

မုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၁)

ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး
အလေးထားဆောင်ရွက်ပေး





စာပေဗိမာန်က လစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၁)

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန

စာအုပ်အမှတ်စဉ် (၈၇ / ၂၀၂၂)

သုတပဒေသာ နှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

စာတည်းမှူးချုပ်

ဦးတိုးကျော်

စာတည်းမှူး

ဒေါ်လင်းမာထွေး (ရှင်စောဖြူ)

စာတည်းအဖွဲ့

ဒေါ်ရီဝေဝေလှိုင် (ရဲရင့်နီ)

ဒေါ်ထက်ထက်ဝေမောင်

ဒေါ်ဝင်းယုသူတ

ဒေါ်စောမြင့်နွယ်

စာမျက်နှာဖွဲ့၊ ဒီဇိုင်းနှင့် ကွန်ပျူတာစာစီ

စန်စန်းဌေး၊ မြတ်နိုးသူ

အတွင်းပန်းချီ

ဆောင်းဝင်းလတ်

ကာတွန်း၊ ထွန်းထွန်းဝင်း

မျက်နှာရုံးနှင့် အတွင်းစာတံပုံ - Internet ကို Credit ငွေပါသည်။

ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန
စာပေဗိမာန် စာတည်းမှူးချုပ် ဦးတိုးကျော်က
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၉၆၁) ဖြင့် ဗိုတိုလစ်သိုပုံနှိပ်စက်ရုံတွင်
ပုံနှိပ်၍မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၃၉၁၁) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။



စာပေဗိမာန်က လစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၁)

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန

စာအုပ်အမှတ်စဉ် (၈၇ / ၂၀၂၂)

သုတပဒေသာ နှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

စာတည်းမှူးချုပ်

ဦးတိုးကျော်

စာတည်းမှူး

ဒေါ်လင်မာထွေး (ရှင်စောဖြူ)

စာတည်းအဖွဲ့

ဒေါ်စိုဝေဝေလှိုင် (ရဲရင့်နီ)

ဒေါ်ထက်ထက်ဝေမောင်

ဒေါ်ဝင်းယုဇာ

ဒေါ်စောမြင့်နွယ်

စာမျက်နှာဖွဲ့၊ ဒီဇိုင်းနှင့် ကွန်ပျူတာစာစီ

စန်စန်းဌေး၊ မြတ်နိုးသူ

အတွင်းပန်းချီ

ဆောင်းဝင်းလတ်

ကာတွန်း၊ ထွန်းထွန်းဝင်း

မျက်နှာပုံနှင့် အတွင်းဓာတ်ပုံ - Internet ကို Credit ပေးပါသည်။

ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန
စာပေဗိမာန် စာတည်းမှူးချုပ် ဦးတိုးကျော်က
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၉၆၁) ဖြင့် ဖိုတိုလစ်သိုပုံနှိပ်စက်ရုံတွင်
ပုံနှိပ်၍မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၃၉၁၁) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။



စာပေဗိမာန်က လစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၁)

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန

စာအုပ်အမှတ်စဉ် (၈၇ / ၂၀၂၂)

သုတပဒေသာ နှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

စာတည်းမှူးချုပ်

ဦးတိုးကျော်

စာတည်းမှူး

ဒေါ်လင်မာထွေး (ရှင်စောဖြူ)

စာတည်းအဖွဲ့

ဒေါ်စိုဝေဝေလှိုင် (ရဲရင့်နီ)

ဒေါ်ထက်ထက်ဝေမောင်

ဒေါ်ဝင်းယုဇာ

ဒေါ်စောမြင့်နွယ်

စာမျက်နှာဖွဲ့၊ ဒီဇိုင်းနှင့် ကွန်ပျူတာစာစီ

စန်စန်းဌေး၊ မြတ်နိုးသူ

အတွင်းပန်းချီ

ဆောင်းဝင်းလတ်

ကာတွန်း၊ ထွန်းထွန်းဝင်း

မျက်နှာပုံနှင့် အတွင်းဓာတ်ပုံ - Internet ကို Credit ပေးပါသည်။

ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန
စာပေဗိမာန် စာတည်းမှူးချုပ် ဦးတိုးကျော်က
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၉၆၁) ဖြင့် ဖိုတိုလစ်သိုပုံနှိပ်စက်ရုံတွင်
ပုံနှိပ်၍မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၃၉၁၁) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၁)

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

မာတိကာ

လူငယ်ရေးရာကဏ္ဍ

- ဘုရားသခင်၊ ငရဲနှင့် နိဗ္ဗာန်	ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို	၄
- ပွဲတင်သံ	ကောင်းသန့်	၉
- မိဘသွေးလိုက် မျိုးစရိုက် နှစ်ခြိုက် မပစ် မွေ့တတ်သည်	မောင်ဒီပ (ပညာရေး)	၁၂
- ယုံကြည်စိတ်ချ အားထားရလေအောင်	ညီညီဖေ	၁၉
- အနှစ်မပါ အပြစ်ရှာတတ်သူတွေအတွက် စကားလုံးလေးတွေ	ညီမော်သိမ်း	၂၄
- ခရီးသွားအများဆုံး တိုက်သားများ	မြသိန်း	၂၇
- မင်္ဂလာပါ နိုဝင်ဘာ	ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)	၃၀
- ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေး	နေညိုယဉ်	၃၇
- လူငယ်နှင့် စာနာမှု	စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)	၄၄

ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ပေး (မျက်နှာဖုံးဆောင်းပါး)

- ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေး ကြောင်းကျိုးညီညီ တိုက်ဖျက်ပေး	ခင်မောင်အေး	၄၉
- ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ပေး	သန့်လွင်ထွန်း (MPA)	၅၅
- ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ	သန်းစော (စီပီအေ)	၆၃

နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ

- ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှု၊ အလွတ်သဘော အစည်းအဝေးများနှင့် မန်နေဂျာများ၏ ကျဆုံးခန်း	ဆန်းသစ်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)	၇၆
- ကြီးထွားလာနေသော ဆေးဝါးအတု အင်ပါယာ	အေးထွန်းမင်း	၉၉

အမုန်းစကားဆိုင်ရာ

- တားဆီးတုံ့ပြန် အမုန်းစကားရန်	ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)	၁၅၁
--------------------------------	------------------------	-----

ဒီမိုကရေစီဆိုင်ရာ

- | | | |
|---|---------|-----|
| - နိုင်ငံသူအကုန်ယူ ဒီမိုကရေစီ၊ ကိုယ်စားပြု
ဒီမိုကရေစီနှင့် လွှတ်တော် | K. M. A | ၁၀၈ |
|---|---------|-----|

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရှုထောင့်ဆိုင်ရာ

- | | | |
|--|---------------------|----|
| - မျက်မှောက်ကာလ၏ စံချိန်တင်
မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုများ (အပိုင်း-၂) | ပါမောက္ခကိုကိုအောင် | ၈၂ |
|--|---------------------|----|

မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာ

- | | | |
|--------------------------------|---|-----|
| - အရက်သောက်သူများ သတိထားစေချင် | ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး) | ၁၂၀ |
|--------------------------------|---|-----|

အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ

- | | | |
|---|-----------|----|
| - ကလေးသူငယ်များကို ခြိမ်းခြောက်လာနေသည့်
ညစ်ညမ်းပုံရိပ်များ | တင်မာလွင် | ၉၃ |
|---|-----------|----|

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

- | | | |
|--|-------------------|-----|
| - ကိုဗစ်-၁၉ ပေးသော သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ | ဆရာနောင် | ၁၁၄ |
| - ဆန်းသစ်ဖွဲ့စည်းဆေးပညာ (၂၅၁) | ဒေါက်တာ မြင့်သန်း | ၁၂၆ |

စီးပွားရေးဆိုင်ရာ

- | | | |
|--|---|-----|
| - ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနိုင်ငံ | စောနိုင် (အသုံးချဘောဂဗေဒ) | ၇၀ |
| - ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်း | မောင်မောင်မြင့်သိန်း
(စက်မှုတက္ကသိုလ်) | ၁၄၆ |

ဖြစ်ရပ်မှန်

- | | | |
|---|----------------------|-----|
| - မိသားစုတွင်း နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားလာသော် | စိုးစိုး(ပန်းတောင်း) | ၁၅၆ |
|---|----------------------|-----|

ဝတ္ထုတို

- | | | |
|---------------------------------------|---------------|-----|
| - နိုဝင်ဘာ (၁၁)ရက်ရဲ့ ထူးခြားချက်များ | ဆောင်းဝင်းလတ် | ၁၄၂ |
|---------------------------------------|---------------|-----|

အထွေထွေ

- | | | |
|--------------------------|----------------|-----|
| - ကတ်များ၏ အဓိပတိ | လင်း (ဆေး-၁) | ၈၇ |
| - ဓာတ်လိုက်ခြင်းအကြောင်း | ဒေါက်တာ စန်းဦး | ၁၃၄ |
| - ဟာသ | မော် (သန်လျင်) | - |

ဘုရားသခင်၊ ငရဲနှင့် နိဗ္ဗာန် ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို



အခွင့်အရေးဟူသမျှ၊ အကျိုးရလဒ်ဟူသမျှ မိမိအတွက်သာ လောဘတက်နေပါက အပါယ်
ငရဲသို့ ကျရောက်တတ်ကြောင်း၊ ဝေမျှပေးကမ်းခြင်းကသာ အေးချမ်းသာယာသော နိဗ္ဗာန်
ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိနိုင်ကြောင်းကို ဥပမာပုံပြင်များဖြင့် ရေးသားထားသည်။

ကိုဗစ်ကာလနဲ့ စစ်ကာလတွေမှာ လူတွေဟာ ပျာယာခတ်နေကြတယ်။ ထို့ကြောက်စိတ်တွေ
ဖုံးလွှမ်းနေတာကြောင့် မှန်မှန်ကန်ကန် မတွေးတတ်ကြတော့ဘူး။ ရှေးက ကျွန်တော်တို့ ဘိုးဘွား
တွေလည်း ဒီလိုနေမှာပါပဲ။ မိမိဘဝကို မလုံခြုံဘူးလို့ ထင်တဲ့အခါ မှန်မှန်ကန်ကန် မတွေးနိုင်တော့ဘူး။

အချို့ကလည်း ဒါကို အမြော်အမြင်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပညာရှိတွေကတော့ မြော်မြင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ အဲဒီ ပညာရှိဆိုတဲ့ သူတွေဟာ စိတ်ခံစားချက်တွေ လျှော့ချကာ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်က နှလုံးသားနူးညံ့တဲ့ အနုပညာရှင်တွေကျတော့ စိတ်ခံစားချက်တွေ များတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ ကြင်နာတဲ့ နှလုံးသားတွေရှိပြီး တစ်ဖက်သားကို မေတ္တာထား ကြပါတယ်။ ဖေ့ဘွတ်ခ်ပေါ်မှာ ကျွန်တော်ဖတ်ရတဲ့ စာနှစ်ပိုဒ်ကို တင်ပြချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ
ရသမျှ
ကိုယ့်အတွက်ဆိုပြီး
ကိုယ့်အိတ်ထဲထည့်တာဟာ
ငရဲပေပဲပေါ့။
ကိုယ်ရတာကို
လိုအပ်သူကိုပေး၊
လိုအပ်သူကို
ကျွေးတာဟာ
နိဗ္ဗာန်ပါလား။
လူတွေကတော့....

စာစု (၁)

ပေးချင်တဲ့သစ္စာပေး ကျွန်မဟာ ဘယ်သူ့မဆို စေတနာထားလို့ရတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာလို့ရတယ်။ တာတီပိုးက နွေတုန်းက သူ့ဆံပင်တွေကို ကတုံးတုံးထားတယ် မဟုတ်လား။ ခုဆံပင်ပြန်ရှည်လာတော့ ပုံမကျ ပန်းမကျနဲ့။ ဒါနဲ့ သူသိပ်ညှပ်ချင်တဲ့ T8 ခေါ်သွားပြီး ညှပ်ပေးလိုက်တယ်။ T8 ရောက်တော့-

"မမကို ညှပ်ခိုင်းပေးပါ" တဲ့။

T8 မှာ ဆံပင်ညှပ်တဲ့သူတွေက ကျားရော၊ မရော ရှိတာကိုး။ သူ့စိတ်ကြိုက် မမနဲ့ပဲ ညှပ်ပေးလိုက်တယ်။ သူ့ဆံပင်က ကတုံးဆံပင်လေ ။ ပုံသွင်းရုံလေးကို ပိုက်ဆံရှင်းတော့ အရင်က ၅၅၀၀ ကျပ်ကို အခုဈေးတက်လို့ ၈၀၀၀ ကျပ်တဲ့။ ရက်စက်ချက် ကြိုလည်းမပြောဘူး။ ဝန်ထမ်းတွေ လခဘယ်လောက် တိုးပါလိမ့်။ သူတို့ လခတိုးရပါစေ.. တိုးရပါစေလို့ ဆုတောင်းပါတယ်။

အိမ်ရောက်တော့ သူ့ဇာလင်းတို့စုံတွဲ ရောက်လာတယ်။ နိုင်ဆွေ T8 မှာ ဆံပင်ညှပ်လာတာ ၈၀၀၀ ကျပ် ပေးခဲ့ရလို့တဲ့။ ၈၀၀၀ တန် နှစ်ယောက်လေ။ ဆံပင်ညှပ်ပြီးတော့ အရုပ်လိုချင်တယ်ဆိုလို့ အရုပ်ဝယ်ပေးရသေးတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ သူ့အမေက-

"နောက်ကို လမ်းထိပ်က ၁၀၀၀ ကျပ်တန် ဆိုင်မှာပဲ ညှပ်ပေးမယ်။ မကြီးကျယ်နဲ့" တဲ့။

ကျွန်မ တွေးတာကတော့ တစ်ခုတည်းပါ။ ဆုံးသွားတဲ့ ကျွန်မမြေးလေး Lawrence အတွက် ဆိုရင် တောင်းသလောက်ကို ကျွန်မ ပေးလိုက်တာပဲလေ။ သူ့ကိုတော့ မြေးအရင်း မဟုတ်လို့ ဒါလေးညှပ်ချင်တာမညှပ်ရဘူးလို့မလုပ်ရက်တာ

အမှန်ပါ။ သူလည်း နှစ်နှစ်သားကတည်းက ကျွန်မ နဲ့နေတဲ့မြေးပါပဲ။ ဒါမှန်သောစကားပါ။ စေတနာ ဆိုတာ အကျိုးပေးတယ်နော်။ စေတနာဆိုးရင် အကျိုးပေးဆိုးမှာပဲ။ စေတနာကောင်းရင် အကျိုး ပေး ကောင်းမှာပဲ။ ယတြာချေနေလို့ အကျိုးပေး ကောင်းလာမှာ မဟုတ်ဘူး။

အိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ ဖုန်းလာတယ်။ သန္တာအောင်ဆီက ဆန်တစ်အိတ်ပို့လိုက်တယ်။ သီတင်းကျွတ် ကန်တော့တာနော်။ ပိုက်ဆံပေး လိုက်ရင် စိတ်ဆိုးမယ်။ ဒါ ကန်တော့တာတဲ့။ သန္တာလည်း စေတနာအကျိုးခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မ ပြောရဲတယ်။ စိတ်စေတနာရဲ့ တန်ပြန် သက်ရောက်မှုဟာ သိပ်တိကျသေချာတယ် မဟုတ်လား။

စာစု (၂)

ဆံပင်ညှပ်ခ အရင်က ၁၀၀၀ ကျပ်။ အခု ၂၀၀၀ ကျပ်။ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ ကုန်ဈေးနှုန်း နှစ်ဆတက်လိမ့်မယ်။ ဒါဆို ငါလည်း ဆံပင်ကို တစ်လတစ်ခါ မညှပ်တော့ဘူး။ နှစ်လ တစ်ခါပဲ ညှပ်တော့မယ်။

XXXXX

ကျွန်တော်ကတော့ နံပါတ်(၁) စာစုကို သဘောကျတာပေါ့။ သူက "လုပ်သားတွေ ပိုရပါစေ" ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ ရေးတာပါ။ အလှူသဘော သက်ရောက်ပါတယ်။ ကိုယ်က သူ့ကိုပေး၊ သူက ကိုယ့်ကို ပေးတာမျိုးပေါ့။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး "ငရဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်" ဆိုတဲ့ စာတစ်ပုဒ်ကို သတိရမိ တယ်။ တစ်ခါက လူငယ်လေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူဟာ ဘာသာတရားကို လက်မခံတဲ့ သူတဲ့။

သူဟာဂျီ (God) ဆိုတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ကို မယုံ ဘူး။ ဒီတော့ ငရဲဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆို တာလည်း မရှိဘူးပေါ့။

သူက နေ့စဉ် ဒီလိုပဲပြောနေတော့ မိဘတွေ က "မင်း ဘုရားကျောင်း သွားပါလား။ အဲဒီမှာ ဂျီ (God) ဆိုတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ကို တွေ့မယ်" လို့ ပြောသတဲ့။ သူက "ကောင်းပြီလေ" ဆိုပြီး ဘုရား ကျောင်းသွားတယ်။ အဲဒီနေ့က လူတွေ ဘုရား ရှိခိုးပြီး ပြန်သွားတဲ့အချိန်မှာ သူက အော်တယ်။ ဖန်ဆင်းရှင် ဂျီ (God) ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ ငရဲဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း မရှိဘူးပေါ့။



ဒီနေရာမှာ မှတ်သားရမှာက ဒီပုံပြင်က အနောက်တိုင်းပုံပြင် ဖြစ်လေတော့ Heaven ဆိုတာကို နိဗ္ဗာန်လို့ ဘာသာပြန်ထားတာပါ။ နတ်ပြည်ချမ်းသာလို့ ရေးရင် ပိုသင့်တော်မှာပါ ပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ မူရင်းအတိုင်းပဲ ဂျီ (God) ဆိုတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ကို နိဗ္ဗာန်လို့ ပြန်ထားတာပါပဲ။ ဆက် ပါဠိးမယ်။

ကောင်လေးဟာ God ဆိုတာ မရှိဘူး။ ငရဲဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း မရှိဘူးလို့ အော်နေတဲ့ အခါမှာပဲ ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေ ဖြစ်လာသတဲ့။ အဲဒါကတော့ သူ့ရှေ့မှာ ရောင်ဝါတွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ တန်ခိုးရှင် ရောက်လာသတဲ့။

“အလို ကျွန်တော်ရှေ့က ဘယ်သူလဲ”

“ God လေကွာ။ ဖန်ဆင်းရှင်ဆိုတာ မင်း မယုံဘူးဆိုလို့ ရောက်လာတာပါ”



“ဒါဆိုရင် ငရဲဆိုတာရော ရှိလား။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာရော ရှိလား”

God က ခေါင်းညိတ်ပြတယ်။

“ငရဲဆိုတာ ရှိတယ် ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း ရှိပါတယ်”

“မယုံဘူး၊ ကျွန်တော့်ကို လိုက်ပြပါ”

“ကောင်းပြီလေ”

Godဟာသူငယ်လေးကိုခေါ်သွားတယ်တဲ့။

“ဘယ်ကို ပထမဆုံး ပို့မှာလဲ”

“ငရဲကို ပေါ့ကွ”

ငရဲဆိုတာ မရှိဘူးပြောတဲ့ သူငယ်လေးကို God က ပထမဆုံး ငရဲကို ခေါ်သွားတယ်တဲ့။

“ဒီအခန်းက ငရဲသားတွေ နေကြတယ်”

သူငယ်ဟာ ဘုရားသခင် ဆိုတဲ့ God ရဲ့ ညွှန်ပြရာကို ကြည့်လိုက်လေတယ်။ အဲဒါက အခန်းတစ်ခန်းပါပဲ။ လူတွေ ထိုင်နေကြတယ်။ သူတို့ဟာ နံရိုးပြိုင်းပြိုင်းတွေနဲ့ပေါ့။ သူတို့စားရမဲ့ သောက်ရမဲ့ ဖြစ်နေလို့လား။ မဟုတ်ပါဘူး၊ ခန်းမ အလယ်မှာ အသားတွေကို ပြုတ်ထားတဲ့ အိုးတွေရှိတယ်။

“ဆာလိုက်တာ”

တစ်ယောက်က သွားပြီး ဇွန်းနဲ့ ဟင်းကို ခပ်ယူလိုက်တယ်။ သူ ဆာနေတယ် မဟုတ်လား၊ စားလေ။ အဲဒီလူက ဟင်းကို ခပ်ယူပြီး ဇွန်းတန်းလန်းနဲ့။

“အရှင်.. သူ ဆာနေတယ်။ ဘာလို့ သူ့ပါးစပ်ထဲ သူ မထည့်တာလဲ”

“ထည့်လို့မရဘူး”

“ဘာလို့လဲ”

“သူ့ဆီမှာ တံတောင်ဆစ်ကွေး မပါဘူး။ သူ လက်ကို ကွေးလို့မရဘူး”

ဟုတ်ပါရဲ့။ တံတောင်ဆစ်ကွေးမပါတဲ့ လူတစ်ယောက်က ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဇွန်းကို ပါးစပ်ဆီ ရောက်အောင် ပို့ပြီး စားလို့ရမှာလဲ။ ငရဲဆိုတာ ဒါပါပဲလား။ ငရဲကလူတွေဟာ ခပ်ယူပြီး စားသောက်လို့ မရတဲ့အတွက် နံရိုးပြိုင်းပြိုင်းနဲ့ ဆင်းရဲနေရတာပါပဲလား။

သူငယ်လေးဟာ အတော်တုန်လှုပ်သွားတယ်။ ဒါနဲ့ သူက God ကို “အရှင် ကျွန်တော်မျိုးကို နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကို ပြပါဦးဘုရား”

God ဟာလည်း သူငယ်လေးကို နောက်တစ်နေရာ ခေါ်သွားတယ်။ အဲဒါက နတ်ပြည် ချမ်းသာဆိုပါစို့။ Heaven ပါပဲ။ လူတွေ အဲဒီနိဗ္ဗာန် ဆိုတဲ့အခန်းမှာ ပျော်ရွှင်နေကြတယ်။ ၀၀လင်လင် စားကြရတဲ့ပုံပါပဲ။ သူတို့အခန်းရဲ့အလယ်မှာ အသားတွေကို ထည့်ပြုတ်ထားတဲ့ စွပ်ပြုတ်အိုးတွေ ရှိသတဲ့။

“အရှင်.. သူတို့ကိုတော့ တံတောင်ဆစ်ကွေးတွေ ဖန်ဆင်းပေးထားတာလား”

“မဟုတ်တာကွယ်၊ တမလွန်မှာ ဘယ်သူ့ဆီမှာမှ တံတောင်ဆစ်ကွေး ပါမလာဘူး”

“ဟင်။ ဒါဆို သူတို့ဘယ်လို စားကြမှာလဲ”

“မင်း ကြည့်လေကွာ”



အဲဒီအချိန်မှာပဲ လူတစ်ယောက်ဟာ “ဆာတယ်.. ဆာတယ်..” ဆိုပြီး အော်တယ်။ သူ ဒီလိုအော်တော့ဘေးကလူတစ်ယောက်ကထပြီး ဟင်းတွေကိုသွားခပ်တယ်၊ သူ့လက်ထဲက ဇွန်းကို

သူ့ပါးစပ်ထဲ ထည့်လို့မရဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူများကိုတော့ ကျွေးလို့ရတာပေါ့။

စောစောက ဆာတယ်လို့ပြောတဲ့ လူအနားသွားပြီး “ခင်ဗျား ဆာတယ်ဆို၊ ရော့ စားစား” လို့ပေးကျွေးနေသတဲ့။ သူ့ဆာရင် သူများက ကျွေး၊ သူများဆာရင် သူက ကျွေးတာပေါ့။ တစ်ယောက်ဆာရင် တစ်ယောက်က ကျွေးတော့ အားလုံးအဆင်ပြေနေတာပဲ။ သူ့ဆာရင် သူများကကျွေး၊ သူများဆာရင် သူကကျွေးတာက နိဗ္ဗာန်ပါလား။ ကိုယ့်ပါးစပ်ထဲ ကိုယ်ထည့်ဖို့ ကြိုးစားတာက ငရဲပါလား။

နိဂုံး

ကျွန်တော်တို့ဟာ ရသမျှ ကိုယ့်အတွက် ဆိုပြီး ကိုယ့်အိတ်ထဲ ထည့်တာဟာ ငရဲပေပဲပေါ့။ ကိုယ်ရတာကို လိုအပ်သူကိုပေး၊ လိုအပ်သူကို ကျွေးတာဟာ နိဗ္ဗာန်ပါလား။ လူတွေကတော့ အတ္တတွေနဲ့ နေကြတာပါ။ ဗုဒ္ဓက ပြောပါတယ်။ လူတွေဟာ မိမိကိုယ်ကို မိမိအချစ်ဆုံးပါ။ ဒီလိုချစ်ရင် မိမိရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းပါ။ ရသမျှ အိတ်ထဲထည့်ဖို့ ကြိုးစားတာက ငရဲကို ဆွဲချနေသလိုပါပဲ။ အားလုံးအတွက် ဝေမျှပေးမှသာ အေးချမ်းသာယာတဲ့နေရာကို ရောက်မှာပါပဲ။ စာစု(၁)ကတော့မျှတတဲ့စိတ်ကူးပါ။ ဤစာစု(၂)ဆိုတာက လူတွေရဲ့ လက်ရှိ စိတ်ကူးပါပဲ။ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ဆင်ခြင်နိုင်ကြဖို့ တင်ပြပါတယ်။

ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို

ပွဲတင်သံ

ကောင်းသန့်



မိမိပြုလုပ်သည့်ကောင်းမှု၊မကောင်းမှုသည် မိမိထံသာထပ်တူပြန်လည် အကျိုးပေးတတ်ကြောင်းကို ချင်းသားအမိနှစ်ဦး၏ အော်သံအတိုင်း တောင်နံရံများဆီက ထပ်တူပွဲတင်သံထွက်လာပုံနှင့် ဥပမာပေး ရေးသားထားသည်။

ဇမိနူးတို့သားအမိ တောင်ယာက ပြန်လာတော့ နေအတော်မြင့်နေပြီ။ သူတို့တောင်ယာက သူတို့နေတဲ့ ရွာနဲ့ နည်းနည်းလှမ်းတော့ အတော်လေး လမ်းလျှောက်ရတယ်။ အချိန်တစ်နာရီကျော် ကျော်လောက် ကြာမယ်ထင်တယ်။ တောင်ကုန်းတွေ ဆင်းလိုက် တက်လိုက်နဲ့ သားအမိနှစ်ယောက် စကားတောင် မပြောနိုင်ကြပါဘူး။

သားလေး ဆွမ်းပီးကို တောင်ယာထဲ ရောက်ဖူးအောင် ဒီအကြိမ်ကျမှ ခေါ်သွားတာပါ။ သားလေးကကျောင်းတက်နေရတယ်။ ငယ်လည်း ငယ်သေးတယ်လေ။ ခုမှ အသက်က ခြောက်နှစ်ပဲ ရှိသေးတာ။ ဒါပေမဲ့ သူ့အဖေလိုပဲ လူကောင်က ထွားတယ်။ ဒီနေ့ကျောင်းပိတ်တော့ တောင်ယာထဲ လိုက်ချင်တယ် ပူဆာလို့ ခေါ်ခဲ့မိတာ။ သူက အိမ်နဲ့ ကျောင်းကလွဲလို့ ဘယ်မှ သိပ်ရောက်ဖူးတာ မဟုတ်ဘူး။

တောင်ယာထဲရောက်တော့ လုပ်စရာတွေ ကများသား။ ရင့်မှည့်နေတဲ့ ပြောင်းဖူးတွေကို ချိုးပြီး ပလိုင်းထဲထည့်။ ရွှေဖရုံသီးတစ်လုံးကလည်း ရင့်နေပြီ။ ရွှေဖရုံညွန့်လေးတွေ ပြောင်းဖူးနဲ့ ပြုတ်သောက်ဖို့ ခူးခဲ့သေးတယ်။ ကန်စွန်းဥက တော့တူးဖို့လိုသေးတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ပေါ့။

သားလေးဆွမ်းပီးကလည်း သူ့ပလိုင်းလေးထဲ ဆုံသလောက် ထည့်နေရတယ်။ သားအမိနှစ်ယောက် အိမ်အပြန် ပလိုင်းအပြည့်နဲ့ပေါ့။ တောင်ကုန်း လေးခုလောက်ကျော်ပြီး တောင်နှစ်တောင် ပတ်ပြီးရင်တော့ ရွာထဲဝင်ပြီပဲ။

ခေါင်းပေါ်ပလိုင်းကိုယ်စီချိတ်ပြီး သားအမိနှစ်ယောက် ရွာပြန်လာကြပြီပေါ့။ တောင်ကုန်း



လူ့ဘဝကလည်း
 ပဲ့တင်သံလိုပဲ
 တုံ့ပြန်မှုရှိတယ်။
 ကိုယ်က ကောင်းတာပေးရင်
 ကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။
 ကိုယ်က မကောင်းတာပေးရင်
 မကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။
 ကောင်းတာလုပ်ရင်....

နှစ်ခုကျော်ပြီး တောင်နံရံကွေ့ရောက်တော့ သားလေးဆွမ်းပီးအော်သံ ကြားရတယ်။

‘အား’ တဲ့။ တောင်နံရံတွေကလည်း ဆွမ်းပီးအော်တဲ့အတိုင်း ‘အား’ လို့ ပြန်အသံထွက်လာတယ်။ သားကိုကြည့်လိုက်တော့ လဲနေတယ်။ ခြေချော်လဲသွားပုံပေါက်တယ်။

"မနာဘူး ထ...ထ" လို့ လှမ်းအားပေးလိုက်တယ်။ သားက သူ့ဘာသာသူ ကုန်းရုန်းထတယ်။ ဘာမှထိခိုက်သွားပုံ မရဘူး။ မတ်တတ်လည်း ရပ်နိုင်ရော ‘အား..’ လို့ အကျယ်ကြီးထပ်အော်ပြန်တယ်။ တောင်ခါးပန်းနံရံတွေဆီကလည်း ‘အား’ လို့ အသံပြန်ထွက်တယ်။

ဆွမ်းပီးက "ပြန်မအော်နဲ့" လို့ ထပ်အော်လိုက်ပြန်တယ်။ "ပြန်မအော်နဲ့" လို့ တောင်နံရံဆီက ပြန်ကြားရပြန်တယ်။ ဆွမ်းပီး စိတ်တိုသွား

တယ်။ သူ့အမေကတော့ အတွေ့အကြုံမရှိသေးတဲ့ ဆွမ်းပီးကို ပြုံးကြည့်နေတာပေါ့။

"အမေ ဘယ်သူလဲမသိဘူး။ သားကို လိုက်လှောင်နေတယ်"

"အဲ့ဒါ ဘယ်သူမှ မဟုတ်ဘူး။ တောင်နံရံတွေရဲ့ ပဲ့တင်သံပဲ သား။ သားမယုံရင် အမေ လုပ်ပြမယ်"

သူ့အမေက သူ့သားကို ပြောပြီး ချင်းဘာသာနဲ့ "ဒမ်မော (နေကောင်းလား)" လို့ အော်လိုက်တယ်။ တောင်နံရံတွေဆီက "ဒမ်မော" ဆိုတဲ့ အသံကြီးကို ပြန်ကြားလိုက်ရတယ်။ "ဂလုံဒမ်မမ (ကျေးဇူးတင်ပါတယ်)" လို့ ထပ်အော်လိုက်ပြန်တယ်။ "ဂလုံဒမ်မမ" ဆိုတဲ့ အသံ ပြန်ကြားရပြန်တယ်။ "အမေ ဒါဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ ပဲ့တင်သံဆိုတာ ဘယ်သူလဲ" ဆွမ်းပီးက သူ့အမေကို မေးလိုက်တယ်။

"ပဲ့တင်သံဆိုတာ လူမဟုတ်ဘူး သား။ အဲ့ဒါ သဘာဝတရား။ တောတွေ၊ တောင်တွေ၊ လိုဏ်ခေါင်းတွေထဲမှာ အသံကျယ်ကျယ်အော်လိုက်ရင် ကိုယ့်အသံကိုယ် ပြန်ကြားရတယ်။"

လူ့ဘဝကလည်း ပဲ့တင်သံလိုပဲ တုံ့ပြန်မှုရှိတယ်။ ကိုယ်က ကောင်းတာပေးရင် ကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။ ကိုယ်က မကောင်းတာပေးရင် မကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာ ပြန်ဖြစ်တယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတာ ပြန်ဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးကို ကူညီရင် ကိုယ့်ကိုလည်း တစ်ယောက်ယောက်က ပြန်ကူညီတယ်။

လူတွေက ဒါကို သိသလိုလိုနဲ့ တကယ်မသိဘူး။ မယုံသလိုလိုနဲ့ မလိုက်နာတတ်ကြဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပဲ့တင်သံလို ချက်ချင်း ပြန်မကြားရလို့ပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဘုရားသခင်က သိပေမဲ့ အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းခိုင်းထားတယ်။ အဲ့ဒီလိုစောင့်ဆိုင်းရတာကို စိတ်မရှည်ဘူး။ သူတို့ အလိုဆန္ဒ ချက်ချင်းပြည့်မှ ကြိုက်တာ။

အဲ့ဒီလို ချက်ချင်းပြည့်ဖို့ ဘုရားသခင်ကို တကယ်ယုံကြည်သလားဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။ သူတို့ အလိုဆန္ဒပြည့်တဲ့အချိန် ယုံပြီး မပြည့်တဲ့အချိန် မယုံပြန်ဘူး။ လူဆိုတာ အလိုဆန္ဒအားကြီးတဲ့သူတွေများတယ်။ အဲ့ဒီလူတွေနဲ့ ပတ်သက်ရရင် ပဲ့တင်သံလို ချက်ချင်း မတုံ့ပြန်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပဲ့တင်သံသဘာဝကိုတော့ သားယုံပါ။ အလိုဆန္ဒတွေအပေါ် မူတည်ပြီး စိတ်အပြောင်းအလဲများတတ်တဲ့ လူတွေကိုတော့ ချင့်ချိန်ပြီး ယုံ။

သားဘက်ကတော့ ကိုယ်တိုင်ကြားခဲ့ရတဲ့ ပဲ့တင်သံကို ယုံပြီး သူများကို ကောင်းတာပဲပေးပါ။ ကောင်းတာပဲပြောပါ။ ကောင်းတဲ့အကူအညီကို ပဲပေးပါ။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ်ကျိုးကြည့်ပြီး မရိုးမသားမလုပ်ပါနဲ့။ အမေပြောတာ အခုနားမလည်ရင်တောင် တစ်နေ့ သား နားလည်လာမှာပါ။

တစ်နေ့နေ့မှာတော့ စေတနာနဲ့ လုပ်တာမှန်သမျှ ပဲ့တင်သံလို သားဆီကို တုံ့ပြန်လာပါလိမ့်မယ်။

အမေက ပဲ့တင်သံကို တစ်ခါမှ မကြုံဖူးသေးတဲ့သူသား ဆွမ်းပီးကို စိတ်ပါလက်ပါအသေအချာ ရှင်းပြနေလေရဲ့။ ဆွမ်းပီးကတော့ အမေပြောတာ နားလည် မလည်မသိ။ မျက်တောင်လေး ပုတ်ခတ်၊ ပုတ်ခတ် နားထောင်နေပါတော့တယ်။

ကောင်းသန့်

မိဘသွေးလိုက် မျိုးစရိုက် နှစ်ခြိုက် မပစ် မွေ့တတ်သည် မောင်ဒီပ (ပညာရေး)



မိဘတိုင်းသည် မိမိတို့၏ သားသမီးများကို ကောင်းစားစေချင်ကြကြောင်း၊ မိဘတို့၏ မျိုးရိုး၊ စရိုက်သည် သားသမီးတို့ထံသို့ လိုက်ပါတတ်ကြောင်း၊ လူသားတို့တွင်ရှိသော စရိုက်ခြောက်မျိုး အကြောင်းနှင့် မကောင်းသော စရိုက်ဆိုးများ သားသမီးများထံ ပါမသွားအောင် မိဘများ ကိုယ်တိုင် ထိန်းသိမ်းလိုက်နာကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဒီ "မိဘသွေးလိုက် မျိုးစရိုက် နှစ်ခြိုက် မပစ် မွေ့တတ်သည်" ဆိုတာကလည်း ညောင်ပင်သာ ဦးပုညရဲ့ ဆုံးမစာတွေထဲက တစ်ပုဒ်ပါပဲ။ မိဘသွေးကို လိုက်တယ်ဆိုတာက "သွေး"မှာ အဓိပ္ပာယ် နှစ်မျိုး ဖွင့်ဆိုထားတာ ရှိပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးကတော့ အများသိပြီးဖြစ်တဲ့ အနီရောင်အရည်ပါပဲ။

ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ ဆက်နွယ်သော မျိုးရိုးအစဉ်ပါတဲ့။ ဒီစကားမှာ ရည်ညွှန်းထားတာက ဆက်နွယ်သောမျိုးရိုးအစဉ်ကို ပြောတာပါ။ ဒါ့ကြောင့် မိဘသွေး လိုက်တယ်ဆိုတာမှာ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ကို လိုက်ကြတယ်။ လိုက်တာမှ နှစ်နှစ် ခြွက်ခြွက်နဲ့ မပစ်ပယ်စတမ်း မွေ့မွေ့လျော်လျော်ကို လိုက်ကြတယ်လို့ ပြောထားတာပါ။ မိဘဖြစ်ပြီးသူများရော၊ မိဘဖြစ်ကြမယ့်သူများပါ အထူးတလည် သိထား၊ နားလည်သဘောပေါက်ထားသင့်တဲ့ ဆိုစကားလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ မိဘမဟုတ်တဲ့ လူတွေလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ချစ်ကြတယ်ဆိုရင် ဒီအကြောင်းအရာလေးကို လေ့လာသိရှိ လိုက်နာကြရင် အကျိုးယုတ်စရာအကြောင်းမရှိလောက်ပါဘူး။



သိပ္ပံပညာကတော့ သားသမီးတွေဟာ မျိုးရိုးဗီဇကို ဖခင်ထံမှ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ မိခင်ထံမှ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းစီ လက်ခံရရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဗီဇဆိုတာကို မြန်မာအဘိဓာန်မှာ မျိုးစေ့၊ မျိုးရိုး၊ ပင်ကိုစရိုက်လို့ အနက်ဖွင့်ထားတာ တွေ့ရပါ

တယ်။ ဗီဇက မျိုးစေ့ဆိုတော့ အပင်ပေါက်ဖို့ အခြေခံပေါ့။ ဘာမျိုးစေ့လဲ။ သရက်စေ့ ဆိုရင် တော့သရက်ပင်ပေါက်မှာပေါ့။ သံပရာစေ့ဆိုရင် တော့ သံပရာပင်ပေါက်မှာပေါ့။ တမာစေ့စိုက်ပြီး ငှက်ပျောပင် ပေါက်စေ့ချင်လို့တော့ မရနိုင်ဘူးလေ။ “မန်ကျည်းမျိုးမှ ပေါက်ရိုးတမာ မရှိပါ” ဆိုသလိုပဲပေါ့။ ဗီဇကို နောက်တစ်မျိုးဖွင့်ဆိုထားတာကတော့ “မျိုးရိုး” ပါတဲ့။

“ကြက်မှာ အရိုး လူမှာ အမျိုး” လို့တောင် ဆိုထားတာ ရှိသေးမို့လား။ ဒါ့ကြောင့် သားသမီးတွေကို အိမ်ထောင်ပြုပေးမယ်ကြံရင် မျိုးရိုးကို ကြည့်၊ မျိုးကောင်းရိုးကောင်းဖြစ်ဖို့ အလေးထားရွေးချယ်တတ်ကြပါတယ်။ အပြုအမူတွေ ထပ်တူပြုနေရင် “မျိုးမစွန့်ဘူး” လို့လည်း ပြောတတ်ကြသေးတယ်။ ဗီဇရဲ့ နောက်ဖွင့်ဆိုချက်တစ်မျိုးကတော့ “ပင်ကိုစရိုက်” ပါတဲ့။

ပင်ကိုစရိုက်ဆိုတာ မွေးကတည်းက ပါလာတဲ့ အကျင့်လို့ ပြောတာပါ။ ဘယ်လိုပဲ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါစေ အားလုံးဟာ မိဘနှစ်ပါးဆီက ရလာတဲ့ ဗီဇ(အမွေ) ပါပဲ။ ဗီဇကို ပြောင်းလို့တော့ မရနိုင်တော့ပါဘူး။ သန္ဓေတည်ကတည်းက ပါလာတဲ့ ဗီဇမို့လား။ “ငှက်ပျောပင်စိုက် မိလိုက်ဘပါ” တဲ့။ ငှက်ပျောပင်စိုက်ရင် စိုက်တဲ့မျိုးအတိုင်းပဲ ပေါက်သလို သားသမီးတို့ရဲ့ စရိုက်ကလည်း မိဘမျိုးရိုးရဲ့ စရိုက်အတိုင်း ဖြစ်လာတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

ဒါ့ကြောင့် မိဘဆိုသူများဟာ ကိုယ့်သားသမီးကို တကယ်ချစ်ရိုးမှန်ပါရင် ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်စရိုက်ကို အထူးအလေးထားကြရမှာပါ။ လောကမှာ အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးတရား ဆိုပြီး

ရှိပါတယ်။ အကြောင်းတရားကင်းတဲ့ အကျိုးတရားဆိုတာ မရှိစကောင်းပါဘူး။ မိဘနဲ့ သားသမီးတို့မှာလည်း မိဘဟာ အကြောင်းတရားပါ။ သားသမီးက အကျိုးတရားပါ။ မိဘတိုင်းက သားသမီးတိုင်းကို ကောင်းစားစေချင်ကြတာ သဘာဝပါ။ သားသမီးတွေကို ကြီးပွားစေချင်တယ်၊ တိုးတက်စေချင်တယ်၊ လိမ္မာစေချင်တယ်၊ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းစေချင်တယ်။



ဒါက မိဘများလိုလားတဲ့ အကျိုးတရားပေါ့။ သို့ပေမဲ့ အများစုသောမိဘတွေ အမှတ်တမဲ့ ဖြစ်နေကြတာ တစ်ခုကတော့ အကျိုးကောင်းရချင်ရင် အကြောင်းကို အရင်ကောင်းအောင် လုပ်ရမယ် ဆိုတာပါ။ အကြောင်းကောင်းအောင် အားမထုတ်ဘဲ အကျိုးကောင်းကို မျှော်လင့်တာဟာ မိုက်မဲခြင်း၊ အတ္တကြီးခြင်းပါပဲ။ အရင်းမစိုက်ဘဲ အမြတ်လိုချင်တဲ့ သဘောဖြစ်နေတယ်။ ခပ်ကြမ်းကြမ်း ပြောရမယ်ဆိုရင် ဒီသဘောဟာ အချောင်လိုချင်တဲ့ သဘောပါပဲ။ အချောင်လိုချင်ရင် အချောင်သမား ဖြစ်သွားမယ်။ အရင်းမထည့်ဘဲ အလကားလိုချင်ရင် အလကားလူ ဖြစ်သွားမယ်။

ဒါကို သတိကြီးစွာ ထားကြရပါမယ်။ “ရချင်ရင် အရင်ပေးရတယ်” ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို မေ့ထားလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ထားပါတော့။ ပြောချင်တာက စရိုက်အကြောင်းပါ။ လူ့ဘဝမှာ အရေးကြီးတဲ့ စရိုက်တွေအကြောင်း သိထားစေချင်လို့ပါ။ မောင်ဒီပကလည်း သိပ်သိလို့၊ တတ်လို့ မဟုတ်ပါ။ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ နန္ဒမာလာဘိဝံသရဲ့ တရားတော်တစ်ပုဒ် နာယူပြီး ရေးမှတ်ထားတဲ့ မှတ်စုကို ပြန်ပြောပြမှာပါ။ တရားတော်ရဲ့ ခေါင်းစဉ်က “စရိုက်နဲ့ ဝါသနာ” ပါတဲ့။

လူသားတွေရဲ့ စရိုက်တွေကို အမျိုးအားဖြင့် ခွဲခြားရင် ခြောက်မျိုးရှိတယ်လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓကဟောကြားတော်မူပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးကတော့ ရာဂစရိုက်ပါတဲ့။ ရာဂစရိုက်ဆိုတဲ့ သဘောက အာရုံတွေကို တပ်မက်ခြင်းပါ။ မြင်မြင် သမျှ လိုချင်တပ်မက်တတ်သူမျိုးတွေကို ဆိုလိုတာပါ။ လောဘစရိုက်လို့လည်း ပြောကြပါတယ်။

ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ ဒေါသစရိုက်ပါ။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် စိတ်တိုတတ်၊ စိတ်ဆိုးတတ်၊ ဒေါသထွက်တတ်သူတွေပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မထိန်းနိုင်ဘဲ ကိုယ်ထိလက်ရောက်တွေ့ပါ ဖြစ်တတ်ကြသူတွေပေါ့။ တတိယတစ်မျိုးကတော့ “မောဟစရိုက်” ပါတဲ့။ အာရုံတွေနဲ့တွေ့ရင် အဆီအငေါ့မတည့် တုံ့ပြန်တတ်တယ်၊ အလွဲလွဲ အချော်ချော်တွေ လုပ်တတ်တဲ့ သူတွေပေါ့။ တွေဝေနေတတ်သူမျိုးပါ။ အဲဒီသုံးမျိုးကို စရိုက်ဆိုးတွေလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတစ်မျိုးကတော့ “သဒ္ဓါစရိုက်” ပါတဲ့။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် ကုသိုလ်ပြုချင်တယ်။

လှူမယ်တန်းမယ်၊ ပေးမယ်ကမ်းမယ်၊ ကူညီမယ်၊
သီလစောင့်မယ်၊ တရားထိုင်မယ် ဆိုတဲ့ သူမျိုး
တွေပေါ့။



ပစ္စမတစ်မျိုးကတော့ "ဗုဒ္ဓိစရိုက်" တဲ့။
အာရုံနဲ့တွေ့ရင် စဉ်းစဉ်းစားစား ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်
တုံ့ပြန်တတ်တယ်။ အာရုံနောက်ကို အလွယ်နဲ့
မလိုက်တတ်ဘူး။ ပညာစရိုက်လို့လည်း သတ်
မှတ်ကြတယ်။

ဆဋ္ဌမနဲ့နောက်ဆုံးတစ်မျိုးကတော့ "ဝိတက္က
စရိုက်" တဲ့။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် အထူးတလည်
ကို အဘက်ဘက်ကလှည့်ပြီး စဉ်းစားတတ်
တယ်။ အတွေးလွန်တတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။
ဒီနောက်ဆုံး သုံးမျိုးကိုတော့ စရိုက်ကောင်း
တွေလို့သတ်မှတ်ထားတာပါ။ စရိုက်ခြောက်မျိုး
မှာ စရိုက်ကောင်း သုံးမျိုး၊ စရိုက်ဆိုး သုံးမျိုးပေါ့။
လူတစ်ကိုယ် စရိုက်တစ်မျိုးလို့ ဆိုပေမဲ့ တကယ်
တမ်းကတော့ တစ်မျိုးမက ရှိနိုင်ပါတယ်။ ရော
ထွေးစရိုက်ပေါ့။ အဆိုးရောထွေး၊ အကောင်း
ရောထွေး၊ အကောင်းအဆိုး ရောထွေးဆိုပြီး
တော့ပေါ့။ စရိုက်အထွေထွေ ရောနေပေမဲ့
“စိတ်ထဲမှာ အဖြစ်များတာကို စရိုက်” လို့

သတ်မှတ်တာမို့ အဖြစ်များ ထင်ရှားတာကိုပဲ
အဓိကစရိုက်အဖြစ် ယူကြရမှာပါ။

မောင်ဒီပတို့အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်
က ဘာလဲ။ စရိုက်ကောင်းလား၊ စရိုက်ဆိုးလား၊
အဆိုးအကောင်း ရောနေတဲ့စရိုက်လား၊ ရောနေ
တယ်ဆိုရင်တောင် ဘယ်စရိုက်က ပိုပြီးထင်ရှား
လဲစသည်ဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ကြည့်ကြရပါမယ်။
လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် ကိုယ့်အကြောင်း
ကိုယ် တကယ်မသိကြပါဘူး။ သိအောင်လည်း
မကြိုးစားကြပါဘူး။ ပလေတိုက ပြောဖူးတာ
ရှိပါတယ် “လောကမှာ အခက်ဆုံးအရာဟာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်အတိုင်း သိဖို့ပါပဲ” တဲ့။

ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်က စရိုက်ဆိုး ဖြစ်နေရင်
ဘာလုပ်ကြမလဲ။ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲဆိုတာ
တွေကိုတွေးတောကြဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့
စရိုက်က သားသမီးတွေဆီကို မွေးရာပါ အမွေ
အဖြစ် ပါသွားမှာလေ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်
က မကောင်းဘူးဆိုရင်တော့ သားသမီးတွေ
ဆီကို ဗီဇအဖြစ်နဲ့ ပါမသွားခင် ကြိုတင်ပြုပြင်
ကြရပါမယ်။ ဗီဇကို ပြင်လို့မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့
စရိုက်ကိုတော့ ပြင်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ စရိုက်ပြင်
နည်းတွေကိုလည်း မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်
တိုင် နည်းလမ်းပြပေးထားတာ ရှိပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ တရား
တော်တစ်ပုဒ် ရှိပါတယ်။ ဘာပြောထားလဲ
ဆိုတော့ “အရာရာတိုင်းမှာ နှစ်သက်ဖွယ်
(အဿာဒ)၊ မနှစ်သက်ဖွယ် (အာဒီနဝ) နဲ့
လွတ်မြောက်ရာ (နိဿရန) ဆိုပြီး အမြဲရှိကြ
တယ်။ နှစ်သက်ဖွယ်ရော မနှစ်သက်ဖွယ်ရော
ကို မြင်အောင်ကြည့်ရပါမယ်။ ပြီးမှ အဲဒီနှစ်မျိုး

လုံးက လွတ်မြောက်ရာကိုလည်း မြင်အောင် ကြည့်ရမှာပါ။ လွတ်မြောက်ရာဆိုတာ တစ်နည်းအားဖြင့် ထွက်ပေါက်ပါပဲ။ ထွက်ပေါက်ကိုတွေ့ရင် အဲဒီလမ်းအတိုင်း လိုက်ပါကျင့်ကြံရင် မလွဲဧကန် လွတ်မြောက်မှုရမယ်လို့ ဟောကြားထားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စရိုက်ပြင်နည်းတွေကို လေ့လာကြပါစို့။



ရာဂစရိုက်ဆိုတာ တွေ့သမျှ မြင်သမျှကို တပ်မက်စွဲလမ်းတတ်တဲ့ အကျင့်ပါ။ ကောင်းတယ်လို့ချည်းပဲ မြင်နေရင် စွဲလမ်းတာပေါ့။ ဘယ်အရာမှာမဆို မကောင်းတဲ့အချက်လည်း ရှိရှိပါတယ်။ အဲဒါကိုမြင်အောင် ကြည့်နိုင်ရင် တပ်မက်မှု လျော့ပါးလာမှာပါ။ ထွက်ပေါက်ကိုပါ ရှာဖွေတွေ့ရှိ ကျင့်ကြံလိုက်ပါက လွတ်မြောက်မှုကို ရသွားမှာပါ။ ရာဂစရိုက်သမားတွေအတွက် အကောင်းဆုံး ထွက်ပေါက်အဖြစ် ကျမ်းဂန်မှာ ပြထားတာကတော့ "အသုဘဘာဝနာ" ဖြစ်ပါတယ်။ ရာဂစရိုက်သမားတွေက တင့်တယ်လှပတာတွေကို မက်မောတတ်

ကြတာမို့ မတင့်တယ်တာကို မြင်အောင် ကြည့်ခိုင်းတာပါ။

ဒီမှာလည်း အသုဘလို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ အလောင်းကောင်ကြီးတွေကိုချည်း ပြေးမြင်မနေကြပါနဲ့ဦး။ အသုဘဆိုတာ မသာကောင်၊ အလောင်းကောင်တွေကိုပဲ ပြောထားတာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့လည်း ပါတာတော့ မှန်ပါတယ်။ အသုဘဆိုတာ "သုဘ" ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။ သုဘက "တင့်တယ်ခြင်း" ပါ။ အသုဘဆိုတော့ မတင့်တယ်ခြင်းပေါ့။ သေသွားတဲ့ သတ္တဝါဟာ မကြာခင် ပုပ်ပွပြီး ခန္ဓာပျက်ယွင်းလို့ အမြင်မှာ မတင့်တယ်တော့ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အသုဘလို့ခေါ်တာပါ။ ဒီတော့ အလောင်းကောင်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ မတင့်တယ်တာမှန်သမျှ အသုဘ ချည်းပါပဲ။

စောစောကပြောခဲ့သလို အရာရာတိုင်းမှာ မနှစ်သက်စရာ (မတင့်တယ်တာ) ရှိမြဲပါ။ အဲဒါကို မြင်ကြည့်နိုင်တာလည်း အသုဘဘာဝနာပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ရာဂစရိုက်သမားတွေ အသုဘဘာဝနာ များများရှုပေးကြပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရာဂစရိုက်တွေ လျော့ပါးလာမှာပါ။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတော့ ပြုပေးရမှာပေါ့။ ရာဂစရိုက်တွေဆိုတာက တပ်မက်စွဲလမ်းမှုတွေမို့ ကိလေသာကို အလွန်ပွားစီးစေပါတယ်။ ကိလေသာများ သလောက် အကုသိုလ်ကိုလည်း အလွန်ပွားစေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အကုသိုလ်တောထဲက ရုန်းထွက်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်စရိုက်ကို ကိုယ်တိုင်ပြင်ဖို့ ကြိုးစားကြရမှာပါ။

မသာကောင်ကို အသုဘ မတင့်တယ်ဘူးလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။ မသေသေးဘဲ ရှင်နေ

တဲ့သူကရော ဘာတွေများ တင့်တယ်နေလို့လဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ကြည့် ကြည့်ပါဦး။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်က ထွက်နေတဲ့ မျက်ချေး၊ နှပ်ချေး၊ တံတွေး၊ ချွေး၊ သလိပ်၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်တွေဆိုတာ နည်းတာမှတ်လို့။ အနံ့လေးများ ရှူကြည့်စမ်းပါ။ မွှေးများ မွှေးနေမလားလို့ပါ။ တင့်တယ်တာ ဘာများရှိလို့လဲ။ တင့်တယ်သယောင်ယောင်ထင်ရအောင်သန့်စင်ပေးရ၊ ဖြီးရ လိမ်းရနဲ့ ဟန်ဆောင်နေကြရတာပါ။ အရာရာတိုင်းရဲ့ မတင့်တယ်မှုတွေကို ကြည့်တတ်မြင်တတ်ပြီဆိုရင် တပ်မက်မှုတွေကို

မိဘတို့ရေ
သားသမီးတို့ဆီကို
စရိုက်တွေတင်
ပါသွားတယ်မထင်ပါနဲ့။
မိဘတို့ရဲ့ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုစတဲ့
ရောဂါတွေကလည်း
မျိုးရိုးစဉ်ဆက်
ပါတတ်သေးတယ်ဗျ။
ဒါကြောင့် အပြစ်မဲ့ပြီး
သနားစရာကောင်းလှတဲ့
သားငယ်၊ သမီးငယ်လေးတွေအတွက်
ဗီဇကောင်း၊ စရိုက်ကောင်း၊
အမွေကောင်းတွေ
ပေးနိုင်အောင်လို့...

လျှော့ချနိုင်မှာပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ရာဂစရိုက်တွေ လျှော့ကျသွားမှာပါ။ ထားပါတော့လေ။

ဒေါသစရိုက်သမားတွေအတွက် စရိုက်ပြင်နည်းကို ဆက်ပြီး လေ့လာကြရအောင်ပါ။ ဒေါသကို “အပြစ်”လို့လည်း ဖွင့်ဆိုကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒေါသဖြစ်ပြီဆိုကတည်းက အပြစ် (အကုသိုလ်) ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒေါသကို မထိန်းနိုင်လို့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ ကြီးထွားကုန်တာလည်း နမူနာဖြစ်စဉ်တွေ ပေါ်ပေါ်ပါ။ ဒေါသစရိုက်သမားတွေက အကုသိုလ်တွေ ရကြရုံသာမက အဆစ်အနေနဲ့ လူမုန်းများခြင်းကိုလည်း ခံကြရပါတယ်။ ရှိပါစေလေ။

အဓိကလေ့လာကြရမှာက ဒေါသစရိုက်ကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ပြုပြင်ကြမလဲဆိုတာပါပဲ။ အစောတုန်းက အသုဘရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က သုဘနော်။ အခုလည်း ဒေါသရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က “အဒေါသ” ပါပဲ။ အဒေါသကို အဘိဓမ္မာမှာ “မေတ္တာ” လို့ ဖွင့်ဆိုပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒေါသစရိုက်ရှိတဲ့သူတွေဟာ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားကြရမယ်လို့ ကျမ်းဂန်မှာ ဆိုထားပါတယ်။ မေတ္တာဆိုတာ ချစ်တာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာ၊ ကိုယ့်မိသားစုကိုချစ်တာ၊ ကိုယ့်အမျိုးပဲ ကိုယ်ချစ်တာမျိုးနဲ့တော့ မရပါဘူး။ လောကကိုချစ်တတ်ဖို့ကို ပြောတာပါ။ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ တူညီတဲ့ မေတ္တာထားနိုင်၊ ပွားနိုင်ရမှာပါ။ ဒေါသစရိုက်သမားတွေ တကယ် မေတ္တာပွားနိုင်သွားရင်တော့ အတော်ကြီးကို ကောင်းကျိုးရသွားကြမှာပါ။ မေတ္တာကုသိုလ်ကို မဟာ

ကုသိုလ်လို့ ဘုရားရှင်က သတ်မှတ်ပါတယ်။
"မေတ္တာ၏ အကျိုးအာနိသင်သည် အလွန်
ကြီးမားများပြား မြင့်မြတ်သည်။ ဘဝသမ္ပတ္တိ
ကောင်းကျိုးပေးနိုင်သော ကံတကာတို့တွင်
မေတ္တာကံသည် အထွတ်မြတ်ဆုံး အသာဆုံး
ဖြစ်သည်။ မေတ္တာကံကို ယှဉ်နိုင်သော အခြား
ကံမည်သည် မရှိ"လို့ သေက္ခတောင် ဆရာတော်
ကြီးရဲ့ အဆိုအမိန့် တစ်ခုလည်း ရှိပါတယ်။
ဒါ့ကြောင့် ဒေါသစရိုက်သမားတွေ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်
ကို ပြုပြင်ရင်းနဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ
အများကြီး ရသွားကြဦးမှာပါ။



ဆက်လက်ပြီးတော့ မောဟစရိုက် ပြုပြင်
နည်းကို သွားကြရအောင်ပါ။ မောဟဖြစ်ရင်
တွေဝေခြင်း၊ မသိခြင်း၊ လွဲမှားစွာသိခြင်း ဆိုတဲ့
လက္ခဏာတွေရှိပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြော
ရရင်တော့ မောဟစရိုက်ဆိုတာ ပညာမဲ့ခြင်း
သဘောပါ။ မောဟကို ပြုပြင်မယ်ဆိုရင် “အမော
ဟ” ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမှာပေါ့။ အမောဟ
ဆိုတာ အမြင်မှန်ခြင်း၊ ပညာရှိခြင်းပါ။ ပညာရဖို့

ဆိုရင် ကောင်းစွာနားထောင်မှတ်သားခြင်း၊
မေးမြန်းခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း စတာတွေကို လုပ်
ရပါမယ်။

ပညာတိုးဖို့အတွက် မကြာမကြာ တရားနာ
ရပါမယ်။ ဘာဝနာအားဖြင့်တော့ သတိပဋ္ဌာန်
တရား ပွားများရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင်
မောဟစရိုက်ကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။ စရိုက်ဆိုး
တွေကို လျှော့ချပြုပြင်ဖို့ လိုသလို စရိုက်ကောင်း
တွေကိုတော့ တိုးသထက် တိုးပွားအောင် ကြိုး
စားကြရမှာပါ။ အဓိကကတော့ စရိုက်ဆိုးတွေကို
မဖြစ်မနေကို လျှော့ချပြုပြင်ရပါမယ်။ မဟုတ်ရင်
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း သံသရာတစ်လျှောက်လုံး
ဒီစရိုက်ဆိုးတွေနဲ့ လုံးချာလိုက်နေမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးလေးတွေဆီကိုလည်း
ဒီစရိုက်ဆိုးတွေက မိမ္မေဘမ္မေအနေနဲ့ ပါသွား
မှာ သနားစရာပါ။ မိဘတို့ရေ သားသမီးတို့ဆီကို
စရိုက်တွေတင် ပါသွားတယ်မထင်ပါနဲ့။ မိဘတို့ရဲ့
နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုစတဲ့ ရောဂါတွေကလည်း
မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ပါတတ်သေးတယ်ဗျ။ ဒါ့ကြောင့်
အပြစ်မဲ့ပြီး သနားစရာကောင်းလှတဲ့ သားငယ်၊
သမီးငယ်လေးတွေအတွက် ဗီဇကောင်း၊ စရိုက်
ကောင်း၊ အမွေကောင်းတွေ ပေးနိုင်အောင်လို့
မိမိတို့ရဲ့ စရိုက်တွေ ကောင်းသထက် ကောင်း
အောင် ကြိုးစားကြဖို့ မေတ္တာရပ်ခံလိုက်ပါတယ်။

မောင်ဒီပ (ပညာရေး)

ယုံကြည်စိတ်ချ အားထားရလေအောင်

ညီညီဖေ



ခေါင်းဆောင်ကောင်းသည် နောက်လိုက်ကောင်းတို့အတွက် စံနမူနာပြုဖြစ်နေရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်တွင် ရှိထားရမည့် အရည်အသွေး၊ စရိုက်လက္ခဏာများအကြောင်းနှင့် စိတ်ချယုံကြည်လေးစားခံရသော ခေါင်းဆောင် ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် နေထိုင်ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထား သည်။

အစိုးရ၏ ရုံးဌာနဆိုင်ရာများတွင်ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းများတွင်ဖြစ်စေ လူတို့သည် ရာထူးနေရာများအလိုက် တာဝန်ယူ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ အောက်ခြေဝန်ထမ်းမှသည် ထိပ်ဆုံး တာဝန်ခံ၊ တာဝန်ယူရသောသူအထိ အားလုံးသည် သူ့နေရာနှင့်သူ အရေးပါသောသူများ ဖြစ်ကြသည်။



တစ်ဦးတစ်ယောက်ကောင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းထက် အများစုပေါင်း ညီညာ အကောင်အထည်ဖော်ပါက လုပ်ငန်း မြန်ဆန်ခြင်း၊ ပြီးပြည့်စုံခြင်း၊ အရည်အသွေး ကောင်းမွန်ခြင်းတို့နှင့်အတူ ရလဒ်ကောင်းများ ရရှိနိုင်သည်။

သို့သော် မည်သည့်နေရာဌာနတွင်မဆို တာဝန်ယူ တာဝန်ခံရသူ သို့မဟုတ် ဦးဆောင်သူ ရှိကြသည်။ ဦးဆောင်သူတွင် မှန်ကန်ထိရောက်သည့် လမ်းညွှန်မှု၊ ဘက်မလိုက်သည့် ဆုံးဖြတ်မှု၊ ကာလရှည် ရလဒ်ကောင်းရရှိရေး တွေးဆတတ်မှု စသည်တို့ ပြည့်စုံနေပါက ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော ကျန်းမာသည့် အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင် (Healthy Working Environment) တစ်ခု ဖြစ်နေပါပြီ။ အတူလက်တွဲ လုပ်ဆောင်ရသူအားလုံး စိတ်ချမ်းသာစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေကြရမည် ဖြစ်သည်။

မိမိ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊
ဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်ရသူများကို
ရည်မှန်ယဉ်ကျေးစွာ
ပြောဆိုဆက်ဆံကြရမည်။
ရိုင်းစိုင်းသောစကားလုံးများကို
နှလုံးသားက
လက်မခံလိုပါ။
လုပ်ငန်းအတူ.....

ခေါင်းဆောင်ကောင်းသည် နောက်လိုက်ကောင်းတို့အတွက် စံနမူနာပြ ဖြစ်သည်။ မည်သည့်ရာထူးနေရာတွင် တာဝန်ယူနေရသည်ဖြစ်စေ၊ အများ၏ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် လေးစားတန်ဖိုးထားသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရန် လိုအပ်သည်။ ရာထူးကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ စွမ်းရည်သုံးရပ် ပြည့်စုံနေပါလျှင် မိမိ၏ အထက်၊ အောက် တာဝန်ရှိနေသူများနှင့် အလျားလိုက် ဆက်ဆံဆောင်ရွက်နေသူများအားလုံးက စိတ်ချယုံကြည် လေးစားလာကြမည် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ စိတ်ချယုံကြည်လေးစားကာ တန်ဖိုးထားမှု (Credit Worthiness) ရရှိရန်အတွက် အရည်အသွေးသုံးရပ် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ -

- (၁) တတ်ကျွမ်းမှုဆိုင်ရာအရည်အသွေး (Competency)
 - (၂) အခြားသူတို့ကို အလေးထားဂရုပြုခြင်း (Caring)နှင့်
 - (၃) ကောင်းမွန်သော စရိုက်လက္ခဏာ (Characteristic) တို့ ဖြစ်ကြသည်။
- (၁) တတ်ကျွမ်းမှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေး
- တတ်ကျွမ်းမှု သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှုသည် အထူးအရေးကြီးသည်။ မိမိ တာဝန်ခံလုပ်ကိုင်ရသည့် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်နှင့်ဆိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှု ရှိရမည်။ ကျောင်း၊ ကောလိပ်၊ တက္ကသိုလ် စာသင်ခန်းများတွင် သင်ယူရသည်မှာ သီအိုရီခေါ် သဘောတရားများသာ ဖြစ်ကြသည်။
- ထို့ကြောင့်ပင် လက်တွေ့လေ့လာခြင်းကို ပါ သင်ယူကြရသည်။ ဥပမာ ဆေးပညာရပ်ဆိုင်

ရာ ကျောင်းသားများ ဆေးရုံတွင် လက်တွေ့ လေ့လာသင်ယူကြခြင်း၊ အင်ဂျင်နီယာကျောင်း သားများ လက်တွေ့ ကွင်းဆင်းသင်ယူခြင်း၊ သစ်တောပညာ၊ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးပညာစသည် တို့သည် မိမိတို့၏ ပညာရပ်အလိုက် လက်တွေ့ လုပ်ကိုင် ကြည့်ရှုလေ့လာ သင်ယူကြရသည်။

ပညာရေးဆိုင်ရာဆရာ၊ ဆရာမလောင်းများ လည်း လက်တွေ့တန်းပြ သင်တန်းဆင်းကာ လက်တွေ့သင်ပြရင်း သင်ပြနည်းစနစ်များ ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ကြရသည်။ ဥပဒေ ကျောင်းသားများ တရားခွင့်သို့ သွားရောက်ကာ လက်တွေ့ သင်ယူ ဆည်းပူးကြရသည်။



လေ့လာဆည်းပူးမှုသို့မဟုတ် ပညာသင်ယူ မှု ပြီးမြောက်သော် လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ရ၏။ ထိုအခါတွင်လည်း လေ့လာ ဆည်းပူးစရာ များစွာကျန်ရှိနေသေးသည်ကို မြင်တွေ့ကြရမည်။ လက်တွေ့လေ့လာလုပ်ကိုင် ရာမှ ကျွမ်းကျင်မှုကို ရကြမည်။ လုပ်ငန်းခွင် နှင့် ပတ်သက်သည်တို့ကို ဆက်လက်လေ့လာကြ ရမည်သာဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုသော် တစ်သက်တာ သင်ယူမှု (Lifelong Learning) ပြုလုပ်ကြရသည်။

လုပ်ငန်းခွင်တိုင်းတွင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် ရန် လိုအပ်ချက်များ ရှိကြသည်။ အမြဲသတိပြု ဖြည့်ဆည်းထားကြရသည်။ "Do's and Don'ts" ခေါ် တိုက်တွန်းချက်နှင့် တားမြစ်ချက်တို့ ရှိတတ် ကြသည်။ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ကြရန် လိုအပ် သည်။ ဆောင်သင့် ရှောင်သင့်သည်တို့ကို လိုက် နာ လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းအောင် စည်းကမ်းလည်း လိုက်နာပြီးဖြစ်ပေမည်။

စာအုပ်စာပေ ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းနှင့် လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်မှ အတွေ့အကြုံရယူခြင်း အားဖြင့် မိမိ၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို မြှင့်တင်ကြရ မည်။ သွေးနေသောဓားသည် ချွန်ထက်နေပေမည်။

ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အသွေးမြင့်မားစေရေး အတွက် စူးစမ်းခြင်း (Curiosity)၊ ဆန်းစစ်ခြင်း (Criticism)၊ ပူးပေါင်းညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) စသည်တို့ ပြည့်စုံနေရန် လိုအပ် သည်။ စူးစမ်းခြင်းနှင့် စပ်စုခြင်း မတူညီသည် ကို သတိပြုပါ။ ဆန်းစစ်ခြင်းသည်လည်း ပြစ်တင် ရှုတ်ချပြောဆိုခြင်းနှင့် ခြားနားသည်။

(၂) တခြားသူတို့ကို အလေးထားဂရုပြုခြင်း

အခြားသူတို့ကို အလေးထားဂရုပြုခြင်းသည် လည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အရည်အသွေး တစ်ခု ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိမိတာဝန်ယူနေသည့် လုပ်ငန်းခွင်သို့ လာရောက် ဆက်သွယ် လုပ်ကိုင်ကြသူများကို အလေးထား ဂရုပြုရန်လိုအပ်သည်။ စာနာထောက်ထားရိုင်းပင်း ကူညီတတ်သော လုပ်ဆောင်မှုသည် အခြားသူတို့ ကို အလေးထားဂရုစိုက်ရာ ရောက်သည်။ အခက် အခဲတွေ့နေသူတို့ကို စာနာထောက်ထားကာ

ရိုင်းပင်းကူညီခြင်းက မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို မြှင့်တင်ရာလည်း ရောက်သည်။ နေ့စဉ် အတူ လက်တွဲ လုပ်ကိုင်နေရသူများအပေါ် စာနာ ထောက်ထားကူညီခြင်း(Compassion) ပြုကြ ရမည်။



စာနာထောက်ထားကူညီခြင်းသည် မျှဝေ ခံစားရခြင်းထက် ပိုမိုလေးနက်သည်။ အရေးကြီး ဆုံး လိုက်နာရမည့် ရေးမထားသော စည်းမျဉ်း ရှိသည်။ အခြားသူတို့နှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သူ တစ်ပါးက မိမိကိုဆက်ဆံစေလိုသည့်အတိုင်း မိမိကသူတစ်ပါးကိုပြုမူဆက်ဆံရန်ဖြစ်ပေသည်။

ရံဖန်ရံခါ စာနာထောက်ထား ရိုင်းပင်းကူညီ မှုတရား ချို့တဲ့မှုအပေါ်အခြေခံကာပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ ဗိုလ်ကျ အနိုင်ယူခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို မထိန်းသိမ်းနိုင် ဘဲ မိမိအလိုဆန္ဒအတိုင်း ပြုမူခြင်းတို့ကြောင့် ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်ကြသည်။ လူမျိုးရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေးစသည်တို့အပေါ် အခြေ ခံကာဝိုင်းပယ်ခြင်း၊ အာဃာတဖြင့် ဆက်ဆံခြင်း၊

အခွင့်အရေးမပေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ စာနာထောက်ထားခြင်းသည် လူသားတို့၏ ယေဘုယျ လူသားဆန်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ရိုင်းပင်းကူညီခြင်းဖြင့် ပီတိရရှိကာ စိတ်ချမ်း မြေ့လာမည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း လူအချင်း ချင်း ကူညီရိုင်းပင်းလိုသောစိတ်များ များပြား လာအောင် မိမိက စတင်ကူညီမှု ပြုကြရမည်။

(၃) ကောင်းမွန်သော စရိုက်လက္ခဏာ

မိမိ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ဆက်သွယ် လုပ်ကိုင်ရသူများကို ရည်မွန်ယဉ်ကျေးစွာ ပြော ဆို ဆက်ဆံကြရမည်။ ရိုင်းစိုင်းသော စကားလုံး များကို နှလုံးသားက လက်မခံလိုပါ။ လုပ်ငန်းအတူ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အော်ဟစ်ဆဲဆို ကြိမ်းမောင်းခြင်း မပြုသင့်ပါ။ အာဏာဗဟိုပြု ဆက်ဆံခြင်းသည် ကောင်းသောစရိုက်လက္ခဏာ တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ပြေပြစ်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံ ကြရမည်။

အရေး၊ အဖတ်၊ အတွက်အချက်တို့ကို ပညာ ရေးစနစ်တို့က အခြေခံလိုအပ်ချက်ဟု ရှုမြင်ကြ သည်။ မှန်ပါသည်။ သို့သော် ပြောဆိုတင်ပြတတ် သော ကျွမ်းကျင်မှု ပြည့်စုံစေရန်လည်း ပညာရေး စနစ်က ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။ အပြောစွမ်းရည် ကောင်းမွန်ခြင်းက လုပ်ငန်းချောမွေ့စွာလည်ပတ် ရန် အထောက်အကူပြုသည်။

ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းမှာ အဓိပ္ပာယ်နား လည်ရုံ သက်သက်မျှသာ မဟုတ်ပါ။ တစ်ဖက် သား ရှင်းလင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်စေ သည်အထိ ပြောဆိုတတ်ကြရမည်။ ဆက်သွယ် ရေးဆိုသည်မှာ စကားလုံးများနှင့် ကိန်းဂဏန်း

သက်သက်မျှကို မဆိုလိုပါ။ အတွေးအခေါ်၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတို့ကို တင်ပြရာတွင် အပြောကျွမ်းကျင်မှု လိုအပ်သည်။

ထို့ပြင် လူသားတို့သည် ကမ္ဘာနှစ်ခုအတွင်း နေထိုင်နေသကဲ့သို့ ရှိသည်ဟု ဆိုချင်သည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာနှင့် ပြင်ပကမ္ဘာဟု ဆိုရမည်။ မိမိ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ခံစားမှုကို ကြိုးစား နားလည်ကာ ထိန်းချုပ်ရမည်။ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် တည်ငြိမ်အေးဆေးမှု ရှိရမည်။ အများအားဖြင့် လူသားတို့သည် ပြင်ပကမ္ဘာကို သတိမမူ၊ မမြင်ဘဲ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာကိုသာ ရှုမြင်အလေးထားတတ်ကြသည်။

စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်သောက၊ ကြောင့်ကြစိတ်များကြောင့် စိတ်ခွန်အား ချို့တဲ့ကာ စိတ်ကျနေသောသူများ ရှိတတ်ကြသည်။ ကူညီလမ်းညွှန်ပေးခြင်း၊ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းဖြင့် ဖေးမခေါ်ဆောင်ကြရမည်။

ပြဿနာတစ်ရပ်ကို စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် မဖြေရှင်းသင့်ပါ။ အတွေးအခေါ်နှင့်ယှဉ်ကာ ဖြေရှင်းခြင်းက ရလဒ်ကောင်းရစေမည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု သက်သက်ဖြင့်သာ ဖြေရှင်းပါက ဆိုးရွားပြီး ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် ခက်ခဲသော သို့မဟုတ် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် လုံးဝမဖြစ်နိုင်သော ရလဒ် ဆိုးများကိုသာ ရရှိနိုင်သည်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု စွမ်းရည်ရအောင် မိမိစိတ်ကို မိမိကသာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမည်။

မိမိ၏ အထက်လူကြီး၊ အဆင့်တူ၊ လက်အောက်ငယ်သား မည်သူနှင့်မဆို ဆက်ဆံရာတွင် တစ်သမတ်တည်း ပြုမူပြောဆိုတတ်သော စရိုက်လက္ခဏာနှင့် ပြည့်စုံရမည်။ အားလုံးကို

လေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံခြင်းက အပြန်အလှန် လေးစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်လာစေမည်။

ပြုမူရာတွင်လည်းကောင်း၊ ပြောဆိုရာတွင်လည်းကောင်း တစ်သမတ်တည်း ကောင်းမွန်သော ပြုမူပြောဆိုမှု ပြုရမည်။ အခြားသူတို့က ထိုသို့ တစ်သမတ်တည်း ပြုမူပြောဆိုသော အမူအကျင့်ကို ကောင်းသောစရိုက်လက္ခဏာဟု အသိအမှတ် ပြုလာကြလိမ့်မည်။

အထက်လူကြီးကို ကြောက်သောကြောင့် ပျာယာခတ်ခြင်း၊ မိမိနှင့် အဆင့်တူသူဖြစ်၍ အလေးမထားခြင်း၊ လက်အောက်ငယ်သားအား အာဏာသံပြသခြင်းတို့ကို ထာဝရရှောင်ရှားကြရမည်။ ယင်းတို့သည် ကောင်းမွန်သောစရိုက်များ မဟုတ်ကြပါ။

မူဘောင်၊ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများကို လေးစားလိုက်နာခြင်း၊ ဆောင်ရွက်မှုမပြုမီ သေချာစွာ စဉ်းစားတွေးတော လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ဘက်လိုက်မှု မရှိခြင်း၊ အခွင့်ထူးမခံခြင်းတို့ကြောင့် မိမိ၏ စရိုက်လက္ခဏာကို အများက လေးစားလာလိမ့်မည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် လူတို့၏ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် လေးစား အလေးထားမှုတို့ကို ရယူနိုင်ရန် ဖော်ပြခဲ့သော အရည်အသွေးသုံးရပ် လိုအပ်သည်။ ထိုအရည်အသွေး သုံးရပ်ရရှိအောင် နှလုံးသွင်း စဉ်းစားဆင်ခြင် ပြုမူပြောဆိုနေထိုင်ကြရန်သာ ဖြစ်သည်။ အခြားသူတို့၏ ယုံကြည်စိတ်ချ လေးစားမှုဟူသော Credit Worthiness ကို ရရှိရန် အသိတရားဖြင့် သတိထားကာ နေထိုင်ကြိုးစားကြစေလိုပါသည်။

ညီညီဖေ

အနှစ်မပါ အပြစ်ရှာတတ်သူတွေအတွက် စကားလုံးလေးတွေ ညီမော်သိမ်း



အမေရိကန်လူမျိုးတို့ သုံးစွဲကြသည့် ဝေါဟာရစကားလုံးများစွာထဲမှ အပြစ်ရှာသည့် နေရာတွင် သုံးနှုန်းကြသည့် စကားလုံးအချို့အကြောင်း ဗဟုသုတရဖွယ် ရေးသားထား သည်။

လွန်ခဲ့သော ရာစုနှစ်များစွာကတည်းက အမေရိကန်တွေရဲ့ အားကစားပွဲတွေမှာ "နပန်းပွဲ" တွေဟာလည်း အများသူငါ စိတ်ဝင်စားအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ လူစည်ကားရာ မြို့ကြီးပြကြီး တွေမှာ ပွဲလမ်းသဘင်တွေ ကျင်းပပြီဆိုရင် "နပန်းပွဲ" တွေမှာလည်း ကြည့်ရှုအားပေးသူတွေနဲ့ ကြိတ်ကြိတ်တိုးနေတတ်ပါတယ်။

ပြိုင်ဘက်နှစ်ယောက်မှာ တစ်ယောက်ရဲ့ပခုံးကို တစ်ယောက်က ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် မြေကြီးနဲ့ ထိအောင် လှဲချနိုင်ပြီဆိုရင် အနိုင်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။



"စိတ်ချပါ...ခင်ဗျားတို့ ကြည့်နေကြတုန်းမှာပဲ သူ့ကို ကျွန်တော်က အပြတ်လှဲချနိုင်မှာပါ" လို့ ပွဲမစခင်ကတည်းမှာပဲ နပန်းသမားတစ်ယောက်က ကြိုတင်ပြီးပြောတာကို အခြေခံရင်း နပန်းပွဲတွေရဲ့ ဝေါဟာရနယ်ပယ်ထဲမှာ "Fall Guy" ဆိုတာ အသုံးများလာခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေ့ ဒီအချိန် ဒီကာလကို ရောက်လာတဲ့ အခါမှာတော့ အမေရိကန်တွေက လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာ "အမှားကျူးလွန်မိတဲ့သူ"၊ "ရာဇဝတ်မှုမကင်းတာကို လုပ်မိတဲ့သူ" ဆိုရင် "Fall Guy" ရယ်လို့ သုံးနှုန်း ပြောဆိုလာခဲ့ကြပြန်ပါတယ်။

"A Fall Guy Takes The Rap" လို့ သုံးရင် အဲဒီလို အမှားကျူးလွန်သူ တစ်ယောက်ယောက်ဟာ သူ့ကြောင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာသွားသူတစ်ယောက်အတွက် ထိုက်သင့်တဲ့ ပြစ်ဒဏ်တစ်မျိုးမျိုးကို ခံရပြီး ပြန်ပေးဆပ်ရလိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

အမေရိကန်လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် ၁၀၀ လောက်ကတည်းက "Rap" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အပြစ်တင်တဲ့နေရာ၊ အပြစ်ပုံချတဲ့နေရာတွေမှာ ပြောဆိုသုံးနှုန်းခဲ့ကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

"To Frame Some One" ဆိုတဲ့

စကားလုံးဟာလည်း

ပန်းချီကားတစ်ကား

ဒါမှမဟုတ်

ဓာတ်ပုံတစ်ပုံကို

ဘောင်ခတ်ထားသလိုမျိုး

လူတစ်ယောက်ကို

ကောက်ကျစ်တဲ့အကြံနဲ့

ဥပဒေဘောင်ထဲက

ဘယ်လိုမှ

ရုန်းထွက်လို့

မရနိုင်လောက်တဲ့အထိ ...

အလားတူပဲ "Burn Rap" လို့ပြောရင်တော့ လူတစ်ယောက်ဟာ ရာဇဝတ်မှု တစ်ခုခုကြောင့် အပြစ်ပေးခံရတော့မယ်ဆိုပေမဲ့ တကယ်တကယ်မှာတော့ အဲဒီလူမှာ အပြစ်မရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတာပါ။

"သေချာတယ်၊ သူ့မှာအပြစ် လုံးဝ မရှိဘူး" ဆိုတဲ့သဘောပါပဲ။ လူတစ်ယောက်ဟာ အပြစ် မရှိလို့ အရေးယူ အပြစ်ပေးမခံရဘဲ လွတ် သွားတဲ့အခါမှာ "Framed" လို့ ပြောကြတာက တော့ "သူ့ခမျာ အလကားသက်သက်မဲ့ သူ့ကို မလိုတဲ့လူက တမင်အကွက်ဆင်ပြီး အမှုမဖြစ် ဖြစ်အောင် လုပ်ကြံဖန်တီးတာ ခံခဲ့ရတာပါ" လို့ ပြောတဲ့ သဘောပါပဲ။

"To Frame Some One" ဆိုတဲ့ စကားလုံး ဟာလည်း ပန်းချီကားတစ်ကား ဒါမှမဟုတ် ဓာတ်ပုံတစ်ပုံကို ဘောင်ခတ်ထားသလိုမျိုး လူ

တစ်ယောက်ကို ကောက်ကျစ်တဲ့အကြံနဲ့ ဥပဒေ ဘောင်ထဲက ဘယ်လိုမှ ရုန်းထွက်လို့ မရနိုင် လောက်တဲ့အထိ အပြစ်မရှိအပြစ်ရှာပြီး မဟုတ် တမ်းတရား စွပ်စွဲလုပ်ကြံဖန်တီး တရားစွဲပြီး ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခံရအောင် ဇွတ်အတင်း ကြိုးပမ်းတာမျိုးကို ပြောဆိုတဲ့အခါမှာလည်း အမေရိကန်လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ သုံးစွဲပြောဆို ကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ညီမော်သိမ်း

Ref: Fall Guy

ဟာသ

လက်ပတ်နာရီ ပတ်ပါလား

လူတစ်ဦး၏ မတ်တတ်နာရီဟောင်း ကြီးသည် ရပ်သွား၏။ နာရီပြင်ဆိုင် သို့ သူက ဖုန်းခေါ်၍ နာရီကို ပြုပြင်ပေးရန် ပြောသည်။ သို့သော် နာရီပြင်ဆိုင်က သူ့နာရီကို လာယူခ ဒေါ်လာ ၅၀ လိုချင်သည်။

"ငါမင်းတို့ဆီကို ယူလာခဲ့မယ်" ဟု သူက ပြော၏။ သို့နှင့် နာရီကြီးကို သူ့ကျောတွင် ကပ်၍ ချည်နှောင်ကာ သူနေသော တောင်ကုန်းကြီး ပေါ်မှ လျှောဆင်းလာခဲ့သည်။ ခရီးတစ်ဝက်အရောက်တွင် သူက ခြေချော်ကာ မြို့ထဲသို့ လျှောကျသွားသည်။ ထိုစဉ် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က လမ်းဖြတ်ကူးနေခိုက်နှင့် ကြုံကြိုက်ရာ သူက လိမ့်၍ တိုက်မိပြီး အမျိုးသမီးအပေါ်ကို လဲကျသွားလေသည်။

မူးဝေမှင်တက်မိကာ မကျေမချမ်းဖြစ်လျက် မြေပေါ်၌ပင်ရှိနေသော အမျိုးသမီးက မေးသည်-
"ရှင်ဟာ အများတကာတွေလို ဘာလို့ လက်ပတ်နာရီ မပတ်နိုင်ရတာလဲ"

မော် (သန်လျင်)



ခရီးသွားအများဆုံး တိုက်သားများ မြသိန်း



ဥရောပတိုက်သားများသည် ခရီးသွားခြင်းကို အလွန်နှစ်သက်ကြကြောင်း၊ ဥရောပတိုက်တွင် လေ့လာမှတ်သားစရာ ထူးခြားထင်ရှားသည့် နေရာများ များစွာရှိကြောင်းနှင့် အားကစားပြိုင်ပွဲအမျိုးမျိုး ကျင်းပပြုလုပ်သောတိုက်တစ်တိုက်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လေကြောင်းလမ်း၊ ရေကြောင်းလမ်း၊ ကုန်းကြောင်းလမ်းများဖြင့် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ခရီးသွားအများဆုံးဒေသတစ်ခုကို ပြပါဆိုလျှင် ဥရောပတိုက်ကို ပြရပေလိမ့်မည်။ ဥရောပတိုက်ရှိ နိုင်ငံအများစုမှာ ဖွံ့ဖြိုးသောနိုင်ငံများ ဖြစ်ကြ၏။ ဥရောပတိုက်သားများသည် ခရီးသွားခြင်းကို အလွန်နှစ်သက်ကြ၏။ အားလပ်ရက်မရလိုက်နှင့် ရလိုက်သည်နှင့် တစ်နေရာရာကို ခရီးသွားကြ၏။

အပန်းဖြေကြ၏။ သဘာဝ၏ အရသာကို ခံစားကြ၏။ ခရီးသွားသူ အလွန်များသော ဥရောပတိုက်တွင်နေစဉ် ၂၄ နာရီပတ်လုံးမော်တော်ကားများ၊ မီးရထားများ၊ ရေယာဉ်များ၊ လေယာဉ်များသည် ရှုပ်ယှက်ခတ် သွားလာနေကြ၏။



ငွေကြေးတတ်နိုင်သူများက ခရီးဝေးသွားကြသလို ငွေကြေးမတတ်နိုင်သူများမှာမူ ခရီးတို သွားကြ၏။ နွေရာသီတွင် မြေထဲပင်လယ်ဒေသသို့ ခရီးထွက်ကြသူများ၊ အယ်လ်ပိုင်းတောင်တန်းများပေါ်သို့ ခရီးသွားကြသူများသည် အိမ်သို့ပြန်ရောက်ကြသည်နှင့် ဆောင်းဦးပေါက်ရာသီတွင် မည်သည့်နေရာများသို့ ခရီးသွားရရင် ကောင်းမလဲဟု စဉ်းစားထားပြီး ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် နိုင်ငံရေးထက် ခရီးသွားရေး၊ စိတ်အပန်းဖြေရေး၊ ပျော်ပျော်ပါးပါး သွားလာလှုပ်ရှားရေးတို့ကို အလေးထားကြ၏။

ဥရောပတိုက်တွင် ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုများစွာရှိ၏။ ခံတပ်များ၊ ရဲတိုက်များသည် နိုင်ငံအနှံ့တွင် ရှိ၏။ ခေါမခေတ်၊ ရောမခေတ် စသောခေတ်များက အဆောက်အအုံဟောင်းများ၊ အဆောက်အအုံပျက်များ များစွာ ရှိနေသေး၏။

ဥရောပတိုက်တွင် လူမျိုးပေါင်းစုံ နေထိုင်ကြ၏။ ဗြိတိန်၊ ပြင်သစ်၊ စပိန်၊ ပေါ်တူဂီ၊ ဂျာမနီ၊

ရုရှား၊ အီတလီ၊ ဂရိ စသော နိုင်ငံများတွင် နိုင်ငံအလိုက် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများ၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများ ရှိသလို ရှေးခေတ်လယ်ယာလုပ်ငန်းများ၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများလည်း ရှိ၏။ ရှေးခေတ်ရောမကို ဖောက်လုပ်ခဲ့သည့် ဖြောင့်ဖြူးသော လမ်းဟောင်းများရှိသလို ယနေ့ခေတ်တွင် အသစ်ဖောက်လုပ်ထားသော ခေတ်မီလမ်းများလည်း ရှိ၏။

ဥရောပတိုက်တွင် လေ့လာစရာများ၊ မှတ်သားစရာများ၊ သမိုင်းဖြစ်ရပ် အထိမ်းအမှတ်များ စသည်တို့ ရှိသလို ယနေ့ခေတ်၏ အံ့ဩဖွယ်ရာ အဆောက်အအုံများလည်း ရှိ၏။

အပူဒဏ်မခံနိုင်သော
ဥရောပတိုက်သားများသည်
ရာသီဥတုအေးသော
နေရာများသို့
ခရီးသွားမှု ပိုများလာ၏။
အလွန်အေးသော
ဆောင်းလရာသီများတွင်လည်း
သူတို့သည်
နေရောင်ခြည်
အပူရှိန်ရသောနေရာများသို့
ခရီးသွားလာကြပြန်၏။

ယခုအခါ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုမှာ ရှေးကထက် ပို၍ ပူနွေးလာရာ အအေးပိုင်း၌ရှိသော ဥရောပတိုက်သည် ရှေးကထက် အနည်းငယ် ပိုပူလာ၏။ ဤတွင် အပူဒဏ်မခံနိုင်သော ဥရောပတိုက်သားများသည် ရာသီဥတုအေးသော နေရာများသို့ ခရီးသွားမှု ပိုများလာ၏။ အလွန်အေးသောဆောင်းလရာသီများတွင်လည်း သူတို့သည် နေရောင်ခြည် အပူရှိန်ရသောနေရာများသို့ ခရီးသွားလာကြပြန်၏။

ဥရောပတိုက်တွင် ခရီးသွားလာရေးအတွက် ကုန်း၊ ရေ၊ လေ လမ်းများအားလုံးမှာ ကောင်းမွန်သလို တစ်နိုင်ငံမှ အခြားတစ်နိုင်ငံသို့ ကူးရသည့်လည်း လွယ်ကူမှုရှိ၏။ အချို့တိုက်များတွင် ခရီးသည်များကို စစ်ဆေးမှုများမှာ စိတ်ညစ်ဖွယ်ရာ ကောင်းလောက်အောင် အချိန်ကြာ၏။

ဥရောပတိုက်သည် အားကစားပြိုင်ပွဲအမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်သော တိုက်တစ်တိုက် ဖြစ်၏။ ဘောလုံး၊ တင်းနစ်၊ ဂေါက်သီးရိုက်၊ ရေကူး၊ နှင်းလျှောစီး၊ ရွက်လှေပြိုင်ပွဲ၊ ပြေးခုန်ပစ်စသည့် အားကစားများကို ကျင်းပရာတွင် ဥရောပတိုက်သားများသည် အားတက်သရော အားပေးကြ၏။ အခြားတိုက်များတွင် ကျင်းပသည့် အားကစားပြိုင်ပွဲများသို့လည်း သွားရောက်အားပေးကြ၏။

ယနေ့ခေတ်တွင်ဘောလုံးအားကစားသည် ထိပ်ဆုံးနေရာ၌ရှိသည့် အားကစားတစ်မျိုး ဖြစ်နေ၏။ ဘောလုံးကစားခြင်းသည်တောင် အမေရိကတိုက်တွင် စတင်ရေပန်းစားခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ၌မူ ဥရောပတိုက်တွင် ယင်း

အားကစားသည် အလွန်တွင် ကျယ်နေ၏။ အင်္ဂလန်၊ ပေါ်တူဂီ၊ စပိန်၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမနီ၊ အီတလီ စသော နိုင်ငံများတွင် ဘောလုံးအားကစားကို လူတိုင်းလိုလို အားပေးကြ၏။ ယင်းနိုင်ငံများတွင် ကျင်းပသော ဘောလုံးပြိုင်ပွဲများသို့ ဥရောပတိုက်မှ ဘောလုံးဝါသနာအိုးများက သွားရောက် အားပေးကြ၏။

ဥရောပတိုက်သား ခရီးသွားများသည် လေယာဉ်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်း များကြ၏။ မီတာ ၁၂,၀၀၀ အမြင့်မှ အောက်သို့ကြည့်လျှင် ဥရောပတိုက်တွင်သစ်တောများပြန့်လည်ပေါက်ရောက်မှု များလာသလို ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများက အစားထိုးထားသော လေရဟတ်များ၊ နေစွမ်းအင်စလောင်းများ စသည်တို့ကို နေ့ဘက်တွင် ကောင်းစွာ မြင်တွေ့ရမည် ဖြစ်၏။

ဥရောပတိုက်ရှိ လေဆိပ်များတွင် ခရီးသွားဦးရေသည်နှစ်စဉ်တိုးနေသည်ဟု သိရ၏။ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးလောကတွင် ထိပ်ဆုံးနေရာများ၌ ရှိနေသော အမေရိကန်၊ တရုတ်၊ ဂျပန် စသော နိုင်ငံများမှ ခရီးသွားဦးရေများသည် ဥရောပတိုက်သား ခရီးသွားများနှင့် ယှဉ်လိုက်လျှင် ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် နည်းသေးသည်ဟု ကမ္ဘာ့ခရီးသွားလုပ်ငန်းကို အသေးစိတ် လေ့လာသူတို့က မှတ်ချက်ပေးကြ၏။

မြသိန်း

Ref : Air Europe
The Economist, August, 31, 2019.

မင်္ဂလာပါ နိုဝင်ဘာ ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)



နိုဝင်ဘာလသည် မြန်မာလ၏ တန်ဆောင်မုန်းလနှင့် နီးစပ်သောကြောင့် ရိုးရာဓလေ့ပွဲတော်များ ကျင်းပသည့်လဖြစ်ကြောင်း၊ ကထိန်ပွဲ၊ မသိုးသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ၊ တန်ဆောင်တိုင်ပွဲများအပြင် မြန်မာတို့၏ အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့ ကျင်းပသည့်လလည်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းပွဲတော်တို့၏ ထူးခြားပုံများအကြောင်းကို ဗဟုသုတရဖွယ် ရေးသားထားသည်။

ခရစ်နှစ်ပြက္ခဒိန်၏ နောက်ဆုံးလေးလ သည် ဘာ(BER) နှင့် အဆုံးသတ်ထားသည်မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည်။ ဘာ(BER) အစ ပြုသည့် စက်တင်ဘာလတွင် နေသည် မသိ မသာ စောင်းစပြုလာခဲ့သည်။ ဆောင်း၏ အငွေ့ အသက်တို့ကို သွန်းလောင်းပေးဟန်ရှိသည်။ မိုး ကုန်ချင်ပြီ၊ မုတ်သုန်လေ ဆုတ်ချင်ပြီဟုလည်း ပြောချင်ဟန်ရှိသည်။ အောက်တိုဘာလသည် ဝါလကင်းလွတ်မှုနှင့်အတူ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများ လှုပ် နိုးရာကာလ ဖြစ်တော့သည်။ တတိယမြောက် ဘာ (BER)လ ဖြစ်သည့် နိုဝင်ဘာလသည် မြန်မာ့ဓလေ့နှင့်အတူ အမျိုးသားရေး အငွေ့ အသက်တို့ပါ ရိပ်သန်းနေပေတော့သည်။ နှစ် တစ်နှစ်ကုန်ဆုံးတော့မည်ဟု အသိပေးလာသည့် လ ဟုလည်း တင်စားနိုင်သည်။



ထိုနိုဝင်ဘာလတွင် “ခဝဲပွင့်တုန်း တန် ဆောင်မုန်း”၊ “ခဝဲပွင့်ချိန် ခင်းကထိန်”၊ “ခဝဲလှိုင် လှိုင် တန်ဆောင်တိုင်” ဟု ရှေးမြန်မာကြီးများ ၏ ရာသီအကြိုက် ခဝဲပွင့်ကို ဂုဏ်မြှင့်၍ ဝင့်ဝါ ခဲ့ကြသည့် မြန်မာပြက္ခဒိန်လလာ တန်ဆောင် မုန်းလသည် ထပ်တူကျလာနေသည်ကို တွေ့ရ သည်။ ကထိန်သင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ၊ မသိုးသင်္ကန်း ကပ်လှူပွဲ၊ တန်ဆောင်တိုင်မီးထွန်းပွဲနှင့် အမျိုး သား အောင်ပွဲနေ့တို့သည် တန်ဆောင်တိုင်လ၏ အမှတ်သညာများပင် ဖြစ်တော့သည်။

ရာသီအားဖြင့် ဗြိစ္ဆာ၊ အခါအားဖြင့် တန်ဆောင်မုန်း၊ ကြတ္တိကာနှင့် စန်းသော်တာ ယှဉ်ပြိုင်ထွန်းကြသော လမြတ်တန်ဆောင်မုန်း ဟု မြန်မာ့ရိုးရာ ထုံးဓလေ့ကို ချီးပသည့် မြန်မာ လူမျိုးတိုင်းက ဆိုထုံးပြုကြသည်။ ဤလရာသီ တွင် လမင်းစန္ဒာ၏ ရန်သူငါးပါးဖြစ်သော ဆီးနှင်း၊ မြူ၊ တိမ်၊ သူရိန်၊ မီးခိုးတို့ ကင်းစင် သဖြင့် ကောင်းကင်တစ်ခုလုံး မိုးပြာဖုံးနေ သည်ဟု ထင်မှတ်ဖွယ် ဖြစ်သည်။

“တန်ဆောင်မုန်းတွင်း၊ ဆီးနှင်းတစ်ပြိုက်၊ မိုးတစ်လိုက်” ဟုလည်း ရာသီမိုးကို ညွှန်းဆိုကြ သေးသည်။ ဆီးနှင်းကျလိုက်၊ မိုးရွာလိုက် ဖြစ် ဟန်တူသည်။ “တန်ဆောင်မုန်းမိုး ကန်ကျိုး အောင်ရွာ”ဟုလည်း ဆိုကြသည်။ ကန်များ ကျိုး ပေါက်သည်အထိ မိုးရွာတတ်သည်ဟုလည်း ပြောကြသည်။ ဆက်တိုက်မိုးရွာသွန်းပါက ကျွဲအို၊ နွားအိုများ သေတတ်သည့် “တန်ဆောင်မုန်း မိုးစွေ ကျွဲအိုနွားအိုသေ”ဟူသည့် ဆိုစကား လည်း ရှိသေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိုးသက် မုန်တိုင်း ကျတတ်သဖြင့် သောင်ကတုံး၌ လှေ

ရပ်နား ဆိုက်ကပ်မည်ဆိုပါက အတွင်းကျသော၊ အကာအကွယ်ကောင်းသောနေရာ၌ ဆိုက်ကပ်ရပ်နား အိပ်စက်ရန် သတိပေးသည့် “တန်ဆောင်မုန်း၊ သောင်ကတုံးရှောင်ခွာ၊ မအိပ်ရာ” ဟူသော စကားသည်လည်း ဤလဏှာရာသီ၏ ရာသီစက်ဝန်းကို ပြောပြနေဟန် ရှိသည်။

ဤကာလကို “တောင်သူရွှင်ပြုံး တန်ဆောင်မုန်း” ဟုလည်း တင်စားကြသည်။ လယ်ကွင်းကြီး တစ်ခုလုံး သီးနှံခက်ကလေးများသည် အစီအရီ ပြုထွက်နေကြသဖြင့် လယ်သမားကြီးများ လယ်ယာဖြစ်ထွန်းမှုကို အကြောင်းပြု၍ ရွှင်ပြုံးနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် “ဖုံးတုန်းလုံးတုန်း၊ တန်ဆောင်မုန်း” ဟု ယနေ့တိုင် ဆိုစမှတ်ပြုနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ စပါးခင်းများ ပွင့်ရန်အတွက် အားယူနေချိန်၊ အပင်ပိုင်း ကြီးထွားမှုအတွက် အားအကောင်းဆုံး၊ အားအလိုအပ်ဆုံးအချိန်ဟု တောသူအမှတ်အသား ဆိုစကားပင် ဖြစ်သည်။

ကထိန်ပွဲ



“ခဝဲပွင့်ချိန်၊ ခင်းကထိန်၊ ရွှေအိမ်ပိုင်လည်စိုး” ဟူသော လင်္ကာအရ မြန်မာ့ရိုးရာ ၁၂ လ

ရာသီပွဲတော်၌ “ကထိန်သင်္ကန်း ကပ်လှူပွဲ” သည် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် “ပါဝေယျကတိုင်းသား” ရဟန်းများကို အကြောင်းပြု၍ မိုးဥတု၌ သင်္ကန်းခေါင်းပါးကြသော ရဟန်းတို့အဖို့ ကထိန်သင်္ကန်းကပ်လှူခြင်းကို ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့သည်။ “ကထိန်စီဝရ” တရားနှင့်အညီ ခံယူရရှိသော သင်္ကန်းဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ကထိန်ပွဲအကြောင်းကို မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း သိကြသည်။ ဘုရားဟော ဓမ္မခန့်များ၌လည်းကောင်း၊ ပညာရှိများရေးသားခဲ့ကြသည့် ကထိန်အကြောင်း စာအုပ်များ၌ လည်းကောင်း၊ ဇာတ်ပွဲ၊ အငြိမ့်ပွဲများ၌လည်းကောင်း၊ ရာသီအလိုက် ထိုရာသီကို အကြောင်းပြု၍ မြန်မာ့ဓလေ့ပွဲတော်များအကြောင်း၌ လည်းကောင်း ကထိန်ပွဲအကြောင်းကို လေ့လာနိုင်သည်။ အစဉ်အလာ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုပွဲဟု ဆိုနိုင်သည်။

မသိုးသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ

တန်ဆောင်မုန်းလတွင် ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း လှူဒါန်းကြသော သင်္ကန်း သုံးမျိုးရှိသည်။ (၁) ကထိန်သင်္ကန်း၊ (၂) မသိုးသင်္ကန်း၊ (၃) ကြာသင်္ကန်းတို့ ဖြစ်သည်။ ရှေးက သင်္ကန်းဟု ခေါ်ဆိုနေကြသော်လည်း စင်စစ် ချုပ်လုပ်ပြီး၊ ဆေးဆိုးပြီး အသင့်ရုံနိုင်သည့် သင်္ကန်းများ မဟုတ်သည်က များသည်။ ဖျင်စိမ်းသက်သက်ကို သင်္ကန်းအဖြစ်လည်းကောင်း၊ သင်္ကန်းအဖြစ်လျာထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင်္ကန်းလောင်း (စီဝရဒုဿ) အဖြစ်လည်းကောင်း ရည်မှန်းလှူဒါန်းကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ကထိန်၏ ပညတ်ချက်မှာ သီတင်းကျွတ် လပြည့်ကျော်တစ်ရက်မှ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် အတွင်းသာ ခွင့်ပြုထားသဖြင့် တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်မလွန်စေရန် ညဉ့်သန်းခေါင်အထိအမြန် ရက်လုပ်ကြရသည်။ ထိုအချိန်မှ ကျော်လွန် သော် အချိန် သိုးသည်၊ ပုပ်သည်ဟု ခေါ်လေ သည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်မသိုးအောင် အမြန် ရက်လုပ်သည့် သင်္ကန်းဖြစ်သဖြင့် မသိုးသင်္ကန်း ဟု ခေါ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုမသိုးသင်္ကန်း သည် (အနာဘိပဒေါသိကစီဝရ)သင်္ကန်းမြောက် လေသည်။

ကြာသင်္ကန်း



ကြာသင်္ကန်းကပ်လှူသည့် ဓလေ့သည် နည်းပါးလာကြသဖြင့် သိသူပင် နည်းပါးလာကြ သည်။ အချို့သော အရပ်ဒေသတို့တွင် စေတီ ပုထိုးများနှင့် ဘုရားရုပ်တုတော်များတွင် ပိတ် ပေါ်၌ ရွှေရောင်စက္ကူ သို့မဟုတ် ဖဲဝါရွှေရောင် ကြာပွင့်ကြီးများထိုး၍ ရစ်ပတ် လှူဒါန်းထား ကြသည်ကိုတွေ့မြင်နိုင်ကြသေးသည်။ထိုသင်္ကန်း

ကို ကြာသင်္ကန်းဟု ခေါ်သည်။ ကြာသင်္ကန်း ဖြစ် ပေါ်လာပုံမှာ သုညကမ္ဘာ၊ အသုညကမ္ဘာဟူ၍ ရှိရာ သုညကမ္ဘာတွင် ဘုရားအစစ်အမှန်များ မပွင့်ကြချေ။ အသုညကမ္ဘာ၌သာ ပွင့်တော်မူ ကြသည်။

အသုညကမ္ဘာမှာ (၁) သာရကမ္ဘာ (ဘုရား တစ်ဆူသာ ပွင့်သည်)။ (၂) မဏ္ဍကမ္ဘာ (နှစ်ဆူပွင့် သည်)။ (၃) ဝရကမ္ဘာ (သုံးဆူပွင့်သည်)။ (၄) သာရမဏ္ဍကမ္ဘာ (လေးဆူပွင့် သည်)။ (၅) ဘဒ္ဒကမ္ဘာ (ငါးဆူပွင့်သည်)ဟူ၍ သိမှတ်နိုင်သည်။ ယခုကာလသည် ဘဒ္ဒကမ္ဘာဖြစ်၍ နောက်ဆုံး ကမ္ဘာဖြစ်သည်။ ထိုကမ္ဘာတို့၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာတို့

နိဝင်ဘာလသည်

ဤနှယ်အကြောင်းခြင်းရာများဖြင့်

လှပပြည့်စုံနေသည်။

အရောင်အသွေးစုံသော

ပန်းချီကားပင် ဖြစ်သည်။

စုတ်ချက်တို့သည်

နုသည့်နေရာ နုကြ၍

ဖော့သည်နေရာ ဖော့ကြကာ

ကြမ်းသည့်နေရာဝယ်တွင်လည်း...

သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ရကြသည့် ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်နေရာတို့သည် ဦးစွာ မြေဖြစ်ပေါ်ရာ နေရာဖြစ်သည်။

ထိုနေရာတို့သည် ကမ္ဘာပျက်ချိန်၌လည်း နောက်ဆုံးမှ ပျက်ကြသည်။ ထိုနေရာတို့တွင် ဇမ္ဗူဒီပနိမိတ္တဟူသည်နှင့်အညီ သင်္ကန်းပရိက္ခရာ အစုံပါသော ကြာရုံတို့ ပေါက်လာရသည်။ ဘုရား ပွင့်ရာ အရေအတွက်အလိုက် ပွင့်ကြသည်။ ကြာရုံ၌ပေါက်သော သင်္ကန်း ပရိက္ခရာတို့ကို ဗြဟ္မာကြီးများက သိမ်းဆည်းကြသည်။ ဘုရား အလောင်းတို့ တောထွက်ချိန်ဝယ် ထိုကြာ သင်္ကန်းကို ကပ်လှူကြသည်။ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား ကို ဃဠိကဗြဟ္မာကြီးက ဆက်ကပ် လှူဒါန်း သည်။

တန်ဆောင်တိုင်ပွဲ



တန်ဆောင်တိုင်ဆိုသည်မှာ ဆီးဖြူ(မီးဖြူ) သားကို တစ်ထွာတစ်မိုက် လိုသလိုဖြတ်ယူ၍ ဖယောင်းတိုင်လုံးသဏ္ဌာန် ပြုလုပ်ပြီး ချည်ဖြူ ချည်နီရစ်ပတ်လျက် ဆီတွင်စိမ်ကာ ဆီမီးပူဇော် ကြသော မီးတိုင်ကို တန်ဆောင်တိုင်ဟု ခေါ်

သည်။ "တန်ဆောင်"မှာ အလင်းရောင်ဖြစ်၍ "မုန်း" မှာ ခြယ်လှယ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြ သည်။ ဤလတွင် "မဟာဝိနာယက"ဟု ခေါ်သော မဟာပိန္နနတ်ကြီး နိုးသောလဖြစ်၍ သင်္ကန်းရိုက် ဘာသာအားဖြင့် "ကာတေဝက"။ ပါဠိဘာသာ အားဖြင့် "ပစ္ဆိမကတ္တိကာမာသ" ဖြစ်သော ကြတ္တိကာမီးနတ် တစ်နည်း ဖျောက်ဆိပ်ကြယ် ကို ပူဇော်ပသကြသည့် အခါလည်းဖြစ်သည်။ ရှေးဘုရင်တို့ကလည်း ကြတ္တိကာ နက္ခတ်ပွဲများ ကို ကျင်းပလေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ လပြည့်ညတွင် လူငယ်များသည် မယ်ဇေလီဖူးသုပ်များကို ဖက်နှင့် ထုပ်၍ မိတ်သင်္ကဟတို့၏ အိမ်ပေါက်များဆီ သို့ ပစ်သွင်းပျော်ပါးလေ့ ရှိကြသည်။

အမျိုးသားနေ့

ရိုးရာဓလေ့ မွမ်းထုံမှုနှင့်အတူ အမျိုးသား ရေးကိစ္စသည်လည်း ဤလ၏ မမေ့နိုင်စရာ အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့ကို အမျိုးသားနေ့အဖြစ် ကျင်းပကြသည်။ အမျိုးသားနေ့အဖြစ်သတ်မှတ် ရခြင်းမှာ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင် ဘာလ ၅ ရက် (မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၈၂ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်)တွင် (ယုဒသန်ကောလိပ်) ကျောင်းသားများက ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်အက်ဥပဒေကို သပိတ်မှောက် သောနေ့ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ သပိတ်မှောက်လိုက်ခြင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံကို ဗြိတိသျှနယ်ချဲ့တို့ သိမ်းပိုက် လိုက်သည်မှစ၍ လူမျိုးခြားတို့ လက်အောက်မှ ပြန်လည် လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အမျိုးသား

တော်လှန်ရေးကြီးကို စတင်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဗြိတိသျှအစိုးရသည် ပညာရေးစနစ်သစ် တက္ကသိုလ် အက်ဥပဒေကြမ်းကို ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် ဇွန်လတွင် ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့သည်။



ထိုဥပဒေကြမ်းတွင် ပါဝင်သော အချက်များကို ကောလိပ်ကျောင်းသားများသာမက သတင်းစာများနှင့် ဂျီစီဘီအေ အစည်းအဝေးများကပါ ဝိုင်းဝန်း ကန့်ကွက်ခဲ့ကြသည်။ မည်သို့ပင် ကန့်ကွက်စေကာမူ မြန်မာပြည်ဘုရင်ခံ ဆာရယ် ဂျီနယ်ကရက်ဒေါက်က မြန်မာများသည် ပညာရေးအကြောင်း နားမလည်ဟုဆို၍ တောင်းဆိုချက်များကို လျစ်လျူရှုကာ ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁ ရက်မှစ၍ တက္ကသိုလ်အက်ဥပဒေကို အတည်ပြုကြောင်း ကြေညာလိုက်သည်။

ထို့ကြောင့်ဒီဇင်ဘာလ ၂ ရက်တွင်ကောလိပ်ကျောင်းသားခေါင်းဆောင်များသည် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် အက်ဥပဒေကို ကန့်ကွက်သည့် အနေဖြင့် ကောလိပ်နှစ်ခုလုံး သပိတ်မှောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။ ဒီဇင်ဘာလ ၄ ရက်တွင် ရန်ကုန်မြို့ဗဟန်းရပ်၊ ရွှေကျင်တိုက်ဆရာတော်ဦးအရိယကျောင်းတိုက်၌ အစည်းအဝေးကြီး ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ယင်းအစည်းအဝေးမှ ဒီဇင်ဘာလ

၇ ရက်တွင် တက္ကသိုလ်ကို သပိတ်မှောက်ရန်နှင့် ပညာရေးပြုပြင်မှု တောင်းဆို၍ တောင်းဆိုချက်များမပေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ကျောင်းပြန်မတက်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြသည်။

ဒီဇင်ဘာလ ၇ ရက်တွင် သပိတ်မှောက်ရန် မူလက စီစဉ်ထားသော်လည်း အခြေအနေပြောင်းလဲသွားသဖြင့် ဒီဇင်ဘာလ ၅ ရက်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့တွင် ကျောင်းသားများ သပိတ်မှောက်ကြသည်။ ကျောင်းသားခေါင်းဆောင် ကိုဘဦး ကိုယ်တိုင် လက်မှတ်ထိုး၍ ကျောင်းသားကြေညာချက်ကို ဘုရင်ခံထံ ပေးပို့ခဲ့သည်။ ဘုရင်ခံထံမှ အကြောင်းပြန်ကြားခြင်း မပြုသဖြင့် အမျိုးသားကျောင်းများ တည်ထောင်ရန် သပိတ်စခန်းတွင် ကျောင်းသားများသည် ဂျီစီဘီအေ ခေါင်းဆောင်များနှင့် ဆွေးနွေးကြသည်။

တက္ကသိုလ်သပိတ်ကို တစ်တိုင်းပြည်လုံးက ထောက်ခံလာကြပြီး တက္ကသိုလ် အက်ဥပဒေသည် တက္ကသိုလ်ရောက်ကျောင်းသားများထက် တက္ကသိုလ်ရောက် ခါနီး ကျောင်းသားများအတွက် ပို၍ ထိခိုက်သဖြင့် ဟိုက်စကူးကျောင်း (အထက်တန်းကျောင်း) များပါ သပိတ်မှောက်ကြသည်။ ၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် မြန်မာပြည်ဘုရင်ခံက အိန္ဒိယဘုရင်ခံချုပ်ထံ ပေးပို့သည့် အစီရင်ခံစာတွင် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် သပိတ်မှောက်သည့်အရေးကို ထိထိရောက်ရောက် မနှိမ်နင်းနိုင်လျှင် မြန်မာပြည်သည် အင်္ဂလိပ်လက်အောက်မှ လွတ်မြောက်သွားနိုင်ကြောင်း အစီရင်ခံရသည်အထိ မြန်မာတို့၏ ဝံသာနုစိတ်ဓာတ် အုံကြွခဲ့သည်။

အစိုးရက ကျောင်းသားများ၏ တောင်းဆိုချက်ကို လိုက်လျောသည်ဖြစ်စေ၊ မလိုက်လျောသည်ဖြစ်စေ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်လက်အောက်ခံကောလိပ်ကျောင်းများ၊ ကျောင်းပြန်မတက်တော့ဘဲ တက္ကသိုလ်ကို ရာသက်ပန် သပိတ်မှောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ကြလေသည်။ ၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်းရပ်၊ ရွှေကျင်ကျောင်းတိုက်ကြီး၌ အမျိုးသားကောလိပ်ကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး အမျိုးသားပညာရေးကောင်စီပေါ်ထွက်လာကာ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ အမျိုးသားကျောင်းများ ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။



၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် သပိတ်ကြောင့် ပြည်သူလူထုအတွင်းနယ်ချဲ့ဆန့်ကျင်ရေးအမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ်များ အပြင်းအထန် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ဂျီ စီ ဘီ အေ (General Council of Burma Associations) ခေါ် မြန်မာအသင်းချုပ်ကြီး၏ ၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် မန္တလေးမြို့၌ ကျင်းပသည့် ပြည်လုံးကျွတ် နှစ်ပတ်လည်ညီလာခံတွင် အမျိုးသားနေ့သတ်မှတ်ကျင်းပရန် စဉ်းစားကြသောအခါ အချို့က သီပေါမင်းပါတော်မူသော တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၈ ရက်နေ့ကို အကြံပြုကြပြီး အချို့က ဦးဥတ္တမအဖမ်းခံရသောနေ့ကို အကြံပြုကြသည်။

၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် သပိတ် ၁၁ ဦး ကော်မတီတွင် ပါဝင်ခဲ့သော ဦးမြင့်က ဂျီစီဘီအေ ညီလာခံသို့ ကျောင်းသားကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ညီလာခံတွင် နန်းကျသောနေ့နှင့် အဖမ်းခံရသောနေ့များသည် မင်္ဂလာမရှိ။ ဗြိတိသျှကို ပထမဆုံး ထိထိရောက်ရောက် တော်လှန်သောနေ့ဖြစ်သည့် ကျောင်းသားများ သပိတ်မှောက်ခဲ့သည့် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့ကို အမျိုးသားနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်သင့်ကြောင်း အကြံပြုခဲ့သည်။

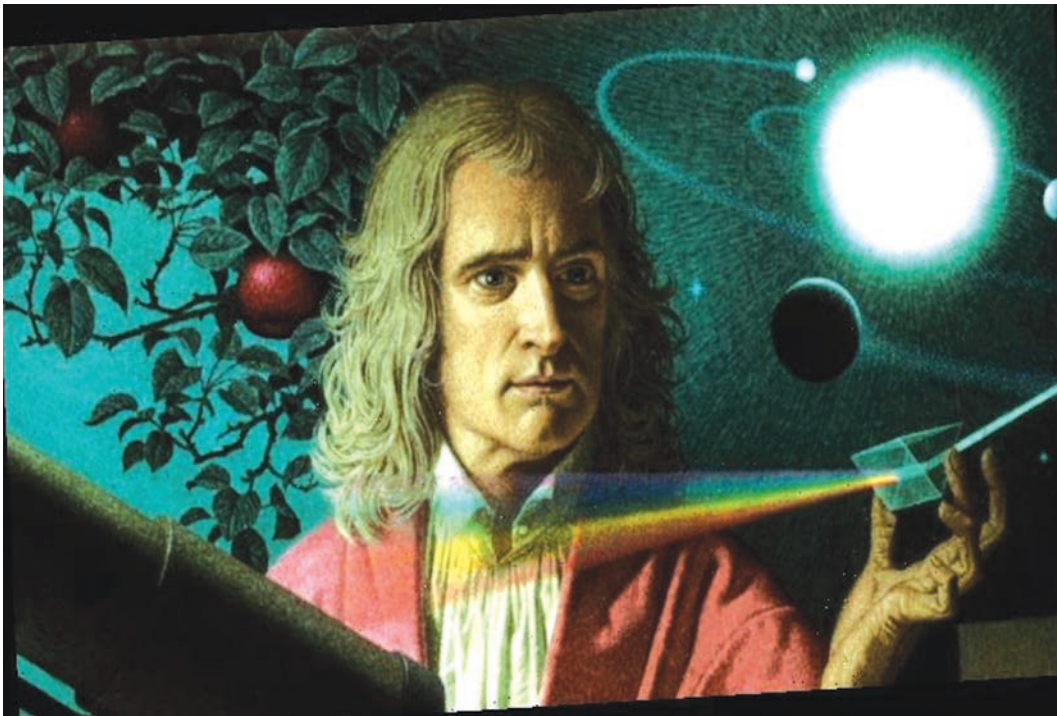
၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် မန္တလေးမြို့၌ ကျင်းပသည့် ဂျီစီဘီအေ ပြည်လုံးကျွတ်နှစ်ပတ်လည် ညီလာခံတွင် ကန့်ကွက်သူမရှိဘဲ တညီတညွတ်တည်း ကောလိပ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ သပိတ်မှောက်ခဲ့ကြသည့် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့ကို အမျိုးသားနေ့ (အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့) အဖြစ် သတ်မှတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။

နိုဝင်ဘာလသည် ဤနယ် အကြောင်းခြင်းရာများဖြင့် လှပပြည့်စုံနေသည်။ အရောင်အသွေးစုံသော ပန်းချီကားပင် ဖြစ်သည်။ စုတ်ချက်တို့သည် နုသည့်နေရာ နုကြ၍ ဖော့သည့်နေရာ ဖော့ကြကာ ကြမ်းသည့်နေရာတွင်လည်း စွဲငြိစေသည်အထိ စုတ်ချက်ကြမ်းခဲ့လေသည်။ ဆောင်း၏အငွေ့အသက်တို့ ရစ်သိုင်းခြုံလာသော ဤအချိန် ဤကာလဝယ် မမေ့နိုင်စရာ များစွာရှိသော ဤလကို “မင်္ဂလာပါ နိုဝင်ဘာ”ဟု လူငယ်တို့ လှိုက်လှဲဖော်ရွေ နှုတ်ဆက်သင့်သည် မဟုတ်ပါလော။

ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)

ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေး

နေညိုယဉ်



လူတိုင်းတွင် ပုန်းကွယ်နေသည့် အရည်အသွေးများ ရှိကြကြောင်း၊ မိမိ၏ အရည်အသွေး စိတ်ခွန်အားကို သိရှိ အသုံးပြုကာ လူသားအားလုံးနှင့် ကမ္ဘာကြီးအတွက် အကျိုးပြုခဲ့ကြ သည့်၊ သမိုင်းတွင်ခဲ့သည့် သိပ္ပံပညာရှင် အိုက်ဇက် နယူတန်၏ ငယ်ဘဝနှင့် စွမ်းဆောင်ချက် များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေး

လူတွေမှာ ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေးတွေ ရှိတယ်။ အင်အားတွေ ပါပဲ။ အဲဒီအင်အားတွေဟာ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ ပတ်သက်နေရုံသာမက စိတ်ပိုင်းမှာ ပါဝင်ပတ်သက်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်က အိမ်ခန်းထဲကို မြွေဟောက်ကြီးတစ်ကောင် ဝင်လာတယ်။ အမေ့ရှေ့ရောက်တော့ မြွေဟောက်ကြီးက ပါးပျဉ်းကြီး ထောင်လိုက်တယ်။

“ရှု။” ခနဲ နှာမူတ်လိုက်တဲ့အခါ အမေဟာ ကြောက်လန့်တကြား ခုန်လိုက်ရာ သုံးပေမြင့် တဲ့ စားပွဲပေါ် ကို ရောက်သွားတော့တာပဲ။ အမေမှ မှာ အင်အားတွေရှိသလို ကျွန်တော်တို့မှာလည်း အင်အားတွေ ရှိတာပါပဲ။

စိတ်ခွန်အားကတော့ ပိုအရေးကြီးတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ထုတ်မသုံးကြဘူး။ သမိုင်းမှာ ထူးထူးခြားခြား ပုန်းနေတဲ့ စိတ်ခွန်အားကို သုံးစွဲသူတစ်ယောက် ရှိခဲ့တယ်။ သူ့အမည်က အိုက်ဇက် နယူတန်ပါပဲ။ နောက်ပိုင်း ဆာဘွဲ့ရ တော့ သူဟာ Sir Issac Newton ရယ်လို့ ဖြစ် လာပါတယ်။

သူဟာ သိပ္ပံပညာရှင်ထဲမှာ အတော်ဆုံး တစ်ယောက်လို့တောင် ပြောစမှတ်ပြုရတဲ့သူပါ။ တကယ်တော့ သူဟာ ကျောင်းမှာ အညံ့ဆုံး တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ပုန်းနေတဲ့ အရည်အသွေးတွေ ဘယ်လို ထွက်လာသလဲ။

ကျောင်းနေအရွယ်

နယူတန်ကို အင်္ဂလန်အရှေ့အလယ်ပိုင်းမှာ ၁၆၄၂ ခုနှစ်က မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ အောက်ခြေ လူတန်းစားက မွေးဖွားခဲ့တာပါ။ သူ့ကျောင်းနေ စဉ်မှာ သူ့အဖေ ဆုံးသွားတယ်။ အမေက နောက် ယောက်ျားယူသွားတော့ လောကကြီးကို စိတ် ပျက်နေသူပါ။ အမေဟာသူ့ကို အဘွားနဲ့ထားခဲ့ပါ တယ်။ သူ ကျောင်းမတက်ချင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဥပဒေအရ အသက် ၁၆ နှစ်သားအထိ ကျောင်း ထားရမယ်ဆိုတော့ သူ ကျောင်းသွားရတာပေါ့။ သူ့အတန်းထဲမှာအညံ့ဆုံးပဲ။ ပိုဆိုးတာကကျောင်း တွေအချင်းချင်း ယှဉ်ပြိုင်တဲ့အခါ နယူတန်

ကြောင့် သူတို့ကျောင်း ရှုံးနိမ့်ရတာပဲတဲ့။ ဒါကို ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေက မကျေနပ်ကြ ဘူး။ ပိုဆိုးတာက ကျောင်းမှာ အတော်ဆုံး၊ ပထမ ရတဲ့ ကောင်လေးက နယူတန်ကို မကျေနပ် ဘူး။ တစ်ရက်မှာ နယူတန် ကျောင်းကအပြန် အဲဒီကောင်လေးနဲ့ လမ်းမှာဆုံတယ်။

“ဟေ့ကောင် ..မင်းလား ..အတန်းထဲ ဘိတ် ချေးရတဲ့ ကောင်လေးမဟုတ်လား ”

“ဟုတ်တယ်”

“မင်းကြောင့်တို့ကျောင်းသိက္ခာကျရတယ်”

“ဘာဖြစ်လဲ”

“ဒါဖြစ်တယ်”

အဲဒီကလေးဟာ နယူတန်ရဲ့မျက်နှာကို သူ့စီးထားတဲ့ ဖိနပ်ကြီးနဲ့ ပိတ်ကန်လိုက်တယ်။ နယူတန်လေးဟာ နှာခေါင်းကနေ သွေးတွေ ယိုကျပြီး လမ်းပေါ် လဲသွားတယ်။ သူ မငိုပါဘူး။ သူဟာ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနဲ့ အဲဒီကောင်လေးကို ပြောလိုက်တယ်။

“မင်းဟာ ပထမရတဲ့သူ မဟုတ်လား”

“ဟုတ်တယ်၊ မင်းလိုညာဏ်ပေတုံးမဟုတ် ဘူး” နယူတန်ဟာ အဲဒီကောင်လေးမျက်နှာကို စေ့စေ့ကြည့်ကာ ပြောလိုက်တယ်။

“မှတ်ထား၊ မင်း ..ဒီအချိန်ကစပြီး အတန်း ထဲမှာ ပထမ မရစေရဘူး”

ဒီလိုပြောဆိုပြီး နယူတန်က လဲကျရာမှ ထကာ လှည့်ထွက်သွားလေတော့တယ်။

အရည်အသွေးကို ထုတ်သုံးပြီး

နယူတန်ဟာ ဖခင်ဆုံး၊ မိခင်ကလည်း နောက် ယောက်ျားယူကာ သူ့ကိုပစ်သွားတယ်။ အဘွား

က ဆင်းရဲစွာနေရတဲ့အတွက် ဘဝကို စိတ်ကုန်
နေတာဖြစ်တယ်။ သူ ဘာကိုမျှ မလုပ်ချင် မကိုင်
ချင်ဘူး။ တကယ်တော့ သူ့ကြောင့် ကျောင်းဂုဏ်
သိက္ခာကျရတာကိုလည်း မလိုချင်ပါဘူး။



ခုတော့ မာန်မာနတက်နေတဲ့ ကောင်လေး
တစ်ယောက်က သူ့ကို ဆုံးမလိုက်တယ်။ သူက
"မင်းဘယ်တော့မှ ပထမ မရစေရဘူး" လို့
ကြိမ်းမောင်းခဲ့တယ်။ ဒါဆိုရင် သူ ဘယ်လိုလုပ်
မလဲ။ သူ ကျောင်းစာတွေ ဖတ်တယ်။ စာကြည့်
တိုက်တွေကို သွားကာ စာဖတ်တယ်။ ရေးတယ်၊
ကျက်မှတ်တယ်။ တကယ်တမ်း စာမေးပွဲလည်း
ရောက်လာရော သူ့လောက် ဘယ်သူမှ ကောင်း
အောင် မဖြေနိုင်တော့ဘူး။ သူ ပထမရသွားတယ်။
ကျောင်းတက်တဲ့တောက်လျှောက်လည်း သူဟာ
အတန်းထဲမှာ ပထမချည်း ရတော့တာပါပဲ။

တက္ကသိုလ်တက်ပြီ

သူဟာ အတန်းထဲမှာ လူတော်စာရင်းထဲ
ဝင်လာတယ်။ ဆရာတွေကလည်း သူ့ကိုချစ်တယ်။
ဒါနဲ့ သူကျောင်းပြီးသွားတာပေါ့။ သူ့အမေက
ယောက်ျားနဲ့ ကွဲလာပြီး သူ့အဘွားအိမ်ကို
ပြန်ရောက်လာတယ်။

အမေက သူ့ကို ယာထဲမှာ အလုပ်လုပ်စေ
ခဲ့တယ်။ သူလည်း စိတ်လေလေနဲ့ ယာထဲဆင်း
အလုပ်လုပ်ရတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူ စာတွေကို
ချစ်နေတယ်။ သူ ကျောင်းကထွက်တဲ့အချိန်မှာ
သူနဲ့ စာတွေဟာ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေတယ်။
သူနဲ့ စာဖတ်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ တားမရဘူး။
တစ်ရက် သူ့အမေနဲ့ မြို့ပေါ်တက်ပြီး ကုန်စိမ်း
တွေ တက်ရောင်းတယ်။ ကုန်တွေကို ပွဲရုံတွေဆီ
လိုက်ပို့ပြီး သူ့အမေ ပိုက်ဆံရှင်းနေစဉ်မှာ သူ
ပျောက်သွားတယ်။ သူ ဘယ်ရောက်သွားလဲ။
သူ့အမေက မြို့ထဲမှာလိုက်ရှာတယ်။ မတွေ့ဘူး။
“ဒီကောင်လေး ဘယ်ရောက်နေပါလိမ့်”

နောက်ဆုံးမှာ သူ့အမေက သတိရပြီး
စာကြည့်တိုက်ကို သွားတယ်။ အဲဒီမှာ ကျကျနန
ထိုင်ပြီး စာအုပ်ဖတ်နေတဲ့ နယူတန်ကို တွေ့
တယ်။ သူ့အမေက သားကို နားရွက်ဆွဲပြီး
စာကြည့်တိုက်အပြင်ဘက်ကို ခေါ်ထုတ်တယ်။

“အသုံးမကျတဲ့ကောင်လေး၊ စာအုပ်တွေက
မင်းကို ထမင်းကျွေးလား” ဆိုပြီး မာန်မဲနေတဲ့
အချိန်မှာ သူတို့အနီးအနားကို လူတစ်ယောက်
ရောက်လာတယ်။ အဲဒီလူက နယူတန်ရဲ့ ဆရာ
ပါပဲ။

“မဒမ်.. သူက နယူတန်မဟုတ်လား” ဆရာ
က နယူတန်အမေကို မေးလိုက်တယ်။

“ဟုတ်ပါတယ်”

“ကျွန်တော်က သူတို့ကျောင်းက ဆရာပါ။
သူက အင်မတန်တော်တယ်။ သူ့ကို တက္ကသိုလ်
ပေးတက်လိုက်ပါ”

“တက္ကသိုလ် ဟုတ်လား။ ကျွန်မတို့ ဆင်းရဲ
သားတွေဟာ တစ်နေ့လုပ်မှ တစ်နေ့စားရတာ”

နယူတန်နဲ့ အိုင်းစတိုင်းဟာ
မီးဝင်မီးထွက်ပါပဲ။
နယူတန် ကွယ်လွန်တဲ့အချိန်မှာ
အိုင်းစတိုင်းကို
မွေးဖွားပါတယ်။
နှစ်ဦးစလုံးရဲ့
တွေ့ရှိချက်တွေဟာ
ကမ္ဘာမှာ ယနေ့အထိ..

“သူ့ကို ကျွန်တော် တာဝန်ယူပါမယ်။
ကျွန်တော့်ဆီ လွှတ်ပေးပါ” ဆိုပြီး ပြောသွားပါ
တယ်။ နယူတန်အမေဟာ အင်မတန် စာပေ
ဝါသနာပါတဲ့ သားလေးကိုကြည့်ကာ မျက်ရည်
ကျတယ်။

တကယ်တော့ နယူတန်လို လူငယ်
တစ်ယောက်ကို ယာတောမှာ ခိုင်းရတာ စားဝတ်
နေရေးအတွက် ဘယ်လောက် အဆင်ပြေသလဲ။
ဒါပေမဲ့ အမေဟာ သက်ပြင်းချပြီး နယူတန်ကို
သူ့ဆရာထံ အပ်လိုက်တယ်။ ဆရာက သူ့ကို
ကင်းဘရစ်တက္ကသိုလ်ကို ပို့ဆောင်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ကပ်ရောဂါ (Scarlet Fever)

နယူတန်က ကင်းဘရစ်တက္ကသိုလ်ကို
တက်ရောက်ခွင့် ရသွားပါတယ်။ အဲဒီတက္ကသိုလ်

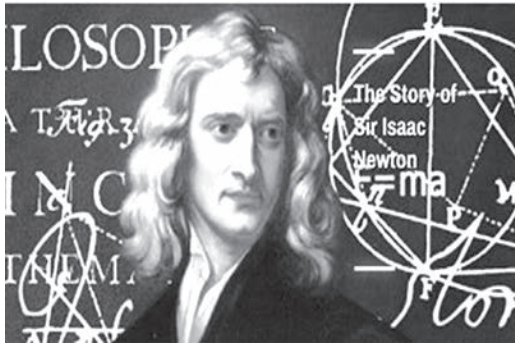
ဟာ ပညာအရာကို တန်ဖိုးထားတယ်။ ကျောင်း
သားတွေကို အနီးကပ်ကြည့်ရှုဖို့ Tutor တွေ
ပေးထားတယ်။ ကျောင်းသား တစ်ယောက်စီ
အတွက် ကျူတာတစ်ယောက်စီ ရှိတယ်။ ပညာ
ရေးအပြင် အဲဒီကျောင်းသားရဲ့ စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊
နေရေး၊ ထိုင်ရေးကိုပါ စဉ်းစားပေးတယ်။ ခြောက်လ
အတွင်းမှာ နယူတန်ရဲ့ ဂုဏ်သတင်းဟာ ကျော်
ကြားလာတယ်။ ပါမောက္ခ သင်္ချာဆရာကြီး
တစ်ဦးဟာ နယူတန်ကို စကောလားရှစ်တွေ
ပေးပြီး ပညာသင်စရိတ် ရရှိစေဖို့ ဆောင်ရွက်
ပေးတယ်။ သူတို့ ရှာဖွေနေတဲ့ သင်္ချာပညာတွေ
ရဲ့အဖြေတွေကို နယူတန်က ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့တယ်။
“ဒါဆိုရင်...”

သူတို့မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ပညာတွေ အားလုံးလို
လို နယူတန်လက်ထဲ အပ်ကြတယ်။ နယူတန်က
ကင်းဘရစ်ရောက်လို့ တစ်နှစ်တောင် မပြည့်
သေးဘူး။ အင်္ဂလန်မှာ ကူးစက်ရောဂါဆန်းတစ်ခု
ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါက Scarlet Fever လို့ခေါ်တဲ့
ကူးစက်ရောဂါ ပါပဲ။

ဒီရောဂါဟာ ကပ်ရောဂါ (Pandemic)
အသွင်ဆောင်လာတော့ ကျောင်းသားတွေကို
အိမ်ပြန်လွှတ်ကြတယ်။ နယူတန်လည်း ကင်း
ဘရစ်ရောက်လို့ တစ်နှစ်မျှမပြည့်ခင် အိမ်ကို
ပြန်လာရတယ်။ သူနဲ့ အတူပါလာတာကတော့
သင်္ချာပညာတွေကြီးပဲ ဖြစ်တယ်။

Calculus နဲ့ နယူတန်

အိမ်ပြန်ရောက်လာတော့ အမေလည်း
အလုပ်သိပ်မခိုင်းတော့ပါဘူး။ သူဟာ ယာအလုပ်
တွေကို နည်းနည်းတော့ ကူညီပါတယ်။ ဒါပေမဲ့



အားရင် သူ့ဆီပါလာတဲ့ သင်္ချာပုစ္ဆာတွေနဲ့ အလုပ် ရှုပ်နေတော့တယ်။

သူ့အကြိမ်ကြိမ် လေ့လာတွက်ချက်တဲ့အခါ ကဲကုလ (Calculus) ဆိုတဲ့ သင်္ချာကို တီထွင်လာ နိုင်တော့တယ်။ ကဲကုလသင်္ချာဟာ သိပ္ပံပညာ အတွက် ယနေ့တိုင် ကမ္ဘာမှာ အရေးကြီးတဲ့ ပညာ တစ်ရပ် ဖြစ်နေဆဲပါ။

Calculus မပါဘဲ လကမ္ဘာကိုသွားဖို့ တွက် ချက်လို့မရဘူး ။ အာကာသသိပ္ပံမှာ Calculus ဟာ အရေးပါတယ်။ Calculus မရှိရင် ကျွန်တော် တို့ဂြိုဟ်တုလွှတ်တင်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်လောက် ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

ပန်းသီးနဲ့ နယူတန်

တကယ်တော့ နယူတန်ဟာ ထူးခြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ပါ။ သူက ရူပဗေဒနိယာမ ပေါင်းများစွာကိုလည်း ထုတ်ဖော်ခဲ့တယ်။ ဥပမာ ကမ္ဘာ့ဆွဲအား သိအိုရီပေါ့။ အဲဒါကို Gravitational Force လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာကို စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ ရေးထားတာက တစ်နေ့မှာ နယူတန်ဟာ မောမောနဲ့ သူတို့ခြံထဲမှာရှိတဲ့ ပန်းသီးပင်

တစ်ပင်အောက်မှာ အိပ်ပျော်သွားတယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ သူ့ရဲ့ကိုယ်ပေါ်ကို တစ်စုံတစ်ခု ကျ ရောက်လာတယ်။ သူ လန့်နိုးသွားတာပေါ့။ ဒီလို မျိုးပုံပြင်တွေကို ကြားဖူးမှာပါ။

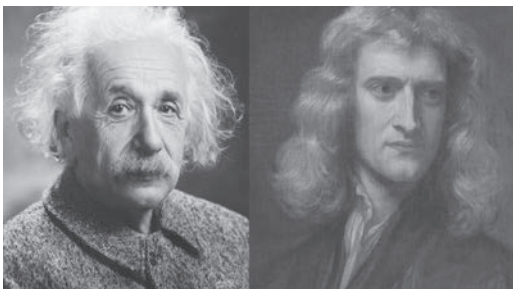
ထန်းလက်အောက်မှာ အိပ်နေတဲ့ ယုန် ကလေး။ သူက ကမ္ဘာကြီးပြိုပျက်သွားမှာကို စိုးရိမ်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ဥဿွန်သီး တစ်လုံးက သူ့ရဲ့ ထန်းလက်ပေါ် ကြွေကျသတဲ့။ ဒီအတွက် ယုန်ဟာ ကြီးမားတဲ့ ထိတ်လန့်မှုဖြစ် ကာ “ကမ္ဘာကြီး ပျက်ပြို၊ မြေပြိုနေပြီ” ဆိုကာ ပြေးတော့တယ်။ သူ့ကြောက်လန့်တကြားအော် ပြေးသံကြားတော့ အခြားသတ္တဝါငယ်တွေက သူ့နောက်က လိုက်ပြေးတယ်။



သတ္တဝါငယ်တွေ နောက်က သတ္တဝါကြီး တွေ လိုက်ပြေးတော့တာပဲ။ နောက်ဆုံး သူနဲ့ သူ့ နောက်ကတိရစ္ဆာန်တွေ မောမှပဲရပ်သွားတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အလှအယက် ပြေးတော့လည်း တစ် ကောင်တစ်ကောင် နင်းပြီး သေကုန်တာပဲ။ ဒါကို တိရစ္ဆာန်တွေဦးနှောက်မရှိလို့ဆိုပြီး အပြစ်မတင်

ပါနဲ့။ ဒီနှစ်အောက်တိုဘာလဆန်းက အင်ဒိုနီးရှား နိုင်ငံရဲ့ ပြည်တွင်းဘောလုံးပွဲမှာ ရုန်းရင်းဆန် ခတ်ဖြစ်လို့ လူ ၁၂၀ ကျော်တောင် အနင်းခံရပြီး သေတာပဲမဟုတ်လား။ ပြောလက်စကို ဆက် ပါမယ်။

ယူနီလေးဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကမ္ဘာကြီး ပျက်မယ်။ မြေပြိုမယ် ဆိုတာကိုပဲ စွဲနေတော့ ဒီပြဿနာ ဖြစ်တာပေါ့။ နယူတန်ကျတော့ သိပ္ပံပညာကိုပဲတစ်ချိန်လုံးခေါင်းထဲထည့်ထားတဲ့ သူလေ။ ပန်းသီး သူ့အပေါ်ကျတာ သူက “ဘာလို့ ကျတာလဲ” ဆိုပြီး စဉ်းစားတယ်။ ဆိုလိုတာက ပန်းသီးဟာ အညာက ကြွေလာတဲ့အခါ အောက် ကိုပဲ ဘာလို့ကျလဲ။ အပေါ်ကို ဘာလို့ မတက်တာ လဲ။ သူ စဉ်းစားတယ်။ ဒါဆိုရင် ကမ္ဘာကြီးက ဆွဲထားလို့ ပန်းသီး အောက်ကို ကြွေကျတာပဲ ဆိုတာကို သူသဘောပေါက်သွားတယ်။ ကမ္ဘာကြီး ဘာကြောင့် ဆွဲရတာလဲ။ သူ့မှာ အလေးချိန်ရှိလို့။



အလေးချိန်ကို သူက (Mass) လို့ခေါ်ခဲ့တယ်။ ဒီတော့ ကမ္ဘာ့ဆွဲအား (Gravitational Force) ကို သူ တွက်ချက်လာနိုင်တယ်။ ဒီ Gravitational Force ဟာ ဒုံးပျံတွေ လွှတ်တဲ့အခါ အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ Gravitational Force ကို ကျော်တဲ့ လွတ်မြောက်

တဲ့ Escape Velocity ကို တွက်ချက်ဖို့ နယူတန်က တင်ပြခဲ့တာပဲ ဖြစ်တယ်။ Gravitational Force ကို သိပ္ပံပညာရှင်အားလုံး သိထားရတဲ့ ပညာ တစ်ရပ် ဖြစ်လာပါတယ်။

လှုပ်ရှားမှုနိယာမ (Laws of Motion)

နယူတန်ဟာ လှုပ်ရှားမှု နိယာမ (Laws of Motion) ကို တင်ပြခဲ့တယ်။ ဒီနိယာမတွေက သုံးခု ပါဝင်ပြီး သူ့ရဲ့ တတိယနိယာမကတော့ လူတွေ အကြား ခေတ်စားနေတဲ့ နိယာမ (အမှန်တရား) တစ်ခုဖြစ်နေပါတယ်။

အဲဒါက လုပ်ဆောင်မှုတိုင်းမှာ တူညီပြီး ဆန့်ကျင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုရှိတယ် (To every action there is always opposed an equal reaction;) ဆိုတာ ပါပဲ။ ဒါဟာ လောကနိယာမ တစ်ခုဖြစ်လာ ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တာတွေ အားလုံးဟာ တူညီတဲ့ အကျိုးကို ပေးတာလို့ ဆိုတာပဲ မဟုတ်လား။ သင် စိုက်ပျိုးတာ သင် ရိတ်သိမ်းရမယ် (You reap what you sow) ဆိုတာမျိုးပဲပေါ့။

ဒါဟာ ယနေ့တိုင် နယူတန်ကို ဂုဏ်ပြု ပြောနေကြဆဲပါပဲ။ အလင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နယူတန်က သီအိုရီများစွာ ထုတ်ခဲ့တယ်။ သူက အလင်းတွေဟာ လှိုင်းတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားသတဲ့။ အဖြူရောင်အလင်းမှာ အရောင် ခြောက်မျိုး ပါတာကို သူ ထုတ်ပြတယ်။ အရောင်တွေရဲ့ လှိုင်းအလျားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သီအိုရီတွေ ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

သူက အလင်းတွေဟာ မျဉ်းပြောင်းအတိုင်း သွားတာကို တင်ပြတယ်။ ဒါတွေဟာ နယူတန်နဲ့

အိုင်းစတိုင်းတို့ရဲ့ ခြားနားတဲ့အချက်ပါပဲ။ နယူတန်က အလင်းတွေမှာ လှိုင်းအလျားတွေ ရှိတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အိုင်းစတိုင်းက အလင်းတွေမှာ Photon လေးတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်လို့ တင်ပြတယ်။

သူတို့နှစ်ဦးစလုံးမှန်တဲ့အတွက် အလင်းမှာ ဂုဏ်သတ္တိ နှစ်ခု (Dual Properties) တွေ ရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်လိုက်တယ်။ နယူတန်က အလင်းဟာ မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်း သွားတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဒါပေမဲ့အိုင်းစတိုင်းက အလင်းတွေဟာ မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်း သွားတာမဟုတ်ပါဘူး။ အခြေအနေအရ အလင်းဟာ ကောက်သွားတယ်။ ဒါဟာ လည်း အာကာသ (Space) ထဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သက်သေပြပြီးသွားပြီ ဖြစ်တယ်။


နိဂုံး

အမှန်တော့ နယူတန်နဲ့ အိုင်းစတိုင်းဟာ မီးဝင်မီးထွက်ပါပဲ။ နယူတန်ကွယ်လွန်တဲ့ အချိန်မှာ အိုင်းစတိုင်းကို မွေးဖွားပါတယ်။ နှစ်ဦးစလုံးရဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေဟာ ကမ္ဘာမှာ ယနေ့အထိ အင်မတန် အသုံးဝင်နေပါတယ်။ နယူတန်ရဲ့ ကဲကုလသင်္ချာဟာ မရှိမဖြစ် အသုံးဝင်တယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ အိုင်းစတိုင်းရဲ့ အလင်းဓာတ်ပြုခြင်း (Photoelectric Effect) ကနေ Solar Cell တွေ တည်ဆောက်လာနိုင်တယ်။ ဒါဟာ ကမ္ဘာကြီးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ နေရောင်ခြည်စွမ်းအင်ကို သုံးလာနိုင်တာရဲ့ အခြေခံ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ်မှာမှ အိုင်းစတိုင်းရဲ့ စွမ်းဆောင်ချက်တွေကို တင်ပြပါဦးမယ်။

နေညီယဉ်

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



သုတပဒေသာ နှင့်
လူငယ်ရေးရာစာစောင်

တမူများပေးပို့နိုင်

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

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

ထိုသို့ပေးပို့ရာတွင်

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

လူငယ်နှင့် စာနာမှု

စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)



အခက်အခဲဟူသည် နေရာတိုင်းတွင် ရှိသလို လူတိုင်းတွင်လည်း ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်များရှိကြောင်း၊ ဒုက္ခဟူသမျှကို ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစဖြင့်သာ ဖြေရှင်းကြရကြောင်းနှင့် လူသားချင်း စာနာနားလည်စွာ အထောက်အကူပြုသည့် အဖွဲ့အစည်းများတွင် လူငယ်များ ပါဝင်လာကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လူသဘောအရ ဒုက္ခတွေ့သူကို စာနာလေ့ရှိသည်။ သို့သော် ဒုက္ခကိုယ်စား အစားခံယူသူမှာ ရှားပါးလွန်းသည်။ တတ်စွမ်းသမျှ ကူညီပေးနိုင်သော်လည်း သူတစ်ပါး၏ဒုက္ခကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် လက်ခံရယူသူ မရှိနိုင်ပေ။ တစ်ဦး၏ ဒုက္ခကို တစ်ဦးက မကူညီနိုင်၊ မခံယူနိုင်သည်က လူသဘာဝအရ သဘာဝကျပေသည်။ ဒုက္ခဟူသမျှ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစဖြင့်သာ ဖြေရှင်းကြရသည်။

လူတိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင် ရှိပေသည်။ တိမ်မြုပ်နေသော စွမ်းအင်ကို ဖော်ထုတ်ကြရပေမည်။ တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်ပေသည်။ သွားလျှင် လိုရာခရီး ရောက်နိုင်ပေသည်။ သွားလိုစိတ်သာ အဓိကဖြစ်သည်။ မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကို အမှန်တိုင်းမြင်လျှင် ကိုယ်တွင်းစွမ်းအားများ ထွက်ပေါ်လာမည် ဖြစ်သည်။

စိတ်အမှောင်ဖုံးလျှင် လူကောင်းကို လူဆိုးထင်သည်။ ကိုယ့်အရိပ်ကိုပင် ရန်သူထင်သည်။ မိမိ၏စိတ်ကို သိရပေမည်။ ယဉ်ခြင်း၊ ရိုင်းခြင်း မိမိ၏ပြုမူလှုပ်ရှားမှု ပုံသဏ္ဌာန်များမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အမှောင်နှင့်အလင်း၊ ဓမ္မနှင့်အဓမ္မ အထင်းသားပေါ်လွင်သည်။ စိတ်ကို ဖြူအောင် ထားရှိရပေမည်။ စိတ်ဖြူစင်မှုနှင့်အတူ သူတစ်ပါးအပေါ် စာနာနားလည်စိတ် ထားရှိနိုင်ရမည်။



မကောင်းမှုဟူသမျှ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိနိုင်ပေ။ စိတ်ဖြူစင်မှုကို မိမိစိတ်ပေတံဖြင့် အမှန်အတိုင်း တိုင်းတာနိုင်ပေသည်။ ကြီးသူကို ရိုသေ၊ ရွယ်တူကိုလေးစား၊ ငယ်သူကိုသနားဟူသော ဆုံးမစကားသည် လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်တွင် အသက်အရွယ်အလိုက် ယဉ်ကျေး

မှုရှိစေရန် သွန်သင်လမ်းပြမှု ဖြစ်သည်။ မိမိတို့လိုက်နာရပေမည်။ လူသားချင်း စာနာနားလည်မှု၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် ကောင်းများကိုလည်း မွေးမြူကြရပေမည်။

ယနေ့မျက်မှောက်ကမ္ဘာတွင် သဘာဝဘေးနှင့် လူတို့ပြုလုပ်သော ပဋိပက္ခဘေးများစွာ ကြုံတွေ့နေရပြီး ထိခိုက်သူများ၏ အသက်နှင့် စားဝတ်နေရေး ကူညီကယ်ဆယ်ပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များလည်း ပိုမိုလိုအပ်လာခဲ့သည်။ ဟန်ချက်ညီညီ ပေါ်ထွက်လာသော လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှု အကူအညီများသည် ရေနစ်သူများအတွက် ကောက်ရိုးတစ်မျှင်ပမာ အင်အားကို ဖြစ်စေသည်။ လူသားချင်းဆိုင်ရာ စာနာထောက်ထားမှုလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် လူသားချင်းစာနာရေး အကူအညီနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အကူအညီဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိပေသည်။

လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီပေးခြင်း လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် သောက်သုံးရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ၊ အဝတ်အထည်နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများနှင့် စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုများလည်း အခန်းကဏ္ဍအလိုက် ပါဝင်သည်။ အဆိုပါ လူသားချင်းစာနာမှု အထောက်အကူပြုကြသည့် ဘက်မလိုက် လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် သမာသမတ်ရှိသော ပရဟိတလူငယ်များစွာ ပါဝင်လာကြသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

မျက်မှောက်ကာလတွင် ပရဟိတစိတ်ရှိသောလူငယ်များစွာပေါ်ထွက်လာပြီဖြစ်သည်။

နေရာ အတော်များများတွင် လူငယ်များ တက်ကြွစွာ ဦးဆောင်လာကြသည်။ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး လုပ်ငန်းများတွင် လူငယ်အများ တာဝန်ကိုယ်စီ ခွဲဝေဆောင်ရွက် လာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ လက်တွေ့တွဲ၍ သစ်ပင်စိုက်ကြသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင်လည်း ပူးပေါင်းပါဝင် လာကြသည်။ ရေဘေး၊ မီးဘေး ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းများနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး လုပ်ငန်းများတွင် အဝတ်အထည် အလှူခံပေးခြင်း၊ ထမင်းထုပ်နှင့် ငွေကြေးအလှူခံပေးခြင်း လုပ်ငန်းများကို စေတနာ၊ သဒ္ဓါတရားထက်သန်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လာကြသည်ကို ဝမ်းမြောက်ဖွယ် တွေ့ရှိရသည်။



လူငယ်တစ်ယောက်အနေဖြင့် လူသားချင်း စာနာထောက်ထားသည့် လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လိုစိတ်ရှိလျှင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အလုပ်များမှတစ်ဆင့် စတင်နိုင်ပေသည်။ လူမှုကူညီရေး စိတ်ဓာတ်အပြည့်ဖြင့် ဆောင်ရွက်လိုစိတ်သည် အဓိကကျသည်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို လေ့လာပြီး လိုအပ်ချက်အပေါ်

စူးစမ်းလုပ်ဆောင်ကြရလေ့ ရှိသည်။ ငတ်မွတ်သူတစ်ယောက်ကို တတ်စွမ်းသမျှ ကူညီခြင်းဖြင့် မိမိ၏စာနာနားလည်စိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။ အမှန်တကယ် လိုအပ်ချက်ဖြစ်မဖြစ် ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်စွမ်းအားလည်း ရရှိသည်။

မိမိကိုယ်တိုင် ကမ္ဘာကြီးကို ကူညီစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအသွင် ပြောင်းလဲချိန်တွင် မိမိသည် အမှိုက်ကောက်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ခွင့် ရှိသည်။ သန့်ရှင်းသောပတ်ဝန်းကျင်အတွက် တံမြက်စည်းလှည်းသူ ဖြစ်နိုင်သည်။ အရေးပေါ်သွေးလိုအပ်သူအတွက် သွေးလှူနိုင်သူတစ်ယောက်အဖြစ် ရှိနေနိုင်သည်။

သူတစ်ပါးအကျိုး လိုလားစိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်သမျှ ပရဟိတအလုပ်သာ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း ပရဟိတစိတ် ရှိကြသည်။ မသိသာသော်လည်း ရှိပါသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း ပရဟိတပြုလုပ်သကဲ့သို့ စိတ်တူသူအများ စုပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် ပရဟိတအလုပ်များလည်း ရှိသည်။ သူတစ်ပါးကို ကူညီခြင်းကအစပရဟိတအလုပ်၊ လူသားချင်းစာနာမှု ပြယုဂ်သာ ဖြစ်သည်။ လူငယ်များ ပညာဗဟုသုတ တိုးပွားကြသည့်အလျောက် ကိုယ်ချင်းစာတရားများလည်း စည်ပင်လာကြသည်။ အားနည်းသူကို ကူညီလိုစိတ်လည်း ရှိသည်။ ကိုယ်ကျိုးစွန့် အနစ်နာခံနိုင်သည်အထိ စာနာစိတ်တို့ ကြီးထွားကြသည်။

လူတကာမသွားချင်သော နေရာ၊ ရပ်ဝန်းများသို့ သွား၍ ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ကူညီကြသည်။ သာရေး၊ နာရေး၊ အနာကြီးရောဂါစခန်း၊ မိဘမဲ့ကလေးများကျောင်း၊ ရေဘေး၊ စစ်ဘေး ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများ၏ လူမှုဒုက္ခအဝဝကို

နှလုံးသားနှစ်နှင့် စာနာနားလည်သူများ ဖြစ်ကြသည်။

ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် လူသားတစ်ယောက်၏ ဘဝကို တန်ဖိုးထားရှိမှုကို ပိုမိုတွေ့ရှိရသည်။ လူအုပ်စုအမျိုးမျိုးကွဲပြားကြသော်လည်း စာနာမှုရှိသူက စိတ်အာဟာရ ဖြည့်တင်းရေးကိုသာ ဦးတည်သည်။ မိမိကြောင့် သူတစ်ပါးချမ်းသာရာရရေး ရှေးရှုသည်။ လူတန်းစားမခွဲခြား၊ အသွေးအရောင်မသတ်မှတ် လူဟူသော ခေါင်းစဉ်အောက်မှ ကြည့်ရှုသည်။

လုပ်ငန်းတစ်ခု ကျွမ်းကျင်ရန် စိတ်အာရုံစူးစိုက်ရသည်။ စိတ်သည် အတွေ့အကြုံသစ်ကို နှစ်ခြိုက်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် စွန့်စားခန်းများကို ကြိုဆိုသည်။ ခက်ခဲသော စိန်ခေါ်မှု၊ အတားအဆီးများ ကျော်လွှားလိုမှု၊ လူသားဆန်သောဆက်ဆံရေးတစ်ရပ်ဖြစ်ထွန်းမှုအစရှိသော စိတ်ခံစားချက်များသည် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး စိတ်ဓာတ်လည်း ဖြစ်သည်။ မိမိနိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အခန်းကဏ္ဍတိုင်းတွင် လူငယ်အားလုံး ပါဝင်ခွင့် ရှိပေသည်။

အခက်အခဲဟူသည် နေရာတိုင်းတွင် တည်ရှိနေပေသည်။ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားကူညီပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တိုင်းတွင် ငွေကြေးအရင်းအမြစ်၊ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များစွာ လိုအပ်သည်။ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်တွင် စိတ်ပါဝင်စားစွာ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ၊ ငွေကြေးလှူဒါန်းသူများ ရှိသည်။

ကူမည့် လက်နှင့် လှူသည့် ငွေကြေးပေါင်းစပ်မှသာ ထိရောက်သော စွမ်းဆောင်မှု

ဖြစ်သည်။ မိမိမှတစ်ဆင့် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုကြောင့် အခြားသူများ ပါဝင်ကူညီနိုင်ပေသည်။ စေတနာသည် ကံဟု ဆိုထားသည်။ စေတနာကောင်းလျှင် ကံလည်းကောင်းနိုင်သည်။ ယခုဘဝ ကံကောင်းခြင်း ဆုလာဘ်များသာမက နောင်သံသရာအဆက်ဆက်တိုင် အကျိုးပြုမည့် စေတနာကံ ဖြစ်သည်။

လူငယ်သည်
 အနာဂတ်၏
 အလင်းတန်းများဖြစ်သည်။
 နိုင်ငံတော်၏
 တာဝန်ကို
 လက်ဆင့်ကမ်း
 သယ်ပိုးသွားရမည့်
 နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်လောင်းများလည်း
 ဖြစ်သည်။
 လူငယ်တို့၏
 ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ဖြင့်
 ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေး
 အခန်းကဏ္ဍတိုင်းကို
 ဦးတည်နိုင်ပေသည်။

ပြဿနာတစ်ရပ်အတွက် ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ပုံ၊ ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုပုံကောင်းမွန်မှုသည် အဓိကကျပေသည်။ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းအားကို ချဲ့ထွင်



လျက် ကျွမ်းကျင်မှုအမျိုးမျိုး ပြသရမည် ဖြစ်သည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်အတွက် အချိန်နှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုမှတစ်ဆင့် ကြီးစွာသော တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များမှတစ်ဆင့် ပိုမိုလူသားဆန်လာမည် ဖြစ်သည်။ မိမိ၏တစ်ကိုယ်ရေ စိတ်ခံစားချက်ကိုကောင်းသည့်ဘက်မြှားဦးလှည့်မည်ဆိုလျှင် လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီအထောက်အပံ့ပေးရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးလုပ်ငန်းလည်း ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည် ဖြစ်သည်။

ယနေ့အခက်အခဲသည် နောင်ကာလအတွက် ဖြေရှင်းနည်း ဖြစ်သည်။ ရာသီဥတုဖြစ်စဉ်၊ စားနပ်ရိက္ခာလိုအပ်ချက်၊ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် လူဦးရေတွက်ဆမှု ဖြစ်စဉ်တိုင်းသည် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေလေ့ရှိပြီး ကွက်လပ်ဖြည့်နိုင်ရေး လေ့လာနေကြရမည် ဖြစ်သည်။ ဥတုရာသီညီမျှရေး သစ်ပင်စိုက်ဖို့ လိုအပ်သကဲ့သို့ အစားအစာဖူလုံဖို့ စိုက်ပျိုးရေးစွမ်းအား မြှင့်တင်ဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ အပြစ်တင် လက်ညှိုးထိုးရုံမျှ အခက်အခဲများက ပြေလည်မလာနိုင်ပေ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့်သဘော၊ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်သည့်သဘောတရားများသည်ကြုံတွေ့လာရမည့် ပြဿနာကိုပြေပြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ လူငယ်သည် အနာဂတ်၏ အလင်းတန်းများ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်၏ တာဝန်ကို လက်ဆင့်ကမ်း သယ်ပိုးသွားရမည့် နိုင်ငံခေါင်းဆောင်လောင်းများလည်း ဖြစ်သည်။ လူငယ်တို့၏ ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ဖြင့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေး အခန်းကဏ္ဍတိုင်းကို ဦးတည်နိုင်ပေသည်။

နုပျိုသော ခွန်အားသစ်များဖြင့် ကမ္ဘာကြီးဘေးကင်းအောင် စောင့်ရှောက်နိုင်ပေသည်။



သို့ဖြစ်၍လူငယ်များအနေဖြင့်နေရာအစုံကိုမျက်စိဖွင့် ကြည့်ရမည် ဖြစ်သည်။ မျက်စိမှိတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းက ဘေးသင့်နိုင်သည်။ အရာရာသတိ၊ ဉာဏ်ပညာယှဉ် ဆောင်ရွက်မှသာ အရာရာအောင်မြင်နိုင်ပေသည်။ လောကတစ်ခွင်တွင် လွယ်မယောင်နှင့် ခက်၊ တိမ်မယောင်နှင့် နက်သော ပြဿနာများစွာ ရှိပေသည်။ အမြင်ကျယ်ကျယ်ဖြင့် မိမိ၏ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့်သာ အဖြေတစ်ခု ရရှိစေနိုင်ကြောင်း လူငယ်နှင့် စာနာမှုဆိုင်ရာ အတွေးအမြင်ဖြင့် ရေးသား တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)

ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေး ကြောင်းကျိုးညီညီ တိုက်ဖျက်ပေး

ခင်မောင်အေး



ကလေးသူငယ်များကို အလုပ်ခိုင်းစေခြင်းသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာ ဖြစ်ကြောင်း၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းသည် ပညာမသင်ကြားနိုင်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်ပြီး ပညာမတတ်ခြင်းသည်လည်း အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်ကြောင်းနှင့် လိုချင်သော အကျိုးရစေရန် လိုအပ်သော အကြောင်းတရားများကို ဖန်တီးရ မည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကလေးသူငယ်များကို အလုပ်ခိုင်းစေခြင်း၊ လုပ်အားခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း စသောဖြစ်ရပ်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမား အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သော အိုင်အယ်လ်အိုသည် ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးကို အလေးပေး

ဆောင်ရွက်နေသကဲ့သို့ နိုင်ငံအစိုးရများသည် လည်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြသည်။

ဤနေရာတွင် ကလေးသူငယ် ဟူသည်မှာ မည်သည့်အရွယ်ကို သတ်မှတ်ပါသနည်း။ မြန်မာ နိုင်ငံတွင်မူ အသက် ၁၄ နှစ်အောက်ကို ကလေး သူငယ်ဟု သတ်မှတ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကလေး သူငယ် အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေအရလည်း အသက် ၁၄ နှစ်အထိ ကျောင်းနေရမည်ဖြစ်၍ အလုပ်လုပ်ခွင့် ပြုမထားပေ။ တစ်ဖန် အန္တရာယ် များသော အလုပ်များကိုလည်း အသက် ၁၈ နှစ် အောက် ကလေးများကို ခိုင်းစေ၍ မရပါ။

မည်သည့်ကိစ္စရပ်တွင်မဆို အကျိုးတရား ဟူသည် အကြောင်းတရားနှင့် မလွတ်ကင်း သဖြင့် ကလေးအလုပ်သမားဟူသော လူတန်းစား တစ်ရပ် ပေါ်ထွက်လာရခြင်း အကျိုးဆက်၏ အကြောင်းရင်းများကို ရှာဖွေရမည် ဖြစ်သည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ (ဆိုလိုသည်မှာ အသက် ၁၄ နှစ်အထက် သို့မဟုတ် အသက် ၁၈ နှစ်အထက်ရှိ သူ) များကို အလုပ်မခိုင်းစေဘဲ အသက်ငယ်ရွယ် သူများကို အလုပ်ခိုင်းစေခြင်း၏ အကြောင်း

တရားများမှာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ဆင်တူပင် ဖြစ် သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးလုပ်သားများ ဖြစ်လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများမှာ ဆင်းရဲ နွမ်းပါးခြင်း၊ အရည်အသွေးမီ ပညာရေးကို လက် လှမ်းမီ သင်ယူခွင့် မရခြင်း တစ်နည်းအားဖြင့် ကျောင်းမတက်နိုင်ခြင်း၊ တင့်တောင့်တင့်တယ် ဖြစ်သော၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အလုပ် အကိုင်ကို လက်လှမ်းမီ မရရှိနိုင်ခြင်း၊ ကလေး သူငယ် အလုပ်သမားဘဝကို သေချာကျနစွာ နားမလည်ခြင်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဒဏ်ခံ ရခြင်း၊ ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာမှု၏ ဆိုးကျိုးများ ကို ခံရခြင်း၊ စစ်ဘေးဒဏ် ခံရခြင်း၊ အစုလိုက် အပြုံလိုက် နေရာပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်ခြင်း စသည် တို့ ဖြစ်ကြသည်။

အဆိုပါအကြောင်းရင်းများအနက် ဆင်းရဲ နွမ်းပါးခြင်းသည် အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ် သကဲ့သို့ လူကြီးများ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မိမိအရည်အချင်းထက် နိမ့်ကျသော အလုပ်ကိုသာ ရခြင်း သို့မဟုတ် မိမိအရည်အချင်း နှင့် လျော်ညီသော လစာကို မရရှိခြင်းသည်လည်း အဓိကအကြောင်းရင်းပင် ဖြစ်သည်။

စားဝတ်နေရေး ကျပ်တည်းသဖြင့် ကလေး များကို ကျောင်းမပို့နိုင်ဘဲ အလုပ်လုပ်ခိုင်းကြ သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုများ ကြောင့် မိသားစုလိုက် တိမ်းရှောင်ထွက်ပြေးရပြီး တစ်ဖက်နိုင်ငံတွင် ဒုက္ခသည်အဖြစ် ခိုလှုံရခြင်း ကြောင့် ကလေးသူငယ်များကို မိဘများက အလုပ်လုပ်ခိုင်းရခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။ စစ်ဘေး ရှောင်ရခြင်းကြောင့် မိဘများ၏ စောင့်ရှောက်မှု



ကို မရနိုင်ဘဲ၊ ကျောင်းမတက်နိုင်ဘဲ၊ ဆော့ကစားခြင်း မပြုနိုင်ဘဲ နာရီပေါင်းများစွာ အလုပ်လုပ်နေကြရသော ကလေးသူငယ်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ဒုန့်ဒေး ရှိနေသည်။ အထူးသဖြင့် အာရှအာဖရိကနှင့် လက်တင်အမေရိကတို့မှ ကလေးသူငယ်များသည် ကျောင်းပညာသင်ယူခွင့် မရကြဘဲ ပင်ပန်းကြီးစွာ အလုပ်လုပ်၍ အသက်မွေးနေကြရသည်။

တောင် အာရှတွင် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နှင့် ပါကစ္စတန်၊ အရှေ့တောင်အာရှတွင် မလေးရှားနှင့် မြန်မာ၊ အရှေ့အလယ်ပိုင်းတွင် ဆီးရီးယား၊ အာဖရိကတွင် မူဆာဟာရသဲကန္တာရအောက်ပိုင်းကိုးနိုင်ငံတို့တွင် ကလေးလုပ်သားအရေအတွက် ပိုမိုများပြားသည်ကို ILO ၏ စာရင်းဇယားများအရ သိရသည်။

မိဘများက ကျွေးမထားနိုင်၊ အဝတ်အထည်ဆင်မပေးနိုင်၊ ပညာသင်မပေးနိုင်သော ကလေးသူငယ်များသည် ဘဝရပ်တည်ရှင်သန်ရေးအတွက် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး လုပ်ကိုင်ရှာဖွေ စားသောက်ကြရသည်။ အလုပ်ဆိုရာတွင် ပုံမှန်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၌ အလုပ်ရရှိရန်မှာ ခက်ခဲလှသဖြင့် လုပ်ငန်းဖွဲ့စည်းပုံဟူ၍ အတည်တကျ မရှိသော၊ လူမှုဖူလုံရေးတွင် မှတ်ပုံတင်မထားသော၊ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနက အသိအမှတ်ပြုမထားသော လုပ်ငန်းများတွင် ကြုံရာကျပန်း လုပ်ကြရခြင်းဖြစ်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသည်။ အနှိမ်ခံရသည်။ လုပ်အားကို ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရသည်။

တချို့သော မိဘများသည် သားသမီးများ၏ လုပ်အားကို ထိုင်စားနေကြသည်။ မူလတန်းပညာရေးကိုပင် ပြီးဆုံးအောင် သင်ယူခဲ့ရခြင်းမရှိသော ကလေးသူငယ်များစွာ ရှိနေကြသည်။

ပါကစ္စတန်တွင် ပြည်တွင်းစစ်ဖြစ်ပြီး အရှေ့အနောက် နှစ်ပိုင်းကွဲသွားသော အခါ အရှေ့ပါကစ္စတန်သည် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် ဖြစ်လာသည်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဘီဟာရီများဟု ယူဆသူများသည် ကျန်ရစ်ခဲ့ပြီး မည်သည့်ဘက်ကမျှ လက်မခံမကြိုဆိုကြဘဲ ယနေ့အခါ၌ နှစ်သိန်းခွဲမှ သုံးသိန်းအကြား အရေအတွက်ရှိသော ဘီဟာရီများသည် နိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ ဒေသ ၁၃ ခု၌ ကျပ်ညပ်နေသော စခန်း ၇၀ ခန့်တွင် နေနေရသည်။

နိုင်ငံငြိမ်းချမ်းသွားလျှင်

ပြည်သူများ

နေရာမဲ့ဖြစ်ခြင်း၊

ကူးပြောင်းနေထိုင်ခြင်း

စသော

ပြဿနာများလည်း

လျော့ပါးသွားမည်ဖြစ်၍

ကလေးသူငယ်အလုပ်သမား

ပြဿနာကိုလည်း

ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဟု

ယုံကြည်ပါသည်။

နိုင်ငံတိုင်းတွင် ကလေးမွေးပြီးလျှင် မွေးစာရင်းကို မှတ်ပုံတင်ရသည်။ သို့ရာတွင် ပြည်ပနိုင်ငံတွင် ခိုလှုံနေသူများ သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့လုပ်သားများက ကလေးမွေးဖွားသောအခါ ၎င်းတို့ရောက်ရှိရာ၊ ၎င်းတို့ကို လက်ခံထားရာ နိုင်ငံက မွေးစာရင်း မသွင်းပေးပါ။ ထိုအခါ အဆိုပါကလေးများသည် နိုင်ငံမဲ့ဘဝသို့ရောက်ပြီး ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေး၊ လူ့အခွင့်အရေး အားလုံးကို ဆုံးရှုံးရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှ အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိနေထိုင်ကြသောသူများလည်း ထိုသို့သော အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးမှုနှင့် ကြုံနေကြရသည်။

ထိုသို့ တရားမဝင် နေထိုင်ကြရသဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်သည် ဘေးမကင်းသည့်အပြင် လုပ်အားကို ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားအနိုင်ကျင့်မှုများကို ခံရသည်။ ပညာသင်ယူခွင့်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခွင့်များကိုလည်း ဆုံးရှုံးရသည်။ နိုင်ငံသားခံယူခွင့်ဟူသည် ဝေးလေစွ။



အမေရိကန် နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အစီရင်ခံစာ တစ်စောင်အရ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာသည် ကြီးမားစွာရှိနေသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများကို အိမ်ဖော်အဖြစ် ခိုင်းစားထားကြသည်။ အများစုမှာ အလုပ်ရှင်များ၏ မုဒိမ်းကျင့်မှုသို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုများကို ခံနေကြရသည်။ နိုင်ငံမဲ့ဖြစ်နေသော ကလေးသူငယ်များသည် လူကုန်ကူးခံရသည်။ ကျွန်ုပ်အဖြစ် ရောင်းစားခံရသည်။

မလေးရှားနိုင်ငံ အရှေ့ပိုင်း စာဘာတွင် ဖိလစ်ပိုင်နှင့် အင်ဒိုနီးရှားတို့မှ ကူးပြောင်းလာသော မိသားစုအများအပြားသည် မျိုးဆက်နှင့် ချီ၍ ရှိနေသည်။ စာဘာရှိ ကူးပြောင်းလာသူ ကလေးများသည် ကျောင်းပညာကို သင်ယူခွင့် ဆုံးရှုံးနေကြသည်။ ပုဂ္ဂလိကကျောင်းများတွင် ပညာသင်ယူခွင့် ရှိသော်လည်း ကျောင်းလခကြီးမား၍ မိဘများက မတတ်နိုင်ကြချေ။ ကျောင်းမနေနိုင်သော ကလေးများသည် စားသောက်ဆိုင်များတွင် ပင်ပန်းကြီးစွာ အရွယ်နှင့်မမျှသော အလုပ်များကို မဝရေစာပေးသော လစာဖြင့် အလုပ်လုပ်နေကြရသည်။

ဤသို့ဖြင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ကြီးမားသော ပြဿနာတစ်ရပ်အဖြစ် ရှိနေသည့် ကလေးလုပ်သားပြဿနာသည် မြန်မာနိုင်ငံကိုလည်း အလွတ်မပေး၊ ချမ်းသာမပေးချေ။ သို့ဖြစ်၍ အစိုးရအဆက်ဆက်အနေဖြင့် ကလေးငယ်များကို လုပ်ငန်းခွင်ထဲ ရောက်မသွားအောင် မသင်မနေရ အခြေခံပညာရေးစနစ်ကို ချမှတ်ထားသည်။

လူတိုင်း စတုတ္ထတန်းပြီးမြောက်အောင် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ မတတ်နိုင်သော မိဘများ

အတွက်လည်းကလေးသူငယ်များကိုကျောင်းသို့ စေလွှတ်နိုင်အောင်၊ ကျောင်းထားပေးနိုင်အောင် အခမဲ့ပညာရေးစနစ်ကို ချမှတ်ထားသည်။ ကျောင်းလခ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးခြင်း၊ စာအုပ် စာတမ်းများ၊ စာရေးကိရိယာများကို အခမဲ့ ပေးဝေခြင်းတို့ဖြင့် ကလေးသူငယ်များအားလုံး ကျောင်းတက်နိုင်အောင် အစိုးရအဆက်ဆက်က ပြင်ဆင် ထောက်ပံ့ပေးသည်။

သို့သော် ကျောင်းမအပ်ခြင်း၊ စတုတ္ထတန်း ပြီးမြောက်အောင် မသင်ယူခြင်းများ ရှိနေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိဘများသည် စားဝတ် နေရေး ကျပ်တည်းသဖြင့် ကလေးများကို ကျောင်းမတက်ခိုင်းဘဲ၊ ကျောင်းတက်ခိုင်းသော် လည်းပညာကိုပြီးဆုံးအောင်မသင်ခိုင်းဘဲအလုပ် လုပ်ခိုင်းခြင်းများ ရှိနေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကလေးများ ပညာသင်ယူနိုင်စေ ရန် မိဘများ၏ စားဝတ်နေရေးကိုပါ ကူညီ ထောက်ပံ့ပေးရန် လိုအပ်လာသည်။ ဤသို့သော အထောက်အပံ့များကို UNICEF နှင့်တကွ ကလေး သူငယ် NGO တချို့က ထောက်ပံ့ပေးနေသည်ကို တွေ့ရသော်လည်း လုံလောက်မှုမရှိပါ။ နိုင်ငံတော် အနေဖြင့်လည်း ဆင်းရဲသော မိဘများကို အထောက်အကူပြုမည့် အစီအစဉ်များ (Support Package) ကို ရေးဆွဲချမှတ် အကောင်အထည် ဖော်ရန် လိုအပ်သည်။

တစ်ဖန် ကျောင်းတက်နိုင်ဖို့ဆိုသည်မှာ လည်း ရွာတိုင်းတွင် အခြေခံပညာ မူလတန်း ကျောင်းများရှိနေဖို့လိုသည်။ သင်ကြားပေးမည့် ဆရာ၊ ဆရာမများကိုလည်း ခန့်အပ်ပေးရန် လိုသည်။ ၎င်းတို့အတွက် ဘတ်ဂျက်ကိုလည်း

တခြားသောဝန်ကြီးဌာနများမှ လျှော့၍ ရနိုင် သော အသုံးစရိတ်များကို လျှော့ချ၍ အခြေခံ ပညာရေး၏ ဘတ်ဂျက်ကို တိုးမြှင့် ခွဲဝေပေးရန် လိုအပ်သည်။

သဘာဝဘေးဒဏ်ခံရသော မိသားစုများ၊ ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲလာမှု၏ သားကောင်ဘဝ ရောက်ရသော မိသားစုများကို လည်း ယခုထက် ပိုမို၍ ထောက်ပံ့ရန် လိုအပ် သည်။ ထိုသို့ထောက်ပံ့နိုင်ရန်လည်း နိုင်ငံတကာ မှ အထောက်အပံ့များကို ပိုမိုတိုးတက်ရရှိရေး အတွက် စည်းရုံးဆောင်ရွက်သွားရန်လည်း လို အပ်သည်။ အထောက်အပံ့ရရှိရေး ကြိုးပမ်း မှုတွင် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ကို နမူနာယူသင့်သည်။

တစ်ဖန်ဆင်းရဲခြင်း၊ ကျောင်းပညာသင်ယူ ခွင့်မရခြင်းမှာ ပြည်တွင်းလက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခ များကလည်း အဓိကတရားခံ ဖြစ်သည်။ ယခု အခါနိုင်ငံတော်အစိုးရသည် ပြည်တွင်းတိုင်းရင်း သားလက်နက်ကိုင် အဖွဲ့အစည်း (EAO) များနှင့် လည်း ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးနေပေရာ အလားအလာကောင်းများကို မြင်တွေ့နေရပြီ ဖြစ်သဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးရောင်ခြည် သန်းလာပြီ ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံငြိမ်းချမ်းသွားလျှင် ပြည်သူများ နေရာ မဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ ကူးပြောင်းနေထိုင်ခြင်း စသော ပြဿနာများလည်း လျော့ပါးသွားမည်ဖြစ်၍ ကလေးသူငယ် အလုပ်သမားပြဿနာကိုလည်း ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

အရေးကြီးဆုံးမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းသည် ပညာမသင်ကြားနိုင်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်း ရင်းဖြစ်ပြီး ပညာမတတ်ခြင်းသည်လည်း

အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်း ရင်းမြစ်ရာ နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် အခြေခံ လူတန်းစားများ၏ စားဝတ်နေရေး ပြေလည်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ဤအချက်ကိုနားလည်သိရှိလျက်နိုင်ငံတော် အစိုးရသည်လည်း ယခင်က SME ခေါ် အသေးစား နှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများ၏ ဖွံ့ဖြိုးရေးကိုသာ ထောက်ပံ့ပေး၍ တိုးတက်အောင် တွန်းအားပေး ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာမှ ယခုအခါ MSME ခေါ် အသေးစားထက်ငယ်သော အငယ်စား (Micro) လုပ်ငန်းများအား ထောက်ပံ့ပေးရေးကိုပါ ထည့်သွင်း ဆောင်ရွက်လာသည်ကို တွေ့မြင်နေရသဖြင့် ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးဆောင်ရွက်ချက်မှာ အားရဖွယ် ဖြစ်နေပြီဟုပင် ဆိုနိုင်သည်။

အကျိုးတရားတိုင်းတွင် အကြောင်းတရား ရှိစမြဲဖြစ်ရာ လိုချင်သောအကျိုး ရစေရန် လိုအပ်သောအကြောင်းတရားများကို ဖန်တီးခြင်း၊ မလိုလားအပ်သော ဆိုးကျိုးများ မပေါ်ပေါက်စေရန်

မလိုလားအပ်သော အကြောင်းတရားများကို ဖယ်ရှားရမည်မှာ လောကဓမ္မတာပင် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးကို အားလုံးက ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြရာ၌ နိုင်ငံတော် အစိုးရ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတစ်ရပ်လုံးက လက်တွဲညီညီဖြင့် ကလေးလုပ်သားများ ပေါ်ပေါက်နေရခြင်း၏ အရင်းခံအကြောင်းတရားများကို ဖယ်ရှား ကြရန်နှင့် ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာ၌ ကလေးလုပ်သားဘဝ၏ အနိဋ္ဌာရုံများကို အသိပညာပေးရန် ပြန်ကြားရေး၊ ပညာရေးနှင့် လူမှုဝန်ထမ်း စသော ဝန်ကြီးဌာနများက NGO၊ INGO နှင့် UNICEF စသော ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများနှင့် လက်တွဲ ဆောင်ရွက်သွားကြမည်ဟု ယုံကြည်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ခင်မောင်အေး

ဟာသ

အံ့ဖွယ်ပါပဲ

ကျွန်တော့်ဇနီး၏ခြေထောက်ကို ခွဲစိတ် ကုသရန်အတွက် ဆေးရုံသို့ ရောက်လာကြ၏။ ဇနီးသည်ကို ဘီးတပ်ကုလားထိုင်တစ်လုံးပေါ် ထိုင်စေပြီး ချိန်းဆိုသော နေရာသို့ အရောက်တွင် သူနာပြုဆရာမက 'ချီးကျူးပါတယ်' ဟု ပြောသွား၏။ ကျွန်တော်တို့ တွန်းလာသော ဘီးတပ် ကုလားထိုင်တွင် 'မွေးလူနာ' ဟု စာတန်း တပ်ထားသည်ကို တွေ့မိလိုက်၏။ ကျွန်တော်တို့မှာ အသက် ၉၀ နှစ်နှင့် ၈၉ နှစ်ရှိကြသူများ ဖြစ်၏။



မော် (သန်လျင်)

ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ပေး သန့်လွင်ထွန်း (MPA)



ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများအပြားတွင် ကြုံတွေ့နေရသည့် ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာများ အကြောင်း၊ အိန္ဒိယ၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ ထိုင်း စသည့် နိုင်ငံများရှိ ကလေးအလုပ်သမားများအကြောင်း၊ ကလေးအလုပ်သမားဖြစ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းများနှင့် ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအတွက် အလေးထားဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာကို နိုင်ငံအများအပြားတွင် တွေ့ရှိနေရဆဲ ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းပါးသော နိုင်ငံများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ပိုမိုတွေ့ရလေ့ရှိသည်။ ယင်းဖြစ်ရပ်သည် ကလေးများ၏ ပညာသင်ကြားခွင့်ကို ရပ်တန့်စေသည်။ ကလေးငယ်တို့အပေါ်

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရဖြစ်စေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဖြစ်စေ၊ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာအရဖြစ်စေ နစ်နာမှု၊ ထိခိုက်မှုများ သို့မဟုတ် အမြတ်ထုတ် ခံရမှုများ ဖြစ်စေသည်။ သို့ရာတွင် အားလုံးက လက်ခံသဘောတူထားသည့် “ကလေးအလုပ် သမား” ဟူသော စကားရပ်၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆို ချက် မရှိသေးချေ။

နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရ မဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ အလုပ်သမား သမဂ္ဂများနှင့် ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာ ကို စိတ်ဝင်စားကြသော အဖွဲ့အစည်းများက အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုထားကြသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်များတွင် အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ရှိသူကို ကလေးဟု သတ်မှတ်ကြသော်လည်း နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံချင်း စီ၏ ကွဲပြားခြားနားသော ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ ထုံးစံများကြောင့် ကလေးဟု သတ်မှတ်သည့် အသက်အရွယ်ကို နိုင်ငံအလိုက် အမျိုးမျိုး သတ်မှတ်လေ့ ရှိကြသည်။

၁၈ ကြိမ်မြောက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လုပ်သားစာရင်းအင်းပညာရှင်များ ညီလာခံ မှ ချမှတ်ထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်များအရ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပုံစံများသည် အလုပ်လုပ်သော ကလေးများကို ကလေး လုပ်သားအဖြစ် သတ်မှတ်သည်ဟု ဆိုပါသည် -

- (က) အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များတွင် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီလုပ်ကိုင်ခြင်း

သို့မဟုတ်ညီအချိန်များ (ည၆ နာရီမှ နံနက်၆ နာရီ) တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်)

- (ခ) အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီလုပ်ကိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်)
- (ဂ) အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် တစ်ပတ်လျှင် ၂၄ နာရီထက်ပို၍ လုပ်ကိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်)
- (ဃ) အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် တစ်ပတ်လျှင် ၄၄ နာရီထက်ပို၍ လုပ်ကိုင်ခြင်း။

ကျန်ရှိသည့် ကလေးများကို ယင်းအစီရင် ခံစာတွင် ကလေးလုပ်သားအဖြစ် မသတ်မှတ်ဘဲ “ကလေးလုပ်သားမဟုတ်သည့် အလုပ်လုပ် နေသော ကလေးများ” ဟူ၍ သတ်မှတ်သည်။



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာ အဖွဲ့ (ILO) ၏ အစီရင်ခံစာအရ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကလေးသူငယ်စုစုပေါင်း ၁၅၂ သန်း (မိန်းကလေး ၆၄ သန်းနှင့် ယောက်ျားလေး ၈၈ သန်း) တို့သည် ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ ရောက်နေကြသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းတို့အနက် ထက်ဝက် နီးပါးရှိသော ၇၃ သန်းသည် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ထိခိုက်နိုင်သည့် အလွန်ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု သိရသည်။

အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြားရှိ ကလေးသူငယ်များအနက် အာဖရိကတိုက်တွင် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ အာရှပစိဖိတ်ဒေသတွင် ၅၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမေရိကတွင် ငါးရာခိုင်နှုန်း အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ၄ ဒသမ ၃ သန်းခန့်သော ကလေးသူငယ်များသည် အလွန်ဆိုးရွားသည့်ပုံစံဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းတို့ထဲတွင် အဓမ္မခိုင်းစေခံရခြင်း၊ စာချုပ်ဖြင့် ချည်နှောင်ခိုင်းစေမှု ခံထားရခြင်း၊ ကျေးကျွန်ဘဝရောက်နေခြင်း၊ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများအတွင်း တာဝန်ပေးစေခိုင်းခံနေရခြင်း၊ လူကုန်ကူးခံနေရခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စီးပွားဖြစ် အမြတ်ထုတ်ခံနေရခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာ အဖွဲ့ (ILO) ၏ မှတ်တမ်းများအရ ၇၀ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းတို့သည် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရပြီး ကျန်ကလေးသူငယ်များသည် ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းများ၊ သတ္တုတွင်းလုပ်ငန်းများ၊ ကျောက်ထုတ်လုပ်ငန်းများ၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ အိမ်အကူလုပ်ငန်းများ၊ ကုန်စုံ

ဆိုင်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များနှင့် ဟိုတယ်လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု သိရသည်။

သို့ရာတွင် ကလေးအလုပ်သမားများ၏ သုံးပုံနှစ်ပုံခန့် (၇၃ ရာခိုင်နှုန်း) သည် မိသားစုစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရပြီး ၂၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာ လုပ်ခလစာရယူပြီး လုပ်ကိုင်နေကြသည်ကို တွေ့ရသည်ဟု ဆိုသည်။ ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ရောက်ရှိနေကြသူများထဲတွင် ယောက်ျားလေးက မိန်းကလေးများထက် အရေအတွက်သာလွန်သည်ဟု ဆိုရသော်လည်း အိမ်တွင်းအကူ လုပ်သားကဏ္ဍတွင် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ မိန်းကလေးများ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်ဟု UNICEF က ဆိုသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၊ စာမတတ်သူ များပြားမှု၊ အလုပ်လက်မဲ့ ပေါများမှုနှင့် လူဦးရေ ထူထပ်များပြားမှုတို့ကြောင့် သန်းနှင့်ချီသော ကလေးများသည် ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ တွန်းပို့ခြင်း ခံကြရသည်။ Save The Children အဖွဲ့ကြီး၏ အစီရင်ခံစာအရ အိန္ဒိယတွင် အသက် ၁၄ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြား ကလေးသူငယ်များသည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ကလေးအလုပ်သမားများ၏ ၆၂ ဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်းသည် အတင်းအကျပ် ခိုင်းစေခြင်း ခံနေကြရသည်။ ယင်းတို့အနက် မိန်းကလေး ၃၈ ဒသမ ၇ သန်းခန့် ရှိပြီး ယောက်ျားလေး ၈ ဒသမ ၈ သန်းခန့် ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အစာအာဟာရလုံလောက်မှု မရရှိခြင်းကြောင့် ကြုံလို့နေသော ကလေးသူငယ်အရေအတွက် ၄၈ ဒသမ ၂ သန်းခန့် ရှိသည်ဟု Save The Children အဖွဲ့၏ “ကလေးသူငယ်ဘဝ ခိုးယူခံနေရခြင်း” အမည်ရှိ အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။ ယင်းအရေအတွက်သည် ကိုလံဘီယာနိုင်ငံ၏ လူဦးရေနှင့် တူညီနေသည်။



ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတွင်လည်း သန်းနှင့်ချီသော ကလေးသူငယ်များသည် အလုပ်ခွင်ထဲသို့ ရောက်ရှိနေကြသည်။ ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာသည် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၏ အရေးတကြီး ဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်နေသော်လည်း ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း မရှိသေးပေ။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ (ILO) ၏ ၂၀၁၁ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာအရ သုံးသန်းခန့်သော ကလေးသူငယ်များသည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ပြင် ၂ ဒသမ ၅ သန်းခန့်ရှိသော ကလေးသူငယ်များသည် သတ်မှတ်စံနှုန်းများနှင့် မကိုက်ညီသော အခြေအနေရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်များသို့ အဓမ္မ တွန်းပို့လုပ်ကိုင်စေခြင်းကို ခံနေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။

ယင်းအလုပ်အကိုင်များတွင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းလုပ်ငန်းများ၊ ချွန်ထက်စူးရှသော လက်နက်ကိရိယာများ ကိုင်တွယ်လုပ်ကိုင်ရသည့် လုပ်ငန်းများနှင့် အခြားဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုး ပါဝင်သည်။ သိကြား၊ ကြံ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည့် လုပ်ငန်းများတွင် အသက်ခြောက်နှစ်အရွယ် ကလေးအလုပ်သမားများကိုပင် တွေ့ရသည်ဟု အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ အမျိုးသားစာရင်းအင်းဌာန (NSO) ၏ ၂၀၁၅ ခုနှစ် လေ့လာချက်အရ ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြား ကလေးသူငယ် ၁၀ ဒသမ ၈၇ သန်းအနက် ၆ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သော ၆ ဒသမ ၉၂ သိန်းသည် အလုပ်လုပ်နေသော ကလေးများဖြစ်ပြီး ၂ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သော ၃ ဒသမ ၁၂ သိန်းသည် ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုသည်။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွင်လည်း ကလေးသူငယ် အမြောက်အမြားသည် အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ကိုင်နေရခြင်းနှင့် လိင်အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်းတို့ရှိနေသည်ဟု ဆိုသည်။ ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် ထိရောက်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့မည့် နည်းလမ်းများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ၂၀၁၅ ခုနှစ် အလုပ်သမားအင်အားစစ်တမ်းအရ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြားရှိ ကလေးသူငယ် ၁ ဒသမ ၁၃ သန်းသည် ကလေးအလုပ်သမား ဖြစ်နေကြသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ် လေ့လာချက်အရ

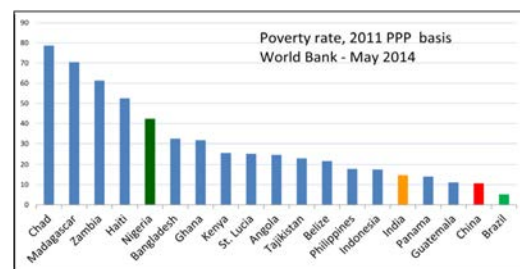
လာအိုနိုင်ငံ၏ လူဦးရေ ၅ ဒသမ ၈ သန်းအနက် သုံးသန်းခန့်မှာ အလုပ်လုပ်နေသူများ ဖြစ်ကြသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းတို့တွင် အသက် ၁၅ နှစ် အထက် ကလေးသူငယ်များလည်း ပါဝင်သည် ဟု ဆိုသည်။ ကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ လေ့လာချက် တစ်ရပ်အရ ၁ ဒသမ ၇၈ သိန်းမှာ ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေကြသည်ဟု သိရသည်။ ယင်းတို့အနက် သုံးပုံနှစ်ပုံမှာ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များ လုပ်ကိုင်နေ ကြရသည်ဟု ဆိုသည်။



ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတွင်လည်း ၄ ဒသမ ၇ သန်းသော ကလေးများသည် ကလေးအလုပ် သမားများ ဖြစ်နေကြသည်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် အနိမ့်ဆုံးအသက် သတ်မှတ်ချက်ကို ၁၄ နှစ်ဟု ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် စက်ရုံငယ်များ၊ အလုပ်ရုံငယ်များ၊ နေအိမ်အခြေပြု စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများ၊ အိမ်တွင်းအကူလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြသော အလုပ်သမားများ၏ ၉၃ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေ ကြသဖြင့် ယင်းအလုပ်သမား ဥပဒေများကို အကောင်အထည် ဖော်ရန်မှာမူ အခက်အခဲ ဖြစ်နေဆဲဟု သိရသည်။

ကလေး အလုပ် သမား ၏ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်များမှာလည်း ဒေသအလိုက်၊ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့စရိုက်၊ အဖွဲ့အစည်းများ အလိုက်နှင့် အစိုးရသတ်မှတ်ချက်များဟု အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေကြသည်။

ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာ၏ အခြေခံ အကြောင်းတရားမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုပင် ဖြစ် သည်။ သို့ဖြစ်၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ် သမားရေးရာအဖွဲ့ (ILO) နှင့် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့ကြီးတို့က ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျော့ချရေး မူဝါဒများချမှတ်ကာ ကလေးအလုပ်သမားဦးရေ လျော့ကျစေရေး အားထုတ်နေကြသည်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ် ကိန်းဂဏန်းများအရ ယူနိုဆက်ဖ်က ခန့်မှန်းသည်မှာ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံလူဦးရေ ၏ ၄၃ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်းသည် နိုင်ငံတကာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု သတ်မှတ်မျဉ်းအောက် ရောက် နေသည်ဟု ဆိုသည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ဘဏ် က သတ်မှတ်သော ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုနှုန်းကို အောက်ပါ ပုံပြဂရပ်တွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်-



မြို့ပြဖြစ်ထွန်းလာခြင်းနှင့် လူဦးရေတိုး တက်မှုနှုန်း မြင့်မားလာခြင်းတို့သည် ဆင်းရဲ နွမ်းပါးမှုကို တည်မြဲစေသည်ဟု ဆိုသည်။ ယူနို ဆက်ဖ်၏ ခန့်မှန်းချက်အရ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၏ လူဦးရေ တိုးတက်မှုနှုန်းသည် ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်မှ

၂၀၁၂ခုနှစ်အတွင်း၁ဒသမဂုရာခိုင်နှုန်းရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ မြို့ပြဒေသရှိ နိမ့်ကျသော လူနေမှု အဆင့်အတန်းနှင့် ကလေးငယ်များ၏လုပ်အားခ သက်သာမှုသည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုနှင့် ကလေး အလုပ်သမား အသုံးပြုမှုတို့ကို တာရှည်ဖြစ်ပေါ် စေသည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော မိသားစုများသည် ၎င်းတို့ ကလေးငယ်များ၏ လုပ်အားမှ ရရှိ သော အပိုဝင်ငွေဖြင့် မိသားစု၏ စားဝတ်နေရေး ကို ဖြည့်တင်းကြရသည်။

အထက်ပါအချက်များကို လေ့လာခြင်းဖြင့် နိုင်ငံအသီးသီးရှိ ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာ ၏ အခြေခံအရင်းအမြစ်နှင့် အဓိကအကြောင်း ရင်းမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုပင် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရနိုင် သည်။ ထို့ပြင် အောက်ပါအခြားအကြောင်းရင်း အချို့လည်း ရှိနေသည်ကို တွေ့ရသည်-

- (က) မိသားစု မျှော်လင့်ချက်များနှင့် ရိုးရာ ဓလေ့ထုံးစံများ၊
- (ခ) မသင်မနေရပညာရေးကို လက်လှမ်းမီ သင်ကြားရန်နှင့် နေ့ဘက်ထိန်းကျောင်း သည့်ဌာနများသို့ ရောက်ရှိရန် ကန့် သတ်မှုများ ရှိနေခြင်း၊
- (ဂ) ကလေးသူငယ်ဘဝ အလုပ်လုပ်ခြင်း ကြောင့်ရင်ဆိုင်ရမည့်ဘေးအန္တရာယ်တို့ ကို လျော့တွက် စဉ်းစားလေ့ရှိကြခြင်း၊
- (ဃ) အလုပ်သမားအခွင့်အရေးနှင့် ကလေး သူငယ်အခွင့်အရေးကို အလေးမထား သည့် အလုပ်ရှင်များ ရှိနေခြင်း၊
- (င) လူ့အသိုက်အဝန်းအတွင်း အမျိုးသမီး ငယ်များအတွက်အခွင့်အလမ်းနည်းပါး ခြင်း၊

- (စ) ဆီလျော်သက်ဆိုင်သည့် ဥပဒေများကို လွှဲမှားစွာ စောင့်ကြည့်ကျင့်သုံးခြင်းနှင့် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းမှု အားနည်းခြင်း၊
- (ဆ) ပြည်တွင်းဥပဒေများတွင် ခြွင်းချက်များ များပြားလွန်းခြင်း၊

ကလေးသူငယ်တို့သည်
 မည်သည့်နိုင်ငံအတွက်မဆို
 အနာဂတ်၏
 သားကောင်းများဖြစ်ကြသည်။
 မည်မျှပင်ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့်
 မိသားစုမှ ကလေးတစ်ဦး
 ဖြစ်စေကာမူ စနစ်တကျ
 ပြုစုသင်ကြားပေးပါက
 ပညာတတ်တစ်ဦး
 ဖြစ်လာနိုင်သည်။
 တီထွင်ပညာရှင်တစ်ဦး
 ဖြစ်လာနိုင်သည်။
 ကြွယ်ဝချမ်းသာသူတစ်ဦး

(ဇ) ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာဖြစ်စဉ်နှင့် ဈေးနှုန်း သက်သာသည့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ ကို တောင်းဆိုသည့် စားသုံးသူများ အတွက် လုပ်သားစရိတ်သက်သာမှုကို အလေးပေးလာကြခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

မိဘများ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် လုံလောက်သော လုပ်ခလစာဝင်ငွေ မရရှိခြင်း ကြောင့် သားသမီးများမှာ ကလေးအလုပ်သမား များ ဘဝသို့ ရောက်ကြရသည်။ သို့ရာတွင် အလုပ်ကမ်းလှမ်းခံရသော ကလေးများမှာ လည်း လုပ်ခလစာ နည်းပါးစွာ ရရှိကြသည်။ ယူနိုဆက်ဖ်၏ ၁၉၉၇ ခုနှစ် “ကလေးအလုပ် သမားများ၏ အရင်းမြစ်များ” အစီရင်ခံစာတွင် ကလေးသူငယ်များသည် အမြတ်ထုတ်ရန် လွယ်ကူပြီး ဈေးပေါ်ခြင်းကြောင့် ကလေးအလုပ် သမားဘဝသို့ ရောက်ရှိကြခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။



ကလေးသူငယ်တို့သည် မည်သည့်နိုင်ငံ အတွက်မဆို အနာဂတ်၏ သားကောင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ မည်မျှပင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့် မိသားစုမှ ကလေးတစ်ဦး ဖြစ်စေကာမူ စနစ် တကျ ပြုစုသင်ကြားပေးပါက ပညာတတ်



တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ တီထွင်ပညာရှင် တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ကြွယ်ဝချမ်းသာသူ တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ တိုင်းပြည်ခေါင်း ဆောင်ကောင်းတစ်ဦးလည်း ဖြစ်လာနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်၍ မည်သည့်ကလေးမဆို ကျောင်း နေပညာသင်ကြားခြင်းကို စွန့်၍ အလုပ်သမား ဘဝသို့ ရောက်ရှိသွားကြမည်ကို မလိုလားကြ သဖြင့် နိုင်ငံအများအပြားသည် မိမိတို့နိုင်ငံ၏ ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအတွက် နိုင်ငံတကာ အကူအညီများရယူခြင်း၊ စီမံကိန်း များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ဖြင့် ကြိုးပမ်း လျက် ရှိကြသည်။ သို့တိုင်အောင် ကမ္ဘာပေါ်၌ ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာမှာ ကြီးမားနေ ဆဲပင် ဖြစ်သည်။

အဓိကအကျဆုံးနှင့် အရေးကြီးဆုံးအချက် မှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျှော့ချရေးနှင့် မသင်မနေရ ပညာရေးကို မဖြစ်မနေ အကောင်အထည် ဖော်ရန် ဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျှော့ချရန် ဆိုသည်မှာလည်း မသင်မနေရ ပညာရေးစနစ် ကို အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်သည်။ ကျောင်းထွက်နှုန်း လျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ လိုအပ်သည်။

စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံတစ်ခုတွင် ဆင်းရဲသောမိဘနှစ်ဦးက ကျောင်းဆရာမထံ လာပြီး ကလေး၏ကျောင်းစရိတ် မတတ်နိုင်သဖြင့် ကျောင်းထုတ်ရတော့မည်ဟု ပြောကြားရာ ဆရာမက ကလေး၏ ကျောင်းကုန်ကျစရိတ် အားလုံးကိုတာဝန်ယူပါမည်ဟုပြောလိုက်သည်။

ထိုအခါ မိဘများက ကလေးကို ကျောင်းထုတ်ပြီး ဝင်ငွေရသော အလုပ်လုပ်ခိုင်းမှသာ မိသားစု စားဝတ်နေရေး လုံလောက်မည့် အခြေအနေရှိနေပါသဖြင့် ကျောင်းမှ မဖြစ်မနေထုတ်ရပါတော့မည် ဟုပြောကြောင်း စာရေးသူကို ပြောပြခဲ့ဖူးသည်။ ယင်းပြဿနာမျိုးကို နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့်တာဝန်ရှိသူများက မည်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းသင့်သည်ကို နည်းလမ်းရှာပြီး အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်သည်။



တာဝန်ရှိသူများသည်ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးကို အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားပြီး စိတ်အားထက်သန်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်နေသည်ဟု ယူဆပါသည်။ ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအတွက် ဗဟိုအဆင့်၊ ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းဒေသကြီးအဆင့်၊ ခရိုင်အဆင့်၊



မြို့နယ်အဆင့် စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ဖွဲ့စည်းတာဝန်ပေးအပ်ထားသည့် ဌာနဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများကလည်း အစည်းအဝေးများ၊ ဆွေးနွေးပွဲများ တွင်သာ ဆွေးနွေးဟောပြောနေကြသည်ထက် အမှန်တကယ် လက်တွေ့ကျသည့် အကောင်အထည်ဖော်မှုများကို အစဉ်တစိုက် ကြိုးပမ်းနေကြရန် လိုသည်။

ကျောင်းတက်နိုင်ခွင့် ဆုံးရှုံးပြီး လမ်းပေါ်တွင် ရေသန့်ဘူး၊ ပန်း၊ အဆာပြေ စားစရာများ အော်ဟစ်ရောင်းချနေသည့် ကလေးငယ်များ၊ တောင်းရမ်းစားသောက်နေသည့် ကလေးငယ်များ၏ ဘဝပြဿနာများကို ကွင်းဆင်းလေ့လာ၍ လက်တွေ့ကျကျ ဖြေရှင်းပေးရန် ကြိုးပမ်းသင့်ပါသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးကို အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားပြီး အကောင်အထည်ဖော်ရန် စွမ်းဆောင်ရည်ရှိသောသူများကို ရွေးချယ်တာဝန်ပေးရန် လိုအပ်ပါကြောင်း တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

သန့်လွင်ထွန်း (MPA)

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ

သန်းစော (စီပီအေ)



ကမ္ဘာ့ အဆင်းရဲဆုံး နိုင်ငံများတွင် ကလေးလေးယောက်လျှင် တစ်ယောက်နှုန်း ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေကြောင်း၊ ကလေးများအတွက် လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းများ ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်းနှင့် ကလေးအလုပ်သမားများ ပပျောက်ရေးအတွက် နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့်အတူ အားလုံးပေါင်းစပ်ကာ ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကလေးအလုပ်သမားအစ

ကလေးအလုပ်သမားဘဝသည် စက်မှုထွန်းကားမီကာလမှ စတင်ခဲ့သည်။ ၁၉ ရာစုနှင့် ၂၀ ရာစု အစောပိုင်းတွင် ဆင်းရဲသော မိသားစုများမှ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးသူငယ် အများစုသည် အနောက်နိုင်ငံများနှင့် ယင်းနိုင်ငံများ၏ ကိုလိုနီနယ်မြေများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ ကြရသည်။

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၊ အိမ်တွင်းအခြေခံ တပ်ဆင်သည့်လုပ်ငန်းများ၊ စက်ရုံများ၊ မိုင်းတွင်း များ၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် သတင်းစာပို့ လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြရသည်။ အချို့ လုပ်ငန်းများသည် ညပိုင်း ၁၂ နာရီအတွင်း ဆောင်ရွက်ရသည့် ညဆိုင်းအလုပ်များတွင် လည်း လုပ်ကိုင်ကြရသည်။

ကမ္ဘာအနှံ့ရှိကလေးအလုပ်သမားများသည် အများအားဖြင့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း များတွင် လုပ်ကိုင်နေကြပြီး ကျေးလက်များ တွင်နေကာ ကျေးလက်စီးပွားရေးများကိုသာ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေကြသည်။ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ပညာသင်ရန် ကျောင်းများ ရှားပါးနေခြင်းက ကလေးအလုပ်သမားများဘဝ ရောက်နေခြင်း ၏ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်နေသည်။

ကလေးသူငယ်များ ပြည်တွင်းစစ်ဒဏ် ခံနေရခြင်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ခံနေကြ ရခြင်း၊ နည်းမျိုးစုံသော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် လူကုန်ကူးခံရခြင်းတို့က ကလေးအလုပ်သမား ဘဝ၊ ကလေးစစ်သားဘဝသို့ ရောက်အောင် တွန်းပို့ခံနေရသည်။ ကမ္ဘာ့ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကို အထောက်အကူဖြစ်စေ မည့် လူငယ်လူရွယ်နှင့် ကလေးများကို အလုပ် သမားအဖြစ် အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ဖွံ့ဖြိုးမှု နိမ့်ကျသည့် ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများတွင် ကလေး အလုပ်သမားများ ပိုမိုအသုံးပြုနေသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။

ကမ္ဘာ့အဆင်းရဲဆုံး နိုင်ငံများတွင် ကလေး လေးယောက်လျှင် တစ်ယောက်နှုန်း ကလေး အလုပ်သမားများအဖြစ် အလုပ်လုပ်နေကြရ

သည်။ အာဖရိကနိုင်ငံများတွင် အများဆုံး တွေ့ရပြီး ၂၀၁၇ ခုနှစ် စာရင်းများအရ အာဖရိက ဆာဟာရ (Sub-Saharan Africa) ဒေသတွင် ကလေးအလုပ်သမားများအများဆုံးတွေ့ရသည်။ အခြားနိုင်ငံများဖြစ်သည့် မာလီ (Mali)၊ ဘီနင် (Benin)၊ ချက်ဒ် (Chad) နှင့် ဂီနီယာဘစ်ဆော (Guinea Bissau) တို့တွင် အသက်အရွယ်အားဖြင့် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးအရွယ် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အလုပ်သမားဘဝဖြင့် ရပ်တည် နေကြရသည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ကောက်ကြောင်း



အသက်အရွယ် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးများထဲတွင် ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ရောက်ရှိရပုံကို ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ခန့်မှန်း တွက်ချက်မှုများက အရေးကြီးသော မီးမောင်း ထိုးပြမှုကြောင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်သာခဲ့ သည်။ သန်း ၁၆၀ ရှိသော ကလေးအလုပ်သမား များဘဝတွင် အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်အတွင်း ၈၉ ဒသမ ၃ သန်းရှိ၍ အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၄ နှစ် အတွင်း ကလေးငယ် ၃၅ ဒသမ ၆ သန်း၊ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးငယ် ၃၅ သန်း ရှိသည်ကို ကောက်ကြောင်း ဆွဲကြည့်နိုင်သည်။

အသက်အရွယ် ၁၂ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်နှင့် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးအလုပ်သမားဘဝများသည် ILO ၏ လေးနှစ်တစ်ကြိမ် အစီရင်ခံသည့် အစီရင်ခံစာ (၂၀၁၆-၂၀၂၀) တွင် ရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ် ကျဆင်းနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်အရွယ် ကလေးအလုပ်သမားဘဝသည် ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာမြင့်တက်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်ကို နောက်ကြောင်းပြန်၍ စိစစ်ဖို့ လိုနေသည်ဟု အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်အရွယ် ကလေးများသည် အန္တရာယ်များသော အလုပ်များ၏ ငါးပုံနှစ်ပုံခန့်ကို ကလေးအလုပ်သမားများဘဝအဖြစ် လုပ်ကိုင်ရပ်တည်နေရသည်။ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အရွယ် ကလေးအလုပ်သမားဘဝတွင် ကျား-မ ကွာခြားချက်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်ရာ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အရွယ် ကလေးများထဲတွင် ကျားဦးရေသည် မဦးရေထက် နှစ်ဆရှိနေသည်။



ကျေးလက်နှင့် မြို့ပြ ကလေးအလုပ်သမားဘဝကို ကြည့်ပြန်လျှင် ကျေးလက်ကလေးဘဝ

များသည် မြို့ပြထက် သုံးဆများပြားနေသည်ကို ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် စစ်တမ်းတွင် ပထမအကြိမ် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ အဓိကမှာ ကျေးလက်စီးပွားရေးကို အခြေခံသည့် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် ကလေးအလုပ်သမားများ ရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ILO ၏ ခန့်မှန်းချက်များ

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းများအပေါ် ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ လုပ်ဆောင်နေပါက ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် ကလေးဦးရေသန်း ၁၆၀ မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ၁၆၈ ဒသမ ၈ သန်းအထိ မြင့်တက်လာနိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းထားကြသည်။

ကလေးများအတွက် လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ထိထိရောက်ရောက် မကိုင်တွယ်ဘဲ လွဲချော်နေစဉ်က ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ၂၀၆ ဒသမ ၂ သန်း ရှိခဲ့သည်။ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးများ ရှိသော်လည်း ပေါ့လျော့စွာ ကိုင်တွယ်မှု၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုတိုးပွားလာခြင်းတို့ကြောင့် ၁၆၈ ဒသမ ၈ သန်းအထိ ရှိနိုင်သေးသည်။ လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ထိရောက်မှု အထိုက်အလျောက် ရှိလာလျှင် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ၁၄၄ ဒသမ ၉ သန်းအထိ ကျဆင်းနိုင်သည်ဟု ILO က ခန့်မှန်းထားသည်။

ကလေးအလုပ်သမားများ၏ လုပ်ငန်းကို ကဏ္ဍအလိုက်ကြည့်လျှင် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် ၇၀ ဒသမ ၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဝန်ဆောင်မှုကဏ္ဍတွင် ၁၉ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် စက်မှုကဏ္ဍတွင်

၁၀ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်း ရှိနေသည်ကို ပြသနေသည်။ မိသားစုအလုပ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် ရှိနေပြီး စက်ရုံအလုပ်ရုံ လုပ်သား/ကိုယ်ထူကိုယ်ထ လုပ်ငန်းများဖြင့် ကလေးအလုပ်သမား ၁၀ အသီးသီးကို ဖြတ်သန်းနေကြရသည်။ လက်ရှိ ကလေးအလုပ်သမား သန်း ၁၆၀ ထဲမှာပင် ၇၉ ဒသမ ၀ သန်းသည် ဘေးအန္တရာယ်များသော လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နေကြရသည်။

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှစ၍ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်အထိ လေးနှစ်တစ်ကြိမ် ကလေးသူငယ် လုပ်သားများ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုအရေးကို လျှပ်တစ်ပြက် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်နေသော အလုပ်များတွင် လုပ်ကိုင်နေရသည်ကို အောက်ပါဇယားတွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းများ အားကောင်းလာလျှင် ကလေးလုပ်သားဦးရေ ကျဆင်းနိုင်သည်။

ဦးရေ (သန်း)

ခုနှစ်	၂၀၀၀	၂၀၀၄	၂၀၀၈	၂၀၁၂	၂၀၁၆	၂၀၂၀
ကလေးလုပ်သား	၂၄၅.၅	၂၂၂.၃	၂၁၅.၂	၁၆၈.၀	၁၅၁.၆	၁၆၀.၀
အန္တရာယ်ကျ ကလေးလုပ်သား	၁၇၀.၅	၁၂၈.၄	၁၁၅.၃	၈၅.၃	၇၂.၅	၇၉.၀

၂၀၁၆ ခုနှစ်မှစ၍ ကလေးလုပ်သားဦးရေ ရပ်တန့်လာနေသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ ILO ၏ အစီရင်ခံစာပါ အချက်များတွင် ဒေသအုပ်စုအလိုက် အချက်အလက်များအရ အာရှ၊ ပစိဖိတ်၊ လက်တင်အမေရိက၊ ကာရစ်ဘီယံဒေသများတွင် အလုပ်သမားဘဝ ဦးရေသည် ၂၀၀၈ ခုနှစ်ကတည်းက မှန်မှန်တိုးလာနေသည်ဟု သုံးသပ်ထားသည်။ ဆပ်ဆာဟာရ အာဖရိက ဒေသများတွင် ကလေးအလုပ်သမားဘဝ အခြေအနေသည် နားလည်ရန် ခက်ခဲနေသေးသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ဂယက်

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် ဝင်ငွေနည်းပါးသည့် မိသားစုနှင့် ကလေးလုပ်သားဘဝဖြင့် မှီခိုနေရသည့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ကမ္ဘာအနှံ့ ရှိခဲ့သည်။ ကပ်ရောဂါသည် ခန့်မှန်းခြေ ၁၄ ဒသမ ၂ သန်းသော ဝင်ငွေနည်းပါးသည့် မိသားစုကို ထိခိုက်စေခဲ့သည်။ မိသားစုသာမက ကလေးလုပ်သားများ၏ ဝင်ငွေဆုံးရှုံးမှု၊ အလုပ်အကိုင်ဆုံးရှုံးမှုများကို ခံစားနေရသည်။ မိသားစုအတွင်း

မှ ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးများသည်ပင် ကပ်ရောဂါကြောင့် ကျောင်းခေတ္တပိတ်ထားစဉ် ဝင်ငွေရသော အလုပ်များကို ကျောင်းထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ကြရသည့်သာဓကများတွေ့ရသည်။

လူ့အခွင့်အရေး စောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့များ ၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ ဂါနာ၊ နီပေါနှင့် ယူဂန္ဓာ နိုင်ငံများတွင် ကလေးငယ်များသည် ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း တစ်နေ့လျှင် အလုပ်လုပ်ချိန် ၁၀ နာရီမှ ၁၆ နာရီအထိ လုပ်ကာ လုံလောက်သော စားနပ်ရိက္ခာများ ရရှိရေးအတွက် အလုပ် လုပ်နေကြရသည်။



အနောက်အာဖရိကနိုင်ငံ ရှစ်နိုင်ငံတွင် ကပ်ရောဂါကြောင့်ကျောင်းပိတ်နေချိန်များတွင် ကလေးအလုပ်သမားဘဝဖြင့် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း ပြုနေကြရသည်ကို စစ်တမ်းများ တွင် ဖော်ပြထားသည်။ မိသားစုလုပ်ငန်းများကို ကူညီပေးရခြင်း၊ အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းများ၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ၊ မိုင်းတွင်းလုပ်ငန်းများ တွင် လုပ်ကိုင်နေခြင်းဖြင့် ကျောင်းများပိတ် ထားစဉ် ကလေးသူငယ်များ ပြင်ပထွက်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းကို မကြီးကြပ်၊ မစောင့် ရှောက်နိုင်စေခြင်း အကြောင်းများကြောင့်

ကိုဗစ်ကာလ မိသားစုအတွင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင် လုပ်ငန်းများမှာပင် ကလေးငယ်များ အလုပ် သမားဘဝကို တဖြည်းဖြည်း ရောက်လာ နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

ကပ်ရောဂါခံစားနေရခြင်း၊မိသားစုလုပ်ငန်း များတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေရခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင် မိသားစုလုပ်ငန်းများဖြစ်သော စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး၊ တစ်နိုင်တစ်ပိုင် သတ္တုတူးဖော်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ရာမှပင် အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အရွယ် ကလေးများ

မိသားစုဝင်ငွေ
 တိုးတက်ရရှိရေး၊
 စာသင်ကျောင်းများ
 လုံလုံလောက်လောက်
 ဖွင့်ပေးနိုင်ခြင်းနှင့်
 ကလေးအလုပ်သမားဥပဒေ
 ပြဋ္ဌာန်းပေးနိုင်ခြင်းကသာ
 ကလေးအလုပ်သမားဘဝ
 ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း
 ကျဆင်းခြင်းကို
 ဆောင်ရွက်နိုင်မည်
 ဖြစ်သည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝဖြင့် ရပ်တည်ရကာ ပညာသင်ခွင့်များပါ ဆုံးရှုံးရသည်ကို ကိုဗစ်-၁၉ နောက်ဆက်တွဲ ဂယက်အဖြစ် ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများတွင် ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့လာနေရ သည်။

အကြောင်းရင်းရှာ ပြဿနာဖြေရှင်း



လုပ်ငန်းကဏ္ဍ အမျိုးအစားနှင့် လုပ်ငန်းခွဲ များတွင် ကလေးအလုပ်သမားများ ဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ရှိသည့် အလုပ်စာရင်းများကို ရေးဆွဲ ပြုစုရမည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း ကလေးအလုပ် သမားဥပဒေများ ပြဋ္ဌာန်းပေးနိုင်ခြင်းက ကလေး အလုပ်သမားဘဝမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကာ အကြမ်းဖက်စေခိုင်းမှု၊ မတရားဖိနှိပ်စေခိုင်းမှု နှင့်အတူ လုပ်အားတန်ဖိုးအပေါ် အချိန်နှင့် ငွေပါ အမြတ်ထုတ် လုပ်ဆောင်နေမှုများကိုလည်း ကာကွယ် တားဆီးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ရောက်နေရ ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ ကလေးငယ် များ ပညာသင်ခွင့် ဆုံးရှုံးမှုကြောင့်လည်း ဖြစ် သည်။ စာသင်ကျောင်းများ လုံလောက်စွာ မရှိမှု၊

မိသားစု အလုပ်အကိုင်များတွင် အစဉ်အလာ အတိုင်းဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေမှု၊ မိသားစုဝင်ငွေ ရရှိသောလုပ်ငန်းများတွင် ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက် နေမှု၊ ပညာသင်စရိတ် မတတ်နိုင်မှုတို့ကလည်း အလုပ်သမားဘဝသို့ တွန်းပို့ရာ ရောက်နေသည်။

ယင်းပြဿနာကိုဖြေရှင်းရာမှာလည်း အခမဲ့ ပညာရေးစနစ် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း ကသာ အဓိကကျနေသည်။ အခမဲ့ ပညာရေး စနစ် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် ကျောင်း နေအရွယ် ကလေးတိုင်း ကျောင်းအပ်နှံစေပြီး ကျောင်းထွက်နှုန်း လျော့ကျစေခြင်းဖြင့် အလုပ် သမားဘဝ ရောက်ရှိနေမှုကို ဟန့်တားစေနိုင် သည်။

ကျောင်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း၊ ကျောင်းနေနှုန်း ပိုမိုမြင့်မားအောင် ဆောင်ရွက် ပေးခြင်း စသည့် ပညာရေးမူဝါဒများသည် ကျေးလက်နေ တောင်သူလယ်သမားများ၏ သားသမီးများ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော အလုပ်သမား များ၏ သားသမီးများ၊ ဝင်ငွေနည်းပါးသော မိသားစုများ၏ သားသမီးများ ပညာသင်ခွင့် ပိုမိုမြင့်မားလာစေပြီး ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အထောက်အကူ ပြုနေမည် ဖြစ်သည်။ ကလေးအလုပ်သမားများ သည် အန္တရာယ်ရှိသည့် အလုပ်များတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရပြီး အသက်အားဖြင့် ၁၈ နှစ်နှင့်အောက် ကလေးများပင် ရှိနေသဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကို စောင့်ရှောက်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ရောက်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်း များစွာရှိသည်။ ရာသီဥတု

ပြောင်းလဲမှု၏ အကျိုးဆက်ကြောင့် ရေကြီး ရေလျှံခြင်း၊ မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း၊ မုန်တိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် ဒီရေ လှိုင်းများ မြင့်တက်ခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ ငလျင် လှုပ်ခြင်း စသည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်နေခြင်းသည် စားနပ်ရိက္ခာ ရှားပါးမှု ကို ဖြစ်စေပြီး ဖူလုံမှုမရှိသည့် အကျိုးဆက်များ ကြောင့် ကလေးသူငယ်များ ပညာသင်ကြားနိုင် သည့် အခွင့်အလမ်းများမရှိဘဲ အရွယ်မတိုင်မီ အလုပ်ခွင်၌ ဝင်ငွေရှာဖွေခြင်း အလုပ်သမား အဖြစ် အသုံးပြုခံနေကြရသည်။



မိသားစုဝင်ငွေ တိုးတက်ရရှိရေး၊ စာသင် ကျောင်းများ လုံလုံလောက်လောက် ဖွင့်ပေးနိုင် ခြင်းနှင့် ကလေးအလုပ်သမားဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်း ပေးနိုင်ခြင်းကသာ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း ကျဆင်းခြင်းကို ဆောင်ရွက် နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ပပျောက်ရေး၊ ပညာသင်ခွင့်များ ရရှိရေးနှင့် ကလေးများ၏ ဘဝအနာဂတ် လှပရေးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများစုတွင်

ကြီးမားသောစိန်ခေါ်မှု ဖြစ်သကဲ့သို့ ရေရှည် ဆောင်ရွက်ရမည့် အမျိုးသားရေးတာဝန်ပင် ဖြစ်သည်။



နိုင်ငံအုပ်ချုပ်သည့် အစိုးရသာမက အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမား ပေါင်းစပ်ကာ ကမ္ဘာ့ နိုင်ငံပေါင်းစုံ ပါဝင်နိုင်သည့် သင့်လျော်ကောင်း မွန်သော လုပ်ငန်းခွင် အစီအစဉ် (Decent Work Country Program) ချမှတ်၍ ကလေးအလုပ် သမားများဘဝကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ကိစ္စများ၌ စဉ်းစားကြခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ အနာဂတ်ကောင်းမွန်ဖို့ ဆောင်ရွက်ကြရပါ မည်။

သန်းစော (စီပီအေ)

Ref: ILO, UNICEF 2021.

Child Labour. Global Estimates 2020.
Trends and The Road Forward.

ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနိုင်ငံ

စောနိုင် (အသုံးချဘောဂဗေဒ)



ပျော်ရွှင်မှုဆိုသောအရာ ဘောဂဗေဒနယ်ပယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာသည်မှာ ဆယ်စုနှစ် သုံးလေးခု ကြာမြင့်ခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွက် ကမ္ဘာ့အပျော်ရွှင်ဆုံးနိုင်ငံများ၏ ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်း ရမှတ်များအကြောင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော အကျပ်အတည်း အမျိုးမျိုးကို ဖြေရှင်းပြီး ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အလေးထား ထည့်သွင်းစဉ်းစား လုပ်ဆောင်ကြ ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အားလုံး ပျော်ရွှင်မှုကို လိုချင်ကြ၏။ တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် အကျပ်အတည်း အခက်အခဲများ တိုးတိုးလာနေသည့် ယခုကဲ့သို့ အချိန်ကာလတွင် “ပျော်ရွှင်မှု” သည် အလွန်ရှားပါးသည့် ကုန်စည် သဖွယ် ဖြစ်နေသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျေနပ်မှုဖြစ်သည့် ပျော်ရွှင်မှုကို ရနိုင်သလောက် ကျွန်တော်တို့ ရှာဖွေနေကြသည်။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက် ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အယူအဆအမျိုးမျိုးဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခဲ့ကြသည်။ နှစ်လိုဖွယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေ့အကြုံဟု ဆိုသည်။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုနှင့် ဘဝအဓိပ္ပာယ်များ၊ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်သည့် လေးနက်သော အာရုံခံစားမှုတို့ ပေါင်းစပ် ဖြစ်ပေါ်မှုဟုလည်း ယူဆကြသည်။

ကျန်းမာခြင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊ ဥစ္စာဓန ပိုင်ဆိုင်ခြင်းတို့နှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ ဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့နေရသည့် အခြေအနေများမှဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု ဆိုသူများ ရှိသကဲ့သို့ သိပ္ပံပညာ အကိုးအကားများဖြင့် လူတို့၏ဦးနှောက်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု လက်ခံသူများလည်း ရှိသည်။ မည်သို့ပင် လက်ခံထားစေကာမူ “ပျော်ရွှင်မှု” ဆိုသောအရာဘောဂဗေဒနယ်ပယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့သည်မှာ ဆယ်စုနှစ်သုံးလေးခုပင် ကြာမြင့်ခဲ့ပြီ။

အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရဖြင့် ဟက်ပီးနက်စ် အီကော့နောမစ် (Happiness Economics) ဟု ဖော်ပြထားသော “ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ”



ဟူသည် ဘောဂဗေဒ၏နယ်ပယ် ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာမှုသရုပ်ကို ပြနေသည်။ ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒဟု ဆိုသဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် စီးပွားရေး ဆက်စပ်ပတ်သက်မှုဟု ဆိုနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ပထမဦးစွာ ပျော်ရွှင်ခြင်းဟူသော စိတ်ခံစားမှု၊ ထိုစိတ်ခံစားမှုမျိုးဖြစ်စေသည့် အကြောင်းတရားများ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားစရာများ ရှိလာလိမ့်မည်။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေသည်ဟု ပုံသေမှတ်ယူနိုင်ပါသလား။ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အမြဲတမ်း မှန်ကန်မှုမရှိသည်ကို နေ့စဉ်ဘဝ လက်တွေ့အခြေအနေများမှာပင် သိရှိနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုသည် လူတို့၏ ဥစ္စာဓန ပိုင်ဆိုင်မှုအပေါ် လုံးလုံးလျားလျား မူတည်မှုမရှိနိုင်ပေ။ လူတစ်ယောက်၏ ပျော်ရွှင်မှုသည် ဆက်စပ်သောပတ်ဝန်းကျင် ရှိသူများနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။ ပျော်ရွှင်မှုရှိသောသူများသည် ၎င်းတို့၏အဖိုးတန်အချိန်များကိုမိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပျော်ရွှင်တက်ကြွစွာ အသုံးပြုရင်း ကုန်ဆုံးတတ်ကြပြီး အခြားသူများနှင့်လည်း ကောင်းမွန်သည့် လူမှုဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်နိုင်ရန် အမြဲအားထုတ်နေတတ်သည်ဟု သုတေသနပြုချက်များတွင် လေ့လာရသည်။

ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ဘောဂဗေဒဘာသာရပ်တို့ ဆက်စပ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ခြေရာကောက်ကြည့်သည့်အခါ ဗြိတိသျှ ဒဿနပညာရှင် ဂျေရမ်းမီဘန်သန် (Jeremy Bentham) ၏ စိတ်ကျေနပ်မှုဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှု “Utilitarian Approach” ကို

တွေ့ရသည်။ ဘောဂဗေဒပညာရှင်များကလည်း ကုန်ပစ္စည်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ စားသုံးခြင်းမှ ရရှိသော စုစုပေါင်းကျေနပ်မှုကို တိုင်းတာသည့် အခါ ယူတယ်လတီ (Utility) ဟူသော ဝေါဟာရကို အသုံးပြုသည်။

ထို့ကြောင့်ဘောဂဗေဒတွင် Utility ဝေါဟာရကို စိတ်ကျေနပ်မှုရခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ကုန်စည်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကိုစားသုံးခြင်း (အသုံးပြုခြင်း) ဖြင့်လိုအပ်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝ၍ ကျေနပ်မှုရရှိသည့် အာနိသင်ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် လူတို့ ပျော်ရွှင်မှု ရရှိစေရန်၊ ဝင်ငွေမြင့်မားရန် လိုအပ်သည်။ ဝင်ငွေမြင့်မားမှုသည် လူနေမှုအဆင့်အတန်း မြင့်မားမှုနှင့် တူညီသည်။ စီးပွားရေးတိုးတက်ကာ ဘဝတွင် ပျော်ရွှင်မှု ပိုမိုရရှိမည်ဟူသော အယူအဆ ဖြစ်လာသည်။

အားလုံးသည် ပျော်ရွှင်မှုကို လိုချင်ကြသည်။ ဘောဂဗေဒ ဘာသာရပ်ထဲတွင်လည်း ပျော်ရွှင်မှုကို မည်သို့ ရှာဖွေကြမည်နည်း။ ထိုမေးခွန်းဖြေဆိုနိုင်ရန် အလွယ်ကူဆုံး နည်းလမ်းအဖြစ် လူအများကို မေးခွန်းများမေးမြန်း၍ အချက်အလက်စုဆောင်းခြင်း ပြုလုပ်ရန်လိုမည်။ လူအများက ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ပြောထားသည့် ပျော်ရွှင်သော စိတ်ခံစားမှု၊ ထိုစိတ်ခံစားမှုနှင့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အပြုအမူဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ဆက်စပ်မှုကို ဖော်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေသည်ပင် ပညာရှင်များ၏ စိတ်ဝင်စားသည့် ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒဟု အမည်ပေးထားသည့် နယ်ပယ်ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်မှုကို လူတိုင်း နှစ်သက်လက်ခံကြသော်လည်း လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေ

ဆိုသည့် စကားအတိုင်း ပျော်ရွှင်မှုအပေါ် ထားရှိသည့်သဘောထား၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆတို့သည် ထပ်တူကျ တူညီနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေသော အချက်များသည် ကွဲပြားမှုများ ရှိနိုင်သည်။

အမေရိကန်ဘောဂဗေဒပညာရှင် ရစ်ချက် အီစတာလင် (Richard Easterlin) ၏ “ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ” နှင့် ပတ်သက်သည့် လေ့လာမှုများ

ယနေ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများသည်
 ပြဿနာဟောင်းများနှင့် အတူ
 ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၊
 ကပ်ရောဂါများ
 ကူးစက်ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပေါ်မှုကဲ့သို့
 စိန်ခေါ်မှုအသစ်များ
 အဆက်မပြတ် ရင်ဆိုင်နေရသည်။
 ထိုအခြေအနေများအားလုံးသည်
 ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသားတို့ကို
 ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ဝေးအောင်
 တွန်းထုတ်သကဲ့သို့
 ဖြစ်နေသည်။

တွင် “နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၌ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူများ သည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများထက် ပိုမိုပျော်ရွှင် သည်။ ဥစ္စာဓန ပိုမိုကြွယ်ဝလာသော်လည်း ပျော်ရွှင်မှုအဆင့်သည် မပြောင်းလဲဘဲ ရှိတတ် သည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့် နိုင်ငံများမှ လူအချို့ သည် ချမ်းသာကြွယ်ဝသည့် နိုင်ငံများမှ လူများ ရရှိခံစားသည့် ပျော်ရွှင်မှုမျိုး ရရှိနိုင်သည်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝသည့် နိုင်ငံများရှိ လူများသည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့် နိုင်ငံများမှ လူများထက် ပိုမိုမြင့်မားသည့် ပျော်ရွှင်မှုမျိုး သိသိသာသာ မရရှိနိုင်ပါ” စသည်ဖြင့် ကွဲပြားခြားနားချက်များ တွေ့ရသည်။ ဥစ္စာဓနချမ်းသာကြွယ်ဝမှုတိုးတက် လာတိုင်း ပျော်ရွှင်မှုအဆင့် မြင့်မားလာမည် မဟုတ်။ ဥစ္စာဓန သို့မဟုတ် ငွေကြေးသည် ပျော်ရွှင်မှုကိုအတိုင်းအတာတစ်ခုထိသာ ဖန်တီး ပေးနိုင်သည့်သဘော ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အခြားသော သုတေသနတွေ့ရှိချက်များ၊ အယူအဆများကို လည်း တွေ့ရသည်။ လူတို့၏ ပျော်ရွှင်မှုသည် ၎င်းတို့ ပိုင်ဆိုင်သည့် စည်းစိမ်ချမ်းသာမှုအပေါ် တွင် လုံးလုံးလျားလျား မူတည်ခြင်း မရှိနိုင်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ နှင့်ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ ပျော်ရွှင်မှုသည် လှုပ်ရှားမှု (Flow) ဟူသော သဘောတရားနှင့် အပေါင်း လက္ခဏာဆက်စပ်မှုရှိပြီး လုပ်ငန်းတစ်ခုကို အလေးအနက်ထား၍ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ကိုင် ခြင်းလည်း ပျော်ရွှင်မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုထားသည်။

ထို့ကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရာများတွင် ငွေကြေး၊ ဥစ္စာဓနနှင့်

အတူ အခြားသော အခြေအနေများ ပါဝင်လျက် ရှိသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေ သောပြဋ္ဌာန်းချက်များတွင် ဝင်ငွေ၊ အလုပ်အကိုင် အရည်အသွေး၊ စားသုံးမှုအဆင့်၊ အားလပ်ချိန်၊ မိသားစုဝင်များနှင့် စိတ်ကျေနပ်စွာ နေထိုင်နိုင်မှု၊ နေထိုင်မှုပတ်ဝန်းကျင်၊ စီးပွားရေးနှင့် မသက် ဆိုင်သော အခြေအနေများဟူ၍ ပါဝင်သည်။



လူတစ်ဦးချင်းစီ စိတ်ဝင်စားမှုရှိနေသည့် “ပျော်ရွှင်မှု” သည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံချင်းမှ နိုင်ငံတကာ အသိုင်းအဝိုင်း အထိ စိတ်ဝင်စားခြင်း ပိုမိုခံလာရသည်။ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွင် စုစုပေါင်းအမျိုးသားအဆင့်ပျော်ရွှင် မှု (Gross National Happiness-GNH) ဟူသော အတိုင်းအတာ အယူအဆကို စတုတ္ထမြောက် ဘူတန်ဘုရင် King Jigme Singye Wangchuck က စတင် အသုံးပြုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှု အတိုင်းအတာတွင် ကောင်းမွန်သော အုပ်ချုပ်မှု (Good Governance)၊ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု (Sustainable Development)၊ ယဉ်ကျေးမှုထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် မြှင့်တင်ခြင်း (Preservation and Promotion of Culture) နှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်

ခြင်း (Environmental Conservation) ဟူသော မဏ္ဍိုင်ကြီး (၄) ရပ်ရှိသည်။ နယ်ပယ်အားဖြင့် လူနေမှုအဆင့်အတန်း၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူမှုဝန်းကျင်၊ တက်ကြွစွာ လုပ်ဆောင်မှု၊ အချိန်အသုံးပြုမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချမ်းသာမှု၊ ကောင်းမွန်သော အုပ်ချုပ်ရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုကြံ့ခိုင်စွမ်းနှင့် မြှင့်တင်ရေး ဟူ၍ ကိုးခု ရှိသည်။

၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီး၏ အထွေထွေညီလာခံကြီးက စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့်ပျော်ရွှင်မှု (GNH) အယူအဆကို လက်ခံခဲ့၊ အတည်ပြုခဲ့ပြီး ပျော်ရွှင်မှု၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဦးတည်သော ဘက်စုံချဉ်းကပ်မှုဆီသို့ (Happiness: Towards a Holistic Approach to Development) ဟူသော အကြောင်းအရာကို အတည်ပြု သတ်မှတ်ပေးခဲ့သည်။

၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလတွင် ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင်များ၊ ပညာရှင်များ၊ အရပ်ဘက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ခေါင်းဆောင်များနှင့် ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်များကို ဖိတ်ကြား၍ ကုလသမဂ္ဂ အဆင့်မြင့် အစည်းအဝေးကို ပြုလုပ်ကာ စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်း (GNH Index) ဖြစ်ပေါ်လာရေးအတွက် ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်းသည် နယ်ပယ်ကိုးခုအောက်တွင် အမျိုးအစားခွဲခြားထားသော ညွှန်းကိန်း ၃၃ ခုမှ တွက်ချက်ထားသည့် တစ်ခုတည်းသော ကိန်းဂဏန်း အညွှန်းကိန်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်း (Gross National Happiness

Index) ကို အသုံးပြု၍ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီးသည် ပထမဦးဆုံး ကမ္ဘာ့ပျော်ရွှင်မှု အစီရင်ခံစာ (World Happiness Report-WHR) ကို ၂၀၁၂ ခုနှစ်က ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ ကုလသမဂ္ဂ၏ ကမ္ဘာ့ပျော်ရွှင်မှု အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်မှုသည် ယခုနှစ်ဆိုလျှင် ဆယ်စုနှစ် တစ်ခုပင်ရှိခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ ယခု ၂၀၂၂ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ပျော်ရွှင်မှု အစီရင်ခံစာထဲတွင် ပါရှိသော ကမ္ဘာ့အပျော်ရွှင်ဆုံးနိုင်ငံ ၂၀ စာရင်း၏ထိပ်ဆုံး၌ ဖင်လန်၊ ဒိန်းမတ်၊ အိုက်စလန်နိုင်ငံတို့ကို တွေ့ရသည်။

စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်းရမှတ်အနိမ့်ဆုံးသုံးနိုင်ငံတွင် အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံ၊ လက်ဘနွန်နိုင်ငံနှင့် ဇင်ဘာဘွေနိုင်ငံတို့ ပါဝင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်းရမှတ် ၄၃၉၄ ဖြင့် အမှတ်စဉ် ၁၂၆ တွင် ရှိနေသည်။ ထူးခြားချက်မှာ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအင်အားကြီး အမေရိကန်နိုင်ငံသည် အပျော်ရွှင်ဆုံးနိုင်ငံအဆင့် ၁၆ တွင် ရှိပြီး ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး ဒုတိယအကြီးဆုံး တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး တတိယအကြီးဆုံး ဂျပန်နိုင်ငံတို့ကို အပျော်ရွှင်ဆုံး နိုင်ငံ ၂၀ စာရင်း၌ မတွေ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒကို လေ့လာရာတွင် မူဝါဒချမှတ်သူများအတွက်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာ သင်ခန်းစာများ တွေ့ရသည်။ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု အဆက်မပြတ် ထုတ်လုပ်နိုင်သော စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်း မြင့်မားသည့် နိုင်ငံများသည် ၎င်းတို့၏ နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများကို ပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင်မည်ဟု သေချာပေါက် မပြောနိုင်ပေ။ ယခု ၂၀၂၂ ခုနှစ် ကုလသမဂ္ဂ အစီရင်ခံ

ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေး အစီအစဉ်များတွင် အလုပ် အကိုင်အခွင့်အလမ်း ပံ့ပိုးသည့်အစီအစဉ်များ၊ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အစီအစဉ်များ ထည့်သွင်းပေးခြင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း စည်းလုံးညီညွတ်မှု တည်ဆောက်ပေးခြင်း၊ အများပြည်သူရေးရာ ကိစ္စများတွင် ပြည်သူ လူထု ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို အားပေးသည့် မူဝါဒများ ချမှတ်ပေးခြင်းတို့သည်လည်း

ယနေ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများသည် ပြဿနာဟောင်းများနှင့်အတူ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၊ ကပ်ရောဂါများ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပေါ်မှုကဲ့သို့ စိန်ခေါ်မှုအသစ်များ အဆက်မပြတ် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ထိုအခြေအနေများအားလုံးသည် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသားတို့ကို ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ဝေးအောင်တွန်းထုတ်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။



စောနိုင် (အသုံးချဘောဂဗေဒ)

75

ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှု၊ အလွတ်သဘော အစည်းအဝေးများနှင့် မန်နေဂျာများ၏ ကျဆုံးခန်း

ဆန်းသစ်အောင်
 (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)



လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် အခက်အခဲများ၊ ပဋိပက္ခများအကြောင်း၊ အထက်
 အရာရှိနှင့် လက်အောက်ငယ်သားတို့၏ သဘောထား၊ အမြင် ကွဲလွဲတတ်ပုံများအကြောင်းနှင့်
 အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ထားဖြင့် အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း
 ရေးသားထားသည်။

လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ရတဲ့ ပဋိပက္ခတွေရဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းဟာ
 ဘာလဲလို့မေးလိုက်တိုင်း 'ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံပြောဆိုမှု အားနည်းလို့' ဆိုတဲ့ အဖြေပဲ
 ထွက်လာပါတယ်။ "အလုပ်ရှင်က ဒါမှမဟုတ် အထက်အရာရှိကပေးတဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေက

မရှင်းလင်းဘူး၊ အဓိပ္ပာယ် နှစ်ခွဲထွက်နေတယ်"။
"လက်အောက်ဝန်ထမ်းတွေက စကား နား
မထောင်ကြဘူး"။ "အဖွဲ့သားတွေကိုတစ်ယောက်
နဲ့တစ်ယောက် စကားပြောခိုင်းတာကိုပဲ မပြော
ချင်ကြဘူး" စတဲ့ဆင်ခြေတွေပေးတတ်ကြတယ်။

အများစုကတော့ ပဋိပက္ခတွေဟာ
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု
နည်းလို့ဖြစ်ရတယ်လို့ယုံကြည်တာပါပဲ။ ဒါဟာ
မမှန်ပါဘူး။ တကယ်တော့အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့
ဖွဲ့စည်းပုံအရ ဌာနတစ်ခုနဲ့တစ်ခု၊ ဌာနခွဲတစ်ခုနဲ့
တစ်ခုမှာ လုပ်ငန်းသဘာဝအရ မတူညီတာရယ်၊
အဲဒီလိုမတူညီလို့ ကိုယ့်ဌာနအကျိုး၊ ဌာနခွဲ
အကျိုးကို ကြည့်ကြရင်းနဲ့ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားကို
ကာကွယ်လိုကြတာတွေကြောင့် ပဋိပက္ခ ဖြစ်
ကြရတာပါ။

အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ဝန်ထမ်းအားလုံး
အတွက် တာဝန်သတ်မှတ်ချက်၊ လုပ်နည်း
သတ်မှတ်ချက်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့
သူ့တာ ကိုယ့်တာ၊ သူ့စည်း ကိုယ့်စည်း ဆိုတာ
ရှိလာတယ်။ သူ့လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ကိုယ့်လုပ်ပိုင်ခွင့်
ဆိုတာလည်း ရှိလာပါတယ်။ လူသဘာဝအရ
လည်း ကိုယ့်လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ကိုယ် အပြည့်အဝ
သုံးချင်ကြတယ်။ ကိုယ့်လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို အထိပါး
မခံချင်ကြဘူး။

အဲဒီတော့ တစ်မိုးတည်းအောက်မှာ နေနေ
ကြပေမဲ့၊ ခြံဝင်းအကျယ်ကြီးမှာ အိမ် အကြီးကြီး
နဲ့ ကိုယ့်အခန်း၊ သူ့အခန်း ခွဲနေကြပေမဲ့ တစ်စင်
ထောင်ချင်ကြတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြောင့်၊ အိမ်အကြီး
ကြီးကိုဖျက်ပြီး ခြံကျယ်ကြီးထဲမှာ အိမ်သေး
သေး လေး တွေ ကို တစ်ယောက် တစ်လုံး

ဆောက်လိုကြတာကြောင့် ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်လာ
ကြတယ်။

ဥပမာမီဒီယာအဖွဲ့အစည်းတွေကိုကြည့်ရင်
သတင်းထောက်တို့၊ အယ်ဒီတာတို့က သတင်း
တွေကို ပုပ်သိုးမှာစိုးလို့ နောက်ဆုံးအချိန်ကျမှ
ရေးကြ၊ တည်းဖြတ်ကြတယ်။ စာစီစာရိုက်တို့၊
စာဖောင်ဖွဲ့တို့၊ ပုံနှိပ်စက်တို့ကတော့ ဖြစ်နိုင်သမျှ
အစောဆုံးလုပ်ချင်ကြတယ်။ အဲဒီမှာတင် Dead-
line (နောက်ဆုံး ပြီးစီးရမယ့်အချိန်) က ပဋိပက္ခ
ဖြစ်ပါလေရော။

Marketingကလည်း ကြော်ငြာစာရလို့က
တော့ စက်ရပ်ပြီး ထည့်မယ်ဆိုတာချည်းပဲ။
အယ်ဒီတာကတော့ ဒီကြော်ငြာက အရေးမကြီး
ဘူး။ News Value (သတင်းတန်ဖိုး) လည်းမရှိ၊

လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ
ပဋိပက္ခတွေကို
ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ဆိုရာမှာလည်း
အငြင်းပွား၊ အချင်းများနေတဲ့
ဝန်ထမ်းတွေရဲ့
ခံစားချက်ကို
အသေအချာသိအောင်
ဖော်ထုတ်နိုင်မှ
ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလို့...

Breaking News (အထူးသတင်း)လည်း မဟုတ်တော့ အဲဒီကြော်ငြာကို ထည့်ဖို့ Stop Press (စက်ရပ်) လုပ်ဖို့ သဘောမတူဘူး။

နောက်တစ်ခုက Marketingဟာ ကြော်ငြာရရှိရေး၊ ဝင်ငွေရရှိရေးကို ရှေ့တန်းတင်တော့ Editorial Policy နဲ့ ငြိစွန်းလာတဲ့အခါ ကိုရွှေအယ်ဒီတာတွေကလည်း ဆတ်ဆတ်ထိမခံပါဘဲ။ ကြော်ငြာကနေ ဝင်ငွေမရရင် သူတို့လစာကိုဘယ်ကဝင်ငွေနဲ့ ပေးနေတာလဲဆိုတာကို မေ့သွားလောက်အောင် အယ်ဒီတာ ပီသကြပါရဲ့။ "လျှာမြက်ပေါက်ပါစေ" လို့ ကြွေးကြော်တဲ့ အယ်ဒီတာတွေကလည်း ရှိသေးသကဲ့သို့။ အဲဒီတော့ ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှုနည်းလို့ ပြဿနာပေါ်ကြရတာထက် ဌာနခွဲရဲ့ ဦးတည်ချက်တွေ၊ 'စံ' တွေ၊ တန်ဖိုးတွေက ဝိရောဓိဖြစ်လို့ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ကြရတာက ပိုများပါတယ်။

တကယ်တမ်းကျတော့ လူတစ်ယောက်ကို မြင်မြင်ချင်း ကြည့်မရလောက်အောင် ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အတော်ကြီးမားတဲ့ ရန်ငြိုးရန်စတွေဟာ ဘဝအဆက်ဆက် ရှိခဲ့မှ ဖြစ်မှာပါ။ အများအားဖြင့် အတူနေကြရင် သံယောဇဉ်ဆိုတာ ရှိကြစမြဲပါ။ အိမ်က မိသားစုထက်တောင် အလုပ်ထဲက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက အနေနီးကြပါတယ်။ တချို့ လူ့ခွစာတွေကတော့ ဘယ်လိုမှ ညှိမရ၊ ပေါင်းမရ ဖြစ်တတ်ပေမဲ့ အများစုဟာ ဆွေးနွေးပြောဆို ညှိနှိုင်းလို့ ရကြတာချည်းပါ။

ဒါပေမဲ့ ဒီကနေ့ အဖွဲ့အစည်းတွေမှာက ဘာသာခြား၊ လူမျိုးခြားတွေ ရောနှောနေကြတဲ့ အပြင်အသက်အရွယ် ကွာဟချက်၊ အတွေးအခေါ်အသိပညာ ကွာဟချက်တွေက ရှိနေတော့ ညှိရ

ခက်တတ်ပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ဦးတည်ချက်တွေထဲမှာ မတူညီကြတဲ့အရာတွေ ရှိပေမဲ့ ညီညွတ်ကြရမယ်ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်တစ်ရပ်ကလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ အပြောလွယ်ပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ ပဋိပက္ခတွေကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေဖို့က အတော်ကို ခက်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ အစပြန်ကောက်ရရင် လုပ်ငန်းခွင် ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်ရတာဟာ ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှုနည်းတာက အဓိက မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါ။ ထိတွေ့မှုများလွန်းရင်လည်း အလုပ်ချိန်တွေ၊ လုပ်အားတွေ ဆုံးရှုံးသွားမှာ ဖြစ်သလို ထိတွေ့မှုနည်းလွန်းရင်လည်း လုပ်ငန်းက မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး။ လူချင်းထိတွေ့ ဆက်ဆံမှုများလွန်းရင် အလုပ်နဲ့မပတ်သက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပဋိပက္ခတွေက အဆစ်ပါလာဦးမယ်။ အဲဒီတော့ ပဋိပက္ခနည်းစေဖို့အတွက် အဓိက လုပ်ကြရမှာက ဌာနခွဲတွေပျောက်၊ ပုဂ္ဂလိက 'စံ' တွေကို ရှေ့တန်းမတင်နဲ့၊ တစ်မိုးတည်းအောက်မှာနေပြီး တစ်ခုတည်းသော ဦးတည်ချက်ကို မျက်ခြည်မပြတ် ကြံဖို့ပါ။

နောက်တစ်ခု မန်နေဂျာ တွေ ကြုံရတာက အလွတ်သဘော အစည်းအဝေးတွေ ကျင်းပလာကြတဲ့ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ အထူးသဖြင့် ပုဂ္ဂလိက ကုမ္ပဏီတွေ၊ ကော်ပိုရေးရှင်းတွေမှာပါ။ အစည်းအဝေးတွေက အလွတ်သဘော ကျင်းပကြတော့ သဘာပတိကနေ တစ်ဆင့် ခွင့်တောင်းစရာ မလိုတော့ဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆွေးနွေးကြတယ်။ တချို့ဆို ငယ်နာမည် တပ်ခေါ်တာ၊ နာမည်ပြောင်နဲ့ ခေါ်တာ၊ ပြောတာတို့တောင် လုပ်ကြတယ်။ ဒီလိုဆွေးနွေးကြတာ

ဟာ အပြုသဘောဘက်ကကြည့်ရင် တိုးတက်လာတယ်လို့ဆိုပေမဲ့ အစည်းအဝေးကို အနှောင့်အယှက်ပေးတဲ့ လူတွေကလည်းရှိလာပြန်တယ်။

တချို့က အစည်းအဝေးကို နောက်ကျခံပြီးလာတယ်။ တချို့က အစည်းအဝေး မပြီးခင် စောပြီး ထွက်ကြတယ်။ တချို့က ရေငုံနှုတ်ပိတ် နေတတ်ကြပြီး တချို့ကတော့ ဟောင်ဖွာ ဟောင်ဖွာ ပြောတတ်ကြတယ်။ တချို့က အနှစ်မရှိတာတွေ ပြောကြပြီး တချို့က ဆရာကြီး လုပ်ချင်ကြပြန်တယ်။ တချို့ကတော့ ဘာရယ်မဟုတ်ဘဲ သူ့ကို လူတွေသတိထားမိအောင်၊ လူဝိုင်းကြည့်အောင် တောင်ပြော မြောက်ပြော ပြောကြနဲ့။ တချို့ကတော့ အကြံသမားသက်သက်ပါပဲ။

အစည်းအဝေးအစီအစဉ်မှာ မပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို တင်သွင်းဆွေးနွေးဖို့ ကြိုးပမ်းကြပြီး အစီအစဉ်ထဲပါတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို ကျတော့ ဖျက်လိုဖျက်ဆီး ကဖျက်ယဖျက် လုပ်ကြပြန်ရော။ တချို့ကျတော့လည်း အစည်းအဝေးကို တဝါးဝါး၊ တဟားဟားနဲ့ ပွဲကျအောင် လုပ်တတ်ကြတော့ အစည်းအဝေးရဲ့ လေးနက်မှုဟာ ပျက်စီးသွားတာပဲ။ တချို့ကလည်း အပြောကြမ်းသလို ပုဂ္ဂလိက တိုက်ခိုက်ရေးသက်သက် လုပ်ကြတယ်။ တချို့ကျတော့ အပြစ်မရှိ အပြစ်ရှာမယ်။ ညည်းတွား ပြောဆိုမယ် ဆိုတာ ချည်းပဲ။ ဒီကြားထဲမှာ တစ်ဖက်သားစကားကို ဆုံးအောင် နားမထောင်ဘဲ ဖြတ်ပြောတာတို့၊ အစည်းအဝေးခန်းထဲ ဆေးလိပ်သောက်တာ တို့လည်း လုပ်ကြတယ်။

ဒီတော့ကား အဲဒီလိုမျိုး ဒုက္ခပေးတတ်သူ တွေကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းက လိုလာပြန်တယ်။

ဆေးလိပ်သမားတွေကို အစည်းအဝေးရပ်နား ချိန် ခဏပေးပြီး ဒါမှမဟုတ် Coffee Break တို့၊ Tea Break တို့လို အချိန်မျိုးမှာ သူတို့ကို အခန်းပြင်ထွက်ပြီး သောက်ခိုင်းရပါမယ်။ ဖြတ်ပြောတတ်တဲ့ သူတွေကိုတော့ 'ခင်ဗျာ၊ သူ့ကို အရင်ပြီးအောင် ပြောပါစေဦး၊ ပြဿနာရဲ့အဖြေက သူ့ဆီကရရင်ရမှာ' စသည်ဖြင့် ပြောပြီး ဖြတ်ပြောမခံပါနဲ့။



ဝေဖန်တတ်တဲ့ အပြစ်ရှာတတ်တဲ့ သူတွေကိုလည်း အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိပဲ ပြောပါစေ။ အလားတူပဲ ပုဂ္ဂလိက တိုက်ခိုက်သူ တွေကိုလည်း 'မူ' သဘောကိုသာ ဆွေးနွေးပါစေ။ 'လူ' တစ်ဦးချင်းကို မဝေဖန်ပါစေနဲ့။ ဟာသပြောတတ်သူကိုတော့ အစည်းအဝေးကို မထိခိုက် သရွေ့ ပြောပါစေ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မငြီးငွေ့ကြ အောင်ပေါ့။ အကြံသမားကိုတော့ ဖော်ထုတ်ရ ပါမယ်။ သူ့ဘာကြောင့် အဲဒီလောက် ခါးခါးသီးသီး အကျောက်အကန် ကန့်ကွက်နေရလဲဆိုတာကို အားလုံးသိအောင် လုပ်ရပါမယ်။ အစည်းအဝေး တက်ရောက်လာသူ အားလုံးရဲ့ သဘောထား အမြင်ကိုလည်း တောင်းရပါမယ်။

လူတွေအာရုံစိုက်ခံချင်တဲ့ ရောဂါသည်ကို တော့ အလုပ်တစ်ခုခု ပေးထားလိုက်ပါ။ ဥပမာ အစည်းအဝေးမှတ်တမ်းတင်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ ဦးသိပ်သိတွေ၊ ဒေါ်စကားများတွေကိုတော့ သူတို့ပြောတာတွေက တန်ဖိုးရှိတဲ့အကြောင်း ပြောပြီး စကားလမ်းကြောင်း လွှဲလိုက်ပါ။ နှုတ် ဆိတ်နေသူကိုတော့ သူ့အကြံဉာဏ်ကို တန်ဖိုး ထားကြောင်းပြောပြီး ပါဝင်ဆွေးနွေးပါစေ။ အစည်းအဝေးမပြီးခင် စောပြီးထွက်မယ့်သူ အတွက်ကတော့ သူမသွားခင် အဓိကကျတဲ့ အကြောင်းအရာကိုပြီးပြတ်အောင် ဆွေးနွေးပါ။ သူသွားတော့မှ ကျန်တဲ့အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေ ဆွေးနွေးပါ။ ပြုန်းခနဲ အကြောင်းပေါ်လို့ ထွက် သွားရရင် အစည်းအဝေးပြီးတဲ့အခါ သူလွတ် သွားတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ ဆွေးနွေးချက်တွေကို အသိပေး ပြောကြားရပါမယ်။

အမြဲတမ်းနောက်ကျပြီးလာတတ်သူတစ်ဦး အစည်းအဝေးခန်းထဲ ဝင်လာတဲ့အခါ နာရီကို လှမ်းကြည့်လိုက်ပါ (ဘယ်အချိန်ရှိနေပြီလဲဆိုတဲ့ သဘောပေါ့)။ သူနေရာယူလို့မပြီးမချင်း အစည်း အဝေးကိုခေတ္တရပ်ထားလိုက်ပါ။ သူရောက်မလာ ခင်က ဆွေးနွေးထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ကိုလည်း အနှစ်ချုပ်ပြောပြမနေဘဲနဲ့ အခန်းပြင်ပ ရောက်မှ၊ အစည်းအဝေးပြီးမှ ဒီလိုမျိုး နောက် မကျဖို့ပြောပါ။ အစည်းအဝေးတွေကိုသဘာပတိ ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုမပါဘဲ အလွတ်သဘော ကျင်းပ ကြတဲ့အခါ ဒုက္ခပေးတတ်သူတွေကို အခုပြောခဲ့ သလို ဖြေရှင်းကြည့်ကြစေချင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ လူငယ်၊ လူလတ်ပိုင်း မန်နေဂျာတွေ ဘာကြောင့် ကျဆုံးကြသလဲ

ဆိုတာကို ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။ လူတွေဟာ စက်ရုပ်တွေ မဟုတ်ကြလို့ စိတ်ခံစားမှုဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဒီအချက်ကို ငယ်သေးတဲ့ မန်နေဂျာ တွေက မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကို လျစ်လျူရှု လို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စီမံခန့်ခွဲရေး ပညာရပ် နယ်ပယ်က ပညာရှင်တချို့က ပမာဒ လေခပြီး လူတွေကို ခံစားချက်မရှိတဲ့ စက်ရုပ်တွေသဖွယ် သဘောထားခဲ့တယ်လို့ စီမံခန့်ခွဲရေး ဘာသာရပ် အကြောင်းတွေ ရေးသားတဲ့ နာမည်ကျော် စာရေးဆရာ စတီဗင်ရော့ဘင်က ထောက်ပြ ခဲ့တာကို ဖတ်ဖူးပါတယ်။

ကျွန်တော်ဖတ်မိတဲ့ စာအုပ်ကလည်း ကမ္ဘာ တစ်ဝန်းမှာ အုပ်ရေ နှစ်သန်းကျော် ရောင်းထား ရတဲ့ စာအုပ်ပါ။ သူပြောတာကတော့ လူတွေဟာ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို ဆောင်ရွက်ကြရာမှာ အမြဲတမ်းတော့ အကျိုး အကြောင်း မဆီလျော်နိုင်ဘူး။ ယုတ္တိကင်းလွတ် တဲ့ လုပ်ရပ်တွေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ ရှိတတ် စမြဲလို့ ဆိုပါတယ်။

စီမံခန့်ခွဲရေး ဘာသာရပ် နယ်ပယ်ဟာ လူတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို သေးသိမ်အောင်၊ အရေး မပါအောင်လုပ်တာ နှစ်ကြောင်းရှိတယ်လို့ သူ က ရှင်းပြပါတယ်။ ကောင်းစွာ လည်ပတ်နေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းဆိုတာ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ၊ စိုးရွံ့မှုတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ အမုန်းတရားတွေ၊ သောကတွေ၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေ စတဲ့ ခံစားချက်တွေက နေ ကင်းလွတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းဖြစ်တယ်လို့သူတို့က ရှုမြင်ထားကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အဖွဲ့အစည်းကို ခံစားချက် ကင်းမဲ့တဲ့ အဖွဲ့အစည်းဖြစ်အောင် တည်ဆောက်

ရမယ်လို့ ဦးတည်ချက်ထားတာကိုက မှားနေတယ်လို့ သူက ဆိုပါတယ်။ ဒုတိယတစ်ကြောင်းကတော့ စိတ်ခံစားမှု မှန်သမျှဟာ အဟန့်အတားပဲဆိုတဲ့ လွဲမှားတဲ့ အယူအဆပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ ဒေါသ အစရှိတဲ့ အနုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ခံစားချက်မျိုးကတော့ သူတို့ပြောတာ မှန်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒေါသဟာ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်အနေနဲ့ လုပ်ငန်းကို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးမှာ အဟန့်အတား ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကိုတော့ ထည့်တွက်သင့်ကြပါတယ်။

သေချာတာတစ်ခုကတော့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ အပြုအမူရဲ့ အရေးပါမှုကို ထည့်မစဉ်းစားဘဲနဲ့ အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အပြုအမူ (Organizational Behaviour) ကို လေ့လာပြောဆိုဆွေးနွေးမှုတွေဟာ မပြည့်စုံနိုင်သလို တိလည်း မတိကျနိုင်တာပါပဲ။

တကယ်ကတော့ ဝန်ထမ်းတွေကို စခန့်ကတည်းက စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အသိဉာဏ် (Emotional Intelligence-EI) မြင့်မားတဲ့ လူတွေကို ရွေးချယ်ခန့်ထားသင့်ပါတယ်။ EI မြင့်တဲ့သူတွေဟာ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါကို ကြည့်ပြီး မီးစင်ကြည့်ကတတ်ကြသလို ဖိအားတွေနဲ့လည်း ကိုယ့်လုပ်ငန်းကို အောင်မြင်အောင် လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့ အလုပ်မျိုးမှာ EI မြင့်တဲ့သူတွေကိုပဲ ခန့်ထားသင့်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဝန်ထမ်းတွေကို အလုပ်ထဲမှာ စိတ်ဝင်စားအောင် စေ့ဆော်မှု (Motivation)

ပေးတဲ့နေရာမှာ အလုပ်ကို အားထည့်ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် လစာတိုးပေးမယ်။ အလုပ်တည်မြဲမှု အာမခံတယ်။ ရာထူးတိုးပေးမယ်ဆိုတဲ့ ဆုလာဘ်တွေနဲ့ Motivate လုပ်ရမယ်လို့ Motivation Theories တွေက ရေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာလည်း ဝန်ထမ်းတိုင်းအတွက် အမြဲတမ်း မမှန်နိုင်တဲ့ သဘောတရားတွေပဲလို့ စတီဗင်က ထောက်ပြခဲ့ပါတယ်။

တကယ်ကတော့ အလုပ်ကို ဝါသနာအရ လုပ်ကြတဲ့သူတွေဟာ အလုပ်ထဲကို နှစ်ပြီး လုပ်တတ်ကြတာချည်းပါပဲ။ အထူးအထွေ စေ့ဆော်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ရောမခေတ်ကလိုမျိုး ကျွန်တွေကို အလုပ်ခိုင်းပေးရတဲ့ Slave Drivers တွေလည်း မလိုပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုနိုးကြားတဲ့ အသိနဲ့ လုပ်စရာရှိတာကို အကောင်းဆုံးလုပ်သွားကြမှာပါပဲ။ ဒီတော့ အစကတည်းက EI မြင့်မားတဲ့ လူတွေကို ရွေးခန့်မယ်။ အထုံဝါသနာကြီးတဲ့ သူတွေကိုပဲ ရွေးခန့်မယ်ဆိုရင် အဖွဲ့အစည်းဟာ အောင်မြင်မှာပါ။

နောက်ဆုံးတစ်ခုက လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ပဋိပက္ခတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ဆိုရာမှာလည်း အငြင်းပွား၊ အချင်းများနေတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို အသေအချာသိအောင် ဖော်ထုတ်နိုင်မှ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလို့ရမယ်ဆိုတာပါ။ လူတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို မသိကျိုးကျွန်ပြုမယ်ဆိုရင် အဲဒီမန်နေဂျာဟာ ကျဆုံးမှာပါလို့ပြောရင်း နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။

ဆန်းသစ်အောင်
 (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)

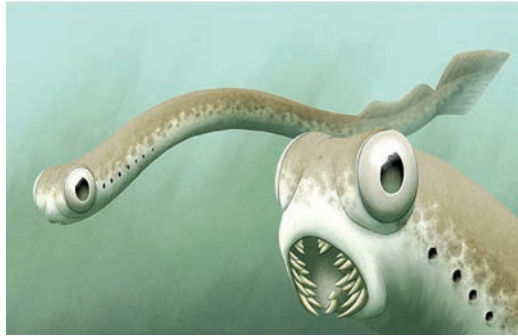
မျက်မှောက်ကာလ၏ စံချိန်တင် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုများ (အပိုင်း - ၂) ပါမောက္ခကိုကိုအောင်



ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ကုန်းနေ၊ ရေနေသတ္တဝါများ များစွာ သေဆုံးခဲ့ရကြောင်း၊ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး ခြောက်ကြိမ်ဖြစ်ပွားခဲ့သည့်အနက် တတိယအကြိမ်မှ စတုတ္ထအကြိမ်အထိ ဖြစ်ပွားခဲ့မှုများအကြောင်းနှင့် ပစ္စုပ္ပန်ကာလ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုကို ဝိုင်းဝန်းကာကွယ် ထိန်းသိမ်းကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ပါမီယန်ကာလ (Permian Period) ဟု ခေါ်ဆိုသော လွန်ခဲ့သည့် နှစ်သန်းပေါင်း ၂၉၉ မှ ၂၅၁ ကာလအတွင်းက တတိယ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ထိုကာလအတွင်းက ပင်လယ်သတ္တဝါမျိုးစိတ် ၉၆ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ကုန်းသတ္တဝါမျိုးစိတ် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းတို့ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်ခဲ့ကြသည်။

ထိုစဉ်ကာလက ဆိုက်ဘေးရီးယားဒေသရှိ မီးတောင်ကြီးများ အတွဲလိုက်၊ အစုလိုက် ပေါက်ကွဲကာ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်ငွေ့ အများအပြားကို ထုတ်လွှတ်ခဲ့မှုကြောင့် ကမ္ဘာကြီးက သိသာစွာ ပူလာပြီး ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာ ရေများကလည်း တစ်ရှိန်ထိုး အပူချိန် မြင့်တက်လာခဲ့သည်။ သမုဒ္ဒရာကြမ်းပြင်မှ ရေအောင်းဒြပ် (Hydrates) တို့က မီသိန်းဓာတ်ငွေ့များ ထုတ်လွှတ်မှုကြောင့် သမုဒ္ဒရာရေနက်ပိုင်းတွင် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ငွေ့များ ကုန်ခန်း လျော့နည်းလာခဲ့သည်။



သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်
ပျက်စီးနေမှုများကို
လက်ပိုက်ကြည့်နေကြမည်
ဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား
ဖျက်ဆီးနေမှုများကိုလည်း
ဤပုံစံအတိုင်း
မဆင်မခြင်
ဆက်၍ဆက်ခါ
လုပ်ဆောင်သွားနေကြဦးမည်
ဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း
လူသားတို့ပါ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ် ...

ထိုကဲ့သို့ယိုယွင်းလာသော အခြေအနေများကြောင့် ဘတ်တီးရီးယားများက ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာလဖိုဒ် ပမာဏများစွာကို ထုတ်လွှတ်ခဲ့ကြပြီး လေထု၏ ဖွဲ့စည်းမှုကိုပါ ပျက်ယွင်းသွားစေခဲ့သည်။ လေထုထဲ၌ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ငွေ့၏ ပါဝင်နှုန်းသည် ပုံမှန်ရှိရမည့် ၂၂ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၃ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကျဆင်းသွားမှုကြောင့် ကုန်းနေ၊ ရေနေသတ္တဝါ ရာခိုင်နှုန်းအများစုတို့ မျိုးသုဉ်း ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြရုံမျှမက မြေဆီလွှာပါ ပျက်သုဉ်းကာ အပင်အများအပြားတို့ သေဆုံး ပျက်သုဉ်းသွားခဲ့ကြသည်။

စတုတ္ထ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးက လွန်ခဲ့သောနှစ်သန်းပေါင်း ၂၅၀ မှ ၂၀၀ အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ထရိုင်ရက်စ်စ်ကာလ (Triassic Period) ဟု ခေါ်ဆိုသော ထိုခေတ်ကာလ၏ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးတွင် သက်ရှိမျိုးစိတ်တို့၏ ၇၆ ရာခိုင်နှုန်း ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးထဲတွင် ကိုနိုဒွန် (Conodonts) ဟု ခေါ်ဆိုသော ငါးနှင့်ဆင်တူသည့် သတ္တဝါများအပါအဝင် ရေနေ တွားသွားသတ္တဝါများ၊ ကုန်းတစ်ပိုင်းရေတစ်ပိုင်း သတ္တဝါများ၊ ကုန်းနေ တွားသွားသတ္တဝါများ

အများအပြား ပါဝင်သွားခဲ့ကြသည်။ ဒိုင်နိုဆော သတ္တဝါများကမူ စတုတ္ထမျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ကြပြီး ဤမြေကမ္ဘာကြီးကို နောက်ထပ် နှစ်သန်းပေါင်း ၁၄၀ ကြာအောင် လွှမ်းမိုးထားနိုင်ခဲ့ကြသည်။

ဒိုင်နိုဆောများမှာ လွန်ခဲ့သော နှစ်သန်းပေါင်း ၁၄၅ မှ ၆၅ အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ပဉ္စမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး၏ နှောင်းပိုင်းကာလတွင် ပါဝင်သွားခဲ့ကြသည်။ အာကာသထဲမှ အရွယ်အစားကြီးမားသော ဂြိုဟ်သိမ်တစ်ခုက ကမ္ဘာမြေကြီးကို ဝင်တိုက်မိရာမှ ဖုန်မှုန့်တိမ်တိုက်ကြီးများ ဖြစ်ပေါ်ကာ နှစ်ပေါင်း သန်းနှင့်ချီ၍ နေရောင်ကို ကာရံတားဆီးထားခဲ့သောကြောင့် အလင်းဖွဲ့ အစာချက် ဖြစ်စဉ်ဖြင့် ရှင်သန်ကြရသည့် အပင်များ သေဆုံး ပျက်သုဉ်းသွားခဲ့သည်။



ထိုဖြစ်စဉ်သည် အပင်စားသတ္တဝါ မျိုးစိတ်များစွာကိုပျောက်ကွယ်သွားစေခဲ့သလိုတစ်ဆက်တည်းအားဖြင့် အသားစားသတ္တဝါနှင့် အစုံစားသတ္တဝါများစွာတို့ကိုပါ ထပ်ဆင့် ပျောက်ကွယ်သွားစေခဲ့သည်။ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံ၊ ယူကတန်ကျွန်းဆွယ်တွင် ကီလိုမီတာ ၂၀၀ ကျယ်ဝန်းသော

ဧရာမ ကျင်းကြီးတစ်ခုမှာ ယနေ့ထိတိုင် ရှိနေပြီး ထိုကျင်းကြီး၏ အနည်ကျအလွှာတွင် အီရီဒီယမ်ဓာတ်ကို သုတေသီတို့က ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

အီရီဒီယမ်ဓာတ်သည် ဂြိုဟ်သိမ်များ၌ သဘာဝအလျောက် ဖွဲ့စည်းတည်ရှိနေသော ဓာတ်ပစ္စည်းဖြစ်သောကြောင့် ယူကတန်ကျွန်းဆွယ်ပေါ်တွင် ဧရာမဂြိုဟ်သိမ်ကြီးကျရောက်ခဲ့သည်ကို သက်သေထူနိုင်ခဲ့ကြသည်။ ပဉ္စမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးတွင် ဒိုင်နိုဆောများအပါအဝင် သတ္တဝါမျိုးစိတ်စုစုပေါင်း၏ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဤကမ္ဘာမြေပေါ်မှ အပြီးတိုင် ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြသည်။



ဆဋ္ဌမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သော မျက်မှောက်ကာလ၏ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုသည် သက်ရှိကမ္ဘာ၏ မျိုးသုဉ်းမှုများထဲတွင် အဆိုးရွားဆုံးနှင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် ပျမ်းမျှအားဖြင့် အချိန်တစ်နာရီတိုင်း၌ မျိုးစိတ်သုံးစိတ် ပျက်သုဉ်း ပျောက်ကွယ်လျက်ရှိနေသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် တစ်နှစ်တာကာလအတွင်း၌ မျိုးစိတ်ပေါင်း ၂၇,၀၀၀ ခန့်မျှ ပျောက်ကွယ်လျက် ရှိနေကြသည်။

သိပ္ပံသုတေသီတို့က ဤမြေကမ္ဘာကြီးပေါ်တွင် မျိုးစိတ်စုစုပေါင်း ၁၀ သန်းမှ ၁၃ သန်းအထိ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြပြီဟု ခန့်မှန်းထားကြသည်။ သို့ရာတွင် ကျယ်ပြန့် နက်ရှိုင်းလှသော ဤမြေကမ္ဘာကြီးတွင် မျိုးစိတ်ပေါင်း မည်မျှရှိနေခဲ့သည်၊ မည်မျှ ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ပြီ၊ မည်ရွေ့မည်မျှ ကျန်ရှိနေသေးသည်ကို မည်သူကမျှ တပ်အပ်သေချာ မပြောနိုင်ကြပေ။ သုတေသီတို့က ရှာဖွေဖော်ထုတ်ထားပြီး ဖြစ်သည့် အပင်နှင့် သတ္တဝါမျိုးစိတ် ၁ ဒသမ ၇၅ သန်းဟူသော ကိန်းဂဏန်းသည် ပင်လျှင် မြေကမ္ဘာကြီးပေါ်၌ အမှန်တကယ် ရှိနေသည့် ပမာဏထက် များစွာ လျော့နည်းနိုင်သေးသည်။



ဤမြေကမ္ဘာကြီးကို လွှမ်းမိုးခဲ့သော ဒိုင်နိုဆော သတ္တဝါကြီးများ မပျောက်ကွယ်မီက လူသားတို့၏ ရှေးအဆက်အနွယ်များ ဖြစ်ကြသည့် နို့တိုက်သတ္တဝါများမှာ ညအချိန်၌သာ ကျင်လည် ကျက်စားခဲ့ကြရသည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၆၅ သန်းက ဒိုင်နိုဆောများ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်ခဲ့ကြပြီး နောက်ပိုင်းတွင် နို့တိုက်

သတ္တဝါများက ကမ္ဘာကြီးကို လွှမ်းမိုး ချုပ်ကိုင်လာခဲ့ကြသည်။

ပစ္စုပ္ပန် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး၏ လက်သည်တရားခံကမူ အဆင့်အမြင့်ဆုံးသော နို့တိုက်သတ္တဝါများဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမွှမ်းတင် ကြွေးကြော်နေကြသည့် လူသားများပင် ဖြစ်ကြသည်။ အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သည့် စား၊ ဝတ်၊ နေ ဟူသော အရေးသုံးပါးကို နိစ္စဓူဝဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် လူသားတို့မှာ ဇီဝမျိုးစိတ်ပေါင်း ၄၀,၀၀၀ ခန့်ကို မှီခိုအားထားအသုံးပြုနေကြရသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၁၀,၀၀၀ ခန့် ကာလမှ စတင်ခဲ့သော စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများကြောင့် ဤမြေကမ္ဘာကြီး၏ ဂေဟစနစ်မှာ အသွင်ပြောင်းသွားခဲ့သည်။ အလားတူပင် စက်မှုလုပ်ငန်းများက စွန့်ထုတ်လိုက်သော ဓာတုအဆိပ်များက သဲကန္တာရများမှသည် သမုဒ္ဒရာကြမ်းပြင်များအထိတိုင် တစ်နံတစ်လျား ကျယ်ပြန့်စွာ ရှိနေသော ဂေဟစနစ်ကို ဖျက်ဆီးပစ်ခဲ့သည်။



ထို့အတူ အပူနှင့် စွမ်းအင်အတွက် နေ့စဉ်သုံးစွဲနေကြသော လောင်စာများကြောင့် ဖန်လုံအိမ်အာနိသင် မြင့်တက်လာပြီး ကမ္ဘာကြီးကို ပိုမို

ပူပြင်းလာစေခဲ့သည်။ ရေခဲတောင်များ အရည် ပျော်လာပြီး ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာ ရေမျက်နှာပြင် များ မြင့်တက်လာသလို ဂေဟစနစ်နှင့် ကျက်စား ဒေသများကိုပါ ပျက်စီးပျောက်ကွယ်သွားစေ ခဲ့သည်။

လူတို့၏ အကျိုးစီးပွား ရယူလိုမှုကြောင့် သစ်ပင်သစ်တော အများအပြား ယုတ်လျော့ ဆုံးရှုံးသွားရခြင်းနှင့်အတူ အစာကွင်းဆက် ကိုပါ ပြတ်တောက်သွားစေပြီး အစာကွန်ရက် ကိုပါကစဉ်ကလျားဖြစ်သွားစေခဲ့သည်။ လူတို့၏ လုပ်ရပ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာရသောကြောက်မက် ဖွယ်၊ ထိတ်လန့်ဖွယ်၊ တုန်လှုပ်ဖွယ်ကောင်း လှသည့် ဆဋ္ဌမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးက ဤမြေကမ္ဘာကြီးပေါ်ရှိ ဇီဝမျိုးစုံ မျိုးကွဲ အားလုံး တို့ကို ခြိမ်းခြောက်လျက် ရှိနေသည်။



ပင်ဂွင်ငှက်နှင့် ဆင်တူသော Auk ငှက်၊ ငှက် ကုလားအုတ်နှင့် ဆင်တူသော Moa ငှက်၊ မြင်း ကျားနှင့် ဆင်တူသော Quagga၊ မြင်းရိုင်းမျိုးစိတ် ဖြစ်သော Tarpan၊ ဘာလီကျားနှင့် အတောင်တို ပင်လယ်ငှက်တို့မှာ ပစ္စုပ္ပန် မျိုးသုဉ်းမှုကြီး၏ သားကောင်အချို့ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ အလားတူပင်

ကုန်းရေနှစ်ထွေနေသတ္တဝါများအားလုံး၏ သုံးပုံ တစ်ပုံသည်လည်း မျိုးသုဉ်းတော့မည့်အန္တရာယ် ကျရောက်လျက် ရှိနေကြသည်။

လူသားတို့မပေါ်ပေါက်မီကဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး ငါးခုမှာ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲမှု လွတ်ကင်းသော သဘာဝယန္တရားကြီး က ပုံမှန် လည်ပတ်နေရင်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ် သည်။ ပစ္စုပ္ပန် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုကမူ လူသားတို့၏ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုများကြောင့် ပေါ်ပေါက်နေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

သဘာဝယန္တရားကြီးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရ သော မျိုးသုဉ်းမှုကြီးများထဲတွင် နှစ်ကာလ တစ်သန်းကြာမှမျိုးစိတ်သုံးခုသာ ပျောက်ကွယ် သွားခဲ့သည်။ လူသားတို့က စီမံခန့်ခွဲနေသော မျက်မှောက်ကာလ၌မူ အချိန်တစ်နာရီတိုင်းတွင် မျိုးစိတ်သုံးခု ပျောက်ကွယ်လျက် ရှိနေသည်။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ပျက်စီးနေမှုများကို လက်ပိုက်ကြည့်နေကြမည် ဆိုလျှင်သော်လည်း ကောင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား ဖျက်ဆီး နေမှုများကိုလည်း ဤပုံစံအတိုင်း မဆင်မခြင် ဆက်၍ ဆက်ခါ လုပ်ဆောင်သွားနေကြဦးမည် ဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း လူသားတို့ပါမျိုးသုဉ်း ပျောက်ကွယ်သွားတော့မည့် အချိန်ကလည်း နီးကပ်သည်ထက် ပို၍ နီးကပ်လာနေလိမ့်မည် သာ ဖြစ်ပေတော့သည်။

ပါမောက္ခကိုကိုအောင်

ကတ်များ၏ အဓိပတိ

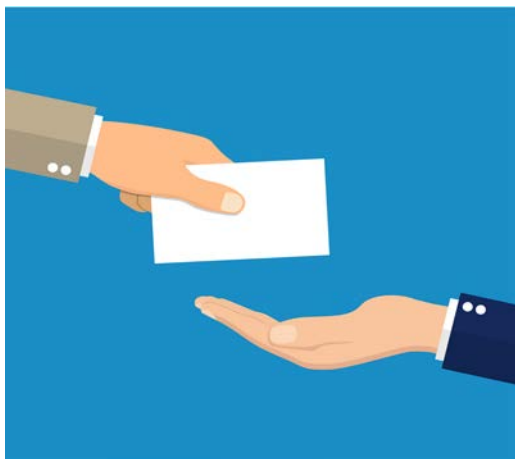
လင်း (ဆေး - ၁)



ဖိတ်ခေါ်လွှာကတ်ပြား သို့မဟုတ် အမည်နာမကတ်ဟု လူသိများသည့် ကတ်ပြားလေးများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပုံ၊ အသုံးဝင်ပုံများအကြောင်းနှင့် ကတ်အမျိုးအစား အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲလာပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ပြားချပ်ချပ် တစ်ထပ်။ ကတ်ပြားများ။ ကံဒ်ဟု အသံထွက်သည့် စက္ကူကတ်ထူ ချပ်ပြားပြားဟု အများနားလည်လက်ခံထားကြသော ဝေါဟာရ။ ထိုအရာက လောကအားလုံးအတွက် အသုံးတည့်

သည်။ မူလက ဖိတ်ခေါ်လွှာကတ်ပြား (Visiting Card) တစ်ခါတစ်ခေါက် လာရောက်လည်ပတ်စေလိုခြင်းကြောင့် ဆိုက်ရောက်ရာအရပ်ကို အတိအကျညွှန်ပြသည့် ကတ်ပြားဟု ခေါ်သည်။ နောင်အမည်နာမကတ် (Name Card) ဟု ပြောင်းလဲခေါ်ဝေါ်လာကြသည်။ ယင်းအသုံးအနှုန်းက ကတ်ပြား၏ ပင်ကိုစရိုက်နှင့် လိုက်ဖက်သည်။



ထိုကတ်ပြားကလေးပေါ်တွင် ပင်တိုင်ကိုင်ဆောင်သူ၏အမည်၊ ပညာအရည်အချင်း၊ အလုပ်အကိုင်၊ ရာထူး၊ ဌာန၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်းနံပါတ် စသည့် အဓိက ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ ဖော်ပြပါရှိသည်။ အရွယ်အစားအားဖြင့် ရှုပ်အင်္ကျီအိတ်ကပ်၊ ပိုက်ဆံအိတ်တွင် ပါရှိမြဲ ကတ်ပြားစုံထည့်သွင်းပေါက်များနှင့် အံ့ကိုက်၊ လက်သုံးလုံးသာသာခန့်မျှသာရှိသည်။ ကတ်ပြားသားအနေဖြင့် ယခင်က ကြွေစက္ကူ၊ ပို့စကတ်ပေပါ၊ အတ်ပေပါ၊ ဝိုက်ကတ်ဟု ခေါ်သော စက္ကူထူအဖြူရောင်ကို အသုံးများသည်။

ကတ်ပြားပေါ်ပါ ကိုင်ဆောင်သူ၏ကိုယ်ရေးအချက်အလက် လျှပ်တစ်ပြက် အကျဉ်းချုပ်ကို မင်ရောင်အနက်ဖြင့် ဖော်ပြရာမှ ဖောင်းကြွစာလုံးအနက်၊ ရွှေမင်၊ ငွေမင် စသည်များ အသုံးပြုလာသကဲ့သို့ ယင်းရွှေနင်း၊ ငွေနင်း ဖောင်းကြွစာသားများကို ရောင်စုံကတ်ထူစက္ကူများဖြင့် ပသာဒ ဖြစ်ဖွယ်ရာ အစားထိုး ပြောင်းလဲ အသုံးပြုလာကြသည်။

ထို့ပြင် ကိုင်ဆောင်ဝေငှလေ့ရှိသူနှင့် သက်ဆိုင်သော ကျောင်း၊ ရုံး၊ လုပ်ငန်း၊ ကုမ္ပဏီ၊ တက္ကသိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်းမှ နိုင်ငံတော်တံဆိပ်အပါအဝင် လိုဂို၊ အရုပ်၊ သင်္ကေတ စသည်များကိုပါ ယင်းကတ်ကလေးများပေါ်တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြလာကြသည်။ ကတ်ကလေးများသည် အရွယ်ငယ်ပေသော်ငြား ပျံ့နှံ့ပေါက်ရောက်မှု နယ်ပယ်ကျယ်ပြောလှသည်။ ယင်းတို့ထိုးဖောက်ရောက်ရှိခဲ့ကြရာ နယ်ပယ်များထဲတွင် ခေတ်၊ အခါ၊ ကာလသမယ ဆိုသည်များလည်း ပါဝင်သည်။

ရှေးကအရေးပေါ်အလျင်အမြန်ဆက်သွယ်၍ရသော ကြေးနန်း - တယ်လီဂရပ် စတင်ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ထို့နောက်မြန်မာလိုစကားပြော ကြေးနန်းဟု စတင်ခေါ်ဝေါ်ကြသော တယ်လီဖုန်းကို ကြေးနန်းနှင့် ပူးတွဲအသုံးပြုလာကြသည်။ ထိုအခါ ကတ်ကလေးများပေါ်တွင် တယ်လီဖုန်းနံပါတ် ထည့်သွင်းဖော်ပြလာရတော့သည်။

တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပင် ကြေးနန်းထက် သတင်းအချက်အလက် အသွားအပြန်မြန်သော တယ်လီပရင်တာ၊ ထို့ထက် မြန်ဆန်ထိရောက်သည့် ဖက်စ်ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ဆက်သွယ်ရေး

လောကထဲတွင် တွင်ကျယ်လာသည်။ ထိုအခါ ကတ်ပြားလေးပေါ်ပါ နောက်တိုး ထပ်ဆောင်း အချက်တစ်ချက် ဖက်စ်နံပါတ် ကမ္ဘာပတ်တော့ သည်။

ကတ်ကလေးပေါ် ထပ်ရေးလိုက်ရသော ထိုတစ်ချက်က ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ နိုင်ငံတကာ ဆက်ဆံရေးလောကအတွက် တန်းဝင်အဆောင် အယောင် ဖြစ်လာသည့်နည်းတူ စိန်ခေါ်မှုလက် သစ် ဖြစ်လာသည်။ အထူးသဖြင့် ပြည်ပတွင် လူချင်းတွေ့၊ စေ့စေ့ကြည့်၊ မည်သည့်ဖက်စံ နံပါတ်ကို ဆက်သွယ်ရပါမလဲဆိုသည့် အမိန့်ငံ၊ အဖတိုင်းပြည်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်အတန်းကို သွေးတိုးစမ်းသည့် အမနာပ ပဋိသန္ဓာရ ဖြစ်လာ ရပြန်သည်။ ထို့နောက် ထပ်တိုးဖြည့်စွက် ဖော်ပြ စရာ ဒစ်ဂျစ်တယ် အချက်တစ်ချက်က နိုင်ငံ တကာ ပဉ္စလက်ဟန်ဖြင့် ကတ်ကလေးကို ခလောက်ဆန်လိုက်ပြန်သည်။



ထိုစဉ်က ယဟူးခေတ်။ ဂျီမေးလ် မမွေးသေး။ ပြုံးဖြဖြ ရိုကျိုးဟန်ကလေးဖြင့် ယူအီးမေးလ် အဒရက်စ်ပလိစ်ဆိုသော ဒစ်ဂျစ်တယ် ပဋိသန္ဓာရ အမေးအတွက် ကတ်ကလေးပိုင်ရှင် အသက်ရှူ မဝရသည့် ကာလတစ်ရပ် ပတ်လည်ရိုက်ဖူးရ

ပြန်သည်။ ယခုမူ ကွမ်းယာသည်၊ ဘော်တယ်လ် မြန်မာက အစ၊ ရဟန်းသံဃာများ အဆုံး ကတ်ကလေး တစ်ချပ်မျှ လောက် တော့ ပုထုဇဉ်ချင်း တွေ့သည်နှင့် ကမ်းမျှဝေငှနိုင်ကြ ပေပြီ။

X X X X X

မိုးကလေးတဖွဲဖွဲ ရွာစဉ်ခိုက် တိုက်တိုက် ဆိုင်ဆိုင် သည်လူ့ကိုတွေ့တွေ့ချင်း အာရုံအားလုံး စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း။ ကိုယ်တွေက မှတ်မိသည်။ သူက ခပ်တန်းတန်း။ သူ ပွင့်လင်းစွာ မမြင်သာနိုင် ကောင်းစရာ အခြင်းအရာတစ်ရပ် ကိုယ့်ဘေးမှာ မတ်တတ်ရပ်လျက်သာ။ သူ့အတွက် မျက်နှာစိမ်း မိန်းမသား။ ထိုအခြင်းအရာက သူ ကိုယ့်ကို ကောင်းစွာ မှတ်မိနေသေးခြင်း သာမက။ အကြောင်းမူ သူ့ကိုယ်တိုင် လိုက်ခိုးပေးခဲ့သော ကိုယ့်ဇနီးသည် ထိုအမျိုးသမီးမဟုတ်မှန်း သူ့ ဘက်က ရာနှုန်းပြည့် သေချာနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

"ဘယ်ပိုးပေးရမလဲ ခင်ဗျ"

သူ့ကိုဖုန်းဆက်ခေါ်လိုက်သော ထိုအမျိုး သမီးကိုသာ ကြည့်၍ သူက မေးလိုက်သည်။

"အရင်ဆုံး ထမင်းဆိုင်ကို ပို့ပေးပါ။ အရင် တစ်ခေါက်ကစားဖူးတဲ့ဆိုင်ပေါ့။ ဩော်...အဲဒီတုန်း ကလည်း ရှင်ပဲလိုက်ပို့ပေးတာနော်"

"မဟုတ်ပါဘူးခင်ဗျ"

"ဘယ်နားလဲတော့ မမှတ်မိဘူး။ ဆိုင်နာမည် က "စိန်" ဆိုလား"

"တက်ပါ။ နီးပါတယ်။ ဆိုင်က ရှေ့တစ်ကွေ့ နားမှာပါ"

ကျွန်တော်တို့ သူ့ရဲ့ သုံးဘီးဆိုင်ကယ်လေး ပေါ်သို့ တက်လိုက်ကြသည်။ အတန်ငယ်သွားမိပြီးမှ သူက စကားစ၊မေးဖော်ရသည်။

"နေပါဦး... မင်းက ငါတို့မြို့မှာ ဘာလာလုပ်တာလဲ"

သူ့အမေးမှ ပြန်မဖြေရသေး။ စိန်ဆိုင်သို့ ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ရောက်သည်။

"မင်းလည်း ဆင်းလေကွာ"

"ငါစားပြီးပြီကွာ၊ ဒါပေမဲ့ ငါ ဝင်ထိုင်ပေးပါမယ်"

မြေစိုက်၊ အုတ်ညှပ်၊ နှစ်ထပ်အိမ်ကလေး၏ မြေညီထပ်ရှိ စိန်အမည်ရှိ ထမင်းဆိုင်ကား အရောင်သိပ်မထွက်။ ကိုယ်တွေဝင်ထိုင်လိုက်သော ထမင်းစားပွဲနှင့် အနီးဆုံးတိုင်တွင် မိတာပုံးငါးလုံး ချိတ်တွယ်ထားသည်။ ဆိုင်အပြင်ဘက်တွင် ထောင်ထားသော ဆိုလာပြားများ မိုးရေချိုး



နေကြသည်။ ဇာတ်စုံခင်း၊ ဇာတ်ပေါင်းခန်းကို ကိုယ်တွေက စဖွင့်ရသည်။

"အရင် .. ငါ .. ထိုင်းက AIT အာရှနည်းပညာ အင်စတီကျုမှာ လုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်ကို အခု ဒီပြန်ရောက်တော့ ဂရုတစ်ခုထောင်ပြီး ပြန်လုပ်တာပေါ့ကွာ"

"ဘာအလုပ်လဲ"

"သဘာဝသယံဇာတ တူးဖော်ဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိမရှိ ကွင်းဆင်းဆန်းစစ်တဲ့ အလုပ်ပေါ့ကွာ။ သိချင်သူက ငါတို့အုပ်စုကို လာငှားရင် တို့အုပ်စုက လိုက်လုပ်ပေးတာပေါ့ကွာ။ အခုလာတာကို ရက်ဂီဆင်းတယ် ခေါ်တာပေါ့"

ထမင်းဆိုင်ကလေးထဲတွင် ဝိုင်းပြည့်လှနီးပါး ဖြစ်နေသည့်နည်းတူ ကိုယ်တို့ထမင်းစားပွဲဝိုင်းကလေးပေါ်၌လည်း ထမင်းအုပ်၊ ဟင်းပန်းကန်၊ ဟင်းရုံများ၊ ငါးပိထောင်း၊ အတို့အမြှုပ်၊ ရေနွေးဘူး၊ အကြမ်းပန်းကန်သုံးလုံး၊ ဖိုခုံလောက်ဆိုင်မှောက်ထည့်ထားသော ပလတ်စတစ်ခွက် စသည်စသည်များဖြင့် ပြည့်ကျပ်စပြုပြီ။ ဒေသီယစကားသံများ ပြောက်တိပြောက်ကျား ဝန်းရံထားသည့် ကြက်၊ ဝက်၊ ဆိတ်၊ အမဲ၊ ဒေသထွက် ပင်လယ်စာမျိုးစုံ၊ အချိုချက်၊ အစပ်ချက် ဟင်းပွဲများထည့်ထားသော အဖုံးတစ်ဝက်ပွင့် ဒန်အိုးတန်းအနီးက မခွာနိုင်သေးသည့် ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အမျိုးသမီးဘက် တစ်ချက်လက် ဂွေယမ်းပြလိုက်ရင်း -

"သူကလည်း ဖောင်ဒါ၊ ရှယ်ယာဟိုလ်ဒါ၊ အစုရှယ်ယာဝင်တစ်ယောက်ပဲ။ သူများခိုင်းတာပိုက်ဆံယူလုပ်ကြရတော့ သူနဲ့ ငါအပါအဝင် တို့တစ်ဖွဲ့ သားလုံးက အလုပ်သမားတွေပဲ ပေါ့ကွာ"

ဆရာမလည်း ထမင်းစ စားစပြုပြီ။ ဆိုင်က စားပွဲထိုးအမည်ခံ ဝိုင်းလုပ်ဝိုင်းစား မိသားစုဝင် ကလေးမလေးများက အသီးအရွက်ပွဲများ လာချ ပေးကြပြန်သည်။ ကိုယ်တွေ လျှာရှည်မိသည်။

"ကျွန်တော်တော့ မမှာဘူး၊ ဆရာမ မှာတာ လား"

ဆရာမက ရှင်းပြသည်။

"ဒီဆိုင်က တစ်ခါပြင်ပေါ့။ ထမင်းတစ်ပန်း ကန်၊ အသားဟင်း ဒါမှမဟုတ် ဆရာတို့အခေါ် ပင်မဟင်းလျာ မိန်းဒစ်ရှိတစ်ပွဲ။ အဲဒါအတွက် အသီးအရွက်ဟင်းရုံ နှစ်ပွဲ ချပေးပါတယ်။ အတို့ အမြှုပ်နဲ့ ဟင်းချို ဒါမှမဟုတ် ချဉ်ရည်ဟင်း တစ်ခွက်စီ အပါအဝင် တစ်ခါပြင်၊ တစ်ခါစား၊ တစ်ယောက်ကို ၄,၀၀၀ ကျပ် ယူပါတယ်"



"ထမင်းလိုက်ပွဲက တစ်ပွဲ ၅၀၀ ကျပ်ပါ"

အ နီး ရှိ ဒေ သ ခံ လူ မျိုး အ မျိုး သ မီး ဟင်းလိုက်သမကလေးက ထပ်မံဖြည့်စွက် ပြောပြပေးသည်။

ရှည်လက်စလျှာ ကိုယ့်ဘက်က သိမ်းရပုံ မပေါ်။

"မိန်း လုပ်ထားလား"

သူတို့စကားသံများကို ထမင်း၊ ဟင်းပြင်ပေး နေသော စားပွဲနောက်ပါးရှိ လက်ပိုက်ရပ်ကြည့်

နေသည့် သူငယ်တစ်ယောက်က ကြားပုံရသည်။ ဆိုင်ခုံနောက်က ရှေ့ထွက်လာပြီး သူတို့မျက်စိ ထဲတွင် ဧည့်စိမ်းများ ဖြစ်ပုံရသော ကိုယ်တွေနှင့် ဆရာမကို ကြောင်လက်သည်းခြစ်ရာလေးများ မထင်မရှားပါသည့် စိန်တစ်လုံးပါ ဆိုင်လိပ်စာ ကတ်လေး နှစ်ချပ် လာပေးသည်။ ယဉ်ကျေးမှု အရ ကိုယ့်ဘက်ကလည်း တုံ့ပြန်လဲလှယ်။

X X X

လိပ်စာကတ်ပြားလေးတစ်ချပ်

ကိုယ့်ထံ

ကမ်းပေးပြီးနောက်

သူ့ယာဉ်ကလေးပေါ်တက်ကာ

မောင်းထွက်သွားသည်။

သူ့ကတ်ကလေးက

သာမန်လိပ်စာ

ကတ်ပြားများနှင့်

ခြားနားကွဲပြားသည်။

ရောင်စုံကတ်ပျော့ကလေး။

တွေ့ဆုံရမည့်သူများထံ သူ့ယာဉ်နှင့်ပင် ကိုယ်တွေ တစ်နေ့ကုန် လျှောက်သွားဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး ကိုယ်တွေတည်းခိုရာ ဟိုတယ်ဟု ခေါ်မှည့်ထားသော ရိပ်မြုံလေးသို့ သူကိုယ်တိုင် မောင်းပို့ပေးသည်။ သူကပင် စတင်ကာ -

"ဒီဟိုတယ်မှာ ညစာမှာစားလို့ရလား"

"မသိဘူးကွ"

ဆရာမက ပြတ်သားသည်။

"ကျွန်မတော့ ကွေကာအုပ်နဲ့ ကိတ်ခြောက် လေးပဲစားပြီး အိပ်တော့မယ်"

"မင်း အပြင်ထွက်စားချင်တယ်ဆိုရင် ငါ့ကို လှမ်းခေါ်လိုက်။ ကြိုက်တဲ့အချိန်ခေါ်၊ ငါ မအိပ် သေးပါဘူး ... ရော့"



လိပ်စာကတ်ပြားလေးတစ်ချပ် ကိုယ့်ထံ ကမ်းပေးပြီးနောက် သူ့ယာဉ်ကလေးပေါ် တက် ကာ မောင်းထွက်သွားသည်။ သူ့ကတ်ကလေး က သာမန်လိပ်စာကတ်ပြားများနှင့် ခြားနား ကွဲပြားသည်။ ရောင်စုံကတ်ပျော့ကလေး။ သူ့ အမည်အစား သူ့လုပ်ငန်းအမည်ကိုသာ ဖော်ပြ ထားသည်။ ပညာအရည်အချင်း ဖော်ပြထား ခြင်းမရှိ။ လုပ်ငန်းတည်နေရာလိပ်စာ၊ ရွှေ့လျား လုပ်ငန်း ဖြစ်သည့်အလျောက် အချိန်မရွေး



ဆက်သွယ်ခေါ်ဆိုငှားရမ်းနိုင်သော လက်ကိုင် ဖုန်းနံပါတ် ပါသည်။ လိုဂိုပါသည်။ သူ့လိုဂိုက လက်ရှိ သူ့ပရိယေသနဖြစ်သော ဘဏ္ဍာရိပ် အမည်ရှိ အိန္ဒိယနိုင်ငံထုတ် တုတ်တုတ်ဟု နှုတ်ကျိုးနေကြသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လုပ်ငန်းသုံး၊ သုံးဘီးဆိုင်ကယ်။ အီးမေးလ် လိပ်စာပါသော သူ့လိပ်စာကတ်ကို စက္ကူဖြင့် မလုပ်။ ဗီဒီယိုလ်သားအစဖြစ် ပြုလုပ်ထားသည်။

လိပ်စာကတ်တစ်ကတ်၏ ကြန်အင် လက္ခဏာ အပြည့်အစုံပါသော ထိုကတ်ကလေး ကားဥတုသုံးပါးခံသည်။ နေ၊ ရေ၊ လေမကြောက်။ ချိုးခေါက်မှောက်လှန်၍လည်း မကျိုးမကြေ။ ခွေလိပ်၍ပင် ရသေးသည်။

ထို့ပြင်

ပေရေညစ်ပတ်ပါက လျှော်ဖွပ်ဆေးကြော သန့်စင်၍ပင် ရနိုင်သေးပေသည်။

လင်း (ဆေး - ခ)

ကလေးသူငယ်များကို ခြိမ်းခြောက်လာနေသည့် ညစ်ညမ်းပုံရိပ်များ

တင်မာလွင်



ဝက်ဆိုက်ပေါ်သို့ ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းပုံများ၊ ဗီဒီယိုများ လွှင့်တင်မှု တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် အများဆုံးဖြစ်ကြောင်း၊ အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် ကလေးများကို သွေးဆောင်ဖြားယောင်းမှုများ ပြုလုပ်လာကြကြောင်းနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့များအနေဖြင့် ထိုသို့ ခေါင်းပုံဖြတ်မှုများကို တိုက်ဖျက်မည့် လုပ်ငန်းများတွင် ရှေ့တန်းမှရပ်တည်ကာ လုပ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းဗီဒီယို၊ ရုပ်ရှင်၊ ရုပ်ပုံများ ဝယ်လို အားကောင်းနေခြင်းသည် ညစ်ညမ်းဝက်ဆိုက်မှ လျှို့ဝှက်စွာ ဖန်တီး၍ ဖြန့်ချိနေခြင်းကို တွန်းအား ပေးသလို ဖြစ်နေသည်။ ယခုအခါ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ရုပ်ပုံများ အများဆုံးလွှင့်တင်သူအဖြစ် ထိတ်လန့်ဖွယ် မြင်တွေ့နေရသည်။

ပရာချိုဝါလာ (Prajwala) သည် ဟိုက်ဒရာဘတ် အခြေခံ NGO အဖွဲ့ဖြစ်ပြီး လိင်ကုန်ကူးမှုမှ ကယ်ဆယ်ရရှိသူများကို ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ၎င်းအဖွဲ့သည် အင်တာနက်မှ ကလေးညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများကို ခြေရာခံတွေ့ရှိခဲ့မှုကြောင့် များစွာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ပရာချိုဝါလာမှ တွဲဖက်အဖွဲ့ဝင် ဆူနီတာခရစ်ရှန် (Sunitha Krishnan) သည် အင်တာနက်ရုပ်ပုံထဲမှ ကလေးမလေးတစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံခဲ့သည်။

သူက အဆိုပါကလေးမလေးကို ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်နေသည့် အသွင်အပြင်ဖြင့် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေလိမ့်မည်ဟု ထင်မှတ်ခဲ့သည်။ သို့သော် သူ့အထင်နှင့်အမြင် တက်တက်စင်လွဲနေသည်။ ကလေးမလေးကို အလွန်ပင် တက်ကြွနေသည့် ပုံစံမျိုးဖြင့် တွေ့မြင်ခဲ့သည်။ ကလေးမလေးသည် အသက် ၁၂ နှစ်သာသာရှိသေးသည်။ သူ၏ အမည် ပရနီတီ (Praniti) (အမည်ပြောင်း) ဖြစ်သည်။ သူ့မှာ မည်သည့်အခက်အခဲမှမရှိပါ။ ကျောင်းတက်နေသည့် လိမ္မာယဉ်ကျေးသော မိန်းကလေး ဖြစ်သည်။ မုန့်ပဲသရေစာ၊ အချိုရည်တို့ကို မတောင်းတတ်ပါ။ အွန်လိုင်းမှ အလွန်ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းနှင့် စကားစမြည် (Chat) ပြောနေလေ့ရှိသည်။

မိဘများက သူတို့သမီးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စွာ စကားစမြည် ပြောနေသူကို သူငယ်ချင်းဟု ထင်မှတ်ထားသဖြင့် သူစိမ်းဟု သိလာရသည့် အချိန်တွင် မည်သည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာကွယ်

မှုမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ သမီး၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထင်ရှားပြတ်သားသည့် ရုပ်ပုံများ အင်တာနက်တစ်ခုလုံး ကျယ်ပြန့်စွာ ပျံ့နှံ့သွားသည်။

အဆိုပါကလေးမလေးနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှု ပြုလုပ်သည့်အခါ ကလေးမလေးက သူသည် မည်သည့်အမှားတစ်ခုမှ မလုပ်ခဲ့ကြောင်းနှင့် သူနှင့် စကားစမြည်ပြောသူမှာ သူစိမ်းမဟုတ်ဘဲ သူ၏ သူငယ်ချင်းဖြစ်သည်ဟု အကျောက်အကန် ငြင်းဆိုကြောင်း ခရစ်ရှန်က ပြောသည်။

အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် ကလေးများကို ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်၍ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူမျိုး ပြုစုကာ အရှက်အကြောက် နည်းလာစေပြီး သားကောင်အဖြစ် အသုံးပြု အမြတ်ထုတ်နေသည့် စီးပွားရေးသမားများလက်သို့ လွှဲပြောင်းပေးနေသည်မှာ ကလေးများအတွက် အကြီးမားဆုံးအန္တရာယ် ဖြစ်နေသည်။ ကလေးများ၏ စိတ်ထဲတွင် သူတို့သည် သားကောင်ဖြစ်နေသည်ဆိုသည့်အသိ လုံးဝမရှိသလို အမြတ်ထုတ်အလွဲသုံးစားပြု အသုံးပြုခံနေရသည်ကိုလည်း မသိပါ။ ကလေးဘဝသည် ဖြားယောင်းသွေးဆောင်သူများ၊ အမြတ်ထုတ် အလွဲသုံးစား



ပြုသူများနှင့် လုံးပန်းနေရသည်ကို တွေးကြည့်စေလိုသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ပရန်တီကဲ့သို့ နနယ်ငယ်ရွယ်သော ကလေးများကို ကာမရာဂစိတ်နိုးကြွစေရန် လွှဲဆော်ပေးသော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမျိုး ဆင်မြန်းပေးပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူမျိုး ပြုစုပျိုးထောင်ပေးကာ ကလေးများကို အလွဲသုံးစားပြုနေသည့် ဆိုက်ဘာမှ အွန်လိုင်း ကလေးညစ်ညမ်းဈေးကွက်သည် ထိတ်လန့်ဖွယ် အတိုင်းအတာတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိနေသည့်ခြိမ်းခြောက်မှုအသစ်တစ်ခုဖြစ်နေသည်။

အမျိုးသားရေး ဗဟိုအဖွဲ့အစည်းဌာနတွင် ပျောက်ဆုံးနေသည့်ကလေးများ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံနေရသည့်ကလေးများ ကူညီရေးအဖွဲ့အစည်း (NCMEC) ၏အဆိုအရယခုအခါ အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကလေးသူငယ်ညစ်ညမ်းပုံများအွန်လိုင်းပေါ်၌ အများဆုံးတင်သူအဖြစ် စာရင်းသွင်းခံရပြီး ထိုင်းနိုင်ငံနောက်ကလိုက်နေသည်။

NCMEC က အိန္ဒိယ User များသည် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် အစောပိုင်းတွင် အင်တာနက်၌ ကလေးရုပ်ပုံနှင့် ဗီဒီယို ၂,၅၀၀ တင်ခဲ့သည်ဟု ခန့်မှန်းခဲ့သည်။ ဒေလီ (Delhi) သည် ကလေးညစ်ညမ်းပုံ အများဆုံးတင်သည့်မြို့အဖြစ် ထိပ်တန်းစာရင်းဝင်ခဲ့ပြီး မဟာရပ်ရှ်တာ၊ ဂူဂျာတ်၊ စုတရာပရာဒေရှ်နှင့် အနောက်ဘင်္ဂါလ်နောက်လိုက်ခဲ့သည်။ အင်တာနက်မှ ဆန်းသစ်တီထွင်ဖန်တီးမှုများဖြင့် စိန်ခေါ်လျက်ရှိရာထိုအထဲတွင် ကလေး ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများကြောင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ရသည်ဟု ဝန်ကြီးချုပ်ရုံးမှ သတင်း

လိုခြုံရေးအရာရှိ ဒေါက်တာ ဂူလ်ရှန်ရိုင်းက ဆိုသည်။

သတင်းအချက်အလက်ဖြန့်ဝေမှုနည်းပညာ အက်ဥပဒေ (IT Act) အရ နိုင်ငံတစ်ဝန်း ကလေးညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများ ကြည့်ရှုခြင်း၊ ဖန်တီးခြင်း၊ ဖြန့်ဝေခြင်းတို့ကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ခဲ့သော်လည်း ရှိမြဲဖြစ်သည်။ လူမှုကွန်ရက်များကဲ့သို့ ကြားခံများက ဤကဏ္ဍကို လျင်မြန်စွာ မဖယ်ရှားသည့်အတွက် အင်တာနက်ပေါ်တွင် မြင်တွေ့နေရဆဲဖြစ်သည်။

အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးသည်

ကဏ္ဍမျိုးစုံမှ

ကလေးသူငယ်

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအတွက်

ပါဝင်လာကြသည်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာ

ပလက်ဖောင်းများသည်

ကလေးသူငယ်များကို

အလွဲသုံးစားပြုမှုအတွက်

လုံးဝသည်းခံလိုစိတ်

မရှိကြောင်း

မိသားစုဝင်ထဲမှ တစ်ဦးဦးက သော်လည်းကောင်း၊ ဥပဒေနှင့် ငြိစွန်းသည့် လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းမှ သော်လည်းကောင်း၊ ဆိုက်ဘာမှ သူစိမ်းတစ်ရံဆံသည် လည်းကောင်း ကလေးညစ်ညမ်းပုံများကို ဖန်တီးထုတ်လုပ်နိုင်သည့်အတွက် ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးထုတ်လုပ်ထားသည့် ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ တိုးပွားများပြားလာလျက်ရှိသည်ဟု Aarambh မှ တွဲဖက်အဖွဲ့ဝင် ပီလိုင်း (Pillai) က ပြောကြားသည်။

Aarambhသည် ကလေးညစ်ညမ်းပုံများကို ဖော်ထုတ် သတင်းပို့နေသည့် အဖွဲ့ဖြစ်သည်။ အစိုးရက ထုတ်ပြန်သည့် ကိန်းဂဏန်းအရ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ပျံ့နှံ့မှုသည် တိုးပွားလျက်ရှိသည်ဟု သိရှိရသည်။

၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ တင်သည့်ဝက်ဆိုက် ၃၃၁ ခုကို ပိတ်ပင်ခဲ့သည်။ အမျိုးသားမှုခင်းမှတ်တမ်းဌာနအဆိုအရ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ဖန်တီးခြင်း သို့မဟုတ် စုဆောင်းသိမ်းဆည်းထားခြင်းအမှု ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ၇၈၁ မှု၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် ၃၃၁ မှု ရှိခဲ့သည်။



ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းဗီဒီယိုအများစုကို သိကျွမ်းသော ဆွေမျိုးများ သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် ရင်းနှီးသည့် သူငယ်ချင်းများက နေအိမ်တွင် ရိုက်ကူးကြသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်နေမှုကို မြို့ပြ၊ ကျေးလက်၊ ဆင်းရဲချမ်းသာမည်သည့်နေရာတွင်မဆိုတွေ့နိုင်သည်။ လိင်ကုန်ကူးသည့်နေရာများတွင်လည်း ရိုက်ကူးရေး ကိရိယာတန်ဆာပလာများ ရှိကောင်းရှိနိုင်မည်ဟု ပီလိုင်း (Pillai) က ပြောကြားသည်။

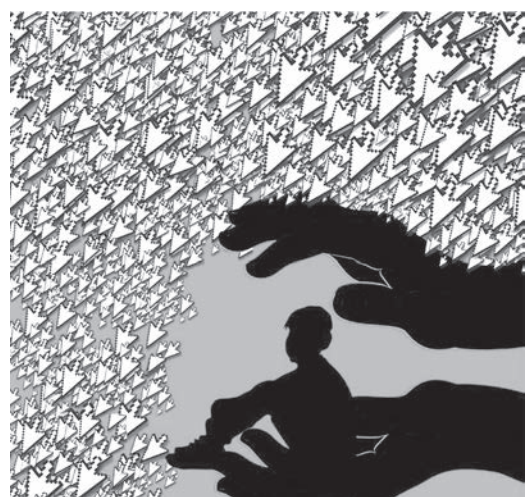
သတင်းမှတ်တမ်းအရ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလမှစ၍ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ကြည့်ရှုသူ၊ ဖြန့်ချိသူ ၁၀၀ ခန့် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခဲ့ပြီး နိုဝင်ဘာလမှာပင် ဂူဂျာတ် မှုခင်းစုံစမ်းရေးဌာနက ကလေးများ အပေါ် ကာမစိတ် ယိမ်းညွှတ်သူ ၆၂ ဦးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလတွင် CBI က နိုင်ငံတကာ ကလေးသူငယ် လိင်မှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်နေသည့် အိန္ဒိယနိုင်ငံသား ခုနစ်ဦးကို အမှုဖွင့်ခဲ့သည်။

အမျိုးသားမှုခင်းမှတ်တမ်းဌာနက အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ၁၅ မိနစ်လျှင် ကလေးတစ်ယောက် နှုန်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံနေရသည်ဟု ဆိုသော်လည်း အိမ်များတွင် မည်မျှ ဖြစ်ပွားနေသည်ကို ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုအနေဖြင့် ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပေ။ သားကောင်အဖြစ် ခံရသူများ၊ လက်တွဲ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသူများနှင့် အလွတ်တန်းလေ့လာမှုများမှ ခန့်မှန်းချက်အရ ကလေးလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတရားစော်ကားပြုကျင့်ခံရမှုများတွင် ၇၀ မှ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ကလေးများနှင့် သိကျွမ်းရင်းနှီးသူများက ကလေးများကို

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်မတရား ပြုကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

မကြာခဏဆိုသလို စုံတွဲများ၏ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အပြုအမူများနှင့် ကလေးလိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းအပြုအမူ ဗီဒီယိုများ စိမ့်ထွက် ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည်။ ဆိုရှယ်မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် ကလေးများကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှု ရှိစေသည့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမျိုး ဆင်မြန်းပြီး လိမ်းပြင်ဆင်ပေးပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူ ဖျော်ဖြေမှုများတွင် ပါဝင်စေခြင်းကြောင့် စိုးရိမ် စိတ်များ လွန်ကဲရသည်ဟု ပီလိုင်းက ပြောကြား သည်။ ကလေးငယ်များ လူလားမြောက်သည့် အချိန်ကာလအတွင်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲ သုံးစားပြုခံရခြင်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာရစေရုံ သာမက မတရားစော်ကားခံရမှု သံသရာကို ဖန်တီးပေးသည်ဟု ပီလိုင်းက ဆိုသည်။

၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ နိုင်ငံတကာ ဆယ်ကျော်သက် နှင့် လူငယ်ရေးရာဂျာနယ်တွင် လေ့လာသုံးသပ် ချက်အရ လိင်စိတ်လွန်ကဲမှု အရင်းခံရှိသည့်



မိသားစုမှ ကလေးများသည် အရွယ်နှင့်မလိုက် ဖက်အောင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူ၊ အမူ အကျင့်၊ အထိအတွေ့များကြောင့် နုနယ်ငယ်ရွယ် စဉ်ဘဝမှာ ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်ရခြင်းများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စူးစမ်းလေ့လာ မှုများ၊ အချစ်ရေးတွင် မအောင်မြင်ခြင်း၊ ချစ်သူ ကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်း၊ ယောက်ျား လေးများကို လိင်တူဆက်ဆံရန် အတင်းအကျပ် ခိုင်းစေခံရခြင်း စသည့် ဖြစ်ရပ်များကြောင့် လူငယ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျူးလွန်မှုများ ပိုမို များပြားလာဖွယ်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

သတင်းပေးပို့ချက်များအရ ဖွဲ့စည်းပုံမရှိ သည့် ညစ်ညမ်းလုပ်ငန်းများစွာရှိလေရာ ၎င်းတို့ သည်ပို၍ကြီးမားသော ညစ်ညမ်းလုပ်ငန်းကြီး၏ လက်အောက်ခံတစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အတူ လူကုန်ကူးသည့် နေရာ များတွင်လည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှု၊ အလွဲသုံးစားပြုမှုများ ရှိကြသည်ဖြစ်၍ ကလေး သူငယ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပုံရိပ်များသည် လူကုန်ကူး မှု အချက်အချာကျသော နေရာဒေသများမှ အစ ပြုသည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။ အမျိုးသားမှုခင်း မှတ်တမ်းဌာန စာရင်းအချက်အလက်များအရ အနောက်ဘက်လား၊ ရာဂျက်စ်တန်၊ မန်ဟာရပ်ရှိ ကာတို့သည် ထိပ်တန်းစာရင်းဝင် လူကုန်ကူး သည့် နေရာများ ဖြစ်ကြသည်။

ကလေးညစ်ညမ်းလုပ်ငန်း၏ သတင်း မှတ်တမ်းများကြောင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခဲ့သည့် ဥက္ကဋ္ဌ ရာဂျာစဗားနှင့် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ မိန်ကိုင် နိုင်ရူးတို့သည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် ဂျိုင် ရာမ်ရာမေးရှ်ကွန်ဂရက်၏ ဦးဆောင်မှုအောက်

တွင်ကော်မတီတစ်ရပ်ကိုဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။အဖွဲ့ဝင် ၁၄ ဦးပါသော ကော်မတီသည် ဆိုရှယ်မီဒီယာ လုပ်ငန်းများ၊ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ အီလက်ထရွန်းနစ်နှင့် အိုင်တီဝန်ကြီးဌာနနှင့် ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာန တို့မှ ကိုယ်စားလှယ်များဖြင့် ကလေးများ ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံစာပေများ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု ခြင်းနှင့် ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ပျံ့နှံ့နေခြင်း ဆိုသည့် အဓိကအချက်နှစ်ချက်ကို ဆွေးနွေး ခဲ့ကြပြီး အကြံပြုချက် ၄၀ ခန့် တင်သွင်းခဲ့သည်။

လက်ရှိတွင် ကလေးညစ်ညမ်းဖြစ်ရပ်များ ကို အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့သို့ အစီရင်ခံ တင်ပြခြင်း သို့မဟုတ် သတင်းပေးပို့ခြင်း၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာ မှတစ်ဆင့် လူသိရှင်ကြားထုတ်ပြန်ကြေညာခြင်း မျိုး မရှိတော့ပေ။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်ရှိသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများနည်းတူ ကျင့်သုံးဆောင်ရွက် ခဲ့သည်။အမေရိကန်သည် ဤသတင်းပေးပို့ချက် အပေါ် အခြေခံ၍ ကလေးညစ်ညမ်းဖန်တီးသူ များကို စောင့်ကြည့်ခြေရာခံသည့် ဆိုက်ဘာ ရာဇဝတ်မှုအဖွဲ့များ ရှိကြသည်။ ရာဂျာစဗားက အွန်လိုင်းပလက်ဖောင်းမှ ကလေးညစ်ညမ်းပုံ ကို ရှာဖွေပေးနေသူများ၏ IP လိပ်စာထုတ်ပေး နိုင်သည့် ဗဟိုအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းရန် အကြံပြုခဲ့သည်။

ဤကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ကြည့်ရှုနေ ခြင်းနှင့် မြှင့်တင်နေခြင်းတို့အတွက် ဥပဒေပြု မှုများ၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ ဖြင့် စီမံဆောင်ရွက်ရန် စဉ်းစားခဲ့သော်လည်း ဤအကြောင်းအရာ ဖန်တီးသူများ သို့မဟုတ် ကလေးများအား အွန်လိုင်းတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ၊ လွှဲဆော်သူများကို မည်သို့

ခြေရာခံမည့်အကြောင်း မပါခဲ့ပေ။ ထုတ်လွှင့်နေ သည့်လိုင်း (Channel) များကိုတွေ့မြင်နေရသော် လည်း ကိုင်တွယ်ရှင်းလင်းရန်အတွက် အန္တရာယ် ကြီးမားသောကြောင့် ကလေးများကို ဒစ်ဂျစ် တယ် ပညာပေးစနစ်ဖြင့် ပညာပေးရန် အကြံပြု ထားသည်။

အီလက်ထရွန်းနစ်နှင့် အိုင်တီဝန်ကြီးဌာနမှ အကြမ်းဖက်ဝါဒနှင့် ကလေးညစ်ညမ်းမှုများ ကို အလိုအလျောက် ကိရိယာများဖြင့် ဖယ်ရှား ရန် ကနဦးပိုင်းက အကြံပြုထားသည်။ အဖွဲ့ အစည်းအသီးသီးသည် ကဏ္ဍမျိုးစုံမှ ကလေး သူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ပါဝင်လာကြသည်။ဆိုရှယ်မီဒီယာပလက်ဖောင်း များသည် ကလေးသူငယ်များကို အလွဲသုံးစား ပြုမှုအတွက် လုံးဝသည်းခံလိုစိတ် မရှိကြောင်း ထင်ရှားသည်။

အကြီးအကဲ ပါလာဒီဝါလီယာက "ကျွန်ုပ် တို့သည် အင်တာနက်မှကလေးများ ခေါင်းပုံဖြတ် ခံရခြင်းကို တားဆီးရန် ရှေ့တန်းမှ ရပ်တည်၍ စိန်ခေါ်မှုများကို တုံ့ပြန်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကလေးလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုများကို ဆက်လက်တိုက်ဖျက်သွားရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော နည်းပညာကိရိယာများတွင် ရင်းနှီး မြှုပ်နှံသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း" တွစ်တာမှတစ်ဆင့် ပြောကြားခဲ့သည်။

တင်မာလွင်

Ref: The Dark Web of Child Porn
By Sonali Acharjee
R.D, India Today, March, 2 ,2020

ကြီးထွားလာနေသော ဆေးဝါးအတု အင်ပါယာ

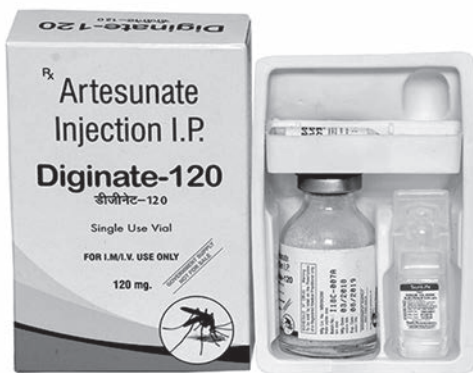
အေးထွန်းမင်း



ဆေးဝါးအတုပြုလုပ်ခြင်းသည် ငွေရလွယ်သည့်အပြင် အမြတ်အစွန်းများသည့်အတွက် ဆေးဝါးအတုလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ကြသူများ များပြားလာကြောင်း၊ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ဆေးဝါးများကို စစ်ဆေးမှုများ တင်းကြပ်စွာ ပြုလုပ်နေကြောင်း၊ အင်တာနက်မှ ဝယ်ယူသော ဆေးဝါးများကို အထူးဂရုပြုဖို့လိုကြောင်းနှင့် ဆေးဝါးအတု ပြဿနာကို ပြည်သူများက သတိရှိဖို့လိုကြောင်း ရေးသားထားသည်။

၂၀၀၀ ပြည့်လွန်နှစ်များတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမှာ ငါးသိန်းနှင့် ခြောက်သိန်းအကြားတွင် ရှိသည်။ ဆေးခန်းသို့ ငှက်ဖျားရောဂါသည် ရောက်လာခြင်းမှာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အထူးအဆန်းမဟုတ်။ ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ရောဂါအသည်းအသန် ခံစားနေရသော

ငှက်ဖျားရောဂါလူနာတစ်ယောက် ဆေးရုံသို့ ရောက်လာသည်။ အဖျားတက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ခေါင်းအပြင်းအထန် ကိုက်ခြင်း ရောဂါလက္ခဏာများဖြင့် ရောက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသုံးများသော၊ ဈေးချိုသော ငှက်ဖျားဆေးဖြစ်သည့် အာတက်ဆူနိတ် (Artesunate) ကို ဆရာဝန်က ပေးလိုက်သည်။



သာမန်အားဖြင့် ဆေးပေးပြီး ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင် လူနာမှာ သက်သာလာရမည် ဖြစ်သော်လည်း အခြေအနေက ပိုမိုဆိုးရွားလာသည်။ လူနာသတိလစ်သွားပြီး ကျောက်ကပ်မှာလည်း အလုပ်မလုပ်တော့သည့် လက္ခဏာများတွေ့ရသည်။ သွေးထဲတွင် ငှက်ဖျားပိုးအရေအတွက် မြင့်တက်နေသည်။ အရည်သွင်းခြင်း၊ ပိုမိုအစွမ်းထက်သည့် အာတက်ဆူနိတ်ထိုးသွင်းခြင်းတို့ဖြင့် ကုသသော်လည်း လူနာ အသက်ဆုံးသွားရသည်။ ရောဂါပိုး ဦးနှောက်ထဲရောက်ကာ ဆုံးပါးသွားရခြင်း ဖြစ်သည်။

အာတက်ဆူနိတ်သည် အစွမ်းထက်ပြီး စိတ်ချရသည့် ဆေးဖြစ်သည်။ မည်သည့်အတွက် ယခုလို ဖြစ်ရသည်ကို ဆရာဝန်များက စူးစမ်းတော့သည်။ ထိုအခါ ဆေးတွင် အာတက်ဆူနိတ် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသာ ပါဝင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ လူနာ သုံးစွဲသော ဆေးသည် အရည်အသွေးနိမ့်ဆေး ဖြစ်နေသည်။

ထိုသတင်းသည် ကျေးရွာတစ်ရွာလုံး ပျံ့နှံ့သွားကာ အားလုံး စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရသည်။ ယခင်က တစ်ခါမျှ ဆေးအတု အဖြစ်အပျက်ကို မကြုံဖူးကြ။ ဆေးရုံနှင့် ဆေးဆိုင်များတွင် ရှိနေသော အာတက်ဆူနိတ် ဆေးများကို သိမ်းယူကာ မီးရှို့ဖျက်ဆီးလိုက်ကြသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ပျက်ခြင်းကြောင့် မသိနားမလည်သော တောသူတောင်သားများ ခေတ်မီဆေးပညာအပေါ် အယုံအကြည် ကင်းမဲ့ကုန်သည်။

ထိုအဖြစ်အပျက်မျိုးသည် ကမ္ဘာအနှံ့တွင် နေ့စဉ် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။ ဆေးအမျိုးအစားတိုင်းတွင် အတုရှိနေသည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်က ပါကစ္စတန်နိုင်ငံ၊ လာဟိုမြို့တွင် တီဘီဆေးအတုကြောင့် လူနာ ၁၀၀ ကျော် အသက်ဆုံးခဲ့ရသည်။ အိန္ဒိယတွင် ဆေးစွမ်းမပြည့်မီသော ဆေးများကြောင့် ငါးနှစ်အတွင်း လူနာပေါင်း ၈,၀၀၀ ကျော် အသက်ဆုံးရသည်ဟု အာဏာပိုင်များ က ကြေညာသည်။ ခွဲစိတ်ပြီး လူနာများကိုပေးသည့် ပဋိဇီဝဆေးများသည် စံချိန်မမီသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အာဖရိကတွင် ဦးနှောက်အမြှေးရောင် သက်တမ်းလွန် ကာကွယ်ဆေးများ ရှိနေကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က သတိပေးခဲ့သည်။

ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေး၊ ပဋိဇီဝဆေး၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗီဆေး၊ ပိန်ဆေးနှင့် ကာမအားတိုးဆေးဗိုင်ဂရုတို့အပါအဝင် ဆေးတိုင်းတွင် အတုရှိနေသည်။ ဆေးတုများတွင် ဆေးဝါးအာနိသင်အပြည့်အဝမရှိခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမပါဝင်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ အဆိုးဆုံးမှာ လူနာ အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေမည့် အဆိပ်ပါဝင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးအတု လုပ်ခြင်းသည် လူသတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အလှကုန်ပစ္စည်း၊ နာမည်ကျော် ဒီဇိုင်းနာ လက်ဆွဲအိတ်အတု လုပ်သူတို့သည် အလျင်အမြန် အဖမ်းခံရပြီး ကြီးလေးသော ပြစ်ဒဏ်ခံရနိုင်သော်လည်း ဆေးဝါးအတုလုပ်သူတို့မှာ အတုလုပ်မှု ပြစ်ဒဏ်လောက်ဖြင့်ပင် ပြီးသွားကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးအတု အင်ပါယာသည် အချိန်တိုအတွင်း ကျယ်ပြန့်အားကောင်းလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ငွေကြေးတောင့်တင်းသော ကုမ္ပဏီကြီးများကို အကာအကွယ်ပေးပြီး ဆင်းရဲသားတို့အသက်အန္တရာယ်ကို ဥပဒေသည် လျစ်လျူရှုထားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။



ဆေးဝါးအတု လုပ်ငန်းသည် ငွေရလွယ်သည့်အပြင် အမြတ်အစွန်းများသည့်အတွက် မာဖီးယားကဲ့သို့ လူဆိုးဂိုဏ်းကြီးများ ပါဝင်ပတ်သက်လာသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်ပွားမှုကြောင့် ငွေရလွယ်သော ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ကုသရေးဆေးဝါးအတုများ အလုံးအရင်းဖြင့် ဝင်ရောက်လာသည်။ အင်တာပိုလ်က ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ အော်ပရေးရှင်းတွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂၃ သန်းကျော် တန်ဖိုးရှိ ဆေးဝါးတုနှင့် စံမမီသော ဆေးပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းရမိခဲ့ပြီး အွန်လိုင်းတွင်

အမေရိကန်ကဲ့သို့သော

နိုင်ငံပင်လျှင်

ဆေးဝါးအတုစက်ကွင်းမှ

ရာနှုန်းပြည့်

မလွတ်နိုင်ပေ။

ဆေးဝါးအတုများ

မကြာခဏတွေ့ရသဖြင့်

ရောင်းချသော

အင်တာနက်စာမျက်နှာပိုင်ရှင်များကို

ခြေရာကောက်

လိုက်လံဖမ်းဆီးနေရသည်။

တရားမဝင်ရောင်းချနေသော ဝက်ဆိုက်ပေါင်း ၁၁၀,၀၀၀ ကျော်ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ခဲ့သည်။

ဆေးဝါးအတုပြဿနာကိုဆေးဝန်ထမ်းများ သတိပြုမိနေသည်မှာ နှစ်ပေါင်း ကြာလှပြီဖြစ်သော်လည်းပြဿနာ၏အတိမ်အနက်ကိုသေချာစွာမသိခဲ့ပေ။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင်အချက်အလက်များစုဆောင်းယူသည်မှစတင်လျက် ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင်မှ အင်တာပိုလ်တွင် ဆေးဝါးတု စစ်ဆင်ရေးဌာနကို တည်ထောင်နိုင်ခဲ့သည်။



ဆေးဝါးတု ပြဿနာသည် ထင်ထားသည်ထက်ပိုမိုကြီးထွားလာနေသည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူများက ယူဆသည်။ ရာဇဝတ်ကောင်များသည် အခြားရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်သည်ထက် ဆေးဝါးအတုလုပ်ခြင်းက ငွေရလွယ်သည်၊ ပြစ်ဒဏ်လည်း လျော့နည်းသည်ကို မြင်လာကြသဖြင့်ဆေးဝါးအတုလောကသို့အလုံးအရင်းနှင့်ဝင်ရောက်လာကြသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်လူကုန်ကူးမှုတို့ထက်ပြစ်ဒဏ်လျော့နည်းသည်။ လူသုံးများသော၊ ပြတ်လပ်နေသော၊ ဈေးကြီးသော ဆေးများကို အတုထုတ်ခြင်းဖြင့် အချိန်တိုအတွင်း ငွေအမြောက်အမြား ရနေကြသည်။

ဆေးရုံတွင် အရေးကြီးသောဆေးများ ပြတ်လပ်သွားသည့်အခါ ဝယ်နေကျမဟုတ်သော ပြင်ပဈေးကွက် ရှာဖွေရခြင်းသည် အတုလုပ်ပြုသူများ၏ အကွက်ပင် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် အခြားသော အဖွဲ့အစည်းများ၏ ခန့်မှန်းချက်အရ နှစ်စဉ် လူတစ်သိန်းကျော်သည် ဆေးဝါးအတုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနေရသည်ဟုဆိုသည်။ လူနာသည် မဖြစ်သင့်သော အခြေအနေတွင် သေဆုံးမှသာ ဆေးကိုစစ်ဆေးရန် သတိရကြသည်။ လူနာအသက်ဆုံးရှုံးသည့်တိုင် ရောဂါသတ်မှတ်မှုမှားယွင်းခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသည့် အတွေးကြောင့်လည်း ဆေးဝါးကို မစစ်ဆေးမိကြ။ ဆေးအစစ်အမှန် ဖြစ်သော်လည်း ဆေးပေးနောက်ကျသည့်အတွက် သေဆုံးရခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသည့် ယူဆချက်ကြောင့် ဆေးဝါးကို မစစ်ဆေးမိကြပေ။

ကမ္ဘာ့ဆေးဝါးလုပ်ငန်းကြီးများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပုံသည် ပင့်ကူအိမ်နယ် ယှက်နွယ် ရှုပ်ထွေးသည်။ ဆေးထုတ်လုပ်မှုလမ်းကြောင်းသည် နိုင်ငံများစွာကို ဖြတ်သန်းသွားသည်။ ထိုအချက်သည် လမ်းခုလတ်တွင် ဆေးအတုနှင့်အစားထိုးရန် အခွင့်အလမ်းရစေသည်။ တရုတ်နိုင်ငံတွင် ထုတ်လုပ်လိုက်သော ဓာတုပစ္စည်းကို အိန္ဒိယတွင် အခြားဆေးဖက်ဝင် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ရောစပ်သည်။ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံတွင် ဆေးလုံးအဖြစ် ထုတ်လုပ်ထုပ်ပိုးသည်။ ကနေဒါတွင် ရောင်းချသည်။ အဆင့်ဆင့် ဆောင်ရွက်ရသည့်အတွက် အတုလုပ်သူများကို အခွင့်သာစေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ဆေးဝါး

အတုများကို နှိမ်နင်းရာတွင် ခက်ခဲနေခြင်း ဖြစ်သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရဲတပ်ဖွဲ့ ဆေးဝါးအတု နှိမ်နင်းရေးဌာနမှ အယ်လိုင်းပလာစတစ်က “နိုင်ငံပေါင်း ၁၉၀ ကျော်မှာ ဆေးဝါးအတုကိစ္စကို ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းရှိတဲ့ နိုင်ငံ အနည်းငယ်ပဲ ရှိတယ်။ တချို့နိုင်ငံတွေဆိုရင် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းဖို့ ကျွမ်းကျင်တဲ့လူနဲ့ ဘတ်ဂျက် မရှိဘူး ဖြစ်နေတယ်” ဟု ပြောသည်။

၃၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သော နိုင်ငံများတွင် အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးအတွက် အာဏာပိုင်အဖွဲ့ (Food and Drug Administration) ဖွဲ့စည်းထားခြင်း မရှိဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ခန့်မှန်းသည်။ ထိုနိုင်ငံများသည် ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများဖြစ်ပြီး ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းပြည့်စုံမှုမရှိ။ အစိုးရဘတ်ဂျက် မလုံလောက်သော နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးများကို တင်းကြပ်စွာစစ်ဆေးသော အမေရိကန်နှင့် ဗြိတိန်နိုင်ငံတို့တွင်ပင် ဆေးဝါးအတုများကို ကြိုးကြားကြိုးကြားတွေ့ရသည်။ ထိုဆေးများကို အင်တာနက်မှဝယ်ယူကြခြင်းဖြစ်သည်။ အင်တာနက်ပေါ်မှဆေးများသည် တံဆိပ်ပေါ်တွင်ဖော်ပြထားသည့်နိုင်ငံတွင် ထုတ်လုပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အခြားနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံတွင် ထုတ်လုပ်ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ယင်းသို့ ထုတ်လုပ်သောနိုင်ငံမှာလည်း တင်းကြပ်သော ဆေးဝါးဥပဒေမရှိသည့် နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။

အင်တာနက်သည် ဆေးဝါးတုလုပ်ငန်းကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်စေသည်။ ၂၀၁၉ခုနှစ်တွင်အမေရိကန်နိုင်ငံသား ၁၉ သန်းသည် အွန်လိုင်းမှ ဆေးဝယ်



ယူခဲ့သည်ဟု စစ်တမ်းတစ်ခုက ဆိုသည်။ ယခုအခါ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ဆေးရောင်းချသည့် ဆိုင်ပေါင်း ၅၀,၀၀၀ ကျော် ရှိသည်။ အမေရိကန်အကောက်ခွန်ဌာနက စစ်ဆေးခဲ့သော အွန်လိုင်းအရောင်းဌာန ၁၁,၇၀၀ အနက် ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် စည်းကမ်းနှင့်မညီဟု ဆိုသည်။ နှစ်စဉ် ဆေးဝါးအတု ဈေးကွက်သည် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်လာနေသည်။ ဈေးကွက်တန်ဖိုးအားဖြင့် ဘီလီယံ ၂၀၀ ရှိသည်။

အင်တာနက်မှ ဝယ်ယူသော ဆေးဝါးများကိုစာတိုက်မှပါဆယ်ဖြင့်ပေးပို့သည်။ ဝင်ရောက်လာသော ပါဆယ်ထုပ်များကို လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ ခွေးကို အနံ့ခံစေခြင်းတို့ဖြင့် စစ်ဆေးသည်။ မသင်္ကာဟု ယူဆပါက ဖွင့်ဖောက်စစ်ဆေးသည်။ ယင်းသို့စစ်ဆေးရာတွင် ငွေကြေးကုန်ကျခြင်း၊ လူအင်အား အများအပြား သုံးစွဲရခြင်း၊ အချိန်ကုန်ခြင်းတို့ကြောင့် ပမာဏကြီးမားသော အထုပ်များကိုသာ ပစ်မှတ်ထား စစ်ဆေးနိုင်သည်။

အထုပ်ငယ်များဖြင့် ရောက်ရှိလာသော ဆေးဝါးများကို သံသယရှိပါက သီးသန့်ဖယ်ထားလိုက်ပြီး လက်ခံမည့်သူထံ စာရေးသားလျက်

အထုပ်ပါဆေးဝါးသည် မမှန်ကန်ဟု ယူဆကြောင်း၊ အထုပ်ပါဆေးဝါးကို သုံးစွဲလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးဆက်များအတွက် သုံးစွဲသူ၏ တာဝန်သာဖြစ်ကြောင်း အသိပေးသည်။ လက်ခံမည့်သူက ဆက်သွယ်လာပါက ဆေးဝါးအတုကို မည်သည့်နေရာမှ ဝယ်ယူသည်ကို မေးမြန်းပြီး ဆက်လက် စုံစမ်းဖော်ထုတ်သည်။

ဆေးဝါးအတုကို နှိမ်နင်းနိုင်ရန် နိုင်ငံများ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။ ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သော နိုင်ငံအားလုံးက တညီတညွတ်တည်း လက်ခံသော သဘောတူစာချုပ် လိုအပ်နေသည်။ စာချုပ်ပါ စည်းကမ်းချက်အားလုံးကို အတိအကျ လိုက်နာကြလျှင် ဆေးဝါးတုများ ပပျောက်သွားမည် ဖြစ်သည်။

ကနေဒါနိုင်ငံ၊ အော်တာဝါတက္ကသိုလ်မှ ဥပဒေနှင့် ဆေးဝါးပါမောက္ခ အမ်မာအက်တာရင်က “မြို့ပြလေကြောင်းဆိုင်ရာစာချုပ် တစ်ဒီဇင် ကျော်ကျော်ရှိတယ်။ အဲဒီစာချုပ်တွေကို လိုက်နာရင် လေယာဉ်ပျံခွင့် ရှိတယ်။ မလိုက်နာရင် လုံးဝ ပျံသန်းခွင့်မရှိဘူး။ အပြတ်ပဲ။ တိတိကျကျ သတ်မှတ်ထားတယ်။ ဆေးဝါးဘက်မှာလည်း ဒီလိုပဲလုပ်မှ ဆေးဝါးအရည်အသွေးကို ထိန်းထားနိုင်မယ်။ သဘောတူညီချက်အတိုင်း လိုက်နာရင်လိုက်နာ မလိုက်နာရင် ဆေးဝါးမထုတ်ရဘူးလို့ တင်းကျပ်ထားရမယ်” ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

ဆေးဝါးရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်း (Medicrime Convention) ဟူ၍ ရှိသည်။ နိုင်ငံနယ်နိမိတ်အတွင်း ဆေးဝါးအတုပြုလုပ်မှုများကို ရာဇဝတ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်အပြစ်ပေး

သော ကွန်ဗင်းရှင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသဘောတူညီချက်သည် စည်းနှောင်အား မရှိလှပေ။ အိန္ဒိယနှင့် ဘရာဇီးနိုင်ငံတို့ကဲ့သို့သော နိုင်ငံအချို့သည် ကွန်ဗင်းရှင်းအပေါ် စိတ်လိုလက်ရ မရှိလှပေ။ ၎င်းတို့၏ အရည်အသွေးနိမ့် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သောလုပ်ငန်းသည် နိုင်ငံစီးပွားရေးတွင် အစိတ်အပိုင်း ကြီးမားစွာ ပါဝင်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးအတုဟုဆိုရာ၌ အရည်အသွေးနိမ့် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် လူသုံးများသော ဆေးဝါးကို တုပထုတ်လုပ်ခြင်းဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိနေသည်။ ထိုလုပ်ငန်းနှစ်မျိုးစလုံးနှင့် ပတ်သက်နေသော နိုင်ငံများသည် ကွန်ဗင်းရှင်းတွင် ပါဝင်ရန် တွန့်ဆုတ်နေကြသည်။ လူသုံးများသော ဆေးဝါးကို ထုတ်လုပ်ရာ မူလဆေးတွင် ပါဝင်သော ခြပ်ပေါင်းများကို ထည့်သွင်းထုတ်လုပ်ထားသဖြင့် လူကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်။ သို့စဉ်တိုင် အခြားဆေးကုမ္ပဏီ၏ မူပိုင်ခွင့်ကို ချိုးဖောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

လူထုကျန်းမာရေး ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် အရည်အသွေးနိမ့် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ခြင်းသည် သာလျှင် တကယ့်အန္တရာယ် ဖြစ်သည်။ အရည်အသွေးနိမ့်ဆေးဝါးနှင့် ဆေးအတုထုတ်လုပ်ခြင်းကို ကွဲကွဲပြားပြား မသတ်မှတ်ထားသော နိုင်ငံများတွင် ဥပဒေထိန်းသိမ်းရေး အရာရှိများက ပြဿနာကို တိတိကျကျ မဖြေရှင်းနိုင်ကြပေ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် အကောင်းဆုံး အနေအထား ရှိသော်လည်း ယခုအချိန်အထိ ရေရေရာရာ မဆောင်ရွက်နိုင်သေးပေ။

ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများ၏ အကျိုးစီးပွားဖြစ်သည့် လူသုံးများသောဆေးဝါး တုပထုတ်လုပ်ခြင်းကို ပိတ်ပင်တားဆီးရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကပိုမိုဦးစားပေးဆောင်ရွက်နေသည့်သဘောရှိသည်။ ၎င်းကို ငွေကြေးထောက်ပံ့နေသည့် မိတ်ဖက်ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများ အလိုကျ ဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။

ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများပေါ်တွင် ဩဇာညောင်းသည်။ ပြင်သစ်ဆေးကုမ္ပဏီ စနိုဖီ (Sanofi) ၏ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုဖြင့် ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် တည်ထောင်ထားသော ဆေးဝါးတုနှိမ်နင်းရေး သုတေသနသိပ္ပံ (Institute for Research Against Counterfeit Medicine-IRACM) သည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဆေးဝါးနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် အာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသည်။

ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် သာမက အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရဲတပ်ဖွဲ့၊ ကမ္ဘာ့အကောက်ခွန်ကောင်စီ စသည်တို့နှင့် ကောင်းစွာဆက်စပ်ထားသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးသည် ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများ၏ ဩဇာသက်ရောက်မှုကို ခံနေရသည်ဟု စာနယ်ဇင်းများက စွပ်စွဲသည်ကို ခံနေရသည်။ ကုမ္ပဏီများကလည်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သို့ ငွေကြေးထောက်ပံ့ရာတွင် တိုက်ရိုက်မဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့ ဖွဲ့စည်းထားသည့် အစိုးရမဟုတ်သော အိုင်အန်ဂျီအိုများမှတစ်ဆင့် ထောက်ပံ့မှုများကို မီဒီယာများက ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိထားသည်။

ဆေးဝါးတုနှိမ်နင်းရေး ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် ကြားခံဆောင်ရွက်

ပေးသူအဖြစ် ရပ်တည်နေသည်။ ပြည်သူလူထု၊ ဆေးကုမ္ပဏီများ၊ ဆေးဝန်ထမ်းများ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ရဲနှင့် ဥပဒေဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တို့ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးတု တွေ့ရှိသည့်အခါ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သို့ သတင်းပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းမှတစ်ဆင့် အခြားသက်ဆိုင်သူများထံ အသိပေးနိုင်မည်။ ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့် ဥပဒေအရ ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့မှာမူ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်အတွင်းတွင် မရှိပေ။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံချင်းစီ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်သာ ဖြစ်သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အတိုင်းအတာဖြင့် အာဏာပိုင်အဖြစ် ဆောင်ရွက်နေသော အဖွဲ့အစည်းမှာ အင်တာပိုလ်၏ဆေးဝါးတုနှိမ်နင်းရေးအဖွဲ့ ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးတုအထုပ်များ သန်းနှင့်ချီ၍ ဖမ်းဆီးနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ ထိုဆေးဝါးတု အများစုမှာ အင်တာနက်ပေါ်တွင် ဝယ်ယူခြင်းမှပေါ်ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဖမ်းမိသော ဆေးဝါးတု၏ တစ်ဝက်မှာ ဗြိတိန်၊ အမေရိကန်နှင့် ပြင်သစ်တို့ကဲ့သို့ နိုင်ငံကြီးများတွင် ဖြစ်သည်။

ထိုနိုင်ငံများသည် ဆေးဝါးကြီးကြပ်မှုကို အဆင့်မီစွာ ဆောင်ရွက်နေသော နိုင်ငံများဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အတွက် ဖမ်းဆီးရမိခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ တင်းကျပ်မှုမရှိသည့် နိုင်ငံများတွင် မည်သို့ရှိမည်ကို မှန်းဆကြည့်နိုင်သည်။ အင်တာပိုလ်သည် ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများ အတွက် ဆောင်ရွက်မှုများ မရှိဟု စွပ်စွဲမှုများ ရှိနေသည်။

၎င်းတို့အနေဖြင့် ရနိုင်သမျှ ဘဏ္ဍာရေးနှင့် လူအင်အား အခြေအနေအရ နိုင်ငံများအကြား မျှတစေရန်ဆောင်ရွက်နေရသည်ဟု အင်တာပိုလ် က ဆိုသည်။ ထိရောက်သော အကြံပေးမှုများဖြင့် အခြေအနေ ပိုမိုတိုးတက်လာနိုင်သည်ဟုလည်း ဆိုသည်။ ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများအနေဖြင့် ဆေးဝါး တု နှိမ်နင်းရေးအဖွဲ့ သီးခြား မဖွဲ့စည်းနိုင်သေး သည့်အချိန်တွင် အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါး အာဏာပိုင်များအဖွဲ့ကို အကူအညီပေးခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ဟု အင်တာပိုလ်က ဆိုသည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ဖြစ်တတ်သည်မှာ စီမံချက် ဟုဆိုကာ တစ်ပွဲတိုး ဖမ်းဆီးပြီးနောက်ပိုင်း မည်သို့မျှ မလုပ်ဘဲ ငြိမ်သက်သွားကြသည်က များသည်။



ဆေးဝါးအတုဟု မသင်္ကာပါက နီးစပ်ရာ ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပေးပို့ စစ်ဆေးစေခြင်းသည် ထိရောက်သောနည်း ဖြစ်သည်။ သို့စဉ်တိုင် ထောင် ပေါင်း များစွာသော ဆေးလုံးများကို ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပေးပို့စစ်ဆေးခြင်းသည် ဆင်းရဲ သော နိုင်ငံများတွင် ကုန်ကျမှုများပြီး နှေးကွေး

သည်။ အလွယ်တကူသယ်ယူနိုင်သည့် လက်ကိုင် စစ်ဆေးသော ကိရိယာများ (Spectrometers) ရှိနေပြီ ဖြစ်သော်လည်း ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်ပြီး တိကျမှုလည်း မရှိသေးပေ။

ဈေးသက်သာစွာ စစ်ဆေးသည့် လက်ကိုင် ကိရိယာ CD-3 ကို အမေရိကန် အစားအသောက် နှင့် ဆေးဝါးအာဏာပိုင်အဖွဲ့က စတင်စမ်းသပ် ထုတ်လုပ်နေသည်။ ဈေးသက်သာသည်ဆိုသော် လည်း ကိရိယာတစ်စုံလျှင် ဒေါ်လာ ၁,၀၀၀ ကျော် ကျသင့်သည်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့် အနီ အောက်ရောင်ခြည်ကို ဆေးလုံး သို့မဟုတ် ဆေးဝါး အထုပ်ပေါ်သို့ ကျရောက်စေလျက် စစ်ဆေးသောနည်းကို အသုံးပြုထားသည်။ အတော်ပင် တိတိကျကျ တိုင်းတာနိုင်သောစက် အဖြစ်တွေ့ရှိရသည်။ သို့သော် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ တွင် အသုံးပြုရန် အခက်အခဲရှိနေဆဲ ဖြစ်သည်။

အလွယ်ဆုံးနှင့် အရိုးရှင်းဆုံးနည်းကို တီထွင်ကြပြန်သည်။ ဆေးဝါးအထုပ်များတွင် ထုတ်လုပ်သူများက ဂဏန်းတွဲများကို ဖုံးအုပ် ထားသော ခဲသားအောက်တွင် (ငွေဖြည့်ကတ် များကဲ့သို့) ထည့်သွင်းပေးထားသည်။ ခဲသားကို ခြစ်ထုတ်ပြီးပေါ်လာသောနံပါတ်ကိုသက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံရှိ ဆေးဝါးအာဏာပိုင်ထံ စာတို (SMS) ပေးပို့သောနည်း ဖြစ်သည်။

စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း လက်ဝယ် ရောက်ရှိနေ သော ဆေးဝါးသည် အစစ် ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို ကွန်ပျူတာက ပြန်ကြားပေးမည် ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းသည် အတော်ပင် ကောင်းမွန်သော နည်း ဖြစ်လင့်ကစား အချိန်ကြာလာသည့်အခါ ဆေးဝါးအတု ထုတ်လုပ်သူများသည် မည်သို့

ကွေ့ရှောင်ရမည်ကို သိလာမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုသည်။

အမေရိကန်ကဲ့သို့ဆေးဝါးအမြောက်အမြား ဝယ်ယူတင်သွင်းနေသည့် နိုင်ငံများက ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်သူများကို စည်းကမ်းနှင့်အညီ တိတိကျကျ လုပ်ကိုင်ရန် ရာဇသံပေးမှသာ အောင်မြင် နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ငါးနှစ်အတွင်း စည်းကမ်းနှင့် အညီ မလုပ်ပါက ဆေးဝါးကို ဆက်လက် ဝယ်ယူခြင်း မပြုဟူသော ပြတ်သားသည့် ရာဇသံမျိုး ပေးသင့်သည်။

အမေရိကန်က ဝယ်ယူနေသော အများသုံး ဆေးဝါး (Generic Drugs) ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အိန္ဒိယက ရောင်းချနေခြင်း ဖြစ်သည်။ မကြာခဏ အရည်အသွေး မမီမှုနှင့် စည်းကမ်းလျော့ရဲမှု တို့ကြောင့် အမေရိကန်က အိန္ဒိယဆေးဝါးကုမ္ပဏီများကို စောင့်ကြည့်နေသည်။ အိန္ဒိယကဲ့သို့သော နိုင်ငံများကို ငါးနှစ်အတွင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ရာဇသံပေးခြင်းဖြင့် အရည်အသွေးမမီသော ဆေးဝါးများ လျော့နည်းသွားစေနိုင်သည်။

အမေရိကန်ကဲ့သို့သော နိုင်ငံပင်လျှင် ဆေးဝါးအတုစက်ကွင်းမှ ရာနှုန်းပြည့် မလွတ်နိုင်ပေ။ ဆေးဝါးအတုများ မကြာခဏတွေ့ရသဖြင့် ရောင်းချသော အင်တာနက်စာမျက်နှာ ပိုင်ရှင်များကို ခြေရာကောက် လိုက်လံ ဖမ်းဆီးနေရသည်။

ဆေးဝါးတုများနှင့်ပတ်သက်၍အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အတိုင်းအတာဖြင့် အမေရိကန်သည် မည်သည့်အတွက်ဦးဆောင်ဦးရွက်မပြုသနည်းဟု မေးစရာရှိသည်။ အမေရိကန်သည် ရဲဖန်ရဲခါမှလွဲ၍ ဆေးဝါးတုအန္တရာယ်ကင်းလွတ်နေသည်။



အမေရိကန်ဆေးဆိုင်တွင်ဝယ်ယူသောဆေးသည် ရာနှုန်းပြည့် စိတ်ချရသည်ဟု ဆိုရမည်။ အမေရိကန်ပြည်သူများကလည်း ဆေးဝါးတုပြဿနာရှိနေသည်ဟု သတိမထားမိကြ။ ထို့ကြောင့် ခေါင်းဆောင်ပိုင်းကို ထိထိမိမိ ဆောင်ရွက်ရန် ပြည်သူများက ဖိအားပေးခြင်းမရှိသဖြင့် အမေရိကန်အစိုးရက အေးအေးလူလူ ဖြစ်နေသည်။

ဆေးဝါးတုပြဿနာကိုပြည်သူများကသတိရှိနေရန် လိုအပ်သည်။ အမေရိကန် ပြည်သူများသည် အစိုးရကို ဖိအားပေး ဆောင်ရွက်စေမည်ဆိုပါက ဆေးဝါးတု ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်သည် အမေရိကန်တွင်သာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးကိုပါ လွှမ်းခြုံသွားစေမည် ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံစုံ ပူးပေါင်းလျက် နည်းပညာ ဖလှယ်ခြင်း၊ တရားဝင် ဆေးဝါးအချက်အလက်ကို စုဆောင်းလျက် အချက်အလက်ဘဏ် တည်ထောင်ခြင်း၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးဝါးစံသတ်မှတ်ခြင်းတို့ဖြင့် နိုင်ငံပေါင်းစုံက ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။

အေးထွန်းမင်း

Ref: The Fake Drug Industry Is Exploding, and We Can't Do Anything About It.

နိုင်ငံသူအကုန်ယူ ဒီမိုကရေစီ၊ ကိုယ်စားပြု ဒီမိုကရေစီနှင့် လွှတ်တော်

K. M. A



လွှတ်တော်များ ပေါ်ပေါက်လာမှုနှင့် လွှတ်တော်များ ထားရှိရသည့် ရည်ရွယ်ချက်များ အကြောင်း၊ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် လွှတ်တော်နှစ်ရပ်စနစ် ကျင့်သုံးသောနိုင်ငံ ၇၀ ရှိကြောင်း၊ လွှတ်တော်တစ်ရပ် ရှိခြင်းနှင့် လွှတ်တော်နှစ်ရပ် ရှိခြင်းတို့၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက် အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လွှတ်တော်နိုင်ငံရေးနှင့် ဆယ်စုနှစ်များစွာ ဝေးကွာခဲ့ရသည့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် တပ်မတော်နှင့် အရပ်သား ပူးတွဲအုပ်ချုပ်မှုကိုအခြေခံသော ၂၀၀၈ ခုနှစ်အခြေခံဥပဒေကိုပြဋ္ဌာန်းပြီးနောက်လွှတ်တော် နိုင်ငံရေးအခင်းအကျင်း ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်လာပြီး ပထမအကြိမ် လွှတ်တော်သက်တမ်း ငါးနှစ်၊ ဒုတိယအကြိမ် လွှတ်တော်သက်တမ်း ငါးနှစ်ကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့သည်။ သို့သော် တတိယအကြိမ်

လွှတ်တော်ကို ဇွတ်ခေါ်ခြင်း၊ ဒုတိယအကြိမ် လွှတ်တော်၏ နောက်ဆုံးအစည်းအဝေးကို ကျင်းပရန် ငြင်းဆန်ခြင်းနှင့် တတိယအကြိမ် လွှတ်တော်အတွက် ရွေးကောက်ပွဲကို ကျင်းပ ရာတွင် မဲစာရင်းများ မမှန်ကန်ခြင်း၊ မဲထည့်ရာ တွင် မသမာမှုများရှိနေခြင်းတို့ကြောင့် လက်ရှိ နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီသည် နိုင်ငံ တော်အာဏာကို ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေနှင့်အညီ ထိန်းသိမ်းခဲ့ရသည်။

ဤသို့ အာဏာထိန်းသိမ်းခဲ့ရခြင်းမှာ နိုင်သူ အကုန်ယူစနစ်၏ အားနည်းချက်သည်လည်း အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဤစနစ်၏ အားနည်းချက်ကြောင့် ရွေးကောက်ပွဲတွင် အနိုင် ရသောပါတီသည် အာဏာရပါတီဖြစ်လာပြီး လွှတ်တော်တွင် အမတ်ဦးရေ များပြားမှုအရ လွှတ်တော်၌ တင်သွင်းဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်မှုတိုင်း တွင် အနိုင်ရသော မဲအရေအတွက် ရှိထားသည် ကိုအသုံးပြုလျက် လူနည်းစုအမတ်များက မည်သို့ ပင်ကန့်ကွက်စေကာမူ ၎င်းတို့အာဏာရပါတီ၏ အလိုအရသာ ဆုံးဖြတ်ပြီး ၎င်းတို့ လိုချင်သော ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းကာ ၎င်းတို့မလိုလားသော ဥပဒေများကို ဖျက်သိမ်းပစ်သည်။ ဤသည်မှာ ဒီမိုကရေစီနည်းလမ်းမဟုတ်ဘဲ အာဏာရှင် ဆန်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

တိုင်းရင်းသားလူမျိုး ၁၃၅ မျိုးအထိ များပြား လှသောနိုင်ငံ၊ ဘာသာတရားကိုးကွယ်မှု စုံလင် သောနိုင်ငံ၊ နှစ်ပေါင်း ၇၀ ကျော် ကြာသည့်တိုင် လက်နက်ကိုင် တိုင်းရင်းသား အဖွဲ့အစည်းများ နှင့်ပဋိပက္ခဖြစ်နေသောနိုင်ငံဖြစ်သည့် မြန်မာနိုင်ငံ တွင် လူတစ်ကိုယ် ဆန္ဒမဲတစ်မဲစနစ်၊ နိုင်သူ

အကုန်ယူ ရွေးကောက်ပွဲစနစ်မျိုးသက်သက်ဖြင့် ဗဟိုအဆင့်အစိုးရ တစ်ရပ်တည်းအတွက် ရွေးချယ်သည့် ရွေးကောက်ပွဲနိုင်ငံရေးသည် နိုင်ငံ အတွင်း အမှတ်သရုပ်လက္ခဏာ ကွဲပြားမှုများကို တစ်စုတစ်စည်းတည်းအဖြစ် ပြန်လည်စုစည်း ပေးနိုင်သည့် အမျိုးသားဘုံလက္ခဏာ တည်ဆောက်ရေး (Nation Building) တစ်နည်းဆိုသော် ပြည်ထောင်စုအဖြစ် ပုံဖော်ပေးနိုင်မှုတွင် အောင်မြင်မှုမရှိသည့် သက်သေ အထောက် အထား သာဓကများကို ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးက ကြုံဆုံဖြတ်သန်းခဲ့သည့် သမိုင်းစာမျက်နှာ များကို ကြည့်ပါက တွေ့နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံများတွင် အထက်လွှတ်တော် ကျင့်သုံးမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ကြည့်မည်ဆို လျှင်ပင် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဖက်ဒရယ်ယူနစ် များအရေးတွင် ဗဟိုအဆင့်မှဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှု မပြုနိုင်ရန် ဖက်ဒရယ်အဆင့် လွှတ်တော်တွင် ပြည်နယ်များ၊ လူမျိုးစုများ၏ အကျိုးစီးပွားကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်စေရန်အတွက် သီးခြား အခွင့်အာဏာများကို သတ်မှတ်ပေးထားခြင်းမျိုး ဖြစ်နေသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရသည်။



တစ်နည်းအားဖြင့်လည်းများသူအနိုင်ဆိုပြီး လူများစုက လူနည်းစုကို ဒီမိုကရေစီအနိုင်ကျင့်မှု များ (Tyranny of Democracy) မဖြစ်စေရန်အတွက်၊ လူထုအတွက် အောက်လွှတ်တော်၊ ပြည်နယ်များ လူမျိုးစုများ အရေးအတွက် အထက်လွှတ်တော် ဆိုပြီး ဖွဲ့စည်းထားလေ့ရှိရာ လွှတ်တော်နှစ်ရပ်မှာ တန်းတူအခွင့်အာဏာပေးထားခြင်းမျိုးကိုလည်း ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံများရှိ လွှတ်တော်များတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသည်။

လွှတ်လပ်ရေးရပြီးနောက်ပိုင်း မြန်မာနိုင်ငံ တွင် လွှတ်တော်နှစ်ရပ်စနစ်ကို ကျင့်သုံးမှု နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ပြုလုပ်ခဲ့သော်လည်း အဆိုပါ လွှတ်တော်နှစ်ရပ်တွင် တန်းတူညီမျှအခွင့်အာဏာ မရှိခဲ့သလို လွှတ်တော်နှစ်ရပ်အချင်းချင်း ထိန်း ကျောင်းနိုင်စွမ်းမှာလည်း အလွန်အားနည်းကာ နိုင်ငံရေးပြဿနာများကို ဒီမိုကရေစီနည်းကျ ဖြေရှင်းနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူမပြုခဲ့ပါ။ စင်စစ်မူ နိုင်ငံရေး၌ အတိုက်အခံဖြစ်နေသည့် လူအုပ်စုများ၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုများကို နိုင်ငံရေးနှင့် လူမှုစီးပွားရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် နေရာပေး၍ ပါဝင်စေခြင်း



သည် ပဋိပက္ခရပ်စဲစေရေးတွင် အရေးကြီးသည့် အချက် ဖြစ်သည်။

ဒီမိုကရက်တိုက်ဇေးရှင်း မအောင်မြင်သည့် နိုင်ငံများတွင် ရက်ဒီကယ်အစွဲသန် လူထုများ၊ လက်နက်ကိုင်ပုန်ကန်မှုများ၊ ဒီမိုကရေစီမဟုတ် သော အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံ၊ စစ်တပ်၏ အာဏာကြီး မားမှု၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး အားနည်းမှု၊ အမှတ် သရုပ်လက္ခဏာ ကွဲပြားမှုကို မကိုင်တွယ်၊ မဖြေ ရှင်းနိုင်မှုများ ရှိနေသည်။ အသွင်ကူးပြောင်းဆဲ နိုင်ငံများ၌ အစိုးရ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်များကို ထိန်း ကျောင်းနိုင်စွမ်းမှာ လွှတ်တော်များ အပေါ် မှီတည်နေသည်။

လွှတ်တော်များ ပေါ်ပေါက်လာမှု၏ သမိုင်း ကြောင်းကို ပြန်လည်လေ့လာကြည့်ရှုမည် ဆိုပါက လွှတ်တော် စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည့် ရှေးခေတ်ဂရိကို စတင်လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ လွှတ်တော်ကို ထားရှိရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ အုပ်ချုပ်သူသည် အာဏာရှင်မဖြစ်စေရေး၊ မင်းမဲ့ စရိုက်ဆန်သည့် လူ့အဖွဲ့အစည်း မဖြစ်စေရေး၊ အနိုင်ကျင့်မှုများ မပေါ်ပေါက်စေရေးတို့ဖြစ်သည်။

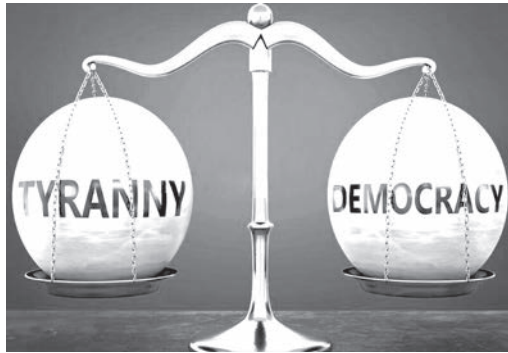
လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ထားရှိခြင်း၏ ရည်ရွယ် ချက်တွင် လူမှုစီးပွားအကာအကွယ်ပေးရန် လိုအပ်နေသော အုပ်စုများ၊ ဒေသများ၊ မျိုးနွယ်စု တိုင်းရင်းသားများအတွက် ရည်ရွယ်ခြင်းလည်း ပါဝင်ပေရာ ယင်းတို့၏ ပါဝင်နိုင်ခွင့်၊ ကိုယ်စားပြု ခွင့်၊ ယင်းတို့၏ ပါဝင်မှုကြောင့် ထိရောက်စွာ အကျိုးပြုနိုင်မှု မည်မျှရှိသည်မှာ အရေးပါသည့် အချက်အဖြစ် ရှိနေသည်။ ၎င်းတို့အရေးအတွက် လွှတ်တော်တွင် ကိုယ်စားပြုလုပ်ဆောင်ခွင့် အားနည်းနေမှုနှင့် ဗဟိုချုပ်ကိုင်မှု အားနည်း

ခြင်းတို့ကြောင့် ဒေသအချို့တွင် အရပ်ဘက် နိုင်ငံရေးထက် ပိုမိုပြင်းထန်သည့် နိုင်ငံရေးဘက်သို့ ဦးတည်သွားတတ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။

ဒီမိုကရေစီတွင် အရပ်ဘက် နိုင်ငံရေးအားကောင်း၊ မကောင်းဆိုသည့် အချက်မှာ ရွေးကောက်ပွဲက ဖော်ဆောင်ပေးသည့် နိုင်ငံရေးအခင်းအကျင်း ပါဝင်ခွင့်နှင့် ရှိရင်းစွဲအင်စတီကျူးရှင်းများ လည်ပတ်ပုံတို့မှာ အရေးပါသဖြင့် လူမှုစီးပွား ကဏ္ဍ အပြင် ကဏ္ဍ စုံအတွက် ကောင်းမွန်သည့် ဥပဒေများ ပေါ်ပေါက်လာရေးနှင့် ကျယ်ပြန့်သော လွှမ်းခြုံသော ဗဟုဝါဒကို လက်ခံသည့် ပွင့်လင်း လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်လာရေးအတွက် လွှတ်တော်က လွတ်လပ်စွာ ဖော်ထုတ်ခွင့်၊ သတင်းအချက်အလက် ရယူပိုင်ခွင့်နှင့် တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားဖြင့် ပညာသင်ကြားခွင့် စသော ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းပေးသင့်သည်။

လွတ်လပ်ရေးရပြီး နှစ်ပေါင်း ၇၀ကျော် ကာလအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသုံးခုရှိခဲ့သည်။ ၁၉၄၇၊ ၁၉၇၄ နှင့် ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေများ ဖြစ်ကြသည်။ ၁၉၇၄ ဖွဲ့စည်းပုံတွင် လွှတ်တော်တစ်ရပ်သာ ရှိသည်။ ၁၉၄၇ နှင့် ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေများအရ လွှတ်တော်နှစ်ရပ် ရှိသည်။

နှစ်ပေါင်း ၆၀ ကျော်နီးပါး ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ကို အကျယ်တဝင့် သုတေသနပြုလေ့လာခဲ့သော ဒီမိုကရေစီနှင့် ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ဆိုင်ရာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့ IDEA ၏ စာရင်းများအရ ၂၀၁၇ ခုနှစ်အထိ လွှတ်တော်နှစ်ရပ် (Bicameral) စနစ် ကျင့်သုံးသော နိုင်ငံသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌



နိုင်ငံ ၇၀ ရှိသည်။ အများအားဖြင့် တွေ့ရသည်မှာ လွှတ်တော် နှစ်ရပ်ရှိသည့် နိုင်ငံ အများစုမှာ ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံအနေဖြင့် ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော ဧရိယာရှိသည်။ သမ္မတစနစ်ကျင့်သုံးသော နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။ လွှတ်တော်တစ်ရပ်တည်းရှိသော နိုင်ငံများမှာ တစ်ပြည်တောင်စနစ် ကျင့်သုံးသည့် နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။

ပါလီမန် ဒီမိုကရေစီစနစ်ကျင့်သုံးပြီး ဝန်ကြီးချုပ်က အုပ်ချုပ်ကာ ဖက်ဒရယ်စနစ်ကို ကျင့်သုံးသည့် နိုင်ငံများတွင်လည်း ပါလီမန်ဆိုသည့် အသုံးအနှုန်းကို ပင်လျှင် အောက်လွှတ်တော်ကိုသာ အထူးပြုလေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရပြီး အထက်လွှတ်တော်ကို သီးခြားအမည်နာမများ ပေးထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ အင်္ဂလန်တွင်မူ အောက်လွှတ်တော်ကို House of Commons၊ အထက်လွှတ်တော်ကို House of Lords၊ နှစ်ရပ်ပေါင်းလွှတ်တော်ကို Parliament ဟု ခေါ်သည်။ အမေရိကန် အောက်လွှတ်တော်ကို House of Representatives၊ အထက်လွှတ်တော်ကို Senate၊ နှစ်ရပ်ပေါင်းလွှတ်တော်ကို Congress ဟု ခေါ်သည်။

R. Sturm 2010 အဆိုအရ ကိုမိုရက်စ် ပြည်ထောင်စုမှလွဲ၍ ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံအားလုံး

နီးပါး၌ ပြည်နယ် / တိုင်းဒေသကြီးအဆင့် အကျိုးစီးပွားကို ကိုယ်စားပြုရန် အထက် လွှတ်တော်များရှိကြပြီး ပြည်သူလူထုကို ကိုယ်စားပြုသည့် ဒီမိုကရေစီနည်းကျ တန်းတူ ရည်တူရှိမည့် လွှတ်တော်များ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

မည်သည့်စနစ်တွင်မဆို အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များရှိနိုင်သည့်နည်းတူလွှတ်တော် နှစ်ရပ် ကျင့်သုံးသည့်စနစ်တွင်လည်း အားသာ ချက်၊ အားနည်းချက်များ ရှိသည်။ လွှတ်တော် နှစ်ရပ် ရှိခြင်းအားဖြင့် အစိုးရယူနစ်ခွဲများ အတွက် ကိုယ်စားပြုပေးနိုင်သည့် လွှတ်တော် တစ်ရပ် ရှိနေခြင်း၊ စေ့စေ့စပ်စပ် စစ်ဆေးပြန် လည်သုံးသပ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊ လွှတ်တော် တစ်ရပ်၏လုပ်ဆောင်ချက်ကိုနောက်လွှတ်တော် တစ်ရပ်က ဒီမိုကရက်တစ်နည်းကျ Check and Balance လုပ်နိုင်ခြင်း၊ လူမှုစီးပွားရေးအရ သီးခြားအကာအကွယ်ပေးရန်လိုအပ်သည့်အုပ်စု သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုများကို ကိုယ်စားပြုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်သည့် ကိုယ်စား ပြုနေရာ ရရှိမှုအတွက် အထောက်အပံ့ပေး နိုင်ခြင်း စသည့် အချက်များမှာ Bicameral စနစ် ၏ အားသာချက်များ ဖြစ်သည်။

Unicameral System အရ လွှတ်တော် တစ်ရပ်တည်းသာထားခြင်းသည် ပို၍စရိတ်စက သက်သာစေခြင်း၊ အချိန်ကုန်သက်သာခြင်း၊ ဥပဒေ ပြုရေးတွင် ပိုမိုရှင်းလင်းလွယ်ကူစေခြင်း စသည့် အားသာချက်များ ရှိစေသည်။ ယနေ့ခေတ် လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ကို လက်ခံကျင့်သုံးမှုသည် George Tsebelis နှင့် Jeannette Money တို့၏

လေ့လာချက်များအရ ၁၈ ရာစုနှစ်၊ ၁၉ ရာစုနှစ် အင်္ဂလန်ပါလီမန်နှင့် အမေရိကန်ဖက်ဒရယ် လွှတ်တော်နှစ်ရပ် အယူအဆများပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ သို့သော် အယူအဆပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အင်စတီကျူးရှင်း ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲလာမှုသည် ထိုထက်ရှေးကျသော ရှေးဂရိနှင့် ရောမ လူ့အဖွဲ့ အစည်း အုပ်ချုပ်မှုများတွင် ခြေရာခံ တွေ့နိုင် သည်။

Unicameral System အရ

လွှတ်တော်တစ်ရပ်တည်းသာ

ထားခြင်းသည်

ပို၍ စရိတ်စက သက်သာစေခြင်း၊

အချိန်ကုန်သက်သာခြင်း၊

ဥပဒေပြုရေးတွင်

ပိုမို ရှင်းလင်း လွယ်ကူစေခြင်း

စသည့်

အားသာချက်များ ရှိစေသည်။

ယနေ့ခေတ်

လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ကို

လက်ခံကျင့်သုံးမှုသည် ...



ဂရိတွင် အရစ်တိုတယ် (ဘီစီ ၃၈၄-၃၂၂) ၏ ကောင်းမွန်သော အုပ်ချုပ်မှု အယူအဆအရ အုပ်ချုပ်မှုတွင် အာဏာရှင် မင်းဆိုးမင်းညစ်မပေါ် ပေါက်ရေးနှင့် မင်းမဲ့စရိုက်ဆန်သော လူ့အဖွဲ့အစည်း မဖြစ်စေရေးအတွက် လူတန်းစားအသီးသီးကို ပါဝင်ကိုယ်စားပြုစေခြင်းဖြင့် အပြန်အလှန်ထိန်းညှိလျက် အစိုးရကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်နေစေရေးနှင့် ရောမအုပ်ချုပ်ရေးတွင် မူ စစ်စာဂို (ဘီစီ-၅၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ) ၏ တည်ငြိမ်သော အုပ်ချုပ်ရေး အယူအဆအရ မင်းဧကရာဇ်နှင့် ပြည်သူများအကြား ချင့်ချိန်စဉ်းစားနိုင်သော၊ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်သော သက်ကြီးမင်းအတိုင်ပင်ခံ (Senate) လိုအပ်သည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

လွှတ်တော်နှစ်ရပ် (Bicameral) ထားရှိခြင်းအတွက် အခြေခံအကျဆုံး ယူဆချက်နှစ်ရပ်မှာ-

- (၁) ဥပဒေပြုရေးအခန်းကဏ္ဍထိရောက်ရေး၊ တွင်ကျယ်ရေး (Efficiency Dimension) နှင့်
- (၂) ဥပဒေပြုအစုအဖွဲ့တို့၏ ဥပဒေပြုရေးအခွင့်အာဏာများအား အပြန်အလှန်ညှိနှိုင်းလျက် အထိန်း

အကျောင်းပြုနိုင်ရေး (Political Dimension) ဖြစ်သည်။

၁၄ရာစုကအင်္ဂလန်တွင်မူဘုရင်၊အတိုင်ပင်ခံကောင်စီနှင့် ဘုရင်အတိုင်ပင်ခံကောင်စီတွင် ပါဝင်ကြသောမြေရှင်၊ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်၊ လူကုယ်၊ နယ်စား၊ မြို့စားနှင့် စာရေးစာချီများ အကြားအခွန်ကောက်ခြင်းဆိုင်ရာအကျိုးစီးပွားဆက်နွယ်မှုများအရ အခွန်ဘဏ္ဍာအား သုံးစွဲသော ဘုရင်၊ အခွန်ပေးဆောင်ရသော မြေရှင်၊ ဘုရားကျောင်းများ၊ လူကုယ်များနှင့် အခွန်များကို ကောက်ခံစီမံခန့်ခွဲရသည့် နယ်စား၊ မြို့စား၊ စာရေးစာချီများ၊ အခွန်ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအတွက် အချင်းချင်းကြား အပြန်အလှန်ညှိနှိုင်းသဘောတူထိန်းညှိခြင်းများပြုရာမှအစပြုလျက် ဥပဒေပြု လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ကို လက်ခံကျင့်သုံးသည့် စနစ်သို့ ပြောင်းလဲရောက်ရှိခဲ့သည်။

တစ်ဖက်တွင်မူ အင်္ဂလိပ်ကိုလိုနီဖြစ်သော အမေရိကန်တွင် ၁၇၇၆ ခုနှစ် အမေရိကန်တော်လှန်ရေးအပြီး ကိုလိုနီနယ် ၁၃ နယ်မှအတူပေါင်းစည်းလျက် နယ်ကိုယ်စားလှယ်များစေလွှတ်ကြသည်မှအစပြု၍ ရီပတ်ဘလစ်ကန်အယူအဆပျံ့နှံ့လာလျက်၁၇၈၈ ဂျိမ်းစ်မက်ဒီဆင်၏ လူထုအကျိုးစီးပွားနှင့် ပြည်နယ်များအကျိုးစီးပွား ဖက်ဒရယ်သဘော သက်ဝင်စေသော လွှတ်တော်နှစ်ရပ် အယူအဆသည် ဖက်ဒရယ်ပြည်ထောင်စု နိုင်ငံများ၏ လွှတ်တော်နှစ်ရပ်လက်ခံကျင့်သုံးမှု အယူအဆများအတွက် 'ပုံစံ' အဖြစ် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။

K. M. A

ကိုဗစ်-၁၉ ပေးသော သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ ဆရာနောင်



ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခံရပြီးနောက် နောက်ဆက်တွဲရောဂါအဖြစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း၊ ရောဂါကူးစက်မှု မခံရအောင် ဂရုပြုနေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများ အကြောင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ မဖြစ်ပွားအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လွန်ခဲ့သော ၂၀၁၉ ခုနှစ် နှစ်ကုန်ပိုင်းတွင် ကိုဗစ်ရောဂါ စဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးက Corona Virus Disease-19 ဟု အမည်တပ်သည့် ကိုဗစ် -၁၉ ရောဂါ ဖြစ်သည်။ သူ့ရှေ့တွင် အုပ်စုတူ မျိုးစိတ်ကွဲ SARS ဗိုင်းရပ်စ် ရှိနေပြီဖြစ်၍ ကိုဗစ်ပိုးကို SARS- COV-2 ဟုလည်း ပညာရှင်တို့က ခေါ်ကြသည်။

ကိုဗစ်ရောဂါ အလွန်ပြင်းထန်သည့် ကာလ သည် ဒယ်လ်တာမျိုးကွဲ နှိပ်စက်သည့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လဟုမှတ်မိနေသည်။ ကိုဗစ်တတိယ လှိုင်းဟု ခေါ်သော ထိုကာလထဲတွင် နာတာရှည် ရောဂါအခံရှိသူများ၊ ကိုယ်ခံအားနည်းသူများ၊ အသက်ကြီးသူများ အတော်များများ သေဆုံးကြ ရသည်။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအားနည်း သော နေရာများတွင် ရောဂါဖြစ်သူတို့၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်မနည်း သေဆုံးကြရသည်။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူတို့မှာလည်း ရောဂါဖြစ် နေစဉ်အတွင်း ဝေဒနာကို အလူးအလဲ ခံစားကြ ရသည်။

အသေများသော ရောဂါဖြစ်၍ ရောဂါ ပျောက်ပြီး နာလန်ထလာပြီဆိုလျှင် မိသားစုဝင် များ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း များက ဝမ်းသာကြရသည်။ တုပ်ကွေးရောဂါ လိုပင် ပျောက်ပြီဆိုလျှင် ရှင်းရှင်းပျောက်သွားပြီ ဟု ထင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆင်တုပ်ကွေး ရောဂါမှာပင်လျှင် ရောဂါပျောက်ပြီး တစ်လ ခန့် ကိုက်ခဲနာကျင်တတ်သည်ဖြစ်၍ ကိုဗစ်မှ သက်သာစပြုပြီး စားနိုင်သောကံ နိုင်လာပြီ ဆိုလျှင် ကျေနပ်နေကြလေပြီ။

ကိုဗစ်ပိုးသည် အခွင့်ရလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ နေရာအတော်များများကို ထိုးနှက်နိုင်သည်။ ထိုးနှက်ခံရသော နေရာအပေါ် မူတည်ပြီး နောက်ဆက်တွဲရောဂါများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဖြစ်နိုင်သော နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများမတူကြပေ။ သို့သော် တူနိုင်စရာ ရှိသောရောဂါတစ်မျိုးလည်း ပေါ်လာသည်။ ယင်း မှာသွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ (Diabetes) ဖြစ်သည်။



သုတေသနအားကောင်းသော အနောက် နိုင်ငံများ၏ လေ့လာချက်အရ ကိုဗစ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပြီဟု ဆိုသူတို့၏ သုံးရာခိုင် နှုန်းဝန်းကျင်သည် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်လာ ကြောင်း တွေ့ရသည်။ လူအနည်းစုမှာ ယာယီ သွေးသကြားဓာတ် တက်ခြင်းမျှသာဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ မဖြစ်ပေ။ အများစုမှာ ရေရှည်ဆေးကုရမည့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါသည်များ ဖြစ်လာကြသည်။ အင်ဆူ လင်ဟော်မုန်း ထုတ်ပေးသည့် ပန်ကရိယဆဲလ် များ ပျက်စီးမှုအပေါ် မူတည်ပြီး အချို့က အမှတ် တစ်အမျိုးအစား သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ် သည်။ ပန်ကရိယဆဲလ် ပျက်စီးမှုနည်းပြီး ကိုယ် တွင်းရောင်ရမ်းမှုများသူများက အမျိုးအစား နှစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်သည်။

ကံဆိုးသည်မှာ ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပွားသော ကလေးသူငယ်များတွင်ပါ ထာဝရဆေးကုရမည့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်း ဖြစ်သည်။ အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ်အထိ ရောဂါဖြစ်ပွား သည်ကို တွေ့ခဲ့ကြရသည်။ ကိုဗစ် ဖြစ်ဖူးသော ကလေးများတွင် သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါ



ဖြစ်နိုင်ခြေသည် သာမန်ကလေးတို့ထက် ၂ ဒသမ ၆ ဆ ပိုများသည်ဟုဆိုရာ စိုးရိမ်စရာ ဖြစ်သည်။

သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ သွေးအတွင်း ဂလူးကိုစ့်သကြားဓာတ် ရှိသင့်သည်ထက် ပိုများနေခြင်းသည် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ၏ အစဖြစ်သည်။ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုတွင် ပြဿနာရှိသောကြောင့် ဤရောဂါ ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ပထမတွင် သွေးထဲရှိ ဂလူးကိုစ့် သကြားဓာတ် စ၍များသောကြောင့် သွေးချိုသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

သွေး အ န ည်း အ ပါး ချို နေ ပြီ ဆို လျှင် သွေးချို ၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရန် အကြိုအဆင့် (Prediabetes) ဟုလည်း ဆိုသည်။ သွေးထဲမှာ အချို့ဓာတ်များလွန်းလာသည့်အခါလွတ်ထား၍ မရတော့သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က ယင်းဂလူးကိုစ့် သကြားကို ဆီးမှတစ်ဆင့် စွန့်ထုတ်သည်။ ဤအဆင့်တွင် ဆီးချိုလာပြီဟုဆိုနိုင်သည်။ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါပုံစံ နှစ်မျိုးရှိသည်။

ပန်ကရိယဂလင်းမှနေ၍ အင်ဆူလင် ဟော်မုန်း ထုတ်နိုင်မှု အားနည်းသောကြောင့် ဖြစ်လာသောရောဂါကိုအမျိုးအစားတစ်သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဟုခေါ်သည်။ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း လုံလောက်အောင် ထွက်သော်လည်း ယင်းကို အသုံးမချနိုင်လျှင် တစ်နည်းအားဖြင့် ဆဲလ်တို့က အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း၊ ဂလူးကိုစ့်နှင့်တွဲပြီး ဆဲလ်ထဲဝင်လာခြင်းကို လက်မခံလျှင် ယင်းကို အမျိုးအစားနှစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဟု ခေါ်သည်။

အင်ဆူလင်ခုခံမှုသတ္တိ (Insulin Resistance) ကြောင့် အမျိုးအစားနှစ် သွေးချို၊ ဆီးချို ဖြစ်ရ

သည်ဟုလည်း ဆို၏။ လူတစ်ယောက်သည် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါတစ်မျိုးသာ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ကံဆိုးလျှင် နှစ်မျိုးတွဲ၍လည်း ဖြစ်နိုင်၏။

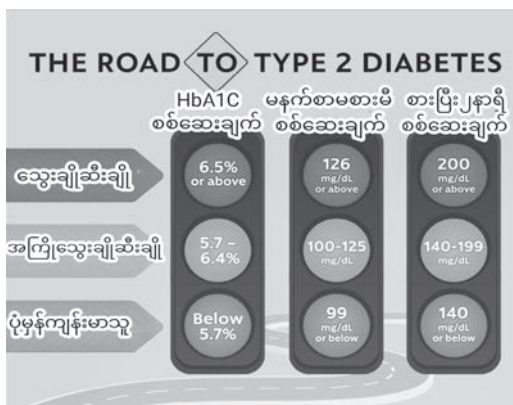


ကိုဗစ်ပိုးက အဘယ်ကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါကို ဖြစ်စေပါသနည်း။ ပိုး၏ တိုက်ရိုက် ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ထိုရောဂါဖြစ်စေသည် မဟုတ်ကြောင်း ကနဦးသုတေသနများက ဆိုသည်။ ခုခံအားစနစ်ပရမ်းပတာဖြစ်ခြင်းသည် ကိုဗစ်ကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါရခြင်း ပဓာနအကြောင်း ဖြစ်သည်။ ခုခံအားစနစ်ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ နှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်နိုင်သည်။

ကိုဗစ်ပိုးသည် ခုခံအားစနစ်ကို မိမိတည်မီရာ ခန္ဓာကိုယ်ကို မှားယွင်းစွာ ပြန်လည်တိုက်ခိုက်မှု (Autoimmunity) ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်သည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်တွင် ပန်ကရိယတိုက်ခိုက်ခြင်းခံရပြီး ပျက်စီးသည်။ ထိုအခါ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း အထွက်နည်းသွားပြီး အမျိုးအစားတစ် သွေးချို၊ ဆီးချို ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ရောင်ရမ်းဓာတ် (Cytokines) နှင့်

တစ်ရှူးဖျက်စာတ် (Tissue Necrosis Factor)
အလွန်အကျွံ ထွက်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။

ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း
ရောင်ရမ်းမှုကြောင့် အင်ဆူလင် ခုခံမှုသတ္တိ
ပေါ်လာပြီး အမျိုးအစားနှစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုကို
ဖြစ်စေသည်။ ကိုဗစ်ရောဂါ ရှင်းရှင်းပျောက်ပါ
ပြီဟု ဆိုချိန်၌ပင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပျော့စား
ရောင်ရမ်းမှု ရေရှည်ဖြစ်နိုင်သည်မှာလည်း
သတိပြုဖွယ် ဖြစ်သည်။



ကိုဗစ်ကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်
နေမှန်း မည်သို့သိမည်နည်း။ အသေချာဆုံး
နည်းမှာ သွေးဖောက်၍ စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း ဖြစ်
သည်။ မနက်စောစောအစာမစားမီတွင် စစ်ဆေး
ခြင်းက ပို၍ကောင်းသည်။ ပုံမှန်နှင့် သွေးချို
ဆီးချိုရောဂါ ရှိသူတို့၏ သွေးအဖြေများကို
အထက်ပါ ဇယားတွင်ဖော်ပြထားသည်။ ပို
သေချာချင်လျှင် ဆရာဝန်ထံသွားပြီး HbA1C
စစ်ဆေး နိုင်သည်။ သုံးလအတွင်း သွေးသကြား
အဖြေကို သိနိုင်သည်။ သတိထား၍ မိမိကိုယ်
ကို စောင့်ကြည့်မည်ဆိုလျှင်လည်း သွေးချို၊

လူသူထူထပ်ရာ

နေရာများကို

တတ်နိုင်သမျှ

ရှောင်ရပါမည်။

မျှတသော

အာဟာရစားသုံးမှုအပြင်

တတ်နိုင်ပါက

ဖြည့်စွက်အာဟာရဓာတ်များကို

သုံးဆောင်သင့်သည်။

ဆီးချို ရောဂါ၏ လက္ခဏာတချို့ကို တွေ့နိုင်
သည်။

အမျိုးအစားတစ်နှင့် နှစ် သွေးချို၊ ဆီးချို
ရောဂါလက္ခဏာများအဖြစ် ဆီးမကြာခဏသွား
ပြီး ရေအလွန်ငတ်ခြင်း၊ ဆီးသွားမှုသည် ညဘက်
တွင်အကြိမ်ရေပိုများခြင်း၊ မကြာခဏဆာလောင်
နေခြင်း၊ အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ စားနေပါလျက်နှင့်
ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျလာခြင်း၊ လက်သည်း
ခွံခန့် အနာလေးတစ်ခုသည် ဆေးထည့်နေသော်
လည်း အနာကျက်ရန် တစ်ပတ်မှအထက်ကြာ
ခြင်း၊ ကျက်သွားသော အနာ၏အရောင်သည်
မူလအသားရောင်မဟုတ်ဘဲ နီညိုရင့်ရောင်



သို့မဟုတ် မည်းပုပ်ပုပ်အရောင် ရှိတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အမျိုးအစားနှစ်သွေးချို၊ ဆီးချို ဌ နံးလွယ်ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားထုံခြင်းနှင့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နွေးနွေးထွေးထွေးနေသော်လည်း ခြေဖျားလက်ဖျား အေးခြင်းတို့ကို တွေ့ရနိုင်ပါသေးသည်။

ကိုဗစ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းပြီးနောက် သွေးချို၊ ဆီးချို ရှိနေမှန်း မသိသဖြင့် မကုသဘဲ ထားမိလျှင် မည်သို့ ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။ အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်သည်အထိ ပြဿနာ ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟု ဆိုပါမည်။ သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါသည် ကိုယ်ခံအားကို ကျဆင်းစေသည်။ ကူးစက်ရောဂါပိုးဝင်လျှင် ဆေးထိုးဆေးစား လုပ်သော်လည်း ရောဂါအလွယ်နှင့် မပျောက်တတ်ပေ။ ထိုသို့မပျောက်ရာမှတစ်ဆင့် အသက် ဆုံးရှုံးသည်အထိလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါသည် အနာကျက်မှုကို နှောင့်နှေးစေသည်။

ဆေးထည့်နေသော်လည်း အနာမကျက် အနာပုပ်ဆွေးရင်း အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါ သေးသည်။ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါသည် အဓိက အားဖြင့် သွေးလွှတ်ကြောများကို ထိခိုက်ပျက်စီး စေသည်။ ယင်းမှတစ်ဆင့် ဆက်လက်ထိခိုက် မည်မှာ ကျောက်ကပ်နှင့် နှလုံးဖြစ်သည်။

ကျောက်ကပ်ထိခိုက်မှုမှာ ပို၍ဆိုးသည်ဟု ပြောလိုပါသည်။ သွေးချို၊ ဆီးချိုကို အရင်းခံ၍ သွေးတိုးရောဂါလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်လာနိုင်သည့် ရောဂါများတွင် အမြင် အာရုံ ထိခိုက်ပြီး မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ အာရုံကြော များ ထိခိုက်ပျက်စီးပြီး အာရုံကြောရောဂါရ



ခြင်းတို့လည်း ပါဝင်သည်။ ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီးနောက် မကြာခဏ နေထိုင်မကောင်းလျှင် ရောဂါရှာဖွေ စစ်ဆေးမှု လုပ်သင့်ပြီဖြစ်သည်။

ကိုဗစ်၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ မဖြစ်ရအောင် မည်သို့ နေထိုင်ကြမည်နည်း။ ကိုဗစ် ရောဂါ မကူးစက်ဘူးဟုဆိုလျှင် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ ဖြစ်လာမည် မဟုတ်ပါ။ ရောဂါ မကူးရအောင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အသေချာဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ ကူးစက်မှု အလွန်မြန်သော အိုမီခရွန်မျိုးစိတ် ပေါ်လာပြီ ဖြစ်၍ ကာကွယ်ဆေးကို သုံးကြိမ်ဆက်ထိုးရန် နှင့် တတိယအကြိမ်တွင် အမျိုးအစားမတူသော ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်တို့ကို ပညာရှင် များက အကြံပြုထားသည်။

ကာကွယ်ဆေးကိုပင်လျှင် ခြောက်လခြား မဟုတ်ဘဲ လေးလခြားထိုးရန် အကြံပြုခြင်းမျိုး လည်း ရှိသည်။ လတ်တလောကာကွယ်ဆေး အားလုံးက ပေါ်နေသမျှ ကိုဗစ်ပိုးမျိုးကွဲတို့ ကြောင့် အသက်မဆုံးရအောင် ကာကွယ်ပေး နိုင်သည်ကို ကျေးဇူးတင်ရပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသူတို့အနေဖြင့် လည်း ကိုဗစ်ကူးစက်မှု ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း

များကို ကျင့်သုံးရပါမည်။ လူသူထူထပ်ရာ နေရာများကို တတ်နိုင် သမျှ ရှောင်ရပါမည်။ မျှတသော အာဟာရ စားသုံးမှုအပြင် တတ်နိုင် ပါက ဖြည့်စွက် အာဟာရ ဓာတ် များ ကို သုံးဆောင်သင့် သည်။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေသင့် သည်။ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချကာ အိပ်ပျော်အောင်

ကြိုးစား ရမည် ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါ သည်။

ဆရာနောင်

Ref: Why are people developing diabetes after having COVID-19?

By Kathleen Wyne, MD, PhD

**ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြစ်ပွားသူ၊ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူတို့တွင်
ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားရှိမှု အခြေအနေနှင့်
ပတ်သက်၍ ကနဦး ဆန်းစစ်တွေ့ရှိချက်အား အသိပေးခြင်း**

(၁၂-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့၊ ည (၈:၀၀) နာရီ

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် နိုင်ငံအတွင်း ကူးစက်ဖြစ်ပွားနေသော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ် ဆေး ထိုးနှံမှုများ လုပ်ငန်းများကို အရှိန်အဟုန်မပြတ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး လုပ်ငန်းများ အောင်မြင်နိုင်ရေးအတွက် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထား သော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများကို စနစ်တကျ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု ခံယူခြင်းအား အထူးဂရုပြုပေးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာများ၊ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများနှင့် အသွား အလာကန့်သတ်ထားရှိသူများအား ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ရှိ မရှိ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း ပုံမှန်ဆောင်ရွက် လျက်ရှိပြီး (၁၁-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့၊ ည (၈:၀၀) နာရီမှ (၁၂-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့၊ ည (၈:၀၀) နာရီအတွင်း ဓာတ်ခွဲမှုနာမူ စုစုပေါင်း (၁၁,၃၇၀) ခုအား စစ်ဆေးပြီးစီးခဲ့ရာ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာသစ် (၃၄၆) ဦး တွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့အတွက် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိမှု ရာခိုင်နှုန်းမှာ (၃.၀၅) ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ယနေ့အထိ ဓာတ်ခွဲမှုနာမူစုစုပေါင်း (၉,၂၀၈,၄၂၉) ခုအား စစ်ဆေးခဲ့ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ ဓာတ်ခွဲ အတည်ပြုလူနာ စုစုပေါင်း (၆၂၇,၃၇၈) ဦး ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။

ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများအား နေအိမ်တွင်သီးခြားထားရှိခြင်းနှင့် ဆေးရုံများတွင် သီးခြားထားရှိ ကုသမှုပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ယနေ့တွင် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူ (၂၇၀) ဦး ရှိသဖြင့် ယနေ့အထိ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူ စုစုပေါင်း (၆၀၁,၂၉၆) ဦး ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြင့် သေဆုံးသူ (၁) ဦးရှိပါသဖြင့် ယနေ့အထိ သေဆုံးသူ စုစုပေါင်း (၁၇,၄၆၈) ဦး ရှိပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးကို ဦးတည်အပ်စုများသတ်မှတ်၍ ထိုးနှံပေးလျက်ရှိရာ (၁၁-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့ အထိ အသက် (၁၈) နှစ်နှင့်အထက် လူဦးရေစုစုပေါင်း (၃၀,၆၃၂,၁၇၁) ဦး နှင့် အသက် (၁၈) နှစ် အောက် လူဦးရေစုစုပေါင်း (၆,၆၅၇,၉၉၆) ဦးတို့အား ထိုးနှံထားရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။

**ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု
(၁၁-၁၀-၂၀၂၂ ရက်နေ့အထိ)**

အသက် (၁၈) နှစ်နှင့်အထက် ထိုးနှံထားသည့် လူဦးရေစုစုပေါင်း	၃၀,၆၃၂,၁၇၁
အသက် (၁၈) နှစ်အောက် ထိုးနှံထားသည့် လူဦးရေစုစုပေါင်း	၆,၆၅၇,၉၉၆

မြန်မာနိုင်ငံတွင် (၂၈-၁-၂၀၂၂) ရက်နေ့မှ (၂၆-၉-၂၀၂၂) ရက်နေ့အထိ တွေ့ရှိရသော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူ စုစုပေါင်း (၁၄၅) ဦးရှိရာ ၎င်းတို့အနက် (၁၀၂) ဦး (၇၀ ရာခိုင်နှုန်း) မှာ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာရောဂါ စသည့် နာတာရှည် ရောဂါအစုံ တစ်ခုခု ရှိသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည့် နာတာရှည်ရောဂါ ရောဂါအစုံ ရှိသူများ၏ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားရှိမှု အခြေ အနေများကို ဆန်းစစ်ချက်အရ သေဆုံး သူများ၏ (၈၁.၄) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကာကွယ်ဆေး လုံးဝထိုးနှံထားခြင်းမရှိသူများနှင့် ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံထားခြင်း မရှိသူများဖြစ်ကြပြီး (၁၇.၂) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံထားရှိသူများနှင့် (၁.၄) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ထပ်ဆောင်းကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံထားသူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

**ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည့် ရောဂါအစုံရှိသူများ၏
ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားရှိမှုအခြေအနေ**

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည့်ရောဂါအစုံရှိသူများ၏		
၈၁.၄ ရာခိုင်နှုန်းသည်	၁၇.၂ ရာခိုင်နှုန်းသည်	၁.၄ ရာခိုင်နှုန်းသည်
ကာကွယ်ဆေး လုံးဝထိုးနှံထားခြင်း မရှိသူများနှင့် ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံထားခြင်းမရှိ သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။	ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံထားသူများဖြစ်ကြပါသည်။	ထပ်ဆောင်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံထားသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူ နာတာရှည်ရောဂါအစုံရှိသူများ၏ မိသားစုဝင်များထံမှ သိရှိရက်အရ အဆိုပါသေဆုံးသူများအနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုကို ခံယူမှု မရှိခဲ့ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများမှာ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု ခံယူခြင်းဖြင့် မိမိတွင်ရှိနေသည့် နာတာရှည်ရောဂါအစုံသည် ပိုမိုဆိုးရွားလာမည်ဟူသည့် လှံမှားသောအယူအဆ ကြောင့် ဖိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်၍ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများကို လာရောက်မခံယူခြင်း၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုနှင့် နာတာရှည်ရောဂါအစုံကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများသို့ သွားရောက် ရန် အခက်ခဲရှိခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု သိရှိရပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခံရပါက အသက်အန္တရာယ်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်မားသည့် ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာရောဂါစသည့် နာတာရှည်ရောဂါအစုံ တစ်ခုခုရှိသူများအနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုကို မပျက်မကွက် ခံယူကြပါရန်နှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများမှလည်း အဆိုပါနာတာရှည်ရောဂါအစုံ တစ်ခုခုရှိသူများအနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများကို အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံမှုခံယူရေးနှင့် ထပ်ဆောင်းကာကွယ် ဆေးများကို မပျက်မကွက် ထိုးနှံမှုခံယူနိုင်ရေးအတွက် နီးစပ်ရာကာကွယ်ဆေးထိုးရပ်များ၊ ကျန်းမာရေး ဌာနများ၊ ရပ်ကွက်/ ကျေးရွာ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးများနှင့် မပျက်မကွက် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ကြပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အင်တာနက် စာမျက်နှာ moh.gov.mm တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

အရက်သောက်သူများ သတိထားစေချင် ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)



အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး စသည့် နောက်ဆက်တွဲ ကိစ္စရပ်များစွာတွင် ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြောင်းနှင့် သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီး လိမ္မာပါးနပ်စွာ ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အရက်ကို အလွန်အကျွံ သောက်ပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ အရက်ကို နည်းစနစ် မှန်ကန်စွာ သောက်ပါက ဆေးဖက်ဝင်သည်ဟု မှတ်ယူကြသည်။ သို့ရာတွင် အရည်အသွေးကောင်း မွန်သော အရက်ကို ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ် သောက်မှသာ ဆေးဖက်ဝင်မည် ဖြစ်သည်။

အရက်ကို လုံးဝမသောက်ဘဲ နေနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မကောင်းမှန်းသိသော် လည်း မရှောင်လွှဲနိုင်ကြပါ။ အန္တရာယ်နည်းပါး စွာ သောက်သုံးသင့်သည်။ အရက်သောက်သူ များအနေဖြင့် "တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး" မဖြစ် အောင် သတိထားစေချင်သည်။

(၁) အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သော ခံစားချက်များ



အရက်ကိုသောက်ခြင်းကြောင့် ပထမပိုင်း တွင်စိတ်ထဲ၌ပျော်ရွှင်လာမည်။ "ကရားရေလွှတ် တတွတ်တွတ်" စကားများလာမည်။ တစ်ဦး တည်း သောက်ပါက မသိသာပါ။ အရက်သမား အချင်းချင်း ဝိုင်းဖွဲ့၍ သောက်ပါက လက်ပံပင် ဆက်ရက်ကျသကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်။ စာပေ ကျမ်းဂန်များတွင် "ဆက်ရက်မင်းစည်းစိမ်" ဟု တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ ဆက်ရက်မင်းစည်း စိမ်ခန့်မျှသာ ခံစားရပါက ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်နိုင်သည်။

အရက်ကို ဆက်လက်ပြီးသောက်ပါက စိတ်ဓာတ်များ တက်ကြွလာမည်။ ပစ္စည်းမဲ့

ဒေါသများ ဖြစ်ပေါ်လာမည်။ ခိုက်ရန်ဒေါသ ဖြစ်ချင်စိတ်များ ပေါ်လာသည်။ မူးပြီး ရမ်းကား လာသည်။ ၎င်းအခြေအနေကို "ဘီလူးစည်းစိမ်" ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

အရက်ကို မရပ်မနားဘဲ ဆက်လက်၍ သောက်ပါက အမူးလွန်ကဲလာမည်။ အိပ်ပျော် သွားသည်အထိ ဖြစ်လာမည်။ ကြိုက်မရှက်၊ ငိုက်မရှက် ဖြစ်လာမည်။ တရူးရှူးတရဲရှဲနှင့် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်သွားမည်။ ၎င်းအချိန်ကို "နဂါးမင်းစည်းစိမ်" ခံစားနေသည်ဟု ခေါ်ဆို ကြသည်။

ကာလနဂါးကြီးကဲ့သို့အိပ်ပျော်ရာမှနိုးလာ မည်။ အမူးကောင်းစွာ မပြေဘဲ ခေါင်းကိုက် လာမည်။ ရေငတ်လာမည်။ စိတ်ဓာတ်ကျသကဲ့ သို့ခံစားရမည်။ မူးပြီးဒေါသအလျောက်ပြောဆိုမှု များ၊ ရိုက်နှက်မှုများ၊ အရှက်တရား၊ အကြောက် တရား ကင်းမဲ့စွာ ပြုမူနေထိုင်ခဲ့သော အပြုအမူ၊ အဖြစ်အပျက်များကို နောင်တရလာမည်။ အရက်နာကျပြီး လင်းတငှက်ကြီးကဲ့သို့ မှိုင်တွေ နေမည်။ ၎င်းအခြေအနေကို "လင်းတမင်း စည်းစိမ်" ဟူ၍ သတ်မှတ်ကြသည်။

စည်းစိမ်ကြီး လေးခုအနက် ဆက်ရက်မင်း စည်းစိမ်ခန့်မျှသာ ခံစားချင်သည်။ ကျန်သုံးမျိုး ထိ မရောက်အောင် သတိထားရမည်။ စွန့်လွှတ် ရမည်။ မူးပြီး စကားများလာကာ ပျော်ရွှင်လာပြီ ဆိုပါက ဆက်လက်၍ မသောက်သင့်ပါ။ "တန် လျှင်ဆေး၊ လွန်လျှင်ဘေး" ဖြစ်တတ်သည် ကို အရက်သောက်သူများ သတိထားရမည်။ အရက်၏ အန္တရာယ်ကို လိမ္မာပါးနပ်စွာရှောင်ရှား ရမည်။

(၂) အရက်သောက်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

အရက်သောက်ခြင်းကြောင့်အသည်း၊ နှလုံး၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ အရက်စွဲသော ဝေဒနာကို ခံစားရနိုင်သည်။ စိတ်ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို လုပ်ကြံခြင်း၊ အခြားသူများကို ရန်ပြုခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

ထို့ပြင် အဆုံးအမမရှိသော လူမှုရေး ပြဿနာအမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဖြစ်ပြီး အိမ်ထောင်ရေး ပျော်ရွှင်မှုများကို ထိခိုက်နိုင်သည်။

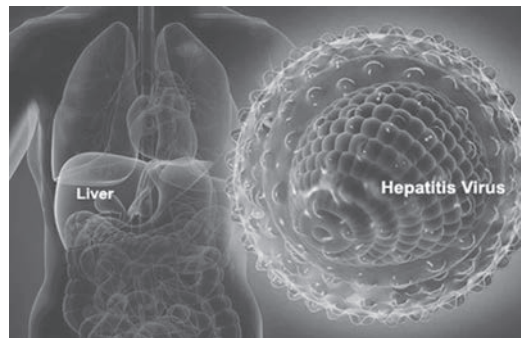
နေ့စဉ်ရက်ဆက် အရက်သောက်သုံးသူများ၊ မနက်မိုးလင်းမှ ညနေမိုးချုပ်သည်အထိ တစ်နေ့ကုန် သောက်သုံးသူများ၊ တစ်နေ့လျှင် တစ်ပုလင်းမကအလွန်အကျွံသောက်သုံးသူများသည် အသည်းကို ထိခိုက်ပြီး အသည်းခြောက်ခြင်း၊ ရေဖျဉ်းစွဲခြင်း၊ အသည်းရောင်ခြင်းနှင့် အသည်းကင်ဆာများ ဖြစ်တတ်သည်။

ဦးနှောက်ကိုလည်း ထိခိုက်ပြီး လေဖြတ်ခြင်း၊ ဆွံ့အနားမကြားခြင်း၊ ဒုက္ခိတဘဝရောက်ခြင်း၊ အရက်၏ကျေးကျွန်ဖြစ်ကာ အမူးတစ်ပိုင်း၊ အရူးတစ်ပိုင်း ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ကစဉ်းကလျားရောဂါများ ခံစားရခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းများကို ခံစားရနိုင်သည်။ အရက်ကြောင့် ယုံမှားသံသယဝင်ခြင်း၊ ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်ပြီး လူစိတ်ပျောက်ကာ ခွေးစိတ်ပေါက်၍ မုဒိမ်းမှုများနှင့် အခြားအမှုအခင်းများလည်း ကျူးလွန်တတ်သည်။

(၃) အရက်သောက်သုံးသင့်သော ပမာဏ

အရက်သောက်သုံးသင့်သော ပမာဏသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီနိုင်ပါ။ အတိအကျသတ်မှတ်ရန်လည်း ခဲယဉ်းသည်။ အရက်တစ်ပုလင်းတွင် ၁၂ ပတ်ရှိပါက ခြောက်ပုံတစ်ပုံ ဖြစ်သည့် နှစ်ပတ်ခန့်သာ သောက်သင့်သည်။ သုံးပတ်ခန့်သောက်ပါက သာမန်ခန့်သာ မူးလာပြီး လေးပတ်ခန့်သောက်ပါက လွန်စွာမူးလာတတ်သည်။ ၎င်းထက် ပို၍သောက်ပါက လွန်စွာများလာပါသည်။ ရက်သတ္တပတ် ခုနစ်ရက်တွင် သုံးရက်မှ လေးရက်ခန့်သောက်ပြီး အရက်သောက်တိုင်းသုံးပတ်မှလေးပတ်အထိသောက်ပါက အရက်သမားတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟု သိရှိရသည်။ အရက်သမားတစ်ဦး ဖြစ်လာပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာနိုင်၍ သတိထားသောက်ရမည်။

(၄) အရက်ကိုလုံးဝမသောက်သင့်သောသူများ



ကျန်းမာရေးကောင်းသောသူများအတွက်မူ အရက်သည် ဆိုးဆိုးရွားရွား အန္တရာယ်မရှိပါ။ သို့ရာတွင် အရက်စွဲသောက်ပါက သတိထားရမည်။ အသည်းရောင်အသားဝါ ဖြစ်တတ်သည်။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ခံစားနေရစဉ် အရက်ကိုသောက်မိပါက အသည်းကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်နိုင်သည်။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ဘီပိုး၊ စီပိုး ခံစားရပါက အရက်ကို ရှောင်ရမည်။ ရေဖျဉ်းစွဲခြင်း၊ အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ အသည်းရောဂါအမျိုးမျိုး ခံစားရလျှင် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ပြင်းထန်သော အစာအိမ်နာ၊ အစာလမ်းကြောင်းရောဂါများ ခံစားရလျှင် အရက်ကို မသောက်ရပါ။



အရက်စွဲရောဂါ ဖြစ်ပြီဆိုပါက အရက်ကို ဖြတ်ရမည်။ စိတ်ကြွရောဂါ၊ စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်နှင့်သက်ဆိုင်သော ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုး၊ အိပ်မပျော်ခြင်းများ ခံစားရပါက အရက်ကို လုံးဝစွန့်လွှတ်ရမည်။

အိပ်မပျော်သောရောဂါ စွဲကပ်ခြင်းကြောင့် အိပ်ဆေးသောက်သုံးသူများအနေဖြင့် အရက်နှင့် အိပ်ဆေးကို ရောသောက်မိပါက အသက်သေဆုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ကြီးလှသည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်ဆေးသောက်နေပါက အရက်ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

(၅) စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် မူးအောင်သောက်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

အရက်ကို စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် မူးအောင်သောက်ခြင်းကြောင့် လူမှုရေးပြဿနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အန်ဖတ်ဆိုခြင်း၊ အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာအမျိုးမျိုး ရရှိခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်းနှင့် အမှားအမျိုးမျိုး ကျူးလွန်တတ်သည်။ အရက်မူးပြီး ကားမောင်းခြင်း၊ ဆိုင်ကယ်မောင်းခြင်းနှင့် အခြားစက်တပ်ယာဉ်များ မောင်းနှင်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက ယာဉ်အန္တရာယ်အမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

သေရည်သေရက်သည်
ကျန်းမာရေးအတွက်
မကောင်းပါ။
လုံးဝအစမလုပ်လျှင်၊
မသောက်လျှင်
အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။
လူမှုရေးအရ
သောက်ပါက
အနည်းအကျဉ်းသာ ...

အရက်ကို မသောက်ရ မနေနိုင်ဖြစ်မည်၊ မသောက်ရလျှင် ကတုန်ကယင် ဖြစ်မည်ဆိုပါက အရက်စွဲရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။

**(၆) အရက်သောက်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းဝေး
စေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ**

အရွယ်မတိုင်မီ အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အထူးသဖြင့် အသက် ၁၈ နှစ် ပြည့်ပြီးမှသာ အရက်သောက်ရမည်။ အရည် အသွေးကောင်းမွန်သော အရက်များကို ရွေးချယ် သောက်ရမည်။ စက်ရုံများတွင် စနစ်တကျ ချက်လုပ်ထားသော အရက်ကိုသာ သောက်ရ မည်။ တောအရက်များ၊ ပြင်ပ ချက်အရက်များ၊ အရက်အတုများနှင့် ယစ်မျိုး လိုင်စင်မရှိသော အရက်များကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်။

အရက်ကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် မသောက်သုံး သင့်ပါ။ တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ခန့် သာသောက်ပြီး ထိန်းသိမ်းရမည်။ ၎င်းထက် လျော့သောက်ပါက ပို၍ကောင်းသည်။ တစ်နေ့ လျှင်တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍မသောက်သင့်ပါ။ အရက် ကိုဆိုဒါသို့မဟုတ်ရေရောပြီး အမြဲသောက်ရမည်။

အရက်သောက်သောသူသည် အာဟာရ ပြည့်ဝသော အစားအသောက်များကို မှန်မှန်စား သောက်ရမည်။ မှန်မှန်အိပ်ရမည်။ အသည်း၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အသားငါးနှင့် အသီးအရွက်များကို နေ့စဉ်စားသုံးရမည်။ အရက်သောက်လျှင်အမြည်း နှင့် သောက်သင့်သည်။ အသည်းတွင် အဆီများ စုနေခြင်း (Fatty Liver) ကို ကာကွယ်နိုင်ရန် အသားဓာတ်ပါသော အမြည်းကို စားရမည်။

အရက်ကို ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် အစာမရှိပါက မသောက်ရပါ။ အမြည်းစားပြီးမှသာ သောက်ရ မည်။ အရက်သောက်ပြီးပါက အစားအစာများ ကို လွန်ကဲစွာ မစားသင့်ပါ။ အန်ဖတ်ဆိုခြင်း မှ ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။

အရက်သောက်သူများသည် ဗီတာမင် အားဆေးများကို သောက်ရမည်။ ဘယ်ရီ၊ ဘယ်ရီဟုခေါ်သော ဗီတာမင်ချို့တဲ့သောရောဂါ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အရက် သောက်ရာတွင် ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက် ခြင်းတို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်။

(၇) အရက်ဖြတ်ခြင်း



အရက်စွဲရောဂါဖြစ်ပါက အရက်ကို ဖြတ်ရ မည်။ သို့ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းသော အရက် ဖြတ်နည်းကို အသုံးပြုရမည်။ အရက်သောက် သော သက်တမ်းနုပါက မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ် ရမည်။ မသောက်မီအောင် အရက်သောက်သော သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေ၊ အပေါင်းအသင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အရက်ဆိုင်၊ ဘီယာဆိုင်၊ ထန်းရည်ဆိုင်၊ ခေါင်ရည်ဆိုင်များကို ခြေဦး မလှည့်မီအောင် ကြိုးစားရမည်။ အရက်သောက် သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှောင်ရှားရမည်။ အရက် ကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ သောက်သုံးလာပါက အရက်ဖြတ်သည့်ဒဏ်ကို အလူးအလဲခံရနိုင်၍ ဆေးရုံတက်ရောက်ပြီး ဖြတ်ရမည်။ စိတ်ရောဂါ

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် တိုင်ပင်၍ ကုသနိုင်သည်။

(၈) အကြံပြုချက်

သေရည် သေရက်သည် ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါ။ လုံးဝ အစမလုပ်လျှင်၊ မသောက်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ လူမှုရေးအရသောက်ပါက အနည်းအကျဉ်းသာ သောက်ရမည်။ သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီး ဆင်ခြင်ကာ သောက်ရမည်။ "ဆေးဖြစ်၊ ဝါးဖြစ်"

သာ သောက်ရမည်။ လွန်ကဲစွာ သောက်ပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ပါက အရက်ကို ဆောလျှင်စွာ ဖြတ်ရမည်။ ထို့ကြောင့် အရက်သောက်သူများအနေဖြင့် အရက်၏ဆိုးကျိုးကို သိရှိပြီး သတိထား ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အရက်ကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ လုံးဝမသောက်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)



World Health Organization
Myanmar

THE NEW NORMAL

လုပ်ငန်းခွင်၊ အိမ် (သို့) ကျောင်း မည်သည့်နေရာတွင် ဖြစ်ပါစေ သင့်အနေဖြင့် #COVID19 ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ (သို့) alcohol အခြေခံသည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ကို သန့်ရှင်းပါ။





#StaySafe လုံခြုံစွာနေထိုင်ပါ။
28 June 2020

ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၅၁)

ဒေါက်တာ မြင့်သန်း



ဝတ်ဆင်ရသော ကိရိယာများကို အသုံးပြုပြီး ချွေးမှ လျှပ်စစ်ထုတ်ယူခြင်းအကြောင်း၊ အရေပြားတွင် ကပ်ထားရသည့် အာထရာဆောင်းပုံဖော်စက်အကြောင်းနှင့် မျက်ကြည်လွှာ အတု စမ်းသပ်နေမှုများအကြောင်း စသည်ဖြင့် ဆန်းသစ်လာသည့် ဆေးပညာရပ်များ အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဝတ်ဆင်ရသော ကိရိယာများကို အသုံးပြုကာ ချွေးမှ လျှပ်စစ်ထုတ်ယူခြင်း

ခေတ်မီလာတာနဲ့အမျှ ဓာတ်ခဲသုံးအနုထည်တွေ တီထွင်အသုံးပြုလာကြတယ်။ လက်ပတ် နာရီတွေမှာဆို ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အာရုံခံပစ္စည်းတွေ ထည့်သွင်းဖန်တီးလာကြတယ်။ စမတ်နာရီ

(Smart Watch) တွေဆို အချိန်တိုင်းတာရုံသာမက အခြားတိုင်းတာမှုတွေ၊ ဖုန်းပြောတာတွေကိုပင် ပြုလုပ်လာနိုင်ကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ တိုးတက်လာပါစေ အလုပ်လုပ်စေဖို့ စွမ်းအင်လိုအပ်ပါတယ်။ ဓာတ်ခဲတွေအသုံးပြုကြရတယ်။ အချိန်တစ်ခုအကြာမှာ အားကုန်သွားတဲ့ ဓာတ်ခဲတွေကို လဲလှယ်ပေးရတယ်။ ဒါကြောင့် ဝတ်ဆင်လို့ရတဲ့ အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းတွေအတွက် အဟန့်အတားတစ်ခု ဖြစ်စေပါတယ်။ စိတ်ကူးတစ်ခုက လက်မှာပတ်ထားတဲ့ နာရီ

ဓာတ်ခဲ မသုံးရဘဲ ပတ်ထားသမျှ အသုံးတည့်နေစေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

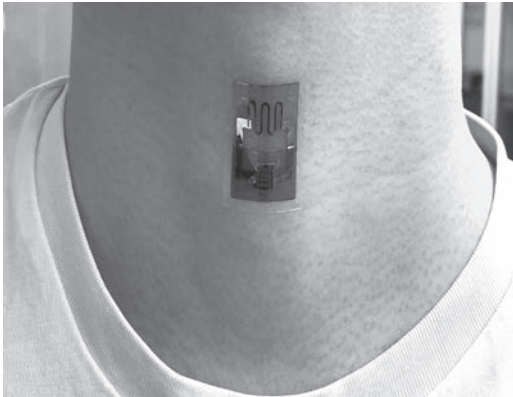
နှလုံးခုန်နှုန်းထိန်းပေးမယ့် ကိုယ်တွင်းထည့်ကိရိယာ(Pacemaker)မှာလည်း ဓာတ်ခဲသုံးစွဲထားရပါတယ်။ ခုနစ်နှစ်ကျော်ကြာလာလျှင် ဓာတ်ခဲလဲဖို့ လိုအပ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ခွဲစိတ်လဲလှယ်ရတဲ့အတွက် ပညာရှင်တို့ ဓာတ်ခဲမလိုတဲ့နည်းကို တီထွင်နေကြတယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ ခုန်နေတဲ့နှလုံးလှုပ်ရှားမှု၊ အသက်ရှူနေတဲ့ အဆုတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ရင်ခေါင်းဝမ်းဗိုက်ခြားထားတဲ့ ကန့်လန့်ကာကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုမှ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်နိုင်တဲ့ ပစ္စည်းကလေးကို ဖန်တီးနိုင်ခဲ့ကြတယ်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၇ ရက်ထုတ် Science ဂျာနယ်မှာ ပညာရှင် John A. Rogers ဦးဆောင်တဲ့အဖွဲ့က ခုန်နေတဲ့ နှလုံးမျက်နှာပြင်မှာ တပ်ဆင်ပေးထားတဲ့ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်ပစ္စည်းမှ စွမ်းအင်ထုတ်ယူပြီး နှလုံးထိန်းစက်ကို မောင်းနှင်နိုင်တဲ့ ကိရိယာကို ပြသခဲ့ကြတယ်။ ဝက်၊ ကြွက်နဲ့ သိုးတို့မှာ စမ်းသပ်အောင်မြင်ပြီး ဖြစ်ပေမဲ့ လူနာတွေမှာတော့ မစမ်းသပ်ရသေးပါဘူး။

ခုတစ်ခါချွေးမှ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်ယူနိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းနေကြပြန်ပါပြီ။ စိတ်ကူးယဉ်သိပ္ပံဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်လို ဖြစ်ပေမဲ့ လက်တွေ့ဖြစ်လာနေပါပြီ။ အရေပြားပေါ်မှာ မှီခိုနေထိုင်နေတဲ့ အဏုဇီဝပိုးမွှားအလွှာ (Bacterial Biofilm) ကို အသုံးပြုပြီး ချွေးနဲ့ထိတွေ့စေကာ လျှပ်စစ်ဓာတ် ထွက်လာစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တီထွင်မှုစမ်းသပ်အောင်မြင်ခဲ့လျှင် ဝတ်ဆင်လို့ရတဲ့

စမ်းသပ်ကုသမှု
မပြုမီက
လူနာအယောက် ၂၀ အနက်
၁၄ ယောက်ဟာ
မျက်မမြင်ဘဝ
ရောက်နေသူတွေပါ။
စမ်းသပ်ကုသပြီး
နှစ်နှစ်အကြာမှာ
အမြင်အာရုံ
ပြန်ရနေကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။
မကုသမီက....

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာရုံခံပစ္စည်းနဲ့ အီလက်ထရောနစ် ပစ္စည်းလောကမှာ အပြောင်းအလဲအသစ်အဆန်းကြီး ဖြစ်လာစေပါလိမ့်မယ်။



အရေပြားမျက်နှာပြင်ဟာ ဖုံးအုပ်ထားလျှင် အနည်းနဲ့အများ ချွေးစိုနေတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် သေးငယ်ပါးလွှာပြီး ထွင်းဖောက်မြင်ရကာ ကွေးညွတ်လွယ်တဲ့ ဇီဝအလွှာပါးကို ဆေးပလတ်စတာလို ကပ်ထားကာ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်ယူနိုင်လိမ့်မယ်လို့ Massachusetts Amherst တက္ကသိုလ် လျှပ်စစ်နဲ့ကွန်ပျူတာစက်မှုနည်းပညာဌာန ပါမောက္ခ Jun Yao က ဆိုပါတယ်။

ဇီဝအလွှာပါးဟာ စက္ကူတစ်ရွက်ခန့်သာ ထူပါတယ်။ အသုံးပြုတဲ့အဏုဇီဝပိုးကဗီဇမွမ်းမံမွေးမြူထားတဲ့ Geobacter Sulfurreducens ဘက်တီးရီးယားပါ။ ဓာတ်ခွဲခန်းအတွင်း အလွှာပါးလေးပေါ်မှာမွေးမြူထားတဲ့အဆိုပါဇီဝအလွှာပါးကို လေဆာရောင်ခြည်သုံးပြီး ပုံဖော်ယူပါတယ်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်ဆန်ခါအလွှာတွေကြားမှာ ဇီဝအလွှာပါးကို ထားရှိပါတယ်။ နောက်ဆုံး

ပျော့ပျောင်းစေးကပ်ကာ လေဝင်ထွက်နိုင်တဲ့ ပေါ်လီမာဓာတ်ပစ္စည်းနဲ့ ဖုံးအုပ်ပေးထားကြတယ်။ အဆိုပါပစ္စည်းကို အရေပြားပေါ်မှာတိုက်ရိုက်ကပ်ထားပေးရုံပါပဲ။ မတည့်တဲ့တုံ့ပြန်မှုမျိုး မတွေ့ကြရပါဘူး။

အစပိုင်းမှာ သုတေသီတွေဟာ တီထွင်ထားတဲ့ပစ္စည်းကို ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်တိုက်ရိုက်ချပြီး စမ်းသပ်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီအခါ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ၀.၁၁မ ၄၅ မို့ ဆက်တိုက်ထုတ်လုပ်ပေးတာတွေ့ခဲ့ကြတယ်။ ချွေးစိုနေတဲ့ အရေပြားမှာ ဝတ်ဆင်စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ ၁၈ နာရီကြာ လျှပ်စစ်ဓာတ် ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ချွေးမထွက်တဲ့ အရေပြားမှာပင် လျှပ်စစ်ဓာတ်လုံလောက်စွာ ထွက်ရှိကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချွေးအနည်းအကျဉ်းမှန်မှန်ထွက်နေတဲ့ အရေပြားဟာ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကောင်းစွာ ထွက်ရှိနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ဆင့်က တီထွင်ထားတဲ့ ဇီဝအလွှာပါးအရွယ်အစား ပိုကြီးအောင် ဖန်တီးပြီး ဝတ်ဆင်လို့ရတဲ့ ခေတ်မီဆန်းပြားသော အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းများအတွက် လုံလောက်တဲ့ စွမ်းအင်ပေးနိုင်ဖို့ စမ်းသပ်ဖန်တီးကြမယ်လို့ ပါမောက္ခ Yao က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

အသုံးပြုထားတဲ့ အဏုဇီဝပိုးမွှားဟာ အဏုဇီဝသုံးစွမ်းအင်ထုတ်ပစ္စည်းများ (Microbial Fuel Cells) အဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိုစဉ်က အဏုဇီဝပိုးမွှားဟာ ရှင်သန်နေတဲ့ ပိုးများဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာပေးရတာ၊ လိုအပ်တဲ့ ဂရုစိုက်ရတာတွေ လုပ်ပေးရပါတယ်။ အခုဇီဝအလွှာပါးမှာ သုံးထားတဲ့ ပိုးမွှားကတော့

သက်မဲ့တွေဖြစ်လို့ အဆက်မပြတ် အလုပ်လုပ် နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေပြားတွင် ကပ်ထား၍ရသည့် အာထရာဆောင်းပုံဖော်စက်

အာထရာဆောင်း(Ultrasound)လို့ လူသိ များတဲ့ အသံလွန်လှိုင်း ပဲ့တင်ထပ်မှုသုံး ပုံဖော် စက်ဟာ ရောဂါရှာဖွေရာမှာ ဓာတ်မှန်လို အသုံး တည့်တဲ့ ကိရိယာပါ။ အခုအခါ အသုံးများတဲ့ အတွက် တော်တော်များများ တွေ့ကြုံကြားသိ နေကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းတွေ မိမိလွယ်ထားရတဲ့ သန္ဓေသား နဲ့ပတ်သက်လို့လိုအပ်တဲ့အခါအာထရာဆောင်း ရိုက်ကြည့်တတ်ကြတယ်။ ဝမ်းဗိုက်မျက်နှာပြင် မှာ အရည်တစ်မျိုးသုတ်လိမ်းပြီး ဆရာဝန်က အသံလွန်လှိုင်းထုတ် လက်ကိုင်ပစ္စည်းကို ဝမ်းဗိုက်မှာဖိပြီး လိုသလိုရွှေ့ကာ ဖန်သားပြင် မှာ ပုံဖော်စစ်ဆေးကြပါတယ်။



အသံလွန်လှိုင်းဆိုတာ လူတို့ မကြားနိုင်တဲ့ တုန်ခါလှိုင်းအသံပါ။ သူက အရေပြားကို ဖောက် ပြီး အတွင်းကို ဝင်သွားကာ အသား၊ အရိုးနဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိတွေ့ကြတယ်။

ပဲ့တင်ပြန်လာတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းကို ဖမ်းယူကာ ကွန်ပျူတာက မြင်ရတဲ့ ပုံရိပ်အဖြစ် ပြောင်းလဲ ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ ပုံရိပ်ကို ထုတ်ယူ နိုင်ပါတယ်။ ဗီဒီယို ရိုက်ယူပေးနိုင်ပါတယ်။ အဆိုပါကိရိယာဟာ အလွန်အသုံးတည့်ပေမဲ့ အလွယ်တကူ သယ်ယူသွားနိုင်တဲ့ လက်တစ်နိုင် ကိရိယာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ လှုပ်ရှားနေသူမှာ လည်း အသုံးပြုလို့ မရသလို သုတ်လိမ်းထားတဲ့ အရည် ခြောက်သွားတတ်လို့ အခက်အခဲ ရှိနိုင် ပါတယ်။

အခုအခါ မက်ဆာချူးဆက် စက်မှုနည်း ပညာ တက္ကသိုလ်မှ စက်မှုအင်ဂျင်နီယာ Xuanhe Zhao နဲ့ နည်းပညာရှင်တွေဟာ အဆိုပါလိုအပ်ချက်ကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကြံဆ တီထွင်နေကြပါတယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ ပုံဖော် လေ့လာလိုတဲ့ နေရာမှာ အမြဲကပ်ထားပြီး ဆက်တိုက် ဒါမှမဟုတ် လိုအပ်သလို ပုံဖော်နိုင် တဲ့ တံဆိပ်ခေါင်းအရွယ် ကိရိယာကို တီထွင်နိုင် လာခဲ့ကြတယ်။

ဒါကြောင့် နာတာရှည်လူနာတွေ၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင်နဲ့ နှလုံးရောဂါ ဖောက်နိုင်ခြေရှိသူတို့မှာ အသုံးပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် ကျန်းမာရေး အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ အဆိုပါ တီထွင်မှုအကြောင်းကို ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှာ ထုတ်ဝေတဲ့ Science ဂျာနယ်မှာ တင်ပြထားပါတယ်။

အာထရာဆောင်းရိုက်ရာမှာ သုတ်လိမ်းရ တဲ့အရည် ခန်းခြောက်တာကို ကာကွယ်ဖို့အရည် ကို ပိုပျစ်အောင်ပြုလုပ်ကာ အထပ်ကလေးများ အဖြစ် ဖန်တီးယူပါတယ်။ ရလာတဲ့ ရော်ဘာလို

ပစ္စည်းလေးဟာ တစ်လက်မရဲ့ ၆၂၅ ပုံ တစ်ပုံခန့်သာ ထူပါတယ်။ ခန်းခြောက်သွားခြင်း မရှိလို့ တစ်လျှောက်လုံး အသုံးပြုလို့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အရေပြားနဲ့ အရည်တိုက်ရိုက်မထိစေဘဲ အသုံးပြုတဲ့သဘောပါ။ ဒါ့အပြင် သူ့အပေါ်မှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းထုတ် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းငယ်များ နေရာလှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ထိခိုက်မှုမရှိအောင် ကာကွယ်ပေးထားနိုင်ပါတယ်။



သူ့အပေါ်မှာ အသံလွန်လှိုင်းထုတ်ပစ္စည်းငယ်များကို အစီအရီ နေရာချထားပေးပါတယ်။ အဆိုပါအလွှာဟာ ပါးလွှာပေမဲ့ မာကျောပါတယ်။ ကိရိယာကို ကပ်မထားမီမှာ လိုအပ်တဲ့ ပုံရိပ်ရရှိစေဖို့ နေရာရွှေ့ကာ ချိန်ယူရပါတယ်။ နောက်ဆုံး ကပ်စေတဲ့အလွှာနဲ့ အုပ်ပေးကြတယ်။ တီထွင်သူတွေက ကိရိယာကို နှစ်ရက်အထိ ကပ်နေစေဖို့ ဖန်တီးထားပါတယ်။ ကိရိယာရဲ့ အရွယ်အစားက နှစ်စင်တီမီတာပတ်လည်ခန့် ရှိပြီး တစ်လက်မရဲ့ ဆယ်ပုံတစ်ပုံသာသာ ထူပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် စာပို့တံဆိပ်ခေါင်း အရွယ်ခန့်သာ ရှိပါတယ်။ လမ်းပဲလျှောက်လျှောက်၊ စက်ဘီးပဲ စီးစီး အဆိုပါ ကိရိယာလေးက မလှုပ်သလောက် ငြိမ်နေနိုင်တဲ့အတွက် ပြတ်သားတဲ့ ပုံရိပ်ကို ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နှစ်ရက်အထိ ဆက်တိုက် ဗီဒီယိုရိုက်ထားပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနေစဉ် နှလုံးအလုပ်လုပ်နေပုံ၊ သွေးကြောပုံရိပ်တို့ကို ကြည့်ရှုစေနိုင်ပါတယ်။ အစာအိမ်အတွင်း အစာခြေနေတာကိုလည်း လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

နှလုံးရောဂါ ဖောက်ခြင်း (Heart Attack) ကင်ဆာ အဖုအကျိတ်အနေအထားကို စူးစမ်းခြင်းတို့မှာ အသုံးတည့်စေနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားအောက်ရှိ ကြွက်သားစိုင်တွေနဲ့ သွေးကြောတွေကို ပုံဖော်နိုင်ဖို့ တစ်စက္ကန့်လျှင် အကြိမ် ၁၀ သန်း (10 Megahertz) တုန်ခါနေတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းကို အသုံးပြုကြပါတယ်။ အရေပြားအောက် တစ်လက်မသာ ရောက်ရှိ ပုံဖော်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သူ့ထက် တုန်ခါကြိမ်နည်းတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းက နှစ်လက်မကျော်အထိ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို ပုံဖော်ကာ မြင်ရနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးအခန်းလေးခန်းရဲ့ ပုံရိပ်ကို မြင်နိုင်ပါတယ်။ သုံးနေကျ အာထရာဆောင်းကိရိယာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ပုံရိပ် ၁၀ ဆခန့် ပိုကြည်လင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တစ်ခုရှိတာက ကပ်ထားနိုင်တဲ့ အသံလွန်လှိုင်းသုံး ပုံဖော်စက်ကို အခြားကိရိယာနဲ့ ဆက်သွယ်ထားဖို့ လိုအပ်ခြင်းပါ။ ဒါမှ ကပ်ထား

တဲစက်မှ ရလာတဲ့အချက်အလက်တွေကို ပုံရိပ် အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သုတေသီတွေက လိုအပ်တဲ့ကိရိယာတွေ အစုံ ပါအောင် ကျစ်လျစ်စွာ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ နန်းကြိုးမဲ့ ကိရိယာကို တီထွင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရလာတဲ့ပုံရိပ် အနုစိတ်ပိုဖြစ်စေဖို့လည်း ကြံဆနေကြပါတယ်။ လောလောဆယ် ကိရိယာ ဓာတ်ခဲအစိတ်အပိုင်းကို သေးအောင် တီထွင်ပြီး အချက်အလက်များကို နန်းကြိုးမဲ့ထုတ်လွှင့် နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။

သုတေသီတွေဟာ သူတို့ရဲ့ကိရိယာကို စမ်း သပ်ဖို့ တော့စတွန်ရှိ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများနဲ့ ဆက်သွယ်နေကြတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဝတ် ထားလို့ရတဲ့ ပုံဖော်ကိရိယာခေတ်ကို စတင်ဝင် ရောက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူတွေ ကို ဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုလျှင် လာမယ့်ငါးနှစ် အတွင်း အောင်မြင်လာမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မျက်ကြည်လွှာအတူ စမ်းသပ်အောင်မြင်



မျက်စိမှာ မြင်လွှာဟာ အရေးပါသလို ရှေ့ ဆုံးမှာရှိတဲ့ မျက်ကြည်လွှာဟာလည်း မကြည် မဖြစ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ ပြင်ပကမ္ဘာ

မှလာတဲ့ အလင်းရောင်ဟာ ကြည်နေတဲ့ မျက် ကြည်လွှာကို ဖြတ်ပြီး မြင်လွှာဆီ ရောက်ရပါ တယ်။ မျက်ကြည်လွှာ ကြည်လင်နေမှ အလင်း တန်းတွေ အနှောင့်အယှက်မရှိ ဖြတ်သန်းဝင် ရောက်နိုင်ပြီး ကောင်းစွာ မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

ကူးစက်ရောဂါကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် သော်လည်းကောင်း မျက်ကြည်လွှာမှာ အနာဖြစ်ပြီး အမာရွတ်တက် ခဲ့လျှင် အမြင်အာရုံ မကြည်လင်နိုင်တော့ပါဘူး။ ရောဂါပိုးကူးစက်လို့ အနာဖြစ်ပြီး မျက်ကြည်လွှာ ပေါက်ခဲ့လျှင် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါ တယ်။ မျက်ကြည်လွှာဒဏ်ရာ အမာရွတ်ဖြစ် လာတဲ့အခါ အပြင်တိမ်ရောဂါ ဖြစ်လာပါပြီ။ ကောင်းစွာမမြင်ရလျှင် မျက်ကြည်လွှာ အစား ထိုးကုသမှု ပြန်မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

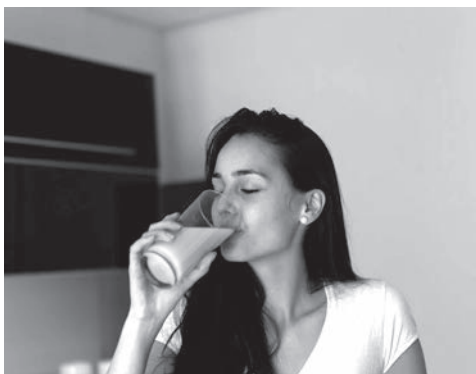
ကမ္ဘာတစ်ဝန်း မျက်ကြည်လွှာကြောင့် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးရသူပေါင်း ၁၂ ဒသမ ၇ သန်း ခန့် ရှိမယ်လို့ ခန့်မှန်းထားကြပါတယ်။ သူတို့ အတွက် မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးဖို့ လိုအပ် နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လိုအပ်သူ လူနာ ၇၀ မှာ တစ်ယောက်သာ မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုး ကုသခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။ အစားထိုးဖို့ အခြားသူရဲ့ မျက်ကြည်လွှာ လိုအပ်ပါတယ်။ သေဆုံးပြီးပြီး ချင်း အလှူရှင်ထံမှ ရယူထားတဲ့ မျက်ကြည်လွှာ ကို အသုံးပြု ကုသရပါတယ်။

ဒါကြောင့်လိုအပ်သလောက်မျက်ကြည်လွှာ မရနိုင်ပါဘူး။ အလှူရှင်ထံမှ ထုတ်ယူထားတဲ့ မျက်ကြည်လွှာကို နှစ်ပတ်အတွင်း အသုံးပြုရ ပါတယ်။ ဒီထက်ကြာလျှင် အစားထိုးရာမှာ အသုံးမဝင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပညာရှင်တို့

မျက်ကြည်လွှာအတုကို ဖန်တီးဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ယခုအခါ အထိုက်အလျောက် အောင်မြင်ခဲ့ပါပြီ။ လူနာမှာလည်း စမ်းသပ်အစားထိုးကုသကြည့်ခဲ့ပြီးပါပြီ။

တီထွင်သူများက ဆွီဒင်နိုင်ငံ Linköping တက္ကသိုလ်နဲ့ Linköcare သက်ရှိသိပ္ပံမှ သုတေသီများ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ တီထွင် စမ်းသပ်မှုအကြောင်းကို Nature Biotechnology ဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဂျာနယ်ပါရလဒ်အရ မျက်ကြည်လွှာကြောင့် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးရသူများအတွက် မျှော်လင့်ချက် ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ အစားထိုးစရာ မျက်ကြည်လွှာရဖို့ အလှူရှင်ကို စောင့်မျှော်ရမှု လျော့နည်းစေလို့ပါပဲ။

အစားထိုးဖို့ မျက်ကြည်လွှာလိုအပ်ချက် မြင့်မားတဲ့နိုင်ငံမှ လူနာများအတွက် အားတက်စရာ ဖြစ်ပါတယ်။ စမ်းသပ်ချက်ရလဒ်များက လူနာမှာ မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးအားလုံးနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



မျက်ကြည်လွှာမှာ အဓိကပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားတာက အရိုးနုမှာပါတဲ့ Collagen အသားဓာတ်

တစ်မျိုးပါ။ မျက်ကြည်လွှာအတု ဖန်တီးဖို့လိုတဲ့ အဆိုပါ အသားဓာတ်ကို ဝက်အရေပြားမှ ရရှိပါတယ်။ ဝက်အရေပြားများကို အသားထုတ်လုပ်ငန်းမှ ဘေးထွက်ပစ္စည်းအဖြစ် ရရှိပါတယ်။ ဝက်အရေပြားမှ ကော်လာဂျင်အသားဓာတ်ကို ထုတ်ယူပြီး အဆင့်မြင့် သန့်စင်ရပါတယ်။ လူနာတွေ အသုံးပြုမှာဖြစ်လို့ တင်းကျပ်တဲ့ စည်းမျဉ်းများအောက်မှာ ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ရလာတဲ့ ကော်လာဂျင်အသားဓာတ်ကို အသုံးပြုပြီး ခိုင်ခံ့အကြမ်းခံကာ ကြည်လင်တဲ့မျက်ကြည်လွှာကို ဖန်တီးပါတယ်။ မျက်ကြည်လွှာအများအပြား ဖန်တီးပြီး သိုလှောင်ထားနိုင်ပါတယ်။ နှစ်နှစ်အထိ သိမ်းဆည်းထားနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သုတေသီတွေဟာ သူတို့ဖန်တီးထားတဲ့ မျက်ကြည်လွှာအတုကို အန္တရာယ်ကင်းမှု ရှိမရှိနဲ့ ဘယ်အထိအကျိုးရှိနိုင်မလဲဆိုတာ အဓိကစမ်းသပ်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါ့အပြင် မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးမှုမှာ ခွဲစိတ်ကုသနည်းအသစ်ကိုလည်း တီထွင်ခဲ့ကြတယ်။ အထူးသဖြင့် မျက်ကြည်လွှာရောဂါတစ်မျိုး (Keratoconus) အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါရောဂါဟာ မျက်ကြည်လွှာပါးလွှာလွန်းတဲ့အတွက် မျက်စိရှေ့ခန်းအတွင်း လည်ပတ်နေတဲ့ အရည်ရဲ့ဖိအားကို မခံနိုင်ဘဲ အပြင်ဘက်အနည်းငယ် စူထွက်လာတဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

အမြင်မှုန့်ဝါးလာကာ အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးစေနိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်ကုသုံးအနေနဲ့ မျက်ကြည်လွှာကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပြီး အလှူရှင်ရဲ့ မျက်ကြည်လွှာနဲ့ အစားထိုးကုသရပါတယ်။ မျက်ကြည်လွှာအသစ်ကို မျက်စိမှာ ချုပ်ပေးရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မျက်စိဆေးရုံကြီးတွေမှာ

သာ ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ ယခု တီထွင်လိုက်တဲ့ ကုထုံးမှာတော့ ပါးနေတဲ့ မူရင်း မျက်ကြည်လွှာ ကို ခွဲစိတ်ပြီး မဖယ်ရှားတော့ပါဘူး။

ကုသမှုမှာ သေးငယ်တဲ့ ဓားရာလေး ပေးရ ပါတယ်။ ဓားရာကိုလည်း သာမန်ခွဲစိတ်ဓားမသုံး ဘဲ ပိုမိုတိကျတဲ့ အဆင့်မြင့် လေဆာရောင်ခြည် သုံးပြီး ခွဲပေးတာပါ။ ခွဲထားတဲ့နေရာမှ မျက်ကြည် လွှာအတုကို မူရင်းမျက်ကြည်လွှာအောက်ထဲ ထိုးထည့်ပေးရပါတယ်။ ပြန်ချုပ်ပေးစရာ မလို ပါဘူး။ အဆိုပါကုထုံးကို ဝက်တွေမှာ ပထမဆုံး စမ်းသပ် သုံးစွဲကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုးမှု ပုံမှန်ကုထုံးထက် ရိုးရှင်းပြီး ပိုစိတ်ချ ရတာ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။

အဆိုပါကုထုံးသစ်ကို အီရန်နဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံ မှာ သုံးစွဲကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီနှစ်နိုင်ငံမှာ အမြင် အာရုံချို့ယွင်းမှုများပြီး အလှူခံရရှိတဲ့ မျက်ကြည် လွှာ နည်းပါးတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာ အယောက် ၂၀ မှာ မျက်ကြည်လွှာအတုနဲ့ ခွဲစိတ် ကုထုံးသစ်ကို အသုံးပြု စမ်းသပ်ကုသကြည့် ခဲ့ကြတယ်။ လူနာတွေမှာ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေ မရှိခဲ့ပါဘူး။

အနာကျက် အသားတက် မြန်ခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားနှိမ်ဆေးပါတဲ့ မျက်စဉ်းကို ရှစ်ပတ် ကြာ အသုံးပြုစေခဲ့ကြတယ်။ မျက်ကြည်လွှာ အတုကို မတွန်းလှန် မဖျက်ဆီးစေဖို့ပါ။ ပုံမှန် မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုးကုသမှုမှာ ကိုယ်ခံအား နှိမ်ဆေးကို နှစ်ပေါင်းများစွာ အသုံးပြုကြရလို့ ပိုကောင်းတဲ့ကုထုံးလို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကုသတဲ့ လူနာတွေကို နှစ်နှစ်ကြာ စောင့်ကြည့် စမ်းသပ် ခဲ့ရာ ဘာပြဿနာမှ မရှိခဲ့ကြပါဘူး။

ယခုလို စမ်းသပ်ကုသကြည့်ခဲ့မှုဟာ မျက် ကြည်လွှာအတုရဲ့ စိတ်ချရမှုကိုလေ့လာဖို့ ရည် ရွယ်ခဲ့ကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ပညာရှင်တွေကို အံ့အား သင့်စေခဲ့တာက ကုသပြီးနောက်ပိုင်း မျက်ကြည် လွှာအတုနဲ့ အခုံးဟာ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမြင်အာရုံ ပြန်ကောင်းလာ မှုဟာလည်း မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုးကုသမှု အတိုင်းပဲလို့ဆိုပါတယ်။ စမ်းသပ်ကုသမှု မပြုမီ က လူနာအယောက် ၂၀ အနက် ၁၄ ယောက်ဟာ မျက်မမြင်ဘဝ ရောက်နေသူတွေပါ။

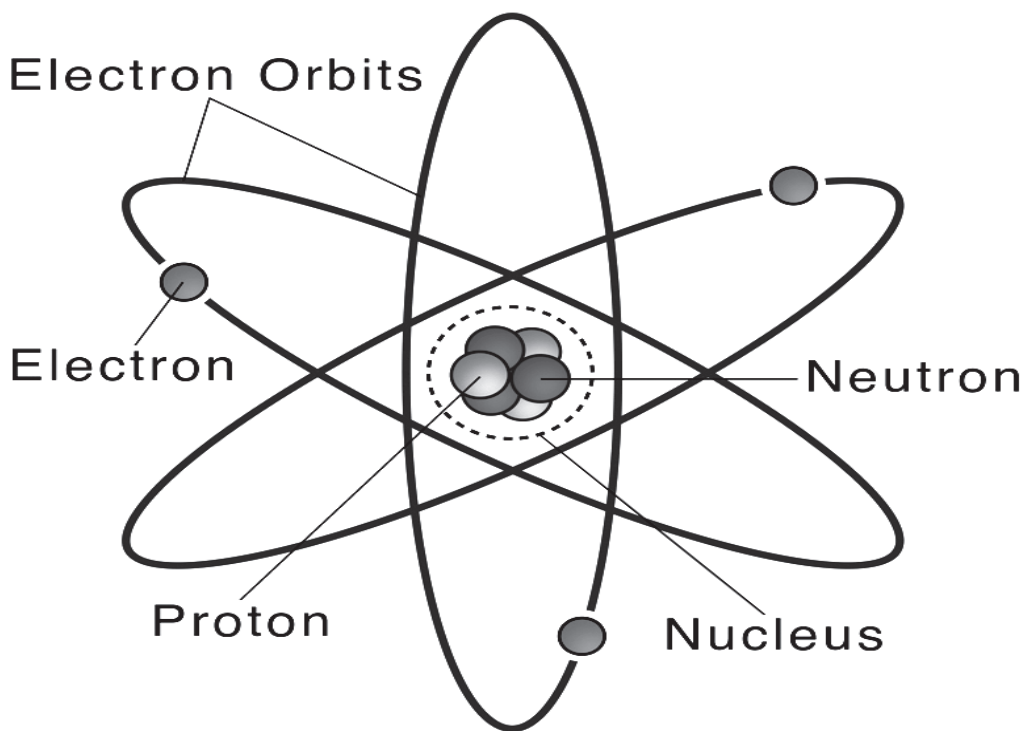
စမ်းသပ်ကုသပြီး နှစ်နှစ်အကြာမှာ အမြင် အာရုံ ပြန်ရနေကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ မကုသမီက မျက်စိမမြင်ခဲ့တဲ့ အိန္ဒိယလူနာသုံးယောက် ဆိုလျှင် နှစ်နှစ်အကြာမှာ လူကောင်းအတိုင်း ပြန်မြင်ရပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စမ်းသပ်ကုသကြည့်ပြီးနောက် ကြီးကြပ်ရေး အဖွဲ့တွေရဲ့ ထောက်ခံချက်ရပြီးမှသာ လူနာ တွေကို အသုံးပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ မြင့်သန်း

- Ref: (1) Producing Electricity From Your Sweat Might Be Key To Next Wearable Technology
Cosmos , August, 6, 2022
- (2) This Sticker Looks Inside The Body
Scientific American, July, 29, 2022
- (3) Bioengineered Corneal Tissue For Minimally Invasive Vision Restoration in Advanced Keratoconus in Two Clinical Cohorts
Nature Biotechnology, Aug, 2022

ဓာတ်လိုက်ခြင်းအကြောင်း

ဒေါက်တာ စန်းဦး

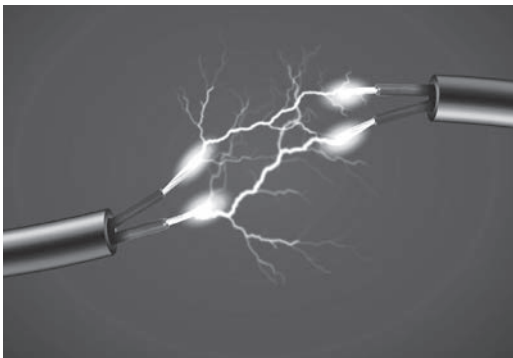


ကျွန်ုပ်တို့အတွက် လွန်စွာ အသုံးဝင်သကဲ့သို့ လွန်စွာ အန္တရာယ်ကြီးမားလှသော လျှပ်စစ်ဓာတ်၏ သဘောသဘာဝများအကြောင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဓာတ်အားသုံးစွဲခြင်းများအကြောင်းနှင့် ဓာတ်လိုက်နိုင်သည့် အခြေအနေများ အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကို မကျရောက်မီအထိ ယေဘုယျအားဖြင့် ကြိုတင်၍ မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်၊ နားဖြင့် မကြားနိုင်ပါ။ မိမိတွင် လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကျရောက်နေမှသာ အန္တရာယ်ကျရောက်ကြောင်း သိရသည်။ ထိုအခါ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်မှ လွတ်ကင်းဖို့ ဆောင်ရွက်ရန် အချိန်နောက်ကျသွားပြီ

ဖြစ်သည်။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန် မှာ လျှပ်စစ်အသိ လျှပ်စစ်သတိဖြင့် နေထိုင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်၏ အခြေခံသဘာဝကို ဗဟုသုတအဖြစ် အထိုက်အလျောက် သိရှိအောင် လေ့လာထားရန် လိုအပ်သည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်နေသော ရုပ်အမှန်လေး များ



လျှပ်စစ်ဓာတ် (Electric Charge) သည် သဘာဝပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ယင်းကို မျက်စိဖြင့် မမြင်တွေ့နိုင်ပါ။ လေထုအတွင်း ဖြတ်ကူးနေသော လျှပ်စီးကြောင်းကိုမူ တွေ့မြင်နိုင်ကြသည်။ သဘာဝတွင် လျှပ်စီးလက်ခြင်းကိုလည်း တွေ့မြင်နိုင်ကြသည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်သည် မပြောင်းလဲသောတန်ဖိုး ဖြစ်ပြီး အငယ်ဆုံးပမာဏကို e ဟု သတ်မှတ်ကြသည်။ e ၏တန်ဖိုးမှာ $1.602176634 \times 10^{-19}$ Coulomb ဖြစ်သည်။ 1.602176634 ၏ ကုဋေပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းပုံ တစ်ပုံခန့် သေးငယ်သောပမာဏ ဖြစ်သည်။



စကြဝဠာအစကပင် သဘာဝအားတစ်ခု ဖြစ်သော လျှပ်စစ်သံလိုက်အားများ ရှိကြသည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ရောက်လျက်ရှိကြသော အီလက်ထရွန် (Electron) နှင့် ကွက် (Quark) ခေါ် သဘာဝ အခြေခံအမှုန်ကလေးများလည်း ရှိကြသည်။ အီလက်ထရွန်သည် လျှပ်စစ်ဓာတ် $-e$ ကို ပိုင်ဆိုင်ပြီး သဘာဝတွင် လွတ်လပ်စွာ ပြေးလွှားတည်ရှိနေသော အခြေခံအမှုန် ဖြစ်သည်။

သဘာဝတွင် လွတ်လပ်စွာ တည်ရှိကြသော ကွက်များကိုမူ မတွေ့နိုင်ကြပါ။ ကွက်များ ပေါင်းစပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြသော ပရိုတွန် (Proton) နှင့် နျူထရွန် (Neutron) အမှုန်ပေါင်းများတွင်သာ တွေ့မြင်နိုင်ကြသည်။

ပရိုတွန်များနှင့် နျူထရွန်များ ပေါင်းစပ် ဖွဲ့စည်းမိကြသောအခါ နျူကလီးယပ် (Nucleus) ခေါ် ပရမာဏုမြူ၏ဝတ်ဆံ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ပရိုတွန်သည် လျှပ်စစ်အဖိုဓာတ် e သက်ဝင်နေသော အမှုန်ဖြစ်သည်။ နျူထရွန်မှာမူ လျှပ်စစ်ဓာတ်မရှိပါ။ လျှပ်စစ်သံလိုက်အားသည် လျှပ်စစ်ဓာတ် (Electric Charge) သက်ဝင်

နေကြသော ရုပ်အမူနီလေးများအပေါ် သက်ရောက်သည်။

မျိုးမတူသော လျှပ်စစ်ဓာတ်များ သက်ဝင်နေကြသော အမူနီများအကြားတွင် ဆွဲငင်သော အား ဖြစ်ပေါ်သည်။ မျိုးတူသော လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်နေကြသော အမူနီများအကြားတွင်မူ တွန်းကန်သောအား ဖြစ်ပေါ်သည်။ ယင်းကို ပြင်သစ်လူမျိုး Charles Coulomb က စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်။

လျှပ်စီးကြောင်းဖြစ်ပေါ်မှုကို

တားဆီးနိုင်သောပစ္စည်းကို

လျှပ်ကာပစ္စည်းဟု

ခေါ်သည်။

လျှပ်ကာသတ္တိဖြစ်ရခြင်းမှာ

အရာဝတ္ထုအပေါ်

သက်ရောက်သောဗို့အားသည်

ထိုအရာဝတ္ထုဖြစ်ပေါ်စေရန်

ပါဝင်ဖွဲ့စည်းပေးထားကြသော

ပရမာဏုမြူများကို

အလွယ်တကူ.....

ဇူလီးယပ်တွင် ပါဝင်နေကြသော လျှပ်စစ်အဖိုဓာတ်ဆောင် ပရိုတွန်များနှင့် အာကာသတွင် လွတ်လပ်စွာရှိကြသော လျှပ်စစ် အမဓာတ်ဆောင် အီလက်ထရွန်များအကြား ဖြစ်ပေါ်လာသော လျှပ်စစ်ဆွဲအားကြောင့် ဇူလီးယပ်က အီလက်ထရွန်များကို ဖမ်းယူနိုင်စွမ်း ရှိလာကြသည်။ ထို့ကြောင့် အီလက်ထရွန်များက ဇူလီးယပ်ကို တိမ်တိုက်များသဖွယ် ဝန်းရံ လှည့်ပတ်ပြေးနေကြသော ပရမာဏုမြူများ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။

ပရမာဏုမြူတစ်ခုအတွင်းမှ အီလက်ထရွန် အရေအတွက်သည် ပရိုတွန်အရေအတွက်နှင့် တူညီကြသည်။ ပရမာဏုမြူတိုင်းတွင် အီလက်ထရွန်နှင့် ပရိုတွန်တို့ ပါဝင်မှုမှာ တိကျသော သတ်မှတ်ပမာဏရှိရပြီး အရေအတွက် တူညီကြရသည်။ ဤသို့ဖြင့် ပရမာဏုမြူတိုင်းသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားမျှမှုကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်မဲ့သော သဘာဝရှိကြသည်။ ပရမာဏုမြူများမှာ ဖွဲ့စည်းပုံအမျိုးမျိုး ရှိကြသည်။ ဥပမာ ပရိုတွန်တစ်လုံးနှင့် အီလက်ထရွန်တစ်လုံးစီ ပါဝင်ကြသောအခါ ဟိုက်ဒရိုဂျင် ပရမာဏုမြူ ဖြစ်လာသည်။ ပရိုတွန်ခြောက်လုံး၊ ဇူလီးယပ်ခြောက်လုံးနှင့် အီလက်ထရွန် ခြောက်လုံးစီပါဝင်ကြသော အခါ မီးသွေးဓာတ် ကာဗွန်ပရမာဏုမြူ ဖြစ်လာသည်။

ကွဲပြားသောဖွဲ့စည်းပုံ အမျိုးမျိုးရှိကြသော ပရမာဏုမြူများ ဖွဲ့စည်းပါဝင်ကြခြင်းကြောင့် ဓာတုဗေဒခြံစင်များနှင့် ခြံစင်ပေါင်းများ ဖြစ်လာကြသည်။ စုစုပေါင်း ခြံစင် ၁၁၈ မျိုး တွေ့ရှိထားကြသည်။ ခြံစင်များနှင့် ခြံ

ပေါင်းများက ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်အပါအဝင် ရုပ်လောကကြီးတစ်ခုလုံး၊ စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး၏ ရုပ်ဝတ္ထုများအဖြစ် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းလာကြသည်။

ထို့ကြောင့် စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး၏ ကျွန်ုပ်တို့ရုပ်အပါအဝင် ရုပ်လောကကြီးတစ်ခုလုံးသည် အခြေခံအားဖြင့် ပရမာဏုမြူများဖြင့် တည်ဆောက်ထားကြောင်း သိရှိရသည်။

လျှပ်စီး(Electric Current) နှင့် ဓာတ်လိုက်ခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်လောကကြီး၏ အခြားအရာဝတ္ထုများတွင်ဖြစ်စေ ပါဝင်နေကြသော ပရမာဏုမြူများသည် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ပြိုကွဲသွားပါက မူလကပင် သဘာဝတွင် လွတ်လပ်စွာ နေလေ့ရှိကြသော အီလက်ထရွန်များသည် ပရမာဏုမြူအတွင်းမှ လွတ်မြောက်သွားပြီး အနီးဆုံး ပရမာဏုမြူများသို့ ရွေ့သွားကြသည်။ ထိုအခါ မိမိထံရွေ့လာကြသော အီလက်ထရွန်များကြောင့်

မူလဖွဲ့စည်းပုံထက် ပိုလာသော၊ ပိုလျှံသော အီလက်ထရွန်များသည်လည်း အနီးဆုံး ပရမာဏုမြူသို့ ထပ်ဆင့် ပြေးဝင်သွားကြရသည်။

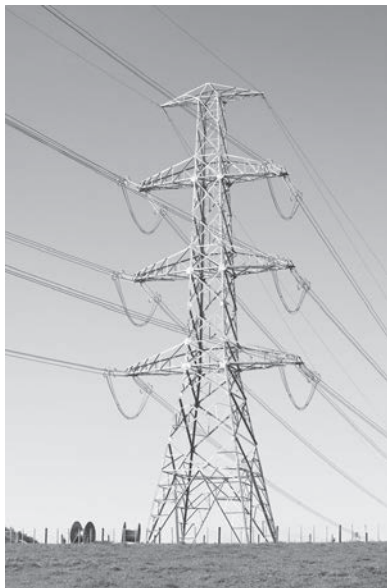


ဤသို့ဖြင့် အရာဝတ္ထုအတွင်း ပရမာဏုမြူတစ်ခုမှ အနီးစပ်ဆုံး ပရမာဏုမြူ နောက်တစ်ခုဆီသို့ အလွန်လျင်မြန်သော အီလက်ထရွန်များ ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ ရွေ့ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်သည်။ အီလက်ထရွန်များသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်ကို ဆောင်ထားကြသဖြင့် အီလက်ထရွန်များ ရွေ့ရှားမှုသည် စင်စစ် လျှပ်စစ်ဓာတ်ရွေ့ရှားမှုပင် ဖြစ်သည်။ သတ်မှတ်သော ဦးတည်ရာအတိုင်းဖြစ်သော လျှပ်စစ်ဓာတ်ရွေ့ရှားမှုကို လျှပ်စီး (Current) ဟု ခေါ်သည်။ လျှပ်စီး၏ပမာဏကို Ampere ဖြင့် တိုင်းသည်။ လျှပ်စီးနှင့် သံလိုက်စက်ကွင်း အကြောင်း လေ့လာခဲ့သူ၏ အမည် Ampere ကို ဂုဏ်ပြုပြီး လျှပ်စီးကို တိုင်းတာသော အခေါ်အဝေါ် ယူနစ်အဖြစ် အသုံးပြုကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ပမာဏ အနည်းအများအလိုက် Kiloampere (kA), Ampere (A), Miliampere (mA) ဟု ဖော်ပြကြသည်။

လျှပ်စစ်တွန်းအား (Electromotive Force)

ပရမာဏုမြူများပြိုကွဲပြီး အီလက်ထရွန် ရွေ့ရှားမှုဖြစ်ပေါ်စေရန် လျှပ်စစ်တွန်းအား လိုအပ်သည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သလို အချို့ ပရမာဏုမြူများသည် ပြည့်စုံသော ဖွဲ့စည်းပုံ မရှိဘဲ လျှပ်စစ်ဓာတ်အဖိုဖြစ်စေ၊ အမဖြစ်စေ သက်ဝင်နေကြသည်။ စုစည်းမိကြသော လျှပ်စစ် ဓာတ်အားပမာဏကို လျှပ်စစ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ် ပေါ်စေနိုင်မှု စွမ်းရည် (Electric Potential) ဟု သတ်မှတ်သည်။

လျှပ်စီးသည် ထိုစွမ်းရည် များရာဝတ္ထုမှ နည်းရာဝတ္ထုသို့ စီးသည်။ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ် ဓာတ်ရှိမှုပမာဏ များသောနေရာမှ နည်းသော နေရာသို့ စီးသည်။ ဤသို့ စွမ်းရည်ပမာဏ ခြားနားမှုက အီလက်ထရွန် ပြေးလွှားမှုလျှပ်စီးကို ဖြစ်စေသဖြင့် ယင်းကို လျှပ်စစ်တွန်းအားဟု ခေါ်သည်။



လျှပ်စစ်တွန်းအားကို Volt ဖြင့် တိုင်းသည်။ တိုင်းတာရရှိမှု ပမာဏ အနည်းအများအလိုက် Kilovolt (kv), Volt (V), Milivolt (mV) ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အလုပ်ခွင် နေ့စဉ်သုံးစကားအားဖြင့် ဗို့အား (Voltage) ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အီတလီလူမျိုး သိပ္ပံပညာရှင် Alessandro Volta (1745-1827) ၏ အမည်ကိုယူ၍ လျှပ်စစ်တွန်းအားကို တိုင်းတာ သောယူနစ် Volt အဖြစ် အသုံးပြုသည်။

လျှပ်ကူးပစ္စည်း (Conductor)

သက်ဆိုင်ရာအကြောင်းရင်းများ ပြည့်စုံပါ က မိမိ၏ ပရမာဏုမြူ အလွယ်တကူပြိုကွဲပြီး အီလက်ထရွန်များ ရွေ့ရှားမှုဖြစ်စေတတ်သော ပစ္စည်းကို လျှပ်ကူးပစ္စည်းဟု ခေါ်သည်။ အလွယ် အားဖြင့် ဓာတ်လိုက်တတ်သော ပစ္စည်းကို လျှပ်ကူးပစ္စည်းဟု ခေါ်သည်။ ဥပမာ လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ကြေး၊ သံ၊ ဒဏ်၊ အလူမီနီယမ် စသော သတ္တု ပစ္စည်းများအားလုံးနှင့် ပြင်ပမှ သဘာဝရေ၊ မြေကြီး စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ စင်စစ် ပြင်ပ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အရာဝတ္ထုများနှင့် ဓာတုဗေဒ ပစ္စည်းများ ပျော်ဝင်ရောနှောခြင်း မရှိသော ရေစစ်စစ်သည် လျှပ်ကူးပစ္စည်းတွင် မပါဝင်ပါ။

လျှပ်ကာပစ္စည်း (Insulator)

လျှပ်စီးကြောင်းဖြစ်ပေါ်မှုကို တားဆီးနိုင်သော ပစ္စည်းကို လျှပ်ကာပစ္စည်းဟု ခေါ်သည်။ လျှပ်ကာသတ္တိဖြစ်ရခြင်းမှာ အရာဝတ္ထုအပေါ် သက်ရောက်သော ဗို့အားသည် ထိုအရာဝတ္ထု ဖြစ်ပေါ်စေရန် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းပေးထားကြသော ပရမာဏုမြူများကို အလွယ်တကူ မဖြိုခွဲနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ လေ၊ ရေစစ်စစ်၊ ဆီ၊ ဖိုင်းဘာ၊ သစ်သား၊ ရော်ဘာ၊ မှန် စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ လျှပ်ကာသတ္တိသည် မတည်မြဲပါ။ ထိုသတ္တိသည် လျှပ်စီးကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းဖြစ်သည့် ဗို့အားပမာဏ ကြီးပါက လျှပ်ကာသတ္တိ ပြိုကွဲပြီး ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

ဥပမာ လေသည် ၄၀၀ ဗို့နှင့် ၂၃၀ ဗို့တို့ အတွက် လျှပ်ကာပစ္စည်း ဖြစ်သော်လည်း ၆၆ ကီလိုဗို့၊ ၂၃၀ ကီလိုဗို့ကဲ့သို့သော အင်အားကြီးမားသော ဗို့အားအတွက်မူ လေ၏လျှပ်ကာသတ္တိသည် ဗို့အားရှိနေသောပစ္စည်းမှ တစ်စုံတစ်ခုသော အကွာအဝေးအတွင်း ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ ဤအသိသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်မှု မဖြစ်စေရေးအတွက် အရေးကြီးသည်။

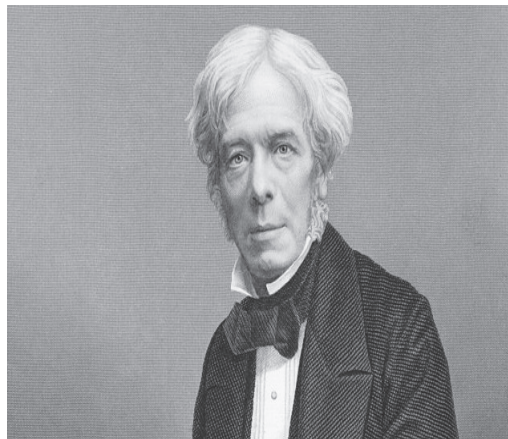
လျှပ်ကာသတ္တိ ပြိုကွဲခြင်းသာဓက

တည်ဆောက်နေသော ၅၀၀ ကေဗွီဓာတ်အားလိုင်းမှလွဲလျှင် လက်ရှိကာလ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ၂၃၀ ကေဗွီဓာတ်အားလိုင်းသည် ဗို့အားအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်အားလိုင်းအောက်သို့ ဝင်မိလျှင် ဓာတ်အားလိုင်းမှ အဆမတန် အားကြီးသော ၂၃၀ ကေဗွီဗို့အားသည် လေထု၏

ပရမာဏုမြူများကို ဖြိုခွဲနေသောကြောင့် မြွေတွန်သံနှင့်တူသော အသံကို အဆက်မပြတ် ကြားနေရသည်။ စိမ်းရွှေရွှေ Ozone ဓာတ်ငွေ့အနံ့ကိုလည်း ရရှိနိုင်သည်။

သို့ရာတွင် နည်းပညာအရ ဓာတ်အားလိုင်း၏ ဗို့အားပမာဏအလိုက် သတ်မှတ်အမြင့်တွင် တည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်သဖြင့် လေထု၏ လျှပ်ကာသတ္တိ ပြိုလဲသွားခြင်း မရှိပါ။ သတ်မှတ်ကင်းလွတ်အမြင့်ကို လျော့နည်းစေသော ဓာတ်အားလိုင်းအောက်သို့ ဝါးလုံးထောင် ဝင်ရောက်ခြင်း၊ မြင့်မားစွာ ပုံထားသော ကောက်ရိုးလှည်းပေါ်မှ ထိုင်လိုက်ခြင်းတို့က လေ၏လျှပ်ကာသတ္တိကို ပြိုကွဲစေပြီး မိုးကြိုးပစ်သကဲ့သို့ လျှပ်ပန်းခံရသော ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် ဓာတ်အားသုံးစွဲခြင်း



လျှပ်စစ်စွမ်းအင်သည် သံလိုက်စွမ်းအင်မှ သီးခြားမဟုတ်ပါ။ စင်စစ် နှစ်မျိုးလုံးသည်

စကြဝဠာအစကပင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော သဘာဝ လျှပ်စစ်သံလိုက်အား၏ ဖြစ်ပေါ်ပုံအနေ အထားအရ ကွဲပြားခြားနားသွားသော ဖြစ်ရပ် အသွင်များသာ ဖြစ်ကြသည်။ ရူပဗေဒပညာရှင် မိုက်ကယ်ဖာရာဒေး (Michael Faraday) ၏ တွေ့ရှိချက်မှာ သံလိုက်စက်ကွင်းအတွင်း ရွေ့ရှားနေသော လျှပ်ကူးပစ္စည်းကြိုး၏ အစ နှစ်ဖက်ကြားတွင် လျှပ်အတည်ခြားနားမှု တစ်နည်းအားဖြင့် လျှပ်စစ်တွန်းအား ဖြစ်ပေါ်စေ ခြင်း သဘာဝဖြစ်သည်။ အထက်ပါ တွေ့ရှိမှု သဘာဝကို အခြေခံပြီး ဓာတ်အားပေးစက်ကို တီထွင်ကြသည်။

ဓာတ်အားပေးစက် လည်ပတ်သောအခါ လျှပ်တွန်းအား ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဓာတ်အား သုံးသူများထံသို့ မိုင်ပေါင်းများစွာ ရှည်လျားစွာ သွယ်တန်းထားသော ဓာတ်အားလိုင်းများ၏ တပ်ဆင်ထားသော ဓာတ်ကြိုးများတစ်လျှောက် အီလက်ထရွန်များကို ရွေ့လျားပြေးလွှားစေသော လျှပ်စီးဖြစ်စေပြီး ဓာတ်အားပေးခြင်း၊ ဓာတ်အား ဖြန့်ဖြူးခြင်းနှင့် ဓာတ်အားသုံးစွဲခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ဤသို့ အလုပ်ဖြစ်မြောက်စေသည်မှာ ဓာတ်အားပေးစက်မှ လျှပ်တွန်းအားက ဓာတ်အားလိုင်း၏ ဓာတ်ကြိုးလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက် စီးဆင်းစေသော လျှပ်စီးသည် ဓာတ်အားသုံးသူများ၏ ဓာတ်အားသုံးပစ္စည်း များကို ဖြတ်သန်းပြီး ဓာတ်အားပေးစက်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အသွားအပြန်ရှိခြင်းအဖြစ်ကို ပြည့်စုံသော

လျှပ်စစ်လမ်းကြောင်းရှိခြင်း သို့မဟုတ် လျှပ်ပတ် လမ်းပြည့်စုံခြင်း ဟု ခေါ်သည်။

ဓာတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်မြောက်ရန် လိုအပ်ချက်များ

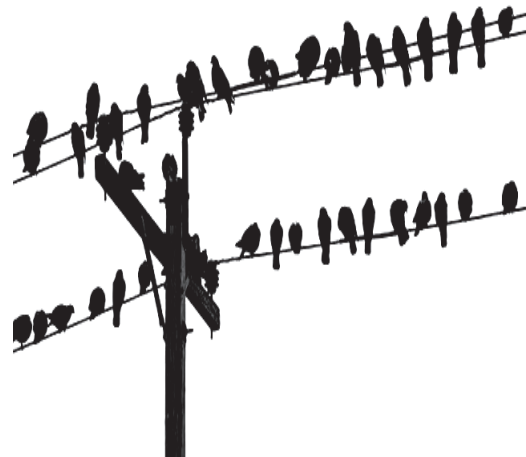
- ၁။ ဓာတ်လိုက်ခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာအတွင်း လျှပ်စီး စီးခြင်းဖြစ်သည်။
- ၂။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လျှပ်စီး စီးစေရန် လျှပ်တွန်းအားရှိရမည်။ (လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်နေသော ပစ္စည်းနှင့် ထိတွေ့မိရမည်)
- ၃။ လျှပ်စီး စီးရန် လျှပ်ပတ်လမ်း ပြည့်စုံရမည်။ ဤအချက်သုံးချက်ဖြင့် ပြည့်စုံမှသာ ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

ဓာတ်ကြိုးပေါ်မှ ငှက်များ ဓာတ်မလိုက်ခြင်း မှာ လျှပ်ပတ်လမ်း မပြည့်စုံသောကြောင့် ဖြစ် သည်။ လျှပ်စစ်လုပ်ငန်းသုံး စကားအားဖြင့် မြေဓာတ်လွတ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မြေဓာတ်

ကမ္ဘာကြီးသည် ယေဘုယျအားဖြင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်မရှိသော ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ နည်းပညာ ဝေါဟာရအရဆိုပါက ပါဝင်ကြသော လျှပ်စစ်အဖိုဓာတ်နှင့် အမဓာတ်တို့ အားမျှ နေကြသော သုည ဓာတ်အားပမာဏ (Zero Potential) ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာကြီးသည် မည်မျှ သေးငယ်သောပမာဏ ဗို့အားကြောင့် ဖြစ်သော လျှပ်စီးကိုဖြစ်စေ လက်ခံပေးနိုင်သည်။ အလားတူပင် မိုးကြိုးပစ်ခြင်းကဲ့သို့ ပမာဏ ကြီးသော လျှပ်စီးကိုလည်း လက်ခံသည်။

ကမ္ဘာကြီးသည် အဆမတန် ကြီးမားသဖြင့် ဗို့အားသက်ရောက်သောနေရာမှ ပရမာဏုမြူ များ ပြိုကွဲပြီး ထိုနေရာတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်စေသော်လည်း ထိုပမာဏသည် ကမ္ဘာကြီး တစ်ခုလုံး၏ လျှပ်စစ်ဓာတ်မဲ့နေသော ပမာဏ နှင့်ယှဉ်လျှင် မပြောပလောက်အောင် သေးငယ် သည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာမြေကြီး၏ လျှပ်စစ် ဓာတ်မဲ့ခြင်း အဖြစ်သည် ကမ္ဘာကြီးအတွင်းသို့ လျှပ်စစ်ဓာတ်များစီးဝင်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာကြီးမှ လျှပ်စစ်ဓာတ်များ ထုတ်နုတ်ခံရ လျှင်သော်လည်းကောင်း ပြောင်းလဲသွားခြင်း မရှိပါ။



ကမ္ဘာကြီး၏ သုညဓာတ်အားပမာဏ ကြောင့် များသည်။ နည်းသည်မဟူ လျှပ်စစ် ဓာတ်အား စီးဆင်းစေခြင်းကို လက်ခံသော သဘာဝကို မြေဓာတ်ဟု လျှပ်စစ်လုပ်ငန်းများ တွင် နားလည်ကြသည်။

မြေဓာတ်မီသော ဓာတ်လိုက်နိုင်ခြင်းဥပမာ

ကားတစ်စီးသည် ခေါင်မိုးပေါ်ပါမကျန် လူအပြည့်တင်လာပြီး ဗို့အားမြင့် ဓာတ်အားလိုင်း ၏ အောက်တည့်တည့်တွင် လာရပ်သည်။ ကားခေါင်မိုးတွင် ထိုင်လိုက်ပါလာသော လူများ သည် ဓာတ်အားလိုင်းအမြင့်နှင့် လွတ်ကင်း ကြသည်။

သို့ရာတွင် အကွာအဝေးမှာ ထိုဗို့ပမာဏ အတွက် လေ၏ လျှပ်ကာသတ္တိကို ပြိုကွဲစေသော အကွာအဝေး ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ကားရပ်ရပ်ချင်း ဓာတ်လိုက်မှု မဖြစ်ပါ။

ကားဘီး လေးဘီးလုံးသည် လျှပ်ကာ ဖြစ်သဖြင့် ဓာတ်အားလိုင်းနှင့် မြေကြီးအကြား တွင် လျှပ်ပတ်လမ်း မပြည့်စုံသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကားပေါ်မှ လူတစ်ဦးသည် ကားအဆင်းမှ လက်ကိုင်ကိုကိုင်ပြီး ကား၏ ခြေနင်းခုံမှတစ်ဆင့် မြေကြီးပေါ်သို့ဆင်းရာတွင် ထိုလူ၏ ပထမဆုံးခြေတစ်ဖက် မြေကြီးနှင့် ထိသည်နှင့် လျှပ်ပတ်လမ်းသည် ထိုလူမှတစ်ဆင့် ပြည့်စုံသွားသည်။ ထို့ကြောင့် ကားပေါ်မှ လူအားလုံး ဓာတ်လိုက်ကြပြီး ဒဏ်ရာများရ ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းများ ရှိနိုင်သည်။

(ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်)

ဒေါက်တာ စန်းဦး



အမေရိကန်လူမျိုးတို့အတွက် သမိုင်းဝင်နေ့တစ်နေ့ဖြစ်သည့် နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့၏ ထူးခြားချက်များအကြောင်းနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ စစ်မှုထမ်းဟောင်းတို့၏ ဝမ်းနည်း ဝမ်းသာ ဖြစ်ရပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

နှစ်စဉ် နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက် ရောက်ပြီဆိုလျှင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် စစ်ပြန်စစ်မှု ထမ်းဟောင်းများနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ စုဝေးလေ့ရှိကြသည်။ ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ဖြစ်ပွားခဲ့စဉ်က ပထမဆုံးနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် ဖြစ်ပါစေဟူသော လူသားတို့၏ ဆုတောင်းသည် မပြည့်ဝခဲ့ပေ။

မကြာခင်မှာပင် နောက်ထပ် စစ်ပွဲကြီးက ဒုတိယအကြိမ် ဖြစ်ပွားလာခဲ့ပြန်သည်မို့ လူသားတို့၏ဆုတောင်းမပြည့်ခဲ့ဟုဆိုခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ဖြစ်စဉ်က အမေရိကန်စစ်မှုထမ်း ၁၁၆,၀၀၀ ဦးခန့် ကျဆုံးခဲ့ကာ ၂၀၀,၀၀၀ ဦးခန့် ဒဏ်ရာရခဲ့ကြသည်။

အမေရိကန်ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်က
နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့ကိုပင်
စစ်ပြန်
စစ်မှုထမ်းဟောင်းများနေ့အဖြစ်
သတ်မှတ်ကာ အလုပ်ပိတ်ရက်၊
ရုံးပိတ်ရက်၊ ကျောင်းပိတ်ရက်အဖြစ်
တရားဝင်ကြေညာပေးခဲ့သည်။
ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ကတည်းက
ထူးထူးခြားခြားဖြစ်ခဲ့ရသော...

၁၉၁၇ ခုနှစ်က အဆိုပါ စစ်ပွဲကြီးထဲသို့ အမေရိကန်တို့ ပါဝင်တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြ၏။ ထိုစဉ်က အသက် ၂၁ နှစ်မှ ၃၁ နှစ်အတွင်းရှိသူတို့ စစ်မှုထမ်းရန် သက်ဆိုင်ရာဌာနသို့ သတင်းပို့ခဲ့ကြရသည်။ မြို့ပြနှင့် ကျေးလက်ဒေသများမှ လူတန်းစားပေါင်းစုံ ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ စစ်မှုထမ်းရန် ရွေးချယ်ခံထားရသူများ စစ်သင်တန်းတက်ကြရပြီးနောက် ပြင်သစ်စစ်မြေပြင်သို့ စေလွှတ်ခြင်း ခံခဲ့ကြရသည်။ ထိုစဉ်က အမေရိကန်အစိုးရအနေဖြင့် စစ်သားများ ထပ်မံ၍ စုဆောင်းပြန်ရာ အသက် ၁၈ နှစ်မှ ၄၅ နှစ်အတွင်းရှိအမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ လာရောက်သတင်းပို့ကြသည်။

သတင်းပို့သူ ၁၃ သန်းရှိခဲ့ပြီး ထိုအထဲမှ ရေတပ်နှင့် ကမ်းတက်တပ်ဖွဲ့အတွက် လူပေါင်း ၈၂,၀၀၀ ဦးကို ရွေးချယ်ခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးများကလည်း မြေပြင်တိုက်ပွဲဝင် တပ်ဖွဲ့များတွင် ဝင်ရောက်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ကြသည်။ အမျိုးသမီးတချို့က စစ်မြေပြင် ဆေးတပ်ရင်းများနှင့် စစ်ဆေးရုံများတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါ ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ဖြစ်ပွားနေစဉ် ဂျာမနီနိုင်ငံမှ တပ်ဖွဲ့များက ၁၉၁၈ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်၊ နံနက် ၁၁ နာရီ တိတိတွင် လက်နက်ချလိုက်ပါကြောင်း အသိပေးကြေညာခဲ့သည်။

ပြင်သစ်စစ်မြေပြင်တစ်ခွင် ခရီးနှင့်နေရသော အမေရိကန် တပ်ဖွဲ့ပေါင်းစုံတို့သည်လည်း မိမိတို့၏ မိသားစုများထံ ပြန်ရတော့မည့် ရောင်ခြည်သန်းလာခဲ့ပေပြီ။ အမေရိကန်သို့ပြန်လာကြသောအခါ တချို့က တပ်ဖွဲ့ပေါင်းစုံတွင်

ဆက်လက် တာဝန်ထမ်းဆောင်ကြပြီး တချို့က မိမိတို့ဒေသရှိ လယ်ယာဥယျာဉ်ခြံမြေ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းအပါအဝင် လုပ်ငန်းပေါင်းစုံတို့တွင် ပြန်လည်ဝင်ရောက်ကာ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြသည်။



ဤကဲ့သို့ ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးတွင် ဂျာမနီနိုင်ငံက လက်နက်ချခဲ့ပြီးနောက် စစ်ပွဲကြီးပြီးဆုံးခဲ့ပေရာ ထိုစဉ်က အမေရိကန်သမ္မတကြီးအဖြစ် တာဝန်ယူခဲ့သော "ဝုဒရီးဝီလဆင်" က ကြေညာချက်တစ်စောင် လက်မှတ်ရေးထိုး ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့သည် ထူးခြားသောနေ့ဖြစ်၍ ထိုနေ့တွင် စစ်မှုထမ်းများ၊ စစ်မှုထမ်းဟောင်းများကို ဂုဏ်ပြုအမှတ်တရ အခမ်းအနား ပြုလုပ်မည်ဟု ကြေညာခဲ့သည်။

ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူများထဲမှ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများသည် ထိုနေ့တွင် ပြန်လည်ဆိုစည်းနိုင်ခဲ့ကြသည်မှာ ဝမ်းလည်းဝမ်းသာသလို ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာလည်း ဖြစ်ခဲ့ကြရသည်။

၁၉၂၆ ခုနှစ်သို့ ရောက်လာသောအခါ အမေရိကန် ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်က နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်ကို နိုင်ငံတော်အလုပ်ပိတ်ရက်၊ ရုံးပိတ်ရက်

အဖြစ် ကြေညာပေးခဲ့သည်။ ထိုနေ့တွင် စာသင်ကျောင်းများလည်း ပိတ်ကြ၏။ လောကဓံတရားဟု ဆိုရမည်လားဟု အမေရိကန်ပြည်သူများ ခံစားကြရပြန်သည်မှာ ၁၉၂၉ ခုနှစ်က စီးပွားရေးပျက်ကပ်ကြီးနှင့် ကြုံဆုံခဲ့ကြရခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အိမ်ခြေရာမဲ့ အလုပ်လက်မဲ့၊ ဝင်ငွေမဲ့ဖြင့် ဘဝ၏ ခယောင်းလမ်းကြမ်းကြီးကို ဖြတ်သန်းရသူများပြားခဲ့၏။

ထိုမှတစ်ဖန် ၁၉၃၀ ပြည့်နှစ်များ၏ အစောပိုင်းကာလတွင်လည်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ် "သဲမုန်တိုင်း" က နိုင်ငံတော်အနောက်အလယ်ပိုင်းဒေသများသို့ တိုက်ခတ်ခဲ့ပြန်ပေရာ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများစွာ စီးပွားရေးအရ အထိနာခဲ့ကြရပြန်၏။ ကိုယ့်ဒေသကို စွန့်ခွာကာ တခြားမြို့ရွာများသို့ အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေဖို့အတွက် ထွက်ခွာခဲ့ကြရသူများလည်း အရေအတွက် မနည်းလှပေ။ ထိုမှတစ်ဖန် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး ဖြစ်လာပြန်သောအခါ ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးတုန်းက စစ်မှုထမ်းခဲ့ကြသော စစ်မှုထမ်းဟောင်းများ၏ သားသမီး လူငယ်လူရွယ်များက အမေရိကန်တပ်ပေါင်းစုံတွင် ဝင်ရောက်ကာ စစ်မှုထမ်းကြပြန်လေသည်။



၁၉၄၁ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်က ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ကာ နာဇီဂျာမနီနှင့် ဖက်ဆစ်ဂျပန်တပ်များကို မဟာမိတ်တပ်များ နှင့်အတူ လက်တွဲတိုက်ခိုက်ခဲ့၏။ ၁၉၄၅ ခုနှစ်၊ မေလတွင် ဂျာမနီစစ်တပ်များ လက်နက်ချကြရ ပြန်လေသည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် ဂျပန်တပ်များ ကလည်း ထိုနှစ် ဩဂုတ်လတွင် လက်နက်ချခဲ့ ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးသည် ပစိဖိတ်ဒေသတွင်လည်း ပြီးဆုံးသွားခဲ့ရပေ သည်။

အမေရိကန် ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်က နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့ကိုပင် စစ်ပြန်စစ်မှု

ထမ်းဟောင်းများနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ကာအလုပ် ပိတ်ရက်၊ ရုံးပိတ်ရက် ကျောင်းပိတ်ရက်အဖြစ် တရားဝင် ကြေညာပေးခဲ့သည်။ ပထမကမ္ဘာ စစ်ပွဲကြီးကတည်းက ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်ခဲ့ရ သော နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့ကား နှစ်ရှည်ကာလ များစွာမှသည် ယခုတိုင်အောင်ပင် အမေရိကန် တို့အတွက် ထူးခြားသောရက်တစ်ရက်အဖြစ် ဆက်လက် သတ်မှတ်ခြင်းခံရသော နေ့ရက်ဖြစ် လျက်ပင် ရှိနေသည်။

ဆောင်းဝင်းလတ်

Ref: Veterans Day.

"အဂတိပယ်ခွာ ပြည်သာယာဖို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြပါစို့"

၁။ အဂတိတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်သည် အဂတိလိုက်စားမှု တားဆီးကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်အဖြစ် ကော်မရှင်အပါအဝင် အများပြည်သူနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည့် ရုံး/ဌာနများတွင် ဝန်ဆောင်မှုရယူခဲ့ကြသော ပြည်သူများ၏ တယ်လီဖုန်းများသို့ Short Code နံပါတ် "1111" အသုံးပြု၍ SMS မှတ်စာဆင့် မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်မှုရယူခြင်း အစီအစဉ် (Public Feedback Programme- PFP) ကို အသုံးပြု ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

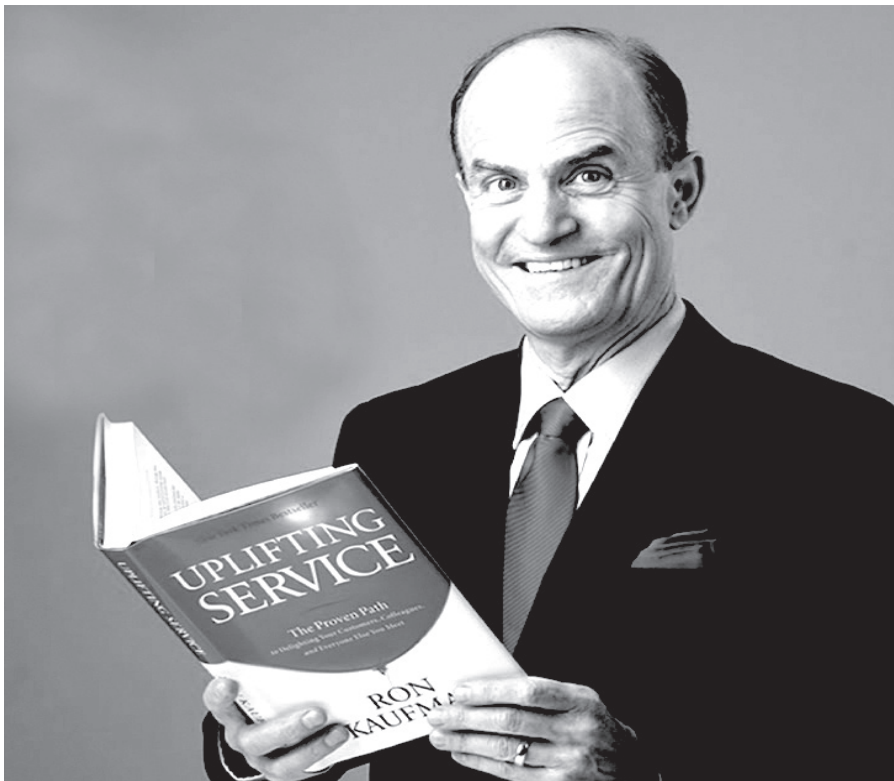
၂။ ပြည်သူများအနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုရယူခဲ့သည့် ဌာန/ အဖွဲ့အစည်းထံမှ မိမိတို့၏ လက်ကိုင်ဖုန်းများသို့ ဝန်ဆောင်မှုရယူစဉ်က ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အခြေအနေများနှင့် စပ်လျဉ်း ၍ Short Code နံပါတ် "1111" ဖြင့် SMS များပေးပို့မေးမြန်းလာပါက မှန်ကန်စွာပြန်လည်ဖြေကြား ၍ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်ရာဌာနများ၏ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း အရည် အသွေးနှင့် လိုအပ်ချက်များကို အချိန်မီပြုပြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ပြည်သူများအနေဖြင့်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန် သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ပြည်သူများအနေဖြင့် Short Code နံပါတ် "1111" ဖြင့် ပေးပို့လာသည့် မေးခွန်းများကို ပြန်လည်ဖြေကြားခြင်းဖြင့် အဂတိပယ်ခွာ ပြည်သာယာရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် ပေးကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်တင်ပြအပ်ပါသည်။

အဂတိလိုက်စားမှု တိုက်ဖျက်ရေး ကော်မရှင်

ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်း

မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)



ယနေ့ခေတ်တွင် ကြုံတွေ့နေရသော ဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများအကြောင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့် ရရှိလာမည့် အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ယနေ့ခေတ် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် တွေ့ကြုံနေရသော ပြဿနာများ

ကမ္ဘာ့အနှံ့အပြားတွင် ဝန်ဆောင်မှုအကျပ်အတည်းကို ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ နိုင်ငံကြီးများသည် ကုန်ထုတ်လုပ်မှု အခြေခံလုပ်ငန်းမှ ဝန်ဆောင်မှုအခြေခံလုပ်ငန်းများအဖြစ်သို့ အမြန်နှုန်းတစ်ခုဖြင့်

အသွင်ပြောင်းနေကြသည်။ လူဦးရေများက တိုးပွားလာနေသည်။ ဖောက်သည်များက စိတ်ဆိုးပြီး နားထောင်မည့် တစ်ဦးတစ်ယောက် ကို မကျေနပ်ချက်များ ပြောပြနေကြသည်။

ဝန်ဆောင်မှု ပေးသူများက မကျေနပ်ချက် နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဒေါသထွက်ကာ အလုပ်မှ ထွက် သွားကြသည်။ မရေတွက်နိုင်သော အဖွဲ့အစည်း များသည် ပြင်ပဖောက်သည်များ နှစ်သက် ကျေနပ်မှု ရရှိရေးအတွက် ကတိပေးကြပြီးသူတို့ ဝန်ထမ်းများ၏ ပို့ဆောင်မှုအတွက် ကောင်းမွန် သော အာရုံစိုက်မှုများအပေါ်တွင် စိတ်ပျက်သွား စေရန် ဌာနတွင်းပေါ်လစီများ ခွင့်ပြုထားကြသည်။

ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကနဦး ပညာရေးစနစ် များသည် လေးနက်သော ပညာရပ်အတွက် နယ်ပယ်တစ်ခုအနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း အရာကို အသိအမှတ် မပြုခဲ့ကြချေ။ မှန်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝန်ဆောင်မှု အကျပ်အတည်းကို ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ ယင်းကို မည်သို့ ဖြေရှင်း နိုင်ပါမည်နည်း။

ဝန်ဆောင်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ မွေးဖွားသော ကာလမှ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝများ၏ အသွင်အပြင် လက္ခဏာတိုင်းတွင် တည်ရှိနေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကမ္ဘာကြီးထဲသို့ ဝင်ရောက်လာခြင်းသည် အခြားသူများကို အားထားနေရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ အစားအစာ၊ အဝတ်အထည်၊ နေရာ၊ ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု၊ ပညာရေး၊ ချစ်ခင်မှုတို့ နှင့်အတူ ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် ဖြစ်သည်။ လူငယ် များသည် မိဘများ၊ ဆရာများ၊ ဆရာဝန်များနှင့် လူမှုအသိုက်အမြုံ ခေါင်းဆောင်များပေါ်တွင် အားထားမှီခိုနေကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကြီးပြင်းလာသောအခါ အလုပ် လုပ်ကြသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်လာသည်။ အလုပ်များ ရရှိကြသည်။ ဝင်ငွေရရှိကြသည်။ အခြားသူများ အတွက် အောင်မြင်သော ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများကို တည်ဆောက်ထားသည်။ ကျွန်ုပ် တို့သည် မိဘများဖြစ်လာသောအခါ နောင်လာ မည့် မျိုးဆက်အတွက် ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးပေး သူများ ဖြစ်လာသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည်

အဖွဲ့အစည်းများစွာနှင့်

လေ့လာမှုများအရ

သစ္စာရှိသော

ဖောက်သည်များသည်

ပိုမို အကျိုးအမြတ်ရရှိစေသည်။

သင်၏

အကောင်းဆုံးဖောက်သည်များကို

ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းလိုပါက

ကောင်းမွန်သော

ဝန်ဆောင်မှုသည်

သော့ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

မိဘများပေါ်တွင် ဂရုစိုက်သူများ ဖြစ်လာသော အခါ ယင်းအခန်းကဏ္ဍများသည် ပြောင်းပြန် ဖြစ်လာသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ပထမဦးဆုံး ဝန်ဆောင်မှု ပြုသူများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးပေးသူများ ဖြစ်လာကြသည်။

ဝန်ဆောင်မှုဖြင့် လုံးဝ အသက်သွင်းထား သော ကမ္ဘာကြီးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ရှင်သန်လုပ်ကိုင် ကြသည်။စီးပွားရေးတွင် ယင်းသည်ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ဌာနတွင်းဝန်ဆောင်မှုကို လုပ် ဖော်ကိုင်ဖက်များက ပံ့ပိုးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် လမ်းပေါ်ဝန်ဆောင်မှု၊ စားပွဲပေါ်မှ ဝန်ဆောင်မှု၊ ကောင်တာဝန်ဆောင်မှု၊ ပို့ဆောင် ရေးဝန်ဆောင်မှုနှင့် ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်သော ဝန်ဆောင်မှုတို့ရှိကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လူမှုအသိုက် အမြို့များတွင် ဝန်ထမ်းရေးရာဝန်ဆောင်မှု၊ ပြည်သူ့ရေးရာဝန်ဆောင်မှု၊ အစိုးရဝန်ဆောင်မှု၊ တပ်မတော်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် နိုင်ငံခြားရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုတို့ပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့အားထားကြရ သည်။

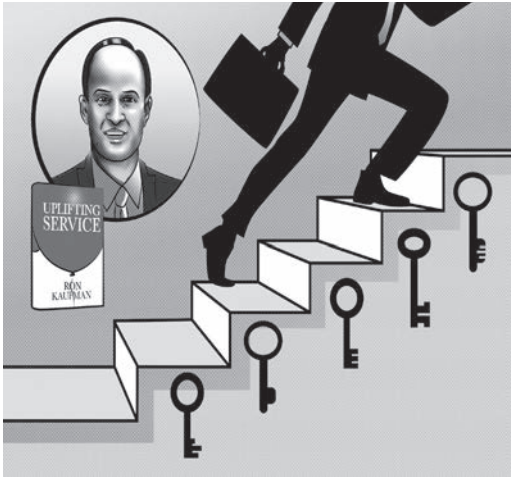


ဝန်ဆောင်မှုသည် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အနှံ့ တွင်ရှိနေသည်။ သင်ကြည့်လေရာ၊ သင်ရှင်သန် ရာ နေရာတိုင်းသည် ဝန်ဆောင်မှုပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝများတွင် ရုတ်တရက်ဖြစ်လာသော ကပ်ဘေးကဲ့သို့သော အရာနှစ်ခုရှိသည်။ ပထမ အချက်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်း များသည်ဖောက်သည်များနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များသို့ နှစ်သက်ကျေနပ်ဖွယ်ရာဝန်ဆောင်မှုများ တစ်သမတ်တည်းပေးရန် မစွမ်းကြချေ။ ဒုတိယ အချက်မှာ ဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးပေးသူများသည် မနှစ်သက်သော အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်ဆက် မပြတ် မကျေနပ်ချက်ကို ပြောနေကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်ဘဝများ၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုအနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုက ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေသည်။ ဝန်ဆောင်မှုကိုကောင်း အောင် ကျွန်ုပ်တို့ဘာကြောင့်မပြုလုပ်ပါသနည်း။ ပြဿနာက ဘာလဲ။ တကယ်တော့ ပြဿနာ နှစ်ခုရှိပါသည်။

ပြဿနာ (၁)။ ဝန်ဆောင်မှုသည် ခယလွန်း သည်ဟု ယူဆစဉ်းစားကြသည်။

ဖောက်သည်သည် ဘုရင်ဖြစ်သည် (The Customer is King)။ ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးသူအတွက် အရိပ်အမြွက် မဖော်ပြချေ။ Service ဆိုသော စကားလုံးသည်လက်တင်စကားလုံး Slave (ကျွန်) မှ လာသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပုဂ္ဂိုလ်များက Service (ဝန်ဆောင်မှု) ဟူသော စကားလုံးကို ရှောင်ရှားကြသည်မှာ အံ့ဩဖွယ်ရာ မဟုတ်ချေ။ လူတိုင်းသည် သူဌေး



(Boss) ဖြစ်ချင်ကြသည်။ ခေါင်းဆောင် ဖြစ်ချင်ကြသည်။ မန်နေဂျာ ဖြစ်ချင်ကြသည်။ အုပ်ချုပ်သူ ဖြစ်ချင်ကြသည်။ နိမ့်ကျသော ကျွန်တော့် မဖြစ်ချင်ကြချေ။

ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော စီးပွားရေးစကားအရ ဆိုလျှင် "ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှုဌာန" ကို ရထားတစ်စီးပေါ်ရှိ ကုန်တင်ရထား ဂါတ်တွဲဟု မကြာခဏရှုမြင်ကြသည်။ ကိစ္စရပ်တစ်ခုခုအမှား အယွင်းရှိသောအခါ ယင်းနေရာသည် လူအများ သွားသောနေရာ ဖြစ်သည်။ ထိုနေရာတွင် စိတ်ဆိုးသော ဖောက်သည်များကို မြင်ရသည်။ သူတို့အသံများကို ကြားရသည်။

အဖွဲ့အစည်းများစွာနှင့် လေ့လာမှုများအရ သစ္စာရှိသော ဖောက်သည်များသည် ပိုမို အကျိုး အမြတ် ရရှိစေသည်။ သင်၏ အကောင်းဆုံး ဖောက်သည်များကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းလို ပါက ကောင်းမွန်သောဝန်ဆောင်မှုသည် သော့ ချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ သာလွန်ကောင်းမွန်သော ဝန်ဆောင်မှုနေရာယူခြင်းက ပိုမို မြင့်မားသော

ဈေးနှုန်းနှင့် အမြတ်အစွန်းကို ရရှိစေသည်။ လုပ်ငန်းတွင် ကုမ္ပဏီ၏ဝန်ဆောင်မှုဂုဏ်သိက္ခာ နှင့်အတူ ရှယ်ယာပိုင်ရှင် တန်ဖိုးသည် အဆင့် လိုက် တိုးတက်ရန် ရည်ရွယ်သည်။

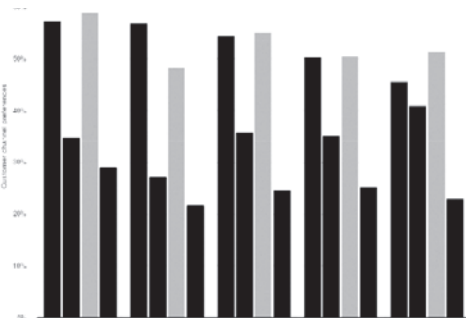
ထို့ပြင် ဝန်ထမ်းများသည် အလွန်ကောင်း မွန်သော ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်းနှင့် ပတ်သက် နေရသောအခါသူတို့၏ဂုဏ်သိက္ခာကို တိုင်းတာ ချိရသည်။ ဝန်ထမ်းများသည် ပို၍အချိတ်အဆက် မိကြသည်။ ပိုမို၍ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။ အဖွဲ့အစည်းအတွက် ကတိကဝတ်အတိုင်း မဆုတ်မနစ် ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ဝန်ဆောင်မှု ကို မြှင့်တင်နေသော အဖွဲ့အစည်းများသည် ရိုးစင်းစွာ ဆွဲဆောင်ကြသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရှိကြသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပင်ကိုစွမ်းရည် ကို ထိန်းသိမ်းကြသည်။ ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင် ခြင်းဖြင့် ကွဲပြားခြားနားလာသော အဖွဲ့အစည်း များနှင့် လူအများက အလုပ်လုပ်ချင်ကြသည်။ ပိုမိုပါဝင် ပတ်သက်ချင်ကြသည်။



ယင်းသို့ အသိအမှတ်ပြုဖွယ်ကောင်းပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိသော အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု များနှင့်အတူ ကြီးမြတ်သော ဝန်ဆောင်မှုကို တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရေရှည်ထိန်း

သိမ်းမှုကို ရရှိအောင်မြင်ဖို့ အဘယ်ကြောင့် ခက်ခဲနေပါသနည်း။ နောက်ထပ် ပြဿနာရှိပါသေးသည်။

ပြဿနာ (၂)။ ဝန်ဆောင်မှုကမ္ဘာကြီးကို ညံ့ဖျင်းစွာ မြေပုံဆွဲထားသည်။



လူသားတို့၏ဆောင်ရွက်မှုနယ်ပယ်တစ်ခုခုကို ကြည့်လိုက်ပါ။ ယင်းနယ်ပယ်ရှိ လူများ အသုံးပြုသော အခေါ်အဝေါ်များကို သင် တွေ့ရှိထားပြီး နားလည်လာလိမ့်မည်။ လူသားတို့၏ ဆောင်ရွက်မှု အသွင်အပြင် ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးပြီး ယင်းတို့၏ နယ်ပယ်များရှိ အများလက်ခံထားသော အိုင်ဒီယာများနှင့် သဘောတရားများအတွက် အခေါ်အဝေါ်များကို အသိအမှတ်ပြုကြသည်။ ယင်းတို့ကို အခြေခံကျသော ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ကွဲပြားခြားနားမှုများဟု ခေါ်သည်။

သို့ရာတွင်ဝန်ဆောင်မှုလောကနှင့်စဉ်ဆက်မပြတ် တိုးတက်မှုတွင် တွေ့မြင်နေကျ ဘာသာစကားမရှိချေ။ "ဖောက်သည်သည်အမြဲမှန်သည်" ဟူသည်ကား မကြာခဏ မှားယွင်းသည်။ အတိအကျ ကတိပေးထားသည့်အတိုင်း တိကျသော ဖြည့်ဆည်းမှုကို ဖောက်သည်က အလိုရှိသော

"အပိုမိုသွားပါ" ဟူသည် မှားယွင်းသော အကြံဉာဏ် ဖြစ်သည်။ "သင် ဝန်ဆောင်မှုပြုချင်သည့် နည်းလမ်းအတိုင်း အခြားသူများကို ဝန်ဆောင်မှု ပြုပါ" သည် ကောင်းစွာ ရည်ရွယ်ထားသော်လည်း လမ်းညွှန်မှု လွဲချော်သွားခဲ့သည်။

ကောင်းမွန်သော ဝန်ဆောင်မှုသည် သင်နှစ်သက်သောအရာမဟုတ်ချေ။ ယင်းသည်တစ်ဦးတစ်ယောက် နှစ်သက်သောအရာ ဖြစ်သည်။ ပညာရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုအနေဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အခေါ်အဝေါ်များဖြစ်သည့် Gap Models (ကွာဟမှု ပုံစံများ)၊ Channel Preferences (ပိုမိုနှစ်ခြိုက်ရာ ချန်နယ်များ) စသည်တို့ကို ဖန်တီးခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင် ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးသူ သန်းပေါင်းများစွာအကြား ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နားလည်မှုဖြစ်မလာခဲ့ချေ။

စဉ်ဆက်မပြတ် ဝန်ဆောင်မှု တိုးတက်ရေးလောကနှင့် ဝန်ဆောင်မှု ယဉ်ကျေးမှု တည်ဆောက်ခြင်းသည် အလုပ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ သက်သေပြသော နည်းလမ်းများမပါရှိဘဲ ရုန်းကန်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် အောင်မြင်စွာ လမ်းညွှန်ဆောင်ရွက်နိုင်သော မော်ဒယ်ပုံစံများနှင့်ဘောင်ကန့်သတ်မှုအလုပ်များ၊ ထိရောက်အကျိုးရှိသော လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ အခြေခံကျသောသဘောတရားများ ကင်းမဲ့မှုကို ခံစားခဲ့ရပြီး ဖြစ်သည်။

မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)

Ref: Uplifting Service
By Ron Kanfman

တားဆီးတုံ့ပြန် အမုန်းစကားရန်

ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)



လူတို့သည် စိတ်ခံစားချက်အရ အကြိုက်မတူညီကြကြောင်း၊ လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တွင် အမုန်းစကား မျိုးစုံရေးသားဖြန့်ဝေနေကြကြောင်းနှင့် လူသားဂုဏ်သိက္ခာကို ကျဆင်းစေသည့် အမုန်းစကားရန် ကို အားလုံးက တူညီသောအမြင်ဖြင့် တုံ့ပြန်တားဆီးကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဘဝက မီးပုံးပျံပမာ တူလှသည်။ မှိုင်းဝလျှင် အပေါ်သို့ အားနှင့်မာန်နှင့် ရုန်းထွက်နိုင်သည်။ တက်နိုင်သလောက် ကောင်းကင်ပေါ် ပျံတက်နိုင်စွမ်းရှိသော်လည်း အရှိန်ကုန်လျှင် မြေပြင်သို့ ပြန်ကျစမြဲ ဖြစ်သည်။ အတက်အကျဟူသည် လောကဓံသဘော သက်သက်သာ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း

အရှိန်ယူ ရုန်းထွင်း ရှိသည်။ ယုံကြည်ရာလမ်း
လျှောက်လှမ်းနိုင်ရေးအတွက် လမ်းဖောက်
သူတစ်ယောက် ဖြစ်ခွင့်ရှိသည်။ မိမိဘဝ
အောင်မြင်ရေးအတွက် လမ်းဖောက်ရာတွင်
အများသူငါ လမ်းပျောက်အောင် စည်းရုံးသူ
မဖြစ်ရေး အရေးကြီး လှသည်။ လူအများ
ယုံကြည်အောင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းသည် အရည်
အချင်းတစ်ရပ်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း အများ
အကျိုး လိုလားသည့် အရည်အသွေးတစ်ရပ်
လည်း ရှိသင့်သည်။

အမုန်းစကားကို
တူညီသောအမြင်ဖြင့်
တုံ့ပြန်တားဆီးရန်လည်း
လိုအပ်လာခဲ့သည်။
အလားတူပင်
ခြိမ်းခြောက်ခံရသူများ၏
အသိစိတ်ကို
မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့်
အသိပေးရန်ကိစ္စများ
ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း...

အစုန်အဆန်လောက ခံ နှင့် တွေ့ကြုံ
ရင်ဆိုင်ရသူတိုင်းပင်ပန်းကြရသည်။ ဟန်ဆောင်
ခြင်းကြောင့် နှိမ်းနယ်ရသည်။ တွန်းတိုက်
စကားပြောဆိုနေခြင်းကြောင့် မောပန်းရသည်။
လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုနှင့်
တစ်ခုအကြား ပြဿနာမီးပွား ဖန်တီးနေခြင်း
ကြောင့် ပူလောင်ရသည်။ ဘဝတစ်ခုအောင်မြင်
ရေးအရင်းအနှီးများက ကြီးမားလှသည်။ ထမင်း
တစ်လုတ် အဝင်ဖြောင့်ရေးအတွက် အမှားကို
အမှန်ဖြစ်အောင် လှည့်ဖြားနိုင်ခြင်းသည် ဂုဏ်ယူ
ရမည့် အလုပ်တစ်ခု မဟုတ်ပါပေ။ ဝါဒမှိုင်းသည်
လွန်စွာကြောက်စရာကောင်းပေသည်။ ယုံကြည်
မှုတည်ဆောက်၍ ဝါဒမှိုင်းသွင်းခံရလျှင် အမှား
နှင့်အမှန် ချိန်ဆနိုင်အား လျော့ကျလျက် ဝါဒစွဲ
ဖြင့် အစွန်းရောက်သွားနိုင်ပေသည်။

လောကတစ်ခွင်တွင် အမှားနှင့်အမှန်၊
အဖြူနှင့်အမည်း၊ အချစ်နှင့်အမုန်းဟူ၍ ဆန့်
ကျင်ဘက် သဘောတရားများဖြင့် တည်ဆောက်
ထားသည်။ အဖြူကို နှစ်သက်သူရှိသကဲ့သို့
အမည်းကို နှစ်သက်သူလည်း ရှိနိုင်သည်။ စိတ်
ခံစားချက်အရ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ နှစ်သက်
ပိုင်ခွင့်သည် မိမိအခွင့်အရေး ဖြစ်သည်။
အခွင့်အရေးနှင့် ရပိုင်ခွင့် တန်းတူညီမျှသည်
လူအခွင့်အရေး ဖြစ်ခြင်းကြောင့် တစ်ပါးသူ၏
အခွင့်အရေးကိုလည်း လေးစားရမည်။

အများသူငါ၏ အခွင့်အရေး လေးစား၍
မိမိ၏ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်
ဖန်တီးနိုင်သူဖြစ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ လူ့ဘဝ
သည် လွန်စွာတိုတောင်းသည်။ သက်တမ်းကာလ
အပိုင်းအခြားအတွင်း လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်မျှ

အကျိုးပြုမည်နည်း။ ဘေးကင်းလုံခြုံသောဘဝကို မည်သို့ ဖန်တီးမည်နည်း။ နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရသည့် ရန်ပြုတိုက်ခိုက်မှုအန္တရာယ်ကို မည်သို့ကာကွယ်ကြမည်နည်း။

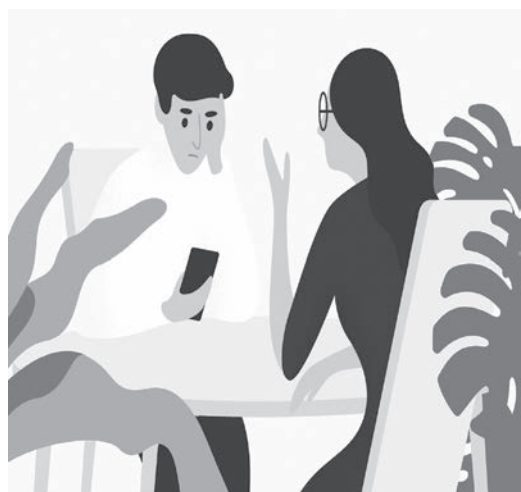


မေးခွန်းမျိုးစုံဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် ကမ္ဘာကြီးသည် “အမုန်းစကား” ပြဿနာကိုပါ အဖြေရှာနေရပေသည်။ အမုန်းစကားကို အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုကြသည်။ အမုန်းစကား ဖြန့်ဖြူးသူများကို ထိရောက်သော အရေးယူမှုပြုလုပ်နိုင်ရေး ဥပဒေကြောင်းအရ ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများလည်း ကြံဆလာကြသည်။

လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တွင် အမုန်းစကားမျိုးစုံရေးသားဖြန့်ဝေကြသည်။ ခေတ်သစ်နည်းပညာ၏ ကြီးကျယ်ခမ်းနားမှုကို ကောင်းစွာအသုံးပြု၍ စကားလုံးမှ စာလုံးအသွင်ပြောင်းရေးသားသည်။ စင်စစ်မူ နှလုံးသားမှ ယိုစိမ့်လာသော အရေးအသား သို့တည်းမဟုတ် စကားလုံးများသာ ဖြစ်ပြီး စကားလုံးများတွင် အဆိပ်ပါဝင်မှုအနည်းဆုံး ဖြစ်သင့်သည်။

ယနေ့ကမ္ဘာသည် ရွာကြီးတစ်ရွာပမာတူညီလာသည်။ သတင်းအချက်များကိုလည်း အလွယ်တကူ ရှာဖွေနိုင်သဖြင့် ကမ္ဘာ့စွယ်စုံကျမ်းတစ်ခုပမာ တင်စားကြသည်။ သတင်း၊ နည်းပညာ တိုးတက်မှုကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ဖြစ်ပေါ်နေသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သိရှိခွင့်ရသည်။ အင်တာနက်ကို အသုံးပြု၍ နယ်မြေအတားအဆီးမရှိ ကြည့်ရှုလာနိုင်သည်။

တီထွင်ဖန်တီးသူတို့၏ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးအမြင်ဖြင့် နည်းပညာစွမ်းအား မြှင့်တင်မှုကြောင့် ကမ္ဘာကြီးမှာ တစ်စထက်တစ်စ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာခဲ့ရသည်။ သို့သော်လည်း တစ်ဖက်တွင် နည်းပညာအသုံးပြုသူများ၏ တလွဲအမြင်ဖြင့် မျှတမှုမရှိကြောင်း ဝေဖန်ခြင်း၊ မလိုမုန်းထား ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်ခြင်းကဲ့သို့ ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ဆက်ဆံအသုံးပြုလာကြသည်။



လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်အတွင်း ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြစ်စေသည့် အသုံးအနှုန်း၊ ဝေါဟာရများ ကျယ်ပြန့်စွာ မသုံးစွဲရန် လိုအပ်သည်။ နည်းပညာဟူသည် သုံးတတ်လျှင်ဆေး၊ မသုံးတတ်လျှင် ဘေးဖြစ်နိုင်သည်။ လူတိုင်း ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ ရပ်တည်နေထိုင်ခွင့် ရှိပေသည်။ အပြန်အလှန်လေးစားမှုဖြင့် ညီညွတ်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် ပါဝင်အားထုတ်ခွင့်လည်း ရှိသည်။

လူအချင်းချင်း ရှုတ်ချခြင်း၊ အခွင့်အရေးကို တားဆီးခြင်း၊ အဓမ္မပါဝင်ရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းများသည် ညီညွတ်မှုကို ပျက်ပြားစေနိုင်သည်။ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုရေးသားခွင့်၊ သတင်းအချက်အလက်များကို လွတ်လပ်စွာ စီးမျောခံစားခွင့် ရှိရမည် ဆိုသော်လည်း လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်ရာ ကန့်သတ်မှု၊ ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုအပေါ် ရှုတ်ချမှုကဲ့သို့ အမုန်းတရား ပါဝင်သော စကားများ၊ ထိုးနှက်မှုများက အန္တရာယ်ရှိလာသဖြင့် သတိပြုရှောင်ရှားရန် လိုအပ်သည်။



လူသားဆန်သော အသုံးအနှုန်းများဖြင့် ကမ္ဘာကြီး၏ ဝေါဟာရကို ပိုမိုလေးနက်အောင် စွမ်းဆောင်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ထင်မြင်ချက်၊ သုံးသပ်ချက်ဖြင့် တစ်ပါးသူကို ထိုးနှက်စကားဆိုခြင်းသည် အမုန်းစကား ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအမြင်မတူညီနိုင်ပေ။ အမြင်မတူညီမှုအပေါ် သွေးခွဲသပ်လျှိုလုပ်သူ၏ရင်တွင်း အမုန်းတရားသာ ရှိနိုင်သည်။ အမုန်းတရားမှ အမုန်းစကားအသွင်သို့ အလွယ်တကူ ကူးပြောင်းနိုင်စွမ်းရှိသည်။

ပဋိပက္ခနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားအောင်လည်း စည်းရုံးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းက ခက်ခဲလှပြီး မတည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းက ပိုမိုလွယ်ကူသဖြင့် ရိုးစင်းသောလှည့်ကွက်အတွင်း မသက်ဆင်းဘဲ ပကတိအရှိတရားဖြင့် ကျော်လွှားကြရမည် ဖြစ်သည်။

အမုန်းစကားက အငြင်းပွားဖွယ် ဝေါဟာရအသွင် ရှိသော်ငြား လူအချင်းချင်း အမုန်းပွားနိုင်သည်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၏ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ သံသယဝင်သော မျက်လုံးများ၊ မယုံကြည်မှုများဖြင့် မလုံခြုံစွာ ရပ်တည်ရှင်သန်ရသည့်ပမာ တူသည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုဆိုင်ရာ စကားလုံးများစွာ၏ သေ့ချက်ဖြစ်သည်။ လူသားအုပ်စုအမျိုးမျိုးကြား မွေနှောက်လာမည့် ပဋိပက္ခအသွင် တူသည်။

နေ့စဉ် ပြောစကားများတွင် အမုန်းစကား ပါဝင်မှု ခပ်စိပ်စိပ်ဖြစ်လာပြီး လူအများ၏ ဒေါသစိတ်ကို နှိုးဆွစေမည် ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ လွတ်လပ်မှု၊ တရားမျှတမှု

ဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားခြင်း၊ တိုက်တွန်းစည်းရုံးခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အားပေးခြင်းများ ပါဝင်လာနိုင်သည်။ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်မှုသည် အဓိကကျသည်။ စနစ်တကျ အကွက်ချ စီစဉ်မှုအောက် ပြားပြားမှောက် မရောက်သွားရန်လိုသည်။ အကွက်ရွှေ့မှားလျှင် အစားခံရနိုင်သည်။



လိုရာယိမ်းမိသဖြင့် ဘဝတစ်ခုလုံး အသိမ်းခံရနိုင်သည်။ ရှုံးကြွေးသည် တစ်သက်စာ နောင်တဖြစ်သည်။ မုန်းကြွေးဖြင့် လက်စားချေ တုံ့ပြန်မှုတိုင်း ပျက်စီးခြင်းသံသရာ လည်နေဦးမည်ဖြစ်သည်။ စာနာနားလည်မှု မပါဝင်သော ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုတိုင်း အကြင်နာတရားခေါင်းပါးနေဦးမည် ဖြစ်သည်။ ငဲ့ညှာမှုမရှိသရွေ့ ပျက်စီးသော ကမ္ဘာကြီးအဖြစ်သို့ တစ်မဟုတ်ချင်း အသွင်ပြောင်းနိုင်ပေသည်။

အမုန်းစကားသည် လူသိများရန် ကြိုးပမ်းမှုတစ်ခုဖြစ်ခြင်း၊ လူအများအပေါ် အပြိုးထားခြင်းဟု ယေဘုယျ သုံးသပ်နိုင်သော်လည်း လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးကဲ့သို့ အဓိက ကဏ္ဍကြီးများအလိုက် အမုန်းစကားဖြစ်တည်မှုကို နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများကြား မတူညီသော အမုန်းစကားဆိုင်ရာ ဖွင့်ဆိုချက်များကို စစ်တမ်းကောက်ရန်လည်း လိုအပ်လာခဲ့သည်။

နေ့စဉ်ပြောကြား အမုန်းစကားအုပ်စုအဖြစ် တစ်ပါးသူ သိမ်ငယ်အရှက်ရစေရန် အလို့ငှာ (စာဖြင့်၊ ရုပ်ပုံဖြင့်၊ အသံဖိုင်ဖြင့်) ပြုမူလျှင် အမုန်းစကားအသွင် ဖြစ်သည်။ အင်တာနက်ချိတ်ဆက် အသုံးပြုမှု များပြားလာသည့် အလျောက် အမုန်းစကားဖြင့် စွပ်စွဲခြင်း၊ တုံ့ပြန်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများလည်း ပိုမိုများပြားလာနိုင်သည်။

စိုးရိမ်ပူပန်စေခြင်း၊ အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်ခြင်းများသည် လူသား၏ ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းစေသဖြင့် အမုန်းစကား နှလုံးသားတွင် မထားသိုရာ အဆိပ်ပမာ နှလုံးသွင်းရမည်ဖြစ်သည်။ အမုန်းစကားကို တူညီသော အမြင်ဖြင့် တုံ့ပြန်တားဆီးရန်လည်း လိုအပ်လာခဲ့သည်။ အလားတူပင် ခြိမ်းခြောက်ခံရသူများ၏ အသိစိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် အသိပေးရန်ကိစ္စများ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း အတွေးအမြင်ဖြင့် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)

မိသားစုတွင်း နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားလာသော်

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)



နှလုံးရောဂါသည် မျိုးရိုးလိုက်တတ်ကြောင်း၊ နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ အခြေအနေများအကြောင်း နှင့် မျိုးရိုးဗီဇ ရှိနေသူများသည် သာမန်လူများထက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ နှစ်ဆခန့် ရှိကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သားသမီးနှစ်ယောက်၏ မိခင်ဖြစ်သော ဂျင်နီပက်စ်သည် ထိုအချိန်က အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်တွေး လိုက်ပြီး "ကျွန်မအမေက ကျွန်မကို စကားပြောဖို့ ဘာကြောင့် ကျွန်မ ရင်ဘတ်ပေါ် တက်ထိုင်နေရ တာလဲ။ ဘာတွေ ဖြစ်နေတာလဲဆိုတာ ကျွန်မ မသိတော့ပါဘူး" ဟု ပြန်လည်တွေးတောနေခဲ့သည်။

ထိုကဲ့သို့ ပြုမူနေခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိကြောင်း သိခဲ့သည်။ သို့သော် ထို ၂၀၀၈ ခုနှစ်က သူ၏ အိပ်ခန်းထဲရှိ ကြမ်းခင်းပေါ်၌ သတိ ရတစ်ချက် မရတစ်ချက်ဖြင့် လဲလျောင်းနေစဉ်က သူ ခံစား

နေရသည့် ရင်ဘတ် အလွန်အလွန် အောင့်နေခြင်း၊ ရင်ဘတ်ကြီးလေးလံနေခြင်းကိုသာစဉ်းစားနေမိခဲ့သည်။

ထို့နောက်တွင်မှ ဂျင်နီ သိလာသည်မှာ သူ့မိခင်သည် သူ၏ ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် ထိုင်နေသော်လည်း သူ့ကို စကားပြောနေခြင်း မဟုတ်ပေ။ သူ့မိခင်သည် အရေးပေါ်ဌာနသို့ ဖုန်းဆက်ပြီး လူနာတင်ယာဉ်တစ်စီး လွှတ်ပေးရန် တောင်းဆိုနေခြင်း ဖြစ်သည်။

ငယ်ရွယ်ပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သော အသက် ၃၂ နှစ်အရွယ်ရှိ ဂျင်နီပင်မသိသည့်ကလေးမီးဖွားပြီးသည်မှာ မကြာလှသေးပေ။ ကလေးမွေးပြီးနောက် ရှစ်ရက်အကြာတွင် နှလုံးရောဂါ (ရုတ်တရက် နှလုံး ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်ခြင်း) ကိုခံစားခဲ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။

သင့်ဆွေမျိုးသားချင်းတွေရဲ့
 ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွေကိုလည်း
 စနစ်တကျ
 အကဲဖြတ်ပါ။
 သင့်မိဘတွေ၊ သားသမီးတွေ၊
 အဘိုးအဘွားတွေ၊
 မောင်နှမဝမ်းကွဲတွေ၊
 တူ၊ တူမတွေအားလုံးတို့ရဲ့
 ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

ဆေးရုံတွင် ECG ဆွဲ (နှလုံးခုန်နှုန်းဆိုင်ရာတိုင်းတာမှတ်သားခြင်း) သည့်အခါ ဂျင်နီ၏ နှလုံးအခြေအနေ တင်းကျပ်ပြင်းထန်နေသည်ကို ဖော်ထုတ်သိရှိခဲ့ရသည်။ သူ၏ နှလုံးရောဂါဖြစ်ရခြင်းမှာ နှလုံးသို့ အလိုအလျောက် သွေးလွှတ်သည့် နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောကို ခွဲဖြာစစ်ဆေးထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ "အဲဒီအခြေအနေက တော်တော်ကို လန့်စရာကောင်းတယ်" ဟု ဂျင်နီက ပြောခဲ့သည်။ သူက ဆက်လက်၍ "ကျွန်မရဲ့ နှလုံးကို သွေးပို့ပေးနေတဲ့ အဓိက နှလုံးသွေးကြောတွေထဲက တစ်ခုက ပေါက်သွားခဲ့ပါတယ်" ဟု ပြောပြခဲ့သည်။

ဂျင်နီ၏ နှလုံးသို့ သွေးပို့ပေးနေသော အခြားသွေးလွှတ်ကြောတစ်ခုမှာလည်း ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှ ပိတ်ဆို့နေခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်က ကိုယ်ဝန်ကလည်း သူ၏ နှလုံးကြွက်သားကို ပြင်းထန်စွာ အလုပ်လုပ်ရစေပြီး ပိုမိုတင်းမာလာစေခဲ့သည်။ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိတ်ဆို့နေသည့် သွေးလွှတ်ကြောမှာ ကျန်သော သွေးလွှတ်ကြောများအတွက် ပို၍ အလုပ်လုပ်ပေးနေရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အခြားသော ဖိအားများကလည်း တဖြည်းဖြည်း ပို၍ များလာခဲ့ရသည်။

သူ့ကို ခွဲစိတ်ကုသရန် ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ပေးခဲ့ရသည်။ ဆရာဝန်များက သူ၏ ပိတ်ဆို့နေသော သွေးကြောထဲသို့ ပြွန်ငယ်လေး (Stent) တစ်ခု ထည့်ပေးခဲ့သည်။ ပေါက်ကွဲစုတ်ပြဲနေသည့် သွေးကြောကိုလည်း ပြန်လည်ကုသပေးခဲ့သည်။ ဂျင်နီမှာ ကံကောင်းခဲ့သည်။ အသက်ဆက်လက်ရှင်သန်ခဲ့သည်။ ယခုကဲ့သို့ ရုတ်တရက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေ ရှိနေသော

လူတစ်ယောက်အတွက် နှလုံးရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော အန္တရာယ်ရှိနေကြောင်း လက္ခဏာများ ဘာကြောင့် မပြသ မဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရကြောင်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။

ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်း၏ လက်သည်တရားခံမှာ ဂျင်နီ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ကိုလက်စထရော (သွေးကြောများကိုမာကျောစေသည့်အဆီဓာတ်) အခြေအနေသည် ၈ ဒသမ ၁ mmol/L အထိရှိနေပြီး အလွန်မြင့်မားနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။



"ကျွန်မ တစ်ခါမျှ ကိုလက်စထရောတိုင်းတာ စစ်ဆေးတာ မပြုလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ ဘာ ဖြစ် လို့ လဲ ဆို တော့ ကျွန်မ အ နေ နဲ့ ကိုလက်စထရောစစ်ဆေးကြည့်စရာအကြောင်း အရာ အခြေအနေ ရှိမနေခဲ့လို့ ဖြစ်ပါတယ်" ဟု ဂျင်နီက ပြောခဲ့သည်။ "ကျွန်မမှာ နှလုံးရောဂါ နဲ့ပတ်သက်လို့ ထူးခြားထင်ရှားတဲ့ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်တဲ့ လက္ခဏာ ရှိမနေခဲ့လို့ပါပဲ" ဟု ဆက်လက်ပြောပြခဲ့သည်။

မျိုးရိုးဗီဇနှင့် သက်ဆိုင်သော စစ်ဆေးမှု အရ ဂျင်နီတွင် မျိုးရိုးလိုက်သော (မိသားစုလိုက်

သော)၊ အသက်ကိုပင် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော၊ သွေးထဲ၌ ကိုလက်စထရော အလွန်များပြားစွာ ရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ မျိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်း (DNA တည်ဆောက်မှုပြောင်းလဲခြင်း) သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း LDL (အဆီနှင့် ပရိုတိန်းဓာတ် ပေါင်းစပ်ထားသော ပစ္စည်းများ သိပ်သည်းမှု နိမ့်ကျနေခြင်း) ကို ပြောင်းလဲ ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း မပြုနိုင်ပေ။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုပါလျှင် ပုံမှန်အားဖြင့် သွေးအတွင်း၌ မကောင်းသော ကိုလက်စထရော များ ရှိနေခြင်းကို ပြောင်းလဲဖယ်ရှားခြင်း မပြုနိုင်ပေ။ ထိုအခြေအနေကြောင့် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းများ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်သည်။

မျိုးရိုးလိုက်၍ သွေးထဲ၌ ကိုလက်စထရော ပါဝင်မှု များပြားနေခြင်း (ရောဂါ) သည် လူ ၂၅၀ လျှင် တစ်ယောက်နှုန်းရှိနေကြောင်း အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှု ထိန်းချုပ် ရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဌာနမှ ထုတ်ပြန် ထားသည်။ သို့သော် ထိုသို့သောသူများမှာ ဂျင်နီပက်ဇ်ကဲ့သို့ပင် နှလုံးရောဂါလက္ခဏာ ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့လာချိန်ကျမှပင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ နှလုံးရောဂါရှိနေကြောင်း သိရှိကြသည်။ လူအများစုတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၌ ကိုလက်စထရော အခြေအနေ မြင့် တက်လာခြင်းမှာ သူတို့၏ ဆိုးရွားသော ဘဝ နေထိုင်မှု (နေထိုင်စားသောက်မှု အခြေအနေ) များကြောင့် ဖြစ်ကြသည်။

မျိုးရိုးလိုက်၍ သွေးထဲ၌ ကိုလက်စထရော များပြားနေခြင်း (ရောဂါ) သည် နှလုံးနှင့်ပတ်သက်

သော နာတာရှည်ချို့ယွင်းမှု (နှလုံးကြွက်သားများဆိုင်ရာ) ရောဂါနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းမမှန်ခြင်း ရောဂါတို့အပါအဝင် မိဘများမှ သားသမီးများသို့ မျိုးရိုးလိုက်သော နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ အခြေအနေများထဲမှ တစ်ခုသာဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ဘဝနေထိုင်မှု (နေထိုင်စားသောက်မှုအခြေအနေ) သည် နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သော၊ အရေးပါသော အခြေအနေတွင်ရှိနေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်မှု မရှိခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့သည်လည်း နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားစေရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။



ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ အဆိုအရ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ သေဆုံးသူအားလုံးအနက် နှလုံးရောဂါဖြင့် သေဆုံးသူမှာ ၁၇ ဒသမ ၉ သန်းအထိရှိပြီး သေဆုံးမှုအားလုံး၏ ၃၂ ရာခိုင်နှုန်းမျှရှိရာ အလွန်အလွန် များပြားသော ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

"မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေ၊ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့မကိုက်ညီတဲ့ အစားအသောက်တွေစားသုံးခြင်းကို ကျင့်သုံးတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့မညီတဲ့ ဘဝနေထိုင်နည်းတွေပါ ပေါင်းစပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးနိုင်မှု အခြေအနေဟာ ပို၍ တိုးလာ များလာနိုင်သေးတယ်" ဟု နှလုံးရောဂါအထူးကုပညာရှင် "ဒေါက်တာ ဆက်ဂျစ်ဗူးစရီ"က ပြောကြားသည်။

သင့်မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သမိုင်းကြောင်းကို သိရှိထားခြင်းဖြင့် သင်၏နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ အန္တရာယ်၏အခြေအနေကို ချင့်တွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ထိုအခြေအနေကို လျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

"သင့်ဆွေမျိုးသားချင်းတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွေကိုလည်း စနစ်တကျ အကဲဖြတ်ပါ။ သင့်မိဘတွေ၊ သားသမီးတွေ၊ အဘိုး၊ အဘွားတွေ၊ ဦးကြီး၊ ဦးလေး၊ ဒေါ်ကြီး၊ ဒေါ်လေးတွေ၊ မောင်နှမဝမ်းကွဲတွေ၊ တူ၊ တူမတွေ အားလုံးတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သမိုင်းကြောင်းတွေကို စနစ်တကျ ချင့်တွက်ပါ။" ဟု ဟားဗတ်ဆေးတက္ကသိုလ်မှ နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာတွဲဖက်ပါမောက္ခ "ဒေါက်တာ ကာရိုလင်းယွန်းဟို" က ပြောကြားသည်။

"သင့်ဘက်ကလား၊ သင့်ဇနီး၊ သင့်ခင်ပွန်းဘက်ကလား၊ မည်သည့်ဘက်က ဆွေမျိုးသားချင်းဖြစ်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ မည်ကဲ့သို့သော နာမကျန်းမှုမျိုး ဖြစ်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုသူ၏ အသက်အရွယ်နဲ့ မည်သို့မည်ပုံ သေဆုံးသွားခဲ့သည်များကိုလည်းကောင်း ရေးသားမှတ်တမ်းတင်ထားပါ။ အဲဒီလို စနစ်တကျ စီစဉ်ရေးသားထားတာတွေဟာ သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ သင့်ကို ကုသပေးတဲ့ ဆရာဝန်အနေနဲ့ သင့်

နှလုံးရောဂါရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအချက် ပုံစံတွေကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်ရာမှာ အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်" ဟု ဒေါက်တာဟိုက ဆက်လက် ပြောကြားခဲ့သည်။

အခက်အခဲပြဿနာဖြစ်စေနိုင်သောရောဂါ၊ မျိုးဗီဇများရှိနေကြသည့်လူအများစုသည်ပင်လျှင် အပြုသဘောဆောင်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များကို ဦးစားပေး ရွေးချယ် လေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်နေပါက ကံအားလျော်စွာပင် သူတို့၏ ထိုရောဂါမျိုးဗီဇများသည် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမရှိဘဲ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ပင် ငြိမ်သက်စွာရှိနေကြသည်။ မျိုးရိုးဗီဇအရနှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားစွာရှိနေကြသူများသည်သာမန်လူများထက် နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေ နှစ်ဆခန့်မျှ ရှိနေသည်ဟု နယူးအင်္ဂလန်ဆေးပညာဂျာနယ်တွင် ၂၀၁၆ ခုနှစ်က လေ့လာခဲ့မှုတစ်ခုကို တင်ပြခဲ့သည်။

သို့သော် ထိုသူတို့သည် ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများပုံမှန်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ကောင်းစွာ သင့်တင့်မျှတသည့် အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ညွှန်းကိန်းကို ၃၀ ထက် နည်းနေစေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်း နည်းလမ်းတို့ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောဘဝနေထိုင်မှု (နေထိုင်စားသောက်မှု အခြေအနေ) နည်းလမ်းတို့ဖြင့် သူတို့၏ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်မည့် အန္တရာယ်ကို ၄၆ ရာခိုင်နှုန်း အထိ လျှော့ချနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

"မင်း ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖျတ်လတ်အောင် နေထိုင်ခြင်းဟာ နှလုံးရောဂါမဖြစ်ပွားစေဖို့

အတွက် အကောင်းဆုံးကာကွယ်မှုဖြစ်တယ်" ဟု ဒေါက်တာဟိုက ပြောသည်။

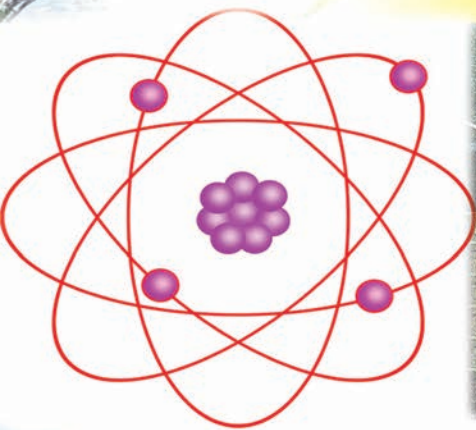
ယခုအခါ အသက် ၄၆ နှစ်ရှိနေပြီဖြစ်သော ဂျင်နီပက်ဇ်သည် ထိုသို့သော ထိန်းချုပ်လျှော့ချမှုကို ပြုနိုင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်စရာ ကောင်းလှသည့် ဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ရပြီး နောက်သူသည် နှလုံးရောဂါမှ ပြန်လည်သန်စွမ်းအောင် ထူထောင်ရေးဌာနသို့ သွားရောက်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် သူ့အနေဖြင့် နှလုံးရောဂါဝေဒနာကို ဆက်လက် ခံစားခဲ့ရခြင်း မရှိတော့ချေ။

ထို့နောက် ဂျင်နီသည် သူ၏ ကိုလက်စထရောများ ကျသွားစေရန် အဆီကျဆေးနှင့် သွေးပေါင်ကျစေသည့် ဆေးများကို စတင်သောက်သုံးခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ဂျင်နီသည် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို တတ်နိုင်သမျှ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခဲ့ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက်များကို စားသောက်ခဲ့သည်။

"အဲဒီလို ပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့် ကျွန်မရဲ့ ကိုလက်စထရောဟာ ယခုအချိန်အထိ နှစ်အတော်ကြာအောင် ၃ ဒသမ ၈ mmol/L နှုန်းပတ်ဝန်းကျင်လောက်ပဲ ရှိနေခဲ့ပါတယ်" ဟု သူက ပြောပြခဲ့သည်။ ဂျင်နီက သူ၏ ကလေးနှစ်ယောက်ကို မျိုးရိုးဗီဇနှင့်ဆိုင်သော စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။ "ကံကောင်းထောက်မစွာ နဲ့ပဲ သူတို့လေးတွေမှာ အဲဒီဗီဇတွေရှိမနေကြဘူး" ဟု သူက ပြောသည်။

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)

Ref: When Heart Disease Runs in the Family
R.D, July, 2022



သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၁)

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

မာတိကာ

လူငယ်ရေးရာကဏ္ဍ

- ဘုရားသခင်၊ ငရဲနှင့် နိဗ္ဗာန်	ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို	၄
- ပွဲတင်သံ	ကောင်းသန့်	၉
- မိဘသွေးလိုက် မျိုးစရိုက် နှစ်ခြိုက် မပစ် မွေ့တတ်သည်	မောင်ဒီပ (ပညာရေး)	၁၂
- ယုံကြည်စိတ်ချ အားထားရလေအောင်	ညီညီဖေ	၁၉
- အနှစ်မပါ အပြစ်ရှာတတ်သူတွေအတွက် စကားလုံးလေးတွေ	ညီမော်သိမ်း	၂၄
- ခရီးသွားအများဆုံး တိုက်သားများ	မြသိန်း	၂၇
- မင်္ဂလာပါ နိုဝင်ဘာ	ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)	၃၀
- ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေး	နေညိုယဉ်	၃၇
- လူငယ်နှင့် စာနာမှု	စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)	၄၄

ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ပေး (မျက်နှာဖုံးဆောင်းပါး)

- ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေး ကြောင်းကျိုးညီညီ တိုက်ဖျက်ပေး	ခင်မောင်အေး	၄၉
- ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ပေး	သန့်လွင်ထွန်း (MPA)	၅၅
- ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ	သန်းစော (စီပီအေ)	၆၃

နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ

- ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှု၊ အလွတ်သဘော အစည်းအဝေးများနှင့် မန်နေဂျာများ၏ ကျဆုံးခန်း	ဆန်းသစ်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)	၇၆
- ကြီးထွားလာနေသော ဆေးဝါးအတု အင်ပါယာ	အေးထွန်းမင်း	၉၉

အမုန်းစကားဆိုင်ရာ

- တားဆီးတုံ့ပြန် အမုန်းစကားရန်	ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)	၁၅၁
--------------------------------	------------------------	-----

ဒီမိုကရေစီဆိုင်ရာ

- | | | |
|---|---------|-----|
| - နိုင်ငံသူအကုန်ယူ ဒီမိုကရေစီ၊ ကိုယ်စားပြု
ဒီမိုကရေစီနှင့် လွှတ်တော် | K. M. A | ၁၀၈ |
|---|---------|-----|

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရှုထောင့်ဆိုင်ရာ

- | | | |
|--|---------------------|----|
| - မျက်မှောက်ကာလ၏ စံချိန်တင်
မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုများ (အပိုင်း-၂) | ပါမောက္ခကိုကိုအောင် | ၈၂ |
|--|---------------------|----|

မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာ

- | | | |
|--------------------------------|---|-----|
| - အရက်သောက်သူများ သတိထားစေချင် | ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး) | ၁၂၀ |
|--------------------------------|---|-----|

အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ

- | | | |
|---|-----------|----|
| - ကလေးသူငယ်များကို ခြိမ်းခြောက်လာနေသည့်
ညစ်ညမ်းပုံရိပ်များ | တင်မာလွင် | ၉၃ |
|---|-----------|----|

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

- | | | |
|--|-------------------|-----|
| - ကိုဗစ်-၁၉ ပေးသော သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ | ဆရာနောင် | ၁၁၄ |
| - ဆန်းသစ်ဖွဲ့ရာ ဆေးပညာ (၂၅၁) | ဒေါက်တာ မြင့်သန်း | ၁၂၆ |

စီးပွားရေးဆိုင်ရာ

- | | | |
|--|---|-----|
| - ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနိုင်ငံ | စောနိုင် (အသုံးချဘောဂဗေဒ) | ၇၀ |
| - ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်း | မောင်မောင်မြင့်သိန်း
(စက်မှုတက္ကသိုလ်) | ၁၄၆ |

ဖြစ်ရပ်မှန်

- | | | |
|---|----------------------|-----|
| - မိသားစုတွင်း နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားလာသော် | စိုးစိုး(ပန်းတောင်း) | ၁၅၆ |
|---|----------------------|-----|

ဝတ္ထုတို

- | | | |
|---------------------------------------|---------------|-----|
| - နိုဝင်ဘာ (၁၁)ရက်ရဲ့ ထူးခြားချက်များ | ဆောင်းဝင်းလတ် | ၁၄၂ |
|---------------------------------------|---------------|-----|

အထွေထွေ

- | | | |
|--------------------------|----------------|-----|
| - ကတ်များ၏ အဓိပတိ | လင်း (ဆေး-၁) | ၈၇ |
| - ဓာတ်လိုက်ခြင်းအကြောင်း | ဒေါက်တာ စန်းဦး | ၁၃၄ |
| - ဟာသ | မော် (သန်လျင်) | - |

ဘုရားသခင်၊ ငရဲနှင့် နိဗ္ဗာန် ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို



အခွင့်အရေးဟူသမျှ၊ အကျိုးရလဒ်ဟူသမျှ မိမိအတွက်သာ လောဘတက်နေပါက အပါယ်
ငရဲသို့ ကျရောက်တတ်ကြောင်း၊ ဝေမျှပေးကမ်းခြင်းကသာ အေးချမ်းသာယာသော နိဗ္ဗာန်
ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိနိုင်ကြောင်းကို ဥပမာပုံပြင်များဖြင့် ရေးသားထားသည်။

ကိုဗစ်ကာလနဲ့ စစ်ကာလတွေမှာ လူတွေဟာ ပျာယာခတ်နေကြတယ်။ ထို့ကြောက်စိတ်တွေ
ဖုံးလွှမ်းနေတာကြောင့် မှန်မှန်ကန်ကန် မတွေးတတ်ကြတော့ဘူး။ ရှေးက ကျွန်တော်တို့ ဘိုးဘွား
တွေလည်း ဒီလိုနေမှာပါပဲ။ မိမိဘဝကို မလုံခြုံဘူးလို့ ထင်တဲ့အခါ မှန်မှန်ကန်ကန် မတွေးနိုင်တော့ဘူး။

အချို့ကလည်း ဒါကို အမြော်အမြင်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပညာရှိတွေကတော့ မြော်မြင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ အဲဒီ ပညာရှိဆိုတဲ့ သူတွေဟာ စိတ်ခံစားချက်တွေ လျှော့ချကာ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်က နှလုံးသားနူးညံ့တဲ့ အနုပညာရှင်တွေကျတော့ စိတ်ခံစားချက်တွေ များတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ ကြင်နာတဲ့ နှလုံးသားတွေရှိပြီး တစ်ဖက်သားကို မေတ္တာထား ကြပါတယ်။ ဖေ့ဘွတ်ခ်ပေါ်မှာ ကျွန်တော်ဖတ်ရတဲ့ စာနှစ်ပိုဒ်ကို တင်ပြချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ
ရသမျှ
ကိုယ့်အတွက်ဆိုပြီး
ကိုယ့်အိတ်ထဲထည့်တာဟာ
ငရဲပေပဲပေါ့။
ကိုယ်ရတာကို
လိုအပ်သူကိုပေး၊
လိုအပ်သူကို
ကျွေးတာဟာ
နိဗ္ဗာန်ပါလား။
လူတွေကတော့....

စာစု (၁)

ပေးချင်တဲ့သစ္စာပေး ကျွန်မဟာ ဘယ်သူ့မဆို စေတနာထားလို့ရတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာလို့ရတယ်။ တာတီပိုးက နွေတုန်းက သူ့ဆံပင်တွေကို ကတုံးတုံးထားတယ် မဟုတ်လား။ ခုဆံပင်ပြန်ရှည်လာတော့ ပုံမကျ ပန်းမကျနဲ့။ ဒါနဲ့ သူသိပ်ညှပ်ချင်တဲ့ T8 ခေါ်သွားပြီး ညှပ်ပေးလိုက်တယ်။ T8 ရောက်တော့-

"မမကို ညှပ်ခိုင်းပေးပါ" တဲ့။

T8 မှာ ဆံပင်ညှပ်တဲ့သူတွေက ကျားရော၊ မရော ရှိတာကိုး။ သူ့စိတ်ကြိုက် မမနဲ့ပဲ ညှပ်ပေးလိုက်တယ်။ သူ့ဆံပင်က ကတုံးဆံပင်လေ ။ ပုံသွင်းရုံလေးကို ပိုက်ဆံရှင်းတော့ အရင်က ၅၅၀၀ ကျပ်ကို အခုဈေးတက်လို့ ၈၀၀၀ ကျပ်တဲ့။ ရက်စက်ချက် ကြိုလည်းမပြောဘူး။ ဝန်ထမ်းတွေ လခဘယ်လောက် တိုးပါလိမ့်။ သူတို့ လခတိုးရပါစေ.. တိုးရပါစေလို့ ဆုတောင်းပါတယ်။

အိမ်ရောက်တော့ သူ့ဇာလင်းတို့စုံတွဲ ရောက်လာတယ်။ နိုင်ဆွေ T8 မှာ ဆံပင်ညှပ်လာတာ ၈၀၀၀ ကျပ် ပေးခဲ့ရလို့တဲ့။ ၈၀၀၀ တန် နှစ်ယောက်လေ။ ဆံပင်ညှပ်ပြီးတော့ အရုပ်လိုချင်တယ်ဆိုလို့ အရုပ်ဝယ်ပေးရသေးတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ သူ့အမေက-

"နောက်ကို လမ်းထိပ်က ၁၀၀၀ ကျပ်တန် ဆိုင်မှာပဲ ညှပ်ပေးမယ်။ မကြီးကျယ်နဲ့" တဲ့။

ကျွန်မ တွေးတာကတော့ တစ်ခုတည်းပါ။ ဆုံးသွားတဲ့ ကျွန်မမြေးလေး Lawrence အတွက် ဆိုရင် တောင်းသလောက်ကို ကျွန်မ ပေးလိုက်တာပဲလေ။ သူ့ကိုတော့ မြေးအရင်း မဟုတ်လို့ ဒါလေးညှပ်ချင်တာမညှပ်ရဘူးလို့မလုပ်ရက်တာ

အမှန်ပါ။ သူလည်း နှစ်နှစ်သားကတည်းက ကျွန်မ နဲ့နေတဲ့မြေးပါပဲ။ ဒါမှန်သောစကားပါ။ စေတနာ ဆိုတာ အကျိုးပေးတယ်နော်။ စေတနာဆိုးရင် အကျိုးပေးဆိုးမှာပဲ။ စေတနာကောင်းရင် အကျိုး ပေး ကောင်းမှာပဲ။ ယတြာချေနေလို့ အကျိုးပေး ကောင်းလာမှာ မဟုတ်ဘူး။

အိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ ဖုန်းလာတယ်။ သန္တာအောင်ဆီက ဆန်တစ်အိတ်ပို့လိုက်တယ်။ သီတင်းကျွတ် ကန်တော့တာနော်။ ပိုက်ဆံပေး လိုက်ရင် စိတ်ဆိုးမယ်။ ဒါ ကန်တော့တာတဲ့။ သန္တာလည်း စေတနာအကျိုးခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မ ပြောရဲတယ်။ စိတ်စေတနာရဲ့ တန်ပြန် သက်ရောက်မှုဟာ သိပ်တိကျသေချာတယ် မဟုတ်လား။

စာစု (၂)

ဆံပင်ညှပ်ခ အရင်က ၁၀၀၀ ကျပ်။ အခု ၂၀၀၀ ကျပ်။ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ ကုန်ဈေးနှုန်း နှစ်ဆတက်လိမ့်မယ်။ ဒါဆို ငါလည်း ဆံပင်ကို တစ်လတစ်ခါ မညှပ်တော့ဘူး။ နှစ်လ တစ်ခါပဲ ညှပ်တော့မယ်။

XXXXX

ကျွန်တော်ကတော့ နံပါတ်(၁) စာစုကို သဘောကျတာပေါ့။ သူက "လုပ်သားတွေ ပိုရပါစေ" ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ ရေးတာပါ။ အလှူသဘော သက်ရောက်ပါတယ်။ ကိုယ်က သူ့ကိုပေး၊ သူက ကိုယ့်ကို ပေးတာမျိုးပေါ့။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး "ငရဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်" ဆိုတဲ့ စာတစ်ပုဒ်ကို သတိရမိ တယ်။ တစ်ခါက လူငယ်လေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူဟာ ဘာသာတရားကို လက်မခံတဲ့ သူတဲ့။

သူဟာဂျီ (God) ဆိုတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ကို မယုံ ဘူး။ ဒီတော့ ငရဲဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆို တာလည်း မရှိဘူးပေါ့။

သူက နေ့စဉ် ဒီလိုပဲပြောနေတော့ မိဘတွေ က "မင်း ဘုရားကျောင်း သွားပါလား။ အဲဒီမှာ ဂျီ (God) ဆိုတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ကို တွေ့မယ်" လို့ ပြောသတဲ့။ သူက "ကောင်းပြီလေ" ဆိုပြီး ဘုရား ကျောင်းသွားတယ်။ အဲဒီနေ့က လူတွေ ဘုရား ရှိခိုးပြီး ပြန်သွားတဲ့အချိန်မှာ သူက အော်တယ်။ ဖန်ဆင်းရှင် ဂျီ (God) ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ ငရဲဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း မရှိဘူးပေါ့။



ဒီနေရာမှာ မှတ်သားရမှာက ဒီပုံပြင်က အနောက်တိုင်းပုံပြင် ဖြစ်လေတော့ Heaven ဆိုတာကို နိဗ္ဗာန်လို့ ဘာသာပြန်ထားတာပါ။ နတ်ပြည်ချမ်းသာလို့ ရေးရင် ပိုသင့်တော်မှာပါ ပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ မူရင်းအတိုင်းပဲ ဂျီ (God) ဆိုတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ကို နိဗ္ဗာန်လို့ ပြန်ထားတာပါပဲ။ ဆက် ပါဦးမယ်။

ကောင်လေးဟာ God ဆိုတာ မရှိဘူး။ ငရဲဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း မရှိဘူးလို့ အော်နေတဲ့ အခါမှာပဲ ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေ ဖြစ်လာသတဲ့။ အဲဒါကတော့ သူ့ရှေ့မှာ ရောင်ဝါတွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ တန်ခိုးရှင် ရောက်လာသတဲ့။

“အလို ကျွန်တော်ရှေ့က ဘယ်သူလဲ”

“ God လေကွာ။ ဖန်ဆင်းရှင်ဆိုတာ မင်းမယုံဘူးဆိုလို့ ရောက်လာတာပါ”



“ဒါဆိုရင် ငရဲဆိုတာရော ရှိလား။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာရော ရှိလား”

God က ခေါင်းညိတ်ပြတယ်။

“ငရဲဆိုတာ ရှိတယ် ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း ရှိပါတယ်”

“မယုံဘူး၊ ကျွန်တော့်ကို လိုက်ပြပါ”

“ကောင်းပြီလေ”

Godဟာသူငယ်လေးကိုခေါ်သွားတယ်တဲ့။

“ဘယ်ကို ပထမဆုံး ပို့မှာလဲ”

“ငရဲကို ပေါ့ကွ”

ငရဲဆိုတာ မရှိဘူးပြောတဲ့ သူငယ်လေးကို God က ပထမဆုံး ငရဲကို ခေါ်သွားတယ်တဲ့။

“ဒီအခန်းက ငရဲသားတွေ နေကြတယ်”

သူငယ်ဟာ ဘုရားသခင် ဆိုတဲ့ God ရဲ့ ညွှန်ပြရာကို ကြည့်လိုက်လေတယ်။ အဲဒါက အခန်းတစ်ခန်းပါပဲ။ လူတွေ ထိုင်နေကြတယ်။ သူတို့ဟာ နံရိုးပြိုင်းပြိုင်းတွေနဲ့ပေါ့။ သူတို့စားရမဲ့ သောက်ရမဲ့ ဖြစ်နေလို့လား။ မဟုတ်ပါဘူး၊ ခန်းမအလယ်မှာ အသားတွေကို ပြုတ်ထားတဲ့ အိုးတွေရှိတယ်။

“ဆာလိုက်တာ”

တစ်ယောက်က သွားပြီး ဇွန်းနဲ့ ဟင်းကို ခပ်ယူလိုက်တယ်။ သူ ဆာနေတယ် မဟုတ်လား၊ စားလေ။ အဲဒီလူက ဟင်းကို ခပ်ယူပြီး ဇွန်းတန်းလန်းနဲ့။

“အရှင်.. သူ ဆာနေတယ်။ ဘာလို့ သူ့ပါးစပ်ထဲ သူ မထည့်တာလဲ”

“ထည့်လို့မရဘူး”

“ဘာလို့လဲ”

“သူ့ဆီမှာ တံတောင်ဆစ်ကွေး မပါဘူး။ သူ လက်ကို ကွေးလို့မရဘူး”

ဟုတ်ပါရဲ့။ တံတောင်ဆစ်ကွေးမပါတဲ့ လူတစ်ယောက်က ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဇွန်းကို ပါးစပ်ဆီ ရောက်အောင် ပို့ပြီး စားလို့ရမှာလဲ။ ငရဲဆိုတာ ဒါပါပဲလား။ ငရဲကလူတွေဟာ ခပ်ယူပြီး စားသောက်လို့ မရတဲ့အတွက် နံရိုးပြိုင်းပြိုင်းနဲ့ ဆင်းရဲနေရတာပါပဲလား။

သူငယ်လေးဟာ အတော်တုန်လှုပ်သွားတယ်။ ဒါနဲ့ သူက God ကို “အရှင် ကျွန်တော်မျိုးကို နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကို ပြပါဦးဘုရား”

God ဟာလည်း သူငယ်လေးကို နောက်တစ်နေရာ ခေါ်သွားတယ်။ အဲဒါက နတ်ပြည် ချမ်းသာဆိုပါစို့။ Heaven ပါပဲ။ လူတွေ အဲဒီနိဗ္ဗာန် ဆိုတဲ့အခန်းမှာ ပျော်ရွှင်နေကြတယ်။ ဝဝလင်လင် စားကြရတဲ့ပုံပါပဲ။ သူတို့အခန်းရဲ့အလယ်မှာ အသားတွေကို ထည့်ပြုတ်ထားတဲ့ စွပ်ပြုတ်အိုးတွေ ရှိသတဲ့။

“အရှင်.. သူတို့ကိုတော့ တံတောင်ဆစ်ကွေးတွေ ဖန်ဆင်းပေးထားတာလား”

“မဟုတ်တာကွယ်၊ တမလွန်မှာ ဘယ်သူ့ဆီမှာမှ တံတောင်ဆစ်ကွေး ပါမလာဘူး”

“ဟင်။ ဒါဆို သူတို့ဘယ်လို စားကြမှာလဲ”

“မင်း ကြည့်လေကွာ”



အဲဒီအချိန်မှာပဲ လူတစ်ယောက်ဟာ “ဆာတယ်.. ဆာတယ်..” ဆိုပြီး အော်တယ်။ သူ ဒီလိုအော်တော့ဘေးကလူတစ်ယောက်ကထပြီး ဟင်းတွေကိုသွားခပ်တယ်၊ သူ့လက်ထဲက ဇွန်းကို

သူ့ပါးစပ်ထဲ ထည့်လို့မရဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူများကိုတော့ ကျွေးလို့ရတာပေါ့။

စောစောက ဆာတယ်လို့ပြောတဲ့ လူအနားသွားပြီး “ခင်ဗျား ဆာတယ်ဆို၊ ရော့ စားစား” လို့ပေးကျွေးနေသတဲ့။ သူ့ဆာရင် သူများက ကျွေး၊ သူများဆာရင် သူက ကျွေးတာပေါ့။ တစ်ယောက်ဆာရင် တစ်ယောက်က ကျွေးတော့ အားလုံး အဆင်ပြေနေတာပဲ။ သူ့ဆာရင် သူများက ကျွေး၊ သူများဆာရင် သူက ကျွေးတာက နိဗ္ဗာန်ပါလား။ ကိုယ့်ပါးစပ်ထဲ ကိုယ်ထည့်ဖို့ ကြိုးစားတာက ငရဲပါလား။

နိဂုံး

ကျွန်တော်တို့ဟာ ရသမျှ ကိုယ့်အတွက် ဆိုပြီး ကိုယ့်အိတ်ထဲ ထည့်တာဟာ ငရဲပေပဲပေါ့။ ကိုယ်ရတာကို လိုအပ်သူကိုပေး၊ လိုအပ်သူကို ကျွေးတာဟာ နိဗ္ဗာန်ပါလား။ လူတွေကတော့ အတ္တတွေနဲ့ နေကြတာပါ။ ဗုဒ္ဓက ပြောပါတယ်။ လူတွေဟာ မိမိကိုယ်ကို မိမိအချစ်ဆုံးပါ။ ဒီလိုချစ်ရင် မိမိရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းပါ။ ရသမျှ အိတ်ထဲထည့်ဖို့ ကြိုးစားတာက ငရဲကို ဆွဲချနေသလိုပါပဲ။ အားလုံးအတွက် ဝေမျှပေးမှသာ အေးချမ်းသာယာတဲ့နေရာကို ရောက်မှာပါပဲ။ စာစု(၁)ကတော့မျှတတဲ့စိတ်ကူးပါ။ ဤစာစု (၂) ဆိုတာက လူတွေရဲ့ လက်ရှိ စိတ်ကူးပါပဲ။ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ဆင်ခြင်နိုင်ကြဖို့ တင်ပြပါတယ်။

ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို

ပွဲတင်သံ

ကောင်းသန့်



မိမိပြုလုပ်သည့်ကောင်းမှု၊မကောင်းမှုသည် မိမိထံသာထပ်တူပြန်လည်အကျိုးပေးတတ်ကြောင်းကို ချင်းသားအမိနှစ်ဦး၏ အော်သံအတိုင်း တောင်နံရံများဆီက ထပ်တူပွဲတင်သံထွက်လာပုံနှင့် ဥပမာပေး ရေးသားထားသည်။

ဇမိနူးတို့သားအမိ တောင်ယာက ပြန်လာတော့ နေအတော်မြင့်နေပြီ။ သူတို့တောင်ယာက သူတို့နေတဲ့ ရွာနဲ့ နည်းနည်းလှမ်းတော့ အတော်လေး လမ်းလျှောက်ရတယ်။ အချိန်တစ်နာရီကျော်ကျော်လောက် ကြာမယ်ထင်တယ်။ တောင်ကုန်းတွေ ဆင်းလိုက် တက်လိုက်နဲ့ သားအမိနှစ်ယောက် စကားတောင် မပြောနိုင်ကြပါဘူး။



သားလေး ဆွမ်းပီးကို တောင်ယာထဲ ရောက်ဖူးအောင် ဒီအကြိမ်ကျမှ ခေါ်သွားတာပါ။ သားလေးကကျောင်းတက်နေရတယ်။ ငယ်လည်း ငယ်သေးတယ်လေ။ ခုမှ အသက်က ခြောက်နှစ်ပဲ ရှိသေးတာ။ ဒါပေမဲ့ သူ့အဖေလိုပဲ လူကောင်က ထွားတယ်။ ဒီနေ့ကျောင်းပိတ်တော့ တောင်ယာထဲ လိုက်ချင်တယ် ပူဆာလို့ ခေါ်ခဲ့မိတာ။ သူက အိမ်နဲ့ ကျောင်းကလွဲလို့ ဘယ်မှ သိပ်ရောက်ဖူးတာ မဟုတ်ဘူး။

တောင်ယာထဲရောက်တော့ လုပ်စရာတွေ ကများသား။ ရင့်မှည့်နေတဲ့ ပြောင်းဖူးတွေကို ချိုးပြီး ပလိုင်းထဲထည့်။ ရွှေဖရုံသီးတစ်လုံးကလည်း ရင့်နေပြီ။ ရွှေဖရုံညွန့်လေးတွေ ပြောင်းဖူးနဲ့ ပြုတ်သောက်ဖို့ ခူးခဲ့သေးတယ်။ ကန်စွန်းဥက တော့တူးဖို့လိုသေးတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ပေါ့။

သားလေးဆွမ်းပီးကလည်း သူ့ပလိုင်းလေးထဲ ဆုံသလောက် ထည့်နေရှာတယ်။ သားအမိနှစ်ယောက် အိမ်အပြန် ပလိုင်းအပြည့်နဲ့ပေါ့။ တောင်ကုန်း လေးခုလောက်ကျော်ပြီး တောင်နှစ်တောင် ပတ်ပြီးရင်တော့ ရွာထဲဝင်ပြီပဲ။

ခေါင်းပေါ် ပလိုင်းကိုယ်စီချိတ်ပြီး သားအမိနှစ်ယောက် ရွာပြန်လာကြပြီပေါ့။ တောင်ကုန်း



လူ့ဘဝကလည်း

ပဲ့တင်သံလိုပဲ

တုံ့ပြန်မှုရှိတယ်။

ကိုယ်က ကောင်းတာပေးရင်

ကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။

ကိုယ်က မကောင်းတာပေးရင်

မကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။

ကောင်းတာလုပ်ရင်....

နှစ်ခုကျော်ပြီး တောင်နံရံကွေ့ရောက်တော့ သားလေးဆွမ်းပီးအော်သံ ကြားရတယ်။

‘အား’ တဲ့။ တောင်နံရံတွေကလည်း ဆွမ်းပီးအော်တဲ့အတိုင်း ‘အား’ လို့ ပြန်အသံထွက်လာတယ်။ သားကိုကြည့်လိုက်တော့ လဲနေတယ်။ ခြေချော်လဲသွားပုံပေါက်တယ်။

"မနာဘူး ထ... ထ" လို့ လှမ်းအားပေးလိုက်တယ်။ သားက သူ့ဘာသာသူ ကုန်းရုန်းထတယ်။ ဘာမှထိခိုက်သွားပုံ မရဘူး။ မတ်တတ်လည်း ရပ်နိုင်ရော ‘အား..’ လို့ အကျယ်ကြီးထပ်အော်ပြန်တယ်။ တောင်ခါးပန်း နံရံတွေဆီကလည်း ‘အား’ လို့ အသံပြန်ထွက်တယ်။

ဆွမ်းပီးက "ပြန်မအော်နဲ့" လို့ ထပ်အော်လိုက်ပြန်တယ်။ "ပြန်မအော်နဲ့" လို့ တောင်နံရံဆီက ပြန်ကြားရပြန်တယ်။ ဆွမ်းပီး စိတ်တိုသွား

တယ်။ သူ့အမေကတော့ အတွေ့အကြုံမရှိသေးတဲ့ ဆွမ်းပီးကို ပြုံးကြည့်နေတာပေါ့။

"အမေ ဘယ်သူလဲမသိဘူး။ သားကို လိုက်လှောင်နေတယ်"

"အဲ့ဒါ ဘယ်သူမှ မဟုတ်ဘူး။ တောင်နံရံတွေရဲ့ ပဲ့တင်သံပဲ သား။ သားမယုံရင် အမေ လုပ်ပြမယ်"

သူ့အမေက သူ့သားကို ပြောပြီး ချင်းဘာသာနဲ့ "ဒမ်မော (နေကောင်းလား)" လို့ အော်လိုက်တယ်။ တောင်နံရံတွေဆီက "ဒမ်မော" ဆိုတဲ့ အသံကြီးကို ပြန်ကြားလိုက်ရတယ်။ "ဂလုံဒမ်မမ (ကျေးဇူးတင်ပါတယ်)" လို့ ထပ်အော်လိုက်ပြန်တယ်။ "ဂလုံဒမ်မမ" ဆိုတဲ့ အသံ ပြန်ကြားရပြန်တယ်။ "အမေ ဒါဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ ပဲ့တင်သံဆိုတာ ဘယ်သူလဲ" ဆွမ်းပီးက သူ့အမေကို မေးလိုက်တယ်။

"ပဲ့တင်သံဆိုတာ လူမဟုတ်ဘူး သား။ အဲ့ဒါ သဘာဝတရား။ တောတွေ၊ တောင်တွေ၊ လိုဏ်ခေါင်းတွေထဲမှာ အသံကျယ်ကျယ်အော်လိုက်ရင် ကိုယ့်အသံကိုယ် ပြန်ကြားရတယ်။"

လူ့ဘဝကလည်း ပဲ့တင်သံလိုပဲ တုံ့ပြန်မှုရှိတယ်။ ကိုယ်က ကောင်းတာပေးရင် ကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။ ကိုယ်က မကောင်းတာပေးရင် မကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာ ပြန်ဖြစ်တယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတာ ပြန်ဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးကို ကူညီရင် ကိုယ့်ကိုလည်း တစ်ယောက်ယောက်က ပြန်ကူညီတယ်။

လူတွေက ဒါကို သိသလိုလိုနဲ့ တကယ်မသိဘူး။ မယုံသလိုလိုနဲ့ မလိုက်နာတတ်ကြဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပဲ့တင်သံလို ချက်ချင်း ပြန်မကြားရလို့ပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဘုရားသခင်က သိပေမဲ့ အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းခိုင်းထားတယ်။ အဲ့ဒီလိုစောင့်ဆိုင်းရတာကို စိတ်မရှည်ဘူး။ သူတို့ အလိုဆန္ဒ ချက်ချင်းပြည့်မှ ကြိုက်တာ။

အဲ့ဒီလို ချက်ချင်းပြည့်ဖို့ ဘုရားသခင်ကို တကယ်ယုံကြည်သလားဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။ သူတို့ အလိုဆန္ဒပြည့်တဲ့အချိန် ယုံပြီး မပြည့်တဲ့အချိန် မယုံပြန်ဘူး။ လူဆိုတာ အလိုဆန္ဒအားကြီးတဲ့သူတွေများတယ်။ အဲ့ဒီလူတွေနဲ့ ပတ်သက်ရရင် ပဲ့တင်သံလို ချက်ချင်း မတုံ့ပြန်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ပဲ့တင်သံသဘာဝကိုတော့ သားယုံပါ။ အလိုဆန္ဒတွေအပေါ် မူတည်ပြီး စိတ်အပြောင်းအလဲများတတ်တဲ့ လူတွေကိုတော့ ချင့်ချိန်ပြီး ယုံ။

သားဘက်ကတော့ ကိုယ်တိုင်ကြားခဲ့ရတဲ့ ပဲ့တင်သံကို ယုံပြီး သူများကို ကောင်းတာပဲပေးပါ။ ကောင်းတာပဲပြောပါ။ ကောင်းတဲ့အကူအညီကို ပဲပေးပါ။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ်ကျိုးကြည့်ပြီး မရိုးမသားမလုပ်ပါနဲ့။ အမေပြောတာ အခုနားမလည်ရင်တောင် တစ်နေ့ သား နားလည်လာမှာပါ။

တစ်နေ့နေ့မှာတော့ စေတနာနဲ့ လုပ်တာမှန်သမျှ ပဲ့တင်သံလို သားဆီကို တုံ့ပြန်လာပါလိမ့်မယ်။

အမေက ပဲ့တင်သံကို တစ်ခါမှ မကြုံဖူးသေးတဲ့သူသား ဆွမ်းပီးကို စိတ်ပါလက်ပါအသေအချာ ရှင်းပြနေလေရဲ့။ ဆွမ်းပီးကတော့ အမေပြောတာ နားလည် မလည်မသိ။ မျက်တောင်လေး ပုတ်ခတ်၊ ပုတ်ခတ် နားထောင်နေပါတော့တယ်။

ကောင်းသန့်

မိဘသွေးလိုက် မျိုးစရိုက် နှစ်ခြိုက် မပစ် မွေ့တတ်သည် မောင်ဒီပ (ပညာရေး)



မိဘတိုင်းသည် မိမိတို့၏ သားသမီးများကို ကောင်းစားစေချင်ကြကြောင်း၊ မိဘတို့၏ မျိုးရိုး၊ စရိုက်သည် သားသမီးတို့ထံသို့ လိုက်ပါတတ်ကြောင်း၊ လူသားတို့တွင်ရှိသော စရိုက်ခြောက်မျိုး အကြောင်းနှင့် မကောင်းသော စရိုက်ဆိုးများ သားသမီးများထံ ပါမသွားအောင် မိဘများ ကိုယ်တိုင် ထိန်းသိမ်းလိုက်နာကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဒီ "မိဘသွေးလိုက် မျိုးစရိုက် နှစ်ခြိုက် မပစ် မွေ့တတ်သည်" ဆိုတာကလည်း ညောင်ပင်သာ ဦးပုညရဲ့ ဆုံးမစာတွေထဲက တစ်ပုဒ်ပါပဲ။ မိဘသွေးကို လိုက်တယ်ဆိုတာက "သွေး"မှာ အဓိပ္ပာယ် နှစ်မျိုး ဖွင့်ဆိုထားတာ ရှိပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးကတော့ အများသိပြီးဖြစ်တဲ့ အနီရောင်အရည်ပါပဲ။

ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ ဆက်နွယ်သော မျိုးရိုးအစဉ်ပါတဲ့။ ဒီစကားမှာရည်ညွှန်းထားတာက ဆက်နွယ်သောမျိုးရိုးအစဉ်ကို ပြောတာပါ။ ဒါ့ကြောင့် မိဘသွေး လိုက်တယ်ဆိုတာမှာ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ကို လိုက်ကြတယ်။ လိုက်တာမှ နှစ်နှစ် ခြွက်ခြွက်နဲ့ မပစ်ပယ်စတမ်း မွေ့မွေ့လျော်လျော်ကို လိုက်ကြတယ်လို့ ပြောထားတာပါ။ မိဘဖြစ်ပြီးသူများရော၊ မိဘဖြစ်ကြမယ့်သူများပါ အထူးတလည် သိထား၊ နားလည်သဘောပေါက်ထားသင့်တဲ့ ဆိုစကားလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ မိဘမဟုတ်တဲ့ လူတွေလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ချစ်ကြတယ်ဆိုရင် ဒီအကြောင်းအရာလေးကို လေ့လာသိရှိ လိုက်နာကြရင် အကျိုးယုတ်စရာအကြောင်း မရှိလောက်ပါဘူး။



သိပ္ပံပညာကတော့ သားသမီးတွေဟာ မျိုးရိုးဗီဇကို ဖခင်ထံမှ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ မိခင်ထံမှ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းစီ လက်ခံရရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဗီဇဆိုတာကို မြန်မာအဘိဓာန်မှာ မျိုးစေ့၊ မျိုးရိုး၊ ပင်ကိုစရိုက်လို့ အနက်ဖွင့်ထားတာ တွေ့ရပါ

တယ်။ ဗီဇက မျိုးစေ့ဆိုတော့ အပင်ပေါက်ဖို့ အခြေခံပေါ့။ ဘာမျိုးစေ့လဲ။ သရက်စေ့ ဆိုရင် တော့သရက်ပင်ပေါက်မှာပေါ့။ သံပရာစေ့ဆိုရင် တော့ သံပရာပင်ပေါက်မှာပေါ့။ တမာစေ့စိုက်ပြီး ငှက်ပျောပင် ပေါက်စေ့ချင်လို့တော့ မရနိုင်ဘူးလေ။ “မန်ကျည်းမျိုးမှ ပေါက်ရိုးတမာ မရှိပါ” ဆိုသလိုပဲပေါ့။ ဗီဇကို နောက်တစ်မျိုး ဖွင့်ဆိုထားတာကတော့ “မျိုးရိုး” ပါတဲ့။

“ကြက်မှာ အရိုး လူမှာ အမျိုး” လို့တောင် ဆိုထားတာ ရှိသေးမို့လား။ ဒါ့ကြောင့် သားသမီးတွေကို အိမ်ထောင်ပြုပေးမယ်ကြံရင် မျိုးရိုးကို ကြည့်၊ မျိုးကောင်းရိုးကောင်းဖြစ်ဖို့ အလေးထားရွေးချယ်တတ်ကြပါတယ်။ အပြုအမူတွေ ထပ်တူပြုနေရင် “မျိုး မစွန့်ဘူး” လို့လည်း ပြောတတ်ကြသေးတယ်။ ဗီဇရဲ့ နောက်ဖွင့်ဆိုချက်တစ်မျိုးကတော့ “ပင်ကိုစရိုက်” ပါတဲ့။

ပင်ကိုစရိုက်ဆိုတာ မွေးကတည်းက ပါလာတဲ့ အကျင့်လို့ ပြောတာပါ။ ဘယ်လိုပဲ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါစေ အားလုံးဟာ မိဘနှစ်ပါးဆီက ရလာတဲ့ ဗီဇ(အမွေ) ပါပဲ။ ဗီဇကို ပြောင်းလို့တော့ မရနိုင်တော့ပါဘူး။ သန္ဓေတည်ကတည်းက ပါလာတဲ့ ဗီဇမို့လား။ “ငှက်ပျောပင်စိုက် မိလိုက်ဘပါ” တဲ့။ ငှက်ပျောပင်စိုက်ရင် စိုက်တဲ့မျိုးအတိုင်းပဲ ပေါက်သလို သားသမီးတို့ရဲ့ စရိုက်ကလည်း မိဘမျိုးရိုးရဲ့ စရိုက်အတိုင်း ဖြစ်လာတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

ဒါ့ကြောင့် မိဘဆိုသူများဟာ ကိုယ့်သားသမီးကို တကယ်ချစ်ရိုးမှန်ပါရင် ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်စရိုက်ကို အထူးအလေးထားကြရမှာပါ။ လောကမှာ အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးတရား ဆိုပြီး

ရှိပါတယ်။ အကြောင်းတရားကင်းတဲ့ အကျိုးတရားဆိုတာ မရှိစကောင်းပါဘူး။ မိဘနဲ့ သားသမီးတို့မှာလည်း မိဘဟာ အကြောင်းတရားပါ။ သားသမီးက အကျိုးတရားပါ။ မိဘတိုင်းက သားသမီးတိုင်းကို ကောင်းစားစေချင်ကြတာ သဘာဝပါ။ သားသမီးတွေကို ကြီးပွားစေချင်တယ်၊ တိုးတက်စေချင်တယ်၊ လိမ္မာစေချင်တယ်၊ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းစေချင်တယ်။



ဒါက မိဘများလိုလားတဲ့ အကျိုးတရားပေါ့။ သို့ပေမဲ့ အများစုသောမိဘတွေ အမှတ်တမဲ့ ဖြစ်နေကြတာ တစ်ခုကတော့ အကျိုးကောင်းရချင်ရင် အကြောင်းကို အရင်ကောင်းအောင် လုပ်ရမယ် ဆိုတာပါ။ အကြောင်းကောင်းအောင် အားမထုတ်ဘဲ အကျိုးကောင်းကို မျှော်လင့်တာဟာ မိုက်မဲခြင်း၊ အတ္တကြီးခြင်းပါပဲ။ အရင်းမစိုက်ဘဲ အမြတ်လိုချင်တဲ့ သဘောဖြစ်နေတယ်။ ခပ်ကြမ်းကြမ်း ပြောရမယ်ဆိုရင် ဒီသဘောဟာ အချောင်လိုချင်တဲ့ သဘောပါပဲ။ အချောင်လိုချင်ရင် အချောင်သမား ဖြစ်သွားမယ်။ အရင်းမထည့်ဘဲ အလကားလိုချင်ရင် အလကားလူ ဖြစ်သွားမယ်။

ဒါကို သတိကြီးစွာ ထားကြရပါမယ်။ “ရချင်ရင် အရင်ပေးရတယ်” ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို မေ့ထားလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ထားပါတော့။ ပြောချင်တာက စရိုက်အကြောင်းပါ။ လူ့ဘဝမှာ အရေးကြီးတဲ့ စရိုက်တွေအကြောင်း သိထားစေချင်လို့ပါ။ မောင်ဒီပကလည်း သိပ်သိလို့၊ တတ်လို့ မဟုတ်ပါ။ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသရဲ့ တရားတော်တစ်ပုဒ်နာယူပြီး ရေးမှတ်ထားတဲ့ မှတ်စုကို ပြန်ပြောပြမှာပါ။ တရားတော်ရဲ့ ခေါင်းစဉ်က “စရိုက်နဲ့ ဝါသနာ” ပါတဲ့။

လူသားတွေရဲ့ စရိုက်တွေကို အမျိုးအားဖြင့် ခွဲခြားရင် ခြောက်မျိုးရှိတယ်လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓကဟောကြားတော်မူပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးကတော့ ရာဂစရိုက်ပါတဲ့။ ရာဂစရိုက်ဆိုတဲ့ သဘောက အာရုံတွေကို တပ်မက်ခြင်းပါ။ မြင်မြင် သမျှ လိုချင်တပ်မက်တတ်သူမျိုးတွေကို ဆိုလိုတာပါ။ လောဘစရိုက်လို့လည်း ပြောကြပါတယ်။

ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ ဒေါသစရိုက်ပါ။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် စိတ်တိုတတ်၊ စိတ်ဆိုးတတ်၊ ဒေါသထွက်တတ်သူတွေပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မထိန်းနိုင်ဘဲ ကိုယ်ထိလက်ရောက်တွေ့ပါ ဖြစ်တတ်ကြသူတွေပေါ့။ တတိယတစ်မျိုးကတော့ “မောဟစရိုက်” ပါတဲ့။ အာရုံတွေနဲ့တွေ့ရင် အဆီအငေါ်မတည့် တုံ့ပြန်တတ်တယ်။ အလွဲလွဲ အချော်ချော်တွေ လုပ်တတ်တဲ့ သူတွေပေါ့။ တွေဝေနေတတ်သူမျိုးပါ။ အဲဒီသုံးမျိုးကို စရိုက်ဆိုးတွေလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတစ်မျိုးကတော့ “သဒ္ဓါစရိုက်” ပါတဲ့။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် ကုသိုလ်ပြုချင်တယ်။

လှူမယ်တန်းမယ်၊ ပေးမယ်ကမ်းမယ်၊ ကူညီမယ်၊ သီလစောင့်မယ်၊ တရားထိုင်မယ် ဆိုတဲ့ သူမျိုးတွေပေါ့။



ပဉ္စမတစ်မျိုးကတော့ "ဗုဒ္ဓိစရိုက်" တဲ့။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် စဉ်းစဉ်းစားစား ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် တုံ့ပြန်တတ်တယ်။ အာရုံနောက်ကို အလွယ်နဲ့ မလိုက်တတ်ဘူး။ ပညာစရိုက်လို့လည်း သတ်မှတ်ကြတယ်။

ဆဋ္ဌမနဲ့နောက်ဆုံးတစ်မျိုးကတော့ "ဝိတက္ကစရိုက်" တဲ့။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် အထူးတလည်ကို အဘက်ဘက်က လှည့်ပြီး စဉ်းစားတတ်တယ်။ အတွေးလွန်တတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။ ဒီနောက်ဆုံး သုံးမျိုးကိုတော့ စရိုက်ကောင်းတွေလို့ သတ်မှတ်ထားတာပါ။ စရိုက်ခြောက်မျိုးမှာ စရိုက်ကောင်း သုံးမျိုး၊ စရိုက်ဆိုး သုံးမျိုးပေါ့။ လူတစ်ကိုယ် စရိုက်တစ်မျိုးလို့ ဆိုပေမဲ့ တကယ်တမ်းကတော့ တစ်မျိုးမက ရှိနိုင်ပါတယ်။ ရောထွေးစရိုက်ပေါ့။ အဆိုးရောထွေး၊ အကောင်းရောထွေး၊ အကောင်းအဆိုး ရောထွေးဆိုပြီး တော့ပေါ့။ စရိုက်အထွေထွေ ရောနေပေမဲ့ "စိတ်ထဲမှာ အဖြစ်များတာကို စရိုက်" လို့

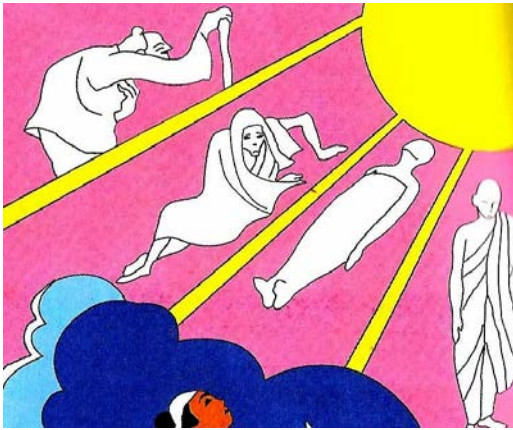
သတ်မှတ်တာမို့ အဖြစ်များ ထင်ရှားတာကိုပဲ အဓိကစရိုက်အဖြစ် ယူကြရမှာပါ။

မောင်ဒီပတို့အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်က ဘာလဲ။ စရိုက်ကောင်းလား၊ စရိုက်ဆိုးလား၊ အဆိုးအကောင်း ရောနေတဲ့စရိုက်လား၊ ရောနေတယ်ဆိုရင်တောင် ဘယ်စရိုက်က ပိုပြီးထင်ရှားလဲ စသည်ဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ကြည့်ကြရပါမယ်။ လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် တကယ်မသိကြပါဘူး။ သိအောင်လည်း မကြိုးစားကြပါဘူး။ ပလေတိုက ပြောဖူးတာရှိပါတယ် "လောကမှာ အခက်ဆုံးအရာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်အတိုင်း သိဖို့ပါပဲ" တဲ့။

ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်က စရိုက်ဆိုး ဖြစ်နေရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲဆိုတာ တွေ့ကို တွေးတောကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စရိုက်က သားသမီးတွေဆီကို မွေးရာပါ အမွေအဖြစ် ပါသွားမှာလေ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်က မကောင်းဘူးဆိုရင်တော့ သားသမီးတွေဆီကို ဗီဇအဖြစ်နဲ့ ပါမသွားခင် ကြိုတင်ပြုပြင်ကြရပါမယ်။ ဗီဇကို ပြင်လို့မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စရိုက်ကိုတော့ ပြင်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ စရိုက်ပြင်နည်းတွေကိုလည်း မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် နည်းလမ်းပြပေးထားတာ ရှိပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ တရားတော်တစ်ပုဒ် ရှိပါတယ်။ ဘာပြောထားလဲဆိုတော့ "အရာရာတိုင်းမှာ နှစ်သက်ဖွယ် (အဿာဒ)၊ မနှစ်သက်ဖွယ် (အာဒီနာ) နဲ့ လွတ်မြောက်ရာ (နိဿရန) ဆိုပြီး အမြဲရှိကြတယ်။ နှစ်သက်ဖွယ်ရော မနှစ်သက်ဖွယ်ရောကို မြင်အောင်ကြည့်ရပါမယ်။ ပြီးမှ အဲဒီနှစ်မျိုး

လုံးက လွတ်မြောက်ရာကိုလည်း မြင်အောင် ကြည့်ရမှာပါ။ လွတ်မြောက်ရာဆိုတာ တစ်နည်းအားဖြင့် ထွက်ပေါက်ပါပဲ။ ထွက်ပေါက်ကိုတွေ့ရင် အဲဒီလမ်းအတိုင်း လိုက်ပါကျင့်ကြံရင် မလွဲဧကန် လွတ်မြောက်မှုရမယ်လို့ ဟောကြားထားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စရိုက်ပြင်နည်းတွေကို လေ့လာကြပါစို့။



ရာဂစရိုက်ဆိုတာ တွေ့သမျှ မြင်သမျှကို တပ်မက်စွဲလမ်းတတ်တဲ့ အကျင့်ပါ။ ကောင်းတယ်လို့ချည်းပဲ မြင်နေရင် စွဲလမ်းတာပေါ့။ ဘယ်အရာမှာမဆို မကောင်းတဲ့အချက်လည်း ရှိရှိပါတယ်။ အဲဒါကိုမြင်အောင် ကြည့်နိုင်ရင် တပ်မက်မှု လျော့ပါးလာမှာပါ။ ထွက်ပေါက်ကိုပါ ရှာဖွေတွေ့ရှိ ကျင့်ကြံလိုက်ပါက လွတ်မြောက်မှုကို ရသွားမှာပါ။ ရာဂစရိုက်သမားတွေအတွက် အကောင်းဆုံး ထွက်ပေါက်အဖြစ် ကျမ်းဂန်မှာ ပြထားတာကတော့ "အသုဘဘာဝနာ" ဖြစ်ပါတယ်။ ရာဂစရိုက်သမားတွေက တင့်တယ်လှပတာတွေကို မက်မောတတ်

ကြတာမို့ မတင့်တယ်တာကို မြင်အောင် ကြည့်ခိုင်းတာပါ။

ဒီမှာလည်း အသုဘလို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ အလောင်းကောင်ကြီးတွေကိုချည်း ပြေးမြင်မနေကြပါနဲ့ဦး။ အသုဘဆိုတာ မသာကောင်၊ အလောင်းကောင်တွေကိုပဲ ပြောထားတာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့လည်း ပါတာတော့ မှန်ပါတယ်။ အသုဘဆိုတာ "သုဘ" ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။ သုဘက "တင့်တယ်ခြင်း" ပါ။ အသုဘဆိုတော့ မတင့်တယ်ခြင်းပေါ့။ သေသွားတဲ့ သတ္တဝါဟာ မကြာခင် ပုပ်ပွပြီး ခန္ဓာပျက်ယွင်းလို့ အမြင်မှာ မတင့်တယ်တော့ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အသုဘလို့ခေါ်တာပါ။ ဒီတော့ အလောင်းကောင်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ မတင့်တယ်တာမှန်သမျှ အသုဘ ချည်းပါပဲ။

စောစောကပြောခဲ့သလို အရာရာတိုင်းမှာ မနှစ်သက်စရာ (မတင့်တယ်တာ) ရှိမြဲပါ။ အဲဒါကို မြင်ကြည့်နိုင်တာလည်း အသုဘဘာဝနာပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ရာဂစရိုက်သမားတွေ အသုဘဘာဝနာ များများရှုပေးကြပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရာဂစရိုက်တွေ လျော့ပါးလာမှာပါ။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတော့ ပြုပေးရမှာပေါ့။ ရာဂစရိုက်တွေဆိုတာက တပ်မက်စွဲလမ်းမှုတွေမို့ ကိလေသာကို အလွန်ပွားစီးစေပါတယ်။ ကိလေသာများ သလောက် အကုသိုလ်ကိုလည်း အလွန်ပွားစေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အကုသိုလ်တောထဲက ရုန်းထွက်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်စရိုက်ကို ကိုယ်တိုင်ပြင်ဖို့ ကြိုးစားကြရမှာပါ။

မသာကောင်ကို အသုဘ မတင့်တယ်ဘူးလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။ မသေသေးဘဲ ရှင်နေ

တဲ့သူကရော ဘာတွေများ တင့်တယ်နေလို့လဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ကြည့် ကြည့်ပါဦး။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်က ထွက်နေတဲ့ မျက်ချေး၊ နှပ်ချေး၊ တံတွေး၊ ချွေး၊ သလိပ်၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်တွေဆိုတာ နည်းတာမှတ်လို့။ အနံ့လေးများ ရှူကြည့်စမ်းပါ။ မွှေးများ မွှေးနေမလားလို့ပါ။ တင့်တယ်တာ ဘာများရှိလို့လဲ။ တင့်တယ်သယောင်ယောင်ထင်ရအောင်သန့်စင်ပေးရ၊ ဖြီးရ လိမ်းရနဲ့ ဟန်ဆောင်နေကြရတာပါ။ အရာရာတိုင်းရဲ့ မတင့်တယ်မှုတွေကို ကြည့်တတ်မြင်တတ်ပြီဆိုရင် တပ်မက်မှုတွေကို

မိဘတို့ရေ
သားသမီးတို့ဆီကို
စရိုက်တွေတင်
ပါသွားတယ်မထင်ပါနဲ့။
မိဘတို့ရဲ့ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုစတဲ့
ရောဂါတွေကလည်း
မျိုးရိုးစဉ်ဆက်
ပါတတ်သေးတယ်ဗျ။
ဒါကြောင့် အပြစ်မဲ့ပြီး
သနားစရာကောင်းလှတဲ့
သားငယ်၊ သမီးငယ်လေးတွေအတွက်
ဗီဇကောင်း၊ စရိုက်ကောင်း၊
အမွေကောင်းတွေ
ပေးနိုင်အောင်လို့...

လျှော့ချနိုင်မှာပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ရာဂစရိုက်တွေ လျော့ကျသွားမှာပါ။ ထားပါတော့လေ။

ဒေါသစရိုက်သမားတွေအတွက် စရိုက်ပြင်နည်းကို ဆက်ပြီး လေ့လာကြရအောင်ပါ။ ဒေါသကို “အပြစ်”လို့လည်း ဖွင့်ဆိုကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒေါသဖြစ်ပြီဆိုကတည်းက အပြစ် (အကုသိုလ်) ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒေါသကို မထိန်းနိုင်လို့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ ကြီးထွားကုန်တာလည်း နမူနာဖြစ်စဉ်တွေ ပေါ်မှပေါ်ပါ။ ဒေါသစရိုက်သမားတွေက အကုသိုလ်တွေ ရကြရုံသာမက အဆစ်အနေနဲ့ လူမုန်းများခြင်းကိုလည်း ခံကြရပါတယ်။ ရှိပါစေလေ။

အဓိကလေ့လာကြရမှာက ဒေါသစရိုက်ကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ပြုပြင်ကြမလဲဆိုတာပါပဲ။ အစောတုန်းက အသုဘရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က သုဘနော်။ အခုလည်း ဒေါသရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က “အဒေါသ” ပါပဲ။ အဒေါသကို အဘိဓမ္မာမှာ “မေတ္တာ” လို့ ဖွင့်ဆိုပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒေါသစရိုက်ရှိတဲ့သူတွေဟာ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားကြရမယ်လို့ ကျမ်းဂန်မှာ ဆိုထားပါတယ်။ မေတ္တာဆိုတာ ချစ်တာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာ၊ ကိုယ့်မိသားစုကိုချစ်တာ၊ ကိုယ့်အမျိုးပဲ ကိုယ်ချစ်တာမျိုးနဲ့တော့ မရပါဘူး။ လောကကိုချစ်တတ်ဖို့ကို ပြောတာပါ။ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ တူညီတဲ့ မေတ္တာထားနိုင်၊ ပွားနိုင်ရမှာပါ။ ဒေါသစရိုက်သမားတွေ တကယ် မေတ္တာပွားနိုင်သွားရင်တော့ အတော်ကြီးကို ကောင်းကျိုးရသွားကြမှာပါ။ မေတ္တာကုသိုလ်ကို မဟာ

ကုသိုလ်လို့ ဘုရားရှင်က သတ်မှတ်ပါတယ်။
"မေတ္တာ၏ အကျိုးအာနိသင်သည် အလွန်
ကြီးမားများပြား မြင့်မြတ်သည်။ ဘဝသမ္ပတ္တိ
ကောင်းကျိုးပေးနိုင်သော ကံတကာတို့တွင်
မေတ္တာကံသည် အထွတ်မြတ်ဆုံး အသာဆုံး
ဖြစ်သည်။ မေတ္တာကံကို ယှဉ်နိုင်သော အခြား
ကံမည်သည် မရှိ"လို့ သေက္ခတောင် ဆရာတော်
ကြီးရဲ့ အဆိုအမိန့် တစ်ခုလည်း ရှိပါတယ်။
ဒါ့ကြောင့် ဒေါသစရိုက်သမားတွေ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်
ကို ပြုပြင်ရင်းနဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ
အများကြီး ရသွားကြဦးမှာပါ။



ဆက်လက်ပြီးတော့ မောဟစရိုက် ပြုပြင်
နည်းကို သွားကြရအောင်ပါ။ မောဟဖြစ်ရင်
တွေဝေခြင်း၊ မသိခြင်း၊ လွဲမှားစွာသိခြင်း ဆိုတဲ့
လက္ခဏာတွေရှိပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြော
ရရင်တော့ မောဟစရိုက်ဆိုတာ ပညာမဲ့ခြင်း
သဘောပါ။ မောဟကို ပြုပြင်မယ်ဆိုရင် “အမော
ဟ” ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမှာပေါ့။ အမောဟ
ဆိုတာ အမြင်မှန်ခြင်း၊ ပညာရှိခြင်းပါ။ ပညာရဖို့

ဆိုရင် ကောင်းစွာနားထောင်မှတ်သားခြင်း၊
မေးမြန်းခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း စတာတွေကို လုပ်
ရပါမယ်။

ပညာတိုးဖို့အတွက် မကြာမကြာ တရားနာ
ရပါမယ်။ ဘာဝနာအားဖြင့်တော့ သတိပဋ္ဌာန်
တရား ပွားများရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင်
မောဟစရိုက်ကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။ စရိုက်ဆိုး
တွေကို လျှော့ချပြုပြင်ဖို့ လိုသလို စရိုက်ကောင်း
တွေကိုတော့ တိုးသထက် တိုးပွားအောင် ကြိုး
စားကြရမှာပါ။ အဓိကကတော့ စရိုက်ဆိုးတွေကို
မဖြစ်မနေကို လျှော့ချပြုပြင်ရပါမယ်။ မဟုတ်ရင်
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း သံသရာတစ်လျှောက်လုံး
ဒီစရိုက်ဆိုးတွေနဲ့ လုံးချာလိုက်နေမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးလေးတွေဆီကိုလည်း
ဒီစရိုက်ဆိုးတွေက မိမ္မဘမ္မေအနေနဲ့ ပါသွား
မှာ သနားစရာပါ။ မိဘတို့ရေ သားသမီးတို့ဆီကို
စရိုက်တွေတင် ပါသွားတယ်မထင်ပါနဲ့။ မိဘတို့ရဲ့
နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုစတဲ့ ရောဂါတွေကလည်း
မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ပါတတ်သေးတယ်ဗျ။ ဒါ့ကြောင့်
အပြစ်မဲ့ပြီး သနားစရာကောင်းလှတဲ့ သားငယ်၊
သမီးငယ်လေးတွေအတွက် ဗီဇကောင်း၊ စရိုက်
ကောင်း၊ အမွေကောင်းတွေ ပေးနိုင်အောင်လို့
မိမိတို့ရဲ့ စရိုက်တွေ ကောင်းသထက် ကောင်း
အောင် ကြိုးစားကြဖို့ မေတ္တာရပ်ခံလိုက်ပါတယ်။

မောင်ဒီပ (ပညာရေး)

ယုံကြည်စိတ်ချ အားထားရလေအောင်

ညီညီဖေ



ခေါင်းဆောင်ကောင်းသည် နောက်လိုက်ကောင်းတို့အတွက် စံနမူနာပြုဖြစ်နေရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်တွင် ရှိထားရမည့် အရည်အသွေး၊ စရိုက်လက္ခဏာများအကြောင်းနှင့် စိတ်ချယုံကြည်လေးစားခံရသော ခေါင်းဆောင် ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် နေထိုင်ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထား သည်။

အစိုးရ၏ ရုံးဌာနဆိုင်ရာများတွင်ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းများတွင်ဖြစ်စေ လူတို့သည် ရာထူးနေရာများအလိုက် တာဝန်ယူ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ အောက်ခြေဝန်ထမ်းမှသည် ထိပ်ဆုံး တာဝန်ခံ၊ တာဝန်ယူရသောသူအထိ အားလုံးသည် သူ့နေရာနှင့်သူ အရေးပါသောသူများ ဖြစ်ကြသည်။



တစ်ဦးတစ်ယောက်ကောင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းထက် အများစုပေါင်း ညီညာ အကောင်အထည်ဖော်ပါက လုပ်ငန်း မြန်ဆန်ခြင်း၊ ပြီးပြည့်စုံခြင်း၊ အရည်အသွေး ကောင်းမွန်ခြင်းတို့နှင့်အတူ ရလဒ်ကောင်းများ ရရှိနိုင်သည်။

သို့သော် မည်သည့်နေရာဌာနတွင်မဆို တာဝန်ယူ တာဝန်ခံရသူ သို့မဟုတ် ဦးဆောင်သူ ရှိကြသည်။ ဦးဆောင်သူတွင် မှန်ကန်ထိရောက်သည့် လမ်းညွှန်မှု၊ ဘက်မလိုက်သည့် ဆုံးဖြတ်မှု၊ ကာလရှည် ရလဒ်ကောင်းရရှိရေး တွေးဆတတ်မှု စသည်တို့ ပြည့်စုံနေပါက ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော ကျန်းမာသည့် အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင် (Healthy Working Environment) တစ်ခု ဖြစ်နေပါပြီ။ အတူလက်တွဲ လုပ်ဆောင်ရသူအားလုံး စိတ်ချမ်းသာစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေကြရမည် ဖြစ်သည်။

မိမိ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊
ဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်ရသူများကို
ရည်မှန်ယဉ်ကျေးစွာ
ပြောဆိုဆက်ဆံကြရမည်။
ရိုင်းစိုင်းသောစကားလုံးများကို
နှလုံးသားက
လက်မခံလိုပါ။
လုပ်ငန်းအတူ.....

ခေါင်းဆောင်ကောင်းသည် နောက်လိုက်ကောင်းတို့အတွက် စံနမူနာပြ ဖြစ်သည်။ မည်သည့်ရာထူးနေရာတွင် တာဝန်ယူနေရသည်ဖြစ်စေ၊ အများ၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် လေးစားတန်ဖိုးထားသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရန် လိုအပ်သည်။ ရာထူးကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ စွမ်းရည်သုံးရပ် ပြည့်စုံနေပါလျှင် မိမိ၏ အထက်၊ အောက် တာဝန်ရှိနေသူများနှင့် အလျားလိုက် ဆက်ဆံဆောင်ရွက်နေသူများအားလုံးက စိတ်ချယုံကြည် လေးစားလာကြမည် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ စိတ်ချယုံကြည်လေးစားကာ တန်ဖိုးထားမှု (Credit Worthiness) ရရှိရန်အတွက် အရည်အသွေးသုံးရပ် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ -

- (၁) တတ်ကျွမ်းမှုဆိုင်ရာအရည်အသွေး (Competency)
 - (၂) အခြားသူတို့ကို အလေးထားဂရုပြုခြင်း (Caring)နှင့်
 - (၃) ကောင်းမွန်သော စရိုက်လက္ခဏာ (Characteristic) တို့ ဖြစ်ကြသည်။
- (၁) တတ်ကျွမ်းမှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေး
တတ်ကျွမ်းမှု သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှုသည် အထူးအရေးကြီးသည်။ မိမိ တာဝန်ခံလုပ်ကိုင်ရသည့် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်နှင့်ဆိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှု ရှိရမည်။ ကျောင်း၊ ကောလိပ်၊ တက္ကသိုလ် စာသင်ခန်းများတွင် သင်ယူရသည်မှာ သီအိုရီခေါ် သဘောတရားများသာ ဖြစ်ကြသည်။
ထို့ကြောင့်ပင် လက်တွေ့လေ့လာခြင်းကို ပါ သင်ယူကြရသည်။ ဥပမာ ဆေးပညာရပ်ဆိုင်

ရာ ကျောင်းသားများ ဆေးရုံတွင် လက်တွေ့ လေ့လာသင်ယူကြခြင်း၊ အင်ဂျင်နီယာကျောင်း သားများ လက်တွေ့ ကွင်းဆင်းသင်ယူခြင်း၊ သစ်တောပညာ၊ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးပညာစသည် တို့သည် မိမိတို့၏ ပညာရပ်အလိုက် လက်တွေ့ လုပ်ကိုင် ကြည့်ရှုလေ့လာ သင်ယူကြရသည်။

ပညာရေးဆိုင်ရာဆရာ၊ ဆရာမလောင်းများ လည်း လက်တွေ့တန်းပြ သင်တန်းဆင်းကာ လက်တွေ့သင်ပြရင်း သင်ပြနည်းစနစ်များ ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ကြရသည်။ ဥပဒေ ကျောင်းသားများ တရားခွင့်သို့ သွားရောက်ကာ လက်တွေ့ သင်ယူ ဆည်းပူးကြရသည်။



လေ့လာဆည်းပူးမှုသို့မဟုတ် ပညာသင်ယူ မှု ပြီးမြောက်သော် လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ရ၏။ ထိုအခါတွင်လည်း လေ့လာ ဆည်းပူးစရာ များစွာကျန်ရှိနေသေးသည်ကို မြင်တွေ့ကြရမည်။ လက်တွေ့လေ့လာလုပ်ကိုင် ရာမှ ကျွမ်းကျင်မှုကို ရကြမည်။ လုပ်ငန်းခွင် နှင့် ပတ်သက်သည်တို့ကို ဆက်လက်လေ့လာကြ ရမည်သာဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုသော် တစ်သက်တာ သင်ယူမှု (Lifelong Learning) ပြုလုပ်ကြရသည်။

လုပ်ငန်းခွင်တိုင်းတွင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် ရန် လိုအပ်ချက်များ ရှိကြသည်။ အမြဲသတိပြု ဖြည့်ဆည်းထားကြရသည်။ "Do's and Don'ts" ခေါ် တိုက်တွန်းချက်နှင့် တားမြစ်ချက်တို့ ရှိတတ် ကြသည်။ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ကြရန် လိုအပ် သည်။ ဆောင်သင့် ရှောင်သင့်သည်တို့ကို လိုက် နာ လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းအောင် စည်းကမ်းလည်း လိုက်နာပြီးဖြစ်ပေမည်။

စာအုပ်စာပေ ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းနှင့် လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်မှ အတွေ့အကြုံရယူခြင်း အားဖြင့် မိမိ၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို မြှင့်တင်ကြရ မည်။ သွေးနေသောဓားသည် ချွန်ထက်နေပေမည်။

ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အသွေးမြင့်မားစေရေး အတွက် စူးစမ်းခြင်း (Curiosity)၊ ဆန်းစစ်ခြင်း (Criticism)၊ ပူးပေါင်းညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) စသည်တို့ ပြည့်စုံနေရန် လိုအပ် သည်။ စူးစမ်းခြင်းနှင့် စပ်စုခြင်း မတူညီသည် ကို သတိပြုပါ။ ဆန်းစစ်ခြင်းသည်လည်း ပြစ်တင် ရှုတ်ချပြောဆိုခြင်းနှင့် ခြားနားသည်။

(၂) တခြားသူတို့ကို အလေးထားဂရုပြုခြင်း

အခြားသူတို့ကို အလေးထားဂရုပြုခြင်းသည် လည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အရည်အသွေး တစ်ခု ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိမိတာဝန်ယူနေသည့် လုပ်ငန်းခွင်သို့ လာရောက် ဆက်သွယ် လုပ်ကိုင်ကြသူများကို အလေးထား ဂရုပြုရန်လိုအပ်သည်။ စာနာထောက်ထားရိုင်းပင်း ကူညီတတ်သော လုပ်ဆောင်မှုသည် အခြားသူတို့ ကို အလေးထားဂရုစိုက်ရာ ရောက်သည်။ အခက် အခဲတွေ့နေသူတို့ကို စာနာထောက်ထားကာ

ရိုင်းပင်းကူညီခြင်းက မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို မြှင့်တင်ရာလည်း ရောက်သည်။ နေ့စဉ် အတူ လက်တွဲ လုပ်ကိုင်နေရသူများအပေါ် စာနာ ထောက်ထားကူညီခြင်း(Compassion) ပြုကြ ရမည်။



စာနာထောက်ထားကူညီခြင်းသည် မျှဝေ ခံစားရခြင်းထက် ပိုမိုလေးနက်သည်။ အရေးကြီး ဆုံး လိုက်နာရမည့် ရေးမထားသော စည်းမျဉ်း ရှိသည်။ အခြားသူတို့နှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သူ တစ်ပါးက မိမိကိုဆက်ဆံစေလိုသည့်အတိုင်း မိမိကသူတစ်ပါးကိုပြုမူဆက်ဆံရန်ဖြစ်ပေသည်။

ရံဖန်ရံခါ စာနာထောက်ထား ရိုင်းပင်းကူညီ မှုတရား ချို့တဲ့မှုအပေါ်အခြေခံကာပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ ဗိုလ်ကျ အနိုင်ယူခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို မထိန်းသိမ်းနိုင် ဘဲ မိမိအလိုဆန္ဒအတိုင်း ပြုမူခြင်းတို့ကြောင့် ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်ကြသည်။ လူမျိုးရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေးစသည်တို့အပေါ် အခြေ ခံကာဝိုင်းပယ်ခြင်း၊ အာဇာနည်ဖြင့် ဆက်ဆံခြင်း၊

အခွင့်အရေးမပေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ စာနာထောက်ထားခြင်းသည် လူသားတို့၏ ယေဘုယျ လူသားဆန်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ရိုင်းပင်းကူညီခြင်းဖြင့် ပီတိရရှိကာ စိတ်ချမ်း မြေ့လာမည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း လူအချင်း ချင်း ကူညီရိုင်းပင်းလိုသောစိတ်များ များပြား လာအောင် မိမိက စတင်ကူညီမှု ပြုကြရမည်။

(၃) ကောင်းမွန်သော စရိုက်လက္ခဏာ

မိမိ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ဆက်သွယ် လုပ်ကိုင်ရသူများကို ရည်မှန်ယဉ်ကျေးစွာ ပြော ဆို ဆက်ဆံကြရမည်။ ရိုင်းစိုင်းသော စကားလုံး များကို နှလုံးသားက လက်မခံလိုပါ။ လုပ်ငန်းအတူ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အော်ဟစ်ဆဲဆို ကြိမ်းမောင်းခြင်း မပြုသင့်ပါ။ အာဏာဗဟိုပြု ဆက်ဆံခြင်းသည် ကောင်းသောစရိုက်လက္ခဏာ တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ပြေပြစ်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံ ကြရမည်။

အရေး၊ အဖတ်၊ အတွက်အချက်တို့ကို ပညာ ရေးစနစ်တို့က အခြေခံလိုအပ်ချက်ဟု ရှုမြင်ကြ သည်။ မှန်ပါသည်။ သို့သော် ပြောဆိုတင်ပြတတ် သော ကျွမ်းကျင်မှု ပြည့်စုံစေရန်လည်း ပညာရေး စနစ်က ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။ အပြောစွမ်းရည် ကောင်းမွန်ခြင်းက လုပ်ငန်းချောမွေ့စွာလည်ပတ် ရန် အထောက်အကူပြုသည်။

ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းမှာ အဓိပ္ပာယ်နား လည်ရုံ သက်သက်မျှသာ မဟုတ်ပါ။ တစ်ဖက် သား ရှင်းလင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်စေ သည်အထိ ပြောဆိုတတ်ကြရမည်။ ဆက်သွယ် ရေးဆိုသည်မှာ စကားလုံးများနှင့် ကိန်းဂဏန်း

သက်သက်မျှကို မဆိုလိုပါ။ အတွေးအခေါ်၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတို့ကို တင်ပြရာတွင် အပြောကျွမ်းကျင်မှု လိုအပ်သည်။

ထို့ပြင် လူသားတို့သည် ကမ္ဘာနှစ်ခုအတွင်း နေထိုင်နေသကဲ့သို့ ရှိသည်ဟု ဆိုချင်သည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာနှင့် ပြင်ပကမ္ဘာဟု ဆိုရမည်။ မိမိ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ခံစားမှုကို ကြိုးစား နားလည်ကာ ထိန်းချုပ်ရမည်။ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် တည်ငြိမ်အေးဆေးမှု ရှိရမည်။ အများအားဖြင့် လူသားတို့သည် ပြင်ပကမ္ဘာကို သတိမမူ၊ မမြင်ဘဲ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာကိုသာ ရှုမြင်အလေးထားတတ်ကြသည်။

စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်သောက၊ ကြောင့်ကြစိတ်များကြောင့် စိတ်ခွန်အား ချို့တဲ့ကာ စိတ်ကျနေသောသူများ ရှိတတ်ကြသည်။ ကူညီလမ်းညွှန်ပေးခြင်း၊ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းဖြင့် ဖေးမခေါ်ဆောင်ကြရမည်။

ပြဿနာတစ်ရပ်ကို စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် မဖြေရှင်းသင့်ပါ။ အတွေးအခေါ်နှင့်ယှဉ်ကာ ဖြေရှင်းခြင်းက ရလဒ်ကောင်းရစေမည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုသက်သက်ဖြင့်သာ ဖြေရှင်းပါက ဆိုးရွားပြီး ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် ခက်ခဲသော သို့မဟုတ် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် လုံးဝမဖြစ်နိုင်သော ရလဒ်ဆိုးများကိုသာ ရရှိနိုင်သည်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု စွမ်းရည်ရအောင် မိမိစိတ်ကို မိမိကသာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမည်။

မိမိ၏ အထက်လူကြီး၊ အဆင့်တူ၊ လက်အောက်ငယ်သား မည်သူနှင့်မဆို ဆက်ဆံရာတွင် တစ်သမတ်တည်း ပြုမူပြောဆိုတတ်သော စရိုက်လက္ခဏာနှင့် ပြည့်စုံရမည်။ အားလုံးကို

လေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံခြင်းက အပြန်အလှန် လေးစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်လာစေမည်။

ပြုမူရာတွင်လည်းကောင်း၊ ပြောဆိုရာတွင်လည်းကောင်း တစ်သမတ်တည်း ကောင်းမွန်သော ပြုမူပြောဆိုမှု ပြုရမည်။ အခြားသူတို့က ထိုသို့ တစ်သမတ်တည်း ပြုမူပြောဆိုသော အမူအကျင့်ကို ကောင်းသောစရိုက်လက္ခဏာဟု အသိအမှတ် ပြုလာကြလိမ့်မည်။

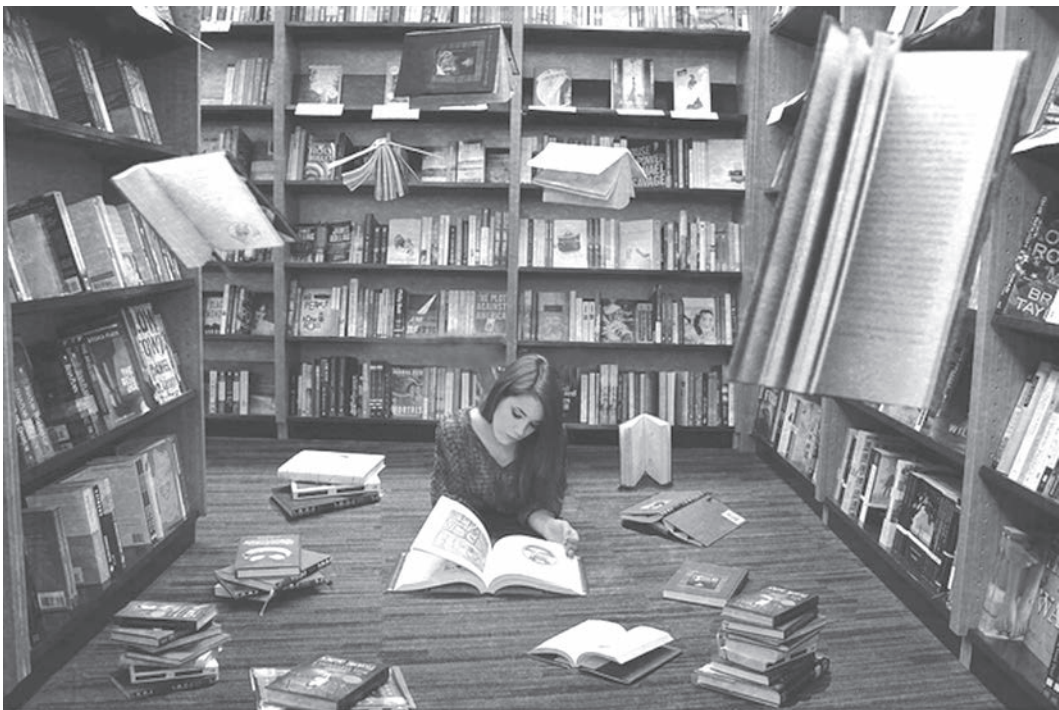
အထက်လူကြီးကို ကြောက်သောကြောင့် ပျာယာခတ်ခြင်း၊ မိမိနှင့် အဆင့်တူသူဖြစ်၍ အလေးမထားခြင်း၊ လက်အောက်ငယ်သားအား အာဏာသံပြသခြင်းတို့ကို ထာဝရရှောင်ရှားကြရမည်။ ယင်းတို့သည် ကောင်းမွန်သောစရိုက်များ မဟုတ်ကြပါ။

မူဘောင်၊ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများကို လေးစားလိုက်နာခြင်း၊ ဆောင်ရွက်မှုမပြုမီ သေချာစွာ စဉ်းစားတွေးတော လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ဘက်လိုက်မှု မရှိခြင်း၊ အခွင့်ထူးမခံခြင်းတို့ကြောင့် မိမိ၏ စရိုက်လက္ခဏာကို အများက လေးစားလာလိမ့်မည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် လူတို့၏ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် လေးစား အလေးထားမှုတို့ကို ရယူနိုင်ရန် ဖော်ပြခဲ့သော အရည်အသွေးသုံးရပ် လိုအပ်သည်။ ထိုအရည်အသွေး သုံးရပ်ရရှိအောင် နှလုံးသွင်း စဉ်းစားဆင်ခြင် ပြုမူပြောဆိုနေထိုင်ကြရန်သာ ဖြစ်သည်။ အခြားသူတို့၏ ယုံကြည်စိတ်ချ လေးစားမှုဟူသော Credit Worthiness ကို ရရှိရန် အသိတရားဖြင့် သတိထားကာ နေထိုင်ကြိုးစားကြစေလိုပါသည်။

ညီညီဖေ

အနှစ်မပါ အပြစ်ရှာတတ်သူတွေအတွက် စကားလုံးလေးတွေ ညီမော်သိမ်း



အမေရိကန်လူမျိုးတို့ သုံးစွဲကြသည့် ဝေါဟာရစကားလုံးများစွာထဲမှ အပြစ်ရှာသည့် နေရာတွင်သုံးနှုန်းကြသည့်စကားလုံးအချို့အကြောင်း ဗဟုသုတရဖွယ်ရေးသားထားသည်။

လွန်ခဲ့သော ရာစုနှစ်များစွာကတည်းက အမေရိကန်တွေရဲ့ အားကစားပွဲတွေမှာ "နပန်းပွဲ" တွေဟာလည်း အများသူငါ စိတ်ဝင်စားအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ လူစည်ကားရာ မြို့ကြီးပြကြီးတွေမှာ ပွဲလမ်းသဘင်တွေ ကျင်းပပြီဆိုရင် "နပန်းပွဲ" တွေမှာလည်း ကြည့်ရှုအားပေးသူတွေနဲ့ ကြိတ်ကြိတ်တိုးနေတတ်ပါတယ်။

ပြိုင်ဘက်နှစ်ယောက်မှာ တစ်ယောက်ရဲ့ပခုံးကို တစ်ယောက်က ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် မြေကြီးနဲ့ ထိအောင် လှဲချနိုင်ပြီဆိုရင် အနိုင်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။



"စိတ်ချပါ...ခင်ဗျားတို့ ကြည့်နေကြတုန်းမှာပဲ သူ့ကို ကျွန်တော်က အပြတ်လှဲချနိုင်မှာပါ" လို့ ပွဲမစခင်ကတည်းမှာပဲ နပန်းသမားတစ်ယောက်က ကြိုတင်ပြီးပြောတာကို အခြေခံရင်း နပန်းပွဲတွေရဲ့ ဝေါဟာရနယ်ပယ်ထဲမှာ "Fall Guy" ဆိုတာ အသုံးများလာခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေ့ ဒီအချိန် ဒီကာလကို ရောက်လာတဲ့ အခါမှာတော့ အမေရိကန်တွေက လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာ "အမှားကျူးလွန်မိတဲ့သူ"၊ "ရာဇဝတ်မှုမကင်းတာကို လုပ်မိတဲ့သူ" ဆိုရင် "Fall Guy" ရယ်လို့ သုံးနှုန်း ပြောဆိုလာခဲ့ကြပြန်ပါတယ်။

"A Fall Guy Takes The Rap" လို့ သုံးရင် အဲဒီလို အမှားကျူးလွန်သူ တစ်ယောက်ယောက်ဟာ သူ့ကြောင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာသွားသူတစ်ယောက်အတွက် ထိုက်သင့်တဲ့ ပြစ်ဒဏ်တစ်မျိုးမျိုးကို ခံရပြီး ပြန်ပေးဆပ်ရလိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

အမေရိကန်လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် ၁၀၀ လောက်ကတည်းက "Rap" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အပြစ်တင်တဲ့နေရာ၊ အပြစ်ပုံချတဲ့နေရာတွေမှာ ပြောဆိုသုံးနှုန်းခဲ့ကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

"To Frame Some One" ဆိုတဲ့

စကားလုံးဟာလည်း

ပန်းချီကားတစ်ကား

ဒါမှမဟုတ်

ဓာတ်ပုံတစ်ပုံကို

ဘောင်ခတ်ထားသလိုမျိုး

လူတစ်ယောက်ကို

ကောက်ကျစ်တဲ့အကြံနဲ့

ဥပဒေဘောင်ထဲက

ဘယ်လိုမှ

ရုန်းထွက်လို့

မရနိုင်လောက်တဲ့အထိ ...

အလားတူပဲ "Burn Rap" လို့ ပြောရင်တော့ လူတစ်ယောက်ဟာ ရာဇဝတ်မှု တစ်ခုခုကြောင့် အပြစ်ပေးခံရတော့မယ်ဆိုပေမဲ့ တကယ်တကယ်မှာတော့ အဲဒီလူမှာ အပြစ်မရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတာပါ။

"သေချာတယ်၊ သူ့မှာအပြစ် လုံးဝ မရှိဘူး" ဆိုတဲ့သဘောပါပဲ။ လူတစ်ယောက်ဟာ အပြစ် မရှိလို့ အရေးယူ အပြစ်ပေးမခံရဘဲ လွတ် သွားတဲ့အခါမှာ "Framed" လို့ ပြောကြတာက တော့ "သူ့ခမျာ အလကားသက်သက်မဲ့ သူ့ကို မလိုတဲ့လူက တမင်အကွက်ဆင်ပြီး အမှုမဖြစ် ဖြစ်အောင် လုပ်ကြံဖန်တီးတာ ခံခဲ့ရတာပါ" လို့ ပြောတဲ့ သဘောပါပဲ။

"To Frame Some One" ဆိုတဲ့ စကားလုံး ဟာလည်း ပန်းချီကားတစ်ကား ဒါမှမဟုတ် ဓာတ်ပုံတစ်ပုံကို ဘောင်ခတ်ထားသလိုမျိုး လူ

တစ်ယောက်ကို ကောက်ကျစ်တဲ့အကြံနဲ့ ဥပဒေ ဘောင်ထဲက ဘယ်လိုမှ ရုန်းထွက်လို့ မရနိုင် လောက်တဲ့အထိ အပြစ်မရှိအပြစ်ရှာပြီး မဟုတ် တမ်းတရား စွပ်စွဲလုပ်ကြံဖန်တီး တရားစွဲပြီး ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခံရအောင် ဇွတ်အတင်း ကြိုးပမ်းတာမျိုးကို ပြောဆိုတဲ့အခါမှာလည်း အမေရိကန်လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ သုံးစွဲပြောဆို ကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ညီမော်သိမ်း

Ref: Fall Guy

ဟာသ

လက်ပတ်နာရီ ပတ်ပါလား

လူတစ်ဦး၏ မတ်တတ်နာရီဟောင်း ကြီးသည် ရပ်သွား၏။ နာရီပြင်ဆိုင် သို့ သူက ဖုန်းခေါ်၍ နာရီကို ပြုပြင်ပေးရန် ပြောသည်။ သို့သော် နာရီပြင်ဆိုင်က သူ့နာရီကို လာယူခ ဒေါ်လာ ၅၀ လိုချင်သည်။

"ငါမင်းတို့ဆီကို ယူလာခဲ့မယ်" ဟု သူက ပြော၏။ သို့နှင့် နာရီကြီးကို သူ့ကျောတွင် ကပ်၍ ချည်နှောင်ကာ သူနေသော တောင်ကုန်းကြီး ပေါ်မှ လျှောဆင်းလာခဲ့သည်။ ခရီးတစ်ဝက်အရောက်တွင် သူက ခြေချော်ကာ မြို့ထဲသို့ လျှောကျသွားသည်။ ထိုစဉ် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က လမ်းဖြတ်ကူးနေခိုက်နှင့် ကြုံကြိုက်ရာ သူက လိမ့်၍ တိုက်မိပြီး အမျိုးသမီးအပေါ်ကို လဲကျသွားလေသည်။

မူးဝေမှင်တက်မိကာ မကျေမချမ်းဖြစ်လျက် မြေပေါ်၌ပင်ရှိနေသော အမျိုးသမီးက မေးသည်-
"ရှင်ဟာ အများတကာတွေလို ဘာလို့ လက်ပတ်နာရီ မပတ်နိုင်ရတာလဲ"

မော် (သန်လျင်)



ခရီးသွားအများဆုံး တိုက်သားများ မြသိန်း



ဥရောပတိုက်သားများသည် ခရီးသွားခြင်းကို အလွန်နှစ်သက်ကြကြောင်း၊ ဥရောပတိုက်တွင် လေ့လာမှတ်သားစရာ ထူးခြားထင်ရှားသည့် နေရာများ များစွာရှိကြောင်းနှင့် အားကစားပြိုင်ပွဲအမျိုးမျိုး ကျင်းပပြုလုပ်သောတိုက်တစ်တိုက်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လေကြောင်းလမ်း၊ ရေကြောင်းလမ်း၊ ကုန်းကြောင်းလမ်းများဖြင့် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ခရီးသွားအများဆုံးဒေသတစ်ခုကို ပြပါဆိုလျှင် ဥရောပတိုက်ကို ပြရပေလိမ့်မည်။ ဥရောပတိုက်ရှိ နိုင်ငံအများစုမှာ ဖွံ့ဖြိုးသောနိုင်ငံများ ဖြစ်ကြ၏။ ဥရောပတိုက်သားများသည် ခရီးသွားခြင်းကို အလွန်နှစ်သက်ကြ၏။ အားလပ်ရက်မရလိုက်နှင့် ရလိုက်သည်နှင့် တစ်နေရာရာကို ခရီးသွားကြ၏။



ပဓာနနှင့် လူငယ်ရေးရာ
November- 2022

အပန်းဖြေကြ၏။ သဘာဝ၏ အရသာကို ခံစားကြ၏။ ခရီးသွားသူ အလွန်များသော ဥရောပတိုက်တွင်နေစဉ် ၂၄ နာရီပတ်လုံးမော်တော်ကားများ၊ မီးရထားများ၊ ရေယာဉ်များ၊ လေယာဉ်များသည် ရှုပ်ယှက်ခတ် သွားလာနေကြ၏။



ငွေကြေးတတ်နိုင်သူများက ခရီးဝေးသွားကြသလို ငွေကြေးမတတ်နိုင်သူများမှာမူ ခရီးတို သွားကြ၏။ နွေရာသီတွင် မြေထဲပင်လယ်ဒေသသို့ ခရီးထွက်ကြသူများ၊ အယ်လ်ပိုင်းတောင်တန်းများပေါ်သို့ ခရီးသွားကြသူများသည် အိမ်သို့ပြန်ရောက်ကြသည်နှင့် ဆောင်းဦးပေါက်ရာသီတွင် မည်သည့်နေရာများသို့ ခရီးသွားရရင် ကောင်းမလဲဟု စဉ်းစားထားပြီး ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် နိုင်ငံရေးထက် ခရီးသွားရေး၊ စိတ်အပန်းဖြေရေး၊ ပျော်ပျော်ပါးပါး သွားလာလှုပ်ရှားရေးတို့ကို အလေးထားကြ၏။

ဥရောပတိုက်တွင် ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုများစွာရှိ၏။ ခံတပ်များ၊ ရဲတိုက်များသည် နိုင်ငံအနှံ့တွင် ရှိ၏။ ခေါမခေတ်၊ ရောမခေတ် စသောခေတ်များက အဆောက်အအုံဟောင်းများ၊ အဆောက်အအုံပျက်များ များစွာ ရှိနေသေး၏။

ဥရောပတိုက်တွင် လူမျိုးပေါင်းစုံ နေထိုင်ကြ၏။ ဗြိတိန်၊ ပြင်သစ်၊ စပိန်၊ ပေါ်တူဂီ၊ ဂျာမနီ၊

ရုရှား၊ အီတလီ၊ ဂရိ စသော နိုင်ငံများတွင် နိုင်ငံအလိုက် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများ၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများ ရှိသလို ရှေးခေတ် လယ်ယာလုပ်ငန်းများ၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများလည်း ရှိ၏။ ရှေးခေတ်ရောမကို ဖောက်လုပ်ခဲ့သည့် ဖြောင့်ဖြူးသော လမ်းဟောင်းများရှိသလို ယနေ့ခေတ်တွင် အသစ်ဖောက်လုပ်ထားသော ခေတ်မီလမ်းများလည်း ရှိ၏။

ဥရောပတိုက်တွင် လေ့လာစရာများ၊ မှတ်သားစရာများ၊ သမိုင်းဖြစ်ရပ် အထိမ်းအမှတ်များ စသည်တို့ ရှိသလို ယနေ့ခေတ်၏ အံ့ဩဖွယ်ရာ အဆောက်အအုံများလည်း ရှိ၏။

အပူဒဏ်မခံနိုင်သော
ဥရောပတိုက်သားများသည်
ရာသီဥတုအေးသော
နေရာများသို့
ခရီးသွားမှု ပိုများလာ၏။
အလွန်အေးသော
ဆောင်းလရာသီများတွင်လည်း
သူတို့သည်
နေရောင်ခြည်
အပူရှိန်ရသောနေရာများသို့
ခရီးသွားလာကြပြန်၏။

ယခုအခါ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုမှာ ရှေးကထက် ပို၍ ပူနွေးလာရာ အအေးပိုင်း၌ရှိသော ဥရောပတိုက်သည် ရှေးကထက် အနည်းငယ် ပိုပူလာ၏။ ဤတွင် အပူဒဏ်မခံနိုင်သော ဥရောပတိုက်သားများသည် ရာသီဥတုအေးသော နေရာများသို့ ခရီးသွားမှု ပိုများလာ၏။ အလွန်အေးသောဆောင်းလရာသီများတွင်လည်း သူတို့သည် နေရောင်ခြည် အပူရှိန်ရသောနေရာများသို့ ခရီးသွားလာကြပြန်၏။

ဥရောပတိုက်တွင် ခရီးသွားလာရေးအတွက် ကုန်း၊ ရေ၊ လေ လမ်းများအားလုံးမှာ ကောင်းမွန်သလို တစ်နိုင်ငံမှ အခြားတစ်နိုင်ငံသို့ ကူးရသည့်လည်း လွယ်ကူမှုရှိ၏။ အချို့တိုက်များတွင် ခရီးသည်များကို စစ်ဆေးမှုများမှာ စိတ်ညစ်ဖွယ်ရာ ကောင်းလောက်အောင် အချိန်ကြာ၏။

ဥရောပတိုက်သည် အားကစားပြိုင်ပွဲအမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်သော တိုက်တစ်တိုက် ဖြစ်၏။ ဘောလုံး၊ တင်းနစ်၊ ဂေါက်သီးရိုက်၊ ရေကူး၊ နှင်းလျှောစီး၊ ရွက်လှေပြိုင်ပွဲ၊ ပြေးခုန်ပစ်စသည့် အားကစားများကို ကျင်းပရာတွင် ဥရောပတိုက်သားများသည် အားတက်သရော အားပေးကြ၏။ အခြားတိုက်များတွင် ကျင်းပသည့် အားကစားပြိုင်ပွဲများသို့လည်း သွားရောက်အားပေးကြ၏။

ယနေ့ခေတ်တွင်ဘောလုံးအားကစားသည် ထိပ်ဆုံးနေရာ၌ရှိသည့် အားကစားတစ်မျိုး ဖြစ်နေ၏။ ဘောလုံးကစားခြင်းသည်တောင် အမေရိကတိုက်တွင် စတင်ရေပန်းစားခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ၌မူ ဥရောပတိုက်တွင် ယင်း

အားကစားသည် အလွန်တွင် ကျယ်နေ၏။ အင်္ဂလန်၊ ပေါ်တူဂီ၊ စပိန်၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမနီ၊ အီတလီ စသော နိုင်ငံများတွင် ဘောလုံးအားကစားကို လူတိုင်းလိုလို အားပေးကြ၏။ ယင်းနိုင်ငံများတွင် ကျင်းပသော ဘောလုံးပြိုင်ပွဲများသို့ ဥရောပတိုက်မှ ဘောလုံးဝါသနာအိုးများက သွားရောက် အားပေးကြ၏။

ဥရောပတိုက်သား ခရီးသွားများသည် လေယာဉ်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်း များကြ၏။ မီတာ ၁၂,၀၀၀ အမြင့်မှ အောက်သို့ကြည့်လျှင် ဥရောပတိုက်တွင်သစ်တောများပြန့်လည်ပေါက်ရောက်မှု များလာသလို ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများက အစားထိုးထားသော လေရဟတ်များ၊ နေစွမ်းအင်စလောင်းများ စသည်တို့ကို နေ့ဘက်တွင် ကောင်းစွာ မြင်တွေ့ရမည် ဖြစ်၏။

ဥရောပတိုက်ရှိ လေဆိပ်များတွင် ခရီးသွားဦးရေသည် နှစ်စဉ်တိုးနေသည်ဟု သိရ၏။ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးလောကတွင် ထိပ်ဆုံးနေရာများ၌ ရှိနေသော အမေရိကန်၊ တရုတ်၊ ဂျပန် စသော နိုင်ငံများမှ ခရီးသွားဦးရေများသည် ဥရောပတိုက်သား ခရီးသွားများနှင့် ယှဉ်လိုက်လျှင် ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် နည်းသေးသည်ဟု ကမ္ဘာ့ခရီးသွားလုပ်ငန်းကို အသေးစိတ် လေ့လာသူတို့က မှတ်ချက်ပေးကြ၏။

မြသိန်း

Ref : Air Europe
 The Economist, August, 31, 2019.

မင်္ဂလာပါ နိုဝင်ဘာ ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)



နိုဝင်ဘာလသည် မြန်မာလ၏ တန်ဆောင်မုန်းလနှင့် နီးစပ်သောကြောင့် ရိုးရာဓလေ့ပွဲတော်များ ကျင်းပသည့်လဖြစ်ကြောင်း၊ ကထိန်ပွဲ၊ မသိုးသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ၊ တန်ဆောင်တိုင်ပွဲများအပြင် မြန်မာတို့၏ အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့ ကျင်းပသည့်လလည်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းပွဲတော်တို့၏ ထူးခြားပုံများအကြောင်းကို ဗဟုသုတရဖွယ် ရေးသားထားသည်။

ခရစ်နှစ်ပြက္ခဒိန်၏ နောက်ဆုံးလေးလ သည် ဘာ(BER) နှင့် အဆုံးသတ်ထားသည်မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည်။ ဘာ(BER) အစ ပြုသည့် စက်တင်ဘာလတွင် နေသည် မသိ မသာ စောင်းစပြုလာခဲ့သည်။ ဆောင်း၏ အငွေ့ အသက်တို့ကို သွန်းလောင်းပေးဟန်ရှိသည်။ မိုး ကုန်ချင်ပြီ၊ မုတ်သန်လေ ဆုတ်ချင်ပြီဟုလည်း ပြောချင်ဟန်ရှိသည်။ အောက်တိုဘာလသည် ဝါလကင်းလွတ်မှုနှင့်အတူ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများ လှုပ် နိုးရာကာလ ဖြစ်တော့သည်။ တတိယမြောက် ဘာ (BER)လ ဖြစ်သည့် နိုဝင်ဘာလသည် မြန်မာ့ဓလေ့နှင့်အတူ အမျိုးသားရေး အငွေ့ အသက်တို့ပါ ရိပ်သန်းနေပေတော့သည်။ နှစ် တစ်နှစ်ကုန်ဆုံးတော့မည်ဟု အသိပေးလာသည့် လ ဟုလည်း တင်စားနိုင်သည်။



ထိုနိုဝင်ဘာလတွင် “ခဝဲပွင့်တုန်း တန် ဆောင်မုန်း”၊ “ခဝဲပွင့်ချိန် ခင်းကထိန်”၊ “ခဝဲလှိုင် လှိုင် တန်ဆောင်တိုင်” ဟု ရှေးမြန်မာကြီးများ ၏ ရာသီအကြိုက် ခဝဲပွင့်ကို ဂုဏ်မြှင့်၍ ဝင့်ဝါ ခဲ့ကြသည့် မြန်မာပြက္ခဒိန်လလာ တန်ဆောင် မုန်းလသည် ထပ်တူကျလာနေသည်ကို တွေ့ရ သည်။ ကထိန်သင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ၊ မသိုးသင်္ကန်း ကပ်လှူပွဲ၊ တန်ဆောင်တိုင်မီးထွန်းပွဲနှင့် အမျိုး သား အောင်ပွဲနေ့တို့သည် တန်ဆောင်တိုင်လ၏ အမှတ်သညာများပင် ဖြစ်တော့သည်။

ရာသီအား ဖြင့် ဖြစ်စွာ၊ အခါအားဖြင့် တန်ဆောင်မုန်း၊ ကြတ္တိကာနှင့် စန်းသော်တာ ယှဉ်ပြိုင်ထွန်းကြသော လမြတ်တန်ဆောင်မုန်း ဟု မြန်မာ့ရိုးရာ ထုံးဓလေ့ကို ချီးပသည့် မြန်မာ လူမျိုးတိုင်းက ဆိုထုံးပြုကြသည်။ ဤလရာသီ တွင် လမင်းစန္ဒာ၏ ရန်သူငါးပါးဖြစ်သော ဆီးနှင်း၊ မြူ၊ တိမ်၊ သူရိန်၊ မီးခိုးတို့ ကင်းစင် သဖြင့် ကောင်းကင်တစ်ခုလုံး မိုးပြာဖုံးနေ သည်ဟု ထင်မှတ်ဖွယ် ဖြစ်သည်။

“တန်ဆောင်မုန်းတွင်း၊ ဆီးနှင်းတစ်ပြိုက်၊ မိုးတစ်လိုက်” ဟုလည်း ရာသီမိုးကို ညွှန်းဆိုကြ သေးသည်။ ဆီးနှင်းကျလိုက်၊ မိုးရွာလိုက် ဖြစ် ဟန်တူသည်။ “တန်ဆောင်မုန်းမိုး ကန်ကျိုး အောင်ရွာ” ဟုလည်း ဆိုကြသည်။ ကန်များ ကျိုး ပေါက်သည်အထိ မိုးရွာတတ်သည်ဟုလည်း ပြောကြသည်။ ဆက်တိုက်မိုးရွာသွန်းပါက ကျွဲအို၊ နွားအိုများ သေတတ်သည့် “တန်ဆောင်မုန်း မိုးစွေ ကျွဲအိုနွားအိုသေ” ဟူသည့် ဆိုစကား လည်း ရှိသေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိုးသက် မုန်တိုင်း ကျတတ်သဖြင့် သောင်ကတုံး၌ လှေ

ရပ်နား ဆိုက်ကပ်မည်ဆိုပါက အတွင်းကျသော၊ အကာအကွယ်ကောင်းသောနေရာ၌ ဆိုက်ကပ်ရပ်နား အိပ်စက်ရန် သတိပေးသည့် “တန်ဆောင်မုန်း၊ သောင်ကတုံးရှောင်ခွာ၊ မအိပ်ရာ” ဟူသော စကားသည်လည်း ဤလဏှာရာသီ၏ ရာသီစက်ဝန်းကို ပြောပြနေဟန် ရှိသည်။

ဤကာလကို “တောင်သူရွှင်ပြုံး တန်ဆောင်မုန်း” ဟုလည်း တင်စားကြသည်။ လယ်ကွင်းကြီး တစ်ခုလုံး သီးနှံခက်ကလေးများသည် အစီအရီ ပြုထွက်နေကြသဖြင့် လယ်သမားကြီးများ လယ်ယာဖြစ်ထွန်းမှုကို အကြောင်းပြု၍ ရွှင်ပြုံးနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် “ဖုံးတုန်းလုံးတုန်း၊ တန်ဆောင်မုန်း” ဟု ယနေ့တိုင် ဆိုစမှတ်ပြုနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ စပါးခင်းများ ပွင့်ရန်အတွက် အားယူနေချိန်၊ အပင်ပိုင်း ကြီးထွားမှုအတွက် အားအကောင်းဆုံး၊ အားအလိုအပ်ဆုံးအချိန်ဟု တောသူအမှတ်အသား ဆိုစကားပင် ဖြစ်သည်။

ကထိန်ပွဲ



“ခဝဲပွင့်ချိန်၊ ခင်းကထိန်၊ ရွှေအိမ်ပိုင်လည်စိုး” ဟူသော လင်္ကာအရ မြန်မာ့ရိုးရာ ၁၂ လ

ရာသီပွဲတော်၌ “ကထိန်သင်္ကန်း ကပ်လှူပွဲ” သည် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် “ပါဝေယျကတိုင်းသား” ရဟန်းများကို အကြောင်းပြု၍ မိုးဥတု၌ သင်္ကန်းခေါင်းပါးကြသော ရဟန်းတို့အဖို့ ကထိန်သင်္ကန်းကပ်လှူခြင်းကို ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့သည်။ “ကထိန်စီဝရ” တရားနှင့်အညီ ခံယူရရှိသော သင်္ကန်းဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ကထိန်ပွဲအကြောင်းကို မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း သိကြသည်။ ဘုရားဟော ဓမ္မခန့်များ၌လည်းကောင်း၊ ပညာရှိများရေးသားခဲ့ကြသည့် ကထိန်အကြောင်း စာအုပ်များ၌ လည်းကောင်း၊ ဇာတ်ပွဲ၊ အငြိမ့်ပွဲများ၌လည်းကောင်း၊ ရာသီအလိုက် ထိုရာသီကို အကြောင်းပြု၍ မြန်မာ့ ဓလေ့ပွဲတော်များအကြောင်း၌ လည်းကောင်း ကထိန်ပွဲအကြောင်းကို လေ့လာနိုင်သည်။ အစဉ်အလာ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုပွဲဟု ဆိုနိုင်သည်။

မသိုးသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ

တန်ဆောင်မုန်းလတွင် ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း လှူဒါန်းကြသော သင်္ကန်း သုံးမျိုးရှိသည်။ (၁) ကထိန်သင်္ကန်း၊ (၂) မသိုးသင်္ကန်း၊ (၃) ကြာသင်္ကန်းတို့ ဖြစ်သည်။ ရှေးက သင်္ကန်းဟု ခေါ်ဆိုနေကြသော်လည်း စင်စစ် ချုပ်လုပ်ပြီး၊ ဆေးဆိုးပြီး အသင့်ရုံနိုင်သည့် သင်္ကန်းများ မဟုတ်သည်က များသည်။ ဖျင်စိမ်းသက်သက်ကို သင်္ကန်းအဖြစ်လည်းကောင်း၊ သင်္ကန်းအဖြစ် လျာထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင်္ကန်းလောင်း (စီဝရဒုဿ) အဖြစ်လည်းကောင်း ရည်မှန်းလှူဒါန်းကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ကထိန်၏ ပညတ်ချက်မှာ သီတင်းကျွတ် လပြည့်ကျော်တစ်ရက်မှ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် အတွင်းသာ ခွင့်ပြုထားသဖြင့် တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်မလွန်စေရန် ညဉ့်သန်းခေါင်အထိ အမြန် ရက်လုပ်ကြရသည်။ ထိုအချိန်မှ ကျော်လွန် သော် အချိန် သိုးသည်၊ ပုပ်သည်ဟု ခေါ်လေ သည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်မသိုးအောင် အမြန် ရက်လုပ်သည့် သင်္ကန်းဖြစ်သဖြင့် မသိုးသင်္ကန်း ဟု ခေါ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုမသိုးသင်္ကန်း သည် (အနာဘိပဒေါသိကစီဝရ)သင်္ကန်းမြောက် လေသည်။

ကြာသင်္ကန်း



ကြာသင်္ကန်းကပ်လှူသည့် ဓလေ့သည် နည်းပါးလာကြသဖြင့် သိသူပင် နည်းပါးလာကြ သည်။ အချို့သော အရပ်ဒေသတို့တွင် စေတီ ပုထိုးများနှင့် ဘုရားရုပ်တုတော်များတွင် ပိတ် ပေါ်၌ ရွှေရောင်စက္ကူ သို့မဟုတ် ဖဲဝါရွှေရောင် ကြာပွင့်ကြီးများထိုး၍ ရစ်ပတ် လှူဒါန်းထား ကြသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ကြသေးသည်။ ထိုသင်္ကန်း

ကို ကြာသင်္ကန်းဟု ခေါ်သည်။ ကြာသင်္ကန်း ဖြစ် ပေါ်လာပုံမှာ သုညကမ္ဘာ၊ အသုညကမ္ဘာဟူ၍ ရှိရာ သုညကမ္ဘာတွင် ဘုရားအစစ်အမှန်များ မပွင့်ကြချေ။ အသုညကမ္ဘာ၌သာ ပွင့်တော်မူ ကြသည်။

အသုညကမ္ဘာမှာ (၁) သာရကမ္ဘာ (ဘုရား တစ်ဆူသာ ပွင့်သည်)။ (၂) မဏ္ဍကမ္ဘာ (နှစ်ဆူပွင့် သည်)။ (၃) ဝရကမ္ဘာ (သုံးဆူပွင့်သည်)။ (၄) သာရမဏ္ဍကမ္ဘာ (လေးဆူပွင့်သည်)။ (၅) ဘဒ္ဒကမ္ဘာ (ငါးဆူပွင့်သည်)ဟူ၍ သိမှတ်နိုင်သည်။ ယခုကာလသည် ဘဒ္ဒကမ္ဘာဖြစ်၍ နောက်ဆုံး ကမ္ဘာဖြစ်သည်။ ထိုကမ္ဘာတို့၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာတို့

နိဝင်ဘာလသည်

ဤနှယ်အကြောင်းခြင်းရာများဖြင့်

လှပပြည့်စုံနေသည်။

အရောင်အသွေးစုံသော

ပန်းချီကားပင် ဖြစ်သည်။

စုတ်ချက်တို့သည်

နုသည့်နေရာ နုကြ၍

ဖော့သည်နေရာ ဖော့ကြကာ

ကြမ်းသည့်နေရာဝယ်တွင်လည်း...

သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ရကြသည့် ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်နေရာတို့သည် ဦးစွာ မြေဖြစ်ပေါ်ရာ နေရာဖြစ်သည်။

ထိုနေရာတို့သည် ကမ္ဘာပျက်ချိန်၌လည်း နောက်ဆုံးမှ ပျက်ကြသည်။ ထိုနေရာတို့တွင် ဇမ္ဗူဒီပနိမိတ္တဟူသည်နှင့်အညီ သင်္ကန်းပရိက္ခရာ အစုံပါသော ကြာရုံတို့ ပေါက်လာရသည်။ ဘုရား ပွင့်ရာ အရေအတွက်အလိုက် ပွင့်ကြသည်။ ကြာရုံ၌ပေါက်သော သင်္ကန်း ပရိက္ခရာတို့ကို ဗြဟ္မာကြီးများက သိမ်းဆည်းကြသည်။ ဘုရား အလောင်းတို့ တောထွက်ချိန်ဝယ် ထိုကြာ သင်္ကန်းကို ကပ်လှူကြသည်။ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား ကို ဃဠိကဗြဟ္မာကြီးက ဆက်ကပ် လှူဒါန်း သည်။

တန်ဆောင်တိုင်ပွဲ



တန်ဆောင်တိုင်ဆိုသည်မှာ ဆီးဖြူ(မီးဖြူ) သားကို တစ်ထွာတစ်မိုက် လိုသလိုဖြတ်ယူ၍ ဖယောင်းတိုင်လုံးသဏ္ဌာန် ပြုလုပ်ပြီး ချည်ဖြူ ချည်နီရစ်ပတ်လျက် ဆီတွင်စိမ်ကာ ဆီမီးပူဇော် ကြသော မီးတိုင်ကို တန်ဆောင်တိုင်ဟု ခေါ်

သည်။ "တန်ဆောင်"မှာ အလင်းရောင်ဖြစ်၍ "မုန်း" မှာ ခြယ်လှယ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြ သည်။ ဤလတွင် "မဟာဝိနာယက"ဟု ခေါ်သော မဟာပိန္နနတ်ကြီး နိုးသောလဖြစ်၍ သင်္ကန်းရိုက် ဘာသာအားဖြင့် "ကာတေဝက"။ ပါဠိဘာသာ အားဖြင့် "ပစ္ဆိမကတ္တိကာမာသ" ဖြစ်သော ကြတ္တိကာမီးနတ် တစ်နည်း ဖျောက်ဆိပ်ကြယ် ကို ပူဇော်ပသကြသည့် အခါလည်းဖြစ်သည်။ ရှေးဘုရင်တို့ကလည်း ကြတ္တိကာ နက္ခတ်ပွဲများ ကို ကျင်းပလေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ လပြည့်ညတွင် လူငယ်များသည် မယ်ဇေလီဖူးသုပ်များကို ဖက်နှင့် ထုပ်၍ မိတ်သင်္ကဟတို့၏ အိမ်ပေါက်များဆီ သို့ ပစ်သွင်းပျော်ပါးလေ့ ရှိကြသည်။

အမျိုးသားနေ့

ရိုးရာဓလေ့ မွမ်းထုံမှုနှင့်အတူ အမျိုးသား ရေးကိစ္စသည်လည်း ဤလ၏ မမေ့နိုင်စရာ အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်ကျော်၁၀ရက်နေ့ကို အမျိုးသားနေ့အဖြစ် ကျင်းပကြသည်။ အမျိုးသားနေ့အဖြစ်သတ်မှတ် ရခြင်းမှာ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင် ဘာလ ၅ ရက် (မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၈၂ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်)တွင် (ယုဒသန်ကောလိပ်) ကျောင်းသားများက ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်အက်ဥပဒေကို သပိတ်မှောက် သောနေ့ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ သပိတ်မှောက်လိုက်ခြင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံကို ဗြိတိသျှနယ်ချဲ့တို့ သိမ်းပိုက် လိုက်သည်မှစ၍ လူမျိုးခြားတို့ လက်အောက်မှ ပြန်လည် လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အမျိုးသား

တော်လှန်ရေးကြီးကို စတင်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဗြိတိသျှအစိုးရသည် ပညာရေးစနစ်သစ် တက္ကသိုလ် အက်ဥပဒေကြမ်းကို ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် ဇွန်လတွင် ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့သည်။



ထိုဥပဒေကြမ်းတွင် ပါဝင်သော အချက်များကို ကောလိပ်ကျောင်းသားများသာမက သတင်းစာများနှင့် ဂျီစီဘီအေ အစည်းအဝေးများကပါ ဝိုင်းဝန်း ကန့်ကွက်ခဲ့ကြသည်။ မည်သို့ပင် ကန့်ကွက်စေကာမူ မြန်မာပြည်ဘုရင်ခံ ဆာရယ် ဂျီနယ်ကရက်ဒေါက်က မြန်မာများသည် ပညာရေးအကြောင်း နားမလည်ဟုဆို၍ တောင်းဆိုချက်များကို လျစ်လျူရှုကာ ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁ ရက်မှစ၍ တက္ကသိုလ်အက်ဥပဒေကို အတည်ပြုကြောင်း ကြေညာလိုက်သည်။

ထို့ကြောင့်ဒီဇင်ဘာလ ၂ ရက်တွင် ကောလိပ်ကျောင်းသားခေါင်းဆောင်များသည် ရန်ကုန် တက္ကသိုလ် အက်ဥပဒေကို ကန့်ကွက်သည့် အနေဖြင့် ကောလိပ်နှစ်ခုလုံး သပိတ်မှောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။ ဒီဇင်ဘာလ ၄ ရက်တွင် ရန်ကုန် မြို့ဗဟန်းရပ်၊ ရွှေကျင်တိုက်ဆရာတော်ဦးအရိယကျောင်းတိုက်၌ အစည်းအဝေးကြီး ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ယင်းအစည်းအဝေးမှ ဒီဇင်ဘာလ

၇ ရက်တွင် တက္ကသိုလ်ကို သပိတ်မှောက်ရန်နှင့် ပညာရေးပြုပြင်မှု တောင်းဆို၍ တောင်းဆိုချက်များမပေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ကျောင်းပြန်မတက်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြသည်။

ဒီဇင်ဘာလ ၇ ရက်တွင် သပိတ်မှောက်ရန် မူလက စီစဉ်ထားသော်လည်း အခြေအနေပြောင်းလဲသွားသဖြင့် ဒီဇင်ဘာလ ၅ ရက်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့တွင် ကျောင်းသားများ သပိတ်မှောက်ကြသည်။ ကျောင်းသားခေါင်းဆောင် ကိုဘဦး ကိုယ်တိုင် လက်မှတ်ထိုး၍ ကျောင်းသားကြေညာချက်ကို ဘုရင်ခံထံ ပေးပို့ခဲ့သည်။ ဘုရင်ခံထံမှ အကြောင်းပြန်ကြားခြင်း မပြုသဖြင့် အမျိုးသားကျောင်းများ တည်ထောင်ရန် သပိတ်စခန်းတွင် ကျောင်းသားများသည် ဂျီစီဘီအေ ခေါင်းဆောင်များနှင့် ဆွေးနွေးကြသည်။

တက္ကသိုလ်သပိတ်ကို တစ်တိုင်းပြည်လုံးက ထောက်ခံလာကြပြီး တက္ကသိုလ် အက်ဥပဒေသည် တက္ကသိုလ်ရောက်ကျောင်းသားများထက် တက္ကသိုလ်ရောက် ခါနီး ကျောင်းသားများအတွက် ပို၍ ထိခိုက်သဖြင့် ဟိုက်စကူးကျောင်း (အထက်တန်းကျောင်း) များပါ သပိတ်မှောက်ကြသည်။ ၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် မြန်မာပြည်ဘုရင်ခံက အိန္ဒိယဘုရင်ခံချုပ်ထံ ပေးပို့သည့် အစီရင်ခံစာတွင် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် သပိတ်မှောက်သည့်အရေးကို ထိထိရောက်ရောက် မနှိမ်နင်းနိုင်လျှင် မြန်မာပြည်သည် အင်္ဂလိပ်လက်အောက်မှ လွတ်မြောက်သွားနိုင်ကြောင်း အစီရင်ခံရသည်အထိ မြန်မာတို့၏ ဝံသာနုစိတ်ဓာတ် အုံကြွခဲ့သည်။

အစိုးရက ကျောင်းသားများ၏ တောင်းဆိုချက်ကို လိုက်လျောသည်ဖြစ်စေ၊ မလိုက်လျောသည်ဖြစ်စေ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်လက်အောက်ခံကောလိပ်ကျောင်းများ၊ ကျောင်းပြန်မတက်တော့ဘဲ တက္ကသိုလ်ကို ရာသက်ပန် သပိတ်မှောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ကြလေသည်။ ၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်းရပ်၊ ရွှေကျင်ကျောင်းတိုက်ကြီး၌ အမျိုးသားကောလိပ်ကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး အမျိုးသားပညာရေးကောင်စီပေါ်ထွက်လာကာ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ အမျိုးသားကျောင်းများ ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။



၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် သပိတ်ကြောင့် ပြည်သူ့လူထုအတွင်းနယ်ချဲ့ဆန့်ကျင်ရေးအမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ်များ အပြင်းအထန် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ဂျီ စီ ဘီ အေ (General Council of Burma Associations) ခေါ် မြန်မာအသင်းချုပ်ကြီး၏ ၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် မန္တလေးမြို့၌ ကျင်းပသည့် ပြည်လုံးကျွတ် နှစ်ပတ်လည်ညီလာခံတွင် အမျိုးသားနေ့သတ်မှတ်ကျင်းပရန် စဉ်းစားကြသောအခါ အချို့က သီပေါမင်းပါတော်မူသော တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၈ ရက်နေ့ကို အကြံပြုကြပြီး အချို့က ဦးဥတ္တမအဖမ်းခံရသောနေ့ကို အကြံပြုကြသည်။

၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် သပိတ် ၁၁ ဦး ကော်မတီတွင် ပါဝင်ခဲ့သော ဦးမြင့်က ဂျီစီဘီအေ ညီလာခံသို့ ကျောင်းသားကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ညီလာခံတွင် နန်းကျသောနေ့နှင့် အဖမ်းခံရသောနေ့များသည် မင်္ဂလာမရှိ။ ဗြိတိသျှကို ပထမဆုံး ထိထိရောက်ရောက် တော်လှန်သောနေ့ဖြစ်သည့် ကျောင်းသားများ သပိတ်မှောက်ခဲ့သည့် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့ကို အမျိုးသားနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်သင့်ကြောင်း အကြံပြုခဲ့သည်။

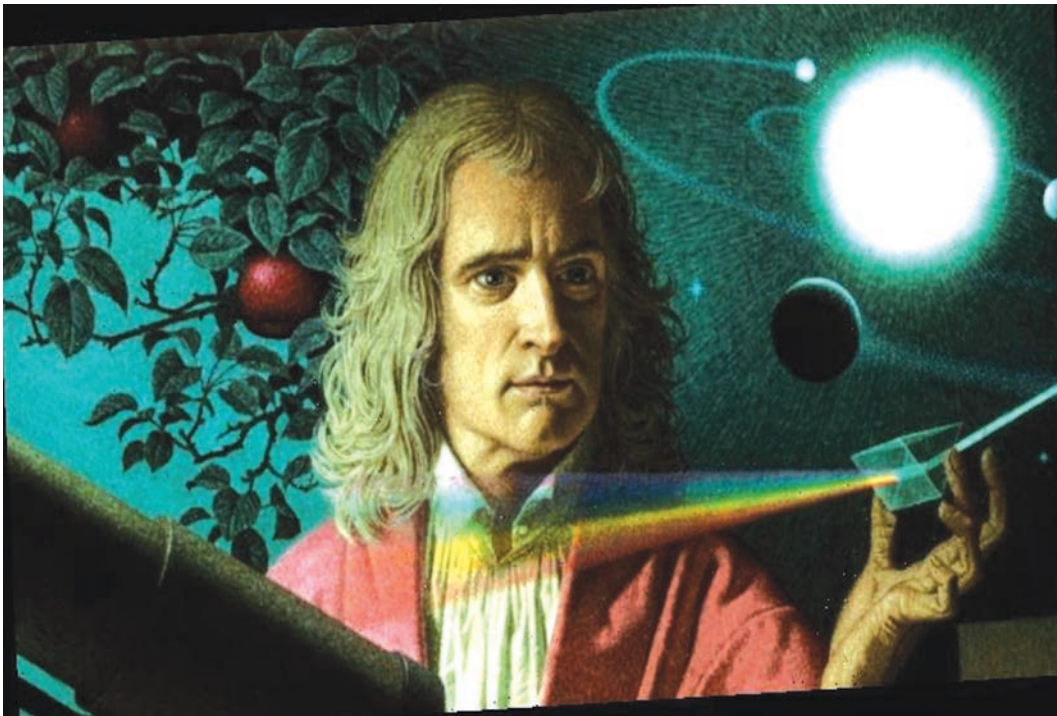
၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် မန္တလေးမြို့၌ ကျင်းပသည့် ဂျီစီဘီအေ ပြည်လုံးကျွတ်နှစ်ပတ်လည် ညီလာခံတွင် ကန့်ကွက်သူမရှိဘဲ တညီတညွတ်တည်း ကောလိပ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ သပိတ်မှောက်ခဲ့ကြသည့် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့ကို အမျိုးသားနေ့ (အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့) အဖြစ် သတ်မှတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။

နိုဝင်ဘာလသည် ဤနယ် အကြောင်းခြင်းရာများဖြင့် လှပပြည့်စုံနေသည်။ အရောင်အသွေးစုံသော ပန်းချီကားပင် ဖြစ်သည်။ စုတ်ချက်တို့သည် နုသည့်နေရာ နုကြ၍ ဖော့သည့်နေရာ ဖော့ကြကာ ကြမ်းသည့်နေရာတွင်လည်း စွဲငြိစေသည်အထိ စုတ်ချက်ကြမ်းခဲ့လေသည်။ ဆောင်း၏အငွေ့အသက်တို့ ရစ်သိုင်းခြုံလာသော ဤအချိန် ဤကာလဝယ် မမေ့နိုင်စရာ များစွာရှိသော ဤလကို “မင်္ဂလာပါ နိုဝင်ဘာ”ဟု လူငယ်တို့ လှိုက်လှဲဖော်ရွေ နှုတ်ဆက်သင့်သည် မဟုတ်ပါလော။

ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)

ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေး

နေညိုယဉ်



လူတိုင်းတွင် ပုန်းကွယ်နေသည့် အရည်အသွေးများ ရှိကြကြောင်း၊ မိမိ၏ အရည်အသွေး စိတ်ခွန်အားကို သိရှိ အသုံးပြုကာ လူသားအားလုံးနှင့် ကမ္ဘာကြီးအတွက် အကျိုးပြုခဲ့ကြ သည့်၊ သမိုင်းတွင်ခဲ့သည့် သိပ္ပံပညာရှင် အိုက်ဇက် နယူတန်၏ ငယ်ဘဝနှင့် စွမ်းဆောင်ချက် များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေး

လူတွေမှာ ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေးတွေ ရှိတယ်။ အင်အားတွေ ပါပဲ။ အဲဒီအင်အားတွေဟာ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ ပတ်သက်နေရုံသာမက စိတ်ပိုင်းမှာ ပါဝင်ပတ်သက်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်က အိမ်ခန်းထဲကို မြွေဟောက်ကြီးတစ်ကောင် ဝင်လာတယ်။ အမေ့ရှေ့ရောက်တော့ မြွေဟောက်ကြီးက ပါးပျဉ်းကြီး ထောင်လိုက်တယ်။

“ရှု။” ခနဲ နှာမူတ်လိုက်တဲ့အခါ အမေဟာ ကြောက်လန့်တကြား ခုန်လိုက်ရာ သုံးပေမြင့် တဲ့ စားပွဲပေါ် ကို ရောက်သွားတော့တာပဲ။ အမေမှ မှာ အင်အားတွေရှိသလို ကျွန်တော်တို့မှာလည်း အင်အားတွေ ရှိတာပါပဲ။

စိတ်ခွန်အားကတော့ ပိုအရေးကြီးတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ထုတ်မသုံးကြဘူး။ သမိုင်းမှာ ထူးထူးခြားခြား ပုန်းနေတဲ့ စိတ်ခွန်အားကို သုံးစွဲသူတစ်ယောက် ရှိခဲ့တယ်။ သူ့အမည်က အိုက်ဇက် နယူတန်ပါပဲ။ နောက်ပိုင်း ဆာဘွဲ့ရ တော့ သူဟာ Sir Issac Newton ရယ်လို့ ဖြစ် လာပါတယ်။

သူဟာ သိပ္ပံပညာရှင်ထဲမှာ အတော်ဆုံး တစ်ယောက်လို့တောင် ပြောစမှတ်ပြုရတဲ့သူပါ။ တကယ်တော့ သူဟာ ကျောင်းမှာ အညံ့ဆုံး တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ပုန်းနေတဲ့ အရည်အသွေးတွေ ဘယ်လို ထွက်လာသလဲ။

ကျောင်းနေအရွယ်

နယူတန်ကို အင်္ဂလန်အရှေ့အလယ်ပိုင်းမှာ ၁၆၄၂ ခုနှစ်က မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ အောက်ခြေ လူတန်းစားက မွေးဖွားခဲ့တာပါ။ သူ့ကျောင်းနေ စဉ်မှာ သူ့အဖေ ဆုံးသွားတယ်။ အမေက နောက် ယောက်ျားယူသွားတော့ လောကကြီးကို စိတ် ပျက်နေသူပါ။ အမေဟာသူ့ကိုအဘွားနဲ့ထားခဲ့ပါ တယ်။ သူ ကျောင်းမတက်ချင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဥပဒေအရ အသက် ၁၆ နှစ်သားအထိ ကျောင်း ထားရမယ်ဆိုတော့ သူ ကျောင်းသွားရတာပေါ့။ သူ့အတန်းထဲမှာအညံ့ဆုံးပဲ။ ပိုဆိုးတာကကျောင်း တွေအချင်းချင်း ယှဉ်ပြိုင်တဲ့အခါ နယူတန်

ကြောင့် သူတို့ကျောင်း ရှုံးနိမ့်ရတာပဲတဲ့။ ဒါကို ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေက မကျေနပ်ကြ ဘူး။ ပိုဆိုးတာက ကျောင်းမှာ အတော်ဆုံး၊ ပထမ ရတဲ့ ကောင်လေးက နယူတန်ကို မကျေနပ် ဘူး။ တစ်ရက်မှာ နယူတန် ကျောင်းကအပြန် အဲဒီကောင်လေးနဲ့ လမ်းမှာဆုံတယ်။

“ဟေ့ကောင် ..မင်းလား ..အတန်းထဲ ဘိတ် ချေးရတဲ့ ကောင်လေးမဟုတ်လား ”

“ဟုတ်တယ်”

“မင်းကြောင့်တို့ကျောင်းသိက္ခာကျရတယ်”

“ဘာဖြစ်လဲ”

“ဒါဖြစ်တယ်”

အဲဒီကလေးဟာ နယူတန်ရဲ့မျက်နှာကို သူစီးထားတဲ့ ဖိနပ်ကြီးနဲ့ ပိတ်ကန်လိုက်တယ်။ နယူတန်လေးဟာ နှာခေါင်းကနေ သွေးတွေ ယိုကျပြီး လမ်းပေါ် လဲသွားတယ်။ သူ မငိုပါဘူး။ သူဟာ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနဲ့ အဲဒီကောင်လေးကို ပြောလိုက်တယ်။

“မင်းဟာ ပထမရတဲ့သူ မဟုတ်လား”

“ဟုတ်တယ်၊ မင်းလိုညာဏ်ပေတုံးမဟုတ် ဘူး” နယူတန်ဟာ အဲဒီကောင်လေးမျက်နှာကို စေ့စေ့ကြည့်ကာ ပြောလိုက်တယ်။

“မှတ်ထား၊ မင်း ..ဒီအချိန်ကစပြီး အတန်း ထဲမှာ ပထမ မရစေရဘူး”

ဒီလိုပြောဆိုပြီး နယူတန်က လဲကျရာမှ ထကာ လှည့်ထွက်သွားလေတော့တယ်။

အရည်အသွေးကို ထုတ်သုံးပြီး

နယူတန်ဟာ ဖခင်ဆုံး၊ မိခင်ကလည်း နောက် ယောက်ျားယူကာ သူ့ကိုပစ်သွားတယ်။ အဘွား

က ဆင်းရဲစွာနေရတဲ့အတွက် ဘဝကို စိတ်ကုန်
နေတာဖြစ်တယ်။ သူ ဘာကိုမျှ မလုပ်ချင် မကိုင်
ချင်ဘူး။ တကယ်တော့ သူ့ကြောင့် ကျောင်းဂုဏ်
သိက္ခာကျရတာကိုလည်း မလိုချင်ပါဘူး။



ခုတော့ မာန်မာနတက်နေတဲ့ ကောင်လေး
တစ်ယောက်က သူ့ကို ဆုံးမလိုက်တယ်။ သူက
"မင်းဘယ်တော့မှ ပထမ မရစေရဘူး" လို့
ကြိမ်းမောင်းခဲ့တယ်။ ဒါဆိုရင် သူ ဘယ်လိုလုပ်
မလဲ။ သူ ကျောင်းစာတွေ ဖတ်တယ်။ စာကြည့်
တိုက်တွေကို သွားကာ စာဖတ်တယ်။ ရေးတယ်၊
ကျက်မှတ်တယ်။ တကယ်တမ်း စာမေးပွဲလည်း
ရောက်လာရော သူ့လောက် ဘယ်သူမှ ကောင်း
အောင် မဖြေနိုင်တော့ဘူး။ သူ ပထမရသွားတယ်။
ကျောင်းတက်တဲ့တောက်လျှောက်လည်း သူဟာ
အတန်းထဲမှာ ပထမချည်း ရတော့တာပါပဲ။

တက္ကသိုလ်တက်ပြီ

သူဟာ အတန်းထဲမှာ လူတော်စာရင်းထဲ
ဝင်လာတယ်။ ဆရာတွေကလည်း သူ့ကိုချစ်တယ်။
ဒါနဲ့ သူကျောင်းပြီးသွားတာပေါ့။ သူ့အမေက
ယောက်ျားနဲ့ ကွဲလာပြီး သူ့အဘွားအိမ်ကို
ပြန်ရောက်လာတယ်။

အမေက သူ့ကို ယာထဲမှာ အလုပ်လုပ်စေ
ခဲ့တယ်။ သူလည်း စိတ်လေလေနဲ့ ယာထဲဆင်း
အလုပ်လုပ်ရတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူ စာတွေကို
ချစ်နေတယ်။ သူ ကျောင်းကထွက်တဲ့အချိန်မှာ
သူနဲ့ စာတွေဟာ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေတယ်။
သူနဲ့ စာဖတ်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ တားမရဘူး။
တစ်ရက် သူ့အမေနဲ့ မြို့ပေါ်တက်ပြီး ကုန်စိမ်း
တွေ တက်ရောင်းတယ်။ ကုန်တွေကို ပွဲရုံတွေဆီ
လိုက်ပို့ပြီး သူ့အမေ ပိုက်ဆံရှင်းနေစဉ်မှာ သူ
ပျောက်သွားတယ်။ သူ ဘယ်ရောက်သွားလဲ။
သူ့အမေက မြို့ထဲမှာလိုက်ရှာတယ်။ မတွေ့ဘူး။
“ဒီကောင်လေး ဘယ်ရောက်နေပါလိမ့်”

နောက်ဆုံးမှာ သူ့အမေက သတိရပြီး
စာကြည့်တိုက်ကို သွားတယ်။ အဲဒီမှာ ကျကျနန
ထိုင်ပြီး စာအုပ်ဖတ်နေတဲ့ နယူတန်ကို တွေ့
တယ်။ သူ့အမေက သားကို နားရွက်ဆွဲပြီး
စာကြည့်တိုက်အပြင်ဘက်ကို ခေါ်ထုတ်တယ်။

“အသုံးမကျတဲ့ကောင်လေး၊ စာအုပ်တွေက
မင်းကို ထမင်းကျွေးလား” ဆိုပြီး မာန်မဲနေတဲ့
အချိန်မှာ သူတို့အနီးအနားကို လူတစ်ယောက်
ရောက်လာတယ်။ အဲဒီလူက နယူတန်ရဲ့ ဆရာ
ပါပဲ။

“မဒမ်.. သူက နယူတန်မဟုတ်လား” ဆရာ
က နယူတန်အမေကို မေးလိုက်တယ်။

“ဟုတ်ပါတယ်”

“ကျွန်တော်က သူတို့ကျောင်းက ဆရာပါ။
သူက အင်မတန်တော်တယ်။ သူ့ကို တက္ကသိုလ်
ပေးတက်လိုက်ပါ”

“တက္ကသိုလ် ဟုတ်လား။ ကျွန်မတို့ ဆင်းရဲ
သားတွေဟာ တစ်နေ့လုပ်မှ တစ်နေ့စားရတာ”



နယူတန်နဲ့ အိုင်းစတိုင်းဟာ

မီးဝင်မီးထွက်ပါပဲ။

နယူတန် ကွယ်လွန်တဲ့အချိန်မှာ

အိုင်းစတိုင်းကို

မွေးဖွားပါတယ်။

နှစ်ဦးစလုံးရဲ့

တွေ့ရှိချက်တွေဟာ

ကမ္ဘာမှာ ယနေ့အထိ..

“သူ့ကို ကျွန်တော် တာဝန်ယူပါမယ်။ ကျွန်တော့်ဆီ လွှတ်ပေးပါ” ဆိုပြီး ပြောသွားပါတယ်။ နယူတန်အမေဟာ အင်မတန် စာပေဝါသနာပါတဲ့ သားလေးကိုကြည့်ကာ မျက်ရည်ကျတယ်။

တကယ်တော့ နယူတန်လို လူငယ်တစ်ယောက်ကို ယာတောမှာ ခိုင်းရတာ စားဝတ်နေရေးအတွက် ဘယ်လောက် အဆင်ပြေသလဲ။ ဒါပေမဲ့ အမေဟာ သက်ပြင်းချပြီး နယူတန်ကို သူ့ဆရာထံ အပ်လိုက်တယ်။ ဆရာက သူ့ကို ကင်းဘရစ်တက္ကသိုလ်ကို ပို့ဆောင်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ကပ်ရောဂါ (Scarlet Fever)

နယူတန်က ကင်းဘရစ်တက္ကသိုလ်ကို တက်ရောက်ခွင့် ရသွားပါတယ်။ အဲဒီတက္ကသိုလ်

ဟာ ပညာအရာကို တန်ဖိုးထားတယ်။ ကျောင်းသားတွေကို အနီးကပ်ကြည့်ရှုဖို့ Tutor တွေ ပေးထားတယ်။ ကျောင်းသား တစ်ယောက်စီ အတွက် ကျူတာတစ်ယောက်စီ ရှိတယ်။ ပညာရေးအပြင် အဲဒီကျောင်းသားရဲ့ စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေး၊ ထိုင်ရေးကိုပါ စဉ်းစားပေးတယ်။ ခြောက်လအတွင်းမှာ နယူတန်ရဲ့ ဂုဏ်သတင်းဟာ ကျော်ကြားလာတယ်။ ပါမောက္ခ သင်္ချာဆရာကြီး တစ်ဦးဟာ နယူတန်ကို စကောလားရှစ်တွေ ပေးပြီး ပညာသင်စရိတ် ရရှိစေဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ သူတို့ ရှာဖွေနေတဲ့ သင်္ချာပုစ္ဆာတွေရဲ့ အဖြေတွေကို နယူတန်က ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့တယ်။

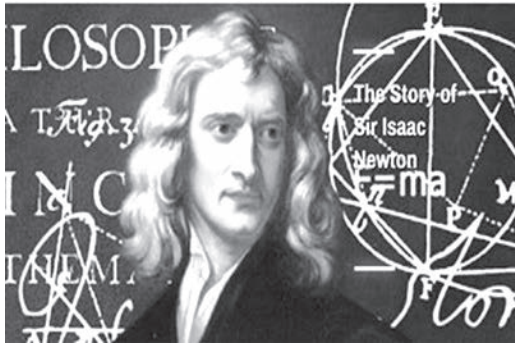
“ဒါဆိုရင်...”

သူတို့ မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ပုစ္ဆာတွေ အားလုံးလိုလို နယူတန်လက်ထဲ အပ်ကြတယ်။ နယူတန်က ကင်းဘရစ်ရောက်လို့ တစ်နှစ်တောင် မပြည့်သေးဘူး။ အင်္ဂလန်မှာ ကူးစက်ရောဂါဆန်းတစ်ခု ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါက Scarlet Fever လို့ခေါ်တဲ့ ကူးစက်ရောဂါ ပါပဲ။

ဒီရောဂါဟာ ကပ်ရောဂါ (Pandemic) အသွင်ဆောင်လာတော့ ကျောင်းသားတွေကို အိမ်ပြန်လွှတ်ကြတယ်။ နယူတန်လည်း ကင်းဘရစ်ရောက်လို့ တစ်နှစ်မျှမပြည့်ခင် အိမ်ကို ပြန်လာရတယ်။ သူနဲ့ အတူပါလာတာကတော့ သင်္ချာပုစ္ဆာတွေကြီးပဲ ဖြစ်တယ်။

Calculus နဲ့ နယူတန်

အိမ်ပြန်ရောက်လာတော့ အမေလည်း အလုပ်သိပ်မခိုင်းတော့ပါဘူး။ သူဟာ ယာအလုပ်တွေကို နည်းနည်းတော့ ကူညီပါတယ်။ ဒါပေမဲ့



အားရင် သူ့ဆီပါလာတဲ့ သင်္ချာပုစ္ဆာတွေနဲ့ အလုပ် ရှုပ်နေတော့တယ်။

သူ့အကြိမ်ကြိမ် လေ့လာတွက်ချက်တဲ့အခါ ကဲကုလ (Calculus) ဆိုတဲ့ သင်္ချာကို တီထွင်လာ နိုင်တော့တယ်။ ကဲကုလသင်္ချာဟာ သိပ္ပံပညာ အတွက် ယနေ့တိုင် ကမ္ဘာမှာ အရေးကြီးတဲ့ ပညာ တစ်ရပ် ဖြစ်နေဆဲပါ။

Calculus မပါဘဲ လကမ္ဘာကိုသွားဖို့ တွက် ချက်လို့မရဘူး ။ အာကာသသိပ္ပံမှာ Calculus ဟာ အရေးပါတယ်။ Calculus မရှိရင် ကျွန်တော် တို့ဂြိုဟ်တုလွှတ်တင်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်လောက် ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

ပန်းသီးနဲ့ နယူတန်

တကယ်တော့ နယူတန်ဟာ ထူးခြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ပါ။ သူက ရူပဗေဒနိယာမ ပေါင်းများစွာကိုလည်း ထုတ်ဖော်ခဲ့တယ်။ ဥပမာ ကမ္ဘာ့ဆွဲအား သီအိုရီပေါ့။ အဲဒါကို Gravitational Force လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာကို စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ ရေးထားတာက တစ်နေ့မှာ နယူတန်ဟာ မောမောနဲ့ သူတို့ခြံထဲမှာရှိတဲ့ ပန်းသီးပင်

တစ်ပင်အောက်မှာ အိပ်ပျော်သွားတယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ သူ့ရဲ့ကိုယ်ပေါ်ကို တစ်စုံတစ်ခု ကျ ရောက်လာတယ်။ သူ လန့်နိုးသွားတာပေါ့။ ဒီလို မျိုးပုံပြင်တွေကို ကြားဖူးမှာပါ။

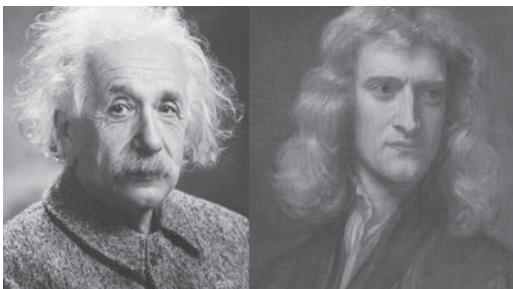
ထန်းလက်အောက်မှာ အိပ်နေတဲ့ ယုန် ကလေး။ သူက ကမ္ဘာကြီးပြိုပျက်သွားမှာကို စိုးရိမ်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ဥဿွန်သီး တစ်လုံးက သူ့ရဲ့ ထန်းလက်ပေါ် ကြွေကျသတဲ့။ ဒီအတွက် ယုန်ဟာ ကြီးမားတဲ့ ထိတ်လန့်မှုဖြစ် ကာ “ကမ္ဘာကြီး ပျက်ပြို၊ မြေပြိုနေပြီ” ဆိုကာ ပြေးတော့တယ်။ သူ့ကြောက်လန့်တကြားအော် ပြေးသံကြားတော့ အခြားသတ္တဝါငယ်တွေက သူ့နောက်က လိုက်ပြေးတယ်။



သတ္တဝါငယ်တွေ နောက်က သတ္တဝါကြီး တွေ လိုက်ပြေးတော့တာပဲ။ နောက်ဆုံး သူနဲ့ သူ့ နောက်ကတိရစ္ဆာန်တွေ မော့မှပဲရပ်သွားတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အလှအယက် ပြေးတော့လည်း တစ် ကောင်တစ်ကောင် နင်းပြီး သေကုန်တာပဲ။ ဒါကို တိရစ္ဆာန်တွေဦးနှောက်မရှိလို့ဆိုပြီး အပြစ်မတင်

ပါနဲ့။ ဒီနှစ်အောက်တိုဘာလဆန်းက အင်ဒိုနီးရှား နိုင်ငံရဲ့ ပြည်တွင်းဘောလုံးပွဲမှာ ရုန်းရင်းဆန် ခတ်ဖြစ်လို့ လူ ၁၂၀ ကျော်တောင် အနင်းခံရပြီး သေတာပဲမဟုတ်လား။ ပြောလက်စကို ဆက် ပါမယ်။

ယူနီလေးဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကမ္ဘာကြီး ပျက်မယ်။ မြေပြိုမယ် ဆိုတာကိုပဲ စွဲနေတော့ ဒီပြဿနာ ဖြစ်တာပေါ့။ နယူတန်ကျတော့ သိပ္ပံပညာကိုပဲတစ်ချိန်လုံးခေါင်းထဲထည့်ထားတဲ့ သူလေ။ ပန်းသီး သူ့အပေါ်ကျတာ သူက “ဘာလို့ ကျတာလဲ” ဆိုပြီး စဉ်းစားတယ်။ ဆိုလိုတာက ပန်းသီးဟာ အညာက ကြွေလာတဲ့အခါ အောက် ကိုပဲ ဘာလို့ကျလဲ။ အပေါ်ကို ဘာလို့ မတက်တာ လဲ။ သူ စဉ်းစားတယ်။ ဒါဆိုရင် ကမ္ဘာကြီးက ဆွဲထားလို့ ပန်းသီး အောက်ကို ကြွေကျတာပဲ ဆိုတာကို သူသဘောပေါက်သွားတယ်။ ကမ္ဘာကြီး ဘာကြောင့် ဆွဲရတာလဲ။ သူ့မှာ အလေးချိန်ရှိလို့။



အလေးချိန်ကို သူက (Mass) လို့ခေါ်ခဲ့တယ်။ ဒီတော့ ကမ္ဘာ့ဆွဲအား (Gravitational Force) ကို သူ တွက်ချက်လာနိုင်တယ်။ ဒီ Gravitational Force ဟာ ဒုံးပျံတွေ လွှတ်တဲ့အခါ အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ Gravitational Force ကို ကျော်တဲ့ လွတ်မြောက်

တဲ့ Escape Velocity ကို တွက်ချက်ဖို့ နယူတန်က တင်ပြခဲ့တာပဲ ဖြစ်တယ်။ Gravitational Force ကို သိပ္ပံပညာရှင်အားလုံး သိထားရတဲ့ ပညာ တစ်ရပ် ဖြစ်လာပါတယ်။

လှုပ်ရှားမှုနိယာမ (Laws of Motion)

နယူတန်ဟာ လှုပ်ရှားမှု နိယာမ (Laws of Motion) ကို တင်ပြခဲ့တယ်။ ဒီနိယာမတွေက သုံးခု ပါဝင်ပြီး သူ့ရဲ့ တတိယနိယာမကတော့ လူတွေ အကြား ခေတ်စားနေတဲ့ နိယာမ (အမှန်တရား) တစ်ခုဖြစ်နေပါတယ်။

အဲဒါက လုပ်ဆောင်မှုတိုင်းမှာ တူညီပြီး ဆန့်ကျင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုရှိတယ် (To every action there is always opposed an equal reaction;) ဆိုတာ ပါပဲ။ ဒါဟာ လောကနိယာမ တစ်ခုဖြစ်လာ ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တာတွေ အားလုံးဟာ တူညီတဲ့ အကျိုးကို ပေးတာလို့ ဆိုတာပဲ မဟုတ်လား။ သင် စိုက်ပျိုးတာ သင် ရိတ်သိမ်းရမယ် (You reap what you sow) ဆိုတာမျိုးပဲပေါ့။

ဒါဟာ ယနေ့တိုင် နယူတန်ကို ဂုဏ်ပြု ပြောနေကြဆဲပါပဲ။ အလင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နယူတန်က သီအိုရီများစွာ ထုတ်ခဲ့တယ်။ သူက အလင်းတွေဟာ လှိုင်းတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားသတဲ့။ အဖြူရောင်အလင်းမှာ အရောင် ခြောက်မျိုး ပါတာကို သူ ထုတ်ပြတယ်။ အရောင်တွေရဲ့ လှိုင်းအလျားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သီအိုရီတွေ ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

သူက အလင်းတွေဟာ မျဉ်းပြောင်းအတိုင်း သွားတာကို တင်ပြတယ်။ ဒါတွေဟာ နယူတန်နဲ့

အိုင်းစတိုင်းတို့ရဲ့ ခြားနားတဲ့အချက်ပါပဲ။ နယူတန်က အလင်းတွေမှာ လှိုင်းအလျားတွေ ရှိတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အိုင်းစတိုင်းက အလင်းတွေမှာ Photon လေးတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်လို့ တင်ပြတယ်။

သူတို့နှစ်ဦးစလုံး မှန်တဲ့အတွက် အလင်းမှာ ဂုဏ်သတ္တိ နှစ်ခု (Dual Properties) တွေ ရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်လိုက်တယ်။ နယူတန်က အလင်းဟာ မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်း သွားတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဒါပေမဲ့အိုင်းစတိုင်းက အလင်းတွေဟာ မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်း သွားတာမဟုတ်ပါဘူး။ အခြေအနေအရ အလင်းဟာ ကောက်သွားတယ်။ ဒါဟာ လည်း အာကာသ (Space) ထဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သက်သေပြပြီးသွားပြီ ဖြစ်တယ်။


နိဂုံး

အမှန်တော့ နယူတန်နဲ့ အိုင်းစတိုင်းဟာ မီးဝင်မီးထွက်ပါပဲ။ နယူတန် ကွယ်လွန်တဲ့ အချိန်မှာ အိုင်းစတိုင်းကို မွေးဖွားပါတယ်။ နှစ်ဦးစလုံးရဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေဟာ ကမ္ဘာမှာ ယနေ့အထိ အင်မတန် အသုံးဝင်နေပါတယ်။ နယူတန်ရဲ့ ကဲကုလသင်္ချာဟာ မရှိမဖြစ် အသုံးဝင်တယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ အိုင်းစတိုင်းရဲ့ အလင်းဓာတ်ပြုခြင်း (Photoelectric Effect) ကနေ Solar Cell တွေ တည်ဆောက်လာနိုင်တယ်။ ဒါဟာ ကမ္ဘာကြီးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ နေရောင်ခြည်စွမ်းအင်ကို သုံးလာနိုင်တာရဲ့ အခြေခံ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ်မှာမှ အိုင်းစတိုင်းရဲ့ စွမ်းဆောင်ချက်တွေကို တင်ပြပါဦးမယ်။

နေညီယဉ်

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



သုတပဒေသာ နှင့်
လူငယ်ရေးရာစာစောင်

တမူများပေးပို့နိုင်

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

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

ထိုသို့ပေးပို့ရာတွင်

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

လူငယ်နှင့် စာနာမှု

စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)



အခက်အခဲဟူသည် နေရာတိုင်းတွင် ရှိသလို လူတိုင်းတွင်လည်း ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်များရှိကြောင်း၊ ဒုက္ခဟူသမျှကို ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစဖြင့်သာ ဖြေရှင်းကြရကြောင်းနှင့် လူသားချင်း စာနာနားလည်စွာ အထောက်အကူပြုသည့် အဖွဲ့အစည်းများတွင် လူငယ်များ ပါဝင်လာကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လူ့သဘောအရ ဒုက္ခတွေ့သူကို စာနာလေ့ရှိသည်။ သို့သော် ဒုက္ခကိုယ်စား အစားခံယူသူမှာ ရှားပါးလွန်းသည်။ တတ်စွမ်းသမျှ ကူညီပေးနိုင်သော်လည်း သူတစ်ပါး၏ဒုက္ခကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် လက်ခံရယူသူ မရှိနိုင်ပေ။ တစ်ဦး၏ ဒုက္ခကို တစ်ဦးက မကူညီနိုင်၊ မခံယူနိုင်သည်က လူ့သဘာဝအရ သဘာဝကျပေသည်။ ဒုက္ခဟူသမျှ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစဖြင့်သာ ဖြေရှင်းကြရသည်။

လူတိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင် ရှိပေသည်။ တိမ်မြုပ်နေသော စွမ်းအင်ကို ဖော်ထုတ်ကြရပေမည်။ တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်ပေသည်။ သွားလျှင် လိုရာခရီး ရောက်နိုင်ပေသည်။ သွားလိုစိတ်သာ အဓိကဖြစ်သည်။ မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကို အမှန်တိုင်းမြင်လျှင် ကိုယ်တွင်းစွမ်းအားများ ထွက်ပေါ်လာမည် ဖြစ်သည်။

စိတ်အမှောင်ဖုံးလျှင် လူကောင်းကို လူဆိုးထင်သည်။ ကိုယ့်အရိပ်ကိုပင် ရန်သူထင်သည်။ မိမိ၏စိတ်ကို သိရပေမည်။ ယဉ်ခြင်း၊ ရိုင်းခြင်း မိမိ၏ပြုမူလှုပ်ရှားမှု ပုံသဏ္ဌာန်များမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အမှောင်နှင့်အလင်း၊ ဓမ္မနှင့်အဓမ္မ အထင်းသားပေါ်လွင်သည်။ စိတ်ကို ဖြူအောင် ထားရှိရပေမည်။ စိတ်ဖြူစင်မှုနှင့်အတူ သူတစ်ပါးအပေါ် စာနာနားလည်စိတ် ထားရှိနိုင်ရမည်။



မကောင်းမှုဟူသမျှ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိနိုင်ပေ။ စိတ်ဖြူစင်မှုကို မိမိစိတ်ပေတံဖြင့် အမှန်အတိုင်း တိုင်းတာနိုင်ပေသည်။ ကြီးသူကို ရိုသေ၊ ရွယ်တူကိုလေးစား၊ ငယ်သူကိုသနားဟူသော ဆုံးမစကားသည် လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်တွင် အသက်အရွယ်အလိုက် ယဉ်ကျေး

မှုရှိစေရန် သွန်သင်လမ်းပြမှု ဖြစ်သည်။ မိမိတို့လိုက်နာရပေမည်။ လူသားချင်း စာနာနားလည်မှု၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် ကောင်းများကိုလည်း မွေးမြူကြရပေမည်။

ယနေ့မျက်မှောက်ကမ္ဘာတွင် သဘာဝဘေးနှင့် လူတို့ပြုလုပ်သော ပဋိပက္ခဘေးများစွာ ကြုံတွေ့နေရပြီး ထိခိုက်သူများ၏ အသက်နှင့် စားဝတ်နေရေး ကူညီကယ်ဆယ်ပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များလည်း ပိုမိုလိုအပ်လာခဲ့သည်။ ဟန်ချက်ညီညီ ပေါ်ထွက်လာသော လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှု အကူအညီများသည် ရေနစ်သူများအတွက် ကောက်ရိုးတစ်မျှင်ပမာ အင်အားကို ဖြစ်စေသည်။ လူသားချင်းဆိုင်ရာ စာနာထောက်ထားမှုလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် လူသားချင်းစာနာရေး အကူအညီနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အကူအညီဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိပေသည်။

လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီပေးခြင်း လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် သောက်သုံးရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ၊ အဝတ်အထည်နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများနှင့် စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုများလည်း အခန်းကဏ္ဍအလိုက် ပါဝင်သည်။ အဆိုပါ လူသားချင်းစာနာမှု အထောက်အကူပြုကြသည့် ဘက်မလိုက် လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် သမာသမတ်ရှိသော ပရဟိတလူငယ်များစွာ ပါဝင်လာကြသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

မျက်မှောက်ကာလတွင် ပရဟိတစိတ်ရှိသောလူငယ်များစွာပေါ်ထွက်လာပြီဖြစ်သည်။

နေရာ အတော်များများတွင် လူငယ်များ တက်ကြွစွာ ဦးဆောင်လာကြသည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး လုပ်ငန်းများတွင် လူငယ်အများစု တာဝန်ကိုယ်စီ ခွဲဝေဆောင်ရွက်လာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ လက်တွေ့တွဲ၍ သစ်ပင်စိုက်ကြသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင်လည်း ပူးပေါင်းပါဝင်လာကြသည်။ ရေဘေး၊ မီးဘေး ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းများနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး လုပ်ငန်းများတွင် အဝတ်အထည် အလှူခံပေးခြင်း၊ ထမင်းထုပ်နှင့် ငွေကြေးအလှူခံပေးခြင်း လုပ်ငန်းများကို စေတနာ့၊ သဒ္ဓါတရားထက်သန်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လာကြသည်ကို ဝမ်းမြောက်ဖွယ် တွေ့ရှိရသည်။



လူငယ်တစ်ယောက်အနေဖြင့် လူသားချင်း စာနာထောက်ထားသည့် လုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်လိုစိတ်ရှိလျှင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အလုပ်များမှတစ်ဆင့် စတင်နိုင်ပေသည်။ လူမှုကူညီရေးစိတ်ဓာတ်အပြည့်ဖြင့် ဆောင်ရွက်လိုစိတ်သည် အဓိကကျသည်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို လေ့လာပြီး လိုအပ်ချက်အပေါ်

စူးစမ်းလုပ်ဆောင်ကြရလေ့ ရှိသည်။ ငတ်မွတ်သူတစ်ယောက်ကို တတ်စွမ်းသမျှ ကူညီခြင်းဖြင့် မိမိ၏စာနာနားလည်စိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။ အမှန်တကယ် လိုအပ်ချက်ဖြစ်မဖြစ် ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်စွမ်းအားလည်း ရရှိသည်။

မိမိကိုယ်တိုင် ကမ္ဘာကြီးကို ကူညီစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအသွင် ပြောင်းလဲချိန်တွင် မိမိသည် အမှိုက်ကောက်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ခွင့် ရှိသည်။ သန့်ရှင်းသောပတ်ဝန်းကျင်အတွက် တံမြက်စည်းလှည်းသူ ဖြစ်နိုင်သည်။ အရေးပေါ်သွေးလိုအပ်သူအတွက် သွေးလှူနိုင်သူတစ်ယောက်အဖြစ် ရှိနေနိုင်သည်။

သူတစ်ပါးအကျိုး လိုလားစိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်သမျှ ပရဟိတအလုပ်သာ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း ပရဟိတစိတ် ရှိကြသည်။ မသိသာသော်လည်း ရှိပါသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း ပရဟိတပြုလုပ်သကဲ့သို့ စိတ်တူသူအများစုပေါင်း ဆောင်ရွက်သည့် ပရဟိတအလုပ်များလည်း ရှိသည်။ သူတစ်ပါးကို ကူညီခြင်းကအစပရဟိတအလုပ်၊ လူသားချင်းစာနာမှု ပြယုဂ်သာ ဖြစ်သည်။ လူငယ်များ ပညာဗဟုသုတ တိုးပွားကြသည့်အလျောက် ကိုယ်ချင်းစာတရားများလည်း စည်ပင်လာကြသည်။ အားနည်းသူကို ကူညီလိုစိတ်လည်း ရှိသည်။ ကိုယ်ကျိုးစွန့် အနစ်နာခံနိုင်သည်အထိ စာနာစိတ်တို့ ကြီးထွားကြသည်။

လူတကာမသွားချင်သော နေရာ၊ ရပ်ဝန်းများသို့ သွား၍ ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ကူညီကြသည်။ သာရေး၊ နာရေး၊ အနာကြီးရောဂါစခန်း၊ မိဘမဲ့ကလေးများကျောင်း၊ ရေဘေး၊ စစ်ဘေး ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း၏ လူမှုဒုက္ခအဝဝကို

နှလုံးသားနှုတ်နှင့် စာနာနားလည်သူများ ဖြစ်ကြသည်။

ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် လူသားတစ်ယောက်၏ ဘဝကို တန်ဖိုးထားရှိမှုကို ပိုမိုတွေ့ရှိရသည်။ လူအုပ်စုအမျိုးမျိုးကွဲပြားကြသော်လည်း စာနာမှုရှိသူက စိတ်အာဟာရ ဖြည့်တင်းရေးကိုသာ ဦးတည်သည်။ မိမိကြောင့် သူတစ်ပါးချမ်းသာရာရရေး ရှေးရှုသည်။ လူတန်းစားမခွဲခြား၊ အသွေးအရောင်မသတ်မှတ် လူဟူသော ခေါင်းစဉ်အောက်မှ ကြည့်ရှုသည်။

လုပ်ငန်းတစ်ခု ကျွမ်းကျင်ရန် စိတ်အာရုံစူးစိုက်ရသည်။ စိတ်သည် အတွေ့အကြုံသစ်ကို နှစ်ခြိုက်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် စွန့်စားခန်းများကို ကြိုဆိုသည်။ ခက်ခဲသော စိန်ခေါ်မှု၊ အတားအဆီးများ ကျော်လွှားလိုမှု၊ လူသားဆန်သောဆက်ဆံရေးတစ်ရပ်ဖြစ်ထွန်းမှုအစရှိသော စိတ်ခံစားချက်များသည် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး စိတ်ဓာတ်လည်း ဖြစ်သည်။ မိမိနိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အခန်းကဏ္ဍတိုင်းတွင် လူငယ်အားလုံး ပါဝင်ခွင့် ရှိပေသည်။

အခက်အခဲဟူသည် နေရာတိုင်းတွင်တည်ရှိနေပေသည်။ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားကူညီပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တိုင်းတွင် ငွေကြေးအရင်းအမြစ်၊ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များစွာ လိုအပ်သည်။ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်တွင် စိတ်ပါဝင်စားစွာ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ၊ ငွေကြေးလှူဒါန်းသူများ ရှိသည်။

ကူမည့် လက်နှင့် လှူသည့် ငွေကြေးပေါင်းစပ်မှသာ ထိရောက်သော စွမ်းဆောင်မှု

ဖြစ်သည်။ မိမိမှတစ်ဆင့် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုကြောင့် အခြားသူများ ပါဝင်ကူညီနိုင်ပေသည်။ စေတနာသည် ကံဟု ဆိုထားသည်။ စေတနာကောင်းလျှင် ကံလည်းကောင်းနိုင်သည်။ ယခုဘဝ ကံကောင်းခြင်း ဆုလာဘ်များသာမက နောင်သံသရာအဆက်ဆက်တိုင် အကျိုးပြုမည့် စေတနာကံ ဖြစ်သည်။

လူငယ်သည်
အနာဂတ်၏
အလင်းတန်းများဖြစ်သည်။
နိုင်ငံတော်၏
တာဝန်ကို
လက်ဆင့်ကမ်း
သယ်ပိုးသွားရမည့်
နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်လောင်းများလည်း
ဖြစ်သည်။
လူငယ်တို့၏
ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ဖြင့်
ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေး
အခန်းကဏ္ဍတိုင်းကို
ဦးတည်နိုင်ပေသည်။

ပြဿနာတစ်ရပ်အတွက် ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ပုံ၊ ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုပုံကောင်းမွန်မှုသည် အဓိကကျပေသည်။ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းအားကို ချဲ့ထွင်

လျက် ကျွမ်းကျင်မှုအမျိုးမျိုး ပြသရမည် ဖြစ်သည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်အတွက် အချိန်နှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုမှတစ်ဆင့် ကြီးစွာသော တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များမှတစ်ဆင့် ပိုမိုလူသားဆန်လာမည် ဖြစ်သည်။ မိမိ၏တစ်ကိုယ်ရေ စိတ်ခံစားချက်ကိုကောင်းသည့်ဘက်မြှားဦးလှည့်မည်ဆိုလျှင် လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီအထောက်အပံ့ပေးရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးလုပ်ငန်းလည်း ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည် ဖြစ်သည်။

ယနေ့အခက်အခဲသည် နောင်ကာလအတွက် ဖြေရှင်းနည်း ဖြစ်သည်။ ရာသီဥတုဖြစ်စဉ်၊ စားနပ်ရိက္ခာလိုအပ်ချက်၊ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် လူဦးရေတွက်ဆမှု ဖြစ်စဉ်တိုင်းသည် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေလေ့ရှိပြီး ကွက်လပ်ဖြည့်နိုင်ရေး လေ့လာနေကြရမည် ဖြစ်သည်။ ဥတုရာသီညီမျှရေး သစ်ပင်စိုက်ဖို့ လိုအပ်သကဲ့သို့ အစားအစာဖူလုံဖို့ စိုက်ပျိုးရေးစွမ်းအား မြှင့်တင်ဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ အပြစ်တင် လက်ညှိုးထိုးရုံမျှ အခက်အခဲများက ပြေလည်မလာနိုင်ပေ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့်သဘော၊ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်သည့်သဘောတရားများသည်ကြုံတွေ့လာရမည့် ပြဿနာကိုပြေပြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ လူငယ်သည် အနာဂတ်၏ အလင်းတန်းများ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်၏ တာဝန်ကို လက်ဆင့်ကမ်း သယ်ပိုးသွားရမည့် နိုင်ငံခေါင်းဆောင်လောင်းများလည်း ဖြစ်သည်။ လူငယ်တို့၏ ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ဖြင့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေး အခန်းကဏ္ဍတိုင်းကို ဦးတည်နိုင်ပေသည်။

နုပျိုသော ခွန်အားသစ်များဖြင့် ကမ္ဘာကြီးဘေးကင်းအောင် စောင့်ရှောက်နိုင်ပေသည်။



သို့ဖြစ်၍လူငယ်များအနေဖြင့်နေရာအစုံကိုမျက်စိဖွင့် ကြည့်ရမည် ဖြစ်သည်။ မျက်စိမှိတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းက ဘေးသင့်နိုင်သည်။ အရာရာသတိ၊ ဉာဏ်ပညာယှဉ် ဆောင်ရွက်မှသာ အရာရာအောင်မြင်နိုင်ပေသည်။ လောကတစ်ခွင်တွင် လွယ်မယောင်နှင့် ခက်၊ တိမ်မယောင်နှင့် နက်သော ပြဿနာများစွာ ရှိပေသည်။ အမြင်ကျယ်ကျယ်ဖြင့် မိမိ၏ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့်သာ အဖြေတစ်ခု ရရှိစေနိုင်ကြောင်း လူငယ်နှင့် စာနာမှုဆိုင်ရာအတွေးအမြင်ဖြင့်ရေးသား တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)

ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေး ကြောင်းကျိုးညီညီ တိုက်ဖျက်ပေး

ခင်မောင်အေး



ကလေးသူငယ်များကို အလုပ်ခိုင်းစေခြင်းသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာ ဖြစ်ကြောင်း၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းသည် ပညာမသင်ကြားနိုင်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်ပြီး ပညာမတတ်ခြင်းသည်လည်း အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်ကြောင်းနှင့် လိုချင်သော အကျိုးရစေရန် လိုအပ်သော အကြောင်းတရားများကို ဖန်တီးရ မည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကလေးသူငယ်များကို အလုပ်ခိုင်းစေခြင်း၊ လုပ်အားခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း စသောဖြစ်ရပ်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမား အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သော အိုင်အယ်လ်အိုသည် ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးကို အလေးပေး

ဆောင်ရွက်နေသကဲ့သို့ နိုင်ငံအစိုးရများသည် လည်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြသည်။

ဤနေရာတွင် ကလေးသူငယ် ဟူသည်မှာ မည်သည့်အရွယ်ကို သတ်မှတ်ပါသနည်း။ မြန်မာ နိုင်ငံတွင်မူ အသက် ၁၄ နှစ်အောက်ကို ကလေး သူငယ်ဟု သတ်မှတ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကလေး သူငယ် အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေအရလည်း အသက် ၁၄ နှစ်အထိ ကျောင်းနေရမည်ဖြစ်၍ အလုပ်လုပ်ခွင့် ပြုမထားပေ။ တစ်ဖန် အန္တရာယ် များသော အလုပ်များကိုလည်း အသက် ၁၈ နှစ် အောက် ကလေးများကို ခိုင်းစေ၍ မရပါ။

မည်သည့်ကိစ္စရပ်တွင်မဆို အကျိုးတရား ဟူသည် အကြောင်းတရားနှင့် မလွတ်ကင်း သဖြင့် ကလေးအလုပ်သမားဟူသော လူတန်းစား တစ်ရပ် ပေါ်ထွက်လာရခြင်း အကျိုးဆက်၏ အကြောင်းရင်းများကို ရှာဖွေရမည် ဖြစ်သည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ (ဆိုလိုသည်မှာ အသက် ၁၄ နှစ်အထက် သို့မဟုတ် အသက် ၁၈ နှစ်အထက်ရှိ သူ) များကို အလုပ်မခိုင်းစေဘဲ အသက်ငယ်ရွယ် သူများကို အလုပ်ခိုင်းစေခြင်း၏ အကြောင်း



တရားများမှာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ဆင်တူပင် ဖြစ် သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးလုပ်သားများ ဖြစ်လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများမှာ ဆင်းရဲ နွမ်းပါးခြင်း၊ အရည်အသွေးမီ ပညာရေးကို လက် လှမ်းမီ သင်ယူခွင့် မရခြင်း တစ်နည်းအားဖြင့် ကျောင်းမတက်နိုင်ခြင်း၊ တင့်တောင့်တင့်တယ် ဖြစ်သော၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အလုပ် အကိုင်ကို လက်လှမ်းမီ မရရှိနိုင်ခြင်း၊ ကလေး သူငယ် အလုပ်သမားဘဝကို သေချာကျနစွာ နားမလည်ခြင်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဒဏ်ခံ ရခြင်း၊ ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာမှု၏ ဆိုးကျိုးများ ကို ခံရခြင်း၊ စစ်ဘေးဒဏ် ခံရခြင်း၊ အစုလိုက် အပြုံလိုက် နေရာပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်ခြင်း စသည် တို့ ဖြစ်ကြသည်။

အဆိုပါအကြောင်းရင်းများအနက် ဆင်းရဲ နွမ်းပါးခြင်းသည် အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ် သကဲ့သို့ လူကြီးများ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မိမိအရည်အချင်းထက် နိမ့်ကျသော အလုပ်ကိုသာ ရခြင်း သို့မဟုတ် မိမိအရည်အချင်း နှင့် လျော်ညီသော လစာကို မရရှိခြင်းသည်လည်း အဓိကအကြောင်းရင်းပင် ဖြစ်သည်။

စားဝတ်နေရေး ကျပ်တည်းသဖြင့် ကလေး များကို ကျောင်းမပို့နိုင်ဘဲ အလုပ်လုပ်ခိုင်းကြ သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုများ ကြောင့် မိသားစုလိုက် တိမ်းရှောင်ထွက်ပြေးရပြီး တစ်ဖက်နိုင်ငံတွင် ဒုက္ခသည်အဖြစ် ခိုလှုံရခြင်း ကြောင့် ကလေးသူငယ်များကို မိဘများက အလုပ်လုပ်ခိုင်းရခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။ စစ်ဘေး ရှောင်ရခြင်းကြောင့် မိဘများ၏ စောင့်ရှောက်မှု

ကိုမရနိုင်ဘဲ၊ ကျောင်းမတက်နိုင်ဘဲ၊ ဆော့ကစားခြင်းမပြုနိုင်ဘဲ နာရီပေါင်းများစွာ အလုပ်လုပ်နေကြရသော ကလေးသူငယ်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ဒုန့်ဒေး ရှိနေသည်။ အထူးသဖြင့် အာရှအာဖရိကနှင့် လက်တင်အမေရိကတို့မှ ကလေးသူငယ်များသည် ကျောင်းပညာသင်ယူခွင့် မရကြဘဲ ပင်ပန်းကြီးစွာ အလုပ်လုပ်၍ အသက်မွေးနေကြရသည်။

တောင် အာရှတွင် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နှင့် ပါကစ္စတန်၊ အရှေ့တောင်အာရှတွင် မလေးရှားနှင့် မြန်မာ၊ အရှေ့အလယ်ပိုင်းတွင် ဆီးရီးယား၊ အာဖရိကတွင် မူဆာဟာရသဲကန္တာရအောက်ပိုင်းကိုးနိုင်ငံတို့တွင် ကလေးလုပ်သားအရေအတွက် ပိုမိုများပြားသည်ကို ILO ၏ စာရင်းဇယားများအရ သိရသည်။

မိဘများက ကျွေးမထားနိုင်၊ အဝတ်အထည်ဆင်မပေးနိုင်၊ ပညာသင်မပေးနိုင်သော ကလေးသူငယ်များသည် ဘဝရပ်တည်ရှင်သန်ရေးအတွက် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး လုပ်ကိုင်ရှာဖွေစားသောက်ကြရသည်။ အလုပ်ဆိုရာတွင် ပုံမှန်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၌ အလုပ်ရရှိရန်မှာ ခက်ခဲလှသဖြင့် လုပ်ငန်းဖွဲ့စည်းပုံဟူ၍ အတည်တကျ မရှိသော၊ လူမှုဖူလုံရေးတွင် မှတ်ပုံတင်မထားသော၊ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနက အသိအမှတ်ပြုမထားသော လုပ်ငန်းများတွင် ကြုံရာကျပန်း လုပ်ကြရခြင်းဖြစ်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသည်။ အနှိမ်ခံရသည်။ လုပ်အားကို ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရသည်။

တချို့သော မိဘများသည် သားသမီးများ၏ လုပ်အားကို ထိုင်စားနေကြသည်။ မူလတန်းပညာရေးကိုပင် ပြီးဆုံးအောင် သင်ယူခဲ့ရခြင်းမရှိသော ကလေးသူငယ်များစွာ ရှိနေကြသည်။

ပါကစ္စတန်တွင် ပြည်တွင်းစစ်ဖြစ်ပြီး အရှေ့အနောက် နှစ်ပိုင်းကွဲသွားသော အခါ အရှေ့ပါကစ္စတန်သည် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် ဖြစ်လာသည်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဘီဟာရီများဟု ယူဆသူများသည် ကျန်ရစ်ခဲ့ပြီး မည်သည့်ဘက်ကမျှ လက်မခံမကြိုဆိုကြဘဲ ယနေ့အခါ၌ နှစ်သိန်းခွဲမှ သုံးသိန်းအကြား အရေအတွက်ရှိသော ဘီဟာရီများသည် နိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ ဒေသ ၁၃ ခု၌ ကျပ်ညပ်နေသော စခန်း ၇၀ ခန့်တွင် နေနေရသည်။

နိုင်ငံငြိမ်းချမ်းသွားလျှင်

ပြည်သူများ

နေရာမဲ့ဖြစ်ခြင်း၊

ကူးပြောင်းနေထိုင်ခြင်း

စသော

ပြဿနာများလည်း

လျော့ပါးသွားမည်ဖြစ်၍

ကလေးသူငယ်အလုပ်သမား

ပြဿနာကိုလည်း

ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဟု

ယုံကြည်ပါသည်။

နိုင်ငံတိုင်းတွင် ကလေးမွေးပြီးလျှင် မွေးစာရင်းကို မှတ်ပုံတင်ရသည်။ သို့ရာတွင် ပြည်ပနိုင်ငံတွင် ခိုလှုံနေသူများ သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့လုပ်သားများက ကလေးမွေးဖွားသောအခါ ၎င်းတို့ရောက်ရှိရာ၊ ၎င်းတို့ကို လက်ခံထားရာ နိုင်ငံက မွေးစာရင်း မသွင်းပေးပါ။ ထိုအခါ အဆိုပါကလေးများသည် နိုင်ငံမဲ့ဘဝသို့ရောက်ပြီး ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေး၊ လူ့အခွင့်အရေး အားလုံးကို ဆုံးရှုံးရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှ အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိနေထိုင်ကြသောသူများလည်း ထိုသို့သော အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးမှုနှင့် ကြုံနေကြရသည်။

ထိုသို့ တရားမဝင် နေထိုင်ကြရသဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်သည် ဘေးမကင်းသည့်အပြင် လုပ်အားကို ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားအနိုင်ကျင့်မှုများကို ခံရသည်။ ပညာသင်ယူခွင့်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခွင့်များကိုလည်း ဆုံးရှုံးရသည်။ နိုင်ငံသားခံယူခွင့်ဟူသည် ဝေးလေစွ။



အမေရိကန် နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အစီရင်ခံစာ တစ်စောင်အရ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာသည် ကြီးမားစွာရှိနေသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများကို အိမ်ဖော်အဖြစ် ခိုင်းစားထားကြသည်။ အများစုမှာ အလုပ်ရှင်များ၏ မုဒိမ်းကျင့်မှုသို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုများကို ခံနေကြရသည်။ နိုင်ငံမဲ့ဖြစ်နေသော ကလေးသူငယ်များသည် လူကုန်ကူးခံရသည်။ ကျွန်အဖြစ် ရောင်းစားခံရသည်။

မလေးရှားနိုင်ငံ အရှေ့ပိုင်း စာဘာတွင် ဖိလစ်ပိုင်နှင့် အင်ဒိုနီးရှားတို့မှ ကူးပြောင်းလာသော မိသားစုအများအပြားသည် မျိုးဆက်နှင့် ချီ၍ ရှိနေသည်။ စာဘာရှိ ကူးပြောင်းလာသူ ကလေးများသည် ကျောင်းပညာကို သင်ယူခွင့် ဆုံးရှုံးနေကြသည်။ ပုဂ္ဂလိကကျောင်းများတွင် ပညာသင်ယူခွင့် ရှိသော်လည်း ကျောင်းလခကြီးမား၍ မိဘများက မတတ်နိုင်ကြချေ။ ကျောင်းမနေနိုင်သော ကလေးများသည် စားသောက်ဆိုင်များတွင် ပင်ပန်းကြီးစွာ အရွယ်နှင့်မမျှသော အလုပ်များကို မဝရေစာပေးသော လစာဖြင့် အလုပ်လုပ်နေကြရသည်။

ဤသို့ဖြင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ကြီးမားသော ပြဿနာတစ်ရပ်အဖြစ် ရှိနေသည့် ကလေးလုပ်သားပြဿနာသည် မြန်မာနိုင်ငံကိုလည်း အလွတ်မပေး၊ ချမ်းသာမပေးချေ။ သို့ဖြစ်၍ အစိုးရအဆက်ဆက်အနေဖြင့် ကလေးငယ်များကို လုပ်ငန်းခွင်ထဲ ရောက်မသွားအောင် မသင်မနေရ အခြေခံပညာရေးစနစ်ကို ချမှတ်ထားသည်။

လူတိုင်း စတုတ္ထတန်းပြီးမြောက်အောင် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ မတတ်နိုင်သောမိဘများ

အတွက်လည်းကလေးသူငယ်များကိုကျောင်းသို့ စေလွှတ်နိုင်အောင်၊ ကျောင်းထားပေးနိုင်အောင် အခမဲ့ပညာရေးစနစ်ကို ချမှတ်ထားသည်။ ကျောင်းလခ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးခြင်း၊ စာအုပ် စာတမ်းများ၊ စာရေးကိရိယာများကို အခမဲ့ ပေးဝေခြင်းတို့ဖြင့် ကလေးသူငယ်များအားလုံး ကျောင်းတက်နိုင်အောင် အစိုးရအဆက်ဆက်က ပြင်ဆင် ထောက်ပံ့ပေးသည်။

သို့သော် ကျောင်းမအပ်ခြင်း၊ စတုတ္ထတန်း ပြီးမြောက်အောင် မသင်ယူခြင်းများ ရှိနေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိဘများသည် စားဝတ် နေရေး ကျပ်တည်းသဖြင့် ကလေးများကို ကျောင်းမတက်ခိုင်းဘဲ၊ ကျောင်းတက်ခိုင်းသော် လည်းပညာကိုပြီးဆုံးအောင်မသင်ခိုင်းဘဲအလုပ် လုပ်ခိုင်းခြင်းများ ရှိနေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကလေးများ ပညာသင်ယူနိုင်စေ ရန် မိဘများ၏ စားဝတ်နေရေးကိုပါ ကူညီ ထောက်ပံ့ပေးရန် လိုအပ်လာသည်။ ဤသို့သော အထောက်အပံ့များကို UNICEF နှင့်တကွ ကလေး သူငယ် NGO တချို့က ထောက်ပံ့ပေးနေသည်ကို တွေ့ရသော်လည်း လုံလောက်မှုမရှိပါ။ နိုင်ငံတော် အနေဖြင့်လည်း ဆင်းရဲသော မိဘများကို အထောက်အကူပြုမည့် အစီအစဉ်များ (Support Package) ကို ရေးဆွဲချမှတ် အကောင်အထည် ဖော်ရန် လိုအပ်သည်။

တစ်ဖန် ကျောင်းတက်နိုင်ဖို့ဆိုသည်မှာ လည်း ရွာတိုင်းတွင် အခြေခံပညာ မူလတန်း ကျောင်းများရှိနေဖို့လိုသည်။ သင်ကြားပေးမည့် ဆရာ၊ ဆရာမများကိုလည်း ခန့်အပ်ပေးရန် လိုသည်။ ၎င်းတို့အတွက် ဘတ်ဂျက်ကိုလည်း

တခြားသောဝန်ကြီးဌာနများမှ လျှော့၍ ရနိုင် သော အသုံးစရိတ်များကို လျှော့ချ၍ အခြေခံ ပညာရေး၏ ဘတ်ဂျက်ကို တိုးမြှင့် ခွဲဝေပေးရန် လိုအပ်သည်။

သဘာဝဘေးဒဏ်ခံရသော မိသားစုများ၊ ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲလာမှု၏ သားကောင်ဘဝ ရောက်ရသော မိသားစုများကို လည်း ယခုထက် ပိုမို၍ ထောက်ပံ့ရန် လိုအပ် သည်။ ထိုသို့ထောက်ပံ့နိုင်ရန်လည်း နိုင်ငံတကာ မှ အထောက်အပံ့များကို ပိုမိုတိုးတက်ရရှိရေး အတွက် စည်းရုံးဆောင်ရွက်သွားရန်လည်း လို အပ်သည်။ အထောက်အပံ့ရရှိရေး ကြိုးပမ်း မှုတွင် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ကို နမူနာယူသင့်သည်။

တစ်ဖန် ဆင်းရဲခြင်း၊ ကျောင်းပညာသင်ယူ ခွင့်မရခြင်းမှာ ပြည်တွင်းလက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခ များကလည်း အဓိကတရားခံ ဖြစ်သည်။ ယခု အခါနိုင်ငံတော်အစိုးရသည် ပြည်တွင်းတိုင်းရင်း သားလက်နက်ကိုင် အဖွဲ့အစည်း (EAO) များနှင့် လည်း ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးနေပေရာ အလားအလာကောင်းများကို မြင်တွေ့နေရပြီ ဖြစ်သဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးရောင်ခြည် သန်းလာပြီ ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံငြိမ်းချမ်းသွားလျှင် ပြည်သူများ နေရာ မဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ ကူးပြောင်းနေထိုင်ခြင်း စသော ပြဿနာများလည်း လျော့ပါးသွားမည်ဖြစ်၍ ကလေးသူငယ် အလုပ်သမားပြဿနာကိုလည်း ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

အရေးကြီးဆုံးမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းသည် ပညာမသင်ကြားနိုင်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်း ရင်းဖြစ်ပြီး ပညာမတတ်ခြင်းသည်လည်း

အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်း ရင်းမြစ်ရာ နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် အခြေခံ လူတန်းစားများ၏ စားဝတ်နေရေး ပြေလည်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ဤအချက်ကိုနားလည်သိရှိလျက်နိုင်ငံတော် အစိုးရသည်လည်း ယခင်က SME ခေါ် အသေးစား နှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများ၏ ဖွံ့ဖြိုးရေးကိုသာ ထောက်ပံ့ပေး၍ တိုးတက်အောင် တွန်းအားပေး ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာမှ ယခုအခါ MSME ခေါ် အသေးစားထက်ငယ်သော အငယ်စား (Micro) လုပ်ငန်းများအား ထောက်ပံ့ပေးရေးကိုပါ ထည့်သွင်း ဆောင်ရွက်လာသည်ကို တွေ့မြင်နေရသဖြင့် ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးဆောင်ရွက်ချက်မှာ အားရဖွယ် ဖြစ်နေပြီဟုပင် ဆိုနိုင်သည်။

အကျိုးတရားတိုင်းတွင် အကြောင်းတရား ရှိစမြဲဖြစ်ရာ လိုချင်သောအကျိုး ရစေရန် လိုအပ်သောအကြောင်းတရားများကို ဖန်တီးခြင်း၊ မလိုလားအပ်သော ဆိုးကျိုးများ မပေါ်ပေါက်စေရန်

မလိုလားအပ်သော အကြောင်းတရားများကို ဖယ်ရှားရမည်မှာ လောကဓမ္မတာပင် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးကို အားလုံးက ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြရာ၌ နိုင်ငံတော် အစိုးရ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးက လက်တွဲညီညီဖြင့် ကလေးလုပ်သားများ ပေါ်ပေါက်နေရခြင်း၏ အရင်းခံအကြောင်းတရားများကို ဖယ်ရှား ကြရန်နှင့် ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာ၌ ကလေးလုပ်သားဘဝ၏ အနိဋ္ဌာရုံများကို အသိပညာပေးရန် ပြန်ကြားရေး၊ ပညာရေးနှင့် လူမှုဝန်ထမ်း စသော ဝန်ကြီးဌာနများက NGO၊ INGO နှင့် UNICEF စသော ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများနှင့် လက်တွဲဆောင်ရွက်သွားကြမည်ဟု ယုံကြည်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ခင်မောင်အေး



အံ့ဖွယ်ပါပဲ

ကျွန်တော့်ဇနီး၏ခြေထောက်ကို ခွဲစိတ်ကုသရန်အတွက် ဆေးရုံသို့ ရောက်လာကြ၏။ ဇနီးသည်ကို ဘီးတပ်ကုလားထိုင်တစ်လုံးပေါ်ထိုင်စေပြီး ချိန်းဆိုသော နေရာသို့ အရောက်တွင် သူနာပြုဆရာမက 'ချီးကျူးပါတယ်' ဟု ပြောသွား၏။ ကျွန်တော်တို့ တွန်းလာသော ဘီးတပ်ကုလားထိုင်တွင် 'မွေးလူနာ' ဟု စာတန်း တပ်ထားသည်ကို တွေ့မိလိုက်၏။ ကျွန်တော်တို့မှာ အသက် ၉၀ နှစ်နှင့် ၈၉ နှစ်ရှိကြသူများ ဖြစ်၏။



မော် (သန်လျင်)

ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ပေး သန့်လွင်ထွန်း (MPA)



ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများအပြားတွင် ကြုံတွေ့နေရသည့် ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာများ အကြောင်း၊ အိန္ဒိယ၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ ထိုင်း စသည့် နိုင်ငံများရှိ ကလေးအလုပ်သမားများအကြောင်း၊ ကလေးအလုပ်သမားဖြစ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းများနှင့် ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအတွက် အလေးထားဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာကို နိုင်ငံအများအပြားတွင် တွေ့ရှိနေရဆဲ ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းပါးသော နိုင်ငံများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ပိုမိုတွေ့ရလေ့ရှိသည်။ ယင်းဖြစ်ရပ်သည် ကလေးများ၏ ပညာသင်ကြားခွင့်ကို ရပ်တန့်စေသည်။ ကလေးငယ်တို့အပေါ်

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရဖြစ်စေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဖြစ်စေ၊ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာအရဖြစ်စေ နစ်နာမှု၊ ထိခိုက်မှုများ သို့မဟုတ် အမြတ်ထုတ် ခံရမှုများ ဖြစ်စေသည်။ သို့ရာတွင် အားလုံးက လက်ခံသဘောတူထားသည့် “ကလေးအလုပ် သမား” ဟူသော စကားရပ်၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆို ချက် မရှိသေးချေ။

နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရ မဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ အလုပ်သမား သမဂ္ဂများနှင့် ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာ ကို စိတ်ဝင်စားကြသော အဖွဲ့အစည်းများက အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုထားကြသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်များတွင် အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ရှိသူကို ကလေးဟု သတ်မှတ်ကြသော်လည်း နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံချင်း စီ၏ ကွဲပြားခြားနားသော ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ ထုံးစံများကြောင့် ကလေးဟု သတ်မှတ်သည့် အသက်အရွယ်ကို နိုင်ငံအလိုက် အမျိုးမျိုး သတ်မှတ်လေ့ ရှိကြသည်။

၁၈ ကြိမ်မြောက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လုပ်သားစာရင်းအင်းပညာရှင်များ ညီလာခံ မှ ချမှတ်ထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်များအရ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပုံစံများသည် အလုပ်လုပ်သော ကလေးများကို ကလေး လုပ်သားအဖြစ် သတ်မှတ်သည်ဟု ဆိုပါသည် -

- (က) အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များတွင် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီလုပ်ကိုင်ခြင်း

သို့မဟုတ်ညီအချိန်များ (ည ၆ နာရီမှ နံနက် ၆ နာရီ) တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်)

- (ခ) အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီလုပ်ကိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်)
- (ဂ) အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် တစ်ပတ်လျှင် ၂၄ နာရီထက်ပို၍ လုပ်ကိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်)
- (ဃ) အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် တစ်ပတ်လျှင် ၄၄ နာရီထက်ပို၍ လုပ်ကိုင်ခြင်း။

ကျန်ရှိသည့် ကလေးများကို ယင်းအစီရင် ခံစာတွင် ကလေးလုပ်သားအဖြစ် မသတ်မှတ်ဘဲ “ကလေးလုပ်သားမဟုတ်သည့် အလုပ်လုပ် နေသော ကလေးများ” ဟူ၍ သတ်မှတ်သည်။



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာ အဖွဲ့ (ILO) ၏ အစီရင်ခံစာအရ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကလေးသူငယ်စုစုပေါင်း ၁၅၂ သန်း (မိန်းကလေး ၆၄ သန်းနှင့် ယောက်ျားလေး ၈၈ သန်း) တို့သည် ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ ရောက်နေကြသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းတို့အနက် ထက်ဝက် နီးပါးရှိသော ၇၃ သန်းသည် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ထိခိုက်နိုင်သည့် အလွန်ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု သိရသည်။

အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြားရှိ ကလေးသူငယ်များအနက် အာဖရိကတိုက်တွင် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ အာရှပစိဖိတ်ဒေသတွင် ၅၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမေရိကတွင် ငါးရာခိုင်နှုန်း အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ၄ ဒသမ ၃ သန်းခန့်သော ကလေးသူငယ်များသည် အလွန်ဆိုးရွားသည့်ပုံစံဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းတို့ထဲတွင် အဓမ္မခိုင်းစေခံရခြင်း၊ စာချုပ်ဖြင့် ချည်နှောင်ခိုင်းစေမှု ခံထားရခြင်း၊ ကျေးကျွန်ဘဝရောက်နေခြင်း၊ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများအတွင်း တာဝန်ပေးစေခိုင်းခံနေရခြင်း၊ လူကုန်ကူးခံနေရခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စီးပွားဖြစ် အမြတ်ထုတ်ခံနေရခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာ အဖွဲ့ (ILO) ၏ မှတ်တမ်းများအရ ၇၀ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းတို့သည် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်နေကြပြီး ကျန်ကလေးသူငယ်များသည် ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းများ၊ သတ္တုတွင်းလုပ်ငန်းများ၊ ကျောက်ထုတ်လုပ်ငန်းများ၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ အိမ်အကူလုပ်ငန်းများ၊ ကုန်စုံ

ဆိုင်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များနှင့် ဟိုတယ်လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု သိရသည်။

သို့ရာတွင် ကလေးအလုပ်သမားများ၏ သုံးပုံနှစ်ပုံခန့် (၇၃ ရာခိုင်နှုန်း) သည် မိသားစုစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရပြီး ၂၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာ လုပ်ခလစာရယူပြီး လုပ်ကိုင်နေကြသည်ကို တွေ့ရသည်ဟု ဆိုသည်။ ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ရောက်ရှိနေကြသူများထဲတွင် ယောက်ျားလေးက မိန်းကလေးများထက် အရေအတွက်သာလွန်သည်ဟု ဆိုရသော်လည်း အိမ်တွင်းအကူ လုပ်သားကဏ္ဍတွင် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ မိန်းကလေးများ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်ဟု UNICEF က ဆိုသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၊ စာမတတ်သူ များပြားမှု၊ အလုပ်လက်မဲ့ ပေါများမှုနှင့် လူဦးရေ ထူထပ်များပြားမှုတို့ကြောင့် သန်းနှင့်ချီသော ကလေးများသည် ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ တွန်းပို့ခြင်း ခံကြရသည်။ Save The Children အဖွဲ့ကြီး၏ အစီရင်ခံစာအရ အိန္ဒိယတွင် အသက် ၁၄ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြား ကလေးသူငယ်များသည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ကလေးအလုပ်သမားများ၏ ၆၂ ဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်းသည် အတင်းအကျပ် ခိုင်းစေခြင်း ခံနေကြရသည်။ ယင်းတို့အနက် မိန်းကလေး ၃၈ ဒသမ ၇ သန်းခန့် ရှိပြီး ယောက်ျားလေး ၈ ဒသမ ၈ သန်းခန့် ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အစာအာဟာရလုံလောက်မှု မရရှိခြင်းကြောင့် ကြုံလို့နေသော ကလေးသူငယ်အရေအတွက် ၄၈ ဒသမ ၂ သန်းခန့် ရှိသည်ဟု Save The Children အဖွဲ့၏ “ကလေးသူငယ်ဘဝ ခိုးယူခံနေရခြင်း” အမည်ရှိ အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။ ယင်းအရေအတွက်သည် ကိုလံဘီယာနိုင်ငံ၏ လူဦးရေနှင့် တူညီနေသည်။



ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတွင်လည်း သန်းနှင့်ချီသော ကလေးသူငယ်များသည် အလုပ်ခွင်ထဲသို့ ရောက်ရှိနေကြသည်။ ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာသည် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၏ အရေးတကြီး ဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်နေသော်လည်း ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း မရှိသေးပေ။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ (ILO) ၏ ၂၀၁၁ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာအရ သန်းခန့်သော ကလေးသူငယ်များသည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ပြင် ၂ ဒသမ ၅ သန်းခန့်ရှိသော ကလေးသူငယ်များသည် သတ်မှတ်စံနှုန်းများနှင့် မကိုက်ညီသော အခြေအနေရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်များသို့ အဓမ္မ တွန်းပို့လုပ်ကိုင်စေခြင်းကို ခံနေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။

ယင်းအလုပ်အကိုင်များတွင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းလုပ်ငန်းများ၊ ချွန်ထက်စူးရှသော လက်နက်ကိရိယာများ ကိုင်တွယ်လုပ်ကိုင်ရသည့် လုပ်ငန်းများနှင့် အခြားဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုး ပါဝင်သည်။ သိကြား၊ ကြံ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည့် လုပ်ငန်းများတွင် အသက်ခြောက်နှစ်အရွယ် ကလေးအလုပ်သမားများကိုပင် တွေ့ရသည်ဟု အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ အမျိုးသားစာရင်းအင်းဌာန (NSO) ၏ ၂၀၁၅ ခုနှစ် လေ့လာချက်အရ ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြား ကလေးသူငယ် ၁၀ ဒသမ ၈၇ သန်းအနက် ၆ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သော ၆ ဒသမ ၉၂ သိန်းသည် အလုပ်လုပ်နေသော ကလေးများဖြစ်ပြီး ၂ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သော ၃ ဒသမ ၁၂ သိန်းသည် ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုသည်။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွင်လည်း ကလေးသူငယ် အမြောက်အမြားသည် အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ကိုင်နေရခြင်းနှင့် လိင်အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်းတို့ရှိနေသည်ဟု ဆိုသည်။ ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် ထိရောက်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့မည့် နည်းလမ်းများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ၂၀၁၅ ခုနှစ် အလုပ်သမားအင်အားစစ်တမ်းအရ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြားရှိ ကလေးသူငယ် ၁ ဒသမ ၁၃ သန်းသည် ကလေးအလုပ်သမား ဖြစ်နေကြသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ် လေ့လာချက်အရ

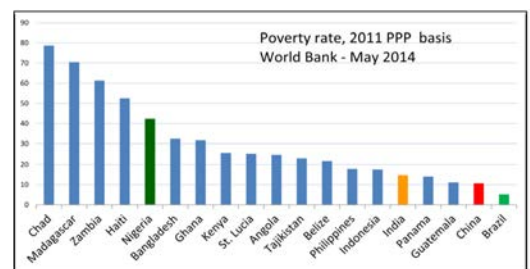
လာအိုနိုင်ငံ၏ လူဦးရေ ၅ ဒသမ ၈ သန်းအနက် သုံးသန်းခန့်မှာ အလုပ်လုပ်နေသူများ ဖြစ်ကြသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းတို့တွင် အသက် ၁၅ နှစ် အထက် ကလေးသူငယ်များလည်း ပါဝင်သည် ဟု ဆိုသည်။ ကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ လေ့လာချက် တစ်ရပ်အရ ၁ ဒသမ ၇၈ သိန်းမှာ ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေကြသည်ဟု သိရသည်။ ယင်းတို့အနက် သုံးပုံနှစ်ပုံမှာ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များ လုပ်ကိုင်နေ ကြရသည်ဟု ဆိုသည်။



ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတွင်လည်း ၄ ဒသမ ၇ သန်းသော ကလေးများသည် ကလေးအလုပ် သမားများ ဖြစ်နေကြသည်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် အနိမ့်ဆုံးအသက် သတ်မှတ်ချက်ကို ၁၄ နှစ်ဟု ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် စက်ရုံငယ်များ၊ အလုပ်ရုံငယ်များ၊ နေအိမ်အခြေပြု စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများ၊ အိမ်တွင်းအကူလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြသော အလုပ်သမားများ၏ ၉၃ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေ ကြသဖြင့် ယင်းအလုပ်သမား ဥပဒေများကို အကောင်အထည် ဖော်ရန်မှာမူ အခက်အခဲ ဖြစ်နေဆဲဟု သိရသည်။

ကလေး အလုပ် သမား ၏ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်များမှာလည်း ဒေသအလိုက်၊ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့စရိုက်၊ အဖွဲ့အစည်းများ အလိုက်နှင့် အစိုးရသတ်မှတ်ချက်များဟု အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေကြသည်။

ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာ၏ အခြေခံ အကြောင်းတရားမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုပင် ဖြစ် သည်။ သို့ဖြစ်၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ် သမားရေးရာအဖွဲ့ (ILO) နှင့် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့ကြီးတို့က ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျော့ချရေး မူဝါဒများချမှတ်ကာ ကလေးအလုပ်သမားဦးရေ လျော့ကျစေရေး အားထုတ်နေကြသည်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ် ကိန်းဂဏန်းများအရ ယူနိုဆက်ဖ်က ခန့်မှန်းသည်မှာ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံလူဦးရေ ၏ ၄၃ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်းသည် နိုင်ငံတကာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု သတ်မှတ်မျဉ်းအောက် ရောက် နေသည်ဟု ဆိုသည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ဘဏ် က သတ်မှတ်သော ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုနှုန်းကို အောက်ပါ ပုံပြဂရပ်တွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်-



မြို့ပြဖြစ်ထွန်းလာခြင်းနှင့် လူဦးရေတိုး တက်မှုနှုန်း မြင့်မားလာခြင်းတို့သည် ဆင်းရဲ နွမ်းပါးမှုကို တည်မြဲစေသည်ဟု ဆိုသည်။ ယူနို ဆက်ဖ်၏ ခန့်မှန်းချက်အရ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၏ လူဦးရေ တိုးတက်မှုနှုန်းသည် ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်မှ

၂၀၁၂ခုနှစ်အတွင်း၁ဒသမဂုရာခိုင်နှုန်းရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ မြို့ပြဒေသရှိ နိမ့်ကျသော လူနေမှု အဆင့်အတန်းနှင့် ကလေးငယ်များ၏လုပ်အားခ သက်သာမှုသည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုနှင့် ကလေး အလုပ်သမား အသုံးပြုမှုတို့ကို တာရှည်ဖြစ်ပေါ် စေသည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော မိသားစုများသည် ၎င်းတို့ ကလေးငယ်များ၏ လုပ်အားမှ ရရှိ သော အပိုဝင်ငွေဖြင့် မိသားစု၏ စားဝတ်နေရေး ကို ဖြည့်တင်းကြရသည်။

အထက်ပါအချက်များကို လေ့လာခြင်းဖြင့် နိုင်ငံအသီးသီးရှိ ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာ ၏ အခြေခံအရင်းအမြစ်နှင့် အဓိကအကြောင်း ရင်းမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုပင် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရနိုင် သည်။ ထို့ပြင် အောက်ပါအခြားအကြောင်းရင်း အချို့လည်း ရှိနေသည်ကို တွေ့ရသည်-

- (က) မိသားစု မျှော်လင့်ချက်များနှင့် ရိုးရာ ဓလေ့ထုံးစံများ၊
- (ခ) မသင်မနေရပညာရေးကို လက်လှမ်းမီ သင်ကြားရန်နှင့် နေ့ဘက်ထိန်းကျောင်း သည့်ဌာနများသို့ ရောက်ရှိရန် ကန့် သတ်မှုများ ရှိနေခြင်း၊
- (ဂ) ကလေးသူငယ်ဘဝ အလုပ်လုပ်ခြင်း ကြောင့်ရင်ဆိုင်ရမည့်ဘေးအန္တရာယ်တို့ ကို လျော့တွက် စဉ်းစားလေ့ရှိကြခြင်း၊
- (ဃ) အလုပ်သမားအခွင့်အရေးနှင့် ကလေး သူငယ်အခွင့်အရေးကို အလေးမထား သည့် အလုပ်ရှင်များ ရှိနေခြင်း၊
- (င) လူ့အသိုက်အဝန်းအတွင်း အမျိုးသမီး ငယ်များအတွက်အခွင့်အလမ်းနည်းပါး ခြင်း၊

- (စ) ဆီလျော်သက်ဆိုင်သည့် ဥပဒေများကို လွဲမှားစွာ စောင့်ကြည့်ကျင့်သုံးခြင်းနှင့် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းမှု အားနည်းခြင်း၊
- (ဆ) ပြည်တွင်းဥပဒေများတွင် ခြွင်းချက်များ များပြားလွန်းခြင်း၊

ကလေးသူငယ်တို့သည်
 မည်သည့်နိုင်ငံအတွက်မဆို
 အနာဂတ်၏
 သားကောင်းများဖြစ်ကြသည်။
 မည်မျှပင်ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့်
 မိသားစုမှ ကလေးတစ်ဦး
 ဖြစ်စေကာမူ စနစ်တကျ
 ပြုစုသင်ကြားပေးပါက
 ပညာတတ်တစ်ဦး
 ဖြစ်လာနိုင်သည်။
 တီထွင်ပညာရှင်တစ်ဦး
 ဖြစ်လာနိုင်သည်။
 ကြွယ်ဝချမ်းသာသူတစ်ဦး

(ဇ) ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာဖြစ်စဉ်နှင့် ဈေးနှုန်း သက်သာသည့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ ကို တောင်းဆိုသည့် စားသုံးသူများ အတွက် လုပ်သားစရိတ်သက်သာမှုကို အလေးပေးလာကြခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

မိဘများ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် လုံလောက်သော လုပ်ခလစာဝင်ငွေ မရရှိခြင်း ကြောင့် သားသမီးများမှာ ကလေးအလုပ်သမား များ ဘဝသို့ ရောက်ကြရသည်။ သို့ရာတွင် အလုပ်ကမ်းလှမ်းခံရသော ကလေးများမှာ လည်း လုပ်ခလစာ နည်းပါးစွာ ရရှိကြသည်။ ယူနိုဆက်ဖ်၏ ၁၉၉၇ ခုနှစ် “ကလေးအလုပ် သမားများ၏ အရင်းမြစ်များ” အစီရင်ခံစာတွင် ကလေးသူငယ်များသည် အမြတ်ထုတ်ရန် လွယ်ကူပြီး ဈေးပေါ်ခြင်းကြောင့် ကလေးအလုပ် သမားဘဝသို့ ရောက်ရှိကြခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။



ကလေးသူငယ်တို့သည် မည်သည့်နိုင်ငံ အတွက်မဆို အနာဂတ်၏ သားကောင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ မည်မျှပင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့် မိသားစုမှ ကလေးတစ်ဦး ဖြစ်စေကာမူ စနစ် တကျ ပြုစုသင်ကြားပေးပါက ပညာတတ်

တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ တီထွင်ပညာရှင် တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ကြွယ်ဝချမ်းသာသူ တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ တိုင်းပြည်ခေါင်း ဆောင်ကောင်းတစ်ဦးလည်း ဖြစ်လာနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်၍ မည်သည့်ကလေးမဆို ကျောင်း နေပညာသင်ကြားခြင်းကို စွန့်၍ အလုပ်သမား ဘဝသို့ ရောက်ရှိသွားကြမည်ကို မလိုလားကြ သဖြင့် နိုင်ငံအများအပြားသည် မိမိတို့နိုင်ငံ၏ ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအတွက် နိုင်ငံတကာ အကူအညီများရယူခြင်း၊ စီမံကိန်း များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ဖြင့် ကြိုးပမ်း လျက် ရှိကြသည်။ သို့တိုင်အောင် ကမ္ဘာပေါ်၌ ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာမှာ ကြီးမားနေ ဆဲပင် ဖြစ်သည်။

အဓိကအကျဆုံးနှင့် အရေးကြီးဆုံးအချက် မှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျှော့ချရေးနှင့် မသင်မနေရ ပညာရေးကို မဖြစ်မနေ အကောင်အထည် ဖော်ရန် ဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျှော့ချရန် ဆိုသည်မှာလည်း မသင်မနေရ ပညာရေးစနစ် ကို အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်သည်။ ကျောင်းထွက်နှုန်း လျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ လိုအပ်သည်။

စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံတစ်ခုတွင် ဆင်းရဲသောမိဘနှစ်ဦးက ကျောင်းဆရာမထံ လာပြီး ကလေး၏ကျောင်းစရိတ် မတတ်နိုင်သဖြင့် ကျောင်းထုတ်ရတော့မည်ဟု ပြောကြားရာ ဆရာမက ကလေး၏ ကျောင်းကုန်ကျစရိတ် အားလုံးကိုတာဝန်ယူပါမည်ဟုပြောလိုက်သည်။

ထိုအခါ မိဘများက ကလေးကို ကျောင်းထုတ်ပြီး ဝင်ငွေရသော အလုပ်လုပ်ခိုင်းမှသာ မိသားစု စားဝတ်နေရေး လုံလောက်မည့် အခြေအနေရှိနေပါသဖြင့် ကျောင်းမှ မဖြစ်မနေထုတ်ရပါတော့မည် ဟုပြောကြောင်း စာရေးသူကို ပြောပြခဲ့ဖူးသည်။ ယင်းပြဿနာမျိုးကို နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့် တာဝန်ရှိသူများက မည်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းသင့်သည်ကို နည်းလမ်းရှာပြီး အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်သည်။



တာဝန်ရှိသူများသည် ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးကို အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားပြီး စိတ်အားထက်သန်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်နေသည်ဟု ယူဆပါသည်။ ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအတွက် ဗဟိုအဆင့်၊ ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းဒေသကြီးအဆင့်၊ ခရိုင်အဆင့်၊



မြို့နယ်အဆင့် စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ဖွဲ့စည်းတာဝန်ပေးအပ်ထားသည့် ဌာနဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများကလည်း အစည်းအဝေးများ၊ ဆွေးနွေးပွဲများ တွင်သာ ဆွေးနွေးဟောပြောနေကြသည်ထက် အမှန်တကယ် လက်တွေ့ကျသည့် အကောင်အထည်ဖော်မှုများကို အစဉ်တစိုက် ကြိုးပမ်းနေကြရန် လိုသည်။

ကျောင်းတက်နိုင်ခွင့် ဆုံးရှုံးပြီး လမ်းပေါ်တွင် ရေသန့်ဘူး၊ ပန်း၊ အဆာပြေ စားစရာများ အော်ဟစ်ရောင်းချနေသည့် ကလေးငယ်များ၊ တောင်းရမ်းစားသောက်နေသည့် ကလေးငယ်များ၏ ဘဝပြဿနာများကို ကွင်းဆင်းလေ့လာ၍ လက်တွေ့ကျကျ ဖြေရှင်းပေးရန် ကြိုးပမ်းသင့်ပါသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးကို အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားပြီး အကောင်အထည်ဖော်ရန် စွမ်းဆောင်ရည်ရှိသောသူများကို ရွေးချယ်တာဝန်ပေးရန် လိုအပ်ပါကြောင်း တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

သန့်လွင်ထွန်း (MPA)

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ

သန်းစော (စီပီအေ)



ကမ္ဘာ့ အဆင်းရဲဆုံး နိုင်ငံများတွင် ကလေးလေးယောက်လျှင် တစ်ယောက်နှုန်း ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေကြောင်း၊ ကလေးများအတွက် လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းများ ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်းနှင့် ကလေးအလုပ်သမားများ ပပျောက်ရေးအတွက် နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့်အတူ အားလုံးပေါင်းစပ်ကာ ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကလေးအလုပ်သမားအစ

ကလေးအလုပ်သမားဘဝသည် စက်မှုထွန်းကားမီကာလမှ စတင်ခဲ့သည်။ ၁၉ ရာစုနှင့် ၂၀ ရာစု အစောပိုင်းတွင် ဆင်းရဲသော မိသားစုများမှ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးသူငယ် အများစုသည် အနောက်နိုင်ငံများနှင့် ယင်းနိုင်ငံများ၏ ကိုလိုနီနယ်မြေများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ ကြရသည်။

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၊ အိမ်တွင်းအခြေခံ တပ်ဆင်သည့်လုပ်ငန်းများ၊ စက်ရုံများ၊ မိုင်းတွင်း များ၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် သတင်းစာပို့ လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြရသည်။ အချို့ လုပ်ငန်းများသည် ညပိုင်း ၁၂ နာရီအတွင်း ဆောင်ရွက်ရသည့် ညဆိုင်းအလုပ်များတွင် လည်း လုပ်ကိုင်ကြရသည်။

ကမ္ဘာ့အနှံ့ရှိ ကလေးအလုပ်သမားများသည် အများအားဖြင့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း များတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရပြီး ကျေးလက်များ တွင်နေကာ ကျေးလက်စီးပွားရေးများကိုသာ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေကြသည်။ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ပညာသင်ရန် ကျောင်းများ ရှားပါးနေခြင်းက ကလေးအလုပ်သမားများဘဝ ရောက်နေခြင်း ၏ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်နေသည်။

ကလေးသူငယ်များ ပြည်တွင်းစစ်ဒဏ် ခံနေရခြင်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ခံနေကြ ရခြင်း၊ နည်းမျိုးစုံသော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် လူကုန်ကူးခံရခြင်းတို့က ကလေးအလုပ်သမား ဘဝ၊ ကလေးစစ်သားဘဝသို့ ရောက်အောင် တွန်းပို့ခံနေရသည်။ ကမ္ဘာ့ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကို အထောက်အကူဖြစ်စေ မည့် လူငယ်လူရွယ်နှင့် ကလေးများကို အလုပ် သမားအဖြစ် အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ဖွံ့ဖြိုးမှု နိမ့်ကျသည့် ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများတွင် ကလေး အလုပ်သမားများ ပိုမိုအသုံးပြုနေသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။

ကမ္ဘာ့အဆင်းရဲဆုံး နိုင်ငံများတွင် ကလေး လေးယောက်လျှင် တစ်ယောက်နှုန်း ကလေး အလုပ်သမားများအဖြစ် အလုပ်လုပ်နေကြရ

သည်။ အာဖရိကနိုင်ငံများတွင် အများဆုံး တွေ့ရပြီး ၂၀၁၇ ခုနှစ် စာရင်းများအရ အာဖရိက ဆာဟာရ (Sub-Saharan Africa) ဒေသတွင် ကလေးအလုပ်သမားများအများဆုံးတွေ့ရသည်။ အခြားနိုင်ငံများဖြစ်သည့် မာလီ (Mali)၊ ဘီနင် (Benin)၊ ချက်ဒ် (Chad) နှင့် ဂီနီယာဘစ်ဆော (Guinea Bissau) တို့တွင် အသက်အရွယ်အားဖြင့် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးအရွယ် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အလုပ်သမားဘဝဖြင့် ရပ်တည် နေကြရသည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ကောက်ကြောင်း



အသက်အရွယ် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးများထဲတွင် ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ရောက်ရှိရပုံကို ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ခန့်မှန်း တွက်ချက်မှုများက အရေးကြီးသော မီးမောင်း ထိုးပြမှုကြောင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်သာခဲ့ သည်။ သန်း ၁၆၀ ရှိသော ကလေးအလုပ်သမား များဘဝတွင် အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်အတွင်း ၈၉ ဒသမ ၃ သန်းရှိ၍ အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၄ နှစ် အတွင်း ကလေးငယ် ၃၅ ဒသမ ၆ သန်း၊ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးငယ် ၃၅ သန်း ရှိသည်ကို ကောက်ကြောင်း ဆွဲကြည့်နိုင်သည်။

အသက်အရွယ် ၁၂ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်နှင့် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးအလုပ်သမားဘဝများသည် ILO ၏ လေးနှစ်တစ်ကြိမ် အစီရင်ခံသည့် အစီရင်ခံစာ (၂၀၁၆-၂၀၂၀) တွင် ရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ် ကျဆင်းနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်အရွယ် ကလေးအလုပ်သမားဘဝသည် ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာမြင့်တက်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်ကို နောက်ကြောင်းပြန်၍ စိစစ်ဖို့ လိုနေသည်ဟု အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်အရွယ် ကလေးများသည် အန္တရာယ်များသော အလုပ်များ၏ ငါးပုံနှစ်ပုံခန့်ကို ကလေးအလုပ်သမားများဘဝအဖြစ် လုပ်ကိုင်ရပ်တည်နေရသည်။ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အရွယ် ကလေးအလုပ်သမားဘဝတွင် ကျား-မကွာခြားချက်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်ရာ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အရွယ် ကလေးများထဲတွင် ကျားဦးရေသည် မဦးရေထက် နှစ်ဆရှိနေသည်။



ကျေးလက်နှင့် မြို့ပြ ကလေးအလုပ်သမားဘဝကို ကြည့်ပြန်လျှင် ကျေးလက်ကလေးဘဝ

များသည် မြို့ပြထက် သုံးဆများပြားနေသည်ကို ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် စစ်တမ်းတွင် ပထမအကြိမ် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ အဓိကမှာ ကျေးလက်စီးပွားရေးကို အခြေခံသည့် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် ကလေးအလုပ်သမားများ ရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ILO ၏ ခန့်မှန်းချက်များ

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းများအပေါ် ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ လုပ်ဆောင်နေပါက ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် ကလေးဦးရေသန်း ၁၆၀ မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ၁၆၈ ဒသမ ၈ သန်းအထိ မြင့်တက်လာနိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းထားကြသည်။

ကလေးများအတွက် လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ထိထိရောက်ရောက် မကိုင်တွယ်ဘဲ လွဲချော်နေစဉ်က ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ၂၀၆ ဒသမ ၂ သန်း ရှိခဲ့သည်။ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးများ ရှိသော်လည်း ပေါ့လျော့စွာ ကိုင်တွယ်မှု၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုတိုးပွားလာခြင်းတို့ကြောင့် ၁၆၈ ဒသမ ၈ သန်းအထိ ရှိနိုင်သေးသည်။ လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ထိရောက်မှု အထိုက်အလျောက် ရှိလာလျှင် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ၁၄၄ ဒသမ ၉ သန်းအထိ ကျဆင်းနိုင်သည်ဟု ILO က ခန့်မှန်းထားသည်။

ကလေးအလုပ်သမားများ၏ လုပ်ငန်းကို ကဏ္ဍအလိုက်ကြည့်လျှင် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် ၇၀ ဒသမ ၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဝန်ဆောင်မှုကဏ္ဍတွင် ၁၉ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် စက်မှုကဏ္ဍတွင်

၁၀ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်း ရှိနေသည်ကို ပြသနေသည်။ မိသားစုအလုပ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် ရှိနေပြီး စက်ရုံအလုပ်ရုံ လုပ်သား/ကိုယ်ထူကိုယ်ထ လုပ်ငန်းများဖြင့် ကလေးအလုပ်သမား ၁၀ အသီးသီးကို ဖြတ်သန်းနေကြရသည်။ လက်ရှိ ကလေးအလုပ်သမား သန်း ၁၆၀ ထဲမှာပင် ၇၉ ဒသမ ၀ သန်းသည် ဘေးအန္တရာယ်များသော လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နေကြရသည်။

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှစ၍ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်အထိ လေးနှစ်တစ်ကြိမ် ကလေးသူငယ် လုပ်သားများ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုအရေးကို လျှပ်တစ်ပြက် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်နေသော အလုပ်များတွင် လုပ်ကိုင်နေရသည်ကို အောက်ပါဇယားတွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းများ အားကောင်းလာလျှင် ကလေးလုပ်သားဦးရေ ကျဆင်းနိုင်သည်။

ဦးရေ (သန်း)

ခုနှစ်	၂၀၀၀	၂၀၀၄	၂၀၀၈	၂၀၁၂	၂၀၁၆	၂၀၂၀
ကလေးလုပ်သား	၂၄၅.၅	၂၂၂.၃	၂၁၅.၂	၁၆၈.၀	၁၅၁.၆	၁၆၀.၀
အန္တရာယ်ကျ ကလေးလုပ်သား	၁၇၀.၅	၁၂၈.၄	၁၁၅.၃	၈၅.၃	၇၂.၅	၇၉.၀

၂၀၁၆ ခုနှစ်မှစ၍ ကလေးလုပ်သားဦးရေ ရပ်တန့်လာနေသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ ILO ၏ အစီရင်ခံစာပါ အချက်များတွင် ဒေသအုပ်စုအလိုက် အချက်အလက်များအရ အာရှ၊ ပစိဖိတ်၊ လက်တင်အမေရိက၊ ကာရစ်ဘီယံဒေသများတွင် အလုပ်သမားဘဝ ဦးရေသည် ၂၀၀၈ ခုနှစ်ကတည်းက မှန်မှန်တိုးလာနေသည်ဟု သုံးသပ်ထားသည်။ ဆပ်ဆာဟာရ အာဖရိက ဒေသများတွင် ကလေးအလုပ်သမားဘဝ အခြေအနေသည် နားလည်ရန် ခက်ခဲနေသေးသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ဂယက်

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် ဝင်ငွေနည်းပါးသည့် မိသားစုနှင့် ကလေးလုပ်သားဘဝဖြင့် မှီခိုနေရသည့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ကမ္ဘာအနှံ့ ရှိခဲ့သည်။ ကပ်ရောဂါသည် ခန့်မှန်းခြေ ၁၄ ဒသမ ၂ သန်းသော ဝင်ငွေနည်းပါးသည့် မိသားစုကို ထိခိုက်စေခဲ့သည်။ မိသားစုသာမက ကလေးလုပ်သားများ၏ ဝင်ငွေဆုံးရှုံးမှု၊ အလုပ်အကိုင်ဆုံးရှုံးမှုများကို ခံစားနေရသည်။ မိသားစုအတွင်း

မှ ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးများသည်ပင် ကပ်ရောဂါကြောင့် ကျောင်းခေတ္တပိတ်ထားစဉ် ဝင်ငွေရသော အလုပ်များကို ကျောင်းထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ကြရသည့်သာဓကများတွေ့ရသည်။

လူ့အခွင့်အရေး စောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့များ ၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ ဂါနာ၊ နီပေါနှင့် ယူဂန္ဓာ နိုင်ငံများတွင် ကလေးငယ်များသည် ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း တစ်နေ့လျှင် အလုပ်လုပ်ချိန် ၁၀ နာရီမှ ၁၆ နာရီအထိ လုပ်ကာ လုံလောက် သော စားနပ်ရိက္ခာများ ရရှိရေးအတွက် အလုပ် လုပ်နေကြရသည်။



အနောက်အာဖရိကနိုင်ငံ ရှစ်နိုင်ငံတွင် ကပ်ရောဂါကြောင့်ကျောင်းပိတ်နေချိန်များတွင် ကလေးအလုပ်သမားဘဝဖြင့် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း ပြုနေကြရသည်ကို စစ်တမ်းများ တွင် ဖော်ပြထားသည်။ မိသားစုလုပ်ငန်းများကို ကူညီပေးရခြင်း၊ အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းများ၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ၊ မိုင်းတွင်းလုပ်ငန်းများ တွင် လုပ်ကိုင်နေခြင်းဖြင့် ကျောင်းများပိတ် ထားစဉ် ကလေးသူငယ်များ ပြင်ပထွက်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းကို မကြီးကြပ်၊ မစောင့် ရှောက်နိုင်စေခြင်း အကြောင်းများကြောင့်

ကိုဗစ်ကာလ မိသားစုအတွင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင် လုပ်ငန်းများမှာပင် ကလေးငယ်များ အလုပ် သမားဘဝကို တဖြည်းဖြည်း ရောက်လာ နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

ကပ်ရောဂါခံစားနေရခြင်း၊မိသားစုလုပ်ငန်း များတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေရခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင် မိသားစုလုပ်ငန်းများဖြစ်သော စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး၊ တစ်နိုင်ငံတစ်ပိုင် သတ္တုတူးဖော်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ရာမှပင် အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အရွယ် ကလေးများ

မိသားစုဝင်ငွေ
 တိုးတက်ရရှိရေး၊
 စာသင်ကျောင်းများ
 လုံလုံလောက်လောက်
 ဖွင့်ပေးနိုင်ခြင်းနှင့်
 ကလေးအလုပ်သမားဥပဒေ
 ပြဋ္ဌာန်းပေးနိုင်ခြင်းကသာ
 ကလေးအလုပ်သမားဘဝ
 ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း
 ကျဆင်းခြင်းကို
 ဆောင်ရွက်နိုင်မည်
 ဖြစ်သည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝဖြင့် ရပ်တည်ရကာ ပညာသင်ခွင့်များပါ ဆုံးရှုံးရသည်ကို ကိုဗစ်-၁၉ နောက်ဆက်တွဲ ဂယက်အဖြစ် ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများတွင် ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့လာနေရသည်။

အကြောင်းရင်းရှာ ပြဿနာဖြေရှင်း



လုပ်ငန်းကဏ္ဍ အမျိုးအစားနှင့် လုပ်ငန်းခွဲများတွင် ကလေးအလုပ်သမားများ ဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ရှိသည့် အလုပ်စာရင်းများကို ရေးဆွဲပြုစုရမည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း ကလေးအလုပ်သမားဥပဒေများ ပြဋ္ဌာန်းပေးနိုင်ခြင်းက ကလေးအလုပ်သမားဘဝမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကာ အကြမ်းဖက်စေခိုင်းမှု၊ မတရားဖိနှိပ်စေခိုင်းမှုနှင့်အတူ လုပ်အားတန်ဖိုးအပေါ် အချိန်နှင့် ငွေပါ အမြတ်ထုတ် လုပ်ဆောင်နေမှုများကိုလည်း ကာကွယ် တားဆီးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ရောက်နေခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ ကလေးငယ်များ ပညာသင်ခွင့် ဆုံးရှုံးမှုကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။ စာသင်ကျောင်းများ လုံလောက်စွာ မရှိမှု၊

မိသားစု အလုပ်အကိုင်များတွင် အစဉ်အလာအတိုင်း ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေမှု၊ မိသားစုဝင်ငွေ ရရှိသောလုပ်ငန်းများတွင် ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်နေမှု၊ ပညာသင်စရိတ် မတတ်နိုင်မှုတို့ကလည်း အလုပ်သမားဘဝသို့ တွန်းပို့ရာ ရောက်နေသည်။

ယင်းပြဿနာကိုဖြေရှင်းရာမှာလည်း အခမဲ့ ပညာရေးစနစ် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းကသာ အဓိကကျနေသည်။ အခမဲ့ ပညာရေးစနစ် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးတိုင်း ကျောင်းအပ်နှံစေပြီး ကျောင်းထွက်နှုန်း လျော့ကျစေခြင်းဖြင့် အလုပ်သမားဘဝ ရောက်ရှိနေမှုကို ဟန့်တားစေနိုင်သည်။

ကျောင်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း၊ ကျောင်းနေနှုန်း ပိုမိုမြင့်မားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း စသည့် ပညာရေးမူဝါဒများသည် ကျေးလက်နေ တောင်သူလယ်သမားများ၏ သားသမီးများ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော အလုပ်သမားများ၏ သားသမီးများ၊ ဝင်ငွေနည်းပါးသော မိသားစုများ၏ သားသမီးများ ပညာသင်ခွင့် ပိုမိုမြင့်မားလာစေပြီး ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အထောက်အကူပြုနေမည် ဖြစ်သည်။ ကလေးအလုပ်သမားများသည် အန္တရာယ်ရှိသည့် အလုပ်များတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရပြီး အသက်အားဖြင့် ၁၈ နှစ်နှင့်အောက် ကလေးများပင် ရှိနေသဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကို စောင့်ရှောက်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ရောက်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်း များစွာရှိသည်။ ရာသီဥတု

ပြောင်းလဲမှု၏ အကျိုးဆက်ကြောင့် ရေကြီး ရေလျှံခြင်း၊ မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း၊ မုန်တိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် ဒီရေ လှိုင်းများ မြင့်တက်ခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ ငလျင် လှုပ်ခြင်း စသည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်နေခြင်းသည် စားနပ်ရိက္ခာ ရှားပါးမှု ကို ဖြစ်စေပြီး ဖူလုံမှုမရှိသည့် အကျိုးဆက်များ ကြောင့် ကလေးသူငယ်များ ပညာသင်ကြားနိုင် သည့် အခွင့်အလမ်းများမရှိဘဲ အရွယ်မတိုင်မီ အလုပ်ခွင်၌ ဝင်ငွေရှာဖွေခြင်း အလုပ်သမား အဖြစ် အသုံးပြုခံနေကြရသည်။



မိသားစုဝင်ငွေ တိုးတက်ရရှိရေး၊ စာသင် ကျောင်းများ လုံလုံလောက်လောက် ဖွင့်ပေးနိုင် ခြင်းနှင့် ကလေးအလုပ်သမားဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်း ပေးနိုင်ခြင်းကသာ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း ကျဆင်းခြင်းကို ဆောင်ရွက် နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ပပျောက်ရေး၊ ပညာသင်ခွင့်များ ရရှိရေးနှင့် ကလေးများ၏ ဘဝအနာဂတ် လှပရေးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများစုတွင်

ကြီးမားသောစိန်ခေါ်မှု ဖြစ်သကဲ့သို့ ရေရှည် ဆောင်ရွက်ရမည့် အမျိုးသားရေးတာဝန်ပင် ဖြစ်သည်။



နိုင်ငံအုပ်ချုပ်သည့် အစိုးရသာမက အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမား ပေါင်းစပ်ကာ ကမ္ဘာ့ နိုင်ငံပေါင်းစုံ ပါဝင်နိုင်သည့် သင့်လျော်ကောင်း မွန်သော လုပ်ငန်းခွင် အစီအစဉ် (Decent Work Country Program) ချမှတ်၍ ကလေးအလုပ် သမားများဘဝကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ကိစ္စများ၌ စဉ်းစားကြခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ အနာဂတ်ကောင်းမွန်ဖို့ ဆောင်ရွက်ကြရပါ မည်။

သန်းစော (စီပီအေ)

Ref: ILO, UNICEF 2021.

Child Labour. Global Estimates 2020.
Trends and The Road Forward.

ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနိုင်ငံ

စောနိုင် (အသုံးချဘောဂဗေဒ)



ပျော်ရွှင်မှုဆိုသောအရာ ဘောဂဗေဒနယ်ပယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာသည်မှာ ဆယ်စုနှစ် သုံးလေးခု ကြာမြင့်ခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွက် ကမ္ဘာ့အပျော်ရွှင်ဆုံးနိုင်ငံများ၏ ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်း ရမှတ်များအကြောင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော အကျပ်အတည်း အမျိုးမျိုးကို ဖြေရှင်းပြီး ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အလေးထား ထည့်သွင်းစဉ်းစား လုပ်ဆောင်ကြ ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အားလုံး ပျော်ရွှင်မှုကို လိုချင်ကြ၏။ တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် အကျပ်အတည်း အခက်အခဲများ တိုးတိုးလာနေသည့် ယခုကဲ့သို့ အချိန်ကာလတွင် “ပျော်ရွှင်မှု” သည် အလွန်ရှားပါးသည့် ကုန်စည် သဖွယ် ဖြစ်နေသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျေနပ်မှုဖြစ်သည့် ပျော်ရွှင်မှုကို ရနိုင်သလောက် ကျွန်တော်တို့ ရှာဖွေနေကြသည်။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက် ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အယူအဆအမျိုးမျိုးဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခဲ့ကြသည်။ နှစ်လိုဖွယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံဟု ဆိုသည်။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုနှင့် ဘဝ အဓိပ္ပာယ်များ၊ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်သည့် လေးနက်သော အာရုံခံစားမှုတို့ ပေါင်းစပ် ဖြစ်ပေါ်မှုဟုလည်း ယူဆကြသည်။

ကျန်းမာခြင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊ ဥစ္စာဓန ပိုင်ဆိုင်ခြင်းတို့နှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ ဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့နေရသည့် အခြေအနေများမှဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု ဆိုသူများ ရှိသကဲ့သို့ သိပ္ပံပညာ အကိုးအကားများဖြင့် လူတို့၏ဦးနှောက်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု လက်ခံသူများလည်း ရှိသည်။ မည်သို့ပင် လက်ခံထားစေကာမူ “ပျော်ရွှင်မှု” ဆိုသောအရာဘောဂဗေဒနယ်ပယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့သည်မှာ ဆယ်စုနှစ် သုံးလေးခုပင် ကြာမြင့်ခဲ့ပြီ။

အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရဖြင့် ဟက်ပီးနက်စ် အီကော့နောမစ် (Happiness Economics) ဟု ဖော်ပြထားသော “ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ”



ဟူသည် ဘောဂဗေဒ၏နယ်ပယ် ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာမှုသရုပ်ကို ပြနေသည်။ ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒဟု ဆိုသဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် စီးပွားရေး ဆက်စပ်ပတ်သက်မှုဟု ဆိုနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ပထမဦးစွာ ပျော်ရွှင်ခြင်းဟူသော စိတ်ခံစားမှု၊ ထိုစိတ်ခံစားမှုမျိုးဖြစ်စေသည့် အကြောင်းတရားများ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားစရာများ ရှိလာလိမ့်မည်။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေသည်ဟု ပုံသေမှတ်ယူနိုင်ပါသလား။ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အမြဲတမ်း မှန်ကန်မှုမရှိသည်ကို နေ့စဉ်ဘဝ လက်တွေ့အခြေအနေများမှာပင် သိရှိနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုသည် လူတို့၏ ဥစ္စာဓန ပိုင်ဆိုင်မှုအပေါ် လုံးလုံးလျားလျား မူတည်မှုမရှိနိုင်ပေ။ လူတစ်ယောက်၏ ပျော်ရွှင်မှုသည် ဆက်စပ်သောပတ်ဝန်းကျင် ရှိသူများနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။ ပျော်ရွှင်မှုရှိသောသူများသည် ၎င်းတို့၏အဖိုးတန်အချိန်များကိုမိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပျော်ရွှင်တက်ကြွစွာ အသုံးပြုရင်း ကုန်ဆုံးတတ်ကြပြီး အခြားသူများနှင့်လည်း ကောင်းမွန်သည့် လူမှုဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နိုင်ရန် အမြဲအားထုတ်နေတတ်သည်ဟု သုတေသနပြုချက်များတွင် လေ့လာရသည်။

ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ဘောဂဗေဒဘာသာရပ်တို့ ဆက်စပ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ခြေရာကောက်ကြည့်သည့်အခါ ဗြိတိသျှ ဒဿနပညာရှင် ဂျေရမ်းမီဘန်သန် (Jeremy Bentham) ၏ စိတ်ကျေနပ်မှုဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှု “Utilitarian Approach” ကို

တွေ့ရသည်။ ဘောဂဗေဒပညာရှင်များကလည်း ကုန်ပစ္စည်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ စားသုံးခြင်းမှ ရရှိသော စုစုပေါင်းကျေနပ်မှုကို တိုင်းတာသည့် အခါ ယူတယ်လတီ (Utility) ဟူသော ဝေါဟာရကို အသုံးပြုသည်။

ထို့ကြောင့်ဘောဂဗေဒတွင် Utility ဝေါဟာရကို စိတ်ကျေနပ်မှုရခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ကုန်စည်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကိုစားသုံးခြင်း (အသုံးပြုခြင်း) ဖြင့်လိုအပ်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝ၍ ကျေနပ်မှုရရှိသည့် အာနိသင်ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် လူတို့ ပျော်ရွှင်မှု ရရှိစေရန်၊ ဝင်ငွေမြင့်မားရန် လိုအပ်သည်။ ဝင်ငွေမြင့်မားမှုသည် လူနေမှုအဆင့်အတန်း မြင့်မားမှုနှင့် တူညီသည်။ စီးပွားရေးတိုးတက်ကာ ဘဝတွင် ပျော်ရွှင်မှု ပိုမိုရရှိမည်ဟူသော အယူအဆ ဖြစ်လာသည်။

အားလုံးသည် ပျော်ရွှင်မှုကို လိုချင်ကြသည်။ ဘောဂဗေဒ ဘာသာရပ်ထဲတွင်လည်း ပျော်ရွှင်မှုကို မည်သို့ ရှာဖွေကြမည်နည်း။ ထိုမေးခွန်းဖြေဆိုနိုင်ရန် အလွယ်ကူဆုံး နည်းလမ်းအဖြစ် လူအများကို မေးခွန်းများမေးမြန်း၍ အချက်အလက်စုဆောင်းခြင်း ပြုလုပ်ရန်လိုမည်။ လူအများက ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ပြောထားသည့် ပျော်ရွှင်သော စိတ်ခံစားမှု၊ ထိုစိတ်ခံစားမှုနှင့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အပြုအမူဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ဆက်စပ်မှုကို ဖော်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေသည်ပင် ပညာရှင်များ၏ စိတ်ဝင်စားသည့် ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒဟု အမည်ပေးထားသည့် နယ်ပယ်ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်မှုကို လူတိုင်း နှစ်သက်လက်ခံကြသော်လည်း လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေ

ဆိုသည့် စကားအတိုင်း ပျော်ရွှင်မှုအပေါ် ထားရှိသည့်သဘောထား၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆတို့သည် ထပ်တူကျ တူညီနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေသော အချက်များသည် ကွဲပြားမှုများ ရှိနိုင်သည်။

အမေရိကန်ဘောဂဗေဒပညာရှင် ရစ်ချက် အီစတာလင် (Richard Easterlin) ၏ “ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ” နှင့် ပတ်သက်သည့် လေ့လာမှုများ

ယနေ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများသည်
 ပြဿနာဟောင်းများနှင့်အတူ
 ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၊
 ကပ်ရောဂါများ
 ကူးစက်ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပေါ်မှုကဲ့သို့
 စိန်ခေါ်မှုအသစ်များ
 အဆက်မပြတ် ရင်ဆိုင်နေရသည်။
 ထိုအခြေအနေများအားလုံးသည်
 ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသားတို့ကို
 ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ဝေးအောင်
 တွန်းထုတ်သကဲ့သို့
 ဖြစ်နေသည်။

ခြင်း (Environmental Conservation) ဟူသော မဏ္ဍိုင်ကြီး (၄) ရပ်ရှိသည်။ နယ်ပယ်အားဖြင့် လူနေမှုအဆင့်အတန်း၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူမှုဝန်းကျင်၊ တက်ကြွစွာ လုပ်ဆောင်မှု၊ အချိန်အသုံးပြုမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချမ်းသာမှု၊ ကောင်းမွန်သော အုပ်ချုပ်ရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုကြံ့ခိုင်စွမ်းနှင့် မြှင့်တင်ရေး ဟူ၍ ကိုးခု ရှိသည်။

၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီး၏ အထွေထွေညီလာခံကြီးက စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့်ပျော်ရွှင်မှု (GNH) အယူအဆကို လက်ခံခဲ့၊ အတည်ပြုခဲ့ပြီး ပျော်ရွှင်မှု၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဦးတည်သော ဘက်စုံချဉ်းကပ်မှုဆီသို့ (Happiness: Towards a Holistic Approach to Development) ဟူသော အကြောင်းအရာကို အတည်ပြု သတ်မှတ်ပေးခဲ့သည်။

၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလတွင် ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင်များ၊ ပညာရှင်များ၊ အရပ်ဘက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ခေါင်းဆောင်များနှင့် ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်များကို ဖိတ်ကြား၍ ကုလသမဂ္ဂ အဆင့်မြင့် အစည်းအဝေးကို ပြုလုပ်ကာ စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်း (GNH Index) ဖြစ်ပေါ်လာရေးအတွက် ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်းသည် နယ်ပယ်ကိုးခုအောက်တွင် အမျိုးအစားခွဲခြားထားသော ညွှန်းကိန်း ၃၃ ခုမှ တွက်ချက်ထားသည့် တစ်ခုတည်းသော ကိန်းဂဏန်း အညွှန်းကိန်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

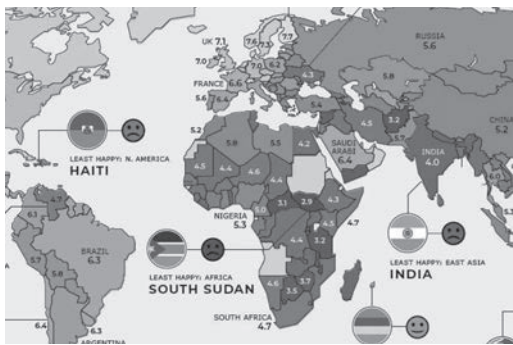
စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်း (Gross National Happiness

Index) ကို အသုံးပြု၍ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီးသည် ပထမဦးဆုံး ကမ္ဘာ့ပျော်ရွှင်မှု အစီရင်ခံစာ (World Happiness Report-WHR) ကို ၂၀၁၂ ခုနှစ်က ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ ကုလသမဂ္ဂ၏ ကမ္ဘာ့ပျော်ရွှင်မှု အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်မှုသည် ယခုနှစ်ဆိုလျှင် ဆယ်စုနှစ် တစ်ခုပင်ရှိခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ ယခု ၂၀၂၂ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ပျော်ရွှင်မှု အစီရင်ခံစာထဲတွင် ပါရှိသော ကမ္ဘာ့အပျော်ရွှင်ဆုံးနိုင်ငံ ၂၀ စာရင်း၏ထိပ်ဆုံး၌ ဖင်လန်၊ ဒိန်းမတ်၊ အိုက်စလန်နိုင်ငံတို့ကို တွေ့ရသည်။

စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်းရမှတ်အနိမ့်ဆုံးသုံးနိုင်ငံတွင် အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံ၊ လက်ဘနွန်နိုင်ငံနှင့် ဇင်ဘာဘွေနိုင်ငံတို့ ပါဝင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်းရမှတ် ၄၃၉၄ ဖြင့် အမှတ်စဉ် ၁၂၆ တွင် ရှိနေသည်။ ထူးခြားချက်မှာ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအင်အားကြီး အမေရိကန်နိုင်ငံသည် အပျော်ရွှင်ဆုံးနိုင်ငံအဆင့် ၁၆ တွင် ရှိပြီး ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး ဒုတိယအကြီးဆုံး တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး တတိယအကြီးဆုံး ဂျပန်နိုင်ငံတို့ကို အပျော်ရွှင်ဆုံး နိုင်ငံ ၂၀ စာရင်း၌ မတွေ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒကို လေ့လာရာတွင် မူဝါဒချမှတ်သူများအတွက်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာ သင်ခန်းစာများ တွေ့ရသည်။ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု အဆက်မပြတ် ထုတ်လုပ်နိုင်သော စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်း မြင့်မားသည့် နိုင်ငံများသည် ၎င်းတို့၏ နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများကို ပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင်မည်ဟု သေချာပေါက် မပြောနိုင်ပေ။ ယခု ၂၀၂၂ ခုနှစ် ကုလသမဂ္ဂ အစီရင်ခံ

စာ၏ ကမ္ဘာ့အပေါ်ချွင်ဆုံး နိုင်ငံများစာရင်း ထိပ်ဆုံး၌ ရပ်တည်နေသည့် ဖင်လန်နိုင်ငံသည် ပြည်တွင်းထုတ်လုပ်မှု (ဂျီဒီပီ) အရ ကြည့်ပါက အဆင့် ၄၄ (ref: www.worlddata.info) တွင် သာ ရှိနေသည့်အချက်က သက်သေပြနေသည်။



ကောင်းမွန်သော စီးပွားရေးပေါ်လစီများ နှင့်အတူ နိုင်ငံသားတို့၏ သက်သာချောင်ချိရေး အစီအစဉ်များ မြှင့်တင်နိုင်ရေးကိုပါ အာရုံစိုက် သင့်သည်။ နိုင်ငံသားတစ်ဦးသည် ကောင်းမွန် သော ကျန်းမာရေး အခြေခံအဆောက်အအုံနှင့် သန့်ရှင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် မှီခိုရသည့် ရလဒ်များမှတစ်ဆင့် ပျော်ရွှင်မှုရရှိနိုင်သည်ကို လည်း သတိပြုသင့်သည်။

ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်များတွင် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း ပံ့ပိုးသည့်အစီအစဉ်များ၊ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အစီအစဉ်များ ထည့်သွင်းပေးခြင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း စည်းလုံးညီညွတ်မှု တည်ဆောက်ပေးခြင်း၊ အများပြည်သူရေးရာ ကိစ္စများတွင် ပြည်သူ့လူထု ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို အားပေးသည့် မူဝါဒများ ချမှတ်ပေးခြင်းတို့သည်လည်း

နိုင်ငံသားများ၏ ပျော်ရွှင်မှုအဆင့်ကို ပိုမိုမြင့်မား
လာစေသည်ဟု အကြံပြုကြသည်။

ယနေ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများသည် ပြဿနာ
ဟောင်းများနှင့်အတူ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၊
ကပ်ရောဂါများ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပေါ်မှုကဲ့သို့
စိန်ခေါ်မှုအသစ်များ အဆက်မပြတ် ရင်ဆိုင်နေ
ရသည်။ ထိုအခြေအနေများအားလုံးသည်
ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသားတို့ကို ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ဝေးအောင်
တွန်းထုတ်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။



ရင်ဆိုင်နေရသော ရှုပ်ထွေးလှသည့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး ပြဿနာများအပါအဝင် အကျပ်အတည်း အမျိုးမျိုးကို ဖြေရှင်းရာတွင် နိုင်ငံအစိုးရများသည် မူဝါဒဒီဇိုင်းများ ရေးဆွဲရာ၌ ပျော်ရွှင်မှုဟူသော အချက်ကို အဓိက အလေးထား ထည့်သွင်းစဉ်းစား လုပ်ဆောင်နိုင်မှသာ နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများ၏ မျက်နှာပေါ်တွင် အပြုံးရိပ်ဆင်နိုင်စွမ်း ရှိလာမည်။ နိုင်ငံများကြားတွင် လည်း စစ်လက်နက်သံ တိုးတိတ်လာနိုင်ပေလိမ့်မည်။

စောနိုင် (အသုံးချဘောဂဗေဒ)

Ref : <https://www.economicshelp.org>

ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှု၊ အလွတ်သဘော အစည်းအဝေးများနှင့် မန်နေဂျာများ၏ ကျဆုံးခန်း

ဆန်းသစ်အောင်
 (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)



လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် အခက်အခဲများ၊ ပဋိပက္ခများအကြောင်း၊ အထက်
 အရာရှိနှင့် လက်အောက်ငယ်သားတို့၏ သဘောထား၊ အမြင် ကွဲလွဲတတ်ပုံများအကြောင်းနှင့်
 အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ထားဖြင့် အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း
 ရေးသားထားသည်။

လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ရတဲ့ ပဋိပက္ခတွေရဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းဟာ
 ဘာလဲလို့မေးလိုက်တိုင်း 'ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံပြောဆိုမှု အားနည်းလို့' ဆိုတဲ့ အဖြေပဲ
 ထွက်လာပါတယ်။ "အလုပ်ရှင်က ဒါမှမဟုတ် အထက်အရာရှိကပေးတဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေက

မရှင်းလင်းဘူး၊ အဓိပ္ပာယ် နှစ်ခွဲထွက်နေတယ်"။
"လက်အောက်ဝန်ထမ်းတွေက စကား နား
မထောင်ကြဘူး"။ "အဖွဲ့သားတွေကိုတစ်ယောက်
နဲ့တစ်ယောက် စကားပြောခိုင်းတာကိုပဲ မပြော
ချင်ကြဘူး" စတဲ့ဆင်ခြေတွေပေးတတ်ကြတယ်။

အများစုကတော့ ပဋိပက္ခတွေဟာ
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု
နည်းလို့ ဖြစ်ရတယ်လို့ ယုံကြည်တာပါပဲ။ ဒါဟာ
မမှန်ပါဘူး။ တကယ်တော့ အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့
ဖွဲ့စည်းပုံအရ ဌာနတစ်ခုနဲ့တစ်ခု၊ ဌာနခွဲတစ်ခုနဲ့
တစ်ခုမှာ လုပ်ငန်းသဘာဝအရ မတူညီတာရယ်၊
အဲဒီလိုမတူညီလို့ ကိုယ့်ဌာနအကျိုး၊ ဌာနခွဲ
အကျိုးကို ကြည့်ကြရင်းနဲ့ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားကို
ကာကွယ်လိုကြတာတွေကြောင့် ပဋိပက္ခ ဖြစ်
ကြရတာပါ။

အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ဝန်ထမ်းအားလုံး
အတွက် တာဝန်သတ်မှတ်ချက်၊ လုပ်နည်း
သတ်မှတ်ချက်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့
သူ့တာ ကိုယ့်တာ၊ သူ့စည်း ကိုယ့်စည်း ဆိုတာ
ရှိလာတယ်။ သူ့လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ကိုယ့်လုပ်ပိုင်ခွင့်
ဆိုတာလည်း ရှိလာပါတယ်။ လူ့သဘာဝအရ
လည်း ကိုယ့်လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ကိုယ် အပြည့်အဝ
သုံးချင်ကြတယ်။ ကိုယ့်လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို အထိပါး
မခံချင်ကြဘူး။

အဲဒီတော့ တစ်မိုးတည်းအောက်မှာ နေနေ
ကြပေမဲ့၊ ခြံဝင်းအကျယ်ကြီးမှာ အိမ် အကြီးကြီး
နဲ့ ကိုယ့်အခန်း၊ သူ့အခန်း ခွဲနေကြပေမဲ့ တစ်စင်
ထောင်ချင်ကြတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြောင့်၊ အိမ်အကြီး
ကြီးကို ဖျက်ပြီး ခြံကျယ်ကြီးထဲမှာ အိမ်သေး
သေး လေး တွေ ကို တစ်ယောက် တစ်လုံး

ဆောက်လိုကြတာကြောင့် ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်လာ
ကြတယ်။

ဥပမာ မီဒီယာအဖွဲ့အစည်းတွေကို ကြည့်ရင်
သတင်းထောက်တို့၊ အယ်ဒီတာတို့က သတင်း
တွေကို ပုပ်သိုးမှားစိုးလို့ နောက်ဆုံးအချိန်ကျမှ
ရေးကြ၊ တည်းဖြတ်ကြတယ်။ စာစီစာရိုက်တို့၊
စာဖောင်ဖွဲ့တို့၊ ပုံနှိပ်စက်တို့ကတော့ ဖြစ်နိုင်သမျှ
အစောဆုံးလုပ်ချင်ကြတယ်။ အဲဒီမှာတင် Dead-
line (နောက်ဆုံး ပြီးစီးရမယ့်အချိန်) က ပဋိပက္ခ
ဖြစ်ပါလေရော။

Marketingကလည်း ကြော်ငြာစာရလို့က
တော့ စက်ရပ်ပြီး ထည့်မယ်ဆိုတာချည်းပဲ။
အယ်ဒီတာကတော့ ဒီကြော်ငြာက အရေးမကြီး
ဘူး။ News Value (သတင်းတန်ဖိုး) လည်းမရှိ၊

လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ
ပဋိပက္ခတွေကို
ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ဆိုရာမှာလည်း
အငြင်းပွား၊ အချင်းများနေတဲ့
ဝန်ထမ်းတွေရဲ့
ခံစားချက်ကို
အသေအချာသိအောင်
ဖော်ထုတ်နိုင်မှ
ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလို့...

Breaking News (အထူးသတင်း)လည်း မဟုတ်တော့ အဲဒီကြော်ငြာကို ထည့်ဖို့ Stop Press (စက်ရပ်) လုပ်ဖို့ သဘောမတူဘူး။

နောက်တစ်ခုက Marketingဟာ ကြော်ငြာရရှိရေး၊ ဝင်ငွေရရှိရေးကို ရှေ့တန်းတင်တော့ Editorial Policy နဲ့ ငြိစွန်းလာတဲ့အခါ ကိုရွှေအယ်ဒီတာတွေကလည်း ဆတ်ဆတ်ထိမခံပါဘဲ။ ကြော်ငြာကနေ ဝင်ငွေမရရင် သူတို့လစာကိုဘယ်ကဝင်ငွေနဲ့ ပေးနေတာလဲဆိုတာကို မေ့သွားလောက်အောင် အယ်ဒီတာ ပီသကြပါရဲ့။ "လျှာမြက်ပေါက်ပါစေ" လို့ ကြွေးကြော်တဲ့ အယ်ဒီတာတွေကလည်း ရှိသေးသကဲ့။ အဲဒီတော့ ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှုနည်းလို့ ပြဿနာပေါ်ကြရတာထက် ဌာနခွဲရဲ့ ဦးတည်ချက်တွေ၊ 'စံ' တွေ၊ တန်ဖိုးတွေက ဝိရောဓိဖြစ်လို့ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ကြရတာက ပိုများပါတယ်။

တကယ်တမ်းကျတော့ လူတစ်ယောက်ကို မြင်မြင်ချင်း ကြည့်မရလောက်အောင် ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အတော်ကြီးမားတဲ့ ရန်ငြိုးရန်စတွေဟာ ဘဝအဆက်ဆက် ရှိခဲ့မှ ဖြစ်မှာပါ။ အများအားဖြင့် အတူနေကြရင် သံယောဇဉ်ဆိုတာ ရှိကြစမြဲပါ။ အိမ်က မိသားစုထက်တောင် အလုပ်ထဲက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက အနေနီးကြပါတယ်။ တချို့ လူ့ခွစာတွေကတော့ ဘယ်လိုမှ ညှိမရ၊ ပေါင်းမရ ဖြစ်တတ်ပေမဲ့ အများစုဟာ ဆွေးနွေးပြောဆို ညှိနှိုင်းလို့ ရကြတာချည်းပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ဒီကနေ့ အဖွဲ့အစည်းတွေမှာက ဘာသာခြား၊ လူမျိုးခြားတွေ ရောနှောနေကြတဲ့ အပြင်အသက်အရွယ် ကွာဟချက်၊ အတွေးအခေါ်အသိပညာ ကွာဟချက်တွေက ရှိနေတော့ ညှိရ

ခက်တတ်ပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ဦးတည်ချက်တွေထဲမှာ မတူညီကြတဲ့အရာတွေ ရှိပေမဲ့ ညီညွတ်ကြရမယ်ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်တစ်ရပ်ကလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ အပြောလွယ်ပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ ပဋိပက္ခတွေကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေဖို့က အတော်ကို ခက်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ အစပြန်ကောက်ရရင် လုပ်ငန်းခွင်ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်ရတာဟာ ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှုနည်းတာက အဓိက မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါပဲ။ ထိတွေ့မှုများလွန်းရင်လည်း အလုပ်ချိန်တွေ၊ လုပ်အားတွေ ဆုံးရှုံးသွားမှာ ဖြစ်သလို ထိတွေ့မှုနည်းလွန်းရင်လည်း လုပ်ငန်းက မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး။ လူချင်းထိတွေ့ ဆက်ဆံမှုများလွန်းရင် အလုပ်နဲ့မပတ်သက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပဋိပက္ခတွေက အဆစ်ပါလာဦးမယ်။ အဲဒီတော့ ပဋိပက္ခနည်းစေဖို့အတွက် အဓိက လုပ်ကြရမှာက ဌာနခွဲတွေပျောက်၊ ပုဂ္ဂလိက 'စံ' တွေကို ရှေ့တန်းမတင်နဲ့၊ တစ်မိုးတည်းအောက်မှာနေပြီး တစ်ခုတည်းသော ဦးတည်ချက်ကို မျက်ခြည်မပြတ် ကြံဖို့ပါပဲ။

နောက်တစ်ခု မန်နေဂျာ တွေ ကြုံရတာက အလွတ်သဘော အစည်းအဝေးတွေ ကျင်းပလာကြတဲ့ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ အထူးသဖြင့် ပုဂ္ဂလိကကုမ္ပဏီတွေ၊ ကော်ပိုရေးရှင်းတွေမှာပါ။ အစည်းအဝေးတွေက အလွတ်သဘော ကျင်းပကြတော့ သဘာပတိကနေတစ်ဆင့် ခွင့်တောင်းစရာ မလိုတော့ဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆွေးနွေးကြတယ်။ တချို့ဆို ငယ်နာမည် တပ်ခေါ်တာ၊ နာမည်ပြောင်နဲ့ ခေါ်တာ၊ ပြောတာတို့တောင် လုပ်ကြတယ်။ ဒီလိုဆွေးနွေးကြတာ

ဟာ အပြုသဘောဘက်ကကြည့်ရင် တိုးတက်လာတယ်လို့ဆိုပေမဲ့ အစည်းအဝေးကို အနှောင့်အယှက်ပေးတဲ့ လူတွေကလည်းရှိလာပြန်တယ်။

တချို့က အစည်းအဝေးကို နောက်ကျခံပြီးလာတယ်။ တချို့က အစည်းအဝေး မပြီးခင် စောပြီး ထွက်ကြတယ်။ တချို့က ရေငုံနှုတ်ပိတ် နေတတ်ကြပြီး တချို့ကတော့ ဟောင်ဖွာ ဟောင်ဖွာ ပြောတတ်ကြတယ်။ တချို့က အနှစ်မရှိတာတွေ ပြောကြပြီး တချို့က ဆရာကြီး လုပ်ချင်ကြပြန်တယ်။ တချို့ကတော့ ဘာရယ်မဟုတ်ဘဲ သူ့ကို လူတွေသတိထားမိအောင်၊ လူဝိုင်းကြည့်အောင် တောင်ပြော မြောက်ပြော ပြောကြနဲ့။ တချို့ကတော့ အကြံသမားသက်သက်ပါပဲ။

အစည်းအဝေးအစီအစဉ်မှာ မပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို တင်သွင်းဆွေးနွေးဖို့ ကြိုးပမ်းကြပြီး အစီအစဉ်ထဲပါတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို ကျတော့ ဖျက်လိုဖျက်ဆီး ကဖျက်ယဖျက် လုပ်ကြပြန်ရော။ တချို့ကျတော့လည်း အစည်းအဝေးကို တဝါးဝါး၊ တဟားဟားနဲ့ ပွဲကျအောင် လုပ်တတ်ကြတော့ အစည်းအဝေးရဲ့ လေးနက်မှုဟာ ပျက်စီးသွားတာပဲ။ တချို့ကလည်း အပြောကြမ်းသလို ပုဂ္ဂလိက တိုက်ခိုက်ရေးသက်သက် လုပ်ကြတယ်။ တချို့ကျတော့ အပြစ်မရှိ အပြစ်ရှာမယ်၊ ညည်းတွား ပြောဆိုမယ် ဆိုတာ ချည်းပဲ။ ဒီကြားထဲမှာ တစ်ဖက်သားစကားကို ဆုံးအောင် နားမထောင်ဘဲ ဖြတ်ပြောတာတို့၊ အစည်းအဝေးခန်းထဲ ဆေးလိပ်သောက်တာ တို့လည်း လုပ်ကြတယ်။

ဒီတော့ကာ အဲဒီလိုမျိုး ဒုက္ခပေးတတ်သူ တွေကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းက လိုလာပြန်တယ်။

ဆေးလိပ်သမားတွေကို အစည်းအဝေးရပ်နား ချိန် ခဏပေးပြီး ဒါမှမဟုတ် Coffee Break တို့၊ Tea Break တို့လို အချိန်မျိုးမှာ သူတို့ကို အခန်းပြင်ထွက်ပြီး သောက်ခိုင်းရပါမယ်။ ဖြတ်ပြောတတ်တဲ့ သူတွေကိုတော့ 'ခင်ဗျာ၊ သူ့ကို အရင်ပြီးအောင် ပြောပါစေဦး၊ ပြဿနာရဲ့အဖြေက သူ့ဆီကရရင်ရမှာ' စသည်ဖြင့် ပြောပြီး ဖြတ်ပြောမခံပါနဲ့။



ဝေဖန်တတ်တဲ့၊ အပြစ်ရှာတတ်တဲ့ သူတွေကိုလည်း အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိပဲ ပြောပါစေ။ အလားတူပဲ ပုဂ္ဂလိက တိုက်ခိုက်သူ တွေကိုလည်း 'မူ' သဘောကိုသာ ဆွေးနွေးပါစေ။ 'လူ' တစ်ဦးချင်းကို မဝေဖန်ပါစေနဲ့။ ဟာသပြောတတ်သူကိုတော့ အစည်းအဝေးကို မထိခိုက် သရွေ့ ပြောပါစေ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မငြီးငွေ့ကြ အောင်ပေါ့။ အကြံသမားကိုတော့ ဖော်ထုတ်ရ ပါမယ်။ သူ့ဘာကြောင့် အဲဒီလောက် ခါးခါးသီးသီး အကျောက်အကန် ကန့်ကွက်နေရလဲဆိုတာကို အားလုံးသိအောင် လုပ်ရပါမယ်။ အစည်းအဝေး တက်ရောက်လာသူ အားလုံးရဲ့ သဘောထား အမြင်ကိုလည်း တောင်းရပါမယ်။

လူတွေအာရုံစိုက်ခံချင်တဲ့ ရောဂါသည်ကို တော့ အလုပ်တစ်ခုခု ပေးထားလိုက်ပါ။ ဥပမာ အစည်းအဝေးမှတ်တမ်းတင်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ ဦးသိပ်သိတွေ၊ ဒေါ်စကားများတွေကိုတော့ သူတို့ပြောတာတွေက တန်ဖိုးရှိတဲ့အကြောင်း ပြောပြီး စကားလမ်းကြောင်း လွှဲလိုက်ပါ။ နှုတ် ဆိတ်နေသူကိုတော့ သူ့အကြံဉာဏ်ကို တန်ဖိုး ထားကြောင်းပြောပြီး ပါဝင်ဆွေးနွေးပါစေ။ အစည်းအဝေးမပြီးခင် စောပြီးထွက်မယ့်သူ အတွက်ကတော့ သူမသွားခင် အဓိကကျတဲ့ အကြောင်းအရာကို ပြီးပြတ်အောင် ဆွေးနွေးပါ။ သူသွားတော့မှ ကျန်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေ ဆွေးနွေးပါ။ ပြုန်းခနဲ အကြောင်းပေါ်လို့ ထွက် သွားရရင် အစည်းအဝေးပြီးတဲ့အခါ သူလွတ် သွားတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ ဆွေးနွေးချက်တွေကို အသိပေး ပြောကြားရပါမယ်။

အမြဲတမ်းနောက်ကျပြီးလာတတ်သူတစ်ဦး အစည်းအဝေးခန်းထဲ ဝင်လာတဲ့အခါ နာရီကို လှမ်းကြည့်လိုက်ပါ (ဘယ်အချိန်ရှိနေပြီလဲဆိုတဲ့ သဘောပေါ့)။ သူနေရာယူလို့မပြီးမချင်း အစည်း အဝေးကိုခေတ္တရပ်ထားလိုက်ပါ။ သူရောက်မလာ ခင်က ဆွေးနွေးထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ကိုလည်း အနှစ်ချုပ်ပြောပြမနေဘဲနဲ့ အခန်းပြင်ပ ရောက်မှ၊ အစည်းအဝေးပြီးမှ ဒီလိုမျိုး နောက် မကျဖို့ပြောပါ။ အစည်းအဝေးတွေကိုသဘာပတိ ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုမပါဘဲ အလွတ်သဘော ကျင်းပ ကြတဲ့အခါ ဒုက္ခပေးတတ်သူတွေကို အခုပြောခဲ့ သလို ဖြေရှင်းကြည့်ကြစေချင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ လူငယ်၊ လူလတ်ပိုင်း မန်နေဂျာတွေ ဘာကြောင့် ကျဆုံးကြသလဲ

ဆိုတာကို ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။ လူတွေဟာ စက်ရုပ်တွေ မဟုတ်ကြလို့ စိတ်ခံစားမှုဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဒီအချက်ကို ငယ်သေးတဲ့ မန်နေဂျာ တွေက မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကို လျစ်လျူရှု လို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စီမံခန့်ခွဲရေး ပညာရပ် နယ်ပယ်က ပညာရှင်တချို့က ပမာဒ လေခပြီး လူတွေကို ခံစားချက်မရှိတဲ့ စက်ရုပ်တွေသဖွယ် သဘောထားခဲ့တယ်လို့ စီမံခန့်ခွဲရေး ဘာသာရပ် အကြောင်းတွေ ရေးသားတဲ့ နာမည်ကျော် စာရေးဆရာ စတီဗင်ရော့ဘင်က ထောက်ပြ ခဲ့တာကို ဖတ်ဖူးပါတယ်။

ကျွန်တော်ဖတ်မိတဲ့ စာအုပ်ကလည်း ကမ္ဘာ တစ်ဝန်းမှာ အုပ်ရေ နှစ်သန်းကျော် ရောင်းထား ရတဲ့ စာအုပ်ပါ။ သူပြောတာကတော့ လူတွေဟာ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို ဆောင်ရွက်ကြရာမှာ အမြဲတမ်းတော့ အကျိုး အကြောင်း မဆီလျော်နိုင်ဘူး။ ယုတ္တိကင်းလွတ် တဲ့ လုပ်ရပ်တွေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ ရှိတတ် စမြဲလို့ ဆိုပါတယ်။

စီမံခန့်ခွဲရေး ဘာသာရပ် နယ်ပယ်ဟာ လူတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို သေးသိမ်အောင်၊ အရေး မပါအောင်လုပ်တာ နှစ်ကြောင်းရှိတယ်လို့ သူ က ရှင်းပြပါတယ်။ ကောင်းစွာ လည်ပတ်နေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းဆိုတာ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ၊ စိုးရွံ့မှုတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ အမုန်းတရားတွေ၊ သောကတွေ၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေ စတဲ့ ခံစားချက်တွေက နေ ကင်းလွတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းဖြစ်တယ်လို့သူတို့က ရှုမြင်ထားကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အဖွဲ့အစည်းကို ခံစားချက် ကင်းမဲ့တဲ့ အဖွဲ့အစည်းဖြစ်အောင် တည်ဆောက်

ရမယ်လို့ ဦးတည်ချက်ထားတာကိုက မှားနေတယ်လို့ သူက ဆိုပါတယ်။ ဒုတိယတစ်ကြောင်းကတော့ စိတ်ခံစားမှု မှန်သမျှဟာ အဟန့်အတားပဲဆိုတဲ့ လွဲမှားတဲ့ အယူအဆပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ ဒေါသ အစရှိတဲ့ အနုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ခံစားချက်မျိုးကတော့ သူတို့ပြောတာ မှန်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒေါသဟာ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်အနေနဲ့ လုပ်ငန်းကို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးမှာ အဟန့်အတား ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကိုတော့ ထည့်တွက်သင့်ကြပါတယ်။

သေချာတာတစ်ခုကတော့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ အပြုအမူရဲ့ အရေးပါမှုကို ထည့်မစဉ်းစားဘဲနဲ့ အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အပြုအမူ (Organizational Behaviour) ကို လေ့လာပြောဆိုဆွေးနွေးမှုတွေဟာ မပြည့်စုံနိုင်သလို တိလည်း မတိကျနိုင်တာပါပဲ။

တကယ်ကတော့ ဝန်ထမ်းတွေကို စခန့်ကတည်းက စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အသိဉာဏ် (Emotional Intelligence-EI) မြင့်မားတဲ့ လူတွေကို ရွေးချယ်ခန့်ထားသင့်ပါတယ်။ EI မြင့်တဲ့သူတွေဟာ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါကို ကြည့်ပြီး မီးစင်ကြည့်ကတတ်ကြသလို ဖိအားတွေနဲ့လည်း ကိုယ့်လုပ်ငန်းကို အောင်မြင်အောင် လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့ အလုပ်မျိုးမှာ EI မြင့်တဲ့သူတွေကိုပဲ ခန့်ထားသင့်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဝန်ထမ်းတွေကို အလုပ်ထဲမှာ စိတ်ဝင်စားအောင် စေ့ဆော်မှု (Motivation)

ပေးတဲ့နေရာမှာ အလုပ်ကို အားထည့်ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် လစာတိုးပေးမယ်။ အလုပ်တည်မြဲမှု အာမခံတယ်။ ရာထူးတိုးပေးမယ်ဆိုတဲ့ ဆုလာဘ်တွေနဲ့ Motivate လုပ်ရမယ်လို့ Motivation Theories တွေက ရေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာလည်း ဝန်ထမ်းတိုင်းအတွက် အမြဲတမ်း မမှန်နိုင်တဲ့ သဘောတရားတွေပဲလို့ စတီဗင်က ထောက်ပြခဲ့ပါတယ်။

တကယ်ကတော့ အလုပ်ကို ဝါသနာအရ လုပ်ကြတဲ့သူတွေဟာ အလုပ်ထဲကို နှစ်ပြီး လုပ်တတ်ကြတာချည်းပါပဲ။ အထူးအထွေ စေ့ဆော်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ရောမခေတ်ကလိုမျိုး ကျွန်တွေကို အလုပ်ခိုင်းပေးရတဲ့ Slave Drivers တွေလည်း မလိုပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုနိုးကြားတဲ့ အသိနဲ့ လုပ်စရာရှိတာကို အကောင်းဆုံးလုပ်သွားကြမှာပါပဲ။ ဒီတော့ အစကတည်းက EI မြင့်မားတဲ့ လူတွေကို ရွေးခန့်မယ်။ အထုံဝါသနာကြီးတဲ့ သူတွေကိုပဲ ရွေးခန့်မယ်ဆိုရင် အဖွဲ့အစည်းဟာ အောင်မြင်မှာပါ။

နောက်ဆုံးတစ်ခုက လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ပဋိပက္ခတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ဆိုရာမှာလည်း အငြင်းပွား၊ အချင်းများနေတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို အသေအချာသိအောင် ဖော်ထုတ်နိုင်မှ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလို့ရမယ်ဆိုတာပါ။ လူတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို မသိကျိုးကျွန်ပြုမယ်ဆိုရင် အဲဒီမန်နေဂျာဟာ ကျဆုံးမှာပါလို့ပြောရင်း နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။

ဆန်းသစ်အောင်
(မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)

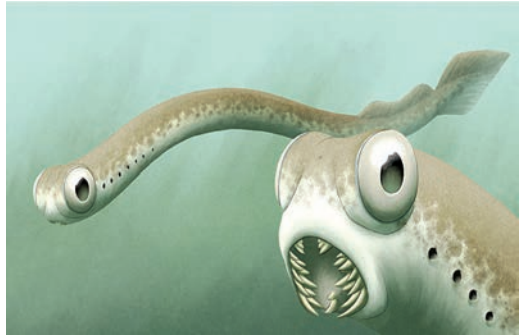
မျက်မှောက်ကာလ၏ စံချိန်တင် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုများ (အပိုင်း - ၂) ပါမောက္ခကိုကိုအောင်



ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ကုန်းနေ၊ ရေနေသတ္တဝါများ များစွာ သေဆုံးခဲ့ရကြောင်း၊ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး ခြောက်ကြိမ်ဖြစ်ပွားခဲ့သည့်အနက် တတိယအကြိမ်မှ စတုတ္ထအကြိမ်အထိ ဖြစ်ပွားခဲ့မှုများအကြောင်းနှင့် ပစ္စုပ္ပန်ကာလ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုကို ဝိုင်းဝန်းကာကွယ် ထိန်းသိမ်းကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ပါမီယန်ကာလ (Permian Period) ဟု ခေါ်ဆိုသော လွန်ခဲ့သည့် နှစ်သန်းပေါင်း ၂၉၉ မှ ၂၅၁ ကာလအတွင်းက တတိယ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ထိုကာလအတွင်းက ပင်လယ်သတ္တဝါမျိုးစိတ် ၉၆ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ကုန်းသတ္တဝါမျိုးစိတ် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းတို့ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်ခဲ့ကြသည်။

ထိုစဉ်ကာလက ဆိုက်ဘေးရီးယားဒေသရှိ မီးတောင်ကြီးများ အတွဲလိုက်၊ အစုလိုက် ပေါက်ကွဲကာ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်ငွေ့ အများအပြားကို ထုတ်လွှတ်ခဲ့မှုကြောင့် ကမ္ဘာကြီးက သိသာစွာ ပူလာပြီး ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာ ရေများကလည်း တစ်ရှိန်ထိုး အပူချိန် မြင့်တက်လာခဲ့သည်။ သမုဒ္ဒရာကြမ်းပြင်မှ ရေအောင်းဒြပ် (Hydrates) တို့က မိသိန်းဓာတ်ငွေ့များ ထုတ်လွှတ်မှုကြောင့် သမုဒ္ဒရာရေနက်ပိုင်းတွင် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ငွေ့များ ကုန်ခန်း လျော့နည်းလာခဲ့သည်။



ထိုကဲ့သို့ ယိုယွင်းလာသော အခြေအနေများကြောင့် ဘတ်တီးရီးယားများက ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာလဖိုဒ် ပမာဏများစွာကို ထုတ်လွှတ်ခဲ့ကြပြီး လေထု၏ ဖွဲ့စည်းမှုကိုပါ ပျက်ယွင်းသွားစေခဲ့သည်။ လေထုထဲ၌ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ငွေ့၏ ပါဝင်နှုန်းသည် ပုံမှန်ရှိရမည့် ၂၂ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၃ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကျဆင်းသွားမှုကြောင့် ကုန်းနေ၊ ရေနေသတ္တဝါ ရာခိုင်နှုန်းအများစုတို့ မျိုးသုဉ်း ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြရုံမျှမက မြေဆီလွှာပါ ပျက်သုဉ်းကာ အပင်အများအပြားတို့ သေဆုံး ပျက်သုဉ်းသွားခဲ့ကြသည်။

စတုတ္ထ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးက လွန်ခဲ့သောနှစ်သန်းပေါင်း ၂၅၀ မှ ၂၀၀ အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ထရိုင်ရက်စ်စ်ကာလ (Triassic Period) ဟု ခေါ်ဆိုသော ထိုခေတ်ကာလ၏ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးတွင် သက်ရှိမျိုးစိတ်တို့၏ ၇၆ ရာခိုင်နှုန်း ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးထဲတွင် ကိုနိုဒွန် (Conodonts) ဟု ခေါ်ဆိုသော ငါးနှင့်ဆင်တူသည့် သတ္တဝါများအပါအဝင် ရေနေတွားသွားသတ္တဝါများ၊ ကုန်းတစ်ပိုင်းရေတစ်ပိုင်းသတ္တဝါများ၊ ကုန်းနေတွားသွားသတ္တဝါများ

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်
ပျက်စီးနေမှုများကို
လက်ပိုက်ကြည့်နေကြမည်
ဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား
ဖျက်ဆီးနေမှုများကိုလည်း
ဤပုံစံအတိုင်း
မဆင်မခြင်
ဆက်၍ဆက်ခါ
လုပ်ဆောင်သွားနေကြဦးမည်
ဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း
လူသားတို့ပါ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ် ...

အများအပြား ပါဝင်သွားခဲ့ကြသည်။ ဒိုင်နိုဆော သတ္တဝါများကမူ စတုတ္ထမျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ကြပြီး ဤမြေကမ္ဘာကြီးကို နောက်ထပ် နှစ်သန်းပေါင်း ၁၄၀ ကြာအောင် လွှမ်းမိုးထားနိုင်ခဲ့ကြသည်။

ဒိုင်နိုဆောများမှာ လွန်ခဲ့သော နှစ်သန်းပေါင်း ၁၄၅ မှ ၆၅ အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ပဉ္စမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး၏ နှောင်းပိုင်းကာလတွင် ပါဝင်သွားခဲ့ကြသည်။ အာကာသထဲမှ အရွယ်အစားကြီးမားသော ဂြိုဟ်သိမ်တစ်ခုက ကမ္ဘာမြေကြီးကို ဝင်တိုက်မိရာမှ ဖုန်မှုန့်တိမ်တိုက်ကြီးများ ဖြစ်ပေါ်ကာ နှစ်ပေါင်း သန်းနှင့်ချီ၍ နေရောင်ကို ကာရံတားဆီးထားခဲ့သောကြောင့် အလင်းဖွဲ့ အစာချက် ဖြစ်စဉ်ဖြင့် ရှင်သန်ကြရသည့် အပင်များ သေဆုံး ပျက်သုဉ်းသွားခဲ့သည်။



ထိုဖြစ်စဉ်သည် အပင်စားသတ္တဝါ မျိုးစိတ်များစွာကိုပျောက်ကွယ်သွားစေခဲ့သလိုတစ်ဆက်တည်းအားဖြင့် အသားစားသတ္တဝါနှင့် အစုံစားသတ္တဝါများစွာတို့ကိုပါ ထပ်ဆင့် ပျောက်ကွယ်သွားစေခဲ့သည်။ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံ၊ ယူကတန်ကျွန်းဆွယ်တွင် ကီလိုမီတာ ၂၀၀ ကျယ်ဝန်းသော

ဧရာမ ကျင်းကြီးတစ်ခုမှာ ယနေ့ထိတိုင် ရှိနေပြီး ထိုကျင်းကြီး၏ အနည်ကျအလွှာတွင် အီရီဒီယမ်ဓာတ်ကို သုတေသီတို့က ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

အီရီဒီယမ်ဓာတ်သည် ဂြိုဟ်သိမ်များ၌ သဘာဝအလျောက် ဖွဲ့စည်းတည်ရှိနေသော ဓာတ်ပစ္စည်းဖြစ်သောကြောင့် ယူကတန်ကျွန်းဆွယ်ပေါ်တွင် ဧရာမဂြိုဟ်သိမ်ကြီးကျရောက်ခဲ့သည်ကို သက်သေထူနိုင်ခဲ့ကြသည်။ ပဉ္စမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးတွင် ဒိုင်နိုဆောများအပါအဝင် သတ္တဝါမျိုးစိတ်စုစုပေါင်း၏ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဤကမ္ဘာမြေပေါ်မှ အပြီးတိုင် ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြသည်။



ဆဋ္ဌမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သော မျက်မှောက်ကာလ၏ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုသည် သက်ရှိကမ္ဘာ၏ မျိုးသုဉ်းမှုများထဲတွင် အဆိုးရွားဆုံးနှင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် ပျမ်းမျှအားဖြင့် အချိန်တစ်နာရီတိုင်း၌ မျိုးစိတ်သုံးစိတ် ပျက်သုဉ်း ပျောက်ကွယ်လျက်ရှိနေသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် တစ်နှစ်တာကာလအတွင်း၌ မျိုးစိတ်ပေါင်း ၂၇,၀၀၀ ခန့်မျှ ပျောက်ကွယ်လျက် ရှိနေကြသည်။

သိပ္ပံသုတေသီတို့က ဤမြေကမ္ဘာကြီးပေါ်တွင် မျိုးစိတ်စုစုပေါင်း ၁၀ သန်းမှ ၁၃ သန်းအထိ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြပြီဟု ခန့်မှန်းထားကြသည်။ သို့ရာတွင် ကျယ်ပြန့် နက်ရှိုင်းလှသော ဤမြေကမ္ဘာကြီးတွင် မျိုးစိတ်ပေါင်း မည်မျှရှိနေခဲ့သည်၊ မည်မျှ ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ပြီ၊ မည်ရွေ့မည်မျှ ကျန်ရှိနေသေးသည်ကို မည်သူကမျှ တပ်အပ်သေချာ မပြောနိုင်ကြပေ။ သုတေသီတို့က ရှာဖွေဖော်ထုတ်ထားပြီး ဖြစ်သည့် အပင်နှင့် သတ္တဝါမျိုးစိတ် ၁ ဒသမဂဏ်သန်း ဟူသော ကိန်းဂဏန်းသည် ပင်လျှင် မြေကမ္ဘာကြီးပေါ်၌ အမှန်တကယ် ရှိနေသည့် ပမာဏထက် များစွာ လျော့နည်းနိုင်သေးသည်။



ဤမြေကမ္ဘာကြီးကို လွှမ်းမိုးခဲ့သော ဒိုင်နိုဆော သတ္တဝါကြီးများ မပျောက်ကွယ်မီက လူသားတို့၏ ရှေးအဆက်အနွယ်များ ဖြစ်ကြသည့် နို့တိုက်သတ္တဝါများမှာ ညအချိန်၌သာ ကျင်လည် ကျက်စားခဲ့ကြရသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၆၅ သန်းက ဒိုင်နိုဆောများ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်ခဲ့ကြပြီး နောက်ပိုင်းတွင် နို့တိုက်

သတ္တဝါများက ကမ္ဘာကြီးကို လွှမ်းမိုး ချုပ်ကိုင်လာခဲ့ကြသည်။

ပစ္စုပ္ပန် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး၏ လက်သည်တရားခံကမူ အဆင့်အမြင့်ဆုံးသော နို့တိုက်သတ္တဝါများဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမွှမ်းတင် ကြွေးကြော်နေကြသည့် လူသားများပင် ဖြစ်ကြသည်။ အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သည့် စား၊ ဝတ်၊ နေ ဟူသော အရေးသုံးပါးကို နိစ္စရူဝ ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် လူသားတို့မှာ ဇီဝမျိုးစိတ်ပေါင်း ၄၀,၀၀၀ ခန့်ကို မှီခိုအားထားအသုံးပြုနေကြရသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၁၀,၀၀၀ ခန့် ကာလမှ စတင်ခဲ့သော စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများကြောင့် ဤမြေကမ္ဘာကြီး၏ ဂေဟစနစ်မှာ အသွင်ပြောင်းသွားခဲ့သည်။ အလားတူပင် စက်မှုလုပ်ငန်းများက စွန့်ထုတ်လိုက်သော ဓာတုအဆိပ်များက သဲကန္တာရများမှသည် သမုဒ္ဒရာကြမ်းပြင်များအထိတိုင် တစ်နံတစ်လျား ကျယ်ပြန့်စွာ ရှိနေသော ဂေဟစနစ်ကို ဖျက်ဆီးပစ်ခဲ့သည်။



ထို့အတူ အပူနှင့် စွမ်းအင်အတွက် နေ့စဉ် သုံးစွဲနေကြသော လောင်စာများကြောင့် ဖန်လိုအိမ်အာနိသင် မြင့်တက်လာပြီး ကမ္ဘာကြီးကို ပိုမို

ပူပြင်းလာစေခဲ့သည်။ ရေခဲတောင်များ အရည် ပျော်လာပြီး ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာ ရေမျက်နှာပြင် များ မြင့်တက်လာသလို ဂေဟစနစ်နှင့် ကျက်စား ဒေသများကိုပါ ပျက်စီးပျောက်ကွယ်သွားစေ ခဲ့သည်။

လူတို့၏ အကျိုးစီးပွား ရယူလိုမှုကြောင့် သစ်ပင်သစ်တော အများအပြား ယုတ်လျော့ ဆုံးရှုံးသွားရခြင်းနှင့်အတူ အစာကွင်းဆက် ကိုပါ ပြတ်တောက်သွားစေပြီး အစာကွန်ရက် ကိုပါကစဉ်ကလျားဖြစ်သွားစေခဲ့သည်။ လူတို့၏ လုပ်ရပ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာရသောကြောက်မက် ဖွယ်၊ ထိတ်လန့်ဖွယ်၊ တုန်လှုပ်ဖွယ်ကောင်း လှသည့် ဆဋ္ဌမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးက ဤမြေကမ္ဘာကြီးပေါ်ရှိ ဇီဝမျိုးစုံ မျိုးကွဲ အားလုံး တို့ကို ခြိမ်းခြောက်လျက် ရှိနေသည်။



ပင်ဂွင်ငှက်နှင့် ဆင်တူသော Auk ငှက်၊ ငှက် ကုလားအုတ်နှင့် ဆင်တူသော Moa ငှက်၊ မြင်း ကျားနှင့် ဆင်တူသော Quagga၊ မြင်းရိုင်းမျိုးစိတ် ဖြစ်သော Tarpan၊ ဘာလီကျားနှင့် အတောင်တို ပင်လယ်ငှက်တို့မှာ ပစ္စုပ္ပန် မျိုးသုဉ်းမှုကြီး၏ သားကောင်အချို့ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ အလားတူပင်

ကုန်းရေနှစ်ထွေနေသတ္တဝါများအားလုံး၏ သုံးပုံ တစ်ပုံသည်လည်း မျိုးသုဉ်းတော့မည့်အန္တရာယ် ကျရောက်လျက် ရှိနေကြသည်။

လူသားတို့မပေါ်ပေါက်မီကဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး ငါးခုမှာ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲမှု လွတ်ကင်းသော သဘာဝယန္တရားကြီး က ပုံမှန် လည်ပတ်နေရင်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရခြင်း ဖြစ် သည်။ ပစ္စုပ္ပန် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုကမူ လူသားတို့၏ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုများကြောင့် ပေါ်ပေါက်နေရခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

သဘာဝယန္တရားကြီးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရ သော မျိုးသုဉ်းမှုကြီးများထဲတွင် နှစ်ကာလ တစ်သန်းကြာမှမျိုးစိတ်သုံးခုသာ ပျောက်ကွယ် သွားခဲ့သည်။ လူသားတို့က စီမံခန့်ခွဲနေသော မျက်မှောက်ကာလ၌မူ အချိန်တစ်နာရီတိုင်းတွင် မျိုးစိတ်သုံးခု ပျောက်ကွယ်လျက် ရှိနေသည်။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ပျက်စီးနေမှုများကို လက်ပိုက်ကြည့်နေကြမည် ဆိုလျှင်သော်လည်း ကောင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား ဖျက်ဆီး နေမှုများကိုလည်း ဤပုံစံအတိုင်း မဆင်မခြင် ဆက်၍ ဆက်ခါ လုပ်ဆောင်သွားနေကြဦးမည် ဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း လူသားတို့ပါမျိုးသုဉ်း ပျောက်ကွယ်သွားတော့မည့် အချိန်ကလည်း နီးကပ်သည်ထက် ပို၍ နီးကပ်လာနေလိမ့်မည် သာ ဖြစ်ပေတော့သည်။

ပါမောက္ခကိုကိုအောင်

ကတ်များ၏ အဓိပတိ

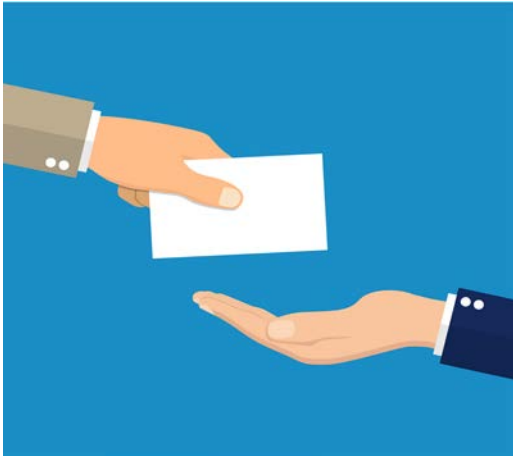
လင်း (ဆေး - ၁)



ဖိတ်ခေါ်လွှာကတ်ပြား သို့မဟုတ် အမည်နာမကတ်ဟု လူသိများသည့် ကတ်ပြားလေးများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပုံ၊ အသုံးဝင်ပုံများအကြောင်းနှင့် ကတ်အမျိုးအစား အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲလာပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ပြားချပ်ချပ် တစ်ထပ်။ ကတ်ပြားများ။ ကံဒ်ဟု အသံထွက်သည့် စက္ကူကတ်ထူ ချပ်ပြားပြားဟု အများနားလည်လက်ခံထားကြသော ဝေါဟာရ။ ထိုအရာက လောကအားလုံးအတွက် အသုံးတည့်

သည်။ မူလက ဖိတ်ခေါ်လွှာကတ်ပြား (Visiting Card) တစ်ခါတစ်ခေါက် လာရောက်လည်ပတ်စေလိုခြင်းကြောင့် ဆိုက်ရောက်ရာအရပ်ကို အတိအကျညွှန်ပြသည့် ကတ်ပြားဟု ခေါ်သည်။ နောင်အမည်နာမကတ် (Name Card) ဟု ပြောင်းလဲခေါ်ဝေါ်လာကြသည်။ ယင်းအသုံးအနှုန်းက ကတ်ပြား၏ ပင်ကိုစရိုက်နှင့် လိုက်ဖက်သည်။



ထိုကတ်ပြားကလေးပေါ်တွင် ပင်တိုင်ကိုင်ဆောင်သူ၏အမည်၊ ပညာအရည်အချင်း၊ အလုပ်အကိုင်၊ ရာထူး၊ ဌာန၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်းနံပါတ် စသည့် အဓိက ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ ဖော်ပြပါရှိသည်။ အရွယ်အစားအားဖြင့် ရှုပ်အင်္ကျီအိတ်ကပ်၊ ပိုက်ဆံအိတ်တွင် ပါရှိမြဲ ကတ်ပြားစုံထည့်သွင်းပေါက်များနှင့် အံ့ကိုက်၊ လက်သုံးလုံးသာသာခန့်မျှသာရှိသည်။ ကတ်ပြားသားအနေဖြင့် ယခင်က ကြွေစက္ကူ၊ ပို့စကတ်ပေပါ၊ အတ်ပေပါ၊ ဂွိုက်ကတ်ဟု ခေါ်သော စက္ကူထူအဖြူရောင်ကို အသုံးများသည်။

ကတ်ပြားပေါ်ပါ ကိုင်ဆောင်သူ၏ကိုယ်ရေးအချက်အလက် လျှပ်တစ်ပြက် အကျဉ်းချုပ်ကို မင်ရောင်အနက်ဖြင့် ဖော်ပြရာမှ ဖောင်းကြွစာလုံးအနက်၊ ရွှေမင်၊ ငွေမင် စသည်များ အသုံးပြုလာသကဲ့သို့ ယင်းရွှေနင်း၊ ငွေနင်း ဖောင်းကြွစာသားများကို ရောင်စုံကတ်ထူစက္ကူများဖြင့် ပသာဒ ဖြစ်ဖွယ်ရာ အစားထိုး ပြောင်းလဲ အသုံးပြုလာကြသည်။

ထို့ပြင် ကိုင်ဆောင်ဝေငှ လေ့ရှိသူနှင့် သက်ဆိုင်သော ကျောင်း၊ ရုံး၊ လုပ်ငန်း၊ ကုမ္ပဏီ၊ တက္ကသိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်းမှ နိုင်ငံတော်တံဆိပ်အပါအဝင် လိုဂို၊ အရုပ်၊ သင်္ကေတ စသည်များကိုပါ ယင်းကတ်ကလေးများပေါ်တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြလာကြသည်။ ကတ်ကလေးများသည် အရွယ်ငယ်ပေသော်ငြား ပျံ့နှံ့ပေါက်ရောက်မှု နယ်ပယ်ကျယ်ပြောလှသည်။ ယင်းတို့ထိုးဖောက်ရောက်ရှိခဲ့ကြရာ နယ်ပယ်များထဲတွင် ခေတ်၊ အခါ၊ ကာလသမယ ဆိုသည်များလည်း ပါဝင်သည်။

ရှေးကအရေးပေါ်အလျင်အမြန် ဆက်သွယ်၍ရသော ကြေးနန်း - တယ်လီဂရပ် စတင်ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ထို့နောက် မြန်မာလိုစကားပြော ကြေးနန်းဟု စတင်ခေါ်ဝေါ်ကြသော တယ်လီဖုန်းကို ကြေးနန်းနှင့် ပူးတွဲအသုံးပြုလာကြသည်။ ထိုအခါ ကတ်ကလေးများပေါ်တွင် တယ်လီဖုန်းနံပါတ် ထည့်သွင်းဖော်ပြလာရတော့သည်။

တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပင် ကြေးနန်းထက် သတင်းအချက်အလက် အသွားအပြန်မြန်သော တယ်လီပရင်တာ၊ ထို့ထက် မြန်ဆန်ထိရောက်သည့် ဖက်စ်ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ဆက်သွယ်ရေး

လောကထဲတွင် တွင်ကျယ်လာသည်။ ထိုအခါ ကတ်ပြားလေးပေါ်ပါ နောက်တိုး ထပ်ဆောင်း အချက်တစ်ချက် ဖက်စ်နံပါတ် ကမ္ဘာပတ်တော့ သည်။

ကတ်ကလေးပေါ် ထပ်ရေးလိုက်ရသော ထိုတစ်ချက်က ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ နိုင်ငံတကာ ဆက်ဆံရေးလောကအတွက် တန်းဝင်အဆောင် အယောင် ဖြစ်လာသည့်နည်းတူ စိန်ခေါ်မှုလက် သစ် ဖြစ်လာသည်။ အထူးသဖြင့် ပြည်ပတွင် လူချင်းတွေ့၊ စေ့စေ့ကြည့်၊ မည်သည့်ဖက်စံ နံပါတ်ကို ဆက်သွယ်ရပါမလဲဆိုသည့် အမိန့်ငံ၊ အဖတိုင်းပြည်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်အတန်းကို သွေးတိုးစမ်းသည့် အမနာပ ပဋိသန္ဓာရ ဖြစ်လာ ရပြန်သည်။ ထို့နောက် ထပ်တိုးဖြည့်စွက် ဖော်ပြ စရာ ဒစ်ဂျစ်တယ် အချက်တစ်ချက်က နိုင်ငံ တကာ ပဉ္စလက်ဟန်ဖြင့် ကတ်ကလေးကို ခလောက်ဆန်လိုက်ပြန်သည်။



ထိုစဉ်က ယဟူးခေတ်။ ဂျီမေးလ် မမွေးသေး။ ပြုံးဖြဲဖြဲ ရိုကျိုးဟန်ကလေးဖြင့် ယူအီးမေးလ် အဒရက်စ်ပလိစ်ဆိုသော ဒစ်ဂျစ်တယ် ပဋိသန္ဓာရ အမေးအတွက် ကတ်ကလေးပိုင်ရှင် အသက်ရှူ မဝရသည့် ကာလတစ်ရပ် ပတ်လည်ရိုက်ဖူးရ

ပြန်သည်။ ယခုမူ ကွမ်းယာသည်၊ ဘော်တယ်လ် မြန်မာက အစ၊ ရဟန်းသံဃာများ အဆုံး ကတ်ကလေး တစ်ချပ်မျှ လောက် တော့ ပုထုဇဉ်ချင်း တွေ့သည်နှင့် ကမ်းမျှဝေငှနိုင်ကြ ပေပြီ။

X X X X X

မိုးကလေးတဖွဲဖွဲ ရွာစဉ်ခိုက် တိုက်တိုက် ဆိုင်ဆိုင် သည်လူ့ကိုတွေ့တွေ့ချင်း အာရုံအားလုံး စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း။ ကိုယ်တွေက မှတ်မိသည်။ သူက ခပ်တန်းတန်း။ သူ ပွင့်လင်းစွာ မမြင်သာနိုင် ကောင်းစရာ အခြင်းအရာတစ်ရပ် ကိုယ့်ဘေးမှာ မတ်တတ်ရပ်လျက်သာ။ သူ့အတွက် မျက်နှာစိမ်း မိန်းမသား။ ထိုအခြင်းအရာက သူ ကိုယ့်ကို ကောင်းစွာ မှတ်မိနေသေးခြင်း သာမက။ အကြောင်းမူ သူ့ကိုယ်တိုင် လိုက်ခိုးပေးခဲ့သော ကိုယ့်ဇနီးသည် ထိုအမျိုးသမီးမဟုတ်မှန်း သူ့ ဘက်က ရာနှုန်းပြည့် သေချာနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

"ဘယ်ပိုးပေးရမလဲ ခင်ဗျ"

သူ့ကိုဖုန်းဆက်ခေါ်လိုက်သော ထိုအမျိုး သမီးကိုသာ ကြည့်၍ သူက မေးလိုက်သည်။

"အရင်ဆုံး ထမင်းဆိုင်ကို ပို့ပေးပါ။ အရင် တစ်ခေါက်ကစားဖူးတဲ့ဆိုင်ပေါ့။ ဩော်...အဲဒီတုန်း ကလည်း ရှင်ပဲလိုက်ပို့ပေးတာနော်"

"မဟုတ်ပါဘူးခင်ဗျ"

"ဘယ်နားလဲတော့ မမှတ်မိဘူး။ ဆိုင်နာမည် က "စိန်" ဆိုလား"

"တက်ပါ။ နီးပါတယ်။ ဆိုင်က ရှေ့တစ်ကွေ့ နားမှာပါ"

ကျွန်တော်တို့ သူ့ရဲ့ သုံးဘီးဆိုင်ကယ်လေး ပေါ်သို့ တက်လိုက်ကြသည်။ အတန်ငယ်သွားမိပြီးမှ သူက စကားစ၊မေးဖော်ရသည်။

"နေပါဦး... မင်းက ငါတို့မြို့မှာ ဘာလာလုပ်တာလဲ"

သူ့အမေးမှ ပြန်မဖြေရသေး။ စိန်ဆိုင်သို့ ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ရောက်သည်။

"မင်းလည်း ဆင်းလေကွာ"

"ငါစားပြီးပြီကွာ၊ ဒါပေမဲ့ ငါ ဝင်ထိုင်ပေးပါမယ်"

မြေစိုက်၊ အုတ်ညှပ်၊ နှစ်ထပ်အိမ်ကလေး၏ မြေညီထပ်ရှိ စိန်အမည်ရှိ ထမင်းဆိုင်ကား အရောင်သိပ်မထွက်။ ကိုယ်တွေဝင်ထိုင်လိုက်သော ထမင်းစားပွဲနှင့် အနီးဆုံးတိုင်တွင် မိတာပုံးငါးလုံး ချိတ်တွယ်ထားသည်။ ဆိုင်အပြင်ဘက်တွင် ထောင်ထားသော ဆိုလာပြားများ မိုးရေချိုး



နေကြသည်။ ဇာတ်စုံခင်း၊ ဇာတ်ပေါင်းခန်းကို ကိုယ်တွေက စဖွင့်ရသည်။

"အရင် .. ငါ .. ထိုင်းက AIT အာရှနည်းပညာ အင်စတီကျုမှာ လုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်ကို အခု ဒီပြန်ရောက်တော့ ဂရုတစ်ခုထောင်ပြီး ပြန်လုပ်တာပေါ့ကွာ"

"ဘာအလုပ်လဲ"

"သဘာဝသယံဇာတ တူးဖော်ဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိမရှိ ကွင်းဆင်းဆန်းစစ်တဲ့ အလုပ်ပေါ့ကွာ။ သိချင်သူက ငါတို့အုပ်စုကို လာငှားရင် တို့အုပ်စုက လိုက်လုပ်ပေးတာပေါ့ကွာ။ အခုလာတာကို ရက်ဂီဆင်းတယ် ခေါ်တာပေါ့"

ထမင်းဆိုင်ကလေးထဲတွင် ဝိုင်းပြည့်လှနီးပါး ဖြစ်နေသည့်နည်းတူ ကိုယ်တို့ထမင်းစားပွဲဝိုင်းကလေးပေါ်၌လည်း ထမင်းအုပ်၊ ဟင်းပန်းကန်ဟင်းရုံများ၊ ငါးပိထောင်း၊ အတို့အမြှုပ်၊ ရေနွေးဘူး၊ အကြမ်းပန်းကန်သုံးလုံး၊ ဖိုခုံလောက်ဆိုင်မှောက်ထည့်ထားသော ပလတ်စတစ်ခွက် စသည်စသည်များဖြင့် ပြည့်ကျပ်စပြုပြီ။ ဒေသီယစကားသံများ ပြောက်တိပြောက်ကျား ဝန်းရံထားသည့် ကြက်၊ ဝက်၊ ဆိတ်၊ အမဲ၊ ဒေသထွက် ပင်လယ်စာမျိုးစုံ၊ အချိုချက်၊ အစပ်ချက် ဟင်းပွဲများထည့်ထားသော အဖုံးတစ်ဝက်ပွင့် ဒန်အိုးတန်းအနီးက မခွာနိုင်သေးသည့် ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အမျိုးသမီးဘက် တစ်ချက်လက် ဂွေယမ်းပြလိုက်ရင်း -

"သူကလည်း ဖောင်ဒါ၊ ရှယ်ယာဟိုလ်ဒါ၊ အစုရှယ်ယာဝင်တစ်ယောက်ပဲ။ သူများခိုင်းတာပိုက်ဆံယူလုပ်ကြရတော့ သူနဲ့ ငါအပါအဝင်တို့တစ်ဖွဲ့သားလုံးက အလုပ်သမားတွေပဲပေါ့ကွာ"

ဆရာမလည်း ထမင်းစ စားစပြုပြီ။ ဆိုင်က စားပွဲထိုးအမည်ခံ ဝိုင်းလုပ်ဝိုင်းစား မိသားစုဝင် ကလေးမလေးများက အသီးအရွက်ပွဲများ လာချ ပေးကြပြန်သည်။ ကိုယ်တွေ လျှာရှည်မိသည်။

"ကျွန်တော်တော့ မမှာဘူး၊ ဆရာမ မှာတာ လား"

ဆရာမက ရှင်းပြသည်။

"ဒီဆိုင်က တစ်ခါပြင်ပေါ့။ ထမင်းတစ်ပန်း ကန်၊ အသားဟင်း ဒါမှမဟုတ် ဆရာတို့အခေါ် ပင်မဟင်းလျာ မိန်းဒစ်ရှိတစ်ပွဲ။ အဲဒါအတွက် အသီးအရွက်ဟင်းရုံ နှစ်ပွဲ ချပေးပါတယ်။ အတို့ အမြှုပ်နဲ့ ဟင်းချို ဒါမှမဟုတ် ချဉ်ရည်ဟင်း တစ်ခွက်စီ အပါအဝင် တစ်ခါပြင်၊ တစ်ခါစား၊ တစ်ယောက်ကို ၄,၀၀၀ ကျပ် ယူပါတယ်"



"ထမင်းလိုက်ပွဲက တစ်ပွဲ ၅၀၀ ကျပ်ပါ"

အ နီး ရှိ ဒေ သ ခံ လူ မျိုး အ မျိုး သ မီး ဟင်းလိုက်သမကလေးက ထပ်မံဖြည့်စွက် ပြောပြပေးသည်။

ရှည်လက်စလျှာ ကိုယ့်ဘက်က သိမ်းရပုံ မပေါ်။

"မိန်း လုပ်ထားလား"

သူတို့စကားသံများကို ထမင်း၊ ဟင်းပြင်ပေး နေသော စားပွဲနောက်ပါးရှိ လက်ပိုက်ရပ်ကြည့်

နေသည့် သူငယ်တစ်ယောက်က ကြားပုံရသည်။ ဆိုင်ခုံနောက်က ရှေ့ထွက်လာပြီး သူတို့မျက်စိ ထဲတွင် ဧည့်စိမ်းများ ဖြစ်ပုံရသော ကိုယ်တွေနှင့် ဆရာမကို ကြောင်လက်သည်းခြစ်ရာလေးများ မထင်မရှားပါသည့် စိန်တစ်လုံးပါ ဆိုင်လိပ်စာ ကတ်လေး နှစ်ချပ် လာပေးသည်။ ယဉ်ကျေးမှု အရ ကိုယ့်ဘက်ကလည်း တုံ့ပြန်လဲလှယ်။

X X X

လိပ်စာကတ်ပြားလေးတစ်ချပ်

ကိုယ့်ထံ

ကမ်းပေးပြီးနောက်

သူ့ယာဉ်ကလေးပေါ်တက်ကာ

မောင်းထွက်သွားသည်။

သူ့ကတ်ကလေးက

သာမန်လိပ်စာ

ကတ်ပြားများနှင့်

ခြားနားကွဲပြားသည်။

ရောင်စုံကတ်ပျော့ကလေး။

တွေ့ဆုံရမည့်သူများထံ သူ့ယာဉ်နှင့်ပင် ကိုယ်တွေ တစ်နေ့ကုန် လျှောက်သွားဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး ကိုယ်တွေတည်းခိုရာ ဟိုတယ်ဟု ခေါ်မှည့်ထားသော ရိပ်မြုံလေးသို့ သူကိုယ်တိုင် မောင်းပို့ပေးသည်။ သူကပင် စတင်ကာ -

"ဒီဟိုတယ်မှာ ညစာမှာစားလို့ရလား"

"မသိဘူးကွ"

ဆရာမက ပြတ်သားသည်။

"ကျွန်မတော့ ကွေကာအုပ်နဲ့ ကိတ်ခြောက် လေးပဲစားပြီး အိပ်တော့မယ်"

"မင်း အပြင်ထွက်စားချင်တယ်ဆိုရင် ငါ့ကို လှမ်းခေါ်လိုက်။ ကြိုက်တဲ့အချိန်ခေါ်၊ ငါ မအိပ် သေးပါဘူး ... ရော့"



လိပ်စာကတ်ပြားလေးတစ်ချပ် ကိုယ့်ထံ ကမ်းပေးပြီးနောက် သူ့ယာဉ်ကလေးပေါ် တက် ကာ မောင်းထွက်သွားသည်။ သူ့ကတ်ကလေး က သာမန်လိပ်စာကတ်ပြားများနှင့် ခြားနား ကွဲပြားသည်။ ရောင်စုံကတ်ပျော့ကလေး။ သူ့ အမည်အစား သူ့လုပ်ငန်းအမည်ကိုသာ ဖော်ပြ ထားသည်။ ပညာအရည်အချင်း ဖော်ပြထား ခြင်းမရှိ။ လုပ်ငန်းတည်နေရာလိပ်စာ၊ ရွှေ့လျား လုပ်ငန်း ဖြစ်သည့်အလျောက် အချိန်မရွေး



ဆက်သွယ်ခေါ်ဆိုငှားရမ်းနိုင်သော လက်ကိုင် ဖုန်းနံပါတ် ပါသည်။ လိုဂိုပါသည်။ သူ့လိုဂိုက လက်ရှိ သူ့ပရိယေသနဖြစ်သော ဘဏ္ဍာရိ အမည်ရှိ အိန္ဒိယနိုင်ငံထုတ် တုတ်တုတ်ဟု နှုတ်ကျိုးနေကြသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လုပ်ငန်းသုံး၊ သုံးဘီးဆိုင်ကယ်။ အီးမေးလ် လိပ်စာပါသော သူ့လိပ်စာကတ်ကို စက္ကူဖြင့် မလုပ်။ ဗီဒီယိုလိပ်စာအစဖြစ်ပြုလုပ်ထားသည်။

လိပ်စာကတ်တစ်ကတ်၏ ကြန်အင် လက္ခဏာ အပြည့်အစုံပါသော ထိုကတ်ကလေး ကားဥတုသုံးပါးခံသည်။ နေ၊ ရေ၊ လေမကြောက်။ ချိုးခေါက်မှောက်လှန်၍လည်း မကျိုးမကြေ။ ခွေလိပ်၍ပင် ရသေးသည်။

ထို့ပြင်

ပေရေညစ်ပတ်ပါက လျှော်ဖွပ်ဆေးကြော သန့်စင်၍ပင် ရနိုင်သေးပေသည်။

လင်း (ဆေး - ခ)

ကလေးသူငယ်များကို ခြိမ်းခြောက်လာနေသည့် ညစ်ညမ်းပုံရိပ်များ

တင်မာလွင်



ဝက်ဆိုက်ပေါ်သို့ ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းပုံများ၊ ဗီဒီယိုများ လွှင့်တင်မှု တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် အများဆုံးဖြစ်ကြောင်း၊ အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် ကလေးများကို သွေးဆောင်ဖြားယောင်းမှုများ ပြုလုပ်လာကြကြောင်းနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့များအနေဖြင့် ထိုသို့ ခေါင်းပုံဖြတ်မှုများကို တိုက်ဖျက်မည့် လုပ်ငန်းများတွင် ရှေ့တန်းမှရပ်တည်ကာ လုပ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းဗီဒီယို၊ ရုပ်ရှင်၊ ရုပ်ပုံများ ဝယ်လို အားကောင်းနေခြင်းသည် ညစ်ညမ်းဝက်ဆိုက်မှ လျှို့ဝှက်စွာ ဖန်တီး၍ ဖြန့်ချိနေခြင်းကို တွန်းအား ပေးသလို ဖြစ်နေသည်။ ယခုအခါ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ရုပ်ပုံများ အများဆုံးလွှင့်တင်သူအဖြစ်ထိတ်လန့်ဖွယ် မြင်တွေ့နေရသည်။

ပရာချိုဝါလာ (Prajwala) သည် ဟိုက်ဒရာဘတ် အခြေခံ NGO အဖွဲ့ဖြစ်ပြီး လိင်ကုန်ကူးမှုမှ ကယ်ဆယ်ရရှိသူများကို ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ၎င်းအဖွဲ့သည် အင်တာနက်မှ ကလေးညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများကို ခြေရာခံတွေ့ရှိခဲ့မှုကြောင့် များစွာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ပရာချိုဝါလာမှ တွဲဖက်အဖွဲ့ဝင် ဆူနီတာခရစ်ရှန် (Sunitha Krishnan) သည် အင်တာနက်ရုပ်ပုံထဲမှ ကလေးမလေးတစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံခဲ့သည်။

သူက အဆိုပါကလေးမလေးကို ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်နေသည့် အသွင်အပြင်ဖြင့် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေလိမ့်မည်ဟု ထင်မှတ်ခဲ့သည်။ သို့သော် သူ့အထင်နှင့်အမြင် တက်တက်စင်လွဲနေသည်။ ကလေးမလေးကို အလွန်ပင်တက်ကြွနေသည့် ပုံစံမျိုးဖြင့် တွေ့မြင်ခဲ့သည်။ ကလေးမလေးသည် အသက် ၁၂ နှစ်သာသာရှိသေးသည်။ သူ၏ အမည် ပရနီတီ (Praniti) (အမည်ပြောင်း) ဖြစ်သည်။ သူ့မှာ မည်သည့်အခက်အခဲမှမရှိပါ။ ကျောင်းတက်နေသည့်လိမ္မာယဉ်ကျေးသော မိန်းကလေး ဖြစ်သည်။ မုန့်ပဲသရေစာ၊ အချိုရည်တို့ကို မတောင်းတတ်ပါ။ အွန်လိုင်းမှ အလွန်ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းနှင့် စကားစမြည် (Chat) ပြောနေလေ့ရှိသည်။

မိဘများက သူတို့သမီးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စွာ စကားစမြည် ပြောနေသူကို သူငယ်ချင်းဟု ထင်မှတ်ထားသဖြင့် သူစိမ်းဟု သိလာရသည့်အချိန်တွင် မည်သည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာကွယ်

မှုမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ သမီး၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထင်ရှားပြတ်သားသည့် ရုပ်ပုံများ အင်တာနက်တစ်ခုလုံး ကျယ်ပြန့်စွာ ပျံ့နှံ့သွားသည်။

အဆိုပါကလေးမလေးနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှု ပြုလုပ်သည့်အခါ ကလေးမလေးက သူသည် မည်သည့်အမှားတစ်ခုမှ မလုပ်ခဲ့ကြောင်းနှင့် သူနှင့် စကားစမြည်ပြောသူမှာ သူစိမ်းမဟုတ်ဘဲ သူ၏သူငယ်ချင်းဖြစ်သည်ဟု အကျောက်အကန် ငြင်းဆိုကြောင်း ခရစ်ရှန်က ပြောသည်။

အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် ကလေးများကို ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်၍ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူမျိုး ပြုစုကာ အရှက်အကြောက် နည်းလာစေပြီး သားကောင်အဖြစ် အသုံးချ အမြတ်ထုတ်နေသည့် စီးပွားရေးသမားများလက်သို့ လွှဲပြောင်းပေးနေသည်မှာ ကလေးများအတွက် အကြီးမားဆုံးအန္တရာယ် ဖြစ်နေသည်။ ကလေးများ၏ စိတ်ထဲတွင် သူတို့သည် သားကောင်ဖြစ်နေသည်ဆိုသည့်အသိ လုံးဝမရှိသလို အမြတ်ထုတ်အလွဲသုံးစားပြု အသုံးချခံနေရသည်ကိုလည်း မသိပါ။ ကလေးဘဝသည် ဖြားယောင်းသွေးဆောင်သူများ၊ အမြတ်ထုတ် အလွဲသုံးစား



ပြုသူများနှင့် လုံးပန်းနေရသည်ကို တွေးကြည့်စေလိုသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ပရန်တီကဲ့သို့ နနယ်ငယ်ရွယ်သော ကလေးများကို ကာမရာဂစိတ်နိုးကြွစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးသော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမျိုး ဆင်မြန်းပေးပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူမျိုး ပြုစုပျိုးထောင်ပေးကာ ကလေးများကို အလွဲသုံးစားပြုနေသည့် ဆိုက်ဘာမှ အွန်လိုင်း ကလေးညစ်ညမ်းဈေးကွက်သည် ထိတ်လန့်ဖွယ် အတိုင်းအတာတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိနေသည့်ခြိမ်းခြောက်မှုအသစ်တစ်ခုဖြစ်နေသည်။

အမျိုးသားရေး ဗဟိုအဖွဲ့အစည်းဌာနတွင် ပျောက်ဆုံးနေသည့်ကလေးများ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံနေရသည့်ကလေးများ ကူညီရေးအဖွဲ့အစည်း (NCMEC) ၏အဆိုအရယခုအခါ အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကလေးသူငယ်ညစ်ညမ်းပုံများအွန်လိုင်းပေါ်၌ အများဆုံးတင်သူအဖြစ် စာရင်းသွင်းခံရပြီး ထိုင်းနိုင်ငံနောက်ကလိုက်နေသည်။

NCMEC က အိန္ဒိယ User များသည် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် အစောပိုင်းတွင် အင်တာနက်၌ ကလေးရုပ်ပုံနှင့် ဗီဒီယို ၂,၅၀၀ တင်ခဲ့သည်ဟု ခန့်မှန်းခဲ့သည်။ ဒေလီ (Delhi) သည် ကလေးညစ်ညမ်းပုံ အများဆုံးတင်သည့်မြို့အဖြစ် ထိပ်တန်းစာရင်းဝင်ခဲ့ပြီး မဟာရပ်ရှ်တာ၊ ဂူဂျာတ်၊ စုတရာပရာဒေရှ်နှင့် အနောက်ဘင်္ဂါလ်နောက်လိုက်ခဲ့သည်။ အင်တာနက်မှ ဆန်းသစ်တီထွင်ဖန်တီးမှုများဖြင့် စိန်ခေါ်လျက်ရှိရာထိုအထဲတွင် ကလေး ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများကြောင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ရသည်ဟု ဝန်ကြီးချုပ်ရုံးမှ သတင်း

လိုခြံရေးအရာရှိ ဒေါက်တာ ဂူလ်ရှန်ရိုင်းက ဆိုသည်။

သတင်းအချက်အလက်ဖြန့်ဝေမှုနည်းပညာ အက်ဥပဒေ (IT Act) အရ နိုင်ငံတစ်ဝန်း ကလေးညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများ ကြည့်ရှုခြင်း၊ ဖန်တီးခြင်း၊ ဖြန့်ဝေခြင်းတို့ကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ခဲ့သော်လည်း ရှိမြဲဖြစ်သည်။ လူမှုကွန်ရက်များကဲ့သို့ ကြားခံများက ဤကဏ္ဍကို လျင်မြန်စွာ မဖယ်ရှားသည့်အတွက် အင်တာနက်ပေါ်တွင် မြင်တွေ့နေရဆဲဖြစ်သည်။

အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးသည်

ကဏ္ဍမျိုးစုံမှ

ကလေးသူငယ်

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအတွက်

ပါဝင်လာကြသည်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာ

ပလက်ဖောင်းများသည်

ကလေးသူငယ်များကို

အလွဲသုံးစားပြုမှုအတွက်

လုံးဝသည်းခံလိုစိတ်

မရှိကြောင်း

မိသားစုဝင်ထဲမှ တစ်ဦးဦးက သော်လည်းကောင်း၊ ဥပဒေနှင့် ငြိစွန်းသည့် လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းမှ သော်လည်းကောင်း၊ ဆိုက်ဘာမှ သူစိမ်းတစ်ရံဆံသည် လည်းကောင်း ကလေးညစ်ညမ်းပုံများကို ဖန်တီးထုတ်လုပ်နိုင်သည့်အတွက် ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးထုတ်လုပ်ထားသည့် ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ တိုးပွားများပြားလာလျက်ရှိသည်ဟု Aarambh မှ တွဲဖက်အဖွဲ့ဝင် ပီလိုင်း (Pillai) က ပြောကြားသည်။

Aarambhသည် ကလေးညစ်ညမ်းပုံများကို ဖော်ထုတ် သတင်းပို့နေသည့် အဖွဲ့ဖြစ်သည်။ အစိုးရက ထုတ်ပြန်သည့် ကိန်းဂဏန်းအရ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ပျံ့နှံ့မှုသည် တိုးပွားလျက်ရှိသည်ဟု သိရှိရသည်။

၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ တင်သည့်ဝက်ဆိုက် ၃၃၁ ခုကို ပိတ်ပင်ခဲ့သည်။ အမျိုးသားမှုခင်းမှတ်တမ်းဌာနအဆိုအရ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ဖန်တီးခြင်း သို့မဟုတ် စုဆောင်းသိမ်းဆည်းထားခြင်းအမှု ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ၇၈၁ မှု၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် ၃၃၁ မှု ရှိခဲ့သည်။



ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းဗီဒီယိုအများစုကို သိကျွမ်းသော ဆွေမျိုးများ သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် ရင်းနှီးသည့် သူငယ်ချင်းများက နေအိမ်တွင် ရိုက်ကူးကြသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်နေမှုကို မြို့ပြ၊ ကျေးလက်၊ ဆင်းရဲချမ်းသာမည်သည့်နေရာတွင်မဆိုတွေ့နိုင်သည်။ လိင်ကုန်ကူးသည့် နေရာများတွင်လည်း ရိုက်ကူးရေး ကိရိယာတန်ဆာပလာများ ရှိကောင်းရှိနိုင်မည်ဟု ပီလိုင်း (Pillai) က ပြောကြားသည်။

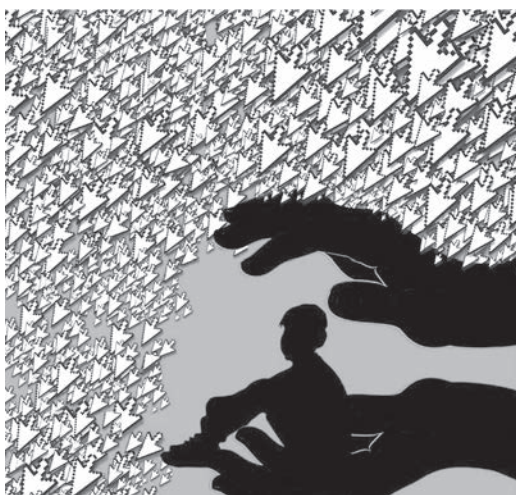
သတင်းမှတ်တမ်းအရ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလမှစ၍ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ကြည့်ရှုသူ၊ ဖြန့်ချိသူ ၁၀၀ ခန့် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခဲ့ပြီး နိုဝင်ဘာလမှာပင် ဂူဂျာတ် မှုခင်းစုံစမ်းရေးဌာနက ကလေးများ အပေါ် ကာမစိတ် ယိမ်းညွှတ်သူ ၆၂ ဦးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလတွင် CBI က နိုင်ငံတကာ ကလေးသူငယ် လိင်မှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်နေသည့် အိန္ဒိယနိုင်ငံသား ခုနစ်ဦးကို အမှုဖွင့်ခဲ့သည်။

အမျိုးသားမှုခင်းမှတ်တမ်းဌာနက အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ၁၅ မိနစ်လျှင် ကလေးတစ်ယောက် နှုန်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံနေရသည်ဟု ဆိုသော်လည်း အိမ်များတွင် မည်မျှ ဖြစ်ပွားနေသည်ကို ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုအနေဖြင့် ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပေ။ သားကောင်အဖြစ် ခံရသူများ၊ လက်တွဲ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသူများနှင့် အလွတ်တန်းလေ့လာမှုများမှ ခန့်မှန်းချက်အရ ကလေးလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတရားစော်ကားပြုကျင့်ခံရမှုများတွင် ၇၀ မှ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ကလေးများနှင့် သိကျွမ်းရင်းနှီးသူများက ကလေးများကို

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်မတရား ပြုကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

မကြာခဏဆိုသလို စုံတွဲများ၏ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အပြုအမူများနှင့် ကလေးလိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းအပြုအမူ ဗီဒီယိုများ စိမ့်ထွက် ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည်။ ဆိုရှယ်မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် ကလေးများကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှု ရှိစေသည့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမျိုး ဆင်မြန်းပြီး လိမ်းပြင်ဆင်ပေးပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူ ဖျော်ဖြေမှုများတွင် ပါဝင်စေခြင်းကြောင့် စိုးရိမ် စိတ်များ လွန်ကဲရသည်ဟု ပီလိုင်းက ပြောကြား သည်။ ကလေးငယ်များ လူလားမြောက်သည့် အချိန်ကာလအတွင်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲ သုံးစားပြုခံရခြင်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာရစေရုံ သာမက မတရားစော်ကားခံရမှု သံသရာကို ဖန်တီးပေးသည်ဟု ပီလိုင်းက ဆိုသည်။

၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ နိုင်ငံတကာ ဆယ်ကျော်သက် နှင့် လူငယ်ရေးရာဂျာနယ်တွင် လေ့လာသုံးသပ် ချက်အရ လိင်စိတ်လွန်ကဲမှု အရင်းခံရှိသည့်



မိသားစုမှ ကလေးများသည် အရွယ်နှင့်မလိုက် ဖက်အောင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူ၊ အမူ အကျင့်၊ အထိအတွေ့များကြောင့် နုနယ်ငယ်ရွယ် စဉ်ဘဝမှာ ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်ရခြင်းများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စူးစမ်းလေ့လာ မှုများ၊ အချစ်ရေးတွင် မအောင်မြင်ခြင်း၊ ချစ်သူ ကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်း၊ ယောက်ျား လေးများကို လိင်တူဆက်ဆံရန် အတင်းအကျပ် ခိုင်းစေခံရခြင်း စသည့် ဖြစ်ရပ်များကြောင့် လူငယ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျူးလွန်မှုများ ပိုမို များပြားလာဖွယ်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

သတင်းပေးပို့ချက်များအရ ဖွဲ့စည်းပုံမရှိ သည့် ညစ်ညမ်းလုပ်ငန်းများစွာရှိလေရာ ၎င်းတို့ သည်ပို၍ကြီးမားသော ညစ်ညမ်းလုပ်ငန်းကြီး၏ လက်အောက်ခံ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အတူ လူကုန်ကူးသည့် နေရာ များတွင်လည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှု၊ အလွဲသုံးစားပြုမှုများ ရှိကြသည်ဖြစ်၍ ကလေး သူငယ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပုံရိပ်များသည် လူကုန်ကူး မှု အချက်အချာကျသော နေရာဒေသများမှ အစ ပြုသည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။ အမျိုးသားမှုခင်း မှတ်တမ်းဌာန စာရင်းအချက်အလက်များအရ အနောက်ဘက်လား၊ ရာဂျက်စ်တန်၊ မန်ဟာရပ်ရှိ ကာတို့သည် ထိပ်တန်းစာရင်းဝင် လူကုန်ကူး သည့် နေရာများ ဖြစ်ကြသည်။

ကလေးညစ်ညမ်းလုပ်ငန်း၏ သတင်း မှတ်တမ်းများကြောင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခဲ့သည့် ဥက္ကဋ္ဌ ရာဂျာစဗားနှင့် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ မိန်ကိုင် နိုင်ရူးတို့သည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် ဂျိုင် ရာမ်ရာမေးရှ်ကွန်ဂရက်၏ ဦးဆောင်မှုအောက်

တွင်ကော်မတီတစ်ရပ်ကိုဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။အဖွဲ့ဝင် ၁၄ ဦးပါသော ကော်မတီသည် ဆိုရှယ်မီဒီယာ လုပ်ငန်းများ၊ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ အီလက်ထရွန်းနစ်နှင့် အိုင်တီဝန်ကြီးဌာနနှင့် ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာန တို့မှ ကိုယ်စားလှယ်များဖြင့် ကလေးများ ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံစာပေများ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု ခြင်းနှင့် ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ပျံ့နှံ့နေခြင်း ဆိုသည့် အဓိကအချက်နှစ်ချက်ကို ဆွေးနွေး ခဲ့ကြပြီး အကြံပြုချက် ၄၀ ခန့် တင်သွင်းခဲ့သည်။

လက်ရှိတွင် ကလေးညစ်ညမ်းဖြစ်ရပ်များ ကို အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့သို့ အစီရင်ခံ တင်ပြခြင်း သို့မဟုတ် သတင်းပေးပို့ခြင်း၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာ မှတစ်ဆင့် လူသိရှင်ကြားထုတ်ပြန်ကြေညာခြင်း မျိုး မရှိတော့ပေ။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်ရှိသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများနည်းတူ ကျင့်သုံးဆောင်ရွက် ခဲ့သည်။ အမေရိကန်သည် ဤသတင်းပေးပို့ချက် အပေါ် အခြေခံ၍ ကလေးညစ်ညမ်းဖန်တီးသူ များကို စောင့်ကြည့်ခြေရာခံသည့် ဆိုက်ဘာ ရာဇဝတ်မှုအဖွဲ့များ ရှိကြသည်။ ရာဂျာစဗားက အွန်လိုင်းပလက်ဖောင်းမှ ကလေးညစ်ညမ်းပုံ ကို ရှာဖွေပေးနေသူများ၏ IP လိပ်စာထုတ်ပေး နိုင်သည့် ဗဟိုအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းရန် အကြံပြုခဲ့သည်။

ဤကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ကြည့်ရှုနေ ခြင်းနှင့် မြှင့်တင်နေခြင်းတို့အတွက် ဥပဒေပြု မှုများ၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ ဖြင့် စီမံဆောင်ရွက်ရန် စဉ်းစားခဲ့သော်လည်း ဤအကြောင်းအရာ ဖန်တီးသူများ သို့မဟုတ် ကလေးများအား အွန်လိုင်းတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ၊ လှုံ့ဆော်သူများ ကို မည်သို့

ခြေရာခံမည့်အကြောင်း မပါခဲ့ပေ။ ထုတ်လွှင့်နေ သည့်လိုင်း (Channel) များကိုတွေ့မြင်နေရသော် လည်း ကိုင်တွယ်ရှင်းလင်းရန်အတွက် အန္တရာယ် ကြီးမားသောကြောင့် ကလေးများကို ဒစ်ဂျစ် တယ် ပညာပေးစနစ်ဖြင့် ပညာပေးရန် အကြံပြု ထားသည်။

အီလက်ထရွန်းနစ်နှင့် အိုင်တီဝန်ကြီးဌာနမှ အကြမ်းဖက်ဝါဒနှင့် ကလေးညစ်ညမ်းမှုများ ကို အလိုအလျောက် ကိရိယာများဖြင့် ဖယ်ရှား ရန် ကနဦးပိုင်းက အကြံပြုထားသည်။ အဖွဲ့ အစည်းအသီးသီးသည် ကဏ္ဍမျိုးစုံမှ ကလေး သူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ပါဝင်လာကြသည်။ ဆိုရှယ်မီဒီယာပလက်ဖောင်း များသည် ကလေးသူငယ်များကို အလွဲသုံးစား ပြုမှုအတွက် လုံးဝသည်းခံလိုစိတ် မရှိကြောင်း ထင်ရှားသည်။

အကြီးအကဲ ပါလာဒီဝါလီယာက "ကျွန်ုပ် တို့သည် အင်တာနက်မှကလေးများ ခေါင်းပုံဖြတ် ခံရခြင်းကို တားဆီးရန် ရှေ့တန်းမှ ရပ်တည်၍ စိန်ခေါ်မှုများကို တုံ့ပြန်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကလေးလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုများကို ဆက်လက်တိုက်ဖျက်သွားရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော နည်းပညာကိရိယာများတွင် ရင်းနှီး မြှုပ်နှံသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း" တွစ်တာမှတစ်ဆင့် ပြောကြားခဲ့သည်။

တင်မာလွင်

Ref: The Dark Web of Child Porn
By Sonali Acharjee
R.D, India Today, March, 2 ,2020

ကြီးထွားလာနေသော ဆေးဝါးအတု အင်ပါယာ

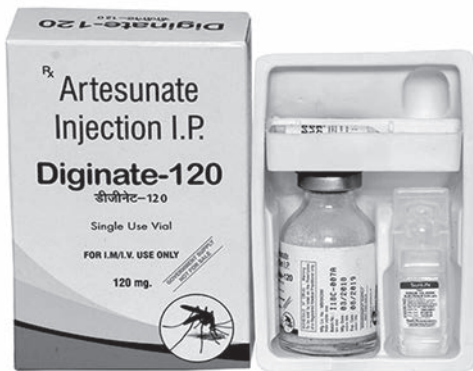
အေးထွန်းမင်း



ဆေးဝါးအတုပြုလုပ်ခြင်းသည် ငွေရလွယ်သည့်အပြင် အမြတ်အစွန်းများသည့်အတွက် ဆေးဝါးအတုလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ကြသူများ များပြားလာကြောင်း၊ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ဆေးဝါးများကို စစ်ဆေးမှုများ တင်းကြပ်စွာ ပြုလုပ်နေကြောင်း၊ အင်တာနက်မှ ဝယ်ယူသော ဆေးဝါးများကို အထူးဂရုပြုဖို့လိုကြောင်းနှင့် ဆေးဝါးအတု ပြဿနာကို ပြည်သူများက သတိ ရှိဖို့လိုကြောင်း ရေးသားထားသည်။

၂၀၀၀ ပြည့်လွန်နှစ်များတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမှာ ငါးသိန်းနှင့် ခြောက်သိန်းအကြားတွင် ရှိသည်။ ဆေးခန်းသို့ ငှက်ဖျားရောဂါသည် ရောက်လာခြင်းမှာ မြန်မာနိုင်ငံ တွင် အထူးအဆန်းမဟုတ်။ ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ရောဂါအသည်းအသန် ခံစားနေရသော

ငှက်ဖျားရောဂါလူနာတစ်ယောက် ဆေးရုံသို့ ရောက်လာသည်။ အဖျားတက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ခေါင်းအပြင်းအထန် ကိုက်ခြင်း ရောဂါလက္ခဏာများဖြင့် ရောက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသုံးများသော၊ ဈေးချိုသော ငှက်ဖျားဆေးဖြစ်သည့် အာတက်ဆူနိတ် (Artesunate) ကို ဆရာဝန်က ပေးလိုက်သည်။



သာမန်အားဖြင့် ဆေးပေးပြီး ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင် လူနာမှာ သက်သာလာရမည် ဖြစ်သော်လည်း အခြေအနေက ပိုမိုဆိုးရွားလာသည်။ လူနာသတိလစ်သွားပြီး ကျောက်ကပ်မှာလည်း အလုပ်မလုပ်တော့သည့် လက္ခဏာများတွေ့ရသည်။ သွေးထဲတွင် ငှက်ဖျားပိုးအရေအတွက် မြင့်တက်နေသည်။ အရည်သွင်းခြင်း၊ ပိုမိုအစွမ်းထက်သည့် အာတက်ဆူနိတ်ထိုးသွင်းခြင်းတို့ဖြင့် ကုသသော်လည်း လူနာ အသက်ဆုံးသွားရသည်။ ရောဂါပိုး ဦးနှောက်ထဲရောက်ကာ ဆုံးပါးသွားရခြင်း ဖြစ်သည်။

အာတက်ဆူနိတ်သည် အစွမ်းထက်ပြီး စိတ်ချရသည့် ဆေးဖြစ်သည်။ မည်သည့်အတွက် ယခုလို ဖြစ်ရသည်ကို ဆရာဝန်များက စူးစမ်းတော့သည်။ ထိုအခါ ဆေးတွင် အာတက်ဆူနိတ် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသာ ပါဝင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ လူနာ သုံးစွဲသော ဆေးသည် အရည်အသွေးနိမ့်ဆေး ဖြစ်နေသည်။

ထိုသတင်းသည် ကျေးရွာတစ်ရွာလုံး ပျံ့နှံ့သွားကာ အားလုံး စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရသည်။ ယခင်က တစ်ခါမျှ ဆေးအတု အဖြစ်အပျက်ကို မကြုံဖူးကြ။ ဆေးရုံနှင့် ဆေးဆိုင်များတွင် ရှိနေသော အာတက်ဆူနိတ် ဆေးများကို သိမ်းယူကာ မီးရှို့ဖျက်ဆီးလိုက်ကြသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ပျက်ခြင်းကြောင့် မသိနားမလည်သော တောသူတောင်သားများ ခေတ်မီဆေးပညာအပေါ် အယုံအကြည် ကင်းမဲ့ကုန်သည်။

ထိုအဖြစ်အပျက်မျိုးသည် ကမ္ဘာအနှံ့တွင် နေ့စဉ် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။ ဆေးအမျိုးအစားတိုင်းတွင် အတုရှိနေသည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်က ပါကစ္စတန်နိုင်ငံ၊ လာဟိုမြို့တွင် တီဘီဆေးအတုကြောင့် လူနာ ၁၀၀ ကျော် အသက်ဆုံးခဲ့ရသည်။ အိန္ဒိယတွင် ဆေးစွမ်းမပြည့်မီသော ဆေးများကြောင့် ငါးနှစ်အတွင်း လူနာပေါင်း ၈,၀၀၀ ကျော် အသက်ဆုံးရသည်ဟု အာဏာပိုင်များ ကကြေညာသည်။ ခွဲစိတ်ပြီး လူနာများကိုပေးသည့် ပဋိဇီဝဆေးများသည် စံချိန်မမီသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အာဖရိကတွင် ဦးနှောက်အမြှေးရောင် သက်တမ်းလွန် ကာကွယ်ဆေးများ ရှိနေကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က သတိပေးခဲ့သည်။

ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေး၊ ပဋိဇီဝဆေး၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗီဆေး၊ ပိန်ဆေးနှင့် ကာမအားတိုးဆေးဗိုင်ဂရာတို့အပါအဝင် ဆေးတိုင်းတွင် အတုရှိနေသည်။ ဆေးတုများတွင် ဆေးဝါးအာနိသင်အပြည့်အဝမရှိခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမပါဝင်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ အဆိုးဆုံးမှာ လူနာ အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေမည့် အဆိပ်ပါဝင်နေခြင်းဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးအတု လုပ်ခြင်းသည် လူသတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အလှကုန်ပစ္စည်း၊ နာမည်ကျော်ဒီဇိုင်းနာ လက်ဆွဲအိတ်အတု လုပ်သူတို့သည် အလျင်အမြန် အဖမ်းခံရပြီး ကြီးလေးသော ပြစ်ဒဏ်ခံရနိုင်သော်လည်း ဆေးဝါးအတုလုပ်သူတို့မှာ အတုလုပ်မှု ပြစ်ဒဏ်လောက်ဖြင့်ပင် ပြီးသွားကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးအတု အင်ပါယာသည် အချိန်တိုအတွင်း ကျယ်ပြန့်အားကောင်းလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ငွေကြေးတောင့်တင်းသောကုမ္ပဏီကြီးများကို အကာအကွယ်ပေးပြီး ဆင်းရဲသားတို့အသက်အန္တရာယ်ကို ဥပဒေသည် လျစ်လျူရှုထားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။



ဆေးဝါးအတု လုပ်ငန်းသည် ငွေရလွယ်သည့်အပြင် အမြတ်အစွန်းများသည့်အတွက် မာဖီးယားကဲ့သို့ လူဆိုးဂိုဏ်းကြီးများ ပါဝင်ပတ်သက်လာသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်ပွားမှုကြောင့် ငွေရလွယ်သော ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ကုသရေးဆေးဝါးအတုများ အလုံးအရင်းဖြင့် ဝင်ရောက်လာသည်။ အင်တာပိုလစ်က ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ အော်ပရေးရှင်းတွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂၃ သန်းကျော် တန်ဖိုးရှိ ဆေးဝါးတုနှင့် စုံမီသော ဆေးပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းရမိခဲ့ပြီး အွန်လိုင်းတွင်

အမေရိကန်ကဲ့သို့သော

နိုင်ငံပင်လျှင်

ဆေးဝါးအတုစက်ကွင်းမှ

ရာနှုန်းပြည့်

မလွတ်နိုင်ပေ။

ဆေးဝါးအတုများ

မကြာခဏတွေ့ရသဖြင့်

ရောင်းချသော

အင်တာနက်စာမျက်နှာပိုင်ရှင်များကို

ခြေရာကောက်

လိုက်လံဖမ်းဆီးနေရသည်။

တရားမဝင်ရောင်းချနေသော ဝက်ဆိုက်ပေါင်း ၁၁၀,၀၀၀ ကျော်ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ခဲ့သည်။

ဆေးဝါးအတုပြဿနာကိုဆေးဝန်ထမ်းများ သတိပြုမိနေသည်မှာ နှစ်ပေါင်း ကြာလှပြီဖြစ်သော်လည်းပြဿနာ၏အတိမ်အနက်ကိုသေချာစွာမသိခဲ့ပေ။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင်အချက်အလက်များစုဆောင်းယူသည်မှစတင်လျက် ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင်မှ အင်တာပိုလ်တွင် ဆေးဝါးတု စစ်ဆင်ရေးဌာနကို တည်ထောင်နိုင်ခဲ့သည်။



ဆေးဝါးတု ပြဿနာသည် ထင်ထားသည်ထက်ပိုမိုကြီးထွားလာနေသည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူများက ယူဆသည်။ ရာဇဝတ်ကောင်များသည် အခြားရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်သည်ထက် ဆေးဝါးအတုလုပ်ခြင်းက ငွေရလွယ်သည်၊ ပြစ်ဒဏ်လည်း လျော့နည်းသည်ကို မြင်လာကြသဖြင့်ဆေးဝါးအတုလောကသို့အလုံးအရင်းနှင့်ဝင်ရောက်လာကြသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်လူကုန်ကူးမှုတို့ထက်ပြစ်ဒဏ်လျော့နည်းသည်။ လူသုံးများသော၊ ပြတ်လပ်နေသော၊ ဈေးကြီးသော ဆေးများကို အတုထုတ်ခြင်းဖြင့် အချိန်တိုအတွင်း ငွေအမြောက်အမြား ရနေကြသည်။

ဆေးရုံတွင် အရေးကြီးသောဆေးများ ပြတ်လပ်သွားသည့်အခါ ဝယ်နေကျမဟုတ်သော ပြင်ပဈေးကွက် ရှာဖွေရခြင်းသည် အတုလုပ်ပြုသူများ၏ အကွက်ပင် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် အခြားသော အဖွဲ့အစည်းများ၏ ခန့်မှန်းချက်အရ နှစ်စဉ် လူတစ်သိန်းကျော်သည် ဆေးဝါးအတုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနေရသည်ဟု ဆိုသည်။ လူနာသည် မဖြစ်သင့်သော အခြေအနေတွင် သေဆုံးမှသာ ဆေးကိုစစ်ဆေးရန် သတိရကြသည်။ လူနာအသက်ဆုံးရှုံးသည့်တိုင် ရောဂါသတ်မှတ်မှုမှားယွင်းခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသည့် အတွေးကြောင့်လည်း ဆေးဝါးကို မစစ်ဆေးမိကြ။ ဆေးအစစ်အမှန် ဖြစ်သော်လည်း ဆေးပေးနောက်ကျသည့်အတွက် သေဆုံးရခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသည့် ယူဆချက်ကြောင့် ဆေးဝါးကို မစစ်ဆေးမိကြပေ။

ကမ္ဘာ့ဆေးဝါးလုပ်ငန်းကြီးများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပုံသည် ပင့်ကူအိမ်နယ် ယှက်နွယ် ရှုပ်ထွေးသည်။ ဆေးထုတ်လုပ်မှုလမ်းကြောင်းသည် နိုင်ငံများစွာကို ဖြတ်သန်းသွားသည်။ ထိုအချက်သည် လမ်းခုလတ်တွင် ဆေးအတုနှင့်အစားထိုးရန် အခွင့်အလမ်းရစေသည်။ တရုတ်နိုင်ငံတွင် ထုတ်လုပ်လိုက်သော ဓာတုပစ္စည်းကို အိန္ဒိယတွင် အခြားဆေးဖက်ဝင် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ရောစပ်သည်။ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံတွင် ဆေးလုံးအဖြစ် ထုတ်လုပ်ထုပ်ပိုးသည်။ ကနေဒါတွင် ရောင်းချသည်။ အဆင့်ဆင့် ဆောင်ရွက်ရသည့်အတွက် အတုလုပ်သူများကို အခွင့်သာစေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ဆေးဝါး

အတုများကို နှိမ်နင်းရာတွင် ခက်ခဲနေခြင်း ဖြစ်သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရဲတပ်ဖွဲ့ ဆေးဝါးအတု နှိမ်နင်းရေးဌာနမှ အယ်လိုင်းပလာစတစ်က “နိုင်ငံပေါင်း ၁၉၀ ကျော်မှာ ဆေးဝါးအတုကိစ္စကို ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းရှိတဲ့ နိုင်ငံ အနည်းငယ်ပဲ ရှိတယ်။ တချို့နိုင်ငံတွေဆိုရင် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းဖို့ ကျွမ်းကျင်တဲ့လူနဲ့ ဘတ်ဂျက် မရှိဘူး ဖြစ်နေတယ်” ဟု ပြောသည်။

၃၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သော နိုင်ငံများတွင် အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးအတွက် အာဏာပိုင်အဖွဲ့ (Food and Drug Administration) ဖွဲ့စည်းထားခြင်း မရှိဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ခန့်မှန်းသည်။ ထိုနိုင်ငံများသည် ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများဖြစ်ပြီး ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းပြည့်စုံမှုမရှိ။ အစိုးရဘတ်ဂျက် မလုံလောက်သော နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးများကို တင်းကြပ်စွာစစ်ဆေးသော အမေရိကန်နှင့် ဗြိတိန်နိုင်ငံတို့တွင်ပင် ဆေးဝါးအတုများကို ကြိုးကြားကြိုးကြားတွေ့ရသည်။ ထိုဆေးများကို အင်တာနက်မှဝယ်ယူကြခြင်းဖြစ်သည်။ အင်တာနက်ပေါ်မှဆေးများသည် တံဆိပ်ပေါ်တွင်ဖော်ပြထားသည့်နိုင်ငံတွင် ထုတ်လုပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အခြားနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံတွင် ထုတ်လုပ်ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ယင်းသို့ ထုတ်လုပ်သောနိုင်ငံမှာလည်း တင်းကြပ်သော ဆေးဝါးဥပဒေမရှိသည့် နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။

အင်တာနက်သည် ဆေးဝါးတုလုပ်ငန်းကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်စေသည်။ ၂၀၁၉ခုနှစ်တွင်အမေရိကန်နိုင်ငံသား ၁၉ သန်းသည် အွန်လိုင်းမှ ဆေးဝယ်



ယူခဲ့သည်ဟု စစ်တမ်းတစ်ခုက ဆိုသည်။ ယခုအခါ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ဆေးရောင်းချသည့် ဆိုင်ပေါင်း ၅၀,၀၀၀ ကျော် ရှိသည်။ အမေရိကန်အကောက်ခွန်ဌာနက စစ်ဆေးခဲ့သော အွန်လိုင်းအရောင်းဌာန ၁၁,၇၀၀ အနက် ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် စည်းကမ်းနှင့်မညီဟု ဆိုသည်။ နှစ်စဉ် ဆေးဝါးအတု ဈေးကွက်သည် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်လာနေသည်။ ဈေးကွက်တန်ဖိုးအားဖြင့် ဘီလီယံ ၂၀၀ ရှိသည်။

အင်တာနက်မှ ဝယ်ယူသော ဆေးဝါးများကိုစာတိုက်မှပါဆယ်ဖြင့်ပေးပို့သည်။ ဝင်ရောက်လာသော ပါဆယ်ထုပ်များကို လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ ခွေးကို အနံ့ခံစေခြင်းတို့ဖြင့် စစ်ဆေးသည်။ မသင်္ကာဟု ယူဆပါက ဖွင့်ဖောက်စစ်ဆေးသည်။ ယင်းသို့စစ်ဆေးရာတွင် ငွေကြေးကုန်ကျခြင်း၊ လူအင်အား အများအပြား သုံးစွဲရခြင်း၊ အချိန်ကုန်ခြင်းတို့ကြောင့် ပမာဏကြီးမားသော အထုပ်များကိုသာ ပစ်မှတ်ထား စစ်ဆေးနိုင်သည်။

အထုပ်ငယ်များဖြင့် ရောက်ရှိလာသော ဆေးဝါးများကို သံသယရှိပါက သီးသန့်ဖယ်ထားလိုက်ပြီး လက်ခံမည့်သူထံ စာရေးသားလျက်

အထုပ်ပါဆေးဝါးသည် မမှန်ကန်ဟု ယူဆကြောင်း၊ အထုပ်ပါဆေးဝါးကို သုံးစွဲလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးဆက်များအတွက် သုံးစွဲသူ၏ တာဝန်သာဖြစ်ကြောင်း အသိပေးသည်။ လက်ခံမည့်သူက ဆက်သွယ်လာပါက ဆေးဝါးအတုကို မည်သည့်နေရာမှ ဝယ်ယူသည်ကို မေးမြန်းပြီး ဆက်လက် စုံစမ်းဖော်ထုတ်သည်။

ဆေးဝါးအတုကို နှိမ်နင်းနိုင်ရန် နိုင်ငံများ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။ ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သော နိုင်ငံအားလုံးက တညီတညွတ်တည်း လက်ခံသော သဘောတူစာချုပ် လိုအပ်နေသည်။ စာချုပ်ပါ စည်းကမ်းချက်အားလုံးကို အတိအကျ လိုက်နာကြလျှင် ဆေးဝါးတုများ ပပျောက်သွားမည် ဖြစ်သည်။

ကနေဒါနိုင်ငံ၊ အော်တာဝါတက္ကသိုလ်မှ ဥပဒေနှင့် ဆေးဝါးပါမောက္ခ အမ်မာအက်တာရင်က “မြို့ပြလေကြောင်းဆိုင်ရာစာချုပ် တစ်ဒီဇင် ကျော်ကျော်ရှိတယ်။ အဲဒီစာချုပ်တွေကို လိုက်နာရင် လေယာဉ်ပျံခွင့် ရှိတယ်။ မလိုက်နာရင် လုံးဝ ပျံသန်းခွင့်မရှိဘူး။ အပြတ်ပဲ။ တိတိကျကျ သတ်မှတ်ထားတယ်။ ဆေးဝါးဘက်မှာလည်း ဒီလိုပဲလုပ်မှ ဆေးဝါးအရည်အသွေးကို ထိန်းထားနိုင်မယ်။ သဘောတူညီချက်အတိုင်း လိုက်နာရင်လိုက်နာ မလိုက်နာရင် ဆေးဝါးမထုတ်ရဘူးလို့ တင်းကျပ်ထားရမယ်” ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

ဆေးဝါးရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်း (Medicrime Convention) ဟူ၍ ရှိသည်။ နိုင်ငံနယ်နိမိတ်အတွင်း ဆေးဝါးအတုပြုလုပ်မှုများကို ရာဇဝတ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်အပြစ်ပေး

သော ကွန်ဗင်းရှင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသဘောတူညီချက်သည် စည်းနှောင်အား မရှိလှပေ။ အိန္ဒိယနှင့် ဘရာဇီးနိုင်ငံတို့ကဲ့သို့သော နိုင်ငံအချို့သည် ကွန်ဗင်းရှင်းအပေါ် စိတ်လိုလက်ရ မရှိလှပေ။ ၎င်းတို့၏ အရည်အသွေးနိမ့် ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်သောလုပ်ငန်းသည် နိုင်ငံစီးပွားရေးတွင် အစိတ်အပိုင်း ကြီးမားစွာ ပါဝင်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးအတုဟုဆိုရာ၌ အရည်အသွေးနိမ့် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် လူသုံးများသော ဆေးဝါးကို တုပထုတ်လုပ်ခြင်းဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိနေသည်။ ထိုလုပ်ငန်းနှစ်မျိုးစလုံးနှင့် ပတ်သက်နေသော နိုင်ငံများသည် ကွန်ဗင်းရှင်းတွင် ပါဝင်ရန် တွန့်ဆုတ်နေကြသည်။ လူသုံးများသော ဆေးဝါးကို ထုတ်လုပ်ရာ မူလဆေးတွင် ပါဝင်သော ခြပ်ပေါင်းများကို ထည့်သွင်းထုတ်လုပ်ထားသဖြင့် လူကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်။ သို့စဉ်တိုင် အခြားဆေးကုမ္ပဏီ၏ မူပိုင်ခွင့်ကို ချိုးဖောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

လူထုကျန်းမာရေး ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် အရည်အသွေးနိမ့် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ခြင်းသည် သာလျှင် တကယ့်အန္တရာယ် ဖြစ်သည်။ အရည်အသွေးနိမ့်ဆေးဝါးနှင့် ဆေးအတုထုတ်လုပ်ခြင်းကို ကွဲကွဲပြားပြား မသတ်မှတ်ထားသော နိုင်ငံများတွင် ဥပဒေထိန်းသိမ်းရေး အရာရှိများက ပြဿနာကို တိတိကျကျ မဖြေရှင်းနိုင်ကြပေ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် အကောင်းဆုံး အနေအထား ရှိသော်လည်း ယခုအချိန်အထိ ရေရေရာရာ မဆောင်ရွက်နိုင်သေးပေ။

ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများ၏ အကျိုးစီးပွားဖြစ်သည့် လူသုံးများသောဆေးဝါး တုပထုတ်လုပ်ခြင်းကို ပိတ်ပင်တားဆီးရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကပိုမိုဦးစားပေးဆောင်ရွက်နေသည့်သဘောရှိသည်။ ၎င်းကို ငွေကြေးထောက်ပံ့နေသည့် မိတ်ဖက်ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများ အလိုကျ ဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။

ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများပေါ်တွင် ဩဇာညောင်းသည်။ ပြင်သစ်ဆေးကုမ္ပဏီ စနိုဖီ (Sanofi) ၏ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုဖြင့် ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် တည်ထောင်ထားသော ဆေးဝါးတုနှိမ်နင်းရေး သုတေသနသိပ္ပံ (Institute for Research Against Counterfeit Medicine-IRACM) သည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဆေးဝါးနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် အာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသည်။

ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် သာမက အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရဲတပ်ဖွဲ့၊ ကမ္ဘာ့အကောက်ခွန်ကောင်စီ စသည်တို့နှင့် ကောင်းစွာဆက်စပ်ထားသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးသည် ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများ၏ ဩဇာသက်ရောက်မှုကို ခံနေရသည်ဟု စာနယ်ဇင်းများက စွပ်စွဲသည်ကို ခံနေရသည်။ ကုမ္ပဏီများကလည်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သို့ ငွေကြေးထောက်ပံ့ရာတွင် တိုက်ရိုက်မဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့ ဖွဲ့စည်းထားသည့် အစိုးရမဟုတ်သော အိုင်အန်ဂျီအိုများမှတစ်ဆင့် ထောက်ပံ့မှုများကို မီဒီယာများက ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိထားသည်။

ဆေးဝါးတုနှိမ်နင်းရေး ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် ကြားခံဆောင်ရွက်

ပေးသူအဖြစ် ရပ်တည်နေသည်။ ပြည်သူလူထု၊ ဆေးကုမ္ပဏီများ၊ ဆေးဝန်ထမ်းများ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ရဲနှင့် ဥပဒေဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တို့ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးတု တွေ့ရှိသည့်အခါ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သို့ သတင်းပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းမှတစ်ဆင့် အခြားသက်ဆိုင်သူများထံ အသိပေးနိုင်မည်။ ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့် ဥပဒေအရ ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့မှာမူ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်အတွင်းတွင် မရှိပေ။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံချင်းစီ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်သာ ဖြစ်သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အတိုင်းအတာဖြင့် အာဏာပိုင်အဖြစ် ဆောင်ရွက်နေသော အဖွဲ့အစည်းမှာ အင်တာပိုလ်၏ဆေးဝါးတုနှိမ်နင်းရေးအဖွဲ့ ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးတုအထုပ်များ သန်းနှင့်ချီ၍ ဖမ်းဆီးနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ ထိုဆေးဝါးတု အများစုမှာ အင်တာနက်ပေါ်တွင် ဝယ်ယူခြင်းမှပေါ်ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဖမ်းမိသော ဆေးဝါးတု၏ တစ်ဝက်မှာ ဗြိတိန်၊ အမေရိကန်နှင့် ပြင်သစ်တို့ကဲ့သို့ နိုင်ငံကြီးများတွင် ဖြစ်သည်။

ထိုနိုင်ငံများသည် ဆေးဝါးကြီးကြပ်မှုကို အဆင့်မီစွာ ဆောင်ရွက်နေသော နိုင်ငံများဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အတွက် ဖမ်းဆီးရမိခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ တင်းကျပ်မှုမရှိသည့် နိုင်ငံများတွင် မည်သို့ရှိမည်ကို မှန်းဆကြည့်နိုင်သည်။ အင်တာပိုလ်သည် ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများအတွက် ဆောင်ရွက်မှုများ မရှိဟု စွပ်စွဲမှုများ ရှိနေသည်။

၎င်းတို့အနေဖြင့် ရနိုင်သမျှ ဘဏ္ဍာရေးနှင့် လူအင်အား အခြေအနေအရ နိုင်ငံများအကြား မျှတစေရန်ဆောင်ရွက်နေရသည်ဟု အင်တာပိုလ် က ဆိုသည်။ ထိရောက်သော အကြံပေးမှုများဖြင့် အခြေအနေ ပိုမိုတိုးတက်လာနိုင်သည်ဟုလည်း ဆိုသည်။ ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများအနေဖြင့် ဆေးဝါး တု နှိမ်နင်းရေးအဖွဲ့ သီးခြား မဖွဲ့စည်းနိုင်သေး သည့်အချိန်တွင် အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါး အာဏာပိုင်များအဖွဲ့ကို အကူအညီပေးခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ဟု အင်တာပိုလ်က ဆိုသည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ဖြစ်တတ်သည်မှာ စီမံချက် ဟုဆိုကာ တစ်ပွဲတိုး ဖမ်းဆီးပြီးနောက်ပိုင်း မည်သို့မျှ မလုပ်ဘဲ ငြိမ်သက်သွားကြသည်က များသည်။



ဆေးဝါးအတုဟု မသင်္ကာပါက နီးစပ်ရာ ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပေးပို့ စစ်ဆေးစေခြင်းသည် ထိရောက်သောနည်း ဖြစ်သည်။ သို့စဉ်တိုင် ထောင် ပေါင်း များစွာသော ဆေးလုံးများကို ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပေးပို့စစ်ဆေးခြင်းသည် ဆင်းရဲ သော နိုင်ငံများတွင် ကုန်ကျမှုများပြီး နှေးကွေး

သည်။ အလွယ်တကူ သယ်ယူနိုင်သည့် လက်ကိုင် စစ်ဆေးသော ကိရိယာများ (Spectrometers) ရှိနေပြီ ဖြစ်သော်လည်း ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်ပြီး တိကျမှုလည်း မရှိသေးပေ။

ဈေးသက်သာစွာ စစ်ဆေးသည့် လက်ကိုင် ကိရိယာ CD-3 ကို အမေရိကန် အစားအသောက် နှင့် ဆေးဝါးအာဏာပိုင်အဖွဲ့က စတင်စမ်းသပ် ထုတ်လုပ်နေသည်။ ဈေးသက်သာသည်ဆိုသော် လည်း ကိရိယာတစ်စုံလျှင် ဒေါ်လာ ၁,၀၀၀ ကျော် ကျသင့်သည်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့် အနီ အောက်ရောင်ခြည်ကို ဆေးလုံး သို့မဟုတ် ဆေးဝါး အထုပ်ပေါ်သို့ ကျရောက်စေလျက် စစ်ဆေးသောနည်းကို အသုံးပြုထားသည်။ အတော်ပင် တိတိကျကျ တိုင်းတာနိုင်သောစက် အဖြစ်တွေ့ရှိရသည်။ သို့သော် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ တွင် အသုံးပြုရန် အခက်အခဲရှိနေဆဲ ဖြစ်သည်။

အလွယ်ဆုံးနှင့် အရိုးရှင်းဆုံးနည်းကို တီထွင်ကြပြန်သည်။ ဆေးဝါးအထုပ်များတွင် ထုတ်လုပ်သူများက ဂဏန်းတွဲများကို ဖုံးအုပ် ထားသော ခဲသားအောက်တွင် (ငွေဖြည့်ကတ် များကဲ့သို့) ထည့်သွင်းပေးထားသည်။ ခဲသားကို ခြစ်ထုတ်ပြီးပေါ်လာသောနံပါတ်ကိုသက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံရှိ ဆေးဝါးအာဏာပိုင်ထံ စာတို (SMS) ပေးပို့သောနည်း ဖြစ်သည်။

စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း လက်ဝယ် ရောက်ရှိနေ သော ဆေးဝါးသည် အစစ် ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို ကွန်ပျူတာက ပြန်ကြားပေးမည် ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းသည် အတော်ပင် ကောင်းမွန်သော နည်း ဖြစ်လင့်ကစား အချိန်ကြာလာသည့်အခါ ဆေးဝါးအတု ထုတ်လုပ်သူများသည် မည်သို့

ကွေ့ရှောင်ရမည်ကို သိလာမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုသည်။

အမေရိကန်ကဲ့သို့ဆေးဝါးအမြောက်အမြား ဝယ်ယူတင်သွင်းနေသည့် နိုင်ငံများက ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်သူများကို စည်းကမ်းနှင့်အညီ တိတိကျကျ လုပ်ကိုင်ရန် ရာဇသံပေးမှသာ အောင်မြင် နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ငါးနှစ်အတွင်း စည်းကမ်းနှင့် အညီ မလုပ်ပါက ဆေးဝါးကို ဆက်လက် ဝယ်ယူခြင်း မပြုဟူသော ပြတ်သားသည့် ရာဇသံမျိုး ပေးသင့်သည်။

အမေရိကန်က ဝယ်ယူနေသော အများသုံး ဆေးဝါး (Generic Drugs) ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အိန္ဒိယက ရောင်းချနေခြင်း ဖြစ်သည်။ မကြာခဏ အရည်အသွေး မမီမှုနှင့် စည်းကမ်းလျော့ရဲမှု တို့ကြောင့် အမေရိကန်က အိန္ဒိယဆေးဝါးကုမ္ပဏီများကို စောင့်ကြည့်နေသည်။ အိန္ဒိယကဲ့သို့သော နိုင်ငံများကို ငါးနှစ်အတွင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ရာဇသံပေးခြင်းဖြင့် အရည်အသွေးမမီသော ဆေးဝါးများ လျော့နည်းသွားစေနိုင်သည်။

အမေရိကန်ကဲ့သို့သော နိုင်ငံပင်လျှင် ဆေးဝါးအတုစက်ကွင်းမှ ရာနှုန်းပြည့် မလွတ်နိုင်ပေ။ ဆေးဝါးအတုများ မကြာခဏတွေ့ရသဖြင့် ရောင်းချသော အင်တာနက်စာမျက်နှာပိုင်ရှင်များကို ခြေရာကောက် လိုက်လံ ဖမ်းဆီးနေရသည်။

ဆေးဝါးတုများနှင့်ပတ်သက်၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အတိုင်းအတာဖြင့် အမေရိကန်သည် မည်သည့်အတွက်ဦးဆောင်ဦးရွက်မပြုသနည်းဟု မေးစရာရှိသည်။ အမေရိကန်သည် ရံဖန်ရံခါ မှလွဲ၍ ဆေးဝါးတုအန္တရာယ်ကင်းလွတ်နေသည်။



အမေရိကန်ဆေးဆိုင်တွင် ဝယ်ယူသောဆေးသည် ရာနှုန်းပြည့် စိတ်ချရသည်ဟု ဆိုရမည်။ အမေရိကန်ပြည်သူများကလည်း ဆေးဝါးတုပြဿနာရှိနေသည်ဟု သတိမထားမိကြ။ ထို့ကြောင့် ခေါင်းဆောင်ပိုင်းကို ထိထိမိမိ ဆောင်ရွက်ရန် ပြည်သူများက ဖိအားပေးခြင်းမရှိသဖြင့် အမေရိကန်အစိုးရက အေးအေးလူလူ ဖြစ်နေသည်။

ဆေးဝါးတုပြဿနာကို ပြည်သူများက သတိရှိနေရန် လိုအပ်သည်။ အမေရိကန် ပြည်သူများသည် အစိုးရကို ဖိအားပေး ဆောင်ရွက်စေမည်ဆိုပါက ဆေးဝါးတု ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်သည် အမေရိကန်တွင်သာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးကိုပါ လွှမ်းခြုံသွားစေမည် ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံစုံ ပူးပေါင်းလျက် နည်းပညာ ဖလှယ်ခြင်း၊ တရားဝင် ဆေးဝါးအချက်အလက်ကို စုဆောင်းလျက် အချက်အလက်ဘဏ် တည်ထောင်ခြင်း၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးဝါးစံသတ်မှတ်ခြင်းတို့ဖြင့် နိုင်ငံပေါင်းစုံက ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။

အေးထွန်းမင်း

Ref: The Fake Drug Industry Is Exploding, and We Can't Do Anything About It.

နိုင်ငံသူအကုန်ယူ ဒီမိုကရေစီ၊ ကိုယ်စားပြု ဒီမိုကရေစီနှင့် လွှတ်တော်

K. M. A



လွှတ်တော်များ ပေါ်ပေါက်လာမှုနှင့် လွှတ်တော်များ ထားရှိရသည့် ရည်ရွယ်ချက်များ အကြောင်း၊ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် လွှတ်တော်နှစ်ရပ်စနစ် ကျင့်သုံးသောနိုင်ငံ ၇၀ ရှိကြောင်း၊ လွှတ်တော်တစ်ရပ် ရှိခြင်းနှင့် လွှတ်တော်နှစ်ရပ် ရှိခြင်းတို့၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက် အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လွှတ်တော်နိုင်ငံရေးနှင့် ဆယ်စုနှစ်များစွာ ဝေးကွာခဲ့ရသည့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် တပ်မတော်နှင့် အရပ်သား ပူးတွဲအုပ်ချုပ်မှုကိုအခြေခံသော ၂၀၀၈ ခုနှစ်အခြေခံဥပဒေကိုပြဋ္ဌာန်းပြီးနောက်လွှတ်တော် နိုင်ငံရေးအခင်းအကျင်း ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်လာပြီး ပထမအကြိမ် လွှတ်တော်သက်တမ်း ငါးနှစ်၊ ဒုတိယအကြိမ် လွှတ်တော်သက်တမ်း ငါးနှစ်ကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့သည်။ သို့သော် တတိယအကြိမ်

လွှတ်တော်ကို ဇွတ်ခေါ်ခြင်း၊ ဒုတိယအကြိမ် လွှတ်တော်၏ နောက်ဆုံးအစည်းအဝေးကို ကျင်းပရန် ငြင်းဆန်ခြင်းနှင့် တတိယအကြိမ် လွှတ်တော်အတွက် ရွေးကောက်ပွဲကို ကျင်းပ ရာတွင် မဲစာရင်းများ မမှန်ကန်ခြင်း၊ မဲထည့်ရာ တွင် မသမာမှုများရှိနေခြင်းတို့ကြောင့် လက်ရှိ နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီသည် နိုင်ငံ တော်အာဏာကို ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေနှင့်အညီ ထိန်းသိမ်းခဲ့ရသည်။

ဤသို့ အာဏာထိန်းသိမ်းခဲ့ရခြင်းမှာ နိုင်သူ အကုန်ယူစနစ်၏ အားနည်းချက်သည်လည်း အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဤစနစ်၏ အားနည်းချက်ကြောင့် ရွေးကောက်ပွဲတွင် အနိုင် ရသောပါတီသည် အာဏာရပါတီဖြစ်လာပြီး လွှတ်တော်တွင် အမတ်ဦးရေ များပြားမှုအရ လွှတ်တော်၌ တင်သွင်းဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်မှုတိုင်း တွင် အနိုင်ရသော မဲအရေအတွက် ရှိထားသည် ကို အသုံးပြုလျက် လူနည်းစုအမတ်များက မည်သို့ ပင်ကန့်ကွက်စေကာမူ ၎င်းတို့အာဏာရပါတီ၏ အလိုအရသာ ဆုံးဖြတ်ပြီး ၎င်းတို့ လိုချင်သော ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းကာ ၎င်းတို့မလိုလားသော ဥပဒေများကို ဖျက်သိမ်းပစ်သည်။ ဤသည်မှာ ဒီမိုကရေစီနည်းလမ်းမဟုတ်ဘဲ အာဏာရှင် ဆန်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

တိုင်းရင်းသားလူမျိုး ၁၃၅ မျိုးအထိ များပြား လှသောနိုင်ငံ၊ ဘာသာတရားကိုးကွယ်မှု စုံလင် သောနိုင်ငံ၊ နှစ်ပေါင်း ၇၀ ကျော် ကြာသည့်တိုင် လက်နက်ကိုင် တိုင်းရင်းသား အဖွဲ့အစည်းများ နှင့်ပဋိပက္ခဖြစ်နေသောနိုင်ငံဖြစ်သည့် မြန်မာနိုင်ငံ တွင် လူတစ်ကိုယ် ဆန္ဒမဲတစ်မဲစနစ်၊ နိုင်သူ

အကုန်ယူ ရွေးကောက်ပွဲစနစ်မျိုးသက်သက်ဖြင့် ဗဟိုအဆင့်အစိုးရ တစ်ရပ်တည်းအတွက် ရွေးချယ်သည့် ရွေးကောက်ပွဲနိုင်ငံရေးသည် နိုင်ငံ အတွင်း အမှတ်သရုပ်လက္ခဏာ ကွဲပြားမှုများကို တစ်စုတစ်စည်းတည်းအဖြစ် ပြန်လည်စုစည်း ပေးနိုင်သည့် အမျိုးသားဘုံလက္ခဏာ တည်ဆောက်ရေး (Nation Building) တစ်နည်းဆိုသော် ပြည်ထောင်စုအဖြစ် ပုံဖော်ပေးနိုင်မှုတွင် အောင်မြင်မှုမရှိသည့် သက်သေ အထောက် အထား သာဓကများကို ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးက ကြုံဆုံဖြတ်သန်းခဲ့သည့် သမိုင်းစာမျက်နှာ များကို ကြည့်ပါက တွေ့နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံများတွင် အထက်လွှတ်တော် ကျင့်သုံးမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ကြည့်မည်ဆို လျှင်ပင် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဖက်ဒရယ်ယူနစ် များအရေးတွင် ဗဟိုအဆင့်မှဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှု မပြုနိုင်ရန် ဖက်ဒရယ်အဆင့် လွှတ်တော်တွင် ပြည်နယ်များ၊ လူမျိုးစုများ၏ အကျိုးစီးပွားကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်စေရန်အတွက် သီးခြား အခွင့်အာဏာများကို သတ်မှတ်ပေးထားခြင်းမျိုး ဖြစ်နေသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရသည်။



တစ်နည်းအားဖြင့်လည်းများသူအနိုင်ဆိုပြီး လူများစုက လူနည်းစုကို ဒီမိုကရေစီအနိုင်ကျင့်မှု များ (Tyranny of Democracy) မဖြစ်စေရန်အတွက်၊ လူထုအတွက် အောက်လွှတ်တော်၊ ပြည်နယ်များ လူမျိုးစုများ အရေးအတွက် အထက်လွှတ်တော် ဆိုပြီး ဖွဲ့စည်းထားလေ့ရှိရာ လွှတ်တော်နှစ်ရပ်မှာ တန်းတူအခွင့်အာဏာပေးထားခြင်းမျိုးကိုလည်း ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံများရှိ လွှတ်တော်များတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသည်။

လွှတ်လပ်ရေးရပြီးနောက်ပိုင်း မြန်မာနိုင်ငံ တွင် လွှတ်တော်နှစ်ရပ်စနစ်ကို ကျင့်သုံးမှု နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ပြုလုပ်ခဲ့သော်လည်း အဆိုပါ လွှတ်တော်နှစ်ရပ်တွင် တန်းတူညီမျှအခွင့်အာဏာ မရှိခဲ့သလို လွှတ်တော်နှစ်ရပ်အချင်းချင်း ထိန်း ကျောင်းနိုင်စွမ်းမှာလည်း အလွန်အားနည်းကာ နိုင်ငံရေးပြဿနာများကို ဒီမိုကရေစီနည်းကျ ဖြေရှင်းနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူမပြုခဲ့ပါ။ စင်စစ်မူ နိုင်ငံရေး၌ အတိုက်အခံဖြစ်နေသည့် လူအုပ်စုများ၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုများကို နိုင်ငံရေးနှင့် လူမှုစီးပွားရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် နေရာပေး၍ ပါဝင်စေခြင်း



သည် ပဋိပက္ခရပ်စဲစေရေးတွင် အရေးကြီးသည့် အချက် ဖြစ်သည်။

ဒီမိုကရက်တိုက်ဇေးရှင်း မအောင်မြင်သည့် နိုင်ငံများတွင် ရက်ဒီကယ်အစွဲသန် လူထုများ၊ လက်နက်ကိုင်ပုန်ကန်မှုများ၊ ဒီမိုကရေစီမဟုတ် သော အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံ၊ စစ်တပ်၏ အာဏာကြီး မားမှု၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး အားနည်းမှု၊ အမှတ် သရုပ်လက္ခဏာ ကွဲပြားမှုကို မကိုင်တွယ်၊ မဖြေ ရှင်းနိုင်မှုများ ရှိနေသည်။ အသွင်ကူးပြောင်းဆဲ နိုင်ငံများ၌ အစိုးရ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်များကို ထိန်း ကျောင်းနိုင်စွမ်းမှာ လွှတ်တော်များ အပေါ် မှီတည်နေသည်။

လွှတ်တော်များ ပေါ်ပေါက်လာမှု၏ သမိုင်း ကြောင်းကို ပြန်လည်လေ့လာကြည့်ရှုမည် ဆိုပါက လွှတ်တော် စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည့် ရှေးခေတ်ဂရိကို စတင်လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ လွှတ်တော်ကို ထားရှိရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ အုပ်ချုပ်သူသည် အာဏာရှင်မဖြစ်စေရေး၊ မင်းမဲ့ စရိုက်ဆန်သည့် လူ့အဖွဲ့အစည်း မဖြစ်စေရေး၊ အနိုင်ကျင့်မှုများ မပေါ်ပေါက်စေရေးတို့ဖြစ်သည်။

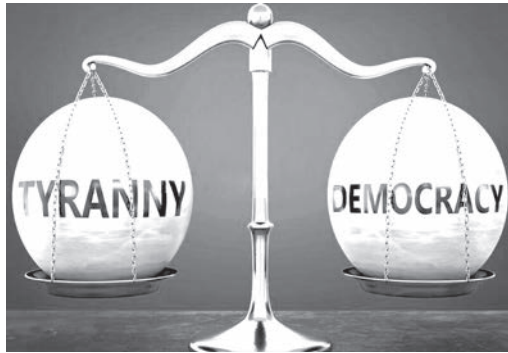
လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ထားရှိခြင်း၏ ရည်ရွယ် ချက်တွင် လူမှုစီးပွားအကာအကွယ်ပေးရန် လိုအပ်နေသော အုပ်စုများ၊ ဒေသများ၊ မျိုးနွယ်စု တိုင်းရင်းသားများအတွက် ရည်ရွယ်ခြင်းလည်း ပါဝင်ပေရာ ယင်းတို့၏ ပါဝင်နိုင်ခွင့်၊ ကိုယ်စားပြု ခွင့်၊ ယင်းတို့၏ ပါဝင်မှုကြောင့် ထိရောက်စွာ အကျိုးပြုနိုင်မှု မည်မျှရှိသည်မှာ အရေးပါသည့် အချက်အဖြစ် ရှိနေသည်။ ၎င်းတို့အရေးအတွက် လွှတ်တော်တွင် ကိုယ်စားပြုလုပ်ဆောင်ခွင့် အားနည်းနေမှုနှင့် ဗဟိုချုပ်ကိုင်မှု အားနည်း

ခြင်းတို့ကြောင့် ဒေသအချို့တွင် အရပ်ဘက် နိုင်ငံရေးထက် ပိုမိုပြင်းထန်သည့် နိုင်ငံရေးဘက်သို့ ဦးတည်သွားတတ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။

ဒီမိုကရေစီတွင် အရပ်ဘက် နိုင်ငံရေးအားကောင်း၊ မကောင်းဆိုသည့် အချက်မှာ ရွေးကောက်ပွဲက ဖော်ဆောင်ပေးသည့် နိုင်ငံရေးအခင်းအကျင်း ပါဝင်ခွင့်နှင့် ရှိရင်းစွဲ အင်စတီကျူးရှင်းများ လည်ပတ်ပုံတို့မှာ အရေးပါသဖြင့် လူမှုစီးပွားကဏ္ဍအပြင် ကဏ္ဍစုံအတွက် ကောင်းမွန်သည့် ဥပဒေများ ပေါ်ပေါက်လာရေးနှင့် ကျယ်ပြန့်သော လွှမ်းခြုံသော ဗဟုဝါဒကို လက်ခံသည့် ပွင့်လင်း လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်လာရေးအတွက် လွှတ်တော်က လွတ်လပ်စွာ ဖော်ထုတ်ခွင့်၊ သတင်းအချက်အလက် ရယူပိုင်ခွင့်နှင့် တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားဖြင့် ပညာသင်ကြားခွင့် စသော ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းပေးသင့်သည်။

လွတ်လပ်ရေးရပြီး နှစ်ပေါင်း ၇၀ကျော် ကာလအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသုံးခုရှိခဲ့သည်။ ၁၉၄၇၊ ၁၉၇၄ နှင့် ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေများ ဖြစ်ကြသည်။ ၁၉၇၄ ဖွဲ့စည်းပုံတွင် လွှတ်တော်တစ်ရပ်သာ ရှိသည်။ ၁၉၄၇ နှင့် ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေများအရ လွှတ်တော်နှစ်ရပ် ရှိသည်။

နှစ်ပေါင်း ၆၀ ကျော်နီးပါး ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ကို အကျယ်တဝင့် သုတေသနပြုလေ့လာခဲ့သော ဒီမိုကရေစီနှင့် ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ဆိုင်ရာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့ IDEA ၏ စာရင်းများအရ ၂၀၁၇ ခုနှစ်အထိ လွှတ်တော်နှစ်ရပ် (Bicameral) စနစ် ကျင့်သုံးသော နိုင်ငံသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌



နိုင်ငံ ၇၀ ရှိသည်။ အများအားဖြင့် တွေ့ရသည်မှာ လွှတ်တော် နှစ်ရပ်ရှိသည့် နိုင်ငံအများစုမှာ ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံအနေဖြင့် ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော ဧရိယာရှိသည်။ သမ္မတစနစ်ကျင့်သုံးသော နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။ လွှတ်တော်တစ်ရပ်တည်းရှိသော နိုင်ငံများမှာ တစ်ပြည်တောင်စနစ် ကျင့်သုံးသည့် နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။

ပါလီမန် ဒီမိုကရေစီစနစ်ကျင့်သုံးပြီး ဝန်ကြီးချုပ်က အုပ်ချုပ်ကာ ဖက်ဒရယ်စနစ်ကို ကျင့်သုံးသည့် နိုင်ငံများတွင်လည်း ပါလီမန်ဆိုသည့် အသုံးအနှုန်းကို ပင်လျှင် အောက်လွှတ်တော်ကိုသာ အထူးပြုလေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရပြီး အထက်လွှတ်တော်ကို သီးခြားအမည်နာမများ ပေးထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ အင်္ဂလန်တွင်မူ အောက်လွှတ်တော်ကို House of Commons၊ အထက်လွှတ်တော်ကို House of Lords၊ နှစ်ရပ်ပေါင်းလွှတ်တော်ကို Parliament ဟု ခေါ်သည်။ အမေရိကန် အောက်လွှတ်တော်ကို House of Representatives၊ အထက်လွှတ်တော်ကို Senate၊ နှစ်ရပ်ပေါင်းလွှတ်တော်ကို Congress ဟု ခေါ်သည်။

R. Sturm 2010 အဆိုအရ ကိုမိုရက်စ် ပြည်ထောင်စုမှလွဲ၍ ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံအားလုံး

နီးပါး၌ ပြည်နယ် / တိုင်းဒေသကြီးအဆင့် အကျိုးစီးပွားကို ကိုယ်စားပြုရန် အထက် လွှတ်တော်များရှိကြပြီး ပြည်သူလူထုကို ကိုယ်စားပြုသည့် ဒီမိုကရေစီနည်းကျ တန်းတူ ရည်တူရှိမည့် လွှတ်တော်များ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

မည်သည့်စနစ်တွင်မဆို အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များရှိနိုင်သည့်နည်းတူလွှတ်တော် နှစ်ရပ် ကျင့်သုံးသည့်စနစ်တွင်လည်း အားသာ ချက်၊ အားနည်းချက်များ ရှိသည်။ လွှတ်တော် နှစ်ရပ် ရှိခြင်းအားဖြင့် အစိုးရယူနစ်ခွဲများ အတွက် ကိုယ်စားပြုပေးနိုင်သည့် လွှတ်တော် တစ်ရပ် ရှိနေခြင်း၊ စေ့စေ့စပ်စပ် စစ်ဆေးပြန် လည်သုံးသပ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊ လွှတ်တော် တစ်ရပ်၏လုပ်ဆောင်ချက်ကိုနောက်လွှတ်တော် တစ်ရပ်က ဒီမိုကရက်တစ်နည်းကျ Check and Balance လုပ်နိုင်ခြင်း၊ လူမှုစီးပွားရေးအရ သီးခြားအကာအကွယ်ပေးရန်လိုအပ်သည့်အုပ်စု သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုများကို ကိုယ်စားပြုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်သည့် ကိုယ်စား ပြုနေရာ ရရှိမှုအတွက် အထောက်အပံ့ပေး နိုင်ခြင်း စသည့် အချက်များမှာ Bicameral စနစ် ၏ အားသာချက်များ ဖြစ်သည်။

Unicameral System အရ လွှတ်တော် တစ်ရပ်တည်းသာထားခြင်းသည် ပို၍စရိတ်စက သက်သာစေခြင်း၊အချိန်ကုန်သက်သာခြင်း၊ဥပဒေ ပြုရေးတွင် ပိုမိုရှင်းလင်းလွယ်ကူစေခြင်း စသည့် အားသာချက်များ ရှိစေသည်။ ယနေ့ခေတ် လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ကို လက်ခံကျင့်သုံးမှုသည် George Tsebelis နှင့် Jeannette Money တို့၏

လေ့လာချက်များအရ ၁၈ ရာစုနှစ်၊ ၁၉ ရာစုနှစ် အင်္ဂလန်ပါလီမန်နှင့် အမေရိကန်ဖက်ဒရယ် လွှတ်တော်နှစ်ရပ် အယူအဆများပေါ်တွင် အခြေခံသည်။သို့သော် အယူအဆပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အင်စတီကျူးရှင်း ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲလာမှုသည် ထိုထက်ရှေးကျသော ရှေးဂရိနှင့် ရောမ လူ့အဖွဲ့ အစည်း အုပ်ချုပ်မှုများတွင် ခြေရာခံ တွေ့နိုင် သည်။

Unicameral System အရ

လွှတ်တော်တစ်ရပ်တည်းသာ

ထားခြင်းသည်

ပို၍ စရိတ်စက သက်သာစေခြင်း၊

အချိန်ကုန်သက်သာခြင်း၊

ဥပဒေပြုရေးတွင်

ပိုမို ရှင်းလင်း လွယ်ကူစေခြင်း

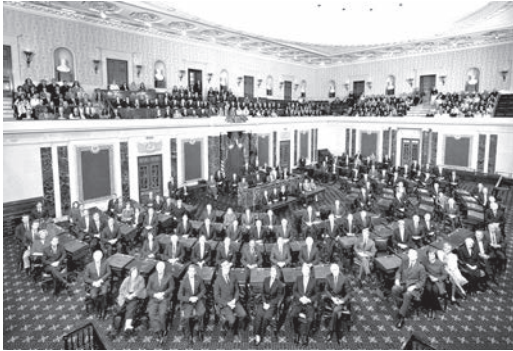
စသည့်

အားသာချက်များ ရှိစေသည်။

ယနေ့ခေတ်

လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ကို

လက်ခံကျင့်သုံးမှုသည် ...



ဂရိတွင် အရစ်တိုတယ် (ဘီစီ ၃၈၄-၃၂၂) ၏ ကောင်းမွန်သော အုပ်ချုပ်မှု အယူအဆအရ အုပ်ချုပ်မှုတွင် အာဏာရှင် မင်းဆိုးမင်းညစ် မပေါ်ပေါက်ရေးနှင့် မင်းမဲ့စရိုက်ဆန်သော လူ့အဖွဲ့အစည်း မဖြစ်စေရေးအတွက် လူတန်းစားအသီးသီးကို ပါဝင်ကိုယ်စားပြုစေခြင်းဖြင့် အပြန်အလှန်ထိန်းညှိလျက် အစိုးရကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်နေစေရေးနှင့်ရောမအုပ်ချုပ်ရေးတွင် မူ စစ်စာဂို (ဘီစီ-၅၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ) ၏ တည်ငြိမ်သော အုပ်ချုပ်ရေး အယူအဆအရ မင်းဧကရာဇ်နှင့် ပြည်သူများအကြား ချင့်ချိန်စဉ်းစားနိုင်သော၊ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်သော သက်ကြီးမင်းအတိုင်ပင်ခံ (Senate) လိုအပ်သည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

လွှတ်တော်နှစ်ရပ် (Bicameral) ထားရှိခြင်းအတွက် အခြေခံအကျဆုံး ယူဆချက်နှစ်ရပ်မှာ-

- (၁) ဥပဒေပြုရေးအခန်းကဏ္ဍထိရောက်ရေး၊ တွင်ကျယ်ရေး (Efficiency Dimension) နှင့်
- (၂) ဥပဒေပြုအစုအဖွဲ့တို့၏ ဥပဒေပြုရေးအခွင့်အာဏာများအား အပြန်အလှန်ညှိနှိုင်းလျက် အထိန်း

အကျောင်းပြုနိုင်ရေး (Political Dimension) ဖြစ်သည်။

၁၄ရာစုကအင်္ဂလန်တွင်မူဘုရင်၊အတိုင်ပင်ခံကောင်စီနှင့် ဘုရင်အတိုင်ပင်ခံကောင်စီတွင် ပါဝင်ကြသောမြေရှင်၊ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်၊ လူကုံထံ၊ နယ်စား၊ မြို့စားနှင့် စာရေးစာချီများ အကြားအခွန်ကောက်ခြင်းဆိုင်ရာအကျိုးစီးပွားဆက်နွယ်မှုများအရ အခွန်ဘဏ္ဍာအား သုံးစွဲသော ဘုရင်၊ အခွန်ပေးဆောင်ရသော မြေရှင်၊ ဘုရားကျောင်းများ၊ လူကုံထံများနှင့် အခွန်များကို ကောက်ခံစီမံခန့်ခွဲရသည့် နယ်စား၊ မြို့စား၊ စာရေးစာချီများ၊ အခွန်ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအတွက် အချင်းချင်းကြား အပြန်အလှန်ညှိနှိုင်းသဘောတူထိန်းညှိခြင်းများပြုရာမှအစပြုလျက် ဥပဒေပြု လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ကို လက်ခံကျင့်သုံးသည့် စနစ်သို့ ပြောင်းလဲရောက်ရှိခဲ့သည်။

တစ်ဖက်တွင်မူ အင်္ဂလိပ်ကိုလိုနီဖြစ်သော အမေရိကန်တွင် ၁၇၇၆ ခုနှစ် အမေရိကန်တော်လှန်ရေးအပြီး ကိုလိုနီနယ် ၁၃ နယ်မှအတူပေါင်းစည်းလျက် နယ်ကိုယ်စားလှယ်များစေလွှတ်ကြသည်မှအစပြု၍ ရီပတ်ဘလစ်ကန်အယူအဆပျံ့နှံ့လာလျက်၁၇၈၈ ဂျိမ်းစ်မက်ဒီဆင်၏ လူထုအကျိုးစီးပွားနှင့် ပြည်နယ်များအကျိုးစီးပွား ဖက်ဒရယ်သဘော သက်ဝင်စေသော လွှတ်တော်နှစ်ရပ် အယူအဆသည် ဖက်ဒရယ်ပြည်ထောင်စု နိုင်ငံများ၏ လွှတ်တော်နှစ်ရပ်လက်ခံကျင့်သုံးမှု အယူအဆများအတွက် 'ပုံစံ' အဖြစ် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။

K. M. A

ကိုဗစ်-၁၉ ပေးသော သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ ဆရာနောင်



ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခံရပြီးနောက် နောက်ဆက်တွဲရောဂါအဖြစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း၊ ရောဂါကူးစက်မှု မခံရအောင် ဂရုပြုနေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများ အကြောင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ မဖြစ်ပွားအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လွန်ခဲ့သော ၂၀၁၉ ခုနှစ် နှစ်ကုန်ပိုင်းတွင် ကိုဗစ်ရောဂါ စဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးက Corona Virus Disease-19 ဟု အမည်တပ်သည့် ကိုဗစ် -၁၉ ရောဂါ ဖြစ်သည်။ သူ့ရှေ့တွင် အုပ်စုတူ မျိုးစိတ်ကွဲ SARS ဗိုင်းရပ်စ် ရှိနေပြီဖြစ်၍ ကိုဗစ်ပိုးကို SARS- COV-2 ဟုလည်း ပညာရှင်တို့က ခေါ်ကြသည်။

ကိုဗစ်ရောဂါ အလွန်ပြင်းထန်သည့် ကာလ သည် ဒယ်လ်တာမျိုးကွဲ နှိပ်စက်သည့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လဟုမှတ်မိနေသည်။ ကိုဗစ်တတိယ လှိုင်းဟု ခေါ်သော ထိုကာလထဲတွင် နာတာရှည် ရောဂါအခံရှိသူများ၊ ကိုယ်ခံအားနည်းသူများ၊ အသက်ကြီးသူများ အတော်များများ သေဆုံးကြ ရသည်။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအားနည်း သော နေရာများတွင် ရောဂါဖြစ်သူတို့၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်မနည်း သေဆုံးကြရသည်။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူတို့မှာလည်း ရောဂါဖြစ် နေစဉ်အတွင်း ဝေဒနာကို အလူးအလဲ ခံစားကြ ရသည်။

အသေများသော ရောဂါဖြစ်၍ ရောဂါ ပျောက်ပြီး နာလန်ထလာပြီဆိုလျှင် မိသားစုဝင် များ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း များက ဝမ်းသာကြရသည်။ တုပ်ကွေးရောဂါ လိုပင် ပျောက်ပြီဆိုလျှင် ရှင်းရှင်းပျောက်သွားပြီ ဟု ထင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆင်တုပ်ကွေး ရောဂါမှာပင်လျှင် ရောဂါပျောက်ပြီး တစ်လ ခန့် ကိုက်ခဲနာကျင်တတ်သည်ဖြစ်၍ ကိုဗစ်မှ သက်သာစပြုပြီး စားနိုင်သောကံ နိုင်လာပြီ ဆိုလျှင် ကျေနပ်နေကြလေပြီ။

ကိုဗစ်ပိုးသည် အခွင့်ရလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ နေရာအတော်များများကို ထိုးနှက်နိုင်သည်။ ထိုးနှက်ခံရသော နေရာအပေါ် မူတည်ပြီး နောက်ဆက်တွဲရောဂါများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဖြစ်နိုင်သောနောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများမတူကြပေ။ သို့သော် တူနိုင်စရာ ရှိသောရောဂါတစ်မျိုးလည်း ပေါ်လာသည်။ ယင်း မှာသွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ (Diabetes) ဖြစ်သည်။



သုတေသနအားကောင်းသော အနောက် နိုင်ငံများ၏ လေ့လာချက်အရ ကိုဗစ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပြီဟု ဆိုသူတို့၏ သုံးရာခိုင် နှုန်းဝန်းကျင်သည်သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်လာ ကြောင်း တွေ့ရသည်။ လူအနည်းစုမှာ ယာယီ သွေးသကြားဓာတ် တက်ခြင်းမျှသာဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ မဖြစ်ပေ။ အများစုမှာ ရေရှည်ဆေးကုရမည့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါသည်များဖြစ်လာကြသည်။ အင်ဆူ လင်ဟော်မုန်း ထုတ်ပေးသည့် ပန်ကရိယဆဲလ် များ ပျက်စီးမှုအပေါ် မူတည်ပြီး အချို့က အမှတ် တစ်အမျိုးအစား သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ် သည်။ ပန်ကရိယဆဲလ် ပျက်စီးမှုနည်းပြီး ကိုယ် တွင်းရောင်ရမ်းမှုများသူများက အမျိုးအစား နှစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်သည်။

ကံဆိုးသည်မှာ ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပွားသော ကလေးသူငယ်များတွင်ပါ ထာဝရဆေးကုရမည့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်း ဖြစ်သည်။ အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ်အထိ ရောဂါဖြစ်ပွား သည်ကို တွေ့ခဲ့ကြရသည်။ ကိုဗစ် ဖြစ်ဖူးသော ကလေးများတွင် သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါ



ဖြစ်နိုင်ခြေသည် သာမန်ကလေးတို့ထက် ၂ ဒသမ ၆ ဆ ပိုများသည်ဟုဆိုရာ စိုးရိမ်စရာ ဖြစ်သည်။

သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ သွေးအတွင်း ဂလူးကိုစ့်သကြားဓာတ် ရှိသင့်သည်ထက် ပိုများနေခြင်းသည် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ၏ အစဖြစ်သည်။ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုတွင် ပြဿနာရှိသောကြောင့် ဤရောဂါ ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ပထမတွင် သွေးထဲရှိ ဂလူးကိုစ့် သကြားဓာတ် စ၍များသောကြောင့် သွေးချိုသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

သွေး အ န ည်း အ ပါး ချို နေ ပြီ ဆို လျှင် သွေးချို ၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရန် အကြိုအဆင့် (Prediabetes) ဟုလည်း ဆိုသည်။ သွေးထဲမှာ အချို့ဓာတ်များလွန်းလာသည့်အခါလွတ်ထား၍ မရတော့သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က ယင်းဂလူးကိုစ့် သကြားကို ဆီးမှတစ်ဆင့် စွန့်ထုတ်သည်။ ဤအဆင့်တွင် ဆီးချိုလာပြီဟုဆိုနိုင်သည်။ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါပုံစံ နှစ်မျိုးရှိသည်။

ပန်ကရိယဂလင်းမှနေ၍ အင်ဆူလင် ဟော်မုန်း ထုတ်နိုင်မှု အားနည်းသောကြောင့် ဖြစ်လာသောရောဂါကိုအမျိုးအစားတစ်သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဟုခေါ်သည်။ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း လုံလောက်အောင် ထွက်သော်လည်း ယင်းကို အသုံးမချနိုင်လျှင် တစ်နည်းအားဖြင့် ဆဲလ်တို့က အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း၊ ဂလူးကိုစ့်နှင့်တွဲပြီး ဆဲလ်ထဲဝင်လာခြင်းကို လက်မခံလျှင် ယင်းကို အမျိုးအစားနှစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဟု ခေါ်သည်။

အင်ဆူလင်ခုခံမှုသတ္တိ (Insulin Resistance) ကြောင့် အမျိုးအစားနှစ် သွေးချို၊ ဆီးချို ဖြစ်ရ

သည်ဟုလည်း ဆို၏။ လူတစ်ယောက်သည် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါတစ်မျိုးသာ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ကံဆိုးလျှင် နှစ်မျိုးတွဲ၍လည်း ဖြစ်နိုင်၏။

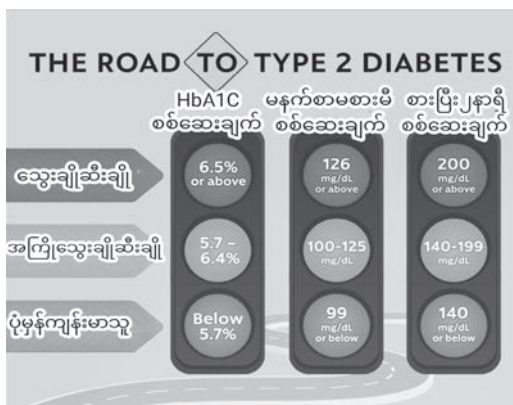


ကိုဗစ်ပိုးက အဘယ်ကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါကို ဖြစ်စေပါသနည်း။ ပိုး၏ တိုက်ရိုက် ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ထိုရောဂါဖြစ်စေသည် မဟုတ်ကြောင်း ကနဦးသုတေသနများက ဆိုသည်။ ခုခံအားစနစ်ပရမ်းပတာဖြစ်ခြင်းသည် ကိုဗစ်ကြောင့် သွေးချိုဆီးချိုရောဂါရခြင်း ပဓာနအကြောင်း ဖြစ်သည်။ ခုခံအားစနစ်ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ နှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်နိုင်သည်။

ကိုဗစ်ပိုးသည် ခုခံအားစနစ်ကို မိမိတည်မီရာ ခန္ဓာကိုယ်ကို မှားယွင်းစွာ ပြန်လည်တိုက်ခိုက်မှု (Autoimmunity) ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်သည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်တွင် ပန်ကရိယတိုက်ခိုက်ခြင်းခံရပြီး ပျက်စီးသည်။ ထိုအခါ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း အထွက်နည်းသွားပြီး အမျိုးအစားတစ် သွေးချို၊ ဆီးချို ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ရောင်ရမ်းဓာတ် (Cytokines) နှင့်

တစ်ရှူးဖျက်စာတ် (Tissue Necrosis Factor)
အလွန်အကျွံ ထွက်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။

ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း
ရောင်ရမ်းမှုကြောင့် အင်ဆူလင် ခုခံမှုသတ္တိ
ပေါ်လာပြီး အမျိုးအစားနှစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုကို
ဖြစ်စေသည်။ ကိုဗစ်ရောဂါ ရှင်းရှင်းပျောက်ပါ
ပြီဟု ဆိုချိန်၌ပင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပျော့စား
ရောင်ရမ်းမှု ရေရှည်ဖြစ်နိုင်သည်မှာလည်း
သတိပြုဖွယ် ဖြစ်သည်။



ကိုဗစ်ကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်
နေမှန်း မည်သို့သိမည်နည်း။ အသေချာဆုံး
နည်းမှာ သွေးဖောက်၍ စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း ဖြစ်
သည်။ မနက်စောစောအစာမစားမီတွင် စစ်ဆေး
ခြင်းက ပို၍ကောင်းသည်။ ပုံမှန်နှင့် သွေးချို
ဆီးချိုရောဂါ ရှိသူတို့၏ သွေးအဖြေများကို
အထက်ပါ ဇယားတွင်ဖော်ပြထားသည်။ ပို
သေချာချင်လျှင် ဆရာဝန်ထံသွားပြီး HbA1C
စစ်ဆေး နိုင်သည်။ သုံးလအတွင်း သွေးသကြား
အဖြေကို သိနိုင်သည်။ သတိထား၍ မိမိကိုယ်
ကို စောင့်ကြည့်မည်ဆိုလျှင်လည်း သွေးချို၊

လူသူထူထပ်ရာ

နေရာများကို

တတ်နိုင်သမျှ

ရှောင်ရပါမည်။

မျှတသော

အာဟာရစားသုံးမှုအပြင်

တတ်နိုင်ပါက

ဖြည့်စွက်အာဟာရဓာတ်များကို

သုံးဆောင်သင့်သည်။

ဆီးချို ရောဂါ၏ လက္ခဏာတချို့ကို တွေ့နိုင်
သည်။

အမျိုးအစားတစ်နှင့် နှစ် သွေးချို၊ ဆီးချို
ရောဂါလက္ခဏာများအဖြစ် ဆီးမကြာခဏသွား
ပြီး ရေအလွန်ငတ်ခြင်း၊ ဆီးသွားမှုသည် ညဘက်
တွင်အကြိမ်ရေပိုများခြင်း၊ မကြာခဏဆာလောင်
နေခြင်း၊ အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ စားနေပါလျက်နှင့်
ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျလာခြင်း၊ လက်သည်း
ခွံခန့် အနာလေးတစ်ခုသည် ဆေးထည့်နေသော်
လည်း အနာကျက်ရန် တစ်ပတ်မှအထက်ကြာ
ခြင်း၊ ကျက်သွားသော အနာ၏အရောင်သည်
မူလအသားရောင်မဟုတ်ဘဲ နီညိုရင့်ရောင်



သို့မဟုတ် မည်းပုပ်ပုပ်အရောင် ရှိတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အမျိုးအစားနှစ်သွေးချို၊ ဆီးချို ဌ နုံးလွယ်ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားထုံခြင်းနှင့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နွေးနွေးထွေးထွေးနေသော်လည်း ခြေဖျားလက်ဖျား အေးခြင်းတို့ကို တွေ့ရနိုင်ပါသေးသည်။

ကိုဗစ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းပြီးနောက် သွေးချို၊ ဆီးချို ရှိနေမှန်း မသိသဖြင့် မကုသဘဲ ထားမိလျှင် မည်သို့ ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။ အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်သည်အထိ ပြဿနာ ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟု ဆိုပါမည်။ သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါသည် ကိုယ်ခံအားကို ကျဆင်းစေသည်။ ကူးစက်ရောဂါပိုးဝင်လျှင် ဆေးထိုးဆေးစား လုပ်သော်လည်း ရောဂါအလွယ်နှင့် မပျောက်တတ်ပေ။ ထိုသို့မပျောက်ရာမှတစ်ဆင့် အသက် ဆုံးရှုံးသည်အထိလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါသည် အနာကျက်မှုကို နှောင့်နှေးစေသည်။

ဆေးထည့်နေသော်လည်း အနာမကျက် အနာပုပ်ဆွေးရင်း အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါ သေးသည်။ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါသည် အဓိက အားဖြင့် သွေးလွှတ်ကြောများကို ထိခိုက်ပျက်စီး စေသည်။ ယင်းမှတစ်ဆင့် ဆက်လက်ထိခိုက် မည်မှာ ကျောက်ကပ်နှင့် နှလုံးဖြစ်သည်။

ကျောက်ကပ်ထိခိုက်မှုမှာ ပို၍ဆိုးသည်ဟု ပြောလိုပါသည်။ သွေးချို၊ ဆီးချိုကို အရင်းခံ၍ သွေးတိုးရောဂါလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ တဖြည်း ဖြည်း ဖြစ်လာနိုင်သည့် ရောဂါများတွင် အမြင် အာရုံ ထိခိုက်ပြီး မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ အာရုံကြော များ ထိခိုက်ပျက်စီးပြီး အာရုံကြောရောဂါရ



ခြင်းတို့လည်း ပါဝင်သည်။ ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီးနောက် မကြာခဏ နေထိုင်မကောင်းလျှင် ရောဂါရှာဖွေ စစ်ဆေးမှု လုပ်သင့်ပြီဖြစ်သည်။

ကိုဗစ်၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ မဖြစ်ရအောင် မည်သို့ နေထိုင်ကြမည်နည်း။ ကိုဗစ် ရောဂါ မကူးစက်ဘူးဟုဆိုလျှင် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ ဖြစ်လာမည် မဟုတ်ပါ။ ရောဂါ မကူးရအောင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အသေချာဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ ကူးစက်မှု အလွန်မြန်သော အိုမီခရွန်မျိုးစိတ် ပေါ်လာပြီ ဖြစ်၍ ကာကွယ်ဆေးကို သုံးကြိမ်ဆက်ထိုးရန် နှင့် တတိယအကြိမ်တွင် အမျိုးအစားမတူသော ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်တို့ကို ပညာရှင် များက အကြံပြုထားသည်။

ကာကွယ်ဆေးကိုပင်လျှင် ခြောက်လခြား မဟုတ်ဘဲ လေးလခြားထိုးရန် အကြံပြုခြင်းမျိုး လည်း ရှိသည်။ လတ်တလောကာကွယ်ဆေး အားလုံးက ပေါ်နေသမျှ ကိုဗစ်ပိုးမျိုးကွဲတို့ ကြောင့် အသက်ဆုံးရအောင် ကာကွယ်ပေး နိုင်သည်ကို ကျေးဇူးတင်ရပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသူတို့အနေဖြင့် လည်း ကိုဗစ်ကူးစက်မှု ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း

များကို ကျင့်သုံးရပါမည်။ လူသူထူထပ်ရာ နေရာများကို တတ်နိုင် သမျှ ရှောင်ရပါမည်။ မျှတသော အာဟာရ စားသုံးမှုအပြင် တတ်နိုင် ပါက ဖြည့်စွက် အာဟာရ ဓာတ် များ ကို သုံးဆောင်သင့် သည်။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေသင့် သည်။ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချကာ အိပ်ပျော်အောင်

ကြိုးစား ရမည် ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါ သည်။

ဆရာနောင်

Ref: Why are people developing diabetes after having COVID-19?

By Kathleen Wyne, MD, PhD

**ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြစ်ပွားသူ၊ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူတို့တွင်
ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားရှိမှု အခြေအနေနှင့်
ပတ်သက်၍ ကနဦး ဆန်းစစ်တွေ့ရှိချက်အား အသိပေးခြင်း**

(၁၂-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့၊ ည (၈:၀၀) နာရီ

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် နိုင်ငံအတွင်း ကူးစက်ဖြစ်ပွားနေသော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ် ဆေး ထိုးနှံမှုများ လုပ်ငန်းများကို အရှိန်အဟုန်မပြတ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး လုပ်ငန်းများ အောင်မြင်နိုင်ရေးအတွက် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထား သော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများကို စနစ်တကျ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု ခံယူခြင်းအား အထူးဂရုပြုပေးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာများ၊ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများနှင့် အသွား အလာကန့်သတ်ထားရှိသူများအား ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ရှိ မရှိ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း ပုံမှန်ဆောင်ရွက် လျက်ရှိပြီး (၁၁-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့၊ ည (၈:၀၀) နာရီမှ (၁၂-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့၊ ည (၈:၀၀) နာရီအတွင်း ဓာတ်ခွဲမှုနာ စုစုပေါင်း (၁၁,၃၅၀) ခုအား စစ်ဆေးပြီးစီးခဲ့ရာ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာသစ် (၃၄၆) ဦး တွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့အတွက် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိမှု ရာခိုင်နှုန်းမှာ (၃.၀၅) ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ယနေ့အထိ ဓာတ်ခွဲမှုနာစုစုပေါင်း (၉,၂၀၈,၄၂၉) ခုအား စစ်ဆေးခဲ့ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ ဓာတ်ခွဲ အတည်ပြုလူနာ စုစုပေါင်း (၆၂၇,၃၂၈) ဦး ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။

ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများအား နေအိမ်တွင်သီးခြားထားရှိခြင်းနှင့် ဆေးရုံများတွင် သီးခြားထားရှိ ကုသမှုပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ယနေ့တွင် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူ (၂၅၀) ဦး ရှိသဖြင့် ယနေ့အထိ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူ စုစုပေါင်း (၆၀၁,၂၉၆) ဦး ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြင့် သေဆုံးသူ (၁) ဦးရှိပါသဖြင့် ယနေ့အထိ သေဆုံးသူ စုစုပေါင်း (၁၇,၄၆၈) ဦး ရှိပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးကို ဦးတည်အပ်စုများသတ်မှတ်၍ ထိုးနှံပေးလျက်ရှိရာ (၁၁-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့ အထိ အသက် (၁၈) နှစ်နှင့်အထက် လူဦးရေစုစုပေါင်း (၃၀,၆၃၂,၁၇၁) ဦး နှင့် အသက် (၁၈) နှစ် အောက် လူဦးရေစုစုပေါင်း (၆,၆၅၇,၅၉၆) ဦးတို့အား ထိုးနှံထားရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။

**ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးစီးမှု
(၁၁-၁၀-၂၀၂၂ ရက်နေ့အထိ)**

အသက် (၁၈) နှစ်နှင့်အထက် ထိုးနှံထားသည့် လူဦးရေစုစုပေါင်း	၃၀,၆၃၂,၁၇၁
အသက် (၁၈) နှစ်အောက် ထိုးနှံထားသည့် လူဦးရေစုစုပေါင်း	၆,၆၅၇,၅၉၆

မြန်မာနိုင်ငံတွင် (၂၈-၁-၂၀၂၂) ရက်နေ့မှ (၂၆-၉-၂၀၂၂) ရက်နေ့အထိ တွေ့ရှိရသော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူ စုစုပေါင်း (၁၄၅) ဦးရှိရာ ၎င်းတို့အနက် (၁၀၂) ဦး (၇၀ ရာခိုင်နှုန်း) မှာ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာရောဂါ စသည့် နာတာရှည် ရောဂါအစုံ တစ်ခုခု ရှိသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည့် နာတာရှည်ရောဂါ ရောဂါအစုံ ရှိသူများ၏ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားရှိမှု အခြေ အနေများကို ဆန်းစစ်ချက်အရ သေဆုံး သူများ၏ (၈၁.၄) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကာကွယ်ဆေး လုံးဝထိုးနှံထားခြင်းမရှိသူများနှင့် ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံထားခြင်း မရှိသူများဖြစ်ကြပြီး (၁၇.၂) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံထားရှိသူများနှင့် (၁.၄) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ထပ်ဆောင်းကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံထားသူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

**ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည့် ရောဂါအစုံရှိသူများ၏
ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားရှိမှုအခြေအနေ**

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည့်ရောဂါအစုံရှိသူများ၏		
၈၁.၄ ရာခိုင်နှုန်းသည်	၁၇.၂ ရာခိုင်နှုန်းသည်	၁.၄ ရာခိုင်နှုန်းသည်
ကာကွယ်ဆေး လုံးဝထိုးနှံထားခြင်း မရှိသူများနှင့် ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံထားခြင်းမရှိ သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။	ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံထားသူများဖြစ်ကြပါသည်။	ထပ်ဆောင်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံထားသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူ နာတာရှည်ရောဂါအစုံရှိသူများ၏ မိသားစုဝင်များထံမှ သိရှိချက်အရ အဆိုပါသေဆုံးသူများအနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုကို ခံယူမှု မရှိခဲ့ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများမှာ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု ခံယူခြင်းဖြင့် မိမိတွင်ရှိနေသည့် နာတာရှည်ရောဂါအစုံသည် ပိုမိုဆိုးရွားလာမည်ဟူသည့် လှံမှားသောအယူအဆ ကြောင့် ဖိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်၍ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများကို လာရောက်မခံယူခြင်း၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုနှင့် နာတာရှည်ရောဂါအစုံကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများသို့ သွားရောက် ရန် အခက်ခဲရှိခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု သိရှိရပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခံရပါက အသက်အန္တရာယ်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်မားသည့် ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာရောဂါစသည့် နာတာရှည်ရောဂါအစုံ တစ်ခုခုရှိသူများအနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုကို မပျက်မကွက် ခံယူကြပါရန်နှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများမှလည်း အဆိုပါနာတာရှည်ရောဂါအစုံ တစ်ခုခုရှိသူများအနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများကို အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံမှုခံယူရေးနှင့် ထပ်ဆောင်းကာကွယ် ဆေးများကို မပျက်မကွက် ထိုးနှံမှုခံယူနိုင်ရေးအတွက် နီးစပ်ရာကာကွယ်ဆေးထိုးရပ်များ၊ ကျန်းမာရေး ဌာနများ၊ ရပ်ကွက်/ ကျေးရွာ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးများနှင့် မပျက်မကွက် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ကြပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အင်တာနက် စာမျက်နှာ moh.gov.mm တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

အရက်သောက်သူများ သတိထားစေချင် ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)



အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး စသည့် နောက်ဆက်တွဲ ကိစ္စရပ်များစွာတွင် ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြောင်းနှင့် သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီး လိမ္မာပါးနပ်စွာ ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အရက်ကို အလွန်အကျွံ သောက်ပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ အရက်ကို နည်းစနစ် မှန်ကန်စွာ သောက်ပါက ဆေးဖက်ဝင်သည်ဟု မှတ်ယူကြသည်။ သို့ရာတွင် အရည်အသွေးကောင်း မွန်သော အရက်ကို ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ် သောက်မှသာ ဆေးဖက်ဝင်မည် ဖြစ်သည်။

အရက်ကို လုံးဝမသောက်ဘဲ နေနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မကောင်းမှန်းသိသော်လည်း မရှောင်လွှဲနိုင်ကြပါ။ အန္တရာယ်နည်းပါးစွာ သောက်သုံးသင့်သည်။ အရက်သောက်သူများအနေဖြင့် "တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး" မဖြစ်အောင် သတိထားစေချင်သည်။

(၁) အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သော ခံစားချက်များ



အရက်ကိုသောက်ခြင်းကြောင့် ပထမပိုင်းတွင် စိတ်ထဲ၌ ပျော်ရွှင်လာမည်။ "ကရားရေလွှတ်တတွတ်တွတ်" စကားများလာမည်။ တစ်ဦးတည်း သောက်ပါက မသိသာပါ။ အရက်သမားအချင်းချင်း ဝိုင်းဖွဲ့၍ သောက်ပါက လက်ပံပင် ဆက်ရက်ကျသကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်။ စာပေကျမ်းဂန်များတွင် "ဆက်ရက်မင်းစည်းစိမ်" ဟု တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ ဆက်ရက်မင်းစည်းစိမ်ခန့်မျှသာ ခံစားရပါက ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်နိုင်သည်။

အရက်ကို ဆက်လက်ပြီးသောက်ပါက စိတ်ဓာတ်များ တက်ကြွလာမည်။ ပစ္စည်းမဲ့

ဒေါသများ ဖြစ်ပေါ်လာမည်။ ခိုက်ရန်ဒေါသ ဖြစ်ချင်စိတ်များ ပေါ်လာသည်။ မူးပြီး ရမ်းကားလာသည်။ ၎င်းအခြေအနေကို "ဘီလူးစည်းစိမ်" ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

အရက်ကို မရပ်မနားဘဲ ဆက်လက်၍ သောက်ပါက အမူးလွန်ကဲလာမည်။ အိပ်ပျော်သွားသည်အထိ ဖြစ်လာမည်။ ကြိုက်မရှက်၊ ငိုက်မရှက် ဖြစ်လာမည်။ တရူးရှူးတရဲ့ရဲနှင့် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်သွားမည်။ ၎င်းအချိန်ကို "နဂါးမင်းစည်းစိမ်" ခံစားနေသည်ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

ကာလနဂါးကြီးကဲ့သို့ အိပ်ပျော်ရာမှ နိုးလာမည်။ အမူးကောင်းစွာ မပြေဘဲ ခေါင်းကိုက်လာမည်။ ရေငတ်လာမည်။ စိတ်ဓာတ်ကျသကဲ့သို့ ခံစားရမည်။ မူးပြီး ဒေါသအလျောက် ပြောဆိုမှုများ၊ ရိုက်နှက်မှုများ၊ အရှက်တရား၊ အကြောက်တရား ကင်းမဲ့စွာ ပြုမူနေထိုင်ခဲ့သော အပြုအမူ၊ အဖြစ်အပျက်များကို နောင်တရလာမည်။ အရက်နာကျပြီး လင်းတငှက်ကြီးကဲ့သို့ မှိုင်တွေနေမည်။ ၎င်းအခြေအနေကို "လင်းတမင်းစည်းစိမ်" ဟူ၍ သတ်မှတ်ကြသည်။

စည်းစိမ်ကြီး လေးခုအနက် ဆက်ရက်မင်းစည်းစိမ်ခန့်မျှသာ ခံစားချင်သည်။ ကျန်သုံးမျိုးထိ မရောက်အောင် သတိထားရမည်။ စွန့်လွှတ်ရမည်။ မူးပြီး စကားများလာကာ ပျော်ရွှင်လာပြီဆိုပါက ဆက်လက်၍ မသောက်သင့်ပါ။ "တန်လျှင်ဆေး၊ လွန်လျှင်ဘေး" ဖြစ်တတ်သည်ကို အရက်သောက်သူများ သတိထားရမည်။ အရက်၏ အန္တရာယ်ကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ ရှောင်ရှားရမည်။

(၂) အရက်သောက်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အသည်း၊ နှလုံး၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ အရက်စွဲသော ဝေဒနာကို ခံစားရနိုင်သည်။ စိတ်ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို လုပ်ကြံခြင်း၊ အခြားသူများကို ရန်ပြုခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

ထို့ပြင် အဆုံးအမ ရှိသော လူမှုရေး ပြဿနာအမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဖြစ်ပြီး အိမ်ထောင်ရေး ပျော်ရွှင်မှုများကို ထိခိုက်နိုင်သည်။

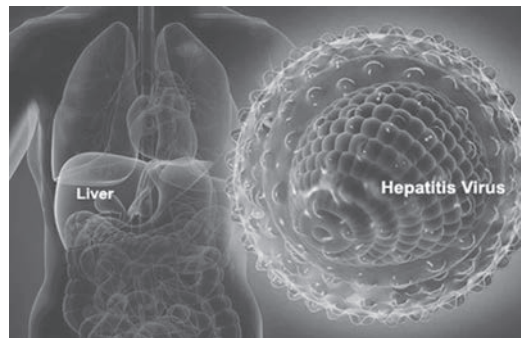
နေ့စဉ်ရက်ဆက် အရက်သောက်သုံးသူများ၊ မနက်မိုးလင်းမှ ညနေမိုးချုပ်သည်အထိ တစ်နေ့ကုန် သောက်သုံးသူများ၊ တစ်နေ့လျှင် တစ်ပုလင်းမက အလွန်အကျွံသောက်သုံးသူများသည် အသည်းကို ထိခိုက်ပြီး အသည်းခြောက်ခြင်း၊ ရေဖျဉ်းစွဲခြင်း၊ အသည်းရောင်ခြင်းနှင့် အသည်းကင်ဆာများ ဖြစ်တတ်သည်။

ဦးနှောက်ကိုလည်း ထိခိုက်ပြီး လေဖြတ်ခြင်း၊ ဆွံ့အနားမကြားခြင်း၊ ဒုက္ခိတဘဝရောက်ခြင်း၊ အရက်၏ကျေးကျွန်ဖြစ်ကာ အမူးတစ်ပိုင်း၊ အရူးတစ်ပိုင်း ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ကစဉ်းကလျားရောဂါများ ခံစားရခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းများကို ခံစားရနိုင်သည်။ အရက်ကြောင့် ယုံမှားသံသယဝင်ခြင်း၊ ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်ပြီး လူစိတ်ပျောက်ကာ ခွေးစိတ်ပေါက်၍ မုဒိမ်းမှုများနှင့် အခြားအမှုအခင်းများလည်း ကျူးလွန်တတ်သည်။

(၃) အရက်သောက်သုံးသင့်သော ပမာဏ

အရက်သောက်သုံးသင့်သော ပမာဏသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီနိုင်ပါ။ အတိအကျသတ်မှတ်ရန်လည်း ခဲယဉ်းသည်။ အရက်တစ်ပုလင်းတွင် ၁၂ ပတ်ရှိပါက ခြောက်ပုံတစ်ပုံ ဖြစ်သည့် နှစ်ပတ်ခန့်သာ သောက်သင့်သည်။ သုံးပတ်ခန့်သောက်ပါက သာမန်ခန့်သာ မူးလာပြီး လေးပတ်ခန့်သောက်ပါက လွန်စွာမူးလာတတ်သည်။ ၎င်းထက် ပို၍သောက်ပါက လွန်စွာများလာပါသည်။ ရက်သတ္တပတ် ခုနစ်ရက်တွင် သုံးရက်မှ လေးရက်ခန့်သောက်ပြီး အရက်သောက်တိုင်း သုံးပတ်မှ လေးပတ်အထိသောက်ပါက အရက်သမားတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟု သိရှိရသည်။ အရက်သမားတစ်ဦး ဖြစ်လာပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာနိုင်၍ သတိထားသောက်ရမည်။

(၄) အရက်ကိုလုံးဝမသောက်သင့်သောသူများ



ကျန်းမာရေးကောင်းသောသူများအတွက်မူ အရက်သည် ဆိုးဆိုးရွားရွား အန္တရာယ်မရှိပါ။ သို့ရာတွင် အရက်စွဲသောက်ပါက သတိထားရမည်။ အသည်းရောင်အသားဝါ ဖြစ်တတ်သည်။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ခံစားနေရစဉ် အရက်ကိုသောက်မိပါက အသည်းကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်နိုင်သည်။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ဘီပိုး၊ စီပိုး ခံစားရပါက အရက်ကို ရှောင်ရမည်။ ရေဖျဉ်းစွဲခြင်း၊ အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ အသည်းရောင်အမျိုးမျိုး ခံစားရလျှင် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ပြင်းထန်သော အစာအိမ်နာ၊ အစာလမ်းကြောင်းရောဂါများ ခံစားရလျှင် အရက်ကို မသောက်ရပါ။



အရက်စွဲရောဂါ ဖြစ်ပြီဆိုပါက အရက်ကို ဖြတ်ရမည်။ စိတ်ကြွရောဂါ၊ စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်နှင့်သက်ဆိုင်သော ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုး၊ အိပ်မပျော်ခြင်းများ ခံစားရပါက အရက်ကို လုံးဝစွန့်လွှတ်ရမည်။

အိပ်မပျော်သောရောဂါ စွဲကပ်ခြင်းကြောင့် အိပ်ဆေးသောက်သုံးသူများအနေဖြင့် အရက်နှင့် အိပ်ဆေးကို ရောသောက်မိပါက အသက်သေဆုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ကြီးလှသည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်ဆေးသောက်နေပါက အရက်ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

(၅) စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် မူးအောင်သောက်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

အရက်ကို စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် မူးအောင်သောက်ခြင်းကြောင့် လူမှုရေးပြဿနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အန်ဖတ်ဆိုခြင်း၊ အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာအမျိုးမျိုး ရရှိခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်းနှင့် အမှားအမျိုးမျိုး ကျူးလွန်တတ်သည်။ အရက်မူးပြီး ကားမောင်းခြင်း၊ ဆိုင်ကယ်မောင်းခြင်းနှင့် အခြားစက်တပ်ယာဉ်များ မောင်းနှင်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက ယာဉ်အန္တရာယ်အမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

သေရည်သေရက်သည်
ကျန်းမာရေးအတွက်
မကောင်းပါ။
လုံးဝအစမလုပ်လျှင်၊
မသောက်လျှင်
အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။
လူမှုရေးအရ
သောက်ပါက
အနည်းအကျဉ်းသာ...

အရက်ကို မသောက်ရ မနေနိုင်ဖြစ်မည်၊ မသောက်ရလျှင် ကတုန်ကယင် ဖြစ်မည်ဆိုပါက အရက်စွဲရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။



**(၆) အရက်သောက်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းဝေး
စေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ**

အရွယ်မတိုင်မီ အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အထူးသဖြင့် အသက် ၁၈ နှစ် ပြည့်ပြီးမှသာ အရက်သောက်ရမည်။ အရည် အသွေးကောင်းမွန်သော အရက်များကို ရွေးချယ် သောက်ရမည်။ စက်ရုံများတွင် စနစ်တကျ ချက်လုပ်ထားသော အရက်ကိုသာ သောက်ရ မည်။ တောအရက်များ၊ ပြင်ပ ချက်အရက်များ၊ အရက်အတုများနှင့် ယစ်မျိုး လိုင်စင်မရှိသော အရက်များကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်။

အရက်ကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် မသောက်သုံး သင့်ပါ။ တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ခန့် သာသောက်ပြီး ထိန်းသိမ်းရမည်။ ၎င်းထက် လျော့သောက်ပါက ပို၍ကောင်းသည်။ တစ်နေ့ လျှင်တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍မသောက်သင့်ပါ။ အရက် ကိုဆိုဒါသို့မဟုတ်ရေရောပြီး အမြဲသောက်ရမည်။

အရက်သောက်သောသူသည် အာဟာရ ပြည့်ဝသော အစားအသောက်များကို မှန်မှန်စား သောက်ရမည်။ မှန်မှန်အိပ်ရမည်။ အသည်း၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အသားငါးနှင့် အသီးအရွက်များကို နေ့စဉ်စားသုံးရမည်။ အရက်သောက်လျှင်အမြည်း နှင့် သောက်သင့်သည်။ အသည်းတွင် အဆီများ စုနေခြင်း (Fatty Liver) ကို ကာကွယ်နိုင်ရန် အသားဓာတ်ပါသော အမြည်းကို စားရမည်။

အရက်ကို ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် အစာမရှိပါက မသောက်ရပါ။ အမြည်းစားပြီးမှသာ သောက်ရ မည်။ အရက်သောက်ပြီးပါက အစားအစာများ ကို လွန်ကဲစွာ မစားသင့်ပါ။ အန်ဖတ်ဆိုင်ခြင်း မှ ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။

အရက်သောက်သူများသည် ဗီတာမင် အားဆေးများကို သောက်ရမည်။ ဘယ်ရီ၊ ဘယ်ရီဟုခေါ်သော ဗီတာမင်ချို့တဲ့သောရောဂါ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အရက် သောက်ရာတွင် ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက် ခြင်းတို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်။

(၇) အရက်ဖြတ်ခြင်း



အရက်စွဲရောဂါဖြစ်ပါက အရက်ကို ဖြတ်ရ မည်။ သို့ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းသော အရက် ဖြတ်နည်းကို အသုံးပြုရမည်။ အရက်သောက် သော သက်တမ်းနုပါက မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ် ရမည်။ မသောက်မီအောင် အရက်သောက်သော သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေ၊ အပေါင်းအသင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အရက်ဆိုင်၊ ဘီယာဆိုင်၊ ထန်းရည်ဆိုင်၊ ခေါင်ရည်ဆိုင်များကို ခြေဦး မလှည့်မီအောင် ကြိုးစားရမည်။ အရက်သောက် သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှောင်ရှားရမည်။ အရက် ကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ သောက်သုံးလာပါက အရက်ဖြတ်သည့်ဒဏ်ကို အလူးအလဲခံရနိုင်၍ ဆေးရုံတက်ရောက်ပြီး ဖြတ်ရမည်။ စိတ်ရောဂါ

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် တိုင်ပင်၍ ကုသနိုင်သည်။

(၈) အကြံပြုချက်

သေရည် သေရက်သည် ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါ။ လုံးဝ အစမလုပ်လျှင်၊ မသောက်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ လူမှုရေးအရသောက်ပါက အနည်းအကျဉ်းသာ သောက်ရမည်။ သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီး ဆင်ခြင်ကာ သောက်ရမည်။ "ဆေးဖြစ်၊ ဝါးဖြစ်"

သာ သောက်ရမည်။ လွန်ကဲစွာ သောက်ပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ပါက အရက်ကို ဆောလျှင်စွာ ဖြတ်ရမည်။ ထို့ကြောင့် အရက်သောက်သူများအနေဖြင့် အရက်၏ဆိုးကျိုးကို သိရှိပြီး သတိထား ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အရက်ကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ လုံးဝမသောက်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)

လုပ်ငန်းခွင်၊ အိမ် (သို့) ကျောင်း မည်သည့်နေရာတွင် ဖြစ်ပါစေ သင့်အနေဖြင့် #COVID19 ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ (သို့) alcohol အခြေခံသည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ကို သန့်ရှင်းပါ။

#StaySafe လုံခြုံစွာနေထိုင်ပါ။
28 June 2020

ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၅၁)

ဒေါက်တာ မြင့်သန်း



ဝတ်ဆင်ရသော ကိရိယာများကို အသုံးပြုပြီး ချွေးမှ လျှပ်စစ်ထုတ်ယူခြင်းအကြောင်း၊ အရေပြားတွင် ကပ်ထားရသည့် အာထရာဆောင်းပုံဖော်စက်အကြောင်းနှင့် မျက်ကြည်လွှာ အတု စမ်းသပ်နေမှုများအကြောင်း စသည်ဖြင့် ဆန်းသစ်လာသည့် ဆေးပညာရပ်များ အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဝတ်ဆင်ရသော ကိရိယာများကို အသုံးပြုကာ ချွေးမှ လျှပ်စစ်ထုတ်ယူခြင်း

ခေတ်မီလာတာနဲ့အမျှ ဓာတ်ခဲသုံးအနုထည်တွေ တီထွင်အသုံးပြုလာကြတယ်။ လက်ပတ် နာရီတွေမှာဆို ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အာရုံခံပစ္စည်းတွေ ထည့်သွင်းဖန်တီးလာကြတယ်။ စမတ်နာရီ

(Smart Watch) တွေဆို အချိန်တိုင်းတာရုံသာမက အခြားတိုင်းတာမှုတွေ၊ ဖုန်းပြောတာတွေကိုပင် ပြုလုပ်လာနိုင်ကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ တိုးတက်လာပါစေ အလုပ်လုပ်စေဖို့ စွမ်းအင်လိုအပ်ပါတယ်။ ဓာတ်ခဲတွေအသုံးပြုကြရတယ်။ အချိန်တစ်ခုအကြာမှာ အားကုန်သွားတဲ့ ဓာတ်ခဲတွေကို လဲလှယ်ပေးရတယ်။ ဒါကြောင့် ဝတ်ဆင်လို့ရတဲ့ အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းတွေအတွက် အဟန့်အတားတစ်ခု ဖြစ်စေပါတယ်။ စိတ်ကူးတစ်ခုက လက်မှာပတ်ထားတဲ့ နာရီ

ဓာတ်ခဲ မသုံးရဘဲ ပတ်ထားသမျှ အသုံးတည့်နေစေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

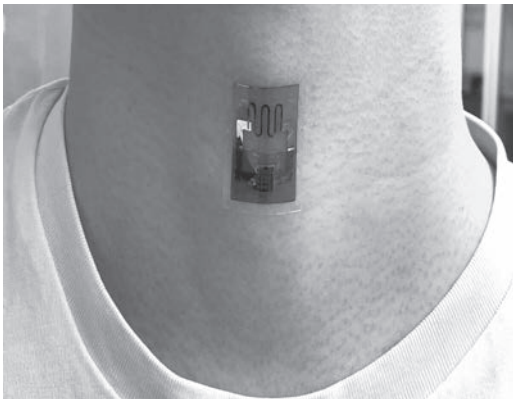
နှလုံးခုန်နှုန်းထိန်းပေးမယ့် ကိုယ်တွင်းထည့်ကိရိယာ(Pacemaker)မှာလည်း ဓာတ်ခဲသုံးစွဲထားရပါတယ်။ ခုနစ်နှစ်ကျော်ကြာလာလျှင် ဓာတ်ခဲလဲဖို့ လိုအပ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ခွဲစိတ်လဲလှယ်ရတဲ့အတွက် ပညာရှင်တို့ ဓာတ်ခဲမလိုတဲ့နည်းကို တီထွင်နေကြတယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ ခုန်နေတဲ့နှလုံးလှုပ်ရှားမှု၊ အသက်ရှူနေတဲ့အဆုတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ရင်ခေါင်းဝမ်းဗိုက်ခြားထားတဲ့ ကန့်လန့်ကာကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုမှ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်နိုင်တဲ့ ပစ္စည်းကလေးကို ဖန်တီးနိုင်ခဲ့ကြတယ်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၇ ရက်ထုတ် Science ဂျာနယ်မှာ ပညာရှင် John A. Rogers ဦးဆောင်တဲ့အဖွဲ့က ခုန်နေတဲ့ နှလုံးမျက်နှာပြင်မှာ တပ်ဆင်ပေးထားတဲ့ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်ပစ္စည်းမှ စွမ်းအင်ထုတ်ယူပြီး နှလုံးထိန်းစက်ကို မောင်းနှင်နိုင်တဲ့ ကိရိယာကို ပြသခဲ့ကြတယ်။ ဝက်၊ ကြွက်နဲ့ သိုးတို့မှာ စမ်းသပ်အောင်မြင်ပြီး ဖြစ်ပေမဲ့ လူနာတွေမှာတော့ မစမ်းသပ်ရသေးပါဘူး။

ခုတစ်ခါချွေးမှ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်ယူနိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းနေကြပြန်ပါပြီ။ စိတ်ကူးယဉ်သိပ္ပံဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်လို ဖြစ်ပေမဲ့ လက်တွေ့ဖြစ်လာနေပါပြီ။ အရေပြားပေါ်မှာ မှီခိုနေထိုင်နေတဲ့ အဏုဇီဝပိုးမွှားအလွှာ (Bacterial Biofilm) ကို အသုံးပြုပြီး ချွေးနဲ့ထိတွေ့စေကာ လျှပ်စစ်ဓာတ် ထွက်လာစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တီထွင်မှုစမ်းသပ်အောင်မြင်ခဲ့လျှင် ဝတ်ဆင်လို့ရတဲ့

စမ်းသပ်ကုသမှု
မပြုမီက
လူနာအယောက် ၂၀ အနက်
၁၄ ယောက်ဟာ
မျက်မမြင်ဘဝ
ရောက်နေသူတွေပါ။
စမ်းသပ်ကုသပြီး
နှစ်နှစ်အကြာမှာ
အမြင်အာရုံ
ပြန်ရနေကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။
မကုသမီက....

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာရုံခံပစ္စည်းနဲ့ အီလက်ထရောနစ် ပစ္စည်းလောကမှာ အပြောင်းအလဲ အသစ်အဆန်းကြီး ဖြစ်လာစေပါလိမ့်မယ်။



အရေပြားမျက်နှာပြင်ဟာ ဖုံးအုပ်ထားလျှင် အနည်းနဲ့အများ ချွေးစိုနေတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် သေးငယ်ပါးလွှာပြီး ထွင်းဖောက်မြင်ရကာ ကွေးညွတ်လွယ်တဲ့ ဇီဝအလွှာပါးကို ဆေးပလတ်စတာလို ကပ်ထားကာ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်ယူနိုင်လိမ့်မယ်လို့ Massachusetts Amherst တက္ကသိုလ် လျှပ်စစ်နဲ့ကွန်ပျူတာစက်မှုနည်းပညာဌာန ပါမောက္ခ Jun Yao က ဆိုပါတယ်။

ဇီဝအလွှာပါးဟာ စက္ကူတစ်ရွက်ခန့်သာ ထူပါတယ်။ အသုံးပြုတဲ့ အဏုဇီဝပိုးကဗီဇမွမ်းမံမွေးမြူထားတဲ့ Geobacter Sulfurreducens ဘက်တီးရီးယားပါ။ ဓာတ်ခွဲခန်းအတွင်း အလွှာပါးလေးပေါ်မှာမွေးမြူထားတဲ့အဆိုပါဇီဝအလွှာပါးကို လေဆာရောင်ခြည်သုံးပြီး ပုံဖော်ယူပါတယ်။ လျှပ်စစ်ဓာတ် ဆန်ခါအလွှာတွေကြားမှာ ဇီဝအလွှာပါးကို ထားရှိပါတယ်။ နောက်ဆုံး

ပျော့ပျောင်းစေးကပ်ကာ လေဝင်ထွက်နိုင်တဲ့ ပေါ်လီမာဓာတ်ပစ္စည်းနဲ့ ဖုံးအုပ်ပေးထားကြတယ်။ အဆိုပါပစ္စည်းကို အရေပြားပေါ်မှာ တိုက်ရိုက်ကပ်ထားပေးရုံပါပဲ။ မတည့်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုမျိုး မတွေ့ကြရပါဘူး။

အစပိုင်းမှာ သုတေသီတွေဟာ တီထွင်ထားတဲ့ပစ္စည်းကို ရေမျက်နှာပြင်ပေါ် တိုက်ရိုက်ချပြီး စမ်းသပ်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီအခါ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ၀.၁၁မ ၄၅ မို့ ဆက်တိုက်ထုတ်လုပ်ပေးတာတွေ ခဲ့ကြတယ်။ ချွေးစိုနေတဲ့ အရေပြားမှာ ဝတ်ဆင်စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ ၁၈ နာရီကြာ လျှပ်စစ်ဓာတ် ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ချွေးမထွက်တဲ့ အရေပြားမှာပင် လျှပ်စစ်ဓာတ် လုံလောက်စွာ ထွက်ရှိကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချွေးအနည်းအကျဉ်းမှန်မှန် ထွက်နေတဲ့ အရေပြားဟာ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကောင်းစွာ ထွက်ရှိနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ဆင့်က တီထွင်ထားတဲ့ ဇီဝအလွှာပါးအရွယ်အစား ပိုကြီးအောင် ဖန်တီးပြီး ဝတ်ဆင်လို့ရတဲ့ ခေတ်မီဆန်းပြားသော အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းများအတွက် လုံလောက်တဲ့ စွမ်းအင်ပေးနိုင်ဖို့ စမ်းသပ်ဖန်တီးကြမယ်လို့ ပါမောက္ခ Yao က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

အသုံးပြုထားတဲ့ အဏုဇီဝပိုးမွှားဟာ အဏုဇီဝသုံးစွမ်းအင်ထုတ်ပစ္စည်းများ (Microbial Fuel Cells) အဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိုစဉ်က အဏုဇီဝပိုးမွှားဟာ ရှင်သန်နေတဲ့ ပိုးများဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာပေးရတာ၊ လိုအပ်တဲ့ ဂရုစိုက်ရတာတွေ လုပ်ပေးရပါတယ်။ အခုဇီဝအလွှာပါးမှာ သုံးထားတဲ့ ပိုးမွှားကတော့

သက်မွဲတွေဖြစ်လို့ အဆက်မပြတ် အလုပ်လုပ် နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေပြားတွင် ကပ်ထား၍ရသည့် အာထရာဆောင်းပုံဖော်စက်

အာထရာဆောင်း(Ultrasound)လို့ လူသိ များတဲ့ အသံလွန်လှိုင်း ပဲ့တင်ထပ်မှုသုံး ပုံဖော် စက်ဟာ ရောဂါရှာဖွေရာမှာ ဓာတ်မှန်လို အသုံး တည့်တဲ့ ကိရိယာပါ။ အခုအခါ အသုံးများတဲ့ အတွက် တော်တော်များများ တွေ့ကြုံကြားသိ နေကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းတွေ မိမိလွယ်ထားရတဲ့ သန္ဓေသား နဲ့ပတ်သက်လို့လိုအပ်တဲ့အခါအာထရာဆောင်း ရိုက်ကြည့်တတ်ကြတယ်။ ဝမ်းဗိုက်မျက်နှာပြင် မှာ အရည်တစ်မျိုးသုတ်လိမ်းပြီး ဆရာဝန်က အသံလွန်လှိုင်းထုတ် လက်ကိုင်ပစ္စည်းကို ဝမ်းဗိုက်မှာဖိပြီး လိုသလိုရွေ့ကာ ဖန်သားပြင် မှာ ပုံဖော်စစ်ဆေးကြပါတယ်။



အသံလွန်လှိုင်းဆိုတာ လူတို့ မကြားနိုင်တဲ့ တုန်ခါလှိုင်းအသံပါ။ သူက အရေပြားကို ဖောက် ပြီး အတွင်းကို ဝင်သွားကာ အသား၊ အရိုးနဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိတွေ့ကြတယ်။

ပဲ့တင်ပြန်လာတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းကို ဖမ်းယူကာ ကွန်ပျူတာက မြင်ရတဲ့ ပုံရိပ်အဖြစ် ပြောင်းလဲ ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ ပုံရိပ်ကို ထုတ်ယူ နိုင်ပါတယ်။ ဗီဒီယို ရိုက်ယူပေးနိုင်ပါတယ်။ အဆိုပါကိရိယာဟာ အလွန်အသုံးတည့်ပေမဲ့ အလွယ်တကူ သယ်ယူသွားနိုင်တဲ့ လက်တစ်နိုင် ကိရိယာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ လှုပ်ရှားနေသူမှာ လည်း အသုံးပြုလို့ မရသလို သုတ်လိမ်းထားတဲ့ အရည် ခြောက်သွားတတ်လို့ အခက်အခဲ ရှိနိုင် ပါတယ်။

အခုအခါ မက်ဆာချူးဆက် စက်မှုနည်း ပညာ တက္ကသိုလ်မှ စက်မှုအင်ဂျင်နီယာ Xuanhe Zhao နဲ့ နည်းပညာရှင်တွေဟာ အဆိုပါလိုအပ်ချက်ကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကြံဆ တီထွင်နေကြပါတယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ ပုံဖော် လေ့လာလိုတဲ့ နေရာမှာ အမြဲကပ်ထားပြီး ဆက်တိုက် ဒါမှမဟုတ် လိုအပ်သလို ပုံဖော်နိုင် တဲ့ တံဆိပ်ခေါင်းအရွယ် ကိရိယာကို တီထွင်နိုင် လာခဲ့ကြတယ်။

ဒါကြောင့် နာတာရှည်လူနာတွေ၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင်နဲ့ နှလုံးရောဂါ ဖောက်နိုင်ခြေရှိသူတို့မှာ အသုံးပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် ကျန်းမာရေး အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ အဆိုပါ တီထွင်မှုအကြောင်းကို ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှာ ထုတ်ဝေတဲ့ Science ဂျာနယ်မှာ တင်ပြထားပါတယ်။

အာထရာဆောင်းရိုက်ရာမှာ သုတ်လိမ်းရ တဲ့အရည် ခန်းခြောက်တာကို ကာကွယ်ဖို့အရည် ကို ပိုပျစ်အောင်ပြုလုပ်ကာ အထပ်ကလေးများ အဖြစ် ဖန်တီးယူပါတယ်။ ရလာတဲ့ ရော်ဘာလို

ပစ္စည်းလေးဟာ တစ်လက်မရဲ့ ၆၂၅ ပုံ တစ်ပုံခန့်သာ ထူပါတယ်။ ခန်းခြောက်သွားခြင်း မရှိလို့ တစ်လျှောက်လုံး အသုံးပြုလို့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အရေပြားနဲ့ အရည်တိုက်ရိုက်မထိစေဘဲ အသုံးပြုတဲ့သဘောပါ။ ဒါ့အပြင် သူ့အပေါ်မှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းထုတ် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းငယ်များ နေရာလှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ထိခိုက်မှုမရှိအောင် ကာကွယ်ပေးထားနိုင်ပါတယ်။



သူ့အပေါ်မှာ အသံလွန်လှိုင်းထုတ်ပစ္စည်းငယ်များကို အစီအရီ နေရာချထားပေးပါတယ်။ အဆိုပါအလွှာဟာ ပါးလွှာပေမဲ့ မာကျောပါတယ်။ ကိရိယာကို ကပ်မထားမီမှာ လိုအပ်တဲ့ ပုံရိပ်ရရှိစေဖို့ နေရာရွှေ့ကာ ချိန်ယူရပါတယ်။ နောက်ဆုံး ကပ်စေတဲ့အလွှာနဲ့ အုပ်ပေးကြတယ်။ တီထွင်သူတွေက ကိရိယာကို နှစ်ရက်အထိ ကပ်နေစေဖို့ ဖန်တီးထားပါတယ်။ ကိရိယာရဲ့ အရွယ်အစားက နှစ်စင်တီမီတာပတ်လည်ခန့် ရှိပြီး တစ်လက်မရဲ့ ဆယ်ပုံတစ်ပုံသာသာ ထူပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် စာပို့တံဆိပ်ခေါင်း အရွယ်ခန့်သာ ရှိပါတယ်။ လမ်းပဲလျှောက်လျှောက်၊ စက်ဘီးပဲ စီးစီး အဆိုပါ ကိရိယာလေးက မလှုပ်သလောက် ငြိမ်နေနိုင်တဲ့အတွက် ပြတ်သားတဲ့ ပုံရိပ်ကို ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နှစ်ရက်အထိ ဆက်တိုက် ဗီဒီယိုရိုက်ထားပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနေစဉ် နှလုံးအလုပ်လုပ်နေပုံ၊ သွေးကြောပုံရိပ်တို့ကို ကြည့်ရှုစေနိုင်ပါတယ်။ အစာအိမ်အတွင်း အစာခြေနေတာကိုလည်း လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

နှလုံးရောဂါ ဖောက်ခြင်း (Heart Attack) ကင်ဆာ အဖုအကျိတ်အနေအထားကို စူးစမ်းခြင်းတို့မှာ အသုံးတည့်စေနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားအောက်ရှိ ကြွက်သားစိုင်တွေနဲ့ သွေးကြောတွေကို ပုံဖော်နိုင်ဖို့ တစ်စက္ကန့်လျှင် အကြိမ် ၁၀ သန်း (10 Megahertz) တုန်ခါနေတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းကို အသုံးပြုကြပါတယ်။ အရေပြားအောက် တစ်လက်မသာသာ ရောက်ရှိ ပုံဖော်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သူ့ထက် တုန်ခါကြိမ်နည်းတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းက နှစ်လက်မကျော်အထိ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို ပုံဖော်ကာ မြင်ရနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးအခန်းလေးခန်းရဲ့ ပုံရိပ်ကို မြင်နိုင်ပါတယ်။ သုံးနေကျ အာထရာဆောင်းကိရိယာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ပုံရိပ် ၁၀ ဆခန့် ပိုကြည်လင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တစ်ခုရှိတာက ကပ်ထားနိုင်တဲ့ အသံလွန်လှိုင်းသုံး ပုံဖော်စက်ကို အခြားကိရိယာနဲ့ ဆက်သွယ်ထားဖို့ လိုအပ်ခြင်းပါ။ ဒါမှ ကပ်ထား

တုံ့စက်မှ ရလာတဲ့အချက်အလက်တွေကို ပုံရိပ် အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သုတေသီတွေက လိုအပ်တဲ့ကိရိယာတွေ အစုံ ပါအောင် ကျစ်လျစ်စွာ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ နန်းကြိုးမဲ့ ကိရိယာကို တီထွင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရလာတဲ့ပုံရိပ် အနုစိတ်ပိုဖြစ်စေဖို့လည်း ကြံဆနေကြပါတယ်။ လောလောဆယ် ကိရိယာ ဓာတ်ခွဲအစိတ်အပိုင်းကို သေးအောင် တီထွင်ပြီး အချက်အလက်များကို နန်းကြိုးမဲ့ထုတ်လွှင့် နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။

သုတေသီတွေဟာ သူတို့ရဲ့ကိရိယာကို စမ်း သပ်ဖို့ ဘော့စတွန်ရှိ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများနဲ့ ဆက်သွယ်နေကြတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဝတ် ထားလို့ရတဲ့ ပုံဖော်ကိရိယာခေတ်ကို စတင်ဝင် ရောက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူတွေ ကို ဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုလျှင် လာမယ့်ငါးနှစ် အတွင်း အောင်မြင်လာမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မျက်ကြည်လွှာအတွဲ စမ်းသပ်အောင်မြင်



မျက်စိမှာ မြင်လွှာဟာ အရေးပါသလို ရှေ့ ဆုံးမှာရှိတဲ့ မျက်ကြည်လွှာဟာလည်း မကြည် မဖြစ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ ပြင်ပကမ္ဘာ

မှလာတဲ့ အလင်းရောင်ဟာ ကြည်နေတဲ့ မျက် ကြည်လွှာကို ဖြတ်ပြီး မြင်လွှာဆီ ရောက်ရပါ တယ်။ မျက်ကြည်လွှာ ကြည်လင်နေမှ အလင်း တန်းတွေ အနှောင့်အယှက်မရှိ ဖြတ်သန်းဝင် ရောက်နိုင်ပြီး ကောင်းစွာ မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

ကူးစက်ရောဂါကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် သော်လည်းကောင်း မျက်ကြည်လွှာမှာ အနာဖြစ်ပြီး အမာရွတ်တက် ခဲ့လျှင် အမြင်အာရုံ မကြည်လင်နိုင်တော့ပါဘူး။ ရောဂါပိုးကူးစက်လို့ အနာဖြစ်ပြီး မျက်ကြည်လွှာ ပေါက်ခဲ့လျှင် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါ တယ်။ မျက်ကြည်လွှာဒဏ်ရာ အမာရွတ်ဖြစ် လာတဲ့အခါ အပြင်တိမ်ရောဂါ ဖြစ်လာပါပြီ။ ကောင်းစွာမမြင်ရလျှင် မျက်ကြည်လွှာ အစား ထိုးကုသမှု ပြန်မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

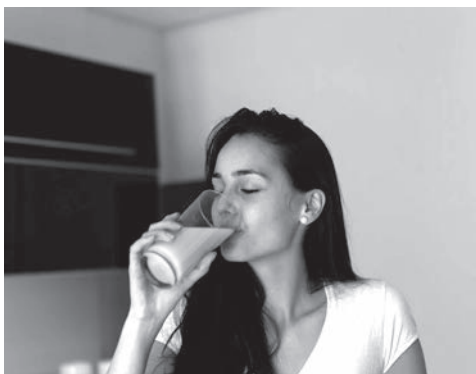
ကမ္ဘာတစ်ဝန်း မျက်ကြည်လွှာကြောင့် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးရသူပေါင်း ၁၂ ဒသမ ၇ သန်း ခန့် ရှိမယ်လို့ ခန့်မှန်းထားကြပါတယ်။ သူတို့ အတွက် မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးဖို့ လိုအပ် နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လိုအပ်သူ လူနာ ၇၀ မှာ တစ်ယောက်သာ မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုး ကုသခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။ အစားထိုးဖို့ အခြားသူရဲ့ မျက်ကြည်လွှာ လိုအပ်ပါတယ်။ သေဆုံးပြီးပြီး ချင်း အလှူရှင်ထံမှ ရယူထားတဲ့ မျက်ကြည်လွှာ ကို အသုံးပြု ကုသရပါတယ်။

ဒါကြောင့်လိုအပ်သလောက်မျက်ကြည်လွှာ မရနိုင်ပါဘူး။ အလှူရှင်ထံမှ ထုတ်ယူထားတဲ့ မျက်ကြည်လွှာကို နှစ်ပတ်အတွင်း အသုံးပြုရ ပါတယ်။ ဒီထက်ကြာလျှင် အစားထိုးရာမှာ အသုံးမဝင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပညာရှင်တို့

မျက်ကြည်လွှာအတုကို ဖန်တီးဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ယခုအခါ အထိုက်အလျောက် အောင်မြင်ခဲ့ပါပြီ။ လူနာမှာလည်း စမ်းသပ်အစားထိုးကုသကြည့်ခဲ့ပြီးပါပြီ။

တီထွင်သူများက ဆွီဒင်နိုင်ငံ Linköping တက္ကသိုလ်နဲ့ Linköcare သက်ရှိသိပ္ပံမှ သုတေသီများ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ တီထွင် စမ်းသပ်မှုအကြောင်းကို Nature Biotechnology ဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဂျာနယ်ပါရလဒ်အရ မျက်ကြည်လွှာကြောင့် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးရသူများအတွက် မျှော်လင့်ချက် ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ အစားထိုးစရာ မျက်ကြည်လွှာရဖို့ အလှူရှင်ကို စောင့်မျှော်ရမှု လျော့နည်းစေလို့ပါပဲ။

အစားထိုးဖို့ မျက်ကြည်လွှာလိုအပ်ချက် မြင့်မားတဲ့နိုင်ငံမှ လူနာများအတွက် အားတက်စရာ ဖြစ်ပါတယ်။ စမ်းသပ်ချက်ရလဒ်များက လူနာမှာ မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးအားလုံးနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



မျက်ကြည်လွှာမှာ အဓိကပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားတာက အရိုးနုမှာပါတဲ့ Collagen အသားဓာတ်

တစ်မျိုးပါ။ မျက်ကြည်လွှာအတု ဖန်တီးဖို့လိုတဲ့ အဆိုပါ အသားဓာတ်ကို ဝက်အရေပြားမှ ရရှိပါတယ်။ ဝက်အရေပြားများကို အသားထုတ်လုပ်ငန်းမှ ဘေးထွက်ပစ္စည်းအဖြစ် ရရှိပါတယ်။ ဝက်အရေပြားမှ ကော်လာဂျင်အသားဓာတ်ကို ထုတ်ယူပြီး အဆင့်မြင့် သန့်စင်ရပါတယ်။ လူနာတွေ အသုံးပြုမှာဖြစ်လို့ တင်းကျပ်တဲ့ စည်းမျဉ်းများအောက်မှာ ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ရလာတဲ့ ကော်လာဂျင်အသားဓာတ်ကို အသုံးပြုပြီး ခိုင်ခံ့အကြမ်းခံကာ ကြည်လင်တဲ့မျက်ကြည်လွှာကို ဖန်တီးပါတယ်။ မျက်ကြည်လွှာအများအပြား ဖန်တီးပြီး သိုလှောင်ထားနိုင်ပါတယ်။ နှစ်နှစ်အထိ သိမ်းဆည်းထားနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သုတေသီတွေဟာ သူတို့ဖန်တီးထားတဲ့ မျက်ကြည်လွှာအတုကို အန္တရာယ်ကင်းမှု ရှိမရှိနဲ့ ဘယ်အထိအကျိုးရှိနိုင်မလဲဆိုတာ အဓိကစမ်းသပ်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါ့အပြင် မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးမှုမှာ ခွဲစိတ်ကုသနည်းအသစ်ကိုလည်း တီထွင်ခဲ့ကြတယ်။ အထူးသဖြင့် မျက်ကြည်လွှာရောဂါတစ်မျိုး (Keratoconus) အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါရောဂါဟာ မျက်ကြည်လွှာပါးလွှာလွန်းတဲ့အတွက် မျက်စိရှေ့ခန်းအတွင်း လည်ပတ်နေတဲ့ အရည်ရဲ့ ဖိအားကို မခံနိုင်ဘဲ အပြင်ဘက်အနည်းငယ် စူထွက်လာတဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

အမြင်မှုန့်ဝါးလာကာ အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးစေနိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်ကုသုံးအနေနဲ့ မျက်ကြည်လွှာကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပြီး အလှူရှင်ရဲ့ မျက်ကြည်လွှာနဲ့ အစားထိုးကုသရပါတယ်။ မျက်ကြည်လွှာအသစ်ကို မျက်စိမှာ ချုပ်ပေးရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မျက်စိဆေးရုံကြီးတွေမှာ

သာ ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ ယခု တီထွင်လိုက်တဲ့ ကုထုံးမှာတော့ ပါးနေတဲ့ မူရင်း မျက်ကြည်လွှာကို ခွဲစိတ်ပြီး မဖယ်ရှားတော့ပါဘူး။

ကုသမှုမှာ သေးငယ်တဲ့ ဓားရာလေး ပေးရပါတယ်။ ဓားရာကိုလည်း သာမန်ခွဲစိတ်ဓားမသုံးဘဲ ပိုမိုတိကျတဲ့ အဆင့်မြင့် လေဆာရောင်ခြည်သုံးပြီး ခွဲပေးတာပါ။ ခွဲထားတဲ့နေရာမှ မျက်ကြည်လွှာအတုကို မူရင်းမျက်ကြည်လွှာအောက်ထဲ ထိုးထည့်ပေးရပါတယ်။ ပြန်ချုပ်ပေးစရာ မလိုပါဘူး။ အဆိုပါကုထုံးကို ဝက်တွေမှာ ပထမဆုံး စမ်းသပ် သုံးစွဲကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးမှု ပုံမှန်ကုထုံးထက် ရိုးရှင်းပြီး ပိုစိတ်ချရတာ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။

အဆိုပါကုထုံးသစ်ကို အီရန်နဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ သုံးစွဲကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီနှစ်နိုင်ငံမှာ အမြင်အာရုံချို့ယွင်းမှုများပြီး အလှူခံရရှိတဲ့ မျက်ကြည်လွှာ နည်းပါးတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာအယောက် ၂၀ မှာ မျက်ကြည်လွှာအတုနဲ့ ခွဲစိတ်ကုထုံးသစ်ကို အသုံးပြု စမ်းသပ်ကုသကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ လူနာတွေမှာ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေ မရှိခဲ့ပါဘူး။

အနာကျက် အသားတက် မြန်ခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားနှိမ်ဆေးပါတဲ့ မျက်စဉ်းကို ရှစ်ပတ်ကြာ အသုံးပြုစေခဲ့ကြတယ်။ မျက်ကြည်လွှာအတုကို မတွန်းလှန် မဖျက်ဆီးစေဖို့ပါ။ ပုံမှန်မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးကုသမှုမှာ ကိုယ်ခံအားနှိမ်ဆေးကို နှစ်ပေါင်းများစွာ အသုံးပြုကြရလို့ ပိုကောင်းတဲ့ကုထုံးလို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကုသတဲ့လူနာတွေကို နှစ်နှစ်ကြာ စောင့်ကြည့် စမ်းသပ်ခဲ့ရာ ဘာပြဿနာမှ မရှိခဲ့ကြပါဘူး။

ယခုလို စမ်းသပ်ကုသကြည့်ခဲ့မှုဟာ မျက်ကြည်လွှာအတုရဲ့ စိတ်ချရမှုကိုလေ့လာဖို့ ရည်ရွယ်ခဲ့ကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ပညာရှင်တွေကို အံ့အားသင့်စေခဲ့တာက ကုသပြီးနောက်ပိုင်း မျက်ကြည်လွှာအတုနဲ့ အခုံးဟာ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမြင်အာရုံ ပြန်ကောင်းလာမှုဟာလည်း မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုးကုသမှုအတိုင်းပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ စမ်းသပ်ကုသမှု မပြုမီက လူနာအယောက် ၂၀ အနက် ၁၄ ယောက်ဟာ မျက်မမြင်ဘဝ ရောက်နေသူတွေပါ။

စမ်းသပ်ကုသပြီး နှစ်နှစ်အကြာမှာ အမြင်အာရုံ ပြန်ရနေကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ မကုသမီက မျက်စိမမြင်ခဲ့တဲ့ အိန္ဒိယလူနာသုံးယောက် ဆိုလျှင် နှစ်နှစ်အကြာမှာ လူကောင်းအတိုင်း ပြန်မြင်ရပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စမ်းသပ်ကုသကြည့်ပြီးနောက် ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့တွေရဲ့ ထောက်ခံချက်ရပြီးမှသာ လူနာတွေကို အသုံးပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ မြင့်သန်း

Ref: (1) Producing Electricity From Your Sweat Might Be Key To Next Wearable Technology

Cosmos , August, 6, 2022

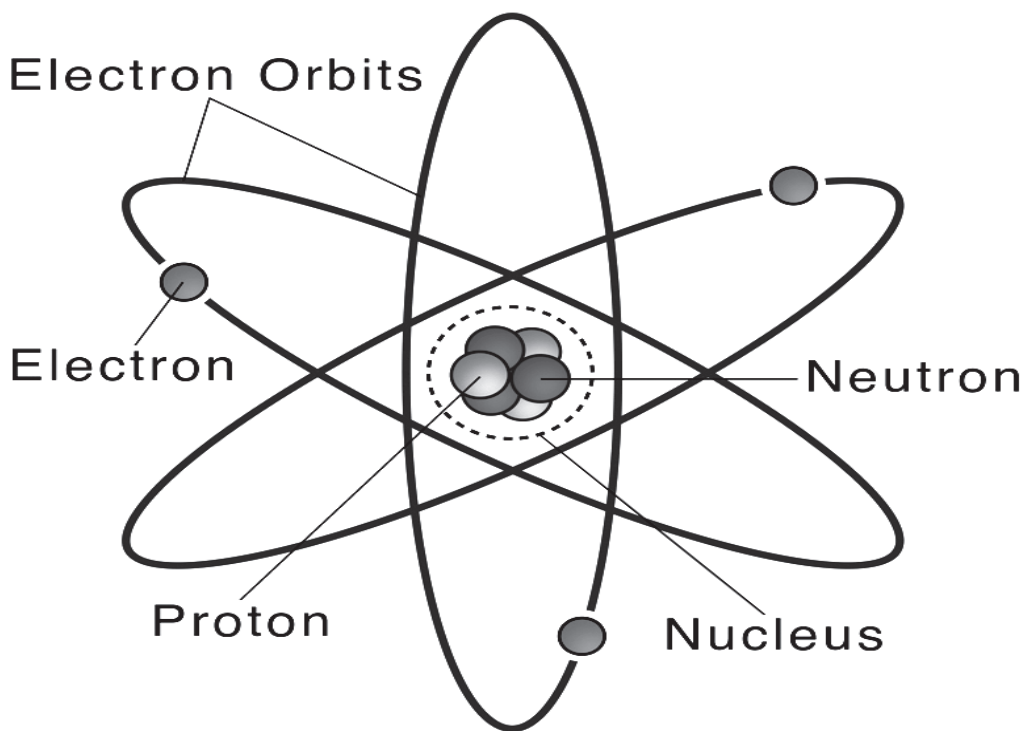
(2) This Sticker Looks Inside The Body
Scientific American, July, 29, 2022

(3) Bioengineered Corneal Tissue For Minimally Invasive Vision Restoration in Advanced Keratoconus in Two Clinical Cohorts

Nature Biotechnology, Aug, 2022

ဓာတ်လိုက်ခြင်းအကြောင်း

ဒေါက်တာ စန်းဦး

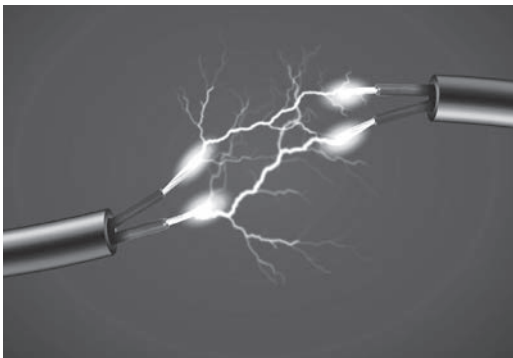


ကျွန်ုပ်တို့အတွက် လွန်စွာ အသုံးဝင်သကဲ့သို့ လွန်စွာ အန္တရာယ်ကြီးမားလှသော လျှပ်စစ်ဓာတ်၏ သဘောသဘာဝများအကြောင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဓာတ်အားသုံးစွဲခြင်းများအကြောင်းနှင့် ဓာတ်လိုက်နိုင်သည့် အခြေအနေများ အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကို မကျရောက်မီအထိ ယေဘုယျအားဖြင့် ကြိုတင်၍ မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်၊ နားဖြင့် မကြားနိုင်ပါ။ မိမိတွင် လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကျရောက်နေမှသာ အန္တရာယ်ကျရောက်ကြောင်း သိရသည်။ ထိုအခါ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်မှ လွတ်ကင်းဖို့ ဆောင်ရွက်ရန် အချိန်နောက်ကျသွားပြီ

ဖြစ်သည်။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန် မှာ လျှပ်စစ်အသိ လျှပ်စစ်သတိဖြင့် နေထိုင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်၏ အခြေခံသဘာဝကို ဗဟုသုတအဖြစ် အထိုက်အလျောက် သိရှိအောင် လေ့လာထားရန် လိုအပ်သည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်နေသော ရုပ်အမှန်လေး များ



လျှပ်စစ်ဓာတ် (Electric Charge) သည် သဘာဝပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ယင်းကို မျက်စိဖြင့် မမြင်တွေ့နိုင်ပါ။ လေထုအတွင်း ဖြတ်ကူးနေသော လျှပ်စီးကြောင်းကိုမူ တွေ့မြင်နိုင်ကြသည်။ သဘာဝတွင် လျှပ်စီးလက်ခြင်းကိုလည်း တွေ့မြင်နိုင်ကြသည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်သည် မပြောင်းလဲသောတန်ဖိုး ဖြစ်ပြီး အငယ်ဆုံးပမာဏကို e ဟု သတ်မှတ်ကြသည်။ e ၏တန်ဖိုးမှာ $1.602176634 \times 10^{-19}$ Coulomb ဖြစ်သည်။ 1.602176634 ၏ ကုဋေပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းပုံ တစ်ပုံခန့် သေးငယ်သောပမာဏ ဖြစ်သည်။



စကြဝဠာအစကပင် သဘာဝအားတစ်ခု ဖြစ်သော လျှပ်စစ်သံလိုက်အားများ ရှိကြသည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ရောက်လျက်ရှိကြသော အီလက်ထရွန် (Electron) နှင့် ကွက် (Quark) ခေါ် သဘာဝ အခြေခံအမှုန်ကလေးများလည်း ရှိကြသည်။ အီလက်ထရွန်သည် လျှပ်စစ်ဓာတ် $-e$ ကို ပိုင်ဆိုင်ပြီး သဘာဝတွင် လွတ်လပ်စွာ ပြေးလွှားတည်ရှိနေသော အခြေခံအမှုန် ဖြစ်သည်။

သဘာဝတွင် လွတ်လပ်စွာ တည်ရှိကြသော ကွက်များကိုမူ မတွေ့နိုင်ကြပါ။ ကွက်များ ပေါင်းစပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြသော ပရိုတွန် (Proton) နှင့် နျူထရွန် (Neutron) အမှုန်ပေါင်းများတွင်သာ တွေ့မြင်နိုင်ကြသည်။

ပရိုတွန်များနှင့် နျူထရွန်များ ပေါင်းစပ် ဖွဲ့စည်းမိကြသောအခါ နျူကလီးယပ် (Nucleus) ခေါ် ပရမာဏုမြူ၏ဝတ်ဆံ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ပရိုတွန်သည် လျှပ်စစ်အဖိုဓာတ် e သက်ဝင်နေသော အမှုန်ဖြစ်သည်။ နျူထရွန်မှာမူ လျှပ်စစ်ဓာတ်မရှိပါ။ လျှပ်စစ်သံလိုက်အားသည် လျှပ်စစ်ဓာတ် (Electric Charge) သက်ဝင်

နေကြသော ရုပ်အမူနီလေးများအပေါ် သက်ရောက်သည်။

မျိုးမတူသော လျှပ်စစ်ဓာတ်များ သက်ဝင်နေကြသော အမူနီများအကြားတွင် ဆွဲငင်သောအား ဖြစ်ပေါ်သည်။ မျိုးတူသော လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်နေကြသော အမူနီများအကြားတွင်မူ တွန်းကန်သောအား ဖြစ်ပေါ်သည်။ ယင်းကို ပြင်သစ်လူမျိုး Charles Coulomb က စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်။

လျှပ်စီးကြောင်းဖြစ်ပေါ်မှုကို
 တားဆီးနိုင်သောပစ္စည်းကို
 လျှပ်ကာပစ္စည်းဟု
 ခေါ်သည်။
 လျှပ်ကာသတ္တိဖြစ်ရခြင်းမှာ
 အရာဝတ္ထုအပေါ်
 သက်ရောက်သောဗို့အားသည်
 ထိုအရာဝတ္ထုဖြစ်ပေါ်စေရန်
 ပါဝင်ဖွဲ့စည်းပေးထားကြသော
 ပရမာဏုမြူများကို
 အလွယ်တကူ.....

ဇူလီးယပ်တွင် ပါဝင်နေကြသော လျှပ်စစ်အဖိုဓာတ်ဆောင် ပရိုတွန်များနှင့် အာကာသတွင် လွတ်လပ်စွာရှိကြသော လျှပ်စစ်အမဓာတ်ဆောင် အီလက်ထရွန်များအကြား ဖြစ်ပေါ်လာသော လျှပ်စစ်ဆွဲအားကြောင့် ဇူလီးယပ်က အီလက်ထရွန်များကို ဖမ်းယူနိုင်စွမ်း ရှိလာကြသည်။ ထို့ကြောင့် အီလက်ထရွန်များက ဇူလီးယပ်ကို တိမ်တိုက်များသဖွယ် ဝန်းရံ လှည့်ပတ်ပြေးနေကြသော ပရမာဏုမြူများ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။

ပရမာဏုမြူတစ်ခုအတွင်းမှ အီလက်ထရွန်အရေအတွက်သည် ပရိုတွန်အရေအတွက်နှင့် တူညီကြသည်။ ပရမာဏုမြူတိုင်းတွင် အီလက်ထရွန်နှင့် ပရိုတွန်တို့ ပါဝင်မှုမှာ တိကျသော သတ်မှတ်ပမာဏရှိရပြီး အရေအတွက် တူညီကြရသည်။ ဤသို့ဖြင့် ပရမာဏုမြူတိုင်းသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားမျှမှုကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်မဲ့သော သဘာဝရှိကြသည်။ ပရမာဏုမြူများမှာ ဖွဲ့စည်းပုံအမျိုးမျိုး ရှိကြသည်။ ဥပမာ ပရိုတွန်တစ်လုံးနှင့် အီလက်ထရွန်တစ်လုံးစီ ပါဝင်ကြသောအခါ ဟိုက်ဒရိုဂျင် ပရမာဏုမြူ ဖြစ်လာသည်။ ပရိုတွန်ခြောက်လုံး၊ ဇူလီးယပ်ခြောက်လုံးနှင့် အီလက်ထရွန် ခြောက်လုံးစီပါဝင်ကြသော အခါ မီးသွေးဓာတ် ကာဗွန်ပရမာဏုမြူ ဖြစ်လာသည်။

ကွဲပြားသောဖွဲ့စည်းပုံ အမျိုးမျိုးရှိကြသော ပရမာဏုမြူများ ဖွဲ့စည်းပါဝင်ကြခြင်းကြောင့် ဓာတုဗေဒဒြပ်စင်များနှင့် ဒြပ်ပေါင်းများ ဖြစ်လာကြသည်။ စုစုပေါင်း ဒြပ်စင် ၁၁၈ မျိုး တွေ့ရှိထားကြသည်။ ဒြပ်စင်များနှင့် ဒြပ်

ပေါင်းများက ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်အပါအဝင် ရုပ်လောကကြီးတစ်ခုလုံး၊ စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး၏ ရုပ်ဝတ္ထုများအဖြစ် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းလာကြသည်။

ထို့ကြောင့် စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး၏ ကျွန်ုပ်တို့ရုပ်အပါအဝင် ရုပ်လောကကြီးတစ်ခုလုံးသည် အခြေခံအားဖြင့် ပရမာဏုမြူများဖြင့် တည်ဆောက်ထားကြောင်း သိရှိရသည်။

လျှပ်စီး(Electric Current) နှင့် ဓာတ်လိုက်ခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်လောကကြီး၏ အခြားအရာဝတ္ထုများတွင်ဖြစ်စေ ပါဝင်နေကြသော ပရမာဏုမြူများသည် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ပြိုကွဲသွားပါက မူလကပင် သဘာဝတွင် လွတ်လပ်စွာ နေလေ့ရှိကြသော အီလက်ထရွန်များသည် ပရမာဏုမြူအတွင်းမှ လွတ်မြောက်သွားပြီး အနီးဆုံး ပရမာဏုမြူများသို့ ရွေ့သွားကြသည်။ ထိုအခါ မိမိထံရွေ့လာကြသော အီလက်ထရွန်များကြောင့်

မူလဖွဲ့စည်းပုံထက် ပိုလာသော၊ ပိုလျှံသော အီလက်ထရွန်များသည်လည်း အနီးဆုံး ပရမာဏုမြူသို့ ထပ်ဆင့် ပြေးဝင်သွားကြရသည်။

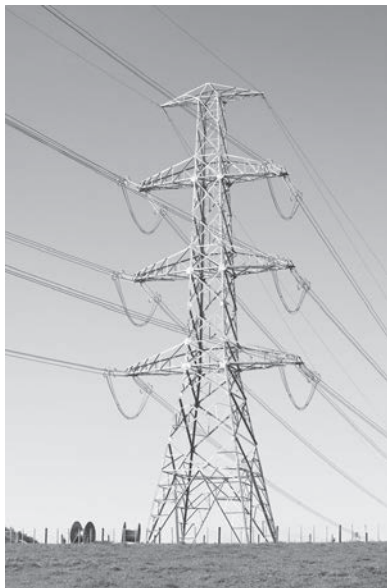


ဤသို့ဖြင့် အရာဝတ္ထုအတွင်း ပရမာဏုမြူတစ်ခုမှ အနီးစပ်ဆုံး ပရမာဏုမြူ နောက်တစ်ခုဆီသို့ အလွန်လျင်မြန်သော အီလက်ထရွန်များ ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ ရွေ့ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်သည်။ အီလက်ထရွန်များသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်ကို ဆောင်ထားကြသဖြင့် အီလက်ထရွန်များ ရွေ့ရှားမှုသည် စင်စစ် လျှပ်စစ်ဓာတ်ရွေ့ရှားမှုပင် ဖြစ်သည်။ သတ်မှတ်သော ဦးတည်ရာအတိုင်းဖြစ်သော လျှပ်စစ်ဓာတ်ရွေ့ရှားမှုကို လျှပ်စီး (Current) ဟု ခေါ်သည်။ လျှပ်စီး၏ပမာဏကို Ampere ဖြင့် တိုင်းသည်။ လျှပ်စီးနှင့် သံလိုက်စက်ကွင်း အကြောင်း လေ့လာခဲ့သူ၏ အမည် Ampere ကို ဂုဏ်ပြုပြီး လျှပ်စီးကို တိုင်းတာသော အခေါ်အဝေါ် ယူနစ်အဖြစ် အသုံးပြုကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ပမာဏ အနည်းအများအလိုက် Kiloampere (kA), Ampere (A), Miliampere (mA) ဟု ဖော်ပြကြသည်။

လျှပ်စစ်တွန်းအား (Electromotive Force)

ပရမာဏုမြူများပြိုကွဲပြီး အီလက်ထရွန် ရွေ့ရှားမှုဖြစ်ပေါ်စေရန် လျှပ်စစ်တွန်းအား လိုအပ်သည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သလို အချို့ ပရမာဏုမြူများသည် ပြည့်စုံသော ဖွဲ့စည်းပုံ မရှိဘဲ လျှပ်စစ်ဓာတ်အဖိုဖြစ်စေ၊ အမဖြစ်စေ သက်ဝင်နေကြသည်။ စုစည်းမိကြသော လျှပ်စစ် ဓာတ်အားပမာဏကို လျှပ်စစ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ် ပေါ်စေနိုင်မှု စွမ်းရည် (Electric Potential) ဟု သတ်မှတ်သည်။

လျှပ်စီးသည် ထိုစွမ်းရည် များရာဝတ္ထုမှ နည်းရာဝတ္ထုသို့ စီးသည်။ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ် ဓာတ်ရှိမှုပမာဏ များသောနေရာမှ နည်းသော နေရာသို့ စီးသည်။ ဤသို့ စွမ်းရည်ပမာဏ ခြားနားမှုက အီလက်ထရွန် ပြေးလွှားမှုလျှပ်စီးကို ဖြစ်စေသဖြင့် ယင်းကို လျှပ်စစ်တွန်းအားဟု ခေါ်သည်။



လျှပ်စစ်တွန်းအားကို Volt ဖြင့် တိုင်းသည်။ တိုင်းတာရရှိမှု ပမာဏ အနည်းအများအလိုက် Kilovolt (kv), Volt (V), Milivolt (mV) ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အလုပ်ခွင် နေ့စဉ်သုံးစကားအားဖြင့် ဗို့အား (Voltage) ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အီတလီလူမျိုး သိပ္ပံပညာရှင် Alessandro Volta (1745-1827) ၏ အမည်ကိုယူ၍ လျှပ်စစ်တွန်းအားကို တိုင်းတာ သောယူနစ် Volt အဖြစ် အသုံးပြုသည်။

လျှပ်ကူးပစ္စည်း (Conductor)

သက်ဆိုင်ရာအကြောင်းရင်းများ ပြည့်စုံပါ က မိမိ၏ ပရမာဏုမြူ အလွယ်တကူပြိုကွဲပြီး အီလက်ထရွန်များ ရွေ့ရှားမှုဖြစ်စေတတ်သော ပစ္စည်းကို လျှပ်ကူးပစ္စည်းဟု ခေါ်သည်။ အလွယ် အားဖြင့် ဓာတ်လိုက်တတ်သော ပစ္စည်းကို လျှပ်ကူးပစ္စည်းဟု ခေါ်သည်။ ဥပမာ လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ကြေး၊ သံ၊ ဒဏ်၊ အလူမီနီယမ် စသော သတ္တု ပစ္စည်းများအားလုံးနှင့် ပြင်ပမှ သဘာဝရေ၊ မြေကြီး စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ စင်စစ် ပြင်ပ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အရာဝတ္ထုများနှင့် ဓာတုဗေဒ ပစ္စည်းများ ပျော်ဝင်ရောနှောခြင်း မရှိသော ရေစစ်စစ်သည် လျှပ်ကူးပစ္စည်းတွင် မပါဝင်ပါ။

လျှပ်ကာပစ္စည်း (Insulator)

လျှပ်စီးကြောင်းဖြစ်ပေါ်မှုကို တားဆီးနိုင်သော ပစ္စည်းကို လျှပ်ကာပစ္စည်းဟု ခေါ်သည်။ လျှပ်ကာသတ္တိဖြစ်ရခြင်းမှာ အရာဝတ္ထုအပေါ် သက်ရောက်သော ဗို့အားသည် ထိုအရာဝတ္ထု ဖြစ်ပေါ်စေရန် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းပေးထားကြသော ပရမာဏုမြူများကို အလွယ်တကူ မဖြိုခွဲနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ လေ၊ ရေစစ်စစ်၊ ဆီ၊ ဖိုင်းဘာ၊ သစ်သား၊ ရော်ဘာ၊ မှန် စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ လျှပ်ကာသတ္တိသည် မတည်မြဲပါ။ ထိုသတ္တိသည် လျှပ်စီးကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းဖြစ်သည့် ဗို့အားပမာဏ ကြီးပါက လျှပ်ကာသတ္တိ ပြိုကွဲပြီး ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

ဥပမာ လေသည် ၄၀၀ ဗို့နှင့် ၂၃၀ ဗို့တို့ အတွက် လျှပ်ကာပစ္စည်း ဖြစ်သော်လည်း ၆၆ ကီလိုဗို့၊ ၂၃၀ ကီလိုဗို့ကဲ့သို့သော အင်အားကြီးမားသော ဗို့အားအတွက်မူ လေ၏လျှပ်ကာသတ္တိသည် ဗို့အားရှိနေသောပစ္စည်းမှ တစ်စုံတစ်ခုသော အကွာအဝေးအတွင်း ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ ဤအသိသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်မှု မဖြစ်စေရေးအတွက် အရေးကြီးသည်။

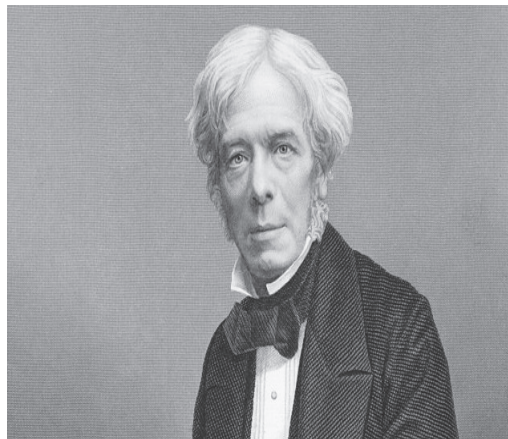
လျှပ်ကာသတ္တိ ပြိုကွဲခြင်းသာကေ

တည်ဆောက်နေသော ၅၀၀ ကေဗို့ဓာတ်အားလိုင်းမှလွဲလျှင် လက်ရှိကာလ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ၂၃၀ ကေဗို့ဓာတ်အားလိုင်းသည် ဗို့အားအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်အားလိုင်းအောက်သို့ ဝင်မိလျှင် ဓာတ်အားလိုင်းမှ အဆမတန် အားကြီးသော ၂၃၀ ကေဗို့ဗို့အားသည် လေထု၏

ပရမာဏုမြူများကို ဖြိုခွဲနေသောကြောင့် မြွေတွန်သံနှင့်တူသော အသံကို အဆက်မပြတ် ကြားနေရသည်။ စိမ်းရွှေရွှေ Ozone ဓာတ်ငွေ့အနံ့ကိုလည်း ရရှိနိုင်သည်။

သို့ရာတွင် နည်းပညာအရ ဓာတ်အားလိုင်း၏ ဗို့အားပမာဏအလိုက် သတ်မှတ်အမြင့်တွင် တည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်သဖြင့် လေထု၏ လျှပ်ကာသတ္တိ ပြိုလဲသွားခြင်း မရှိပါ။ သတ်မှတ်ကင်းလွတ်အမြင့်ကို လျော့နည်းစေသော ဓာတ်အားလိုင်းအောက်သို့ ဝါးလုံးထောင် ဝင်ရောက်ခြင်း၊ မြင့်မားစွာ ပုံထားသော ကောက်ရိုးလှည်းပေါ်မှ ထိုင်လိုက်ခြင်းတို့က လေ၏လျှပ်ကာသတ္တိကို ပြိုကွဲစေပြီး မိုးကြိုးပစ်သကဲ့သို့ လျှပ်ပန်းခံရသော ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် ဓာတ်အားသုံးစွဲခြင်း



လျှပ်စစ်စွမ်းအင်သည် သံလိုက်စွမ်းအင်မှ သီးခြားမဟုတ်ပါ။ စင်စစ် နှစ်မျိုးလုံးသည်

စကြဝဠာအစကပင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော သဘာဝ လျှပ်စစ်သံလိုက်အား၏ ဖြစ်ပေါ်ပုံအနေ အထားအရ ကွဲပြားခြားနားသွားသော ဖြစ်ရပ် အသွင်များသာ ဖြစ်ကြသည်။ ရူပဗေဒပညာရှင် မိုက်ကယ်ဖာရာဒေး (Michael Faraday) ၏ တွေ့ရှိချက်မှာ သံလိုက်စက်ကွင်းအတွင်း ရွေ့ရှားနေသော လျှပ်ကူးပစ္စည်းကြိုး၏ အစ နှစ်ဖက်ကြားတွင် လျှပ်အတည်ခြားနားမှု တစ်နည်းအားဖြင့် လျှပ်စစ်တွန်းအား ဖြစ်ပေါ်စေ ခြင်း သဘာဝဖြစ်သည်။ အထက်ပါ တွေ့ရှိမှု သဘာဝကို အခြေခံပြီး ဓာတ်အားပေးစက်ကို တီထွင်ကြသည်။

ဓာတ်အားပေးစက် လည်ပတ်သောအခါ လျှပ်တွန်းအား ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဓာတ်အား သုံးသူများထံသို့ မိုင်ပေါင်းများစွာ ရှည်လျားစွာ သွယ်တန်းထားသော ဓာတ်အားလိုင်းများ၏ တပ်ဆင်ထားသော ဓာတ်ကြိုးများတစ်လျှောက် အီလက်ထရွန်များကို ရွေ့လျားပြေးလွှားစေသော လျှပ်စီးဖြစ်စေပြီး ဓာတ်အားပေးခြင်း၊ ဓာတ်အား ဖြန့်ဖြူးခြင်းနှင့် ဓာတ်အားသုံးစွဲခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ဤသို့ အလုပ်ဖြစ်မြောက်စေသည်မှာ ဓာတ်အားပေးစက်မှ လျှပ်တွန်းအားက ဓာတ်အားလိုင်း၏ ဓာတ်ကြိုးလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက် စီးဆင်းစေသော လျှပ်စီးသည် ဓာတ်အားသုံးသူများ၏ ဓာတ်အားသုံးပစ္စည်း များကို ဖြတ်သန်းပြီး ဓာတ်အားပေးစက်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အသွားအပြန်ရှိခြင်းအဖြစ်ကို ပြည့်စုံသော

လျှပ်စစ်လမ်းကြောင်းရှိခြင်း သို့မဟုတ် လျှပ်ပတ် လမ်းပြည့်စုံခြင်း ဟု ခေါ်သည်။

ဓာတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်မြောက်ရန် လိုအပ်ချက်များ

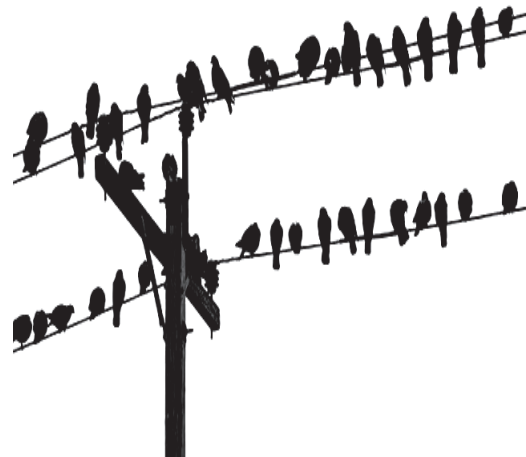
- ၁။ ဓာတ်လိုက်ခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာအတွင်း လျှပ်စီး စီးခြင်းဖြစ်သည်။
- ၂။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လျှပ်စီး စီးစေရန် လျှပ်တွန်းအားရှိရမည်။ (လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်နေသော ပစ္စည်းနှင့် ထိတွေ့မိရမည်)
- ၃။ လျှပ်စီး စီးရန် လျှပ်ပတ်လမ်း ပြည့်စုံရမည်။ ဤအချက်သုံးချက်ဖြင့် ပြည့်စုံမှသာ ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

ဓာတ်ကြိုးပေါ်မှ ငှက်များ ဓာတ်မလိုက်ခြင်း မှာ လျှပ်ပတ်လမ်း မပြည့်စုံသောကြောင့် ဖြစ် သည်။ လျှပ်စစ်လုပ်ငန်းသုံး စကားအားဖြင့် မြေဓာတ်လွတ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မြေဓာတ်

ကမ္ဘာကြီးသည် ယေဘုယျအားဖြင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်မရှိသော ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ နည်းပညာ ဝေါဟာရအရဆိုပါက ပါဝင်ကြသော လျှပ်စစ်အဖိုဓာတ်နှင့် အမဓာတ်တို့ အားမျှ နေကြသော သုည ဓာတ်အားပမာဏ (Zero Potential) ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာကြီးသည် မည်မျှ သေးငယ်သောပမာဏ ဗို့အားကြောင့် ဖြစ်သော လျှပ်စီးကိုဖြစ်စေ လက်ခံပေးနိုင်သည်။ အလားတူပင် မိုးကြိုးပစ်ခြင်းကဲ့သို့ ပမာဏ ကြီးသော လျှပ်စီးကိုလည်း လက်ခံသည်။

ကမ္ဘာကြီးသည် အဆမတန် ကြီးမားသဖြင့် ဗို့အားသက်ရောက်သောနေရာမှ ပရမာဏုမြူ များ ပြိုကွဲပြီး ထိုနေရာတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်စေသော်လည်း ထိုပမာဏသည် ကမ္ဘာကြီး တစ်ခုလုံး၏ လျှပ်စစ်ဓာတ်မဲ့နေသော ပမာဏ နှင့်ယှဉ်လျှင် မပြောပလောက်အောင် သေးငယ် သည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာမြေကြီး၏ လျှပ်စစ် ဓာတ်မဲ့ခြင်း အဖြစ်သည် ကမ္ဘာကြီးအတွင်းသို့ လျှပ်စစ်ဓာတ်များစီးဝင်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာကြီးမှ လျှပ်စစ်ဓာတ်များ ထုတ်နုတ်ခံရ လျှင်သော်လည်းကောင်း ပြောင်းလဲသွားခြင်း မရှိပါ။



ကမ္ဘာကြီး၏ သုညဓာတ်အားပမာဏ ကြောင့် များသည်။ နည်းသည်မဟူ လျှပ်စစ် ဓာတ်အား စီးဆင်းစေခြင်းကို လက်ခံသော သဘာဝကို မြေဓာတ်ဟု လျှပ်စစ်လုပ်ငန်းများ တွင် နားလည်ကြသည်။

မြေဓာတ်မီသော ဓာတ်လိုက်နိုင်ခြင်းဥပမာ

ကားတစ်စီးသည် ခေါင်မိုးပေါ်ပါမကျန် လူအပြည့်တင်လာပြီး ဗို့အားမြင့် ဓာတ်အားလိုင်း ၏ အောက်တည့်တည့်တွင် လာရပ်သည်။ ကားခေါင်မိုးတွင် ထိုင်လိုက်ပါလာသော လူများ သည် ဓာတ်အားလိုင်းအမြင့်နှင့် လွတ်ကင်း ကြသည်။

သို့ရာတွင် အကွာအဝေးမှာ ထိုဗို့ပမာဏ အတွက် လေ၏ လျှပ်ကာသတ္တိကို ပြိုကွဲစေသော အကွာအဝေး ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ကားရပ်ရပ်ချင်း ဓာတ်လိုက်မှု မဖြစ်ပါ။

ကားဘီး လေးဘီးလုံးသည် လျှပ်ကာ ဖြစ်သဖြင့် ဓာတ်အားလိုင်းနှင့် မြေကြီးအကြား တွင် လျှပ်ပတ်လမ်း မပြည့်စုံသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကားပေါ်မှ လူတစ်ဦးသည် ကားအဆင်းမှ လက်ကိုင်ကိုကိုင်ပြီး ကား၏ ခြေနင်းခုံမှတစ်ဆင့် မြေကြီးပေါ်သို့ဆင်းရာတွင် ထိုလူ၏ ပထမဆုံးခြေတစ်ဖက် မြေကြီးနှင့် ထိသည်နှင့် လျှပ်ပတ်လမ်းသည် ထိုလူမှတစ်ဆင့် ပြည့်စုံသွားသည်။ ထို့ကြောင့် ကားပေါ်မှ လူအားလုံး ဓာတ်လိုက်ကြပြီး ဒဏ်ရာများရ ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းများ ရှိနိုင်သည်။

(ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်)

ဒေါက်တာ စန်းဦး



အမေရိကန်လူမျိုးတို့အတွက် သမိုင်းဝင်နေ့တစ်နေ့ဖြစ်သည့် နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့၏
 ထူးခြားချက်များအကြောင်းနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ စစ်မှုထမ်းဟောင်းတို့၏ ဝမ်းနည်း
 ဝမ်းသာ ဖြစ်ရပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

နှစ်စဉ် နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက် ရောက်ပြီဆိုလျှင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် စစ်ပြန်စစ်မှု ထမ်းဟောင်းများနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ စုဝေးလေ့ရှိကြသည်။ ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ဖြစ်ပွားခဲ့စဉ်က ပထမဆုံးနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် ဖြစ်ပါစေဟူသော လူသားတို့၏ ဆုတောင်းသည် မပြည့်ဝခဲ့ပေ။

မကြာခင်မှာပင် နောက်ထပ် စစ်ပွဲကြီးက ဒုတိယအကြိမ် ဖြစ်ပွားလာခဲ့ရပြန်သည်မို့ လူသားတို့၏ဆုတောင်းမပြည့်ခဲ့ဟုဆိုခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ဖြစ်စဉ်က အမေရိကန်စစ်မှုထမ်း ၁၁၆,၀၀၀ ဦးခန့် ကျဆုံးခဲ့ကာ ၂၀၀,၀၀၀ ဦးခန့် ဒဏ်ရာရခဲ့ကြသည်။

အမေရိကန်ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်က
 နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့ကိုပင်
 စစ်ပြန်
 စစ်မှုထမ်းဟောင်းများနေ့အဖြစ်
 သတ်မှတ်ကာ အလုပ်ပိတ်ရက်၊
 ရုံးပိတ်ရက်၊ ကျောင်းပိတ်ရက်အဖြစ်
 တရားဝင်ကြေညာပေးခဲ့သည်။
 ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ကတည်းက
 ထူးထူးခြားခြားဖြစ်ခဲ့ရသော...

၁၉၁၇ ခုနှစ်က အဆိုပါ စစ်ပွဲကြီးထဲသို့ အမေရိကန်တို့ ပါဝင်တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြ၏။ ထိုစဉ်က အသက် ၂၁ နှစ်မှ ၃၁ နှစ်အတွင်းရှိသူတို့ စစ်မှုထမ်းရန် သက်ဆိုင်ရာဌာနသို့ သတင်းပို့ခဲ့ကြရသည်။ မြို့ပြနှင့် ကျေးလက်ဒေသများမှ လူတန်းစားပေါင်းစုံ ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ စစ်မှုထမ်းရန် ရွေးချယ်ခံထားရသူများ စစ်သင်တန်းတက်ကြရပြီးနောက် ပြင်သစ်စစ်မြေပြင်သို့ စေလွှတ်ခြင်း ခံခဲ့ကြရသည်။ ထိုစဉ်က အမေရိကန်အစိုးရအနေဖြင့် စစ်သားများ ထပ်မံ၍ စုဆောင်းပြန်ရာ အသက် ၁၈ နှစ်မှ ၄၅ နှစ်အတွင်းရှိ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ လာရောက်သတင်းပို့ကြသည်။

သတင်းပို့သူ ၁၃ သန်းရှိခဲ့ပြီး ထိုအထဲမှ ရေတပ်နှင့် ကမ်းတက်တပ်ဖွဲ့အတွက် လူပေါင်း ၈၂,၀၀၀ ဦးကို ရွေးချယ်ခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးများကလည်း မြေပြင်တိုက်ပွဲဝင် တပ်ဖွဲ့များတွင် ဝင်ရောက်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ကြသည်။ အမျိုးသမီးတချို့က စစ်မြေပြင် ဆေးတပ်ရင်းများနှင့် စစ်ဆေးရုံများတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါ ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ဖြစ်ပွားနေစဉ် ဂျာမနီနိုင်ငံမှ တပ်ဖွဲ့များက ၁၉၁၈ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်၊ နံနက် ၁၁ နာရီ တိတိတွင် လက်နက်ချလိုက်ပါကြောင်း အသိပေးကြေညာခဲ့သည်။

ပြင်သစ်စစ်မြေပြင်တစ်ခွင် ခရီးနှင့်နေရသော အမေရိကန် တပ်ဖွဲ့ပေါင်းစုံတို့သည်လည်း မိမိတို့၏ မိသားစုများထံ ပြန်ရတော့မည့် ရောင်ခြည်သန်းလာခဲ့ပေပြီ။ အမေရိကန်သို့ပြန်လာကြသောအခါ တချို့က တပ်ဖွဲ့ပေါင်းစုံတွင်

ဆက်လက် တာဝန်ထမ်းဆောင်ကြပြီး တချို့က မိမိတို့ဒေသရှိ လယ်ယာဥယျာဉ်ခြံမြေ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းအပါအဝင် လုပ်ငန်းပေါင်းစုံတို့တွင် ပြန်လည်ဝင်ရောက်ကာ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြသည်။



ဤကဲ့သို့ ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးတွင် ဂျာမနီနိုင်ငံက လက်နက်ချခဲ့ပြီးနောက် စစ်ပွဲကြီးပြီးဆုံးခဲ့ပေရာ ထိုစဉ်က အမေရိကန်သမ္မတကြီးအဖြစ် တာဝန်ယူခဲ့သော "ဝုဒ်ရီးဝီလဆင်" က ကြေညာချက်တစ်စောင် လက်မှတ်ရေးထိုး ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့သည် ထူးခြားသောနေ့ဖြစ်၍ ထိုနေ့တွင် စစ်မှုထမ်းများ၊ စစ်မှုထမ်းဟောင်းများကို ဂုဏ်ပြုအမှတ်တရ အခမ်းအနား ပြုလုပ်မည်ဟု ကြေညာခဲ့သည်။

ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူများထဲမှ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများသည် ထိုနေ့တွင် ပြန်လည်ဆုံစည်းနိုင်ခဲ့ကြသည်မှာ ဝမ်းလည်းဝမ်းသာသလို ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာလည်း ဖြစ်ခဲ့ကြရသည်။

၁၉၂၆ ခုနှစ်သို့ ရောက်လာသောအခါ အမေရိကန် ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်က နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်ကို နိုင်ငံတော်အလုပ်ပိတ်ရက်၊ ရုံးပိတ်ရက်

အဖြစ် ကြေညာပေးခဲ့သည်။ ထိုနေ့တွင် စာသင်ကျောင်းများလည်း ပိတ်ကြ၏။ လောကဓံတရားဟု ဆိုရမည်လားဟု အမေရိကန်ပြည်သူများ ခံစားကြရပြန်သည်မှာ ၁၉၂၉ ခုနှစ်က စီးပွားရေးပျက်ကပ်ကြီးနှင့် ကြုံဆုံခဲ့ကြရခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အိမ်ခြေရာမဲ့ အလုပ်လက်မဲ့၊ ဝင်ငွေမဲ့ဖြင့် ဘဝ၏ ခယောင်းလမ်းကြမ်းကြီးကို ဖြတ်သန်းရသူများပြားခဲ့၏။

ထိုမှတစ်ဖန် ၁၉၃၀ ပြည့်နှစ်များ၏ အစောပိုင်းကာလတွင်လည်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ် "သဲမုန်တိုင်း" က နိုင်ငံတော်အနောက်အလယ်ပိုင်းဒေသများသို့ တိုက်ခတ်ခဲ့ပြန်ပေရာ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများစွာ စီးပွားရေးအရ အထိနာခဲ့ကြရပြန်၏။ ကိုယ့်ဒေသကို စွန့်ခွာကာ တခြားမြို့ရွာများဆီသို့ အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေဖို့အတွက် ထွက်ခွာခဲ့ကြရသူများလည်း အရေအတွက် မနည်းလှပေ။ ထိုမှတစ်ဖန် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး ဖြစ်လာပြန်သောအခါ ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးတုန်းက စစ်မှုထမ်းခဲ့ကြသော စစ်မှုထမ်းဟောင်းများ၏ သားသမီး လူငယ်လူရွယ်များက အမေရိကန်တပ်ပေါင်းစုံတွင် ဝင်ရောက်ကာ စစ်မှုထမ်းကြပြန်လေသည်။



၁၉၄၁ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်က ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ကာ နာဇီဂျာမနီနှင့် ဖက်ဆစ်ဂျပန်တပ်များကို မဟာမိတ်တပ်များ နှင့်အတူ လက်တွဲတိုက်ခိုက်ခဲ့၏။ ၁၉၄၅ ခုနှစ်၊ မေလတွင် ဂျာမနီစစ်တပ်များ လက်နက်ချကြရ ပြန်လေသည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် ဂျပန်တပ်များ ကလည်း ထိုနှစ် ဩဂုတ်လတွင် လက်နက်ချခဲ့ ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးသည် ပစိဖိတ်ဒေသတွင်လည်း ပြီးဆုံးသွားခဲ့ရပေ သည်။

အမေရိကန် ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်က နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့ကိုပင် စစ်ပြန်စစ်မှု

ထမ်းဟောင်းများနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ အလုပ် ပိတ်ရက်၊ ရုံးပိတ်ရက် ကျောင်းပိတ်ရက်အဖြစ် တရားဝင် ကြေညာပေးခဲ့သည်။ ပထမကမ္ဘာ စစ်ပွဲကြီးကတည်းက ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်ခဲ့ရ သော နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့ကား နှစ်ရှည်ကာလ များစွာမှသည် ယခုတိုင်အောင်ပင် အမေရိကန် တို့အတွက် ထူးခြားသောရက်တစ်ရက်အဖြစ် ဆက်လက် သတ်မှတ်ခြင်းခံရသော နေ့ရက်ဖြစ် လျက်ပင် ရှိနေသည်။

ဆောင်းဝင်းလတ်

Ref: Veterans Day.

"အဂတိပယ်ခွာ ပြည်သာယာဖို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြပါစို့"

၁။ အဂတိတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်သည် အဂတိလိုက်စားမှု တားဆီးကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်အဖြစ် ကော်မရှင်အပါအဝင် အများပြည်သူနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည့် ရုံး/ဌာနများတွင် ဝန်ဆောင်မှုရယူခဲ့ကြသော ပြည်သူများ၏ တယ်လီဖုန်းများသို့ Short Code နံပါတ် "1111" အသုံးပြု၍ SMS မှတ်စာဆင့် မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်မှုရယူခြင်း အစီအစဉ် (Public Feedback Programme- PFP) ကို အသုံးပြု ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

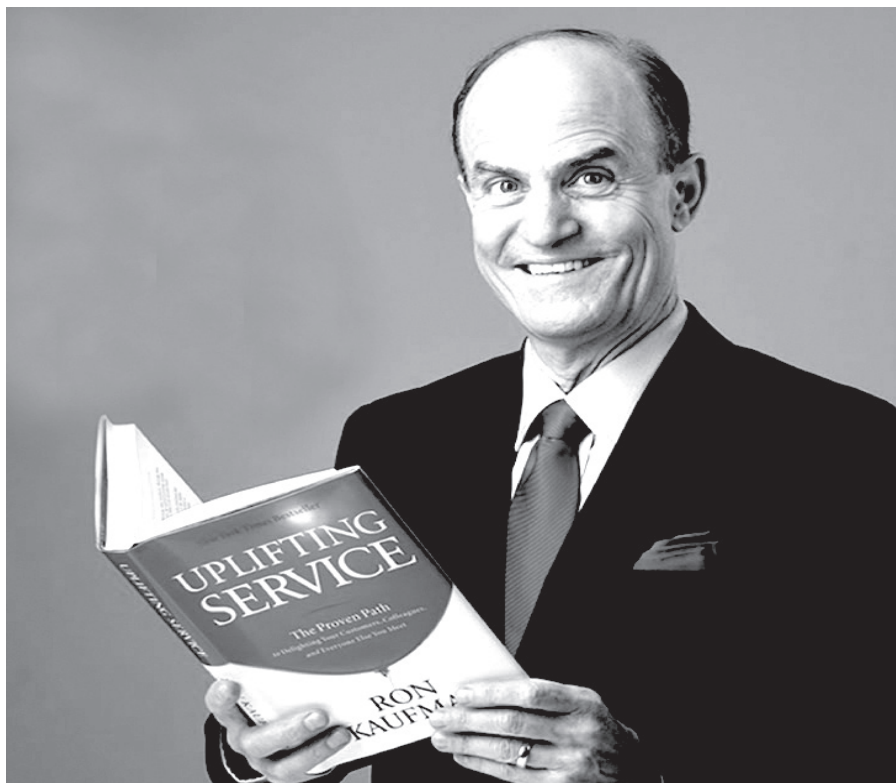
၂။ ပြည်သူများအနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုရယူခဲ့သည့် ဌာန/ အဖွဲ့အစည်းထံမှ မိမိတို့၏ လက်ကိုင်ဖုန်းများသို့ ဝန်ဆောင်မှုရယူစဉ်က ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အခြေအနေများနှင့် စပ်လျဉ်း ၍ Short Code နံပါတ် "1111" ဖြင့် SMS များ ပေးပို့မေးမြန်းလာပါက မှန်ကန်စွာ ပြန်လည်ဖြေကြား ၍ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်ရာဌာနများ၏ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း အရည် အသွေးနှင့် လိုအပ်ချက်များကို အချိန်မီပြုပြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ပြည်သူများအနေဖြင့်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန် သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ပြည်သူများအနေဖြင့် Short Code နံပါတ် "1111" ဖြင့် ပေးပို့လာသည့် မေးခွန်းများကို ပြန်လည်ဖြေကြားခြင်းဖြင့် အဂတိပယ်ခွာ ပြည်သာယာရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် ပေးကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်တင်ပြအပ်ပါသည်။

အဂတိလိုက်စားမှု တိုက်ဖျက်ရေး ကော်မရှင်

ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်း

မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)



ယနေ့ခေတ်တွင် ကြုံတွေ့နေရသော ဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများအကြောင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့် ရရှိလာမည့် အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ယနေ့ခေတ် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် တွေ့ကြုံနေရသော ပြဿနာများ

ကမ္ဘာ့အနှံ့အပြားတွင် ဝန်ဆောင်မှုအကျပ်အတည်းကို ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ နိုင်ငံကြီးများသည် ကုန်ထုတ်လုပ်မှု အခြေခံလုပ်ငန်းမှ ဝန်ဆောင်မှုအခြေခံလုပ်ငန်းများအဖြစ်သို့ အမြန်နှုန်းတစ်ခုဖြင့်

အသွင်ပြောင်းနေကြသည်။ လူဦးရေများက တိုးပွားလာနေသည်။ ဖောက်သည်များက စိတ်ဆိုးပြီး နားထောင်မည့် တစ်ဦးတစ်ယောက် ကို မကျေနပ်ချက်များ ပြောပြနေကြသည်။

ဝန်ဆောင်မှု ပေးသူများက မကျေနပ်ချက် နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဒေါသထွက်ကာ အလုပ်မှ ထွက် သွားကြသည်။ မရေတွက်နိုင်သော အဖွဲ့အစည်း များသည် ပြင်ပဖောက်သည်များ နှစ်သက် ကျေနပ်မှု ရရှိရေးအတွက် ကတိပေးကြပြီးသူတို့ ဝန်ထမ်းများ၏ ပို့ဆောင်မှုအတွက် ကောင်းမွန် သော အာရုံစိုက်မှုများအပေါ်တွင် စိတ်ပျက်သွား စေရန် ဌာနတွင်းပေါ်လစီများ ခွင့်ပြုထားကြသည်။

ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကနဦး ပညာရေးစနစ် များသည် လေးနက်သော ပညာရပ်အတွက် နယ်ပယ်တစ်ခုအနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း အရာကို အသိအမှတ် မပြုခဲ့ကြချေ။ မှန်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝန်ဆောင်မှု အကျပ်အတည်းကို ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ ယင်းကို မည်သို့ ဖြေရှင်း နိုင်ပါမည်နည်း။

ဝန်ဆောင်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ မွေးဖွားသော ကာလမှ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝများ၏ အသွင်အပြင် လက္ခဏာတိုင်းတွင် တည်ရှိနေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကမ္ဘာကြီးထဲသို့ ဝင်ရောက်လာခြင်းသည် အခြားသူများကို အားထားနေရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ အစားအစာ၊ အဝတ်အထည်၊ နေရာ၊ ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု၊ ပညာရေး၊ ချစ်ခင်မှုတို့ နှင့်အတူ ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် ဖြစ်သည်။ လူငယ် များသည် မိဘများ၊ ဆရာများ၊ ဆရာဝန်များနှင့် လူမှုအသိုက်အမြုံ ခေါင်းဆောင်များပေါ်တွင် အားထားမှီခိုနေကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကြီးပြင်းလာသောအခါ အလုပ် လုပ်ကြသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်လာသည်။ အလုပ်များ ရရှိကြသည်။ ဝင်ငွေရရှိကြသည်။ အခြားသူများ အတွက် အောင်မြင်သော ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများကို တည်ဆောက်ထားသည်။ ကျွန်ုပ် တို့သည် မိဘများဖြစ်လာသောအခါ နောင်လာ မည့် မျိုးဆက်အတွက် ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးပေး သူများ ဖြစ်လာသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည်

အဖွဲ့အစည်းများစွာနှင့်

လေ့လာမှုများအရ

သစ္စာရှိသော

ဖောက်သည်များသည်

ပိုမို အကျိုးအမြတ်ရရှိစေသည်။

သင်၏

အကောင်းဆုံးဖောက်သည်များကို

ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းလိုပါက

ကောင်းမွန်သော

ဝန်ဆောင်မှုသည်

သော့ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

မိဘများပေါ်တွင် ဂရုစိုက်သူများ ဖြစ်လာသော အခါ ယင်းအခန်းကဏ္ဍများသည် ပြောင်းပြန် ဖြစ်လာသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ပထမဦးဆုံး ဝန်ဆောင်မှု ပြုသူများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးပေးသူများ ဖြစ်လာကြသည်။

ဝန်ဆောင်မှုဖြင့် လုံးဝ အသက်သွင်းထား သော ကမ္ဘာကြီးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ရှင်သန်လုပ်ကိုင် ကြသည်။ စီးပွားရေးတွင် ယင်းသည်ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ဌာနတွင်းဝန်ဆောင်မှုကို လုပ် ဖော်ကိုင်ဖက်များက ပံ့ပိုးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် လမ်းပေါ်ဝန်ဆောင်မှု၊ စားပွဲပေါ်မှ ဝန်ဆောင်မှု၊ ကောင်တာဝန်ဆောင်မှု၊ ပို့ဆောင် ရေးဝန်ဆောင်မှုနှင့် ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်သော ဝန်ဆောင်မှုတို့ရှိကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လူမှုအသိုက် အမြို့များတွင် ဝန်ထမ်းရေးရာဝန်ဆောင်မှု၊ ပြည်သူ့ရေးရာဝန်ဆောင်မှု၊ အစိုးရဝန်ဆောင်မှု၊ တပ်မတော်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် နိုင်ငံခြားရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုတို့ပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့အားထားကြရ သည်။

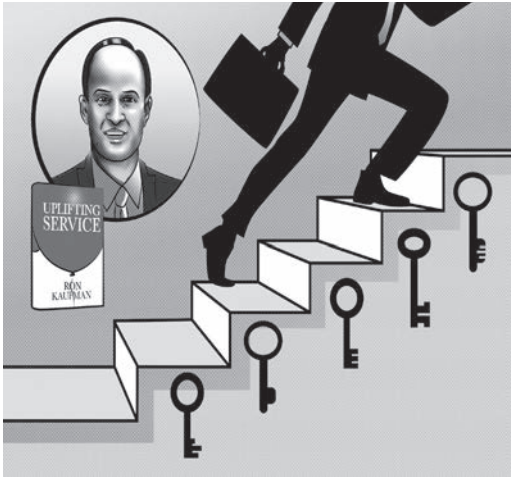


ဝန်ဆောင်မှုသည် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အနှံ့ တွင်ရှိနေသည်။ သင်ကြည့်လေရာ၊ သင်ရှင်သန် ရာ နေရာတိုင်းသည် ဝန်ဆောင်မှုပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝများတွင် ရုတ်တရက်ဖြစ်လာသော ကပ်ဘေးကဲ့သို့သော အရာနှစ်ခုရှိသည်။ ပထမ အချက်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်း များသည်ဖောက်သည်များနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များသို့ နှစ်သက်ကျေနပ်ဖွယ်ရာဝန်ဆောင်မှုများ တစ်သမတ်တည်းပေးရန် မစွမ်းကြချေ။ ဒုတိယ အချက်မှာ ဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးပေးသူများသည် မနှစ်သက်သော အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်ဆက် မပြတ် မကျေနပ်ချက်ကို ပြောနေကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်ဘဝများ၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုအနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုက ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေသည်။ ဝန်ဆောင်မှုကိုကောင်း အောင်ကျွန်ုပ်တို့ဘာကြောင့်မပြုလုပ်ပါသနည်း။ ပြဿနာက ဘာလဲ။ တကယ်တော့ ပြဿနာ နှစ်ခုရှိပါသည်။

ပြဿနာ (၁)။ ဝန်ဆောင်မှုသည် ခယလွန်း သည်ဟုယူဆစဉ်းစားကြသည်။

ဖောက်သည်သည် ဘုရင်ဖြစ်သည် (The Customer is King)။ ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးသူအတွက် အရိပ်အမြွက် မဖော်ပြချေ။ Service ဆိုသော စကားလုံးသည်လက်တင်စကားလုံးSlave (ကျွန်) မှ လာသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပုဂ္ဂိုလ်များက Service (ဝန်ဆောင်မှု) ဟူသော စကားလုံးကို ရှောင်ရှားကြသည်မှာ အံ့ဩဖွယ်ရာ မဟုတ်ချေ။ လူတိုင်းသည် သူဌေး



(Boss) ဖြစ်ချင်ကြသည်။ ခေါင်းဆောင် ဖြစ်ချင်ကြသည်။ မန်နေဂျာ ဖြစ်ချင်ကြသည်။ အုပ်ချုပ်သူ ဖြစ်ချင်ကြသည်။ နိမ့်ကျသော ကျွန်တော့် မဖြစ်ချင်ကြချေ။

ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော စီးပွားရေးစကားအရ ဆိုလျှင် "ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှုဌာန" ကို ရထားတစ်စီးပေါ်ရှိ ကုန်တင်ရထား ဂါတ်တွဲဟု မကြာခဏရှုမြင်ကြသည်။ ကိစ္စရပ်တစ်ခုခုအမှား အယွင်းရှိသောအခါ ယင်းနေရာသည် လူအများ သွားသောနေရာ ဖြစ်သည်။ ထိုနေရာတွင် စိတ်ဆိုးသော ဖောက်သည်များကို မြင်ရသည်။ သူတို့အသံများကို ကြားရသည်။

အဖွဲ့အစည်းများစွာနှင့် လေ့လာမှုများအရ သစ္စာရှိသော ဖောက်သည်များသည် ပိုမို အကျိုး အမြတ် ရရှိစေသည်။ သင်၏ အကောင်းဆုံး ဖောက်သည်များကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းလို ပါက ကောင်းမွန်သောဝန်ဆောင်မှုသည် သော့ ချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ သာလွန်ကောင်းမွန်သော ဝန်ဆောင်မှုနေရာယူခြင်းက ပိုမို မြင့်မားသော

ဈေးနှုန်းနှင့် အမြတ်အစွန်းကို ရရှိစေသည်။ လုပ်ငန်းတွင် ကုမ္ပဏီ၏ဝန်ဆောင်မှုဂုဏ်သိက္ခာ နှင့်အတူ ရှယ်ယာပိုင်ရှင် တန်ဖိုးသည် အဆင့် လိုက် တိုးတက်ရန် ရည်ရွယ်သည်။

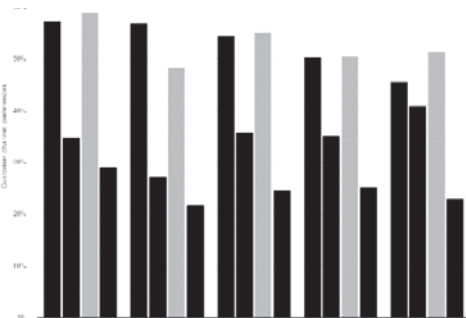
ထို့ပြင် ဝန်ထမ်းများသည် အလွန်ကောင်း မွန်သော ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်းနှင့် ပတ်သက် နေရသောအခါသူတို့၏ဂုဏ်သိက္ခာကိုတိုင်းတာ ချိန်ရသည်။ ဝန်ထမ်းများသည်ပို၍အချိတ်အဆက် မိကြသည်။ ပိုမို၍ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။ အဖွဲ့အစည်းအတွက် ကတိကဝတ်အတိုင်း မဆုတ်မနစ် ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ဝန်ဆောင်မှု ကို မြှင့်တင်နေသော အဖွဲ့အစည်းများသည် ရိုးစင်းစွာ ဆွဲဆောင်ကြသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရှိကြသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပင်ကိုစွမ်းရည် ကို ထိန်းသိမ်းကြသည်။ ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင် ခြင်းဖြင့် ကွဲပြားခြားနားလာသော အဖွဲ့အစည်း များနှင့် လူအများက အလုပ်လုပ်ချင်ကြသည်။ ပိုမိုပါဝင် ပတ်သက်ချင်ကြသည်။



ယင်းသို့ အသိအမှတ်ပြုဖွယ်ကောင်းပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိသော အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု များနှင့်အတူ ကြီးမြတ်သော ဝန်ဆောင်မှုကို တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရေရှည်ထိန်း

သိမ်းမှုကို ရရှိအောင်မြင်ဖို့ အဘယ်ကြောင့် ခက်ခဲနေပါသနည်း။ နောက်ထပ် ပြဿနာရှိပါသေးသည်။

ပြဿနာ (၂)။ ဝန်ဆောင်မှုကမ္ဘာကြီးကို ညံ့ဖျင်းစွာ မြေပုံဆွဲထားသည်။



လူသားတို့၏ဆောင်ရွက်မှုနယ်ပယ်တစ်ခုခုကို ကြည့်လိုက်ပါ။ ယင်းနယ်ပယ်ရှိ လူများ အသုံးပြုသော အခေါ်အဝေါ်များကို သင် တွေ့ရှိထားပြီး နားလည်လာလိမ့်မည်။ လူသားတို့၏ ဆောင်ရွက်မှု အသွင်အပြင် ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးပြီး ယင်းတို့၏ နယ်ပယ်များရှိ အများလက်ခံထားသော အိုင်ဒီယာများနှင့် သဘောတရားများအတွက် အခေါ်အဝေါ်များကို အသိအမှတ်ပြုကြသည်။ ယင်းတို့ကို အခြေခံကျသော ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ကွဲပြားခြားနားမှုများဟု ခေါ်သည်။

သို့ရာတွင်ဝန်ဆောင်မှုလောကနှင့်စဉ်ဆက်မပြတ် တိုးတက်မှုတွင် တွေ့မြင်နေကျ ဘာသာစကားမရှိချေ။ "ဖောက်သည်သည်အမြဲမှန်သည်" ဟူသည်ကား မကြာခဏ မှားယွင်းသည်။ အတိအကျ ကတိပေးထားသည့်အတိုင်း တိကျသော ဖြည့်ဆည်းမှုကို ဖောက်သည်က အလိုရှိသော

"အပိုမိုသွားပါ" ဟူသည် မှားယွင်းသော အကြံဉာဏ် ဖြစ်သည်။ "သင် ဝန်ဆောင်မှုပြုချင်သည့် နည်းလမ်းအတိုင်း အခြားသူများကို ဝန်ဆောင်မှု ပြုပါ" သည် ကောင်းစွာ ရည်ရွယ်ထားသော်လည်း လမ်းညွှန်မှု လွဲချော်သွားခဲ့သည်။

ကောင်းမွန်သော ဝန်ဆောင်မှုသည် သင်နှစ်သက်သောအရာမဟုတ်ချေ။ ယင်းသည်တစ်ဦးတစ်ယောက် နှစ်သက်သောအရာ ဖြစ်သည်။ ပညာရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုအနေဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အခေါ်အဝေါ်များဖြစ်သည့် Gap Models (ကွာဟမှု ပုံစံများ)၊ Channel Preferences (ပိုမိုနှစ်ခြိုက်ရာ ချန်နယ်များ) စသည်တို့ကို ဖန်တီးခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင် ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးသူ သန်းပေါင်းများစွာအကြား ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နားလည်မှုဖြစ်မလာခဲ့ချေ။

စဉ်ဆက်မပြတ် ဝန်ဆောင်မှု တိုးတက်ရေးလောကနှင့် ဝန်ဆောင်မှု ယဉ်ကျေးမှု တည်ဆောက်ခြင်းသည် အလုပ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ သက်သေပြသော နည်းလမ်းများမပါရှိဘဲ ရုန်းကန်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် အောင်မြင်စွာ လမ်းညွှန်ဆောင်ရွက်နိုင်သော မော်ဒယ်ပုံစံများနှင့်ဘောင်ကန့်သတ်မှုအလုပ်များ၊ ထိရောက်အကျိုးရှိသော လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ အခြေခံကျသော သဘောတရားများ ကင်းမဲ့မှုကို ခံစားခဲ့ရပြီး ဖြစ်သည်။

မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)

Ref: Uplifting Service
By Ron Kanfman

တားဆီးတုံ့ပြန် အမုန်းစကားရန်

ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)



လူတို့သည် စိတ်ခံစားချက်အရ အကြိုက်မတူညီကြကြောင်း၊ လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တွင် အမုန်းစကား
မျိုးစုံရေးသားဖြန့်ဝေနေကြကြောင်းနှင့် လူသားဂုဏ်သိက္ခာကို ကျဆင်းစေသည့် အမုန်းစကားရန်
ကို အားလုံးက တူညီသောအမြင်ဖြင့် တုံ့ပြန်တားဆီးကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဘဝက မီးပုံးပျံပမာ တူလှသည်။ မိုင်းဝလျှင် အပေါ်သို့ အားနှင့်မာန်နှင့် ရုန်းထွက်နိုင်သည်။
တက်နိုင်သလောက် ကောင်းကင်ပေါ် ပျံတက်နိုင်စွမ်းရှိသော်လည်း အရှိန်ကုန်လျှင် မြေပြင်သို့
ပြန်ကျစမြဲ ဖြစ်သည်။ အတက်အကျဟူသည် လောကဓံသဘော သက်သက်သာ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း

အရှိန်ယူ ရုန်းထွင်း ရှိသည်။ ယုံကြည်ရာလမ်း
လျှောက်လှမ်းနိုင်ရေးအတွက် လမ်းဖောက်
သူတစ်ယောက် ဖြစ်ခွင့်ရှိသည်။ မိမိဘဝ
အောင်မြင်ရေးအတွက် လမ်းဖောက်ရာတွင်
အများသူငါ လမ်းပျောက်အောင် စည်းရုံးသူ
မဖြစ်ရေး အရေးကြီး လှသည်။ လူအများ
ယုံကြည်အောင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းသည် အရည်
အချင်းတစ်ရပ်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း အများ
အကျိုး လိုလားသည့် အရည်အသွေးတစ်ရပ်
လည်း ရှိသင့်သည်။

အမုန်းစကားကို
တူညီသောအမြင်ဖြင့်
တုံ့ပြန်တားဆီးရန်လည်း
လိုအပ်လာခဲ့သည်။
အလားတူပင်
ခြိမ်းခြောက်ခံရသူများ၏
အသိစိတ်ကို
မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့်
အသိပေးရန်ကိစ္စများ
ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း...

အစုန်အဆန်လောက ခံနှင့် တွေ့ကြုံ
ရင်ဆိုင်ရသူတိုင်းပင်ပန်းကြရသည်။ ဟန်ဆောင်
ခြင်းကြောင့် နှိမ်းနယ်ရသည်။ တွန်းတိုက်
စကားပြောဆိုနေခြင်းကြောင့် မောပန်းရသည်။
လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုနှင့်
တစ်ခုအကြား ပြဿနာမီးပွား ဖန်တီးနေခြင်း
ကြောင့် ပူလောင်ရသည်။ ဘဝတစ်ခုအောင်မြင်
ရေးအရင်းအနှီးများက ကြီးမားလှသည်။ ထမင်း
တစ်လုတ် အဝင်ဖြောင့်ရေးအတွက် အမှားကို
အမှန်ဖြစ်အောင် လှည့်ဖြားနိုင်ခြင်းသည် ဂုဏ်ယူ
ရမည့် အလုပ်တစ်ခု မဟုတ်ပါပေ။ ဝါဒမှိုင်းသည်
လွန်စွာကြောက်စရာကောင်းပေသည်။ ယုံကြည်
မှုတည်ဆောက်၍ ဝါဒမှိုင်းသွင်းခံရလျှင် အမှား
နှင့်အမှန် ချိန်ဆနိုင်အား လျော့ကျလျက် ဝါဒစွဲ
ဖြင့် အစွန်းရောက်သွားနိုင်ပေသည်။

လောကတစ်ခွင်တွင် အမှားနှင့်အမှန်၊
အဖြူနှင့်အမည်း၊ အချစ်နှင့်အမုန်းဟူ၍ ဆန့်
ကျင်ဘက် သဘောတရားများဖြင့် တည်ဆောက်
ထားသည်။ အဖြူကို နှစ်သက်သူရှိသကဲ့သို့
အမည်းကို နှစ်သက်သူလည်း ရှိနိုင်သည်။ စိတ်
ခံစားချက်အရ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ နှစ်သက်
ပိုင်ခွင့်သည် မိမိအခွင့်အရေး ဖြစ်သည်။
အခွင့်အရေးနှင့် ရပိုင်ခွင့် တန်းတူညီမျှသည်
လူအခွင့်အရေး ဖြစ်ခြင်းကြောင့် တစ်ပါးသူ၏
အခွင့်အရေးကိုလည်း လေးစားရမည်။

အများသူငါ၏ အခွင့်အရေး လေးစား၍
မိမိ၏ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်
ဖန်တီးနိုင်သူဖြစ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ လူ့ဘဝ
သည် လွန်စွာတိုတောင်းသည်။ သက်တမ်းကာလ
အပိုင်းအခြားအတွင်း လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်မျှ

အကျိုးပြုမည်နည်း။ ဘေးကင်းလုံခြုံသောဘဝ
ကိုမည်သို့ဖန်တီးမည်နည်း။ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေ
ရသည့် ရန်ပြုတိုက်ခိုက်မှုအန္တရာယ်ကို မည်သို့
ကာကွယ်ကြမည်နည်း။

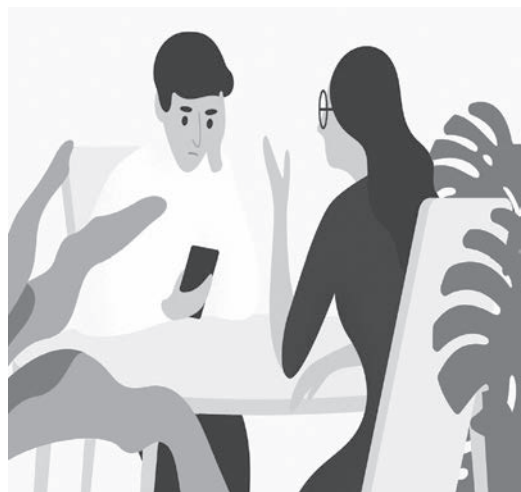


မေးခွန်းမျိုးစုံဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရ
သည့် ကမ္ဘာကြီးသည် “အမုန်းစကား” ပြဿနာ
ကိုပါ အဖြေရှာနေရပေသည်။ အမုန်းစကားကို
အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုကြသည်။ အမုန်းစကား
ဖြန့်ဖြူးသူများကို ထိရောက်သော အရေးယူမှု
ပြုလုပ်နိုင်ရေး ဥပဒေကြောင်းအရ ဖြေရှင်းနိုင်
မည့် နည်းလမ်းများလည်း ကြုံဆလာကြသည်။

လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တွင် အမုန်းစကားမျိုးစုံ
ရေးသားဖြန့်ဝေကြသည်။ ခေတ်သစ်နည်းပညာ
၏ ကြီးကျယ်ခမ်းနားမှုကို ကောင်းစွာအသုံးပြု၍
စကားလုံးမှ စာလုံးအသွင်ပြောင်းရေးသားသည်။
စင်စစ်မူ နှလုံးသားမှ ယိုစိမ့်လာသော အရေး
အသား သို့တည်းမဟုတ် စကားလုံးများသာ
ဖြစ်ပြီး စကားလုံးများတွင် အဆိပ်ပါဝင်မှု
အနည်းဆုံး ဖြစ်သင့်သည်။

ယနေ့ကမ္ဘာသည် ရွာကြီးတစ်ရွာပမာ
တူညီလာသည်။ သတင်းအချက်များကိုလည်း
အလွယ်တကူ ရှာဖွေနိုင်သဖြင့် ကမ္ဘာ့စွယ်စုံ
ကျမ်းတစ်ခုပမာ တင်စားကြသည်။ သတင်း၊
နည်းပညာ တိုးတက်မှုကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း
ဖြစ်ပေါ်နေသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို
အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သိရှိခွင့်ရသည်။ အင်တာ
နက်ကိုအသုံးပြု၍ နယ်မြေအတားအဆီးမရှိ
ကြည့်ရှုလာနိုင်သည်။

တီထွင်ဖန်တီးသူတို့၏ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊
စီးပွားရေးအမြင်ဖြင့် နည်းပညာစွမ်းအား
မြှင့်တင်မှုကြောင့် ကမ္ဘာကြီးမှာတစ်စထက်တစ်စ
တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာခဲ့ရသည်။ သို့သော်လည်း
တစ်ဖက်တွင် နည်းပညာအသုံးပြုသူများ၏
တလွဲအမြင်ဖြင့် မျှတမှုမရှိကြောင်း ဝေဖန်ခြင်း၊
မလိုမုန်းထား ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်ခြင်းကဲ့သို့
ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ဆက်ဆံအသုံးပြုလာကြ
သည်။



လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်အတွင်း ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြစ်စေသည့် အသုံးအနှုန်း၊ ဝေါဟာရများ ကျယ်ပြန့်စွာ မသုံးစွဲရန် လိုအပ်သည်။ နည်းပညာဟူသည် သုံးတတ်လျှင်ဆေး၊ မသုံးတတ်လျှင် ဘေးဖြစ်နိုင်သည်။ လူတိုင်း ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ ရပ်တည်နေထိုင်ခွင့် ရှိပေသည်။ အပြန်အလှန်လေးစားမှုဖြင့် ညီညွတ်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် ပါဝင်အားထုတ်ခွင့်လည်း ရှိသည်။

လူအချင်းချင်း ရှုတ်ချခြင်း၊ အခွင့်အရေးကို တားဆီးခြင်း၊ အဓမ္မပါဝင်ရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းများသည် ညီညွတ်မှုကို ပျက်ပြားစေနိုင်သည်။ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုရေးသားခွင့်၊ သတင်းအချက်အလက်များကို လွတ်လပ်စွာ စီးမျောခံစားခွင့် ရှိရမည် ဆိုသော်လည်း လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်ရာ ကန့်သတ်မှု၊ ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုအပေါ် ရှုတ်ချမှုကဲ့သို့ အမုန်းတရား ပါဝင်သော စကားများ၊ ထိုးနှက်မှုများက အန္တရာယ်ရှိလာသဖြင့် သတိပြုရှောင်ရှားရန် လိုအပ်သည်။



လူသားဆန်သော အသုံးအနှုန်းများဖြင့် ကမ္ဘာကြီး၏ ဝေါဟာရကို ပိုမိုလေးနက်အောင် စွမ်းဆောင်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ထင်မြင်ချက်၊ သုံးသပ်ချက်ဖြင့် တစ်ပါးသူကို ထိုးနှက်စကားဆိုခြင်းသည် အမုန်းစကား ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအမြင်မတူညီနိုင်ပေ။ အမြင်မတူညီမှုအပေါ် သွေးခွဲသပ်လျှိုလုပ်သူ၏ရင်တွင်း အမုန်းတရားသာ ရှိနိုင်သည်။ အမုန်းတရားမှ အမုန်းစကားအသွင်သို့ အလွယ်တကူ ကူးပြောင်းနိုင်စွမ်းရှိသည်။

ပဋိပက္ခနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားအောင်လည်း စည်းရုံးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းက ခက်ခဲလှပြီး မတည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းက ပိုမိုလွယ်ကူသဖြင့် ရိုးစင်းသောလှည့်ကွက်အတွင်း မသက်ဆင်းဘဲ ပကတိအရှိတရားဖြင့် ကျော်လွှားကြရမည် ဖြစ်သည်။

အမုန်းစကားက အငြင်းပွားဖွယ် ဝေါဟာရအသွင် ရှိသော်ငြား လူအချင်းချင်း အမုန်းပွားနိုင်သည်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၏ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ သံသယဝင်သော မျက်လုံးများ၊ မယုံကြည်မှုများဖြင့် မလုံခြုံစွာ ရပ်တည်ရှင်သန်ရသည့်ပမာ တူသည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုဆိုင်ရာ စကားလုံးများစွာ၏ သေချာချက်ဖြစ်သည်။ လူသားအုပ်စုအမျိုးမျိုးကြား မွေနှောက်လာမည့် ပဋိပက္ခအသွင် တူသည်။

နေ့စဉ် ပြောစကားများတွင် အမုန်းစကား ပါဝင်မှု ခပ်စိပ်စိပ်ဖြစ်လာပြီး လူအများ၏ ဒေါသစိတ်ကို နှိုးဆွစေမည် ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ လွတ်လပ်မှု၊ တရားမျှတမှု

ဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားခြင်း၊ တိုက်တွန်းစည်းရုံးခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အားပေးခြင်းများ ပါဝင်လာနိုင်သည်။ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်မှုသည် အဓိကကျသည်။ စနစ်တကျ အကွက်ချ စီစဉ်မှုအောက် ပြားပြားမှောက် မရောက်သွားရန်လိုသည်။ အကွက်ရွှေ့မှားလျှင် အစားခံရနိုင်သည်။



လိုရာယိမ်းမိသဖြင့် ဘဝတစ်ခုလုံး အသိမ်းခံရနိုင်သည်။ ရှုံးကြွေးသည် တစ်သက်စာ နောင်တဖြစ်သည်။ မုန်းကြွေးဖြင့် လက်စားချေ တုံ့ပြန်မှုတိုင်း ပျက်စီးခြင်းသံသရာ လည်နေဦးမည်ဖြစ်သည်။ စာနာနားလည်မှု မပါဝင်သော ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုတိုင်း အကြင်နာတရားခေါင်းပါးနေဦးမည် ဖြစ်သည်။ ငဲ့ညှာမှုမရှိသရွေ့ ပျက်စီးသော ကမ္ဘာကြီးအဖြစ်သို့ တစ်မဟုတ်ချင်း အသွင်ပြောင်းနိုင်ပေသည်။

အမုန်းစကားသည် လူသိများရန် ကြိုးပမ်းမှုတစ်ခုဖြစ်ခြင်း၊ လူအများအပေါ် အပြိုးထားခြင်းဟု ယေဘုယျ သုံးသပ်နိုင်သော်လည်း လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးကဲ့သို့ အဓိက ကဏ္ဍကြီးများအလိုက် အမုန်းစကား ဖြစ်တည်မှုကို နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းများကြား မတူညီသော အမုန်းစကားဆိုင်ရာ ဖွင့်ဆိုချက်များကို စစ်တမ်းကောက်ရန်လည်း လိုအပ်လာခဲ့သည်။

နေ့စဉ်ပြောကြား အမုန်းစကားအုပ်စုအဖြစ် တစ်ပါးသူ သိမ်ငယ်အရှက်ရစေရန် အလို့ငှာ (စာဖြင့်၊ ရုပ်ပုံဖြင့်၊ အသံဖိုင်ဖြင့်) ပြုမူလျှင် အမုန်းစကားအသွင် ဖြစ်သည်။ အင်တာနက် ချိတ်ဆက် အသုံးပြုမှု များပြားလာသည့် အလျောက် အမုန်းစကားဖြင့် စွပ်စွဲခြင်း၊ တုံ့ပြန်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများလည်း ပိုမိုများပြားလာနိုင်သည်။

စိုးရိမ်ပူပန်စေခြင်း၊ အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်ခြင်းများသည် လူသား၏ ဂုဏ်သိက္ခာ ကျဆင်းစေသဖြင့် အမုန်းစကား နှလုံးသားတွင် မထားသိုရာ အဆိပ်ပမာ နှလုံးသွင်းရမည် ဖြစ်သည်။ အမုန်းစကားကို တူညီသော အမြင်ဖြင့် တုံ့ပြန်တားဆီးရန်လည်း လိုအပ်လာခဲ့သည်။ အလားတူပင် ခြိမ်းခြောက်ခံရသူများ၏ အသိစိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် အသိပေးရန်ကိစ္စများ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း အတွေးအမြင်ဖြင့် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)

မိသားစုတွင်း နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားလာသော်

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)



နှလုံးရောဂါသည် မျိုးရိုးလိုက်တတ်ကြောင်း၊ နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ အခြေအနေများအကြောင်း နှင့် မျိုးရိုးဗီဇ ရှိနေသူများသည် သာမန်လူများထက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ နှစ်ဆခန့် ရှိကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သားသမီးနှစ်ယောက်၏ မိခင်ဖြစ်သော ဂျင်နီပက်စ်သည် ထိုအချိန်က အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်တွေး လိုက်ပြီး "ကျွန်မအမေက ကျွန်မကို စကားပြောဖို့ ဘာကြောင့် ကျွန်မ ရင်ဘတ်ပေါ် တက်ထိုင်နေရ တာလဲ။ ဘာတွေ ဖြစ်နေတာလဲဆိုတာ ကျွန်မ မသိတော့ပါဘူး" ဟု ပြန်လည်တွေးတောနေခဲ့သည်။

ထိုကဲ့သို့ ပြုမူနေခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိကြောင်း သိခဲ့သည်။ သို့သော် ထို ၂၀၀၈ ခုနှစ်က သူ၏ အိပ်ခန်းထဲရှိ ကြမ်းခင်းပေါ်၌ သတိ ရတစ်ချက် မရတစ်ချက်ဖြင့် လဲလျောင်းနေစဉ်က သူ ခံစား

နေရသည့် ရင်ဘတ် အလွန်အလွန် အောင့်နေခြင်း၊ ရင်ဘတ်ကြီးလေးလံနေခြင်းကိုသာစဉ်းစားနေမိခဲ့သည်။

ထို့နောက်တွင်မှ ဂျင်နီ သိလာသည်မှာ သူ့မိခင်သည် သူ၏ ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် ထိုင်နေသော်လည်း သူ့ကို စကားပြောနေခြင်း မဟုတ်ပေ။ သူ့မိခင်သည် အရေးပေါ်ဌာနသို့ ဖုန်းဆက်ပြီး လူနာတင်ယာဉ်တစ်စီး လွှတ်ပေးရန် တောင်းဆိုနေခြင်း ဖြစ်သည်။

ငယ်ရွယ်ပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သော အသက် ၃၂ နှစ်အရွယ်ရှိ ဂျင်နီပင်မသိသည့်ကလေးမီးဖွားပြီးသည်မှာ မကြာလှသေးပေ။ ကလေးမွေးပြီးနောက် ရှစ်ရက်အကြာတွင် နှလုံးရောဂါ (ရုတ်တရက် နှလုံး ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်ခြင်း) ကိုခံစားခဲ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။

သင့်ဆွေမျိုးသားချင်းတွေရဲ့
 ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွေကိုလည်း
 စနစ်တကျ
 အကဲဖြတ်ပါ။
 သင့်မိဘတွေ၊ သားသမီးတွေ၊
 အဘိုးအဘွားတွေ၊
 မောင်နှမဝမ်းကွဲတွေ၊
 တူ၊ တူမတွေအားလုံးတို့ရဲ့
 ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

ဆေးရုံတွင် ECG ဆွဲ (နှလုံးခုန်နှုန်းဆိုင်ရာ တိုင်းတာမှတ်သားခြင်း) သည့်အခါ ဂျင်နီ၏ နှလုံးအခြေအနေ တင်းကျပ်ပြင်းထန်နေသည်ကို ဖော်ထုတ်သိရှိခဲ့ရသည်။ သူ၏ နှလုံးရောဂါဖြစ်ရခြင်းမှာ နှလုံးသို့ အလိုအလျောက် သွေးလွှတ်သည့် နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောကို ခွဲဖြာစစ်ဆေးထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ "အဲဒီအခြေအနေက တော်တော်ကို လန့်စရာကောင်းတယ်" ဟု ဂျင်နီက ပြောခဲ့သည်။ သူက ဆက်လက်၍ "ကျွန်မရဲ့ နှလုံးကို သွေးပို့ပေးနေတဲ့ အဓိက နှလုံးသွေးကြောတွေထဲက တစ်ခုက ပေါက်သွားခဲ့ပါတယ်" ဟု ပြောပြခဲ့သည်။

ဂျင်နီ၏နှလုံးသို့ သွေးပို့ပေးနေသော အခြားသွေးလွှတ်ကြောတစ်ခုမှာလည်း ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှ ပိတ်ဆို့နေခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်က ကိုယ်ဝန်ကလည်း သူ၏ နှလုံးကြွက်သားကို ပြင်းထန်စွာ အလုပ်လုပ်ရစေပြီး ပိုမိုတင်းမာလာစေခဲ့သည်။ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိတ်ဆို့နေသည့် သွေးလွှတ်ကြောမှာ ကျန်သော သွေးလွှတ်ကြောများအတွက် ပို၍ အလုပ်လုပ်ပေးနေရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အခြားသော ဖိအားများကလည်း တဖြည်းဖြည်း ပို၍ များလာခဲ့ရသည်။

သူ့ကို ခွဲစိတ်ကုသရန် ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ပေးခဲ့ရသည်။ ဆရာဝန်များက သူ၏ ပိတ်ဆို့နေသော သွေးကြောထဲသို့ ပြန်ငယ်လေး (Stent) တစ်ခု ထည့်ပေးခဲ့သည်။ ပေါက်ကွဲစုတ်ပြဲနေသည့် သွေးကြောကိုလည်း ပြန်လည်ကုသပေးခဲ့သည်။ ဂျင်နီမှာ ကံကောင်းခဲ့သည်။ အသက်ဆက်လက်ရှင်သန်ခဲ့သည်။ ယခုကဲ့သို့ ရုတ်တရက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေ ရှိနေသော

လူတစ်ယောက်အတွက် နှလုံးရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော အန္တရာယ်ရှိနေကြောင်း လက္ခဏာများ ဘာကြောင့် မပြသ မဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရကြောင်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။

ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်း၏ လက်သည်တရားခံမှာ ဂျင်နီ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ကိုလက်စထရော (သွေးကြောများကိုမာကျောစေသည့်အဆီဓာတ်) အခြေအနေသည် ၈ ဒသမ ၁ mmol/L အထိရှိနေပြီး အလွန်မြင့်မားနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။



"ကျွန်မ တစ်ခါမျှ ကိုလက်စထရောတိုင်းတာ စစ်ဆေးတာ မပြုလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ ဘာ ဖြစ် လို့ လဲ ဆို တော့ ကျွန်မ အ နေ နဲ့ ကိုလက်စထရောစစ်ဆေးကြည့်စရာအကြောင်း အရာ အခြေအနေ ရှိမနေခဲ့လို့ ဖြစ်ပါတယ်" ဟု ဂျင်နီက ပြောခဲ့သည်။ "ကျွန်မမှာ နှလုံးရောဂါ နဲ့ပတ်သက်လို့ ထူးခြားထင်ရှားတဲ့ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်တဲ့ လက္ခဏာ ရှိမနေခဲ့လို့ပါပဲ" ဟု ဆက်လက်ပြောပြခဲ့သည်။

မျိုးရိုးဗီဇနှင့် သက်ဆိုင်သော စစ်ဆေးမှု အရ ဂျင်နီတွင် မျိုးရိုးလိုက်သော (မိသားစုလိုက်

သော)၊ အသက်ကိုပင် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော၊ သွေးထဲ၌ ကိုလက်စထရော အလွန်များပြားစွာ ရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ မျိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်း (DNA တည်ဆောက်မှုပြောင်းလဲခြင်း) သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း LDL (အဆီနှင့် ပရိုတိန်းဓာတ် ပေါင်းစပ်ထားသော ပစ္စည်းများ သိပ်သည်းမှု နိမ့်ကျနေခြင်း) ကို ပြောင်းလဲ ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း မပြုနိုင်ပေ။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုပါလျှင် ပုံမှန်အားဖြင့် သွေးအတွင်း၌ မကောင်းသော ကိုလက်စထရော များ ရှိနေခြင်းကို ပြောင်းလဲဖယ်ရှားခြင်း မပြုနိုင်ပေ။ ထိုအခြေအနေကြောင့် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းများ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်သည်။

မျိုးရိုးလိုက်၍ သွေးထဲ၌ ကိုလက်စထရော ပါဝင်မှု များပြားနေခြင်း (ရောဂါ) သည် လူ ၂၅၀ လျှင် တစ်ယောက်နှုန်းရှိနေကြောင်း အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှု ထိန်းချုပ် ရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဌာနမှ ထုတ်ပြန် ထားသည်။ သို့သော် ထိုသို့သောသူများမှာ ဂျင်နီပက်ဇ်ကဲ့သို့ပင် နှလုံးရောဂါလက္ခဏာ ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့လာချိန်ကျမှပင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ နှလုံးရောဂါရှိနေကြောင်း သိရှိကြသည်။ လူအများစုတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၌ ကိုလက်စထရော အခြေအနေ မြင့် တက်လာရခြင်းမှာ သူတို့၏ ဆိုးရွားသော ဘဝ နေထိုင်မှု (နေထိုင်စားသောက်မှု အခြေအနေ) များကြောင့် ဖြစ်ကြသည်။

မျိုးရိုးလိုက်၍ သွေးထဲ၌ ကိုလက်စထရော များပြားနေခြင်း (ရောဂါ) သည် နှလုံးနှင့်ပတ်သက်

သော နာတာရှည်ချို့ယွင်းမှု (နှလုံးကြွက်သားများဆိုင်ရာ) ရောဂါနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းမမှန်ခြင်း ရောဂါတို့အပါအဝင် မိဘများမှ သားသမီးများသို့ မျိုးရိုးလိုက်သော နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ အခြေအနေများထဲမှ တစ်ခုသာဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ဘဝနေထိုင်မှု (နေထိုင်စားသောက်မှုအခြေအနေ) သည် နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သော၊ အရေးပါသော အခြေအနေတွင်ရှိနေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်မှု မရှိခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့သည်လည်း နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားစေရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။



ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ အဆိုအရ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ သေဆုံးသူအားလုံးအနက် နှလုံးရောဂါဖြင့် သေဆုံးသူမှာ ၁၇ ဒသမ ၉ သန်းအထိရှိပြီး သေဆုံးမှုအားလုံး၏ ၃၂ ရာခိုင်နှုန်းမျှရှိရာ အလွန်အလွန် များပြားသော ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

"မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေ၊ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့မကိုက်ညီတဲ့ အစားအသောက်တွေစားသုံးခြင်းကို ကျင့်သုံးတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့မညီတဲ့ ဘဝနေထိုင်မှု ဘဝနေထိုင်နည်းတွေပါ ပေါင်းစပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးနိုင်မှု အခြေအနေဟာ ပို၍ တိုးလာ များလာနိုင်သေးတယ်" ဟု နှလုံးရောဂါအထူးကုပညာရှင် "ဒေါက်တာ ဆက်ဂျစ်ဗူးစရီ"က ပြောကြားသည်။

သင့်မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သမိုင်းကြောင်းကို သိရှိထားခြင်းဖြင့် သင်၏နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ အန္တရာယ်၏အခြေအနေကို ချင့်တွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ထိုအခြေအနေကို လျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

"သင့်ဆွေမျိုးသားချင်းတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွေကိုလည်း စနစ်တကျ အကဲဖြတ်ပါ။ သင့်မိဘတွေ၊ သားသမီးတွေ၊ အဘိုး၊ အဘွားတွေ၊ ဦးကြီး၊ ဦးလေး၊ ဒေါ်ကြီး၊ ဒေါ်လေးတွေ၊ မောင်နှမဝမ်းကွဲတွေ၊ တူ၊ တူမတွေ အားလုံးတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သမိုင်းကြောင်းတွေကို စနစ်တကျ ချင့်တွက်ပါ။" ဟု ဟားဗတ်ဆေးတက္ကသိုလ်မှ နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာတွဲဖက်ပါမောက္ခ "ဒေါက်တာ ကာရိုလင်းယွန်းဟို" က ပြောကြားသည်။

"သင့်ဘက်ကလား၊ သင့်ဇနီး၊ သင့်ခင်ပွန်းဘက်ကလား၊ မည်သည့်ဘက်က ဆွေမျိုးသားချင်းဖြစ်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ မည်ကဲ့သို့သော နာမကျန်းမှုမျိုး ဖြစ်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုသူ၏ အသက်အရွယ်နဲ့ မည်သို့မည်ပုံ သေဆုံးသွားခဲ့သည်များကိုလည်းကောင်း ရေးသားမှတ်တမ်းတင်ထားပါ။ အဲဒီလို စနစ်တကျ စီစဉ်ရေးသားထားတာတွေဟာ သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ သင့်ကို ကုသပေးတဲ့ ဆရာဝန်အနေနဲ့ သင့်

နှလုံးရောဂါရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအချက် ပုံစံတွေကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်ရာမှာ အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်" ဟု ဒေါက်တာဟိုက ဆက်လက် ပြောကြားခဲ့သည်။

အခက်အခဲပြဿနာဖြစ်စေနိုင်သောရောဂါ၊ မျိုးဗီဇများရှိနေကြသည့် လူအများစုသည်ပင်လျှင် အပြုသဘောဆောင်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များကို ဦးစားပေး ရွေးချယ် လေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်နေပါက ကံအားလျော်စွာပင် သူတို့၏ ထိုရောဂါမျိုးဗီဇများသည် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမရှိဘဲ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ပင် ငြိမ်သက်စွာရှိနေကြသည်။ မျိုးရိုးဗီဇအရနှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားစွာရှိနေကြသူများသည်သာမန်လူများထက် နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေ နှစ်ဆခန့်မျှ ရှိနေသည်ဟု နယူးအင်္ဂလန်ဆေးပညာဂျာနယ်တွင် ၂၀၁၆ ခုနှစ်က လေ့လာခဲ့မှုတစ်ခုကို တင်ပြခဲ့သည်။

သို့သော်ထိုသူတို့သည်ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများပုံမှန်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ကောင်းစွာ သင့်တင့်မျှတသည့် အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ညွှန်းကိန်းကို ၃၀ ထက်နည်းနေစေရန်ထိန်းသိမ်းခြင်း နည်းလမ်းတို့ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောဘဝနေထိုင်မှု (နေထိုင်စားသောက်မှု အခြေအနေ) နည်းလမ်းတို့ဖြင့် သူတို့၏ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်မည့် အန္တရာယ်ကို ၄၆ ရာခိုင်နှုန်း အထိ လျှော့ချနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

"မင်း ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖျတ်လတ်အောင် နေထိုင်ခြင်းဟာ နှလုံးရောဂါမဖြစ်ပွားစေဖို့

အတွက် အကောင်းဆုံးကာကွယ်မှုဖြစ်တယ်" ဟု ဒေါက်တာဟိုက ပြောသည်။

ယခုအခါ အသက် ၄၆ နှစ်ရှိနေပြီဖြစ်သော ဂျင်နီပက်စ်သည် ထိုသို့သော ထိန်းချုပ်လျှော့ချမှုကို ပြုနိုင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်စရာ ကောင်းလှသည့် ဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ရပြီး နောက် သူသည် နှလုံးရောဂါမှ ပြန်လည်သန်စွမ်းအောင် ထူထောင်ရေးဌာနသို့ သွားရောက်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် သူ့အနေဖြင့် နှလုံးရောဂါဝေဒနာကို ဆက်လက် ခံစားခဲ့ရခြင်း မရှိတော့ချေ။

ထို့နောက် ဂျင်နီသည် သူ၏ ကိုလက်စထရောများ ကျသွားစေရန် အဆီကျဆေးနှင့် သွေးပေါင်ကျစေသည့် ဆေးများကို စတင်သောက်သုံးခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ဂျင်နီသည် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို တတ်နိုင်သမျှ ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခဲ့ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက်များကို စားသောက်ခဲ့သည်။

"အဲဒီလို ပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့် ကျွန်မရဲ့ ကိုလက်စထရောဟာ ယခုအချိန်အထိ နှစ်အတော်ကြာအောင် ၃ ဒသမ ၈ mmol/L နှုန်း ပတ်ဝန်းကျင်လောက်ပဲ ရှိနေခဲ့ပါတယ်" ဟု သူက ပြောပြခဲ့သည်။ ဂျင်နီက သူ၏ ကလေးနှစ်ယောက်ကို မျိုးရိုးဗီဇနှင့်ဆိုင်သော စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။ "ကံကောင်းထောက်မစွာ နဲ့ပဲ သူတို့လေးတွေမှာ အဲဒီဗီဇတွေရှိမနေကြဘူး" ဟု သူက ပြောသည်။

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)

Ref: When Heart Disease Runs in the Family
R.D, July, 2022

သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၁)

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

မာတိကာ

လူငယ်ရေးရာကဏ္ဍ

- ဘုရားသခင်၊ ငရဲနှင့် နိဗ္ဗာန်	ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို	၄
- ပွဲတင်သံ	ကောင်းသန့်	၉
- မိဘသွေးလိုက် မျိုးစရိုက် နှစ်ခြိုက် မပစ် မွေ့တတ်သည်	မောင်ဒီပ (ပညာရေး)	၁၂
- ယုံကြည်စိတ်ချ အားထားရလေအောင်	ညီညီဖေ	၁၉
- အနှစ်မပါ အပြစ်ရှာတတ်သူတွေအတွက် စကားလုံးလေးတွေ	ညီမော်သိမ်း	၂၄
- ခရီးသွားအများဆုံး တိုက်သားများ	မြသိန်း	၂၇
- မင်္ဂလာပါ နိုဝင်ဘာ	ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)	၃၀
- ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေး	နေညိုယဉ်	၃၇
- လူငယ်နှင့် စာနာမှု	စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)	၄၄

ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ပေး (မျက်နှာဖုံးဆောင်းပါး)

- ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေး ကြောင်းကျိုးညီညီ တိုက်ဖျက်ပေး	ခင်မောင်အေး	၄၉
- ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ပေး	သန့်လွင်ထွန်း (MPA)	၅၅
- ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ	သန်းစော (စီပီအေ)	၆၃

နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ

- ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှု၊ အလွတ်သဘော အစည်းအဝေးများနှင့် မန်နေဂျာများ၏ ကျဆုံးခန်း	ဆန်းသစ်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)	၇၆
- ကြီးထွားလာနေသော ဆေးဝါးအတု အင်ပါယာ	အေးထွန်းမင်း	၉၉

အမုန်းစကားဆိုင်ရာ

- တားဆီးတုံ့ပြန် အမုန်းစကားရန်	ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)	၁၅၁
--------------------------------	------------------------	-----

ဒီမိုကရေစီဆိုင်ရာ

- | | | |
|---|---------|-----|
| - နိုင်ငံသူအကုန်ယူ ဒီမိုကရေစီ၊ ကိုယ်စားပြု
ဒီမိုကရေစီနှင့် လွှတ်တော် | K. M. A | ၁၀၈ |
|---|---------|-----|

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရှုထောင့်ဆိုင်ရာ

- | | | |
|--|---------------------|----|
| - မျက်မှောက်ကာလ၏ စံချိန်တင်
မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုများ (အပိုင်း-၂) | ပါမောက္ခကိုကိုအောင် | ၈၂ |
|--|---------------------|----|

မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာ

- | | | |
|--------------------------------|---|-----|
| - အရက်သောက်သူများ သတိထားစေချင် | ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး) | ၁၂၀ |
|--------------------------------|---|-----|

အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ

- | | | |
|---|-----------|----|
| - ကလေးသူငယ်များကို ခြိမ်းခြောက်လာနေသည့်
ညစ်ညမ်းပုံရိပ်များ | တင်မာလွင် | ၉၃ |
|---|-----------|----|

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

- | | | |
|--|-------------------|-----|
| - ကိုဗစ်-၁၉ ပေးသော သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ | ဆရာနောင် | ၁၁၄ |
| - ဆန်းသစ်ဖွဲ့ရာ ဆေးပညာ (၂၅၁) | ဒေါက်တာ မြင့်သန်း | ၁၂၆ |

စီးပွားရေးဆိုင်ရာ

- | | | |
|--|---|-----|
| - ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနိုင်ငံ | စောနိုင် (အသုံးချဘောဂဗေဒ) | ၇၀ |
| - ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်း | မောင်မောင်မြင့်သိန်း
(စက်မှုတက္ကသိုလ်) | ၁၄၆ |

ဖြစ်ရပ်မှန်

- | | | |
|---|----------------------|-----|
| - မိသားစုတွင်း နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားလာသော် | စိုးစိုး(ပန်းတောင်း) | ၁၅၆ |
|---|----------------------|-----|

ဝတ္ထုတို

- | | | |
|---------------------------------------|---------------|-----|
| - နိုဝင်ဘာ (၁၁)ရက်ရဲ့ ထူးခြားချက်များ | ဆောင်းဝင်းလတ် | ၁၄၂ |
|---------------------------------------|---------------|-----|

အထွေထွေ

- | | | |
|--------------------------|----------------|-----|
| - ကတ်များ၏ အဓိပတိ | လင်း (ဆေး-၁) | ၈၇ |
| - ဓာတ်လိုက်ခြင်းအကြောင်း | ဒေါက်တာ စန်းဦး | ၁၃၄ |
| - ဟာသ | မော် (သန်လျင်) | - |

ဘုရားသခင်၊ ငရဲနှင့် နိဗ္ဗာန် ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို



အခွင့်အရေးဟူသမျှ၊ အကျိုးရလဒ်ဟူသမျှ မိမိအတွက်သာ လောဘတက်နေပါက အပါယ်
ငရဲသို့ ကျရောက်တတ်ကြောင်း၊ ဝေမျှပေးကမ်းခြင်းကသာ အေးချမ်းသာယာသော နိဗ္ဗာန်
ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိနိုင်ကြောင်းကို ဥပမာပုံပြင်များဖြင့် ရေးသားထားသည်။

ကိုဗစ်ကာလနဲ့ စစ်ကာလတွေမှာ လူတွေဟာ ပျာယာခတ်နေကြတယ်။ ထို့ကြောက်စိတ်တွေ
ဖုံးလွှမ်းနေတာကြောင့် မှန်မှန်ကန်ကန် မတွေးတတ်ကြတော့ဘူး။ ရှေးက ကျွန်တော်တို့ ဘိုးဘွား
တွေလည်း ဒီလိုနေမှာပါပဲ။ မိမိဘဝကို မလုံခြုံဘူးလို့ ထင်တဲ့အခါ မှန်မှန်ကန်ကန် မတွေးနိုင်တော့ဘူး။

အချို့ကလည်း ဒါကို အမြော်အမြင်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပညာရှိတွေကတော့ မြော်မြင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ အဲဒီ ပညာရှိဆိုတဲ့ သူတွေဟာ စိတ်ခံစားချက်တွေ လျှော့ချကာ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်က နှလုံးသားနူးညံ့တဲ့ အနုပညာရှင်တွေကျတော့ စိတ်ခံစားချက်တွေ များတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ ကြင်နာတဲ့ နှလုံးသားတွေရှိပြီး တစ်ဖက်သားကို မေတ္တာထား ကြပါတယ်။ ဖေ့ဘွတ်ခ်ပေါ်မှာ ကျွန်တော်ဖတ်ရတဲ့ စာနှစ်ပိုဒ်ကို တင်ပြချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ
ရသမျှ
ကိုယ့်အတွက်ဆိုပြီး
ကိုယ့်အိတ်ထဲထည့်တာဟာ
ငရဲပေပဲပေါ့။
ကိုယ်ရတာကို
လိုအပ်သူကိုပေး၊
လိုအပ်သူကို
ကျွေးတာဟာ
နိဗ္ဗာန်ပါလား။
လူတွေကတော့....

စာစု (၁)

ပေးချင်တဲ့သစ္စာပေး ကျွန်မဟာ ဘယ်သူ့မဆို စေတနာထားလို့ရတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာလို့ရတယ်။ တာတီပိုးက နွေတုန်းက သူ့ဆံပင်တွေကို ကတုံးတုံးထားတယ် မဟုတ်လား။ ခုဆံပင်ပြန်ရှည်လာတော့ ပုံမကျ ပန်းမကျနဲ့။ ဒါနဲ့ သူသိပ်ညှပ်ချင်တဲ့ T8 ခေါ်သွားပြီး ညှပ်ပေးလိုက်တယ်။ T8 ရောက်တော့-

"မမကို ညှပ်ခိုင်းပေးပါ" တဲ့။

T8 မှာ ဆံပင်ညှပ်တဲ့သူတွေက ကျားရော၊ မရော ရှိတာကိုး။ သူ့စိတ်ကြိုက် မမနဲ့ပဲ ညှပ်ပေးလိုက်တယ်။ သူ့ဆံပင်က ကတုံးဆံပင်လေ ။ ပုံသွင်းရုံလေးကို ပိုက်ဆံရှင်းတော့ အရင်က ၅၅၀၀ ကျပ်ကို အခုဈေးတက်လို့ ၈၀၀၀ ကျပ်တဲ့။ ရက်စက်ချက် ကြိုလည်းမပြောဘူး။ ဝန်ထမ်းတွေ လခဘယ်လောက် တိုးပါလိမ့်။ သူတို့ လခတိုးရပါစေ.. တိုးရပါစေလို့ ဆုတောင်းပါတယ်။

အိမ်ရောက်တော့ သူ့ဇာလင်းတို့စုံတွဲ ရောက်လာတယ်။ နိုင်ဆွေ T8 မှာ ဆံပင်ညှပ်လာတာ ၈၀၀၀ ကျပ် ပေးခဲ့ရလို့တဲ့။ ၈၀၀၀ တန် နှစ်ယောက်လေ။ ဆံပင်ညှပ်ပြီးတော့ အရုပ်လိုချင်တယ်ဆိုလို့ အရုပ်ဝယ်ပေးရသေးတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ သူ့အမေက-

"နောက်ကို လမ်းထိပ်က ၁၀၀၀ ကျပ်တန် ဆိုင်မှာပဲ ညှပ်ပေးမယ်။ မကြီးကျယ်နဲ့" တဲ့။

ကျွန်မ တွေးတာကတော့ တစ်ခုတည်းပါ။ ဆုံးသွားတဲ့ ကျွန်မမြေးလေး Lawrence အတွက် ဆိုရင် တောင်းသလောက်ကို ကျွန်မ ပေးလိုက်တာပဲလေ။ သူ့ကိုတော့ မြေးအရင်း မဟုတ်လို့ ဒါလေးညှပ်ချင်တာမညှပ်ရဘူးလို့မလုပ်ရက်တာ

အမှန်ပါ။ သူလည်း နှစ်နှစ်သားကတည်းက ကျွန်မ နဲ့နေတဲ့မြေးပါပဲ။ ဒါမှန်သောစကားပါ။ စေတနာ ဆိုတာ အကျိုးပေးတယ်နော်။ စေတနာဆိုးရင် အကျိုးပေးဆိုးမှာပဲ။ စေတနာကောင်းရင် အကျိုး ပေး ကောင်းမှာပဲ။ ယတြာချေနေလို့ အကျိုးပေး ကောင်းလာမှာ မဟုတ်ဘူး။

အိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ ဖုန်းလာတယ်။ သန္တာအောင်ဆီက ဆန်တစ်အိတ်ပို့လိုက်တယ်။ သီတင်းကျွတ် ကန်တော့တာနော်။ ပိုက်ဆံပေး လိုက်ရင် စိတ်ဆိုးမယ်။ ဒါ ကန်တော့တာတဲ့။ သန္တာလည်း စေတနာအကျိုးခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မ ပြောရဲတယ်။ စိတ်စေတနာရဲ့ တန်ပြန် သက်ရောက်မှုဟာ သိပ်တိကျသေချာတယ် မဟုတ်လား။

စာစု (၂)

ဆံပင်ညှပ်ခ အရင်က ၁၀၀၀ ကျပ်။ အခု ၂၀၀၀ ကျပ်။ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ ကုန်ဈေးနှုန်း နှစ်ဆတက်လိမ့်မယ်။ ဒါဆို ငါလည်း ဆံပင်ကို တစ်လတစ်ခါ မညှပ်တော့ဘူး။ နှစ်လ တစ်ခါပဲ ညှပ်တော့မယ်။

XXXXX

ကျွန်တော်ကတော့ နံပါတ်(၁) စာစုကို သဘောကျတာပေါ့။ သူက "လုပ်သားတွေ ပိုရပါစေ" ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ ရေးတာပါ။ အလှူသဘော သက်ရောက်ပါတယ်။ ကိုယ်က သူ့ကိုပေး၊ သူက ကိုယ့်ကို ပေးတာမျိုးပေါ့။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး "ငရဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်" ဆိုတဲ့ စာတစ်ပုဒ်ကို သတိရမိ တယ်။ တစ်ခါက လူငယ်လေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူဟာ ဘာသာတရားကို လက်မခံတဲ့ သူတဲ့။

သူဟာဂျီ (God) ဆိုတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ကို မယုံ ဘူး။ ဒီတော့ ငရဲဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆို တာလည်း မရှိဘူးပေါ့။

သူက နေ့စဉ် ဒီလိုပဲပြောနေတော့ မိဘတွေ က "မင်း ဘုရားကျောင်း သွားပါလား။ အဲဒီမှာ ဂျီ (God) ဆိုတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ကို တွေ့မယ်" လို့ ပြောသတဲ့။ သူက "ကောင်းပြီလေ" ဆိုပြီး ဘုရား ကျောင်းသွားတယ်။ အဲဒီနေ့က လူတွေ ဘုရား ရှိခိုးပြီး ပြန်သွားတဲ့အချိန်မှာ သူက အော်တယ်။ ဖန်ဆင်းရှင် ဂျီ (God) ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ ငရဲဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း မရှိဘူးပေါ့။



ဒီနေရာမှာ မှတ်သားရမှာက ဒီပုံပြင်က အနောက်တိုင်းပုံပြင် ဖြစ်လေတော့ Heaven ဆိုတာကို နိဗ္ဗာန်လို့ ဘာသာပြန်ထားတာပါ။ နတ်ပြည်ချမ်းသာလို့ ရေးရင် ပိုသင့်တော်မှာပါ ပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ မူရင်းအတိုင်းပဲ ဂျီ (God) ဆိုတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ကို နိဗ္ဗာန်လို့ ပြန်ထားတာပါပဲ။ ဆက် ပါဦးမယ်။

ကောင်လေးဟာ God ဆိုတာ မရှိဘူး။ ငရဲဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း မရှိဘူးလို့ အော်နေတဲ့ အခါမှာပဲ ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေ ဖြစ်လာသတဲ့။ အဲဒါကတော့ သူ့ရှေ့မှာ ရောင်ဝါတွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ တန်ခိုးရှင် ရောက်လာသတဲ့။

“အလို ကျွန်တော်ရှေ့က ဘယ်သူလဲ”

“ God လေကွာ။ ဖန်ဆင်းရှင်ဆိုတာ မင်းမယုံဘူးဆိုလို့ ရောက်လာတာပါ”



“ဒါဆိုရင် ငရဲဆိုတာရော ရှိလား။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာရော ရှိလား”

God က ခေါင်းညိတ်ပြတယ်။

“ငရဲဆိုတာ ရှိတယ် ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း ရှိပါတယ်”

“မယုံဘူး၊ ကျွန်တော့်ကို လိုက်ပြပါ”

“ကောင်းပြီလေ”

Godဟာသူငယ်လေးကိုခေါ်သွားတယ်တဲ့။

“ဘယ်ကို ပထမဆုံး ပို့မှာလဲ”

“ငရဲကို ပေါ့ကွ”

ငရဲဆိုတာ မရှိဘူးပြောတဲ့ သူငယ်လေးကို God က ပထမဆုံး ငရဲကို ခေါ်သွားတယ်တဲ့။

“ဒီအခန်းက ငရဲသားတွေ နေကြတယ်”

သူငယ်ဟာ ဘုရားသခင် ဆိုတဲ့ God ရဲ့ ညွှန်ပြရာကို ကြည့်လိုက်လေတယ်။ အဲဒါက အခန်းတစ်ခန်းပါပဲ။ လူတွေ ထိုင်နေကြတယ်။ သူတို့ဟာ နံရိုးပြိုင်းပြိုင်းတွေနဲ့ပေါ့။ သူတို့စားရမဲ့ သောက်ရမဲ့ ဖြစ်နေလို့လား။ မဟုတ်ပါဘူး၊ ခန်းမအလယ်မှာ အသားတွေကို ပြုတ်ထားတဲ့ အိုးတွေရှိတယ်။

“ဆာလိုက်တာ”

တစ်ယောက်က သွားပြီး ဇွန်းနဲ့ ဟင်းကို ခပ်ယူလိုက်တယ်။ သူ ဆာနေတယ် မဟုတ်လား၊ စားလေ။ အဲဒီလူက ဟင်းကို ခပ်ယူပြီး ဇွန်းတန်းလန်းနဲ့။

“အရှင်.. သူ ဆာနေတယ်။ ဘာလို့ သူ့ပါးစပ်ထဲ သူ မထည့်တာလဲ”

“ထည့်လို့မရဘူး”

“ဘာလို့လဲ”

“သူ့ဆီမှာ တံတောင်ဆစ်ကွေး မပါဘူး။ သူ လက်ကို ကွေးလို့မရဘူး”

ဟုတ်ပါရဲ့။ တံတောင်ဆစ်ကွေးမပါတဲ့ လူတစ်ယောက်က ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဇွန်းကို ပါးစပ်ဆီ ရောက်အောင် ပို့ပြီး စားလို့ရမှာလဲ။ ငရဲဆိုတာ ဒါပါပဲလား။ ငရဲကလူတွေဟာ ခပ်ယူပြီး စားသောက်လို့ မရတဲ့အတွက် နံရိုးပြိုင်းပြိုင်းနဲ့ ဆင်းရဲနေရတာပါပဲလား။

သူငယ်လေးဟာ အတော်တုန်လှုပ်သွားတယ်။ ဒါနဲ့ သူက God ကို “အရှင် ကျွန်တော်မျိုးကို နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကို ပြပါဦးဘုရား”



God ဟာလည်း သူငယ်လေးကို နောက်
တစ်နေရာ ခေါ်သွားတယ်။ အဲဒါက နတ်ပြည်
ချမ်းသာဆိုပါစို့။ Heaven ပါပဲ။ လူတွေ အဲဒီနိဗ္ဗာန်
ဆိုတဲ့အခန်းမှာ ပျော်ရွှင်နေကြတယ်။ ဝဝလင်
လင် စားကြရတဲ့ပုံပါပဲ။ သူတို့အခန်းရဲ့အလယ်
မှာ အသားတွေကို ထည့်ပြုတ်ထားတဲ့ စွပ်ပြုတ်
အိုးတွေ ရှိသတဲ့။

“အရှင်.. သူတို့ကိုတော့ တံတောင်ဆစ်
ကွေးတွေ ဖန်ဆင်းပေးထားတာလား”

“မဟုတ်တာကွယ်၊ တမလွန်မှာ ဘယ်သူ့
ဆီမှာမှ တံတောင်ဆစ်ကွေး ပါမလာဘူး”

“ဟင်။ ဒါဆို သူတို့ဘယ်လို စားကြမှာလဲ”

“မင်း ကြည့်လေကွာ”



အဲဒီ အချိန် မှာပဲ လူတစ်ယောက်ဟာ
“ဆာတယ်.. ဆာတယ်..” ဆိုပြီး အော်တယ်။ သူ
ဒီလိုအော်တော့ဘေးကလူတစ်ယောက်ကထပြီး
ဟင်းတွေကိုသွားခပ်တယ်၊ သူ့လက်ထဲက ဇွန်းကို

သူ့ပါးစပ်ထဲ ထည့်လို့မရဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူများ
ကိုတော့ ကျွေးလို့ရတာပေါ့။

စောစောက ဆာတယ်လို့ပြောတဲ့ လူအနား
သွားပြီး “ခင်ဗျား ဆာတယ်ဆို၊ ရော့ စားစား” လို့
ပေးကျွေးနေသတဲ့။ သူ့ဆာရင် သူများက ကျွေး၊
သူများဆာရင် သူက ကျွေးတာပေါ့။ တစ်ယောက်
ဆာရင် တစ်ယောက်က ကျွေးတော့ အားလုံး
အဆင်ပြေနေတာပဲ။ သူ့ဆာရင် သူများက ကျွေး၊
သူများဆာရင် သူက ကျွေးတာက နိဗ္ဗာန်ပါလား။
ကိုယ့်ပါးစပ်ထဲ ကိုယ်ထည့်ဖို့ ကြိုးစားတာက ငရဲ
ပါလား။

နိဂုံး

ကျွန်တော်တို့ဟာ ရသမျှ ကိုယ့်အတွက်
ဆိုပြီး ကိုယ့်အိတ်ထဲ ထည့်တာဟာ ငရဲပေပဲပေါ့။
ကိုယ်ရတာကို လိုအပ်သူကိုပေး၊ လိုအပ်သူကို
ကျွေးတာဟာ နိဗ္ဗာန်ပါလား။ လူတွေကတော့
အတ္တတွေနဲ့ နေကြတာပါ။ ဗုဒ္ဓက ပြောပါတယ်။
လူတွေဟာ မိမိကိုယ်ကို မိမိအချစ်ဆုံးပါ။ ဒီလို
ချစ်ရင် မိမိရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းပါ။ ရသမျှ
အိတ်ထဲထည့်ဖို့ ကြိုးစားတာက ငရဲကို ဆွဲချနေ
သလိုပါပဲ။ အားလုံးအတွက် ဝေမျှပေးမှသာ
အေးချမ်းသာယာတဲ့နေရာကို ရောက်မှာပါပဲ။
စာစု(၁)ကတော့မျှတတဲ့စိတ်ကူးပါ။ ဤစာစု (၂)
ဆိုတာက လူတွေရဲ့ လက်ရှိ စိတ်ကူးပါပဲ။
ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ဆင်ခြင်နိုင်ကြဖို့ တင်ပြပါ
တယ်။

ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို

ပွဲတင်သံ

ကောင်းသန့်



မိမိပြုလုပ်သည့်ကောင်းမှု၊မကောင်းမှုသည် မိမိထံသာထပ်တူပြန်လည်အကျိုးပေးတတ်ကြောင်းကို ချင်းသားအမိနှစ်ဦး၏ အော်သံအတိုင်း တောင်နံရံများဆီက ထပ်တူပွဲတင်သံထွက်လာပုံနှင့် ဥပမာပေးရေးသားထားသည်။

ဇမိနူးတို့သားအမိ တောင်ယာက ပြန်လာတော့ နေအတော်မြင့်နေပြီ။ သူတို့တောင်ယာက သူတို့နေတဲ့ ရွာနဲ့ နည်းနည်းလှမ်းတော့ အတော်လေး လမ်းလျှောက်ရတယ်။ အချိန်တစ်နာရီကျော်ကျော်လောက် ကြာမယ်ထင်တယ်။ တောင်ကုန်းတွေ ဆင်းလိုက် တက်လိုက်နဲ့ သားအမိနှစ်ယောက် စကားတောင် မပြောနိုင်ကြပါဘူး။



သားလေး ဆွမ်းပီးကို တောင်ယာထဲ ရောက်ဖူးအောင် ဒီအကြိမ်ကျမှ ခေါ်သွားတာပါ။ သားလေးကကျောင်းတက်နေရတယ်။ ငယ်လည်း ငယ်သေးတယ်လေ။ ခုမှ အသက်က ခြောက်နှစ်ပဲ ရှိသေးတာ။ ဒါပေမဲ့ သူ့အဖေလိုပဲ လူကောင်က ထွားတယ်။ ဒီနေ့ကျောင်းပိတ်တော့ တောင်ယာထဲ လိုက်ချင်တယ် ပူဆာလို့ ခေါ်ခဲ့မိတာ။ သူက အိမ်နဲ့ ကျောင်းကလွဲလို့ ဘယ်မှ သိပ်ရောက်ဖူးတာ မဟုတ်ဘူး။

တောင်ယာထဲရောက်တော့ လုပ်စရာတွေ ကများသား။ ရင့်မှည့်နေတဲ့ ပြောင်းဖူးတွေကို ချိုးပြီး ပလိုင်းထဲထည့်။ ရွှေဖရုံသီးတစ်လုံးကလည်း ရင့်နေပြီ။ ရွှေဖရုံညွန့်လေးတွေ ပြောင်းဖူးနဲ့ ပြုတ်သောက်ဖို့ ခူးခဲ့သေးတယ်။ ကန်စွန်းဥက တော့တူးဖို့လိုသေးတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ပေါ့။

သားလေးဆွမ်းပီးကလည်း သူ့ပလိုင်းလေးထဲ ဆုံသလောက် ထည့်နေရတယ်။ သားအမိနှစ်ယောက် အိမ်အပြန် ပလိုင်းအပြည့်နဲ့ပေါ့။ တောင်ကုန်း လေးခုလောက်ကျော်ပြီး တောင်နှစ်တောင် ပတ်ပြီးရင်တော့ ရွာထဲဝင်ပြီပဲ။

ခေါင်းပေါ် ပလိုင်းကိုယ်စီချိတ်ပြီး သားအမိနှစ်ယောက် ရွာပြန်လာကြပြီပေါ့။ တောင်ကုန်း



လူ့ဘဝကလည်း

ပဲ့တင်သံလိုပဲ

တုံ့ပြန်မှုရှိတယ်။

ကိုယ်က ကောင်းတာပေးရင်

ကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။

ကိုယ်က မကောင်းတာပေးရင်

မကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။

ကောင်းတာလုပ်ရင်....

နှစ်ခုကျော်ပြီး တောင်နံရံကွေ့ရောက်တော့ သားလေးဆွမ်းပီးအော်သံ ကြားရတယ်။

‘အား’ တဲ့။ တောင်နံရံတွေကလည်း ဆွမ်းပီးအော်တဲ့အတိုင်း ‘အား’ လို့ ပြန်အသံထွက်လာတယ်။ သားကိုကြည့်လိုက်တော့ လဲနေတယ်။ ခြေချော်လဲသွားပုံပေါက်တယ်။

"မနာဘူး ထ...ထ" လို့ လှမ်းအားပေးလိုက်တယ်။ သားက သူ့ဘာသာသူ ကုန်းရုန်းထတယ်။ ဘာမှထိခိုက်သွားပုံ မရဘူး။ မတ်တတ်လည်း ရပ်နိုင်ရော ‘အား..’ လို့ အကျယ်ကြီးထပ်အော်ပြန်တယ်။ တောင်ခါးပန်း နံရံတွေဆီကလည်း ‘အား’ လို့ အသံပြန်ထွက်တယ်။

ဆွမ်းပီးက "ပြန်မအော်နဲ့" လို့ ထပ်အော်လိုက်ပြန်တယ်။ "ပြန်မအော်နဲ့" လို့ တောင်နံရံဆီက ပြန်ကြားရပြန်တယ်။ ဆွမ်းပီး စိတ်တိုသွား

တယ်။ သူ့အမေကတော့ အတွေ့အကြုံမရှိသေးတဲ့ ဆွမ်းပီးကို ပြုံးကြည့်နေတာပေါ့။

"အမေ ဘယ်သူလဲမသိဘူး။ သားကို လိုက်လှောင်နေတယ်"

"အဲ့ဒါ ဘယ်သူမှ မဟုတ်ဘူး။ တောင်နံရံတွေရဲ့ ပဲ့တင်သံပဲ သား။ သားမယုံရင် အမေ လုပ်ပြမယ်"

သူ့အမေက သူ့သားကို ပြောပြီး ချင်းဘာသာနဲ့ "ဒမ်မော (နေကောင်းလား)" လို့ အော်လိုက်တယ်။ တောင်နံရံတွေဆီက "ဒမ်မော" ဆိုတဲ့ အသံကြီးကို ပြန်ကြားလိုက်ရတယ်။ "ဂလုံဒမ်မမ (ကျေးဇူးတင်ပါတယ်)" လို့ ထပ်အော်လိုက်ပြန်တယ်။ "ဂလုံဒမ်မမ" ဆိုတဲ့ အသံ ပြန်ကြားရပြန်တယ်။ "အမေ ဒါ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ ပဲ့တင်သံဆိုတာ ဘယ်သူလဲ" ဆွမ်းပီးက သူ့အမေကို မေးလိုက်တယ်။

"ပဲ့တင်သံဆိုတာ လူမဟုတ်ဘူး သား။ အဲ့ဒါ သဘာဝတရား။ တောတွေ၊ တောင်တွေ၊ လိုဏ်ခေါင်းတွေထဲမှာ အသံကျယ်ကျယ်အော်လိုက်ရင် ကိုယ့်အသံကိုယ် ပြန်ကြားရတယ်။"

လူ့ဘဝကလည်း ပဲ့တင်သံလိုပဲ တုံ့ပြန်မှုရှိတယ်။ ကိုယ်က ကောင်းတာပေးရင် ကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။ ကိုယ်က မကောင်းတာပေးရင် မကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာ ပြန်ဖြစ်တယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတာ ပြန်ဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးကို ကူညီရင် ကိုယ့်ကိုလည်း တစ်ယောက်ယောက် က ပြန်ကူညီတယ်။

လူတွေက ဒါကို သိသလိုလိုနဲ့ တကယ်မသိဘူး။ မယုံသလိုလိုနဲ့ မလိုက်နာတတ်ကြဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပဲ့တင်သံလို ချက်ချင်း ပြန်မကြားရလို့ပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဘုရားသခင်က သိပေမဲ့ အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းခိုင်းထားတယ်။ အဲ့ဒီလို စောင့်ဆိုင်းရတာကို စိတ်မရှည်ဘူး။ သူတို့ အလိုဆန္ဒ ချက်ချင်းပြည့်မှ ကြိုက်တာ။

အဲ့ဒီလို ချက်ချင်းပြည့်ဖို့ ဘုရားသခင်ကို တကယ် ယုံကြည်သလားဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။ သူတို့ အလိုဆန္ဒပြည့်တဲ့အချိန် ယုံပြီး မပြည့်တဲ့အချိန် မယုံပြန်ဘူး။ လူဆိုတာ အလိုဆန္ဒအားကြီးတဲ့သူတွေ များတယ်။ အဲ့ဒီလူတွေနဲ့ ပတ်သက်ရရင် ပဲ့တင်သံလို ချက်ချင်း မတုံ့ပြန်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပဲ့တင်သံသဘာဝကိုတော့ သားယုံပါ။ အလိုဆန္ဒတွေအပေါ် မူတည်ပြီး စိတ်အပြောင်းအလဲများတတ်တဲ့ လူတွေကိုတော့ ချင့်ချိန်ပြီး ယုံ။

သားဘက်ကတော့ ကိုယ်တိုင်ကြားခဲ့ရတဲ့ ပဲ့တင်သံကို ယုံပြီး သူများကို ကောင်းတာပဲပေးပါ။ ကောင်းတာပဲပြောပါ။ ကောင်းတဲ့အကူအညီကို ပဲပေးပါ။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ်ကျိုးကြည့်ပြီး မရိုးမသားမလုပ်ပါနဲ့။ အမေပြောတာ အခုနားမလည်ရင်တောင် တစ်နေ့ သား နားလည်လာမှာပါ။

တစ်နေ့နေ့မှာတော့ စေတနာနဲ့ လုပ်တာမှန်သမျှ ပဲ့တင်သံလို သားဆီကို တုံ့ပြန်လာပါလိမ့်မယ်။

အမေက ပဲ့တင်သံကို တစ်ခါမှ မကြုံဖူးသေးတဲ့ သူ့သား ဆွမ်းပီးကို စိတ်ပါလက်ပါ အသေအချာ ရှင်းပြနေလေရဲ့။ ဆွမ်းပီးကတော့ အမေပြောတာ နားလည် မလည်မသိ။ မျက်တောင်လေး ပုတ်ခတ်၊ ပုတ်ခတ် နားထောင်နေပါတော့တယ်။

ကောင်းသန့်

မိဘသွေးလိုက် မျိုးစရိုက် နှစ်ခြိုက် မပစ် မွေ့တတ်သည် မောင်ဒီပ (ပညာရေး)



မိဘတိုင်းသည် မိမိတို့၏ သားသမီးများကို ကောင်းစားစေချင်ကြကြောင်း၊ မိဘတို့၏ မျိုးရိုး၊ စရိုက်သည် သားသမီးတို့ထံသို့ လိုက်ပါတတ်ကြောင်း၊ လူသားတို့တွင်ရှိသော စရိုက်ခြောက်မျိုး အကြောင်းနှင့် မကောင်းသော စရိုက်ဆိုးများ သားသမီးများထံ ပါမသွားအောင် မိဘများ ကိုယ်တိုင် ထိန်းသိမ်းလိုက်နာကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဒီ "မိဘသွေးလိုက် မျိုးစရိုက် နှစ်ခြိုက် မပစ် မွေ့တတ်သည်" ဆိုတာကလည်း ညောင်ပင်သာ ဦးပုညရဲ့ ဆုံးမစာတွေထဲက တစ်ပုဒ်ပါပဲ။ မိဘသွေးကို လိုက်တယ်ဆိုတာက "သွေး"မှာ အဓိပ္ပာယ် နှစ်မျိုး ဖွင့်ဆိုထားတာ ရှိပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးကတော့ အများသိပြီးဖြစ်တဲ့ အနီရောင်အရည်ပါပဲ။

ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ ဆက်နွယ်သော မျိုးရိုးအစဉ်ပါတဲ့။ ဒီစကားမှာရည်ညွှန်းထားတာက ဆက်နွယ်သောမျိုးရိုးအစဉ်ကို ပြောတာပါ။ ဒါ့ကြောင့် မိဘသွေး လိုက်တယ်ဆိုတာမှာ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ကို လိုက်ကြတယ်။ လိုက်တာမှ နှစ်နှစ် ခြိုက်ခြိုက်နဲ့ မပစ်ပယ်စတမ်း မွေ့မွေ့လျော်လျော်ကို လိုက်ကြတယ်လို့ ပြောထားတာပါ။ မိဘဖြစ်ပြီးသူများရော၊ မိဘဖြစ်ကြမယ့်သူများပါ အထူးတလည် သိထား၊ နားလည်သဘောပေါက်ထားသင့်တဲ့ ဆိုစကားလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ မိဘမဟုတ်တဲ့ လူတွေလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ချစ်ကြတယ်ဆိုရင် ဒီအကြောင်းအရာလေးကို လေ့လာသိရှိ လိုက်နာကြရင် အကျိုးယုတ်စရာအကြောင်းမရှိလောက်ပါဘူး။



သိပ္ပံပညာကတော့ သားသမီးတွေဟာ မျိုးရိုးဗီဇကို ဖခင်ထံမှ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ မိခင်ထံမှ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းစီ လက်ခံရရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဗီဇဆိုတာကို မြန်မာအဘိဓာန်မှာ မျိုးစေ့၊ မျိုးရိုး၊ ပင်ကိုစရိုက်လို့ အနက်ဖွင့်ထားတာ တွေ့ရပါ

တယ်။ ဗီဇက မျိုးစေ့ဆိုတော့ အပင်ပေါက်ဖို့ အခြေခံပေါ့။ ဘာမျိုးစေ့လဲ။ သရက်စေ့ ဆိုရင် တော့သရက်ပင်ပေါက်မှာပေါ့။ သံပရာစေ့ဆိုရင် တော့ သံပရာပင်ပေါက်မှာပေါ့။ တမာစေ့စိုက်ပြီး ငှက်ပျောပင် ပေါက်စေ့ချင်လို့တော့ မရနိုင်ဘူးလေ။ “မန်ကျည်းမျိုးမှ ပေါက်ရိုးတမာ မရှိပါ” ဆိုသလိုပဲပေါ့။ ဗီဇကို နောက်တစ်မျိုးဖွင့်ဆိုထားတာကတော့ “မျိုးရိုး” ပါတဲ့။

“ကြက်မှာ အရိုး လူမှာ အမျိုး” လို့တောင် ဆိုထားတာ ရှိသေးမို့လား။ ဒါ့ကြောင့် သားသမီးတွေကို အိမ်ထောင်ပြုပေးမယ်ကြံရင် မျိုးရိုးကို ကြည့်၊ မျိုးကောင်းရိုးကောင်းဖြစ်ဖို့ အလေးထားရွေးချယ်တတ်ကြပါတယ်။ အပြုအမူတွေ ထပ်တူပြုနေရင် “မျိုး မစွန့်ဘူး” လို့လည်း ပြောတတ်ကြသေးတယ်။ ဗီဇရဲ့ နောက်ဖွင့်ဆိုချက်တစ်မျိုးကတော့ “ပင်ကိုစရိုက်” ပါတဲ့။

ပင်ကိုစရိုက်ဆိုတာ မွေးကတည်းက ပါလာတဲ့ အကျင့်လို့ ပြောတာပါ။ ဘယ်လိုပဲ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါစေ အားလုံးဟာ မိဘနှစ်ပါးဆီက ရလာတဲ့ ဗီဇ(အမွေ) ပါပဲ။ ဗီဇကို ပြောင်းလို့တော့ မရနိုင်တော့ပါဘူး။ သန္ဓေတည်ကတည်းက ပါလာတဲ့ ဗီဇမို့လား။ “ငှက်ပျောပင်စိုက် မိလိုက်ဘပါ” တဲ့။ ငှက်ပျောပင်စိုက်ရင် စိုက်တဲ့မျိုးအတိုင်းပဲ ပေါက်သလို သားသမီးတို့ရဲ့ စရိုက်ကလည်း မိဘမျိုးရိုးရဲ့ စရိုက်အတိုင်း ဖြစ်လာတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

ဒါ့ကြောင့် မိဘဆိုသူများဟာ ကိုယ့်သားသမီးကို တကယ်ချစ်ရိုးမှန်ပါရင် ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်စရိုက်ကို အထူးအလေးထားကြရမှာပါ။ လောကမှာ အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးတရား ဆိုပြီး

ရှိပါတယ်။ အကြောင်းတရားကင်းတဲ့ အကျိုးတရားဆိုတာ မရှိစကောင်းပါဘူး။ မိဘနဲ့ သားသမီးတို့မှာလည်း မိဘဟာ အကြောင်းတရားပါ။ သားသမီးက အကျိုးတရားပါ။ မိဘတိုင်းက သားသမီးတိုင်းကို ကောင်းစားစေချင်ကြတာ သဘာဝပါ။ သားသမီးတွေကို ကြီးပွားစေချင်တယ်၊ တိုးတက်စေချင်တယ်၊ လိမ္မာစေချင်တယ်၊ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းစေချင်တယ်။



ဒါက မိဘများလိုလားတဲ့ အကျိုးတရားပေါ့။ သို့ပေမဲ့ အများစုသောမိဘတွေ အမှတ်တမဲ့ ဖြစ်နေကြတာ တစ်ခုကတော့ အကျိုးကောင်းရချင်ရင် အကြောင်းကို အရင်ကောင်းအောင် လုပ်ရမယ် ဆိုတာပါ။ အကြောင်းကောင်းအောင် အားမထုတ်ဘဲ အကျိုးကောင်းကို မျှော်လင့်တာဟာ မိုက်မဲခြင်း၊ အတ္တကြီးခြင်းပါပဲ။ အရင်းမစိုက်ဘဲ အမြတ်လိုချင်တဲ့ သဘောဖြစ်နေတယ်။ ခပ်ကြမ်းကြမ်း ပြောရမယ်ဆိုရင် ဒီသဘောဟာ အချောင်လိုချင်တဲ့ သဘောပါပဲ။ အချောင်လိုချင်ရင် အချောင်သမား ဖြစ်သွားမယ်။ အရင်းမထည့်ဘဲ အလကားလိုချင်ရင် အလကားလူ ဖြစ်သွားမယ်။

ဒါကို သတိကြီးစွာ ထားကြရပါမယ်။ “ရချင်ရင် အရင်ပေးရတယ်” ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို မေ့ထားလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ထားပါတော့။ ပြောချင်တာက စရိုက်အကြောင်းပါ။ လူ့ဘဝမှာ အရေးကြီးတဲ့ စရိုက်တွေအကြောင်း သိထားစေချင်လို့ပါ။ မောင်ဒီပကလည်း သိပ်သိလို့၊ တတ်လို့ မဟုတ်ပါ။ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ နန္ဒမာလာဘိဝံသရဲ့ တရားတော်တစ်ပုဒ် နာယူပြီး ရေးမှတ်ထားတဲ့ မှတ်စုကို ပြန်ပြောပြမှာပါ။ တရားတော်ရဲ့ ခေါင်းစဉ်က “စရိုက်နဲ့ ဝါသနာ” ပါတဲ့။

လူသားတွေရဲ့ စရိုက်တွေကို အမျိုးအားဖြင့် ခွဲခြားရင် ခြောက်မျိုးရှိတယ်လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓကဟောကြားတော်မူပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးကတော့ ရာဂစရိုက်ပါတဲ့။ ရာဂစရိုက်ဆိုတဲ့ သဘောက အာရုံတွေကို တပ်မက်ခြင်းပါ။ မြင်မြင် သမျှ လိုချင်တပ်မက်တတ်သူမျိုးတွေကို ဆိုလိုတာပါ။ လောဘစရိုက်လို့လည်း ပြောကြပါတယ်။

ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ ဒေါသစရိုက်ပါ။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် စိတ်တိုတတ်၊ စိတ်ဆိုးတတ်၊ ဒေါသထွက်တတ်သူတွေပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မထိန်းနိုင်ဘဲ ကိုယ်ထိလက်ရောက်တွေ့ပါ ဖြစ်တတ်ကြသူတွေပေါ့။ တတိယတစ်မျိုးကတော့ “မောဟစရိုက်” ပါတဲ့။ အာရုံတွေနဲ့တွေ့ရင် အဆီအငေါ်မတည့် တုံ့ပြန်တတ်တယ်။ အလွဲလွဲ အချော်ချော်တွေ လုပ်တတ်တဲ့ သူတွေပေါ့။ တွေဝေနေတတ်သူမျိုးပါ။ အဲဒီသုံးမျိုးကို စရိုက်ဆိုးတွေလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတစ်မျိုးကတော့ “သဒ္ဓါစရိုက်” ပါတဲ့။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် ကုသိုလ်ပြုချင်တယ်။

လှူမယ်တန်းမယ်၊ ပေးမယ်ကမ်းမယ်၊ ကူညီမယ်၊ သီလစောင့်မယ်၊ တရားထိုင်မယ် ဆိုတဲ့ သူမျိုးတွေပေါ့။



ပစ္စမတစ်မျိုးကတော့ "ဗုဒ္ဓိစရိုက်" တဲ့။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် စဉ်းစဉ်းစားစား ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် တုံ့ပြန်တတ်တယ်။ အာရုံနောက်ကို အလွယ်နဲ့ မလိုက်တတ်ဘူး။ ပညာစရိုက်လို့လည်း သတ်မှတ်ကြတယ်။

ဆဋ္ဌမနဲ့နောက်ဆုံးတစ်မျိုးကတော့ "ဝိတက္ကစရိုက်" တဲ့။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် အထူးတလည်ကို အဘက်ဘက်က လှည့်ပြီး စဉ်းစားတတ်တယ်။ အတွေးလွန်တတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။ ဒီနောက်ဆုံး သုံးမျိုးကိုတော့ စရိုက်ကောင်းတွေလို့ သတ်မှတ်ထားတာပါ။ စရိုက်ခြောက်မျိုးမှာ စရိုက်ကောင်း သုံးမျိုး၊ စရိုက်ဆိုး သုံးမျိုးပေါ့။ လူတစ်ကိုယ် စရိုက်တစ်မျိုးလို့ ဆိုပေမဲ့ တကယ်တမ်းကတော့ တစ်မျိုးမက ရှိနိုင်ပါတယ်။ ရောထွေးစရိုက်ပေါ့။ အဆိုးရောထွေး၊ အကောင်းရောထွေး၊ အကောင်းအဆိုး ရောထွေးဆိုပြီး တော့ပေါ့။ စရိုက်အထွေထွေ ရောနေပေမဲ့ "စိတ်ထဲမှာ အဖြစ်များတာကို စရိုက်" လို့

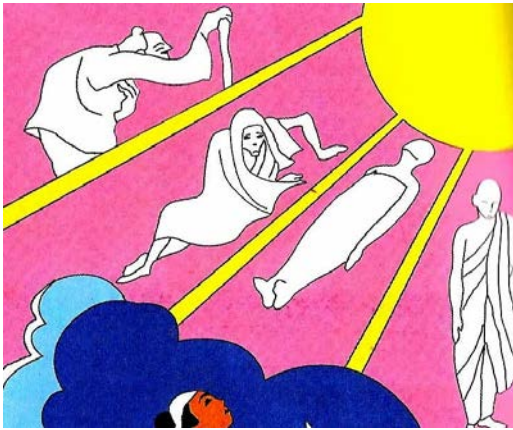
သတ်မှတ်တာမို့ အဖြစ်များ ထင်ရှားတာကိုပဲ အဓိကစရိုက်အဖြစ် ယူကြရမှာပါ။

မောင်ဒီပတို့အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်က ဘာလဲ။ စရိုက်ကောင်းလား၊ စရိုက်ဆိုးလား၊ အဆိုးအကောင်း ရောနေတဲ့စရိုက်လား၊ ရောနေတယ်ဆိုရင်တောင် ဘယ်စရိုက်က ပိုပြီးထင်ရှားလဲ စသည်ဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ကြည့်ကြရပါမယ်။ လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် တကယ်မသိကြပါဘူး။ သိအောင်လည်း မကြိုးစားကြပါဘူး။ ပလေတိုက ပြောဖူးတာရှိပါတယ် "လောကမှာ အခက်ဆုံးအရာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်အတိုင်း သိဖို့ပါပဲ" တဲ့။

ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်က စရိုက်ဆိုး ဖြစ်နေရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲဆိုတာ တွေ့ကို တွေးတောကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စရိုက်က သားသမီးတွေဆီကို မွေးရာပါ အမွေအဖြစ် ပါသွားမှာလေ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်က မကောင်းဘူးဆိုရင်တော့ သားသမီးတွေဆီကို ဗီဇအဖြစ်နဲ့ ပါသွားခင် ကြိုတင်ပြုပြင်ကြရပါမယ်။ ဗီဇကို ပြင်လို့မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စရိုက်ကိုတော့ ပြင်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ စရိုက်ပြင်နည်းတွေကိုလည်း မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် နည်းလမ်းပြပေးထားတာ ရှိပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ တရားတော်တစ်ပုဒ် ရှိပါတယ်။ ဘာပြောထားလဲဆိုတော့ "အရာရာတိုင်းမှာ နှစ်သက်ဖွယ် (အဿာဒ)၊ မနှစ်သက်ဖွယ် (အာဒီနာ) နဲ့ လွတ်မြောက်ရာ (နိဿရန) ဆိုပြီး အမြဲရှိကြတယ်။ နှစ်သက်ဖွယ်ရော မနှစ်သက်ဖွယ်ရောကို မြင်အောင်ကြည့်ရပါမယ်။ ပြီးမှ အဲဒီနှစ်မျိုး

လုံးက လွတ်မြောက်ရာကိုလည်း မြင်အောင် ကြည့်ရမှာပါ။ လွတ်မြောက်ရာဆိုတာ တစ်နည်းအားဖြင့် ထွက်ပေါက်ပါပဲ။ ထွက်ပေါက်ကိုတွေ့ရင် အဲဒီလမ်းအတိုင်း လိုက်ပါကျင့်ကြံရင် မလွဲဧကန် လွတ်မြောက်မှုရမယ်လို့ ဟောကြားထားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စရိုက်ပြင်နည်းတွေကို လေ့လာကြပါစို့။



ရာဂစရိုက်ဆိုတာ တွေ့သမျှ မြင်သမျှကို တပ်မက်စွဲလမ်းတတ်တဲ့ အကျင့်ပါ။ ကောင်းတယ်လို့ချည်းပဲ မြင်နေရင် စွဲလမ်းတာပေါ့။ ဘယ်အရာမှာမဆို မကောင်းတဲ့အချက်လည်း ရှိရှိပါတယ်။ အဲဒါကိုမြင်အောင် ကြည့်နိုင်ရင် တပ်မက်မှု လျော့ပါးလာမှာပါ။ ထွက်ပေါက်ကိုပါ ရှာဖွေတွေ့ရှိ ကျင့်ကြံလိုက်ပါက လွတ်မြောက်မှုကို ရသွားမှာပါ။ ရာဂစရိုက်သမားတွေအတွက် အကောင်းဆုံး ထွက်ပေါက်အဖြစ် ကျမ်းဂန်မှာ ပြထားတာကတော့ "အသုဘဘာဝနာ" ဖြစ်ပါတယ်။ ရာဂစရိုက်သမားတွေက တင့်တယ်လှပတာတွေကို မက်မောတတ်

ကြတာမို့ မတင့်တယ်တာကို မြင်အောင် ကြည့်ခိုင်းတာပါ။

ဒီမှာလည်း အသုဘလို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ အလောင်းကောင်ကြီးတွေကိုချည်း ပြေးမြင်မနေကြပါနဲ့ဦး။ အသုဘဆိုတာ မသာကောင်၊ အလောင်းကောင်တွေကိုပဲ ပြောထားတာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့လည်း ပါတာတော့ မှန်ပါတယ်။ အသုဘဆိုတာ "သုဘ" ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။ သုဘက "တင့်တယ်ခြင်း" ပါ။ အသုဘဆိုတော့ မတင့်တယ်ခြင်းပေါ့။ သေသွားတဲ့ သတ္တဝါဟာ မကြာခင် ပုပ်ပွပြီး ခန္ဓာပျက်ယွင်းလို့ အမြင်မှာ မတင့်တယ်တော့ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အသုဘလို့ခေါ်တာပါ။ ဒီတော့ အလောင်းကောင်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ မတင့်တယ်တာမှန်သမျှ အသုဘ ချည်းပါပဲ။

စောစောကပြောခဲ့သလို အရာရာတိုင်းမှာ မနှစ်သက်စရာ (မတင့်တယ်တာ) ရှိမြဲပါ။ အဲဒါကို မြင်ကြည့်နိုင်တာလည်း အသုဘဘာဝနာပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ရာဂစရိုက်သမားတွေ အသုဘဘာဝနာ များများရှုပေးကြပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရာဂစရိုက်တွေ လျော့ပါးလာမှာပါ။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတော့ ပြုပေးရမှာပေါ့။ ရာဂစရိုက်တွေဆိုတာက တပ်မက်စွဲလမ်းမှုတွေမို့ ကိလေသာကို အလွန်ပွားစီးစေပါတယ်။ ကိလေသာများ သလောက် အကုသိုလ်ကိုလည်း အလွန်ပွားစေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အကုသိုလ်တောထဲက ရုန်းထွက်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်စရိုက်ကို ကိုယ်တိုင်ပြင်ဖို့ ကြိုးစားကြရမှာပါ။

မသာကောင်ကို အသုဘ မတင့်တယ်ဘူးလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။ မသေသေးဘဲ ရှင်နေ

တဲ့သူကရော ဘာတွေများ တင့်တယ်နေလို့လဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ကြည့် ကြည့်ပါဦး။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်က ထွက်နေတဲ့ မျက်ချေး၊ နှပ်ချေး၊ တံတွေး၊ ချွေး၊ သလိပ်၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်တွေဆိုတာ နည်းတာမှတ်လို့။ အနံ့လေးများ ရှူကြည့်စမ်းပါ။ မွှေးများ မွှေးနေမလားလို့ပါ။ တင့်တယ်တာ ဘာများရှိလို့လဲ။ တင့်တယ်သယောင်ယောင်ထင်ရအောင်သန့်စင်ပေးရ၊ ဖြီးရ လိမ်းရနဲ့ ဟန်ဆောင်နေကြရတာပါ။ အရာရာတိုင်းရဲ့ မတင့်တယ်မှုတွေကို ကြည့်တတ်မြင်တတ်ပြီဆိုရင် တပ်မက်မှုတွေကို

မိဘတို့ရေ
သားသမီးတို့ဆီကို
စရိုက်တွေတင်
ပါသွားတယ်မထင်ပါနဲ့။
မိဘတို့ရဲ့ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုစတဲ့
ရောဂါတွေကလည်း
မျိုးရိုးစဉ်ဆက်
ပါတတ်သေးတယ်ဗျ။
ဒါကြောင့် အပြစ်မဲ့ပြီး
သနားစရာကောင်းလှတဲ့
သားငယ်၊ သမီးငယ်လေးတွေအတွက်
ဗီဇကောင်း၊ စရိုက်ကောင်း၊
အမွေကောင်းတွေ
ပေးနိုင်အောင်လို့...

လျှော့ချနိုင်မှာပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ရာဂစရိုက်တွေ လျော့ကျသွားမှာပါ။ ထားပါတော့လေ။

ဒေါသစရိုက်သမားတွေအတွက် စရိုက်ပြင်နည်းကို ဆက်ပြီး လေ့လာကြရအောင်ပါ။ ဒေါသကို “အပြစ်”လို့လည်း ဖွင့်ဆိုကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒေါသဖြစ်ပြီဆိုကတည်းက အပြစ် (အကုသိုလ်) ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒေါသကို မထိန်းနိုင်လို့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ ကြီးထွားကုန်တာလည်း နမူနာဖြစ်စဉ်တွေ ပေါ်မှပေါ်ပါ။ ဒေါသစရိုက်သမားတွေက အကုသိုလ်တွေ ရကြရုံသာမက အဆစ်အနေနဲ့ လူမုန်းများခြင်းကိုလည်း ခံကြရပါတယ်။ ရှိပါစေလေ။

အဓိကလေ့လာကြရမှာက ဒေါသစရိုက်ကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ပြုပြင်ကြမလဲဆိုတာပါပဲ။ အစောတုန်းက အသုဘရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က သုဘနော်။ အခုလည်း ဒေါသရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က “အဒေါသ” ပါပဲ။ အဒေါသကို အဘိဓမ္မာမှာ “မေတ္တာ” လို့ ဖွင့်ဆိုပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒေါသစရိုက်ရှိတဲ့သူတွေဟာ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားကြရမယ်လို့ ကျမ်းဂန်မှာ ဆိုထားပါတယ်။ မေတ္တာဆိုတာ ချစ်တာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာ၊ ကိုယ့်မိသားစုကိုချစ်တာ၊ ကိုယ့်အမျိုးပဲ ကိုယ်ချစ်တာမျိုးနဲ့တော့ မရပါဘူး။ လောကကိုချစ်တတ်ဖို့ကို ပြောတာပါ။ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ တူညီတဲ့ မေတ္တာထားနိုင်၊ ပွားနိုင်ရမှာပါ။ ဒေါသစရိုက်သမားတွေ တကယ် မေတ္တာပွားနိုင်သွားရင်တော့ အတော်ကြီးကို ကောင်းကျိုးရသွားကြမှာပါ။ မေတ္တာကုသိုလ်ကို မဟာ

ကုသိုလ်လို့ ဘုရားရှင်က သတ်မှတ်ပါတယ်။
"မေတ္တာ၏ အကျိုးအာနိသင်သည် အလွန်
ကြီးမားများပြား မြင့်မြတ်သည်။ ဘဝသမ္ပတ္တိ
ကောင်းကျိုးပေးနိုင်သော ကံတကာတို့တွင်
မေတ္တာကံသည် အထွတ်မြတ်ဆုံး အသာဆုံး
ဖြစ်သည်။ မေတ္တာကံကို ယှဉ်နိုင်သော အခြား
ကံမည်သည် မရှိ"လို့ သေက္ခတောင် ဆရာတော်
ကြီးရဲ့ အဆိုအမိန့် တစ်ခုလည်း ရှိပါတယ်။
ဒါ့ကြောင့် ဒေါသစရိုက်သမားတွေ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်
ကို ပြုပြင်ရင်းနဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ
အများကြီး ရသွားကြဦးမှာပါ။



ဆက်လက်ပြီးတော့ မောဟစရိုက် ပြုပြင်
နည်းကို သွားကြရအောင်ပါ။ မောဟဖြစ်ရင်
တွေဝေခြင်း၊ မသိခြင်း၊ လွဲမှားစွာသိခြင်း ဆိုတဲ့
လက္ခဏာတွေရှိပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြော
ရရင်တော့ မောဟစရိုက်ဆိုတာ ပညာမဲ့ခြင်း
သဘောပါ။ မောဟကို ပြုပြင်မယ်ဆိုရင် “အမော
ဟ” ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမှာပေါ့။ အမောဟ
ဆိုတာ အမြင်မှန်ခြင်း၊ ပညာရှိခြင်းပါ။ ပညာရဖို့

ဆိုရင် ကောင်းစွာနားထောင်မှတ်သားခြင်း၊
မေးမြန်းခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း စတာတွေကို လုပ်
ရပါမယ်။

ပညာတိုးဖို့အတွက် မကြာမကြာ တရားနာ
ရပါမယ်။ ဘာဝနာအားဖြင့်တော့ သတိပဋ္ဌာန်
တရား ပွားများရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင်
မောဟစရိုက်ကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။ စရိုက်ဆိုး
တွေကို လျှော့ချပြုပြင်ဖို့ လိုသလို စရိုက်ကောင်း
တွေကိုတော့ တိုးသထက် တိုးပွားအောင် ကြိုး
စားကြရမှာပါ။ အဓိကကတော့ စရိုက်ဆိုးတွေကို
မဖြစ်မနေကို လျှော့ချပြုပြင်ရပါမယ်။ မဟုတ်ရင်
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း သံသရာတစ်လျှောက်လုံး
ဒီစရိုက်ဆိုးတွေနဲ့ လုံးချာလိုက်နေမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးလေးတွေဆီကိုလည်း
ဒီစရိုက်ဆိုးတွေက မိမ္မဘမ္မေအနေနဲ့ ပါသွား
မှာ သနားစရာပါ။ မိဘတို့ရေ သားသမီးတို့ဆီကို
စရိုက်တွေတင် ပါသွားတယ်မထင်ပါနဲ့။ မိဘတို့ရဲ့
နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုစတဲ့ ရောဂါတွေကလည်း
မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ပါတတ်သေးတယ်ဗျ။ ဒါ့ကြောင့်
အပြစ်မဲ့ပြီး သနားစရာကောင်းလှတဲ့ သားငယ်၊
သမီးငယ်လေးတွေအတွက် ဗီဇကောင်း၊ စရိုက်
ကောင်း၊ အမွေကောင်းတွေ ပေးနိုင်အောင်လို့
မိမိတို့ရဲ့ စရိုက်တွေ ကောင်းသထက် ကောင်း
အောင် ကြိုးစားကြဖို့ မေတ္တာရပ်ခံလိုက်ပါတယ်။

မောင်ဒီပ (ပညာရေး)

ယုံကြည်စိတ်ချ အားထားရလေအောင်

ညီညီဖေ



ခေါင်းဆောင်ကောင်းသည် နောက်လိုက်ကောင်းတို့အတွက် စံနမူနာပြုဖြစ်နေရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်တွင် ရှိထားရမည့် အရည်အသွေး၊ စရိုက်လက္ခဏာများအကြောင်းနှင့် စိတ်ချယုံကြည်လေးစားခံရသော ခေါင်းဆောင် ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် နေထိုင်ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထား သည်။

အစိုးရ၏ ရုံးဌာနဆိုင်ရာများတွင်ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းများတွင်ဖြစ်စေ လူတို့သည် ရာထူးနေရာများအလိုက် တာဝန်ယူ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ အောက်ခြေဝန်ထမ်းမှသည် ထိပ်ဆုံး တာဝန်ခံ၊ တာဝန်ယူရသောသူအထိ အားလုံးသည် သူ့နေရာနှင့်သူ အရေးပါသောသူများ ဖြစ်ကြသည်။



တစ်ဦးတစ်ယောက်ကောင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းထက် အများစုပေါင်း ညီညာ အကောင်အထည်ဖော်ပါက လုပ်ငန်း မြန်ဆန်ခြင်း၊ ပြီးပြည့်စုံခြင်း၊ အရည်အသွေး ကောင်းမွန်ခြင်းတို့နှင့်အတူ ရလဒ်ကောင်းများ ရရှိနိုင်သည်။

သို့သော် မည်သည့်နေရာဌာနတွင်မဆို တာဝန်ယူ တာဝန်ခံရသူ သို့မဟုတ် ဦးဆောင်သူ ရှိကြသည်။ ဦးဆောင်သူတွင် မှန်ကန်ထိရောက်သည့် လမ်းညွှန်မှု၊ ဘက်မလိုက်သည့် ဆုံးဖြတ်မှု၊ ကာလရှည် ရလဒ်ကောင်းရရှိရေး တွေးဆတတ်မှု စသည်တို့ ပြည့်စုံနေပါက ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော ကျန်းမာသည့် အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင် (Healthy Working Environment) တစ်ခု ဖြစ်နေပါပြီ။ အတူလက်တွဲ လုပ်ဆောင်ရသူအားလုံး စိတ်ချမ်းသာစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေကြရမည် ဖြစ်သည်။

မိမိ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊
ဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်ရသူများကို
ရည်မှန်ယဉ်ကျေးစွာ
ပြောဆိုဆက်ဆံကြရမည်။
ရိုင်းစိုင်းသောစကားလုံးများကို
နှလုံးသားက
လက်မခံလိုပါ။
လုပ်ငန်းအတူ.....

ခေါင်းဆောင်ကောင်းသည် နောက်လိုက်ကောင်းတို့အတွက် စံနမူနာပြ ဖြစ်သည်။ မည်သည့်ရာထူးနေရာတွင် တာဝန်ယူနေရသည်ဖြစ်စေ၊ အများ၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် လေးစားတန်ဖိုးထားသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရန် လိုအပ်သည်။ ရာထူးကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ စွမ်းရည်သုံးရပ် ပြည့်စုံနေပါလျှင် မိမိ၏ အထက်၊ အောက် တာဝန်ရှိနေသူများနှင့် အလျားလိုက် ဆက်ဆံဆောင်ရွက်နေသူများအားလုံးက စိတ်ချယုံကြည် လေးစားလာကြမည် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ စိတ်ချယုံကြည်လေးစားကာ တန်ဖိုးထားမှု (Credit Worthiness) ရရှိရန်အတွက် အရည်အသွေးသုံးရပ် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ -

- (၁) တတ်ကျွမ်းမှုဆိုင်ရာအရည်အသွေး (Competency)
 - (၂) အခြားသူတို့ကို အလေးထားဂရုပြုခြင်း (Caring)နှင့်
 - (၃) ကောင်းမွန်သော စရိုက်လက္ခဏာ (Characteristic) တို့ ဖြစ်ကြသည်။
- (၁) တတ်ကျွမ်းမှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေး
- တတ်ကျွမ်းမှု သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှုသည် အထူးအရေးကြီးသည်။ မိမိ တာဝန်ခံလုပ်ကိုင်ရသည့် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်နှင့်ဆိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှု ရှိရမည်။ ကျောင်း၊ ကောလိပ်၊ တက္ကသိုလ် စာသင်ခန်းများတွင် သင်ယူရသည်မှာ သီအိုရီခေါ် သဘောတရားများသာ ဖြစ်ကြသည်။
- ထို့ကြောင့်ပင် လက်တွေ့လေ့လာခြင်းကို ပါ သင်ယူကြရသည်။ ဥပမာ ဆေးပညာရပ်ဆိုင်

ရာ ကျောင်းသားများ ဆေးရုံတွင် လက်တွေ့ လေ့လာသင်ယူကြခြင်း၊ အင်ဂျင်နီယာကျောင်း သားများ လက်တွေ့ ကွင်းဆင်းသင်ယူခြင်း၊ သစ်တောပညာ၊ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးပညာစသည် တို့သည် မိမိတို့၏ ပညာရပ်အလိုက် လက်တွေ့ လုပ်ကိုင် ကြည့်ရှုလေ့လာ သင်ယူကြရသည်။

ပညာရေးဆိုင်ရာဆရာ၊ ဆရာမလောင်းများ လည်း လက်တွေ့တန်းပြ သင်တန်းဆင်းကာ လက်တွေ့သင်ပြရင်း သင်ပြနည်းစနစ်များ ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ကြရသည်။ ဥပဒေ ကျောင်းသားများ တရားခွင့်သို့ သွားရောက်ကာ လက်တွေ့ သင်ယူ ဆည်းပူးကြရသည်။



လေ့လာဆည်းပူးမှုသို့မဟုတ် ပညာသင်ယူ မှု ပြီးမြောက်သော် လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ရ၏။ ထိုအခါတွင်လည်း လေ့လာ ဆည်းပူးစရာ များစွာကျန်ရှိနေသေးသည်ကို မြင်တွေ့ကြရမည်။ လက်တွေ့လေ့လာလုပ်ကိုင် ရာမှ ကျွမ်းကျင်မှုကို ရကြမည်။ လုပ်ငန်းခွင် နှင့် ပတ်သက်သည်တို့ကို ဆက်လက်လေ့လာကြ ရမည်သာဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုသော် တစ်သက်တာ သင်ယူမှု(Lifelong Learning) ပြုလုပ်ကြရသည်။

လုပ်ငန်းခွင်တိုင်းတွင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် ရန် လိုအပ်ချက်များ ရှိကြသည်။ အမြဲသတိပြု ဖြည့်ဆည်းထားကြရသည်။ "Do's and Don'ts" ခေါ် တိုက်တွန်းချက်နှင့် တားမြစ်ချက်တို့ ရှိတတ် ကြသည်။ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ကြရန် လိုအပ် သည်။ ဆောင်သင့် ရှောင်သင့်သည်တို့ကို လိုက် နာ လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းအောင် စည်းကမ်းလည်း လိုက်နာပြီးဖြစ်ပေမည်။

စာအုပ်စာပေ ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းနှင့် လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်မှ အတွေ့အကြုံရယူခြင်း အားဖြင့် မိမိ၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို မြှင့်တင်ကြရ မည်။ သွေးနေသောဓားသည် ချွန်ထက်နေပေမည်။

ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အသွေးမြင့်မားစေရေး အတွက် စူးစမ်းခြင်း(Curiosity)၊ ဆန်းစစ်ခြင်း (Crticism)၊ ပူးပေါင်းညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) စသည်တို့ ပြည့်စုံနေရန် လိုအပ် သည်။ စူးစမ်းခြင်းနှင့် စပ်စုခြင်း မတူညီသည် ကိုသတိပြုပါ။ ဆန်းစစ်ခြင်းသည်လည်း ပြစ်တင် ရှုတ်ချပြောဆိုခြင်းနှင့် ခြားနားသည်။

(၂) တခြားသူတို့ကို အလေးထားဂရုပြုခြင်း

အခြားသူတို့ကို အလေးထားဂရုပြုခြင်းသည် လည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အရည်အသွေး တစ်ခု ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိမိတာဝန်ယူနေသည့် လုပ်ငန်းခွင်သို့ လာရောက် ဆက်သွယ် လုပ်ကိုင်ကြသူများကို အလေးထား ဂရုပြုရန်လိုအပ်သည်။ စာနာထောက်ထားရိုင်းပင်း ကူညီတတ်သော လုပ်ဆောင်မှုသည် အခြားသူတို့ ကို အလေးထားဂရုစိုက်ရာ ရောက်သည်။ အခက် အခဲတွေ့နေသူတို့ကို စာနာထောက်ထားကာ

ရိုင်းပင်းကူညီခြင်းက မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို မြှင့်တင်ရာလည်း ရောက်သည်။ နေ့စဉ် အတူ လက်တွဲ လုပ်ကိုင်နေရသူများအပေါ် စာနာ ထောက်ထားကူညီခြင်း(Compassion) ပြုကြ ရမည်။



စာနာထောက်ထားကူညီခြင်းသည် မျှဝေ ခံစားရခြင်းထက် ပိုမိုလေးနက်သည်။ အရေးကြီး ဆုံး လိုက်နာရမည့် ရေးမထားသော စည်းမျဉ်း ရှိသည်။ အခြားသူတို့နှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သူ တစ်ပါးက မိမိကိုဆက်ဆံစေလိုသည့်အတိုင်း မိမိကသူတစ်ပါးကိုပြုမူဆက်ဆံရန်ဖြစ်ပေသည်။

ရံဖန်ရံခါ စာနာထောက်ထား ရိုင်းပင်းကူညီ မှုတရား ချို့တဲ့မှုအပေါ်အခြေခံကာပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ ဗိုလ်ကျ အနိုင်ယူခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို မထိန်းသိမ်းနိုင် ဘဲ မိမိအလိုဆန္ဒအတိုင်း ပြုမူခြင်းတို့ကြောင့် ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်ကြသည်။ လူမျိုးရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေးစသည်တို့အပေါ် အခြေ ခံကာဝိုင်းပယ်ခြင်း၊ အာဇာနည်ဖြင့် ဆက်ဆံခြင်း၊

အခွင့်အရေးမပေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ စာနာထောက်ထားခြင်းသည် လူသားတို့၏ ယေဘုယျ လူသားဆန်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ရိုင်းပင်းကူညီခြင်းဖြင့် ပီတိရရှိကာ စိတ်ချမ်း မြေ့လာမည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း လူအချင်း ချင်း ကူညီရိုင်းပင်းလိုသောစိတ်များ များပြား လာအောင် မိမိက စတင်ကူညီမှု ပြုကြရမည်။

(၃) ကောင်းမွန်သော စရိုက်လက္ခဏာ

မိမိ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ဆက်သွယ် လုပ်ကိုင်ရသူများကို ရည်မှန်ယဉ်ကျေးစွာ ပြော ဆို ဆက်ဆံကြရမည်။ ရိုင်းစိုင်းသော စကားလုံး များကို နှလုံးသားက လက်မခံလိုပါ။ လုပ်ငန်းအတူ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အော်ဟစ်ဆဲဆို ကြိမ်းမောင်းခြင်း မပြုသင့်ပါ။ အာဏာဗဟိုပြု ဆက်ဆံခြင်းသည် ကောင်းသောစရိုက်လက္ခဏာ တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ပြေပြစ်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံ ကြရမည်။

အရေး၊ အဖတ်၊ အတွက်အချက်တို့ကို ပညာ ရေးစနစ်တို့က အခြေခံလိုအပ်ချက်ဟု ရှုမြင်ကြ သည်။ မှန်ပါသည်။ သို့သော် ပြောဆိုတင်ပြတတ် သော ကျွမ်းကျင်မှု ပြည့်စုံစေရန်လည်း ပညာရေး စနစ်က ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။ အပြောစွမ်းရည် ကောင်းမွန်ခြင်းက လုပ်ငန်းချောမွေ့စွာလည်ပတ် ရန် အထောက်အကူပြုသည်။

ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းမှာ အဓိပ္ပာယ်နား လည်ရုံ သက်သက်မျှသာ မဟုတ်ပါ။ တစ်ဖက် သား ရှင်းလင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်စေ သည်အထိ ပြောဆိုတတ်ကြရမည်။ ဆက်သွယ် ရေးဆိုသည်မှာ စကားလုံးများနှင့် ကိန်းဂဏန်း

သက်သက်မျှကို မဆိုလိုပါ။ အတွေးအခေါ်၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတို့ကို တင်ပြရာတွင် အပြောကျွမ်းကျင်မှု လိုအပ်သည်။

ထို့ပြင် လူသားတို့သည် ကမ္ဘာနှစ်ခုအတွင်း နေထိုင်နေသကဲ့သို့ ရှိသည်ဟု ဆိုချင်သည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာနှင့် ပြင်ပကမ္ဘာဟု ဆိုရမည်။ မိမိ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ခံစားမှုကို ကြိုးစား နားလည်ကာ ထိန်းချုပ်ရမည်။ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် တည်ငြိမ်အေးဆေးမှု ရှိရမည်။ အများအားဖြင့် လူသားတို့သည် ပြင်ပကမ္ဘာကို သတိမမူ၊ မမြင်ဘဲ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာကိုသာ ရှုမြင်အလေးထားတတ်ကြသည်။

စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်သောက၊ ကြောင့်ကြစိတ်များကြောင့် စိတ်ခွန်အား ချို့တဲ့ကာ စိတ်ကျနေသောသူများ ရှိတတ်ကြသည်။ ကူညီလမ်းညွှန်ပေးခြင်း၊ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းဖြင့် ဖေးမခေါ်ဆောင်ကြရမည်။

ပြဿနာတစ်ရပ်ကို စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် မဖြေရှင်းသင့်ပါ။ အတွေးအခေါ်နှင့်ယှဉ်ကာ ဖြေရှင်းခြင်းက ရလဒ်ကောင်းရစေမည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုသက်သက်ဖြင့်သာ ဖြေရှင်းပါက ဆိုးရွားပြီး ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် ခက်ခဲသော သို့မဟုတ် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် လုံးဝမဖြစ်နိုင်သော ရလဒ်ဆိုးများကိုသာ ရရှိနိုင်သည်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု စွမ်းရည်ရအောင် မိမိစိတ်ကို မိမိကသာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမည်။

မိမိ၏ အထက်လူကြီး၊ အဆင့်တူ၊ လက်အောက်ငယ်သား မည်သူနှင့်မဆို ဆက်ဆံရာတွင် တစ်သမတ်တည်း ပြုမူပြောဆိုတတ်သော စရိုက်လက္ခဏာနှင့် ပြည့်စုံရမည်။ အားလုံးကို

လေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံခြင်းက အပြန်အလှန် လေးစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်လာစေမည်။

ပြုမူရာတွင်လည်းကောင်း၊ ပြောဆိုရာတွင်လည်းကောင်း တစ်သမတ်တည်း ကောင်းမွန်သော ပြုမူပြောဆိုမှု ပြုရမည်။ အခြားသူတို့က ထိုသို့ တစ်သမတ်တည်း ပြုမူပြောဆိုသော အမူအကျင့်ကို ကောင်းသောစရိုက်လက္ခဏာဟု အသိအမှတ် ပြုလာကြလိမ့်မည်။

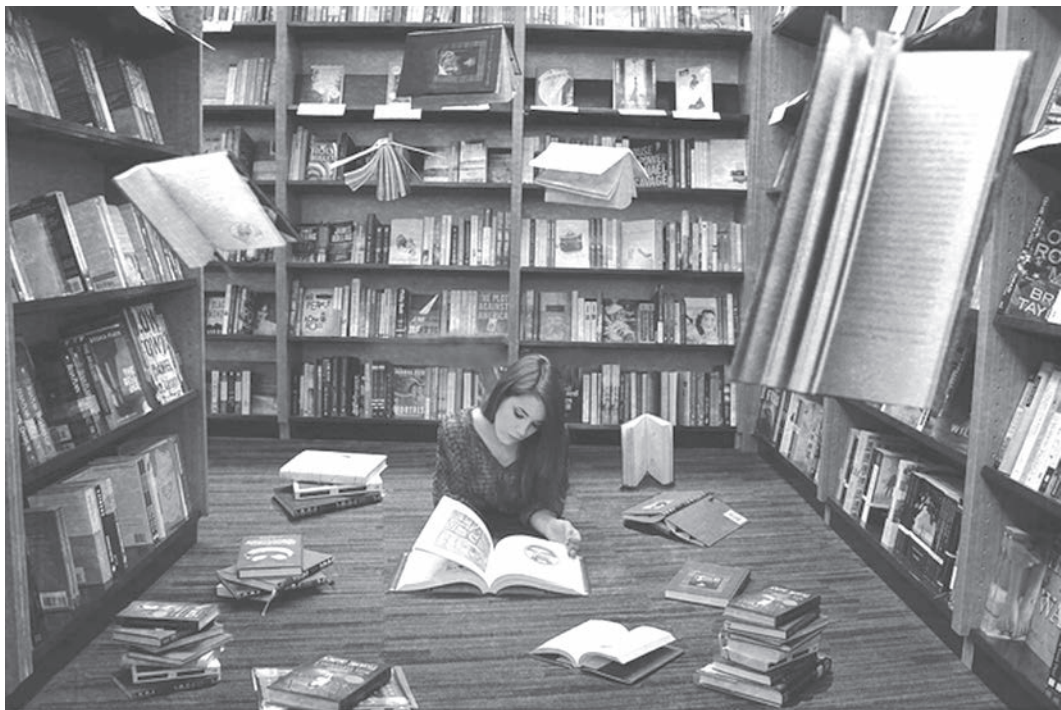
အထက်လူကြီးကို ကြောက်သောကြောင့် ပျာယာခတ်ခြင်း၊ မိမိနှင့် အဆင့်တူသူဖြစ်၍ အလေးမထားခြင်း၊ လက်အောက်ငယ်သားအား အာဏာသံပြသခြင်းတို့ကို ထာဝရရှောင်ရှားကြရမည်။ ယင်းတို့သည် ကောင်းမွန်သောစရိုက်များ မဟုတ်ကြပါ။

မူဘောင်၊ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများကို လေးစားလိုက်နာခြင်း၊ ဆောင်ရွက်မှုမပြုမီ သေချာစွာ စဉ်းစားတွေးတော လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ဘက်လိုက်မှု မရှိခြင်း၊ အခွင့်ထူးမခံခြင်းတို့ကြောင့် မိမိ၏ စရိုက်လက္ခဏာကို အများက လေးစားလာလိမ့်မည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် လူတို့၏ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် လေးစား အလေးထားမှုတို့ကို ရယူနိုင်ရန် ဖော်ပြခဲ့သော အရည်အသွေးသုံးရပ် လိုအပ်သည်။ ထိုအရည်အသွေး သုံးရပ်ရရှိအောင် နှလုံးသွင်း စဉ်းစားဆင်ခြင် ပြုမူပြောဆိုနေထိုင်ကြရန်သာ ဖြစ်သည်။ အခြားသူတို့၏ ယုံကြည်စိတ်ချ လေးစားမှုဟူသော Credit Worthiness ကို ရရှိရန် အသိတရားဖြင့် သတိထားကာ နေထိုင်ကြိုးစားကြစေလိုပါသည်။

ညီညီဖေ

အနှစ်မပါ အပြစ်ရှာတတ်သူတွေအတွက် စကားလုံးလေးတွေ ညီမော်သိမ်း



အမေရိကန်လူမျိုးတို့ သုံးစွဲကြသည့် ဝေါဟာရစကားလုံးများစွာထဲမှ အပြစ်ရှာသည့် နေရာတွင်သုံးနှုန်းကြသည့်စကားလုံးအချို့အကြောင်း ဗဟုသုတရဖွယ် ရေးသားထား သည်။

လွန်ခဲ့သော ရာစုနှစ်များစွာကတည်းက အမေရိကန်တွေရဲ့ အားကစားပွဲတွေမှာ "နပန်းပွဲ" တွေဟာလည်း အများသူငါ စိတ်ဝင်စားအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ လူစည်ကားရာ မြို့ကြီးပြကြီး တွေမှာ ပွဲလမ်းသဘင်တွေ ကျင်းပပြီဆိုရင် "နပန်းပွဲ" တွေမှာလည်း ကြည့်ရှုအားပေးသူတွေနဲ့ ကြိတ်ကြိတ်တိုးနေတတ်ပါတယ်။

ပြိုင်ဘက်နှစ်ယောက်မှာ တစ်ယောက်ရဲ့ပခုံးကို တစ်ယောက်က ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် မြေကြီးနဲ့ ထိအောင် လှဲချနိုင်ပြီဆိုရင် အနိုင်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။



"စိတ်ချပါ...ခင်ဗျားတို့ ကြည့်နေကြတုန်းမှာပဲ သူ့ကို ကျွန်တော်က အပြတ်လှဲချနိုင်မှာပါ" လို့ ပွဲမစခင်ကတည်းမှာပဲ နပန်းသမားတစ်ယောက်က ကြိုတင်ပြီးပြောတာကို အခြေခံရင်း နပန်းပွဲတွေရဲ့ ဝေါဟာရနယ်ပယ်ထဲမှာ "Fall Guy" ဆိုတာ အသုံးများလာခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေ့ ဒီအချိန် ဒီကာလကို ရောက်လာတဲ့ အခါမှာတော့ အမေရိကန်တွေက လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာ "အမှားကျူးလွန်မိတဲ့သူ"၊ "ရာဇဝတ်မှုမကင်းတာကို လုပ်မိတဲ့သူ"ဆိုရင် "Fall Guy" ရယ်လို့ သုံးနှုန်း ပြောဆိုလာခဲ့ကြပြန်ပါတယ်။

"A Fall Guy Takes The Rap" လို့ သုံးရင် အဲဒီလို အမှားကျူးလွန်သူ တစ်ယောက်ယောက်ဟာ သူ့ကြောင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာသွားသူတစ်ယောက်အတွက် ထိုက်သင့်တဲ့ ပြစ်ဒဏ်တစ်မျိုးမျိုးကို ခံရပြီး ပြန်ပေးဆပ်ရလိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

အမေရိကန်လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် ၁၀၀ လောက်ကတည်းက "Rap" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အပြစ်တင်တဲ့နေရာ၊ အပြစ်ပုံချတဲ့နေရာတွေမှာ ပြောဆိုသုံးနှုန်းခဲ့ကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

"To Frame Some One" ဆိုတဲ့

စကားလုံးဟာလည်း

ပန်းချီကားတစ်ကား

ဒါမှမဟုတ်

ဓာတ်ပုံတစ်ပုံကို

ဘောင်ခတ်ထားသလိုမျိုး

လူတစ်ယောက်ကို

ကောက်ကျစ်တဲ့အကြံနဲ့

ဥပဒေဘောင်ထဲက

ဘယ်လိုမှ

ရုန်းထွက်လို့

မရနိုင်လောက်တဲ့အထိ ...

အလားတူပဲ "Burn Rap" လို့ပြောရင်တော့ လူတစ်ယောက်ဟာ ရာဇဝတ်မှု တစ်ခုခုကြောင့် အပြစ်ပေးခံရတော့မယ်ဆိုပေမဲ့ တကယ်တကယ်မှာတော့ အဲဒီလူမှာ အပြစ်မရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတာပါ။

"သေချာတယ်၊ သူ့မှာအပြစ် လုံးဝ မရှိဘူး" ဆိုတဲ့သဘောပါပဲ။ လူတစ်ယောက်ဟာ အပြစ် မရှိလို့ အရေးယူ အပြစ်ပေးမခံရဘဲ လွတ် သွားတဲ့အခါမှာ "Framed" လို့ ပြောကြတာက တော့ "သူ့ခမျာ အလကားသက်သက်မဲ့ သူ့ကို မလိုတဲ့လူက တမင်အကွက်ဆင်ပြီး အမှုမဖြစ် ဖြစ်အောင် လုပ်ကြံဖန်တီးတာ ခံခဲ့ရတာပါ" လို့ ပြောတဲ့ သဘောပါပဲ။

"To Frame Some One" ဆိုတဲ့ စကားလုံး ဟာလည်း ပန်းချီကားတစ်ကား ဒါမှမဟုတ် ဓာတ်ပုံတစ်ပုံကို ဘောင်ခတ်ထားသလိုမျိုး လူ

တစ်ယောက်ကို ကောက်ကျစ်တဲ့အကြံနဲ့ ဥပဒေ ဘောင်ထဲက ဘယ်လိုမှ ရုန်းထွက်လို့ မရနိုင် လောက်တဲ့အထိ အပြစ်မရှိအပြစ်ရှာပြီး မဟုတ် တမ်းတရား စွပ်စွဲလုပ်ကြံဖန်တီး တရားစွဲပြီး ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခံရအောင် ဇွတ်အတင်း ကြိုးပမ်းတာမျိုးကို ပြောဆိုတဲ့အခါမှာလည်း အမေရိကန်လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ သုံးစွဲပြောဆို ကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ညီမော်သိမ်း

Ref: Fall Guy

ဟာသ

လက်ပတ်နာရီ ပတ်ပါလား

လူတစ်ဦး၏ မတ်တတ်နာရီဟောင်း ကြီးသည် ရပ်သွား၏။ နာရီပြင်ဆိုင် သို့ သူက ဖုန်းခေါ်၍ နာရီကို ပြုပြင်ပေးရန် ပြောသည်။ သို့သော် နာရီပြင်ဆိုင်က သူ့နာရီကို လာယူခ ဒေါ်လာ ၅၀ လိုချင်သည်။

"ငါမင်းတို့ဆီကို ယူလာခဲ့မယ်" ဟု သူက ပြော၏။ သို့နှင့် နာရီကြီးကို သူ့ကျောတွင် ကပ်၍ ချည်နှောင်ကာ သူနေသော တောင်ကုန်းကြီး ပေါ်မှ လျှောဆင်းလာခဲ့သည်။ ခရီးတစ်ဝက်အရောက်တွင် သူက ခြေချော်ကာ မြို့ထဲသို့ လျှောကျသွားသည်။ ထိုစဉ် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က လမ်းဖြတ်ကူးနေခိုက်နှင့် ကြုံကြိုက်ရာ သူက လိမ့်၍ တိုက်မိပြီး အမျိုးသမီးအပေါ်ကို လဲကျသွားလေသည်။

မူးဝေမှင်တက်မိကာ မကျေမချမ်းဖြစ်လျက် မြေပေါ်၌ပင်ရှိနေသော အမျိုးသမီးက မေးသည်-
"ရှင်ဟာ အများတကာတွေလို ဘာလို့ လက်ပတ်နာရီ မပတ်နိုင်ရတာလဲ"

မော် (သန်လျင်)



ခရီးသွားအများဆုံး တိုက်သားများ မြသိန်း



ဥရောပတိုက်သားများသည် ခရီးသွားခြင်းကို အလွန်နှစ်သက်ကြကြောင်း၊ ဥရောပတိုက်တွင် လေ့လာမှတ်သားစရာ ထူးခြားထင်ရှားသည့် နေရာများ များစွာရှိကြောင်းနှင့် အားကစားပြိုင်ပွဲအမျိုးမျိုး ကျင်းပပြုလုပ်သောတိုက်တစ်တိုက်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လေကြောင်းလမ်း၊ ရေကြောင်းလမ်း၊ ကုန်းကြောင်းလမ်းများဖြင့် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ခရီးသွားအများဆုံးဒေသတစ်ခုကို ပြပါဆိုလျှင် ဥရောပတိုက်ကို ပြရပေလိမ့်မည်။ ဥရောပတိုက်ရှိ နိုင်ငံအများစုမှာ ဖွံ့ဖြိုးသောနိုင်ငံများ ဖြစ်ကြ၏။ ဥရောပတိုက်သားများသည် ခရီးသွားခြင်းကို အလွန်နှစ်သက်ကြ၏။ အားလပ်ရက်မရလိုက်နှင့် ရလိုက်သည်နှင့် တစ်နေရာရာကို ခရီးသွားကြ၏။



ပဓာနနှင့် လူငယ်ရေးရာ
November- 2022

အပန်းဖြေကြ၏။ သဘာဝ၏ အရသာကို ခံစားကြ၏။ ခရီးသွားသူ အလွန်များသော ဥရောပတိုက်တွင်နေစဉ် ၂၄ နာရီပတ်လုံးမော်တော်ကားများ၊ မီးရထားများ၊ ရေယာဉ်များ၊ လေယာဉ်များသည် ရှုပ်ယှက်ခတ် သွားလာနေကြ၏။



ငွေကြေးတတ်နိုင်သူများက ခရီးဝေးသွားကြသလို ငွေကြေးမတတ်နိုင်သူများမှာမူ ခရီးတို သွားကြ၏။ နွေရာသီတွင် မြေထဲပင်လယ်ဒေသသို့ ခရီးထွက်ကြသူများ၊ အယ်လ်ပိုင်းတောင်တန်းများပေါ်သို့ ခရီးသွားကြသူများသည် အိမ်သို့ပြန်ရောက်ကြသည်နှင့် ဆောင်းဦးပေါက်ရာသီတွင် မည်သည့်နေရာများသို့ ခရီးသွားရရင် ကောင်းမလဲဟု စဉ်းစားထားပြီး ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် နိုင်ငံရေးထက် ခရီးသွားရေး၊ စိတ်အပန်းဖြေရေး၊ ပျော်ပျော်ပါးပါး သွားလာလှုပ်ရှားရေးတို့ကို အလေးထားကြ၏။

ဥရောပတိုက်တွင် ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုများစွာရှိ၏။ ခံတပ်များ၊ ရဲတိုက်များသည် နိုင်ငံအနှံ့တွင် ရှိ၏။ ခေါမခေတ်၊ ရောမခေတ် စသောခေတ်များက အဆောက်အအုံဟောင်းများ၊ အဆောက်အအုံပျက်များ များစွာ ရှိနေသေး၏။

ဥရောပတိုက်တွင် လူမျိုးပေါင်းစုံ နေထိုင်ကြ၏။ ဗြိတိန်၊ ပြင်သစ်၊ စပိန်၊ ပေါ်တူဂီ၊ ဂျာမနီ၊

ရုရှား၊ အီတလီ၊ ဂရိ စသော နိုင်ငံများတွင် နိုင်ငံအလိုက် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများ၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများ ရှိသလို ရှေးခေတ် လယ်ယာလုပ်ငန်းများ၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများလည်း ရှိ၏။ ရှေးခေတ်ရောမကို ဖောက်လုပ်ခဲ့သည့် ဖြောင့်ဖြူးသော လမ်းဟောင်းများရှိသလို ယနေ့ခေတ်တွင် အသစ်ဖောက်လုပ်ထားသော ခေတ်မီလမ်းများလည်း ရှိ၏။

ဥရောပတိုက်တွင် လေ့လာစရာများ၊ မှတ်သားစရာများ၊ သမိုင်းဖြစ်ရပ် အထိမ်းအမှတ်များ စသည်တို့ ရှိသလို ယနေ့ခေတ်၏ အံ့ဩဖွယ်ရာ အဆောက်အအုံများလည်း ရှိ၏။

အပူဒဏ်မခံနိုင်သော
ဥရောပတိုက်သားများသည်
ရာသီဥတုအေးသော
နေရာများသို့
ခရီးသွားမှု ပိုများလာ၏။
အလွန်အေးသော
ဆောင်းလရာသီများတွင်လည်း
သူတို့သည်
နေရောင်ခြည်
အပူရှိန်ရသောနေရာများသို့
ခရီးသွားလာကြပြန်၏။

ယခုအခါ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုမှာ ရှေးကထက် ပို၍ ပူနွေးလာရာ အအေးပိုင်း၌ရှိသော ဥရောပတိုက်သည် ရှေးကထက် အနည်းငယ် ပိုပူလာ၏။ ဤတွင် အပူဒဏ်မခံနိုင်သော ဥရောပတိုက်သားများသည် ရာသီဥတုအေးသော နေရာများသို့ ခရီးသွားမှု ပိုများလာ၏။ အလွန်အေးသောဆောင်းလရာသီများတွင်လည်း သူတို့သည် နေရောင်ခြည် အပူရှိန်ရသောနေရာများသို့ ခရီးသွားလာကြပြန်၏။

ဥရောပတိုက်တွင် ခရီးသွားလာရေးအတွက် ကုန်း၊ ရေ၊ လေ လမ်းများအားလုံးမှာ ကောင်းမွန်သလို တစ်နိုင်ငံမှ အခြားတစ်နိုင်ငံသို့ ကူးရသည့်လည်း လွယ်ကူမှုရှိ၏။ အချို့တိုက်များတွင် ခရီးသည်များကို စစ်ဆေးမှုများမှာ စိတ်ညစ်ဖွယ်ရာ ကောင်းလောက်အောင် အချိန်ကြာ၏။

ဥရောပတိုက်သည် အားကစားပြိုင်ပွဲအမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်သော တိုက်တစ်တိုက် ဖြစ်၏။ ဘောလုံး၊ တင်းနစ်၊ ဂေါက်သီးရိုက်၊ ရေကူး၊ နှင်းလျှောစီး၊ ရွက်လှေပြိုင်ပွဲ၊ ပြေးခုန်ပစ်စသည့် အားကစားများကို ကျင်းပရာတွင် ဥရောပတိုက်သားများသည် အားတက်သရော အားပေးကြ၏။ အခြားတိုက်များတွင် ကျင်းပသည့် အားကစားပြိုင်ပွဲများသို့လည်း သွားရောက်အားပေးကြ၏။

ယနေ့ခေတ်တွင်ဘောလုံးအားကစားသည် ထိပ်ဆုံးနေရာ၌ရှိသည့် အားကစားတစ်မျိုး ဖြစ်နေ၏။ ဘောလုံးကစားခြင်းသည်တောင် အမေရိကတိုက်တွင် စတင်ရေပန်းစားခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ၌မူ ဥရောပတိုက်တွင် ယင်း

အားကစားသည် အလွန်တွင် ကျယ်နေ၏။ အင်္ဂလန်၊ ပေါ်တူဂီ၊ စပိန်၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမနီ၊ အီတလီ စသော နိုင်ငံများတွင် ဘောလုံးအားကစားကို လူတိုင်းလိုလို အားပေးကြ၏။ ယင်းနိုင်ငံများတွင် ကျင်းပသော ဘောလုံးပြိုင်ပွဲများသို့ ဥရောပတိုက်မှ ဘောလုံးဝါသနာအိုးများက သွားရောက် အားပေးကြ၏။

ဥရောပတိုက်သား ခရီးသွားများသည် လေယာဉ်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်း များကြ၏။ မီတာ ၁၂,၀၀၀ အမြင့်မှ အောက်သို့ကြည့်လျှင် ဥရောပတိုက်တွင်သစ်တောများပြန့်လည်ပေါက်ရောက်မှု များလာသလို ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများက အစားထိုးထားသော လေရဟတ်များ၊ နေစွမ်းအင်စလောင်းများ စသည်တို့ကို နေ့ဘက်တွင် ကောင်းစွာ မြင်တွေ့ရမည် ဖြစ်၏။

ဥရောပတိုက်ရှိ လေဆိပ်များတွင် ခရီးသွားဦးရေသည် နှစ်စဉ်တိုးနေသည်ဟု သိရ၏။ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးလောကတွင် ထိပ်ဆုံးနေရာများ၌ ရှိနေသော အမေရိကန်၊ တရုတ်၊ ဂျပန် စသော နိုင်ငံများမှ ခရီးသွားဦးရေများသည် ဥရောပတိုက်သား ခရီးသွားများနှင့် ယှဉ်လိုက်လျှင် ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် နည်းသေးသည်ဟု ကမ္ဘာ့ခရီးသွားလုပ်ငန်းကို အသေးစိတ် လေ့လာသူတို့က မှတ်ချက်ပေးကြ၏။

မြသိန်း

Ref : Air Europe
 The Economist, August, 31, 2019.

မင်္ဂလာပါ နိုဝင်ဘာ ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)



နိုဝင်ဘာလသည် မြန်မာလ၏ တန်ဆောင်မုန်းလနှင့် နီးစပ်သောကြောင့် ရိုးရာဓလေ့ပွဲတော်များ ကျင်းပသည့်လဖြစ်ကြောင်း၊ ကထိန်ပွဲ၊ မသိုးသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ၊ တန်ဆောင်တိုင်ပွဲများအပြင် မြန်မာတို့၏ အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့ ကျင်းပသည့်လလည်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းပွဲတော်တို့၏ ထူးခြားပုံများအကြောင်းကို ဗဟုသုတရဖွယ် ရေးသားထားသည်။

ခရစ်နှစ်ပြက္ခဒိန်၏ နောက်ဆုံးလေးလ သည် ဘာ(BER) နှင့် အဆုံးသတ်ထားသည်မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည်။ ဘာ(BER) အစ ပြုသည့် စက်တင်ဘာလတွင် နေသည် မသိ မသာ စောင်းစပြုလာခဲ့သည်။ ဆောင်း၏ အငွေ့ အသက်တို့ကို သွန်းလောင်းပေးဟန်ရှိသည်။ မိုး ကုန်ချင်ပြီ၊ မုတ်သန်လေ ဆုတ်ချင်ပြီဟုလည်း ပြောချင်ဟန်ရှိသည်။ အောက်တိုဘာလသည် ဝါလကင်းလွတ်မှုနှင့်အတူ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများ လှုပ် နိုးရာကာလ ဖြစ်တော့သည်။ တတိယမြောက် ဘာ (BER)လ ဖြစ်သည့် နိုဝင်ဘာလသည် မြန်မာ့ဓလေ့နှင့်အတူ အမျိုးသားရေး အငွေ့ အသက်တို့ပါ ရိပ်သန်းနေပေတော့သည်။ နှစ် တစ်နှစ်ကုန်ဆုံးတော့မည်ဟု အသိပေးလာသည့် လ ဟုလည်း တင်စားနိုင်သည်။



ထိုနိုဝင်ဘာလတွင် “ခဝဲပွင့်တုန်း တန် ဆောင်မုန်း”၊ “ခဝဲပွင့်ချိန် ခင်းကထိန်”၊ “ခဝဲလှိုင် လှိုင် တန်ဆောင်တိုင်” ဟု ရှေးမြန်မာကြီးများ ၏ ရာသီအကြိုက် ခဝဲပွင့်ကို ဂုဏ်မြင့်၍ ဝင့်ဝါ ခဲ့ကြသည့် မြန်မာပြက္ခဒိန်လလာ တန်ဆောင် မုန်းလသည် ထပ်တူကျလာနေသည်ကို တွေ့ရ သည်။ ကထိန်သင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ၊ မသိုးသင်္ကန်း ကပ်လှူပွဲ၊ တန်ဆောင်တိုင်မီးထွန်းပွဲနှင့် အမျိုး သား အောင်ပွဲနေ့တို့သည် တန်ဆောင်တိုင်လ၏ အမှတ်သညာများပင် ဖြစ်တော့သည်။

ရာသီအား ဖြင့် ဗြိစ္ဆာ၊ အခါအားဖြင့် တန်ဆောင်မုန်း၊ ကြတ္တိကာနှင့် စန်းသော်တာ ယှဉ်ပြိုင်ထွန်းကြသော လမြတ်တန်ဆောင်မုန်း ဟု မြန်မာ့ရိုးရာ ထုံးဓလေ့ကို ချီးပသည့် မြန်မာ လူမျိုးတိုင်းက ဆိုထုံးပြုကြသည်။ ဤလရာသီ တွင် လမင်းစန္ဒာ၏ ရန်သူငါးပါးဖြစ်သော ဆီးနှင်း၊ မြူ၊ တိမ်၊ သူရိန်၊ မီးခိုးတို့ ကင်းစင် သဖြင့် ကောင်းကင်တစ်ခုလုံး မိုးပြာဖုံးနေ သည်ဟု ထင်မှတ်ဖွယ် ဖြစ်သည်။

“တန်ဆောင်မုန်းတွင်း၊ ဆီးနှင်းတစ်ပြိုက်၊ မိုးတစ်လိုက်” ဟုလည်း ရာသီမိုးကို ညွှန်းဆိုကြ သေးသည်။ ဆီးနှင်းကျလိုက်၊ မိုးရွာလိုက် ဖြစ် ဟန်တူသည်။ “တန်ဆောင်မုန်းမိုး ကန်ကျိုး အောင်ရွာ” ဟုလည်း ဆိုကြသည်။ ကန်များ ကျိုး ပေါက်သည်အထိ မိုးရွာတတ်သည်ဟုလည်း ပြောကြသည်။ ဆက်တိုက်မိုးရွာသွန်းပါက ကျွဲအို၊ နွားအိုများ သေတတ်သည့် “တန်ဆောင်မုန်း မိုးစွေ ကျွဲအိုနွားအိုသေ” ဟူသည့် ဆိုစကား လည်း ရှိသေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိုးသက် မုန်တိုင်း ကျတတ်သဖြင့် သောင်ကတုံး၌ လှေ

ရပ်နား ဆိုက်ကပ်မည်ဆိုပါက အတွင်းကျသော၊ အကာအကွယ်ကောင်းသောနေရာ၌ ဆိုက်ကပ်ရပ်နား အိပ်စက်ရန် သတိပေးသည့် “တန်ဆောင်မုန်း၊ သောင်ကတုံးရှောင်ခွာ၊ မအိပ်ရာ” ဟူသော စကားသည်လည်း ဤလဏှာရာသီ၏ ရာသီစက်ဝန်းကို ပြောပြနေဟန် ရှိသည်။

ဤကာလကို “တောင်သူရွှင်ပြုံး တန်ဆောင်မုန်း” ဟုလည်း တင်စားကြသည်။ လယ်ကွင်းကြီး တစ်ခုလုံး သီးနှံခက်ကလေးများသည် အစီအရီ ပြုထွက်နေကြသဖြင့် လယ်သမားကြီးများ လယ်ယာဖြစ်ထွန်းမှုကို အကြောင်းပြု၍ ရွှင်ပြုံးနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် “ဖုံးတုန်းလုံးတုန်း၊ တန်ဆောင်မုန်း” ဟု ယနေ့တိုင် ဆိုစမှတ်ပြုနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ စပါးခင်းများ ပွင့်ရန်အတွက် အားယူနေချိန်၊ အပင်ပိုင်း ကြီးထွားမှုအတွက် အားအကောင်းဆုံး၊ အားအလိုအပ်ဆုံးအချိန်ဟု တောသူအမှတ်အသား ဆိုစကားပင် ဖြစ်သည်။

ကထိန်ပွဲ



“ခဝဲပွင့်ချိန်၊ ခင်းကထိန်၊ ရွှေအိမ်ပိုင်လည်စိုး” ဟူသော လင်္ကာအရ မြန်မာ့ရိုးရာ ၁၂ လ

ရာသီပွဲတော်၌ “ကထိန်သင်္ကန်း ကပ်လှူပွဲ” သည် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် “ပါဝေယျကတိုင်းသား” ရဟန်းများကို အကြောင်းပြု၍ မိုးဥတု၌ သင်္ကန်းခေါင်းပါးကြသော ရဟန်းတို့အဖို့ ကထိန်သင်္ကန်းကပ်လှူခြင်းကို ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့သည်။ “ကထိန်စီဝရ” တရားနှင့်အညီ ခံယူရရှိသော သင်္ကန်းဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ကထိန်ပွဲအကြောင်းကို မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း သိကြသည်။ ဘုရားဟော ဓမ္မခန့်များ၌လည်းကောင်း၊ ပညာရှိများရေးသားခဲ့ကြသည့် ကထိန်အကြောင်း စာအုပ်များ၌ လည်းကောင်း၊ ဇာတ်ပွဲ၊ အငြိမ့်ပွဲများ၌လည်းကောင်း၊ ရာသီအလိုက် ထိုရာသီကို အကြောင်းပြု၍ မြန်မာ့ ဓလေ့ပွဲတော်များအကြောင်း၌ လည်းကောင်း ကထိန်ပွဲအကြောင်းကို လေ့လာနိုင်သည်။ အစဉ်အလာ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုပွဲဟု ဆိုနိုင်သည်။

မသိုးသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ

တန်ဆောင်မုန်းလတွင် ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း လှူဒါန်းကြသော သင်္ကန်း သုံးမျိုးရှိသည်။ (၁) ကထိန်သင်္ကန်း၊ (၂) မသိုးသင်္ကန်း၊ (၃) ကြာသင်္ကန်းတို့ ဖြစ်သည်။ ရှေးက သင်္ကန်းဟု ခေါ်ဆိုနေကြသော်လည်း စင်စစ် ချုပ်လုပ်ပြီး၊ ဆေးဆိုးပြီး အသင့်ရုံနိုင်သည့် သင်္ကန်းများ မဟုတ်သည်က များသည်။ ဖျင်စိမ်းသက်သက်ကို သင်္ကန်းအဖြစ်လည်းကောင်း၊ သင်္ကန်းအဖြစ် လျာထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင်္ကန်းလောင်း (စီဝရဒုဿ) အဖြစ်လည်းကောင်း ရည်မှန်းလှူဒါန်းကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ကထိန်၏ ပညတ်ချက်မှာ သီတင်းကျွတ် လပြည့်ကျော်တစ်ရက်မှ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် အတွင်းသာ ခွင့်ပြုထားသဖြင့် တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်မလွန်စေရန် ညဉ့်သန်းခေါင်အထိ အမြန် ရက်လုပ်ကြရသည်။ ထိုအချိန်မှ ကျော်လွန် သော် အချိန် သိုးသည်၊ ပုပ်သည်ဟု ခေါ်လေ သည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်မသိုးအောင် အမြန် ရက်လုပ်သည့် သင်္ကန်းဖြစ်သဖြင့် မသိုးသင်္ကန်း ဟု ခေါ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုမသိုးသင်္ကန်း သည် (အနာဘိပဒေါသိကစီဝရ)သင်္ကန်းမြောက် လေသည်။

ကြာသင်္ကန်း



ကြာသင်္ကန်းကပ်လှူသည့် ဓလေ့သည် နည်းပါးလာကြသဖြင့် သိသူပင် နည်းပါးလာကြ သည်။ အချို့သော အရပ်ဒေသတို့တွင် စေတီ ပုထိုးများနှင့် ဘုရားရုပ်တုတော်များတွင် ပိတ် ပေါ်၌ ရွှေရောင်စက္ကူ သို့မဟုတ် ဖဲဝါရွှေရောင် ကြာပွင့်ကြီးများထိုး၍ ရစ်ပတ် လှူဒါန်းထား ကြသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ကြသေးသည်။ ထိုသင်္ကန်း

ကို ကြာသင်္ကန်းဟု ခေါ်သည်။ ကြာသင်္ကန်း ဖြစ် ပေါ်လာပုံမှာ သုညကမ္ဘာ၊ အသုညကမ္ဘာဟူ၍ ရှိရာ သုညကမ္ဘာတွင် ဘုရားအစစ်အမှန်များ မပွင့်ကြချေ။ အသုညကမ္ဘာ၌သာ ပွင့်တော်မူ ကြသည်။

အသုညကမ္ဘာမှာ (၁) သာရကမ္ဘာ (ဘုရား တစ်ဆူသာ ပွင့်သည်)။ (၂) မဏ္ဍကမ္ဘာ (နှစ်ဆူပွင့် သည်)။ (၃) ဝရကမ္ဘာ (သုံးဆူပွင့်သည်)။ (၄) သာရမဏ္ဍကမ္ဘာ (လေးဆူပွင့်သည်)။ (၅) ဘဒ္ဒကမ္ဘာ (ငါးဆူပွင့်သည်)ဟူ၍ သိမှတ်နိုင်သည်။ ယခုကာလသည် ဘဒ္ဒကမ္ဘာဖြစ်၍ နောက်ဆုံး ကမ္ဘာဖြစ်သည်။ ထိုကမ္ဘာတို့၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာတို့

နိဝင်ဘာလသည်

ဤနှယ်အကြောင်းခြင်းရာများဖြင့်

လှပပြည့်စုံနေသည်။

အရောင်အသွေးစုံသော

ပန်းချီကားပင် ဖြစ်သည်။

စုတ်ချက်တို့သည်

နုသည့်နေရာ နုကြ၍

ဖော့သည်နေရာ ဖော့ကြကာ

ကြမ်းသည့်နေရာဝယ်တွင်လည်း...

သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ရကြသည့် ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်နေရာတို့သည် ဦးစွာ မြေဖြစ်ပေါ်ရာ နေရာဖြစ်သည်။

ထိုနေရာတို့သည် ကမ္ဘာပျက်ချိန်၌လည်း နောက်ဆုံးမှ ပျက်ကြသည်။ ထိုနေရာတို့တွင် ဇမ္ဗူဒီပနိမိတ္တဟူသည်နှင့်အညီ သင်္ကန်းပရိက္ခရာ အစုံပါသော ကြာရုံတို့ ပေါက်လာရသည်။ ဘုရား ပွင့်ရာ အရေအတွက်အလိုက် ပွင့်ကြသည်။ ကြာရုံ၌ပေါက်သော သင်္ကန်း ပရိက္ခရာတို့ကို ဗြဟ္မာကြီးများက သိမ်းဆည်းကြသည်။ ဘုရား အလောင်းတို့ တောထွက်ချိန်ဝယ် ထိုကြာ သင်္ကန်းကို ကပ်လှူကြသည်။ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား ကို ဃဠိကဗြဟ္မာကြီးက ဆက်ကပ် လှူဒါန်း သည်။

တန်ဆောင်တိုင်ပွဲ



တန်ဆောင်တိုင်ဆိုသည်မှာ ဆီးဖြူ(မီးဖြူ) သားကို တစ်ထွာတစ်မိုက် လိုသလိုဖြတ်ယူ၍ ဖယောင်းတိုင်လုံးသဏ္ဌာန် ပြုလုပ်ပြီး ချည်ဖြူ ချည်နီရစ်ပတ်လျက် ဆီတွင်စိမ်ကာ ဆီမီးပူဇော် ကြသော မီးတိုင်ကို တန်ဆောင်တိုင်ဟု ခေါ်

သည်။ "တန်ဆောင်"မှာ အလင်းရောင်ဖြစ်၍ "မုန်း" မှာ ခြယ်လှယ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြ သည်။ ဤလတွင် "မဟာဝိနာယက"ဟု ခေါ်သော မဟာပိန္နနတ်ကြီး နိုးသောလဖြစ်၍ သင်္ကန်းရိုက် ဘာသာအားဖြင့် "ကာတေဝက"။ ပါဠိဘာသာ အားဖြင့် "ပစ္ဆိမကတ္တိကာမာသ" ဖြစ်သော ကြတ္တိကာမီးနတ် တစ်နည်း ဖျောက်ဆိပ်ကြယ် ကို ပူဇော်ပသကြသည့် အခါလည်းဖြစ်သည်။ ရှေးဘုရင်တို့ကလည်း ကြတ္တိကာ နက္ခတ်ပွဲများ ကို ကျင်းပလေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ လပြည့်ညတွင် လူငယ်များသည် မယ်ဇေလီဖူးသုပ်များကို ဖက်နှင့် ထုပ်၍ မိတ်သင်္ကဟတို့၏ အိမ်ပေါက်များဆီ သို့ ပစ်သွင်းပျော်ပါးလေ့ ရှိကြသည်။

အမျိုးသားနေ့

ရိုးရာဓလေ့ မွမ်းထုံမှုနှင့်အတူ အမျိုးသား ရေးကိစ္စသည်လည်း ဤလ၏ မမေ့နိုင်စရာ အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့ကို အမျိုးသားနေ့အဖြစ် ကျင်းပကြသည်။ အမျိုးသားနေ့အဖြစ်သတ်မှတ် ရခြင်းမှာ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင် ဘာလ ၅ ရက် (မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၈၂ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်)တွင် (ယုဒသန်ကောလိပ်) ကျောင်းသားများက ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်အက်ဥပဒေကို သပိတ်မှောက် သောနေ့ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ သပိတ်မှောက်လိုက်ခြင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံကို ဗြိတိသျှနယ်ချဲ့တို့ သိမ်းပိုက် လိုက်သည်မှစ၍ လူမျိုးခြားတို့ လက်အောက်မှ ပြန်လည် လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အမျိုးသား

တော်လှန်ရေးကြီးကို စတင်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဗြိတိသျှအစိုးရသည် ပညာရေးစနစ်သစ် တက္ကသိုလ် အက်ဥပဒေကြမ်းကို ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် ဇွန်လတွင် ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့သည်။



ထိုဥပဒေကြမ်းတွင် ပါဝင်သော အချက်များကို ကောလိပ်ကျောင်းသားများသာမက သတင်းစာများနှင့် ဂျီစီဘီအေ အစည်းအဝေးများကပါ ဝိုင်းဝန်း ကန့်ကွက်ခဲ့ကြသည်။ မည်သို့ပင် ကန့်ကွက်စေကာမူ မြန်မာပြည်ဘုရင်ခံ ဆာရယ် ဂျီနယ်ကရက်ဒေါက်က မြန်မာများသည် ပညာရေးအကြောင်း နားမလည်ဟုဆို၍ တောင်းဆိုချက်များကို လျစ်လျူရှုကာ ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁ ရက်မှစ၍ တက္ကသိုလ်အက်ဥပဒေကို အတည်ပြုကြောင်း ကြေညာလိုက်သည်။

ထို့ကြောင့်ဒီဇင်ဘာလ ၂ ရက်တွင်ကောလိပ်ကျောင်းသားခေါင်းဆောင်များသည် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် အက်ဥပဒေကို ကန့်ကွက်သည့် အနေဖြင့် ကောလိပ်နှစ်ခုလုံး သပိတ်မှောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။ ဒီဇင်ဘာလ ၄ ရက်တွင် ရန်ကုန်မြို့ဗဟန်းရပ်၊ ရွှေကျင်တိုက်ဆရာတော်ဦးအရိယကျောင်းတိုက်၌ အစည်းအဝေးကြီး ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ယင်းအစည်းအဝေးမှ ဒီဇင်ဘာလ

၇ ရက်တွင် တက္ကသိုလ်ကို သပိတ်မှောက်ရန်နှင့် ပညာရေးပြုပြင်မှု တောင်းဆို၍ တောင်းဆိုချက်များမပေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ကျောင်းပြန်မတက်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြသည်။

ဒီဇင်ဘာလ ၇ ရက်တွင် သပိတ်မှောက်ရန် မူလက စီစဉ်ထားသော်လည်း အခြေအနေပြောင်းလဲသွားသဖြင့် ဒီဇင်ဘာလ ၅ ရက်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့တွင် ကျောင်းသားများ သပိတ်မှောက်ကြသည်။ ကျောင်းသားခေါင်းဆောင် ကိုဘဦး ကိုယ်တိုင် လက်မှတ်ထိုး၍ ကျောင်းသားကြေညာချက်ကို ဘုရင်ခံထံ ပေးပို့ခဲ့သည်။ ဘုရင်ခံထံမှ အကြောင်းပြန်ကြားခြင်း မပြုသဖြင့် အမျိုးသားကျောင်းများ တည်ထောင်ရန် သပိတ်စခန်းတွင် ကျောင်းသားများသည် ဂျီစီဘီအေ ခေါင်းဆောင်များနှင့် ဆွေးနွေးကြသည်။

တက္ကသိုလ်သပိတ်ကို တစ်တိုင်းပြည်လုံးက ထောက်ခံလာကြပြီး တက္ကသိုလ် အက်ဥပဒေသည် တက္ကသိုလ်ရောက်ကျောင်းသားများထက် တက္ကသိုလ်ရောက် ခါနီး ကျောင်းသားများ အတွက် ပို၍ ထိခိုက်သဖြင့် ဟိုက်စကူးကျောင်း (အထက်တန်းကျောင်း) များပါ သပိတ်မှောက်ကြသည်။ ၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် မြန်မာပြည်ဘုရင်ခံက အိန္ဒိယဘုရင်ခံချုပ်ထံ ပေးပို့သည့် အစီရင်ခံစာတွင် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် သပိတ်မှောက်သည့်အရေးကို ထိထိရောက်ရောက် မနှိမ်နင်းနိုင်လျှင် မြန်မာပြည်သည် အင်္ဂလိပ်လက်အောက်မှ လွတ်မြောက်သွားနိုင်ကြောင်း အစီရင်ခံရသည်အထိ မြန်မာတို့၏ ဝံသာနုစိတ်ဓာတ် အုံကြွခဲ့သည်။

အစိုးရက ကျောင်းသားများ၏ တောင်းဆိုချက်ကို လိုက်လျောသည်ဖြစ်စေ၊ မလိုက်လျောသည်ဖြစ်စေ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်လက်အောက်ခံကောလိပ်ကျောင်းများ၊ ကျောင်းပြန်မတက်တော့ဘဲ တက္ကသိုလ်ကို ရာသက်ပန် သပိတ်မှောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ကြလေသည်။ ၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်းရပ်၊ ရွှေကျင်ကျောင်းတိုက်ကြီး၌ အမျိုးသားကောလိပ်ကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး အမျိုးသားပညာရေးကောင်စီပေါ်ထွက်လာကာ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ အမျိုးသားကျောင်းများ ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။



၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် သပိတ်ကြောင့် ပြည်သူလူထုအတွင်းနယ်ချဲ့ဆန့်ကျင်ရေးအမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ်များ အပြင်းအထန် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ဂျီ စီ ဘီ အေ (General Council of Burma Associations) ခေါ် မြန်မာအသင်းချုပ်ကြီး၏ ၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် မန္တလေးမြို့၌ ကျင်းပသည့် ပြည်လုံးကျွတ် နှစ်ပတ်လည်ညီလာခံတွင် အမျိုးသားနေ့သတ်မှတ်ကျင်းပရန် စဉ်းစားကြသောအခါ အချို့က သီပေါမင်းပါတော်မူသော တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၈ ရက်နေ့ကို အကြံပြုကြပြီး အချို့က ဦးဥတ္တမအဖမ်းခံရသောနေ့ကို အကြံပြုကြသည်။

၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် သပိတ် ၁၁ ဦး ကော်မတီတွင် ပါဝင်ခဲ့သော ဦးမြင့်က ဂျီစီဘီအေ ညီလာခံသို့ ကျောင်းသားကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ညီလာခံတွင် နန်းကျသောနေ့နှင့် အဖမ်းခံရသောနေ့များသည် မင်္ဂလာမရှိ။ ဗြိတိသျှကို ပထမဆုံး ထိထိရောက်ရောက် တော်လှန်သောနေ့ဖြစ်သည့် ကျောင်းသားများ သပိတ်မှောက်ခဲ့သည့် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့ကို အမျိုးသားနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်သင့်ကြောင်း အကြံပြုခဲ့သည်။

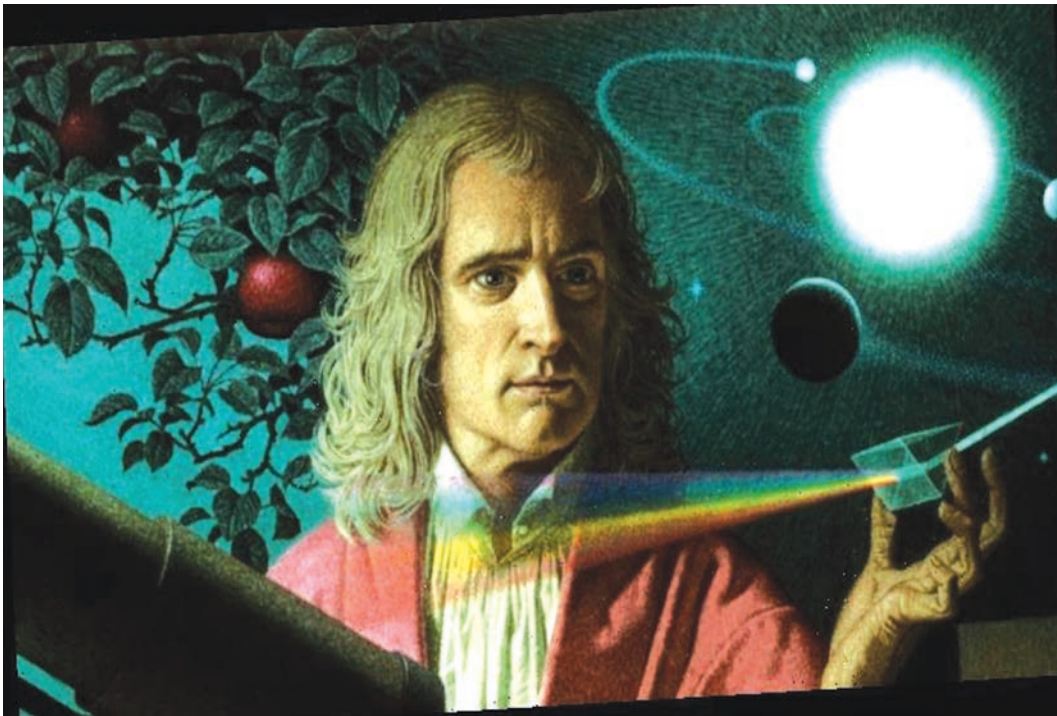
၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် မန္တလေးမြို့၌ ကျင်းပသည့် ဂျီစီဘီအေ ပြည်လုံးကျွတ်နှစ်ပတ်လည် ညီလာခံတွင် ကန့်ကွက်သူမရှိဘဲ တညီတညွတ်တည်း ကောလိပ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ သပိတ်မှောက်ခဲ့ကြသည့် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့ကို အမျိုးသားနေ့ (အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့) အဖြစ် သတ်မှတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။

နိုဝင်ဘာလသည် ဤနယ် အကြောင်းခြင်းရာများဖြင့် လှပပြည့်စုံနေသည်။ အရောင်အသွေးစုံသော ပန်းချီကားပင် ဖြစ်သည်။ စုတ်ချက်တို့သည် နုသည့်နေရာ နုကြ၍ ဖော့သည့်နေရာ ဖော့ကြကာ ကြမ်းသည့်နေရာတွင်လည်း စွဲငြိစေသည်အထိ စုတ်ချက်ကြမ်းခဲ့လေသည်။ ဆောင်း၏အငွေ့အသက်တို့ ရစ်သိုင်းခြုံလာသော ဤအချိန် ဤကာလဝယ် မမေ့နိုင်စရာ များစွာရှိသော ဤလကို “မင်္ဂလာပါ နိုဝင်ဘာ”ဟု လူငယ်တို့ လှိုက်လှဲဖော်ရွေ နှုတ်ဆက်သင့်သည် မဟုတ်ပါလော။

ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)

ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေး

နေညိုယဉ်



လူတိုင်းတွင် ပုန်းကွယ်နေသည့် အရည်အသွေးများ ရှိကြကြောင်း၊ မိမိ၏ အရည်အသွေး စိတ်ခွန်အားကို သိရှိ အသုံးပြုကာ လူသားအားလုံးနှင့် ကမ္ဘာကြီးအတွက် အကျိုးပြုခဲ့ကြ သည့်၊ သမိုင်းတွင်ခဲ့သည့် သိပ္ပံပညာရှင် အိုက်ဇက် နယူတန်၏ ငယ်ဘဝနှင့် စွမ်းဆောင်ချက် များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေး

လူတွေမှာ ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေးတွေ ရှိတယ်။ အင်အားတွေ ပါပဲ။ အဲဒီအင်အားတွေဟာ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ ပတ်သက်နေရုံသာမက စိတ်ပိုင်းမှာ ပါဝင်ပတ်သက်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်က အိမ်ခန်းထဲကို မြွေဟောက်ကြီးတစ်ကောင် ဝင်လာတယ်။ အမေ့ရှေ့ရောက်တော့ မြွေဟောက်ကြီးက ပါးပျဉ်းကြီး ထောင်လိုက်တယ်။

“ရှု။” ခနဲ နှာမူတ်လိုက်တဲ့အခါ အမေဟာ ကြောက်လန့်တကြား ခုန်လိုက်ရာ သုံးပေမြင့် တဲ့ စားပွဲပေါ် ကို ရောက်သွားတော့တာပဲ။ အမေမှ မှာ အင်အားတွေရှိသလို ကျွန်တော်တို့မှာလည်း အင်အားတွေ ရှိတာပါပဲ။

စိတ်ခွန်အားကတော့ ပိုအရေးကြီးတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ထုတ်မသုံးကြဘူး။ သမိုင်းမှာ ထူးထူးခြားခြား ပုန်းနေတဲ့ စိတ်ခွန်အားကို သုံးစွဲသူတစ်ယောက် ရှိခဲ့တယ်။ သူ့အမည်က အိုက်ဇက် နယူတန်ပါပဲ။ နောက်ပိုင်း ဆာဘွဲ့ရ တော့ သူဟာ Sir Issac Newton ရယ်လို့ ဖြစ် လာပါတယ်။

သူဟာ သိပ္ပံပညာရှင်ထဲမှာ အတော်ဆုံး တစ်ယောက်လို့တောင် ပြောစမှတ်ပြုရတဲ့သူပါ။ တကယ်တော့ သူဟာ ကျောင်းမှာ အညံ့ဆုံး တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ပုန်းနေတဲ့ အရည်အသွေးတွေ ဘယ်လို ထွက်လာသလဲ။

ကျောင်းနေအရွယ်

နယူတန်ကို အင်္ဂလန်အရှေ့အလယ်ပိုင်းမှာ ၁၆၄၂ ခုနှစ်က မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ အောက်ခြေ လူတန်းစားက မွေးဖွားခဲ့တာပါ။ သူ့ကျောင်းနေ စဉ်မှာ သူ့အဖေ ဆုံးသွားတယ်။ အမေက နောက် ယောက်ျားယူသွားတော့ လောကကြီးကို စိတ် ပျက်နေသူပါ။ အမေဟာသူ့ကိုအဘွားနဲ့ထားခဲ့ပါ တယ်။ သူ ကျောင်းမတက်ချင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဥပဒေအရ အသက် ၁၆ နှစ်သားအထိ ကျောင်း ထားရမယ်ဆိုတော့ သူ ကျောင်းသွားရတာပေါ့။ သူ့အတန်းထဲမှာအညံ့ဆုံးပဲ။ ပိုဆိုးတာကကျောင်း တွေအချင်းချင်း ယှဉ်ပြိုင်တဲ့အခါ နယူတန်

ကြောင့် သူတို့ကျောင်း ရှုံးနိမ့်ရတာပဲတဲ့။ ဒါကို ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေက မကျေနပ်ကြ ဘူး။ ပိုဆိုးတာက ကျောင်းမှာ အတော်ဆုံး၊ ပထမ ရတဲ့ ကောင်လေးက နယူတန်ကို မကျေနပ် ဘူး။ တစ်ရက်မှာ နယူတန် ကျောင်းကအပြန် အဲဒီကောင်လေးနဲ့ လမ်းမှာဆုံတယ်။

“ဟေ့ကောင် ..မင်းလား ..အတန်းထဲ ဘိတ် ချေးရတဲ့ ကောင်လေးမဟုတ်လား ”

“ဟုတ်တယ်”

“မင်းကြောင့်တို့ကျောင်းသိက္ခာကျရတယ်”

“ဘာဖြစ်လဲ”

“ဒါဖြစ်တယ်”

အဲဒီကလေးဟာ နယူတန်ရဲ့မျက်နှာကို သူစီးထားတဲ့ ဖိနပ်ကြီးနဲ့ ပိတ်ကန်လိုက်တယ်။ နယူတန်လေးဟာ နှာခေါင်းကနေ သွေးတွေ ယိုကျပြီး လမ်းပေါ် လဲသွားတယ်။ သူ မငိုပါဘူး။ သူဟာ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနဲ့ အဲဒီကောင်လေးကို ပြောလိုက်တယ်။

“မင်းဟာ ပထမရတဲ့သူ မဟုတ်လား”

“ဟုတ်တယ်၊ မင်းလိုညာဏ်ပေတုံးမဟုတ် ဘူး” နယူတန်ဟာ အဲဒီကောင်လေးမျက်နှာကို စေ့စေ့ကြည့်ကာ ပြောလိုက်တယ်။

“မှတ်ထား၊ မင်း ..ဒီအချိန်ကစပြီး အတန်း ထဲမှာ ပထမ မရစေရဘူး”

ဒီလိုပြောဆိုပြီး နယူတန်က လဲကျရာမှ ထကာ လှည့်ထွက်သွားလေတော့တယ်။

အရည်အသွေးကို ထုတ်သုံးပြီး

နယူတန်ဟာ ဖခင်ဆုံး၊ မိခင်ကလည်း နောက် ယောက်ျားယူကာ သူ့ကိုပစ်သွားတယ်။ အဘွား

က ဆင်းရဲစွာနေရတဲ့အတွက် ဘဝကို စိတ်ကုန်
နေတာဖြစ်တယ်။ သူ ဘာကိုမျှ မလုပ်ချင် မကိုင်
ချင်ဘူး။ တကယ်တော့ သူ့ကြောင့် ကျောင်းဂုဏ်
သိက္ခာကျရတာကိုလည်း မလိုချင်ပါဘူး။



ခုတော့ မာန်မာနတက်နေတဲ့ ကောင်လေး
တစ်ယောက်က သူ့ကို ဆုံးမလိုက်တယ်။ သူက
"မင်းဘယ်တော့မှ ပထမ မရစေရဘူး" လို့
ကြိမ်းမောင်းခဲ့တယ်။ ဒါဆိုရင် သူ ဘယ်လိုလုပ်
မလဲ။ သူ ကျောင်းစာတွေ ဖတ်တယ်။ စာကြည့်
တိုက်တွေကို သွားကာ စာဖတ်တယ်။ ရေးတယ်၊
ကျက်မှတ်တယ်။ တကယ်တမ်း စာမေးပွဲလည်း
ရောက်လာရော သူ့လောက် ဘယ်သူမှ ကောင်း
အောင် မဖြေနိုင်တော့ဘူး။ သူ ပထမရသွားတယ်။
ကျောင်းတက်တဲ့တောက်လျှောက်လည်း သူဟာ
အတန်းထဲမှာ ပထမချည်း ရတော့တာပါပဲ။

တက္ကသိုလ်တက်ပြီ

သူဟာ အတန်းထဲမှာ လူတော်စာရင်းထဲ
ဝင်လာတယ်။ ဆရာတွေကလည်း သူ့ကိုချစ်တယ်။
ဒါနဲ့ သူကျောင်းပြီးသွားတာပေါ့။ သူ့အမေက
ယောက်ျားနဲ့ ကွဲလာပြီး သူ့အဘွားအိမ်ကို
ပြန်ရောက်လာတယ်။

အမေက သူ့ကို ယာထဲမှာ အလုပ်လုပ်စေ
ခဲ့တယ်။ သူလည်း စိတ်လေလေနဲ့ ယာထဲဆင်း
အလုပ်လုပ်ရတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူ စာတွေကို
ချစ်နေတယ်။ သူ ကျောင်းကထွက်တဲ့အချိန်မှာ
သူနဲ့ စာတွေဟာ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေတယ်။
သူနဲ့ စာဖတ်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ တားမရဘူး။
တစ်ရက် သူ့အမေနဲ့ မြို့ပေါ်တက်ပြီး ကုန်စိမ်း
တွေ တက်ရောင်းတယ်။ ကုန်တွေကို ပွဲရုံတွေဆီ
လိုက်ပို့ပြီး သူ့အမေ ပိုက်ဆံရှင်းနေစဉ်မှာ သူ
ပျောက်သွားတယ်။ သူ ဘယ်ရောက်သွားလဲ။
သူ့အမေက မြို့ထဲမှာလိုက်ရှာတယ်။ မတွေ့ဘူး။
“ဒီကောင်လေး ဘယ်ရောက်နေပါလိမ့်”

နောက်ဆုံးမှာ သူ့အမေက သတိရပြီး
စာကြည့်တိုက်ကို သွားတယ်။ အဲဒီမှာ ကျကျနန
ထိုင်ပြီး စာအုပ်ဖတ်နေတဲ့ နယူတန်ကို တွေ့
တယ်။ သူ့အမေက သားကို နားရွက်ဆွဲပြီး
စာကြည့်တိုက်အပြင်ဘက်ကို ခေါ်ထုတ်တယ်။

“အသုံးမကျတဲ့ကောင်လေး၊ စာအုပ်တွေက
မင်းကို ထမင်းကျွေးလား” ဆိုပြီး မာန်မဲနေတဲ့
အချိန်မှာ သူတို့အနီးအနားကို လူတစ်ယောက်
ရောက်လာတယ်။ အဲဒီလူက နယူတန်ရဲ့ ဆရာ
ပါပဲ။

“မဒမ်.. သူက နယူတန်မဟုတ်လား” ဆရာ
က နယူတန်အမေကို မေးလိုက်တယ်။

“ဟုတ်ပါတယ်”

“ကျွန်တော်က သူတို့ကျောင်းက ဆရာပါ။
သူက အင်မတန်တော်တယ်။ သူ့ကို တက္ကသိုလ်
ပေးတက်လိုက်ပါ”

“တက္ကသိုလ် ဟုတ်လား။ ကျွန်မတို့ ဆင်းရဲ
သားတွေဟာ တစ်နေ့လုပ်မှ တစ်နေ့စားရတာ”



နယူတန်နဲ့ အိုင်းစတိုင်းဟာ

မီးဝင်မီးထွက်ပါပဲ။

နယူတန် ကွယ်လွန်တဲ့အချိန်မှာ

အိုင်းစတိုင်းကို

မွေးဖွားပါတယ်။

နှစ်ဦးစလုံးရဲ့

တွေ့ရှိချက်တွေဟာ

ကမ္ဘာမှာ ယနေ့အထိ..

“သူ့ကို ကျွန်တော် တာဝန်ယူပါမယ်။ ကျွန်တော့်ဆီ လွှတ်ပေးပါ” ဆိုပြီး ပြောသွားပါတယ်။ နယူတန်အမေဟာ အင်မတန် စာပေဝါသနာပါတဲ့ သားလေးကိုကြည့်ကာ မျက်ရည်ကျတယ်။

တကယ်တော့ နယူတန်လို လူငယ်တစ်ယောက်ကို ယာတောမှာ ခိုင်းရတာ စားဝတ်နေရေးအတွက် ဘယ်လောက် အဆင်ပြေသလဲ။ ဒါပေမဲ့ အမေဟာ သက်ပြင်းချပြီး နယူတန်ကို သူ့ဆရာထံ အပ်လိုက်တယ်။ ဆရာက သူ့ကို ကင်းဘရစ်တက္ကသိုလ်ကို ပို့ဆောင်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ကပ်ရောဂါ (Scarlet Fever)

နယူတန်က ကင်းဘရစ်တက္ကသိုလ်ကို တက်ရောက်ခွင့် ရသွားပါတယ်။ အဲဒီတက္ကသိုလ်

ဟာ ပညာအရာကို တန်ဖိုးထားတယ်။ ကျောင်းသားတွေကို အနီးကပ်ကြည့်ရှုဖို့ Tutor တွေ ပေးထားတယ်။ ကျောင်းသား တစ်ယောက်စီ အတွက် ကျူတာတစ်ယောက်စီ ရှိတယ်။ ပညာရေးအပြင် အဲဒီကျောင်းသားရဲ့ စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေး၊ ထိုင်ရေးကိုပါ စဉ်းစားပေးတယ်။ ခြောက်လအတွင်းမှာ နယူတန်ရဲ့ ဂုဏ်သတင်းဟာ ကျော်ကြားလာတယ်။ ပါမောက္ခ သင်္ချာဆရာကြီး တစ်ဦးဟာ နယူတန်ကို စကောလားရှစ်တွေ ပေးပြီး ပညာသင်စရိတ် ရရှိစေဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ သူတို့ ရှာဖွေနေတဲ့ သင်္ချာပညာတွေရဲ့ အဖြေတွေကို နယူတန်က ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့တယ်။

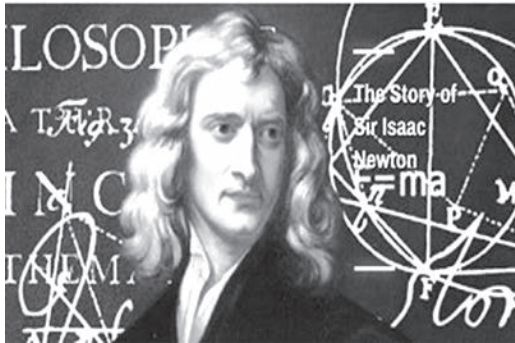
“ဒါဆိုရင်...”

သူတို့ မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ပညာတွေ အားလုံးလိုလို နယူတန်လက်ထဲ အပ်ကြတယ်။ နယူတန်က ကင်းဘရစ်ရောက်လို့ တစ်နှစ်တောင် မပြည့်သေးဘူး။ အင်္ဂလန်မှာ ကူးစက်ရောဂါဆန်းတစ်ခု ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါက Scarlet Fever လို့ခေါ်တဲ့ ကူးစက်ရောဂါ ပါပဲ။

ဒီရောဂါဟာ ကပ်ရောဂါ (Pandemic) အသွင်ဆောင်လာတော့ ကျောင်းသားတွေကို အိမ်ပြန်လွှတ်ကြတယ်။ နယူတန်လည်း ကင်းဘရစ်ရောက်လို့ တစ်နှစ်မျှမပြည့်ခင် အိမ်ကို ပြန်လာရတယ်။ သူနဲ့ အတူပါလာတာကတော့ သင်္ချာပညာတွေကြီးပဲ ဖြစ်တယ်။

Calculus နဲ့ နယူတန်

အိမ်ပြန်ရောက်လာတော့ အမေလည်း အလုပ်သိပ်မခိုင်းတော့ပါဘူး။ သူဟာ ယာအလုပ်တွေကို နည်းနည်းတော့ ကူညီပါတယ်။ ဒါပေမဲ့



အားရင် သူ့ဆီပါလာတဲ့ သင်္ချာပုစ္ဆာတွေနဲ့ အလုပ် ရှုပ်နေတော့တယ်။

သူ အကြိမ်ကြိမ် လေ့လာတွက်ချက်တဲ့အခါ ကဲကုလ (Calculus) ဆိုတဲ့ သင်္ချာကို တီထွင်လာ နိုင်တော့တယ်။ ကဲကုလသင်္ချာဟာ သိပ္ပံပညာ အတွက် ယနေ့တိုင် ကမ္ဘာမှာ အရေးကြီးတဲ့ ပညာ တစ်ရပ် ဖြစ်နေဆဲပါ။

Calculus မပါဘဲ လကမ္ဘာကိုသွားဖို့ တွက် ချက်လို့မရဘူး ။ အာကာသသိပ္ပံမှာ Calculus ဟာ အရေးပါတယ်။ Calculus မရှိရင် ကျွန်တော် တို့ဂြိုဟ်တုလွှတ်တင်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်လောက် ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

ပန်းသီးနဲ့ နယူတန်

တကယ်တော့ နယူတန်ဟာ ထူးခြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ပါ။ သူက ရူပဗေဒနိယာမ ပေါင်းများစွာကိုလည်း ထုတ်ဖော်ခဲ့တယ်။ ဥပမာ ကမ္ဘာ့ဆွဲအား သီအိုရီပေါ့။ အဲဒါကို Gravitational Force လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာကို စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ ရေးထားတာက တစ်နေ့မှာ နယူတန်ဟာ မောမောနဲ့ သူတို့ခြံထဲမှာရှိတဲ့ ပန်းသီးပင်

တစ်ပင်အောက်မှာ အိပ်ပျော်သွားတယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ သူ့ရဲ့ကိုယ်ပေါ်ကို တစ်စုံတစ်ခု ကျ ရောက်လာတယ်။ သူ လန့်နိုးသွားတာပေါ့။ ဒီလို မျိုးပုံပြင်တွေကို ကြားဖူးမှာပါ။

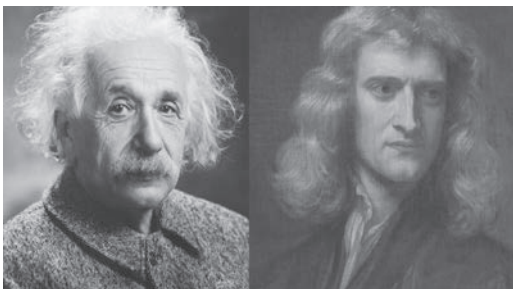
ထန်းလက်အောက်မှာ အိပ်နေတဲ့ ယုန် ကလေး။ သူက ကမ္ဘာကြီးပြိုပျက်သွားမှာကို စိုးရိမ်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ဥဿွန်သီး တစ်လုံးက သူ့ရဲ့ ထန်းလက်ပေါ် ကြွေကျသတဲ့။ ဒီအတွက် ယုန်ဟာ ကြီးမားတဲ့ ထိတ်လန့်မှုဖြစ် ကာ “ကမ္ဘာကြီး ပျက်ပြို၊ မြေပြိုနေပြီ” ဆိုကာ ပြေးတော့တယ်။ သူကြောက်လန့်တကြားအော် ပြေးသံကြားတော့ အခြားသတ္တဝါငယ်တွေက သူ့နောက်က လိုက်ပြေးတယ်။



သတ္တဝါငယ်တွေ နောက်က သတ္တဝါကြီး တွေ လိုက်ပြေးတော့တာပဲ။ နောက်ဆုံး သူနဲ့ သူ့ နောက်ကတိရစ္ဆာန်တွေ မောမှပဲရပ်သွားတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အလှအယက် ပြေးတော့လည်း တစ် ကောင်တစ်ကောင် နင်းပြီး သေကုန်တာပဲ။ ဒါကို တိရစ္ဆာန်တွေဦးနှောက်မရှိလို့ဆိုပြီး အပြစ်မတင်

ပါနဲ့။ ဒီနှစ်အောက်တိုဘာလဆန်းက အင်ဒိုနီးရှား နိုင်ငံရဲ့ ပြည်တွင်းဘောလုံးပွဲမှာ ရုန်းရင်းဆန် ခတ်ဖြစ်လို့ လူ ၁၂၀ ကျော်တောင် အနင်းခံရပြီး သေတာပဲမဟုတ်လား။ ပြောလက်စကို ဆက် ပါမယ်။

ယူနီလေးဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကမ္ဘာကြီး ပျက်မယ်။ မြေပြိုမယ် ဆိုတာကိုပဲ စွဲနေတော့ ဒီပြဿနာ ဖြစ်တာပေါ့။ နယူတန်ကျတော့ သိပ္ပံပညာကိုပဲတစ်ချိန်လုံးခေါင်းထဲထည့်ထားတဲ့ သူလေ။ ပန်းသီး သူ့အပေါ်ကျတာ သူက “ဘာလို့ ကျတာလဲ” ဆိုပြီး စဉ်းစားတယ်။ ဆိုလိုတာက ပန်းသီးဟာ အညာက ကြွေလာတဲ့အခါ အောက် ကိုပဲ ဘာလို့ကျလဲ။ အပေါ်ကို ဘာလို့ မတက်တာ လဲ။ သူ စဉ်းစားတယ်။ ဒါဆိုရင် ကမ္ဘာကြီးက ဆွဲထားလို့ ပန်းသီး အောက်ကို ကြွေကျတာပဲ ဆိုတာကို သူသဘောပေါက်သွားတယ်။ ကမ္ဘာကြီး ဘာကြောင့် ဆွဲရတာလဲ။ သူ့မှာ အလေးချိန်ရှိလို့။



အလေးချိန်ကို သူက (Mass) လို့ခေါ်ခဲ့တယ်။ ဒီတော့ ကမ္ဘာ့ဆွဲအား (Gravitational Force) ကို သူ တွက်ချက်လာနိုင်တယ်။ ဒီ Gravitational Force ဟာ ဒုံးပျံတွေ လွှတ်တဲ့အခါ အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ Gravitational Force ကို ကျော်တဲ့ လွတ်မြောက်

တဲ့ Escape Velocity ကို တွက်ချက်ဖို့ နယူတန်က တင်ပြခဲ့တာပဲ ဖြစ်တယ်။ Gravitational Force ကို သိပ္ပံပညာရှင်အားလုံး သိထားရတဲ့ ပညာ တစ်ရပ် ဖြစ်လာပါတယ်။

လှုပ်ရှားမှုနိယာမ (Laws of Motion)

နယူတန်ဟာ လှုပ်ရှားမှု နိယာမ (Laws of Motion) ကို တင်ပြခဲ့တယ်။ ဒီနိယာမတွေက သုံးခု ပါဝင်ပြီး သူ့ရဲ့ တတိယနိယာမကတော့ လူတွေ အကြား ခေတ်စားနေတဲ့ နိယာမ (အမှန်တရား) တစ်ခုဖြစ်နေပါတယ်။

အဲဒါက လုပ်ဆောင်မှုတိုင်းမှာ တူညီပြီး ဆန့်ကျင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုရှိတယ် (To every action there is always opposed an equal reaction;) ဆိုတာ ပါပဲ။ ဒါဟာ လောကနိယာမ တစ်ခုဖြစ်လာ ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တာတွေ အားလုံးဟာ တူညီတဲ့ အကျိုးကို ပေးတာလို့ ဆိုတာပဲ မဟုတ်လား။ သင် စိုက်ပျိုးတာ သင် ရိတ်သိမ်းရမယ် (You reap what you sow) ဆိုတာမျိုးပဲပေါ့။

ဒါဟာ ယနေ့တိုင် နယူတန်ကို ဂုဏ်ပြု ပြောနေကြဆဲပါပဲ။ အလင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နယူတန်က သီအိုရီများစွာ ထုတ်ခဲ့တယ်။ သူက အလင်းတွေဟာ လှိုင်းတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားသတဲ့။ အဖြူရောင်အလင်းမှာ အရောင် ခြောက်မျိုး ပါတာကို သူ ထုတ်ပြတယ်။ အရောင်တွေရဲ့ လှိုင်းအလျားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သီအိုရီတွေ ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

သူက အလင်းတွေဟာ မျဉ်းပြောင်းအတိုင်း သွားတာကို တင်ပြတယ်။ ဒါတွေဟာ နယူတန်နဲ့

အိုင်းစတိုင်းတို့ရဲ့ ခြားနားတဲ့အချက်ပါပဲ။ နယူတန်က အလင်းတွေမှာ လှိုင်းအလျားတွေ ရှိတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အိုင်းစတိုင်းက အလင်းတွေမှာ Photon လေးတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်လို့ တင်ပြတယ်။

သူတို့နှစ်ဦးစလုံး မှန်တဲ့အတွက် အလင်းမှာ ဂုဏ်သတ္တိ နှစ်ခု (Dual Properties) တွေ ရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်လိုက်တယ်။ နယူတန်က အလင်းဟာ မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်း သွားတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဒါပေမဲ့အိုင်းစတိုင်းက အလင်းတွေဟာ မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်း သွားတာမဟုတ်ပါဘူး။ အခြေအနေအရ အလင်းဟာ ကောက်သွားတယ်။ ဒါဟာ လည်း အာကာသ (Space) ထဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သက်သေပြပြီးသွားပြီ ဖြစ်တယ်။


နိဂုံး

အမှန်တော့ နယူတန်နဲ့ အိုင်းစတိုင်းဟာ မီးဝင်မီးထွက်ပါပဲ။ နယူတန် ကွယ်လွန်တဲ့ အချိန်မှာ အိုင်းစတိုင်းကို မွေးဖွားပါတယ်။ နှစ်ဦးစလုံးရဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေဟာ ကမ္ဘာမှာ ယနေ့အထိ အင်မတန် အသုံးဝင်နေပါတယ်။ နယူတန်ရဲ့ ကဲကုလသင်္ချာဟာ မရှိမဖြစ် အသုံးဝင်တယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ အိုင်းစတိုင်းရဲ့ အလင်းဓာတ်ပြုခြင်း (Photoelectric Effect) ကနေ Solar Cell တွေ တည်ဆောက်လာနိုင်တယ်။ ဒါဟာ ကမ္ဘာကြီးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ နေရောင်ခြည်စွမ်းအင်ကို သုံးလာနိုင်တာရဲ့ အခြေခံ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ်မှာမှ အိုင်းစတိုင်းရဲ့ စွမ်းဆောင်ချက်တွေကို တင်ပြပါဦးမယ်။

နေညီယဉ်

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



သုတပဒေသာ နှင့်
လူငယ်ရေးရာစာစောင်

တမူများပေးပို့နိုင်

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

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

ထိုသို့ပေးပို့ရာတွင်

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

လူငယ်နှင့် စာနာမှု

စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)



အခက်အခဲဟူသည် နေရာတိုင်းတွင် ရှိသလို လူတိုင်းတွင်လည်း ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်များရှိကြောင်း၊ ဒုက္ခဟူသမျှကို ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစဖြင့်သာ ဖြေရှင်းကြရကြောင်းနှင့် လူသားချင်း စာနာနားလည်စွာ အထောက်အကူပြုသည့် အဖွဲ့အစည်းများတွင် လူငယ်များ ပါဝင်လာကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လူ့သဘောအရ ဒုက္ခတွေ့သူကို စာနာလေ့ရှိသည်။ သို့သော် ဒုက္ခကိုယ်စား အစားခံယူသူမှာ ရှားပါးလွန်းသည်။ တတ်စွမ်းသမျှ ကူညီပေးနိုင်သော်လည်း သူတစ်ပါး၏ဒုက္ခကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် လက်ခံရယူသူ မရှိနိုင်ပေ။ တစ်ဦး၏ ဒုက္ခကို တစ်ဦးက မကူညီနိုင်၊ မခံယူနိုင်သည်က လူ့သဘာဝအရ သဘာဝကျပေသည်။ ဒုက္ခဟူသမျှ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစဖြင့်သာ ဖြေရှင်းကြရသည်။

လူတိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင် ရှိပေသည်။ တိမ်မြုပ်နေသော စွမ်းအင်ကို ဖော်ထုတ်ကြရပေမည်။ တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်ပေသည်။ သွားလျှင် လိုရာခရီး ရောက်နိုင်ပေသည်။ သွားလိုစိတ်သာ အဓိကဖြစ်သည်။ မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကို အမှန်တိုင်းမြင်လျှင် ကိုယ်တွင်းစွမ်းအားများ ထွက်ပေါ်လာမည် ဖြစ်သည်။

စိတ်အမှောင်ဖုံးလျှင် လူကောင်းကို လူဆိုးထင်သည်။ ကိုယ့်အရိပ်ကိုပင် ရန်သူထင်သည်။ မိမိ၏စိတ်ကို သိရပေမည်။ ယဉ်ခြင်း၊ ရိုင်းခြင်း မိမိ၏ပြုမူလှုပ်ရှားမှု ပုံသဏ္ဌာန်များမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အမှောင်နှင့်အလင်း၊ ဓမ္မနှင့်အဓမ္မ အထင်းသားပေါ်လွင်သည်။ စိတ်ကို ဖြူအောင် ထားရှိရပေမည်။ စိတ်ဖြူစင်မှုနှင့်အတူ သူတစ်ပါးအပေါ် စာနာနားလည်စိတ် ထားရှိနိုင်ရမည်။



မကောင်းမှုဟူသမျှ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိနိုင်ပေ။ စိတ်ဖြူစင်မှုကို မိမိစိတ်ပေတံဖြင့် အမှန်အတိုင်း တိုင်းတာနိုင်ပေသည်။ ကြီးသူကို ရိုသေ၊ ရွယ်တူကိုလေးစား၊ ငယ်သူကိုသနားဟူသော ဆုံးမစကားသည် လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်တွင် အသက်အရွယ်အလိုက် ယဉ်ကျေး

မှုရှိစေရန် သွန်သင်လမ်းပြမှု ဖြစ်သည်။ မိမိတို့လိုက်နာရပေမည်။ လူသားချင်း စာနာနားလည်မှု၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် ကောင်းများကိုလည်း မွေးမြူကြရပေမည်။

ယနေ့မျက်မှောက်ကမ္ဘာတွင် သဘာဝဘေးနှင့် လူတို့ပြုလုပ်သော ပဋိပက္ခဘေးများစွာ ကြုံတွေ့နေရပြီး ထိခိုက်သူများ၏ အသက်နှင့် စားဝတ်နေရေး ကူညီကယ်ဆယ်ပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များလည်း ပိုမိုလိုအပ်လာခဲ့သည်။ ဟန်ချက်ညီညီ ပေါ်ထွက်လာသော လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှု အကူအညီများသည် ရေနစ်သူများအတွက် ကောက်ရိုးတစ်မျှင်ပမာ အင်အားကို ဖြစ်စေသည်။ လူသားချင်းဆိုင်ရာ စာနာထောက်ထားမှုလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် လူသားချင်းစာနာရေး အကူအညီနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အကူအညီဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိပေသည်။

လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီပေးခြင်း လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် သောက်သုံးရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ၊ အဝတ်အထည်နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများနှင့် စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုများလည်း အခန်းကဏ္ဍအလိုက် ပါဝင်သည်။ အဆိုပါ လူသားချင်းစာနာမှု အထောက်အကူပြုကြသည့် ဘက်မလိုက် လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် သမာသမတ်ရှိသော ပရဟိတလူငယ်များစွာ ပါဝင်လာကြသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

မျက်မှောက်ကာလတွင် ပရဟိတစိတ်ရှိသောလူငယ်များစွာပေါ်ထွက်လာပြီဖြစ်သည်။

နေရာ အတော်များများတွင် လူငယ်များ တက်ကြွစွာ ဦးဆောင်လာကြသည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး လုပ်ငန်းများတွင် လူငယ်အများစု တာဝန်ကိုယ်စီ ခွဲဝေဆောင်ရွက်လာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ လက်တွေ့တွဲ၍ သစ်ပင်စိုက်ကြသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင်လည်း ပူးပေါင်းပါဝင်လာကြသည်။ ရေဘေး၊ မီးဘေး ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းများနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး လုပ်ငန်းများတွင် အဝတ်အထည် အလှူခံပေးခြင်း၊ ထမင်းထုပ်နှင့် ငွေကြေးအလှူခံပေးခြင်း လုပ်ငန်းများကို စေတနာ့ သဒ္ဓါတရားထက်သန်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လာကြသည်ကို ဝမ်းမြောက်ဖွယ် တွေ့ရှိရသည်။



လူငယ်တစ်ယောက်အနေဖြင့် လူသားချင်း စာနာထောက်ထားသည့် လုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်လိုစိတ်ရှိလျှင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အလုပ်များမှတစ်ဆင့် စတင်နိုင်ပေသည်။ လူမှုကူညီရေးစိတ်ဓာတ်အပြည့်ဖြင့် ဆောင်ရွက်လိုစိတ်သည် အဓိကကျသည်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို လေ့လာပြီး လိုအပ်ချက်အပေါ်

စူးစမ်းလုပ်ဆောင်ကြရလေ့ ရှိသည်။ ငတ်မွတ်သူတစ်ယောက်ကို တတ်စွမ်းသမျှ ကူညီခြင်းဖြင့် မိမိ၏စာနာနားလည်စိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။ အမှန်တကယ် လိုအပ်ချက်ဖြစ်မဖြစ် ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်စွမ်းအားလည်း ရရှိသည်။

မိမိကိုယ်တိုင် ကမ္ဘာကြီးကို ကူညီစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအသွင် ပြောင်းလဲချိန်တွင် မိမိသည် အမှိုက်ကောက်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ခွင့်ရှိသည်။ သန့်ရှင်းသောပတ်ဝန်းကျင်အတွက် တံမြက်စည်းလှည်းသူ ဖြစ်နိုင်သည်။ အရေးပေါ်သွေးလိုအပ်သူအတွက် သွေးလှူနိုင်သူတစ်ယောက်အဖြစ် ရှိနေနိုင်သည်။

သူတစ်ပါးအကျိုး လိုလားစိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်သမျှ ပရဟိတအလုပ်သာ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း ပရဟိတစိတ် ရှိကြသည်။ မသိသာသော်လည်း ရှိပါသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း ပရဟိတပြုလုပ်သကဲ့သို့ စိတ်တူသူအများစုပေါင်း ဆောင်ရွက်သည့် ပရဟိတအလုပ်များလည်း ရှိသည်။ သူတစ်ပါးကို ကူညီခြင်းကအစပရဟိတအလုပ်၊ လူသားချင်းစာနာမှု ပြယုဂ်သာ ဖြစ်သည်။ လူငယ်များ ပညာဗဟုသုတ တိုးပွားကြသည့်အလျောက် ကိုယ်ချင်းစာတရားများလည်း စည်ပင်လာကြသည်။ အားနည်းသူကို ကူညီလိုစိတ်လည်း ရှိသည်။ ကိုယ်ကျိုးစွန့် အနစ်နာခံနိုင်သည်အထိ စာနာစိတ်တို့ ကြီးထွားကြသည်။

လူတကာမသွားချင်သော နေရာ၊ ရပ်ဝန်းများသို့ သွား၍ ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ကူညီကြသည်။ သာရေး၊ နာရေး၊ အနာကြီးရောဂါစခန်း၊ မိဘမဲ့ကလေးများကျောင်း၊ ရေဘေး၊ စစ်ဘေး ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း၏ လူမှုဒုက္ခအဝဝကို

နှလုံးသားနှုတ်နှင့် စာနာနားလည်သူများ ဖြစ်ကြသည်။

ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် လူသားတစ်ယောက်၏ ဘဝကို တန်ဖိုးထားရှိမှုကို ပိုမိုတွေ့ရှိရသည်။ လူအုပ်စုအမျိုးမျိုးကွဲပြားကြသော်လည်း စာနာမှုရှိသူက စိတ်အာဟာရ ဖြည့်တင်းရေးကိုသာ ဦးတည်သည်။ မိမိကြောင့် သူတစ်ပါးချမ်းသာရာရရေး ရှေးရှုသည်။ လူတန်းစားမခွဲခြား၊ အသွေးအရောင်မသတ်မှတ် လူဟူသော ခေါင်းစဉ်အောက်မှ ကြည့်ရှုသည်။

လုပ်ငန်းတစ်ခု ကျွမ်းကျင်ရန် စိတ်အာရုံစူးစိုက်ရသည်။ စိတ်သည် အတွေ့အကြုံသစ်ကို နှစ်ခြိုက်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် စွန့်စားခန်းများကို ကြိုဆိုသည်။ ခက်ခဲသော စိန်ခေါ်မှု၊ အတားအဆီးများ ကျော်လွှားလိုမှု၊ လူသားဆန်သောဆက်ဆံရေးတစ်ရပ်ဖြစ်ထွန်းမှုအစရှိသော စိတ်ခံစားချက်များသည် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး စိတ်ဓာတ်လည်း ဖြစ်သည်။ မိမိနိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အခန်းကဏ္ဍတိုင်းတွင် လူငယ်အားလုံး ပါဝင်ခွင့် ရှိပေသည်။

အခက်အခဲဟူသည် နေရာတိုင်းတွင်တည်ရှိနေပေသည်။ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားကူညီပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တိုင်းတွင် ငွေကြေးအရင်းအမြစ်၊ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များစွာ လိုအပ်သည်။ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်တွင် စိတ်ပါဝင်စားစွာ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ၊ ငွေကြေးလှူဒါန်းသူများ ရှိသည်။

ကူမည့် လက်နှင့် လှူသည့် ငွေကြေးပေါင်းစပ်မှသာ ထိရောက်သော စွမ်းဆောင်မှု

ဖြစ်သည်။ မိမိမှတစ်ဆင့် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုကြောင့် အခြားသူများ ပါဝင်ကူညီနိုင်ပေသည်။ စေတနာသည် ကံဟု ဆိုထားသည်။ စေတနာကောင်းလျှင် ကံလည်းကောင်းနိုင်သည်။ ယခုဘဝ ကံကောင်းခြင်း ဆုလာဘ်များသာမက နောင်သံသရာအဆက်ဆက်တိုင် အကျိုးပြုမည့် စေတနာကံ ဖြစ်သည်။

လူငယ်သည်
အနာဂတ်၏
အလင်းတန်းများဖြစ်သည်။
နိုင်ငံတော်၏
တာဝန်ကို
လက်ဆင့်ကမ်း
သယ်ပိုးသွားရမည့်
နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်လောင်းများလည်း
ဖြစ်သည်။
လူငယ်တို့၏
ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ဖြင့်
ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေး
အခန်းကဏ္ဍတိုင်းကို
ဦးတည်နိုင်ပေသည်။

ပြဿနာတစ်ရပ်အတွက် ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ပုံ၊ ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုပုံကောင်းမွန်မှုသည် အဓိကကျပေသည်။ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းအားကို ချဲ့ထွင်



လျက် ကျွမ်းကျင်မှုအမျိုးမျိုး ပြသရမည် ဖြစ်သည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်အတွက် အချိန်နှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုမှတစ်ဆင့် ကြီးစွာသော တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များမှတစ်ဆင့် ပိုမိုလူသားဆန်လာမည် ဖြစ်သည်။ မိမိ၏တစ်ကိုယ်ရေ စိတ်ခံစားချက်ကိုကောင်းသည့်ဘက်မြှားဦးလှည့်မည်ဆိုလျှင် လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီအထောက်အပံ့ပေးရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးလုပ်ငန်းလည်း ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည် ဖြစ်သည်။

ယနေ့အခက်အခဲသည် နောင်ကာလအတွက် ဖြေရှင်းနည်း ဖြစ်သည်။ ရာသီဥတုဖြစ်စဉ်၊ စားနပ်ရိက္ခာလိုအပ်ချက်၊ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် လူဦးရေတွက်ဆမှု ဖြစ်စဉ်တိုင်းသည် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေလေ့ရှိပြီး ကွက်လပ်ဖြည့်နိုင်ရေး လေ့လာနေကြရမည် ဖြစ်သည်။ ဥတုရာသီညီမျှရေး သစ်ပင်စိုက်ဖို့ လိုအပ်သကဲ့သို့ အစားအစာဖူလုံဖို့ စိုက်ပျိုးရေးစွမ်းအား မြှင့်တင်ဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ အပြစ်တင် လက်ညှိုးထိုးရုံမျှ အခက်အခဲများက ပြေလည်မလာနိုင်ပေ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့်သဘော၊ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်သည့်သဘောတရားများသည်ကြုံတွေ့လာရမည့် ပြဿနာကိုပြေပြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ လူငယ်သည် အနာဂတ်၏ အလင်းတန်းများ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်၏ တာဝန်ကို လက်ဆင့်ကမ်း သယ်ပိုးသွားရမည့် နိုင်ငံခေါင်းဆောင်လောင်းများလည်း ဖြစ်သည်။ လူငယ်တို့၏ ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ဖြင့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေး အခန်းကဏ္ဍတိုင်းကို ဦးတည်နိုင်ပေသည်။

နုပျိုသော ခွန်အားသစ်များဖြင့် ကမ္ဘာကြီးဘေးကင်းအောင် စောင့်ရှောက်နိုင်ပေသည်။



သို့ဖြစ်၍လူငယ်များအနေဖြင့်နေရာအစုံကိုမျက်စိဖွင့် ကြည့်ရမည် ဖြစ်သည်။ မျက်စိမှိတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းက ဘေးသင့်နိုင်သည်။ အရာရာသတိ၊ ဉာဏ်ပညာယှဉ် ဆောင်ရွက်မှသာ အရာရာအောင်မြင်နိုင်ပေသည်။ လောကတစ်ခွင်တွင် လွယ်မယောင်နှင့် ခက်၊ တိမ်မယောင်နှင့် နက်သော ပြဿနာများစွာ ရှိပေသည်။ အမြင်ကျယ်ကျယ်ဖြင့် မိမိ၏ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့်သာ အဖြေတစ်ခု ရရှိစေနိုင်ကြောင်း လူငယ်နှင့် စာနာမှုဆိုင်ရာအတွေးအမြင်ဖြင့်ရေးသား တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)

ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေး ကြောင်းကျိုးညီညီ တိုက်ဖျက်ပေး

ခင်မောင်အေး



ကလေးသူငယ်များကို အလုပ်ခိုင်းစေခြင်းသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာ ဖြစ်ကြောင်း၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းသည် ပညာမသင်ကြားနိုင်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်ပြီး ပညာမတတ်ခြင်းသည်လည်း အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်ကြောင်းနှင့် လိုချင်သော အကျိုးရစေရန် လိုအပ်သော အကြောင်းတရားများကို ဖန်တီးရ မည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကလေးသူငယ်များကို အလုပ်ခိုင်းစေခြင်း၊ လုပ်အားခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း စသောဖြစ်ရပ်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမား အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သော အိုင်အယ်လ်အိုသည် ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးကို အလေးပေး

ဆောင်ရွက်နေသကဲ့သို့ နိုင်ငံအစိုးရများသည် လည်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြသည်။

ဤနေရာတွင် ကလေးသူငယ် ဟူသည်မှာ မည်သည့်အရွယ်ကို သတ်မှတ်ပါသနည်း။ မြန်မာ နိုင်ငံတွင်မူ အသက် ၁၄ နှစ်အောက်ကို ကလေး သူငယ်ဟု သတ်မှတ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကလေး သူငယ် အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေအရလည်း အသက် ၁၄ နှစ်အထိ ကျောင်းနေရမည်ဖြစ်၍ အလုပ်လုပ်ခွင့် ပြုမထားပေ။ တစ်ဖန် အန္တရာယ် များသော အလုပ်များကိုလည်း အသက် ၁၈ နှစ် အောက် ကလေးများကို ခိုင်းစေ၍ မရပါ။

မည်သည့်ကိစ္စရပ်တွင်မဆို အကျိုးတရား ဟူသည် အကြောင်းတရားနှင့် မလွတ်ကင်း သဖြင့် ကလေးအလုပ်သမားဟူသော လူတန်းစား တစ်ရပ် ပေါ်ထွက်လာရခြင်း အကျိုးဆက်၏ အကြောင်းရင်းများကို ရှာဖွေရမည် ဖြစ်သည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ (ဆိုလိုသည်မှာ အသက် ၁၄ နှစ်အထက် သို့မဟုတ် အသက် ၁၈ နှစ်အထက်ရှိ သူ) များကို အလုပ်မခိုင်းစေဘဲ အသက်ငယ်ရွယ် သူများကို အလုပ်ခိုင်းစေခြင်း၏ အကြောင်း



တရားများမှာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ဆင်တူပင် ဖြစ် သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးလုပ်သားများ ဖြစ်လာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများမှာ ဆင်းရဲ နွမ်းပါးခြင်း၊ အရည်အသွေးမီ ပညာရေးကို လက် လှမ်းမီ သင်ယူခွင့် မရခြင်း တစ်နည်းအားဖြင့် ကျောင်းမတက်နိုင်ခြင်း၊ တင့်တောင့်တင့်တယ် ဖြစ်သော၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အလုပ် အကိုင်ကို လက်လှမ်းမီ မရရှိနိုင်ခြင်း၊ ကလေး သူငယ် အလုပ်သမားဘဝကို သေချာကျနစွာ နားမလည်ခြင်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဒဏ်ခံ ရခြင်း၊ ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာမှု၏ ဆိုးကျိုးများ ကို ခံရခြင်း၊ စစ်ဘေးဒဏ် ခံရခြင်း၊ အစုလိုက် အပြုံလိုက် နေရာပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်ခြင်း စသည် တို့ ဖြစ်ကြသည်။

အဆိုပါအကြောင်းရင်းများအနက် ဆင်းရဲ နွမ်းပါးခြင်းသည် အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ် သကဲ့သို့ လူကြီးများ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မိမိအရည်အချင်းထက် နိမ့်ကျသော အလုပ်ကိုသာ ရခြင်း သို့မဟုတ် မိမိအရည်အချင်း နှင့် လျော်ညီသော လစာကို မရရှိခြင်းသည်လည်း အဓိကအကြောင်းရင်းပင် ဖြစ်သည်။

စားဝတ်နေရေး ကျပ်တည်းသဖြင့် ကလေး များကို ကျောင်းမပို့နိုင်ဘဲ အလုပ်လုပ်ခိုင်းကြ သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုများ ကြောင့် မိသားစုလိုက် တိမ်းရှောင်ထွက်ပြေးရပြီး တစ်ဖက်နိုင်ငံတွင် ဒုက္ခသည်အဖြစ် ခိုလှုံရခြင်း ကြောင့် ကလေးသူငယ်များကို မိဘများက အလုပ်လုပ်ခိုင်းရခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။ စစ်ဘေး ရှောင်ရခြင်းကြောင့် မိဘများ၏ စောင့်ရှောက်မှု

ကိုမရနိုင်ဘဲ၊ ကျောင်းမတက်နိုင်ဘဲ၊ ဆော့ကစားခြင်းမပြုနိုင်ဘဲ နာရီပေါင်းများစွာ အလုပ်လုပ်နေကြရသော ကလေးသူငယ်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ဒုန့်ဒေး ရှိနေသည်။ အထူးသဖြင့် အာရှအာဖရိကနှင့် လက်တင်အမေရိကတို့မှ ကလေးသူငယ်များသည် ကျောင်းပညာသင်ယူခွင့် မရကြဘဲ ပင်ပန်းကြီးစွာ အလုပ်လုပ်၍ အသက်မွေးနေကြရသည်။

တောင် အာရှတွင် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နှင့် ပါကစ္စတန်၊ အရှေ့တောင်အာရှတွင် မလေးရှားနှင့် မြန်မာ၊ အရှေ့အလယ်ပိုင်းတွင် ဆီးရီးယား၊ အာဖရိကတွင် မူဆာဟာရသဲကန္တာရအောက်ပိုင်းကိုးနိုင်ငံတို့တွင် ကလေးလုပ်သားအရေအတွက် ပိုမိုများပြားသည်ကို ILO ၏ စာရင်းဇယားများအရ သိရသည်။

မိဘများက ကျွေးမထားနိုင်၊ အဝတ်အထည်ဆင်မပေးနိုင်၊ ပညာသင်မပေးနိုင်သော ကလေးသူငယ်များသည် ဘဝရပ်တည်ရှင်သန်ရေးအတွက် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး လုပ်ကိုင်ရှာဖွေစားသောက်ကြရသည်။ အလုပ်ဆိုရာတွင် ပုံမှန်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၌ အလုပ်ရရှိရန်မှာ ခက်ခဲလှသဖြင့် လုပ်ငန်းဖွဲ့စည်းပုံဟူ၍ အတည်တကျ မရှိသော၊ လူမှုဖူလုံရေးတွင် မှတ်ပုံတင်မထားသော၊ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနက အသိအမှတ်ပြုမထားသော လုပ်ငန်းများတွင် ကြုံရာကျပန်း လုပ်ကြရခြင်းဖြစ်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသည်။ အနှိမ်ခံရသည်။ လုပ်အားကို ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရသည်။

တချို့သော မိဘများသည် သားသမီးများ၏ လုပ်အားကို ထိုင်စားနေကြသည်။ မူလတန်းပညာရေးကိုပင် ပြီးဆုံးအောင် သင်ယူခဲ့ရခြင်းမရှိသော ကလေးသူငယ်များစွာ ရှိနေကြသည်။

ပါကစ္စတန်တွင် ပြည်တွင်းစစ်ဖြစ်ပြီး အရှေ့အနောက် နှစ်ပိုင်းကွဲသွားသော အခါ အရှေ့ပါကစ္စတန်သည် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် ဖြစ်လာသည်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဘီဟာရီများဟု ယူဆသူများသည် ကျန်ရစ်ခဲ့ပြီး မည်သည့်ဘက်ကမျှ လက်မခံမကြိုဆိုကြဘဲ ယနေ့အခါ၌ နှစ်သိန်းခွဲမှ သုံးသိန်းအကြား အရေအတွက်ရှိသော ဘီဟာရီများသည် နိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ ဒေသ ၁၃ ခု၌ ကျပ်ညပ်နေသော စခန်း ၇၀ ခန့်တွင် နေနေရသည်။

နိုင်ငံငြိမ်းချမ်းသွားလျှင်

ပြည်သူများ

နေရာမဲ့ဖြစ်ခြင်း၊

ကူးပြောင်းနေထိုင်ခြင်း

စသော

ပြဿနာများလည်း

လျော့ပါးသွားမည်ဖြစ်၍

ကလေးသူငယ်အလုပ်သမား

ပြဿနာကိုလည်း

ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဟု

ယုံကြည်ပါသည်။

နိုင်ငံတိုင်းတွင် ကလေးမွေးပြီးလျှင် မွေးစာရင်းကို မှတ်ပုံတင်ရသည်။ သို့ရာတွင် ပြည်ပနိုင်ငံတွင် ခိုလှုံနေသူများ သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့လုပ်သားများက ကလေးမွေးဖွားသောအခါ ၎င်းတို့ရောက်ရှိရာ၊ ၎င်းတို့ကို လက်ခံထားရာ နိုင်ငံက မွေးစာရင်း မသွင်းပေးပါ။ ထိုအခါ အဆိုပါကလေးများသည် နိုင်ငံမဲ့ဘဝသို့ရောက်ပြီး ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေး၊ လူ့အခွင့်အရေး အားလုံးကို ဆုံးရှုံးရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှ အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိနေထိုင်ကြသောသူများလည်း ထိုသို့သော အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးမှုနှင့် ကြုံနေကြရသည်။

ထိုသို့ တရားမဝင် နေထိုင်ကြရသဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်သည် ဘေးမကင်းသည့်အပြင် လုပ်အားကို ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားအနိုင်ကျင့်မှုများကို ခံရသည်။ ပညာသင်ယူခွင့်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခွင့်များကိုလည်း ဆုံးရှုံးရသည်။ နိုင်ငံသားခံယူခွင့်ဟူသည် ဝေးလေစွ။



အမေရိကန် နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အစီရင်ခံစာ တစ်စောင်အရ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာသည် ကြီးမားစွာရှိနေသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများကို အိမ်ဖော်အဖြစ် ခိုင်းစားထားကြသည်။ အများစုမှာ အလုပ်ရှင်များ၏ မုဒိမ်းကျင့်မှုသို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုများကို ခံနေကြရသည်။ နိုင်ငံမဲ့ဖြစ်နေသော ကလေးသူငယ်များသည် လူကုန်ကူးခံရသည်။ ကျွန်အဖြစ် ရောင်းစားခံရသည်။

မလေးရှားနိုင်ငံ အရှေ့ပိုင်း စာဘာတွင် ဖိလစ်ပိုင်နှင့် အင်ဒိုနီးရှားတို့မှ ကူးပြောင်းလာသော မိသားစုအများအပြားသည် မျိုးဆက်နှင့် ချီ၍ ရှိနေသည်။ စာဘာရှိ ကူးပြောင်းလာသူ ကလေးများသည် ကျောင်းပညာကို သင်ယူခွင့် ဆုံးရှုံးနေကြသည်။ ပုဂ္ဂလိကကျောင်းများတွင် ပညာသင်ယူခွင့် ရှိသော်လည်း ကျောင်းလခကြီးမား၍ မိဘများက မတတ်နိုင်ကြချေ။ ကျောင်းမနေနိုင်သော ကလေးများသည် စားသောက်ဆိုင်များတွင် ပင်ပန်းကြီးစွာ အရွယ်နှင့်မမျှသော အလုပ်များကို မဝရေစာပေးသော လစာဖြင့် အလုပ်လုပ်နေကြရသည်။

ဤသို့ဖြင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ကြီးမားသော ပြဿနာတစ်ရပ်အဖြစ် ရှိနေသည့် ကလေးလုပ်သားပြဿနာသည် မြန်မာနိုင်ငံကိုလည်း အလွတ်မပေး၊ ချမ်းသာမပေးချေ။ သို့ဖြစ်၍ အစိုးရအဆက်ဆက်အနေဖြင့် ကလေးငယ်များကို လုပ်ငန်းခွင်ထဲ ရောက်မသွားအောင် မသင်မနေရ အခြေခံပညာရေးစနစ်ကို ချမှတ်ထားသည်။

လူတိုင်း စတုတ္ထတန်းပြီးမြောက်အောင် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ မတတ်နိုင်သော မိဘများ

အတွက်လည်းကလေးသူငယ်များကိုကျောင်းသို့ စေလွှတ်နိုင်အောင်၊ ကျောင်းထားပေးနိုင်အောင် အခမဲ့ပညာရေးစနစ်ကို ချမှတ်ထားသည်။ ကျောင်းလခ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးခြင်း၊ စာအုပ် စာတမ်းများ၊ စာရေးကိရိယာများကို အခမဲ့ ပေးဝေခြင်းတို့ဖြင့် ကလေးသူငယ်များအားလုံး ကျောင်းတက်နိုင်အောင် အစိုးရအဆက်ဆက်က ပြင်ဆင် ထောက်ပံ့ပေးသည်။

သို့သော် ကျောင်းမအပ်ခြင်း၊ စတုတ္ထတန်း ပြီးမြောက်အောင် မသင်ယူခြင်းများ ရှိနေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိဘများသည် စားဝတ် နေရေး ကျပ်တည်းသဖြင့် ကလေးများကို ကျောင်းမတက်ခိုင်းဘဲ၊ ကျောင်းတက်ခိုင်းသော် လည်းပညာကိုပြီးဆုံးအောင်မသင်ခိုင်းဘဲအလုပ် လုပ်ခိုင်းခြင်းများ ရှိနေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကလေးများ ပညာသင်ယူနိုင်စေ ရန် မိဘများ၏ စားဝတ်နေရေးကိုပါ ကူညီ ထောက်ပံ့ပေးရန် လိုအပ်လာသည်။ ဤသို့သော အထောက်အပံ့များကို UNICEF နှင့်တကွ ကလေး သူငယ် NGO တချို့က ထောက်ပံ့ပေးနေသည်ကို တွေ့ရသော်လည်း လုံလောက်မှုမရှိပါ။ နိုင်ငံတော် အနေဖြင့်လည်း ဆင်းရဲသော မိဘများကို အထောက်အကူပြုမည့် အစီအစဉ်များ (Support Package) ကို ရေးဆွဲချမှတ် အကောင်အထည် ဖော်ရန် လိုအပ်သည်။

တစ်ဖန် ကျောင်းတက်နိုင်ဖို့ဆိုသည်မှာ လည်း ရွာတိုင်းတွင် အခြေခံပညာ မူလတန်း ကျောင်းများရှိနေဖို့လိုသည်။ သင်ကြားပေးမည့် ဆရာ၊ ဆရာမများကိုလည်း ခန့်အပ်ပေးရန် လိုသည်။ ၎င်းတို့အတွက် ဘတ်ဂျက်ကိုလည်း

တခြားသောဝန်ကြီးဌာနများမှ လျှော့၍ ရနိုင် သော အသုံးစရိတ်များကို လျှော့ချ၍ အခြေခံ ပညာရေး၏ ဘတ်ဂျက်ကို တိုးမြှင့် ခွဲဝေပေးရန် လိုအပ်သည်။

သဘာဝဘေးဒဏ်ခံရသော မိသားစုများ၊ ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲလာမှု၏ သားကောင်ဘဝ ရောက်ရသော မိသားစုများကို လည်း ယခုထက် ပိုမို၍ ထောက်ပံ့ရန် လိုအပ် သည်။ ထိုသို့ထောက်ပံ့နိုင်ရန်လည်း နိုင်ငံတကာ မှ အထောက်အပံ့များကို ပိုမိုတိုးတက်ရရှိရေး အတွက် စည်းရုံးဆောင်ရွက်သွားရန်လည်း လို အပ်သည်။ အထောက်အပံ့ရရှိရေး ကြိုးပမ်း မှုတွင် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ကို နမူနာယူသင့်သည်။

တစ်ဖန် ဆင်းရဲခြင်း၊ ကျောင်းပညာသင်ယူ ခွင့်မရခြင်းမှာ ပြည်တွင်းလက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခ များကလည်း အဓိကတရားခံ ဖြစ်သည်။ ယခု အခါနိုင်ငံတော်အစိုးရသည် ပြည်တွင်းတိုင်းရင်း သားလက်နက်ကိုင် အဖွဲ့အစည်း (EAO) များနှင့် လည်း ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးနေပေရာ အလားအလာကောင်းများကို မြင်တွေ့နေရပြီ ဖြစ်သဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးရောင်ခြည် သန်းလာပြီ ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံငြိမ်းချမ်းသွားလျှင် ပြည်သူများ နေရာ မဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ ကူးပြောင်းနေထိုင်ခြင်း စသော ပြဿနာများလည်း လျော့ပါးသွားမည်ဖြစ်၍ ကလေးသူငယ် အလုပ်သမားပြဿနာကိုလည်း ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

အရေးကြီးဆုံးမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းသည် ပညာမသင်ကြားနိုင်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်း ရင်းဖြစ်ပြီး ပညာမတတ်ခြင်းသည်လည်း

အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်း ရင်းမြစ်ရာ နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် အခြေခံ လူတန်းစားများ၏ စားဝတ်နေရေး ပြေလည်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ဤအချက်ကိုနားလည်သိရှိလျက်နိုင်ငံတော် အစိုးရသည်လည်း ယခင်က SME ခေါ် အသေးစား နှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများ၏ ဖွံ့ဖြိုးရေးကိုသာ ထောက်ပံ့ပေး၍ တိုးတက်အောင် တွန်းအားပေး ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာမှ ယခုအခါ MSME ခေါ် အသေးစားထက်ငယ်သော အငယ်စား (Micro) လုပ်ငန်းများအား ထောက်ပံ့ပေးရေးကိုပါ ထည့်သွင်း ဆောင်ရွက်လာသည်ကို တွေ့မြင်နေရသဖြင့် ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးဆောင်ရွက်ချက်မှာ အားရဖွယ် ဖြစ်နေပြီဟုပင် ဆိုနိုင်သည်။

အကျိုးတရားတိုင်းတွင် အကြောင်းတရား ရှိစမြဲဖြစ်ရာ လိုချင်သောအကျိုး ရစေရန် လိုအပ်သောအကြောင်းတရားများကို ဖန်တီးခြင်း၊ မလိုလားအပ်သော ဆိုးကျိုးများ မပေါ်ပေါက်စေရန်

မလိုလားအပ်သော အကြောင်းတရားများကို ဖယ်ရှားရမည်မှာ လောကဓမ္မတာပင် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးကို အားလုံးက ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြရာ၌ နိုင်ငံတော် အစိုးရ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးက လက်တွဲ ညီညီဖြင့် ကလေးလုပ်သားများ ပေါ်ပေါက်နေရခြင်း၏ အရင်းခံအကြောင်းတရားများကို ဖယ်ရှား ကြရန်နှင့် ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာ၌ ကလေးလုပ်သား ဘဝ၏ အနိဋ္ဌာရုံများကို အသိပညာပေးရန် ပြန်ကြားရေး၊ ပညာရေးနှင့် လူမှုဝန်ထမ်း စသော ဝန်ကြီးဌာနများက NGO၊ INGO နှင့် UNICEF စသော ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများနှင့် လက်တွဲ ဆောင်ရွက်သွားကြမည်ဟု ယုံကြည်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ခင်မောင်အေး



အံ့ဖွယ်ပါပဲ

ကျွန်တော့်ဇနီး၏ခြေထောက်ကို ခွဲစိတ် ကုသရန်အတွက် ဆေးရုံသို့ ရောက်လာကြ၏။ ဇနီးသည်ကို ဘီးတပ်ကုလားထိုင်တစ်လုံးပေါ် ထိုင်စေပြီး ချိန်းဆိုသော နေရာသို့ အရောက်တွင် သူနာပြုဆရာမက 'ချီးကျူးပါတယ်' ဟု ပြောသွား၏။ ကျွန်တော်တို့ တွန်းလာသော ဘီးတပ် ကုလားထိုင်တွင် 'မွေးလူနာ' ဟု စာတန်း တပ်ထားသည်ကို တွေ့မိလိုက်၏။ ကျွန်တော်တို့မှာ အသက် ၉၀ နှစ်နှင့် ၈၉ နှစ်ရှိကြသူများ ဖြစ်၏။



မော် (သန်လျင်)

ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ပေး သန့်လွင်ထွန်း (MPA)



ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများအပြားတွင် ကြုံတွေ့နေရသည့် ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာများ အကြောင်း၊ အိန္ဒိယ၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ ထိုင်း စသည့် နိုင်ငံများရှိ ကလေးအလုပ်သမားများအကြောင်း၊ ကလေးအလုပ်သမားဖြစ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းများနှင့် ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအတွက် အလေးထားဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာကို နိုင်ငံအများအပြားတွင် တွေ့ရှိနေရဆဲ ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းပါးသော နိုင်ငံများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ပိုမိုတွေ့ရလေ့ရှိသည်။ ယင်းဖြစ်ရပ်သည် ကလေးများ၏ ပညာသင်ကြားခွင့်ကို ရပ်တန့်စေသည်။ ကလေးငယ်တို့အပေါ်

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရဖြစ်စေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဖြစ်စေ၊ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာအရဖြစ်စေ နစ်နာမှု၊ ထိခိုက်မှုများ သို့မဟုတ် အမြတ်ထုတ် ခံရမှုများ ဖြစ်စေသည်။ သို့ရာတွင် အားလုံးက လက်ခံသဘောတူထားသည့် “ကလေးအလုပ် သမား” ဟူသော စကားရပ်၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆို ချက် မရှိသေးချေ။

နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရ မဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ အလုပ်သမား သမဂ္ဂများနှင့် ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာ ကို စိတ်ဝင်စားကြသော အဖွဲ့အစည်းများက အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုထားကြသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်များတွင် အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ရှိသူကို ကလေးဟု သတ်မှတ်ကြသော်လည်း နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံချင်း စီ၏ ကွဲပြားခြားနားသော ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ ထုံးစံများကြောင့် ကလေးဟု သတ်မှတ်သည့် အသက်အရွယ်ကို နိုင်ငံအလိုက် အမျိုးမျိုး သတ်မှတ်လေ့ ရှိကြသည်။

၁၈ ကြိမ်မြောက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လုပ်သားစာရင်းအင်းပညာရှင်များ ညီလာခံ မှ ချမှတ်ထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်များအရ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပုံစံများသည် အလုပ်လုပ်သော ကလေးများကို ကလေး လုပ်သားအဖြစ် သတ်မှတ်သည်ဟု ဆိုပါသည် -

- (က) အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များတွင် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီလုပ်ကိုင်ခြင်း

သို့မဟုတ်ညီအချိန်များ (ည ၆ နာရီမှ နံနက် ၆ နာရီ) တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်)

- (ခ) အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီလုပ်ကိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်)
- (ဂ) အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် တစ်ပတ်လျှင် ၂၄ နာရီထက်ပို၍ လုပ်ကိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်)
- (ဃ) အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် တစ်ပတ်လျှင် ၄၄ နာရီထက်ပို၍ လုပ်ကိုင်ခြင်း။

ကျန်ရှိသည့် ကလေးများကို ယင်းအစီရင် ခံစာတွင် ကလေးလုပ်သားအဖြစ် မသတ်မှတ်ဘဲ “ကလေးလုပ်သားမဟုတ်သည့် အလုပ်လုပ် နေသော ကလေးများ” ဟူ၍ သတ်မှတ်သည်။



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာ အဖွဲ့ (ILO) ၏ အစီရင်ခံစာအရ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကလေးသူငယ်စုစုပေါင်း ၁၅၂ သန်း (မိန်းကလေး ၆၄ သန်းနှင့် ယောက်ျားလေး ၈၈ သန်း) တို့သည် ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ ရောက်နေကြသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းတို့အနက် ထက်ဝက် နီးပါးရှိသော ၇၃ သန်းသည် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ထိခိုက်နိုင်သည့် အလွန်ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု သိရသည်။

အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြားရှိ ကလေးသူငယ်များအနက် အာဖရိကတိုက်တွင် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ အာရှပစိဖိတ်ဒေသတွင် ၅၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမေရိကတွင် ငါးရာခိုင်နှုန်း အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ၄ ဒသမ ၃ သန်းခန့်သော ကလေးသူငယ်များသည် အလွန်ဆိုးရွားသည့်ပုံစံဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းတို့ထဲတွင် အဓမ္မခိုင်းစေခံရခြင်း၊ စာချုပ်ဖြင့် ချည်နှောင်ခိုင်းစေမှု ခံထားရခြင်း၊ ကျေးကျွန်ဘဝရောက်နေခြင်း၊ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများအတွင်း တာဝန်ပေးစေခိုင်းခံနေရခြင်း၊ လူကုန်ကူးခံနေရခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စီးပွားဖြစ် အမြတ်ထုတ်ခံနေရခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာ အဖွဲ့ (ILO) ၏ မှတ်တမ်းများအရ ၇၀ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းတို့သည် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်နေကြပြီး ကျန်ကလေးသူငယ်များသည် ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းများ၊ သတ္တုတွင်းလုပ်ငန်းများ၊ ကျောက်ထုတ်လုပ်ငန်းများ၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ အိမ်အကူလုပ်ငန်းများ၊ ကုန်စုံ

ဆိုင်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များနှင့် ဟိုတယ်လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု သိရသည်။

သို့ရာတွင် ကလေးအလုပ်သမားများ၏ သုံးပုံနှစ်ပုံခန့် (၇၃ ရာခိုင်နှုန်း) သည် မိသားစုစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရပြီး ၂၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာ လုပ်ခလစာရယူပြီး လုပ်ကိုင်နေကြသည်ကို တွေ့ရသည်ဟု ဆိုသည်။ ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ရောက်ရှိနေကြသူများထဲတွင် ယောက်ျားလေးက မိန်းကလေးများထက် အရေအတွက်သာလွန်သည်ဟု ဆိုရသော်လည်း အိမ်တွင်းအကူ လုပ်သားကဏ္ဍတွင် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ မိန်းကလေးများ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်ဟု UNICEF က ဆိုသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၊ စာမတတ်သူ များပြားမှု၊ အလုပ်လက်မဲ့ ပေါများမှုနှင့် လူဦးရေ ထူထပ်များပြားမှုတို့ကြောင့် သန်းနှင့်ချီသော ကလေးများသည် ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ တွန်းပို့ခြင်း ခံကြရသည်။ Save The Children အဖွဲ့ကြီး၏ အစီရင်ခံစာအရ အိန္ဒိယတွင် အသက် ၁၄ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြား ကလေးသူငယ်များသည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ကလေးအလုပ်သမားများ၏ ၆၂ ဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်းသည် အတင်းအကျပ် ခိုင်းစေခြင်း ခံနေကြရသည်။ ယင်းတို့အနက် မိန်းကလေး ၃၈ ဒသမ ၇ သန်းခန့် ရှိပြီး ယောက်ျားလေး ၈ ဒသမ ၈ သန်းခန့် ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အစာအာဟာရလုံလောက်မှု မရရှိခြင်းကြောင့် ကြုံလို့နေသော ကလေးသူငယ်အရေအတွက် ၄၈ ဒသမ ၂ သန်းခန့် ရှိသည်ဟု Save The Children အဖွဲ့၏ “ကလေးသူငယ်ဘဝ ခိုးယူခံနေရခြင်း” အမည်ရှိ အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။ ယင်းအရေအတွက်သည် ကိုလံဘီယာနိုင်ငံ၏ လူဦးရေနှင့် တူညီနေသည်။



ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတွင်လည်း သန်းနှင့်ချီသော ကလေးသူငယ်များသည် အလုပ်ခွင်ထဲသို့ ရောက်ရှိနေကြသည်။ ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာသည် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၏ အရေးတကြီး ဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်နေသော်လည်း ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း မရှိသေးပေ။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ (ILO) ၏ ၂၀၁၁ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာအရ သန်းခန့်သော ကလေးသူငယ်များသည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ပြင် ၂ ဒသမ ၅ သန်းခန့်ရှိသော ကလေးသူငယ်များသည် သတ်မှတ်စံနှုန်းများနှင့် မကိုက်ညီသော အခြေအနေရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်များသို့ အဓမ္မ တွန်းပို့လုပ်ကိုင်စေခြင်းကို ခံနေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။

ယင်းအလုပ်အကိုင်များတွင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းလုပ်ငန်းများ၊ ချွန်ထက်စူးရှသော လက်နက်ကိရိယာများ ကိုင်တွယ်လုပ်ကိုင်ရသည့် လုပ်ငန်းများနှင့် အခြားဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုး ပါဝင်သည်။ သိကြား၊ ကြံ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည့် လုပ်ငန်းများတွင် အသက်ခြောက်နှစ်အရွယ် ကလေးအလုပ်သမားများကိုပင် တွေ့ရသည်ဟု အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ အမျိုးသားစာရင်းအင်းဌာန (NSO) ၏ ၂၀၁၅ ခုနှစ် လေ့လာချက်အရ ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြား ကလေးသူငယ် ၁၀ ဒသမ ၈၇ သန်းအနက် ၆ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သော ၆ ဒသမ ၉၂ သိန်းသည် အလုပ်လုပ်နေသော ကလေးများဖြစ်ပြီး ၂ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သော ၃ ဒသမ ၁၂ သိန်းသည် ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုသည်။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွင်လည်း ကလေးသူငယ် အမြောက်အမြားသည် အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ကိုင်နေရခြင်းနှင့် လိင်အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်းတို့ရှိနေသည်ဟု ဆိုသည်။ ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် ထိရောက်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့မည့် နည်းလမ်းများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ၂၀၁၅ ခုနှစ် အလုပ်သမားအင်အားစစ်တမ်းအရ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြားရှိ ကလေးသူငယ် ၁ ဒသမ ၁၃ သန်းသည် ကလေးအလုပ်သမား ဖြစ်နေကြသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ် လေ့လာချက်အရ

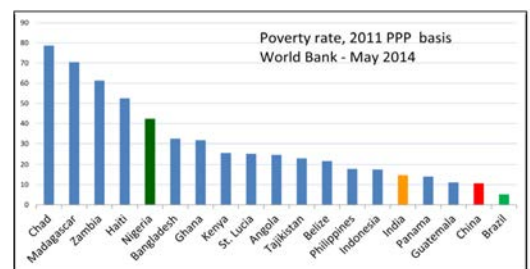
လာအိုနိုင်ငံ၏ လူဦးရေ ၅ ဒသမ ၈ သန်းအနက် သုံးသန်းခန့်မှာ အလုပ်လုပ်နေသူများ ဖြစ်ကြသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းတို့တွင် အသက် ၁၅ နှစ် အထက် ကလေးသူငယ်များလည်း ပါဝင်သည် ဟု ဆိုသည်။ ကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ လေ့လာချက် တစ်ရပ်အရ ၁ ဒသမ ၇၈ သိန်းမှာ ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေကြသည်ဟု သိရသည်။ ယင်းတို့အနက် သုံးပုံနှစ်ပုံမှာ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များ လုပ်ကိုင်နေ ကြရသည်ဟု ဆိုသည်။



ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတွင်လည်း ၄ ဒသမ ၇ သန်းသော ကလေးများသည် ကလေးအလုပ် သမားများ ဖြစ်နေကြသည်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် အနိမ့်ဆုံးအသက် သတ်မှတ်ချက်ကို ၁၄ နှစ်ဟု ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် စက်ရုံငယ်များ၊ အလုပ်ရုံငယ်များ၊ နေအိမ်အခြေပြု စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများ၊ အိမ်တွင်းအကူလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြသော အလုပ်သမားများ၏ ၉၃ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေ ကြသဖြင့် ယင်းအလုပ်သမား ဥပဒေများကို အကောင်အထည် ဖော်ရန်မှာမူ အခက်အခဲ ဖြစ်နေဆဲဟု သိရသည်။

ကလေး အလုပ် သမား ၏ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်များမှာလည်း ဒေသအလိုက်၊ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့စရိုက်၊ အဖွဲ့အစည်းများ အလိုက်နှင့် အစိုးရသတ်မှတ်ချက်များဟု အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေကြသည်။

ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာ၏ အခြေခံ အကြောင်းတရားမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုပင် ဖြစ် သည်။ သို့ဖြစ်၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ် သမားရေးရာအဖွဲ့ (ILO) နှင့် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့ကြီးတို့က ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျော့ချရေး မူဝါဒများချမှတ်ကာ ကလေးအလုပ်သမားဦးရေ လျော့ကျစေရေး အားထုတ်နေကြသည်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ် ကိန်းဂဏန်းများအရ ယူနိုဆက်ဖ်က ခန့်မှန်းသည်မှာ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံလူဦးရေ ၏ ၄၃ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်းသည် နိုင်ငံတကာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု သတ်မှတ်မျဉ်းအောက် ရောက် နေသည်ဟု ဆိုသည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ဘဏ် က သတ်မှတ်သော ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုနှုန်းကို အောက်ပါ ပုံပြဂရပ်တွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်-



မြို့ပြဖြစ်ထွန်းလာခြင်းနှင့် လူဦးရေတိုး တက်မှုနှုန်း မြင့်မားလာခြင်းတို့သည် ဆင်းရဲ နွမ်းပါးမှုကို တည်မြဲစေသည်ဟု ဆိုသည်။ ယူနို ဆက်ဖ်၏ ခန့်မှန်းချက်အရ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၏ လူဦးရေ တိုးတက်မှုနှုန်းသည် ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်မှ

၂၀၁၂ခုနှစ်အတွင်း၁ဒသမဂုရာခိုင်နှုန်းရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ မြို့ပြဒေသရှိ နိမ့်ကျသော လူနေမှု အဆင့်အတန်းနှင့် ကလေးငယ်များ၏လုပ်အားခ သက်သာမှုသည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုနှင့် ကလေး အလုပ်သမား အသုံးပြုမှုတို့ကို တာရှည်ဖြစ်ပေါ် စေသည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော မိသားစုများသည် ၎င်းတို့ ကလေးငယ်များ၏ လုပ်အားမှ ရရှိ သော အပိုဝင်ငွေဖြင့် မိသားစု၏ စားဝတ်နေရေး ကို ဖြည့်တင်းကြရသည်။

အထက်ပါအချက်များကို လေ့လာခြင်းဖြင့် နိုင်ငံအသီးသီးရှိ ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာ ၏ အခြေခံအရင်းအမြစ်နှင့် အဓိကအကြောင်း ရင်းမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုပင် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရနိုင် သည်။ ထို့ပြင် အောက်ပါအခြားအကြောင်းရင်း အချို့လည်း ရှိနေသည်ကို တွေ့ရသည်-

- (က) မိသားစု မျှော်လင့်ချက်များနှင့် ရိုးရာ ဓလေ့ထုံးစံများ၊
- (ခ) မသင်မနေရပညာရေးကို လက်လှမ်းမီ သင်ကြားရန်နှင့် နေ့ဘက်ထိန်းကျောင်း သည့်ဌာနများသို့ ရောက်ရှိရန် ကန့် သတ်မှုများ ရှိနေခြင်း၊
- (ဂ) ကလေးသူငယ်ဘဝ အလုပ်လုပ်ခြင်း ကြောင့်ရင်ဆိုင်ရမည့်ဘေးအန္တရာယ်တို့ ကို လျော့တွက် စဉ်းစားလေ့ရှိကြခြင်း၊
- (ဃ) အလုပ်သမားအခွင့်အရေးနှင့် ကလေး သူငယ်အခွင့်အရေးကို အလေးမထား သည့် အလုပ်ရှင်များ ရှိနေခြင်း၊
- (င) လူ့အသိုက်အဝန်းအတွင်း အမျိုးသမီး ငယ်များအတွက်အခွင့်အလမ်းနည်းပါး ခြင်း၊

- (စ) ဆီလျော်သက်ဆိုင်သည့် ဥပဒေများကို လွဲမှားစွာ စောင့်ကြည့်ကျင့်သုံးခြင်းနှင့် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းမှု အားနည်းခြင်း၊
- (ဆ) ပြည်တွင်းဥပဒေများတွင် ခြွင်းချက်များ များပြားလွန်းခြင်း၊

ကလေးသူငယ်တို့သည်
 မည်သည့်နိုင်ငံအတွက်မဆို
 အနာဂတ်၏
 သားကောင်းများဖြစ်ကြသည်။
 မည်မျှပင်ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့်
 မိသားစုမှ ကလေးတစ်ဦး
 ဖြစ်စေကာမူ စနစ်တကျ
 ပြုစုသင်ကြားပေးပါက
 ပညာတတ်တစ်ဦး
 ဖြစ်လာနိုင်သည်။
 တီထွင်ပညာရှင်တစ်ဦး
 ဖြစ်လာနိုင်သည်။
 ကြွယ်ဝချမ်းသာသူတစ်ဦး

(ဇ) ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာဖြစ်စဉ်နှင့် ဈေးနှုန်း သက်သာသည့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ ကို တောင်းဆိုသည့် စားသုံးသူများ အတွက် လုပ်သားစရိတ်သက်သာမှုကို အလေးပေးလာကြခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

မိဘများ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် လုံလောက်သော လုပ်ခလစာဝင်ငွေ မရရှိခြင်း ကြောင့် သားသမီးများမှာ ကလေးအလုပ်သမား များ ဘဝသို့ ရောက်ကြရသည်။ သို့ရာတွင် အလုပ်ကမ်းလှမ်းခံရသော ကလေးများမှာ လည်း လုပ်ခလစာ နည်းပါးစွာ ရရှိကြသည်။ ယူနိုဆက်ဖ်၏ ၁၉၉၇ ခုနှစ် “ကလေးအလုပ် သမားများ၏ အရင်းမြစ်များ” အစီရင်ခံစာတွင် ကလေးသူငယ်များသည် အမြတ်ထုတ်ရန် လွယ်ကူပြီးဈေးပေါ်ခြင်းကြောင့် ကလေးအလုပ် သမားဘဝသို့ ရောက်ရှိကြခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။



ကလေးသူငယ်တို့သည် မည်သည့်နိုင်ငံ အတွက်မဆို အနာဂတ်၏ သားကောင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ မည်မျှပင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့် မိသားစုမှ ကလေးတစ်ဦး ဖြစ်စေကာမူ စနစ် တကျ ပြုစုသင်ကြားပေးပါက ပညာတတ်



တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ တီထွင်ပညာရှင် တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ကြွယ်ဝချမ်းသာသူ တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ တိုင်းပြည်ခေါင်း ဆောင်ကောင်းတစ်ဦးလည်း ဖြစ်လာနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်၍ မည်သည့်ကလေးမဆို ကျောင်း နေပညာသင်ကြားခြင်းကို စွန့်၍ အလုပ်သမား ဘဝသို့ ရောက်ရှိသွားကြမည်ကို မလိုလားကြ သဖြင့် နိုင်ငံအများအပြားသည် မိမိတို့နိုင်ငံ၏ ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအတွက် နိုင်ငံတကာ အကူအညီများရယူခြင်း၊ စီမံကိန်း များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ဖြင့် ကြိုးပမ်း လျက် ရှိကြသည်။ သို့တိုင်အောင် ကမ္ဘာပေါ်၌ ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာမှာ ကြီးမားနေ ဆဲပင် ဖြစ်သည်။

အဓိကအကျဆုံးနှင့် အရေးကြီးဆုံးအချက် မှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျှော့ချရေးနှင့် မသင်မနေရ ပညာရေးကို မဖြစ်မနေ အကောင်အထည် ဖော်ရန် ဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျှော့ချရန် ဆိုသည်မှာလည်း မသင်မနေရ ပညာရေးစနစ် ကို အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်သည်။ ကျောင်းထွက်နှုန်းလျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ လိုအပ်သည်။

စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံတစ်ခုတွင် ဆင်းရဲသောမိဘနှစ်ဦးက ကျောင်းဆရာမထံ လာပြီး ကလေး၏ကျောင်းစရိတ် မတတ်နိုင်သဖြင့် ကျောင်းထုတ်ရတော့မည်ဟု ပြောကြားရာ ဆရာမက ကလေး၏ ကျောင်းကုန်ကျစရိတ် အားလုံးကိုတာဝန်ယူပါမည်ဟုပြောလိုက်သည်။

ထိုအခါ မိဘများက ကလေးကို ကျောင်းထုတ်ပြီး ဝင်ငွေရသော အလုပ်လုပ်ခိုင်းမှသာ မိသားစု စားဝတ်နေရေး လုံလောက်မည့် အခြေအနေရှိနေပါသဖြင့် ကျောင်းမှ မဖြစ်မနေထုတ်ရပါတော့မည် ဟုပြောကြောင်း စာရေးသူကို ပြောပြခဲ့ဖူးသည်။ ယင်းပြဿနာမျိုးကို နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့် တာဝန်ရှိသူများက မည်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းသင့်သည်ကို နည်းလမ်းရှာပြီး အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်သည်။



တာဝန်ရှိသူများသည် ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးကို အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားပြီး စိတ်အားထက်သန်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်နေသည်ဟု ယူဆပါသည်။ ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအတွက် ဗဟိုအဆင့်၊ ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းဒေသကြီးအဆင့်၊ ခရိုင်အဆင့်၊



မြို့နယ်အဆင့် စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ဖွဲ့စည်းတာဝန်ပေးအပ်ထားသည့် ဌာနဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများကလည်း အစည်းအဝေးများ၊ ဆွေးနွေးပွဲများ တွင်သာ ဆွေးနွေးဟောပြောနေကြသည်ထက် အမှန်တကယ် လက်တွေ့ကျသည့် အကောင်အထည်ဖော်မှုများကို အစဉ်တစိုက် ကြိုးပမ်းနေကြရန် လိုသည်။

ကျောင်းတက်နိုင်ခွင့် ဆုံးရှုံးပြီး လမ်းပေါ်တွင် ရေသန့်ဘူး၊ ပန်း၊ အဆာပြေ စားစရာများ အော်ဟစ်ရောင်းချနေသည့် ကလေးငယ်များ၊ တောင်းရမ်းစားသောက်နေသည့် ကလေးငယ်များ၏ ဘဝပြဿနာများကို ကွင်းဆင်းလေ့လာ၍ လက်တွေ့ကျကျ ဖြေရှင်းပေးရန် ကြိုးပမ်းသင့်ပါသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးကို အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားပြီး အကောင်အထည်ဖော်ရန် စွမ်းဆောင်ရည်ရှိသောသူများကို ရွေးချယ်တာဝန်ပေးရန် လိုအပ်ပါကြောင်း တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

သန့်လွင်ထွန်း (MPA)

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ

သန်းစော (စီပီအေ)



ကမ္ဘာ့ အဆင်းရဲဆုံး နိုင်ငံများတွင် ကလေးလေးယောက်လျှင် တစ်ယောက်နှုန်း ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေကြောင်း၊ ကလေးများအတွက် လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းများ ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်းနှင့် ကလေးအလုပ်သမားများ ပပျောက်ရေးအတွက် နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့်အတူ အားလုံးပေါင်းစပ်ကာ ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကလေးအလုပ်သမားအစ

ကလေးအလုပ်သမားဘဝသည် စက်မှုထွန်းကားမီကာလမှ စတင်ခဲ့သည်။ ၁၉ ရာစုနှင့် ၂၀ ရာစု အစောပိုင်းတွင် ဆင်းရဲသော မိသားစုများမှ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးသူငယ် အများစုသည် အနောက်နိုင်ငံများနှင့် ယင်းနိုင်ငံများ၏ ကိုလိုနီနယ်မြေများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ ကြရသည်။

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၊ အိမ်တွင်းအခြေခံ တပ်ဆင်သည့်လုပ်ငန်းများ၊ စက်ရုံများ၊ မိုင်းတွင်း များ၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် သတင်းစာပို့ လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြရသည်။ အချို့ လုပ်ငန်းများသည် ညပိုင်း ၁၂ နာရီအတွင်း ဆောင်ရွက်ရသည့် ညဆိုင်းအလုပ်များတွင် လည်း လုပ်ကိုင်ကြရသည်။

ကမ္ဘာ့အနှံ့ရှိ ကလေးအလုပ်သမားများသည် အများအားဖြင့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း များတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရပြီး ကျေးလက်များ တွင်နေကာ ကျေးလက်စီးပွားရေးများကိုသာ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေကြသည်။ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ပညာသင်ရန် ကျောင်းများ ရှားပါးနေခြင်းက ကလေးအလုပ်သမားများဘဝ ရောက်နေခြင်း ၏ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်နေသည်။

ကလေးသူငယ်များ ပြည်တွင်းစစ်ဒဏ် ခံနေရခြင်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ခံနေကြ ရခြင်း၊ နည်းမျိုးစုံသော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် လူကုန်ကူးခံရခြင်းတို့က ကလေးအလုပ်သမား ဘဝ၊ ကလေးစစ်သားဘဝသို့ ရောက်အောင် တွန်းပို့ခံနေရသည်။ ကမ္ဘာ့ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကို အထောက်အကူဖြစ်စေ မည့် လူငယ်လူရွယ်နှင့် ကလေးများကို အလုပ် သမားအဖြစ် အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ဖွံ့ဖြိုးမှု နိမ့်ကျသည့် ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများတွင် ကလေး အလုပ်သမားများ ပိုမိုအသုံးပြုနေသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။

ကမ္ဘာ့အဆင်းရဲဆုံး နိုင်ငံများတွင် ကလေး လေးယောက်လျှင် တစ်ယောက်နှုန်း ကလေး အလုပ်သမားများအဖြစ် အလုပ်လုပ်နေကြရ

သည်။ အာဖရိကနိုင်ငံများတွင် အများဆုံး တွေ့ရပြီး ၂၀၁၇ ခုနှစ် စာရင်းများအရ အာဖရိက ဆာဟာရ (Sub-Saharan Africa) ဒေသတွင် ကလေးအလုပ်သမားများအများဆုံးတွေ့ရသည်။ အခြားနိုင်ငံများဖြစ်သည့် မာလီ (Mali)၊ ဘီနင် (Benin)၊ ချက်ဒ် (Chad) နှင့် ဂီနီယာဘစ်ဆော (Guinea Bissau) တို့တွင် အသက်အရွယ်အားဖြင့် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးအရွယ် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အလုပ်သမားဘဝဖြင့် ရပ်တည် နေကြရသည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ကောက်ကြောင်း



အသက်အရွယ် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးများထဲတွင် ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ရောက်ရှိရပုံကို ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ခန့်မှန်း တွက်ချက်မှုများက အရေးကြီးသော မီးမောင်း ထိုးပြမှုကြောင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်သာခဲ့ သည်။ သန်း ၁၆၀ ရှိသော ကလေးအလုပ်သမား များဘဝတွင် အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်အတွင်း ၈၉ ဒသမ ၃ သန်းရှိ၍ အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၄ နှစ် အတွင်း ကလေးငယ် ၃၅ ဒသမ ၆ သန်း၊ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးငယ် ၃၅ သန်း ရှိသည်ကို ကောက်ကြောင်း ဆွဲကြည့်နိုင်သည်။

အသက်အရွယ် ၁၂ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်နှင့် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးအလုပ်သမားဘဝများသည် ILO ၏ လေးနှစ်တစ်ကြိမ် အစီရင်ခံသည့် အစီရင်ခံစာ (၂၀၁၆-၂၀၂၀) တွင် ရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ် ကျဆင်းနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်အရွယ် ကလေးအလုပ်သမားဘဝသည် ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာမြင့်တက်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်ကို နောက်ကြောင်းပြန်၍ စိစစ်ဖို့ လိုနေသည်ဟု အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်အရွယ် ကလေးများသည် အန္တရာယ်များသော အလုပ်များ၏ ငါးပုံနှစ်ပုံခန့်ကို ကလေးအလုပ်သမားများဘဝအဖြစ် လုပ်ကိုင်ရပ်တည်နေရသည်။ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အရွယ် ကလေးအလုပ်သမားဘဝတွင် ကျား-မကွာခြားချက်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်ရာ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အရွယ် ကလေးများထဲတွင် ကျားဦးရေသည် မဦးရေထက် နှစ်ဆရှိနေသည်။



ကျေးလက်နှင့် မြို့ပြ ကလေးအလုပ်သမားဘဝကို ကြည့်ပြန်လျှင် ကျေးလက်ကလေးဘဝ

များသည် မြို့ပြထက် သုံးဆများပြားနေသည်ကို ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် စစ်တမ်းတွင် ပထမအကြိမ် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ အဓိကမှာ ကျေးလက်စီးပွားရေးကို အခြေခံသည့် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် ကလေးအလုပ်သမားများ ရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ILO ၏ ခန့်မှန်းချက်များ

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းများအပေါ် ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ လုပ်ဆောင်နေပါက ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် ကလေးဦးရေသန်း ၁၆၀ မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ၁၆၈ ဒသမ ၈ သန်းအထိ မြင့်တက်လာနိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းထားကြသည်။

ကလေးများအတွက် လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ထိထိရောက်ရောက် မကိုင်တွယ်ဘဲ လွဲချော်နေစဉ်က ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ၂၀၆ ဒသမ ၂ သန်း ရှိခဲ့သည်။ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးများ ရှိသော်လည်း ပေါ့လျော့စွာ ကိုင်တွယ်မှု၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုတိုးပွားလာခြင်းတို့ကြောင့် ၁၆၈ ဒသမ ၈ သန်းအထိ ရှိနိုင်သေးသည်။ လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ထိရောက်မှု အထိုက်အလျောက် ရှိလာလျှင် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ၁၄၄ ဒသမ ၉ သန်းအထိ ကျဆင်းနိုင်သည်ဟု ILO က ခန့်မှန်းထားသည်။

ကလေးအလုပ်သမားများ၏ လုပ်ငန်းကို ကဏ္ဍအလိုက်ကြည့်လျှင် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် ၇၀ ဒသမ ၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဝန်ဆောင်မှုကဏ္ဍတွင် ၁၉ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် စက်မှုကဏ္ဍတွင်

၁၀ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်း ရှိနေသည်ကို ပြသနေသည်။ မိသားစုအလုပ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် ရှိနေပြီး စက်ရုံအလုပ်ရုံ လုပ်သား/ကိုယ်ထူကိုယ်ထ လုပ်ငန်းများဖြင့် ကလေးအလုပ်သမား ၁၀ အသီးသီးကို ဖြတ်သန်းနေကြရသည်။ လက်ရှိ ကလေးအလုပ်သမား သန်း ၁၆၀ ထဲမှာပင် ၇၉ ဒသမ ၀ သန်းသည် ဘေးအန္တရာယ်များသော လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နေကြရသည်။

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှစ၍ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်အထိ လေးနှစ်တစ်ကြိမ် ကလေးသူငယ် လုပ်သားများ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုအရေးကို လျှပ်တစ်ပြက် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်နေသော အလုပ်များတွင် လုပ်ကိုင်နေရသည်ကို အောက်ပါဇယားတွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းများ အားကောင်းလာလျှင် ကလေးလုပ်သားဦးရေ ကျဆင်းနိုင်သည်။

ဦးရေ (သန်း)

ခုနှစ်	၂၀၀၀	၂၀၀၄	၂၀၀၈	၂၀၁၂	၂၀၁၆	၂၀၂၀
ကလေးလုပ်သား	၂၄၅.၅	၂၂၂.၃	၂၁၅.၂	၁၆၈.၀	၁၅၁.၆	၁၆၀.၀
အန္တရာယ်ကျ ကလေးလုပ်သား	၁၇၀.၅	၁၂၈.၄	၁၁၅.၃	၈၅.၃	၇၂.၅	၇၉.၀

၂၀၁၆ ခုနှစ်မှစ၍ ကလေးလုပ်သားဦးရေ ရပ်တန့်လာနေသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ ILO ၏ အစီရင်ခံစာပါ အချက်များတွင် ဒေသအုပ်စုအလိုက် အချက်အလက်များအရ အာရှ၊ ပစိဖိတ်၊ လက်တင်အမေရိက၊ ကာရစ်ဘီယံဒေသများတွင် အလုပ်သမားဘဝ ဦးရေသည် ၂၀၀၈ ခုနှစ်ကတည်းက မှန်မှန်တိုးလာနေသည်ဟု သုံးသပ်ထားသည်။ ဆပ်ဆာဟာရ အာဖရိက ဒေသများတွင် ကလေးအလုပ်သမားဘဝ အခြေအနေသည် နားလည်ရန် ခက်ခဲနေသေးသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ဂယက်

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် ဝင်ငွေနည်းပါးသည့် မိသားစုနှင့် ကလေးလုပ်သားဘဝဖြင့် မှီခိုနေရသည့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ကမ္ဘာအနှံ့ ရှိခဲ့သည်။ ကပ်ရောဂါသည် ခန့်မှန်းခြေ ၁၄ ဒသမ ၂ သန်းသော ဝင်ငွေနည်းပါးသည့် မိသားစုကို ထိခိုက်စေခဲ့သည်။ မိသားစုသာမက ကလေးလုပ်သားများ၏ ဝင်ငွေဆုံးရှုံးမှု၊ အလုပ်အကိုင်ဆုံးရှုံးမှုများကို ခံစားနေရသည်။ မိသားစုအတွင်း

မှ ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးများသည်ပင် ကပ်ရောဂါကြောင့် ကျောင်းခေတ္တပိတ်ထားစဉ် ဝင်ငွေရသော အလုပ်များကို ကျောင်းထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ကြရသည့် သာဓကများတွေ့ရသည်။

လူ့အခွင့်အရေး စောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့များ ၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ ဂါနာ၊ နီပေါနှင့် ယူဂန္ဓာ နိုင်ငံများတွင် ကလေးငယ်များသည် ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း တစ်နေ့လျှင် အလုပ်လုပ်ချိန် ၁၀ နာရီမှ ၁၆ နာရီအထိ လုပ်ကာ လုံလောက်သော စားနပ်ရိက္ခာများ ရရှိရေးအတွက် အလုပ် လုပ်နေကြရသည်။



အနောက်အာဖရိကနိုင်ငံ ရှစ်နိုင်ငံတွင် ကပ်ရောဂါကြောင့် ကျောင်းပိတ်နေချိန်များတွင် ကလေးအလုပ်သမားဘဝဖြင့် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း ပြုနေကြရသည်ကို စစ်တမ်းများ တွင် ဖော်ပြထားသည်။ မိသားစုလုပ်ငန်းများကို ကူညီပေးရခြင်း၊ အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းများ၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ၊ မိုင်းတွင်းလုပ်ငန်းများ တွင် လုပ်ကိုင်နေခြင်းဖြင့် ကျောင်းများပိတ် ထားစဉ် ကလေးသူငယ်များ ပြင်ပထွက်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းကို မကြီးကြပ်၊ မစောင့် ရှောက်နိုင်စေခြင်း အကြောင်းများကြောင့်

ကိုဗစ်ကာလ မိသားစုအတွင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင် လုပ်ငန်းများမှာပင် ကလေးငယ်များ အလုပ် သမားဘဝကို တဖြည်းဖြည်း ရောက်လာ နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

ကပ်ရောဂါခံစားနေရခြင်း၊ မိသားစုလုပ်ငန်း များတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေရခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင် မိသားစုလုပ်ငန်းများဖြစ်သော စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး၊ တစ်နိုင်ငံတစ်ပိုင် သတ္တုတူးဖော်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ရာမှပင် အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အရွယ် ကလေးများ

မိသားစုဝင်ငွေ
 တိုးတက်ရရှိရေး၊
 စာသင်ကျောင်းများ
 လုံလုံလောက်လောက်
 ဖွင့်ပေးနိုင်ခြင်းနှင့်
 ကလေးအလုပ်သမားဥပဒေ
 ပြဋ္ဌာန်းပေးနိုင်ခြင်းကသာ
 ကလေးအလုပ်သမားဘဝ
 ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း
 ကျဆင်းခြင်းကို
 ဆောင်ရွက်နိုင်မည်
 ဖြစ်သည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝဖြင့် ရပ်တည်ရကာ ပညာသင်ခွင့်များပါ ဆုံးရှုံးရသည်ကို ကိုဗစ်-၁၉ နောက်ဆက်တွဲ ဂယက်အဖြစ် ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများတွင် ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့လာနေရသည်။

အကြောင်းရင်းရှာ ပြဿနာဖြေရှင်း



လုပ်ငန်းကဏ္ဍ အမျိုးအစားနှင့် လုပ်ငန်းခွဲများတွင် ကလေးအလုပ်သမားများ ဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ရှိသည့် အလုပ်စာရင်းများကို ရေးဆွဲပြုစုရမည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း ကလေးအလုပ်သမားဥပဒေများ ပြဋ္ဌာန်းပေးနိုင်ခြင်းက ကလေးအလုပ်သမားဘဝမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကာ အကြမ်းဖက်စေခိုင်းမှု၊ မတရားဖိနှိပ်စေခိုင်းမှုနှင့်အတူ လုပ်အားတန်ဖိုးအပေါ် အချိန်နှင့် ငွေပါ အမြတ်ထုတ် လုပ်ဆောင်နေမှုများကိုလည်း ကာကွယ် တားဆီးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ရောက်နေခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ ကလေးငယ်များ ပညာသင်ခွင့် ဆုံးရှုံးမှုကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။ စာသင်ကျောင်းများ လုံလောက်စွာ မရှိမှု၊

မိသားစု အလုပ်အကိုင်များတွင် အစဉ်အလာအတိုင်း ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေမှု၊ မိသားစုဝင်ငွေ ရရှိသောလုပ်ငန်းများတွင် ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်နေမှု၊ ပညာသင်စရိတ် မတတ်နိုင်မှုတို့ကလည်း အလုပ်သမားဘဝသို့ တွန်းပို့ရာ ရောက်နေသည်။

ယင်းပြဿနာကိုဖြေရှင်းရာမှာလည်း အခမဲ့ ပညာရေးစနစ် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းကသာ အဓိကကျနေသည်။ အခမဲ့ ပညာရေးစနစ် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးတိုင်း ကျောင်းအပ်နှံစေပြီး ကျောင်းထွက်နှုန်း လျော့ကျစေခြင်းဖြင့် အလုပ်သမားဘဝ ရောက်ရှိနေမှုကို ဟန့်တားစေနိုင်သည်။

ကျောင်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း၊ ကျောင်းနေနှုန်း ပိုမိုမြင့်မားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း စသည့် ပညာရေးမူဝါဒများသည် ကျေးလက်နေ တောင်သူလယ်သမားများ၏ သားသမီးများ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော အလုပ်သမားများ၏ သားသမီးများ၊ ဝင်ငွေနည်းပါးသော မိသားစုများ၏ သားသမီးများ ပညာသင်ခွင့် ပိုမိုမြင့်မားလာစေပြီး ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အထောက်အကူပြုနေမည် ဖြစ်သည်။ ကလေးအလုပ်သမားများသည် အန္တရာယ်ရှိသည့် အလုပ်များတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရပြီး အသက်အားဖြင့် ၁၈ နှစ်နှင့်အောက် ကလေးများပင် ရှိနေသဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကို စောင့်ရှောက်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ရောက်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်း များစွာရှိသည်။ ရာသီဥတု

ပြောင်းလဲမှု၏ အကျိုးဆက်ကြောင့် ရေကြီး ရေလျှံခြင်း၊ မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း၊ မုန်တိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် ဒီရေ လှိုင်းများ မြင့်တက်ခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ ငလျင် လှုပ်ခြင်း စသည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်နေခြင်းသည် စားနပ်ရိက္ခာ ရှားပါးမှု ကို ဖြစ်စေပြီး ဖူလုံမှုမရှိသည့် အကျိုးဆက်များ ကြောင့် ကလေးသူငယ်များ ပညာသင်ကြားနိုင် သည့် အခွင့်အလမ်းများမရှိဘဲ အရွယ်မတိုင်မီ အလုပ်ခွင်၌ ဝင်ငွေရှာဖွေခြင်း အလုပ်သမား အဖြစ် အသုံးပြုခံနေကြရသည်။



မိသားစုဝင်ငွေ တိုးတက်ရရှိရေး၊ စာသင် ကျောင်းများ လုံလုံလောက်လောက် ဖွင့်ပေးနိုင် ခြင်းနှင့် ကလေးအလုပ်သမားဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်း ပေးနိုင်ခြင်းကသာ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း ကျဆင်းခြင်းကို ဆောင်ရွက် နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ပပျောက်ရေး၊ ပညာသင်ခွင့်များ ရရှိရေးနှင့် ကလေးများ၏ ဘဝအနာဂတ် လှပရေးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများစုတွင်

ကြီးမားသောစိန်ခေါ်မှု ဖြစ်သကဲ့သို့ ရေရှည် ဆောင်ရွက်ရမည့် အမျိုးသားရေးတာဝန်ပင် ဖြစ်သည်။



နိုင်ငံအုပ်ချုပ်သည့် အစိုးရသာမက အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမား ပေါင်းစပ်ကာ ကမ္ဘာ့ နိုင်ငံပေါင်းစုံ ပါဝင်နိုင်သည့် သင့်လျော်ကောင်း မွန်သော လုပ်ငန်းခွင် အစီအစဉ် (Decent Work Country Program) ချမှတ်၍ ကလေးအလုပ် သမားများဘဝကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ကိစ္စများ၌ စဉ်းစားကြခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ အနာဂတ်ကောင်းမွန်ဖို့ ဆောင်ရွက်ကြရပါ မည်။

သန်းစော (စီပီအေ)

Ref: ILO, UNICEF 2021.

Child Labour. Global Estimates 2020.
Trends and The Road Forward.

ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနိုင်ငံ

စောနိုင် (အသုံးချဘောဂဗေဒ)



ပျော်ရွှင်မှုဆိုသောအရာ ဘောဂဗေဒနယ်ပယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာသည်မှာ ဆယ်စုနှစ် သုံးလေးခု ကြာမြင့်ခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွက် ကမ္ဘာ့အပျော်ရွှင်ဆုံးနိုင်ငံများ၏ ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်း ရမှတ်များအကြောင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော အကျပ်အတည်း အမျိုးမျိုးကို ဖြေရှင်းပြီး ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အလေးထား ထည့်သွင်းစဉ်းစား လုပ်ဆောင်ကြ ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အားလုံး ပျော်ရွှင်မှုကို လိုချင်ကြ၏။ တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် အကျပ်အတည်း အခက်အခဲများ တိုးတိုးလာနေသည့် ယခုကဲ့သို့ အချိန်ကာလတွင် “ပျော်ရွှင်မှု” သည် အလွန်ရှားပါးသည့် ကုန်စည် သဖွယ် ဖြစ်နေသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျေနပ်မှုဖြစ်သည့် ပျော်ရွှင်မှုကို ရနိုင်သလောက် ကျွန်တော်တို့ ရှာဖွေနေကြသည်။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက် ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အယူအဆအမျိုးမျိုးဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခဲ့ကြသည်။ နှစ်လိုဖွယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံဟု ဆိုသည်။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုနှင့် ဘဝ အဓိပ္ပာယ်များ၊ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်သည့် လေးနက်သော အာရုံခံစားမှုတို့ ပေါင်းစပ် ဖြစ်ပေါ်မှုဟုလည်း ယူဆကြသည်။

ကျန်းမာခြင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊ ဥစ္စာဓန ပိုင်ဆိုင်ခြင်းတို့နှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ ဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့နေရသည့် အခြေအနေများမှဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု ဆိုသူများ ရှိသကဲ့သို့ သိပ္ပံပညာ အကိုးအကားများဖြင့် လူတို့၏ဦးနှောက်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု လက်ခံသူများလည်း ရှိသည်။ မည်သို့ပင် လက်ခံထားစေကာမူ “ပျော်ရွှင်မှု” ဆိုသောအရာဘောဂဗေဒနယ်ပယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့သည်မှာ ဆယ်စုနှစ် သုံးလေးခုပင် ကြာမြင့်ခဲ့ပြီ။

အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရဖြင့် ဟက်ပီနက်စ် အီကော့နောမစ် (Happiness Economics) ဟု ဖော်ပြထားသော “ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ”



ဟူသည် ဘောဂဗေဒ၏နယ်ပယ် ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာမှုသရုပ်ကို ပြနေသည်။ ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒဟု ဆိုသဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် စီးပွားရေး ဆက်စပ်ပတ်သက်မှုဟု ဆိုနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ပထမဦးစွာ ပျော်ရွှင်ခြင်းဟူသော စိတ်ခံစားမှု၊ ထိုစိတ်ခံစားမှုမျိုးဖြစ်စေသည့် အကြောင်းတရားများ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားစရာများ ရှိလာလိမ့်မည်။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေသည်ဟု ပုံသေမှတ်ယူနိုင်ပါသလား။ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အမြဲတမ်း မှန်ကန်မှုမရှိသည်ကို နေ့စဉ်ဘဝ လက်တွေ့အခြေအနေများမှာပင် သိရှိနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုသည် လူတို့၏ ဥစ္စာဓန ပိုင်ဆိုင်မှုအပေါ် လုံးလုံးလျားလျား မူတည်မှုမရှိနိုင်ပေ။ လူတစ်ယောက်၏ ပျော်ရွှင်မှုသည် ဆက်စပ်သောပတ်ဝန်းကျင် ရှိသူများနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။ ပျော်ရွှင်မှုရှိသောသူများသည် ၎င်းတို့၏အဖိုးတန်အချိန်များကိုမိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပျော်ရွှင်တက်ကြွစွာ အသုံးပြုရင်း ကုန်ဆုံးတတ်ကြပြီး အခြားသူများနှင့်လည်း ကောင်းမွန်သည့် လူမှုဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နိုင်ရန် အမြဲအားထုတ်နေတတ်သည်ဟု သုတေသနပြုချက်များတွင် လေ့လာရသည်။

ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ဘောဂဗေဒဘာသာရပ်တို့ ဆက်စပ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ခြေရာကောက်ကြည့်သည့်အခါ ဗြိတိသျှ ဒဿနပညာရှင် ဂျေရမ်းမီဘန်သန် (Jeremy Bentham) ၏ စိတ်ကျေနပ်မှုဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှု “Utilitarian Approach” ကို

တွေ့ရသည်။ ဘောဂဗေဒပညာရှင်များကလည်း ကုန်ပစ္စည်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ စားသုံးခြင်းမှ ရရှိသော စုစုပေါင်းကျေနပ်မှုကို တိုင်းတာသည့် အခါ ယူတယ်လတီ (Utility) ဟူသော ဝေါဟာရကို အသုံးပြုသည်။

ထို့ကြောင့်ဘောဂဗေဒတွင် Utility ဝေါဟာရကို စိတ်ကျေနပ်မှုရခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ကုန်စည်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကိုစားသုံးခြင်း (အသုံးပြုခြင်း) ဖြင့်လိုအပ်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝ၍ ကျေနပ်မှုရရှိသည့် အာနိသင်ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် လူတို့ ပျော်ရွှင်မှု ရရှိစေရန်၊ ဝင်ငွေမြင့်မားရန် လိုအပ်သည်။ ဝင်ငွေမြင့်မားမှုသည် လူနေမှုအဆင့်အတန်း မြင့်မားမှုနှင့် တူညီသည်။ စီးပွားရေးတိုးတက်ကာ ဘဝတွင် ပျော်ရွှင်မှု ပိုမိုရရှိမည်ဟူသော အယူအဆ ဖြစ်လာသည်။

အားလုံးသည် ပျော်ရွှင်မှုကို လိုချင်ကြသည်။ ဘောဂဗေဒ ဘာသာရပ်ထဲတွင်လည်း ပျော်ရွှင်မှုကို မည်သို့ ရှာဖွေကြမည်နည်း။ ထိုမေးခွန်းဖြေဆိုနိုင်ရန် အလွယ်ကူဆုံး နည်းလမ်းအဖြစ် လူအများကို မေးခွန်းများမေးမြန်း၍ အချက်အလက်စုဆောင်းခြင်း ပြုလုပ်ရန်လိုမည်။ လူအများက ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ပြောထားသည့် ပျော်ရွှင်သော စိတ်ခံစားမှု၊ ထိုစိတ်ခံစားမှုနှင့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အပြုအမူဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ဆက်စပ်မှုကို ဖော်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေသည်ပင် ပညာရှင်များ၏ စိတ်ဝင်စားသည့် ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒဟု အမည်ပေးထားသည့် နယ်ပယ်ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်မှုကို လူတိုင်း နှစ်သက်လက်ခံကြသော်လည်း လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေ

ဆိုသည့် စကားအတိုင်း ပျော်ရွှင်မှုအပေါ် ထားရှိသည့်သဘောထား၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆတို့သည် ထပ်တူကျ တူညီနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေသော အချက်များသည် ကွဲပြားမှုများ ရှိနိုင်သည်။

အမေရိကန်ဘောဂဗေဒပညာရှင် ရစ်ချက် အီစတာလင် (Richard Easterlin) ၏ “ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ” နှင့် ပတ်သက်သည့် လေ့လာမှုများ

ယနေ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများသည်
 ပြဿနာဟောင်းများနှင့်အတူ
 ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၊
 ကပ်ရောဂါများ
 ကူးစက်ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပေါ်မှုကဲ့သို့
 စိန်ခေါ်မှုအသစ်များ
 အဆက်မပြတ် ရင်ဆိုင်နေရသည်။
 ထိုအခြေအနေများအားလုံးသည်
 ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသားတို့ကို
 ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ဝေးအောင်
 တွန်းထုတ်သကဲ့သို့
 ဖြစ်နေသည်။

ခြင်း (Environmental Conservation) ဟူသော မဏ္ဍိုင်ကြီး (၄) ရပ်ရှိသည်။ နယ်ပယ်အားဖြင့် လူနေမှုအဆင့်အတန်း၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူမှုဝန်းကျင်၊ တက်ကြွစွာ လုပ်ဆောင်မှု၊ အချိန်အသုံးပြုမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချမ်းသာမှု၊ ကောင်းမွန်သော အုပ်ချုပ်ရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုကြံ့ခိုင်စွမ်းနှင့် မြှင့်တင်ရေး ဟူ၍ ကိုးခု ရှိသည်။

၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီး၏ အထွေထွေညီလာခံကြီးက စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့်ပျော်ရွှင်မှု (GNH) အယူအဆကို လက်ခံခဲ့၊ အတည်ပြုခဲ့ပြီး ပျော်ရွှင်မှု၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဦးတည်သော ဘက်စုံချဉ်းကပ်မှုဆီသို့ (Happiness: Towards a Holistic Approach to Development) ဟူသော အကြောင်းအရာကို အတည်ပြု သတ်မှတ်ပေးခဲ့သည်။

၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလတွင် ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင်များ၊ ပညာရှင်များ၊ အရပ်ဘက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ခေါင်းဆောင်များနှင့် ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်များကို ဖိတ်ကြား၍ ကုလသမဂ္ဂ အဆင့်မြင့် အစည်းအဝေးကို ပြုလုပ်ကာ စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်း (GNH Index) ဖြစ်ပေါ်လာရေးအတွက် ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်းသည် နယ်ပယ်ကိုးခုအောက်တွင် အမျိုးအစားခွဲခြားထားသော ညွှန်းကိန်း ၃၃ ခုမှ တွက်ချက်ထားသည့် တစ်ခုတည်းသော ကိန်းဂဏန်း အညွှန်းကိန်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

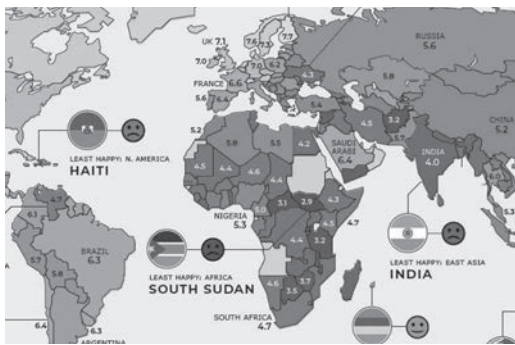
စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်း (Gross National Happiness

Index) ကို အသုံးပြု၍ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီးသည် ပထမဦးဆုံး ကမ္ဘာ့ပျော်ရွှင်မှု အစီရင်ခံစာ (World Happiness Report-WHR) ကို ၂၀၁၂ ခုနှစ်က ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ ကုလသမဂ္ဂ၏ ကမ္ဘာ့ပျော်ရွှင်မှု အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်မှုသည် ယခုနှစ်ဆိုလျှင် ဆယ်စုနှစ် တစ်ခုပင်ရှိခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ ယခု ၂၀၂၂ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ပျော်ရွှင်မှု အစီရင်ခံစာထဲတွင် ပါရှိသော ကမ္ဘာ့အပျော်ရွှင်ဆုံးနိုင်ငံ ၂၀ စာရင်း၏ထိပ်ဆုံး၌ ဖင်လန်၊ ဒိန်းမတ်၊ အိုက်စလန်နိုင်ငံတို့ကို တွေ့ရသည်။

စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်းရမှတ်အနိမ့်ဆုံးသုံးနိုင်ငံတွင် အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံ၊ လက်ဘနွန်နိုင်ငံနှင့် ဇင်ဘာဘွေနိုင်ငံတို့ ပါဝင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်းရမှတ် ၄၃၉၄ ဖြင့် အမှတ်စဉ် ၁၂၆ တွင် ရှိနေသည်။ ထူးခြားချက်မှာ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအင်အားကြီး အမေရိကန်နိုင်ငံသည် အပျော်ရွှင်ဆုံးနိုင်ငံအဆင့် ၁၆ တွင် ရှိပြီး ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး ဒုတိယအကြီးဆုံး တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး တတိယအကြီးဆုံး ဂျပန်နိုင်ငံတို့ကို အပျော်ရွှင်ဆုံး နိုင်ငံ ၂၀ စာရင်း၌ မတွေ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒကို လေ့လာရာတွင် မူဝါဒချမှတ်သူများအတွက်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာ သင်ခန်းစာများ တွေ့ရသည်။ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု အဆက်မပြတ် ထုတ်လုပ်နိုင်သော စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်း မြင့်မားသည့် နိုင်ငံများသည် ၎င်းတို့၏ နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများကို ပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင်မည်ဟု သေချာပေါက် မပြောနိုင်ပေ။ ယခု ၂၀၂၂ ခုနှစ် ကုလသမဂ္ဂ အစီရင်ခံ

စာ၏ ကမ္ဘာ့အပျော်ရွှင်ဆုံး နိုင်ငံများစာရင်း ထိပ်ဆုံး၌ ရပ်တည်နေသည့် ဖင်လန်နိုင်ငံသည် ပြည်တွင်းထုတ်လုပ်မှု (ဂျီဒီပီ) အရ ကြည့်ပါက အဆင့် ၄၄ (ref: www.worlddata.info) တွင် သာ ရှိနေသည့်အချက်က သက်သေပြနေသည်။



ကောင်းမွန်သော စီးပွားရေးပေါ်လစီများ နှင့်အတူ နိုင်ငံသားတို့၏ သက်သာချောင်ချိရေး အစီအစဉ်များ မြှင့်တင်နိုင်ရေးကိုပါ အာရုံစိုက် သင့်သည်။ နိုင်ငံသားတစ်ဦးသည် ကောင်းမွန် သော ကျန်းမာရေး အခြေခံအဆောက်အအုံနှင့် သန့်ရှင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် မှီခိုရသည့် ရလဒ်များမှတစ်ဆင့် ပျော်ရွှင်မှုရရှိနိုင်သည်ကို လည်း သတိပြုသင့်သည်။

ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်များတွင် အလုပ် အကိုင်အခွင့်အလမ်း ပံ့ပိုးသည့်အစီအစဉ်များ၊ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အစီအစဉ်များ ထည့်သွင်းပေးခြင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း စည်းလုံးညီညွတ်မှု တည်ဆောက်ပေးခြင်း၊ အများပြည်သူရေးရာ ကိစ္စများတွင် ပြည်သူ လူထု ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို အားပေးသည့် မူဝါဒများ ချမှတ်ပေးခြင်းတို့သည်လည်း

နိုင်ငံသားများ၏ပျော်ရွှင်မှုအဆင့်ကို ပိုမိုမြင့်မား လာစေသည်ဟု အကြံပြုကြသည်။

ယနေ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများသည် ပြဿနာ ဟောင်းများနှင့်အတူ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၊ ကပ်ရောဂါများ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပေါ်မှုကဲ့သို့ စိန်ခေါ်မှုအသစ်များ အဆက်မပြတ် ရင်ဆိုင်နေ ရသည်။ ထိုအခြေအနေများအားလုံးသည် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသားတို့ကို ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ဝေးအောင် တွန်းထုတ်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။



ရင်ဆိုင်နေရသော ရှုပ်ထွေးလှသည့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး ပြဿနာများအပါအဝင် အကျပ်အတည်း အမျိုးမျိုးကို ဖြေရှင်းရာတွင် နိုင်ငံအစိုးရများသည် မူဝါဒဒီဇိုင်းရေးဆွဲရာ၌ ပျော်ရွှင်မှုဟူသော အချက်ကို အဓိက အလေး ထား ထည့်သွင်းစဉ်းစား လုပ်ဆောင်နိုင်မှသာ နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများ၏ မျက်နှာပေါ်တွင် အပြုံး ရိပ်ဆင်နိုင်စွမ်း ရှိလာမည်။ နိုင်ငံများကြားတွင် လည်း စစ်လက်နက်သံ တိုးတိတ်လာနိုင်ပေလိမ့် မည်။

စောနိုင် (အသုံးချဘာသာဗေဒ)

Ref : <https://www.economicshelp.org>

ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှု၊ အလွတ်သဘော အစည်းအဝေးများနှင့် မန်နေဂျာများ၏ ကျဆုံးခန်း

ဆန်းသစ်အောင်
 (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)



လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် အခက်အခဲများ၊ ပဋိပက္ခများအကြောင်း၊ အထက်
 အရာရှိနှင့် လက်အောက်ငယ်သားတို့၏ သဘောထား၊ အမြင် ကွဲလွဲတတ်ပုံများအကြောင်းနှင့်
 အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ထားဖြင့် အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း
 ရေးသားထားသည်။

လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ရတဲ့ ပဋိပက္ခတွေရဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းဟာ
 ဘာလဲလို့မေးလိုက်တိုင်း 'ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံပြောဆိုမှု အားနည်းလို့' ဆိုတဲ့ အဖြေပဲ
 ထွက်လာပါတယ်။ "အလုပ်ရှင်က ဒါမှမဟုတ် အထက်အရာရှိကပေးတဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေက

မရှင်းလင်းဘူး၊ အဓိပ္ပာယ် နှစ်ခွဲထွက်နေတယ်။" "လက်အောက်ဝန်ထမ်းတွေက စကား နား မထောင်ကြဘူး၊" "အဖွဲ့သားတွေကိုတစ်ယောက် နဲ့တစ်ယောက် စကားပြောခိုင်းတာကိုပဲ မပြော ချင်ကြဘူး" စတဲ့ဆင်ခြေတွေပေးတတ်ကြတယ်။

အများစုကတော့ ပဋိပက္ခတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု နည်းလို့ဖြစ်ရတယ်လို့ယုံကြည်တာပါပဲ။ ဒါဟာ မမှန်ပါဘူး။ တကယ်တော့အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံအရ ဌာနတစ်ခုနဲ့တစ်ခု၊ ဌာနခွဲတစ်ခုနဲ့ တစ်ခုမှာ လုပ်ငန်းသဘာဝအရ မတူညီတာရယ်၊ အဲဒီလိုမတူညီလို့ ကိုယ့်ဌာနအကျိုး၊ ဌာနခွဲ အကျိုးကို ကြည့်ကြရင်းနဲ့ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားကို ကာကွယ်လိုကြတာတွေကြောင့် ပဋိပက္ခ ဖြစ် ကြရတာပါ။

အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ဝန်ထမ်းအားလုံး အတွက် တာဝန်သတ်မှတ်ချက်၊ လုပ်နည်း သတ်မှတ်ချက်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ သူ့တာ ကိုယ့်တာ၊ သူ့စည်း ကိုယ့်စည်း ဆိုတာ ရှိလာတယ်။ သူ့လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ကိုယ့်လုပ်ပိုင်ခွင့် ဆိုတာလည်း ရှိလာပါတယ်။ လူသဘာဝအရ လည်း ကိုယ့်လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ကိုယ် အပြည့်အဝ သုံးချင်ကြတယ်။ ကိုယ့်လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို အထိပါး မခံချင်ကြဘူး။

အဲဒီတော့ တစ်မိုးတည်းအောက်မှာ နေနေ ကြပေမဲ့၊ ခြံဝင်းအကျယ်ကြီးမှာ အိမ် အကြီးကြီး နဲ့ ကိုယ့်အခန်း၊ သူ့အခန်း ခွဲနေကြပေမဲ့ တစ်စင် ထောင်ချင်ကြတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြောင့်၊ အိမ်အကြီး ကြီးကိုဖျက်ပြီး ခြံကျယ်ကြီးထဲမှာ အိမ်သေး သေး လေး တွေ ကို တစ်ယောက် တစ်လုံး

ဆောက်လိုကြတာကြောင့် ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်လာ ကြတယ်။

ဥပမာမီဒီယာအဖွဲ့အစည်းတွေကိုကြည့်ရင် သတင်းထောက်တို့၊ အယ်ဒီတာတို့က သတင်း တွေကို ပုပ်သိုးမှာစိုးလို့ နောက်ဆုံးအချိန်ကျမှ ရေးကြ၊ တည်းဖြတ်ကြတယ်။ စာစီစာရိုက်တို့၊ စာဖောင်ဖွဲ့တို့၊ ပုံနှိပ်စက်တို့ကတော့ ဖြစ်နိုင်သမျှ အစောဆုံးလုပ်ချင်ကြတယ်။ အဲဒီမှာတင် Dead-line (နောက်ဆုံး ပြီးစီးရမယ့်အချိန်) က ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပါလေရော။

Marketingကလည်း ကြော်ငြာစာရလို့က တော့ စက်ရပ်ပြီး ထည့်မယ်ဆိုတာချည်းပဲ။ အယ်ဒီတာကတော့ ဒီကြော်ငြာက အရေးမကြီး ဘူး။ News Value (သတင်းတန်ဖိုး) လည်းမရှိ၊

လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ
ပဋိပက္ခတွေကို
ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ဆိုရာမှာလည်း
အငြင်းပွား၊ အချင်းများနေတဲ့
ဝန်ထမ်းတွေရဲ့
ခံစားချက်ကို
အသေအချာသိအောင်
ဖော်ထုတ်နိုင်မှ
ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလို့...

Breaking News (အထူးသတင်း)လည်း မဟုတ်တော့ အဲဒီကြော်ငြာကို ထည့်ဖို့ Stop Press (စက်ရပ်) လုပ်ဖို့ သဘောမတူဘူး။

နောက်တစ်ခုက Marketingဟာ ကြော်ငြာရရှိရေး၊ ဝင်ငွေရရှိရေးကို ရှေ့တန်းတင်တော့ Editorial Policy နဲ့ ငြိစွန်းလာတဲ့အခါ ကိုရွှေအယ်ဒီတာတွေကလည်း ဆတ်ဆတ်ထိမခံပါဘဲ။ ကြော်ငြာကနေ ဝင်ငွေမရရင် သူတို့လစာကိုဘယ်ကဝင်ငွေနဲ့ ပေးနေတာလဲဆိုတာကို မေ့သွားလောက်အောင် အယ်ဒီတာ ပီသကြပါရဲ့။ "လျှာမြက်ပေါက်ပါစေ" လို့ ကြွေးကြော်တဲ့ အယ်ဒီတာတွေကလည်း ရှိသေးသကဲ့။ အဲဒီတော့ ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှုနည်းလို့ ပြဿနာပေါ်ကြရတာထက် ဌာနခွဲရဲ့ ဦးတည်ချက်တွေ၊ 'စံ' တွေ၊ တန်ဖိုးတွေက ဝိရောဓိဖြစ်လို့ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ကြရတာက ပိုများပါတယ်။

တကယ်တမ်းကျတော့ လူတစ်ယောက်ကို မြင်မြင်ချင်း ကြည့်မရလောက်အောင် ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အတော်ကြီးမားတဲ့ ရန်ငြိုးရန်စတွေဟာ ဘဝအဆက်ဆက် ရှိခဲ့မှ ဖြစ်မှာပါ။ အများအားဖြင့် အတူနေကြရင် သံယောဇဉ်ဆိုတာ ရှိကြစမြဲပါ။ အိမ်က မိသားစုထက်တောင် အလုပ်ထဲက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက အနေနီးကြပါတယ်။ တချို့ လူ့ခွစာတွေကတော့ ဘယ်လိုမှ ညှိမရ၊ ပေါင်းမရ ဖြစ်တတ်ပေမဲ့ အများစုဟာ ဆွေးနွေးပြောဆို ညှိနှိုင်းလို့ ရကြတာချည်းပါ။

ဒါပေမဲ့ ဒီကနေ့ အဖွဲ့အစည်းတွေမှာက ဘာသာခြား၊ လူမျိုးခြားတွေ ရောနှောနေကြတဲ့ အပြင်အသက်အရွယ် ကွာဟချက်၊ အတွေးအခေါ်အသိပညာ ကွာဟချက်တွေက ရှိနေတော့ ညှိရ

ခက်တတ်ပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ဦးတည်ချက်တွေထဲမှာ မတူညီကြတဲ့အရာတွေ ရှိပေမဲ့ ညီညွတ်ကြရမယ်ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်တစ်ရပ်ကလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ အပြောလွယ်ပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ ပဋိပက္ခတွေကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေဖို့က အတော်ကို ခက်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ အစပြန်ကောက်ရရင် လုပ်ငန်းခွင်ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်ရတာဟာ ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှုနည်းတာက အဓိက မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါ။ ထိတွေ့မှုများလွန်းရင်လည်း အလုပ်ချိန်တွေ၊ လုပ်အားတွေ ဆုံးရှုံးသွားမှာ ဖြစ်သလို ထိတွေ့မှုနည်းလွန်းရင်လည်း လုပ်ငန်းက မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး။ လူချင်းထိတွေ့ ဆက်ဆံမှုများလွန်းရင် အလုပ်နဲ့မပတ်သက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပဋိပက္ခတွေက အဆစ်ပါလာဦးမယ်။ အဲဒီတော့ ပဋိပက္ခနည်းစေဖို့အတွက် အဓိက လုပ်ကြရမှာက ဌာနခွဲတွေပျောက်၊ ပုဂ္ဂလိက 'စံ' တွေကို ရှေ့တန်းမတင်နဲ့၊ တစ်မိုးတည်းအောက်မှာနေပြီး တစ်ခုတည်းသော ဦးတည်ချက်ကို မျက်ခြည်မပြတ် ကြံဖို့ပါ။

နောက်တစ်ခု မန်နေဂျာ တွေ ကြုံရတာက အလွတ်သဘော အစည်းအဝေးတွေ ကျင်းပလာကြတဲ့ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ အထူးသဖြင့် ပုဂ္ဂလိကကုမ္ပဏီတွေ၊ ကော်ပိုရေးရှင်းတွေမှာပါ။ အစည်းအဝေးတွေက အလွတ်သဘော ကျင်းပကြတော့ သဘာပတိကနေတစ်ဆင့် ခွင့်တောင်းစရာ မလိုတော့ဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆွေးနွေးကြတယ်။ တချို့ဆို ငယ်နာမည် တပ်ခေါ်တာ၊ နာမည်ပြောင်နဲ့ ခေါ်တာ၊ ပြောတာတို့တောင် လုပ်ကြတယ်။ ဒီလိုဆွေးနွေးကြတာ

ဟာ အပြုသဘောဘက်ကကြည့်ရင် တိုးတက်လာတယ်လို့ဆိုပေမဲ့ အစည်းအဝေးကို အနှောင့်အယှက်ပေးတဲ့ လူတွေကလည်းရှိလာပြန်တယ်။

တချို့က အစည်းအဝေးကို နောက်ကျခံပြီးလာတယ်။ တချို့က အစည်းအဝေး မပြီးခင် စောပြီး ထွက်ကြတယ်။ တချို့က ရေငုံနှုတ်ပိတ် နေတတ်ကြပြီး တချို့ကတော့ ဟောင်ဖွာ ဟောင်ဖွာ ပြောတတ်ကြတယ်။ တချို့က အနှစ်မရှိတာတွေ ပြောကြပြီး တချို့က ဆရာကြီး လုပ်ချင်ကြပြန်တယ်။ တချို့ကတော့ ဘာရယ်မဟုတ်ဘဲ သူ့ကို လူတွေသတိထားမိအောင်၊ လူဝိုင်းကြည့်အောင် တောင်ပြော မြောက်ပြော ပြောကြနဲ့။ တချို့ကတော့ အကြံသမားသက်သက်ပါပဲ။

အစည်းအဝေးအစီအစဉ်မှာ မပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို တင်သွင်းဆွေးနွေးဖို့ ကြိုးပမ်းကြပြီး အစီအစဉ်ထဲပါတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို ကျတော့ ဖျက်လိုဖျက်ဆီး ကဖျက်ယဖျက် လုပ်ကြပြန်ရော။ တချို့ကျတော့လည်း အစည်းအဝေးကို တဝါးဝါး၊ တဟားဟားနဲ့ ပွဲကျအောင် လုပ်တတ်ကြတော့ အစည်းအဝေးရဲ့ လေးနက်မှုဟာ ပျက်စီးသွားတာပဲ။ တချို့ကလည်း အပြောကြမ်းသလို ပုဂ္ဂလိက တိုက်ခိုက်ရေးသက်သက် လုပ်ကြတယ်။ တချို့ကျတော့ အပြစ်မရှိ အပြစ်ရှာမယ်၊ ညည်းတွား ပြောဆိုမယ် ဆိုတာ ချည်းပဲ။ ဒီကြားထဲမှာ တစ်ဖက်သားစကားကို ဆုံးအောင် နားမထောင်ဘဲ ဖြတ်ပြောတာတို့၊ အစည်းအဝေးခန်းထဲ ဆေးလိပ်သောက်တာတို့လည်း လုပ်ကြတယ်။

ဒီတော့ကာ အဲဒီလိုမျိုး ဒုက္ခပေးတတ်သူတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းက လိုလာပြန်တယ်။

ဆေးလိပ်သမားတွေကို အစည်းအဝေးရပ်နား ချိန် ခဏပေးပြီး ဒါမှမဟုတ် Coffee Break တို့၊ Tea Break တို့လို အချိန်မျိုးမှာ သူတို့ကို အခန်းပြင်ထွက်ပြီး သောက်ခိုင်းရပါမယ်။ ဖြတ်ပြောတတ်တဲ့ သူတွေကိုတော့ 'ခင်ဗျာ၊ သူ့ကို အရင်ပြီးအောင် ပြောပါစေဦး၊ ပြဿနာရဲ့အဖြေက သူ့ဆီကရရင်ရမှာ' စသည်ဖြင့် ပြောပြီး ဖြတ်ပြောမခံပါနဲ့။



ဝေဖန်တတ်တဲ့ အပြစ်ရှာတတ်တဲ့ သူတွေကိုလည်း အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိပဲ ပြောပါစေ။ အလားတူပဲ ပုဂ္ဂလိက တိုက်ခိုက်သူတွေကိုလည်း 'မူ' သဘောကိုသာ ဆွေးနွေးပါစေ။ 'လူ' တစ်ဦးချင်းကို မဝေဖန်ပါစေနဲ့။ ဟာသပြောတတ်သူကိုတော့ အစည်းအဝေးကို မထိခိုက်သရွေ့ ပြောပါစေ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မငြီးငွေ့ကြအောင်ပေါ့။ အကြံသမားကိုတော့ ဖော်ထုတ်ရပါမယ်။ သူ့ဘာကြောင့် အဲဒီလောက် ခါးခါးသီးသီး အကျောက်အကန် ကန့်ကွက်နေရလဲဆိုတာကို အားလုံးသိအောင် လုပ်ရပါမယ်။ အစည်းအဝေးတက်ရောက်လာသူ အားလုံးရဲ့ သဘောထားအမြင်ကိုလည်း တောင်းရပါမယ်။

လူတွေအာရုံစိုက်ခံချင်တဲ့ ရောဂါသည်ကို တော့ အလုပ်တစ်ခုခု ပေးထားလိုက်ပါ။ ဥပမာ အစည်းအဝေးမှတ်တမ်းတင်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ ဦးသိပ်သိတွေ၊ ဒေါ်စကားများတွေကိုတော့ သူတို့ပြောတာတွေက တန်ဖိုးရှိတဲ့အကြောင်း ပြောပြီး စကားလမ်းကြောင်း လွှဲလိုက်ပါ။ နှုတ် ဆိတ်နေသူကိုတော့ သူ့အကြံဉာဏ်ကို တန်ဖိုး ထားကြောင်းပြောပြီး ပါဝင်ဆွေးနွေးပါစေ။ အစည်းအဝေးမပြီးခင် စောပြီးထွက်မယ့်သူ အတွက်ကတော့ သူမသွားခင် အဓိကကျတဲ့ အကြောင်းအရာကို ပြီးပြတ်အောင် ဆွေးနွေးပါ။ သူသွားတော့မှ ကျန်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေ ဆွေးနွေးပါ။ ပြုန်းခနဲ အကြောင်းပေါ်လို့ ထွက် သွားရရင် အစည်းအဝေးပြီးတဲ့အခါ သူလွတ် သွားတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ ဆွေးနွေးချက်တွေကို အသိပေး ပြောကြားရပါမယ်။

အမြဲတမ်းနောက်ကျပြီးလာတတ်သူတစ်ဦး အစည်းအဝေးခန်းထဲ ဝင်လာတဲ့အခါ နာရီကို လှမ်းကြည့်လိုက်ပါ (ဘယ်အချိန်ရှိနေပြီလဲဆိုတဲ့ သဘောပေါ့)။ သူနေရာယူလို့မပြီးမချင်း အစည်း အဝေးကိုခေတ္တရပ်ထားလိုက်ပါ။ သူရောက်မလာ ခင်က ဆွေးနွေးထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ကိုလည်း အနှစ်ချုပ်ပြောပြမနေဘဲနဲ့ အခန်းပြင်ပ ရောက်မှ၊ အစည်းအဝေးပြီးမှ ဒီလိုမျိုး နောက် မကျဖို့ပြောပါ။ အစည်းအဝေးတွေကိုသဘာပတိ ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုမပါဘဲ အလွတ်သဘော ကျင်းပ ကြတဲ့အခါ ဒုက္ခပေးတတ်သူတွေကို အခုပြောခဲ့ သလို ဖြေရှင်းကြည့်ကြစေချင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ လူငယ်၊ လူလတ်ပိုင်း မန်နေဂျာတွေ ဘာကြောင့် ကျဆုံးကြသလဲ

ဆိုတာကို ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။ လူတွေဟာ စက်ရုပ်တွေ မဟုတ်ကြလို့ စိတ်ခံစားမှုဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဒီအချက်ကို ငယ်သေးတဲ့ မန်နေဂျာ တွေက မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကို လျစ်လျူရှု လို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စီမံခန့်ခွဲရေး ပညာရပ် နယ်ပယ်က ပညာရှင်တချို့က ပမာဒ လေခပြီး လူတွေကို ခံစားချက်မရှိတဲ့ စက်ရုပ်တွေသဖွယ် သဘောထားခဲ့တယ်လို့ စီမံခန့်ခွဲရေး ဘာသာရပ် အကြောင်းတွေ ရေးသားတဲ့ နာမည်ကျော် စာရေးဆရာ စတီဗင်ရော့ဘင်က ထောက်ပြ ခဲ့တာကို ဖတ်ဖူးပါတယ်။

ကျွန်တော်ဖတ်မိတဲ့ စာအုပ်ကလည်း ကမ္ဘာ တစ်ဝန်းမှာ အုပ်ရေ နှစ်သန်းကျော် ရောင်းထား ရတဲ့ စာအုပ်ပါ။ သူပြောတာကတော့ လူတွေဟာ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို ဆောင်ရွက်ကြရာမှာ အမြဲတမ်းတော့ အကျိုး အကြောင်း မဆီလျော်နိုင်ဘူး။ ယုတ္တိကင်းလွတ် တဲ့ လုပ်ရပ်တွေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ ရှိတတ် စမြဲလို့ ဆိုပါတယ်။

စီမံခန့်ခွဲရေး ဘာသာရပ် နယ်ပယ်ဟာ လူတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို သေးသိမ်အောင်၊ အရေး မပါအောင်လုပ်တာ နှစ်ကြောင်းရှိတယ်လို့ သူ က ရှင်းပြပါတယ်။ ကောင်းစွာ လည်ပတ်နေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းဆိုတာ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ၊ စိုးရွံ့မှုတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ အမုန်းတရားတွေ၊ သောကတွေ၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေ စတဲ့ ခံစားချက်တွေက နေ ကင်းလွတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းဖြစ်တယ်လို့သူတို့က ရှုမြင်ထားကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အဖွဲ့အစည်းကို ခံစားချက် ကင်းမဲ့တဲ့ အဖွဲ့အစည်းဖြစ်အောင် တည်ဆောက်

ရမယ်လို့ ဦးတည်ချက်ထားတာကိုက မှားနေတယ်လို့ သူက ဆိုပါတယ်။ ဒုတိယတစ်ကြောင်းကတော့ စိတ်ခံစားမှု မှန်သမျှဟာ အဟန့်အတားပဲဆိုတဲ့ လွဲမှားတဲ့ အယူအဆပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ ဒေါသ အစရှိတဲ့ အနုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ခံစားချက်မျိုးကတော့ သူတို့ပြောတာ မှန်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒေါသဟာ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်အနေနဲ့ လုပ်ငန်းကို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးမှာ အဟန့်အတား ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကိုတော့ ထည့်တွက်သင့်ကြပါတယ်။

သေချာတာတစ်ခုကတော့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ အပြုအမူရဲ့ အရေးပါမှုကို ထည့်မစဉ်းစားဘဲနဲ့ အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အပြုအမူ (Organizational Behaviour) ကို လေ့လာပြောဆိုဆွေးနွေးမှုတွေဟာ မပြည့်စုံနိုင်သလို တိလည်း မတိကျနိုင်တာပါပဲ။

တကယ်ကတော့ ဝန်ထမ်းတွေကို စခန့်ကတည်းက စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အသိဉာဏ် (Emotional Intelligence-EI) မြင့်မားတဲ့ လူတွေကို ရွေးချယ်ခန့်ထားသင့်ပါတယ်။ EI မြင့်တဲ့သူတွေဟာ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါကို ကြည့်ပြီး မီးစင်ကြည့်ကတတ်ကြသလို ဖိအားတွေနဲ့လည်း ကိုယ့်လုပ်ငန်းကို အောင်မြင်အောင် လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့ အလုပ်မျိုးမှာ EI မြင့်တဲ့သူတွေကိုပဲ ခန့်ထားသင့်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဝန်ထမ်းတွေကို အလုပ်ထဲမှာ စိတ်ဝင်စားအောင် စေ့ဆော်မှု (Motivation)

ပေးတဲ့နေရာမှာ အလုပ်ကို အားထည့်ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် လစာတိုးပေးမယ်။ အလုပ်တည်မြဲမှု အာမခံတယ်။ ရာထူးတိုးပေးမယ်ဆိုတဲ့ ဆုလာဘ်တွေနဲ့ Motivate လုပ်ရမယ်လို့ Motivation Theories တွေက ရေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာလည်း ဝန်ထမ်းတိုင်းအတွက် အမြဲတမ်း မမှန်နိုင်တဲ့ သဘောတရားတွေပဲလို့ စတီဗင်က ထောက်ပြခဲ့ပါတယ်။

တကယ်ကတော့ အလုပ်ကို ဝါသနာအရ လုပ်ကြတဲ့သူတွေဟာ အလုပ်ထဲကို နှစ်ပြီး လုပ်တတ်ကြတာချည်းပါပဲ။ အထူးအထွေ စေ့ဆော်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ရောမခေတ်ကလိုမျိုး ကျွန်တွေကို အလုပ်ခိုင်းပေးရတဲ့ Slave Drivers တွေလည်း မလိုပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုနိုးကြားတဲ့ အသိနဲ့ လုပ်စရာရှိတာကို အကောင်းဆုံးလုပ်သွားကြမှာပါပဲ။ ဒီတော့ အစကတည်းက EI မြင့်မားတဲ့ လူတွေကို ရွေးခန့်မယ်။ အထုံဝါသနာကြီးတဲ့ သူတွေကိုပဲ ရွေးခန့်မယ်ဆိုရင် အဖွဲ့အစည်းဟာ အောင်မြင်မှာပါ။

နောက်ဆုံးတစ်ခုက လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ပဋိပက္ခတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ဆိုရာမှာလည်း အငြင်းပွား၊ အချင်းများနေတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို အသေအချာသိအောင် ဖော်ထုတ်နိုင်မှ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလို့ရမယ်ဆိုတာပါ။ လူတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို မသိကျိုးကျွန်ပြုမယ်ဆိုရင် အဲဒီမန်နေဂျာဟာ ကျဆုံးမှာပါလို့ပြောရင်း နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။

ဆန်းသစ်အောင်
(မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)

မျက်မှောက်ကာလ၏ စံချိန်တင် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုများ (အပိုင်း - ၂)

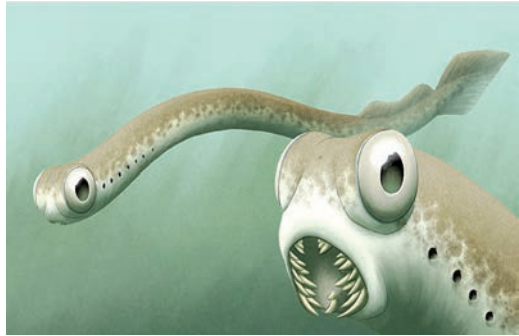
ပါမောက္ခကိုကိုအောင်



ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ကုန်းနေ၊ ရေနေသတ္တဝါများ များစွာ သေဆုံးခဲ့ရကြောင်း၊ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး ခြောက်ကြိမ်ဖြစ်ပွားခဲ့သည့်အနက် တတိယအကြိမ်မှ စတုတ္ထအကြိမ်အထိ ဖြစ်ပွားခဲ့မှုများအကြောင်းနှင့် ပစ္စုပ္ပန်ကာလ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုကို ဝိုင်းဝန်းကာကွယ် ထိန်းသိမ်းကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ပါမီယန်ကာလ (Permian Period) ဟု ခေါ်ဆိုသော လွန်ခဲ့သည့် နှစ်သန်းပေါင်း ၂၉၉ မှ ၂၅၁ ကာလအတွင်းက တတိယ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ထိုကာလအတွင်းက ပင်လယ်သတ္တဝါမျိုးစိတ် ၉၆ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ကုန်းသတ္တဝါမျိုးစိတ် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းတို့ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်ခဲ့ကြသည်။

ထိုစဉ်ကာလက ဆိုက်ဘေးရီးယားဒေသရှိ မီးတောင်ကြီးများ အတွဲလိုက်၊ အစုလိုက် ပေါက်ကွဲကာ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်ငွေ့ အများအပြားကို ထုတ်လွှတ်ခဲ့မှုကြောင့် ကမ္ဘာကြီးက သိသာစွာ ပူလာပြီး ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာ ရေများကလည်း တစ်ရှိန်ထိုး အပူချိန် မြင့်တက်လာခဲ့သည်။ သမုဒ္ဒရာကြမ်းပြင်မှ ရေအောင်းဒြပ် (Hydrates) တို့က မိသိန်းဓာတ်ငွေ့များ ထုတ်လွှတ်မှုကြောင့် သမုဒ္ဒရာရေနက်ပိုင်းတွင် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ငွေ့များ ကုန်ခန်း လျော့နည်းလာခဲ့သည်။



ထိုကဲ့သို့ ယိုယွင်းလာသော အခြေအနေများကြောင့် ဘတ်တီးရီးယားများက ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာလဖိုဒ် ပမာဏများစွာကို ထုတ်လွှတ်ခဲ့ကြပြီး လေထု၏ ဖွဲ့စည်းမှုကိုပါ ပျက်ယွင်းသွားစေခဲ့သည်။ လေထုထဲ၌ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ငွေ့၏ ပါဝင်နှုန်းသည် ပုံမှန်ရှိရမည့် ၂၂ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၃ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကျဆင်းသွားမှုကြောင့် ကုန်းနေ၊ ရေနေသတ္တဝါ ရာခိုင်နှုန်းအများစုတို့ မျိုးသုဉ်း ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြရုံမျှမက မြေဆီလွှာပါ ပျက်သုဉ်းကာ အပင်အများအပြားတို့ သေဆုံး ပျက်သုဉ်းသွားခဲ့ကြသည်။

စတုတ္ထ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးက လွန်ခဲ့သောနှစ်သန်းပေါင်း ၂၅၀ မှ ၂၀၀ အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ထရိုင်ရက်စ်ကာလ (Triassic Period) ဟု ခေါ်ဆိုသော ထိုခေတ်ကာလ၏ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးတွင် သက်ရှိမျိုးစိတ်တို့၏ ၇၆ ရာခိုင်နှုန်း ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးထဲတွင် ကိုနိုဒွန် (Conodonts) ဟု ခေါ်ဆိုသော ငါးနှင့်ဆင်တူသည့် သတ္တဝါများအပါအဝင် ရေနေတွားသွားသတ္တဝါများ၊ ကုန်းတစ်ပိုင်းရေတစ်ပိုင်းသတ္တဝါများ၊ ကုန်းနေတွားသွားသတ္တဝါများ

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်
ပျက်စီးနေမှုများကို
လက်ပိုက်ကြည့်နေကြမည်
ဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား
ဖျက်ဆီးနေမှုများကိုလည်း
ဤပုံစံအတိုင်း
မဆင်မခြင်
ဆက်၍ဆက်ခါ
လုပ်ဆောင်သွားနေကြဦးမည်
ဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း
လူသားတို့ပါ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ် ...

အများအပြား ပါဝင်သွားခဲ့ကြသည်။ ဒိုင်နိုဆော သတ္တဝါများကမူ စတုတ္ထမျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ကြပြီး ဤမြေကမ္ဘာကြီးကို နောက်ထပ် နှစ်သန်းပေါင်း ၁၄၀ ကြာအောင် လွှမ်းမိုးထားနိုင်ခဲ့ကြသည်။

ဒိုင်နိုဆောများမှာ လွန်ခဲ့သော နှစ်သန်းပေါင်း ၁၄၅ မှ ၆၅ အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ပဉ္စမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး၏ နှောင်းပိုင်းကာလတွင် ပါဝင်သွားခဲ့ကြသည်။ အာကာသထဲမှ အရွယ်အစားကြီးမားသော ဂြိုဟ်သိမ်တစ်ခုက ကမ္ဘာမြေကြီးကို ဝင်တိုက်မိရာမှ ဖုန်မှုန့်တိမ်တိုက်ကြီးများ ဖြစ်ပေါ်ကာ နှစ်ပေါင်း သန်းနှင့်ချီ၍ နေရောင်ကို ကာရံတားဆီးထားခဲ့သောကြောင့် အလင်းဖွဲ့ အစာချက် ဖြစ်စဉ်ဖြင့် ရှင်သန်ကြရသည့် အပင်များ သေဆုံး ပျက်သုဉ်းသွားခဲ့သည်။



ထိုဖြစ်စဉ်သည် အပင်စားသတ္တဝါ မျိုးစိတ်များစွာကိုပျောက်ကွယ်သွားစေခဲ့သလိုတစ်ဆက်တည်းအားဖြင့် အသားစားသတ္တဝါနှင့် အစုံစားသတ္တဝါများစွာတို့ကိုပါ ထပ်ဆင့် ပျောက်ကွယ်သွားစေခဲ့သည်။ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံ၊ ယူကတန်ကျွန်းဆွယ်တွင် ကီလိုမီတာ ၂၀၀ ကျယ်ဝန်းသော

ဧရာမ ကျင်းကြီးတစ်ခုမှာ ယနေ့ထိတိုင် ရှိနေပြီး ထိုကျင်းကြီး၏ အနည်ကျအလွှာတွင် အီရီဒီယမ်ဓာတ်ကိုသုတေသီတို့ကရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

အီရီဒီယမ်ဓာတ်သည် ဂြိုဟ်သိမ်များ၌ သဘာဝအလျောက် ဖွဲ့စည်းတည်ရှိနေသော ဓာတ်ပစ္စည်းဖြစ်သောကြောင့် ယူကတန်ကျွန်းဆွယ်ပေါ်တွင် ဧရာမဂြိုဟ်သိမ်ကြီးကျရောက်ခဲ့သည်ကို သက်သေထူနိုင်ခဲ့ကြသည်။ ပဉ္စမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးတွင် ဒိုင်နိုဆောများအပါအဝင် သတ္တဝါမျိုးစိတ်စုစုပေါင်း၏ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဤကမ္ဘာမြေပေါ်မှ အပြီးတိုင် ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြသည်။



ဆဋ္ဌမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သော မျက်မှောက်ကာလ၏ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုသည်သက်ရှိကမ္ဘာ၏မျိုးသုဉ်းမှုများထဲတွင် အဆိုးရွားဆုံးနှင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် ပျမ်းမျှအားဖြင့် အချိန်တစ်နာရီတိုင်း၌ မျိုးစိတ်သုံးစိတ် ပျက်သုဉ်း ပျောက်ကွယ်လျက်ရှိနေသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော်တစ်နှစ်တာကာလအတွင်း၌ မျိုးစိတ်ပေါင်း ၂၇,၀၀၀ ခန့်မျှ ပျောက်ကွယ်လျက် ရှိနေကြသည်။

သိပ္ပံသုတေသီတို့က ဤမြေကမ္ဘာကြီးပေါ်တွင် မျိုးစိတ်စုစုပေါင်း ၁၀ သန်းမှ ၁၃ သန်းအထိ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြပြီဟု ခန့်မှန်းထားကြသည်။ သို့ရာတွင် ကျယ်ပြန့် နက်ရှိုင်းလှသော ဤမြေကမ္ဘာကြီးတွင် မျိုးစိတ်ပေါင်း မည်မျှရှိနေခဲ့သည်၊ မည်မျှ ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ပြီ၊ မည်ရွေ့မည်မျှ ကျန်ရှိနေသေးသည်ကို မည်သူကမျှ တပ်အပ်သေချာ မပြောနိုင်ကြပေ။ သုတေသီတို့က ရှာဖွေဖော်ထုတ်ထားပြီး ဖြစ်သည့် အပင်နှင့် သတ္တဝါမျိုးစိတ် ၁ ဒသမ ၇၅ သန်းဟူသော ကိန်းဂဏန်းသည် ပင်လျှင် မြေကမ္ဘာကြီးပေါ်၌ အမှန်တကယ် ရှိနေသည့် ပမာဏထက် များစွာ လျော့နည်းနိုင်သေးသည်။



ဤမြေကမ္ဘာကြီးကို လွှမ်းမိုးခဲ့သော ဒိုင်နိုဆော သတ္တဝါကြီးများ မပျောက်ကွယ်မီက လူသားတို့၏ ရှေးအဆက်အနွယ်များ ဖြစ်ကြသည့် နို့တိုက်သတ္တဝါများမှာ ညအချိန်၌သာ ကျင်လည် ကျက်စားခဲ့ကြရသည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၆၅ သန်းက ဒိုင်နိုဆောများ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်ခဲ့ကြပြီး နောက်ပိုင်းတွင် နို့တိုက်

သတ္တဝါများက ကမ္ဘာကြီးကို လွှမ်းမိုး ချုပ်ကိုင်လာခဲ့ကြသည်။

ပစ္စုပ္ပန် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး၏ လက်သည်တရားခံကမူ အဆင့်အမြင့်ဆုံးသော နို့တိုက်သတ္တဝါများဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမွှမ်းတင် ကြွေးကြော်နေကြသည့် လူသားများပင် ဖြစ်ကြသည်။ အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သည့် စား၊ ဝတ်၊ နေ ဟူသော အရေးသုံးပါးကို နိစ္စရူဝ ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် လူသားတို့မှာ ဇီဝမျိုးစိတ်ပေါင်း ၄၀,၀၀၀ ခန့်ကို မှီခိုအားထားအသုံးပြုနေကြရသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၁၀,၀၀၀ ခန့် ကာလမှ စတင်ခဲ့သော စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများကြောင့် ဤမြေကမ္ဘာကြီး၏ ဂေဟစနစ်မှာ အသွင်ပြောင်းသွားခဲ့သည်။ အလားတူပင် စက်မှုလုပ်ငန်းများက စွန့်ထုတ်လိုက်သော ဓာတုအဆိပ်များက သဲကန္တာရများမှသည် သမုဒ္ဒရာကြမ်းပြင်များအထိတိုင် တစ်နံတစ်လျား ကျယ်ပြန့်စွာ ရှိနေသော ဂေဟစနစ်ကို ဖျက်ဆီးပစ်ခဲ့သည်။



ထို့အတူ အပူနှင့် စွမ်းအင်အတွက် နေ့စဉ် သုံးစွဲနေကြသော လောင်စာများကြောင့် ဖန်လုံအိမ်အာနိသင် မြင့်တက်လာပြီး ကမ္ဘာကြီးကို ပိုမို

ပူပြင်းလာစေခဲ့သည်။ ရေခဲတောင်များ အရည် ပျော်လာပြီး ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာ ရေမျက်နှာပြင် များ မြင့်တက်လာသလို ဂေဟစနစ်နှင့် ကျက်စား ဒေသများကိုပါ ပျက်စီးပျောက်ကွယ်သွားစေ ခဲ့သည်။

လူတို့၏ အကျိုးစီးပွား ရယူလိုမှုကြောင့် သစ်ပင်သစ်တော အများအပြား ယုတ်လျော့ ဆုံးရှုံးသွားရခြင်းနှင့်အတူ အစာကွင်းဆက် ကိုပါ ပြတ်တောက်သွားစေပြီး အစာကွန်ရက် ကိုပါကစဉ်ကလျားဖြစ်သွားစေခဲ့သည်။ လူတို့၏ လုပ်ရပ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာရသောကြောက်မက် ဖွယ်၊ ထိတ်လန့်ဖွယ်၊ တုန်လှုပ်ဖွယ်ကောင်း လှသည့် ဆဋ္ဌမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးက ဤမြေကမ္ဘာကြီးပေါ်ရှိ ဇီဝမျိုးစုံ မျိုးကွဲ အားလုံး တို့ကို ခြိမ်းခြောက်လျက် ရှိနေသည်။



ပင်ဂွင်ငှက်နှင့် ဆင်တူသော Auk ငှက်၊ ငှက် ကုလားအုတ်နှင့် ဆင်တူသော Moa ငှက်၊ မြင်း ကျားနှင့် ဆင်တူသော Quagga၊ မြင်းရိုင်းမျိုးစိတ် ဖြစ်သော Tarpan၊ ဘာလီကျားနှင့် အတောင်တို ပင်လယ်ငှက်တို့မှာ ပစ္စုပ္ပန် မျိုးသုဉ်းမှုကြီး၏ သားကောင်အချို့ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ အလားတူပင်

ကုန်းရေနှစ်ထွေနေသတ္တဝါများအားလုံး၏ သုံးပုံ တစ်ပုံသည်လည်း မျိုးသုဉ်းတော့မည့်အန္တရာယ် ကျရောက်လျက် ရှိနေကြသည်။

လူသားတို့မပေါ်ပေါက်မီကဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး ငါးခုမှာ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲမှု လွတ်ကင်းသော သဘာဝယန္တရားကြီး က ပုံမှန် လည်ပတ်နေရင်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရခြင်း ဖြစ် သည်။ ပစ္စုပ္ပန် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုကမူ လူသားတို့၏ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုများကြောင့် ပေါ်ပေါက်နေရခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

သဘာဝယန္တရားကြီးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရ သော မျိုးသုဉ်းမှုကြီးများထဲတွင် နှစ်ကာလ တစ်သန်းကြာမှမျိုးစိတ်သုံးခုသာ ပျောက်ကွယ် သွားခဲ့သည်။ လူသားတို့က စီမံခန့်ခွဲနေသော မျက်မှောက်ကာလ၌မူ အချိန်တစ်နာရီတိုင်းတွင် မျိုးစိတ်သုံးခု ပျောက်ကွယ်လျက် ရှိနေသည်။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ပျက်စီးနေမှုများကို လက်ပိုက်ကြည့်နေကြမည် ဆိုလျှင်သော်လည်း ကောင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား ဖျက်ဆီး နေမှုများကိုလည်း ဤပုံစံအတိုင်း မဆင်မခြင် ဆက်၍ ဆက်ခါ လုပ်ဆောင်သွားနေကြဦးမည် ဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း လူသားတို့ပါမျိုးသုဉ်း ပျောက်ကွယ်သွားတော့မည့် အချိန်ကလည်း နီးကပ်သည်ထက် ပို၍ နီးကပ်လာနေလိမ့်မည် သာ ဖြစ်ပေတော့သည်။

ပါမောက္ခကိုကိုအောင်

ကတ်များ၏ အဓိပတိ

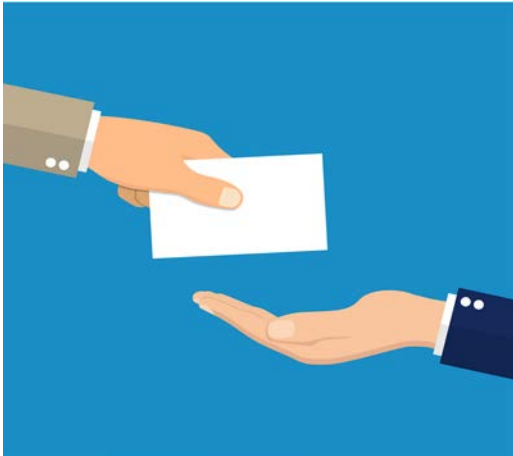
လင်း (ဆေး - ၁)



ဖိတ်ခေါ်လွှာကတ်ပြား သို့မဟုတ် အမည်နာမကတ်ဟု လူသိများသည့် ကတ်ပြားလေးများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပုံ၊ အသုံးဝင်ပုံများအကြောင်းနှင့် ကတ်အမျိုးအစား အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲလာပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ပြားချပ်ချပ် တစ်ထပ်။ ကတ်ပြားများ။ ကံဒ်ဟု အသံထွက်သည့် စက္ကူကတ်ထူ ချပ်ပြားပြားဟု အများနားလည်လက်ခံထားကြသော ဝေါဟာရ။ ထိုအရာက လောကအားလုံးအတွက် အသုံးတည့်

သည်။ မူလက ဖိတ်ခေါ်လွှာကတ်ပြား (Visiting Card) တစ်ခါတစ်ခေါက် လာရောက်လည်ပတ်စေလိုခြင်းကြောင့် ဆိုက်ရောက်ရာအရပ်ကို အတိအကျညွှန်ပြသည့် ကတ်ပြားဟု ခေါ်သည်။ နောင်အမည်နာမကတ် (Name Card) ဟု ပြောင်းလဲခေါ်ဝေါ်လာကြသည်။ ယင်းအသုံးအနှုန်းက ကတ်ပြား၏ ပင်ကိုစရိုက်နှင့် လိုက်ဖက်သည်။



ထိုကတ်ပြားကလေးပေါ်တွင် ပင်တိုင်ကိုင်ဆောင်သူ၏အမည်၊ ပညာအရည်အချင်း၊ အလုပ်အကိုင်၊ ရာထူး၊ ဌာန၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်းနံပါတ် စသည့် အဓိက ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ ဖော်ပြပါရှိသည်။ အရွယ်အစားအားဖြင့် ရှုပ်အင်္ကျီအိတ်ကပ်၊ ပိုက်ဆံအိတ်တွင် ပါရှိမြဲ ကတ်ပြားစုံထည့်သွင်းပေါက်များနှင့် အံ့ကိုက်၊ လက်သုံးလုံးသာသာခန့်မျှသာရှိသည်။ ကတ်ပြားသားအနေဖြင့် ယခင်က ကြွေစက္ကူ၊ ပို့စကတ်ပေပါ၊ အတ်ပေပါ၊ ဂွိုက်ကတ်ဟု ခေါ်သော စက္ကူထူအဖြူရောင်ကို အသုံးများသည်။

ကတ်ပြားပေါ်ပါ ကိုင်ဆောင်သူ၏ကိုယ်ရေးအချက်အလက် လျှပ်တစ်ပြက် အကျဉ်းချုပ်ကို မင်ရောင်အနက်ဖြင့် ဖော်ပြရာမှ ဖောင်းကြွစာလုံးအနက်၊ ရွှေမင်၊ ငွေမင် စသည်များ အသုံးပြုလာသကဲ့သို့ ယင်းရွှေနင်း၊ ငွေနင်း ဖောင်းကြွစာသားများကို ရောင်စုံကတ်ထူစက္ကူများဖြင့် ပသာဒ ဖြစ်ဖွယ်ရာ အစားထိုး ပြောင်းလဲ အသုံးပြုလာကြသည်။

ထို့ပြင် ကိုင်ဆောင်ဝေငှ လေ့ရှိသူနှင့် သက်ဆိုင်သော ကျောင်း၊ ရုံး၊ လုပ်ငန်း၊ ကုမ္ပဏီ၊ တက္ကသိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်းမှ နိုင်ငံတော်တံဆိပ်အပါအဝင် လိုဂို၊ အရုပ်၊ သင်္ကေတ စသည်များကိုပါ ယင်းကတ်ကလေးများပေါ်တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြလာကြသည်။ ကတ်ကလေးများသည် အရွယ်ငယ်ပေသော်ငြား ပျံ့နှံ့ပေါက်ရောက်မှု နယ်ပယ်ကျယ်ပြောလှသည်။ ယင်းတို့ထိုးဖောက်ရောက်ရှိခဲ့ကြရာ နယ်ပယ်များထဲတွင် ခေတ်၊ အခါ၊ ကာလသမယ ဆိုသည်များလည်း ပါဝင်သည်။

ရှေးကအရေးပေါ်အလျင်အမြန် ဆက်သွယ်၍ရသော ကြေးနန်း - တယ်လီဂရပ် စတင်ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ထို့နောက် မြန်မာလိုစကားပြော ကြေးနန်းဟု စတင်ခေါ်ဝေါ်ကြသော တယ်လီဖုန်းကို ကြေးနန်းနှင့် ပူးတွဲအသုံးပြုလာကြသည်။ ထိုအခါ ကတ်ကလေးများပေါ်တွင် တယ်လီဖုန်းနံပါတ် ထည့်သွင်းဖော်ပြလာရတော့သည်။

တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပင် ကြေးနန်းထက် သတင်းအချက်အလက် အသွားအပြန်မြန်သော တယ်လီပရင်တာ၊ ထို့ထက် မြန်ဆန်ထိရောက်သည့် ဖက်စ်ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ဆက်သွယ်ရေး

လောကထဲတွင် တွင်ကျယ်လာသည်။ ထိုအခါ ကတ်ပြားလေးပေါ်ပါ နောက်တိုး ထပ်ဆောင်း အချက်တစ်ချက် ဖက်စ်နံပါတ် ကမ္ဘာပတ်တော့ သည်။

ကတ်ကလေးပေါ် ထပ်ရေးလိုက်ရသော ထိုတစ်ချက်က ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ နိုင်ငံတကာ ဆက်ဆံရေးလောကအတွက် တန်းဝင်အဆောင် အယောင် ဖြစ်လာသည့်နည်းတူ စိန်ခေါ်မှုလက် သစ် ဖြစ်လာသည်။ အထူးသဖြင့် ပြည်ပတွင် လူချင်းတွေ့၊ စေ့စေ့ကြည့်၊ မည်သည့်ဖက်စံ နံပါတ်ကို ဆက်သွယ်ရပါမလဲဆိုသည့် အမိန့်ငံ၊ အဖတိုင်းပြည်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်အတန်းကို သွေးတိုးစမ်းသည့် အမနာပ ပဋိသန္ဓာရဖြစ်လာ ရပြန်သည်။ ထို့နောက် ထပ်တိုးဖြည့်စွက် ဖော်ပြ စရာ ဒစ်ဂျစ်တယ် အချက်တစ်ချက်က နိုင်ငံ တကာ ပဉ္စလက်ဟန်ဖြင့် ကတ်ကလေးကို ခလောက်ဆန်လိုက်ပြန်သည်။



ထိုစဉ်က ယဟူးခေတ်။ ဂျီမေးလ် မမွေးသေး။ ပြုံးဖြဲဖြဲ ရိုကျိုးဟန်ကလေးဖြင့် ယူအီးမေးလ် အဒရက်စ်ပလိစ်ဆိုသော ဒစ်ဂျစ်တယ် ပဋိသန္ဓာရ အမေးအတွက် ကတ်ကလေးပိုင်ရှင် အသက်ရှူ မဝရသည့် ကာလတစ်ရပ် ပတ်လည်ရိုက်ဖူးရ

ပြန်သည်။ ယခုမူ ကွမ်းယာသည်၊ ဘော်တယ်လ် မြန်မာက အစ၊ ရဟန်းသံဃာများ အဆုံး ကတ်ကလေး တစ်ချပ်မျှ လောက် တော့ ပုထုဇဉ်ချင်း တွေ့သည်နှင့် ကမ်းမျှဝေငှနိုင်ကြ ပေပြီ။

X X X X X

မိုးကလေးတဖွဲဖွဲ ရွာစဉ်ခိုက် တိုက်တိုက် ဆိုင်ဆိုင် သည်လူ့ကိုတွေ့တွေ့ချင်း အာရုံအားလုံး စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း။ ကိုယ်တွေက မှတ်မိသည်။ သူက ခပ်တန်းတန်း။ သူ ပွင့်လင်းစွာ မမြင်သာနိုင် ကောင်းစရာ အခြင်းအရာတစ်ရပ် ကိုယ့်ဘေးမှာ မတ်တတ်ရပ်လျက်သာ။ သူ့အတွက် မျက်နှာစိမ်း မိန်းမသား။ ထိုအခြင်းအရာက သူ ကိုယ့်ကို ကောင်းစွာ မှတ်မိနေသေးခြင်း သာမက။ အကြောင်းမူ သူ့ကိုယ်တိုင် လိုက်ခိုးပေးခဲ့သော ကိုယ့်ဇနီးသည် ထိုအမျိုးသမီးမဟုတ်မှန်း သူ့ ဘက်က ရာနှုန်းပြည့် သေချာနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

"ဘယ်ပိုးပေးရမလဲ ခင်ဗျ"

သူ့ကိုဖုန်းဆက်ခေါ်လိုက်သော ထိုအမျိုး သမီးကိုသာ ကြည့်၍ သူက မေးလိုက်သည်။

"အရင်ဆုံး ထမင်းဆိုင်ကို ပို့ပေးပါ။ အရင် တစ်ခေါက်ကစားဖူးတဲ့ဆိုင်ပေါ့။ ဩော်...အဲဒီတုန်း ကလည်း ရှင်ပဲလိုက်ပို့ပေးတာနော်"

"မဟုတ်ပါဘူးခင်ဗျ"

"ဘယ်နားလဲတော့ မမှတ်မိဘူး။ ဆိုင်နာမည် က "စိန်" ဆိုလား"

"တက်ပါ။ နီးပါတယ်။ ဆိုင်က ရှေ့တစ်ကွေ့ နားမှာပါ"

ကျွန်တော်တို့ သူ့ရဲ့ သုံးဘီးဆိုင်ကယ်လေး ပေါ်သို့ တက်လိုက်ကြသည်။ အတန်ငယ်သွားမိပြီးမှ သူက စကားစ၊မေးဖော်ရသည်။

"နေပါဦး... မင်းက ငါတို့မြို့မှာ ဘာလာလုပ်တာလဲ"

သူ့အမေးမှ ပြန်မဖြေရသေး။ စိန်ဆိုင်သို့ ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ရောက်သည်။

"မင်းလည်း ဆင်းလေကွာ"

"ငါစားပြီးပြီကွာ၊ ဒါပေမဲ့ ငါ ဝင်ထိုင်ပေးပါမယ်"

မြေစိုက်၊ အုတ်ညှပ်၊ နှစ်ထပ်အိမ်ကလေး၏ မြေညီထပ်ရှိ စိန်အမည်ရှိ ထမင်းဆိုင်ကား အရောင်သိပ်မထွက်။ ကိုယ်တွေဝင်ထိုင်လိုက်သော ထမင်းစားပွဲနှင့် အနီးဆုံးတိုင်တွင် မိတာပုံးငါးလုံး ချိတ်တွယ်ထားသည်။ ဆိုင်အပြင်ဘက်တွင် ထောင်ထားသော ဆိုလာပြားများ မိုးရေချိုး



နေကြသည်။ ဇာတ်စုံခင်း၊ ဇာတ်ပေါင်းခန်းကို ကိုယ်တွေက စဖွင့်ရသည်။

"အရင် .. ငါ .. ထိုင်းက AIT အာရှနည်းပညာ အင်စတီကျုမှာ လုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်ကို အခု ဒီပြန်ရောက်တော့ ဂရုတစ်ခုထောင်ပြီး ပြန်လုပ်တာပေါ့ကွာ"

"ဘာအလုပ်လဲ"

"သဘာဝသယံဇာတ တူးဖော်ဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိမရှိ ကွင်းဆင်းဆန်းစစ်တဲ့ အလုပ်ပေါ့ကွာ။ သိချင်သူက ငါတို့အုပ်စုကို လာငှားရင် တို့အုပ်စုက လိုက်လုပ်ပေးတာပေါ့ကွာ။ အခုလာတာကို ရက်ဂီဆင်းတယ် ခေါ်တာပေါ့"

ထမင်းဆိုင်ကလေးထဲတွင် ဝိုင်းပြည့်လှနီးပါး ဖြစ်နေသည့်နည်းတူ ကိုယ်တို့ထမင်းစားပွဲဝိုင်းကလေးပေါ်၌လည်း ထမင်းအုပ်၊ ဟင်းပန်းကန်ဟင်းရုံများ၊ ငါးပိထောင်း၊ အတို့အမြှုပ်၊ ရေနွေးဘူး၊ အကြမ်းပန်းကန်သုံးလုံး၊ ဖိုခုံလောက်ဆိုင်မှောက်ထည့်ထားသော ပလတ်စတစ်ခွက် စသည်စသည်များဖြင့် ပြည့်ကျပ်စပြုပြီ။ ဒေသီယစကားသံများ ပြောက်တိပြောက်ကျား ဝန်းရံထားသည့် ကြက်၊ ဝက်၊ ဆိတ်၊ အမဲ၊ ဒေသထွက် ပင်လယ်စာမျိုးစုံ၊ အချိုချက်၊ အစပ်ချက် ဟင်းပွဲများထည့်ထားသော အဖုံးတစ်ဝက်ပွင့် ဒန်အိုးတန်းအနီးက မခွာနိုင်သေးသည့် ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အမျိုးသမီးဘက် တစ်ချက်လက် ဂွေယမ်းပြလိုက်ရင်း -

"သူကလည်း ဖောင်ဒါ၊ ရှယ်ယာဟိုလ်ဒါ၊ အစုရှယ်ယာဝင်တစ်ယောက်ပဲ။ သူများခိုင်းတာပိုက်ဆံယူလုပ်ကြရတော့ သူနဲ့ ငါအပါအဝင်တို့တစ်ဖွဲ့ သားလုံးက အလုပ်သမားတွေပဲပေါ့ကွာ"

ဆရာမလည်း ထမင်းစ စားစပြုပြီ။ ဆိုင်က စားပွဲထိုးအမည်ခံ ဝိုင်းလုပ်ဝိုင်းစား မိသားစုဝင် ကလေးမလေးများက အသီးအရွက်ပွဲများ လာချ ပေးကြပြန်သည်။ ကိုယ်တွေ လျှာရှည်မိသည်။

"ကျွန်တော်တော့ မမှာဘူး၊ ဆရာမ မှာတာ လား"

ဆရာမက ရှင်းပြသည်။

"ဒီဆိုင်က တစ်ခါပြင်ပေါ့။ ထမင်းတစ်ပန်း ကန်၊ အသားဟင်း ဒါမှမဟုတ် ဆရာတို့အခေါ် ပင်မဟင်းလျာ မိန်းဒစ်ရှိတစ်ပွဲ။ အဲဒါအတွက် အသီးအရွက်ဟင်းရုံ နှစ်ပွဲ ချပေးပါတယ်။ အတို့ အမြှုပ်နဲ့ ဟင်းချို ဒါမှမဟုတ် ချဉ်ရည်ဟင်း တစ်ခွက်စီ အပါအဝင် တစ်ခါပြင်၊ တစ်ခါစား၊ တစ်ယောက်ကို ၄,၀၀၀ ကျပ် ယူပါတယ်"



"ထမင်းလိုက်ပွဲက တစ်ပွဲ ၅၀၀ ကျပ်ပါ"

အ နီး ရှိ ဒေ သ ခံ လူ မျိုး အ မျိုး သ မီး ဟင်းလိုက်သမကလေးက ထပ်မံဖြည့်စွက် ပြောပြပေးသည်။

ရှည်လက်စလျှာ ကိုယ့်ဘက်က သိမ်းရပုံ မပေါ်။

"မိန်း လုပ်ထားလား"

သူတို့စကားသံများကို ထမင်း၊ ဟင်းပြင်ပေး နေသော စားပွဲနောက်ပါးရှိ လက်ပိုက်ရပ်ကြည့်

နေသည့် သူငယ်တစ်ယောက်က ကြားပုံရသည်။ ဆိုင်ခုံနောက်က ရှေ့ထွက်လာပြီး သူတို့မျက်စိ ထဲတွင် ဧည့်စိမ်းများ ဖြစ်ပုံရသော ကိုယ်တွေနှင့် ဆရာမကို ကြောင်လက်သည်းခြစ်ရာလေးများ မထင်မရှားပါသည့် စိန်တစ်လုံးပါ ဆိုင်လိပ်စာ ကတ်လေး နှစ်ချပ် လာပေးသည်။ ယဉ်ကျေးမှု အရ ကိုယ့်ဘက်ကလည်း တုံ့ပြန်လဲလှယ်။

X X X

လိပ်စာကတ်ပြားလေးတစ်ချပ်

ကိုယ့်ထံ

ကမ်းပေးပြီးနောက်

သူ့ယာဉ်ကလေးပေါ်တက်ကာ

မောင်းထွက်သွားသည်။

သူ့ကတ်ကလေးက

သာမန်လိပ်စာ

ကတ်ပြားများနှင့်

ခြားနားကွဲပြားသည်။

ရောင်စုံကတ်ပျော့ကလေး။

တွေ့ဆုံရမည့်သူများထံ သူ့ယာဉ်နှင့်ပင် ကိုယ်တွေ တစ်နေ့ကုန် လျှောက်သွားဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး ကိုယ်တွေတည်းခိုရာ ဟိုတယ်ဟု ခေါ်မှည့်ထားသော ရိပ်မြုံလေးသို့ သူကိုယ်တိုင် မောင်းပို့ပေးသည်။ သူကပင် စတင်ကာ -

"ဒီဟိုတယ်မှာ ညစာမှာစားလို့ရလား"

"မသိဘူးကွ"

ဆရာမက ပြတ်သားသည်။

"ကျွန်မတော့ ကွေကာအုပ်နဲ့ ကိတ်ခြောက် လေးပဲစားပြီး အိပ်တော့မယ်"

"မင်း အပြင်ထွက်စားချင်တယ်ဆိုရင် ငါ့ကို လှမ်းခေါ်လိုက်။ ကြိုက်တဲ့အချိန်ခေါ်၊ ငါ မအိပ် သေးပါဘူး ... ရော့"



လိပ်စာကတ်ပြားလေးတစ်ချပ် ကိုယ့်ထံ ကမ်းပေးပြီးနောက် သူ့ယာဉ်ကလေးပေါ် တက် ကာ မောင်းထွက်သွားသည်။ သူ့ကတ်ကလေး က သာမန်လိပ်စာကတ်ပြားများနှင့် ခြားနား ကွဲပြားသည်။ ရောင်စုံကတ်ပျော့ကလေး။ သူ့ အမည်အစား သူ့လုပ်ငန်းအမည်ကိုသာ ဖော်ပြ ထားသည်။ ပညာအရည်အချင်း ဖော်ပြထား ခြင်းမရှိ။ လုပ်ငန်းတည်နေရာလိပ်စာ၊ ရွှေ့လျား လုပ်ငန်း ဖြစ်သည့်အလျောက် အချိန်မရွေး



ဆက်သွယ်ခေါ်ဆိုငှားရမ်းနိုင်သော လက်ကိုင် ဖုန်းနံပါတ် ပါသည်။ လိုဂိုပါသည်။ သူ့လိုဂိုက လက်ရှိ သူ့ပရိယေသနဖြစ်သော ဘဏ္ဍာရီ အမည်ရှိ အိန္ဒိယနိုင်ငံထုတ် တုတ်တုတ်ဟု နှုတ်ကျိုးနေကြသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လုပ်ငန်းသုံး၊ သုံးဘီးဆိုင်ကယ်။ အီးမေးလ် လိပ်စာပါသော သူ့လိပ်စာကတ်ကို စက္ကူဖြင့် မလုပ်။ ဗီဒီယိုလိပ်စာအစဖြစ်ပြုလုပ်ထားသည်။

လိပ်စာကတ်တစ်ကတ်၏ ကြန်အင် လက္ခဏာ အပြည့်အစုံပါသော ထိုကတ်ကလေး ကားဥတုသုံးပါးခံသည်။ နေ၊ ရေ၊ လေမကြောက်။ ချိုးခေါက်မှောက်လှန်၍လည်း မကျိုးမကြေ။ ခွေလိပ်၍ပင် ရသေးသည်။

ထို့ပြင်

ပေရေညစ်ပတ်ပါက လျှော်ဖွပ်ဆေးကြော သန့်စင်၍ပင် ရနိုင်သေးပေသည်။

လင်း (ဆေး - ခ)

ကလေးသူငယ်များကို ခြိမ်းခြောက်လာနေသည့် ညစ်ညမ်းပုံရိပ်များ

တင်မာလွင်



ဝက်ဆိုက်ပေါ်သို့ ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းပုံများ၊ ဗီဒီယိုများ လွှင့်တင်မှု တွင် အန္တိယနိုင်ငံသည် အများဆုံးဖြစ်ကြောင်း၊ အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် ကလေးများကို သွေးဆောင်ဖြားယောင်းမှုများ ပြုလုပ်လာကြကြောင်းနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့များအနေဖြင့် ထိုသို့ ခေါင်းပုံဖြတ်မှုများကို တိုက်ဖျက်မည့် လုပ်ငန်းများတွင် ရှေ့တန်းမှရပ်တည်ကာ လုပ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းဗီဒီယို၊ ရုပ်ရှင်၊ ရုပ်ပုံများ ဝယ်လို အားကောင်းနေခြင်းသည် ညစ်ညမ်းဝက်ဆိုက်မှ လျှို့ဝှက်စွာ ဖန်တီး၍ ဖြန့်ချိနေခြင်းကို တွန်းအား ပေးသလို ဖြစ်နေသည်။ ယခုအခါ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ရုပ်ပုံများ အများဆုံးလွှင့်တင်သူအဖြစ်ထိတ်လန့်ဖွယ် မြင်တွေ့နေရသည်။

ပရာချိုဝါလာ (Prajwala) သည် ဟိုက်ဒရာဘတ် အခြေခံ NGO အဖွဲ့ဖြစ်ပြီး လိင်ကုန်ကူးမှုမှ ကယ်ဆယ်ရရှိသူများကို ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ၎င်းအဖွဲ့သည် အင်တာနက်မှ ကလေးညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများကို ခြေရာခံတွေ့ရှိခဲ့မှုကြောင့် များစွာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ပရာချိုဝါလာမှ တွဲဖက်အဖွဲ့ဝင် ဆူနီတာခရစ်ရှန် (Sunitha Krishnan) သည် အင်တာနက်ရုပ်ပုံထဲမှ ကလေးမလေးတစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံခဲ့သည်။

သူက အဆိုပါကလေးမလေးကို ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်နေသည့် အသွင်အပြင်ဖြင့် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေလိမ့်မည်ဟု ထင်မှတ်ခဲ့သည်။ သို့သော် သူ့အထင်နှင့်အမြင် တက်တက်စင်လွဲနေသည်။ ကလေးမလေးကို အလွန်ပင်တက်ကြွနေသည့် ပုံစံမျိုးဖြင့် တွေ့မြင်ခဲ့သည်။ ကလေးမလေးသည် အသက် ၁၂ နှစ်သာသာရှိသေးသည်။ သူ၏ အမည် ပရနီတီ (Praniti) (အမည်ပြောင်း) ဖြစ်သည်။ သူ့မှာ မည်သည့်အခက်အခဲမှမရှိပါ။ ကျောင်းတက်နေသည့်လိမ္မာယဉ်ကျေးသော မိန်းကလေး ဖြစ်သည်။ မုန့်ပဲသရေစာ၊ အချိုရည်တို့ကို မတောင်းတတ်ပါ။ အွန်လိုင်းမှ အလွန်ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းနှင့် စကားစမြည် (Chat) ပြောနေလေ့ရှိသည်။

မိဘများက သူတို့သမီးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စွာ စကားစမြည် ပြောနေသူကို သူငယ်ချင်းဟု ထင်မှတ်ထားသဖြင့် သူစိမ်းဟု သိလာရသည့်အချိန်တွင် မည်သည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာကွယ်

မှုမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ သမီး၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထင်ရှားပြတ်သားသည့် ရုပ်ပုံများ အင်တာနက်တစ်ခုလုံး ကျယ်ပြန့်စွာ ပျံ့နှံ့သွားသည်။

အဆိုပါကလေးမလေးနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှု ပြုလုပ်သည့်အခါ ကလေးမလေးက သူသည် မည်သည့်အမှားတစ်ခုမှ မလုပ်ခဲ့ကြောင်းနှင့် သူနှင့် စကားစမြည်ပြောသူမှာ သူစိမ်းမဟုတ်ဘဲ သူ၏သူငယ်ချင်းဖြစ်သည်ဟု အကျောက်အကန် ငြင်းဆိုကြောင်း ခရစ်ရှန်က ပြောသည်။

အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် ကလေးများကို ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်၍ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူမျိုး ပြုစုကာ အရှက်အကြောက် နည်းလာစေပြီး သားကောင်အဖြစ် အသုံးပြု အမြတ်ထုတ်နေသည့် စီးပွားရေးသမားများလက်သို့ လွှဲပြောင်းပေးနေသည်မှာ ကလေးများအတွက် အကြီးမားဆုံးအန္တရာယ် ဖြစ်နေသည်။ ကလေးများ၏ စိတ်ထဲတွင် သူတို့သည် သားကောင်ဖြစ်နေသည်ဆိုသည့်အသိ လုံးဝမရှိသလို အမြတ်ထုတ်အလွဲသုံးစားပြု အသုံးပြုခံနေရသည်ကိုလည်း မသိပါ။ ကလေးဘဝသည် ဖြားယောင်းသွေးဆောင်သူများ၊ အမြတ်ထုတ် အလွဲသုံးစား



ပြုသူများနှင့် လုံးပန်းနေရသည်ကို တွေးကြည့်စေလိုသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ပရန်တီကဲ့သို့ နနယ်ငယ်ရွယ်သော ကလေးများကို ကာမရာဂစိတ်နိုးကြွစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးသော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမျိုး ဆင်မြန်းပေးပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူမျိုး ပြုစုပျိုးထောင်ပေးကာ ကလေးများကို အလွဲသုံးစားပြုနေသည့် ဆိုက်ဘာမှ အွန်လိုင်း ကလေးညစ်ညမ်းဈေးကွက်သည် ထိတ်လန့်ဖွယ် အတိုင်းအတာတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိနေသည့်ခြိမ်းခြောက်မှုအသစ်တစ်ခုဖြစ်နေသည်။

အမျိုးသားရေး ဗဟိုအဖွဲ့အစည်းဌာနတွင် ပျောက်ဆုံးနေသည့်ကလေးများ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံနေရသည့်ကလေးများ ကူညီရေးအဖွဲ့အစည်း (NCMEC) ၏အဆိုအရယခုအခါ အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကလေးသူငယ်ညစ်ညမ်းပုံများအွန်လိုင်းပေါ်၌ အများဆုံးတင်သူအဖြစ် စာရင်းသွင်းခံရပြီး ထိုင်းနိုင်ငံနောက်ကလိုက်နေသည်။

NCMEC က အိန္ဒိယ User များသည် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် အစောပိုင်းတွင် အင်တာနက်၌ ကလေးရုပ်ပုံနှင့် ဗီဒီယို ၂,၅၀၀ တင်ခဲ့သည်ဟု ခန့်မှန်းခဲ့သည်။ ဒေလီ (Delhi) သည် ကလေးညစ်ညမ်းပုံ အများဆုံးတင်သည့်မြို့အဖြစ် ထိပ်တန်းစာရင်းဝင်ခဲ့ပြီး မဟာရပ်ရှ်တာ၊ ဂူဂျာတ်၊ စုတရာပရာဒေရှ်နှင့် အနောက်ဘင်္ဂါလ်နောက်လိုက်ခဲ့သည်။ အင်တာနက်မှ ဆန်းသစ်တီထွင်ဖန်တီးမှုများဖြင့် စိန်ခေါ်လျက်ရှိရာထိုအထဲတွင် ကလေး ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများကြောင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ရသည်ဟု ဝန်ကြီးချုပ်ရုံးမှ သတင်း

လိုခြုံရေးအရာရှိ ဒေါက်တာ ဂူလ်ရှန်ရိုင်းက ဆိုသည်။

သတင်းအချက်အလက်ဖြန့်ဝေမှုနည်းပညာ အက်ဥပဒေ (IT Act) အရ နိုင်ငံတစ်ဝန်း ကလေးညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများ ကြည့်ရှုခြင်း၊ ဖန်တီးခြင်း၊ ဖြန့်ဝေခြင်းတို့ကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ခဲ့သော်လည်း ရှိမြဲဖြစ်သည်။ လူမှုကွန်ရက်များကဲ့သို့ ကြားခံများက ဤကဏ္ဍကို လျင်မြန်စွာ မဖယ်ရှားသည့်အတွက် အင်တာနက်ပေါ်တွင် မြင်တွေ့နေရဆဲဖြစ်သည်။

အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးသည်

ကဏ္ဍမျိုးစုံမှ

ကလေးသူငယ်

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအတွက်

ပါဝင်လာကြသည်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာ

ပလက်ဖောင်းများသည်

ကလေးသူငယ်များကို

အလွဲသုံးစားပြုမှုအတွက်

လုံးဝသည်းခံလိုစိတ်

မရှိကြောင်း

မိသားစုဝင်ထဲမှ တစ်ဦးဦးက သော်လည်းကောင်း၊ ဥပဒေနှင့် ငြိစွန်းသည့် လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းမှ သော်လည်းကောင်း၊ ဆိုက်ဘာမှ သူစိမ်းတစ်ရံဆံသည် လည်းကောင်း ကလေးညစ်ညမ်းပုံများကို ဖန်တီးထုတ်လုပ်နိုင်သည့်အတွက် ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးထုတ်လုပ်ထားသည့် ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ တိုးပွားများပြားလာလျက်ရှိသည်ဟု Aarambh မှ တွဲဖက်အဖွဲ့ဝင် ပီလိုင်း (Pillai) က ပြောကြားသည်။

Aarambhသည် ကလေးညစ်ညမ်းပုံများကို ဖော်ထုတ် သတင်းပို့နေသည့် အဖွဲ့ဖြစ်သည်။ အစိုးရက ထုတ်ပြန်သည့် ကိန်းဂဏန်းအရ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ပျံ့နှံ့မှုသည် တိုးပွားလျက်ရှိသည်ဟု သိရှိရသည်။

၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ တင်သည့်ဝက်ဆိုက် ၃၃၁ ခုကို ပိတ်ပင်ခဲ့သည်။ အမျိုးသားမှုခင်းမှတ်တမ်းဌာနအဆိုအရ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ဖန်တီးခြင်း သို့မဟုတ် စုဆောင်းသိမ်းဆည်းထားခြင်းအမှု ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ၇၈၁ မှု၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် ၃၃၁ မှု ရှိခဲ့သည်။



ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းဗီဒီယိုအများစုကို သိကျွမ်းသော ဆွေမျိုးများ သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် ရင်းနှီးသည့် သူငယ်ချင်းများက နေအိမ်တွင် ရိုက်ကူးကြသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်နေမှုကို မြို့ပြ၊ ကျေးလက်၊ ဆင်းရဲချမ်းသာမည်သည့်နေရာတွင်မဆိုတွေ့နိုင်သည်။ လိင်ကုန်ကူးသည့် နေရာများတွင်လည်း ရိုက်ကူးရေး ကိရိယာတန်ဆာပလာများ ရှိကောင်းရှိနိုင်မည်ဟု ပီလိုင်း (Pillai) က ပြောကြားသည်။

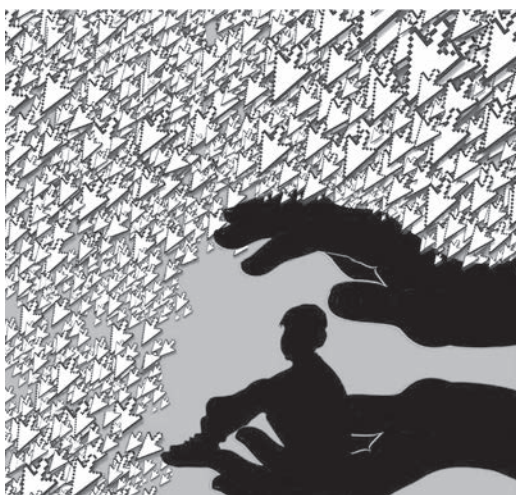
သတင်းမှတ်တမ်းအရ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလမှစ၍ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ကြည့်ရှုသူ၊ ဖြန့်ချိသူ ၁၀၀ ခန့် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခဲ့ပြီး နိုဝင်ဘာလမှာပင် ဂူဂျာတ် မှုခင်းစုံစမ်းရေးဌာနက ကလေးများ အပေါ် ကာမစိတ် ယိမ်းညွှတ်သူ ၆၂ ဦးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလတွင် CBI က နိုင်ငံတကာ ကလေးသူငယ် လိင်မှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်နေသည့် အိန္ဒိယနိုင်ငံသား ခုနစ်ဦးကို အမှုဖွင့်ခဲ့သည်။

အမျိုးသားမှုခင်းမှတ်တမ်းဌာနက အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ၁၅ မိနစ်လျှင် ကလေးတစ်ယောက် နှုန်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံနေရသည်ဟု ဆိုသော်လည်း အိမ်များတွင် မည်မျှ ဖြစ်ပွားနေသည်ကို ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုအနေဖြင့် ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပေ။ သားကောင်အဖြစ် ခံရသူများ၊ လက်တွဲ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသူများနှင့် အလွတ်တန်းလေ့လာမှုများမှ ခန့်မှန်းချက်အရ ကလေးလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတရားစော်ကားပြုကျင့်ခံရမှုများတွင် ၇၀ မှ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ကလေးများနှင့် သိကျွမ်းရင်းနှီးသူများက ကလေးများကို

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်မတရား ပြုကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

မကြာခဏဆိုသလို စုံတွဲများ၏ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အပြုအမူများနှင့် ကလေးလိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းအပြုအမူ ဗီဒီယိုများ စိမ့်ထွက် ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည်။ ဆိုရှယ်မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် ကလေးများကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှု ရှိစေသည့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမျိုး ဆင်မြန်းပြီး လိမ်းပြင်ဆင်ပေးပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူ ဖျော်ဖြေမှုများတွင် ပါဝင်စေခြင်းကြောင့် စိုးရိမ် စိတ်များ လွန်ကဲရသည်ဟု ပီလိုင်းက ပြောကြား သည်။ ကလေးငယ်များ လူလားမြောက်သည့် အချိန်ကာလအတွင်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲ သုံးစားပြုခံရခြင်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာရစေရုံ သာမက မတရားစော်ကားခံရမှု သံသရာကို ဖန်တီးပေးသည်ဟု ပီလိုင်းက ဆိုသည်။

၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ နိုင်ငံတကာ ဆယ်ကျော်သက် နှင့် လူငယ်ရေးရာဂျာနယ်တွင် လေ့လာသုံးသပ် ချက်အရ လိင်စိတ်လွန်ကဲမှု အရင်းခံရှိသည့်



မိသားစုမှ ကလေးများသည် အရွယ်နှင့်မလိုက် ဖက်အောင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူ၊ အမူ အကျင့်၊ အထိအတွေ့များကြောင့် နုနယ်ငယ်ရွယ် စဉ်ဘဝမှာ ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်ရခြင်းများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စူးစမ်းလေ့လာ မှုများ၊ အချစ်ရေးတွင် မအောင်မြင်ခြင်း၊ ချစ်သူ ကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်း၊ ယောက်ျား လေးများကို လိင်တူဆက်ဆံရန် အတင်းအကျပ် ခိုင်းစေခံရခြင်း စသည့် ဖြစ်ရပ်များကြောင့် လူငယ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျူးလွန်မှုများ ပိုမို များပြားလာဖွယ်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

သတင်းပေးပို့ချက်များအရ ဖွဲ့စည်းပုံမရှိ သည့် ညစ်ညမ်းလုပ်ငန်းများစွာရှိလေရာ ၎င်းတို့ သည်ပို၍ကြီးမားသော ညစ်ညမ်းလုပ်ငန်းကြီး၏ လက်အောက်ခံ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အတူ လူကုန်ကူးသည့် နေရာ များတွင်လည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှု၊ အလွဲသုံးစားပြုမှုများ ရှိကြသည်ဖြစ်၍ ကလေး သူငယ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပုံရိပ်များသည် လူကုန်ကူး မှု အချက်အချာကျသော နေရာဒေသများမှ အစ ပြုသည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။ အမျိုးသားမှုခင်း မှတ်တမ်းဌာန စာရင်းအချက်အလက်များအရ အနောက်ဘက်လား၊ ရာဂျက်စ်တန်၊ မန်ဟာရပ်ရှိ ကာတို့သည် ထိပ်တန်းစာရင်းဝင် လူကုန်ကူး သည့် နေရာများ ဖြစ်ကြသည်။

ကလေးညစ်ညမ်းလုပ်ငန်း၏ သတင်း မှတ်တမ်းများကြောင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခဲ့သည့် ဥက္ကဋ္ဌ ရာဂျာစဗားနှင့် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ မိန်ကိုင် နိုင်ရူးတို့သည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် ဂျိုင် ရာမ်ရာမေးရှ်ကွန်ဂရက်၏ ဦးဆောင်မှုအောက်

တွင်ကော်မတီတစ်ရပ်ကိုဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။အဖွဲ့ဝင် ၁၄ ဦးပါသော ကော်မတီသည် ဆိုရှယ်မီဒီယာ လုပ်ငန်းများ၊ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ အီလက်ထရွန်းနစ်နှင့် အိုင်တီဝန်ကြီးဌာနနှင့် ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာန တို့မှ ကိုယ်စားလှယ်များဖြင့် ကလေးများ ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံစာပေများ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု ခြင်းနှင့် ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ပျံ့နှံ့နေခြင်း ဆိုသည့် အဓိကအချက်နှစ်ချက်ကို ဆွေးနွေး ခဲ့ကြပြီး အကြံပြုချက် ၄၀ ခန့် တင်သွင်းခဲ့သည်။

လက်ရှိတွင် ကလေးညစ်ညမ်းဖြစ်ရပ်များ ကို အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့သို့ အစီရင်ခံ တင်ပြခြင်း သို့မဟုတ် သတင်းပေးပို့ခြင်း၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာ မှတစ်ဆင့် လူသိရှင်ကြားထုတ်ပြန်ကြေညာခြင်း မျိုး မရှိတော့ပေ။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်ရှိသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများနည်းတူ ကျင့်သုံးဆောင်ရွက် ခဲ့သည်။ အမေရိကန်သည် ဤသတင်းပေးပို့ချက် အပေါ် အခြေခံ၍ ကလေးညစ်ညမ်းဖန်တီးသူ များကို စောင့်ကြည့်ခြေရာခံသည့် ဆိုက်ဘာ ရာဇဝတ်မှုအဖွဲ့များ ရှိကြသည်။ ရာဂျာစဗားက အွန်လိုင်းပလက်ဖောင်းမှ ကလေးညစ်ညမ်းပုံ ကို ရှာဖွေပေးနေသူများ၏ IP လိပ်စာထုတ်ပေး နိုင်သည့် ဗဟိုအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းရန် အကြံပြုခဲ့သည်။

ဤကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ကြည့်ရှုနေ ခြင်းနှင့် မြှင့်တင်နေခြင်းတို့အတွက် ဥပဒေပြု မှုများ၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ ဖြင့် စီမံဆောင်ရွက်ရန် စဉ်းစားခဲ့သော်လည်း ဤအကြောင်းအရာ ဖန်တီးသူများ သို့မဟုတ် ကလေးများအား အွန်လိုင်းတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ၊ လွှဲဆော်သူများကို မည်သို့

ခြေရာခံမည့်အကြောင်း မပါခဲ့ပေ။ ထုတ်လွှင့်နေ သည့်လိုင်း (Channel) များကိုတွေ့မြင်နေရသော် လည်း ကိုင်တွယ်ရှင်းလင်းရန်အတွက် အန္တရာယ် ကြီးမားသောကြောင့် ကလေးများကို ဒစ်ဂျစ် တယ် ပညာပေးစနစ်ဖြင့် ပညာပေးရန် အကြံပြု ထားသည်။

အီလက်ထရွန်းနစ်နှင့် အိုင်တီဝန်ကြီးဌာနမှ အကြမ်းဖက်ဝါဒနှင့် ကလေးညစ်ညမ်းမှုများ ကို အလိုအလျောက် ကိရိယာများဖြင့် ဖယ်ရှား ရန် ကနဦးပိုင်းက အကြံပြုထားသည်။ အဖွဲ့ အစည်းအသီးသီးသည် ကဏ္ဍမျိုးစုံမှ ကလေး သူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ပါဝင်လာကြသည်။ ဆိုရှယ်မီဒီယာပလက်ဖောင်း များသည် ကလေးသူငယ်များကို အလွဲသုံးစား ပြုမှုအတွက် လုံးဝသည်းခံလိုစိတ် မရှိကြောင်း ထင်ရှားသည်။

အကြီးအကဲ ပါလာဒီဝါလီယာက "ကျွန်ုပ် တို့သည် အင်တာနက်မှကလေးများ ခေါင်းပုံဖြတ် ခံရခြင်းကို တားဆီးရန် ရှေ့တန်းမှ ရပ်တည်၍ စိန်ခေါ်မှုများကို တုံ့ပြန်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကလေးလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုများကို ဆက်လက်တိုက်ဖျက်သွားရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော နည်းပညာကိရိယာများတွင် ရင်းနှီး မြှုပ်နှံသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း" တွစ်တာမှတစ်ဆင့် ပြောကြားခဲ့သည်။

တင်မာလွင်

Ref: The Dark Web of Child Porn
By Sonali Acharjee
R.D, India Today, March, 2 ,2020

ကြီးထွားလာနေသော ဆေးဝါးအတု အင်ပါယာ

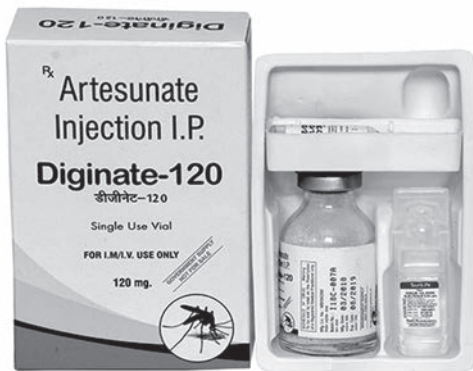
အေးထွန်းမင်း



ဆေးဝါးအတုပြုလုပ်ခြင်းသည် ငွေရလွယ်သည့်အပြင် အမြတ်အစွန်းများသည့်အတွက် ဆေးဝါးအတုလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ကြသူများ များပြားလာကြောင်း၊ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ဆေးဝါးများကို စစ်ဆေးမှုများ တင်းကြပ်စွာ ပြုလုပ်နေကြောင်း၊ အင်တာနက်မှ ဝယ်ယူသော ဆေးဝါးများကို အထူးဂရုပြုဖို့လိုကြောင်းနှင့် ဆေးဝါးအတု ပြဿနာကို ပြည်သူများက သတိ ရှိဖို့လိုကြောင်း ရေးသားထားသည်။

၂၀၀၀ ပြည့်လွန်နှစ်များတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမှာ ငါးသိန်းနှင့် ခြောက်သိန်းအကြားတွင် ရှိသည်။ ဆေးခန်းသို့ ငှက်ဖျားရောဂါသည် ရောက်လာခြင်းမှာ မြန်မာနိုင်ငံ တွင် အထူးအဆန်းမဟုတ်။ ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ရောဂါအသည်းအသန် ခံစားနေရသော

ငှက်ဖျားရောဂါလူနာတစ်ယောက် ဆေးရုံသို့ ရောက်လာသည်။ အဖျားတက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ခေါင်းအပြင်းအထန် ကိုက်ခြင်း ရောဂါလက္ခဏာများဖြင့် ရောက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသုံးများသော၊ ဈေးချိုသော ငှက်ဖျားဆေးဖြစ်သည့် အာတက်ဆူနိတ် (Artesunate) ကို ဆရာဝန်က ပေးလိုက်သည်။



သာမန်အားဖြင့် ဆေးပေးပြီး ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင် လူနာမှာ သက်သာလာရမည် ဖြစ်သော်လည်း အခြေအနေက ပိုမိုဆိုးရွားလာသည်။ လူနာသတိလစ်သွားပြီး ကျောက်ကပ်မှာလည်း အလုပ်မလုပ်တော့သည့် လက္ခဏာများတွေ့ရသည်။ သွေးထဲတွင် ငှက်ဖျားပိုးအရေအတွက် မြင့်တက်နေသည်။ အရည်သွင်းခြင်း၊ ပိုမိုအစွမ်းထက်သည့် အာတက်ဆူနိတ်ထိုးသွင်းခြင်းတို့ဖြင့် ကုသသော်လည်း လူနာ အသက်ဆုံးသွားရသည်။ ရောဂါပိုး ဦးနှောက်ထဲရောက်ကာ ဆုံးပါးသွားရခြင်း ဖြစ်သည်။

အာတက်ဆူနိတ်သည် အစွမ်းထက်ပြီး စိတ်ချရသည့် ဆေးဖြစ်သည်။ မည်သည့်အတွက် ယခုလို ဖြစ်ရသည်ကို ဆရာဝန်များက စူးစမ်းတော့သည်။ ထိုအခါ ဆေးတွင် အာတက်ဆူနိတ် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသာ ပါဝင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ လူနာ သုံးစွဲသော ဆေးသည် အရည်အသွေးနိမ့်ဆေး ဖြစ်နေသည်။

ထိုသတင်းသည် ကျေးရွာတစ်ရွာလုံး ပျံ့နှံ့သွားကာ အားလုံး စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရသည်။ ယခင်က တစ်ခါမျှ ဆေးအတု အဖြစ်အပျက်ကို မကြုံဖူးကြ။ ဆေးရုံနှင့် ဆေးဆိုင်များတွင် ရှိနေသော အာတက်ဆူနိတ် ဆေးများကို သိမ်းယူကာ မီးရှို့ဖျက်ဆီးလိုက်ကြသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ပျက်ခြင်းကြောင့် မသိနားမလည်သော တောသူတောင်သားများ ခေတ်မီဆေးပညာ အပေါ် အယုံအကြည် ကင်းမဲ့ကုန်သည်။

ထိုအဖြစ်အပျက်မျိုးသည် ကမ္ဘာအနှံ့တွင် နေ့စဉ် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။ ဆေးအမျိုးအစားတိုင်းတွင် အတုရှိနေသည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်က ပါကစ္စတန်နိုင်ငံ၊ လာဟိုမြို့တွင် တီဘီဆေးအတုကြောင့် လူနာ ၁၀၀ ကျော် အသက်ဆုံးခဲ့ရသည်။ အိန္ဒိယတွင် ဆေးစွမ်းမပြည့်မီသော ဆေးများကြောင့် ငါးနှစ်အတွင်း လူနာပေါင်း ၈,၀၀၀ ကျော် အသက်ဆုံးရသည်ဟု အာဏာပိုင်များ က ကြေညာသည်။ ခွဲစိတ်ပြီး လူနာများကိုပေးသည့် ပဋိဇီဝဆေးများသည် စံချိန်မမီသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အာဖရိကတွင် ဦးနှောက်အမြှေးရောင် သက်တမ်းလွန် ကာကွယ်ဆေးများ ရှိနေကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က သတိပေးခဲ့သည်။

ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေး၊ ပဋိဇီဝဆေး၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗီဆေး၊ ပိန်ဆေးနှင့် ကာမအားတိုးဆေးဗိုင်ဂရာတို့အပါအဝင် ဆေးတိုင်းတွင် အတုရှိနေသည်။ ဆေးတုများတွင် ဆေးဝါးအာနိသင်အပြည့်အဝမရှိခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမပါဝင်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ အဆိုးဆုံးမှာ လူနာ အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေမည့် အဆိပ်ပါဝင်နေခြင်းဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးအတု လုပ်ခြင်းသည် လူသတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အလှကုန်ပစ္စည်း၊ နာမည်ကျော်ဒီဇိုင်းနာ လက်ဆွဲအိတ်အတု လုပ်သူတို့သည် အလျင်အမြန် အဖမ်းခံရပြီး ကြီးလေးသော ပြစ်ဒဏ်ခံရနိုင်သော်လည်း ဆေးဝါးအတုလုပ်သူတို့မှာ အတုလုပ်မှု ပြစ်ဒဏ်လောက်ဖြင့်ပင် ပြီးသွားကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးအတု အင်ပါယာသည် အချိန်တိုအတွင်း ကျယ်ပြန့်အားကောင်းလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ငွေကြေးတောင့်တင်းသောကုမ္ပဏီကြီးများကို အကာအကွယ်ပေးပြီး ဆင်းရဲသားတို့အသက်အန္တရာယ်ကို ဥပဒေသည် လျစ်လျူရှုထားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။



ဆေးဝါးအတု လုပ်ငန်းသည် ငွေရလွယ်သည့်အပြင် အမြတ်အစွန်းများသည့်အတွက် မာဖီးယားကဲ့သို့ လူဆိုးဂိုဏ်းကြီးများ ပါဝင်ပတ်သက်လာသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်ပွားမှုကြောင့် ငွေရလွယ်သော ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ကုသရေးဆေးဝါးအတုများ အလုံးအရင်းဖြင့် ဝင်ရောက်လာသည်။ အင်တာပိုလ်က ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ အော်ပရေးရှင်းတွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂၃ သန်းကျော် တန်ဖိုးရှိ ဆေးဝါးတုနှင့် စံမီသော ဆေးပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းရမိခဲ့ပြီး အွန်လိုင်းတွင်

အမေရိကန်ကဲ့သို့သော

နိုင်ငံပင်လျှင်

ဆေးဝါးအတုစက်ကွင်းမှ

ရာနှုန်းပြည့်

မလွတ်နိုင်ပေ။

ဆေးဝါးအတုများ

မကြာခဏတွေ့ရသဖြင့်

ရောင်းချသော

အင်တာနက်စာမျက်နှာပိုင်ရှင်များကို

ခြေရာကောက်

လိုက်လံဖမ်းဆီးနေရသည်။

တရားမဝင်ရောင်းချနေသော ဝက်ဆိုက်ပေါင်း ၁၁၀,၀၀၀ ကျော်ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ခဲ့သည်။

ဆေးဝါးအတုပြဿနာကိုဆေးဝန်ထမ်းများ သတိပြုမိနေသည်မှာ နှစ်ပေါင်း ကြာလှပြီဖြစ်သော်လည်းပြဿနာ၏အတိမ်အနက်ကိုသေချာစွာမသိခဲ့ပေ။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင်အချက်အလက်များစုဆောင်းယူသည်မှစတင်လျက် ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင်မှ အင်တာပိုလ်တွင် ဆေးဝါးတု စစ်ဆင်ရေးဌာနကို တည်ထောင်နိုင်ခဲ့သည်။



ဆေးဝါးတု ပြဿနာသည် ထင်ထားသည်ထက်ပိုမိုကြီးထွားလာနေသည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူများက ယူဆသည်။ ရာဇဝတ်ကောင်များသည် အခြားရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်သည်ထက် ဆေးဝါးအတုလုပ်ခြင်းက ငွေရလွယ်သည်၊ ပြစ်ဒဏ်လည်း လျော့နည်းသည်ကို မြင်လာကြသဖြင့်ဆေးဝါးအတုလောကသို့အလုံးအရင်းနှင့်ဝင်ရောက်လာကြသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်လူကုန်ကူးမှုတို့ထက်ပြစ်ဒဏ်လျော့နည်းသည်။ လူသုံးများသော၊ ပြတ်လပ်နေသော၊ ဈေးကြီးသော ဆေးများကို အတုထုတ်ခြင်းဖြင့် အချိန်တိုအတွင်း ငွေအမြောက်အမြား ရနေကြသည်။

ဆေးရုံတွင် အရေးကြီးသောဆေးများ ပြတ်လပ်သွားသည့်အခါ ဝယ်နေကျမဟုတ်သော ပြင်ပဈေးကွက် ရှာဖွေရခြင်းသည် အတုလုပ်ပြုသူများ၏ အကွက်ပင် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် အခြားသော အဖွဲ့အစည်းများ၏ ခန့်မှန်းချက်အရ နှစ်စဉ် လူတစ်သိန်းကျော်သည် ဆေးဝါးအတုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနေရသည်ဟု ဆိုသည်။ လူနာသည် မဖြစ်သင့်သော အခြေအနေတွင် သေဆုံးမှသာ ဆေးကိုစစ်ဆေးရန် သတိရကြသည်။ လူနာအသက်ဆုံးရှုံးသည့်တိုင် ရောဂါသတ်မှတ်မှုမှားယွင်းခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသည့် အတွေးကြောင့်လည်း ဆေးဝါးကို မစစ်ဆေးမိကြ။ ဆေးအစစ်အမှန် ဖြစ်သော်လည်း ဆေးပေးနောက်ကျသည့်အတွက် သေဆုံးရခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသည့် ယူဆချက်ကြောင့် ဆေးဝါးကို မစစ်ဆေးမိကြပေ။

ကမ္ဘာ့ဆေးဝါးလုပ်ငန်းကြီးများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပုံသည် ပင့်ကူအိမ်နှယ် ယှက်နှယ် ရှုပ်ထွေးသည်။ ဆေးထုတ်လုပ်မှုလမ်းကြောင်းသည် နိုင်ငံများစွာကို ဖြတ်သန်းသွားသည်။ ထိုအချက်သည် လမ်းခုလတ်တွင် ဆေးအတုနှင့်အစားထိုးရန် အခွင့်အလမ်းရစေသည်။ တရုတ်နိုင်ငံတွင် ထုတ်လုပ်လိုက်သော ဓာတုပစ္စည်းကို အိန္ဒိယတွင် အခြားဆေးဖက်ဝင် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ရောစပ်သည်။ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံတွင် ဆေးလုံးအဖြစ် ထုတ်လုပ်ထုပ်ပိုးသည်။ ကနေဒါတွင် ရောင်းချသည်။ အဆင့်ဆင့် ဆောင်ရွက်ရသည့်အတွက် အတုလုပ်သူများကို အခွင့်သာစေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ဆေးဝါး

အတုများကို နှိမ်နင်းရာတွင် ခက်ခဲနေခြင်း ဖြစ်သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရဲတပ်ဖွဲ့ ဆေးဝါးအတု နှိမ်နင်းရေးဌာနမှ အယ်လိုင်းပလာစတစ်က “နိုင်ငံပေါင်း ၁၉၀ ကျော်မှာ ဆေးဝါးအတုကိစ္စကို ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းရှိတဲ့ နိုင်ငံ အနည်းငယ်ပဲ ရှိတယ်။ တချို့နိုင်ငံတွေဆိုရင် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းဖို့ ကျွမ်းကျင်တဲ့လူနဲ့ ဘတ်ဂျက် မရှိဘူး ဖြစ်နေတယ်” ဟု ပြောသည်။

၃၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သော နိုင်ငံများတွင် အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးအတွက် အာဏာပိုင်အဖွဲ့ (Food and Drug Administration) ဖွဲ့စည်းထားခြင်း မရှိဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ခန့်မှန်းသည်။ ထိုနိုင်ငံများသည် ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများဖြစ်ပြီး ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းပြည့်စုံမှုမရှိ။ အစိုးရဘတ်ဂျက် မလုံလောက်သော နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးများကို တင်းကြပ်စွာစစ်ဆေးသော အမေရိကန်နှင့် ဗြိတိန်နိုင်ငံတို့တွင်ပင် ဆေးဝါးအတုများကို ကြိုးကြားကြိုးကြားတွေ့ရသည်။ ထိုဆေးများကို အင်တာနက်မှဝယ်ယူကြခြင်းဖြစ်သည်။ အင်တာနက်ပေါ်မှဆေးများသည် တံဆိပ်ပေါ်တွင်ဖော်ပြထားသည့်နိုင်ငံတွင် ထုတ်လုပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အခြားနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံတွင် ထုတ်လုပ်ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ယင်းသို့ ထုတ်လုပ်သောနိုင်ငံမှာလည်း တင်းကြပ်သော ဆေးဝါးဥပဒေမရှိသည့် နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။

အင်တာနက်သည် ဆေးဝါးတုလုပ်ငန်းကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်စေသည်။ ၂၀၁၉ခုနှစ်တွင်အမေရိကန်နိုင်ငံသား ၁၉ သန်းသည် အွန်လိုင်းမှ ဆေးဝယ်



ယူခဲ့သည်ဟု စစ်တမ်းတစ်ခုက ဆိုသည်။ ယခုအခါ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ဆေးရောင်းချသည့် ဆိုင်ပေါင်း ၅၀,၀၀၀ ကျော် ရှိသည်။ အမေရိကန်အကောက်ခွန်ဌာနက စစ်ဆေးခဲ့သော အွန်လိုင်းအရောင်းဌာန ၁၁,၇၀၀ အနက် ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် စည်းကမ်းနှင့်မညီဟု ဆိုသည်။ နှစ်စဉ် ဆေးဝါးအတု ဈေးကွက်သည် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်လာနေသည်။ ဈေးကွက်တန်ဖိုးအားဖြင့် ဘီလီယံ ၂၀၀ ရှိသည်။

အင်တာနက်မှ ဝယ်ယူသော ဆေးဝါးများကိုစာတိုက်မှပါဆယ်ဖြင့်ပေးပို့သည်။ ဝင်ရောက်လာသော ပါဆယ်ထုပ်များကို လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ ခွေးကို အနံ့ခံစေခြင်းတို့ဖြင့် စစ်ဆေးသည်။ မသင်္ကာဟု ယူဆပါက ဖွင့်ဖောက်စစ်ဆေးသည်။ ယင်းသို့စစ်ဆေးရာတွင် ငွေကြေးကုန်ကျခြင်း၊ လူအင်အား အများအပြား သုံးစွဲရခြင်း၊ အချိန်ကုန်ခြင်းတို့ကြောင့် ပမာဏကြီးမားသော အထုပ်များကိုသာ ပစ်မှတ်ထား စစ်ဆေးနိုင်သည်။

အထုပ်ငယ်များဖြင့် ရောက်ရှိလာသော ဆေးဝါးများကို သံသယရှိပါက သီးသန့်ဖယ်ထားလိုက်ပြီး လက်ခံမည့်သူထံ စာရေးသားလျက်

အထုပ်ပါဆေးဝါးသည် မမှန်ကန်ဟု ယူဆကြောင်း၊ အထုပ်ပါဆေးဝါးကို သုံးစွဲလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးဆက်များအတွက် သုံးစွဲသူ၏ တာဝန်သာဖြစ်ကြောင်း အသိပေးသည်။ လက်ခံမည့်သူက ဆက်သွယ်လာပါက ဆေးဝါးအတုကို မည်သည့်နေရာမှ ဝယ်ယူသည်ကို မေးမြန်းပြီး ဆက်လက် စုံစမ်းဖော်ထုတ်သည်။

ဆေးဝါးအတုကို နှိမ်နင်းနိုင်ရန် နိုင်ငံများ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။ ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သော နိုင်ငံအားလုံးက တညီတညွတ်တည်း လက်ခံသော သဘောတူစာချုပ် လိုအပ်နေသည်။ စာချုပ်ပါ စည်းကမ်းချက်အားလုံးကို အတိအကျ လိုက်နာကြလျှင် ဆေးဝါးတုများ ပပျောက်သွားမည် ဖြစ်သည်။

ကနေဒါနိုင်ငံ၊ အော်တာဝါတက္ကသိုလ်မှ ဥပဒေနှင့် ဆေးဝါးပါမောက္ခ အမ်မာအက်တာရင်က “မြို့ပြလေကြောင်းဆိုင်ရာစာချုပ် တစ်ဒီဇင် ကျော်ကျော်ရှိတယ်။ အဲဒီစာချုပ်တွေကို လိုက်နာရင် လေယာဉ်ပျံခွင့် ရှိတယ်။ မလိုက်နာရင် လုံးဝ ပျံသန်းခွင့်မရှိဘူး။ အပြတ်ပဲ။ တိတိကျကျ သတ်မှတ်ထားတယ်။ ဆေးဝါးဘက်မှာလည်း ဒီလိုပဲလုပ်မှ ဆေးဝါးအရည်အသွေးကို ထိန်းထားနိုင်မယ်။ သဘောတူညီချက်အတိုင်း လိုက်နာရင်လိုက်နာ မလိုက်နာရင် ဆေးဝါးမထုတ်ရဘူးလို့ တင်းကျပ်ထားရမယ်” ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

ဆေးဝါးရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်း (Medicrime Convention) ဟူ၍ ရှိသည်။ နိုင်ငံနယ်နိမိတ်အတွင်း ဆေးဝါးအတုပြုလုပ်မှုများကို ရာဇဝတ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်အပြစ်ပေး

သော ကွန်ဗင်းရှင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသဘောတူညီချက်သည် စည်းနှောင်အား မရှိလှပေ။ အိန္ဒိယနှင့် ဘရာဇီးနိုင်ငံတို့ကဲ့သို့သော နိုင်ငံအချို့သည် ကွန်ဗင်းရှင်းအပေါ် စိတ်လိုလက်ရ မရှိလှပေ။ ၎င်းတို့၏ အရည်အသွေးနိမ့် ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်သောလုပ်ငန်းသည် နိုင်ငံစီးပွားရေးတွင် အစိတ်အပိုင်း ကြီးမားစွာ ပါဝင်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးအတုဟုဆိုရာ၌ အရည်အသွေးနိမ့် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် လူသုံးများသော ဆေးဝါးကို တုပထုတ်လုပ်ခြင်းဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိနေသည်။ ထိုလုပ်ငန်းနှစ်မျိုးစလုံးနှင့် ပတ်သက်နေသော နိုင်ငံများသည် ကွန်ဗင်းရှင်းတွင် ပါဝင်ရန် တွန့်ဆုတ်နေကြသည်။ လူသုံးများသော ဆေးဝါးကို ထုတ်လုပ်ရာ မူလဆေးတွင် ပါဝင်သော ခြပ်ပေါင်းများကို ထည့်သွင်းထုတ်လုပ်ထားသဖြင့် လူကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်။ သို့စဉ်တိုင် အခြားဆေးကုမ္ပဏီ၏ မူပိုင်ခွင့်ကို ချိုးဖောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

လူထုကျန်းမာရေး ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် အရည်အသွေးနိမ့် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ခြင်းသည် သာလျှင် တကယ့်အန္တရာယ် ဖြစ်သည်။ အရည်အသွေးနိမ့်ဆေးဝါးနှင့် ဆေးအတုထုတ်လုပ်ခြင်းကို ကွဲကွဲပြားပြား မသတ်မှတ်ထားသော နိုင်ငံများတွင် ဥပဒေထိန်းသိမ်းရေး အရာရှိများက ပြဿနာကို တိတိကျကျ မဖြေရှင်းနိုင်ကြပေ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် အကောင်းဆုံး အနေအထား ရှိသော်လည်း ယခုအချိန်အထိ ရေရေရာရာ မဆောင်ရွက်နိုင်သေးပေ။

ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများ၏ အကျိုးစီးပွားဖြစ်သည့် လူသုံးများသောဆေးဝါး တုပထုတ်လုပ်ခြင်းကို ပိတ်ပင်တားဆီးရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကပိုမိုဦးစားပေးဆောင်ရွက်နေသည့်သဘောရှိသည်။ ၎င်းကို ငွေကြေးထောက်ပံ့နေသည့် မိတ်ဖက်ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများ အလိုကျ ဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။

ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများပေါ်တွင် ဩဇာညောင်းသည်။ ပြင်သစ်ဆေးကုမ္ပဏီ စနိုဖီ (Sanofi) ၏ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုဖြင့် ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် တည်ထောင်ထားသော ဆေးဝါးတုနှိမ်နင်းရေး သုတေသနသိပ္ပံ (Institute for Research Against Counterfeit Medicine-IRACM) သည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဆေးဝါးနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် အာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသည်။

ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် သာမက အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရဲတပ်ဖွဲ့၊ ကမ္ဘာ့အကောက်ခွန်ကောင်စီ စသည်တို့နှင့် ကောင်းစွာဆက်စပ်ထားသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးသည် ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများ၏ ဩဇာသက်ရောက်မှုကို ခံနေရသည်ဟု စာနယ်ဇင်းများကစွပ်စွဲသည်ကို ခံနေရသည်။ ကုမ္ပဏီများကလည်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သို့ ငွေကြေးထောက်ပံ့ရာတွင် တိုက်ရိုက်မဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့ ဖွဲ့စည်းထားသည့် အစိုးရမဟုတ်သော အိုင်အန်ဂျီအိုများမှတစ်ဆင့် ထောက်ပံ့မှုများကို မီဒီယာများက ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိထားသည်။

ဆေးဝါးတုနှိမ်နင်းရေး ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် ကြားခံဆောင်ရွက်

ပေးသူအဖြစ် ရပ်တည်နေသည်။ ပြည်သူလူထု၊ ဆေးကုမ္ပဏီများ၊ ဆေးဝန်ထမ်းများ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ရဲနှင့် ဥပဒေဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တို့ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးတု တွေ့ရှိသည့်အခါ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သို့ သတင်းပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းမှတစ်ဆင့် အခြားသက်ဆိုင်သူများထံ အသိပေးနိုင်မည်။ ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့် ဥပဒေအရ ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့မှာမူ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်အတွင်းတွင် မရှိပေ။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံချင်းစီ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်သာ ဖြစ်သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အတိုင်းအတာဖြင့် အာဏာပိုင်အဖြစ် ဆောင်ရွက်နေသော အဖွဲ့အစည်းမှာ အင်တာပိုလ်၏ဆေးဝါးတုနှိမ်နင်းရေးအဖွဲ့ ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးတုအထုပ်များ သန်းနှင့်ချီ၍ ဖမ်းဆီးနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ ထိုဆေးဝါးတု အများစုမှာ အင်တာနက်ပေါ်တွင် ဝယ်ယူခြင်းမှပေါ်ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဖမ်းမိသော ဆေးဝါးတု၏ တစ်ဝက်မှာ ဗြိတိန်၊ အမေရိကန်နှင့် ပြင်သစ်တို့ကဲ့သို့ နိုင်ငံကြီးများတွင် ဖြစ်သည်။

ထိုနိုင်ငံများသည် ဆေးဝါးကြီးကြပ်မှုကို အဆင့်မီစွာ ဆောင်ရွက်နေသော နိုင်ငံများဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အတွက် ဖမ်းဆီးရမိခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ တင်းကျပ်မှုမရှိသည့် နိုင်ငံများတွင် မည်သို့ရှိမည်ကို မှန်းဆကြည့်နိုင်သည်။ အင်တာပိုလ်သည် ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများအတွက် ဆောင်ရွက်မှုများ မရှိဟု စွပ်စွဲမှုများ ရှိနေသည်။

၎င်းတို့အနေဖြင့် ရနိုင်သမျှ ဘဏ္ဍာရေးနှင့် လူအင်အား အခြေအနေအရ နိုင်ငံများအကြား မျှတစေရန်ဆောင်ရွက်နေရသည်ဟု အင်တာပိုလ် က ဆိုသည်။ ထိရောက်သော အကြံပေးမှုများဖြင့် အခြေအနေ ပိုမိုတိုးတက်လာနိုင်သည်ဟုလည်း ဆိုသည်။ ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများအနေဖြင့် ဆေးဝါး တု နှိမ်နင်းရေးအဖွဲ့ သီးခြား မဖွဲ့စည်းနိုင်သေး သည့်အချိန်တွင် အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါး အာဏာပိုင်များအဖွဲ့ကို အကူအညီပေးခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ဟု အင်တာပိုလ်က ဆိုသည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ဖြစ်တတ်သည်မှာ စီမံချက် ဟုဆိုကာ တစ်ပွဲတိုး ဖမ်းဆီးပြီးနောက်ပိုင်း မည်သို့မျှ မလုပ်ဘဲ ငြိမ်သက်သွားကြသည်က များသည်။



ဆေးဝါးအတုဟု မသင်္ကာပါက နီးစပ်ရာ ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပေးပို့ စစ်ဆေးစေခြင်းသည် ထိရောက်သောနည်း ဖြစ်သည်။ သို့စဉ်တိုင် ထောင် ပေါင်း များစွာသော ဆေးလုံးများကို ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပေးပို့စစ်ဆေးခြင်းသည် ဆင်းရဲ သော နိုင်ငံများတွင် ကုန်ကျမှုများပြီး နှေးကွေး

သည်။ အလွယ်တကူ သယ်ယူနိုင်သည့် လက်ကိုင် စစ်ဆေးသော ကိရိယာများ (Spectrometers) ရှိနေပြီ ဖြစ်သော်လည်း ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်ပြီး တိကျမှုလည်း မရှိသေးပေ။

ဈေးသက်သာစွာ စစ်ဆေးသည့် လက်ကိုင် ကိရိယာ CD-3 ကို အမေရိကန် အစားအသောက် နှင့် ဆေးဝါးအာဏာပိုင်အဖွဲ့က စတင်စမ်းသပ် ထုတ်လုပ်နေသည်။ ဈေးသက်သာသည်ဆိုသော် လည်း ကိရိယာတစ်စုံလျှင် ဒေါ်လာ ၁,၀၀၀ ကျော် ကျသင့်သည်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့် အနီ အောက်ရောင်ခြည်ကို ဆေးလုံး သို့မဟုတ် ဆေးဝါး အထုပ်ပေါ်သို့ ကျရောက်စေလျက် စစ်ဆေးသောနည်းကို အသုံးပြုထားသည်။ အတော်ပင် တိတိကျကျ တိုင်းတာနိုင်သောစက် အဖြစ်တွေ့ရှိရသည်။ သို့သော် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ တွင် အသုံးပြုရန် အခက်အခဲရှိနေဆဲ ဖြစ်သည်။

အလွယ်ဆုံးနှင့် အရိုးရှင်းဆုံးနည်းကို တီထွင်ကြပြန်သည်။ ဆေးဝါးအထုပ်များတွင် ထုတ်လုပ်သူများက ဂဏန်းတွဲများကို ဖုံးအုပ် ထားသော ခဲသားအောက်တွင် (ငွေဖြည့်ကတ် များကဲ့သို့) ထည့်သွင်းပေးထားသည်။ ခဲသားကို ခြစ်ထုတ်ပြီးပေါ်လာသောနံပါတ်ကိုသက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံရှိ ဆေးဝါးအာဏာပိုင်ထံ စာတို (SMS) ပေးပို့သောနည်း ဖြစ်သည်။

စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း လက်ဝယ် ရောက်ရှိနေ သော ဆေးဝါးသည် အစစ် ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို ကွန်ပျူတာက ပြန်ကြားပေးမည် ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းသည် အတော်ပင် ကောင်းမွန်သော နည်း ဖြစ်လင့်ကစား အချိန်ကြာလာသည့်အခါ ဆေးဝါးအတု ထုတ်လုပ်သူများသည် မည်သို့

ကွေ့ရှောင်ရမည်ကို သိလာမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုသည်။

အမေရိကန်ကဲ့သို့ဆေးဝါးအမြောက်အမြား ဝယ်ယူတင်သွင်းနေသည့် နိုင်ငံများက ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်သူများကို စည်းကမ်းနှင့်အညီ တိတိကျကျ လုပ်ကိုင်ရန် ရာဇသံပေးမှသာ အောင်မြင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ငါးနှစ်အတွင်း စည်းကမ်းနှင့်အညီ မလုပ်ပါက ဆေးဝါးကို ဆက်လက် ဝယ်ယူခြင်း မပြုဟူသော ပြတ်သားသည့် ရာဇသံမျိုး ပေးသင့်သည်။

အမေရိကန်က ဝယ်ယူနေသော အများသုံးဆေးဝါး (Generic Drugs) ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အိန္ဒိယက ရောင်းချနေခြင်း ဖြစ်သည်။ မကြာခဏ အရည်အသွေးမမီမှုနှင့် စည်းကမ်းလျော့ရဲမှု တို့ကြောင့် အမေရိကန်က အိန္ဒိယဆေးဝါးကုမ္ပဏီများကို စောင့်ကြည့်နေသည်။ အိန္ဒိယကဲ့သို့သော နိုင်ငံများကို ငါးနှစ်အတွင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ရာဇသံပေးခြင်းဖြင့် အရည်အသွေးမမီသော ဆေးဝါးများ လျော့နည်းသွားစေနိုင်သည်။

အမေရိကန်ကဲ့သို့သော နိုင်ငံပင်လျှင် ဆေးဝါးအတုစက်ကွင်းမှ ရာနှုန်းပြည့် မလွတ်နိုင်ပေ။ ဆေးဝါးအတုများ မကြာခဏတွေ့ရသဖြင့် ရောင်းချသော အင်တာနက်စာမျက်နှာပိုင်ရှင်များကို ခြေရာကောက် လိုက်လံ ဖမ်းဆီးနေရသည်။

ဆေးဝါးတုများနှင့်ပတ်သက်၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အတိုင်းအတာဖြင့် အမေရိကန်သည် မည်သည့်အတွက်ဦးဆောင်ဦးရွက်မပြုသနည်းဟု မေးစရာရှိသည်။ အမေရိကန်သည် ရံဖန်ရံခါ မှလွဲ၍ ဆေးဝါးတုအန္တရာယ်ကင်းလွတ်နေသည်။



အမေရိကန်ဆေးဆိုင်တွင် ဝယ်ယူသောဆေးသည် ရာနှုန်းပြည့် စိတ်ချရသည်ဟု ဆိုရမည်။ အမေရိကန်ပြည်သူများကလည်း ဆေးဝါးတုပြဿနာရှိနေသည်ဟု သတိမထားမိကြ။ ထို့ကြောင့် ခေါင်းဆောင်ပိုင်းကို ထိထိမိမိ ဆောင်ရွက်ရန် ပြည်သူများက ဖိအားပေးခြင်းမရှိသဖြင့် အမေရိကန်အစိုးရက အေးအေးလူလူ ဖြစ်နေသည်။

ဆေးဝါးတုပြဿနာကို ပြည်သူများက သတိရှိနေရန် လိုအပ်သည်။ အမေရိကန် ပြည်သူများသည် အစိုးရကို ဖိအားပေး ဆောင်ရွက်စေမည်ဆိုပါက ဆေးဝါးတု ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်သည် အမေရိကန်တွင်သာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးကိုပါ လွှမ်းခြုံသွားစေမည် ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံစုံ ပူးပေါင်းလျက် နည်းပညာ ဖလှယ်ခြင်း၊ တရားဝင် ဆေးဝါးအချက်အလက်ကို စုဆောင်းလျက် အချက်အလက်ဘဏ် တည်ထောင်ခြင်း၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးဝါးစံသတ်မှတ်ခြင်းတို့ဖြင့် နိုင်ငံပေါင်းစုံက ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။

အေးထွန်းမင်း

Ref: The Fake Drug Industry Is Exploding, and We Can't Do Anything About It.

နိုင်ငံသူအကုန်ယူ ဒီမိုကရေစီ၊ ကိုယ်စားပြု ဒီမိုကရေစီနှင့် လွှတ်တော်

K. M. A



လွှတ်တော်များ ပေါ်ပေါက်လာမှုနှင့် လွှတ်တော်များ ထားရှိရသည့် ရည်ရွယ်ချက်များ အကြောင်း၊ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် လွှတ်တော်နှစ်ရပ်စနစ် ကျင့်သုံးသောနိုင်ငံ ၇၀ ရှိကြောင်း၊ လွှတ်တော်တစ်ရပ် ရှိခြင်းနှင့် လွှတ်တော်နှစ်ရပ် ရှိခြင်းတို့၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက် အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လွှတ်တော်နိုင်ငံရေးနှင့် ဆယ်စုနှစ်များစွာ ဝေးကွာခဲ့ရသည့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် တပ်မတော်နှင့် အရပ်သား ပူးတွဲအုပ်ချုပ်မှုကိုအခြေခံသော ၂၀၀၈ ခုနှစ်အခြေခံဥပဒေကိုပြဋ္ဌာန်းပြီးနောက်လွှတ်တော် နိုင်ငံရေးအခင်းအကျင်း ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်လာပြီး ပထမအကြိမ် လွှတ်တော်သက်တမ်း ငါးနှစ်၊ ဒုတိယအကြိမ် လွှတ်တော်သက်တမ်း ငါးနှစ်ကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့သည်။ သို့သော် တတိယအကြိမ်

လွှတ်တော်ကို ဇွတ်ခေါ်ခြင်း၊ ဒုတိယအကြိမ် လွှတ်တော်၏ နောက်ဆုံးအစည်းအဝေးကို ကျင်းပရန် ငြင်းဆန်ခြင်းနှင့် တတိယအကြိမ် လွှတ်တော်အတွက် ရွေးကောက်ပွဲကို ကျင်းပ ရာတွင် မဲစာရင်းများ မမှန်ကန်ခြင်း၊ မဲထည့်ရာ တွင် မသမာမှုများရှိနေခြင်းတို့ကြောင့် လက်ရှိ နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီသည် နိုင်ငံ တော်အာဏာကို ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေနှင့်အညီ ထိန်းသိမ်းခဲ့ရသည်။

ဤသို့ အာဏာထိန်းသိမ်းခဲ့ရခြင်းမှာ နိုင်သူ အကုန်ယူစနစ်၏ အားနည်းချက်သည်လည်း အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဤစနစ်၏ အားနည်းချက်ကြောင့် ရွေးကောက်ပွဲတွင် အနိုင် ရသောပါတီသည် အာဏာရပါတီဖြစ်လာပြီး လွှတ်တော်တွင် အမတ်ဦးရေ များပြားမှုအရ လွှတ်တော်၌ တင်သွင်းဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်မှုတိုင်း တွင် အနိုင်ရသော မဲအရေအတွက် ရှိထားသည် ကို အသုံးပြုလျက် လူနည်းစုအမတ်များက မည်သို့ ပင်ကန့်ကွက်စေကာမူ ၎င်းတို့အာဏာရပါတီ၏ အလိုအရသာ ဆုံးဖြတ်ပြီး ၎င်းတို့ လိုချင်သော ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းကာ ၎င်းတို့မလိုလားသော ဥပဒေများကို ဖျက်သိမ်းပစ်သည်။ ဤသည်မှာ ဒီမိုကရေစီနည်းလမ်းမဟုတ်ဘဲ အာဏာရှင် ဆန်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

တိုင်းရင်းသားလူမျိုး ၁၃၅ မျိုးအထိ များပြား လှသောနိုင်ငံ၊ ဘာသာတရားကိုးကွယ်မှု စုံလင် သောနိုင်ငံ၊ နှစ်ပေါင်း ၇၀ ကျော် ကြာသည့်တိုင် လက်နက်ကိုင် တိုင်းရင်းသား အဖွဲ့အစည်းများ နှင့်ပဋိပက္ခဖြစ်နေသောနိုင်ငံဖြစ်သည့် မြန်မာနိုင်ငံ တွင် လူတစ်ကိုယ် ဆန္ဒမဲတစ်မဲစနစ်၊ နိုင်သူ

အကုန်ယူ ရွေးကောက်ပွဲစနစ်မျိုးသက်သက်ဖြင့် ဗဟိုအဆင့်အစိုးရ တစ်ရပ်တည်းအတွက် ရွေးချယ်သည့် ရွေးကောက်ပွဲနိုင်ငံရေးသည် နိုင်ငံ အတွင်း အမှတ်သရုပ်လက္ခဏာ ကွဲပြားမှုများကို တစ်စုတစ်စည်းတည်းအဖြစ် ပြန်လည်စုစည်း ပေးနိုင်သည့် အမျိုးသားဘုံလက္ခဏာ တည်ဆောက်ရေး (Nation Building) တစ်နည်းဆိုသော် ပြည်ထောင်စုအဖြစ် ပုံဖော်ပေးနိုင်မှုတွင် အောင်မြင်မှုမရှိသည့် သက်သေ အထောက် အထား သာဓကများကို ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးက ကြုံဆုံဖြတ်သန်းခဲ့သည့် သမိုင်းစာမျက်နှာ များကို ကြည့်ပါက တွေ့နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံများတွင် အထက်လွှတ်တော် ကျင့်သုံးမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ကြည့်မည်ဆို လျှင်ပင် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဖက်ဒရယ်ယူနစ် များအရေးတွင် ဗဟိုအဆင့်မှဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှု မပြုနိုင်ရန် ဖက်ဒရယ်အဆင့် လွှတ်တော်တွင် ပြည်နယ်များ၊ လူမျိုးစုများ၏ အကျိုးစီးပွားကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်စေရန်အတွက် သီးခြား အခွင့်အာဏာများကို သတ်မှတ်ပေးထားခြင်းမျိုး ဖြစ်နေသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရသည်။



တစ်နည်းအားဖြင့်လည်းများသူအနိုင်ဆိုပြီး လူများစုက လူနည်းစုကို ဒီမိုကရေစီအနိုင်ကျင့်မှု များ (Tyranny of Democracy) မဖြစ်စေရန်အတွက်၊ လူထုအတွက် အောက်လွှတ်တော်၊ ပြည်နယ်များ လူမျိုးစုများ အရေးအတွက် အထက်လွှတ်တော် ဆိုပြီး ဖွဲ့စည်းထားလေ့ရှိရာ လွှတ်တော်နှစ်ရပ်မှာ တန်းတူအခွင့်အာဏာပေးထားခြင်းမျိုးကိုလည်း ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံများရှိ လွှတ်တော်များတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသည်။

လွှတ်လပ်ရေးရပြီးနောက်ပိုင်း မြန်မာနိုင်ငံ တွင် လွှတ်တော်နှစ်ရပ်စနစ်ကို ကျင့်သုံးမှု နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ပြုလုပ်ခဲ့သော်လည်း အဆိုပါ လွှတ်တော်နှစ်ရပ်တွင် တန်းတူညီမျှအခွင့်အာဏာ မရှိခဲ့သလို လွှတ်တော်နှစ်ရပ်အချင်းချင်း ထိန်း ကျောင်းနိုင်စွမ်းမှာလည်း အလွန်အားနည်းကာ နိုင်ငံရေးပြဿနာများကို ဒီမိုကရေစီနည်းကျ ဖြေရှင်းနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူမပြုခဲ့ပါ။ စင်စစ်မူ နိုင်ငံရေး၌ အတိုက်အခံဖြစ်နေသည့် လူအုပ်စုများ၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုများကို နိုင်ငံရေးနှင့် လူမှုစီးပွားရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် နေရာပေး၍ ပါဝင်စေခြင်း



သည် ပဋိပက္ခရပ်စဲစေရေးတွင် အရေးကြီးသည့် အချက် ဖြစ်သည်။

ဒီမိုကရက်တိုက်ဇေးရှင်း မအောင်မြင်သည့် နိုင်ငံများတွင် ရက်ဒီကယ်အစွဲသန် လူထုများ၊ လက်နက်ကိုင်ပုန်ကန်မှုများ၊ ဒီမိုကရေစီမဟုတ် သော အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံ၊ စစ်တပ်၏ အာဏာကြီး မားမှု၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး အားနည်းမှု၊ အမှတ် သရုပ်လက္ခဏာ ကွဲပြားမှုကို မကိုင်တွယ်၊ မဖြေ ရှင်းနိုင်မှုများ ရှိနေသည်။ အသွင်ကူးပြောင်းဆဲ နိုင်ငံများ၌ အစိုးရ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်များကို ထိန်း ကျောင်းနိုင်စွမ်းမှာ လွှတ်တော်များ အပေါ် မှီတည်နေသည်။

လွှတ်တော်များ ပေါ်ပေါက်လာမှု၏ သမိုင်း ကြောင်းကို ပြန်လည်လေ့လာကြည့်ရှုမည် ဆိုပါက လွှတ်တော် စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည့် ရှေးခေတ်ဂရိကို စတင်လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ လွှတ်တော်ကို ထားရှိရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ အုပ်ချုပ်သူသည် အာဏာရှင်မဖြစ်စေရေး၊ မင်းမဲ့ စရိုက်ဆန်သည့် လူ့အဖွဲ့အစည်း မဖြစ်စေရေး၊ အနိုင်ကျင့်မှုများ မပေါ်ပေါက်စေရေးတို့ဖြစ်သည်။

လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ထားရှိခြင်း၏ ရည်ရွယ် ချက်တွင် လူမှုစီးပွားအကာအကွယ်ပေးရန် လိုအပ်နေသော အုပ်စုများ၊ ဒေသများ၊ မျိုးနွယ်စု တိုင်းရင်းသားများအတွက် ရည်ရွယ်ခြင်းလည်း ပါဝင်ပေရာ ယင်းတို့၏ ပါဝင်နိုင်ခွင့်၊ ကိုယ်စားပြု ခွင့်၊ ယင်းတို့၏ ပါဝင်မှုကြောင့် ထိရောက်စွာ အကျိုးပြုနိုင်မှု မည်မျှရှိသည်မှာ အရေးပါသည့် အချက်အဖြစ် ရှိနေသည်။ ၎င်းတို့အရေးအတွက် လွှတ်တော်တွင် ကိုယ်စားပြုလုပ်ဆောင်ခွင့် အားနည်းနေမှုနှင့် ဗဟိုချုပ်ကိုင်မှု အားနည်း

ခြင်းတို့ကြောင့် ဒေသအချို့တွင် အရပ်ဘက် နိုင်ငံရေးထက် ပိုမိုပြင်းထန်သည့် နိုင်ငံရေးဘက်သို့ ဦးတည်သွားတတ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။

ဒီမိုကရေစီတွင် အရပ်ဘက် နိုင်ငံရေးအားကောင်း၊ မကောင်းဆိုသည့် အချက်မှာ ရွေးကောက်ပွဲက ဖော်ဆောင်ပေးသည့် နိုင်ငံရေးအခင်းအကျင်း ပါဝင်ခွင့်နှင့် ရှိရင်းစွဲ အင်စတီကျူးရှင်းများ လည်ပတ်ပုံတို့မှာ အရေးပါသဖြင့် လူမှုစီးပွားကဏ္ဍ အပြင် ကဏ္ဍစုံအတွက် ကောင်းမွန်သည့် ဥပဒေများ ပေါ်ပေါက်လာရေးနှင့် ကျယ်ပြန့်သော လွှမ်းခြုံသော ဗဟုဝါဒကို လက်ခံသည့် ပွင့်လင်း လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်လာရေးအတွက် လွှတ်တော်က လွတ်လပ်စွာ ဖော်ထုတ်ခွင့်၊ သတင်းအချက်အလက် ရယူပိုင်ခွင့်နှင့် တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားဖြင့် ပညာသင်ကြားခွင့် စသော ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းပေးသင့်သည်။

လွတ်လပ်ရေးရပြီး နှစ်ပေါင်း ၇၀ကျော် ကာလအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသုံးခုရှိခဲ့သည်။ ၁၉၄၇၊ ၁၉၇၄ နှင့် ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေများ ဖြစ်ကြသည်။ ၁၉၇၄ ဖွဲ့စည်းပုံတွင် လွှတ်တော်တစ်ရပ်သာ ရှိသည်။ ၁၉၄၇ နှင့် ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေများအရ လွှတ်တော်နှစ်ရပ် ရှိသည်။

နှစ်ပေါင်း ၆၀ ကျော်နီးပါး ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ကို အကျယ်တဝင့် သုတေသနပြုလေ့လာခဲ့သော ဒီမိုကရေစီနှင့် ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ဆိုင်ရာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့ IDEA ၏ စာရင်းများအရ ၂၀၁၇ ခုနှစ်အထိ လွှတ်တော်နှစ်ရပ် (Bicameral) စနစ် ကျင့်သုံးသော နိုင်ငံသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌



နိုင်ငံ ၇၀ ရှိသည်။ အများအားဖြင့် တွေ့ရသည်မှာ လွှတ်တော် နှစ်ရပ်ရှိသည့် နိုင်ငံ အများစုမှာ ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံအနေဖြင့် ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော ဧရိယာရှိသည်။ သမ္မတစနစ်ကျင့်သုံးသော နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။ လွှတ်တော်တစ်ရပ်တည်းရှိသော နိုင်ငံများမှာ တစ်ပြည်တောင်စနစ် ကျင့်သုံးသည့် နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။

ပါလီမန် ဒီမိုကရေစီစနစ်ကျင့်သုံးပြီး ဝန်ကြီးချုပ်က အုပ်ချုပ်ကာ ဖက်ဒရယ်စနစ်ကို ကျင့်သုံးသည့် နိုင်ငံများတွင်လည်း ပါလီမန်ဆိုသည့် အသုံးအနှုန်းကို ပင်လျှင် အောက်လွှတ်တော်ကိုသာ အထူးပြုလေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရပြီး အထက်လွှတ်တော်ကို သီးခြားအမည်နာမများ ပေးထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ အင်္ဂလန်တွင်မူ အောက်လွှတ်တော်ကို House of Commons၊ အထက်လွှတ်တော်ကို House of Lords၊ နှစ်ရပ်ပေါင်းလွှတ်တော်ကို Parliament ဟု ခေါ်သည်။ အမေရိကန် အောက်လွှတ်တော်ကို House of Representatives၊ အထက်လွှတ်တော်ကို Senate၊ နှစ်ရပ်ပေါင်းလွှတ်တော်ကို Congress ဟု ခေါ်သည်။

R. Sturm 2010 အဆိုအရ ကိုမိုရက်စ် ပြည်ထောင်စုမှလွဲ၍ ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံအားလုံး

နီးပါး၌ ပြည်နယ် / တိုင်းဒေသကြီးအဆင့် အကျိုးစီးပွားကို ကိုယ်စားပြုရန် အထက် လွှတ်တော်များရှိကြပြီး ပြည်သူလူထုကို ကိုယ်စားပြုသည့် ဒီမိုကရေစီနည်းကျ တန်းတူ ရည်တူရှိမည့် လွှတ်တော်များ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

မည်သည့်စနစ်တွင်မဆို အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များရှိနိုင်သည့်နည်းတူလွှတ်တော် နှစ်ရပ် ကျင့်သုံးသည့်စနစ်တွင်လည်း အားသာ ချက်၊ အားနည်းချက်များ ရှိသည်။ လွှတ်တော် နှစ်ရပ် ရှိခြင်းအားဖြင့် အစိုးရယူနစ်ခွဲများ အတွက် ကိုယ်စားပြုပေးနိုင်သည့် လွှတ်တော် တစ်ရပ် ရှိနေခြင်း၊ စေ့စေ့စပ်စပ် စစ်ဆေးပြန် လည်သုံးသပ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊ လွှတ်တော် တစ်ရပ်၏လုပ်ဆောင်ချက်ကိုနောက်လွှတ်တော် တစ်ရပ်က ဒီမိုကရက်တစ်နည်းကျ Check and Balance လုပ်နိုင်ခြင်း၊ လူမှုစီးပွားရေးအရ သီးခြားအကာအကွယ်ပေးရန်လိုအပ်သည့်အုပ်စု သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုများကို ကိုယ်စားပြုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်သည့် ကိုယ်စား ပြုနေရာ ရရှိမှုအတွက် အထောက်အပံ့ပေး နိုင်ခြင်း စသည့် အချက်များမှာ Bicameral စနစ် ၏ အားသာချက်များ ဖြစ်သည်။

Unicameral System အရ လွှတ်တော် တစ်ရပ်တည်းသာထားခြင်းသည် ပို၍စရိတ်စက သက်သာစေခြင်း၊အချိန်ကုန်သက်သာခြင်း၊ဥပဒေ ပြုရေးတွင် ပိုမိုရှင်းလင်းလွယ်ကူစေခြင်းစသည့် အားသာချက်များ ရှိစေသည်။ ယနေ့ခေတ် လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ကို လက်ခံကျင့်သုံးမှုသည် George Tsebelis နှင့် Jeannette Money တို့၏

လေ့လာချက်များအရ ၁၈ ရာစုနှစ်၊ ၁၉ ရာစုနှစ် အင်္ဂလန်ပါလီမန်နှင့် အမေရိကန်ဖက်ဒရယ် လွှတ်တော်နှစ်ရပ် အယူအဆများပေါ်တွင် အခြေခံသည်။သို့သော် အယူအဆပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အင်စတီကျူးရှင်း ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲလာမှုသည် ထိုထက်ရှေးကျသော ရှေးဂရိနှင့် ရောမ လူ့အဖွဲ့ အစည်း အုပ်ချုပ်မှုများတွင် ခြေရာခံ တွေ့နိုင် သည်။

Unicameral System အရ

လွှတ်တော်တစ်ရပ်တည်းသာ

ထားခြင်းသည်

ပို၍ စရိတ်စက သက်သာစေခြင်း၊

အချိန်ကုန်သက်သာခြင်း၊

ဥပဒေပြုရေးတွင်

ပိုမို ရှင်းလင်း လွယ်ကူစေခြင်း

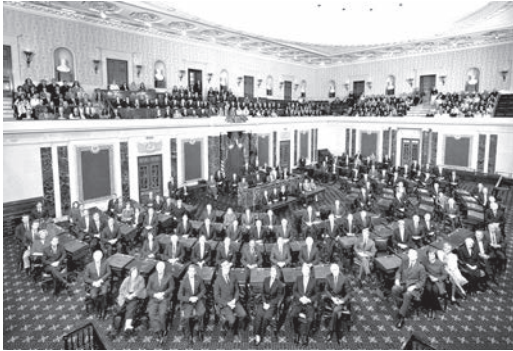
စသည့်

အားသာချက်များ ရှိစေသည်။

ယနေ့ခေတ်

လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ကို

လက်ခံကျင့်သုံးမှုသည် ...



ဂရိတွင် အရစ်တိုတယ် (ဘီစီ ၃၈၄-၃၂၂) ၏ ကောင်းမွန်သော အုပ်ချုပ်မှု အယူအဆအရ အုပ်ချုပ်မှုတွင် အာဏာရှင် မင်းဆိုးမင်းညစ် မပေါ် ပေါက်ရေးနှင့် မင်းမဲ့စရိုက်ဆန်သော လူ့ အဖွဲ့အစည်း မဖြစ်စေရေးအတွက် လူတန်းစား အသီးသီးကို ပါဝင်ကိုယ်စားပြုစေခြင်းဖြင့် အပြန်အလှန်ထိန်းညှိလျက် အစိုးရကောင်း တစ်ရပ်ဖြစ်နေစေရေးနှင့်ရောမအုပ်ချုပ်ရေးတွင် မူ စစ်စာဂို (ဘီစီ-၅၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ) ၏ တည်ငြိမ်သော အုပ်ချုပ်ရေး အယူအဆအရ မင်းဧကရာဇ်နှင့် ပြည်သူများအကြား ချင့်ချိန် စဉ်းစားနိုင်သော၊ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်သော သက်ကြီးမင်းအတိုင်ပင်ခံ (Senate) လိုအပ်သည် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

လွှတ်တော်နှစ်ရပ် (Bicameral) ထားရှိခြင်း အတွက် အခြေခံအကျဆုံး ယူဆချက်နှစ်ရပ်မှာ-

- (၁) ဥပဒေပြုရေးအခန်းကဏ္ဍထိရောက်ရေး၊ တွင်ကျယ်ရေး (Efficiency Dimension) နှင့်
- (၂) ဥပဒေပြုအစုအဖွဲ့တို့၏ ဥပဒေပြုရေး အခွင့်အာဏာများအား အပြန်အလှန်ညှိနှိုင်းလျက် အထိန်း

အကျောင်းပြုနိုင်ရေး (Political Dimension) ဖြစ်သည်။

၁၄ရာစုကအင်္ဂလန်တွင်မူဘုရင်၊အတိုင်ပင်ခံကောင်စီနှင့် ဘုရင်အတိုင်ပင်ခံကောင်စီတွင် ပါဝင်ကြသောမြေရှင်၊ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်၊ လူကုံထံ၊ နယ်စား၊ မြို့စားနှင့် စာရေးစာချီများ အကြားအခွန်ကောက်ခြင်းဆိုင်ရာအကျိုးစီးပွား ဆက်နွှယ်မှုများအရ အခွန်ဘဏ္ဍာအား သုံးစွဲသော ဘုရင်၊ အခွန်ပေးဆောင်ရသော မြေရှင်၊ ဘုရားကျောင်းများ၊ လူကုံထံများနှင့် အခွန်များကို ကောက်ခံစီမံခန့်ခွဲရသည့် နယ်စား၊ မြို့စား၊ စာရေးစာချီများ၊ အခွန်ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအတွက် အချင်းချင်းကြား အပြန်အလှန်ညှိနှိုင်းသဘောတူထိန်းညှိခြင်းများပြုရာမှအစပြုလျက် ဥပဒေပြု လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ကို လက်ခံကျင့်သုံးသည့် စနစ်သို့ ပြောင်းလဲရောက်ရှိခဲ့သည်။

တစ်ဖက်တွင်မူ အင်္ဂလိပ်ကိုလိုနီဖြစ်သော အမေရိကန်တွင် ၁၇၇၆ ခုနှစ် အမေရိကန်တော်လှန်ရေးအပြီး ကိုလိုနီနယ် ၁၃ နယ်မှအတူ ပေါင်းစည်းလျက် နယ်ကိုယ်စားလှယ်များ စေလွှတ်ကြသည်မှ အစပြု၍ ရီပတ်ဘလစ်ကန် အယူအဆပျံ့နှံ့လာလျက်၁၇၈၈ ဂျိမ်းစ်မက်ဒီဆင်၏ လူထုအကျိုးစီးပွားနှင့် ပြည်နယ်များ အကျိုးစီးပွား ဖက်ဒရယ်သဘော သက်ဝင်စေသော လွှတ်တော်နှစ်ရပ် အယူအဆသည် ဖက်ဒရယ်ပြည်ထောင်စု နိုင်ငံများ၏ လွှတ်တော်နှစ်ရပ် လက်ခံကျင့်သုံးမှု အယူအဆများအတွက် 'ပုံစံ' အဖြစ် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။

K. M. A

ကိုဗစ်-၁၉ ပေးသော သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ ဆရာနောင်



ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခံရပြီးနောက် နောက်ဆက်တွဲရောဂါအဖြစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း၊ ရောဂါကူးစက်မှု မခံရအောင် ဂရုပြုနေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများ အကြောင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ မဖြစ်ပွားအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လွန်ခဲ့သော ၂၀၁၉ ခုနှစ် နှစ်ကုန်ပိုင်းတွင် ကိုဗစ်ရောဂါ စဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးက Corona Virus Disease-19 ဟု အမည်တပ်သည့် ကိုဗစ် -၁၉ ရောဂါ ဖြစ်သည်။ သူ့ရှေ့တွင် အုပ်စုတူ မျိုးစိတ်ကွဲ SARS ဗိုင်းရပ်စ် ရှိနေပြီဖြစ်၍ ကိုဗစ်ဗိုင်းကို SARS- COV-2 ဟုလည်း ပညာရှင်တို့က ခေါ်ကြသည်။

ကိုဗစ်ရောဂါ အလွန်ပြင်းထန်သည့် ကာလ သည် ဒယ်လ်တာမျိုးကွဲ နှိပ်စက်သည့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လဟုမှတ်မိနေသည်။ ကိုဗစ်တတိယ လှိုင်းဟု ခေါ်သော ထိုကာလထဲတွင် နာတာရှည် ရောဂါအခံရှိသူများ၊ ကိုယ်ခံအားနည်းသူများ၊ အသက်ကြီးသူများ အတော်များများ သေဆုံးကြ ရသည်။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအားနည်း သော နေရာများတွင် ရောဂါဖြစ်သူတို့၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်မနည်း သေဆုံးကြရသည်။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူတို့မှာလည်း ရောဂါဖြစ် နေစဉ်အတွင်း ဝေဒနာကို အလူးအလဲ ခံစားကြ ရသည်။

အသေများသော ရောဂါဖြစ်၍ ရောဂါ ပျောက်ပြီး နာလန်ထလာပြီဆိုလျှင် မိသားစုဝင် များ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း များက ဝမ်းသာကြရသည်။ တုပ်ကွေးရောဂါ လိုပင် ပျောက်ပြီဆိုလျှင် ရှင်းရှင်းပျောက်သွားပြီ ဟု ထင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆင်တုပ်ကွေး ရောဂါမှာပင်လျှင် ရောဂါပျောက်ပြီး တစ်လ ခန့် ကိုက်ခဲနာကျင်တတ်သည်ဖြစ်၍ ကိုဗစ်မှ သက်သာစပြုပြီး စားနိုင်သောကံ နိုင်လာပြီ ဆိုလျှင် ကျေနပ်နေကြလေပြီ။

ကိုဗစ်ပိုးသည် အခွင့်ရလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ နေရာအတော်များများကို ထိုးနှက်နိုင်သည်။ ထိုးနှက်ခံရသော နေရာအပေါ် မူတည်ပြီး နောက်ဆက်တွဲရောဂါများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဖြစ်နိုင်သောနောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများမတူကြပေ။ သို့သော် တူနိုင်စရာ ရှိသောရောဂါတစ်မျိုးလည်း ပေါ်လာသည်။ ယင်း မှာသွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ (Diabetes) ဖြစ်သည်။



သုတေသနအားကောင်းသော အနောက် နိုင်ငံများ၏ လေ့လာချက်အရ ကိုဗစ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပြီဟု ဆိုသူတို့၏ သုံးရာခိုင် နှုန်းဝန်းကျင်သည်သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်လာ ကြောင်း တွေ့ရသည်။ လူအနည်းစုမှာ ယာယီ သွေးသကြားဓာတ် တက်ခြင်းမျှသာဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ မဖြစ်ပေ။ အများစုမှာ ရေရှည်ဆေးကုရမည့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါသည်များဖြစ်လာကြသည်။ အင်ဆူ လင်ဟော်မုန်း ထုတ်ပေးသည့် ပန်ကရိယဆဲလ် များ ပျက်စီးမှုအပေါ် မူတည်ပြီး အချို့က အမှတ် တစ်အမျိုးအစား သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ် သည်။ ပန်ကရိယဆဲလ် ပျက်စီးမှုနည်းပြီး ကိုယ် တွင်းရောင်ရမ်းမှုများသူများက အမျိုးအစား နှစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်သည်။

ကံဆိုးသည်မှာ ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပွားသော ကလေးသူငယ်များတွင်ပါ ထာဝရဆေးကုရမည့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်း ဖြစ်သည်။ အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ်အထိ ရောဂါဖြစ်ပွား သည်ကို တွေ့ခဲ့ကြရသည်။ ကိုဗစ် ဖြစ်ဖူးသော ကလေးများတွင် သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါ



ဖြစ်နိုင်ခြေသည် သာမန်ကလေးတို့ထက် ၂ ဒသမ ၆ ဆ ပိုများသည်ဟုဆိုရာ စိုးရိမ်စရာ ဖြစ်သည်။

သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ သွေးအတွင်း ဂလူးကိုစ့်သကြားဓာတ် ရှိသင့်သည်ထက် ပိုများနေခြင်းသည် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ၏ အစဖြစ်သည်။ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုတွင် ပြဿနာရှိသောကြောင့် ဤရောဂါ ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ပထမတွင် သွေးထဲရှိ ဂလူးကိုစ့် သကြားဓာတ် စ၍များသောကြောင့် သွေးချိုသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

သွေး အ န ည်း အ ပါး ချို နေ ပြီ ဆို လျှင် သွေးချို ၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရန် အကြိုအဆင့် (Prediabetes) ဟုလည်း ဆိုသည်။ သွေးထဲမှာ အချို့ဓာတ်များလွန်းလာသည့်အခါလွတ်ထား၍ မရတော့သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က ယင်းဂလူးကိုစ့် သကြားကို ဆီးမှတစ်ဆင့် စွန့်ထုတ်သည်။ ဤအဆင့်တွင် ဆီးချိုလာပြီဟုဆိုနိုင်သည်။ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါပုံစံ နှစ်မျိုးရှိသည်။

ပန်ကရိယဂလင်းမှနေ၍ အင်ဆူလင် ဟော်မုန်း ထုတ်နိုင်မှု အားနည်းသောကြောင့် ဖြစ်လာသောရောဂါကိုအမျိုးအစားတစ်သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဟုခေါ်သည်။ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း လုံလောက်အောင် ထွက်သော်လည်း ယင်းကို အသုံးမချနိုင်လျှင် တစ်နည်းအားဖြင့် ဆဲလ်တို့က အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း၊ ဂလူးကိုစ့်နှင့်တွဲပြီး ဆဲလ်ထဲဝင်လာခြင်းကို လက်မခံလျှင် ယင်းကို အမျိုးအစားနှစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဟု ခေါ်သည်။

အင်ဆူလင်ခုခံမှုသတ္တိ (Insulin Resistance) ကြောင့် အမျိုးအစားနှစ် သွေးချို၊ ဆီးချို ဖြစ်ရ

သည်ဟုလည်း ဆို၏။ လူတစ်ယောက်သည် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါတစ်မျိုးသာ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ကံဆိုးလျှင် နှစ်မျိုးတွဲ၍လည်း ဖြစ်နိုင်၏။

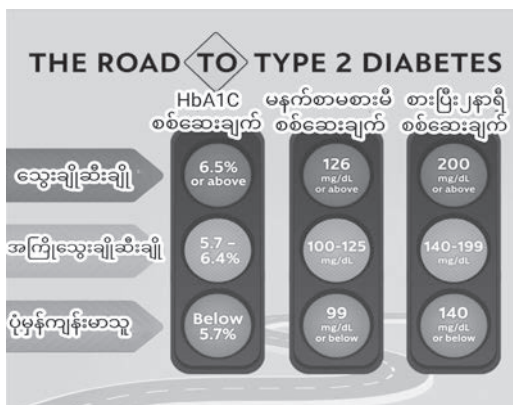


ကိုဗစ်ပိုးက အဘယ်ကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါကို ဖြစ်စေပါသနည်း။ ပိုး၏ တိုက်ရိုက် ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ထိုရောဂါဖြစ်စေသည် မဟုတ်ကြောင်း ကနဦးသုတေသနများက ဆိုသည်။ ခုခံအားစနစ်ပရမ်းပတာဖြစ်ခြင်းသည် ကိုဗစ်ကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါရခြင်း ပဓာနအကြောင်း ဖြစ်သည်။ ခုခံအားစနစ်ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ နှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်နိုင်သည်။

ကိုဗစ်ပိုးသည် ခုခံအားစနစ်ကို မိမိတည်မီရာ ခန္ဓာကိုယ်ကို မှားယွင်းစွာ ပြန်လည်တိုက်ခိုက်မှု (Autoimmunity) ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်သည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်တွင် ပန်ကရိယတိုက်ခိုက်ခြင်းခံရပြီး ပျက်စီးသည်။ ထိုအခါ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း အထွက်နည်းသွားပြီး အမျိုးအစားတစ် သွေးချို၊ ဆီးချို ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ရောင်ရမ်းဓာတ် (Cytokines) နှင့်

တစ်ရှူးဖျက်စာတ် (Tissue Necrosis Factor)
အလွန်အကျွံ ထွက်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။

ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း
ရောင်ရမ်းမှုကြောင့် အင်ဆူလင် ခုခံမှုသတ္တိ
ပေါ်လာပြီး အမျိုးအစားနှစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုကို
ဖြစ်စေသည်။ ကိုဗစ်ရောဂါ ရှင်းရှင်းပျောက်ပါ
ပြီဟု ဆိုချိန်၌ပင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပျော့စား
ရောင်ရမ်းမှု ရေရှည်ဖြစ်နိုင်သည်မှာလည်း
သတိပြုဖွယ် ဖြစ်သည်။



ကိုဗစ်ကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်
နေမှန်း မည်သို့သိမည်နည်း။ အသေချာဆုံး
နည်းမှာ သွေးဖောက်၍ စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း ဖြစ်
သည်။ မနက်စောစောအစာမစားမီတွင် စစ်ဆေး
ခြင်းက ပို၍ကောင်းသည်။ ပုံမှန်နှင့် သွေးချို
ဆီးချိုရောဂါ ရှိသူတို့၏ သွေးအဖြေများကို
အထက်ပါ ဇယားတွင်ဖော်ပြထားသည်။ ပို
သေချာချင်လျှင် ဆရာဝန်ထံသွားပြီး HbA1C
စစ်ဆေး နိုင်သည်။ သုံးလအတွင်း သွေးသကြား
အဖြေကို သိနိုင်သည်။ သတိထား၍ မိမိကိုယ်
ကို စောင့်ကြည့်မည်ဆိုလျှင်လည်း သွေးချို၊

လူသူထူထပ်ရာ

နေရာများကို

တတ်နိုင်သမျှ

ရှောင်ရပါမည်။

မျှတသော

အာဟာရစားသုံးမှုအပြင်

တတ်နိုင်ပါက

ဖြည့်စွက်အာဟာရဓာတ်များကို

သုံးဆောင်သင့်သည်။

ဆီးချို ရောဂါ၏ လက္ခဏာတချို့ကို တွေ့နိုင်
သည်။

အမျိုးအစားတစ်နှင့် နှစ် သွေးချို၊ ဆီးချို
ရောဂါလက္ခဏာများအဖြစ် ဆီးမကြာခဏသွား
ပြီး ရေအလွန်ငတ်ခြင်း၊ ဆီးသွားမှုသည် ညဘက်
တွင်အကြိမ်ရေပိုများခြင်း၊ မကြာခဏဆာလောင်
နေခြင်း၊ အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ စားနေပါလျက်နှင့်
ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျလာခြင်း၊ လက်သည်း
ခွံခန့် အနာလေးတစ်ခုသည် ဆေးထည့်နေသော်
လည်း အနာကျက်ရန် တစ်ပတ်မှအထက်ကြာ
ခြင်း၊ ကျက်သွားသော အနာ၏အရောင်သည်
မူလအသားရောင်မဟုတ်ဘဲ နီညိုရင့်ရောင်



သို့မဟုတ် မည်းပုပ်ပုပ်အရောင် ရှိတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အမျိုးအစားနှစ်သွေးချို၊ ဆီးချို ဌ နံးလွယ်ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားထုံခြင်းနှင့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နွေးနွေးထွေးထွေးနေသော်လည်း ခြေဖျားလက်ဖျား အေးခြင်းတို့ကို တွေ့ရနိုင်ပါသေးသည်။

ကိုဗစ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းပြီးနောက် သွေးချို၊ ဆီးချို ရှိနေမှန်း မသိသဖြင့် မကုသဘဲ ထားမိလျှင် မည်သို့ ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။ အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်သည်အထိ ပြဿနာ ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟု ဆိုပါမည်။ သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါသည် ကိုယ်ခံအားကို ကျဆင်းစေသည်။ ကူးစက်ရောဂါပိုးဝင်လျှင် ဆေးထိုးဆေးစား လုပ်သော်လည်း ရောဂါအလွယ်နှင့် မပျောက်တတ်ပေ။ ထိုသို့မပျောက်ရာမှတစ်ဆင့် အသက် ဆုံးရှုံးသည်အထိလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါသည် အနာကျက်မှုကို နှောင့်နှေးစေသည်။

ဆေးထည့်နေသော်လည်း အနာမကျက် အနာပုပ်ဆွေးရင်း အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါ သေးသည်။ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါသည် အဓိက အားဖြင့် သွေးလွှတ်ကြောများကို ထိခိုက်ပျက်စီး စေသည်။ ယင်းမှတစ်ဆင့် ဆက်လက်ထိခိုက် မည်မှာ ကျောက်ကပ်နှင့် နှလုံးဖြစ်သည်။

ကျောက်ကပ်ထိခိုက်မှုမှာ ပို၍ဆိုးသည်ဟု ပြောလိုပါသည်။ သွေးချို၊ ဆီးချိုကို အရင်းခံ၍ သွေးတိုးရောဂါလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်လာနိုင်သည့် ရောဂါများတွင် အမြင် အာရုံ ထိခိုက်ပြီး မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ အာရုံကြော များ ထိခိုက်ပျက်စီးပြီး အာရုံကြောရောဂါရ



ခြင်းတို့လည်း ပါဝင်သည်။ ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီးနောက် မကြာခဏ နေထိုင်မကောင်းလျှင် ရောဂါရှာဖွေ စစ်ဆေးမှု လုပ်သင့်ပြီဖြစ်သည်။

ကိုဗစ်၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ မဖြစ်ရအောင် မည်သို့ နေထိုင်ကြမည်နည်း။ ကိုဗစ် ရောဂါ မကူးစက်ဘူးဟုဆိုလျှင် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ ဖြစ်လာမည် မဟုတ်ပါ။ ရောဂါ မကူးရအောင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အသေချာဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ ကူးစက်မှု အလွန်မြန်သော အိုမီခရွန်မျိုးစိတ် ပေါ်လာပြီ ဖြစ်၍ ကာကွယ်ဆေးကို သုံးကြိမ်ဆက်ထိုးရန် နှင့် တတိယအကြိမ်တွင် အမျိုးအစားမတူသော ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်တို့ကို ပညာရှင် များက အကြံပြုထားသည်။

ကာကွယ်ဆေးကိုပင်လျှင် ခြောက်လခြား မဟုတ်ဘဲ လေးလခြားထိုးရန် အကြံပြုခြင်းမျိုး လည်း ရှိသည်။ လတ်တလောကာကွယ်ဆေး အားလုံးက ပေါ်နေသမျှ ကိုဗစ်ပိုးမျိုးကွဲတို့ ကြောင့် အသက်ဆုံးရအောင် ကာကွယ်ပေး နိုင်သည်ကို ကျေးဇူးတင်ရပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသူတို့အနေဖြင့် လည်း ကိုဗစ်ကူးစက်မှု ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း

များကို ကျင့်သုံးရပါမည်။ လူသူထူထပ်ရာ နေရာများကို တတ်နိုင် သမျှ ရှောင်ရပါမည်။ မျှတသော အာဟာရ စားသုံးမှုအပြင် တတ်နိုင် ပါက ဖြည့်စွက် အာဟာရ ဓာတ် များ ကို သုံးဆောင်သင့် သည်။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေသင့် သည်။ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချကာ အိပ်ပျော်အောင်

ကြိုးစား ရမည် ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါ သည်။

ဆရာနောင်

Ref: Why are people developing diabetes after having COVID-19?

By Kathleen Wyne, MD, PhD

**ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြစ်ပွားသူ၊ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူတို့တွင်
ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားရှိမှု အခြေအနေနှင့်
ပတ်သက်၍ ကနဦး ဆန်းစစ်တွေ့ရှိချက်အား အသိပေးခြင်း**

(၁၂-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့၊ ည (၈:၀၀) နာရီ

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် နိုင်ငံအတွင်း ကူးစက်ဖြစ်ပွားနေသော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ် ဆေး ထိုးနှံမှုများ လုပ်ငန်းများကို အရှိန်အဟုန်မပြတ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး လုပ်ငန်းများ အောင်မြင်နိုင်ရေးအတွက် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထား သော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများကို စနစ်တကျ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု ခံယူခြင်းအား အထူးဂရုပြုပေးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာများ၊ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများနှင့် အသွား အလာကန့်သတ်ထားရှိသူများအား ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ရှိ မရှိ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း ပုံမှန်ဆောင်ရွက် လျက်ရှိပြီး (၁၁-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့၊ ည (၈:၀၀) နာရီမှ (၁၂-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့၊ ည (၈:၀၀) နာရီအတွင်း ဓာတ်ခွဲမှုနာစုစုပေါင်း (၁၁,၃၅၀) ခုအား စစ်ဆေးပြီးစီးခဲ့ရာ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာသစ် (၃၄၆) ဦး တွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့အတွက် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိမှု ရာခိုင်နှုန်းမှာ (၃.၀၅) ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ယနေ့အထိ ဓာတ်ခွဲမှုနာစုစုပေါင်း (၉,၂၀၈,၄၂၉) ခုအား စစ်ဆေးခဲ့ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ ဓာတ်ခွဲ အတည်ပြုလူနာ စုစုပေါင်း (၆၂၇,၃၂၈) ဦး ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။

ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများအား နေအိမ်တွင်သီးခြားထားရှိခြင်းနှင့် ဆေးရုံများတွင် သီးခြားထားရှိ ကုသမှုပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ယနေ့တွင် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူ (၂၅၀) ဦး ရှိသဖြင့် ယနေ့အထိ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူ စုစုပေါင်း (၆၀၁,၂၉၆) ဦး ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြင့် သေဆုံးသူ (၁) ဦးရှိပါသဖြင့် ယနေ့အထိ သေဆုံးသူ စုစုပေါင်း (၁၇,၄၆၈) ဦး ရှိပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုအတွက် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးကို ဦးတည်အပ်စုများသတ်မှတ်၍ ထိုးနှံပေးလျက်ရှိရာ (၁၁-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့ အထိ အသက် (၁၈) နှစ်နှင့်အထက် လူဦးရေစုစုပေါင်း (၃၀,၆၃၂,၁၇၁) ဦး နှင့် အသက် (၁၈) နှစ် အောက် လူဦးရေစုစုပေါင်း (၆,၆၅၇,၅၉၆) ဦးတို့အား ထိုးနှံထားရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။

**ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု
(၁၁-၁၀-၂၀၂၂ ရက်နေ့အထိ)**

အသက် (၁၈) နှစ်နှင့်အထက် ထိုးနှံထားသည့် လူဦးရေစုစုပေါင်း	၃၀,၆၃၂,၁၇၁
အသက် (၁၈) နှစ်အောက် ထိုးနှံထားသည့် လူဦးရေစုစုပေါင်း	၆,၆၅၇,၅၉၆

မြန်မာနိုင်ငံတွင် (၂၈-၁-၂၀၂၂) ရက်နေ့မှ (၂၆-၉-၂၀၂၂) ရက်နေ့အထိ တွေ့ရှိရသော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူ စုစုပေါင်း (၁၄၅) ဦးရှိရာ ၎င်းတို့အနက် (၁၀၂) ဦး (၇၀ ရာခိုင်နှုန်း) မှာ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာရောဂါ စသည့် နာတာရှည် ရောဂါအစုံ တစ်ခုခု ရှိသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည့် နာတာရှည်ရောဂါ ရောဂါအစုံ ရှိသူများ၏ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားရှိမှု အခြေ အနေများကို ဆန်းစစ်ချက်အရ သေဆုံး သူများ၏ (၈၁.၄) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကာကွယ်ဆေး လုံးဝထိုးနှံထားခြင်းမရှိသူများနှင့် ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံထားခြင်း မရှိသူများဖြစ်ကြပြီး (၁၇.၂) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံထားရှိသူများနှင့် (၁.၄) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ထပ်ဆောင်းကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံထားသူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

**ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည့် ရောဂါအစုံရှိသူများ၏
ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားရှိမှုအခြေအနေ**

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည့်ရောဂါအစုံရှိသူများ၏		
၈၁.၄ ရာခိုင်နှုန်းသည်	၁၇.၂ ရာခိုင်နှုန်းသည်	၁.၄ ရာခိုင်နှုန်းသည်
ကာကွယ်ဆေး လုံးဝထိုးနှံထားခြင်း မရှိသူများနှင့် ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံထားခြင်းမရှိ သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။	ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံထားသူများဖြစ်ကြပါသည်။	ထပ်ဆောင်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံထားသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူ နာတာရှည်ရောဂါအစုံရှိသူများ၏ မိသားစုဝင်များထံမှ သိရှိချက်အရ အဆိုပါသေဆုံးသူများအနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုကို ခံယူမှု မရှိခဲ့ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများမှာ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု ခံယူခြင်းဖြင့် မိမိတွင်ရှိနေသည့် နာတာရှည်ရောဂါအစုံသည် ပိုမိုဆိုးရွားလာမည်ဟူသည့် လွှဲမှားသောအယူအဆ ကြောင့် ဖိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်၍ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများကို လာရောက်မခံယူခြင်း၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုနှင့် နာတာရှည်ရောဂါအစုံကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများသို့ သွားရောက် ရန် အခက်ခဲရှိခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု သိရှိရပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခံရပါက အသက်အန္တရာယ်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်မားသည့် ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာရောဂါစသည့် နာတာရှည်ရောဂါအစုံ တစ်ခုခုရှိသူများအနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုကို မပျက်မကွက် ခံယူကြပါရန်နှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများမှလည်း အဆိုပါနာတာရှည်ရောဂါအစုံ တစ်ခုခုရှိသူများအနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများကို အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံမှုခံယူရေးနှင့် ထပ်ဆောင်းကာကွယ် ဆေးများကို မပျက်မကွက် ထိုးနှံမှုခံယူနိုင်ရေးအတွက် နီးစပ်ရာကာကွယ်ဆေးထိုးရပ်များ၊ ကျန်းမာရေး ဌာနများ၊ ရပ်ကွက်/ ကျေးရွာ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးများနှင့် မပျက်မကွက် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ကြပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အင်တာနက် စာမျက်နှာ moh.gov.mm တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

အရက်သောက်သူများ သတိထားစေချင် ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)



အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး စသည့် နောက်ဆက်တွဲ ကိစ္စရပ်များစွာတွင် ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြောင်းနှင့် သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီး လိမ္မာပါးနပ်စွာ ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အရက်ကို အလွန်အကျွံ သောက်ပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ အရက်ကို နည်းစနစ် မှန်ကန်စွာ သောက်ပါက ဆေးဖက်ဝင်သည်ဟု မှတ်ယူကြသည်။ သို့ရာတွင် အရည်အသွေးကောင်း မွန်သော အရက်ကို ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ် သောက်မှသာ ဆေးဖက်ဝင်မည် ဖြစ်သည်။

အရက်ကို လုံးဝမသောက်ဘဲ နေနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မကောင်းမှန်းသိသော်လည်း မရှောင်လွှဲနိုင်ကြပါ။ အန္တရာယ်နည်းပါးစွာ သောက်သုံးသင့်သည်။ အရက်သောက်သူများအနေဖြင့် "တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး" မဖြစ်အောင် သတိထားစေချင်သည်။

(၁) အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သော ခံစားချက်များ



အရက်ကိုသောက်ခြင်းကြောင့် ပထမပိုင်းတွင် စိတ်ထဲ၌ ပျော်ရွှင်လာမည်။ "ကရားရေလွှတ်တတွတ်တွတ်" စကားများလာမည်။ တစ်ဦးတည်း သောက်ပါက မသိသာပါ။ အရက်သမားအချင်းချင်း ဝိုင်းဖွဲ့၍ သောက်ပါက လက်ပံပင် ဆက်ရက်ကျသကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်။ စာပေကျမ်းဂန်များတွင် "ဆက်ရက်မင်းစည်းစိမ်" ဟု တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ ဆက်ရက်မင်းစည်းစိမ်ခန့်မျှသာ ခံစားရပါက ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်နိုင်သည်။

အရက်ကို ဆက်လက်ပြီးသောက်ပါက စိတ်ဓာတ်များ တက်ကြွလာမည်။ ပစ္စည်းမဲ့

ဒေါသများ ဖြစ်ပေါ်လာမည်။ ခိုက်ရန်ဒေါသ ဖြစ်ချင်စိတ်များ ပေါ်လာသည်။ မူးပြီး ရမ်းကားလာသည်။ ၎င်းအခြေအနေကို "ဘီလူးစည်းစိမ်" ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

အရက်ကို မရပ်မနားဘဲ ဆက်လက်၍ သောက်ပါက အမူးလွန်ကဲလာမည်။ အိပ်ပျော်သွားသည်အထိ ဖြစ်လာမည်။ ကြိုက်မရှက်၊ ငိုက်မရှက် ဖြစ်လာမည်။ တရူးရှူးတရဲရှဲနှင့် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်သွားမည်။ ၎င်းအချိန်ကို "နဂါးမင်းစည်းစိမ်" ခံစားနေသည်ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

ကာလနဂါးကြီးကဲ့သို့ အိပ်ပျော်ရာမှ နိုးလာမည်။ အမူးကောင်းစွာ မပြေဘဲ ခေါင်းကိုက်လာမည်။ ရေငတ်လာမည်။ စိတ်ဓာတ်ကျသကဲ့သို့ ခံစားရမည်။ မူးပြီး ဒေါသအလျောက် ပြောဆိုမှုများ၊ ရိုက်နှက်မှုများ၊ အရှက်တရား၊ အကြောက်တရား ကင်းမဲ့စွာ ပြုမူနေထိုင်ခဲ့သော အပြုအမူ၊ အဖြစ်အပျက်များကို နောင်တရလာမည်။ အရက်နာကျပြီး လင်းတငှက်ကြီးကဲ့သို့ မှိုင်တွေနေမည်။ ၎င်းအခြေအနေကို "လင်းတမင်းစည်းစိမ်" ဟူ၍ သတ်မှတ်ကြသည်။

စည်းစိမ်ကြီး လေးခုအနက် ဆက်ရက်မင်းစည်းစိမ်ခန့်မျှသာ ခံစားချင်သည်။ ကျန်သုံးမျိုးထိ မရောက်အောင် သတိထားရမည်။ စွန့်လွှတ်ရမည်။ မူးပြီး စကားများလာကာ ပျော်ရွှင်လာပြီဆိုပါက ဆက်လက်၍ မသောက်သင့်ပါ။ "တန်လျှင်ဆေး၊ လွန်လျှင်ဘေး" ဖြစ်တတ်သည်ကို အရက်သောက်သူများ သတိထားရမည်။ အရက်၏ အန္တရာယ်ကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ ရှောင်ရှားရမည်။

(၂) အရက်သောက်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အသည်း၊ နှလုံး၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ အရက်စွဲသော ဝေဒနာကို ခံစားရနိုင်သည်။ စိတ်ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို လုပ်ကြံခြင်း၊ အခြားသူများကို ရန်ပြုခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

ထို့ပြင် အဆုံးအမ ရှိသော လူမှုရေး ပြဿနာအမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဖြစ်ပြီး အိမ်ထောင်ရေး ပျော်ရွှင်မှုများကို ထိခိုက်နိုင်သည်။

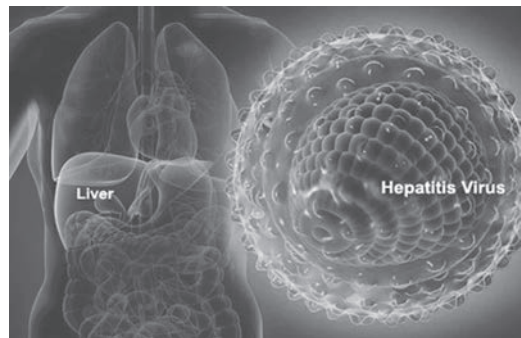
နေ့စဉ်ရက်ဆက် အရက်သောက်သုံးသူများ၊ မနက်မိုးလင်းမှ ညနေမိုးချုပ်သည်အထိ တစ်နေ့ကုန် သောက်သုံးသူများ၊ တစ်နေ့လျှင် တစ်ပုလင်းမက အလွန်အကျွံသောက်သုံးသူများသည် အသည်းကို ထိခိုက်ပြီး အသည်းခြောက်ခြင်း၊ ရေဖျဉ်းစွဲခြင်း၊ အသည်းရောင်ခြင်းနှင့် အသည်းကင်ဆာများ ဖြစ်တတ်သည်။

ဦးနှောက်ကိုလည်း ထိခိုက်ပြီး လေဖြတ်ခြင်း၊ ဆွံ့အနားမကြားခြင်း၊ ဒုက္ခိတဘဝရောက်ခြင်း၊ အရက်၏ကျေးကျွန်ဖြစ်ကာ အမူးတစ်ပိုင်း၊ အရူးတစ်ပိုင်း ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ကစဉ်းကလျားရောဂါများ ခံစားရခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းများကို ခံစားရနိုင်သည်။ အရက်ကြောင့် ယုံမှားသံသယဝင်ခြင်း၊ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ပြီး လူစိတ်ပျောက်ကာ ခွေးစိတ်ပေါက်၍ မုဒိမ်းမှုများနှင့် အခြားအမှုအခင်းများလည်း ကျူးလွန်တတ်သည်။

(၃) အရက်သောက်သုံးသင့်သော ပမာဏ

အရက်သောက်သုံးသင့်သော ပမာဏသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီနိုင်ပါ။ အတိအကျသတ်မှတ်ရန်လည်း ခဲယဉ်းသည်။ အရက်တစ်ပုလင်းတွင် ၁၂ ပတ်ရှိပါက ခြောက်ပုံတစ်ပုံ ဖြစ်သည့် နှစ်ပတ်ခန့်သာ သောက်သင့်သည်။ သုံးပတ်ခန့်သောက်ပါက သာမန်ခန့်သာ မူးလာပြီး လေးပတ်ခန့်သောက်ပါက လွန်စွာမူးလာတတ်သည်။ ၎င်းထက် ပို၍သောက်ပါက လွန်စွာများလာပါသည်။ ရက်သတ္တပတ် ခုနစ်ရက်တွင် သုံးရက်မှ လေးရက်ခန့်သောက်ပြီး အရက်သောက်တိုင်း သုံးပတ်မှ လေးပတ်အထိသောက်ပါက အရက်သမားတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟု သိရှိရသည်။ အရက်သမားတစ်ဦး ဖြစ်လာပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာနိုင်၍ သတိထားသောက်ရမည်။

(၄) အရက်ကိုလုံးဝမသောက်သင့်သောသူများ



ကျန်းမာရေးကောင်းသောသူများအတွက်မူ အရက်သည် ဆိုးဆိုးရွားရွား အန္တရာယ်မရှိပါ။ သို့ရာတွင် အရက်စွဲသောက်ပါက သတိထားရမည်။ အသည်းရောင်အသားဝါ ဖြစ်တတ်သည်။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ခံစားနေရစဉ် အရက်ကိုသောက်မိပါက အသည်းကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်နိုင်သည်။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ဘီပိုး၊ စီပိုး ခံစားရပါက အရက်ကို ရှောင်ရမည်။ ရေဖျဉ်းစွဲခြင်း၊ အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ အသည်းရောင်အမျိုးမျိုး ခံစားရလျှင် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ပြင်းထန်သော အစာအိမ်နာ၊ အစာလမ်းကြောင်းရောဂါများ ခံစားရလျှင် အရက်ကို မသောက်ရပါ။



အရက်စွဲရောဂါ ဖြစ်ပြီဆိုပါက အရက်ကို ဖြတ်ရမည်။ စိတ်ကြွရောဂါ၊ စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်နှင့်သက်ဆိုင်သော ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုး၊ အိပ်မပျော်ခြင်းများ ခံစားရပါက အရက်ကို လုံးဝစွန့်လွှတ်ရမည်။

အိပ်မပျော်သောရောဂါ စွဲကပ်ခြင်းကြောင့် အိပ်ဆေးသောက်သုံးသူများအနေဖြင့် အရက်နှင့် အိပ်ဆေးကို ရောသောက်မိပါက အသက်သေဆုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ကြီးလှသည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်ဆေးသောက်နေပါက အရက်ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

(၅) စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် မူးအောင်သောက်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

အရက်ကို စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် မူးအောင်သောက်ခြင်းကြောင့် လူမှုရေးပြဿနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အန်ဖတ်ဆိုခြင်း၊ အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာအမျိုးမျိုး ရရှိခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်းနှင့် အမှားအမျိုးမျိုး ကျူးလွန်တတ်သည်။ အရက်မူးပြီး ကားမောင်းခြင်း၊ ဆိုင်ကယ်မောင်းခြင်းနှင့် အခြားစက်တပ်ယာဉ်များ မောင်းနှင်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက ယာဉ်အန္တရာယ်အမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

သေရည်သေရက်သည်
ကျန်းမာရေးအတွက်
မကောင်းပါ။
လုံးဝအစမလုပ်လျှင်၊
မသောက်လျှင်
အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။
လူမှုရေးအရ
သောက်ပါက
အနည်းအကျဉ်းသာ...

အရက်ကို မသောက်ရ မနေနိုင်ဖြစ်မည်၊ မသောက်ရလျှင် ကတုန်ကယင် ဖြစ်မည်ဆိုပါက အရက်စွဲရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။

**(၆) အရက်သောက်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းဝေး
စေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ**

အရွယ်မတိုင်မီ အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အထူးသဖြင့် အသက် ၁၈ နှစ် ပြည့်ပြီးမှသာ အရက်သောက်ရမည်။ အရည် အသွေးကောင်းမွန်သော အရက်များကို ရွေးချယ် သောက်ရမည်။ စက်ရုံများတွင် စနစ်တကျ ချက်လုပ်ထားသော အရက်ကိုသာ သောက်ရ မည်။ တောအရက်များ၊ ပြင်ပ ချက်အရက်များ၊ အရက်အတုများနှင့် ယစ်မျိုး လိုင်စင်မရှိသော အရက်များကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်။

အရက်ကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် မသောက်သုံး သင့်ပါ။ တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ခန့် သာသောက်ပြီး ထိန်းသိမ်းရမည်။ ၎င်းထက် လျော့သောက်ပါက ပို၍ကောင်းသည်။ တစ်နေ့ လျှင်တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍မသောက်သင့်ပါ။ အရက် ကိုဆိုဒါသို့မဟုတ်ရေရောပြီး အမြဲသောက်ရမည်။

အရက်သောက်သောသူသည် အာဟာရ ပြည့်ဝသော အစားအသောက်များကို မှန်မှန်စား သောက်ရမည်။ မှန်မှန်အိပ်ရမည်။ အသည်း၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အသားငါးနှင့် အသီးအရွက်များကို နေ့စဉ်စားသုံးရမည်။ အရက်သောက်လျှင်အမြည်း နှင့် သောက်သင့်သည်။ အသည်းတွင် အဆီများ စုနေခြင်း (Fatty Liver) ကို ကာကွယ်နိုင်ရန် အသားဓာတ်ပါသော အမြည်းကို စားရမည်။

အရက်ကို ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် အစာမရှိပါက မသောက်ရပါ။ အမြည်းစားပြီးမှသာ သောက်ရ မည်။ အရက်သောက်ပြီးပါက အစားအစာများ ကို လွန်ကဲစွာ မစားသင့်ပါ။ အန်ဖတ်ဆိုင်ခြင်း မှ ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။

အရက်သောက်သူများသည် ဗီတာမင် အားဆေးများကို သောက်ရမည်။ ဘယ်ရီ၊ ဘယ်ရီဟုခေါ်သော ဗီတာမင်ချို့တဲ့သောရောဂါ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အရက် သောက်ရာတွင် ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက် ခြင်းတို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်။

(၇) အရက်ဖြတ်ခြင်း



အရက်စွဲရောဂါဖြစ်ပါက အရက်ကို ဖြတ်ရ မည်။ သို့ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းသော အရက် ဖြတ်နည်းကို အသုံးပြုရမည်။ အရက်သောက် သော သက်တမ်းနုပါက မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ် ရမည်။ မသောက်မီအောင် အရက်သောက်သော သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေ၊ အပေါင်းအသင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အရက်ဆိုင်၊ ဘီယာဆိုင်၊ ထန်းရည်ဆိုင်၊ ခေါင်ရည်ဆိုင်များကို ခြေဦး မလှည့်မီအောင် ကြိုးစားရမည်။ အရက်သောက် သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှောင်ရှားရမည်။ အရက် ကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ သောက်သုံးလာပါက အရက်ဖြတ်သည့်ဒဏ်ကို အလူးအလဲခံရနိုင်၍ ဆေးရုံတက်ရောက်ပြီး ဖြတ်ရမည်။ စိတ်ရောဂါ

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် တိုင်ပင်၍ ကုသနိုင်သည်။

(၈) အကြံပြုချက်

သေရည် သေရက်သည် ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါ။ လုံးဝ အစမလုပ်လျှင်၊ မသောက်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ လူမှုရေးအရသောက်ပါက အနည်းအကျဉ်းသာ သောက်ရမည်။ သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီး ဆင်ခြင်ကာ သောက်ရမည်။ "ဆေးဖြစ်၊ ဝါးဖြစ်"

သာ သောက်ရမည်။ လွန်ကဲစွာ သောက်ပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ပါက အရက်ကို ဆောလျှင်စွာ ဖြတ်ရမည်။ ထို့ကြောင့် အရက်သောက်သူများအနေဖြင့် အရက်၏ဆိုးကျိုးကို သိရှိပြီး သတိထား ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အရက်ကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ လုံးဝမသောက်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)

လုပ်ငန်းခွင်၊ အိမ် (သို့) ကျောင်း မည်သည့်နေရာတွင် ဖြစ်ပါစေ သင့်အနေဖြင့် #COVID19 ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ (သို့) alcohol အခြေခံသည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ကို သန့်ရှင်းပါ။

#StaySafe လုံခြုံစွာနေထိုင်ပါ။
28 June 2020

ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၅၁)

ဒေါက်တာ မြင့်သန်း



ဝတ်ဆင်ရသော ကိရိယာများကို အသုံးပြုပြီး ချွေးမှ လျှပ်စစ်ထုတ်ယူခြင်းအကြောင်း၊ အရေပြားတွင် ကပ်ထားရသည့် အာထရာဆောင်းပုံဖော်စက်အကြောင်းနှင့် မျက်ကြည်လွှာ အတု စမ်းသပ်နေမှုများအကြောင်း စသည်ဖြင့် ဆန်းသစ်လာသည့် ဆေးပညာရပ်များ အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဝတ်ဆင်ရသော ကိရိယာများကို အသုံးပြုကာ ချွေးမှ လျှပ်စစ်ထုတ်ယူခြင်း

ခေတ်မီလာတာနဲ့အမျှ ဓာတ်ခဲသုံးအနုထည်တွေ တီထွင်အသုံးပြုလာကြတယ်။ လက်ပတ် နာရီတွေမှာဆို ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အာရုံခံပစ္စည်းတွေ ထည့်သွင်းဖန်တီးလာကြတယ်။ စမတ်နာရီ

(Smart Watch) တွေဆို အချိန်တိုင်းတာရုံသာမက အခြားတိုင်းတာမှုတွေ၊ ဖုန်းပြောတာတွေကိုပင် ပြုလုပ်လာနိုင်ကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ တိုးတက်လာပါစေ အလုပ်လုပ်စေဖို့ စွမ်းအင်လိုအပ်ပါတယ်။ ဓာတ်ခဲတွေအသုံးပြုကြရတယ်။ အချိန်တစ်ခုအကြာမှာ အားကုန်သွားတဲ့ ဓာတ်ခဲတွေကို လဲလှယ်ပေးရတယ်။ ဒါကြောင့် ဝတ်ဆင်လို့ရတဲ့ အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းတွေအတွက် အဟန့်အတားတစ်ခု ဖြစ်စေပါတယ်။ စိတ်ကူးတစ်ခုက လက်မှာပတ်ထားတဲ့ နာရီ

ဓာတ်ခဲ မသုံးရဘဲ ပတ်ထားသမျှ အသုံးတည့်နေစေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

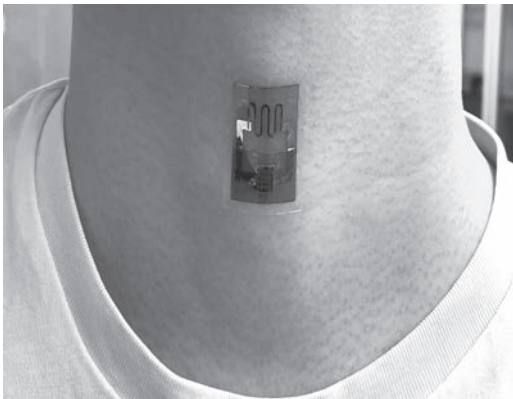
နှလုံးခုန်နှုန်းထိန်းပေးမယ့် ကိုယ်တွင်းထည့်ကိရိယာ(Pacemaker)မှာလည်း ဓာတ်ခဲသုံးစွဲထားရပါတယ်။ ခုနစ်နှစ်ကျော်ကြာလာလျှင် ဓာတ်ခဲလဲဖို့ လိုအပ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ခွဲစိတ်လဲလှယ်ရတဲ့အတွက် ပညာရှင်တို့ ဓာတ်ခဲမလိုတဲ့နည်းကို တီထွင်နေကြတယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ ခုန်နေတဲ့နှလုံးလှုပ်ရှားမှု၊ အသက်ရှူနေတဲ့အဆုတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ရင်ခေါင်းဝမ်းဗိုက်ခြားထားတဲ့ ကန့်လန့်ကာကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုမှ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်နိုင်တဲ့ ပစ္စည်းကလေးကို ဖန်တီးနိုင်ခဲ့ကြတယ်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၇ ရက်ထုတ် Science ဂျာနယ်မှာ ပညာရှင် John A. Rogers ဦးဆောင်တဲ့အဖွဲ့က ခုန်နေတဲ့ နှလုံးမျက်နှာပြင်မှာ တပ်ဆင်ပေးထားတဲ့ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်ပစ္စည်းမှ စွမ်းအင်ထုတ်ယူပြီး နှလုံးထိန်းစက်ကို မောင်းနှင်နိုင်တဲ့ ကိရိယာကို ပြသခဲ့ကြတယ်။ ဝက်၊ ကြွက်နဲ့ သိုးတို့မှာ စမ်းသပ်အောင်မြင်ပြီး ဖြစ်ပေမဲ့ လူနာတွေမှာတော့ မစမ်းသပ်ရသေးပါဘူး။

ခုတစ်ခါချွေးမှ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်ယူနိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းနေကြပြန်ပါပြီ။ စိတ်ကူးယဉ်သိပ္ပံဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်လို ဖြစ်ပေမဲ့ လက်တွေ့ဖြစ်လာနေပါပြီ။ အရေပြားပေါ်မှာ မှီခိုနေထိုင်နေတဲ့ အဏုဇီဝပိုးမွှားအလွှာ (Bacterial Biofilm) ကို အသုံးပြုပြီး ချွေးနဲ့ထိတွေ့စေကာ လျှပ်စစ်ဓာတ် ထွက်လာစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တီထွင်မှုစမ်းသပ်အောင်မြင်ခဲ့လျှင် ဝတ်ဆင်လို့ရတဲ့

စမ်းသပ်ကုသမှု
မပြုမီက
လူနာအယောက် ၂၀ အနက်
၁၄ ယောက်ဟာ
မျက်မမြင်ဘဝ
ရောက်နေသူတွေပါ။
စမ်းသပ်ကုသပြီး
နှစ်နှစ်အကြာမှာ
အမြင်အာရုံ
ပြန်ရနေကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။
မကုသမီက....

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာရုံခံပစ္စည်းနဲ့ အီလက်ထရောနစ် ပစ္စည်းလောကမှာ အပြောင်းအလဲ အသစ်အဆန်းကြီး ဖြစ်လာစေပါလိမ့်မယ်။



အရေပြားမျက်နှာပြင်ဟာ ဖုံးအုပ်ထားလျှင် အနည်းနဲ့အများ ချွေးစိုနေတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် သေးငယ်ပါးလွှာပြီး ထွင်းဖောက်မြင်ရကာ ကွေးညွတ်လွယ်တဲ့ ဇီဝအလွှာပါးကို ဆေးပလတ်စတာလို ကပ်ထားကာ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်ယူနိုင်လိမ့်မယ်လို့ Massachusetts Amherst တက္ကသိုလ် လျှပ်စစ်နဲ့ကွန်ပျူတာစက်မှုနည်းပညာဌာန ပါမောက္ခ Jun Yao က ဆိုပါတယ်။

ဇီဝအလွှာပါးဟာ စက္ကူတစ်ရွက်ခန့်သာ ထူပါတယ်။ အသုံးပြုတဲ့ အဏုဇီဝပိုးကဗီဇမွမ်းမံမွေးမြူထားတဲ့ Geobacter Sulfurreducens ဘက်တီးရီးယားပါ။ ဓာတ်ခွဲခန်းအတွင်း အလွှာပါးလေးပေါ်မှာမွေးမြူထားတဲ့အဆိုပါဇီဝအလွှာပါးကို လေဆာရောင်ခြည်သုံးပြီး ပုံဖော်ယူပါတယ်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်ဆန်ခါအလွှာတွေကြားမှာ ဇီဝအလွှာပါးကို ထားရှိပါတယ်။ နောက်ဆုံး

ပျော့ပျောင်းစေးကပ်ကာ လေဝင်ထွက်နိုင်တဲ့ ပေါ်လီမာဓာတ်ပစ္စည်းနဲ့ ဖုံးအုပ်ပေးထားကြတယ်။ အဆိုပါပစ္စည်းကို အရေပြားပေါ်မှာ တိုက်ရိုက်ကပ်ထားပေးရုံပါပဲ။ မတည့်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုမျိုး မတွေ့ကြရပါဘူး။

အစပိုင်းမှာ သုတေသီတွေဟာ တီထွင်ထားတဲ့ပစ္စည်းကို ရေမျက်နှာပြင်ပေါ် တိုက်ရိုက်ချပြီး စမ်းသပ်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီအခါ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ၀.၁၁မ ၄၅ မို့ ဆက်တိုက်ထုတ်လုပ်ပေးတာတွေ ခဲ့ကြတယ်။ ချွေးစိုနေတဲ့ အရေပြားမှာ ဝတ်ဆင်စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ ၁၈ နာရီကြာ လျှပ်စစ်ဓာတ် ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ချွေးမထွက်တဲ့ အရေပြားမှာပင် လျှပ်စစ်ဓာတ် လုံလောက်စွာ ထွက်ရှိကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချွေးအနည်းအကျဉ်းမှန်မှန် ထွက်နေတဲ့ အရေပြားဟာ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကောင်းစွာ ထွက်ရှိနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ဆင့်က တီထွင်ထားတဲ့ ဇီဝအလွှာပါးအရွယ်အစား ပိုကြီးအောင် ဖန်တီးပြီး ဝတ်ဆင်လို့ရတဲ့ ခေတ်မီဆန်းပြားသော အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းများအတွက် လုံလောက်တဲ့ စွမ်းအင်ပေးနိုင်ဖို့ စမ်းသပ်ဖန်တီးကြမယ်လို့ ပါမောက္ခ Yao က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

အသုံးပြုထားတဲ့ အဏုဇီဝပိုးမွှားဟာ အဏုဇီဝသုံးစွမ်းအင်ထုတ်ပစ္စည်းများ (Microbial Fuel Cells) အဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိုစဉ်က အဏုဇီဝပိုးမွှားဟာ ရှင်သန်နေတဲ့ ပိုးများဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာပေးရတာ၊ လိုအပ်တဲ့ ဂရုစိုက်ရတာတွေ လုပ်ပေးရပါတယ်။ အခုဇီဝအလွှာပါးမှာ သုံးထားတဲ့ ပိုးမွှားကတော့

သက်မဲ့တွေဖြစ်လို့ အဆက်မပြတ် အလုပ်လုပ် နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေပြားတွင် ကပ်ထား၍ရသည့် အာထရာဆောင်းပုံဖော်စက်

အာထရာဆောင်း(Ultrasound)လို့ လူသိ များတဲ့ အသံလွန်လှိုင်း ပဲ့တင်ထပ်မှုသုံး ပုံဖော် စက်ဟာ ရောဂါရှာဖွေရာမှာ ဓာတ်မှန်လို အသုံး တည့်တဲ့ ကိရိယာပါ။ အခုအခါ အသုံးများတဲ့ အတွက် တော်တော်များများ တွေ့ကြုံကြားသိ နေကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းတွေ မိမိလွယ်ထားရတဲ့ သန္ဓေသား နဲ့ပတ်သက်လို့လိုအပ်တဲ့အခါအာထရာဆောင်း ရိုက်ကြည့်တတ်ကြတယ်။ ဝမ်းဗိုက်မျက်နှာပြင် မှာ အရည်တစ်မျိုးသုတ်လိမ်းပြီး ဆရာဝန်က အသံလွန်လှိုင်းထုတ် လက်ကိုင်ပစ္စည်းကို ဝမ်းဗိုက်မှာဖိပြီး လိုသလိုရွေ့ကာ ဖန်သားပြင် မှာ ပုံဖော်စစ်ဆေးကြပါတယ်။



အသံလွန်လှိုင်းဆိုတာ လူတို့ မကြားနိုင်တဲ့ တုန်ခါလှိုင်းအသံပါ။ သူက အရေပြားကို ဖောက် ပြီး အတွင်းကို ဝင်သွားကာ အသား၊ အရိုးနဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိတွေ့ကြတယ်။

ပဲ့တင်ပြန်လာတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းကို ဖမ်းယူကာ ကွန်ပျူတာက မြင်ရတဲ့ ပုံရိပ်အဖြစ် ပြောင်းလဲ ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ ပုံရိပ်ကို ထုတ်ယူ နိုင်ပါတယ်။ ဗီဒီယို ရိုက်ယူပေးနိုင်ပါတယ်။ အဆိုပါကိရိယာဟာ အလွန်အသုံးတည့်ပေမဲ့ အလွယ်တကူ သယ်ယူသွားနိုင်တဲ့ လက်တစ်နိုင် ကိရိယာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ လှုပ်ရှားနေသူမှာ လည်း အသုံးပြုလို့ မရသလို သုတ်လိမ်းထားတဲ့ အရည် ခြောက်သွားတတ်လို့ အခက်အခဲ ရှိနိုင် ပါတယ်။

အခုအခါ မက်ဆာချူးဆက် စက်မှုနည်း ပညာ တက္ကသိုလ်မှ စက်မှုအင်ဂျင်နီယာ Xuanhe Zhao နဲ့ နည်းပညာရှင်တွေဟာ အဆိုပါလိုအပ်ချက်ကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကြံဆ တီထွင်နေကြပါတယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ ပုံဖော် လေ့လာလိုတဲ့ နေရာမှာ အမြဲကပ်ထားပြီး ဆက်တိုက် ဒါမှမဟုတ် လိုအပ်သလို ပုံဖော်နိုင် တဲ့ တံဆိပ်ခေါင်းအရွယ် ကိရိယာကို တီထွင်နိုင် လာခဲ့ကြတယ်။

ဒါကြောင့် နာတာရှည်လူနာတွေ၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင်နဲ့ နှလုံးရောဂါ ဖောက်နိုင်ခြေရှိသူတို့မှာ အသုံးပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် ကျန်းမာရေး အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ အဆိုပါ တီထွင်မှုအကြောင်းကို ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှာ ထုတ်ဝေတဲ့ Science ဂျာနယ်မှာ တင်ပြထားပါတယ်။

အာထရာဆောင်းရိုက်ရာမှာ သုတ်လိမ်းရ တဲ့အရည် ခန်းခြောက်တာကို ကာကွယ်ဖို့အရည် ကို ပိုပျစ်အောင်ပြုလုပ်ကာ အထပ်ကလေးများ အဖြစ် ဖန်တီးယူပါတယ်။ ရလာတဲ့ ရော်ဘာလို

ပစ္စည်းလေးဟာ တစ်လက်မရဲ့ ၆၂၅ ပုံ တစ်ပုံခန့်သာ ထူပါတယ်။ ခန်းခြောက်သွားခြင်း မရှိလို့ တစ်လျှောက်လုံး အသုံးပြုလို့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အရေပြားနဲ့ အရည်တိုက်ရိုက်မထိစေဘဲ အသုံးပြုတဲ့သဘောပါ။ ဒါ့အပြင် သူ့အပေါ်မှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းထုတ် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းငယ်များ နေရာလှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ထိခိုက်မှုမရှိအောင် ကာကွယ်ပေးထားနိုင်ပါတယ်။



သူ့အပေါ်မှာ အသံလွန်လှိုင်းထုတ်ပစ္စည်းငယ်များကို အစီအရီ နေရာချထားပေးပါတယ်။ အဆိုပါအလွှာဟာ ပါးလွှာပေမဲ့ မာကျောပါတယ်။ ကိရိယာကို ကပ်မထားမီမှာ လိုအပ်တဲ့ ပုံရိပ်ရရှိစေဖို့ နေရာရွှေ့ကာ ချိန်ယူရပါတယ်။ နောက်ဆုံး ကပ်စေတဲ့အလွှာနဲ့ အုပ်ပေးကြတယ်။ တီထွင်သူတွေက ကိရိယာကို နှစ်ရက်အထိ ကပ်နေစေဖို့ ဖန်တီးထားပါတယ်။ ကိရိယာရဲ့ အရွယ်အစားက နှစ်စင်တီမီတာပတ်လည်ခန့် ရှိပြီး တစ်လက်မရဲ့ ဆယ်ပုံတစ်ပုံသာသာ ထူပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် စာပို့တံဆိပ်ခေါင်း အရွယ်ခန့်သာ ရှိပါတယ်။ လမ်းပဲလျှောက်လျှောက်၊ စက်ဘီးပဲ စီးစီး အဆိုပါ ကိရိယာလေးက မလှုပ်သလောက် ငြိမ်နေနိုင်တဲ့အတွက် ပြတ်သားတဲ့ ပုံရိပ်ကို ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နှစ်ရက်အထိ ဆက်တိုက် ဗီဒီယိုရိုက်ထားပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနေစဉ် နှလုံးအလုပ်လုပ်နေပုံ၊ သွေးကြောပုံရိပ်တို့ကို ကြည့်ရှုစေနိုင်ပါတယ်။ အစာအိမ်အတွင်း အစာခြေနေတာကိုလည်း လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

နှလုံးရောဂါ ဖောက်ခြင်း (Heart Attack) ကင်ဆာ အဖုအကျိတ်အနေအထားကို စူးစမ်းခြင်းတို့မှာ အသုံးတည့်စေနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားအောက်ရှိ ကြွက်သားစိုင်တွေနဲ့ သွေးကြောတွေကို ပုံဖော်နိုင်ဖို့ တစ်စက္ကန့်လျှင် အကြိမ် ၁၀ သန်း (10 Megahertz) တုန်ခါနေတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းကို အသုံးပြုကြပါတယ်။ အရေပြားအောက် တစ်လက်မသာသာ ရောက်ရှိ ပုံဖော်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သူ့ထက် တုန်ခါကြိမ်နည်းတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းက နှစ်လက်မကျော်အထိ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို ပုံဖော်ကာ မြင်ရနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးအခန်းလေးခန်းရဲ့ ပုံရိပ်ကို မြင်နိုင်ပါတယ်။ သုံးနေကျ အာထရာဆောင်းကိရိယာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ပုံရိပ် ၁၀ ဆခန့် ပိုကြည်လင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တစ်ခုရှိတာက ကပ်ထားနိုင်တဲ့ အသံလွန်လှိုင်းသုံး ပုံဖော်စက်ကို အခြားကိရိယာနဲ့ ဆက်သွယ်ထားဖို့ လိုအပ်ခြင်းပါ။ ဒါမှ ကပ်ထား

တုံ့စက်မှ ရလာတဲ့အချက်အလက်တွေကို ပုံရိပ် အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သုတေသီတွေက လိုအပ်တဲ့ကိရိယာတွေ အစုံ ပါအောင် ကျစ်လျစ်စွာ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ နန်းကြိုးမဲ့ ကိရိယာကို တီထွင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရလာတဲ့ပုံရိပ် အနုစိတ်ပိုဖြစ်စေဖို့လည်း ကြံဆနေကြပါတယ်။ လောလောဆယ် ကိရိယာ ဓာတ်ခွဲအစိတ်အပိုင်းကို သေးအောင် တီထွင်ပြီး အချက်အလက်များကို နန်းကြိုးမဲ့ထုတ်လွှင့် နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။

သုတေသီတွေဟာ သူတို့ရဲ့ကိရိယာကို စမ်း သပ်ဖို့ ဘော့စတွန်ရှိ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများနဲ့ ဆက်သွယ်နေကြတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဝတ် ထားလို့ရတဲ့ ပုံဖော်ကိရိယာခေတ်ကို စတင်ဝင် ရောက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူတွေ ကို ဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုလျှင် လာမယ့်ငါးနှစ် အတွင်း အောင်မြင်လာမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မျက်ကြည်လွှာအတွဲ စမ်းသပ်အောင်မြင်



မျက်စိမှာ မြင်လွှာဟာ အရေးပါသလို ရှေ့ ဆုံးမှာရှိတဲ့ မျက်ကြည်လွှာဟာလည်း မကြည် မဖြစ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ ပြင်ပကမ္ဘာ

မှလာတဲ့ အလင်းရောင်ဟာ ကြည်နေတဲ့ မျက် ကြည်လွှာကို ဖြတ်ပြီး မြင်လွှာဆီ ရောက်ရပါ တယ်။ မျက်ကြည်လွှာ ကြည်လင်နေမှ အလင်း တန်းတွေ အနှောင့်အယှက်မရှိ ဖြတ်သန်းဝင် ရောက်နိုင်ပြီး ကောင်းစွာ မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

ကူးစက်ရောဂါကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် သော်လည်းကောင်း မျက်ကြည်လွှာမှာ အနာဖြစ်ပြီး အမာရွတ်တက် ခဲ့လျှင် အမြင်အာရုံ မကြည်လင်နိုင်တော့ပါဘူး။ ရောဂါပိုးကူးစက်လို့ အနာဖြစ်ပြီး မျက်ကြည်လွှာ ပေါက်ခဲ့လျှင် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါ တယ်။ မျက်ကြည်လွှာဒဏ်ရာ အမာရွတ်ဖြစ် လာတဲ့အခါ အပြင်တိမ်ရောဂါ ဖြစ်လာပါပြီ။ ကောင်းစွာမမြင်ရလျှင် မျက်ကြည်လွှာ အစား ထိုးကုသမှု ပြန်မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

ကမ္ဘာတစ်ဝန်း မျက်ကြည်လွှာကြောင့် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးရသူပေါင်း ၁၂ ဒသမ ၇ သန်း ခန့် ရှိမယ်လို့ ခန့်မှန်းထားကြပါတယ်။ သူတို့ အတွက် မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးဖို့ လိုအပ် နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လိုအပ်သူ လူနာ ၇၀ မှာ တစ်ယောက်သာ မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုး ကုသခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။ အစားထိုးဖို့ အခြားသူရဲ့ မျက်ကြည်လွှာ လိုအပ်ပါတယ်။ သေဆုံးပြီးပြီး ချင်း အလှူရှင်ထံမှ ရယူထားတဲ့ မျက်ကြည်လွှာ ကို အသုံးပြု ကုသရပါတယ်။

ဒါကြောင့်လိုအပ်သလောက်မျက်ကြည်လွှာ မရနိုင်ပါဘူး။ အလှူရှင်ထံမှ ထုတ်ယူထားတဲ့ မျက်ကြည်လွှာကို နှစ်ပတ်အတွင်း အသုံးပြုရ ပါတယ်။ ဒီထက်ကြာလျှင် အစားထိုးရာမှာ အသုံးမဝင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပညာရှင်တို့

မျက်ကြည်လွှာအတုကို ဖန်တီးဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ယခုအခါ အထိုက်အလျောက် အောင်မြင်ခဲ့ပါပြီ။ လူနာမှာလည်း စမ်းသပ်အစားထိုးကုသကြည့်ခဲ့ပြီးပါပြီ။

တီထွင်သူများက ဆွီဒင်နိုင်ငံ Linköping တက္ကသိုလ်နဲ့ Linköcare သက်ရှိသိပ္ပံမှ သုတေသီများ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ တီထွင် စမ်းသပ်မှုအကြောင်းကို Nature Biotechnology ဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဂျာနယ်ပါရလဒ်အရ မျက်ကြည်လွှာကြောင့် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးရသူများအတွက် မျှော်လင့်ချက် ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ အစားထိုးစရာ မျက်ကြည်လွှာရဖို့ အလှူရှင်ကို စောင့်မျှော်ရမှု လျော့နည်းစေလို့ပါပဲ။

အစားထိုးဖို့ မျက်ကြည်လွှာလိုအပ်ချက် မြင့်မားတဲ့နိုင်ငံမှ လူနာများအတွက် အားတက်စရာ ဖြစ်ပါတယ်။ စမ်းသပ်ချက်ရလဒ်များက လူနာမှာ မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးအားလုံးနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



မျက်ကြည်လွှာမှာ အဓိကပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားတာက အရိုးနုမှာပါတဲ့ Collagen အသားဓာတ်

တစ်မျိုးပါ။ မျက်ကြည်လွှာအတု ဖန်တီးဖို့လိုတဲ့ အဆိုပါ အသားဓာတ်ကို ဝက်အရေပြားမှ ရရှိပါတယ်။ ဝက်အရေပြားများကို အသားထုတ်လုပ်ငန်းမှ ဘေးထွက်ပစ္စည်းအဖြစ် ရရှိပါတယ်။ ဝက်အရေပြားမှ ကော်လာဂျင်အသားဓာတ်ကို ထုတ်ယူပြီး အဆင့်မြင့် သန့်စင်ရပါတယ်။ လူနာတွေ အသုံးပြုမှာဖြစ်လို့ တင်းကျပ်တဲ့ စည်းမျဉ်းများအောက်မှာ ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ရလာတဲ့ ကော်လာဂျင်အသားဓာတ်ကို အသုံးပြုပြီး ခိုင်ခံ့အကြမ်းခံကာ ကြည်လင်တဲ့မျက်ကြည်လွှာကို ဖန်တီးပါတယ်။ မျက်ကြည်လွှာအများအပြား ဖန်တီးပြီး သိုလှောင်ထားနိုင်ပါတယ်။ နှစ်နှစ်အထိ သိမ်းဆည်းထားနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သုတေသီတွေဟာ သူတို့ဖန်တီးထားတဲ့ မျက်ကြည်လွှာအတုကို အန္တရာယ်ကင်းမှု ရှိမရှိနဲ့ ဘယ်အထိအကျိုးရှိနိုင်မလဲဆိုတာ အဓိကစမ်းသပ်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါ့အပြင် မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးမှုမှာ ခွဲစိတ်ကုသနည်းအသစ်ကိုလည်း တီထွင်ခဲ့ကြတယ်။ အထူးသဖြင့် မျက်ကြည်လွှာရောဂါတစ်မျိုး (Keratoconus) အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါရောဂါဟာ မျက်ကြည်လွှာပါးလွှာလွန်းတဲ့အတွက် မျက်စိရှေ့ခန်းအတွင်း လည်ပတ်နေတဲ့ အရည်ရဲ့ ဖိအားကို မခံနိုင်ဘဲ အပြင်ဘက်အနည်းငယ် စူထွက်လာတဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

အမြင်မှုန့်ဝါးလာကာ အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးစေနိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်ကုသုံးအနေနဲ့ မျက်ကြည်လွှာကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပြီး အလှူရှင်ရဲ့ မျက်ကြည်လွှာနဲ့ အစားထိုးကုသရပါတယ်။ မျက်ကြည်လွှာအသစ်ကို မျက်စိမှာ ချုပ်ပေးရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မျက်စိဆေးရုံကြီးတွေမှာ

သာ ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ ယခု တီထွင်လိုက်တဲ့ ကုထုံးမှာတော့ ပါးနေတဲ့ မူရင်း မျက်ကြည်လွှာကို ခွဲစိတ်ပြီး မဖယ်ရှားတော့ပါဘူး။

ကုသမှုမှာ သေးငယ်တဲ့ ဓားရာလေး ပေးရပါတယ်။ ဓားရာကိုလည်း သာမန်ခွဲစိတ်ဓားမသုံးဘဲ ပိုမိုတိကျတဲ့ အဆင့်မြင့် လေဆာရောင်ခြည်သုံးပြီး ခွဲပေးတာပါ။ ခွဲထားတဲ့နေရာမှ မျက်ကြည်လွှာအတုကို မူရင်းမျက်ကြည်လွှာအောက်ထဲ ထိုးထည့်ပေးရပါတယ်။ ပြန်ချုပ်ပေးစရာ မလိုပါဘူး။ အဆိုပါကုထုံးကို ဝက်တွေမှာ ပထမဆုံး စမ်းသပ် သုံးစွဲကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးမှု ပုံမှန်ကုထုံးထက် ရိုးရှင်းပြီး ပိုစိတ်ချရတာ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။

အဆိုပါကုထုံးသစ်ကို အီရန်နဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ သုံးစွဲကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီနှစ်နိုင်ငံမှာ အမြင်အာရုံချို့ယွင်းမှုများပြီး အလှူခံရရှိတဲ့ မျက်ကြည်လွှာ နည်းပါးတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာအယောက် ၂၀ မှာ မျက်ကြည်လွှာအတုနဲ့ ခွဲစိတ်ကုထုံးသစ်ကို အသုံးပြု စမ်းသပ်ကုသကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ လူနာတွေမှာ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေ မရှိခဲ့ပါဘူး။

အနာကျက် အသားတက် မြန်ခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားနှိမ်ဆေးပါတဲ့ မျက်စဉ်းကို ရှစ်ပတ်ကြာ အသုံးပြုစေခဲ့ကြတယ်။ မျက်ကြည်လွှာအတုကို မတွန်းလှန် မဖျက်ဆီးစေဖို့ပါ။ ပုံမှန်မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးကုသမှုမှာ ကိုယ်ခံအားနှိမ်ဆေးကို နှစ်ပေါင်းများစွာ အသုံးပြုကြရလို့ ပိုကောင်းတဲ့ကုထုံးလို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကုသတဲ့လူနာတွေကို နှစ်နှစ်ကြာ စောင့်ကြည့် စမ်းသပ်ခဲ့ရာ ဘာပြဿနာမှ မရှိခဲ့ကြပါဘူး။

ယခုလို စမ်းသပ်ကုသကြည့်ခဲ့မှုဟာ မျက်ကြည်လွှာအတုရဲ့ စိတ်ချရမှုကိုလေ့လာဖို့ ရည်ရွယ်ခဲ့ကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ပညာရှင်တွေကို အံ့အားသင့်စေခဲ့တာက ကုသပြီးနောက်ပိုင်း မျက်ကြည်လွှာအတုနဲ့ အခုံးဟာ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမြင်အာရုံ ပြန်ကောင်းလာမှုဟာလည်း မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုးကုသမှုအတိုင်းပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ စမ်းသပ်ကုသမှု မပြုမီက လူနာအယောက် ၂၀ အနက် ၁၄ ယောက်ဟာ မျက်မမြင်ဘဝ ရောက်နေသူတွေပါ။

စမ်းသပ်ကုသပြီး နှစ်နှစ်အကြာမှာ အမြင်အာရုံ ပြန်ရနေကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ မကုသမီက မျက်စိမမြင်ခဲ့တဲ့ အိန္ဒိယလူနာသုံးယောက် ဆိုလျှင် နှစ်နှစ်အကြာမှာ လူကောင်းအတိုင်း ပြန်မြင်ရပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စမ်းသပ်ကုသကြည့်ပြီးနောက် ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့တွေရဲ့ ထောက်ခံချက်ရပြီးမှသာ လူနာတွေကို အသုံးပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ မြင့်သန်း

Ref: (1) Producing Electricity From Your Sweat Might Be Key To Next Wearable Technology

Cosmos , August, 6, 2022

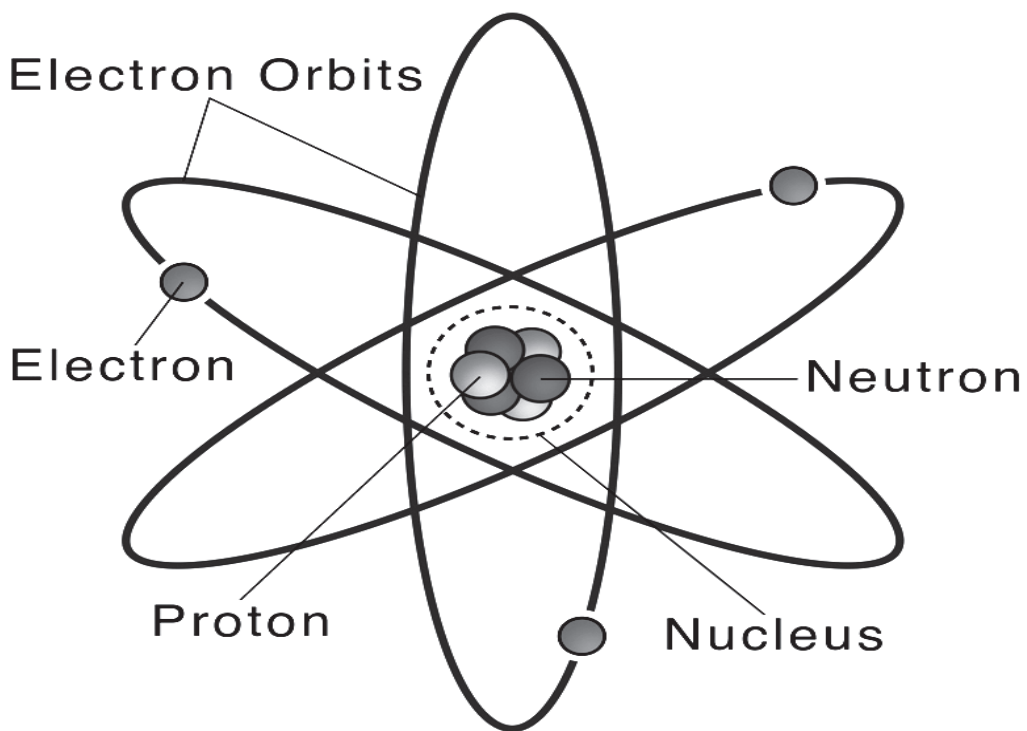
(2) This Sticker Looks Inside The Body
Scientific American, July, 29, 2022

(3) Bioengineered Corneal Tissue For Minimally Invasive Vision Restoration in Advanced Keratoconus in Two Clinical Cohorts

Nature Biotechnology, Aug, 2022

ဓာတ်လိုက်ခြင်းအကြောင်း

ဒေါက်တာ စန်းဦး

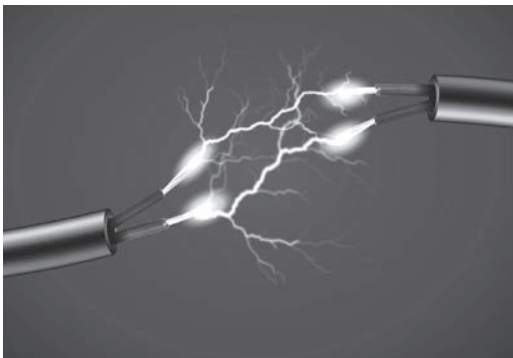


ကျွန်ုပ်တို့အတွက် လွန်စွာ အသုံးဝင်သကဲ့သို့ လွန်စွာ အန္တရာယ်ကြီးမားလှသော လျှပ်စစ်ဓာတ်၏ သဘောသဘာဝများအကြောင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဓာတ်အားသုံးစွဲခြင်းများအကြောင်းနှင့် ဓာတ်လိုက်နိုင်သည့် အခြေအနေများ အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကို မကျရောက်မီအထိ ယေဘုယျအားဖြင့် ကြိုတင်၍ မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်၊ နားဖြင့် မကြားနိုင်ပါ။ မိမိတွင် လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကျရောက်နေမှသာ အန္တရာယ်ကျရောက်ကြောင်း သိရသည်။ ထိုအခါ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်မှ လွတ်ကင်းဖို့ ဆောင်ရွက်ရန် အချိန်နောက်ကျသွားပြီ

ဖြစ်သည်။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန် မှာ လျှပ်စစ်အသိ လျှပ်စစ်သတိဖြင့် နေထိုင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်၏ အခြေခံသဘာဝကို ဗဟုသုတအဖြစ် အထိုက်အလျောက် သိရှိအောင် လေ့လာထားရန် လိုအပ်သည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်နေသော ရုပ်အမှုန်လေး များ



လျှပ်စစ်ဓာတ် (Electric Charge) သည် သဘာဝပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ယင်းကို မျက်စိဖြင့် မမြင်တွေ့နိုင်ပါ။ လေထုအတွင်း ဖြတ်ကူးနေသော လျှပ်စီးကြောင်းကိုမူ တွေ့မြင်နိုင်ကြသည်။ သဘာဝတွင် လျှပ်စီးလက်ခြင်းကိုလည်း တွေ့မြင်နိုင်ကြသည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်သည် မပြောင်းလဲသောတန်ဖိုး ဖြစ်ပြီး အငယ်ဆုံးပမာဏကို e ဟု သတ်မှတ်ကြသည်။ e ၏တန်ဖိုးမှာ $1.602176634 \times 10^{-19}$ Coulomb ဖြစ်သည်။ 1.602176634 ၏ ကုဋေပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းပုံ တစ်ပုံခန့် သေးငယ်သောပမာဏ ဖြစ်သည်။



စကြဝဠာအစကပင် သဘာဝအားတစ်ခု ဖြစ်သော လျှပ်စစ်သံလိုက်အားများ ရှိကြသည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ရောက်လျက်ရှိကြသော အီလက်ထရွန် (Electron) နှင့် ကွက် (Quark) ခေါ် သဘာဝ အခြေခံအမှုန်ကလေးများလည်း ရှိကြသည်။ အီလက်ထရွန်သည် လျှပ်စစ်ဓာတ် $-e$ ကို ပိုင်ဆိုင်ပြီး သဘာဝတွင် လွတ်လပ်စွာ ပြေးလွှားတည်ရှိနေသော အခြေခံအမှုန် ဖြစ်သည်။

သဘာဝတွင် လွတ်လပ်စွာ တည်ရှိကြသော ကွက်များကိုမူ မတွေ့နိုင်ကြပါ။ ကွက်များ ပေါင်းစပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြသော ပရိုတွန် (Proton) နှင့် နျူထရွန် (Neutron) အမှုန်ပေါင်းများတွင်သာ တွေ့မြင်နိုင်ကြသည်။

ပရိုတွန်များနှင့် နျူထရွန်များ ပေါင်းစပ် ဖွဲ့စည်းမိကြသောအခါ နျူကလီးယပ် (Nucleus) ခေါ် ပရမာဏုမြူ၏ဝတ်ဆံ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ပရိုတွန်သည် လျှပ်စစ်အဖိုဓာတ် e သက်ဝင်နေသော အမှုန်ဖြစ်သည်။ နျူထရွန်မှာမူ လျှပ်စစ်ဓာတ်မရှိပါ။ လျှပ်စစ်သံလိုက်အားသည် လျှပ်စစ်ဓာတ် (Electric Charge) သက်ဝင်

နေကြသော ရုပ်အမူနီလေးများအပေါ် သက်ရောက်သည်။

မျိုးမတူသော လျှပ်စစ်ဓာတ်များ သက်ဝင်နေကြသော အမူနီများအကြားတွင် ဆွဲငင်သောအား ဖြစ်ပေါ်သည်။ မျိုးတူသော လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်နေကြသော အမူနီများအကြားတွင်မူ တွန်းကန်သောအား ဖြစ်ပေါ်သည်။ ယင်းကို ပြင်သစ်လူမျိုး Charles Coulomb က စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်။

လျှပ်စီးကြောင်းဖြစ်ပေါ်မှုကို
 တားဆီးနိုင်သောပစ္စည်းကို
 လျှပ်ကာပစ္စည်းဟု
 ခေါ်သည်။
 လျှပ်ကာသတ္တိဖြစ်ရခြင်းမှာ
 အရာဝတ္ထုအပေါ်
 သက်ရောက်သောဗို့အားသည်
 ထိုအရာဝတ္ထုဖြစ်ပေါ်စေရန်
 ပါဝင်ဖွဲ့စည်းပေးထားကြသော
 ပရမာဏုမြူများကို
 အလွယ်တကူ.....

ဇူလီးယပ်တွင် ပါဝင်နေကြသော လျှပ်စစ်အဖိုဓာတ်ဆောင် ပရိုတွန်များနှင့် အာကာသတွင် လွတ်လပ်စွာရှိကြသော လျှပ်စစ် အမဓာတ်ဆောင် အီလက်ထရွန်များအကြား ဖြစ်ပေါ်လာသော လျှပ်စစ်ဆွဲအားကြောင့် ဇူလီးယပ်က အီလက်ထရွန်များကို ဖမ်းယူနိုင်စွမ်း ရှိလာကြသည်။ ထို့ကြောင့် အီလက်ထရွန်များက ဇူလီးယပ်ကို တိမ်တိုက်များသဖွယ် ဝန်းရံ လှည့်ပတ်ပြေးနေကြသော ပရမာဏုမြူများ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။

ပရမာဏုမြူတစ်ခုအတွင်းမှ အီလက်ထရွန် အရေအတွက်သည် ပရိုတွန်အရေအတွက်နှင့် တူညီကြသည်။ ပရမာဏုမြူတိုင်းတွင် အီလက်ထရွန်နှင့် ပရိုတွန်တို့ ပါဝင်မှုမှာ တိကျသော သတ်မှတ်ပမာဏရှိရပြီး အရေအတွက် တူညီကြရသည်။ ဤသို့ဖြင့် ပရမာဏုမြူတိုင်းသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားမျှမှုကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်မဲ့သော သဘာဝရှိကြသည်။ ပရမာဏုမြူများမှာ ဖွဲ့စည်းပုံအမျိုးမျိုး ရှိကြသည်။ ဥပမာ ပရိုတွန်တစ်လုံးနှင့် အီလက်ထရွန်တစ်လုံးစီ ပါဝင်ကြသောအခါ ဟိုက်ဒရိုဂျင် ပရမာဏုမြူ ဖြစ်လာသည်။ ပရိုတွန်ခြောက်လုံး၊ ဇူလီးယပ်ခြောက်လုံးနှင့် အီလက်ထရွန် ခြောက်လုံးစီပါဝင်ကြသော အခါ မီးသွေးဓာတ် ကာဗွန်ပရမာဏုမြူ ဖြစ်လာသည်။

ကွဲပြားသောဖွဲ့စည်းပုံ အမျိုးမျိုးရှိကြသော ပရမာဏုမြူများ ဖွဲ့စည်းပါဝင်ကြခြင်းကြောင့် ဓာတုဗေဒဒြပ်စင်များနှင့် ဒြပ်ပေါင်းများ ဖြစ်လာကြသည်။ စုစုပေါင်း ဒြပ်စင် ၁၁၈ မျိုး တွေ့ရှိထားကြသည်။ ဒြပ်စင်များနှင့် ဒြပ်

ပေါင်းများက ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်အပါအဝင် ရုပ်လောကကြီးတစ်ခုလုံး၊ စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး၏ ရုပ်ဝတ္ထုများအဖြစ် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းလာကြသည်။

ထို့ကြောင့် စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး၏ ကျွန်ုပ်တို့ရုပ်အပါအဝင် ရုပ်လောကကြီးတစ်ခုလုံးသည် အခြေခံအားဖြင့် ပရမာဏုမြူများဖြင့် တည်ဆောက်ထားကြောင်း သိရှိရသည်။

လျှပ်စီး(Electric Current) နှင့် ဓာတ်လိုက်ခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်လောကကြီး၏ အခြားအရာဝတ္ထုများတွင်ဖြစ်စေ ပါဝင်နေကြသော ပရမာဏုမြူများသည် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ပြိုကွဲသွားပါက မူလကပင် သဘာဝတွင် လွတ်လပ်စွာ နေလေ့ရှိကြသော အီလက်ထရွန်များသည် ပရမာဏုမြူအတွင်းမှ လွတ်မြောက်သွားပြီး အနီးဆုံး ပရမာဏုမြူများသို့ ရွေ့သွားကြသည်။ ထိုအခါ မိမိထံရွေ့လာကြသော အီလက်ထရွန်များကြောင့်

မူလဖွဲ့စည်းပုံထက် ပိုလာသော၊ ပိုလျှံသော အီလက်ထရွန်များသည်လည်း အနီးဆုံး ပရမာဏုမြူသို့ ထပ်ဆင့် ပြေးဝင်သွားကြရသည်။

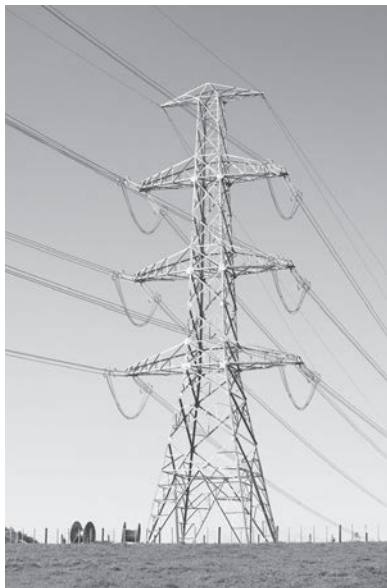


ဤသို့ဖြင့် အရာဝတ္ထုအတွင်း ပရမာဏုမြူတစ်ခုမှ အနီးစပ်ဆုံး ပရမာဏုမြူ နောက်တစ်ခုဆီသို့ အလွန်လျင်မြန်သော အီလက်ထရွန်များ ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ ရွေ့ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်သည်။ အီလက်ထရွန်များသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်ကို ဆောင်ထားကြသဖြင့် အီလက်ထရွန်များ ရွေ့ရှားမှုသည် စင်စစ် လျှပ်စစ်ဓာတ်ရွေ့ရှားမှုပင် ဖြစ်သည်။ သတ်မှတ်သော ဦးတည်ရာအတိုင်းဖြစ်သော လျှပ်စစ်ဓာတ်ရွေ့ရှားမှုကို လျှပ်စီး (Current) ဟု ခေါ်သည်။ လျှပ်စီး၏ပမာဏကို Ampere ဖြင့် တိုင်းသည်။ လျှပ်စီးနှင့် သံလိုက်စက်ကွင်း အကြောင်း လေ့လာခဲ့သူ၏ အမည် Ampere ကို ဂုဏ်ပြုပြီး လျှပ်စီးကို တိုင်းတာသော အခေါ်အဝေါ် ယူနစ်အဖြစ် အသုံးပြုကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ပမာဏ အနည်းအများအလိုက် Kiloampere (kA), Ampere (A), Miliampere (mA) ဟု ဖော်ပြကြသည်။

လျှပ်စစ်တွန်းအား (Electromotive Force)

ပရမာဏုမြူများပြိုကွဲပြီး အီလက်ထရွန် ရွေ့ရှားမှုဖြစ်ပေါ်စေရန် လျှပ်စစ်တွန်းအား လိုအပ်သည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သလို အချို့ ပရမာဏုမြူများသည် ပြည့်စုံသော ဖွဲ့စည်းပုံ မရှိဘဲ လျှပ်စစ်ဓာတ်အဖိုဖြစ်စေ၊ အမဖြစ်စေ သက်ဝင်နေကြသည်။ စုစည်းမိကြသော လျှပ်စစ် ဓာတ်အားပမာဏကို လျှပ်စစ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ် ပေါ်စေနိုင်မှု စွမ်းရည် (Electric Potential) ဟု သတ်မှတ်သည်။

လျှပ်စီးသည် ထိုစွမ်းရည် များရာဝတ္ထုမှ နည်းရာဝတ္ထုသို့ စီးသည်။ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ် ဓာတ်ရှိမှုပမာဏ များသောနေရာမှ နည်းသော နေရာသို့ စီးသည်။ ဤသို့ စွမ်းရည်ပမာဏ ခြားနားမှုက အီလက်ထရွန် ပြေးလွှားမှုလျှပ်စီးကို ဖြစ်စေသဖြင့် ယင်းကို လျှပ်စစ်တွန်းအားဟု ခေါ်သည်။



လျှပ်စစ်တွန်းအားကို Volt ဖြင့် တိုင်းသည်။ တိုင်းတာရရှိမှု ပမာဏ အနည်းအများအလိုက် Kilovolt (kv), Volt (V), Milivolt (mV) ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အလုပ်ခွင် နေ့စဉ်သုံးစကားအားဖြင့် ဗို့အား (Voltage) ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အီတလီလူမျိုး သိပ္ပံပညာရှင် Alessandro Volta (1745-1827) ၏ အမည်ကိုယူ၍ လျှပ်စစ်တွန်းအားကို တိုင်းတာ သောယူနစ် Volt အဖြစ် အသုံးပြုသည်။

လျှပ်ကူးပစ္စည်း (Conductor)

သက်ဆိုင်ရာအကြောင်းရင်းများ ပြည့်စုံပါ က မိမိ၏ ပရမာဏုမြူ အလွယ်တကူပြိုကွဲပြီး အီလက်ထရွန်များ ရွေ့ရှားမှုဖြစ်စေတတ်သော ပစ္စည်းကို လျှပ်ကူးပစ္စည်းဟု ခေါ်သည်။ အလွယ် အားဖြင့် ဓာတ်လိုက်တတ်သော ပစ္စည်းကို လျှပ်ကူးပစ္စည်းဟု ခေါ်သည်။ ဥပမာ လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ကြေး၊ သံ၊ ဒဏ်၊ အလူမီနီယမ် စသော သတ္တု ပစ္စည်းများအားလုံးနှင့် ပြင်ပမှ သဘာဝရေ၊ မြေကြီး စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ စင်စစ် ပြင်ပ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အရာဝတ္ထုများနှင့် ဓာတုဗေဒ ပစ္စည်းများ ပျော်ဝင်ရောနှောခြင်း မရှိသော ရေစစ်စစ်သည် လျှပ်ကူးပစ္စည်းတွင် မပါဝင်ပါ။

လျှပ်ကာပစ္စည်း (Insulator)

လျှပ်စီးကြောင်းဖြစ်ပေါ်မှုကို တားဆီးနိုင်သော ပစ္စည်းကို လျှပ်ကာပစ္စည်းဟု ခေါ်သည်။ လျှပ်ကာသတ္တိဖြစ်ရခြင်းမှာ အရာဝတ္ထုအပေါ် သက်ရောက်သော ဗို့အားသည် ထိုအရာဝတ္ထု ဖြစ်ပေါ်စေရန် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းပေးထားကြသော ပရမာဏုမြူများကို အလွယ်တကူ မဖြိုခွဲနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ လေ၊ ရေစစ်စစ်၊ ဆီ၊ ဖိုင်းဘာ၊ သစ်သား၊ ရော်ဘာ၊ မှန် စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ လျှပ်ကာသတ္တိသည် မတည်မြဲပါ။ ထိုသတ္တိသည် လျှပ်စီးကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းဖြစ်သည့် ဗို့အားပမာဏ ကြီးပါက လျှပ်ကာသတ္တိ ပြိုကွဲပြီး ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

ဥပမာ လေသည် ၄၀၀ ဗို့နှင့် ၂၃၀ ဗို့တို့ အတွက် လျှပ်ကာပစ္စည်း ဖြစ်သော်လည်း ၆၆ ကီလိုဗို့၊ ၂၃၀ ကီလိုဗို့ကဲ့သို့သော အင်အားကြီးမားသော ဗို့အားအတွက်မူ လေ၏လျှပ်ကာသတ္တိသည် ဗို့အားရှိနေသောပစ္စည်းမှ တစ်စုံတစ်ခုသော အကွာအဝေးအတွင်း ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ ဤအသိသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်မှု မဖြစ်စေရေးအတွက် အရေးကြီးသည်။

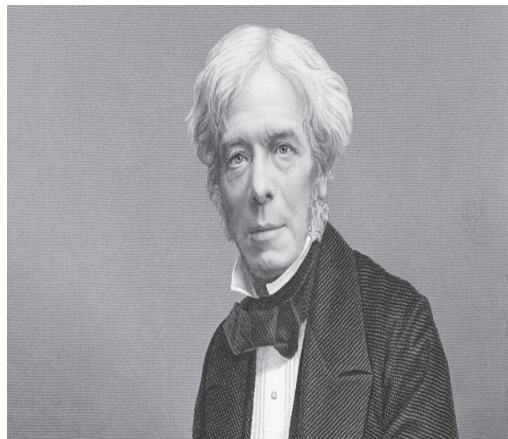
လျှပ်ကာသတ္တိ ပြိုကွဲခြင်းသာကေ

တည်ဆောက်နေသော ၅၀၀ ကေဗို့ဓာတ်အားလိုင်းမှလွဲလျှင် လက်ရှိကာလ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ၂၃၀ ကေဗို့ဓာတ်အားလိုင်းသည် ဗို့အားအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်အားလိုင်းအောက်သို့ ဝင်မိလျှင် ဓာတ်အားလိုင်းမှ အဆမတန် အားကြီးသော ၂၃၀ ကေဗို့ဗို့အားသည် လေထု၏

ပရမာဏုမြူများကို ဖြိုခွဲနေသောကြောင့် မြွေတွန်သံနှင့်တူသော အသံကို အဆက်မပြတ် ကြားနေရသည်။ စိမ်းရွှေရွှေ Ozone ဓာတ်ငွေ့အနံ့ကိုလည်း ရရှိနိုင်သည်။

သို့ရာတွင် နည်းပညာအရ ဓာတ်အားလိုင်း၏ ဗို့အားပမာဏအလိုက် သတ်မှတ်အမြင့်တွင် တည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်သဖြင့် လေထု၏ လျှပ်ကာသတ္တိ ပြိုလဲသွားခြင်း မရှိပါ။ သတ်မှတ်ကင်းလွတ်အမြင့်ကို လျော့နည်းစေသော ဓာတ်အားလိုင်းအောက်သို့ ဝါးလုံးထောင် ဝင်ရောက်ခြင်း၊ မြင့်မားစွာ ပုံထားသော ကောက်ရိုးလှည်းပေါ်မှ ထိုင်လိုက်ခြင်းတို့က လေ၏လျှပ်ကာသတ္တိကို ပြိုကွဲစေပြီး မိုးကြိုးပစ်သကဲ့သို့ လျှပ်ပန်းခံရသော ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် ဓာတ်အားသုံးစွဲခြင်း



လျှပ်စစ်စွမ်းအင်သည် သံလိုက်စွမ်းအင်မှ သီးခြားမဟုတ်ပါ။ စင်စစ် နှစ်မျိုးလုံးသည်

စကြဝဠာအစကပင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော သဘာဝ လျှပ်စစ်သံလိုက်အား၏ ဖြစ်ပေါ်ပုံအနေ အထားအရ ကွဲပြားခြားနားသွားသော ဖြစ်ရပ် အသွင်များသာ ဖြစ်ကြသည်။ ရူပဗေဒပညာရှင် မိုက်ကယ်ဖာရာဒေး (Michael Faraday) ၏ တွေ့ရှိချက်မှာ သံလိုက်စက်ကွင်းအတွင်း ရွေ့ရှားနေသော လျှပ်ကူးပစ္စည်းကြိုး၏ အစ နှစ်ဖက်ကြားတွင် လျှပ်အတည်ခြားနားမှု တစ်နည်းအားဖြင့် လျှပ်စစ်တွန်းအား ဖြစ်ပေါ်စေ ခြင်း သဘာဝဖြစ်သည်။ အထက်ပါ တွေ့ရှိမှု သဘာဝကို အခြေခံပြီး ဓာတ်အားပေးစက်ကို တီထွင်ကြသည်။

ဓာတ်အားပေးစက် လည်ပတ်သောအခါ လျှပ်တွန်းအား ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဓာတ်အား သုံးသူများထံသို့ မိုင်ပေါင်းများစွာ ရှည်လျားစွာ သွယ်တန်းထားသော ဓာတ်အားလိုင်းများ၏ တပ်ဆင်ထားသော ဓာတ်ကြိုးများတစ်လျှောက် အီလက်ထရွန်များကို ရွေ့လျားပြေးလွှားစေသော လျှပ်စီးဖြစ်စေပြီး ဓာတ်အားပေးခြင်း၊ ဓာတ်အား ဖြန့်ဖြူးခြင်းနှင့် ဓာတ်အားသုံးစွဲခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ဤသို့ အလုပ်ဖြစ်မြောက်စေသည်မှာ ဓာတ်အားပေးစက်မှ လျှပ်တွန်းအားက ဓာတ်အားလိုင်း၏ ဓာတ်ကြိုးလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက် စီးဆင်းစေသော လျှပ်စီးသည် ဓာတ်အားသုံးသူများ၏ ဓာတ်အားသုံးပစ္စည်း များကို ဖြတ်သန်းပြီး ဓာတ်အားပေးစက်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အသွားအပြန်ရှိခြင်းအဖြစ်ကို ပြည့်စုံသော

လျှပ်စစ်လမ်းကြောင်းရှိခြင်း သို့မဟုတ် လျှပ်ပတ် လမ်းပြည့်စုံခြင်း ဟု ခေါ်သည်။

ဓာတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်မြောက်ရန် လိုအပ်ချက်များ

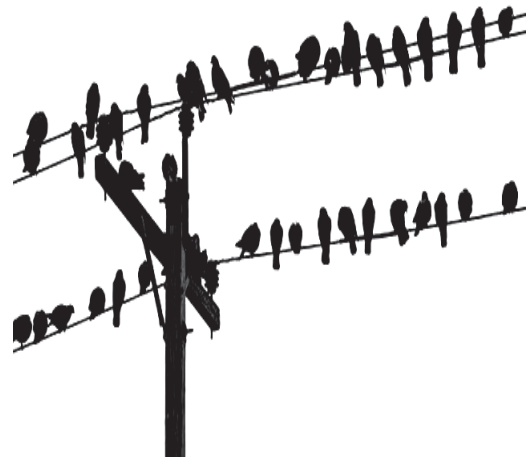
- ၁။ ဓာတ်လိုက်ခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာအတွင်း လျှပ်စီး စီးခြင်းဖြစ်သည်။
- ၂။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လျှပ်စီး စီးစေရန် လျှပ်တွန်းအားရှိရမည်။ (လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်နေသော ပစ္စည်းနှင့် ထိတွေ့မိရမည်)
- ၃။ လျှပ်စီး စီးရန် လျှပ်ပတ်လမ်း ပြည့်စုံရမည်။ ဤအချက်သုံးချက်ဖြင့် ပြည့်စုံမှသာ ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

ဓာတ်ကြိုးပေါ်မှ ငှက်များ ဓာတ်မလိုက်ခြင်း မှာ လျှပ်ပတ်လမ်း မပြည့်စုံသောကြောင့် ဖြစ် သည်။ လျှပ်စစ်လုပ်ငန်းသုံး စကားအားဖြင့် မြေဓာတ်လွတ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မြေဓာတ်

ကမ္ဘာကြီးသည် ယေဘုယျအားဖြင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်မရှိသော ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ နည်းပညာ ဝေါဟာရအရဆိုပါက ပါဝင်ကြသော လျှပ်စစ်အဖိုဓာတ်နှင့် အမဓာတ်တို့ အားမျှ နေကြသော သုည ဓာတ်အားပမာဏ (Zero Potential) ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာကြီးသည် မည်မျှ သေးငယ်သောပမာဏ ဗို့အားကြောင့် ဖြစ်သော လျှပ်စီးကိုဖြစ်စေ လက်ခံပေးနိုင်သည်။ အလားတူပင် မိုးကြိုးပစ်ခြင်းကဲ့သို့ ပမာဏ ကြီးသော လျှပ်စီးကိုလည်း လက်ခံသည်။

ကမ္ဘာကြီးသည် အဆမတန် ကြီးမားသဖြင့် ဗို့အားသက်ရောက်သောနေရာမှ ပရမာဏုမြူ များ ပြိုကွဲပြီး ထိုနေရာတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်စေသော်လည်း ထိုပမာဏသည် ကမ္ဘာကြီး တစ်ခုလုံး၏ လျှပ်စစ်ဓာတ်မဲ့နေသော ပမာဏ နှင့်ယှဉ်လျှင် မပြောပလောက်အောင် သေးငယ် သည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာမြေကြီး၏ လျှပ်စစ် ဓာတ်မဲ့ခြင်း အဖြစ်သည် ကမ္ဘာကြီးအတွင်းသို့ လျှပ်စစ်ဓာတ်များစီးဝင်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာကြီးမှ လျှပ်စစ်ဓာတ်များ ထုတ်နုတ်ခံရ လျှင်သော်လည်းကောင်း ပြောင်းလဲသွားခြင်း မရှိပါ။



ကမ္ဘာကြီး၏ သုညဓာတ်အားပမာဏ ကြောင့် များသည်။ နည်းသည်မဟူ လျှပ်စစ် ဓာတ်အား စီးဆင်းစေခြင်းကို လက်ခံသော သဘာဝကို မြေဓာတ်ဟု လျှပ်စစ်လုပ်ငန်းများ တွင် နားလည်ကြသည်။

မြေဓာတ်မီသော ဓာတ်လိုက်နိုင်ခြင်းဥပမာ

ကားတစ်စီးသည် ခေါင်မိုးပေါ်ပါမကျန် လူအပြည့်တင်လာပြီး ဗို့အားမြင့် ဓာတ်အားလိုင်း ၏ အောက်တည့်တည့်တွင် လာရပ်သည်။ ကားခေါင်မိုးတွင် ထိုင်လိုက်ပါလာသော လူများ သည် ဓာတ်အားလိုင်းအမြင့်နှင့် လွတ်ကင်း ကြသည်။

သို့ရာတွင် အကွာအဝေးမှာ ထိုဗို့ပမာဏ အတွက် လေ၏ လျှပ်ကာသတ္တိကို ပြိုကွဲစေသော အကွာအဝေး ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ကားရပ်ရပ်ချင်း ဓာတ်လိုက်မှု မဖြစ်ပါ။

ကားဘီး လေးဘီးလုံးသည် လျှပ်ကာ ဖြစ်သဖြင့် ဓာတ်အားလိုင်းနှင့် မြေကြီးအကြား တွင် လျှပ်ပတ်လမ်း မပြည့်စုံသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကားပေါ်မှ လူတစ်ဦးသည် ကားအဆင်းမှ လက်ကိုင်ကိုကိုင်ပြီး ကား၏ ခြေနင်းခုံမှတစ်ဆင့် မြေကြီးပေါ်သို့ဆင်းရာတွင် ထိုလူ၏ ပထမဆုံးခြေတစ်ဖက် မြေကြီးနှင့် ထိသည်နှင့် လျှပ်ပတ်လမ်းသည် ထိုလူမှတစ်ဆင့် ပြည့်စုံသွားသည်။ ထို့ကြောင့် ကားပေါ်မှ လူအားလုံး ဓာတ်လိုက်ကြပြီး ဒဏ်ရာများရ ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းများ ရှိနိုင်သည်။

(ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်)

ဒေါက်တာ စန်းဦး



အမေရိကန်လူမျိုးတို့အတွက် သမိုင်းဝင်နေ့တစ်နေ့ဖြစ်သည့် နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့၏
 ထူးခြားချက်များအကြောင်းနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ စစ်မှုထမ်းဟောင်းတို့၏ ဝမ်းနည်း
 ဝမ်းသာ ဖြစ်ရပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

နှစ်စဉ် နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက် ရောက်ပြီဆိုလျှင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် စစ်ပြန်စစ်မှု ထမ်းဟောင်းများနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ စုဝေးလေ့ရှိကြသည်။ ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ဖြစ်ပွားခဲ့စဉ်က ပထမဆုံးနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် ဖြစ်ပါစေဟူသော လူသားတို့၏ ဆုတောင်းသည် မပြည့်ဝခဲ့ပေ။

မကြာခင်မှာပင် နောက်ထပ် စစ်ပွဲကြီးက ဒုတိယအကြိမ် ဖြစ်ပွားလာခဲ့ရပြန်သည်မို့ လူသားတို့၏ဆုတောင်းမပြည့်ခဲ့ဟုဆိုခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ဖြစ်စဉ်က အမေရိကန်စစ်မှုထမ်း ၁၁၆,၀၀၀ ဦးခန့် ကျဆုံးခဲ့ကာ ၂၀၀,၀၀၀ ဦးခန့် ဒဏ်ရာရခဲ့ကြသည်။

အမေရိကန်ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်က
 နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့ကိုပင်
 စစ်ပြန်
 စစ်မှုထမ်းဟောင်းများနေ့အဖြစ်
 သတ်မှတ်ကာ အလုပ်ပိတ်ရက်၊
 ရုံးပိတ်ရက်၊ ကျောင်းပိတ်ရက်အဖြစ်
 တရားဝင်ကြေညာပေးခဲ့သည်။
 ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ကတည်းက
 ထူးထူးခြားခြားဖြစ်ခဲ့ရသော...

၁၉၁၇ ခုနှစ်က အဆိုပါ စစ်ပွဲကြီးထဲသို့ အမေရိကန်တို့ ပါဝင်တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြ၏။ ထိုစဉ်က အသက် ၂၁ နှစ်မှ ၃၁ နှစ်အတွင်းရှိသူတို့ စစ်မှုထမ်းရန် သက်ဆိုင်ရာဌာနသို့ သတင်းပို့ခဲ့ကြရသည်။ မြို့ပြနှင့် ကျေးလက်ဒေသများမှ လူတန်းစားပေါင်းစုံ ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ စစ်မှုထမ်းရန် ရွေးချယ်ခံထားရသူများ စစ်သင်တန်းတက်ကြရပြီးနောက် ပြင်သစ်စစ်မြေပြင်သို့ စေလွှတ်ခြင်း ခံခဲ့ကြရသည်။ ထိုစဉ်က အမေရိကန်အစိုးရအနေဖြင့် စစ်သားများ ထပ်မံ၍ စုဆောင်းပြန်ရာ အသက် ၁၈ နှစ်မှ ၄၅ နှစ်အတွင်းရှိ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ လာရောက်သတင်းပို့ကြသည်။

သတင်းပို့သူ ၁၃ သန်းရှိခဲ့ပြီး ထိုအထဲမှ ရေတပ်နှင့် ကမ်းတက်တပ်ဖွဲ့အတွက် လူပေါင်း ၈၂,၀၀၀ ဦးကို ရွေးချယ်ခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးများကလည်း မြေပြင်တိုက်ပွဲဝင် တပ်ဖွဲ့များတွင် ဝင်ရောက်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ကြသည်။ အမျိုးသမီးတချို့က စစ်မြေပြင် ဆေးတပ်ရင်းများနှင့် စစ်ဆေးရုံများတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါ ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ဖြစ်ပွားနေစဉ် ဂျာမနီနိုင်ငံမှ တပ်ဖွဲ့များက ၁၉၁၈ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်၊ နံနက် ၁၁ နာရီ တိတိတွင် လက်နက်ချလိုက်ပါကြောင်း အသိပေးကြေညာခဲ့သည်။

ပြင်သစ်စစ်မြေပြင်တစ်ခွင် ခရီးနှင့်နေရသော အမေရိကန် တပ်ဖွဲ့ပေါင်းစုံတို့သည်လည်း မိမိတို့၏ မိသားစုများထံ ပြန်ရတော့မည့် ရောင်ခြည်သန်းလာခဲ့ပေပြီ။ အမေရိကသို့ပြန်လာကြသောအခါ တချို့က တပ်ဖွဲ့ပေါင်းစုံတွင်

ဆက်လက် တာဝန်ထမ်းဆောင်ကြပြီး တချို့က မိမိတို့ဒေသရှိ လယ်ယာဥယျာဉ်ခြံမြေ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းအပါအဝင် လုပ်ငန်းပေါင်းစုံတို့တွင် ပြန်လည်ဝင်ရောက်ကာ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြသည်။



ဤကဲ့သို့ ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးတွင် ဂျာမနီနိုင်ငံက လက်နက်ချခဲ့ပြီးနောက် စစ်ပွဲကြီးပြီးဆုံးခဲ့ပေရာ ထိုစဉ်က အမေရိကန်သမ္မတကြီးအဖြစ် တာဝန်ယူခဲ့သော "ဝုဒ်ရီးဝီလဆင်" က ကြေညာချက်တစ်စောင် လက်မှတ်ရေးထိုး ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့သည် ထူးခြားသောနေ့ဖြစ်၍ ထိုနေ့တွင် စစ်မှုထမ်းများ၊ စစ်မှုထမ်းဟောင်းများကို ဂုဏ်ပြုအမှတ်တရ အခမ်းအနား ပြုလုပ်မည်ဟု ကြေညာခဲ့သည်။

ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူများထဲမှ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများသည် ထိုနေ့တွင် ပြန်လည်ဆုံစည်းနိုင်ခဲ့ကြသည်မှာ ဝမ်းလည်းဝမ်းသာသလို ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာလည်း ဖြစ်ခဲ့ကြရသည်။

၁၉၂၆ ခုနှစ်သို့ ရောက်လာသောအခါ အမေရိကန် ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်က နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်ကို နိုင်ငံတော်အလုပ်ပိတ်ရက်၊ ရုံးပိတ်ရက်

အဖြစ် ကြေညာပေးခဲ့သည်။ ထိုနေ့တွင် စာသင်ကျောင်းများလည်း ပိတ်ကြ၏။ လောကဓံတရားဟု ဆိုရမည်လားဟု အမေရိကန်ပြည်သူများ ခံစားကြရပြန်သည်မှာ ၁၉၂၉ ခုနှစ်က စီးပွားရေးပျက်ကပ်ကြီးနှင့် ကြုံဆုံခဲ့ကြရခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အိမ်ခြေရာမဲ့ အလုပ်လက်မဲ့၊ ဝင်ငွေမဲ့ဖြင့် ဘဝ၏ ခယောင်းလမ်းကြမ်းကြီးကို ဖြတ်သန်းရသူများပြားခဲ့၏။

ထိုမှတစ်ဖန် ၁၉၃၀ ပြည့်နှစ်များ၏ အစောပိုင်းကာလတွင်လည်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ် "သဲမုန်တိုင်း" က နိုင်ငံတော်အနှောက်အလှယ်ပိုင်းဒေသများသို့ တိုက်ခတ်ခဲ့ပြန်ပေရာ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများစွာ စီးပွားရေးအရ အထိနာခဲ့ကြရပြန်၏။ ကိုယ့်ဒေသကို စွန့်ခွာကာ တခြားမြို့ရွာများဆီသို့ အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေဖို့အတွက် ထွက်ခွာခဲ့ကြရသူများလည်း အရေအတွက် မနည်းလှပေ။ ထိုမှတစ်ဖန် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး ဖြစ်လာပြန်သောအခါ ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးတုန်းက စစ်မှုထမ်းခဲ့ကြသော စစ်မှုထမ်းဟောင်းများ၏ သားသမီး လူငယ်လူရွယ်များက အမေရိကန်တပ်ပေါင်းစုံတွင် ဝင်ရောက်ကာ စစ်မှုထမ်းကြပြန်လေသည်။



၁၉၄၁ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်က ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ကာ နာဇီဂျာမနီနှင့် ဖက်ဆစ်ဂျပန်တပ်များကို မဟာမိတ်တပ်များ နှင့်အတူ လက်တွဲတိုက်ခိုက်ခဲ့၏။ ၁၉၄၅ ခုနှစ်၊ မေလတွင် ဂျာမနီစစ်တပ်များ လက်နက်ချကြရ ပြန်လေသည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် ဂျပန်တပ်များ ကလည်း ထိုနှစ် ဩဂုတ်လတွင် လက်နက်ချခဲ့ ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးသည် ပစိဖိတ်ဒေသတွင်လည်း ပြီးဆုံးသွားခဲ့ရပေ သည်။

အမေရိကန် ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်က နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့ကိုပင် စစ်ပြန်စစ်မှု

ထမ်းဟောင်းများနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ကာအလုပ် ပိတ်ရက်၊ ရုံးပိတ်ရက် ကျောင်းပိတ်ရက်အဖြစ် တရားဝင် ကြေညာပေးခဲ့သည်။ ပထမကမ္ဘာ စစ်ပွဲကြီးကတည်းက ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်ခဲ့ရ သော နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့ကား နှစ်ရှည်ကာလ များစွာမှသည် ယခုတိုင်အောင်ပင် အမေရိကန် တို့အတွက် ထူးခြားသောရက်တစ်ရက်အဖြစ် ဆက်လက် သတ်မှတ်ခြင်းခံရသော နေ့ရက်ဖြစ် လျက်ပင် ရှိနေသည်။

ဆောင်းဝင်းလတ်

Ref: Veterans Day.

"အဂတိပယ်ခွာ ပြည်သာယာဖို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြပါစို့"

၁။ အဂတိတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်သည် အဂတိလိုက်စားမှု တားဆီးကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်အဖြစ် ကော်မရှင်အပါအဝင် အများပြည်သူနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည့် ရုံး/ဌာနများတွင် ဝန်ဆောင်မှုရယူခဲ့ကြသော ပြည်သူများ၏ တယ်လီဖုန်းများသို့ Short Code နံပါတ် "1111" အသုံးပြု၍ SMS မှတ်စာဆင့် မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်မှုရယူခြင်း အစီအစဉ် (Public Feedback Programme- PFP) ကို အသုံးပြု ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

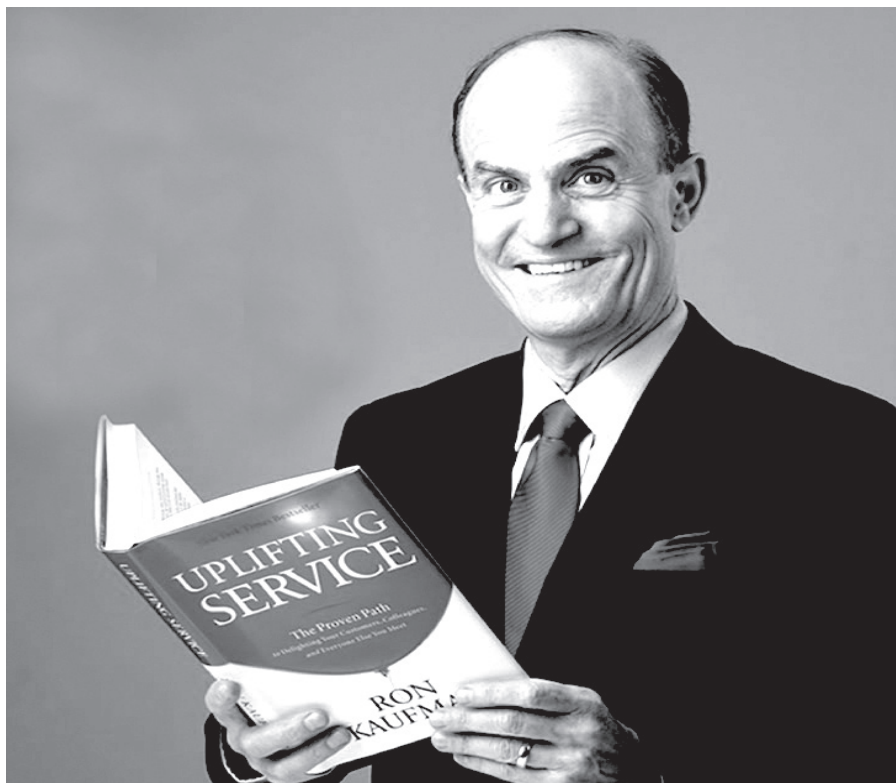
၂။ ပြည်သူများအနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုရယူခဲ့သည့် ဌာန/ အဖွဲ့အစည်းထံမှ မိမိတို့၏ လက်ကိုင်ဖုန်းများသို့ ဝန်ဆောင်မှုရယူစဉ်က ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အခြေအနေများနှင့် စပ်လျဉ်း ၍ Short Code နံပါတ် "1111" ဖြင့် SMS များ ပေးပို့မေးမြန်းလာပါက မှန်ကန်စွာပြန်လည်ဖြေကြား ၍ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်ရာဌာနများ၏ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း အရည် အသွေးနှင့် လိုအပ်ချက်များကို အချိန်မီပြုပြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ပြည်သူများအနေဖြင့်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန် သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ပြည်သူများအနေဖြင့် Short Code နံပါတ် "1111" ဖြင့် ပေးပို့လာသည့် မေးခွန်းများကို ပြန်လည်ဖြေကြားခြင်းဖြင့် အဂတိပယ်ခွာ ပြည်သာယာရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် ပေးကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်တင်ပြအပ်ပါသည်။

အဂတိလိုက်စားမှု တိုက်ဖျက်ရေး ကော်မရှင်

ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်း

မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)



ယနေ့ခေတ်တွင် ကြုံတွေ့နေရသော ဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများအကြောင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့် ရရှိလာမည့် အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ယနေ့ခေတ် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် တွေ့ကြုံနေရသော ပြဿနာများ

ကမ္ဘာ့အနှံ့အပြားတွင် ဝန်ဆောင်မှုအကျပ်အတည်းကို ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ နိုင်ငံကြီးများသည် ကုန်ထုတ်လုပ်မှု အခြေခံလုပ်ငန်းမှ ဝန်ဆောင်မှုအခြေခံလုပ်ငန်းများအဖြစ်သို့ အမြန်နှုန်းတစ်ခုဖြင့်

အသွင်ပြောင်းနေကြသည်။ လူဦးရေများက တိုးပွားလာနေသည်။ ဖောက်သည်များက စိတ်ဆိုးပြီး နားထောင်မည့် တစ်ဦးတစ်ယောက် ကို မကျေနပ်ချက်များ ပြောပြနေကြသည်။

ဝန်ဆောင်မှု ပေးသူများက မကျေနပ်ချက် နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဒေါသထွက်ကာ အလုပ်မှ ထွက် သွားကြသည်။ မရေတွက်နိုင်သော အဖွဲ့အစည်း များသည် ပြင်ပဖောက်သည်များ နှစ်သက် ကျေနပ်မှု ရရှိရေးအတွက် ကတိပေးကြပြီးသူတို့ ဝန်ထမ်းများ၏ ပို့ဆောင်မှုအတွက် ကောင်းမွန် သော အာရုံစိုက်မှုများအပေါ်တွင် စိတ်ပျက်သွား စေရန် ဌာနတွင်းပေါ်လစီများ ခွင့်ပြုထားကြသည်။

ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကနဦး ပညာရေးစနစ် များသည် လေးနက်သော ပညာရပ်အတွက် နယ်ပယ်တစ်ခုအနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း အရာကို အသိအမှတ် မပြုခဲ့ကြချေ။ မှန်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝန်ဆောင်မှု အကျပ်အတည်းကို ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ ယင်းကို မည်သို့ ဖြေရှင်း နိုင်ပါမည်နည်း။

ဝန်ဆောင်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ မွေးဖွားသော ကာလမှ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝများ၏ အသွင်အပြင် လက္ခဏာတိုင်းတွင် တည်ရှိနေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကမ္ဘာကြီးထဲသို့ ဝင်ရောက်လာခြင်းသည် အခြားသူများကို အားထားနေရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ အစားအစာ၊ အဝတ်အထည်၊ နေရာ၊ ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု၊ ပညာရေး၊ ချစ်ခင်မှုတို့ နှင့်အတူ ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် ဖြစ်သည်။ လူငယ် များသည် မိဘများ၊ ဆရာများ၊ ဆရာဝန်များနှင့် လူမှုအသိုက်အမြုံ ခေါင်းဆောင်များပေါ်တွင် အားထားမှီခိုနေကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကြီးပြင်းလာသောအခါ အလုပ် လုပ်ကြသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်လာသည်။ အလုပ်များ ရရှိကြသည်။ ဝင်ငွေရရှိကြသည်။ အခြားသူများ အတွက် အောင်မြင်သော ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများကို တည်ဆောက်ထားသည်။ ကျွန်ုပ် တို့သည် မိဘများဖြစ်လာသောအခါ နောင်လာ မည့် မျိုးဆက်အတွက် ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးပေး သူများ ဖြစ်လာသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည်

အဖွဲ့အစည်းများစွာနှင့်

လေ့လာမှုများအရ

သစ္စာရှိသော

ဖောက်သည်များသည်

ပိုမို အကျိုးအမြတ်ရရှိစေသည်။

သင်၏

အကောင်းဆုံးဖောက်သည်များကို

ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းလိုပါက

ကောင်းမွန်သော

ဝန်ဆောင်မှုသည်

သော့ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

မိဘများပေါ်တွင် ဂရုစိုက်သူများ ဖြစ်လာသော အခါ ယင်းအခန်းကဏ္ဍများသည် ပြောင်းပြန် ဖြစ်လာသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ပထမဦးဆုံး ဝန်ဆောင်မှု ပြုသူများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးပေးသူများ ဖြစ်လာကြသည်။

ဝန်ဆောင်မှုဖြင့် လုံးဝ အသက်သွင်းထား သော ကမ္ဘာကြီးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ရှင်သန်လုပ်ကိုင် ကြသည်။ စီးပွားရေးတွင် ယင်းသည်ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ဌာနတွင်းဝန်ဆောင်မှုကို လုပ် ဖော်ကိုင်ဖက်များက ပံ့ပိုးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် လမ်းပေါ်ဝန်ဆောင်မှု၊ စားပွဲပေါ်မှ ဝန်ဆောင်မှု၊ ကောင်တာဝန်ဆောင်မှု၊ ပို့ဆောင် ရေးဝန်ဆောင်မှုနှင့် ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်သော ဝန်ဆောင်မှုတို့ရှိကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လူမှုအသိုက် အမြုံများတွင် ဝန်ထမ်းရေးရာဝန်ဆောင်မှု၊ ပြည်သူ့ရေးရာဝန်ဆောင်မှု၊ အစိုးရဝန်ဆောင်မှု၊ တပ်မတော်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် နိုင်ငံခြားရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုတို့ပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့အားထားကြရ သည်။

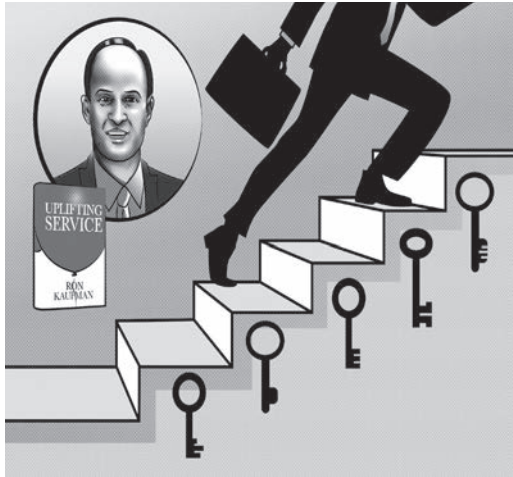


ဝန်ဆောင်မှုသည် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အနှံ့ တွင်ရှိနေသည်။ သင်ကြည့်လေရာ၊ သင်ရှင်သန် ရာ နေရာတိုင်းသည် ဝန်ဆောင်မှုပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝများတွင် ရုတ်တရက်ဖြစ်လာသော ကပ်ဘေးကဲ့သို့သော အရာနှစ်ခုရှိသည်။ ပထမ အချက်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်း များသည်ဖောက်သည်များနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များသို့ နှစ်သက်ကျေနပ်ဖွယ်ရာဝန်ဆောင်မှုများ တစ်သမတ်တည်းပေးရန် မစွမ်းကြချေ။ ဒုတိယ အချက်မှာ ဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးပေးသူများသည် မနှစ်သက်သော အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်ဆက် မပြတ် မကျေနပ်ချက်ကို ပြောနေကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်ဘဝများ၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုအနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုက ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေသည်။ ဝန်ဆောင်မှုကိုကောင်း အောင်ကျွန်ုပ်တို့ဘာကြောင့်မပြုလုပ်ပါသနည်း။ ပြဿနာက ဘာလဲ။ တကယ်တော့ ပြဿနာ နှစ်ခုရှိပါသည်။

ပြဿနာ (၁)။ ဝန်ဆောင်မှုသည် ခယလွန်း သည်ဟုယူဆစဉ်းစားကြသည်။

ဖောက်သည်သည် ဘုရင်ဖြစ်သည် (The Customer is King)။ ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးသူအတွက် အရိပ်အမြွက် မဖော်ပြချေ။ Service ဆိုသော စကားလုံးသည်လက်တင်စကားလုံးSlave (ကျွန်) မှ လာသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပုဂ္ဂိုလ်များက Service (ဝန်ဆောင်မှု) ဟူသော စကားလုံးကို ရှောင်ရှားကြသည်မှာ အံ့ဩဖွယ်ရာ မဟုတ်ချေ။ လူတိုင်းသည် သူဌေး



(Boss) ဖြစ်ချင်ကြသည်။ ခေါင်းဆောင် ဖြစ်ချင်ကြသည်။ မန်နေဂျာ ဖြစ်ချင်ကြသည်။ အုပ်ချုပ်သူ ဖြစ်ချင်ကြသည်။ နိမ့်ကျသော ကျွန်တော့် မဖြစ်ချင်ကြချေ။

ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော စီးပွားရေးစကားအရ ဆိုလျှင် "ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှုဌာန" ကို ရထားတစ်စီးပေါ်ရှိ ကုန်တင်ရထား ဂါတ်တွဲဟု မကြာခဏရှုမြင်ကြသည်။ ကိစ္စရပ်တစ်ခုခုအမှား အယွင်းရှိသောအခါ ယင်းနေရာသည် လူအများ သွားသောနေရာ ဖြစ်သည်။ ထိုနေရာတွင် စိတ်ဆိုးသော ဖောက်သည်များကို မြင်ရသည်။ သူတို့အသံများကို ကြားရသည်။

အဖွဲ့အစည်းများစွာနှင့် လေ့လာမှုများအရ သစ္စာရှိသော ဖောက်သည်များသည် ပိုမို အကျိုး အမြတ် ရရှိစေသည်။ သင်၏ အကောင်းဆုံး ဖောက်သည်များကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းလို ပါက ကောင်းမွန်သောဝန်ဆောင်မှုသည် သော့ ချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ သာလွန်ကောင်းမွန်သော ဝန်ဆောင်မှုနေရာယူခြင်းက ပိုမို မြင့်မားသော

ဈေးနှုန်းနှင့် အမြတ်အစွန်းကို ရရှိစေသည်။ လုပ်ငန်းတွင် ကုမ္ပဏီ၏ဝန်ဆောင်မှုဂုဏ်သိက္ခာ နှင့်အတူ ရှယ်ယာပိုင်ရှင် တန်ဖိုးသည် အဆင့် လိုက် တိုးတက်ရန် ရည်ရွယ်သည်။

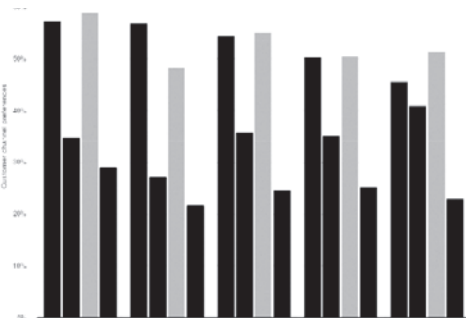
ထို့ပြင် ဝန်ထမ်းများသည် အလွန်ကောင်း မွန်သော ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်းနှင့် ပတ်သက် နေရသောအခါသူတို့၏ဂုဏ်သိက္ခာကိုတိုင်းတာ ချ်ရသည်။ ဝန်ထမ်းများသည်ပို၍အချိတ်အဆက် မိကြသည်။ ပိုမို၍ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။ အဖွဲ့အစည်းအတွက် ကတိကဝတ်အတိုင်း မဆုတ်မနစ် ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ဝန်ဆောင်မှု ကို မြှင့်တင်နေသော အဖွဲ့အစည်းများသည် ရိုးစင်းစွာ ဆွဲဆောင်ကြသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရှိကြသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပင်ကိုစွမ်းရည် ကို ထိန်းသိမ်းကြသည်။ ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင် ခြင်းဖြင့် ကွဲပြားခြားနားလာသော အဖွဲ့အစည်း များနှင့် လူအများက အလုပ်လုပ်ချင်ကြသည်။ ပိုမိုပါဝင် ပတ်သက်ချင်ကြသည်။



ယင်းသို့ အသိအမှတ်ပြုဖွယ်ကောင်းပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိသော အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု များနှင့်အတူ ကြီးမြတ်သော ဝန်ဆောင်မှုကို တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရေရှည်ထိန်း

သိမ်းမှုကို ရရှိအောင်မြင်ဖို့ အဘယ်ကြောင့် ခက်ခဲနေပါသနည်း။ နောက်ထပ် ပြဿနာရှိပါသေးသည်။

ပြဿနာ (၂)။ ဝန်ဆောင်မှုကမ္ဘာကြီးကို ညံ့ဖျင်းစွာ မြေပုံဆွဲထားသည်။



လူသားတို့၏ဆောင်ရွက်မှုနယ်ပယ်တစ်ခုခုကို ကြည့်လိုက်ပါ။ ယင်းနယ်ပယ်ရှိ လူများ အသုံးပြုသော အခေါ်အဝေါ်များကို သင် တွေ့ရှိထားပြီး နားလည်လာလိမ့်မည်။ လူသားတို့၏ ဆောင်ရွက်မှု အသွင်အပြင် ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးပြီး ယင်းတို့၏ နယ်ပယ်များရှိ အများလက်ခံထားသော အိုင်ဒီယာများနှင့် သဘောတရားများအတွက် အခေါ်အဝေါ်များကို အသိအမှတ်ပြုကြသည်။ ယင်းတို့ကို အခြေခံကျသော ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ကွဲပြားခြားနားမှုများဟု ခေါ်သည်။

သို့ရာတွင်ဝန်ဆောင်မှုလောကနှင့်စဉ်ဆက်မပြတ် တိုးတက်မှုတွင် တွေ့မြင်နေကျ ဘာသာစကားမရှိချေ။ "ဖောက်သည်သည်အမြဲမှန်သည်" ဟူသည်ကား မကြာခဏ မှားယွင်းသည်။ အတိအကျ ကတိပေးထားသည့်အတိုင်း တိကျသော ဖြည့်ဆည်းမှုကို ဖောက်သည်က အလိုရှိသော

"အပိုမိုသွားပါ" ဟူသည် မှားယွင်းသော အကြံဉာဏ် ဖြစ်သည်။ "သင် ဝန်ဆောင်မှုပြုချင်သည့် နည်းလမ်းအတိုင်း အခြားသူများကို ဝန်ဆောင်မှု ပြုပါ" သည် ကောင်းစွာ ရည်ရွယ်ထားသော်လည်း လမ်းညွှန်မှု လွဲချော်သွားခဲ့သည်။

ကောင်းမွန်သော ဝန်ဆောင်မှုသည် သင်နှစ်သက်သောအရာမဟုတ်ချေ။ ယင်းသည်တစ်ဦးတစ်ယောက် နှစ်သက်သောအရာ ဖြစ်သည်။ ပညာရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုအနေဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အခေါ်အဝေါ်များဖြစ်သည့် Gap Models (ကွာဟမှု ပုံစံများ)၊ Channel Preferences (ပိုမိုနှစ်ခြိုက်ရာ ချန်နယ်များ) စသည်တို့ကို ဖန်တီးခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင် ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးသူ သန်းပေါင်းများစွာအကြား ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နားလည်မှုဖြစ်မလာခဲ့ချေ။

စဉ်ဆက်မပြတ် ဝန်ဆောင်မှု တိုးတက်ရေးလောကနှင့် ဝန်ဆောင်မှု ယဉ်ကျေးမှု တည်ဆောက်ခြင်းသည် အလုပ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ သက်သေပြသော နည်းလမ်းများမပါရှိဘဲ ရုန်းကန်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် အောင်မြင်စွာ လမ်းညွှန်ဆောင်ရွက်နိုင်သော မော်ဒယ်ပုံစံများနှင့်ဘောင်ကန့်သတ်မှုအလုပ်များ၊ ထိရောက်အကျိုးရှိသော လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ အခြေခံကျသော သဘောတရားများ ကင်းမဲ့မှုကို ခံစားခဲ့ရပြီး ဖြစ်သည်။

မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)

Ref: Uplifting Service
By Ron Kanfman

တားဆီးတုံ့ပြန် အမုန်းစကားရန်

ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)



လူတို့သည် စိတ်ခံစားချက်အရ အကြိုက်မတူညီကြကြောင်း၊ လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တွင် အမုန်းစကား မျိုးစုံရေးသားဖြန့်ဝေနေကြကြောင်းနှင့် လူသားဂုဏ်သိက္ခာကို ကျဆင်းစေသည့် အမုန်းစကားရန် ကို အားလုံးက တူညီသောအမြင်ဖြင့် တုံ့ပြန်တားဆီးကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဘဝက မီးပုံးပျံပမာ တူလှသည်။ မှိုင်းဝလျှင် အပေါ်သို့ အားနှင့်မာန်နှင့် ရုန်းထွက်နိုင်သည်။ တက်နိုင်သလောက် ကောင်းကင်ပေါ် ပျံတက်နိုင်စွမ်းရှိသော်လည်း အရှိန်ကုန်လျှင် မြေပြင်သို့ ပြန်ကျစမြဲ ဖြစ်သည်။ အတက်အကျဟူသည် လောကဓံသဘော သက်သက်သာ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း

အရှိန်ယူ ရုန်းထွင်း ရှိသည်။ ယုံကြည်ရာလမ်း
လျှောက်လှမ်းနိုင်ရေးအတွက် လမ်းဖောက်
သူတစ်ယောက် ဖြစ်ခွင့်ရှိသည်။ မိမိဘဝ
အောင်မြင်ရေးအတွက် လမ်းဖောက်ရာတွင်
အများသူငါ လမ်းပျောက်အောင် စည်းရုံးသူ
မဖြစ်ရေး အရေးကြီး လှသည်။ လူအများ
ယုံကြည်အောင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းသည် အရည်
အချင်းတစ်ရပ်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း အများ
အကျိုး လိုလားသည့် အရည်အသွေးတစ်ရပ်
လည်း ရှိသင့်သည်။

အမုန်းစကားကို
တူညီသောအမြင်ဖြင့်
တုံ့ပြန်တားဆီးရန်လည်း
လိုအပ်လာခဲ့သည်။
အလားတူပင်
ခြိမ်းခြောက်ခံရသူများ၏
အသိစိတ်ကို
မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့်
အသိပေးရန်ကိစ္စများ
ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း...

အစုန်အဆန်လောက ခံနှင့် တွေ့ကြုံ
ရင်ဆိုင်ရသူတိုင်းပင်ပန်းကြရသည်။ ဟန်ဆောင်
ခြင်းကြောင့် နှိမ်းနယ်ရသည်။ တွန်းတိုက်
စကားပြောဆိုနေခြင်းကြောင့် မောပန်းရသည်။
လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုနှင့်
တစ်ခုအကြား ပြဿနာမီးပွား ဖန်တီးနေခြင်း
ကြောင့် ပူလောင်ရသည်။ ဘဝတစ်ခုအောင်မြင်
ရေးအရင်းအနှီးများက ကြီးမားလှသည်။ ထမင်း
တစ်လုတ် အဝင်ဖြောင့်ရေးအတွက် အမှားကို
အမှန်ဖြစ်အောင် လှည့်ဖြားနိုင်ခြင်းသည် ဂုဏ်ယူ
ရမည့် အလုပ်တစ်ခု မဟုတ်ပါပေ။ ဝါဒမှိုင်းသည်
လွန်စွာကြောက်စရာကောင်းပေသည်။ ယုံကြည်
မှုတည်ဆောက်၍ ဝါဒမှိုင်းသွင်းခံရလျှင် အမှား
နှင့်အမှန် ချိန်ဆနိုင်အား လျော့ကျလျက် ဝါဒစွဲ
ဖြင့် အစွန်းရောက်သွားနိုင်ပေသည်။

လောကတစ်ခွင်တွင် အမှားနှင့်အမှန်၊
အဖြူနှင့်အမည်း၊ အချစ်နှင့်အမုန်းဟူ၍ ဆန့်
ကျင်ဘက် သဘောတရားများဖြင့် တည်ဆောက်
ထားသည်။ အဖြူကို နှစ်သက်သူရှိသကဲ့သို့
အမည်းကို နှစ်သက်သူလည်း ရှိနိုင်သည်။ စိတ်
ခံစားချက်အရ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ နှစ်သက်
ပိုင်ခွင့်သည် မိမိအခွင့်အရေး ဖြစ်သည်။
အခွင့်အရေးနှင့် ရပိုင်ခွင့် တန်းတူညီမျှသည်
လူအခွင့်အရေး ဖြစ်ခြင်းကြောင့် တစ်ပါးသူ၏
အခွင့်အရေးကိုလည်း လေးစားရမည်။

အများသူငါ၏ အခွင့်အရေး လေးစား၍
မိမိ၏ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်
ဖန်တီးနိုင်သူဖြစ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ လူ့ဘဝ
သည် လွန်စွာတိုတောင်းသည်။ သက်တမ်းကာလ
အပိုင်းအခြားအတွင်း လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်မျှ

အကျိုးပြုမည်နည်း။ ဘေးကင်းလုံခြုံသောဘဝ
ကိုမည်သို့ဖန်တီးမည်နည်း။ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေ
ရသည့် ရန်ပြုတိုက်ခိုက်မှုအန္တရာယ်ကို မည်သို့
ကာကွယ်ကြမည်နည်း။

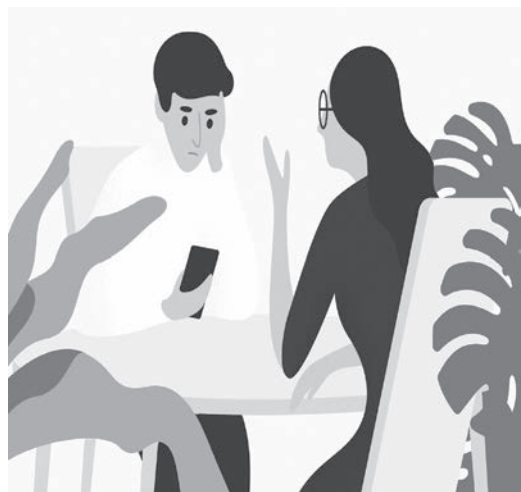


မေးခွန်းမျိုးစုံဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရ
သည့် ကမ္ဘာကြီးသည် “အမုန်းစကား” ပြဿနာ
ကိုပါ အဖြေရှာနေရပေသည်။ အမုန်းစကားကို
အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုကြသည်။ အမုန်းစကား
ဖြန့်ဖြူးသူများကို ထိရောက်သော အရေးယူမှု
ပြုလုပ်နိုင်ရေး ဥပဒေကြောင်းအရ ဖြေရှင်းနိုင်
မည့် နည်းလမ်းများလည်း ကြုံဆလာကြသည်။

လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တွင် အမုန်းစကားမျိုးစုံ
ရေးသားဖြန့်ဝေကြသည်။ ခေတ်သစ်နည်းပညာ
၏ ကြီးကျယ်ခမ်းနားမှုကို ကောင်းစွာအသုံးပြု၍
စကားလုံးမှ စာလုံးအသွင်ပြောင်းရေးသားသည်။
စင်စစ်မူ နှလုံးသားမှ ယိုစိမ့်လာသော အရေး
အသား သို့တည်းမဟုတ် စကားလုံးများသာ
ဖြစ်ပြီး စကားလုံးများတွင် အဆိပ်ပါဝင်မှု
အနည်းဆုံး ဖြစ်သင့်သည်။

ယနေ့ကမ္ဘာသည် ရွာကြီးတစ်ရွာပမာ
တူညီလာသည်။ သတင်းအချက်များကိုလည်း
အလွယ်တကူ ရှာဖွေနိုင်သဖြင့် ကမ္ဘာ့စွယ်စုံ
ကျမ်းတစ်ခုပမာ တင်စားကြသည်။ သတင်း၊
နည်းပညာ တိုးတက်မှုကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း
ဖြစ်ပေါ်နေသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို
အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သိရှိခွင့်ရသည်။ အင်တာ
နက်ကိုအသုံးပြု၍ နယ်မြေအတားအဆီးမရှိ
ကြည့်ရှုလာနိုင်သည်။

တီထွင်ဖန်တီးသူတို့၏ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊
စီးပွားရေးအမြင်ဖြင့် နည်းပညာစွမ်းအား
မြှင့်တင်မှုကြောင့် ကမ္ဘာကြီးမှာတစ်စထက်တစ်စ
တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာခဲ့ရသည်။ သို့သော်လည်း
တစ်ဖက်တွင် နည်းပညာအသုံးပြုသူများ၏
တလွဲအမြင်ဖြင့် မျှတမှုမရှိကြောင်း ဝေဖန်ခြင်း၊
မလိုမုန်းထား ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်ခြင်းကဲ့သို့
ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ဆက်ဆံအသုံးပြုလာကြ
သည်။



လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်အတွင်း ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြစ်စေသည့် အသုံးအနှုန်း၊ ဝေါဟာရများ ကျယ်ပြန့်စွာ မသုံးစွဲရန် လိုအပ်သည်။ နည်းပညာဟူသည် သုံးတတ်လျှင်ဆေး၊ မသုံးတတ်လျှင် ဘေးဖြစ်နိုင်သည်။ လူတိုင်း ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ ရပ်တည်နေထိုင်ခွင့် ရှိပေသည်။ အပြန်အလှန်လေးစားမှုဖြင့် ညီညွတ်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် ပါဝင်အားထုတ်ခွင့်လည်း ရှိသည်။

လူအချင်းချင်း ရှုတ်ချခြင်း၊ အခွင့်အရေးကို တားဆီးခြင်း၊ အဓမ္မပါဝင်ရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းများသည် ညီညွတ်မှုကို ပျက်ပြားစေနိုင်သည်။ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုရေးသားခွင့်၊ သတင်းအချက်အလက်များကို လွတ်လပ်စွာ စီးမျောခံစားခွင့် ရှိရမည် ဆိုသော်လည်း လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်ရာ ကန့်သတ်မှု၊ ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုအပေါ် ရှုတ်ချမှုကဲ့သို့ အမုန်းတရား ပါဝင်သော စကားများ၊ ထိုးနှက်မှုများက အန္တရာယ်ရှိလာသဖြင့် သတိပြုရှောင်ရှားရန် လိုအပ်သည်။



လူသားဆန်သော အသုံးအနှုန်းများဖြင့် ကမ္ဘာကြီး၏ ဝေါဟာရကို ပိုမိုလေးနက်အောင် စွမ်းဆောင်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ထင်မြင်ချက်၊ သုံးသပ်ချက်ဖြင့် တစ်ပါးသူကို ထိုးနှက်စကားဆိုခြင်းသည် အမုန်းစကား ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအမြင်မတူညီနိုင်ပေ။ အမြင်မတူညီမှုအပေါ် သွေးခွဲသပ်လျှိုလုပ်သူ၏ရင်တွင်း အမုန်းတရားသာ ရှိနိုင်သည်။ အမုန်းတရားမှ အမုန်းစကားအသွင်သို့ အလွယ်တကူ ကူးပြောင်းနိုင်စွမ်းရှိသည်။

ပဋိပက္ခနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားအောင်လည်း စည်းရုံးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းက ခက်ခဲလှပြီး မတည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းက ပိုမိုလွယ်ကူသဖြင့် ရိုးစင်းသောလှည့်ကွက်အတွင်း မသက်ဆင်းဘဲ ပကတိအရှိတရားဖြင့် ကျော်လွှားကြရမည် ဖြစ်သည်။

အမုန်းစကားက အငြင်းပွားဖွယ် ဝေါဟာရအသွင် ရှိသော်ငြား လူအချင်းချင်း အမုန်းပွားနိုင်သည်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၏ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ သံသယဝင်သော မျက်လုံးများ၊ မယုံကြည်မှုများဖြင့် မလုံခြုံစွာ ရပ်တည်ရှင်သန်ရသည့်ပမာ တူသည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှု ဆိုင်ရာစကားလုံးများစွာ၏ သေချာချက်ဖြစ်သည်။ လူသားအုပ်စုအမျိုးမျိုးကြား မွေနှောက်လာမည့် ပဋိပက္ခအသွင် တူသည်။

နေ့စဉ် ပြောစကားများတွင် အမုန်းစကား ပါဝင်မှု ခပ်စိပ်စိပ်ဖြစ်လာပြီး လူအများ၏ ဒေါသစိတ်ကို နှိုးဆွစေမည် ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ လွတ်လပ်မှု၊ တရားမျှတမှု

ဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားခြင်း၊ တိုက်တွန်းစည်းရုံးခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အားပေးခြင်းများ ပါဝင်လာနိုင်သည်။ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်မှုသည် အဓိကကျသည်။ စနစ်တကျ အကွက်ချ စီစဉ်မှုအောက် ပြားပြားမှောက် မရောက်သွားရန်လိုသည်။ အကွက်ရွှေ့မှားလျှင် အစားခံရနိုင်သည်။



လိုရာယိမ်းမိသဖြင့် ဘဝတစ်ခုလုံး အသိမ်းခံရနိုင်သည်။ ရှုံးကြွေးသည် တစ်သက်စာ နောင်တဖြစ်သည်။ မုန်းကြွေးဖြင့် လက်စားချေ တုံ့ပြန်မှုတိုင်း ပျက်စီးခြင်းသံသရာ လည်နေဦးမည်ဖြစ်သည်။ စာနာနားလည်မှု မပါဝင်သော ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုတိုင်း အကြင်နာတရားခေါင်းပါးနေဦးမည် ဖြစ်သည်။ ငဲ့ညှာမှုမရှိသရွေ့ ပျက်စီးသော ကမ္ဘာကြီးအဖြစ်သို့ တစ်မဟုတ်ချင်း အသွင်ပြောင်းနိုင်ပေသည်။

အမုန်းစကားသည် လူသိများရန် ကြိုးပမ်းမှုတစ်ခုဖြစ်ခြင်း၊ လူအများအပေါ် အပြိုးထားခြင်းဟု ယေဘုယျ သုံးသပ်နိုင်သော်လည်း လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးကဲ့သို့ အဓိက ကဏ္ဍကြီးများအလိုက် အမုန်းစကား ဖြစ်တည်မှုကို နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းများကြား မတူညီသော အမုန်းစကားဆိုင်ရာ ဖွင့်ဆိုချက်များကို စစ်တမ်းကောက်ရန်လည်း လိုအပ်လာခဲ့သည်။

နေ့စဉ်ပြောကြား အမုန်းစကားအုပ်စုအဖြစ် တစ်ပါးသူ သိမ်ငယ်အရှက်ရစေရန် အလို့ငှာ (စာဖြင့်၊ ရုပ်ပုံဖြင့်၊ အသံဖိုင်ဖြင့်) ပြုမူလျှင် အမုန်းစကားအသွင် ဖြစ်သည်။ အင်တာနက် ချိတ်ဆက် အသုံးပြုမှု များပြားလာသည့် အလျောက် အမုန်းစကားဖြင့် စွပ်စွဲခြင်း၊ တုံ့ပြန်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများလည်း ပိုမိုများပြားလာနိုင်သည်။

စိုးရိမ်ပူပန်စေခြင်း၊ အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်ခြင်းများသည် လူသား၏ ဂုဏ်သိက္ခာ ကျဆင်းစေသဖြင့် အမုန်းစကား နှလုံးသားတွင် မထားသိုရာ အဆိပ်ပမာ နှလုံးသွင်းရမည် ဖြစ်သည်။ အမုန်းစကားကို တူညီသော အမြင်ဖြင့် တုံ့ပြန်တားဆီးရန်လည်း လိုအပ်လာခဲ့သည်။ အလားတူပင် ခြိမ်းခြောက်ခံရသူများ၏ အသိစိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် အသိပေးရန်ကိစ္စများ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း အတွေးအမြင်ဖြင့် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)

မိသားစုတွင်း နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားလာသော်

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)



နှလုံးရောဂါသည် မျိုးရိုးလိုက်တတ်ကြောင်း၊ နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ အခြေအနေများအကြောင်း နှင့် မျိုးရိုးဗီဇ ရှိနေသူများသည် သာမန်လူများထက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ နှစ်ဆခန့် ရှိကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သားသမီးနှစ်ယောက်၏ မိခင်ဖြစ်သော ဂျင်နီပက်စ်သည် ထိုအချိန်က အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်တွေး လိုက်ပြီး "ကျွန်မအမေက ကျွန်မကို စကားပြောဖို့ ဘာကြောင့် ကျွန်မ ရင်ဘတ်ပေါ် တက်ထိုင်နေရ တာလဲ။ ဘာတွေ ဖြစ်နေတာလဲဆိုတာ ကျွန်မ မသိတော့ပါဘူး" ဟု ပြန်လည်တွေးတောနေခဲ့သည်။

ထိုကဲ့သို့ ပြုမူနေခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိကြောင်း သိခဲ့သည်။ သို့သော် ထို ၂၀၀၈ ခုနှစ်က သူ၏ အိပ်ခန်းထဲရှိ ကြမ်းခင်းပေါ်၌ သတိ ရတစ်ချက် မရတစ်ချက်ဖြင့် လဲလျောင်းနေစဉ်က သူ ခံစား

နေရသည့် ရင်ဘတ် အလွန်အလွန် အောင့်နေခြင်း၊ ရင်ဘတ်ကြီးလေးလံနေခြင်းကိုသာစဉ်းစားနေမိခဲ့သည်။

ထို့နောက်တွင်မှ ဂျင်နီ သိလာသည်မှာ သူ့မိခင်သည် သူ၏ ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် ထိုင်နေသော်လည်း သူ့ကို စကားပြောနေခြင်း မဟုတ်ပေ။ သူ့မိခင်သည် အရေးပေါ်ဌာနသို့ ဖုန်းဆက်ပြီး လူနာတင်ယာဉ်တစ်စီး လွှတ်ပေးရန် တောင်းဆိုနေခြင်း ဖြစ်သည်။

ငယ်ရွယ်ပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သော အသက် ၃၂ နှစ်အရွယ်ရှိ ဂျင်နီပင်မသိသည့်ကလေးမီးဖွားပြီးသည်မှာ မကြာလှသေးပေ။ ကလေးမွေးပြီးနောက် ရှစ်ရက်အကြာတွင် နှလုံးရောဂါ (ရုတ်တရက် နှလုံး ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်ခြင်း) ကိုခံစားခဲ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။

သင့်ဆွေမျိုးသားချင်းတွေရဲ့
 ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွေကိုလည်း
 စနစ်တကျ
 အကဲဖြတ်ပါ။
 သင့်မိဘတွေ၊ သားသမီးတွေ၊
 အဘိုးအဘွားတွေ၊
 မောင်နှမဝမ်းကွဲတွေ၊
 တူ၊ တူမတွေအားလုံးတို့ရဲ့
 ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

ဆေးရုံတွင် ECG ဆွဲ (နှလုံးခုန်နှုန်းဆိုင်ရာ တိုင်းတာမှတ်သားခြင်း) သည့်အခါ ဂျင်နီ၏ နှလုံးအခြေအနေ တင်းကျပ်ပြင်းထန်နေသည်ကို ဖော်ထုတ်သိရှိခဲ့ရသည်။ သူ၏ နှလုံးရောဂါဖြစ်ရခြင်းမှာ နှလုံးသို့ အလိုအလျောက် သွေးလွှတ်သည့် နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောကို ခွဲဖြာစစ်ဆေးထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ "အဲဒီအခြေအနေက တော်တော်ကို လန့်စရာကောင်းတယ်" ဟု ဂျင်နီက ပြောခဲ့သည်။ သူက ဆက်လက်၍ "ကျွန်မရဲ့ နှလုံးကို သွေးပို့ပေးနေတဲ့ အဓိက နှလုံးသွေးကြောတွေထဲက တစ်ခုက ပေါက်သွားခဲ့ပါတယ်" ဟု ပြောပြခဲ့သည်။

ဂျင်နီ၏ နှလုံးသို့ သွေးပို့ပေးနေသော အခြားသွေးလွှတ်ကြောတစ်ခုမှာလည်း ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှ ပိတ်ဆို့နေခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်က ကိုယ်ဝန်ကလည်း သူ၏ နှလုံးကြွက်သားကို ပြင်းထန်စွာ အလုပ်လုပ်ရစေပြီး ပိုမိုတင်းမာလာစေခဲ့သည်။ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိတ်ဆို့နေသည့် သွေးလွှတ်ကြောမှာ ကျန်သော သွေးလွှတ်ကြောများအတွက် ပို၍ အလုပ်လုပ်ပေးနေရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အခြားသော ဖိအားများကလည်း တဖြည်းဖြည်း ပို၍ များလာခဲ့ရသည်။

သူ့ကို ခွဲစိတ်ကုသရန် ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ပေးခဲ့ရသည်။ ဆရာဝန်များက သူ၏ ပိတ်ဆို့နေသော သွေးကြောထဲသို့ ပြန်ငယ်လေး (Stent) တစ်ခု ထည့်ပေးခဲ့သည်။ ပေါက်ကွဲစုတ်ပြဲနေသည့် သွေးကြောကိုလည်း ပြန်လည်ကုသပေးခဲ့သည်။ ဂျင်နီမှာ ကံကောင်းခဲ့သည်။ အသက်ဆက်လက်ရှင်သန်ခဲ့သည်။ ယခုကဲ့သို့ ရုတ်တရက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေ ရှိနေသော

လူတစ်ယောက်အတွက် နှလုံးရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော အန္တရာယ်ရှိနေကြောင်း လက္ခဏာများ ဘာကြောင့် မပြသ မဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရကြောင်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။

ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်း၏ လက်သည်တရားခံမှာ ဂျင်နီ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ကိုလက်စထရော (သွေးကြောများကိုမာကျောစေသည့်အဆီဓာတ်) အခြေအနေသည် ၈ ဒသမ ၁ mmol/L အထိရှိနေပြီး အလွန်မြင့်မားနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။



"ကျွန်မ တစ်ခါမျှ ကိုလက်စထရောတိုင်းတာ စစ်ဆေးတာ မပြုလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ ဘာ ဖြစ် လို့ လဲ ဆို တော့ ကျွန်မ အ နေ နဲ့ ကိုလက်စထရောစစ်ဆေးကြည့်စရာအကြောင်း အရာ အခြေအနေ ရှိမနေခဲ့လို့ ဖြစ်ပါတယ်" ဟု ဂျင်နီက ပြောခဲ့သည်။ "ကျွန်မမှာ နှလုံးရောဂါ နဲ့ပတ်သက်လို့ ထူးခြားထင်ရှားတဲ့ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်တဲ့ လက္ခဏာ ရှိမနေခဲ့လို့ပါပဲ" ဟု ဆက်လက်ပြောပြခဲ့သည်။

မျိုးရိုးဗီဇနှင့် သက်ဆိုင်သော စစ်ဆေးမှု အရ ဂျင်နီတွင် မျိုးရိုးလိုက်သော (မိသားစုလိုက်

သော)၊ အသက်ကိုပင် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော၊ သွေးထဲ၌ ကိုလက်စထရော အလွန်များပြားစွာ ရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ မျိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်း (DNA တည်ဆောက်မှုပြောင်းလဲခြင်း) သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း LDL (အဆီနှင့် ပရိုတိန်းဓာတ် ပေါင်းစပ်ထားသော ပစ္စည်းများ သိပ်သည်းမှု နိမ့်ကျနေခြင်း) ကို ပြောင်းလဲ ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း မပြုနိုင်ပေ။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုပါလျှင် ပုံမှန်အားဖြင့် သွေးအတွင်း၌ မကောင်းသော ကိုလက်စထရော များ ရှိနေခြင်းကို ပြောင်းလဲဖယ်ရှားခြင်း မပြုနိုင်ပေ။ ထိုအခြေအနေကြောင့် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းများ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်သည်။

မျိုးရိုးလိုက်၍ သွေးထဲ၌ ကိုလက်စထရော ပါဝင်မှု များပြားနေခြင်း (ရောဂါ) သည် လူ ၂၅၀ လျှင် တစ်ယောက်နှုန်းရှိနေကြောင်း အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှု ထိန်းချုပ် ရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဌာနမှ ထုတ်ပြန် ထားသည်။ သို့သော် ထိုသို့သောသူများမှာ ဂျင်နီပက်ဇ်ကဲ့သို့ပင် နှလုံးရောဂါလက္ခဏာ ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့လာချိန်ကျမှပင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ နှလုံးရောဂါရှိနေကြောင်း သိရှိကြသည်။ လူအများစုတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၌ ကိုလက်စထရော အခြေအနေ မြင့် တက်လာရခြင်းမှာ သူတို့၏ ဆိုးရွားသော ဘဝ နေထိုင်မှု (နေထိုင်စားသောက်မှု အခြေအနေ) များကြောင့် ဖြစ်ကြသည်။

မျိုးရိုးလိုက်၍ သွေးထဲ၌ ကိုလက်စထရော များပြားနေခြင်း (ရောဂါ) သည် နှလုံးနှင့်ပတ်သက်

သော နာတာရှည်ချို့ယွင်းမှု (နှလုံးကြွက်သားများဆိုင်ရာ) ရောဂါနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းမမှန်ခြင်း ရောဂါတို့အပါအဝင် မိဘများမှ သားသမီးများသို့ မျိုးရိုးလိုက်သော နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ အခြေအနေများထဲမှ တစ်ခုသာဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ဘဝနေထိုင်မှု (နေထိုင်စားသောက်မှုအခြေအနေ) သည် နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သော၊ အရေးပါသော အခြေအနေတွင်ရှိနေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်မှု မရှိခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့သည်လည်း နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားစေရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။



ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ အဆိုအရ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ သေဆုံးသူအားလုံးအနက် နှလုံးရောဂါဖြင့် သေဆုံးသူမှာ ၁၇ ဒသမ ၉ သန်းအထိရှိပြီး သေဆုံးမှုအားလုံး၏ ၃၂ ရာခိုင်နှုန်းမျှရှိရာ အလွန်အလွန် များပြားသော ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

"မျိုးရိုးလိုက်တဲ့၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေ၊ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့မကိုက်ညီတဲ့ အစားအသောက်တွေစားသုံးခြင်းကို ကျင့်သုံးတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့မညီတဲ့ ဘဝနေထိုင်နည်းတို့ ဘဝနေထိုင်နည်းတွေပါ ပေါင်းစပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးနိုင်မှု အခြေအနေဟာ ပို၍ တိုးလာ များလာနိုင်သေးတယ်" ဟု နှလုံးရောဂါအထူးကုပညာရှင် "ဒေါက်တာ ဆက်ဂျစ်ဗူးစရီ"က ပြောကြားသည်။

သင့်မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သမိုင်းကြောင်းကို သိရှိထားခြင်းဖြင့် သင်၏နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ အန္တရာယ်၏အခြေအနေကို ချင့်တွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ထိုအခြေအနေကို လျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

"သင့်ဆွေမျိုးသားချင်းတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွေကိုလည်း စနစ်တကျ အကဲဖြတ်ပါ။ သင့်မိဘတွေ၊ သားသမီးတွေ၊ အဘိုး၊ အဘွားတွေ၊ ဦးကြီး၊ ဦးလေး၊ ဒေါ်ကြီး၊ ဒေါ်လေးတွေ၊ မောင်နှမဝမ်းကွဲတွေ၊ တူ၊ တူမတွေ အားလုံးတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သမိုင်းကြောင်းတွေကို စနစ်တကျ ချင့်တွက်ပါ။" ဟု ဟားဗတ်ဆေးတက္ကသိုလ်မှ နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာတွဲဖက်ပါမောက္ခ "ဒေါက်တာ ကာရိုလင်းယွန်းဟို" က ပြောကြားသည်။

"သင့်ဘက်ကလား၊ သင့်ဇနီး၊ သင့်ခင်ပွန်းဘက်ကလား၊ မည်သည့်ဘက်က ဆွေမျိုးသားချင်းဖြစ်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ မည်ကဲ့သို့သော နာမကျန်းမှုမျိုး ဖြစ်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုသူ၏ အသက်အရွယ်နဲ့ မည်သို့မည်ပုံ သေဆုံးသွားခဲ့သည်များကိုလည်းကောင်း ရေးသားမှတ်တမ်းတင်ထားပါ။ အဲဒီလို စနစ်တကျ စီစဉ်ရေးသားထားတာတွေဟာ သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ သင့်ကို ကုသပေးတဲ့ ဆရာဝန်အနေနဲ့ သင့်

နှလုံးရောဂါရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအချက် ပုံစံတွေကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်ရာမှာ အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်" ဟု ဒေါက်တာဟိုက ဆက်လက် ပြောကြားခဲ့သည်။

အခက်အခဲပြဿနာဖြစ်စေနိုင်သောရောဂါ၊ မျိုးဗီဇများရှိနေကြသည့်လူအများစုသည်ပင်လျှင် အပြုသဘောဆောင်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များကို ဦးစားပေး ရွေးချယ် လေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်နေပါက ကံအားလျော်စွာပင် သူတို့၏ ထိုရောဂါမျိုးဗီဇများသည် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမရှိဘဲ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ပင် ငြိမ်သက်စွာရှိနေကြသည်။ မျိုးရိုးဗီဇအရနှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားစွာရှိနေကြသူများသည်သာမန်လူများထက် နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေ နှစ်ဆခန့်မျှ ရှိနေသည်ဟု နယူးအင်္ဂလန်ဆေးပညာဂျာနယ်တွင် ၂၀၁၆ ခုနှစ်က လေ့လာခဲ့မှုတစ်ခုကို တင်ပြခဲ့သည်။

သို့သော်ထိုသူတို့သည်ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများပုံမှန်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ကောင်းစွာ သင့်တင့်မျှတသည့် အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ညွှန်းကိန်းကို ၃၀ ထက်နည်းနေစေရန်ထိန်းသိမ်းခြင်း နည်းလမ်းတို့ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောဘဝနေထိုင်မှု (နေထိုင်စားသောက်မှု အခြေအနေ) နည်းလမ်းတို့ဖြင့် သူတို့၏ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်မည့် အန္တရာယ်ကို ၄၆ ရာခိုင်နှုန်း အထိ လျှော့ချနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

"မင်း ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖျတ်လတ်အောင် နေထိုင်ခြင်းဟာ နှလုံးရောဂါမဖြစ်ပွားစေဖို့

အတွက် အကောင်းဆုံးကာကွယ်မှုဖြစ်တယ်" ဟု ဒေါက်တာဟိုက ပြောသည်။

ယခုအခါ အသက် ၄၆ နှစ်ရှိနေပြီဖြစ်သော ဂျင်နီပက်စ်သည် ထိုသို့သော ထိန်းချုပ်လျှော့ချမှုကို ပြုနိုင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်စရာ ကောင်းလှသည့် ဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ရပြီး နောက်သူသည် နှလုံးရောဂါမှ ပြန်လည်သိမ်းစွမ်းအောင် ထူထောင်ရေးဌာနသို့ သွားရောက်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် သူ့အနေဖြင့် နှလုံးရောဂါဝေဒနာကို ဆက်လက် ခံစားခဲ့ရခြင်း မရှိတော့ချေ။

ထို့နောက် ဂျင်နီသည် သူ၏ ကိုလက်စထရောများ ကျသွားစေရန် အဆီကျဆေးနှင့် သွေးပေါင်ကျစေသည့် ဆေးများကို စတင်သောက်သုံးခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ဂျင်နီသည် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို တတ်နိုင်သမျှ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခဲ့ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက်များကို စားသောက်ခဲ့သည်။

"အဲဒီလို ပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့် ကျွန်မရဲ့ ကိုလက်စထရောဟာ ယခုအချိန်အထိ နှစ်အတော်ကြာအောင် ၃ ဒသမ ၈ mmol/L နှုန်းပတ်ဝန်းကျင်လောက်ပဲ ရှိနေခဲ့ပါတယ်" ဟု သူက ပြောပြခဲ့သည်။ ဂျင်နီက သူ၏ ကလေးနှစ်ယောက်ကို မျိုးရိုးဗီဇနှင့်ဆိုင်သော စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။ "ကံကောင်းထောက်မစွာ နဲ့ပဲ သူတို့လေးတွေမှာ အဲဒီဗီဇတွေရှိမနေကြဘူး" ဟု သူက ပြောသည်။

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)

Ref: When Heart Disease Runs in the Family
R.D, July, 2022

သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၁)

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

မာတိကာ

လူငယ်ရေးရာကဏ္ဍ

- ဘုရားသခင်၊ ငရဲနှင့် နိဗ္ဗာန်	ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို	၄
- ပွဲတင်သံ	ကောင်းသန့်	၉
- မိဘသွေးလိုက် မျိုးစရိုက် နှစ်ခြိုက် မပစ် မွေ့တတ်သည်	မောင်ဒီပ (ပညာရေး)	၁၂
- ယုံကြည်စိတ်ချ အားထားရလေအောင်	ညီညီဖေ	၁၉
- အနှစ်မပါ အပြစ်ရှာတတ်သူတွေအတွက် စကားလုံးလေးတွေ	ညီမော်သိမ်း	၂၄
- ခရီးသွားအများဆုံး တိုက်သားများ	မြသိန်း	၂၇
- မင်္ဂလာပါ နိုဝင်ဘာ	ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)	၃၀
- ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေး	နေညိုယဉ်	၃၇
- လူငယ်နှင့် စာနာမှု	စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)	၄၄

ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ပေး (မျက်နှာဖုံးဆောင်းပါး)

- ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေး ကြောင်းကျိုးညီညီ တိုက်ဖျက်ပေး	ခင်မောင်အေး	၄၉
- ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ပေး	သန့်လွင်ထွန်း (MPA)	၅၅
- ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ	သန်းစော (စီပီအေ)	၆၃

နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ

- ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှု၊ အလွတ်သဘော အစည်းအဝေးများနှင့် မန်နေဂျာများ၏ ကျဆုံးခန်း	ဆန်းသစ်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)	၇၆
- ကြီးထွားလာနေသော ဆေးဝါးအတု အင်ပါယာ	အေးထွန်းမင်း	၉၉

အမုန်းစကားဆိုင်ရာ

- တားဆီးတုံ့ပြန် အမုန်းစကားရန်	ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)	၁၅၁
--------------------------------	------------------------	-----

ဒီမိုကရေစီဆိုင်ရာ

- | | | |
|---|---------|-----|
| - နိုင်ငံသူအကုန်ယူ ဒီမိုကရေစီ၊ ကိုယ်စားပြု
ဒီမိုကရေစီနှင့် လွှတ်တော် | K. M. A | ၁၀၈ |
|---|---------|-----|

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရှုထောင့်ဆိုင်ရာ

- | | | |
|--|---------------------|----|
| - မျက်မှောက်ကာလ၏ စံချိန်တင်
မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုများ (အပိုင်း-၂) | ပါမောက္ခကိုကိုအောင် | ၈၂ |
|--|---------------------|----|

မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာ

- | | | |
|--------------------------------|---|-----|
| - အရက်သောက်သူများ သတိထားစေချင် | ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး) | ၁၂၀ |
|--------------------------------|---|-----|

အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ

- | | | |
|---|-----------|----|
| - ကလေးသူငယ်များကို ခြိမ်းခြောက်လာနေသည့်
ညစ်ညမ်းပုံရိပ်များ | တင်မာလွင် | ၉၃ |
|---|-----------|----|

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

- | | | |
|--|-------------------|-----|
| - ကိုဗစ်-၁၉ ပေးသော သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ | ဆရာနောင် | ၁၁၄ |
| - ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၅၁) | ဒေါက်တာ မြင့်သန်း | ၁၂၆ |

စီးပွားရေးဆိုင်ရာ

- | | | |
|--|---|-----|
| - ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနိုင်ငံ | စောနိုင် (အသုံးချဘောဂဗေဒ) | ၇၀ |
| - ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်း | မောင်မောင်မြင့်သိန်း
(စက်မှုတက္ကသိုလ်) | ၁၄၆ |

ဖြစ်ရပ်မှန်

- | | | |
|---|----------------------|-----|
| - မိသားစုတွင်း နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားလာသော် | စိုးစိုး(ပန်းတောင်း) | ၁၅၆ |
|---|----------------------|-----|

ဝတ္ထုတို

- | | | |
|---------------------------------------|---------------|-----|
| - နိုဝင်ဘာ (၁၁)ရက်ရဲ့ ထူးခြားချက်များ | ဆောင်းဝင်းလတ် | ၁၄၂ |
|---------------------------------------|---------------|-----|

အထွေထွေ

- | | | |
|--------------------------|----------------|-----|
| - ကတ်များ၏ အဓိပတိ | လင်း (ဆေး-၁) | ၈၇ |
| - ဓာတ်လိုက်ခြင်းအကြောင်း | ဒေါက်တာ စန်းဦး | ၁၃၄ |
| - ဟာသ | မော် (သန်လျင်) | - |

ဘုရားသခင်၊ ငရဲနှင့် နိဗ္ဗာန် ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို



အခွင့်အရေးဟူသမျှ၊ အကျိုးရလဒ်ဟူသမျှ မိမိအတွက်သာ လောဘတက်နေပါက အပါယ်
ငရဲသို့ ကျရောက်တတ်ကြောင်း၊ ဝေမျှပေးကမ်းခြင်းကသာ အေးချမ်းသာယာသော နိဗ္ဗာန်
ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိနိုင်ကြောင်းကို ဥပမာပုံပြင်များဖြင့် ရေးသားထားသည်။

ကိုဗစ်ကာလနဲ့ စစ်ကာလတွေမှာ လူတွေဟာ ပျာယာခတ်နေကြတယ်။ ထို့ကြောက်စိတ်တွေ
ဖုံးလွှမ်းနေတာကြောင့် မှန်မှန်ကန်ကန် မတွေးတတ်ကြတော့ဘူး။ ရှေးက ကျွန်တော်တို့ ဘိုးဘွား
တွေလည်း ဒီလိုနေမှာပါပဲ။ မိမိဘဝကို မလုံခြုံဘူးလို့ ထင်တဲ့အခါ မှန်မှန်ကန်ကန် မတွေးနိုင်တော့ဘူး။

အချို့ကလည်း ဒါကို အမြော်အမြင်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပညာရှိတွေကတော့ မြော်မြင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ အဲဒီ ပညာရှိဆိုတဲ့ သူတွေဟာ စိတ်ခံစားချက်တွေ လျှော့ချကာ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်က နှလုံးသားနူးညံ့တဲ့ အနုပညာရှင်တွေကျတော့ စိတ်ခံစားချက်တွေ များတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ ကြင်နာတဲ့ နှလုံးသားတွေရှိပြီး တစ်ဖက်သားကို မေတ္တာထား ကြပါတယ်။ ဖေ့ဘွတ်ခ်ပေါ်မှာ ကျွန်တော်ဖတ်ရတဲ့ စာနှစ်ပိုဒ်ကို တင်ပြချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ
ရသမျှ
ကိုယ့်အတွက်ဆိုပြီး
ကိုယ့်အိတ်ထဲထည့်တာဟာ
ငရဲပေပဲပေါ့။
ကိုယ်ရတာကို
လိုအပ်သူကိုပေး၊
လိုအပ်သူကို
ကျွေးတာဟာ
နိဗ္ဗာန်ပါလား။
လူတွေကတော့....

စာစု (၁)

ပေးချင်တဲ့သစ္စာပေး ကျွန်မဟာ ဘယ်သူ့မဆို စေတနာထားလို့ရတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာလို့ရတယ်။ တာတီပိုးက နွေတုန်းက သူ့ဆံပင်တွေကို ကတုံးတုံးထားတယ် မဟုတ်လား။ ခုဆံပင်ပြန်ရှည်လာတော့ ပုံမကျ ပန်းမကျနဲ့။ ဒါနဲ့ သူသိပ်ညှပ်ချင်တဲ့ T8 ခေါ်သွားပြီး ညှပ်ပေးလိုက်တယ်။ T8 ရောက်တော့-

"မမကို ညှပ်ခိုင်းပေးပါ" တဲ့။

T8 မှာ ဆံပင်ညှပ်တဲ့သူတွေက ကျားရော၊ မရော ရှိတာကိုး။ သူ့စိတ်ကြိုက် မမနဲ့ပဲ ညှပ်ပေးလိုက်တယ်။ သူ့ဆံပင်က ကတုံးဆံပင်လေ ။ ပုံသွင်းရုံလေးကို ပိုက်ဆံရှင်းတော့ အရင်က ၅၅၀၀ ကျပ်ကို အခုဈေးတက်လို့ ၈၀၀၀ ကျပ်တဲ့။ ရက်စက်ချက် ကြိုလည်းမပြောဘူး။ ဝန်ထမ်းတွေ လခဘယ်လောက် တိုးပါလိမ့်။ သူတို့ လခတိုးရပါစေ.. တိုးရပါစေလို့ ဆုတောင်းပါတယ်။

အိမ်ရောက်တော့ သူ့ဇာလင်းတို့စုံတွဲ ရောက်လာတယ်။ နိုင်ဆွေ T8 မှာ ဆံပင်ညှပ်လာတာ ၈၀၀၀ ကျပ် ပေးခဲ့ရလို့တဲ့။ ၈၀၀၀ တန် နှစ်ယောက်လေ။ ဆံပင်ညှပ်ပြီးတော့ အရုပ်လိုချင်တယ်ဆိုလို့ အရုပ်ဝယ်ပေးရသေးတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ သူ့အမေက-

"နောက်ကို လမ်းထိပ်က ၁၀၀၀ ကျပ်တန် ဆိုင်မှာပဲ ညှပ်ပေးမယ်။ မကြီးကျယ်နဲ့" တဲ့။

ကျွန်မ တွေးတာကတော့ တစ်ခုတည်းပါ။ ဆုံးသွားတဲ့ ကျွန်မမြေးလေး Lawrence အတွက် ဆိုရင် တောင်းသလောက်ကို ကျွန်မ ပေးလိုက်တာပဲလေ။ သူ့ကိုတော့ မြေးအရင်း မဟုတ်လို့ ဒါလေးညှပ်ချင်တာမညှပ်ရဘူးလို့မလုပ်ရက်တာ

အမှန်ပါ။ သူလည်း နှစ်နှစ်သားကတည်းက ကျွန်မ နဲ့နေတဲ့မြေးပါပဲ။ ဒါမှန်သောစကားပါ။ စေတနာ ဆိုတာ အကျိုးပေးတယ်နော်။ စေတနာဆိုးရင် အကျိုးပေးဆိုးမှာပဲ။ စေတနာကောင်းရင် အကျိုး ပေး ကောင်းမှာပဲ။ ယတြာချေနေလို့ အကျိုးပေး ကောင်းလာမှာ မဟုတ်ဘူး။

အိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ ဖုန်းလာတယ်။ သန္တာအောင်ဆီက ဆန်တစ်အိတ်ပို့လိုက်တယ်။ သီတင်းကျွတ် ကန်တော့တာနော်။ ပိုက်ဆံပေး လိုက်ရင် စိတ်ဆိုးမယ်။ ဒါ ကန်တော့တာတဲ့။ သန္တာလည်း စေတနာအကျိုးခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မ ပြောရဲတယ်။ စိတ်စေတနာရဲ့ တန်ပြန် သက်ရောက်မှုဟာ သိပ်တိကျသေချာတယ် မဟုတ်လား။

စာစု (၂)

ဆံပင်ညှပ်ခ အရင်က ၁၀၀၀ ကျပ်။ အခု ၂၀၀၀ ကျပ်။ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ ကုန်ဈေးနှုန်း နှစ်ဆတက်လိမ့်မယ်။ ဒါဆို ငါလည်း ဆံပင်ကို တစ်လတစ်ခါ မညှပ်တော့ဘူး။ နှစ်လ တစ်ခါပဲ ညှပ်တော့မယ်။

XXXXX

ကျွန်တော်ကတော့ နံပါတ်(၁) စာစုကို သဘောကျတာပေါ့။ သူက "လုပ်သားတွေ ပိုရပါ စေ" ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ ရေးတာပါ။ အလှူသဘော သက်ရောက်ပါတယ်။ ကိုယ်က သူ့ကိုပေး၊ သူက ကိုယ့်ကို ပေးတာမျိုးပေါ့။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး "ငရဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်" ဆိုတဲ့ စာတစ်ပုဒ်ကို သတိရမိ တယ်။ တစ်ခါက လူငယ်လေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူဟာ ဘာသာတရားကို လက်မခံတဲ့ သူတဲ့။

သူဟာဂေါ့ (God) ဆိုတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ကို မယုံ ဘူး။ ဒီတော့ ငရဲဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆို တာလည်း မရှိဘူးပေါ့။

သူက နေ့စဉ် ဒီလိုပဲပြောနေတော့ မိဘတွေ က "မင်း ဘုရားကျောင်း သွားပါလား။ အဲဒီမှာ ဂေါ့ (God) ဆိုတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ကို တွေ့မယ်" လို့ ပြောသတဲ့။ သူက "ကောင်းပြီလေ" ဆိုပြီး ဘုရား ကျောင်းသွားတယ်။ အဲဒီနေ့က လူတွေ ဘုရား ရှိခိုးပြီး ပြန်သွားတဲ့အချိန်မှာ သူက အော်တယ်။ ဖန်ဆင်းရှင် ဂေါ့ (God) ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ ငရဲဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း မရှိဘူးပေါ့။



ဒီနေရာမှာ မှတ်သားရမှာက ဒီပုံပြင်က အနောက်တိုင်းပုံပြင် ဖြစ်လေတော့ Heaven ဆိုတာကို နိဗ္ဗာန်လို့ ဘာသာပြန်ထားတာပါ။ နတ်ပြည်ချမ်းသာလို့ ရေးရင် ပိုသင့်တော်မှာပါ ပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ မူရင်းအတိုင်းပဲ ဂေါ့ (God) ဆိုတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ကို နိဗ္ဗာန်လို့ ပြန်ထားတာပါပဲ။ ဆက် ပါဦးမယ်။

ကောင်လေးဟာ God ဆိုတာ မရှိဘူး။ ငရဲဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း မရှိဘူးလို့ အော်နေတဲ့ အခါမှာပဲ ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေ ဖြစ်လာသတဲ့။ အဲဒါကတော့ သူ့ရှေ့မှာ ရောင်ဝါတွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ တန်ခိုးရှင် ရောက်လာသတဲ့။

“အလို ကျွန်တော်ရှေ့က ဘယ်သူလဲ”

“ God လေကွာ။ ဖန်ဆင်းရှင်ဆိုတာ မင်းမယုံဘူးဆိုလို့ ရောက်လာတာပါ”



“ဒါဆိုရင် ငရဲဆိုတာရော ရှိလား။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာရော ရှိလား”

God က ခေါင်းညိတ်ပြတယ်။

“ငရဲဆိုတာ ရှိတယ် ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း ရှိပါတယ်”

“မယုံဘူး၊ ကျွန်တော့်ကို လိုက်ပြပါ”

“ကောင်းပြီလေ”

Godဟာသူငယ်လေးကိုခေါ်သွားတယ်တဲ့။

“ဘယ်ကို ပထမဆုံး ပို့မှာလဲ”

“ငရဲကို ပေါ့ကွ”

ငရဲဆိုတာ မရှိဘူးပြောတဲ့ သူငယ်လေးကို God က ပထမဆုံး ငရဲကို ခေါ်သွားတယ်တဲ့။

“ဒီအခန်းက ငရဲသားတွေ နေကြတယ်”

သူငယ်ဟာ ဘုရားသခင် ဆိုတဲ့ God ရဲ့ ညွှန်ပြရာကို ကြည့်လိုက်လေတယ်။ အဲဒါက အခန်းတစ်ခန်းပါပဲ။ လူတွေ ထိုင်နေကြတယ်။ သူတို့ဟာ နံရိုးပြိုင်းပြိုင်းတွေနဲ့ပေါ့။ သူတို့စားရမဲ့ သောက်ရမဲ့ ဖြစ်နေလို့လား။ မဟုတ်ပါဘူး၊ ခန်းမအလယ်မှာ အသားတွေကို ပြုတ်ထားတဲ့ အိုးတွေရှိတယ်။

“ဆာလိုက်တာ”

တစ်ယောက်က သွားပြီး ဇွန်းနဲ့ ဟင်းကို ခပ်ယူလိုက်တယ်။ သူ ဆာနေတယ် မဟုတ်လား၊ စားလေ။ အဲဒီလူက ဟင်းကို ခပ်ယူပြီး ဇွန်းတန်းလန်းနဲ့။

“အရှင်.. သူ ဆာနေတယ်။ ဘာလို့ သူ့ပါးစပ်ထဲ သူ မထည့်တာလဲ”

“ထည့်လို့မရဘူး”

“ဘာလို့လဲ”

“သူ့ဆီမှာ တံတောင်ဆစ်ကွေး မပါဘူး။ သူ လက်ကို ကွေးလို့မရဘူး”

ဟုတ်ပါရဲ့။ တံတောင်ဆစ်ကွေးမပါတဲ့ လူတစ်ယောက်က ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဇွန်းကို ပါးစပ်ဆီ ရောက်အောင် ပို့ပြီး စားလို့ရမှာလဲ။ ငရဲဆိုတာ ဒါပါပဲလား။ ငရဲကလူတွေဟာ ခပ်ယူပြီး စားသောက်လို့ မရတဲ့အတွက် နံရိုးပြိုင်းပြိုင်းနဲ့ ဆင်းရဲနေရတာပါပဲလား။

သူငယ်လေးဟာ အတော်တုန်လှုပ်သွားတယ်။ ဒါနဲ့ သူက God ကို “အရှင် ကျွန်တော်မျိုးကို နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကို ပြပါဦးဘုရား”

God ဟာလည်း သူငယ်လေးကို နောက်တစ်နေရာ ခေါ်သွားတယ်။ အဲဒါက နတ်ပြည် ချမ်းသာဆိုပါစို့။ Heaven ပါပဲ။ လူတွေ အဲဒီနိဗ္ဗာန် ဆိုတဲ့အခန်းမှာ ပျော်ရွှင်နေကြတယ်။ ဝဝလင်လင် စားကြရတဲ့ပုံပါပဲ။ သူတို့အခန်းရဲ့အလယ်မှာ အသားတွေကို ထည့်ပြုတ်ထားတဲ့ စွပ်ပြုတ်အိုးတွေ ရှိသတဲ့။

“အရှင်.. သူတို့ကိုတော့ တံတောင်ဆစ်ကွေးတွေ ဖန်ဆင်းပေးထားတာလား”

“မဟုတ်တာကွယ်၊ တမလွန်မှာ ဘယ်သူ့ဆီမှာမှ တံတောင်ဆစ်ကွေး ပါမလာဘူး”

“ဟင်။ ဒါဆို သူတို့ဘယ်လို စားကြမှာလဲ”

“မင်း ကြည့်လေကွာ”



အဲဒီအချိန်မှာပဲ လူတစ်ယောက်ဟာ “ဆာတယ်.. ဆာတယ်..” ဆိုပြီး အော်တယ်။ သူဒီလိုအော်တော့ဘေးကလူတစ်ယောက်ကထပြီး ဟင်းတွေကိုသွားခပ်တယ်၊ သူ့လက်ထဲက ဇွန်းကို

သူ့ပါးစပ်ထဲ ထည့်လို့မရဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူများကိုတော့ ကျွေးလို့ရတာပေါ့။

စောစောက ဆာတယ်လို့ပြောတဲ့ လူအနားသွားပြီး “ခင်ဗျား ဆာတယ်ဆို၊ ရှေ့စားစား” လို့ပေးကျွေးနေသတဲ့။ သူ့ဆာရင် သူများက ကျွေး၊ သူများဆာရင် သူက ကျွေးတာပေါ့။ တစ်ယောက်ဆာရင် တစ်ယောက်က ကျွေးတော့ အားလုံးအဆင်ပြေနေတာပဲ။ သူ့ဆာရင် သူများက ကျွေး၊ သူများဆာရင် သူက ကျွေးတာက နိဗ္ဗာန်ပါလား။ ကိုယ့်ပါးစပ်ထဲ ကိုယ်ထည့်ဖို့ ကြိုးစားတာက ငရဲပါလား။

နိဂုံး

ကျွန်တော်တို့ဟာ ရသမျှ ကိုယ့်အတွက် ဆိုပြီး ကိုယ့်အိတ်ထဲ ထည့်တာဟာ ငရဲပေပဲပေါ့။ ကိုယ်ရတာကို လိုအပ်သူကိုပေး၊ လိုအပ်သူကို ကျွေးတာဟာ နိဗ္ဗာန်ပါလား။ လူတွေကတော့ အတ္တတွေနဲ့ နေကြတာပါ။ ဗုဒ္ဓက ပြောပါတယ်။ လူတွေဟာ မိမိကိုယ်ကို မိမိအချစ်ဆုံးပါ။ ဒီလိုချစ်ရင် မိမိရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းပါ။ ရသမျှအိတ်ထဲထည့်ဖို့ ကြိုးစားတာက ငရဲကို ဆွဲချနေသလိုပါပဲ။ အားလုံးအတွက် ဝေမျှပေးမှသာ အေးချမ်းသာယာတဲ့နေရာကို ရောက်မှာပါပဲ။ စာစု(၁)ကတော့မျှတတဲ့စိတ်ကူးပါ။ ဤစာစု(၂)ဆိုတာက လူတွေရဲ့ လက်ရှိ စိတ်ကူးပါပဲ။ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ဆင်ခြင်နိုင်ကြဖို့ တင်ပြပါတယ်။

ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို

ပွဲတင်သံ

ကောင်းသန့်



မိမိပြုလုပ်သည့်ကောင်းမှု၊မကောင်းမှုသည် မိမိထံသာထပ်တူပြန်လည်အကျိုးပေးတတ်ကြောင်းကို ချင်းသားအမိနှစ်ဦး၏ အော်သံအတိုင်း တောင်နံရံများဆီက ထပ်တူပွဲတင်သံထွက်လာပုံနှင့် ဥပမာပေး ရေးသားထားသည်။

ဇမိနူးတို့သားအမိ တောင်ယာက ပြန်လာတော့ နေအတော်မြင့်နေပြီ။ သူတို့တောင်ယာက သူတို့နေတဲ့ ရွာနဲ့ နည်းနည်းလှမ်းတော့ အတော်လေး လမ်းလျှောက်ရတယ်။ အချိန်တစ်နာရီကျော် ကျော်လောက် ကြာမယ်ထင်တယ်။ တောင်ကုန်းတွေ ဆင်းလိုက် တက်လိုက်နဲ့ သားအမိနှစ်ယောက် စကားတောင် မပြောနိုင်ကြပါဘူး။



သားလေး ဆွမ်းပီးကို တောင်ယာထဲ ရောက်ဖူးအောင် ဒီအကြိမ်ကျမှ ခေါ်သွားတာပါ။ သားလေးကကျောင်းတက်နေရတယ်။ ငယ်လည်း ငယ်သေးတယ်လေ။ ခုမှ အသက်က ခြောက်နှစ်ပဲ ရှိသေးတာ။ ဒါပေမဲ့ သူ့အဖေလိုပဲ လူကောင်က ထွားတယ်။ ဒီနေ့ကျောင်းပိတ်တော့ တောင်ယာထဲ လိုက်ချင်တယ် ပူဆာလို့ ခေါ်ခဲ့မိတာ။ သူက အိမ်နဲ့ ကျောင်းကလွဲလို့ ဘယ်မှ သိပ်ရောက်ဖူးတာ မဟုတ်ဘူး။

တောင်ယာထဲရောက်တော့ လုပ်စရာတွေ ကများသား။ ရင့်မှည့်နေတဲ့ ပြောင်းဖူးတွေကို ချိုးပြီး ပလိုင်းထဲထည့်။ ရွှေဖရုံသီးတစ်လုံးကလည်း ရင့်နေပြီ။ ရွှေဖရုံညွန့်လေးတွေ ပြောင်းဖူးနဲ့ ပြုတ်သောက်ဖို့ ခူးခဲ့သေးတယ်။ ကန်စွန်းဥက တော့တူးဖို့လိုသေးတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ပေါ့။

သားလေးဆွမ်းပီးကလည်း သူ့ပလိုင်းလေးထဲ ဆုံသလောက် ထည့်နေရှာတယ်။ သားအမိနှစ်ယောက် အိမ်အပြန် ပလိုင်းအပြည့်နဲ့ပေါ့။ တောင်ကုန်း လေးခုလောက်ကျော်ပြီး တောင်နှစ်တောင် ပတ်ပြီးရင်တော့ ရွာထဲဝင်ပြီပဲ။

ခေါင်းပေါ် ပလိုင်းကိုယ်စီချိတ်ပြီး သားအမိနှစ်ယောက် ရွာပြန်လာကြပြီပေါ့။ တောင်ကုန်း



လူ့ဘဝကလည်း

ပဲ့တင်သံလိုပဲ

တုံ့ပြန်မှုရှိတယ်။

ကိုယ်က ကောင်းတာပေးရင်

ကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။

ကိုယ်က မကောင်းတာပေးရင်

မကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။

ကောင်းတာလုပ်ရင်....

နှစ်ခုကျော်ပြီး တောင်နံရံကွေ့ရောက်တော့ သားလေးဆွမ်းပီးအော်သံ ကြားရတယ်။

‘အား’ တဲ့။ တောင်နံရံတွေကလည်း ဆွမ်းပီးအော်တဲ့အတိုင်း ‘အား’ လို့ ပြန်အသံထွက်လာတယ်။ သားကိုကြည့်လိုက်တော့ လဲနေတယ်။ ခြေချော်လဲသွားပုံပေါက်တယ်။

"မနာဘူး ထ...ထ" လို့ လှမ်းအားပေးလိုက်တယ်။ သားက သူ့ဘာသာသူ ကုန်းရုန်းထတယ်။ ဘာမှထိခိုက်သွားပုံ မရဘူး။ မတ်တတ်လည်း ရပ်နိုင်ရော ‘အား..’ လို့ အကျယ်ကြီးထပ်အော်ပြန်တယ်။ တောင်ခါးပန်း နံရံတွေဆီကလည်း ‘အား’ လို့ အသံပြန်ထွက်တယ်။

ဆွမ်းပီးက "ပြန်မအော်နဲ့" လို့ ထပ်အော်လိုက်ပြန်တယ်။ "ပြန်မအော်နဲ့" လို့ တောင်နံရံဆီက ပြန်ကြားရပြန်တယ်။ ဆွမ်းပီး စိတ်တိုသွား

တယ်။ သူ့အမေကတော့ အတွေ့အကြုံမရှိသေးတဲ့ ဆွမ်းပီးကို ပြုံးကြည့်နေတာပေါ့။

"အမေ ဘယ်သူလဲမသိဘူး။ သားကို လိုက်လှောင်နေတယ်"

"အဲ့ဒါ ဘယ်သူမှ မဟုတ်ဘူး။ တောင်နံရံတွေရဲ့ ပဲ့တင်သံပဲ သား။ သားမယုံရင် အမေ လုပ်ပြမယ်"

သူ့အမေက သူ့သားကို ပြောပြီး ချင်းဘာသာနဲ့ "ဒမ်မော (နေကောင်းလား)" လို့ အော်လိုက်တယ်။ တောင်နံရံတွေဆီက "ဒမ်မော" ဆိုတဲ့ အသံကြီးကို ပြန်ကြားလိုက်ရတယ်။ "ဂလုံဒမ်မမ (ကျေးဇူးတင်ပါတယ်)" လို့ ထပ်အော်လိုက်ပြန်တယ်။ "ဂလုံဒမ်မမ" ဆိုတဲ့ အသံ ပြန်ကြားရပြန်တယ်။ "အမေ ဒါဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ ပဲ့တင်သံဆိုတာ ဘယ်သူလဲ" ဆွမ်းပီးက သူ့အမေကို မေးလိုက်တယ်။

"ပဲ့တင်သံဆိုတာ လူမဟုတ်ဘူး သား။ အဲ့ဒါ သဘာဝတရား။ တောတွေ၊ တောင်တွေ၊ လိုဏ်ခေါင်းတွေထဲမှာ အသံကျယ်ကျယ်အော်လိုက်ရင် ကိုယ့်အသံကိုယ် ပြန်ကြားရတယ်။"

လူ့ဘဝကလည်း ပဲ့တင်သံလိုပဲ တုံ့ပြန်မှုရှိတယ်။ ကိုယ်က ကောင်းတာပေးရင် ကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။ ကိုယ်က မကောင်းတာပေးရင် မကောင်းတာ ပြန်ရတယ်။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာ ပြန်ဖြစ်တယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတာ ပြန်ဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးကို ကူညီရင် ကိုယ့်ကိုလည်း တစ်ယောက်ယောက်က ပြန်ကူညီတယ်။

လူတွေက ဒါကို သိသလိုလိုနဲ့ တကယ်မသိဘူး။ မယုံသလိုလိုနဲ့ မလိုက်နာတတ်ကြဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပဲ့တင်သံလို ချက်ချင်း ပြန်မကြားရလို့ပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဘုရားသခင်က သိပေမဲ့ အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းခိုင်းထားတယ်။ အဲ့ဒီလိုစောင့်ဆိုင်းရတာကို စိတ်မရှည်ဘူး။ သူတို့ အလိုဆန္ဒ ချက်ချင်းပြည့်မှ ကြိုက်တာ။

အဲ့ဒီလို ချက်ချင်းပြည့်ဖို့ ဘုရားသခင်ကို တကယ်ယုံကြည်သလားဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။ သူတို့ အလိုဆန္ဒပြည့်တဲ့အချိန် ယုံပြီး မပြည့်တဲ့အချိန် မယုံပြန်ဘူး။ လူဆိုတာ အလိုဆန္ဒအားကြီးတဲ့သူတွေများတယ်။ အဲ့ဒီလူတွေနဲ့ ပတ်သက်ရရင် ပဲ့တင်သံလို ချက်ချင်း မတုံ့ပြန်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ပဲ့တင်သံသဘာဝကိုတော့ သားယုံပါ။ အလိုဆန္ဒတွေအပေါ် မူတည်ပြီး စိတ်အပြောင်းအလဲများတတ်တဲ့ လူတွေကိုတော့ ချင့်ချိန်ပြီး ယုံ။

သားဘက်ကတော့ ကိုယ်တိုင်ကြားခဲ့ရတဲ့ ပဲ့တင်သံကို ယုံပြီး သူများကို ကောင်းတာပဲပေးပါ။ ကောင်းတာပဲပြောပါ။ ကောင်းတဲ့အကူအညီကို ပဲပေးပါ။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ်ကျိုးကြည့်ပြီး မရိုးမသားမလုပ်ပါနဲ့။ အမေပြောတာ အခုနားမလည်ရင်တောင် တစ်နေ့ သား နားလည်လာမှာပါ။

တစ်နေ့နေ့မှာတော့ စေတနာနဲ့ လုပ်တာမှန်သမျှ ပဲ့တင်သံလို သားဆီကို တုံ့ပြန်လာပါလိမ့်မယ်။

အမေက ပဲ့တင်သံကို တစ်ခါမှ မကြုံဖူးသေးတဲ့သူသား ဆွမ်းပီးကို စိတ်ပါလက်ပါအသေအချာ ရှင်းပြနေလေရဲ့။ ဆွမ်းပီးကတော့ အမေပြောတာ နားလည် မလည်မသိ။ မျက်တောင်လေး ပုတ်ခတ်၊ ပုတ်ခတ် နားထောင်နေပါတော့တယ်။

ကောင်းသန့်

မိဘသွေးလိုက် မျိုးစရိုက် နှစ်ခြိုက် မပစ် မွေ့တတ်သည် မောင်ဒီပ (ပညာရေး)



မိဘတိုင်းသည် မိမိတို့၏ သားသမီးများကို ကောင်းစားစေချင်ကြကြောင်း၊ မိဘတို့၏ မျိုးရိုး၊ စရိုက်သည် သားသမီးတို့ထံသို့ လိုက်ပါတတ်ကြောင်း၊ လူသားတို့တွင်ရှိသော စရိုက်ခြောက်မျိုး အကြောင်းနှင့် မကောင်းသော စရိုက်ဆိုးများ သားသမီးများထံ ပါမသွားအောင် မိဘများ ကိုယ်တိုင် ထိန်းသိမ်းလိုက်နာကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဒီ "မိဘသွေးလိုက် မျိုးစရိုက် နှစ်ခြိုက် မပစ် မွေ့တတ်သည်" ဆိုတာကလည်း ညောင်ပင်သာ ဦးပုညရဲ့ ဆုံးမစာတွေထဲက တစ်ပုဒ်ပါပဲ။ မိဘသွေးကို လိုက်တယ်ဆိုတာက "သွေး"မှာ အဓိပ္ပာယ် နှစ်မျိုး ဖွင့်ဆိုထားတာ ရှိပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးကတော့ အများသိပြီးဖြစ်တဲ့ အနီရောင်အရည်ပါပဲ။

ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ ဆက်နွယ်သော မျိုးရိုးအစဉ်ပါတဲ့။ ဒီစကားမှာ ရည်ညွှန်းထားတာက ဆက်နွယ်သောမျိုးရိုးအစဉ်ကို ပြောတာပါ။ ဒါ့ကြောင့် မိဘသွေး လိုက်တယ်ဆိုတာမှာ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ကို လိုက်ကြတယ်။ လိုက်တာမှ နှစ်နှစ် ခြွက်ခြွက်နဲ့ မပစ်ပယ်စတမ်း မွေ့မွေ့လျော်လျော်ကို လိုက်ကြတယ်လို့ ပြောထားတာပါ။ မိဘဖြစ်ပြီးသူများရော၊ မိဘဖြစ်ကြမယ့်သူများပါ အထူးတလည် သိထား၊ နားလည်သဘောပေါက်ထားသင့်တဲ့ ဆိုစကားလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ မိဘမဟုတ်တဲ့ လူတွေလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ချစ်ကြတယ်ဆိုရင် ဒီအကြောင်းအရာလေးကို လေ့လာသိရှိ လိုက်နာကြရင် အကျိုးယုတ်စရာအကြောင်း မရှိလောက်ပါဘူး။



သိပ္ပံပညာကတော့ သားသမီးတွေဟာ မျိုးရိုးဗီဇကို ဖခင်ထံမှ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ မိခင်ထံမှ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းစီ လက်ခံရရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဗီဇဆိုတာကို မြန်မာအဘိဓာန်မှာ မျိုးစေ့၊ မျိုးရိုး၊ ပင်ကိုစရိုက်လို့ အနက်ဖွင့်ထားတာ တွေ့ရပါ

တယ်။ ဗီဇက မျိုးစေ့ဆိုတော့ အပင်ပေါက်ဖို့ အခြေခံပေါ့။ ဘာမျိုးစေ့လဲ။ သရက်စေ့ ဆိုရင် တော့သရက်ပင်ပေါက်မှာပေါ့။ သံပရာစေ့ဆိုရင် တော့ သံပရာပင်ပေါက်မှာပေါ့။ တမာစေ့စိုက်ပြီး ငှက်ပျောပင် ပေါက်စေချင်လို့တော့ မရနိုင်ဘူးလေ။ “မန်ကျည်းမျိုးမှ ပေါက်ရိုးတမာ မရှိပါ” ဆိုသလိုပဲပေါ့။ ဗီဇကို နောက်တစ်မျိုး ဖွင့်ဆိုထားတာကတော့ “မျိုးရိုး” ပါတဲ့။

“ကြက်မှာ အရိုး လူမှာ အမျိုး” လို့တောင် ဆိုထားတာ ရှိသေးမို့လား။ ဒါ့ကြောင့် သားသမီးတွေကို အိမ်ထောင်ပြုပေးမယ်ကြံရင် မျိုးရိုးကို ကြည့်၊ မျိုးကောင်းရိုးကောင်းဖြစ်ဖို့ အလေးထားရွေးချယ်တတ်ကြပါတယ်။ အပြုအမူတွေ ထပ်တူပြုနေရင် “မျိုး မစွန့်ဘူး” လို့လည်း ပြောတတ်ကြသေးတယ်။ ဗီဇရဲ့ နောက်ဖွင့်ဆိုချက်တစ်မျိုးကတော့ “ပင်ကိုစရိုက်” ပါတဲ့။

ပင်ကိုစရိုက်ဆိုတာ မွေးကတည်းက ပါလာတဲ့ အကျင့်လို့ ပြောတာပါ။ ဘယ်လိုပဲ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါစေ အားလုံးဟာ မိဘနှစ်ပါးဆီက ရလာတဲ့ ဗီဇ(အမွေ) ပါပဲ။ ဗီဇကို ပြောင်းလို့တော့ မရနိုင်တော့ပါဘူး။ သန္ဓေတည်ကတည်းက ပါလာတဲ့ ဗီဇမို့လား။ “ငှက်ပျောပင်စိုက် မိလိုက်ဘပါ” တဲ့။ ငှက်ပျောပင်စိုက်ရင် စိုက်တဲ့မျိုးအတိုင်းပဲ ပေါက်သလို သားသမီးတို့ရဲ့ စရိုက်ကလည်း မိဘမျိုးရိုးရဲ့ စရိုက်အတိုင်း ဖြစ်လာတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

ဒါ့ကြောင့် မိဘဆိုသူများဟာ ကိုယ့်သားသမီးကို တကယ်ချစ်ရိုးမှန်ပါရင် ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်စရိုက်ကို အထူးအလေးထားကြရမှာပါ။ လောကမှာ အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးတရား ဆိုပြီး

ရှိပါတယ်။ အကြောင်းတရားကင်းတဲ့ အကျိုးတရားဆိုတာ မရှိစကောင်းပါဘူး။ မိဘနဲ့ သားသမီးတို့မှာလည်း မိဘဟာ အကြောင်းတရားပါ။ သားသမီးက အကျိုးတရားပါ။ မိဘတိုင်းက သားသမီးတိုင်းကို ကောင်းစားစေချင်ကြတာ သဘာဝပါ။ သားသမီးတွေကို ကြီးပွားစေချင်တယ်၊ တိုးတက်စေချင်တယ်၊ လိမ္မာစေချင်တယ်၊ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းစေချင်တယ်။



ဒါက မိဘများလိုလားတဲ့ အကျိုးတရားပေါ့။ သို့ပေမဲ့ အများစုသောမိဘတွေ အမှတ်တမဲ့ ဖြစ်နေကြတာ တစ်ခုကတော့ အကျိုးကောင်းရချင်ရင် အကြောင်းကို အရင်ကောင်းအောင် လုပ်ရမယ် ဆိုတာပါ။ အကြောင်းကောင်းအောင် အားမထုတ်ဘဲ အကျိုးကောင်းကို မျှော်လင့်တာဟာ မိုက်မဲခြင်း၊ အတ္တကြီးခြင်းပါပဲ။ အရင်းမစိုက်ဘဲ အမြတ်လိုချင်တဲ့ သဘောဖြစ်နေတယ်။ ခပ်ကြမ်းကြမ်း ပြောရမယ်ဆိုရင် ဒီသဘောဟာ အချောင်လိုချင်တဲ့ သဘောပါပဲ။ အချောင်လိုချင်ရင် အချောင်သမား ဖြစ်သွားမယ်။ အရင်းမထည့်ဘဲ အလကားလိုချင်ရင် အလကားလူ ဖြစ်သွားမယ်။

ဒါကို သတိကြီးစွာ ထားကြရပါမယ်။ “ရချင်ရင် အရင်ပေးရတယ်” ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို မေ့ထားလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ထားပါတော့။ ပြောချင်တာက စရိုက်အကြောင်းပါ။ လူ့ဘဝမှာ အရေးကြီးတဲ့ စရိုက်တွေအကြောင်း သိထားစေချင်လို့ပါ။ မောင်ဒီပကလည်း သိပ်သိလို့၊ တတ်လို့ မဟုတ်ပါ။ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသရဲ့ တရားတော်တစ်ပုဒ်နာယူပြီး ရေးမှတ်ထားတဲ့ မှတ်စုကို ပြန်ပြောပြမှာပါ။ တရားတော်ရဲ့ ခေါင်းစဉ်က “စရိုက်နဲ့ ဝါသနာ” ပါတဲ့။

လူသားတွေရဲ့ စရိုက်တွေကို အမျိုးအားဖြင့် ခွဲခြားရင် ခြောက်မျိုးရှိတယ်လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓကဟောကြားတော်မူပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးကတော့ ရာဂစရိုက်ပါတဲ့။ ရာဂစရိုက်ဆိုတဲ့ သဘောက အာရုံတွေကို တပ်မက်ခြင်းပါ။ မြင်မြင် သမျှ လိုချင်တပ်မက်တတ်သူမျိုးတွေကို ဆိုလိုတာပါ။ လောဘစရိုက်လို့လည်း ပြောကြပါတယ်။

ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ ဒေါသစရိုက်ပါ။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် စိတ်တိုတတ်၊ စိတ်ဆိုးတတ်၊ ဒေါသထွက်တတ်သူတွေပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မထိန်းနိုင်ဘဲ ကိုယ်ထိလက်ရောက်တွေ့ပါ ဖြစ်တတ်ကြသူတွေပေါ့။ တတိယတစ်မျိုးကတော့ “မောဟစရိုက်” ပါတဲ့။ အာရုံတွေနဲ့တွေ့ရင် အဆီအငေါ်မတည့် တုံ့ပြန်တတ်တယ်။ အလွဲလွဲ အချော်ချော်တွေ လုပ်တတ်တဲ့ သူတွေပေါ့။ တွေဝေနေတတ်သူမျိုးပါ။ အဲဒီသုံးမျိုးကို စရိုက်ဆိုးတွေလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတစ်မျိုးကတော့ “သဒ္ဓါစရိုက်” ပါတဲ့။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် ကုသိုလ်ပြုချင်တယ်။

လှူမယ်တန်းမယ်၊ ပေးမယ်ကမ်းမယ်၊ ကူညီမယ်၊ သီလစောင့်မယ်၊ တရားထိုင်မယ် ဆိုတဲ့ သူမျိုးတွေပေါ့။



ပစ္စမတစ်မျိုးကတော့ "ဗုဒ္ဓိစရိုက်" တဲ့။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် စဉ်းစဉ်းစားစား ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် တုံ့ပြန်တတ်တယ်။ အာရုံနောက်ကို အလွယ်နဲ့ မလိုက်တတ်ဘူး။ ပညာစရိုက်လို့လည်း သတ်မှတ်ကြတယ်။

ဆဋ္ဌမနဲ့နောက်ဆုံးတစ်မျိုးကတော့ "ဝိတက္ကစရိုက်" တဲ့။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် အထူးတလည်ကို အဘက်ဘက်က လှည့်ပြီး စဉ်းစားတတ်တယ်။ အတွေးလွန်တတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။ ဒီနောက်ဆုံး သုံးမျိုးကိုတော့ စရိုက်ကောင်းတွေလို့ သတ်မှတ်ထားတာပါ။ စရိုက်ခြောက်မျိုးမှာ စရိုက်ကောင်း သုံးမျိုး၊ စရိုက်ဆိုး သုံးမျိုးပေါ့။ လူတစ်ကိုယ် စရိုက်တစ်မျိုးလို့ ဆိုပေမဲ့ တကယ်တမ်းကတော့ တစ်မျိုးမက ရှိနိုင်ပါတယ်။ ရောထွေးစရိုက်ပေါ့။ အဆိုးရောထွေး၊ အကောင်းရောထွေး၊ အကောင်းအဆိုး ရောထွေးဆိုပြီး တော့ပေါ့။ စရိုက်အထွေထွေ ရောနေပေမဲ့ "စိတ်ထဲမှာ အဖြစ်များတာကို စရိုက်" လို့

သတ်မှတ်တာမို့ အဖြစ်များ ထင်ရှားတာကိုပဲ အဓိကစရိုက်အဖြစ် ယူကြရမှာပါ။

မောင်ဒီပတို့အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်က ဘာလဲ။ စရိုက်ကောင်းလား၊ စရိုက်ဆိုးလား၊ အဆိုးအကောင်း ရောနေတဲ့စရိုက်လား၊ ရောနေတယ်ဆိုရင်တောင် ဘယ်စရိုက်က ပိုပြီးထင်ရှားလဲ စသည်ဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ကြည့်ကြရပါမယ်။ လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် တကယ်မသိကြပါဘူး။ သိအောင်လည်း မကြိုးစားကြပါဘူး။ ပလေတိုက ပြောဖူးတာရှိပါတယ် "လောကမှာ အခက်ဆုံးအရာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်အတိုင်း သိဖို့ပါပဲ" တဲ့။

ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်က စရိုက်ဆိုး ဖြစ်နေရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲဆိုတာ တွေ့ကို တွေးတောကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စရိုက်က သားသမီးတွေဆီကို မွေးရာပါ အမွေအဖြစ် ပါသွားမှာလေ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်က မကောင်းဘူးဆိုရင်တော့ သားသမီးတွေဆီကို ဗီဇအဖြစ်နဲ့ ပါသွားခင် ကြိုတင်ပြုပြင်ကြရပါမယ်။ ဗီဇကို ပြင်လို့မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စရိုက်ကိုတော့ ပြင်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ စရိုက်ပြင်နည်းတွေကိုလည်း မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် နည်းလမ်းပြပေးထားတာ ရှိပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ တရားတော်တစ်ပုဒ် ရှိပါတယ်။ ဘာပြောထားလဲဆိုတော့ "အရာရာတိုင်းမှာ နှစ်သက်ဖွယ် (အဿာဒ)၊ မနှစ်သက်ဖွယ် (အာဒီနာ) နဲ့ လွတ်မြောက်ရာ (နိဿရန) ဆိုပြီး အမြဲရှိကြတယ်။ နှစ်သက်ဖွယ်ရော မနှစ်သက်ဖွယ်ရောကို မြင်အောင်ကြည့်ရပါမယ်။ ပြီးမှ အဲဒီနှစ်မျိုး

လုံးက လွတ်မြောက်ရာကိုလည်း မြင်အောင် ကြည့်ရမှာပါ။ လွတ်မြောက်ရာဆိုတာ တစ်နည်းအားဖြင့် ထွက်ပေါက်ပါပဲ။ ထွက်ပေါက်ကိုတွေ့ရင် အဲဒီလမ်းအတိုင်း လိုက်ပါကျင့်ကြံရင် မလွဲဧကန် လွတ်မြောက်မှုရမယ်လို့ ဟောကြားထားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စရိုက်ပြင်နည်းတွေကို လေ့လာကြပါစို့။



ရာဂစရိုက်ဆိုတာ တွေ့သမျှ မြင်သမျှကို တပ်မက်စွဲလမ်းတတ်တဲ့ အကျင့်ပါ။ ကောင်းတယ်လို့ချည်းပဲ မြင်နေရင် စွဲလမ်းတာပေါ့။ ဘယ်အရာမှာမဆို မကောင်းတဲ့အချက်လည်း ရှိရှိပါတယ်။ အဲဒါကိုမြင်အောင် ကြည့်နိုင်ရင် တပ်မက်မှု လျော့ပါးလာမှာပါ။ ထွက်ပေါက်ကိုပါ ရှာဖွေတွေ့ရှိ ကျင့်ကြံလိုက်ပါက လွတ်မြောက်မှုကို ရသွားမှာပါ။ ရာဂစရိုက်သမားတွေအတွက် အကောင်းဆုံး ထွက်ပေါက်အဖြစ် ကျမ်းဂန်မှာ ပြထားတာကတော့ "အသုဘဘာဝနာ" ဖြစ်ပါတယ်။ ရာဂစရိုက်သမားတွေက တင့်တယ်လှပတာတွေကို မက်မောတတ်

ကြတာမို့ မတင့်တယ်တာကို မြင်အောင် ကြည့်ခိုင်းတာပါ။

ဒီမှာလည်း အသုဘလို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ အလောင်းကောင်ကြီးတွေကိုချည်း ပြေးမြင်မနေကြပါနဲ့ဦး။ အသုဘဆိုတာ မသာကောင်၊ အလောင်းကောင်တွေကိုပဲ ပြောထားတာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့လည်း ပါတာတော့ မှန်ပါတယ်။ အသုဘဆိုတာ "သုဘ" ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။ သုဘက "တင့်တယ်ခြင်း" ပါ။ အသုဘဆိုတော့ မတင့်တယ်ခြင်းပေါ့။ သေသွားတဲ့ သတ္တဝါဟာ မကြာခင် ပုပ်ပွပြီး ခန္ဓာပျက်ယွင်းလို့ အမြင်မှာ မတင့်တယ်တော့ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အသုဘလို့ခေါ်တာပါ။ ဒီတော့ အလောင်းကောင်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ မတင့်တယ်တာမှန်သမျှ အသုဘ ချည်းပါပဲ။

စောစောကပြောခဲ့သလို အရာရာတိုင်းမှာ မနှစ်သက်စရာ (မတင့်တယ်တာ) ရှိမြဲပါ။ အဲဒါကို မြင်ကြည့်နိုင်တာလည်း အသုဘဘာဝနာပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ရာဂစရိုက်သမားတွေ အသုဘဘာဝနာ များများရှုပေးကြပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရာဂစရိုက်တွေ လျော့ပါးလာမှာပါ။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတော့ ပြုပေးရမှာပေါ့။ ရာဂစရိုက်တွေဆိုတာက တပ်မက်စွဲလမ်းမှုတွေမို့ ကိလေသာကို အလွန်ပွားစီးစေပါတယ်။ ကိလေသာများ သလောက် အကုသိုလ်ကိုလည်း အလွန်ပွားစေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အကုသိုလ်တောထဲက ရုန်းထွက်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်စရိုက်ကို ကိုယ်တိုင်ပြင်ဖို့ ကြိုးစားကြရမှာပါ။

မသာကောင်ကို အသုဘ မတင့်တယ်ဘူးလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။ မသေသေးဘဲ ရှင်နေ

တဲ့သူကရော ဘာတွေများ တင့်တယ်နေလို့လဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ကြည့် ကြည့်ပါဦး။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်က ထွက်နေတဲ့ မျက်ချေး၊ နှပ်ချေး၊ တံတွေး၊ ချွေး၊ သလိပ်၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်တွေဆိုတာ နည်းတာမှတ်လို့။ အနံ့လေးများ ရှူကြည့်စမ်းပါ။ မွှေးများ မွှေးနေမလားလို့ပါ။ တင့်တယ်တာ ဘာများရှိလို့လဲ။ တင့်တယ်သယောင်ယောင်ထင်ရအောင်သန့်စင်ပေးရ၊ ဖြီးရ လိမ်းရနဲ့ ဟန်ဆောင်နေကြရတာပါ။ အရာရာတိုင်းရဲ့ မတင့်တယ်မှုတွေကို ကြည့်တတ်မြင်တတ်ပြီဆိုရင် တပ်မက်မှုတွေကို

မိဘတို့ရေ
သားသမီးတို့ဆီကို
စရိုက်တွေတင်
ပါသွားတယ်မထင်ပါနဲ့။
မိဘတို့ရဲ့ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုစတဲ့
ရောဂါတွေကလည်း
မျိုးရိုးစဉ်ဆက်
ပါတတ်သေးတယ်ဗျ။
ဒါကြောင့် အပြစ်မဲ့ပြီး
သနားစရာကောင်းလှတဲ့
သားငယ်၊ သမီးငယ်လေးတွေအတွက်
ဗီဇကောင်း၊ စရိုက်ကောင်း၊
အမွေကောင်းတွေ
ပေးနိုင်အောင်လို့...

လျှော့ချနိုင်မှာပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ရာဂစရိုက်တွေ လျော့ကျသွားမှာပါ။ ထားပါတော့လေ။

ဒေါသစရိုက်သမားတွေအတွက် စရိုက်ပြင်နည်းကို ဆက်ပြီး လေ့လာကြရအောင်ပါ။ ဒေါသကို “အပြစ်”လို့လည်း ဖွင့်ဆိုကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒေါသဖြစ်ပြီဆိုကတည်းက အပြစ် (အကုသိုလ်) ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒေါသကို မထိန်းနိုင်လို့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ ကြီးထွားကုန်တာလည်း နမူနာဖြစ်စဉ်တွေ ပေါ်ပေါ်ပါ။ ဒေါသစရိုက်သမားတွေက အကုသိုလ်တွေ ရကြရုံသာမက အဆစ်အနေနဲ့ လူမုန်းများခြင်းကိုလည်း ခံကြရပါတယ်။ ရှိပါစေလေ။

အဓိကလေ့လာကြရမှာက ဒေါသစရိုက်ကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ပြုပြင်ကြမလဲဆိုတာပါပဲ။ အစောတုန်းက အသုဘရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က သုဘနော်။ အခုလည်း ဒေါသရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က “အဒေါသ” ပါပဲ။ အဒေါသကို အဘိဓမ္မာမှာ “မေတ္တာ” လို့ ဖွင့်ဆိုပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒေါသစရိုက်ရှိတဲ့သူတွေဟာ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားကြရမယ်လို့ ကျမ်းဂန်မှာ ဆိုထားပါတယ်။ မေတ္တာဆိုတာ ချစ်တာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာ၊ ကိုယ့်မိသားစုကိုချစ်တာ၊ ကိုယ့်အမျိုးပဲ ကိုယ်ချစ်တာမျိုးနဲ့တော့ မရပါဘူး။ လောကကိုချစ်တတ်ဖို့ကို ပြောတာပါ။ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ တူညီတဲ့ မေတ္တာထားနိုင်၊ ပွားနိုင်ရမှာပါ။ ဒေါသစရိုက်သမားတွေ တကယ် မေတ္တာပွားနိုင်သွားရင်တော့ အတော်ကြီးကို ကောင်းကျိုးရသွားကြမှာပါ။ မေတ္တာကုသိုလ်ကို မဟာ

ကုသိုလ်လို့ ဘုရားရှင်က သတ်မှတ်ပါတယ်။
"မေတ္တာ၏ အကျိုးအာနိသင်သည် အလွန်
ကြီးမားများပြား မြင့်မြတ်သည်။ ဘဝသမ္ပတ္တိ
ကောင်းကျိုးပေးနိုင်သော ကံတကာတို့တွင်
မေတ္တာကံသည် အထွတ်မြတ်ဆုံး အသာဆုံး
ဖြစ်သည်။ မေတ္တာကံကို ယှဉ်နိုင်သော အခြား
ကံမည်သည် မရှိ"လို့ သေက္ခတောင် ဆရာတော်
ကြီးရဲ့ အဆိုအမိန့် တစ်ခုလည်း ရှိပါတယ်။
ဒါ့ကြောင့် ဒေါသစရိုက်သမားတွေ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်
ကို ပြုပြင်ရင်းနဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ
အများကြီး ရသွားကြဦးမှာပါ။



ဆက်လက်ပြီးတော့ မောဟစရိုက် ပြုပြင်
နည်းကို သွားကြရအောင်ပါ။ မောဟဖြစ်ရင်
တွေဝေခြင်း၊ မသိခြင်း၊ လွဲမှားစွာသိခြင်း ဆိုတဲ့
လက္ခဏာတွေရှိပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြော
ရရင်တော့ မောဟစရိုက်ဆိုတာ ပညာမဲ့ခြင်း
သဘောပါ။ မောဟကို ပြုပြင်မယ်ဆိုရင် “အမော
ဟ” ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမှာပေါ့။ အမောဟ
ဆိုတာ အမြင်မှန်ခြင်း၊ ပညာရှိခြင်းပါ။ ပညာရဖို့

ဆိုရင် ကောင်းစွာနားထောင်မှတ်သားခြင်း၊
မေးမြန်းခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း စတာတွေကို လုပ်
ရပါမယ်။

ပညာတိုးဖို့အတွက် မကြာမကြာ တရားနာ
ရပါမယ်။ ဘာဝနာအားဖြင့်တော့ သတိပဋ္ဌာန်
တရား ပွားများရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင်
မောဟစရိုက်ကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။ စရိုက်ဆိုး
တွေကို လျှော့ချပြုပြင်ဖို့ လိုသလို စရိုက်ကောင်း
တွေကိုတော့ တိုးသထက် တိုးပွားအောင် ကြိုး
စားကြရမှာပါ။ အဓိကကတော့ စရိုက်ဆိုးတွေကို
မဖြစ်မနေကို လျှော့ချပြုပြင်ရပါမယ်။ မဟုတ်ရင်
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း သံသရာတစ်လျှောက်လုံး
ဒီစရိုက်ဆိုးတွေနဲ့ လုံးချာလိုက်နေမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးလေးတွေဆီကိုလည်း
ဒီစရိုက်ဆိုးတွေက မိမ္မေဘမ္မေအနေနဲ့ ပါသွား
မှာ သနားစရာပါ။ မိဘတို့ရေ သားသမီးတို့ဆီကို
စရိုက်တွေတင် ပါသွားတယ်မထင်ပါနဲ့။ မိဘတို့ရဲ့
နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုစတဲ့ ရောဂါတွေကလည်း
မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ပါတတ်သေးတယ်ဗျ။ ဒါ့ကြောင့်
အပြစ်မဲ့ပြီး သနားစရာကောင်းလှတဲ့ သားငယ်၊
သမီးငယ်လေးတွေအတွက် ဗီဇကောင်း၊ စရိုက်
ကောင်း၊ အမွေကောင်းတွေ ပေးနိုင်အောင်လို့
မိမိတို့ရဲ့ စရိုက်တွေ ကောင်းသထက် ကောင်း
အောင် ကြိုးစားကြဖို့ မေတ္တာရပ်ခံလိုက်ပါတယ်။

မောင်ဒီပ (ပညာရေး)

ယုံကြည်စိတ်ချ အားထားရလေအောင်

ညီညီဖေ



ခေါင်းဆောင်ကောင်းသည် နောက်လိုက်ကောင်းတို့အတွက် စံနမူနာပြုဖြစ်နေရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်တွင် ရှိထားရမည့် အရည်အသွေး၊ စရိုက်လက္ခဏာများအကြောင်းနှင့် စိတ်ချယုံကြည်လေးစားခံရသော ခေါင်းဆောင် ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် နေထိုင်ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထား သည်။

အစိုးရ၏ ရုံးဌာနဆိုင်ရာများတွင်ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းများတွင်ဖြစ်စေ လူတို့သည် ရာထူးနေရာများအလိုက် တာဝန်ယူ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ အောက်ခြေဝန်ထမ်းမှသည် ထိပ်ဆုံး တာဝန်ခံ၊ တာဝန်ယူရသောသူအထိ အားလုံးသည် သူ့နေရာနှင့်သူ အရေးပါသောသူများ ဖြစ်ကြသည်။



တစ်ဦးတစ်ယောက်ကောင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းထက် အများစုပေါင်း ညီညာ အကောင်အထည်ဖော်ပါက လုပ်ငန်း မြန်ဆန်ခြင်း၊ ပြီးပြည့်စုံခြင်း၊ အရည်အသွေး ကောင်းမွန်ခြင်းတို့နှင့်အတူ ရလဒ်ကောင်းများ ရရှိနိုင်သည်။

သို့သော် မည်သည့်နေရာဌာနတွင်မဆို တာဝန်ယူ တာဝန်ခံရသူ သို့မဟုတ် ဦးဆောင်သူ ရှိကြသည်။ ဦးဆောင်သူတွင် မှန်ကန်ထိရောက်သည့် လမ်းညွှန်မှု၊ ဘက်မလိုက်သည့် ဆုံးဖြတ်မှု၊ ကာလရှည် ရလဒ်ကောင်းရရှိရေး တွေးဆတတ်မှု စသည်တို့ ပြည့်စုံနေပါက ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော ကျန်းမာသည့် အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင် (Healthy Working Environment) တစ်ခု ဖြစ်နေပါပြီ။ အတူလက်တွဲ လုပ်ဆောင်ရသူအားလုံး စိတ်ချမ်းသာစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေကြရမည် ဖြစ်သည်။

မိမိ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊
ဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်ရသူများကို
ရည်မှန်ယဉ်ကျေးစွာ
ပြောဆိုဆက်ဆံကြရမည်။
ရိုင်းစိုင်းသောစကားလုံးများကို
နှလုံးသားက
လက်မခံလိုပါ။
လုပ်ငန်းအတူ.....

ခေါင်းဆောင်ကောင်းသည် နောက်လိုက်ကောင်းတို့အတွက် စံနမူနာပြ ဖြစ်သည်။ မည်သည့်ရာထူးနေရာတွင် တာဝန်ယူနေရသည်ဖြစ်စေ၊ အများ၏ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် လေးစားတန်ဖိုးထားသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရန် လိုအပ်သည်။ ရာထူးကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ စွမ်းရည်သုံးရပ် ပြည့်စုံနေပါလျှင် မိမိ၏ အထက်၊ အောက် တာဝန်ရှိနေသူများနှင့် အလျားလိုက် ဆက်ဆံဆောင်ရွက်နေသူများအားလုံးက စိတ်ချယုံကြည် လေးစားလာကြမည် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ စိတ်ချယုံကြည်လေးစားကာ တန်ဖိုးထားမှု (Credit Worthiness) ရရှိရန်အတွက် အရည်အသွေးသုံးရပ် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ -

- (၁) တတ်ကျွမ်းမှုဆိုင်ရာအရည်အသွေး (Competency)
- (၂) အခြားသူတို့ကို အလေးထားဂရုပြုခြင်း (Caring)နှင့်
- (၃) ကောင်းမွန်သော စရိုက်လက္ခဏာ (Characteristic) တို့ ဖြစ်ကြသည်။

(၁) တတ်ကျွမ်းမှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေး
တတ်ကျွမ်းမှု သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှုသည် အထူးအရေးကြီးသည်။ မိမိ တာဝန်ခံလုပ်ကိုင်ရသည့် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်နှင့်ဆိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှု ရှိရမည်။ ကျောင်း၊ ကောလိပ်၊ တက္ကသိုလ် စာသင်ခန်းများတွင် သင်ယူရသည်မှာ သီအိုရီခေါ် သဘောတရားများသာ ဖြစ်ကြသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် လက်တွေ့လေ့လာခြင်းကို ပါ သင်ယူကြရသည်။ ဥပမာ ဆေးပညာရပ်ဆိုင်

ရာ ကျောင်းသားများ ဆေးရုံတွင် လက်တွေ့ လေ့လာသင်ယူကြခြင်း၊ အင်ဂျင်နီယာကျောင်း သားများ လက်တွေ့ ကွင်းဆင်းသင်ယူခြင်း၊ သစ်တောပညာ၊ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးပညာစသည် တို့သည် မိမိတို့၏ ပညာရပ်အလိုက် လက်တွေ့ လုပ်ကိုင် ကြည့်ရှုလေ့လာ သင်ယူကြရသည်။

ပညာရေးဆိုင်ရာဆရာ၊ ဆရာမလောင်းများ လည်း လက်တွေ့တန်းပြ သင်တန်းဆင်းကာ လက်တွေ့သင်ပြရင်း သင်ပြနည်းစနစ်များ ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ကြရသည်။ ဥပဒေ ကျောင်းသားများ တရားခွင့်သို့ သွားရောက်ကာ လက်တွေ့ သင်ယူ ဆည်းပူးကြရသည်။



လေ့လာဆည်းပူးမှုသို့မဟုတ် ပညာသင်ယူ မှု ပြီးမြောက်သော် လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ရ၏။ ထိုအခါတွင်လည်း လေ့လာ ဆည်းပူးစရာ များစွာကျန်ရှိနေသေးသည်ကို မြင်တွေ့ကြရမည်။ လက်တွေ့လေ့လာလုပ်ကိုင် ရာမှ ကျွမ်းကျင်မှုကို ရကြမည်။ လုပ်ငန်းခွင် နှင့် ပတ်သက်သည်တို့ကို ဆက်လက်လေ့လာကြ ရမည်သာဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုသော် တစ်သက်တာ သင်ယူမှု (Lifelong Learning) ပြုလုပ်ကြရသည်။

လုပ်ငန်းခွင်တိုင်းတွင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် ရန် လိုအပ်ချက်များ ရှိကြသည်။ အမြဲသတိပြု ဖြည့်ဆည်းထားကြရသည်။ "Do's and Don'ts" ခေါ် တိုက်တွန်းချက်နှင့် တားမြစ်ချက်တို့ ရှိတတ် ကြသည်။ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ကြရန် လိုအပ် သည်။ ဆောင်သင့် ရှောင်သင့်သည်တို့ကို လိုက် နာ လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းအောင် စည်းကမ်းလည်း လိုက်နာပြီးဖြစ်ပေမည်။

စာအုပ်စာပေ ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းနှင့် လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်မှ အတွေ့အကြုံရယူခြင်း အားဖြင့် မိမိ၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို မြှင့်တင်ကြရ မည်။ သွေးနေသောဓားသည် ချွန်ထက်နေပေမည်။

ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အသွေးမြင့်မားစေရေး အတွက် စူးစမ်းခြင်း (Curiosity)၊ ဆန်းစစ်ခြင်း (Criticism)၊ ပူးပေါင်းညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) စသည်တို့ ပြည့်စုံနေရန် လိုအပ် သည်။ စူးစမ်းခြင်းနှင့် စပ်စုခြင်း မတူညီသည် ကို သတိပြုပါ။ ဆန်းစစ်ခြင်းသည်လည်း ပြစ်တင် ရှုတ်ချပြောဆိုခြင်းနှင့် ခြားနားသည်။

(၂) တခြားသူတို့ကို အလေးထားဂရုပြုခြင်း

အခြားသူတို့ကို အလေးထားဂရုပြုခြင်းသည် လည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အရည်အသွေး တစ်ခု ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိမိတာဝန်ယူနေသည့် လုပ်ငန်းခွင်သို့ လာရောက် ဆက်သွယ် လုပ်ကိုင်ကြသူများကို အလေးထား ဂရုပြုရန်လိုအပ်သည်။ စာနာထောက်ထားရိုင်းပင်း ကူညီတတ်သော လုပ်ဆောင်မှုသည် အခြားသူတို့ ကို အလေးထားဂရုစိုက်ရာ ရောက်သည်။ အခက် အခဲတွေ့နေသူတို့ကို စာနာထောက်ထားကာ

ရိုင်းပင်းကူညီခြင်းက မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို မြှင့်တင်ရာလည်း ရောက်သည်။ နေ့စဉ် အတူ လက်တွဲ လုပ်ကိုင်နေရသူများအပေါ် စာနာ ထောက်ထားကူညီခြင်း(Compassion) ပြုကြ ရမည်။



စာနာထောက်ထားကူညီခြင်းသည် မျှဝေ ခံစားရခြင်းထက် ပိုမိုလေးနက်သည်။ အရေးကြီး ဆုံး လိုက်နာရမည့် ရေးမထားသော စည်းမျဉ်း ရှိသည်။ အခြားသူတို့နှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သူ တစ်ပါးက မိမိကိုဆက်ဆံစေလိုသည့်အတိုင်း မိမိကသူတစ်ပါးကိုပြုမူဆက်ဆံရန်ဖြစ်ပေသည်။

ရံဖန်ရံခါ စာနာထောက်ထား ရိုင်းပင်းကူညီ မှုတရား ချို့တဲ့မှုအပေါ်အခြေခံကာပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ ဗိုလ်ကျ အနိုင်ယူခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို မထိန်းသိမ်းနိုင် ဘဲ မိမိအလိုဆန္ဒအတိုင်း ပြုမူခြင်းတို့ကြောင့် ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်ကြသည်။ လူမျိုးရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေးစသည်တို့အပေါ် အခြေ ခံကာဝိုင်းပယ်ခြင်း၊ အာဃာတဖြင့် ဆက်ဆံခြင်း၊

အခွင့်အရေးမပေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ စာနာထောက်ထားခြင်းသည် လူသားတို့၏ ယေဘုယျ လူသားဆန်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ရိုင်းပင်းကူညီခြင်းဖြင့် ပီတိရရှိကာ စိတ်ချမ်း မြေ့လာမည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း လူအချင်း ချင်း ကူညီရိုင်းပင်းလိုသောစိတ်များ များပြား လာအောင် မိမိက စတင်ကူညီမှု ပြုကြရမည်။

(၃) ကောင်းမွန်သော စရိုက်လက္ခဏာ

မိမိ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ဆက်သွယ် လုပ်ကိုင်ရသူများကို ရည်မွန်ယဉ်ကျေးစွာ ပြော ဆို ဆက်ဆံကြရမည်။ ရိုင်းစိုင်းသော စကားလုံး များကို နှလုံးသားက လက်မခံလိုပါ။ လုပ်ငန်းအတူ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အော်ဟစ်ဆဲဆို ကြိမ်းမောင်းခြင်း မပြုသင့်ပါ။ အာဏာဗဟိုပြု ဆက်ဆံခြင်းသည် ကောင်းသောစရိုက်လက္ခဏာ တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ပြေပြစ်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံ ကြရမည်။

အရေး၊ အဖတ်၊ အတွက်အချက်တို့ကို ပညာ ရေးစနစ်တို့က အခြေခံလိုအပ်ချက်ဟု ရှုမြင်ကြ သည်။ မှန်ပါသည်။ သို့သော် ပြောဆိုတင်ပြတတ် သော ကျွမ်းကျင်မှု ပြည့်စုံစေရန်လည်း ပညာရေး စနစ်က ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။ အပြောစွမ်းရည် ကောင်းမွန်ခြင်းက လုပ်ငန်းချောမွေ့စွာလည်ပတ် ရန် အထောက်အကူပြုသည်။

ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းမှာ အဓိပ္ပာယ်နား လည်ရုံ သက်သက်မျှသာ မဟုတ်ပါ။ တစ်ဖက် သား ရှင်းလင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်စေ သည်အထိ ပြောဆိုတတ်ကြရမည်။ ဆက်သွယ် ရေးဆိုသည်မှာ စကားလုံးများနှင့် ကိန်းဂဏန်း

သက်သက်မျှကို မဆိုလိုပါ။ အတွေးအခေါ်၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတို့ကို တင်ပြရာတွင် အပြောကျွမ်းကျင်မှု လိုအပ်သည်။

ထို့ပြင် လူသားတို့သည် ကမ္ဘာနှစ်ခုအတွင်း နေထိုင်နေသကဲ့သို့ ရှိသည်ဟု ဆိုချင်သည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာနှင့် ပြင်ပကမ္ဘာဟု ဆိုရမည်။ မိမိ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ခံစားမှုကို ကြိုးစား နားလည်ကာ ထိန်းချုပ်ရမည်။ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် တည်ငြိမ်အေးဆေးမှု ရှိရမည်။ အများအားဖြင့် လူသားတို့သည် ပြင်ပကမ္ဘာကို သတိမမူ၊ မမြင်ဘဲ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာကိုသာ ရှုမြင်အလေးထားတတ်ကြသည်။

စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်သောက၊ ကြောင့်ကြစိတ်များကြောင့် စိတ်ခွန်အား ချို့တဲ့ကာ စိတ်ကျနေသောသူများ ရှိတတ်ကြသည်။ ကူညီလမ်းညွှန်ပေးခြင်း၊ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းဖြင့် ဖေးမခေါ်ဆောင်ကြရမည်။

ပြဿနာတစ်ရပ်ကို စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် မဖြေရှင်းသင့်ပါ။ အတွေးအခေါ်နှင့်ယှဉ်ကာ ဖြေရှင်းခြင်းက ရလဒ်ကောင်းရစေမည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုသက်သက်ဖြင့်သာ ဖြေရှင်းပါက ဆိုးရွားပြီး ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် ခက်ခဲသော သို့မဟုတ် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် လုံးဝမဖြစ်နိုင်သော ရလဒ်ဆိုးများကိုသာ ရရှိနိုင်သည်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု စွမ်းရည်ရအောင် မိမိစိတ်ကို မိမိကသာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမည်။

မိမိ၏ အထက်လူကြီး၊ အဆင့်တူ၊ လက်အောက်ငယ်သား မည်သူနှင့်မဆို ဆက်ဆံရာတွင် တစ်သမတ်တည်း ပြုမူပြောဆိုတတ်သော စရိုက်လက္ခဏာနှင့် ပြည့်စုံရမည်။ အားလုံးကို

လေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံခြင်းက အပြန်အလှန် လေးစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်လာစေမည်။

ပြုမူရာတွင်လည်းကောင်း၊ ပြောဆိုရာတွင်လည်းကောင်း တစ်သမတ်တည်း ကောင်းမွန်သော ပြုမူပြောဆိုမှု ပြုရမည်။ အခြားသူတို့က ထိုသို့ တစ်သမတ်တည်း ပြုမူပြောဆိုသော အမူအကျင့်ကို ကောင်းသောစရိုက်လက္ခဏာဟု အသိအမှတ် ပြုလာကြလိမ့်မည်။

အထက်လူကြီးကို ကြောက်သောကြောင့် ပျာယာခတ်ခြင်း၊ မိမိနှင့် အဆင့်တူသူဖြစ်၍ အလေးမထားခြင်း၊ လက်အောက်ငယ်သားအား အာဏာသံပြသခြင်းတို့ကို ထာဝရရှောင်ရှားကြရမည်။ ယင်းတို့သည် ကောင်းမွန်သောစရိုက်များ မဟုတ်ကြပါ။

မူဘောင်၊ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများကို လေးစားလိုက်နာခြင်း၊ ဆောင်ရွက်မှုမပြုမီ သေချာစွာ စဉ်းစားတွေးတော လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ဘက်လိုက်မှု မရှိခြင်း၊ အခွင့်ထူးမခံခြင်းတို့ကြောင့် မိမိ၏ စရိုက်လက္ခဏာကို အများက လေးစားလာလိမ့်မည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် လူတို့၏ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် လေးစား အလေးထားမှုတို့ကို ရယူနိုင်ရန် ဖော်ပြခဲ့သော အရည်အသွေးသုံးရပ် လိုအပ်သည်။ ထိုအရည်အသွေး သုံးရပ်ရရှိအောင် နှလုံးသွင်း စဉ်းစားဆင်ခြင် ပြုမူပြောဆိုနေထိုင်ကြရန်သာ ဖြစ်သည်။ အခြားသူတို့၏ ယုံကြည်စိတ်ချ လေးစားမှုဟူသော Credit Worthiness ကို ရရှိရန် အသိတရားဖြင့် သတိထားကာ နေထိုင်ကြိုးစားကြစေလိုပါသည်။

ညီညီဖေ

အနှစ်မပါ အပြစ်ရှာတတ်သူတွေအတွက် စကားလုံးလေးတွေ ညီမော်သိမ်း



အမေရိကန်လူမျိုးတို့ သုံးစွဲကြသည့် ဝေါဟာရစကားလုံးများစွာထဲမှ အပြစ်ရှာသည့် နေရာတွင်သုံးနှုန်းကြသည့်စကားလုံးအချို့အကြောင်း ဗဟုသုတရဖွယ် ရေးသားထား သည်။

လွန်ခဲ့သော ရာစုနှစ်များစွာကတည်းက အမေရိကန်တွေရဲ့ အားကစားပွဲတွေမှာ "နပန်းပွဲ" တွေဟာလည်း အများသူငါ စိတ်ဝင်စားအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ လူစည်ကားရာ မြို့ကြီးပြကြီး တွေမှာ ပွဲလမ်းသဘင်တွေ ကျင်းပပြီဆိုရင် "နပန်းပွဲ" တွေမှာလည်း ကြည့်ရှုအားပေးသူတွေနဲ့ ကြိတ်ကြိတ်တိုးနေတတ်ပါတယ်။

ပြိုင်ဘက်နှစ်ယောက်မှာ တစ်ယောက်ရဲ့ပခုံးကို တစ်ယောက်က ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် မြေကြီးနဲ့ ထိအောင် လှဲချနိုင်ပြီဆိုရင် အနိုင်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။



"စိတ်ချပါ...ခင်ဗျားတို့ ကြည့်နေကြတုန်းမှာပဲ သူ့ကို ကျွန်တော်က အပြတ်လှဲချနိုင်မှာပါ" လို့ ပွဲမစခင်ကတည်းမှာပဲ နပန်းသမားတစ်ယောက်က ကြိုတင်ပြီးပြောတာကို အခြေခံရင်း နပန်းပွဲတွေရဲ့ ဝေါဟာရနယ်ပယ်ထဲမှာ "Fall Guy" ဆိုတာ အသုံးများလာခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေ့ ဒီအချိန် ဒီကာလကို ရောက်လာတဲ့ အခါမှာတော့ အမေရိကန်တွေက လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာ "အမှားကျူးလွန်မိတဲ့သူ"၊ "ရာဇဝတ်မှုမကင်းတာကို လုပ်မိတဲ့သူ" ဆိုရင် "Fall Guy" ရယ်လို့ သုံးနှုန်း ပြောဆိုလာခဲ့ကြပြန်ပါတယ်။

"A Fall Guy Takes The Rap" လို့ သုံးရင် အဲဒီလို အမှားကျူးလွန်သူ တစ်ယောက်ယောက်ဟာ သူ့ကြောင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာသွားသူတစ်ယောက်အတွက် ထိုက်သင့်တဲ့ ပြစ်ဒဏ်တစ်မျိုးမျိုးကို ခံရပြီး ပြန်ပေးဆပ်ရလိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

အမေရိကန်လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် ၁၀၀ လောက်ကတည်းက "Rap" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အပြစ်တင်တဲ့နေရာ၊ အပြစ်ပုံချတဲ့နေရာတွေမှာ ပြောဆိုသုံးနှုန်းခဲ့ကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

"To Frame Some One" ဆိုတဲ့

စကားလုံးဟာလည်း

ပန်းချီကားတစ်ကား

ဒါမှမဟုတ်

ဓာတ်ပုံတစ်ပုံကို

ဘောင်ခတ်ထားသလိုမျိုး

လူတစ်ယောက်ကို

ကောက်ကျစ်တဲ့အကြံနဲ့

ဥပဒေဘောင်ထဲက

ဘယ်လိုမှ

ရုန်းထွက်လို့

မရနိုင်လောက်တဲ့အထိ ...

အလားတူပဲ "Burn Rap" လို့ပြောရင်တော့ လူတစ်ယောက်ဟာ ရာဇဝတ်မှု တစ်ခုခုကြောင့် အပြစ်ပေးခံရတော့မယ်ဆိုပေမဲ့ တကယ်တကယ်မှာတော့ အဲဒီလူမှာ အပြစ်မရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတာပါ။

"သေချာတယ်၊ သူ့မှာအပြစ် လုံးဝ မရှိဘူး" ဆိုတဲ့သဘောပါပဲ။ လူတစ်ယောက်ဟာ အပြစ် မရှိလို့ အရေးယူ အပြစ်ပေးမခံရဘဲ လွတ် သွားတဲ့အခါမှာ "Framed" လို့ ပြောကြတာက တော့ "သူ့ခမျာ အလကားသက်သက်မဲ့ သူ့ကို မလိုတဲ့လူက တမင်အကွက်ဆင်ပြီး အမှုမဖြစ် ဖြစ်အောင် လုပ်ကြံဖန်တီးတာ ခံခဲ့ရတာပါ" လို့ ပြောတဲ့ သဘောပါပဲ။

"To Frame Some One" ဆိုတဲ့ စကားလုံး ဟာလည်း ပန်းချီကားတစ်ကား ဒါမှမဟုတ် ဓာတ်ပုံတစ်ပုံကို ဘောင်ခတ်ထားသလိုမျိုး လူ

တစ်ယောက်ကို ကောက်ကျစ်တဲ့အကြံနဲ့ ဥပဒေ ဘောင်ထဲက ဘယ်လိုမှ ရုန်းထွက်လို့ မရနိုင် လောက်တဲ့အထိ အပြစ်မရှိအပြစ်ရှာပြီး မဟုတ် တမ်းတရား စွပ်စွဲလုပ်ကြံဖန်တီး တရားစွဲပြီး ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခံရအောင် ဇွတ်အတင်း ကြိုးပမ်းတာမျိုးကို ပြောဆိုတဲ့အခါမှာလည်း အမေရိကန်လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ သုံးစွဲပြောဆို ကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ညီမော်သိမ်း

Ref: Fall Guy

ဟာသ

လက်ပတ်နာရီ ပတ်ပါလား

လူတစ်ဦး၏ မတ်တတ်နာရီဟောင်း ကြီးသည် ရပ်သွား၏။ နာရီပြင်ဆိုင် သို့ သူက ဖုန်းခေါ်၍ နာရီကို ပြုပြင်ပေးရန် ပြောသည်။ သို့သော် နာရီပြင်ဆိုင်က သူ့နာရီကို လာယူခ ဒေါ်လာ ၅၀ လိုချင်သည်။

"ငါမင်းတို့ဆီကို ယူလာခဲ့မယ်" ဟု သူက ပြော၏။ သို့နှင့် နာရီကြီးကို သူ့ကျောတွင် ကပ်၍ ချည်နှောင်ကာ သူနေသော တောင်ကုန်းကြီး ပေါ်မှ လျှောဆင်းလာခဲ့သည်။ ခရီးတစ်ဝက်အရောက်တွင် သူက ခြေချော်ကာ မြို့ထဲသို့ လျှောကျသွားသည်။ ထိုစဉ် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က လမ်းဖြတ်ကူးနေခိုက်နှင့် ကြုံကြိုက်ရာ သူက လိမ့်၍ တိုက်မိပြီး အမျိုးသမီးအပေါ်ကို လဲကျသွားလေသည်။

မူးဝေမှင်တက်မိကာ မကျေမချမ်းဖြစ်လျက် မြေပေါ်၌ပင်ရှိနေသော အမျိုးသမီးက မေးသည်-
"ရှင်ဟာ အများတကာတွေလို ဘာလို့ လက်ပတ်နာရီ မပတ်နိုင်ရတာလဲ"

မော် (သန်လျင်)



ခရီးသွားအများဆုံး တိုက်သားများ မြသိန်း



ဥရောပတိုက်သားများသည် ခရီးသွားခြင်းကို အလွန်နှစ်သက်ကြကြောင်း၊ ဥရောပတိုက်တွင် လေ့လာမှတ်သားစရာ ထူးခြားထင်ရှားသည့် နေရာများ များစွာရှိကြောင်းနှင့် အားကစားပြိုင်ပွဲအမျိုးမျိုး ကျင်းပပြုလုပ်သောတိုက်တစ်တိုက်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လေကြောင်းလမ်း၊ ရေကြောင်းလမ်း၊ ကုန်းကြောင်းလမ်းများဖြင့် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ခရီးသွားအများဆုံးဒေသတစ်ခုကို ပြပါဆိုလျှင် ဥရောပတိုက်ကို ပြရပေလိမ့်မည်။ ဥရောပတိုက်ရှိ နိုင်ငံအများစုမှာ ဖွံ့ဖြိုးသောနိုင်ငံများ ဖြစ်ကြ၏။ ဥရောပတိုက်သားများသည် ခရီးသွားခြင်းကို အလွန်နှစ်သက်ကြ၏။ အားလပ်ရက်မရလိုက်နှင့် ရလိုက်သည်နှင့် တစ်နေရာရာကို ခရီးသွားကြ၏။



ပဓာနနှင့် လူငယ်ရေးရာ
November- 2022

အပန်းဖြေကြ၏။ သဘာဝ၏ အရသာကို ခံစားကြ၏။ ခရီးသွားသူ အလွန်များသော ဥရောပတိုက်တွင်နေစဉ် ၂၄ နာရီပတ်လုံးမော်တော်ကားများ၊ မီးရထားများ၊ ရေယာဉ်များ၊ လေယာဉ်များသည် ရှုပ်ယှက်ခတ် သွားလာနေကြ၏။



ငွေကြေးတတ်နိုင်သူများက ခရီးဝေးသွားကြသလို ငွေကြေးမတတ်နိုင်သူများမှာမူ ခရီးတို သွားကြ၏။ နွေရာသီတွင် မြေထဲပင်လယ်ဒေသသို့ ခရီးထွက်ကြသူများ၊ အယ်လ်ပိုင်းတောင်တန်းများပေါ်သို့ ခရီးသွားကြသူများသည် အိမ်သို့ပြန်ရောက်ကြသည်နှင့် ဆောင်းဦးပေါက်ရာသီတွင် မည်သည့်နေရာများသို့ ခရီးသွားရရင် ကောင်းမလဲဟု စဉ်းစားထားပြီး ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် နိုင်ငံရေးထက် ခရီးသွားရေး၊ စိတ်အပန်းဖြေရေး၊ ပျော်ပျော်ပါးပါး သွားလာလှုပ်ရှားရေးတို့ကို အလေးထားကြ၏။

ဥရောပတိုက်တွင် ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုများစွာရှိ၏။ ခံတပ်များ၊ ရဲတိုက်များသည် နိုင်ငံအနှံ့တွင် ရှိ၏။ ခေါမခေတ်၊ ရောမခေတ် စသောခေတ်များက အဆောက်အအုံဟောင်းများ၊ အဆောက်အအုံပျက်များ များစွာ ရှိနေသေး၏။

ဥရောပတိုက်တွင် လူမျိုးပေါင်းစုံ နေထိုင်ကြ၏။ ဗြိတိန်၊ ပြင်သစ်၊ စပိန်၊ ပေါ်တူဂီ၊ ဂျာမနီ၊

ရုရှား၊ အီတလီ၊ ဂရိ စသော နိုင်ငံများတွင် နိုင်ငံအလိုက် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများ၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများ ရှိသလို ရှေးခေတ် လယ်ယာလုပ်ငန်းများ၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများလည်း ရှိ၏။ ရှေးခေတ်ရောမကို ဖောက်လုပ်ခဲ့သည့် ဖြောင့်ဖြူးသော လမ်းဟောင်းများရှိသလို ယနေ့ခေတ်တွင် အသစ်ဖောက်လုပ်ထားသော ခေတ်မီလမ်းများလည်း ရှိ၏။

ဥရောပတိုက်တွင် လေ့လာစရာများ၊ မှတ်သားစရာများ၊ သမိုင်းဖြစ်ရပ် အထိမ်းအမှတ်များ စသည်တို့ ရှိသလို ယနေ့ခေတ်၏ အံ့ဩဖွယ်ရာ အဆောက်အအုံများလည်း ရှိ၏။

အပူဒဏ်မခံနိုင်သော
ဥရောပတိုက်သားများသည်
ရာသီဥတုအေးသော
နေရာများသို့
ခရီးသွားမှု ပိုများလာ၏။
အလွန်အေးသော
ဆောင်းလရာသီများတွင်လည်း
သူတို့သည်
နေရောင်ခြည်
အပူရှိန်ရသောနေရာများသို့
ခရီးသွားလာကြပြန်၏။

ယခုအခါ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုမှာ ရှေးကထက် ပို၍ ပူနွေးလာရာ အအေးပိုင်း၌ရှိသော ဥရောပတိုက်သည် ရှေးကထက် အနည်းငယ် ပိုပူလာ၏။ ဤတွင် အပူဒဏ်မခံနိုင်သော ဥရောပတိုက်သားများသည် ရာသီဥတုအေးသော နေရာများသို့ ခရီးသွားမှု ပိုများလာ၏။ အလွန်အေးသောဆောင်းလရာသီများတွင်လည်း သူတို့သည် နေရောင်ခြည် အပူရှိန်ရသောနေရာများသို့ ခရီးသွားလာကြပြန်၏။

ဥရောပတိုက်တွင် ခရီးသွားလာရေးအတွက် ကုန်း၊ ရေ၊ လေ လမ်းများအားလုံးမှာ ကောင်းမွန်သလို တစ်နိုင်ငံမှ အခြားတစ်နိုင်ငံသို့ ကူးရသည့်လည်း လွယ်ကူမှုရှိ၏။ အချို့တိုက်များတွင် ခရီးသည်များကို စစ်ဆေးမှုများမှာ စိတ်ညစ်ဖွယ်ရာ ကောင်းလောက်အောင် အချိန်ကြာ၏။

ဥရောပတိုက်သည် အားကစားပြိုင်ပွဲအမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်သော တိုက်တစ်တိုက် ဖြစ်၏။ ဘောလုံး၊ တင်းနစ်၊ ဂေါက်သီးရိုက်၊ ရေကူး၊ နှင်းလျှောစီး၊ ရွက်လှေပြိုင်ပွဲ၊ ပြေးခုန်ပစ်စသည့် အားကစားများကို ကျင်းပရာတွင် ဥရောပတိုက်သားများသည် အားတက်သရော အားပေးကြ၏။ အခြားတိုက်များတွင် ကျင်းပသည့် အားကစားပြိုင်ပွဲများသို့လည်း သွားရောက်အားပေးကြ၏။

ယနေ့ခေတ်တွင်ဘောလုံးအားကစားသည် ထိပ်ဆုံးနေရာ၌ရှိသည့် အားကစားတစ်မျိုး ဖြစ်နေ၏။ ဘောလုံးကစားခြင်းသည်တောင် အမေရိကတိုက်တွင် စတင်ရေပန်းစားခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ၌မူ ဥရောပတိုက်တွင် ယင်း

အားကစားသည် အလွန်တွင် ကျယ်နေ၏။ အင်္ဂလန်၊ ပေါ်တူဂီ၊ စပိန်၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမနီ၊ အီတလီ စသော နိုင်ငံများတွင် ဘောလုံးအားကစားကို လူတိုင်းလိုလို အားပေးကြ၏။ ယင်းနိုင်ငံများတွင် ကျင်းပသော ဘောလုံးပြိုင်ပွဲများသို့ ဥရောပတိုက်မှ ဘောလုံးဝါသနာအိုးများက သွားရောက် အားပေးကြ၏။

ဥရောပတိုက်သား ခရီးသွားများသည် လေယာဉ်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်း များကြ၏။ မီတာ ၁၂,၀၀၀ အမြင့်မှ အောက်သို့ကြည့်လျှင် ဥရောပတိုက်တွင်သစ်တောများပြန့်လည်ပေါက်ရောက်မှု များလာသလို ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများက အစားထိုးထားသော လေရဟတ်များ၊ နေစွမ်းအင်စလောင်းများ စသည်တို့ကို နေ့ဘက်တွင် ကောင်းစွာ မြင်တွေ့ရမည် ဖြစ်၏။

ဥရောပတိုက်ရှိ လေဆိပ်များတွင် ခရီးသွားဦးရေသည် နှစ်စဉ်တိုးနေသည်ဟု သိရ၏။ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးလောကတွင် ထိပ်ဆုံးနေရာများ၌ ရှိနေသော အမေရိကန်၊ တရုတ်၊ ဂျပန် စသော နိုင်ငံများမှ ခရီးသွားဦးရေများသည် ဥရောပတိုက်သား ခရီးသွားများနှင့် ယှဉ်လိုက်လျှင် ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် နည်းသေးသည်ဟု ကမ္ဘာ့ခရီးသွားလုပ်ငန်းကို အသေးစိတ် လေ့လာသူတို့က မှတ်ချက်ပေးကြ၏။

မြသိန်း

Ref : Air Europe
The Economist, August, 31, 2019.

မင်္ဂလာပါ နိုဝင်ဘာ ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)



နိုဝင်ဘာလသည် မြန်မာလ၏ တန်ဆောင်မုန်းလနှင့် နီးစပ်သောကြောင့် ရိုးရာဓလေ့ပွဲတော်များ ကျင်းပသည့်လဖြစ်ကြောင်း၊ ကထိန်ပွဲ၊ မသိုးသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ၊ တန်ဆောင်တိုင်ပွဲများအပြင် မြန်မာတို့၏ အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့ ကျင်းပသည့်လလည်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းပွဲတော်တို့၏ ထူးခြားပုံများအကြောင်းကို ဗဟုသုတရဖွယ် ရေးသားထားသည်။

ခရစ်နှစ်ပြက္ခဒိန်၏ နောက်ဆုံးလေးလ သည် ဘာ(BER) နှင့် အဆုံးသတ်ထားသည်မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည်။ ဘာ(BER) အစ ပြုသည့် စက်တင်ဘာလတွင် နေသည် မသိ မသာ စောင်းစပြုလာခဲ့သည်။ ဆောင်း၏ အငွေ့ အသက်တို့ကို သွန်းလောင်းပေးဟန်ရှိသည်။ မိုး ကုန်ချင်ပြီ၊ မုတ်သုန်လေ ဆုတ်ချင်ပြီဟုလည်း ပြောချင်ဟန်ရှိသည်။ အောက်တိုဘာလသည် ဝါလကင်းလွတ်မှုနှင့်အတူ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများ လှုပ် နိုးရာကာလ ဖြစ်တော့သည်။ တတိယမြောက် ဘာ (BER)လ ဖြစ်သည့် နိုဝင်ဘာလသည် မြန်မာ့ဓလေ့နှင့်အတူ အမျိုးသားရေး အငွေ့ အသက်တို့ပါ ရိပ်သန်းနေပေတော့သည်။ နှစ် တစ်နှစ်ကုန်ဆုံးတော့မည်ဟု အသိပေးလာသည့် လ ဟုလည်း တင်စားနိုင်သည်။



ထိုနိုဝင်ဘာလတွင် “ခဝဲပွင့်တုန်း တန် ဆောင်မုန်း”၊ “ခဝဲပွင့်ချိန် ခင်းကထိန်”၊ “ခဝဲလှိုင် လှိုင် တန်ဆောင်တိုင်” ဟု ရှေးမြန်မာကြီးများ ၏ ရာသီအကြိုက် ခဝဲပွင့်ကို ဂုဏ်မြင့်၍ ဝင့်ဝါ ခဲ့ကြသည့် မြန်မာပြက္ခဒိန်လလာ တန်ဆောင် မုန်းလသည် ထပ်တူကျလာနေသည်ကို တွေ့ရ သည်။ ကထိန်သင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ၊ မသိုးသင်္ကန်း ကပ်လှူပွဲ၊ တန်ဆောင်တိုင်မီးထွန်းပွဲနှင့် အမျိုး သား အောင်ပွဲနေ့တို့သည် တန်ဆောင်တိုင်လ၏ အမှတ်သညာများပင် ဖြစ်တော့သည်။

ရာသီအား ဖြင့် ဖြစ်စွာ၊ အခါအားဖြင့် တန်ဆောင်မုန်း၊ ကြတ္တိကာနှင့် စန်းသော်တာ ယှဉ်ပြိုင်ထွန်းကြသော လမြတ်တန်ဆောင်မုန်း ဟု မြန်မာ့ရိုးရာ ထုံးဓလေ့ကို ချီးပသည့် မြန်မာ လူမျိုးတိုင်းက ဆိုထုံးပြုကြသည်။ ဤလရာသီ တွင် လမင်းစန္ဒာ၏ ရန်သူငါးပါးဖြစ်သော ဆီးနှင်း၊ မြူ၊ တိမ်၊ သူရိန်၊ မီးခိုးတို့ ကင်းစင် သဖြင့် ကောင်းကင်တစ်ခုလုံး မိုးပြာဖုံးနေ သည်ဟု ထင်မှတ်ဖွယ် ဖြစ်သည်။

“တန်ဆောင်မုန်းတွင်း၊ ဆီးနှင်းတစ်ပြိုက်၊ မိုးတစ်လိုက်” ဟုလည်း ရာသီမိုးကို ညွှန်းဆိုကြ သေးသည်။ ဆီးနှင်းကျလိုက်၊ မိုးရွာလိုက် ဖြစ် ဟန်တူသည်။ “တန်ဆောင်မုန်းမိုး ကန်ကျိုး အောင်ရွာ”ဟုလည်း ဆိုကြသည်။ ကန်များ ကျိုး ပေါက်သည်အထိ မိုးရွာတတ်သည်ဟုလည်း ပြောကြသည်။ ဆက်တိုက်မိုးရွာသွန်းပါက ကျွဲအို၊ နွားအိုများ သေတတ်သည့် “တန်ဆောင်မုန်း မိုးစွေ ကျွဲအိုနွားအိုသေ”ဟူသည့် ဆိုစကား လည်း ရှိသေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိုးသက် မုန်တိုင်း ကျတတ်သဖြင့် သောင်ကတုံး၌ လှေ

ရပ်နား ဆိုက်ကပ်မည်ဆိုပါက အတွင်းကျသော၊ အကာအကွယ်ကောင်းသောနေရာ၌ ဆိုက်ကပ်ရပ်နား အိပ်စက်ရန် သတိပေးသည့် “တန်ဆောင်မုန်း၊ သောင်ကတုံးရှောင်ခွာ၊ မအိပ်ရာ” ဟူသော စကားသည်လည်း ဤလဏ္ဍာရာသီ၏ ရာသီစက်ဝန်းကို ပြောပြနေဟန် ရှိသည်။

ဤကာလကို “တောင်သူရွှင်ပြုံး တန်ဆောင်မုန်း” ဟုလည်း တင်စားကြသည်။ လယ်ကွင်းကြီး တစ်ခုလုံး သီးနှံခက်ကလေးများသည် အစီအရီ ပြုထွက်နေကြသဖြင့် လယ်သမားကြီးများ လယ်ယာဖြစ်ထွန်းမှုကို အကြောင်းပြု၍ ရွှင်ပြုံးနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် “ဖုံးတုန်းလုံးတုန်း၊ တန်ဆောင်မုန်း” ဟု ယနေ့တိုင် ဆိုစမှတ်ပြုနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ စပါးခင်းများ ပွင့်ရန်အတွက် အားယူနေချိန်၊ အပင်ပိုင်း ကြီးထွားမှုအတွက် အားအကောင်းဆုံး၊ အားအလိုအပ်ဆုံးအချိန်ဟု တောသူအမှတ်အသား ဆိုစကားပင် ဖြစ်သည်။

ကထိန်ပွဲ



“ခဝဲပွင့်ချိန်၊ ခင်းကထိန်၊ ရွှေအိမ်ပိုင်လည်စိုး” ဟူသော လင်္ကာအရ မြန်မာ့ရိုးရာ ၁၂ လ

ရာသီပွဲတော်၌ “ကထိန်သင်္ကန်း ကပ်လှူပွဲ” သည် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် “ပါဝေယျကတိုင်းသား” ရဟန်းများကို အကြောင်းပြု၍ မိုးဥတု၌ သင်္ကန်းခေါင်းပါးကြသော ရဟန်းတို့အဖို့ ကထိန်သင်္ကန်းကပ်လှူခြင်းကို ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့သည်။ “ကထိန်စီဝရ” တရားနှင့်အညီ ခံယူရရှိသော သင်္ကန်းဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ကထိန်ပွဲအကြောင်းကို မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း သိကြသည်။ ဘုရားဟော ဓမ္မခန့်များ၌လည်းကောင်း၊ ပညာရှိများရေးသားခဲ့ကြသည့် ကထိန်အကြောင်း စာအုပ်များ၌ လည်းကောင်း၊ ဇာတ်ပွဲ၊ အငြိမ့်ပွဲများ၌လည်းကောင်း၊ ရာသီအလိုက် ထိုရာသီကို အကြောင်းပြု၍ မြန်မာ့ ဓလေ့ပွဲတော်များအကြောင်း၌ လည်းကောင်း ကထိန်ပွဲအကြောင်းကို လေ့လာနိုင်သည်။ အစဉ်အလာ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုပွဲဟု ဆိုနိုင်သည်။

မသိုးသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ

တန်ဆောင်မုန်းလတွင် ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း လှူဒါန်းကြသော သင်္ကန်း သုံးမျိုးရှိသည်။ (၁) ကထိန်သင်္ကန်း၊ (၂) မသိုးသင်္ကန်း၊ (၃) ကြာသင်္ကန်းတို့ ဖြစ်သည်။ ရှေးက သင်္ကန်းဟု ခေါ်ဆိုနေကြသော်လည်း စင်စစ် ချုပ်လုပ်ပြီး၊ ဆေးဆိုးပြီး အသင့်ရုံနိုင်သည့် သင်္ကန်းများ မဟုတ်သည်က များသည်။ ဖျင်စိမ်းသက်သက်ကို သင်္ကန်းအဖြစ်လည်းကောင်း၊ သင်္ကန်းအဖြစ် လျာထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင်္ကန်းလောင်း (စီဝရဒုဿ) အဖြစ်လည်းကောင်း ရည်မှန်းလှူဒါန်းကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ကထိန်၏ ပညတ်ချက်မှာ သီတင်းကျွတ် လပြည့်ကျော်တစ်ရက်မှ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် အတွင်းသာ ခွင့်ပြုထားသဖြင့် တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်မလွန်စေရန် ညဉ့်သန်းခေါင်အထိ အမြန် ရက်လုပ်ကြရသည်။ ထိုအချိန်မှ ကျော်လွန် သော် အချိန် သိုးသည်၊ ပုပ်သည်ဟု ခေါ်လေ သည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်မသိုးအောင် အမြန် ရက်လုပ်သည့် သင်္ကန်းဖြစ်သဖြင့် မသိုးသင်္ကန်း ဟု ခေါ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုမသိုးသင်္ကန်း သည် (အနာဘိပဒေါသိကစီဝရ)သင်္ကန်းမြောက် လေသည်။

ကြာသင်္ကန်း



ကြာသင်္ကန်းကပ်လှူသည့် ဓလေ့သည် နည်းပါးလာကြသဖြင့် သိသူပင် နည်းပါးလာကြ သည်။ အချို့သော အရပ်ဒေသတို့တွင် စေတီ ပုထိုးများနှင့် ဘုရားရုပ်တုတော်များတွင် ပိတ် ပေါ်၌ ရွှေရောင်စက္ကူ သို့မဟုတ် ဖဲဝါရွှေရောင် ကြာပွင့်ကြီးများထိုး၍ ရစ်ပတ် လှူဒါန်းထား ကြသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ကြသေးသည်။ ထိုသင်္ကန်း

ကို ကြာသင်္ကန်းဟု ခေါ်သည်။ ကြာသင်္ကန်း ဖြစ် ပေါ်လာပုံမှာ သုညကမ္ဘာ၊ အသုညကမ္ဘာဟူ၍ ရှိရာ သုညကမ္ဘာတွင် ဘုရားအစစ်အမှန်များ မပွင့်ကြချေ။ အသုညကမ္ဘာ၌သာ ပွင့်တော်မူ ကြသည်။

အသုညကမ္ဘာမှာ (၁) သာရကမ္ဘာ (ဘုရား တစ်ဆူသာ ပွင့်သည်)။ (၂) မဏ္ဍကမ္ဘာ (နှစ်ဆူပွင့် သည်)။ (၃) ဝရကမ္ဘာ (သုံးဆူပွင့်သည်)။ (၄) သာရမဏ္ဍကမ္ဘာ (လေးဆူပွင့်သည်)။ (၅) ဘဒ္ဒကမ္ဘာ (ငါးဆူပွင့်သည်)ဟူ၍ သိမှတ်နိုင်သည်။ ယခုကာလသည် ဘဒ္ဒကမ္ဘာဖြစ်၍ နောက်ဆုံး ကမ္ဘာဖြစ်သည်။ ထိုကမ္ဘာတို့၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာတို့

နိဝင်ဘာလသည်

ဤနှယ်အကြောင်းခြင်းရာများဖြင့်

လှပပြည့်စုံနေသည်။

အရောင်အသွေးစုံသော

ပန်းချီကားပင် ဖြစ်သည်။

စုတ်ချက်တို့သည်

နုသည့်နေရာ နုကြ၍

ဖော့သည်နေရာ ဖော့ကြကာ

ကြမ်းသည့်နေရာဝယ်တွင်လည်း...

သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ရကြသည့် ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်နေရာတို့သည် ဦးစွာ မြေဖြစ်ပေါ်ရာ နေရာဖြစ်သည်။

ထိုနေရာတို့သည် ကမ္ဘာပျက်ချိန်၌လည်း နောက်ဆုံးမှ ပျက်ကြသည်။ ထိုနေရာတို့တွင် ဇမ္ဗူဒီပနိမိတ္တဟူသည်နှင့်အညီ သင်္ကန်းပရိက္ခရာ အစုံပါသော ကြာရုံတို့ ပေါက်လာရသည်။ ဘုရား ပွင့်ရာ အရေအတွက်အလိုက် ပွင့်ကြသည်။ ကြာရုံ၌ပေါက်သော သင်္ကန်း ပရိက္ခရာတို့ကို ဗြဟ္မာကြီးများက သိမ်းဆည်းကြသည်။ ဘုရား အလောင်းတို့ တောထွက်ချိန်ဝယ် ထိုကြာ သင်္ကန်းကို ကပ်လှူကြသည်။ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား ကို ဃဠိကဗြဟ္မာကြီးက ဆက်ကပ် လှူဒါန်း သည်။

တန်ဆောင်တိုင်ပွဲ



တန်ဆောင်တိုင်ဆိုသည်မှာ ဆီးဖြူ(မီးဖြူ) သားကို တစ်ထွာတစ်မိုက် လိုသလိုဖြတ်ယူ၍ ဖယောင်းတိုင်လုံးသဏ္ဌာန် ပြုလုပ်ပြီး ချည်ဖြူ ချည်နီရစ်ပတ်လျက် ဆီတွင်စိမ်ကာ ဆီမီးပူဇော် ကြသော မီးတိုင်ကို တန်ဆောင်တိုင်ဟု ခေါ်

သည်။ "တန်ဆောင်"မှာ အလင်းရောင်ဖြစ်၍ "မုန်း" မှာ ခြယ်လှယ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြ သည်။ ဤလတွင် "မဟာဝိနာယက"ဟု ခေါ်သော မဟာပိန္နနတ်ကြီး နိုးသောလဖြစ်၍ သင်္ကန်းရိုက် ဘာသာအားဖြင့် "ကာတေဝက"။ ပါဠိဘာသာ အားဖြင့် "ပစ္ဆိမကတ္တိကာမာသ" ဖြစ်သော ကြတ္တိကာမီးနတ် တစ်နည်း ဖျောက်ဆိပ်ကြယ် ကို ပူဇော်ပသကြသည့် အခါလည်းဖြစ်သည်။ ရှေးဘုရင်တို့ကလည်း ကြတ္တိကာ နက္ခတ်ပွဲများ ကို ကျင်းပလေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ လပြည့်ညတွင် လူငယ်များသည် မယ်ဇေလီဖူးသုပ်များကို ဖက်နှင့် ထုပ်၍ မိတ်သင်္ကဟတို့၏ အိမ်ပေါက်များဆီ သို့ ပစ်သွင်းပျော်ပါးလေ့ ရှိကြသည်။

အမျိုးသားနေ့

ရိုးရာဓလေ့ မွမ်းထုံမှုနှင့်အတူ အမျိုးသား ရေးကိစ္စသည်လည်း ဤလ၏ မမေ့နိုင်စရာ အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်ကျော်၁၀ရက်နေ့ကို အမျိုးသားနေ့အဖြစ် ကျင်းပကြသည်။ အမျိုးသားနေ့အဖြစ်သတ်မှတ် ရခြင်းမှာ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင် ဘာလ ၅ ရက် (မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၈၂ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်)တွင် (ယုဒသန်ကောလိပ်) ကျောင်းသားများက ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်အက်ဥပဒေကို သပိတ်မှောက် သောနေ့ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ သပိတ်မှောက်လိုက်ခြင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံကို ဗြိတိသျှနယ်ချဲ့တို့ သိမ်းပိုက် လိုက်သည်မှစ၍ လူမျိုးခြားတို့ လက်အောက်မှ ပြန်လည် လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အမျိုးသား

တော်လှန်ရေးကြီးကို စတင်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဗြိတိသျှအစိုးရသည် ပညာရေးစနစ်သစ် တက္ကသိုလ် အက်ဥပဒေကြမ်းကို ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် ဇွန်လတွင် ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့သည်။



ထိုဥပဒေကြမ်းတွင် ပါဝင်သော အချက်များကို ကောလိပ်ကျောင်းသားများသာမက သတင်းစာများနှင့် ဂျီစီဘီအေ အစည်းအဝေးများကပါ ဝိုင်းဝန်း ကန့်ကွက်ခဲ့ကြသည်။ မည်သို့ပင် ကန့်ကွက်စေကာမူ မြန်မာပြည်ဘုရင်ခံ ဆာရယ် ဂျီနယ်ကရက်ဒေါက်က မြန်မာများသည် ပညာရေးအကြောင်း နားမလည်ဟုဆို၍ တောင်းဆိုချက်များကို လျစ်လျူရှုကာ ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁ ရက်မှစ၍ တက္ကသိုလ်အက်ဥပဒေကို အတည်ပြုကြောင်း ကြေညာလိုက်သည်။

ထို့ကြောင့်ဒီဇင်ဘာလ ၂ ရက်တွင် ကောလိပ်ကျောင်းသားခေါင်းဆောင်များသည် ရန်ကုန် တက္ကသိုလ် အက်ဥပဒေကို ကန့်ကွက်သည့် အနေဖြင့် ကောလိပ်နှစ်ခုလုံး သပိတ်မှောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။ ဒီဇင်ဘာလ ၄ ရက်တွင် ရန်ကုန် မြို့ဗဟန်းရပ်၊ ရွှေကျင်တိုက်ဆရာတော်ဦးအရိယကျောင်းတိုက်၌ အစည်းအဝေးကြီး ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ယင်းအစည်းအဝေးမှ ဒီဇင်ဘာလ

၇ ရက်တွင် တက္ကသိုလ်ကို သပိတ်မှောက်ရန်နှင့် ပညာရေးပြုပြင်မှု တောင်းဆို၍ တောင်းဆိုချက်များမပေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ကျောင်းပြန်မတက်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြသည်။

ဒီဇင်ဘာလ ၇ ရက်တွင် သပိတ်မှောက်ရန် မူလက စီစဉ်ထားသော်လည်း အခြေအနေပြောင်းလဲသွားသဖြင့် ဒီဇင်ဘာလ ၅ ရက်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့တွင် ကျောင်းသားများ သပိတ်မှောက်ကြသည်။ ကျောင်းသားခေါင်းဆောင် ကိုဘဦး ကိုယ်တိုင် လက်မှတ်ထိုး၍ ကျောင်းသားကြေညာချက်ကို ဘုရင်ခံထံ ပေးပို့ခဲ့သည်။ ဘုရင်ခံထံမှ အကြောင်းပြန်ကြားခြင်း မပြုသဖြင့် အမျိုးသားကျောင်းများ တည်ထောင်ရန် သပိတ်စခန်းတွင် ကျောင်းသားများသည် ဂျီစီဘီအေ ခေါင်းဆောင်များနှင့် ဆွေးနွေးကြသည်။

တက္ကသိုလ်သပိတ်ကို တစ်တိုင်းပြည်လုံးက ထောက်ခံလာကြပြီး တက္ကသိုလ် အက်ဥပဒေသည် တက္ကသိုလ်ရောက်ကျောင်းသားများထက် တက္ကသိုလ်ရောက် ခါနီး ကျောင်းသားများအတွက် ပို၍ ထိခိုက်သဖြင့် ဟိုက်စကူးကျောင်း (အထက်တန်းကျောင်း) များပါ သပိတ်မှောက်ကြသည်။ ၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် မြန်မာပြည်ဘုရင်ခံက အိန္ဒိယဘုရင်ခံချုပ်ထံ ပေးပို့သည့် အစီရင်ခံစာတွင် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် သပိတ်မှောက်သည့်အရေးကို ထိထိရောက်ရောက် မနှိမ်နင်းနိုင်လျှင် မြန်မာပြည်သည် အင်္ဂလိပ်လက်အောက်မှ လွတ်မြောက်သွားနိုင်ကြောင်း အစီရင်ခံရသည်အထိ မြန်မာတို့၏ ဝံသာနုစိတ်ဓာတ် အုံကြွခဲ့သည်။

အစိုးရက ကျောင်းသားများ၏ တောင်းဆိုချက်ကို လိုက်လျောသည်ဖြစ်စေ၊ မလိုက်လျောသည်ဖြစ်စေ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်လက်အောက်ခံကောလိပ်ကျောင်းများ၊ ကျောင်းပြန်မတက်တော့ဘဲ တက္ကသိုလ်ကို ရာသက်ပန် သပိတ်မှောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ကြလေသည်။ ၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်းရပ်၊ ရွှေကျင်ကျောင်းတိုက်ကြီး၌ အမျိုးသားကောလိပ်ကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး အမျိုးသားပညာရေးကောင်စီပေါ်ထွက်လာကာ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ အမျိုးသားကျောင်းများ ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။



၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် သပိတ်ကြောင့် ပြည်သူလူထုအတွင်းနယ်ချဲ့ဆန့်ကျင်ရေးအမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ်များ အပြင်းအထန် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ဂျီ စီ ဘီ အေ (General Council of Burma Associations) ခေါ် မြန်မာအသင်းချုပ်ကြီး၏ ၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် မန္တလေးမြို့၌ ကျင်းပသည့် ပြည်လုံးကျွတ် နှစ်ပတ်လည်ညီလာခံတွင် အမျိုးသားနေ့သတ်မှတ်ကျင်းပရန် စဉ်းစားကြသောအခါ အချို့က သီပေါမင်းပါတော်မူသော တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၈ ရက်နေ့ကို အကြံပြုကြပြီး အချို့က ဦးဥတ္တမအဖမ်းခံရသောနေ့ကို အကြံပြုကြသည်။

၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် သပိတ် ၁၁ ဦး ကော်မတီတွင် ပါဝင်ခဲ့သော ဦးမြင့်က ဂျီစီဘီအေ ညီလာခံသို့ ကျောင်းသားကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ညီလာခံတွင် နန်းကျသောနေ့နှင့် အဖမ်းခံရသောနေ့များသည် မင်္ဂလာမရှိ။ ဗြိတိသျှကို ပထမဆုံး ထိထိရောက်ရောက် တော်လှန်သောနေ့ဖြစ်သည့် ကျောင်းသားများ သပိတ်မှောက်ခဲ့သည့် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့ကို အမျိုးသားနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်သင့်ကြောင်း အကြံပြုခဲ့သည်။

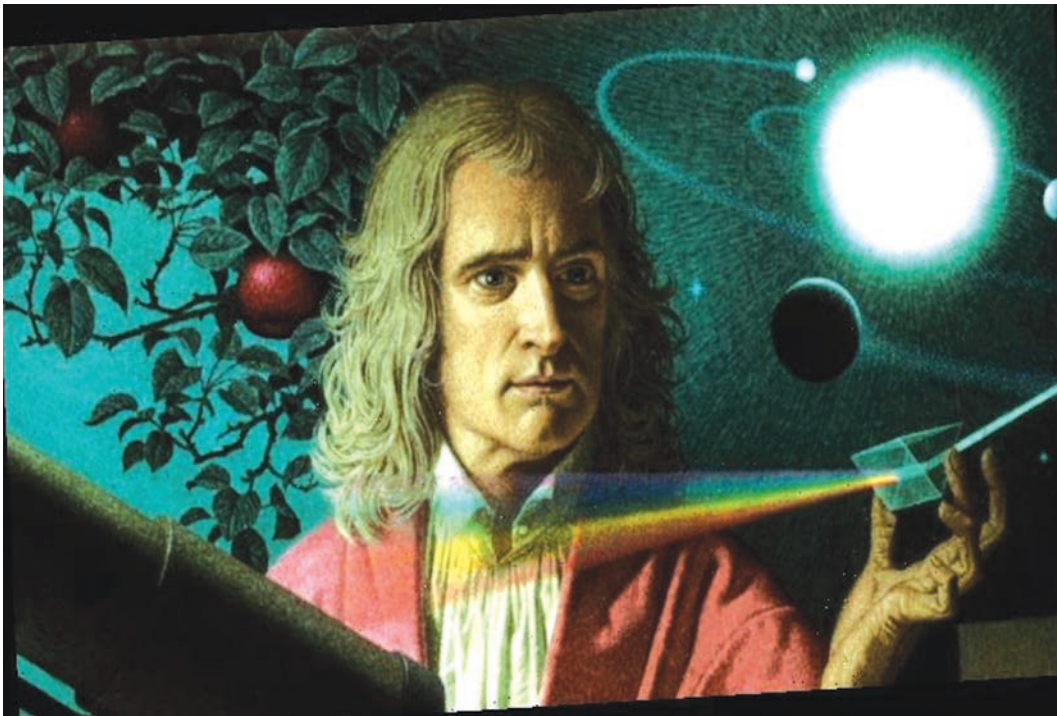
၁၉၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် မန္တလေးမြို့၌ ကျင်းပသည့် ဂျီစီဘီအေ ပြည်လုံးကျွတ်နှစ်ပတ်လည် ညီလာခံတွင် ကန့်ကွက်သူမရှိဘဲ တညီတညွတ်တည်း ကောလိပ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ သပိတ်မှောက်ခဲ့ကြသည့် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့ကို အမျိုးသားနေ့ (အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့) အဖြစ် သတ်မှတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။

နိုဝင်ဘာလသည် ဤနယ် အကြောင်းခြင်းရာများဖြင့် လှပပြည့်စုံနေသည်။ အရောင်အသွေးစုံသော ပန်းချီကားပင် ဖြစ်သည်။ စုတ်ချက်တို့သည် နုသည့်နေရာ နုကြ၍ ဖော့သည့်နေရာ ဖော့ကြကာ ကြမ်းသည့်နေရာတွင်လည်း စွဲငြိစေသည်အထိ စုတ်ချက်ကြမ်းခဲ့လေသည်။ ဆောင်း၏အငွေ့အသက်တို့ ရစ်သိုင်းခြုံလာသော ဤအချိန် ဤကာလဝယ် မမေ့နိုင်စရာ များစွာရှိသော ဤလကို “မင်္ဂလာပါ နိုဝင်ဘာ”ဟု လူငယ်တို့ လှိုက်လှဲဖော်ရွေ နှုတ်ဆက်သင့်သည် မဟုတ်ပါလော။

ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)

ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေး

နေညိုယဉ်



လူတိုင်းတွင် ပုန်းကွယ်နေသည့် အရည်အသွေးများ ရှိကြကြောင်း၊ မိမိ၏ အရည်အသွေး စိတ်ခွန်အားကို သိရှိ အသုံးပြုကာ လူသားအားလုံးနှင့် ကမ္ဘာကြီးအတွက် အကျိုးပြုခဲ့ကြ သည့်၊ သမိုင်းတွင်ခဲ့သည့် သိပ္ပံပညာရှင် အိုက်ဇက် နယူတန်၏ ငယ်ဘဝနှင့် စွမ်းဆောင်ချက် များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေး

လူတွေမှာ ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အရည်အသွေးတွေ ရှိတယ်။ အင်အားတွေ ပါပဲ။ အဲဒီအင်အားတွေဟာ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ ပတ်သက်နေရုံသာမက စိတ်ပိုင်းမှာ ပါဝင်ပတ်သက်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်က အိမ်ခန်းထဲကို မြွေဟောက်ကြီးတစ်ကောင် ဝင်လာတယ်။ အမေ့ရှေ့ရောက်တော့ မြွေဟောက်ကြီးက ပါးပျဉ်းကြီး ထောင်လိုက်တယ်။

“ရှု။” ခနဲ နှာမူတ်လိုက်တဲ့အခါ အမေဟာ ကြောက်လန့်တကြား ခုန်လိုက်ရာ သုံးပေမြင့် တဲ့ စားပွဲပေါ် ကို ရောက်သွားတော့တာပဲ။ အမေမှ မှာ အင်အားတွေရှိသလို ကျွန်တော်တို့မှာလည်း အင်အားတွေ ရှိတာပါပဲ။

စိတ်ခွန်အားကတော့ ပိုအရေးကြီးတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ထုတ်မသုံးကြဘူး။ သမိုင်းမှာ ထူးထူးခြားခြား ပုန်းနေတဲ့ စိတ်ခွန်အားကို သုံးစွဲသူတစ်ယောက် ရှိခဲ့တယ်။ သူ့အမည်က အိုက်ဇက် နယူတန်ပါပဲ။ နောက်ပိုင်း ဆာဘွဲ့ရ တော့ သူဟာ Sir Issac Newton ရယ်လို့ ဖြစ် လာပါတယ်။

သူဟာ သိပ္ပံပညာရှင်ထဲမှာ အတော်ဆုံး တစ်ယောက်လို့တောင် ပြောစမှတ်ပြုရတဲ့သူပါ။ တကယ်တော့ သူဟာ ကျောင်းမှာ အညံ့ဆုံး တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ပုန်းနေတဲ့ အရည်အသွေးတွေ ဘယ်လို ထွက်လာသလဲ။

ကျောင်းနေအရွယ်

နယူတန်ကို အင်္ဂလန်အရှေ့အလယ်ပိုင်းမှာ ၁၆၄၂ ခုနှစ်က မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ အောက်ခြေ လူတန်းစားက မွေးဖွားခဲ့တာပါ။ သူ့ကျောင်းနေ စဉ်မှာ သူ့အဖေ ဆုံးသွားတယ်။ အမေက နောက် ယောက်ျားယူသွားတော့ လောကကြီးကို စိတ် ပျက်နေသူပါ။ အမေဟာသူ့ကိုအဘွားနဲ့ထားခဲ့ပါ တယ်။ သူ ကျောင်းမတက်ချင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဥပဒေအရ အသက် ၁၆ နှစ်သားအထိ ကျောင်း ထားရမယ်ဆိုတော့ သူ ကျောင်းသွားရတာပေါ့။ သူ့အတန်းထဲမှာအညံ့ဆုံးပဲ။ ပိုဆိုးတာကကျောင်း တွေအချင်းချင်း ယှဉ်ပြိုင်တဲ့အခါ နယူတန်

ကြောင့် သူတို့ကျောင်း ရှုံးနိမ့်ရတာပဲတဲ့။ ဒါကို ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေက မကျေနပ်ကြ ဘူး။ ပိုဆိုးတာက ကျောင်းမှာ အတော်ဆုံး၊ ပထမ ရတဲ့ ကောင်လေးက နယူတန်ကို မကျေနပ် ဘူး။ တစ်ရက်မှာ နယူတန် ကျောင်းကအပြန် အဲဒီကောင်လေးနဲ့ လမ်းမှာဆုံတယ်။

“ဟေ့ကောင် ..မင်းလား ..အတန်းထဲ ဘိတ် ချေးရတဲ့ ကောင်လေးမဟုတ်လား ”

“ဟုတ်တယ်”

“မင်းကြောင့်တို့ကျောင်းသိက္ခာကျရတယ်”

“ဘာဖြစ်လဲ”

“ဒါဖြစ်တယ်”

အဲဒီကလေးဟာ နယူတန်ရဲ့မျက်နှာကို သူစီးထားတဲ့ ဖိနပ်ကြီးနဲ့ ပိတ်ကန်လိုက်တယ်။ နယူတန်လေးဟာ နှာခေါင်းကနေ သွေးတွေ ယိုကျပြီး လမ်းပေါ် လဲသွားတယ်။ သူ မငိုပါဘူး။ သူဟာ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနဲ့ အဲဒီကောင်လေးကို ပြောလိုက်တယ်။

“မင်းဟာ ပထမရတဲ့သူ မဟုတ်လား”

“ဟုတ်တယ်၊ မင်းလိုညာဏ်ပေတုံးမဟုတ် ဘူး” နယူတန်ဟာ အဲဒီကောင်လေးမျက်နှာကို စေ့စေ့ကြည့်ကာ ပြောလိုက်တယ်။

“မှတ်ထား၊ မင်း ..ဒီအချိန်ကစပြီး အတန်း ထဲမှာ ပထမ မရစေရဘူး”

ဒီလိုပြောဆိုပြီး နယူတန်က လဲကျရာမှ ထကာ လှည့်ထွက်သွားလေတော့တယ်။

အရည်အသွေးကို ထုတ်သုံးပြီး

နယူတန်ဟာ ဖခင်ဆုံး၊ မိခင်ကလည်း နောက် ယောက်ျားယူကာ သူ့ကိုပစ်သွားတယ်။ အဘွား

က ဆင်းရဲစွာနေရတဲ့အတွက် ဘဝကို စိတ်ကုန်
နေတာဖြစ်တယ်။ သူ ဘာကိုမျှ မလုပ်ချင် မကိုင်
ချင်ဘူး။ တကယ်တော့ သူ့ကြောင့် ကျောင်းဂုဏ်
သိက္ခာကျရတာကိုလည်း မလိုချင်ပါဘူး။



ခုတော့ မာန်မာနတက်နေတဲ့ ကောင်လေး
တစ်ယောက်က သူ့ကို ဆုံးမလိုက်တယ်။ သူက
"မင်းဘယ်တော့မှ ပထမ မရစေရဘူး" လို့
ကြိမ်းမောင်းခဲ့တယ်။ ဒါဆိုရင် သူ ဘယ်လိုလုပ်
မလဲ။ သူ ကျောင်းစာတွေ ဖတ်တယ်။ စာကြည့်
တိုက်တွေကို သွားကာ စာဖတ်တယ်။ ရေးတယ်၊
ကျက်မှတ်တယ်။ တကယ်တမ်း စာမေးပွဲလည်း
ရောက်လာရော သူ့လောက် ဘယ်သူမှ ကောင်း
အောင် မဖြေနိုင်တော့ဘူး။ သူ ပထမရသွားတယ်။
ကျောင်းတက်တဲ့တောက်လျှောက်လည်း သူဟာ
အတန်းထဲမှာ ပထမချည်း ရတော့တာပါပဲ။

တက္ကသိုလ်တက်ပြီ

သူဟာ အတန်းထဲမှာ လူတော်စာရင်းထဲ
ဝင်လာတယ်။ ဆရာတွေကလည်း သူ့ကိုချစ်တယ်။
ဒါနဲ့ သူကျောင်းပြီးသွားတာပေါ့။ သူ့အမေက
ယောက်ျားနဲ့ ကွဲလာပြီး သူ့အဘွားအိမ်ကို
ပြန်ရောက်လာတယ်။

အမေက သူ့ကို ယာထဲမှာ အလုပ်လုပ်စေ
ခဲ့တယ်။ သူလည်း စိတ်လေလေနဲ့ ယာထဲဆင်း
အလုပ်လုပ်ရတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူ စာတွေကို
ချစ်နေတယ်။ သူ ကျောင်းကထွက်တဲ့အချိန်မှာ
သူနဲ့ စာတွေဟာ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေတယ်။
သူနဲ့ စာဖတ်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ တားမရဘူး။
တစ်ရက် သူ့အမေနဲ့ မြို့ပေါ်တက်ပြီး ကုန်စိမ်း
တွေ တက်ရောင်းတယ်။ ကုန်တွေကို ပွဲရုံတွေဆီ
လိုက်ပို့ပြီး သူ့အမေ ပိုက်ဆံရှင်းနေစဉ်မှာ သူ
ပျောက်သွားတယ်။ သူ ဘယ်ရောက်သွားလဲ။
သူ့အမေက မြို့ထဲမှာလိုက်ရှာတယ်။ မတွေ့ဘူး။
“ဒီကောင်လေး ဘယ်ရောက်နေပါလိမ့်”

နောက်ဆုံးမှာ သူ့အမေက သတိရပြီး
စာကြည့်တိုက်ကို သွားတယ်။ အဲဒီမှာ ကျကျနန
ထိုင်ပြီး စာအုပ်ဖတ်နေတဲ့ နယူတန်ကို တွေ့
တယ်။ သူ့အမေက သားကို နားရွက်ဆွဲပြီး
စာကြည့်တိုက်အပြင်ဘက်ကို ခေါ်ထုတ်တယ်။

“အသုံးမကျတဲ့ကောင်လေး၊ စာအုပ်တွေက
မင်းကို ထမင်းကျွေးလား” ဆိုပြီး မာန်မဲနေတဲ့
အချိန်မှာ သူတို့အနီးအနားကို လူတစ်ယောက်
ရောက်လာတယ်။ အဲဒီလူက နယူတန်ရဲ့ ဆရာ
ပါပဲ။

“မဒမ်.. သူက နယူတန်မဟုတ်လား” ဆရာ
က နယူတန်အမေကို မေးလိုက်တယ်။

“ဟုတ်ပါတယ်”

“ကျွန်တော်က သူတို့ကျောင်းက ဆရာပါ။
သူက အင်မတန်တော်တယ်။ သူ့ကို တက္ကသိုလ်
ပေးတက်လိုက်ပါ”

“တက္ကသိုလ် ဟုတ်လား။ ကျွန်မတို့ ဆင်းရဲ
သားတွေဟာ တစ်နေ့လုပ်မှ တစ်နေ့စားရတာ”



နယူတန်နဲ့ အိုင်းစတိုင်းဟာ

မီးဝင်မီးထွက်ပါပဲ။

နယူတန် ကွယ်လွန်တဲ့အချိန်မှာ

အိုင်းစတိုင်းကို

မွေးဖွားပါတယ်။

နှစ်ဦးစလုံးရဲ့

တွေ့ရှိချက်တွေဟာ

ကမ္ဘာမှာ ယနေ့အထိ..

“သူ့ကို ကျွန်တော် တာဝန်ယူပါမယ်။ ကျွန်တော့်ဆီ လွှတ်ပေးပါ” ဆိုပြီး ပြောသွားပါတယ်။ နယူတန်အမေဟာ အင်မတန် စာပေဝါသနာပါတဲ့ သားလေးကိုကြည့်ကာ မျက်ရည်ကျတယ်။

တကယ်တော့ နယူတန်လို လူငယ်တစ်ယောက်ကို ယာတောမှာ ခိုင်းရတာ စားဝတ်နေရေးအတွက် ဘယ်လောက် အဆင်ပြေသလဲ။ ဒါပေမဲ့ အမေဟာ သက်ပြင်းချပြီး နယူတန်ကို သူ့ဆရာထံ အပ်လိုက်တယ်။ ဆရာက သူ့ကို ကင်းဘရစ်တက္ကသိုလ်ကို ပို့ဆောင်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ကပ်ရောဂါ (Scarlet Fever)

နယူတန်က ကင်းဘရစ်တက္ကသိုလ်ကို တက်ရောက်ခွင့် ရသွားပါတယ်။ အဲဒီတက္ကသိုလ်

ဟာ ပညာအရာကို တန်ဖိုးထားတယ်။ ကျောင်းသားတွေကို အနီးကပ်ကြည့်ရှုဖို့ Tutor တွေ ပေးထားတယ်။ ကျောင်းသား တစ်ယောက်စီ အတွက် ကျူတာတစ်ယောက်စီ ရှိတယ်။ ပညာရေးအပြင် အဲဒီကျောင်းသားရဲ့ စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေး၊ ထိုင်ရေးကိုပါ စဉ်းစားပေးတယ်။ ခြောက်လအတွင်းမှာ နယူတန်ရဲ့ ဂုဏ်သတင်းဟာ ကျော်ကြားလာတယ်။ ပါမောက္ခ သင်္ချာဆရာကြီးတစ်ဦးဟာ နယူတန်ကို စကောလားရှစ်တွေ ပေးပြီး ပညာသင်စရိတ် ရရှိစေဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ သူတို့ ရှာဖွေနေတဲ့ သင်္ချာပုစ္ဆာတွေရဲ့ အဖြေတွေကို နယူတန်က ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့တယ်။

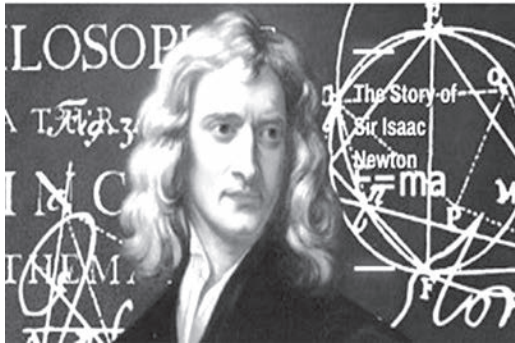
“ဒါဆိုရင်...”

သူတို့ မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ပုစ္ဆာတွေ အားလုံးလိုလို နယူတန်လက်ထဲ အပ်ကြတယ်။ နယူတန်က ကင်းဘရစ်ရောက်လို့ တစ်နှစ်တောင် မပြည့်သေးဘူး။ အင်္ဂလန်မှာ ကူးစက်ရောဂါဆန်းတစ်ခု ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါက Scarlet Fever လို့ခေါ်တဲ့ ကူးစက်ရောဂါ ပါပဲ။

ဒီရောဂါဟာ ကပ်ရောဂါ (Pandemic) အသွင်ဆောင်လာတော့ ကျောင်းသားတွေကို အိမ်ပြန်လွှတ်ကြတယ်။ နယူတန်လည်း ကင်းဘရစ်ရောက်လို့ တစ်နှစ်မျှမပြည့်ခင် အိမ်ကို ပြန်လာရတယ်။ သူနဲ့ အတူပါလာတာကတော့ သင်္ချာပုစ္ဆာတွေကြီးပဲ ဖြစ်တယ်။

Calculus နဲ့ နယူတန်

အိမ်ပြန်ရောက်လာတော့ အမေလည်း အလုပ်သိပ်မခိုင်းတော့ပါဘူး။ သူဟာ ယာအလုပ်တွေကို နည်းနည်းတော့ ကူညီပါတယ်။ ဒါပေမဲ့



အားရင် သူ့ဆီပါလာတဲ့ သင်္ချာပုစ္ဆာတွေနဲ့ အလုပ် ရှုပ်နေတော့တယ်။

သူ အကြိမ်ကြိမ် လေ့လာတွက်ချက်တဲ့အခါ ကဲကုလ (Calculus) ဆိုတဲ့ သင်္ချာကို တီထွင်လာ နိုင်တော့တယ်။ ကဲကုလသင်္ချာဟာ သိပ္ပံပညာ အတွက် ယနေ့တိုင် ကမ္ဘာမှာ အရေးကြီးတဲ့ ပညာ တစ်ရပ် ဖြစ်နေဆဲပါ။

Calculus မပါဘဲ လကမ္ဘာကိုသွားဖို့ တွက် ချက်လို့မရဘူး ။ အာကာသသိပ္ပံမှာ Calculus ဟာ အရေးပါတယ်။ Calculus မရှိရင် ကျွန်တော် တို့ဂြိုဟ်တုလွှတ်တင်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်လောက် ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

ပန်းသီးနဲ့ နယူတန်

တကယ်တော့ နယူတန်ဟာ ထူးခြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ပါ။ သူက ရူပဗေဒနိယာမ ပေါင်းများစွာကိုလည်း ထုတ်ဖော်ခဲ့တယ်။ ဥပမာ ကမ္ဘာ့ဆွဲအား သီအိုရီပေါ့။ အဲဒါကို Gravitational Force လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာကို စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ ရေးထားတာက တစ်နေ့မှာ နယူတန်ဟာ မောမောနဲ့ သူတို့ခြံထဲမှာရှိတဲ့ ပန်းသီးပင်

တစ်ပင်အောက်မှာ အိပ်ပျော်သွားတယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ သူ့ရဲ့ကိုယ်ပေါ်ကို တစ်စုံတစ်ခု ကျ ရောက်လာတယ်။ သူ လန့်နိုးသွားတာပေါ့။ ဒီလို မျိုးပုံပြင်တွေကို ကြားဖူးမှာပါ။

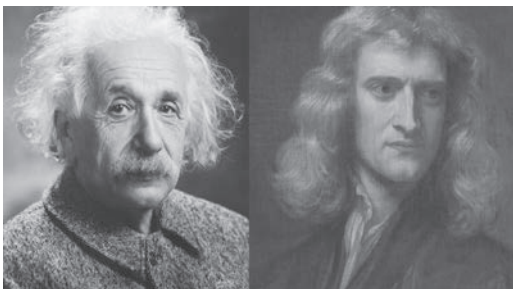
ထန်းလက်အောက်မှာ အိပ်နေတဲ့ ယုန် ကလေး။ သူက ကမ္ဘာကြီးပြိုပျက်သွားမှာကို စိုးရိမ်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ဥဿွန်သီး တစ်လုံးက သူ့ရဲ့ ထန်းလက်ပေါ် ကြွေကျသတဲ့။ ဒီအတွက် ယုန်ဟာ ကြီးမားတဲ့ ထိတ်လန့်မှုဖြစ် ကာ “ကမ္ဘာကြီး ပျက်ပြို၊ မြေပြိုနေပြီ” ဆိုကာ ပြေးတော့တယ်။ သူကြောက်လန့်တကြားအော် ပြေးသံကြားတော့ အခြားသတ္တဝါငယ်တွေက သူ့နောက်က လိုက်ပြေးတယ်။



သတ္တဝါငယ်တွေ နောက်က သတ္တဝါကြီး တွေ လိုက်ပြေးတော့တာပဲ။ နောက်ဆုံး သူနဲ့ သူ့ နောက်ကတိရစ္ဆာန်တွေ မော့မှပဲရပ်သွားတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အလှအယက် ပြေးတော့လည်း တစ် ကောင်တစ်ကောင် နင်းပြီး သေကုန်တာပဲ။ ဒါကို တိရစ္ဆာန်တွေဦးနှောက်မရှိလို့ဆိုပြီး အပြစ်မတင်

ပါနဲ့။ ဒီနှစ်အောက်တိုဘာလဆန်းက အင်ဒိုနီးရှား နိုင်ငံရဲ့ ပြည်တွင်းဘောလုံးပွဲမှာ ရုန်းရင်းဆန် ခတ်ဖြစ်လို့ လူ ၁၂၀ ကျော်တောင် အနင်းခံရပြီး သေတာပဲမဟုတ်လား။ ပြောလက်စကို ဆက် ပါမယ်။

ယူနီလေးဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကမ္ဘာကြီး ပျက်မယ်။ မြေပြိုမယ် ဆိုတာကိုပဲ စွဲနေတော့ ဒီပြဿနာ ဖြစ်တာပေါ့။ နယူတန်ကျတော့ သိပ္ပံပညာကိုပဲတစ်ချိန်လုံးခေါင်းထဲထည့်ထားတဲ့ သူလေ။ ပန်းသီး သူ့အပေါ်ကျတာ သူက “ဘာလို့ ကျတာလဲ” ဆိုပြီး စဉ်းစားတယ်။ ဆိုလိုတာက ပန်းသီးဟာ အညာက ကြွေလာတဲ့အခါ အောက် ကိုပဲ ဘာလို့ကျလဲ။ အပေါ်ကို ဘာလို့ မတက်တာ လဲ။ သူ စဉ်းစားတယ်။ ဒါဆိုရင် ကမ္ဘာကြီးက ဆွဲထားလို့ ပန်းသီး အောက်ကို ကြွေကျတာပဲ ဆိုတာကို သူသဘောပေါက်သွားတယ်။ ကမ္ဘာကြီး ဘာကြောင့် ဆွဲရတာလဲ။ သူ့မှာ အလေးချိန်ရှိလို့။



အလေးချိန်ကို သူက (Mass) လို့ခေါ်ခဲ့တယ်။ ဒီတော့ ကမ္ဘာ့ဆွဲအား (Gravitational Force) ကို သူ တွက်ချက်လာနိုင်တယ်။ ဒီ Gravitational Force ဟာ ဒုံးပျံတွေ လွှတ်တဲ့အခါ အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ Gravitational Force ကို ကျော်တဲ့ လွတ်မြောက်

တဲ့ Escape Velocity ကို တွက်ချက်ဖို့ နယူတန်က တင်ပြခဲ့တာပဲ ဖြစ်တယ်။ Gravitational Force ကို သိပ္ပံပညာရှင်အားလုံး သိထားရတဲ့ ပညာ တစ်ရပ် ဖြစ်လာပါတယ်။

လှုပ်ရှားမှုနိယာမ (Laws of Motion)

နယူတန်ဟာ လှုပ်ရှားမှု နိယာမ (Laws of Motion) ကို တင်ပြခဲ့တယ်။ ဒီနိယာမတွေက သုံးခု ပါဝင်ပြီး သူ့ရဲ့ တတိယနိယာမကတော့ လူတွေ အကြား ခေတ်စားနေတဲ့ နိယာမ (အမှန်တရား) တစ်ခုဖြစ်နေပါတယ်။

အဲဒါက လုပ်ဆောင်မှုတိုင်းမှာ တူညီပြီး ဆန့်ကျင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုရှိတယ် (To every action there is always opposed an equal reaction;) ဆိုတာ ပါပဲ။ ဒါဟာ လောကနိယာမ တစ်ခုဖြစ်လာ ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တာတွေ အားလုံးဟာ တူညီတဲ့ အကျိုးကို ပေးတာလို့ ဆိုတာပဲ မဟုတ်လား။ သင် စိုက်ပျိုးတာ သင် ရိတ်သိမ်းရမယ် (You reap what you sow) ဆိုတာမျိုးပဲပေါ့။

ဒါဟာ ယနေ့တိုင် နယူတန်ကို ဂုဏ်ပြု ပြောနေကြဆဲပါပဲ။ အလင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နယူတန်က သီအိုရီများစွာ ထုတ်ခဲ့တယ်။ သူက အလင်းတွေဟာ လှိုင်းတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားသတဲ့။ အဖြူရောင်အလင်းမှာ အရောင် ခြောက်မျိုး ပါတာကို သူ ထုတ်ပြတယ်။ အရောင်တွေရဲ့ လှိုင်းအလျားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သီအိုရီတွေ ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

သူက အလင်းတွေဟာ မျဉ်းပြောင်းအတိုင်း သွားတာကို တင်ပြတယ်။ ဒါတွေဟာ နယူတန်နဲ့

အိုင်းစတိုင်းတို့ရဲ့ ခြားနားတဲ့အချက်ပါပဲ။ နယူတန်က အလင်းတွေမှာ လှိုင်းအလျားတွေ ရှိတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အိုင်းစတိုင်းက အလင်းတွေမှာ Photon လေးတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်လို့ တင်ပြတယ်။

သူတို့နှစ်ဦးစလုံး မှန်တဲ့အတွက် အလင်းမှာ ဂုဏ်သတ္တိ နှစ်ခု (Dual Properties) တွေ ရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်လိုက်တယ်။ နယူတန်က အလင်းဟာ မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်း သွားတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဒါပေမဲ့အိုင်းစတိုင်းက အလင်းတွေဟာ မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်း သွားတာမဟုတ်ပါဘူး။ အခြေအနေအရ အလင်းဟာ ကောက်သွားတယ်။ ဒါဟာ လည်း အာကာသ (Space) ထဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သက်သေပြပြီးသွားပြီ ဖြစ်တယ်။


နိဂုံး

အမှန်တော့ နယူတန်နဲ့ အိုင်းစတိုင်းဟာ မီးဝင်မီးထွက်ပါပဲ။ နယူတန် ကွယ်လွန်တဲ့ အချိန်မှာ အိုင်းစတိုင်းကို မွေးဖွားပါတယ်။ နှစ်ဦးစလုံးရဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေဟာ ကမ္ဘာမှာ ယနေ့အထိ အင်မတန် အသုံးဝင်နေပါတယ်။ နယူတန်ရဲ့ ကဲကုလသင်္ချာဟာ မရှိမဖြစ် အသုံးဝင်တယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ အိုင်းစတိုင်းရဲ့ အလင်းဓာတ်ပြုခြင်း (Photoelectric Effect) ကနေ Solar Cell တွေ တည်ဆောက်လာနိုင်တယ်။ ဒါဟာ ကမ္ဘာကြီးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ နေရောင်ခြည်စွမ်းအင်ကို သုံးလာနိုင်တာရဲ့ အခြေခံ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ်မှာမှ အိုင်းစတိုင်းရဲ့ စွမ်းဆောင်ချက်တွေကို တင်ပြပါဦးမယ်။

နေညီယဉ်

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



သုတပဒေသာ နှင့်
လူငယ်ရေးရာစာစောင်

တမူများပေးပို့နိုင်

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

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

ထိုသို့ပေးပို့ရာတွင်

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

လူငယ်နှင့် စာနာမှု

စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)



အခက်အခဲဟူသည် နေရာတိုင်းတွင် ရှိသလို လူတိုင်းတွင်လည်း ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်များရှိကြောင်း၊ ဒုက္ခဟူသမျှကို ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစဖြင့်သာ ဖြေရှင်းကြရကြောင်းနှင့် လူသားချင်း စာနာနားလည်စွာ အထောက်အကူပြုသည့် အဖွဲ့အစည်းများတွင် လူငယ်များ ပါဝင်လာကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လူ့သဘောအရ ဒုက္ခတွေ့သူကို စာနာလေ့ရှိသည်။ သို့သော် ဒုက္ခကိုယ်စား အစားခံယူသူမှာ ရှားပါးလွန်းသည်။ တတ်စွမ်းသမျှ ကူညီပေးနိုင်သော်လည်း သူတစ်ပါး၏ဒုက္ခကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် လက်ခံရယူသူ မရှိနိုင်ပေ။ တစ်ဦး၏ ဒုက္ခကို တစ်ဦးက မကူညီနိုင်၊ မခံယူနိုင်သည်က လူ့သဘာဝအရ သဘာဝကျပေသည်။ ဒုက္ခဟူသမျှ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစဖြင့်သာ ဖြေရှင်းကြရသည်။

လူတိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင် ရှိပေသည်။ တိမ်မြုပ်နေသော စွမ်းအင်ကို ဖော်ထုတ်ကြရပေမည်။ တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်ပေသည်။ သွားလျှင် လိုရာခရီး ရောက်နိုင်ပေသည်။ သွားလိုစိတ်သာ အဓိကဖြစ်သည်။ မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကို အမှန်တိုင်းမြင်လျှင် ကိုယ်တွင်းစွမ်းအားများ ထွက်ပေါ်လာမည် ဖြစ်သည်။

စိတ်အမှောင်ဖုံးလျှင် လူကောင်းကို လူဆိုးထင်သည်။ ကိုယ့်အရိပ်ကိုပင် ရန်သူထင်သည်။ မိမိ၏စိတ်ကို သိရပေမည်။ ယဉ်ခြင်း၊ ရိုင်းခြင်း မိမိ၏ပြုမူလှုပ်ရှားမှု ပုံသဏ္ဌာန်များမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အမှောင်နှင့်အလင်း၊ ဓမ္မနှင့်အဓမ္မ အထင်းသားပေါ်လွင်သည်။ စိတ်ကို ဖြူအောင် ထားရှိရပေမည်။ စိတ်ဖြူစင်မှုနှင့်အတူ သူတစ်ပါးအပေါ် စာနာနားလည်စိတ် ထားရှိနိုင်ရမည်။



မကောင်းမှုဟူသမျှ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိနိုင်ပေ။ စိတ်ဖြူစင်မှုကို မိမိစိတ်ပေတံဖြင့် အမှန်အတိုင်း တိုင်းတာနိုင်ပေသည်။ ကြီးသူကို ရိုသေ၊ ရွယ်တူကိုလေးစား၊ ငယ်သူကိုသနားဟူသော ဆုံးမစကားသည် လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်တွင် အသက်အရွယ်အလိုက် ယဉ်ကျေး

မှုရှိစေရန် သွန်သင်လမ်းပြမှု ဖြစ်သည်။ မိမိတို့လိုက်နာရပေမည်။ လူသားချင်း စာနာနားလည်မှု၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် ကောင်းများကိုလည်း မွေးမြူကြရပေမည်။

ယနေ့မျက်မှောက်ကမ္ဘာတွင် သဘာဝဘေးနှင့် လူတို့ပြုလုပ်သော ပဋိပက္ခဘေးများစွာ ကြုံတွေ့နေရပြီး ထိခိုက်သူများ၏ အသက်နှင့် စားဝတ်နေရေး ကူညီကယ်ဆယ်ပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များလည်း ပိုမိုလိုအပ်လာခဲ့သည်။ ဟန်ချက်ညီညီ ပေါ်ထွက်လာသော လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှု အကူအညီများသည် ရေနစ်သူများအတွက် ကောက်ရိုးတစ်မျှင်ပမာ အင်အားကို ဖြစ်စေသည်။ လူသားချင်းဆိုင်ရာ စာနာထောက်ထားမှုလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် လူသားချင်းစာနာရေး အကူအညီနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အကူအညီဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိပေသည်။

လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီပေးခြင်း လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် သောက်သုံးရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ၊ အဝတ်အထည်နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများနှင့် စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုများလည်း အခန်းကဏ္ဍအလိုက် ပါဝင်သည်။ အဆိုပါ လူသားချင်းစာနာမှု အထောက်အကူပြုကြသည့် ဘက်မလိုက် လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် သမာသမတ်ရှိသော ပရဟိတလူငယ်များစွာ ပါဝင်လာကြသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

မျက်မှောက်ကာလတွင် ပရဟိတစိတ်ရှိသောလူငယ်များစွာပေါ်ထွက်လာပြီဖြစ်သည်။

နေရာ အတော်များများတွင် လူငယ်များ တက်ကြွစွာ ဦးဆောင်လာကြသည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး လုပ်ငန်းများတွင် လူငယ်အများစု တာဝန်ကိုယ်စီ ခွဲဝေဆောင်ရွက်လာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ လက်တွေ့တွဲ၍ သစ်ပင်စိုက်ကြသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင်လည်း ပူးပေါင်းပါဝင်လာကြသည်။ ရေဘေး၊ မီးဘေး ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းများနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး လုပ်ငန်းများတွင် အဝတ်အထည် အလှူခံပေးခြင်း၊ ထမင်းထုပ်နှင့် ငွေကြေးအလှူခံပေးခြင်း လုပ်ငန်းများကို စေတနာ့၊ သဒ္ဓါတရားထက်သန်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လာကြသည်ကို ဝမ်းမြောက်ဖွယ် တွေ့ရှိရသည်။



လူငယ်တစ်ယောက်အနေဖြင့် လူသားချင်း စာနာထောက်ထားသည့် လုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်လိုစိတ်ရှိလျှင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အလုပ်များမှတစ်ဆင့် စတင်နိုင်ပေသည်။ လူမှုကူညီရေးစိတ်ဓာတ်အပြည့်ဖြင့် ဆောင်ရွက်လိုစိတ်သည် အဓိကကျသည်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို လေ့လာပြီး လိုအပ်ချက်အပေါ်

စူးစမ်းလုပ်ဆောင်ကြရလေ့ ရှိသည်။ ငတ်မွတ်သူတစ်ယောက်ကို တတ်စွမ်းသမျှ ကူညီခြင်းဖြင့် မိမိ၏စာနာနားလည်စိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။ အမှန်တကယ် လိုအပ်ချက်ဖြစ်မဖြစ် ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်စွမ်းအားလည်း ရရှိသည်။

မိမိကိုယ်တိုင် ကမ္ဘာကြီးကို ကူညီစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအသွင် ပြောင်းလဲချိန်တွင် မိမိသည် အမှိုက်ကောက်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ခွင့် ရှိသည်။ သန့်ရှင်းသောပတ်ဝန်းကျင်အတွက် တံမြက်စည်းလှည်းသူ ဖြစ်နိုင်သည်။ အရေးပေါ်သွေးလိုအပ်သူအတွက် သွေးလှူနိုင်သူတစ်ယောက်အဖြစ် ရှိနေနိုင်သည်။

သူတစ်ပါးအကျိုး လိုလားစိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်သမျှ ပရဟိတအလုပ်သာ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း ပရဟိတစိတ် ရှိကြသည်။ မသိသာသော်လည်း ရှိပါသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း ပရဟိတပြုလုပ်သကဲ့သို့ စိတ်တူသူအများစုပေါင်း ဆောင်ရွက်သည့် ပရဟိတအလုပ်များလည်း ရှိသည်။ သူတစ်ပါးကို ကူညီခြင်းကအစပရဟိတအလုပ်၊ လူသားချင်းစာနာမှု ပြယုဂ်သာ ဖြစ်သည်။ လူငယ်များ ပညာဗဟုသုတ တိုးပွားကြသည့်အလျောက် ကိုယ်ချင်းစာတရားများလည်း စည်ပင်လာကြသည်။ အားနည်းသူကို ကူညီလိုစိတ်လည်း ရှိသည်။ ကိုယ်ကျိုးစွန့် အနစ်နာခံနိုင်သည်အထိ စာနာစိတ်တို့ ကြီးထွားကြသည်။

လူတကာမသွားချင်သော နေရာ၊ ရပ်ဝန်းများသို့ သွား၍ ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ကူညီကြသည်။ သာရေး၊ နာရေး၊ အနာကြီးရောဂါစခန်း၊ မိဘမဲ့ကလေးများကျောင်း၊ ရေဘေး၊ စစ်ဘေး ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း၏ လူမှုဒုက္ခအဝဝကို

နှလုံးသားနှုတ်နှင့် စာနာနားလည်သူများ ဖြစ်ကြသည်။

ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် လူသားတစ်ယောက်၏ ဘဝကို တန်ဖိုးထားရှိမှုကို ပိုမိုတွေ့ရှိရသည်။ လူအုပ်စုအမျိုးမျိုးကွဲပြားကြသော်လည်း စာနာမှုရှိသူက စိတ်အာဟာရ ဖြည့်တင်းရေးကိုသာ ဦးတည်သည်။ မိမိကြောင့် သူတစ်ပါးချမ်းသာရာရရေး ရှေးရှုသည်။ လူတန်းစားမခွဲခြား၊ အသွေးအရောင်မသတ်မှတ် လူဟူသော ခေါင်းစဉ်အောက်မှ ကြည့်ရှုသည်။

လုပ်ငန်းတစ်ခု ကျွမ်းကျင်ရန် စိတ်အာရုံစူးစိုက်ရသည်။ စိတ်သည် အတွေ့အကြုံသစ်ကို နှစ်ခြိုက်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် စွန့်စားခန်းများကို ကြိုဆိုသည်။ ခက်ခဲသော စိန်ခေါ်မှု၊ အတားအဆီးများ ကျော်လွှားလိုမှု၊ လူသားဆန်သောဆက်ဆံရေးတစ်ရပ်ဖြစ်ထွန်းမှုအစရှိသော စိတ်ခံစားချက်များသည် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး စိတ်ဓာတ်လည်း ဖြစ်သည်။ မိမိနိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အခန်းကဏ္ဍတိုင်းတွင် လူငယ်အားလုံး ပါဝင်ခွင့် ရှိပေသည်။

အခက်အခဲဟူသည် နေရာတိုင်းတွင်တည်ရှိနေပေသည်။ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားကူညီပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တိုင်းတွင် ငွေကြေးအရင်းအမြစ်၊ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များစွာ လိုအပ်သည်။ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်တွင် စိတ်ပါဝင်စားစွာ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ၊ ငွေကြေးလှူဒါန်းသူများ ရှိသည်။

ကူမည့် လက်နှင့် လှူသည့် ငွေကြေးပေါင်းစပ်မှသာ ထိရောက်သော စွမ်းဆောင်မှု

ဖြစ်သည်။ မိမိမှတစ်ဆင့် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုကြောင့် အခြားသူများ ပါဝင်ကူညီနိုင်ပေသည်။ စေတနာသည် ကံဟု ဆိုထားသည်။ စေတနာကောင်းလျှင် ကံလည်းကောင်းနိုင်သည်။ ယခုဘဝ ကံကောင်းခြင်း ဆုလာဘ်များသာမက နောင်သံသရာအဆက်ဆက်တိုင် အကျိုးပြုမည့် စေတနာကံ ဖြစ်သည်။

လူငယ်သည်
အနာဂတ်၏
အလင်းတန်းများဖြစ်သည်။
နိုင်ငံတော်၏
တာဝန်ကို
လက်ဆင့်ကမ်း
သယ်ပိုးသွားရမည့်
နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်လောင်းများလည်း
ဖြစ်သည်။
လူငယ်တို့၏
ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ဖြင့်
ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေး
အခန်းကဏ္ဍတိုင်းကို
ဦးတည်နိုင်ပေသည်။

ပြဿနာတစ်ရပ်အတွက် ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ပုံ၊ ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုပုံကောင်းမွန်မှုသည် အဓိကကျပေသည်။ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းအားကို ချဲ့ထွင်



လျက် ကျွမ်းကျင်မှုအမျိုးမျိုး ပြသရမည် ဖြစ်သည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်အတွက် အချိန်နှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုမှတစ်ဆင့် ကြီးစွာသော တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များမှတစ်ဆင့် ပိုမိုလူသားဆန်လာမည် ဖြစ်သည်။ မိမိ၏တစ်ကိုယ်ရေ စိတ်ခံစားချက်ကိုကောင်းသည့်ဘက်မြှားဦးလှည့်မည်ဆိုလျှင် လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီအထောက်အပံ့ပေးရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးလုပ်ငန်းလည်း ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည် ဖြစ်သည်။

ယနေ့အခက်အခဲသည် နောင်ကာလအတွက် ဖြေရှင်းနည်း ဖြစ်သည်။ ရာသီဥတုဖြစ်စဉ်၊ စားနပ်ရိက္ခာလိုအပ်ချက်၊ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် လူဦးရေတွက်ဆမှု ဖြစ်စဉ်တိုင်းသည် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေလေ့ရှိပြီး ကွက်လပ်ဖြည့်နိုင်ရေး လေ့လာနေကြရမည် ဖြစ်သည်။ ဥတုရာသီညီမျှရေး သစ်ပင်စိုက်ဖို့ လိုအပ်သကဲ့သို့ အစားအစာဖူလုံဖို့ စိုက်ပျိုးရေးစွမ်းအား မြှင့်တင်ဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ အပြစ်တင် လက်ညှိုးထိုးရုံမျှအခက်အခဲများက ပြေလည်မလာနိုင်ပေ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့်သဘော၊ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်သည့်သဘောတရားများသည်ကြုံတွေ့လာရမည့် ပြဿနာကိုပြေပြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ လူငယ်သည် အနာဂတ်၏ အလင်းတန်းများ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်၏ တာဝန်ကို လက်ဆင့်ကမ်း သယ်ပိုးသွားရမည့် နိုင်ငံခေါင်းဆောင်လောင်းများလည်း ဖြစ်သည်။ လူငယ်တို့၏ ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ဖြင့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေး အခန်းကဏ္ဍတိုင်းကို ဦးတည်နိုင်ပေသည်။

နုပျိုသော ခွန်အားသစ်များဖြင့် ကမ္ဘာကြီးဘေးကင်းအောင် စောင့်ရှောက်နိုင်ပေသည်။



သို့ဖြစ်၍လူငယ်များအနေဖြင့်နေရာအစုံကိုမျက်စိဖွင့် ကြည့်ရမည် ဖြစ်သည်။ မျက်စိမှိတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းက ဘေးသင့်နိုင်သည်။ အရာရာသတိ၊ ဉာဏ်ပညာယှဉ် ဆောင်ရွက်မှသာ အရာရာအောင်မြင်နိုင်ပေသည်။ လောကတစ်ခွင်တွင် လွယ်မယောင်နှင့် ခက်၊ တိမ်မယောင်နှင့် နက်သော ပြဿနာများစွာ ရှိပေသည်။ အမြင်ကျယ်ကျယ်ဖြင့် မိမိ၏ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့်သာ အဖြေတစ်ခု ရရှိစေနိုင်ကြောင်း လူငယ်နှင့် စာနာမှုဆိုင်ရာ အတွေးအမြင်ဖြင့် ရေးသား တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

စံမြတ်ဘုန်း (စစ်ကိုင်း)

ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေး ကြောင်းကျိုးညီညီ တိုက်ဖျက်ပေး

ခင်မောင်အေး



ကလေးသူငယ်များကို အလုပ်ခိုင်းစေခြင်းသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာ ဖြစ်ကြောင်း၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းသည် ပညာမသင်ကြားနိုင်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်ပြီး ပညာမတတ်ခြင်းသည်လည်း အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်ကြောင်းနှင့် လိုချင်သော အကျိုးရစေရန် လိုအပ်သော အကြောင်းတရားများကို ဖန်တီးရ မည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကလေးသူငယ်များကို အလုပ်ခိုင်းစေခြင်း၊ လုပ်အားခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း စသောဖြစ်ရပ်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမား အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သော အိုင်အယ်လ်အိုသည် ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးကို အလေးပေး

ဆောင်ရွက်နေသကဲ့သို့ နိုင်ငံအစိုးရများသည် လည်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြသည်။

ဤနေရာတွင် ကလေးသူငယ် ဟူသည်မှာ မည်သည့်အရွယ်ကို သတ်မှတ်ပါသနည်း။ မြန်မာ နိုင်ငံတွင်မူ အသက် ၁၄ နှစ်အောက်ကို ကလေး သူငယ်ဟု သတ်မှတ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကလေး သူငယ် အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေအရလည်း အသက် ၁၄ နှစ်အထိ ကျောင်းနေရမည်ဖြစ်၍ အလုပ်လုပ်ခွင့် ပြုမထားပေ။ တစ်ဖန် အန္တရာယ် များသော အလုပ်များကိုလည်း အသက် ၁၈ နှစ် အောက် ကလေးများကို ခိုင်းစေ၍ မရပါ။

မည်သည့်ကိစ္စရပ်တွင်မဆို အကျိုးတရား ဟူသည် အကြောင်းတရားနှင့် မလွတ်ကင်း သဖြင့် ကလေးအလုပ်သမားဟူသော လူတန်းစား တစ်ရပ် ပေါ်ထွက်လာရခြင်း အကျိုးဆက်၏ အကြောင်းရင်းများကို ရှာဖွေရမည် ဖြစ်သည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ (ဆိုလိုသည်မှာ အသက် ၁၄ နှစ်အထက် သို့မဟုတ် အသက် ၁၈ နှစ်အထက်ရှိ သူ) များကို အလုပ်မခိုင်းစေဘဲ အသက်ငယ်ရွယ် သူများကို အလုပ်ခိုင်းစေခြင်း၏ အကြောင်း



တရားများမှာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ဆင်တူပင် ဖြစ် သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးလုပ်သားများ ဖြစ်လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများမှာ ဆင်းရဲ နွမ်းပါးခြင်း၊ အရည်အသွေးမီ ပညာရေးကို လက် လှမ်းမီ သင်ယူခွင့် မရခြင်း တစ်နည်းအားဖြင့် ကျောင်းမတက်နိုင်ခြင်း၊ တင့်တောင့်တင့်တယ် ဖြစ်သော၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အလုပ် အကိုင်ကို လက်လှမ်းမီ မရရှိနိုင်ခြင်း၊ ကလေး သူငယ် အလုပ်သမားဘဝကို သေချာကျနစွာ နားမလည်ခြင်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဒဏ်ခံ ရခြင်း၊ ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာမှု၏ ဆိုးကျိုးများ ကို ခံရခြင်း၊ စစ်ဘေးဒဏ် ခံရခြင်း၊ အစုလိုက် အပြုံလိုက် နေရာပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်ခြင်း စသည် တို့ ဖြစ်ကြသည်။

အဆိုပါအကြောင်းရင်းများအနက် ဆင်းရဲ နွမ်းပါးခြင်းသည် အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ် သကဲ့သို့ လူကြီးများ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မိမိအရည်အချင်းထက် နိမ့်ကျသော အလုပ်ကိုသာ ရခြင်း သို့မဟုတ် မိမိအရည်အချင်း နှင့် လျော်ညီသော လစာကို မရရှိခြင်းသည်လည်း အဓိကအကြောင်းရင်းပင် ဖြစ်သည်။

စားဝတ်နေရေး ကျပ်တည်းသဖြင့် ကလေး များကို ကျောင်းမပို့နိုင်ဘဲ အလုပ်လုပ်ခိုင်းကြ သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုများ ကြောင့် မိသားစုလိုက် တိမ်းရှောင်ထွက်ပြေးရပြီး တစ်ဖက်နိုင်ငံတွင် ဒုက္ခသည်အဖြစ် ခိုလှုံရခြင်း ကြောင့် ကလေးသူငယ်များကို မိဘများက အလုပ်လုပ်ခိုင်းရခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။ စစ်ဘေး ရှောင်ရခြင်းကြောင့် မိဘများ၏ စောင့်ရှောက်မှု

ကိုမရနိုင်ဘဲ၊ ကျောင်းမတက်နိုင်ဘဲ၊ ဆော့ကစားခြင်းမပြုနိုင်ဘဲ နာရီပေါင်းများစွာ အလုပ်လုပ်နေကြရသော ကလေးသူငယ်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ဒုန့်ဒေး ရှိနေသည်။ အထူးသဖြင့် အာရှအာဖရိကနှင့် လက်တင်အမေရိကတို့မှ ကလေးသူငယ်များသည် ကျောင်းပညာသင်ယူခွင့် မရကြဘဲ ပင်ပန်းကြီးစွာ အလုပ်လုပ်၍ အသက်မွေးနေကြရသည်။

တောင် အာရှတွင် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နှင့် ပါကစ္စတန်၊ အရှေ့တောင်အာရှတွင် မလေးရှားနှင့် မြန်မာ၊ အရှေ့အလယ်ပိုင်းတွင် ဆီးရီးယား၊ အာဖရိကတွင် မူဆာဟာရသဲကန္တာရအောက်ပိုင်းကိုးနိုင်ငံတို့တွင် ကလေးလုပ်သားအရေအတွက် ပိုမိုများပြားသည်ကို ILO ၏ စာရင်းဇယားများအရ သိရသည်။

မိဘများက ကျွေးမထားနိုင်၊ အဝတ်အထည်ဆင်မပေးနိုင်၊ ပညာသင်မပေးနိုင်သော ကလေးသူငယ်များသည် ဘဝရပ်တည်ရှင်သန်ရေးအတွက် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး လုပ်ကိုင်ရှာဖွေစားသောက်ကြရသည်။ အလုပ်ဆိုရာတွင် ပုံမှန်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၌ အလုပ်ရရှိရန်မှာ ခက်ခဲလှသဖြင့် လုပ်ငန်းဖွဲ့စည်းပုံဟူ၍ အတည်တကျ မရှိသော၊ လူမှုဖူလုံရေးတွင် မှတ်ပုံတင်မထားသော၊ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနက အသိအမှတ်ပြုမထားသော လုပ်ငန်းများတွင် ကြုံရာကျပန်း လုပ်ကြရခြင်းဖြစ်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသည်။ အနှိမ်ခံရသည်။ လုပ်အားကို ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရသည်။

တချို့သော မိဘများသည် သားသမီးများ၏ လုပ်အားကို ထိုင်စားနေကြသည်။ မူလတန်းပညာရေးကိုပင် ပြီးဆုံးအောင် သင်ယူခဲ့ရခြင်းမရှိသော ကလေးသူငယ်များစွာ ရှိနေကြသည်။

ပါကစ္စတန်တွင် ပြည်တွင်းစစ်ဖြစ်ပြီး အရှေ့အနောက် နှစ်ပိုင်းကွဲသွားသော အခါ အရှေ့ပါကစ္စတန်သည် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် ဖြစ်လာသည်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဘီဟာရီများဟု ယူဆသူများသည် ကျန်ရစ်ခဲ့ပြီး မည်သည့်ဘက်ကမျှ လက်မခံမကြိုဆိုကြဘဲ ယနေ့အခါ၌ နှစ်သိန်းခွဲမှ သုံးသိန်းအကြား အရေအတွက်ရှိသော ဘီဟာရီများသည် နိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ ဒေသ ၁၃ ခု၌ ကျပ်ညပ်နေသော စခန်း ၇၀ ခန့်တွင် နေနေရသည်။

နိုင်ငံငြိမ်းချမ်းသွားလျှင်
 ပြည်သူများ
 နေရာမဲ့ဖြစ်ခြင်း၊
 ကူးပြောင်းနေထိုင်ခြင်း
 စသော
 ပြဿနာများလည်း
 လျော့ပါးသွားမည်ဖြစ်၍
 ကလေးသူငယ်အလုပ်သမား
 ပြဿနာကိုလည်း
 ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဟု
 ယုံကြည်ပါသည်။

နိုင်ငံတိုင်းတွင် ကလေးမွေးပြီးလျှင် မွေးစာရင်းကို မှတ်ပုံတင်ရသည်။ သို့ရာတွင် ပြည်ပနိုင်ငံတွင် ခိုလှုံနေသူများ သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့လုပ်သားများက ကလေးမွေးဖွားသောအခါ ၎င်းတို့ရောက်ရှိရာ၊ ၎င်းတို့ကို လက်ခံထားရာ နိုင်ငံက မွေးစာရင်း မသွင်းပေးပါ။ ထိုအခါ အဆိုပါကလေးများသည် နိုင်ငံမဲ့ဘဝသို့ရောက်ပြီး ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေး၊ လူ့အခွင့်အရေး အားလုံးကို ဆုံးရှုံးရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှ အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိနေထိုင်ကြသောသူများလည်း ထိုသို့သော အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးမှုနှင့် ကြုံနေကြရသည်။

ထိုသို့ တရားမဝင် နေထိုင်ကြရသဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်သည် ဘေးမကင်းသည့်အပြင် လုပ်အားကို ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားအနိုင်ကျင့်မှုများကို ခံရသည်။ ပညာသင်ယူခွင့်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခွင့်များကိုလည်း ဆုံးရှုံးရသည်။ နိုင်ငံသားခံယူခွင့်ဟူသည် ဝေးလေစွ။



အမေရိကန် နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အစီရင်ခံစာ တစ်စောင်အရ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာသည် ကြီးမားစွာရှိနေသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများကို အိမ်ဖော်အဖြစ် ခိုင်းစားထားကြသည်။ အများစုမှာ အလုပ်ရှင်များ၏ မုဒိမ်းကျင့်မှုသို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုများကို ခံနေကြရသည်။ နိုင်ငံမဲ့ဖြစ်နေသော ကလေးသူငယ်များသည် လူကုန်ကူးခံရသည်။ ကျွန်အဖြစ် ရောင်းစားခံရသည်။

မလေးရှားနိုင်ငံ အရှေ့ပိုင်း စာဘာတွင် ဖိလစ်ပိုင်နှင့် အင်ဒိုနီးရှားတို့မှ ကူးပြောင်းလာသော မိသားစုအများအပြားသည် မျိုးဆက်နှင့် ချီ၍ ရှိနေသည်။ စာဘာရှိ ကူးပြောင်းလာသူ ကလေးများသည် ကျောင်းပညာကို သင်ယူခွင့် ဆုံးရှုံးနေကြသည်။ ပုဂ္ဂလိကကျောင်းများတွင် ပညာသင်ယူခွင့် ရှိသော်လည်း ကျောင်းလခကြီးမား၍ မိဘများက မတတ်နိုင်ကြချေ။ ကျောင်းမနေနိုင်သော ကလေးများသည် စားသောက်ဆိုင်များတွင် ပင်ပန်းကြီးစွာ အရွယ်နှင့်မမျှသော အလုပ်များကို မဝရေစာပေးသော လစာဖြင့် အလုပ်လုပ်နေကြရသည်။

ဤသို့ဖြင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ကြီးမားသော ပြဿနာတစ်ရပ်အဖြစ် ရှိနေသည့် ကလေးလုပ်သားပြဿနာသည် မြန်မာနိုင်ငံကိုလည်း အလွတ်မပေး၊ ချမ်းသာမပေးချေ။ သို့ဖြစ်၍ အစိုးရအဆက်ဆက်အနေဖြင့် ကလေးငယ်များကို လုပ်ငန်းခွင်ထဲ ရောက်မသွားအောင် မသင်မနေရ အခြေခံပညာရေးစနစ်ကို ချမှတ်ထားသည်။

လူတိုင်း စတုတ္ထတန်းပြီးမြောက်အောင် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ မတတ်နိုင်သော မိဘများ

အတွက်လည်းကလေးသူငယ်များကိုကျောင်းသို့ စေလွှတ်နိုင်အောင်၊ ကျောင်းထားပေးနိုင်အောင် အခမဲ့ပညာရေးစနစ်ကို ချမှတ်ထားသည်။ ကျောင်းလခ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးခြင်း၊ စာအုပ် စာတမ်းများ၊ စာရေးကိရိယာများကို အခမဲ့ ပေးဝေခြင်းတို့ဖြင့် ကလေးသူငယ်များအားလုံး ကျောင်းတက်နိုင်အောင် အစိုးရအဆက်ဆက်က ပြင်ဆင် ထောက်ပံ့ပေးသည်။

သို့သော် ကျောင်းမအပ်ခြင်း၊ စတုတ္ထတန်း ပြီးမြောက်အောင် မသင်ယူခြင်းများ ရှိနေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိဘများသည် စားဝတ် နေရေး ကျပ်တည်းသဖြင့် ကလေးများကို ကျောင်းမတက်ခိုင်းဘဲ၊ ကျောင်းတက်ခိုင်းသော် လည်းပညာကိုပြီးဆုံးအောင်မသင်ခိုင်းဘဲအလုပ် လုပ်ခိုင်းခြင်းများ ရှိနေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကလေးများ ပညာသင်ယူနိုင်စေ ရန် မိဘများ၏ စားဝတ်နေရေးကိုပါ ကူညီ ထောက်ပံ့ပေးရန် လိုအပ်လာသည်။ ဤသို့သော အထောက်အပံ့များကို UNICEF နှင့်တကွ ကလေး သူငယ် NGO တချို့က ထောက်ပံ့ပေးနေသည်ကို တွေ့ရသော်လည်း လုံလောက်မှုမရှိပါ။ နိုင်ငံတော် အနေဖြင့်လည်း ဆင်းရဲသော မိဘများကို အထောက်အကူပြုမည့် အစီအစဉ်များ (Support Package) ကို ရေးဆွဲချမှတ် အကောင်အထည် ဖော်ရန် လိုအပ်သည်။

တစ်ဖန် ကျောင်းတက်နိုင်ဖို့ဆိုသည်မှာ လည်း ရွာတိုင်းတွင် အခြေခံပညာ မူလတန်း ကျောင်းများရှိနေဖို့လိုသည်။ သင်ကြားပေးမည့် ဆရာ၊ ဆရာမများကိုလည်း ခန့်အပ်ပေးရန် လိုသည်။ ၎င်းတို့အတွက် ဘတ်ဂျက်ကိုလည်း

တခြားသောဝန်ကြီးဌာနများမှ လျှော့၍ ရနိုင် သော အသုံးစရိတ်များကို လျှော့ချ၍ အခြေခံ ပညာရေး၏ ဘတ်ဂျက်ကို တိုးမြှင့် ခွဲဝေပေးရန် လိုအပ်သည်။

သဘာဝဘေးဒဏ်ခံရသော မိသားစုများ၊ ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲလာမှု၏ သားကောင်ဘဝ ရောက်ရသော မိသားစုများကို လည်း ယခုထက် ပိုမို၍ ထောက်ပံ့ရန် လိုအပ် သည်။ ထိုသို့ထောက်ပံ့နိုင်ရန်လည်း နိုင်ငံတကာ မှ အထောက်အပံ့များကို ပိုမိုတိုးတက်ရရှိရေး အတွက် စည်းရုံးဆောင်ရွက်သွားရန်လည်း လို အပ်သည်။ အထောက်အပံ့ရရှိရေး ကြိုးပမ်း မှုတွင် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ကို နမူနာယူသင့်သည်။

တစ်ဖန် ဆင်းရဲခြင်း၊ ကျောင်းပညာသင်ယူ ခွင့်မရခြင်းမှာ ပြည်တွင်းလက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခ များကလည်း အဓိကတရားခံ ဖြစ်သည်။ ယခု အခါနိုင်ငံတော်အစိုးရသည် ပြည်တွင်းတိုင်းရင်း သားလက်နက်ကိုင် အဖွဲ့အစည်း (EAO) များနှင့် လည်း ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးနေပေရာ အလားအလာကောင်းများကို မြင်တွေ့နေရပြီ ဖြစ်သဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးရောင်ခြည် သန်းလာပြီ ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံငြိမ်းချမ်းသွားလျှင် ပြည်သူများ နေရာ မဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ ကူးပြောင်းနေထိုင်ခြင်း စသော ပြဿနာများလည်း လျော့ပါးသွားမည်ဖြစ်၍ ကလေးသူငယ် အလုပ်သမားပြဿနာကိုလည်း ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

အရေးကြီးဆုံးမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းသည် ပညာမသင်ကြားနိုင်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်း ရင်းဖြစ်ပြီး ပညာမတတ်ခြင်းသည်လည်း

အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်း ရင်းမြစ်ရာ နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် အခြေခံ လူတန်းစားများ၏ စားဝတ်နေရေး ပြေလည်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ဤအချက်ကိုနားလည်သိရှိလျက်နိုင်ငံတော် အစိုးရသည်လည်း ယခင်က SME ခေါ် အသေးစား နှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများ၏ ဖွံ့ဖြိုးရေးကိုသာ ထောက်ပံ့ပေး၍ တိုးတက်အောင် တွန်းအားပေး ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာမှ ယခုအခါ MSME ခေါ် အသေးစားထက်ငယ်သော အငယ်စား (Micro) လုပ်ငန်းများအား ထောက်ပံ့ပေးရေးကိုပါ ထည့်သွင်း ဆောင်ရွက်လာသည်ကို တွေ့မြင်နေရသဖြင့် ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးဆောင်ရွက်ချက်မှာ အားရဖွယ် ဖြစ်နေပြီဟုပင် ဆိုနိုင်သည်။

အကျိုးတရားတိုင်းတွင် အကြောင်းတရား ရှိစမြဲဖြစ်ရာ လိုချင်သောအကျိုး ရစေရန် လိုအပ်သောအကြောင်းတရားများကို ဖန်တီးခြင်း၊ မလိုလားအပ်သော ဆိုးကျိုးများ မပေါ်ပေါက်စေရန်

မလိုလားအပ်သော အကြောင်းတရားများကို ဖယ်ရှားရမည်မှာ လောကဓမ္မတာပင် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးကို အားလုံးက ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြရာ၌ နိုင်ငံတော် အစိုးရ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးက လက်တွဲညီညီဖြင့် ကလေးလုပ်သားများ ပေါ်ပေါက်နေရခြင်း၏ အရင်းခံအကြောင်းတရားများကို ဖယ်ရှား ကြရန်နှင့် ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာ၌ ကလေးလုပ်သားဘဝ၏ အနိဋ္ဌာရုံများကို အသိပညာပေးရန် ပြန်ကြားရေး၊ ပညာရေးနှင့် လူမှုဝန်ထမ်း စသော ဝန်ကြီးဌာနများက NGO၊ INGO နှင့် UNICEF စသော ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများနှင့် လက်တွဲ ဆောင်ရွက်သွားကြမည်ဟု ယုံကြည်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ခင်မောင်အေး



အံ့ဖွယ်ပါပဲ

ကျွန်တော့်ဇနီး၏ခြေထောက်ကို ခွဲစိတ် ကုသရန်အတွက် ဆေးရုံသို့ ရောက်လာကြ၏။ ဇနီးသည်ကို ဘီးတပ်ကုလားထိုင်တစ်လုံးပေါ် ထိုင်စေပြီး ချိန်းဆိုသော နေရာသို့ အရောက်တွင် သူနာပြုဆရာမက 'ချီးကျူးပါတယ်' ဟု ပြောသွား၏။ ကျွန်တော်တို့ တွန်းလာသော ဘီးတပ် ကုလားထိုင်တွင် 'မွေးလူနာ' ဟု စာတန်း တပ်ထားသည်ကို တွေ့မိလိုက်၏။ ကျွန်တော်တို့မှာ အသက် ၉၀ နှစ်နှင့် ၈၉ နှစ်ရှိကြသူများ ဖြစ်၏။



မော် (သန်လျင်)

ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ပေး သန့်လွင်ထွန်း (MPA)



ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများအပြားတွင် ကြုံတွေ့နေရသည့် ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာများ အကြောင်း၊ အိန္ဒိယ၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ ထိုင်း စသည့် နိုင်ငံများရှိ ကလေးအလုပ်သမားများအကြောင်း၊ ကလေးအလုပ်သမားဖြစ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းများနှင့် ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအတွက် အလေးထားဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာကို နိုင်ငံအများအပြားတွင် တွေ့ရှိနေရဆဲ ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းပါးသော နိုင်ငံများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ပိုမိုတွေ့ရလေ့ရှိသည်။ ယင်းဖြစ်ရပ်သည် ကလေးများ၏ ပညာသင်ကြားခွင့်ကို ရပ်တန့်စေသည်။ ကလေးငယ်တို့အပေါ်

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရဖြစ်စေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဖြစ်စေ၊ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာအရဖြစ်စေ နစ်နာမှု၊ ထိခိုက်မှုများ သို့မဟုတ် အမြတ်ထုတ် ခံရမှုများ ဖြစ်စေသည်။ သို့ရာတွင် အားလုံးက လက်ခံသဘောတူထားသည့် “ကလေးအလုပ် သမား” ဟူသော စကားရပ်၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆို ချက် မရှိသေးချေ။

နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရ မဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ အလုပ်သမား သမဂ္ဂများနှင့် ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာ ကို စိတ်ဝင်စားကြသော အဖွဲ့အစည်းများက အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုထားကြသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်များတွင် အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ရှိသူကို ကလေးဟု သတ်မှတ်ကြသော်လည်း နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံချင်း စီ၏ ကွဲပြားခြားနားသော ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ ထုံးစံများကြောင့် ကလေးဟု သတ်မှတ်သည့် အသက်အရွယ်ကို နိုင်ငံအလိုက် အမျိုးမျိုး သတ်မှတ်လေ့ ရှိကြသည်။

၁၈ ကြိမ်မြောက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လုပ်သားစာရင်းအင်းပညာရှင်များ ညီလာခံ မှ ချမှတ်ထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်များအရ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပုံစံများသည် အလုပ်လုပ်သော ကလေးများကို ကလေး လုပ်သားအဖြစ် သတ်မှတ်သည်ဟု ဆိုပါသည် -

- (က) အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များတွင် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီလုပ်ကိုင်ခြင်း

သို့မဟုတ်ညီအချိန်များ (ည ၆ နာရီမှ နံနက် ၆ နာရီ) တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်)

- (ခ) အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီလုပ်ကိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်)
- (ဂ) အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် တစ်ပတ်လျှင် ၂၄ နာရီထက်ပို၍ လုပ်ကိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်)
- (ဃ) အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်ရှိပြီး အခကြေးငွေ သို့မဟုတ် အကျိုး အမြတ်အတွက် တစ်ပတ်လျှင် ၄၄ နာရီထက်ပို၍ လုပ်ကိုင်ခြင်း။

ကျန်ရှိသည့် ကလေးများကို ယင်းအစီရင် ခံစာတွင် ကလေးလုပ်သားအဖြစ် မသတ်မှတ်ဘဲ “ကလေးလုပ်သားမဟုတ်သည့် အလုပ်လုပ် နေသော ကလေးများ” ဟူ၍ သတ်မှတ်သည်။



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာ အဖွဲ့ (ILO) ၏ အစီရင်ခံစာအရ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကလေးသူငယ်စုစုပေါင်း ၁၅၂ သန်း (မိန်းကလေး ၆၄ သန်းနှင့် ယောက်ျားလေး ၈၈ သန်း) တို့သည် ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ ရောက်နေကြသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းတို့အနက် ထက်ဝက် နီးပါးရှိသော ၇၃ သန်းသည် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ထိခိုက်နိုင်သည့် အလွန်ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု သိရသည်။

အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြားရှိ ကလေးသူငယ်များအနက် အာဖရိကတိုက်တွင် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ အာရှပစိဖိတ်ဒေသတွင် ၅၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမေရိကတွင် ငါးရာခိုင်နှုန်း အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ၄ ဒသမ ၃ သန်းခန့်သော ကလေးသူငယ်များသည် အလွန်ဆိုးရွားသည့်ပုံစံဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းတို့ထဲတွင် အဓမ္မခိုင်းစေခံရခြင်း၊ စာချုပ်ဖြင့် ချည်နှောင်ခိုင်းစေမှု ခံထားရခြင်း၊ ကျေးကျွန်ဘဝရောက်နေခြင်း၊ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများအတွင်း တာဝန်ပေးစေခိုင်းခံနေရခြင်း၊ လူကုန်ကူးခံနေရခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စီးပွားဖြစ် အမြတ်ထုတ်ခံနေရခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာ အဖွဲ့ (ILO) ၏ မှတ်တမ်းများအရ ၇၀ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းတို့သည် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်နေကြပြီး ကျန်ကလေးသူငယ်များသည် ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းများ၊ သတ္တုတွင်းလုပ်ငန်းများ၊ ကျောက်ထုတ်လုပ်ငန်းများ၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ အိမ်အကူလုပ်ငန်းများ၊ ကုန်စုံ

ဆိုင်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များနှင့် ဟိုတယ်လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု သိရသည်။

သို့ရာတွင် ကလေးအလုပ်သမားများ၏ သုံးပုံနှစ်ပုံခန့် (၇၃ ရာခိုင်နှုန်း) သည် မိသားစုစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရပြီး ၂၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာ လုပ်ခလစာရယူပြီး လုပ်ကိုင်နေကြသည်ကို တွေ့ရသည်ဟု ဆိုသည်။ ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ရောက်ရှိနေကြသူများထဲတွင် ယောက်ျားလေးက မိန်းကလေးများထက် အရေအတွက်သာလွန်သည်ဟု ဆိုရသော်လည်း အိမ်တွင်းအကူ လုပ်သားကဏ္ဍတွင် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ မိန်းကလေးများ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်ဟု UNICEF က ဆိုသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၊ စာမတတ်သူ များပြားမှု၊ အလုပ်လက်မဲ့ ပေါများမှုနှင့် လူဦးရေ ထူထပ်များပြားမှုတို့ကြောင့် သန်းနှင့်ချီသော ကလေးများသည် ကလေးအလုပ်သမားဘဝသို့ တွန်းပို့ခြင်း ခံကြရသည်။ Save The Children အဖွဲ့ကြီး၏ အစီရင်ခံစာအရ အိန္ဒိယတွင် အသက် ၁၄ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြား ကလေးသူငယ်များသည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ကလေးအလုပ်သမားများ၏ ၆၂ ဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်းသည် အတင်းအကျပ် ခိုင်းစေခြင်း ခံနေကြရသည်။ ယင်းတို့အနက် မိန်းကလေး ၃၈ ဒသမ ၇ သန်းခန့် ရှိပြီး ယောက်ျားလေး ၈ ဒသမ ၈ သန်းခန့် ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အစာအာဟာရလုံလောက်မှု မရရှိခြင်းကြောင့် ကြုံလို့နေသော ကလေးသူငယ်အရေအတွက် ၄၈ ဒသမ ၂ သန်းခန့် ရှိသည်ဟု Save The Children အဖွဲ့၏ “ကလေးသူငယ်ဘဝ ခိုးယူခံနေရခြင်း” အမည်ရှိ အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။ ယင်းအရေအတွက်သည် ကိုလံဘီယာနိုင်ငံ၏ လူဦးရေနှင့် တူညီနေသည်။



ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတွင်လည်း သန်းနှင့်ချီသော ကလေးသူငယ်များသည် အလုပ်ခွင်ထဲသို့ ရောက်ရှိနေကြသည်။ ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာသည် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၏ အရေးတကြီး ဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်နေသော်လည်း ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း မရှိသေးပေ။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ (ILO) ၏ ၂၀၁၁ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာအရ သုံးသန်းခန့်သော ကလေးသူငယ်များသည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ပြင် ၂ ဒသမ ၅ သန်းခန့်ရှိသော ကလေးသူငယ်များသည် သတ်မှတ်စံနှုန်းများနှင့် မကိုက်ညီသော အခြေအနေရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်များသို့ အဓမ္မ တွန်းပို့လုပ်ကိုင်စေခြင်းကို ခံနေကြရသည်ဟု ဆိုသည်။

ယင်းအလုပ်အကိုင်များတွင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းလုပ်ငန်းများ၊ ချွန်ထက်စူးရှသော လက်နက်ကိရိယာများ ကိုင်တွယ်လုပ်ကိုင်ရသည့် လုပ်ငန်းများနှင့် အခြားဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုး ပါဝင်သည်။ သိကြား၊ ကြံ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည့် လုပ်ငန်းများတွင် အသက်ခြောက်နှစ်အရွယ် ကလေးအလုပ်သမားများကိုပင် တွေ့ရသည်ဟု အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ အမျိုးသားစာရင်းအင်းဌာန (NSO) ၏ ၂၀၁၅ ခုနှစ် လေ့လာချက်အရ ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြား ကလေးသူငယ် ၁၀ ဒသမ ၈၇ သန်းအနက် ၆ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သော ၆ ဒသမ ၉၂ သိန်းသည် အလုပ်လုပ်နေသော ကလေးများဖြစ်ပြီး ၂ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သော ၃ ဒသမ ၁၂ သိန်းသည် ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုသည်။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွင်လည်း ကလေးသူငယ် အမြောက်အမြားသည် အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ကိုင်နေရခြင်းနှင့် လိင်အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်းတို့ရှိနေသည်ဟု ဆိုသည်။ ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် ထိရောက်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့မည့် နည်းလမ်းများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ၂၀၁၅ ခုနှစ် အလုပ်သမားအင်အားစစ်တမ်းအရ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြားရှိ ကလေးသူငယ် ၁ ဒသမ ၁၃ သန်းသည် ကလေးအလုပ်သမား ဖြစ်နေကြသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ် လေ့လာချက်အရ

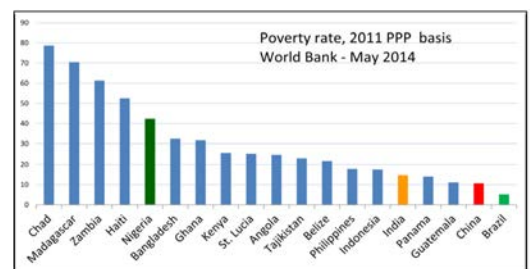
လာအိုနိုင်ငံ၏ လူဦးရေ ၅ ဒသမ ၈ သန်းအနက် သုံးသန်းခန့်မှာ အလုပ်လုပ်နေသူများ ဖြစ်ကြသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းတို့တွင် အသက် ၁၅ နှစ် အထက် ကလေးသူငယ်များလည်း ပါဝင်သည် ဟု ဆိုသည်။ ကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ လေ့လာချက် တစ်ရပ်အရ ၁ ဒသမ ၇၈ သိန်းမှာ ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေကြသည်ဟု သိရသည်။ ယင်းတို့အနက် သုံးပုံနှစ်ပုံမှာ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များ လုပ်ကိုင်နေ ကြရသည်ဟု ဆိုသည်။



ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတွင်လည်း ၄ ဒသမ ၇ သန်းသော ကလေးများသည် ကလေးအလုပ် သမားများ ဖြစ်နေကြသည်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် အနိမ့်ဆုံးအသက် သတ်မှတ်ချက်ကို ၁၄ နှစ်ဟု ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် စက်ရုံငယ်များ၊ အလုပ်ရုံငယ်များ၊ နေအိမ်အခြေပြု စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများ၊ အိမ်တွင်းအကူလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြသော အလုပ်သမားများ၏ ၉၃ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေ ကြသဖြင့် ယင်းအလုပ်သမား ဥပဒေများကို အကောင်အထည် ဖော်ရန်မှာမူ အခက်အခဲ ဖြစ်နေဆဲဟု သိရသည်။

ကလေး အလုပ် သမား ၏ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်များမှာလည်း ဒေသအလိုက်၊ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့စရိုက်၊ အဖွဲ့အစည်းများ အလိုက်နှင့် အစိုးရသတ်မှတ်ချက်များဟု အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေကြသည်။

ကလေးအလုပ်သမား ပြဿနာ၏ အခြေခံ အကြောင်းတရားမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုပင် ဖြစ် သည်။ သို့ဖြစ်၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ် သမားရေးရာအဖွဲ့ (ILO) နှင့် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့ကြီးတို့က ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျော့ချရေး မူဝါဒများချမှတ်ကာ ကလေးအလုပ်သမားဦးရေ လျော့ကျစေရေး အားထုတ်နေကြသည်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ် ကိန်းဂဏန်းများအရ ယူနိုဆက်ဖ်က ခန့်မှန်းသည်မှာ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံလူဦးရေ ၏ ၄၃ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်းသည် နိုင်ငံတကာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု သတ်မှတ်မျဉ်းအောက် ရောက် နေသည်ဟု ဆိုသည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ဘဏ် က သတ်မှတ်သော ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုနှုန်းကို အောက်ပါ ပုံပြဂရပ်တွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်-



မြို့ပြဖြစ်ထွန်းလာခြင်းနှင့် လူဦးရေတိုး တက်မှုနှုန်း မြင့်မားလာခြင်းတို့သည် ဆင်းရဲ နွမ်းပါးမှုကို တည်မြဲစေသည်ဟု ဆိုသည်။ ယူနို ဆက်ဖ်၏ ခန့်မှန်းချက်အရ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၏ လူဦးရေ တိုးတက်မှုနှုန်းသည် ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်မှ

၂၀၁၂ခုနှစ်အတွင်း၁ဒသမဂုရာခိုင်နှုန်းရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ မြို့ပြဒေသရှိ နိမ့်ကျသော လူနေမှု အဆင့်အတန်းနှင့် ကလေးငယ်များ၏လုပ်အားခ သက်သာမှုသည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုနှင့် ကလေး အလုပ်သမား အသုံးပြုမှုတို့ကို တာရှည်ဖြစ်ပေါ် စေသည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော မိသားစုများသည် ၎င်းတို့ ကလေးငယ်များ၏ လုပ်အားမှ ရရှိ သော အပိုဝင်ငွေဖြင့် မိသားစု၏ စားဝတ်နေရေး ကို ဖြည့်တင်းကြရသည်။

အထက်ပါအချက်များကို လေ့လာခြင်းဖြင့် နိုင်ငံအသီးသီးရှိ ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာ ၏ အခြေခံအရင်းအမြစ်နှင့် အဓိကအကြောင်း ရင်းမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုပင် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရနိုင် သည်။ ထို့ပြင် အောက်ပါအခြားအကြောင်းရင်း အချို့လည်း ရှိနေသည်ကို တွေ့ရသည်-

- (က) မိသားစု မျှော်လင့်ချက်များနှင့် ရိုးရာ ဓလေ့ထုံးစံများ၊
- (ခ) မသင်မနေရပညာရေးကို လက်လှမ်းမီ သင်ကြားရန်နှင့် နေ့ဘက်ထိန်းကျောင်း သည့်ဌာနများသို့ ရောက်ရှိရန် ကန့် သတ်မှုများ ရှိနေခြင်း၊
- (ဂ) ကလေးသူငယ်ဘဝ အလုပ်လုပ်ခြင်း ကြောင့်ရင်ဆိုင်ရမည့်ဘေးအန္တရာယ်တို့ ကို လျော့တွက် စဉ်းစားလေ့ရှိကြခြင်း၊
- (ဃ) အလုပ်သမားအခွင့်အရေးနှင့် ကလေး သူငယ်အခွင့်အရေးကို အလေးမထား သည့် အလုပ်ရှင်များ ရှိနေခြင်း၊
- (င) လူ့အသိုက်အဝန်းအတွင်း အမျိုးသမီး ငယ်များအတွက်အခွင့်အလမ်းနည်းပါး ခြင်း၊

- (စ) ဆီလျော်သက်ဆိုင်သည့် ဥပဒေများကို လွဲမှားစွာ စောင့်ကြည့်ကျင့်သုံးခြင်းနှင့် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းမှု အားနည်းခြင်း၊
- (ဆ) ပြည်တွင်းဥပဒေများတွင် ခြွင်းချက်များ များပြားလွန်းခြင်း၊

ကလေးသူငယ်တို့သည်
 မည်သည့်နိုင်ငံအတွက်မဆို
 အနာဂတ်၏
 သားကောင်းများဖြစ်ကြသည်။
 မည်မျှပင်ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့်
 မိသားစုမှ ကလေးတစ်ဦး
 ဖြစ်စေကာမူ စနစ်တကျ
 ပြုစုသင်ကြားပေးပါက
 ပညာတတ်တစ်ဦး
 ဖြစ်လာနိုင်သည်။
 တီထွင်ပညာရှင်တစ်ဦး
 ဖြစ်လာနိုင်သည်။
 ကြွယ်ဝချမ်းသာသူတစ်ဦး

(ဇ) ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာဖြစ်စဉ်နှင့် ဈေးနှုန်း သက်သာသည့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ ကို တောင်းဆိုသည့် စားသုံးသူများ အတွက် လုပ်သားစရိတ်သက်သာမှုကို အလေးပေးလာကြခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

မိဘများ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် လုံလောက်သော လုပ်ခလစာဝင်ငွေ မရရှိခြင်း ကြောင့် သားသမီးများမှာ ကလေးအလုပ်သမား များ ဘဝသို့ ရောက်ကြရသည်။ သို့ရာတွင် အလုပ်ကမ်းလှမ်းခံရသော ကလေးများမှာ လည်း လုပ်ခလစာ နည်းပါးစွာ ရရှိကြသည်။ ယူနိုဆက်ဖ်၏ ၁၉၉၇ ခုနှစ် “ကလေးအလုပ် သမားများ၏ အရင်းမြစ်များ” အစီရင်ခံစာတွင် ကလေးသူငယ်များသည် အမြတ်ထုတ်ရန် လွယ်ကူပြီးဈေးပေါ်ခြင်းကြောင့် ကလေးအလုပ် သမားဘဝသို့ ရောက်ရှိကြခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။



တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ တီထွင်ပညာရှင် တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ကြွယ်ဝချမ်းသာသူ တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ တိုင်းပြည်ခေါင်း ဆောင်ကောင်းတစ်ဦးလည်း ဖြစ်လာနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်၍ မည်သည့်ကလေးမဆို ကျောင်း နေပညာသင်ကြားခြင်းကို စွန့်၍ အလုပ်သမား ဘဝသို့ ရောက်ရှိသွားကြမည်ကို မလိုလားကြ သဖြင့် နိုင်ငံအများအပြားသည် မိမိတို့နိုင်ငံ၏ ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအတွက် နိုင်ငံတကာ အကူအညီများရယူခြင်း၊ စီမံကိန်း များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ဖြင့် ကြိုးပမ်း လျက် ရှိကြသည်။ သို့တိုင်အောင် ကမ္ဘာပေါ်၌ ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာမှာ ကြီးမားနေ ဆဲပင် ဖြစ်သည်။



ကလေးသူငယ်တို့သည် မည်သည့်နိုင်ငံ အတွက်မဆို အနာဂတ်၏ သားကောင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ မည်မျှပင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့် မိသားစုမှ ကလေးတစ်ဦး ဖြစ်စေကာမူ စနစ် တကျ ပြုစုသင်ကြားပေးပါက ပညာတတ်

အဓိကအကျဆုံးနှင့် အရေးကြီးဆုံးအချက် မှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျှော့ချရေးနှင့် မသင်မနေရ ပညာရေးကို မဖြစ်မနေ အကောင်အထည် ဖော်ရန် ဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျှော့ချရန် ဆိုသည်မှာလည်း မသင်မနေရ ပညာရေးစနစ် ကို အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်သည်။ ကျောင်းထွက်နှုန်းလျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ လိုအပ်သည်။

စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံတစ်ခုတွင် ဆင်းရဲသောမိဘနှစ်ဦးက ကျောင်းဆရာမထံ လာပြီး ကလေး၏ကျောင်းစရိတ် မတတ်နိုင်သဖြင့် ကျောင်းထုတ်ရတော့မည်ဟု ပြောကြားရာ ဆရာမက ကလေး၏ ကျောင်းကုန်ကျစရိတ်အားလုံးကိုတာဝန်ယူပါမည်ဟုပြောလိုက်သည်။

ထိုအခါ မိဘများက ကလေးကို ကျောင်းထုတ်ပြီး ဝင်ငွေရသော အလုပ်လုပ်ခိုင်းမှသာ မိသားစု စားဝတ်နေရေး လုံလောက်မည့် အခြေအနေရှိနေပါသဖြင့် ကျောင်းမှ မဖြစ်မနေထုတ်ရပါတော့မည် ဟုပြောကြောင်း စာရေးသူကို ပြောပြခဲ့ဖူးသည်။ ယင်းပြဿနာမျိုးကို နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့် တာဝန်ရှိသူများက မည်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းသင့်သည်ကို နည်းလမ်းရှာပြီး အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်သည်။



တာဝန်ရှိသူများသည် ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးကို အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားပြီး စိတ်အားထက်သန်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်နေသည်ဟု ယူဆပါသည်။ ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအတွက် ဗဟိုအဆင့်၊ ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းဒေသကြီးအဆင့်၊ ခရိုင်အဆင့်၊



မြို့နယ်အဆင့် စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ဖွဲ့စည်းတာဝန်ပေးအပ်ထားသည့် ဌာနဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများကလည်း အစည်းအဝေးများ၊ ဆွေးနွေးပွဲများ တွင်သာ ဆွေးနွေးဟောပြောနေကြသည်ထက် အမှန်တကယ် လက်တွေ့ကျသည့် အကောင်အထည်ဖော်မှုများကို အစဉ်တစိုက် ကြိုးပမ်းနေကြရန် လိုသည်။

ကျောင်းတက်နိုင်ခွင့် ဆုံးရှုံးပြီး လမ်းပေါ်တွင် ရေသန့်ဘူး၊ ပန်း၊ အဆာပြေ စားစရာများ အော်ဟစ်ရောင်းချနေသည့် ကလေးငယ်များ၊ တောင်းရမ်းစားသောက်နေသည့် ကလေးငယ်များ၏ ဘဝပြဿနာများကို ကွင်းဆင်းလေ့လာ၍ လက်တွေ့ကျကျ ဖြေရှင်းပေးရန် ကြိုးပမ်းသင့်ပါသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးကို အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားပြီး အကောင်အထည်ဖော်ရန် စွမ်းဆောင်ရည်ရှိသောသူများကို ရွေးချယ်တာဝန်ပေးရန် လိုအပ်ပါကြောင်း တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

သန့်လွင်ထွန်း (MPA)

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ

သန်းစော (စီပီအေ)



ကမ္ဘာ့ အဆင်းရဲဆုံး နိုင်ငံများတွင် ကလေးလေးယောက်လျှင် တစ်ယောက်နှုန်း ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်နေကြောင်း၊ ကလေးများအတွက် လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းများ ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်းနှင့် ကလေးအလုပ်သမားများ ပပျောက်ရေးအတွက် နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့်အတူ အားလုံးပေါင်းစပ်ကာ ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကလေးအလုပ်သမားအစ

ကလေးအလုပ်သမားဘဝသည် စက်မှုထွန်းကားမီကာလမှ စတင်ခဲ့သည်။ ၁၉ ရာစုနှင့် ၂၀ ရာစု အစောပိုင်းတွင် ဆင်းရဲသော မိသားစုများမှ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးသူငယ် အများစုသည် အနောက်နိုင်ငံများနှင့် ယင်းနိုင်ငံများ၏ ကိုလိုနီနယ်မြေများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ ကြရသည်။

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၊ အိမ်တွင်းအခြေခံ တပ်ဆင်သည့်လုပ်ငန်းများ၊ စက်ရုံများ၊ မိုင်းတွင်း များ၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် သတင်းစာပို့ လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြရသည်။ အချို့ လုပ်ငန်းများသည် ညပိုင်း ၁၂ နာရီအတွင်း ဆောင်ရွက်ရသည့် ညဆိုင်းအလုပ်များတွင် လည်း လုပ်ကိုင်ကြရသည်။

ကမ္ဘာ့အနှံ့ရှိ ကလေးအလုပ်သမားများသည် အများအားဖြင့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း များတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရပြီး ကျေးလက်များ တွင်နေကာ ကျေးလက်စီးပွားရေးများကိုသာ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေကြသည်။ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ပညာသင်ရန် ကျောင်းများ ရှားပါးနေခြင်းက ကလေးအလုပ်သမားများဘဝ ရောက်နေခြင်း ၏ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်နေသည်။

ကလေးသူငယ်များ ပြည်တွင်းစစ်ဒဏ် ခံနေရခြင်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ခံနေကြ ရခြင်း၊ နည်းမျိုးစုံသော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် လူကုန်ကူးခံရခြင်းတို့က ကလေးအလုပ်သမား ဘဝ၊ ကလေးစစ်သားဘဝသို့ ရောက်အောင် တွန်းပို့ခံနေရသည်။ ကမ္ဘာ့ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကို အထောက်အကူဖြစ်စေ မည့် လူငယ်လူရွယ်နှင့် ကလေးများကို အလုပ် သမားအဖြစ် အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ဖွံ့ဖြိုးမှု နိမ့်ကျသည့် ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများတွင် ကလေး အလုပ်သမားများ ပိုမိုအသုံးပြုနေသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။

ကမ္ဘာ့အဆင်းရဲဆုံး နိုင်ငံများတွင် ကလေး လေးယောက်လျှင် တစ်ယောက်နှုန်း ကလေး အလုပ်သမားများအဖြစ် အလုပ်လုပ်နေကြရ

သည်။ အာဖရိကနိုင်ငံများတွင် အများဆုံး တွေ့ရပြီး ၂၀၁၇ ခုနှစ် စာရင်းများအရ အာဖရိက ဆာဟာရ (Sub-Saharan Africa) ဒေသတွင် ကလေးအလုပ်သမားများအများဆုံးတွေ့ရသည်။ အခြားနိုင်ငံများဖြစ်သည့် မာလီ (Mali)၊ ဘီနင် (Benin)၊ ချက်ဒ် (Chad) နှင့် ဂီနီယာဘစ်ဆော (Guinea Bissau) တို့တွင် အသက်အရွယ်အားဖြင့် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးအရွယ် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အလုပ်သမားဘဝဖြင့် ရပ်တည် နေကြရသည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ကောက်ကြောင်း



အသက်အရွယ် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးများထဲတွင် ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ရောက်ရှိရပုံကို ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ခန့်မှန်း တွက်ချက်မှုများက အရေးကြီးသော မီးမောင်း ထိုးပြမှုကြောင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်သာခဲ့ သည်။ သန်း ၁၆၀ ရှိသော ကလေးအလုပ်သမား များဘဝတွင် အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်အတွင်း ၈၉ ဒသမ ၃ သန်းရှိ၍ အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၄ နှစ် အတွင်း ကလေးငယ် ၃၅ ဒသမ ၆ သန်း၊ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးငယ် ၃၅ သန်း ရှိသည်ကို ကောက်ကြောင်း ဆွဲကြည့်နိုင်သည်။

အသက်အရွယ် ၁၂ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်နှင့် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း ကလေးအလုပ်သမားဘဝများသည် ILO ၏ လေးနှစ်တစ်ကြိမ် အစီရင်ခံသည့် အစီရင်ခံစာ (၂၀၁၆-၂၀၂၀) တွင် ရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ် ကျဆင်းနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်အရွယ် ကလေးအလုပ်သမားဘဝသည် ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာမြင့်တက်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်ကို နောက်ကြောင်းပြန်၍ စိစစ်ဖို့ လိုနေသည်ဟု အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်အရွယ် ကလေးများသည် အန္တရာယ်များသော အလုပ်များ၏ ငါးပုံနှစ်ပုံခန့်ကို ကလေးအလုပ်သမားများဘဝအဖြစ် လုပ်ကိုင်ရပ်တည်နေရသည်။ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အရွယ် ကလေးအလုပ်သမားဘဝတွင် ကျား-မကွာခြားချက်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်ရာ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အရွယ် ကလေးများထဲတွင် ကျားဦးရေသည် မဦးရေထက် နှစ်ဆရှိနေသည်။



ကျေးလက်နှင့် မြို့ပြ ကလေးအလုပ်သမားဘဝကို ကြည့်ပြန်လျှင် ကျေးလက်ကလေးဘဝ

များသည် မြို့ပြထက် သုံးဆများပြားနေသည်ကို ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် စစ်တမ်းတွင် ပထမအကြိမ် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ အဓိကမှာ ကျေးလက်စီးပွားရေးကို အခြေခံသည့် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် ကလေးအလုပ်သမားများ ရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ILO ၏ ခန့်မှန်းချက်များ

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းများအပေါ် ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ လုပ်ဆောင်နေပါက ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် ကလေးဦးရေသန်း ၁၆၀ မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ၁၆၈ ဒသမ ၈ သန်းအထိ မြင့်တက်လာနိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းထားကြသည်။

ကလေးများအတွက် လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ထိထိရောက်ရောက် မကိုင်တွယ်ဘဲ လွဲချော်နေစဉ်က ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ၂၀၆ ဒသမ ၂ သန်း ရှိခဲ့သည်။ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးများ ရှိသော်လည်း ပေါ့လျော့စွာ ကိုင်တွယ်မှု၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုတိုးပွားလာခြင်းတို့ကြောင့် ၁၆၈ ဒသမ ၈ သန်းအထိ ရှိနိုင်သေးသည်။ လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ထိရောက်မှု အထိုက်အလျောက် ရှိလာလျှင် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ၁၄၄ ဒသမ ၉ သန်းအထိ ကျဆင်းနိုင်သည်ဟု ILO က ခန့်မှန်းထားသည်။

ကလေးအလုပ်သမားများ၏ လုပ်ငန်းကို ကဏ္ဍအလိုက်ကြည့်လျှင် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် ၇၀ ဒသမ ၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဝန်ဆောင်မှုကဏ္ဍတွင် ၁၉ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် စက်မှုကဏ္ဍတွင်

၁၀ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်း ရှိနေသည်ကို ပြသနေသည်။ မိသားစုအလုပ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် ရှိနေပြီး စက်ရုံအလုပ်ရုံ လုပ်သား/ကိုယ်ထူကိုယ်ထ လုပ်ငန်းများဖြင့် ကလေးအလုပ်သမား ၁၀ အသီးသီးကို ဖြတ်သန်းနေကြရသည်။ လက်ရှိ ကလေးအလုပ်သမား သန်း ၁၆၀ ထဲမှာပင် ၇၉ ဒသမ ၀ သန်းသည် ဘေးအန္တရာယ်များသော လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နေကြရသည်။

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှစ၍ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်အထိ လေးနှစ်တစ်ကြိမ် ကလေးသူငယ် လုပ်သားများ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုအရေးကို လျှပ်တစ်ပြက် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်နေသော အလုပ်များတွင် လုပ်ကိုင်နေရသည်ကို အောက်ပါဇယားတွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းများ အားကောင်းလာလျှင် ကလေးလုပ်သားဦးရေ ကျဆင်းနိုင်သည်။

ဦးရေ (သန်း)

ခုနှစ်	၂၀၀၀	၂၀၀၄	၂၀၀၈	၂၀၁၂	၂၀၁၆	၂၀၂၀
ကလေးလုပ်သား	၂၄၅.၅	၂၂၂.၃	၂၁၅.၂	၁၆၈.၀	၁၅၁.၆	၁၆၀.၀
အန္တရာယ်ကျ ကလေးလုပ်သား	၁၇၀.၅	၁၂၈.၄	၁၁၅.၃	၈၅.၃	၇၂.၅	၇၉.၀

၂၀၁၆ ခုနှစ်မှစ၍ ကလေးလုပ်သားဦးရေ ရပ်တန့်လာနေသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ ILO ၏ အစီရင်ခံစာပါ အချက်များတွင် ဒေသအုပ်စုအလိုက် အချက်အလက်များအရ အာရှ၊ ပစိဖိတ်၊ လက်တင်အမေရိက၊ ကာရစ်ဘီယံဒေသများတွင် အလုပ်သမားဘဝ ဦးရေသည် ၂၀၀၈ ခုနှစ်ကတည်းက မှန်မှန်တိုးလာနေသည်ဟု သုံးသပ်ထားသည်။ ဆပ်ဆာဟာရ အာဖရိက ဒေသများတွင် ကလေးအလုပ်သမားဘဝ အခြေအနေသည် နားလည်ရန် ခက်ခဲနေသေးသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ဂယက်

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် ဝင်ငွေနည်းပါးသည့် မိသားစုနှင့် ကလေးလုပ်သားဘဝဖြင့် မှီခိုနေရသည့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ကမ္ဘာအနှံ့ ရှိခဲ့သည်။ ကပ်ရောဂါသည် ခန့်မှန်းခြေ ၁၄ ဒသမ ၂ သန်းသော ဝင်ငွေနည်းပါးသည့် မိသားစုကို ထိခိုက်စေခဲ့သည်။ မိသားစုသာမက ကလေးလုပ်သားများ၏ ဝင်ငွေဆုံးရှုံးမှု၊ အလုပ်အကိုင်ဆုံးရှုံးမှုများကို ခံစားနေရသည်။ မိသားစုအတွင်း

မှ ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးများသည်ပင် ကပ်ရောဂါကြောင့် ကျောင်းခေတ္တပိတ်ထားစဉ် ဝင်ငွေရသော အလုပ်များကို ကျောင်းထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ကြရသည့် သာဓကများတွေ့ရသည်။

လူ့အခွင့်အရေး စောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့များ ၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ ဂါနာ၊ နီပေါနှင့် ယူဂန္ဓာ နိုင်ငံများတွင် ကလေးငယ်များသည် ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း တစ်နေ့လျှင် အလုပ်လုပ်ချိန် ၁၀ နာရီမှ ၁၆ နာရီအထိ လုပ်ကာ လုံလောက်သော စားနပ်ရိက္ခာများ ရရှိရေးအတွက် အလုပ် လုပ်နေကြရသည်။



အနောက်အာဖရိကနိုင်ငံ ရှစ်နိုင်ငံတွင် ကပ်ရောဂါကြောင့် ကျောင်းပိတ်နေချိန်များတွင် ကလေးအလုပ်သမားဘဝဖြင့် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း ပြုနေကြရသည်ကို စစ်တမ်းများ တွင် ဖော်ပြထားသည်။ မိသားစုလုပ်ငန်းများကို ကူညီပေးရခြင်း၊ အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းများ၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ၊ မိုင်းတွင်းလုပ်ငန်းများ တွင် လုပ်ကိုင်နေခြင်းဖြင့် ကျောင်းများပိတ် ထားစဉ် ကလေးသူငယ်များ ပြင်ပထွက်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းကို မကြီးကြပ်၊ မစောင့် ရှောက်နိုင်စေခြင်း အကြောင်းများကြောင့်

ကိုဗစ်ကာလ မိသားစုအတွင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင် လုပ်ငန်းများမှာပင် ကလေးငယ်များ အလုပ် သမားဘဝကို တဖြည်းဖြည်း ရောက်လာ နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

ကပ်ရောဂါခံစားနေရခြင်း၊ မိသားစုလုပ်ငန်း များတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေရခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင် မိသားစုလုပ်ငန်းများဖြစ်သော စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး၊ တစ်နိုင်ငံတစ်ပိုင် သတ္တုတူးဖော်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ရာမှပင် အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အရွယ် ကလေးများ

မိသားစုဝင်ငွေ
 တိုးတက်ရရှိရေး၊
 စာသင်ကျောင်းများ
 လုံလုံလောက်လောက်
 ဖွင့်ပေးနိုင်ခြင်းနှင့်
 ကလေးအလုပ်သမားဥပဒေ
 ပြဋ္ဌာန်းပေးနိုင်ခြင်းကသာ
 ကလေးအလုပ်သမားဘဝ
 ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း
 ကျဆင်းခြင်းကို
 ဆောင်ရွက်နိုင်မည်
 ဖြစ်သည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝဖြင့် ရပ်တည်ရကာ ပညာသင်ခွင့်များပါ ဆုံးရှုံးရသည်ကို ကိုဗစ်-၁၉ နောက်ဆက်တွဲ ဂယက်အဖြစ် ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများတွင် ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့လာနေရသည်။

အကြောင်းရင်းရှာ ပြဿနာဖြေရှင်း



လုပ်ငန်းကဏ္ဍ အမျိုးအစားနှင့် လုပ်ငန်းခွဲများတွင် ကလေးအလုပ်သမားများ ဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ရှိသည့် အလုပ်စာရင်းများကို ရေးဆွဲပြုစုရမည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း ကလေးအလုပ်သမားဥပဒေများ ပြဋ္ဌာန်းပေးနိုင်ခြင်းက ကလေးအလုပ်သမားဘဝမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကာ အကြမ်းဖက်စေခိုင်းမှု၊ မတရားဖိနှိပ်စေခိုင်းမှုနှင့်အတူ လုပ်အားတန်ဖိုးအပေါ် အချိန်နှင့် ငွေပါ အမြတ်ထုတ် လုပ်ဆောင်နေမှုများကိုလည်း ကာကွယ် တားဆီးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ရောက်နေခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ ကလေးငယ်များ ပညာသင်ခွင့် ဆုံးရှုံးမှုကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။ စာသင်ကျောင်းများ လုံလောက်စွာ မရှိမှု၊

မိသားစု အလုပ်အကိုင်များတွင် အစဉ်အလာအတိုင်း ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေမှု၊ မိသားစုဝင်ငွေ ရရှိသောလုပ်ငန်းများတွင် ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်နေမှု၊ ပညာသင်စရိတ် မတတ်နိုင်မှုတို့ကလည်း အလုပ်သမားဘဝသို့ တွန်းပို့ရာ ရောက်နေသည်။

ယင်းပြဿနာကိုဖြေရှင်းရာမှာလည်း အခမဲ့ ပညာရေးစနစ် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းကသာ အဓိကကျနေသည်။ အခမဲ့ ပညာရေးစနစ် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးတိုင်း ကျောင်းအပ်နှံစေပြီး ကျောင်းထွက်နှုန်း လျော့ကျစေခြင်းဖြင့် အလုပ်သမားဘဝ ရောက်ရှိနေမှုကို ဟန့်တားစေနိုင်သည်။

ကျောင်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း၊ ကျောင်းနေနှုန်း ပိုမိုမြင့်မားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း စသည့် ပညာရေးမူဝါဒများသည် ကျေးလက်နေ တောင်သူလယ်သမားများ၏ သားသမီးများ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော အလုပ်သမားများ၏ သားသမီးများ၊ ဝင်ငွေနည်းပါးသော မိသားစုများ၏ သားသမီးများ ပညာသင်ခွင့် ပိုမိုမြင့်မားလာစေပြီး ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အထောက်အကူပြုနေမည် ဖြစ်သည်။ ကလေးအလုပ်သမားများသည် အန္တရာယ်ရှိသည့် အလုပ်များတွင် လုပ်ကိုင်နေကြရပြီး အသက်အားဖြင့် ၁၈ နှစ်နှင့်အောက် ကလေးများပင် ရှိနေသဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကို စောင့်ရှောက်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ရောက်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်း များစွာရှိသည်။ ရာသီဥတု

ပြောင်းလဲမှု၏ အကျိုးဆက်ကြောင့် ရေကြီး ရေလျှံခြင်း၊ မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း၊ မုန်တိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် ဒီရေ လှိုင်းများ မြင့်တက်ခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ ငလျင် လှုပ်ခြင်း စသည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်နေခြင်းသည် စားနပ်ရိက္ခာ ရှားပါးမှု ကို ဖြစ်စေပြီး ဖူလုံမှုမရှိသည့် အကျိုးဆက်များ ကြောင့် ကလေးသူငယ်များ ပညာသင်ကြားနိုင် သည့် အခွင့်အလမ်းများမရှိဘဲ အရွယ်မတိုင်မီ အလုပ်ခွင်၌ ဝင်ငွေရှာဖွေခြင်း အလုပ်သမား အဖြစ် အသုံးပြုခံနေကြရသည်။



မိသားစုဝင်ငွေ တိုးတက်ရရှိရေး၊ စာသင် ကျောင်းများ လုံလုံလောက်လောက် ဖွင့်ပေးနိုင် ခြင်းနှင့် ကလေးအလုပ်သမားဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်း ပေးနိုင်ခြင်းကသာ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း ကျဆင်းခြင်းကို ဆောင်ရွက် နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကလေးအလုပ်သမားဘဝ ပပျောက်ရေး၊ ပညာသင်ခွင့်များ ရရှိရေးနှင့် ကလေးများ၏ ဘဝအနာဂတ် လှပရေးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများစုတွင်

ကြီးမားသောစိန်ခေါ်မှု ဖြစ်သကဲ့သို့ ရေရှည် ဆောင်ရွက်ရမည့် အမျိုးသားရေးတာဝန်ပင် ဖြစ်သည်။



နိုင်ငံအုပ်ချုပ်သည့် အစိုးရသာမက အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမား ပေါင်းစပ်ကာ ကမ္ဘာ့ နိုင်ငံပေါင်းစုံ ပါဝင်နိုင်သည့် သင့်လျော်ကောင်း မွန်သော လုပ်ငန်းခွင် အစီအစဉ် (Decent Work Country Program) ချမှတ်၍ ကလေးအလုပ် သမားများဘဝကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ကိစ္စများ၌ စဉ်းစားကြခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ အနာဂတ်ကောင်းမွန်ဖို့ ဆောင်ရွက်ကြရပါ မည်။

သန်းစော (စီပီအေ)

Ref: ILO, UNICEF 2021.

Child Labour. Global Estimates 2020.
Trends and The Road Forward.

ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနိုင်ငံ

စောနိုင် (အသုံးချဘောဂဗေဒ)



ပျော်ရွှင်မှုဆိုသောအရာ ဘောဂဗေဒနယ်ပယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာသည်မှာ ဆယ်စုနှစ် သုံးလေးခု ကြာမြင့်ခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွက် ကမ္ဘာ့အပျော်ရွှင်ဆုံးနိုင်ငံများ၏ ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်း ရမှတ်များအကြောင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော အကျပ်အတည်း အမျိုးမျိုးကို ဖြေရှင်းပြီး ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အလေးထား ထည့်သွင်းစဉ်းစား လုပ်ဆောင်ကြ ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အားလုံး ပျော်ရွှင်မှုကို လိုချင်ကြ၏။ တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် အကျပ်အတည်း အခက်အခဲများ တိုးတိုးလာနေသည့် ယခုကဲ့သို့ အချိန်ကာလတွင် “ပျော်ရွှင်မှု” သည် အလွန်ရှားပါးသည့် ကုန်စည် သဖွယ် ဖြစ်နေသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျေနပ်မှုဖြစ်သည့် ပျော်ရွှင်မှုကို ရနိုင်သလောက် ကျွန်တော်တို့ ရှာဖွေနေကြသည်။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက် ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အယူအဆအမျိုးမျိုးဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခဲ့ကြသည်။ နှစ်လိုဖွယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံဟု ဆိုသည်။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုနှင့် ဘဝ အဓိပ္ပာယ်များ၊ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်သည့် လေးနက်သော အာရုံခံစားမှုတို့ ပေါင်းစပ် ဖြစ်ပေါ်မှုဟုလည်း ယူဆကြသည်။

ကျန်းမာခြင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊ ဥစ္စာဓန ပိုင်ဆိုင်ခြင်းတို့နှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ ဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့နေရသည့် အခြေအနေများမှဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု ဆိုသူများ ရှိသကဲ့သို့ သိပ္ပံပညာ အကိုးအကားများဖြင့် လူတို့၏ဦးနှောက်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု လက်ခံသူများလည်း ရှိသည်။ မည်သို့ပင် လက်ခံထားစေကာမူ “ပျော်ရွှင်မှု” ဆိုသောအရာဘောဂဗေဒနယ်ပယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့သည်မှာ ဆယ်စုနှစ် သုံးလေးခုပင် ကြာမြင့်ခဲ့ပြီ။

အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရဖြင့် ဟက်ပီနက်စ် အီကော့နောမစ် (Happiness Economics) ဟု ဖော်ပြထားသော “ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ”



ဟူသည် ဘောဂဗေဒ၏နယ်ပယ် ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာမှုသရုပ်ကို ပြနေသည်။ ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒဟု ဆိုသဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် စီးပွားရေး ဆက်စပ်ပတ်သက်မှုဟု ဆိုနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ပထမဦးစွာ ပျော်ရွှင်ခြင်းဟူသော စိတ်ခံစားမှု၊ ထိုစိတ်ခံစားမှုမျိုးဖြစ်စေသည့် အကြောင်းတရားများ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားစရာများ ရှိလာလိမ့်မည်။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေသည်ဟု ပုံသေမှတ်ယူနိုင်ပါသလား။ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အမြဲတမ်း မှန်ကန်မှုမရှိသည်ကို နေ့စဉ်ဘဝ လက်တွေ့အခြေအနေများမှာပင် သိရှိနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုသည် လူတို့၏ ဥစ္စာဓန ပိုင်ဆိုင်မှုအပေါ် လုံးလုံးလျားလျား မူတည်မှုမရှိနိုင်ပေ။ လူတစ်ယောက်၏ ပျော်ရွှင်မှုသည် ဆက်စပ်သောပတ်ဝန်းကျင် ရှိသူများနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။ ပျော်ရွှင်မှုရှိသောသူများသည် ၎င်းတို့၏အဖိုးတန်အချိန်များကိုမိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပျော်ရွှင်တက်ကြွစွာ အသုံးပြုရင်း ကုန်ဆုံးတတ်ကြပြီး အခြားသူများနှင့်လည်း ကောင်းမွန်သည့် လူမှုဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နိုင်ရန် အမြဲအားထုတ်နေတတ်သည်ဟု သုတေသနပြုချက်များတွင် လေ့လာရသည်။

ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ဘောဂဗေဒဘာသာရပ်တို့ ဆက်စပ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ခြေရာကောက်ကြည့်သည့်အခါ ဗြိတိသျှ ဒဿနပညာရှင် ဂျေရမ်းမီဘန်သန် (Jeremy Bentham) ၏ စိတ်ကျေနပ်မှုဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှု “Utilitarian Approach” ကို

တွေ့ရသည်။ ဘောဂဗေဒပညာရှင်များကလည်း ကုန်ပစ္စည်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ စားသုံးခြင်းမှ ရရှိသော စုစုပေါင်းကျေနပ်မှုကို တိုင်းတာသည့် အခါ ယူတယ်လတီ (Utility) ဟူသော ဝေါဟာရကို အသုံးပြုသည်။

ထို့ကြောင့်ဘောဂဗေဒတွင် Utility ဝေါဟာရကို စိတ်ကျေနပ်မှုရခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ကုန်စည်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကိုစားသုံးခြင်း (အသုံးပြုခြင်း) ဖြင့်လိုအပ်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝ၍ ကျေနပ်မှုရရှိသည့် အာနိသင်ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် လူတို့ ပျော်ရွှင်မှု ရရှိစေရန်၊ ဝင်ငွေမြင့်မားရန် လိုအပ်သည်။ ဝင်ငွေမြင့်မားမှုသည် လူနေမှုအဆင့်အတန်း မြင့်မားမှုနှင့် တူညီသည်။ စီးပွားရေးတိုးတက်ကာ ဘဝတွင် ပျော်ရွှင်မှု ပိုမိုရရှိမည်ဟူသော အယူအဆ ဖြစ်လာသည်။

အားလုံးသည် ပျော်ရွှင်မှုကို လိုချင်ကြသည်။ ဘောဂဗေဒ ဘာသာရပ်ထဲတွင်လည်း ပျော်ရွှင်မှုကို မည်သို့ ရှာဖွေကြမည်နည်း။ ထိုမေးခွန်းဖြေဆိုနိုင်ရန် အလွယ်ကူဆုံး နည်းလမ်းအဖြစ် လူအများကို မေးခွန်းများမေးမြန်း၍ အချက်အလက်စုဆောင်းခြင်း ပြုလုပ်ရန်လိုမည်။ လူအများက ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ပြောထားသည့် ပျော်ရွှင်သော စိတ်ခံစားမှု၊ ထိုစိတ်ခံစားမှုနှင့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အပြုအမူဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ဆက်စပ်မှုကို ဖော်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေသည်ပင် ပညာရှင်များ၏ စိတ်ဝင်စားသည့် ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒဟု အမည်ပေးထားသည့် နယ်ပယ်ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်မှုကို လူတိုင်း နှစ်သက်လက်ခံကြသော်လည်း လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေ

ဆိုသည့် စကားအတိုင်း ပျော်ရွှင်မှုအပေါ် ထားရှိသည့်သဘောထား၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆတို့သည် ထပ်တူကျ တူညီနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေသော အချက်များသည် ကွဲပြားမှုများ ရှိနိုင်သည်။

အမေရိကန်ဘောဂဗေဒပညာရှင် ရစ်ချက် အီစတာလင် (Richard Easterlin) ၏ “ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒ” နှင့် ပတ်သက်သည့် လေ့လာမှုများ

ယနေ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများသည်
 ပြဿနာဟောင်းများနှင့်အတူ
 ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၊
 ကပ်ရောဂါများ
 ကူးစက်ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပေါ်မှုကဲ့သို့
 စိန်ခေါ်မှုအသစ်များ
 အဆက်မပြတ် ရင်ဆိုင်နေရသည်။
 ထိုအခြေအနေများအားလုံးသည်
 ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသားတို့ကို
 ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ဝေးအောင်
 တွန်းထုတ်သကဲ့သို့
 ဖြစ်နေသည်။

တွင် “နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၌ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူများ သည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများထက် ပိုမိုပျော်ရွှင် သည်။ ဥစ္စာဓန ပိုမိုကြွယ်ဝလာသော်လည်း ပျော်ရွှင်မှုအဆင့်သည် မပြောင်းလဲဘဲ ရှိတတ် သည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့် နိုင်ငံများမှ လူအချို့ သည် ချမ်းသာကြွယ်ဝသည့် နိုင်ငံများမှ လူများ ရရှိခံစားသည့် ပျော်ရွှင်မှုမျိုး ရရှိနိုင်သည်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝသည့် နိုင်ငံများရှိ လူများသည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့် နိုင်ငံများမှ လူများထက် ပိုမိုမြင့်မားသည့် ပျော်ရွှင်မှုမျိုး သိသိသာသာ မရရှိနိုင်ပါ” စသည်ဖြင့် ကွဲပြားခြားနားချက်များ တွေ့ရသည်။ ဥစ္စာဓနချမ်းသာကြွယ်ဝမှုတိုးတက် လာတိုင်း ပျော်ရွှင်မှုအဆင့် မြင့်မားလာမည် မဟုတ်။ ဥစ္စာဓန သို့မဟုတ် ငွေကြေးသည် ပျော်ရွှင်မှုကိုအတိုင်းအတာတစ်ခုထိသာ ဖန်တီး ပေးနိုင်သည့်သဘော ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အခြားသော သုတေသနတွေ့ရှိချက်များ၊ အယူအဆများကို လည်း တွေ့ရသည်။ လူတို့၏ ပျော်ရွှင်မှုသည် ၎င်းတို့ ပိုင်ဆိုင်သည့် စည်းစိမ်ချမ်းသာမှုအပေါ် တွင် လုံးလုံးလျားလျား မူတည်ခြင်း မရှိနိုင်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ ပျော်ရွှင်မှုသည် လှုပ်ရှားမှု (Flow) ဟူသော သဘောတရားနှင့် အပေါင်း လက္ခဏာဆက်စပ်မှုရှိပြီး လုပ်ငန်းတစ်ခုကို အလေးအနက်ထား၍ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ကိုင် ခြင်းလည်း ပျော်ရွှင်မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုထားသည်။

ထို့ကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရာများတွင် ငွေကြေး၊ ဥစ္စာဓနနှင့်

အတူ အခြားသော အခြေအနေများ ပါဝင်လျက် ရှိသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေ သောပြဋ္ဌာန်းချက်များတွင် ဝင်ငွေ၊ အလုပ်အကိုင် အရည်အသွေး၊ စားသုံးမှုအဆင့်၊ အားလပ်ချိန်၊ မိသားစုဝင်များနှင့် စိတ်ကျေနပ်စွာ နေထိုင်နိုင်မှု၊ နေထိုင်မှုပတ်ဝန်းကျင်၊ စီးပွားရေးနှင့် မသက် ဆိုင်သော အခြေအနေများဟူ၍ ပါဝင်သည်။



လူတစ်ဦးချင်းစီ စိတ်ဝင်စားမှုရှိနေသည့် “ပျော်ရွှင်မှု” သည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံချင်းမှ နိုင်ငံတကာ အသိုင်းအဝိုင်း အထိ စိတ်ဝင်စားခြင်း ပိုမိုခံလာရသည်။ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွင် စုစုပေါင်းအမျိုးသားအဆင့်ပျော်ရွှင် မှု (Gross National Happiness-GNH) ဟူသော အတိုင်းအတာ အယူအဆကို စတုတ္ထမြောက် ဘူတန်ဘုရင် King Jigme Singye Wangchuck က စတင် အသုံးပြုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှု အတိုင်းအတာတွင် ကောင်းမွန်သော အုပ်ချုပ်မှု (Good Governance)၊ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု (Sustainable Development)၊ ယဉ်ကျေးမှုထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် မြှင့်တင်ခြင်း (Preservation and Promotion of Culture) နှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်

ခြင်း (Environmental Conservation) ဟူသော မဏ္ဍိုင်ကြီး (၄) ရပ်ရှိသည်။ နယ်ပယ်အားဖြင့် လူနေမှုအဆင့်အတန်း၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူမှုဝန်းကျင်၊ တက်ကြွစွာ လုပ်ဆောင်မှု၊ အချိန်အသုံးပြုမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချမ်းသာမှု၊ ကောင်းမွန်သော အုပ်ချုပ်ရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုကြံ့ခိုင်စွမ်းနှင့် မြှင့်တင်ရေး ဟူ၍ ကိုးခု ရှိသည်။

၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီး၏ အထွေထွေညီလာခံကြီးက စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့်ပျော်ရွှင်မှု (GNH) အယူအဆကို လက်ခံခဲ့၊ အတည်ပြုခဲ့ပြီး ပျော်ရွှင်မှု၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဦးတည်သော ဘက်စုံချဉ်းကပ်မှုဆီသို့ (Happiness: Towards a Holistic Approach to Development) ဟူသော အကြောင်းအရာကို အတည်ပြု သတ်မှတ်ပေးခဲ့သည်။

၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလတွင် ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင်များ၊ ပညာရှင်များ၊ အရပ်ဘက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ခေါင်းဆောင်များနှင့် ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်များကို ဖိတ်ကြား၍ ကုလသမဂ္ဂ အဆင့်မြင့် အစည်းအဝေးကို ပြုလုပ်ကာ စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်း (GNH Index) ဖြစ်ပေါ်လာရေးအတွက် ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်းသည် နယ်ပယ်ကိုးခုအောက်တွင် အမျိုးအစားခွဲခြားထားသော ညွှန်းကိန်း ၃၃ ခုမှ တွက်ချက်ထားသည့် တစ်ခုတည်းသော ကိန်းဂဏန်း အညွှန်းကိန်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

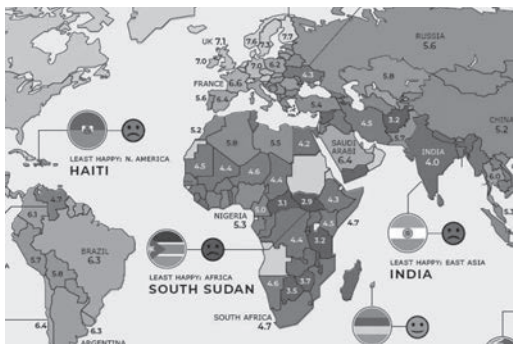
စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်း (Gross National Happiness

Index) ကို အသုံးပြု၍ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီးသည် ပထမဦးဆုံး ကမ္ဘာ့ပျော်ရွှင်မှု အစီရင်ခံစာ (World Happiness Report-WHR) ကို ၂၀၁၂ ခုနှစ်က ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ ကုလသမဂ္ဂ၏ ကမ္ဘာ့ပျော်ရွှင်မှု အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်မှုသည် ယခုနှစ်ဆိုလျှင် ဆယ်စုနှစ် တစ်ခုပင်ရှိခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ ယခု ၂၀၂၂ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ပျော်ရွှင်မှု အစီရင်ခံစာထဲတွင် ပါရှိသော ကမ္ဘာ့အပျော်ရွှင်ဆုံးနိုင်ငံ ၂၀ စာရင်း၏ထိပ်ဆုံး၌ ဖင်လန်၊ ဒိန်းမတ်၊ အိုက်စလန်နိုင်ငံတို့ကို တွေ့ရသည်။

စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်းရမှတ်အနိမ့်ဆုံးသုံးနိုင်ငံတွင် အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံ၊ လက်ဘနွန်နိုင်ငံနှင့် ဇင်ဘာဘွေနိုင်ငံတို့ ပါဝင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် စုစုပေါင်း အမျိုးသားအဆင့် ပျော်ရွှင်မှုညွှန်းကိန်းရမှတ် ၄၃၉၄ ဖြင့် အမှတ်စဉ် ၁၂၆ တွင် ရှိနေသည်။ ထူးခြားချက်မှာ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအင်အားကြီး အမေရိကန်နိုင်ငံသည် အပျော်ရွှင်ဆုံးနိုင်ငံအဆင့် ၁၆ တွင် ရှိပြီး ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး ဒုတိယအကြီးဆုံး တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး တတိယအကြီးဆုံး ဂျပန်နိုင်ငံတို့ကို အပျော်ရွှင်ဆုံး နိုင်ငံ ၂၀ စာရင်း၌ မတွေ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်မှုဘောဂဗေဒကို လေ့လာရာတွင် မူဝါဒချမှတ်သူများအတွက်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာ သင်ခန်းစာများ တွေ့ရသည်။ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု အဆက်မပြတ် ထုတ်လုပ်နိုင်သော စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်း မြင့်မားသည့် နိုင်ငံများသည် ၎င်းတို့၏ နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများကို ပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင်မည်ဟု သေချာပေါက် မပြောနိုင်ပေ။ ယခု ၂၀၂၂ ခုနှစ် ကုလသမဂ္ဂ အစီရင်ခံ

စာ၏ ကမ္ဘာ့အပေါ်ချွင်ဆုံး နိုင်ငံများစာရင်း ထိပ်ဆုံး၌ ရပ်တည်နေသည့် ဖင်လန်နိုင်ငံသည် ပြည်တွင်းထုတ်လုပ်မှု (ဂျီဒီပီ) အရ ကြည့်ပါက အဆင့် ၄၄ (ref: www.worlddata.info) တွင် သာ ရှိနေသည့်အချက်က သက်သေပြနေသည်။



ကောင်းမွန်သော စီးပွားရေးပေါ်လစီများ နှင့်အတူ နိုင်ငံသားတို့၏ သက်သာချောင်ချိရေး အစီအစဉ်များ မြှင့်တင်နိုင်ရေးကိုပါ အာရုံစိုက် သင့်သည်။ နိုင်ငံသားတစ်ဦးသည် ကောင်းမွန် သော ကျန်းမာရေး အခြေခံအဆောက်အအုံနှင့် သန့်ရှင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် မှီခိုရသည့် ရလဒ်များမှတစ်ဆင့် ပျော်ရွှင်မှုရရှိနိုင်သည်ကို လည်း သတိပြုသင့်သည်။

ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေး အစီအစဉ်များတွင် အလုပ်
အကိုင်အခွင့်အလမ်း ပံ့ပိုးသည့်အစီအစဉ်များ၊
လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အစီအစဉ်များ
ထည့်သွင်းပေးခြင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း
စည်းလုံးညီညွတ်မှု တည်ဆောက်ပေးခြင်း၊
အများပြည်သူရေးရာ ကိစ္စများတွင် ပြည်သူ
လူထု ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို အားပေးသည့်
မူဝါဒများ ချမှတ်ပေးခြင်းတို့သည်လည်း

နိုင်ငံသားများ၏ ပျော်ရွှင်မှုအဆင့်ကို ပိုမိုမြင့်မား
လာစေသည်ဟု အကြံပြုကြသည်။

ယနေ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများသည် ပြဿနာဟောင်းများနှင့်အတူ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၊ ကပ်ရောဂါများ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပေါ်မှုကဲ့သို့ စိန်ခေါ်မှုအသစ်များ အဆက်မပြတ် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ထိုအခြေအနေများအားလုံးသည် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသားတို့ကို ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ဝေးအောင်တွန်းထုတ်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။



ရင်ဆိုင်နေရသော ရှုပ်ထွေးလှသည့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး ပြဿနာများအပါအဝင် အကျပ်အတည်း အမျိုးမျိုးကို ဖြေရှင်းရာတွင် နိုင်ငံအစိုးရများသည် မူဝါဒီဇီဝများရေးဆွဲရာ၌ ပျော်ရွှင်မှုဟူသော အချက်ကို အဓိက အလေးထား ထည့်သွင်းစဉ်းစား လုပ်ဆောင်နိုင်မှသာ နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများ၏ မျက်နှာပေါ်တွင် အပြုံးရိပ်ဆင်နိုင်စွမ်း ရှိလာမည်။ နိုင်ငံများကြားတွင် လည်း စစ်လက်နက်သံ တိုးတိတ်လာနိုင်ပေလိမ့်မည်။

စောနိုင် (အသုံးချဘောဂဗေဒ)

Ref : <https://www.economicshelp.org>

ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှု၊ အလွတ်သဘော အစည်းအဝေးများနှင့် မန်နေဂျာများ၏ ကျဆုံးခန်း

ဆန်းသစ်အောင်
 (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)



လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် အခက်အခဲများ၊ ပဋိပက္ခများအကြောင်း၊ အထက်
 အရာရှိနှင့် လက်အောက်ငယ်သားတို့၏ သဘောထား၊ အမြင် ကွဲလွဲတတ်ပုံများအကြောင်းနှင့်
 အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ထားဖြင့် အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း
 ရေးသားထားသည်။

လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ရတဲ့ ပဋိပက္ခတွေရဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းဟာ
 ဘာလဲလို့မေးလိုက်တိုင်း 'ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံပြောဆိုမှု အားနည်းလို့' ဆိုတဲ့ အဖြေပဲ
 ထွက်လာပါတယ်။ "အလုပ်ရှင်က ဒါမှမဟုတ် အထက်အရာရှိကပေးတဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေက

မရှင်းလင်းဘူး၊ အဓိပ္ပာယ် နှစ်ခွဲထွက်နေတယ်"။
"လက်အောက်ဝန်ထမ်းတွေက စကား နား
မထောင်ကြဘူး"။ "အဖွဲ့သားတွေကိုတစ်ယောက်
နဲ့တစ်ယောက် စကားပြောခိုင်းတာကိုပဲ မပြော
ချင်ကြဘူး" စတဲ့ဆင်ခြေတွေပေးတတ်ကြတယ်။

အများစုကတော့ ပဋိပက္ခတွေဟာ
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု
နည်းလို့ ဖြစ်ရတယ်လို့ ယုံကြည်တာပါပဲ။ ဒါဟာ
မမှန်ပါဘူး။ တကယ်တော့ အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့
ဖွဲ့စည်းပုံအရ ဌာနတစ်ခုနဲ့တစ်ခု၊ ဌာနခွဲတစ်ခုနဲ့
တစ်ခုမှာ လုပ်ငန်းသဘာဝအရ မတူညီတာရယ်၊
အဲဒီလိုမတူညီလို့ ကိုယ့်ဌာနအကျိုး၊ ဌာနခွဲ
အကျိုးကို ကြည့်ကြရင်းနဲ့ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားကို
ကာကွယ်လိုကြတာတွေကြောင့် ပဋိပက္ခ ဖြစ်
ကြရတာပါ။

အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ဝန်ထမ်းအားလုံး
အတွက် တာဝန်သတ်မှတ်ချက်၊ လုပ်နည်း
သတ်မှတ်ချက်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့
သူ့တာ ကိုယ့်တာ၊ သူ့စည်း ကိုယ့်စည်း ဆိုတာ
ရှိလာတယ်။ သူ့လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ကိုယ့်လုပ်ပိုင်ခွင့်
ဆိုတာလည်း ရှိလာပါတယ်။ လူ့သဘာဝအရ
လည်း ကိုယ့်လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ကိုယ် အပြည့်အဝ
သုံးချင်ကြတယ်။ ကိုယ့်လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို အထိပါး
မခံချင်ကြဘူး။

အဲဒီတော့ တစ်မိုးတည်းအောက်မှာ နေနေ
ကြပေမဲ့၊ ခြံဝင်းအကျယ်ကြီးမှာ အိမ် အကြီးကြီး
နဲ့ ကိုယ့်အခန်း၊ သူ့အခန်း ခွဲနေကြပေမဲ့ တစ်စင်
ထောင်ချင်ကြတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြောင့်၊ အိမ်အကြီး
ကြီးကို ဖျက်ပြီး ခြံကျယ်ကြီးထဲမှာ အိမ်သေး
သေး လေး တွေ ကို တစ်ယောက် တစ်လုံး

ဆောက်လိုကြတာကြောင့် ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်လာ
ကြတယ်။

ဥပမာ မီဒီယာအဖွဲ့အစည်းတွေကို ကြည့်ရင်
သတင်းထောက်တို့၊ အယ်ဒီတာတို့က သတင်း
တွေကို ပုပ်သိုးမှားစိုးလို့ နောက်ဆုံးအချိန်ကျမှ
ရေးကြ၊ တည်းဖြတ်ကြတယ်။ စာစီစာရိုက်တို့၊
စာဖောင်ဖွဲ့တို့၊ ပုံနှိပ်စက်တို့ကတော့ ဖြစ်နိုင်သမျှ
အစောဆုံးလုပ်ချင်ကြတယ်။ အဲဒီမှာတင် Dead-
line (နောက်ဆုံး ပြီးစီးရမယ့်အချိန်) က ပဋိပက္ခ
ဖြစ်ပါလေရော။

Marketingကလည်း ကြော်ငြာစာရလို့က
တော့ စက်ရပ်ပြီး ထည့်မယ်ဆိုတာချည်းပဲ။
အယ်ဒီတာကတော့ ဒီကြော်ငြာက အရေးမကြီး
ဘူး။ News Value (သတင်းတန်ဖိုး) လည်းမရှိ၊

လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ
ပဋိပက္ခတွေကို
ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ဆိုရာမှာလည်း
အငြင်းပွား၊ အချင်းများနေတဲ့
ဝန်ထမ်းတွေရဲ့
ခံစားချက်ကို
အသေအချာသိအောင်
ဖော်ထုတ်နိုင်မှ
ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလို့...

Breaking News (အထူးသတင်း)လည်း မဟုတ်တော့ အဲဒီကြော်ငြာကို ထည့်ဖို့ Stop Press (စက်ရပ်) လုပ်ဖို့ သဘောမတူဘူး။

နောက်တစ်ခုက Marketingဟာ ကြော်ငြာရရှိရေး၊ ဝင်ငွေရရှိရေးကို ရှေ့တန်းတင်တော့ Editorial Policy နဲ့ ငြိစွန်းလာတဲ့အခါ ကိုရွှေအယ်ဒီတာတွေကလည်း ဆတ်ဆတ်ထိမခံပါဘဲ။ ကြော်ငြာကနေ ဝင်ငွေမရရင် သူတို့လစာကိုဘယ်ကဝင်ငွေနဲ့ ပေးနေတာလဲဆိုတာကို မေ့သွားလောက်အောင် အယ်ဒီတာ ပီသကြပါရဲ့။ "လျှာမြက်ပေါက်ပါစေ" လို့ ကြွေးကြော်တဲ့ အယ်ဒီတာတွေကလည်း ရှိသေးသကဲ့။ အဲဒီတော့ ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှုနည်းလို့ ပြဿနာပေါ်ကြတာထက် ဌာနခွဲရဲ့ ဦးတည်ချက်တွေ၊ 'စံ' တွေ၊ တန်ဖိုးတွေက ဝိရောဓိဖြစ်လို့ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ကြတာက ပိုများပါတယ်။

တကယ်တမ်းကျတော့ လူတစ်ယောက်ကို မြင်မြင်ချင်း ကြည့်မရလောက်အောင် ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အတော်ကြီးမားတဲ့ ရန်ငြိုးရန်စတွေဟာ ဘဝအဆက်ဆက် ရှိခဲ့မှ ဖြစ်မှာပါ။ အများအားဖြင့် အတူနေကြရင် သံယောဇဉ်ဆိုတာ ရှိကြစမြဲပါ။ အိမ်က မိသားစုထက်တောင် အလုပ်ထဲက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက အနေနီးကြပါတယ်။ တချို့ လူ့ခွစာတွေကတော့ ဘယ်လိုမှ ညှိမရ၊ ပေါင်းမရ ဖြစ်တတ်ပေမဲ့ အများစုဟာ ဆွေးနွေးပြောဆို ညှိနှိုင်းလို့ ရကြတာချည်းပါ။

ဒါပေမဲ့ ဒီကနေ့ အဖွဲ့အစည်းတွေမှာက ဘာသာခြား၊ လူမျိုးခြားတွေ ရောနှောနေကြတဲ့ အပြင်အသက်အရွယ် ကွာဟချက်၊ အတွေးအခေါ်အသိပညာ ကွာဟချက်တွေက ရှိနေတော့ ညှိရ

ခက်တတ်ပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ဦးတည်ချက်တွေထဲမှာ မတူညီကြတဲ့အရာတွေ ရှိပေမဲ့ ညီညွတ်ကြရမယ်ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်တစ်ရပ်ကလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ အပြောလွယ်ပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ ပဋိပက္ခတွေကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေဖို့က အတော်ကို ခက်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ အစပြန်ကောက်ရရင် လုပ်ငန်းခွင်ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်ရတာဟာ ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ထိတွေ့မှုနည်းတာက အဓိက မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါ။ ထိတွေ့မှုများလွန်းရင်လည်း အလုပ်ချိန်တွေ၊ လုပ်အားတွေ ဆုံးရှုံးသွားမှာ ဖြစ်သလို ထိတွေ့မှုနည်းလွန်းရင်လည်း လုပ်ငန်းက မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး။ လူချင်းထိတွေ့ ဆက်ဆံမှုများလွန်းရင် အလုပ်နဲ့မပတ်သက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပဋိပက္ခတွေက အဆစ်ပါလာဦးမယ်။ အဲဒီတော့ ပဋိပက္ခနည်းစေဖို့အတွက် အဓိက လုပ်ကြရမှာက ဌာနခွဲတွေပျောက်၊ ပုဂ္ဂလိက 'စံ' တွေကို ရှေ့တန်းမတင်နဲ့၊ တစ်မိုးတည်းအောက်မှာနေပြီး တစ်ခုတည်းသော ဦးတည်ချက်ကို မျက်ခြည်မပြတ် ကြံဖို့ပါ။

နောက်တစ်ခု မန်နေဂျာ တွေ ကြုံရတာက အလွတ်သဘော အစည်းအဝေးတွေ ကျင်းပလာကြတဲ့ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ အထူးသဖြင့် ပုဂ္ဂလိကကုမ္ပဏီတွေ၊ ကော်ပိုရေးရှင်းတွေမှာပါ။ အစည်းအဝေးတွေက အလွတ်သဘော ကျင်းပကြတော့ သဘာပတိကနေတစ်ဆင့် ခွင့်တောင်းစရာ မလိုတော့ဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆွေးနွေးကြတယ်။ တချို့ဆို ငယ်နာမည် တပ်ခေါ်တာ၊ နာမည်ပြောင်နဲ့ ခေါ်တာ၊ ပြောတာတို့တောင် လုပ်ကြတယ်။ ဒီလိုဆွေးနွေးကြတာ

ဟာ အပြုသဘောဘက်ကကြည့်ရင် တိုးတက်လာတယ်လို့ဆိုပေမဲ့ အစည်းအဝေးကို အနှောင့်အယှက်ပေးတဲ့ လူတွေကလည်းရှိလာပြန်တယ်။

တချို့က အစည်းအဝေးကို နောက်ကျခံပြီးလာတယ်။ တချို့က အစည်းအဝေး မပြီးခင် စောပြီး ထွက်ကြတယ်။ တချို့က ရေငုံနှုတ်ပိတ် နေတတ်ကြပြီး တချို့ကတော့ ဟောင်ဖွာ ဟောင်ဖွာ ပြောတတ်ကြတယ်။ တချို့က အနှစ်မရှိတာတွေ ပြောကြပြီး တချို့က ဆရာကြီး လုပ်ချင်ကြပြန်တယ်။ တချို့ကတော့ ဘာရယ်မဟုတ်ဘဲ သူ့ကို လူတွေသတိထားမိအောင်၊ လူဝိုင်းကြည့်အောင် တောင်ပြော မြောက်ပြော ပြောကြနဲ့။ တချို့ကတော့ အကြံသမားသက်သက်ပါပဲ။

အစည်းအဝေးအစီအစဉ်မှာ မပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို တင်သွင်းဆွေးနွေးဖို့ ကြိုးပမ်းကြပြီး အစီအစဉ်ထဲပါတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို ကျတော့ ဖျက်လိုဖျက်ဆီး ကဖျက်ယဖျက် လုပ်ကြပြန်ရော။ တချို့ကျတော့လည်း အစည်းအဝေးကို တဝါးဝါး၊ တဟားဟားနဲ့ ပွဲကျအောင် လုပ်တတ်ကြတော့ အစည်းအဝေးရဲ့ လေးနက်မှုဟာ ပျက်စီးသွားတာပဲ။ တချို့ကလည်း အပြောကြမ်းသလို ပုဂ္ဂလိက တိုက်ခိုက်ရေးသက်သက် လုပ်ကြတယ်။ တချို့ကျတော့ အပြစ်မရှိ အပြစ်ရှာမယ်။ ညည်းတွား ပြောဆိုမယ် ဆိုတာ ချည်းပဲ။ ဒီကြားထဲမှာ တစ်ဖက်သားစကားကို ဆုံးအောင် နားမထောင်ဘဲ ဖြတ်ပြောတာတို့၊ အစည်းအဝေးခန်းထဲ ဆေးလိပ်သောက်တာ တို့လည်း လုပ်ကြတယ်။

ဒီတော့ကာ အဲဒီလိုမျိုး ဒုက္ခပေးတတ်သူ တွေကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းက လိုလာပြန်တယ်။

ဆေးလိပ်သမားတွေကို အစည်းအဝေးရပ်နား ချိန် ခဏပေးပြီး ဒါမှမဟုတ် Coffee Break တို့၊ Tea Break တို့လို အချိန်မျိုးမှာ သူတို့ကို အခန်းပြင်ထွက်ပြီး သောက်ခိုင်းရပါမယ်။ ဖြတ်ပြောတတ်တဲ့ သူတွေကိုတော့ 'ခင်ဗျာ၊ သူ့ကို အရင်ပြီးအောင် ပြောပါစေဦး၊ ပြဿနာရဲ့အဖြေက သူ့ဆီကရရင်ရမှာ' စသည်ဖြင့် ပြောပြီး ဖြတ်ပြောမခံပါနဲ့။



ဝေဖန်တတ်တဲ့ အပြစ်ရှာတတ်တဲ့ သူတွေကိုလည်း အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိပဲ ပြောပါစေ။ အလားတူပဲ ပုဂ္ဂလိက တိုက်ခိုက်သူ တွေကိုလည်း 'မူ' သဘောကိုသာ ဆွေးနွေးပါစေ။ 'လူ' တစ်ဦးချင်းကို မဝေဖန်ပါစေနဲ့။ ဟာသပြောတတ်သူကိုတော့ အစည်းအဝေးကို မထိခိုက် သရွေ့ ပြောပါစေ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မငြီးငွေ့ကြ အောင်ပေါ့။ အကြံသမားကိုတော့ ဖော်ထုတ်ရ ပါမယ်။ သူ့ဘာကြောင့် အဲဒီလောက် ခါးခါးသီးသီး အကျောက်အကန် ကန့်ကွက်နေရလဲဆိုတာကို အားလုံးသိအောင် လုပ်ရပါမယ်။ အစည်းအဝေး တက်ရောက်လာသူ အားလုံးရဲ့ သဘောထား အမြင်ကိုလည်း တောင်းရပါမယ်။

လူတွေအာရုံစိုက်ခံချင်တဲ့ ရောဂါသည်ကို တော့ အလုပ်တစ်ခုခု ပေးထားလိုက်ပါ။ ဥပမာ အစည်းအဝေးမှတ်တမ်းတင်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ ဦးသိပ်သိတွေ၊ ဒေါ်စကားများတွေကိုတော့ သူတို့ပြောတာတွေက တန်ဖိုးရှိတဲ့အကြောင်း ပြောပြီး စကားလမ်းကြောင်း လွှဲလိုက်ပါ။ နှုတ် ဆိတ်နေသူကိုတော့ သူ့အကြံဉာဏ်ကို တန်ဖိုး ထားကြောင်းပြောပြီး ပါဝင်ဆွေးနွေးပါစေ။ အစည်းအဝေးမပြီးခင် စောပြီးထွက်မယ့်သူ အတွက်ကတော့ သူမသွားခင် အဓိကကျတဲ့ အကြောင်းအရာကို ပြီးပြတ်အောင် ဆွေးနွေးပါ။ သူသွားတော့မှ ကျန်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေ ဆွေးနွေးပါ။ ပြုန်းခနဲ အကြောင်းပေါ်လို့ ထွက် သွားရရင် အစည်းအဝေးပြီးတဲ့အခါ သူလွတ် သွားတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ ဆွေးနွေးချက်တွေကို အသိပေး ပြောကြားရပါမယ်။

အမြဲတမ်းနောက်ကျပြီးလာတတ်သူတစ်ဦး အစည်းအဝေးခန်းထဲ ဝင်လာတဲ့အခါ နာရီကို လှမ်းကြည့်လိုက်ပါ (ဘယ်အချိန်ရှိနေပြီလဲဆိုတဲ့ သဘောပေါ့)။ သူနေရာယူလို့မပြီးမချင်း အစည်း အဝေးကိုခေတ္တရပ်ထားလိုက်ပါ။ သူရောက်မလာ ခင်က ဆွေးနွေးထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ကိုလည်း အနှစ်ချုပ်ပြောပြမနေဘဲနဲ့ အခန်းပြင်ပ ရောက်မှ၊ အစည်းအဝေးပြီးမှ ဒီလိုမျိုး နောက် မကျဖို့ပြောပါ။ အစည်းအဝေးတွေကိုသဘာပတိ ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုမပါဘဲ အလွတ်သဘော ကျင်းပ ကြတဲ့အခါ ဒုက္ခပေးတတ်သူတွေကို အခုပြောခဲ့ သလို ဖြေရှင်းကြည့်ကြစေချင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ လူငယ်၊ လူလတ်ပိုင်း မန်နေဂျာတွေ ဘာကြောင့် ကျဆုံးကြသလဲ

ဆိုတာကို ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။ လူတွေဟာ စက်ရုပ်တွေ မဟုတ်ကြလို့ စိတ်ခံစားမှုဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဒီအချက်ကို ငယ်သေးတဲ့ မန်နေဂျာ တွေက မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကို လျစ်လျူရှု လို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စီမံခန့်ခွဲရေး ပညာရပ် နယ်ပယ်က ပညာရှင်တချို့က ပမာဒ လေခပြီး လူတွေကို ခံစားချက်မရှိတဲ့ စက်ရုပ်တွေသဖွယ် သဘောထားခဲ့တယ်လို့ စီမံခန့်ခွဲရေး ဘာသာရပ် အကြောင်းတွေ ရေးသားတဲ့ နာမည်ကျော် စာရေးဆရာ စတီဗင်ရော့ဘင်က ထောက်ပြ ခဲ့တာကို ဖတ်ဖူးပါတယ်။

ကျွန်တော်ဖတ်မိတဲ့ စာအုပ်ကလည်း ကမ္ဘာ တစ်ဝန်းမှာ အုပ်ရေ နှစ်သန်းကျော် ရောင်းထား ရတဲ့ စာအုပ်ပါ။ သူပြောတာကတော့ လူတွေဟာ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို ဆောင်ရွက်ကြရာမှာ အမြဲတမ်းတော့ အကျိုး အကြောင်း မဆီလျော်နိုင်ဘူး။ ယုတ္တိကင်းလွတ် တဲ့ လုပ်ရပ်တွေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ ရှိတတ် စမြဲလို့ ဆိုပါတယ်။

စီမံခန့်ခွဲရေး ဘာသာရပ် နယ်ပယ်ဟာ လူတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို သေးသိမ်အောင်၊ အရေး မပါအောင်လုပ်တာ နှစ်ကြောင်းရှိတယ်လို့ သူ က ရှင်းပြပါတယ်။ ကောင်းစွာ လည်ပတ်နေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းဆိုတာ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ၊ စိုးရွံ့မှုတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ အမုန်းတရားတွေ၊ သောကတွေ၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေ စတဲ့ ခံစားချက်တွေက နေ ကင်းလွတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းဖြစ်တယ်လို့သူတို့က ရှုမြင်ထားကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အဖွဲ့အစည်းကို ခံစားချက် ကင်းမဲ့တဲ့ အဖွဲ့အစည်းဖြစ်အောင် တည်ဆောက်

ရမယ်လို့ ဦးတည်ချက်ထားတာကိုက မှားနေတယ်လို့ သူက ဆိုပါတယ်။ ဒုတိယတစ်ကြောင်းကတော့ စိတ်ခံစားမှု မှန်သမျှဟာ အဟန့်အတားပဲဆိုတဲ့ လွဲမှားတဲ့ အယူအဆပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ ဒေါသ အစရှိတဲ့ အနုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ခံစားချက်မျိုးကတော့ သူတို့ပြောတာ မှန်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒေါသဟာ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်အနေနဲ့ လုပ်ငန်းကို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးမှာ အဟန့်အတား ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကိုတော့ ထည့်တွက်သင့်ကြပါတယ်။

သေချာတာတစ်ခုကတော့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ အပြုအမူရဲ့ အရေးပါမှုကို ထည့်မစဉ်းစားဘဲနဲ့ အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အပြုအမူ (Organizational Behaviour) ကို လေ့လာပြောဆိုဆွေးနွေးမှုတွေဟာ မပြည့်စုံနိုင်သလို တိလည်း မတိကျနိုင်တာပါပဲ။

တကယ်ကတော့ ဝန်ထမ်းတွေကို စခန့်ကတည်းက စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အသိဉာဏ် (Emotional Intelligence-EI) မြင့်မားတဲ့ လူတွေကို ရွေးချယ်ခန့်ထားသင့်ပါတယ်။ EI မြင့်တဲ့သူတွေဟာ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါကို ကြည့်ပြီး မီးစင်ကြည့်ကတတ်ကြသလို ဖိအားတွေနဲ့လည်း ကိုယ့်လုပ်ငန်းကို အောင်မြင်အောင် လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့ အလုပ်မျိုးမှာ EI မြင့်တဲ့သူတွေကိုပဲ ခန့်ထားသင့်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဝန်ထမ်းတွေကို အလုပ်ထဲမှာ စိတ်ဝင်စားအောင် စေ့ဆော်မှု (Motivation)

ပေးတဲ့နေရာမှာ အလုပ်ကို အားထည့်ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် လစာတိုးပေးမယ်။ အလုပ်တည်မြဲမှု အာမခံတယ်။ ရာထူးတိုးပေးမယ်ဆိုတဲ့ ဆုလာဘ်တွေနဲ့ Motivate လုပ်ရမယ်လို့ Motivation Theories တွေက ရေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာလည်း ဝန်ထမ်းတိုင်းအတွက် အမြဲတမ်း မမှန်နိုင်တဲ့ သဘောတရားတွေပဲလို့ စတီဖင်က ထောက်ပြခဲ့ပါတယ်။

တကယ်ကတော့ အလုပ်ကို ဝါသနာအရ လုပ်ကြတဲ့သူတွေဟာ အလုပ်ထဲကို နှစ်ပြီး လုပ်တတ်ကြတာချည်းပါပဲ။ အထူးအထွေ စေ့ဆော်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ရောမခေတ်ကလိုမျိုး ကျွန်တွေကို အလုပ်ခိုင်းပေးရတဲ့ Slave Drivers တွေလည်း မလိုပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုနိုးကြားတဲ့ အသိနဲ့ လုပ်စရာရှိတာကို အကောင်းဆုံးလုပ်သွားကြမှာပါပဲ။ ဒီတော့ အစကတည်းက EI မြင့်မားတဲ့ လူတွေကို ရွေးခန့်မယ်။ အထုံဝါသနာကြီးတဲ့ သူတွေကိုပဲ ရွေးခန့်မယ်ဆိုရင် အဖွဲ့အစည်းဟာ အောင်မြင်မှာပါ။

နောက်ဆုံးတစ်ခုက လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ပဋိပက္ခတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ဆိုရာမှာလည်း အငြင်းပွား၊ အချင်းများနေတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို အသေအချာသိအောင် ဖော်ထုတ်နိုင်မှ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလို့ရမယ်ဆိုတာပါ။ လူတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို မသိကျိုးကျွန်ပြုမယ်ဆိုရင် အဲဒီမန်နေဂျာဟာ ကျဆုံးမှာပါလို့ပြောရင်း နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။

ဆန်းသစ်အောင်
(မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)

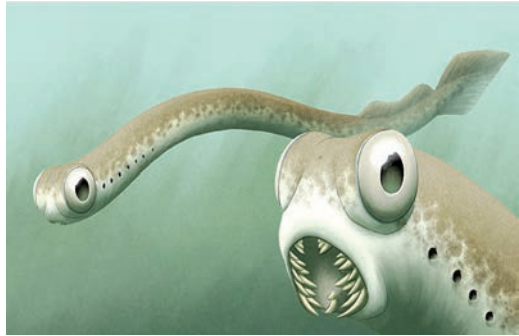
မျက်မှောက်ကာလ၏ စံချိန်တင် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုများ (အပိုင်း - ၂) ပါမောက္ခကိုကိုအောင်



ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ကုန်းနေ၊ ရေနေသတ္တဝါများ များစွာ သေဆုံးခဲ့ရကြောင်း၊ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး ခြောက်ကြိမ်ဖြစ်ပွားခဲ့သည့်အနက် တတိယအကြိမ်မှ စတုတ္ထအကြိမ်အထိ ဖြစ်ပွားခဲ့မှုများအကြောင်းနှင့် ပစ္စုပ္ပန်ကာလ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုကို ဝိုင်းဝန်းကာကွယ် ထိန်းသိမ်းကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ပါမီယန်ကာလ (Permian Period) ဟု ခေါ်ဆိုသော လွန်ခဲ့သည့် နှစ်သန်းပေါင်း ၂၉၉ မှ ၂၅၁ ကာလအတွင်းက တတိယ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ထိုကာလအတွင်းက ပင်လယ်သတ္တဝါမျိုးစိတ် ၉၆ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ကုန်းသတ္တဝါမျိုးစိတ် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းတို့ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်ခဲ့ကြသည်။

ထိုစဉ်ကာလက ဆိုက်ဘေးရီးယားဒေသရှိ မီးတောင်ကြီးများ အတွဲလိုက်၊ အစုလိုက် ပေါက်ကွဲကာ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်ငွေ့ အများအပြားကို ထုတ်လွှတ်ခဲ့မှုကြောင့် ကမ္ဘာကြီးက သိသာစွာ ပူလာပြီး ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာ ရေများကလည်း တစ်ရှိန်ထိုး အပူချိန် မြင့်တက်လာခဲ့သည်။ သမုဒ္ဒရာကြမ်းပြင်မှ ရေအောင်းဒြပ် (Hydrates) တို့က မိသိန်းဓာတ်ငွေ့များ ထုတ်လွှတ်မှုကြောင့် သမုဒ္ဒရာရေနက်ပိုင်းတွင် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ငွေ့များ ကုန်ခန်း လျော့နည်းလာခဲ့သည်။



သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်
ပျက်စီးနေမှုများကို
လက်ပိုက်ကြည့်နေကြမည်
ဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား
ဖျက်ဆီးနေမှုများကိုလည်း
ဤပုံစံအတိုင်း
မဆင်မခြင်
ဆက်၍ဆက်ခါ
လုပ်ဆောင်သွားနေကြဦးမည်
ဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း
လူသားတို့ပါ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ် ...

ထိုကဲ့သို့ယိုယွင်းလာသော အခြေအနေများကြောင့် ဘတ်တီးရီးယားများက ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာလဖိုဒ် ပမာဏများစွာကို ထုတ်လွှတ်ခဲ့ကြပြီး လေထု၏ ဖွဲ့စည်းမှုကိုပါ ပျက်ယွင်းသွားစေခဲ့သည်။ လေထုထဲ၌ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ငွေ့၏ ပါဝင်နှုန်းသည် ပုံမှန်ရှိရမည့် ၂၂ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၃ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကျဆင်းသွားမှုကြောင့် ကုန်းနေ၊ ရေနေသတ္တဝါ ရာခိုင်နှုန်းအများစုတို့ မျိုးသုဉ်း ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြရုံမျှမက မြေဆီလွှာပါ ပျက်သုဉ်းကာ အပင်အများအပြားတို့ သေဆုံး ပျက်သုဉ်းသွားခဲ့ကြသည်။

စတုတ္ထ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးက လွန်ခဲ့သောနှစ်သန်းပေါင်း ၂၅၀ မှ ၂၀၀ အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ထရိုင်ရက်စ်စ်ကာလ (Triassic Period) ဟု ခေါ်ဆိုသော ထိုခေတ်ကာလ၏ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးတွင် သက်ရှိမျိုးစိတ်တို့၏ ၇၆ ရာခိုင်နှုန်း ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးထဲတွင် ကိုနိုဒွန် (Conodonts) ဟု ခေါ်ဆိုသော ငါးနှင့်ဆင်တူသည့် သတ္တဝါများအပါအဝင် ရေနေ တွားသွားသတ္တဝါများ၊ ကုန်းတစ်ပိုင်းရေတစ်ပိုင်း သတ္တဝါများ၊ ကုန်းနေ တွားသွားသတ္တဝါများ

အများအပြား ပါဝင်သွားခဲ့ကြသည်။ ဒိုင်နိုဆော သတ္တဝါများကမူ စတုတ္ထမျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ကြပြီး ဤမြေကမ္ဘာကြီးကို နောက်ထပ် နှစ်သန်းပေါင်း ၁၄၀ ကြာအောင် လွှမ်းမိုးထားနိုင်ခဲ့ကြသည်။

ဒိုင်နိုဆောများမှာ လွန်ခဲ့သော နှစ်သန်းပေါင်း ၁၄၅ မှ ၆၅ အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ပဉ္စမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး၏ နှောင်းပိုင်းကာလတွင် ပါဝင်သွားခဲ့ကြသည်။ အာကာသထဲမှ အရွယ်အစားကြီးမားသော ဂြိုဟ်သိမ်တစ်ခုက ကမ္ဘာမြေကြီးကို ဝင်တိုက်မိရာမှ ဖုန်မှုန့်တိမ်တိုက်ကြီးများ ဖြစ်ပေါ်ကာ နှစ်ပေါင်း သန်းနှင့်ချီ၍ နေရောင်ကို ကာရံတားဆီးထားခဲ့သောကြောင့် အလင်းဖွဲ့ အစာချက် ဖြစ်စဉ်ဖြင့် ရှင်သန်ကြရသည့် အပင်များ သေဆုံး ပျက်သုဉ်းသွားခဲ့သည်။



ထိုဖြစ်စဉ်သည် အပင်စားသတ္တဝါ မျိုးစိတ်များစွာကိုပျောက်ကွယ်သွားစေခဲ့သလိုတစ်ဆက်တည်းအားဖြင့် အသားစားသတ္တဝါနှင့် အစုံစားသတ္တဝါများစွာတို့ကိုပါ ထပ်ဆင့် ပျောက်ကွယ်သွားစေခဲ့သည်။ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံ၊ ယူကတန်ကျွန်းဆွယ်တွင် ကီလိုမီတာ ၂၀၀ ကျယ်ဝန်းသော

ဧရာမ ကျင်းကြီးတစ်ခုမှာ ယနေ့ထိတိုင် ရှိနေပြီး ထိုကျင်းကြီး၏ အနည်ကျအလွှာတွင် အီရီဒီယမ်ဓာတ်ကို သုတေသီတို့က ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

အီရီဒီယမ်ဓာတ်သည် ဂြိုဟ်သိမ်များ၌ သဘာဝအလျောက် ဖွဲ့စည်းတည်ရှိနေသော ဓာတ်ပစ္စည်းဖြစ်သောကြောင့် ယူကတန်ကျွန်းဆွယ်ပေါ်တွင် ဧရာမဂြိုဟ်သိမ်ကြီးကျရောက်ခဲ့သည်ကို သက်သေထူနိုင်ခဲ့ကြသည်။ ပဉ္စမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးတွင် ဒိုင်နိုဆောများအပါအဝင် သတ္တဝါမျိုးစိတ်စုစုပေါင်း၏ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဤကမ္ဘာမြေပေါ်မှ အပြီးတိုင် ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြသည်။



ဆဋ္ဌမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သော မျက်မှောက်ကာလ၏ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုသည် သက်ရှိကမ္ဘာ၏ မျိုးသုဉ်းမှုများထဲတွင် အဆိုးရွားဆုံးနှင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် ပျမ်းမျှအားဖြင့် အချိန်တစ်နာရီတိုင်း၌ မျိုးစိတ်သုံးစိတ် ပျက်သုဉ်း ပျောက်ကွယ်လျက်ရှိနေသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် တစ်နှစ်တာကာလအတွင်း၌ မျိုးစိတ်ပေါင်း ၂၇,၀၀၀ ခန့်မျှ ပျောက်ကွယ်လျက် ရှိနေကြသည်။

သိပ္ပံသုတေသီတို့က ဤမြေကမ္ဘာကြီးပေါ်တွင် မျိုးစိတ်စုစုပေါင်း ၁၀ သန်းမှ ၁၃ သန်းအထိ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြပြီဟု ခန့်မှန်းထားကြသည်။ သို့ရာတွင် ကျယ်ပြန့် နက်ရှိုင်းလှသော ဤမြေကမ္ဘာကြီးတွင် မျိုးစိတ်ပေါင်း မည်မျှရှိနေခဲ့သည်၊ မည်မျှ ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ပြီ၊ မည်ရွေ့မည်မျှ ကျန်ရှိနေသေးသည်ကို မည်သူကမျှ တပ်အပ်သေချာ မပြောနိုင်ကြပေ။ သုတေသီတို့က ရှာဖွေဖော်ထုတ်ထားပြီး ဖြစ်သည့် အပင်နှင့် သတ္တဝါမျိုးစိတ် ၁ ဒသမဂဏ်သန်း ဟူသော ကိန်းဂဏန်းသည် ပင်လျှင် မြေကမ္ဘာကြီးပေါ်၌ အမှန်တကယ် ရှိနေသည့် ပမာဏထက် များစွာ လျော့နည်းနိုင်သေးသည်။



ဤမြေကမ္ဘာကြီးကို လွှမ်းမိုးခဲ့သော ဒိုင်နိုဆော သတ္တဝါကြီးများ မပျောက်ကွယ်မီက လူသားတို့၏ ရှေးအဆက်အနွယ်များ ဖြစ်ကြသည့် နို့တိုက်သတ္တဝါများမှာ ညအချိန်၌သာ ကျင်လည် ကျက်စားခဲ့ကြရသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၆၅ သန်းက ဒိုင်နိုဆောများ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်ခဲ့ကြပြီး နောက်ပိုင်းတွင် နို့တိုက်

သတ္တဝါများက ကမ္ဘာကြီးကို လွှမ်းမိုး ချုပ်ကိုင်လာခဲ့ကြသည်။

ပစ္စုပ္ပန် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး၏ လက်သည်တရားခံကမူ အဆင့်အမြင့်ဆုံးသော နို့တိုက်သတ္တဝါများဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမွှမ်းတင် ကြွေးကြော်နေကြသည့် လူသားများပင် ဖြစ်ကြသည်။ အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သည့် စား၊ ဝတ်၊ နေ ဟူသော အရေးသုံးပါးကို နိစ္စရူဝ ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် လူသားတို့မှာ ဇီဝမျိုးစိတ်ပေါင်း ၄၀,၀၀၀ ခန့်ကို မှီခိုအားထားအသုံးပြုနေကြရသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၁၀,၀၀၀ ခန့် ကာလမှ စတင်ခဲ့သော စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများကြောင့် ဤမြေကမ္ဘာကြီး၏ ဂေဟစနစ်မှာ အသွင်ပြောင်းသွားခဲ့သည်။ အလားတူပင် စက်မှုလုပ်ငန်းများက စွန့်ထုတ်လိုက်သော ဓာတုအဆိပ်များက သဲကန္တာရများမှသည် သမုဒ္ဒရာကြမ်းပြင်များအထိတိုင် တစ်နံတစ်လျား ကျယ်ပြန့်စွာ ရှိနေသော ဂေဟစနစ်ကို ဖျက်ဆီးပစ်ခဲ့သည်။



ထို့အတူ အပူနှင့် စွမ်းအင်အတွက် နေ့စဉ် သုံးစွဲနေကြသော လောင်စာများကြောင့် ဖန်လုံအိမ်အာနိသင် မြင့်တက်လာပြီး ကမ္ဘာကြီးကို ပိုမို

ပူပြင်းလာစေခဲ့သည်။ ရေခဲတောင်များ အရည် ပျော်လာပြီး ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာ ရေမျက်နှာပြင် များ မြင့်တက်လာသလို ဂေဟစနစ်နှင့် ကျက်စား ဒေသများကိုပါ ပျက်စီးပျောက်ကွယ်သွားစေ ခဲ့သည်။

လူတို့၏ အကျိုးစီးပွား ရယူလိုမှုကြောင့် သစ်ပင်သစ်တော အများအပြား ယုတ်လျော့ ဆုံးရှုံးသွားရခြင်းနှင့် အတူ အစာကွင်းဆက် ကိုပါ ပြတ်တောက်သွားစေပြီး အစာကွန်ရက် ကိုပါကစဉ်ကလျားဖြစ်သွားစေခဲ့သည်။ လူတို့၏ လုပ်ရပ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာရသောကြောက်မက် ဖွယ်၊ ထိတ်လန့်ဖွယ်၊ တုန်လှုပ်ဖွယ်ကောင်း လှသည့် ဆဋ္ဌမ မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီးက ဤမြေကမ္ဘာကြီးပေါ်ရှိ ဇီဝမျိုးစုံ မျိုးကွဲ အားလုံး တို့ကို ခြိမ်းခြောက်လျက် ရှိနေသည်။



ပင်ဂွင်ငှက်နှင့် ဆင်တူသော Auk ငှက်၊ ငှက် ကုလားအုတ်နှင့် ဆင်တူသော Moa ငှက်၊ မြင်း ကျားနှင့် ဆင်တူသော Quagga၊ မြင်းရိုင်းမျိုးစိတ် ဖြစ်သော Tarpan၊ ဘာလီကျားနှင့် အတောင်တို ပင်လယ်ငှက်တို့မှာ ပစ္စုပ္ပန် မျိုးသုဉ်းမှုကြီး၏ သားကောင်အချို့ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ အလားတူပင်

ကုန်းရေနှစ်ထွေနေသတ္တဝါများအားလုံး၏ သုံးပုံ တစ်ပုံသည်လည်း မျိုးသုဉ်းတော့မည့်အန္တရာယ် ကျရောက်လျက် ရှိနေကြသည်။

လူသားတို့မပေါ်ပေါက်မီကဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်မှုကြီး ငါးခုမှာ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲမှု လွတ်ကင်းသော သဘာဝယန္တရားကြီး က ပုံမှန် လည်ပတ်နေရင်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ် သည်။ ပစ္စုပ္ပန် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်နေမှုကမူ လူသားတို့၏ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုများကြောင့် ပေါ်ပေါက်နေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

သဘာဝယန္တရားကြီးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရ သော မျိုးသုဉ်းမှုကြီးများထဲတွင် နှစ်ကာလ တစ်သန်းကြာမှမျိုးစိတ်သုံးခုသာ ပျောက်ကွယ် သွားခဲ့သည်။ လူသားတို့က စီမံခန့်ခွဲနေသော မျက်မှောက်ကာလ၌မူ အချိန်တစ်နာရီတိုင်းတွင် မျိုးစိတ်သုံးခု ပျောက်ကွယ်လျက် ရှိနေသည်။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ပျက်စီးနေမှုများကို လက်ပိုက်ကြည့်နေကြမည် ဆိုလျှင်သော်လည်း ကောင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား ဖျက်ဆီး နေမှုများကိုလည်း ဤပုံစံအတိုင်း မဆင်မခြင် ဆက်၍ ဆက်ခါ လုပ်ဆောင်သွားနေကြဦးမည် ဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း လူသားတို့ပါမျိုးသုဉ်း ပျောက်ကွယ်သွားတော့မည့် အချိန်ကလည်း နီးကပ်သည်ထက် ပို၍ နီးကပ်လာနေလိမ့်မည် သာ ဖြစ်ပေတော့သည်။

ပါမောက္ခကိုကိုအောင်

ကတ်များ၏ အဓိပတိ

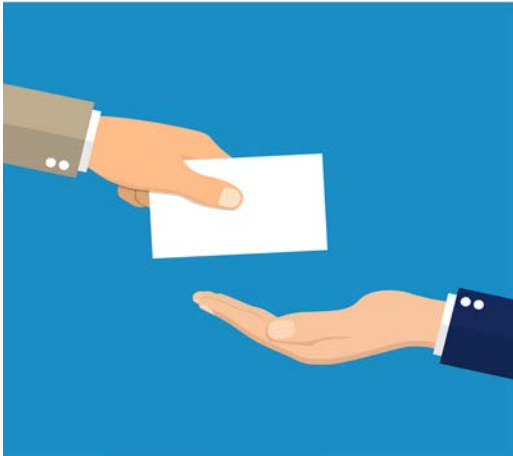
လင်း (ဆေး - ၁)



ဖိတ်ခေါ်လွှာကတ်ပြား သို့မဟုတ် အမည်နာမကတ်ဟု လူသိများသည့် ကတ်ပြားလေးများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပုံ၊ အသုံးဝင်ပုံများအကြောင်းနှင့် ကတ်အမျိုးအစား အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲလာပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ပြားချပ်ချပ် တစ်ထပ်။ ကတ်ပြားများ။ ကံဒ်ဟု အသံထွက်သည့် စက္ကူကတ်ထူ ချပ်ပြားပြားဟု အများနားလည်လက်ခံထားကြသော ဝေါဟာရ။ ထိုအရာက လောကအားလုံးအတွက် အသုံးတည့်

သည်။ မူလက ဖိတ်ခေါ်လွှာကတ်ပြား (Visiting Card) တစ်ခါတစ်ခေါက် လာရောက်လည်ပတ်စေလိုခြင်းကြောင့် ဆိုက်ရောက်ရာအရပ်ကို အတိအကျညွှန်ပြသည့် ကတ်ပြားဟု ခေါ်သည်။ နောင်အမည်နာမကတ် (Name Card) ဟု ပြောင်းလဲခေါ်ဝေါ်လာကြသည်။ ယင်းအသုံးအနှုန်းက ကတ်ပြား၏ ပင်ကိုစရိုက်နှင့် လိုက်ဖက်သည်။



ထိုကတ်ပြားကလေးပေါ်တွင် ပင်တိုင်ကိုင်ဆောင်သူ၏အမည်၊ ပညာအရည်အချင်း၊ အလုပ်အကိုင်၊ ရာထူး၊ ဌာန၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်းနံပါတ် စသည့် အဓိက ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ ဖော်ပြပါရှိသည်။ အရွယ်အစားအားဖြင့် ရှုပ်အင်္ကျီအိတ်ကပ်၊ ပိုက်ဆံအိတ်တွင် ပါရှိမြဲ ကတ်ပြားစုံထည့်သွင်းပေါက်များနှင့် အံ့ကိုက်၊ လက်သုံးလုံးသာသာခန့်မျှသာရှိသည်။ ကတ်ပြားသားအနေဖြင့် ယခင်က ကြွေစက္ကူ၊ ပို့စကတ်ပေပါ၊ အတ်ပေပါ၊ ဂွိုက်ကတ်ဟု ခေါ်သော စက္ကူထူအဖြူရောင်ကို အသုံးများသည်။

ကတ်ပြားပေါ်ပါ ကိုင်ဆောင်သူ၏ကိုယ်ရေးအချက်အလက် လျှပ်တစ်ပြက် အကျဉ်းချုပ်ကို မင်ရောင်အနက်ဖြင့် ဖော်ပြရာမှ ဖောင်းကြွစာလုံးအနက်၊ ရွှေမင်၊ ငွေမင် စသည်များ အသုံးပြုလာသကဲ့သို့ ယင်းရွှေနင်း၊ ငွေနင်း ဖောင်းကြွစာသားများကို ရောင်စုံကတ်ထူစက္ကူများဖြင့် ပသာဒ ဖြစ်ဖွယ်ရာ အစားထိုး ပြောင်းလဲ အသုံးပြုလာကြသည်။

ထို့ပြင် ကိုင်ဆောင်ဝေငှ လေ့ရှိသူနှင့် သက်ဆိုင်သော ကျောင်း၊ ရုံး၊ လုပ်ငန်း၊ ကုမ္ပဏီ၊ တက္ကသိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်းမှ နိုင်ငံတော်တံဆိပ်အပါအဝင် လိုဂို၊ အရုပ်၊ သင်္ကေတ စသည်များကိုပါ ယင်းကတ်ကလေးများပေါ်တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြလာကြသည်။ ကတ်ကလေးများသည် အရွယ်ငယ်ပေသော်ငြား ပျံ့နှံ့ပေါက်ရောက်မှု နယ်ပယ်ကျယ်ပြောလှသည်။ ယင်းတို့ထိုးဖောက်ရောက်ရှိခဲ့ကြရာ နယ်ပယ်များထဲတွင် ခေတ်၊ အခါ၊ ကာလသမယ ဆိုသည်များလည်း ပါဝင်သည်။

ရှေးကအရေးပေါ်အလျင်အမြန် ဆက်သွယ်၍ရသော ကြေးနန်း - တယ်လီဂရပ် စတင်ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ထို့နောက် မြန်မာလိုစကားပြော ကြေးနန်းဟု စတင်ခေါ်ဝေါ်ကြသော တယ်လီဖုန်းကို ကြေးနန်းနှင့် ပူးတွဲအသုံးပြုလာကြသည်။ ထိုအခါ ကတ်ကလေးများပေါ်တွင် တယ်လီဖုန်းနံပါတ် ထည့်သွင်းဖော်ပြလာရတော့သည်။

တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပင် ကြေးနန်းထက် သတင်းအချက်အလက် အသွားအပြန်မြန်သော တယ်လီပရင်တာ၊ ထို့ထက် မြန်ဆန်ထိရောက်သည့် ဖက်စ်ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ဆက်သွယ်ရေး

လောကထဲတွင် တွင်ကျယ်လာသည်။ ထိုအခါ ကတ်ပြားလေးပေါ်ပါ နောက်တိုး ထပ်ဆောင်း အချက်တစ်ချက် ဖက်စ်နံပါတ် ကမ္ဘာပတ်တော့ သည်။

ကတ်ကလေးပေါ် ထပ်ရေးလိုက်ရသော ထိုတစ်ချက်က ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ နိုင်ငံတကာ ဆက်ဆံရေးလောကအတွက် တန်းဝင်အဆောင် အယောင် ဖြစ်လာသည့်နည်းတူ စိန်ခေါ်မှုလက် သစ် ဖြစ်လာသည်။ အထူးသဖြင့် ပြည်ပတွင် လူချင်းတွေ့၊ စေ့စေ့ကြည့်၊ မည်သည့်ဖက်စံ နံပါတ်ကို ဆက်သွယ်ရပါမလဲဆိုသည့် အမိန့်ငံ၊ အဖတိုင်းပြည်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်အတန်းကို သွေးတိုးစမ်းသည့် အမနာပ ပဋိသန္ဓာရဖြစ်လာ ရပြန်သည်။ ထို့နောက် ထပ်တိုးဖြည့်စွက် ဖော်ပြ စရာ ဒစ်ဂျစ်တယ် အချက်တစ်ချက်က နိုင်ငံ တကာ ပဉ္စလက်ဟန်ဖြင့် ကတ်ကလေးကို ခလောက်ဆန်လိုက်ပြန်သည်။



ထိုစဉ်က ယဟူးခေတ်။ ဂျီမေးလ် မမွေးသေး။ ပြုံးဖြဲဖြဲ ရိုကျိုးဟန်ကလေးဖြင့် ယူအီးမေးလ် အဒရက်စ်ပလိစ်ဆိုသော ဒစ်ဂျစ်တယ် ပဋိသန္ဓာရ အမေးအတွက် ကတ်ကလေးပိုင်ရှင် အသက်ရှူ မဝရသည့် ကာလတစ်ရပ် ပတ်လည်ရိုက်ဖူးရ

ပြန်သည်။ ယခုမူ ကွမ်းယာသည်၊ ဘော်တယ်လ် မြန်မာက အစ၊ ရဟန်းသံဃာများ အဆုံး ကတ်ကလေး တစ်ချပ်မျှ လောက် တော့ ပုထုဇဉ်ချင်း တွေ့သည်နှင့် ကမ်းမျှဝေငှနိုင်ကြ ပေပြီ။

X X X X X

မိုးကလေးတဖွဲဖွဲ ရွာစဉ်ခိုက် တိုက်တိုက် ဆိုင်ဆိုင် သည်လူ့ကိုတွေ့တွေ့ချင်း အာရုံအားလုံး စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း။ ကိုယ်တွေက မှတ်မိသည်။ သူက ခပ်တန်းတန်း။ သူ ပွင့်လင်းစွာ မမြင်သာနိုင် ကောင်းစရာ အခြင်းအရာတစ်ရပ် ကိုယ့်ဘေးမှာ မတ်တတ်ရပ်လျက်သာ။ သူ့အတွက် မျက်နှာစိမ်း မိန်းမသား။ ထိုအခြင်းအရာက သူ ကိုယ့်ကို ကောင်းစွာ မှတ်မိနေသေးခြင်း သာမက။ အကြောင်းမူ သူ့ကိုယ်တိုင် လိုက်ခိုးပေးခဲ့သော ကိုယ့်ဇနီးသည် ထိုအမျိုးသမီးမဟုတ်မှန်း သူ့ ဘက်က ရာနှုန်းပြည့် သေချာနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

"ဘယ်ပိုးပေးရမလဲ ခင်ဗျ"

သူ့ကိုဖုန်းဆက်ခေါ်လိုက်သော ထိုအမျိုး သမီးကိုသာ ကြည့်၍ သူက မေးလိုက်သည်။

"အရင်ဆုံး ထမင်းဆိုင်ကို ပို့ပေးပါ။ အရင် တစ်ခေါက်ကစားဖူးတဲ့ဆိုင်ပေါ့။ ဩော်...အဲဒီတုန်း ကလည်း ရှင်ပဲလိုက်ပို့ပေးတာနော်"

"မဟုတ်ပါဘူးခင်ဗျ"

"ဘယ်နားလဲတော့ မမှတ်မိဘူး။ ဆိုင်နာမည် က "စိန်" ဆိုလား"

"တက်ပါ။ နီးပါတယ်။ ဆိုင်က ရှေ့တစ်ကွေ့ နားမှာပါ"

ကျွန်တော်တို့ သူ့ရဲ့ သုံးဘီးဆိုင်ကယ်လေး ပေါ်သို့ တက်လိုက်ကြသည်။ အတန်ငယ်သွားမိပြီးမှ သူက စကားစ၊မေးဖော်ရသည်။

"နေပါဦး... မင်းက ငါတို့မြို့မှာ ဘာလာလုပ်တာလဲ"

သူ့အမေးမှ ပြန်မဖြေရသေး။ စိန်ဆိုင်သို့ ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ရောက်သည်။

"မင်းလည်း ဆင်းလေကွာ"

"ငါစားပြီးပြီကွာ၊ ဒါပေမဲ့ ငါ ဝင်ထိုင်ပေးပါမယ်"

မြေစိုက်၊ အုတ်ညှပ်၊ နှစ်ထပ်အိမ်ကလေး၏ မြေညီထပ်ရှိ စိန်အမည်ရှိ ထမင်းဆိုင်ကား အရောင်သိပ်မထွက်။ ကိုယ်တွေဝင်ထိုင်လိုက်သော ထမင်းစားပွဲနှင့် အနီးဆုံးတိုင်တွင် မိတာပုံးငါးလုံး ချိတ်တွယ်ထားသည်။ ဆိုင်အပြင်ဘက်တွင် ထောင်ထားသော ဆိုလာပြားများ မိုးရေချိုး



နေကြသည်။ ဇာတ်စုံခင်း၊ ဇာတ်ပေါင်းခန်းကို ကိုယ်တွေက စဖွင့်ရသည်။

"အရင် .. ငါ .. ထိုင်းက AIT အာရှနည်းပညာ အင်စတီကျုမှာ လုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်ကို အခု ဒီပြန်ရောက်တော့ ဂရုတစ်ခုထောင်ပြီး ပြန်လုပ်တာပေါ့ကွာ"

"ဘာအလုပ်လဲ"

"သဘာဝသယံဇာတ တူးဖော်ဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိမရှိ ကွင်းဆင်းဆန်းစစ်တဲ့ အလုပ်ပေါ့ကွာ။ သိချင်သူက ငါတို့အုပ်စုကို လာငှားရင် တို့အုပ်စုက လိုက်လုပ်ပေးတာပေါ့ကွာ။ အခုလာတာကို ရက်ဂီဆင်းတယ် ခေါ်တာပေါ့"

ထမင်းဆိုင်ကလေးထဲတွင် ဝိုင်းပြည့်လှနီးပါး ဖြစ်နေသည့်နည်းတူ ကိုယ်တို့ထမင်းစားပွဲဝိုင်းကလေးပေါ်၌လည်း ထမင်းအုပ်၊ ဟင်းပန်းကန်ဟင်းရုံများ၊ ငါးပိထောင်း၊ အတို့အမြှုပ်၊ ရေနွေးဘူး၊ အကြမ်းပန်းကန်သုံးလုံး၊ ဖိုခုံလောက်ဆိုင်မှောက်ထည့်ထားသော ပလတ်စတစ်ခွက် စသည်စသည်များဖြင့် ပြည့်ကျပ်စပြုပြီ။ ဒေသီယစကားသံများ ပြောက်တိပြောက်ကျား ဝန်းရံထားသည့် ကြက်၊ ဝက်၊ ဆိတ်၊ အမဲ၊ ဒေသထွက် ပင်လယ်စာမျိုးစုံ၊ အချိုချက်၊ အစပ်ချက် ဟင်းပွဲများထည့်ထားသော အဖုံးတစ်ဝက်ပွင့် ဒန်အိုးတန်းအနီးက မခွာနိုင်သေးသည့် ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အမျိုးသမီးဘက် တစ်ချက်လက် ဂွေယမ်းပြလိုက်ရင်း -

"သူကလည်း ဖောင်ဒါ၊ ရှယ်ယာဟိုလ်ဒါ၊ အစုရှယ်ယာဝင်တစ်ယောက်ပဲ။ သူများခိုင်းတာပိုက်ဆံယူလုပ်ကြရတော့ သူနဲ့ ငါအပါအဝင်တို့တစ်ဖွဲ့ သားလုံးက အလုပ်သမားတွေပဲ ပေါ့ကွာ"

ဆရာမလည်း ထမင်းစ စားစပြုပြီ။ ဆိုင်က စားပွဲထိုးအမည်ခံ ဝိုင်းလုပ်ဝိုင်းစား မိသားစုဝင် ကလေးမလေးများက အသီးအရွက်ပွဲများ လာချ ပေးကြပြန်သည်။ ကိုယ်တွေ လျှာရှည်မိသည်။

"ကျွန်တော်တော့ မမှာဘူး၊ ဆရာမ မှာတာ လား"

ဆရာမက ရှင်းပြသည်။

"ဒီဆိုင်က တစ်ခါပြင်ပေါ့။ ထမင်းတစ်ပန်း ကန်၊ အသားဟင်း ဒါမှမဟုတ် ဆရာတို့အခေါ် ပင်မဟင်းလျာ မိန်းဒစ်ရှိတစ်ပွဲ။ အဲဒါအတွက် အသီးအရွက်ဟင်းရုံ နှစ်ပွဲ ချပေးပါတယ်။ အတို့ အမြှုပ်နဲ့ ဟင်းချို ဒါမှမဟုတ် ချဉ်ရည်ဟင်း တစ်ခွက်စီ အပါအဝင် တစ်ခါပြင်၊ တစ်ခါစား၊ တစ်ယောက်ကို ၄,၀၀၀ ကျပ် ယူပါတယ်"



"ထမင်းလိုက်ပွဲက တစ်ပွဲ ၅၀၀ ကျပ်ပါ"

အ နီး ရှိ ဒေ သ ခံ လူ မျိုး အ မျိုး သ မီး ဟင်းလိုက်သမကလေးက ထပ်မံဖြည့်စွက် ပြောပြပေးသည်။

ရှည်လက်စလျှာ ကိုယ့်ဘက်က သိမ်းရပုံ မပေါ်။

"မိန်း လုပ်ထားလား"

သူတို့စကားသံများကို ထမင်း၊ ဟင်းပြင်ပေး နေသော စားပွဲနောက်ပါးရှိ လက်ပိုက်ရပ်ကြည့်

နေသည့် သူငယ်တစ်ယောက်က ကြားပုံရသည်။ ဆိုင်ခုံနောက်က ရှေ့ထွက်လာပြီး သူတို့မျက်စိ ထဲတွင် ဧည့်စိမ်းများ ဖြစ်ပုံရသော ကိုယ်တွေနှင့် ဆရာမကို ကြောင်လက်သည်းခြစ်ရာလေးများ မထင်မရှားပါသည့် စိန်တစ်လုံးပါ ဆိုင်လိပ်စာ ကတ်လေး နှစ်ချပ် လာပေးသည်။ ယဉ်ကျေးမှု အရ ကိုယ့်ဘက်ကလည်း တုံ့ပြန်လဲလှယ်။

X X X

လိပ်စာကတ်ပြားလေးတစ်ချပ်

ကိုယ့်ထံ

ကမ်းပေးပြီးနောက်

သူ့ယာဉ်ကလေးပေါ်တက်ကာ

မောင်းထွက်သွားသည်။

သူ့ကတ်ကလေးက

သာမန်လိပ်စာ

ကတ်ပြားများနှင့်

ခြားနားကွဲပြားသည်။

ရောင်စုံကတ်ပျော့ကလေး။

တွေ့ဆုံရမည့်သူများထံ သူ့ယာဉ်နှင့်ပင် ကိုယ်တွေ တစ်နေ့ကုန် လျှောက်သွားဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး ကိုယ်တွေတည်းခိုရာ ဟိုတယ်ဟု ခေါ်မှည့်ထားသော ရိပ်မြုံလေးသို့ သူကိုယ်တိုင် မောင်းပို့ပေးသည်။ သူကပင် စတင်ကာ -

"ဒီဟိုတယ်မှာ ညစာမှာစားလို့ရလား"

"မသိဘူးကွ"

ဆရာမက ပြတ်သားသည်။

"ကျွန်မတော့ ကွေကာအုပ်နဲ့ ကိတ်ခြောက် လေးပဲစားပြီး အိပ်တော့မယ်"

"မင်း အပြင်ထွက်စားချင်တယ်ဆိုရင် ငါ့ကို လှမ်းခေါ်လိုက်။ ကြိုက်တဲ့အချိန်ခေါ်၊ ငါ မအိပ် သေးပါဘူး ... ရော့"



လိပ်စာကတ်ပြားလေးတစ်ချပ် ကိုယ့်ထံ ကမ်းပေးပြီးနောက် သူ့ယာဉ်ကလေးပေါ် တက် ကာ မောင်းထွက်သွားသည်။ သူ့ကတ်ကလေး က သာမန်လိပ်စာကတ်ပြားများနှင့် ခြားနား ကွဲပြားသည်။ ရောင်စုံကတ်ပျော့ကလေး။ သူ့ အမည်အစား သူ့လုပ်ငန်းအမည်ကိုသာ ဖော်ပြ ထားသည်။ ပညာအရည်အချင်း ဖော်ပြထား ခြင်းမရှိ။ လုပ်ငန်းတည်နေရာလိပ်စာ၊ ရွှေ့လျား လုပ်ငန်း ဖြစ်သည့်အလျောက် အချိန်မရွေး



ဆက်သွယ်ခေါ်ဆိုငှားရမ်းနိုင်သော လက်ကိုင် ဖုန်းနံပါတ် ပါသည်။ လိုဂိုပါသည်။ သူ့လိုဂိုက လက်ရှိ သူ့ပရိယေသနဖြစ်သော ဘဏ္ဍာရိပ် အမည်ရှိ အိန္ဒိယနိုင်ငံထုတ် တုတ်တုတ်ဟု နှုတ်ကျိုးနေကြသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လုပ်ငန်းသုံး၊ သုံးဘီးဆိုင်ကယ်။ အီးမေးလ် လိပ်စာပါသော သူ့လိပ်စာကတ်ကို စက္ကူဖြင့် မလုပ်။ ဗီဒီယိုလိပ်စာအစဖြစ် ပြုလုပ်ထားသည်။

လိပ်စာကတ်တစ်ကတ်၏ ကြန်အင် လက္ခဏာ အပြည့်အစုံပါသော ထိုကတ်ကလေး ကားဥတုသုံးပါးခံသည်။ နေ၊ ရေ၊ လေမကြောက်။ ချိုးခေါက်မှောက်လှန်၍လည်း မကျိုးမကြေ။ ခွေလိပ်၍ပင် ရသေးသည်။

ထို့ပြင်

ပေရေညစ်ပတ်ပါက လျှော်ဖွပ်ဆေးကြော သန့်စင်၍ပင် ရနိုင်သေးပေသည်။

လင်း (ဆေး - ခ)

ကလေးသူငယ်များကို ခြိမ်းခြောက်လာနေသည့် ညစ်ညမ်းပုံရိပ်များ

တင်မာလွင်



ဝက်ဆိုက်ပေါ်သို့ ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းပုံများ၊ ဗီဒီယိုများ လွှင့်တင်မှု တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် အများဆုံးဖြစ်ကြောင်း၊ အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် ကလေးများကို သွေးဆောင်ဖြားယောင်းမှုများ ပြုလုပ်လာကြကြောင်းနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့များအနေဖြင့် ထိုသို့ ခေါင်းပုံဖြတ်မှုများကို တိုက်ဖျက်မည့် လုပ်ငန်းများတွင် ရှေ့တန်းမှရပ်တည်ကာ လုပ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းဗီဒီယို၊ ရုပ်ရှင်၊ ရုပ်ပုံများ ဝယ်လို အားကောင်းနေခြင်းသည် ညစ်ညမ်းဝက်ဆိုက်မှ လျှို့ဝှက်စွာ ဖန်တီး၍ ဖြန့်ချိနေခြင်းကို တွန်းအား ပေးသလို ဖြစ်နေသည်။ ယခုအခါ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ရုပ်ပုံများ အများဆုံး လွှင့်တင်သူအဖြစ် ထိတ်လန့် ဖွယ် မြင်တွေ့နေရသည်။

ပရာချိုဝါလာ (Prajwala) သည် ဟိုက်ဒရာဘတ် အခြေခံ NGO အဖွဲ့ဖြစ်ပြီး လိင်ကုန်ကူးမှုမှ ကယ်ဆယ်ရရှိသူများကို ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ၎င်းအဖွဲ့သည် အင်တာနက်မှ ကလေးညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများကို ခြေရာခံတွေ့ရှိခဲ့မှုကြောင့် များစွာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ပရာချိုဝါလာမှ တွဲဖက် အဖွဲ့ဝင် ဆူနီတာခရစ်ရှန် (Sunitha Krishnan) သည် အင်တာနက်ရုပ်ပုံထဲမှ ကလေးမလေး တစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံခဲ့သည်။

သူက အဆိုပါ ကလေးမလေးကို ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်နေသည့် အသွင်အပြင်ဖြင့် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်နေလိမ့်မည်ဟု ထင်မှတ်ခဲ့သည်။ သို့သော် သူ့အထင်နှင့်အမြင် တက်တက်စင် လွဲနေသည်။ ကလေးမလေးကို အလွန်ပင် တက်ကြွနေသည့် ပုံစံမျိုးဖြင့် တွေ့မြင်ခဲ့သည်။ ကလေးမလေးသည် အသက် ၁၂ နှစ်သာသာ ရှိသေးသည်။ သူ၏ အမည် ပရနီတီ (Praniti) (အမည်ပြောင်း) ဖြစ်သည်။ သူ့မှာ မည်သည့် အခက်အခဲမှမရှိပါ။ ကျောင်းတက်နေသည့် လိမ္မာ ယဉ်ကျေးသော မိန်းကလေး ဖြစ်သည်။ မုန့်ပဲ သရေစာ၊ အချိုရည်တို့ကို မတောင်းတတ်ပါ။ အွန်လိုင်းမှ အလွန်ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းနှင့် စကားစမြည် (Chat) ပြောနေလေ့ရှိသည်။

မိဘများက သူတို့သမီးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင် စွာ စကားစမြည် ပြောနေသူကို သူငယ်ချင်းဟု ထင်မှတ်ထားသဖြင့် သူစိမ်းဟု သိလာရသည့် အချိန်တွင် မည်သည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာကွယ်

မှုမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ သမီး၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထင်ရှားပြတ်သားသည့် ရုပ်ပုံများ အင်တာနက် တစ်ခုလုံး ကျယ်ပြန့်စွာ ပျံ့နှံ့သွားသည်။

အဆိုပါ ကလေးမလေးနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်း မှု ပြုလုပ်သည့်အခါ ကလေးမလေးက သူသည် မည်သည့်အမှားတစ်ခုမှ မလုပ်ခဲ့ကြောင်းနှင့် သူနှင့် စကားစမြည်ပြောသူမှာ သူစိမ်းမဟုတ်ဘဲ သူ၏ သူငယ်ချင်းဖြစ်သည်ဟု အကျောက်အကန် ငြင်းဆိုကြောင်း ခရစ်ရှန်က ပြောသည်။

အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် ကလေးများကို ဖြီး လိမ်းပြင်ဆင်၍ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူမျိုး ပြုစုကာ အရှက်အကြောက် နည်းလာစေပြီး သားကောင်အဖြစ် အသုံးပြု အမြတ်ထုတ်နေ သည့် စီးပွားရေးသမားများလက်သို့ လွှဲပြောင်း ပေးနေသည်မှာ ကလေးများအတွက် အကြီးမား ဆုံးအန္တရာယ် ဖြစ်နေသည်။ ကလေးများ၏ စိတ်ထဲတွင် သူတို့သည် သားကောင်ဖြစ်နေသည် ဆိုသည့်အသိ လုံးဝမရှိသလို အမြတ်ထုတ် အလွဲသုံးစားပြု အသုံးပြုခံနေရသည်ကိုလည်း မသိပါ။ ကလေးဘဝသည် ဖြားယောင်း သွေးဆောင်သူများ၊ အမြတ်ထုတ် အလွဲသုံးစား



ပြုသူများနှင့် လုံးပန်းနေရသည်ကို တွေးကြည့်စေလိုသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ပရန်တီကဲ့သို့ နနယ်ငယ်ရွယ်သော ကလေးများကို ကာမရာဂစိတ်နိုးကြွစေရန် လွှဲဆော်ပေးသော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမျိုး ဆင်မြန်းပေးပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူမျိုး ပြုစုပျိုးထောင်ပေးကာ ကလေးများကို အလွဲသုံးစားပြုနေသည့် ဆိုက်ဘာမှ အွန်လိုင်း ကလေးညစ်ညမ်းဈေးကွက်သည် ထိတ်လန့်ဖွယ် အတိုင်းအတာတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိနေသည့်ခြိမ်းခြောက်မှုအသစ်တစ်ခုဖြစ်နေသည်။

အမျိုးသားရေး ဗဟိုအဖွဲ့အစည်းဌာနတွင် ပျောက်ဆုံးနေသည့်ကလေးများ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံနေရသည့်ကလေးများ ကူညီရေးအဖွဲ့အစည်း (NCMEC) ၏အဆိုအရယခုအခါ အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကလေးသူငယ်ညစ်ညမ်းပုံများအွန်လိုင်းပေါ်၌ အများဆုံးတင်သူအဖြစ် စာရင်းသွင်းခံရပြီး ထိုင်းနိုင်ငံနောက်ကလိုက်နေသည်။

NCMEC က အိန္ဒိယ User များသည် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် အစောပိုင်းတွင် အင်တာနက်၌ ကလေးရုပ်ပုံနှင့် ဗီဒီယို ၂,၅၀၀ တင်ခဲ့သည်ဟု ခန့်မှန်းခဲ့သည်။ ဒေလီ (Delhi) သည် ကလေးညစ်ညမ်းပုံ အများဆုံးတင်သည့်မြို့အဖြစ် ထိပ်တန်းစာရင်းဝင်ခဲ့ပြီး မဟာရပ်ရှ်တာ၊ ဂူဂျာတ်၊ စုတရာပရာဒေရှ်နှင့် အနောက်ဘင်္ဂါလ်နောက်လိုက်ခဲ့သည်။ အင်တာနက်မှ ဆန်းသစ်တီထွင်ဖန်တီးမှုများဖြင့် စိန်ခေါ်လျက်ရှိရာထိုအထဲတွင် ကလေး ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများကြောင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ရသည်ဟု ဝန်ကြီးချုပ်ရုံးမှ သတင်း

လိုခြုံရေးအရာရှိ ဒေါက်တာ ဂူလ်ရှန်ရိုင်းက ဆိုသည်။

သတင်းအချက်အလက်ဖြန့်ဝေမှုနည်းပညာ အက်ဥပဒေ (IT Act) အရ နိုင်ငံတစ်ဝန်း ကလေးညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများ ကြည့်ရှုခြင်း၊ ဖန်တီးခြင်း၊ ဖြန့်ဝေခြင်းတို့ကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ခဲ့သော်လည်း ရှိမြဲဖြစ်သည်။ လူမှုကွန်ရက်များကဲ့သို့ ကြားခံများက ဤကဏ္ဍကို လျင်မြန်စွာ မဖယ်ရှားသည့်အတွက် အင်တာနက်ပေါ်တွင် မြင်တွေ့နေရဆဲဖြစ်သည်။

အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးသည်

ကဏ္ဍမျိုးစုံမှ

ကလေးသူငယ်

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအတွက်

ပါဝင်လာကြသည်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာ

ပလက်ဖောင်းများသည်

ကလေးသူငယ်များကို

အလွဲသုံးစားပြုမှုအတွက်

လုံးဝသည်းခံလိုစိတ်

မရှိကြောင်း

မိသားစုဝင်ထဲမှ တစ်ဦးဦးက သော်လည်းကောင်း၊ ဥပဒေနှင့် ငြိစွန်းသည့် လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းမှ သော်လည်းကောင်း၊ ဆိုက်ဘာမှ သူစိမ်းတစ်ရံဆံသည် လည်းကောင်း ကလေးညစ်ညမ်းပုံများကို ဖန်တီးထုတ်လုပ်နိုင်သည့်အတွက် ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးထုတ်လုပ်ထားသည့် ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ တိုးပွားများပြားလာလျက်ရှိသည်ဟု Aarambh မှ တွဲဖက်အဖွဲ့ဝင် ပီလိုင်း (Pillai) က ပြောကြားသည်။

Aarambhသည် ကလေးညစ်ညမ်းပုံများကို ဖော်ထုတ် သတင်းပို့နေသည့် အဖွဲ့ဖြစ်သည်။ အစိုးရက ထုတ်ပြန်သည့် ကိန်းဂဏန်းအရ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ပျံ့နှံ့မှုသည် တိုးပွားလျက်ရှိသည်ဟု သိရှိရသည်။

၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ တင်သည့်ဝက်ဆိုက် ၃၃၁ ခုကို ပိတ်ပင်ခဲ့သည်။ အမျိုးသားမှုခင်းမှတ်တမ်းဌာနအဆိုအရ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ဖန်တီးခြင်း သို့မဟုတ် စုဆောင်းသိမ်းဆည်းထားခြင်းအမှု ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ၇၈၁ မှု၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် ၃၃၁ မှု ရှိခဲ့သည်။



ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းဗီဒီယိုအများစုကို သိကျွမ်းသော ဆွေမျိုးများ သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် ရင်းနှီးသည့် သူငယ်ချင်းများက နေအိမ်တွင် ရိုက်ကူးကြသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်နေမှုကို မြို့ပြ၊ ကျေးလက်၊ ဆင်းရဲချမ်းသာမည်သည့်နေရာတွင်မဆိုတွေ့နိုင်သည်။ လိင်ကုန်ကူးသည့် နေရာများတွင်လည်း ရိုက်ကူးရေး ကိရိယာတန်ဆာပလာများ ရှိကောင်းရှိနိုင်မည်ဟု ပီလိုင်း (Pillai) က ပြောကြားသည်။

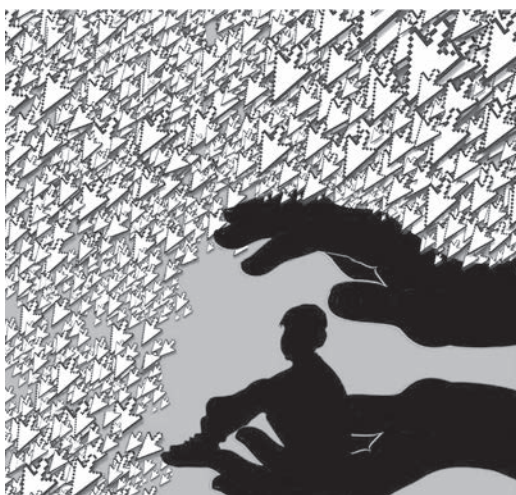
သတင်းမှတ်တမ်းအရ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလမှစ၍ ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ကြည့်ရှုသူ၊ ဖြန့်ချိသူ ၁၀၀ ခန့် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခဲ့ပြီး နိုဝင်ဘာလမှာပင် ဂူဂျာတ် မှုခင်းစုံစမ်းရေးဌာနက ကလေးများ အပေါ် ကာမစိတ် ယိမ်းညွှတ်သူ ၆၂ ဦးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလတွင် CBI က နိုင်ငံတကာ ကလေးသူငယ် လိင်မှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်နေသည့် အိန္ဒိယနိုင်ငံသား ခုနစ်ဦးကို အမှုဖွင့်ခဲ့သည်။

အမျိုးသားမှုခင်းမှတ်တမ်းဌာနက အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ၁၅ မိနစ်လျှင် ကလေးတစ်ယောက် နှုန်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံနေရသည်ဟု ဆိုသော်လည်း အိမ်များတွင် မည်မျှ ဖြစ်ပွားနေသည်ကို ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုအနေဖြင့် ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပေ။ သားကောင်အဖြစ် ခံရသူများ၊ လက်တွဲ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသူများနှင့် အလွတ်တန်းလေ့လာမှုများမှ ခန့်မှန်းချက်အရ ကလေးလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတရားစော်ကားပြုကျင့်ခံရမှုများတွင် ၇၀ မှ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ကလေးများနှင့် သိကျွမ်းရင်းနှီးသူများက ကလေးများကို

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်မတရား ပြုကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

မကြာခဏဆိုသလို စုံတွဲများ၏ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အပြုအမူများနှင့် ကလေးလိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းအပြုအမူ ဗီဒီယိုများ စိမ့်ထွက် ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည်။ ဆိုရှယ်မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် ကလေးများကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှု ရှိစေသည့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမျိုး ဆင်မြန်းပြီး လိမ်းပြင်ဆင်ပေးပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူ ဖျော်ဖြေမှုများတွင် ပါဝင်စေခြင်းကြောင့် စိုးရိမ် စိတ်များ လွန်ကဲရသည်ဟု ပီလိုင်းက ပြောကြား သည်။ ကလေးငယ်များ လူလားမြောက်သည့် အချိန်ကာလအတွင်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲ သုံးစားပြုခံရခြင်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာရစေရုံ သာမက မတရားစော်ကားခံရမှု သံသရာကို ဖန်တီးပေးသည်ဟု ပီလိုင်းက ဆိုသည်။

၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ နိုင်ငံတကာ ဆယ်ကျော်သက် နှင့် လူငယ်ရေးရာဂျာနယ်တွင် လေ့လာသုံးသပ် ချက်အရ လိင်စိတ်လွန်ကဲမှု အရင်းခံရှိသည့်



မိသားစုမှ ကလေးများသည် အရွယ်နှင့်မလိုက် ဖက်အောင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူ၊ အမူ အကျင့်၊ အထိအတွေ့များကြောင့် နုနယ်ငယ်ရွယ် စဉ်ဘဝမှာ ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်ရခြင်းများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စူးစမ်းလေ့လာ မှုများ၊ အချစ်ရေးတွင် မအောင်မြင်ခြင်း၊ ချစ်သူ ကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်း၊ ယောက်ျား လေးများကို လိင်တူဆက်ဆံရန် အတင်းအကျပ် ခိုင်းစေခံရခြင်း စသည့် ဖြစ်ရပ်များကြောင့် လူငယ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျူးလွန်မှုများ ပိုမို များပြားလာဖွယ်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

သတင်းပေးပို့ချက်များအရ ဖွဲ့စည်းပုံမရှိ သည့် ညစ်ညမ်းလုပ်ငန်းများစွာရှိလေရာ ၎င်းတို့ သည်ပို၍ကြီးမားသော ညစ်ညမ်းလုပ်ငန်းကြီး၏ လက်အောက်ခံတစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အတူ လူကုန်ကူးသည့် နေရာ များတွင်လည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှု၊ အလွဲသုံးစားပြုမှုများ ရှိကြသည်ဖြစ်၍ ကလေး သူငယ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပုံရိပ်များသည် လူကုန်ကူး မှု အချက်အချာကျသော နေရာဒေသများမှ အစ ပြုသည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။ အမျိုးသားမှုခင်း မှတ်တမ်းဌာန စာရင်းအချက်အလက်များအရ အနောက်ဘက်လား၊ ရာဂျက်စ်တန်၊ မန်ဟာရပ်ရှိ ကာတို့သည် ထိပ်တန်းစာရင်းဝင် လူကုန်ကူး သည့် နေရာများ ဖြစ်ကြသည်။

ကလေးညစ်ညမ်းလုပ်ငန်း၏ သတင်း မှတ်တမ်းများကြောင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခဲ့သည့် ဥက္ကဋ္ဌ ရာဂျာစဗားနှင့် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ မိန်ကိုင် နိုင်ရူးတို့သည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် ဂျိုင် ရာမ်ရာမေးရှ်ကွန်ဂရက်၏ ဦးဆောင်မှုအောက်

တွင်ကော်မတီတစ်ရပ်ကိုဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။အဖွဲ့ဝင် ၁၄ ဦးပါသော ကော်မတီသည် ဆိုရှယ်မီဒီယာ လုပ်ငန်းများ၊ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ အီလက်ထရွန်းနစ်နှင့် အိုင်တီဝန်ကြီးဌာနနှင့် ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာန တို့မှ ကိုယ်စားလှယ်များဖြင့် ကလေးများ ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံစာပေများ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု ခြင်းနှင့် ကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ပျံ့နှံ့နေခြင်း ဆိုသည့် အဓိကအချက်နှစ်ချက်ကို ဆွေးနွေး ခဲ့ကြပြီး အကြံပြုချက် ၄၀ ခန့် တင်သွင်းခဲ့သည်။

လက်ရှိတွင် ကလေးညစ်ညမ်းဖြစ်ရပ်များ ကို အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့သို့ အစီရင်ခံ တင်ပြခြင်း သို့မဟုတ် သတင်းပေးပို့ခြင်း၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာ မှတစ်ဆင့် လူသိရှင်ကြားထုတ်ပြန်ကြေညာခြင်း မျိုး မရှိတော့ပေ။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်ရှိသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများနည်းတူ ကျင့်သုံးဆောင်ရွက် ခဲ့သည်။ အမေရိကန်သည် ဤသတင်းပေးပို့ချက် အပေါ် အခြေခံ၍ ကလေးညစ်ညမ်းဖန်တီးသူ များကို စောင့်ကြည့်ခြေရာခံသည့် ဆိုက်ဘာ ရာဇဝတ်မှုအဖွဲ့များ ရှိကြသည်။ ရာဂျာစဗားက အွန်လိုင်းပလက်ဖောင်းမှ ကလေးညစ်ညမ်းပုံ ကို ရှာဖွေပေးနေသူများ၏ IP လိပ်စာထုတ်ပေး နိုင်သည့် ဗဟိုအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းရန် အကြံပြုခဲ့သည်။

ဤကလေးညစ်ညမ်းပုံများ ကြည့်ရှုနေ ခြင်းနှင့် မြှင့်တင်နေခြင်းတို့အတွက် ဥပဒေပြု မှုများ၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ ဖြင့် စီမံဆောင်ရွက်ရန် စဉ်းစားခဲ့သော်လည်း ဤအကြောင်းအရာ ဖန်တီးသူများ သို့မဟုတ် ကလေးများအား အွန်လိုင်းတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ၊ လှုံ့ဆော်သူများ ကို မည်သို့

ခြေရာခံမည့်အကြောင်း မပါခဲ့ပေ။ ထုတ်လွှင့်နေ သည့်လိုင်း (Channel) များကိုတွေ့မြင်နေရသော် လည်း ကိုင်တွယ်ရှင်းလင်းရန်အတွက် အန္တရာယ် ကြီးမားသောကြောင့် ကလေးများကို ဒစ်ဂျစ် တယ် ပညာပေးစနစ်ဖြင့် ပညာပေးရန် အကြံပြု ထားသည်။

အီလက်ထရွန်းနစ်နှင့် အိုင်တီဝန်ကြီးဌာနမှ အကြမ်းဖက်ဝါဒနှင့် ကလေးညစ်ညမ်းမှုများ ကို အလိုအလျောက် ကိရိယာများဖြင့် ဖယ်ရှား ရန် ကနဦးပိုင်းက အကြံပြုထားသည်။ အဖွဲ့ အစည်းအသီးသီးသည် ကဏ္ဍမျိုးစုံမှ ကလေး သူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ပါဝင်လာကြသည်။ ဆိုရှယ်မီဒီယာပလက်ဖောင်း များသည် ကလေးသူငယ်များကို အလွဲသုံးစား ပြုမှုအတွက် လုံးဝသည်းခံလိုစိတ် မရှိကြောင်း ထင်ရှားသည်။

အကြီးအကဲ ပါလာဒီဝါလီယာက "ကျွန်ုပ် တို့သည် အင်တာနက်မှကလေးများ ခေါင်းပုံဖြတ် ခံရခြင်းကို တားဆီးရန် ရှေ့တန်းမှ ရပ်တည်၍ စိန်ခေါ်မှုများကို တုံ့ပြန်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကလေးလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုများကို ဆက်လက်တိုက်ဖျက်သွားရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော နည်းပညာကိရိယာများတွင် ရင်းနှီး မြှုပ်နှံသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း" တွစ်တာမှတစ်ဆင့် ပြောကြားခဲ့သည်။

တင်မာလွင်

Ref: The Dark Web of Child Porn
By Sonali Acharjee
R.D, India Today, March, 2 ,2020

ကြီးထွားလာနေသော ဆေးဝါးအတု အင်ပါယာ

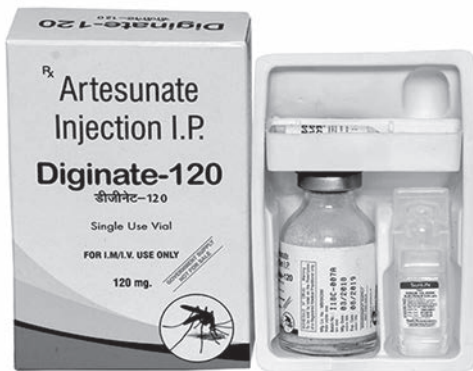
အေးထွန်းမင်း



ဆေးဝါးအတုပြုလုပ်ခြင်းသည် ငွေရလွယ်သည့်အပြင် အမြတ်အစွန်းများသည့်အတွက် ဆေးဝါးအတုလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ကြသူများ များပြားလာကြောင်း၊ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ဆေးဝါးများကို စစ်ဆေးမှုများ တင်းကြပ်စွာ ပြုလုပ်နေကြောင်း၊ အင်တာနက်မှ ဝယ်ယူသော ဆေးဝါးများကို အထူးဂရုပြုဖို့လိုကြောင်းနှင့် ဆေးဝါးအတု ပြဿနာကို ပြည်သူများက သတိ ရှိဖို့လိုကြောင်း ရေးသားထားသည်။

၂၀၀၀ ပြည့်လွန်နှစ်များတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမှာ ငါးသိန်းနှင့် ခြောက်သိန်းအကြားတွင် ရှိသည်။ ဆေးခန်းသို့ ငှက်ဖျားရောဂါသည် ရောက်လာခြင်းမှာ မြန်မာနိုင်ငံ တွင် အထူးအဆန်းမဟုတ်။ ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ရောဂါအသည်းအသန် ခံစားနေရသော

ငှက်ဖျားရောဂါလူနာတစ်ယောက် ဆေးရုံသို့ ရောက်လာသည်။ အဖျားတက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ခေါင်းအပြင်းအထန် ကိုက်ခြင်း ရောဂါလက္ခဏာများဖြင့် ရောက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသုံးများသော၊ ဈေးချိုသော ငှက်ဖျားဆေးဖြစ်သည့် အာတက်ဆူနိတ် (Artesunate) ကို ဆရာဝန်က ပေးလိုက်သည်။



သာမန်အားဖြင့် ဆေးပေးပြီး ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင် လူနာမှာ သက်သာလာရမည် ဖြစ်သော်လည်း အခြေအနေက ပိုမိုဆိုးရွားလာသည်။ လူနာသတိလစ်သွားပြီး ကျောက်ကပ်မှာလည်း အလုပ်မလုပ်တော့သည့် လက္ခဏာများတွေ့ရသည်။ သွေးထဲတွင် ငှက်ဖျားပိုးအရေအတွက် မြင့်တက်နေသည်။ အရည်သွင်းခြင်း၊ ပိုမိုအစွမ်းထက်သည့် အာတက်ဆူနိတ်ထိုးသွင်းခြင်းတို့ဖြင့် ကုသသော်လည်း လူနာ အသက်ဆုံးသွားရသည်။ ရောဂါပိုး ဦးနှောက်ထဲရောက်ကာ ဆုံးပါးသွားရခြင်း ဖြစ်သည်။

အာတက်ဆူနိတ်သည် အစွမ်းထက်ပြီး စိတ်ချရသည့် ဆေးဖြစ်သည်။ မည်သည့်အတွက် ယခုလို ဖြစ်ရသည်ကို ဆရာဝန်များက စူးစမ်းတော့သည်။ ထိုအခါ ဆေးတွင် အာတက်ဆူနိတ် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသာ ပါဝင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ လူနာ သုံးစွဲသော ဆေးသည် အရည်အသွေးနိမ့်ဆေး ဖြစ်နေသည်။

ထိုသတင်းသည် ကျေးရွာတစ်ရွာလုံး ပျံ့နှံ့သွားကာ အားလုံး စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရသည်။ ယခင်က တစ်ခါမျှ ဆေးအတု အဖြစ်အပျက်ကို မကြုံဖူးကြ။ ဆေးရုံနှင့် ဆေးဆိုင်များတွင် ရှိနေသော အာတက်ဆူနိတ် ဆေးများကို သိမ်းယူကာ မီးရှို့ဖျက်ဆီးလိုက်ကြသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ပျက်ခြင်းကြောင့် မသိနားမလည်သော တောသူတောင်သားများ ခေတ်မီဆေးပညာအပေါ် အယုံအကြည် ကင်းမဲ့ကုန်သည်။

ထိုအဖြစ်အပျက်မျိုးသည် ကမ္ဘာအနှံ့တွင် နေ့စဉ် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။ ဆေးအမျိုးအစားတိုင်းတွင် အတုရှိနေသည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်က ပါကစ္စတန်နိုင်ငံ၊ လာဟိုမြို့တွင် တီဘီဆေးအတုကြောင့် လူနာ ၁၀၀ ကျော် အသက်ဆုံးခဲ့ရသည်။ အိန္ဒိယတွင် ဆေးစွမ်းမပြည့်မီသော ဆေးများကြောင့် ငါးနှစ်အတွင်း လူနာပေါင်း ၈,၀၀၀ ကျော် အသက်ဆုံးရသည်ဟု အာဏာပိုင်များ ကကြေညာသည်။ ခွဲစိတ်ပြီး လူနာများကိုပေးသည့် ပဋိဇီဝဆေးများသည် စံချိန်မမီသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အာဖရိကတွင် ဦးနှောက်အမြှေးရောင် သက်တမ်းလွန် ကာကွယ်ဆေးများ ရှိနေကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က သတိပေးခဲ့သည်။

ငှက်ဖျား ကာကွယ်ဆေး၊ ပဋိဇီဝဆေး၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗီဆေး၊ ပိန်ဆေးနှင့် ကာမအားတိုးဆေးဗိုင်ဂရုတို့အပါအဝင် ဆေးတိုင်းတွင် အတုရှိနေသည်။ ဆေးတုများတွင် ဆေးဝါးအာနိသင် အပြည့်အဝမရှိခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမပါဝင်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ အဆိုးဆုံးမှာ လူနာ အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေမည့် အဆိပ်ပါဝင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးအတု လုပ်ခြင်းသည် လူသတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အလှကုန်ပစ္စည်း၊ နာမည်ကျော် ဒီဇိုင်းနာ လက်ဆွဲအိတ်အတု လုပ်သူတို့သည် အလျင်အမြန် အဖမ်းခံရပြီး ကြီးလေးသော ပြစ်ဒဏ်ခံရနိုင်သော်လည်း ဆေးဝါးအတုလုပ်သူတို့မှာ အတုလုပ်မှု ပြစ်ဒဏ်လောက်ဖြင့်ပင် ပြီးသွားကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးအတု အင်ပါယာသည် အချိန်တိုအတွင်း ကျယ်ပြန့်အားကောင်းလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ငွေကြေးတောင့်တင်းသော ကုမ္ပဏီကြီးများကို အကာအကွယ်ပေးပြီး ဆင်းရဲသားတို့အသက်အန္တရာယ်ကို ဥပဒေသည် လျစ်လျူရှုထားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။



ဆေးဝါးအတု လုပ်ငန်းသည် ငွေရလွယ်သည့်အပြင် အမြတ်အစွန်းများသည့်အတွက် မာဖီးယားကဲ့သို့ လူဆိုးဂိုဏ်းကြီးများ ပါဝင်ပတ်သက်လာသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်ပွားမှုကြောင့် ငွေရလွယ်သော ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ကုသရေးဆေးဝါးအတုများ အလုံးအရင်းဖြင့် ဝင်ရောက်လာသည်။ အင်တာပိုလ်က ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ အော်ပရေးရှင်းတွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂၃ သန်းကျော် တန်ဖိုးရှိ ဆေးဝါးတုနှင့် စုံမီသော ဆေးပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းရမိခဲ့ပြီး အွန်လိုင်းတွင်

အမေရိကန်ကဲ့သို့သော

နိုင်ငံပင်လျှင်

ဆေးဝါးအတုစက်ကွင်းမှ

ရာနှုန်းပြည့်

မလွတ်နိုင်ပေ။

ဆေးဝါးအတုများ

မကြာခဏတွေ့ရသဖြင့်

ရောင်းချသော

အင်တာနက်စာမျက်နှာပိုင်ရှင်များကို

ခြေရာကောက်

လိုက်လံဖမ်းဆီးနေရသည်။

တရားမဝင်ရောင်းချနေသော ဝက်ဆိုက်ပေါင်း ၁၁၀,၀၀၀ ကျော်ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ခဲ့သည်။

ဆေးဝါးအတုပြဿနာကိုဆေးဝန်ထမ်းများ သတိပြုမိနေသည်မှာ နှစ်ပေါင်း ကြာလှပြီဖြစ်သော်လည်းပြဿနာ၏အတိမ်အနက်ကိုသေချာစွာမသိခဲ့ပေ။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင်အချက်အလက်များစုဆောင်းယူသည်မှစတင်လျက် ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင်မှ အင်တာပိုလ်တွင် ဆေးဝါးတု စစ်ဆင်ရေးဌာနကို တည်ထောင်နိုင်ခဲ့သည်။



ဆေးဝါးတု ပြဿနာသည် ထင်ထားသည်ထက်ပိုမိုကြီးထွားလာနေသည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူများက ယူဆသည်။ ရာဇဝတ်ကောင်များသည် အခြားရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်သည်ထက် ဆေးဝါးအတုလုပ်ခြင်းက ငွေရလွယ်သည်၊ ပြစ်ဒဏ်လည်း လျော့နည်းသည်ကို မြင်လာကြသဖြင့်ဆေးဝါးအတုလောကသို့အလုံးအရင်းနှင့်ဝင်ရောက်လာကြသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်လူကုန်ကူးမှုတို့ထက်ပြစ်ဒဏ်လျော့နည်းသည်။ လူသုံးများသော၊ ပြတ်လပ်နေသော၊ ဈေးကြီးသော ဆေးများကို အတုထုတ်ခြင်းဖြင့် အချိန်တိုအတွင်း ငွေအမြောက်အမြား ရနေကြသည်။

ဆေးရုံတွင် အရေးကြီးသောဆေးများ ပြတ်လပ်သွားသည့်အခါ ဝယ်နေကျမဟုတ်သော ပြင်ပဈေးကွက် ရှာဖွေရခြင်းသည် အတုလုပ်ပြုသူများ၏ အကွက်ပင် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် အခြားသော အဖွဲ့အစည်းများ၏ ခန့်မှန်းချက်အရ နှစ်စဉ် လူတစ်သိန်းကျော်သည် ဆေးဝါးအတုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနေရသည်ဟု ဆိုသည်။ လူနာသည် မဖြစ်သင့်သော အခြေအနေတွင် သေဆုံးမှသာ ဆေးကိုစစ်ဆေးရန် သတိရကြသည်။ လူနာအသက်ဆုံးရှုံးသည့်တိုင် ရောဂါသတ်မှတ်မှုမှားယွင်းခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသည့် အတွေးကြောင့်လည်း ဆေးဝါးကို မစစ်ဆေးမိကြ။ ဆေးအစစ်အမှန် ဖြစ်သော်လည်း ဆေးပေးနောက်ကျသည့်အတွက် သေဆုံးရခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသည့် ယူဆချက်ကြောင့် ဆေးဝါးကို မစစ်ဆေးမိကြပေ။

ကမ္ဘာ့ဆေးဝါးလုပ်ငန်းကြီးများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပုံသည် ပင့်ကူအိမ်နှယ် ယှက်နှယ် ရှုပ်ထွေးသည်။ ဆေးထုတ်လုပ်မှုလမ်းကြောင်းသည် နိုင်ငံများစွာကို ဖြတ်သန်းသွားသည်။ ထိုအချက်သည် လမ်းခုလတ်တွင် ဆေးအတုနှင့်အစားထိုးရန် အခွင့်အလမ်းရစေသည်။ တရုတ်နိုင်ငံတွင် ထုတ်လုပ်လိုက်သော ဓာတုပစ္စည်းကို အိန္ဒိယတွင် အခြားဆေးဖက်ဝင် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ရောစပ်သည်။ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံတွင် ဆေးလုံးအဖြစ် ထုတ်လုပ်ထုပ်ပိုးသည်။ ကနေဒါတွင် ရောင်းချသည်။ အဆင့်ဆင့်ဆောင်ရွက်ရသည့်အတွက် အတုလုပ်သူများကို အခွင့်သာစေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ဆေးဝါး

အတုများကို နှိမ်နင်းရာတွင် ခက်ခဲနေခြင်း ဖြစ်သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရဲတပ်ဖွဲ့ ဆေးဝါးအတု နှိမ်နင်းရေးဌာနမှ အယ်လိုင်းပလာစွန်က “နိုင်ငံပေါင်း ၁၉၀ ကျော်မှာ ဆေးဝါးအတုကိစ္စကို ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းရှိတဲ့ နိုင်ငံ အနည်းငယ်ပဲ ရှိတယ်။ တချို့နိုင်ငံတွေဆိုရင် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းဖို့ ကျွမ်းကျင်တဲ့လူနဲ့ ဘတ်ဂျက် မရှိဘူး ဖြစ်နေတယ်” ဟု ပြောသည်။

၃၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သော နိုင်ငံများတွင် အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးအတွက် အာဏာပိုင်အဖွဲ့ (Food and Drug Administration) ဖွဲ့စည်းထားခြင်း မရှိဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ခန့်မှန်းသည်။ ထိုနိုင်ငံများသည် ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများဖြစ်ပြီး ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းပြည့်စုံမှုမရှိ။ အစိုးရဘတ်ဂျက် မလုံလောက်သော နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးများကို တင်းကြပ်စွာစစ်ဆေးသော အမေရိကန်နှင့် ဗြိတိန်နိုင်ငံတို့တွင်ပင် ဆေးဝါးအတုများကို ကြိုးကြားကြိုးကြားတွေ့ရသည်။ ထိုဆေးများကို အင်တာနက်မှဝယ်ယူကြခြင်းဖြစ်သည်။ အင်တာနက်ပေါ်မှဆေးများသည် တံဆိပ်ပေါ်တွင်ဖော်ပြထားသည့်နိုင်ငံတွင် ထုတ်လုပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အခြားနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံတွင် ထုတ်လုပ်ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ယင်းသို့ ထုတ်လုပ်သောနိုင်ငံမှာလည်း တင်းကြပ်သော ဆေးဝါးဥပဒေမရှိသည့် နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။

အင်တာနက်သည် ဆေးဝါးတုလုပ်ငန်းကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်စေသည်။ ၂၀၁၉ခုနှစ်တွင်အမေရိကန်နိုင်ငံသား ၁၉ သန်းသည် အွန်လိုင်းမှ ဆေးဝယ်



ယူခဲ့သည်ဟု စစ်တမ်းတစ်ခုက ဆိုသည်။ ယခုအခါ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ဆေးရောင်းချသည့် ဆိုင်ပေါင်း ၅၀,၀၀၀ ကျော် ရှိသည်။ အမေရိကန်အကောက်ခွန်ဌာနက စစ်ဆေးခဲ့သော အွန်လိုင်းအရောင်းဌာန ၁၁,၇၀၀ အနက် ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် စည်းကမ်းနှင့်မညီဟု ဆိုသည်။ နှစ်စဉ် ဆေးဝါးအတု ဈေးကွက်သည် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်လာနေသည်။ ဈေးကွက်တန်ဖိုးအားဖြင့် ဘီလီယံ ၂၀၀ ရှိသည်။

အင်တာနက်မှ ဝယ်ယူသော ဆေးဝါးများကိုစာတိုက်မှပါဆယ်ဖြင့်ပေးပို့သည်။ ဝင်ရောက်လာသော ပါဆယ်ထုပ်များကို လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ ခွေးကို အနံ့ခံစေခြင်းတို့ဖြင့် စစ်ဆေးသည်။ မသင်္ကာဟု ယူဆပါက ဖွင့်ဖောက်စစ်ဆေးသည်။ ယင်းသို့စစ်ဆေးရာတွင် ငွေကြေးကုန်ကျခြင်း၊ လူအင်အား အများအပြား သုံးစွဲရခြင်း၊ အချိန်ကုန်ခြင်းတို့ကြောင့် ပမာဏကြီးမားသော အထုပ်များကိုသာ ပစ်မှတ်ထား စစ်ဆေးနိုင်သည်။

အထုပ်ငယ်များဖြင့် ရောက်ရှိလာသော ဆေးဝါးများကို သံသယရှိပါက သီးသန့်ဖယ်ထားလိုက်ပြီး လက်ခံမည့်သူထံ စာရေးသားလျက်

အထုပ်ပါဆေးဝါးသည် မမှန်ကန်ဟု ယူဆကြောင်း၊ အထုပ်ပါဆေးဝါးကို သုံးစွဲလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးဆက်များအတွက် သုံးစွဲသူ၏ တာဝန်သာဖြစ်ကြောင်း အသိပေးသည်။ လက်ခံမည့်သူက ဆက်သွယ်လာပါက ဆေးဝါးအတုကို မည်သည့်နေရာမှ ဝယ်ယူသည်ကို မေးမြန်းပြီး ဆက်လက် စုံစမ်းဖော်ထုတ်သည်။

ဆေးဝါးအတုကို နှိမ်နင်းနိုင်ရန် နိုင်ငံများ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။ ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သော နိုင်ငံအားလုံးက တညီတညွတ်တည်း လက်ခံသော သဘောတူစာချုပ် လိုအပ်နေသည်။ စာချုပ်ပါ စည်းကမ်းချက်အားလုံးကို အတိအကျ လိုက်နာကြလျှင် ဆေးဝါးတုများ ပပျောက်သွားမည် ဖြစ်သည်။

ကနေဒါနိုင်ငံ၊ အော်တာဝါတက္ကသိုလ်မှ ဥပဒေနှင့် ဆေးဝါးပါမောက္ခ အမ်မာအက်တာရင်က “မြို့ပြလေကြောင်းဆိုင်ရာစာချုပ် တစ်ဒီဇင် ကျော်ကျော်ရှိတယ်။ အဲဒီစာချုပ်တွေကို လိုက်နာရင် လေယာဉ်ပျံခွင့် ရှိတယ်။ မလိုက်နာရင် လုံးဝ ပျံသန်းခွင့်မရှိဘူး။ အပြတ်ပဲ။ တိတိကျကျ သတ်မှတ်ထားတယ်။ ဆေးဝါးဘက်မှာလည်း ဒီလိုပဲလုပ်မှ ဆေးဝါးအရည်အသွေးကို ထိန်းထားနိုင်မယ်။ သဘောတူညီချက်အတိုင်း လိုက်နာရင်လိုက်နာ မလိုက်နာရင် ဆေးဝါးမထုတ်ရဘူးလို့ တင်းကျပ်ထားရမယ်” ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

ဆေးဝါးရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်း (Medicrime Convention) ဟူ၍ ရှိသည်။ နိုင်ငံနယ်နိမိတ်အတွင်း ဆေးဝါးအတုပြုလုပ်မှုများကို ရာဇဝတ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်အပြစ်ပေး

သော ကွန်ဗင်းရှင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသဘောတူညီချက်သည် စည်းနှောင်အား မရှိလှပေ။ အိန္ဒိယနှင့် ဘရာဇီးနိုင်ငံတို့ကဲ့သို့သော နိုင်ငံအချို့သည် ကွန်ဗင်းရှင်းအပေါ် စိတ်လိုလက်ရ မရှိလှပေ။ ၎င်းတို့၏ အရည်အသွေးနိမ့် ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်သောလုပ်ငန်းသည် နိုင်ငံစီးပွားရေးတွင် အစိတ်အပိုင်း ကြီးမားစွာ ပါဝင်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးအတုဟုဆိုရာ၌ အရည်အသွေးနိမ့် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် လူသုံးများသော ဆေးဝါးကို တုပထုတ်လုပ်ခြင်းဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိနေသည်။ ထိုလုပ်ငန်းနှစ်မျိုးစလုံးနှင့် ပတ်သက်နေသော နိုင်ငံများသည် ကွန်ဗင်းရှင်းတွင် ပါဝင်ရန် တွန့်ဆုတ်နေကြသည်။ လူသုံးများသော ဆေးဝါးကို ထုတ်လုပ်ရာ မူလဆေးတွင် ပါဝင်သော ခြပ်ပေါင်းများကို ထည့်သွင်းထုတ်လုပ်ထားသဖြင့် လူကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်။ သို့စဉ်တိုင် အခြားဆေးကုမ္ပဏီ၏ မူပိုင်ခွင့်ကို ချိုးဖောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

လူထုကျန်းမာရေး ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် အရည်အသွေးနိမ့် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ခြင်းသည် သာလျှင် တကယ့်အန္တရာယ် ဖြစ်သည်။ အရည်အသွေးနိမ့်ဆေးဝါးနှင့် ဆေးအတုထုတ်လုပ်ခြင်းကို ကွဲကွဲပြားပြား မသတ်မှတ်ထားသော နိုင်ငံများတွင် ဥပဒေထိန်းသိမ်းရေး အရာရှိများက ပြဿနာကို တိတိကျကျ မဖြေရှင်းနိုင်ကြပေ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် အကောင်းဆုံး အနေအထား ရှိသော်လည်း ယခုအချိန်အထိ ရေရေရာရာ မဆောင်ရွက်နိုင်သေးပေ။

ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများ၏ အကျိုးစီးပွားဖြစ်သည့် လူသုံးများသောဆေးဝါး တုပထုတ်လုပ်ခြင်းကို ပိတ်ပင်တားဆီးရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကပိုမိုဦးစားပေးဆောင်ရွက်နေသည့်သဘောရှိသည်။ ၎င်းကို ငွေကြေးထောက်ပံ့နေသည့် မိတ်ဖက်ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများ အလိုကျ ဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။

ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများပေါ်တွင် ဩဇာညောင်းသည်။ ပြင်သစ်ဆေးကုမ္ပဏီ စနိုဖီ (Sanofi) ၏ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုဖြင့် ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် တည်ထောင်ထားသော ဆေးဝါးတုနှိမ်နင်းရေး သုတေသနသိပ္ပံ (Institute for Research Against Counterfeit Medicine-IRACM) သည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဆေးဝါးနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် အာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသည်။

ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် သာမက အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရဲတပ်ဖွဲ့၊ ကမ္ဘာ့အကောက်ခွန်ကောင်စီ စသည်တို့နှင့် ကောင်းစွာဆက်စပ်ထားသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးသည် ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများ၏ ဩဇာသက်ရောက်မှုကို ခံနေရသည်ဟု စာနယ်ဇင်းများက စွပ်စွဲသည်ကို ခံနေရသည်။ ကုမ္ပဏီများကလည်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သို့ ငွေကြေးထောက်ပံ့ရာတွင် တိုက်ရိုက်မဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့ ဖွဲ့စည်းထားသည့် အစိုးရမဟုတ်သော အိုင်အန်ဂျီအိုများမှတစ်ဆင့် ထောက်ပံ့မှုများကို မီဒီယာများက ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိထားသည်။

ဆေးဝါးတုနှိမ်နင်းရေး ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် ကြားခံဆောင်ရွက်

ပေးသူအဖြစ် ရပ်တည်နေသည်။ ပြည်သူလူထု၊ ဆေးကုမ္ပဏီများ၊ ဆေးဝန်ထမ်းများ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ရဲနှင့် ဥပဒေဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တို့ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးတု တွေ့ရှိသည့်အခါ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သို့ သတင်းပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းမှတစ်ဆင့် အခြားသက်ဆိုင်သူများထံ အသိပေးနိုင်မည်။ ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့် ဥပဒေအရ ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့မှာမူ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်အတွင်းတွင် မရှိပေ။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံချင်းစီ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်သာ ဖြစ်သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အတိုင်းအတာဖြင့် အာဏာပိုင်အဖြစ် ဆောင်ရွက်နေသော အဖွဲ့အစည်းမှာ အင်တာပိုလ်၏ဆေးဝါးတုနှိမ်နင်းရေးအဖွဲ့ ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးတုအထုပ်များ သန်းနှင့်ချီ၍ ဖမ်းဆီးနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ ထိုဆေးဝါးတု အများစုမှာ အင်တာနက်ပေါ်တွင် ဝယ်ယူခြင်းမှပေါ်ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဖမ်းမိသော ဆေးဝါးတု၏ တစ်ဝက်မှာ ဗြိတိန်၊ အမေရိကန်နှင့် ပြင်သစ်တို့ကဲ့သို့ နိုင်ငံကြီးများတွင် ဖြစ်သည်။

ထိုနိုင်ငံများသည် ဆေးဝါးကြီးကြပ်မှုကို အဆင့်မီစွာ ဆောင်ရွက်နေသော နိုင်ငံများဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အတွက် ဖမ်းဆီးရမိခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ တင်းကျပ်မှုမရှိသည့် နိုင်ငံများတွင် မည်သို့ရှိမည်ကို မှန်းဆကြည့်နိုင်သည်။ အင်တာပိုလ်သည် ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများအတွက် ဆောင်ရွက်မှုများ မရှိဟု စွပ်စွဲမှုများ ရှိနေသည်။

၎င်းတို့အနေဖြင့် ရနိုင်သမျှ ဘဏ္ဍာရေးနှင့် လူအင်အား အခြေအနေအရ နိုင်ငံများအကြား မျှတစေရန်ဆောင်ရွက်နေရသည်ဟု အင်တာပိုလ် က ဆိုသည်။ ထိရောက်သော အကြံပေးမှုများဖြင့် အခြေအနေ ပိုမိုတိုးတက်လာနိုင်သည်ဟုလည်း ဆိုသည်။ ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများအနေဖြင့် ဆေးဝါး တု နှိမ်နင်းရေးအဖွဲ့ သီးခြား မဖွဲ့စည်းနိုင်သေး သည့်အချိန်တွင် အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါး အာဏာပိုင်များအဖွဲ့ကို အကူအညီပေးခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ဟု အင်တာပိုလ်က ဆိုသည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ဖြစ်တတ်သည်မှာ စီမံချက် ဟုဆိုကာ တစ်ပွဲတိုး ဖမ်းဆီးပြီးနောက်ပိုင်း မည်သို့မျှ မလုပ်ဘဲ ငြိမ်သက်သွားကြသည်က များသည်။



ဆေးဝါးအတုဟု မသင်္ကာပါက နီးစပ်ရာ ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပေးပို့ စစ်ဆေးစေခြင်းသည် ထိရောက်သောနည်း ဖြစ်သည်။ သို့စဉ်တိုင် ထောင် ပေါင်း များစွာသော ဆေးလုံးများကို ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပေးပို့စစ်ဆေးခြင်းသည် ဆင်းရဲ သော နိုင်ငံများတွင် ကုန်ကျမှုများပြီး နှေးကွေး

သည်။ အလွယ်တကူ သယ်ယူနိုင်သည့် လက်ကိုင် စစ်ဆေးသော ကိရိယာများ (Spectrometers) ရှိနေပြီ ဖြစ်သော်လည်း ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်ပြီး တိကျမှုလည်း မရှိသေးပေ။

ဈေးသက်သာစွာ စစ်ဆေးသည့် လက်ကိုင် ကိရိယာ CD-3 ကို အမေရိကန် အစားအသောက် နှင့် ဆေးဝါးအာဏာပိုင်အဖွဲ့က စတင်စမ်းသပ် ထုတ်လုပ်နေသည်။ ဈေးသက်သာသည်ဆိုသော် လည်း ကိရိယာတစ်စုံလျှင် ဒေါ်လာ ၁,၀၀၀ ကျော် ကျသင့်သည်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့် အနီ အောက်ရောင်ခြည်ကို ဆေးလုံး သို့မဟုတ် ဆေးဝါး အထုပ်ပေါ်သို့ ကျရောက်စေလျက် စစ်ဆေးသောနည်းကို အသုံးပြုထားသည်။ အတော်ပင် တိတိကျကျ တိုင်းတာနိုင်သောစက် အဖြစ်တွေ့ရှိရသည်။ သို့သော် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ တွင် အသုံးပြုရန် အခက်အခဲရှိနေဆဲ ဖြစ်သည်။

အလွယ်ဆုံးနှင့် အရိုးရှင်းဆုံးနည်းကို တီထွင်ကြပြန်သည်။ ဆေးဝါးအထုပ်များတွင် ထုတ်လုပ်သူများက ဂဏန်းတွဲများကို ဖုံးအုပ် ထားသော ခဲသားအောက်တွင် (ငွေဖြည့်ကတ် များကဲ့သို့) ထည့်သွင်းပေးထားသည်။ ခဲသားကို ခြစ်ထုတ်ပြီးပေါ်လာသောနံပါတ်ကိုသက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံရှိ ဆေးဝါးအာဏာပိုင်ထံ စာတို (SMS) ပေးပို့သောနည်း ဖြစ်သည်။

စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း လက်ဝယ် ရောက်ရှိနေ သော ဆေးဝါးသည် အစစ် ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို ကွန်ပျူတာက ပြန်ကြားပေးမည် ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းသည် အတော်ပင် ကောင်းမွန်သော နည်း ဖြစ်လင့်ကစား အချိန်ကြာလာသည့်အခါ ဆေးဝါးအတု ထုတ်လုပ်သူများသည် မည်သို့

ကွေ့ရှောင်ရမည်ကို သိလာမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုသည်။

အမေရိကန်ကဲ့သို့ဆေးဝါးအမြောက်အမြား ဝယ်ယူတင်သွင်းနေသည့် နိုင်ငံများက ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်သူများကို စည်းကမ်းနှင့်အညီ တိတိကျကျ လုပ်ကိုင်ရန် ရာဇသံပေးမှသာ အောင်မြင် နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ငါးနှစ်အတွင်း စည်းကမ်းနှင့် အညီ မလုပ်ပါက ဆေးဝါးကို ဆက်လက် ဝယ်ယူခြင်း မပြုဟူသော ပြတ်သားသည့် ရာဇသံမျိုး ပေးသင့်သည်။

အမေရိကန်က ဝယ်ယူနေသော အများသုံး ဆေးဝါး (Generic Drugs) ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အိန္ဒိယက ရောင်းချနေခြင်း ဖြစ်သည်။ မကြာခဏ အရည်အသွေးမမီမှုနှင့် စည်းကမ်းလျော့ရဲမှု တို့ကြောင့် အမေရိကန်က အိန္ဒိယဆေးဝါးကုမ္ပဏီများကို စောင့်ကြည့်နေသည်။ အိန္ဒိယကဲ့သို့သော နိုင်ငံများကို ငါးနှစ်အတွင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ရာဇသံပေးခြင်းဖြင့် အရည်အသွေးမမီသော ဆေးဝါးများ လျော့နည်းသွားစေနိုင်သည်။

အမေရိကန်ကဲ့သို့သော နိုင်ငံပင်လျှင် ဆေးဝါးအတုစက်ကွင်းမှ ရာနှုန်းပြည့် မလွတ်နိုင်ပေ။ ဆေးဝါးအတုများ မကြာခဏတွေ့ရသဖြင့် ရောင်းချသော အင်တာနက်စာမျက်နှာပိုင်ရှင်များကို ခြေရာကောက် လိုက်လံ ဖမ်းဆီးနေရသည်။

ဆေးဝါးတုများနှင့်ပတ်သက်၍အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အတိုင်းအတာဖြင့် အမေရိကန်သည် မည်သည့်အတွက်ဦးဆောင်ဦးရွက်မပြုသနည်းဟု မေးစရာရှိသည်။ အမေရိကန်သည် ရဲဖန်ရဲခါမှလွဲ၍ ဆေးဝါးတုအန္တရာယ်ကင်းလွတ်နေသည်။



အမေရိကန်ဆေးဆိုင်တွင်ဝယ်ယူသောဆေးသည် ရာနှုန်းပြည့် စိတ်ချရသည်ဟု ဆိုရမည်။ အမေရိကန်ပြည်သူများကလည်း ဆေးဝါးတုပြဿနာရှိနေသည်ဟု သတိမထားမိကြ။ ထို့ကြောင့် ခေါင်းဆောင်ပိုင်းကို ထိထိမိမိ ဆောင်ရွက်ရန် ပြည်သူများက ဖိအားပေးခြင်းမရှိသဖြင့် အမေရိကန်အစိုးရက အေးအေးလူလူ ဖြစ်နေသည်။

ဆေးဝါးတုပြဿနာကိုပြည်သူများကသတိရှိနေရန် လိုအပ်သည်။ အမေရိကန် ပြည်သူများသည် အစိုးရကို ဖိအားပေး ဆောင်ရွက်စေမည်ဆိုပါက ဆေးဝါးတု ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်သည် အမေရိကန်တွင်သာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးကိုပါ လွှမ်းခြုံသွားစေမည် ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံစုံ ပူးပေါင်းလျက် နည်းပညာ ဖလှယ်ခြင်း၊ တရားဝင် ဆေးဝါးအချက်အလက်ကို စုဆောင်းလျက် အချက်အလက်ဘဏ် တည်ထောင်ခြင်း၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးဝါးစံသတ်မှတ်ခြင်းတို့ဖြင့် နိုင်ငံပေါင်းစုံက ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။

အေးထွန်းမင်း

Ref: The Fake Drug Industry Is Exploding, and We Can't Do Anything About It.

နိုင်ငံသူအကုန်ယူ ဒီမိုကရေစီ၊ ကိုယ်စားပြု ဒီမိုကရေစီနှင့် လွှတ်တော်

K. M. A



လွှတ်တော်များ ပေါ်ပေါက်လာမှုနှင့် လွှတ်တော်များ ထားရှိရသည့် ရည်ရွယ်ချက်များ အကြောင်း၊ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် လွှတ်တော်နှစ်ရပ်စနစ် ကျင့်သုံးသောနိုင်ငံ ၇၀ ရှိကြောင်း၊ လွှတ်တော်တစ်ရပ် ရှိခြင်းနှင့် လွှတ်တော်နှစ်ရပ် ရှိခြင်းတို့၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက် အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လွှတ်တော်နိုင်ငံရေးနှင့် ဆယ်စုနှစ်များစွာ ဝေးကွာခဲ့ရသည့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် တပ်မတော်နှင့် အရပ်သား ပူးတွဲအုပ်ချုပ်မှုကိုအခြေခံသော ၂၀၀၈ ခုနှစ်အခြေခံဥပဒေကိုပြဋ္ဌာန်းပြီးနောက်လွှတ်တော် နိုင်ငံရေးအခင်းအကျင်း ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်လာပြီး ပထမအကြိမ် လွှတ်တော်သက်တမ်း ငါးနှစ်၊ ဒုတိယအကြိမ် လွှတ်တော်သက်တမ်း ငါးနှစ်ကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့သည်။ သို့သော် တတိယအကြိမ်

လွှတ်တော်ကို ဇွတ်ခေါ်ခြင်း၊ ဒုတိယအကြိမ် လွှတ်တော်၏ နောက်ဆုံးအစည်းအဝေးကို ကျင်းပရန် ငြင်းဆန်ခြင်းနှင့် တတိယအကြိမ် လွှတ်တော်အတွက် ရွေးကောက်ပွဲကို ကျင်းပ ရာတွင် မဲစာရင်းများ မမှန်ကန်ခြင်း၊ မဲထည့်ရာ တွင် မသမာမှုများရှိနေခြင်းတို့ကြောင့် လက်ရှိ နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီသည် နိုင်ငံ တော်အာဏာကို ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေနှင့်အညီ ထိန်းသိမ်းခဲ့ရသည်။

ဤသို့ အာဏာထိန်းသိမ်းခဲ့ရခြင်းမှာ နိုင်သူ အကုန်ယူစနစ်၏ အားနည်းချက်သည်လည်း အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဤစနစ်၏ အားနည်းချက်ကြောင့် ရွေးကောက်ပွဲတွင် အနိုင် ရသောပါတီသည် အာဏာရပါတီဖြစ်လာပြီး လွှတ်တော်တွင် အမတ်ဦးရေ များပြားမှုအရ လွှတ်တော်၌ တင်သွင်းဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်မှုတိုင်း တွင် အနိုင်ရသော မဲအရေအတွက် ရှိထားသည် ကို အသုံးပြုလျက် လူနည်းစုအမတ်များက မည်သို့ ပင်ကန့်ကွက်စေကာမူ ၎င်းတို့အာဏာရပါတီ၏ အလိုအရသာ ဆုံးဖြတ်ပြီး ၎င်းတို့ လိုချင်သော ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းကာ ၎င်းတို့မလိုလားသော ဥပဒေများကို ဖျက်သိမ်းပစ်သည်။ ဤသည်မှာ ဒီမိုကရေစီနည်းလမ်းမဟုတ်ဘဲ အာဏာရှင် ဆန်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

တိုင်းရင်းသားလူမျိုး ၁၃၅ မျိုးအထိ များပြား လှသောနိုင်ငံ၊ ဘာသာတရားကိုးကွယ်မှု စုံလင် သောနိုင်ငံ၊ နှစ်ပေါင်း ၇၀ ကျော် ကြာသည့်တိုင် လက်နက်ကိုင် တိုင်းရင်းသား အဖွဲ့အစည်းများ နှင့်ပဋိပက္ခဖြစ်နေသောနိုင်ငံဖြစ်သည့် မြန်မာနိုင်ငံ တွင် လူတစ်ကိုယ် ဆန္ဒမဲတစ်မဲစနစ်၊ နိုင်သူ

အကုန်ယူ ရွေးကောက်ပွဲစနစ်မျိုးသက်သက်ဖြင့် ဗဟိုအဆင့်အစိုးရ တစ်ရပ်တည်းအတွက် ရွေးချယ်သည့် ရွေးကောက်ပွဲနိုင်ငံရေးသည် နိုင်ငံ အတွင်း အမှတ်သရုပ်လက္ခဏာ ကွဲပြားမှုများကို တစ်စုတစ်စည်းတည်းအဖြစ် ပြန်လည်စုစည်း ပေးနိုင်သည့် အမျိုးသားဘုံလက္ခဏာ တည်ဆောက်ရေး (Nation Building) တစ်နည်းဆိုသော် ပြည်ထောင်စုအဖြစ် ပုံဖော်ပေးနိုင်မှုတွင် အောင်မြင်မှုမရှိသည့် သက်သေ အထောက် အထား သာဓကများကို ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးက ကြုံဆုံဖြတ်သန်းခဲ့သည့် သမိုင်းစာမျက်နှာ များကို ကြည့်ပါက တွေ့နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံများတွင် အထက်လွှတ်တော် ကျင့်သုံးမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ကြည့်မည်ဆို လျှင်ပင် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဖက်ဒရယ်ယူနစ် များအရေးတွင် ဗဟိုအဆင့်မှဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှု မပြုနိုင်ရန် ဖက်ဒရယ်အဆင့် လွှတ်တော်တွင် ပြည်နယ်များ၊ လူမျိုးစုများ၏ အကျိုးစီးပွားကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်စေရန်အတွက် သီးခြား အခွင့်အာဏာများကို သတ်မှတ်ပေးထားခြင်းမျိုး ဖြစ်နေသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရသည်။



တစ်နည်းအားဖြင့်လည်းများသူအနိုင်ဆိုပြီး လူများစုက လူနည်းစုကို ဒီမိုကရေစီအနိုင်ကျင့်မှု များ (Tyranny of Democracy) မဖြစ်စေရန်အတွက်၊ လူထုအတွက် အောက်လွှတ်တော်၊ ပြည်နယ်များ လူမျိုးစုများ အရေးအတွက် အထက်လွှတ်တော် ဆိုပြီး ဖွဲ့စည်းထားလေ့ရှိရာ လွှတ်တော်နှစ်ရပ်မှာ တန်းတူအခွင့်အာဏာပေးထားခြင်းမျိုးကိုလည်း ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံများရှိ လွှတ်တော်များတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသည်။

လွှတ်လပ်ရေးရပြီးနောက်ပိုင်း မြန်မာနိုင်ငံ တွင် လွှတ်တော်နှစ်ရပ်စနစ်ကို ကျင့်သုံးမှု နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ပြုလုပ်ခဲ့သော်လည်း အဆိုပါ လွှတ်တော်နှစ်ရပ်တွင် တန်းတူညီမျှအခွင့်အာဏာ မရှိခဲ့သလို လွှတ်တော်နှစ်ရပ်အချင်းချင်း ထိန်း ကျောင်းနိုင်စွမ်းမှာလည်း အလွန်အားနည်းကာ နိုင်ငံရေးပြဿနာများကို ဒီမိုကရေစီနည်းကျ ဖြေရှင်းနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူမပြုခဲ့ပါ။ စင်စစ်မူ နိုင်ငံရေး၌ အတိုက်အခံဖြစ်နေသည့် လူအုပ်စုများ၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုများကို နိုင်ငံရေးနှင့် လူမှုစီးပွားရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် နေရာပေး၍ ပါဝင်စေခြင်း



သည် ပဋိပက္ခရပ်စဲစေရေးတွင် အရေးကြီးသည့် အချက် ဖြစ်သည်။

ဒီမိုကရက်တိုက်ဇေးရှင်း မအောင်မြင်သည့် နိုင်ငံများတွင် ရက်ဒီကယ်အစွဲသန် လူထုများ၊ လက်နက်ကိုင်ပုန်ကန်မှုများ၊ ဒီမိုကရေစီမဟုတ် သော အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံ၊ စစ်တပ်၏ အာဏာကြီး မားမှု၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး အားနည်းမှု၊ အမှတ် သရုပ်လက္ခဏာ ကွဲပြားမှုကို မကိုင်တွယ်၊ မဖြေ ရှင်းနိုင်မှုများ ရှိနေသည်။ အသွင်ကူးပြောင်းဆဲ နိုင်ငံများ၌ အစိုးရ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်များကို ထိန်း ကျောင်းနိုင်စွမ်းမှာ လွှတ်တော်များ အပေါ် မှီတည်နေသည်။

လွှတ်တော်များ ပေါ်ပေါက်လာမှု၏ သမိုင်း ကြောင်းကို ပြန်လည်လေ့လာကြည့်ရှုမည် ဆိုပါက လွှတ်တော် စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည့် ရှေးခေတ်ဂရိကို စတင်လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ လွှတ်တော်ကို ထားရှိရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ အုပ်ချုပ်သူသည် အာဏာရှင်မဖြစ်စေရေး၊ မင်းမဲ့ စရိုက်ဆန်သည့် လူ့အဖွဲ့အစည်း မဖြစ်စေရေး၊ အနိုင်ကျင့်မှုများ မပေါ်ပေါက်စေရေးတို့ဖြစ်သည်။

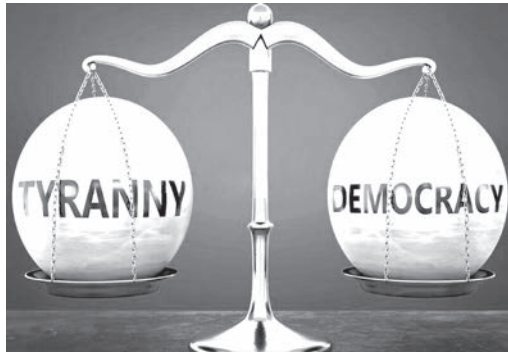
လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ထားရှိခြင်း၏ ရည်ရွယ် ချက်တွင် လူမှုစီးပွားအကာအကွယ်ပေးရန် လိုအပ်နေသော အုပ်စုများ၊ ဒေသများ၊ မျိုးနွယ်စု တိုင်းရင်းသားများအတွက် ရည်ရွယ်ခြင်းလည်း ပါဝင်ပေရာ ယင်းတို့၏ ပါဝင်နိုင်ခွင့်၊ ကိုယ်စားပြု ခွင့်၊ ယင်းတို့၏ ပါဝင်မှုကြောင့် ထိရောက်စွာ အကျိုးပြုနိုင်မှု မည်မျှရှိသည်မှာ အရေးပါသည့် အချက်အဖြစ် ရှိနေသည်။ ၎င်းတို့အရေးအတွက် လွှတ်တော်တွင် ကိုယ်စားပြုလုပ်ဆောင်ခွင့် အားနည်းနေမှုနှင့် ဗဟိုချုပ်ကိုင်မှု အားနည်း

ခြင်းတို့ကြောင့် ဒေသအချို့တွင် အရပ်ဘက် နိုင်ငံရေးထက် ပိုမိုပြင်းထန်သည့် နိုင်ငံရေးဘက်သို့ ဦးတည်သွားတတ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။

ဒီမိုကရေစီတွင် အရပ်ဘက် နိုင်ငံရေးအားကောင်း၊ မကောင်းဆိုသည့် အချက်မှာ ရွေးကောက်ပွဲက ဖော်ဆောင်ပေးသည့် နိုင်ငံရေးအခင်းအကျင်း ပါဝင်ခွင့်နှင့် ရှိရင်းစွဲ အင်စတီကျူးရှင်းများ လည်ပတ်ပုံတို့မှာ အရေးပါသဖြင့် လူမှုစီးပွားကဏ္ဍ အပြင် ကဏ္ဍစုံအတွက် ကောင်းမွန်သည့် ဥပဒေများ ပေါ်ပေါက်လာရေးနှင့် ကျယ်ပြန့်သော လွှမ်းခြုံသော ဗဟုဝါဒကို လက်ခံသည့် ပွင့်လင်း လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်လာရေးအတွက် လွှတ်တော်က လွတ်လပ်စွာ ဖော်ထုတ်ခွင့်၊ သတင်းအချက်အလက် ရယူပိုင်ခွင့်နှင့် တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားဖြင့် ပညာသင်ကြားခွင့် စသော ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းပေးသင့်သည်။

လွတ်လပ်ရေးရပြီး နှစ်ပေါင်း ၇၀ကျော် ကာလအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသုံးခုရှိခဲ့သည်။ ၁၉၄၇၊ ၁၉၇၄ နှင့် ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေများ ဖြစ်ကြသည်။ ၁၉၇၄ ဖွဲ့စည်းပုံတွင် လွှတ်တော်တစ်ရပ်သာ ရှိသည်။ ၁၉၄၇ နှင့် ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေများအရ လွှတ်တော်နှစ်ရပ် ရှိသည်။

နှစ်ပေါင်း ၆၀ ကျော်နီးပါး ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ကို အကျယ်တဝင့် သုတေသနပြုလေ့လာခဲ့သော ဒီမိုကရေစီနှင့် ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ဆိုင်ရာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့ IDEA ၏ စာရင်းများအရ ၂၀၁၇ ခုနှစ်အထိ လွှတ်တော်နှစ်ရပ် (Bicameral) စနစ် ကျင့်သုံးသော နိုင်ငံသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌



နိုင်ငံ ၇၀ ရှိသည်။ အများအားဖြင့် တွေ့ရသည်မှာ လွှတ်တော် နှစ်ရပ်ရှိသည့် နိုင်ငံ အများစုမှာ ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံအနေဖြင့် ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော ဧရိယာရှိသည်။ သမ္မတစနစ်ကျင့်သုံးသော နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။ လွှတ်တော်တစ်ရပ်တည်းရှိသော နိုင်ငံများမှာ တစ်ပြည်တောင်စနစ် ကျင့်သုံးသည့် နိုင်ငံများ ဖြစ်သည်။

ပါလီမန် ဒီမိုကရေစီစနစ်ကျင့်သုံးပြီး ဝန်ကြီးချုပ်က အုပ်ချုပ်ကာ ဖက်ဒရယ်စနစ်ကို ကျင့်သုံးသည့် နိုင်ငံများတွင်လည်း ပါလီမန်ဆိုသည့် အသုံးအနှုန်းကို ပင်လျှင် အောက်လွှတ်တော်ကိုသာ အထူးပြုလေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရပြီး အထက်လွှတ်တော်ကို သီးခြားအမည်နာမများ ပေးထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ အင်္ဂလန်တွင်မူ အောက်လွှတ်တော်ကို House of Commons၊ အထက်လွှတ်တော်ကို House of Lords၊ နှစ်ရပ်ပေါင်းလွှတ်တော်ကို Parliament ဟု ခေါ်သည်။ အမေရိကန် အောက်လွှတ်တော်ကို House of Representatives၊ အထက်လွှတ်တော်ကို Senate၊ နှစ်ရပ်ပေါင်းလွှတ်တော်ကို Congress ဟု ခေါ်သည်။

R. Sturm 2010 အဆိုအရ ကိုမိုရက်စ် ပြည်ထောင်စုမှလွဲ၍ ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံအားလုံး

နီးပါး၌ ပြည်နယ် / တိုင်းဒေသကြီးအဆင့် အကျိုးစီးပွားကို ကိုယ်စားပြုရန် အထက် လွှတ်တော်များရှိကြပြီး ပြည်သူလူထုကို ကိုယ်စားပြုသည့် ဒီမိုကရေစီနည်းကျ တန်းတူ ရည်တူရှိမည့် လွှတ်တော်များ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

မည်သည့်စနစ်တွင်မဆို အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များရှိနိုင်သည့်နည်းတူလွှတ်တော် နှစ်ရပ် ကျင့်သုံးသည့်စနစ်တွင်လည်း အားသာ ချက်၊ အားနည်းချက်များ ရှိသည်။ လွှတ်တော် နှစ်ရပ် ရှိခြင်းအားဖြင့် အစိုးရယူနစ်ခွဲများ အတွက် ကိုယ်စားပြုပေးနိုင်သည့် လွှတ်တော် တစ်ရပ် ရှိနေခြင်း၊ စေ့စေ့စပ်စပ် စစ်ဆေးပြန် လည်သုံးသပ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊ လွှတ်တော် တစ်ရပ်၏လုပ်ဆောင်ချက်ကိုနောက်လွှတ်တော် တစ်ရပ်က ဒီမိုကရက်တစ်နည်းကျ Check and Balance လုပ်နိုင်ခြင်း၊ လူမှုစီးပွားရေးအရ သီးခြားအကာအကွယ်ပေးရန်လိုအပ်သည့်အုပ်စု သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုများကို ကိုယ်စားပြုပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်သည့် ကိုယ်စား ပြုနေရာ ရရှိမှုအတွက် အထောက်အပံ့ပေး နိုင်ခြင်း စသည့် အချက်များမှာ Bicameral စနစ် ၏ အားသာချက်များ ဖြစ်သည်။

Unicameral System အရ လွှတ်တော် တစ်ရပ်တည်းသာထားခြင်းသည် ပို၍စရိတ်စက သက်သာစေခြင်း၊အချိန်ကုန်သက်သာခြင်း၊ဥပဒေ ပြုရေးတွင် ပိုမိုရှင်းလင်းလွယ်ကူစေခြင်းစသည့် အားသာချက်များ ရှိစေသည်။ ယနေ့ခေတ် လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ကို လက်ခံကျင့်သုံးမှုသည် George Tsebelis နှင့် Jeannette Money တို့၏

လေ့လာချက်များအရ ၁၈ ရာစုနှစ်၊ ၁၉ ရာစုနှစ် အင်္ဂလန်ပါလီမန်နှင့် အမေရိကန်ဖက်ဒရယ် လွှတ်တော်နှစ်ရပ် အယူအဆများပေါ်တွင် အခြေခံသည်။သို့သော် အယူအဆပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အင်စတီကျူးရှင်း ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲလာမှုသည် ထိုထက်ရှေးကျသော ရှေးဂရိနှင့် ရောမ လူ့အဖွဲ့ အစည်း အုပ်ချုပ်မှုများတွင် ခြေရာခံ တွေ့နိုင် သည်။

Unicameral System အရ

လွှတ်တော်တစ်ရပ်တည်းသာ

ထားခြင်းသည်

ပို၍ စရိတ်စက သက်သာစေခြင်း၊

အချိန်ကုန်သက်သာခြင်း၊

ဥပဒေပြုရေးတွင်

ပိုမို ရှင်းလင်း လွယ်ကူစေခြင်း

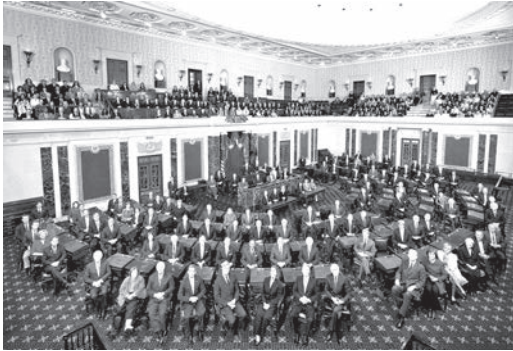
စသည့်

အားသာချက်များ ရှိစေသည်။

ယနေ့ခေတ်

လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ကို

လက်ခံကျင့်သုံးမှုသည် ...



ဂရိတွင် အရစ်တိုတယ် (ဘီစီ ၃၈၄-၃၂၂) ၏ ကောင်းမွန်သော အုပ်ချုပ်မှု အယူအဆအရ အုပ်ချုပ်မှုတွင် အာဏာရှင် မင်းဆိုးမင်းညစ် မပေါ်ပေါက်ရေးနှင့် မင်းမဲ့စရိုက်ဆန်သော လူ့အဖွဲ့အစည်း မဖြစ်စေရေးအတွက် လူတန်းစားအသီးသီးကို ပါဝင်ကိုယ်စားပြုစေခြင်းဖြင့် အပြန်အလှန်ထိန်းညှိလျက် အစိုးရကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်နေစေရေးနှင့်ရောမအုပ်ချုပ်ရေးတွင် မူ စစ်စာဂို (ဘီစီ-၅၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ) ၏ တည်ငြိမ်သော အုပ်ချုပ်ရေး အယူအဆအရ မင်းဧကရာဇ်နှင့် ပြည်သူများအကြား ချင့်ချိန်စဉ်းစားနိုင်သော၊ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်သော သက်ကြီးမင်းအတိုင်ပင်ခံ (Senate) လိုအပ်သည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

လွှတ်တော်နှစ်ရပ် (Bicameral) ထားရှိခြင်းအတွက် အခြေခံအကျဆုံး ယူဆချက်နှစ်ရပ်မှာ-

- (၁) ဥပဒေပြုရေးအခန်းကဏ္ဍထိရောက်ရေး၊ တွင်ကျယ်ရေး (Efficiency Dimension) နှင့်
- (၂) ဥပဒေပြုအစုအဖွဲ့တို့၏ ဥပဒေပြုရေးအခွင့်အာဏာများအား အပြန်အလှန်ညှိနှိုင်းလျက် အထိန်း

အကျောင်းပြုနိုင်ရေး (Political Dimension) ဖြစ်သည်။

၁၄ရာစုကအင်္ဂလန်တွင်မူဘုရင်၊အတိုင်ပင်ခံကောင်စီနှင့် ဘုရင်အတိုင်ပင်ခံကောင်စီတွင် ပါဝင်ကြသောမြေရှင်၊ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်၊ လူကုံထံ၊ နယ်စား၊ မြို့စားနှင့် စာရေးစာချီများ အကြားအခွန်ကောက်ခြင်းဆိုင်ရာအကျိုးစီးပွားဆက်နွှယ်မှုများအရ အခွန်ဘဏ္ဍာအား သုံးစွဲသော ဘုရင်၊ အခွန်ပေးဆောင်ရသော မြေရှင်၊ ဘုရားကျောင်းများ၊ လူကုံထံများနှင့် အခွန်များကို ကောက်ခံစီမံခန့်ခွဲရသည့် နယ်စား၊ မြို့စား၊ စာရေးစာချီများ၊ အခွန်ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအတွက် အချင်းချင်းကြား အပြန်အလှန်ညှိနှိုင်းသဘောတူထိန်းညှိခြင်းများပြုရာမှအစပြုလျက် ဥပဒေပြု လွှတ်တော်နှစ်ရပ်ကို လက်ခံကျင့်သုံးသည့် စနစ်သို့ ပြောင်းလဲရောက်ရှိခဲ့သည်။

တစ်ဖက်တွင်မူ အင်္ဂလိပ်ကိုလိုနီဖြစ်သော အမေရိကန်တွင် ၁၇၇၆ ခုနှစ် အမေရိကန်တော်လှန်ရေးအပြီး ကိုလိုနီနယ် ၁၃ နယ်မှအတူပေါင်းစည်းလျက် နယ်ကိုယ်စားလှယ်များစေလွှတ်ကြသည်မှအစပြု၍ ရီပတ်ဘလစ်ကန်အယူအဆပျံ့နှံ့လာလျက်၁၇၈၈ ဂျိမ်းစ်မက်ဒီဆင်၏ လူထုအကျိုးစီးပွားနှင့် ပြည်နယ်များအကျိုးစီးပွား ဖက်ဒရယ်သဘော သက်ဝင်စေသော လွှတ်တော်နှစ်ရပ် အယူအဆသည် ဖက်ဒရယ်ပြည်ထောင်စု နိုင်ငံများ၏ လွှတ်တော်နှစ်ရပ်လက်ခံကျင့်သုံးမှု အယူအဆများအတွက် 'ပုံစံ' အဖြစ် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။

K. M. A

ကိုဗစ်-၁၉ ပေးသော သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ ဆရာနောင်



ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခံရပြီးနောက် နောက်ဆက်တွဲရောဂါအဖြစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း၊ ရောဂါကူးစက်မှု မခံရအောင် ဂရုပြုနေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများ အကြောင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ မဖြစ်ပွားအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လွန်ခဲ့သော ၂၀၁၉ ခုနှစ် နှစ်ကုန်ပိုင်းတွင် ကိုဗစ်ရောဂါ စဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးက Corona Virus Disease-19 ဟု အမည်တပ်သည့် ကိုဗစ် -၁၉ ရောဂါ ဖြစ်သည်။ သူ့ရှေ့တွင် အုပ်စုတူ မျိုးစိတ်ကွဲ SARS ဗိုင်းရပ်စ် ရှိနေပြီဖြစ်၍ ကိုဗစ်ပိုးကို SARS- COV-2 ဟုလည်း ပညာရှင်တို့က ခေါ်ကြသည်။

ကိုဗစ်ရောဂါ အလွန်ပြင်းထန်သည့် ကာလ သည် ဒယ်လ်တာမျိုးကွဲ နှိပ်စက်သည့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လဟုမှတ်မိနေသည်။ ကိုဗစ်တတိယ လှိုင်းဟု ခေါ်သော ထိုကာလထဲတွင် နာတာရှည် ရောဂါအခံရှိသူများ၊ ကိုယ်ခံအားနည်းသူများ၊ အသက်ကြီးသူများ အတော်များများ သေဆုံးကြ ရသည်။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအားနည်း သော နေရာများတွင် ရောဂါဖြစ်သူတို့၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်မနည်း သေဆုံးကြရသည်။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူတို့မှာလည်း ရောဂါဖြစ် နေစဉ်အတွင်း ဝေဒနာကို အလူးအလဲ ခံစားကြ ရသည်။

အသေများသော ရောဂါဖြစ်၍ ရောဂါ ပျောက်ပြီး နာလန်ထလာပြီဆိုလျှင် မိသားစုဝင် များ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း များက ဝမ်းသာကြရသည်။ တုပ်ကွေးရောဂါ လိုပင် ပျောက်ပြီဆိုလျှင် ရှင်းရှင်းပျောက်သွားပြီ ဟု ထင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆင်တုပ်ကွေး ရောဂါမှာပင်လျှင် ရောဂါပျောက်ပြီး တစ်လ ခန့် ကိုက်ခဲနာကျင်တတ်သည်ဖြစ်၍ ကိုဗစ်မှ သက်သာစပြုပြီး စားနိုင်သောကံ နိုင်လာပြီ ဆိုလျှင် ကျေနပ်နေကြလေပြီ။

ကိုဗစ်ပိုးသည် အခွင့်ရလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ နေရာအတော်များများကို ထိုးနှက်နိုင်သည်။ ထိုးနှက်ခံရသော နေရာအပေါ် မူတည်ပြီး နောက်ဆက်တွဲရောဂါများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဖြစ်နိုင်သော နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများမတူကြပေ။ သို့သော် တူနိုင်စရာ ရှိသောရောဂါတစ်မျိုးလည်း ပေါ်လာသည်။ ယင်း မှာသွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ (Diabetes) ဖြစ်သည်။



သုတေသနအားကောင်းသော အနောက် နိုင်ငံများ၏ လေ့လာချက်အရ ကိုဗစ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပြီဟု ဆိုသူတို့၏ သုံးရာခိုင် နှုန်းဝန်းကျင်သည် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်လာ ကြောင်း တွေ့ရသည်။ လူအနည်းစုမှာ ယာယီ သွေးသကြားဓာတ် တက်ခြင်းမျှသာဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ မဖြစ်ပေ။ အများစုမှာ ရေရှည်ဆေးကုရမည့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါသည်များ ဖြစ်လာကြသည်။ အင်ဆူ လင်ဟော်မုန်း ထုတ်ပေးသည့် ပန်ကရိယဆဲလ် များ ပျက်စီးမှုအပေါ် မူတည်ပြီး အချို့က အမှတ် တစ်အမျိုးအစား သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ် သည်။ ပန်ကရိယဆဲလ် ပျက်စီးမှုနည်းပြီး ကိုယ် တွင်းရောင်ရမ်းမှုများသူများက အမျိုးအစား နှစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်သည်။

ကံဆိုးသည်မှာ ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပွားသော ကလေးသူငယ်များတွင်ပါ ထာဝရဆေးကုရမည့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်း ဖြစ်သည်။ အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ်အထိ ရောဂါဖြစ်ပွား သည်ကို တွေ့ခဲ့ကြရသည်။ ကိုဗစ် ဖြစ်ဖူးသော ကလေးများတွင် သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါ



ဖြစ်နိုင်ခြေသည် သာမန်ကလေးတို့ထက် ၂ ဒသမ ၆ ဆ ပိုများသည်ဟုဆိုရာ စိုးရိမ်စရာ ဖြစ်သည်။

သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ သွေးအတွင်း ဂလူးကိုစ့်သကြားဓာတ် ရှိသင့်သည်ထက် ပိုများနေခြင်းသည် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ၏ အစဖြစ်သည်။ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုတွင် ပြဿနာရှိသောကြောင့် ဤရောဂါ ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ပထမတွင် သွေးထဲရှိ ဂလူးကိုစ့် သကြားဓာတ် စ၍များသောကြောင့် သွေးချိုသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

သွေး အ န ည်း အ ပါး ချို နေ ပြီ ဆို လျှင် သွေးချို ၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရန် အကြိုအဆင့် (Prediabetes) ဟုလည်း ဆိုသည်။ သွေးထဲမှာ အချို့ဓာတ်များလွန်းလာသည့်အခါလွတ်ထား၍ မရတော့သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က ယင်းဂလူးကိုစ့် သကြားကို ဆီးမှတစ်ဆင့် စွန့်ထုတ်သည်။ ဤအဆင့်တွင် ဆီးချိုလာပြီဟုဆိုနိုင်သည်။ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါပုံစံ နှစ်မျိုးရှိသည်။

ပန်ကရိယဂလင်းမှနေ၍ အင်ဆူလင် ဟော်မုန်း ထုတ်နိုင်မှု အားနည်းသောကြောင့် ဖြစ်လာသောရောဂါကိုအမျိုးအစားတစ်သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဟုခေါ်သည်။ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း လုံလောက်အောင် ထွက်သော်လည်း ယင်းကို အသုံးမချနိုင်လျှင် တစ်နည်းအားဖြင့် ဆဲလ်တို့က အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း၊ ဂလူးကိုစ့်နှင့်တွဲပြီး ဆဲလ်ထဲဝင်လာခြင်းကို လက်မခံလျှင် ယင်းကို အမျိုးအစားနှစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဟု ခေါ်သည်။

အင်ဆူလင်ခုခံမှုသတ္တိ (Insulin Resistance) ကြောင့် အမျိုးအစားနှစ် သွေးချို၊ ဆီးချို ဖြစ်ရ

သည်ဟုလည်း ဆို၏။ လူတစ်ယောက်သည် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါတစ်မျိုးသာ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ကံဆိုးလျှင် နှစ်မျိုးတွဲ၍လည်း ဖြစ်နိုင်၏။

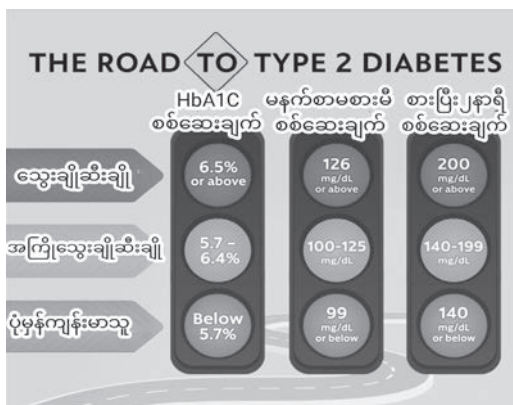


ကိုဗစ်ပိုးက အဘယ်ကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါကို ဖြစ်စေပါသနည်း။ ပိုး၏ တိုက်ရိုက် ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ထိုရောဂါဖြစ်စေသည် မဟုတ်ကြောင်း ကနဦးသုတေသနများက ဆိုသည်။ ခုခံအားစနစ်ပရမ်းပတာဖြစ်ခြင်းသည် ကိုဗစ်ကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါရခြင်း ပဓာနအကြောင်း ဖြစ်သည်။ ခုခံအားစနစ်ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ နှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်နိုင်သည်။

ကိုဗစ်ပိုးသည် ခုခံအားစနစ်ကို မိမိတည်မီရာ ခန္ဓာကိုယ်ကို မှားယွင်းစွာ ပြန်လည်တိုက်ခိုက်မှု (Autoimmunity) ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်သည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်တွင် ပန်ကရိယတိုက်ခိုက်ခြင်းခံရပြီး ပျက်စီးသည်။ ထိုအခါ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း အထွက်နည်းသွားပြီး အမျိုးအစားတစ် သွေးချို၊ ဆီးချို ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ရောင်ရမ်းဓာတ် (Cytokines) နှင့်

တစ်ရှူးဖျက်စာတ် (Tissue Necrosis Factor)
အလွန်အကျွံ ထွက်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။

ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း
ရောင်ရမ်းမှုကြောင့် အင်ဆူလင် ခုခံမှုသတ္တိ
ပေါ်လာပြီး အမျိုးအစားနှစ် သွေးချို၊ ဆီးချိုကို
ဖြစ်စေသည်။ ကိုဗစ်ရောဂါ ရှင်းရှင်းပျောက်ပါ
ပြီဟု ဆိုချိန်၌ပင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပျော့စား
ရောင်ရမ်းမှု ရေရှည်ဖြစ်နိုင်သည်မှာလည်း
သတိပြုဖွယ် ဖြစ်သည်။



ကိုဗစ်ကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်
နေမှန်း မည်သို့သိမည်နည်း။ အသေချာဆုံး
နည်းမှာ သွေးဖောက်၍ စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း ဖြစ်
သည်။ မနက်စောစော အစာမစားမီတွင် စစ်ဆေး
ခြင်းက ပို၍ကောင်းသည်။ ပုံမှန်နှင့် သွေးချို
ဆီးချိုရောဂါ ရှိသူတို့၏ သွေးအဖြေများကို
အထက်ပါ ဇယားတွင်ဖော်ပြထားသည်။ ပို
သေချာချင်လျှင် ဆရာဝန်ထံသွားပြီး HbA1C
စစ်ဆေး နိုင်သည်။ သုံးလအတွင်း သွေးသကြား
အဖြေကို သိနိုင်သည်။ သတိထား၍ မိမိကိုယ်
ကို စောင့်ကြည့်မည်ဆိုလျှင်လည်း သွေးချို၊

လူသူထူထပ်ရာ

နေရာများကို

တတ်နိုင်သမျှ

ရှောင်ရပါမည်။

မျှတသော

အာဟာရစားသုံးမှုအပြင်

တတ်နိုင်ပါက

ဖြည့်စွက်အာဟာရဓာတ်များကို

သုံးဆောင်သင့်သည်။

ဆီးချို ရောဂါ၏ လက္ခဏာတချို့ကို တွေ့နိုင်
သည်။

အမျိုးအစားတစ်နှင့် နှစ် သွေးချို၊ ဆီးချို
ရောဂါလက္ခဏာများအဖြစ် ဆီးမကြာခဏသွား
ပြီး ရေအလွန်ငတ်ခြင်း၊ ဆီးသွားမှုသည် ညဘက်
တွင် အကြိမ်ရေပိုများခြင်း၊ မကြာခဏဆာလောင်
နေခြင်း၊ အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ စားနေပါလျက်နှင့်
ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျလာခြင်း၊ လက်သည်း
ခွံခန့် အနာလေးတစ်ခုသည် ဆေးထည့်နေသော်
လည်း အနာကျက်ရန် တစ်ပတ်မှအထက်ကြာ
ခြင်း၊ ကျက်သွားသော အနာ၏အရောင်သည်
မူလအသားရောင်မဟုတ်ဘဲ နီညိုရင့်ရောင်



သို့မဟုတ် မည်းပုပ်ပုပ်အရောင် ရှိတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အမျိုးအစားနှစ်သွေးချို၊ ဆီးချို ဌ နုံးလွယ်ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားထုံခြင်းနှင့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နွေးနွေးထွေးထွေးနေသော်လည်း ခြေဖျားလက်ဖျား အေးခြင်းတို့ကို တွေ့ရနိုင်ပါသေးသည်။

ကိုဗစ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းပြီးနောက် သွေးချို၊ ဆီးချို ရှိနေမှန်း မသိသဖြင့် မကုသဘဲ ထားမိလျှင် မည်သို့ ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။ အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်သည်အထိ ပြဿနာ ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟု ဆိုပါမည်။ သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါသည် ကိုယ်ခံအားကို ကျဆင်းစေသည်။ ကူးစက်ရောဂါပိုးဝင်လျှင် ဆေးထိုးဆေးစား လုပ်သော်လည်း ရောဂါအလွယ်နှင့် မပျောက်တတ်ပေ။ ထိုသို့မပျောက်ရာမှတစ်ဆင့် အသက် ဆုံးရှုံးသည်အထိလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါသည် အနာကျက်မှုကို နှောင့်နှေးစေသည်။

ဆေးထည့်နေသော်လည်း အနာမကျက် အနာပုပ်ဆွေးရင်း အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါ သေးသည်။ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါသည် အဓိက အားဖြင့် သွေးလွှတ်ကြောများကို ထိခိုက်ပျက်စီး စေသည်။ ယင်းမှတစ်ဆင့် ဆက်လက်ထိခိုက် မည်မှာ ကျောက်ကပ်နှင့် နှလုံးဖြစ်သည်။

ကျောက်ကပ်ထိခိုက်မှုမှာ ပို၍ဆိုးသည်ဟု ပြောလိုပါသည်။ သွေးချို၊ ဆီးချိုကို အရင်းခံ၍ သွေးတိုးရောဂါလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်လာနိုင်သည့် ရောဂါများတွင် အမြင် အာရုံ ထိခိုက်ပြီး မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ အာရုံကြော များ ထိခိုက်ပျက်စီးပြီး အာရုံကြောရောဂါရ



ခြင်းတို့လည်း ပါဝင်သည်။ ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီးနောက် မကြာခဏ နေထိုင်မကောင်းလျှင် ရောဂါရှာဖွေ စစ်ဆေးမှု လုပ်သင့်ပြီဖြစ်သည်။

ကိုဗစ်၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ မဖြစ်ရအောင် မည်သို့ နေထိုင်ကြမည်နည်း။ ကိုဗစ် ရောဂါ မကူးစက်ဘူးဟုဆိုလျှင် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ ဖြစ်လာမည် မဟုတ်ပါ။ ရောဂါ မကူးရအောင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အသေချာဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ ကူးစက်မှု အလွန်မြန်သော အိုမီခရွန်မျိုးစိတ် ပေါ်လာပြီ ဖြစ်၍ ကာကွယ်ဆေးကို သုံးကြိမ်ဆက်ထိုးရန် နှင့် တတိယအကြိမ်တွင် အမျိုးအစားမတူသော ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်တို့ကို ပညာရှင် များက အကြံပြုထားသည်။

ကာကွယ်ဆေးကိုပင်လျှင် ခြောက်လခြား မဟုတ်ဘဲ လေးလခြားထိုးရန် အကြံပြုခြင်းမျိုး လည်း ရှိသည်။ လတ်တလောကာကွယ်ဆေး အားလုံးက ပေါ်နေသမျှ ကိုဗစ်ပိုးမျိုးကွဲတို့ ကြောင့် အသက်မဆုံးရအောင် ကာကွယ်ပေး နိုင်သည်ကို ကျေးဇူးတင်ရပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသူတို့အနေဖြင့် လည်း ကိုဗစ်ကူးစက်မှု ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း

များကို ကျင့်သုံးရပါမည်။ လူသူထူထပ်ရာ နေရာများကို တတ်နိုင် သမျှ ရှောင်ရပါမည်။ မျှတသော အာဟာရ စားသုံးမှုအပြင် တတ်နိုင် ပါက ဖြည့်စွက် အာဟာရ ဓာတ် များ ကို သုံးဆောင်သင့် သည်။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေသင့် သည်။ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချကာ အိပ်ပျော်အောင်

ကြိုးစား ရမည် ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါ သည်။

ဆရာနောင်

Ref: Why are people developing diabetes after having COVID-19?

By Kathleen Wyne, MD, PhD

**ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြစ်ပွားသူ၊ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူတို့တွင်
ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားရှိမှု အခြေအနေနှင့်
ပတ်သက်၍ ကနဦး ဆန်းစစ်တွေ့ရှိချက်အား အသိပေးခြင်း**

(၁၂-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့၊ ည (၈:၀၀) နာရီ

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် နိုင်ငံအတွင်း ကူးစက်ဖြစ်ပွားနေသော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ် ဆေး ထိုးနှံမှုများ လုပ်ငန်းများကို အရှိန်အဟုန်မပြတ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး လုပ်ငန်းများ အောင်မြင်နိုင်ရေးအတွက် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထား သော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများကို စနစ်တကျ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု ခံယူခြင်းအား အထူးဂရုပြုပေးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာများ၊ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများနှင့် အသွား အလာကန့်သတ်ထားရှိသူများအား ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ရှိ မရှိ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း ပုံမှန်ဆောင်ရွက် လျက်ရှိပြီး (၁၁-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့၊ ည (၈:၀၀) နာရီမှ (၁၂-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့၊ ည (၈:၀၀) နာရီအတွင်း ဓာတ်ခွဲမှုနာ စုစုပေါင်း (၁၁,၃၅၀) ခုအား စစ်ဆေးပြီးစီးခဲ့ရာ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာသစ် (၃၄၆) ဦး တွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့အတွက် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိမှု ရာခိုင်နှုန်းမှာ (၃.၀၅) ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ယနေ့အထိ ဓာတ်ခွဲမှုနာစုစုပေါင်း (၉,၂၀၈,၄၂၉) ခုအား စစ်ဆေးခဲ့ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ ဓာတ်ခွဲ အတည်ပြုလူနာ စုစုပေါင်း (၆၂၇,၃၂၈) ဦး ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။

ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများအား နေအိမ်တွင်သီးခြားထားရှိခြင်းနှင့် ဆေးရုံများတွင် သီးခြားထားရှိ ကုသမှုပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ယနေ့တွင် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူ (၂၅၀) ဦး ရှိသဖြင့် ယနေ့အထိ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူ စုစုပေါင်း (၆၀၁,၂၉၆) ဦး ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြင့် သေဆုံးသူ (၁) ဦးရှိပါသဖြင့် ယနေ့အထိ သေဆုံးသူ စုစုပေါင်း (၁၇,၄၆၈) ဦး ရှိပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးကို ဦးတည်အပ်စုများသတ်မှတ်၍ ထိုးနှံပေးလျက်ရှိရာ (၁၁-၁၀-၂၀၂၂) ရက်နေ့ အထိ အသက် (၁၈) နှစ်နှင့်အထက် လူဦးရေစုစုပေါင်း (၃၀,၆၃၂,၁၇၁) ဦး နှင့် အသက် (၁၈) နှစ် အောက် လူဦးရေစုစုပေါင်း (၆,၆၅၇,၅၉၆) ဦးတို့အား ထိုးနှံထားရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။

**ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု
(၁၁-၁၀-၂၀၂၂ ရက်နေ့အထိ)**

အသက် (၁၈) နှစ်နှင့်အထက် ထိုးနှံထားသည့် လူဦးရေစုစုပေါင်း	၃၀,၆၃၂,၁၇၁
အသက် (၁၈) နှစ်အောက် ထိုးနှံထားသည့် လူဦးရေစုစုပေါင်း	၆,၆၅၇,၅၉၆

မြန်မာနိုင်ငံတွင် (၂၈-၁-၂၀၂၂) ရက်နေ့မှ (၂၆-၉-၂၀၂၂) ရက်နေ့အထိ တွေ့ရှိရသော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူ စုစုပေါင်း (၁၄၅) ဦးရှိရာ ၎င်းတို့အနက် (၁၀၂) ဦး (၇၀ ရာခိုင်နှုန်း) မှာ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာရောဂါ စသည့် နာတာရှည် ရောဂါအစုံ တစ်ခုခု ရှိသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည့် နာတာရှည်ရောဂါ ရောဂါအစုံ ရှိသူများ၏ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားရှိမှု အခြေ အနေများကို ဆန်းစစ်ချက်အရ သေဆုံး သူများ၏ (၈၁.၄) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကာကွယ်ဆေး လုံးဝထိုးနှံထားခြင်းမရှိသူများနှင့် ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံထားခြင်း မရှိသူများဖြစ်ကြပြီး (၁၇.၂) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံထားရှိသူများနှင့် (၁.၄) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ထပ်ဆောင်းကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံထားသူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

**ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည့် ရောဂါအစုံရှိသူများ၏
ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားရှိမှုအခြေအနေ**

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည့်ရောဂါအစုံရှိသူများ၏		
၈၁.၄ ရာခိုင်နှုန်းသည်	၁၇.၂ ရာခိုင်နှုန်းသည်	၁.၄ ရာခိုင်နှုန်းသည်
ကာကွယ်ဆေး လုံးဝထိုးနှံထားခြင်း မရှိသူများနှင့် ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံထားခြင်းမရှိ သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။	ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံထားသူများဖြစ်ကြပါသည်။	ထပ်ဆောင်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံထားသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူ နာတာရှည်ရောဂါအစုံရှိသူများ၏ မိသားစုဝင်များထံမှ သိရှိချက်အရ အဆိုပါသေဆုံးသူများအနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုကို ခံယူမှု မရှိခဲ့ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများမှာ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု ခံယူခြင်းဖြင့် မိမိတွင်ရှိနေသည့် နာတာရှည်ရောဂါအစုံသည် ပိုမိုဆိုးရွားလာမည်ဟူသည့် လွှဲမှားသောအယူအဆ ကြောင့် ဖိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်၍ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများကို လာရောက်မခံယူခြင်း၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုနှင့် နာတာရှည်ရောဂါအစုံကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများသို့ သွားရောက် ရန် အခက်ခဲရှိခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု သိရှိရပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခံရပါက အသက်အန္တရာယ်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်မားသည့် ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာရောဂါစသည့် နာတာရှည်ရောဂါအစုံ တစ်ခုခုရှိသူများအနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုကို မပျက်မကွက် ခံယူကြပါရန်နှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများမှလည်း အဆိုပါနာတာရှည်ရောဂါအစုံ တစ်ခုခုရှိသူများအနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုများကို အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံမှုခံယူရေးနှင့် ထပ်ဆောင်းကာကွယ် ဆေးများကို မပျက်မကွက် ထိုးနှံမှုခံယူနိုင်ရေးအတွက် နီးစပ်ရာကာကွယ်ဆေးထိုးရပ်များ၊ ကျန်းမာရေး ဌာနများ၊ ရပ်ကွက်/ ကျေးရွာ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးများနှင့် မပျက်မကွက် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ကြပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အင်တာနက် စာမျက်နှာ moh.gov.mm တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

အရက်သောက်သူများ သတိထားစေချင် ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)



အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး စသည့် နောက်ဆက်တွဲ ကိစ္စရပ်များစွာတွင် ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြောင်းနှင့် သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီး လိမ္မာပါးနပ်စွာ ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အရက်ကို အလွန်အကျွံ သောက်ပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ အရက်ကို နည်းစနစ် မှန်ကန်စွာ သောက်ပါက ဆေးဖက်ဝင်သည်ဟု မှတ်ယူကြသည်။ သို့ရာတွင် အရည်အသွေးကောင်း မွန်သော အရက်ကို ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ် သောက်မှသာ ဆေးဖက်ဝင်မည် ဖြစ်သည်။

အရက်ကို လုံးဝမသောက်ဘဲ နေနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မကောင်းမှန်းသိသော်လည်း မရှောင်လွှဲနိုင်ကြပါ။ အန္တရာယ်နည်းပါးစွာ သောက်သုံးသင့်သည်။ အရက်သောက်သူများအနေဖြင့် "တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး" မဖြစ်အောင် သတိထားစေချင်သည်။

(၁) အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သော ခံစားချက်များ



အရက်ကိုသောက်ခြင်းကြောင့် ပထမပိုင်းတွင် စိတ်ထဲ၌ ပျော်ရွှင်လာမည်။ "ကရားရေလွှတ်တတွတ်တွတ်" စကားများလာမည်။ တစ်ဦးတည်း သောက်ပါက မသိသာပါ။ အရက်သမားအချင်းချင်း ဝိုင်းဖွဲ့၍ သောက်ပါက လက်ပံပင်ဆက်ရက်ကျသကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်။ စာပေကျမ်းဂန်များတွင် "ဆက်ရက်မင်းစည်းစိမ်" ဟု တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ ဆက်ရက်မင်းစည်းစိမ်ခန့်မျှသာ ခံစားရပါက ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်နိုင်သည်။

အရက်ကို ဆက်လက်ပြီးသောက်ပါက စိတ်ဓာတ်များ တက်ကြွလာမည်။ ပစ္စည်းမဲ့

ဒေါသများ ဖြစ်ပေါ်လာမည်။ ခိုက်ရန်ဒေါသဖြစ်ချင်စိတ်များ ပေါ်လာသည်။ မူးပြီး ရမ်းကားလာသည်။ ၎င်းအခြေအနေကို "ဘီလူးစည်းစိမ်" ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

အရက်ကို မရပ်မနားဘဲ ဆက်လက်၍ သောက်ပါက အမူးလွန်ကဲလာမည်။ အိပ်ပျော်သွားသည်အထိ ဖြစ်လာမည်။ ကြိုက်မရှက်၊ ငိုက်မရှက် ဖြစ်လာမည်။ တရူးရှူးတရဲရှဲနှင့် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်သွားမည်။ ၎င်းအချိန်ကို "နဂါးမင်းစည်းစိမ်" ခံစားနေသည်ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

ကာလနဂါးကြီးကဲ့သို့ အိပ်ပျော်ရာမှ နိုးလာမည်။ အမူးကောင်းစွာ မပြေဘဲ ခေါင်းကိုက်လာမည်။ ရေငတ်လာမည်။ စိတ်ဓာတ်ကျသကဲ့သို့ ခံစားရမည်။ မူးပြီး ဒေါသအလျောက် ပြောဆိုမှုများ၊ ရိုက်နှက်မှုများ၊ အရှက်တရား၊ အကြောက်တရား ကင်းမဲ့စွာ ပြုမူနေထိုင်ခဲ့သော အပြုအမူ၊ အဖြစ်အပျက်များကို နောင်တရလာမည်။ အရက်နာကျပြီး လင်းတငှက်ကြီးကဲ့သို့ မှိုင်တွေနေမည်။ ၎င်းအခြေအနေကို "လင်းတမင်းစည်းစိမ်" ဟူ၍ သတ်မှတ်ကြသည်။

စည်းစိမ်ကြီး လေးခုအနက် ဆက်ရက်မင်းစည်းစိမ်ခန့်မျှသာ ခံစားချင်သည်။ ကျန်သုံးမျိုးထိ မရောက်အောင် သတိထားရမည်။ စွန့်လွှတ်ရမည်။ မူးပြီး စကားများလာကာ ပျော်ရွှင်လာပြီဆိုပါက ဆက်လက်၍ မသောက်သင့်ပါ။ "တန်လျှင်ဆေး၊ လွန်လျှင်ဘေး" ဖြစ်တတ်သည်ကို အရက်သောက်သူများ သတိထားရမည်။ အရက်၏ အန္တရာယ်ကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ ရှောင်ရှားရမည်။

(၂) အရက်သောက်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အသည်း၊ နှလုံး၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ အရက်စွဲသော ဝေဒနာကို ခံစားရနိုင်သည်။ စိတ်ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို လုပ်ကြံခြင်း၊ အခြားသူများကို ရန်ပြုခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

ထို့ပြင် အဆုံးအမ ရှိသော လူမှုရေး ပြဿနာအမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဖြစ်ပြီး အိမ်ထောင်ရေး ပျော်ရွှင်မှုများကို ထိခိုက်နိုင်သည်။

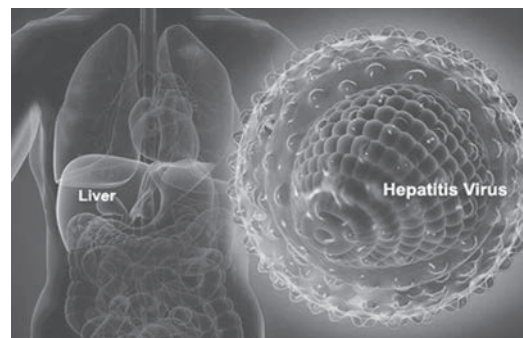
နေ့စဉ်ရက်ဆက် အရက်သောက်သုံးသူများ၊ မနက်မိုးလင်းမှ ညနေမိုးချုပ်သည်အထိ တစ်နေ့ကုန် သောက်သုံးသူများ၊ တစ်နေ့လျှင် တစ်ပုလင်းမက အလွန်အကျွံသောက်သုံးသူများသည် အသည်းကို ထိခိုက်ပြီး အသည်းခြောက်ခြင်း၊ ရေဖျဉ်းစွဲခြင်း၊ အသည်းရောင်ခြင်းနှင့် အသည်းကင်ဆာများ ဖြစ်တတ်သည်။

ဦးနှောက်ကိုလည်း ထိခိုက်ပြီး လေဖြတ်ခြင်း၊ ဆွံ့အနားမကြားခြင်း၊ ဒုက္ခိတဘဝရောက်ခြင်း၊ အရက်၏ကျေးကျွန်ဖြစ်ကာ အမူးတစ်ပိုင်း၊ အရူးတစ်ပိုင်း ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ကစဉ်းကလျားရောဂါများ ခံစားရခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းများကို ခံစားရနိုင်သည်။ အရက်ကြောင့် ယုံမှားသံသယဝင်ခြင်း၊ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ပြီး လူစိတ်ပျောက်ကာ ခွေးစိတ်ပေါက်၍ မုဒိမ်းမှုများနှင့် အခြားအမှုအခင်းများလည်း ကျူးလွန်တတ်သည်။

(၃) အရက်သောက်သုံးသင့်သော ပမာဏ

အရက်သောက်သုံးသင့်သော ပမာဏသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီနိုင်ပါ။ အတိအကျသတ်မှတ်ရန်လည်း ခဲယဉ်းသည်။ အရက်တစ်ပုလင်းတွင် ၁၂ ပတ်ရှီပါက ခြောက်ပုံတစ်ပုံ ဖြစ်သည့် နှစ်ပတ်ခန့်သာ သောက်သင့်သည်။ သုံးပတ်ခန့်သောက်ပါက သာမန်ခန့်သာ မူးလာပြီး လေးပတ်ခန့်သောက်ပါက လွန်စွာမူးလာတတ်သည်။ ၎င်းထက် ပို၍သောက်ပါက လွန်စွာများလာပါသည်။ ရက်သတ္တပတ် ခုနစ်ရက်တွင် သုံးရက်မှ လေးရက်ခန့်သောက်ပြီး အရက်သောက်တိုင်း သုံးပတ်မှ လေးပတ်အထိသောက်ပါက အရက်သမားတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟု သိရှိရသည်။ အရက်သမားတစ်ဦး ဖြစ်လာပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာနိုင်၍ သတိထားသောက်ရမည်။

(၄) အရက်ကိုလုံးဝမသောက်သင့်သောသူများ



ကျန်းမာရေးကောင်းသောသူများအတွက်မူ အရက်သည် ဆိုးဆိုးရွားရွား အန္တရာယ်မရှိပါ။ သို့ရာတွင် အရက်စွဲသောက်ပါက သတိထားရမည်။ အသည်းရောင်အသားဝါ ဖြစ်တတ်သည်။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ခံစားနေရစဉ် အရက်ကိုသောက်မိပါက အသည်းကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်နိုင်သည်။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ဘီပိုး၊ စီပိုး ခံစားရပါက အရက်ကို ရှောင်ရမည်။ ရေဖျဉ်းစွဲခြင်း၊ အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ အသည်းရောဂါအမျိုးမျိုး ခံစားရလျှင် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ပြင်းထန်သော အစာအိမ်နာ၊ အစာလမ်းကြောင်းရောဂါများ ခံစားရလျှင် အရက်ကို မသောက်ရပါ။



အရက်စွဲရောဂါ ဖြစ်ပြီဆိုပါက အရက်ကို ဖြတ်ရမည်။ စိတ်ကြွရောဂါ၊ စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်နှင့်သက်ဆိုင်သော ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုး၊ အိပ်မပျော်ခြင်းများ ခံစားရပါက အရက်ကို လုံးဝစွန့်လွှတ်ရမည်။

အိပ်မပျော်သောရောဂါ စွဲကပ်ခြင်းကြောင့် အိပ်ဆေးသောက်သုံးသူများအနေဖြင့် အရက်နှင့် အိပ်ဆေးကို ရောသောက်မိပါက အသက်သေဆုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ကြီးလှသည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်ဆေးသောက်နေပါက အရက်ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

(၅) စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် မူးအောင်သောက်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

အရက်ကို စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် မူးအောင်သောက်ခြင်းကြောင့် လူမှုရေးပြဿနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အန်ဖတ်ဆိုခြင်း၊ အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာအမျိုးမျိုး ရရှိခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်းနှင့် အမှားအမျိုးမျိုး ကျူးလွန်တတ်သည်။ အရက်မူးပြီး ကားမောင်းခြင်း၊ ဆိုင်ကယ်မောင်းခြင်းနှင့် အခြားစက်တပ်ယာဉ်များ မောင်းနှင်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက ယာဉ်အန္တရာယ်အမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

သေရည်သေရက်သည်
ကျန်းမာရေးအတွက်
မကောင်းပါ။
လုံးဝအစမလုပ်လျှင်၊
မသောက်လျှင်
အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။
လူမှုရေးအရ
သောက်ပါက
အနည်းအကျဉ်းသာ . . .

အရက်ကို မသောက်ရ မနေနိုင်ဖြစ်မည်၊ မသောက်ရလျှင် ကတုန်ကယင် ဖြစ်မည်ဆိုပါက အရက်စွဲရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။

**(၆) အရက်သောက်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းဝေး
စေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ**

အရွယ်မတိုင်မီ အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အထူးသဖြင့် အသက် ၁၈ နှစ် ပြည့်ပြီးမှသာ အရက်သောက်ရမည်။ အရည် အသွေးကောင်းမွန်သော အရက်များကို ရွေးချယ် သောက်ရမည်။ စက်ရုံများတွင် စနစ်တကျ ချက်လုပ်ထားသော အရက်ကိုသာ သောက်ရ မည်။ တောအရက်များ၊ ပြင်ပ ချက်အရက်များ၊ အရက်အတုများနှင့် ယစ်မျိုး လိုင်စင်မရှိသော အရက်များကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်။

အရက်ကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် မသောက်သုံး သင့်ပါ။ တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ခန့် သာသောက်ပြီး ထိန်းသိမ်းရမည်။ ၎င်းထက် လျော့သောက်ပါက ပို၍ကောင်းသည်။ တစ်နေ့ လျှင်တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍မသောက်သင့်ပါ။ အရက် ကိုဆိုဒါသို့မဟုတ်ရေရောပြီး အမြဲသောက်ရမည်။

အရက်သောက်သောသူသည် အာဟာရ ပြည့်ဝသော အစားအသောက်များကို မှန်မှန်စား သောက်ရမည်။ မှန်မှန်အိပ်ရမည်။ အသည်း၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အသားငါးနှင့် အသီးအရွက်များကို နေ့စဉ်စားသုံးရမည်။ အရက်သောက်လျှင်အမြည်း နှင့် သောက်သင့်သည်။ အသည်းတွင် အဆီများ စုနေခြင်း (Fatty Liver) ကို ကာကွယ်နိုင်ရန် အသားဓာတ်ပါသော အမြည်းကို စားရမည်။

အရက်ကို ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် အစာမရှိပါက မသောက်ရပါ။ အမြည်းစားပြီးမှသာ သောက်ရ မည်။ အရက်သောက်ပြီးပါက အစားအစာများ ကို လွန်ကဲစွာ မစားသင့်ပါ။ အန်ဖတ်ဆိုင်ခြင်း မှ ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။

အရက်သောက်သူများသည် ဗီတာမင် အားဆေးများကို သောက်ရမည်။ ဘယ်ရီ၊ ဘယ်ရီဟုခေါ်သော ဗီတာမင်ချို့တဲ့သောရောဂါ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အရက် သောက်ရာတွင် ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက် ခြင်းတို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်။

(၇) အရက်ဖြတ်ခြင်း



အရက်စွဲရောဂါဖြစ်ပါက အရက်ကို ဖြတ်ရ မည်။ သို့ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းသော အရက် ဖြတ်နည်းကို အသုံးပြုရမည်။ အရက်သောက် သော သက်တမ်းနုပါက မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ် ရမည်။ မသောက်မီအောင် အရက်သောက်သော သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေ၊ အပေါင်းအသင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အရက်ဆိုင်၊ ဘီယာဆိုင်၊ ထန်းရည်ဆိုင်၊ ခေါင်ရည်ဆိုင်များကို ခြေဦး မလှည့်မီအောင် ကြိုးစားရမည်။ အရက်သောက် သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှောင်ရှားရမည်။ အရက် ကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ သောက်သုံးလာပါက အရက်ဖြတ်သည့်ဒဏ်ကို အလူးအလဲခံရနိုင်၍ ဆေးရုံတက်ရောက်ပြီး ဖြတ်ရမည်။ စိတ်ရောဂါ

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် တိုင်ပင်၍ ကုသနိုင်သည်။

(၈) အကြံပြုချက်

သေရည် သေရက်သည် ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါ။ လုံးဝ အစမလုပ်လျှင်၊ မသောက်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ လူမှုရေးအရသောက်ပါက အနည်းအကျဉ်းသာ သောက်ရမည်။ သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီး ဆင်ခြင်ကာ သောက်ရမည်။ "ဆေးဖြစ်၊ ဝါးဖြစ်"

သာ သောက်ရမည်။ လွန်ကဲစွာ သောက်ပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ပါက အရက်ကို ဆောလျှင်စွာ ဖြတ်ရမည်။ ထို့ကြောင့် အရက်သောက်သူများအနေဖြင့် အရက်၏ဆိုးကျိုးကို သိရှိပြီး သတိထား ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အရက်ကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ လုံးဝမသောက်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)

လုပ်ငန်းခွင်၊ အိမ် (သို့) ကျောင်း မည်သည့်နေရာတွင် ဖြစ်ပါစေ သင့်အနေဖြင့် #COVID19 ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ (သို့) alcohol အခြေခံသည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ကို သန့်ရှင်းပါ။

#StaySafe လုံခြုံစွာနေထိုင်ပါ။
28 June 2020

ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၅၁)

ဒေါက်တာ မြင့်သန်း



ဝတ်ဆင်ရသော ကိရိယာများကို အသုံးပြုပြီး ချွေးမှ လျှပ်စစ်ထုတ်ယူခြင်းအကြောင်း၊ အရေပြားတွင် ကပ်ထားရသည့် အာထရာဆောင်းပုံဖော်စက်အကြောင်းနှင့် မျက်ကြည်လွှာ အတု စမ်းသပ်နေမှုများအကြောင်း စသည်ဖြင့် ဆန်းသစ်လာသည့် ဆေးပညာရပ်များ အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဝတ်ဆင်ရသော ကိရိယာများကို အသုံးပြုကာ ချွေးမှ လျှပ်စစ်ထုတ်ယူခြင်း

ခေတ်မီလာတာနဲ့အမျှ ဓာတ်ခဲသုံးအနုထည်တွေ တီထွင်အသုံးပြုလာကြတယ်။ လက်ပတ် နာရီတွေမှာဆို ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အာရုံခံပစ္စည်းတွေ ထည့်သွင်းဖန်တီးလာကြတယ်။ စမတ်နာရီ

(Smart Watch) တွေဆို အချိန်တိုင်းတာရုံသာမက အခြားတိုင်းတာမှုတွေ၊ ဖုန်းပြောတာတွေကိုပင် ပြုလုပ်လာနိုင်ကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ တိုးတက်လာပါစေ အလုပ်လုပ်စေဖို့ စွမ်းအင်လိုအပ်ပါတယ်။ ဓာတ်ခဲတွေအသုံးပြုကြရတယ်။ အချိန်တစ်ခုအကြာမှာ အားကုန်သွားတဲ့ ဓာတ်ခဲတွေကို လဲလှယ်ပေးရတယ်။ ဒါကြောင့် ဝတ်ဆင်လို့ရတဲ့ အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းတွေအတွက် အဟန့်အတားတစ်ခု ဖြစ်စေပါတယ်။ စိတ်ကူးတစ်ခုက လက်မှာပတ်ထားတဲ့ နာရီ

ဓာတ်ခဲ မသုံးရဘဲ ပတ်ထားသမျှ အသုံးတည့်နေစေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

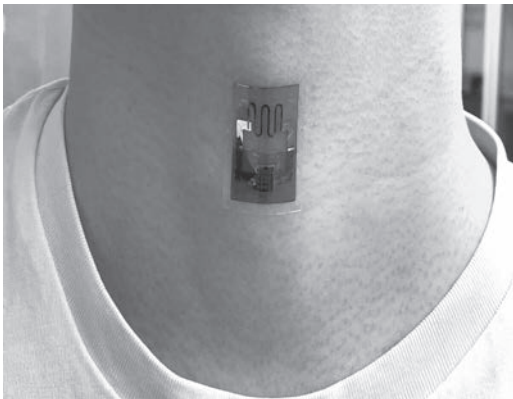
နှလုံးခုန်နှုန်းထိန်းပေးမယ့် ကိုယ်တွင်းထည့်ကိရိယာ(Pacemaker)မှာလည်း ဓာတ်ခဲသုံးစွဲထားရပါတယ်။ ခုနစ်နှစ်ကျော်ကြာလာလျှင် ဓာတ်ခဲလဲဖို့ လိုအပ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ခွဲစိတ်လဲလှယ်ရတဲ့အတွက် ပညာရှင်တို့ ဓာတ်ခဲမလိုတဲ့နည်းကို တီထွင်နေကြတယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ ခုန်နေတဲ့နှလုံးလှုပ်ရှားမှု၊ အသက်ရှူနေတဲ့အဆုတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ရင်ခေါင်းဝမ်းဗိုက်ခြားထားတဲ့ ကန့်လန့်ကာကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုမှ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်နိုင်တဲ့ ပစ္စည်းကလေးကို ဖန်တီးနိုင်ခဲ့ကြတယ်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၇ ရက်ထုတ် Science ဂျာနယ်မှာ ပညာရှင် John A. Rogers ဦးဆောင်တဲ့အဖွဲ့က ခုန်နေတဲ့ နှလုံးမျက်နှာပြင်မှာ တပ်ဆင်ပေးထားတဲ့ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်ပစ္စည်းမှ စွမ်းအင်ထုတ်ယူပြီး နှလုံးထိန်းစက်ကို မောင်းနှင်နိုင်တဲ့ ကိရိယာကို ပြသခဲ့ကြတယ်။ ဝက်၊ ကြွက်နဲ့ သိုးတို့မှာ စမ်းသပ်အောင်မြင်ပြီး ဖြစ်ပေမဲ့ လူနာတွေမှာတော့ မစမ်းသပ်ရသေးပါဘူး။

ခုတစ်ခါချွေးမှ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်ယူနိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းနေကြပြန်ပါပြီ။ စိတ်ကူးယဉ်သိပ္ပံဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်လို ဖြစ်ပေမဲ့ လက်တွေ့ဖြစ်လာနေပါပြီ။ အရေပြားပေါ်မှာ မှီခိုနေထိုင်နေတဲ့ အဏုဇီဝပိုးမွှားအလွှာ (Bacterial Biofilm) ကို အသုံးပြုပြီး ချွေးနဲ့ထိတွေ့စေကာ လျှပ်စစ်ဓာတ် ထွက်လာစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တီထွင်မှုစမ်းသပ်အောင်မြင်ခဲ့လျှင် ဝတ်ဆင်လို့ရတဲ့

စမ်းသပ်ကုသမှု
မပြုမီက
လူနာအယောက် ၂၀ အနက်
၁၄ ယောက်ဟာ
မျက်မမြင်ဘဝ
ရောက်နေသူတွေပါ။
စမ်းသပ်ကုသပြီး
နှစ်နှစ်အကြာမှာ
အမြင်အာရုံ
ပြန်ရနေကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။
မကုသမီက....

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာရုံခံပစ္စည်းနဲ့ အီလက်ထရောနစ် ပစ္စည်းလောကမှာ အပြောင်းအလဲ အသစ်အဆန်းကြီး ဖြစ်လာစေပါလိမ့်မယ်။



အရေပြားမျက်နှာပြင်ဟာ ဖုံးအုပ်ထားလျှင် အနည်းနဲ့အများ ချွေးစိုနေတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် သေးငယ်ပါးလွှာပြီး ထွင်းဖောက်မြင်ရကာ ကွေးညွတ်လွယ်တဲ့ ဇီဝအလွှာပါးကို ဆေးပလတ်စတာလို ကပ်ထားကာ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်ယူနိုင်လိမ့်မယ်လို့ Massachusetts Amherst တက္ကသိုလ် လျှပ်စစ်နဲ့ကွန်ပျူတာစက်မှုနည်းပညာဌာန ပါမောက္ခ Jun Yao က ဆိုပါတယ်။

ဇီဝအလွှာပါးဟာ စက္ကူတစ်ရွက်ခန့်သာ ထူပါတယ်။ အသုံးပြုတဲ့ အဏုဇီဝပိုးကဗီဇမွမ်းမံမွေးမြူထားတဲ့ Geobacter Sulfurreducens ဘက်တီးရီးယားပါ။ ဓာတ်ခွဲခန်းအတွင်း အလွှာပါးလေးပေါ်မှာမွေးမြူထားတဲ့အဆိုပါဇီဝအလွှာပါးကို လေဆာရောင်ခြည်သုံးပြီး ပုံဖော်ယူပါတယ်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်ဆန်ခါအလွှာတွေကြားမှာ ဇီဝအလွှာပါးကို ထားရှိပါတယ်။ နောက်ဆုံး

ပျော့ပျောင်းစေးကပ်ကာ လေဝင်ထွက်နိုင်တဲ့ ပေါ်လီမာဓာတ်ပစ္စည်းနဲ့ ဖုံးအုပ်ပေးထားကြတယ်။ အဆိုပါပစ္စည်းကို အရေပြားပေါ်မှာ တိုက်ရိုက်ကပ်ထားပေးရုံပါပဲ။ မတည့်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုမျိုး မတွေ့ကြရပါဘူး။

အစပိုင်းမှာ သုတေသီတွေဟာ တီထွင်ထားတဲ့ပစ္စည်းကို ရေမျက်နှာပြင်ပေါ် တိုက်ရိုက်ချပြီး စမ်းသပ်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီအခါ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ၀.၁၁မ ၄၅ မို့ ဆက်တိုက်ထုတ်လုပ်ပေးတာတွေ ခဲ့ကြတယ်။ ချွေးစိုနေတဲ့ အရေပြားမှာ ဝတ်ဆင်စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ ၁၈ နာရီကြာ လျှပ်စစ်ဓာတ် ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ချွေးမထွက်တဲ့ အရေပြားမှာပင် လျှပ်စစ်ဓာတ် လုံလောက်စွာ ထွက်ရှိကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချွေးအနည်းအကျဉ်းမှန်မှန် ထွက်နေတဲ့ အရေပြားဟာ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကောင်းစွာ ထွက်ရှိနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ဆင့်က တီထွင်ထားတဲ့ ဇီဝအလွှာပါးအရွယ်အစား ပိုကြီးအောင် ဖန်တီးပြီး ဝတ်ဆင်လို့ရတဲ့ ခေတ်မီဆန်းပြားသော အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းများအတွက် လုံလောက်တဲ့ စွမ်းအင်ပေးနိုင်ဖို့ စမ်းသပ်ဖန်တီးကြမယ်လို့ ပါမောက္ခ Yao က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

အသုံးပြုထားတဲ့ အဏုဇီဝပိုးမွှားဟာ အဏုဇီဝသုံးစွမ်းအင်ထုတ်ပစ္စည်းများ (Microbial Fuel Cells) အဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိုစဉ်က အဏုဇီဝပိုးမွှားဟာ ရှင်သန်နေတဲ့ ပိုးများဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာပေးရတာ၊ လိုအပ်တဲ့ ဂရုစိုက်ရတာတွေ လုပ်ပေးရပါတယ်။ အခုဇီဝအလွှာပါးမှာ သုံးထားတဲ့ ပိုးမွှားကတော့

သက်မဲ့တွေဖြစ်လို့ အဆက်မပြတ် အလုပ်လုပ် နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေပြားတွင် ကပ်ထား၍ရသည့် အာထရာဆောင်းပုံဖော်စက်

အာထရာဆောင်း(Ultrasound)လို့ လူသိ များတဲ့ အသံလွန်လှိုင်း ပဲ့တင်ထပ်မှုသုံး ပုံဖော် စက်ဟာ ရောဂါရှာဖွေရာမှာ ဓာတ်မှန်လို အသုံး တည့်တဲ့ ကိရိယာပါ။ အခုအခါ အသုံးများတဲ့ အတွက် တော်တော်များများ တွေ့ကြုံကြားသိ နေကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းတွေ မိမိလွယ်ထားရတဲ့ သန္ဓေသား နဲ့ပတ်သက်လို့လိုအပ်တဲ့အခါအာထရာဆောင်း ရိုက်ကြည့်တတ်ကြတယ်။ ဝမ်းဗိုက်မျက်နှာပြင် မှာ အရည်တစ်မျိုးသုတ်လိမ်းပြီး ဆရာဝန်က အသံလွန်လှိုင်းထုတ် လက်ကိုင်ပစ္စည်းကို ဝမ်းဗိုက်မှာဖိပြီး လိုသလိုရွေ့ကာ ဖန်သားပြင် မှာ ပုံဖော်စစ်ဆေးကြပါတယ်။



အသံလွန်လှိုင်းဆိုတာ လူတို့ မကြားနိုင်တဲ့ တုန်ခါလှိုင်းအသံပါ။ သူက အရေပြားကို ဖောက် ပြီး အတွင်းကို ဝင်သွားကာ အသား၊ အရိုးနဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိတွေ့ကြတယ်။

ပဲ့တင်ပြန်လာတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းကို ဖမ်းယူကာ ကွန်ပျူတာက မြင်ရတဲ့ ပုံရိပ်အဖြစ် ပြောင်းလဲ ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ ပုံရိပ်ကို ထုတ်ယူ နိုင်ပါတယ်။ ဗီဒီယို ရိုက်ယူပေးနိုင်ပါတယ်။ အဆိုပါကိရိယာဟာ အလွန်အသုံးတည့်ပေမဲ့ အလွယ်တကူ သယ်ယူသွားနိုင်တဲ့ လက်တစ်နိုင် ကိရိယာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ လှုပ်ရှားနေသူမှာ လည်း အသုံးပြုလို့ မရသလို သုတ်လိမ်းထားတဲ့ အရည် ခြောက်သွားတတ်လို့ အခက်အခဲ ရှိနိုင် ပါတယ်။

အခုအခါ မက်ဆာချူးဆက် စက်မှုနည်း ပညာ တက္ကသိုလ်မှ စက်မှုအင်ဂျင်နီယာ Xuanhe Zhao နဲ့ နည်းပညာရှင်တွေဟာ အဆိုပါလိုအပ်ချက်ကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကြံဆ တီထွင်နေကြပါတယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ ပုံဖော် လေ့လာလိုတဲ့ နေရာမှာ အမြဲကပ်ထားပြီး ဆက်တိုက် ဒါမှမဟုတ် လိုအပ်သလို ပုံဖော်နိုင် တဲ့ တံဆိပ်ခေါင်းအရွယ် ကိရိယာကို တီထွင်နိုင် လာခဲ့ကြတယ်။

ဒါကြောင့် နာတာရှည်လူနာတွေ၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင်နဲ့ နှလုံးရောဂါ ဖောက်နိုင်ခြေရှိသူတို့မှာ အသုံးပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် ကျန်းမာရေး အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ အဆိုပါ တီထွင်မှုအကြောင်းကို ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှာ ထုတ်ဝေတဲ့ Science ဂျာနယ်မှာ တင်ပြထားပါတယ်။

အာထရာဆောင်းရိုက်ရာမှာ သုတ်လိမ်းရ တဲ့အရည် ခန်းခြောက်တာကို ကာကွယ်ဖို့အရည် ကို ပိုပျစ်အောင်ပြုလုပ်ကာ အထပ်ကလေးများ အဖြစ် ဖန်တီးယူပါတယ်။ ရလာတဲ့ ရော်ဘာလို

ပစ္စည်းလေးဟာ တစ်လက်မရဲ့ ၆၂၅ ပုံ တစ်ပုံခန့်သာ ထူပါတယ်။ ခန်းခြောက်သွားခြင်း မရှိလို့ တစ်လျှောက်လုံး အသုံးပြုလို့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အရေပြားနဲ့ အရည်တိုက်ရိုက်မထိစေဘဲ အသုံးပြုတဲ့သဘောပါ။ ဒါ့အပြင် သူ့အပေါ်မှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းထုတ် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းငယ်များ နေရာလှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ထိခိုက်မှုမရှိအောင် ကာကွယ်ပေးထားနိုင်ပါတယ်။



သူ့အပေါ်မှာ အသံလွန်လှိုင်းထုတ်ပစ္စည်းငယ်များကို အစီအရီ နေရာချထားပေးပါတယ်။ အဆိုပါအလွှာဟာ ပါးလွှာပေမဲ့ မာကျောပါတယ်။ ကိရိယာကို ကပ်မထားမီမှာ လိုအပ်တဲ့ ပုံရိပ်ရရှိစေဖို့ နေရာရွှေ့ကာ ချိန်ယူရပါတယ်။ နောက်ဆုံး ကပ်စေတဲ့အလွှာနဲ့ အုပ်ပေးကြတယ်။ တီထွင်သူတွေက ကိရိယာကို နှစ်ရက်အထိ ကပ်နေစေဖို့ ဖန်တီးထားပါတယ်။ ကိရိယာရဲ့ အရွယ်အစားက နှစ်စင်တီမီတာပတ်လည်ခန့် ရှိပြီး တစ်လက်မရဲ့ ဆယ်ပုံတစ်ပုံသာသာ ထူပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် စာပို့တံဆိပ်ခေါင်း အရွယ်ခန့်သာ ရှိပါတယ်။ လမ်းပဲလျှောက်လျှောက်၊ စက်ဘီးပဲ စီးစီး အဆိုပါ ကိရိယာလေးက မလှုပ်သလောက် ငြိမ်နေနိုင်တဲ့အတွက် ပြတ်သားတဲ့ ပုံရိပ်ကို ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နှစ်ရက်အထိ ဆက်တိုက် ဗီဒီယိုရိုက်ထားပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနေစဉ် နှလုံးအလုပ်လုပ်နေပုံ၊ သွေးကြောပုံရိပ်တို့ကို ကြည့်ရှုစေနိုင်ပါတယ်။ အစာအိမ်အတွင်း အစာခြေနေတာကိုလည်း လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

နှလုံးရောဂါ ဖောက်ခြင်း (Heart Attack) ကင်ဆာ အဖုအကျိတ်အနေအထားကို စူးစမ်းခြင်းတို့မှာ အသုံးတည့်စေနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားအောက်ရှိ ကြွက်သားစိုင်တွေနဲ့ သွေးကြောတွေကို ပုံဖော်နိုင်ဖို့ တစ်စက္ကန့်လျှင် အကြိမ် ၁၀ သန်း (10 Megahertz) တုန်ခါနေတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းကို အသုံးပြုကြပါတယ်။ အရေပြားအောက် တစ်လက်မသာသာ ရောက်ရှိ ပုံဖော်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သူ့ထက် တုန်ခါကြိမ်နည်းတဲ့ အသံလွန်လှိုင်းက နှစ်လက်မကျော်အထိ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို ပုံဖော်ကာ မြင်ရနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးအခန်းလေးခန်းရဲ့ ပုံရိပ်ကို မြင်နိုင်ပါတယ်။ သုံးနေကျ အာထရာဆောင်းကိရိယာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ပုံရိပ် ၁၀ ဆခန့် ပိုကြည်လင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တစ်ခုရှိတာက ကပ်ထားနိုင်တဲ့ အသံလွန်လှိုင်းသုံး ပုံဖော်စက်ကို အခြားကိရိယာနဲ့ ဆက်သွယ်ထားဖို့ လိုအပ်ခြင်းပါ။ ဒါမှ ကပ်ထား

တဲစက်မှ ရလာတဲ့အချက်အလက်တွေကို ပုံရိပ် အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သုတေသီတွေက လိုအပ်တဲ့ကိရိယာတွေ အစုံ ပါအောင် ကျစ်လျစ်စွာ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ နန်းကြိုးမဲ့ ကိရိယာကို တီထွင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရလာတဲ့ပုံရိပ် အနုစိတ်ပိုဖြစ်စေဖို့လည်း ကြံဆနေကြပါတယ်။ လောလောဆယ် ကိရိယာ ဓာတ်ခဲအစိတ်အပိုင်းကို သေးအောင် တီထွင်ပြီး အချက်အလက်များကို နန်းကြိုးမဲ့ထုတ်လွှင့် နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။

သုတေသီတွေဟာ သူတို့ရဲ့ကိရိယာကို စမ်း သပ်ဖို့ ဘော့စတွန်ရှိ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများနဲ့ ဆက်သွယ်နေကြတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဝတ် ထားလို့ရတဲ့ ပုံဖော်ကိရိယာခေတ်ကို စတင်ဝင် ရောက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူတွေ ကို ဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုလျှင် လာမယ့်ငါးနှစ် အတွင်း အောင်မြင်လာမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မျက်ကြည်လွှာအတူ စမ်းသပ်အောင်မြင်



မျက်စိမှာ မြင်လွှာဟာ အရေးပါသလို ရှေ့ ဆုံးမှာရှိတဲ့ မျက်ကြည်လွှာဟာလည်း မကြည် မဖြစ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ ပြင်ပကမ္ဘာ

မှလာတဲ့ အလင်းရောင်ဟာ ကြည်နေတဲ့ မျက် ကြည်လွှာကို ဖြတ်ပြီး မြင်လွှာဆီ ရောက်ရပါ တယ်။ မျက်ကြည်လွှာ ကြည်လင်နေမှ အလင်း တန်းတွေ အနှောင့်အယှက်မရှိ ဖြတ်သန်းဝင် ရောက်နိုင်ပြီး ကောင်းစွာ မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

ကူးစက်ရောဂါကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် သော်လည်းကောင်း မျက်ကြည်လွှာမှာ အနာဖြစ်ပြီး အမာရွတ်တက် ခဲ့လျှင် အမြင်အာရုံ မကြည်လင်နိုင်တော့ပါဘူး။ ရောဂါပိုးကူးစက်လို့ အနာဖြစ်ပြီး မျက်ကြည်လွှာ ပေါက်ခဲ့လျှင် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါ တယ်။ မျက်ကြည်လွှာဒဏ်ရာ အမာရွတ်ဖြစ် လာတဲ့အခါ အပြင်တိမ်ရောဂါ ဖြစ်လာပါပြီ။ ကောင်းစွာမမြင်ရလျှင် မျက်ကြည်လွှာ အစား ထိုးကုသမှု ပြန်မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

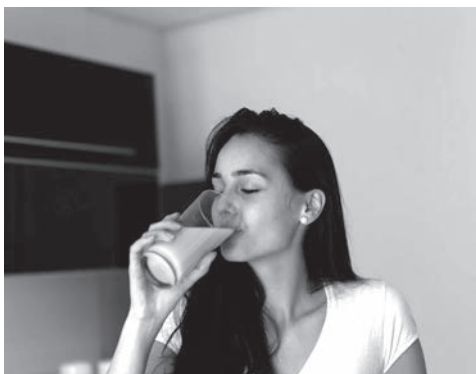
ကမ္ဘာတစ်ဝန်း မျက်ကြည်လွှာကြောင့် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးရသူပေါင်း ၁၂ ဒသမ ၇ သန်း ခန့် ရှိမယ်လို့ ခန့်မှန်းထားကြပါတယ်။ သူတို့ အတွက် မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးဖို့ လိုအပ် နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လိုအပ်သူ လူနာ ၇၀ မှာ တစ်ယောက်သာ မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုး ကုသခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။ အစားထိုးဖို့ အခြားသူရဲ့ မျက်ကြည်လွှာ လိုအပ်ပါတယ်။ သေဆုံးပြီးပြီး ချင်း အလှူရှင်ထံမှ ရယူထားတဲ့ မျက်ကြည်လွှာ ကို အသုံးပြု ကုသရပါတယ်။

ဒါကြောင့်လိုအပ်သလောက်မျက်ကြည်လွှာ မရနိုင်ပါဘူး။ အလှူရှင်ထံမှ ထုတ်ယူထားတဲ့ မျက်ကြည်လွှာကို နှစ်ပတ်အတွင်း အသုံးပြုရ ပါတယ်။ ဒီထက်ကြာလျှင် အစားထိုးရာမှာ အသုံးမဝင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပညာရှင်တို့

မျက်ကြည်လွှာအတုကို ဖန်တီးဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ယခုအခါ အထိုက်အလျောက် အောင်မြင်ခဲ့ပါပြီ။ လူနာမှာလည်း စမ်းသပ်အစားထိုးကုသကြည့်ခဲ့ပြီးပါပြီ။

တီထွင်သူများက ဆွီဒင်နိုင်ငံ Linköping တက္ကသိုလ်နဲ့ Linköcare သက်ရှိသိပ္ပံမှ သုတေသီများ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ တီထွင် စမ်းသပ်မှုအကြောင်းကို Nature Biotechnology ဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဂျာနယ်ပါရလဒ်အရ မျက်ကြည်လွှာကြောင့် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးရသူများအတွက် မျှော်လင့်ချက် ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ အစားထိုးစရာ မျက်ကြည်လွှာရဖို့ အလှူရှင်ကို စောင့်မျှော်ရမှု လျော့နည်းစေလို့ပါပဲ။

အစားထိုးဖို့ မျက်ကြည်လွှာလိုအပ်ချက် မြင့်မားတဲ့နိုင်ငံမှ လူနာများအတွက် အားတက်စရာ ဖြစ်ပါတယ်။ စမ်းသပ်ချက်ရလဒ်များက လူနာမှာ မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးအားလုံးနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



မျက်ကြည်လွှာမှာ အဓိကပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားတာက အရိုးနုမှာပါတဲ့ Collagen အသားဓာတ်

တစ်မျိုးပါ။ မျက်ကြည်လွှာအတု ဖန်တီးဖို့လိုတဲ့ အဆိုပါ အသားဓာတ်ကို ဝက်အရေပြားမှ ရရှိပါတယ်။ ဝက်အရေပြားများကို အသားထုတ်လုပ်ငန်းမှ ဘေးထွက်ပစ္စည်းအဖြစ် ရရှိပါတယ်။ ဝက်အရေပြားမှ ကော်လာဂျင်အသားဓာတ်ကို ထုတ်ယူပြီး အဆင့်မြင့် သန့်စင်ရပါတယ်။ လူနာတွေ အသုံးပြုမှာဖြစ်လို့ တင်းကျပ်တဲ့ စည်းမျဉ်းများအောက်မှာ ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ရလာတဲ့ ကော်လာဂျင်အသားဓာတ်ကို အသုံးပြုပြီး ခိုင်ခံ့အကြမ်းခံကာ ကြည်လင်တဲ့မျက်ကြည်လွှာကို ဖန်တီးပါတယ်။ မျက်ကြည်လွှာအများအပြား ဖန်တီးပြီး သိုလှောင်ထားနိုင်ပါတယ်။ နှစ်နှစ်အထိ သိမ်းဆည်းထားနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သုတေသီတွေဟာ သူတို့ဖန်တီးထားတဲ့ မျက်ကြည်လွှာအတုကို အန္တရာယ်ကင်းမှု ရှိမရှိနဲ့ ဘယ်အထိအကျိုးရှိနိုင်မလဲဆိုတာ အဓိကစမ်းသပ်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါ့အပြင် မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးမှုမှာ ခွဲစိတ်ကုသနည်းအသစ်ကိုလည်း တီထွင်ခဲ့ကြတယ်။ အထူးသဖြင့် မျက်ကြည်လွှာရောဂါတစ်မျိုး (Keratoconus) အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါရောဂါဟာ မျက်ကြည်လွှာပါးလွှာလွန်းတဲ့အတွက် မျက်စိရှေ့ခန်းအတွင်း လည်ပတ်နေတဲ့ အရည်ရဲ့ ဖိအားကို မခံနိုင်ဘဲ အပြင်ဘက်အနည်းငယ် စူထွက်လာတဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

အမြင်မှုန့်ဝါးလာကာ အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးစေနိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်ကုသုံးအနေနဲ့ မျက်ကြည်လွှာကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပြီး အလှူရှင်ရဲ့ မျက်ကြည်လွှာနဲ့ အစားထိုးကုသရပါတယ်။ မျက်ကြည်လွှာအသစ်ကို မျက်စိမှာ ချုပ်ပေးရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မျက်စိဆေးရုံကြီးတွေမှာ

သာ ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ ယခု တီထွင်လိုက်တဲ့ ကုထုံးမှာတော့ ပါးနေတဲ့ မူရင်း မျက်ကြည်လွှာကို ခွဲစိတ်ပြီး မဖယ်ရှားတော့ပါဘူး။

ကုသမှုမှာ သေးငယ်တဲ့ ဓားရာလေး ပေးရပါတယ်။ ဓားရာကိုလည်း သာမန်ခွဲစိတ်ဓားမသုံးဘဲ ပိုမိုတိကျတဲ့ အဆင့်မြင့် လေဆာရောင်ခြည်သုံးပြီး ခွဲပေးတာပါ။ ခွဲထားတဲ့နေရာမှ မျက်ကြည်လွှာအတုကို မူရင်းမျက်ကြည်လွှာအောက်ထဲ ထိုးထည့်ပေးရပါတယ်။ ပြန်ချုပ်ပေးစရာ မလိုပါဘူး။ အဆိုပါကုထုံးကို ဝက်တွေမှာ ပထမဆုံး စမ်းသပ် သုံးစွဲကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးမှု ပုံမှန်ကုထုံးထက် ရိုးရှင်းပြီး ပိုစိတ်ချရတာ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။

အဆိုပါကုထုံးသစ်ကို အီရန်နဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ သုံးစွဲကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီနှစ်နိုင်ငံမှာ အမြင်အာရုံချို့ယွင်းမှုများပြီး အလှူခံရရှိတဲ့ မျက်ကြည်လွှာ နည်းပါးတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာအယောက် ၂၀ မှာ မျက်ကြည်လွှာအတုနဲ့ ခွဲစိတ်ကုထုံးသစ်ကို အသုံးပြု စမ်းသပ်ကုသကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ လူနာတွေမှာ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေ မရှိခဲ့ပါဘူး။

အနာကျက် အသားတက် မြန်ခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားနှိမ်ဆေးပါတဲ့ မျက်စဉ်းကို ရှစ်ပတ်ကြာ အသုံးပြုစေခဲ့ကြတယ်။ မျက်ကြည်လွှာအတုကို မတွန်းလှန် မဖျက်ဆီးစေဖို့ပါ။ ပုံမှန်မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးကုသမှုမှာ ကိုယ်ခံအားနှိမ်ဆေးကို နှစ်ပေါင်းများစွာ အသုံးပြုကြရလို့ ပိုကောင်းတဲ့ကုထုံးလို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကုသထားတဲ့ လူနာတွေကို နှစ်နှစ်ကြာ စောင့်ကြည့် စမ်းသပ်ခဲ့ရာ ဘာပြဿနာမှ မရှိခဲ့ကြပါဘူး။

ယခုလို စမ်းသပ်ကုသကြည့်ခဲ့မှုဟာ မျက်ကြည်လွှာအတုရဲ့ စိတ်ချရမှုကိုလေ့လာဖို့ ရည်ရွယ်ခဲ့ကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ပညာရှင်တွေကို အံ့အားသင့်စေခဲ့တာက ကုသပြီးနောက်ပိုင်း မျက်ကြည်လွှာအတုနဲ့ အခုံးဟာ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမြင်အာရုံ ပြန်ကောင်းလာမှုဟာလည်း မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုးကုသမှုအတိုင်းပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ စမ်းသပ်ကုသမှု မပြုမီက လူနာအယောက် ၂၀ အနက် ၁၄ ယောက်ဟာ မျက်မမြင်ဘဝ ရောက်နေသူတွေပါ။

စမ်းသပ်ကုသပြီး နှစ်နှစ်အကြာမှာ အမြင်အာရုံ ပြန်ရနေကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ မကုသမီက မျက်စိမမြင်ခဲ့တဲ့ အိန္ဒိယလူနာသုံးယောက် ဆိုလျှင် နှစ်နှစ်အကြာမှာ လူကောင်းအတိုင်း ပြန်မြင်ရပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စမ်းသပ်ကုသကြည့်ပြီးနောက် ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့တွေရဲ့ ထောက်ခံချက်ရပြီးမှသာ လူနာတွေကို အသုံးပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ မြင့်သန်း

Ref: (1) Producing Electricity From Your Sweat Might Be Key To Next Wearable Technology

Cosmos , August, 6, 2022

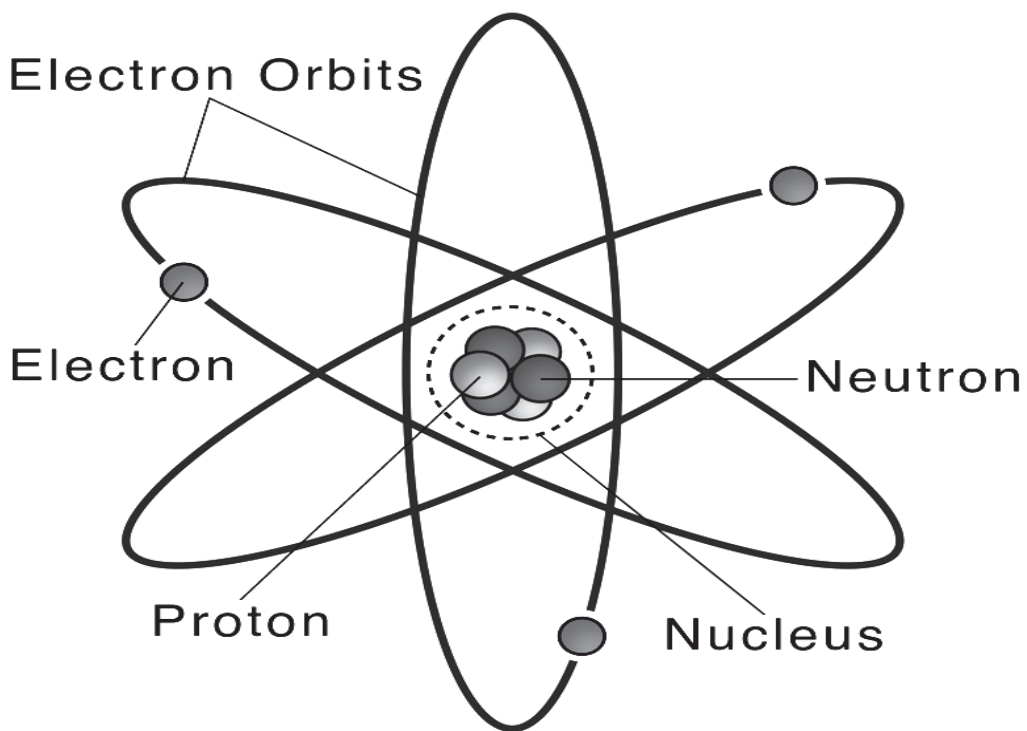
(2) This Sticker Looks Inside The Body
Scientific American, July, 29, 2022

(3) Bioengineered Corneal Tissue For Minimally Invasive Vision Restoration in Advanced Keratoconus in Two Clinical Cohorts

Nature Biotechnology, Aug, 2022

ဓာတ်လိုက်ခြင်းအကြောင်း

ဒေါက်တာ စန်းဦး

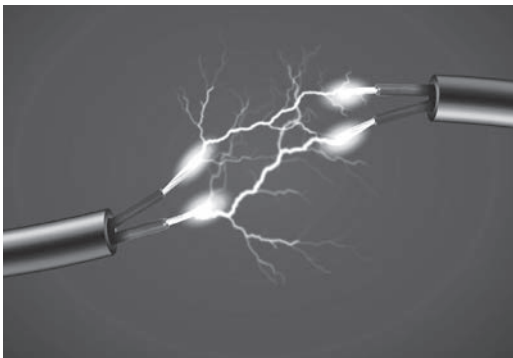


ကျွန်ုပ်တို့အတွက် လွန်စွာ အသုံးဝင်သကဲ့သို့ လွန်စွာ အန္တရာယ်ကြီးမားလှသော လျှပ်စစ်ဓာတ်၏ သဘောသဘာဝများအကြောင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဓာတ်အားသုံးစွဲခြင်းများအကြောင်းနှင့် ဓာတ်လိုက်နိုင်သည့် အခြေအနေများ အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကို မကျရောက်မီအထိ ယေဘုယျအားဖြင့် ကြိုတင်၍ မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်၊ နားဖြင့် မကြားနိုင်ပါ။ မိမိတွင် လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကျရောက်နေမှသာ အန္တရာယ်ကျရောက်ကြောင်း သိရသည်။ ထိုအခါ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်မှ လွတ်ကင်းဖို့ ဆောင်ရွက်ရန် အချိန်နောက်ကျသွားပြီ

ဖြစ်သည်။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန် မှာ လျှပ်စစ်အသိ လျှပ်စစ်သတိဖြင့် နေထိုင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်၏ အခြေခံသဘာဝကို ဗဟုသုတအဖြစ် အထိုက်အလျောက် သိရှိအောင် လေ့လာထားရန် လိုအပ်သည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်နေသော ရုပ်အမှန်လေး များ



လျှပ်စစ်ဓာတ် (Electric Charge) သည် သဘာဝပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ယင်းကို မျက်စိဖြင့် မမြင်တွေ့နိုင်ပါ။ လေထုအတွင်း ဖြတ်ကူးနေသော လျှပ်စီးကြောင်းကိုမူ တွေ့မြင်နိုင်ကြသည်။ သဘာဝတွင် လျှပ်စီးလက်ခြင်းကိုလည်း တွေ့မြင်နိုင်ကြသည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်သည် မပြောင်းလဲသောတန်ဖိုး ဖြစ်ပြီး အငယ်ဆုံးပမာဏကို e ဟု သတ်မှတ်ကြသည်။ e ၏တန်ဖိုးမှာ $1.602176634 \times 10^{-19}$ Coulomb ဖြစ်သည်။ 1.602176634 ၏ ကုဋေပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းပုံ တစ်ပုံခန့် သေးငယ်သောပမာဏ ဖြစ်သည်။



စကြဝဠာအစကပင် သဘာဝအားတစ်ခု ဖြစ်သော လျှပ်စစ်သံလိုက်အားများ ရှိကြသည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ရောက်လျက်ရှိကြသော အီလက်ထရွန် (Electron) နှင့် ကွက် (Quark) ခေါ် သဘာဝ အခြေခံအမှုန်ကလေးများလည်း ရှိကြသည်။ အီလက်ထရွန်သည် လျှပ်စစ်ဓာတ် $-e$ ကို ပိုင်ဆိုင်ပြီး သဘာဝတွင် လွတ်လပ်စွာ ပြေးလွှားတည်ရှိနေသော အခြေခံအမှုန် ဖြစ်သည်။

သဘာဝတွင် လွတ်လပ်စွာ တည်ရှိကြသော ကွက်များကိုမူ မတွေ့နိုင်ကြပါ။ ကွက်များ ပေါင်းစပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြသော ပရိုတွန် (Proton) နှင့် နျူထရွန် (Neutron) အမှုန်ပေါင်းများတွင်သာ တွေ့မြင်နိုင်ကြသည်။

ပရိုတွန်များနှင့် နျူထရွန်များ ပေါင်းစပ် ဖွဲ့စည်းမိကြသောအခါ နျူကလီးယပ် (Nucleus) ခေါ် ပရမာဏုမြူ၏ဝတ်ဆံ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ပရိုတွန်သည် လျှပ်စစ်အဖိုဓာတ် e သက်ဝင်နေသော အမှုန်ဖြစ်သည်။ နျူထရွန်မှာမူ လျှပ်စစ်ဓာတ်မရှိပါ။ လျှပ်စစ်သံလိုက်အားသည် လျှပ်စစ်ဓာတ် (Electric Charge) သက်ဝင်

နေကြသော ရုပ်အမူနီလေးများအပေါ် သက်ရောက်သည်။

မျိုးမတူသော လျှပ်စစ်ဓာတ်များ သက်ဝင်နေကြသော အမူနီများအကြားတွင် ဆွဲငင်သော အား ဖြစ်ပေါ်သည်။ မျိုးတူသော လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်နေကြသော အမူနီများအကြားတွင်မူ တွန်းကန်သောအား ဖြစ်ပေါ်သည်။ ယင်းကို ပြင်သစ်လူမျိုး Charles Coulomb က စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်။

လျှပ်စီးကြောင်းဖြစ်ပေါ်မှုကို

တားဆီးနိုင်သောပစ္စည်းကို

လျှပ်ကာပစ္စည်းဟု

ခေါ်သည်။

လျှပ်ကာသတ္တိဖြစ်ရခြင်းမှာ

အရာဝတ္ထုအပေါ်

သက်ရောက်သောဗို့အားသည်

ထိုအရာဝတ္ထုဖြစ်ပေါ်စေရန်

ပါဝင်ဖွဲ့စည်းပေးထားကြသော

ပရမာဏုမြူများကို

အလွယ်တကူ.....

ဇူလီးယပ်တွင် ပါဝင်နေကြသော လျှပ်စစ်အဖိုဓာတ်ဆောင် ပရိုတွန်များနှင့် အာကာသတွင် လွတ်လပ်စွာရှိကြသော လျှပ်စစ် အမဓာတ်ဆောင် အီလက်ထရွန်များအကြား ဖြစ်ပေါ်လာသော လျှပ်စစ်ဆွဲအားကြောင့် ဇူလီးယပ်က အီလက်ထရွန်များကို ဖမ်းယူနိုင်စွမ်း ရှိလာကြသည်။ ထို့ကြောင့် အီလက်ထရွန်များက ဇူလီးယပ်ကို တိမ်တိုက်များသဖွယ် ဝန်းရံ လှည့်ပတ်ပြေးနေကြသော ပရမာဏုမြူများ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။

ပရမာဏုမြူတစ်ခုအတွင်းမှ အီလက်ထရွန် အရေအတွက်သည် ပရိုတွန်အရေအတွက်နှင့် တူညီကြသည်။ ပရမာဏုမြူတိုင်းတွင် အီလက်ထရွန်နှင့် ပရိုတွန်တို့ ပါဝင်မှုမှာ တိကျသော သတ်မှတ်ပမာဏရှိရပြီး အရေအတွက် တူညီကြရသည်။ ဤသို့ဖြင့် ပရမာဏုမြူတိုင်းသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားမျှမှုကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်မဲ့သော သဘာဝရှိကြသည်။ ပရမာဏုမြူများမှာ ဖွဲ့စည်းပုံအမျိုးမျိုး ရှိကြသည်။ ဥပမာ ပရိုတွန်တစ်လုံးနှင့် အီလက်ထရွန်တစ်လုံးစီ ပါဝင်ကြသောအခါ ဟိုက်ဒရိုဂျင် ပရမာဏုမြူ ဖြစ်လာသည်။ ပရိုတွန်ခြောက်လုံး၊ ဇူလီးယပ်ခြောက်လုံးနှင့် အီလက်ထရွန် ခြောက်လုံးစီပါဝင်ကြသော အခါ မီးသွေးဓာတ် ကာဗွန်ပရမာဏုမြူ ဖြစ်လာသည်။

ကွဲပြားသောဖွဲ့စည်းပုံ အမျိုးမျိုးရှိကြသော ပရမာဏုမြူများ ဖွဲ့စည်းပါဝင်ကြခြင်းကြောင့် ဓာတုဗေဒဒြပ်စင်များနှင့် ဒြပ်ပေါင်းများ ဖြစ်လာကြသည်။ စုစုပေါင်း ဒြပ်စင် ၁၁၈ မျိုး တွေ့ရှိထားကြသည်။ ဒြပ်စင်များနှင့် ဒြပ်

ပေါင်းများက ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်အပါအဝင် ရုပ်လောကကြီးတစ်ခုလုံး၊ စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး၏ ရုပ်ဝတ္ထုများအဖြစ် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းလာကြသည်။

ထို့ကြောင့် စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး၏ ကျွန်ုပ်တို့ရုပ်အပါအဝင် ရုပ်လောကကြီးတစ်ခုလုံးသည် အခြေခံအားဖြင့် ပရမာဏုမြူများဖြင့် တည်ဆောက်ထားကြောင်း သိရှိရသည်။

လျှပ်စီး(Electric Current) နှင့် ဓာတ်လိုက်ခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်လောကကြီး၏ အခြားအရာဝတ္ထုများတွင်ဖြစ်စေ ပါဝင်နေကြသော ပရမာဏုမြူများသည် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ပြိုကွဲသွားပါက မူလကပင် သဘာဝတွင် လွတ်လပ်စွာ နေလေ့ရှိကြသော အီလက်ထရွန်များသည် ပရမာဏုမြူအတွင်းမှ လွတ်မြောက်သွားပြီး အနီးဆုံး ပရမာဏုမြူများသို့ ရွေ့သွားကြသည်။ ထိုအခါ မိမိထံရွေ့လာကြသော အီလက်ထရွန်များကြောင့်

မူလဖွဲ့စည်းပုံထက် ပိုလာသော၊ ပိုလျှံသော အီလက်ထရွန်များသည်လည်း အနီးဆုံး ပရမာဏုမြူသို့ ထပ်ဆင့် ပြေးဝင်သွားကြရသည်။

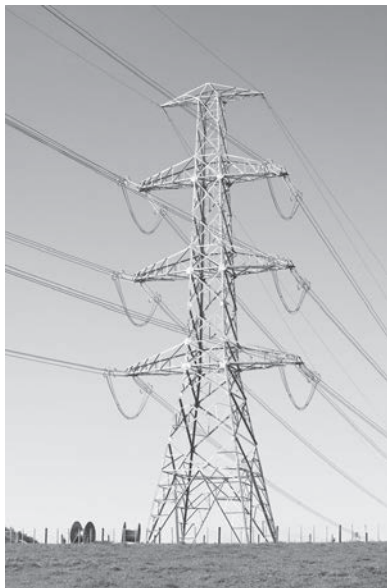


ဤသို့ဖြင့် အရာဝတ္ထုအတွင်း ပရမာဏုမြူတစ်ခုမှ အနီးစပ်ဆုံး ပရမာဏုမြူ နောက်တစ်ခုဆီသို့ အလွန်လျင်မြန်သော အီလက်ထရွန်များ ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ ရွေ့ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်သည်။ အီလက်ထရွန်များသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်ကို ဆောင်ထားကြသဖြင့် အီလက်ထရွန်များ ရွေ့ရှားမှုသည် စင်စစ် လျှပ်စစ်ဓာတ်ရွေ့ရှားမှုပင် ဖြစ်သည်။ သတ်မှတ်သော ဦးတည်ရာအတိုင်းဖြစ်သော လျှပ်စစ်ဓာတ်ရွေ့ရှားမှုကို လျှပ်စီး (Current) ဟု ခေါ်သည်။ လျှပ်စီး၏ပမာဏကို Ampere ဖြင့် တိုင်းသည်။ လျှပ်စီးနှင့် သံလိုက်စက်ကွင်း အကြောင်း လေ့လာခဲ့သူ၏ အမည် Ampere ကို ဂုဏ်ပြုပြီး လျှပ်စီးကို တိုင်းတာသော အခေါ်အဝေါ် ယူနစ်အဖြစ် အသုံးပြုကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ပမာဏ အနည်းအများအလိုက် Kiloampere (kA), Ampere (A), Miliampere (mA) ဟု ဖော်ပြကြသည်။

လျှပ်စစ်တွန်းအား (Electromotive Force)

ပရမာဏုမြူများပြိုကွဲပြီး အီလက်ထရွန် ရွေ့ရှားမှုဖြစ်ပေါ်စေရန် လျှပ်စစ်တွန်းအား လိုအပ်သည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သလို အချို့ ပရမာဏုမြူများသည် ပြည့်စုံသော ဖွဲ့စည်းပုံ မရှိဘဲ လျှပ်စစ်ဓာတ်အဖိုဖြစ်စေ၊ အမဖြစ်စေ သက်ဝင်နေကြသည်။ စုစည်းမိကြသော လျှပ်စစ် ဓာတ်အားပမာဏကို လျှပ်စစ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ် ပေါ်စေနိုင်မှု စွမ်းရည် (Electric Potential) ဟု သတ်မှတ်သည်။

လျှပ်စီးသည် ထိုစွမ်းရည် များရာဝတ္ထုမှ နည်းရာဝတ္ထုသို့ စီးသည်။ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ် ဓာတ်ရှိမှုပမာဏ များသောနေရာမှ နည်းသော နေရာသို့ စီးသည်။ ဤသို့ စွမ်းရည်ပမာဏ ခြားနားမှုက အီလက်ထရွန် ပြေးလွှားမှုလျှပ်စီးကို ဖြစ်စေသဖြင့် ယင်းကို လျှပ်စစ်တွန်းအားဟု ခေါ်သည်။



လျှပ်စစ်တွန်းအားကို Volt ဖြင့် တိုင်းသည်။ တိုင်းတာရရှိမှု ပမာဏ အနည်းအများအလိုက် Kilovolt (kv), Volt (V), Milivolt (mV) ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အလုပ်ခွင် နေ့စဉ်သုံးစကားအားဖြင့် ဗို့အား (Voltage) ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အီတလီလူမျိုး သိပ္ပံပညာရှင် Alessandro Volta (1745-1827) ၏ အမည်ကိုယူ၍ လျှပ်စစ်တွန်းအားကို တိုင်းတာ သောယူနစ် Volt အဖြစ် အသုံးပြုသည်။

လျှပ်ကူးပစ္စည်း (Conductor)

သက်ဆိုင်ရာအကြောင်းရင်းများ ပြည့်စုံပါ က မိမိ၏ ပရမာဏုမြူ အလွယ်တကူပြိုကွဲပြီး အီလက်ထရွန်များ ရွေ့ရှားမှုဖြစ်စေတတ်သော ပစ္စည်းကို လျှပ်ကူးပစ္စည်းဟု ခေါ်သည်။ အလွယ် အားဖြင့် ဓာတ်လိုက်တတ်သော ပစ္စည်းကို လျှပ်ကူးပစ္စည်းဟု ခေါ်သည်။ ဥပမာ လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ကြေး၊ သံ၊ ဒဏ်၊ အလူမီနီယမ် စသော သတ္တု ပစ္စည်းများအားလုံးနှင့် ပြင်ပမှ သဘာဝရေ၊ မြေကြီး စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ စင်စစ် ပြင်ပ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အရာဝတ္ထုများနှင့် ဓာတုဗေဒ ပစ္စည်းများ ပျော်ဝင်ရောနှောခြင်း မရှိသော ရေစစ်စစ်သည် လျှပ်ကူးပစ္စည်းတွင် မပါဝင်ပါ။

လျှပ်ကာပစ္စည်း (Insulator)

လျှပ်စီးကြောင်းဖြစ်ပေါ်မှုကို တားဆီးနိုင်သော ပစ္စည်းကို လျှပ်ကာပစ္စည်းဟု ခေါ်သည်။ လျှပ်ကာသတ္တိဖြစ်ရခြင်းမှာ အရာဝတ္ထုအပေါ် သက်ရောက်သော ဗို့အားသည် ထိုအရာဝတ္ထု ဖြစ်ပေါ်စေရန် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းပေးထားကြသော ပရမာဏုမြူများကို အလွယ်တကူ မဖြိုခွဲနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ လေ၊ ရေစစ်စစ်၊ ဆီ၊ ဖိုင်းဘာ၊ သစ်သား၊ ရော်ဘာ၊ မှန် စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ လျှပ်ကာသတ္တိသည် မတည်မြဲပါ။ ထိုသတ္တိသည် လျှပ်စီးကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းဖြစ်သည့် ဗို့အားပမာဏ ကြီးပါက လျှပ်ကာသတ္တိ ပြိုကွဲပြီး ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

ဥပမာ လေသည် ၄၀၀ ဗို့နှင့် ၂၃၀ ဗို့တို့ အတွက် လျှပ်ကာပစ္စည်း ဖြစ်သော်လည်း ၆၆ ကီလိုဗို့၊ ၂၃၀ ကီလိုဗို့ကဲ့သို့သော အင်အားကြီးမားသော ဗို့အားအတွက်မူ လေ၏လျှပ်ကာသတ္တိသည် ဗို့အားရှိနေသောပစ္စည်းမှ တစ်စုံတစ်ခုသော အကွာအဝေးအတွင်း ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ ဤအသိသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်မှု မဖြစ်စေရေးအတွက် အရေးကြီးသည်။

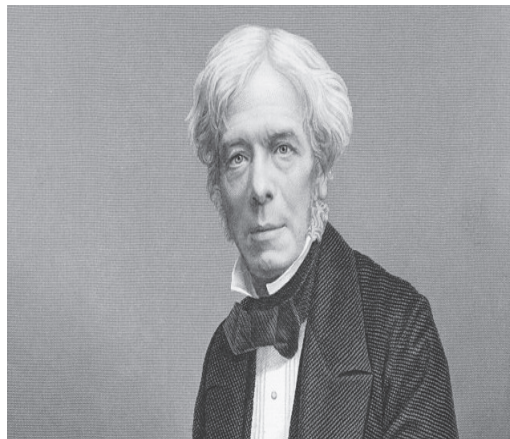
လျှပ်ကာသတ္တိ ပြိုကွဲခြင်းသာကေ

တည်ဆောက်နေသော ၅၀၀ ကေဗို့ဓာတ်အားလိုင်းမှလွဲလျှင် လက်ရှိကာလ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ၂၃၀ ကေဗို့ဓာတ်အားလိုင်းသည် ဗို့အားအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်အားလိုင်းအောက်သို့ ဝင်မိလျှင် ဓာတ်အားလိုင်းမှ အဆမတန် အားကြီးသော ၂၃၀ ကေဗို့ဗို့အားသည် လေထု၏

ပရမာဏုမြူများကို ဖြိုခွဲနေသောကြောင့် မြွေတွန်သံနှင့်တူသော အသံကို အဆက်မပြတ် ကြားနေရသည်။ စိမ်းရွှေရွှေ Ozone ဓာတ်ငွေ့အနံ့ကိုလည်း ရရှိနိုင်သည်။

သို့ရာတွင် နည်းပညာအရ ဓာတ်အားလိုင်း၏ ဗို့အားပမာဏအလိုက် သတ်မှတ်အမြင့်တွင် တည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်သဖြင့် လေထု၏ လျှပ်ကာသတ္တိ ပြိုလဲသွားခြင်း မရှိပါ။ သတ်မှတ်ကင်းလွတ်အမြင့်ကို လျော့နည်းစေသော ဓာတ်အားလိုင်းအောက်သို့ ဝါးလုံးထောင် ဝင်ရောက်ခြင်း၊ မြင့်မားစွာ ပုံထားသော ကောက်ရိုးလှည်းပေါ်မှ ထိုင်လိုက်ခြင်းတို့က လေ၏လျှပ်ကာသတ္တိကို ပြိုကွဲစေပြီး မိုးကြိုးပစ်သကဲ့သို့ လျှပ်ပန်းခံရသော ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် ဓာတ်အားသုံးစွဲခြင်း



လျှပ်စစ်စွမ်းအင်သည် သံလိုက်စွမ်းအင်မှ သီးခြားမဟုတ်ပါ။ စင်စစ် နှစ်မျိုးလုံးသည်

စကြဝဠာအစကပင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော သဘာဝ လျှပ်စစ်သံလိုက်အား၏ ဖြစ်ပေါ်ပုံအနေ အထားအရ ကွဲပြားခြားနားသွားသော ဖြစ်ရပ် အသွင်များသာ ဖြစ်ကြသည်။ ရူပဗေဒပညာရှင် မိုက်ကယ်ဖာရာဒေး (Michael Faraday) ၏ တွေ့ရှိချက်မှာ သံလိုက်စက်ကွင်းအတွင်း ရွေ့ရှားနေသော လျှပ်ကူးပစ္စည်းကြိုး၏ အစ နှစ်ဖက်ကြားတွင် လျှပ်အတည်ခြားနားမှု တစ်နည်းအားဖြင့် လျှပ်စစ်တွန်းအား ဖြစ်ပေါ်စေ ခြင်း သဘာဝဖြစ်သည်။ အထက်ပါ တွေ့ရှိမှု သဘာဝကို အခြေခံပြီး ဓာတ်အားပေးစက်ကို တီထွင်ကြသည်။

ဓာတ်အားပေးစက် လည်ပတ်သောအခါ လျှပ်တွန်းအား ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဓာတ်အား သုံးသူများထံသို့ မိုင်ပေါင်းများစွာ ရှည်လျားစွာ သွယ်တန်းထားသော ဓာတ်အားလိုင်းများ၏ တပ်ဆင်ထားသော ဓာတ်ကြိုးများတစ်လျှောက် အီလက်ထရွန်များကို ရွေ့လျားပြေးလွှားစေသော လျှပ်စီးဖြစ်စေပြီး ဓာတ်အားပေးခြင်း၊ ဓာတ်အား ဖြန့်ဖြူးခြင်းနှင့် ဓာတ်အားသုံးစွဲခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ဤသို့ အလုပ်ဖြစ်မြောက်စေသည်မှာ ဓာတ်အားပေးစက်မှ လျှပ်တွန်းအားက ဓာတ်အားလိုင်း၏ ဓာတ်ကြိုးလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက် စီးဆင်းစေသော လျှပ်စီးသည် ဓာတ်အားသုံးသူများ၏ ဓာတ်အားသုံးပစ္စည်း များကို ဖြတ်သန်းပြီး ဓာတ်အားပေးစက်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အသွားအပြန်ရှိခြင်းအဖြစ်ကို ပြည့်စုံသော

လျှပ်စစ်လမ်းကြောင်းရှိခြင်း သို့မဟုတ် လျှပ်ပတ် လမ်းပြည့်စုံခြင်း ဟု ခေါ်သည်။

ဓာတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်မြောက်ရန် လိုအပ်ချက်များ

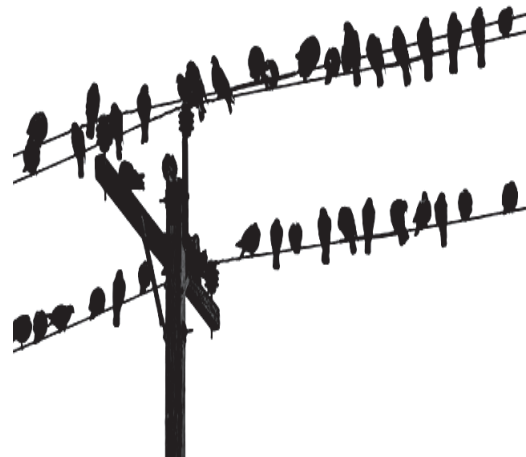
- ၁။ ဓာတ်လိုက်ခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာအတွင်း လျှပ်စီး စီးခြင်းဖြစ်သည်။
- ၂။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လျှပ်စီး စီးစေရန် လျှပ်တွန်းအားရှိရမည်။ (လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်နေသော ပစ္စည်းနှင့် ထိတွေ့မိရမည်)
- ၃။ လျှပ်စီး စီးရန် လျှပ်ပတ်လမ်း ပြည့်စုံရမည်။ ဤအချက်သုံးချက်ဖြင့် ပြည့်စုံမှသာ ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

ဓာတ်ကြိုးပေါ်မှ ငှက်များ ဓာတ်မလိုက်ခြင်း မှာ လျှပ်ပတ်လမ်း မပြည့်စုံသောကြောင့် ဖြစ် သည်။ လျှပ်စစ်လုပ်ငန်းသုံး စကားအားဖြင့် မြေဓာတ်လွတ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မြေဓာတ်

ကမ္ဘာကြီးသည် ယေဘုယျအားဖြင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်မရှိသော ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ နည်းပညာ ဝေါဟာရအရဆိုပါက ပါဝင်ကြသော လျှပ်စစ်အဖိုဓာတ်နှင့် အမဓာတ်တို့ အားမျှ နေကြသော သုည ဓာတ်အားပမာဏ (Zero Potential) ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာကြီးသည် မည်မျှ သေးငယ်သောပမာဏ ဗို့အားကြောင့် ဖြစ်သော လျှပ်စီးကိုဖြစ်စေ လက်ခံပေးနိုင်သည်။ အလားတူပင် မိုးကြိုးပစ်ခြင်းကဲ့သို့ ပမာဏ ကြီးသော လျှပ်စီးကိုလည်း လက်ခံသည်။

ကမ္ဘာကြီးသည် အဆမတန် ကြီးမားသဖြင့် ဗို့အားသက်ရောက်သောနေရာမှ ပရမာဏုမြူ များ ပြိုကွဲပြီး ထိုနေရာတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်စေသော်လည်း ထိုပမာဏသည် ကမ္ဘာကြီး တစ်ခုလုံး၏ လျှပ်စစ်ဓာတ်မဲ့နေသော ပမာဏ နှင့်ယှဉ်လျှင် မပြောပလောက်အောင် သေးငယ် သည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာမြေကြီး၏ လျှပ်စစ် ဓာတ်မဲ့ခြင်း အဖြစ်သည် ကမ္ဘာကြီးအတွင်းသို့ လျှပ်စစ်ဓာတ်များစီးဝင်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာကြီးမှ လျှပ်စစ်ဓာတ်များ ထုတ်နုတ်ခံရ လျှင်သော်လည်းကောင်း ပြောင်းလဲသွားခြင်း မရှိပါ။



ကမ္ဘာကြီး၏ သုညဓာတ်အားပမာဏ ကြောင့် များသည်။ နည်းသည်မဟူ လျှပ်စစ် ဓာတ်အား စီးဆင်းစေခြင်းကို လက်ခံသော သဘာဝကို မြေဓာတ်ဟု လျှပ်စစ်လုပ်ငန်းများ တွင် နားလည်ကြသည်။

မြေဓာတ်မီသော ဓာတ်လိုက်နိုင်ခြင်းဥပမာ

ကားတစ်စီးသည် ခေါင်မိုးပေါ်ပါမကျန် လူအပြည့်တင်လာပြီး ဗို့အားမြင့် ဓာတ်အားလိုင်း ၏ အောက်တည့်တည့်တွင် လာရပ်သည်။ ကားခေါင်မိုးတွင် ထိုင်လိုက်ပါလာသော လူများ သည် ဓာတ်အားလိုင်းအမြင့်နှင့် လွတ်ကင်း ကြသည်။

သို့ရာတွင် အကွာအဝေးမှာ ထိုဗို့ပမာဏ အတွက် လေ၏ လျှပ်ကာသတ္တိကို ပြိုကွဲစေသော အကွာအဝေး ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ကားရပ်ရပ်ချင်း ဓာတ်လိုက်မှု မဖြစ်ပါ။

ကားဘီး လေးဘီးလုံးသည် လျှပ်ကာ ဖြစ်သဖြင့် ဓာတ်အားလိုင်းနှင့် မြေကြီးအကြား တွင် လျှပ်ပတ်လမ်း မပြည့်စုံသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကားပေါ်မှ လူတစ်ဦးသည် ကားအဆင်းမှ လက်ကိုင်ကိုကိုင်ပြီး ကား၏ ခြေနင်းခုံမှတစ်ဆင့် မြေကြီးပေါ်သို့ဆင်းရာတွင် ထိုလူ၏ ပထမဆုံးခြေတစ်ဖက် မြေကြီးနှင့် ထိသည်နှင့် လျှပ်ပတ်လမ်းသည် ထိုလူမှတစ်ဆင့် ပြည့်စုံသွားသည်။ ထို့ကြောင့် ကားပေါ်မှ လူအားလုံး ဓာတ်လိုက်ကြပြီး ဒဏ်ရာများရ ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းများ ရှိနိုင်သည်။

(ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်)

ဒေါက်တာ စန်းဦး



အမေရိကန်လူမျိုးတို့အတွက် သမိုင်းဝင်နေ့တစ်နေ့ဖြစ်သည့် နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့၏
 ထူးခြားချက်များအကြောင်းနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ စစ်မှုထမ်းဟောင်းတို့၏ ဝမ်းနည်း
 ဝမ်းသာ ဖြစ်ရပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

နှစ်စဉ် နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက် ရောက်ပြီဆိုလျှင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် စစ်ပြန်စစ်မှု ထမ်းဟောင်းများနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ စုဝေးလေ့ရှိကြသည်။ ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ဖြစ်ပွားခဲ့စဉ်က ပထမဆုံးနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် ဖြစ်ပါစေဟူသော လူသားတို့၏ ဆုတောင်းသည် မပြည့်ဝခဲ့ပေ။

မကြာခင်မှာပင် နောက်ထပ် စစ်ပွဲကြီးက ဒုတိယအကြိမ် ဖြစ်ပွားလာခဲ့ရပြန်သည်မို့ လူသားတို့၏ဆုတောင်းမပြည့်ခဲ့ဟုဆိုခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ဖြစ်စဉ်က အမေရိကန်စစ်မှုထမ်း ၁၁၆,၀၀၀ ဦးခန့် ကျဆုံးခဲ့ကာ ၂၀၀,၀၀၀ ဦးခန့် ဒဏ်ရာရခဲ့ကြသည်။

အမေရိကန်ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်က
 နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့ကိုပင်
 စစ်ပြန်
 စစ်မှုထမ်းဟောင်းများနေ့အဖြစ်
 သတ်မှတ်ကာ အလုပ်ပိတ်ရက်၊
 ရုံးပိတ်ရက်၊ ကျောင်းပိတ်ရက်အဖြစ်
 တရားဝင်ကြေညာပေးခဲ့သည်။
 ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ကတည်းက
 ထူးထူးခြားခြားဖြစ်ခဲ့ရသော...

၁၉၁၇ ခုနှစ်က အဆိုပါ စစ်ပွဲကြီးထဲသို့ အမေရိကန်တို့ ပါဝင်တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြ၏။ ထိုစဉ်က အသက် ၂၁ နှစ်မှ ၃၁ နှစ်အတွင်းရှိသူတို့ စစ်မှုထမ်းရန် သက်ဆိုင်ရာဌာနသို့ သတင်းပို့ခဲ့ကြရသည်။ မြို့ပြနှင့် ကျေးလက်ဒေသများမှ လူတန်းစားပေါင်းစုံ ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ စစ်မှုထမ်းရန် ရွေးချယ်ခံထားရသူများ စစ်သင်တန်းတက်ကြရပြီးနောက် ပြင်သစ်စစ်မြေပြင်သို့ စေလွှတ်ခြင်း ခံခဲ့ကြရသည်။ ထိုစဉ်က အမေရိကန်အစိုးရအနေဖြင့် စစ်သားများ ထပ်မံ၍ စုဆောင်းပြန်ရာ အသက် ၁၈ နှစ်မှ ၄၅ နှစ်အတွင်းရှိအမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ လာရောက်သတင်းပို့ကြသည်။

သတင်းပို့သူ ၁၃ သန်းရှိခဲ့ပြီး ထိုအထဲမှ ရေတပ်နှင့် ကမ်းတက်တပ်ဖွဲ့အတွက် လူပေါင်း ၈၂,၀၀၀ ဦးကို ရွေးချယ်ခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးများကလည်း မြေပြင်တိုက်ပွဲဝင် တပ်ဖွဲ့များတွင် ဝင်ရောက်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ကြသည်။ အမျိုးသမီးတချို့က စစ်မြေပြင် ဆေးတပ်ရင်းများနှင့် စစ်ဆေးရုံများတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါ ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီး ဖြစ်ပွားနေစဉ် ဂျာမနီနိုင်ငံမှ တပ်ဖွဲ့များက ၁၉၁၈ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်၊ နံနက် ၁၁ နာရီ တိတိတွင် လက်နက်ချလိုက်ပါကြောင်း အသိပေးကြေညာခဲ့သည်။

ပြင်သစ်စစ်မြေပြင်တစ်ခွင် ခရီးနှင့်နေရသော အမေရိကန် တပ်ဖွဲ့ပေါင်းစုံတို့သည်လည်း မိမိတို့၏ မိသားစုများထံ ပြန်ရတော့မည့် ရောင်ခြည်သန်းလာခဲ့ပေပြီ။ အမေရိကန်သို့ပြန်လာကြသောအခါ တချို့က တပ်ဖွဲ့ပေါင်းစုံတွင်

ဆက်လက် တာဝန်ထမ်းဆောင်ကြပြီး တချို့က မိမိတို့ဒေသရှိ လယ်ယာဥယျာဉ်ခြံမြေ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းအပါအဝင် လုပ်ငန်းပေါင်းစုံတို့တွင် ပြန်လည်ဝင်ရောက်ကာ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြသည်။



ဤကဲ့သို့ ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးတွင် ဂျာမနီနိုင်ငံက လက်နက်ချခဲ့ပြီးနောက် စစ်ပွဲကြီးပြီးဆုံးခဲ့ပေရာ ထိုစဉ်က အမေရိကန်သမ္မတကြီးအဖြစ် တာဝန်ယူခဲ့သော "ဝုဒရီးဝီလဆင်" က ကြေညာချက်တစ်စောင် လက်မှတ်ရေးထိုး ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့သည် ထူးခြားသောနေ့ဖြစ်၍ ထိုနေ့တွင် စစ်မှုထမ်းများ၊ စစ်မှုထမ်းဟောင်းများကို ဂုဏ်ပြုအမှတ်တရ အခမ်းအနား ပြုလုပ်မည်ဟု ကြေညာခဲ့သည်။

ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူများထဲမှ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများသည် ထိုနေ့တွင် ပြန်လည်ဆုံစည်းနိုင်ခဲ့ကြသည်မှာ ဝမ်းလည်းဝမ်းသာသလို ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာလည်း ဖြစ်ခဲ့ကြရသည်။

၁၉၂၆ ခုနှစ်သို့ ရောက်လာသောအခါ အမေရိကန် ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်က နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်ကို နိုင်ငံတော်အလုပ်ပိတ်ရက်၊ ရုံးပိတ်ရက်

အဖြစ် ကြေညာပေးခဲ့သည်။ ထိုနေ့တွင် စာသင်ကျောင်းများလည်း ပိတ်ကြ၏။ လောကဓံတရားဟု ဆိုရမည်လားဟု အမေရိကန်ပြည်သူများ ခံစားကြရပြန်သည်မှာ ၁၉၂၉ ခုနှစ်က စီးပွားရေးပျက်ကပ်ကြီးနှင့် ကြုံဆုံခဲ့ကြရခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အိမ်ခြေရာမဲ့ အလုပ်လက်မဲ့၊ ဝင်ငွေမဲ့ဖြင့် ဘဝ၏ ခယောင်းလမ်းကြမ်းကြီးကို ဖြတ်သန်းရသူများပြားခဲ့၏။

ထိုမှတစ်ဖန် ၁၉၃၀ ပြည့်နှစ်များ၏ အစောပိုင်းကာလတွင်လည်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ် "သဲမုန်တိုင်း" က နိုင်ငံတော်အနှောက်အလှယ်ပိုင်းဒေသများသို့ တိုက်ခတ်ခဲ့ပြန်ပေရာ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများစွာ စီးပွားရေးအရ အထိနာခဲ့ကြရပြန်၏။ ကိုယ့်ဒေသကို စွန့်ခွာကာ တခြားမြို့ရွာများဆီသို့ အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေဖို့အတွက် ထွက်ခွာခဲ့ကြရသူများလည်း အရေအတွက် မနည်းလှပေ။ ထိုမှတစ်ဖန် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး ဖြစ်လာပြန်သောအခါ ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးတုန်းက စစ်မှုထမ်းခဲ့ကြသော စစ်မှုထမ်းဟောင်းများ၏ သားသမီး လူငယ်လူရွယ်များက အမေရိကန်တပ်ပေါင်းစုံတွင် ဝင်ရောက်ကာ စစ်မှုထမ်းကြပြန်လေသည်။



၁၉၄၁ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်က ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ကာ နာဇီဂျာမနီနှင့် ဖက်ဆစ်ဂျပန်တပ်များကို မဟာမိတ်တပ်များ နှင့်အတူ လက်တွဲတိုက်ခိုက်ခဲ့၏။ ၁၉၄၅ ခုနှစ်၊ မေလတွင် ဂျာမနီစစ်တပ်များ လက်နက်ချကြရ ပြန်လေသည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် ဂျပန်တပ်များ ကလည်း ထိုနှစ် ဩဂုတ်လတွင် လက်နက်ချခဲ့ ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးသည် ပစိဖိတ်ဒေသတွင်လည်း ပြီးဆုံးသွားခဲ့ရပေ သည်။

အမေရိကန် ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်က နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့ကိုပင် စစ်ပြန်စစ်မှု

ထမ်းဟောင်းများနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ အလုပ် ပိတ်ရက်၊ ရုံးပိတ်ရက် ကျောင်းပိတ်ရက်အဖြစ် တရားဝင် ကြေညာပေးခဲ့သည်။ ပထမကမ္ဘာ စစ်ပွဲကြီးကတည်းက ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်ခဲ့ရ သော နိုဝင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့ကား နှစ်ရှည်ကာလ များစွာမှသည် ယခုတိုင်အောင်ပင် အမေရိကန် တို့အတွက် ထူးခြားသောရက်တစ်ရက်အဖြစ် ဆက်လက် သတ်မှတ်ခြင်းခံရသော နေ့ရက်ဖြစ် လျက်ပင် ရှိနေသည်။

ဆောင်းဝင်းလတ်

Ref: Veterans Day.

"အဂတိပယ်ခွာ ပြည်သာယာဖို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြပါစို့"

၁။ အဂတိတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်သည် အဂတိလိုက်စားမှု တားဆီးကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်အဖြစ် ကော်မရှင်အပါအဝင် အများပြည်သူနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည့် ရုံး/ဌာနများတွင် ဝန်ဆောင်မှုရယူခဲ့ကြသော ပြည်သူများ၏ တယ်လီဖုန်းများသို့ Short Code နံပါတ် "1111" အသုံးပြု၍ SMS မှတ်စာဆင့် မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်မှုရယူခြင်း အစီအစဉ် (Public Feedback Programme- PFP) ကို အသုံးပြု ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

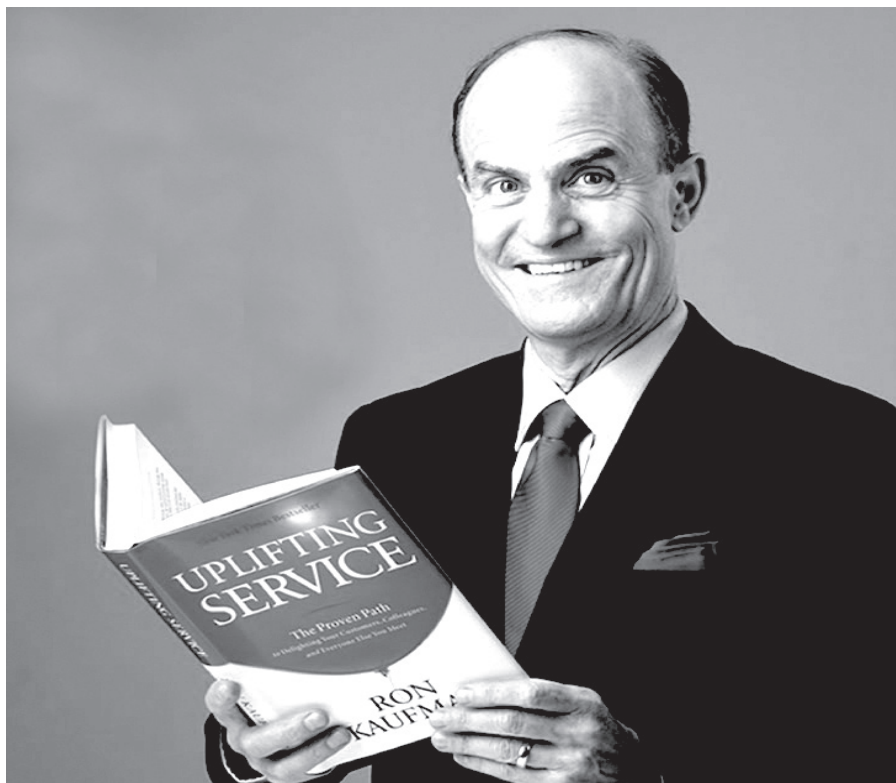
၂။ ပြည်သူများအနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုရယူခဲ့သည့် ဌာန/ အဖွဲ့အစည်းထံမှ မိမိတို့၏ လက်ကိုင်ဖုန်းများသို့ ဝန်ဆောင်မှုရယူစဉ်က ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အခြေအနေများနှင့် စပ်လျဉ်း ၍ Short Code နံပါတ် "1111" ဖြင့် SMS များ ပေးပို့မေးမြန်းလာပါက မှန်ကန်စွာ ပြန်လည်ဖြေကြား ၍ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်ရာဌာနများ၏ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း အရည် အသွေးနှင့် လိုအပ်ချက်များကို အချိန်မီပြုပြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ပြည်သူများအနေဖြင့်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန် သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ပြည်သူများအနေဖြင့် Short Code နံပါတ် "1111" ဖြင့် ပေးပို့လာသည့် မေးခွန်းများကို ပြန်လည်ဖြေကြားခြင်းဖြင့် အဂတိပယ်ခွာ ပြည်သာယာရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် ပေးကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်တင်ပြအပ်ပါသည်။

အဂတိလိုက်စားမှု တိုက်ဖျက်ရေး ကော်မရှင်

ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်း

မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)



ယနေ့ခေတ်တွင် ကြုံတွေ့နေရသော ဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများအကြောင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့် ရရှိလာမည့် အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ယနေ့ခေတ် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် တွေ့ကြုံနေရသော ပြဿနာများ

ကမ္ဘာ့အနှံ့အပြားတွင် ဝန်ဆောင်မှုအကျပ်အတည်းကို ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ နိုင်ငံကြီးများသည် ကုန်ထုတ်လုပ်မှု အခြေခံလုပ်ငန်းမှ ဝန်ဆောင်မှုအခြေခံလုပ်ငန်းများအဖြစ်သို့ အမြန်နှုန်းတစ်ခုဖြင့်

အသွင်ပြောင်းနေကြသည်။ လူဦးရေများက တိုးပွားလာနေသည်။ ဖောက်သည်များက စိတ်ဆိုးပြီး နားထောင်မည့် တစ်ဦးတစ်ယောက် ကို မကျေနပ်ချက်များ ပြောပြနေကြသည်။

ဝန်ဆောင်မှု ပေးသူများက မကျေနပ်ချက် နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဒေါသထွက်ကာ အလုပ်မှ ထွက် သွားကြသည်။ မရေတွက်နိုင်သော အဖွဲ့အစည်း များသည် ပြင်ပဖောက်သည်များ နှစ်သက် ကျေနပ်မှု ရရှိရေးအတွက် ကတိပေးကြပြီးသူတို့ ဝန်ထမ်းများ၏ ပို့ဆောင်မှုအတွက် ကောင်းမွန် သော အာရုံစိုက်မှုများအပေါ်တွင် စိတ်ပျက်သွား စေရန် ဌာနတွင်းပေါ်လစီများ ခွင့်ပြုထားကြသည်။

ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကနဦး ပညာရေးစနစ် များသည် လေးနက်သော ပညာရပ်အတွက် နယ်ပယ်တစ်ခုအနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း အရာကို အသိအမှတ် မပြုခဲ့ကြချေ။ မှန်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝန်ဆောင်မှု အကျပ်အတည်းကို ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ ယင်းကို မည်သို့ ဖြေရှင်း နိုင်ပါမည်နည်း။

ဝန်ဆောင်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ မွေးဖွားသော ကာလမှ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝများ၏ အသွင်အပြင် လက္ခဏာတိုင်းတွင် တည်ရှိနေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကမ္ဘာကြီးထဲသို့ ဝင်ရောက်လာခြင်းသည် အခြားသူများကို အားထားနေရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ အစားအစာ၊ အဝတ်အထည်၊ နေရာ၊ ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု၊ ပညာရေး၊ ချစ်ခင်မှုတို့ နှင့်အတူ ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် ဖြစ်သည်။ လူငယ် များသည် မိဘများ၊ ဆရာများ၊ ဆရာဝန်များနှင့် လူမှုအသိုက်အမြုံ ခေါင်းဆောင်များပေါ်တွင် အားထားမှီခိုနေကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကြီးပြင်းလာသောအခါ အလုပ် လုပ်ကြသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်လာသည်။ အလုပ်များ ရရှိကြသည်။ ဝင်ငွေရရှိကြသည်။ အခြားသူများ အတွက် အောင်မြင်သော ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများကို တည်ဆောက်ထားသည်။ ကျွန်ုပ် တို့သည် မိဘများဖြစ်လာသောအခါ နောင်လာ မည့် မျိုးဆက်အတွက် ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးပေး သူများ ဖြစ်လာသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည်

အဖွဲ့အစည်းများစွာနှင့်

လေ့လာမှုများအရ

သစ္စာရှိသော

ဖောက်သည်များသည်

ပိုမို အကျိုးအမြတ်ရရှိစေသည်။

သင်၏

အကောင်းဆုံးဖောက်သည်များကို

ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းလိုပါက

ကောင်းမွန်သော

ဝန်ဆောင်မှုသည်

သော့ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

မိဘများပေါ်တွင် ဂရုစိုက်သူများ ဖြစ်လာသော အခါ ယင်းအခန်းကဏ္ဍများသည် ပြောင်းပြန် ဖြစ်လာသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ပထမဦးဆုံး ဝန်ဆောင်မှု ပြုသူများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးပေးသူများ ဖြစ်လာကြသည်။

ဝန်ဆောင်မှုဖြင့် လုံးဝ အသက်သွင်းထား သော ကမ္ဘာကြီးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ရှင်သန်လုပ်ကိုင် ကြသည်။ စီးပွားရေးတွင် ယင်းသည်ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ဌာနတွင်းဝန်ဆောင်မှုကို လုပ် ဖော်ကိုင်ဖက်များက ပံ့ပိုးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် လမ်းပေါ်ဝန်ဆောင်မှု၊ စားပွဲပေါ်မှ ဝန်ဆောင်မှု၊ ကောင်တာဝန်ဆောင်မှု၊ ပို့ဆောင် ရေးဝန်ဆောင်မှုနှင့် ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်သော ဝန်ဆောင်မှုတို့ရှိကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လူမှုအသိုက် အမြို့များတွင် ဝန်ထမ်းရေးရာဝန်ဆောင်မှု၊ ပြည်သူ့ရေးရာဝန်ဆောင်မှု၊ အစိုးရဝန်ဆောင်မှု၊ တပ်မတော်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် နိုင်ငံခြားရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုတို့ပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့အားထားကြရ သည်။

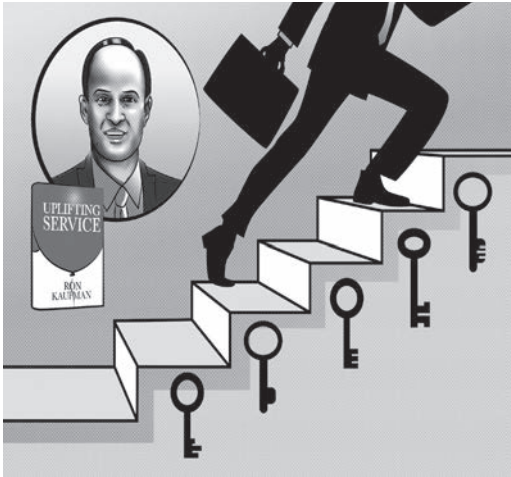


ဝန်ဆောင်မှုသည် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အနှံ့ တွင်ရှိနေသည်။ သင်ကြည့်လေရာ၊ သင်ရှင်သန် ရာ နေရာတိုင်းသည် ဝန်ဆောင်မှုပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝများတွင် ရုတ်တရက်ဖြစ်လာသော ကပ်ဘေးကဲ့သို့သော အရာနှစ်ခုရှိသည်။ ပထမ အချက်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်း များသည်ဖောက်သည်များနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များသို့ နှစ်သက်ကျေနပ်ဖွယ်ရာဝန်ဆောင်မှုများ တစ်သမတ်တည်းပေးရန် မစွမ်းကြချေ။ ဒုတိယ အချက်မှာ ဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးပေးသူများသည် မနှစ်သက်သော အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်ဆက် မပြတ် မကျေနပ်ချက်ကို ပြောနေကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်ဘဝများ၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုအနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုက ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေသည်။ ဝန်ဆောင်မှုကိုကောင်း အောင်ကျွန်ုပ်တို့ဘာကြောင့်မပြုလုပ်ပါသနည်း။ ပြဿနာက ဘာလဲ။ တကယ်တော့ ပြဿနာ နှစ်ခုရှိပါသည်။

ပြဿနာ (၁)။ ဝန်ဆောင်မှုသည် ခယလွန်း သည်ဟုယူဆစဉ်းစားကြသည်။

ဖောက်သည်သည် ဘုရင်ဖြစ်သည် (The Customer is King)။ ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးသူအတွက် အရိပ်အမြွက် မဖော်ပြချေ။ Service ဆိုသော စကားလုံးသည်လက်တင်စကားလုံးSlave (ကျွန်) မှ လာသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပုဂ္ဂိုလ်များက Service (ဝန်ဆောင်မှု) ဟူသော စကားလုံးကို ရှောင်ရှားကြသည်မှာ အံ့ဩဖွယ်ရာ မဟုတ်ချေ။ လူတိုင်းသည် သူဌေး



(Boss) ဖြစ်ချင်ကြသည်။ ခေါင်းဆောင် ဖြစ်ချင်ကြသည်။ မန်နေဂျာ ဖြစ်ချင်ကြသည်။ အုပ်ချုပ်သူ ဖြစ်ချင်ကြသည်။ နိမ့်ကျသော ကျွန်တော့် မဖြစ်ချင်ကြချေ။

ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော စီးပွားရေးစကားအရ ဆိုလျှင် "ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှုဌာန" ကို ရထားတစ်စီးပေါ်ရှိ ကုန်တင်ရထား ဂါတ်တွဲဟု မကြာခဏရှုမြင်ကြသည်။ ကိစ္စရပ်တစ်ခုခုအမှား အယွင်းရှိသောအခါ ယင်းနေရာသည် လူအများ သွားသောနေရာ ဖြစ်သည်။ ထိုနေရာတွင် စိတ်ဆိုးသော ဖောက်သည်များကို မြင်ရသည်။ သူတို့အသံများကို ကြားရသည်။

အဖွဲ့အစည်းများစွာနှင့် လေ့လာမှုများအရ သစ္စာရှိသော ဖောက်သည်များသည် ပိုမို အကျိုး အမြတ် ရရှိစေသည်။ သင်၏ အကောင်းဆုံး ဖောက်သည်များကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းလို ပါက ကောင်းမွန်သောဝန်ဆောင်မှုသည် သော့ ချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ သာလွန်ကောင်းမွန်သော ဝန်ဆောင်မှုနေရာယူခြင်းက ပိုမို မြင့်မားသော

ဈေးနှုန်းနှင့် အမြတ်အစွန်းကို ရရှိစေသည်။ လုပ်ငန်းတွင် ကုမ္ပဏီ၏ဝန်ဆောင်မှုဂုဏ်သိက္ခာ နှင့်အတူ ရှယ်ယာပိုင်ရှင် တန်ဖိုးသည် အဆင့် လိုက် တိုးတက်ရန် ရည်ရွယ်သည်။

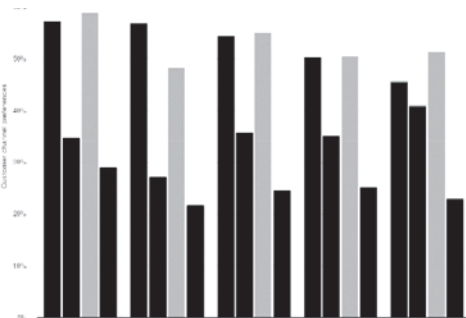
ထို့ပြင် ဝန်ထမ်းများသည် အလွန်ကောင်း မွန်သော ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်းနှင့် ပတ်သက် နေရသောအခါသူတို့၏ဂုဏ်သိက္ခာကိုတိုင်းတာ ချ်ရသည်။ ဝန်ထမ်းများသည်ပို၍အချိတ်အဆက် မိကြသည်။ ပိုမို၍ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။ အဖွဲ့အစည်းအတွက် ကတိကဝတ်အတိုင်း မဆုတ်မနစ် ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ဝန်ဆောင်မှု ကို မြှင့်တင်နေသော အဖွဲ့အစည်းများသည် ရိုးစင်းစွာ ဆွဲဆောင်ကြသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရှိကြသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပင်ကိုစွမ်းရည် ကို ထိန်းသိမ်းကြသည်။ ဝန်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင် ခြင်းဖြင့် ကွဲပြားခြားနားလာသော အဖွဲ့အစည်း များနှင့် လူအများက အလုပ်လုပ်ချင်ကြသည်။ ပိုမိုပါဝင် ပတ်သက်ချင်ကြသည်။



ယင်းသို့ အသိအမှတ်ပြုဖွယ်ကောင်းပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိသော အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု များနှင့်အတူ ကြီးမြတ်သော ဝန်ဆောင်မှုကို တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရေရှည်ထိန်း

သိမ်းမှုကို ရရှိအောင်မြင်ဖို့ အဘယ်ကြောင့် ခက်ခဲနေပါသနည်း။ နောက်ထပ် ပြဿနာရှိပါသေးသည်။

ပြဿနာ (၂)။ ဝန်ဆောင်မှုကမ္ဘာကြီးကို ညံ့ဖျင်းစွာ မြေပုံဆွဲထားသည်။



လူသားတို့၏ဆောင်ရွက်မှုနယ်ပယ်တစ်ခုခုကို ကြည့်လိုက်ပါ။ ယင်းနယ်ပယ်ရှိ လူများ အသုံးပြုသော အခေါ်အဝေါ်များကို သင် တွေ့ရှိထားပြီး နားလည်လာလိမ့်မည်။ လူသားတို့၏ ဆောင်ရွက်မှု အသွင်အပြင် ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးပြီး ယင်းတို့၏ နယ်ပယ်များရှိ အများလက်ခံထားသော အိုင်ဒီယာများနှင့် သဘောတရားများအတွက် အခေါ်အဝေါ်များကို အသိအမှတ်ပြုကြသည်။ ယင်းတို့ကို အခြေခံကျသော ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ကွဲပြားခြားနားမှုများဟု ခေါ်သည်။

သို့ရာတွင်ဝန်ဆောင်မှုလောကနှင့်စဉ်ဆက်မပြတ် တိုးတက်မှုတွင် တွေ့မြင်နေကျ ဘာသာစကားမရှိချေ။ "ဖောက်သည်သည်အမြဲမှန်သည်" ဟူသည်ကား မကြာခဏ မှားယွင်းသည်။ အတိအကျ ကတိပေးထားသည့်အတိုင်း တိကျသော ဖြည့်ဆည်းမှုကို ဖောက်သည်က အလိုရှိသော

"အပိုမိုသွားပါ" ဟူသည် မှားယွင်းသော အကြံဉာဏ် ဖြစ်သည်။ "သင် ဝန်ဆောင်မှုပြုချင်သည့် နည်းလမ်းအတိုင်း အခြားသူများကို ဝန်ဆောင်မှု ပြုပါ" သည် ကောင်းစွာ ရည်ရွယ်ထားသော်လည်း လမ်းညွှန်မှု လွဲချော်သွားခဲ့သည်။

ကောင်းမွန်သော ဝန်ဆောင်မှုသည် သင်နှစ်သက်သောအရာမဟုတ်ချေ။ ယင်းသည်တစ်ဦးတစ်ယောက် နှစ်သက်သောအရာ ဖြစ်သည်။ ပညာရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုအနေဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အခေါ်အဝေါ်များဖြစ်သည့် Gap Models (ကွာဟမှု ပုံစံများ)၊ Channel Preferences (ပိုမိုနှစ်ခြိုက်ရာ ချန်နယ်များ) စသည်တို့ကို ဖန်တီးခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင် ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးသူ သန်းပေါင်းများစွာအကြား ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နားလည်မှုဖြစ်မလာခဲ့ချေ။

စဉ်ဆက်မပြတ် ဝန်ဆောင်မှု တိုးတက်ရေးလောကနှင့် ဝန်ဆောင်မှု ယဉ်ကျေးမှု တည်ဆောက်ခြင်းသည် အလုပ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ သက်သေပြသော နည်းလမ်းများမပါရှိဘဲ ရုန်းကန်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် အောင်မြင်စွာ လမ်းညွှန်ဆောင်ရွက်နိုင်သော မော်ဒယ်ပုံစံများနှင့်ဘောင်ကန့်သတ်မှုအလုပ်များ၊ ထိရောက်အကျိုးရှိသော လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ အခြေခံကျသော သဘောတရားများ ကင်းမဲ့မှုကို ခံစားခဲ့ရပြီး ဖြစ်သည်။

မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)

Ref: Uplifting Service
By Ron Kanfman

တားဆီးတုံ့ပြန် အမုန်းစကားရန်

ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)



လူတို့သည် စိတ်ခံစားချက်အရ အကြိုက်မတူညီကြကြောင်း၊ လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တွင် အမုန်းစကား မျိုးစုံရေးသားဖြန့်ဝေနေကြကြောင်းနှင့် လူသားဂုဏ်သိက္ခာကို ကျဆင်းစေသည့် အမုန်းစကားရန် ကို အားလုံးက တူညီသောအမြင်ဖြင့် တုံ့ပြန်တားဆီးကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဘဝက မီးပုံးပျံပမာ တူလှသည်။ မှိုင်းဝလျှင် အပေါ်သို့ အားနှင့်မာန်နှင့် ရုန်းထွက်နိုင်သည်။ တက်နိုင်သလောက် ကောင်းကင်ပေါ် ပျံတက်နိုင်စွမ်းရှိသော်လည်း အရှိန်ကုန်လျှင် မြေပြင်သို့ ပြန်ကျစမြဲ ဖြစ်သည်။ အတက်အကျဟူသည် လောကဓံသဘော သက်သက်သာ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း

အရှိန်ယူ ရုန်းထွင်း ရှိသည်။ ယုံကြည်ရာလမ်း
လျှောက်လှမ်းနိုင်ရေးအတွက် လမ်းဖောက်
သူတစ်ယောက် ဖြစ်ခွင့်ရှိသည်။ မိမိဘဝ
အောင်မြင်ရေးအတွက် လမ်းဖောက်ရာတွင်
အများသူငါ လမ်းပျောက်အောင် စည်းရုံးသူ
မဖြစ်ရေး အရေးကြီး လှသည်။ လူအများ
ယုံကြည်အောင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းသည် အရည်
အချင်းတစ်ရပ်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း အများ
အကျိုး လိုလားသည့် အရည်အသွေးတစ်ရပ်
လည်း ရှိသင့်သည်။

အမုန်းစကားကို
တူညီသောအမြင်ဖြင့်
တုံ့ပြန်တားဆီးရန်လည်း
လိုအပ်လာခဲ့သည်။
အလားတူပင်
ခြိမ်းခြောက်ခံရသူများ၏
အသိစိတ်ကို
မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့်
အသိပေးရန်ကိစ္စများ
ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း...

အစုန်အဆန်လောက ခံနှင့် တွေ့ကြုံ
ရင်ဆိုင်ရသူတိုင်းပင်ပန်းကြရသည်။ ဟန်ဆောင်
ခြင်းကြောင့် နှိပ်စက်ရသည်။ တွန်းတိုက်
စကားပြောဆိုနေခြင်းကြောင့် မောပန်းရသည်။
လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုနှင့်
တစ်ခုအကြား ပြဿနာမီးပွား ဖန်တီးနေခြင်း
ကြောင့် ပူလောင်ရသည်။ ဘဝတစ်ခုအောင်မြင်
ရေးအရင်းအနှီးများက ကြီးမားလှသည်။ ထမင်း
တစ်လုတ် အဝင်ဖြောင့်ရေးအတွက် အမှားကို
အမှန်ဖြစ်အောင် လှည့်ဖြားနိုင်ခြင်းသည် ဂုဏ်ယူ
ရမည့် အလုပ်တစ်ခု မဟုတ်ပါပေ။ ဝါဒမှိုင်းသည်
လွန်စွာကြောက်စရာကောင်းပေသည်။ ယုံကြည်
မှုတည်ဆောက်၍ ဝါဒမှိုင်းသွင်းခံရလျှင် အမှား
နှင့်အမှန် ချိန်ဆနိုင်အား လျော့ကျလျက် ဝါဒစွဲ
ဖြင့် အစွန်းရောက်သွားနိုင်ပေသည်။

လောကတစ်ခွင်တွင် အမှားနှင့်အမှန်၊
အဖြူနှင့်အမည်း၊ အချစ်နှင့်အမုန်းဟူ၍ ဆန့်
ကျင်ဘက် သဘောတရားများဖြင့် တည်ဆောက်
ထားသည်။ အဖြူကို နှစ်သက်သူရှိသကဲ့သို့
အမည်းကို နှစ်သက်သူလည်း ရှိနိုင်သည်။ စိတ်
ခံစားချက်အရ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ နှစ်သက်
ပိုင်ခွင့်သည် မိမိအခွင့်အရေး ဖြစ်သည်။
အခွင့်အရေးနှင့် ရပိုင်ခွင့် တန်းတူညီမျှသည်
လူအခွင့်အရေး ဖြစ်ခြင်းကြောင့် တစ်ပါးသူ၏
အခွင့်အရေးကိုလည်း လေးစားရမည်။

အများသူငါ၏ အခွင့်အရေး လေးစား၍
မိမိ၏ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်
ဖန်တီးနိုင်သူဖြစ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ လူ့ဘဝ
သည် လွန်စွာတိုတောင်းသည်။ သက်တမ်းကာလ
အပိုင်းအခြားအတွင်း လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်မျှ

အကျိုးပြုမည်နည်း။ ဘေးကင်းလုံခြုံသောဘဝ
ကိုမည်သို့ဖန်တီးမည်နည်း။ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေ
ရသည့် ရန်ပြုတိုက်ခိုက်မှုအန္တရာယ်ကို မည်သို့
ကာကွယ်ကြမည်နည်း။

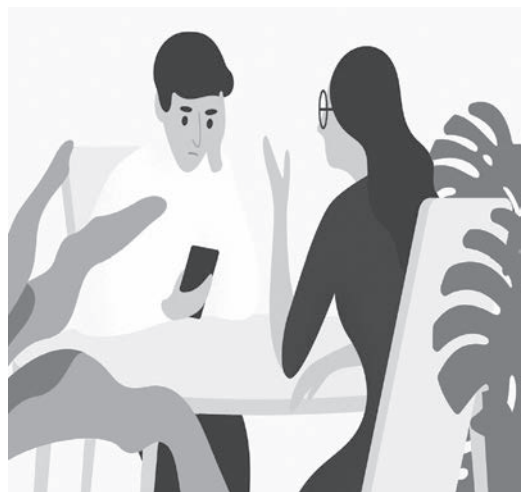


မေးခွန်းမျိုးစုံဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရ
သည့် ကမ္ဘာကြီးသည် “အမုန်းစကား” ပြဿနာ
ကိုပါ အဖြေရှာနေရပေသည်။ အမုန်းစကားကို
အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုကြသည်။ အမုန်းစကား
ဖြန့်ဖြူးသူများကို ထိရောက်သော အရေးယူမှု
ပြုလုပ်နိုင်ရေး ဥပဒေကြောင်းအရ ဖြေရှင်းနိုင်
မည့် နည်းလမ်းများလည်း ကြုံဆလာကြသည်။

လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တွင် အမုန်းစကားမျိုးစုံ
ရေးသားဖြန့်ဝေကြသည်။ ခေတ်သစ်နည်းပညာ
၏ ကြီးကျယ်ခမ်းနားမှုကို ကောင်းစွာအသုံးပြု၍
စကားလုံးမှ စာလုံးအသွင်ပြောင်းရေးသားသည်။
စင်စစ်မူ နှလုံးသားမှ ယိုစိမ့်လာသော အရေး
အသား သို့တည်းမဟုတ် စကားလုံးများသာ
ဖြစ်ပြီး စကားလုံးများတွင် အဆိပ်ပါဝင်မှု
အနည်းဆုံး ဖြစ်သင့်သည်။

ယနေ့ကမ္ဘာသည် ရွာကြီးတစ်ရွာပမာ
တူညီလာသည်။ သတင်းအချက်များကိုလည်း
အလွယ်တကူ ရှာဖွေနိုင်သဖြင့် ကမ္ဘာ့စွယ်စုံ
ကျမ်းတစ်ခုပမာ တင်စားကြသည်။ သတင်း၊
နည်းပညာ တိုးတက်မှုကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း
ဖြစ်ပေါ်နေသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို
အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သိရှိခွင့်ရသည်။ အင်တာ
နက်ကိုအသုံးပြု၍ နယ်မြေအတားအဆီးမရှိ
ကြည့်ရှုလာနိုင်သည်။

တီထွင်ဖန်တီးသူတို့၏ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊
စီးပွားရေးအမြင်ဖြင့် နည်းပညာစွမ်းအား
မြှင့်တင်မှုကြောင့် ကမ္ဘာကြီးမှာတစ်စထက်တစ်စ
တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာခဲ့ရသည်။ သို့သော်လည်း
တစ်ဖက်တွင် နည်းပညာအသုံးပြုသူများ၏
တလွဲအမြင်ဖြင့် မျှတမှုမရှိကြောင်း ဝေဖန်ခြင်း၊
မလိုမုန်းထား ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်ခြင်းကဲ့သို့
ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ဆက်ဆံအသုံးပြုလာကြ
သည်။



လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်အတွင်း ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြစ်စေသည့် အသုံးအနှုန်း၊ ဝေါဟာရများ ကျယ်ပြန့်စွာ မသုံးစွဲရန် လိုအပ်သည်။ နည်းပညာဟူသည် သုံးတတ်လျှင်ဆေး၊ မသုံးတတ်လျှင် ဘေးဖြစ်နိုင်သည်။ လူတိုင်း ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ ရပ်တည်နေထိုင်ခွင့် ရှိပေသည်။ အပြန်အလှန်လေးစားမှုဖြင့် ညီညွတ်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် ပါဝင်အားထုတ်ခွင့်လည်း ရှိသည်။

လူအချင်းချင်း ရှုတ်ချခြင်း၊ အခွင့်အရေးကို တားဆီးခြင်း၊ အဓမ္မပါဝင်ရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းများသည် ညီညွတ်မှုကို ပျက်ပြားစေနိုင်သည်။ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုရေးသားခွင့်၊ သတင်းအချက်အလက်များကို လွတ်လပ်စွာ စီးမျောခံစားခွင့် ရှိရမည် ဆိုသော်လည်း လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်ရာ ကန့်သတ်မှု၊ ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုအပေါ် ရှုတ်ချမှုကဲ့သို့ အမုန်းတရား ပါဝင်သော စကားများ၊ ထိုးနှက်မှုများက အန္တရာယ်ရှိလာသဖြင့် သတိပြုရှောင်ရှားရန် လိုအပ်သည်။



လူသားဆန်သော အသုံးအနှုန်းများဖြင့် ကမ္ဘာကြီး၏ ဝေါဟာရကို ပိုမိုလေးနက်အောင် စွမ်းဆောင်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ထင်မြင်ချက်၊ သုံးသပ်ချက်ဖြင့် တစ်ပါးသူကို ထိုးနှက်စကားဆိုခြင်းသည် အမုန်းစကား ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအမြင်မတူညီနိုင်ပေ။ အမြင်မတူညီမှုအပေါ် သွေးခွဲသပ်လျှိုလုပ်သူ၏ရင်တွင်း အမုန်းတရားသာ ရှိနိုင်သည်။ အမုန်းတရားမှ အမုန်းစကားအသွင်သို့ အလွယ်တကူ ကူးပြောင်းနိုင်စွမ်းရှိသည်။

ပဋိပက္ခနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားအောင်လည်း စည်းရုံးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းက ခက်ခဲလှပြီး မတည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းက ပိုမိုလွယ်ကူသဖြင့် ရိုးစင်းသောလှည့်ကွက်အတွင်း မသက်ဆင်းဘဲ ပကတိအရှိတရားဖြင့် ကျော်လွှားကြရမည် ဖြစ်သည်။

အမုန်းစကားက အငြင်းပွားဖွယ် ဝေါဟာရအသွင် ရှိသော်ငြား လူအချင်းချင်း အမုန်းပွားနိုင်သည်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၏ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ သံသယဝင်သော မျက်လုံးများ၊ မယုံကြည်မှုများဖြင့် မလုံခြုံစွာ ရပ်တည်ရှင်သန်ရသည့်ပမာ တူသည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှု ဆိုင်ရာစကားလုံးများစွာ၏ သေချာချက်ဖြစ်သည်။ လူသားအုပ်စုအမျိုးမျိုးကြား မွေနှောက်လာမည့် ပဋိပက္ခအသွင် တူသည်။

နေ့စဉ် ပြောစကားများတွင် အမုန်းစကား ပါဝင်မှု ခပ်စိပ်စိပ်ဖြစ်လာပြီး လူအများ၏ ဒေါသစိတ်ကို နှိုးဆွစေမည် ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ လွတ်လပ်မှု၊ တရားမျှတမှု

ဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားခြင်း၊ တိုက်တွန်းစည်းရုံးခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အားပေးခြင်းများ ပါဝင်လာနိုင်သည်။ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်မှုသည် အဓိကကျသည်။ စနစ်တကျ အကွက်ချ စီစဉ်မှုအောက် ပြားပြားမှောက် မရောက်သွားရန်လိုသည်။ အကွက်ရွှေ့မှားလျှင် အစားခံရနိုင်သည်။



လိုရာယိမ်းမိသဖြင့် ဘဝတစ်ခုလုံး အသိမ်းခံရနိုင်သည်။ ရှုံးကြွေးသည် တစ်သက်စာ နောင်တဖြစ်သည်။ မုန်းကြွေးဖြင့် လက်စားချေ တုံ့ပြန်မှုတိုင်း ပျက်စီးခြင်းသံသရာ လည်နေဦးမည်ဖြစ်သည်။ စာနာနားလည်မှု မပါဝင်သော ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုတိုင်း အကြင်နာတရားခေါင်းပါးနေဦးမည် ဖြစ်သည်။ ငဲ့ညှာမှုမရှိသရွေ့ ပျက်စီးသော ကမ္ဘာကြီးအဖြစ်သို့ တစ်မဟုတ်ချင်း အသွင်ပြောင်းနိုင်ပေသည်။

အမုန်းစကားသည် လူသိများရန် ကြိုးပမ်းမှုတစ်ခုဖြစ်ခြင်း၊ လူအများအပေါ် အပြိုးထားခြင်း ဟု ယေဘုယျ သုံးသပ်နိုင်သော်လည်း လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးကဲ့သို့ အဓိက ကဏ္ဍကြီးများအလိုက် အမုန်းစကား ဖြစ်တည်မှုကို နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းများကြား မတူညီသော အမုန်းစကားဆိုင်ရာ ဖွင့်ဆိုချက်များကို စစ်တမ်းကောက်ရန်လည်း လိုအပ်လာခဲ့သည်။

နေ့စဉ်ပြောကြား အမုန်းစကားအုပ်စုအဖြစ် တစ်ပါးသူ သိမ်ငယ်အရှက်ရစေရန် အလို့ငှာ (စာဖြင့်၊ ရုပ်ပုံဖြင့်၊ အသံဖိုင်ဖြင့်) ပြုမူလျှင် အမုန်းစကားအသွင် ဖြစ်သည်။ အင်တာနက် ချိတ်ဆက် အသုံးပြုမှု များပြားလာသည့် အလျောက် အမုန်းစကားဖြင့် စွပ်စွဲခြင်း၊ တုံ့ပြန်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများလည်း ပိုမိုများပြားလာနိုင်သည်။

စိုးရိမ်ပူပန်စေခြင်း၊ အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်ခြင်းများသည် လူသား၏ ဂုဏ်သိက္ခာ ကျဆင်းစေသဖြင့် အမုန်းစကား နှလုံးသားတွင် မထားသိုရာ အဆိပ်ပမာ နှလုံးသွင်းရမည် ဖြစ်သည်။ အမုန်းစကားကို တူညီသော အမြင်ဖြင့် တုံ့ပြန်တားဆီးရန်လည်း လိုအပ်လာခဲ့သည်။ အလားတူပင် ခြိမ်းခြောက်ခံရသူများ၏ အသိစိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် အသိပေးရန်ကိစ္စများ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း အတွေးအမြင်ဖြင့် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ထက်ဝေအောင် (စစ်ကိုင်း)

မိသားစုတွင်း နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားလာသော်

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)



နှလုံးရောဂါသည် မျိုးရိုးလိုက်တတ်ကြောင်း၊ နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ အခြေအနေများအကြောင်း နှင့် မျိုးရိုးဗီဇ ရှိနေသူများသည် သာမန်လူများထက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ နှစ်ဆခန့် ရှိကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သားသမီးနှစ်ယောက်၏ မိခင်ဖြစ်သော ဂျင်နီပက်စ်သည် ထိုအချိန်က အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်တွေး လိုက်ပြီး "ကျွန်မအမေက ကျွန်မကို စကားပြောဖို့ ဘာကြောင့် ကျွန်မ ရင်ဘတ်ပေါ် တက်ထိုင်နေရ တာလဲ။ ဘာတွေ ဖြစ်နေတာလဲဆိုတာ ကျွန်မ မသိတော့ပါဘူး" ဟု ပြန်လည်တွေးတောနေခဲ့သည်။

ထိုကဲ့သို့ ပြုမူနေခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိကြောင်း သိခဲ့သည်။ သို့သော် ထို ၂၀၀၈ ခုနှစ်က သူ၏ အိပ်ခန်းထဲရှိ ကြမ်းခင်းပေါ်၌ သတိ ရတစ်ချက် မရတစ်ချက်ဖြင့် လဲလျောင်းနေစဉ်က သူ ခံစား

နေရသည့် ရင်ဘတ် အလွန်အလွန် အောင့်နေခြင်း၊ ရင်ဘတ်ကြီးလေးလံနေခြင်းကိုသာစဉ်းစားနေမိခဲ့သည်။

ထို့နောက်တွင်မှ ဂျင်နီ သိလာသည်မှာ သူ့မိခင်သည် သူ၏ ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် ထိုင်နေသော်လည်း သူ့ကို စကားပြောနေခြင်း မဟုတ်ပေ။ သူ့မိခင်သည် အရေးပေါ်ဌာနသို့ ဖုန်းဆက်ပြီး လူနာတင်ယာဉ်တစ်စီး လွှတ်ပေးရန် တောင်းဆိုနေခြင်း ဖြစ်သည်။

ငယ်ရွယ်ပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သော အသက် ၃၂ နှစ်အရွယ်ရှိ ဂျင်နီပင်မသိသည့်ကလေးမီးဖွားပြီးသည်မှာ မကြာလှသေးပေ။ ကလေးမွေးပြီးနောက် ရှစ်ရက်အကြာတွင် နှလုံးရောဂါ (ရုတ်တရက် နှလုံး ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်ခြင်း) ကိုခံစားခဲ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။

သင့်ဆွေမျိုးသားချင်းတွေရဲ့
 ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွေကိုလည်း
 စနစ်တကျ
 အကဲဖြတ်ပါ။
 သင့်မိဘတွေ၊ သားသမီးတွေ၊
 အဘိုးအဘွားတွေ၊
 မောင်နှမဝမ်းကွဲတွေ၊
 တူ၊ တူမတွေအားလုံးတို့ရဲ့
 ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

ဆေးရုံတွင် ECG ဆွဲ (နှလုံးခုန်နှုန်းဆိုင်ရာ တိုင်းတာမှတ်သားခြင်း) သည့်အခါ ဂျင်နီ၏ နှလုံးအခြေအနေ တင်းကျပ်ပြင်းထန်နေသည်ကို ဖော်ထုတ်သိရှိခဲ့ရသည်။ သူ၏ နှလုံးရောဂါဖြစ်ရခြင်းမှာ နှလုံးသို့ အလိုအလျောက် သွေးလွှတ်သည့် နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောကို ခွဲဖြာစစ်ဆေးထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ "အဲဒီအခြေအနေက တော်တော်ကို လန့်စရာကောင်းတယ်" ဟု ဂျင်နီက ပြောခဲ့သည်။ သူက ဆက်လက်၍ "ကျွန်မရဲ့ နှလုံးကို သွေးပို့ပေးနေတဲ့ အဓိက နှလုံးသွေးကြောတွေထဲက တစ်ခုက ပေါက်သွားခဲ့ပါတယ်" ဟု ပြောပြခဲ့သည်။

ဂျင်နီ၏နှလုံးသို့ သွေးပို့ပေးနေသော အခြားသွေးလွှတ်ကြောတစ်ခုမှာလည်း ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှ ပိတ်ဆို့နေခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်က ကိုယ်ဝန်ကလည်း သူ၏ နှလုံးကြွက်သားကို ပြင်းထန်စွာ အလုပ်လုပ်ရစေပြီး ပိုမိုတင်းမာလာစေခဲ့သည်။ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိတ်ဆို့နေသည့် သွေးလွှတ်ကြောမှာ ကျန်သော သွေးလွှတ်ကြောများအတွက် ပို၍ အလုပ်လုပ်ပေးနေရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အခြားသော ဖိအားများကလည်း တဖြည်းဖြည်း ပို၍ များလာခဲ့ရသည်။

သူ့ကို ခွဲစိတ်ကုသရန် ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ပေးခဲ့ရသည်။ ဆရာဝန်များက သူ၏ ပိတ်ဆို့နေသော သွေးကြောထဲသို့ ပြန်ငယ်လေး (Stent) တစ်ခု ထည့်ပေးခဲ့သည်။ ပေါက်ကွဲစုတ်ပြဲနေသည့် သွေးကြောကိုလည်း ပြန်လည်ကုသပေးခဲ့သည်။ ဂျင်နီမှာ ကံကောင်းခဲ့သည်။ အသက်ဆက်လက်ရှင်သန်ခဲ့သည်။ ယခုကဲ့သို့ ရုတ်တရက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေ ရှိနေသော

လူတစ်ယောက်အတွက် နှလုံးရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော အန္တရာယ်ရှိနေကြောင်း လက္ခဏာများ ဘာကြောင့် မပြသ မဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရကြောင်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။

ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်း၏ လက်သည်တရားခံမှာ ဂျင်နီ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ကိုလက်စထရော (သွေးကြောများကိုမာကျောစေသည့်အဆီဓာတ်) အခြေအနေသည် ၈ ဒသမ ၁ mmol/L အထိရှိနေပြီး အလွန်မြင့်မားနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။



"ကျွန်မ တစ်ခါမျှ ကိုလက်စထရောတိုင်းတာ စစ်ဆေးတာ မပြုလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ ဘာ ဖြစ် လို့ လဲ ဆို တော့ ကျွန်မ အ နေ နဲ့ ကိုလက်စထရောစစ်ဆေးကြည့်စရာအကြောင်း အရာ အခြေအနေ ရှိမနေခဲ့လို့ ဖြစ်ပါတယ်" ဟု ဂျင်နီက ပြောခဲ့သည်။ "ကျွန်မမှာ နှလုံးရောဂါ နဲ့ပတ်သက်လို့ ထူးခြားထင်ရှားတဲ့ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်တဲ့ လက္ခဏာ ရှိမနေခဲ့လို့ပါပဲ" ဟု ဆက်လက်ပြောပြခဲ့သည်။

မျိုးရိုးဗီဇနှင့် သက်ဆိုင်သော စစ်ဆေးမှု အရ ဂျင်နီတွင် မျိုးရိုးလိုက်သော (မိသားစုလိုက်

သော)၊ အသက်ကိုပင် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော၊ သွေးထဲ၌ ကိုလက်စထရော အလွန်များပြားစွာ ရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ မျိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်း (DNA တည်ဆောက်မှုပြောင်းလဲခြင်း) သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း LDL (အဆီနှင့် ပရိုတိန်းဓာတ် ပေါင်းစပ်ထားသော ပစ္စည်းများ သိပ်သည်းမှု နိမ့်ကျနေခြင်း) ကို ပြောင်းလဲ ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း မပြုနိုင်ပေ။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုပါလျှင် ပုံမှန်အားဖြင့် သွေးအတွင်း၌ မကောင်းသော ကိုလက်စထရော များ ရှိနေခြင်းကို ပြောင်းလဲဖယ်ရှားခြင်း မပြုနိုင်ပေ။ ထိုအခြေအနေကြောင့် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းများ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်သည်။

မျိုးရိုးလိုက်၍ သွေးထဲ၌ ကိုလက်စထရော ပါဝင်မှု များပြားနေခြင်း (ရောဂါ) သည် လူ ၂၅၀ လျှင် တစ်ယောက်နှုန်းရှိနေကြောင်း အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှု ထိန်းချုပ် ရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဌာနမှ ထုတ်ပြန် ထားသည်။ သို့သော် ထိုသို့သောသူများမှာ ဂျင်နီပက်ဇ်ကဲ့သို့ပင် နှလုံးရောဂါလက္ခဏာ ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့လာချိန်ကျမှပင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ နှလုံးရောဂါရှိနေကြောင်း သိရှိကြသည်။ လူအများစုတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၌ ကိုလက်စထရော အခြေအနေ မြင့် တက်လာရခြင်းမှာ သူတို့၏ ဆိုးရွားသော ဘဝ နေထိုင်မှု (နေထိုင်စားသောက်မှု အခြေအနေ) များကြောင့် ဖြစ်ကြသည်။

မျိုးရိုးလိုက်၍ သွေးထဲ၌ ကိုလက်စထရော များပြားနေခြင်း (ရောဂါ) သည် နှလုံးနှင့်ပတ်သက်

သော နာတာရှည်ချို့ယွင်းမှု (နှလုံးကြွက်သားများဆိုင်ရာ) ရောဂါနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းမမှန်ခြင်း ရောဂါတို့အပါအဝင် မိဘများမှ သားသမီးများသို့ မျိုးရိုးလိုက်သော နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ အခြေအနေများထဲမှ တစ်ခုသာဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ဘဝနေထိုင်မှု (နေထိုင်စားသောက်မှုအခြေအနေ) သည် နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သော၊ အရေးပါသော အခြေအနေတွင်ရှိနေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်မှု မရှိခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့သည်လည်း နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားစေရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။



ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ အဆိုအရ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ သေဆုံးသူအားလုံးအနက် နှလုံးရောဂါဖြင့် သေဆုံးသူမှာ ၁၇ ဒသမ ၉ သန်းအထိရှိပြီး သေဆုံးမှုအားလုံး၏ ၃၂ ရာခိုင်နှုန်းမျှရှိရာ အလွန်အလွန် များပြားသော ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

"မျိုးရိုးလိုက်တဲ့၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေ၊ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့မကိုက်ညီတဲ့ အစားအသောက်တွေစားသုံးခြင်းကို ကျင့်သုံးတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့မညီတဲ့ ဘဝနေထိုင်နည်းတို့ ဘဝနေထိုင်နည်းတွေပါ ပေါင်းစပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးနိုင်မှု အခြေအနေဟာ ပို၍ တိုးလာ များလာနိုင်သေးတယ်" ဟု နှလုံးရောဂါအထူးကုပညာရှင် "ဒေါက်တာ ဆက်ဂျစ်ဗူးစရီ"က ပြောကြားသည်။

သင့်မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သမိုင်းကြောင်းကို သိရှိထားခြင်းဖြင့် သင်၏နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ အန္တရာယ်၏အခြေအနေကို ချင့်တွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ထိုအခြေအနေကို လျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

"သင့်ဆွေမျိုးသားချင်းတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွေကိုလည်း စနစ်တကျ အကဲဖြတ်ပါ။ သင့်မိဘတွေ၊ သားသမီးတွေ၊ အဘိုး၊ အဘွားတွေ၊ ဦးကြီး၊ ဦးလေး၊ ဒေါ်ကြီး၊ ဒေါ်လေးတွေ၊ မောင်နှမဝမ်းကွဲတွေ၊ တူ၊ တူမတွေ အားလုံးတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သမိုင်းကြောင်းတွေကို စနစ်တကျ ချင့်တွက်ပါ။" ဟု ဟားဗတ်ဆေးတက္ကသိုလ်မှ နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာတွဲဖက်ပါမောက္ခ "ဒေါက်တာ ကာရိုလင်းယွန်းဟို" က ပြောကြားသည်။

"သင့်ဘက်ကလား၊ သင့်ဇနီး၊ သင့်ခင်ပွန်းဘက်ကလား၊ မည်သည့်ဘက်က ဆွေမျိုးသားချင်းဖြစ်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ မည်ကဲ့သို့သော နာမကျန်းမှုမျိုး ဖြစ်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုသူ၏ အသက်အရွယ်နဲ့ မည်သို့မည်ပုံ သေဆုံးသွားခဲ့သည်များကိုလည်းကောင်း ရေးသားမှတ်တမ်းတင်ထားပါ။ အဲဒီလို စနစ်တကျ စီစဉ်ရေးသားထားတာတွေဟာ သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ သင့်ကို ကုသပေးတဲ့ ဆရာဝန်အနေနဲ့ သင့်

နှလုံးရောဂါရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအချက် ပုံစံတွေကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်ရာမှာ အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်" ဟု ဒေါက်တာဟိုက ဆက်လက် ပြောကြားခဲ့သည်။

အခက်အခဲပြဿနာဖြစ်စေနိုင်သောရောဂါ၊ မျိုးဗီဇများရှိနေကြသည့် လူအများစုသည်ပင်လျှင် အပြုသဘောဆောင်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များကို ဦးစားပေး ရွေးချယ် လေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်နေပါက ကံအားလျော်စွာပင် သူတို့၏ ထိုရောဂါမျိုးဗီဇများသည် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမရှိဘဲ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ပင် ငြိမ်သက်စွာရှိနေကြသည်။ မျိုးရိုးဗီဇအရနှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားစွာရှိနေကြသူများသည်သာမန်လူများထက် နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေ နှစ်ဆခန့်မျှ ရှိနေသည်ဟု နယူးအင်္ဂလန်ဆေးပညာဂျာနယ်တွင် ၂၀၁၆ ခုနှစ်က လေ့လာခဲ့မှုတစ်ခုကို တင်ပြခဲ့သည်။

သို့သော်ထိုသူတို့သည်ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများပုံမှန်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ကောင်းစွာ သင့်တင့်မျှတသည့် အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ညွှန်းကိန်းကို ၃၀ ထက်နည်းနေစေရန်ထိန်းသိမ်းခြင်း နည်းလမ်းတို့ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောဘဝနေထိုင်မှု (နေထိုင်စားသောက်မှု အခြေအနေ) နည်းလမ်းတို့ဖြင့် သူတို့၏ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်မည့် အန္တရာယ်ကို ၄၆ ရာခိုင်နှုန်း အထိ လျှော့ချနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

"မင်း ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖျတ်လတ်အောင် နေထိုင်ခြင်းဟာ နှလုံးရောဂါမဖြစ်ပွားစေဖို့

အတွက် အကောင်းဆုံးကာကွယ်မှုဖြစ်တယ်" ဟု ဒေါက်တာဟိုက ပြောသည်။

ယခုအခါ အသက် ၄၆ နှစ်ရှိနေပြီဖြစ်သော ဂျင်နီပက်ဇ်သည် ထိုသို့သော ထိန်းချုပ်လျှော့ချမှုကို ပြုနိုင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်စရာ ကောင်းလှသည့် ဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ရပြီး နောက်သူသည် နှလုံးရောဂါမှ ပြန်လည်သန်စွမ်းအောင် ထူထောင်ရေးဌာနသို့ သွားရောက်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် သူ့အနေဖြင့် နှလုံးရောဂါဝေဒနာကို ဆက်လက် ခံစားခဲ့ရခြင်း မရှိတော့ချေ။

ထို့နောက် ဂျင်နီသည် သူ၏ ကိုလက်စထရောများ ကျသွားစေရန် အဆီကျဆေးနှင့် သွေးပေါင်ကျစေသည့် ဆေးများကို စတင်သောက်သုံးခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ဂျင်နီသည် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို တတ်နိုင်သမျှ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခဲ့ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက်များကို စားသောက်ခဲ့သည်။

"အဲဒီလို ပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့် ကျွန်မရဲ့ ကိုလက်စထရောဟာ ယခုအချိန်အထိ နှစ်အတော်ကြာအောင် ၃ ဒသမ ၈ mmol/L နှုန်းပတ်ဝန်းကျင်လောက်ပဲ ရှိနေခဲ့ပါတယ်" ဟု သူက ပြောပြခဲ့သည်။ ဂျင်နီက သူ၏ ကလေးနှစ်ယောက်ကို မျိုးရိုးဗီဇနှင့်ဆိုင်သော စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။ "ကံကောင်းထောက်မစွာ နဲ့ပဲ သူတို့လေးတွေမှာ အဲဒီဗီဇတွေရှိမနေကြဘူး" ဟု သူက ပြောသည်။

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)

Ref: When Heart Disease Runs in the Family
R.D, July, 2022