိုပါက အချိန်မှန်မှန်သောက်ရန်အတွက်သည်အလုပ်တစ်ခုကဲ့သို့ဖြစ်လာပြီး အချို့ဝေဒနာရှင်များမှာ ဆေးနှင့်မတည့်ခြင်းကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဖုအပိန့်များထွက်လာတတ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် နောက်တစ်မျိုးပြောင်းသောက်ရပါကလည်း ပို၍ ပြင်းထန်၍ ဈေးပိုကြီးသောဆေးများသာ ဖြစ်လာမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အဆိုပါ ARV ဆေးသည် အသည်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝဖြစ်စဉ်နှင့်အဆီများကို အနှောင့်အယှက်ပေးတတ်ပြီးအချို့ ARV ဆေးများသည် သွေးအားနည်းစေတတ်ကြောင်း၊ သို့သော် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကြောင့် ဆေးပြောင်းလဲရခြင်းမှာနည်းပါးပြီး ဆေးနှင့်မတည့်သောကြောင့် ပြောင်းသောက်ရခြင်းသာရှိကြောင်း၊ လက်ရှိသောက်နေသည့်ဘေး

www.foreverspace.com.mm

ထွက်ဆိုးကျိုးနည်းပြီး ဈေးသက်သာသော ဆေးမှ ပြောင်းသောက်ရပါက တာဝန်ပို ကြီးလာပြီး စီမံချက်များဖြင့် အဖွဲ့အစည်း များကပေးမည်ဆိုပါကလည်း အင်မတန် တာဝန်ကြီးကြောင်း ရှင်းပြပြောဆိုသည်။

"ဆေးက မသောက်ရသေးခင်က တည်းက ကြိုတင်စဉ်းစားရတယ်။ စမ်း သပ်ရတယ်။ သောက်လက်စရှိသွားပြီဆို ရင် ရပ်လို့နားလို့မရတော့ဘူး။ စီးပွားရေး မကောင်းလို့ မသောက်နိုင်ဘဲရပ်ထားရင် ဆေးတိုးမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ ဆေးက တစ် လအကြိမ် ၆၀ သောက်ရမယ့်အထဲမှာ နှစ်ကြိမ်ပဲ အမေ့ခံနိုင်တယ်။ ပိုးတွေကို ထိန်းတဲ့ဆေးလွတ်သွားပြီး ဆေးရဲ့အာနိ သင်ကို ပိုးကခံနိုင်ရည်ရှိသွားပြီ" ဟု ဒေါက် တာစစ်နိုင်က ပြောကြားသည်။

ရန်ကုန်မြို့ ရတနာ့မေတ္တာဆေးခန်း တွင် စာရင်းသွင်းသူ ဝေဒနာရှင်ဦးရေ ၁၀၀၀ ရှိသည့်အနက် ပြီးခဲ့သည့် ၂၀၀၈ ခုနှစ်အတွင်း ARV ဆေးပေးနိုင်သူဦးရေ သည် ၁၀ ဦးသာရှိခဲ့ပြီး ယခုနှစ် ၂၀၀၉ ခု နှစ်မတ်လမှစ၍ ARV ဆေးအတွက် ဦးရေ ၈၀ နှင့် OI (Opportunistic Infection) အခွင့်ကောင်းယူဝင်လာတတ်သော ရောဂါ ကူးစက်မှုအတွက် ဦးရေ ၁၂၀ တို့ကို ပေး ဝေနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အဆိုပါဦးရေ ၁၀၀၀ ရှိသည့်အနက် ဆေးသောက်ချိန် ရောက်ရှိသူဦးရေ ၅၀၀ ခန့်ရှိကြောင်း၊ မိမိ အနေဖြင့် အဆိုပါ ARV ဆေး ရန်ပုံငွေ အတွက် ပြည်ပအလှူရှင်များထက် ပြည် တွင်းအလှူရှင်များကို ပိုလိုအပ်ကြောင်း၊ "နိုင်ငံတကာအလှူရှင်ဆိုတာ အချိန်မရွေး ပြန်သွားနိုင်တယ်။ ဆေးကဆက်တိုက် သောက်ရမှာမို့လို့ ပြည်တွင်းအလှူရှင်က ပိုစိတ်ချရတယ်"ဟု ရတနာ့မေတ္တာမှ ဦးမြင့်ဆွေက ပြောကြားသည်။

"ကျွန်တော်တို့ MSI အနေနဲ့က လူနာဦးရေ ၂၀၀ လောက်ပဲပေးနိုင်တယ်။ လိုအပ်နေတဲ့ပမာဏနဲ့ ကျွန်တော်တို့ပေး နိုင်တာနဲ့နှိုင်းရင် ပေးပါတယ်လို့ ပြောတာ ရှက်ဖို့ကောင်းတယ်။ ငွေကြေးထက် တာ ဝန်ယူဖို့အပိုင်းတွေရှိသေးတယ်။ ငွေကြေး က ထပ်ပြီး ဖိဖိစီးစီးတော့ရှာရမှာပေါ့။ ဆေးကုသမှုအပိုင်းမှာ ငွေကြေးအားနည်း တာလည်းပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်း၌ာနတွေ အနေနဲ့တောက်လျှောက်ပေးရမှာ ကြောက် နေတာ။ ကိုယ့်ဘက်ကနေ တာဝန်အရှည် သဖြင့်ဖြစ်နေတာကို ကြောက်နေကြတယ်" ဟု ဒေါက်တာစစ်နိုင်က ပြောကြားသည်။

"အလှူရှင်ပေါ်လာရင်တော့ သက် တမ်းစေ့နေနိုင်ဖို့တွေးနေရတာ။ ဒါပေမဲ့ လည်းကံတရားပေါ့" ဟု ဆိုကာ မဝင်းဝင်း မာတစ်ယောက် မျက်ရည်စက်များနှင့်အတူ ဘယ်ဝယ်ဘယ်ဆီဦးတည်ချက်မရှိဘဲ အဝေးသို့လှမ်းကြည့်နေသည်။ သူ့အတွက် မျှော်လင့်ချက်ကတော့ ကံကောင်းထောက် မစွာ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမရှိသေး သည့် သူမ၏သားလေးသာဖြစ်သည်။

ဇာဏီထွဏ်း

www.foreverspace.com.mm

ဒုတိယမြို့တော်၏ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေ ဈေးကွက်နှင့် အလားအလာ

ကျော်ဇေယျာဝင်း

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဒုတိယစီးပွားရေးမြို့တော် မန္တလေးမြို့၏ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးကွက်သည် ၂၀၀၈ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးကျကပ်အတွင်း ဈေးနှုန်းအမြင့်ဖြင့် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်နေသော်လည်း ၂၀၀၉ ခုနှစ် နှစ်ဆန်းပိုင်းမှစ၍ ကျဈေးဖြင့် အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်ရမည့် ဈေးကွက်အခြေအနေဖြစ်လာသည်။

ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးကျကပ်သည် ပြည်တွင်း အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးကွက်ကို တိုက်ရိုက်ထိခိုက်မှုမရှိသော်လည်း နိုင်ငံတကာနှင့် ဆက်စပ်လုပ်ကိုင်နေသည့်အခြားသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ ထိခိုက်လာမှုကြောင့် အဆိုပါ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေလုပ်ငန်းကို သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် ထိခိုက်လာသည်။

၂၀၀၈ ခုနှစ်က အခြေအနေ

၂၀၀၈ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ တစ်လလုံး အခေါက်ရွှေဈေး တစ်ကျပ်သားလျှင် ကျပ်ခြောက်သိန်းကျော်နှင့် ငါးသိန်းရှစ်သောင်းအကြားတွင်သာ အတက်အကျဖြစ်ပေါ်နေချိန်တွင် မန္တလေးမြို့တော် Down Town ဧရိယာတစ်ဝိုက်ရှိ တိုက်ခန်းများနှင့် ရဲမွန်တောင်တစ်ဝိုက်ရှိ မြေကွက်များမှာ ဈေးနှုန်းအမြင့်ဖြင့် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်သည်။

"နာဂစ်တိုက်တော့ အရောင်းအဝယ် ခဏတန့်သွားတာပဲရှိတယ်။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး အရောင်းအဝယ်ကောင်းသယောင်ပဲ။ ၂၀၀၈ နှစ်ကုန်ပိုင်းလောက်ကစပြီး အရောင်းအဝယ်အေးလာတယ်။ ကြာရင် ဈေးတွေ ပြိုလာနိုင်တယ်" ဟု မန္တလေးမြို့ အခြေစိုက် ၆၈ လမ်း၊ ၄၅ဝါလမ်းနှင့် ၆၉လပ်ဝါလမ်းကြားရှိ ခင်မောင်လွင် အိမ်မြေရောင်းဝယ်ရေးမှ အကြီးအကဲ ဦးခင်မောင်လွင်က ပြောကြားသည်။

နေပြည်တော်သို့ ၂၀၀၆ ခုနှစ်အတွင်း ဝန်ကြီးဌာနများနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးယန္တရားများပြောင်းရွှေ့ခဲ့မှုကြောင့် ယင်းဒေသများနှင့်နီးသည့် မန္တလေးမြို့တော်သည် အနာဂတ် စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းနေရာကောင်းသဖွယ်ဖြစ်လာ၍ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအများစု စိတ်ဝင်စားလာပြီး ဝယ်လိုအားတက်လာသည့်အတွက် အိမ်၊ ခြံ၊ မြေများ ဈေးကောင်းလာခဲ့သည်။ မန္တလေးမြို့တော်၏ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးကွက်သည် ၂၀၀၈ ခုနှစ်အတွင်း ယခင်နှစ်ပေါက်ဈေးထက် နှစ်ဆမြင့်တက်လာသည်အထိ အလားအလာကောင်းခဲ့သည်။

နယ်စပ်တိုင်းရင်းသားမြှုပ်နှံသောဈေးကွက်

မန္တလေးမြို့တော်၏ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးကွက်အတွင်း နယ်စပ်ဒေသမှ တိုင်းရင်းသားများဖြစ်ကြသည့် ရှမ်းတရုတ်၊ ဝ၊ ကိုးကန့် စသော တိုင်းရင်းသားများက စီးပွားရေးလုပ်ကိုင်ရန် အခြေချလာမှုများပြားလာကြပြီး ၎င်းတို့ကြိုက်နှစ်သက်သော အိမ်၊ မြေကွက်များကို ဈေးနှုန်းအမြင့်ပေးဝယ်ယူမှုများကြောင့် မန္တလေးမြို့နှင့် ပြင်ဦးလွင်မြို့ရှိ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးနှုန်းများ မြင့်မားလာသည်။

ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးကျကပ်ကြောင့် နိုင်ငံတကာ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးကွက် ပြိုလဲချိန်တွင် မန္တလေးနှင့် ပြင်ဦးလွင်မြို့၌ သိန်းထောင်ချီတန်ဖိုးရှိမြေကွက်များ ဝယ်လိုအားတက်နေသော်လည်း ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်း ဈေးကွက်သိသိသာသာငြိမ်သက်ခဲ့ပြီး ထပ်မံအရောင်းအဝယ်ငြိမ်လာလျှင် ကျဈေးဖြင့် အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်ရမည့်အခြေအနေဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း ပြင်ဦးလွင်မြို့ သုမင်္ဂလာရပ်ကွက်ရှိ အကျိုးဆောင် ဦးစိုင်းတင်က ပြောကြားသည်။ မန္တလေး–လားရှိုးလမ်းမကြီးပေါ်ရှိ လုံးချင်းတိုက်များနှင့် မြို့ပတ်လမ်းရှိ အဆောက်အအုံဟောင်းများကို အသစ်ပြန်လည်ပြုပြင်ဆောက်လုပ်မှုများကြောင့်လည်း အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးနှုန်းများ မြင့်တက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

အနာဂတ်စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် မူတည်ပြီး မန္တလေးမြို့တော်၏ အိမ်ဈေး၊ မြေဈေးများ ဈေးနှုန်းမြင့်တက်လာနိုင်သော်လည်း လက်ရှိဈေးကွက်တစ်ခုလုံးငြိမ်သက်နေပြီး ဈေးနှုန်းများပြိုကျလာနိုင်သည့် အခြေအနေရှိကြောင်း မန္တလေးမြို့တော် အခြေစိုက် အိမ်၊ ခြံ၊ မြေ အကျိုးဆောင်များက သုံးသပ်ပြောကြားသည်။

www.foreverspace.com.mm

www.foreverspace.com.mm

လက်ရှိအရောင်းအဝယ်ဈေးကွက်အခြေအနေ

မန္တလေးမြို့တော်၏ မြေကွက်၊ တိုက်ခန်း၊ လုံးချင်းများ၏ အရောင်းအဝယ်သည် ၂၀၀၈ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ဒုတိယပတ်အတွင်း မူလပေါက်ဈေးနှုန်းထက် မြင့်တက်နေပြီး အဝယ်တန့်နေသည်။ ကျပ်သိန်းတစ်ရာမှ သိန်း ၃,၀၀၀ ဝန်းကျင်ရှိ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေများသည် ဩဂုတ်လနှင့် စက်တင်ဘာလအတွင်း အရောင်းအဝယ် အလွန်ကောင်းနေခဲ့သည်။

အဆိုပါမြို့တော်၏အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးကွက် လက်ရှိအနေအထားမှာ အဝယ်တန့်နေပြီး ကြိုက်ရောင်းကြိုက်ဝယ်နှင့် မဖြစ်မနေဝယ်ယူသူများဖြင့်သာ အလုပ်ဖြစ်နေပြီး ရန်ကုန်မြို့တော်၏ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးကွက်တွင် အရောင်းအဝယ်ငြိမ်သက်နေချိန်တွင် အငှားလုပ်ငန်းဖြင့် ဈေးကွက်ကို ဦးဆောင်နေနိုင်သော်လည်း မန္တလေးမြို့တွင်မူ အငှားဈေးကွက်နည်းသောကြောင့် အရောင်းအဝယ်တန့်ချိန်တွင် မန္တလေး အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးကွက်တစ်ခုလုံး ငြိမ်သက်နေသည်။

"စက်မှုနယ်မြေဘက်ရော မြို့ထဲမှာရော အရောင်းအဝယ်ငြိမ်နေတာ။ ဒီထက်ပိုငြိမ်ရင် ဈေးပြိုလာနိုင်တယ်။ တစ်ရှိန်ထိုးတက်နေတဲ့ဈေးနှုန်း ဒီတစ်ခါကျရင်မလွယ်ဘူး" ဟု ဦးစိုင်းတင်က ဆိုသည်။

မန္တလေးမြို့တော်၏ တိုက်ခန်းအရောင်းအဝယ်သည် ၂၀၀၆-၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် ၂၀၀၅ ခုနှစ်ထက် ပိုမိုအရောင်းအဝယ်သွက်ခဲ့ပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူများ အမြတ်အစွန်းများစွာရခဲ့သည်။ လက်ရှိတွင် မန္တလေးမြို့တော် မြို့လယ်ဧရိယာတစ်ဝိုက်ရှိ တိုက်ခန်းအချို့သာ အရောင်းအဝယ်ဖြစ်နေပြီး အဆိုပါမြို့တော်တွင် တိုက်ခန်းအရေအတွက်နည်းပါးမှုနှင့် တိုက်ခန်းကိုနှစ်ခြိုက်သူနည်းပါးမှုကြောင့် ဝယ်လိုအားအနည်းဆုံးဈေးကွက် ဖြစ်နေသည်။

"မန္တလေးမှာ မြေကွက်တွေပြီးရင် ဒုတိယ အရောင်းအဝယ်သွက်တာ လုံးချင်းအိမ်တွေပဲ။ အခု ရန်ကုန်နဲ့ တခြားမြို့တွေက စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေကြောင့် လုံးချင်းအငှားတွေရှိလာတယ်။ မဆိုသလောက်ပါပဲ" ဟု ကိုဝင်းဗိုလ်အကျိုးဆောင်မှ အကြီးအကဲ ဦးဝင်းဗိုလ်က ပြောကြားသည်။

ယခင်က ဈေးကွက်အနေအထားမှာ ရွှေဈေးကွက်နှင့်တိုက်ရိုက်အချိုးကျနေသည်။ သို့သော် ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလနောက်ဆုံးပတ်က အခေါက်ရွှေ တစ်ကျပ်သား ကျပ်ငါးသိန်းအောက်ဝန်းကျင်ကျဆင်းခဲ့သော်လည်း အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးကွက်မှာ လက်ရှိကာလပေါက်ဈေးထက် လျော့ကျခြင်းမရှိဘဲ ဈေးနှုန်းအမြင့်ဖြင့် အရောင်းအဝယ်တန့်နေသည်။

လက်ရှိ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးကွက် အရောင်းအဝယ်တန့်နေမှုနှင့်ပတ်သက်၍ မန္တလေးမြို့အခြေစိုက် ငွေရွှေဝါလမ်းနှင့် ဇလပ်

www.foreverspace.com.mm

ဝါလမ်းကြား ခင်မောင်လွင် အိမ်၊ ခြံ၊ မြေ အကျိုးဆောင်လုပ်ငန်းမှ ဦးခင်မောင်လွင်က "အရောင်းအဝယ်တွေမဖြစ်တော့ ကျွန်တော်တို့လည်း အလုပ်မဖြစ်ဘူး။ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေနဲ့ပတ်သက်လို့ အင်တာဗျူးလှမ်းလှမ်းလုပ်တဲ့သူတွေဆီက လစာပေးထားရင်တောင် ပိုအဆင်ပြေတယ်" ဟု အရောင်းအဝယ်မဖြစ်၍ အကျိုးဆောင်များ ဝင်ငွေနည်းပါးမှုကို နောက်ပြောင်ပြောဆိုသည်။

မြို့သစ်မြေကွက်များ၌ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု

မန္တလေးမြို့နှင့် ၂၉ မိုင်ခန့်ဝေးကွာသော ပြင်ဦးလွင်မြို့အနီးတွင် ရတနာပုံမြို့သစ်စီမံကိန်းကို စတင်အကောင်အထည်ဖော်နေရာ ယင်းမြို့သစ်ရှိ မြေကွက်အများစုကို အိုင်တီလုပ်ငန်းရှင်အများစုသာဝယ်ယူ၍ လုပ်ငန်းစတင်လည်ပတ်နိုင်ရန် စတင်အကောင်အထည်ဖော်နေသည်။

ရတနာပုံတောင်ပေါ်အပန်းဖြေစခန်းလူနေအိမ်ရာစီမံကိန်းကို မြို့ပြအင်္ဂါရပ်များဖြစ်ကြသော ရေ၊ လျှပ်စစ်မီး၊ လမ်း၊ တယ်လီဖုန်း၊ အင်တာနက် စသည်တို့ကို ခေတ်မီကောင်းမွန်အောင်ဆောင်ရွက်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

လက်ရှိတွင် ပြင်ဦးလွင်မြို့ရှိမြေကွက်သစ်များကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမည့်သူများ အနေဖြင့် စိတ်ဝင်စားမှုနည်းပါးနေပြီး မန္တလေး–လားရှိုးလမ်းမရှိ မြေကွက်များမှာလည်း အရောင်းအဝယ်အေးစက်နေကြောင်း၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်က ယင်းမြေကွက်များသည် အရောင်းအဝယ်ရှိခဲ့ပြီး လက်ရှိတွင် အေးစက်နေကြောင်း မန္တလေး–လားရှိုးလမ်း နီးဘုရားလမ်းထိပ် တောင်ပေါ်သာ အိမ်၊ မြေရောင်းဝယ်ရေးမှ ဦးဝင်းက ပြောကြားသည်။

"အရင်နှစ်တွေက နွေရာသီဆိုရင် အနီးစခန်းနားကမြေကွက်တွေ အရောင်းအဝယ်ဖြစ်တတ်တယ်။ ရန်ကုန်နဲ့မန္တလေးက လာအပန်းဖြေရင်းနဲ့ ဝယ်သွားကြတာ" ဟု ၎င်းက ဆိုသည်။

အဆိုပါမြေကွက်များသည် နေရာအကွက်အကွင်းပေါ်မူတည်၍ ပေ ၄၀× ပေ ၈၀ တစ်ကွက်လျှင် ကျပ်သိန်းသုံးရာနှင့်လေးရာဝန်းကျင်ရှိနေပြီး အနိမ့်ဆုံး ကျပ်သိန်း ခုနစ်ဆယ်ဝန်းကျင်ထိ ပေါက်ဈေးရှိနေခဲ့ကြောင်း၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်အများစု ငွေကြေးကျပ်တည်းနေမှုကြောင့် လာမည့်နွေရာသီတွင် အရောင်းအဝယ်ငြိမ်သက်နိုင်ကြောင်း ၎င်းက သုံးသပ်ပြောဆိုသည်။

ရွှေဈေးကွက်ကို နှုတ်ဆက်ပေမယ့်လည်း

မန္တလေး အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးကွက်တွင် လွန်ခဲ့သောနှစ်များက ရွှေဈေးကွက်နှင့် တိုက်ရိုက်ချိတ်ဆက်ထားသကဲ့သို့ရှိပြီး ရွှေဈေးမြင့်သည်နှင့် အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးလှုပ်ခတ်ကာ အဝယ်လိုက်လေ့ရှိကြောင်း မန္တလေး အိမ်၊ ခြံ၊ မြေကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုသည်။

ယနေ့အချိန် ရွှေဈေးဆက်တိုက်ကျဆင်းနေချိန်တွင်မူ ငွေပိုငွေလျှံကို စုဆောင်းသည့်သဘောဝယ်ယူထားသည့် မန္တလေး အိမ်၊ ခြံ၊ မြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူတို့က အိမ်၊ ခြံ၊ မြေများကို ရောင်းချခြင်းမပြုတော့သဖြင့် အရောင်းအဝယ်အေးသော်လည်း ဈေးနှုန်းဆက်လက်ကျဆင်းခြင်းမရှိတော့ကြောင်း ၎င်းတို့က ပြောကြားသည်။

ရွှေဈေးကျဆင်းမှုမှာ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးကွက်ကို မည်သို့မျှ ရိုက်ခတ်မှုမရှိဘဲ ခေါ်ဈေးမာပြီး အရောင်းအဝယ်အေးရုံမျှသာဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်ဟု မန္တလေးမြို့တော်စည်ပင်ရုံးအနီး အိမ်၊ ခြံ၊ မြေရောင်းဝယ်ရေး အကျိုးဆောင်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူတစ်ဦးကဆိုသည်။

အလားအလာ

ငွေကြေးအကျပ်အတည်းဂယက်ကြောင့် ရန်ကုန်မှ သိန်းထောင်ချီတန် အိမ်၊ ခြံ၊ မြေများ သိန်းရာချီဈေးနှုန်းကျဆင်းခဲ့သည့်နည်းတူ မန္တလေး အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးကွက်လည်းကျဆင်းဖွယ်ရှိကြောင်း မန္တလေး အိမ်၊ ခြံ၊ မြေကျွမ်းကျင်သူတို့က သုံးသပ်ပြောကြားသည်။

"ဒီလိုအရောင်းအေးတာ ကာလကြာပြီဆိုမှသာ ဈေးပြိုကျမယ်လို့မှန်းတာပါ။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အရောင်းအဝယ်သာဖြစ်လာရင်တော့ လုံးဝကျဖို့ မျှော်လင့်စရာမရှိတော့ဘူး" ဟု ဦးဝင်းဗိုလ်က ဆိုသည်။

မန္တလေး အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးကွက်အတွင်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူများ၏ ငွေကြေးအခြေခံကြွယ်ဝမှုတို့က မန္တလေး အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးကွက်ကို ကျားကန်ပေးထားမည်လား၊ သို့တည်းမဟုတ် ငွေကြေးအကျပ်အတည်းကပင် အနိုင်ယူ၍ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေဈေးနှုန်းများကို ဖြိုချသွားမည်လားဆိုသည်ကိုမူ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ စောင့်ကြည့်ရမည်ဖြစ်သည်။

ကျော်ဇေယျာဝင်း

www.foreverspace.com.mm

ရန်ကုန် ကုန်စည်ဈေးကွက်

နိုင်မင်းဝေ ၊ ဇာလီကျော်

ဘုရင့်နောင်ကုန်စည်ဈေးကွက်

မြန်မာ့လယ်ယာထွက်ကုန် ကောက်ပဲသီးနှံများ အဓိကရောင်းဝယ်ဖောက်ကားရာ ဘုရင့်နောင်ပွဲရုံနှင့် အဝေးပြေးကုန်တင်ယာဉ်ရပ်နားစခန်းတွင် ဈေးပြိုဆင်းသည့်ကုန်စည်နှင့် ဈေးပိုတင်းသည့်ကုန်စည် အခြေအနေနှစ်မျိုးဖြစ်ပေါ်နေကြောင်း ပွဲရုံလုပ်ငန်းရှင်များ၏ အဆိုအရ သိရှိရသည်။

မြေပဲဆီ၊ စားအုန်းဆီ၊ စက်သုံးဆီဈေးနှုန်းများ ပြိုဆင်းနေသကဲ့သို့ ဒေါ်လာ၊ FEC လဲလှယ်သည့်ဈေးနှုန်းများ ကျဆင်းလျက်ရှိကြောင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆန်ကြမ်းနှင့် ဆန်ကြမ်းဆန်ကွဲများ ဈေးတင်းနေကြောင်း ၎င်းတို့ထံမှ သိရှိရသည်။

ဘုရင့်နောင်ပွဲရုံ ကံ့ကော်လမ်း ကုန်စည်ဒိုင်အောက်ဆုံးထပ်တွင် ပြန်လည်စည်ကားလျက်ရှိပြီး စည်းကမ်းသစ်များ အသက်သွင်းသည့်အနေဖြင့် ယူနီဖောင်းဝတ်လုံခြုံရေးဝန်ထမ်းများနေရာချထားလျက် ကွမ်းစား၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းရှိ၊ မရှိ အသင်းဝင်ကတ်တပ်ဆင်ခြင်းရှိ၊ မရှိတို့ကို အချိန်နှင့်အမျှစောင့်ကြည့်၍ အရေးယူသည့်မြင်ကွင်းသည် ထူးထူးခြားခြား တွေ့မြင်ရသော မြင်ကွင်းသစ်ဖြစ်သည်။

ဆန်ကြမ်းဈေးတက်

ပြည်ပသို့တင်ပို့ရောင်းချနေသည့် ကုမ္ပဏီများ၏ ဝယ်လိုအားကြောင့် ဆန်ကြမ်းများသာမက ဆန်ကြမ်းဆန်ကွဲအကြီးစများပါ လိုက်ပါဈေးတက်လျက်ရှိသည်ဟု ဆန်ရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်များကဆိုသည်။

အထူးသဖြင့် ဆန်လတ်ကြီးခေါ် ဆန်ကွဲအကြီးအစများ တစ်အိတ် ၁၅၀၀ ကျပ်တက်လာချိန်တွင် ဆန်ချောအဝယ်မှာ သိပ်မရှိကြောင်း ပိတောက်လမ်းမှ ဆန်ရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

ဆန်ကွဲအကြီးစများ အဝယ်လိုက်သည့်အကြောင်းရင်းမှာ ဆန်ကျိုးပါဝင်မှုအရ ရောနှောရောင်းချရန်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ပြောကြားသည်။

“Export သမားတွေက ဆန်တွေကိုပေးစားနေတယ်။ မော်ကျွန်း၊ ဖျာပုံ၊ ဘိုကလေး ဒေသစုံရောတာ။ ဆန်ကွဲလည်းအရောင်တူတာ၊ မတူတာမကြည့်တော့ဘူး” ဟု ၎င်းကဆိုသည်။

ပြည်ပတင်ပို့သူများအနေဖြင့် ဆန်ကြမ်းတစ်တန်လျှင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂၈၀ ခန့်အထိ ဈေးမြင့်လာကြောင်း၊ ပြည်ပဆန်ဈေးတက်သည့် အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ဆန်ကြမ်းတစ်မျိုးဖြစ်သည့် လမ်းဆန် (ကားဖြင့်လာသည့်ဆန်) တစ်အိတ် ၈၅၀၀ ကျပ်မှ ကျပ်တစ်ထောင်ခန့်တက်လာသကဲ့သို့ ရေလမ်းမှဝင်သည့် ဆန်ကြမ်းရှယ်တစ်အိတ်

www.foreverspace.com.mm

၁၂၀၀ ကျပ်ခန့်ရှိကြောင်း ဆန်ဈေးကွက်မှ သိရှိရသည်။

ထို့အတူ ဆန်နှင့်ရောရန် ဆန်ကွဲဈေးနှုန်းများဈေးမြင့်လျက်ရှိကြောင်း၊ ဆန်ကွဲတူးသရီးတစ်အိတ်သည် ၄၅၀၀ မှ ၅၅၀၀ ကျပ်သို့လည်းကောင်း၊ ဝမ်းတူးတစ်အိတ်သည် ၅၀၀၀ ကျပ်မှ ၆၀၀၀ ကျပ်သို့လည်းကောင်း၊ ဆန်ကွဲဆန်လတ်ကြီးသည် ၆၅၀၀ မှ ၈၀၀၀ ကျပ်သို့လည်းကောင်း အသီးသီးဈေးမြင့်တက်ခဲ့သည်။

ပေါ်ဆန်းတစ်အိတ်လျှင် ၁၇၀၀၀၊ ၁၈၀၀၀ ကျပ်မှ ၁၉၀၀၀၊ ၁၉၅၀၀၀ ကျပ်ခန့်ရှိကြောင်း၊ အိမ်အရောက်ပို့ ဆန်ရောင်းဝယ်ရေးအနေဖြင့် နှစ်ပေါက်အောင် ပီပါ (တိုင်ကီ) နှင့် လှောင်သူများကြောင့် အခြေအနေကောင်းကြောင်း ပိတောက်လမ်းမှ ဆန်ရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

ငါးပတ်ဆက်တိုက်ဈေးငြိမ်စားအုန်းဆီ

အခြေခံလူတန်းစားများ စားသုံးသော စားအုန်းဆီသည် နိုင်ငံတကာတွင် ဈေးမြင့်တက်နေသော်လည်း ပြည်တွင်းစားအုန်းဆီများမှာ ငါးပတ်ဆက်တိုက် ဈေးနှုန်းအပြောင်းအလဲမရှိဘဲ ငြိမ်နေပြီး ခြောက်ပတ်မြောက်တွင် ဈေးထပ်မံကျဆင်းခဲ့ကြောင်း စားအုန်းဆီကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

ဆီကိုယ်စားလှယ်များ၏ ဘဏ်သွင်းဈေးနှုန်းသည် ဇန်နဝါရီလ ၁၉ ရက်နေ့တွင် တစ်ပိဿာ ၁၆၀၀ ကျပ်မှ ဇန်နဝါရီ ၂၆ ရက်နေ့တွင် ၁၅၃၁ ကျပ်သို့ ကျဆင်းပြီးနောက် ဖေဖော်ဝါရီလတစ်လလုံး အပြောင်းအလဲမရှိဘဲ ငြိမ်နေကြောင်း၊ မတ်လ ၂ ရက်နေ့ တနင်္လာနေ့တွင် ၁၄၃၁ ကျပ်သို့ ဘဏ်သွင်းဈေးထပ်မံကျဆင်းခဲ့ကြောင်း ၎င်းက ဆက်လက်ပြောကြားသည်။

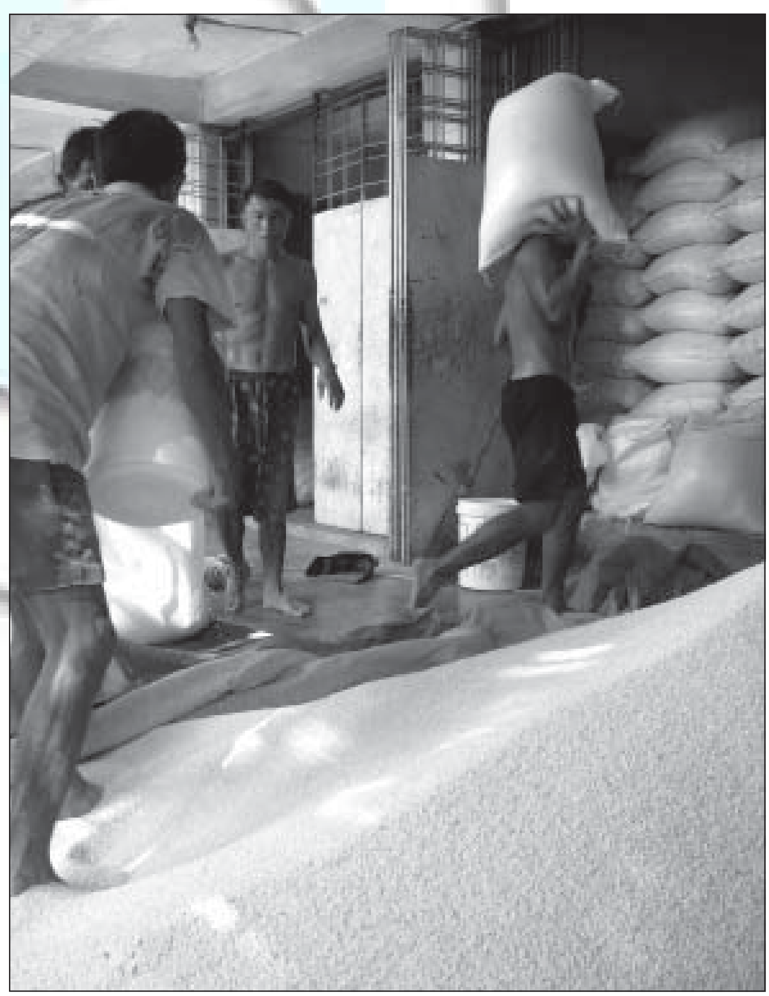
ယခင်က သုံးပတ်တစ်ကြိမ်ဈေးနှုန်းပြောင်းလေ့ရှိသော ကိုယ်စားလှယ်ဈေးနှုန်းသည် ယခုကဲ့သို့ နိုင်ငံတကာတွင် ဈေးနှုန်းမြင့်တက်ချိန်တွင် ပြည်တွင်းဈေးနှုန်း လိုက်ပါမြင့်တက်မှုမရှိခြင်းသည် ရှားပါးကြောင်း၊ အပေါ်ယံအားဖြင့် မြန်မာကျပ်ငွေတန်ဖိုးမာသလိုဖြစ်လာပြီး ဒေါ်လာနှင့် Earning ဈေးနှုန်း ကျဆင်းနေကြောင်း ပြည်တွင်းစားအုန်းဆီဈေးနှုန်းငြိမ်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း ဆီဈေးကွက်အတွင်းမှ သိရှိရသည်။

ဘဏ်သွင်းဈေးငြိမ်နေချိန်တွင် အပြင်ဈေးနှုန်းသည် တစ်ရက်လျှင် ၅ ကျပ် ၁၀ ကျပ်ဖြင့် ကျဆင်းလာရာ တစ်ပိဿာ ၁၆၁၀ ကျပ်ခန့်ရှိသော စားအုန်းဆီဈေးနှုန်း မတ်လပထမပတ်တွင် တစ်ပိဿာ ၁၅၇၅ ကျပ်ခန့်သာရှိတော့ကြောင်း ဆီဈေးကွက်မှ စုံစမ်းသိရှိရသည်။

ခွဲတမ်းနှင့်ရောင်းသည့်အာလူး

ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းမှ အာလူးများတုံးသွားချိန်တွင် ဆင်ဖြူကျွန်းမှသာ အာလူးဝင်ရောက်မှုရှိပြီး တပ်ကုန်းမှလည်း မပေါ်ထွက်သေးသဖြင့် ဘုရင့်နောင်ပွဲရုံသို့ အာလူးအဝင်နည်းပြီး ခွဲတမ်းနှင့်ရောင်းခဲ့ရကြောင်း၊ တပ်ကုန်းမှ အာလူးများဝင်လာသည့်အခါ အာလူးအကြီး တစ်ပိဿာ ၇၈၀၊ ၈၂၀ ကျပ်ခန့် တစ်ပိဿာလျှင် ကျပ် ၅၀၊ ၁၀၀ ခန့်ပြုတ်ကျခဲ့ကြောင်း၊ ဆင်ဖြူကျွန်းသီးသည် အခွံပါးသဖြင့် အထားမခံကြောင်း စားဖိုဆောင်သီးနှံရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

ယခင်လများက အာလူးကား ၁၀ စီးခန့်ဝင်ရောက်ရာမှ ငါးစီးခြောက်စီးခန့်အထိ လျော့ယူပြီး မတ်လပထမတွင် နှစ်စီးခန့်သာဝင်တော့ကြောင်း၊ ဟဲဟိုး အာလူးမှာ ဒီဇင်ဘာလကတည်းက ပြတ်သွားကြောင်း၊ ဆင်ဖြူကျွန်းအနိမ့် တစ်ပိဿာ ၁၉၀ ကျပ်၊



www.foreverspace.com.mm

အခြင့် ၇၃၀ ကျပ်နှင့် တပ်ကုန်းအာလူး အနိမ့် ၁၃၀ ကျပ်၊ အမြင့် ၆၄၀ ကျပ်ခန့်ရှိကြောင်း ကုန်စည်ဒိုင်သို့ နေ့စဉ်လာရောက်သူတစ်ဦး က ပြောကြားသည်။

အအေးခန်းငရုတ်အထွက်

ကျောက်ရဲငရုတ်များ ဈေးကောင်းရလာသဖြင့် လှောင်လက်ကြီးများမှာ အအေးခန်းဖြင့် လှောင်ထားသည့်ငရုတ်သီးများ ထုတ်ရောင်းလာကြောင်း၊ လေအေးပေးခန်းဖြင့် လှောင်ထားသောငရုတ်သည် အရောင်ပိုလှသဖြင့် ဈေးပိုရကြောင်း ၄ဝါလမ်းမှ ငရုတ်သီးရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦး က ပြောကြားသည်။

လက်ရှိ အညာငရုတ်သီးခါးပြတ်သွားပြီး မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ငရုတ်များ စပေါ်နေကြောင်း၊ သင်္ကြန်ပြီးလျှင် ပေါပါများများ ထွက်လာပြီး အရှည်နှင့် မိုးထောင်ငရုတ်များ ဝင်လာရန်ရှိကြောင်း ၎င်းက ခန့်မှန်းပြောကြားသည်။

ငရုတ်ရှည်တစ်ပိဿာ ၁၆၀၀၊ ၁၇၀၀ ကျပ်၊ ရွှေကောင်းငရုတ်သီး တစ်ပိဿာ ၁၄၀၀ ကျပ်၊ ပန်းတနော် ၁၇၀၀၊ ၁၇၅၀၊ ၁၄၅၀၊ ၁၅၅၀ ကျပ်၊ ဝါးခယ်မ ၁၄၀၀ ကျပ်၊ ဟင်္သာတ ၁၇၀၀ ကျပ်၊ ကျောက်ရဲ ၁၇၇၅၊ ၁၈၀၀၊ ၁၈၅၀ ကျပ်ခန့်ရှိပြီး ဆင်ဖြူကျွန်းငရုတ်ပု တစ်ပိဿာ ၄၀၀၀၊ ၄၂၀၀၊ ၄၅၀၀ ကျပ်အထိ ဈေးကောင်းပြန်ရလာကြောင်း၊ စိမ်းစားမှာ ၂၅၀၀၊ ၂၅၀၀ ကျပ်၊ စကာ တစ်ပိဿာ ၁၆၀၀၊ ၁၇၀၀၊ ၁၉၀၀ ကျပ်ခန့်ဖြင့် အိတ် ၁၀၀ ဝန်းကျင်ခန့် ဝင်ရောက်သည်ဟု ကုန်စည်ဒိုင်စာရင်းများအရ သိရသည်။

တစ်ရက်ကြိုမှာကြက်သွန်

စားဖိုဆောင်သီးနှံဈေးကွက်သို့ ကြက်သွန်နီအဝင်နည်းနေသဖြင့် တစ်ရက်ကြိုမှာသူများလာကြောင်း၊ ဘုရင့်နောင်သို့ ကြက်သွန်နီအဝင်နည်းသွားခြင်းမှာ နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးမှတစ်ဆင့် ကြက်သွန်နီ တင်ပို့သူများသည် ကြက်သွန်နီထွက်ရာဒေသများသို့ဝင်၍ ရန်ကုန်ပေါက်ဈေးအတိုင်းပေးဝယ်ကြကြောင်း၊ ဝယ်ယူရာတွင်လည်း အောက်လတ်ချောသာမက လတ်ချောအသန့်နှင့် အရွယ်စုံသိမ်းကျုံးဝယ်နေ၍ ရန်ကုန်သို့ ကြက်သွန်နီအဝင်နည်းခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း အောင်သပြေလမ်းမှ စားဖိုဆောင်သီးနှံမျိုးစုံ ရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက ဆိုသည်။

ယခုမတ်လပထမပတ်တွင် ကြက်သွန်နီကား ၂၅ စီးခန့် ဝင်ရောက်လာပြီး ပိဿာချိန်အားဖြင့် သုံးသိန်းနှစ်သောင်းခန့်ရှိကြောင်း၊ မြစ်သားကြက်သွန်နီတစ်ပိဿာ ၃၂၅ မှ ၄၇၀ ကျပ်၊ မြင်းခြံကြက်သွန်နီ

တစ်ပိဿာ ၂၀၀၊ ၃၀၀၊ ၃၆၀၊ ၁၈၀၊ ၃၁၀၊ ၃၆၀၊ ၃၉၀ ကျပ်ခန့်၊ တောင်တွင်းကြီး ၂၃၃၊ ၃၃၅၊ ၃၇၀၊ ၄၀၀ ကျပ်ခန့်၊ ဆိပ်ဖြူ ၂၀၀၊ ၃၀၀၊ ၃၆၀၊ ၄၀၀ ကျပ်ခန့်ရှိကြောင်း ကုန်စည်ဒိုင်စာရင်းများအရ သိရှိရသည်။

တစ်နှစ်လုံးအထားခံသည့် ပင်သေးပေါ်လာလျှင် မိုးကြက်သွန်ဈေး ထပ်ကျနိုင်သေးကြောင်း၊ ကြက်သွန်ဈေးကျ၍ ပင်သေးအစိုက်နည်းသော်လည်း ရာသီဥတုကောင်းသဖြင့် အထွက်များနိုင်ကြောင်း၊ ယခုဈေးနှုန်းသည် တောင်သူနှင့်ကုန်သည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်မျှတသည့်ဈေးနှုန်းဖြစ်သည်ဟု ကြက်သွန်နီရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက သုံးသပ်ပြောကြားသည်။

www.foreverspace.com.mm

တစ်ရာအောက်ကြက်သွန်ဖြူ

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အောက်ခံဈေး တစ်ပိဿာကျပ်တစ်ထောင်ခန့်ရှိသော ကြက်သွန်ဖြူဈေးနှုန်းသည် အနိမ့်တစ်ပိဿာ ကျပ် ၉၀ အထိရောက်ခဲ့ကြောင်း၊ အမြင့်ဆုံးတစ်ပိဿာ ၂၀၀ ကျပ်ခန့်ရှိကြောင်း၊ ကြူကုတ်ကြက်သွန်ဖြူမှာ တစ်ပိဿာ ၅၀၀၊ ၅၅၀ ကျပ်ခန့်ရှိပြီး ကြက်သွန်ဖြူဈေးနှုန်းမှာ အလွန်အမင်းကျဆင်းနေသော်လည်း ဝယ်လိုအားမရှိကြောင်း စားဖိုဆောင်သီးနှံဈေးကွက်မှ သိရှိရသည်။

ပဲဆီဈေး ထပ်ကျနိုင်

မြေပဲဆီကြိတ်ရာတွင် အဓိကအသုံးပြုသည့် ကုန်ကြမ်းမြေပဲဆန်များ တစ်ပိဿာ ကျပ် ၁၀၀၀ ခန့်သာရှိပြီး ရှေ့လ တွင် မြေပဲဆန် ယခုထက် ပေါပေါများများ ထပ်ပေါ်လာလျှင် ယခုဈေးနှုန်းထက် ထပ်မံကျဆင်းရန်ရှိသည်ဟု ဆီရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

လွန်ခဲ့သည့်ငါးလခန့်က မြေပဲဆန်တစ်ပိဿာ ၁၈၀၀ ကျပ်ခန့်ရှိရာမှ ယခု ၁၀၀၀ ကျပ်ခန့်သာရှိသကဲ့သို့ မြေပဲဆီဈေးနှုန်းသည်လည်း တစ်ပိဿာလျှင် ၄၂၀၀ ကျပ်မှ ၂၈၀၀၊ ၂၇၀၀ ကျပ်ခန့်သာရှိတော့သည်ဟု ၎င်းကဆိုသည်။

ပြည်ပသို့တင်ပို့သောမတ်ပဲ၊ ပဲစင်းငုံ၊ ပဲတီစိမ်းများ၏ဈေးနှုန်း ကျဆင်းနေသဖြင့် တောင်သူများအနေဖြင့် ယခုနှစ်တွင် မြေပဲကို ပိုမိုရွေးချယ်စိုက်ပျိုးလျက်ရှိသဖြင့် မြေပဲဆီဈေးနှုန်း ထပ်မံကျဆင်းနိုင်သည်ဟု ဆီဈေးကွက်ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးက သုံးသပ်ပြောကြားသည်။

နာလန်ထ ပဲဈေးကွက်

ပြည်ပပို့ကုန်ပဲမျိုးစုံဈေးကွက်သည် ကြီးကြီးမားမားအရောင်းအဝယ်မဖြစ်သော်လည်း နေစဉ်ပုံမှန်အရောင်းအဝယ်ပြန်ဖြစ်လာပြီး ယခင်လများက ခေါင်ဈေးဖြစ်ခဲ့၍ ယခုလသည် အနည်းငယ်အသက်ရှူချောင်လာသည်ဟု ပဲရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်များကဆိုသည်။

မတ်ပဲသည် ပြီးခဲ့သည့်လနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် ဈေးကျသော်လည်း အရောင်းအဝယ်ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်း၊ မတ်ပဲကို အောက်ဈေး (ဈေးအကျ) ဖြင့် ဝယ်ကြသူများ ဈေးဆက်တိုက်ကျနေသည်နှင့်ကြုံရကြောင်း၊ ပြီးခဲ့သည့်လက အဝယ်များသည့် ပဲစင်းငုံမှာ ယခုအခါ ဈေးမေးမြန်းမှုသာရှိတော့ကြောင်း၊ မတ်ပဲ ဈေးကျရသည့်အကြောင်းအရင်းတွင် ဒေါ်လာနှင့် ပို့ကုန်ရငွေဈေးနှုန်းများကျနေချိန်တွင် မိုဘိုင်းလ်ပဲဈေးနှုန်းလည်း ကျဆင်းနေသည်ဟု သမ္မာရင့် ပဲရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက ဆိုသည်။

လက်ရှိဈေးအစွာဆုံးဖြစ်နေသော ပဲတီစိမ်း ခရမ်းရွှေဝါသည် ယခင်နှစ်ဈေးနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် တစ်အိတ်လျှင် ကျပ်တစ်သောင်းခန့် ဈေးနိမ့်နေဆဲဖြစ်ကြောင်း၊ မတ်ပဲအသစ်ပေါ်သည်ဆိုသော်လည်း ကားဖြင့်ဝင်သည့်ပဲများသာရှိပြီး ရေလမ်းမှမဝင်သေးကြောင်း၊ ငွေကြေးဖလှယ်မှုနှုန်းသည် ပြီးခဲ့သည့်လက တစ်ဒေါ်လာလျှင် ၁၀၉၅ ကျပ်မှ ယခုလပထမပတ်တွင် ၁၀၀၀ ကျပ်နှင့် ပို့ကုန်ရငွေလဲလှယ်နှုန်းမှာ ၁၀၆၅ ကျပ်မှ ယခု ၁၀၀၀ ကျပ်ခန့်သာရှိတော့ကြောင်း ပြည်ပသို့တင်ပို့နေသူတစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

ပြီးခဲ့သောလက မတ်ပဲတစ်အိတ် ၄၃၅၀၀ ကျပ်၊ မတ်ပဲ SQR (Special Quality of Ready Cargo) တစ်တန် ငါးသိန်းသုံးသောင်းငါးထောင်ကျပ်၊ ပဲစင်းငုံတစ်တန် လေးသိန်းခြောက်သောင်းကျပ်တို့ဖြင့် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ခဲ့ပြီး ယခုလတွင် မတ်ပဲတစ်အိတ် ၃၃၅၀၀ ကျပ်၊ မတ်ပဲ RC တစ်တန် ကျပ်သုံးသိန်းသုံးသောင်းနှစ်ထောင်၊ SQR တစ်တန် ကျပ်လေးသိန်းလေးသောင်းငါးထောင်ခန့်၊ ပဲစင်းငုံတစ်တန် ကျပ်လေးသိန်းခြောက်သောင်းငါးထောင်၊ ခရမ်းရွှေဝါတစ်အိတ် ၄၈၀၀၀၊ ၄၇၀၀၀ ကျပ်ခန့်ဖြင့် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်သည်ဟု ကုန်စည်ဒိုင်စာရင်းများအရ သိရှိရသည်။

ရှစ်သောင်းအောက်က ဒီဇယ်

စက်သုံးဆီဈေးနှုန်းများ စံချိန်တင်ကျဆင်းလျက်ရှိသော်လည်း ကုန်စည်ပို့ဆောင်ရေးကားဂိတ်များအနေဖြင့် တန်ဆာခကို စက်သုံးဆီဈေးနှုန်းနှင့် အချိုးညီလိုက်ပါကျဆင်း၍မရဖြစ်နေကြောင်း၊ တန်ဆာခအတက်အကျသည် စက်သုံးဆီဈေးအတက်အကျနှင့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသက်ဆိုင်သော်လည်း အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာ ကုန်ရှားပြီး ကားပေါလျှင် တန်ဆာခ ပိုကျကြောင်း၊ ကုန်ကားပေါခြင်းတွင် အဆင်း

www.foreverspace.com.mm

ကားများခြင်း အခရာကျပြီး ယခုငွေကြေး ရှားပါးသဖြင့် ကုန်အမှာနည်းကြောင်း၊ ယခင်လများက တစ်ပီပါ ကျပ် ၉၀,၀၀၀ မှ ကျပ် ၁၀၀,၀၀၀ ဝန်းကျင်ရှိခဲ့သော စက်သုံးဆီမှာ တစ်ပီပါလျှင် ကျပ် ၈၆,၀၀၀ ခန့်သာရှိကြောင်း ခရေလမ်းမှ ကုန်စည်ပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးကဆိုသည်။

ကုန်စည်တင်ပို့ခများမှာ ရန်ကုန်–ထားဝယ် တစ်ပိဿာ ၁၅၀ ကျပ်မှ ၆၀ ကျပ်သို့လည်းကောင်း၊ ရန်ကုန်–မန္တလေး တစ်ပိဿာ ၂၅ ကျပ်မှ ၃၅ ကျပ်သို့လည်းကောင်း၊ မန္တလေး–ရန်ကုန် တစ်ပိဿာ ၅၀ ကျပ်မှ ၂၇ ကျပ်သို့လည်းကောင်း ကျသင့်ပြီး မန္တလေးမှ ရန်ကုန်အဆင်း ဈေးကျကာ ရန်ကုန်–မန္တလေးဈေးတက်နေကြောင်း၊ ရန်ကုန်–ပုသိမ် ပိဿာ ၃၀ ဝင် အောက်ခံကုန်တစ်အိတ် ၄၅၀ ကျပ်မှ ၃၀၀ ကျပ်သို့လည်းကောင်း၊ ပုသိမ်–ရန်ကုန် ၆၅၀ကျပ်မှ ၅၀၀ ကျပ်သို့ လည်းကောင်း ကျဆင်းလျက်ရှိပြီး ရန်ကုန်မှ ဟသ်ာတအောက်ခံကုန် တစ်အိတ် ၄၅၀ကျပ်မှ ၃၀၀၊ ၃၅၀ ကျပ်သို့ ကျဆင်းနေသည်ဟု ကုန်ကားဂိတ်များမှ သိရှိရသည်။

ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအကျပ်အတည်းကြောင့် နိုင်ငံတကာ၏ဝယ်လိုအားသည် ကျဆင်းလျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အဓိကပို့ကုန်များဖြစ်သော လယ်ယာထွက်ကုန်များ၏ ဈေးနှုန်းသည်လည်း နိုင်ငံတကာတွင် ကျဆင်းလာသည်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံလူဦးရေ၏ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းသော တောင်သူလယ်သမားများ အနေဖြင့် ဝင်ငွေနည်းလာပြီး ဝယ်ယူနိုင်စွမ်းနှင့် သုံးစွဲနိုင်အားလည်း ကျဆင်းနေရသည်ဟု စီးပွားရေးပညာရှင်များက သုံးသပ်ပြောကြားလျက်ရှိသည်။

ဒေါ်လာနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် မြန်မာကျပ်ငွေတန်ဖိုး မြင့်တက်နေသောကိစ္စကို မှန်မှန်ကန်ကန်သုံးသပ်ရန်လိုအပ်ကြောင်း၊ ဒေါ်လာရောင်းလိုအားများပြီး ကျပ်ငွေရှားပါးခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ ဘောဂဗေဒ သီအိုရီများအလိုအရဆိုလျှင် တိုင်းပြည်၏ စီးပွားရေးမြင့်တက်လျှင် ငွေကြေးတန်ဖိုးသည်လည်း လိုက်လျောညီထွေမြင့်တက်လေ့ရှိကြောင်း၊ သို့ရာတွင် ယခုကဲ့သို့ စီးပွားရေးကျပ်တည်းမှုကာလတွင်မူ ပုံစံသစ်များနှင့် ချဉ်းကပ်စဉ်းစားသင့်ကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ၏လူအများစု အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနေကြသည့် လယ်ယာလုပ်ငန်းနှင့် ဆက်စပ်နေသောလုပ်ငန်းများကို ထိုက်သင့်သည့် ထောက်ပံ့မှုများပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်လျက်ရှိသည်ဟု ဈေးကွက်စီးပွားရေးပညာရှင်များက အကြံပြုအဖြေထုတ်ပေးလျက်ရှိသည်။

အရွှေ့မြန် သကြား

ပြီးခဲ့သည့်လအထိ အရောင်းအဝယ်အေးခဲ့သည့် သကြားဈေးကွက်သည် မတ်လဆန်းတွင်မူ အရောင်းအဝယ်သွက်လာခဲ့ကြောင်း သကြားဈေးကွက်တွင်းမှ သိရှိရသည်။

သကြားသုံးစွဲမှုသည် နွေရာသီတွင် ပိုမိုများပြားလေ့ရှိကြောင်း ဘုရင့်နောင်ရှိ သကြားပွဲရုံလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးကဆိုပါသည်။ သကြားဈေးမှာမူ ဇန်နဝါရီလက အမြင့်ဆုံးနှုန်းတစ်ပိဿာ ၅၈၀ ကျပ်ရှိပြီး အရောင်းအေးနေခဲ့ရာမှ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၆ ရက်နေ့တွင် တစ်ပိဿာ ၆၂၀ ကျပ်မှ ၆၃၀ ကျပ်သို့ အနည်းငယ်မြင့်တက်သွားခဲ့သည်။ သို့သော် ယင်းဈေးနှုန်းဖြင့် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ထွန်းခြင်းမရှိခဲ့ဘဲ ၆၀၀ ကျပ်နှင့်အောက်ဈေးနှုန်းရှိ အလတ်စားများသာ အရောင်းအဝယ်ပုံမှန်ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း အောင်သပြေလမ်းရှိ သကြားပွဲရုံအချို့ထံမှ သိရှိရသည်။

အဆိုပါဈေးကွက်အတွင်းမှ မတ်လ ၃ ရက်နေ့တွင် သိရှိရသည့်ဈေးနှုန်းများအရ ၆၃၀ ကျပ်ရှိ အမြင့်ဆုံးနှုန်းထားရှိသော သကြားတို့မှာ ၆၁၀ ကျပ်နှင့် ၆၂၀ ကျပ်တို့သို့ ပြန်လည်လျော့ကျသွားပြီဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများ ပြတ်လပ်သွားခြင်းကြောင့် ယင်းကဲ့သို့ သကြားဈေးလှုပ်ခတ်သွားခဲ့ခြင်းဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ ပုံမှန်အားဖြင့် ဧပြီလရောက်မှသာ ကုန်ကြမ်းပြတ်လပ်လေ့ရှိသော်လည်း ယခုအခါ ဖေဖော်

www.foreverspace.com.mm

ဝါရှိုလနှောင်းပိုင်းခန့်မှာပင် ရှမ်းပြည်နယ်ဘက်မှ သကြားကုန်ကြမ်းများ ပြတ်လပ်သွားခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း သကြားပွဲရုံများထံမှ စုံစမ်းသိရှိရသည်။

ပွက်ရည်ဈေးနှုန်းများမှာ ဖေဖော်ဝါရီလ တတိယပတ်အတွင်းက ၃၀၀ ကျပ်မှ ၃၀၅ ကျပ်အထိရှိခဲ့ပြီး မတ်လဆန်းအရောက်တွင်မူ ၂၈၀ ကျပ်နှင့် ၂၉၅ ကျပ်တို့သို့ ပြန်လည်ကျဆင်းခဲ့ကြောင်း ယင်းနှင့်ဆက်စပ်လုပ်ကိုင်သူတို့က ဆိုသည်။

အတက်အကျမညီတော့တဲ့ ထန်းလျက်နဲ့ သကြား

"ပုံမှန်အားဖြင့် သကြားဈေးတက်ရင် ထန်းလျက်ဈေးလည်း လိုက်တက်တာပဲ။ အခုတော့ သကြားက နည်းနည်းပြန်တက်သွားပေမယ့် ထန်းလျက်က ကျသွားတယ်" ဟု ဘုရင့်နောင်ပွဲရုံရှိ ဝယ်ရောင်းတစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

မလှိုင်ထန်းလျက်မှာ ဇန်နဝါရီလကုန်တွင် တစ်ပိဿာ ၄၇၀ ကျပ်မှ ၆၀၀ ကျပ်အထိရှိခဲ့ပြီး ဖေဖော်ဝါရီ ပထမအပတ်တွင် တစ်ပိဿာ ၄၆၀ ကျပ်မှ ၅၅၀ ကျပ်အထိသာရှိခဲ့သည်။ ဖေဖော်ဝါရီ တတိယပတ်တွင် တစ်ပိဿာ ၃၇၅ ကျပ်မှ ၄၁၅ ကျပ်အထိ ရောက်ရှိခဲ့သည်။ မတ်လ ပထမပတ်တွင်မူ တစ်ပိဿာ ၃၈၅ ကျပ်မှ ၄၄၀ ကျပ်တွင်သာရှိပြီး ညောင်ဦးထန်းလျက် (အချော) မှာ ဖေဖော်ဝါရီ ဒုတိယပတ်တွင် တစ်ပိဿာ ၆၂၀ ကျပ် မှ ၆၅၀ ကျပ်ရှိခဲ့ရာမှ မတ်လဆန်းတွင် ၅၀၀ ကျပ်သာရှိတော့ကြောင်း အဆိုပါဈေးကွက်တွင်းမှ စုံစမ်းသိရှိရသည်။

ညောင်ပင်လေးပလာဇာဈေးကွက်

ပွင့်လင်းရာသီသို့ ရောက်ရှိလာသည်နှင့်အညီ တပေါင်းလပြည့်နေ့နှင့်လည်း နီးကပ်လာနေပြီဖြစ်သဖြင့် အလှူအတန်းပြုလုပ်မည့်သူများနှင့် အနယ်နယ်အရပ်ရပ်တို့မှ ဝယ်ယူသူများလည်း ယခုရက်ပိုင်းတွင် ပိုမို လာရောက်ကြသည့်အတွက် ညောင်ပင်လေးပလာဇာဈေးကွက်၏ အရောင်းအဝယ်

မှာ ခပ်သွက်သွက်အနေအထားဖြင့် ရောင်းချလာရကြောင်း ညောင်ပင်လေးပလာဇာဈေးကွက်အတွင်းမှ သိရှိရသည်။

ကာလအတန်ကြာအရောင်းအဝယ်အေးလျက်ရှိနေခဲ့ရာမှ ယခုအခါ အရောင်းအဝယ်တို့ အနည်းငယ်ပြန်သွက်လာခဲ့ခြင်းလည်းဖြစ်သည်။

ပြိုင်ဆိုင်မှုစိတ်စိတ် ဆပ်ပြာ

ဆပ်ပြာဈေးကွက်တွင် ရွှေဝါဆပ်ပြာတောင့် လက်ကားဈေးများမှာ ဆက်တိုက်ကျဆင်းနေလျက်ရှိကြောင်း ယင်းဆပ်ပြာရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်များထံမှ သိရသည်။ ယခင်လအတွင်းက ၁၁,၀၀၀ ကျပ်တွင်ရှိခဲ့သော ရွှေဝါဆပ်ပြာမှာ မတ်လဆန်းတွင် ၁၀,၀၀၀ ကျပ်တွင်သာရှိတော့ကြောင်း ညောင်ပင်လေးပလာဇာရှိ အိမ်သုံးကုန်ရောင်းချသူတို့ထံ မှသိရှိရသည်။

ပြီးခဲ့သည့်လအနည်းငယ်ခန့်မှစ၍ ဈေးကွက်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့သည့် ဂေါ်ဇီလာဆပ်ပြာတောင့်တို့မှာ ရွှေဝါဆပ်ပြာ၏ဈေးကွက်သို့ ဝင်ရောက်ထိုးဖောက်မှုရှိလာခဲ့ကြောင်းနှင့် ယင်း၏လက်ရှိဈေးကွက်ပေါက်ဈေးမှာလည်း ၁၁,၀၀၀ ကျပ်ခန့်သာရှိနေကြောင်း ဆပ်ပြာလက်ကားဈေးကွက်အတွင်းမှ သိရသည်။

ထို့အတူ အခြားပုဂ္ဂလိကထုတ် နေဝါဆပ်ပြာမှာ ၁၁၉၀၀ ကျပ်ဖြင့်သာ မပြောင်းလဲသေးကြောင်း တွေ့ရှိရပြီး ဓားဆပ်ပြာမှာမူ ၁၀,၀၀၀ ကျပ်သို့ ရောက်ရှိနေသည်။ ရွှေမင်းသားဆပ်ပြာမှာ ၁၈၅၀၀ ကျပ်တွင်သာ အတက်အကျမရှိဘဲ ငြိမ်ချက်သားကောင်းလျက်ရှိနေသည်။

ဆပ်ပြာတောင့်ဈေးကွက်တွင် ဈေးကွက်ဝေစုရရှိရန် ထိုးဖောက်ရာ၌ အရည်အသွေး၊ အရောင်၊ ထုပ်ပိုးမှုပုံစံနှင့် မွှေးရနံ့တို့မှာ စားသုံးသူတို့ အဓိကထားသည့် အားသာချက်များဖြစ်ကြောင်း ထုတ်လုပ်ရောင်းချသူအချို့နှင့် စားသုံးသူဈေးကွက်အတွင်းမှ စုံစမ်းသိရှိရသည်။

ဈေးကွက်အတွင်း၌ ဆပ်ပြာတောင့်အများစုတို့၏ဈေးနှုန်းများ ကျဆင်းလာလျက်ရှိနေသော်လည်း ဆပ်ပြာမှုန့်ဈေးကွက်မှာမူ ဈေးနှုန်းပြောင်းလဲမှုနည်းပါးကြောင်းနှင့် ယခုကဲ့သို့သော ပွင့်လင်းရာသီမှာ ဆပ်ပြာတို့ ရောင်းအားကောင်းသည့်အချိန်ဖြစ်သဖြင့် လတ်တလောကျဆင်းနိုင်ဖွယ်မရှိသေးကြောင်း၊ လက်ရှိဈေးကွက်အတွင်း၌ အီလန်မှာ ၁၃၅၀၀ ကျပ်ဖြစ်ပြီး သက်သာဆပ်ပြာမှုန့်မှာ ယခင်ထက် ၂၀၀ ကျပ်ခန့် ပြုတ်ကျခဲ့၍ ၁၁၈၀၀ ကျပ်ဖြင့်သာရှိနေသည်ဟု ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၈ ရက်နေ့

www.foreverspace.com.mm

ညောင်ပင်လေးပလာဇာ လက်လီလက်ကားရောင်းဝယ်မှုဈေးကွက်တွင်းမှ စုံစမ်းသိရှိရသည်။

ယောက်ယက်ခတ် ကော်ဖီမစ်

အရောင်းထိုင်းဈေးကွက်နှင့် ပြိုင်ဆိုင်အားပြင်းထန်မှုတို့ကို အန်တုရင်ဆိုင်ရေး၊ ဈေးကွက်ရှင်သန်နိုင်ရေးအတွက် ခါတော်မီအသုံးချနည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် ထိုးဖောက်မှုကြောင့် ကော်ဖီမစ်ဈေးကွက် မငြိမ်သက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ချိန်ဆရခက်ခဲနေသော ပြည်တွင်းထုတ်ကော်ဖီမစ်ဈေးကွက်မှာ ဈေးနှုန်းကျခြင်းနှင့် ရောင်းအားမြှင့်အစီအစဉ်များမှာ ရက်သတ္တပတ်အလိုက် (သို့မဟုတ်) ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်နေသည့်အတွက် ရောင်းချသူများမှာ ဈေးကွက်အား ချိန်ဆမရခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်။ ထို့အတွက် ဈေးနှုန်းအသစ် (ထပ်မံလျှော့နည်းသည့်ဈေး) သို့မဟုတ် ရောင်းအားမြှင့်နည်းလမ်းသစ်ဖြင့် ထပ်မံဝင်ရောက်မည့်ပစ္စည်းများအတွက် လက်တွင်းရှိပစ္စည်းများ အမြန်ထွက်စေရန် ရောင်းချနေရကြောင်း ဖေဖော်ဝါရီလ ဒုတိယပတ်အတွင်းက ညောင်ပင်လေးပလာဇာရှိ အဆိုပါစားကုန်များ တင်သွင်းရောင်းချသည့်လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက ၎င်းကြုံတွေ့နေရမှုကို ပြောပြသည်။

ယင်းသို့ ရက်ကာလအနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် Promotion ပစ္စည်းများဖြင့် တွဲပေး၍ ရောင်းချခြင်း၊ အတွဲပစ္စည်းမပါဈေးနှုန်းအနည်းငယ်အလျှော့ဖြင့် ရောင်းချပေးခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ပြည်တွင်းထုတ်ကော်ဖီမစ်များ အလှူပ်အယမ်းများစွာဖြင့် ဈေးကွက်အတွင်းဝင်ရောက်နေသော်လည်း ပြည်တွင်းဈေးကွက်တွင် ဝေစုများခွဲ၍ ယူလာခဲ့သော ပြည်ပမှဝင်ရောက်သည့် ကော်ဖီမစ်များမှာမူ ဈေးနှုန်းများသာ ဆက်တိုက်ကျဆင်း၍ ဈေးကွက်တွင်းဝင်ရောက်လာခဲ့ကြောင်း အဆိုပါညောင်ပင်လေးပလာဇာရှိ လက်လီလက်ကားရောင်းချသူတို့က ဆိုသည်။ အဆိုပါ ပြည်ပထုတ်ကော်ဖီမစ်များတွင် Birdy အမှတ်တံဆိပ်ကော်ဖီမစ်မှာ ဈေးကွက်ပိုမိုခိုင်မာလာခဲ့ကြောင်းလည်း ယင်းဈေးကွက်တွင်းမှ ထပ်မံသိရှိရသည်။

ပြည်တွင်းထုတ်ကော်ဖီမစ်ဈေးကွက်တွင် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၄ ရက်နေ့အတွင်း သိရှိရသည့် ဈေးနှုန်းများအရ Super ကော်ဖီမစ်မှာ ၃၉၅၀ ကျပ်၊ Gold Roast ကော်ဖီမစ်မှာ ၄၂၀၀ ကျပ်တို့ အသီးသီးပေါက်ဈေးရှိနေသည်။

ပြည်ပထုတ် Coffee Mix ဈေးကွက်တွင် အထုပ် ၃၀ ဝင် အထုပ်ကြီးတစ်ထုပ် Birdy ၂၂၀၀ ကျပ်၊ Mister Cup ၂၂၅၀ ကျပ်၊ Express ၂၂၀၀ ကျပ်ဖြင့် ပေါက်ဈေးများရှိနေကြောင်း ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၆ ရက်နေ့ ညောင်ပင်လေးပလာဇာ ဈေးကွက်အတွင်းမှ စုံစမ်းသိရှိရသည်။

အခြားတစ်ဖက်မှစဉ်းစားခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကမ္ဘာ့စီးပွားကျကပ်၏ နောက်ဆက်တွဲဒဏ်ကို အဓိကသက်ရောက်မှုရှိနေသောနယ်ပယ်မှာ ပို့ကုန်နယ်ပယ်ဖြစ်သည်။ ပို့ကုန်ဝင်ငွေကို အများစုမှီခိုသောနိုင်ငံဖြစ်သည့်အလျောက် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ထိပ်တန်းပို့ကုန်များဖြစ်သည့် လယ်ယာထွက်ကုန်၊ ကောက်ပဲသီးနှံနှင့် ရေ၊ မြေသယံဇာတအခြေပြု ရေထွက်ကုန်၊ တွင်းထွက်ပစ္စည်းများ၏ ဈေးကွက်အပေါ် ကြီးစွာသက်ရောက်မှုရှိခဲ့သည်။ အကျပ်အတည်းအခက်အခဲတို့မည်သည် ယင်းတို့ကိုရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရန် အင်အားသစ်ကိုလည်း မွေးဖွားပေးတတ်ပေရာ ထွက်ပေါ်လာသောခွန်အားသစ်ကိုအခြေပြု၍ သမားရိုးကျနည်းလမ်းဟောင်းများထက် ကျော်လွန်စဉ်းစားသင့်သောအချိန်အခါလည်း ဖြစ်ပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လောလောဆယ်ဝယ်လက် အားကောင်းကောင်းမရှိသေး၍ ပြည်တွင်းစားသုံး သုံးစွဲနိုင်အားထက် ကျော်လွန်ထွက်ရှိနေသော သီးနှံနှင့်ကုန်ကြမ်းများကို တစ်ဆင့်မြှင့်ကုန်ချောအဖြစ် ဖန်တီးထားသင့်သည်ဟူသော စဉ်းစားမှုမျိုးဖြစ်သည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ပဲနှင့်ဆန်ကို ရိုးရိုးသန့်စင်တင်ပို့လာခဲ့သည့်အတွက် ဝယ်လက် ရုတ်တရက် တုံ့ဆိုင်းသွားချိန် ခြေမကိုင်မိလက်မကိုင်မိဖြစ်၍ ဒရောသောပါးရောင်းချင်မှုးတူး ရသည့်ဈေးဖြင့် အနိမ့်ခံရောင်းခဲ့ကြသည့်သာဓကများလည်း မကြာခဏဆိုသလို ကြုံခဲ့ရပြီပေပြီ။ ထို့အတွက် လက်ရှိအချိန်သည် တစ်ဆင့်မြှင့်ကုန်ချောထုတ်လုပ်၍ ကုန်ချောဈေးဖြင့် ရောင်းချရန် ခေါင်းလောင်းထိုး သတိပေးလိုက်သည်ဟု ယူဆရပေမည်။

ယနေ့ပင်လျှင် ဈေးကွက်အတွင်း၌ ထိုင်းနိုင်ငံမှ ထုတ်လုပ်တင်သွင်းလာသည့် ရေနွေးဖြင့်ဖျော်၍ အသင့်စားနိုင်သောဆန်ပြုတ်ထုပ်နှင့် ပဲဘူးများက မြန်မာစားသုံးသူတို့၏ အိတ်ကပ်အတွင်းမှ ငွေကြေးကို နှိုက်ယူနေကြသည်မဟုတ်လော။ လက်ရှိအဝယ်ဆိုင်းနေသောဆန်နှင့်ပဲအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြပါကုန်ချောအဖြစ် ထုတ်လုပ်နိုင်လျှင် အနိမ့်ဆုံး မိမိပြည်တွင်းဈေးကွက်အတွင်းမှ ထိုင်းနိုင်ငံလုပ်စားသောက်ကုန်အချို့နေရာတွင် အစားထိုးဝင်ရောက်နိုင်သည့်အပြင် အရည်အသွေးအလိုက် အိန္ဒိယ၊ အာဖရိကနှင့် အခြားနိုင်ငံများကို တင်ပို့ရောင်းချလာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် ဤကိစ္စသည် လုပ်ငန်းရှင်များ၏ ဆန္ဒတစ်ခုတည်းဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်၍မရဘဲ တိုင်းရင်းသားလုပ်ငန်းရှင်များ အားကောင်းမောင်းသန်ဖြင့် ပြည်တွင်းဒေသတွင်းလုပ်ငန်းရှင်များနှင့် ယှဉ်ပြိုင်နိုင်စေရန် စီးပွားရေးရေခံမြေခံကောင်းများ ပြုပြင်ဖန်တီးပေးရန်လည်း အထူးလိုအပ်ပါကြောင်း အစဉ်တစိုက် ဈေးကွက်လေ့လာနေသူတစ်ဦးက အကြံပြုသုံးသပ်သည်။

နိုင်မင်းဝေ ၊ ဇာလီကျော်

www.foreverspace.com.mm

ပိုကြိုးစားရမည့်အချိန်

ခွန်းသု

မည်သည့်ရွေ့မည်မျှ တုံ့ဆိုင်းဦးနေမည်မသိသေးသော၊ မည်သည့်အချိန်တွင် ပြန်လည်နာလန်ထလာမည်ဟု မမှန်းနိုင်သေးသော စီးပွားကျကပ်၏ရိုက်ချက်များက အချို့လုပ်ငန်းများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိပြီဆိုမှဖြင့် အကျိုးဆက်မှုက မီးခိုးကြွက်လျှောက်။ နိုင်ငံတကာတွင်ကား ပိုမိုရှင်းလင်းမြင်သာသည်။ ဒေဝါလီခံခြင်း၊ ဝန်ထမ်းလျှော့ခြင်း၊ လုပ်ငန်းများကာလတစ်ခုအထိ ခေတ္တရပ်စဲထားခြင်း စသည်တို့ဖြင့်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိလုပ်ငန်းများကား ကမ္ဘာ့ငွေကြေးဈေးကွက်နှင့် တိုက်ရိုက်ချိတ်ဆက်ထားသည့် အခြားသောနိုင်ငံများကဲ့သို့ ထင်ထင်ပေါ်ပေါ်မဖြစ်သေးကြောင်း လေ့လာသူအချို့ကပြောသည်။ လုပ်ငန်းအများစုမှာ ပုဂ္ဂလိကတစ်နိုင်တစ်ပိုင်နှင့် အသေးစား၊ အလတ်စားများသာဖြစ်သဖြင့် ဆိုးဆိုးဝါးဝါးမဖြစ်နိုင်ဟုလည်း ပညာရှင်အချို့က ခန့်မှန်းကြသည်။ မည်သို့ဆိုစေကာမူ ကမ္ဘာ့စီးပွားကျကပ်၏ဂယက်များကိုကား ခံစားရမည်ပင်။ ယင်းဂယက်များကြားက မိမိ၏ဖြစ်တည်မှု (ဝါ) လုပ်ငန်းရှင်သန်မှုကို မည်သို့ကျားကန်ထားကြမည်နည်း။

ကျဂယက်

မြို့တော်ရန်ကုန်၏ ဆိတ်ငြိမ်ရပ်ကွက်တစ်ခုတွင်တည်ရှိသော မြန်မာကွန်ဗင်းရှင်းစင်တာတွင် ပါတီပွဲတစ်ခုကျင်းပနေသည်။ ပါဝင်ဆင်နွှဲသူကား ၂၄၀၀ ကျော်သည်။ သက်တမ်း ၁၅ နှစ်ရှိပြီဖြစ်သော နာမည်ကျော်စီးတီးမတ် Holding ကုမ္ပဏီ၏ Staff ပါတီဖြစ်သည်နှင့်အညီ အစီအစဉ်များကလည်း စုံလင်သည်။ ယင်းအစီအစဉ်များတွင် စီးတီးမတ်ကုမ္ပဏီဆိုင်ခွဲများမှ ဝန်ထမ်းများယှဉ်ပြိုင်သော ဟာဒယရွှင်ပြုံးတေးသရုပ်ဖော်ကကွက်တစ်ခုလည်း အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ တေးသီချင်းစာသားအကြောင်းအရာများကလည်း တစ်မျိုး

www.foreverspace.com.mm

တည်းမဟုတ်။ လူငယ်ကြိုက်ချစ်ခြင်းမှသည် အိမ်ထောင်မှုများအထိ။ ထိုသရုပ်ဖော်သီချင်းတေးသွားများအနက် စွဲထင်နေသော တေးသွားတစ်ရပ်ရှိသည်။

"ဒီအချိန်မှာ တကယ်လိုနေတာ ရောင်းအား"

မှန်ပါသည်။ သီရိမင်္ဂလာဈေးတွင် လက်လီရောင်းချနေသော စံပယ်ပန်းသည်မှအစ ဖက်ရှင်ဆိုင်အလယ် နာမည်ကျော်ကုမ္ပဏီကြီးများအဆုံး ယခုအချိန် လိုအပ်နေသည်မှာ ရောင်းအားပင်ဖြစ်ကြောင်း မည်သူမျှမငြင်းသာ။ ရန်ကုန်မြို့ရှိ မည်သည့်ဈေးဆိုင်တွင်မဆို အခြေအနေကို တီးခေါက်ကြည့်မိတိုင်း အဖြေအားလုံးနီးပါးမှာ "ပါးတယ်" ဟုသာ။ ရန်ကုန်မြို့လယ်ရှိ လေအေးပေးစက်တပ်ဆင်ပြုပြင်သော လုပ်ငန်းအချို့ကမူ ထက်ဝက်မက ဝင်ငွေကျဆင်းသည် ဟုဆိုသည်။ ထို့အတူ မြေနီကုန်းရှိ ဖက်ရှင်ဆိုင်တစ်ခု၏ အနေအထားသည်လည်း ဤနည်းနှင်နှင်ပင်။ ၃၃ လမ်းရှိ နာမည်ရ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်းအကြီးအကဲတစ်ဦးကမူ လတ်တလောအနေအထားတွင် သိသိသာသာကျဆင်းခြင်းမရှိသော်လည်း ရှေ့လျှောက် ပိုမိုကျဆင်းမည်ဟု ခန့်မှန်းထားကြောင်း ပြောဆိုသည်။

Living Color က လူဦးရေ ၂၀ ခန့်ကို ကောက်ယူခဲ့သော အသေးစားစစ်တမ်းတစ်ရပ်အရ ပုံမှန်ဝင်ငွေရှိသူ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ရှိပြီး ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်မှာ ထက်ဝက်မက ဝင်ငွေကျဆင်းကြောင်း၊ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်မှာ ထက်ဝက်ခန့်ဝင်ငွေကျဆင်းကြောင်း သုံးသပ်တွေ့ရှိရသည်။

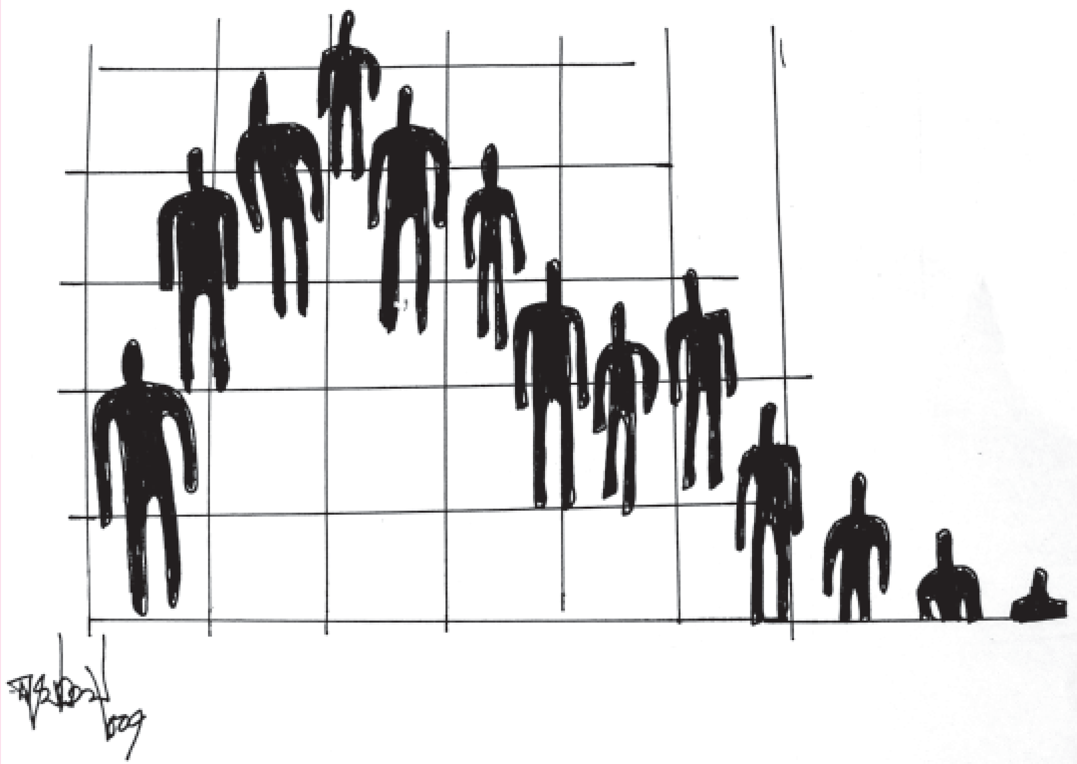
နိုင်ငံအတွင်းရှိ အသင့်စားသောက်ကုန်ဈေးကွက်ဝေစု အများအပြားရယူထားသော လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုလည်း ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းကြောင်း အဆိုပါလုပ်ငန်းအကြီးအကဲက ဖိုရမ်တစ်ခုတွင် ထည့်သွင်းပြောဆိုခဲ့သည်။

လုပ်ငန်းများ အရောင်းအဝယ်တောက်လျှောက်လျော့ပါးကျဆင်းပါက ပထမဆုံးကြားရမည့်အသံမှာ ဝိတ်လျှော့မည်ဟူ၍ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် လုပ်ငန်းများအတွင်းရှိ အသုံးစရိတ် (Expense) များလျှော့ချခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာ အခင်းအကျင်းတွင် ထင်သာမြင်သာရှိသော ဝိတ်လျှော့နည်းမှာ ဝန်ထမ်းများလျှော့ချခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် နိုင်ငံတကာဖြစ်ရပ်များနှင့် ခြားနားသည့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိလုပ်ငန်းများတွင် အကျပ်အတည်းကြုံလာပါက မည်ကဲ့သို့ ဝိတ်လျှော့မည်ဆိုသည့်အချက်မှာ အဖြေရှာစရာတစ်ခု ဖြစ်လာသည်။

ဝိတ်လျှော့နည်း

ပြည်တွင်းလုပ်ငန်းများတွင် ဝန်ထမ်းလျှော့ချခြင်းကို တွင်ကျယ်ထင်ပေါ်စွာ ပြုလုပ်ခြင်းကို မတွေ့ရသေးသော်လည်း အလုပ်ချိန်လျှော့ချခြင်း၊ အချိန်ပိုလျှော့ခြင်း၊ အလုပ်သမားများ အဆိုင်းခွဲ၍ လည်ပတ်ခြင်း၊ အစမ်းခန့်အလုပ်သင်ဝန်ထမ်းများကို ထပ်မံခန့်ထားခြင်းမပြုတော့ခြင်း စသည့် နည်းလမ်းများ အများဆုံးကျင့်သုံးသည်ကို တွေ့ရသည်။

လုပ်ငန်းအမယ်ပေါင်းများစွာလုပ်ကိုင်လျက်ရှိသော ပြည်တွင်းလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦး၏ ရန်ကုန်အခြေစိုက်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ



www.foreverspace.com.mm

ကုမ္ပဏီတစ်ခုတွင်မူ အလုပ်မှရပ်စဲရန် ဝန်ထမ်းများ၏ စာရင်းကို အသုတ်လိုက်ထုတ်ပြန်ထားပြီးဖြစ်ကြောင်း ယင်းကုမ္ပဏီအရာရှိအချို့ထံမှ စုံစမ်းသိရှိရသည်။

ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်းရှိ စက်မှုဇုန်များတွင်လည်း ဝန်ထမ်းများ ရာချီလျှော့ချခဲ့ကြောင်း မတ်လ ၂ ရက်ထုတ် ပြည်တွင်းသတင်းဂျာနယ်တစ်ခု၏ မျက်နှာဖုံးသတင်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။ ပြီးခဲ့သည် ဒီဇင်ဘာလကလည်း အလုပ်သမား ၈၀ ကျော်ရှိသော အထည်ချုပ်စက်ရုံတစ်ရုံ ပိတ်သိမ်းခဲ့ကြောင်း အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းရှင်များအသင်းဥက္ကဋ္ဌ ဦးမြင့်စိုးက ပြောကြားသည်။

"မြန်မာလုပ်ငန်းရှင်တွေက ညှာပါတယ်။ တော်ရုံနဲ့ အလုပ်ဖြုတ်လေ့မရှိပါဘူး။ ဖြုတ်ရင်လည်း နှစ်လစာ သုံးလစာ ပေးပါတယ်" ဟု ဆိုသူမှာ လှိုင်သာယာစက်မှုဇုန်စီမံခန့်ခွဲရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးမြတ်သင်းအောင် ဖြစ်သည်။

ဝန်ထမ်းများကို နစ်နာကြေးမပေးဘဲ အလုပ်ဖြုတ်ရပ်နားခြင်းပြုလုပ်ပါက အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနနှင့် အခြားအုပ်ချုပ်ရေးဌာနများပူးပေါင်းထားသော ဝါဏိဇ္ဇပဋိပက္ခမှုကော်မတီထံ တိုင်ကြားရန်လိုအပ်ပြီး ဖြေရှင်းပေးမည်ဟုလည်း နေပြည်တော်အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနအရာရှိတစ်ဦး၏ အဆိုကိုကိုးကား၍ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၆ ရက်နေ့ထုတ် The Voice Weekly Vol 5, No.17 တွင် ဖော်ပြထားသည်။

Living Color နှင့်တွေ့ဆုံခဲ့သော စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာပညာရှင်များ၊ စီးပွားရေးပညာရှင်များကမူ ဝိတ်လျှော့နည်းတွင် ဝန်ထမ်းလျှော့ချရေးကို ပထမဦးစားပေးအဖြစ်လုပ်ဆောင်ခြင်းကို အားမပေးသည်ကို တွေ့ရသည်။

"ရေရှည်ရပ်တည်နိုင်ဖို့အတွက် တကယ့်ကို တန်ဖိုးရှိတဲ့ဝန်ထမ်းတွေ ဆုံးရှုံးခဲ့ရင် ကိုယ့်လုပ်ငန်းအတွက် ပိုတောင်မှ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိလာနိုင်ပါတယ်" ဟု စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှုပညာဖြင့် ပါရဂူဘွဲ့ရရှိခဲ့သူ ဒေါက်တာတင်လတ်က ဟောပြောပွဲတစ်ရပ်တွင် ထည့်သွင်းပြောကြားခဲ့သည်။

လုပ်ငန်းများတွင် ကုန်ကျစရိတ်အများဆုံးဖြစ်သည့် ဝန်ထမ်းလစာနှင့် ဈေးကွက်မြှင့်တင်ရေးအသုံးစရိတ်များတွင် လျှော့ချရန်မစဉ်းစားဘဲ အခြားသောစီမံခန့်ခွဲမှုစရိတ်၊ အစည်းအဝေးစရိတ်၊ ပကာသနစရိတ်နှင့် လုပ်ငန်းကို တိုက်ရိုက်အထောက်အကူမဖြစ်စေသော စရိတ်စကများတွင် ဦးစားပေးလျှော့ချသင့်ကြောင်း ပညာရှင်အချို့က တိုက်တွန်းသည်။

ဝန်ထမ်းလစာနှင့် ဈေးကွက်မြှင့်တင်ရေးအသုံးစရိတ်များမှာ အခြားအသုံးစရိတ်များနှင့် တစ်ဦးချင်းနှိုင်းယှဉ်ပါက များပြားနိုင်သော်လည်း အခြားအသုံးစရိတ်စုစုပေါင်းရလဒ်မှာ ၎င်းတို့ထက် များပြားနိုင်ကြောင်း၊ ကုမ္ပဏီများတွင် စီမံခန့်ခွဲမှုအကြံပေးအဖြစ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသူ ဦးအေးကျော်က ယူဆသည်။

စီးပွားရေးပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သူ ဦးခင်မောင်ညို (ခင်မောင်ညို–ဘောဂဗေဒ) ကမူ ဝိတ်လျှော့ရန်အတွက် စားသုံးသူနှင့် ထုတ်ကုန်အရည်အသွေးကို ထိခိုက်မည့်နေရာများတွင် မလျှော့သင့်ကြောင်း ပြောဆိုသည်။

"Right Cut ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ မလျှော့သင့်တာလျှော့ရင် ပိုထိခိုက်နိုင်တယ်" ဟု ၎င်းက ဆိုသည်။

အကယ်၍ ဝန်ထမ်းကို မဖြစ်မနေလျှော့ချရတော့မည်ဆိုပါက လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများ၏ အကူအညီ၊ နည်းပညာများဖြင့်သာ ကိုင်တွယ်သင့်ကြောင်း ပညာရှင်အချို့က တိုက်တွန်းသည်။

ဝန်ထမ်းများကို စနစ်တကျလျှော့ချရာတွင် နည်းအမျိုးမျိုးရှိရာ အချို့ကုမ္ပဏီများမှာ စွမ်းဆောင်မှုအကဲဖြတ်စစ်တမ်း (Performance Appraisal) ကို သုံးသပ်ရန်လည်းကောင်း၊ အချို့မှာ ဝန်ထမ်းလုပ်သက် အနည်းအများအပေါ် မူတည်၍လည်းကောင်း၊ အချို့မှာ ဝန်ထမ်း၏ ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းတွင်တွေ့ရသော စည်းကမ်းမလိုက်နာမှုကဲ့သို့သော ပြစ်ချက်များကို သုံးသပ်၍လည်းကောင်း၊ အချို့ကုမ္ပဏီများတွင်မူ အထက်ပါအကြောင်းအချက်များ စုပေါင်း၍သော်လည်းကောင်း အကဲဖြတ်ကြကြောင်း MHR သင်တန်းကျောင်းအုပ်အဖြစ်လည်း တာဝန်ယူထားသူ ဦးအေးကျော်က ရှင်းပြသည်။

ကုမ္ပဏီအနေဖြင့် မဖြစ်မနေဝန်

www.foreverspace.com.mm

"ကစဥ့်ကလျားသီဝရီ" အရဟုပင်ဆိုနိုင်သည့် အမေရိကန်အစပြု တောင်ပံခတ်သံသည် ကမ္ဘာ့အရှေ့ခြမ်းက မြန်မာပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းရှင်များကို မှန်တိုင်းထန်စေခဲ့ပြီဖြစ်ရာ မည်သည့်အချိန်တွင် ပြန်ထောင်မတ်လာမည်ကို မှန်းဆမဆိုသာသေးပေ။

အနေအထားတွင် မိမိလုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ပါဝင်စွက်ဖက်ခွင့်အတွက် လက်တစ်ကမ်း၏ အပတွင်ရှိ နေသေးသော ပြင်ပဝန်းကျင်၏ သက်ရောက်မှုထက် မိမိလုပ်ငန်းတွင်းကို ပိုမိုအာရုံစိုက်သင့်ကြောင်း စီမံခန့်ခွဲမှုပညာရှင် ဦးအေးကျော်က တိုက်တွန်းသည်။ လုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့် ယခုအချိန်အထိ မေလာနတ်သမီးမမြင်နိုင်သည့် အခြေအနေဖြစ်ရာ ကိုယ်ထူးကိုယ်ချွန်ရဦးမည်သာ။ လုပ်ငန်းများအတွင်း Restructured (တည်ဆောက်ပုံ ပြန်သုံးသပ်ရန်) ပြုလုပ်ရန် အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်ကြောင်း ဦးခင်မောင်ညိုက အသိပေးပြီး ဦးအေးကျော်ကမူ လုပ်ငန်းအတွင်း တာဝန်ရှိသူများ Brain Stroming အလုပ်သင့်ဆုံးအချိန်ဟုဆိုသည်။

'ကစဥ့်ကလျား သီဝရီ' အရဟုပင်ဆိုနိုင်သည့် အမေရိကန်အစပြု တောင်ပံခတ်သံသည် ကမ္ဘာ့အရှေ့ခြမ်းက မြန်မာပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းရှင်များကို မှန်တိုင်းထန်စေခဲ့ပြီဖြစ်ရာ မည်သည့်အချိန်တွင် ပြန်ထောင်မတ်လာမည်ကို မှန်းဆမဆိုသာသေးပေ။

ဂျပန်စီးပွားရေးပညာရှင်တစ်ဦးက မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့ ကမ္ဘာ့စီးပွားကျကပ်၏ ဂယက်ကို တိုက်ရိုက်မခံစားရသည့် နိုင်ငံအဖို့ ကပ်စတင်ဖြစ်ပွားပြီး ၆ လ အကြာတွင် အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုမိုသိသာလာတတ်ကြောင်း ပြောဆိုခဲ့သည်။ ယင်းအတွက်လည်း သတိကပ်ကာ ကြိုပြင်ရဦးမည်။ လတ်တလောတွင်လည်း ရုန်းရုန်းနေရသည့်အဆင့်တွင်ရှိသည်။ စီးပွားရေးပညာရှင်တစ်ဦးဆိုခဲ့သလိုပင်။ ယခုအချိန်ကား . . . ။

"ပိုကြိုးစားရမည့်အချိန်"

ခွန်းသု

ကမ်းလျှော့ချရမည်ဆိုပါက အထူးသတိချပ် ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပြီးနောက်ဆုံးအဆင့်အနေဖြင့်သာ စဉ်းစားသင့်ကြောင်း ပညာရှင်အချို့က ဆိုကြသည်။ ကုမ္ပဏီမှ တာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့် အလုပ်မှရပ်စဲမည့် ဝန်ထမ်းများကို တစ်လကြိုတင်အကြောင်းကြားခြင်း၊ လစာ သုံးလစာ လျော်ကြေးပေးခြင်းများအပြင် အခြားကိစ္စရပ်များလည်း တာဝန်ယူရသည်ဟု ဦးအေးကျော်က ဆိုသည်။

တစ်ဖန် လုပ်ငန်းပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပါက ဝန်ထမ်းအသစ်ခန့်အပ်ရန် လိုအပ်လာမည်ဖြစ်ရာ ယခင်ဝန်ထမ်းကဲ့သို့ စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းမွန်သော ဝန်ထမ်းရရန် အထူးခက်ခဲကြောင်း ဒေါက်တာတင်လတ်က ထောက်ပြပြောဆိုသည်။ ယင်းအကြောင်းများကြောင့် လုပ်ငန်းပြန်လည်အဆင်ပြေလာပါက မူလလုပ်ငန်းရှင်ထံတွင်သာ ပြန်လည်လျှောက်ထားလိုစိတ်ရှိစေရန်အတွက် လုပ်ငန်းရှင်များက ပြောဆိုဆက်ဆံရန်လိုအပ်ကြောင်းလည်း ဦးအေးကျော်က သတိပေးပြောဆိုသည်။

"ပြီးပြီးရော မလုပ်ရပါဘူး"

မလျှော့သင့်တာ

လုပ်ငန်းများ အရောင်းအဝယ်ကျဆင်းခြင်း၊ စီးပွားရေးကျဆင်းခြင်း ကြုံတွေ့ပါက သုံးလေ့ရှိသည့်နည်းလမ်းများအနက်မှ အချို့မှာ အရောင်းမြှင့်တင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့လုပ်ငန်းများမှာမူ အသုံးစရိတ်လျှော့သည့်အနေဖြင့် ကြော်ငြာခြင်း၊ အရောင်းမြှင့်ခြင်းများ၌ လျှော့လေ့ရှိသည်။ ယခုနှစ်ဆန်းပိုင်းအတွင်းတွင်တွေ့ရသော ပြည်တွင်းသတင်းတစ်ရပ်တွင် ကြော်ငြာများ ထက်ဝက်ကျဆင်းသွားကြောင်း ရေးသားထားသည်။ စီးပွားရေးပညာရှင်များ၊ စီမံခန့်ခွဲမှုပညာရှင်များကမူ အဆိုပါအချက်ကိုသဘောမတူဘဲ ကြော်ငြာလျှော့ချခြင်းသည် လုပ်ငန်းကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ကြောင်း သုံးသပ်ကြသည်။

"အရောင်းအဝယ်လျော့နေလို့ Marketing စရိတ်ကိုလျှော့ရင် ပိုကျမယ်။ အရောင်းအဝယ်ကျနေတဲ့အချိန်ဆို Marketing စရိတ်ကို တိုးကိုတိုးရမယ်" ဟု ဦးအေးကျော်က ပြောဆိုသည်။

ဦးခင်မောင်ညိုကလည်း Marketing ကို ပိုမိုပြုလုပ်ရန် အားပေးပြီး ယခုကဲ့သို့သောအချိန်သည် ကြော်ငြာခသက်သာခြင်း၊ အခြားလုပ်ငန်းများ ကြော်ငြာအားနည်းခြင်းကြောင့် အခွင့်အလမ်း ပိုလာနိုင်ကြောင်း ရှုမြင်သည်။ သို့သော် ၎င်း၏ သက်ရောက်မှုကို ကာလအတိုင်းအတာတစ်ရပ်အထိ စောင့်ကြည့်ရန်လိုကြောင်း ၎င်းက ဆိုသည်။

"သေချာတာကတော့ အရောင်းချက်ချင်းတက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး"

ထိုကဲ့သို့ အရောင်းမြှင့်တင်ခြင်းမဟုတ်သောနည်းလမ်းဖြင့် မိမိရောင်းအားတက်အောင်လုပ်ဆောင်မှုများကိုလည်း စျေးကွက်အတွင်းတွင် အများအပြားတွေ့မြင်လာရသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အလွန်အမင်းစျေးလျှော့ပေးခြင်း၊ ထိုကဲ့သို့သောနည်းလမ်းအသုံးပြု၍ အရောင်းတက်စေရန် ဆွဲဆောင်ခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ ဆိုးကျိုးကိုပင်ဖြစ်စေတတ်ကြောင်း ပညာရှင်အချို့က ယူဆသည်။

"Promotion လုပ်တိုင်း Promote မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ့် Brand သိက္ခာကျတယ်" ဟုဆိုသူမှာ ဦးခင်မောင်ညို ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ပိုင်သည့်တစ်ဝက်

မိမိစီးပွားရေးလုပ်ငန်းကျဆင်းခြင်း၊ မြင့်တက်ခြင်းဟုဆိုရာ၌ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သော ဝန်းကျင်နှစ်ရပ်ရှိသည်။ ပထမတစ်ခုမှာ ပြင်ပဝန်းကျင်နှင့် ကျန်တစ်ခုမှာ လုပ်ငန်းအတွင်းပိုင်းတွင်ဖြစ်သည်။ ယခုကဲ့သို့သော

www.foreverspace.com.mm

ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးကျဆင်းမှုဂယက်ကြောင့် လုပ်ငန်းရှင်အများစုမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်များ ကြုံတွေ့မှုဖြစ်ပေါ်လာရာ ယင်းစိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချနိုင်စေရေးအတွက် မတ်လ ၇ ရက်နေ့က ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံ ကုန်သည်များနှင့် စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များအသင်းချုပ် (UMFCCI)တွင် 'သက်ရှည်ကျန်းမာ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ပါးရေး နည်းလမ်းအဖြာဖြာ' ခေါင်းစဉ်ဖြင့် အသည်းအထူးကုဆရာဝန် ပါမောက္ခဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းက ဟောပြောခဲ့ပါသည်။ ယင်းစာတမ်းကို ယခုလပညာရှင်စာတမ်းအဖြစ် ပြန်လည်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

အယ်ဒီတာ

"စိတ်ဖိစီးမှုများရင် နှလုံးရောဂါရတယ်၊ နှလုံးသွေးကြောတွေ ပိတ်တယ်"

ပါမောက္ခဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း

ဘာလို့ Stress အကြောင်းကိုပြောရတာလဲဆိုတော့ စိတ်မှာ ချုပ်နှောင်မှုရှိရင် ကျွန်တော် ဘာမှလုပ်လို့မရဘူး။ ကျွန်တော် Golf ရိုက်တာ အသက်ရှည်အောင်၊ လေကောင်းလေသန့်ရအောင်၊ အကြောတွေပွင့်အောင် အဲဒီလိုကြောင့်ရိုက်တာမဟုတ်ဘူး ရိုက်ချင်လို့ရိုက်တာ။ ပြေးဖို့စက်ကြီး ၃၅ သိန်းနဲ့ အိမ်မှာဝယ်ထားတယ်။ အဝတ်တင်တယ်၊ ဘူးတွေတင်တယ်၊ ပုလင်းတွေတင်တယ်၊ ဟိုဟာတွေဒီဟာတွေတင်တယ် တင်တဲ့ဟာကြီးဖြစ်သွားတယ်။ ဒီလိုပဲ စာရေးလည်း ကျွန်တော့်ကို ဟိုဟာရေးပေးပါ၊ ဒီဟာရေးပေးပါဆိုရင် ရေးလို့ရမှာမဟုတ်ဘူး။ မရဘူးဆိုတာ ကျွန်တော်ရေးတဲ့ဟာလိုဘောင်ခတ်ရင် ရေးလို့မရဘူး။ ထိုင်ရေးလိုက်ပြီး ရောက်ချင်တဲ့အကြောင်းကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် နှစ်နာရီလည်း ရောက်သွားတယ်၊ သုံးနာရီလည်း ရောက်သွားတယ်။ ဒီလိုပဲ စာဖတ်ရင်းလည်း စာမေးပွဲဆို တစ်မျက်နှာထက် ပိုကျက်လို့မရဘူး။ စိတ်ပါလို့ဖတ်မယ်ဆိုရင် သိုင်းဝတ္ထု ၁၀ အုပ်၊ ၁၅ အုပ် တစ်ထိုင်တည်းပြီးတယ်။ ကျွန်တော်လေးတန်းကတည်းက ဆရာကြီးမြစကြာ၊ ငါးတန်းမှာလည်း တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်၊ ခုနစ်တန်း၊ ရှစ်တန်းမှာ ဗန်းမော်တင်အောင် အကုန်ဖတ်ခဲ့တယ်။ သိုင်းဝတ္ထု ၃၆ အုပ် တစ်ခါတည်းဖတ်တယ်။ စိတ်မှာ အနှောင်အဖွဲ့ အချုပ်အနှောင်တစ်ခုခုပေးရင် Body ရဲ့ Respond က ဆန့်ကျင်ဘက်ပြန်ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ ဒါက ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့၊ အသည်းအထူးကုဆရာဝန်က ဘာကြောင့် Stress ကို ပြောတာလဲဆိုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ကိုယ်တွေ့တွေလို့ ပြောပါရစေလို့။ စိတ်က ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်။ စိတ်ကိုချုပ်နှောင်ထားရင် Stress လုပ်ထားရင် ဘာမှလုပ်လို့မရဘူး ဆိုတာကနေ နိဒါန်းစပြောပါရစေ။ မြန်မာလိုတော့ Stress ကို စိတ်ဖိစီးမှုလို့ ပြန်ကြတယ်။

ကျွန်တော်ပြောတာ Stress ဆိုတဲ့စာအုပ်ကြီးတွေနဲ့ သဘောထားချင်း ကိုက်ညီချင်မှ ကိုက်ညီပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ မြန်မာပြည်မှာနေပြီး လှုပ်ရှားသွားလာနေတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့အတွေ့အကြုံ၊ အယူ

www.foreverspace.com.mm

အဆ၊ မြန်မာတွေရဲ့ Basic Culture တွေနဲ့ညှိပြီး ပြောကြားပါတယ်။ ကျွန်တော် ဘယ်ဆောင်းပါးရေးရေး၊ အင်တာနက်က ကူးရေးတာမျိုးမလုပ်ချင်ဘူး။ မြန်မာတွေအတွက် ကိုက်ညီတဲ့အချက်ဟုတ်ရဲ့လားလို့ စိစစ်ပြီး ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံနဲ့ ဆွေးနွေးသွားပါရစေ။ သဘောထားခြင်း မတိုက်ဆိုင်ရင် ခွင့်လွှတ်ပါ။ ဒါ ကျွန်တော့်ကိုယ်ပိုင်အယူအဆတွေပါ။

ဘဝမှာ လူတွေနေ့စဉ်ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာပေါင်းစုံကို Stress လို့ ခေါ်ရမှာပါ။ Stress ကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားတာကတော့ "A state of mental, emotional or other strain" တဲ့။ လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ခံစားမှု ဒါမှမဟုတ် အကြောင်းတစ်စုံတစ်ခုပေါ်မှာ တင်းကျပ်ဖိစီးမှုတစ်ရပ်လို့ဆိုပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ Stress၊ မြန်မာလိုတော့ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုလို့ ပြောကြပါတယ်။

Stress ဆိုတာကို စိတ်ဖိစီးမှုလို့ ဘာသာပြန်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ Stress ဆိုတာဟာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဖိစီးမှုတွေ လို့ ပြောရမှာပါ။ Stress ဆိုတာကို ပြည်သူလူထု အများစု နားလည်တာနဲ့ ဆေးပညာရှင်တွေ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုတာ ကွဲလွဲပါတယ်။ Oxford Advanced Learner's Dictionary အဘိဓာန်မှာ Stress ကို ရိုးရိုးသာမန်လူတွေသုံးစွဲနေတဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားလုံး တစ်လုံးအနေနဲ့ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ထားသလဲဆိုတော့ "Pressure or worry caused by the problems in somebody's life"။ ဆိုလိုတာက Stress ဆိုတာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ပြဿနာတွေကြောင့် ပူပင်သောကရောက်ပြီး ဖိစီးမှု ခံရတာလို့ပြောတာပါ။ Random House Dictionary ကတော့ Stress ကို physical, mental, or emotional, strain, or tension လို့ပြောပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေပြောတဲ့ Stress ဆိုတာ အဒီလို မဟုတ်ပြန်ဘူး။ "The autonomic response to environmental stimulus" Stress ဆိုတာဟာ လူတွေ နေ့စဉ်ရှင်သန်လှုပ်ရှားသွားလာနေတုန်းမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းလဲမှုတွေကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်က တုံ့ပြန်မှုတွေလို့ ပြောရပါမယ်။ Stress နဲ့ Stressor နဲ့ကမတူဘူး။ မင်းငါ့ကို Stress လာမပေးနဲ့လို့ ပြောရမှာမဟုတ်ဘူး။ Stressor လာမပေးနဲ့လို့ ပြောရမှာ။ Stress is your body's response to CHANGES in your daily life. လူတွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ခန္ဓာကိုယ်က တုံ့ပြန်တာကို Stress လို့ခေါ်ရမှာပါ။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို တုံ့ပြန်မှုတွေဖြစ်အောင်လုပ်တဲ့ လှုံ့ဆော်မှုတွေကို Stressor လို့ခေါ်ရမှာပါ။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ တုံ့ပြန်မှုတွေကိုတော့ Stress လို့ ပြောရမယ်။

Stress ဆိုတာကို သာမန်အင်္ဂလိပ်စကားလုံးအနေနဲ့ မကောင်းတာလို့ လူတွေက နားလည်ထားကြပေမယ့်လည်း ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်အရတော့ Stress ဆိုတာ လှုံ့ဆော်မှုတစ်ခုကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်က တုံ့ပြန်တာလို့ပဲ ဆိုလိုတာပါ။ ဆေးပညာအယူအဆအရ Stress ဆိုတာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

Distress (မကောင်းတဲ့စထရက်စ်) ရယ်

Eustress (ကောင်းတဲ့စထရက်စ်) ရယ်

Distress ဆိုတာ A harmful response to a stressor that produces negative events (Discomfort) လှုံ့ဆော်မှုတစ်ခုကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်က တုံ့ပြန်လိုက်တာဟာ ကိုယ့်အတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေကို ဖြစ်စေတာဟာ မကောင်းတဲ့ Stress ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှု Stress ဟာ သိပ်များတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် သိပ်နည်းတဲ့အခါ စိတ်ရောကိုယ်ဟာ လှုံ့ဆော်မှုတွေကို အကျိုးရှိအောင် မတုံ့ပြန်နိုင်တော့ပဲ မကောင်းတဲ့ Stress တွေ ထွက်ပေါ်လာတာပါ။

ဥပမာ–စာမေးပွဲကျတာ၊ မိသားစုနဲ့ရန်ဖြစ်တာ။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်ကတုံ့ပြန်တာတွေများတဲ့အခါ Body က တုံ့ပြန်တာ သိပ်များသွားရင် အကျိုးရှိအောင် မတုံ့ပြန်နိုင်တာကို Distress လို့ခေါ်တာ။

Eustress ဆိုတာ ကောင်းတဲ့ Stress ကိုပြောတာ။ လူမှာ Stress က နည်းနည်းရှိနေဖို့လိုတယ်။

A healthful response to a stressor that produces a positive result (excited or motivated)

လှုံ့ဆော်မှုတစ်ခုကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကနေ တုံ့ပြန်လိုက်တာဟာ ကိုယ့်အတွက် ကောင်းစေတဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်စေတဲ့ ကောင်းတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေကို ဖြစ်စေတာဟာ ကောင်းတဲ့ Eustress ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကတုံ့ပြန်တဲ့ Stress ဟာ မနည်း မများ၊ အနေတော်လောက်ဖြစ်ပြီး ကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေဝင် စိတ်လိုလက်ရဆောင်ရွက်တာ။

– Acute Stress ရုတ်တရက် ထွက်ပေါ်လာတဲ့ Stress၊

– Episodic Stress ပြောက်ကျားပြောက်ကျား ရုတ်တရက်ပေါ်လာတဲ့ Stress၊

– Chronic Stress ရေရှည် မကြာမကြာပေါ်နေတဲ့ Stress၊

– Traumatic Stress ကြေကွဲဝမ်းနည်းဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်တွေကြောင့်ပေါ်လာတဲ့ Stress ဆိုပြီးရှိတယ်။

Acute Stress ရုတ်တရက်ထွက်ပေါ်လာတဲ့ Stress ဆိုတာ အမြဲတမ်းတွေ့နေရတဲ့ Stress ပါ။ အတိတ်က ဒါမှမဟုတ် လက်ရှိ အနာဂတ်ဖြစ်ရပ်တွေရဲ့ တောင်းဆိုမှုတွေကြောင့် ပေါ်လာတာပါ။ နည်းနည်းလောက်ဆိုရင်တော့ စိတ်လှုပ်ရှားဖို့၊ ပျော်ဖို့ကောင်းတယ်။

သိပ်များလာရင်တော့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာတော့မှာပေါ့။ Episodic Stress ပြောက်ကျားပြောက်ကျား ရုတ်တရက်ပေါ်လာတဲ့ Stress ဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝကို သေသေချာချာ ကောင်း

www.foreverspace.com.mm

ကောင်းမွန်မွန်မတည်ဆောက်နိုင်တဲ့လူတွေ၊ ပြဿနာပေါင်းစုံနဲ့နေရတဲ့လူတွေ၊ အလွဲတွေ၊ အမှားတွေနဲ့ မကြာမကြာရင်ဆိုင်နေရတဲ့ လူတွေမှာ ကြုံတွေ့ရတာ။

Chronic Stress ရေရှည် မကြာမကြာပေါ်နေတဲ့ Stress ဆိုတာ တချို့လူတွေမှာ အမြဲလိုလို Stress တွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ နာတာရှည်ခေါ်ခေါ်၊ ရေရှည်ခေါ်ခေါ် Stress မျိုးစုံပေါ်နေတဲ့ လူတွေခံစားရတာ။ ဒါကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ Stress အထူးကုတွေနဲ့တောင် ပြဖို့လိုပါမယ်။

Traumatic Stress ကြေကွဲဝမ်းနည်းဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်တွေကြောင့်ပေါ်လာတဲ့ Stress ဆိုတာက ပဲတွေရှုံးလို့၊ ချစ်တဲ့သူနဲ့ခွဲရလို့၊ အမေဆုံးလို့၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေနဲ့ကြုံပြီး လက်မတင်လေး သေဘေးကလွတ်လာတာလို စတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေနဲ့ကြုံခဲ့တဲ့သူတွေကို စနစ်တကျကိုင်တွယ်ကုသမပေးရင် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး Stress တွေ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲလိုဖြစ်လာတဲ့ Stress တွေကို Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) လို့ခေါ်ပါတယ်။ Stress ဆိုတာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။ Stress သိပ်နည်းရင် ဒါမှမဟုတ် သိပ်များလွန်းရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ အနေတော် Stress ရှိမှ လူတစ်ယောက်ဟာ ပုံမှန်လှုပ်ရှားရှင်သန်နိုင်မှာပါ။ Stress ကြောင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး နေရာလပ်မကျန် အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ထိခိုက်ပြီး ရောဂါပေါင်းစုံရနိုင်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ နေ့စဉ်ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ Stress လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ရောစိတ်အာရုံပါ ဖိစီးမှုတွေ။ ဒီ Stress တွေရဲ့ဒဏ်ကိုခံနိုင်ဖို့ရာ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေကို လိုသလိုပြုပြင်ပေး၊ ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ဖို့ ခန္ဓာက ဟော်မုန်းတွေ၊ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေထုတ်ပေးပြီး ကာကွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း Stress တွေဟာ လူတွေရဲ့စိတ်တွေကိုလည်း ဖိစီးထိခိုက်နိုင်ရုံမက ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်ပါသေးတယ်။ Stress လို့ခေါ်တဲ့ တင်းကျပ်ဖိစီးခံစားမှုတွေအတွက် အကာအကွယ်ပေးဖို့ သဘာဝမိခင်ကြီးက ဖန်တီးပေးထားတဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ်၊ Stress ဒဏ်ခံနိုင်ရေးစနစ်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ Stress တွေ ဖိစီးမှုတွေ တစ်အားကိုပြင်းထန်လာရင် ဒါမှမဟုတ် ကြာရှည်လာရင် Stress ဒဏ်ကာကွယ်ဖို့လုပ်ပေးထားတဲ့ ကိုယ့်အကျိုးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ တပ်ဆင်ထားတဲ့စနစ်တွေဟာ လူကိုအကျိုးမပြုတော့ပဲ ဒုက္ခပေးတော့မှာပါ။ စိတ် ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဖိစီးမှု Stress တစ်ခုရလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒါတွေကိုရင်ဆိုင်ဖို့ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးက အစိတ်အပိုင်းတွေအားလုံးဟာ စုပေါင်းပြင်ဆင်ကြရပါတယ်။ General adaptation syndrome လို့ခေါ်ပါတယ်။ အထွေထွေစုပေါင်းပြင်ဆင်ရေးလုပ်ငန်းစုလို့ အနီးစပ်ဆုံး ဘာသာပြန်ရမှာပေါ့။ Stress ဒဏ်ရင်ဆိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်တာမှာ အဆင့်သုံးဆင့်ရှိပါတယ်။

(၁) သတိပေးတာ (alarm)

(၂) ခုခံတာ (resistance)

(၃) ခြေကုန်လက်ပန်းကျသွားတာ (exhaustion)

Stress ကို ရင်ဆိုင်လိုက်ရတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ပထမဆုံးဘာလုပ်သလဲဆိုတော့ (alarm reaction) လို့ခေါ်တဲ့ သတိပေးတုံ့ပြန်မှုပါ။

Fight-or-flight လို့ခေါ်တဲ့ ချမလား၊ ပြေးမလားဆိုတဲ့ ပဏာမသတိပေးတုံ့ပြန်မှုပါ။ ဒီလိုတုံ့ပြန်မှုမှာ ပထမဆုံး ဦးနှောက်ကနေပြီး အရီနယ် (အတွင်းပိုင်းကို အာဒရီနယ်လင်) နဲ့ တခြား Stress ဒဏ်ခံနိုင်ရေးဟော်မုန်းတွေကိုထုတ်ဖို့ အမိန့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ပြီး ဟော်မုန်းတွေထုတ်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ အင်အားတွေကို စုဆောင်းစည်းရုံးပြီး ပြန်ခံတိုက်ဖို့ သတိအနေအထားမှာ ရောက်နေအောင် လုပ်ရတာပါ။ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လာမယ်၊ နှလုံးကြွက်သားတွေညှစ်အားတိုးမြှင့်ပြီးညှစ်မယ်၊ အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ တစ်အားအလုပ်လုပ်ရမယ့် နှလုံးနဲ့အဆုတ်၊ ဦးနှောက်နဲ့ကြွက်သားတွေဆီကို ဦးစားပေးသွေးတွေ ပို့ပေးပါတယ်။ သိပ်အရေးမကြီးတဲ့ အရေပြားတို့ ဗိုက်ထဲက အတွင်းကလီစာတို့တွေဆီကို သွေးတွေလျှော့ပို့ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက သွေးတွေကို လိုသလို လမ်းလွှဲပစ်ပြီး ဦးစားပေးနေရာတွေကို ပို့ပေးပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ကြွက်သားတွေကို အောက်ဆီဂျင်တွေ Energy ရဖို့ ဂလူးကို့စ်တွေလည်း ဦးစားပေးပို့ပါတယ်။ အသက်ရှူနှုန်းလည်း တစ်အားမြန်လာမယ်။ အသက်ကို တစ်အားအမြန်ကြီးရှူလိုက်တော့ အဆုတ်ထဲက သွေးထဲကို အောက်ဆီဂျင်တွေ ပိုဝင်သွားမယ်။ ချွေးတွေပိုထွက်လာမယ်။ အဲဒီတော့ ချွေးတွေထဲမှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဆိပ်အတောက်တွေကို ပိုပြီးထုတ်နိုင်တာပေါ့။ ပြီးတော့ ချွေးတွေပိုထွက်တဲ့အတွက် ကိုယ်ထဲကအပူတွေ ပိုထွက်သွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပူချိန်ကို နှိမ့်ချပေးနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကြွက်သားတွေ အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ တစ်အားအလုပ်လုပ်လိုက်ရလို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပူဓာတ်တွေ သိပ်တက်သွားရင်ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းနဲ့ အလုပ်ဝတ္တရားတွေ ထိခိုက်ကုန်မှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ Energy တွေကို အရေးပေါ်နေရာတွေမှာ အသုံးပြုနိုင်အောင် လတ်တလောအရေးမကြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို ခဏရပ်ဆိုင်းပစ်တယ်။ အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ Energy တွေလိုတော့မှာပဲဆိုပြီး Energy ရစေမယ့် ဂလူးကို့စ် (glucose) တွေကိုသွေးထဲမှာ များအောင်လုပ်ပေးပါတယ်။ အဲလိုအခါမျိုးမှာ ဘယ်လိုလုပ်သလဲဆိုတော့ အသည်းထဲမှာ ဂလိုင်ကိုဂျင်အဖြစ် လှောင်ထားတာကနေ ဂလူးကို့စ်တွေကို ထုတ်ပေးတာပါ။ ခြုံပြီးပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ Stress တွေ့လိုက်တာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ပြန်တိုက်ဖို့ သတိပေးပြင်ဆင်တဲ့အနေနဲ့ ပြန်တိုက်ပြန်ချဖို့ အဓိကလုပ်ရမယ့် ကြွက်သားနဲ့ဦးနှောက်ဆီကို အောက်စီဂျင်နဲ့ ဂလူးကို့စ်တွေ ပို့ပေးတာပါ။အဲလိုပို့ပေးနိုင်အောင် နှလုံးနဲ့အဆုတ်က တစ်အားအလုပ်လုပ်ပြီး အရေးမကြီးတဲ့အပိုင်းတွေကို ခဏရပ်ခိုင်

www.foreverspace.com.mm

ထားတဲ့သဘောပါ။ Alarm အဆင့်ဟာ သိပ်မကြာလိုက်ပဲ ခဏလေးနဲ့ ပြီးသွားတာပါ။ အဲဒီအဆင့်ပြီးတော့ Stress ကို ခုခံတဲ့ ဒုတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့ Resistance အခြေအနေဟာ အချိန်တော်တော်ကြာကြာ တုံ့ပြန်မှုတွေ ဆက်ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီ Stress ရဲ့ဒဏ်တွေကို ရေရှည်ဆက်လက်ခုခံတိုက်ခိုက်ဖို့ ကိုယ်ခန္ဓာက အမျိုးမျိုးပြင်ဆင်ရတာပေါ့။ အဲဒီလို ရေရှည်အတွက်ပြင်ဆင်တာကို Resistance ခုခံအားအဆင့်လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမျိုးမှာ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ အဓိက ပြင်ဆင်ရတာတွေကတော့ Adrenal (ကျောက်ကပ်အနီးရှိဂလင်း) ကနေ ကော်တီဇုန်း (Cortizone) စတီးရွိုက်တွေထုတ်တာပါ။ ခက်ခဲတဲ့ Stress အခြေအနေတွေကို ခန္ဓာကိုယ်က ရေရှည်ရင်ဆိုင်နိုင်အောင်ဆိုတဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လုပ်တာပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲမှာ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်တွေကိုများစေပြီး သွေးပေါင်ချိန်တွေကိုလည်း တက်နေစေပါတယ်။ သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ်များပြီးတော့ သွေးပေါင်ချိန်မြင့်အောင် လုပ်ပေးတာဟာ ရန်သူတွေနဲ့ရင်ဆိုင်နိုင်အောင်၊ အသင့်အနေအထားဖြစ်အောင် လုပ်ထားတာပါ။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး။ Adrenal ကနေ Steroid တွေထုတ်ပေးထားတဲ့အတွက် လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဒဏ်ကိုခံနိုင်မယ်၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း အလုပ်တွေကို လုပ်နိုင်လာပါမယ်။ Steroid တွေကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေ တိုးတက်လာမယ်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ သန်စွမ်းလာနိုင်ပါတယ်။ Stress ကို ရေတို ရေရှည်ပြန်ပြီးခုခံဖို့ဆိုပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကထုတ်ပေးတဲ့ အဒရီနယ်လင်နဲ့ Non-adrenalin Steroid ဟော်မုန်းတွေဟာ လူတစ်ယောက်ကိုအကျိုးပြုဖို့၊ ကာကွယ်ဖို့၊ ကူညီဖို့ဆိုပြီး ထုတ်ပေးတာပါ။ ဒါပေမဲ့ Stress တွေ သိပ်ကြာသွားရင်တော့ Steroid တွေနဲ့ Adrenalin၊ Non-adrenalin တွေ ထုတ်တာဟာ မရပ်တော့ပဲ တာရှည်ဖြစ်သွားပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်ကုန်ပါတော့တယ်။ Stress ကြောင့်ထွက်တဲ့ Adrenalin နဲ့ Non-adrenalin တွေဟာ နှလုံးသွေးကြောတွေကို ထိခိုက်ပြီး နှလုံးရောဂါရနိုင်ပါတယ်။ စတီးရွိုက်တွေ ရေရှည်ထွက်တော့ ဆီးချို၊ သွေးတိုးရောဂါတွေဖြစ်မယ်။ Stress အန္တရာယ်ကာကွယ်ဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အကျိုးရှိဖို့ သဘာဝမိခင်ကြီးက ဖန်တီးပေးထားတဲ့ ခုခံအားစနစ်ဟာ ရေရှည်ရောက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုထိခိုက်ပြီး ရောဂါတွေရကုန်တာပေါ့။ Stress ရဲ့ဒဏ်ကို ကြာရှည်ခံလာရတော့ ခန္ဓာကိုယ်လည်း နွမ်းနယ်လာပါတယ်။ Stress ကိုခံတိုက်နေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်ပေးရတဲ့ဟော်မုန်းတွေ၊ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေလည်း လုံးပါးပါးပြီး လိုက်လာတယ်။ ဒီလို ထွက်လာတဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေဟာ ရေရှည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ထိခိုက်ပါတယ်။ အဲဒီလို တာရှည်သွားတဲ့ Stress ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ ခြေကုန်လက်ပန်းကျသွားတာကို Exhaustion လို့ ခေါ်ပါတယ်။ Stress ကြောင့် Exhaustion ရပြီဆိုရင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလုပ်တာဝန်တစ်ခုခု ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကအစိတ်အပိုင်း Organ တစ်ခု ခုချို့ယွင်းသွားတဲ့ လက္ခဏာတွေ ပေါ်ချင်ပေါ်မယ်။ အဲဒီလိုနွမ်းနယ်ပြီး Exhaustion ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းထဲမှာ အဓိကနှစ်ခုရှိပါတယ်။ Adrenal ကထွက်တဲ့ Steroid ဟော်မုန်းတွေကုန်သွားလို့ပါ။ ပိုတက်ဆီယမ် ဓာတ်တွေ ချို့တဲ့ကုန်လို့ပါ။ Stress အခြေအနေဟာ သိပ်ကြာသွားရင် Exhaustion ဖြစ်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတော်တော်များများကို ထိခိုက်ကုန်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ထိခိုက်တာကတော့ နှလုံးသွေးကြော၊ Adrenal နဲ့ ကိုယ်ခံ အားစနစ်ပါ။ အဲဒီအခါမှာ သက်ဆိုင်ရာတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေ ပေါ်လာတာပေါ့။ Stress ကြောင့် Exhaustion ရပြီးဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေကို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အများကြီးပါ။ ရောဂါတချို့ကို ပြောပြပါ့မယ်။

- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရင်ဘတ်အောင့်ရောဂါ အင်ဂျိုင်နာ (Angina)
- ရင်ကျပ်ပန်းနာ (Asthma)
- ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြန်လည်ထိခိုက်တဲ့ (Autoimmune) ရောဂါ
- ကင်ဆာ၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါမျိုးစုံ
- နှာစေး အအေးမိ (Common cold)
- ဆီးချိုရောဂါ (Type II diabetes)
- စိတ်ကျရောဂါ (Depression)
- သွေးတိုးရောဂါ (Hypertension)
- မီးယပ်မမှန်ရောဂါတွေ
- ရူမတွိုက် အဆစ်ရောင်ရောဂါ (Rheumatoid arthritis)

Stress သိပ်များရင် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး စိတ်ရောကိုယ်ပါ

www.foreverspace.com.mm

ထိခိုက်ပြီး အားအင်ကုန်ခန်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သွားပါမယ်။ Physical fatigue ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး မလန်းမဆန်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပါမယ်။ Mental fatigue စိတ်တွေပင်ပန်း တစ်အားပြိုင်းမယ်။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာအယူမှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အထိခိုက်နိုင်ဆုံးဟာ စိတ်ပဲ။ စိတ်ထောင်းလို့ကိုယ်ကြေဆိုတဲ့ ပြောစကားရှိသလို ရင်ကွဲနာကျသေတယ်ဆိုတာလည်း ရှိပါတယ်။ စိတ်ဟာ လူတစ်ယောက်ကို သေအောင်သတ်နိုင်တဲ့အဆင့်အထိ ရှိပါတယ်။စိတ်ကျသွားပြီဆိုရင် လူလည်းကျသွားပြီး အိုစာသွားပြီ။ ဆေးပညာလေ့လာချက်တွေအရ ဘာတွေ့လာလဲဆိုတော့ စိတ်ဖိစီးမှုများရင် နှလုံးရောဂါရတယ်၊ နှလုံးသွေးကြောတွေ ပိတ်တယ်ဆိုတာ တွေ့လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြာသေးခင်က အမေရိကန်နိုင်ငံ ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ် (University of California) က သိပ္ပံပညာရှင်နှစ်ဦးက စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) များတဲ့လူတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းတဲ့လူတွေရဲ့ဆဲလ်တွေကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာပြီး သုတေသနစာတမ်းတစ်ခုကို ပြုစုခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အဓိကတွေ့ရှိချက်ကတော့ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုများတဲ့လူတွေရဲ့ ကိုယ်ထဲကဆဲလ် (Cell) တွေဟာ ဆဲလ်ပွားနှုန်းကျလာပြီး ဆဲလ်ပွားတဲ့နည်းစနစ်တွေ ချို့ယွင်းနေတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရတယ်။ စိတ်ကြောင့် ခန္ဓာထိခိုက်မှုတွေ သိလာလို့ အကျိုးရှိတာဟာ နှစ်ချက်ရှိပါတယ်။ ပထမတစ်ချက်ကတော့ လူတွေ ဘာတွေကြောင့် အိုစာလာတာလဲဆိုတာကို တိတိကျကျသိလာရင် မအိုစာအောင် ကာကွယ်လို့ရတဲ့နည်းလမ်းတွေကို ရှာလို့ရတာပေါ့။ ဒုတိယအသုံးဝင်ပုံကတော့ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုလို တခြား ဘာအကြောင်းအချက်တွေက ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လိုထိခိုက်စေတာလဲဆိုတာတွေသိလာရင်၊ ဆဲလ်တွေ ဘယ်လိုပျက်စီးနိုင်တယ်ဆိုတာ အသေးစိတ်သိလာရင်၊ ဘယ်လိုပြင်ရမယ်ဆိုတာလည်း တစ်ခါတည်း သိလာမှာပေါ့။ အဲဒီလိုပြင်ပေးရင် အိုစာတာ (Aging process) ကို တားနိုင်မှာပေါ့။ ဒါမှ နုပျိုလန်းဆန်းစေတဲ့နည်းတွေ တွေ့လာမှာပေါ့။ Stress ကိုတားဖို့ အဓိကနည်းသုံးနည်း ရှိပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းပစ်မလား၊ ကိုယ့်ဘေးမှာရှိနေတဲ့ လူတွေကို ပြောင်းမလား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြောင်းမလားဆိုတာပဲ။

ဒီနေရာမှာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ စိတ်မှာ ရွှင်လန်းတက်ကြွပြီး စိတ်ပျိုနေဖို့လည်း အရေးကြီးပါသေးတယ်။ စိတ်မှာ ပျော်နေမှ၊ ကျေနပ်နေမှ လောကကြီးမှာနေရတာ အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး နုပျိုလန်းဆန်းနေမှာပေါ့။ ရှေးခေတ်က ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စိတ်ပညာအယူအဆတွေက စိတ်ရောဂါတွေပေါ်မှာ အလေးပေးပြီး လေ့လာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ရောဂါလုံးဝမရှိပေမယ်လို့ လူတွေဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုရောရှိရဲ့လား၊ စိတ်မှာပျော်ရဲ့လားဆိုတာကို ဒီဘက်ခေတ်မှာမှ အထူးလေ့လာလိုက်စားလာကြပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို (Happiness) ကို တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်မယ်ဆိုရင်တော့ ပျော်

ရွှင်မှုလို့ဆိုပေမယ့် ကျွန်တော်ကတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုလို့ ခေါ်ချင်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာက အဓိပ္ပာယ်ပိုပြီး ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ ပျော်တယ်၊ စိတ်မှာတက်ကြွတယ်၊ မျှော်လင့်ချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ စိတ်ရဲ့ကျန်းမာမှုကို အပြည့်အဝအဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်ပါမယ်။ ဘဝမှာ နေ့စဉ်လုပ်နေကျအလုပ်တွေကို မနက်မိုးလင်းကနေမိုးချုပ် တကုတ်ကုတ်နဲ့လုပ်နေပေမယ့် စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ အနှစ်သာရတွေရှိရဲ့လားဆိုတာ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆန်းစစ်ဖို့လိုပါပြီ။ စိတ်ချမ်းမှသာ အသက်ရှင်နေရတာ အပြည့်အဝခံစားပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ရှင်သန်ခြင်းဖြစ်ပါမယ်။ လောကကြီးမှာ ဘာတွေကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှာလဲဆိုတာလဲ တွေးစရာပါ။ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စိတ်ချမ်းသာဖို့ လိုအပ်ချက်တွေက ကွာခြားမှာပါ။ သူနဲ့ကိုယ်နဲ့ သွားနှိုင်းယှဉ်ပြီး ငါသာဆိုရင်တော့ ဆိုတဲ့အတွေးတွေနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို တိုင်းတာလို့မရပါဘူး။ လူတွေဟာ ဘယ်နေရာမှာ ဘာပဲလုပ်နေရလုပ်နေရ စိတ်ချမ်းသာပြီး ပျော်နေမယ်ဆိုရင် တက်ကြွလန်းဆန်းနေမှာပါ။ အဲဒီတော့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ ဘာတွေလိုတာလဲ ဥပမာ–တချို့နဲ့ စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ ပိုက်ဆံရှိရင် ချမ်းသာရင် ပျော်မှာလား၊ စိတ်ချမ်းသာမှာလား။ မဟုတ်ပါဘူး။ ပိုက်ဆံရှိပြီး မပျော်တဲ့လူတွေအများကြီးပါ။ လူ့လောကမှာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လောကကြီးရဲ့လိုအပ်ချက်တွေရရှိဖို့ လုံလောက်တဲ့ပိုက်ဆံရှိပြီးရင် အတော်အတန်စိတ်ချမ်းသာပြီဆိုပါစို့။ ဒီထက်ပိုက်ဆံတွေပိုရှိလာလို့ ပိုပိုပြီးစိတ်ချမ်းသာမလာပါဘူး။ ပိုက်ဆံတွေ ဆထက်ထမ်းပိုးရှိလာလို့ စိတ်ချမ်းသာတဲ့၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ (Happiness) အတိုင်းအတာလည်း တစ်ဟုန်ထိုးကြီး တက်လာမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ပညာတွေသိပ်တတ်ရင် လူတစ်ယောက်ဟာ ပိုပြီးပျော်လာမှာလား။ ပိုပြီးစိတ်ချမ်းသာမှာလား။ ဒါလည်း မဟုတ်သေးဘူး။ M.B.,B.S ဘွဲ့ရတာထက် M.Sc ဘွဲ့ရတာက နှစ်ဆပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာမယ်။ Ph.D ရရင် ၁၀ ဆ ပိုစိတ်ချမ်းသာမယ်၊ ဒီလိုတွက်လို့ မရသေးဘူး။ အခုနကပြောခဲ့သလို တက္ကသိုလ်ကရတဲ့ဘွဲ့တစ်ခု တစ်ခု တိုးတိုင်းတိုးတိုင်း ပိုပြီးစိတ်ပျော်ပျော်လာမယ်၊ (Happiness) တွေပိုတက်လာမယ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ ငယ်တုန်းမှာ ပျော်စရာကောင်းတယ်၊ အသက်ကြီးလာရင် တဖြည်းဖြည်း စိတ်မှာမပျော်တော့ဘူးလို့ ပြောတဲ့လူတွေ အများကြီးတွေ့ဖူးပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာဖို့၊ ပျော်ဖို့၊ ရွှင်လန်းဖို့ဆိုတာ အသက်ငယ်တာကြီးတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ ဘဝအပေါ် ဘယ်လိုခံယူလဲ၊ ဘယ်လိုမြင်သလဲ ဆိုတာအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာလို့ အတွေးအခေါ်ရင့်ကျက်လာပြီး ဘဝကိုပုံမှန်မြင်လာရင် ပိုပြီးတောင် စိတ်ချမ်းသာမှု (Happiness) ကို ရနိုင်ပါမယ်။ အတွဲမရှိ တစ်ယောက်တည်းနေရတာနဲ့စာရင် အိမ်ထောင်ပြုလိုက်တာ ပိုများစိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းမလားလို့ တွေးစရာရှိပါတယ်။ အိမ်ထောင်ပြုလိုက်မှ စိတ်ဆင်းရဲသွားတဲ့သူတွေ တစ်ပုံကြီးတွေ့ဖူးပါတယ်။ ဒီလိုဆို အိမ်ထောင်ပြုတာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုအပြည့်အဝတော့ ပေးနိုင်တဲ့အရာတစ်ခုမဟုတ်သေးဘူး။ အခုပြောခဲ့တဲ့ ဥပမာတွေကတော့ ကောင်းမယ်လို့ထင်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင်လုပ်ပေးမယ်လို့ထင်တဲ့ဟာတွေက တကယ်တော့ လူတိုင်းကို ပျော်စေတာမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောချင်တာပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် လူတွေကို ဘာတွေက စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးနိုင်မှာလဲ။ လူ့စိတ်ဆိုတာ အစိုးမရပါဘူး။ အခုပျော်လိုက်၊ အခုဝမ်းနည်းလိုက်၊ အခုစိတ်ညစ်လိုက်နဲ့ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းမှာကို စိတ်ကကျလိုက်တက်လိုက်နဲ့။ လောကကြီးမှာ အမြန်ဆုံးအရာဟာ စိတ်ပဲ၊ ရန်ကုန်ကနေ မန္တလေး၊ တိုကျို၊ လန်ဒန် ဘယ်လောက်ပဲ ဝေးဝေး၊ ဘယ်လောက်ပဲ နီးနီး၊ ဘယ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်မဟုတ်ချင်း ရောက်နိုင်တယ်။ အနှိုင်းအဆ အတိုင်းအတာမရှိအောင်ကို မြန်လွန်းတယ်။ အဲဒီတော့ လူတစ်ယောက် စိတ်ချမ်းသာတယ် ပျော်တယ်ဆိုတာလည်း တဒင်္ဂဖြစ်ရပ်တွေဆိုတော့ အဲဒီလူရဲ့ဘဝကြီးတစ်ခုလုံးအပေါ် ကျေနပ်မှု ပျော်ရွှင်မှု စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရရဲ့လားဆိုတာကို သိနိုင်ဖို့ တိုင်းတာဖို့ဆိုတာ တော်တော်မလွယ်တဲ့အလုပ်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်တယ်ဆိုတာကို အနောက်တိုင်းသုတေသီတွေရဲ့ တွေ့ရှိချက်နဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရမယ်ဆိုရင်တော့ အဓိကအချက် သုံးချက်ပါတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ အဲဒါတွေကတော့–

(က) စိတ်ပျော်ကိုယ်ပျော် အပျော်အပါးတွေ (Pleasures)

(ခ) စိတ်ပါဝင်စားလုပ်ဆောင်မှုတွေ (Engagements)

(ဂ) အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့လုပ်ရပ်တွေ (Meaningful deeds) ပါ။

လူကလည်းပျော်တတ်ပြီး ပျော်စရာ သာယာတာတွေကို အကုန်လုပ်လို့ ဒီလူမှာ (Happiness) လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုတွေရနေပြီလား။ မဟုတ်သေးပါဘူး၊ ပျော်ပျော်နေတတ်တာ၊ အပျော်အပါးတွေလိုက်စားတာက အင်္ဂလိပ်လို Pleasure တွေပါ။ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု (Happiness) နဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာမှအရေးမပါတဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ကာလလေးတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ရစေမယ့် လမ်းသုံးသွယ်ထဲက အရေးမပါတဲ့ လမ်းသွယ်လေးတစ်ခုပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို နေရတာ တန်အောင်၊ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုတွေ ရအောင်ဆိုပြီး အပျော်အပါး (Pleasure) တွေနောက်ကို တကောက်ကောက်လိုက်နေရင်တော့ မှားလိမ့်မယ်ဆိုတာ ပြောပါရစေ။ အပျော်အပါးတွေထက် အရေးကြီးတာကတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးပါပြီး တကယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေပါ။ မိသားစု၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ ဘာသာရေး ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝအတွက် လိုအပ်ချက် အရေးကြီးတဲ့လုပ်ငန်းတွေကို စွဲစွဲမြဲမြဲယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ စိတ်ဝင်တစားလုပ်တာဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝကိုရဖို့ အရေးပါတဲ့လမ်းမကြီးတစ်ခုလို့ပဲ ခေါ်ရပါမယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အစွမ်းအစ၊ စွမ်းရည်အားလုံးကိုသုံးပြီး လူအများကို အကျိုးရှိစေမယ့်လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်တာဟာလည်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝကို ရစေမှာပါ။ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်တာဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝကို ရစေမှာပါ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ

www.foreverspace.com.mm

ပါမောက္ခဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

အမည်	–	ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း
အဖအမည်	–	ဦးဘဂျမ်း
ပညာအရည်အချင်း	–	၁၉၇၂ ခုနှစ်တွင် မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်မှ M.B.,B.S ဘွဲ့ကိုရရှိခဲ့၊ ၁၉၇၈ ခုနှစ်တွင် မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်မှ M.Med.Sc (Int.Med.) ဘွဲ့ရရှိခဲ့၊ ၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် MRCP (UK) ဘွဲ့ကိုရရှိခဲ့၊
တာဝန်ထမ်းဆောင်မှု	–	၁၉၇၂–၇၃ တပ်မတော်ဆေးရုံတွင် အလုပ်သင်ဆရာဝန်၊ ၁၉၇၄–၁၉၈၂ မန္တလေးပြည်သူ့ဆေးရုံတွင် သရုပ်ပြဆရာဝန်၊ လန်ဒန်မြို့ Royal Free ဆေးရုံတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့၊ ၁၉၈၅ ခုနှစ်မှ ၁၉၉၇ ခုနှစ်အထိ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးတွင် အသည်းအထူးကုဆရာဝန်နှင့် ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင် ပထမဦးဆုံးအကြိမ် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (ဘီ) ကာကွယ်ဆေးကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့၊ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး အသည်းရောဂါကုပညာဌာနတွင် ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူးအဖြစ် ၂၀၀၈ ခုနှစ်အထိ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့၊ မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း အစာအိမ်၊ အူလမ်းကြောင်းနှင့် အသည်းရောဂါအဖွဲ့ကို စတင်ထူထောင်ခဲ့ပြီး ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအသည်းရောဂါအဖွဲ့နှင့် အမေရိကန်အသည်းရောဂါအဖွဲ့၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်။
စာပေနယ်ပယ်	–	လစဉ်ထုတ်မဂ္ဂဇင်းများနှင့် အပတ်စဉ်ထုတ်ဂျာနယ်များတွင်လည်း ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း) ကလောင်အမည်ဖြင့် ဆောင်းပါးများရေးသားလျက်ရှိ၊ လုံးချင်းစာအုပ် ခုနှစ်အုပ် ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့။

လည်း လုပ်နိုင်တာတွေအများကြီးပါ။ ဘာသာရေးအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အနှစ်သာရ အပြည့်အဝရှိတဲ့အလုပ်တွေ အများကြီးပါ။ ပြန်ခြုံပြီးပြောရရင်တော့ Stress တွေ ကင်းစင်ပြီးတော့ Happiness ဆိုတဲ့ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်မှုကိုရဖို့ အဓိကလမ်းမကြီးသုံးသွယ်ရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ အပျော်အပါးဆိုတဲ့၊ ဘာမှအရေးမပါတဲ့လမ်းငယ်လေးတွေကို လိုက်စားတာများရင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်မှုကိုမရဘဲ စိတ်ဆင်းရဲစရာပဲ ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ပျံ့ကိုယ်နှ၊ နပျိုလန်းဆန်းဖို့ရာအတွက် အပျော်အပါးကိုလျှော့၊ ဘဝမှာ ကိုယ့်အတွက်လုပ်သင့်တာကို စိတ်ဝင်တစားနဲ့လုပ်၊ လူအများကိုအကျိုးပြုမယ့်လုပ်ငန်းတွေကိုပဲ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိလုပ်ကြဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော့်နောက်ဆုံးအမြင်ကတော့ ကျွန်တော်တို့တွေက မြန်မာတွေ၊ ဘာသာတရားနဲ့နေတဲ့လူတွေဟာ ဒီလောက်ကြီး Stress Free Course သင်တန်းတွေတက်ဖို့မလိုပါဘူး။ ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးကိုအခြေခံပြီး ကျင့်ကြံနေထိုင်ရုံပဲ။

'ဗြဟ္မစိုရ်'တရားလေးပါးတွေဖြစ်တဲ့ မေတ္တာ (သတ္တဝါတို့၏ စည်းပွားချမ်းသာလိုလားချစ်ခင်ရာ)

ကရုဏာ (သနားကြင်နာမှု)

မုဒိတာ (သူတစ်ပါးချမ်းသာခြင်းကို ဝမ်းမြောက်)

ဥပေက္ခာ (လျစ်လျူရှုခြင်းသဘော) ဆိုပြီး လေးပါးရှိတယ်။

ပါဠိလို 'ဗြဟ္မဝိဟာရ' မြန်မာလို 'ဗြဟ္မစိုရ်' တရားလေးပါးဟု ခေါ်ပါတယ်။ ဗြဟ္မ=မြတ်သော+ဝိဟာရ=နေခြင်း၊ သတ္တဝါတို့အပေါ်၌ မေတ္တာပွား၍ဖြစ်စေ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာတို့တွင် တစ်ပါးပါးပွား၍ ဖြစ်စေနေခြင်းသည် မြင့်မြတ်သောနေခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးဆိုတာဟာ လောကကို စောင့်ရှောက်သောတရားပဲဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်မှာ ဥပေက္ခာတရားဆိုတာ အမုန်းဘက်သို့လည်း မရောက်၊ အချစ်ဘက်သို့လည်း မရောက်၊ အလယ်အလတ်မှာထားပြီး ရှုစားတဲ့သဘောဖြစ်တယ်။

လူတွေအများစု လိုက်လုပ်နေတာ ဘုရားဟောတာနဲ့ ဘာမှမဆိုင်တဲ့ဟာတွေ လုပ်နေကြတယ်။ ဘုရားဟောတာက အရမ်းကို နက်ရှိုင်းလွန်းပါတယ်။ သာမန်လူတစ်ယောက်ရဲ့ဉာဏ်နဲ့ နားလည်နိုင်ဖို့ အတော်မလွယ်ပါဘူး။

ပါမောက္ခဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း

www.foreverspace.com.mm

ဤကဏ္ဍတွင် . . . . .
၈၆ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှု
၉၂ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု စတင်တည်ထောင်လုပ်ကိုင်ခြင်း (၆)

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှု

ပါမောက္ခဒေါက်တာအောင်ထွန်းသက်

မြန်မာနိုင်ငံဟာ နိုင်ငံပေါင်း ၁၉၀ ကျော်နဲ့အတူ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှာ Millennium Development Goals (MDGs) တွေကို ပြည့်မီအောင်ဆောင်ရွက်ဖို့ သဘောတူခဲ့တယ်။ ဒီ MDGs တွေဟာ ၂၀၁၅ ခုနှစ်မှာ ပြည့်မီရမှာဖြစ်တယ်။ အခုလို MDGs တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ရှစ်ခုရှိတဲ့အနက် သုံးခုဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့သက်ဆိုင်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ တစ်နှစ်အောက်ကလေးများ သေဆုံးမှုလျှော့ချရေး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ သေဆုံးမှုလျှော့ချရေးနဲ့ တီဘီ၊ ငှက်ဖျား၊ HIV/AIDS နဲ့ တခြားရောဂါများလျှော့ချရေးတို့ပဲဖြစ်တယ်။ ဒီကျန်းမာရေးနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ MDGs တွေ ပြည့်မီဖို့အတွက် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်နေမှုတွေဟာ အဓိကကျပါတယ်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအခန်းကဏ္ဍဟာ အခုလိုအရေးကြီးလှပေမယ့် လူအများက တစ်ခါတစ်ရံ သတိမထားမိကြတာ၊ အလေးမထားကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာ နားလည်ပါတယ်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကိစ္စတွေဟာ ဆေးကုသမှုလို ချက်ချင်းလက်ငင်း ဆောင်ရွက်ရတဲ့ သဘောမျိုးမဟုတ်တော့ လူတွေရဲ့အာရုံမှာ ပေါ်လွင်ဖို့ခက်တာ တွေ့ရပါတယ်။

စာရေးသူအနေနဲ့ စီးပွားရေးပညာ အခြေခံကို လေ့လာခဲ့သူဖြစ်တယ်။ တိတိကျကျပြောရရင် စီမံခန့်ခွဲမှုပညာကို အထူးပြုလေ့လာခဲ့တယ်။ အခွင့်အရေးရလို့ ယူကေနိုင်ငံမှာ ပါရဂူဘွဲ့အတွက် သုတေသနလုပ်ရင်း ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့စီမံခန့်ခွဲမှုပညာကို လေ့လာခွင့်ရခဲ့တယ်။ အခုလို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအကြောင်း အသေးစိတ် နက်နက်နဲနဲလေ့လာရခဲ့လို့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုတာဟာ ဆေးပညာထက် အများကြီးကျယ်ပြန့်နက်နဲတာကို ပိုသဘောပေါက်နားလည်လာတယ်။

ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ အများနားလည်အောင် စာရေးသူပတ်သက်ခဲ့တဲ့ သုတေသနအကြောင်း အနည်းငယ်တင်ပြလိုပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက အင်္ဂလန်မှာ ကျောက်ကပ်အစားထိုးကုသမှု စပြီးကြီးထွားလာတဲ့အချိန်အခါဖြစ်တယ်။ ခက်တာက ကျောက်ကပ်လှူမယ့်သူအရေအတွက် အင်မတန်နည်းနေတာ တွေ့ရတယ်။ ကျောက်ကပ်များများလှူအောင် နည်းလမ်းရှာဖွေနေကြရတယ်။ ဆေးပညာ၊ သိပ္ပံပညာတိုးတက်မှုကြောင့် ကျောက်ကပ်ကို အစားထိုးဖို့ ခွဲစိတ်နိုင်ပေမယ့် လိုအပ်တဲ့ကျောက်ကပ်တွေမရနိုင်တော့ အခက်အခဲဖြစ်နေတာပေါ့။ အခုလို အခက်အခဲကြုံတွေ့နေရတဲ့အခါ တစ်ဖက်မှာ ယာဉ်တိုက်မှုကြောင့် သေဆုံးတဲ့လူဦးရေဟာ တိုးပွားနေတာတွေ့ရတယ်။ အခုလို ယာဉ်တိုက်မှုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးရတဲ့သူတွေရဲ့ကျောက်ကပ်ကို ရနိုင်ရင် စောစောက ကျောက်ကပ်အစားထိုးမှုပြဿနာကို လွယ်လွယ်ဖြေရှင်းနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့

www.foreverspace.com.mm

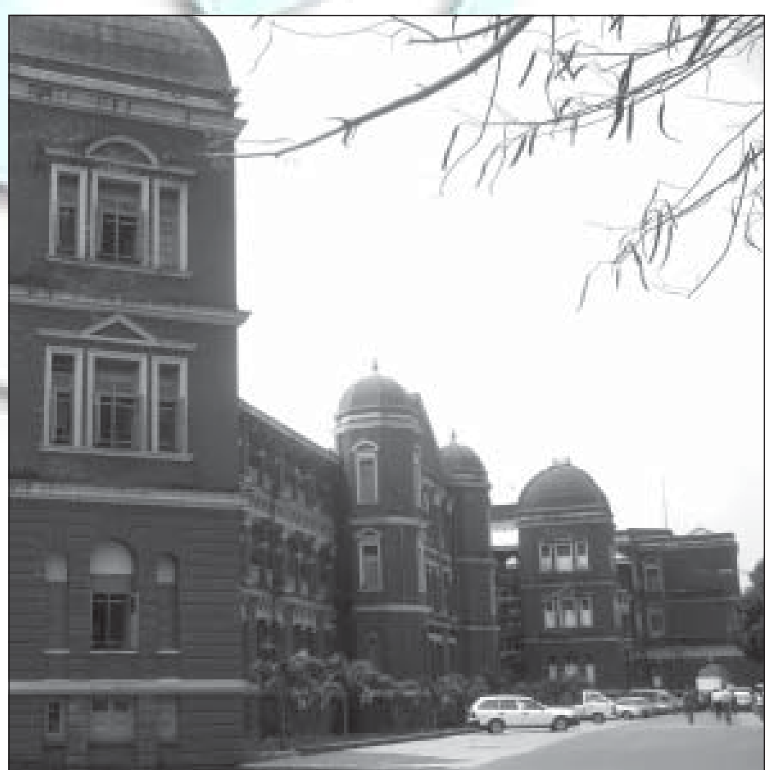
လျှုချင်တဲ့ဦးရေက သိပ်နည်းနေတယ်။

ယူကေနိုင်ငံမှာ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် ယူတဲ့အခါ အကယ်၍ မတော်တဆ ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရင် မိမိရဲ့ ကျောက်ကပ်ကို လှူလို/မလှူလိုဆိုတာ ပြောရတယ်။ မိမိရဲ့ဆန္ဒကို မော်တော်ယာဉ်လိုင်စင်မှာ တစ်ခါတည်းထည့်သွင်းဖော်ပြထားတယ်။ ဒီတော့ အကယ်၍ ယာဉ်မောင်းသူ မတော်တဆယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပြီး သေဆုံးသွားရင် ရဲက လိုင်စင်ကြည့်ပြီး အကယ်၍ ကျောက်ကပ်လှူဖို့ဆန္ဒရှိတာ တွေ့ရင် ဆေးရုံကို ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပြီး ကျောက်ကပ်ကိုယူနိုင်တာပေါ့။ အခုလိုလှူပါ့မယ်လို့ပြောထားမှ ခွဲစိတ်ပြီး ထုတ်ယူမှာဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ခက်တာက လှူမယ်လို့ပြောတဲ့အရေအတွက်က သိပ်နည်းနေတာတွေ့ရတယ်။ ဒီတော့ စာရေးသူပါဝင်တဲ့သုတေသနက ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ယူတဲ့အခါ ကျောက်ကပ်နဲ့ပတ်သက်လို့ လှူလို/မလှူလိုဆိုတဲ့ ဆန္ဒမေးခွန်းကို ပြောင်းလဲဖို့ တင်ပြတယ်။ ပြောင်းလဲစေချင်တာက ဒီလိုဖြစ်တယ်။ လိုင်စင်အသစ်ယူတဲ့အခါဖြစ်စေ၊ အဟောင်းကို အသစ်လဲတဲ့အခါဖြစ်စေ မလှူလိုဘူးဆိုတာကိုပဲမေးစေတယ်။ မလှူလိုဘူးလို့ပြောရင် လိုင်စင်ထဲမှာ အချက်အလက်ထည့်ထားမယ်။ မလှူလိုဘူးလို့ မပြောရင်တော့ လှူချင်တယ်လို့ယူဆပြီး သေဆုံးတဲ့အခါ ကျောက်ကပ်ကို ခွဲစိတ်ထုတ်ယူမှာဖြစ်တယ်။ အခုလို မေးခွန်းပြောင်းလဲလိုက်ရုံနဲ့ ကျောက်ကပ်အရေအတွက်တွေ တိုးလာခဲ့တယ်။ ဒီလိုစဉ်းစားတာ ဆေးသိပ္ပံပညာနဲ့ လုံးဝမပတ်သက်တဲ့ စီးပွားရေးပညာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ Marketing ပညာကိုအခြေခံပြီး အသုံးချတာဖြစ်တယ်။

စာရေးသူရေးသားပြုစုခဲ့တဲ့ ပါရဂူကျမ်းကလည်း အဲဒီအချိန်က ယူကေနိုင်ငံကျန်းမာရေးစနစ်မှာ တွေ့ကြုံနေတဲ့အခက်အခဲတစ်ခုကို အဖြေရှာဖွေတဲ့သုတေသနတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ယူကေနိုင်ငံရဲ့ National Health Service (NHS) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းမှာ ကျွမ်းကျင်တဲ့သူနာပြုတွေ

လိုအပ်နေတာတွေ့ရတယ်။ လိုသလောက် အရေအတွက် မဖြည့်ဆည်းနိုင်ဘူး။ တစ်ဖက်က ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ သူနာပြုတွေ ရှားပါးနေပေမယ့် တစ်ဖက်မှာတော့ သူနာပြုအရည်အချင်းနည်းပြီး အလုပ်မလုပ်တော့တဲ့သူနာပြုတွေ အများကြီးရှိနေတာတွေ့ရတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ အရည်အချင်းကျွမ်းကျင်မှုရှိပေမယ့် အိမ်ထောင်ကျပြီး ကလေးတွေကို ပြုစုနေရတဲ့အတွက် အလုပ်ထွက်လိုက်ရတာဖြစ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ဆန္ဒကို မေးမြန်းစစ်ဆေးတော့ အလုပ်ပြန်လုပ်ချင်ကြတာတွေ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေရဲ့အလုပ်ချိန်ဟာ အလုပ်ထွက်ထားတဲ့သူနာပြုတွေအတွက် အဆင်မပြေလှဘူး။ သူနာပြုတွေရဲ့ဆန္ဒသဘောကိုသိပြီးတဲ့အခါ စာရေးသူအနေနဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနဲ့ဆက်သွယ်ပြီး အလုပ်လုပ်ချိန်တွေကို အလုပ်ကထွက်သွားတဲ့သူနာပြုတွေအတွက် အဆင်ပြေအောင် ဖန်တီးပေးဖို့ တင်ပြခဲ့တယ်။ အခုလို အလုပ်ချိန်ကို ညှိနှိုင်းပေးတဲ့အတွက် သူနာပြုတွေ ချက်ချင်းရခဲ့သလို အလုပ်ထွက်ထားပေမယ့် အလုပ်လုပ်ချင်သေးတဲ့ သူနာပြုတွေကို အလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။

စာရေးသူအနေနဲ့ ပါရဂူဘွဲ့ကို အခုလို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သုတေ



www.foreverspace.com.mm

ာနန့်ရပြီး မြန်မာနိုင်ငံကို ပြန်လာခဲ့တယ်။ အစမှာတော့ အခက်အခဲတွေ့ရတယ်။ စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်မှာ စာရေးသူလို ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်ချက်တွေလုပ်ခဲ့သူ မရှိတော့ စာရေးသူပြောတာတွေကို သိပ်သဘောမပေါက်ကြဘူး။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှာ ဆရာဝန်တွေသာရှိတော့ စာရေးသူပြောတဲ့အကြောင်းတွေကို သိပ်သဘောမပေါက်ကြဘူး။ ကံကောင်းတာက ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ကတော့ စာရေးသူကို လိုလိုချင်ချင်လက်ခံတယ်။ ဒါနဲ့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ငန်းတွေ စလုပ်ဖြစ်တယ်။ ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) နဲ့ (၂) မှာ တာဝန်ယူနေတဲ့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန (Public Health Department) က ပါမောက္ခဖြစ်ကြတဲ့ ဆရာဦးကျော်တင့်နဲ့ ဆရာဦးမြင့်စိုးက စာရေးသူကို သူတို့ဌာနမှာ စာသင်ပေးဖို့၊ သုတေသနလုပ်ဖို့ဖိတ်တယ်။ စာရေးသူလည်း ချက်ချင်းပဲ ဒီပလိုမာသင်တန်းတွေမှာ သွားသင်ခဲ့တယ်။ ဆေးတက္ကသိုလ် (၂) မှာတော့ လှည်းကူးမှာဖွင့်ထားတဲ့သင်တန်းကျောင်းမှာ Prevention and Social Medicine တက်နေတဲ့ Part 1 ကျောင်းသားတွေကို စာသင်ခွင့်ရတယ်။ ကွင်းဆင်းလေ့လာခဲ့တယ်။ ဘာသာရပ်ကတော့ အသုံးချသုတေသနလို့ခေါ်တဲ့ Operations Research ဘာသာ စာရေးသူနဲ့အတူပါတဲ့ ဆေးတက္ကသိုလ် (၂) က ဆရာ ဒေါက်တာသာလှရွှေက အခုတော့ မြန်မာနိုင်ငံ ကြက်ခြေနီအသင်းဥက္ကဋ္ဌဖြစ်နေပြီ။ ကျောင်းသားတွေအထဲမှာလည်း ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူးတွေ ဖြစ်နေကြပြီ။

တစ်ဖက်က စာသင်နေရသလို တစ်ဖက်က သုတေသနလုပ်ရတော့ နှစ်စဉ်ကျင်းပတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်များအသင်းမှာ သုတေသနစာတမ်းတွေကို ဖတ်ခွင့်ရခဲ့တယ်။ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း Community Health Workers (CHWs) အစီအစဉ်ကို အသေးစိတ်သုတေသနလုပ်ခဲ့တယ်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကိစ္စရပ်တွေကို ဆေးသိပ္ပံပညာရပ်တွေလောက် အများက အထင်မကြီးတာ တွေ့ရတယ်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းဟာ အိမ်သာတူးပေးတဲ့လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်တယ်လို့ အများကနားလည်ကြတယ်။ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းတွေဟာ ဆေးသိပ္ပံပညာ မလိုအပ်ဘူးလို့ ယူဆကြတယ်။ လူအထင်မကြီးတဲ့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဟာ တကယ်တမ်းတော့ အရေးကြီးဆုံးပဲဖြစ်တယ်။ ဆေးကုသမှု၊ ခွဲစိတ်မှု ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း ကာကွယ်မှုအားနည်းရင် ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းနိမ့်ကြမှာပဲဖြစ်တယ်။

မြန်မာပြည်မှာ အသေအပျောက်အများဆုံးက တစ်နှစ်အောက်ကလေးတွေမှာ ကာကွယ်လို့ရနိုင်တဲ့ရောဂါဖြစ်လျက်နဲ့ အသေများတာတွေ့ရတယ်။ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းတွေထိရောက်ရင် သေပျောက်မှုနှုန်းကို အမှန်လျှော့ချနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဆောင်ရွက်ဖို့ဆိုရင် ကာကွယ်ဆေးထိုးတဲ့လုပ်ငန်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ထိရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ဖို့လိုတယ်။ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်အတွက် ဓာတ်ဆားဖျော်ရည်ကို အလုံအလောက်တိုက်ကျွေးနိုင်ဖို့လိုတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းအောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်း အလိုလိုလျော့ကျသွားနိုင်တယ်။ ယင်လုံအိမ်သာတွေဆောက်ပြီး သန့်ရှင်းတဲ့သောက်သုံးရေရအောင်ဆောင်ရွက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ မရှိမဖြစ်အခြေခံဆေးဝါးတွေကို ပြည်သူ့လက်ထဲရောက်အောင် ဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဒါတွေဟာ ပဏာမကျန်းမာရေး

www.foreverspace.com.mm

စောင့်ရှောက်မှုပဲ။

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရဲ့အရေးပါပုံကိုလည်း အစိုးရက အသိအမှတ်ပြုပြီး ဦးစားပေးဆောင်ရွက်လျက်ရှိတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအတွက်လိုအပ်တဲ့အစောင့်အရှောက်ပေးဖို့ အရေးကြီးသလို မီးဖွားတဲ့အခါ ကျွမ်းကျင်တဲ့သူနဲ့ မွေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ အန္တရာယ်ကြီးတယ်လို့ယူဆလက်ခံနေတဲ့ AIDS ရောဂါနဲ့ပတ်သက်လာရင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်မှုတွေဟာ အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါဟာ အကျင့်စရိုက်ကြောင့်ဖြစ်တာမို့ မှားယွင်းတဲ့နေထိုင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့၊ အတွေးအခေါ်ပြောင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုအတွေးအခေါ်၊ အယူအဆပြောင်းလဲဖို့ ကျန်းမာရေးပညာပေးမှုဟာ အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးပညာပေးမှုဟာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းရဲ့အဓိကဖြစ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာတော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ဆေးပညာကို ခွဲခြားဖို့လိုပါတယ်။ ကျန်းမာဖို့ ဆေးဝါးကုသမှုဟာ အရေးကြီးပေမယ့် မလုံလောက်ပါဘူး။ အာဟာရပြည့်ဝဖို့ဆိုရင် အစားအသောက်တင်မက ဝဝလင်လင်စားသုံးနိုင်ဖို့၊ စီးပွားရေးမြှုပ်နှံဖို့လိုပြန်တယ်။ ဒီတော့ ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်မှုတွေမှာ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနဲ့ နိုင်ငံရေးပါ ထည့်စဉ်းစားဖို့လိုပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်မှုကို ဆေးပညာရှုထောင့်တစ်ခုထဲကြည့်လို့မဖြစ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုကို စဉ်းစားတဲ့နေရာမှာ ဆရာဝန်တွေသာမက အခြားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေပါဝင်ဖို့လိုသလို စီးပွားရေးကဏ္ဍဟာလည်း အရေးကြီးလှပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း စာရေးသူလေ့လာဆည်းပူးခဲ့တဲ့ Health Economics လို့ခေါ်တဲ့ ကျန်းမာရေးဘောဂဗေဒဟာ သိပ်အရေးကြီးကြောင်းတွေ့ရပါတယ်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာမှာ ထိရောက်မှု (Effectiveness) ဖြစ်ရုံမက စွမ်းရည်ပြည့်ဝဖို့ (Efficient) လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုစဉ်းစားရာမှာ စရိတ်စကတွေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ဟာ အလွန်အရေးကြီးလှပါတယ်။ ကျန်းမာရေးစရိတ်တွေဟာ တစ်နေ့တခြားကြီးမားနေတာမို့ ဒီစရိတ်စကတွေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ စီမံခန့်ခွဲသွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းမှာ အရေးပါတဲ့အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုကတော့ ကျန်းမာရေးစနစ်အသုံးချသုတေသန (Health System Research) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍတစ်ခုလုံးကို စနစ်တကျ သုတေသနဆောင်ရွက်ပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ရှာဖွေထုတ်ဖော်သွားဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။

စာရေးသူအနေနဲ့ အားရကျေနပ်တာက အစိုးရရဲ့အားပေးမှုကြောင့် အခုဆိုရင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ်ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ပြီး အရင်က အောင်ဆန်းမြို့မှာရှိတဲ့ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကျောင်းကို တက္ကသိုလ်အဖြစ်ပြောင်းလဲပြီး မကွေးမြို့မှာ ဖွင့်လှစ်ခဲ့တာတွေ့ရပါတယ်။ စာရေးသူအနေနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသားကျန်းမာရေးကော်မတီမှာ အတွင်းရေးမှူးအဖြစ်

www.foreverspace.com.mm

တာဝန်ယူတဲ့အချိန်မှာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်မှုတွေကို ဦးစားပေးပြီး ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ အစိုးရမဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်းဟာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်ချက်တွေကို အဓိကထားပြီးဆောင်ရွက်လျက်ရှိတယ်။ အခုလို အစိုးရမဟုတ်တဲ့အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုဟာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်မှုတွေမှာ အလွန်အရေးကြီးလှပါတယ်။ အစိုးရကသာ ဦးဆောင်တာမဟုတ်ဘဲ အခြားသောအဖွဲ့အစည်းတွေပါဝင်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးလှပါတယ်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုဖြစ်တဲ့ လူဦးရေပြုစုထိန်းသိမ်းမှုလုပ်ငန်းကို အမျိုးသားကျန်းမာရေးကော်မတီရဲ့ဦးဆောင်မှုနဲ့ ဆောင်ရွက်ခဲ့တာ အခုဆိုရင် နှစ် ၂၀ နီးပါး ရှိခဲ့ပါပြီ။ လူအရေအတွက်တင်မက အရည်အသွေးပါ အဆင့်အတန်းမြင့်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းတွေဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ပညာရေးမြှင့်တင်မှုကို လျစ်လျူရှုလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ပညာတတ်မှုနဲ့ ကျန်းမာမှုဟာ ဒွန်တွဲနေတဲ့အတွက် ပညာရေးအရည်အသွေးကိုမြှင့်တင်နိုင်ရင် ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းကိုလည်း တိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်တာတွေ့ရပါတယ်။

အခုဆိုရင် MDGs ပြည့်မီဖို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ၂၀၁၅ ခုနှစ်က ခြောက်နှစ်ကျော်ကျော်ပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ ဒီ MDGs တွေမှာပါတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ MDGs တွေပြည့်မီဖို့ဆိုရင် နိဒါန်းမှာပြောခဲ့သလို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုဟာ အလွန်အရေးပါလှပါတယ်။ ကျစ်လျစ်ခိုင်မာတဲ့ ကျန်းမာရေးစနစ်ရှိဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ဦးစားပေးဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းပြုစုမှုဟာ အလွန်အရေးကြီးလှပါတယ်။

ကျန်းမာရေးကဏ္ဍအတွက် အသုံးစရိတ်ကို တိုးမြှင့်ဖို့ စာရေးသူ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကျန်းမာရေးအတွက် အသုံးစရိတ်လို့မစဉ်းစားဘဲ စာရေးသူအနေနဲ့တော့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအနေနဲ့ မြင်စေချင်ပါတယ်။ အသုံးစရိတ်လို့ သတ်မှတ်ရင် ကျန်းမာရေးကဏ္ဍအတွက် ဦးစားပေးမှုလျှော့နိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအနေနဲ့သဘောထားရင် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့သဘော အလိုလိုဆောင်သွားပါတယ်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလို့ခေါ်တဲ့အတွက် ပြည်သူတွေကအရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ဦးချင်းတစ်ယောက်ချင်းရဲ့ အနေအထိုင်အပြုအမူဟာ အလွန်အရေးပါလှပါတယ်။

အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း စတဲ့အပြုအမူတွေကို ရှောင်နိုင်ရင်၊ အစားအသောက်ဆင်ခြင်နိုင်ရင်၊ ကျန်းမာရေးလှုပ်ရှားမှုကို မှန်မှန်လုပ်နိုင်ရင်၊ အနေအထိုင်ဆင်ခြင်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

စာရေးသူအနေနဲ့တော့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်ဟာ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာ အရေးကြီးတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒီလောက်အရေးပါတဲ့လုပ်ငန်းတွေကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်စီမံခန့်ခွဲတတ်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုပညာဟာ မရှိမဖြစ်တဲ့ပညာရပ်တစ်ခုပါ။ ဆရာဝန်ကောင်းတစ်ဦးဖြစ်ရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ သူနာပြုဆရာမကောင်းတစ်ဦးဖြစ်ရုံနဲ့ မပြည့်စုံပါဘူး။ ဆေးပညာရေး တစ်ဖက်ကတတ်သလို တစ်ဖက်က စီမံခန့်ခွဲမှုနည်းပညာတတ်ကျွမ်းဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဆေးတက္ကသိုလ်တွေမှာ၊ ကျန်းမာရေးကျောင်းတွေမှာ စီမံခန့်ခွဲမှုပညာရပ်တွေကို သင်ကြားနေတာတွေ့ရပါတယ်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာအောင်ထွန်းသက်

■

www.foreverspace.com.mm

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု စတင်တည်ထောင်လုပ်ကိုင်ခြင်း (၆)

မျိုးခန့်စံ

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း ပုံသဏ္ဍာန်သုံးမျိုး

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းများကို ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ကြရာတွင် အဓိကအားဖြင့် ပုံသဏ္ဍာန်သုံးမျိုးဖြင့် ဖွဲ့စည်းလေ့ရှိပါသည်။ တရားဝင်မှတ်ပုံတင်၍ဖွဲ့စည်းရန်လိုအပ်သည်။ ဖွဲ့စည်းမှုပုံသဏ္ဍာန်သုံးမျိုးမှာ (၁) တစ်ဦးတည်းပိုင်လုပ်ငန်း (Sole- properitorship)၊ (၂) အစုစပ်လုပ်ငန်း (Partnership) နှင့် (၃) ကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် ကော်ပိုရိတ်အဖွဲ့အစည်းများ (Com- pany or Corporation) ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ ကုမ္ပဏီတွင် ပုဂ္ဂလိကကုမ္ပဏီ (Private Company) နှင့် အများပိုင်ကုမ္ပဏီ (Public Company) ဟူ၍ နှစ်မျိုးထပ်မံခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ ရှယ်ယာများကို အများပြည်သူသို့ရောင်းချပေး၍ အများပိုင်ကုမ္ပဏီဟုလည်းကောင်း Corporation ဟုလည်းကောင်း ခေါ်ဆိုသုံးနှုန်းသည်။ နိုင်ငံတကာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အဖွဲ့အစည်းအများစုသည် Public Companies များဖြစ်ကြပါသည်။

တစ်ဦးတည်းပိုင်လုပ်ငန်း၊ အစုစပ်လုပ်ငန်းတို့သည် ဥပဒေကြောင်းအရ ဆက်သွယ်မှု၊ တရားစွဲဆိုမှုစသည်တို့သည် လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်များနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်သည်။ Company သို့မဟုတ် Corporation တို့တွင် လူပုဂ္ဂိုလ်အစား၊ လုပ်ငန်းကို လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကဲ့သို့ တရားဝင်သတ်မှတ်ပြီး (Legal Entity) ဥပဒေကြောင်းအရ ဆက်သွယ်မှုပြုသည်။ ကုမ္ပဏီအမည်ဖြင့် စာချုပ်စာတမ်းများချုပ်ဆိုနိုင်သည်။ ကုမ္ပဏီက တရားစွဲဆိုနိုင်သကဲ့သို့ ကုမ္ပဏီကိုလည်း တရားစွဲဆိုနိုင်သည်။ တစ်ဦးတည်းပိုင်နှင့် အစုစပ်လုပ်ငန်းတို့တွင် ကြွေးမြီကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ကန့်သတ်ချက်မရှိချေ။ Unlimited Liability ဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်က တာဝန်ယူဖြေရှင်းရသည်။ Corporation တွင်မူ Limited Liabilities ဖြစ်၍ Company Limited ဟုသုံးနှုန်းပြီး အကြွေးကို ကုမ္ပဏီအနေနှင့်သာပေးဆပ်ရန် တာဝန်ရှိပြီး ရှယ်ယာရှင်တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်မူ ထည့်ဝင်ထားသောရှယ်ယာငွေဆုံးရှုံးသည်မှအပ အခြားပေးဆပ်ရန်တာဝန်မရှိပါချေ။

အောင်မြင်မှု၏အကြောင်းရင်း ၁၀ ချက်

လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းများတွင်လည်းကောင်း အောင်မြင်မှုရရှိကြသူများတွင် အကြောင်းရင်းနောက်ခံအချက်များရှိနေတတ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်သောမည်သူမဆို၊ မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းမဆို အကြောင်းမဲ့သက်သက်တော့ အောင်မြင်လာမည်မဟုတ်ပါချေ။ Rodney Overton တင်ပြသော အောင်မြင်မှု၏အကြောင်းရင်း ၁၀ ချက်မှာ မှတ်သားလိုက်နာဖွယ်ကောင်းလှသည်။

www.foreverspace.com.mm

(၁) အောင်မြင်မှုကို ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း

အောင်မြင်မှုကို ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းသည် အောင်မြင်မှု၏အကြောင်းရင်းဆယ်ချက်တွင် အရေးအကြီးဆုံးနှင့် ပထမဆုံးအချက်ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်မှုရရှိတိုင်းသည် ဆန္ဒပြင်းပြသူ၊ အောင်မြင်မှုကို မွတ်သိပ်သူများဖြစ်ပြီး ပြင်းပြထက်သန်သောဖွဲ့လုံ့လဖြင့် ကြိုးစားခဲ့ရသူများဖြစ်သည်။ ပြင်းပြထက်သန်သောဆန္ဒမရှိလျှင် အောင်မြင်မှုနှင့် သူစိမ်းတစ်ရံဆံနေဦးမည်သာဖြစ်သည်။ 'ဆန္ဒဝတောကိံနာမကိံမွိနသိဇ္ဈတိ' ပြင်းပြထက်သန်သောဆန္ဒရှိသူအတွက် မပြီးပြတ်မအောင်မြင်သောအရာသည် မရှိပါချေ။ အောင်မြင်မှုရရှိသောစွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်တို့သည် အောင်မြင်မှုကို မွတ်သိပ်စွာဖြင့် မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားကြသူများဖြစ်သည်။ သူတို့သည် တစ်ပတ်လျှင် အလုပ်ချိန် နာရီ ၅၀ မှ ၆၀ ကျော်အထိပေး၍ အလုပ်လုပ်ကြသူများဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များသည် ၎င်းတို့အပေါ် အားပေးကူညီမှုများပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။

(၂) မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိခြင်း

အောင်မြင်သူတိုင်းသည် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိသည်။ မိမိအလုပ်ကို မမိုတ်မသုန်ယုံကြည်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝရှိသူတိုင်း အောင်မြင်လေ့ရှိသည်။ သူတို့သည် အပြုသဘောဆောင်၍ အကောင်းမြင်ဝါဒီရှိပြီး အနာဂတ်ကို ယုံကြည်ကြသူများဖြစ်သည်။ စွန့်ဦးတီထွင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရဲစွမ်းသတ္တိရှိပြီး စိန်ခေါ်မှုများကို မကြောက်မရွံ့နောက်မတွန့်ဘဲ ဝံ့ဝံ့စားစား ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းကြသူများဖြစ်သည်။ အမှားပြုလုပ်မိမှာကို ကြောက်ရွံ့တတ်သူများမဟုတ်၊ အမှားမှ သင်ခန်းစာယူ၍ နောက်အလားတူ အမှားမျိုးထပ်မံမကျူးလွန်မိအောင် သတိရှိသူများဖြစ်သည်။

(၃) ရှင်းလင်းပီပြင်သော စီးပွားရေးစိတ်ကူးရှိခြင်း

မှန်ကန်သောစီးပွားရေးစိတ်ကူး (Idea) ဖြစ်ဖို့လိုသည်။ ကုမ္ပဏီအကြီးအကဲသည် မိမိလုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း၏အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များနှင့်ပြိုင်ဘက်တို့၏အနေအထားကို ဂဃနဏသိရန်လိုသည်။ မိမိကုမ္ပဏီ၏အောင်မြင်မှုသည် "ကုန်စည်အရည်အသွေးကောင်းမွန်မှု၊ အရည်အသွေးရှိသောဝန်ဆောင်မှု၊ အရောင်းဝန်ထမ်းများ၏ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးထက်မြက်မှု၊ မားကတ်တင်းသမားတို့၏ ဈေးကွက်ဗျူဟာဖော်ဆောင်နိုင်မှု စသည် . . . စသည်တို့ကြောင့်" အောင်မြင်မှုရရှိသည်ကို ရှင်းလင်းပီပြင်စွာ သိရှိနားလည်ရန်လိုသည်။ ဤသို့ ရှင်းလင်းပီပြင်သော စီးပွားရေးစိတ်ကူး၊ မှန်ကန်သောသုံးသပ်မှုတို့ရှိမှသာ အောင်မြင်မှုရရှိထိန်းထားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

(၄) စီးပွားရေးစီမံကိန်းရှိမှု

စီးပွားရေးစီမံကိန်း (Business Plan) သည် ကုမ္ပဏီတည်ထောင်လုပ်ကိုင်မှု၏ အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သည်။ စနစ်ကျသောစီမံချက်မှ စနစ်တကျအကောင်အထည်လုပ်ကိုင်မှု၊ ထိုမှ စနစ်တကျဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသို့ ဦးတည်သည်။ အခက်အခဲပြဿနာများ ကြုံတွေ့ရစေကာမူ စနစ်တကျဖြေရှင်းလုပ်ကိုင်၍ အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်သည်။ ပြုပြင်သင့်သည်တို့ကို ပြုပြင်ရမည်။ ပြောင်းလဲနေသောပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အတူ တိုးတက်ပြောင်းလဲရမည်။

(၅) ပစ်မှတ်ဈေးကွက်

အခြေခံယူဆချက်များကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သူ၊ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာနားလည်သဘောပေါက်သူတို့သာ မိမိကုန်စည်

www.foreverspace.com.mm

သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ဈေးကွက်တွင် အောင်မြင်မှုရရှိအောင် မည်သို့ဈေးကွက်တင်ရမည်၊ မိတ်ဆက်ရမည်ကို ကောင်းစွာသိသည်။ မိမိကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု၏ပစ်မှတ်ဈေးကွက် (Target Market) ကို ကောင်းစွာသိပြီး အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိကြသည်။

လုပ်ငန်းရှင်တို့သည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းစတင်တည်ထောင်လုပ်ကိုင်ချိန်၌ ငွေကြေးပင်လယ်ပြင်တွင် လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ ကူးခတ်ဆော့ကစားနိုင်သော အခြေအနေမျိုးမဟုတ်ကြပါ။ အောင်မြင်မှုဟူသည်ကား လွယ်လင့်တကူရတတ်သည့်အမျိုးအစား မဟုတ်ချေ။ ငွေကြေးကိုလည်း ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်တွက်ချက် ပေသီးခေါက်သုံးစွဲရသည့်အနေအထားများနှင့် စတင်ရတတ်သည်။

(၆) ဘဏ္ဍာရေးထိန်းချုပ်မှု

လုပ်ငန်းရှင်တို့သည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းစတင်တည်ထောင်လုပ်ကိုင်ချိန်၌ ငွေကြေး ပင်လယ်ပြင်တွင် လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ ကူးခတ်ဆော့ကစားနိုင်သော အခြေအနေမျိုးမဟုတ်ကြပါ။ အောင်မြင်မှုဟူသည်ကား လွယ်လင့်တကူရတတ်သည့် အမျိုးအစားမဟုတ်ချေ။ ငွေကြေးကိုလည်း ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်တွက်ချက် ပေသီးခေါက်သုံးစွဲရသည့် အနေအထားများနှင့် စတင်ရတတ်သည်။ Business Management ခေါ် စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှုကို နားလည်တတ်သိသူတို့သည် ဘဏ္ဍာရေးနှင့်ငွေကြေးစီးဆင်းမှု (Finance and Cash-Flow) ကို ထိန်းချုပ်၍ မည်ကဲ့သို့ အလျင်အမြန်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ကောင်းစွာသိရှိသည်။ ရရှိလာသောအကျိုးအမြတ်များကို ကုမ္ပဏီတွင် ပြန်လည်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရသည်။

(၇) ယှဉ်ပြိုင်မှုတွင်ဦးဆောင်ခြင်း

အောင်မြင်မှုအတွက် စဉ်ဆက်မပြတ်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရန်လိုသည်။ ဈေးကွက်တွင်ရရှိထားပြီးသော မိမိ၏အားသာချက်များကို လက်လွှတ်မခံဘဲ သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှု (Research and Development) အစီအမံများ ချမှတ်လုပ်ဆောင်ရန်ပါဝင်သည်။ ဈေးကွက်ယှဉ်ပြိုင်မှုတွင် သူတစ်ပါးနောက်လိုက်မဖြစ်စေဘဲ ရှေ့ဆုံးမှဦးဆောင်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းဖြင့် အားသာချက်များရရှိမည် ဖြစ်သည်။ ဈေးကွက်ယှဉ်ပြိုင်မှုတွင် မည်သည့်အခါမှ နောက်လိုက်မဖြစ်စေဘဲ အမြဲတမ်း လက်ဦးမှုရယူပါ။

(၈) စီမံခန့်ခွဲမှုအထောက်အကူများ

အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးများ၏ အတွေ့အကြုံများ၊ အကြံဉာဏ်များရရှိလျှင် လုပ်ငန်းရှင်များအတွက် အားဆေးတစ်ခွက်ဖြစ်သည်။ ပညာရှင်များ၊ အောင်မြင်သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များထံမှ အကြံဉာဏ်များရရှိအောင် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ချဉ်းကပ် ဆည်းပူးသင့်သည်။ ပိတ်ဆို့နေသော အတွေးအခေါ်များ၊ ဉာဏ်အလင်းများ ပွင့်လင်းလာမည်ဖြစ်သည်။ စီမံခန့်ခွဲမှုတွင် ကြီးစွာသောအထောက်အကူများရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၉) ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

မည်သည့်လုပ်ငန်းနယ်ပယ်၌မဆို မည်သူမျှထိပ်ဆုံးတွင်ကြာရှည်စွာ မရပ်တည်နိုင်ပေ။ ယှဉ်ပြိုင်မှုမြင့်မားလေလေ အားသွန်ခွန်စိုက်ကြိုးစားရလေဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် လူတစ်ဦးသည် နယ်ပယ်တိုင်း၌ ထူးချွန်သောထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရန် ခက်ခဲသည်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင်လည်း ထို့အတူပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအနေဖြင့် နည်းပညာများ၊ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကွန်ရက်များချိတ်ဆက်ထားရပေမည်။

(၁၀) ရိုးရှင်းသောကုမ္ပဏီဖွဲ့စည်းမှု

အောင်မြင်သော ကုမ္ပဏီတို့သည် ရှင်းလင်းသောဖွဲ့စည်းမှုပုံစံရှိကြသည်။ မလိုအပ်ဘဲ အဆင့်များပြားနေမှု၊ ဝန်ထမ်းဖောင်းပွမှုများမရှိချေ။ Flat Organization ခေါ် ပြားချပ်သောဖွဲ့စည်းပုံနှင့် လုပ်ငန်းများကို ထိရောက်စွာဆောင်ရွက်ကြသည်။ ဝန်ထမ်းများကို စေ့ဆော်မှုဖြစ်စေပြီး မိမိ၏လုပ်ငန်းတာဝန်များကို တိကျစွာသိစေသည်။ ဖောက်သည်များအနေဖြင့်လည်း မည်သူကို ဆက်သွယ်ရမည်ကို သေသေချာချာသိရသည်။ အောင်မြင်လိုသော ကုမ္ပဏီတို့သည် မလိုအပ်ဘဲ ဝန်ထမ်းများဖောင်းပွနေခြင်း၊ အဆင့်များပြားနေခြင်းကို ဖယ်ရှားကာ ရှင်းလင်းပြားချပ်သောဖွဲ့စည်းပုံရှိသင့်ပေသည်။

ဖော်ပြပါအောင်မြင်မှု၏ အကြောင်းရင်းများကို သိရှိလိုက်နာ၍ အောင်မြင်မှုများရရှိနိုင်ပါစေဟု ဆန္ဒပြုအပ်ပါသည်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

မှူးခန့်စံ

(Ten Success Factors; Are you on entreprens?)

www.foreverspace.com.mm

Which & Why
ဘယ်ပစ္စည်းဘာကြောင့်

MIRA 6″ Fan with Digital Clock

MIRA အမှတ်တံဆိပ် M-621 မော်ဒယ်လ်အမျိုးအစား Digital နာရီပါသော ခြောက်လက်မအရွယ်ပန်ကာဖြစ်။ အနှေး အမြန် နှစ်ဆင့်ပါရှိပြီး A/C ဖြင့် တိုက်ရိုက်အသုံးပြု၍ရ။ ပန်ကာတွင် နာရီပါပြီး Alarm ပေး၍လည်းရ။ ပလက်စတစ်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားခြင်းကြောင့် ပေါ့ပါး။ ထိုင်းနိုင်ငံထုတ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ရောင်းဈေး ၁၇,၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်။

Fujika လျှပ်စစ်မီးဖို

Fujika အမှတ်တံဆိပ် FC-100 မော်ဒယ်လ်အမျိုးအစား လျှပ်စစ် မီးဖိုဖြစ်။ Walt-1000 ရှိပြီး အပူချိန်ကိုလည်း လိုသလိုချိန်ညှိ၍ရ။ ထိုင်းနိုင်ငံထုတ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ရောင်းဈေး ၄၈,၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်။

PANGAO Eye Massager

PANGAO အမှတ်တံဆိပ် PG-2404 B မော်ဒယ်လ် အမျိုးအစား မျက်စိအကြောနှိပ်စက်ဖြစ်။ AC/DC အသုံးပြုနိုင်။ Speed Contorl ပါရှိ။ ရော်ဘာတုံးလေးများကိုတုန်ခါစေခြင်းဖြင့် အကြောဖြေပေးခြင်းဖြစ်။ ခေါင်းမူး ခေါင်းကိုက်သူများအတွက် အသုံးပြုနိုင်။ AAA ဓာတ်ခဲနှစ်လုံး အသုံးပြု၍ရ။ တရုတ် (တိုင်ဝမ်) ထုတ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ရောင်းဈေး ၁၈,၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်။

www.foreverspace.com.mm

PANGAO NECK THERAPY INSTRUMENT

Pangao အမှတ်တံဆိပ် PG-2601B မော်ဒယ်လ်အမျိုးအစား လည်ပင်းအကြောဖြေစက်ဖြစ်။ AAA ဓာတ်ခဲနှစ်လုံးဖြင့် အသုံးပြုရ။ အပူပေး၍ နှိပ်ပေးသည့်စနစ် ပါရှိ။ အနှေး အမြန်ချိန်ရန် Speed Control သုံးဆင့်ပါရှိ။ တရုတ် (တိုင်ပေ) လုပ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ရောင်းဈေး ၂၀,၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်။

KHIND မီးအိမ်

KHIND အမှတ်တံဆိပ် PL27 မော်ဒယ်လ်အမျိုးအစား လျှပ်စစ်မီးအိမ်ဖြစ်။ တစ်ပေမီးချောင်း တစ်စုံပါရှိ။ AC ဖြင့် တိုက်ရိုက်အသုံးပြုရ။ မီးချောင်းအနိမ့်အမြင့်ကို လိုသလိုညှိယူ၍ရ။ မလေးရှား လုပ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ရောင်းဈေး ၃၅,၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်။

Nintendo အိတ်ဆောင် ဂိမ်းစက်

Nintendo အမှတ်တံဆိပ် အိတ်ဆောင်ဂိမ်းကစားစက်ဖြစ်။ LCD Screen ပါ ရှိ။ ဂိမ်းခွေထည့်ပြီး အသုံးပြုရခြင်းဖြစ်။ အလွယ်တကူခေါက် ယူသိမ်းဆည်းနိုင်။ AC Adaptor ဖြင့်အသုံးပြုခြင်းဖြစ်။ တရုတ် (တိုင်ပေ) ထုတ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ရောင်းဈေး ၁၅၅,၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်။

Rongtai အဆီချစက်

Rongtai အမှတ်တံဆိပ် RT 2002 မော်ဒယ်လ်အမျိုးအစား အဆီချစက်ဖြစ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၊ အသက်၊ အရပ်အမြင့်၊ ကျား/မ စသည်တို့ကို Memory ထည့်ထား၍ အလိုအလျောက်အဆီချပေးခြင်းဖြစ်။ AC ဖြင့်အသုံးပြုရ။ ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့အဆီချပေးနိုင်။ တရုတ် (တိုင်ပေ) လုပ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ရောင်းဈေး ၈၂,၅၀၀ ကျပ်ဖြစ်။

www.foreverspace.com.mm

CORNELL အသားကြော်အိုး

CORNELL အမှတ်တံဆိပ် 2192 မော်ဒယ်လ်အမျိုးအစား လျှပ်စစ် အသားကြော်အိုး ဖြစ်။ ၁.၅ လီတာအရွယ်ရှိ။ အပူချိန်ကို လိုသလိုညှိ၍အသုံးပြုရ။ 1500 Walt ဖြစ်။ အသားကင်ရာ၌လည်း အသုံးပြုနိုင်။ စင်ကာပူလုပ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ရောင်းဈေး ၇၈,၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်။

Princess Coffee Maker

Princess အမှတ်တံဆိပ် 2192 မော်ဒယ်လ်အမျိုးအစား Coffee Maker ဖြစ်။ လူနှစ်ယောက်စာအတွက်သာ အသုံးပြု၍ရ။ ကော်ဖီမှုန့်နှင့်ရေထည့်ရန် သီးသန့်နေရာတစ်ခုစီပါရှိ။ 450 Walt ဖြစ်ပြီး AC ဖြင့် တိုက်ရိုက်အသုံးပြု၍ရ။ တစ်နှစ်အာမခံ ဖြစ်။ မလေးရှားလုပ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ရောင်းဈေး ၂၄,၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်။

T-Home LCD Screen DVD Player

T-HOME အမှတ်တံဆိပ် THDMS-999 မော်ဒယ်လ်အမျိုးအစား LCD Screen DVD Player ဖြစ်။ MP3, MP4, VCD, DVD များ အသုံးပြုနိုင်။ LCD Screen မှာ ခုနစ်လက်မအရွယ်ရှိ။ FM အသုံးပြု၍လည်းရ။ USB Memory Card အသုံးပြုနိုင်။ 300 Walt ဖြစ်။ Video out-put ပါရှိ၍ အခြားသော TV များဖြင့်လည်း တွဲဖက်အသုံးပြုနိုင်။ စင်ကာပူလုပ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ရောင်းဈေး ၂၅၅,၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်။

Mistral Oven Toaster

Mistral အမှတ်တံဆိပ် MO-90D မော်ဒယ်လ်အမျိုးအစား Oven Toaster ဖြစ်။ အသားကင်၊ မုန့်ဖုတ်၊ ဟင်းနွှေးစသည်တို့တွင် အသုံးပြုနိုင်။ အပူချိန်အနည်းအများချိန်ညှိ၍ရ၊ အပေါ်မီး အောက်မီး ပါရှိ။ 700 Walt ဖြစ်။ မလေးရှားလုပ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ရောင်းဈေး ၄၀,၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်။

www.foreverspace.com.mm

KHIND Slow Cooker

KHIND အမှတ်တံဆိပ် SC 140 မော်ဒယ်လ်အမျိုးအစား ဟင်း ပေါင်းအိုးဖြစ်။ အသားမျိုးစုံကိုပေါင်း၍ရ။ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်များကို လည်း ပြုတ်၍ရ။ အရွယ်အစား ကိုးလီတာဖြစ်။ ၃၂၀ Walt ရှိပြီး အပူချိန် သုံး ဆင့်ပါရှိ။ မလေးရှားလုပ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ရောင်းဈေး ၃၅,၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်။

Mistral Auto Kettle

Mistral အမှတ်တံဆိပ် MEK 200C မော်ဒယ်လ်အမျိုးအစား ရေနွေးအိုးဖြစ်။ ရေ ၂ လီတာဆံ့။ Walt 1850 မှ 2000 အထိပါရှိ။ ရေဆူလာပါက အလိုအလျောက်ပိတ်ပေးသည့် စနစ်ပါရှိ။ တစ်နှစ်အာမခံဖြစ်။ မလေးရှားလုပ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ရောင်းဈေး ၄၀,၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်။

ART LAMP မီးအိမ်

ART LAMP အမှတ်တံဆိပ် MHT 227 မော်ဒယ်လ်အမျိုးအစား ည မီးအိမ်ဖြစ်။ ပန်းသီး၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ဝက်ဝံရုပ်ပုံစသဖြင့် ပုံစံ မျိုးစုံရှိ။ AC ဖြင့် တိုက်ရိုက်အသုံးပြု၍ရ။ မီးသီးကိုဖြုတ်လဲပြီး အသုံးပြု နိုင်။ တရုတ် (တိုင်ပေ) ထုတ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ရောင်းဈေး ၃,၅၀၀ ကျပ်ဖြစ်။

Horizon အပြေးလေ့ကျင့်စက်

Fintness စင်တာများတွင်သာမက မိမိတို့နေအိမ်အဆောက်အအုံအတွင်း အသုံးပြုနိုင် သော အပြေးလေ့ကျင့်သည့်ကိရိယာဖြစ်။ နေ့စဉ် မိနစ် ၂၀ ခန့် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်နှင့် အနေး အပြေး လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြွက်သားများ နိုင်မာသန်စွမ်းစေခြင်း၊ အဆီကျခြင်း၊ ကိုယ်ရောစိတ်ပါကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေခြင်းတို့သာမက အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ကိုပါ ကာကွယ်ပေးနိုင်ဟုဆို။ တရုတ် (တိုင်ပေ) မှ တင်သွင်းပြီး ရောင်းဈေး ၉၁၅,၀၀၀ ကျပ်ဟု သိရ။

ယခုလ Which & Why ကဏ္ဍတွင်ပါဝင်သော ပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်များကို ရန်ကုန်မြို့ ဗညားဒလလမ်း ဒေါ်ဒေး အဆင့်မြင့်လျှပ်စစ်ပစ္စည်း၊ ဦးဘစိန် အဆင့်မြင့်လျှပ်စစ်ပစ္စည်းစတိုး၊ ပြည်လမ်း စိန်ဂေဟာ Super Centre တို့မှ ရယူထားပါသည်။

အယ်ဒီတာ

www.foreverspace.com.mm

ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်

အမှတ် ၁၆၅ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဧပြီ

ကိုရီးယားစာ စားမယ်

ကိုရီးယားရုပ်ရှင်နဲ့ ယဉ်ကျေးမှုလွှမ်းမိုးနေတဲ့ကာလမှာ ကိုရီးယားအစားအစာကို ခုံမင်နှစ်သက်သူတွေအတွက် ကိုရီးယားအစားအစာအဆင့်မြင့်မြင့်စားသုံးနိုင်တဲ့ ဆိုင်သစ်တစ်ဆိုင်ကို လမ်းညွှန်လိုက်ပါတယ်။ မြန်မာတွေရဲ့ခံတွင်းနဲ့ လိုက်ဖက်စေမယ့် ချဉ်ချဉ် ငန်ငန် စပ်စပ်အရသာ ကိုရီးယားအစားအစာဟင်းလျာတွေကို ကိုရီးယားစားဖိုမှူးကိုယ်တိုင် ချက်ပြုတ်ထားတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဝက်သားကင်၊ ဝက်နံရိုးကင်၊ သုံးထပ်သားကင်၊ အမဲကင်၊ ကင်ချီဟင်းချို၊ ဒူဝမ်းဂျန်းကျီဘဲ (ပဲငါးပိဟင်း) စတဲ့ ဟင်းလျာ အမျိုးအမယ် ၄၀ ကျော်ကို မှာယူသုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဆိုင်က သုံးထပ်သားကင်လက်ရာ နာမည်ကြီးပါတယ်။ ဆိုင်ထိုင်ခုံအခင်းအကျင်းနဲ့ အပြင်အဆင်အားလုံးကို ကိုရီးယားစတိုင်ပြုလုပ်ထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

လိပ်စာ –

The Seoul Korean Restaurant

ကုန်သည်ကြီးများဟိုတယ် (ပထမထပ်)၊ ဆူးလေဘုရားလမ်း၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလမ်းထောင့်၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

www.foreverspace.com.mm

ချည်စစ်စစ်အိပ်ရာခင်း

အရောင်အသွေးစုံလင်လှပေမယ့် နိုင်လွန်ရောလိုက်ရင် မြန်မာနိုင်ငံရာသီဥတုနဲ့ ကိုက်မယ်မထင်ပါဘူး။ ဘာလို့ဆို ပူလည်း ပူတဲ့ ဧပြီလမို့ပါ။ တချို့ကတော့ ရာသီဥတုကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ချည်သားကိုမှ ကြိုက်ကြသူတွေလည်းရှိပါတယ်။ အခုညွှန်ပေးလိုက်တဲ့ Levender အမှတ်တံဆိပ် အိပ်ရာခင်းကိုတော့ ချည်ကြိုက်သူတွေ နှစ်သက်ကြမယ်ထင်ပါတယ်။

တစ်နေကုန် လှုပ်ရှားရုန်းကန်ရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လေး ခဏတာ အနားယူအိပ်စက်ရာမှာ စိတ်ကြည်နူးရွှင်းသန့်စေဖို့ဆိုတာက သန့်ရှင်းနေတဲ့အိပ်ရာလေးဖြစ်နေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာမှ အိပ်ရာခင်းလေးတွေ၊ ခေါင်းအုံးစွပ်လေးတွေက လှလှပပလေး ဖြစ်နေရင်တော့ အိပ်မက်မက်ခဲ့ရင်တောင် အိပ်မက်လှလှလေးဖြစ်နေဖို့က ရာခိုင်နှုန်းများပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီလိုအိပ်ရာခင်း ချည်သားစစ်စစ်လေးတွေ ရောင်းပေးနေတဲ့ နေရာကို ညွှန်ပေးလိုက်ပါတယ်။ မန္တလေးမှာလည်း ဆိုင်ခွဲရှိတာကြောင့် နီးစပ်ရာနေရာမှာ ဝယ်နိုင်အောင် ဖော်ပြပေးလိုက်ရခြင်းပါ။

– Levender Classic

အမှတ်–၂၈၈၊ ရွှေတိဂုံဘုရားလမ်း၊ MWEA Tower ၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း–၃၈၉၉၀၀၊ ၃၈၉၉၆၆

– ရတနာပရိဘောဂ

အမှတ်–၅၅(က)၊ ၈၄ လမ်း၊ ၃၈× ၃၉ လမ်းကြား၊ မန်းမြို့ဈေးအနီး၊ မန္တလေး။ ဖုန်း–၀၂–၃၉၁၀၂

နေရာပြောင်း၊ လိပ်စာသစ်

- **ယုံလီအသားကင်ဆိုင်**
  အခန်းအမှတ်– ခ/၃၁–၃၂၊ ဘောဂသီရိကားဝင်း၊ နေပြည်တော် ပျဉ်းမနား။ ဖုန်း–၀၆၇–၃၈၃၀၃

တန်ဖိုးကြီးစာအုပ်၊ ရှားပါးစာအုပ် ငှားဖတ်ချင်ရင်

နာမည်ကျော်စာရေးဆရာတွေရဲ့ နာမည်ကျော်စာအုပ်တွေကို ဝယ်ဖတ်ဖို့ အဆင်မပြေရင်ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ငှားဖတ်ဖို့ အငှားဆိုင်တွေမှာ လိုက်ရှာနေရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဆင်ပြေမယ့်အစီအစဉ်တွေကို 'ထင်ပေါ်' စာပေကပြုလုပ်ပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စာအုပ်တန်ဖိုးအလိုက် တစ်ရက်ငှားရမ်းခ ရာခိုင်နှုန်းသတ်မှတ်ထားပြီး တစ်ပတ်လောက်ငှားမယ်ဆိုသူတွေအတွက် ပိုမိုသက်သာအောင်လည်း အစီအစဉ်ပြောင်းလဲထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

စာအုပ်တန်ဖိုး ၂၀၀၀ အထိ တစ်ရက်ငှားရင် စာအုပ်တန်ဖိုးရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျသင့်ပြီး အဲဒီစာအုပ်ကိုပဲ တစ်ပတ်ငှားမယ်ဆို ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းပဲပေးရမှာပါ။ စာအုပ်တန်ဖိုး ၅၀၀၀ အထိကို တစ်ရက်ငှား ၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ တစ်ပတ်ငှား ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ စာအုပ်တန်ဖိုး ၅၀၀၀ အထက်ကို တစ်ရက်ငှား ၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ တစ်ပတ်ငှား ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းလို့ အကြမ်းဖျင်းသတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ဥပမာ–၇၅၀၀ တန်စာအုပ်ကို တစ်ရက်ငှားရင် ၃၇၅ ကျပ်လောက်ကျမှာဖြစ်ပြီး တစ်ပတ်ငှားမယ်ဆိုရင်တော့ ၁၁၂၅ ကျပ်သာကျမှာမို့ ၁ ရက်ကို ၁၆၀ ကျပ်လောက်ပဲကျသင့်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုတင်ငွေပေးကတ်စနစ်နဲ့လည်း ဖတ်ရှုနိုင်အောင် စီစဉ်ထားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အရမ်းရှားပါးတဲ့စာအုပ်တွေ၊ ဝယ်လို့မရနိုင်တဲ့စာအုပ်တွေဆိုရင်တော့ သဘောတူညီချက်အချို့နဲ့ ငှားရမ်းပေးမှာပါ။ လိုအပ်တဲ့အချက်အလက်တွေကို မေးမြန်းနိုင်အောင်လို့ ဆက်သွယ်နိုင်မယ့်နေရာကိုပါ ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ ထင်ပေါ်စာပေ၊ အမှတ် ၅၆၊ အောင်သပြေလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်၊ ဖုန်း–၅၀၄၂၀၄ ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။

ရွှေဥဒေါင်း (၆၆ အုပ်)၊ ဒဂုန်ရွှေမျှား (အုပ် ၉၀)၊ မြသန်းတင့် (အုပ် ၆၀)၊ ဦးနု (၁၀ အုပ်)၊ ကြည်အေး (၁၀ အုပ်)၊ သိန်းဖေမြင့် (၂၀ အုပ်)၊ ပါရဂူ (အုပ် ၄၀)၊ ဂျူး (၃၈ အုပ်) စတဲ့စာအုပ်တွေအပြင် တာရာမင်းဝေ (၅၁ အုပ်)၊ ဇဝန (၂၆ အုပ်)၊ သာဓု (၁၅ အုပ်)၊ ဒေါက်တာသန်းထွန်း၊ မောင်သန်းဆွေ (ထားဝယ်)၊ ညိုမြတို့ရဲ့ သမိုင်းရေးရာစာအုပ်တွေ၊ နန္ဒာသိန်းဇံ၊ ဖေမြင့်၊ လှသမိန်၊ သက်လုံ စသူတို့စာအုပ်တွေ၊ ရွှေသွေးဂျာနယ်ပေါင်းချုပ်၊ သင့်ဘဝအောင်မြင်ရေး၊ အတွေးအမြင်စဆုံးနဲ့ ဘာသာရေးစာအုပ်စာပေ စသလို ငှားရမ်းဖတ်ရှုချင်စရာစာအုပ်တွေ များပြားလှတာ တွေ့ရပါတယ်။

၂၀၀၉ ခုနှစ်မှာ ရေပန်းစား အသုံးများမယ့် Website များ

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ Online အသုံးပြုသူ တဖြည်းဖြည်းများလာတာနဲ့အမျှ လွှင့်တင်ထားတဲ့ Website တွေကလည်း သိန်းသန်းချီပြီး တဖြည်းဖြည်း များပြားလာပါတယ်။ လူအများအသုံးပြုတဲ့ Website တွေကလည်း တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ပြိုင်ဆိုင်လာကြပါတယ်။ အဲဒီအထဲကမှ ၂၀၀၉ ခုနှစ်မှာ အသုံးပြုမှုအများဆုံးဖြစ်နိုင်မယ့် Website စာရင်းကို www.c4Lpt.co.uk ရဲ့ခန့်မှန်းချက်ကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီ Website ရဲ့ ၂၀၀၈ ခုနှစ်မှာ ကမ္ဘာမှာ အသုံးအများဆုံး Website ၁၀၀ ကိုပါ စုစည်းဖော်ပြထားပါတယ်။ နောက်ပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက Online ပေါ်မှာသင်ကြားနိုင်တဲ့ Website တွေကိုလည်း ဖော်ပြထားလို့ ဒီ Website မှာ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပြီး လေ့လာကြည့်နိုင်ပါတယ်။

www.foreverspace.com.mm

ဗိုက်ပူတဲ့မမများ ခဏတာလှဖို့

မြန်မာနိုင်ငံမှာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ဝတဲ့အမျိုးသမီးတွေ များလာပြီဆိုတာ ဆေးလိမ်းပြီး အဆီချပေးတဲ့လုပ်ငန်းတွေရဲ့ ကြော်ငြာတွေ၊ အဆီချသောက်ဆေးကြော်ငြာတွေ၊ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကြော်ငြာတွေက သက်သေခံနေပါတယ်။ ဝတာကိုပိန်ဖို့ဆိုတာ အလှအပဆိုင်ရာရှုထောင့်တစ်ခုတည်းကပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးကိုပါထည့်တွက်ပြီးပြောကြတာပါ။ ပိန်ချင်ဇောနဲ့ ပိန်ဆေးတွေသောက်တာမျိုး၊ အဆာငတ်ခံတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ သမမျှတတဲ့အစားအသောက်ရယ် အနေအထိုင်ရယ်ကို ဖွဲ့နဲ့ပြုပြင်လိုက်ရင်ရတယ်ဆိုတာကို တော်တော်များများသဘောပေါက်ကြပေမယ့် လက်တွေ့ကတော့ ထင်သလောက်မလွယ်ပါဘူး။ အရင်ဦးဆုံးက ပိန်ချင်တဲ့စိတ်တကယ်ရှိရဲ့လားလို့ ဆန်းစစ်ဖို့ပါ။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီနည်းလမ်းတွေကို မဆန်းစစ်မကျင့်သုံးခင် ခဏတာလှချင်သူတွေအတွက်တော့ ခါးသေးဗိုက်ချပ်ဘောင်းဘီတို့ ဝတ်ဖို့ ဗိုက်စည်းတို့စည်းဖို့ပါပဲ။ ဘာလို့ဆို မြန်မာအမျိုးသမီးအတော်များများဝလာပြီဆို ဗိုက်ထွက်လာကြလို့ပါပဲ။ ဗိုက်ရွဲတာကို ကာကွယ်ဖို့တင်မဟုတ်ဘဲ ဗိုက်ခွဲထားသူ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ကိုယ်လုံးလှဗိုက်စည်းဘောင်းဘီဝယ်ယူနိုင်မှာမို့ လမ်းညွှန်လိုက်ရခြင်းပါ။

ရပ်ဝေးကနေမှာယူလိုသူတွေအတွက်လည်း ခါး၊ တင်အတိုင်းနဲ့ ငွေတစ်ပါတည်း ပေးပို့လိုက်ရင် ချုပ်ပြီးတာနဲ့ ဝတ်ပုံဝတ်နည်းအညွှန်းပါတစ်ပါတည်း ထည့်ပေးလိုက်မယ်လို့ဆိုထားပါတယ်။ ပွဲနေပွဲထိုင်အတွက်လည်း အထူးအော်ဒါလက်ခံဆောင်ရွက်ပေးနေတယ်လို့ဆိုထားလို့ ဗိုက်ပူနေလို့ လူရှေ့သူရှေ့ထွက်ရမှာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေသူတွေအတွက်လည်း အဆင်ပြေမယ်ထင်ပါတယ်။ ဗိုက်စည်းနဲ့ အများရဲ့အမြင်ကိုလှည့်စားနိုင်ပေမယ့် ကိုယ့်ဗိုက်ပူကိုယ်သာသိဆိုသလိုဖြစ်နေနိုင်သေးလို့ ရေရှည်မှာတော့ လေ့ကျင့်ခန်းလေးယူဖို့ အကြံပြုတိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။ ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ–

ဒေါ်တင်တင်စိန် (လားရှိုး) ၊ အမှတ်–၄၁၊ ဒုတိယထပ်၊ မဂ္ဂင်လမ်း၊ ကျောက်မြောင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း–၅၄၁၀၆၂

ဂျပန်စာနဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် ထိတွေ့လိုသူတွေအတွက်

ဂျပန်စာကို Level အလိုက် သင်ကြားဖွင့်လှစ်ပေးနေတဲ့ နေရာတစ်ခုပါ။ Basic Course ကို I ရယ် II ရယ်ဆိုပြီး နှစ်မျိုးအပြင် Level III သင်တန်းတွေလည်းရှိတာကြောင့် အခြေခံရှိပြီးသားသူတွေအတွက်လည်း ကိုယ့်ရဲ့ Levelအလိုက် နှစ်သက်ရာအတန်းကို တက်နိုင်မှာပါ။ Level II အောင်မြင်ပြီးလို့ ပညာတော်သင်အနေနဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ သွားရောက်ပညာသင်လိုသူတွေအတွက်လည်း စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်တယ်လို့ ဆိုထားတဲ့အပြင် ဆရာ ဆရာမတွေလည်း ဆက်သွယ်နိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဆက်သွယ်ရန်–

WHB Japanses Language Training Centre

အခန်း–၆၊ ဒုတိယထပ်၊ တိုက် (A)၊ အနော်ရထာအိမ်ရာ၊ လှည်းတန်းမီးပွိုင့်အနီး၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း–၅၂၇၁၇၅

www.foreverspace.com.mm

စားသောက်ဆိုင်သစ်

❑ **စိန်လီ ဆိတ်ကောင်လုံးကင်နှင့် အသားကင်**

အမှတ်–၁၀၈၊ နတ်မောက်လမ်းနှင့် ကိုယ့်မင်းကိုယ်ချင်းလမ်းထောင့်၊
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း–၅၅၅၈၈၁၊ ၀၉–၅၀၈၁၄၆၆

ဂျပန်ကားအပိုပစ္စည်းများ တစ်နေရာတည်းရနိုင်တဲ့နေရာ

ဂျပန်နိုင်ငံထုတ်စက်ဆီအမျိုးမျိုး၊ ကားအောက်ပိုင်းပစ္စည်းနှင့် ကားအပိုပစ္စည်းများကို တစ်နေရာတည်းဝယ်ယူရနိုင်တဲ့ နေရာပါ။ Toyota, Nissan, Mitsubishi, Honda, Mazda & Isuzu ကားအပိုပစ္စည်းတွေကို မူလထုတ်လုပ်တဲ့ကုမ္ပဏီများမှ တိုက်ရိုက်မှာယူရောင်းချပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်ကားအပိုပစ္စည်းများကိုသာ သီးသန့်ရောင်းချပေးတဲ့ ဆိုင်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ကျိုက္ကစံကားပစ္စည်းဝင်း၊ ဘုရင့်နောင်၊ မန္တလေး ဘဂျမ်းနှင့်ညီအစ်ကို များဆိုင်တွေရဲ့ ညီနောင်ဆိုင်ခွဲတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်စားလှယ်ရယူလိုသူတွေ ကိုလည်း အဆင်ပြေအောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိတယ်လို့ဆိုထားလို့ ကိုယ်စားလှယ် ယူရောင်းချလိုသူတွေ ဆက်သွယ်နိုင်မှာပါ။ ဂျပန်ကားအပိုပစ္စည်းပြတ်လပ်မှု ဖြစ်ပေါ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ ကားကုမ္ပဏီသို့ တိုက်ရိုက်မှာယူပေးမှာဖြစ်ပြီး အများဆုံး နှစ်ပတ်အတွင်း ဝယ်ယူနိုင်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးသွားမှာပါ။

ဘဂျမ်းနှင့် ညီအစ်ကိုများကုမ္ပဏီလီမိတက်
အမှတ်–၁၉၈(က)၊ ဗိုလ်မြတ်ထွန်းလမ်း၊
မဟာဗန္ဓုလလမ်းနှင့် အနော်ရထာလမ်းကြား၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

မြင်ကွင်းကျယ်တက္ကစီမီတာ

ရန်ကုန်မြို့တော်အတွင်း ပြေးဆွဲနေတဲ့ အငှားယာဉ်တွေမှာ တပ်ဆင်လာရတဲ့ တက္ကစီမီတာတွေဝယ်ယူတပ်ဆင်နိုင်တဲ့ နေရာတစ်ခုပါ။ တက္ကစီခ တစ်ကီလိုကို ၁၅၀ ကျပ်သတ်မှတ်ထားလို့ ၁၀၀ မီတာကို ၁၅ ကျပ်နှုန်းကျသင့်ပေမယ့် မီတာတွေဟာ ၁၀၀၀ m(1k)ပြည့်ပါမှ ၁၅၀ ကျပ် တက်လေ့ရှိလို့ ၁၀၀ မီတာကနေ ၉၀၀ မီတာ အထိပြေးဆွဲပြီးပေမဲ့လည်း မီတာမတက်ရင် ၁၅ ကျပ်ကနေ ၁၃၅ ကျပ်လောက် အထိ နစ်နာနိုင်တယ်လို့ တွက်ချက်ပြထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီမီတာကတော့ Micro Processor တပ်ဆင်ထားလို့ ၁၀၀ မီတာကို ၁၅ ကျပ်နှုန်း အသေးစိတ်ဖော်ပြပေးနေတာကြောင့် ရသင့်တဲ့တက္ကစီခကို အပြည့်အဝ ကောက်ခံပေးနိုင်မှာဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားသူတွေအနေနဲ့ သွားရောက်ဝယ်ယူနိုင်အောင် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

CHAMPION – အမှတ်–၂၈၂၊ ဆိပ်ကမ်းသာလမ်း (အထက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း–၃၇၅၇၅၈၊ ၃၈၅၆၃၄

www.foreverspace.com.mm

Vista Multimedia Electronic Dictionary ကို Update လုပ်နိုင်မယ့်နေရာ

Vista ဝယ်ယူသုံးစွဲအသုံးပြုနေသူများအတွက် English to English Medical Dictionary နဲ့ General Use Conversation အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာ အသံထွက်ဆော့ဖ်ဝဲတွေ အခမဲ့ Update ပြုလုပ်နိုင်မယ့်နေရာတွေပါ။ လတ်တလောမှာ Vista I နဲ့ Vista II တို့ကို သုံးစွဲမယ့်သူတွေအတွက် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းကြား ဈေးလျှော့ပေးမယ်လို့ဆိုပါတယ်။ Update အခမဲ့ပြုလုပ်ပေးမယ့်နေရာတွေကတော့–

– အမှတ် ၈/ဘီ၊ ကန်တော်ကလေးလမ်း၊ အောင်ဆန်းကွင်းမြောက်ဘက်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း–၀၉–၈၅၉၂၀၀၃၊ ၀၉–၈၅၉၂၀၀၄

– အမှတ်–၄၇၉၊ လမ်း ၈၀× ၂၉ လမ်းကြား၊ မန္တလေး။
ဖုန်း–၀၂–၃၃၁၇၈၊ ၀၉–၆၈၀၅၂၇၀

လုပ်ငန်းသစ် ၊ ဆိုင်သစ်

- **STAGE အမျိုးသားဆံသ**
  ခြံအမှတ်–၅၀၊ မဥ္ဇူလမ်း၊ (၈) ရပ်ကွက်၊ ပါရမီ၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း–၆၆၁၈၇၂
- **PHOENIX Entertainment News Journal**
  အမှတ်–၁၂၂၊ ဒုတိယထပ်၊ ၄၂ လမ်း (အလယ်)၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း–၂၄၅၇၃၉
- **LUCKY BIRD Showroom (နေပြည်တော်) နှင့် TOSHIBA**
  Authorized Sales & Service Center (နေပြည်တော်)
  အနောက်မြောက်အဝိုင်း၊ သပြေကုန်းဈေး၊ နေပြည်တော်၊ ဖုန်း–၀၆၇–၄၁၄၁၁၃
- **NORTHERN STAR JOURNAL**
  အမှတ်–၁၁၈/၁၊ ဇမ္ဗူသပြေလမ်း၊ ၁၄/၃ ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း–၅၇၇၄၇၂၊ ဖက်စ်–၅၇၈၂၂၆
- **မြန်မာ့မျက်မှန်**
  သပြေကုန်းဈေးပွဲရုံတန်း၊ ပွဲရုံအမှတ် ပ/၁၄၊ နေပြည်တော်။
- **Mobile Image Handset & Accessories**
  ဦးချစ်မောင်အိမ်ရာအနီး၊ အနောက်မြင်းပြိုင်ကွင်းလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
- **ဘဂျမ်းနှင့်ညီအစ်ကိုများကုမ္ပဏီလီမိတက်**
  အမှတ်–၁၉၈(က)၊ ဗိုလ်မြတ်ထွန်းလမ်း၊ မဟာဗန္ဓုလလမ်းနှင့် အနော်ရထာလမ်းကြား၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

www.foreverspace.com.mm

အခန်းရဲ့အလှကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်မယ့် ခန်းဆီးလိုက်ကာလှလှလေး

နေအိမ်တစ်အိမ်ရဲ့အခန်းတွေဟာ လှပပြီး သန့်သန့်ရှင်းရှင်းလေးဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အဲဒီအိမ်မှာနေထိုင်သူတွေကို အနည်းနဲ့အများတော့ စိတ်ကြည်လင်မှုရစေပါတယ်။ ရုံးခန်းတွေမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ လှပပြီး နေချင်စဖွယ်လေးဖြစ်နေမှ အမြင်အာရုံတွေကို ကြည်လင်လန်းဆန်းစေမှ အလုပ်လုပ်ရတာ ပိုအဆင်ပြေစေပြီး အလုပ်လည်းပိုလုပ်နိုင်မှာပါ။ ဒီလိုလှပတဲ့ရုံးခန်း၊ အိပ်ခန်းတွေဖြစ်နေစေဖို့အတွက် ခန်းဆီးလိုက်ကာလှလှလေးတွေရဲ့ပံ့ပိုးမှုက ရာနှုန်းပြည့်မဟုတ်ရင်တောင် တော်တော်များများတော့ ပါဝင်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒီအတွက် ခေါင်းရှုပ်ခံစရာမလိုဘဲ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေတဲ့လုပ်ငန်းတွေရှိပါတယ်။ အိမ်အရောက်တိုင်းတာချုပ်လုပ်တပ်ဆင်ပေးပါတယ်ဆိုတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကလည်းရှိတာမို့လို့ ဖုန်းလေးတော့ အရင်ကြိုဆက်ပြီး စုံစမ်းစေချင်ပါတယ်။

❑ **ဇေလျှံဖြိုး**
အမှတ်–၆၊ သံသုမာလမ်း၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်။ ဖုန်း–၀၉–၅၀၄၉၁၇၀၊ C/O ၇၀၇၇၆၄

❑ **ဖြိုးဖြိုးဝင်း**
အမှတ်–၅၇၊ မြေညီထပ်၊ လှည်းတန်းလမ်းမ၊
လှည်းတန်းဈေးရှေ့၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း–၇၂၀၈၉၆

❑ **တော်ဝင်**
အမှတ်–၂၅၊ နတ်စင်လမ်း၊ သီတာလမ်းအနီး၊
ကျောက်မြောင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း–၅၄၂၃၁၁၊ ၀၉–၅၀၀၂၀၀၃

❑ **Shu Tone**
အမှတ်–၅၆၊ ယောမင်းကြီးလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း–၂၅၄၈၈၅၊ ၂၅၄၇၆၀

❑ **Vanda**
အမှတ်–၁၈/ဘီ၊ မြေညီထပ်၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်။ ဖုန်း–၃၈၃၅၉၈
အမှတ်–B1/G၊ ၃၂ လမ်း၊ ၇၈× ၇၇ လမ်းကြား၊
မန္တလေး။

❑ **ဂန္ဓဝင်**
အမှတ်–၄၂၊ မြေညီထပ်၊ ၁၁၉ လမ်း၊ မင်္ဂလာဈေးအနီး၊
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း–၂၀၂၁၉၇၊
၀၉–၅၁၅၆၉၁၄၊ ၀၉–၉၉၇၁၀၆၆

❑ **Heart**
အခန်းအမှတ် (၉)၊
အောင်ဆန်းကွင်းမြောက်ဘက်တန်း၊
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း–၇၀၃၆၈၅

www.foreverspace.com.mm

လင်းပိုင်လေ့လာရင်း ခရီးထွက်မယ်

အပန်းဖြေခရီးမျိုးအဖြစ်သာမကဘဲ ဒေသန္တရ ဗဟုသုတပါ ရလိုသူတွေအတွက် ခရီးသွားလုပ်ငန်းတစ်ခုနဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးလိုပါတယ်။ ခရီးသွားလုပ်ငန်းအမည်က UNI ဖြစ်ပြီး ခရီးစဉ်တွေကို မတ်လနဲ့ ဧပြီလအတွင်းရယ်၊ မေ ၁ ရက်ရယ်စီစဉ်ထားတာတွေ့ရလို့ အသေးစိတ်သိချင်ရင်တော့ UNI ဆီကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းကြည့်လိုက်ပါ။ ခရီးစဉ်အလိုက် ချင်းပြည်နယ်–နတ်မတောင်–ပုဂံကို ခြောက်ညအိပ် ခုနစ်ရက်၊ ဧရာဝတီလင်းပိုင်လေ့လာရေးမန္တလေးကို လေးညအိပ် ငါးရက်၊ ဧရာဝတီလင်းပိုင်လေ့လာရေး–ပုဂံ–စလေကို ခြောက်ညအိပ် ခုနစ်ရက် အသီးသီးစီစဉ်ထားတာတွေ့ရပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားသူတွေ ခရီးစဉ်ရဲ့နေ့ရက်အတိအကျမေးမြန်းနိုင်ဖို့အလို့ငှာ လုပ်ငန်းလိပ်စာနဲ့ ဖုန်းနံပါတ်ကိုဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

UNI အဆင့်မြင့်ခရီးသွားဝန်ဆောင်မှု

အမှတ်–၉၇/ B၊ ပထမထပ်၊ မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်လမ်း၊
၉၂ လမ်းနှင့် ၉၃ လမ်းကြား၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊
ရန်ကုန်။ ဖုန်း–၀၉–၉၉၇၁၁၆၈

အမျိုးသားတို့ မျက်နှာကြည်လင်ဝင်းပဖို့

အလှအပလို့ဆိုလိုက်တာနဲ့ အမျိုးသမီးတွေနဲ့သာသက်ဆိုင်တယ်လို့ မထင်စေလိုပါဘူး။ အမျိုးသားတွေနဲ့လည်းသက်ဆိုင်ပါသေးတယ်။ အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အများနဲ့ဆက်ဆံနေရတဲ့လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေသူတွေပဲဖြစ်ဖြစ် အရမ်းလှလှကြီးမဟုတ်တောင် သပ်ရပ်သန့်ရှင်းနေဖို့တော့လိုအပ်တယ်မဟုတ်လား။

အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားရောတဲ့ Salon တွေကိုသွားရမှာမဝံ့ရဲသူတွေအတွက် အခုညွှန်ပေးလိုက်တဲ့ဆိုင်က အမျိုးသားဆံသပါ။ ဒီဆိုင်မှာ မျက်နှာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကြည်လင်ဝင်းပသွားအောင်လို့ Treatment တွေ ပြုလုပ်နိုင်တယ်လို့ဆိုထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခေတ်နဲ့လိုက်လျောညီထွေရှိမယ့် ဆံပင်ပုံစံဆန်းတွေ ညှပ်ပေးတာမျိုး၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်း၊ ဆေးဆိုးခြင်းတွေကိုပါ လာရောက်သူစိတ်တိုင်းကျစေတဲ့အထိ ပြုလုပ်ပေးတာမျိုးတွေကိုပါ ဆောင်ရွက်ပေးနေတယ်လို့သိရတာကြောင့် လမ်းညွှန်လိုက်ရခြင်းပါ။ အမျိုးသားဆိုင်မို့ အိမ်ကအမျိုးသမီးတွေ စိတ်တိုင်းမကျမှာလည်း ပူနေစရာမလိုတော့ဘူးပေါ့။

လိပ်စာ–

STAGE အမျိုးသားဆံသ

ခြံအမှတ် ၅၀/ မဥ္ဇူလမ်း၊ (၈) ရပ်ကွက်၊
ပါရမီ၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း–၆၆၁၈၇၂

အိမ်အရောက်ပြင် ရေခဲသေတ္တာ

ပူတဲ့ရာသီရောက်လာပြီမို့ အေးစေတဲ့အထောက်အကူပစ္စည်းတွေလည်း ချို့ယွင်းလာတတ်ကြတာ ဓမ္မတာပါ။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပြတ်တောက်တာရယ်၊ ရရင်လည်းအားမပြည့်တတ်တာရယ်ကြောင့် ရေခဲသေတ္တာတွေကလည်း လူ့အလို မီးအလိုကိုမလိုက်နိုင်ကြတော့ပါဘူး။ တချို့ဆို Safeguard မခံဘဲ တိုက်ရိုက် On ပြီးသုံးစွဲကြတာမျိုးကြောင့် မီးအားနည်းလွန်းရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ရုတ်တရက်မီးအားဆောင့်တက်ရင် ရေခဲသေတ္တာပျက်လေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ Gas နည်းလို့မအေးတာမျိုးလည်းရှိတတ်တာမို့ Servicing လုပ်ချင်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပျက်လို့ပျင်ချင်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာဖြစ်သွားမှန်းမသိလို့ဘဲဖြစ်ဖြစ် ဖုန်းဆက်လိုက်ရုံနဲ့ အိမ်အရောက် အာမခံနဲ့ပြုပြင်ပေးတယ်လို့ဆိုထားတဲ့လုပ်ငန်းကို ညွှန်ပေးလိုက်ပါ့မယ်။ သွားပြီးပြင်ရမယ်ဆို အချိန်ယူရဦးမှာမို့ အချိန်မကုန် လူသက်သာတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုပါပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့အိမ်ကိုမလာခင်ကတည်းက ဝန်ဆောင်ခဘယ်လောက်ယူတယ် ဘာညာစတဲ့ သိလိုတဲ့အချက်ကို ဖုန်းဆက်ကတည်းက သေသေချာချာမေးနော်။ ဖုန်းနံပါတ်တွေက–

ကိုအောင်–၅၀၀၄၀၁၊ ၅၂၁၀၃၈၊ ၅၁၀၀၈၇ တွေပါ။

အာမခံမရှိတဲ့စက် မရောင်းဘူးလို့ဆိုတဲ့ Mr.Slim

ရပ်ဝေးကနေလာရောက်ဝယ်ယူလိုရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရပ်နီးကပဲဖြစ်ဖြစ် TV, DVD ဝယ်ဖို့စိတ်ကူးနေသူတွေအတွက် အာမခံနဲ့ရောင်းချပေးနေတယ်လို့ဆိုထားပါတယ်။ ဘာလို့ဆို ဂျာနယ်အချို့က ဆောင်းပါးတွေမှာ အရောင်းမြှင့်ကာလမှာဝယ်ယူတဲ့ TV တွေ ပျက်တာပြုတာ သွားပြောရင် အဆင်မပြေတာမျိုးတွေ ဖတ်ရဖူးလို့ပါ။ ဒီဆိုင်ကတော့ အာမခံမရှိတဲ့စက်ကို မရောင်းဘူးလို့ အတိအလင်းဆိုထားလို့ လမ်းညွှန်ပေးလိုက်တာပါ။

ကိုယ်ဝယ်ယူမယ့်စက်ပစ္စည်းကို ဘယ်လိုပုံစံနဲ့အာမခံတာလဲ၊ ဘယ်လိုဖြစ်သွားရင် ဘာပြန်လုပ်ပေးမှာလဲဆိုတာ မဝယ်ယူခင်အသေအချာမေးမြန်းရမှာက ဝယ်ယူသူတွေရဲ့တာဝန်ပါ။ ဒီဆိုင်မှာ သုံးနှစ်အာမခံရှိတဲ့ TV, DVD, EVD တွေကို ရောင်းချပေးမှာဖြစ်တယ်လို့သိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် GSM Hand Set နဲ့ တခြားအီလက်ထရွန်နစ်ဆိုင်ရာပစ္စည်းအသုံးအဆောင်တွေ၊ ကွန်ပျူတာဆက်စပ်ပစ္စည်းတွေလည်း ရောင်းချပေးတာကို တွေ့ရပါတယ်။

Mr. Slim Fancy & Phone

အမှတ်–၁၅၄၊ ဆရာစံလမ်းနှင့် ရန်ကင်းလမ်းထောင့်၊
ရန်ကင်းစင်တာအနီး၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း–၀၉–၅၀၀၀၁၂၈

www.foreverspace.com.mm

ကွန်ပျူတာအသစ်ဝယ်သူတွေနဲ့ Format ချပြီးသူတွေအတွက် Software မျိုးစုံရမယ့် Website

ဒီ Website ဟာ Software မျိုးစုံကို အခမဲ့ပေးထားတဲ့ Site ဖြစ်ပါတယ်။ ကွန်ပျူတာအသစ်ဝယ်ပြီးသူတွေနဲ့ Virus ကိုက်ခံရလို့စက်ကို Format ချလိုက်ရအပြီး Software တွေ အများကြီးပြန်တင်ရမယ့်သူတွေအတွက် တစ်နေရာတည်းကနေ Software မျိုးစုံရနိုင်တယ်ဆိုတော့ အဆင်ပြေတာပေါ့။ Software တစ်မျိုးချင်းစီအတွက် CD တွေ တစ်ချပ်ပြီးတစ်ချပ်ထည့်လိုက်ရ၊ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ Software ပါတဲ့ CD မရှိလို့ လိုက်ရှာရ၊ ငှားရ၊ ဝယ်ရ၊ အင်တာနက်ကယူမယ်ဆိုလည်း Website တွေတစ်ခုချင်းစီ သွားရှာနေရတာ စတာတွေကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်မှာပါ။

ပြီးတော့ ဒီ Site မှာ လူသုံးအများဆုံး Software တွေပါ ထည့်ပေးထားပါတယ်။ အမျိုးအစားတူ အုပ်စုတွေခွဲပြီး ထည့်ထားပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ Audio Software တွေမှာဆို Winamp၊ Desktop မှာရှာဖို့အတွက်ဆို Google Desktop၊ Internet သုံးဖို့ Internet Explore 7 အပြင်၊ Internet Download Manager, Mozilla, Virus ရန်က ကာကွယ်ဖို့ AVG စတဲ့ လူသုံးများ အသုံးတည့်မယ့် Software တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ကိုယ်သိပ်မသိသေးလို့ မသုံးဖြစ်သေးပေမယ့် အသုံးချကြည့်နိုင်မယ့် Software တွေကိုလည်း ရယူနိုင်ကြမှာပါ။ အဲဒီအတွက်လည်း Software တစ်ခုချင်းစီအကြောင်းကို အကျဉ်းချုံးရှင်းပြပေးထားတာမို့လို့ ဖတ်ကြည့်ပြီးစိတ်ဝင်စားရင် Download လုပ်ပြီး စမ်းသုံးကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးရင် Software အသစ်အကြောင်းသူငယ်ချင်းတွေဆီကိုလည်း သတင်းပေးလို့ရတာပေါ့။ စမ်းသုံးကြည့်ချင်တာတွေများနေလို့ ရွေးရခက်နေရင်လည်း လူသုံးအများဆုံး Software ၂၅ ခုကို ရွေးပေးထားတာရှိလို့ အဲဒီထဲကနေ ရွေးသုံးကြည့်ရင် ပိုလွယ်မှာပါ။ www.free. com/hr/en/ ဖြစ်ပါတယ်။

Website မှာပါဝင်တဲ့ Software အမျိုးတူအုပ်စုများ

စဉ်	အမျိုးအစား	စဉ်	အမျိုးအစား
၁။	Audio	၈။	P2P
၂။	Desktop	၉။	Security
၃။	Finance	၁၀။	Torrent
၄။	Games	၁၁။	Uncategorized
၅။	Imaging	၁၂။	Utility
၆။	Internet	၁၃။	Video
၇။	Messaging		

G-mail ထဲမှာ Attach ဖိုင်မလိုဘဲ ဓာတ်ပုံတွေကို စာတွေနဲ့အတူ ပို့မယ်

G-mail အသုံးပြုတဲ့အခါ ကိုယ်ပို့ချင်တဲ့ဓာတ်ပုံကို Attach ဖိုင်နဲ့တွဲပြီးပို့ရတိုင်း အင်တာနက် Connection မကောင်းလို့ မရောက်တာကြောင့် စိတ်ရှုပ်ရတဲ့သူတွေနဲ့ ကိုယ်ပို့တဲ့ဓာတ်ပုံမှာ ရေးချင်တဲ့စာသားနဲ့အတူ ပေးပို့ချင်တဲ့သူတွေအတွက် ဓာတ်ပုံနဲ့စာသား တစ်ခါတည်းပေးပို့နိုင်မယ့်နည်းလမ်းကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ ပထမဆုံး ကိုယ်ပို့ချင်တဲ့ဓာတ်ပုံကို Online မှာ ဓာတ်ပုံသိမ်းထားနိုင်တဲ့ Photobucket လို Website မှာ အရင် Upload လုပ်ပြီး တင်ထားရပါမယ်။ ပြီးရင် ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ Browser နဲ့ဖွင့်ပြီး Online မှာတင်ထားတဲ့ဓာတ်ပုံကို Right Click နှိပ်ပြီး ဖွင့်ကြည့်လိုက်ပါ။ ပုံကို Select မှတ်ပြီး Copy ကူးပါ။ ပြီးရင် ပုံကို G-mail ထဲမှာ Paste ပြန်လုပ်ရင်ရပါပြီ။ ပုံရဲ့အောက်မှာ ကိုယ်ရေးချင်တဲ့စာကိုရေးပြီး Connection မကောင်းတာကို မပူရတော့ဘဲ အေးအေးဆေးဆေးပို့နိုင်ပြီပေါ့။ အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေကိုတော့ www.iamatechice. com မှာ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုလေ့လာကြည့်လိုက်ပါ။

Aussie Uni တွေ စိတ်ဝင်စားသူအတွက် Website

Website Logo မှာကို သူတို့နိုင်ငံမှာ ပေါပေါများတွေ့ရတဲ့ သားပိုက်ကောင်ကလေးပုံတင်ထားတဲ့ ဩစတြေးလျအစိုးရက တင်ထားတဲ့ www.studyinaustralia.gov.au ဖြစ်ပါတယ်။ ဩစတြေးလျပညာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့သတင်းပေးနိုင်တဲ့ Website တွေ အများကြီးရှိတဲ့အထဲက ဒီ Site ဟာ အစိုးရကတင်ပေးထားတဲ့ Website ဖြစ်တာအပြင် စုံစုံလင်လင်လည်းသိနိုင်အောင် ဖော်ပြထားတဲ့အတွက် ဩဇီမှာကျောင်းတက်မယ့်သူတွေ တစ်ခေါက်လောက်တော့ ဝင်ဖတ်ကြည့်သင့်တဲ့ Site ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

ဒီ Website ဟာ ကျောင်းသားတွေသိသင့်သမျှအားလုံး အသေးစိတ်ဖော်ပြပေးထားတာဖြစ်လို့ ကိုယ်တိုင်တစ်ခေါက်လောက် ဝင်ဖတ်ကြည့်လိုက်တာနဲ့ လုပ်ရမယ့်အချက်အဆင့်ဆင့်နဲ့ သိထားသင့်တာအားလုံးနီးပါးကို တစ်ထိုင်တည်းသိရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Aussie Uni တွေ၊ ဩဇီမှာနေထိုင်စားသောက်ရင် ကုန်ကျမယ့် စရိတ်အသေးစိတ်တွေ၊ ကျောင်းသွားကျောင်းပြန်သွားလာနိုင်ပုံတွေ၊ ကျောင်းချိန်အပြင် အချိန်ပိုင်းအလုပ်လုပ်ရင် ရွေးချယ်နိုင်ပုံတွေ၊ အချိန်ပိုင်းအလုပ်က တစ်နာရီဘယ်လောက်ရနိုင်တယ်ဆိုတာ

www.foreverspace.com.mm

တွေ၊ ဗီဇာကိစ္စတွေအပြင် ကျောင်းပြီးသွားရင် ဘယ်လိုဆက်လုပ်သင့်သလဲဆိုတာတွေအားလုံးကို ကိန်းဂဏန်းအတိအကျနဲ့ အပြည့်အစုံဖော်ပြပေးထားလို့ ကိုယ့်ကိုစိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ တစ်ယောက်ယောက်ကရှင်းပြပေးနေသလို တွေ့ရမှာပါ။ ဒါကြောင့် အချိန်ယူဖတ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကျောင်းတက်ဖို့လိုအပ်တာတွေ တော်တော်လေးသိသွားနိုင်မယ့်အပြင် e-book လည်းပေးထားလို့ Download လုပ်သိမ်းထားပြီး ကိုးကားဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူလည်းရနိုင်ပါတယ်။

Touch Screen နဲ့ Eee Top

လက်ညှိုးလေးနဲ့တို့ထိရုံနဲ့ သင်လုပ်ချင်တာလုပ်လို့ရပါပြီ။ Keyboard လက်ကွက်သိမှသာ စာရိုက်နိုင်မယ်ဆို ဘယ်အလုပ်တွင်ကျယ်ပါ့မလဲ။ လက်နဲ့ရေးခြစ်သမျှကို မှတ်မိသိရှိနိုင်တဲ့ Software အစွမ်းနဲ့ သင့်လက်ရေးဟန်အတိုင်း စာတွေသိမ်းထားနိုင်ပြီး Website တွေကို Mouse နဲ့ ကလစ်ထောက်ပြီးရှာမယ့်အစား လက်ညှိုးလေးနဲ့ ပုတ်လိုက်ရင်ရှာလို့ရပါပြီ။ ကွန်ပျူတာတစ်လုံးနဲ့ ဘာမှမကွာခြားသလို TV တစ်လုံးလိုလဲ သုံးနိုင်မှာပါ။ Eee Top ကို ဝယ်ယူနိုင်မယ့်နေရာကတော့ –

Golden Power Technology
၁၃ လမ်းနှင့် ကမ်းနားလမ်းထောင့်အနီး၊
လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း–၂၁၁၈၈၁

အဆင့်မြင့် ရေကူးကန်သစ်

ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်တဲ့အားကစားနည်းတစ်မျိုးဖြစ်လို့ ရေကူးသင်တန်းဟာလည်း တက်သင်တဲ့သင်တန်းတစ်ခုပါ။ အခုလမ်းညွှန်လိုက်တဲ့သင်တန်းကတော့ ဖွင့်လှစ်တာသိပ်မကြာသေးပေမယ့် နိုင်ငံတကာအတွေ့အကြုံရှိတဲ့ မြန်မာ့လက်ရွေးစင်အားကစားသမားဟောင်းတွေက သင်ကြားပေးမယ်လို့ဆိုတာကြောင့် နည်းလမ်းစနစ်တကျနဲ့တက်ရောက်သင်ယူလိုသူတွေအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။ ကလေး၊ လူကြီးတစ်ကန့်စီခွဲပြီး သင်ကြားပေးမှာဖြစ်တဲ့အတွက် နွေရာသီမှာ ရေကူးသင်ချင်တဲ့ ကလေးတွေလည်း တက်ရောက်နိုင်မှာပါ။

❑ **ZAN recreation and fitness Club**
ချမ်းသာဂုဏ်ရောင်အဆင့်မြင့်ကွန်ဒို
၆၅/၇၀၊ သံသုမာလမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း–၅၄၄၈၀၅၊ ၅၄၄၈၃၉၊ ၀၉–၅၀၀၈၄၅၇၊
၀၉–၉၉၂၂၆၀၀၊ ၀၉–၉၉၂၆၇၉၇

G mail Offline သုံးစွဲပုံ

Google ကုမ္ပဏီက Gmail ကို Offline သုံးစွဲနိုင်ရန် စမ်းသပ်လွှင့်တင်လိုက်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ အင်တာနက်ချိတ်ဆက်ထားခြင်းမရှိတဲ့အချိန်မှာတောင် ကိုယ့်ကွန်ပျူတာထဲကနေ E-mail ရေးသားပို့လွှတ်နိုင်မှာပါ။ မိမိရဲ့ G mail Account မှာ Offline သုံးမယ်လို့ ရွေးချယ်ထားတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စက်ထဲကို G mail နဲ့ပတ်သက်တာတွေကို Download လုပ်ထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ Google Gear Software ကို သုံးစွဲလိုက်ရင် အဲဒီ Offline ဝန်ဆောင်မှုကို အသုံးပြုနိုင်မှာ။ G mail Offline သုံးစွဲပုံအဆင့်ဆင့်ကတော့ ဒီလိုပါ။

– ပထမဆုံး မိမိရဲ့ G mail Account ရဲ့ Setting ကို ဝင်ရောက်လိုက်ပါ။ Setting ထဲနေ Lab ဆိုတဲ့ tab ကိုရွေးလိုက်ပါ။

– Lab မှာ ဖော်ပြထားတာတွေထဲက Offline ကို ရွေးပြီးရင် Enable ကို ရွေးလိုက်ပါ။ ပြီးရင် အောက်ဆုံးကိုဆင်းပြီး Save Changes လုပ်ပါ။

– ကိုယ့်ရဲ့ G mail မျက်နှာပြင်ရှိ Setting ဘေးမှာ Offline 0.2 ဆိုတဲ့ Link ပေါ်နေပါလိမ့်မယ်။

– အဲဒီ Link ကနေတစ်ဆင့်သွားရင် Google Gear Software ကို Install လုပ်ခိုင်းပါလိမ့်မယ်။ Install လုပ်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ G mail Server မှာ သိမ်းဆည်းထားသမျှ ကိုယ့် G mail နဲ့ဆိုင်တာတွေအားလုံး ကိုယ် Download လုပ်လိုက်တဲ့ ကွန်ပျူတာပေါ်မှာ သိမ်းဆည်းတာဖြစ်လို့ ဒီ Offline G mail ကို ကိုယ်ပိုင်ကွန်ပျူတာသုံးစွဲသူများသာ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ အခုစမ်းသပ်ဆဲအဆင့်ရှိပေမယ့် မကြာမီ အဆင့်မြင့်စွာ သုံးစွဲနိုင်တော့မှာပါလို့ Google က ကြေညာထားပါတယ်။

ဆိတ်ကောင်လုံးကင်

အကင်ကြိုက်တဲ့သူတွေကို သတင်းကောင်းတစ်ခုပေးလိုက်ပါတယ်။ ထူးထူးဆန်းဆန်း ဆိတ်ကောင်လုံးကင်ရနိုင်တဲ့ အကင်ဆိုင်ပါ။ သွားလာရလွယ်ကူတဲ့နေရာဖြစ်ပြီး မြို့လယ်နဲ့အနီးဆုံးနေရာလည်းဖြစ်တဲ့အပြင် တောင်ကုန်းလိုဖြစ်နေတဲ့နေရာလေးမှာ

www.foreverspace.com.mm

ဖွင့်လှစ်ထားတာကြောင့် ဆိုင်မဖွင့်ခင် ပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်နေကတည်းက စိတ်ဝင်တစားရှိခဲ့တဲ့နေရာလေးလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဆိတ်ကောင်လုံးကင်အတွက် တစ်ရက်ကြိုတင်ပြီး Booking လုပ်ရမယ်ဆိုတာတော့ မမေ့ပါနဲ့နော်။ လောလောဆယ်တော့ ညနေ ၄ နာရီကနေ ည ၁၁ နာရီလောက်အထိ ပိတ်ရက်မရှိ။

စိန်လီဆိတ်ကောင်လုံးကင်နှင့် အသားကင်

အမှတ်–၁၀၈၊ နတ်မောက်လမ်းနှင့်
ကိုယ့်မင်းကိုယ့်ချင်းလမ်းထောင့်၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း–၅၅၅၈၈၁၊ ၀၉–၅၀၈၁၄၆၆

အိမ်အရောက် နိုတြီဝန်ဆောင်မှု

ပြည်ပကို အကြောင်းကိစ္စအမျိုးမျိုးနဲ့ သွားရောက်ကြရာမှာ စာရွက်စာတမ်းတွေကို နိုကြီလုပ်ဖို့က တချို့ခရီးစဉ်တွေအတွက် မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းသွားတက်မယ့်သူတွေအတွက်ဆိုရင် နိုကြီကိစ္စက မပါလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ခရီးသွားဖို့ကလည်း ရက်နီးကပ်နေပြီ။ တခြားကိစ္စတွေကလည်း ကိုယ်တိုင်လုပ်မှ ဖြစ်မှာဆိုတဲ့သူတွေကို ကူညီနိုင်ဖို့ နိုတြီလုပ်ငန်းကို အိမ်အရောက်ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုကို ညွှန်ပြပေးမှာပါ။ ကုမ္ပဏီတွေ၊ အသင်းအဖွဲ့တွေအတွက်ဆိုရင်တော့ အထူးဝန်ဆောင်မှုနဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ လိပ်စာကို အောက်မှာ ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

လကမ္ဘာ

အမှတ်–၅၆၇၊ ကုန်သည်လမ်းနှင့် မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံ
လမ်းထောင့်၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း–၀၉–၅၀၅၁၇၇၃

ဓာတ်ခဲတစ်လုံးခြောက်လအသုံးခံမယ့် Wireless Mouse

AA ဓာတ်ခဲတစ်လုံးကို ခြောက်လလောက်အသုံးခံတဲ့အထိ ပါဝါစားသုံးမှုနည်းပါးတဲ့ Prolink အမှတ်တံဆိပ် Wireless Mouse ပါ။ သူ့ရဲ့အားသာချက်ကတော့ Wireless Receiver ကို ဖြုတ်ချည်၊ တပ်ချည်လုပ်စရာမလိုတာပါ။ ကမ္ဘာ့အသေးဆုံးလို့ လတ်တလောလက်ခံထားတဲ့ ဒီ Recevier ကို Notebook ရဲ့ USB Port ထဲမှာ တစ်ခါတည်းတပ်ဆင်အသုံးပြုနိုင်မှာပါ။ ၃၆၀ ဒီဂရီပတ်လည် အသုံးပြုနိုင်ပြီး ၁၅ မီတာ အကွာအဝေးအထိ ယူဆောင်အသုံးပြုနိုင်မယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲဒီ Wireless Mouse ရဲ့တန်ဖိုးက ကျပ် ၂၅၀၀၀ ဖြစ်ပြီး ဝယ်ယူနိုင်မယ့်နေရာကတော့–

KMD Computer Sales and Service Center

ကုန်သည်လမ်းနှင့် မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်းထောင့်အနီး
ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း–၂၄၉၇၉၇၊ ၂၄၅၁၈၀၊ ၂၀၄၀၇၁၊ ၃၈၁၀၃၅

စာအုပ်လမ်းညွှန်

Editor's Choice

ဘဝဇာတ်ခုံအဖုံဖုံ

ကျော်ရင်မြင့်

(ပုဂ္ဂိုလ် ၅၁ ဦး၏အကြောင်း)
စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးစာစုများ

သုမုန္ဒြာတဖြစ်လည်း မော်ဒန်ဂျာနယ်တွင် ကျော်ရင်မြင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းထားသည့် လူပုဂ္ဂိုလ်များ၏အကြောင်း ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ပြောပြသည်များကို ဆောင်းပါးအဖြစ်ဖော်ပြခဲ့ပြီး ယင်းတို့ကို စာပေလောကစာအုပ်တိုက်က စုစည်းထုတ်ဝေထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ မန္တလေးက စာရေးဆရာအများစုထုံးစံစကားပြောဟန်နှင့်ရေးထားသည့် အဖွင့်မှတ်ချက်အညွှန်းတိုတိုကလေးများကလည်း လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီ၏ စရိုက်သဘာဝကို ထိထိမိမိသရုပ်ဖော်ပြနိုင်သည်။ စုစုပေါင်း ရဟန်းနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ် ၅၁ ဦး၏ ဘဝဒသနနှင့် ခံယူချက်ကြိုးစားအားထုတ်မှုတို့ကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်တိုတိုနှင့်လိုရင်းပြောပြထားသည်မှာ ခပ်သွက်သွက်စုတ်ချက်များဖြင့် တို့ထိထားသည့် ဆေးရောင်စုံပန်းချီကားချပ်များနှင့် တူလှသည်။

စိတ်ကူးဖြင့် ဖန်တီးရေးဖွဲ့သော

သဘာဝသရုပ်ဖော်ဝတ္ထုတိုများဖြင့် နာမည်ရသော ကျော်ရင်မြင့်သည် ပြင်ပကမ္ဘာ

www.foreverspace.com.mm

မျက်မှောက်မြန်မာလူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ လူပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီး၏ ပကတိဘဝအဖြစ်အပျက်များကိုလည်း ဖော်ထုတ်ပြနိုင်သူဖြစ်သည်။

ယနေ့ကာလတွင် ဝေါဟာရအဖြစ် ဆောင်ပုဒ်အဖြစ်သာ အတွေ့ရများလာသည့် 'ရိုးသားမှုကြီးပွားချမ်းသာ' ကိုကျော်ရင်မြင့်က ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြသည်။ တစ်ခေတ်တစ်ခါက နာမည်ကျော် ဝင်းမောက်ပို့စကတ်များဖြင့် ကြီးပွားခဲ့သူ ကျိုက်လတ်ဇာတိဦးလှသောင်းအကြောင်းတွင် ဤအချက်ကို ထင်ရှားစွာတွေ့ရသည်။ ဦးလှသောင်း၏ လက်ရှိစိတ်ဓာတ်၊ ခံယူချက်နှင့် လက်တွေ့လုပ်ရပ်များက ၎င်း၏ဖခင်ဖြစ်သူ၏ အဆုံးအမမှ မြစ်ဖျားခံသည်။ ငယ်စဉ်ကပင် ရိုးဖြောင့်မှု ကတိတည်ကြည်မှုတို့ကြောင့် တစ်ဖက်သား၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှု၊ အားကိုးကူညီမှုရခဲ့သူ ဦးလှသောင်း၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုပ်ခဲ့သော အလုပ်မှန်သမျှ နာမည်ကောင်းကျန်ရစ်သည်။ အင်္ဂလန်အထိသွားရောက်၍ စာရင်းကိုင်ပညာသင်ကြားခဲ့သူဖြစ်၍ အစိုးရဌာနတွင် အရာရှိအဆင့်အထိ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူဖြစ်သည်။

ဦးလှသောင်း၏ အောက်ပါအကြံပြုချက်နှင့် ခံယူချက်က လက်ဆင့်ကမ်းမျှဝေသင့်လှသည်။

"အလုပ်လုပ်ရင် ဝါသနာပါတာလုပ်ကြ၊ ဘယ်အလုပ်မျိုးမဆို ဝါသနာပါတာလုပ်ရင် ကြီးပွားဖို့အတွက် အခုအခံဖြစ်တယ်။ ရှုံးရင်တောင်မှ ခံသာတယ်။ ကျွန်တော်ရောင်းတဲ့စာပို့ကတ်တွေဟာ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ကြိုက်နှစ်သက်မှ ပရိသတ်ကိုပေးတာ။ တစ်သောင်းနှစ်သောင်းရိုက်ပြီးမှ မကြိုက်လို့ မီးရှို့ပစ်လိုက်တဲ့စာပို့ကတ်တွေလည်းရှိတယ်။ ပန်းချီဆရာဆွဲလာတဲ့ ပုံထဲက မထုတ်ဘဲထားခဲ့တာတွေလည်း အများကြီး"(စာ-၂၁)

ဦးလှသောင်း၏ အထက်ပါစကားကိုကြည့်၍ မလတ်ဆတ်သော အစားအသောက်ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ရှိသော အစားအသောက်အဖျော်ယမကာထုတ်လုပ်ရောင်းချနေသူများ၊ အမြတ်များများရချင်လွန်းအားကြီးကာ မတော်လောဘတတ်၍ မယ်လမင်းပါသောနို့မှုန့်များကို သတင်းအချက်အလက်အချိန်မီ မသိရှိသေးသော စားသုံးသူများကို လက်သိပ်ထိုးရောင်းချသူများ၊ ဝယ်လိုအားအတိုင်း ရောင်းချင်၍ ပုံမှန်နည်းစနစ်ကို ကျော်လွန်ကာ အန္တရာယ်ရှိဓာတုဆေးဝါးသုံး၍ အဖျော်ယမကာရောင်းချနေသူများ၊ အရည်အသွေးညံ့ညံ့လက်ရာများနှင့် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်ဒေသဂုဏ်ဆောင်အမှတ်တရပစ္စည်းပေါပေါလောလောထုတ်ရောင်းနေသူများ၊ လူအများစု၏ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်ကို တစ်ခဏချင်းဖျက်ဆီးပစ်နိုင်သည့် ပြီးစလွယ်အဆောက်အအုံ၊ တံတား၊ တာတမံများ တာဝန်ယူထုတ်လုပ် တင်သွင်းရောင်းချတည်ဆောက်နေမှုများကို ပြေးမြင်မိစေသည်။

လူတိုင်းတွင် ဒုက္ခရှိကြသည်မှာ သဘာဝ ဖြစ်၏။ ဦးလှသောင်းလည်း ဒုက္ခများနှင့် ကြုံခဲ့ရသည်။ သို့သော် ကြုံသမျှဒုက္ခတိုင်းကို အောင်မြင်စွာကျော်လွှားခဲ့သည်ချည်း။ ဤသို့ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ခြင်း ကိုသူက ဤကဲ့သို့ ရှင်းပြသည်။

"ကျွန်တော့်ဘဝမှာ မကျော်ဖြတ်နိုင်တဲ့ ဒုက္ခတော့မရှိခဲ့ပါဘူး။ အဲဒါနာမည်ကောင်းရှိလိုပါပဲ။ နာမည်ကောင်းရှိဖို့အတွက် (၁) ရိုးသားရမယ်၊ (၂) သူများကို မလိမ်ရဘူး၊ (၃) လုပ်ငန်းအတွက် ဆက်ဆံရာမှာ ကိုယ်ပေးတာ တန်ရာတန်ကြေးဖြစ်ရမယ်"(စာ-၂၂)

ဦးလှသောင်းကဲ့သို့ပင် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်သမျှ နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် နာမည်ကောင်း ဂုဏ်သတင်းမွှေးခဲ့သူများအားလုံးတွင်လည်း ရိုးသားမှုကို အခြေပြုကာ မလိမ်မညာဘဲ တန်ရာတန်ကြေးပေးခဲ့သူများဖြစ်ပေသည်။ ရိုးသားမှုအပြင် ဦးလှသောင်းက နောက်ထပ်အချက်တစ်ချက်လည်း ပါဝင်ကြောင်း ယခု ကဲ့သို့ပြောသည်။

"ကျွန်တော်ပြောတဲ့ ရိုးသားမှုဆိုတဲ့အထဲမှာ သူသိသိ မသိသိ ကိုယ်ကစေတနာနဲ့ ကူညီတာလည်းပါတယ်လို့ ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါတယ်"(စာ-၂၃)

ဆင်းရဲချို့တဲ့သူအရွယ်သုံးပါးစလုံးအတွက် လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ အသားအရောင်မရွေး စေတနာသဒ္ဓါတရားထက်သန်စွာကိုယ်တိုင်လှူဒါန်းရုံတင်သာမက အခြားလှူဒါန်းလိုသူများထံမှ အလှူများကိုလည်း စုစည်းကာ တာဝန်ခံလှူဒါန်းပေးသူ 'စေတနာအကျိုးဆောင်လုပ်ငန်းရှင်' ဒေါ်ခင်ခင်ကြူအကြောင်း ဖတ်ရသူအဖို့မူ မျက်ရည်စို့လုခမန်းပီတိဖြစ်ရသည်။ ဘုရားဟောဓာတ်တော်များလာ အလှူဒါနစိတ်ထက်သန်လှသူများနှင့်မခြား လှူချင်တန်းချင်စိတ်ကြီးမားလှသော ဒေါ်ခင်ခင်ကြူနှင့် ၎င်း၏ မိသားစု၏ စေတနာသဒ္ဓါတရားက သာဓုခေါ်မိစေသည်အထိ စွမ်းအားကြီးလှသည်။

"အလုပ်ခန်းကို ဘုန်းကြီးတစ်ပါး အလုပ်အပ်ဖို့ ရောက်လာတယ်။ အချိန်က ဆယ့်တစ်နာရီခွဲနေပြီ။ အရှင်ဘုရားဆွမ်းကိစ္စပြီးပြီလားဘုရားဆိုတော့ ဘယ်ပြီးဦးမှာလဲတဲ့။ အရှင်ဘုရား ဒီမှာပဲ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပါဆိုပြီး ကျွန်မတို့ အလုပ်စားပွဲမှာပဲ ကျွန်မတို့ဇနီးခင်ပွန်းစားဖို့ နှစ်ယောက်စာထည့်လာတဲ့ချိုင့်ကို ကပ်လိုက်တယ်။ အဲသည်အချိန်က ကျွန်မခင်ပွန်း အပြင်သွားနေတယ်။ နေ့လယ်စာစားချိန်မှာ သူပြန်လာတော့ ကျုပ်တော့ တော်တို့ကျုပ်တို့နေ့လယ်စာထမင်းကို ဘုန်းကြီးတစ်ပါးကြွလာလို့ ကပ်လိုက်ပြီ။ ရှင်ဝမ်းသာတော့ဆိုတော့ ဝမ်းသာပါတယ်ကွာ၊ တို့ထပ်ဝယ်စားတာပေါ့တဲ့။ ပြောလို့မဆုံးသေးဘူး။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ရောက်လာပြီး ဘဲကင်တွေစားဖို့လာပို့တယ်။ လက်ငင်းအကျိုးပေးတာလို့ ကျွန်မတော့ ယုံတယ်။ ဒါမျိုးအတွေ့အကြုံတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။"(စာ-၂၄)

ဒေါ်ခင်ခင်ကြူကဲ့သို့ပင် ဒေါ်ပုံမြို့

www.foreverspace.com.mm

နည်း၊ နွယ်အေးရပ်ကွက်တွင်နေထိုင်သူ 'လမ်းဒကာ' ဦးသန်းစိုးသည်လည်း စေတနာသဒ္ဓါတရားထက်သန်လှသူဖြစ်သည်။ သူနေထိုင်ရာ ရပ်ကွက်အတွင်းရှိလမ်းအားလုံးနီးပါးကို ကွန်ကရစ်ဖြင့်ခင်းပေးထားသည်။ ဦးသန်းစိုးသည် လမ်းခင်းလှူဒါန်းခြင်းတစ်ခုသာမဟုတ်။ ကျောင်းဆောက်လှူခြင်း၊ ဆေးရုံဆောက်ရန် မြေဝယ်လှူခြင်းတို့ကိုလည်း သဒ္ဓါကြည်ဖြူစွာ ပေးလှူသေးသည်။ ဦးသန်းစိုး ယခုကဲ့သို့ အလှူအတန်းပြုလာစေရန် စေ့ဆော်ပေးသည့်အဓိကအကြောင်းအရင်းက သူ့အသက်အန္တရာယ်နှင့် နီးနီးကပ်ကပ်ကြုံလိုက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ သူစီးလာသောဆိုင်ကယ်နှင့် သစ်စက်ဖယ်ရီကားတို့ မမျှော်လင့်ဘဲ ထိခိုက်မှုဖြစ်ပြီး အကွဲအပြဲဒဏ်ရာကြောင့် ဆေးရုံမှ တောင်ဝှေးဖြင့်ဆင်းလာချိန် ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေရင်း လင်းကနဲလက်ကနဲ အတွေးပေါ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်ကို အောက်ပါအရေးအသားက ထင်ရှားစေသည်။

"ဆေးရုံကဆင်းလာပြီးတော့ ကျွန်တော် တောင်ဝှေးနဲ့လျှောက်သွားတယ်။ ကျွန်တော့်အိတ်ထဲမှာ ပိုက်ဆံ ၁၅ သိန်း ၁၆ သိန်းလောက်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်နေရင်း ဘယ်လိုစဉ်းစားမိသလဲဆိုတော့ အဲသည့်အိတ်ထဲက ပိုက်ဆံတွေဟာ ငါ့ကို ဘာကူညီမလဲ။ တောင်ဝှေးတစ်ချောင်းလောက်တောင်မှ အကူအညီမရပါလားပေါ့။ ငွေတွေကို ဒါနလုပ်မယ်ပေါ့"(စာ–၃၄)

ဦးသန်းစိုးထက် အဆပေါင်းများစွာ ချမ်းသာသူများ ဒုနှင့်ဒေးရှိနေကြသော်လည်း ဦးသန်းစိုးကဲ့သို့ အသိတရားရ၍ မိမိနေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် ဒါနပြုကူညီနေသူမှာ များလှ၏။ ကိုယ်တိုင်ပညာရေးနိမ့်ကျခဲ့သဖြင့် ဒါနစိတ်က ပညာနှင့် တရားဖက်သို့ အာရုံကျနေသော သူ့အတွေးကို ယခုကဲ့သို့ သူကဆိုသည်။

"ကျွန်တော့်ပညာရေးက ခုနစ်တန်းအောင်ပဲရှိတာ။ အခုတွေးမိပြီး စိတ်ထဲပေါ်နေတာကတော့ မရှိတဲ့ရွာမှာ စာသင်ကျောင်းဆောက်လှူချင်တယ်။ လူတွေ အသိအမြင်တိုးတက်အောင် တရားဒါန မလုပ်ဖူးသေးဘူး။ ဒါကြောင့် အခု တရားပွဲလုပ်ပါတယ်။"(စာ–၃၅)

၁၉၅၁ ခုနှစ်က အထက်တန်းပြ ဆရာ လစာ ၂၉၅ ကျပ်နှင့် စစ်ကိုင်းတွင် အိမ်ငှားနေကာ မောင်နှမလေးယောက်ကို အတူခေါ်ထားကာ တင်ကျွေးထားနိုင်ခဲ့သူ 'ဘိလပ်ပြန်တောသား' ဦးအုန်း၏ ပညာရှင်စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း လေးစားမိစေသည်။ နိုင်ငံနှင့် နိုင်ငံသားများအကျိုး လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်လုံး၏အကျိုးအလို့ငှာ လွဲမှားနေသော စီမံကိန်းနှင့်တာဝန်ပေးမှုများကို မသင့်တော်ကြောင်း ရိုးဖြောင့်ရဲဝံ့စွာရှင်းပြရဲသောသတ္တိရှိသူ ပညာရှင်များစွာ လိုအပ်လျက်ရှိနေသောကာလမျိုး၌ ဦးအုန်း၏ခံယူချက်နှင့်စေတနာ ပညာရှင်တစ်ယောက်၏ တာဝန်နှင့် ရဲစွမ်းသတ္တိကို ဂုဏ်ယူလေးစားမိစေသည်။ အမှန်အမှား၊ အကောင်းအဆိုး၊ သင့်တော်မတော် မစဉ်းစားဘဲ အထက်ကလာသမျှ လက်ညှိုးထောင်ခေါင်းညိတ်သူသားများတတ်သည့် လူ့လောကတွင် ဦးအုန်းကဲ့သို့ ပညာရှင်များစွာ လိုအပ်သည်။ နေရာက ထိုက်သင့်သရွေ့ သက်သာရာရနိုင်ပေမည်။

"ပညာရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်ပေမယ့် ကျွန်တော့်ရာထူးနေရာထိခိုက်မှာကြောက်ပြီး ပြောသင့်ပြောထိုက်တာကို သတ္တိရှိရှိ မပြောဘဲနေခဲ့မယ်ဆိုရင် ပုပ္ပားတောင်ကြီး ယခုလို စိမ်းစိမ်းစိုစိုဖြင့်ရမှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။"(စာ–၄၉)

လဝကရုံးများတွင် 'မြေမျို၍ လူမျိုးမပြတ်၊ လူမျိုး၍ လူမျိုးပြုတ်မည်'ဆောင်ပုဒ်ကို ဖတ်၍ မိသားစုအရေးအတွက် ကိုယ်ကျင့်သီလဖောက်ဖျက်ပြီး နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင် မရိုးမသားလုပ်ပေးမိလျှင်ဆိုသော အတွေးက ခြောက်လှန့်ခြင်းကြောင့် လဝကဝန်ထမ်းမလုပ်ခဲ့သူ ဦးတင်မောင်သိန်းအကြောင်း 'စေတနာလောဘကြီးကြသူတွေ' ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဖော်ပြထားသည်များတွင်လည်း ယူစရာများစွာတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

'လဲနေသူထူပေးပါ' ခေါင်းစဉ်၏ အဓိကဇာတ်ဆောင် ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်းအကြောင်း ဖတ်ရသည်မှာ မျက်ရည်စို့ရုံမျှမက မျက်ရည်ကျသည်အထိ ထိခိုက်ခံစားရစေသည်။

"လူ့ဘဝက အကွေ့အကောက်တွေများလိုက်တာ၊ ဝဋ်ကြွေးထက်ပိုသေးတယ်။ ကျွန်မတို့သားအမိတွေ ထမင်းစားဖို့အရေးတကြီးလိုအပ်နေတာကို ဘယ်သူမှနားမလည်ကြဘူး" ဟူသော စကားတစ်ခွန်းကတာသွားလှသည်။ (စာ–၂၄၇)

ဆေးပညာဝါသနာမပါဘဲ မိဘနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းက ဖြစ်စေချင်လွန်းအားကြီး၍ ဆရာဝန်ဘွဲ့ရခဲ့သော်ငြား ဆရာဝန်အလုပ်ဖြင့်အသက်မမွေးဘဲ ဝါသနာပါ စိတ်ဝင်စားရာအလုပ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုရနေကြသည့် 'စစ်ကိုင်းသူ' ဒေါက်တာယဉ်မင်းကျော်နှင့် အီလက်ထရွန်နစ်ပစ္စည်းများကို သာစိတ်ဝင်စားပြီး နည်းပညာတက္ကသိုလ်တက်ချင်အောင်လည်း မိဘဆန္ဒကိုမလွန်ဆန်နိုင်၍ ဆေးပညာဘွဲ့ယူခဲ့ရသူ ဒေါက်တာ မျိုးစောခိုင်တို့နှစ်ဦးအကြောင်းမှာလည်း ဆင်ခြင်သတိပြုမိစရာများစွာပေးစွမ်းနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မိဘတို့၏ 'အတ္တ'နှင့် 'လိုဘ'က သားသမီးတို့အပေါ် ပုံသွင်းမိတတ်ကြသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆရာဝန်၏မိဘအဖြစ် မော်ကြွားလိုကြသည်။ ပညာခေတ်တွင် ဆရာဝန်လော၊ အင်ဂျင်နီယာလော၊ ကွန်ပျူတာပညာရှင်လော မခွဲခြားဘဲ သူ့နေရာနှင့်သူ နိုင်ငံအကျိုး လူ့အဖွဲ့အစည်းအကျိုးသယ်ပိုးနိုင်သည်ဟူသော 'ပရ'ဘက်မရောက်ဘဲ မိမိအတ္တဆန္ဒကိုသာ ရှေ့တန်းတင်သော မိဘများ၏စေတနာဆိုးကြောင့် ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်လျက်နှင့် မဖြစ်ရသူများစွာရှိသည်။ တော်ပါသေးသည်။ ဒေါက်တာယဉ်မင်းကျော်နှင့် ဒေါက်တာမျိုးစောခိုင်တို့က သူတို့ဝါသနာနှင့်သူတို့ တတ်နိုင်သရွေ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးပြုနေကြ၍သာ။ သို့မဟုတ်ပါက 'ဆမ' လက်မှတ်ရများ သောင်းချီရှိနေသော ဤကာလမျိုးတွင် ဝါသနာ

www.foreverspace.com.mm

လည်းမပါ။ စိတ်လည်းမဝင်စားသဖြင့် နယ်စွန်နယ်ဖျားသွား၍လည်း တာဝန်မထမ်းဆောင်နိုင်ဘဲ အိမ်တွင် ဆေးခန်းလေးဖွင့် ဆိုင်းဘုတ်ချိတ်ထားရုံ သာမန်ဆရာဝန်ကလေးအဖြစ် ဘဝဖြင့်အရိုးထုတ်သွားရပေမည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့ အတိတ်က မိမိတို့မဖြစ်ခဲ့ရသည်ကို မိမိတို့သားသမီးအား ဇွတ်ဖြစ်ခိုင်းနေလိုသူ အတ္တကြီးကြီး မိဘများ ဒေါက်တာမျိုးစောခိုင်၏ အောက်ပါစကားကို ဖတ်ကြည့်ကြစေလိုသည်။

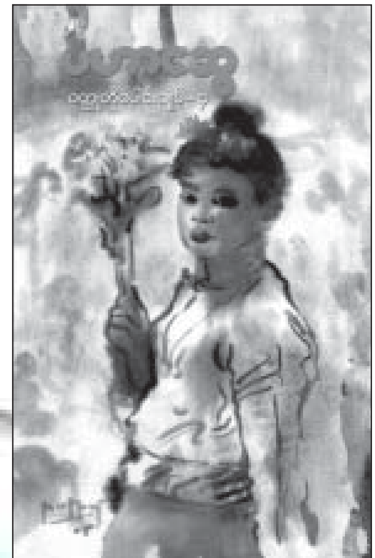
"ဆရာဝန်ဖြစ်စေချင်လို့ ဝါသနာမပါဘဲ အိမ်ကဆေးကျောင်းတက်ခိုင်းလို့ တက်ရတဲ့ကလေးတွေကို အိမ်က သူ့ဝါသနာပါတာတစ်ခုခုကို ထူထောင်ပေးကြမယ်ဆိုရင် သူတို့အတွက် အောင်မြင်မယ့် လမ်းကြောင်းရှိတယ်"(စာ-၃၃၉)

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် ကျော်ရင်မြင့်၏ဖြစ်ရပ်မှန် ဘဝသရုပ်ဖော်တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုများသည် ဖတ်ရှုရသူများအတွက် ဇာတ်လမ်းတို ရုပ်ရှင်ကားကလေးများ ဖျက်ကနဲဖျက်ကနဲကြည့်ရသကဲ့သို့ရှိ၏။ ရသလည်းပါသည်။ သုတလည်းပါသည်။ ဆင်ခြင်သတိထားစရာလည်းပါသည်။ သင်ခန်းစာယူစရာ၊ အတုယူစရာလည်းပါသည်။ ၅၁ ဦးစလုံးတွင် သူ့ဟာနှင့်သူ ယူတတ်လျှင်ရနိုင်စရာများပါဝင်နေသည်။ စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ စာပေလောကစာအုပ်တိုက်နှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူကျော်ရင်မြင့်တို့၏ စေတနာအတိမ်အနက်ကိုမြင်ရသည်။ စာအကျအပေါက်နည်းသော်လည်း စာလုံးပေါင်းအချို့လွဲနေဟန်ရှိသည်။ အမျိုးသမီးနှစ်ဦး၏မျက်နှာပြည့်ပုံ စာမျက်နှာများက အခြားပုဂ္ဂိုလ် ၄၉ ဦးထက် ပိုများနေသည်မှလွဲ၍ စာအုပ်အပြင်အဆင် သေသပ်သည်။ မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော် ဆွဲဆောင်မှုရှိသည်။ ရောင်းဈေး ၃,၅၀၀ ကျပ်ကိုမူ ပုံနှိပ်မှတ်တမ်းတွင်မပါဝင်ဘဲ သီးသန့်စာရွက်ဖြင့်ကပ်ထားသည်။

ထုတ်ဝေတိုက် – စာပေလောက
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း – ဇော်မောင်
ထုတ်ဝေသည့်နှစ် – ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ
ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် – ပထမအကြိမ်
အုပ်ရေ – ၅၀၀
တန်ဖိုး – ၃,၅၀၀ ကျပ်
စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၄၀၀၄၁၄၀၃၀၈

— — — — — — — — — — —

မဟာဆွေ ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ် (၄)



မဟာဆွေမှာ ရသစာပေရေးဖွဲ့ရာတွင် နှောင်းလူတို့အားကျအတုယူဖွယ်ရာ စာရေးဆရာတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ဝတ္ထုတို ရှည်အများစုမှာ ထိုခေတ်ကဖြစ်နေပေါ်နေသည့် ခေတ်အခြေအနေပေါ်တွင် စာရှုသူတို့ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းမြင်လာစေဖို့ ရသမြောက်စွာ ဖန်တီးရေးဖွဲ့လေ့ရှိသည်။ နိုင်ငံရေး၊ ဘာသာရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေး အခြေအနေများကို လူထုရှေ့မှောက် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဖြင့် အရောက်ပို့ပေးနိုင်သူဖြစ်သည်။

ယနေ့တိုင်လူသိများထင်ရှားနေဆဲဖြစ်သည့် မဟာဆွေ၏ 'တို့မေမေ' ဆိုလျှင် အင်္ဂလိပ်၏တစ်ဆင့်ခံအုပ်ချုပ်ရေးကြောင့် သူ့ကျွန်ဘဝကျရောက်ရာတွင်ပင် တစ်ဆင့်နိမ့်ကျွန်ဖြစ်ရပုံကို မိသားစုတစ်စုနှင့် ပမာပြု၍ရေးဖွဲ့ထားခြင်းဖြစ်သည်။ တို့မေမေကဲ့သို့ပင် နာမည်ကြီးသည့် ဈေးချိုသူ ဆိုလျှင်လည်း ထိုစဉ်က မန္တလေးသံဃာများ၏လုပ်ရပ်ကြောင့် သာသနာညှိုးနွမ်းရပုံကို အချစ်ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို အခြေခံ၍ ရသမြောက်စွာ တင်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

ယခုစာအုပ်မှာ အချစ် အမုန်း အသောအထေ့များဖြင့် ရေးဖွဲ့မှုပိုင်နိုင်သည့် မဟာဆွေ၏ ၁၉၃၀ ဝန်းကျင်မှ ၁၉၄၀ ဝန်းကျင်အထိ ရုပ်ရှင်လမ်းညွှန်၊ ကြီးပွားရေး၊ သူရိယ၊ ဒဂုန်၊ သွေးသောက် စသည်တို့တွင် ရေးဖွဲ့ဖော်ပြထားခဲ့သည့် ဝတ္ထုတို ၂၃ ပုဒ်ကို စုစည်းပုံနှိပ်၍ ပြန်လည်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။

စာအုပ်ပါဝတ္ထုတိုအများစုမှာလည်း မဟာဆွေ၏ ဟန်အတိုင်းဖြစ်ပေါ်နေသည့် တိုင်းရေးပြည်ရေး၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေးတို့ကို အသောအထေ့လေးများဖြင့် ဖတ်ချင်စဖွယ်ရေးထားရာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဖြင့် ထိုခေတ် ထိုကာလက အခြေအနေများကို ပြန်ပြောင်းလေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်သလို မြန်မာစာအရေးအသား အထားအသို အသုံးအနှုန်းပိုင်နိုင်လှသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

စာအုပ်ပါဝတ္ထုအများစုမှာ ခေတ်ကိုအခြေပြုရေးဖွဲ့ထားခြင်းဖြစ်ရာ ခေတ်ကာလကာလဟာမှုကြောင့် အချို့ဝတ္ထုတိုများ၏ ဆိုလိုရင်းထိထိမိမိမသိရှိနိုင်ခြင်း၊ ခေတ်ဟောင်းရေးဖွဲ့ထုံးနှင့် ခေတ်ပေါ်ရေးဖွဲ့ထုံးမှာလည်း ကွာခြားမှုများရှိရာ ခေတ်ဟောင်းရေးဖွဲ့ထုံးများတွင် အသုံးများသည့် အလွန်အကျူးတင်စားရေးဖွဲ့မှု၊ ဥပမာပြုရေးဖွဲ့မှုများစွာ စာရှုသူတို့အတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်နေ၍ စာအုပ်ပါဝတ္ထုအချို့ကို စိတ်ကြိုက် တွေ့ကောင်းမှတွေ့မည်ဖြစ်သော်လည်း ကျန်ဝတ္ထုတိုအများစုကမူ စိတ်ကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းလှသည်။

စာအုပ်၏အစပိုင်းဝတ္ထုတို တစ်ပုဒ်ဖြစ်သည့် 'လူပိန်ဆေး' ဝတ္ထုတိုတွင် ဇာတ်ကောင်မမြကြီး၏အဝလွန်ပုံကို ရေးဖွဲ့ရာတွင် "ဇာဘော်လီအင်္ကျီများ ချွတ်ထားတုန်းတွေ့ရသူတို့က ဆန်အိတ်အခွံလားဟု မေးလောက်အောင် ကြီးကျယ်လေ၏" ဟူ၍လည်းကောင်း "ကိုယ်ခန္ဓာဝလွန်းသဖြင့်

ပုတိုက်တိုက်ဖြစ်ကာ လမ်းသွားလျှင် ရေစည်ကြီး ဒေါင်လိုက်လိမ့်လိုက်သည်နှင့် တူလှ၏"ဟုတသွယ် "ထိုင်သောအခါ၌လည်း ပစ်တိုင်းထောင်အရုပ်ပမာ များစွာ အထိုင်အထလေးကန်နေလေ၏"ဟု တစ်ဖုံ ဇာတ်ကောင်၏သွင်ပြင်ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းပေါ်လာစေရန် အတိသယရလင်္ကာနှင့် ဥပမာလင်္ကာတို့သုံး၍ ရေးဖွဲ့ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

'လူပြန်တော်' ဝတ္ထုတိုမှာလည်း လောကီသားတို့ဘဝကို အားကျမိ၍ လူဝတ်လဲရာမှ သူထင်သည့်သုခရှာမရဘဲ၊ ဒုက္ခနွံထဲနစ်သထက် နစ်လာရာ လောကုတ္တရာနယ်ထဲခြေစုံပစ်ပြန်ရောက်ရပုံကို ဟာသရသမြောက်စွာ ရေးဖွဲ့ထားတင်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။

'အိုင်စီဂွက်'အမည်ဖြင့် ဝတ္ထုတိုကို "ငါဖြင့်ကွာ . . . အံ့ပြီးရင်းသြရင်းပါပဲ။ သူ့အဖေ အမေအဘိုးအဘွားတွေလည်း ဆန်ကို တစ်သက်လုံးစားလာတဲ့ ဗမာတွေ သူလည်းတစ်သက်လုံးဆန်ကို စားလာတဲ့ သူ ဘိလပ်မှာ ၂ နှစ်လောက်နေရုံနဲ့ ဆန်စားတာ ဝမ်းရောင်တယ်လို့ ပေါင်မုန့်ကို ဖုန်းပေးတော်မူသတဲ့။ ဘောင်းဘီကိုလည်း အမြဲဝတ်ထားတော့ ကုလားလိုလည်းမဟုတ် တရုတ်နဲ့လည်းမဆင်၊ လူမြင်ရင်ရွံစရာကြီးဖြစ်နေတာပဲ၊ ဒီအိုင်စီအက်စ်တွေက သက်သက်တစ်ပါးကျွန်တွေ ထင်ပါရဲ့ကွယ်"ဟု စကားပြောဖြင့် စထားရာခေါင်းစဉ်ဖြင့် လိုက်ဖက်လှ၍ ဆိုလိုရင်းပေါ်လွင်ပြီး ဆွဲဆောင်မှုအပြည့်ဖြင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းလှသည်။

ထိုစဉ်တက္ကသိုလ်ပညာသင်ကြားဖူးသူ ယောက်ျားမိန်းမအများစုမှာ ခေတ်လွန်ဆင်ယဉ်ထုံးဖွဲ့မှုများဖြင့် ဘဝမေ့ကာ မြန်မာဆိုလျှင် မတူမတန် မြန်မာဖြစ်ရသည်ပင် အောက်ကျနောက်ကျဖြစ်သည်ဟု ထင်နေကြပုံကို မျိုးချစ်စိတ်ရှိသည့် ဇာတ်ကောင်ယောက်ျားနှင့် အမျိုးအထင်သေးသည့်ဇာတ်ကောင်မိန်းမတို့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အရွဲ့တိုက်ရာမှ ဘဝပျက်ကြပုံကို ထိုစဉ်က အင်္ဂလိပ်နှင့်တူမှ ခေတ်မီသည်အဆင့်အတန်းမြင့်သည်ဟုအထင်ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပုံပေါ်အောင် ရေးဖွဲ့တင်ပြထားသည်။

စာအုပ်တွင် ပါရှိသည့် ဝတ္ထုတို ၃၂ ပုဒ်မှာတစ်ပုဒ်နှင့် တစ်ပုဒ်ရေးဖွဲ့ပုံ ဇာတ်လမ်း ဇာတ်အိမ်တည်ဆောက်ပုံ ဇာတ်ကွက်ခင်းကျင်းပုံမှာ မတူညီကြပဲ ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ကွက် အမျိုးမျိုးဖြင့် ရေးဖွဲ့ထားရာ ခေတ်ပေါ် ချစ် ကြိုက် ကွဲ ညား ဇာတ်လမ်းများကို ရိုးအီနေပြီဖြစ်သည့် စာဖတ်ပရိသတ်အတွက် ရသကောင်း ပေးစွမ်းနိုင်ရုံမက စာပေနယ်မှပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်လည်း အတုယူဖွယ်ရာ ရေးဖွဲ့မှုပုံစံမျိုးစုံကို လေ့လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

စာအုပ်တန်ဖိုးကို ၂၈၀၀ ကျပ်ဟုဖော်ပြထားပြီး မဟာဆွေ၏ ပြောင်မြောက်သည့်အနုပညာနှင့် စာမျက်နှာ ၃၀၀ ခန့်အထူရှိလှပြီး မည့်လှသည့် စာအုပ်အရည်အသွေးကြောင့် ဝယ်ယူသိမ်းထားရန် ထိုက်တန်လှသည်ဟုဆိုပါက ဒီထက်တောင်ပိုသေးဟု ဆိုရမည်ပင်ဖြစ်သည်။

ထုတ်ဝေတိုက် – ကံ့ကော်ဝတ်ရည်
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း – ဇော်မောင်
ထုတ်ဝေသည့်နှစ် – ၂၀၀၈ ခုနှစ်
ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် – ပထမ
အုပ်ရေ – ၅၀၀
တန်ဖိုး – ၂၈၀၀
စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၅၀၁၃၈၇၀၉၀၈

LIVING COLOR MEDIA

သမ္မတဟိုတယ် (Business Suite)
အမှတ် (၅) ၊ အလံပြဘုရားလမ်း ၊
ဒဂုံမြို့နယ် ၊ ရန်ကုန်မြို့ ။
ဖုန်း - ၂၄၂၄၂၄ ၊ ၃၉၃၁၉၂

www.foreverspace.com.mm

www.foreverspace.com.mm

၂၀၀၉ ခုနှစ် မတ်၊ ဧပြီလနှင့် မေလအတွင်း ထွက်ရှိသောစာအုပ်များ

စဉ်	စာအုပ်အမည်	စာရေးသူ	အုပ်ရေ	တန်ဖိုး (ကျပ်)	ထုတ်ဝေတိုက်	ထုတ်ဝေနှစ်	စာအုပ် အမျိုးအစား
၁။	သုဝဏ္ဏဘူမိရှာတော်ပုံ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၃၂၀၂၀၈၀၂၄၀၈	လှသောင်း	၅၀၀	၂၀၀၀	Dynasty Book	၂၀၀၉၊ မတ် (ပ–ကြိမ်)	သမိုင်း
၂။	အိုဘားမားသမ္မတအဖြစ် လျှောက်လမ်း စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၃၁၀၀၂၀၀၂၀၉	ဟိန်းလတ်	၁၀၀၀	၃၀၀၀	သြကာသ	၂၀၀၉၊ မတ် (ပ–ကြိမ်)	အတ္ထုပ္ပတ္တိ
၃။	ထိပ်သီးစုံဇမ္ဗူဒိပ်ပုံရိပ်လွှာ ကောက်ကြောင်း စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၄၀၀၄၇၄၀၄၀၇	ထွန်းသစ်	၅၀၀	၆၀၀၀	အမေ့ဥယျာဉ်	၂၀၀၉၊ ဖေဖော်ဝါရီ (ပ–ကြိမ်)	ရုပ်ပုံလွှာ
၄။	လို၍မရသောဆင်းရဲ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၄၀၂၂၁၇၀၈၀၈	မောင်ဝဏ္ဏ	၁၀၀၀	၇၀၀	ပုဂံ စာအုပ်တိုက်	၂၀၀၉၊ မတ် (ပ–ကြိမ်)	ဝတ္ထု
၅။	မြန်မာမဟာမင်္ဂလာမင်းခမ်းတော် စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၃၀၀၀၇၂၁၀၀၇	ဦးရာကျော်	၅၀၀	၃၀၀၀	ရာပြည့်	၂၀၀၉၊ ဖေဖော်ဝါရီ (တ–ကြိမ်)	သမိုင်း
၆။	ယုလေးလုံးပုံပြင် စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်–၅၁၀၀၃၄၀၇၀၈	မှော်ဘီဆရာသိန်း	၁၀၀၀	၆၀၀	ဖူးပွင့်ဝေ (တ–ကြိမ်)	၂၀၀၉၊ ဇန်နဝါရီ	ဝတ္ထု
၇။	ခေတ်ပြိုင်မြန်မာ့ကာလပေါ်ဝတ္ထု စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၄၀၀၀၆၂၀၁၀၉	စိတ်ကူးချိုချို	၅၀၀	၅၀၀	စိတ်ကူးချိုချို	၂၀၀၉၊ မတ် (ပ–ကြိမ်)	စာပဒေသာ
၈။	ယဉ်ကျေးမှုအသစ်ဆာလောင်ခြင်း စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၄၀၁၁၂၈၀၆၀၉	မိုးဟိန်းကို	၅၀၀	၇၀၀	စိတ်ကူးချိုချို	၂၀၀၉၊ ဖေဖော်ဝါရီ (ပ–ကြိမ်)	အနုပညာ
၉။	နီပေါနန်းကျဘုရင် စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်– ၃၁၀၀၆၉၁၀၀၈	သန်းဝင်းလှိုင်	၁၀၀၀	၈၀၀	သူရိယ	၂၀၀၉ ၊ ဖေဖော်ဝါရီ (ပ–ကြိမ်)	သမိုင်းမှတ်တိုင်
၁၀။	တော်လှန်သောဘုရင် စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၃၁၀၀၁၁၀၁၀၉	ဟိန်းလတ်	၁၀၀၀	၃၀၀၀	အလင်္ကာ ဝတ်ရည်	၂၀၀၉၊ ဖေဖော်ဝါရီ (ပ–ကြိမ်)	အတ္ထုပ္ပတ္တိ
၁၁။	ခံစားသူအကြိုက် မဂ္ဂဇင်း၊ ဝတ္ထုတို စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်–၅၀၀၁၂၈၀၁၀၉	စာရေးဆရာစုံ	၁၀၀၀	၂၅၀၀	ဥတ္တရလမင်း	၂၀၀၉၊ မတ် (ပ–ကြိမ်)	ဝတ္ထုတိုစုစည်းမှု

www.foreverspace.com.mm

၁၂။	နိုင်ငံတကာပုံရိပ်များ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်–၃၁၀၀၄၇၀၇၀၈	ကိုကိုလှိုင်	၁၀၀၀	၁၅၀၀	ရွှေပြည်စိုး	၂၀၀၉၊ ဇန်နဝါရီ (ပ–ကြိမ်)	နိုင်ငံတကာရေးရာ
၁၃။	နိုင်ငံတကာခေတ်သစ်ဂန္ထဝင်ဝတ္ထုတိုများ (၃) စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်–၅၀၁၉၃၇၁၂၀၈	မြသန်းတင့်	၅၀၀	၂၀၀၀	ဘဝတက္ကသိုလ်	၂၀၀၉၊ မတ် (၃–ကြိမ်)	ဝတ္ထုတို
၁၄။	အနှစ် ၂၀၀၈ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်–၅၀၁၅၃၁၁၀၀၈	–	၅၀၀	၂၀၀၀	ဇမ္ဗူတလူ	၂၀၀၉၊ မတ် (ပ–ကြိမ်)	ဝတ္ထုတို/ ဆောင်းပါး
၁၅။	ပထမဆုံးလူမည်းသမ္မတဘားရက်အိုဘားမားအမေရိကန်ခရီး စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်–၃၁၀၀၁၇၀၂၀၉	ဝင်းထွဋ်ဇော်	၅၀၀	၃၅၀၀	စာပေလောက	၂၀၀၉၊ မတ် (ပ–ကြိမ်)	အတ္ထုပ္ပတ္တိ
၁၆။	မဟာဘုတ်ဋီကာကျမ်းကြီး စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်–၄၀၀၀၂၃၀၁၀၉	ဖေယျသိဒ္ဓိဆရာ ဦးစိုးမင်း	၅၀၀	၂၀၀၀	နှလုံးလှ	၂၀၀၉၊ ဖေဖော်ဝါရီ (ပ–ကြိမ်)	ကျမ်းစာအုပ်
၁၇။	အဘဘဝအကြောင်းတစေ့တစောင်း စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်–၄၀၀၀၈၃၀၁၀၉	ဒလဘန်း	၁၀၀၀	၃၀၀၀	ခေတ်ပြတိုက်	၂၀၀၉၊ ဖေဖော်ဝါရီ (ပ–ကြိမ်)	ဆောင်းပါး စုစည်းမှု
၁၈။	စိန်ပွင့်၊ မြပွင့်၊ ပတ္တမြားပွင့် စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်–၄၂၀၀၇၆၀၂၀၈	အံ့မောင်	၅၀၀	၃၀၀၀	စိမ်းရောင်စုံ	၂၀၀၉၊ မတ် (ပ–ကြိမ်)	ကဗျာ
၁၉။	ကတုံးပေါ်ထိပ်ကွက် စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်–၅၀၁၅၇၈၁၀၀၈	ရွှေဥဒေါင်း	၅၀၀	၅၀၀၀	လမ်းသစ်	၂၀၀၉၊ ဖေဖော်ဝါရီ (ပ–ကြိမ်)	ဝတ္ထုတို ပေါင်းချုပ်
၂၀။	နိဂုံးမဟုတ်သောနိဂုံး စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်–၄၀၁၄၀၁၀၂၀၈	ဝင်းထွဋ်ဇော်	၅၀၀	၂၅၀၀	စိမ်းရောင်စုံ	၂၀၀၉၊ ဖေဖော်ဝါရီ (ပ–ကြိမ်)	ဝတ္ထုတို ပေါင်းချုပ်
၂၁။	နိုင်ငံတော်လုပ်ကြံမှုတရားခံဂဠုန်ဦးစော စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်–၃၁၀၀၉၀၁၂၀၈	သန်းဝင်းလှိုင်	၁၀၀၀	၂၅၀၀	အင်ကြင်း	၂၀၀၉၊ ဖေဖော်ဝါရီ (ပ–ကြိမ်)	သမိုင်း
၂၂။	မြန်မာ့သစ်တောနှင့် မြန်မာ့လူမှု စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်–၄၀၀၇၉၇၀၇၀၈	ဒေါက်တာ တိုးလှ	၂၀၀၀	၂၅၀၀	ပြုံး	၂၀၀၉၊ ဖေဖော်ဝါရီ (ပ–ကြိမ်)	သုတစာပေ

LIVING COLOR MEDIA

ဖုန်း - ၂၄၂၄၂၄ ၊ ၃၉၃၁၉၂

www.foreverspace.com.mm

လူငယ့်အားမာန်

မြန်မာနိုင်ငံ၌ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် HIV/AIDS ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရေးလုပ်ငန်းများကို အဓိက ဆောင်ရွက်နေသော အစိုးရမဟုတ်သည့် လူမှုရေး အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

- ၂၀၀၃ ခုနှစ် ဧပြီလ ၇ ရက်နေ့တွင် မူးယစ်ဗဟိုက တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုထားခြင်းခံရသောအသင်း ဖြစ်။
- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲဖူးသူ (Drug User) များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော အသင်းဖြစ်။
- အသင်း၏ဥက္ကဋ္ဌမှာ ဦးမျိုးမြင့်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌမှာ ဦးကျော်ဝင်းဦး၊ အတွင်းရေးမှူး ဦးအုန်းရွှေအပါအဝင် ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင်ကော်မတီ ဝင်စုစုပေါင်း ၁၅ ဦးဖြင့် အမှုဆောင်အဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းထား။
- မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများ မိမိဆန္ဒအလျောက်ဆေးဖြတ်လာစေရန်နှင့် မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းက လက်ခံလာစေရန်ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသောအသင်းဖြစ်ပြီး အသင်းရုံးသို့ ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်ပါက အိမ်တိုင်ရာရောက်ကူညီဆောင်ရွက်ပေးမည်ဟုဆို။
- မူးယစ်ဆေးပြတ်သွားသူများအား ပြန်လည်သုံးစွဲခြင်းမရှိရန် ကာကွယ်တားဆီးရေးနှင့် ဘဝရပ်တည်ရေးတို့အတွက် သင်တန်းများဖွင့်လှစ်ပေးပြီး အထောက်အပံ့ပေးအပ်။
- မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကို မိမိသဘောဆန္ဒအလျောက်ဖြတ်တောက်ချင်သူများနှင့် မူးယစ်ဆေးဆက်နွှယ်ရောဂါများ (HIV/AIDS/TB) အတွက် သက်ဆိုင်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့် NGO အဖွဲ့များသို့ လိုက်လံပို့ဆောင်ပေး။
- မူးယစ်ဗဟိုနှင့် လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနတို့က အဓိကကူညီပံ့ပိုး။
- UNODC နှင့် ပူးပေါင်း၍ 3D Fund Project အစီအစဉ်ဖြင့် လားရှိုး၊ မူဆယ်ဒေသတို့တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ဆက်စပ်ကျန်းမာရေးကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ အိမ်တိုင်ရာရောက်ကူညီဆောင်ရွက်လျက်ရှိ။
- အခြေခံပညာသင်ကျောင်းများတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်၍ အသိပညာပေးဟောပြောမှုများကို သုံးစွဲခဲ့ဖူးသူ (Drug User) များကိုယ်တိုင် ဟောပြောပေးလျက်ရှိ။
- လပွတ္တာမြို့နယ် ဘီတွတ်ကျေးရွာအုပ်စုတွင် ဆေးဝါး၊ အဝတ်အထည်၊ မိုးကာ၊ ရေသန့်ဆေးလှူဒါန်းမှုများပြုလုပ်ခဲ့ပြီး သုံးပွင့်ဆိုင်ဗဟိုအဖွဲ့နှင့်ပူးပေါင်း၍ နာဂစ်ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းဒဏ်သင့်ဒေသများတွင် စစ်တမ်းများကောက်ယူခဲ့သည့်အပြင် ဒုတိယအကြိမ်ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်တွင်လည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်။
- မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များအတွင်း မူးယစ်ဆေးဝါးစတင်စမ်းသပ်သုံးစွဲမှု မရှိစေရန်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများလျော့နည်းကျဆင်းသွားပြီး မိမိဘဝကို မိမိရပ်တည်၍လူသားအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများ ပြန်လည်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများနှင့် ပြဿနာများကို လူထုအတွင်း သိရှိသဘောပေါက်ကာ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်လာစေရန်တို့ ရည်ရွယ်၍ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားမည်ဟုဆို။
- MANA (မြန်မာနိုင်ငံမူးယစ်ဆေးဝါးဆန့်ကျင်ရေးအသင်း)၊ 3N (National NGO Network)၊ MPG (Myanmar Positive Group)၊ MDNT (Myanmar Drug User Network)၊ UNODC with Drug User Network စသည့် NGO အဖွဲ့များဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိ။
- **ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ**

  လူငယ့်အားမာန်၊ အမှတ်-၅၇(G)၊ ကျွန်းတောလမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

  ဖုန်း-၀၁-၅၀၂၈၉၃

www.foreverspace.com.mm

FXB Myanmar

မြန်မာနိုင်ငံ၌ AIDS ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးလုပ်ငန်းများအပြင် HIV ပိုးကူးစက်ခံထားရသူများကို ဆေးဝါးကုသပေးခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်ဖန်တီးပေးခြင်းနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းသင်တန်းများဖွင့်လှစ်ပို့ချခြင်း၊ AIDS ရောဂါဖြစ်ပွားသူမိဘနှစ်ပါးမှ မွေးဖွားလာသည့်ကလေးငယ်များနှင့် မိဘမဲ့ကလေးငယ်များကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်းစသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးအကူအညီများကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့် နိုင်ငံတကာအစိုးရမဟုတ်သော လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

- ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံအခြေစိုက် International Association Francois - Xavier Bagnoud အဖွဲ့အစည်းက မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် နိုင်ငံပေါင်း ၂၀ ကျော်၌ ဌာနေရုံးခွဲများ ဖွင့်လှစ်ထားရှိ။
- မြန်မာနိုင်ငံရုံးခွဲကို ၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့။
- Country Director မှာ ဒေါ်ကေသီရှိန်ဖြစ်ပြီး ရန်ကုန်ရုံးချုပ်၊ အရောင်းပြခန်း၊ Workshop၊ နယ်ရုံးခွဲနှင့် Project ဝန်ထမ်း အင်အားစုစုပေါင်း ၁၀၀ ဦးကျော်ရှိ။
- HIV/ AIDS ကာကွယ်တားဆီးရေးနှင့် ပညာပေးလုပ်ငန်းများအပြင် HIV ပိုးကူးစက်ခံထားရသော People Living with HIV/AIDS (PLHA) များကို ဆေးဝါးကုသပေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းသင်တန်းများဖွင့်လှစ်ပို့ချခြင်းနှင့် အလုပ်အကိုင်ဖန်တီးပေးခြင်း၊ ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များကိုထောက်ပံ့ခြင်း၊ AIDS ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့် မိဘနှစ်ပါးကမွေးဖွားသည့်ကလေးငယ်များ၊ မိဘမဲ့ကလေးငယ်များကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းနှင့်ထောက်ပံ့ခြင်း စသည်တို့ကိုဆောင်ရွက်လျက်ရှိ။
- Sunday Empowerment Group (SEG) ကို ဖွဲ့စည်းထားရှိပြီး အပတ်စဉ် တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း PLHA များအချင်းချင်းတွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများနှင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးဟောပြောပွဲများ ကျင်းပခြင်းတို့ကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်။
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းသင်တန်းများတွင် လက်သမား၊ တွင်ခုံ၊ လက်မှုပညာ၊ စက်ချုပ် စသည်တို့ကို စာတွေ့လက်တွေ့ သင်ကြားပို့ချပေးပြီး အဆိုပါအလုပ်ရုံမှထွက်ရှိသည့် ပရိဘောဂ၊ အထည်အမျိုးမျိုး၊ အသုံးအဆောင်နှင့် အမှတ်တရပစ္စည်းများကို ရုံးချုပ်ရှိအရောင်းပြခန်းမှတစ်ဆင့် ဖြန့်ချိရောင်းချ။
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတတ်ပညာများအပြင် လုပ်ငန်းခွင်အထောက်အကူပြု ကျောင်းပြင်ပပညာရေး၊ လူမှုဘဝကစားနည်းများ၊ အားကစားလေ့ကျင့်မှုများကို နေ့စဉ်လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးလျက်ရှိ။
- နာဂစ်မုန်တိုင်းဒဏ်သင့် ဧရာဝတီတိုင်းအတွင်းရှိ ဖျာပုံ၊ လပွတ္တာ၊ ဘိုကလေး၊ ဒေးဒရဲနှင့် ကျိုက်လတ်မြို့တို့တွင် ရုံးခွဲများဖွင့်လှစ်ထားပြီး ကယ်ဆယ်ရေး၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် HIV/ AIDS ကာကွယ်တားဆီးရေးလုပ်ငန်းများကို အခြား INGO နှင့် NGO များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိ။
- **ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ**

FXB Myanmar
ရန်ကုန်ရုံးချုပ်နှင့် Show Room
အမှတ်-၄၅၇၊ ပြည်လမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း-၅၀၂၁၇၈၊ ၄၄၁၂၃၅၀
E-mail: myanmar@fxb.org, fxbmyanmar@myanmar.com.mm
Workshop (အလုပ်ရုံ)
အမှတ်-၆(A)၊ ယိုးဒယားလမ်း၊ ၉ မိုင်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း-၆၆၀၆၇၃
၁၃၁၄/၁၃၁၆၊ ပုလဲလမ်း(၁၀)ရပ်ကွက်၊ ရွှေပြည်သာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း-၆၁၁၂၂၁
မော်လမြိုင်ရုံးခွဲ - အမှတ်-၂၉၊ ဒိုင်းဝန်းကွင်း၊ အုပ်ကျင်းရပ်ကွက်၊ မော်လမြိုင်မြို့။ ဖုန်း-၀၅၇-၂၆၈၉၆၊ ၂၁၃၈၁

www.foreverspace.com.mm

တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုများ

၂၈-၁-၂၀၀၉

* ရန်ကုန်မြို့ရှိ Japan International Cooperation Agency (JICA) မြန်မာရုံးခွဲမှ ဌာနေကိုယ်စားလှယ် Mr.Hideo MIYAMOTU နှင့်အဖွဲ့သည်လည်းကောင်း၊ ဒေဝူးကုမ္ပဏီမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များသည်လည်းကောင်း ပို့ဆောင်ရေးဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်သိန်းဆွေနှင့် အသီးသီးတွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

၁-၂-၂၀၀၉

* ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ်၏ အထူးအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ် Mr.Ibrahim Agboola Gambari သည် နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီ၏ ပြောရေးဆိုခွင့်အာဏာပိုင်အဖွဲ့နှင့်လည်းကောင်း၊ ဆက်ဆံရေးဝန်ကြီး ဦးအောင်ကြည်နှင့်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး ဒေါက်တာကျော်မြင့်နှင့်လည်းကောင်း၊ ပြည်လုံးကျွတ်ဆန္ဒခံယူပွဲကျင်းပရေးကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင် ဦးသောင်းညွန့်အပါအဝင် အဖွဲ့ဝင်များနှင့်လည်းကောင်း၊ ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း တွဲဖက်အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး ဦးဇော်မင်းအပါအဝင် အဖွဲ့ဝင်များနှင့်လည်းကောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ နိုင်ငံခြားသံရုံးများမှ သံအမတ်ကြီးများ၊ သံရုံးယာယီတာဝန်ခံများ၊ တာဝန်ရှိသူများနှင့်လည်းကောင်း အသီးသီးတွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

၂-၂-၂၀၀၉

* ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ်၏ အထူးအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ် Mr.Ibrahim Agboola Gambari သည် အမျိုးသားစီမံကိန်းနှင့် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး ဦးစိုးသာနှင့်လည်းကောင်း၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်ထွေးဦးနှင့်လည်းကောင်း၊ အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌ ဦးအောင်ရွှေနှင့် အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့အပါအဝင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်တို့နှင့်လည်းကောင်း၊ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်ရေးပါတီ တွဲဖက်အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး ဦးခင်မောင်ကြီးအပါအဝင် အဖွဲ့ဝင်များနှင့်လည်းကောင်း၊ ရှမ်းတိုင်းရင်းသားများ ဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်အတွင်းရေးမှူးဦးစိုင်းစောအောင်အပါအဝင် အဖွဲ့ဝင်များနှင့်လည်းကောင်း အသီးသီးတွေ့ဆုံဆွေးနွေး။
* မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ကိုရီးယားဒီမိုကရက်တစ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံသံအမတ်ကြီး H.E.Mr.Kim Sok Chol သည် ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီးနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

၃-၂-၂၀၀၉

* မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ သံအမတ်မစ္စတာယဲ့တာပိုသည်လည်းကောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံသံအမတ် မစ္စတာ ချုံတူးသည်လည်းကောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ဗီယက်နမ်ဆိုရှယ်လစ်သမ္မတနိုင်ငံသံအမတ် မစ္စတာချူကုန်းဖုန်သည်လည်းကောင်း နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌနှင့် အသီးသီးတွေ့ဆုံဆွေးနွေး။
* ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ်၏ အထူးအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ် Mr.Ibrahim Agboola Gambari သည် နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးချုပ်နှင့်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီ၏ ပြောရေးဆိုခွင့်အာဏာပိုင်အဖွဲ့နှင့်လည်းကောင်း အသီးသီးတွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

၅-၂-၂၀၀၉

* ဧည့်သည်တော်အိန္ဒိယသမ္မတနိုင်ငံ ဒုတိယသမ္မတရှရီအမ် ဟာမစ်အန်ဆာရီသည် နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေး နှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ၊ ဒုတိယတပ်မတော် ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် (ကြည်း) နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

၆-၂-၂၀၀၉

* အိန္ဒိယသမ္မတနိုင်ငံ ဒုတိယသမ္မတ ရှရီအမ်ဟာမစ်အန် ဆာရီ ဦးဆောင်သည့်ချစ်ကြည်ရေးကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့သည် နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။
* အိန္ဒိယသမ္မတနိုင်ငံ OIL INDIA LIMITED ဥက္ကဋ္ဌ Mr.N. M.Borah ဦးဆောင်သောအဖွဲ့သည် စွမ်းအင်ဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး ဗိုလ်မှူးချုပ်လွန်းသီနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

၁၁-၂-၂၀၀၉

* မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ရုရှားဖက်ဒရေးရှင်းနိုင်ငံသံအမတ်ကြီး H. E.Mr. Mikhail MGELADIE သည် စွမ်းအင်ဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး ဗိုလ်မှူးချုပ်လွန်းသီနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

၁၅-၂-၂၀၀၉

* မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရောက်ရှိနေသည့် မြန်မာနိုင်ငံ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အထူးအစီရင်ခံစာတင်သွင်းသူ Mr.Tomas Ojea Quintana သည် ဥပဒေဘောင်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်ပြီး အစိုး

www.foreverspace.com.mm

ရှိနှင့်လက်တွဲ၍ ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေသည့် ဦးထိန်မောင်ခေါင်းဆောင်သောအဖွဲ့အား ထော့ကိုကိုးတွင်လည်းကောင်း၊ ဖဒိုအောင်ဆန်းအဖွဲ့အား ဘုရားကုန်းတွင်လည်းကောင်း၊ ဒီကေဘီအေအဖွဲ့အား မြိုင်ကြီးငူတွင်လည်းကောင်း အသီးသီးတွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

၁၆-၂-၂၀၀၉

* မြန်မာနိုင်ငံလူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အထူးအစီရင်ခံစာတင်သွင်းသူ Mr.Tomas Ojea Quintana သည် သံအမတ်အများစုပါဝင်သော သံတမန် ၃၀ ခန့်နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

၁၇-၂-၂၀၀၉

* ထိုင်းနိုင်ငံ ထိုင်းဘုရင့်တပ်မတော် ကြည်းတပ်ဦးစီးချုပ် General Anupong Paojinda ဦးဆောင်သော ချစ်ကြည်ရေးကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့သည် နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌနှင့်လည်းကောင်း နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီဒုတိယဥက္ကဋ္ဌနှင့်လည်းကောင်း အသီးသီးတွေ့ဆုံဆွေးနွေး။
* Korea International Cooperation Agency (KOICA) မှ Mr.Cho Kwang Geol ဦးဆောင်သည့် ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့သည် အမှတ် (၂) စက်မှုဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီးစိုးသိန်းနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။
* မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ဗြိတိန်နိုင်ငံသံအမတ် H.E.Mr.Mark Canning သည် အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး ဦးအောင်ကြည်နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။
* Mr.Tomas Ojea Quintana သည် ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၊ စင်ကာပူသမ္မတနိုင်ငံနှင့် ရုရှားဖက်ဒရေးရှင်းနိုင်ငံတို့မှ သံအမတ်ကြီးများနှင့်လည်းကောင်း၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ သံရုံးယာယီတာဝန်ခံနှင့်လည်းကောင်း၊ ထိုင်းနိုင်ငံမှ အကြီးတန်းသံတမန်များနှင့်လည်းကောင်း အသီးသီးတွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

၁၈-၂-၂၀၀၉

* Mr.Tomas Ojea Quintana သည် တရားသူကြီးချုပ်ဦးအောင်တိုးနှင့်လည်းကောင်း၊ ရှေ့နေချုပ်ဦးအေးမောင်နှင့်လည်းကောင်း၊ မြန်မာရှေ့နေများကောင်စီမှ ကိုယ်စားလှယ်များနှင့်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး ဦးဉာဏ်ဝင်းနှင့်လည်းကောင်း၊ ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီးဗိုလ်ချုပ်မောင်ဦးနှင့်လည်းကောင်း၊ သုံးပွင့်ဆိုင်ဗဟိုအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဦးကျော်သူနှင့်လည်းကောင်း၊ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး ဦးအောင်ကြည်နှင့်လည်းကောင်း အသီးသီးတွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

၁၉-၂-၂၀၀၉

* Mr.Tomas Ojea Quintana သည် ရဲချုပ် ဗိုလ်မှူးချုပ်ခင်ရီနှင့်လည်းကောင်း၊ ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်းမှ ကိုယ်စားလှယ်များနှင့်လည်းကောင်း၊ အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့ချုပ်မှ ကိုယ်စားလှယ်များနှင့်လည်းကောင်း၊ ဒုတိယရှေ့နေချုပ် ဒေါက်တာထွန်းရှင်ဦးဆောင်သော မြန်မာ့လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့နှင့်လည်းကောင်း အသီးသီးတွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

၂၀-၂-၂၀၀၉

* မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ သံအမတ် မစ္စတာယဲ့တာပိုသည် နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးချုပ်နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

၂၄-၂-၂၀၀၉

* မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ဗီယက်နမ်ဆိုရှယ်လစ်သမ္မတနိုင်ငံ သံအမတ် မစ္စတာချူကုန်းဖုန်သည် အမှတ် (၂) စက်မှုဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီးစိုးသိန်းနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

၂၅-၂-၂၀၀၉

* အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ (ILO) ရုံးအမှုဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး Mr.Kari Tapiola နှင့်အဖွဲ့သည် အလုပ်သမားဝန်ကြီးဦးအောင်ကြည်နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။
* တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ China National Elecronic Import & Export Corporation (CEIEC) မှ Mr.Cong Ya Dong နှင့်အဖွဲ့သည် အမှတ် (၁) လျှပ်စစ်စွမ်းအားဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီး ဗိုလ်မှူးကြီးဇော်မင်းနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

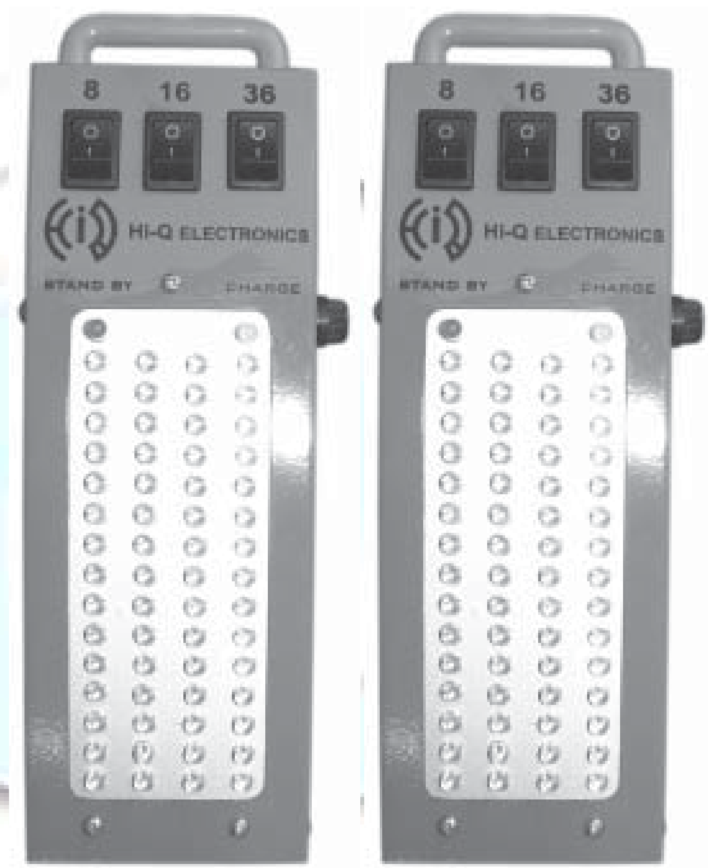
၂၇-၂-၂၀၀၉

* မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ဗီယက်နမ်ဆိုရှယ်လစ်သမ္မတနိုင်ငံ သံအမတ်မစ္စတာချူကုန်းဖုန်သည် စွမ်းအင်ဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး ဗိုလ်မှူးချုပ်လွန်းသီနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။
* ကိုရီးယားအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအေဂျင်စီ (Korea International Cooperation Agency-KOICA) မှ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ Mr.Ahn Dong Won နှင့်အဖွဲ့သည် သစ်တောရေးရာဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး ဗိုလ်မှူးချုပ်သိန်းအောင်နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။
* နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးချုပ်သည် ထိုင်းနိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ် အဘီဆစ်ဝဲချာချီဝနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံ ဟွာဟင်းမြို့တွင် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။
* နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးချုပ်သည် ထိုင်းနိုင်ငံ ဘုရင်မင်းမြတ် ဘူမိဘောအဒူလျာဒက်ဂျ်နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံ ဟွာဟင်းမြို့တွင် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး။

www.foreverspace.com.mm

Hi-Q LED မီးအိမ် (Magic Lamp)

ပြည်တွင်း၌ ကိုယ်ပိုင်နည်းပညာဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော သွင်းကုန်အစားထိုး LED လက်ဆွဲမီးအိမ်ဖြစ်သည်။



☆ Hi-Q Electronic လုပ်ငန်းက ၂၀၀၉ ခုနှစ် နှစ်ဆန်းတွင် စတင်ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိ။

☆ လုပ်ငန်းအကြီးအကဲမှာ ဦးကျော်ဆန်းဖြစ်ပြီး ဝန်ထမ်းအင်အား ၂၀ ဦးခန့်ရှိ။

☆ Hi-Q LED မီးအိမ်ကို ကိုယ်ပိုင်နည်းပညာဖြင့်ထုတ်လုပ်ထားပြီး ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများကို စင်ကာပူ၊ တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံတို့မှတင်သွင်း။

☆ ဈေးကွက်လိုအပ်ချက်အလိုက် ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိလျက်ရှိ။

☆ အားသွင်းချိန်ခုနစ်နာရီလိုအပ်ပြီး မီးအား ၁၁၀ ဗို့မှ ၂၄၀ ဗို့အတွင်း အသုံးပြုနိုင်။

☆ LED မီးလုံးငယ် ၆၀ လုံးပါဝင်၊ မီးလုံး ရှစ်လုံး ထွန်းလျှင် ၉၀ နာရီ၊ ၁၆ လုံးထွန်းလျှင် ၄၅ နာရီ၊ ၂၄ လုံးထွန်းလျှင် ၃၀ နာရီ စသည်ဖြင့် ပြောင်းလဲအသုံးပြုနိုင်ဟုဆို။

☆ UV Ray မထွက်သော LED ကုန်ကြမ်းများကိုအသုံးပြုထားပြီး မျက်စိကို ထိခိုက်မှုမရှိသော အလင်း (အဖြူအသန့်) ထုတ်လွှတ်ပေးဟုဆို။

☆ ဈေးနှုန်း ၁၂,၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိလျက်ရှိ။

☆ Hi-Q Electronic က ရေခဲသေတ္တာ၊ တီဗီတို့တွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် Safe Guard များ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိလျက်ရှိ။

☆ အခြားအီလက်ထရွန်နစ်ဆိုင်ရာပစ္စည်းများ တီထွင်ထုတ်လုပ်သွားရန်ရှိဟုဆို။

☆ ဆက်သွယ်ရန်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် လိပ်စာ

ပင်ရင်းဖြန့်ချိရေး– ဦးကျော်ဆန်း
ဖုန်း–၀၉–၂၀၁၇၀၁၁
အရောင်းကိုယ်စားလှယ်နှင့် ဆားဗစ်စင်တာ
(မန္တလေး) ဝင်းလိုက်အီလက်ထရောနစ်
အမှတ်(၁၄၈/ A)၊ ၂၂ လမ်း (အလယ်) လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း–၀၁–၃၈၄၁၃၁၊ ၂၄၅၄၅၇

www.foreverspace.com.mm

တစ်ဦးတည်းကိုယ်စားလှယ်

စဉ်	ပစ္စည်းအမည်နှင့် ထုတ်လုပ်သည့် နိုင်ငံ	ကိုယ်စားလှယ်ရယူ ဖြန့်ဖြူးသည့် မြန်မာကုမ္ပဏီနှင့် လိပ်စာ	ဆက်သွယ်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်	အထက်မြန်မာပြည် ကိုယ်စားလှယ်
၁။	Clarks ဖိနပ်အမျိုးမျိုး (အင်္ဂလန်)	CREATION MYANMAR CO., LTD. ၁၁ လွှာ၊ အခန်းအမှတ်-၁၁၀၂၊ တိုက် (A)၊ ပုလဲကွန်ဒို(A)၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း-၅၅၇၄၄၈၊ လိုင်းခွဲ-၂၁၁၂၊ ၂၁၅၂	ဒေါ်ဇေကရီ (Brand Associate)	CREATION MYANMAR CO., LTD. အမှတ်-၄၆၂၊ ဆင်ခြေက်ကောင်လမ်း၊ ၂၈× ၂၉လမ်းကြား၊ ၈၀× ၈၁လမ်းကြား၊ မန္တလေး။ ဖုန်း-၀၂-၆၆၃၈၁၊ ၀၂-၃၃၀၈၄၊ ၀၂-၇၂၁၀၃
၂။	EXCO ဂက်စ်အိုး (ဂျပန်)	UNITED EXPLORER CO., LTD. အမှတ်- ၂၇၅/ A၊ အရှေ့ရန်ကင်း၊ ကြားမှတ်တိုင်အနီး၊ CMA ရုံးနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း-၅၅၅၂၂၀၊ ၀၉-၅၀၀၅၂၅၉	ဦးကျော်ဇင်ဦး (Operating Director)	မရှိ
၃။	Fast Print Pre-Inked Stamp Jade Stamping Pen (2 in 1) (ဂျပန်)	P.A.G CO., LTD. အမှတ်-၁၈၂-၁၉၄ (C)၊ မြေညီထပ်၊ နှင်းဆီကွန်ဒို၊ ဗိုလ်တထောင်ဘုရားလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း-၂၉၆၆၇၊ ၂၉၅၉၅၀၊ ၇၂၂၈၉၇ E-mail:pagcompany@myanmar.com.mm	ဦးကြည်မင်း (Managing Director)	မရှိ
၄။	Quitaly ကလေးကစားကွင်းများ (တရုတ်)	ROLAND DG CORPORATION အမှတ်-B(၃)၊ အောင်ဆန်းကွင်းမြောက်ဘက်တန်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း-၃၈၂၇၄၃၊ ၀၉-၈၅၇၅၀၇၈	ဦးသက်လွင်ရွှေ (Representative)	မရှိ
၅။	Police Sunglasses (အီတလီ)	EVER SEIKO CO., LTD. အမှတ်-၆၊ ရွှေမာလာရိပ်မွန်၊ ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း-၅၃၀၇၀၉၊ ၅၃၀၇၅၀	ဒေါ်ခင်သော်တာ (Manager)	EVER SEIKO CO., LTD. အမှတ်-B(9/G)၊ ၃၁× ၃၂ လမ်းကြား၊ ၇၇ လမ်း၊ မန္တလေး။ ဖုန်း-၀၂-၇၃၀၂၂

ဤတစ်ဦးတည်းကိုယ်စားလှယ်ကဏ္ဍကို ဈေးကွက်အတွင်းရှိ စားသုံးသူများနှင့် ကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်ရောင်းချသူများအကြား အခမဲ့ (အခမဲ့) ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွက် တစ်ဦးတည်းကိုယ်စားလှယ်ရရှိထားသူများအနေနှင့် သတင်းအချက်အလက်များ ပေးပို့ပါက အခမဲ့ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

www.foreverspace.com.mm

ရက်စွဲမှတ်တမ်း

၆-၂-၂၀၀၉ ＊ဆိုင်ကယ်စက်နှိုးစဉ် ဓာတ်ဆီထည့်ရာမှ စတင်ခဲ့သော မီးလောင်ကျွမ်းမှုတစ်ရပ် မန္တလေးမြို့ ချမ်းမြသာစည်ရပ် မြရည်နန္ဒာမြို့သစ် (ဗ–၁၄) အကွက်၊ ၅၄× ၅၅ လမ်းကြား၊ အမှတ်–၂၃ (က/ခ) တွင် ဖြစ်ပွား။

၉-၂-၂၀၀၉ ＊စစ်ကိုင်းတိုင်း မုံရွာမြို့အနောက်ဘက်ကမ်းရှိ ညောင်ပင်ကြီးဒေသမှ ၄၅ မိုင်အကွာတွင်ရှိပြီး ပွင့်လင်းရာသီတွင် ဘုရားဖူးအများအပြားသွားရောက်လေ့ရှိကြသည့် အလောင်းတော်ကဿပစံကျောင်း သဘာဝလိုဏ်ဂူကျောက်တံခါးမှာ တပို့တွဲလပြည့်နေ့ (ဖေဖော်ဝါရီလ ၉ ရက်နေ့) မွန်းလွဲ ၁ နာရီခွဲခန့်တွင် ၁၅ မိနစ်ခန့် ရုတ်တရက်ထူးခြားစွာပွင့်သွားခဲ့။

၁၀-၂-၂၀၀၉ ＊မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂဌာနေကိုယ်စားလှယ်နှင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ညှိနှိုင်းရေးမှူးရုံး၏ ဖိတ်ကြားချက်အရ သုံးပွင့်ဆိုင်ဗဟိုအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌနှင့် ဝန်ထမ်းရွေးချယ်လေ့ကျင့်ရေးအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဦးကျော်သူခေါင်းဆောင်သည့် နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနမှ အဖွဲ့ဝင်နှစ်ဦးတို့ပါဝင်သည့် မြန်မာကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့သည် ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့ရှိ အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသဆိုင်ရာ စီးပွားရေးနှင့်လူမှုရေးကော်မရှင်ရုံးချုပ်တွင် ဖေဖော်ဝါရီလ ၈ ရက် နှင့် ၉ ရက်နေ့များတွင်ကျင်းပခဲ့သည့် အကြိုညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးနှင့် နာဂစ်မုန်တိုင်းအလွန်ကာလ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် အနာဂတ်သဘာဝဘေးဒဏ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစီမံချက်စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးအခမ်းအနားသို့တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ရန်ကုန်မြို့သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိ။

၁၁-၂-၂၀၀၉ ＊ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အင်ဒိုရာနိုင်ငံတို့ နှစ်နိုင်ငံအကြား သံအမတ်ကြီးအဆင့်ဖြင့် သံတမန်အဆက်အသွယ်စတင်ပြုလုပ်။

၁၂-၂-၂၀၀၉ ＊နေပြည်တော် မြို့မ သပြေကုန်းရပ်ကွက် သပြေကုန်းအဝိုင်းအနီးတွင်တည်ဆောက်ထားပြီး ကျောက်စိမ်းများဖြင့် ထူးခြားစွာအလှဆင်ထားသည့် မြန်မာနိုင်ငံ၏အကြီးဆုံးကျောက်မျက်ရတနာပြတိုက် ဖွင့်လှစ်။

＊ မြန်မာ့သတင်းအချက်အလက်နည်းပညာကော်ပိုရေးရှင်းလီမိတက်၏ သတင်းအချက်အလက်နည်းပညာပြပွဲ–၂၀၀၉ (ICT Exhibition-2009) ကို ရန်ကုန်မြို့ လှိုင်တက္ကသိုလ်နယ်မြေရှိ Myanmar Info-Tech အဆောက်အအုံတွင်ကျင်းပ။

၁၃-၂-၂၀၀၉ ＊ မလေးရှားနိုင်ငံတွင် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၄ ရက်မှ ၁၅ ရက်အထိ ကျင်းပမည့် အာဆီယံဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ် (AFF) ကောင်စီအစည်းအဝေးနှင့် အာဆီယံ ဆုဇူကီးဖလားဘောလုံးပြိုင်ပွဲနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အစည်းအဝေးများတက်ရောက်ရန် မြန်မာနိုင်ငံဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌ ဦးဇော်ဇော် မြန်မာနိုင်ငံမှထွက်ခွာ။

၁၄-၂-၂၀၀၉ ＊မြန်မာနိုင်ငံ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အထူးအစီရင်ခံစာတင်သွင်းသူ Mr. Thomas Ojea Quintana နှင့်အဖွဲ့ ရန်ကုန်မြို့သို့ရောက်ရှိ၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၉ ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ ပြန်လည်ထွက်ခွာ။

၁၈-၂-၂၀၀၉ ＊ ၁၃ ကြိမ်မြောက် အာဆီယံသဘာဝဘေး စီမံခန့်ခွဲရေးကော်မတီအစည်းအဝေးနှင့် တတိယအကြိမ် အာဆီယံသဘာဝဘေးစီမံခန့်ခွဲရေးကော်မတီ+၃ အဆင့်မြင့်အရာရှိကြီးများ အစည်းအဝေးကို နေပြည်တော်ရှိ သင်္ဂဟဟိုတယ်တွင်ကျင်းပ။

＊အာဆီယံ–ဂျပန် ပို့ဆောင်ရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ်အရ ပို့ဆောင်ရေးစီမံဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်မှု စွမ်းရည်ပြည့်ဝရေး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို ရန်ကုန်မြို့ရှိ Chatrium ဟိုတယ်တွင် ကျင်းပ။

၁၇-၂-၂၀၀၉ ＊ ချစ်ကြည်ရေးခရီးလည်ပတ်ရန်အတွက် ထိုင်းနိုင်ငံ ထိုင်းဘုရင့်တပ်မတော် ကြည်းတပ်ဦးစီးချုပ် General Anupong Paojinda ဦးဆောင်သော ချစ်ကြည်ရေးကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသို့ရောက်ရှိ၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၈ ရက်နေ့တွင် ပြန်လည်ထွက်ခွာ။

၂၀-၂-၂၀၀၉ ＊နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီသည် ဗီယက်နမ်ဆိုရှယ်လစ်သမ္မတနိုင်ငံဆိုင်ရာ အထူးအာဏာကုန်လွှဲအပ်ခြင်းခံရသော မြန်မာသံအမတ်ကြီးအဖြစ် ဦးခင်မောင်စိုးကိုလည်းကောင်း၊ အီဂျစ်–အာရပ်သမ္မတနိုင်ငံဆိုင်ရာ အထူးအာဏာကုန်လွှဲအပ်ခြင်းခံရသော မြန်မာသံအမတ်ကြီးအဖြစ် ဦးတင်ယုကိုလည်းကောင်း၊ နီပေါ ဖက်ဒရယ်ဒီမိုကရက်တစ်သမ္မတနိုင်ငံဆိုင်ရာ အထူးအာဏာကုန်လွှဲအပ်ခြင်းခံရသော မြန်မာသံအမတ်ကြီးအဖြစ် ဦးသက်ဦးကိုလည်းကောင်း အသစ်ခန့်အပ်လိုက်ကြောင်းနှင့် ဗီယက်နမ်ဆိုရှယ်လစ်သမ္မတနိုင်ငံဆိုင်ရာ မြန်မာသံ

www.foreverspace.com.mm

အမတ်ကြီး ဦးအောင်သိမ်းကို ထိုင်းနိုင်ငံဆိုင်ရာ အထူးအာဏာကုန်လွှဲအပ်ခြင်းခံရသော မြန်မာသံအမတ်ကြီးအဖြစ် ပြောင်းရွှေ့ခန့်အပ်လိုက်ကြောင်း ထုတ်ပြန်ကြေညာ။

၂၁-၂-၂၀၀၉ * မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးရှိ အကျဉ်းထောင်များနှင့် အလုပ်စခန်းများမှ အကျဉ်းသား ၆၃၁၃ ဦးကို လွတ်ငြိမ်းသက်သာခွင့်ပေးခဲ့ကြောင်း နိုင်ငံပိုင်မီဒီယာများတွင် ဖော်ပြပါရှိ။

* မန္တလေးမြို့ ပြည်သူ့ဆေးရုံသစ်ကြီးရှိ ငါးထပ်ဆေးကုသဆောင်ဖွင့်လှစ်။

၂၄-၂-၂၀၀၉ * ထိုင်းနိုင်ငံ ဖူးခက်ကျွန်းတွင် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၂ ရက်နေ့ကကျင်းပသော အာဆီယံ+၃ ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးများအစည်းအဝေးကိုတက်ရောက်ခဲ့သည့် ဘဏ္ဍာရေးနှင့်အခွန်ဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီးဗိုလ်ချုပ်လှထွန်း ခေါင်းဆောင်သည့်မြန်မာကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ပြန်လည်ရောက်ရှိ။

၂၆-၂-၂၀၀၉ * မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း အဓမ္မခိုင်းစေမှုတိုင်ကြားချက်များ ဆောင်ရွက်ရန် နောက်ဆက်တွဲ နားလည်မှုစာချွန်လွှာကို (၁၂) လသက်တမ်းတိုးရန်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ရုံး (ILO) တို့ လက်မှတ်ရေးထိုး။

၂၇-၂-၂၀၀၉ * ထိုင်းနိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ် အဘီဆစ်ဝဲ့ချာချီဝ၏ ဖိတ်ကြားချက်အရ ထိုင်းနိုင်ငံ ဟွာဟင်းမြို့၌ ကျင်းပမည့် (၁၄) ကြိမ်မြောက် အာဆီယံထိပ်သီးအစည်းအဝေးသို့တက်ရောက်ရန် ဝန်ကြီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးသိန်းစိန်ဦးဆောင်သည့် မြန်မာကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံသို့ထွက်ခွာ။

၄-၃-၂၀၀၉ * မြန်မာနိုင်ငံဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်က ပြည်တွင်းဘောလုံးပွဲကို ပရိုလိဂ်ပုံစံဖြင့် ကူးပြောင်းနိုင်ရေးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းနှင့်မီဒီယာများကို ပထမဆုံးအကြိမ်တရားဝင်တွေ့ဆုံရှင်းလင်းတင်ပြသည့် အခမ်းအနားကို ရန်ကုန်မြို့ဆီဒိုးနားဟိုတယ်တွင်ကျင်းပ။

LIVING COLOR MEDIA

သမ္မတဟိုတယ် (Business Suite)
အမှတ် (၅) ၊ အလံပြဘုရားလမ်း ၊
ဒဂုံမြို့နယ် ၊ ရန်ကုန်မြို့ ။
ဖုန်း - ၂၄၂၄၂၄ ၊ ၃၉၃၁၉၂

www.foreverspace.com.mm

ကုန်ဈေးနှုန်း

၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ မတ်လနောက်ဆုံးပတ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ကုန်ဈေးနှုန်းများ

ကားဈေးနှုန်း (၂၆-၃-၂၀၀၉)

ကားအမျိုးအစား	မော်ဒယ်	အက္ခရာ	ဈေးနှုန်း (သိန်း)
Suzuki Wagon	R^+	စတိ(စိမ်းနု)	၃၂၀
Suzuki Wagon	R^+	(၁ဂ)(ဓိးရောင်)	၂၅၀
Suzuki Wagon	R^+	(၅ခ)(ဖြူ)	၂၁၀
Corolla 1.5 Limited	87	(သ)	၁၉၀
Corolla 1.5 Limited	87	(၁က)	၂၀၅
Corolla 1.5 Limited	88	(၂က)	၂၈၀
Corolla 1.5 Limited	89	(၃က)	၂၈၀
Corolla 1.5 Limited	91	(၂က)	၃၁၀
Corolla 1.8 Van (ဒီဇယ်)	89	(၆က)	၃၇၀
Corolla 1.8 Van (ဒီဇယ်)	90	(၂က)	၃၆၀
Corolla 1.8 Van (ဒီဇယ်)	91	(၉က)	၄၂၀
Corolla 1.8 Van (ဒီဇယ်)	92	(၉က)	၆၁၀
Corolla 1.8 Van (ဒီဇယ်)	92	(၂ဂ)	၇၆၀
Corolla 1.8 Van (ဒီဇယ်)	93	(၁ဂ)	၅၅၀
Carina My Road	89	(၄က)	၃၀၀
Toyota Publica	86	(ဘ)	၁၀၅
Toyota Publica	81	(န)	၉၅
Nissan Sunny Supersaloon	86	(၂က)	၁၈၅
Nissan Sunny Supersaloon	85	(လ)	၁၇၅

* အထက်ပါကားများသည် အက္ခရာပေါ်မူတည်၍ ဈေးအတက်အကျရှိသည်။
* ကားဟောင်းများဖြစ်သည့်အတွက် ကားအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ဈေးကွာခြားသည်။
* အဝယ်နည်းပါးသည့်အတွက် ခေါ်ဈေးများသာ ဖြစ်သည်။

www.foreverspace.com.mm

တီဗီရောင်စုံ

(၂၃-၃-၂၀၀၉)

အမျိုးအစား	မော်ဒယ်	အရွယ်	နှုန်း(ကျပ်)
STAR	29185	29"	၂၆၀,၀၀၀
STAR	21T88	21"	၂၁၅,၀၀၀
LG	21 FB5RG	21"	၁၃၀,၀၀၀
LG	21FS2CL	21"	၁၅၅,၀၀၀
LG	21FU6RL	21"	၂၁၀,၀၀၀
SONY	KV-SZ292M80	29"	၂၄၀,၀၀၀
SONY	KV-SW14M51	14"	၂၀၅,၀၀၀
SONY	KV-BZ213M50	21"	၂၀၀,၅၀၀
SAKURA	21 SHF2M2	21"	၈၅,၀၀၀
SAKURA	29 F29 M2	29"	၁၆၀,၀၀၀

ရေခဲသေတ္တာ

(၂၃-၃-၂၀၀၉)

အမျိုးအစား	မော်ဒယ်	နှုန်း(ကျပ်)
MITSUBISHI	MR-F25R	၃၆၀,၀၀၀
MITSUBISHI	14T-GYN	၂၃၀,၀၀၀
MITSUBISHI	MR17U(onedoor)	၂၃၅,၀၀၀
MITSUBISHI	MR-F/62T18DR4H+A(2door)	၃၉၀,၀၀၀
STAR(2 door)	R-130	၂၅၀,၀၀၀
STAR	R-170	၂၄၅,၀၀၀
Daewoo(Two door)	FR 360	၃၉၅,၀၀၀
Daewoo(One door)	FR 064	၁၄၈,၀၀၀
Daewoo(Two door)	FR 291	၃၄၀,၀၀၀
LG	GC-051SNS	၁၄၀,၀၀၀
LG	GC-151SNA	၁၈၀,၀၀၀
SAMSUNG (Two door)	RT-24MHBBK	၂၅၆,၀၀၀
SAMSUNG (Two door)	RT-21 MGBB/K	၃၉၅,၀၀၀
SAMSUNG (One door)	RA 18FHSS/K	၂၀၀,၅၀၀

DVD ပြစက်

(၂၃-၃-၂၀၀၉)

အမျိုးအစား	မော်ဒယ်	နှုန်း(ကျပ်)
LG	351	၆၅,၀၀၀
LG	387K	၇၀,၀၀၀
LG	298H	၈၆,၅၀၀
STAR	B-096	၄၈,၀၀၀
STAR	B-096(MP4+DC)	၃၆,၀၀၀
STAR	T52DC	၃၅,၀၀၀
STAR	T11	၄၂,၀၀၀
Daewoo	DV 1400S	၅၈,၀၀၀
Panasonic	DVD S2	၃၂,၀၀၀

လေအေးစက်

(၂၃-၃-၂၀၀၉)

အမျိုးအစား	မော်ဒယ်	နှုန်း(ကျပ်)
SAMSUNG	AW-09P/HDA	၂၄၅,၀၀၀
SAMSUNG	AW-12P/HDA	၃၀၅,၀၀၀
SAMSUNG	AS-09 WHWD	၃၀၀,၀၀၀
SAMSUNG	AS-12 WHWD	၃၁၅,၀၀၀
SAMSUNG	Aw-07FISDA	၃၀၄,၀၀၀
STAR	MS-12	၂၃၀,၀၀၀
STAR	MS-09	၂၃၆,၀၀၀
Daewoo(Splite Type)	1HP DSB 095L	၂၅၅,၀၀၀
LG	CO964F73	၃၅၀,၀၀၀
LG	CO96QDA3	၃၉၅,၀၀၀

အဝတ်လျှော်စက်

(၂၃-၃-၂၀၀၉)

အမျိုးအစား	မော်ဒယ်	နှုန်း(ကျပ်)
LG	WP-750 (Semi Auto)	၁၆၀,၀၀၀
LG	WP-900 (Semi Auto)	၂၂၅,၀၀၀
LG	WP.S 650(Full Auto)	၃၁၀,၀၀၀
SAMSUNG	WA-90R3	၂၈၁,၀၀၀
SAMSUNG	WA-90F3	၃၃၅,၀၀၀
SAMSUNG	WA-90J7	၃၅၀,၀၀၀
STAR	WT-75 H2	၁၅၀,၈၀၀

ဟောလစ်၊ မာတီဘာ၊ မိုင်လို၊ အိုဗာတင်း၊ ကော်ဖီမစ်(လက်လီ)

(၂၃-၃-၂၀၀၉)

အမျိုးအစား	နှုန်း(ကျပ်)
Horlick (900g)	၆,၃၀၀
Horlick (200g) (အိန္ဒိယ)	၁,၇၅၀
Junior Horlick (400g)	၃,၄၀၀
Milo (400g) ခဲထုပ်	၃,၀၀၀
Milo (400g) (ပုလင်း)	၃,၇၀၀
Maltova (450g) (နီ)	၃,၀၀၀
Ovaltine (400g) နီ	၃,၃၀၀
Ovaltine (200g) နီ	၁,၈၀၀
Ovaltine 400g (ဖြူ)	၃,၆၀၀

www.foreverspace.com.mm

Ovaltine 200g (ဖြူ)	၂,၂၀၀
Ovaltine 400g (စက္ကူဘူးဖြူ)	၃,၃၀၀

နိုင်ငံခြားအရက်

(၂၃-၃-၂၀၀၉)

အမျိုးအစား	နှုန်း(ကျပ်)
J&BJet(75Cl) (12YearsOld)	၁၁,၅၀၀
VAT 69 (75Cl)	၁၀,၅၀၀
Jonnie Walker (Red)(75Cl)	၁၁,၇၀၀
Jonnie Walker (Red)(37.5Cl)	၆,၅၀၀
Jonnie Walker (Red)(1Liter)	၁၅,၀၀၀
Jonnie Walker (Black)(37.5Cl)	၁၂,၅၀၀
Jonnie Walker (Black)(75Cl)	၂၂,၆၀၀
Jonnie Walker(Black)(1Liter)	၂၇,၀၀၀
Black & White (1Liter)	၁၄,၀၀၀
Black & White (75Cl)	၁၂,၇၀၀
Gold Label (75Cl)	၃၉,၀၀၀
SCOTTISH LEADER	၇,၂၀၀
Grand Royal (အပြား)ရွှေပတ်ကြီး/သေး	၃,၃၀၀
SPY(CLASSIC)(Red) (Wine)	၅,၂၀၀
Mekhong (75CL)	၅,၃၀၀
Mekhong (37.5CL)	၂,၃၀၀
SPEY ROYAL (70Cl)	၇,၂၀၀

မုန့်ပုံးသံဘူး

(၂၃-၃-၂၀၀၉)

အမျိုးအစား	နှုန်း(ကျပ်)
မိသားစု	၆,၅၀၀
Cream Crackers(Hup Seng)	၇,၅၀၀
(KHIAN GUAN) Top Choice	၆,၅၀၀
(HWA TA) Choice	၅,၅၀၀
(Munchys) Funmix	၈,၈၀၀
Hwa Tai Wonderful	၅,၅၀၀
Lee Daily Delight	၅,၅၀၀
Every Time	၅,၈၀၀
(Shan Fatl) Party	၅,၅၀၀
(Julie's) Biscuit Assorties	၆,၅၀၀
(Julie's) Love letters	၅,၀၀၀

ခေါက်ဆွဲခြောက်

(၂၃-၃-၂၀၀၉)

အမျိုးအစား	နှုန်း(ကျပ်)
Yum Yum (ကြက်ပေါင်)	၁၅၀
Yum Yum ချဉ်စပ်(ပုစွန်)	၂၀၀
Yum Yum (ဘဲသားဆီချက်)	၁၅၀
Yum Yum (သီးစုံခေါက်ဆွဲ)	၁၅၀
MAMEE ကြာဆံ	၂၅၀
MAMEE (ရိုးရိုး)(ဆီချက်)	၁၅၀
MAMEE (ကြက်သားချဉ်စပ်)	၁၅၀
MAMEE (ကြက်ခေါက်ဆွဲပြုတ်)	၁၅၀
MAMEE (ကြက်သားဆီချက်ခေါက်ဆွဲ)	၁၅၀
MAMEE (သက်သတ်လွတ်ခေါက်ဆွဲပြုတ်)	၁၅၀
MA MA (ချဉ်စပ်ခေါက်ဆွဲပြုတ်)	၁၅၀
Wai Wai (ကြာဆံ) (ပြာ)	၂၅၀
Shin Shin (ကြာဆံ)	၂၀၀
Yum Yum ပုစွန်မလိုင်ချဉ်စပ်	၂၀၀
Yum Yum ကြက်သားချဉ်စပ်	၂၀၀
MA MA ညှပ်ခေါက်ဆွဲ(စိမ်း)	၂၅၀
MA MA ညှပ်ခေါက်ဆွဲ(နီ)	၂၅၀

သွားတိုက်ဆေး

(၂၃-၃-၂၀၀၉)

အမျိုးအစား	နှုန်း(ကျပ်)
Fresh Up ဘူးကြီး ရိုးရိုး/ Gel	၇၅၀
Best-T (125g) White	၆၀၀
Colgate (40g) Double Cool Stripe	၄၅၀
Colgate (160g) Double Cool Stripe ၁,၅၀၀	
Close-Up (New)(18 g)	၃၅၀
Close-Up (160g) ပြာ	၂,၆၀၀
Colgate Fresh Cool Mint 200g	၁,၈၀၀
Colgate Great Regular 200 g	၂,၆၀၀
Colgate Whitening 160g	၁,၈၀၀
Colgate gel (စိမ်း) 160g	၄,၅၀၀
3D	၃၇၀

ကိုယ်တိုက်ဆပ်ပြာ

(၂၃-၃-၂၀၀၉)

အမျိုးအစား	နှုန်း(ကျပ်)
Imperial Leather (65g)	၂၅၀
Imperial Leather (125g)	၄၀၀
Fashion	၃၀၀
Miss	၂၈၀
DOVE	၈၀၀
Kanebo	၁,၁၀၀
Family Care 125g	၄၅၀
ASEPSO	၇၅၀
CAMAY	၁၅၀
Spa	၃၅၀
E-Lan	၂၅၀
LUX 100g	၃၅၀

www.foreverspace.com.mm

KAO	၂၅၀
Parrot	၃၉၀
Paris 135g	၃၅၀
A21 (နက်)70g	၂၅၀
A21 (နက်)125g	၃၅၀
DG Soap 100g	၃၀၀

ခေါင်းလျှော်ရည်

(၂၃-၃-၂၀၀၉)

အမျိုးအစား	နှုန်း(ကျပ်)
Head and Shoulder 400g	၃,၉၀၀
Head and Shoulder 200g	၂,၀၀၀
Head and Shoulder 100g	၈၀၀
Pantene 400g	၃,၈၅၀
Pantene 200g	၂,၁၀၀
Pantene 100g	၈၀၀
Clinic Clear 350g	၃,၈၀၀
Clinic Clear 90g	၁,၀၀၀
Palmolive 100 g	၁,၁၀၀
Palmolive 200 g	၂,၃၅၀
Rejoice 100 g	၇၅၀
Rejoice 200 g	၁,၄၅၀

ခြင်ဆေးခွေ

(၂၃-၃-၂၀၀၉)

အမျိုးအစား	နှုန်း(ကျပ်)
Jumbo (12)coils	၃၅၀
Fumakilla (10) coils	၂၅၀
MARS	၂၅၀
Fuji	၃၅၀
Raid	၃၉၀
ATAK	၃၉၀
FIGHTER	၂၅၀
GO!	၂၅၀
ပါရမီ	၃၀၀
MOSFLY	၄၀၀
ဂေါ်ဇီလာ	၃၀၀
Spider	၂၅၀
Golden Lion	၂၅၀
Special	၃၀၀

LIVING COLOR MEDIA

သမ္မတဟိုတယ် (Business Suite)
အမှတ် (၅) ၊ အလံပြဘုရားလမ်း ၊
ဒဂုံမြို့နယ် ၊ ရန်ကုန်မြို့ ။
ဖုန်း - ၂၄၂၄၂၄ ၊ ၃၉၃၁၉၂

www.foreverspace.com.mm

ကွန်ပျူတာ ဈေးနှုန်းများ

(၂၃-၃-၂၀၀၉)

❑ Lucky Bird P4 Budget PC 775

- Intel Pentium 4-775 Dual Celeron 1.8 GH2
- Memory 1 GB DDR2 667
- 80 GB HDD SATA
- 15" Sam/Acer/Fujitsu LCD Monitor
- AOPEN PS2 Keyboard & Opital Mouse & PAD
- P4 ATX Tower Casing
- Free 1GB Pendrive

Price 295,000 Ks

❑ TOSHIBA Satellite L300 Notebook (PSLBGL-01200L)

- Intel Core 2 Duo T6400 2.0 GHz
- 1 GB DDR 667
- 15.4" WXGA 200 NIT CSV (Latest Clear Super View) Dispaly
- Intel 4500 M Graphic
- 250 GB HDD
- W Lan
- 56K Fax & Data Modem
- DVD RW Super, Card Reader, Web Camera Smart Face, USB Sleep and Charge
- 1 Year International Warranty

Price 799,000Ks

❑ KMD Basic Model

- Intel Celeron 1.8 GHz (430)(512 KB L2 Cache, 800 MHz)
- Intel G 31 Express Chipset Pentium 4 Motherboard (775/ DDR2/ 1066) with PCIE + Sound + LAN
- 80 GB HDD (Seagate, 7200 RPM) SATA
- 1GB DDR2 RAM (PC 800 MHz, Kingston)
- 17" SVGA Color Digital Monitor (Dyna)
- Prolink USB (Gamer) Multimedia and Optical Mouse
- P4 Casing (Normal Light)

Price 295,000 Ks

❑ HP Compaq Presario CQ 40 - 319 TU Notebook

- Intel Dual Core 2.16 GHz Processor (T 3400)
- 14.1" WXGA High Definition Bright View Widescreen
- 2GB DDR2 RAM
- 320GB HDD [SATA]
- 8 x DVD Writer SuperMulti DL
- Wireless LAN 802.11 b/g, Modem
- Webcam, 5 in 1 Digital Media Reader
- Modem & Intergrated Bluetooth 2.0
- Mobile Intel Graphics Media Accelerator X3100 w
- International Warranty

Price 700,000 Ks

❑ Lucky Bird P4 Accelerator PC 775

- Intel Pentium 4-775 Core 2 Dual 2.8 GHz (775 CPU)
- ASUS P5KPLAM
- 1GB DDR RAM
- 250 GB HDD SATA
- 15" Samsung/Acer/Fujitsu LCD Monitor
- Aopen PS2 Keyboard & Optical Mouse & Mouse Pad
- P4 ATX Tower Casing
- Free Speaker

Price 575,000 Ks

❑ KMD CLASSIC MODEL

- Intel Pentium Dual Core 2.5 GHz E5200(1MB, L2 Cache, 800 MHz)
- Intel G 31 Express Chipset Motherboard (775/DDR2/1333) (With PCIE+Sound+LAN)
- 1 GB DDR2 RAM (PC 800 MHz) Kingston
- 160 GB HDD (Seagate, 7200 RPM) SATA with HDD Fan
- 17" SVGA Color Monitor (Philips)
- Prolink USB (Gamer) Multimedia Optical Scroll Mouse
- Optical Mouse Pad
- P4 Casing (Medium Light)

Price 371,000 Ks

www.foreverspace.com.mm

KMD Innovator Model

- Intel Core2 Quad 2.33 GHz (4 MB)
- Intel P43 Express Chipset Motherboard (775/ DDR2/ 1333) (with 8 Channel Sound + LAN)
- 1GB DDR2 RAM (PC 800 MHz) Kingston
- PCIE 512 MB (AH 3450) ASUS
- 250 GB HDD (Seagate, 7200 RPM) SATA with HDD Fan
- 17" SVGA Digital Control Color Monitor (NEC)
- Prolink USB (Gamer) Multimedia & Optical Mouse(616/612 P)
- Optical Mouse Pad
- P4 Casing (Light High)

Price 609,000 Ks

(မြန်မာကျပ်ငွေတန်ဖိုးပြန်လည်မြင့်တက်လာသဖြင့် ကွန်ပျူတာဈေးနှုန်းများ သိသိသာသာကျဆင်းလျက်ရှိသည်။ အထက်ပါဈေးနှုန်းများသည် Printerနှင့် Multimediaမပါဝင်သေးသော ကွန်ပျူတာတစ်လုံး၏ ၂၀၀၉ ခုနှစ် မတ်လ ၂၃ ရက်နေ့ဈေးနှုန်းဖြစ်သည်။ ပစ္စည်းတစ်မျိုးချင်းစီ ထပ်ဖြည့်လဲလှယ်လိုပါက ဈေးနှုန်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။ အချိန်ကာလအလိုက်အပြောင်းအလဲရှိနိုင်ပါသည်။)

Multimedia

16x DVD ROM (Sony) SATA	20,000 KS
52 x 32 x 52 CDRW (Sony)	22,000 Ks
Sony 20 x 8x 48 x 24 DVD Writer SATA	31,000 Ks
22 x DVD Writer (ASUS) SATA	37,000 Ks
Microlab M 119 Speakers with sub woofer	24,000 Ks
Microlab M 666 Speakers with sub woofer	32,000 Ks
Microlab M900 Speakers with sub woofer	39,000 Ks

Memory

512 MB (DDR RAM) PC 400 MHz (Kingston)	27,000 Ks
1GB (DDR 2 RAM) 667 MHz (Kingston)	16,000Ks
1GB (DDR 2 RAM) 667 MHz (Kingston)	
Notebook RAM	16,000Ks
2GB (DDR 2 RAM) 800 MHz (Kingston)	16,000Ks

Storage Device

160 GB (Hitachi) IDE	45,000 Ks
160 GB (Seagate) IDE	47,000 Ks
250 GB (Seagate) SATA	52,000 Ks
320 GB (Seagate) SATA	57,000 Ks
500 GB (Seagate) SATA	71,000 Ks

Monitor

17" SVGA Color Monitor (Philips)	100,000 Ks
17" SVGA Monitor (Dyna)	68,000 Ks
17" SVGA Color Monitor (NEC)	105,000 Ks
17" LCD Color Monitor (Samsung)	128,000 Ks
19" LCD Color Monitor (View Sonic) Wide View 962 wm	188,000 Ks
19" LCD Color Monitor (View Sonic) Wide View 1918 wm	140,000 Ks
20" LCD Color Monitor (Acer) Wide View	137,000 Ks

Printer

Canon PIXMA- iP 1980 Printer (USB)	47,000 Ks
Canon Laserjet 3050 Printer (USB)	99,000 Ks
HP Laserjet M 1319 F Printer (USB)	285,000 Ks
HP Color Laserjet 2600N Printer (USB)	420,000 Ks
HP Laserjet 1522N AIO 3 in 1 Printer (USB)	410,000 Ks
EPSON T x 101 Printer	75,000 Ks
EPSON Dot Matrix Printer-LQ 300+	210,000 Ks
EPSON T11 Inkjet Printer	45,000 Ks
EPSON TX 400 SPC Printer	173,000 Ks
EPSON SP 230 Photo Printer	158,000 Ks
EPSON SP 1390 Photo Printer (A3)	493,500 Ks
EPSON TX 200 SPC Printer	145,000 Ks
EPSON 6200 L Laser Printer	170,000 Ks
EPSON R290 Photo Printer	195,000 Ks
EPSON PM270 Printer	260,000 Ks
Fuji Xerox Color Laser DPC 1110 Network Ready	605US$
Fuji Xerox Colour Laser DPC 1110B	480US$
Fuji Xerox Colour Laser Multifunction 2090Fs	1350US$
Fuji Xerox Multifunction WC PE 220	500US$

Toner

HP 1100/ 1200/ 5L / 6L Toner	55,000 Ks
HP 1010/ 1320/ 1300 Toner	62,000 Ks
HP 2015 Toner	72,000 Ks
Canon 2900 Toner	55,000 Ks
Canon 1120 Toner	55,000 Ks

Scanner

EPSON Perfection V30 Scanner	110,000 Ks
EPSON Perfection V300 Scanner(A4 Film)	175,000 Ks
HP Flatbed Scanner 2410 (USB)	87,000 Ks
Canon Scanner Lide 100	65,000 Ks

UPS

650 VA (Power Tree) Basic	45,000 Ks
1250 VA (Power Tree)	85,000 Ks

မှတ်ချက်။ ။ ဖော်ပြပါဈေးနှုန်းများကို Client Focus Technology Group ၊ Lucky Bird Co., Ltd.၊ Concordia International Ltd. နှင့် KMD Computer Centre တို့မှ ရယူထားပါသည်။

(အယ်ဒီတာ)

ဤကဏ္ဍတွင် . . . . .
၁၃၂ ဆေးရုံကသရဲ နှင်လိုက်ပြီ
၁၃၆ ရန်ကုန်ရင်ခုန်သံများ
၁၄၀ ကပိလဝတ္ထု
၁၄၂ စားသုံးသူကို ကိုယ်ချင်းစာပါ
၁၄၆ ပြောတိုင်းမယုံကြတော့သည့် ယုတ္တိဗေဒကိုသက်ဝင်သူများ
၁၅၀ သူတို့ဆီက အစဉ်အလာကောင်း
၁၅၄ သူဌေးဖြစ်နည်းလျှို့ဝှက်ချက် (၁၉)

ဆေးရုံကသရဲ နှင်လိုက်ပြီ

မောင်မောင်တင်

ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က အဘိုး၊ အဘွား၊ ဦးလေး၊ ဘထွေးများ ပြောပြသော သရဲပုံပြင်များကို ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် နားထောင်ပြီး ကြောက်စိတ်များ ဝင်မိကာ မိမိနေအိမ်ရှိ ကြမ်းခင်းအပေါက်အနီး၌ပင် မထိုင်ဝံ့သည့်အဖြစ်များ ကြုံခဲ့ဖူးပါသည်။

ထိုပုံပြင်ထဲတွင် ရွာအနီးရေကန်ထဲ၌ ဦးခေါင်းဖြတ်၍ အသတ်ခံရသော လူတစ်ယောက် သရဲဖြစ်နေသော ပုံပြင်သည် အသည်းယားစရာကောင်းလှပါသည်။ ယင်းသရဲသည် လာသမျှလူများကို ခြောက်လှန့်နေရာ ကျွန်တော့်ဘကြီးသည်လည်း အခြောက်ခံရသူတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ ဘကြီးက တစ်နေ့တွင် မြို့မှနွားလှည်းနှစ်စီးဖြင့် အပြန် မှောင်နေသဖြင့် သရဲရှိသောရေကန်ကိုဖြတ်သန်းရန် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေသည်ဟု ဆိုပါသည်။ သို့သော် ဤရေကန်ကိုမဖြတ်လျှင် အခြားဖြတ်သန်းရန် လမ်းမရှိတော့သဖြင့် ဖြတ်သန်းသွားခဲ့ရာ ရေကန်အလွန်ရောက်သည်နှင့် နွားလှည်းများနောက်မှ လေပွေတိုက်သည့်အသံကြီးကို ကြားရပါသည်။ ထိုအသံကြီးကြောင့် ကြောက်လန့်ပြီး နောက်ကိုလှည့်ကြည့်လိုက်ရာ ထန်းပင်ခန့်မြင့်သည့် ရုပ်ဆိုးဆိုးလူကြီးတစ်ယောက် ပြေးလိုက်လာသည်ကို တွေ့ရသည်ဟုဆိုပါသည်။ ဘကြီးက နွားနှစ်ကောင်ကို ကြိမ်ရိုက်ပြီး မောင်းနှင်ပြေးရာ တစ်ခဏတာအတွင်း မီလာပြီးနောက် နွားလှည်းပေါ်ကို နောက်မှတက်ထိုင်ရာ နွားနှစ်ကောင်နှင့် လှည်းမှာ ပက်လက်လှန်လိုက်သလိုဖြစ်သွားသည်ဟု ပြောပါသည်။ ဘကြီးတို့ လှည်းနှစ်စီး နွားကို ကြိမ်ရိုက်၍ မောင်းပြေးနေစဉ် နွားလှည်းရှေ့တည့်တည့်တွင် ကြီးမားသော ခွေးနက်ကြီးတစ်ကောင်က ရပ်လျက်တားထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ရွာကလူများကို လှမ်းအော်ခေါ်ရာ ရွာသားများထွက်လာတော့မှ သရဲသည် လှည်းပေါ်မှဆင်းပြီး ခွေးနက်ကြီးသည်လည်း လယ်တောအတွင်း ပြေးဝင်သွားသည်ဟု ဆိုပါသည်။ အထက်ပါပုံပြင်သည် ကျွန်တော့်ရင်ထဲတွင်စွဲနေပြီး ကျွန်တော်လူပ်ရှားသွားလာသမျှ ကြောက်ရွံ့စိတ်တွေနှင့်သာ ပြည့်နေခဲ့ပါသည်။

တစ်နေ့တွင် ကျွန်တော်နှင့်အဖေ နွားလှည်းဖြင့် မြို့သို့သွားကြပါသည်။ အချိန်မှာ မနက် ၃ နာရီခန့်ဖြစ်သည်။ ရွာမှထွက်သောနွားလှည်းလမ်းသည် သုသာန်ကိုဖြတ်၍သွားရပါသည်။ သားအဖနှစ်

www.foreverspace.com.mm

ပေါက် လှည်းမောင်းလာရာ သုသာန်အလွန် လယ်ကွက်ထဲအရောက်တွင် "လူလေး အိမ်မှာ စာရွက်စာတမ်းတွေထည့်ထားတဲ့အိတ် ကျန်ခဲ့ပြီ။ မင်းသွားယူလိုက်ကွာ" ဟု အဖေက ပြောပါသည်။ ကျွန်တော်က "အဖေကလည်း သင်္ချိုင်းနားဖြတ်သွားရမှာ ကျွန်တော် မသွားဝံ့ဘူး" ပြောရာ "ဒါဖြင့် မင်းလှည်းပေါ်မှာနေခဲ့၊ အဖေသွားလိုက်မယ်" ဟု ပြောပါသည်။ ထိုနှစ်နည်းဘယ်နည်းကမှ အဆင်မပြေပါ။ လှည်းပေါ်နေခဲ့ရင်လည်း သုသာန်အနီး၊ အိမ်ပြန်သွားရင်လည်း သုသာန်ကိုဖြတ်၍သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ဆုံးတော့ "အိမ်ကိုပဲပြန်မယ်၊ အဖေနေခဲ့" ဟု ပြောပြီး အိမ်သို့လမ်းလျှောက်၍ ပြန်သွားပါသည်။ သုသာန်ကိုဖြတ်သွားသည့်အခါ ကြက်သီးတဖြန်းဖြန်းထနေပါသည်။ ကျွန်တော်အားတင်း၍လျှောက်သွားရာ ရွာလယ်လမ်းမအထိ ရောက်သွားပါသည်။ သို့သော်အကြောက်မပြေပါ။ ရွာတွင် လေးငါးအိမ်ကျော်သွားသောအခါ ရွာလယ်၌ရှိနေသောသစ်ပင်ငုတ်ကို ထန်းပင်လောက်ရှိသည့်လူကြီးတစ်ဦးရပ်နေသည်ဟုထင်ကာ ကြက်သီးများထ၊ ဆံပင်မွေးများ ထောင်သွားပါသည်။ ကျွန်တော် လန့်၍အော်လိုက်သောအခါ ရွာအနီးအိမ်မှ ဆွေမျိုးများထွက်လာပါသည်။ ဆွေမျိုးများ ထွက်လာသောအခါ သစ်ပင်ငုတ်တိုသည် မူလအတိုင်း သစ်ပင်ငုတ်တိုအဖြစ် တွေ့ရပါသည်။

ကျွန်တော့်ကို အိမ်အထိ လိုက်ပို့ပေးပြီး အဖေမှာသောစာရွက်အိတ်ယူပြီးပြန်အထွက်တွင် ဘထွေးတစ်ယောက်က လိုက်ပို့ပါသည်။ လှည်းပေါ်ရောက်၍ အဖေ့ကိုပြောပြရာ အဖေက "အလကားပါကွာ၊ ဘာမှမဟုတ်ပါဘူး၊ လူတွေက ကြောက်နေကြတာ" ဟု ပြောပါသည်။ မြို့မှပြန်လာပြီးမနက်စောစောက အဖြစ်အပျက်ကို အမေ့ကိုပြောပြရာ အမေနှင့်အဖေရန်ဖြစ်ပါတော့သည်။ အမေက "ကလေးကိုပြန်ခိုင်းရသလား၊ လှည်းကိုပြန်ပြီးမောင်းတော့ဘာဖြစ်မှာလဲ" ဟု ပြောပြီး စကားစတွေရှည်နေပါတော့သည်။ အဖေက ဘာမှပြန်မပြောဘဲနေတော့မှ အမေ စကားရပ်သွားပါသည်။ အထက်ဖော်ပြပါဖြစ်ပျက်မှုများသည် ငယ်စဉ်အခါက တကယ်ယုံကြည်ကြောက်ရွံ့ပြီး ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အဖြစ်အပျက်ဖြစ်ပါသည်။ အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့် သရဲအကြောင်းကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်စဉ်းစား၍ တွေးခေါ်ခဲ့ပါသည်။ သရဲတကယ်ရှိ မရှိဆိုသည်ကို ငြင်းချက်မထုတ်လိုသော်လည်း ကိုယ်တိုင်တော့ တစ်ခါမှမတွေ့ဖူးခဲ့ပါ။ အသက်ကြီးလာသည်အထိ သရဲအကြောင်းကို အားပါးတရပြောဆိုပြီးလက်တွေ့ပင် မြင်ရသည်၊ သရဲနှင့်တွေ့ရသည်ဟု ပြောသူကပြောကြကာ အချို့ကတော့ "ပြောကြတာပဲ" ဟု မယုံတစ်ဝက်ယုံတစ်ဝက်နှင့် ကြားနေသူများလည်းရှိကြပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ဆေးရုံများရှိအအေးတိုက်၊ ရင်ခွဲရုံများသို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုခဲ့ဖူးသော်လည်း ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း မရှိခဲ့ပါ။ သို့သော်လည်း လူ၏ခန္ဓာကိုယ်များမှာ သေဆုံးပြီးနောက် ရုပ်ပုံသဏ္ဌာန်များပြောင်းလဲပြီး ကြည့်ရမြင်ရမကောင်းသည်ကိုတော့ အထူးဂရုပြုမိပါသည်။ ဤသို့မြင်တွေ့ရသောအခါများတွင် သရဲကိုသတိရပါသည်။ သို့သော် သရဲကိုကြောက်လည်းမကြောက်၊ ယုံလည်းမယုံသဖြင့် ကျွန်တော့်စိတ်တွင် ထူးထူးထွေထွေခံစားမှုမရှိခဲ့ပါ။

ကျွန်တော် ဆေးကုခန်းထူထောင်၍အချိန်ကြာလာသည့်အခါ ဆေးခန်းတွင်လူနာသေဆုံးမှုများကို တွေ့လာရပါသည်။ အတွင်းလူနာ၊ ခွဲစိတ်ခန်း၊ မွေးဖွားခန်းတို့ကို ဖွင့်ပြီးနောက် လူနာများ ပိုမိုများပြားလာရာ သေဆုံးသူလူနာဦးရေလည်း ယခင်ထက်တိုး၍လာပါသည်။ ဤတွင် သေဆုံးသူလူနာများတွင် ဆိုးဆိုးဝါးဝါးရောဂါခံစား၍ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်သေဆုံးသူများကိုကြည့်ရှု၍ကြောက်လန့်ပြီး သရဲကို သတိရသူတွေ ပေါ်လာပါသည်။ "ဒီပုဂ္ဂိုလ်သေဆုံးရပုံက အစိမ်းသေ သေတာပါ။ ဒါကြောင့်ကျွတ်မှာမဟုတ်ဘူး။ သရဲဖြစ်နိုင်တယ်" ဟုပြောသူက ပြောကြပြန်သည်။ သေခြင်းအမျိုးမျိုးတွင် တွေးတောဝေဖန်သူအချို့ကသာ ကျွတ်သွားသည်၊ မကျွတ်ဘူး၊ သရဲဖြစ်သည် စသည်စသည်ဖြင့် ဝေဖန်ပြောကြားနေကြသူလည်း ရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

တစ်ရက်တွင်တော့ ကျွန်တော်လက်တွေ့ဖြေရှင်းပေးရန် ကိစ္စတစ်ခုပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော့်ဆေးကုခန်းအတွင်းလူနာဆောင်တစ်ခုတွင် သရဲရှိနေပြီဟု သတင်းထွက်လာပါသည်။ ထိုသတင်းကို ကြားသိသည်နှင့် အတွင်းလူနာဆောင်တာဝန်ခံ ဆရာမများကိုခေါ်၍ မေးမြန်းစုံစမ်းရသည်။ "ပြောနေတာပဲဆရာရယ်၊ ဟုတ်မယ်မထင်ပါဘူး" ဆိုသော စကားဖြင့်အဆုံးသတ်သွားပါသည်။ သို့သော် ထိုသတင်းကမရပ်ဘဲ တဖြည်းဖြည်း ပြန့်ပွားသွားရာ ဆေးရုံတစ်ရုံလုံး ပြင်ပလူနာဌာနတွေအားလုံးအပြင် ပတ်ဝန်းကျင်အသိမိတ်ဆွေတွေ အသိုင်းအဝိုင်းသို့ပါ ရောက်သွားပါတော့သည်။

ကျွန်တော်သေသေချာချာစုံစမ်းကြည့်

ကျွန်တော်သည် ဆေးရုံများရှိ အအေးတိုက်၊ ရင်ခွဲရုံများသို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုခဲ့ဖူးသော်လည်း ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း မရှိခဲ့ပါ။ သို့သော်လည်း လူ၏ခန္ဓာကိုယ်များမှာ သေဆုံးပြီးနောက် ရုပ်ပုံသဏ္ဌာန်များပြောင်းလဲပြီး ကြည့်ရမြင်ရမကောင်းသည်ကိုတော့ အထူးဂရုပြုမိပါသည်။ ဤသို့မြင်တွေ့ရသောအခါများတွင် သရဲကို သတိရပါသည်။ သို့သော် သရဲကိုကြောက်လည်းမကြောက်၊ ယုံလည်းမယုံသဖြင့် ကျွန်တော့်စိတ်တွင် ထူးထူးထွေထွေခံစားမှုမရှိခဲ့ပါ။

www.foreverspace.com.mm

ပါသည်။ ဖြစ်ပုံက ဤသို့ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့်ဆေးကုခန်းအဆောင်တစ်ခုတွင် လူနာတစ်ဦး လူကြီးရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်သွားပါသည်။ ကွယ်လွန်သွားပြီး မကြာမီရက်တွင် ဆရာမတစ်ဦး ၎င်းအခန်းတွင်းဝင်၍ သန့်ရှင်းရေးကိစ္စဆောင်ရွက်စဉ်လန့်ပါသည်။ ထိုလန့်မှုကိုအကြောင်းပြု၍ တစ်ဦးမှတစ်ဦး ပြန့်ပွားသွားပြီး လန့်ရာမှကြောက်၊ ကြောက်ရာမှ သရဲကို သတိရကာ သရဲခြောက်တာနဲ့တူတယ်၊ သရဲခြောက်တယ်၊ သရဲရှိတယ်ဆိုသော စကားများသည် တစ်ဦးမှတစ်ဦး အဓိပ္ပာယ်ချဲ့၍ နောက်ဆုံးတွင် သရဲခြောက်တယ်၊ အိပ်နေသူကိုနှိုးတယ်၊ ခုတင်ပေါ်အိပ်နေသူကို ခုတင်ပေါ်ကနေဆွဲချတယ်အထိပင် အကျယ်ချဲ့လာကြပါသည်။ အခြေအနေသည် ဤမျှနှင့်မရပ်ဘဲ သေဆုံးသူလူနာကိုကြည့်သောဆရာမများမှတစ်ဆင့် လူနာရှင်အိမ်သို့ ရောက်သွားပါသည်။ လူနာရှင်များသည် ၎င်းတို့မိသားစုတွင်းမှ ကွယ်လွန်သူ ဆေးရုံတွင် သရဲဖြစ်နေကြောင်းကို ကြားသိရသည့်အခါ များစွာစိတ်မကောင်းဖြစ်ကြရပါသည်။ ဤတွင် ကာယကံရှင်မိသားစုများသည် ထိုကိစ္စကို ဗုဒ္ဓဘာသာနည်း၊ ထုံးစံတို့နှင့် ရှင်းလင်းရန် စီမံပါတော့သည်။

ကျွန်တော့် ရုံးချိန်တစ်ရက်တွင် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးလာရောက်၍ ဧည့်သည်များက တွေ့ဆုံစကားပြောကြားလိုကြောင်း ပြောပါသည်။ ကျွန်တော်က ရုံးခန်းသို့ခေါ်လာရန် ပြောပါသည်။ ဧည့်သည်နှစ်ဦးဝင်လာပါသည်။ ကျွန်တော်က "ကိစ္စရှိရင်ပြောပါ၊ အားမနာပါနဲ့" စကားစပေးလိုက်ပါသည်။ ဧည့်သည်နှစ်ဦးက အထက်တွင်ဖော်ပြပြီးသော ဆေးရုံအခန်းတစ်ခုတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော သရဲကိစ္စကို ပြောပြပါသည်။ ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ သံဃာတော်များအား ဆွမ်းကျွေး၊ ပရိတ်ရွတ်၊ အမျှအတန်းပေးဝေလိုကြောင်း၊ လုပ်ခွင့်ပြုပါရန် မေတ္တာရပ်ခံကြောင်း ပြောပြပါသည်။ ကျွန်တော်က ဒီကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး အယုံအကြည်ရှိပါသလား၊ ကျွန်တော်ကတော့ အယုံအကြည်မရှိကြောင်း၊ ဖြစ်လည်းမဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ ယခုလည်း ဤကိစ္စကို မည်သူက အစပျိုးလိုက်သည်ကို မေးမြန်းစုံစမ်းနေကြောင်း ပြောပြပါသည်။

ကျွန်တော့်ကိုလာတွေ့သော ကာယကံရှင်မိသားစုသည် ကျွန်တော်ကဲ့သို့ပင် အယုံအကြည်လည်းမရှိပါကြောင်း၊ ဖြစ်လည်းမဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ သို့သော် ဆေးရုံရှိဆရာမများအတွင်း ပြောကြားနေ၍ ဆေးရုံအတွက်ရော၊ သေသူအတွက်ပါကောင်းမွန်အောင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့လုပ်လေ့လုပ်ထ လုပ်နေကြသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်လို၍ လာရောက်မေတ္တာရပ်ခံခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပါသည်။ ကျွန်တော်သည် လာရောက်တွေ့ဆုံသော အမျိုးသမီးငယ်နှစ်ဦးကို ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုရှိ မရှိစဉ်းစားနိုင်ရန် ပြောပြ၍ စကားလက်ဆုံကျနေကြပါ

ကျွန်တော့်ရုံးချိန်တစ်ရက်တွင် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးလာရောက်၍ ဧည့်သည်များက တွေ့ဆုံစကားပြောကြားလိုကြောင်း ပြောပါသည်။ ကျွန်တော်က ရုံးခန်းသို့ခေါ်လာရန် ပြောပါသည်။ ဧည့်သည်နှစ်ဦး ဝင်လာပါသည်။ ကျွန်တော်က "ကိစ္စရှိရင်ပြောပါ၊ အားမနာပါနဲ့" စကားစပေးလိုက်ပါသည်။ ဧည့်သည်နှစ်ဦးက အထက်တွင်ဖော်ပြပြီးသော ဆေးရုံအခန်းတစ်ခုတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော သရဲကိစ္စကို ပြောပြပါသည်။ ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ သံဃာတော်များအား ဆွမ်းကျွေး ပရိတ်ရွတ် အမျှအတန်းပေးဝေလိုကြောင်း လုပ်ခွင့်ပြုပါရန် မေတ္တာရပ်ခံကြောင်း ပြောပြပါသည်။

သည်။ အတန်ကြာစကားပြောပြီးသောအခါ ကျွန်တော်က "ကဲ . . . သမီးတို့ အခုရှင်းပြတာ သဘောပေါက်မယ်ထင်ပါတယ်။ သဘောပေါက်ရင် ဒီဆေးရုံမှာ ဘာမှလုပ်စရာမလိုဘူး။ ကိုယ့်အိမ်မှာ အလှူဒါနလုပ်တိုင်း အမျှဝေပါ။ သူ့အတွက်လည်းရည်စူးပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ပါ။ အဲဒါ အန်ကယ့်သဘောထားပဲ" ဟု ပြောကြားလိုက်ပါသည်။

ကျွန်တော့်အခန်းမှ ဧည့်သည်များပြန်သွားသောအခါ ဆေးရုံမှ သရဲကိစ္စကို ရှင်းလင်းရန် ပြင်ဆင်ရပါတော့သည်။ ရုံးချိန်တစ်ခုတွင် စစ္စတာနှင့် တာဝန်ခံဆရာမများကို ခေါ်လိုက်ပါသည်။ ဆရာမကြီးများစုံသောအခါ သရဲအကြောင်းတစ်ဆင့်စကားဦးစွာပြောကြားသော ဆရာမသုံးလေးဦးကို ခေါ်လိုက်ပါသည်။ "ကဲ . . . အခန်းနံပါတ် (. . .) မှာ သရဲရှိတယ်၊ သရဲခြောက်တယ်၊ အိပ်နေသူကို ခုတင်ပေါ်ကဆွဲချတယ်လို့ပြောတာ ဘယ်သူလဲ" ဟု မေးလိုက်ပါသည်။ ဘယ်သူမှမဖြေဘဲ ငြိမ်နေကြပါသည်။ "ဆရာမတို့ပဲ ပြောကြတယ်လို့ အားလုံးကပြောနေကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာမတို့ကို ခေါ်တွေ့တာ"။ ထိုသို့ပြောသော်လည်း ဘာမှပြန်မပြောကြပါ။

"လူနာအိမ်ကို အသိပေးတဲ့ဆရာမ ဒေါ် (. . .) ဆိုတာ မင်းမဟုတ်လား" ဟု မေးရာ

"ဟုတ်ပါတယ်"

"ဒါဖြင့် မင်းကိုယ်တိုင်မြင်တယ်ပေါ့၊ ဒါမှမဟုတ် မင်းကို ခုတင်ပေါ်ကဆွဲချတယ်လား"

"မဟုတ်ဘူးရှင့်၊ သူတို့တွေအားလုံးက သရဲခြောက်တဲ့အကြောင်း အခန်း (. . .) မှာ သရဲရှိနေတဲ့အကြောင်းတွေပြောလို့ ကျွန်မက လူနာရှင်အိမ်ကို အကြောင်းကြားလိုက်တာပါ" ဟု ပြန်ဖြေပါသည်။

သဲလွန်စတစ်ခုရပါပြီ။ ကျွန်တော့်ရှေ့တွင်ရောက်နေသောဆရာမများ မည်သူမျှ လက်တွေ့မြင်ဖူး၊ တွေ့ဖူးသည်မဟုတ်ပါ။ တစ်ဦးပြောသည်ကို တစ်ဦးက ဆက်ပြောပြီး "ဖားပြုတ်ကိုက်တာမှ တရုတ်ရိုက်" ဆိုသည့်စကားလိုဖြစ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဆေးရုံတစ်ခုလုံးတွင်မူ ယင်းသတင်းစကားကြောင့် အဆိုပါအထပ်ရှိ အခန်း (. . .) ရှေ့သို့ ဖြတ်လျှောက်ရန်ပင် ကြောက်ရွံ့နေကြပါသည်။ ကြာလျှင် ဆေးရုံတစ်ခုလုံး မည်သူမှနေဝံ့တော့မည်မဟုတ်ပါ။

ကျွန်တော် ဆရာမများကို ဤသို့ ပြောလိုက်ပါသည်။ "ဆရာမတွေ မတွေ့ရ၊ မမြင်ရ၊ ကိုယ်တိုင်မခံစားရဘဲ ဒီလိုလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ထိခိုက်အောင်လုပ်တဲ့အတွက် အပြစ်ရှိပါတယ်။ အပြစ်ရှိတဲ့အတွက် ဒဏ်ပေးရမယ်။ အဲဒီဒဏ်ကတော့ အလုပ်ကရပ်စဲရလိမ့်မယ်" ဟု ထိုသို့ပြောသောအခါ အလုပ်အတွက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြဖြစ်ကုန်ကြပါသည်။ ကျွန်တော်ကဆက်၍ "ဒါပေမဲ့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါဖြစ်လို့ အပြစ်တင် သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ နောင်ကို ဒီလိုကိစ္စမျိုး မကြားချင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုလာပြောရင်လည်း စစ္စတာတွေကို ချက်ချင်းလာပြော၊ ချက်ချင်းဖြေရှင်းပေးပါ။ ဒီနေ့ခေါ်ယူသတိပေးခံရတဲ့ဆရာမတွေကို စစ္စတာတွေက မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။ နောင်ဒါမျိုးတွေ့ရင် ချက်ချင်းအလုပ်ကရပ်စဲဖို့ တင်ပြပါ" ဟု ကျွန်တော်ပြောသောစကားများကို ဆရာမများ စိတ်ပါလက်ပါနားထောင်နေကြသည်ဟုထင်ပါသည်။ ဘာကြောင့်ပါနည်း။ သူတို့၏စားဝတ်နေရေးကို ထိခိုက်တော့မည့်ဘေးမှ လွတ်ကင်းသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော် 'ဆေးရုံကသရဲကို နှင်လိုက်ပြီ' ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ထားသော်လည်း ကျွန်တော်တို့ဆေးရုံမှာ သရဲမရှိပါ၊ သရဲရှိသည်ဟုလည်း ကျွန်တော်မယုံကြည်ပါ။ သို့သော် သရဲမရှိသောဆေးရုံတွင် သရဲရှိသည်၊ သရဲခြောက်သည်ဟု ပြောနေသောဆရာမအချို့ကို သရဲအကြောင်းမပြောအောင် နှုတ်ပိတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ နှုတ်ပိတ်လိုက်သည့်အတွက် သရဲအကြောင်းကို ဘယ်ဆရာမ၊ ဘယ်ဝန်ထမ်းကမှ မပြောဝံ့တော့ပါ။ သို့ဖြစ်၍ သရဲဟူသောစကားလုံးသည် ဤဆေးရုံတွင် မကြားရတော့ပါ။ သရဲဆိုသည့်အသံ မကြားရတော့သဖြင့် ဆေးရုံတွင် သရဲမရှိတော့ပါ။ သရဲရှိသည်၊ သရဲခြောက်သည် ဆိုသောအသံများ မကြားရတော့၍ သရဲပြေးပြီဟု ဆိုရပါတော့မည်။ သရဲပြေးအောင် ကျွန်တော်ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆေးရုံကသရဲကို နှင်လိုက်ပြီဟု ခေါင်းစီးတပ်လိုက်ရပါသည်။

မောင်မောင်တင်

■

www.foreverspace.com.mm

www.foreverspace.com.mm

ရန်ကုန်ရင်ခုန်သံများ

အုံ့မောင်

ယခုတစ်ခေါက် ရန်ကုန်သို့ရောက်ရသည်မှာ တော်တော်ကြာပါသည်။ ကျွန်တော် အသက် ၇၅ နှစ်ပြည့်ခဲ့သည်ကို အမှတ်အသားပြုရန် 'စိန်ပွင့်၊ မြပွင့်၊ ပတ္တမြားပွင့်' ကဗျာစာအုပ်ကို စာပေစိစစ်ရေးဌာနသို့တင်ပြပြီး ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေဖို့ဖြစ်သည်။ ဤလုပ်ငန်းတွင် စာရိုက်၊ စာစစ်၊ စာပြင်၊ စာစဉ်ရသောကိစ္စတို့မှာ သေးသေးနှင့်လက်ဝင်လှပါသည်။ ဆန္ဒရှိသလိုမပြေးနိုင်သောအလုပ်တို့ ဖြစ်သည်။

ထိုအလုပ်များကိုလုပ်ရင်း မိတ်ဟောင်း ဆွေဟောင်းသူငယ်ချင်းရောင်းရင်းများကိုလည်းတွေ့ရသည်။ မိတ်သစ်ဆွေသစ်ပန်းပွင့်သစ်များကိုလည်း ထိတွေ့ခွင့်ရသည်။

ရောက်လာပြီးနောက်တစ်ရက် မော်ဒန်ဂျာနယ်တွင်လုပ်သော ဆောင်းဟေမန်ပွဲကိုတက်ရသည်။ ဘကြီးမိုး၊ ဆရာဝေလျှံတို့နှင့်အတူ နုပျိုလှသော ဂျာနယ်ဆရာလူငယ်လုံမငယ် ဖြူဖြူဖွေးဖွေး ညိုညိုထွေးထွေးတို့ကို တွေ့ရမြင်ရပြီး ဤပခုံးတို့မှာတာဝန်ကြီးများကို ထမ်းဆောင်နေကြပါပြီကလားဟု အားတက်ရသည်။

ချင်းတွင်းအသင်းအမှုဆောင်အစည်းအဝေးသို့လည်းရောက်ပြန်ပြီး မိမိတို့ ဇာတိမြို့ရွာ ရွှေကြိုးငွေကြိုးနှင့် ရစ်ပတ်ထားကြသူ မွေးရပ်မြေအကျိုးဆောင်သူ လူငယ်၊ လူလတ်၊ လူကြီး၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများကို တွေ့ရ၊ နှုတ်ဆက်ရ၊ ဝမ်းသာရအလွမ်းပြေရသည်။ အရွယ်ကောင်းစဉ်နိုင်ငံ့တာဝန်ကြီးများကို ထမ်းခဲ့ပြီး အရွယ်အရည်ရင့်ကျက်ပြည့်ဝချိန်တွင် ဇာတိမြေအကျိုးဆောင်နေကြသည်ကိုတွေ့ရသဖြင့်လည်း ပီတိဖြစ်ရပါသည်။

လွတ်လပ်ရေးနေ့ ဇန်နဝါရီလ ၄ ရက်နေ့တုန်းကလည်း ရှမ်းပြည်နယ်မှ ခေတ္တရောက်ရှိနေသော အသက် ၉၀ အရွယ်ကဗျာဆရာကြီး ဒဂုန်တာရာကို ကလောင်ပျိုတို့က ပင့်ဖိတ်ဂါရဝပြုကြသည့်ပွဲသို့ရောက်ခဲ့ရပြီး ကလောင်တို့ စုစည်းညီညွတ်ပျော်ရွှင်စွာ နိုင်ငံအတွက် စာပေမီဒီယာအားဖြင့် အလုပ်အကျွေးပြုကြရန် ဖူးသစ်၊ ပွင့်သစ်၊ အားသစ်များထူထောင်နေကြသည်ကို မြင်ရသဖြင့် ရွှင်လန်းမုဒိတာပျံ့မိပြန်သည်။

ဇန်နဝါရီလ ၇ ရက်နေ့ကမူ ထူးထူးခြားခြားဂျာနယ်ကျော်မမလေးက ခင်ပွန်းသည် ဂျာနယ်ကျော်ဦးချစ်မောင်အကြောင်း မှတ်တမ်းဝတ္ထုကြီးပြုထားသည့် သူလိုလူ

www.foreverspace.com.mm

သခင်သိန်းမောင်၏ ၉၀ ပြည့်ပွဲမှာ တောဘုရားပွဲတမျှ လူစုံလှ၊ စည်လှ၊ များလှပါသည်။ ရှားပါးပွဲ။ အခန်းထဲတွင် ဦးမောင်မောင်ခင်တို့ စားပွဲထိုင်၍ ထောပတ်ထမင်းနှင့် မိတ်ဆုံလျက်ရှိကြသည်ကို လှမ်းမြင်ရသည်။ ကျွန်တော့် အနားတွင် တရားရုံးချုပ်ရှေ့နေကြီး ဦးညွန့်သိန်းကို နှုတ်ဆက်ရသည်။ သူက အခု ၇၅ ထင်သည်။ ၁၉၅၁ ခုနှစ်က ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်တွင် ကျောင်းသားသမဂ္ဂ ရွေးကောက်ပွဲ၌ ဦးညွန့်သိန်းကို ဥက္ကဋ္ဌလောင်းနေရာထား၍ ကျွန်တော်တို့ ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြသည်။

စာအုပ်ကို မသီဂီက အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်၍ ထုတ်ဝေလိုက်သည့်အခမ်းအနားကို မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်း စီးတီးစတားဟိုတယ်၌ကျင်းပရာ စာရေးဆရာ၊ အယ်ဒီတာ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားကြွယ်ပွင့်တွေဝေသွားသည်ကို ကြည်နူးစွာတွေ့ရသည်။ ဆရာမိုးဟိန်း (သားဂျာနယ်ကျော်) ၏ မှတ်သားလွမ်းမောဖွယ်စကားများကိုလည်း ကြားရသည်။

ဇန်နဝါရီလ ၃၁ ရက်ကမူ မစ္စတာဘရောင်းကော်ဖီရိပ်သာတွင် ကဗျာဆရာမ မအိ၏ အသက် ၆၀ ပြည့်ပွဲကို ကျင်းပရာ ကဗျာဆရာ၊ ဆရာမများ နှင်းဆီ၊ စံပယ်၊ သဇင်၊ ပိတောက် ဝေဝေမြိုင်သွားသည်။ ကဗျာရွတ်ဆိုသံများလည်း တေတျာလှိုင်နေခဲ့သည်။

မအိ၏ဘဝကြမ်းရှမာကျောမောဟိုက်ရပုံများကို သူ့ရေးဖော် မိချမ်းဝေ၊ နှင်းဝေငြိမ်း၊ ငြိမ်း (ဒဿန)၊ ကိုရွှေအောင်သင်း၊ ခနတ်ကိုကိုဇော်၊ တင်မိခိုင်တို့နှင့် ဆရာမကြီး ဒေါ်ခင်ဆွေဦးတို့က ပြောပြကြသည်။

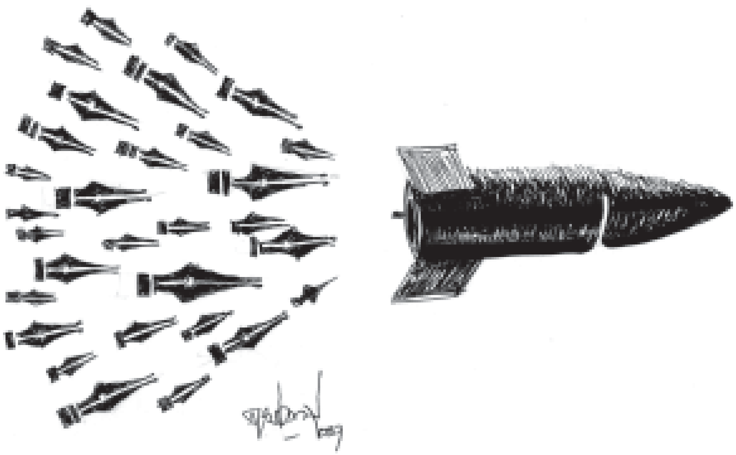
ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်မှာကား အသက် ၉၀ ပြည့် ဝါးခယ်မသခင်သိန်းမောင်၏ ကုသိုလ်ပြုပွဲနှင့် ဆရာနတ်နွယ်၏ ၇၇ နှစ်ဝင် စာပေသင်္ဂဟပွဲများ ရှိသည်။

သခင်သိန်းမောင်ပွဲက မြို့ထဲ ၃၆ လမ်းမှာ၊ ဆရာနတ်နွယ်ပွဲက မြောက်ဥက္ကလာပမှာ။ ကိုနတ်နွယ်အိမ်နေရာကို မရောက်ဖူးသေး။ သခင်သိန်းမောင်ပွဲမှာ တွေ့သော ဆရာသမားအချို့နှင့်တွဲ၍ မြောက်ဥက္ကလာပသို့သွားမည်ဟု စိတ်ကူးသည်။ ဆရာနတ်နွယ်ပွဲသို့ ဆရာကြီးဒဂုန်တာရာလည်းရောက်မည်ကြားသည်။ သခင်သိန်းမောင်က အိမ်ရှေ့ဧည့်ခန်းထဲတွင် ထောပတ်ထမင်းဖြင့် ကုသိုလ်ပြု၍ အိမ်ရှေ့လမ်းပေါ်မှာ ကုလားထိုင်များစီခင်းပြီး ဧည့်ခံရသည်။ ထိုပလတ်စတစ်ကုလားထိုင်ခုံပြာရောင်ပေါ်မှာပင် ထိုင်၍ သခင်သိန်းမောင်က လာရောက်သူများကို အသက် ၉၀ ၏အပြုံးဖြင့် နှုတ်ဆက်စကားပြောနေသည်။ ဧည့်သည်များကလည်း အစုလိုက်၊ အတွဲလိုက်၊ အုပ်လိုက်စကားပန်းကြဲကြသည်။ သခင်သိန်းမောင်သည် ဧရာဝတီတိုင်း ဝါးခယ်မမြို့တွင် လယ်ပိုင်ရှင်မိဘများမှ မွေးဖွား၍ ကျောင်းသားခေါင်းဆောင်၊ တို့ဗမာအစည်းအရုံးခေါင်းဆောင်၊ အာရှလူငယ်ခေါင်းဆောင်၊ ဝါးခယ်မ၊ မြောင်းမြ ဗမာပြည်ကွန်မြူနစ်ပါတီခရိုင်အတွင်းရေးမှူး၊ ရန်ကုန်တွင်ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မဖြစ်မီက Rangoon Printing Press ထောင်ပြီး ကိုအေးငွေ (နောက်–ဗမာပြည်ကွန်မြူနစ်ပါတီ ဗဟိုကော်မတီဝင်) တို့နှင့်အတူတူအလုပ်လုပ်ကာ ၁၉၃၉ ခုနှစ် ကွန်မြူနစ်ပါတီတည်ထောင်စက ကူညီပိုင်းဝန်းခဲ့သူ၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း အစရှိသော ခေါင်းဆောင်များနှင့် လက်ပွန်းတတီးနေခဲ့သူ၊ လွတ်လပ်ရေးရပြီး အဖမ်းခံရကာ သာယာဝတီ၊ အင်းစိန်ထောင်များတွင် နေခဲ့ရသူ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးညီညွတ်ရေးအတွက် တစ်လက်တစ်ဖက်ဆောင်းပေးနေသူ၊ အသားဖြူဖြူနှင့် ဖျော့လျလျပြုံးပြုံး၊ အသံပျော့ပျော့စကားလုံးနည်းစွာ သူပြောနေသည်။ မျက်နှာပေါ်မှာ ဝမ်းသာဝမ်းနည်းရိပ်များ ပြေးလွှပ်နေသည်။

ရန်ကုန်ရောက်လာပြီးကတည်းက မမြင်ခဲ့ရသေးသော ဆရာမောင်စူးစမ်းတို့ဇနီးမောင်နှံကို ပထမဆုံးမြင်ရသည်။ ဆရာမောင်စူးစမ်းကလည်း စာရေးအလွှန်များသော်လည်း စကားအလွန်နည်းတတ်ပါသည်။ သူ့ဇနီးဆရာမကြီးက ကျွန်တော့်ကိုခင်ပါသည်။ သူတို့မော်လမြိုင်တွင်နေစဉ်ကတစ်ခါတွင် မောင်စူးစမ်းနှင့် ကားမောင်းသူတို့မှလွဲ၍ ကားတစ်စင်းလုံး မော်လမြိုင်မှ ကျောင်းဆရာမများ၊ ဆရာဝန်မများ၊ ရှေ့နေမများ တစ်အုံကြီး မုံရွာရောက်လာပါသည်။ မော်လမြိုင်၊ ပဲခူး၊ ရန်ကုန်၊ မြစ်ဝကျွန်းပေါ်၊ မန္တလေး၊ လားရှိုး၊ မိုးကုတ် စသော မြို့စုံရောက်ခဲ့ကြပြီ။ အင်း သူတို့တော့ ထမင်းမျိုးစုံစားပြီးခဲ့ကြပြီ၊ ငါဘာကျွေးရမလဲ။ သူတို့ကလည်း မော်လမြိုင်သူတွေဟုတွေးကာ သူတို့မစားဖူးတာ ကျွေးရမည်ဟု စဉ်းစားလိုက်ပြီး အညာကျေးရွာပဲထမင်းနှင့် အသားနှပ်ကို ချက်ကျွေးသည်။ မော်လမြိုင်သူများ ခေါင်းမဖော်နိုင်ကြတော့ပါ။ ဆာလွန်းလာလို့များ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မလား။ သူတို့စားပြီးကြတော့ ကျွန်တော့်ဇနီးကိုဝိုင်းကာ အညာကျေးရွာပဲထမင်းချက်နည်းကို မေးကြပါတော့သည်။

သခင်သိန်းမောင်၏ ၉၀ ပြည့်ပွဲမှာ တောဘုရားပွဲတမျှ လူစုံလှ၊ စည်လှ၊ များလှပါသည်။ ရှားပါးပွဲ။ အခန်းထဲတွင် ဦးမောင်မောင်ခင်တို့ စားပွဲထိုင်၍ ထောပတ်ထမင်းနှင့် မိတ်ဆုံလျက်ရှိကြသည်ကို လှမ်းမြင်ရသည်။ ကျွန်တော့်အနားတွင် တရားရုံးချုပ်ရှေ့နေကြီး ဦးညွန့်သိန်းကို နှုတ်ဆက်ရသည်။ သူက အခု ၈၅ ထင်

www.foreverspace.com.mm



သည်။ ၁၉၅၁ ခုနှစ်က ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်တွင် ကျောင်းသားသမဂ္ဂရွေးကောက်ပွဲ၌ ဦးညွန့်သိန်းကို ဥက္ကဋ္ဌလောင်းနေရာထား၍ ကျွန်တော်တို့ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြသည်။

"ကိုစိန်မြမောင်ဆီက မဲတွေရရမှာ မရလိုက်လို့" ဟု ထိုစဉ်က တ.က.သ.ဥက္ကဋ္ဌနေရာနှင့် သီသီကလေးလွဲသွားသူ ဦးညွန့်သိန်းကပြောပြသည်။ နောက်တစ်နှစ်တွင် ကျွန်တော်တို့မိတ်သဟာယများက အနိုင်ရကြပါသည်။

"ဟာ . . . ခင်ဗျား ခုမှတွေ့ရတော့တယ်" ဟု ဘဏ်ဦးအုန်းမောင်က ဝမ်းသာအယ်လဲ နှုတ်ဆက်ပြန်ပါသည်။ ဦးအုန်းမောင်နှင့် ကျွန်တော်မှာ ၁၉၅၃-၅၄ က အင်းစိန်တွင် ၁၀ တန်းကျောင်းသားတစ်ယောက်ကို ဆရာငါးယောက်နှင့် အနှစ်နှစ်မအောင်ခဲ့သောစာမေးပွဲကို အောင်အောင်ဝိုင်းသင်ပေးကြပြီးနောက် အလုံဘက်တွင် အလွတ်ပညာသင်ကျောင်းကလေးဖွင့်ကာ သူက သင်္ချာ၊ အင်္ဂလိပ်စာ၊ ကျွန်တော်က အင်္ဂလိပ်စာ၊ မြန်မာစာသင်ပေးခဲ့ကြပါသည်။ သမိုင်းနှင့် ပထဝီတို့ကိုပင်သင်ပေးလိုက်ကြရသေး။ တစ်လလျှင် လခ ၃၅ ကျပ်ရပါသည်။ ထိုလခမှာပင် မမှန်ချင်ပါ။ ကျွန်တော်သည် အမေဆင်လိုက်သော ရင်ထောင်ရွှေကြယ်သီးကို ထမင်းဖြစ်အောင် ချက်ရပါသည်။

"ဟော . . . ကိုအံ့မောင် နေကောင်းလား" ဟု ခပ်လှမ်းလှမ်းမှ ပြေးလာကာ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲကြီး နှုတ်ဆက်သူမှာ ဦးအောင်မြင့် (ဦးကိုကိုကြီး) ဖြစ်ပါသည်။ သူ့မျက်နှာမှာ ပန်းရောင်လက်၍ ပြည့်တင်းစိုပြည်နေသည်။ သူနှင့်ကျွန်တော်မှာ တွေ့ခဲလှပါသည်။ တွေ့ရလျှင် အလွန်ဝမ်းသာကြရပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် အလွန်ရှားသောသမိုင်းပစ္စည်းများဖြစ်နေကြသည်။ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကွန်ဂရက် (မြန်မာနိုင်ငံ) တွင် ဥက္ကဋ္ဌဆရာကြီး သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းမှစ၍ အမြဲတမ်းကော်မတီ၏အဖွဲ့ဝင် ၁၇ ဦးရှိခဲ့ရာ ယခု ဆရာဒဂုန်တာရာ (ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ) နှင့် ဦးအောင်မြင့် (အတွင်းရေးမှူးအဖွဲ့ဝင်)၊ ဦးအံ့မောင် (အတွင်းရေးမှူးအဖွဲ့ဝင်) တို့ သုံးဦးသာ အသက်ရှင်လျက်ကျန်ပါတော့သည်။

"ခုမှ ကမ္ဘာ့အရေးတွေက ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ဖို့ ပိုလိုတာဗျ" ဟု ဒဂုန်တာရာက တစ်ခါက စကားစပ်မိရင်းပြောသည်။

ဦးအောင်မြင့် (ဦးကိုကိုကြီး) မှာ ၁၉၇၃ ခုနှစ်က ကျွန်တော်ဘာသာပြန်သည့် ရေသူမကလေး အန်းဒါးဆင်းပုံဝတ္ထုများကို သူ၏ သဇင်ပုံနှိပ်တိုက်မှ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပေးသူဖြစ်သည်။ ထိုစာအုပ်သည် စာဖတ်သူများ၏ ချစ်ခင်မှုကိုလည်းရရှိပြီး အမျိုးသားစာပေဆု (ဘာသာပြန်) လည်း ချီးမြှင့်ခံခဲ့ရပါသည်။

ဦးသိန်းဖေမြင့်၏ဇနီး ဒေါ်ခင်ကြည်ကြည်ကိုလည်းတွေ့၍ နှုတ်ဆက်ဂါရဝပြုရသည်။ အိုသော်လည်း မအိုသေးသူ၊ အလှ ရစ်ဝဲပျံသန်းနေဆဲ။

"ကျွန်မက နေမကောင်းရက်နဲ့လာတာ။ အခု စာအုပ်သစ်တစ်အုပ်ရလို့ မုံရွာကလူတွေအတွက် ပို့ပေးမယ်" ဟု သူက အားရပါးရပြောသည်။

လာကြသူများမှာ အများအားဖြင့် အသက် ၇၀ ကျော်၊ ၈၀ ကျော်၊ ၉၀ တွေဖြစ်ကြသည်။ တိုးတက်ရေးသတင်းစာတွင် လုပ်ခဲ့သည့် ရှေးနိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်များ၏ လူရင်းကြီး သခင်အုန်းမြင့်ဆိုလျှင်လည်း ၉၀ သမား။ အရိုးငေါငေါပေါ်မှာ အရည်ကလေးပဲကျန်သည်။ ဒါပေမဲ့ ဖျတ်လတ်လိုက်သမှ သွက်လိုက်သမှ။

လေထီးဦးအုန်းမောင် မရှိတော့သည့်တွင် သမီးဖြစ်သူကလာ၍ သက်ကြီးနိုင်ငံရေးသမားအိုကြီးတစ်ဦးအား ငွေကန်တော့နေသည်ကို လှမ်းမြင်လိုက်ရသည်။

အချို့ ခင်ပွန်းသည် နိုင်ငံရေးသမား ကွယ်လွန်သွားသောအခါ ဇနီး၊ သားသမီးများလာကြသည်။ ငယ်ရဲဘော်ကိုတင်ရွှေ၏ဇနီး ဆရာမ ဒေါ်မြတ်သူ၊ နှမဒေါ်အမာ၊ တော်ဘုရားကလေး၏ဇနီး ဒေါ်ခင်မေနှင့် သမီးအယ်ဒီတာ ဒေဝီသန့်စင်တို့ကိုလည်း နှုတ်ဆက်လိုက်ရသည်။ နှုတ်ခမ်းမွေးဖြူဘကြီးမိုးနှင့် ဖျာပုံကဗျာဆရာတို့ကိုလည်း ဘိုးတော်ပုံစံနှင့်မြင်ရသည်။

၉၀ တန်း ဆရာဒဂုန်တာရာနှင့် ဆရာပါရဂူတို့ကား နောက်ပိုင်းကျမှရောက်သည်။ နှင်းဆီပွင့်တွေဝင်းနေသည်တကား။ တိုင်းပြည်အတွက် တစ်ထမ်းတစ်ရွက် တစ်သက်တစ်ဘဝ ပေးကြသူများ။

အံ့မောင်

www.foreverspace.com.mm

ကပိလဝတ္ထု

ပါရဂူ

ကပိလဝတ္ထု ကပိလဝတ်သည် နီပေါနိုင်ငံ ဟိမဝန္တာတောင်ခြေ၌ တည်ရှိ သည်။ ကပိလဝတ္ထုနယ်မြေတစ်လျှောက်၌ အမြဲတမ်းစိမ်းစိုနေသော တောတန်းများရှိပြီး ကြည်လင်အေးမြသော စမ်းချောင်းများလည်း စီးဆင်းနေသည်။ ရှေးခေတ်အခါက ကပိလဝတ္ထုနှင့် ကပ်လျက်စီးဆင်းနေသော ရောဟိနီမြစ်သည် သကျတိုင်းနှင့် ကောလိယတိုင်းတို့၏ ကြားထဲကနယ်ခြားကို သတ်မှတ်ထားသော မြစ်ဖြစ်သည်။

ကပိလဝတ္ထုသည် သကျတိုင်းပြည်၏နေပြည်တော် ဖြစ်သည်။ ကပိလဝတ္ထု၌ ဘုရားအလောင်း သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် အသက်အရွယ် ၃၀ အထိ နေထိုင်ခဲ့သည်။ ကပိလဝတ္ထုကို Kapilasahvayapura ဟူ၍လည်းကောင်း၊ Kapilasyavastu ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ တရုတ်လူမျိုးများကမူ ကပိလဝတ္ထုကို Chiawei-lo-yueh ဟူ၍လည်းကောင်း၊ Ki-pi-io-fa-sse-li ဟူ၍လည်းကောင်း သိရှိနေကြသည်။ အဿဃောသ Asvaghosa ၏ အလိုအရ ကပိလဝတ္ထုကို ကပိလရသေ့ကြီး၏ ကျောင်းသခ်မ်းနေရာ၌ တည်ရှိနေသည်ဟူ၍ သိရသည်။

ကပိလဝတ္ထုတွင် ဘီစီ ၆ ရာစုနှစ်၌ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား၏ ခမည်းတော် သုဒ္ဓေါဒနဘုရင်မင်းကြီး စိုးမိုးအုပ်ချုပ်နေသည်။ ကပိလဝတ္ထု၏ အုပ်ချုပ်ရေးနှင့် တရားရေးကိစ္စများကို သန္ထာဂါရအဖွဲ့ဝင် ရာဇာ ၅၀၀ ရုံးထိုင်ကြသည်။ ဝိပရဟွာ Piprahwa နှင့် တိလောကု Tilaurkot တို့သည် ရှေးဟောင်း ကပိလဝတ္ထုနေရာ၌ရှိကြသော အဓိက ရှေးဟောင်းကပိလဝတ္ထု၏ ယခုခေတ်နေရာများဖြစ်ကြသည်။ ၁၉၈၇–၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် ပိပရဟွာ၌ တူးဖော်သည့် အချိန်အတွင်း ကြီးမားသော ကျောက်သေတ္တာကြီးတစ်လုံး တွေ့ရှိရသည်။ ယင်းသေတ္တာကြီးထဲတွင် မြေအောက်၌ ၁၈ ပေ လောက်အနက်ရှိနေသည့် အဓိကထူပ၌ ကြုတ်ငါးခု တွေ့ရသည်။ ယင်းကြုတ်ငါးခုထဲက ကြုတ်တစ်ခု၌ ရေးထိုးထားသောစာအရ ယင်းကြုတ်ထဲတွင်ရှိသော ထူပသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဓာတ်တော်ကိန်းအောင်နေသည့် ထူပဖြစ်သည်ဟူ၍ အသိအမှတ်ပြုထားကြသည်။

ကပိလဝတ္ထုသည် ဗုဒ္ဓဝင်အဖြစ်အပျက်များနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိနေသည်။ ကပိလဝတ္ထု၌ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် ဂိလာနပုဂ္ဂိုလ်နှင့်တွေ့ဆုံသည်။ ကပိလဝတ္ထု၌ပင် လူ့ဘဝ၏ ပဟေဠိဆန်ဆန်ပြဿနာများ ကို ရင်ဆိုင်လျက် သူငယ်ဘဝကုန်ဆုံးကျော်လွန်လာခဲ့ရသည်။ ဘုရားအဖြစ်ပွင့်တော်မူပြီးသည့်နောက်၌ ပထမဦးဆုံးနှစ်တွင် ဗုဒ္ဓသည် ကပိလဝတ္ထုသို့ကြွတော်မူသည်။ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားအနေနှင့် လောကီလူ့ဘောင်ကို စွန့်ခွာမည်ဟူ၍ ယတိပြတ်ဆုံးဖြတ်သောနေရာမှာလည်း ကပိလဝတ္ထု၌ဖြစ်သည်။ သဗ္ဗညုတဉာဏ် ရှာမှီးစဉ်ကာလအတွင်း သပိတ်ကိုင်ဆောင်ပြီး လှည့်လည်သွားလာသောနေရာမှာလည်း ကပိလဝတ္ထု

www.foreverspace.com.mm

ပင်ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓသည် နောက်ပိုင်း ကပိလဝတ္ထု၌ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ တရားဒေသနာ ဟောကြားတော်မူသည်။

ဗုဒ္ဓပွင့်တော်မူချိန်အတောအတွင်း ကပိလဝတ္ထု၏ စည်ပင်ကြွယ်ဝမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓစာပေကျမ်းဂန်အမျိုးမျိုး၌ ဖွင့်ဆိုပြထားကြသည်။ 'လလိတဝိတ္ထရ' သက္ကတဘာသာ ဗုဒ္ဓဝင်ကျမ်းစာအရ ကပိလဝတ္ထုသည် ကြီးမားပြန့်ကျယ်သော မြို့တစ်မြို့ဖြစ်ပြီး လမ်းမကြီးများ၊ ဈေးများ၊ ဥယျာဉ်များအပြည့်ရှိနေသည်။ မြို့တံခါးကြီးလေးခုလည်းရှိသည်။ မြင့်မားသောမျှော်စင်များစွာ ရှိသည်။ ပညာရှင်ပေါင်းများစွာနှင့် လူအမျိုးမျိုးနေထိုင်ကြပြီး မြို့သူမြို့သားများထဲက ဆင်းရဲသူဟူ၍ မရှိပေ။

ကပိလဝတ္ထုသည် နာမည်ကျော်ကြားသော ဗုဒ္ဓဝင်နှင့် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုနေရာတစ်နေရာဖြစ်လာပြီးလျှင် စေတီပုထိုးများ၊ ဝိဟာရများ၊ ဘုရားကျောင်းများ အများအပြားဆောက်လုပ်ထားသောမြို့လည်းဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ဗုဒ္ဓပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးသည့်နောက်၌ ကပိလဝတ္ထုသည် တဖြည်းဖြည်းတိမ်ကောသွားသည်။

ဘုရင်အသောကသည် လုမ္ဗိနီသို့သွားသောခရီး၌ ကပိလဝတ္ထုသို့လည်း ရောက်ရှိသွားသည်။ အိန္ဒိယသို့ရောက်ရှိလာသော ဖာဟီယန်သည် ကပိလဝတ္ထုရှိသောနေရာ၌ အကျန်အကြွင်းအပျက်အစီးများကိုတွေ့မြင်ရပြီး ရဟန်းအချို့နှင့် လူနေအိမ်ခြေအချို့ကိုသာ တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်။ ဖာဟီယန်သည် ဗုဒ္ဓအားရည်စူးပြီးကိုးကွယ်ထားသောနေရာများ၌ စေတီပုထိုးအနည်းငယ်မျှကိုလည်း တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်။ ရွှင်ကျွမ် Hiuen Tsang လည်း ယိုယွင်းပျက်စီးပြီး တိမ်ကောနေသော ကပိလကိုသာမြင်တွေ့ခဲ့ရသည်။ အဓိက ဗုဒ္ဓဝင်အဖြစ်အပျက်များနှင့် ပတ်သက်ဆက်နွှယ်နေသော ဗုဒ္ဓဌာနများသို့လည်း ရောက်ရှိသွားသည်။ ရွှင်ကျွမ်သည် သမ္မာတိယဂိုဏ်းသား ၃၀ လောက်ကိုလည်း တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်။ ထိုအချိန်မှ နောက်ပိုင်းအချိန်များ၌ ကပိလဝတ္ထုနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သို့မှမသိရပေ။ ယခုအချိန်၌မူ အပျက်အစီးအယိုအယွင်းအချို့သာလျှင် ဘီစီ ၆ ရာစုနှစ်ကထွန်းကားခဲ့သော ကပိလဝတ္ထုကို ပြန်ပြောင်းသတိရစေသည်။

ဗုဒ္ဓနှင့်ပတ်သက်ပြီး လေ့လာလိုကြသောဘုရားဖူးခရီးသည်များသည် ကပိလဝတ္ထုနှင့်ပတ်သက်ပြီး အနည်းအကျဉ်းလောက်သာ သိခွင့်ရရှိကြသည်။ အပျက်အစီးအယိုအယွင်းများစွာပတ်လည်ဝိုင်းနေသော နေရာဟောင်းမျှကိုသာ တွေ့မြင်ကြရသည်။ ကပိလဝတ္ထု၌ရှိသော နာမည်အကျော်ကြားဆုံးကျောင်းတော်မှာ မဟာဒေဝကျောင်းတော်ဖြစ်သည်။ ယင်းကျောင်းတော်ကို ၁၅ ရာစုနောက်ပိုင်း၌ ဆောက်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းကျောင်းတော်သည် Taulihawa ၌ တည်ရှိသည်။

ပိပရဟွာ Piprahwa သည် နောင်ဂါ (Naugarh) ဘက်မှသွားလျှင် ဂေါရခပူ Gorakhpur အလွန် ၉၆ ကီလိုမီတာအဝေးတွင်ရှိနေသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ နောင်ဂါမီးရထားဘူတာမှ လိုင်းကားနှင့်သွားလျှင်လည်း ပိပရဟွာ ရောက်နိုင်သည်။ ကပိလဝတ္ထုသို့ လေယာဉ်နှင့်သွားဖို့အတွက် အဆင်ပြေသောလေဆိပ်ရှိသည့်မြို့များမှာ ဂေါရခပူ၊ ဗာရာဏသီ၊ လတ်ခနောင်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ပါရမီ

www.foreverspace.com.mm

စားသုံးသူကို ကိုယ်ချင်းစာပါ

ဦးဝင့်ကျော်

ကျွန်တော့်ခေါင်းစဉ်တွင် စားသုံးသူဆိုသည်မှာ Consumer ဟူသောဝေါဟာရကို မြန်မာဘာသာအနေနှင့်သုံးစွဲလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖောက်သည်ဆိုသည်မှာ Customer ကိုဆိုလိုပါသည်။ စားသုံးသူဟုဆိုသောကြောင့် စားသောက်ဆိုင်များ၌ ဝယ်ယူစားသုံးသူကိုသာဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကုန်စည်နှင့်ဝန်ဆောင်မှုများကို ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ တစ်ခါတစ်ရံလာရောက် ဝယ်ယူသူများကိုဆိုလိုပြီး ဖောက်သည်ဆိုသည်မှာ မိမိလုပ်ငန်းမှ ကုန်စည်နှင့်ဝန်ဆောင်မှုများကို ပုံမှန်လာရောက်ဝယ်ယူလေ့ရှိသူများကို ဆိုလိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် စားသုံးသူများသည် ဖောက်သည်များမဟုတ်ကြသော်လည်း ဖောက်သည်များသည် စားသုံးသူများဖြစ်ကြပါသည်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင် ပညာသင်ကြားရေးနယ်ပယ်၌လည်းကောင်း စီးပွားကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး၊ ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင်လည်းကောင်း၊ Marketing ဟူသောဈေးကွက်ဖြစ်တည်ထွန်းကားရေးဘာသာရပ်သည် များစွာခေတ်စားအသုံးဝင်လျက်ရှိနေပေသည်။ အလုပ်ခေါ်သည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ၊ လုပ်ငန်းများသို့သွားရောက်လည်ပတ်သည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ၊ Marketing ဟူသောစကားသည် များစွာခေတ်စားလျက်ရှိသည်။ သို့ရာတွင် Ma- rketing ၏အဓိပ္ပာယ်ကိုကောင်းစွာအပြည့်အဝနားလည်ကြဟန်မတူချေ။ Marketing ဆိုသည်မှာ Potential Consumers ဟုခေါ်သော အလားအလာရှိသည့်စားသုံးသူများကို ရှာဖွေခြင်း၊ စားသုံးသူများ (Consumers) များကို Customers များ၊ ဖောက်သည်များ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်း၊ နောက်ထပ်ဈေးကွက်သစ်များရှာဖွေခြင်းအားလုံး အကျုံးဝင်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် Marketing ၏ ပထမအဆင့်တွင် လုပ်ငန်းအတော်များများကြိုးစားကြသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကြော်ငြာခြင်း၊ ကံစမ်းမဲပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို အထူးအာရုံစိုက်၍ လုပ်

www.foreverspace.com.mm

ကိုင်အောင်မြင်နေသည်ကိုလည်း ကြားသိနေရပါသည်။ သို့ရာတွင် Consumers များကို ပင်တိုင်ဖောက်သည်များ Customers များဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းရာ၌ များစွာအားနည်းလျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ စားသောက်ဆိုင်များ၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များ၊ ဆူပါမားကက်များ၊ ပုဂ္ဂလိကစာသင်ကျောင်းများ အများအပြားပင် ဤချို့ယွင်းချက်၊ အားနည်းချက်များကို တွေ့ရပါသည်။ ၁၉၆၂ ခုနှစ်မတိုင်မီက ကျွန်တော်တွေ့ခဲ့ရသော အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းများ၏ တန်ဖိုးထားမှု၊ ယုံကြည်မှုစံများသည် လုံးဝပျောက်ကွယ်နေသည်ဟုပင် ဆိုနိုင်ပါသည်။

ထိုစဉ်က ကျွန်တော် အသက် ၁၆ နှစ်သားဘဝတွင် အဖေက အရောင်းအဝယ်ပညာသင်ပေးသည့်အနေနှင့် အထည်ဝယ်သည့်အခါ အတူလိုက်ပါသင်ယူစေပါသည်။ သိမ်ကြီးဈေး (ဘီ) ရုံတွင် အထည်အလိပ်များဝယ်ယူသောအခါ ကျွန်တော့်အဖေသည် အလွန်ပင်စေ့စပ်သူဖြစ်ပါသည်။ ပုဆိုးဝယ်သည်ဆိုပါစို့၊ တစ်ထည်ချင်းဖြန့်၍အဝေးမှလည်းကောင်း၊ အနီးမှလည်းကောင်း စစ်ဆေးလေ့ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဤသို့ကြည့်ပြီးမှ မကြိုက်နှစ်သက်၍ ထွက်ခွာလာတတ်ပါသည်။ ထိုအချိန်က ရောင်းသူများသည် ငြိုငြင်ခြင်း၊ စူအောင့်ခြင်း၊ ဘုချခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်သည်သာမက မကြိုက်၍ သို့မဟုတ် ဈေးမတည့်၍မဝယ်ဘဲပြန်ထွက်သွားသူကို ဈေးချင်းတူရင် ဒီကိုပြန်လာခဲ့ပါနော်ဟု မှာတမ်းပင်ချွေလိုက်ပါသေးသည်။

၁၉၆၂ ခုနှစ်နောက်ပိုင်းတွင် ပုဂ္ဂလိကဆိုင်များနေရာတွင် ပြည်သူ့ဆိုင်များ၊ သမဝါယမဆိုင်များ အစားထိုးလာသည်။ ခွဲတမ်းစနစ်ဖြင့် ပစ္စည်းကိုရောင်းဝယ်ဖြန့်ဖြူးကြသည်။ ရောင်းသူ တစ်ပန်းသာသော အခြေအနေဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်က လခစားအရောင်းသမားများ၊ ဆိုင်ထိုင်များသည် ဝယ်သူကို လုံးဝဂရုစိုက်ခြင်းမရှိ။ မရှိဘူး၊ မသိဘူး၊ မရဘူး၊ မရောင်းဘူးဟူသောဘူးတွေနှင့်သာကြုံရသည်။ ဤယဉ်ကျေးမှုသည် ၁၉၈၉ ခုနှစ်နောက်ပိုင်း ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်သို့ပါ ကူးစက်လာပုံရပါသည်။ ယခုမည်သည့်နေရာသို့သွားသည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ကျေနပ်မှုမခံစားရ။ နောက်တစ်ခါဝယ်ရင် ဒီဆိုင်ကိုပဲ လာဝယ်တော့မယ်ဆိုသောစိတ်ကူးမျိုး ဘယ်အခါကမှ မဖြစ်ဖူးပါ။ ဆိုရှယ်လစ်ခေတ်က အရောင်းဆိုင်များ၏ ဖောက်သည်များအပေါ် တန်ဖိုးမထားမှု၊ စိတ်မဝင်စားမှု စသည့် အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သောယဉ်ကျေးမှုများသည် လျော့နည်းမသွားချေ။

မကြာသေးခင်က ကျွန်တော်သည် ခံတွင်းငုံဆေးရည်အလိုရှိသဖြင့် ရှစ်မိုင်ရှိကုန်တိုက်ကြီးသို့သွားသည်။ ပစ္စည်းများကိုကြည့်သည်။ ယင်းဆေးရည်ပုလင်းများမှာ ယိုးဒယားစာများသာတွေ့ရသည်။ ဆေးရည်အရောင်များမှာလည်း နှစ်မျိုးသုံးမျိုးတွေ့ရသည်။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မည်သို့ကွာခြားသည်ကိုသိလိုသဖြင့် အနားရှိအရောင်းဈေးသည်မိန်းကလေးကို မေးကြည့်ရာ အရောင်ကတော့ အဲဒီမြင်တဲ့အတိုင်းပဲ ဘာကွာလဲတော့မသိဘူးဟု ဖြေလေသည်။ ထိုကုန်တိုက်အထွက်နံရံပေါ်တွင် တစ်လအတွက် အကောင်းဆုံးဝန်ထမ်းဓာတ်ပုံများ ချိတ်ထားသည်ကိုတွေ့ရခြင်းအားဖြင့် လုပ်ငန်းရှင်အနေနှင့် လူ့အရင်းအမြစ်စီမံခန့်ခွဲမှု(Human Resources Managetment) ကိုတန်ဖိုးထားကြောင်း အကဲခတ်မိပါသည်။ သို့ရာတွင် သူ့ကုန်တိုက်ရှိ အရောင်းဈေးသည်များ၏ အရောင်းစွမ်းဆောင်ချက် (Sales Performance) ကိုမူ မည်သည့်မူ (Criteria) ဖြင့် အကဲဖြတ် (Accessment) သည်တော့ မသိချေ။

ကျွန်တော့်အိမ်မှ မြို့ထဲသို့သွားလျှင် ပါရမီလမ်းမှတစ်ဆင့် ပြည်လမ်းအတိုင်းသွားရသည်။ ပါရမီလမ်းပေါ်တွင် နာမည်ကြီး မုန့်တီဆိုင်ကြီးတစ်ဆိုင်ရှိသည်။ အသွားအပြန်မြင်တွေ့နေရသဖြင့် စားချင်စိတ်တဖွားဖွားပေါ်မိသည်။ တစ်နေ့တွင် ကျွန်တော့်မြေးများကိုခေါ်၍ တကူးတကထိုဆိုင်သို့သွားစားကြသည်။ Waiters စားပွဲထိုးမိန်းကလေးများ အများအပြား ဟိုမှဒီမှ သွားလာနေကြသည်။ ယောက်ယက်ခတ်မျှ လှုပ်ရှားနေကြသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်တော်တို့ထိုင်နေသည့်ဝိုင်းသို့တော်တော်နှင့် ရောက်မလာပါ။ ဖြတ်သွားသည့် မိန်းကလေးကို လှမ်းခေါ်သော်လည်း လက်ကလေးကာကာလုပ်ပြကာ ရောက်မလာပါ။ နောက်ဆုံး မဖြစ်မနေခေါ်ပြီး မှာစားရသည်။ အပြန်လမ်းတွင် နောက်တစ်ခါဘယ်တော့မှ မစားတော့ဘူးဟူသောဆုံးဖြတ်ချက် အလိုလိုချမိသွားပါသည်။

ကြာတော့နည်းနည်းကြာသွားပါပြီ။ ၂ နှစ်လောက်ရှိပါပြီ။ ကျွန်တော်သည် မြို့ထဲမှကျောင်းသို့ စာသင်သွားရာတွင် လမ်း၌ ချောင်းအရမ်းဆိုးလာပြီး နှလုံးခုန်နှုန်းမှာလည်း ၁၆၀ ကျော်ရှိနေသဖြင့် လမ်းတစ်ဝက်မှ အိမ်သို့ပြန်လာပြီး နာမည်ကြီးဆေးခန်းတစ်ခုသို့ အရေးပေါ်သွားပြပါသည်။ နံနက် ၉ နာရီခွဲလောက်ရောက်သွားရာ ကျွန်တော့်အား သွေးတိုင်းခြင်း၊ သွေးစစ်ခြင်းပြုပြီး လူနာခုတင်ပေါ်တွင် အောက်ဆီဂျင်ပေးထားပါသည်။ နေ့လယ် ၁၂ နာရီလောက်တွင် ဆီးသွားလိုသဖြင့် ခွင့်တောင်းရာ ခုတင်ပေါ်တွင်ပင် ဆီးသွားစေခဲ့ပါသည်။ ညနေ ၃ နာရီကျော်မှ ဆရာဝန်ရောက်လာပြီး စမ်းသပ်ပါတော့သည်။ ကျွန်တော့်အသက်သည် အလွန်ကြာမြင့်သော Customer Service ကို ခံနိုင်ရည်ရှိမှန်းသိရသဖြင့် များစွာဝမ်းသာရပါသေးသည်။

မကြာသေးမီက ကျွန်တော်စာသင်သောကျောင်းနှင့်မလှမ်းမကမ်းရှိ စာအုပ်ဆိုင်တစ်ဆိုင်သို့ ရောက်သွားပါသည်။ ဆိုင်ရှိအရောင်းဈေးသည်ကလေးမလေးများသည် စကားပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် မဆိုးလှပါ။ ကလေးမလေးတစ်ဦးက "အဘ အသင်းဝင်ကတ် (Membership Card) လုပ်ထားပါလား။ အသင်းဝင်ကတ်လုပ်ထားလျှင် ၁၀ ကျပ် လျှော့ငွေရတယ်ဟုဆိုပါသည်။ အသင်းဝင်ကတ်လုပ်ဖို့ ဘာတွေလိုသလဲဟု မေးသော

www.foreverspace.com.mm

အခါ ကျပ်ငါးသောင်းဖိုးတစ်ကြိမ်တည်း ဝယ်လျှင် အသင်းဝင်ကတ်လုပ်၍ရသည်ဟု ဖြေပါသည်။ ကျွန်တော်က "အဘ အခု ကျပ်သုံးသောင်းဖိုးဝယ်တယ်။ နက်ဖြန်မှာ ကျပ်လေးသောင်းဖိုးဝယ်ဖို့ ဩသုငညါ လုပ် ထားတယ်။ အခု ပိုက်ဆံမပါသေးလို့ ဒါ ဆိုရင် နက်ဖြန်ကျရင် အသင်းဝင်ကတ် လုပ်ပေးမှာလား" ဟု မေးသောအခါ အဲဒီလိုတော့မရဘူး။ တစ်ခါတည်း ကျပ်ငါးသောင်းဖိုးဝယ်မှရတာဟု ဖြေပါသည်။ ကလေးမလေး၏ စိတ်ရှည်မှုကို စူးစမ်းလိုသဖြင့် ကဲကွာ ဘဘက ငါးသောင်းဖိုး တစ်နှစ်မှတစ်ခါပဲဝယ်မယ်၊ အသင်းဝင်ကတ်ရမယ်။ နောက်တစ်ယောက်က တစ်လတစ်ခါ ကျပ်သုံးသောင်းဖိုးဝယ်မယ်၊ သူက အသင်းဝင်ကတ်မရဘူး၊ ဒါဆိုရင် မင်းတို့မူကြီးက ဝှကျမနေဘူးလားဟု မေးပါသည်။ အရောင်းသမလေးသည် ခေတ္တမျှတွေဝေသွားပြီး မရဘူးဘဘရဲ့ ဆိုင်ရှင်က ကျွန်မတို့ကို ဒီလိုပဲမှာထားတယ်တဲ့။ ဩော် . . . ပုဂ္ဂလိက လုပ်ငန်းမှာလည်း ဗျူရိုကရေစီရှိပါသလား ဟု မှတ်ချက်ပြုမိပါသည်။ အမှန်မှု "ဘဘ ပြောတဲ့အကြံကမဆိုးဘူးနော် ကျွန်မ ဆိုင်ရှင် ဒါမှမဟုတ် မန်နေဂျာနဲ့တွေ့ရင် ဘဘ ပြောတဲ့အကြံကို တင်ပြကြည့်ပါ့မယ်" ဟု ဆိုလျှင် ပို၍မကောင်းပြီလော။

နောက်တစ်နေရာက ဆံပင်အလှပြင်ဆိုင် တာဝါတစ်ခုဖွင့်လှစ်ထားသည်။ ကျွန်တော် Marketing ဘာသာသင်ကြားစဉ် တပည့်များနှင့် စကားစပ်မိ၍ Customer Service နှင့်ပတ်သက်ပြီး နာမည်ကြီးလုသော Tesco ဆိုသည့် လုပ်ငန်းအကြောင်း ပြောပြရာ တပည့်တစ်ဦးက အဲဒီလိုဆိုင်မျိုး ကျွန်မတွေ့ဖူးတယ်ဟုပြောပြီး ညွှန်ပြသဖြင့် တစ်နေ့တွင် ကျွန်တော့်မြေးများနှင့် ထိုဆံပင်ညှပ်ဆိုင်သို့ ရောက်သွားပါသည်။ လာမေးသောကလေးမကို တို့ဆံပင်ညှပ်မလို့ဟုပြောရာ ကလေးမက ခေါင်းလျှော်ပါဦး ခေါင်းလျှော်ပြီးမှ ဆံပင်ညှပ်ရပါမယ်ဟုပြောပါသည်။ ကျွန်တော်က ငါ အသက်ခြောက်ဆယ်ကျော်ပြီ ဆံပင်ညှပ်ပြီးမှခေါင်းလျှော်တာပဲကြုံဖူးပါတယ်။ ခေါင်းလျှော်ပြီး ဆံပင်ညှပ်ရတယ်လို့ တစ်ခါမှ မကြုံဖူးပါဟုပြောသောအခါ ဒီဆိုင်မှာတော့ ခေါင်းလျှော်ပြီးမှပဲ ဆံပင်ညှပ်လို့ရတယ်ဟုပြောပြီး ချာခနဲလှည့်ထွက်သွားပါသည်။

ပုဂ္ဂလိကနေ့ရာသီကျောင်းတစ်ကျောင်းတွင် မြေးသုံးယောက်ကို ကျောင်းထားပေးရန် ကျောင်းတစ်ကျောင်းသို့ နံနက် ၉ နာရီ ၃၀ မိနစ်ရောက်သွားသည်။ စုံစမ်းသောအခါ Entrence Test ရေးဖြေဖြေရမည်ဟုဆိုသည်။ ကျွန်တော်က သုံးယောက်လုံး တစ်ချိန်တည်းရ၊ မရမေးရာ ရပါသည်ဟု ဖြေသည်။ ထို့ကြောင့် မြေးများကို ရေးဖြေဖြေစေပါသည်။ တစ်နာရီကျော်ကျော် ကြာသွားပါသည်။ ကလေးများထွက်လာသောအခါ နှုတ်ဖြေဖြေရဦးမည်ဟု ပြောပါသည်။ မွန်းလွဲ ၂ နာရီတွင် ဖြေရမည်ဟုဆိုသဖြင့် အိမ်သို့ပြန်ခဲ့ကြသည်။ မွန်းလွဲ ၂ နာရီမထိုးမီ အရောက်သွားရာ ဆရာမ မလာသေး၍ ခဏစောင့်ပါဟုပြောပါသည်။ ညနေ ၃ နာရီထိမဖြေရသေးသဖြင့် သမီးလုပ်သူက သွားပြောသောအခါ ကလေးများကို နှုတ်မေးခွန်းမေးမြန်းစစ်ဆေးပါသည်။

www.foreverspace.com.mm

Customer Services ဆိုသည်မှာ ယူနီဖောင်းလှလှလေးဝတ်၊ မိတ်ကပ်ပါးနီခြယ်သစရာမလိုဘဲ မြန်မာတို့၏ရိုးရာကျင့်စဉ်လေးများကို ရိုးရိုးလေးကျင့်သုံးခြင်းပင်ဖြစ်သည်ကို မြို့ပြ အထူးသဖြင့် ရန်ကုန်မြို့ကြီးများမှ သမီးပျိုများ၊ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးများ သိစေချင်ပါတော့သည်။

ပြီးသောအခါ ကလေးသုံးဦး တစ်ချိန်တည်း မရနိုင်ဟု ပြောပါသည်။ ကျွန်တော်က မနက်ကတည်းက မေးမြန်းပြီး ရသည်ဆို၍ တစ်နေ့လုံးအချိန်ကုန်ခံကာ စောင့်နေရသည်။ အခုမှ မရဘူးဟုပြောတာ မသင့်ဟု ပြောသင့်ပါ သည်။ ဘယ်လိုမှပြောမရပါ။ မကျေနပ်သဖြင့် တယ်လီဖုန်းဖြင့် ကျောင်းအုပ်ထံတင်ပြရာ တိုက်ရိုက်စကားပြောခွင့်မရဘဲ ကလေးမလေးတစ်ဦးက အဖြစ်အပျက်ကို မေးမြန်းပါသည်။ နာရီဝက်ခန့်ကြာမှ ထိုကလေးမကတစ်ဆင့် တစ်ချိန်တည်းရပါသည်ဟူသော အဖြေကိုရပါသည်။ အန်ကယ် အကြံပေးစရာရှိတာ၊ ဝေဖန်စရာရှိတာ၊ ဝေဖန်အကြံပေးပါဟုလည်း ထိုကလေးမက ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါသည်။

ကျွန်တော် ယခုအထိ တင်ပြခဲ့သော လုပ်ငန်းမျိုးစုံသည် မျက်စိနားပွင့်လှပါသည်ဆိုသော ရန်ကုန်မြို့ကြီးမှ လုပ်ငန်းများဖြစ်ကြပါသည်။ နယ်အတွေ့အကြုံကို ဆက်လက်တင်ပြပါဦးမည်။

တစ်ခါက တောင်တွင်းကြီး ဗိသနိုးရှိ ကိုးကွယ်ရာဆရာတော်ထံသွားရောက်ဖူးမြော်ရာ လက်ပံတန်းမြို့တွင် ကားခဏရပ်ပါသည်။ အသက် ၁၀ နှစ်အရွယ် ကလေးမတစ်ဦးက ငုံးဥပြုတ်လာရောင်းပါသည်။ ကျွန်တော်က ငုံးဥပြုတ်တော့ မစားချင်သေးဘူးကွာ၊ အကြော်စားချင်တာ၊ အကြော်သယ်ကလည်း မရှိဘူးနော်ဟု ပြောပါသည်။ ထိုကလေးမကလေးက အကြော်က ဟိုဘက်လမ်းမှာရတယ်၊ သမီးဝယ်ပေးမယ်ဟု ပြောလာသဖြင့် ထိုကလေးမလေးကို ပိုက်ဆံပေးလိုက်ရာ အပြေးအလွှားသွား၍ ဝယ်ပေးရှာပါသည်။ ပိုတဲ့ငွေစက္ကူကိုလည်း ပြန်ပေးပါသည်။ စိတ်ထဲတွင် အလွန်အမင်းကျေနပ်မိသဖြင့် ပိုငွေကို ထိုကလေးမလေးအားပေးလိုက်ပါသည်။ ကလေးမလေးထံမှလည်း ငုံးဥပြုတ်များ ဝယ်လိုက်မိပါသည်။

အဲဒီကအထွက် သားလုပ်သူက ဓာတ်ဆီထည့်မယ်ဟုပြောသဖြင့် လက်ပံတန်းဓာတ်ဆီဆိုင်သို့ ဝင်ခဲ့ပါသည်။ ဓာတ်ဆီထည့်နေစဉ် အညောင်းပြေကားပေါ်မှ ဆင်းလိုက်သောအခါ သစ်ပင်ရိပ်တွင်း ဝါထိုင်ခုံလေးများနှင့် ရေနွေးကြမ်းအပြင် ပဲလှော်၊ ထန်းလျက်ဘူးလေးများထားသည်ကိုတွေ့၍ မေးမြန်းရာ ဓာတ်ဆီလာထည့်သော ခရီးသည်များစားဖို့ တည်ခင်းထားတာဟု သိရပါသည်။ စိတ်ထဲတွင် သြော် . . . ပြည်သူပိုင်ဆိုင်က ဒီလိုမျိုးဝန်ဆောင်မှုတွေ့ရ၍ ဝမ်းထဲတွင် အလွန်ကြည်နူးဝမ်းမြောက်မိပါသည်။

အောင်လံအလွန် ကိုးပင်မှသစ်ရာကောက်ဖြတ်လမ်းမှ ခရီးဆက်လာသောအခါ ညစာစားချိန်တွင် သစ်ရာကောက်လမ်းဆုံဆိုင်တန်းများသို့ ရောက်ပါသည်။ ညစာစားမည်ဟု ကားပေါ်မှအဆင်းတွင် "မောင်ကြီးတို့ညီမကြီးတို့လာတယ်ဟေ့၊ နေရာပေးလိုက်ကြပါဦး၊ အပေါ့သွားချင်ရင် ဒီဘက်မှာရှိတယ်ညီမလေး" ဟု ဆိုင်ရှင်အမျိုးသမီး၏ တရင်းတနှီးကြိုဆိုသံကို ကြားရသဖြင့် စိတ်ထဲတွင် ချမ်းမြေ့မိပါသည်။ ထမင်းစားမည်ဆိုသောအခါ ဘယ်ဟင်းက ဘယ်လိုချက်ထားတာ၊ ဘယ်လိုအရသာရှိတယ်ဟု ရွှန်းရွှန်းဝေအောင်ပြောသဖြင့် တောရွာလမ်းဘေးထမင်းဆိုင်လေးတွင် စိတ်ကျေနပ်မှု မရစဖူးရခဲ့ဖူးသည်ကို အမှတ်တရ ဖြစ်နေပါသည်။

ကျွန်တော့်အတွေးထဲတွင် စဉ်းစားစရာတစ်ခု ဝင်လာပါသည်။ လက်ပံတန်းမြို့မှ ငုံးဥသည်လေးသည်လည်းကောင်း၊ ဓာတ်ဆီဆိုင်ဝန်ထမ်းများသည်လည်းကောင်း၊ သစ်ရာကောက်ကျေးရွာမှ ထမင်းဆိုင်ရှင်အမျိုးသမီးလေးသည်လည်းကောင်း၊ Marketing ပညာ၊ Customer Services ပညာရပ်များကိုသင်ကြားခဲ့ကြဟန်မတူပါ။ သင်ကြားရန်မဆိုထားဘိ။ ယင်းဘာသာရပ်များရှိမှန်းပင်သိကြဟန်မတူပါ။ ရန်ကုန်မြို့ပေါ်ရှိ ဆံပင်အလှပြင်ဆိုင်၊ ဆေးခန်း၊ စာသင်ကျောင်း၊ ကုန်တိုက်များမှဝန်ထမ်းများသည် Marketing ပညာ၊ Customer Services ပညာများကို နားလျှံအောင်ကြားနေကြရပါသည်။ သူတို့၏လုပ်ငန်းရှင်များမှာလည်း ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားသို့ရောက်၍ ဒေသန္တရဗဟုသုတတွေ တစ်ထောင်ကြီးရှိကြမည့်သူများဖြစ်ပါသည်။ လက်တွေ့တွင် ထိုထိုသောလုပ်ငန်းရှင်များ၏လုပ်ငန်းများတွင် Customer Services သည် အဘယ်ကြောင့် ရှားပါးကုန်များ ဖြစ်နေရပါသနည်း။

ကျေးလက်မှသူများသည် Customer Service ပေးရသည်ဟု သိလို့မှ သိပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် မြန်မာတို့၏ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာအတိုင်း ဖော်ရွေခြင်း၊ ရင်းနှီးခင်မင်သော စိတ်ဓာတ်အခံရှိခြင်း၊ ရိုင်းပင်းကူညီသောစိတ်ဓာတ်ရှိခြင်း စသည့်အချက်များသည် Customer Services ၏အခြေခံအချက်များဖြစ်နေပေသည်။ ပညာဆိုသည်မှာ စာသင်ခန်းမှ စာမေးပွဲခန်းမသို့သယ်ဆောင်သွားရမည့်အရာမဟုတ်။ မိမိဘဝပြေးလမ်းတစ်လျှောက်လုံးသယ်ဆောင်သွားရမည့်အရာဖြစ်သည်ဆိုသောအချက်နှင့် Customer Services ဆိုသည်မှာ ယူနီဖောင်းလှလှလေးဝတ်၊ မိတ်ကပ်ပါးနီခြယ်သစရာမလိုဘဲ မြန်မာတို့၏ရိုးရာကျင့်စဉ်လေးများကို ရိုးရိုးလေးကျင့်သုံးခြင်းပင်ဖြစ်သည်ကို မြို့ပြ အထူးသဖြင့် ရန်ကုန်မြို့ကြီးများမှ သမီးပျိုများ၊ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးများ သိစေချင်ပါတော့သည်။

ဦးဝင့်ကျော်

www.foreverspace.com.mm

ပြောတိုင်းမယုံကြတော့သည့် ယုတ္တိဗေဒကို သက်ဝင်သူများ

ဂျီအောင်ဘန်း

တစ်ရက်က စာရေးသူအိမ်တွင် မြန်မာဗီဒီယိုအခွေတစ်ခွေတွေ့မိသဖြင့် အလုပ်လည်းပါးနေ၍ ဖွင့်ကြည့်မိ၏။ ဖွင့်တုန်းကတော့ ဘာရယ်မဟုတ် ပျင်း၍ကြည့်နေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဇာတ်လမ်းဆုံးတော့ စာရေးသူခေါင်းထဲ စဉ်းစားစရာ၊ ဘဝင်မကျစရာများတွေ့လာရသည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် စာဖတ်သူများက သရုပ်ဆောင်များနှင့်ပတ်သက်သည့် ညံ့ဖျင်းမှုကို ဇာတ်ပြားဟောင်းဖွင့်တော့မည်ဟု ထင်ပေကြလိမ့်မည်။ လုံးဝမဟုတ်ပါ။ ဆက်ပါဦးအုံ့။ စာရေးသူပြောချင်သည်မှာ ဇာတ်လမ်းအခြေပြုရာကာလနှင့်ပတ်သက်၍ အနည်းငယ်ပြောစရာရှိလာ၍ဖြစ်သည်။ အခြား တော့မဟုတ်။ စာရေးသူကြည့်သောကားက ဂျပန်ခေတ်တော်လှန်ရေးကား၊ ထိုကားထဲတွင် သူကြီးသားနှင့်မင်းသား (အဓိကဇာတ်ဆောင်) တို့ တွေ့ဆုံစကားပြောသောအခန်းတွင် သူကြီးအိမ်အောက်မှာတွေ့လိုက်ရသည်က ဆူပါကော်ဖီမစ်ထုပ် (ကြော်ငြာပေးနေခြင်းမဟုတ်ပါ)။ နောက်တစ်ခန်း မင်းသားထွက်ပြေးသည့်အခန်းမှာ စီးထားသည့်ဖိနပ်က ယခုခေတ်လူငယ်စီး မာလ်ဒီနီတံဆိပ်၊ ဝတ်ထားသည်က ယူအက်စ်ပြောက်ကျားနှင့် စာရေးသူ ထိုဇာတ်ကားကိုကြည့်ပြီး အတော်လေးစိတ်ပျက်သွား၏။ ဒီကောင်တွေ ဂျပန်ကိုတော်လှန်တယ် လို့သာပြောနေတာ ဝတ်ထားစားထားတာ မြင်ကွင်းက ဒီဘက်ခေတ်ကြီး။ ယုတ္တိဗေဒအရဆို တော်တော်လေးလွဲနေပြီ။

တစ်ချိန်တုန်းက စာရေးသူဝန်ထမ်းဘဝ၊ အဲဒီတုန်းက စနေနေ့တိုင်း သန့်ရှင်းရေးဆိုတာ ခေတ်စားနေသည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ တစ်ခုသောစနေနေ့မှာ စာရေးသူတို့ရုံးပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ကြရ၏။ အမှန်တကယ်တော့ လူကြီးလာလျှင် မြင်ကောင်းအောင် လူလုံးပြရင်း စတိသဘောလုပ်ပြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ချင်တော့ စာရေးသူတို့ဌာနအကြီးအကဲက အောက်ခြေကနေ အဆင့်ဆင့်မှန်မှန်ကန်ကန်တက်လာခဲ့သူ၊ နိုင်ငံခြားတက္ကသိုလ်တစ်ခုကနေ ဘွဲ့ရခဲ့သူ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းမှန်မှန်ကန်ကန် သမား။ ဌာနအကြီးအကဲက သန့်ရှင်းရေး ဦးဆောင်လုပ်ဖို့ စွပ်ကျယ်နှင့် ပုဆိုးအဟောင်းနှင့်လာသည့်အခါ ရှပ်အင်္ကျီအဖြူ၊ ကော်လံကတုံးအဖြူ၊ ပလေကပ်တို့၊ ကချင်ကွက်စိပ်တို့နှင့် အယောင်ပြဖို့သက်သက် သားသားနားနားဝတ်စားလာကြသည့် စာရေးသူတို့ရုံးအကြီးအကဲနှင့် အရာရှိဝန်ထမ်းများနှင့် စာရေးသူတို့ ပိုးစိုးပက်စက်အပြောခံရ၏။ ထိုအပြောခံရသောစကားထဲတွင် စာရေးသူနားထဲ ယခုထိစွဲနေသောစကားမှာ "မင်းတို့ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ခေါ်တာ၊ ဘယ် . . . ခွေးမသားက ဒီလိုမင်္ဂလာဆောင်ပွဲသွားသလို ဝတ်လာရမယ်လို့ပြောလို့လဲ" ဆိုသည့်စကားကိုပင် ယခုအချိန်ကျမှ

www.foreverspace.com.mm

စာရေးသူ ပြန်တွေး၍ သဘောပေါက်မိ၏။ ဟုတ်လည်းဟုတ်ပေသည်။ စာရေးသူတို့က သန့်ရှင်းရေးဆို၊ သစ်ပင်စိုက်ပွဲဆို၊ လမ်းပြုပြင်ပွဲဆို လုပ်အားပေးမယ်လို့ အသံကောင်းဟစ်ပြီး လူလုံးပြကာ စားစရာရှိတာ ဝအောင်စားပြီး လစ်သည်နှင့် ပြန်ပြေးကြသည်မှာ အရိုးစွဲနေခဲ့သည်ကိုး။ ရေမြောင်းဆယ်မယ်ဆိုတဲ့လူနဲ့ သူ့ရဲ့ဝတ်စားဆင်ယင်မှုက ယုတ္တိဗေဒအရ တော်တော်ကြီးကို လွဲနေခဲ့တာကို အဲဒီတုန်းက မမြင်ခဲ့တာ။

ရက်ပိုင်းအတွင်း လူငယ်စာရေးဆရာတစ်ယောက် သူ့လုံးချင်းစာအုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးကြုံရတဲ့အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ကြားသိခဲ့ရသည်။ အဆိုပါစာရေးဆရာက သူ့လုံးချင်းစာအုပ်ထုတ်ဖို့ ထုတ်ဝေသူကို လိုက်ရှာသည်။ စာအုပ်တိုက်တွေက ခုချိန်မှာ လူသစ်တင်ဖို့ ဘယ်တိုက်မှ စိတ်မဝင်စားကြ။ ဒါပေမဲ့ သူ့စာအုပ်တွေရဲ့ အရေးအသားနဲ့ ဇာတ်အိမ်ကိုကြိုက်သည်။ ရှဲဒိုး (နောက်ကွယ်ကနေ နာမည်တပ်ခွင့်မရှိဘဲ ရေးပေးရသူ) လုပ်မလား၊ ရောင်းမလားလို့ မေးသည်။ အဆိုပါစာရေးဆရာက ငြင်းလိုက်သည်။ ဒါနဲ့ သူ့လက်ရာကို ထုတ်ဝေသူတစ်ယောက်က စိတ်ဝင်စားတော့ ဘီယာဆိုင်တစ်ဆိုင်ချိန်းပြီး စကားပြောကြည့်သည်။ စာရေးသူပြောချင်သောအကြောင်းက အထက်ကဖော်ပြခဲ့သော စာရေးဆရာကို ဘီယာတိုက်ပြီး ထုတ်ဝေသူက သူက အနုပညာသမားဆိုရင် ဘယ်လိုလေးစားသည်၊ စာရေးတဲ့လူက ပိုပြီးအကျိုးရှိရမည်၊ ပြီးတော့ ယနေ့ လူကြိုက်များနေတဲ့ ဘယ်သူ့ဘယ်သူကဖြင့် သူစင်တင်ပေးခဲ့သည်၊ ထုတ်ဝေသူဆိုပေမယ့် သူများထုတ်ဝေသူတွေလို မတရားမလုပ်ပါ၊ မိသားစုလို၊ သွေးရင်းသားရင်းလိုမျိုး စာရေးသူနဲ့ ထုတ်ဝေသူဆိုတာရှိရမယ်ပြောပြီး မကြာပါ ဇာတ်လမ်းက စပါသည်။ အဆိုပါ စာရေးဆရာ၏ လုံးချင်းတွေကို သူတည်းဖြတ်မည်။ လိုအပ်တဲ့နေရာ သူကိုယ်တိုင်ပြင်မည်။ ဝတ္ထုစာအုပ်တိုင်းမှာ မပါမဖြစ် အနည်းဆုံးတစ်ခန်းကိုလောက်တော့ အညှီ

သူတို့အလှူခံက တစ်မျိုး၊ လျက်ဆားရောင်းရင်အော်တဲ့ အော်လန်လေးနဲ့ အသံကို အသင့်သွင်းထားပြီး "ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အလှူခံပါတယ်။ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ" ဆိုတဲ့ နှိုးဆော်တောင်းခံတဲ့အဖွဲ့ပါ။ လာအလှူခံတဲ့လူတွေကို ကြည့်ရတာ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးမပြောနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တောင် မဟန်နိုင်ဘဲ မှုးရိပ်သန်းနေတဲ့လူကြီးတွေချည်းဖြစ်သည်။

အဟောက်ရေးပေးရမည်။ ကလောင်နာမည်ကိုလည်း သူစိတ်ကြိုက်ရွေးပြီး သူ့နာမည်နဲ့တင်မည်။ ဆယ်အုပ်တိတိ စိတ်ကြိုက်ရမှထုတ်မည်။ အဲဒီမှာတင် အဆိုပါစာရေးဆရာလေးလည်း စာမူကို မနည်းပြန်ရအောင် ယူလာခဲ့ရသည်။ စာဖတ်သူတို့မြင်လောက်မယ်ထင်ပါရဲ့။ ချစ်တယ်ပြောပြီး နှစ်တဲ့လူတွေရဲ့ လူကြားကောင်းအောင်ပြောတဲ့စကားတွေ ဘယ်လောက်တောင် ယုတ္တိဗေဒမကျသနည်းဆိုသည်ကို။

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က နာမည်ကြီးဟိုတယ်တစ်ခုမှာလုပ်သည်။ ဟိုတယ်က ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးကျကပ်ကြောင့် သိပ်အခြေအနေမကောင်းပါ။ သူ့ဟိုတယ်က နိုင်ငံခြားသားခရီးသွားတွေကို အဓိကထားတာဆိုတော့ တခြားတခြားသောဟိုတယ်တွေထက် ပိုထိသည်။ အဲဒီမှာ သူငယ်ချင်းလည်းညစ်ပြီး ဒူဘိုင်းသွားမယ်ဆိုပြီး စလုပ်သည်။ စစချင်း အေးဂျင့်တစ်ခုနဲ့ စချိတ်သည်။ အဲဒီအေးဂျင့်ရဲ့ မက်လုံးတွေက အရမ်းလှသည်။ ငွေတစ်ပြားမှပေးစရာမလိုပါ။ လေယာဉ်ခပဲစိုက်ရမည်ဆိုတော့ စာရေးသူရဲ့သူငယ်ချင်းလည်း ဟုတ်ပြီဆိုပြီး ပြေးတိုးတော့သည်။ ဟိုရောက်တော့ ဖောင်ကြေး (ပုံစံကြေး) ငါးထောင် ပေးရသည်။ ဓာတ်ပုံက သူတို့နဲ့ချိတ်ထားတဲ့ဆိုင်မှာ ရိုက်ရသည်။ ဓာတ်ပုံရိုက်ခကလည်း အပြင်မှာ ပတ်စပို့ဆိုဒ်ကို ခြောက်ပုံ ထောင့်နှစ်ရာကျပ် (၁၂၀၀) ဖြစ်နေတာကို သူတို့ပြောတဲ့ဆိုင်မှာ နှစ်ထောင် ပေးရသည်။ (နောက်မှသိရတာက အဆိုပါဓာတ်ပုံဆိုင်ကို သူတို့ဆီက လူတစ်ယောက်လွှတ်ပေးတိုင်း ရှစ်ရာ ကော်မရှင်ပေးရတယ်လို့) ဒီလောက် စာရေးသူ သူငယ်ချင်းက အပြုံးမပျက်သေးပေ။ ပထမအဆင့်အေးဂျင့်မန်နေဂျာက အင်္ဂလိပ်စာ Four Skills (ရေး၊ ဖတ်၊ ပြော၊ နားထောင်) ကို စစ်သည်။ ဇာတ်လမ်းက ဒီမှာစပါသည်။ စပါးကြီးမြွေများ သားကောင်ကိုညှို့ပြီးမျိုသလို Four Skills အောင်တဲ့လူတွေကို လေယာဉ်လက်မှတ်ခ စပေါ်အနေနဲ့ (US$ 200) ပေးရမယ်။ ဒေါ်လာနှစ်ရာသွင်းပြီးရင် သူတို့ပြောတဲ့နာမည်မရှိတဲ့ ဓာတ်ခွဲခန်းတစ်ခုမှာ နာမည်ကြီးဓာတ်ခွဲခန်းတစ်ခုရဲ့ ဈေးနှုန်းမျိုးပေးပြီး ဆေးစစ်ရမယ်။ အဲဒီအထိလည်း စာရေးသူ သူငယ်ချင်းက မသိသေးပေ။ သူတို့ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လိုက်လုပ်နေတုန်း ခုနပြောတဲ့ကိစ္စတွေပြီးတဲ့အခါ ဒူဘိုင်းကလာတဲ့ ဟိုတယ်မန်နေဂျာဆိုသူ နိုင်ငံခြားသားတစ်ယောက်နှင့် တိုက်ရိုက်တွေ့ပြီး အင်တာဗျူးသည်။ အားလုံးလည်း Pass လည်းဖြစ်ရော နောက်ထပ် ဒေါ်လာတစ်ထောင့်နှစ်ရာ တောင်းပါလေရော။ သူတို့ပြောတာက လေယာဉ်လက်မှတ်ခလိုလို၊ အသက်အာမခံခလိုလို။ ဟိုရောက်လို့ အလုပ်မလုပ်ဘဲ ပြန်လာကုန်မှာစိုးလို့ အပေါင်သဘောမျိုးပေးရသလိုလိုနဲ့ သူငယ်ချင်းလည်း ပထမ ဒေါ်လာနှစ်ရာကလည်း ပေးပြီးသွားပြီ။ အပေါင်းအသင်းကြားမှာလည်း ဒူဘိုင်းသွားမှာလို့ ပွနေတော့ အေးဂျင့်ကတောင်းတဲ့ ဒေါ်လာတစ်ထောင့်နှစ်ရာကို ရှာကြံပြီးပေးလိုက်ရသည်။ ဒါနဲ့ ဟိုရောက်သွားသည်ဆိုပါစို့။ ခု နောက်ထပ်ထပ်သိရသည်မှာ သူ့လစာ သုံးလစာကို အေးဂျင့်ကို ထပ်ပေးရသည်ဟူ၍ပင်။ ဒါတောင် အဲဒီအေးဂျင့်က ပိုက်ဆံတစ်ပြားမှ

www.foreverspace.com.mm

ပေးစရာမလိုပါဆိုလို့ပဲ။ ဟုတ်လည်းဟုတ်တာပဲ။ အဲဒီအေးဂျင့်ယူတာ မြန်မာကျပ်ငွေဆိုတဲ့ ပိုက်ဆံမှမဟုတ်တာ။ ယူအက်စ်ဒေါ်လာကို ယူတာကိုး။ စာရေးသူလည်း စိတ်ပေါက်ပေါက်နှင့် သူငယ်ချင်းကို On-line ပေါ်မှာ တွေ့ကြတုန်း စာတစ်ကြောင်း ရိုက်ထည့်ပေးလိုက်သည်။ "You have to bring oil bottle"

နောက်တစ်ခုရှိသေးသည်။ စာရေးသူတို့ မြို့နယ်ထဲတွင်ဖြစ်၏။ တစ်လမှာ တစ်ခါလောက် အလှူလိုက်လိုက်ခံသည်။ အလှူခံဆိုလို့ ဘာသာရေးလို့လည်း မထင်ပါနှင့်။ ပြီးတော့ မိဘမဲ့ကျောင်းတို့၊ ဝါဆိုသင်္ကန်းတို့၊ ဝါတွင်းကာလ ဆွမ်းလောင်းတာတို့၊ ကထိန်ခင်းပွဲတို့၊ ဘုရားပွဲတို့ တစ်ခုဆို တစ်ခုမှ မဟုတ်ပါ။ သူတို့အလှူခံက တစ်မျိုး၊ လျက်ဆားရောင်းရင်အော်တဲ့ အော်လန်လေးနဲ့အသံကို အသင့်သွင်းထားပြီး 'ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အလှူခံပါတယ်။ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ' ဆိုတဲ့ နှိုးဆော်တောင်းခံတဲ့အဖွဲ့ပါ။ လာအလှူခံတဲ့လူတွေကို ကြည့်ရတာ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးမပြောနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်တောင် မဟန်နိုင်ဘဲ မူးရိပ်သန်းနေတဲ့ လူကြီးတွေချည်းဖြစ်သည်။ သူတို့ကို ဘယ်သူမှလည်း အားအားယားယား မစစ်နိုင်ဘူးလေ။ ဘာသာရေးလည်းမဟုတ်တော့ ငရဲကြီးစရာလည်းမရှိပါ။ ဘယ်လောက်အဆင်ပြေပါသနည်း။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေက အကြီးကြီးတွေနှင့်ကိုင်ပေါက်ရင် သိပ်ကြောက်တတ်ကြသည်။ မထိရဲကြတာ ဝသီကိုဖြစ်နေကြပြီ။ ဒီဇနပုဒ်သာသာကနေ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ငွေလိုက်ကောက်တယ်ဆိုတာ ယုတ္တိရှိလား မရှိလားဆိုတာကိုတောင် မစဉ်းစားနိုင်လောက်အောင် ဘာတွေများ သလ္လာဖုံးနေကြပါသနည်း။

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်၏အိမ်ကို သွားလည်တော့ သူ့အိမ်မှာ ခပ်ညံ့ညံ့လူတွေရဲ့ အကျင့်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ လူလာရင် မြင်သာတဲ့နေရာတိုင်းမှာ 'အချိန်နှင့်ဒီရေသည် လူကိုမစောင့်ပါ' တို့ အစရှိတဲ့ တက်ကျမ်းဆောင်ပုဒ်တွေ၊ ဘယ်နေ့ဘာပြီးရမည်တို့ စီမံချက်တွေ ပွနေအောင်ကပ်ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ သူငယ်ချင်းကိုကြည့်တော့လည်း ဘာအလုပ်မှမလုပ်ဘဲ မိန်းမလုပ်စာကို ထိုင်စားပြီး မိန်းမပြောသမျှ နာခံနေရသည်။ သူတို့လင်မယားမှာ သားတစ်ယောက်မွေးထားသည်။ အဲဒီသားက ဒီနှစ်ဆယ်တန်း။ စာရေးသူ သူငယ်ချင်းက ညနေမူးလာပြီဆိုရင် သူနိုင်မယ့် သူ့သားကိုပဲ ရမယ်ရှာသည်။ တစ်ခါတလေ အိမ်နီးချင်းတွေက ကလေးကိုသနားတော့ မနေနိုင်လို့ ဝင်ဝင်ပြောမိသည်။ ဒါနဲ့ စာရေးသူရောက်သွားတော့ သူငယ်ချင်းက စာရေးသူကို "ငါ့အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်က တော်တော်မကောင်းဘူးကွာ။ ငါ့သားအပေါ် ငါတို့လုပ်ပေးတာ ကောင်းတာကြတော့ တစ်ခုမှမချီးမွမ်းဘူး။ ငါက ငါ့သားပေါ်ကို တစ်ခုလောက်မှားလိုက်၊ ဝတ္တရားမကျေလိုက်တာနဲ့ ပြောလိုက်ကြတာ" ဟုဆို၏။ စာရေးသူက သူငယ်ချင်း နားလည်အောင် "သူငယ်ချင်း မိဘဆိုတာ သားသမီးကောင်းစားအောင်လုပ်ပေးရမှာ ဒါဝတ္တရားပဲလေ။ မင်းတစ်ယောက်ထဲမှ ထူးပြီးလုပ်ပေးနေရတာမှမဟုတ်တာ။ မိဘတိုင်းလုပ်ပေးရမယ့်ဝတ္တရားပဲဟာ။ ဘာချီးမွမ်းစရာရှိလဲ။ အေး မင်းဝတ္တရားပျက်ကွက်ရင်တော့ ပြောမှာပဲ။ မင်းက မိဘဝတ်မကျေတာကို . . . ။ ဟိုး ဦးနုခေတ်တုန်းက သတင်းစာဆရာကြီးတစ်ဦးက အဲဒီတုန်းက ဝန်ကြီးချုပ်ဦးနုကို ပြောခဲ့တဲ့စကားတစ်ခုရှိတယ်။ လုံးစေ့ပတ်စေ့တော့မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘာလဲဆိုတော့ ဦးနုက "ခင်ဗျားတို့ သတင်းစာဆရာတွေကလည်း ကျွန်တော်

www.foreverspace.com.mm

တို့ တိုင်းကျိုးပြည်ပြုလုပ်နေတာလေးတွေကို တစ်ခါမှ အကောင်းလုပ်ပြီးမဖော်ပြဘူး။ ကျွန်တော်တို့ချို့ယွင်းချက်ကိုပဲ တီးနေကြတာပဲ” လို့ဆိုတော့ သတင်းစာဆရာကြီးက “ဟ အစိုးရဆိုတာ ပြည်သူကောင်းစားဖို့လုပ်ရမှာ သူ့ဝတ္တရားပဲလေ။ ဘာလို့အဆန်းလုပ်ပြီးရေးရမှာလဲ။ သတင်းစာဆိုတာ မဟုတ်တာလုပ်ရင်သာ ဖော်ပြပေးရမှာလို့ ငါ ဖတ်ရဖူးတယ်။ မင်းဘာသာစဉ်းစားပေါ့။ မင်းလုပ်တာမှားလား မှန်လားဆိုတာကို”။ စာရေးသူကတော့ ရှေးတုန်းက သတင်းစာဆရာကြီးပြောခဲ့သည့် သဘောအဓိပ္ပာယ်သည် ယုတ္တိဗေဒအရဆိုလျှင် တော်တော်လေး ဂွတ်ဒ်သည်လို့ပဲ ထောက်ခံမိမည်ဖြစ်သည်။ မိဘတိုင်း ဆင်ခြင်ဖွယ်ဖြစ်သည်။

ယနေ့ခေတ်တွင် ရှေ့နောက်မညီညွတ်မှုတော်တော်များများကို တွေ့ရသည်။ ပြောစကားနှင့်လုပ်ရပ်က ယုတ္တိမတန်၊ ပြောကောင်းကောင်းနှင့်ပြောခဲ့ကြသလောက် လုပ်ကောင်းကောင်းနှင့် ကိုယ်ကျိုးအဓိကထားလုပ်ခဲ့သည့်လုပ်ရပ်တို့မှာ ထပ်တူမညီတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေကြသည်ကို အထင်အရှားပင် တွေ့နေကြရသည်။ ‘ဤကားပေါ်ရောက်လာသူမှန်သမျှ စိတ်ချမ်းသာစေရမည်’ ဆိုသောစာတန်း ကပ်ထားသည့်ကားမျိုးသည် ခရီးသည်စိတ်ချမ်းသာဖို့ထက် သူတို့စိတ်ချမ်းသာဖို့ဆိုသည့် သဘောကိုဆောင်နေသည့်အခါ ကျွန်တော်ကျွန်မတို့က အမှန်တရားကိုပဲမြတ်နိုးတယ်၊ အမှန်တရားအတွက် အသက်ကိုအသေခံရဲတယ်ဆိုခဲ့တဲ့သူများ ယခုအခါ သူတို့ယုံကြည်ခဲ့သော အမှန်တရားဆိုတာ ငါ၏အတ္တဖြစ်နေခဲ့လျှင် စာရေးသူတို့ တစ်ခုခုကိုတော့ ဆုံးဖြတ်ဖို့ လိုလာပေလိမ့်မည်။ လူတွေအတွက် ကြီးကြီးငယ်ငယ် ယနေ့ခေတ်လောက် အန္တရာယ်များတာ မရှိလှဟု စာရေးသူထင်၏။ ဟိုဟာဆိုလည်း ကိုယ်ကြိုက်မိသည်။ မိန်းကလေးက

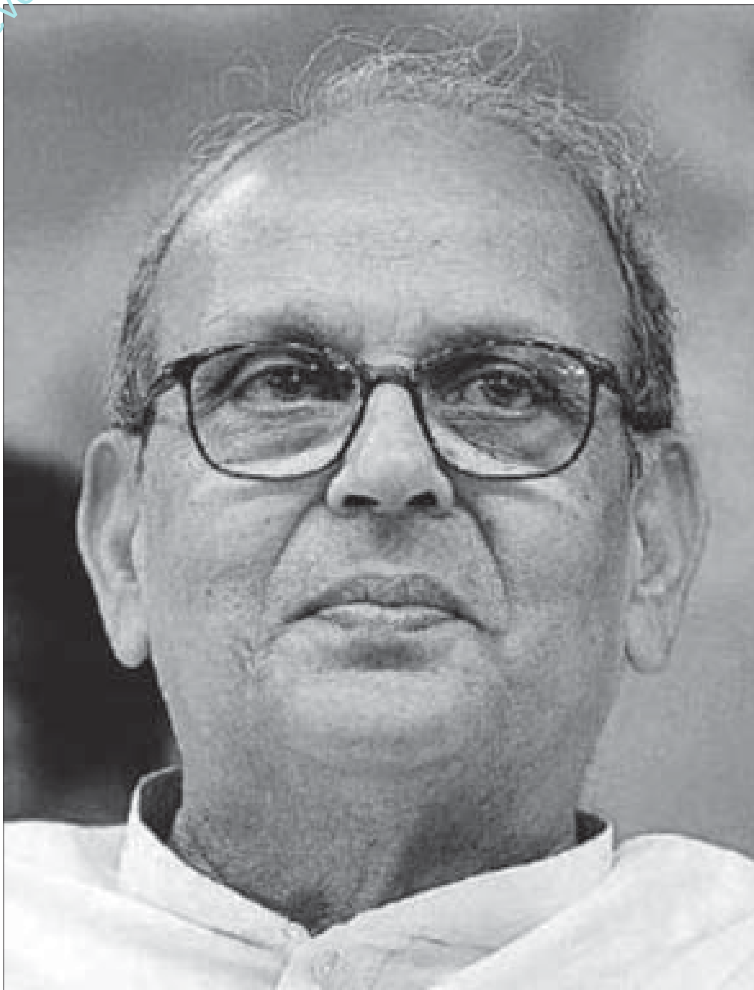
ဟိုး ဦးနုခေတ်တုန်းက သတင်းစာဆရာကြီးတစ်ဦးက အဲဒီတုန်းက ဝန်ကြီးချုပ်ဦးနုကို ပြောခဲ့တဲ့စကားတစ်ခုရှိတယ်။ လုံးစေ့ပတ်စေ့တော့မဟုတ်ဘူး နော်။ ဘာလဲဆိုတော့ ဦးနုက “ခင်ဗျားတို့ သတင်းစာဆရာတွေကလည်း ကျွန်တော်တို့ တိုင်းကျိုးပြည်ပြုလုပ်နေတာလေးတွေကို တစ်ခါမှ အကောင်းလုပ်ပြီး မဖော်ပြဘူး။ ကျွန်တော်တို့ချို့ယွင်းချက်ကိုပဲ တီးနေကြတာပဲ” လို့ ဆိုတော့ သတင်းစာဆရာကြီးက “ဟ အစိုးရဆိုတာ ပြည်သူကောင်းစားဖို့လုပ်ရမှာ သူ့ဝတ္တရားပဲလေ။ ဘာလို့အဆန်းလုပ်ပြီး ရေးရမှာလဲ။ သတင်းစာဆိုတာ မဟုတ်တာလုပ်ရင်သာ ဖော်ပြပေးရမှာလို့ ငါဖတ်ရဖူးတယ်။

အေများထိနေသလား။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်သူဘယ်ဝါရဲ့ တိတ်တိတ်ပုန်း နံပါတ်ဘယ်လောက်လဲ။ နိုင်ငံခြားပညာသင်သွားမယ်ဆိုလည်း အင်ကျောင်း အင်တက္ကသိုလ်ထိမှာ ကြောက်ရ၊ နိုင်ငံခြားအလုပ်လုပ်ဆိုလည်း စပါးကြီးမြွေတွေဝင်စားတဲ့ အေးဂျင့်မျိုး ကုမ္ပဏီမျိုးနဲ့ တွေ့မလားဟဲ့။ ဝါသနာကြီးလို့ အနုပညာဘက်ကူးရင်လည်း လာခဲ့ တရုတ်တန်းက အတုံးလိုက်အတစ်လိုက်ခုတ်ထစ်မယ့်လုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ နာမည်ခံလုပ်စားတဲ့လူတွေ၊ တစ်ခုလုပ်ဖို့ သင်တန်းတစ်ခုခုတက်ဦးမလား။ သေသည်အထိ မတတ်အောင်သင်ပေးနိုင်သည့် မျှော်ဝင်စားသင်တန်းတွေ၊ စပီကင် (Speaking) သင်တန်းတွေ တော်တော်လေးကို ရှောင်သာတိမ်းသာမှလွတ်ပါလိမ့်မည်။ ဤသို့မဟုတ်ပါက တောဘက်မှ အဘွားအိုများပြောသလို မထင် မထင်။

အကောင်းဆုံးကတော့ ဘာမဆိုယုတ္တိဗေဒနှင့် ချိန်ထိုးရတော့မည်ဖြစ်သည်။ သစ်ပင်စိုက်ဖို့ဆိုလျှင် အနည်းဆုံး တူရွင်းဖြစ်ဖြစ်၊ ငန်းပြားဖြစ်ဖြစ်ပါလာရမည်။ အလှူလာသလို လာလို့မရ။ ကိုယ့်လူမျိုး စေတနာထား၍ ပိုက်ဆံတစ်ပြားမှ မယူဆိုလျှင် ဘာဆိုဘာဖိုးမှမယူရ။ ဟိုလိုလို ဒီလိုလို ဝေ့လည်ကြောင်ပတ်လုပ်ပြီး ပိုက်ဆံမတောင်းရ။ အနုပညာကို တန်ဖိုးထားသည်ဆိုလျှင် သူတစ်ပါးအနုပညာဖန်တီးမှုကို မခိုးနှင့်၊ မဝှက်နှင့်၊ မောင်ပိုင်မစီးနှင့်။ လေထက် အလုပ်နှင့်သက်သေပြဖို့လိုသည်။ ပတ်ဝန်းကျင် ချီးမွမ်းတာ၊ အသိအမှတ်ပြုတာ၊ နာမည်ကောင်း (Good- will) ရှိတာ၊ လေးစားတာ လိုချင်လျှင် ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်ကျေဖို့၊ ကိုယ့်စကား ကိုယ်တည်ဖို့၊ ကိုယ့်ခြေလှမ်း ကိုယ်မှန်ဖို့၊ ကိုယ်ပြောတဲ့စကားအတိုင်း၊ ကိုယ်ချတဲ့စည်းကမ်းအတိုင်း ကိုယ်အရင်လိုက်နာပြ ဖို့လိုပေသည်။ ယနေ့ခေတ်လူများသည် ယခင်ကလို နလပိန်းတုံးများမဟုတ်တော့။ စာရေးသူတို့လို ကချောက်ကချက် လူကတောင် ဒီလိုသိနေပြီဆိုလျှင် စာရေးသူထက် ထမင်းစားသက်ကြီးတဲ့လူတွေ၊ သာမန်အသိဉာဏ်ရှိသူတွေ၊ အတန်းပညာ၊ အတတ်ပညာ၊ အသိပညာရှိသူတွေ ဒီထက် ပိုသိကြမှာပဲဖြစ်သည်။ ဤသည်ကို ယုတ္တိမတန်သော စကားများများပြောသည့် လူတွေ ခပ်ကြပ်ကြပ်သတိထားစေချင်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ကိုယ်ထောင်သည့် ထောင်ချောက် ကိုယ်ပဲပြန်မိပေလိမ့်မည်။ အချိန်ရှိတုန်း ပြင်စေချင်ပါသည်။

ဂျီအောင်ဘန်း

www.foreverspace.com.mm



အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Mr.V.P.Singh

သူတို့ဆီက အစဉ်အလာကောင်း

မြသန်းသန်းနု

မြို့ ခဲ့တဲ့နှစ် ၂၀၀၈ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၂၇ ရက်နေ့က အိန္ဒိယနိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ Mr.Vishwanath Pratap Singh (V.P.Singh) လို့ လူသိများပါတယ်။ နယူးဒေလီမြို့ Apollo ဆေးရုံကြီးမှာ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။

Mr.V.P.Singh မကွယ်လွန်မီ တစ်ရက်အလို နိုဝင်ဘာလ ၂၆ ရက်နေ့မှာ Mumbai မြို့ (ယခင် Bombay) အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုကြီးပေါ်ပေါက်ခဲ့တာကြောင့် မီဒီယာတွေမှာ အဲဒီအကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုကြီးအကြောင်းကိုပဲ ရက်ပေါင်းများစွာဆက်ပြီး ၂၄ နာရီပတ်လုံး မီးမောင်းထိုးဖော်ပြခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရုပ်သံလွှင့်သတင်းတွေနဲ့ သတင်းစာ မျက်နှာဖုံးတွေမှာ Mr. V.P.Singh ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရှိတဲ့အကြောင်း ချက်ချင်းဖော်ပြခဲ့ကြပေမယ့် ရှေ့တန်းတင်ရေးသားဖော်ပြနိုင်ခြင်း မရှိခဲ့ကြပါဘူး။ သူတို့ဆီက မီဒီယာတွေဟာ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းတစ်ဦးဦး၊ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဦး ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရှိတဲ့အခါတွေမှာလည်း နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ကောက်ပြီး ဝေဝေဆာဆာ ဂုဏ်ပြုရေးသားဖော်ပြလေ့ရှိကြပါတယ်။ အိန္ဒိယဗဟိုအစိုးရကတော့ ခေါင်းမီးတောက်လောက်အောင် အကြမ်းဖက်ပြဿနာပေါ်ပေါက်နေတဲ့ကြားက Mr.V .P. Singh ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရှိချိန်မှာ အစိုးရအနေနဲ့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ကိစ္စရပ်တွေကို အစဉ်အလာမပျက်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။

ဒုတိယသမ္မတကြီး၊ ဝန်ကြီးချုပ်ဦးဆောင်တဲ့ ကက်ဘိနက်ဝန်ကြီးအဖွဲ့ဝင်တွေနဲ့ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်တွေဟာ Mr.V.P.Singh ရုပ်အလောင်းထားရှိတဲ့နေရာကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျသွားပြီး လွမ်းသူ့ပန်းခွေချရင်း ဦးညွှတ်ဂါရဝပြုခဲ့ကြပါတယ်။ ကွယ်လွန်သူအတွက် ဆုတောင်းဝတ်ပြုပွဲ ပြုလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း သွားရောက်ပြီး ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးကြပါတယ်။ ဗဟိုမှာ ဘယ်အစိုးရပဲတက်တက် ပါတီစွဲကင်းကင်းနဲ့ ကွယ်လွန်သူဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းကို ဂုဏ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ အစိုးရအဆောက်အအုံတွေမှာ အလံတစ်ဝက်လွှင့်ထူခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းရက် သတ်မှတ်ပေးပြီး အဲဒီရက်မှာ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲလုပ်ခွင့်မရှိဘဲ အစိုးရအသံလွှင့်ဌာနတွေမှာ တေးဂီတဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွေ ရပ်ဆိုင်းထားရခြင်း၊ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတွေမှာရှိတဲ့ အိန္ဒိယသံရုံးအသီးသီးမှာ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံတွေက ဘယ်သူမဆို ဝမ်းနည်းကြောင်း လက်မှတ်

www.foreverspace.com.mm

ရေးထိုးဖို့ မှတ်တမ်းလွှာထားရှိပေးခြင်း စတဲ့အလေ့အကျင့်တွေ ဒီကနေ့တိုင် ထိန်းသိမ်းထားဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Mr.V.P.Singh ကွယ်လွန်သွားကြောင်းသိရှိတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာရှိနေစဉ်က အဖြစ်အပျက်တွေ ပြန်ပြီးသတိရမိပါတယ်။ Mr.V.P.Singh ဟာ ဝန်ကြီးချုပ် Mrs.Indira Gandhi လက်ထက် ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်မှာ Uttar Pradesh ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၈၄ ခုနှစ် အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲအပြီး Mr. Rajiv Gandhi ဝန်ကြီးချုပ်ဖြစ်လာတဲ့အခါ Mr.V.P.Singh ဟာ ဗဟိုအစိုးရမှာ ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီး၊ အဲဒီကနေ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးအဖြစ် တာဝန်ယူခဲ့ရပါတယ်။ နောက်ပိုင်းဝန်ကြီးချုပ် Mr.Rajiv Gandhi နဲ့ သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေရှိခဲ့တာကြောင့် အစိုးရအဖွဲ့ဝင်အဖြစ်ကနေ ဖယ်ရှားခံခဲ့ရပါတယ်။ Mr.V.P. Singh ကလည်း မဆိုင်းမတွဘဲ ကွန်ဂရက်ပါတီကရော၊ အောက်လွှတ်တော် (Lok Sabha) အမတ်အဖြစ်ကပါ နုတ်ထွက်ခဲ့ပါတယ်။ Mr.V.P.Singh ဟာ ဗဟိုအစိုးရဝန်ကြီးအဖြစ် တာဝန်ယူရချိန်က စပြီး သူ့ရဲ့အရေးယူဆောင်ရွက်မှုတွေဟာ အစိုးရအပေါ် ပြန်ပြီးဂယက်ရိုက်မှုတွေရှိလာနိုင်တာကြောင့် "ဝန်ကြီးအဖြစ်ကနေ အဖယ်ခံရတော့မယ်" လို့ လူတိုင်းပါးစပ်ဖျားမှာ မကြာခဏအပြောခံခဲ့ရသူ ဝါရင့်နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ Mr. V.P.Singh ကလည်း သတင်းထောက်တွေက မေးမြန်းတဲ့အခါ ရာထူးကနုတ်ထွက်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေကြောင်း သူ့အင်္ကျီအိတ်ထဲမှာ အသင့်ရေးပြီး ထည့်ထားတဲ့နုတ်ထွက်စာကို ထုတ်ပြလေ့ရှိပါတယ်။ Mr.V.P.Singh ကမေးမြန်းသူရှိတိုင်း အခွင့်ကြုံတိုင်း နုတ်ထွက်စာထုတ်ပြလေ့ရှိတဲ့ဖြစ်ရပ်ကိုပြန်ပြီး မြင်ယောင်လာပါတယ်။

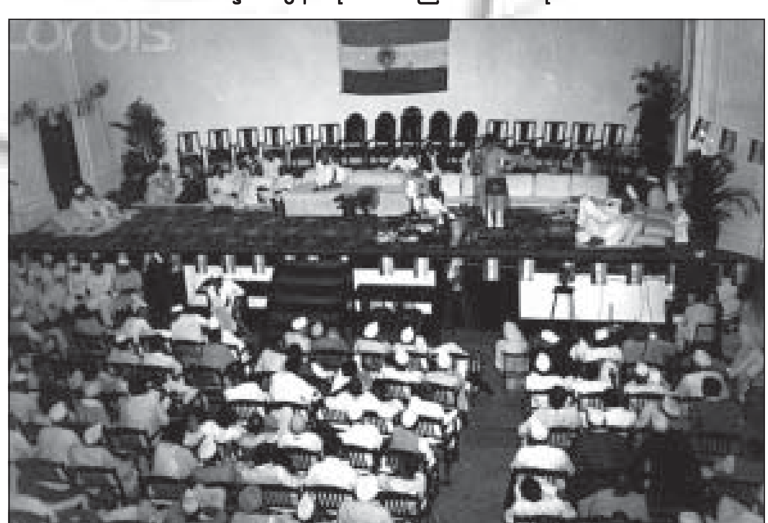
Mr.V.P.Singh ဟာ ကွန်ဂရက်ပါတီကရော၊ အောက်လွှတ်တော်အမတ်အဖြစ်ကပါ နုတ်ထွက်ခဲ့ပေမယ့် အခွင့်အလမ်း

ယခင်ဝန်ကြီးချုပ် Mr. Rajiv Gandhi

ပေါ်တာနဲ့ Allahabad မဲဆန္ဒနယ်ကနေ အကြိတ်အနယ်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ရာက အောက်လွှတ်တော်အမတ်အဖြစ် ပြန်ပြီးအရွေးခံခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီနောက် Mr.V.P.Singh ဟာ ကွန်ဂရက်ပါတီကို ဆန့်ကျင်တဲ့ ပါတီတွေနဲ့ပူးပေါင်းပြီး ပြည်သူ့ပါတီ (JANATA DAL) အဖြစ် ပါတီသစ်ထူထောင်ခဲ့ပါတယ်။ Mr.V.P.Singh ဟာ ၁၉၈၉ ခုနှစ် အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲမှာ Mr.Rajiv Gandhi ဦးဆောင်တဲ့ ကွန်ဂရက်ပါတီကို အနိုင်ရရှိခဲ့ပြီး ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ကွန်ဂရက်ပါတီပါဝင်ခြင်းမရှိတဲ့ ညွန့်ပေါင်းအစိုးရဗဟိုမှာ ဖွဲ့စည်းပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

Mr.V.P.Singh နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမှတ်ရစရာတစ်ခု ကျန်ပါသေးတယ်။ Mr.V.P.Singh ဝန်ကြီးချုပ်ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက် အခွင့်အရေးမခံစားရသူတွေအတွက် ဆေးတက္ကသိုလ်နဲ့အင်ဂျင်နီယာကောလိပ်တွေအပါအဝင် တက္ကသိုလ်ကောလိပ်တွေမှာ ခွဲတန်းချပေးဖို့နဲ့ အစိုးရအလုပ်

အိန္ဒိယကွန်ဂရက်ပါတီညီလာခံတစ်ရပ်



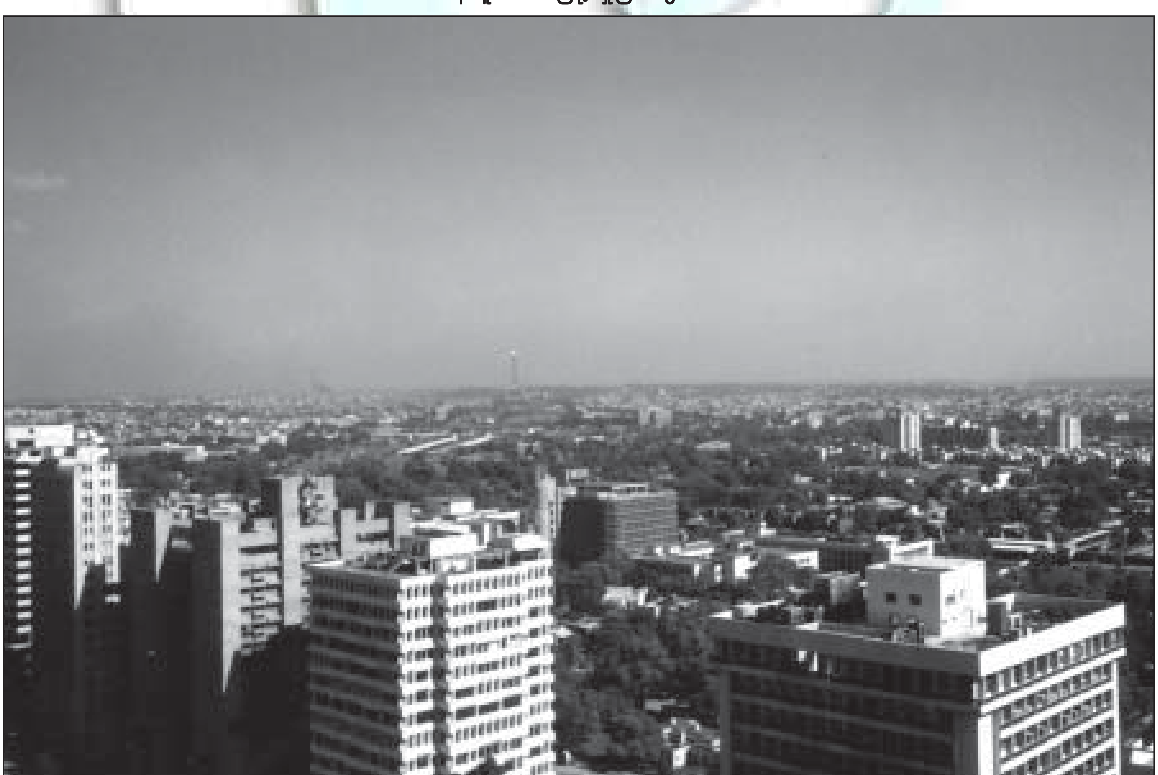
www.foreverspace.com.mm

တွေမှာ နေရာပိုပေးဖို့ဆုံးဖြတ်ခဲ့တဲ့အတွက် ကန့်ကွက်ဆန္ဒပြမှုတွေပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတောင်ပိုင်းပြည်နယ်တွေမှာ ခွဲတန်းချပေးရေးစနစ် (Quota System) ကျင့်သုံးပြီးဖြစ်နေတာကြောင့် ဆန္ဒပြမှုတွေမရှိခဲ့ပေမယ့် ကျန်ဒေသများမှာ 'ကိုတာစနစ်ဆန့်ကျင်ရေး' ဆန္ဒပြမှုတွေ အကြီးအကျယ်ဖြစ်ပွားခဲ့ပါတယ်။ ပါလီမန်လွှတ်တော်မှာ Mr.V.P.Singh ကို ထောက်ခံခဲ့သူတွေကပါ ထောက်ခံမှုရုပ်သိမ်းခဲ့ကြပါတယ်။ ပါလီမန်ထဲမှာ မဲခွဲဆုံးဖြတ်တဲ့အခါ ထောက်ခံမဲ ၁၄၂ မဲ၊ ကန့်ကွက်မဲ ၃၄၆ မဲနဲ့ Mr.V.P.Singh အစိုးရ ပြုတ်ကျခဲ့ပါတယ်။

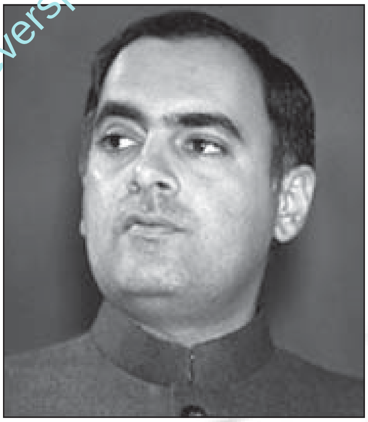
အဲဒီအချိန်က ဒေလီမြို့ဆန္ဒပြပွဲမြင်ကွင်းဟာ အိန္ဒိယနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဆေးသိပ္ပံများတက္ကသိုလ်နဲ့ ဆေးရုံကြီး (All India Institute of Medical Sciences-AIIMS) လမ်းဆုံလမ်းခွမှာ ဗဟိုပြုပြီး အင်အားကောင်းခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မတို့နေတဲ့ရပ်ကွက်က AIIMS နဲ့မျက်စောင်းထိုးမှာရှိပါတယ်။ အနီးတစ်ဝိုက်က အမြဲတမ်းစည်ကားနေတဲ့ဈေးဆိုင်တွေလည်း ပိတ်ထားရပါတယ်။ ရဲနဲ့စစ်တပ်အဖွဲ့တွေ တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ချထားရပါတယ်။ အဲဒီအနီးတစ်ဝိုက်မှာ ယာဉ်အသွားအလာ လုံးဝရပ်ဆိုင်းသွားခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မခင်ပွန်းတို့ အသံလွှင့်ရုံနဲ့အိမ် အသွားအပြန်လမ်းလျှောက်ကြရပါတယ်။ ဘတ်စ်ကားပြေးဆွဲတဲ့နေရာရောက်မှ လမ်းလျှောက်ရတဲ့အဖြစ်ကနေ သက်သာရာရပါတယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်တွေကြောင့်လည်း ၁၉၈၉ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၂ ရက်နေ့ကနေ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ် နိုဝင်ဘာလ ၁၀ ရက်နေ့အထိ ဝန်ကြီးချုပ်သက်တမ်း တစ်နှစ်မပြည့်မီ ရာထူးကနုတ်ထွက်ပေးခဲ့ရတဲ့ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Mr.V.P. Singh အကြောင်း အမှတ်ရနေရတာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် နိုင်ငံရေးမှာ တက်တက်ကြွကြွပါဝင်နိုင်ခြင်းမရှိပေမယ့် Mr. V.P. Singh ဟာ ပန်းချီဆွဲပြီး ကဗျာရေးစပ်ရင်း ကွယ်လွန်ချိန်အထိ နိုင်ငံရေးပါတီတွေနဲ့ အမြဲမပြတ်ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ပြီး နိုင်ငံရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြံဉာဏ်တွေ ပေးခဲ့ရပါတယ်။

Mr.V.P.Singh ဟာ အိန္ဒိယနိုင်ငံလွတ်လပ်ရေးရအပြီး ပထမဆုံးဝန်ကြီးချုပ်ဖြစ်လာတဲ့ Mr.Nehru လက်ထက်ကတည်းက နိုင်ငံရေးထဲ ဝင်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ဝါရင့် ကွန်ဂရက်ပါတီဝင်တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် ၁၉၈၇ ခုနှစ်မှာ အဲဒီအချိန်က ဝန်ကြီးချုပ် Mr.Rajiv Gandhi နဲ့ သဘောချင်းတိုက်ဆိုင်မှုမရှိတာကြောင့် ဝန်ကြီးရာထူးအဖြစ်က ဖယ်ရှားခံရချိန် ကွန်ဂရက်ပါတီဝင်အဖြစ်ကရော၊ ပါလီမန်အောက်လွှတ်တော်အမတ်အဖြစ်ကပါ နုတ်ထွက်ခဲ့ကြောင်း ရှေ့ပိုင်းမှာ ရေးသားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဆီမှာ လူထုထောက်ခံမှုနဲ့ ပါလီမန်ထဲမှာ အင်အားပြိုင်လေ့ရှိကြပါတယ်။ တစ်ခါက Mr. Rajiv Gandhi နဲ့

နယူးဒေလီမြို့ ရှုမြင်ကွင်း



www.foreverspace.com.mm



Mr. Rajiv Gandhi

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

အမည်ရင်း – သန်းသန်းနု

မိဘ – ဦးနု (ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း)–ဒေါ်မြရီ

မွေးသက္ကရာဇ် – ၁၉၄၇ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၃၁ ရက်

ပညာအရည်အချင်း– ၁၉၆၄–၆၈ စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရ။

အလုပ်အကိုင် – ၁၉၈၀ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၃ အထိ အိန္ဒိယနိုင်ငံ All India Radio (AIR) နိုင်ငံပိုင်အသံလွှင့်ဌာနတွင် ဘာသာပြန်/အသံလွှင့်သူအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ၂၀၀၃ ခုနှစ် ဇူလိုင်လတွင် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိ။

စာပေလောကဝင်ရောက်သည့်နှစ် – ၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် ပြည့်စုံစာပေမှ မျက်စိအကြောင်းသိကောင်းစရာ ဘာသာပြန်စာအုပ်ထုတ်ဝေခဲ့။ ကလောင်အမည် သန်းသန်းနုဖြစ်ပြီး ယခု မြသန်းသန်းနု ကလောင်အမည်ထားရှိ။

ခင်ပွန်း – ဦးအောင်ငြိမ်း
သားနှစ်ဦးရှိရာ မောင်ရိုန်မင်း (MBA) (အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု လော့စ်အိန်းဂျလိစ်မြို့ အစိုးရဌာနတွင် Management Administrator အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေ) နှင့် ဒေါက်တာအောင်စည် Ph.D (NEURO SCIENCES) RESEARCHER, AUSTRALIAN NATIONAL UNIVERSITY CANBERRA တို့ဖြစ်။

ဒေလီမြို့မှာ တွေ့ဆုံချိန်က "ကျွန်တော်တို့ ပါလီမန်လွှတ်တော်စည်းဝေးပွဲတွေလုပ်ရင် လာပြီးမကြည့်ဘူးလား" လို့ ကျွန်မကိုမေးပါတယ်။ "လာကြည့်ဖို့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုအချိန်ထိ အကောင်အထည်မပေါ်သေးပါဘူး" လို့ ကျွန်မက ဖြေတဲ့အခါ "လာကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ပါလီမန်ထဲမှာ အချေအတင်ပြောနေကြတာ ငယ်ငယ်က ကျောင်းမှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ရန်ဖြစ်နေကြသလိုပါပဲ။ ပါလီမန်ထဲက အပြင်ထွက်လာတော့လည်း ကျွန်တော်တို့အားလုံး မိတ်ဆွေတွေလိုပါပဲ" လို့ ကျွန်မကို ပြောပြပါတယ်။ အဲဒီလိုပြောပြနေချိန်မှာ Mr.Rajiv Gandhi ရဲ့ မျက်လုံးအစုံဟာ ကလေးငယ်လေးတစ်ယောက် သူငယ်ချင်းနဲ့ စကားများရန်ဖြစ်ခဲ့ပုံကို ပြောပြနေသလို တောက်ပကြည်လင်နေတာတွေ့ရပါတယ်။ သူတို့ဆီမှာ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်အမတ်တစ်ဦးဦးရဲ့ထောက်ခံစာနဲ့ ပါလီမန်လွှတ်တော်စည်းဝေးပွဲတွေကို သတ်မှတ်ပေးထားတဲ့ 'ဧည့်သည်ဆောင်' ကနေ ကြည့်ရှုလေ့လာလို့ရပါတယ်။

Mr.V.P.Singh အကြောင်းဆက်ရရင် ၁၉၈၉ ခုနှစ်မှာ အာဏာရကွန်ဂရက်ပါတီကို ဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကွန်ဂရက်ပါတီကို အင်အားလျော့နည်းစေတဲ့ လူလူချင်းခွဲခြားတဲ့ဇာတ်စနစ်အခြေခံပါတီငယ်တွေ အင်အားကောင်းလာအောင်လည်း Mr.V.P.Singh ရဲ့ လူမှုရေးတရားမျှတမှု မူဝါဒများက အားပေးအားမြှောက်ပြုလုပ်ခဲ့ပြန်ပါတယ်။ ဒီလို နိုင်ငံရေးသဘောကွဲလွဲမှုတွေရှိနေတဲ့ကြားက ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းတစ်ဦးအဖြစ် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရှိချိန်မှာ ကွန်ဂရက်ပါတီဦးဆောင်တဲ့ လက်ရှိအာဏာရ ညီညွတ်တိုးတက်သော မဟာမိတ်အဖွဲ့ (United Progressive Alliance - UPA) က ထိုက်ထိုက်တန်တန်ဂုဏ်ပြုပေးပါတယ်။ ဒါဟာ လေးစားထိုက်တဲ့ အစဉ်အလာကောင်းတစ်ရပ်ပါ။

ဒီလို နိုင်ငံရေးသဘောကွဲလွဲမှုတွေရှိနေတဲ့ကြားက ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းတစ်ဦးအဖြစ် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရှိချိန်မှာ ကွန်ဂရက်ပါတီဦးဆောင်တဲ့ လက်ရှိအာဏာရ ညီညွတ်တိုးတက်သောမဟာမိတ်အဖွဲ့က ထိုက်ထိုက်တန်တန် ဂုဏ်ပြုပေးပါတယ်။ ဒါဟာ လေးစားထိုက်တဲ့ အစဉ်အလာကောင်းတစ်ရပ်ပါ။

မြသန်းသန်းနု

www.foreverspace.com.mm

ယခင်လမှအဆက်

Forbes မဂ္ဂဇင်းက လူမည်းသူဌေးမကြီးဟု ရွေးချယ်ခံရသူ **Oprah**

သူဌေးဖြစ်နည်း လျှို့ဝှက်ချက် ၁၉

ဦးလှဝင်း (လေသူရဲတစ်ဦး)

ကုဋေကြွယ် သူဌေးဘဝ . . . အဲ . . . ဘီလျံနာ (Billionaire) ဘဝကို ဘယ်တုန်းက စဖြစ်လဲ။

၂၀၀၄ ခုနှစ်ကစပြီး ကုဋေကြွယ် သူဌေးဘဝကို စရောက်တယ်ခင်ဗျာ။

သူဌေးသူကြွယ်တွေရဲ့သမိုင်းမှာ အော်ပရာကို လူမည်းတွေ အထဲမှာ ပထမဆုံးဘီလျံနာဖြစ်ခဲ့တဲ့အမျိုးသမီးအဖြစ် မှတ်တမ်းတင်ထားပါတယ်။

Forbes မဂ္ဂဇင်းကြီးက ၂၀၀၄ ခုနှစ် . . . ၂၀၀၅ ခုနှစ် . . . ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွေမှာ အော်ပရာကို ကမ္ဘာမှာ တစ်ဦးတည်းရှိသေးတဲ့ လူမည်းကုဋေကြွယ်သူဌေးမကြီး အဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

၂၀၀၇ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလထုတ် Forbes မဂ္ဂဇင်းမှာ အော်ပရာချမ်းသာကြွယ်ဝမှုကို ၂ ဒသမ ၅ ဘီလီယံဒေါ်လာ ရှိတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အော်ပရာရှေ့မှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကုဋေကြွယ်သူဌေးဘဝရောက်အောင်လုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့အမျိုးသမီး (Self-made woman billionaire) ဟာ Meg Whitman ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးပဲရှိပါတယ်။ ၂၀၀၇ ခုနှစ်ကစပြီး အော်ပရာကို Meg Whitman ထက်ပိုချမ်းသာတဲ့ကုဋေကြွယ်သူဌေးအဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်ပါတယ်။

TV Guide မဂ္ဂဇင်းက အော်ပရာကို ၂၀၀၇ ခုနှစ်ရဲ့ ဝင်ငွေအကောင်းဆုံး တီဗီဖျော်ဖြေရေးသမား (TV Entertainer) အဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

မှန်တယ်ခင်ဗျာ။

၂၀၀၇ ခုနှစ်အတွင်းမှာ အော်ပရာရဲ့ ဝင်ငွေက အမေရိကန် တီဗီလောကမှာ ဒုတိယအများဆုံးဝင်ငွေရရှိသူထက် ငါးဆကျော်ပိုများပါတယ်။ အဲဒီ ဒုတိယဝင်ငွေအများဆုံးရတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က Simon

www.foreverspace.com.mm

Cowell ပါ။ သူ့ဝင်ငွေက ဒေါ်လာ ၄၅ သန်း ရှိပါတယ်။ အော်ပရာဝင်ငွေက ဒေါ်လာ သန်း ၂၆၀ ရှိပါတယ်။

CNN အသံလွှင့်ဌာနနှင့် တိုင်းမဂ္ဂဇင်းကြီးက အော်ပရာကို ဒီနေ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ သြဇာအာဏာအရှိဆုံးအမျိုးသမီး (The world's most powerful woman) အဖြစ် သတ်မှတ်ပါတယ်။ နောက် . . . ၂၀ ရာစုအတွင်း ကမ္ဘာမှာ သြဇာအာဏာအရှိဆုံး ပုဂ္ဂိုလ် ၁၀၀ မှာ တစ်ဦးအဖြစ် ပါဝင်သူဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တိုင်းမဂ္ဂဇင်းကြီးက နှစ်စဉ်ရွေးချယ်တဲ့တစ်နှစ်အတွင်း သြဇာအာဏာအရှိဆုံး ပုဂ္ဂိုလ် (The most influential people of the year) အဖြစ် အော်ပရာကို ၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ ၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်တို့မှာ ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်။ ခုလို လေးနှစ်ဆက်တိုက် အရွေးချယ်ခံရတာ အော်ပရာတစ်ဦးတည်း ရှိပါတယ်။

ကဲ . . . အော်ပရာဘဝနှင့် အော်ပရာရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကို အကျဉ်းချုံးပြီး ကျွန်တော်ဖော်ပြခဲ့ပြီးပြီ။

အော်ပရာ ဘာကြောင့် ခုလိုအောင်မြင်ရတာလဲ . . . ဘာကြောင့်ချမ်းသာရတာလဲ။

အော်ပရာရဲ့သူဌေးဖြစ်နည်းလျှို့ဝှက်ချက်တွေကဘာလဲ။

ပထမဆုံးရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်တွေ့ရတဲ့အချက်ကတော့ အော်ပရာမှာ အသံလွှင်တာနဲ့ သရုပ်ဆောင်ပညာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အလွန်ကြီးတဲ့မွေးရာပါဗီဇပါရှိတယ်။

ဒီဗီဇကို အော်ပရာက ကောင်းကောင်း အသုံးချတတ်တယ်။

ဒီနေ့ အသံလွှင့် ရုပ်လွှင့်တဲ့အလုပ်က ရှေးခေတ်က ရေဒီယိုက အသံလွှင့်သလို အသံတစ်ခုတည်းကောင်းလို့ . . . အသံသြဇာတစ်ခုတည်းရှိလို့ မရဘူးခင်ဗျာ။

ရုပ်လည်းရှိရဦးမယ်။

အမူအရာကလည်း လုပ်တတ်ရဦးမယ်။

အော်ပရာက မွေးတုန်းကသာ ဆင်းရဲရဲမွေးခဲ့ပေမယ့် လူဖြစ်လာတဲ့အချိန်ကစပြီး သူမရဲ့အသံကကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကလေးဘဝက သူမရဲ့အဘွားနဲ့တနင်္ဂနွေနေ့ ဘုရားကျောင်းသွားတဲ့အခါ စင်မြင့်ပေါ်တက်ပြီး ဓမ္မသီချင်းတွေကို အမြဲဆိုခွင့်ရခဲ့တယ်မဟုတ်လား။

သူမရဲ့အဘွားဖြစ်သူရဲ့စကားနဲ့ ပြန်ဖော်ပြရရင် သူမဟာ စကားစတတ်တဲ့ အရွယ်ကတည်းက စင်မြင့်ပေါ်တက်ပြီး သီချင်းဆိုခွင့်ရတယ်။ ပရိသတ်ကိုမကြောက်တော့ဘူး။ သူမကိုယ်သူမ ယုံကြည်မှု စရှိခဲ့တယ်။

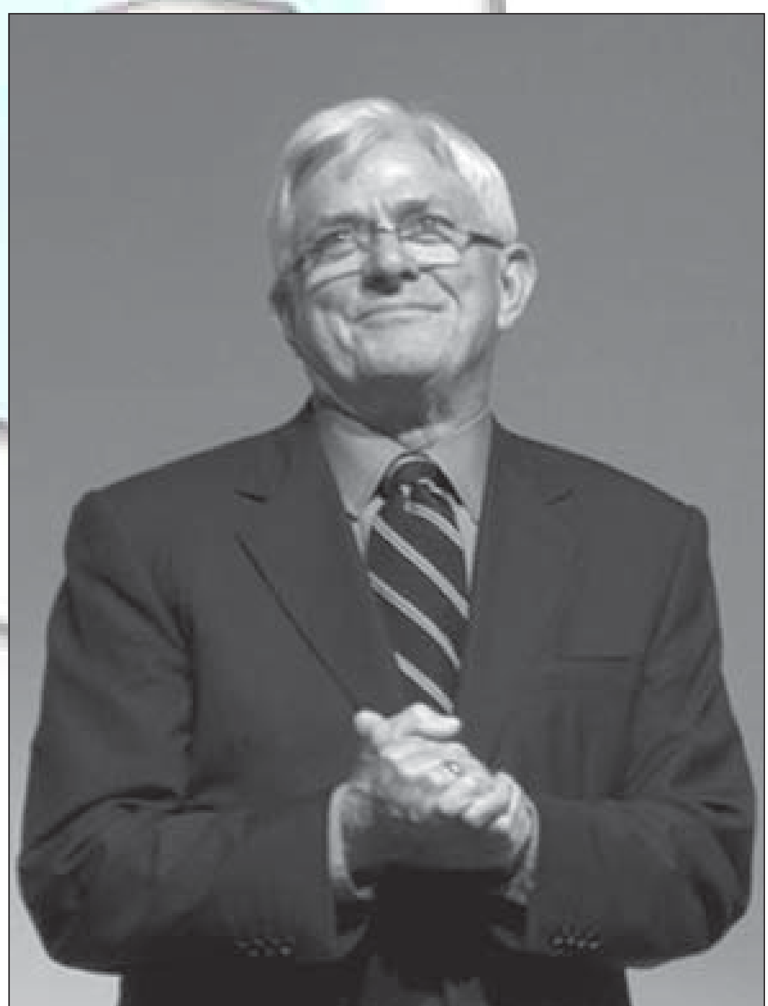
ရုပ်အနေနှင့်ကလည်း သူမ အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ်မှာ တင်နစ်စီပြည်နယ် လူမည်းအလှမယ်ပွဲ (Miss Black Tennessee beauty pageant) ပွဲ့ကို ရခဲ့တယ်မဟုတ်လား။

သူမရဲ့မျက်နှာက ဆွဲဆောင်မှုအပြည့်ရှိတယ်။

သရုပ်ဆောင်တဲ့ဆီမှာလည်း သူမဟာ အကယ်ဒမီဆုရလုနီးနီးအဆင့်အထိ သရုပ်ဆောင်နိုင်တယ်။

အဲဒီတော့ . . . သူမဟာ ဒီနေ့ အမေရိကန်တီဗီလောကမှာ အောင်မြင်ဖို့အမြင့်ဆုံးအရည်အချင်းတွေက မွေးရာပါဗီဇအဖြစ်ပါခဲ့တယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မငြင်းနိုင်

Phil Donahue



www.foreverspace.com.mm

ပါဘူး။

သူမအသံလွှင့်တဲ့အလုပ်စလုပ်တော့ အသက်ငယ်ငယ်လေး ရှိသေးတယ်။ အထက်တန်းကျောင်းကတောင် မအောင်သေးဘူး။ WVOL ဆိုတဲ့လူမည်းရေဒီယိုအသံလွှင့်ဌာနမှာ အချိန်ပိုင်းစအလုပ်လုပ်ရတာ။ ဒါပေမဲ့ စအသံလွှင့်တာနဲ့ သောတရှင်တွေက သူမအပေါ် စိတ်ဝင်စားတယ်။

သူမ ရေဒီယိုက အသံစလွှင့်တဲ့ WVOL ဆိုတဲ့ လူမည်းအသံလွှင့်ဌာနက တစ်နိုင်ငံလုံးကို အသံလွှင့်တဲ့အသံလွှင့်ဌာနမဟုတ်ဘူး။ မိမိနေထိုင်တဲ့မြို့နယ်ပတ်ဝန်းကျင်လောက်ကို အသံလွှင့်ပေးတဲ့ အသံလွှင့်ဌာန . . . ။ အဲဒီဌာနမှာ သူမက အချိန်ပိုင်းအလုပ်ဝင်လုပ်ရတယ်။

သူမ ရေဒီယိုမှာ အသံလွှင့်တဲ့အလုပ်ကို အထက်တန်းကျောင်းသူဘဝကစပြီး ကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ကျောင်းသူဘဝရောက်တဲ့အထိ ဆက်လုပ်တယ်။

နောက် WLAC တီဗီ အသံလွှင့်ဌာနကို ပြောင်းတယ်။ အဲဒီ တီဗီအသံလွှင့်ဌာနရောက်သွားတော့လည်း သူမက အဲဒီသတင်းဌာနရဲ့သတင်းဖတ်ခွင့်ရတဲ့အမျိုးသမီးတွေအထဲမှာ အသက်အငယ်ဆုံး . . . နောက် . . . ပထမဆုံးခန့်အပ်ခံရတဲ့ လူမည်းသတင်းဖတ်လုပ်သား (the first black female news anchor) တဲ့။

သတင်းလောကကို သူမကဖောက်ပြီးဝင်ရတာ . . . ။ ခက်ခက်ခဲခဲ ဝင်ရတာ . . . ။

Forbes မဂ္ဂဇင်း

၁၉၇၆ ခုနှစ်မှာ WJZ တီဗီကို ပြောင်းရွှေ့အမှုထမ်းတယ်။ မနက် ၆ နာရီသတင်းကိုဖတ်ရတဲ့ တွဲဖက်သတင်းဖတ်သမား(Co-anchor) ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီအချိန်အထိ သူမက သတင်းပဲဖတ်ခွင့်ရသေးတယ်။ ဘာမှမအောင်မြင်သေးဘူး။

တီဗီရှိုးပွဲ . . . (TV Show) တွေမှာ စပါခွင့်ရတာကတော့ ၁၉၇၆ ခုနှစ်ရောက်မှပါ။ ပထမဆုံးတီဗီတွဲဖက်အိမ်ခံဆွေးနွေးသူ (Co-host) အဖြစ်ပါရပြီး . . . ၁၉၇၈ ခုနှစ်အတွင်းမှာမှ ဦးဆောင်အိမ်ခံဆွေးနွေးသူ (Host) ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီအချိန်ကစပြီး အော်ပရာဟာ သူ့ရဲ့မွေးရာပါ ပါရမီအရည်အချင်းတွေကို အပြည့်အဝစပြနိုင်တယ်။

၁၉၇၈ ခုနှစ်မှ ၁၉၈၃ ခုနှစ်တွင်း အချိန်အခါဟာ အော်ပရာ အားစယူတဲ့အချိန်တွေပါ။

၁၉၈၃ ခုနှစ်မှာ အော်ပရာ ချီကာကိုမြို့ကြီးကို ပြောင်းသွားတယ်။ WLS တီဗီမှာ ဝင်အလုပ်လုပ်တယ်။ ဝင်လုပ်စက ဘာမှအရေးမပါတဲ့မနက်ပိုင်းမှာ မိနစ် ၃၀ လောက်အသံလွှင့်တဲ့ AM Chicago ဆိုတဲ့ Talk Show ကို စကိုင်ခိုင်းတယ်။ ဒီအစီအစဉ်ပထမပိုင်းကို ၂–၁–၁၉၈၄ နေ့ကစပြီး အော်ပရာအသံလွှင့်တယ်။ လပိုင်းအတွင်းမှာ အော်ပရာရဲ့ Talk Show က အဲဒီအချိန်က အအောင်မြင်ဆုံး Talk Show ကိုကျော်တက်သွားတယ်။ တစ်နေ့ နာရီဝက်အသံလွှင့်ရတဲ့အစီအစဉ်က တစ်ရက် တစ်နာရီ အပြည့် အသံလွှင့်ရတဲ့အစီအစဉ်ဖြစ်သွားတယ်။ နောက် . . . တစ်နိုင်ငံလုံးကို အသံလွှင့်ရတဲ့အစီအစဉ်အဖြစ်ကို ၈–၉–၁၉၈၆ နေ့ကစပြီး ပြောင်းလိုက်ရတယ်။

၂ နှစ်နှင့် ခြောက်လကျော်အချိန်အတွင်းမှာ နိုင်ငံသိတီဗီပညာသည်ဘဝကို ရောက်သွားခဲ့ပြီခင်ဗျာ။

ဒီလိုအောင်မြင်ရတာ အော်ပရာမှာ ထူးခြားတဲ့ပါရမီလည်းရှိပြီး သူမကလည်း အလွန်ကြိုးစားလို့ဖြစ်ခဲ့ရတာပါ။ အဲဒီအချိန်က သူမအရှေ့က တီဗီ Talk Show ကို

www.foreverspace.com.mm

နေရာယူထားသူက Phil Donahue ရဲ့ ဒိုနာဟူး Talk Show ပဲခင်ဗျား။ ဖီးဒိုနာဟူးနဲ့ သူမအကြိတ်အနယ်ယှဉ်ပြိုင်ရတယ်ခင်ဗျား။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတစ်ခုလုံးက သူတို့နှစ်ဦးရဲ့ပြိုင်ဆိုင်မှုကို စောင့်ကြည့်ခဲ့တယ်။

အဲဒီနေရာမှာ အော်ပရာအောင်မြင်ရတဲ့ . . . သူဌေးဖြစ်စေခဲ့တဲ့ ထူးခြားတဲ့အရည်အသွေးကတော့ အော်ပရာက စိန်ခေါ်မှုကို လုံးဝမကြောက်ဘူး။ စိန်ခေါ်မှုကြီးလေကြိုက်လေပဲ။ အဲဒီသတ္တိကလည်း သူမရဲ့မွေးရာပါသတ္တိခင်ဗျား။

မှန်တယ်ခင်ဗျား။

အော်ပရာဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ အောင်မြင်ခဲ့ရတာ အဲဒီသတ္တိကြောင့်ပါပဲ။

မွေးကတည်းက သူညဘဝနဲ့မွေးခဲ့တယ်။ ကြီးပြင်းခဲ့တယ်။ တွဲခေါ်မယ့်သူတစ်ယောက်မှမရှိဘူး။ နောက် . . . အဲဒီခေတ်တီဗီလောက . . . က ယောကျ်ားတွေကြီးစိုးထားတဲ့လောက . . . ။ မိန်းမတွေဝင်မတိုးနိုင်ဘူး။ အော်ပရာက လူမည်းမ . . . ။ ဒီလူမည်းက နံပါတ် (၁) နေရာမှာ ရှိနေတဲ့ လူဖြူပညာသည်ကို ဝင်စိန်ခေါ်ခဲ့တာ။ တိုက်ချခဲ့တာ။ သူ့နေရာကို မရရ အောင်ယူခဲ့တာ။

အဲဒီလိုသတ္တိခဲ . . . မိန်းမမျိုးက ဘယ်လောက်တောင်ရှားလိမ့်မယ်လို့ထင်ပါသလဲ။ တီဗီလောကမှာတော့ ဒီလိုသတ္တိမျိုးရှိတာ အော်ပရာတစ်ယောက်ပဲ ပေါ်ခဲ့ဖူးသေးတယ်တဲ့။

Phil Donahue ကို ပြိုင်သတ်နေတဲ့အချိန်အတွင်းမှာပဲ သူမရဲ့တီဗီအစီအစဉ်ကိုစောင့်ကြည့်တဲ့ပရိသတ်ကို နှစ်ဆတိုးအောင်လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

သူမရဲ့စိန်ခေါ်မှုကို ရင်ဆိုင်တဲ့အပေါ်မှာ စာနယ်ဇင်းတွေကလည်း အမျိုးမျိုးဝေဖန်ခဲ့ပါတယ်။ သူမအပေါ်စီးရလာတဲ့အချိန်မှာတော့ သူမဘက်က လိုက်ရေးကြတဲ့လူတွေများပါတယ်။ Roger Ebert ဆိုတဲ့ရုပ်ရှင်ဝေဖန်ရေးဆရာကတော့ စောစောပိုင်းကတည်းက အော်ပရာဘက်က လိုက်ရေးပါတယ်။ အော်ပရာကို တီဗီရုပ်သံလွှင့်မှုကို ပညာသည်ချင်း အကျိုးတူ

Oprah ၏ TV Show အစီအစဉ်ကြော်ငြာတစ်ခု

ပေါင်းပြီး တီဗီဆင်ဒီကိတ် (syndicate) တွေအဖြစ်အသွင်ပြောင်းပြီး စီးပွားရှာဖို့ အကြံပေးတယ်။

အော်ပရာကလည်း Roger Ebert ရဲ့အကြံပေးတာကို လက်ခံတယ်။ ဒီလိုလက်ခံလိုက်လို့လည်း သူမရဲ့အောင်မြင်မှုတွေက အရှိန်အဟုန်နဲ့ တိုးမြင့်ကျော်ကြားသွားခဲ့ရတာပါ။

ဒီလိုနေရာမှာ အော်ပရာ ငွေရှာတဲ့ဆီမှာ ပုံသေမထားဘူး။ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်တဲ့သဘောရှိတယ်။ မိမိဆီရောက်လာတဲ့အကြံပေးတာတွေအထဲက အဆိုးနဲ့အကောင်းကို ခွဲတတ်တယ်။

Meg Withman

မိမိအတွက် အကျိုးရှိအောင် အသုံးချတတ်တယ်။

King World အုပ်စုနဲ့ပေါင်းပြီး အော်ပရာက တီဗီအကျိုးတူစီးပွားရေးအဖွဲ့ . . . တီဗီဆင်ဒီကိတ် . . . (Syndication deal) တစ်ခုကို လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအဖွဲ့က ပေါက်ဖွားလာတဲ့ At the Movies ဆိုတဲ့တီဗီ Show က လူကြိုက်အလွန်များပြီး Roger Ebert ကြိုတင်ခန့်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း တစ်နှစ်ဝင်ငွေ အဆလေးဆယ်ကျော်တိုးစေခဲ့တယ်။ နောက် . . . အော်ပရာက စာနယ်ဇင်းသမားတွေကို ညှို့ယူဖမ်းစားနိုင်တဲ့အစွမ်းလည်းရှိတယ်။ မှန်တယ်ခင်ဗျား။

သူမရဲ့အောင်မြင်မှုကို ပထမဆုံးတိုင်းမဂ္ဂဇင်းကြီးက စပြီးဂုဏ်ပြုချီးကျူးတယ်။ အောင်ပွဲကို မမျှော်မှန်းဘဲရအောင်ယူနိုင်တဲ့သူတဲ့။ ထင်ရှားတဲ့ တီဗီဝေဖန်ရေးဆရာ Howard Rosenberg က ပြောတယ်။ အော်ပရာဟာ မိန်းမဖြစ်ပေမယ့် တိုက်ချင်ခိုက်ချင်စိတ်ရှိတယ်။ ကြမ်းတယ်။ အသံကျယ်တယ်။ နူးညံ့တယ်။ ရယ်ရတယ်။ ချစ်ဖို့ကောင်းတယ်။ သူမရဲ့ထူးခြားတဲ့အစွမ်းသတ္တိကတော့ သူမပြိုင်ဘက် Phil Donahue ရဲ့အားနည်းချက်ကို ဘယ်လိုညှစ်ပစ်ရမယ်ဆိုတာ သိနေတာဖြစ်လိမ့်မယ် . . . And she may know the way to Phil Donahue's jugular . . . တဲ့။

ဦးလှဝင်း (လေသူရဲတစ်ဦး)