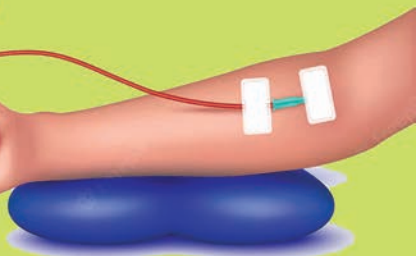
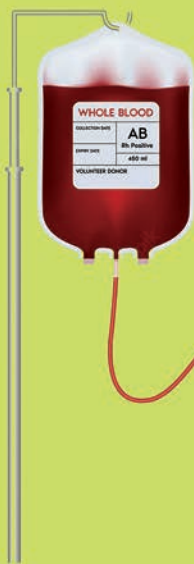
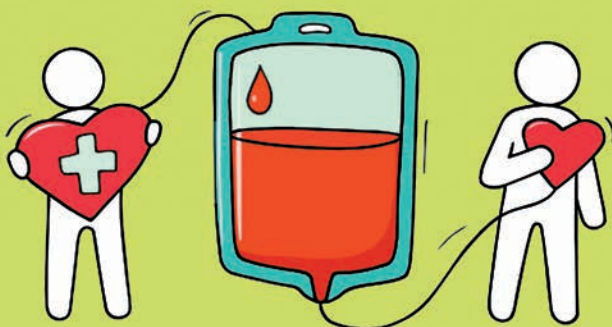




# သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၂)

## သွေးသည် အသက်





စာပေဗိမာန်က လစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၂)

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန

စာအုပ်အမှတ်စဉ် ( /၂၀၂၂)

**သုတပဒေသာ**

**နှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်**

စာတည်းမှူးချုပ်

ဦးတိုးကျော်

စာတည်းမှူး

ဒေါ်လင်းမာထွေး (ရှင်စောဖြူ)

စာတည်းအဖွဲ့

ဒေါ်စိုစေတီလှိုင် (ရဲရင့်နီ)

ဒေါ်ထက်ထက်စေတီ

ဒေါ်ဝင်းပပသူဇာ

ဒေါ်စောမြင့်နွယ်

စာမျက်နှာဖွဲ့၊ ဒီဇိုင်းနှင့် ကွန်ပျူတာစာစီ

စန်းစန်းဌေး၊ မြတ်နိုးသူ

အတွင်းပန်းချီ

ဆောင်းဝင်းလတ်

ကာတွန်း ထွန်းထွန်းဝင်း

မျက်နှာပုံနှင့် အတွင်းစာတံပုံ - Internet ကို Credit ပေးပါသည်။

ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန

စာပေဗိမာန် စာတည်းမှူးချုပ် ဦးတိုးကျော်က

မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၉၆၁) ဖြင့် ဖိုတိုလစ်သိုပုံနှိပ်စက်ရုံတွင်

ပုံနှိပ်၍မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၃၉၁၁) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။



စာပေဗိမာန်က လစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၂)

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန

စာအုပ်အမှတ်စဉ် ( /၂၀၂၂)

**သုတပဒေသာ**

**နှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်**

စာတည်းမှူးချုပ်

ဦးတိုးကျော်

စာတည်းမှူး

ဒေါ်ဇော်မာအေး (ရှင်စောမြ)

စာတည်းအဖွဲ့

ဒေါ်မိုးဝေလှိုင် (ရဲရင့်နီ)

ဒေါ်ထက်ထက်ဝေမောင်

ဒေါ်ဝင်းပပသူဇာ

ဒေါ်စောမြင့်နွယ်

စာမျက်နှာဖွဲ့၊ ဒီဇိုင်းနှင့် ကွန်ပျူတာစာပီ

စန်စန်းဌေး၊ မြတ်နိုးသူ

အတွင်းပန်းချီ

ဆောင်းဝင်းလတ်

ကာတွန်းထွန်းထွန်းဝင်း

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းစာတံပုံ - Internet ကို Credit ပေးပါသည်။

ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန

စာပေဗိမာန် စာတည်းမှူးချုပ် ဦးတိုးကျော်က

မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၉၆၁) ဖြင့် ဖိုတိုလစ်သိုပုံနှိပ်စက်ရုံတွင်

ပုံနှိပ်၍မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၃၉၁၁) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်  
အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၂)  
၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

မာတိကာ

လူငယ်ရေးရာကဏ္ဍ

- စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းမှရသော အနုပညာ	ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို	၄
- စိတ်အစွဲ	ကောင်းသန့်	၉
- အာသာ လော၊ သဒ္ဓါ လော၊ သီရိ လော၊ ဟိရိ လော	မောင်ဒီပ (ပညာရေး)	၁၂
- အသေးအမွှား အလေးထား	ညီညီဖေ	၁၈
- ရည်ညွှန်းဖွဲ့ဆိုလိုက်ပါရစေ	ညီမော်သိမ်း	၂၄
- လူငယ်နှင့် စီးကရက်	ဆန်းသစ်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)	၂၇
- ပြေး ပတ်တီ ပြေး	တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်	၃၄
- နှုတ်ခွန်းဆက်သပါသည် ဒီဇင်ဘာ	ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)	၃၈

သွေးသည် အသက် (မျက်နှာဖုံးဆောင်းပါး)

- သွေးသည် အသက်၊ အသက်သည်လည်း သွေး	ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်)	၄၅
- သွေးသည် အသက်	ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (အမျိုးသားစာပေဆုရ)	၅၂

ကဗျာ

- အတွေးအခေါ်	ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)	၆၄
--------------	---------------------	----

ကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ

- ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေး အလားအလာကောင်းများ ဖန်တီးပေး	ခင်မောင်အေး	၁၀၁
--	-------------	-----



<b>အတွေးအခေါ်နှင့် တက်ကျမ်းဆိုင်ရာ</b>		
- ကံတရားကို သင် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသလား	စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)	၁၄၂
<b>နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ</b>		
- ဝမ်းကြာတိုက်ကို အငှားလိုက်ကြသူများ	အေးထွန်းမင်း	၁၃၅
<b>ဒီမိုကရေစီဆိုင်ရာ</b>		
- ဒီမိုကရေစီနှင့် ရွေးကောက်ပွဲနိုင်ငံရေး	K. M. A	၈၇
<b>သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရှုထောင့်ဆိုင်ရာ</b>		
- နှာခေါင်းစည်းညစ်ညမ်းမှု	ဒေါက်တာ သန်းထွဋ်	၆၆
- မြေရှားပါးသော မြို့များတွင် အောင်မြင်နေသည့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း	မြသိန်း	၁၂၉
<b>အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ</b>		
- ပေါက်ကွဲမှုများ သတိထား	ဒေါက်တာ ကောင်းစံ	၁၅၅
<b>ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ</b>		
- မြွေဆိပ်ဖြေဆေးတွေကို ဘယ်လိုထုတ်လုပ်သလဲ	ပါမောက္ခကိုကိုအောင်	၇၄
- ၂၀၂၂ ခုနှစ် တစ်ကျော့ပြန် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ	ဆရာဝန် မင်းသိုက်	၈၀
- ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၅၂)	ဒေါက်တာ မြင့်သန်း	၁၁၄
<b>စီးပွားရေးဆိုင်ရာ</b>		
- ခေါင်းဆောင်တွေမှာ အနာဂတ်အမြင် ရှိကြတယ်	မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)	၁၂၁
<b>ဝတ္ထုတို</b>		
- အောက်မေ့ဖွယ်ရာ ညများစွာ	ဆောင်းဝင်းလတ်	၁၂၅
<b>အထွေထွေ</b>		
- ဂျိုးရဲ့နှာခေါင်း ကျွန်တော်	ရဲထက်ဇော်	၉၃
- ငြိမ်းချမ်းရေးနှစ် ၂၀၂၂	ရန်ကုန်ဌေးဇော်	၁၀၈
- ဓာတ်လိုက်ခြင်းအကြောင်း (၂)	ဒေါက်တာ စန်းဦး	၁၄၈
- ဟာသ	မော် (သန်လျင်)	-

## စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းမှရသော အနုပညာ ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို



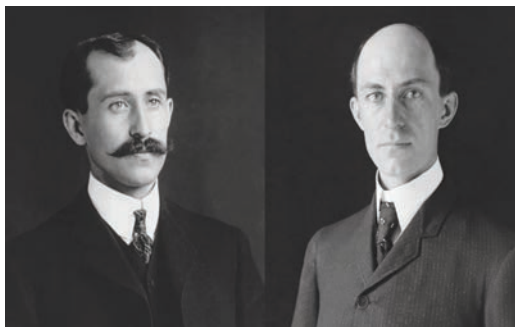
စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် အလွန်အရေးပါကြောင်း၊ အသေးအမွှားလေးများမှတစ်ဆင့် အကြီးမားဆုံးဖြစ်အောင် တည်ဆောက်နိုင်ကြောင်းနှင့် သိပ္ပံပညာရှင်တို့၏ စိတ်ကူး စိတ်သန်းကောင်းများကြောင့် ခက်ခဲသည့်အရာများ လွယ်ကူအဆင်ပြေလာကြောင်းကို ဥပမာများဖြင့် ရေးသားထားသည်။

ကျောင်းနေခါစ ကျက်ရမှတ်ရတယ်။ ဒါကို ပညာသင်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ကျက်မှတ်တာကို ပညာလို့ ထင်ကြတယ်။ နောက် အသိတွေကို သင်ရတယ်။ မြို့ပြတွေအကြောင်း၊ ကမ္ဘာကြီးတွေအကြောင်း လေ့လာကျက်မှတ်ကြတယ်။

ဒီလို အချက်အလက်တွေ ကျက်မှတ်တာကို ပညာလို့ ထင်ကြတယ်။ ဒီလိုသိအောင် လုပ်ပြီး မှတ်သားတာတွေဟာ ကောင်းပါတယ်။ ပညာလို့ အတိအကျ မခေါ်နိုင်ပေမဲ့ သူက ပညာရဲ့အခြေခံပါ။ မရှိမဖြစ်ပါဘဲ။ ဥပမာ အဝတ် မရှိရင် အင်္ကျီချုပ်လို့ မရဘူး။ အဝတ်ရဖို့ ဝါဂွမ်း လိုတယ်။ ဝါဂွမ်းရဖို့ အပင်စိုက်ရတယ်။ အပင် ရှင်သန်ဖို့ ရေလောင်းပေါင်းသင်ပြီး ဓာတ်မြေ ဩဇာတွေ ကျွေးရတယ်။

ပြီးတော့ အင်္ကျီချုပ်တာပါပဲ။ ဒီအခါမှာ ဒီဇိုင်း တွေရှိတယ်။ လူတွေလက်ခံအောင်၊ ဝတ်လို့ ကောင်းအောင်၊ ကြည့်လို့ကောင်းအောင် လုပ်ရ တာတွေ အများကြီးပဲ။ ဒီနေရာမှာ စိတ်ကူး စိတ်သန်း လိုလာတယ်။ ချည်မရှိ၊ အဝတ်မရှိဘဲ ဒီဇိုင်းလုပ်လို့ရလား။

ရှေးကတည်းက လူတွေဟာ အတွေးတွေထဲ မှာ အလုပ်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်လာ တတ်သလို လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း အတွေးတွေကနေ အကောင်အထည်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဥပမာ ရေထက်လေးတဲ့ပစ္စည်း ရေထဲမြုပ်တယ်။ ကျောက်တုံးတွေ၊ ခဲလုံးတွေပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သံထည်ကြီးတွေ ရေထဲမမြုပ်ဘူး။ မမြုပ်အောင် လုပ်လို့ရတယ်။



ဒီအတိုင်းပဲ လေးတဲ့ပစ္စည်းတွေ လေထဲ မှာ ပျံလို့ရမလား။ ယနေ့ တန်ချိန် လေးငါး ခြောက်ဆယ်လေးတဲ့ ဂျမ်ဘိုဂျက် (Jumbo Jet) ကြီးတွေ လေထဲပျံဝဲနေတာပဲလေ။ ရိုက်ညီနောင် (Wright Brothers) က လေယာဉ်တည်ဆောက် ကာလပေါ်ပျံတက်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ စက္ကန့် အနည်းငယ် ပျံတက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါက ပထမ ခြေလှမ်းလေ။

လူသားတွေ စဉ်းစားတယ်။ ဘယ်လို ပျံတက်တာလဲ။ အဖြေရှာတယ်။ လေယာဉ် တောင်ပံရဲ့အပေါ်က လေဟာ တွန်းကန်ခြင်း ခံရပြီး ဖိအား နည်းသွားတယ်။ တောင်ပံ အောက်ကလေက လေယာဉ်ကို တွန်းတင်ပေး လိုက်တာပဲလေ။

ဒီသဘောတရားကို သိတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် တန်ပေါင်းများစွာလေးတဲ့ ဂျမ်ဘိုဂျက် (Jumbo Jet) ကြီးတွေ လေထဲပျံဝဲအောင် လုပ်ဆောင် လာနိုင်တော့တာပဲ။

ဒီတော့ ပညာဆိုတာ စဉ်းစားတာက စ၊ တယ်။ လူတွေဟာ စိတ်ကူးရတယ်။ စိတ်ကူး



တာဟာ ပညာအရာမှာ အရေးအပါဆုံးပဲလို့ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အိုင်းစတိုင်းက တင်ပြခဲ့တာပဲ ဖြစ်တယ်။ ကျောင်းမှာ ပညာတွေ သင်ပြီးပြီ ဆိုကာ နောက်ထပ် မလေ့လာလိုသူများ စဉ်းစား ဖို့ပါ။ စဉ်းစားတာဟာ အင်မတန်အရေးပါပြီး အဲဒီအသေးအမွှားလေးတွေကနေ အကြီးကြီး တွေကို တည်ဆောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ သတိမူ သင့်တယ်။

ဒီတော့ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း သိပ္ပံပညာရှင် ဖြစ်လာဖို့ မရည်ရွယ်ပေမဲ့ လောကမှာ ဖြစ်နေ ပျက်နေတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတဲ့ “အကြောင်း” ကို တော့ ရှာဖွေသင့်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော်တို့လို စိတ်ဝင်စားသူတွေက ရှင်းပြ ထားတာကို လေ့လာကြည့်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ အောက်ပါအချက်တွေကို ကြည့်ပါ-

(၁) နွေရာသီပူပြင်းတဲ့အချိန်မှာ အချို့ဒေသ က မြစ်နံဘေးမှာ ရဲတွေ စောင့်နေတယ်။ ရေဆင်းမချိုးရ။ ရေဆင်းချိုးရင် အပူလျှပ် ကာ သေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် လက်နက် ကိုင်ရဲတွေ စောင့်နေတယ်။ ဘာလို့ အပူ လျှပ်တာလဲ။

(၂) ရန်ကုန်မှာ အပူချိန် ၉၉ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် ရှိပြီး မန္တလေးမှာ ၁၀၃ ဒီဂရီရှိနေတယ်ဆိုပါ စို့။ ဒါပေမဲ့ မန္တလေးကလူတွေဟာ ဒီလောက် ပူတယ်လို့ မခံစားရဘဲ ရန်ကုန်က လူတွေ ဟာ ဘာကြောင့် ပိုပြီး ပူတယ်လို့ ခံစားရ တာလဲ။

ဒီမေးခွန်းနှစ်ခုလုံးရဲ့ အဖြေဟာတစ်ခုတည်း သော အကြောင်းတရားက အခြေခံလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပူတဲ့အချိန် မြစ်ထဲ ရေဆင်းချိုးလို့

ဘာမှတော့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဖြစ်တာက ရေချိုးအပြီး မှာပါပဲ။

ရေချိုးအပြီး ကမ်းပေါ်တက်လာတဲ့အခါ မိမိကိုယ်မှာ ကပ်နေတဲ့ရေတွေ အငွေ့ပြန်တော့ တာပဲ။ ဒီလိုအငွေ့ပြန်တဲ့အခါ အငွေ့တွေဟာ မိမိ ကိုယ်ခန္ဓာက စွမ်းအင်ကို ယူသွားတယ်။ စွမ်းအင် ရှိမှ ပြန်နိုင်တယ်မဟုတ်လား။

ရေ (Water Molecules) ပေါင်းများစွာ ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာကနေ ရုတ်ခြည်းအငွေ့ပြန်သွား တဲ့အခါ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အအေးတွေ ကျန်နေခဲ့ တယ်။ အပြင်ကပူ အတွင်းကအေးနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ဟာ ချိန်ခွင်လျှာဟန်ချက် ပျက်သွားတယ်။ ဒီအခါ နှလုံးက အလွန်အကျွံ အလုပ်လုပ်ပြီး ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ် သေဆုံးတော့တာ မျိုးပါပဲ။ လူတိုင်း မဖြစ်ပေမဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ရာခိုင်နှုန်း များပါတယ်။



တကယ်လို့ ညနေဘက် နေအေးတဲ့အချိန် ရောက်မှ ရေချိုးရင်တော့ ဒီလိုပြဿနာ မရှိနိုင် တော့ပါဘူး။ အန္တရာယ် ပိုကင်းတာပေါ့။

နံပါတ်(၂)အကြောင်းအရာကတော့ရန်ကုန် မှာ အပူချိန်နိမ့်နေပေမဲ့ အပူချိန်မြင့်တဲ့ မန္တလေး ထက် အပူဒဏ်ကို ပိုခံစားရသလို ဖြစ်တယ်။ မန္တလေးမှာပူပေမဲ့ နေသာထိုင်သာရှိတယ်။

ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ရန်ကုန်မှာ လေထု စိုထိုင်းဆ (Humidity) များတယ်။

ချွေးထွက်တယ်ဆိုတာ ချွေးဟာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကို အေးအောင်လုပ်ပေးဖို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ ချွေးဟာ လည်း ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ အပူချိန်အတူတူပဲ ဆိုတော့ သူ့ဘယ်လိုလုပ်အေးမလဲ။ သို့သော် အဲဒီချွေးတွေ အငွေ့ပြန်သွားတဲ့အခါ သူက အပူကိုယူသွားတဲ့ အတွက် အအေးတွေ ကျန်နေတာပေါ့။ (ချွေးတွေ လျှာထွက်နေတာ ကိုယ်ခန္ဓာကို အေးအောင် လုပ်ကြတာ ဖြစ်တယ်)



ဒါပေမဲ့ ရန်ကုန်က လေထဲမှာ ရေငွေ့တွေ အများကြီး ရှိနေတတ်တယ်။ Humidity များ တာပေါ့။ ဒါကြောင့် သူဟာ ရုတ်တရက် အငွေ့ မပြန်နိုင်ဘူး။ ချွေးမှာပါလာတဲ့ ဆားတွေနဲ့ ကိုယ် ခန္ဓာဟာ ကပ်စေးကပ်စေးနဲ့ ကျန်ရစ်ကာ နေ ရတောင် ပိုခက်ပါသေးတယ်။

မန္တလေးမှာကျတော့ လေထုထဲ ရေငွေ့ နည်းပါတယ်။ ဒီတော့ ချွေးထွက်တာနဲ့ အငွေ့ ပြန်တယ်။ အငွေ့ပြန်နှုန်း ပိုမြန်လာတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အပူလျော့ပြီး အအေးတွေ ကျန်ခဲ့ တာပဲ။ နေသာထိုင်သာရှိလာတယ်။ အိုက်စပ်စပ် ကြီး ဖြစ်မနေတော့ဘူး။ ဒီသဘောတရားဟာ အရေးကြီးလို့ နားမလည်သေးရင် တစ်ခေါက်ပြီး

တစ်ခေါက်ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် စာရေးသူကို မေး မြန်းလို့ ရပါတယ်။

ဒီလိုတွေ့ရှိချက်ဟာ ဘာမှ မထူးဆန်းပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီသဘောတရားကို အသုံးချ ပြီး ရေခဲစက်တွေ၊ ရေခဲသေတ္တာတွေ၊ လေအေး စက်တွေ လုပ်လို့ရခဲ့တာပါပဲ။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ လောက်က ရေခဲဆိုတာ ဇိမ်ခံပစ္စည်း တစ်မျိုး ပါပဲ။

"စိတ်ကူးတာဟာ  
အသိပညာထက်  
အရေးကြီးပါတယ်။  
အသိပညာမှာ  
ကန့်သတ်ချက်တွေ  
ရှိတယ်။  
စိတ်ကူးမှာတော့  
ကမ္ဘာကို  
ပတ်လို့ရတယ်။  
ကန့်သတ်ချက်တွေ  
မရှိဘူး"တဲ့။

ရေခဲလိုချင်ရင် ဆောင်းရာသီမှာ အေးခဲ နေတဲ့ရေကန်က ရေခဲတွေကို တူးပြီး ထုတ်ယူရ တယ်။ သူ့ကို နွေရာသီအထိ သုံးလို့ရအောင် ထုပ် ပိုးပြီး သိုလှောင်ထားရတယ်။ အဲဒီခေတ်က





အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဆောင်းတွင်းဘက် ရေခဲနေတဲ့ မက်ရှီကန်ရေကန်ထဲက ရေခဲတွေကို တူးကာ တောင်ပိုင်းပို့ရပါတယ်။ အင်မတန် ခက်ခဲစွာ ရယူရတဲ့အတွက် ဈေးကြီးတဲ့ ဇိမ်ခံ ပစ္စည်း ဖြစ်လာရတယ်။

ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်က အထိတော့ တောရွာတွေမှာ ရေခဲရှားတုန်းပါပဲ။ အင်မတန် ချမ်းသာတဲ့ သူတွေဆိုမှာသာ ရေခဲသေတ္တာ ရှိတာပါ။ တောဘုရားပွဲတွေမှာ ကရင်ဆိုဒါ၊ လင်မနစ် စတဲ့ ပုလင်းတွေကို ရေခဲမစိမ်ထားဘဲ သောက်ရတဲ့အရသာဘယ်လောက်ဆိုးသလဲဆိုတာ စဉ်းစားတာကြည့်ပေတော့။

အရည်တွေ အငွေ့ပြန်တဲ့အခါ အပူတွေ ယူသွားပြီး အအေးတွေကို ထားခဲ့တဲ့သဘောတရားကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေက သိလာကြတယ်။ ပထမဦးဆုံး တည်ဆောက်တဲ့ ရေခဲစက်တွေကိုတော့ အမိုးနီးယားအရည်နဲ့ လုပ်တယ်။ အမိုးနီးယားအရည်ကို အပေါက်ကျဉ်းထဲက နေဖိအားပေး တွန်းထည့်လိုက်ရင် အငွေ့ပြန်သွားတယ်။ အဲဒီအခါ အငွေ့တွေဟာ ဘေးနားမှာရှိတဲ့ အပူတွေကို ယူသွားတယ်။ ဒီအငွေ့ကို တစ်ဖန် ဖိအားပေးရည် ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကို အပေါက်ကျဉ်းကနေတွန်းကာ အငွေ့ပြန်စေတယ်။ အဲဒီလို အကြိမ်ကြိမ်လုပ်တဲ့အခါ အမိုးနီးယားဖြတ်သွားတဲ့ ပိုက်ဟာ အေးလာတယ်။

ဒီအေးလာတဲ့ပိုက်ကို လေမှုတ်ကာ အအေးဓာတ်ကိုရယူတော့ ရေခဲသေတ္တာကို ရတယ်။ အအေးတွေများလာတဲ့ ပိုက်တွေကို ဆားရည်ထဲ စိမ်ထားပြီး အဲဒီဆားရည်နဲ့ ထိစပ်တဲ့ ရေတွေကို အေးခဲစေကာ ရေခဲတွေကို ရတာပါပဲ။

အဓိကကတော့ အငွေ့ပြန်သွားရင် အပူကို ယူသွားတယ်။ အအေးကျန်ခဲ့တယ်။ ဒါကဖမ်းထားတဲ့အချက် (Catch) ပါပဲ။ နောက်ပိုင်းမှာ အေးခဲစေတဲ့ အရည်အနေနဲ့ အမိုးနီးယားအစား Freon (Hydrofluoro-carbon) ကို သုံးပါတယ်။ အဲဒါလည်း အိုဇုန်းလွှာ (Ozone Layer) ပျက်စီးစေတာကြောင့် အေးခဲစေတဲ့ အခြားပစ္စည်းတွေကို သုံးလာပြန်တယ်။

ရေခဲသေတ္တာတို့၊ လေအေးစက်တို့ကနေ ထွက်တဲ့ Freon (Hydrofluoro-carbon) ဟာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တာကြောင့် ဟောင်းနွမ်းသွားတဲ့ အဲဒီပစ္စည်းတွေကို သတိထားစွန့်ပစ်ဖို့ လိုပါတယ်။

### နိဂုံး

အိုင်းစတိုင်းကပြောခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ကူးကြပါတဲ့။ "စိတ်ကူးတာဟာ အသိပညာထက် အရေးကြီးပါတယ်။ အသိပညာမှာ ကန့်သတ်ချက်တွေ ရှိတယ်။ စိတ်ကူးမှာတော့ ကမ္ဘာကို ပတ်လို့ရတယ်။ ကန့်သတ်ချက်တွေ မရှိဘူး"တဲ့။ မူရင်းစာကတော့ အောက်ပါအတိုင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

"Imagination is more important than knowledge. For knowledge is limited to all we now know and understand, while imagination embraces the entire world, and all there ever will be to know and understand."

Albert Einstein

ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို

## စိတ်အစွဲ

ကောင်းသန့်



လူသားများမှာသာမက တိရစ္ဆာန်များမှာပါ စိတ်အစွဲများ ရှိကြကြောင်း၊ မိမိစိတ်ထဲတွင် စွဲမှတ်နေသည့်အတိုင်းသာ လက်ခံကြပြီး ပြောင်းလဲဖောက်ထွက်ဖို့ တွန့်ဆုတ်တတ်ကြကြောင်းနှင့် အမြင်ကျဉ်းမြောင်းလွန်းလှသည့် မိမိ၏စိတ်အစွဲကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်သင့်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လူတွေမှာ စိတ်အစွဲတွေ ရှိကြပါတယ်။ နဂိုမူလရှိနေတဲ့ စိတ်အစွဲကြောင့် ဖောက်ထွက်ပြီး မတွေးတတ် မတွေးနိုင် ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဥပမာ လူတစ်ယောက်ဟာ ရထားစီး၊ ကားစီးရင် မူးတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့စိတ်က ဘယ်ကိုမှ သွားချင်စိတ် မရှိပါဘူး။ သူ တကယ်သွားတဲ့အခါမှာလည်း တကယ်ပဲ မူးတယ်၊ အန်တယ်ဖြစ်လို့ ခရီးသွားရမှာ အတော်ကြောက်သွားခဲ့ပါတယ်။



သူ့မိတ်ဆွေတွေက သူ ကားစီးရဲအောင် နည်းလမ်းမျိုးစုံ အကြံပေးကြပါတယ်။ သူ လုပ်ကြည့်ပါတယ်။ အကြောင်းမထူးပါဘူး။ သူ့ စိတ်ထဲမှာ စွဲနေတာက ကားစီးရင် မူးကို မူးမှာပဲ ဆိုတဲ့ အစွဲပါ။



တစ်နေ့ကျတော့ လူကြီးတစ်ယောက် သွားတဲ့ လမ်းကြောင်းနောက်ကို သူ လိုက်ရမယ့် တာဝန် ကျလာပါတယ်။ လူကြီးလာမယ့် မြို့က သူ တာဝန်ယူထားရတဲ့မြို့ ဖြစ်လေတော့ မဖြစ် မနေ သူ သွားရပါတယ်။ သူ့ကားနဲ့ သူ သွားတာ တောင် မြို့ရောက်တော့ မူးနေလို့ သံပရာရည် ဖျော်တိုက်ပြီး ယပ်ခတ်ပေးကြရပါတဲ့။

လူကြီးနောက်က တကယ်လိုက်ရတဲ့နေ့ ကျတော့ အဆင်ပြေမှ ပြေပါ့မလား။ သူ့တပည့် တွေက ခိုင်းထားတဲ့အတိုင်း လုပ်ထားကြရဲ့ လား။ သူ့စိတ်ကူးနဲ့ ပြင်ဆင်ထားတာတွေကို လူကြီးက ကြိုက်ပုံမလား အမျိုးမျိုးတွေးပူနေ ရတာနဲ့ မိုင် ၁၀၀ လောက်ဝေးတဲ့ မြို့အသွားမှာ ကားမူးဖို့ သူ သတိမရတော့ဘူး။

စိတ်ပူပန်မှုက လွှမ်းမိုးလိုက်တဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ ကားမူးတတ်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်အစွဲကို မေ့သွားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ မဖြစ်မနေ သွားရတဲ့

စိတ်ပူပန်မှု ပြည့်နေတဲ့ခရီးကို ခေါင်းမမူးဘဲ သူ သွားနိုင်သွားသတဲ့။

လူတွေတင် စိတ်အစွဲရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း စိတ်အစွဲ ရှိကြပါတယ်။ တစ်ခါတုန်းက ဆင်တစ်ကောင်ကို ဆပ်ကပ် ဆရာက ဆပ်ကပ်ရုံထဲမှာ သံကြိုးခပ်သေးသေး နဲ့ ချည်ထားသတဲ့။ ချည်ထားတဲ့ကြိုးနဲ့ ဆင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မလိုက်ဖက်အောင်ကို သေးနေပါ သတဲ့။

အဲဒီတော့ ပွဲကန်ထရိုက်တာက စိုးရိမ်စိတ် နဲ့ ဆင်ထိန်းတဲ့သူကို မေးလိုက်ပါသတဲ့။ "ဆင်ကို

ကျွန်တော်တို့  
ယဉ်ကျေးချိုသာ  
ပျူငှာတဲ့  
လူမျိုးဖြစ်ဖို့နဲ့  
နိုင်ငံကြီးသားပီသဖို့  
ကျွန်တော်တို့ရဲ့  
အမြင်ကျဉ်းတဲ့  
စိတ်အစွဲတွေကို  
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြုပြင်ဖို့  
လိုအပ်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

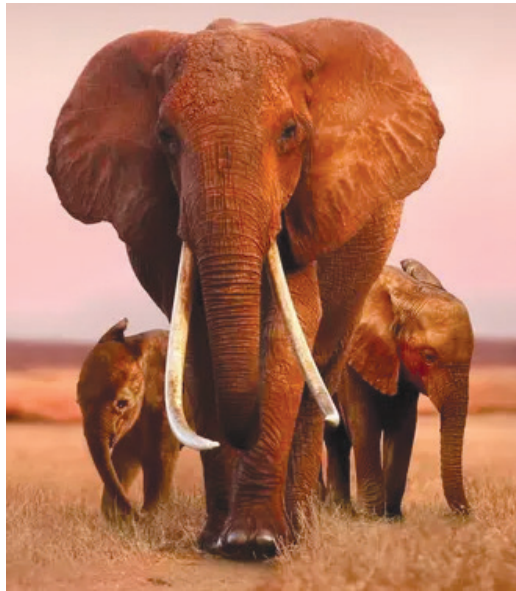
ချည်ထားတဲ့ ကြိုးက သေးလိုက်တာ ဆင်က ကြိုးကို ဆောင့်ရုန်းလိုက်ရင် လွတ်ပြီးထွက်ပြေး သွားမှာ မစိုးရိမ်ဘူးလား" လို့။ ဆင်ထိန်းက ပြန်ဖြေပါတယ်။ ဆင်က ရုန်းထွက်ပြီး မပြေးပါဘူးတဲ့။ ခင်ဗျားက ဘာလို့ အခိုင်အမာ ပြောနိုင်ရတာလဲ။ ကန်ထရိုက်တာကလည်း စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ ပြန်မေးတယ်။

ဆင်ကိုဖမ်းပြီး လေ့ကျင့်တဲ့အချိန်မှာ သူမရုန်းနိုင်တဲ့ သံကြိုးအကြီးကြီးနဲ့ ချည်ထားခဲ့ပါတယ်။ ဆင်က ရိုင်းနေသေးတော့ အဲဒီသံကြိုးဆောင့်ရုန်းပြီး ထွက်ပေါက်ရှာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သံကြိုးက ခိုင်ခံ့လေတော့ သူရုန်းလို့မရဘဲ အရှုံးပေးပြီး ငြိမ်လိုက်ရပါသတဲ့။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ဆင်တွေဟာ သူ့ကို သံကြိုးခတ်ထားလိုက်ပြီဆိုရင် ရုန်းထွက်လို့မရတော့ဘူးလို့ စိတ်စွဲသွားပြီး ဘယ်တော့မှ ကြိုးကနေ လွတ်မြောက်အောင် မရုန်းကြတော့ဘူးတဲ့။

လူရော၊ တိရစ္ဆာန်ရော စိတ်အစွဲကိုယ်စီနဲ့ အသက်ရှင်နေကြတာပါ။ သူတို့ရဲ့ စိတ်အစွဲ (Mindset) ကို တော်ရုံနဲ့ မပြောင်းလဲနိုင်ကြပါဘူး။ ပြောင်းလဲနိုင်လိမ့်မယ်လို့လည်း မျှော်လင့်ယုံကြည်ထားမှု မရှိကြပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ သေရေးရှင်ရေးနဲ့ မဖြစ်မနေပြောင်းလဲရမယ့် အခြေအနေမျိုး ရောက်သွားတဲ့အခါမှာတော့ သူတို့ရဲ့စိတ်အစွဲတွေက လွတ်မြောက်သွားတတ်ပါသတဲ့။

လူအတော်များများကတော့ စိတ်အစွဲက လွတ်မြောက်အောင် ရုန်းထွက်သွားနိုင်တဲ့သူအတော်ရှားပါတယ်။ ကိုယ့်အစွဲနဲ့ကိုယ်နေကြပြီး ကိုယ်ပဲမှန်တယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆကြပါတယ်။



တော်ရုံလည်း ဖောက်ထွက်မတွေးကြတော့ဘူး။ ကန့်သတ်ဘောင်ထဲကပဲ စဉ်းစား တွေးခေါ်လေ့ရှိကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် အတွေးအခေါ်တွေဟာ ဘောင်ကျဉ်းလာတယ်။ အမြင်မကျယ်ဘူး။ ကိုယ့်အပြစ်ကို ဝန်ချတောင်းပန်ချင်တဲ့ အတွေးမျိုး မရှိတော့ဘဲ သူများကိုလက်ညှိုးထိုး အပြစ်ပုံချင်တဲ့ စိတ်ပဲ များလာတယ်။ Facebook ပေါ်မှာ ဆဲဆိုနေကြတာဟာ မိမိတို့မှာရှိတဲ့ စိတ်အစွဲတွေကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ယဉ်ကျေးချိုသာ ပျူငှာတဲ့ လူမျိုးဖြစ်ဖို့နဲ့ နိုင်ငံကြီးသားပီသဖို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အမြင်ကျဉ်းတဲ့ စိတ်အစွဲတွေကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြုပြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ပြန်လည်သုံးသပ် ဝေဖန်ကြပါစို့လား ခင်ဗျာ။

ကောင်းသန့်

## အာသာ လော၊ သဒ္ဓါ လော၊ သီရိ လော၊ ဟိရိ လော မောင်ဒီပ (ပညာရေး)



တပ်မက်ခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ တင့်တယ်ခြင်းနှင့် ရှက်ကြောက်ခြင်းတို့တွင် ရှက်ကြောက်ခြင်းသည် ပိုမိုအရေးပါကြောင်းကို သိကြားမင်းကြီး၏ သမီးတော်လေးယောက်ဖြစ်သည့် အာသာ၊ သဒ္ဓါ၊ သီရိ၊ ဟိရိတို့၏ မေးခွန်းများဖြင့် ဥပမာပေး ရေးသားထားသည်။

တစ်ခါက သူဌေးကြီးတစ်ယောက်မှာ အလွန်ချောမောလှပတဲ့ သမီးလေးယောက် ရှိသတဲ့။ သူတို့ရဲ့ နာမည်တွေက အာသာ၊ သဒ္ဓါ၊ သီရိနဲ့ ဟိရိ တို့ပါတဲ့။ ဒါက အခုရေးမယ့် အကြောင်းအရာအတွက် အစပျိုးထားတဲ့ စာကြောင်းပေါ့။ ရေးမယ့်အကြောင်းအရာက “ငါးရဲ့ငါးဆယ် ဇာတ်တော်”



တွေထဲက တစ်ပုဒ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ခေတ်နဲ့ညီအောင် ပြောင်းလဲရေးမယ်လို့ စိတ်ကူးပြီး အထက်ကအတိုင်း နိဒါန်းဝင်လိုက်တာပါ။ သို့သော် မူရင်းအတိုင်း တင်ပြသင့်တယ် ထင်တာကြောင့် ပြန်ပြောင်းလိုက်တာပါ။ ခေတ်သစ်ဇာတ်ကြောင်းကို ကြိုက်ကြတဲ့ သူတွေအနေနဲ့လည်း ခေတ်သစ်ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်အနေနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဝင်စားပြီး ခံစားကြည့်လို့ ရပါတယ်။ မူရင်းအတိုင်းကြိုက်ကြတဲ့သူတွေကတော့ ဇာတ်တော်အတိုင်း စီးမျောကြရုံပေါ့။



တကယ်တော့ အာသာ၊ သဒ္ဓါ၊ သီရိနဲ့ ဟီရိုတို့က သိကြားမင်းကြီးရဲ့ ရှုမငြိုးတဲ့ သမီးတော်အချောအလှ နတ်သမီးလေးပါးပါ။ တစ်နေ့မှာသူတို့လေးယောက်ဟာ အလွန်လှပမွှေးကြိုင်တဲ့ နတ်ပန်းတွေကိုယူဆောင်ပြီး “အနဝတတ်ရေအိုင်” မှာ ရေကစားကြပါသတဲ့။ ရေကစားကြပြီးတော့ ကျောက်ဖျာကြီးတစ်ချပ်ပေါ်မှာ အနားယူရင်း နေဆာလှုံနေကြပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ “နာရဒ”လို့ အမည်ရှိတဲ့ ဈာန်အဘိညာဉ်ရ ပုဏ္ဏားရသေ့တစ်ပါးက တာဝတိံသာ နတ်ပြည်ကိုလာပြီး “နေ့သန့်” နေပါတယ်။

နေ့သန့်တယ်ဆိုတာက တစ်ဦးတည်း အေးအေးချမ်းချမ်းတရားအရသာခံစားပြီး နေတဲ့သဘောပါ။

အချိန်တန်တော့ ရသေ့ကြီးဟာ “ပင်လယ်ကသစ်”ပန်းပွင့်ကြီးတစ်ပွင့်ကို ထီးလုပ်ဆောင်းပြီး ကျောက်ဖျာနံဘေးကနေ ဖြတ်လို့ ပြန်လာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ နတ်သမီးတွေက ပင်လယ်ကသစ်ပန်းပွင့်ကြီးကို သူပေးပါ။ ငါ့ပေးပါနဲ့ ဝိုင်းတောင်းကြပါတယ်။ တကယ်တမ်းတော့ ဒီပန်းပွင့်ကို လိုချင်တာထက် ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်လုပ်ချင်တာက များများ ဖြစ်မှာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ရေကစားရအောင် လာကြကတည်းက အလွန်လှပမွှေးကြိုင်တဲ့ ပန်းတွေပါလာပြီးသားပဲ။ အခုကတော့ ရသေ့ကြီးဆီကနေ ပန်းပွင့်ကြီးကို ရတဲ့သူဆိုပြီး ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားချင်တာက အဓိကဖြစ်ဟန်ရှိပါတယ်။

ရသေ့ကြီးကလည်း နတ်သမီးတစ်ပါးချင်းက တောင်းနေတာဆိုတော့ အပေးရခက်နေတာပေါ့။ တစ်ဦးဦးကို ပေးလိုက်ရင် မျက်နှာလိုက်တယ်ဆိုပြီး ကျန်တဲ့သူတွေက ငြူစူမယ်။ ဒါ့ကြောင့် “ဒီပန်းပွင့်ဟာ လွန်ကဲထူးမြတ်တဲ့ သူနဲ့သာ ထိုက်တန်တယ်။ သင်တို့ လေးဦးထဲက ဘယ်သူနဲ့ ထိုက်တန်တယ်ဆိုတာ သင်တို့ရဲ့ ဖခင် သိကြားမင်းကိုပဲ မေးကြပါ” လို့ ပြောပြီး ရသေ့ကြီးက အရှောင်အတိမ်း လုပ်သွားပါရော။

နတ်သမီးတွေကလည်း သူတို့ဖခင် သိကြားမင်းဆီကို အပြေးအလွှားသွားပြီး ဆုံးဖြတ်ချက် တောင်းကြတာပေါ့။ ခုတော့ ရသေ့ကြီးရဲ့ ပြဿနာကနေ သိကြားမင်းရဲ့ ပြဿနာဖြစ်သွားပြီလေ။ သိကြားမင်းကလည်း ဘယ်ဒီလောက် “ထူ” လိမ့်မလဲ။ သမီး



တစ်ယောက်ကို ရွေးပေးလိုက်ရင် ကျန်တဲ့ သမီးသုံးယောက်က ရှက်ရွံ့အားငယ် ဖြစ်ကြမယ်။ မနာလို တိုရှည်တွေလည်း ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အဆင်မသင့်ရင် ကိုယ့်ကို ပြိုပြင်တာလည်း ခံရနိုင်တဲ့အကွက်ကို ကြိုမြင်တာပေါ့။ ဒီတော့ သူကလည်း ထပ်ပြီးတော့ လက်ညှိုးညွှန်ပြန်တာပေါ့။

“သမီးတော်တို့ရေ၊ ဒီကိစ္စကို အကောင်းဆုံးနဲ့ အမှန်ကန်ဆုံးဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ယောက် ဟိမဝန္တာမှာရှိတယ်။ သူကတော့ “ကောသိယ” ဆိုတဲ့ ရသေ့ကြီးပဲ။



သူ့မှာ အကျင့်တစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ သူဟာ အစာကို စားတဲ့အခါမှာ ဘယ်တော့မှ စားဦးစားဖျားကို မလှူဘဲနဲ့ မစားဘူး။ လှူရင်လည်း လွန်ကဲထူးမြတ်တဲ့သူကိုသာ ရွေးပြီး လှူလေ့ရှိတယ်။ ဒီတော့ ခမည်းတော်က အဲဒီကောသိယရသေ့ကြီးဆီကို “နတ်သုဓာ” လှူလိုက်မယ်။ သမီးတော်တို့က သူ မစားခင်ရောက်အောင်သွားပြီးတော့ တောင်းကြပေါ့။ သူက သမီးတော်တို့အထဲက တစ်ယောက်ယောက်ကို သူ့ရဲ့စားဦးစားဖျား ပေးလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင် အဖြေက ရှင်းသွားပြီပေါ့” လို့ ပြောပြီး “မာတလိနတ်သား”ကို ကောသိယရသေ့ကြီး

ထံနတ်သုဓာပို့လွှတ်လှူဒါန်းခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ နတ်သုဓာပါ တစ်ပါတည်း ပို့လိုက်တာဆိုတော့ ဘယ်သူမှ မငြင်းနိုင်တော့ဘူး။ သမီးတော်တွေ ဟိမဝန္တာကို ချက်ချင်း သုတ်ခြေတင်ကြရပြီပေါ့။

သမီးတော်တွေက မစည်းလုံးကြတာဘဲလား၊ ကွဲကွဲပြားပြား ဖြစ်စေချင်လို့လားတော့ မသိပါဘူး။ ရသေ့ကြီးရဲ့ ကျောင်းသင်္ခမ်းကို ရောက်တော့ တစ်ယောက်တစ်နေရာစီ နေရာယူကြတယ်။ သီရိက အရှေ့ဘက်အရပ်၊ အာသာကတောင်ဘက်အရပ်၊ သဒ္ဓါကအနောက်ဘက်အရပ်၊ ဟိရိက မြောက်ဘက်အရပ်မှာ အသီးသီးနေရာယူကြတယ်။ ရသေ့ကြီးကလည်း နတ်သုဓာ မစားခင်မှာ နတ်သမီးတွေ လေးယောက်တောင် ရောက်လာတာမြင်တော့ သူ့အကျင့်အတိုင်း ဘယ်သူ့ကိုလှူသင့်တယ်ဆိုတာ စူးစမ်းတော့တာပေါ့။ ပထမဦးဆုံး အရှေ့အရပ်မှာရှိနေတဲ့ သီရိနတ်သမီးကို မေးတယ်။ သင်ဘယ်သူလဲ၊ ဘယ်ကလာသလဲ၊ ဘာကြောင့်လာသလဲပေါ့။

ဒီတော့ သီရိနတ်သမီးက “ကျွန်ုပ်သည် တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှ သိကြားမင်း၏ သမီးတော် သီရိနတ်သမီး ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ထံမှ နတ်သုဓာကို အလိုရှိလို့လာပါတယ်။ ကျွန်ုပ်အား နတ်သုဓာကို ပေးပါလော့” ဆိုပြီး တောင်းပါတယ်။ အာသာနဲ့ သဒ္ဓါတို့ကလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲပြောပြီးတောင်းကြပါတယ်။ ဟိရိအလှည့်ရောက်တော့ သူက အကျိုးအကြောင်းတွေကို ပြောပြပါတယ်။ ပြီးတော့မှ “ကျွန်ုပ်သည် သင့်ထံမှ နတ်သုဓာကို ရလိုသည်မှန်သော်

လည်း တောင်းခြင်းသည် အရှက်မရှိခြင်းကို ပြသည်ဖြစ်၍ မတောင်းဝံ့ပါ ” လို့ပြောပြီး အဆုံး သတ်သွားပါတယ်။

အားလုံးကို စူးစမ်းပြီးတော့မှ ရသေ့ကြီးက “ဟီရိနတ်သမီး၊ မတောင်းသော သင့်အား နတ် သုခကို ငါပေးအံ့” ဆိုပြီး ဟီရိနတ်သမီးကို နတ် သုခ ပေးလိုက်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့နတ်သမီး သုံးယောက်လည်း ချက်ချင်းပဲ ကွယ်ပျောက် သွားကြပါရော။ ဟီရိနတ်သမီးကလည်း နတ် သုခရတဲ့သူဆိုပြီး ဂုဏ်ယူဝံ့ကြွားစွာနဲ့ ဖခင် သိကြားမင်းဆီ ပြန်သွားပါတယ်။



သိကြားမင်းကလည်း ဟီရိနတ်သမီးကို ရသေ့ကြီးကိုယ်တိုင် ရွေးပေးတဲ့ လွန်ကဲထူးမြတ် သူအဖြစ် ပင်လယ်ကသစ်ပန်းတွေနဲ့ ဂုဏ်ပြုပွဲ တွေ ဘာတွေ လုပ်ပေးသေးဆိုပဲ။ အဲဒီပင်လယ် ကသစ်ပန်းက ဒီပြဿနာရဲ့ပင်မပဲ မဟုတ်လား။ ထားပါတော့။ အဖြေထွက်သွားပြီဆိုတော့ ပွဲက ပြီးသွားပြီဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

သို့သော်ငြား ပွဲကမပြီးသေးပါဘူး။ သိကြား မင်းကြီးရဲ့သမီးတော်တွေပဲ။ ဒီအတိုင်း ဘယ် ငြိမ်ခံပါ့မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။ ဘယ်အကြောင်း

သမုဒ္ဒရာကမ်းသည်

သမုဒ္ဒရာတွင်းမှလာသော

လှိုင်းတံပိုးအဟုန်ကို

တားမြစ်သကဲ့သို့

ဟီရိနတ်သမီးသည်

သတ္တဝါအပေါင်းကို

မကောင်းမှုမှ

တားမြစ်တတ်၏။

ထို့ကြောင့်...

တွေကြောင့် ဟီရိနတ်သမီးက လွန်ကဲ ထူးမြတ် သူ ဖြစ်ရတာလဲ။ ဘာလဲ၊ ညာလဲတွေနဲ့ သိကြား မင်းကြီးဆီ စောဒကတွေ လာတော့တာပေါ့။ သိကြား မင်းကြီးခ များ ဒါတွေကြောင့် လို့ ဟိမဝန္တာရသေ့ကြီးဆီ လွှတ်လိုက်တာ။ ရသေ့ ကြီးက ပြဿနာကို တစ်ကွက်ချန်ပြီး ဖြေရှင်း လိုက်လို့ သိကြားမင်းဆီပဲ မြားဦးက ပြန်လှည့် လာပြန်ရော။ ရတယ်လေ။ သိကြားမင်း ရင့်မာ ကြီးပဲ။

“မာတလိရေ” လို့ ခေါ်ပြီး ဟိမဝန္တာက ရသေ့ကြီးဆီကို ထပ်ပြီး သွားခိုင်းလိုက်တာ ပေါ့။ “ဘာကြောင့် ဟီရိက လွန်ကဲထူးမြတ် သူ ဖြစ်ရတာလဲ။ သီရိတို့၊ အာသာတို့၊ သဒ္ဓါတို့



က ဘာကြောင့် လွန်ကဲထူးမြတ်သူ မဖြစ်ရတာလဲ ဆိုတာတွေကို အသေအချာ မေးလာခဲ့” လို့လည်း အမိန့်တော်မြတ် ချမှတ်လိုက်ပါသေးတယ်။ ဒီတော့လည်း မာတလိ နတ်သားက ဝေဇယန္တာရထားကြီးစီးပြီး အမှုပြေဖို့ လူ့ပြည်သို့ ဆင်းခဲ့ရပြန်ပါရော။

ရသေ့ကြီးက “သီရိတို့၊ အာသာတို့၊ သဒ္ဓါတို့ကို ဘာကြောင့် နတ်သုဓာမပေးလဲ ဆိုတော့ သူတို့မှာ အပြစ်မကင်းတာတွေ ရှိနေလို့ပေါ့။ သီရိ ဆိုပါတော့။ သူက အတင့်အတယ်၊ အလှအပ၊ ကျက်သရေရှိတာတွေကို ကြိုက်တယ်။ ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်တွေလည်း များတယ်။ ဒါတွေက ကိုယ်တိုင်ကိုလည်း “ရာဂ” တွေ ထူပြောစေတယ်။ အခြားသူတွေကိုလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ ဖြစ်စေတယ်။ ပြီးတော့ အာသာ၊ အာသာဆိုတာ လိုချင်တပ်မက်မှုပေါ့။ လိုချင်တာဆိုတော့ “လောဘ” လေ။

သူက ကိုယ်တိုင်လည်း လောဘတွေများတယ်။ တခြားသူတွေကိုလည်း လောဘတွေပွားစေတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သဒ္ဓါ။ သဒ္ဓါဆိုတာက ယုံကြည်ခြင်း၊ ကြည်ဖြူခြင်းပေါ့။ သဒ္ဓါဆိုတာ ပညာနဲ့ ယှဉ်မှ၊ ပညာနဲ့ မယှဉ်တဲ့ သဒ္ဓါဟာ အကန်းယုံ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဒါတွေကြောင့် သူတို့တွေကို မပေးတာ။

ဟီရိ ကတော့ ရှက်ခြင်းလေ။ ဘာကို ရှက်တာလဲဆိုတော့ မကောင်းမှုပြုရမှာကို ရှက်တာ။ ဒီတော့ ဟီရိက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း မကောင်းမှုကို မပြုဘူး။ သူတစ်ပါးတွေကိုလည်း မကောင်းမှုကို မပြုဖြစ်စေဘူး။ အသင်မာတလိ နတ်သားမှတ်သားလော့၊ သမုဒ္ဒရာကမ်းသည် သမုဒ္ဒရာ

တွင်းမှလာသော လှိုင်းတံပိုးအဟုန်ကို တားမြစ်သကဲ့သို့ ဟီရိနတ်သမီးသည် သတ္တဝါအပေါင်းကို မကောင်းမှုမှ တားမြစ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ဟီရိနတ်သမီးအား နတ်သုဓာကို ငါပေး၏။ သင်သည် သိကြားမင်းအား ဤအကြောင်းကို လျှောက်ထားလော့” ဆိုပြီး ဖြတ်ချလိုက်ပါတယ်။



မာတလိ ပြန်ရောက်တော့ သိကြားမင်းကလည်း သမီးတော်တွေကို ပါခေါ်ပြီး နားထောင်စေတယ်။ သူကတစ်ဆင့် ပြန်ရှင်းပြတာမျိုး မလုပ်ဘူး။ ဒီတော့မှ ဘာစောဒကမှ မရှိတော့ဘဲ ပွဲက အမှန်တကယ် ပြီးသွားပါတော့တယ်။

သူတို့တွေအတွက်တော့ ပွဲက ပြီးသွားပါပြီ။ စာဖတ်ပရိသတ်နဲ့ မောင်ဒီပတို့အတွက်ကတော့ ခုမှ ပွဲကို စကြရမှာနော်။ ဒီပွဲကနေ မောင်ဒီပတို့ ဘာတွေကောက်ချက်ချပြီး ဘာတွေယူလိုက်ကြမလဲ။ ရသေ့ကြီးရဲ့ အဆုံးအဖြတ်အတိုင်းပဲ လက်ခံထားလိုက်ကြမလား။ မောင်ဒီပကတော့ တစ်မျိုး စဉ်းစားချင်သေးတယ်။ ရသေ့ကြီးက မောင်ဒီပတို့လို လောကီနယ်က မဟုတ်



တော့ပါဘူး။ ဒီတော့ သူက လောကလွန် တရား  
တွေကိုပဲ ဦးစားပေးတာ သဘာဝကျပါတယ်။

မောင်ဒီပတို့ အထူးသဖြင့် လူငယ်ပိုင်းတွေ  
ကတော့ လက်ရှိလောကထဲမှာ နိစ္စဓူဝ ကျင်လည်  
နေကြရတဲ့ သူတွေမို့လား။ ရသေ့ကြီးလောက်  
ပြတ်ပြတ်တောက်တောက်ကြီးတော့ မကျင့်သုံး  
နိုင်သေးပါဘူး။ ဥပမာ သီရိဆိုပါတော့။

သီရိက တင့်တယ်ခြင်း၊ ကျက်သရေရှိခြင်း  
ဆိုတော့ အလှအပဘက်ကို နှယ်တာပေါ့။  
မိန်းကလေးတွေ အလှတရားနဲ့ ဘယ်ကင်းကွာ  
နိုင်ပါ့မလဲ။ ဒါဆိုရင် ယောက်ျားလေးတွေက  
ရော။ သူတို့ကတောင် ပိုဦးမယ်။ ယောက်ျား  
လေးတွေ အလှအပကို ကြိုက်လွန်းလို့ မိန်း  
ကလေးတွေက အလှပြင်နေကြရတာမို့လား။  
ဒီတော့ လောကီနဲ့ မကင်းကွာနိုင်သေးတော့  
တန်ဆေး၊ လွန်ဘေးဆိုသလို ထိုက်သင့်  
သလောက်တော့ အလှအပကို လက်ခံပေးကြ  
သင့်ပါတယ်။ အလွန်အကြူးဆိုရင်တော့  
မကောင်းဘူးပေါ့။

အာသာက တပ်မက်မှု။ အဝတ်အစား၊  
အသုံးအဆောင်တွေအပေါ် တပ်မက်မှု ရှိကြ  
တာ သဘာဝပါ။ သို့သော် တတ်နိုင်သလောက်  
တော့ လျော့ချကြရပါမယ်။ သူက လောဘ  
တဏှာမို့ သတိထားပြီးတော့ ထိန်းချုပ်ကြဖို့  
လိုပါတယ်။ ရှိတာ၊ ရတာနဲ့ ရောင့်ရဲနိုင်အောင်  
ကြိုးစားကြရမှာပါ။

သဒ္ဓါကတော့ ယုံကြည်မှု။ ယုံကြည်မှုက  
ရှိဖို့လည်း လိုတယ်။ ပြောသမျှ ယုံတယ်၊ အညှာ  
လွယ်တယ်ဆိုတာမျိုး မဖြစ်ဖို့လည်း အထူးလို  
တယ်။ မဟုတ်ရင် “သဒ္ဓါလန်းတဲ့ အကန်းတွေ”



ဆိုတဲ့ စာရင်းထဲ ပါသွားနိုင်တယ်။ ယုံကြည်မှု  
လွန်ကဲရင် အလွယ်တကူနဲ့ အလိမ်အညာ ခံရ  
တတ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးကတော့ ဟီရိပေါ့။ ဟီရိနဲ့  
ပတ်သက်လို့ကတော့ ရသေ့ကြီးပြောတဲ့အတိုင်း  
ပဲ လက်ခံကြရမှာပါ။ ဟီရိဆိုတာ လောကကို  
စောင့်ရှောက်နေတဲ့ လောကပါလတရား နှစ်ပါး  
ထဲက တစ်ပါးပါ။ ဟီရိနဲ့ ဩတ္တပ္ပတို့ပါ။ ဟီရိက  
မကောင်းမှုပြုရန် ရှက်ခြင်း၊ ဩတ္တပ္ပက  
မကောင်းမှုပြုရန် ကြောက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။  
မကောင်းမှုကို ဘယ်အကြောင်းကြောင့်မှ မပြု  
ကြဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှ အခုဘဝ  
ရော နောင်သံသရာအတွက်ပါ ကောင်းမှာပါ။  
ဒါကြောင့်ပရိသတ်တို့ရေဟီရိကိုတော့မလွဲမသွေ  
ချစ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

မောင်ဒီပ (ပညာရေး)

## အသေးအမွှား အလေးထား

### ညီညီဖေ



အသေးအမွှား ကိစ္စရပ်လေးများကို အလေးမထားပါက မကောင်းဆိုးဝါးကဲ့သို့ ဒုက္ခပေးတတ်ကြောင်း၊ ကြီးကျယ်သော လုပ်ငန်းများတွင် အသေးအမွှားများကို အချိန်ယူဆောင်ရွက်ကြရကြောင်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလေးထား လိုက်နာဆောင်ရွက်စရာ အသေးအမွှားအချက်ကိုးချက်အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အသေးအမွှားတို့ကို အလေးထားသင့်ပါသလား။ အချို့က အလေးထားရန်မလိုဟု ဆိုကြပါမည်။ အချို့ကလည်း အသေးအမွှားကို အလေးထားရမှာပေါ့ဟု ပြောဆိုကြသည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် ထင်ရှားသော သတိပေးချက်ရှိပါသည်။ "Mind your p's and q's" ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ထိုစကားရပ် ဖြစ်ပေါ်လာ စေသော နောက်ခံဇာတ်ကြောင်းလည်း ရှိသည်။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင် Public House ဟုခေါ်သော၊ ယခုအခါ "Pub" ဟုလည်း အတိုကောက်ခေါ်သော နေရာဖြစ်သည်။



မူလက ရပ်ကွက်တစ်ခုအတွင်း မှီတင်းနေထိုင်ကြသူများ ညနေပိုင်းတွင် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးကြရာနေရာ အဆောက်အအုံကို ခေါ်သည်။ ၂၀ ရာစု၏ အစောပိုင်းကာလများက စတင်ခဲ့သည်ဟု ဆိုကြသည်။ ညနေခင်းတွင် အချင်းချင်း သတင်းဖလှယ်ရာနေရာ ဖြစ်သည့် အပြင် အကူအညီလိုသူများ ရှိပါက ပေးနိုင်ရန် ပိုင်းဝန်းဆွေးနွေးကြရာနေရာတစ်ခုဖြစ်ခဲ့သည်။ ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ ပြဿနာတို့ကို စုပေါင်းညှိနှိုင်းဖြေရှင်းရန်လည်း ရည်ရွယ်ခဲ့သည်ဟု မှတ်သားရသည်။

ကာလရှည်ကြာလာသော် ထိုနေရာတွင် ဘီယာဝယ်ယူ သောက်သုံးနိုင်ရန် စီစဉ်ခဲ့၏။ နောင်သော်ယမကာပါ ရလာစေသည်။ ထို့နောက် အင်္ဂလိပ်အခေါ် ဘီလီယက်၊ အမေရိကန်အသုံး

အနှုန်းဖြင့် စနူကာ (Snooker) ဟူသော ကစားခုံကိုပါ ထည့်သွင်း အပန်းဖြေလာကြသည်။

ယင်း Pub တွင် အော်ဟစ်သောက်စားကာ အကြွေးယူ သောက်သုံးသူများလည်း ရှိလာခဲ့သည်။ ထိုအခါ ကောင်တာရှိ ရောင်းချသူက အကြွေးစာရင်းပြုလုပ်ပြီး သင်ပုန်း သို့မဟုတ် နံရံပေါ်တွင် အကြွေးသောက်သုံးသူ၏ အမည်နှင့် ယှဉ်တွဲကာ သောက်သုံးပမာဏကို ရေးသားချိတ်ဆွဲထားလေ၏။ အရက်ပမာဏ ပိုင့် (Pint) အတွက် P နှင့် ကွာဒ် (Quart) အတွက် q ဟု အမှတ်အသား ပြုထားလေသည်။ ရောင်းချသူရော အကြွေးသောက်သုံးသူပါ p နှင့် q ကို မမှားစေရန် သတိထားလာကြရသည်။

တစ်ပိုင့်မှာ ဗြိတိန်တွင် ၀ ဒသမ ၅၆၈ လီတာ နှင့် ညီမျှပြီး ကွာဒ်က နှစ်ပိုင့် သို့မဟုတ် ၁ ဒသမ ၁၄ လီတာနှင့် ညီမျှသည် (အမေရိကန်အတိုင်း အတာအရ ပိုင့်က ၀ ဒသမ ၄၇၃ လီတာ ဖြစ်ကာ ကွာဒ်က ၀ ဒသမ ၉၄ ဟု တွက်ချက်သည်)။ ရောင်းချသူရော သောက်သုံးသူများပါ သေးမွှားသော ပမာဏလေးများကို အထူးဂရုစိုက်ကြရသည်။ အသေးအမွှားများ တိုးပွားများပြားလာပါက ကြီးမားသောပမာဏ ဖြစ်လာမည်မှာ မလွဲပါ။

ထိုအခါ "Mind your p's and q's" သည် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသော ရူပကအလင်္ကာမြောက် အသုံးအနှုန်းတစ်ခုအဖြစ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားတွင် ထင်ရှားလာလေသည်။ အဘိုးအဘွားတို့ထံ သွားရောက် မလည်ပတ်မီ မိဘများက သားသမီးတို့၏ အပြုအမူ လိမ္မာယဉ်ကျေးရန်အတွက်လည်း ယင်းစကားရပ်ကို သုံးနှုန်းကြ။



သတိပေးကြသည်။ အလုပ်ဌာနများ၊ ကျောင်းများ၊ ရုံးများသည် Pub မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ယနေ့အထိ ထင်ရှားသော အကြံပြုချက်တစ်ခု ရှိပါသည်။

"မကောင်းဆိုးဝါးသည် အသေးအမွှားပင် ဖြစ်သည်" ဟူ၏။ တစ်နည်းဆိုသော် အသေးအမွှားသည် မကောင်းဆိုးဝါးသဖွယ် ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ သတိထားပါဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အကောင်းဆုံးနှင့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ ပျော့ကွက်၊ ဟာကွက် အသေးအမွှားတို့ကို ဂရုစိုက်ရန် လိုသည်။ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန်မဖြစ်နိုင်သော အမှားကို ရှောင်လွှဲကြရမည်။ အသေးအမွှားကိစ္စရပ်တို့က အမှန်ပင် ကြီးမားသော ခြားနားခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ မှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်ကြရမည်။ မှန်ကန်သော လုပ်ဆောင်မှုတို့က ကာလရှည်နှင့် ကာလလတ်တို့အတွက် ကြီးစွာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါမည်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတို့သည် အသေးစိတ်အရာများကို ဂရုပြု ကြည့်ရှုစစ်ဆေးလေ့ရှိသည်။ စင်စစ် ဒုက္ခပေးသော အရာများထက် အရေးကြီးသော အသေးအမွှားတို့ကို ပိုမို အာရုံစိုက်သင့်သည်။

ချားလ်ဘီရောဂျား (Charles.B. Roger) ၏ အဆိုပြုချက်တစ်ရပ်ကို မျှဝေပါမည်။ "အသေးအမွှားကို အသေးစိတ် အလေးထားခြင်းသည် ဉာဏ်ကြီးရှင်တို့၏ အမှတ်တံဆိပ် ဖြစ်ပြီး အသုံးမဝင် သေးနပ်သိမ်းဖျင်းသော အရာကို စိတ်ဝင်စားခြင်းမှာမူ ဉာဏ်ပညာကြီးသူ၏ ဟန်အမူအရာ မဟုတ်ပါ။"



ကြီးကျယ်သော အစီအစဉ်တစ်ရပ် ရေးဆွဲရာတွင် မဖြစ်မနေပါဝင်ရမည့် အသေးအမွှား လုပ်ငန်းစဉ်တို့ကို နေရာတကျ ဖြစ်စေရန် အချိန်ယူကာ နေရာချထားရသည်။ ကြီးမားစွာ အောင်မြင်ကြသူများ၏ ဆောင်ရွက်ချက်တို့သည် နေ့ချင်းညချင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည် မဟုတ်ပါ။ အောင်မြင်မှုဟူသည် သေးမွှားသော အရာများစွာကို သူ့နေရာနှင့်သူ မှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ ရလဒ်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ များလှစွာသော လုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် သေးမွှားသော အရာများကို ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ စုစုပေါင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုကသာ အောင်မြင်မှုဆီသို့ တွန်းပို့နိုင်ပါမည်။ အောင်မြင်မှုသို့ သွားရန် ဖြတ်လမ်း လုံးဝမရှိပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ အချက် ကိုးချက်တို့သည် မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်ကြရမည့် အသေးအမွှားများပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကြီးမားသော ခြားနားချက်ကို သင်၏ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ကြိုးစားလိုက်နာ လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။



သိသာသော ခြားနားချက်တို့ကို တွေ့မြင်ရပါမည်။

၁။ သင်၏လုပ်ဆောင်မှုအတွက် အကြောင်းပြချက်ပေးပါ။ မူဝါဒကို မရည်ညွှန်းပါနှင့်။

လူတို့က အမှန်တကယ် အကြောင်းပြမှုကိုသာ အလိုရှိကြသည်။ ဌာနဆိုင်ရာ၏ မူဝါဒအရ ဟူ၍ ဗျူရိုကရေစီ ချားရဟတ်ဖြင့် လည်ပတ်စေခြင်းကို မနှစ်သက်ကြပါ။ အချိန်ပိုကုန်သကဲ့သို့ အင်အားလည်း ပိုမိုစိုက်ထုတ်ရပါမည်။ သို့သော် လိုအပ်သော အသေးစိတ်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

၂။ ဖုန်းဖြေဆိုမှုအတွက် အချိန်ပေးပါ။

သင်၏အလုပ်ဌာနသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုသောအခါ အလိုအလျောက်ဖြေကြားစက် (Auto-Answering Machine) မှ ဖြေကြားသည်ကို လူတို့နှစ်သက်မှုနည်းသည်။ လူကိုယ်တိုင် ဖုန်းဖြေဆိုမှုသည် အခြားတစ်ဖက်မှ ခေါ်ဆိုလာသူကို လေးစားသမှု ပြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

၃။ အမည်နှင့် ခေါ်/ပြော ဆက်ဆံပါ။

လူတို့၏နာမည်တွင် စွမ်းအားရှိသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများသည်ပင်လျှင် မိမိ သင်ကြားနေဆဲ အတန်းရှိ တပည့်တို့၏ နာမည်များကို သိမှတ်မိ နေကြရပါမည်။ နာမည်နှင့် ခေါ်/ပြော ဆက်ဆံပါက ပိုမိုထိရောက်သည်။ မိမိ၏ လုပ်ငန်းနှင့် ဆက်နွှယ်နေသူများ၊ မကြာခဏ ဆက်ဆံနေရသော အခြားဌာန လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းမှ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အမည်များကို မှတ်မိအောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ထားပါ။

၄။ အချိန်ကို လေးစားပါ။



ချိန်းဆိုထားသော နေရာ၊ အစည်းအဝေး၊ အခမ်းအနားတို့သို့ သွားရောက်ရာတွင် နောက်မကျပါစေနှင့်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အချိန်အနည်းငယ်စောကာ ရောက်ရှိနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ အချိန်ကိုက်ရောက်ရှိခြင်းက အခြားသူများကိုလေးစားဂရုပြုမှုရှိကြောင်း ပြသရာရောက်သည်။ သူတစ်ပါးတို့က မိမိကို စောင့်ဆိုင်းနေရခြင်းသည် အခြားသူများအား မလေးစားရာ ရောက်သည်။ ထိုသူမျိုးကို ရိုင်းစိုင်းကာ သူတစ်ပါးအတွက် မစဉ်းစားသောတစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သူများဟု နိုင်ငံတကာတွင် ရှုမြင်ကြသည်။

အချိန်မှန်ခြင်းက သင်၏ပုံရိပ်ကို ကောင်းမွန်စေပြီး တာဝန်ကျေခြင်း၊ အခြားသူတို့အတွက် လေးနက်စွာ စဉ်းစားခြင်း စသော သဘောတို့ ဆောင်သည်။ သင်၏ ဂုဏ်သိက္ခာလည်း မြင့်မားပါမည်။ မိမိက ရာထူးအကြီးမားဆုံးဖြစ်သောကြောင့် နောက်ကျနိုင်သည်ဟူ၍ လွဲမှားစွာ မယူဆသင့်ပါ။ ရာထူးကြီးလေလေ အသေးအမွှားကို ပိုမိုသတိထားလေလေ ဖြစ်ရပါမည်။



၅။ စကားပြောဆိုဆက်သွယ်မှုဟန်အမူအရာ။  
မည်သူနှင့် ပြောဆိုဆက်သံသည်ဖြစ်စေ  
မျက်လုံးချင်းဆုံကာ ပြောဆိုရပါမည်။ မိမိက  
အခြားသူပြောနေသည်ကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ  
တလေးတစား နားထောင်သကဲ့သို့ လေးစားစွာ  
ပြောဆိုနေသည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်  
သည်။ (စူးရှခက်ထန်စွာ မကြည့်သင့်ပါ)

၆။ ခေတ်မီနည်းပညာ အသုံးပြုပါ။

သတင်းအချက်အလက်တို့ကို ထိန်းသိမ်း  
ရာတွင် ကွန်ပျူတာ၊ Thumb Drive ခေါ် USB  
Stick တို့တွင် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းပါ။ အီလက်  
ထရွန်နစ်စနစ်ဖြင့် သိမ်းဆည်း သိုလှောင်သော  
နည်းလမ်းမျိုးစုံနှင့် ကျွမ်းဝင်အောင် လေ့ကျင့်  
ထားပါ။

၇။ စာလုံးပေါင်းသတ်ပုံ မှန်ကန်ရေးကို  
အလေးထားပါ။

ရုံးစာများကို ရေးသားရာတွင် စာလုံးပေါင်း  
သတ်ပုံမှန်ကြရသည်။ သတ်ပုံမှားပါက ရေးသား  
သူ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ကျဆင်းစေနိုင်သည်။

၈။ သေချာစေရန် အချိန်အနည်းငယ် ပိုယူပါ။

အစီရင်ခံစာ ဖြစ်စေ၊ ရုံးတွင်းစာ ဖြစ်စေ၊  
အခြားသော ရုံး၊ ဌာန၊ လုပ်ငန်းများနှင့်ဖြစ်စေ  
ရေးသားဆက်သွယ်ရာတွင် အမှားအယွင်း  
ကင်းစေရန် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပါ။  
အချိန်အနည်းငယ် ပိုသုံးခြင်းဖြင့် အမှားအယွင်း  
နည်းပါးသွားမည်မှာ မလွဲပါ။

၉။ အပြုံးကို ဆောင်ပါ။

ပြုံးပြခြင်းက မျက်နှာပေါ်ရှိကြွက်သားများ  
ကို လျော့ရဲစေသည်။ မျက်မှောင်ကြုတ်ပါက  
ကြွက်သားများတင်းကျပ်စေသည်။ အပြုံးတစ်ခု  
က နောက်ထပ် အပြုံးများစွာနှင့် ဖလှယ်ရန်  
အခွင့်အရေး ရှိသည်။ အပြုံးကိုဆောင်ပါ။

အသေးအမွှားများသည် အဓိပ္ပာယ်မဲ့သည့်  
ကရိုကထများစေမည့် အရာများမဟုတ်ကြပါ။  
ရှားလော့ဟုမ်း စုံထောက်ဝတ္ထုများဖြင့် ကမ္ဘာ

"အသေးအမွှား

အလေးထားရန်"

ဆိုသည်မှာ

အကြံပေးချက်

သက်သက်မျှသာ

မဟုတ်ပါ။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတို့

အောင်မြင်မှုရရန်

ပထမဆုံးသော

ဥပဒေသဟု

တင်စားပြောဆိုရပါမည်။

ကျော်ခဲ့သော စာရေးဆရာကြီး ဆာအာသာ ကော်နင်ဒိုင်း (Sir Arthur Conan Doyle's) က လေ့လာစူးစမ်း အကဲခတ်မှုတွင် အသေးအဖွဲ အရာလေးများက အမှုအခင်းကြီးများကို ဖြေရှင်းရန် အရေးပါသောအရာများ ဖြစ်ကြ သည်ဟူ၍ တင်ပြခဲ့သည်။ သူ ဖန်တီးခဲ့သော Sherlock Holmes အတွက် ကောင်းမွန် လုံ လောက်ပါက သင့်အတွက်လည်း လုံလောက် ပါလိမ့်မည်။

"အသေးအမွှား အလေးထားရန်" ဆိုသည် မှာ အကြံပေးချက် သက်သက်မျှသာ မဟုတ်ပါ။ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတို့ အောင်မြင်မှုရရန် ပထမဆုံးသော ဥပဒေသဟု တင်စားပြောဆိုရပါ မည်။

ညီညီဖေ

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

**သုတပဒေသာ** နှင့်  
**လူငယ်ရေးရာစာစောင်**

**စာမူများပေးပို့နိုင်**

**စာတည်းအဖွဲ့၊ စာပေဗိမာန် အမှတ် (၅၂၉-၅၃၁)၊ ကုန်သည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း ၀၉-၉၄၂၆၉၉၂၂**

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

ထိုသို့ပေးပို့ရာတွင် . . . .

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



## ရည်ညွှန်းဖွဲ့ဆိုလိုက်ပါရစေ ညီမော်သိမ်း



လူတိုင်း၏ပါးစပ်ဖျားတွင်သုံးစွဲနေကြသည့် Heartဆိုသည့်စကားလုံး၏နယ်ပယ် ကျယ်ဝန်းလှပုံများအကြောင်းနှင့် အသုံးပြုပုံများအကြောင်း ရေးသားထား သည်။

လူတိုင်းရဲ့ စိတ်ထဲမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကာလရှည်ကြာ သိနားလည်ထားကြတာက "Heart" ဆိုတာ စိတ်အာရုံခံစားမှုရဲ့ အဓိက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဆိုတာပါပဲ။

အချစ်ရေးမှာ အဆင်မပြေနိုင်ရှာတဲ့ လူတစ်ယောက်ကိုတော့ "Lose Your Heart" လို့ တင်စားပြီး ပြောတတ်ကြပါတယ်။ "အပစ်ပယ်ခံ နှလုံးသား အရှုံးသမား" ရယ်လို့ ပတ်ဝန်းကျင် က ဝိုင်းဝန်းပြီး ကရုဏာသက်စွာ ပြောလာလေ့ ရှိတဲ့ စကားလုံးလေးတွေပါ။

ကိုယ့် တစ်ဖက်သတ် ချစ်နေရတဲ့သူ က ကိုယ့်ကို ပြန်မချစ်တဲ့အခါ သူဟာ ကိုယ့် နှလုံးသားကိုစိုးမိုးသွားနိုင်သူဖြစ်လို့ "Won Your Heart" ရယ်လို့ ပြောကြဆိုကြပြန်ပါတယ်။ တစ်ပါးသူတစ်ယောက်နဲ့ သူ လက်တွဲသွားပြီ ဆိုရင်တော့ ဘဝမှာ ချန်ထားခံခဲ့ရသူရဲ့ရင်ထဲ ဆို့နင်းကြေကွဲခြင်းကိုလည်း "Broken Heart" ရယ်လို့ ပြောကြပြန်တယ်။



ကိုယ့်အပေါ်မှာ မကြင်နာဘဲ ရှောင်ခွာ ပစ်ပြေး ဟိုအဝေးနယ်ဆီ ဦးတည်လို့ ထွက်ခွာ သွားခဲ့ရင်တောင်မှ ကိုယ့်ဘက်က ခံနိုင်ရည် ရှိပါတယ်ဆိုတဲ့ လူစားမျိုးတွေကိုတော့-

အချစ်ရဲ့ ဒဏ်

နာနာခံမှ ကာရန်လှလှရတတ်သူ ...

ကဗျာသမားလေးလား . . .။ ဒါမှမဟုတ် နှလုံးသားရဲ့ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည် အပြည့်အဝရှိတဲ့

"Hard- Hearted" သမားများလား။ ဒါမှမဟုတ် ကျောက်စိုင်ကျောက်ခဲပမာ သူ့နှလုံးသားဟာ မာရေကျောရေ ရှိလှချေလားဆိုပြီး "Heart of Stone" ရယ်လို့ ပြောကြပြန်တယ်။

"ပြောမယ် . . .ပြောမယ် . . .

နှောင့်နှေး

ဒီမောင်တွေလို့

ရက်လရည်

ကြာညောင်းပြီး

တစ်ကိုယ်တည်း အထီးကျန်

နေကြရရှာသူတွေကိုတော့

သူတို့ရဲ့

ရင်ထဲမှာ

ဖြစ်တည်ကိန်းဝပ်နေတဲ့

အုံ့ပုံးချစ်စိတ်ကလေး"ကို

"Chicken Hearted" ရယ်လို့ . . .

ကိုယ့်ရဲ့ ရင်ထဲမှာ ခံစားချက်တွေ ပြည့်လျှံ နေပြီဆိုတဲ့ အခါ နီးစပ်ရာ အခင်မင်ဆုံး သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်ကို နှုတ်တံခါး ဖွင့်ဟ သွန်ချလိုက်ရမှ ရင်ထဲမှာ ပေါ့ပါးသွား တဲ့ အခါမျိုးကိုတော့ "Pour Out Your Heart" ရယ်လို့ ပြောကြပြန်တယ်။

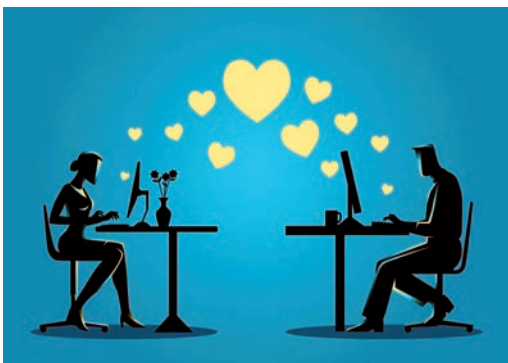
တချို့သူငယ်ချင်းတွေ ကျတော့လည်း ကိုယ်က တကယ်ခံစားနေရလို့ ပြောပြတာ



တောင်မှ အလေးအနက်မထား၊ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ပုံသဏ္ဌာန်မျိုးနဲ့ တုံ့ပြန်တတ်ကြပြန်တယ်။

"မင်းမှာနှလုံးသားမှရှိပါလေစသလှယ်ချင်း" လို့ မေးရမယ့် "Have a Heart" သမားမျိုးတွေ ကလည်း ကိုယ့်အဝန်းအဝိုင်းထဲမှာ ရှိနေတတ် ကြပြန်တယ်လေ။ ကိုယ့်ခံစားချက်မှန်သမျှကို စာနာစိတ်ထားပြီး စိတ်ရင်းအမှန်နဲ့ တွေးတွေး ဆဆ၊ ဖေးဖေးမမ ရှိတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ သူငယ် ချင်းမျိုးဆိုရင်တော့ သူ့ရဲ့နှလုံးသား ခံစားရပ် တည်မှုဟာ ပုံမှန်ပါပဲ။ "Has His Heart in The Right Place" ရယ်လို့ ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။

ကိုယ့်မှာ ချစ်နေမိတဲ့ သူတစ်ယောက်တော့ ရှိပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ ဖွင့်ပြောလိုက်ရင် သူ စိတ်များ ဆိုးသွားလေမလား။ သူနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ကြားထဲ က သံယောဇဉ် တွယ်တာမှုဆိုတဲ့၊ ခင်မင်ရင်းနှီး မှုဆိုတဲ့ပေါင်းကူးတံတားလေးများ ကျိုးပဲ့ပျက်စီး သွားလေမလားလို့ အတွေးပွားရင်း မဝံ့မရဲ ဖြစ်နေတတ်သူတွေလည်း ချစ်ခြင်းသမုဒ္ဒရာ နယ်ပယ်ထဲမှာ ရှိတတ်ပါတယ်။



"ပြောမယ် . . .ပြောမယ် . . .နောင်နေး ဒီမောင်တွေ့လို့ ရက်လရှည် ကြာညောင်းပြီး

တစ်ကိုယ်တည်း အထီးကျန်နေကြရရှာသူ တွေကိုတော့ သူတို့ရဲ့ ရင်ထဲမှာ ဖြစ်တည် ကိန်းဝပ်နေတဲ့ အဲ့ပုံးချစ်စိတ်ကလေး "ကို "Chicken Hearted" ရယ်လို့ ခေါ်ကြပြန်တယ်။



နေရာတကာမှာပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မရှိလှဘဲ ထူးထူးကဲကဲနဲ့ တစ်ဖက်သားအပေါ်မှာ အားနာ တတ်လွန်းလို့ ပြောမထွက်တဲ့ ရင်ထဲက စကား လုံးလေးတွေဟာ ပါးစပ်ဖျားဆီ ရောက်လုနီးနီး ဖြစ်ပြီးခါမှ ချာခနဲ နောက်ပြန်လှည့်သွားရင်း ရင်တွင်းနှလုံးသားရှိရာ တစ်ကျော့ပြန်သွား တတ်တာကိုတော့ "Heart is in Your Mouth" ရယ်လို့ ပြောကြပြန်တယ်။

ဪ . . .တကယ်တော့ "Heart" ဆိုတာ စကားလုံးနယ်ပယ် ကျယ်ဝန်းထွေပြားလှတဲ့ "နှလုံးသား" လို့သာ ဖွဲ့ဆိုလိုက်ပါရစေ။ ပြောဆို ရည်ညွှန်းလိုက်ပါရစေတော့လေ။

ညီမော်သိမ်း

Ref: Heart.

## လူငယ်နှင့် စီးကရက်

### ဆန်းသစ်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို များစွာထိခိုက်စေသလို ငွေကြေးကုန်ကျမှုလည်း များပြားလှကြောင်း၊ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် စီးကရက်သောက်သုံးမှု လျှော့ချရေးအတွက် ကြိုးပမ်းနေသော်လည်း အောင်မြင်မှု မရရှိသေးကြောင်းနှင့် စီးကရက်သောက်ချင်စိတ်ကို ဖြတ်တောက်နိုင်ရန်အတွက် လိုက်နာသင့်သည့် နည်းလမ်း ၂၅ သွယ်အကြောင်း အကြံပြု ရေးသားထားသည်။

စီးကရက်သောက်ခြင်းရဲ့ အပြစ်တွေ အများကြီးထဲမှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အချက် နှစ်ချက် ရှိပါတယ်။ တစ်ချက်ကတော့ ယောက်ျားဘဝကို ဆုံးစေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါ။ ဒါက တော့ လူငယ်အမျိုးသားတွေ သိထားသင့်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ လူငယ်အမျိုးသမီး တွေအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပါ။



စီးကရက်သောက်တဲ့ မိခင်လောင်းကနေ မွေးဖွားလာတဲ့ကလေးဟာပေါင်မပြည့်တတ်တာ မျိုး၊ လမစေ့ဘဲမွေးတာမျိုးတွေဖြစ်တတ်တဲ့အပြင် ဝတ်ကလေးတွေ ဖြစ်လာပြီး အရွယ်နည်းနည်းရလာတော့ ဆီးချိုရောဂါ ရှိတတ်တာမျိုးပါ။ ဒါတွေဟာမိခင်တွေအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားတုန်းမှာ ဆေးလိပ်သောက်ရင် ရနိုင်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေပါ။ နောက်ထပ် စိတ်ဝင်စားစရာအချက်ကတော့ လူပျိုဖော်ဝင်စ၊ အပျိုဖော်ဝင်စ အရွယ်ဆိုရင် စီးကရက်သောက်တဲ့သူဟာ စိတ်ကျရောဂါ ရနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။

အကျင့်ဆိုတာကတော့ ပြင်ရခက်ပါတယ်။ အမေရိကမှာဆိုရင် ဆေးလိပ်လျှော့သောက်ရေးကို ဆယ်စုနှစ်တစ်စုတာ အပြင်းအထန် ကြိုးပမ်းခဲ့ပေမဲ့ တိုးတက်မှု သိပ်မရသေးဘဲ အမျိုးသားလေးဦးမှာ တစ်ဦး၊ အမျိုးသမီး ငါးဦးမှာ တစ်ဦးဟာ ဆေးလိပ်သောက်နေကြဆဲ ဖြစ်

တယ်လို့ အွန်လိုင်းဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်မှာ ဖတ်ရပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်သူတွေရဲ့ အသက်ဆုံးရှုံးမှုမှာ စီးကရက်ဟာ နံပါတ်တစ် လူသတ်သမားပါတဲ့။ စီးကရက်ဟာနှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်၊ ကင်ဆာ၊ သွေးတိုးစတဲ့ရောဂါတွေရဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ပိုပြီး တိုးပွားစေတာကို အမေရိကန်ပြည်သူတွေ သိကြပါရဲ့လားလို့ အဲဒီဆောင်းပါးမှာ ရေးသားထားပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဖြတ်ရခက်တယ်၊ ပြင်ရခက်တယ်၊ စွန့်ရခက်တယ်ဆိုတဲ့ ဉာဉ်ဆိုး၊ အကျင့်ဆိုး၊ ဝစီဆိုးကြီးဟာ ဖက်တွယ်ထားထိုက်သလားလို့ ဆောင်းပါးရှင်က မေးခွန်းထုတ်ထားတာကို ဖတ်ရပါတယ်။

တကယ်တော့ သူတို့သိထားတာ တစ်ခုတော့ ရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ ကုန်ကျငွေပါ။ တစ်နေ့ ဆေးလိပ်တစ်ဘူးသောက်ရင် တစ်နှစ်ကို အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂,၅၀၈ ကုန်ပါတယ်။ မြန်မာငွေနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံက ဈေးနဲ့တွက်မယ်ဆိုလည်း သိန်းနဲ့ချီပြီး ကုန်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဘာလို့ သန်းပေါင်းများစွာသော ပြည်သူတွေဟာ ယနေ့အချိန်အထိ သောက်နေကြတာလဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ စီးကရက်ထဲမှာပါတဲ့ နီကိုတင်းက စွဲငြိစေတတ်တာကိုး။

တချို့လူတွေကျတော့လည်း စိတ်သက်သာစေတာကိုး။ ဒီတော့လည်း ဖြတ်ရခက်တာပေါ့။ သုတေသီတွေကလည်း နည်းလမ်းအသွယ်သွယ် ရှာဖွေကြပြီး ဆောင်းပါးတွေ ရေးသားထုတ်ဝေကြတာကနေ ဒီမူရင်းဆောင်းပါးရှင်ရဲ့ အကြံပြုချက်တွေ ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ သူ အကြံပြုထားတာကတော့ နည်းလမ်း ၂၅ သွယ်ပါတဲ့ စီးကရက် ဖြတ်နည်းပါ။ အဲဒါတွေကတော့-



၁။ ဆေးလိပ်ကြိုက်ရတဲ့ အကြောင်းတွေကို အမှန်အတိုင်း စာရင်းပြုစုပါ။



စာမျက်နှာကို ဘယ်/ညာ နှစ်ခြမ်းခွဲလိုက်ပြီး ဘယ်ဘက်ခြမ်းမှာ ကြိုက်ရတဲ့ အကြောင်းတွေကို တန်းစီရေးပါ။ ပြီးတော့ ညာဘက်ခြမ်းမှာ ဆေးလိပ်ကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်တာ၊ အလုပ်ပျက်တာ၊ မိသားစုထဲမှာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တာ စတဲ့ သင်မကြိုက်တဲ့ အကြောင်းတွေကို တန်းစီရေးပါ။ အချိန်ယူတွေးပြီး ပြောင်းလဲမှုတွေ ပြုလုပ်ပါ။ သင့်မိသားစုနဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေကို သင် ဆေးလိပ်သောက်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ မကြိုက်တဲ့အချက်တွေကို သတ္တိရှိရင် မေးကြည့်လိုက်ပါ။ အဆိုးနဲ့ အကောင်းမှာ အဆိုးက များနေရင်တော့ သင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီပေါ့။

၂။ ဖြတ်ရမလွယ်တဲ့အကြောင်းတွေကို ချရေးပါ။

မလွယ်တာများ လွန်းလို့ စိတ်ပျက်ရင် တောင် အစုံအစေ့ ချရေးပါ။ ညာဘက်မှာ အဲဒီအရာတွေကို ကျော်လွှားနိုင်မယ့် နည်းတွေကို

ချရေးပါ။ ဥပမာ ဘယ်ဘက်မှာ နီကိုတင်းဟာ မူးယစ်ဆေးဖြစ်တယ်ဆိုရင် ညာဘက်မှာ ဘာနဲ့ အစားထိုးမလဲလို့ ရေးကြည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်ဘက်မှာ ဆေးလိပ်သောက်လို့ စိတ်ဖိအားလျော့တယ်ဆိုပါတော့၊ ညာဘက်မှာ ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ ငါးမိနစ်လမ်းလျှောက်ပါလားလို့ ရေးကြည့်ပါ။ အဲဒီလို ရေးရင်းကနေ ကျော်လွှားနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို သင် တွေ့လာမှာပါ။

၃။ ဘယ်နေ့ ဖြတ်မလဲဆိုတဲ့ ရက်စွဲတစ်ခု သတ်မှတ်ပါ။

လက်မှတ်ထိုးပြီး ဖြတ်ရမယ့်ရက်ကို ပဋိညာဉ်ပြုလုပ်ပါ။ သက်သေကိုလည်း လက်မှတ်ထိုးခိုင်းပါ။

၄။ ဖြတ်သင့်တဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေကို အညွှန်းကတ်မှာ ရေးပါ။

ရေးပြီးတော့ တစ်ချိန်လုံး မြင်တွေ့နေရအောင် အနီးအနားမှာထားပါ။ ဘာကြောင့်၊ ဘယ်သူကြောင့်လဲ။ ဥပမာ "ငါ့မိဘအတွက်၊ ငါ့ဇနီးအတွက်၊ ငါ့ခင်ပွန်းအတွက်၊ ငါ့သားသမီးအတွက် ငါ ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ်" ဆိုတာမျိုးပေါ့။

၅။ ဖြတ်မယ်ဆိုရင် စီးကရက်ကို ကာတွန် (Carton) လိုက် မဝယ်နဲ့တော့ပေါ့။

တစ်ခါမှတစ်ဘူးပဲဝယ်ပြီးတော့ မိမိနဲ့အတူ နှစ်လိပ်၊ သုံးလိပ်လောက်ပဲ အတူပါပါစေ။ အဲဒီတော့ အနားမှာ အလွယ်တကူမရှိရင် မသောက်ဖြစ်ဘူးပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ သောက်တာ လျော့သွားမှာပေါ့။

၆။ ဆေးလိပ်သောက်ချိန်မှာ ပြုလုပ်နေတဲ့ အရာတွေကို စာရင်းရေးသားပြုစုပါ။

သင် နေ့စဉ်ပြုလုပ်နေတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေက ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်ကို တိုးပွားစေပါသလား။ မည်သည့်အချိန်က သောက်ချင်စိတ်အပြင်းပြဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါသလဲ စသည်တို့ကို တစ်ပတ်ခန့် အချိန်ပေး လေ့လာပြီးမှ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။

၇။ သောက်ချင်စိတ် ပြင်းထန်လာတဲ့အခါ ပြုလုပ်ရမယ့် အရာတွေကို စာရင်းပြုစုပါ။

ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်ကို အာရုံပြောင်းစေဖို့ အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ လမ်းလျှောက်ပါ။ ရေတစ်ခွက်သောက်ပါ။ အဖော်သို့မဟုတ် ကလေးကို အကြင်နာပေးပါ။ ခွေးကိုဘောလုံး ဖမ်းခိုင်းပါ။ ကားရေဆေးပါ။ ဗီရို၊ ကြောင်အိမ် စသည်တို့ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ချစ်တင်းနှောပါ။ ပီကေဝါးပါ။ မျက်နှာသစ်ပါ။ သွားတိုက်ပါ။ တစ်မှေးအိပ်ပါ။ ကော်ဖီ/လက်ဖက်ရည် တစ်ခွက်သောက်ပါ။ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူကြည့်ပါ။ ဖယောင်းတိုင် မီးထွန်းပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှု စာရင်းကို ကိုယ်နဲ့မကွာထားပြီး စီးကရက်သောက်ချင်စိတ် ပေါ်လာတိုင်း စာရင်းထဲမှ တစ်ခုခုကို လုပ်ကြည့်ပါ။

၈။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရမယ့်ရက် ရောက်တဲ့အခါ ဆေးလိပ်ကို သတိရစေမယ့် အရာမှန်သမျှ ခေါင်းထဲမှ ထုတ်ပစ်ပါ။

ဆိုလိုတာက စီးကရက် အတိုအစတွေ၊ မီးခြစ်တွေ၊ ပြာခွက်တွေ၊ စီးကရက်ထည့်တဲ့

ပစ္စည်းတွေနဲ့ ကားထဲမှာပါတဲ့ မီးခြစ်ကိုပင် မထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၉။ ခေတ္တ အလုပ်နား ချိန်မှာ စီးကရက် မသောက်ဘဲ ဂိမ်းကစားပါ။

ဂိမ်းကလည်း စီးကရက်လိုပဲ စွဲငြိစေတတ်သော်လည်း ဆေးလိပ်တစ်လိပ်သောက်ဖို့ ကြာတဲ့ အချိန်ခန့်သာပေးပြီး ဂိမ်းကစားကြည့်ပါ။ ပိုမိုပျော်ရွှင်ရတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

၁၀။ စီးကရက်သောက်မယ့် အချိန်မှာ လက်ဖက်ရည်သောက်ပါ။



နံနက်စာနဲ့ နေ့လယ်စာ စားပြီးချိန်မှာ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်ပါ။ လက်ဖက်ရည်ဖျော်ခြင်းနဲ့ တစ်ငုံချင်း ဖြည်းဖြည်းသောက်ခြင်းကလည်း စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေပါတယ်။

၁၁။ မြေပဲကဲ့သို့သော အသီးကို စားပါ။

စီးကရက် တစ်လိပ်အစား မြေပဲ သို့မဟုတ် အခွံမာသီး လေးလုံးစားပါ။ လက်ရော ပါးစပ်ပါ



လှုပ်ရှားရတာမို့ စီးကရက် သောက်သကဲ့သို့  
ခံစားမှုတွေ ရရှိစေပါတယ်။

၁၂။ စင်နာမွန်အနံ့ ထည့်ထားတဲ့ သွားကြား  
ထိုးတံကို ယူသွားပါ။

ဟိုတယ်များမှာ အသုံးပြုတဲ့ ထိပ်တွင်  
အစိမ်းရောင် သုတ်ထားပြီး အမွှေးနံ့ပါတဲ့ သွား  
ကြားထိုးတံကို စုပ်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်ချင်  
စိတ်ကို ဖြေဖျောက်ပါ။

၁၃။ တရုတ် ဓာတ်အပ်စိုက်ဆရာနှင့် ကုသမှု  
ခံယူပါ။

နားထဲသို့ ဓာတ်အပ်စိုက်ခြင်းဖြင့် စီးကရက်  
သောက်ချင်စိတ်ကို ဖြေဖျောက်နိုင်ပါတယ်။  
ဓာတ်အပ်စိုက်တဲ့ နေရာတွေကို ပုတီးစွေငယ်  
များဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ဖိပေးခြင်းဖြင့်  
ဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

၁၄။ ဝက်သစ်ချ အဆီရည်သောက်ပြီး အာရုံ  
ပြောင်းပါ။

ဝက်သစ်ချမှ ထုတ်နုတ်ထားတဲ့ အဆီကို  
တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်မိလီလီတာဖြင့် တစ်နေ့  
လေးကြိမ်သောက်ပါက ဆေးလိပ်သောက်ချင်  
တဲ့ အာသာဆန္ဒကို ပြေပျောက်စေနိုင်ပါတယ်။

၁၅။ အတိတ်ကလုပ်ခဲ့တဲ့ ခက်ခဲတဲ့ အရာတွေကို  
စဉ်းစားပေးပါ။

အတိတ်မှာ ခက်ခဲတဲ့ အရာတွေကို သင်  
မည်သို့ ကျော်လွှားခဲ့တယ်ဆိုတာ ကောင်းစွာ  
သိသူများထံ ပြန်မေးကြည့်ပါ။ မိမိရဲ့ အောင်မြင်

မှုတွေကို ပြန်လည် အမှတ်ရလာပြီး မိမိကိုယ်  
မိမိ ယုံကြည်မှုရစေကာ ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ့်  
သန္နိဋ္ဌာန်ကို ခိုင်မာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

'သိ' နေရုံမျှနဲ့  
သိကာမတ္တနဲ့တော့  
ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ကြမှာ  
မဟုတ်ပါဘူး။  
'သတိ' ကပ်ထားပါမှ၊  
သတိတရားကို  
လက်ကိုင်ထားနိုင်ပါမှ  
ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ကြမှာ  
ဖြစ်ကြလို့  
'သတိ'ထားနိုင်ကြပါစေလို့  
ဆုတောင်းပေးရင်း...

၁၆။ ဆေးလိပ်သောက်ချင်တဲ့ အာသာဆန္ဒကို  
အနည်းဆုံး ဖြစ်စေဖို့ နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုကို  
ပြောင်းလဲပါ။

နံနက်စာ စားသောက်တဲ့အခါ ကုလားထိုင်  
ပြောင်းထိုင်ပါ။ သို့မဟုတ်ရုံးသို့သွားနေကျ လမ်းမှ  
သွေဖည်ပြီး လမ်းကြောင်းပြောင်း သွားပါ။  
အလုပ်ဆင်းချိန်မှာ အရက်နဲ့ စီးကရက်သောက်  
မယ့်အစား လမ်းလျှောက်ကြည့်ပါ။ နံနက်



မသေသနနှင့် ရူပဗေဒ  
December- 2022

ကော်ဖီသောက်ပြီးတဲ့အခါခံတွင်းချဉ်ပြေအောင် စီးကရက်သောက်မယ့်အစား လက်ဖက်ရည် ပြောင်းသောက်ပါ။ သို့မဟုတ် စတားဘတ်မှာ ဂျာဗားကော်ဖီသောက်ပါ။(စတားဘတ်ဆိုင်တွေမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့် မပြုပါ)

၁၇။ ဆေးလိပ်သောက်ပြီး စိတ်ကို ထွက်ပေါက် ပေးမယ့်အစား မိတ်ဆွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ အလုပ်ရှင်၊ အဖော်၊ ကလေးများအား မိမိရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ရင်ဖွင့်ပါ။

ပြဿနာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရရှိလာ တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ကြိတ်မှိတ်မျှိသိပ် မထားဘဲ ဖွင့်ဟပြောဆိုပါ။ စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်ပြီး စီးကရက်ဖြင့် စိတ်ဖြေမယ့်အစား ရင်ဖွင့် အန် ထုတ်ပါ။ ငြီးငွေ့လာတဲ့အခါ စီးကရက် မီးညှိ မယ့်အစား တက်တက်ကြွကြွနဲ့ လုပ်ရတဲ့ကိစ္စ တစ်ရပ်ကို ပြုလုပ်ပါ။

၁၈။ စီးကရက်ကို ဖြတ်ဖို့ အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစား ပါ။

တချို့ဆိုလျှင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ရှစ်ကြိမ် အထိ ကြိုးစားရပါတယ်။ တစ်ကြိမ်ရှုံးနိမ့်ရုံနဲ့ စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။

၁၉။ စီးကရက်ဖိုး ကုန်ကျမယ့်ငွေကို စုဘူးထဲ ထည့်ပါ။

စီးကရက်ဖိုး ကုန်ကျမယ့်ငွေကို မျက်စိနဲ့ မြင်သာအောင် စုဘူးထဲထည့်ပြီး နေ့စဉ်စုကြည့် ပါက မည်မျှ များပြားမည်ကို တွေ့နိုင်မှာ ဖြစ် ပါတယ်။ ၎င်းငွေကို မိမိဘဝမှာ ဖြစ်ချင်ခဲ့တဲ့

ကိစ္စရပ်တစ်ခုကို ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့လို့ သဘော ထားကာ စုကြည့်ပါ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်လာပါ လိမ့်မယ်။

၂၀။ စီးကရက်မဖြတ်မီ နှစ်လအတွင်း ကဖင်း မပါသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။

၂၁။ ဆေးလိပ်မသောက်ရန် သတ်မှတ်ပါ။



သင်ရဲ့ အိမ်မှာသော်လည်းကောင်း၊ ကားထဲ မှာသော်လည်းကောင်း၊ စားသောက်ဆိုင်မှာ သော်လည်းကောင်း မည်သူ့ကိုမျှ ဆေးလိပ် သောက်ခွင့် မပြုပါနှင့်။ ဆေးလိပ်မသောက်ရ ဆိုင်းဘုတ်တွေကို အိမ်တွင်းမှာသော်လည်း ကောင်း၊ ကားထဲမှာသော်လည်းကောင်း ချိတ် ဆွဲထားပါ။

၂၂။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ မုန့်ပဲ သရေစာ ကို သင်နှင့်မကွာတမ်း ဆောင်ထားပါ။

နေကြာစေ့တွေ၊ လော်လီပေါပ်တွေ၊ ပီကေ တွေ သို့မဟုတ် မုန့်လာဥချောင်းတွေကို သင်နဲ့

မကွာတမ်း ဆောင်ထားပြီး ပါးစပ်ထဲ တစ်ခုခုကို ထည့်ထားလိုတဲ့ အာသာဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ စီးကရက်သောက်မယ့်အစား တစ်ခုခုကို စားပေး၊ ဝါးပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၃။ တင်းနစ်ကစားနေသည်ဟု စိတ်ထဲတွင် မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် အမှန်တကယ် ကွင်းထဲဆင်းပြီး တင်းနစ်ရိုက်ကစားပါ။

ဗြိတိသျှသုတေသီများက "တင်းနစ်ကစားနေသည်ဟု စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ပါက ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် ပျောက်သွားသည်" လို့ ဆိုပါတယ်။

၂၄။ သင် စိတ်ကြည်လင်နေစဉ် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။

"စိတ်ဖိစီးနေစဉ် သို့မဟုတ် စိတ်ကျဝေဒနာခံစားနေရစဉ်မှာ စီးကရက်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားပါက မအောင်မြင်နိုင်ပါ" ဟု လေ့လာမှုများက ဖော်ပြထားတာကြောင့် စီးကရက်ဖြတ်မည်ဆိုပါက စိတ်ကြည်လင်နေစဉ်မှာ ဖြတ်သင့်ပါတယ်။

၂၅။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ အပြစ်များကို တန်းစီရေးသား၍ သင့်အိမ်အတွင်း မြင်သာသောနေရာများမှာ ကပ်ထားပါ။

ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ၎င်းစာရင်းပါ အန္တရာယ်များကို ကြည့်၍ သတိဖြင့် ထိန်းချုပ်ပါ။

အဲဒီလိုမျိုး နည်းလမ်း ၂၅ သွယ်ပေးထားတာကို အွန်လိုင်းဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်မှာ တွေ့လို့

ဆီလျော်အောင်ဘာသာပြန်လိုက်တာပါ။ တကယ်တော့ စာရေးသူရဲ့၊ ဘာသာပြန်သူရဲ့ အမြင်ကို ပြောရရင် သောက်ချင်စိတ်ဆိုတာ ရှိမှာပါပဲ။ အကျင့်ဖြစ်နေတာကိုး။ အဓိကကျတာက မစွဲလမ်းဖို့ပါ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အလိုအရ ပြောရင်တော့ ဖဿကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်တယ်။ ဝေဒနာကနေ တဏှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီတဏှာကြောင့် ဥပါဒါန် ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ တဏှာအဆင့်အထိ ရောက်လာရင်တောင် ဥပါဒါန် မဖြစ်အောင် သတိကပ်နေဖို့ လိုပါတယ်။

ဖဿစဖြစ်ကတည်းက အမှတ်နဲ့ မှတ်လာခဲ့ရင် ဝေဒနာနဲ့ တဏှာအဆင့်မှာ သတိမဝင်စားရင်တောင် တဏှာကနေ တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဥပါဒါန် မဝင်အောင် တားထားနိုင်မှာပါ။ ပုထုဇဉ်လူသားဆိုပေမဲ့ 'အသိ' ဆိုတာ ရှိကြတာချည်းပါပဲ။ အနည်းနဲ့ အများ၊ အနိမ့်နဲ့ အမြင့်ပဲ ကွာတာပါ။ 'အသိ' လုံးဝမရှိတဲ့ လူဆိုတာ မရှိနိုင်ပါဘူး။

အဓိကပြဿနာက 'အသိ' မဟုတ်ပါဘူး။ 'သတိ' ပါ။ သတိလက်လွှတ် ဖြစ်ကြတာပါ။ မူရင်းဆောင်းပါးရှင်ကတော့ 'အသိ' အတွက် နည်းလမ်း ၂၅ သွယ်ကို ပြပေးတာပဲ။ ကာယကံရှင်တွေက 'သိ' နေရုံမျှနဲ့ သိကာမတ္တနဲ့တော့ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ 'သတိ' ကပ်ထားပါမှ၊ သတိတရားကို လက်ကိုင်ထားနိုင်ပါမှ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ကြမှာ ဖြစ်ကြလို့ 'သတိ' ထားနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးရင်းနဲ့ နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။

ဆန်းသစ်အောင်  
(မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)

## ပြေး ပတ်တီ ပြေး တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်



မိမိ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း ချို့ယွင်းချက်များကို ဂရုမထားဘဲ မိုင်ပေါင်းများစွာကို မာရသွန်ပြေး နိုင်ခဲ့သည့် ဝက်ရူးပြန်ရောဂါဝေဒနာသည် ပတ်တီဝိလ်ဆန်၏ ဘဝအကြောင်း ရေးသားထား သည်။

အသက်ငယ်ရွယ် နုနယ်စဉ်မှာပဲ ပတ်တီဝိလ်ဆန်ဟာ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှိသူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်လို့ သူ့ဆရာဝန်ရဲ့ မှတ်ချက်ပြု ပြောဆိုခြင်းကို ခံခဲ့ရပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဖခင် ဂျင်ဝိလ်ဆန်ဟာ နံနက်ခင်းတိုင်း ရွှေ့အပြေးသမားတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။



တစ်နေ့မှာတော့ ပတ်တီဟာ သူ့ရဲ့ဆယ်ကျော်သက်သွားအထိန်းလေးတွေပေါ်အောင် ပြုံးပြီး “ဖေဖေရေ၊ ကျွန်မ တကယ်လုပ်ချင်တာကတော့ ဖေဖေနဲ့အတူ နေ့တိုင်းပြေးချင်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ လေသင်တန်းဖြတ်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားရမလား ဆိုတာတော့ စိုးရိမ်မိတယ်” လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

သူ့အဖေက “သမီးဆန္ဒရှိမယ်ဆိုရင် အဲဒီဝေဒနာကို ဘယ်လို ပြုစုကုသရတယ်ဆိုတာ ဖေဖေသိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဖေဖေတို့ စပြေးကြရအောင်” လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။



အဲဒီလိုနဲ့ သူတို့သားအဖဟာ နေ့တိုင်း ပြေးခဲ့ကြပါတယ်။ သူများတွေကို မျှဝေပြောကြားဖို့ သူတို့အတွက် အံ့ဩစရာ အတွေ့အကြုံကတော့ ပတ်တီပြေးနေစဉ်တစ်လျှောက်

မှာ လေသင်တန်းဖြတ်တာ တစ်ခါမျှ မရှိခဲ့ပါဘူး။ သီတင်းပတ် အနည်းငယ်ကြာပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ပတ်တီက “ဖေဖေရေ သမီးအမှန်တကယ် လုပ်ချင်တာကတော့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ကမ္ဘာ့တာဝေး အပြေးစံချိန်ကို ချိုးချင်တာပါပဲ” လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

သူ့အဖေက ဂရင်းနစ်ကမ္ဘာ့စံချိန် စာအုပ်ထဲမှာ ရှာကြည့်လိုက်တော့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ပြေးခဲ့ဖူးတဲ့ အဝေးဆုံးအကွာအဝေးဟာ မိုင်၈၀ ဆိုတာတွေ့ခဲ့ပါတယ်။ အထက်တန်းကျောင်းမှာ ကျောင်းသူအသစ်တစ်ယောက် အနေနဲ့ ပတ်တီက “ကျွန်မ အော့ရိန်းပြည်နယ်ကနေ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုအထိ (မိုင် ၄၀၀ အကွာအဝေး) ပြေးမယ်” လို့ ကြေညာခဲ့ပါတယ်။

အထက်တန်းကျောင်း၊ ဒုတိယနှစ်ကျောင်းသူအဖြစ် ပတ်တီက “ကျွန်မ အော်ရီဂွန်ပြည်နယ်ကနေ ပေါ့လန်းအထိ မိုင် ၁,၅၀၀ ကျော် ပြေးမယ်” လို့ ပြောခဲ့ပြန်ပါတယ်။ “ဂျူနီယာကျောင်းသူအဖြစ် စိန့်လူးဝစ်အထိ မိုင်ပေါင်း ၂,၀၀၀ ခန့်နဲ့ စိန့်ယာကျောင်းသူအဖြစ် အိမ်ဖြူတော်အထိ မိုင်ပေါင်း ၃,၀၀၀ ကျော် ပြေးမယ်” လို့ ပြောခဲ့ပြန်ပါတယ်။

သူ့ကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်ရှိနေတဲ့ အမြင်နဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင် ပတ်တီဟာ စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိသလို ရည်ရွယ်ချက်လည်း ကြီးပါတယ်။ သူက ဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှိသူတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်ကို “သာမန် အဆင်မပြေမှုတစ်ခု” အဖြစ်သာ ရှုမြင်ပါတယ်။ သူက သူ့ရဲ့ ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့ အရာအပေါ်မှာ အာရုံမစိုက်



ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ လက်ရှိကျန်နေတဲ့ အရာတွေအပေါ် မှာပဲ အလေးထားပါတယ်။

အဲဒီနှစ်မှာပဲ ပတ်တီဟာ “ကျွန်မဝက်ရူးပြန် ရောဂါရှိတဲ့သူတွေကို ချစ်ပါတယ်” လို့ စာတန်း ရိုက်ထားတဲ့ တီရှပ်ကိုဝတ်ရင်း ဆန်ဖရန်စစ္စကို အထိ အောင်မြင်စွာ ပြေးခဲ့ပါတယ်။ သူ့ဖေဖေ က သူ့ဘေးက တစ်လျှောက်လုံးပြေးခဲ့ပြီး သူ့ရဲ့ မေမေနဲ့ သူ နာ ပြု ဆ ရာ မ တ စ် ယော က် က တစ်ခုခု အမှားအယွင်းဖြစ်ခဲ့ရင် ကူညီဖို့ သူတို့ နောက်ကနေ အိမ်ကားလေးနဲ့ လိုက်ခဲ့ကြပါ တယ်။ ကျောင်းသူဘဝ ဒုတိယနှစ်မှာတော့ သူ့ရဲ့အတန်းဖော်တွေက သူ့နောက်က လိုက်ခဲ့ ကြပါတယ်။



သူတို့က “ပြေး၊ ပတ်တီပြေး” ဆိုတဲ့ ကြီးမား တဲ့ ပိုစတာကြီးကို ကိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ အားပေး စကားလုံးတွေက သူ့ရဲ့ဆောင်ပုဒ်နဲ့ သူ ရေးတဲ့ စာအုပ်ရဲ့နာမည် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ပတ်တီရဲ့ ပေါ့လန်းအထိ ဒုတိယအကြိမ် မာရသွန်မှာတော့ သူ့ရဲ့ခြေထောက်မှာအရိုးတစ်ချောင်း အက်သွား ခဲ့ပါတယ်။ ဆရာဝန်က သူ့ကို အပြေးရပ်ဖို့ ပြောခဲ့ ပါတယ်။

“ဒေါက်တာရယ် ရှင်က ပြေးနေတာကို အသေအချာ နားမလည်လို့ပါ။ အဲဒါက ကျွန်မရဲ့ ပေါက်တတ်ကရ စိတ်ကူးတစ်ခုမျှသာ မဟုတ် ပါဘူး။ အဲဒါက ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ စွဲလမ်းမှု တစ်ခုပါ။ ကျွန်မပြေးနေတာက ကျွန်မအတွက် လုပ်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ အခြားသူတော်တော် များများကို ကန့်သတ်ထားတဲ့ ဦးနှောက်ထဲက အနှောင်အဖွဲ့ကို ရိုက်ချိုးချင်လို့ ကျွန်မ အဲဒါကို လုပ်နေတာပါ” လို့ ပတ်တီက ပြောခဲ့ပါတယ်။

ဆရာဝန်က သူ့ကို ရွေးချယ်မှုတစ်ခု ပေးခဲ့ ပါတယ်။ သူက ခြေချင်းဝတ်ကို ပလတ်စတာနဲ့ ပတ်တီးစည်းရမယ့်အစား ကော်နဲ့ သုတ်ပြီး ပတ်တီးနဲ့ ပတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဆရာဝန်က “ဒဏ်ရာက မယုံနိုင်လောက်အောင် နာကျင်

ပတ်တီဝိလ်ဆန်ဟာ

ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့

အများကြီး

လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်ဆိုရင်

လုံးဝကျန်းမာနေတဲ့

အခြေအနေမှာ

ဒီထက်သာလွန်အောင်

သင်ကိုယ်တိုင်

ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။



စေလိမ့်မယ်။ ခြေထောက်က အရည်ကြည်ဖုလည်း ပေါက်လိမ့်မယ်” လို့ သူ့ကို သတိပေးပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ပတ်တီက ဆရာဝန်ကို ပတ်တီးနဲ့ စည်းပေးဖို့ပဲ ပြောခဲ့ပါတယ်။

ပတ်တီဟာ ပေါ့လန်းအထိ ပြေးခြင်းကို နောက်ဆုံးမိုင်မှာ အော်ရီဂွန်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးနဲ့ အတူ ပြေးပြီး ပန်းဝင်ရင်း ပြီးဆုံးခဲ့ပါတယ်။ သင်ဟာ သတင်းစာခေါင်းကြီးပိုင်းမှာ “ထိပ်တန်း အပြေးသမား ပတ်တီဝီလ်ဆန်ဟာ သူ့ရဲ့ ၁၇ နှစ် ပြည့်မွေးနေ့မှာ ဝက်ရူးပြန်သမားအတွက် မာရသွန်ပြေးပွဲကို အောင်မြင်စွာ အဆုံးသတ် ခဲ့ပါတယ်” ဆိုတာကို တွေ့မြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အနောက်ကမ်းရိုးတန်းကနေ အရှေ့ကမ်းရိုးတန်းအထိ လေးလံကြာ အဆက်မပြတ် နီးပါး ပြေးပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ပတ်တီဟာ ဝါရှင်တန်ကို ရောက်ခဲ့ပြီး အမေရိကန်သမ္မတနဲ့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခဲ့ပါတယ်။ ပတ်တီက “ကျွန်မလို ဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှိတဲ့ လူတွေဟာ လည်း သာမန်ဘဝနဲ့ သာမန်လူသားတွေပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ လူတွေကို သိစေချင်တာပါ” လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်က ဒီဇာတ်ကြောင်းကို သိပ် မကြာမီက ကျွန်တော့်ရဲ့ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတစ်ခုမှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ပြောပြီးနောက်မှာ မျက်ရည်ပိုင်းနေတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ဆီလာကာ သူ့ရဲ့ကြီးမားတုတ်ခိုင်တဲ့ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ကျွန်တော့်လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး “မာ့ခ်ရေ၊ ကျွန်တော့်နာမည်က ဂျင်ဝီလ်ဆန်ပါ။ ခင်ဗျားက ကျွန်တော့်သမီး ပတ်တီအကြောင်း ပြောနေတာပါ” လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ “သူ့ရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကြောင့် နိုင်ငံတစ်ဝန်းမှာ ဒေါ်လာသန်းချီတန်တဲ့ ဝက်ရူးပြန် စင်တာ ၁၉ ခု ဖွင့်လှစ်နိုင်ဖို့ လုံလောက်တဲ့ ရန်ပုံငွေ ထူထောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်” လို့ ဂျင်ဝီလ်ဆန်က ဆက်ပြောပါတယ်။

ပတ်တီဝီလ်ဆန်ဟာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အများကြီး လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်ဆိုရင် လုံးဝ ကျန်းမာနေတဲ့ အခြေအနေမှာ ဒီထက်သာ လွန်အောင် သင်ကိုယ်တိုင် ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

တွဲဖက်ပါမောက္ခဦးလွင်မြင့်

Ref: Mark V. Hansen

Chicken Soup for the Soul

## နှုတ်ခွန်းဆက်သပါသည် ဒီဇင်ဘာ ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)



နှစ်တစ်နှစ်၏ နောက်ဆုံးလဖြစ်သည့် ဒီဇင်ဘာလတွင် ကျင်းပလေ့ရှိကြသည့် ခရစ္စမတ် ပွဲတော်၊ နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်၊ စာဆိုတော်နေ့တို့၏ ထူးခြားမှုများအကြောင်းနှင့် ကမ္ဘာ့ အသိအမှတ်ပြု နေ့ရက်များအကြောင်း ဗဟုသုတရဖွယ် ရေးသားထားသည်။

မြို့တစ်မြို့မှ ပြန်လည်ထွက်ခွာလာရတိုင်း ထိုမြို့လေးမှ "နှုတ်ခွန်းဆက်သပါ၏" ဟူသော ဆိုင်းဘုတ်လေးကို မြင်ကြရသည်။ ဧည့်သည်ဖြစ်သူက မခွဲချင်ဘဲ ခွဲခွာရတတ်သည်။ အိမ်ရှင်ဖြစ်သူ လည်း နှုတ်မဆက်ချင်ဘဲ နှုတ်ခွန်းဆက်ကြရသည်။ ထိုနှယ် ခရစ်နှစ် ပြက္ခဒိန်လ၏ ဒီဇင်ဘာလသည် လည်း ရှိနေလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။



မိသားစုအသွင်ဆိုရပါမူ ဒီဇင်ဘာလသည် သားထွေးလေးပင် ဖြစ်တော့သည်။ မိသားစု၏ "အနှစ်"ကို ရယူပြီး ခြေလှမ်းအသစ်ဖြင့် နိုးထစေသူ ဖြစ်သည်။ ခြေလှမ်းအသစ်သည် နှစ်သစ်ပင် ဖြစ်တော့သည်။

### နှစ်သစ်ကူးည



ဒီဇင်ဘာလ ရောက်သည်နှင့် ခရစ္စမတ်နှင့် နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ကို လှမ်းမျှော်တတ်ကြသည်။ နှစ်သစ်ကူးပွဲသည် နိုင်ငံအလိုက် သီးခြား သတ်မှတ်ချက် ရှိကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် သင်္ကြန်ပွဲတော်သည် နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ပင် ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာတွင်မူ ဒီဇင်ဘာလ ၃၁ ရက်သည် နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ပင် ဖြစ်တော့သည်။ ထိုနေ့ရက်တွင် နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ကို ပျော်ရွှင်စွာ ဆင်နွှဲကြသည်။ မိသားစုအလိုက်ဖြစ်စေ၊ ခင်မင်ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေများနှင့်ဖြစ်စေ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော အရပ်ဒေသသို့ ခရီးထွက်ခြင်းကို ပြုတတ်ကြသည်။

လက်ရှိ ကမ္ဘာသုံးပြက္ခဒိန်သည် ဂရီဂိုးရီးယန်း (Gregorian) ပြက္ခဒိန်နှင့် ခရစ်တော်မပေါ်မီ (Before Chirst) ခုနစ်ရာစုခန့်ကပင်

အသုံးပြုခဲ့သည့် ရောမပြက္ခဒိန်ဟောင်း ဂျူလီယန် (Julian) ပြက္ခဒိန်တို့ကို ဆက်ခံပြီးပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ အဆိုပါ ပြက္ခဒိန်များ၌ ဇန်နဝါရီလမှ ဒီဇင်ဘာလအထိ သတ်မှတ်ထားပြီး ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်ကို နှစ်သစ်ကူးနေ့ (New Year Day) အဖြစ် ခေါ်ဝေါ်သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။

ခရစ္စမတ်ဆိုသည်နှင့်

ခရစ္စမတ်သစ်ပင်နှင့်

ဆန်တာကလော့စ်

ဘိုးဘိုးတို့သည်

မပါမဖြစ်

ပါကြမြဲဖြစ်သည်။

ခရစ္စမတ်နေ့

ရောက်ခါနီးပါက

နေရာတော်တော်များများတွင် ...

အနောက်ဥရောပနိုင်ငံများက ဂျူလီယန် ပြက္ခဒိန်ကို အလယ်ခေတ်အထိ အသုံးပြုခဲ့ကြသည့် ကာလတစ်လျှောက်တွင် နှစ်သစ်ကူးနေ့ကို မတ်လ ၁ ရက်၊ မတ်လ ၂၅ ရက်၊ စက်တင်

ဘာလ ၁ ရက်နှင့် ဒီဇင်ဘာလ ၂၅ ရက် စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲခဲ့ကြသည်။ ဂရီဂိုးရီးယန်းပြက္ခဒိန်ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည့် ၁၅၈၂ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းကျမှသာ ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်ကိုနှစ်သစ်ကူးနေ့အဖြစ်သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်ဟုဆိုကြလေသည်။

၁၇၅၂ ခုနှစ်အရောက်တွင် ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်ကို နှစ်သစ်ကူးနေ့အဖြစ် ကျယ်ပြန့်စွာသုံးစွဲလာကြသည်။ နှစ်သစ်ကူးနေ့ကို ကြိုဆိုသည့်အနေဖြင့် ဒီဇင်ဘာလ ၃၁ ရက်မှ ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်သို့ အကူးကာလဖြစ်သည့် ညတွင် နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်(New Year)ကိုပျော်ပျော်ပါးပါးဆင်နွှဲသည့် ဓလေ့သည် ဖြစ်တည်လာခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယခင်က နှစ်သစ်ကူးပွဲတော် (New Year) ကို အကျဉ်းချုံး ကျင်းပခဲ့ကြသည်။

အိုင်တီခေတ်အရောက် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်ဝန်းကျင်မှ စတင်ကာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြစ်လာခဲ့သည်။ နှစ်သစ်ကူးည (New Year)တွင် အပျော်လွန်ပြီး လူအများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသေကျေကြသည့် သတင်းများသည်လည်း စိတ်မကောင်းစွာ ကပ်ပါလာတတ်သည်။ နှစ်တစ်နှစ်ကို ကူးပြောင်းချိန်တွင် မြန်မာပြည်သူပြည်သားများ ကျန်းမာ ချမ်းသာသည့် လူနေမှုဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပြီး တိုင်းပြည်ကြီးလည်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းပါစေကြောင်း ဆန္ဒပြုဆုတောင်းလိုက်ပါသည်။

### ခရစ္စမတ်ပွဲတော်

ဒီဇင်ဘာလ ၂၅ ရက်ကို ခရစ္စမတ်ပွဲတော်နေ့အဖြစ် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များက

ကျင်းပကြသည်။ ယနေ့အချိန်၌မူ ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များအပြင် အခြားဘာသာဝင်များကလည်း ပါဝင်ဆင်နွှဲလာကြသည်။ ယခင်က ခရစ္စမတ်ပွဲတော်နေ့ကို မေလ၊ ဧပြီလ၊ ဇန်နဝါရီလများတွင် ကျင်းပဖူးကြသည်။ အေဒီ ၃၀၀ ပြည့်နှစ် အရောက်တွင် ဒီဇင်ဘာလ ၂၅ ရက်ကို ခရစ္စမတ်ပွဲတော်နေ့အဖြစ် အတည်တကျသတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်ဟုဆိုသည်။



ပွဲတော်နေ့တွင် လုပ်ငန်းများကို ရပ်ဆိုင်းတတ်ကြပြီး ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ၊ စားသောက်ပွဲများဖြင့် တခမ်းတနား ကျင်းပကြသည်။ ခရစ္စမတ်သီချင်းများကိုလည်း တပျော်တပါး သီဆိုကြသည်။ ခင်မင်ရင်းနှီးကြသည့် မိတ်ဆွေအချင်းချင်း အပြန်အလှန် လက်ဆောင်ပေးပို့ခြင်းကိုလည်းပြုကြသည်။ ကလေးများအတွက် ဆန်တာကလော့စ်က လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ လာပေးသည်ဟုလည်း ယုံကြည်ကြသည်။ ခရစ္စမတ်ကို အတိုကောက်အားဖြင့် Xmas ဟု သုံးနှုန်းလေ့ရှိသည်။ X ဟူသည့် စကားလုံးသည် ဂရိစကားလုံးမှ ယူထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ခရစ္စမတ်ဆိုသည်နှင့် ခရစ္စမတ်သစ်ပင်နှင့် ဆန်တာကလော့စ်ဘိုးဘိုးတို့သည်မပါမဖြစ်





ပါကြမြဲ ဖြစ်သည်။ ခရစ္စမတ်နေ့ ရောက်ခါနီး ပါက နေရာတော်တော်များများတွင် ခရစ္စမတ် သစ်ပင်နှင့် ဆန်တာကလော့စ်ဘိုးဘိုးအရုပ် တို့ဖြင့် အလှဆင်လာကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ခရစ္စမတ်သစ်ပင်ကို ရှေးရောမအင်ပါယာမှ Saturanalía လူမျိုးတို့၏ ရိုးရာနတ်ပွဲတွင် အသုံးပြုခဲ့သည့် အမြဲစိမ်းသစ်ပင်က စတင် သည်ဟု အချို့က ဆိုသည်။

ပထမဆုံး ခရစ္စမတ်သစ်ပင်ကို ၁၆၀၄ ခုနှစ် တွင် ဂျာမန်လူမျိုးများက အသုံးပြုခဲ့သည်ဟု သိရသည်။ ကြိတ်ပုံစံ အခြေပြန့်ကားပြီး အပေါ် ကျဉ်းမြောင်းသွားကာအဖျားချွန်ပြီးထိပ်ဆုံးတွင် ကြယ်တစ်စင်းရှိလေသည်။ ၎င်းပုံစံကိုသူတော်စင် Saint Boniface က ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ Christmas Treeဟူသည့်အသုံးအနှုန်းကိုမူ ၁၈၃၅ ခုနှစ်တွင် စတင်သုံးစွဲကြသည်။

ယခုခေတ်တွင် ခရစ္စမတ်သစ်ပင်များ၌ လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ၊ မီးလုံးများဖြင့် အလှ ဆင်လာကြသည်။ ကလေးများကမူ ဆန်တာ ကလော့စ်ဘိုးဘိုး (ခရစ္စမတ်ဘိုးဘိုး) ရှိသည် ဟု ထင်နေပြီး ခရစ္စမတ်နေ့ရောက်တိုင်း

လက်ဆောင်ပေးမည့် ဆန်တာကလော့စ်ဘိုးဘိုး ကို မျှော်တတ်ကြသည်။ ဆန်တာကလော့စ် သည် ကက်သလစ်ခရစ်ယာန် ရဟန္တာစိန့်နီ ကိုးလပ်(Saint Nicholas)ပင် ဖြစ်သည်။ စိန့်နီ ကိုးလပ်ကို အေဒီ ၂၈၀ ဝန်းကျင်တွင် မွေးဖွားခဲ့ သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။

သူ၏ စွန့်လွှတ်ပေးကမ်းမှုနှင့် ကူညီတတ် မှုတို့ကို လူတိုင်းက ကြည်ညိုကြပြီး ကာကွယ် စောင့်ရှောက်သူ အဖြစ် ပါ အားကိုးလာကြ သည်။ ခရစ္စမတ် အချိန်အခါရောက်ပါက စိန့်နီ ကိုးလပ်က လက်ဆောင်ပစ္စည်း ယူဆောင်လာ သည်ဟု ယူဆပြီး ထိုမှ ခရစ္စမတ်ဘိုးဘိုးအဖြစ် ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဒီဇင်ဘာလ ၂၆ ရက်ကို Boxing Day အဖြစ် အိမ်ဖော်များ၊ တပည့်များအား လက်ဆောင်ပေးကြသည်။

### နတ်တော်လ





ဒီဇင်ဘာလတွင် မြန်မာလဖြစ်သည့် နတ်တော်လသည် ထပ်တူကျလာသည်။ ပုဂံခေတ်ကျောက်စာများတွင် နတ်တော်လကို “နတ္တဝါ၊ နတ်တာဝံ” စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ရေးထိုးခဲ့ကြသည်။ ဓနုရာသီ ဖြစ်သည်။ “ဓနု”ဟူသည့် ပါဠိပုဒ်သည် “လေး”ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ရာသီရုပ်သည် လေးဆွဲသော ယောက်ျားသဏ္ဌာန် ဖြစ်သည်။ စန်းယုဉ်နက္ခတ်မှာ မိဂသီ ဖြစ်သည်။

ဂမုန်းပန်းနှင့် သဇင်ပန်းတို့ ပွင့်ကြသည်။ သဇင်ပန်းသည် မြေတွင်မပေါက်။ သစ်ပင်များအပေါ်တွင်သာ ပေါက်လေ့ရှိသောကြောင့် “ပင်မြင့်စံတော်ဝင်ပန်း”ဟု တင်စားကြသည်။ မင်းကြိုက် စိုးကြိုက် ပန်းဖြစ်သည်။

“နတ်တော် ရောက်ငြား၊ မိုးသားမငြိမ်၊ ဆင်ရာတိမ်” ဟု ဆိုကြသည်။ “ဆင်ရာတိမ်မိုး”ဟူသည် မိုးသားတိမ်လိပ်များ မငြိမ်မသက်လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနှင့် မိုးကွက်ဆင်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

သို့သော် မိုးကွက်ဆင်ပြီးမှ မရွာသည်လည်းရှိ၊ ရွာသည်လည်းရှိတတ်သည်ဟု မှတ်ယူ

ရသည်။ ရှစ်ခွင်တိုင်းတွင် ဆင်ရာတိမ်တို့သည် အုံ့မှိုင်းလျက်ရှိနေကြပြီး တိမ်ပွဲကြီး ဆင်နွဲနေဟန်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် တောင်သူလယ်သမားကြီးများက “နတ်တော်ရောက်ငြား၊ မိုးသားမငြိမ်၊ ဆင်ရာတိမ်” ဟု သင်္ကေတပြုကြခြင်းဖြစ်သည်။ နတ်တော်လသည်နေ့တာတို၍ ညတာရှည်သည်။

ရှေးယခင်က နတ်ကို ပူဇော်ပသသည့် လဖြစ်သောကြောင့် နတ်လ သို့မဟုတ် နတ်တော်လဟု ခေါ်ကြသည်။ ပူဇော်ခံနတ်များမှာ မဟာဝိနွဲ့နတ်နှင့် အချို့နတ်များ ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့ရိုးရာ ပွဲတော်များကို ဘိုးတော်မင်းတရားလက်ထက်မှစ၍ တစ်စတစ်စ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလာခဲ့ရာ အဆိုပါ လရာသီတွင် နတ်ကဲ့သို့ မြင့်မြတ်သော ပညာရှိကြီးများကို ချီးမြှင့်ပူဇော်၍ ဘွဲ့နှင်းသဘင်များ ခင်းကျင်းသော ဓလေ့တစ်ခု ပြုခဲ့သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ နတ်တော်လတွင် ပညာရှိကြီးများအား ပူဇော်ကန်တော့သော သဘင်ကို ဆင်ယင်ခဲ့သည်မှာ ယနေ့တိုင် ဖြစ်သည်။

#### စာဆိုတော်နေ့





နတ်တော်လဆန်း ၁ ရက်ကို စာဆိုတော်နေ့ အဖြစ် သတ်မှတ်ကျင်းပကြသည်။ စာဆိုတော်နေ့ကို ၁၃၀၆ ခုနှစ်၊ ဂျပန်ခေတ်တွင် ပညာရေးဝန်ကြီး ဦးလှမင်း၊ ဒီးဒုတ်ဦးဘချို၊ သူကြီးဂေဇက်ဦးခင်မောင်၊ ဦးသိန်းဟန် (ဇော်ဂျီ)၊ ဦးကောင်း၊ သူရိယ ဦးသိမ်းမောင်၊ ဂျာနယ်ကျော်ဦးချစ်မောင်၊ ဇေဝန၊ မြို့မဆရာဟိန် စသည့် မြန်မာနိုင်ငံစာရေးဆရာအသင်း အမှုဆောင်အဖွဲ့နှင့် စာပေဆိုင်ရာ လူကြီးများက ညှိနှိုင်း သတ်မှတ်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

စာဆိုတော်နေ့ကို စာရေးဆရာအသင်း ဖွဲ့စည်းပြီးနောက် လေးနှစ်မြောက်မှသာလျှင် သတ်မှတ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ပထမဦးဆုံး စာဆိုတော်နေ့တွင် စာဆိုတော်အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် စလေဦးပုည၏ ဝိဇယပြဇာတ်ကို စာရေးဆရာများကိုယ်တိုင် သရုပ်ဖော် ကပြခဲ့ရာမှ နှစ်စဉ် စာရေးဆရာတစ်ယောက်၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို ပြဇာတ်အဖြစ် ကပြလာခဲ့ကြသည်။

စာဆိုတော် ဟူသည့် ဝေါဟာရသည် ဘုရင်ခေတ်ကတည်းက ကျယ်ပြန့်စွာ သုံးစွဲခဲ့သော ထီးသုံးနန်းသုံး ဝေါဟာရတစ်ခု ဖြစ်

သည်။ ဘုရင်၊ မိဖုရား၊ အိမ်ရှေ့မင်းသား၊ ဘုရင့်သားတော်၊ သမီးတော်တို့ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးပုံ၊ လက်ရုံးရည် နှလုံးရည် ထူးချွန်ပုံတို့ကို ချီးကျူးဖွဲ့ဆိုသူများအား စာဆိုတော်ဟု ခေါ်ခဲ့ကြသည်။

လက်ရှိအချိန်တွင် စာဆိုတော်ဟူသည် စာရေးဆရာအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်နေသည်။ မြန်မာဘုရင်တို့သည် နယုန်လ၌ စာပြန်ပွဲကျင်းပ၍ စာပေထူးချွန်သူများကို မွေးထုတ်ပေးခဲ့သည်။ ထိုအထဲမှ ကျမ်းတတ်ပါရဂူ လူပြန်တော်များသည် မင်းမှုထမ်းများ ဖြစ်လာတတ်ကြသည်။ ထိုပါရဂူ လူပြန်တော်များနှင့် မင်းညီမင်းသား၊ မှူးမတ်များအား အတွင်းမှ ထူးချွန်သူများကို ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးများ ပေးအပ်ကြသည်။

ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးပေးအပ်သည့်လသည် နတ်တော်လ ဖြစ်သည်။ အခမ်းအနားဖြင့် ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ စစ်သူရဲကောင်းများ၊ စာပေသူရဲကောင်းများ ပေါ်ထွက်လာသဖြင့် အကျိုးရှိသော ပွဲပင်ဖြစ်သည်။ မျက်မှောက်ခေတ်၌မူ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်စွာရေးဖွဲ့နိုင်သည့် စာရေးဆရာများကို အမျိုးသားစာပေတစ်သက်တာဆု၊ အမျိုးသားစာပေဆု၊ စာပေဗိမာန် စာမူဆုများအဖြစ် ချီးမြှင့်ကြသည်။

စာဆိုတော်များ၏ကျေးဇူးကြောင့်ပင် စာပေဝါသနာရှင်များသာမက ပြည်သူများပါ စာပေကို လေ့လာဖတ်ရှုမှုကျယ်ပြန့်လာခဲ့သည်။ နတ်တော်လတွင် စာပေဟောပြောပွဲများ ကျင်းပခြင်းဖြင့်လည်း စာရေးဆရာနှင့် စာဖတ်ပရိသတ်တို့ ပိုမိုထိတွေ့ရင်းနှီးလာကြရသည်။ စာပေပညာရှင်တို့ကလည်း ပြည်သူ့အကျိုးပြု စာပေများကို





ပိုမို ပြုစုရေးသားလာနိုင်သည့် အကျိုးကို ရရှိသည်။ ဒီဇင်ဘာလအတွင်း အမှတ်အသားပြုရာ အခြားနေ့များလည်း ပါဝင်လျက်ရှိသည်။

ဒီဇင်ဘာလ ၁ ရက်သည် ကမ္ဘာ့အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးနေ့ (World AIDS Day) ဖြစ်ပြီး ၃ ရက်သည် နိုင်ငံတကာမသန်စွမ်းသူ

များနေ့ (International Day of People with Disability) ဖြစ်သည်။

ဒီဇင်ဘာလ ၆ ရက်သည် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့သည့် အင်ဂျင်နီယာကျောင်းသူ ၁၄ ဦးကို ပစ်ခတ်သတ်ဖြတ်ခဲ့သည့် မွန်ထရီရယ်မြို့ လူသတ်ပွဲနှစ်ပတ်လည်နေ့ ဖြစ်သည်။ ဒီဇင်ဘာလ ၁၀ ရက်သည် “လူ့အခွင့်အရေးနေ့” ဖြစ်သည်။ ဆောင်းရာသီ၏ လွှမ်းခြုံမှုနှင့်အတူ အေးမြသော ဒီဇင်ဘာရက်များကို နှုတ်ခွန်း ဆက်သရင်း ၂၀၂၃ ခုနှစ်မည်သည့် နှစ်သစ်ကို ကြိုဆိုလိုက်မိပါသည်။

ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)

**ဟာသ**

**သက်သေခံအထောက်အထား**

လူတစ်ယောက်က သူ့ရှေ့နေထံသွား၍ ပြောသည်။ "ကျွန်တော့်အိမ်နီးချင်းက ကျွန်တော့်ကို ဒေါ်လာ ၅၀၀ ပေးဆပ်ရန် ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက မပေးဘူး။ ကျွန်တော် ဘာလုပ်ရမလဲ"

"သူက ခင်ဗျားအပေါ် အကြွေးတင်နေတာ ခင်ဗျားမှာ သက်သေခံအထောက်အထား ရှိသလား" ဟု ရှေ့နေက မေးသည်။

"ဟင့်အင်း" ဟု ထိုသူက ဖြေသည်။

"ဟုတ်ပြီလေ၊ အကြွေးဒေါ်လာ ၅,၀၀၀ ပြန်ဆပ်ရန် သူ့ဆီကို စာတစ်စောင်ရေးပြီး ပို့လိုက်ပါ" ဟု ရှေ့နေက ပြောသည်။

"မဟုတ်ဘူးလေ... အကြွေးက ၅၀၀ တည်းပါ" ဟု ထိုသူက ဖြေသည်။

"ဟုတ်ပါတယ်၊ သူက ဒီအတိုင်း စာပြန်မှာပါ။ အဲတော့ ခင်ဗျားမှာ သက်သေခံရပြီပေါ့"

မော် (သန်လျင်)





## သွေးသည် အသက်၊ အသက်သည်လည်း သွေး ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်)



သွေးသည် လူသားနှင့် ကျောရိုးရှိသတ္တဝါတို့အတွက် အလွန်အရေးပါသော အရည်တစ်မျိုး ဖြစ်ကြောင်း၊ သွေး၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၊ သွေးအုပ်စု အမျိုးအစားများ၊ သွေးသွင်း ကုသခြင်းများအကြောင်းနှင့် သွေးလှူဒါန်းလိုသူများအတွက် ရှိရမည့် သတ်မှတ်စံချိန်စံညွှန်း များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သွေး ဆိုသည်မှာ လူသားနှင့် ကျောရိုးရှိသတ္တဝါတို့၏ သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်အတွင်း လှည့်ပတ် စီးဆင်းနေသော ခန္ဓာကိုယ်၏ အရည်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သွေးအရည်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါလှသော အာဟာရဓာတ်များနှင့် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်တို့ကို ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ရှိ ဆဲလ်များသို့

သယ်ဆောင်ပေးပြီး ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များမှ ထွက်လာသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ပြန်လည် သယ်ဆောင်ပေးသည်။ သွေးတွင် သွေးရည်ကြည် (Plasma) နှင့် သွေးဆဲလ်များ (Blood Cells) (Red Blood Cells, White Blood Cells, Platelets) စသည့် အဓိကသွေးပစ္စည်း သုံးမျိုးပါဝင်သည်။

သွေးရည်ကြည်သည် ခန္ဓာအရည် (Body Fluid) များ၏ ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းမျှ ရှိသည်။ သွေးရည်ကြည်တွင် ရေဓာတ် ၉၂ ရာခိုင်နှုန်းမျှ ပါဝင်ပြီး အသားဓာတ် (Protein)၊ အချိုဓာတ် (Glucose)၊ သတ္တုဓာတ်များ (Mineral Ions)၊ ဟော်မုန်းများ (Hormones) နှင့် ဆဲလ်များက ထုတ်လွှတ်စွန့်ပစ်သော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ် (Carbon dioxide) တို့အပြင် သွေးဆဲလ်များ ပါဝင်စီးဆင်းနေသည်။ အသားဓာတ်တို့တွင် အယ်ဗျူမင်ဓာတ် (Albumin) အဓိကပါဝင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ Oncotic or Colloidal Osmotic Pressure ခေါ် သွေးကြောများအတွင်း ရေဓာတ်ရှိနေစေရန် ထိန်းထားပေးရသည့် တာဝန်ကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။



သွေးဆဲလ်များတွင် သွေးနီဥသည် ဟီမိုဂလိုဘင် (Hemoglobin) ခေါ် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို သယ်ဆောင်ပေးသော သံဓာတ်ပရိုတင်း ပါဝင်သည်။ တစ်ဖန် စွန့်ပစ်ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်ကိုလည်း ပြန်လည် သယ်ဆောင်စွန့်ပစ်ပေးသည်။ သွေး၏အရောင် အနီရောင်ဖြစ်နေခြင်းမှာ ထိုသံဓာတ် ဟီမိုဂလိုဘင်များကြောင့် ဖြစ်သည်။

သွေးဖြူဥများမှာ နူထရိုဖီးလ် (Neutrophils)၊ လင်ဖိုဆိုက် (Lymphocytes)၊ မိုနိုဆိုက် (Monocytes)၊ ဘေဆိုဖီးလ် (Basophils)၊ အီယိုစီနိုဖီးလ် (Eosinophils) စသည်တို့ဖြစ်ကြပြီး ပြင်ပဗိုးမွှားများကို တိုက်ခိုက်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ပေးသည်။ Platelets ခေါ် သွေးခဲစေသော သွေးဆဲလ်များလည်း သွေးအတွင်းမှာ ပါဝင်နေပြီး ယင်းက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးယိုစီးမှု မဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

သွေး၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လေ့လာကြည့်လျှင် -

- ၁။ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို သွေးနီဥထဲရှိ ဟီမိုဂလိုဘင် သံဓာတ်က သယ်ဆောင်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ဆဲလ်များသို့ ပို့ပေးသည်။
- ၂။ အာဟာရဓာတ်များဖြစ်သည့် ဂလူးကိုစ့် သကြားဓာတ်၊ အမိုင်နိုအက်စစ်၊ အဆီအက်စစ်ဓာတ်များ (ယင်းတို့သည် သွေးအတွင်းပျော်ဝင်သွားကြသလို သွေးပရိုတင်းဓာတ်များ (Plasma Protein) နှင့်လည်း ပေါင်းသွားကြသည်) စသည်တို့ကိုလည်း သယ်ဆောင်ပေးသည်။

- ၃။ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်၊ ယူရီးယား၊ လက်တစ်အက်စစ် စသည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတို့ကို စွန့်ပစ်အင်္ဂါအဖွဲ့များမှတစ်ဆင့် စွန့်ပစ်သည်။
- ၄။ ခုခံအားစနစ် (Immunological Functions) အဖြစ် သွေးအတွင်း လှည့်ပတ်နေသော သွေးဖြူဥတို့က ပြင်ပမှ ဝင်ရောက်လာသော ကူးစက်ရောဂါပိုးများကို ခုခံတိုက်ထုတ်ခြင်း၊ ပဋိပစ္စည်း (Antibodies) များ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးများ ရှာဖွေခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်သည်။
- ၅။ သွေးခဲခြင်း (Coagulation) သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ တစ်နေရာရာတွင် ထိခိုက်မှုကြောင့် ဖြစ်စေ၊ အခြားတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်စေ၊ သွေးထွက်ယိုစီးသည်နှင့် သွေးတိတ်သွားအောင် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ဆောင်ရွက်သည်။
- ၆။ Messenger Function ခေါ် သတင်းပေးပို့ခြင်း တစ်နေရာရာတွင် ထူးခြားဖြစ်ပေါ်မှုရှိနေပါက ချက်ချင်း သတင်းပေးပို့ခြင်း၊ ဟော်မုန်းများ သယ်ပို့ခြင်း အပါအဝင် လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။
- ၇။ Body Temperature Regulation ကိုယ်ခန္ဓာ အပူချိန် (37 degree C = 98.7 degree F )








တွင် ရှိနေအောင် ထိန်းထားပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

- ၈။ သွေးလှည့်ပတ် စီးဆင်းနေမှု (Hydraulic Functions) ကြောင့် အင်္ဂါများ အနေအထားမှန်စေခြင်း၊ ကြံ့ခိုင်စေခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

သွေးများကို ရိုးတွင်းခြင်ဆီ (Bone Marrow) များမှ အဓိကထုတ်လုပ်သည်။ ယင်းရှိ သွေးထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ ပင်မဆဲလ် (Stem Cells) တို့က သွေးထုတ်လုပ်မှုစနစ်ဖြင့် (Haematopoiesis) ထုတ်ပေးသည်။ သွေးရည်ကြည်ထဲရှိ ပရိုတိန်းဓာတ် (Clotting Proteins - သွေးခဲစေသော ပရိုတိန်းအပါအဝင်) များကို အသည်းက ထုတ်ပေးသည်။









သွေးနီဥတို့၏ သက်တမ်း (Half-life) သည် ရက်ပေါင်း ၁၂၀ ခန့် ရှိသည်။ သွေးနီဥများကို ပြန်လည်ထုတ်လုပ်ရန် ရက်ပေါင်း ၆၀ ခန့် လိုသည်။ သရက်ရွက် (Spleen) နှင့် အသည်းရှိ ကပ်ဖားဆဲလ် (Kupffer Cells) တို့က သက်တမ်းကုန်ဆဲလ်တို့ကို စွန့်ထုတ်သည်။ အသည်းသည် အမိုင်နိုအက်စစ်များ၊ အဆီဓာတ်များ၊ အချို့ပရိုတိန်းဓာတ်များကိုလည်း စစ်ထုတ်ဖယ်ရှားပေးသည်။ စွန့်ထုတ်မှုကို ကျောက်ကပ်များမှတစ်ဆင့် ဆောင်ရွက်သည်။

သွေးဆဲလ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ပတ်လည်ရန် စက္ကန့် ၆၀ မျှ ကြာသည်။ သွေးကြောမျှင်ငယ်လေးများ (Capillaries) မှတစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ သွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြောများအားလုံးတွင် လှည့်ပတ်သည်။ (ထိုသွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ကို ၁၆၂၈ ခုနှစ်က William

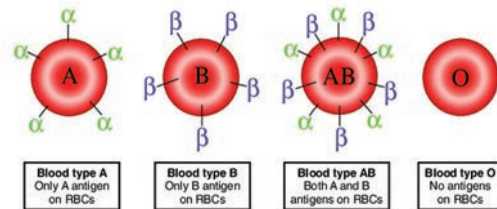
	Group A	Group B	Group AB	Group O
Red blood cell type				
Antibodies present	 Anti-B	 Anti-A	None	 Anti-A and Anti-B
Antigens present	A antigen	B antigen	A and B antigens	No antigens

Harvey ဆိုသူက စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။။ ထိုသွေးကြောများအားလုံးသည် မိုင်ပေါင်း ၆၀,၀၀၀ မျှ ရှည်လျားသည်။ တစ်စက္ကန့်လျှင် သွေးဆဲလ်ပေါင်း နှစ်ဘီလီယံခန့် ထုတ်လုပ်ပြီး လူရဲ့နှလုံးမှ အစပြုသော သွေးလှည့်ပတ်မှုတွင် နေ့စဉ် သွေး ဂါလန် ၁,၅၀၀ မှ ၂,၀၀၀ ခန့်အထိ စီးဆင်းလျက် ရှိနေသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရည်စုစုပေါင်း ၇၀ လီတာခန့်ရှိပြီး သွေးအရည်ပမာဏသည် ငါးလီတာ (ကိုယ်အရည်စုစုပေါင်း၏ ၇ ရာခိုင်နှုန်း) ရှိသည်။ ယင်း၏ ၂ ဒသမ ၂၅ လီတာ သို့မဟုတ် ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် သွေးဆဲလ်များ ဖြစ်ကြသည်။ သွေးရည်ကြည်တို့သည် သွေးပမာဏစုစုပေါင်း၏ ၉၁ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ အယ်လ်ဗျူမင်အသားဓာတ်သည် ၈ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းမျှ ရှိသည်။ သွေးဆဲလ်များတွင် သွေးဖြူ Leucocytes တို့သည် ၀ ဒသမ ၀၃၇ လီတာ (၁ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်း) မျှ (ကော်ဖီပန်းကန် တစ်ခွက်စာမျှ)၊ သွေးခဲစေသော Platelets တို့က ၀ ဒသမ ၀၀၆၅ လီတာ (လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်စာမျှ) ရှိသည်။

Blood Group	Gives to these groups	Receives from these groups
	All	O- only
	AB+, A+, B+, O+	O- and O+
	AB-, AB+, A+, A-	O- and A-
	AB+ and A+	O-, O+, A-, A+
	B-, B+, AB-, AB+	O- and B-
	B+ and AB+	O-, O+, B-, B+
	AB- and AB+	O-, A-, B-, AB-
	AB+ only	All

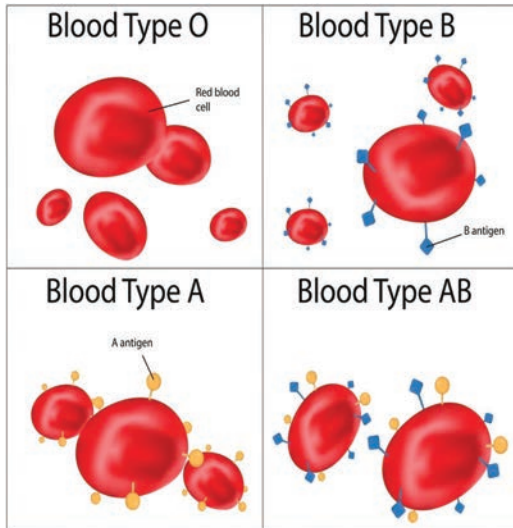
## သွေးအုပ်စုများနှင့် သွေးသွင်းမှု



လူသွေး အဓိကအုပ်စုများဖြစ်သည့် A, B, AB, O စသည်တို့ကို ချင်ပန်ဇီ (Chimpanze)၊ မျောက်ဝံ၊ ဘိုနိုဘိုစ် (Bonobos)၊ မျောက်မျိုး၊ လူဝံ (Gorillas) စသည်တို့တွင်လည်း တွေ့နိုင်သည်ဟု သိရသည်။ သွေးနီဥမျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ Antigen A, B, AB စသည်တို့အပေါ် မူတည်ပြီး အုပ်စုခွဲထားခြင်း ဖြစ်သည်။

“A” သွေး အုပ်စုသည် သွေးနီဥတို့၏ မျက်နှာပြင်မှ Antigen ခေါ် ဗီဇဓာတ် A ပါရှိနေခြင်းဖြစ်ပြီး Antibody က Anti-A မပါဝင်ပါ။ အလားတူ B အုပ်စုကလည်း Antigen B ဓာတ်ပါရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ AB မှာ Antigen A ရော B ပါရှိနေသည်။ O က Antigen A ရော B မပါဝင်ပါ။ ထို့ကြောင့် သွေးလှူမည်ဆိုပါက A က A, AB တို့ကို ပေးလှူနိုင်သည်။ A, O တို့ကို လက်ခံနိုင်သည်။ B အုပ်စုသွေးပိုင်ရှင် Antigen B ပါဝင်ရာ B သွေးသမားက B, AB တို့ဆီ သွေးလှူနိုင်ပြီး B, O တို့က သွေးကို လက်ခံယူနိုင်သည်။ AB သွေးပိုင်ရှင်က Antigen A နှင့် B ရှိနေသဖြင့် AB သွေးပိုင်ရှင်အချင်းချင်းသာ သွေးလှူနိုင်ပြီး AB, O သွေးတို့ကို လက်ခံနိုင်သည်။ “O” သွေးပိုင်ရှင်က Antigen ဓာတ် မပါရှိပါ။ ထို့ကြောင့် A, B, AB, O သွေးတို့ဆီ သွေးပေးလှူနိုင်ပြီး O သွေးပိုင်ရှင်ထံက သွေးကို လက်ခံနိုင်သည်။





ထိုသွေးအုပ်စုများအပြင် Rh ခေါ်သွေးအုပ်စု ခွဲပါ ထပ်မံတွေ့ရှိရသဖြင့် သွေးအုပ်စု တစ်ခုစီ တိုင်းတွင် RhD Positive သို့မဟုတ် RhD Negative ဟူ၍ သွေးအုပ်စု ရှစ်ခု ရှိလာသည်ကို တွေ့ရ သည်။ ထိုသွေးအုပ်စုတို့ကို ၁၉၀၀ ပြည့်နှစ်က ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၊ University of Vienna (ယခု Medical University of Vienna) မှ ဆေးပညာ ရှင် Karl Landsteiner က စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်။

#### သွေးသွင်းကုသခြင်း

သွေးသွင်းမှုကို အင်္ဂလန်နိုင်ငံသား Dr. Richard Lower ဆိုသူက ခွေးတစ်ကောင်မှ တစ်ကောင် သို့ သွေးသွင်းကုသနိုင်မှုဖြင့် စတင်ခဲ့သည်။ ၁၆၆၇ ခုနှစ်တွင် ပြင်သစ်နိုင်ငံသား Jean Baptise Denis ဆိုသူနှင့် Richard Lower တို့ နှစ်ဦးက သိုးမှ လူသို့ စမ်းသပ် သွေးသွင်းခဲ့ကြသေးသည်။ လူမှလူသို့သွေးသွင်းမှုကို ၁၈၁၈ ခုနှစ်တွင် အင်္ဂလိပ် လူမျိုး သားဖွားဆရာဝန်ကြီး James Blundell

က အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည်။ သွေး လှူဒါန်းမှု၏ ဖခင်ကြီးဟု အသိအမှတ်ပြုခံရသူ မှာ ၁၉၄၂ ခုနှစ် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ကိုးလ်ကတ္တာမြို့တွင် သွေးလှူဒါန်း မှု ဆောင်ရွက်ခဲ့သော Dr. Charles Drew ဖြစ် သည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ၂၀၁၄ ခုနှစ်က အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သွေးလှူဒါန်းမှုအသင်းကြီး (International Society of Blood Transfusion) က ချီးမြှင့်သော Developing Country Award ထူးချွန်ဆုကို ရရှိခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ ဗဟိုသွေး လှူဘဏ်နှင့် သွေးလှူဘဏ်များ၏ စနစ်တကျ

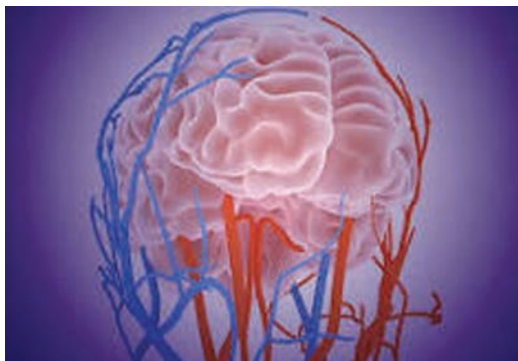
သွေးမရှိပါက  
လူ့အသက်မရှိနိုင်၊  
မတည်မြဲနိုင်တော့ပါ။  
မည်သို့သော  
ဥစ္စာပစ္စည်းနှင့်မှ လဲမယူနိုင်သော  
ရတနာတစ်ခုလို  
အဖိုးတန် အသုံးဝင်လှသည်။  
သွေးသည် အသက်၊  
အသက်သည်လည်း  
သွေးဖြစ်ပါသည်။

ဆောင်ရွက်နိုင်မှု၊ စေတနာရှင် သွေးလှူရှင် အများစု၏ စေတနာထား သွေးလှူဒါန်းမှု၊ တိုးတက် အောင်မြင်လာမှုကို အသိအမှတ်ပြုသော အားဖြင့် ချီးမြှင့်ခံရခြင်း ဖြစ်သည်။ နှစ်စဉ် ဇွန်လ ၁၄ ရက်ကို ကမ္ဘာ့သွေးလှူရှင်များနေ့ (World Blood Donor Day) ဟု သတ်မှတ်ထားသည်။

### သွေးသည် အသက်

အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးတွင် သွေး လေး လီတာမှ ခြောက်လီတာ (၉-၁၂ သွေးယူနစ်) မျှရှိ နေသည်။ အမျိုးသားများတွင် အမျိုးသမီးတို့ထက် သွေးပမာဏ ပိုများလေ့ရှိသည်။ ကိုယ်အလေး ချိန်များသူ၊ အရပ်ရှည်သူများတွင်လည်း သွေး ပမာဏ ပိုများတတ်သည်။ ထိုသွေးပမာဏမှ နှစ် လီတာခွဲမှ လေးလီတာခန့် သွေးဆုံးရှုံးလျှင် အသက်သေဆုံးနိုင်သည်။ သွေး သုံးလီတာ ဆုံးရှုံးလျှင်ပင် Hypovolemic Shock ခေါ် ကိုယ် အရည်ဓာတ် မလုံလောက်မှုကြောင့် သွေးလန့် ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

သွေးသို့မဟုတ် အရည်ဓာတ် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ဆုံးရှုံးလျှင်ပင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ သွေး ပမာဏ ၁,၀၀၀ မီလီလီတာ (Two Pints) သည်



သွေးထွက်များပြီဟု သိနိုင်သည်။ အသက်အရွယ် အိုမင်းသူများတွင် သွေးသံဓာတ် - ဟီမိုဂလိုဘင် နည်းပါးနေတတ်သဖြင့် အရေးကြီးသလိုကလေး ငယ်များ၏ သွေးတစ်စက် ဆုံးရှုံးမှုသည်လည်း အရေးကြီးလှသည်။

လူတစ်ယောက်သည် အကြောင်းတစ်ခုခု ကြောင့် သွေးဆုံးရှုံးနေပါက ငါးမိနစ်အတွင်း အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်လာနိုင်သည်။ လည်ပင်း၊ ပေါင်ခြံ စသည့် နေရာများသည် သွေးမတိတ်အောင်လုပ်ရန် ခက်ခဲသောနေရာ များဖြစ်ရာ ထိုနေရာတို့က သွေးထွက်ပါက အလွန်အရေးကြီးသည်။ သွေးပန်းထွက်နေပါက အမြန်ဆုံး သွေးမထွက်အောင် ဆောင်ရွက်ရ ပါမည်။

သွေးထွက်လွန်မှုကြောင့် ဦးနှောက် သို့မဟုတ် နှလုံးသို့ သွေးမရောက်နိုင်တော့ပါက လည်း အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ ထို့ပြင် သွေးရောဂါ များဖြစ်သည့် သွေးကင်ဆာ၊ သွေးမတိတ်ရောဂါ များ၊ အခြားကင်ဆာရောဂါများ စသည်တို့တွင် သွေးလိုအပ်သလောက် မသွင်းနိုင်ပါက အသက် အန္တရာယ် ရှိနိုင်သည်။

လူတစ်ယောက်၏ သွေးပမာဏ ၃၀ ရာခိုင် နှုန်းကျော် ဆုံးရှုံးလျှင် အလျင်အမြန် သွေးသွင်း ရန် လိုအပ်သည်။ သွေးသွင်းလိုက်သည်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်က ဆုံးရှုံးသွားသော Plasma ပမာဏ ကို ၄၈ နာရီအတွင်း ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေး နိုင်သည်။ သွေးနီဥပမာဏကို ရက်သတ္တပတ် လေးပတ်မှရှစ်ပတ်အတွင်း ပြန်လည်ဖြည့်ပေးနိုင် သည်။ အသားနီ၊ ငါး၊ ကြက်သား၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဆန်လုံးညို၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊

အစေ့အဆန်များ စားသုံးခြင်းက သွေးအား ပြန်လည်ပြည့်လာစေရန် အထောက်အကူ ပြုသည်။

သွေးတစ်ယူနစ်တွင် သွေးနီဥ 200 ml၊ အရည် 100 ml၊ သွေးရည်ကြည် 30 ml ပါဝင်သည်။ ယင်းသည် ၅၅ မီလီလီတာ (တစ်ပိုင့်) နှင့် ညီမျှသည်။ လူတစ်ယောက်အတွက် ပျမ်းမျှ သွေး သုံးယူနစ်ခန့် ပေးသွင်းနိုင်သည်။



အမျိုးသားတို့တွင် ဟီမိုဂလိုဘင် 13.5 gm/dl၊ အမျိုးသမီးတို့တွင် 12 gm/dl နှင့် အောက်ရှိနေပါက သွေးအမြန် လိုအပ်နေပြီ ဖြစ်သည်။ 5.0 gm / dl ဆိုလျှင် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ ပုံမှန်မှာ အမျိုးသား 13.2-16.6 gm/dl ၊

အမျိုးသမီး 11.6 -15 gm/dl ဖြစ်သည်။

သွေးလှူဒါန်းလိုသူသည် အသက် ၁၈ နှစ်မှ ၆၀ နှစ်အတွင်းရှိပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်နေရပါမည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင် ၁၀၀ အနည်းဆုံးရှိရပါမည်။ သွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန် ရှိနေရပါမည်။ ဟီမိုဂလိုဘင် သံဓာတ် 12 gm/dl ရှိရပါမည်။ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချို စသောရောဂါများ၊ ကင်ဆာရောဂါများ၊ ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်သည့် အသည်းရောင် B, C စသည်များ၊ HIV/AIDS၊ ငှက်ဖျား၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါများ စသည်တို့ ကင်းစင်ရပါမည်။

ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု လက်ခံအစားထိုးသူမဖြစ်ရပါ။ ကိုဗစ် -၁၉ ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ လှူဒါန်းနိုင်သော်လည်း ထိုးပြီးတစ်လအကြာမှ သွေးလှူဒါန်းနိုင်သည်။ သွေးတစ်ခါလှူပြီး ရက်ပေါင်း ၁၂၀ ကြာမှ ထပ်လှူနိုင်သည်။ စသည်တို့ လိုက်နာရန် လိုအပ်သည်။ သွေးမရှိပါက လူ့အသက် မရှိနိုင်၊ မတည်မြဲနိုင်တော့ပါ။ မည်သို့သော ဥစ္စာပစ္စည်းနှင့်မှ လဲမယူနိုင်သော ရတနာတစ်ခုလို အဖိုးတန် အသုံးဝင်လှသည်။ သွေးသည် အသက်၊ အသက်သည်လည်း သွေး ဖြစ်ပါသည်။

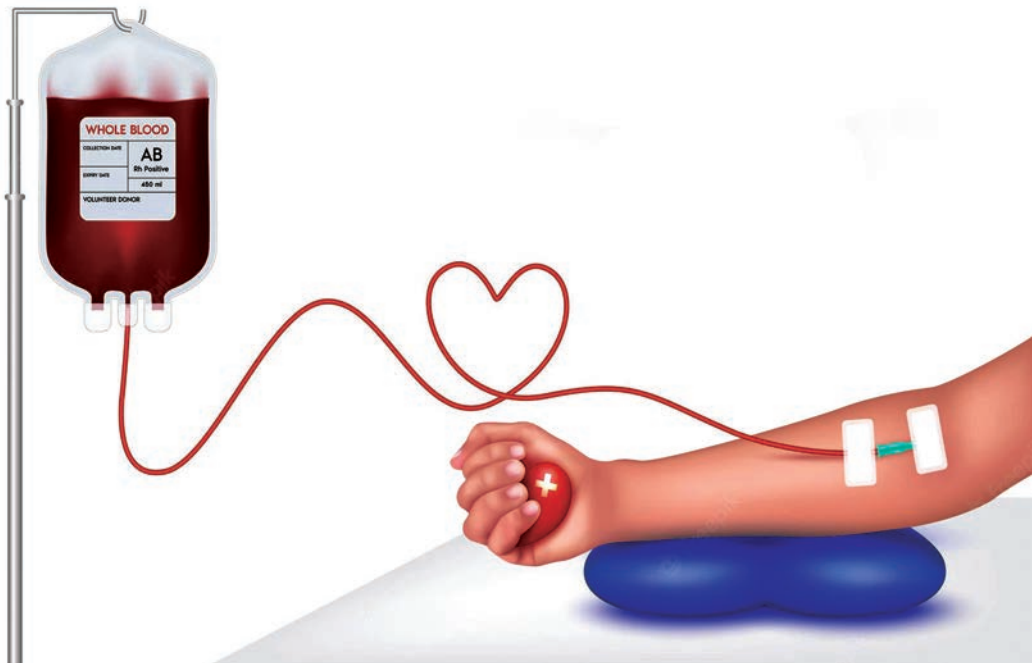
ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်)

Ref : (1) Blood Wikipedia

(2) Blood-CDC.

(3) Life is in the blood (Dr.Alan Gillan-Answers in depth. Answers in Genesis).

## သွေးသည် အသက် ဒေါက်တာမြင့်သန်း (အမျိုးသားစာပေဆုရ)



လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးဖွဲ့စည်းမှုအကြောင်း၊ သွေးအုပ်စုများ၊ သွေးအရောင်များ၏ ကွဲပြားမှုများအကြောင်းနှင့် သွေးသွင်းကုသခြင်း၊ သွေးလျှော့ဒါန်းခြင်းဆိုင်ရာများအကြောင်းကို ဗဟုသုတရဖွယ်၊ မှတ်သားဖွယ် ရေးသားထားသည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရိုး၊ အရေ၊ အဆီနဲ့ အသားတို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားရာ သူတို့က အစိုင်အခဲသဘာဝ ရှိပါတယ်။ အဆင့်မြင့်သက်ရှိတွေမှာ အစိုင်အခဲအပြင် အရည်သဘာဝ ပစ္စည်းတွေလည်း ရှိကြတယ်။ သွေး၊ သားနံရည်နဲ့ ဦးနှောက်အတွင်း လှည့်နေတဲ့အရည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရည်သုံးမျိုးအနက် သွေးက အဓိကပါ။



သားနံရည်နဲ့ဦးနှောက်အတွင်းလှည့်ပတ်နေတဲ့ အရည်တွေက သွေးထဲမှ စိမ့်ထွက်လာတဲ့ အရည်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ထဲမှာ အာဟာရဓာတ်တွေ၊ လေဓာတ်တွေနဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ပါရှိပါတယ်။ ကလာပ်စည်းတွေကြားထဲ လှည့်ပတ်ကာ လိုအပ်တဲ့အာဟာရတွေ ပေးပို့ပါတယ်။ ကလာပ်စည်းတွေမှ ထွက်လာတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို စွန့်ထုတ်ပစ်မယ့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဆီ သယ်ပို့ပေးကြတယ်။

အဆင့်နိမ့်သက်ရှိတို့မှာ အရွယ်အစားသေးငယ်မှုကြောင့် လိုအပ်တဲ့ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ စိမ့်ဝင်လွယ်သလို အညစ်အကြေးတွေ စိမ့်ထွက်နိုင်ကြလို့ သယ်ပို့စနစ် မလိုအပ်သေးပါဘူး။ အဆင့်မြင့်လာတာနဲ့အမျှ အရွယ်အစားကြီးမားလာတဲ့အခါ အာဟာရတွေ အတွင်းပိုင်းအထိ စိမ့်ဝင်ဖို့ ခက်ခဲလာကြတယ်။ အညစ်အကြေးတွေ ပြင်ပကို စွန့်ထုတ်ဖို့ ခက်ခဲလာကြတယ်။

ဒါကြောင့် အတွင်းပိုင်းအထိ ထဲထဲဝင်ဝင် သယ်ယူ ဖြန့်ဝေမယ့်စနစ် လိုအပ်လာပါတယ်။ သွေးလှည့်အဖွဲ့ ဖွဲ့ဖို့လားဟုတယ်။ သွေးတွေ လှည့်ပတ်စေဖို့ တွန်းပို့ရမယ့် နှလုံးရှိလာရတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သွေးနဲ့နှလုံးဟာ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ဖြန့်ဝေပေးရေးအတွက် ဖွဲ့ဖို့ လားဟုတယ်။

"သွေး" လို့ဆိုတဲ့အခါ အရည်အနေနဲ့ သိထားကြတယ်။ တကယ်တော့ သွေးဟာ အရည်ချည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့မှာ အစိုင်အခဲတွေ ရှိနေပါတယ်။ ပျော်ဝင်နေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ပါရှိပါတယ်။ စွမ်းအင်ထုတ်ဖို့လိုအပ်တဲ့ လေသန့်ဓာတ် အောက်ဆီဂျင်နဲ့ လေညစ်ဓာတ် ကာဗွန်ဒိုင်

အောက်ဆိုက်တို့ စိမ့်ဝင်နေကြတယ်။ စားလိုက်တဲ့အစာတွေ ခြေဖျက်ပြီးလို့ ဖြစ်လာတဲ့ အာဟာရဓာတ်ပစ္စည်းတွေဟာ အူနံရံကိုဖြတ်ပြီး သွေးထဲ ရောက်ရှိလာကြတယ်။ လေသန့်ဓာတ်တို့က တော့ အဆုတ်လေအိတ်ငယ်နံရံရှိ ဆံခြည်မျှင် သွေးကြောတွေထဲ စိမ့်ဝင်ကာ သွေးအတွင်း ရောက်လာကြတယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ လေညစ်ဓာတ်တွေဟာ သွေးနဲ့ အတူပါလာပြီး အဆုတ်လေအိတ်ငယ်နံရံမှ တစ်ဆင့် ရှူထုတ်မယ့်လေထဲ ရောက်ရှိကြတယ်။ ကလာပ်စည်းအတွင်း ဖြစ်ပျက်ခြင်းများမှ ထွက်လာတဲ့ အညစ်အကြေးဓာတ်တွေကို သွေးက ကျောက်ကပ်ဆီ ပို့ဆောင်ပြီး ဆီးအဖြစ် စွန့်ထုတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက သွေးလုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ လုပ်ငန်းအကြမ်းဖျင်း ဖြစ်ပါတယ်။

### သွေး၏အရောင်



"သွေး" လို့ ဆိုလိုက်လျှင် အနီရောင်အဖြစ် မြင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွေးရဲ့ အနီရောင်ဟာ သွေးအတွင်းပါရှိတဲ့ သွေးနီဥရဲ့ အရောင်ကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးတိုင်းဟာ အနီရောင်ချည်း

မဟုတ်ပါဘူး။ အနီရောင်သွေးကို ကျောရိုးရှိ သတ္တဝါများဖြစ်တဲ့ လူအပါအဝင် နို့တိုက်သတ္တဝါ တွေ၊ ငါးနဲ့ ကုန်းနေ၊ ရေနေသတ္တဝါတွေ၊ တွား သွားသတ္တဝါတွေနဲ့ ငှက်တွေမှာ တွေ့ကြရတယ်။ အတွေ့ရများတဲ့ တီကောင် (Earthworm) ရဲ့ သွေး မှာ သွေးနီဥမရှိသော်လည်း အောက်ဆီဂျင်သယ် သံဓာတ်ပါ အသားဓာတ် (Haemoglobin) ရဲ့ အနီရောင်ကြောင့် သွေးတွေနီနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချို့ ပင့်ကူတွေ၊ ကင်းမြီးကောက်၊ ကင်း ခြေများတွေ၊ ရေဘဝဲတွေ၊ ခရု၊ မြင်းခွာပုံကဏန်း (Horseshoe Crab) နဲ့ အခွံမာရေသတ္တဝါတို့ရဲ့ သွေးက ကြေးနီဓာတ်ပါ ဟေမိုဆိုင်းယာ နှင့် အသားဓာတ်ကြောင့် အပြာရောင် ရှိပါတယ်။ ပင်လယ်ထဲနေတဲ့ တီကောင်လို သတ္တဝါ၊ မျှော့၊ ကျွတ်နဲ့ ပုတ်သင်မျိုးနွယ်တို့ရဲ့ သွေးက အောက်ဆီ ဂျင်သယ်တဲ့ Chlorocruorin အသားဓာတ် ကြောင့် အစိမ်းရောင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပုတ်သင် မျိုးနွယ်ရဲ့ အစိမ်းရောင် သွေးက သွေးထဲရှိ သည်းခြေဓာတ်တစ်မျိုး ဘီလီဗာဒင် (Biliverdin) များနေတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

အင်းဆက်ပိုးကောင်တွေရဲ့ သွေးကတော့ သူတို့အစာတွေရဲ့ အရောင်ပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြား ကြတယ်။ ကျောရိုးမဲ့ ပင်လယ်သတ္တဝါ (ဥပမာ Peanut Worms) ရဲ့ သွေးက ခရမ်းရောင် ဖြစ်ပါ တယ်။ ပင်လယ်သတ္တဝါတစ်မျိုး (Sea Squirt) ရဲ့ သွေးဟာ အောက်ဆီဂျင်နဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါ နှိုဝါရောင် ရှိပါတယ်။ ပိုးတောင်မာ (Beetle) လို အကောင်တွေ၊ အင်းဆက်ပိုးကောင်တို့ရဲ့ သွေး ဟာ အဝါရောင်ရှိပါတယ်။ ပိုးဟပ်လို သတ္တဝါ များကျတော့ သွေးဟာ ဖြူနေတတ်ပါတယ်။

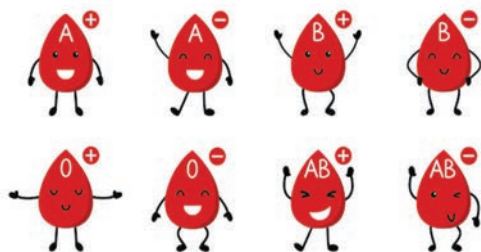
ရေခဲပြင်အောက်မှာ ရှင်သန်ကြတဲ့ ရေခဲငါး တစ်မျိုး (Antarctic Blackfin Icefish) ရဲ့ သွေးမှာ သွေးနီဥတွေ ရှိမနေကြပါဘူး။ ရေခဲတမျှ အေး လှတဲ့ရေထဲမှာ သွေးနီဥပါတဲ့ သွေးတွေဟာ အလွန် စေးပျစ်လာလို့ သွေးလှည့်ပတ်ဖို့ ခက်ခဲကြလို့ပါ။ အောက်ဆီဂျင်ဟာ အဆိုပါရေထဲမှာ သာမန် ရေထက် ပမာဏများစွာရှိနေပြီး ငါးရဲ့ သွေးထဲ လုံလောက်စွာ စိမ့်ဝင်နိုင်တာကြောင့် အောက် ဆီဂျင်သယ် အသားဓာတ်မလိုလို့ သွေးဟာ အရောင်မရှိ (ဖြူနောက်နောက်အရောင်) ဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။

သွေးကြောကိုဖောက်ပြီး  
 သွေးထုတ်ယူချိန်ဟာ  
 ၁၀ မိနစ် ၁၅ မိနစ်ခန့်သာ  
 ကြာပါတယ်။  
 သွေးလိုနေသူ လူနာအတွက်  
 အသက်ဆက်စေနိုင်ပြီး  
 လက်ကျန်ဘဝကို  
 ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်တဲ့အထိ  
 အကျိုးကျေးဇူးများပါတယ်။  
 ဒါကြောင့်  
 သွေးကိုအသက်လို့  
 ရှေးကတည်းက ....

### သွေးဖွဲ့စည်းမှု

သွေးဟာ လူတစ်ယောက်ကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ခုနစ်ရာခိုင်နှုန်းမှ ရှစ်ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာ တစ်လီတာဘူးလေးဘူးခွဲမှ ငါးဘူးခွဲအထိ ရှိတတ်ပြီး အမျိုးသားများမှာတော့ ငါးဘူးမှ ခြောက်ဘူးအထိ ရှိနိုင်ပါတယ်။ သွေးဟာ ရေထက်လေးဆခွဲမှ ငါးဆခွဲအထိ ပိုစေးပျစ်ပါတယ်။ သွေးမခဲအောင် ပြုလုပ်ပြီး ဗဟိုခွာအားသုံးမွေ့စက်နဲ့ လှည့်ပေးလိုက်တဲ့ အခါ အပေါ်ပိုင်း ဝါကြင့်ကြင့်သွေးရည်ကြည် ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အနီရင့်အနှစ် ၄၅ ရာခိုင်နှုန်း ဆိုပြီး နှစ်ပိုင်း ရရှိပါတယ်။ သွေးရည်ကြည်ရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ဟာ ရေဓာတ်ပါ။ ကျန်တာကတော့ ရေနဲ့အတူပါရှိလာတဲ့ အာဟာရ၊ အညစ်အကြေးဓာတ်၊ သွေးရဲ့ အသားဓာတ်သုံးမျိုးနဲ့ လေဓာတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးရဲ့ အနှစ်ပိုင်းမှာ သွေးနီဥများက အများစုပါ။ သွေးအနှစ်ပိုင်းရဲ့ ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းကျော် ရှိပါတယ်။ ကျန်တဲ့ ကလာပ်စည်းက အရောင်ခပ်ဖျော့ဖျော့ ဒါမှမဟုတ် အရောင်မဲ့သွေးဖြူဥနဲ့ ကလာပ်စည်းမှ ပဲ့ထွက်လာပြီး သွေးခဲရာမှာပါဝင်တဲ့ သွေးခဲဓာတ်အပိုင်းအစများ ဖြစ်ပါတယ်။



တစ်လီတာရဲ့ တစ်သန်းပုံတစ်ပုံရှိ သွေးစက်မှာ သွေးနီဥ ၄ ဒသမ ၇ သန်းမှ ၆ ဒသမ ၁ သန်း (အမျိုးသား) နဲ့ ၄ ဒသမ ၂ သန်းမှ ၅ ဒသမ ၄ သန်း (အမျိုးသမီး) ပါရှိပါတယ်။ အရွယ်ရောက်သွေးနီဥမှာ ကလာပ်စည်းဝတ်ဆံ မရှိတော့လို့ အလယ်နှစ်ဖက်ခွက်နေတဲ့ အပြားပိုင်းပုံသဏ္ဌာန် ရှိပါတယ်။ ဒီသဏ္ဌာန်ကြောင့်လည်း ဆံခြည်မျှင် သွေးကြောကျဉ်းထဲမှာ စောင်းရွံ့ပြီး ဖြတ်သွားနိုင်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အဓိကတာဝန်က လေသန့်ဓာတ်တွေကို အဆုတ်မှ ကလာပ်စည်းများထံသယ်ပို့ဖို့နဲ့ ကလာပ်စည်းများမှ ထွက်လာတဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်ကို စွန့်ပစ်ဖို့ အဆုတ်ထံ ပို့ဆောင်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့သက်တမ်းက ရက်ပေါင်း ၁၂၀ ခန့်သာ ရှိပါတယ်။ အိုမင်းပျက်စီးလှ သွေးနီဥတွေကို သရက်ရွက်၊ အသည်းနဲ့ ရိုးတွင်းခြင်ဆီတို့မှာ ဖျက်ဆီးပစ်ပါတယ်။ သွေးနီဥရဲ့ မျက်နှာပြင်မှာ ရှိတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးဟာ သွေးအုပ်စုတွေ ကွဲပြားကြစေပါတယ်။ သွေးနီဥရဲ့ တာဝန်မဟုတ်ပေမဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ အရည်အသွေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်လီတာရဲ့ တစ်သန်းပုံတစ်ပုံရှိ သွေးစက်မှာ သွေးဖြူဥပေါင်း ၄,၀၀၀ မှ ၁၁,၀၀၀ ခန့် ရှိပါတယ်။ သူတို့က ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးဖြူဥတွေရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ရှိတဲ့ သွေးဖြူဥတစ်မျိုး Neutrophils ဟာ ရောဂါပိုးရှိရာဆီ ပထမဆုံးရောက်ရှိတဲ့ သွေးဖြူဥပါ။ ရောဂါပိုးနဲ့ အပျက်အစီးအပိုင်းအစများကို သူ့အထဲသွင်းယူဖျက်ဆီးပစ်ပါတယ်။ သူ့သက်တမ်းက ငါးနာရီမှ

ရက်အနည်းငယ်ရှင်သန်နိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးနဲ့ အပျက်အစီးများကို သွင်းယူဖျက်ဆီးပေးတဲ့ နောက်သွေးဖြူတစ်မျိုး Monocytes က သွေးဖြူအားလုံးရဲ့ လေးရာခိုင်နှုန်းမှ ရှစ်ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါတယ်။

ရောဂါပိုးဝင်ရောက်လာလျှင် သွေးထဲမှ ထွက်လာပြီး အသွင်ပြောင်းကာ ရောဂါပိုးတို့ကို စားသောက်ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ပါတယ်။ သက်တမ်းအားဖြင့် တစ်ရက်ခန့်ရှင်သန်ပြီး သူ့ဘာသာသူ ပျက်စီးသွားတတ်ပါတယ်။ သက်တမ်းအတိုဆုံး သွေးဖြူဆိုနိုင်ပါတယ်။ သွေးဖြူအားလုံးရဲ့ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃၃ ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့ သွေးဖြူတစ်မျိုး Lymphocytes က ကိုယ်ခံအားဓာတ်ထုတ်ကာ ရောဂါပိုးတွေကို တိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့ သွေးဖြူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့သက်တမ်းက လအနည်းငယ်မှ နှစ်ချီရှင်သန်နိုင်ကြပါတယ်။

တစ်လီတာရဲ့ တစ်သန်းပုံတစ်ပုံရှိ သွေးစက်မှာ သွေးခဲဓာတ် အပိုင်းအစတွေကတော့ နှစ်သိန်းမှ ငါးသိန်းအထိ ရှိကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ တာဝန်ကတော့ နာမည်အတိုင်း သွေးကြောတစ်နေရာမှာ ပေါက်ပြဲသွားခဲ့လျှင် အပေါက်ကို ဝန်းရံစုပုံ ပိတ်ဆို့ပေးကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးကလာပ်စည်းတွေကို ရိုးတွင်းခြင်ဆီရှိ သွေးပင်မကလာပ်စည်းများက နေ့စဉ်သန်းပေါင်းတစ်သိန်းခန့် ထုတ်လုပ်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့သက်တမ်းက ၁၀ ရက်ခန့်ပါ။

### သွေးအုပ်စုများ

သွေးထဲမှာ အများဆုံးပါရှိနေပြီး သွေးအနီရောင်ကို ဖြစ်စေတဲ့ သွေးနီဥဟာ ကြီးထွားကွဲပွား

နိုင်ခြင်း မရှိသလို လိုအပ်တဲ့အသားဓာတ်တွေ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းလည်း မရှိပါဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့် သက်မဲ့သဖွယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ထူးခြားချက်က သူ့မျက်နှာပြင်ရှိ ဓာတ်ပစ္စည်း ကွဲပြားမှုပါ။ အသွေးအုပ်စုဖြစ်စေတဲ့ဓာတ်နဲ့ ဘီသွေးအုပ်စု ဖြစ်စေတဲ့ဓာတ်ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အသွေးဓာတ်တစ်မျိုးတည်းသာ ရှိနေလျှင် အသွေးဖြစ်လာပါတယ်။ ဘီသွေးဓာတ် တစ်မျိုးတည်းရှိနေလျှင် ဘီသွေးဖြစ်စေပါတယ်။

အသွေးဓာတ်နဲ့ ဘီသွေးဓာတ် နှစ်မျိုးစလုံး ပါနေလျှင် အဘီသွေး ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သွေးအုပ်စုနှစ်မျိုးစလုံး မပါတဲ့သွေးက အိုသွေးပါ။ အသွေးအုပ်စုဓာတ်ရှိနေသူကိုယ်ထဲမှာ ဘီသွေးအုပ်စုဓာတ်ကို တိုက်ခိုက်မယ့် ကိုယ်ခံအားတွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသွေးသမားကို ဘီသွေးသွင်းလို့ မရပါဘူး။ ဒီလိုပါပဲ ဘီသွေးအုပ်စုဓာတ်ရှိနေသူကိုယ်ထဲမှာ အသွေးအုပ်စုဓာတ်နဲ့ မတည့်တဲ့ ကိုယ်ခံအား ရှိနေပါတယ်။ ဘီသွေးသမားကို အသွေး သွင်းပေးလို့မရတာ ဖြစ်ပါတယ်။



အိုသွေးနီဥရဲ့ မျက်နှာပြင်မှာ ဘာသွေးအုပ်စုဓာတ်မှ မရှိလို့ သူ့ကို ဘယ်သွေးအုပ်စု ကိုယ်ခံ



အားကမ္ဘာ မတိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့အတွက် အိုသွေးကို အခြားသွေးအုပ်စုသမားအားလုံးက သွင်းပေးလို့ ရတဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုနောက် ပိုင်းမှာ သွေးအုပ်စုတူချင်းသာ သွေးသွင်းကုသ လေ့ရှိပါတယ်။ ဒုတိယအရေးပါတဲ့ သွေးအုပ်စုက မျောက်စပ်သွေးအုပ်စု (Rhesus) ပါ။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလအထိ သွေးအုပ်စုပေါင်း ၄၃ ခု တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အေဘီအိုအုပ်စုနဲ့ မျောက်စပ်သွေးအုပ်စု နှစ်ခုသာ အရေးပါတဲ့ သွေးအုပ်စု ဖြစ်ပါတယ်။

### သွေးဆုံးရှုံးခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒဏ်ရာရလို့ သွေးအများ အပြားဆုံးရှုံးသွားတဲ့အခါ သွေးရဲ့အဓိကလုပ်ငန်း ဖြစ်တဲ့ အောက်ဆီဂျင်ဖြန့်ဝေမှု ထိခိုက်လာစေပါ တယ်။ သွေးဆုံးရှုံးမှုမှာ အပြင်ဘက်သွေးထွက် တာက ဆုံးရှုံးတဲ့သွေးပမာဏကို မြင်ရတဲ့အတွက် သိသာပါတယ်။ ကိုယ်တွင်း သွေးထွက်နေတာက မမြင်ရတဲ့အတွက် ပိုအန္တရာယ်ကြီးပါတယ်။ အခြေ အနေဆိုးပြီး သွေးလန့် (Shock) မှ သိလာရလျှင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။ သွေးအထွက်များလို့ ဦးနှောက်ဆီ အောက်ဆီဂျင်အရောက်နည်းလျှင် သတိလစ်နိုင်ပါတယ်။

သွေးအထွက်လွန်လို့ သွေးထူထည် လျော့ ကျသွားလျှင် နှလုံးပိုအလုပ်လုပ်ရလို့ နှလုံး ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။ သွေး လုံလုံလောက် လောက် ရောက်ရှိစေဖို့ နှလုံးမြန်မြန်ခုန်ပေးရလို့ မောလာပါလိမ့်မယ်။ သွေးပေါင်ကျသွားနိုင်ပါ တယ်။ သွေးဖိအား အလွန်ကျသွားခဲ့လျှင် ကျောက်ကပ်အလုပ်ကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

ဆီးနည်း လာပါလိမ့်မယ်။ သွေးဆုံးရှုံးမှုများလွန်း တဲ့အခါ သွေးသွင်း ကုသပေးကြရပါတယ်။

သွေးဆုံးရှုံးမှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးအားလုံး ရဲ့ ၁၄ ရာခိုင်နှုန်းထက်နည်းလျှင် ဘာလက္ခဏာမှ မပြတတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သွေးဆုံးရှုံးနှုန်း မြန်လျှင် တော့ ခေါင်းမူးလာတတ်ပါတယ်။ သွေးဆုံးရှုံးမှု ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးအားလုံးရဲ့ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိလာလျှင် ပျို့တာတွေ ဖြစ် လာနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်းနဲ့ အသက်ရှူနှုန်း တွေ မြန်လာပါလိမ့်မယ်။ သွေးဖိအား လျော့ကျ နိုင်ပါတယ်။ ဆီးနည်းလာတတ်ပါတယ်။ ပူပန် သောက ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ အသားအရေ ဖြူဖျော့လာကာ အေးလာပါလိမ့်မယ်။ သွေးထူ ထည် လျော့ကျလာခြင်းကို ကုစားတဲ့အနေနဲ့ ခြေလက်ရှိ သွေးကြောတွေ ကျုံ့ကျဉ်းလာစေ ကာ သွေးဖိအား ပြန်မြင့်လာစေပါတယ်။

လိုအပ်တဲ့အခါ ဆားဓာတ်ပါတဲ့ အချိုရည် ဆေးပုလင်း (Saline Solution) သွင်းပေးခြင်း ဖြင့် သွေးထူထည် များလာစေနိုင်ပါတယ်။ သွေးဆုံးရှုံးမှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးအားလုံးရဲ့ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရောက်လာခဲ့ လျှင် သွေးဖိအား ပိုကျလာပါလိမ့်မယ်။ နှလုံးခုန် နှုန်းပိုမြန်ကာ အသက်ရှူနှုန်း မြန်လာပါလိမ့်မယ်။ အသိစိတ်ဝေဝါးကာ ကိုယ်ရှိတဲ့နေရာ မသေချာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ပိုဆိုးလာလျှင် သတိလစ် သွားပါလိမ့်မယ်။ သွေးသွင်းကုသပေးဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။ သွေးဆုံးရှုံးမှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေး အားလုံးရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ရှိလာလျှင် နှလုံးခုန် ရပ်လာနိုင်ပါတယ်။ အသက်ဆုံးရှုံးမယ့်အန္တရာယ် အမြင့်ဆုံးအနေအထား ဖြစ်ပါတယ်။

**သွေးသွင်းကုသမှု**

၁၆၂၈ ခုနှစ်မှာ ဗြိတိသျှသမားတော်ဝီလီယံ ဟာဗေး (William Harvey) က သွေးလှည့်အဖွဲ့ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်းမှာမှ သွေးသွင်း ကုသဖို့ ကြိုးစားလာခဲ့ကြတယ်။ ပထမပိုင်း သွေးသွင်းကုသရာမှာ အောင်မြင်မှု မရခဲ့ကြ သလို လူနာသေဆုံးတာမျိုးပင် ရှိခဲ့ပါတယ်။ သွေး အကြောင်းနဲ့ သွေးသွင်းကုသခြင်းအကြောင်း တွေကို ကောင်းစွာမသိသေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၆၆၅ ခုနှစ်မှာ အင်္ဂလန်မှ သမားတော် ရစ်ချဒ်လိုဝါးက အောင်မြင်စွာ သွေးသွင်းကုသ ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ လူမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ခွေး တစ်ကောင်ကို အခြားခွေးရဲ့သွေးသွင်းပေးကြည့် တာပါ။ ၁၆၆၇ ခုနှစ်မှာ အင်္ဂလန်သမားတော် ရစ်ချဒ်အပြင် ပြင်သစ်မှတစ်ဦးနဲ့ အင်္ဂလန်မှ တစ်ဦးတို့က သိုးသွေးကို လူမှာ အောင်မြင်စွာ သွင်းပေးနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ၁၀ နှစ်အကြာ မှာ တိရစ္ဆာန်သွေးသွင်းကုသခြင်းကို ဥပဒေနဲ့ တားမြစ်ခဲ့ပါတယ်။



၁၈၁၈ ခုနှစ်မှာ ကလေးမွေးဖွားပြီး သွေး သွန်တွဲမခင်တစ်ဦးကို ဗြိတိသျှ သားဖွားဆရာဝန် က အောင်မြင်စွာ လူသွေးသွင်းကုသပေးနိုင်ခဲ့ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လူနာရဲ့ ခင်ပွန်းသည်ထံမှ

သွေးလေးအောင်စခန့်ကို ထုတ်ယူပြီး ဆေးထိုး ပြန်နဲ့ လူနာသွေးကြောထဲ ထိုးသွင်းပေးခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၈၇၃ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန် သမားတော်များက နွား၊ ဆိတ်နဲ့ လူနို့တို့ကို သွင်းပေးကြည့်ကာ စမ်းသပ်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြာခဏ ဓာတ်မတည့်မှုတွေ ဖြစ်လာတာ ကြောင့် ဓာတ်ဆားရည်ကို အစားထိုး သွင်းပေးခဲ့ ကြတယ်။

၁၉၀၀ ပြည့်နှစ်မှာ ဩစတြေးလျသမားတော် Karl Landsteiner က ပထမဆုံးသွေးအုပ်စုကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သွေးအုပ်စုတည့်မတည့် စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သွေးသွင်းကုသရာတွင် အန္တရာယ် နည်းပါးစေမယ်လို့ ၁၉၀၇ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန် ရောဂါဗေဒပညာရှင် Ludvig Hektoen က အကြံ ပြုခဲ့တယ်။ ၁၉၃၉ ခုနှစ်မှာ မျောက်စပ်သွေးအုပ်စု ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ကြတယ်။ ၁၉၄၁ ခုနှစ်မှာ ကြက်ခြေနီအဖွဲ့က နိုင်ငံတော်သွေးလှူရှင် ဝန်ဆောင်မှုကို စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး အမေရိ ကန်စစ်တပ်အတွက် သွေးစုဆောင်းမှုကို ပြုလုပ် ခဲ့တယ်။ နောက်ပိုင်းနည်းပညာနဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာ တို့ တိုးတက်တွေ့ရှိလာတာနဲ့အမျှ သွေးသွင်း ကုသမှုဟာ အသက်ကယ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

သွေးသွင်းကုသရခြင်းဟာ အခြေခံအားဖြင့် သွေးဆုံးရှုံးမှု များတဲ့အတွက်ပါ။ သွေးဆုံးရှုံးခြင်း မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ရောဂါကြောင့် သွေးထွက်များတဲ့အခါ သွေးသွင်းရတတ်ပါ တယ်။ သွေးအန်တဲ့လူနာတွေ၊ မီးဖွားပြီး သွေး သွန်တွဲလူနာတွေ၊ သားဥပြန်ထဲ သန္ဓေတည်ပြီး ပေါက်ပြဲသွားတဲ့အခါ ကိုယ်တွင်းသွေးထွက်လွန် တဲ့ လူနာတွေမှာ သွေးလိုအပ်ကြပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ဒဏ်ရာကြီးမားတဲ့ အတွက် သွေးအထွက်များသူတွေမှာ သွေးသွင်း ပေးကြရပါတယ်။ သွေးကြောကြီးတွေ ပေါက်ပြဲ သွားလျှင် သွေးပိုလိုအပ်တတ်ပါတယ်။ သွေး မထွက်ဘဲနဲ့ သွေးသွင်းဖို့ လိုအပ်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ သွေးရောဂါကြောင့် သွေးအားအလွန် နည်းတဲ့ လူနာတွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး တစ်ချက်က ခွဲစိတ်ခံလူနာတွေ သွေးလိုအပ်လေ့ ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အကြီးစား ခွဲစိတ်ရတဲ့ အခါမျိုးမှာပါ။

### သွေးလှူဒါန်းခြင်း



တိုးတက်လာတဲ့အခြေအနေမှာ သွေးသွင်း ကုသမှု ပိုမိုအဆင်ပြေ အောင်မြင်နေပါတယ်။ လူဦးရေများပြားလာခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုများပြား လာခြင်းတို့က သွေးလိုအပ်ချက်ကို များပြား လာစေပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သွေးသွင်းဖို့ ဆိုလျှင် သွေးလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေး လှူဒါန်းနိုင်မယ့် သွေးအလှူရှင်ရှိရပါတယ်။ ပြင်ပ ဆေးရုံတွေမှာ သွေးလှူဘဏ် မရှိတဲ့အတွက် လိုအပ်တဲ့သွေးကို လူနာရှင်တို့အား ရှာဖွေစေပါ တယ်။ လိုအပ်တဲ့ သွေးအုပ်စုကိုလည်း ခွဲခြား

အသိပေးလိုက်ပါလိမ့်မယ်။ အစိုးရဆေးရုံတွေ မှာတော့ သွေးလှူဘဏ်ရှိတဲ့အတွက် လူနာ အတွက် လိုအပ်တဲ့သွေးကို သွေးလှူဘဏ်မှ ရယူ နိုင်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့သွေးအုပ်စု မရှိလျှင်တော့ လူနာရှင်က ရှာဖွေပေးရပါတယ်။

လူတိုင်းတော့ သွေးမလှူနိုင်ပါဘူး။ သွေး လှူလိုသူဟာ သွေးလှူနိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အရည် အသွေးတွေ ရှိရပါတယ်။ ဒါကလည်း လူနာ အတွက်ရော အလှူရှင်အတွက်ပါ ကောင်းမွန် စေဖို့ပါ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ သွေးလှူဒါန်းလိုသူဟာ အသက် ၁၈ နှစ်မှ ၅၅ နှစ်အတွင်းရှိသူ ဖြစ်ရပါ မယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၁၃၀ အထက်ရှိသူ ဖြစ်ရပါမယ်။ သွေး မလှူမီညက အိပ်ရေးဝစွာ အိပ်စက်ထားသူ ဖြစ်ရပါမယ်။

လတ်တလော ဖျားနာခြင်းမရှိသူ၊ အရက် သေစာ သုံးစွဲထားသူ မဖြစ်ရပါဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ ခြောက်လအတွင်း ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ နားဖောက်ခြင်း၊ ဆေးအပ်စိုက်ကုသခဲ့ခြင်း မရှိ သူဖြစ်ရပါမယ်။ ကိုယ်ဝန်သည်မိခင်လောင်းတွေ၊ နို့တိုက်နေသူနဲ့ လတ်တလော ဓမ္မတာလာနေသူ မဖြစ်ရပါဘူး။ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေ မြင့်မား တဲ့ လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေသူ အထူးသဖြင့် လိင် လုပ်သားများ သွေးလှူလို့ မရပါဘူး။ ခြောက်လ အတွင်း အကြောင်းမဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ၁၁ ပေါင် ကျော် ကျဆင်းသွားသူ လှူလို့မရပါဘူး။ ဒါက ယေဘုယျ လိုအပ်ချက်များပါ။

သွေးလှူဒါန်းခြင်းမပြုမီ အလှူရှင်ကို လက် ထိပ်ဖောက်ပြီး သွေးအုပ်စုခွဲခြင်း၊ သွေးအားပြည့် မပြည့် စစ်ဆေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပါလိမ့်မယ်။ တာဝန်ခံဆရာဝန်က သွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်

တဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်ဖူးခြင်း ရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းပါလိမ့်မယ်။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီး သွေးလှူရန်သင့်တော်သူတို့ကို သွေးလှူခွင့် ပေးပါလိမ့်မယ်။

သွေးဖောက်ယူချိန်ကတော့ ၁၀ မိနစ်ခန့်သာ ကြာပါလိမ့်မယ်။ သွေးလှူပြီးလျှင် ခဏအနားယူကာ ကျွေးမွေးတဲ့ အစားအစာတို့ကို သုံးဆောင်ပြီး သွေးလှူဒါန်းခြင်း အောင်မြင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ လှူဒါန်းလိုက်တဲ့ သွေးတွေကို အလွန်ဆုံး ၄၂ ရက်ကြာ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါတယ်။

အနောက်နိုင်ငံမှာတော့ သွေးလှူဒါန်းနိုင်ဖို့ လိုအပ်ချက်တွေက အနည်းငယ် ကွဲပြားပါတယ်။ သူတို့နိုင်ငံမှာ အသက် ၁၇ နှစ်ဆို သွေးလှူလို့ရပါပြီ။ ကိုယ်အလေးချိန်ကတော့ ပေါင် ၁၁၀ အနည်းဆုံး ရှိရပါတယ်။ သွေးလှူလိုက်တဲ့အတွက် သွေးအားအနည်းငယ် လျော့သွားပေမဲ့ ကျန်းမာရေးကိုတော့ မထိခိုက်ပါဘူး။ အားအင်လည်း နည်းသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။



သွေးလှူပြီး နာရီအနည်းငယ်ကြာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က အရည်တွေ ပြန်ဖြည့်တင်းပြီး ပုံမှန်သွေးထုထည် ပြန်လည်ရရှိလာစေပါတယ်။

လေးပတ်ကြာတဲ့အခါ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ သွေးနီဥတွေ ပြန်ပြည့် သွားပါလိမ့်မယ်။ သွေးလှူပြီး ရှစ်ပတ်ကြာတဲ့အခါ သွေးလှူလို့ ကုန်သွားတဲ့ သံဓာတ်တွေ ပြန်ပြည့်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးလှူပြီး ၅၆ ရက် အကြာမှာ သွေးပြန်လှူနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးလှူဒါန်းသူထံမှ သွေးထုတ်ယူခြင်းကို ဘယ်နေရာမှာမဆို ပြုလုပ်လို့ရပါတယ်။ ထုတ်ယူထားတဲ့ သွေးကို မပျက်စီးအောင် ထိန်းသိမ်းတဲ့ ပစ္စည်းများရှိဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွေးသွင်းကုသခြင်းကိုတော့ အခန့်မသင့်လျှင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ဆရာဝန်ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ရဲ့ ဆေးခန်းမှာ ဒါမှမဟုတ် ဆေးရုံမှာ သွေးသွင်းကုသတာကို ပြုလုပ်ရပါတယ်။ သွေးသွင်းဖို့ အသေအချာ စစ်ဆေး ပြင်ဆင်ထားလျှင် ဘာအန္တရာယ်မှ ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သွေးသွင်းပြီးတဲ့အခါ လူနာရဲ့ နှလုံးနဲ့ အဆုတ်အခြေအနေကို စစ်ဆေးပေးပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပိုင်း သွေးလိုက်တဲ့ သွေးအပေါ် လူနာရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က တုံ့ပြန်မှုရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရပါတယ်။

သွေးလိုက်တဲ့သွေးအပေါ် လူနာခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေက အသေးအမွှားမှသည် အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်အထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အချို့လူနာတွေဟာ သွေးသွင်းနေစဉ် ယားယံခြင်း၊ အပိမ့်ထွက်ခြင်းတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ သွေးအုပ်စုတည့်ပေမဲ့ ဓာတ်မတည့်တာ တစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ ဓာတ်မတည့်မှုအတွက်သုံးတဲ့ဆေး ပေးရုံနဲ့ သက်သာလာနိုင်သော်လည်း အခြေအနေ ဆိုးဝါးလာခဲ့လျှင်တော့ လိုသလို ကုသပေးရပါလိမ့်မယ်။



နောက်တစ်ခုက ဖျားလာတာပါ။ သွေးသွင်းပြီးနောက် ဖျားခြင်းဟာ အရေးကြီးကိစ္စတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သွင်းလိုက်တဲ့သွေးမှာပါတဲ့ သွေးဖြူဥအပေါ် လူနာကိုယ်က တုံ့ပြန်မှုကြောင့်ပါ။ ပျို့အန်တယ်၊ ရင်ဘတ်အောင့်လာတယ်ဆိုရင်တော့ အရေးကြီးလာပါပြီ။ ဆရာဝန်ရဲ့ ဂရုစိုက်ကုသမှု လိုအပ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဆိုးဆုံးကတော့ သွင်းလိုက်တဲ့ သွေးမှာပါတဲ့ သွေးဖြူဥက လူနာရဲ့ ရိုးတွင်းခြင်ဆီကို တိုက်ခိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခံအား အလွန်နည်းနေတဲ့ သွေးကင်ဆာ ကုသမှုခံယူနေသူတွေမှာ အတွေ့ရများပါတယ်။ သေဆုံးနိုင်တဲ့ အနေအထားပါ။

ဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့ အရေးကြီးတဲ့ လူနာရဲ့တုံ့ပြန်မှုက သွေးသွင်းပြီး ကိုယ်ခံအားတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် သွေးနီဥများ ပျက်စီးမှုပါ။ အခုနောက်ပိုင်း အဖြစ်နည်းပါတယ်။ လူနာရဲ့ သွေးအုပ်စုနဲ့ သွင်းတဲ့ သွေးအုပ်စု မတည့်လို့ ဖြစ်ရတာပါ။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ ပျို့အန်တယ် လာပါလိမ့်မယ်။ ချမ်းပြီး ကိုယ်အပူချိန် မြင့်တက်လာပါလိမ့်မယ်။ ရင်ဘတ်နဲ့ ကျောအောက်ပိုင်း အောင့်လာတတ်ပါတယ်။ ဆီးအရောင် ရင့်မှောင်လာပါလိမ့်မယ်။



အဖြစ်နည်းတဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာက သွင်းလိုက်တဲ့ သွေးမှာပါတဲ့ပိုးတွေ ကူးစက်ပြီး ရောဂါဖြစ်လာခြင်းပါ။ သွင်းလိုက်တဲ့သွေးနဲ့ အတူ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းစေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (HIV) ကူးစက်တာ၊ အသည်းရောင်အသားဝါပိုး ကူးစက်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသားဝါပိုး ဘီကူးစက်မှုက လူသုံးသိန်းမှာ တစ်ယောက်ခန့် ဖြစ်တတ်ပြီး အသားဝါပိုး စီကူးစက်မှုက လူတစ်သန်းခွဲမှာ တစ်ယောက်ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းစေတဲ့ ပိုးကူးစက်မှုက လူနှစ်သန်းမှာ တစ်ယောက်နီးလောက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးလှူဘဏ်တွေမှာ လှူဒါန်းထားတဲ့သွေးမှာ ကူးစက်ရောဂါပိုး ရှိ၊ မရှိ တတ်နိုင်သလောက် စစ်ဆေးကြပါတယ်။

သွေးရည်ကြည်နဲ့ သွေးခဲဓာတ်ကလာပ်စည်း အစများကို အလှူရှင်ကိုယ်ထဲ ပြန်ထည့်သွင်း ပေးပါတယ်။ ဒီလိုပြန်သွေးသွင်းကုသခြင်း လို့ဆိုလိုက်တဲ့အခါများသောအားဖြင့် သွေးတစ်ပုလင်းလုံး သွင်းပေးတာလို့ သိထားကြပါတယ်။ အများအားဖြင့်တော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွေးသွင်းကုသမှုမှာ အချို့လူနာတွေကျတော့ သွေးနီဥချည်း လိုအပ်တဲ့ရောဂါ၊ သွေးရည်ကြည်ချည်း သွင်းရမယ့် ရောဂါနဲ့ သွေးခဲဓာတ်ကလာပ်စည်းအပိုင်းအစတွေသာ လိုအပ်တဲ့ရောဂါဆိုပြီး ရောဂါမတူတတ်ကြပါဘူး။

သူတို့အတွက်ကျတော့ လှူဒါန်းရရှိလာတဲ့ သွေးကို နည်းပညာနဲ့ သတ်သတ်စီ ခွဲထုတ်ယူပြီး သွင်းပေးကြရပါတယ်။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့လို့ သွေးအားနည်းသူ

တွေမှာ သွေးနီဥသာ လိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့ကို သွေးတစ်ပုလင်းလုံး မသွင်းဘဲ သွေးနီဥချည်း ခွဲထုတ်ရယူကာ သွင်းပေးရပါတယ်။



အသည်း အလုပ်မလုပ်နိုင်သူတွေ၊ အပြင်း အထန် အပူလောင်ကျွမ်းထားသူတွေမှာ အသား ဓာတ် အများအပြားပါတဲ့ သွေးရည်ကြည်ကို အဓိကလိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့ကိုတော့ အလှူခံ ရရှိထားတဲ့ သွေးထဲမှ သွေးကလာပ်စည်းများ ပါတဲ့အပိုင်းကို ဖယ်ထုတ်ပြီး ရလာတဲ့ သွေးရည် ကြည်ကိုသာ သွင်းပေးကြရတယ်။ ကင်ဆာဆေး သွင်းနေရတဲ့ ရောဂါသည်တွေ၊ သွေးကင်ဆာ သမားတို့မှာ သွေးခဲဓာတ် ကလာပ်စည်းအပိုင်း အစများ လျော့နည်းနေတတ်ပါတယ်။ သူတို့ ကိုတော့ သွေးခဲဓာတ် ကလာပ်စည်း အပိုင်းအစ များချည်းသာ သွင်းပေးရပါတယ်။

သွေးသွင်းပေးဖို့ လိုအပ်တဲ့ လူနာအများစု က အကြီးစား ခွဲစိတ်ကုသခံရသူများပါ။ ခွဲစိတ်စဉ် ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ သွေးအစား ပြန်သွင်းပေးရပါ တယ်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် သော် လည်းကောင်း၊ ယာဉ်တိုက်မှုလို မတော်တဆ ဖြစ်ရပ်များကြောင့် သော်လည်းကောင်း သွေး ထွက်လွန်တဲ့ လူနာတွေမှာ သွေးသွင်းပေးဖို့

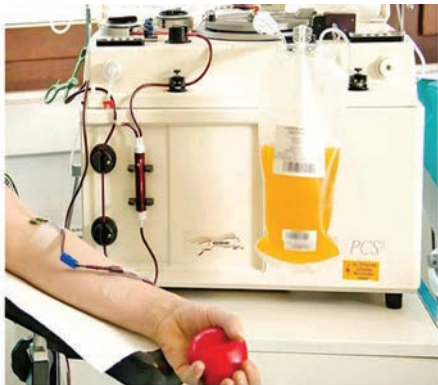
လိုအပ်ပါတယ်။ အချို့ကျောက်ကပ်ဝေဒနာ သည်တွေ၊ သွေးကင်ဆာသမားတွေနဲ့ သံဓာတ် ချို့တဲ့လွန်းသူတွေမှာ သွေးအားနည်းလေ့ရှိတဲ့ အတွက် မကြာခဏ သွေးသွင်းကုသမှု ခံယူကြ ရပါတယ်။ အမေရိကန် တစ်နိုင်ငံတည်းမှာပင် နှစ်စဉ် သွေးယူနစ်ပေါင်း ၂၁ သန်းခန့် သုံးစွဲကုသ နေကြရတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေမှာ ရိုးရိုးသွေးလှူခြင်း အပြင် အခြားသွေးလှူခြင်း အမျိုးအစားများ လည်း ရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးက သွေးနီဥချည်း လှူဒါန်းခြင်းပါ (Power Red Donation)။ ဒီသွေးလှူခြင်းဟာ ရိုးရိုးသွေးလှူတဲ့အတိုင်း သွေးဖောက်ယူပါတယ်။ ပထမသွေးပုလင်းကို အထူးစက်အသုံးပြုပြီး သွေးနီဥများကို ခွဲခြား သွင်းပေးနေစဉ် နောက်သွေးတစ်ပုလင်းကို ထုတ်ယူပြီး အထက်ပါအတိုင်း သွေးနီဥတွေ ခွဲခြားရယူကာ သွေးရည်ကြည်နဲ့ သွေးခဲဓာတ် တွေကို အလှူရှင်ကိုယ်ထဲ ပြန်ထည့်ပေးလိုက် ပါမယ်။ သွေးနီဥချည်း လှူဒါန်းခြင်းကို ၁၂ ရက် ခြားပြီး နောက်တစ်ကြိမ် လှူဒါန်းနိုင်ပါတယ်။

နောက်သွေးလှူနည်းတစ်မျိုးက သွေးခဲ ဓာတ် ကလာပ်စည်းအစများချည်း လှူဒါန်း ခြင်းပါ (Platelet Donation)။ ဒီသွေးလှူခြင်း ကို သီးသန့်သွေးလှူရှင်ဌာနတွေမှာသာ ပြုလုပ် နိုင်ပါတယ်။ ကြိုတင်ချိန်းဆိုရပါတယ်။ သွေး လှူရာမှာ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို အသုံးပြုရ ပါတယ်။ လက်တစ်ဖက်မှ သွေးထုတ်ယူပြီး ထွက်လာတဲ့ သွေးကို အထူးစက်အသုံးပြုကာ သွေးခဲဓာတ် ကလာပ်စည်းအစများကို ခွဲခြား ထုတ်ယူပါတယ်။ ကျန်တဲ့သွေးတွေကို နောက်

လက်တစ်ဖက်ကနေ ပြန်သွင်းပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသွေးလှူခြင်းဟာ သုံးနာရီလောက်ထိ ကြာတတ်ပါတယ်။ တစ်နှစ်မှာ ၂၄ ကြိမ် လှူဒါန်းနိုင်ပါတယ်။ ကင်ဆာဆေး သွင်းနေရသူတွေ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူတွေနဲ့ နာတာရှည်သွေးမတိတ် ရောဂါသည်တို့အတွက် သွေးခဲဓာတ်တွေ အမြဲ လိုအပ်နေပါတယ်။ အလှူခံရရှိတဲ့ သွေးခဲဓာတ် ကလာပ်စည်းအစများကို ငါးရက်အတွင်း အသုံးပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးအလှူရှင် တွေ နေ့တိုင်း လိုအပ်နေကြပါတယ်။



သွေးရည်ကြည် သီးခြားလှူဒါန်းခြင်းက နောက်သွေးလှူနည်းတစ်မျိုးပါ။ ဒီသွေးလှူခြင်း ဟာ ရိုးရိုးသွေးလှူခြင်းထက် မိနစ်အနည်းငယ်သာ ပိုကြာတတ်ပါတယ်။ ဒီနည်းမှာလည်း အလှူရှင်ထံမှ သွေးဖောက်ယူပါတယ်။ ရလာတဲ့ သွေးကိုစက်အသုံးပြုပြီးသွေးရည်ကြည်ကိုခွဲခြား ဖယ်ထုတ်ယူပါတယ်။ ကျန်တဲ့သွေးဥတွေကို ဓာတ်ဆားရည်နဲ့ရောပြီး အလှူရှင်ကိုယ်ထဲ ပြန်ထည့်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လေးပတ်ခြားပြီး တစ်ကြိမ် လှူဒါန်းနိုင်ပါတယ်။

## သွေးသည် အသက်

အခုချိန်ထိ သွေးအရည်အသွေးတူတဲ့ သွေးတုကို မဖန်တီးနိုင်သေးပါဘူး။ လူတစ်ဦးရဲ့ သွေးကိုလည်း အခြားလူတစ်ဦးကို အမြဲသွင်းပေးလို့ မရပါဘူး။ သွေးအုပ်စုတူတစ်ဦးမှသာ သွင်းလို့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးလိုသူဟာ သွေးလှူဒါန်းမည့်သူကိုသာ အားကိုးရပါတယ်။ သွေးထွက်များနေသူကို အချို့ရည်၊ ဓာတ်ဆားရည် စတဲ့ ဆေးပုလင်းတွေချိတ်ပြီးသွေးကြောထဲထည့်သွင်းကာ သွေးထုထည် ပြန်များလာရုံသာ ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ သွေးရဲ့ အဓိကတာဝန်ဖြစ်တဲ့ အောက်ဆီဂျင် ဖြန့်ဝေပေးမယ့် သွေးနီဥတွေ လိုအပ်နေပါသေးတယ်။

အောက်ဆီဂျင်မရှိလျှင် ဦးနှောက်ဒုက္ခဖြစ်ပြီး အသက်အန္တရာယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးလိုအပ်နေသူ လူနာများအတွက် သွေးရဖို့သာ အဓိကပါ။ ဒါ့အပြင် သွေးကြောကိုဖောက်ပြီး သွေးထုတ်ယူချိန်ဟာ ၁၀ မိနစ် ၁၅ မိနစ်ခန့်သာ ကြာပါတယ်။ သွေးလိုနေသူလူနာအတွက် အသက်ဆက်စေနိုင်ပြီး လက်ကျန်ဘဝကို ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်တဲ့အထိ အကျိုးကျေးဇူးများပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးကိုအသက်လို့ ရှေးကတည်းက ဆိုကြတာပါ။ ကိုယ်ထဲရှိနေတဲ့ သွေးတစ်ဝက် ထွက်သွားတဲ့အခါ သွေးသာမရခဲ့လျှင် အသက်ရှင်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သွေးလိုအပ်သူလူနာများအတွက် သွေးသည်သာ အသက်ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ဒေါက်တာမြင့်သန်း (အမျိုးသားစာပေဆုရ)

### The Old Woman



- \* As a white candle  
In a holy place,  
So is the beauty  
Of an aged face.
- \* As the spent radiance  
Of the winter sun,  
So is a woman  
With her travail done.
- \* Her brood gone from her,  
And her thoughts as still  
As the waters  
Under a ruined mill.

*Joseph Campbell*



## အဘွားအို



- \* ဖယောင်းတိုင် ဖြူဖြူဖွေး  
ဘုရားစင်မှာ လင်းလက်ပေး  
သက်ကြီးရွယ်အို သူ့မျက်နှာ  
တင့်တယ်ကြည်သာ ငြိမ်းချမ်းစွာ။
- \* ဆောင်းတွင်းနေ၏အလင်းရောင်  
အားလျော့ဖျော့တော့ အသွင်ဆောင်  
လုပ်ဖွယ်ကိုင်ဖွယ်ဆောင်ရွက်ပြီး  
အဘွားအိုခရီးဆုံးလုနီး။
- \* သားသမီးနုနယ် ထိန်းရင်းကွယ်  
အတောင်စုံလို့ ပျံလေတယ်  
သူ့စိတ်တွေ တည်ငြိမ်စွာ  
စက်အိုအောက်က ရေလိုပဲ။ ။

ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)

## နှာခေါင်းစည်းညစ်ညမ်းမှု

ဒေါက်တာ သန်းထွဋ်



ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားလာမှုကြောင့် မတ်စ် (Mask) တပ်ဆင်မှုများ ခေတ်စားလာကြောင်း၊ မတ်စ်အမျိုးမျိုးနှင့် စည်းကမ်းမဲ့ စွန့်ပစ်မတ်စ်များကြောင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်လာကြောင်းနှင့် သုံးစွဲပြီးသားမတ်စ်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည့်အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ထိုအရာ ...။ အစဉ်အလာအရ သာမန်။ ကိုဗစ်-၁၉ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ကမ္ဘာပတ် မွေနှောက်သော အခါ အလိုအလျောက် ဆယ်လီဖြစ်လာရတော့သည်။ အခြားမဟုတ်။ ယနေ့တိုင် မဖြစ်မနေ တပ်ထားကြပါဟု ဆော်ဩတိုက်တွန်းနေရသော မတ်စ် (Mask)၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းပါ အုပ်ကာပေးသော

နှာခေါင်းစည်း။ လူတိုင်းသုံးသော Face Mask နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ခွဲခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)။

ထိုအထဲမှာမှ တစ်ခါသုံး (Single Use) သို့ မဟုတ်သုံးပြီးစွန့်ပစ်နှာခေါင်းစည်း (Disposable Mask)။ ထိုဆယ်လီ ဖြစ်လာသောအရာသည် အမေရိကန် ဓာတုဗေဒအဖွဲ့က ဘာသာရပ် အလိုက်တတ်ကျွမ်းနားလည်သော နတ်နေကိုင်း ပညာရှင်ကြီးများ၏ အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် သုံးသပ်ဝေဖန်မှု ခံယူပြီးမှ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိရစေ၍ သိပ္ပံဂျာနယ်တစ်စောင်ဖြစ်သည်။ "ပတ်ဝန်းကျင် သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာ" ဂျာနယ်ထဲတွင် ဖော်ပြပါရှိခဲ့ သည့် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် လေ့လာတွေ့ရှိချက်ဆို သော စာတမ်းပါ ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက် များအရ ကမ္ဘာကျော်လာရတော့သည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် တစ်လတစ်လ တစ်ခါ သုံး နှာခေါင်းစည်း ၁၂၉ ဘီလီယံနှင့် တစ်ခါသုံး လက်အိတ် ၆၅ ဘီလီယံ စွန့်ပစ်လာကြစေရန် ကိုဗစ်၊ ကမ္ဘာပတ်ကပ်ရောဂါက ဖန်တီးစီရင် ခဲ့သည်ကို ခန့်မှန်းတွေ့ရှိရကြောင်း အဆိုပါ စာတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။ ထိုအချက်များ အရ တစ်မိနစ်လျှင် တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း သုံးသန်း စွန့်ပစ်ကြသည်ဟု အနက်ကောက်၍ ရသည်။

ကမ္ဘာတိုက်ကြီး အသီးသီးရှိကြသည့် အနက် အာရှတိုက်က နေ့စဉ် နှာခေါင်းစည်း ၁ ဒသမ ၈ ဘီလီယံစွန့်ပစ်ကာ ဗိုလ်စွဲသည်။ ထိုင်းကနေ့စဉ် ၁ ဒသမ ၅ သန်းမှနှစ်သန်းအထိ။ ကမ္ဘာပေါ်တွင်လူဦးရေအများဆုံး တရုတ်ပြည်သူ သမ္မတနိုင်ငံ (အချို့က ၁ ဒသမ ၇ ဘီလီယံ၊

ယခုဆောင်းပါးက ၁ ဒသမ ၄ ဘီလီယံ) တွင် တစ်နေ့မှ တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း ၇၀၂ သန်း နီးပါးခန့်မျှ စွန့်ပစ်နိုင်ရှာသည်။

တစ်ဖန် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၀ ရက် ထုတ် "ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေမြဲ သဘာဝ" (Nature Sustainability) စာစောင်ပါ ဗြိတိန်နိုင်ငံရှိ ပို့စ်မောက်သ်တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာကေ ရော့ခ်ရောဘတ်စ်နှင့် အဖွဲ့သားများက တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်း စွန့်ပစ်ခြင်းပမာဏ တိုးတက် မြင့်မားလာခြင်းကိစ္စ၊ နိုင်ငံ ၁၁ နိုင်ငံများအကြား နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်ကြသည့်အခါ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ မတ်လနှင့် အောက်တိုဘာလအတွင်းတွင် ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် ၉,၀၀၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိအကြီး အကျယ်ခုန်တက်သွားသည်ကိုတွေ့ခဲ့ကြရသည်။



အထက်ပါအချက်အလက်များကို အခြေပြု၍ ပညာရှင်များက အရွယ်အစား၊ အလေးချိန်နှင့် တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း စွန့်ပစ်ပစ္စည်းပမာဏ၊ ဖြန့်ကြက်ခြံလွှမ်းထားသော မြေဧရိယာပမာဏ စသည်များကို တွက်ချက်ချိန်ဆ ဖော်ပြလာကြ ပြန်သည်။ ထိုအခါ တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်း (Single Use Face Mask) စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၏ အတိုင်းအတာနှင့် ဖိစီးဝန် သက်ရောက်မှုသည် မမျှော်လင့်ဘဲ ကြီးမားလာပြန်သည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ယောက် သုံးမြ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကာ တစ်ခါသုံးစွန့်ပစ်နှာခေါင်းစည်းတစ်ခုသည် အလျား ၁၇၅ မီလီမီတာ၊ အနံ ၉၅ မီလီမီတာ ရှိ၏။ တစ်စတုရန်းမီတာရှိသော ကွင်းပြင်တစ်ခုထဲတွင် ယင်းနှာခေါင်းစည်းများကိုတစ်ခုစီရှေ့နောက်ဆင့်စီကြည့်လျှင်နှာခေါင်းစည်း ၆၀ ဝင်ဆံ့သည်။

တစ်ဖန် နှာခေါင်းစည်းများ၏ အလေးချိန်ဘက်က တွက်စစ်ကြည့်ကြပြန်သည်။ နှာခေါင်းစည်းတစ်ခုသည် အကြမ်းအားဖြင့် ၃ ဒသမ ၅ ဂရမ်လေးသည်။ လစဉ်စွန့်ပစ်နေသောပမာဏ ၁၂၉ ဘီလီယံနှင့် မြောက်ကြည့်လျှင် ထိုစွန့်ပစ်ပစ္စည်းထုကြီးသည် တန်ပေါင်း လေးသိန်းကျော် ၄၅၁ ဒသမ ၅၀၀ တန် စီပါလိမ့်မည်။ ထိုမျှကြီးမားလေးလံသည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းထုပ်ကြီးကို ထမ်းပိုးထားရသည့် ကမ္ဘာမြေကြီး၏ ဧရိယာအကျယ်အဝန်းသည် စင်ကာပူနိုင်ငံ၏ အရွယ်အစားထက် သုံးဆခန့်မျှ ရှိပါလိမ့်မည်ဟု ဆိုကြပြန်သည်။



စင်စစ် အဆိုပါ နှာခေါင်းစည်း ဆိုသော အရာများသည် အခြေခံအားဖြင့်မူ အမှိုက်မျှသာ။ တစ်နည်းဆိုရပါက စွန့်ပစ်ပစ္စည်း။ အမှိုက်ကို အင်္ဂလိပ်လို Refuse၊ Garbage၊ Trash၊ Litter စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းပြီး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းကို Waste ဟု ခေါ်ကြသည်။

တစ်ဖန် နှာခေါင်းစည်း (Mask) သည် လုပ်ငန်းခွင်သုံး တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးပစ္စည်း (Personal Protective Equipment-PPE) စာရင်းထဲတွင် အကျုံးဝင်သည်။ ထိုအခါ အမှိုက် (Litter) ဟူသောအမျိုးအစားအဖြစ်နှာခေါင်းစည်းကို သတ်မှတ်လျှင် ထိုအရာသည် ပီပီအီးအမှိုက် (PPE Litter) ဟု ယခုအခါပညာရှင်များက တွင်ကျယ်ကျယ် ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းလာသည်။ ယင်းနည်းတူ ယခုအခါ အံ့ကျင်းနှင့် စုပုံနေသော ယင်းအမှိုက်ကို စွန့်ပစ်ပစ္စည်း (Waste) ဟုလည်း သတ်မှတ်ထားကြပြန်သည်။

စွန့်ပစ်ပစ္စည်းမှာမှယင်းနှာခေါင်းစည်းသည် သာမန်မဟုတ်။ အန္တရာယ်ရှိ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း (Hazardous Waste) ဖြစ်နေပြန်သည်။ ထို့ပြင် တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းသည် ကူးစက်ရောဂါပိုးကာကွယ်ရေးပစ္စည်းအဖြစ် သုံးစွဲခဲ့ကြသဖြင့် ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသောစွန့်ပစ်ပစ္စည်း (Infectious Waste) ဖြစ်လာပြန်သည်။ အဆိုပါစွန့်ပစ်ပစ္စည်းအမျိုးအစားသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် နေရာဌာနများမှထွက်သော စွန့်ပစ်ပစ္စည်း (Health Care Waste) ဟူသော ဧရာမအမျိုးအစားထဲတွင် ပါဝင်နေပြီး လူတိုင်း တစ်ခါဝတ်ဆင်ပြီးနောက် လွှင့်ပစ်၊ စွန့်ပစ်လိုက်သော နှာခေါင်းစည်း အမှိုက်တစ်ရပ်၏ အဆုံးသတ်





ရပ်ဝန်းရှိ ပြဿနာသည် ကပ်ဘေးသင့်နေသော ကမ္ဘာအတွက် မျက်ဖြူဆိုက်စရာ အခင်းအကျင်း အသစ်တစ်ခုအဖြစ် စိန်ခေါ်လာနေပြန်သည်။

ထို့ပြင် နှာခေါင်းစည်းဆိုသော စွန့်ပစ် ပစ္စည်း၏ ဂယက်က ညစ်ညမ်းမှု (Pollution) ဆိုသော ဘာသာရပ်ထဲသို့ ထိုးဖောက်ရောက်ရှိ သွားပြန်သည်။ ပင်လယ်ပြင်ညစ်ညမ်းမှု (Marine Pollution) ကို ဖြစ်စေသည်ဟု ထပ်မံယိုးစွပ် လာကြပြန်သည်။ ထိုမျှတင်မက ပလတ်စတစ် ညစ်ညမ်းမှုဘက် ဆက်ရွှေ့ပြန်သည်။ ပလတ် စတစ် ညစ်ညမ်းမှုရေးရာတွင်လည်း လူ၊ ရေနေ သတ္တဝါ၊ သောက်ရေအရင်းအမြစ်များ စသည် တို့အတွက် အင်မတန် အန္တရာယ်ကြီးမားသော မိုက်ခရို ပလတ်စတစ်၊ မိုက်ခရိုထက် အဆ ၁,၀၀၀ ပိုသေးသော နာနိုပလတ်စတစ် ညစ်ညမ်းမှုကဏ္ဍအထိ ဝင်ရောက်ကျင်လည် နိုင်စွမ်း ရှိပြန်သည်။

ယင်းတစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းတွင် ပင်မ အစိတ်အပိုင်းသုံးရပ်ပါဝင်သည်။ ပထမတစ်ခုက ပင်မကိုယ်ထည်ဖြစ်သည့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကာ ပစ္စည်း Meltblown-Poly Propylene ရက်ထည်မဟုတ်သော လူလုပ်ပလတ်စတစ်

အမျှင်များဖြင့် လူနှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း ရောဂါပိုးများ မဝင်ရောက်နိုင်ရန် ကာကွယ်ပေးထားသော အဆိုပါအပိုင်းကို ရက်လုပ်ထားသည်။ ပေါ့လီ ယက်စတာလည်း ပါသေးသည်။

"ပတ်ဝန်းကျင်ရေးရာ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှု များ" ဆိုသော အဖွဲ့၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းတစ်ခုသည်တစ်ရက်လျှင် မိုက်ခရိုပလတ်စတစ် ဖိုင်ဘာအမျှင် ၁၇၃,၀၀၀

**"လူတွေရဲ့ အမူအကျင့်**

**မပြင်ကြသေးသမျှ**

**ကိုယ်တွေရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ**

**နှာခေါင်းစည်းအမှိုက်**

**တောင်လိုပုံနေဦးမှာပါပဲ။**

**လူတစ်ယောက်ကို**

**တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်စေချင်ရင်**

**အဲဒီအတိုင်း**

**မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်လို့ရအောင်**

**ပံ့ပိုးပေးနိုင်မယ့်**

**ယန္တရားတစ်ရပ် အခိုင်အမာရှိဖို့**

**လိုပါတယ်"**

ပင်လယ်ထဲသို့ စွန့်ထုတ်လေ့ရှိသည်ဟု သိရသည်။ ထိုပလတ်စတစ်ပစ္စည်းများသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထဲတွင် လွယ်လင့်တကူ မပြိုကွဲနိုင်။ တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်းတစ်ခု ပြိုကွဲပျက်စီးရန် နှစ်ပေါင်း ၄၅၀ ကြာသည်။

ဒုတိယအပိုင်းက နှာခေါင်းရိုးပေါ် တင်ရသော သတ္တုချောင်း အပိုင်း။ တတိယအပိုင်းက နားကွင်း။ ယင်းကို ချည်မျှင်ကြိုး၊ ရော်ဘာကြိုး၊ ပလတ်စတစ် စသည်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ထိုသို့သီးခြားပစ္စည်းသုံးရပ်ဖြင့် ပြုလုပ်စီရင်ထားသဖြင့် သာမန်သမားရိုးကျ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြသည့် ဖန်၊ စက္ကူ၊ ပလတ်စတစ်များကဲ့သို့ ပစ္စည်းသစ်အဖြစ် တစ်ဖန် ပြန်ဖန်တီး၍ မရခြင်း ဆိုသော အကန့်အသတ်ကို နှာခေါင်းစည်းများ ထံက ဆက်ခံရရှိခဲ့ကြပြန်သည်။

စက္ကူအဟောင်းကို ပျော့ဖတ်ဖြစ်စေပြီး ဘားဖြူ၊ ဘားပြာ စသော ပုံနှိပ်စက္ကူတစ်မျိုး ပေါ်ပေါက်စေခဲ့သည်။ ပလတ်စတစ်ဟောင်းများကို ကော်စွေ ပြန်ဖြစ်စေပြီး ထိုကော်စွေမှ ဘီး၊ ဖိနပ်၊ အင်္ကျီချိတ်၊ အမှိုက်ပုံး စသည်များအဖြစ် ပြန်ဖန်တီး၍ ရသည်။ နှာခေါင်းစည်းတွင် ကုန်ကြမ်းသုံးမျိုး ပါနေရကာ Recycle ဟု ခေါ်ကြသော ပစ္စည်းသစ်အဖြစ် တစ်ဖန်ပြန်ဖန်တီး၍မရ။

ထိုအချက်ကလည်း နှာခေါင်းစည်းဆိုသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး၏ အန္တရာယ် လျော့နည်းပျောက်ရေးအတွက် ကြီးမားသော အဟန့်အတားတစ်ရပ် ဖြစ်နေပြန်သည်။

သို့တစေ ပြဿနာကို ဖော်ထုတ်လိုက်သူများကပင် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများကို ပြန်ပြ

ပေးကြပြန်သည်။ ယင်းတို့မှာ -

- (၁) တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်းနားကွင်းကို ဦးစွာ ပထမ ဖြတ်ပစ်ဖယ်ရှားရန်။



ကုန်းမြေပေါ်တွင် တင်ကျန်နေသော အမှိုက်၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းမှန်သမျှ အပြီးသတ် စုဝေးရောက်ရှိရန် ရပ်ဝန်းဒေသသည် ပင်လယ်၊ သမုဒ္ဒရာ ဖြစ်သည်။ ထိုနှာခေါင်းစည်းများ၊ နားကွင်းများ နှင့်တကွ ရောက်လာသော အခါပင်လယ်၊ သမုဒ္ဒရာ ပျော် ရေနေသတ္တဝါများ၊ ရေပျော်ငှက်များ၏ လည်ပင်း ကြိုးကွင်းစွပ်သည့်အလား အန္တရာယ်များလှသည်။ ကုန်းနေသတ္တဝါများ ဖြစ်ကြသည့် ဘဲ၊ ကြက်၊ ငန်း စသည်များ၏ ခြေထောက်များတွင်လည်း ရစ်ပတ်တုပ်နှောင်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းများ မစွန့်ပစ်မီ နားကွင်းကို အရင်ဖြတ်ပစ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။

- (၂) အဟောင်းမှ အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လုပ်၍ ရသော (Recycle)၊ ပြန်သုံး၍ရသော (Reuse)၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဂေဟစနစ်အသီးသီး နှင့် အံဝင်ခွင်ကျရှိသော (Eco-Friendly) အခြားနှာခေါင်းစည်းများကို အစားထိုး အသုံးပြုနိုင်ရေးကိုလည်း တွေးခေါ်ကြံဆထားကြရန်။

စွန့်ပစ်တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းညစ်ညမ်းမှု သောက စတင်အုံကြွလာကတည်းက ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် တစ်နှစ်လုံးနှင့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ နှစ်ဆန်းပိုင်း တစ်လျှောက်လုံး သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအနေဖြင့် တစ်ခါသုံးများအစား အထပ်ထပ်အဖန်ဖန် ပြန်သုံး၍ရနိုင်သော ချည်သား နှာခေါင်းစည်းများကိုလည်း အလဲအလှယ်ဖြင့် အသုံးပြုကြပါရန် တိုက်တွန်းခဲ့ကြသည်။ တိုက်ဆိုင်လှစွာ ယမန်နှစ် နိုဝင်ဘာလက ကိုဗစ်-၁၉ မျိုးကွဲသစ် အိုမီခရွန် ခေါင်းထောင်ထလာသောအခါ KN 95, N 95 သို့မဟုတ် KF 94 စသည့် မစွန့်ပစ်မီအထိ အကြိမ်ကြိမ် ပြန်အသုံးပြု၍ရသော နှာခေါင်းစည်းများကို အသုံးပြုကြရန် ထောက်ခံအကြံပြုခွင့် ရခဲ့ကြသည်။



တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကြီးထဲတွင် လွယ်လင့်တကူ ပြိုကွဲနိုင်သည့် အော်ဂဲနစ်ပစ္စည်းများဖြင့် နှာခေါင်းစည်းများ

များ ထုတ်လုပ်ကြရန် တီထွင်ကြံဆလာကြရသည်။ ယခု အသုံးပြုနေသော ပေါ့လီပရိုပိုင်းလင်းန့် လူလုပ်ပေါ့လီမာအစား ချည်၊ လင်နင်၊ ဝါး၊ ပိုးသားနှင့် လျှော်မျှင်များဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြန်သုံး၍ရသည့် နှာခေါင်းစည်းများ ဈေးကွက်အတွင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နေရာရနေကြပြီ ဖြစ်သည်။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံရှိ ကွင်းစလန်နည်းပညာတက္ကသိုလ်က သဘာဝပေါ့လီမာဖြစ်သည့် ဆဲလူးလို့စ် နာနိုအစိတ်အပိုင်းများကို ကြံကြိတ်ဖတ်အပါအဝင် အခြားလယ်ယာလုပ်ငန်းထွက်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများမှ ထုတ်ယူကာ ပြန်သုံး၍ရသော နှာခေါင်းစည်းတစ်မျိုး ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ ထိုနှာခေါင်းစည်းသည် ကိုဗစ်-၁၉ အစိတ်အပိုင်းလေးများ၏ အရွယ်အစားဖြစ်သော နာနိုမီတာ ၁၀၀ ထက်ပင် သေးငယ်သည့် အမှုန်အမွှားများကို စစ်ထုတ်ဖယ်ရှားပေးနိုင်စွမ်းရှိရှိမကဝတ်ဆင်ထားပါကလည်း အသက်ဝလင်စွာရှူ၍ရစေသည်ဟု ဆိုသည်။

## (၃) နားကွင်းဖြုတ်ပြီးသား တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန်။

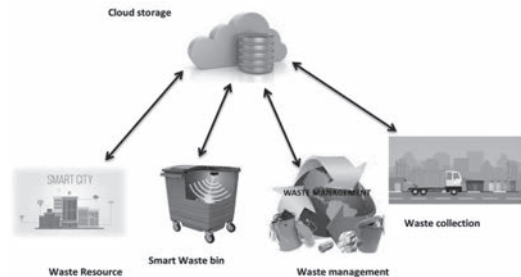
အမှိုက်မပစ်ရဟုဆိုလျှင် အမှိုက်ပုံး ဘယ်မလဲဟု အပြောခံရသူက အငေါ်တူးတတ်သည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ မတ်လနှင့်အောက်တိုဘာလအတွင်း တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း စွန့်ပစ်ခြင်းပမာဏ ရာခိုင်နှုန်း ၉,၀၀၀ ခန့်တက်သွားသည်ဟုဆိုခဲ့သူ ပို့စမောက်သ်တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာ ကေရောန်ရောဘတ်စ်ကလည်း ယခုကဲ့သို့ပင် မှတ်ချက်ပြုခဲ့သည်။

"လူတွေရဲ့ အမူအကျင့် မပြင်ကြသေးသမျှ ကိုယ်တွေရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နှာခေါင်းစည်း အမှိုက်တောင်လိုပုံနေဦးမှာပါပဲ။ လူတစ်ယောက် ကို တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်စေချင်ရင် အဲဒီအတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်လို့ရအောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်မယ့် ယန္တရားတစ်ရပ် အခိုင်အမာရှိဖို့ လိုပါတယ်"

ယခုကဲ့သို့ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါတစ်ရပ် ကမ္ဘာ ပတ်မဆုံး ရှိနေဆဲအချိန်တွင် မတ်စတပ်ကြပါဟု တဖွဖွ ပြောကြရသည့်နည်းတူ အသုံးပြုပြီးသား နှာခေါင်းစည်းစွန့်ပစ်ပစ္စည်းကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည့် စည်းစနစ်များကိုလည်း ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ပြဋ္ဌာန်းပေးပြီး ဖြစ်သည်။ တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းစွန့်ပစ်ပစ္စည်း ကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ထည့်ရပါမည်။

အဆိုပါ အမှိုက်ပုံးထဲတွင် ကြပ်ကြပ်အိတ် အနက်တစ်ခု ခံထားရပါမည်။ ထိုအိတ်၏အပေါ် ဘက် သုံးပုံတစ်ပုံတွင် မျဉ်းတစ်ကြောင်း ပါရှိရ ပါမည်။ ထိုမျဉ်းပေါ်တွင် ဤမျဉ်းထက်ကျော်၍ အမှိုက်မထည့်ရဆိုသော စာတန်းပါ ပါသည်။ ထိုအိတ်ထည့်ထားသော အမှိုက်ပုံးတွင် အဖုံးပါရ ပါမည်။ ယင်းအဖုံးကို ဖွင့်၊ ပိတ်၍ရသည့် ခြေနင်း ခလုတ် အမှိုက်ပုံး၏ အခြေတွင် ပါရပါမည်။

ဦးစွာ ခြေထောက်ဖြင့် ခလုတ်ကို နှင်းကာ အဖုံးဖွင့်ပြီးနောက် လက်ညှိုး၊ လက်မတို့ဖြင့် ဖျစ်ညှစ်ကိုင်ထားသော နှာခေါင်းစည်းကို အမှိုက် ပုံးထဲသို့ ထည့်ရပါမည်။ စွန့်ပစ်နှာခေါင်းစည်းကို ကိုင်ထားသောလက်သည် အမှိုက်ပုံး၏ မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းနှင့်မျှ မထိရပါ။ နှာခေါင်းစည်း အမှိုက်ပုံးထဲရှိ ကြပ်ကြပ်အိတ်အတွင်း ရောက် သွားသည်နှင့် ခြေဦးဖြင့် နှင်းဖိထားခြင်းကို



လွှတ်လိုက်ပါက အမှိုက်ပုံးအဖုံး အလိုအလျောက် ပိတ်သွားပါမည်။

အမှိုက်ပုံးထဲရှိ ကြပ်ကြပ်အိတ်အနက်ပေါ် ပါ သတ်မှတ်နေရာသို့ စွန့်ပစ်နှာခေါင်းစည်းများ ရောက်လာပါက ထိုနေရာကို ကြိုးတစ်ချောင်း ဖြင့် အပြီးစည်းနှောင်လိုက်ရပါမည်။ ပြီးနောက် အဖုံးအလုံပိတ် အမှိုက်ပုံးကို ခေတ္တခဏ ထားရ မည့်နေရာတွင် ရွှေ့ထားပါ။ ကြပ်ကြပ်အိတ် အပြည့်အမှိုက်မထည့်စေခြင်း၊ အိတ်၏သတ်မှတ် ထားသောနေရာတွင် ကြိုးချည်ထားရခြင်းများ မှာ အမှိုက်ပုံးကို သယ်မရွှေ့ပြောင်းသည့်အခါ အိတ်အပြည့်အမောက်ပါ အမှိုက်များ လျှံမကျ၊ ဖိတ်စဉ်ပြီး လမ်းပေါ်ကျ မကျန်ခဲ့စေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

ယင်းနည်းစနစ်သည် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ဓာတ်ခွဲခန်းရုံး၊ ကျောင်းစသည့်နေရာများအတွက် အဆင်ပြေနိုင်လင့်ကစား အများသူငါ ဝင်ထွက် သွားလာကြသော ကားဂိတ်၊ မှတ်တိုင်၊ လေဆိပ်၊ သင်္ဘောဆိပ်၊ စားသောက်ဆိုင် စသည့်နေရာများ တွင်လည်း အလားတူ အထူးအမှိုက်ပုံးများ၊ စွန့် ပစ် နှာခေါင်းစည်းသက်သက်မျှသာ ထည့်ရမည့် သီးခြားအမှိုက်ပုံးများ ထားပေးနိုင်မှသာ တစ်ခါ သုံးနှာခေါင်းစည်းစွန့်ပစ်အမှိုက်များ တောင်လိုပုံ နေခြင်း၊ ပင်လယ်ပြင်ညစ်ညမ်းမှု၊ မိုက်ခရိုပလတ်



စတစ်၊ နာနိုပလတ်စတစ်များ အပါအဝင် ပလတ်စတစ် ညစ်ညမ်းမှု၊ ပီပီအီးအမှိုက်များ ဗရပ်နှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းများ လျော့ကျ ပပျောက်စေနိုင်ပါသည်။

(၄) လူတိုင်း အရေးတယူ ရှိလာစေမည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ဆောင်ရွက်ရန်။



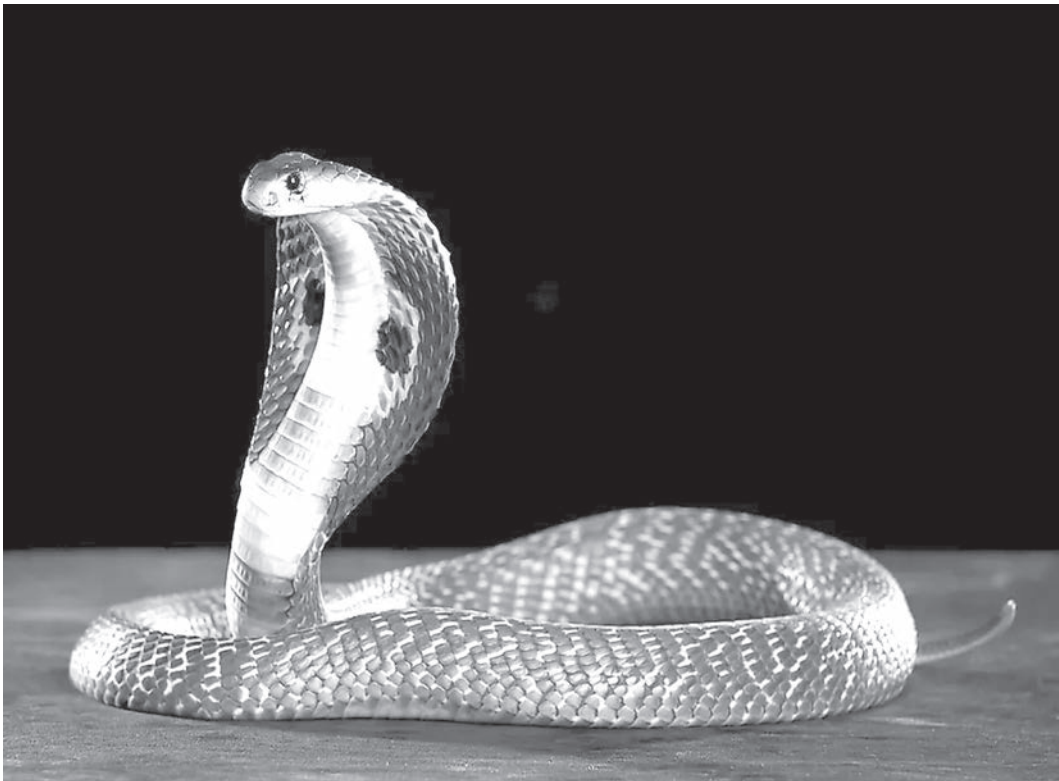
အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ၊ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များ၊ ပရဟိတအသင်းအဖွဲ့များက ဦးဆောင်ပြီး ရပ်ရွာအခြေပြု တစ်ခါသုံး စွန့်ပစ် နှာခေါင်းစည်းအမှိုက်များ ကောက်ယူသိမ်းဆည်းသည့် လူထုလှုပ်ရှားမှုများကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသင့်ကြသည်။ အထူးသဖြင့် အမှိုက်သရိုက် အညစ်အကြေးမှန်သမျှ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်း အမူအကျင့် ထွန်းကားပြန့်ပွားလာစေရေးကား အလွန်အဓိကကျလျက်ရှိသည်။

လတ်တလောတွင်မူ ကိုဗစ်၏ ဆယ်လီနှာခေါင်းစည်း ညစ်ညမ်းမှုမျိုးစုံ၏ ဆယ်လီဖြစ်မလာစေရေးအတွက် သည်မျှသာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါသေးသည်။ ပညာရှင်များကမူ တစ်ခါသုံးစွန့်ပစ်ပစ္စည်းအဖြစ်မှ လျှော့ဖွပ်သန့်စင်ပိုးသတ်၍ အဖန်ဖန် ပြန်သုံးနိုင်သော နှာခေါင်းစည်းများနှင့် ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယားပိုး စသော ကူးစက်မြန်ရောဂါပိုးများနှင့် တကွ ယင်းတို့၏ အစိတ်အပိုင်း၊ အမှုန်အမွှားများကို စနစ်တကျ ထိရောက်စွာ စစ်ထုတ်ဖယ်ရှားပေးနိုင်စွမ်းရှိသော နှာခေါင်းစည်းများကို တီထွင်ကြံဆ ထုတ်လုပ်နေကြသည်။ အတော်ခရီးရောက်နေကြပါပြီ။ ၂၀၂၃ ခုနှစ်လောက်တွင်မူ ကိုယ်စိုက်သော အပင်ကအသီး ကိုယ်တွေ စားခွင့် ကြုံကြတန်ရာ ကောင်းပါသည်။

ဒေါက်တာ သန်းထွဋ်

- Ref: (1) How to stop discarded face masks from polluting the planet by Laura Parker published April, 15, 2021 National Geographic Magazine
- (2) Global Face Masks Pollution jumped nearly 9,000 percent due to Covid mandates, study finds by Anna Salleh (ABC Science 10 December 2021)
- (3) How to reduce face masks pollution, according to experts By Zoe Malin NBC News, April, 22, 2021.

## မြွေဆိပ်ဖြေဆေးတွေကို ဘယ်လိုထုတ်လုပ်သလဲ ပါမောက္ခကိုကိုအောင်



ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ မြွေကိုက်ခံရသည့် ဖြစ်ရပ်များ အများအပြား ဖြစ်ပွားလေ့ရှိကြောင်း၊ မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်ရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာ မြွေမျိုးစိတ်တို့၏ အဆိပ်သည် အခြေခံအကျဆုံး ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် ခေတ်သစ်နည်းပညာဖြင့် မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်ပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

တွင်းအောင်းသတ္တဝါတစ်မျိုးဖြစ်သည့် မြွေများသည် အစာကို တိုက်ရိုက်မျိုချပြီးမှ တဖြည်းဖြည်းချင်း အစာခြေဖျက်သည့် တိရစ္ဆာန်မျိုးစိတ်များ ဖြစ်ကြသည်။ တွင်းအောင်းသတ္တဝါဖြစ်သည့်တိုင် ၎င်းတို့နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်က ၎င်းတို့နှင့် လိုက်လျောညီထွေ မဖြစ်တော့သည့် အခြေအနေမျိုးကို

ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ၊ ၎င်းတို့အပေါ် အန္တရာယ် ပြုလာနိုင်သော အခြေအနေမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ ကြရသည့်အခါများတွင် သစ်ခေါင်းများ၏ အထဲ၌သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်တို့၏ အပေါ်၌သော်လည်းကောင်း၊ ဓာတ်တိုင်များ အပေါ်၌သော်လည်းကောင်း တက်ရောက် ရစ်ခွေနေလေ့ရှိကြသည်။

အမေရိကနှင့်အနောက်ဥရောပမြို့ရွာတချို့ ရှိ လူနေအိမ်များ၏ မျက်နှာကြက်များအတွင်း၌ လည်းကောင်း၊ ရေပိုက်များအတွင်း၌လည်း ကောင်း၊ လေအေးပေးစက်များ အတွင်း၌လည်း ကောင်း၊ ကားဂိုဒေါင်များထဲ၌လည်းကောင်း၊ မြင်းနှင့်သိုးများမွေးမြူထားသည့်တင်းကုပ်များ အတွင်း၌လည်းကောင်း မြွေများကို မြင်တွေ့ ကြရလေ့ရှိသည်။ နေအိမ်တချို့တွင်မူ ဗီရိုနှင့် အံဆွဲများထဲ၌ပင် မြွေများ ဝင်ရောက်ရစ်ခွေနေ ကြသည်ကို ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ် ကြုံတွေ့ ကြရသည်။

သာမန်အားဖြင့် တွင်းထဲ၌သာ အောင်းနေ တတ်သည့် မြွေများမှာ ပူပြင်းခြောက်သွေ့သည့် နွေရာသီကာလသို့ရောက်ရှိလာချိန်တွင် တွင်း၏ အပူရှိန်ကြောင့် တွင်းထဲ၌ အောင်းမနေနိုင်ကြ တော့ဘဲ မြေပြင်ပေါ်သို့တက်ကာ လှုပ်ရှားသွား လာရင်း အစာရှာဖွေတတ်ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ တွင်းထဲမှ ထွက်ပြီး မြေပြင်ပေါ်၌ လှုပ်ရှား သွားလာသည့် အချိန်အခါမျိုးနှင့် ကြုံကြိုက် ထိတွေ့မိသူတို့မှာ အခန့်မသင့်ပါက မြွေပေါက် ခြင်းကို ခံကြရလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကမ္ဘာ့ အရပ်ဒေသအသီးသီး၌ အထူးသဖြင့် အာရှဒေသ ၌ နွေရာသီကာလသို့ ရောက်ရှိလာချိန်တွင်

မြွေကိုက်ခံရသည့် ဖြစ်ရပ်များ အများအပြား ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်လေ့ရှိသည်။

မြွေကိုက်ခံရသူ၏အသက်ကိုကယ်တင်နိုင် ရန်အတွက်မြို့ပြနှင့်ကျေးရွာများအလိုက်မြွေဆိပ် ဖြေဆေးများကို အသင့်ဆောင်ထားကြရသည်။ သို့အားလျော်စွာ ပြောင်းလဲတိုးတက်လာသည့် ခေတ်ကာလနှင့်အညီ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ မြွေဆိပ် ဖြေဆေးများအား မည်သို့မည်ပုံ ထုတ်လုပ်နေကြ သည်ကို သိရှိထားကြဖို့ လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။

ဤမြွေကမ္ဘာကြီးပေါ်၌ ရှင်သန်ပွားများ ရပ်တည်နေကြသော ဇီဝမျိုးစုံမျိုးကွဲများစွာထဲ တွင်မြွေမျိုးစိတ်များလည်း အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ တီကောင်အရွယ် ပမာဏမျှသာရှိသော အဆိပ် မရှိသည့် အသေးစား မြွေမျိုးစိတ်များမှသည် တောင်အမေရိကတိုက် အပူပိုင်းဒေသ သဘာဝ တောအုပ်များထဲ၌ ရှင်သန်ကျက်စားသော Anaconda ခေါ် သားကောင်ကို ရစ်ပတ် ညှစ်သတ်သည့် ဧရာမ မြွေကြီးများအထိ အရွယ် အစား အမျိုးမျိုးရှိသော ရာနှင့်ချီသည့် မြွေမျိုး စိတ်များစွာတို့သည် ၎င်းတို့ရှင်သန်ကျက်စားနိုင်



သည့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေရှိရာ ကမ္ဘာဒေသအသီးသီးတွင် ဖြန့်ကြက်တည်ရှိ နေကြသည်။

မြွေမျိုးစိတ်များသည် အခြားသော ဇီဝမျိုးစုံ မျိုးကွဲတို့နည်းတူ ဂေဟစနစ်ကို အထောက်အကူ ပြုလျက်ရှိနေကြသည်။ သတ္တဝါတို့၏ အစာကွင်း ဆက် ဖြစ်စဉ်ကြီးတွင်လည်း အဓိကကျသော အခန်းကဏ္ဍ၌ ရှိနေကြသည်။ ကမ္ဘာ့မြွေမျိုးစိတ် အများစုတို့သည် လူတို့နှင့် အလွန်ဝေးရာ အရပ် ဒေသများ၌သာ ရှင်သန်ကျက်စားလေ့ရှိကြသည်။ အနည်းစုသော မြွေမျိုးစိတ်တို့ကသာ လျှင်လူနေ ရပ်ကွက်များအတွင်း၌ လည်းကောင်း၊ လူတို့ စိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင်နေကြသော လယ်ယာစိုက်ခင်း များ၏ အနီးတစ်ဝိုက်၌လည်းကောင်း နေထိုင် ကျက်စားလေ့ ရှိကြသည်။

လူတို့နှင့် အနီးသော မြွေမျိုးစိတ်များ အနက် မြွေပွေးနှင့် မြွေဟောက်မျိုးစိတ်တို့မှာ လူသိအများဆုံးဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏ ကြန်အင် လက္ခဏာများအရလည်း လွယ်လင့်တကူ ခွဲခြား သိရှိနိုင်သော မျိုးစိတ်များ ဖြစ်ကြသည်။

မြွေပွေးနှင့် မြွေဟောက်တို့သည် လူတို့ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အနီး တစ်ဝိုက်၌ နေထိုင်ကျက်စားကြသလို အဆိပ်ပြင်း သော မြွေများလည်း ဖြစ်ကြသည်။ မြွေပွေး သို့မဟုတ် မြွေဟောက်အဆိပ်သင့်ပါက ဦးစွာ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများဖြင့် အဆိပ်မပျံ့နှံ့ အောင် ပြုလုပ်ကာ ဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ လျင်မြန်စွာ ပို့ဆောင်ကုသရန် အထူးပင် လိုအပ် သည်။ ယင်းသို့ ပို့ဆောင်ကုသစေရာ၌လည်း ရောက်ရှိရာ ဆေးရုံဆေးခန်းများ၌ မြွေဆိပ်

ဖြေဆေး မရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မြွေဆိပ် ဖြေဆေး ရှိနေသည့်တိုင် အကိုက်ခံရသောလူနာ ကို ကိုက်သည့်မြွေနှင့် မျိုးစိတ်တူသည့် မြွေမှ ထုတ်ယူထားသော အဆိပ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထား သည့် မြွေဆိပ်ဖြေဆေး မဟုတ်လျှင်သော်လည်း ကောင်း လူနာမှာ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ ရှိသည်။



မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်ရန်အတွက် အခြေခံအကျဆုံးသော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းမှာ သက်ဆိုင်ရာ မြွေမျိုးစိတ်များ၏ အဆိပ်ပင် ဖြစ် သည်။ မြွေပွေးအဆိပ်သင့်သူများအတွက် မြွေဆိပ် ဖြေဆေးထုတ်လုပ်ရန် မြွေပွေးအဆိပ်ကို အသုံးချ ရသည်။ မြွေဟောက်အဆိပ်သင့်သူများအတွက် မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်ရန်လည်း မြွေ ဟောက်အဆိပ်ကိုပင် ပြန်လည်အသုံးချရသည်။

သို့ရာတွင် မြွေ၏အဆိပ်တစ်မျိုးတည်းနှင့် မြွေဆိပ်ဖြေဆေးထုတ်လုပ်ခြင်းငှာ မစွမ်းဆောင် နိုင်ပေ။ သက်ဆိုင်ရာ မြွေမျိုးစိတ်များမှ ထုတ်ယူ ထားသော မြွေဆိပ်များကို မြင်း၊ သိုး စသော တိရစ္ဆာန်များအား နည်းလမ်းတကျ အကြိမ်ကြိမ် ထိုးနှံပြီးနောက် ယင်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ သွေးရည်ကြည်များကို ထုတ်ယူကာ ဓာတုနည်း စဉ်များဖြင့် မြွေဆိပ်ဖြေဆေးကို ထုတ်လုပ်ကြရ သည်။



မြေဆိပ်ဖြေဆေးထုတ်လုပ်နိုင်ရန်တစ်ဆင့်ခံ  
ထိုးနှံပေးရမှုများအတွက် မြင်း၊ သိုး၊ ဆိတ်နှင့်  
ကြက်ဥတို့ကို အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း အာနိသင်  
ထက်မြက်မှု၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှု၊ လွယ်ကူ  
ချောမွေ့စွာ ထုတ်လုပ်နိုင်မှုနှင့် စီးပွားရေးအရ  
တွက်ခြေကိုက်မှုတို့အတွက် မြင်းနှင့် သိုးတို့ကို  
အသုံးပြုခြင်းကသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ကို  
သုတေသီတို့က ဖော်ထုတ် တွေ့ရှိခဲ့ကြပြီး ဖြစ်  
သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကမ္ဘာ့ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံများ၌  
မြေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်ရန်အတွက် မြင်းနှင့်  
သိုးများကိုသာ အများဆုံး အသုံးပြု ဆောင်ရွက်  
နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။

မြေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်မှု၏ ကနဦး  
အဆင့်မှာ အဓိကကုန်ကြမ်းများဖြစ်သည့် မြေမျိုး  
စိတ်များကို ရှာဖွေဝယ်ယူ တင်သွင်း စုဆောင်း  
ခြင်း၊ တစ်ဆင့်ခံ သတ္တဝါဖြစ်သော မြင်း၊ သိုးများ  
ကို စနစ်တကျ မွေးမြူထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်  
ထားခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။

တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် မြေဆိပ်ထုတ်ယူခြင်း၊  
အေးခဲစေခြင်း၊ မြင်း၊ သိုးများ၏ ကျန်းမာရေးကို  
စစ်ဆေးခြင်း၊ မြင်း၊ သိုးတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့  
မြေဆိပ်နှင့်အတူ ဖြည့်စွက် ဓာတုဆေးရည်များ  
ထိုးနှံခြင်း၊ ယင်းတို့၏ ကိုယ်ခံအားနှင့် တုံ့ပြန်မှုကို  
စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊ သွေးရည်ကြည်ထုတ်ယူ  
ခြင်း၊ အထူးအအေးခန်း၌ သိုလှောင်ထိန်းသိမ်း  
ခြင်း၊ ဓာတုနည်းစဉ်များဖြင့် ပေါင်းစပ်ရောနှော  
ဓာတ်ပြုစေခြင်း၊ ကုန်ချောဖြစ်သည့် မြေဆိပ်  
ဖြေဆေးများကို ပုလင်းများထဲသို့ သွတ်သွင်းခြင်း  
စသော လုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့်အတွက် ဓာတ်ခွဲ  
ခန်းများ၊ ပိုးသတ်ထားသော လေလုံခန်းများ၊

လေဖိအားသွင်းစနစ်များ၊ ရေသန့်စင်သည့် စနစ်  
များ၊ အထူးအအေးခန်းများ၊ အေးခဲသေတ္တာများ၊  
ပိုးသတ်ထားသော ဓာတ်ခွဲခန်း ဝတ်စုံများ၊  
အအေးခန်းပါသော မော်တော်ယာဉ်များ၊  
သိုလှောင်ခန်းများ အစရှိသည်တို့ကပါ အသင့်  
အနေအထား၌ ရှိနေကြရမည် ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့ အဘက်ဘက်က အသင့်အနေ  
အထားဖြင့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိနေပြီဆိုသည့် အချိန်မှ  
စ၍ မြေဆိပ်ဖြေဆေးကုန်ချောကို ကောင်းမွန်  
သော ထုတ်လုပ်မှုနည်းစဉ် (GMP)၊ ခေတ်သစ်  
နည်းပညာများဖြင့် စနစ်တကျ ထုတ်လုပ်  
နိုင်ရန်အတွက် အချိန်ကာလအားဖြင့် ရှစ်လခန့်  
ကြာမြင့်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မြေဆိပ်  
ဖြေဆေး စက်ရုံ၌ မွေးမြူထိန်းသိမ်းထားသော  
မြင်းနှင့်သိုးများကို သန်ချဆေး တိုက်ကျွေးခြင်း၊  
ရောဂါမျိုးစုံ ရှာဖွေစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊ ရောဂါ

### ခေတ်သစ်နည်းပညာဖြင့်

ထုတ်လုပ်ထားသော

မြေဆိပ်ဖြေဆေး

အေးခဲခြောက်များကမူ

စတင်ထုတ်လုပ်သည့်ရက်မှ

ငါးနှစ်တာကာလအထိ

သာမန်အခန်းအပူချိန်အတွင်း၌ပင်

အရည်အသွေးမပျက် ....

ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံခြင်း စသည်တို့အတွက် ကိုပင် အချိန်နှစ်လခန့် ယူရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မြွေဆိပ်ဖြေဆေးများ ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် အတွက် မြင်းနှင့်သိုးများကို အကောင်းဆုံးသော တစ်ဆင့်ခံ တိရစ္ဆာန်များအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်မှာ မှန်သော်လည်း ဖွံ့ဖြိုးပြီးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံအများစုတို့၌ မြင်းများကိုသာလျှင် အဓိက အားထားကာ အသုံးပြုလျက် ရှိနေကြသည်။

ဤနေရာတွင် ဝယ်ယူစုဆောင်း ရရှိထားသော မြင်းများ၌ မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်ရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ရောဂါဆိုးများ ပါရှိလာခြင်း ရှိ/မရှိကို ကနဦးအဆင့်မှာကတည်းက စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။ သာဓကအားဖြင့် လူတို့၌ စွဲကပ်နိုင်သော HIV ရောဂါပိုးကို ကုသရန် ဆေးမရှိသေးသလို မြင်းများ၌ စွဲကပ်နိုင်သော EIA ရောဂါပိုးကိုလည်း တိုက်ဖျက်ကုသရန် ဆေးမရှိသေးသည့်အတွက် မြွေဆိပ်ဖြေဆေးထုတ်လုပ်ရန် ဝယ်ယူစုဆောင်းထားသော မြင်းများ၌ အဆိုပါ ရောဂါပိုး ရှိ/မရှိကို စောစီးစွာ သိရှိရန် လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ EIA ရောဂါပိုး ရှိသော မြင်းများပါလာခဲ့လျှင် ၎င်းတို့ကို မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်ရာ၌ အသုံးပြု၍မရဘဲ ပယ်ထားရမည် ဖြစ်သည်။

ဆေးအောင်သော မြင်းများကို ကနဦးအဆင့်၌ မြွေဆိပ် ၀ ဒသမ ၅ မီလီဂရမ်ကို ဖြည့်စွက် ဓာတုဆေးရည်များနှင့်အတူ စတင် ထိုးနှံပေးရသည်။ ထိုကဲ့သို့ ထိုးနှံပေးရာတွင် အသင့်ထုတ်ယူလိုလှောင်ထိန်းသိမ်းထားသည့် မြွေဆိပ်ကို နှောင်းအတိတ်ကာလများက မြင်း၏ သွေး

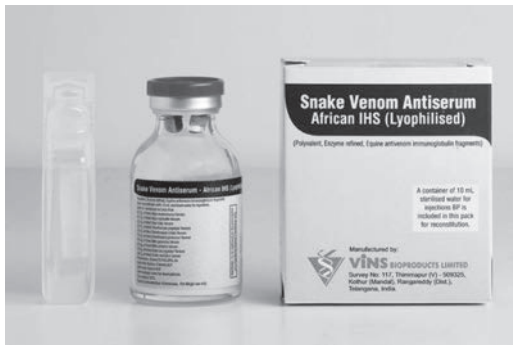
ကြောထဲသို့ တိုက်ရိုက် ထိုးနှံပေးခဲ့သော်လည်း မျက်မှောက်ကာလ၏ ခေတ်သစ်နည်းပညာအရမူ မြင်း၏ အရေပြားအောက်သို့သာ ထိုးနှံပေးသည့် အတွက် မြွေဆိပ်၏ ပြင်းအားကို ခုခံ တုံ့ပြန်ရာ၌ မြင်း၏ ခံစားရမှုကို များစွာ သက်သာစေသည်။

ထို့ပြင်ခေတ်သစ်နည်းပညာကြောင့် မြွေဆိပ် ထိုးနှံခြင်း ခံကြရသော မြင်းများ၏ သေဆုံးမှုနှုန်းကိုလည်း များစွာ လျော့ချလာနိုင်သည်။ မြွေဆိပ်ဖြေဆေးစက်ရုံအတွက် မြင်းသေဆုံးမှုနှုန်း မြင့်မားခြင်းသည် ကုန်ကြမ်းထုတ်ပေးသည့် အရင်းအမြစ်များကို လျင်မြန်စွာ လျော့နည်းစေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယခင် နည်းပညာဟောင်းအရ မြွေဆိပ် ထိုးနှံခြင်း ခံကြရသော မြင်းများသည် ရက်နှင့်ချီ၍ အစာမစားနိုင်ခဲ့ကြသော်လည်း ခေတ်သစ်နည်းပညာဖြင့် မြွေဆိပ်ထိုးနှံခြင်း ခံကြရသော မြင်းများ၏ အစာမစားနိုင်သော ကာလကမူ တစ်ရက်ခန့်သာလျှင် ဖြစ်သည်။

ကနဦးအဆင့်အဖြစ် မြွေဆိပ် ၀ ဒသမ ၅ မီလီဂရမ် ထိုးနှံပြီးသော မြင်းကို ရက်သတ္တပတ် နှစ်ပတ်ကြာပြီးနောက် ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် မြွေဆိပ် တစ်မီလီဂရမ် ထပ်မံထိုးနှံပေးရသည်။ ယင်းနောက် ရက်သတ္တပတ် နှစ်ပတ်ကြာတိုင်း တတိယအကြိမ်အဖြစ် မြွေဆိပ် သုံးမီလီဂရမ်၊ စတုတ္ထအကြိမ်အဖြစ် မြွေဆိပ် ခြောက်မီလီဂရမ်၊ ပဉ္စမအကြိမ်အဖြစ် မြွေဆိပ် ၁၀ မီလီဂရမ် စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ထိုးနှံပေးရသည်။

ယင်းနောက် မြွေဆိပ်ဖြေဆေး အဆင့်ဆင့် ထိုးနှံပြီးသော မြင်းထံမှ အာနိသင်ထက်မြက်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်နိုင်သည့် သွေးရည်ကြည် ပြန်လည်

ထုတ်ယူနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိကို ပျမ်းမျှအားဖြင့် အချိန် နှစ်လခန့် စောင့်ကြည့်လေ့လာ စစ်ဆေးကြ ရသည်။



သွေးရည်ကြည်ပြန်လည်ထုတ်ယူနိုင်သည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိပြီဟု သက်ဆိုင်ရာ တိရစ္ဆာန် ဆရာဝန်များနှင့် ဓာတ်ခွဲခန်း ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် များက သတ်မှတ်သည့် မြင်းများထဲမှ သွေးရည် ကြည်ကို ထုတ်ယူ စုဆောင်းရာတွင် မြင်း၏ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ဓာတ်ခွဲခန်း စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များအပေါ် မူတည်ကာ မြင်းတစ်ကောင် လျှင် သွေးပမာဏ သုံးလီတာမှ လေးလီတာ ကျော်အထိ ထုတ်ယူကြရသည်။

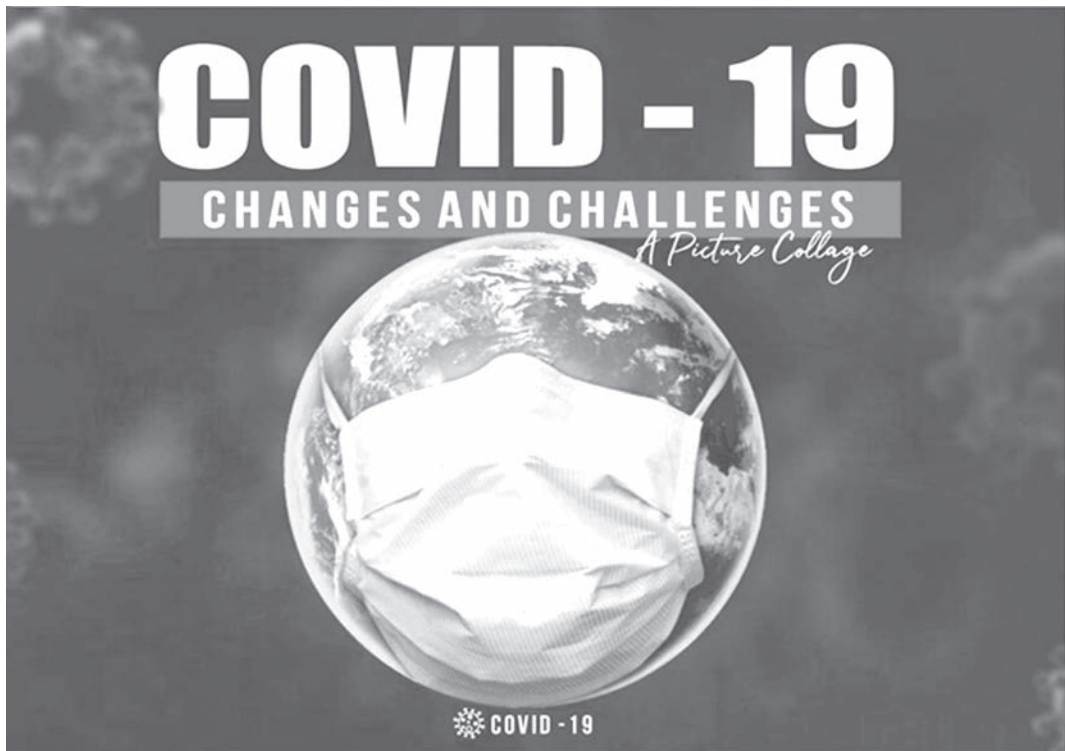
ထုတ်ယူပြီးသော မြင်းသွေးများကို အပူချိန် နှစ် ဒီဂရီမှ ရှစ် ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် အတွင်းရှိသော အအေးခန်း၌ ၄၈ နာရီကြာ သိုလှောင်ထားလိုက် သည့်အခါ သွေးနီဥများမှာ အောက်သို့အနည်ထိုင် ကျဆင်းသွားပြီး အပေါ်ပိုင်း၌ သွေးရည်ကြည်များ ကို စုဆောင်းရရှိလာသည်။ အနည်ထိုင် ကျဆင်း သွားသော သွေးနီဥများကို သွေးထုတ်ယူခဲ့သည့် မူလမြင်း၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပြန်လည် သွင်းပေးခြင်းကြောင့် မြင်းများ၏ ကိုယ်ခံအား ကို ပြန်လည်မြှင့်တက်လာစေသည်။

ဤသို့အားဖြင့် စုဆောင်းရရှိသော မြင်းသွေး ရည်ကြည်များကို ကုန်ချောထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံ ၌ ပြုပြင်ပေါင်းစပ် ရောနှောဓာတ်ပြုစေလျက် စံချိန်စံညွှန်းများနှင့်အညီ ထုတ်လုပ်သည့် အခါ သာမန်အခန်းအပူချိန်၌ သိုလှောင်ထား ရှိနိုင်သော မြေဆိပ်ဖြေဆေး အေးခဲခြောက် (Lyophilized Form) များကို ရရှိလာသည်။ နှောင်းအတိတ်ကာလများက မြေဆိပ်ဖြေဆေး များကို အရည်အသွင် (Liquid Form) ဖြင့်သာ ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့သည့်အပြင် အဆိုပါဆေးကို သိုလှောင်ထိန်းသိမ်းရာ၌လည်း အပူချိန်နှစ် ဒီဂရီမှ ရှစ်ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် အတွင်းရှိသည့် အအေးခန်း သို့မဟုတ် အေးခဲသေတ္တာများထဲ ၌သာ အာနိသင်မပျက် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း ရှိ သည့်အတွက် လျှပ်စစ်မီးမရရှိသော ကျေးလက် တောရွာများနှင့် မြို့ငယ်အချို့တို့၌ ထိန်းသိမ်း ထားရှိရန် အခက်အခဲ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရသည်။

ယခင်နည်းပညာဟောင်းဖြင့် ထုတ်လုပ်ခဲ့ သော မြေဆိပ်ဖြေဆေး (အရည်) များကို အအေး ခန်းသို့မဟုတ် အေးခဲသေတ္တာများထဲ၌ သတ်မှတ် အပူချိန်အတွင်း၌သာ သိုလှောင်ထိန်းသိမ်းရ သည့်အပြင် သက်တမ်းအားဖြင့်လည်း သုံးနှစ် သာ ခံခဲ့သည်။ မျက်မှောက်ကာလ၏ ခေတ်သစ် နည်းပညာဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော မြေဆိပ် ဖြေဆေး အေးခဲခြောက် များကမူ စတင် ထုတ်လုပ်သည့်ရက်မှ ငါးနှစ်တာကာလအထိ သာမန်အခန်းအပူချိန် အတွင်း၌ပင် အရည် အသွေးမပျက် သိုလှောင်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်စွမ်း ရှိနေပြီ ဖြစ်ပေသည်။

ပါမောက္ခကိုကိုအောင်

## ၂၀၂၂ ခုနှစ် တစ်ကျော့ပြန် ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ ဆရာဝန် မင်းသိုက်



ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ၏ မျိုးရိုးဗီဇကွဲများအကြောင်း၊ ကမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးတွင် ရောဂါကူးစက်ခံရသူ၊ သေဆုံးသူများ တိုးပွားလာနေကြောင်းနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကို ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းအပြင် ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများကို အသိတရားရှိရှိ လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် တွန်းလှန်ကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

၂၀၁၉ ခုနှစ် နှောင်းပိုင်းမှစ၍ ကမ္ဘာမြေအတွက် ကြီးမားသော ကူးစက်ကပ်ရောဂါဆိုးကြီး တစ်ခု ကျရောက်ခဲ့သည်။ ယင်းသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး Covid-19 (Corona Virus Disease 2019) ဟု ခေါ်တွင်ခဲ့သည်။



ထိုရောဂါပိုးကို Severe Acute Respiratory Disease Syndrome Coronavirus 2 (SARS-Cov-2) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟုလည်း ခေါ်သည်။ ရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားရာဒေသမှာ တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဟူဘေး ပြည်နယ်၊ ဝူဟန်မြို့ဖြစ်ပြီး ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ လတွင် စတင်ဖြစ်ပွား ပျံ့နှံ့ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ Covid-19 Pandemic ခေါ် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ ကို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကပ်ရောဂါ Pandemic of Coronavirus Disease 2019 ဟုလည်းခေါ်သည်။ စတင်ဖြစ်ပွားသည့် ၂၀၁၉ ခုနှစ်မှစကာ ယခုတိုင် ဖြစ်ပွားနေဆဲ ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO) က ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၃၀ ရက်တွင် အများပြည်သူတို့ အထူးသတိပြုကြရမည့် အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ (Public Health Emergency of International Concern) အဖြစ် ကြေညာခဲ့ပြီး မတ်လ ၁၁ ရက်တွင် ကပ် ရောဂါ (Pandemic) အဖြစ် ထပ်မံကြေညာခဲ့ သည်။ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၂၂ ရက်အထိ နိုင်ငံပေါင်း ၁၈၈ နိုင်ငံရှိ လူပေါင်း ၁၅ ဒသမ ၇ သန်းတို့ ကူးစက်ခံခဲ့ရပြီး သေဆုံးရသူပေါင်းမှာ ၆၃၉,၀၀၀ ဦးရှိခဲ့ပြီဟု သိရသည်။ ကူးစက်ခံခဲ့ရသူ ၉ ဒသမ ၀၄ သန်းတို့မှာ ပြန်လည် ကျန်းမာလာ ကြသည်။

၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၂၁ ရက်အထိ ၂၄၃,၈၅၇,၀၂၈ ဦးတို့တွင် ပိုးစစ်ဆေးအတည်ပြု နိုင်ခဲ့ပြီး ၄,၉၅၃,၂၄၆ ဦးသေဆုံးကြောင်း သိရသည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ တတိယအပတ်အထိ အမေရိကန်နိုင်ငံများတွင် ၉၉ သန်းကျော်၊ ဥရောပ နိုင်ငံများတွင် ၉၅ သန်းကျော်၊ အရှေ့တောင်

အာရှနိုင်ငံများတွင် ၄၄ သန်းကျော်၊ အနောက် ပစိဖိတ်ဒေသတွင် ၁၀ သန်းကျော်၊ အာဖရိက ဒေသတွင် ခြောက်သန်းကျော်၊ အရှေ့မြေထဲ ပင်လယ်ဒေသတွင် ၁၇ သန်းကျော် ကူးစက်ခံနေ ရပြီလည်း ဖြစ်သည်။ ထိုကပ်ရောဂါသည် ၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွင်းမှာလည်း ဆက်လက် ဖြစ်ပွားနေ သည်ကို တွေ့ရသည်။



ထိုကဲ့သို့ ၂၀၁၉ ခုနှစ်က စတင်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ သည့် ကိုဗစ်-၁၉ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါသည် ယခုအခါ နှစ်နှစ်ကျော် သုံးနှစ်နီးပါး ကြာညောင်းခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ၈ ရက် အထိ အတည်ပြုလူနာ ၆၁၈ သန်းကျော်၊ သေဆုံး သူ ၆ ဒသမ ၅ သန်းကျော် ရှိနေခဲ့ပြီလည်း ဖြစ် သည်။ အထူးသဖြင့် အမေရိကန်၊ အိန္ဒိယ၊ ပြင်သစ်၊ ဘရာဇီးနိုင်ငံတို့တွင် အတည်ပြုလူနာ တိုးလာ နေသည်။ အမေရိကန် တစ်နိုင်ငံတည်းတွင် အတည်ပြုလူနာ ၉၇ သန်းကျော်၊ သေဆုံးသူ ၁၀ သိန်းကျော် ရှိနေသည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ လ ၁၈ ရက်အထိ အတည်ပြုလူနာ အသစ်များ တွေ့ရှိနေရဆဲ ဖြစ်သည်။ လူနာ အသစ် ၃ ဒသမ

၂ သန်းမျှ ရှိသည်ဟု သိရသည်။ သေဆုံးသူပေါင်း ကလည်း ၉,၈၀၀ မျှဖြစ်ရာ ထိုကာလမတိုင်မီက ထက်၁၇ရာခိုင်နှုန်းမျှများပြားလာခြင်းဖြစ်သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နေ့စဉ် လူနာအသစ်ပေါင်း ၆၄,၀၀၀ ကျော် ရှိနေရာ ပိုးတွေ့နှုန်း ၁၂ ရာခိုင်နှုန်း ရှိနေသည်။

ထိုနှုန်းသည် ငါးရာခိုင်နှုန်းထက် ကျော်ပါက ထိန်းသိမ်းရန်ခက်သည့် အခြေအနေ (Uncontrolled) ဟု သတ်မှတ်ရာ အလေးထားရမည့် အချိန်အခါဖြစ်သည်။ သေဆုံးမှုသည် နေ့စဉ် ၄၀၀ ကျော်ရှိနေပြီး ဆေးရုံတက်သည့်နှုန်းကမူ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ကျသွားသည်ဟုလည်း သိရသည်။

### တစ်ကျော့ပြန် ကိုဗစ် - ၁၉

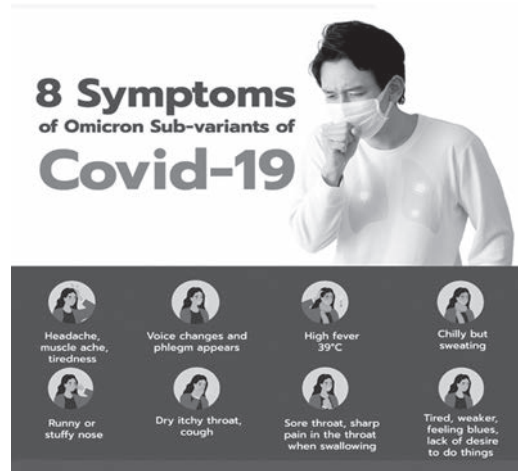
ယခု၂၀၂၂ခုနှစ်တွင်တစ်ကျော့ပြန်ကူးစက်မှု မြင့်တက်လာခြင်းနှင့်အတူ ကိုဗစ် - ၁၉ မျိုးရိုးဗီဇ ပြောင်း အိုမီခရွန်ကူးစက်မှု များပြားလာသည်ကို တွေ့ရသည်။

မျိုးဗီဇပြောင်း ကိုဗစ် - ၁၉ တွင် ထူးခြားသော အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာ ရှစ်မျိုး ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်-

- ၁။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ၂။ အသံဝင်ခြင်း၊ ခွဲသလိပ်ဖြစ်ခြင်း၊
- ၃။ ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း (၃၉ ဒီဂရီဆဲစီးယပ်စ်နှင့်အထက်)၊
- ၄။ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊
- ၅။ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာပိတ်ခြင်း၊
- ၆။ လည်ချောင်းယား ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ မရပ်မနား ဆက်တိုက် အချိန်ကြာကြာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊

၇။ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အစာမျိုလျှင် လည်ချောင်းနာခြင်း၊

၈။ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အနံ့အရသာခံစားနိုင်မှုလျော့ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။



### ကိုဗစ် - ၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏ မျိုးကွဲများ

ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ပိုး၏ မျိုးကွဲများကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိနိုင်သည် -

#### Alpha B.1.1.7

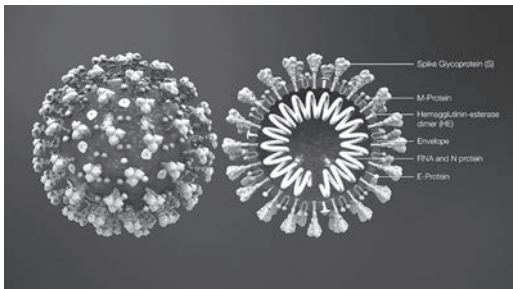
ယူကေနိုင်ငံတွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်။ အခြားမျိုးကွဲများထက် ပိုမို ကူးစက်လွယ်သည်။ ပြင်းထန်သော ထိခိုက်မှုများ၊ သေဆုံးမှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

#### Beta B.1.351

တောင်အာဖရိကနိုင်ငံတွင် စတင်တွေ့ရှိရသည်။ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်နိုင်သည်။ အခြားမျိုးကွဲများထက် ပိုမိုပြင်းထန်ခြင်း၊ သေဆုံးစေခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း မတွေ့ရသေးပါ။

### Gamma P.1.

ဂျပ်နီနှင့် ဘရာဇီးနိုင်ငံတို့တွင် စတင်တွေ့ရသည်။ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်စေနိုင်သည်။ အခြားမျိုးကွဲများထက် ပိုမိုပြင်းထန်ခြင်း၊ သေဆုံးစေခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း မတွေ့ရှိရသေးပါ။



### Delta B.1.617.2

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် စတင်တွေ့ရှိသည်။ ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ကူးစက်စေနိုင်ပြီး ပြင်းထန်စေသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ GISAID Database အဖွဲ့၏ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၂၁ ရက်ထုတ်ပြန်ချက်အရ Delta မျိုးကွဲ၏ Sub-leage မျိုးကွဲဖြစ်သော AY.4.2 ကို တွေ့နေရပြီး ယင်းသည် အမေရိကန်ပြည်နယ်အချို့သို့ ပျံ့နှံ့နေပြီဟု သိရသည်။ လူပေါင်း ၁၆,၈၃၀ ဦးတို့တွင် တွေ့ရသည်ဟုလည်း သိရသည်။

### Lambda C.37

ပီရူးနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် တွေ့ရှိသည်။ Delta ထက် ပိုမိုကူးစက်ပြင်းထန်စေနိုင်သည်။

### Omicron B.1.1.528

တောင်အာဖရိကနိုင်ငံတွင် စတင်တွေ့ရှိသည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၉ ရက်အထိ

နိုင်ငံပေါင်း ၉၅ နိုင်ငံတို့တွင် ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည်။ အတည်ပြု လူနာပေါင်း ၄၅,၇၁၄ ဦး ရှိနေပြီး အာဖရိကနိုင်ငံများ၊ ဥရောပနိုင်ငံများ၊ အမေရိကန်၊ ကနေဒါ၊ ဂျပန်၊ တောင်ကိုရီးယား၊ ဟောင်ကောင်၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ စသည်တို့တွင် အတည်ပြု တွေ့ရှိရပြီး ဖြစ်သည့်အပြင် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများ ဖြစ်သော အိန္ဒိယ၊ ထိုင်း၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ တရုတ်နိုင်ငံများ၊ ဒေသတွင်း နိုင်ငံများဖြစ်သော သီရိလင်္ကာ၊ နီပေါ၊ စင်ကာပူ၊ မော်ဒိုက်၊ မလေးရှား၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံတို့တွင်လည်း ဓာတ်ခွဲအတည်ပြု လူနာများ တွေ့ရှိထားကြောင်း သိရသည်။

အိုမီခရွန်ဗီဇပြောင်း ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါပိုးသည် အခြားသော ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါပိုး မျိုးကွဲများထက် ပျံ့နှံ့မှု ပိုမိုမြန်ဆန်ကြောင်း၊ ယင်းသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူများနှင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြစ်ပွားပြီးသူများကိုပါ ကူးစက်နိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၂၀ ရက်တွင် ပြောကြားခဲ့သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် ၂၀၂၁ ခုနှစ်အတွင်း ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါကြောင့် လူပေါင်း ၃ ဒသမ ၃ သန်းကျော် သေဆုံးခဲ့သည်။ ယင်းသည် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်အတွင်း HIV၊ ငှက်ဖျားနှင့် တီဘီရောဂါများကြောင့် သေဆုံးသူအရေအတွက်ထက် များစွာ သာလွန်သည်ဟုလည်း WHO က ထုတ်ပြန်သည်။

လူတစ်ဦးအနေဖြင့် အိုမီခရွန်ဗီဇပြောင်း ရောဂါပိုးကို တိုက်ဖျက်လိုပါက မူလရောဂါပိုးကို တိုက်ဖျက်ရန်ရှိရမည့် ပဋိပစ္စည်း အရေအတွက်ထက် အဆ ၄၀ ရှိရမည်ဖြစ်ကြောင်း အီတလီဆေးဝါးအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဂျော်ဂျီယိုလူပါက ဆိုသည်။

ပြိတိန်အစိုးရက ဗီဇပြောင်းအိုမီခရွန်ကြောင့် လူတစ်ဦး သေဆုံးပြီဟု ကြေညာခဲ့သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံကလည်း အလားတူ ကြေညာထားသည်။

WHO သည် ပျံ့နှံ့မှုမြန်ဆန်ပြီး အန္တရာယ်အလွန်များသည့် ဗီဇပြောင်း အိုမီခရွန်ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတွင် တွေ့ရှိခဲ့ကာ စိုးရိမ်ရသည့် ဗီဇပြောင်းပိုးအဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ ထိုအချိန်က ရောဂါပိုးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်

ပြန့်မသိရဘဲ အချိန်ကြာလာသည်နှင့် တွေ့ရသော အထောက်အထားများအရ ယခုကဲ့သို့ ထုတ်ပြန်ကြောင်း သိရသည်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွင်း ထူးကဲစွာ ပြန့်ပွားနေသည့် COVID - 19 Dominant မျိုးဗီဇမှာ BA.5 ဖြစ်ပြီး ယင်းနှင့်အတူ BA.4.6 ကိုလည်း တွေ့ရကြောင်း သိရသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ နီဘရာစကာပြည်နယ် (Nebraska) တွင် ပိုးတွေ့သူတို့၏ ၈၈ ရာခိုင်နှုန်းမှာ BA.5 ဖြစ်နေပြီး BA. 4.6 သည် ငါးရာခိုင်နှုန်းမျှ ဖြစ်သည်ဟု သိရသည်။ ယင်းတို့သည် အိုမီခရွန်မျိုးကွဲသစ် (Omicron Subvariants) များပင် ဖြစ်သည်။ အခြားဒေသများတွင်လည်း ထိုမျိုးကွဲများကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်ကို တွေ့ရသည်။

#### ကာကွယ်တားဆီးခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉ ပိုးမျိုးကွဲများမည်သို့ပင် ကူးစက်နေစေကာမူ လက်ရှိလက်တွေ့ အသုံးပြုနေသည့် ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများက ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ထိရောက်စွာ ဟန့်တားနိုင်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

လူစုလူဝေးကို တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ရှားခြင်း၊ မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း၊ မတ်စ်တပ်ခြင်း၊ အိမ်တွင်းမှာသာနေခြင်း၊ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းတို့ကို အားစိုက်လုပ်ဆောင်ကြရန် လိုအပ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံရာတွင် Booster Dose ထပ်ဆောင်းထိုးနှံခြင်းများ၊ အသက် ၁၂ နှစ်အထက် ရှိသူများ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသူများကိုလည်း ထိုးနှံပေးခြင်းများ

#### ကိုဗစ် - ၁၉

တတိယလှိုင်းသည် ကမ္ဘာနှင့်

မြန်မာနိုင်ငံကို

များစွာ

အထိနာစေခဲ့သည်ကိုလည်း

မျက်ဝါးထင်ထင်

တွေ့ခဲ့ကြရပြီးဖြစ်သည်။

ထိုကပ်ရောဂါကြီးကို

အသိတရားရှိရှိ၊

သတိတရားမိမိ၊

စည်းလုံးညီညွတ်မှုရှိရှိဖြင့်

စုပေါင်းကာကွယ် ....



ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် ငါးနှစ် အောက်ကလေးငယ်များကို Novavax ကာကွယ်ဆေးနှင့် အလားတူ ကာကွယ်ဆေးအချို့ကို ထိုးနှံပေးရန် ရှိနေသည်ဟုလည်း သိရသည်။



လက်ရှိအသုံးပြုနေနိုင်သော ကာကွယ်ဆေးများမှာ AstraZeneca/Oxford vaccine၊ Johnson and Johnson၊ Moderna၊ Pfizer/BionTech၊ Sinopharm၊ Sinovaci၊ COVAXIN၊ Covovax၊ Nuvaxovid၊ CanSino တို့ ဖြစ်ကြသည်။ ယင်းတို့ကို ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၈ ရက်တွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးက ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချ အစွမ်းထက်သော ကာကွယ်ဆေးများ (Necessary Criteria for Safety and Efficacy) အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့သည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး Myancopharm ကို တရုတ်နိုင်ငံ Sinopharm CNBG ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီနှင့် မြန်မာနိုင်ငံစက်မှုဝန်ကြီးဌာနတို့ ပူးပေါင်း၍ ပြည်တွင်း၌ Ready to Fill စနစ်ဖြင့် ဆေးဝါးစက်ရုံခွဲ (ရွာသာကြီး) တွင် ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်းက ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေး Myancopharm ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုး

လုပ်ငန်းများ ပိုမိုထိရောက်စေခဲ့သည်။ လစဉ် ကာကွယ်ဆေး တစ်သန်းနှုန်းဖြင့် ၂၀၂၂-၂၀၂၃ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်အတွင်း ကာကွယ်ဆေးလုံးရေ ၁၀ သန်း ထုတ်လုပ်ရန် ဖြစ်သည်ဟုလည်း သိရသည်။

### မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကိုဗစ် - ၁၉

မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ သံသယ လူနာများ၊ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြု လူနာများနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့သူများ၊ အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားရှိသူများကို ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါရှိ / မရှိ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်းများ ပုံမှန် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၈ ရက်၊ ညရုဏ်နာရီမှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၉ ရက်၊ ညရုဏ်နာရီအတွင်း ဓာတ်ခွဲနမူနာပေါင်း ၉,၉၄၃ ခုကို စစ်ဆေးခဲ့ရာ အတည်ပြု လူနာသစ် ၇၀ ဦး တွေ့ရှိရပြီး ပိုးတွေ့နှုန်းသည် ၀ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည်ဟု သိရသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ဓာတ်ခွဲနမူနာပေါင်း ၉,၄၉၄,၇၃၆ ခု စစ်ဆေးခဲ့ပြီး အတည်ပြုလူနာပေါင်း ၆၂၃,၄၆၁ ဦး ဖြစ်သည်ဟု သိရသည်။





ထိုအတည်ပြုလူနာများကို နေအိမ်တွင် သီးခြားခွဲထားခြင်း၊ ဆေးရုံများတွင် သီးခြားထားရှိကုသခြင်းများဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၉ ရက်အထိ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူ ၆၀၆,၇၂၄ ဦး ရှိလာခဲ့ပြီး သေဆုံးသူပေါင်းမှာ ၁၉,၄၈၆ ဦး ဖြစ်ကြောင်းလည်း သိရသည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၂၈ ရက်မှ စက်တင်ဘာလ ၂၉ ရက်အထိ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူပေါင်း ၁၄၅ ဦး ရှိခဲ့ရာ ယင်းတို့အနက် ၁၀၂ ဦး (၇၀ ရာခိုင်နှုန်း) မှာ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာ စသည့် နာတာရှည် ရောဂါအခံတစ်ခုခု ရှိနေသူများဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ထိုသူတို့၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးမှု အခြေအနေမှာ ၈၁ ဒသမ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကာကွယ်ဆေးလုံးဝမထိုးနှံထားကြသူများနှင့် အပြည့်မထိုးထားကြသူများ ဖြစ်ကြကြောင်း၊ ၁၇ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံထားပြီးသူများနှင့် ၁ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ထပ်ဆောင်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံထားပြီးသူများ ဖြစ်ကြောင်းလည်း သိရသည်။

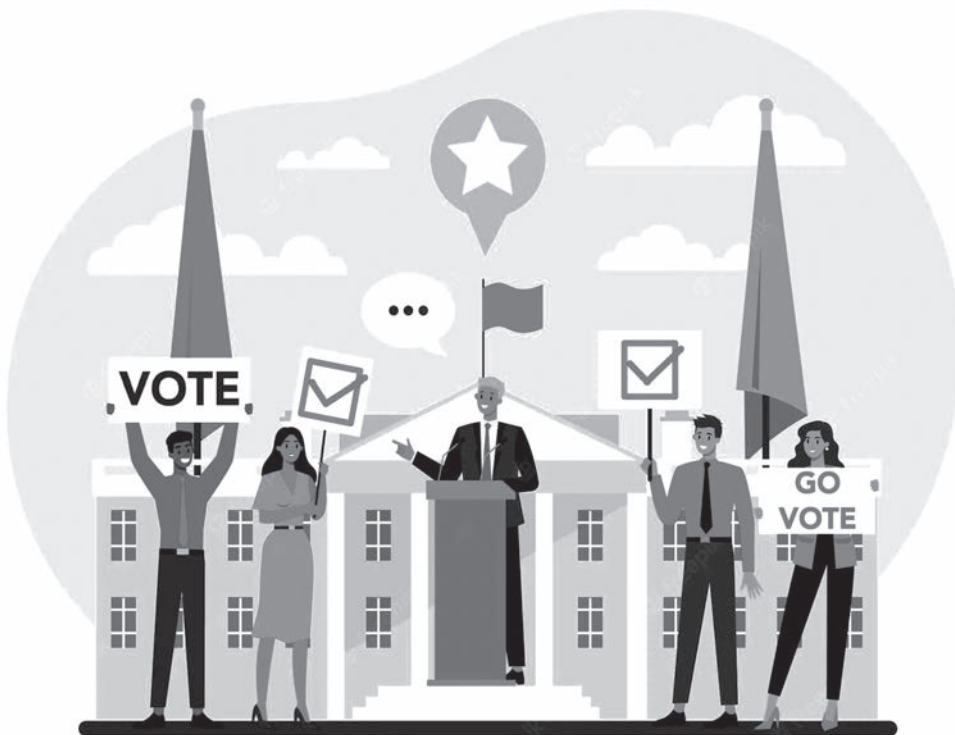
ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါသည် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သကဲ့သို့ ၂၀၁၉ ခုနှစ်မှစကာ ၂၀၂၁ ခုနှစ် တစ်နှစ်လုံး၊ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် တစ်နှစ်လုံး ဖြစ်ပွားနေဆဲဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၊ ဩဂုတ်လများအတွင်းကလည်း ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပွားခဲ့သည်ကိုလည်း တွေ့နိုင်ပေသည်။ ကိုဗစ် - ၁၉ တတိယလှိုင်းသည် ကမ္ဘာနှင့် မြန်မာနိုင်ငံကို များစွာအထိနာစေခဲ့သည်ကိုလည်း မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့ခဲ့ကြရပြီးဖြစ်သည်။ ထိုကပ်ရောဂါကြီးကို အသိတရားရှိရှိ၊ သတိတရားမိမိ၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှုရှိရှိဖြင့် စုပေါင်းကာကွယ် လုပ်ဆောင်သင့်သည်များကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ကြခြင်းဖြင့်သာ တွန်းလှန်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

### ဆရာဝန် မင်းသိုက်

- Ref : (1) 2022 COVID 19 (WHO).  
(2) COVID 19 Variants going around (Mark Rupp)  
(3) Omicron and BA.5; Aguide to know (Kathy Katella\_Yale Medicine)  
(4) Dashboard COVID 19.  
(5) MyanmarAlinNewspaper(22.3.2022) to (10.11.2022)

## ဒီမိုကရေစီနှင့် ရွေးကောက်ပွဲနိုင်ငံရေး

K. M. A



ဒီမိုကရေစီနှင့် ရွေးကောက်ပွဲသည် ခွဲခြား၍မရကြောင်း၊ ရွေးကောက်ပွဲများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း တင်းမာမှု၊ ပဋိပက္ခများကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သလို ညီညွတ်ရေး၊ အမျိုးသားပြန်လည် သင့်မြတ်ရေးကိုလည်း ဖော်ဆောင်နိုင်ကြောင်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျင်းပခဲ့သည့် ရွေးကောက်ပွဲများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဒီမိုကရေစီစနစ်နှင့် ရွေးကောက်ပွဲဆိုသည်မှာ ခွဲခြား၍ မရနိုင်သည့်ကိစ္စ ဖြစ်သည့်နည်းတူ အာဏာရှင်ခေတ်လွန် လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် ရွေးကောက်ပွဲလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်၍ ရွေးကောက်ပွဲများကို အဆက်မပြတ် ကျင်းပကြခြင်းမှာ ဒီမိုကရေစီ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအား အကျိုးပြုမည်ကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်း တွေ့ရှိခဲ့ရပြီး ဖြစ်သည်။

ဒီမိုကရေစီဟူသော ဝေါဟာရကို စတင် သုံးစွဲလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရွေးကောက်ပွဲ ဆိုသည့် ကိစ္စကို မျက်ကွယ်ပြု၍ မရနိုင်ပါချေ။ သို့ဖြစ်လင့်ကစား ရွေးကောက်ပွဲကို ကျင်းပနေ တိုင်းလည်း နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားများ၏ဘဝသည် သာယာမည်၊ တိုင်းပြည်သည် စည်ပင်ဖွံ့ဖြိုးမည်၊ နိုင်ငံသားများသည် လွတ်လပ်ခွင့်ရှိမည်၊ ဒီမိုကရေစီ ကူးပြောင်းမှု အောင်မြင်မည် ဟူ၍ ယတိပြတ် မပြောနိုင်ပေ။ ပါတီစုံ ဒီမိုကရေစီ ရွေးကောက်ပွဲ များကို ကျင်းပနေသော်လည်း အာဏာရှင်သဖွယ် လူတစ်စု၊ တစ်ဖွဲ့ကသာ အမြဲကြီးစိုးနေသည့် နိုင်ငံ များလည်း ရှိသည်။

ဥပမာ ပြုရလျှင် ကမ္ဘောဒီးယား၊ ရုရှား၊ ဘော့စနီးယားတို့ဖြစ်သည်။ စင်စစ်မူ ဒီမိုကရေစီ မဟုတ်သောစနစ်မှ ဒီမိုကရေစီစနစ်သို့ သွားရာ လမ်းတွင် State Building ဟု ခေါ်သည့် နိုင်ငံ တော် တည်ဆောက်ရေးသက်သက်ဖြင့် မလုံ လောက်ပေ။ State Building တွင် စီးပွားရေး တိုးတက်မှု၊ နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ရေး၊ တရား ဥပဒေ စိုးမိုးရေး၊ ဒီမိုကရေစီနည်းကျ တာဝန်ခံ နိုင်သည့် အစိုးရ၊ လူထု၏နီးကြားတက်ကြွမှု စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

ဤသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်သည့်အပြင် အမျိုးသား ဘုံစရိုက်လက္ခဏာဆောင်သည့် နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်မှု တစ်နည်းအားဖြင့် ပြည်တွင်းစစ်ကို ရပ်စဲပြီး အများသဘောတူညီ တည်ဆောက်သည့် ပြည်ထောင်စုစနစ်ကို လိုအပ်သည်။ သို့ဖြစ်၍လည်း လက်ရှိအစိုးရသည် တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင် အဖွဲ့အစည်းများ (Ethnic Armed Organizations - EAOs) နှင့်

ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဆွေးနွေးနေခြင်း ဖြစ်သည်။ EAO များနှင့် ဆွေးနွေးမှုကို ဒုတိယအကြိမ်ပြုလုပ် နေပြီဖြစ်သည်။ ၎င်းအပြင် နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် လည်း ငြိမ်းချမ်းရေးကော်မတီသည် ဆွေးနွေးခဲ့ သည်မှာ နှစ်ကြိမ်ရှိပြီ ဖြစ်သည်။

အချို့သော ရွေးကောက်ပွဲစနစ်များသည် နိုင်ငံရေးပါတီများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို အားပေး ပြီး အချို့သော ရွေးကောက်ပွဲစနစ်များက ကိုယ် စားလှယ်လောင်းတစ်ဦးစီကို စဉ်းစားစေသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပါတီစနစ်သည် ရွေးကောက် ပွဲစနစ်ပေါ်တွင် မူတည်နေသည့် ဥပဒေပြု လွှတ်တော်ရှိ နိုင်ငံရေးပါတီများ အရေအတွက် နှင့် အရွယ်အစားပေါ်တွင် လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း ဖြစ် သည်။ အချို့စနစ်များမှာ ပါတီတွင်း အချင်းချင်း ဆန့်ကျင်မှုများနှင့် ဂိုဏ်းဂဏ ကွဲပြားခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အချို့စနစ်များက အသံတစ်သံ တည်း၊ အဘော်တစ်ခုတည်း ထွက်ရေးကို အားပေးသည်။





အချို့စနစ်များမှာမူ လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ တင်းမာမှုက ပဋိပက္ခများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင် သကဲ့သို့ ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ကြောင့်ပင် ညီညွတ် ရေး၊ အမျိုးသားပြန်လည်သင့်မြတ်ရေးကို ရရှိ ရန် ကိရိယာတစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဥပမာ List PR ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် လူမှုရေး မတူကွဲပြားမှုများသည် ဆန္ဒမဲပေးသည့် ပုံစံကြောင့် အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်သွားသည့်အခါ ယင်းစနစ်သည် လူအများစုနှင့် လူအနည်းစုနှစ်ရပ် စလုံး၏ ကိုယ်စားလှယ်များကို လွှတ်တော်တွင် ပါဝင်ခွင့်ရရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် တောင်အာဖရိက၊ အင်ဒို နီးရှားနှင့် ဆီလီယာလီယွန်တို့ကို ကြည့်လျှင် ကြားကာလ၊ စပ်ကူးမတ်ကူးကာလ သို့မဟုတ် အသွင်ကူးပြောင်းရေးကာလ အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြင့်ကျင်းပခဲ့သည့် တောင်အာဖရိက၏ လူမျိုးရေး ခွဲခြားမှုခေတ်လွန် ပထမအကြိမ် ရွေးကောက်ပွဲ အပြီး ၁၉၉၄ ခုနှစ် လွှတ်တော်တွင် လူမည်း ၅၂ ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည့်အနက် ဇူလူ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဖိုဆာ၊ဘော်သို၊ဗင်ခါ၊ဆွာနာ၊ပီဒီ၊ဆွာဇီ၊ရှန်ဂန်း နှင့် အန်ဒက်ဆီလီ စသည်ဖြင့် ပါဝင်ကာ လူဖြူ ၃၂ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သည်။ သုံးပုံတစ်ပုံသည် အင်္ဂလိပ် စကားပြော၍ သုံးပုံနှစ်ပုံသည် အာဖရိကန် စကားပြောသည်။

လွှတ်တော်တွင် အရောင်အသွေးစုံ ခုနစ် ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အိန္ဒိယ ရှစ်ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သည်။ ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ကြောင့်၊ ပါလီမန်ကြောင့်ပင် ယေဘုယျအားဖြင့် အစိုးရ၏ လုပ်ဆောင်ချက် များကိုစောင့်ကြည့်ရန်လမ်းကြောင်းသစ်ပေါ်လာ

သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ရွေးကောက်ပွဲများသည် လူထုကိုယေဘုယျအားဖြင့် တက်ကြွစေသကဲ့သို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို လိုလားသည့် အရပ်ဘက် အဖွဲ့အစည်းများကိုလည်း ပေါ်ထွန်းစေနိုင်သည်။

ရွေးကောက်ပွဲကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသည့် လွှတ်တော် အနေဖြင့် လွှတ်တော်အတွင်း၌ ပြည်သူ့အသံ ထင်ဟပ်စေရန်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက် တိုက်ရိုက် ဒီမိုကရေစီဟု ခေါ်သည့် ပြည်သူ များ၊ အရပ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းများ ပါဝင်သည့် ကိုယ်စားလှယ်နှင့် လူထုတွေ့ဆုံပွဲများမှတစ်ဆင့် ဒေသခံပြည်သူများသည် ဆွေးနွေးလာနိုင်ခဲ့သည်။ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များသည် တစ်ဦးချင်း ဥပဒေပြုရေးထက် ပြည်သူ့အသံကို ကိုယ်စားပြု ပြောဆိုနိုင်ရေးကို ပိုမိုအလေးထားခဲ့ကြသည်။

"ပြည်သူ့အသံ၊ လွှတ်တော်အသံ၊ ပြည်သူ့ ဆန္ဒ၊ လွှတ်တော်ဆန္ဒ။ ပြည်သူ့လိုအပ်ချက်၊ လွှတ်တော် ဆောင်ရွက်" ဟူသော ဆောင်ပုဒ်မှာ လွှတ်တော်နှစ်ရပ်လုံး၌ တွင်ကျယ်လာခဲ့သည် (၂၀၁၀-၂၀၁၅)။ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ကို ရံဖန်ရံခါတွင် တရားရုံးရှေ့နေကဲ့သို့ မှတ်ယူ နေကြသည့် ဥပဒေအကူအညီကို အပူတပြင်း လိုအပ်နေကြသော ပြည်သူများလည်း ရှိသည်။ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု၊ လုံခြုံရေး၊ မြေယာ အမှုအခင်း စသည်ဖြင့် အမှုကိစ္စရပ် တော်တော် များများကို လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များက ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန် မျှော်လင့်တတ်ကြသော ပြည်သူများလည်း ရှိသည်။

အမျိုးသားလွှတ်တော်တွင် တိုင်းရင်းသား လူမျိုးစုပါတီများမှ ကိုယ်စားလှယ်များပါဝင် လာသော လွှတ်တော်အခင်းအကျင်း၌ ၎င်းတို့

ကိုယ်ပိုင် လူမျိုးရေး၊ ဘာသာရေး သီးခြားဖြစ် တည်မှုကို မျှော်လင့်လာကြသည်။ ပြည်နယ်များ နှင့် တိုင်းရင်းသားများ နေထိုင်ရာဒေသများမှ ပြည်သူများသည် ဒီမိုကရေစီနည်းကျတာဝန်ခံမှု မြင့်မားလာရေး၊ လူမှုဘဝ လုံခြုံစေရေးနှင့် ၎င်း တို့၏ ကိုယ်ပိုင်စရိုက်လက္ခဏာများ တည်မြဲစေ ရေးတို့ကို မျှော်လင့်လာကြသည်။

ဤသို့သော တိုင်းရင်းသားများ၏ မျှော်လင့် ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန်အတွက် ဒုတိယအကြိမ် လွှတ်တော်သည် လုံလောက် သော ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းပေးနိုင်ခဲ့ခြင်း မရှိပါ။ ယင်းကဲ့သို့ ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းခြင်း၊ ပြင်ဆင် ခြင်းများကို မပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ခြင်းမှာ နိုင်ငံသူအကုန် ယူစနစ် Plurality Majority၊ FPTP စနစ်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါစနစ်သည် အတိုက်အခံ အင်အားစုကို ပါတီတစ်ခုက ဆန္ဒမဲအသာဖြင့် အနိုင်ရသည့် လွှတ်တော်မျိုးကို ပေါ်ထွန်းစေခဲ့ သည်။

သမိုင်းကြောင်းကို ပြန်ကြည့်သောအခါ လွတ်လပ်ရေးရပြီးစခေတ်က ပါလီမန်ဒီမို ကရေစီသည် သမိုင်းတစ်လျှောက် အား အကောင်းဆုံးဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့ရာတွင်ယင်းကာလ အခြေအနေမှာ ပါလီမန်အတွင်း အတိုက်အခံ ပါတီ ကြီးကြီးမားမား မရှိဘဲ ထင်တိုင်းကြ နိုင်ခဲ့သည့်အတွက် ပါတီစုံအာဏာရှင်စနစ်ဟု အမည်ပေးခြင်း ခံခဲ့ရသည်။ NLD လက်ထက် ဒုတိယအကြိမ် လွှတ်တော်သက်တမ်းတွင် လည်း တစ်ပါတီအာဏာရှင်စနစ်ဟူသော စကားရပ် ထွက်ပေါ်လာပြန်သည်။ နာမည်ကြီး အမေရိကန် သတင်းစာဆရာ သောမတ်စ်

ဖရီးမင်းကမူ ပါတီစုံအာဏာရှင်စနစ်ဟူ၍ သုံးနှုန်း ခေါ်ဝေါ်ခဲ့သည်။

ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော် အချိုးအရ ရခိုင် ပါတီ ၃ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ ရှမ်းပါတီ SNLD ၂ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပအိုဝ်း၊ တအာန်းပလောင်၊ ဇိုမီးတို့က ၀ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကချင်၊ မွန်၊ ဝနှင့် ကိုးကန့်တို့က ၀ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်းမျှသာရှိသည်။ အမျိုးသားလွှတ်တော်တွင် လူမျိုးစု ပါတီများ၏ ပါဝင်မှုမှာ ရှစ်ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိသည်။

ရွေးကောက်ပွဲ  
 နိုင်ငံရေးဟူသည်  
 မညီမျှသောကစားပွဲတစ်ခု  
 ဖြစ်သည်ဟူသော  
 သဘောထားခံယူချက်  
 ရှိနေသရွေ့  
 နိုင်ငံရေးအစဉ်အလာကောင်းကို  
 ချမှတ်ရန်  
 ခက်ခဲနေမည်ဖြစ်ပြီး  
 မတည်ငြိမ်မှုများ  
 ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပေသည်။  
 သို့ဖြစ်၍ ...

ပထမအကြိမ် လွှတ်တော်သက်တမ်းထက် ပင် နည်းသွားသကဲ့သို့ ၁၉၅၁-၅၂ ကာလက ရစ်ချတ်ဗတ်ဝဲလ်ညွန့်ခဲ့သည့် ကာလကအတိုင်း ဖြစ်နေပေသည်။ လွတ်လပ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ၏ ၁၉၅၆ ခုနှစ် ရွေးကောက်ပွဲမတိုင်မီ ကာလအထိ အစိုးရမှာရာ ပါလီမန်တွင်ပါ ဖဆပလက တစ်ဖက်သတ် လွှမ်းမိုးနိုင်ခဲ့ပြီး ဥပဒေပြုရေး တွင်သာမက အုပ်ချုပ်ရေးတွင်ပါ ဦးနှုန်းအစိုးရမှ တစ်ဖက်သတ် လွှမ်းမိုးနိုင်သည့် အနေအထား ရခဲ့သည်။

ယင်းကဲ့သို့ ထင်တိုင်းကြုံနိုင်သည့် ပါတီစုံ အာဏာရှင်စနစ်ကြောင့်ပင် ဒီမိုကရေစီနည်းကျ ဖြေရှင်းရေးထက် လက်နက်ကိုင် နိုင်ငံရေးကဲ့သို့ အခြားနည်းလမ်းကို အားပြုခဲ့ကြသလောဟု စဉ်းစားရန် ဖြစ်သည်။ ဤအချက်ကို ထင်ဟပ် စေသောမှတ်ချက်ပြုပြောကြားသူမှာ ဆရာကြီး ဒဂုန်တာရာ ဖြစ်သည်။ "လွတ်လပ်ရေးရပြီးစ ခေတ်ကာလ နိုင်ငံအနေဖြင့် လွတ်လပ်ရေး ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့သော်လည်း ဒီမို ကရေစီရေး ပြဿနာကို မဖြေရှင်းနိုင်မှုကြောင့် ညီညွတ်ရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ပျက်ပြားခဲ့ရ သည်" ဟု ဆရာကြီးက မှတ်ချက်ပြုဖူးခဲ့သည်။

ဤနေရာ၌ မှတ်သားဖွယ်ကောင်းသည်မှာ ရစ်ချတ်ဗတ်ဝဲလ်၏ မှတ်ချက်ဖြစ်သည်။ ၎င်းက အခြေခံဥပဒေအရေးတွင် အတိုက်အခံပါတီသည် တပ်၏ ပါဝင်မှုကိုသာ အတိုက်အခံလုပ်နေသဖြင့် လူထု၏ ဒီမိုကရေစီရပိုင်ခွင့်နှင့် အထူးသဖြင့် လူမျိုးစုအရေးများအတွက် လွှတ်တော်၌ ကြိုး ပမ်းမှု လျော့နည်းနေသည်ဟု ဆိုသည်။ စင်စစ်မူ အမျိုးသားလွှတ်တော်တွင် ပါဝင်သည့် လူမျိုးစု

ပါတီများနှင့် မျိုးနွယ်စုအရ တူညီသည့် လူမျိုးစု ကို အခြေခံထားသည့် လူမျိုးစု လက်နက်ကိုင် တပ်ဖွဲ့များလည်း ရှိနေသည်သာ ဖြစ်သည်။

လူမျိုးစုံ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စု များပြား သည့် ၁၃၅ မျိုးအထိ ရှိသည့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အပြိုင်အဆိုင် များသော ရွေးကောက်ပွဲ များ ကျင်းပပေးမည်ဆိုပါက ဒီမိုကရေစီနှင့် အမျိုးသား နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ခြင်း (Nation State) ဖြစ်စဉ်တို့ ထိပ်တိုက်တွေ့မည်ဟု ဖက်ဒရယ်လစ် နှင့် အရပ်ဘက်၊ စစ်ဘက် ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ပါမောက္ခ အဲလ်ဖရက်စတီဗန်က ဆိုသည်။

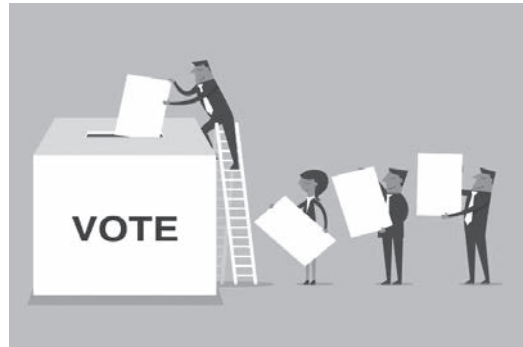
၎င်း၏အဆိုအရ အမျိုးသားနိုင်ငံတစ်ခု ကို အစိုးရက ဦးဆောင်ကာ အကောင်အထည် ဖော်နေစဉ် အတောအတွင်း လူ့အဖွဲ့အစည်း ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာခြားနားချက်များက နိုင်ငံရေး သဘောတရားအရ အရေးမပါခဲ့လျှင်၊ နိုင်ငံရေး နှိုးကြားတက်ကြွမှု အရှိဆုံးဖြစ်သော နိုင်ငံသား များက ဖြတ်သန်းသည့် သမိုင်းကြောင်းသည် တူညီသည်ဟု ယုံကြည်ကြလျှင် အမျိုးသားနိုင်ငံ တည်ဆောက်ရေး မူဝါဒများသည် ဒီမိုကရေစီ ထွန်းကားရေးလမ်းကြောင်းကို အဟန့်အတား ဖြစ်မည် မဟုတ်ပေ။



ယင်းကဲ့သို့ Nation State လား၊ State Nation လား ဆိုသည့် နိုင်ငံရေးအရ မတူညီသည့် ရပ်တည်ချက်နှစ်ခုမှာ တိုင်းရင်းသားအင်အားစုများနှင့် ဗဟိုက အာဏာချုပ်ကိုင်ထားသူ နှစ်စုံအကြား ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ရပ်တည်မှုအဖြစ် မြင်တွေ့နေရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဗမာလူများစွာ၏ လွတ်လပ်သည့် အမျိုးသားနိုင်ငံ (Nation State) လော၊ သို့ဆိုလျှင် ဒီမိုကရေစီစနစ်အရ တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုများကို လေးစားမှု၊ သည်းခံလိုက်လျောမှု ထားရှိနိုင်မည်လော၊ သို့တည်းမဟုတ် မြန်မာနိုင်ငံသည် မူလကတည်းက အချုပ်အခြာအာဏာပိုင်ဆိုင်ခဲ့သည့် ကွဲပြားခြားနားသော တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုများအတူတကွ ဖန်တီးထူထောင်ထားသည့် အများနှင့် သက်ဆိုင်သော နိုင်ငံတော်ဖြစ်ပြီး တိုင်းရင်းသားတို့၏ မူလအချုပ်အခြာအာဏာပိုင်ဆိုင်မှု အနည်းငယ်သာ ဆုံးရှုံးရမည့် နိုင်ငံတစ်ခုလူမျိုးစုံချစ်ကြည်ရင်းနှီးသော နိုင်ငံ State Nation လောဟူသည့် မေးခွန်းများကို ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးနေကြသည့် အခြေအနေဟု ယူဆနေကြသော သူများလည်း ရှိသည်။

၂၀၁၅ ရွေးကောက်ပွဲ နောက်ပိုင်း၌ ရခိုင်ပြည်နယ်မှ ရခိုင်တိုင်းရင်းသားများနှင့် အာဏာရအစိုးရအကြား ဆက်ဆံရေးယိုယွင်းမှုကြောင့် ရခိုင်တိုင်းရင်းသားအခြေပြု လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့ အားကောင်းလာခြင်းမှာ အရပ်ဘက် နိုင်ငံရေး အားမကောင်းသဖြင့် လက်နက်ကိုင် နိုင်ငံရေး အားကောင်းလာသည့် အသွင်ကို ဆောင်နေသည်။ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ် ရွေးကောက်



ပွဲနှင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ် ရွေးကောက်ပွဲတွင် ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည့် SNLD ရှမ်းပါတီ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌက လက်ရှိရွေးကောက်ပွဲစနစ်သည် တိုင်းရင်းသားပါတီများကို အစိုးရ ဖြစ်လာစေနိုင်သည့် အခွင့်အရေးကို မပေးထားဘဲ လွှတ်တော်အတွင်း လုပ်နိုင်သမျှသာ လုပ်နေရသည့် အနေအထား၊ အသံထွက်ခွင့်၊ ပြောရေးဆိုခွင့် ရှိသမျှသာ ပြောဆိုနေရသည့် အနေအထားသာ ဖြစ်ကြောင်းကို မီဒီယာတစ်ခုနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှု၌ ဖြေကြားထားသည်ကို ဖတ်ရှုဖူးပါသည်။

စင်စစ်မူ ရွေးကောက်ပွဲနိုင်ငံရေးဟူသည် မညီမျှသော ကစားပွဲတစ်ခု ဖြစ်သည်ဟူသော သဘောထားခံယူချက်ရှိနေသရွေ့ နိုင်ငံရေးအစဉ်အလာကောင်းကို ချမှတ်ရန် ခက်ခဲနေမည်ဖြစ်ပြီး မတည်ငြိမ်မှုများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ လက်ရှိအစိုးရသည် တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုများပါဝင်ခွင့်ရနိုင်သော ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ကို ချမှတ်နေခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

K. M. A



## ဂျိုးရဲ့ နှာခေါင်း ကျွန်တော် ရဲထက်ဇော်



လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအနက် နှာခေါင်း၏ အဓိကလုပ်ငန်းဆောင်တာများအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်၊ ဗဟုသုတရဖွယ် ရေးသားထားသည်။

ကျွန်တော်က ဂျိုးရဲ့မျက်နှာ အလယ်တည့်တည့်မှာ ရှိနေတဲ့ တောင်ပူစာ အသေးလေးပေါ့ဗျာ။ သူ့ရဲ့နှာခေါင်းပါပဲ။ သူက သူ့ရဲ့မျက်စိ၊ နားနဲ့ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းတွေကိုပဲ စိုးရိမ်ပူပန်နေတာ။ ကျွန်တော့်ကိုတော့ အနှောင့်အယှက်တစ်ခုလို့ပဲ ထင်မှတ်နေတယ်။

ကျွန်တော်က ဆောင်းရာသီမှာ နှာရည်ယိုတယ်။ အဆင်မပြေတဲ့အခါ နှာချေတယ်။ အအေးမိတဲ့အခါ နှာခေါင်းပိတ်တယ်။ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုဖြစ်ရင်လည်း ထိခိုက်တာများတယ်။ အခြားသော

မျက်နှာပြင်ရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေဖြစ်တဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှုတ်ခမ်းတွေမှာ အရောင်အသွေးစုံ၊ ကဗျာဆန်တဲ့ အဆင်တန်ဆာတွေ ရှိတယ်။ ကျွန်တော့်မှာသာ ဘာမှ မရှိတာ။ ကျွန်တော်က အလုပ်ကို မနားမနေ ကြိုးစားလုပ်နေရပြီး တန်ကြေးထက်ကို ပိုပါတယ်ဗျာ။ မျက်နှာပြင် တစ်ခုလုံးမှာ ကျွန်တော့်လောက် ထင်ရှားတာ လည်း မရှိပါဘူး။

ဂျိုးခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အရေးကြီး အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်း တစ်ခုအနေနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ ကောင်း ကောင်းကြီး ထိုက်တန်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က သူ သတိမမူမိတဲ့ များစွာသော အလုပ်တွေကို လုပ်နေရတယ်။ ဥပမာပြောရရင် သူအိပ်ရာဝင်ပြီး ဘယ်ဘက်ကိုစောင်းအိပ်တယ် ဆိုပါစို့။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘယ်ဘက်နာခေါင်း လမ်းကြောင်းဟာ သွေးများနဲ့ ပြည့်တင်းလာ တယ်။ နှစ်နာရီလောက်ကြာတော့ ကျွန်တော်က သူ့ကိုမနိုးစေချင်တာနဲ့ သူ့ကိုတခြားတစ်ဖက်ကို စောင်းအိပ်ဖို့ တိတ်တဆိတ် အချက်ပေးလိုက် ပါတယ်။ ဒါဟာ လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အချက် ပေး ခလုတ်ယန္တရားများစွာထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီလိုအားဖြင့် နံနက်မိုးလင်းတဲ့အခါ သူ့ရဲ့ ကြွက်သားတွေမတောင့်တင်းရအောင် ကာကွယ် ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂျိုး အစာမစားခင် သူ့ကို အဆိပ်သင့်စေနိုင် တဲ့ အစားအစာတွေရဲ့ ဘေးအန္တရာယ်က ကာကွယ်ပေးဖို့ ကျွန်တော်ဟာ ဂျိုးရဲ့ စားစရာ တွေကို အလိုအလျောက် ရှူရှိုက်ကြည့်ပါတယ်။ အစာ စားရာမှာ ဂျိုးရဲ့ အရသာခံမှုအများစုဟာ ကျွန်တော်ကနေတစ်ဆင့် ဖြစ်တာပါ။ အမဲသား

စွပ်ပြုတ်တစ်ခု ကျွန်တော့်ကို အနံ့ခံခိုင်းမယ် ဆိုရင် ကျွန်တော်က တံတွေးအကျိတ်တွေကို လှုံ့ဆော်လိုက်တာမို့ သူ့ရဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာ သွားရည် တွေများလာပြီး သူ့ရဲ့ အစာခြေအရည်တွေစတင် ထွက်လာစေပါတယ်။

အအေးမိလို့ ဖျားနာတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် လျော့ကျသွားတာကို ဂျိုး သတိပြုမိမှာပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ သူ့ရဲ့ အစားအစာ တွေဟာ အရသာမရှိဘဲ သူ ခံတွင်းပျက်သွားပါ တော့တယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန်လည်း လျော့ကျသွားတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ လှုံ့ဆော်မှု မရှိတော့တာမို့ ဂျိုးဟာ အစာချေးများပြီး ဇီဝကြောင့်တဲ့သူ ဖြစ်လာပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဂျိုးမှာ သဘောကျစရာ လေးနက်တဲ့အသံ ရှိတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သူ့အနေနဲ့ ကျွန်တော့်ကို ကျေးဇူးတင်စရာပါ။ ကျွန်တော်ကပဲ့တင်သံအချို့ကိုထုတ်ပေးပါတယ်။ သူ စကားပြောတဲ့အခါ သူ့နှာခေါင်းပေါက်ကို ညှစ်လိုက်မယ်ဆိုရင် သူ့အနေနဲ့ ကျွန်တော်ဖန်တီး လိုက်တဲ့ထူးခြားတဲ့အသံကိုကြားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



ဗီသုကာပညာအရဆိုရင် ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ကြွားဝါစရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး။ ကျွန်တော်က

ဂျိုးပါးစပ်ရဲ့ အာခေါင်နဲ့ သူ့ရဲ့ ဦးနှောက်အကြား မှာညပ်နေပါတယ်။ အမှန်တော့ အကန့်သို့မဟုတ် အပိုင်းအခြားတစ်ခုက ကျွန်တော့်ကို နှစ်ပိုင်း ပိုင်းထားတာမို့ ကျွန်တော်က နှာခေါင်းနှစ်ခုပါ။ ဂျိုးပါးစပ်ရဲ့အထက်မှာ ကျွန်တော့်အလုပ်ခန်း ဖြစ်တဲ့ လိုဏ်ခေါင်းတွေပေါ်တဲ့ နှာခေါင်းအတွင်း ပိုင်း ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော့်မှာ ပါးပြင်၊ မျက်စိအထက်က အရှေ့ပိုင်းအရိုး၊ ကျွန်တော်နဲ့ မျက်စိကြားကနံရံနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အဓိကလိုဏ်ခေါင်း ကျောဘက် စတာတွေရဲ့ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီက အရိုးတွေထဲ

ကော်ဖီဟာ  
တစ်ချိန်ကလို  
အနံ့အသက်မရှိတော့ဘူး။  
တခြားအနံ့ဆိုးတွေဟာလည်း  
လုံးဝ အနံ့ဆိုးမရတော့ဘူး။  
အားလုံးကတော့  
လုံးဝပုံမှန်အတိုင်းပါပဲ။  
ဒါဟာ လူသားရဲ့  
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှာ  
ချို့ယွင်းချက်တစ်ခုပေါ့။  
ကျွန်တော်ကတော့  
ဂျိုးရဲ့ နောက်ဆုံးထွက်သက်ကို  
နွေးနေအောင်၊ သန့်ရှင်းအောင် ...

မှာဟောင်းလောင်းပေါက် အပေါက်ငယ်ကလေး တွေ ရှိပါတယ်။ ဒီဟောင်းလောင်းပေါက် ကွက် လပ်ငယ်လေးတွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဦးခေါင်းခွံ အတွင်းရှိ လေလမ်းကြောင်း ရှစ်ခုနဲ့ ဖွဲ့စည်း ထားပါတယ်။ သူတို့က ကျွန်တော်လေထုကို သိပ် သည်းစေချင်တဲ့အခါ ရေငွေ့ ထုတ်ပေးတယ်။ ဂျိုး ရဲ့ အသံကောင်းအောင်လည်း လုပ်ပေးတယ်။ ဂျိုး ရဲ့ ဦးခေါင်းခွံကိုလည်း အလင်းရောင်ရစေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူတို့က အများအားဖြင့်တော့ ဒုက္ခ ပေးတတ်ကြပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေက ရောဂါကူးစက်မှု ဖြစ်အောင်နဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပင်မ ထွက်ပေါက်လမ်းကြောင်းကို ရှင်းလင်းပေးတဲ့ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ လမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့မှုလုပ် ဖို့ ဝင်ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီနောက်တော့ ဂျိုးဟာ နာကျင်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို ခံစားရ ပါတော့တယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ အဓိကကျတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခု ကတော့ ဂျိုးရဲ့ အဆုတ်အတွက် လေထုကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ပေးရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ နေ့စဉ် အခန်းငယ်ကလေး တစ်ခန်းစာ၊ လေကုဗပေ ၅၀၀ လောက်ကို ပြုပြင် ပြုလုပ်ပေးနေရပါတယ်။ ဂျိုးက အေးပြီး ခြောက် သွေ့တဲ့နေ့မှာ စက်တစ်စီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆုတ် တွေကတော့ ခြောက်သွေ့ပြီး လေထုမရှိတော့ ရင် အဆင်မပြေပါဘူး။ သူတို့အလိုရှိတာက ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း စွတ်စိုပြီး အပူချိန် ၉၀ အက်စ် ဒီဂရီရှိတဲ့ စိုထိုင်းတဲ့ နွေရာသီနေ့တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် သူတို့က ဘက်တီးရီးယားပိုး ကင်းပြီး ဖုန်မှုန့်၊ မီးခိုးငွေ့နဲ့ အခြားအသားအရေ

ကိုယားယံရောင်ရမ်းစေတဲ့ အရာတွေကင်းစင်တဲ့ လေကို အလိုရှိတယ်။ အလယ်အလတ် အရွယ် အစားရှိတဲ့ အခန်းတစ်ခုအတွက် လေအေးပေး စက်ဟာသေတ္တာအသေးတစ်လုံးလောက်အရွယ် အစား လိုပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ လေအေးပေး စနစ်ကတော့ လက်မအနည်းငယ်ရှည်တဲ့၊ သေးငယ်တဲ့ ဧရိယာတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

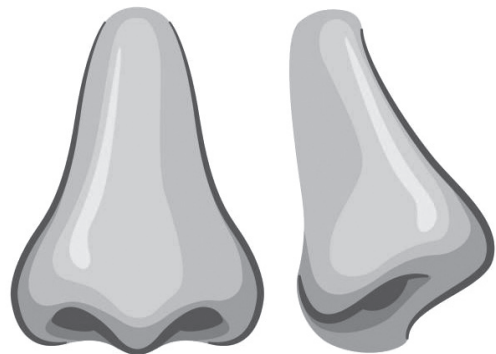
စိုထိုင်းအောင်လုပ်ဖို့အတွက် ကျွန်တော့် အနေနဲ့ တစ်နေ့ကို ရေခဲနွေးတစ်ကွတ် (Quart) နီးပါး စိမ့်ထွက်ပေးရပါတယ်။ အများဆုံးကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ နှာခေါင်းလမ်းကြောင်းမှာ ရှိနေတဲ့ ရေမြှုပ်သဏ္ဌာန် အနီရောင် အမြေးပါးတွေက ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ စေးကပ်တဲ့ နှပ်ချေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုသန့်ရှင်းရေးအလုပ်ကိုဂျိုးရဲ့ နှာခေါင်း ပေါက်မှာရှိတဲ့ အမွေးအမှင်တွေက ဆောင်ရွက် ပါတယ်။

အမွေးအမှင်တွေကို ဖြတ်သန်းလာတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေနဲ့ အမှုန်အမွှားတွေကို ယင်ကောင်ဖမ်းတဲ့စက္ကူနဲ့ ဖမ်းယူသလို လုပ်ဆောင်တဲ့ အဓိကကျတဲ့ အလုပ်ကို နှပ်ချေးက လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ သဘာဝအားဖြင့် ကျွန်တော့် အနေနဲ့ ဒီနှပ်ချေးလွှာတွေ ရပ်တန့်သွားမှာကို ခွင့်မပြုပါဘူး။ နာရီအနည်းငယ် ကြာတဲ့အခါ နှပ်ချေးတွေ လုံးဝ ညစ်ညမ်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် မိနစ် ၂၀ ပြည့်တိုင်း ကျွန်တော်က သန့်ရှင်းတဲ့ နှပ်ချေးလွှာအသစ်တစ်ခုကို ထုတ် လုပ်ပေးပါတယ်။

နှပ်ချေးအဟောင်းတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ကျွန်တော့်မှာအလွန်သေးငယ်လှတဲ့တံမြက်စည်း တပ်ကြီးတစ်တပ်ဖြစ်တဲ့ အမွေးနုကလေးတွေ

ရှိပါတယ်။ ဒီသေးငယ်တဲ့ အမွေးတွေက နှပ်ချေး တွေကို မျိုချနိုင်ဖို့အတွက် နှပ်ချေးလွှာတွေကို လည်ချောင်းထဲအမြန်လှည်းထုတ်လိုက်ပါတယ်။ နောက်တော့ နှပ်ချေးတွေဟာ သူ့ရဲ့မူလနေရာ မှာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အထိုင်ကျသွားပါတယ်။

အစာအိမ်မှာရှိတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ အက်စစ် တွေက မျိုချလိုက်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုး အများ စုကိုဖျက်ဆီးပစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ မနားမနေ အလုပ်လုပ်တဲ့ အမွေးနုကလေးတွေဟာ တစ် စက္ကန့်ကို ၁၀ ကြိမ်နီးပါး လှည်းထုတ်နိုင်ပါတယ်။ အမှန်တကယ်တော့ ဂျိုးဟာနေ့ရောညပါ အလုပ် လုပ်နေတဲ့ အမွေးနုကလေးတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို သတိမပြုမိပါဘူး။



ဒါပေမဲ့ အေးတဲ့ နေ့တစ်နေ့မှာတော့ အအေးဓာတ်က ကျွန်တော့်ရဲ့ အမွေးနုတွေကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသမလှုပ်ရှားနိုင်အောင်ရပ်တန့် စေလိုက်တဲ့အတွက် နှပ်ချေးတွေ အလွန်အကျွံ ထုတ်လုပ်မှု ဖြစ်စေတဲ့အခါ ဂျိုးအနေနဲ့ ဒါကို သတိပြုမိလာပါတယ်။ နောက်တော့လည်ချောင်း ထဲကို လှည်းထုတ်ရမယ့်အစား အငွေ့ရည်တွေ ဟာ နှာခေါင်းအပြင်ကို ထွက်လာပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဂျိုးတစ်ယောက် နှာရည်ယိုလာပါတော့တယ်။



သဘာဝလှုပ်ရှားမှုနဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေကို ဖမ်းဆီးတဲ့အပြင် ကျွန်တော့်မှာ ဘက်တီးရီးယားရန်က ကာကွယ်ဖို့ တခြားနည်းလမ်းရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ လိုင်ဆိုဇိုင်း (Lysozyme) လို့ခေါ်တဲ့ အဏုဇီဝပိုးသတ်ဆေးပါ။ ဒီဆေးက ဂျိုးရဲ့ မျက်စိတွေကို ရောဂါကာကွယ်ဖို့ သုံးတဲ့ဆေးနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော့်ကိုလည်း အသန့်ရှင်းဆုံးအင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ အလွန်သန့်ရှင်းတဲ့အတွက် နှာခေါင်းခွဲစိတ်မှုတွေကို "မန်း" တားဖို့အတွက် အပို လုပ်ဆောင်ရန်မလိုဘဲ ခွဲစိတ်မှုလုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ဂျိုး အသက်ရှူသွင်းတဲ့ လေကို ပူနွေးအောင် လုပ်ရတာဟာလည်း အလုပ်တစ်ခုပါ။ ကျွန်တော်က ဒီကိစ္စကို ကျွန်တော့်ရဲ့ အရိုးကြော (Turbinates) တွေနဲ့ လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ အကြီးဆုံး တစ်လက်မနီးပါးသာ ရှည်တဲ့ အရိုးရဲ့ သေးငယ်တဲ့ (အာလူး) အလွှာပါးလေး သုံးခုဟာ ကျွန်တော့် နှာခေါင်းပေါက်ကွဲတွေရဲ့ ဘေးဘက်နံရံကနေ ထိုးထွက်နေတယ်။ အမှန်တော့ သူတို့ဟာ သေးငယ်တဲ့ ရေခွေးပိုက် ကိရိယာလေးတွေပါပဲ။ သူတို့ကို များပြားလှတဲ့ သွေးတွေလွှတ်ပေးတဲ့ သွေးကြောနဲ့ ဆက်သွယ်ထားတဲ့ ဒေါင်လိုက် တစ်ရှူးတွေက ဖုံးအုပ်ထားပါတယ်။

ဒီသွေးတွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ ရေခွေးပိုက် ကိရိယာအတွက် ရေခွေးငွေ့တွေပါပဲ။ သွေးတွေက ပုံမှန်အတိုင်း သွေးလွှတ်ကြောမှတစ်ဆင့် သွေးကြောမျှင်အစုအဝေးကို ဖြတ်ပြီး သွေးပြန်ကြောထဲ စီးဆင်းသွားတယ်။ ကျွန်တော့်အရိုးကြောထဲက သွေးကြောမျှင်က လေးတွေကို ကျွန်တော့်ရဲ့ ထောင်မတ်တစ်ရှူးရဲ့ သေးငယ်တဲ့

"အိုင်" ကလေးတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ထားပါတယ်။ သွေးတွေစီးဝင်လာတဲ့အခါ သေးငယ်တဲ့ လိုဏ်ခေါင်းကလေးတွေ ပြည့်ဖောင်းလာပါတယ်။ ဂျိုးက လေအေးကို ရှူရှိုက်လိုက်တဲ့အခါ ဒီလိုပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဖောင်းကြွလာပြီး မျက်နှာတစ်ခုလုံးကို ပူနွေးလာစေပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ တခြားအလုပ်ကြီးတစ်ခုကတော့ အနံ့ခံတာဖြစ်ပါတယ်။ ဂျိုးက တခြားလူအများစုလိုပဲ အနံ့အမျိုးပေါင်း ၄,၀၀၀ လောက်ကို သိနိုင်၊ အနံ့ခံနိုင်ပါတယ်။ တကယ့် အနံ့ခံကောင်းတဲ့ နှာခေါင်းကတော့ အနံ့ ၁၀,၀၀၀ နီးပါးကို အနံ့ခံနိုင်ပါတယ်။ သက်ရှိဘဝက ဖြစ်ခေါင့်ဖြစ်ခဲ ကျွန်တော့်အပေါ် ဗိုခိုလာရတဲ့ အခါ ကျွန်တော့်စွမ်းရည်တွေလည်း လျော့ပါးပြီး သုံးလို့မရဖြစ်ရပါတယ်။ ဂျိုးဟာ နားမကြား၊ မျက်စိမမြင်ဘဲ မွေးလာခဲ့ရင် သူ့အနေနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကြီးမားတဲ့စွမ်းရည်ကို တန်ဖိုးထားတတ်ပါလိမ့်မယ်။ ခွဲခြားမှတ်သားသိရှိနိုင်တဲ့ အရေးပါတဲ့ လက်နက်အဖြစ် ကျွန်တော်ဟာ လူတွေ၊ အိမ်တွေ၊ အခန်းတွေကို အနံ့ခံကြည့်တာ တစ်ခုတည်းနဲ့ သိရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အနံ့တွေကို ကျွန်တော် ဘယ်လို ရှာဖွေပါသလဲ။ နှာခေါင်းပေါက်တွေရဲ့ အထက် (ခေါင်မိုး) မှာ စာပို့တံဆိပ်ခေါင်းထက် သေးငယ်တဲ့ ဝါညှိရောင် တစ်ရှူး (အသားမျှင်) အပိုင်းအစလေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒီအပိုင်းအစတစ်ခုချင်းစီမှာ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ဖမ်းယူနိုင်တဲ့ ဆဲလ်ပေါင်း ၁၀ သန်းနီးပါး ရှိတယ်။ ဆဲလ်တစ်ခုချင်းစီမှာလည်း ထိုးထွက်နေတဲ့ သေးငယ်တဲ့ အာရုံခံ



အမွှေး ခြောက်ခုကနေ ရှစ်ခုအထိ ရှိတယ်။ ဒီအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံးဟာ တစ်လက်မ လောက်သာ ကွာဝေးတဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ ဆက်သွယ် ထားပါတယ်။

ဒါကတော့ သူ့ရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံပါ။ ဒါပေမဲ့ ဂျိုး အနေနဲ့ အသားကင်တစ်ခုရဲ့ အနံ့ကို ဘယ်လို ခွဲခြား သိရှိသလဲဆိုတာတော့ ပြောမထားဘူး။ သိအိုရီတွေကတော့ ရှိပါတယ်။ အနံ့ရှိတဲ့အရာ တိုင်းဟာ မော်လီကျူးတွေကို ထုတ်လွှတ်တယ် ဆိုတာတော့ သိပါတယ်။ ပူကျက်နေတဲ့ ကြက်သွန် စုပ်ပြုတ်ရည်ဟာ မော်လီကျူးအများအပြား ထုတ်လွှတ်ပါတယ်။ အေးနေတဲ့ စတီးလ်ကတော့ မော်လီကျူး လုံးဝထုတ်လွှတ်ခြင်း မရှိပါဘူး။

သိအိုရီတစ်ခုကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဖမ်းယူ နိုင်တဲ့နေရာတွေဟာ အမျိုးမျိုးသော မော်လီကျူး တွေရဲ့ အရွယ်အစားနဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကို ခွဲခြားသိနိုင် တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုခွဲခြားတာကို တစ်နည်း နည်းနဲ့ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ အနည်းငယ် သော လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို ထုတ်လုပ်ပြီး ဦးနှောက်ဆီ သတင်းပေးပို့ပါတယ်။ လျှပ်စစ် အချက်ပြမှုဟာ ဂျိုးရဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ ထိတွေ့နေကျ ဖြစ်တယ်။ ဦးနှောက်က အဆုံးအဖြတ် ချမှတ်

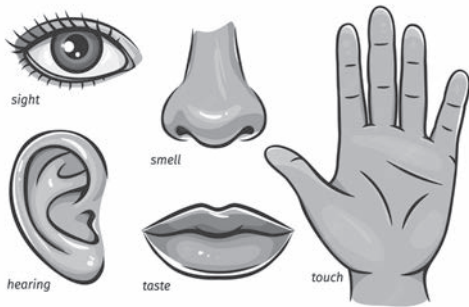
ပါတယ်။ ၎င်းက ဒါဟာ အချဉ်ရည် သို့မဟုတ် ထပ်တစ်ရာပန်း သို့မဟုတ် မီးလောင်နေတဲ့ ရော်ဘာ စသည်ဖြင့် အဖြေပေးပါတယ်။

အမှန်အားဖြင့် အားလုံးဟာ ရိုးရှင်းလှတယ် တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်တာကတော့ အရောင် မှာ အခြေခံအရောင် သုံးမျိုးရှိသလိုပဲ အခြေခံ အနံ့တွေလည်း ရှိတယ်။ ဦးနှောက်က ပန်းချီ ဆေးစပ်တဲ့ ခင်းပြားလိုပဲ အနံ့တွေကို ရောမွှေ လိုက်ပြီး ပုံမှန်အနံ့ကို ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။

အနံ့တစ်ခုခုက ကျွန်တော့်ကို စိုးမိုးနေလို့ ရှိရင် အချိန်တိုအတွင်းမှာ အခြားအနံ့ကို ခံလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ အနံ့တစ်ခုကို အနည်းငယ်လောက် ရှူရှိုက်လိုက်ပြီးတဲ့နောက် ဂျိုးရဲ့ မိန်းမဟာ သူ သုံးနေတဲ့ ရေမွှေးနံ့ကိုတောင် အနံ့မရနိုင်တော့ ဘူး။ ဂျိုးဟာ သားရေနယ်စက်ရုံ၊ ကော်စက်ရုံ ဒါမှမဟုတ် နွားခြံမှာ အလုပ်တစ်ခုခုရလို့ လုပ် နေခဲ့ရင် ပထမတော့ အဲဒီအနံ့တွေရဲ့ ဖိစီးမှုကို ခံနေရမယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြာခင် သူ ဒီအနံ့ဆိုးတွေ ပျောက်သွားတယ်။ ဒီအနံ့တွေကို လုံးဝမရတော့ ဘူး။ သူ့ရဲ့ အသိစိတ်ထဲမှာတော့ တခြားအနံ့တွေ



ကျွန်ုပ်တို့နေပါတယ်။ သားရေနယ်စက်ရုံရဲ့ အနံ့ ဆိုးတွေထဲမှာတောင် နှင်းဆီပန်းတစ်ပွင့်ရဲ့ မွှေးရနံ့ကို ရရှိခံစားရပါတယ်။



လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ ပြင်ပအင်္ဂါအနေနဲ့ အံ့သြဖို့ကောင်းတာက ကျွန်တော်ဟာ အဖျားအနာရောဂါတွေရဲ့ ကျယ်ပြန့်တဲ့ စက်ဝန်းထဲမှာ ပစ်မှတ်ဖြစ်နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ ရောဂါပိုးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဆစ်ဖလစ် (Syphilis) နဲ့ အဆုတ်ရောဂါ (Tuberculosis) ပိုးတွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အရိုးနုတွေကို တိုက်ခိုက်ပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ပုံစံကို ပျက်ယွင်းစေပါတယ်။ ပဲစွေကနေ စပျစ်သီးအရွယ်ရှိတဲ့ သေးငယ်တဲ့ မှိုတွေလို "အဖု"၊ "အသီး" လေးတွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ နှပ်ချေးအမြွေးပါးပေါ်မှာ ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ ဒီအဖု၊ အသီးတွေက လေလမ်းကြောင်းသို့မဟုတ် ဦးခေါင်းခွံအတွင်း နှာခေါင်းပေါက်နဲ့ ဆက်သွယ်နေတဲ့ လမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့တာမို့ ပြင်းပြတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားရပါတော့တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဆဲလ်တွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို ပြောင်းလဲစေတဲ့ပစ္စည်း (Allergen)၊ ဆေးရွက်

ကြီး၊ မီးခိုးငွေ့နဲ့ ဖုန်မှုန့်တွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ နှပ်ချေးအမြွေးပါးတွေကို ယားယံရောင်ရမ်းစေတယ်။ အမြွေးပါးတွေ ဖောင်းပွရောင်ရမ်းလာပြီး နှာရည်တွေ အလွန်အကျွံထွက်ကာ လည်ချောင်းထဲအထိ စီးဝင်သွားစေပါတယ်။ ဒါဟာ နှာနောက်ကနေ လည်ချောင်းထဲ စီးကျတဲ့အခွဲတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် လေလမ်းကြောင်းတွေဟာ အအေးဒဏ်ကြောင့် ရောင်ရမ်းပြီး ပိတ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဂျိုးက တစ်ခါတလေ အားနဲ့ မှုတ်ထုတ်ပြီး လမ်းကြောင်းပွင့်သွားအောင် ကြိုးစားတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်တာက အန္တရာယ်များတဲ့ အလုပ်ပါ။ ဒီလိုလုပ်တာဟာ ကူးစက်ရောဂါပိုးတွေကို အရိုးတွင်းရှိ အခေါင်းများ သို့မဟုတ် နားအလယ်ပိုင်းဆီကို နားစည်လည်ချောင်းပြန်ကတစ်ဆင့် အားနဲ့ တွန်းထည့်လိုက်သလို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ရင် ဂျိုးအနေနဲ့ အမျိုးမျိုးသော တစ်ရှူးကျုံ့စေတဲ့ နှာခေါင်းအစက်ချဆေးရည်ကို အသုံးပြုလာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သူ့အနေနဲ့ အထူးသတိရှိဖို့ လိုပါတယ်။ အစက်ချ ဆေးဆေးတွေဟာ တုံ့ပြန်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ယာယီတစ်ရှူးကျုံ့ခြင်းဟာ မူလအခြေအနေထက် ပိုမိုရောင်ရမ်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်လို့ပါ။ ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်တွေကတော့ ဒီလိုပြဿနာကို ဖြေရှင်းတာဟာ ပိုမိုရှုပ်ထွေးမှုနဲ့ အဆိုးသတ်ရမှာဖြစ်တဲ့ အကြောင်း နှာခေါင်းတွင်း ဆေးအစက်ချမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတိပေးပြောကြားပါတယ်။

အခု ဂျိုးရဲ့အသက်ဟာ ၄၇ နှစ် ရှိနေပြီမို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ စွမ်းရည်တွေလည်း လျော့ပါးလာပါ

တယ်။ ကော်ဖီဟာ တစ်ချိန်ကလို အနံ့အသက် မရှိတော့ဘူး။ တခြားအနံ့ဆိုးတွေဟာလည်း လုံးဝ အနံ့ဆိုး မရတော့ဘူး။ အားလုံးကတော့ လုံးဝ ပုံမှန်အတိုင်းပါပဲ။ ဒါဟာ လူသားရဲ့ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုမှာချို့ယွင်းချက်တစ်ခုပေါ့။ ကျွန်တော် ကတော့ ဂျိုးရဲ့ နောက်ဆုံးထွက်သက်ကို နွေး နေအောင်၊ သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ပေးနေသလို ပါပဲ။ သူ့အတွက် ကျွန်တော့်ရဲ့ အလုပ်တာဝန် တွေကို ဆက်လက်ထမ်းဆောင်နေမှာပါ။

နောက်ပြီးတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ နိမ့်ကျတဲ့ ဘဝကို ထောက်ကန်တဲ့အနေနဲ့ ဂျိုး အိုမင်း

တဲ့အရွယ်မှာ ကျွန်တော်ဟာ သူ့ရဲ့ မျက်စိတွေ၊ နားတွေကသူတို့တာဝန် သူတို့လုပ်ကြတာထက် အဆများစွာ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကျွန်တော့် အလုပ်တာဝန်တွေကို ထမ်းဆောင်သွားမယ်ဆို တာ ထပ်လောင်း ပြောကြားလိုပါတယ် ခင်ဗျား။

ရဲထက်ဇော်

Ref: I am Joe's Nose

R.D, September, 1972

**ဟာသ**

လူပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာဇဝင်

ကျွန်တော်၏ ဖေ့ဘွတ်ခ်ပေါ်ရှိ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်းတွင် ဖော်ပြ ထားသည်မှာ "တစ်မြို့လုံးကို မြင်ရသော ထောင့်စွန်းရုံးခန်း တစ်ခုရှိပြီး ဒေါ်လာ ၅၀၀,၀၀၀ တန် ကားကို မောင်းနှင်ကြောင်း နှင့် ကျွန်တော့်ကို ခရီးသွားရန် ငွေပေး ကြောင်း" ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်နှင့်တွေ့ဆုံသူများ က "ကျွန်တော်သည်ဘတ်စကားယာဉ်မောင်း တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း" ပြောပြသောအခါ ဘယ့် အတွက်ကြောင့် အံ့အားသင့်ကြသည်ကို ကျွန်တော် မသိပါ။



မော် (သန်လျင်)



## ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေး အလားအလာကောင်းများ ဖန်တီးပေး ခင်မောင်အေး



မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်နေမှုများ အကြောင်း၊ ကလေးများကို အလုပ်ခိုင်းစေရန်အတွက် အနိမ့်ဆုံး အသက်အရွယ် သတ်မှတ်ချက်မှာ ၁၄ နှစ်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ကလေးများ၏ဘဝ ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် နိုင်ငံတကာနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် အစိုးရအဆက်ဆက်တွင် ကလေးသူငယ် အလုပ်သမားအရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ ၈ ရက်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ (အိုင်အယ်လ်အို) ၏ အနိမ့်ဆုံး အသက်အရွယ် သတ်မှတ်ချက်ဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်းကို အတည်ပြု



လက်မှတ်ရေးထိုးကာကလေးလုပ်သားပြဿနာ ဖြေရှင်းရန် ၎င်း၏ ကတိကဝတ်ကို ထပ်လောင်း အတည်ပြုခဲ့သည်။

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ ၁၂ ရက်သည် ကလေးလုပ်သား တိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ အထိမ်းအမှတ်နေ့ဖြစ်ရာ အဆိုပါနေ့မတိုင်မီ လေးရက်အလိုတွင် အထက်ဖော်ပြပါအလုပ်လုပ် ရမည့် အနိမ့်ဆုံးအသက်အရွယ် သတ်မှတ်ချက် ဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်းကို အတည်ပြုခဲ့ခြင်း ဖြစ် သည်။ ဤသို့ လက်မှတ်ရေးထိုး အတည်ပြုခြင်း သည် အပြုသဘောဆောင်သော ဖြစ်ပေါ် တိုးတက် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

အထူးသဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ က နိုင်ငံတစ်ဝန်း ခန့်မှန်းခြေ ၁ ဒသမ ၁၃ သန်းရှိသော ကလေး သူငယ်များ၏ အခွင့်အရေးများ၊ ဘေးကင်း လုံခြုံမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတို့ကို အန္တရာယ် ပြု ခြိမ်းခြောက်နေသောအချိန်တွင် ဤကဲ့သို့ သောကွန်ဗင်းရှင်းတစ်ခုကိုအတည်ပြုလိုက်ခြင်း သည် လွန်စွာမှ အပြုသဘောဆောင်သော ဖြစ် ပေါ် တိုးတက် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

အနိမ့်ဆုံးအသက်အရွယ် သတ်မှတ်ချက် ကွန်ဗင်းရှင်း ၁၃၈ သည် နိုင်ငံများအား အနိမ့်ဆုံး အသက်အရွယ်ကို သတ်မှတ်ရန် လိုအပ်စေပြီး ထိုသို့ သတ်မှတ်ရာ၌ မသင်မနေရ ပညာရေးကို ပြီးဆုံးသောအရွယ်ဖြစ်စေရန်နှင့် ကြီးလေးသော၊ ခက်ခဲသော အလုပ်များကို ခိုင်းခွင့်မပြုရန်၊ အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ် ကလေးများကို အန္တရာယ် ရှိသော လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခိုင်းခြင်းမှ တားမြစ်ရန်တို့ ပါဝင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အနိမ့်ဆုံး အလုပ်လုပ်ရ မည့်အသက်ကန့်သတ်ချက်မှာ ၁၄ နှစ်ဖြစ်သည်။ ဤအသက်ကန့်သတ်ချက်သည် ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေး ဥပဒေနှင့်လည်းကောင်း၊ တည်ဆဲ အလုပ်သမားဥပဒေနှင့်လည်းကောင်း ညီညွတ် ပေသည်။ ဤကွန်ဗင်းရှင်းအရ နိုင်ငံများသည် ကလေး လုပ်သား ပပျောက်ရေး အတွက် နိုင်ငံတော်မူဝါဒများကို ချမှတ်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် ဤကွန်ဗင်းရှင်းကို ၁၇၈ နိုင်ငံမြောက် အတည်ပြုသော နိုင်ငံဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြား ၏ ၉ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ကလေး လုပ်သားများဖြစ်နေကြသည်ဟု ခန့်မှန်းထားပြီး ၆၀၀,၀၀၀ ကျော်မှာ အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်း ခွင်တွင် အလုပ်လုပ်နေကြရသည်။

အိုင်အယ်လ်အိုနှင့် ယူနီဆက်ဖ်တို့၏ အစီ ရင်ခံစာ အသစ်တစ်စောင်အရ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း တွင် ကလေးလုပ်သားဦးရေသည် ၁၅၃ သန်း အထိ ရှိနေကာ လူမသိသူမသိ ပုန်းလျှိုးကွယ် လျှိုးဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များကို

လုပ်နေကြရရှာသည်။ တချို့မှာ အလုပ်ချိန်များပြားလှသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်၊ လုပ်ငန်းများ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း၊ နေရာပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရခြင်းနှင့် နိုင်ငံရေးကသောင်းကနင်းဖြစ်မှု၊ အုံကြွမှုများကြောင့် ကလေးများသည် ကျောင်းထွက်ကြရသည်။ မိဘမဲ့ ဖြစ်ကြရသည်။ ငွေကြေးအကျပ်အတည်း ကြုံကြရသည်။ အရွယ်နှင့်မမျှ အန္တရာယ်ကြီးမားသော လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်ကြရသည်။

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ မေလအထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူ ၆၀,၀၀၀ ကျော် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ကြရသည်။ အလုပ်ရှိသူများသည်လည်း လုပ်ခလစာများ ဖြတ်တောက်ခံကြရသည်။ ယခုထက်ပို၍ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်လာနိုင်သည့် အလားအလာများလည်း ရှိသည်။

အိုင်အယ်လ်အို၊ ယူနီဆက်ဖ်နှင့် ပါတနာများသည် ကလေးသူငယ်အလုပ်သမား ဆန့်ကျင်ရေး ဆိုင်ရာကမ္ဘာ့အထိမ်းအမှတ်နေ့များကိုအကြောင်းပြု၍ ကလေးသူငယ် အလုပ်သမားအရေးအပေါ် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက နီးနီးကြားကြားရှိရန် အရေးပါကြောင်းနှင့် စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေး ထိခိုက်မှုမှ အကာအကွယ်မဲ့ ဖြစ်နေသော ကလေးသူငယ်များကို အကာအကွယ်ပေးရန်အတွက် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများကို ဝိုင်းဝန်းဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ကြရန်တို့ကို မက်ဆေ့ချ် ပေးနိုင်ခဲ့သည်။

တစ်ဖန် ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁၂ ရက်တွင် ကျရောက်သော ကလေးလုပ်သား ဆန့်ကျင်ရေး

ဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့အထိမ်းအမှတ်နေ့သည် ကလေးအလုပ်သမားပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ ပဉ္စမအကြိမ် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ညီလာခံနှင့် မရှေးမနှောင်းပင် ဖြစ်နေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အိုင်အယ်လ်အိုရုံးသည် ကလေးလုပ်သားပြဿနာ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် ပပျောက်ရေးလှုပ်ရှားမှုများကို အကျိုးစီးပွား ပါဝင်သက်ဆိုင်သူ အလုံးစုံကို အရှိန်မြှင့်တင် ဆောင်ရွက်ရန် တောင်းဆိုလိုက်ပြီး ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အဆိုးရွားဆုံးပုံစံဖြင့် ကလေးလုပ်သားများကို ခိုင်းစေမှုများ ပပျောက်ရေးအတွက် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။



ရန်ကုန်မြို့ရှိ အိုင်အယ်လ်အိုရုံးအနေဖြင့် လူကြီးများနှင့် အနိမ့်ဆုံး အသက်အရွယ်သတ်မှတ်ချက်ကို ကျော်လွန်သော ကလေးများကို ပါတနာတယ်လျောက်ပတ်သော အလုပ်အကိုင်များ ရရှိရေး ရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည်ပေါ်လာစေရန် သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ထားကြောင်းနှင့် ၎င်းသန္နိဋ္ဌာန်ကို ဆက်လက် ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့သည်။

အသက် ငါးနှစ်မှ အသက် ၁၇ နှစ်ကြား အရွယ်ရှိ မြန်မာကလေးသူငယ် ၁၂ သန်းအနက်



မှ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါးခန့်သည် ကလေးလုပ်သားများ ဖြစ်နေကြသည်။ မကြာခဏဆိုသလိုပင် အန္တရာယ်များသော လုပ်ငန်းခွင်များ၌ စွန့်စားစားစား လုပ်ကိုင် စားသောက်နေကြရသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေတွင် ကိုဗစ် - ၁၉ ကြောင့်လည်းကောင်း၊ လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများကြောင့်လည်းကောင်း ၂၀၂၁ ခုနှစ်အတွင်းတွင် လူ ၁ ဒသမ ၆ သန်းခန့် အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ကြရသည့်အတွက် မိသားစုများအနေဖြင့် ကလေးသူငယ်များကို အလုပ်လုပ်ခိုင်းရသည့် အခြေအနေသည် ပိုမိုဆိုးရွားလာနေသည်။

အိုင်အယ်လ်အို၏မကြာသေးမီကအစီရင်ခံစာတစ်ခုအရ ပဋိပက္ခကြောင့် ကလေးသူငယ်အလုပ်သမားများ တိုးပွားလာမှုတွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် အများဆုံးဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ကြီးသောအလုပ်များကိုလုပ်ကိုင်နေရမှုတွင်လည်း များပြားနေသည်ဟု ဆိုသည်။ သို့ဖြစ်၍အကျိုးစီးပွားပါဝင်ပတ်သက်သူအားလုံးက စုပေါင်းကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို ယခင်ကထက် ပြုလုပ်ကြရန် လိုအပ်သည်။

သို့မှသာ ကလေးသူငယ်များကို အလုပ်ခိုင်းစေခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အိုင်အယ်လ်အိုရုံးအနေဖြင့်

ဆွေးနွေးပွဲများ၊ ရပ်ရွာအခြေပြု ပွဲလမ်းသဘင်များနှင့် အသိပညာပေး လှုပ်ရှားမှု ဗီဒီယိုများကို ကျင်းပရိုက်ကူး ထုတ်လုပ်လျက်ရှိသည်။

ကလေးသူငယ်လုပ်သား ပပျောက်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာနိုင်ငံသည် ၁၉၈၇ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် နိုင်ငံတော်မူဝါဒကို ကြေညာခဲ့ရာ ၎င်းကြေညာချက်တွင် ကလေးသူငယ်လုပ်သား ပပျောက်ရေးအတွက် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု စီမံကိန်း (Action Plan) ပါဝင်သည်။ ၎င်း Action Plan အရ ကလေးသူငယ် လုပ်သားများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၏ အရင်းခံအကြောင်းတရားနှစ်ရပ် ဖြစ်သော ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းနှင့် စာမတတ်မြောက်ခြင်းတို့ကို လျော့ပါးစေရန် အစီအစဉ်များကို ချမှတ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ဆင်းရဲနွမ်းပါးသဖြင့်  
 ကလေးလုပ်သားဟူ၍  
 ရှိနေသေးသော်လည်း  
 အစိုးရအနေဖြင့်  
 အိုင်အယ်လ်အိုနှင့်ရော  
 အင်န်ဂျီအိုများနှင့်ပါ  
 ပူးပေါင်း၍  
 ဤကလေးလုပ်သားပြဿနာကို  
 ဖြေရှင်းရန်  
 ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။



၎င်းအစီအစဉ်များအရကလေးများအတွက် အခမဲ့ပညာရေးကို စီစဉ်ပေးသည်။ ကျောင်း၌ နေ့လယ်စာကျွေးသည်။ ကလေးသူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပေးရန်အတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနသည်ကာကွယ်ဆေးကို အခမဲ့ ထိုးပေးသည်။ ကျောင်း၌ရောင်းချသော အစားအသောက်များကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မှုရှိစေရန် မုန့်စားတန်းများကို အခါအားလျော်စွာ စစ်ဆေးသည်။

အာဟာရကျွေးမွေးမှု အစီအစဉ်များကို လည်း အလှူရှင်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် သည်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်း ရင်းတစ်ရပ်တွင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုသည် အဓိက အချက်အနေဖြင့်ပါဝင်သဖြင့်ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးများ၏ကျန်းမာရေးကိုစောင့်ရှောက်ပေး ရန် အရေးကြီးသည်။ ထို့ပြင် ကလေးများကို စာသင်ခန်းသို့ရောက်အောင် ပို့ပေးနိုင်ရန် မိဘ များကိုလည်း ဝင်ငွေရရှိစေသော လုပ်ငန်းများ ဖန်တီးပေးရန် လိုအပ်သည်။



မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကလေးလုပ်သားနှင့် ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်နေမှုများ၌ အချက် ၁၀ ချက် ရှိသည်။

#### ၁။ ကလေးလုပ်သား

ကလေးလုပ်သား အရေအတွက်၌ မြန်မာ နိုင်ငံသည် အာရှရှိနိုင်ငံများတွင် အများဆုံးဖြစ် သည်။ တစ်ဖန်ကလေးလုပ်သားထက်ဝက်ကျော် မှာ အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ် လုပ်နေကြရသူများ ဖြစ်ကြသည်။

#### ၂။ အနိမ့်ဆုံးအသက်အရွယ် သတ်မှတ်ချက်

မြန်မာနိုင်ငံ၏ဥပဒေအရ အနိမ့်ဆုံး အသက်အရွယ် သတ်မှတ်ချက်သည် အချို့သော ကဏ္ဍများအတွက် ၁၄ နှစ်ဖြစ်ပြီး အချို့သော ကဏ္ဍများအတွက်မူအသက်ကန့်သတ်ချက်မရှိပါ။ ကလေးလုပ်သားများ၏ ၆၀ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်း မှာလယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအများ ဆုံးမှာ ကုန်ထုတ်ကဏ္ဍ ဖြစ်သည်။

#### ၃။ ကျောင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အခမဲ့ပညာရေးစနစ်ကို ကျင့်သုံးသည်။ ၁၀ နှစ်အထိ ပညာမသင်မနေရ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ၁၀ နှစ်နှင့် ၁၃ နှစ် အကြားရှိ ကလေးသူငယ်များမှာ ကလေးလုပ်သားဖြစ်လာ နိုင်ခြေ အများဆုံးဖြစ်သည်။

#### ၄။ စစ်သားစုဆောင်းမှု

မြန်မာနိုင်ငံသည် ကလေးလုပ်သား၏ အဆိုးရွားဆုံးပုံစံကိုအမြစ်ပါမကျန်မြေလှန်တိုက် ဖျက်ရန်ကြိုးပမ်းသည်။ တပ်မတော်တွင် အသက် ၁၈ နှစ်ပြည့်သူများကိုသာစစ်သားစုဆောင်းသည့်

ဥပဒေရှိထားပြီး ဖြစ်သည်။ သို့သော် စစ်သား စုဆောင်းရန် အခက်အခဲများကြောင့် အသက် ၁၈ နှစ်မပြည့်သူများကို စစ်သားအဖြစ် အသုံးပြုမှု အချို့ ရှိခဲ့သည်။

ယင်းဖြစ်ရပ်များပေါ်ပေါက်ပါက တပ်မတော် သည် သက်ဆိုင်ရာ အပြစ်ကျူးလွန်သောသူများ ကို ဥပဒေနှင့်အညီ အရေးယူ အပြစ်ပေးမှုများ ဆောင်ရွက်သဖြင့် ယခုအခါ ကလေးစစ်သား စုဆောင်းမှု ပြဿနာကို သိပ်မတွေ့မြင်ရတော့ ပေ။

၅။ စီးပွားရေး

ပြည်သူများအနေဖြင့် သုံးနိုင်စွဲနိုင်လာ ကြသောအခါ ဝန်ဆောင်မှု လိုအပ်ချက်များ မြင့်တက်လာသဖြင့် အလုပ်သမားလိုအပ်ချက် လည်း မြင့်တက်လာသည်။ ထိုအခါ လုပ်သား ဈေးကွက်တွင် လုပ်သားရှားပါးမှုကြောင့် ကလေး လုပ်သားပြဿနာ ပေါ်ပေါက်လာရသည်။ စရိတ် ချွေတာနိုင်ရန် နိမ့်ပါးသောလစာဖြင့် အလုပ်လုပ် နိုင်ကြသော ကလေးသူငယ်များကို အလုပ်ရှင် များက ပစ်မှတ်ထားကာ ရွေးချယ် အလုပ်ခန့် လာကြသည်။

၆။ ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ မြန်မာ့အစီအစဉ်

ဤအစီအစဉ်ကို အမေရိက အလုပ်သမား ဌာနက ထောက်ပံ့သည်။ လေးနှစ်စီမံကိန်းဖြစ် ပြီး ၂၀၁၄ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၇ ခုနှစ်အထိ အကောင် အထည်ဖော်ခဲ့သည်။ အသိပညာပေးသော အစီ အစဉ်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာ စံနှုန်းများကို ပြည့် စီစေမည့် ဥပဒေများနှင့် စွမ်းရည်များကို ပိုမို

တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်ပေး သည်။

၇။ လမ်းဘေးကလေးသူငယ်များ

အစိုးရသည် ပညာရေးစနစ်ကို မြှင့်တင် သည်။ ကလေးသူငယ်များအတွက် အခွင့်အလမ်း ကို တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ အင်န်ဂျီ အိုအချို့က ပညာသင်ထောက်ပံ့ကြေးများကို ပံ့ပိုး သည်။ ကလေးများ ကျောင်းနေနိုင်ရန် အစီအစဉ် များကို ချမှတ်ကာ ပံ့ပိုးပေးသည်။ ကလေးများကို အလုပ်မခိုင်းဘဲ ကျောင်းထားရသည့်အတွက် လျော့သွားသောဝင်ငွေကို ပြန်လည်ကာမိအောင် ဖြည့်တင်းပံ့ပိုးပေးသည်။

၈။ နယ်လှည့်ရွှေ့လျား ပညာရေးစီမံချက်

ဤစီမံချက်ကို ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် စတင်ခဲ့ သည်။ စီမံချက်အရ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များနှင့် ဘတ်စကားများကို ရွှေ့လျားစာသင်ခန်းများ အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပစ်လိုက်သည်။ ဤစီမံချက် သည် ကျောင်းသင်ပညာရေး မဟုတ်သောသင်ယူ မှုစနစ် ဖြစ်သည်။ ကလေးလုပ်သားများနှင့် ကျောင်းမနေတော့သော ကလေးများကို ဤစီမံ ချက်ဖြင့် သင်ကြားပေးရာ ကျောင်းသားစုစုပေါင်း ၁၀,၀၀၀ ကို ပညာသင်ကြားပေးနိုင်ခဲ့သည်။

၉။ မြန်မာအစိုးရ၏ ဆောင်ရွက်ချက်များ

အစိုးရသည် အိုင်အယ်လ်အို၏ အနိမ့်ဆုံး အသက်အရွယ် ကန့်သတ်ချက် ကွန်ဗင်းရှင်းများ ကို အတည်ပြုသည်။ အဆိုရွေးဆုံးပုံစံဖြင့် ကလေး လုပ်သားများအား ခိုင်းစေမှုဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်း ကို အတည်ပြုသည်။ နိုင်ငံတော်ဆောင်ရွက်မှု စီမံကိန်း (Action Plan) ကို ချမှတ် အကောင်

အထည်ဖော်သည်။ Action Plan ကို အကောင်အထည်ဖော်မှုအတွက် ကလေးသူငယ်လုပ်သား ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံအဆင့် ကော်မတီကို ဖွဲ့စည်းပေးသည်။

#### ၁၀။ အိုင်အယ်လ်အို

အိုင်အယ်လ်အိုသည် ၂၀၂၅ ခုနှစ်ကို နောက်ဆုံးထား၍ ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေး ဟူသော ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံကိန်းရည်မှန်းချက်ကို အောင်မြင်ရန် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ မြန်မာအစိုးရသည် လည်းကလေးသူငယ်များကို အလုပ်ခိုင်းစေခြင်းမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် ဦးတည်ချက် ချမှတ်ဖော်ဆောင်နေသည်။

၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် ဒီမိုကရေစီအသွင်ကူးပြောင်းရေးကို ဆောင်ရွက်ချိန်မှ အစပြု၍ လူ့အခွင့်အရေးမှတ်တမ်းများသည် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခဲ့သည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသဖြင့် ကလေးလုပ်သား

ဟူ၍ ရှိနေသေးသော်လည်း အစိုးရအနေဖြင့် အိုင်အယ်လ်အိုနှင့် ရော အင်န်ဂျီအိုများနှင့် ပူးပေါင်း၍ ဤကလေးလုပ်သားပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

အထက်ဖော်ပြပါအချက် ၁၀ ချက်က အစိုးရရင်ဆိုင်နေရသော စိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲများကို မီးမောင်းထိုးပြလျက် ရှိသည်။ ဤကဲ့သို့ အခက်အခဲများရှိလင့်ကစား ကလေးသူငယ်များ၏ ၁၀ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်ရေးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် နိုင်ငံတကာနှင့် ပူးပေါင်းကြိုးပမ်းကာ ကလေးသူငယ်လုပ်သား ပပျောက်ရေးကို စွမ်းဆောင်နိုင်သော အလားအလာကောင်းများများစွာရှိသည်ဟု ယုံကြည်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

ခင်မောင်အေး

ဟာသ

လက်တွေ့သင်္ချာ

မေး။ "(၁၀၀) ထဲမှ (၁၀) ဖြင့် ဘယ်နှကြိမ် နုတ်နိုင်သလဲ"

ဖြေ။ "တစ်ကြိမ် ပါပဲ။ နောက်ထပ် တစ်ကြိမ် ဆိုလျှင် (၉၀) ထဲက နုတ်နေရမှာ"



မော် (သန်လျင်)

## ငြိမ်းချမ်းရေးနှစ် ၂၀၂၂ ရန်ကုန်ဌေးဇော်



၂၀၂၂ ခုနှစ်သည် နိုင်ငံသားတို့၏ စိတ်ကူးအိပ်မက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရာ လမ်းမ ဖြစ်သည့် ငြိမ်းချမ်းရေးနှစ်ဖြစ်ကြောင်း၊ နိုင်ငံသားအချင်းချင်း ရန်လိုမှု၊ အကြမ်းဖက်မှုများ ကင်းစင်လျက် ချစ်ကြည်မှု၊ သဟဇာတဖြစ်မှုတို့သည် ပြည်သူတို့၏ လိုလားမှုပင် ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပဋိပက္ခများကြောင့် နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနယ်ပယ်များ နောက်ကျနေခြင်းများကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း တိုင်းရင်းသားအချင်းချင်း သံသယစိတ်နှင့် မုန်းတီးစိတ်များကြောင့် စိတ်ဝမ်းကွဲမှုများသည် လွတ်လပ်ရေးနှင့်အတူ ပေါ်ပေါက် လာခဲ့ရသည်။



ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင် အကြမ်းဖက်နည်းကို ရှောင်ရှားပြီး စားပွဲဝိုင်းဆွေးနွေးခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်းစေမည် ဖြစ်သည်။ တရားဥပဒေကို လိုက်နာသည့် နည်းလမ်းသည် ငြိမ်းချမ်းရေးကို တည်တံ့စေမည် ဖြစ်သည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ခြေလှမ်းသစ်များ စရမည် ဟု နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ အစိုးရက ပြောခဲ့သည်။



သက်ဆိုင်သူ အဖွဲ့အစည်းအားလုံးကိုလည်း ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ခဲ့သည်။ လက်ရှိအခြေအနေတွင် ဆွေးနွေးနေကြသည်ကိုလည်း မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်နေရသည်။ နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအစိုးရက နိုင်ငံရေးရည်မှန်းချက် နှစ်ရပ်ဖြင့် သွားမည် ဟု ဆိုထားသည်။ ၎င်းတို့မှာ “ပါတီစုံဒီမိုကရေစီ စနစ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ကျင့်သုံးရေးနှင့် ဒီမိုကရေစီနှင့် ဖက်ဒရယ်စနစ်ကို အခြေခံသည့် ပြည်ထောင်စု တည်ဆောက်ရေးတို့ပင် ဖြစ်သည်။

ထိုရည်မှန်းချက်နှစ်ရပ်ဖြင့် သဘောထားကွဲလွဲသည့် မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းမဆို ဆွေးနွေးမည် ဟု ဖိတ်ခေါ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးမှု

နှင့်အတူ မြန်မာနိုင်ငံကြီး ပိုမိုတည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး သာယာဝပြောစေရန်နှင့် စားရေရိက္ခာ ဖူလုံစေရန် တိုင်းရင်းသားပြည်သူများနှင့် တက်ညီလက်ညီ ဆက်လက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားမည် ဟုလည်း ဆိုထားပြီး ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများက ပဋိပက္ခများနှင့် ပြည့်နှက်နေပါသည် ဆိုသည့် နိုင်ငံဝယ် နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအစိုးရ၏ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ပြနေခြင်းများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးကို လိုလားသော ပြည်သူများအတွက် အားတက်စရာပင် ဖြစ်သည်။ တိုင်းရင်းသားတို့အတွက် စိတ်အေးစရာပင် ဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာ ရန်လိုမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုကင်းစင်လျက် လူမှုအသိုက်အဝန်း၌ ချစ်ကြည်မှုနှင့် သဟဇာတဖြစ်မှုသဘောတရား ဖြစ်သည်။

လူမှုရေးသဘောတရားအရ လူတစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် မျိုးကွဲ (ပြည်ပသို့မဟုတ် ကွဲပြားသော) အုပ်စုများအကြား (စစ်ပွဲကဲ့သို့) ပဋိပက္ခများ ကင်းစင်ခြင်း သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုအား ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုမှ ကင်းဝေးခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည့် အချိန်တိုင်း၌ ငြိမ်းချမ်းရေးစကားလုံးကို သုံးနှုန်းကြသည်။

ဒေသတွင်းငြိမ်းချမ်းပြီး စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်ခြင်း လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်ကြသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်ခြင်းလုပ်ငန်းကို နှစ်ဖက်အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် သံတမန်ရေးရာကို သဘောတူညီမှု အမျိုးမျိုး သို့မဟုတ် ငြိမ်းချမ်းရေး ပဋိညာဉ်များ ချုပ်ဆိုခြင်းအားဖြင့် ခေါင်းဆောင်များက သမိုင်းတစ်လျှောက် ကျင့်သုံးခဲ့ကြသည်။ ဆွေးနွေးပွဲ

များကြောင့် ပဋိပက္ခများ လျော့ကျလာခြင်း၊ စီးပွားရေးအပြန်အလှန် လုပ်ဆောင်လာနိုင်ခြင်း စသည့် အကျိုးဆက်များဖြင့် နိုင်ငံ၊ တိုင်းပြည်၊ ဒေသ၏ ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အချင်းချင်း နားလည်မှုများ တိုးပွားစေခြင်း အားဖြင့် အလျော့အတင်းပြုစေနိုင်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ ပါသည်။ တစ်ဖက်စကားကို တစ်ဖက်က အာရုံစိုက် နားထောင်မှုနှင့် ပြန်ကြားဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု၏ ရလဒ်မှာ စစ်ပွဲသို့မဟုတ် ရန်လိုသဘောထား တင်းမာမှုများအား ရှောင်ရှားနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးစကားဝိုင်းနှင့် ပဋိညာဉ်များမှတစ်ဆင့် နိုင်ငံများ၊ ခေါင်းဆောင်များအတွက် နာမည်ကျော်ကြား ရေပန်းစားခြင်းကဲ့သို့ အကျိုးအမြတ် ရရှိစေနိုင်လေသည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာ အပြောလွယ်သလောက် အတိအကျ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ရခက်သော ဝေါဟာရဖြစ်သည်ဟုလည်း ဆိုကြသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးကို အလွယ်ကူဆုံး နားလည်နိုင်ရန်အတွက် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ သဘာဝအလျောက် ငြိမ်းချမ်းသည်ဟု ဆိုနိုင်သော အခြေအနေတွင် မည်သို့မည်ပုံ ခံစားရသည်ကို စတင်လေ့လာသင့်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပညာရှင်အများအပြားက ငြိမ်းချမ်းမှုဟူသည် သဘာဝအလျောက် ဖြစ်တည်နေသည့် လူမှုဆက်ဆံရေး အခြေအနေတစ်ခုဟု လက်ခံကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

လူတစ်ယောက်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံချိန်သည် အေးချမ်းစွာနေရသည့် အချိန်ဖြစ်

သည်။ အေးချမ်းစွာနေထိုင်ရင်း ဖူလုံပြည့်ဝသော အခါပိုမို ငြိမ်းချမ်းကြသည်။ တစ်ပါးသူကိုလည်း ထိပါးနှောင့်ယှက်လိုစိတ် မဲ့သည်။ တစ်ပါးသူကလည်း ထိုနှယ်ရှိလာချိန်တွင် ငြိမ်းချမ်းသော အသိုက်အဝန်းလေး ဖြစ်လာလေသည်။



ထိုသို့ ငြိမ်းချမ်းသည့် ငြိမ်းချမ်းမှုမျိုးကို ပညာရှင်ဂေါလ်တန်း(Galtung)က အပြုသဘောဆောင်သည့် ငြိမ်းချမ်းမှု (Positive Peace) ဟု အမည်ပေး ခေါ်ဝေါ်လေသည်။ သို့သော် ဘေးရန်ကင်းသည်ဟု ဆိုနိုင်သည့်တိုင် အချိန်မရွေး အန္တရာယ် ကျရောက်မည့် အခြေအနေမျိုး သို့မဟုတ် ဘေးရန်ကင်းသည့်တိုင် လူတို့၏ အဓိကလိုအပ်ချက်များ ဖူလုံမှု မသေချာဘဲ ခြိမ်းခြောက်မှုများ ရှိနေချိန်မျိုး၊ ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကျေနပ်နှစ်သက်စွာ နေနိုင်ခြင်းမရှိသော အချိန်မျိုးကို အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သော ငြိမ်းချမ်းမှု(Negative Peace) ဟု ဆိုကြသည်။ ဆိုရသော် ဘေးရန်ကင်းခြင်းသည်သာ ငြိမ်းချမ်းချိန်ဟု ပြောရမည် ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသော ပဋိပက္ခသည် တိုင်းရင်းသားများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ လူမျိုး ၁၀၀ ကျော်ရှိနေသည့် နိုင်ငံဝယ် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး နားလည်ကြရန်၊ ကိုယ်ချင်းစာ

တရားထားတတ်ကြရန်၊ သည်းခံတတ်ရန်လည်း မွေးမြူကျင့်သုံးသင့်သည်။ အများစုကို လေးစားရန် လိုအပ်သလို အနည်းစု၏ လိုအပ်ချက်ကိုလည်း မျက်ကွယ်မပြုတတ်ရန် လိုသည်။ ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲ နေထိုင်သွားကြရေးအတွက် ပဋိပက္ခများကို ဒီမိုကရေစီကျင့်စဉ်နှင့်အညီ ဖြေရှင်းသင့်သည်။ ဒီမိုကရေစီသည် ပဋိပက္ခများကို အကြမ်း နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်းကို အားမပေးကြောင်း တွေ့နိုင်သည်။ သို့ကြောင့်ပင် လက်ရှိအစိုးရ၏ နိုင်ငံရေးရည်မှန်းချက် နှစ်ရပ်စလုံးတွင် “ဒီမိုကရေစီစနစ်”၊ “ဒီမိုကရေစီနှင့် ဖက်ဒရယ်စနစ်” ဟူသည့် ဒီမိုကရေစီကို အခြေခံသည့် ရည်မှန်းချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်နေခြင်းဟု ခန့်မှန်းနိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ပြည်တွင်းပဋိပက္ခများသည် ၁၉၄၁ ခုနှစ် ဒုတိယကမ္ဘာစစ် ကူးစက်လာချိန်မှ စတင်ကာ ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်ဟု ပြောနိုင်သည်။ ပြည်တွင်းစစ် ဖြစ်ပွားနေသော နိုင်ငံဟုပင် ဆိုနိုင်သည်။ လွတ်လပ်ရေးရပြီး မကြာမီပင် ပြည်တွင်းစစ်နှင့် စတင်ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည်။ ဝါဒရေးရာနှင့် လူမျိုးစုအရေးတို့ကြောင့် ရောင်စုံလက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ကွန်မြူနစ်များ တောခို၍ ပုန်ကန် သောင်းကျန်းကြသည်။

ရဲဘော်ဖြူ ကေအမ်ဒီအို၊ မွန်လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့တို့သည် လက်နက်ကိုင်တော်လှန်ရေးလမ်းကြောင်းကို လျှောက်ခဲ့ကြသည်။ ပဋိပက္ခများကြောင့် ပြည်သူတို့၏ အသက်အိုးအိမ် စည်းစိမ် ဥစ္စာတို့ ထိပါးခံခဲ့ရသည်။ လူငယ်တို့၏ အနာဂတ်လမ်းတို့ ပျောက်ခဲ့ရသည်။ အကျိုးဆက်သည်

တိုင်းပြည်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နောက်ကျခဲ့ရသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးသည် သမင်မွေးရင်း ကျားစားရင်းနယ် ဖဆပလခေတ်၊ ပထစခေတ်၊ တော်လှန်ရေးကောင်စီခေတ်၊ နဝတ - နယကခေတ်၊ ဒီမိုကရေစီခေတ်ထိတိုင် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။

တိုင်းရင်းသားတို့၏  
 ဒေသထွက်  
 လက်မှုပစ္စည်းများကို  
 အမှတ်တရ  
 ဝယ်ယူသိမ်းဆည်းကြပါလိမ့်မည်။  
 နိုင်ငံသားတို့ ခံစားခဲ့ရသည့်  
 ဝမ်းနည်းမှု၊  
 ကြေကွဲမှု၊  
 ပျော်ရွှင်မှုများကို  
 တိုင်းရင်းသားတို့အား....

အစိုးရအဆက်ဆက်က လက်နက်ကိုင်လမ်းစဉ် စွန့်လွှတ်ရေးကိုသာ အဓိကထား ဆွေးနွေးကြသည်ထင်သည်။ နိုင်ငံရေးနည်းဖြင့် အဖြေရှာကြရာဝယ် အတ္တကို ရှေ့တန်းတင်ထားကြသဖြင့် အချည်းနှီး ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးသည် ဝေးကွာမြဲဝေးကွာဆဲပင်ရှိတော့သည်။

ပြည်သူတို့ခံစားရသောရှောင်ခြင်း၊ပြေးခြင်း၊ ပုန်းအောင်းခြင်း အနာသည် ရင့်နေပြီဖြစ်သည်။ အနာရှိလျှင် ဆေးရှိသည်မို့ ပဋိပက္ခ ဖြေရှင်းရေး နည်းလမ်း တစ်နည်းအားဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးပွဲများသည် မှန်ကန်သည့်အဖြေကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်သည်။

လတ်တလော မြင်ကွင်းများသည် ပီတိ ဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။ အောင်မြင်မှုများ၊ နားလည်မှု များ ရနိုင်ကြမည်ဟု မျှော်လင့်ရသည်။ ပဋိပက္ခ များကို ငြိမ်းချမ်းစွာဖြေရှင်းရန် ဘက်နှစ်ဖက် တစ်နည်းအားဖြင့် ပါဝင်ပတ်သက်သူတို့မျက်နှာ ချင်းဆိုင် ဆွေးနွေးနေကြသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်အား အစိုးရက မည်သို့ ချဉ်းကပ်နေ သနည်းဟူသည့် အဖြေပင်ဖြစ်သည်။



ထုတ်ပြန်ချက်များအရ ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ၊ ပြည်သူလူထုနှင့် ကိုက်ညီသည့် ပါတီစုံဒီမိုကရေစီစနစ် ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ရေး ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ၊ ဒီမိုကရေစီနှင့် ဖက်ဒရယ် စနစ်တို့ကို အခြေခံသည့် ပြည်ထောင်စု တည်ဆောက်ရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ၊ ဒေသခံများ၏ လူမှုစီးပွားမြှင့်တင်ရေးနှင့် ဒေသတစ်ခုချင်းမှ အစပြု၍ တိုင်းရင်းသားပြည်သူတစ်ရပ်လုံး

စုပေါင်းနေထိုင်လျက်ရှိသည့် ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ အမြင်ချင်း ဖလှယ် ဆွေးနွေးနိုင်ခဲ့ကြသည်မှာ ကျေနပ်ဖွယ် ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အစိုးရနှင့် လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့များသည် ရေရှည် တည်တံ့မည့် ငြိမ်းချမ်းရေးလမ်းစဉ်ကို အပြု သဘောဆောင်သည့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုများ ပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုဝံ့သည်။ နိုင်ငံရေးအခင်း အကျင်းသည် လက်နက်ကိုင်ဖြေရှင်းနည်းထက် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်း အဖြေရှာခြင်းကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်လာကြချိန်လည်း ဖြစ်သည်။

ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်းရေး ခရီးလမ်းအတွက် ခြေလှမ်းစတင်လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ခရီးရောက်ပြီ၊ ပြီးဆုံးသည်ဟု မဆိုနိုင် သေးချေ။ ရရှိထားကြသည့် အခြေခံ အချက် အလက်များ၊ ယုံကြည်မှုများကို တည်တံ့ခိုင်မြဲ စေပြီး ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးရစေရန် ဆက်လက် ကြိုးပမ်းကြရဦးမည် ဖြစ်သည်။

အစိုးရ၏မျှော်မှန်းချက်သည် တိုင်းရင်းသား လူမျိုးပေါင်းစုံအတူတကွ စုစည်းနေထိုင်နိုင်သည့် ဒီမိုကရေစီစနစ်တည်ထောင်ရန်ဟု ဆိုထားသည်။ ယင်းသည် အမျိုးသားတည်ဆောက်ရေး ( National Building) တာဝန်ဟု ခံယူထားပုံရသည်။ "တစ်နိုင်ငံလုံး ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေး ရရှိရေး အတွက် တစ်နိုင်ငံလုံး ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှု ရပ်စဲ ရေးသဘောတူစာချုပ် ( NCA) ပါ သဘောတူညီ ချက်များအတိုင်း ဖြစ်နိုင်သမျှ အလေးထား လုပ်ဆောင်သွားမည်"ဟူသည့် နိုင်ငံတော်စီမံ



အုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ၏ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်(၅)ရပ်ကိုလည်း အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း ဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် “တစ်နိုင်ငံလုံး ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေး ရရှိရေးအတွက် တစ်နိုင်ငံလုံး ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှု ရပ်စဲရေးသဘောတူစာချုပ် (NCA) ပါအတိုင်း အလေးထားလုပ်ဆောင်ရေး”ဆိုသည့် နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်နေခြင်းဟုလည်း နားလည်နိုင်သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေအစိုးရသည် ငြိမ်းချမ်းရေးခရီးကို လျှောက်လှမ်းနေသည်မှာ မငြင်းနိုင်သော ကိစ္စပင်ဖြစ်သည်။



လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်းများ ရှိနေသည်ဆိုသော်လည်း ယခင်ကာလသည် နိုင်ငံ၏ မြောက်ဖျား၊ တောင်ဖျားထိတိုင် ခရီးသွားလာနိုင်သေးသည်။ အရှေ့ဖျား၊ အနောက်တစ်လွှားသို့ လည်ပတ်နိုင်သေးသည်။ ပဋိပက္ခများသည် ကမ္ဘာကြီး၏ ပဋိပက္ခများအတိုင်း ညစ်ညူးဖွယ်ခံစားနေရသည်။ ပဋိပက္ခများကြောင့် ယခင်

ကနယ် မြောက်ဖျား၊ တောင်ဖျား၊ အရှေ့ဖျား၊ အနောက်တစ်လွှားမလည်ပတ်ရဲတော့။ တိုင်းရင်းသား ညီနောင်အချင်းချင်း မကြာခဏ တွေ့ဆုံလည်ပတ်ခြင်းသည် ဝေးကွာသွားလေသည်။

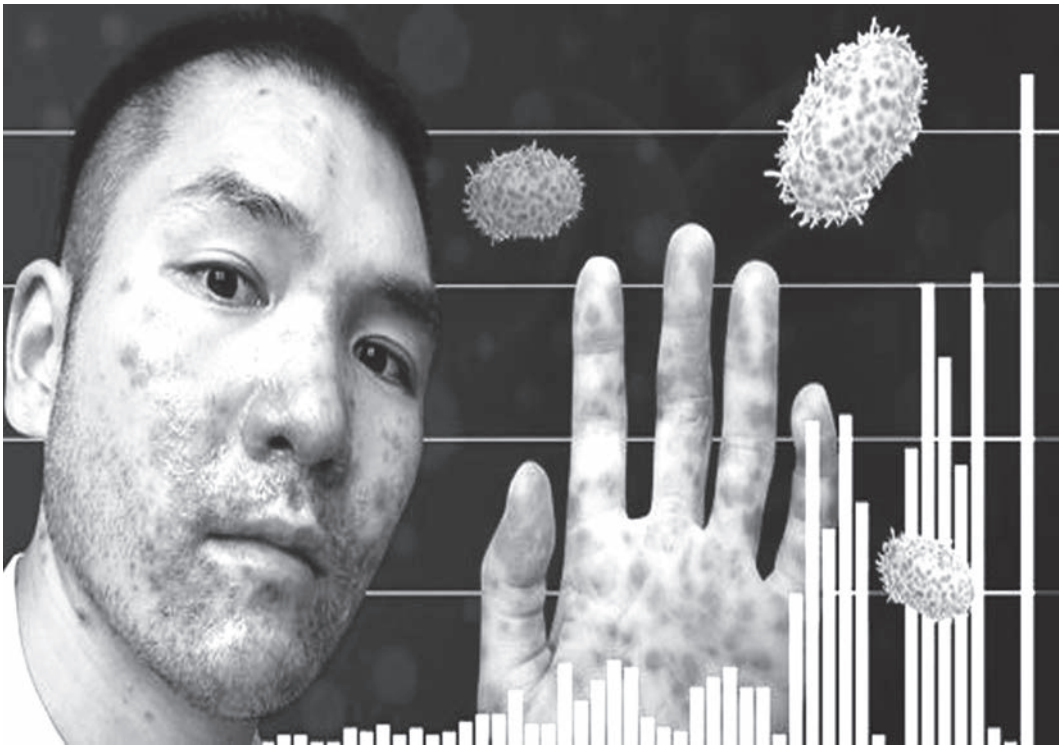
ထိုအခြေအနေများမှ ပြန်လည် ရုန်းကန် နိုးကြားရေးသည် ပဋိပက္ခများ ချုပ်ငြိမ်းရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေး ရရှိရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခလွန်ကာလ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြီးပြည့်စုံသည့် ငြိမ်းချမ်းရေးရရှိခဲ့သည့် ကာလဝယ် ဟိုမှဒီမှ နိုင်ငံသားတို့သည် ဝေးလံခေါင်သီသည့် ကျေးရွာများတွင် နေထိုင်ကြသည့် တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုများထံ သွားရောက် လည်ပတ်ကြပါလိမ့်မည်။ တိုင်းရင်းသားတို့ချက်ပြုတ်ထားသည့် အစားအသောက်များကို စားသောက်ကြပါလိမ့်မည်။

တိုင်းရင်းသားတို့၏ ဒေသထွက် လက်မှုပစ္စည်းများကို အမှတ်တရဝယ်ယူသိမ်းဆည်းကြပါလိမ့်မည်။ နိုင်ငံသားတို့ခံစားခဲ့ရသည့် ဝမ်းနည်းမှု၊ ကြေကွဲမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုများကို တိုင်းရင်းသားတို့အား ပြောပြဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ တိုင်းရင်းသားတို့ပြောပြလာသည်များကိုလည်း စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်ပေးကြပါလိမ့်မည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးနှစ်ဖြစ်သည့် ၂၀၂၂ ခုနှစ်သည် ထိုစိတ်ကူးအိပ်မက်များ အကောင်အထည်ဖော်ရာ လမ်းစဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည် မျှော်လင့်နေမိပါတော့သည်။

**ရန်ကုန်ဌေးဇော်**

## ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၅၂)

ဒေါက်တာ မြင့်သန်း



လတ်တလော ကူးစက်မှု မြင့်တက်လာသည့် မျောက်ကျောက်ရောဂါ၊ ခရမ်းချဉ်သီး  
 တုပ်ကွေးရောဂါတို့အကြောင်းနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် စမ်းသပ်ဖန်တီးထား  
 သည့် ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေးအသစ်များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လတ်တလော ကူးစက်မှု မြင့်တက်လာသော ရောဂါအသစ်အဆန်းနှစ်မျိုး

အခုနောက်ပိုင်း ဆယ်စုနှစ်အတွင်း ရောဂါအသစ်များ ဖြစ်ပွားလာတာ ထူးခြားမှုပါ။ လူသား  
 တွေကို အသေအပျောက်များစွာ ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဟာ ကပ်ရောဂါအသွင် ကူးစက်  
 ဖြစ်ပွားလာခဲ့ပါတယ်။ လင်းနို့ရှိ ပိုးမှ ကူးစက်လာတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဆေးပညာရှင်တွေက

ဒီရောဂါကိုကုသဖို့ အသည်းအသန် ကြိုးစား ခဲ့ကြတယ်။ ကုမ္ပဏီတွေက ပြုလုပ်ထားတဲ့ စမ်းသပ်မှုရလဒ်တွေအပေါ် ထောက်ဆပြီး ဖော် စပ်ထားတဲ့ဆေးတွေကို အရေးပေါ်သုံးစွဲခွင့် လျင်မြန်စွာ ခွင့်ပြုခဲ့ကြတယ်။ သို့တိုင် ရောဂါ စဖြစ်ပြီး လေးနှစ်ကြာတဲ့အထိ ရောဂါပိုးဟာ မူကွဲအမျိုးမျိုးပြောင်းလို့ လူတို့ကို ဒုက္ခပေးနေ ဆဲပါပဲ။



ကိုဗစ်ရောဂါ ဆိုးဝါးမှု လျော့ကျလာချိန်မှာ မျောက်ကျောက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားလာခဲ့တယ်။ လူသားအများစုကို နှိပ်စက်ခဲ့တဲ့ ကျောက်ရောဂါ လောက် မဖြစ်ပွားသေးလို့ ကပ်ရောဂါအသွင် တော့ရောက်မလာသေးပါဘူး။ မျောက်ကျောက် ရောဂါလို့ အမည်ပေးထားပေမဲ့ ရောဂါဇာစ်မြစ် က အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှဉ့်တွေ၊ ကြွက် တွေ၊ လူဝံမျိုးနွယ်တွေစသည်ဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်က ကွန်ဂိုနိုင်ငံမှာ စတင်ဖြစ်ပွား ခဲ့ပါတယ်။ အခုမှသာ ကူးစက်ဖြစ်ပွားမှု မြင့်တက် လာခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ကို နှိပ်ကွပ်ဖို့ ကျောက်ရောဂါပပျောက် ရေးစီမံကိန်း ပြုလုပ်စဉ်က သုံးစွဲခဲ့တဲ့ ကျောက် ရောဂါကာကွယ်ဆေးတွေကို အစပိုင်းမှာ အသုံး ပြုပြီး ကာကွယ်ခဲ့ကြတယ်။ နောက်ပိုင်း မျောက် ကျောက်ရောဂါအတွက် ကာကွယ်ဆေးတွေ အလျင်အမြန်ဖော်စပ်လာခဲ့ကြကာ ဆေးတစ်မျိုး ကိုတော့ အသုံးပြုခွင့် ပေးခဲ့ကြပေမဲ့ လိုအပ်ချက် ကိုမီတဲ့ အနေအထားတော့ မရောက်သေးပါဘူး။

မျောက်ကျောက်ရောဂါပိုး ကူးစက်ပြီး ငါးရက်မှ သုံးပတ်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာ စပေါ်လာပါတယ်။ ဖျားပါလိမ့်မယ်။ ခေါင်းကိုက်ပြီး အသားတွေ နာကျင်ပါလိမ့်မယ်။ အားမရှိသလို နိုးကာ အကျိတ်တွေ ရောင်လာတတ်ပါတယ်။ ဖျားပြီး တစ်ရက်မှ သုံးရက်အကြာမှာ အနီကွက် တွေ ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း အရည်ကြည်ဖုဖြစ်လာကာ အချို့ပြည်တည်လာ တတ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး ပေါက်ပြဲပြီး အနာဖေး တက်လာတတ်ပါတယ်။

အရည်ကြည်ဖုအများစုက မျက်နှာမှာ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း ထွက်တတ်ပါတယ်။ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးတွေမှာ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပါးစပ်ထဲမှာ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ မျက်စိမှာ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း အရည် ကြည်ဖုထွက်တတ်ကြတယ်။ နှစ်ပတ်မှလေးပတ် ကြာတဲ့အခါ ရောဂါပျောက်ကင်းသွားတတ်ပါ တယ်။ ကျောက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု ရပ်ဆိုင်းပြီးမှ မွေးလာသူတွေ (အသက် ၅၀ အောက်) ဟာ မျောက်ကျောက်ရောဂါ ကူးစက် နိုင်ခြေပိုများပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေမှာရောဂါ ပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။ မျောက်ကျောက်ရောဂါ ကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေက လတ်တလောမှာ

သုံးရာခိုင်နှုန်းမှ ခြောက်ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာပဲ နောက်ရောဂါအသစ်တစ်မျိုး ကူးစက်လာခဲ့ပါတယ်။ ရောဂါအမည်ကို ခပ်ဆန်းဆန်း ခရမ်းချဉ်သီးတုပ်ကွေး (Tomato Flu) လို့ တင်စားထားကြတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ အနောက်တောင်ပိုင်းရှိ Kerala ပြည်နယ်မှာ

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ မေလ ၆ ရက်က စဖြစ်ပွားနေတဲ့ ရောဂါအသစ်အဆန်းပါ။ ဇူလိုင်လ ၂၆ ရက်မှာ ငါးနှစ်အောက်ကလေးလူနာ ၈၂ ယောက်ကျော် ရောဂါကူးစက်ခံခဲ့ရပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဩဂုတ်လကုန်ပိုင်းမှာ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ပြည်နယ်သုံးခုမှာ ကလေးငယ် ၁၀၀ ကျော် ရောဂါကူးစက်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်ပွားသူဟာ ကိုယ်ပူပြီးဖျားနာကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ခြေ၊ လက်၊ ခံတွင်းမှာ အကွက်တွေ ထွက်ပါတယ်။ ကလေးလူနာမှာ အဆစ်တွေရောင်ပြီး ကိုက်ခဲနာကျင်ကြတယ်။ အချို့ ပျို့အန်တာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဝမ်းပျက်တတ်ပါတယ်။ အကွက်တွေ တဖြည်းဖြည်း ဖောင်းလာပြီး နီလာကြတယ်။ အချို့ ပြည်တည်တတ်ကြတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း တင်ပါးမှာပါ အဖုအကွက်တွေ ထွက်လာတာ တွေ့ရပါတယ်။

အစပိုင်း ရောဂါလက္ခဏာတွေက တုပ်ကွေးရောဂါနဲ့ ဆင်တူပြီး အကွက်တွေ ဖောင်းလာကာ အနီရောင် ခရမ်းချဉ်သီးကဲ့သို့ ကြီးလာတတ်ကြလို့ ခရမ်းချဉ်သီးတုပ်ကွေးလို့ အမည်ပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့တော့ ဒီရောဂါ ဘာမှမပတ်သက်ပါဘူး။ ရောဂါဖြစ်နေသူရဲ့နာရည်၊ တံတွေးအမှုန်များ၊ အနာမှအရည်နဲ့ အနာဖေးတို့မှ ရောဂါကူးစက်တတ်ပါတယ်။

နယူးယောက်ရှိ ဘတ်ဖဲလိုးတက္ကသိုလ် (University of Buffalo) မှ ကူးစက်ရောဂါဌာနမှူးပါမောက္ခ Thomas Russo က ရောဂါဇာစ်မြစ်မသဲကွဲသေးဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ခြင်္သေ့တစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတို့ရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးလို့ ယူဆကြတယ်။ Lancet ဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြ

မျောက်ကျောက်ရောဂါ၊  
ချီကွန်ဂွန်ရော (Chikungunya) ရောဂါ၊  
ဇီကာ (Zika) ရောဂါ၊  
သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါနဲ့  
ရေယုန်ရောဂါ စတဲ့  
ကူးစက်ရောဂါဆိုင်ရာ  
သွေးစစ်ဆေးပြီးလို့  
အဆိုပါရောဂါများ  
မဟုတ်ဘူးဆိုလျှင်  
ခရမ်းချဉ်သီးတုပ်ကွေးရောဂါ  
ကျိန်းသေပြီလို့ ဆိုပါတယ်။  
ဒီရောဂါဟာ  
အသက်ရှစ်နှစ်အောက်  
ကလေးတွေမှာ  
ကူးစက်မှုများပြားပြီး.....



ထားချက်အရ ဒီရောဂါဟာ ခြေ၊ လက်၊ ခံတွင်း ကူးစက်ရောဂါ မူကွဲအသစ် ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ လည်း ဆိုပါတယ်။

မျောက်ကျောက်ရောဂါ၊ ချီကွန်ဂွန်ရာ (Chikungunya)ရောဂါ၊ ဇီကာ(Zika)ရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါနဲ့ ရေယုန်ရောဂါ စတဲ့ ကူးစက်ရောဂါဆိုင်ရာ သွေးစစ်ဆေးပြီးလို့ အဆိုပါရောဂါများ မဟုတ်ဘူးဆိုလျှင် ခရမ်းချဉ် သီးတုပ်ကွေးရောဂါ ကျိန်းသေပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီရောဂါဟာ အသက် ရှစ်နှစ်အောက်ကလေး တွေမှာ ကူးစက်မှုများပြားပြီး အသက်အန္တရာယ် မပေးသလို မကုသဘဲလည်း ခုနစ်ရက်မှ ၁၀ ရက်အကြာမှာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားလေ့ ရှိပါတယ်။

ကုသမှုအနေနဲ့ အနားယူရပါမယ်။ အရည် များစွာ သောက်ပေးရပါမယ်။ ရေနွေး ရေပတ် သုတ်ပေးရပါတယ်။ ကိုယ်ပူခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲ ခြင်းတွေအတွက် ပါရာစီတမော့ဆေး တိုက်ပေး နိုင်ပါတယ်။ ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကိုအလေး ထားပြုလုပ်ရပါမယ်။ ရောဂါဖြစ်နေသူကလေးရဲ့



အဝတ်အစား၊ ကစားစရာ၊ အစားအစာ စတာ တွေ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုစေသင့်ပါဘူး။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ Kerala မှ အင်္ဂလန်နိုင်ငံသို့ ပြန်လာသူ ကလေးငယ်နှစ်ယောက်မှာလည်း ခရမ်းချဉ်သီးတုပ်ကွေး ကူးစက်ခံခဲ့ရပါတယ်။ အင်္ဂလန်ပညာရှင်အဖွဲ့က ဗီဇမျှင်စမ်းသပ် လေ့လာခဲ့ကြရာ ခြေ၊ လက်၊ ခံတွင်းရောဂါပိုး ဖြစ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ ရောဂါပိုးဗီဇ မျှင်ကို ဆက်လက်လေ့လာခဲ့ကြရာကော့ဆက်ကီ အေ ၁၆ (Coxsackie A-16) ပိုးလို့ အဖြေထွက် လာခဲ့တယ်။ အိန္ဒိယမှ Dr. Asawathyraj ကရောဂါ စဖြစ်ပွားရာနေရာမှ ရောဂါပိုးကို လေ့လာခဲ့ရာ ကော့ဆက်ကီ အေ-၆ နဲ့ အေ-၁၆ (Coxsackie A-6 & A-16) ပိုးတို့ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

### ကလေးငယ်များအတွက် ငှက်ဖျားကာကွယ် ဆေးသစ်များ

ငှက်ဖျားရောဂါဟာ လူတွေကို ဒုက္ခပေး လာခဲ့တာ ကြာလှပါပြီ။ ဆေးအမျိုးမျိုး ဖော်စပ် ကုသလိုက် ဆေးဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိလာလိုက်နဲ့ သံသရာလည်နေဆဲပါပဲ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးမှ ထုတ်ပြန်ချက်အရ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်မှာ လူသန်းပေါင်း ၂၄၀ ခန့် ငှက်ဖျားရောဂါ ကူးစက်ခံနေရပြီး ဒီလူတွေအနက် ခြောက် သန်းနှစ်သောင်းခုနစ်ထောင်ခန့် သေဆုံးခဲ့ကြ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် အခုနောက်ဆုံး ကာကွယ်ဆေးပုံစံဆေးများကို ဖော်စပ်စမ်းသပ် နေကြပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့လူတွေနဲ့ စမ်းသပ် ရာမှာ ငှက်ဖျားရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်

ကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ ဆေးဖော်စပ်ရာမှာ ဗီဇမွမ်းမံမှု နည်းပညာကိုလည်း အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။

သုတေသီတွေဟာ လူကို ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်စေဖို့လိုအပ်တဲ့ ဗီဇသုံးခုကို ငှက်ဖျားရောဂါပိုး မျိုးစိတ်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ Plasmodium Falciparum ထံမှ ဖယ်ရှားခဲ့ကြတယ်။ အခုလို ဗီဇနည်းပညာ သုံးပြီး ငှက်ဖျားပိုးရဲ့ ရောဂါပေးနိုင်စွမ်းမရှိတော့ အောင် ဖန်တီးထားတဲ့ ငှက်ဖျားပိုးတွေကို ခြင်္သေ့ ရောက်ရှိစေပါတယ်။ အဆိုပါငှက်ဖျားပိုး ကူးစက် နေတဲ့ ခြင်္သေ့ကို ကျန်းမာပြီး ငှက်ဖျားမဖြစ်ဖူး သေးတဲ့လူတွေကို ကိုက်စေပါတယ်။ ခြင်္သေ့ကို ခံရတဲ့လူတွေမှာ ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ အဆိုပါကာကွယ်မှုဟာ အနည်းဆုံး တစ်လခံ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



အဆိုပါ စမ်းသပ်မှုကို ဝါရှင်တန် ကျန်းမာ ရေးသုတေသနသိပ္ပံမှဆေးပညာရှင် Lisa Jackson နဲ့ ဝါရှင်တန်တက္ကသိုလ်၊ ဆီယက်တယ် ကလေး သုတေသနသိပ္ပံမှ ပညာရှင် Stefan Kappe တို့က ဦးဆောင် လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့

ရဲ့သုတေသနကို Science Translational Medicine ဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြခဲ့ကြတယ်။

လတ်တလော သုံးစွဲခွင့်ရထားတဲ့ ငှက်ဖျား ဆေး (Mosaquirix) က ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်စမှာ ငှက်ဖျားပိုးက ထုတ်လုပ်တဲ့ အသားဓာတ်အစိတ် အပိုင်းနဲ့ အသည်းရောင်ဘီပိုး အသားဓာတ် အစိတ်အပိုင်းအနည်းငယ်တို့ကို အသုံးပြုဖော်စပ် ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးတည်ချက်က ခြင်္သေ့ကို ပြီးနောက် လူသွေးထဲရောက်လာကာ အသည်း ထဲ မဝင်မီအဆင့်ကို တားဆီးဖို့ ဖော်စပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငှက်ဖျားရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားမှုကို အတိုင်း အတာတစ်ခုထိ ကာကွယ်မှုပြုနိုင် ကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ ဆယ်စုနှစ်နဲ့ချီ ဖော်စပ်ပြီးမှ ရရှိလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗြိတိသျှ ဆေးထုတ်လုပ်သူ Glaxo Smith Kline က ထုတ်လုပ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်စဉ် ထိုးဆေး အလုံးရေပေါင်း ၁၅ သန်းအထိ ထုတ်လုပ်ပေး နိုင်ပါတယ်။

အောက်စဖို့မှ ထုတ်လုပ်တဲ့ Oxford's Vaccine, R21/MatrixM ဆေးတစ်မျိုးဟာ အထက်ပါငှက်ဖျားဆေးထက် ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ရာမှာ ပိုမိုထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုပါ တယ်။ အဆိုပါဆေးဟာ လေးပတ်ခြားပြီး သုံးကြိမ်ထိုးရပါတယ်။ တတိယအကြိမ်ထိုးပြီး တစ်နှစ်အကြာမှာ ကာကွယ်စွမ်းအားမြှင့် ဆေး(Booster Dose) တစ်ကြိမ် ထိုးရပါတယ်။ စတုတ္ထ အကြိမ်ဆေးထိုးပြီး နောက်တစ်နှစ် အကြာမှာ ဆေးချိန်များစွာပေးထားတဲ့ စမ်းသပ် သူတွေမှာ ဆေးထိရောက်မှု ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ဆေးချိန်နည်းနည်း ပေးထားသူတွေမှာ ၇၀

ရာခိုင်နှုန်း ဆေးထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အနောက်အာဖရိကနိုင်ငံ၊ ဘာကီနာဖာဆိုရှိ Nanoro မြို့မှ ကလေး ၄၀၉ ယောက်ကို ၂၀၁၉ ခုနှစ် ငှက်ဖျားရာသီမစမီမှာ ဆေးစတင်ထိုးပေးခဲ့ကြတယ်။ ကလေးငယ်တွေရဲ့ အသက်ဟာ ငါးလမှ ၁၇ လကြား အရွယ်တွေပါ။ ကလေးတွေအနက် ၁၃၂ ယောက်ကို ဆေးချိန်နည်းတဲ့ ဆေး ထိုးပေးပါတယ်။ ကလေး ၁၃၇ ယောက်ကို တော့ ဆေးချိန်နှစ်ဆပါတဲ့ဆေး ထိုးပေးပါတယ်။ ကျန်ကလေး ၁၄၀ ကို ခွေးရူးကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးကာ နှိုင်းယှဉ်လေ့လာခဲ့ကြတယ်။ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ ၂ ရက်မှ ဇူလိုင်လ ၂ ရက်အတွင်း စတုတ္ထအကြိမ် ဆေးထိုးပေးခဲ့ကြတယ်။

နောက်ထပ် တစ်နှစ်အကြာမှာ လေ့လာကြည့်ကြရာ ဆေးချိန်အမြင့် ထိုးပေးထားသူတွေက ငှက်ဖျားရောဂါကို ပိုကာကွယ်နိုင်တာတွေ့ခဲ့ကြတယ်။ ဆေးချိန်အမြင့် ထိုးပေးထားသူ ၁၃၇ ယောက်အနက် ၅၄ ယောက်၊ ဆေးချိန်အနိမ့် ထိုးပေးထားသူ ၁၃၂ ယောက်အနက် ၆၇ ယောက်နဲ့ ငှက်ဖျားဆေး ထိုးမပေးထားသူ ၁၄၀ အနက် ၁၂၁ ယောက်တို့ ငှက်ဖျားဖြစ်ပွားတာတွေ့ခဲ့ကြတယ်။

ဒီကိန်းဂဏန်းတွေဟာ ငှက်ဖျားဆေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကောင်းဆုံးအချက်အလက်များ ဖြစ်တယ်လို့ ပါမောက္ခ Adrian Hill ကဆိုပါတယ်။ ဒီနှစ်မကုန်မီကလေးငယ် ၄,၈၀၀ နဲ့ စမ်းသပ်ထားတဲ့ အဖြေအပေါ်မူတည်ပြီး တရားဝင် ခွင့်ပြုချက်ရယူပါလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သူ အိန္ဒိယနိုင်ငံ သွေးရည်ကြည်သိပ္ပံဌာနမှ



တစ်နှစ်လျှင် ထိုးဆေးသန်း ၁၀၀ မက ထုတ်လုပ်ဖို့ စီစဉ်ထားပါတယ်။ မကြာမီ အဆိုပါဆေးကို အာဖရိကတိုက်မှာ အသုံးပြုဖွယ် ရှိပါတယ်။

အခုနောက်ဆုံး သုတေသီတွေ စမ်းသပ်နေတာက ငှက်ဖျားပိုးအသားဓာတ် အစိတ်အပိုင်းအစား ပိုးတစ်ကောင်လုံးကို ဗီဇမွမ်းမံမှုနည်းပညာသုံးပြီး ရောဂါမပေးနိုင်တဲ့အထိ အားပျော့သွားအောင် ပြုလုပ်ကာ ဆေးဖန်တီးတာပါ။ ဆေးအမည်ကို PfGAP3KO လို့ ယာယီ အမည်ပေးထားပါတယ်။ အဆိုပါဆေးကို စမ်းသပ်ဖို့ အတွက် ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်ဖူးသူ၊ ကျန်းမာတဲ့ အစမ်းသပ်ခံသူ လူ ၁၆ ယောက်ကို ရွေးချယ်ခဲ့ကြတယ်။

ဆေးပါရှိနေတဲ့ခြင်ကိုဖန်တီးပြီး အစမ်းသပ်ခံသူတွေကို သုံးကြိမ်မှ ငါးကြိမ်ထိ ကိုက်စေပါ

တယ်။ ရလဒ်အဖြစ် ဗီဇမွမ်းမံထားတဲ့ ငှက်ဖျား ပိုးပါတဲ့ ဆေးဟာ စိတ်ချရသလို အစမ်းသပ်ခံသူ တွေကို ဥပဒ်မဖြစ်စေတာ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ အကိုက်ခံရတဲ့နေရာ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆေးဝင် ရောက်တဲ့နေရာမှာ နီနေတာသာ တွေ့ခဲ့ကြ တယ်။ ခြင်အများအပြား အကိုက်ခံရသူတွေမှာ မအီမသာဖြစ်တာလောက် တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တစ်လကြာပြီးနောက် အစမ်းသပ်ခံသူတွေ ကို ငှက်ဖျားပိုးပါရှိတဲ့ ခြင်အကိုက်ခံစေခဲ့ကြ တယ်။ ခြင်အကိုက်ခံပြီး ၂၈ ရက်နောက်ပိုင်း အစမ်းသပ်ခံသူ ထက်ဝက်မှာ ငှက်ဖျားကူးစက်ခံ ရခြင်းမရှိကြောင်း တွေ့ကြရတယ်။ ခြောက်လ အကြာမှာ ဒုတိယအကြိမ် ငှက်ဖျားပိုးပါ ခြင် အကိုက်ခံစေပေမဲ့ အစမ်းသပ်ခံသူတစ်ယောက် က ရောဂါလုံးဝကူးစက်ခံရခြင်းမရှိတာ တွေ့ရပါ တယ်။ အခုစမ်းသပ်ချက်အရ ဆေးအသစ်ရဲ့ ထိရောက်မှုနဲ့ စိတ်ချရမှုကို သိသာလာစေခဲ့ပြီး နောက်ထပ်လူတွေနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့ အာမခံ ချက်သဖွယ် ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

ဤစမ်းသပ်ချက်မှာ ခြင်ကိုက်ခံစေခြင်းဖြင့် ဆေးကို ထည့်သွင်းပေးတာပါ။ ဗီဇမွမ်းမံပေး ထားတဲ့ ငှက်ဖျားပိုးရှိနေတဲ့ ခြင်အကိုက်ခံစေ တဲ့နည်းနဲ့ လူ့ကိုယ်ထဲရောက်အောင် လုပ်ဆောင် ပေးပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပုံမှန်ဆေးကုထုံးတွေလို ဆေး အချိန်အတွယ် တိတိကျကျ မရှိလှပါဘူး။ ဆေး ရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနေနဲ့ ကလည်း ခြင် အကိုက်ခံရမှု အနည်းအများအပေါ် မူတည်နေ ပါသေးတယ်။ သွေးပြန်ကြောထဲ တိုက်ရိုက်

ဆေးထိုးသွင်းပေးနိုင်ရင် ထိရောက်တဲ့ ဆေး အချိန်အတွယ်ရော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကိုပါ သေချာစွာ သိလာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အခြားပိုးမွှားကင်းစင်ပြီးသန့်စင် ကာ တာရှည်ခံအောင် အေးခဲသိမ်းဆည်းထား တဲ့ ထိုးဆေးပုံစံ ဖန်တီးထားနိုင်ရင် တိကျ ထိရောက်တဲ့ ဆေးအချိန်အတွယ်နဲ့ စိတ်ချရမှု ကို စမ်းသပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

### ဒေါက်တာ မြင့်သန်း

Ref: (1) Explained: What is tomato flu and the enterovirus that may be causing the outbreak.

The Indian Express, August 25, 2022.

(2) "Malaria Protection Conferred By Genetically Engineered Whole-Parasite Vaccine."

Genetic Engineering & Biotechnology News August, 25, 2022.

(3) "Efficacy and immunogenicity of R21Matrix-M vaccine against clinical malaria after 2 years' follow-up in children in Burkina Faso."

The Lancet, September, 7, 2022





(Vision) ရှိခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်တွေမှာ အနာဂတ်အမြင် ရှိကြပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်မဟုတ်သူတွေမှာတော့ အနာဂတ်အမြင် မရှိကြပါဘူး။

အနာဂတ်အမြင်ရှိခြင်းရဲ့ လိုအပ်မှုကတော့ အနာဂတ်ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် ရုပ်ပုံလွှာတစ်ခုနဲ့ အခြားသူတွေအပေါ် စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးဖို့၊ မျှဝေခံစားဖို့၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်ဖို့၊ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်ဖို့နဲ့ တွေးတောစဉ်းစားဖို့ စွမ်းရည်တွေ ဖွံ့ဖြိုးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနာဂတ်အမြင် ပြည့်ဝဖို့ လူတိုင်းကို သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှာ အသေအချာ အခိုင်အမာ နှစ်မြှုပ်လုပ်ကိုင်စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အောင်မြင်တဲ့ ကုမ္ပဏီတည်ထောင်ဖို့နဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် သော့ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

"အနာဂတ်ကို  
 ကြိုတင်ခန့်မှန်းဖို့  
 အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့  
 အနာဂတ်ကို  
 ဖန်တီးဖို့ပါပဲ" တဲ့။  
 စတင်မှတ်ကတော့  
 အနာဂတ်အမြင် (Vision) ပဲ  
 ဖြစ်ပါတယ်။

"ကျွန်တော်တို့ ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်တဲ့အရာဟာ ဖြစ်လာပါတယ်" လို့ အရစ်စတိုတယ်လ်က ရေးခဲ့ပါတယ်။ သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနဲ့ သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဘဝနှစ်ခုလုံးမှာ ခေါင်းဆောင်တွေ တွေးခေါ်စဉ်းစားတဲ့ နည်းလမ်းအတိုင်း တွေးခေါ်စဉ်းစားခြင်းဖြင့် သင်ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ လက်ရှိကာလမှာ သင်အမှန်တကယ် ဘယ်လို ပြုလုပ်နိုင်သလဲလို့ စဉ်းစားခြင်းနဲ့ အနာဂတ်အကြောင်း စဉ်းစားခြင်းဖြင့် သင် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

"အနာဂတ်အမြင်မရှိရင် လူတွေ သေဆုံးကြလိမ့်မယ်" လို့ သမ္မာကျမ်းစာမှာ ဆိုထားပါတယ်။ ဆိုလိုတာက လူတွေ သေဆုံးတာကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နှလုံးသားတွေ ဆုံးရှုံးသွားတာကို ဆိုလိုတာပါ။ သူတို့ရဲ့ မဆုတ်မနစ်ဆောင်ရွက်မှုနဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုကို အကောင်းဆုံးပေးဆပ်ကာ ဆုံးရှုံးသွားကြပါတယ်။ မန်နေဂျာတွေဟာ ကုမ္ပဏီအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အနာဂတ်အမြင်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မထုတ်ဖော်မပြောဆိုကြဘဲ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေက တစ်ဆင့် ဖော်ဆောင်သွားကြမှာပါ။ သူတို့အလုပ်တွေကို ထိန်းသိမ်းမှု ပြုလုပ်ဖို့ သူတို့လိုအပ်တာကိုပဲ လုပ်နေကြတာပါ။

ကံအကြောင်း မသင့်လေတော့ ကုမ္ပဏီအတော်များများက အနာဂတ်အမြင် မရှိကြပါဘူး။ သူတို့ဟာ ယခင်က သူတို့ဘယ်တော့မှ မဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ တစ်စုံတစ်ရာ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အနာဂတ်အမြင်ကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်မှုနဲ့ စတင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိန်းမရ

တဲ့ ဈေးကွက်ရိုက်ခတ်မှုဟာ အချိန်နဲ့အမျှ ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ တည်ရှိမှုအတွက် သူတို့ရဲ့ အကြောင်းရင်းဆိုင်ရာအမြင်ဆုံးရှုံးမှုရှိခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ ဖောက်သည်တွေအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ကွဲပြားခြားနားမှုတွေ ပြုလုပ်ဖို့ပါပဲ။



ကုမ္ပဏီရဲ့ အဓိကဆုံးဖြတ်ချက်ချသူတွေဟာ အနာဂတ်အမြင်ပေါ်မှာ စဉ်ဆက်မပြတ် အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်ပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရမယ့်အစား နိစ္စရူဝဆောင်ရွက်မှု အော်ပရေးရှင်းတွေမှာ အာရုံစိုက်ခဲ့ကြတယ်။ သူတို့ရှင်သန်လွတ်မြောက်မှုအတွက်သာ တွေးတောစဉ်းစားကြတယ်။ အနာဂတ်အမြင်ကိစ္စရပ်အတွက် သူတို့မှာ အချိန်မရှိဘူးလို့ ပြောဆိုကြတယ်။

ဒါပေမဲ့လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲနေတဲ့ကာလမှာ ထိန်းမရတဲ့ဈေးကွက်အတွက် အနာဂတ်အမြင်ဟာ ယခင်ကထက် ပိုမိုအရေးကြီးလာပါတယ်။ အနာဂတ်အမြင်ဟာတွန်းအားဖြစ်လာနိုင်

ပြီး ခိုင်မာတဲ့အသင်းအဖွဲ့မှာ လူတွေကို အတူတကွစုစည်းချည်နှောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို ဖော်ညွှန်းနိုင်ပါတယ်။

အဖွဲ့အစည်းအတွက် အနာဂတ်အမြင်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ချဉ်းကပ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းများစွာရှိပါတယ်။ သင့်ကုမ္ပဏီအတွက် အကောင်းဆုံးအနာဂတ်အမြင်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အဓိကအချက်နှစ်ခုရှိပါတယ်။ ပထမအချက်ကတော့ သင့်ဖောက်သည်တွေကို အာရုံစိုက်ပြီး သူတို့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းပါပဲ။ အဲဒီအချက်က သူတို့ဘဝသို့မဟုတ် အလုပ်ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ တိုးတက်ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ ဒုတိယအချက်ကတော့ မဆုတ်မနစ် ဆောင်ရွက်မှုပါပဲ။ သင့်ဖောက်သည်တွေအတွက် ပြုလုပ်တဲ့ ဘယ်အရာကိုမဆို အကောင်းဆုံးပြုလုပ်ပါ။ အဲဒါတွေဟာအနာဂတ်အမြင်အတွက် အဓိကသော့ချက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ဖောက်သည်တွေအတွက် ပြုလုပ်တဲ့ အရေးအပါဆုံး အချက်တွေမှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ဖို့ပါပဲ။ သင့်ဖောက်သည်တွေကို အကောင်းဆုံး ဝန်ဆောင်မှုပေးပါ။ ဒီနည်းလမ်းက သီးခြား ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း ဝန်ဆောင်မှုနဲ့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတစ်ရပ်မှာ သာလွန်ကောင်းမွန်မှု တစ်ရပ်အနေနဲ့ သိမြင်ထားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖောက်သည်အတွက် သင် ပြုလုပ်တဲ့ ကိစ္စရပ်တစ်ခုမှာ "ထူးချွန်ပြောင်မြောက်မှု" တစ်ခုအနေနဲ့ သင် သိနိုင်တာတစ်ခုကို တွေးကြည့်စမ်းပါ။ အဲဒါ ဘာဖြစ်မလဲ။ အဖြေကတော့ သင့်အနာဂတ်ကို လုံးဝပြောင်းလဲတဲ့သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအတွက် အနာဂတ်အမြင်ရဲ့ စတင်မှတ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်လည်း အနာဂတ် အမြင်တစ်ခုရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်စိတ်ကူးထဲမှာ ရှေ့ငါးနှစ်ကာလကို ကြိုပြီး မှန်းဆကြည့်ပါ။ သင့်အနာဂတ်ဟာ နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်ဖြင့် ပြည့်စုံမယ်ဆိုရင် အဲဒါဘာနဲ့တူမလဲ။ သင့်ဝင်ငွေ၊ သင့်ကုမ္ပဏီ၊ သင့်အနေအထား၊ သင့်မိသားစုဘဝ၊ သင့်ကျန်းမာရေး၊ သင့်အလုပ်နဲ့ သင့်ဘဝရဲ့

အရာရာတိုင်းဟာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ စံပြဖြစ်မယ်ဆိုရင် အဲဒါက ယနေ့အချိန်မှာ ဘယ်လို ကွာခြားမလဲ။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအတွက် သင့်အနာဂတ် အမြင်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်တာနဲ့ မေးရမယ့် တစ်ခုတည်းသော မေးခွန်းကတော့ "ကျွန်တော်အမှန်တကယ်ဘယ်လိုလုပ်နိုင်သလဲ" ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်လိုလဲ (How) ကို စဉ်ဆက်မပြတ် တွေးတောနေကြတယ်။ သူတို့ဘာလုပ်နိုင်သလဲ (What) အနေနဲ့ စဉ်းစားတွေးတောကြတယ်။

သင့်အနာဂတ်အမြင်ကို သင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်လာတာနဲ့ အမှန်တကယ် သင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ကြည့်ပါ။ သင့် စံပြအနာဂတ်ဖန်တီးမှုကို သင် ရှေးရှုရွေ့လျားဖို့ နေ့တိုင်း တစ်စုံတစ်ရာကို သင် ပြုလုပ်ပါ။

ဒရပ်ကာ (Drucker) က ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ "အနာဂတ်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကတော့ အနာဂတ်ကို ဖန်တီးဖို့ပါပဲ" တဲ့။ စတင်မှတ်ကတော့ အနာဂတ်အမြင် (Vision) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)**

Ref: Vision  
By Brian Tracy





ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တို့၏ နေ့ထူးနေ့မြတ်ဖြစ်သည့် အီစတာပွဲတော်နေ့အကြောင်း၊  
 ဂျူးလူမျိုးတို့၏ အထင်ကရနေ့ဖြစ်သည့် ပတ်စ်အိုဗာနေ့၏ ထူးခြားမှုများအကြောင်းနှင့်  
 ၎င်းနေ့ရက်များတွင် ပွဲတော်များ စတင်ကျင်းပဖြစ်ပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တို့၏နေ့ထူးနေ့မြတ်  
 ထဲတွင် အီစတာ (Easter) နေ့လည်း ပါဝင်သည်။  
 ပြန်လည်ရှင်သန် ထမြောက်လာသော ယေရှု  
 ခရစ်တော်က လူ့လောကမှ အပြစ်ရှိသောသူများ  
 ကို ကယ်တင်ရန်အလို့ငှာ ကမ္ဘာမြေသို့ ရောက်ရှိ  
 လာသည့် နေ့ထူးနေ့မြတ်လည်း ဖြစ်သည်။

ရှေးဟောင်းအစဉ်အလာ နေ့ထူးနေ့မြတ်  
 များတွင် ပတ်စ်အိုဗာ (Passover) နေ့ဟူ၍လည်း  
 ရှိသေး၏။ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၃,၀၀၀  
 ကျော်ကာလကတည်းက စတင်ခဲ့သော နေ့ထူး  
 နေ့မြတ် ဖြစ်သည်။ ဂျူးလူမျိုးများ၏ သမ္မာ  
 ကျမ်းစာအရ အဆိုပါနေ့နှင့်ပတ်သက်၍ သမိုင်း  
 ကြောင်းလည်း ရှိခဲ့သည်။

နှစ်ပေါင်းများစွာက ဣသရေလခေါ် ဂျူး  
 လူမျိုးများကို အီဂျစ်နိုင်ငံက ကျေးကျွန်အဖြစ်  
 မိမိတို့၏ လုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုခဲ့ဖူး၏။ အီဂျစ်  
 နိုင်ငံ၏ ဥပဒေအရလည်း သူတို့အဖို့ ကျွန်ဘဝမှ  
 လွတ်မြောက်ဖို့ လမ်းစမရှိခဲ့ပေ။

မိုးဇက်ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဂျူးလူမျိုးများ၏  
 ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ထာဝရဘုရား  
 သခင်က မိုးဇက်တွင် စွမ်းပကားများ ရရှိလာ  
 အောင် တန်ခိုးဖြင့် ဖန်ဆင်းပေးခဲ့သည်။ ဖားရိုး  
 ဘုရင်အုပ်ချုပ်နေသော အီဂျစ်နိုင်ငံမှ ဂျူးလူမျိုး  
 များ ကျွန်ဘဝက လွတ်မြောက်နိုင်စေရန် မိုးဇက်  
 က စွမ်းဆောင်ခဲ့သည်။

တစ်ညတွင် ဂျူးလူမျိုးများကို မိုးဇက်က  
 အိမ်ပြင်မထွက်စေဘဲ အိမ်ထဲမှာပင် "မတ်ဇီ" ဟု  
 အမည်ပေးထားသော မုန့်နှင့် သိုးသားဟင်းကို  
 စားသောက်စေခဲ့သည်။ မိုးဇက်က အီဂျစ်လူမျိုး  
 များကိုသတင်းစကားတစ်ခုလွှင့်ထားလိုက်သေး

သည်။ ထိုညမှာပင် ပထမဆုံးမွေးဖွားသော  
 အီဂျစ်ကလေးငယ်မှာ သေဆုံးရလိမ့်မည်ဟု  
 သတင်းစကား လွှင့်ထား၏။

ထိုညတွင် မိုးဇက်က ဂျူးလူမျိုးများ၏  
 နေအိမ်တံခါးများပေါ်၌ သိုးမှထွက်သော သွေးကို  
 သုတ်လိမ်းထားရန်မှာကြားထားသည်။ ထိုညမှာ  
 ပင် အီဂျစ်လူမျိုးတို့မှ ပထမဆုံးမွေးဖွားသော  
 ကလေးငယ် သေဆုံးခဲ့သော်လည်း မိုးဇက်က  
 ဂျူးလူမျိုးများမှ ပထမဆုံးမွေးဖွားသော ကလေး  
 ငယ်ကိုသုတ်သင်ခြင်းမပြုဘဲ ချန်လှပ်ကျော်လွှား  
 ထားရစ်ခဲ့၏။ ထိုသို့ ပြုမူခြင်းကို "Passover" ဟု

#### အနောက်ဘက်ဒေသမှ

ဘာသာဝင်များက

အီစတာ (Easter) ပွဲတော်ကို

ဧပြီလ ၂၃ ရက်တွင်

ကျင်းပခဲ့ကြသည်။

အရှေ့အရပ်ဒေသမှ

ဘာသာဝင်များက

ဧပြီလ ၁၃ ရက်ကို

အားလပ်ရက်အဖြစ်

သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။

ပွဲတော်နေ့များတွင်

"ဟာလေးဟူးယား

သံပြိုင်ဓမ္မတေး" ကို....



ခေါ်ခဲ့ကြသည်။ အီဂျစ်နိုင်ငံအာဏာပိုင်များက ဂျူးလူမျိုးများကို မိုးဇက်ကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်ပြီး သူတို့နိုင်ငံထဲမှ အမြန်ဆုံး ထွက်ခွာသွားကြဖို့ ဖိအားပေးခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ဂျူးလူမျိုးများကို ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ရန်လည်း စစ်သားများကို စေခိုင်းခဲ့သည်။

သို့သော် ထာဝရဘုရားသခင် ပေးသနားတော်မူသော တန်ခိုးစွမ်းအင်ကို ရရှိထားသည့် မိုးဇက်က ပင်လယ်နီကို နှစ်ပိုင်းခွဲခြားလိုက်ရာ ခွဲခြားထားသောရေပြင်ကြီးကြားထဲမှ ဂျူးလူမျိုးများ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ အီဂျစ်စစ်သားများမှာမူ ပင်လယ်ရေအောက်သို့ နစ်မြုပ်ကာ အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရသည်။

အဆိုပါ ရှေးဟောင်းသမိုင်းကြောင်း အစဉ်အလာကို မူတည်ကာ မျက်မှောက်ကာလတွင် ဂျူးလူမျိုးများက မိမိတို့အသက်ဘေးမှ လွတ်မြောက်ခဲ့ရခြင်း နေ့ထူးနေ့မြတ်အဖြစ် "Passover" နေ့ကို ကျင်းပကြလေသည်။ ဧည့်ခံကျွေးမွေးဖို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ဖိတ်ကြားကြလေသည်။

"ပတ်စ်အိုဗာ" နေ့တွင် ရှေးရိုးအစဉ်အလာအတိုင်း မုန့်ဖုတ်၍ ဝေငှစားသောက်ကြသည်။ ခုနစ်ရက်၊ ရှစ်ရက်တိုင်အောင်ပင် ဝတ်ပြုဆု

တောင်းကာ ပွဲတော်ရက်ကို ကျင်းပကြသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂,၀၀၀ ကျော်က ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တို့၏ အထွတ်အမြတ်အကြီးအမှူးဖြစ်သော သခင်ယေရှုသည် လူအများကို ကရုဏာထား သနားကြင်နာမှုဖြင့် အစစအရာရာ ကူညီဖေးမစောင့်ရှောက်ခဲ့သည်။ ကောင်းမြတ်သော အပြုအမူများ ပြုမူကျင့်ကြံနေထိုင်ကြရန်လည်း ကောင်းသောလမ်းကို ညွှန်ပြပေးတော်မူခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် သခင်ယေရှုကို လူအများက ယုံကြည်လေးစားကြသည်။ အားကိုးအားထားပြုကြသည်။ ချစ်ခင်ကြသည်။ ရောမအာဏာပိုင်များကတော့ မနာလိုကြချေ။ သခင်ယေရှုကို ပြည်သူလူထုက တန်ဖိုးထားခြင်းကို မလိုလားဘဲ မနာလိုမရှုဆိတ်ဖြစ်ကာ ဒုက္ခမျိုးစုံပေးရန် ကြံစည်ကြတော့သည်။





ဂျေရုဆလင်မြို့၌ Passover အခါတော်နေ့ ကျင်းပနေကြသော ရက်များအတွင်း အဆိုပါ မြို့သို့ သခင်ယေရှုရောက်ရှိသွားရာ အာဏာပိုင် များက ဖမ်းဆီးပြီး ချုပ်နှောင်အကျဉ်းချထား ကြသည်။ လူထုကို စည်းရုံးသွေးဆောင်ကာ အာဏာပိုင်များအား အန်တုဆန့်ကျင်ရန် လုပ် ဆောင်နေသူဟုသခင်ယေရှုအပေါ် စွပ်စွဲကြသည်။ သခင်ယေရှုကို လက်ဝါးကပ်တိုင်ပေါ်တင်ကာ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်း ကွပ်မျက်လိုက်ကြသည်။

သူ၏ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ခန္ဓာကိုပြည်သူ လူထုက ကြီးမားသော ကျောက်တုံးကြီးအောက် တွင် မြှုပ်နှံသင်္ဂြိုဟ်ခဲ့ကြသည်။ သုံးရက်အကြာ၌ ထိုနေရာသို့ သွားကြည့်ကြရာ ကျောက်တုံးကြီး မှာ နေရာရွေ့နေပြီး သခင်ယေရှု၏ ရုပ်ခန္ဓာမှာ လည်း မရှိတော့ပေ။ သမ္မာကျမ်းစာအရ သခင် ယေရှုသည် ပြန်လည်ရှင်သန် ထမြောက်တော် မူသည်ဟု ဆိုကြ၏။

ဂျေရုဆလင်မြို့၌ ဖမ်းဆီး ကွပ်မျက်ခြင်း မခံရမီက နောက်ဆုံးညစာကို သခင်ယေရှုသည်

သူ့ကို ချစ်ခင်ယုံကြည်အားထား လေးစားသူ များနှင့်အတူ သုံးဆောင်သွားပါ၏။ ထိုဖြစ်စဉ် ဖြစ်ရပ်များကို အကြောင်းပြုကာ ခရစ်ယာန် ဘာသာဝင်များက "အီစတာပွဲတော်" ကိုကျင်းပ လေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

အနောက်ဘက်ဒေသမှ ဘာသာဝင်များက အီစတာ (Easter) ပွဲတော်ကို ဧပြီလ ၂၃ ရက်တွင် ကျင်းပခဲ့ကြသည်။ အရှေ့အရပ်ဒေသမှ ဘာသာ ဝင်များက ဧပြီလ ၁၃ ရက်ကိုအားလပ်ရက်အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။ ပွဲတော်နေ့များတွင် "ဟာ လေးဟူးယား သံပြိုင် ဓမ္မတေး" ကို သီဆိုလေ့ရှိ ကြသလို "သီမက်ဆီယာ" ဓမ္မတေးကိုလည်း သီဆိုလေ့ရှိကြသည်။ ဆုတောင်းပွဲများ၊ ဧည့်ခံ ကျွေးမွေးပွဲများဖြင့်စည်စည်ကားကားရှိလှသည်။ နှစ်စဉ်ဒီဇင်ဘာလတွင်ကျင်းပကြသော ခရစ္စမတ် ပွဲတော်ကဲ့သို့ပင် ကြည်နူးဖွယ်ရာ ကောင်းလှပေ သည်။

ဆောင်းဝင်းလတ်

Ref: Passover And Easter



# မြေရှားပါးသော မြို့များတွင် အောင်မြင်နေသည့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း

မြသိန်း



မြေနေရာရှားပါးသော မြို့ကြီးများတွင် အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းနေသည့် ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးနည်းအကြောင်း၊ နေရောင်အစား လျှပ်စစ်မီးအသုံးပြုခြင်းကြောင့် ကုန်ကျစရိတ်များပြားနေကြောင်းနှင့် ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေး ကုမ္ပဏီများ၏ အောင်မြင်မှုအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ယနေ့ စက်မှုထွန်းကားနေသော ခေတ်ကြီး၌ လူများစွာတို့သည် စက်များကို အသုံးပြု၍ လိုချင်သည်များကို အလွယ်တကူနှင့် ခပ်မြန်မြန် ရနေကြသောကြောင့် အလွန်ပျော်ရွှင်နေကြသည်။ ငွေအမြောက်အမြားကို အမြန်ရသည့် နည်းလမ်းကိုသာ ရှာဖွေနေကြ၏။ လူတို့သည် စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊

နေရေးဟူသော အရေးသုံးချက်ဖြင့် အသက်ရှင်သန်နေရ၏။ အစားအစာကို မစားရလျှင် လူတို့သည် အသက်ရှင်မည်မဟုတ်။

စီးပွားရေးကို အသေးစိတ် လေ့လာနေကြသူများ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ယနေ့ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးလောကတွင် ငွေကြေးရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ပြုလုပ်သူများသည် ငွေရနေသည့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ပြုလုပ်သူ အလွန်နည်းနေသည်ကို တွေ့ကြရ၏။

လူတို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည့် စားရေးအတွက် လိုအပ်သည့် ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပဲ၊ အသီးအရွက် စသည်တို့သည် လူဦးရေများလာသည်နှင့်အမျှ အထွက်တိုးရန် လိုအပ်၏။

ကမ္ဘာ့လူသားများ  
အငတ်ဘေးဆိုးကြီးနှင့်  
မကြုံတွေ့နိုင်ရန်  
လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး  
လုပ်ငန်းများကို  
အလေးထားလုပ်ဆောင်ရေးသည်  
အလွန်အရေးကြီးသည့်  
လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု  
ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့ဒေသအချို့တွင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စားနပ်ရိက္ခာကို မစားရ၍ (ဆင်းရဲလွန်း၍ ဝင်ငွေမရှိသောကြောင့်) လူအချို့သည် အငတ်ဘေးများနှင့် ကြုံတွေ့နေကြရသည်။ သေဆုံးမှုရှိနေသလို ကလေးသူငယ်များစွာမှာလည်း အစာအာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ကြုံတွေ့ရမှုကြောင့် သေဆုံးနေကြရသည်ဟု သိရသည်။

ထို့ကြောင့် လူတို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည့် စားရေးအတွက် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ကြရန် အထူးလိုအပ်လျက်ရှိသည်ဟု ရှေ့ရေးကို ကြိုတင်မျှော်တွေးသော ပညာရှင်များက သတိပေးလျက်ရှိသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် လူဦးရေများလာနေသောကြောင့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းအတွက် မြေများ အလွန်ရှားပါးလာ၏။ ရှားပါးလာသောမြေယာများပေါ်တွင် ဖြတ်လမ်းလိုက်သည့် အနေဖြင့် ကောက်ပဲသီးနှံများ အထွက်နှုန်းကောင်းရန် ဓာတ်မြေဩဇာများကျွေးခြင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးများသုံးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်မှု များလာ၏။ ဤလုပ်ရပ်များသည် သဘာဝလုပ်ရပ်နှင့် ဆန့်ကျင်၍ ရေရှည်တွင် ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေ၏။ စိုက်ပျိုးမြေများကို ပျက်စီးစေ၏။

လောလောဆယ်၌ပင် အဆိုပါသိပ္ပံနည်းဖြင့် စိုက်ပျိုးမှုကြောင့် လယ်ယာဝန်းကျင်ရှိ ချောင်း၊ မြောင်းများ၊ မြစ်များထဲသို့ အဆိပ်တစ်မျိုးဖြစ်သော ဓာတ်မြေဩဇာများနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများသည် ရေထဲပျော်ဝင်ကာ ရေနေသတ္တဝါများကို အဆိပ်သင့်သေဆုံးစေပြီး လူတို့ကိုလည်း သွယ်ဝိုက်သည့်နည်းဖြင့် အဆိပ်သင့်စေ၏။

ထို့ကြောင့် ရေရှည်အတွက် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးကို သဘာဝနည်းဖြင့်သာ လုပ်ကိုင်ကာ အထွက်နှုန်းကောင်းအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ကြရန် အထူးလိုအပ်နေလေပြီ ဖြစ်၏။ နောက်ကျလျှင် လူတို့သည် အငတ်ဘေးနှင့် ပို၍ ကြုံတွေ့လာပေလိမ့်မည်။



ယခုအခါတွင် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးသည့် အချို့နိုင်ငံကြီးများ၌ သဘာဝနည်းဖြင့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်နေကြသည်။ မြေအလွန်ရှားပါးသည့် မြို့ကြီးများတွင်လည်း စိုက်ပျိုးရေး နည်းသစ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည့် ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးနည်းကို အဆောက်အအုံများအတွင်း စိုက်ပျိုးနေကြရာ အောင်မြင်မှုရလျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ အစပထမအနေဖြင့် မြေများများမလိုသည့် အပင်ငယ်များ ဥပမာ- ခရမ်းချဉ်သီး၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ကြက်သွန်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ဂေါ်ဖီဆလတ် စသည့်အပင်တို့ ဖြစ်သည်။

ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးခြင်းဟု ခေါ်သည့် အဆောက်အအုံအတွင်းရှိ စင်များပေါ်၌ လည်းကောင်း၊ နံရံများနှင့် ကပ်လျက်နေရာများ၌ လည်းကောင်း၊ အိမ်ခေါင်မိုးများပေါ်၌ လည်းကောင်း မြေဆွေးများကို အိုးများထဲ၌ထည့်ခြင်း၊ စင်အဆင့်ဆင့်များတွင် မြေဆွေးများကို အကာအကွယ်များ ပတ်ပတ်လည်ဖြင့် ထည့်ထားပြီး အပင်များကိုစိုက်ပျိုးခြင်းသည် အောင်မြင်လျက်ရှိ၏။

ရေ၊ လေ၊ မြေ၊ အပူရှိန် (နေရောင်) ဤအချက်လေးချက်သည် အပင်များ ရှင်သန်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်သည်။ အဆောက်အအုံများအတွင်း ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရာ၌ မြေ၊ ရေ၊ လေအတွက် ပူစရာမလိုသော်လည်း အပူရှိန် (နေရောင်ခြည်) အတွက်ကိုမူ လျှပ်စစ်မီးကို နေရောင်ခြည်အစား အသုံးပြု၍ ရ၏။





ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရာ၌ ပိုးသတ်ဆေးလုံးဝ မလိုပေ။ ထို့ကြောင့် ထွက်ရှိလာသည့် အရွက်များ၊ အသီးများသည် စားသုံးသူများအတွက် အလွန်ဘေးအန္တရာယ်ကင်း၏။



ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးတွင် နေရောင်အစား လျှပ်စစ်မီးကို အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ကုန်ကျစရိတ် များလျက်ရှိရာ လျှပ်စစ်မီးကို နေရောင်စွမ်းအင် သိုလှောင်ထားသည့် ဆိုလာပြားများမှ များများရလျှင် ကုန်ကျစရိတ် လျော့နည်းလာမည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက ပြောကြသည်။

ယခုအခါ အချို့နိုင်ငံများ၌ ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ပေးနေသည့် ကုမ္ပဏီများ ပေါ်ပေါက်လာနေလေပြီ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ဗြိတိန်နိုင်ငံမြောက်ပိုင်း၊ စကော့တလန်တွင် တည်ထောင်ထားသည့် "ဒေါင်လိုက်လယ်

ယာလုပ်ငန်း" ကုမ္ပဏီသည် တယ်လီဖုန်းမှ တစ်ဆင့် ကုမ္ပဏီ၏ ဒေါင်လိုက်စိုက်ခင်းကို ကြော်ငြာထားသည်။ ၎င်းစိုက်ခင်း၌ စတော်ဘယ်ရီပင်များ၊ ဆလတ်ပင်များ စသည်တို့ကိုလည်း ပြုသထား၏။

"ဒီစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို လူများများမလိုဘဲ လူတစ်ယောက်တည်းနဲ့တောင် လုပ်လို့ရတယ်" ဟု ကုမ္ပဏီ မန်နေဂျာက ပြောသည်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံမှဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးကုမ္ပဏီတစ်ခုသည် ဒေါ်လာ ၂၁ ဒသမ ၃ မီလီယံကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ၍ ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်လျက်ရှိရာ ၎င်း၏လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အသီးအရွက်များကို ဝယ်ယူသူ အလွန်များလျက်ရှိ၏။





နယူးယောက်၊ လန်ဒန်၊ တိုကျို၊ ဒူဘိုင်း စသည်တို့တွင်လည်းအဆောက်အအုံများအတွင်း၊ ကွန်တိန်နာ အဟောင်းအပျက်များအတွင်း၊ သင်္ဘောပျက်များအတွင်း စသည်တို့တွင်လည်း ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးခင်းများကို အောင်မြင်စွာ စိုက်ပျိုးလာကြ၏။



အဆောက်အအုံများအတွင်းရှိ ဒေါင်လိုက် စိုက်ပျိုးခင်းများတွင် ကုန်ကျစရိတ် အများဆုံးမှာ နေရောင်အတုဖြစ်သော LED လက်မီးရောင်ပင် ဖြစ်သည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်မှ ဒေါင် လိုက်စိုက်ခင်းထွက် ဂျုံဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အိမ်သုံးပေါင်မုန့်တစ်လုံး၏တန်ဖိုးမှာ ၂၃ ဒေါ်လာ ရှိသည်ဟု သိရသည်။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါ နေရောင်အတုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များလျော့ နည်းအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေကြ၏။

အပင်များလိုအပ်သည့် အရောင်ကို ဖော် ထုတ်ပြီး ထိုအရောင်မျိုးတစ်မျိုးသာထွက်သည့် နေရောင်အတုကို ဖော်ထုတ်လျှင် ကုန်ကျစရိတ် အလွန်သက်သာသွားမည်။ အလင်းရောင်များ သည် များသောအားဖြင့် အပြာရောင်နှင့် အနီ ရောင် လှိုင်းအလျားများကို ထုတ်လုပ်သော် လည်း သုတေသီများယခုသိရှိလာသည်မှာ အပင် တစ်ပင် ဖွံ့ဖြိုးမှုများတွင် အခြားအရောင်များ သည်လည်း အပင်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များအလိုက် အရေးကြီးသည့်ကဏ္ဍ၌ ပါဝင်ကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။

အစိမ်းရောင်သည် အပင်၏ အထွက်နှုန်း ကောင်းရေးတွင်လိုအပ်၏။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် သည် အပင်၏အရည်အသွေးကို တိုးမြှင့်ပေး၏။ အလင်းရောင်များသည် အပြာ/အနီ ရောနှောမှု များသည့် အရောင်မျိုးများကိုလည်း ထုတ်လုပ် ပေး၏။

ထို့ကြောင့် ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေး၌ မရှိ မဖြစ် လိုအပ်သည့် နေရောင်အတုဖြစ်သော LED လက်လျှပ်စစ်မီးရောင်ကို ဗို့အားအနည်းဆုံး အဆင့်ဖြင့် ဖြန့်ဖြူးပေးရန် လိုအပ်၏။

အပင်များသည် ရာသီဥတုအခြေအနေကို လိုက်၍ ရှင်သန်ပေါက်ဖွားကြလေရာ အပင်များ ကြိုက်နှစ်သက်သည့် ရာသီဥတုအခြေအနေမျိုး ဖြစ်ရန် LED လက်မီးရောင်ဖြင့် ညှိနှိုင်းပေးရမည်။ အပူပိုင်းဒေသတွင် ဖြစ်ထွန်းသည့် အပင်များ အတွက် အပူရှိန်ကို တိုးမြှင့်ပေးရမည် ဖြစ်သလို အေးသောရာသီဥတုတွင် ရှင်သန်သည့် အပင် များအတွက် LED မီးရောင်၏ အပူရှိန်ကို လျှော့ပေးရမည် ဖြစ်၏။

အချို့နိုင်ငံများတွင် ဆေးဝါးဖော်စပ်ရန် လိုအပ်သည့် ဆေးပင်များ၊ ဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင်ပင်များကို အဆောက်အအုံများအတွင်း၌ ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးနည်းဖြင့် စိုက်ပျိုးကြ၏။ ဆေးဝါးဖော်စပ်ရာ၌ အသုံးဝင်သည့် အပင်များကို လူတိုင်းမသိသောကြောင့် သဘာဝတောရိုင်းများ အတွင်းရှိ ပရဆေးပင်များသည် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု များနေ၏။ ထို့ကြောင့် ပရဆေးဖော်ရာ၌ လိုအပ်သော အပင်များကို အဆောက်အအုံများအတွင်း ဒေါင်လိုက်နည်းစနစ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ဆေးဝါးများ ဖော်စပ်ရာ၌ ကုန်ကြမ်းများကို ဖောဖောသီသီ ရနိုင်မည် ဖြစ်၏။

ယခုအခါ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ ထက်ဝက်နီးပါး သည် မြို့ကြီးများ၌ နေထိုင်မှုများ လာ၏။ ထို့ကြောင့် မြို့ကြီးများ၌ အလွန်မြင့်သည့် အဆောက်အအုံကြီးများကို ဆောက်လုပ်ကြရပြီး လူတို့သည် ယင်းအဆောက်အအုံမြင့်ကြီးများ၌ နေကြရသည်။ ဥပမာ စင်ကာပူ၊ ဟောင်ကောင်၊ တိုကျို၊ ရန်ကုန်၊ နယူးယောက်၊ ပါရီစသော မြို့ကြီးများ ဖြစ်၏။

ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးစနစ်သည် ယခုအခါ၌ ခက်ခဲနေသော အဆင့် ဖြစ်နေသေးသော်လည်း စိုက်ပျိုးမှုများ လာလျှင် လွယ်ကူလာမည် ဖြစ်၏။ ယင်းဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးနည်းသည် အပင်ကြီးများ ဖြစ်သည့် သရက်ပင်၊ ဒူးရင်းသီးပင်၊ ငှက်ပျောပင်၊ အုန်းပင် စသည်တို့ကို စိုက်ရန် မဖြစ်သော်လည်း လူတို့ နေ့စဉ်စားနေကြသည့် အသီးအရွက်အပင်ငယ်များကို အောင်မြင်စွာ စိုက်ပျိုးနိုင်၏။ စိုက်လည်း စိုက်နေကြ၏။

ဤစိုက်ပျိုးနည်းစနစ်သည် ဝင်ငွေများများ ရသည့် သန်းကြွယ်သူဌေးကြီးအဖြစ်သို့ ရောက်အောင် မပြုလုပ်ပေးနိုင်သော်လည်း မြို့ကြီးနေလူများ စွာတို့အတွက် လတ်ဆတ်သော အသီးအရွက်များကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပြီး အထိုက်အလျောက် ဝင်ငွေကောင်းသူအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိစေနိုင်၏။

ယခုအခါ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုသည် ရှေးကနှင့် မတူတော့ဘဲ ပြောင်းလဲလာနေရာ မြေပြန့်လွင်ပြင်များရှိ အလျားလိုက်စိုက်ရသော အပင်များသည် ရာသီဥတု ပြောင်းလဲခြင်းဒဏ်ကို ခံကြရ၏။ ရေကြီးခြင်းဒဏ်၊ ပူပြင်းခြောက်သွေ့သည့်ဒဏ် စသည်တို့ကြောင့် အထွက်နှုန်းများကို ထိခိုက်စေ၏။

ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ထွက်ရှိလာသည့် အသီးအရွက်များကို တစ်ကမ္ဘာလုံး စားနိုင်အောင် မထုတ်လုပ်၊ မဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်သော်လည်း မြို့ကြီးနေလူများအတွက် စားရေးတွင် အထောက်အကူများစွာ ပေးနိုင်၏။

ကမ္ဘာ့လူသားများ အငတ်ဘေးဆိုးကြီးနှင့် မကြုံတွေ့နိုင်ရန် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများကို အလေးထားလုပ်ဆောင်ရေးသည် အလွန်အရေးကြီးသည့် လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု ဖြစ်သည်။

**မြသိန်း**

Ref: Vertical Farming Plant Power  
The Economist, Aug, 2019.

## ဝမ်းကြာတိုက်ကို အငှားလိုက်ကြသူများ အေးထွန်းမင်း



အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ အာကန်ရှာဆေးရုံသည် မျိုးပွား (ထောက်ကူမှု) ဆေးရုံအဖြစ် နာမည်ကျော်ကြားကြောင်း၊ တစ်နှစ်လျှင် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု ၂၀,၀၀၀ ကျော်ရှိကြောင်း၊ အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်စေလိုသူ အမျိုးသမီးများနှင့် အခက်အခဲအမျိုးမျိုးကြောင့် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို လုပ်ကိုင်နေရသည့် အမျိုးသမီးများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံအနောက်ပိုင်း၊ ဂူဂျာရက်ပြည်နယ်ရှိ မြို့ငယ်လေးတစ်မြို့ဖြစ်သော အာနန် (Anand)။ ချစ်ချစ်တောက်ပူပြင်းနေသော ကျိန်းစပ်လှသည့် နေရောင်အောက်တွင် အာကန်ရှာ မျိုးပွား (ထောက်ကူမှု) ဆိုင်ရာ ဆေးရုံ (Akanksha Infertility Clinic) သည် ကွန်ကရစ်အုတ်တိုက်လေး ဖြစ်သည်။

ဝင်သူထွက်သူများနှင့် ပျားပန်းခပ်မျှ စည်ကားလှသည်။ အဝင်ဂိတ်မကြီးအနီး ကျိုးတိုးကျဲတဲ ဖြစ်နေသော အရိပ်အောက်တွင် မျက်စိလည်လာသော နွားတစ်ကောင်နှင့် သူတောင်းစားမိသားစုက အရိပ်ခိုနေသည်။

စူးရှပြုံးပြက်အရောင်အသွေးစုံလင်လှသော ဆာရီများကို ဝတ်ဆင်ထားသည့် အမျိုးသမီးများသည် လူနာစောင့်ခန်းတွင် အပြည့်အသိပ်။ တောက်ပသော ဆာရီများကို ဝတ်ဆင်ထားကြလင့်ကစား တစ်ယောက်မျှ ဖိနပ်မပါ။ ဟိုအခန်းဝင်သည်အခန်းထွက်ဖြင့် သူနာပြုဆရာမများသည် လက်ထဲတွင် ဆေးမှတ်တမ်း ဖိုင်တွဲများ တယမ်းယမ်း။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ယောက်ယောက် နာမည်ကို အော်ခေါ်နေတတ်သည်။

အာကန်ရှာဆေးရုံသည် အိန္ဒိယရှိ "မျိုးပွား (ထောက်ကူမှု) ဆေးရုံ (Reproductive Clinic) များအနက် ထိပ်ဆုံးတွင် ရှိနေသော ဆေးရုံတစ်ရုံ ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်၊ ဂျာမနီ၊ ဂျပန်၊ စင်ကာပူ၊ အီတလီ၊ ဆွီဒင်မှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် အခက်အခဲရှိနေသူများသည် အိန္ဒိယရှိ မျိုးပွား(ထောက်ကူမှု) ဆေးရုံများသို့ တဖွဲဖွဲ ရောက်လာလျက်ရှိသည်။ ယင်းတို့အနေဖြင့် ဖန်ပြန်တွင်း သန္ဓေတည်ခြင်း အပါအဝင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ကြိုးစားခဲ့ကြသော်လည်း မအောင်မြင်သဖြင့် နောက်ဆုံး အိန္ဒိယသို့ ရောက်လာကြခြင်း ဖြစ်သည်။

အနောက်နိုင်ငံများတွင် အသက်အရွယ် အတန်ငယ်ရမှ အိမ်ထောင်ပြုကြခြင်း၊ အမျိုးသမီး အိမ်ထောင်ရှင်များသည် လုပ်ငန်းခွင်တက်လမ်းကို ငွေကွက်လျက် ကလေးချက်ချင်းမယူဘဲ စောင့်

နေခြင်းတို့ကြောင့် အသက်အရွယ် ရလာသည့် အခါ ကလေးယူရန် မဖြစ်နိုင်တော့ဘဲ ကိုယ်ဝန် အငှားဆောင်ပေးသူများထံသို့ ရောက်လာကြခြင်း ဖြစ်သည်။ အချို့မှာလည်း ရောဂါကြောင့်၊ မွေးရာပါချို့ယွင်းမှုကြောင့် ကလေးမရနိုင်ရှာသူများ ဖြစ်သည်။



ဆေးရုံကသားသမီးမရနိုင်သည့် အမျိုးသမီးအတွက် သန္ဓေကို ဖန်ပြန်အတွင်း တည်စေပြီး သားအိမ်အငှားလိုက်သည့် အိန္ဒိယအမျိုးသမီး၏ သားအိမ်အတွင်း ထည့်ပေးသည်။ နေ့လစေ့ သည့်အခါတွင် ကလေးကို မွေးဖွားပေးသည်။ ယင်းသို့ မွေးဖွားရသည့် ကုန်ကျစရိတ်မှာ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၂,၀၀၀ ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်တွင် ယင်းသို့ မွေးဖွားမည်ဆိုပါက အနည်းဆုံး ဒေါ်လာ ၇၀,၀၀၀ ကျော် ကုန်ကျမည် ဖြစ်သည်။

လူဦးရေ တစ်သိန်းခွဲမျှသာရှိသော အာနန်မြို့လေး၏ အဓိကစီးပွားရေးမှာ နွားမွေးမြူခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုနေပုဒ်မြို့လေးသည် မျိုးပွားထောက်ကူမှုအတွက် နာမည်ကျော်ကြားလာရသည့်အကြောင်းကို မေးချင်စရာ ဖြစ်နေသည်။



အာကန်ရှာဆေးရုံ၏ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဖြစ်သူ အသက် ၄၇ နှစ်ရှိ ဒေါက်တာနေနာ ပတေးလ် (Dr. Nayna Patel) သည် ဆွဲဆောင်မှု ရှိသည့် အလှပိုင်ရှင်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ နက် မှောင်ရှည်လျားသော ဆံကေသာတလွင့်လွင့် ဖြင့် သွားတိုက်ဆေးကြော်ငြာထဲမှ အပြုံးမျိုး ကို အစဉ်အမြဲလို ဆောင်ထားလေ့ရှိသည်။



၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင် လန်ဒန်ရှိ သူ၏ သမီးထံ မှ မျိုးဥကိုယူကာ အာနန်ရှိ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ၏ သားအိမ်တွင် သန္ဓေတည်စေပြီး အမြွှာ နှစ်ဦးကို အောင်မြင်စွာ မွေးဖွားပေးခဲ့သည်။ ထိုသတင်းသည် ကမ္ဘာ့မီဒီယာများ၏ မျက်နှာဖုံး သတင်း ဖြစ်သွားခဲ့သည်။ ထို့နောက် အငှား ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြင့် သန္ဓေတည်ပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံလာသော ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှ စာ အမြောက်အမြားကိုဒေါက်တာပတေးလ်လက်ခံ ရရှိခဲ့သည်။

ယခုအခါ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် တစ်နှစ်လျှင် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု ၂၀,၀၀၀ ကျော် ရှိနေ သည်။ ယင်းတို့အနက် ထက်ဝက်မှာ အနောက်

နိုင်ငံသား များ ဖြစ်ပြီး ကျန်ထက်ဝက်မှာ ပင်လယ်ရပ်ခြားတွင် နေထိုင်ကြသော အိန္ဒိယ အနွယ်ဝင်များဖြစ်ကြသည်။ ယခုအခါပတေးလ် ၏ဆေးရုံက တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ကလေး တစ်ယောက် မွေးဖွားပေးလျက်ရှိသည်။

ယခုအခါ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အငှားကိုယ်ဝန် ဆောင်ပေးသည့် ဆေးရုံပေါင်း ၃၅၀ ကျော်ရှိ နေပြီဟု သိရသည်။ အိန္ဒိယတွင် ကိုယ်ဝန်အငှား ဆောင်သည့်လုပ်ငန်း ထွန်းကားလာရသည့် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ ချမ်းသာသူနှင့် ဆင်းရဲ သူ၊ ပညာတတ်သူနှင့် မတတ်သူအကြား ကွာဟမှု ကြီးမားလွန်း၍ ဖြစ်သည်။ ချမ်းသာသူ၊ ပညာ တတ်သူတို့က ဘဝတက်လမ်းအတွက် ဒုန်းစိုင်း၍ ခရီးပြင်းနှင့်နေစဉ်တွင် သူဆင်းရဲတို့မှာ နေရာမှပင် မရွေ့နိုင် ဖြစ်နေရရှာသည်။ ဆင်းရဲသူတို့သည် လူချမ်းသာတို့၏ အသုံးခံ ဖြစ်နေရရှာသည်။

ဒေါက်တာပတေးလ်ထံတွင် ကိုယ်ဝန်အငှား ဆောင်ပေးရန် စာရင်းပေးသွင်းထားသူ အများစု မှာ ရွာနီးချုပ်စပ်မှ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများ ဖြစ်ကြ သည်။ ယင်းသို့ အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ပေးသည့် အတွက် ဒေါ်လာ ၅,၀၀၀ မှ ၇,၀၀၀ အတွင်း ရရှိကြသည်။ ထိုငွေကြေးပမာဏမှာ အိန္ဒိယ ကျေးလက်မိသားစုတစ်စု၏ ၁၀ နှစ်စာ ဝင်ငွေ ပမာဏပင် ဖြစ်သည်။

"တတိယကမ္ဘာ နိုင်ငံသားများအပေါ် ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းလော၊ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း ရူးသွပ်သွားခြင်းလော" ဟု မာရီကလယ်ရာ မဂ္ဂဇင်းဆောင်းပါးရှင်က မေးခွန်းထုတ်လိုက် သည်။ အချို့က ဇီဝဗေဒကိုလိုနီဝါဒ (Biological Colonialism) ဟု ကင်ပွန်းတပ်ထားသည်။

အနောက်နိုင်ငံသူများသည် သူတို့နိုင်ငံတွင် ကုန်ကျမည့်စရိတ်၏ ဆယ်ပုံတစ်ပုံမျှသော ငွေကြေးဖြင့် တတိယကမ္ဘာ နိုင်ငံသူများကို အငှားကိုယ်ဝန် ဆောင်ခိုင်းခြင်းဖြင့် ခေါင်းပုံဖြတ်နေသည်ဟု ဝေဖန်ကြသည်။

အိန္ဒိယတွင် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် အနောက်နိုင်ငံများ၏ ရှုပ်ထွေးပွေလီလှသော ဥပဒေကို ရှောင်ကွင်းနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် မျိုးပွားအထောက်အကူပြုဆေးပညာ (Assisted Reproductive Technology -ART) အဆင့်အတန်းမြင့်မားပြီး ဆေးဝန်ထမ်းအားလုံးသည် အင်္ဂလိပ်စကားကို ကျွမ်းကျင်စွာ ပြောနိုင်ကြသဖြင့် ဆက်ဆံရလွယ်ကူသည်။

**ဆေးရုံတွင်**  
**အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်မည့်**  
**သူသည် ကလေးမွေးဖွားဖူးသူ**  
**ဖြစ်ရမည်။**  
**အသက် ၃၅ နှစ်ထက် မကြီးစေရ။**  
**သို့မှသာ မီးဖွားခြင်းကို**  
**တွေ့ကြုံဖူးသူဖြစ်သဖြင့်**  
**ကိုယ်ဝန်ကို မည်သို့**  
**ထိန်းသိမ်းရမည်ကို သိရှိမည်။**  
**အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို**  
**နှစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ ခွင့်မပြုပေ။**

သိုသိုသိပ်သိပ်နှင့် လုပ်နိုင်သည်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိစေသော ဆက်ဆံမှု ဖြစ်သည်။

အချို့သော ခန့်မှန်းချက်အရ အိန္ဒိယတွင် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း၏ ပမာဏသည် ဒေါ်လာ ၄၄၅ သန်းရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း ခြောက်ဘီလီယံကျော် ရှိလာမည်ဟု အိန္ဒိယဆေးသုတေသနကောင်စီက ခန့်မှန်းထားသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် လာငှားသော ကာလီဖိုးနီးယားမှ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက "အမေရိကန်ထက် အိန္ဒိယမှာက ပိုစိတ်ချရတယ်။ အိန္ဒိယမှာက အမျိုးသမီးတွေဟာ အရက်နဲ့ ဆေးလိပ်မသောက်ကြဘူး။ အမေရိကန်မှာ ဗိုက်အငှားလိုက်တဲ့ အမျိုးသမီးက ကိုယ်မမြင်ကွယ်ရာမှာ ဆေးလိပ်တို့၊ အရက်တို့ သောက်ချင်သောက်နေတာ။ စားချင်တာ လျှောက်စားနေတာ။ ဗိုက်ထဲက ကိုယ့်ကလေးအတွက် ရတက်မအေးရဘူး။ အိန္ဒိယ အမျိုးသမီးလေးတွေက ရိုးသားတယ်။ ပြောရင် ပြောတဲ့အတိုင်းလိုက်နာကြတယ်" ဟုပြောသည်။

ဒေါက်တာ ပတေးလ်၏ ရုံးခန်းသည် ခပ်မှောင်မှောင် ခပ်ကျဉ်းကျဉ်းပင် ဖြစ်သည်။ အခန်းတစ်ဖက်စွန်းတွင် ကွန်ပျူတာတစ်လုံး ရှိနေပြီး နောက်တစ်ဖက်စွန်းရှိ အိမ်သုံး ကန့်လန့်ကာဖြင့် ကန့်ထားသည့်နေရာတွင် အာလ်ထရာဆောင်းစက်တစ်လုံး ရှိနေသည်။ အခန်းအလယ်ရှိ ဧရာမစားပွဲကြီးတစ်လုံးပေါ်တွင် စာရွက်စာတမ်းများ တောင်လို ပုံနေသည်။ အခန်းအတွင်း၌ သူနာပြုများ၊ လူနာများဖြင့် အစဉ်အမြဲပြည့်ကျပ်နေသည်။ သူ့အခန်းအတွင်းသို့ ဝင်ရာတွင် တံခါးခေါက်ရန် မလိုပေ။

အပေါ်ထပ်တွင် ရှိနေသည့် အငှားကိုယ် ဝန်ဆောင်များကို ကြည့်ရှုပြီး ဆင်းလာသည့် ပတေးလ်က "လုပ်ငန်းကတော့ ကျွန်မထင်ထား တာထက် အများကြီး ပိုနေတယ်" ဟု သတင်း ထောက်ကို ပြောသည်။ နိုင်ငံခြားမှ စုံတွဲ ၁၅၀ သည် စောင့်ဆိုင်းစာရင်းတွင် ရှိနေကြောင်း၊ အပတ်စဉ် အနည်းဆုံး အမျိုးသမီးသုံးဦးက အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ပေးလိုကြောင်း လာရောက် လျှောက်ထားလျက်ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ဒေါက်တာ ပတေးလ်သည် တစ်နေ့လျှင် ၁၄ နာရီ အလုပ်လုပ်လျက်ရှိသည်။



"သန္ဓေတည်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့ အမျိုးသမီး တွေကိုပဲ ကျွန်မ လက်ခံတယ်။ တချို့ကျတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင် အလုပ်ပျက်မှာစိုးလို့၊ အလုပ်မပျက်ချင်လို့ ဗိုက်လာငှားတဲ့လူ၊ အလှ မပျက်ချင်လို့ ဗိုက်လာငှားတဲ့ လူတွေကိုတော့ ကျွန်မ ပြတ်ပြတ်သားသား ငြင်းလွှတ်လိုက်တယ်။ လိင်တူအတွဲ (မိန်းမလျှာ၊ ယောက်ျားလျှာများ) ကိုလည်း ငြင်းလွှတ်တာပဲ " ဟု ပတေးလ်က ပြောသည်။

ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ မိန်းမလျှာ၊ ယောက်ျားလျှာ စုံတွဲများထဲမှ အီးမေးလ် အမြောက်အမြားကို လက်ခံရရှိခဲ့သည်။ "သူတို့ ရေးထားတာက

သနားစရာ တော်တော်ကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကိုတော့ လုပ်မပေးသင့်ဘူးလို့ ယူဆပြီး အမြဲငြင်းလွှတ်တာပဲ" ဟု ပတေးလ်က ဆိုသည်။

ပတေးလ်သည် ခေတ်အမီဆုံး ဆေးပညာ ဖြင့် အငှားသန္ဓေလွယ်ခိုင်းကာ ကလေးများကို မွေးဖွားပေးနေသော်လည်း သူ၏ဆေးရုံတည် ရှိရာ အာနန်မြို့ ပတ်ဝန်းကျင်သည် ရှေးရိုးအယူ အဆတို့ အခိုင်အမာ တပ်စွဲထားသည့် ဒေသ ဖြစ်နေသည်။ လူတို့၏ နေထိုင်ပုံ၊ အကျင့်စရိုက် သည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်က အတိုင်းပင် ရှိနေသေးသည်။

"အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက် ၍ အိန္ဒိယဆေးကောင်စီက ချမှတ်ထားသော စည်းကမ်းများ လျော့နည်းနေကြောင်း၊ အငှား ကိုယ်ဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းသည် များစွာ တိုးတက် နေသဖြင့် တစ်ချိန်ချိန်တွင် စည်းကမ်းပိုမို တင်းကြပ်ရန် လိုလာမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အထူး သဖြင့် အမျိုးသမီးများ ခေါင်းပုံဖြတ်မခံရစေရန် အကာအကွယ်ပေးဖို့လိုကြောင်း" ပတေးလ်က ပြောသည်။

ပတေးလ်သည် မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာ နိုင်ငံ တကာ ညီလာခံများတွင် အစဉ်အမြဲလို အဓိက ဆွေးနွေးသူ ဖြစ်နေသည်။ မေးခွန်းအများဆုံး အမေးခံရသူလည်း ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဩစတြေး လျ၊ ဂျပန်၊ တိုင်ဝမ်၊ အမေရိကန်နှင့် ဥရောပမှ ဖောက်သည်ဖြစ်ရန်အလားအလာရှိသူများသည် သူ၏ အစည်းအဝေးခန်းထဲအထိ လာရောက် စနည်းနာကြသည်။

"အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ပေးမယ့်လူကို ရွေး ရတာလည်းတော်တော်သတိထားရတယ်။ သူတို့

ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်တာ ဟုတ်၊ မဟုတ် သတိထားစိစစ်ရတယ်။ ဖြစ်တတ်တာက အနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်က ဆင်းရဲလွန်းတော့ ငွေလိုချင်တဲ့ခင်ပွန်း၊ ယောက်ျားတွေရဲ့ ဖိအားပေးမှုကြောင့် ရောက်လာတာဆိုရင် ကျွန်မစာရင်းထဲက ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်တာပဲ။ နည်းနည်းလေး တုန်လှုပ်နေမယ်။ အမူအရာ မမှန်ဘူးဆိုရင် တခြားလူက ဖိအားပေးတာကြောင့် ရောက်လာတယ်ဆိုတာ သိသာတယ်" ဟု ပတေးလ်က ဆိုသည်။

သူ့အဆေးရုံတွင် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်မည့် သူသည် ကလေးမွေးဖွားဖူးသူဖြစ်ရမည်။ အသက် ၃၅ နှစ်ထက် မကြီးစေရ။ သို့မှသာ မီးဖွားခြင်းကို တွေ့ကြုံဖူးသူဖြစ်သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ကို မည်သို့ ထိန်းသိမ်းရမည်ကို သိရှိမည်။ အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို နှစ်ကြိမ်ထက် ပို၍ ခွင့်မပြုပေ။

"ခဏခဏ အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်နေရင် လခစား၊ ကြေးစား ကိုယ်ဝန်အငှားဆောင်တာ လို ဖြစ်လာမယ်။ ဒါမျိုးတော့ ကျွန်မက မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် နှစ်ကြိမ်ပဲ ခွင့်ပြုတယ်" ဟု ပတေးလ်က ပြောသည်။

အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ခ ရသောငွေကို မည်သို့ အသုံးပြုချင်သည်ကို မေးမြန်းသည်။ အိမ်ဝယ်လိုသည် ဆိုပါက အိမ် အမှန်တကယ် ဝယ်ယူသည့် နာရီပိုင်းအထိ ငွေကို ဆေးခန်းက ထိန်းထားပေးသည်။ အိမ်ရောင်းသူလက်သို့ ဆေးခန်းက ငွေကို တိုက်ရိုက်ပေးချေသည်။ အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်သူတို့ ရရှိသောငွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင် သူတို့ဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်း သုံးစွဲနိုင်ရန် ဆေးခန်းက စီမံပေးသည်။ "ကလေး

ပညာရေးအတွက် သုံးချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ကလေးနာမည်နဲ့ ဘဏ်စာရင်းကို ကျွန်မတို့ ကိုယ်တိုင် လိုက်ဖွင့်ပေးတယ်" ဟု ပတေးလ်က ပြောသည်။

သို့သော် ထိုလုပ်ရပ်သည် အငြင်းပွားစရာ ဖြစ်နေသည်။ ဆေးခန်းက ကြားပွဲစားဝင်လုပ်ခြင်းဖြင့် ဖြတ်စားလျှပ်စား မလုပ်ဟု မည်သူမျှ အာမ မခံနိုင်။ အခြေအနေအရပ်ရပ်သည် အစဉ်အမြဲ တည်တံ့နေသည် မဟုတ်ပေ။ အိန္ဒိယ အစိုးရသည် ကိုယ်ဝန်အငှားဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေသစ်ကို မကြာမီ ပြဋ္ဌာန်းရန် ပြင်ဆင်လျက် ရှိသည်။



အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းကို ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် တရားဝင်လုပ်ငန်းအဖြစ် ခွင့်ပြုခဲ့ပြီး သည့်နောက် အိန္ဒိယအစိုးရသည် ဝင်မစွက်ဖက်ဘဲ လွှတ်ပေးထားသည်။ ဆေးရုံများ ကိုယ့်စည်းကိုယ် သတ်မှတ်ကာ လုပ်နေခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း လုပ်ငန်းသည် တောထအောင် ဝေစည်လာသည်။ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှ ကလေးမရနိုင်သူများ ဝင်လာမစဲ တသဲသဲ။ စည်းကမ်းတင်းတင်းကျပ်ကျပ်ဖြင့် မလုပ်လျှင် မဖြစ်တော့သည့် အခြေအနေအချို့ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ကိုယ်ဝန်အငှားဆောင်ရသူ မွေးဖွားပြီးသည့်



နောက်ပိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် ကုသမှုကို ဆေးခန်းမှ တာဝန်ယူသဖြင့် မသေ သင့်ဘဲ သေဆုံးရသည်များ ရှိလာသည်ဟု သတင်းစာများက ဖော်ပြသည်။



မျိုးပွားအကူဆေးရုံများသည် လာရောက် သည့်ဖောက်သည်များကိုသာဦးစားပေး စဉ်းစား လေ့ရှိသဖြင့် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ရသူများ ကတစ်ပန်းရှုံးလျက်ရှိသည်ဟုဆိုသည်။ အကယ်၍ ကလေးအသက်နှင့် အမေ (ကိုယ်ဝန်အငှား ဆောင်သူ) အသက်ကို ရွေးရမည်ဆိုလျှင် အမေ ၏အသက်ကိုဆေးခန်းများက ဦးစားပေးပါမည် လားဟု အမေးလည်း ပေါ်ထွက်လာသည်။

တစ်ဖက်တွင်လည်း ရှေးရိုးစွဲ ပြင်းထန် သည့် အိန္ဒိယကဲ့သို့ နေရာမျိုးတွင် အငှား ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် မလုပ်သင့် မလုပ် ထိုက် အပြစ်မကင်းသော အမှုအဖြစ် ယူဆ ကြသည်။ လိင်မှုကိစ္စမပါဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း ဆိုသည်ကိုသူတို့လူ့အဖွဲ့အစည်းက မယုံကြည်။ လက်မခံကြ။ ထို့ကြောင့် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင် သူများသည် လူသိမခံကြ။ ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုး လုပ်ကြသည်။

အခကြေးငွေယူ၍ ဆောင်ရွက်ကြသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကို ရောင်းစားခြင်း၊ ရင်သွေးကို ရောင်းစားခြင်းကဲ့သို့ မြင်ကြသူ များလည်း ရှိနေသည်။ ကလေးကို ရောင်းကုန် အဖြစ် ရောင်းချခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝဗေဒ ဖြစ်စဉ်ကိုငွေကြေးဖြင့် ရောင်းစားခြင်းဖြစ်သည် ဟု ဆိုသူက ဆိုသည်။ ဝမ်းကြာတိုက်ကို ဂိုဒေါင် ငှားစားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ မိမိကလေးကို အခြားသူ ဗိုက်ထဲထည့်၍ ထိန်းခိုင်းထားခြင်း လည်း ဖြစ်သည်။ ပြည့်တန်ဆာများသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို အငှားလိုက်၍ ငွေရှာသူများ ဖြစ်သလို အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်သူများသည် လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကိုအငှားလိုက်ကြခြင်းဖြစ်သည် ဟု ကောက်ချက်ဆွဲသူက ဆွဲသည်။

အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ကြသူ အမျိုးသမီး များသည် ရရှိသောငွေကြေးဖြင့် သားသမီး တို့၏ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးတို့အတွက် သုံးစွဲ နိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် ကောင်းသောအချက် ဖြစ် ကြောင်း ထောက်ပြသူများလည်း ရှိသည်။ သို့သော် ရရှိသောငွေသည် လင်ယောက်ျား၏ အရက်ဖိုး ဖြစ်သွားဟု မည်သူမျှ အာမ မခံနိုင်။ အချို့သော တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူများသည် ပညာရေးခရီး ဆက်နိုင်ရန်အတွက် ယင်းတို့၏ မျိုးဥကို ရောင်းချရသည့် အဖြစ်မျိုးများ ရှိနေ သည်။

(ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်)  
 အေးထွန်းမင်း

Ref: International Rent a Womb:  
 The Outsourcing of Baby Making.

## ကံတရားကို သင် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသလား

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)



လူသားတို့သည် ကံကြမ္မာကို သုံးမျိုးသတ်မှတ်ထားကြောင်း၊ ထူးခြားလက္ခဏာများ၊ သဘာဝ လွန်စွမ်းအင်များကိုလည်းယုံကြည်လက်ခံကြကြောင်း၊ မိမိ၏ကံတရားပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် မိမိကိုယ်တိုင် ဖန်တီးနိုင်ကြောင်းနှင့် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးများကအစ စတင်ပြောင်းလဲရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကံတရားဆိုတာ တကယ်ရှိသလား။ အဲဒီကိစ္စက ခက်ခဲသိမ်မွေ့လှပါတယ်။

\*\*\*\*\*

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိစ္စအားလုံးက အဆင်မပြေဖြစ်တတ်တယ်။ ခင်ဗျားကို အလုပ်ခန့်ထားဖို့ကိစ္စ လျစ်လျူရှု ခံရတတ်တယ်။ ခင်ဗျား ကျောနာနေတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့အင်္ကျီက ဇစ်ကြိုးပျက်သွားတယ်။

ခင်ဗျားရဲ့ကြောင်လေးကအစာတွေအန်ချတယ်။ အခက်အခဲ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ ကိစ္စသေးသေးတွေရောကြီးကြီးတွေပါကြုံရတယ်။ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်က ခင်ဗျားဘဝဟာ အဆိုးဘက်ကို ပြောင်းလဲနေပြီလို့ခံစားရတယ်။ခင်ဗျားကအယူမသီး အစွဲအလမ်း မကြီးတတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားဘာသာခင်ဗျား "ယခုလောလောဆယ်တော့ ငါဟာ ကံမကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်ပဲ" လို့ တွေးတောမိစ ပြုလာနေတယ်။ ခင်ဗျားဟာ ကံ မကောင်း မှု ကို မပြောင်း လဲ နိုင် ဘူး လို့ ဘာကြောင့် ထင်နေရတာလဲ။

ယခုတစ်လော ကျွန်တော်ဟာ အဲဒီလိုပဲ ခံစားနေမိတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ အဲဒီအတွေးအမြင်တွေ တိုးတက်လာဖို့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ပညာရှင်သုံးဦးကို တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။ သူတို့က ကျွန်တော်တို့ဘာကြောင့် ကံကြမ္မာကို ယုံကြည်ရတာလဲ။ ကျွန်တော်တို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ထားတွေကို တကယ်ပြောင်းလဲသွားစေဖို့ အဲဒီယုံကြည်နေမှုကို ဘယ်လို ထိန်းချုပ်နိုင် တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် နားလည်လာအောင် ကူညီရှင်းပြပေးခဲ့ပါတယ်။

### ကံတရားဆိုတာ ဘာလဲ

"လူသားတွေက ကံကြမ္မာဆိုတာကို အဓိပ္ပာယ်သုံးမျိုး ဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်ကြတယ်"လို့ တက္ကဆက်ပြည်နယ်၊ အော်စတင်တက္ကသိုလ်က စိတ်ပညာပါမောက္ခ ဂျက်ကလိုင်ဇူးလီကပြောပါတယ်။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကံကြမ္မာဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို အခွင့်အလမ်းဆိုတဲ့ ဝေါဟာရနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ချင်း အတူတူပဲလို့ မကြာ

ခဏ သဘောထားပြီး သုံးစွဲနေကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပိုကာဖဲကစားရာမှ နိုင်တဲ့အခါ "ကံကောင်းတယ်" လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုဖြစ်တာက အလျဉ်းသင့် သလိုသာ ဖြစ်တတ်တာပါ။ ကံတရားကို "စကြဝဠာထဲမှာရှိနေတဲ့ သဘာဝလွန် စွမ်းအားတစ်ခု လို့သတ်မှတ်ထားတတ်ကြတယ်" လို့ပါမောက္ခ ဝူးလီက ပြောပါတယ်။ အဲဒီစွမ်းအားက မတူညီတဲ့လူတွေကို မတူညီတဲ့အချိန်တွေမှာ ထိတွေ့တတ်ကြတယ်။ တချို့လူတွေကတော့ အဲဒီစွမ်းအားတွေကို ရိုးရာဓလေ့ထုံးတမ်း ကျင့်စဉ်တွေအရ လက်ဖွဲ့၊ အဆောင်ပစ္စည်း၊ မန္တန်တွေလို မှော်ပညာ အစွမ်းတွေ အရ ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်လို့ မှတ်ယူထားကြတယ်။

ကြည့်နေကျမဟုတ်တဲ့  
တယ်လီဗီးရှင်း အစီအစဉ်ကို  
ကြည့်ပါ။  
စကားပြောနေကျမဟုတ်တဲ့  
လူတွေနဲ့  
စကားပြောပါ။  
အဲဒီလို  
အသေးအဖွဲ့  
အပြောင်းအလဲတွေကလည်း  
ထိရောက်အောင်  
အကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်။

တတိယ အချက်ကတော့ အဲဒီကံတရားကို လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ မွေးရာပါထူးခြားတဲ့လက္ခဏာတွေလို့ မှတ်ယူထားကြတယ်။



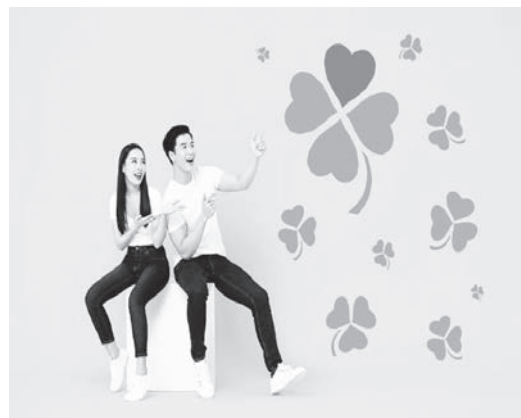
ဒါပေမဲ့ အဲဒီကံတရားဆိုတာ တကယ်ရှိရဲ့လား။ "ကံတရားရဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရား" စာအုပ်ကို ရေးသားတဲ့ စာရေးဆရာ ယူကေနိုင်ငံ၊ ဟာ့ထ်ဖို့ရှိုင်းယားတက္ကသိုလ်စိတ်ပညာပါမောက္ခ ရစ်ချတ်ဝိုက်စ်မန်းက ကံတရားနဲ့ပတ်သက်လို့ အစွဲအလမ်းအယူသီးတာ ဒါမှမဟုတ် မှော်ဆန်တဲ့ ကိစ္စ တစ်စုံတစ်ရာရှိမယ်လို့ မယုံကြည်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

"အဲဒီကံတရားဟာ ခင်ဗျားကိုလောင်းကစားရုံမှာ အကျိုးပြု ထောက်ပံ့ကူညီနိုင်မှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထိခိုက်စိတ်ဆင်းရဲစေမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့် ခင်ဗျားကိုယ် ခင်ဗျား ကံကောင်းသလား၊ ကံမကောင်းဘူးလား ဆိုတာကို စဉ်းစားတာဟာ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား ပြန်ကြည့်ခြင်းပါပဲ။ အဲဒီလိုကြည့်တာဟာ ခင်ဗျား

ဘယ်လိုပြုမူတယ်၊ ဘယ်လိုတွေးတောတယ်၊ ပြီးတော့ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား ဘယ်လို သုံးသပ်တယ် ဆိုတာတွေရဲ့ အကျိုးဩဇာ သက်ရောက်စေခြင်းပါပဲ" လို့သူက ဆက်လက် ပြောပါတယ်။  
"ဒါကြောင့် အာရုံခံစားနိုင်မှုတစ်ခုအနေနဲ့ ကံတရားဟာ တကယ်ရှိနေတယ်" လို့ဆိုပါတယ်။

"အဲဒီလိုနဲ့ ကံတရားဆိုတာဟာ နှစ်တွေများစွာကြာအောင် တည်ရှိနေခဲ့တာပါ။ သမိုင်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံး လူ့ယဉ်ကျေးမှုတိုင်းမှာ လူသားတွေဟာ အစွဲအလမ်းကြီးမှု၊ ရိုးရာဓလေ့ထုံးတမ်းကျင့်စဉ်တွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေ အကြောင်းကို ပြောဆိုလာခဲ့ကြတယ်။ ယခု ကျွန်တော်တို့တတ်သိနေကြတဲ့ သိပ္ပံနဲ့နည်းပညာတွေရှိလာနေပြီဖြစ်ပေမဲ့ ယခုကျွန်တော်တို့ပြုမူလုပ်ကိုင်နေသလိုမျိုး ပြောဆိုပြုမူနေကြတယ်" လို့ ပါမောက္ခဝိုက်စ်မန်းက ပြောခဲ့ပါတယ်။

"အဲဒါက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝတွေဟာ ကံတရားရဲ့ စီမံရာအောက်မှာ ရှိနေကြတယ်။ (ကျွန်တော်တို့ဟာ ကံစီမံရာအတိုင်း နာခံနေကြရတယ်) ဆိုတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မျိုးရိုး





စဉ်ဆက် အမြစ်တွယ်နေတဲ့ နားလည်ခံယူ ထားချက်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော် တို့ဟာ အဲဒီ ကံတရားအပေါ်မှာ ထိန်းချုပ်ပြီး တော့ အစစအရာရာကို လုပ်ကိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေ ကြတယ်လို့ "ပါမောက္ခဂိုဏ်းမန်းက ဆိုပါတယ်။

ပါမောက္ခဂူးလီက "ကျွန်မတို့ လူသား တွေဟာ မရေရာ မသေချာမှုတွေနဲ့ သက်သောင့် သက်သာမရှိကသိကအောက် ဖြစ်နေကြရတယ်။ လူတွေက သူတို့ဘဝ ဖြစ်ရပ်တွေကို ဖြစ်ချင်တိုင်း ထိန်းချုပ်ရနိုင်မှု နည်းလားတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အခါ (ဥပမာ-အရာရာတိုင်းဟာ သူ ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ် နေတယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်လို့မရဘူး။ မိမိတို့ဟာ မိမိတို့ဘဝကို မိမိတို့ဘာသာ စီမံ ခန့်ခွဲနေတာ မဟုတ်ဘူးလို့ ခံစားကြရတယ်။ ) သူတို့ဟာ တစ်ခါတစ်ခါမှာ သဘာဝလွန်ဖြစ်ရပ် တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အဖြေကို ရှာဖွေနေတတ်ကြ တယ်"လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။



**လက်တွေ့ဘဝထဲက ကံတရားရဲ့အခန်းကဏ္ဍ**

လန်ဒန်တက္ကသိုလ်က လူမှုဗေဒ ကထိက ဗိုက်လပ်ဖိဒေးက ၂၀၁၇ ခုနှစ်က ယူကေမှာ လေ့လာဆန်းစစ်မှုတစ်ခုကို ဦးစီးဆောင်ရွက်ခဲ့ပါ တယ်။ အဲဒီလေ့လာဆန်းစစ်မှုက အဲဒီအချက်ကို

ပုံဆောင်ပြခဲ့တယ်။ ကထိက လပ်ဖိဒေးက ယာယီ စာချုပ်နဲ့ ချုပ်ဆိုလုပ်ကိုင်နေတဲ့ ပညာရှင်အလုပ် သမား ၄၄ ဦးတို့ကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ယာယီစာချုပ်နဲ့ လုပ်နေကြရလို့ သူတို့ရဲ့ အလုပ်ခန့်ထားမှုဟာ မရေရာမသေချာ အာမ ခံချက်မရှိ မခိုင်မြဲတဲ့ အခြေအနေရှိနေပြီး ဝင်ငွေ အနေနဲ့လည်း တည်ငြိမ်ခိုင်မာမှုမရှိ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု တွေကို ဖြစ်စေတဲ့ အနေအထား ရှိနေကြတယ်။

ယေဘုယျအနေနဲ့ အဲဒီပညာရှင်အလုပ်သမား တွေထဲက တစ်ယောက်က သူတို့အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်းလုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတင်းကောင်း တစ်ခု ဥပမာ-အမြဲတမ်း အလုပ်တစ်ခုရရှိတာ ဒါမှမဟုတ် အမြဲတမ်း အလုပ်အတွက် သဘောတူ ခွင့်ပြုချက်တစ်ခုရရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် အဲဒီလိုဖြစ်တာကို သူတို့က ကံကောင်းတာလို့ မှတ်ယူကြပါလိမ့်မယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့မှာ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ် ဖန်တီးနိုင်မှု သိပ်နည်းပါးလှပါတယ်။ ကောင်းချက် (ကောင်းမွန်တဲ့ဖြစ်ပျက်မှု) တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ဆိုရာမှာ သူတို့အနေနဲ့ အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ကိုင်ခြင်းထက်ပိုပြီး အလွန် တိုက်ဆိုင်လွန်းမှသာ ကြုံတွေ့ကြရတယ်။

ပါမောက္ခဂူးလီက အဲဒီအတွေးအခေါ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်က လေ့လာဆန်းစစ် ခြင်းနဲ့အတူ ဆက်လက်သုတေသနပြုခြင်းကို ကလေးငယ်တွေနဲ့ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ ကံတရားအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆ သဘောထားတွေကို သူတို့ရဲ့မိသားစုတွေ၊ စာအုပ် စာတမ်းတွေကတစ်ဆင့် ရရှိခြင်းမရှိကြသေးတဲ့ အသက်လေးနှစ်မှ ရှစ်နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးတွေနဲ့ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ အသက် ရှစ်နှစ်မှ ၁၀

နှစ်အရွယ်တွေကတော့ ကံတရားနဲ့ပတ်သက်လို့ သူတို့မှာ သံသယတွေ စတင်ရှိလာကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က "သူတို့တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်လိုတဲ့ ဆန္ဒရှိချိန်မှာ အဲဒီဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်ပျက်မလာကြောင်း သူတို့ စတင်သတိပြုမိလာကြပြီ"လို့ ပါမောက္ခရူးလီက ပြောခဲ့ပါတယ်။

သို့တိုင်အောင် အဲဒီယုံကြည်မှုဟာ လူလား မြောက်တဲ့အရွယ်အထိ ဆက်ပြီး ရှိနေကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရိုးရာထုံးတမ်းဓလေ့ ကျင့်စဉ်တွေနဲ့ မှော်ပညာဆန်တဲ့အစွမ်းတွေအပေါ် မှီခိုအားထားနေရတာတွေတောင် ဆက်ပြီး ရှိနေကြပါတယ်။ ဥပမာဆိုရရင် အကျော်အမော် ဘတ်စ်ကက်ဘောကစားသမား "မိုက်ကယ် ရော်ဒန်" က သူ ကောလိပ်ကျောင်းသားဘဝ က လေ့ကျင့်ရင်းဝတ်ခဲ့တဲ့ ဘောင်းဘီအတိုကို သူ့ရဲ့ အမျိုးသား ဘတ်စ်ကက်ဘော အဖွဲ့ချုပ် ယူနီဖောင်းအောက်မှာ ဝတ်ဆင်လေ့ရှိခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။



ပါမောက္ခရူးလီက ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်က ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာဆန်းစစ်မှုကို ရည်ညွှန်းပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလေ့လာမှုမှာ သူကိုယ်တိုင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်ခြင်း မရှိခဲ့ပေမဲ့ တခြားသူတေသီတွေ

လည်း ပုံတူကူးချလို့မရနိုင်တဲ့ တွေ့ရှိချက်ကတော့ ဂေါက်သီးဘောလုံးကို ဆောင်ထားသူဟာ ပါဝင်ကစားကြသူတွေ ဂေါက်သီးကျင်းစိမ်ခြင်းကို ကံကောင်းစေတယ်ဆိုတဲ့ ပြောဆိုချက်ပါပဲ။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပါမောက္ခရူးလီက "သိသိသာသာ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး ကံကောင်းစေတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီလို ယုံကြည်မှု အစွဲအလမ်းတွေက ပါဝင်ကစားတဲ့သူကို ပိုပြီးယုံကြည်မှုရှိစေပြီး ပိုပြီးကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကစားနိုင်လာစေတာပါပဲ"လို့ ပြောပါတယ်။

### ကံတရားအကြောင်း ဘယ်လို စဉ်းစားကြမလဲ

ကံတရားနဲ့ပတ်သက်လို့ ခင်ဗျားရဲ့တွေ့ထင်ထားမှု (အမြင်) ကိုပြောင်းလဲလို့ ရပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောင်းလဲလိုက်မယ်ဆိုရင် အဲဒီပြောင်းလဲမှုဟာ ပိုပြီးကောင်းမွန်တဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေဆီကို ဦးတည်သွားနိုင်ပါတယ်။

ခင်ဗျားရဲ့ ကံတရားကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ ခြေလှမ်းတွေ ရှိနေတယ်လို့ ပါမောက္ခရူးလီကစိမ်းနားကယုံကြည်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကံကောင်းတယ်၊ ကံဆိုးတယ်လို့ စဉ်းစားမှတ်ယူတတ်ကြတဲ့လူတွေနဲ့တွေ့ဆုံလေ့လာပြီးတဲ့နောက် ပါမောက္ခရူးလီကစိမ်းနားက "ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကံကောင်းတယ်လို့ မှတ်ယူနေတတ်ကြတဲ့သူတွေဟာ အခွင့်အလမ်းတွေ၊ အခွင့်အရေးတွေ ကြုံလာရင် ရနိုင်သမျှ များများရအောင် လုပ်ကြတယ်။ အသုံးပြုကြတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီအချိန်ပိုင်းအတွင်းမှာ သူတို့ရဲ့စိတ်မှာ ကြိုတင်သိနေကြတဲ့အတိုင်း ရဲရဲတင်းတင်း လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပြီး အကျိုးအမြတ်ရအောင်မိမိရလုပ်တတ်ကြတယ်။

"ခင်ဗျားအနေနဲ့ စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ စိတ်လက်ပေါ့ပါးပြီး စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်နေမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာလောကကြီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ခင်ဗျားရဲ့ အမြင်တွေဟာ ပိုပြီး ကျယ်ပြန့်ကြီးမားလာမယ်။ အခွင့်အရေး၊ အခွင့်အလမ်းတွေကိုလည်း ပိုပြီးတွေ့မြင်လာမယ်" လို့ပါမောက္ခဝိုက်စံမန်းကပြောခဲ့ပါတယ်။

"ခင်ဗျားဟာ အယူမသီးတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ရင် အဲဒီလို အခွင့်အရေးတွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေကို တွေ့ကြုံလာရင် ခင်ဗျားအနေနဲ့ အဲဒီအခွင့်အရေးအများစုကို ရယူ လုပ်ကိုင်နိုင်ပေလိမ့်မယ်။ ကံကောင်းတဲ့လူတွေက သူတို့ဟာ ဘယ်ဘက်ကို ဦးတည်နေတယ်ဆိုတာကို သိထားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြာခဏဆိုသလိုပဲ သူတို့ဟာ လေဘယ်ဘက်က တိုက်နေသလဲဆိုတာကို ကြည့်ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ လမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲတတ်ကြတယ်" လို့ သူက ဆက်ပြောခဲ့ပါတယ်။

ကံကောင်းတဲ့လူတွေဟာ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်ကံတရားကိုမျှော်လင့်နေတတ်ကြတယ်။ ပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ကောင်းသွားအောင်လည်း ပြောင်းလဲတတ်ကြတယ်။ "သူတို့ဟာ မအံ့ဩတတ်ကြဘူး၊ အကောင်းမြင်တတ်ကြသူတွေလည်း ဖြစ်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆိုးရွားတဲ့ ဒုက္ခတွေကိုလည်း ကြုံကြုံခံနိုင်စွမ်းရှိကြတယ်" လို့ဝိုက်စံမန်းက ဆိုပါတယ်။ "ဆိုးရွားတဲ့ကိစ္စတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် သူတို့က အဲဒီကိစ္စတွေဟာ ယခုထက်ပိုပြီး ဆိုးရွားလာနိုင်စရာရှိသေးတယ်လို့ တွေးထင်တွက်ဆထားတတ်ကြတယ်" လို့ သူက ဆက်ပြောခဲ့ပါတယ်။

"ထူးခြားတဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေအနေနဲ့ ခင်ဗျားဟာ ခင်ဗျားရဲ့ ကြိုတင်တွက်ဆထားမှုတွေကို

ကံတရားနေ့စဉ်မှတ်တမ်းထားပြီး အကောင်းဘက်ကို ပြောင်းလဲတွက်ဆနိုင်တယ်၊ ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်" လို့ဝိုက်စံမန်းကပြောပြခဲ့တယ်။ "ညစဉ်ညတိုင်း အိပ်ရာမဝင်မီ စက္ကန့် ၃၀ လောက် အချိန်ပေးပြီး အဲဒီနေ့မှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ ကောင်းတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုအကြောင်းကို စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီနေ့မှာ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေတွေအပေါ် ကျန်းမာနေတဲ့အတွက်၊ မကောင်းတဲ့ ဒုက္ခတွေထပ်ပြီး ဖြစ်မလာတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုအကြောင်းကို ရေးသားလိုက်ပါ။"

အဲဒါအတူတူပါပဲ။ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျားအလေ့အကျင့်ရဲ့ သနားစရာ သတ္တဝါတစ်ကောင် မဖြစ်ပါစေနဲ့။ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ မတူညီတဲ့လမ်း (သွားနေကျအလေ့အထမရှိတဲ့လမ်း) ကလျှောက်ပါ။ ကြည့်နေကျမဟုတ်တဲ့ တယ်လီဗီးရှင်း အစီအစဉ်ကို ကြည့်ပါ။ စကားပြောနေကျမဟုတ်တဲ့ လူတွေနဲ့ စကားပြောပါ။ အဲဒီလို အသေးအဖွဲ့အပြောင်းအလဲတွေကလည်း ထိရောက် အကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့မျက်စိကိုအမြဲဖွင့်၊ နားကိုစွင့်ပြီး ထွက်ပေါ်လာမယ့် အခွင့်အရေး၊ အခွင့်အလမ်းတွေကို ဆွဲယူဖမ်းဆုပ်နိုင်ဖို့ အမြဲပြင်ဆင်ထားပြီး အသင့်အနေအထား ရှိနေပါစေ။

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)

Ref: Can You Change Your Luck?

By Galadriel Watson From the Washington Post

R.D, August, 2022

## ဓာတ်လိုက်ခြင်းအကြောင်း (၂)

ဒေါက်တာ စန်းဦး



လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကင်းဝေးစေရေးအတွက် မြေဓာတ်ကို အသုံးပြုခြင်းအကြောင်း၊ အိမ်တွင်း လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကင်းဝေးရေး ပြုလုပ်ရမည့် နည်းလမ်းများအကြောင်းနှင့် အရာဝတ္ထု အားလုံးသည် လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်နေသည်ဟု သဘောထားကာ သတိပြုကိုင်တွယ် သင့်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

(ယခင်လမှအဆက်)

လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကင်းဝေးရေးအတွက် မြေဓာတ်ကို အသုံးပြုခြင်း

လျှပ်ပစ္စည်း (ဓာတ်အားပေးပစ္စည်း၊ ဓာတ်အားသုံးပစ္စည်း) များတွင် လျှပ်ကာသတ္တိ ချို့ယွင်းပါက ထိုပစ္စည်းတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်သည်။ ဤသို့ သတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း မပြုမူဘဲ ရောက်လိုရာရာ လျှပ်စစ်စီးထွက်နေခြင်းကို လျှပ်စစ်ယိုစီးခြင်း (Electric Leakage) ဟု ခေါ်သည်။



လျှပ်စစ်ယိုစီးခြင်းရှိနေသော ပစ္စည်းကို ကိုင်မိပါက ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ထိုသို့ မဖြစ်စေရန် ထိုပစ္စည်းကို မြေဓာတ်ချပေးရသည်။

လျှပ်ကူးပစ္စည်းကို မြေတွင်းနက်နက် မြှုပ်နှံပြီး ထိုပစ္စည်းနှင့် ဓာတ်အားပေးပစ္စည်းတို့ကို လျှပ်ကူးကြိုးဖြင့် လျှပ်ကူးသတ္တိရရှိအောင် သေချာစွာ ထိထိမိမိ ဆက်သွယ်ပေးထားခြင်းကို မြေဓာတ်ချသည် (Earthed) ဟု ခေါ်သည်။ ကမ္ဘာမြေကြီး၏ ဓာတ်အားပမာဏသည် အမြဲတမ်း သုညဖြစ်နေသောသဘာဝကို အသုံးပြုထားခြင်း ဖြစ်သည်။

လျှပ်စစ်အန္တရာယ်သည်  
 သတိလစ်သည်နှင့်  
 အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။  
 လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကင်းအောင်  
 နည်းပညာအရ  
 ပြုလုပ်ထားကြသော်လည်း  
 မည်သည့်အရာမှ  
 ပြီးပြည့်စုံနိုင်မည်  
 မဟုတ်ပါ။

နေရာနှစ်ခုကို ကောင်းစွာ လျှပ်ကူးစေနိုင်သောပစ္စည်းဖြင့် ထိမိစွာဆက်သွယ်ပေးထားပါက ထိုနေရာနှစ်ခု၏ လျှပ်စစ်ဓာတ်ပမာဏသည် လက်တွေ့အားဖြင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သုညဓာတ်ပမာဏရှိသော ကမ္ဘာမြေကြီးနှင့် မြေဓာတ်မိအောင် ကောင်းစွာ ထိမိဆက်သွယ်ထားသော ဓာတ်အားပစ္စည်းတွင် လျှပ်စစ်ယိုစီးမှုရှိသော်လည်း လျှပ်စစ်ဓာတ် (ဗို့အား) မရှိပါ။ လျှပ်စီးသည် မြေကြီးအတွင်းသို့ စီးဝင်သွားကြသည်။ ထိုလျှပ်ပစ္စည်းကို ကိုင်မိထိမိသော်လည်း အန္တရာယ်မရှိပါ။

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသူများ အန္တရာယ်မရှိစေရန် ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သူများက ပစ္စည်း၏ သတ္တိကိုယ်ထည်ကို မြေဓာတ်ချသောကြိုး တပ်ဆင်ပေးထားသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်သုံး လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများတွင် အနီရောင်ဓာတ်ကြိုး တစ်စ၊ အနက်ရောင် သို့မဟုတ် အပြာရောင် ဓာတ်ကြိုးတစ်စနှင့် အစိမ်းအဝါကြား ဓာတ်ကြိုးတစ်စ စုစုပေါင်း သုံးစ ပါဝင်သည်။

အနီကြိုးသည် လျှပ်တွန်းအား ရှိသောနေရာနှင့် ဆက်သွယ်ရန်ဖြစ်ပြီး အိမ်တွင်းဓာတ်ကြိုး တပ်ဆင်ခြင်း နည်းပညာတွင် ယင်းကို အသွင်ကြိုး၊ ဖေ့ကြိုး (Phase)၊ လိုင်းကြိုး၊ အပူကြိုးဟု ခေါ်ကြသည်။

အနက်ကြိုးသည် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းအလုပ်လုပ်ရန်အတွက် လျှပ်ပစ္စည်းအတွင်း လိုအပ်သော လျှပ်စီးစီးစေရန် လျှပ်ပတ်လမ်း ပြည့်စုံအောင် တပ်ဆင်ပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤကြိုးကို နကြိုး သို့မဟုတ် နျူထရယ်ကြိုး (Neutral) ဟု ခေါ်သည်။ ဓာတ်အားပေးစနစ်၏ လျှပ်စစ်ဓာတ်

မရှိသောနေရာ (Neutral Point) နှင့် ဆက်သွယ်သော ကြိုးဖြစ်သည်။



အစိမ်းအဝါကြား ကြိုးသည် အိမ်တွင်းဓာတ်ကြိုးစနစ်၏ မြေဓာတ်ချထားသောနေရာ (Earth Point) နှင့် ဆက်သွယ်ရန် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ပါသဖြင့် လျှပ်စစ်အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးရန် အပင်သုံးပင် တပ်ဆင်ပေးထားသော ပစ္စည်းကို အပင်နှစ်ပင်ပါ ပလပ်ပင် (Plug) ဖြင့် ပြောင်းလဲတပ်ဆင် မသုံးသင့်ပါ။

### လျှပ်ခုခံအားနှင့် မြေဓာတ်

လျှပ်ကူးပစ္စည်းသည်လျှပ်စီးကိုလက်ခံသော်လည်း ပြန်လည်ခုခံသောသတ္တိ ရှိသည်။ လျှပ်စီးသည် ထိုခုခံအားကို ကျော်လွှားရင်း အပူစွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ လျှပ်တွန်းအား ပမာဏတစ်ခုတွင် လျှပ်ခုခံမှုနည်းလေ လျှပ်စီးစီးမှုများလေ ဖြစ်သည်။ လျှပ်ခုခံမှုပမာဏကို Ohm မည်မျှရှိသည်ဟု တိုင်းတာကြသည်။ ဂျော့အိုမ်း (George Ohm) ဆိုသော ပညာရှင်က လျှပ်ကူးပစ္စည်းတစ်ခု (ဥပမာ- ဓာတ်ကြိုး) ၏

နေရာနှစ်ခုအကြားတွင် သက်ရောက်နေသော လျှပ်တွန်းအား (ဗို့အား) သည် ထိုနေရာနှစ်ခုအကြား စီးဆင်းနေသော လျှပ်စီးကို တိုက်ရိုက်အချိုးကျသည်ဟု တွေ့ရှိခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် ဗို့အားနှင့် လျှပ်စီးပမာဏ အသီးသီးတို့၏ အချိုးအားလုံးသည် ကိန်းသေဖြစ်နေသည်။ ဤကိန်းသေကို လျှပ်ခုခံအားဟု သတ်မှတ်ကြပြီး သူ၏ပမာဏကို တိုင်းတာသော ယူနစ်အခေါ်အဝေါ်ကို တွေ့ရှိသောပညာရှင် George Simon Ohm (1789-1806) ကို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် Ohm ဟု ခေါ်တွင်သည်။



လျှပ်ကူးပစ္စည်းများနည်းတူ မြေကြီး၏ လျှပ်ခုခံမှုသတ္တိကိုလည်း တိုင်း၍ ရသည်။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ရန် အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းနှင့် ဆက်သွယ်ထားသော မြေကြီးနေရာ၏ လျှပ်ခုခံမှုသည် 5 Ohm ထက် နည်းရမည်ဟု အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် (NEC) က သတ်မှတ်ထားသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လျှပ်စစ်နှင့်

အီလက်ထရွန်နစ် အင်ဂျင်နီယာအသင်း (IEEE) ကလည်း အလားတူ သတ်မှတ်ထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်မူ စက်ရုံများအတွက် အများဆုံး 2 Ohm သာ ရှိရမည်ဟု သတ်မှတ် ထားသည်။ ထိုသတ်မှတ်ချက်ကိုပင် စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ ဆေးရုံ၊ ကျောင်း၊ ဈေး စသော လူအများ သွားလာရာ အရပ်များတွင် မပျက်မကွက် ရရှိအောင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရသည်။ မြေကြီး အနေအထားအလိုက် အချို့မြေကြီးမှာ စိုစွတ် နေလေ့ရှိသဖြင့် သတ်မှတ်ပမာဏဖြစ်သော 2 Ohm ထက်နည်းအောင် ကောင်းစွာ ဆောင်ရွက် နိုင်သည်။ အချို့မြေကြီးမှာမူ 2 Ohm ရရှိရန် ပင် အလွန်ခက်သည်။

မြေဓာတ်ရရှိအောင် ပြုလုပ်ရာတွင် ငါးပေ ခန့် မြေတွင်းအနက်တူးပြီး လျှပ်စစ်ပစ္စည်း ဆိုင်တွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ၍ရသော ကြေးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အရှည် ခြောက်ပေ ခန့်ရှိသော ကြေးချောင်း (Earth Spike) ကို မြေထဲသို့ ရိုက်သွင်းပြီး မြေဓာတ်ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ကြေးချောင်းတစ်ချောင်း အနက်မှာ ခြောက်ပေသာရှိသော်လည်း မူလ တူးထားသော မြေတွင်းမှာ ငါးပေခန့် ရှိသဖြင့် စုစုပေါင်း ၁၁ ပေခန့် မြေအနက်ရရှိသည်။ ထိုမျှဖြင့် မလုံလောက်ပါက နောက်ထပ် ကြေး ချောင်းတစ်ချောင်း ထပ်ဆက်ပြီး ၁၇ ပေ အနက် ရအောင် ပြုလုပ်သည်။

ထိုမျှဖြင့် လုံလောက်သော မြေဓာတ်ရ အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်ပါက နောက်ထပ် အလားတူ ကျင်းတစ်ကျင်းကို မူလနေရာမှ ၁၅ ပေခန့်အကွာ ထပ်တူးပြီး မြေဓာတ်ချသော

နေရာနှစ်ခုကို တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်အောင် လျှပ်ကူးကြိုးတစ်ခုဖြင့် Parallel Connection ဆက်သွယ်ပြီး အသုံးပြုကြသည်။



စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ စသည်တို့အတွက်မူ သုံးလေးကျင်းကို Parallel Connection ဆက်သွယ်ပြီး မြေဓာတ်ဖွဲ့စည်းစနစ် (Earth Grid) အဖြစ် မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ကြရသည်။

### အိမ်တွင်း လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကင်းဝေးရေး

မြို့၊ ရွာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးခြင်း လုပ်ငန်းကို စီးပွားဖြစ်ပြုလုပ်ရာတွင် သုံးသွင် ဓာတ်အားပေးစနစ် (Three Phase Alternating Current Power Supply System) ကို အသုံးပြုကြသည်။ အတိုအားဖြင့် 3 ph AC စနစ်ဟု နားလည်ကြသည်။ လူနေရပ်ကွက် အတွင်းရှိ ကျွန်ုပ်တို့လမ်းအတွင်းမှ ကျွန်ုပ်တို့ အိမ်ရှေ့ရှိ ဓာတ်အားလိုင်းမှာ ၄၀၀/၂၃၀ ဗို့ သုံးသွင်လေးကြိုးစနစ် ဖြစ်သည်။

အားမျှသော သုံးသွင်ဓာတ်အား ပို့လွှတ်စနစ် တွင် ထိုဖွဲ့ကြိုး သုံးခုကို တစ်နေရာတွင် ဆုံစည်း ပြီး လျှပ်စီးစီးစေပါက အားမျှနေကြသော လျှပ်စီး

များအချင်းချင်း အားကြေသွားကြပြီး ထိုနေရာသို့ လျှပ်စီးစီးဝင်ခြင်း မရှိပါ။ ထိုနေရာတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ် မရှိပါ။ မရှိလည်း မရှိရပါ။ ဤနေရာကို န နေရာ (Neutral Point) ဟု ခေါ်သည်။

န နေရာသည် လက်တွေ့အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ လူနေရပ်ကွက်ကို ဓာတ်အားဖြန့်ဖြူးပေးထားသော ၁၁ ကေဗွီ/၄၀၀ ဗို့ ထရန်စဖော်မာ (11/0.4 KV Transformer) ၏ ၄၀၀ ဗို့ဘက်တွင် ဖွေကြိုးသုံးခု ဆုံစည်းဆက်သွယ်ပေးထားသည်။ န နေရာကို မြေဓာတ်ချပေးထားသည်။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန်အတွက်ထက် နည်းပညာအရ ထရန်စဖော်မာ၏ န နေရာက လျှပ်စစ်ဓာတ် သူညီရှိသော မြေဓာတ်အင်အားသုံးပြီး ဓာတ်အားမရှိအောင် အဓမ္မပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုဓာတ်အားလိုင်းတွင် စုစုပေါင်းကြေးကြိုးငါးချောင်းပါရှိသည်။ (လမ်းမီးအတွက်ပါ ဖြစ်လျှင် ခြောက်ချောင်း တပ်ဆင်သည်။) ဓာတ်တိုင်တိုင်းတွင် လျှပ်ကာကြွေသီးများထိုင်ရန် သံချေးမတက်အောင် သွပ်ရည်စိမ်ထားသော သံလက်တန်း (Cross Arm) အနည်းဆုံး တစ်ခုစီ တပ်ဆင်ထားကြသည်။

အမြင့်ဆုံးမှ ဓာတ်အားလိုင်းတစ်လျှောက် သွယ်တန်းထားသော ကြိုးမှာ မြေဓာတ်ကြိုးဖြစ်သည်။ ဤကြိုးသည် ရပ်ကွက်အတွင်း ဓာတ်အားဖြန့်ဖြူးပေးထားသော ထရန်စဖော်မာ၏ န နေရာမှ သွယ်တန်းလာသော ကြိုးဖြစ်သည်။

ဓာတ်အားလိုင်းပေါ်တွင် ကြေးကြိုး လေးချောင်းကို ဓာတ်တိုင်၏တစ်ဖက်တွင် နှစ်ခုစီ တပ်ဆင်ထားသော လျှပ်ကာကြွေသီး လေးလုံး ပေါ်မှ ဖြတ်သန်းပြီး ဓာတ်အားလိုင်းတစ်လျှောက်

သွယ်တန်းထားသည်။ မိမိအိမ်နှင့် အနီးဆုံးကြိုးမှာ ဓာတ်မရှိသော န ကြိုး (Neutral Wire) ဖြစ်သည်။ ကျန်သုံးချောင်းမှာ ဓာတ်ရှိသော (Alive) ဖွေကြိုးများ (Phase Wire/Live Wire/Line) ဖြစ်ကြသည်။

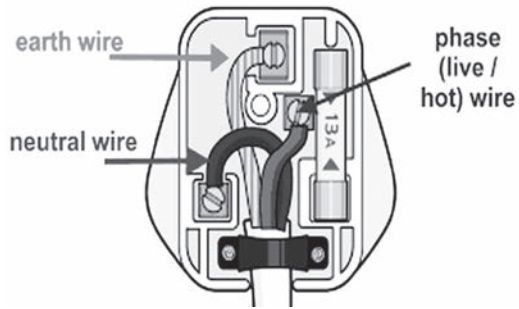
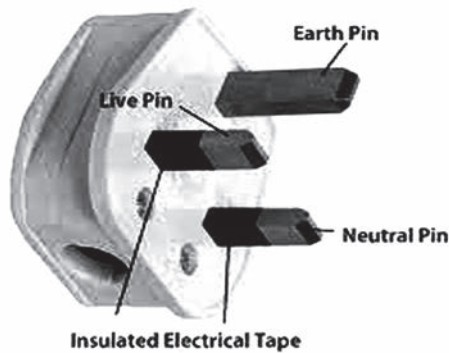
လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကင်းဝေးစေရန်အတွက် မူ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းဖြစ်သော ထရန်စဖော်မာ၏ ကိုယ်ထည်ကို မြေဓာတ် မပျက်မကွက် ချရသည်။

အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရအားဖြင့်မူ နေရာတစ်ခုတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ် မရှိစေလို၍ သို့မဟုတ် လိုင်းမင်းစကားဖြင့် ဗို့အားမရှိစေလို၍ မြေဓာတ်ချခြင်းကို Ground ဟု ခေါ်သည်။ ဓာတ်မလိုက်စေလို၍ မြေဓာတ်ချခြင်းကို Earth ဟု ခွဲခြားသုံးနှုန်းကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အိမ်ရှေ့ရှိ ဓာတ်အားလိုင်းပေါ်မှ နျူထရယ်ကြိုးသည် ထရန်စဖော်မာ၏ န နေရာမှ ဆက်သွယ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

လျှပ်စစ်ဝန်ထမ်းများသည် နည်းပညာဝေါဟာရများကို မြန်မာလို ပြန်ဆိုသုံးစွဲခြင်းထက် သူတို့ဆရာ အင်ဂျင်နီယာများ ပြောဆိုနေကြသော အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရများကိုပင် မြန်မာအသံထွက်များနှင့် ပြောဆိုလာကြသည်မှာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မဖြစ်မီ ကာလကပင် ဖြစ်သည်။ အလွန်ကာလကြာကပင် ရှိခဲ့သော အလေ့ဖြစ်သည်။ အလိုက်ရှိ (Alive) ၊ အပ်ကြိုး (Earth Wire)၊ နျူထရယ်ကြိုး (Neutral Wire) ၊ ဖွေကြိုး (Phase Wire) ၊ ဆားဗစ်ကြိုး (Service)၊ အပ်ချ (မြေဓာတ်ချ Earth/Ground)၊ ဖြူး (Fuse) ၊ ရှော့ဖြစ် (Short Circuit) ၊ လိုင်းမင်း (Line Man) စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အိမ်တွင် အလင်းရောင်အတွက်နှင့် အိမ်သုံးလျှပ်စစ်





ပစ္စည်းများအတွက် သုံးသော လျှပ်တွန်းအားမှာ ၂၃၀ ဗို့ ဖြစ်သည်။ သုံးသွင်ဓာတ်အားစနစ်တွင် ဖွေကြိုးအချင်းချင်းကြားတွင်ရှိသော လျှပ်တွန်းအားမှာ ၄၀၀ ဗို့ ဖြစ်သည်။ ၄၄၀ ဗို့ မဟုတ်ပါ။

ဖွေကြိုးတစ်ချောင်းနှင့် နျူထရယ်ကြိုးတို့အကြားတွင် မိမိတို့အိမ်သုံးအတွက် လိုအပ်သော ၂၃၀ ဗို့ လျှပ်တွန်းအားကို ရရှိစေသည်။ ဓာတ်အားသုံးသူ၏အိမ်သို့ ဓာတ်တိုင်မှ သွပ်ရည်စိမ်ထားသော ဝန်ထမ်းကြိုးကို အမှီပြုပြီး လျှပ်ကာပစ္စည်းဖုံးအုပ်ထားသော ထိုကြိုးနှစ်ချောင်းကို သွယ်တန်းခြင်းဖြင့် ၂၃၀ ဗို့ အိမ်သုံးဓာတ်အားကို ရရှိစေသည်။ ဓာတ်တိုင်မှ ဓာတ်အားရယူရန် သွယ်တန်းထားသော ထိုကြိုးကို ဆားဗစ်ကြိုးဟု ခေါ်သည်။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်မှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ဆားဗစ်ကြိုး၏ ဝန်ထမ်းကြိုးကို မြေဓာတ်ချပေးထားရသည်။

ရိုးရိုးအိမ်သုံး ဓာတ်အားအတွက် ယေဘုယျအားဖြင့် မလိုအပ်သော်လည်း မြေဓာတ်ကို

အသုံးပြုနိုင်ရန် ကိုယ်ပိုင်အပ်ကျင်း (Earth Pit) တူးပြီးမြေကြီးကြိုးတစ်ချောင်း စီစဉ်ထားနိုင်လျှင် ကောင်းသည်။ သုံးပင်ပါပလပ် (Three Pin Plug) တပ်ဆင်ထားသော အိမ်သုံး လျှပ်စစ်ပစ္စည်းသို့ ဓာတ်အား ဆက်သွယ်ရယူရန် သုံးပင်အပေါက် (Three Pin Socket or Receptacle) အတွက် အပ်ကြိုးခေါ် မြေဓာတ်ကြိုးအဖြစ် အသုံးပြုရန် အတွက် ဖြစ်သည်။

အိမ်သို့ သွယ်တန်းယူသော ဓာတ်ကြိုးနှစ်ချောင်း အဝင်တွင် ပင်မဓာတ်အားဖြတ်ခလုတ် တပ်ဆင်ထားသည့်အပြင် ဖြူး (Fuse) နှစ်ချောင်း တပ်ထားတတ်သည်။ ဤသို့ တပ်ထားပါက ဖွေကြိုးမှ ဖြူးမှာ နျူထရယ်ကြိုး ဖြူးထက် အမျှင်ပိုမကြီးရပါ။

ဖြူးတပ်ထားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အိမ်တွင် အဖြစ်များသော Short Circuit အမျိုးအစား လျှပ်ချို့ယွင်းမှုဖြစ်ပါက ပုံမှန်သဘာဝထက် အဆများစွာ လျှပ်စီးအများ

အပြား စီးသည်။ ထိုအခါ ထိုလျှပ်စီး၏ အပူရှိန်ကြောင့် သေးငယ်သော ဖြူးကြိုး လောင်ကျွမ်းပြတ်တောက်ပြီး ဓာတ်အားပြတ်သွားစေလိုသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အိမ်တွင်း လျှပ်ချို့ယွင်းမှုဖြစ်ပါက ဖွေကြိုးတွင် အသေအချာ လျှပ်စစ်ဓာတ်မရှိစေလို၍ ဖြစ်သည်။ ဖွေကြိုးမပြတ်ဘဲ နျူထရယ်ကြိုးပြတ်သွားပါက နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြထားသော ပုံများအတိုင်း ဓာတ်လိုက် (Shocked) နိုင်သည်။

နိဂုံး

လျှပ်စစ်အန္တရာယ်သည် သတိလစ်သည်နှင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်

ကင်းအောင် နည်းပညာအရ ပြုလုပ်ထားကြသော်လည်း မည်သည့်အရာမှ ပြီးပြည့်စုံနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အလုပ်ခွင်တွင် စာရေးသူ၏ ဆရာများက “အရာဝတ္ထုအားလုံးသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်သက်ဝင်နေနိုင်သည် ဟု သဘောထားပြီး သတိဖြင့်ကိုင်တွယ်ပါ” ဟုသင်ကြားပေးခဲ့သည်ကို ပြန်လည်ဖောက်သည်ချရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာ စန်းဦး

### "အဂတိပယ်ခွာ ပြည်သာယာဖို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြပါစို့"

၁။ အဂတိတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်သည် အဂတိလိုက်စားမှု တားဆီးကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်အဖြစ် ကော်မရှင်အပါအဝင် အများပြည်သူနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့် ရုံး/ဌာနများတွင် ဝန်ဆောင်မှုရယူခဲ့ကြသော ပြည်သူများ၏ တယ်လီဖုန်းများသို့ Short Code နံပါတ် "1111" အသုံးပြု၍ SMSမှတစ်ဆင့် 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 SMSများ ပေးပို့မေးမြန်းလာပါက မှန်ကန်စွာ ပြန်လည်ဖြေကြား၍ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်ရာဌာနများ၏ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း အရည်အသွေးနှင့် လိုအပ်ချက်များကို အချိန်မီပြုပြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ပြည်သူများအနေဖြင့်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

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

အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်

## ပေါက်ကွဲမှုများ သတိထား

ဒေါက်တာ ကောင်းစံ



အကြမ်းဖက်မှုများကို နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် တွေ့မြင်နေရကြောင်း၊ ဗုံးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရပါက လိုက်နာရမည့်အချက်များအကြောင်းနှင့် အန္တရာယ်ကင်းစေအောင် ကြိုတင်သတိပြုထားရမည့် အခြေအနေများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ဗုံးပေါက်ကွဲမှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများ တိုးတက်များပြားလျက်ရှိသည်။ ဗုံးပေါက်ကွဲမှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများသည် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပစ္စည်းများ၊ နေအိမ်အဆောက်အအုံနှင့် လမ်းတံတားများကိုလည်း

ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ဗုံးအန္တရာယ်ကို ကြိုတင် သတိရှိပြီး ကာကွယ်ရမည်။ ဗုံးအန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့ရပါက လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက် များကို အလေးထား ဆောင်ရွက်ရမည်။

**(၁) ပေါက်ကွဲမှုမရှိသေးသော ဗုံးတစ်လုံး တွေ့ ရှိပါက လိုက်နာရမည့်အချက်များ**

ပေါက်ကွဲမှုမရှိသေးသော ဗုံး သို့မဟုတ် သံသယဖြစ်ဖွယ် အရာဝတ္ထုကို တွေ့ရှိပါက ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။ ၎င်းဗုံးသို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများနှင့် ဝေးရာသို့ သွားပြီး အနီးတစ်ဝိုက်ရှိ အခြားသူများကို အသိပေးရမည်။ ရဲစခန်းသို့ ချက်ချင်း ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားရမည်။ တွေ့ရှိရသော ဗုံးသို့မဟုတ် အရာဝတ္ထု၏ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရွယ်အစား၊ အရောင် နှင့် နေရာကို ပြောပြရမည်။

**ဓာတုအန္တရာယ်**  
ခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ ဇီဝအန္တရာယ်  
ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့်  
ဗုံးအန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှုများ  
ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်  
အသက်ပေါင်းများစွာ  
သေဆုံးလျက်ရှိသည်။  
ဒုက္ခိတဘဝရောက်ပြီး  
မသန်မစွမ်း ဖြစ်နေကြသည်။

ဗုံးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေရန် အဆောက်အအုံမှ ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရမည်။ အဆောက်အအုံအတွင်းမှ တည်ငြိမ်စွာ ထွက်ခွာရမည်။ ဓာတ်လှေကားများအတွင်း ပိတ်မိနိုင်သောကြောင့် ၎င်းတို့ကို အသုံးမပြုရပါ။ နေအိမ်အဆောက်အအုံ၏ အထပ်အလိုက် အရေးပေါ်အခြေအနေတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများက ပေးသော ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။

မိမိအိတ်ကို တစ်ပါတည်း ယူဆောင်ရမည်။ မိမိနှင့်အတူပါလာသော ပစ္စည်းများကို သတိရှိစွာ ယူလာရမည်။ မေ့လျော့ပြီး ဂရုမပြုဘဲ ထားရှိခြင်းကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။ လူအရေအတွက်ကို ရေတွက်သိရှိနိုင်စေရန်အတွက် စုဝေးရာအရပ် (အနည်းဆုံး အဆောက်အအုံနှင့် ၅၀၀ မီတာခန့် အကွာအဝေး) သို့ သွားရမည်။ အဆောက်အအုံမှ ထွက်ခွာချိန်တွင် အခင်းဖြစ်ရာနေရာမှ အရေးပေါ်သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးမည့် ကား သို့မဟုတ် ယာဉ်များကို ရှာရမည်။

**(၂) ဗုံးအန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ပါက လိုက်နာရမည့်အချက်များ**

ဖုန်းခေါ်ဆိုသူ၏ အသံနေအသံထားများနှင့် အခြားဖုန်းထဲမှ ကြားရသော အသံများကို မှတ်သားထားပေးရမည်။ အထိတ်တလန့်မဖြစ်ဘဲ တည်ငြိမ်စွာ နေရမည်။ ရဲစခန်း သို့မဟုတ် အခြားနေရာမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုသည်ကို သိရှိနိုင်ရန် ရှာဖွေနေစဉ် ဖုန်းခေါ်ဆိုသူအား ကြာနိုင်သမျှ ကြာအောင် အချိန်ဆွဲ ပြောထားရမည်။ ဖုန်းခေါ်ဆိုသူ၏ အသံအနိမ့်အမြင့်၊ ကျား/မ၊ လူကြီး/ကလေး အသံနှင့် အသံလက္ခဏာများကို မှတ်သားထားရမည်။



ဘာသာစကား (ဥပမာ-ဒေသခံ သို့မဟုတ် နိုင်ငံခြားသား) နှင့် အသံထွက် သို့မဟုတ် လေသံ ကို မှတ်သားထားရမည်။ မြန်မြန်ပြောခြင်း၊ တမင် ဖန်တီးပြောခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားနေခြင်းနှင့် ဒေါသဖြင့်ပြောခြင်း စသည့် စကားပြောဆိုပုံကို လည်း မှတ်သားထားရမည်။

စကားပြောနေစဉ်အခြားကြားရသောအသံ များ(ဥပမာကားသံများ၊ သီချင်းသံ၊ ကြေညာချက် များ၊ အော်သံများ) ကို မှတ်သားထားရမည်။ ပြောဆိုချက်များကို ပြန်လည် အကြောင်းကြား ပေးရမည့် တစ်စုံတစ်ဦး သို့မဟုတ် အာဏာပိုင် တစ်ဦး၏ အမည်ကိုလည်း မှတ်ထားရမည်။ ဖုန်းခေါ်သူများကို ရန်ထောင်ခြင်း၊ အပြစ်တင် ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဖြင့်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ပြောဆိုရမည်။ ကောလာ ဟလများဖြန့်ချိခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

အခြားသူတစ်ဦးကို ရဲစခန်းသို့ အကြောင်း ကြားရန်အတွက် နှိုးဆော်ပေးရမည်။ ရဲစခန်းသို့ အကြောင်းကြားရာတွင် ဗုံးရှိသည့်နေရာ အတိ အကျနှင့် တွေ့မြင်ရသည့် အသွင်သဏ္ဌာန် အတိ အကျ ပြောရမည်။ သို့မှသာ ဖုန်းလက်ခံသည့် အရာရှိက ပေါက်ကွဲမည့်အချိန်နှင့် ပေါက်ကွဲစေ

မည့် အကြောင်းအရာ၊ ပမာဏနှင့် အသုံးပြုထား သော ပေါက်ကွဲပစ္စည်း အမျိုးအစား၊ ၎င်းကဲ့သို့ ပြုမူဆောင်ရွက်ရခြင်း၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားပါလိမ့်မည်။

## (၃) စာ သို့မဟုတ် ပါဆယ်ပုံး လက်ခံရရှိခဲ့ပါက လိုက်နာရမည့်အချက်များ

စာ သို့မဟုတ် ပါဆယ်ပုံးအများစုမှာစာတိုက် သို့မဟုတ် ပုံနှိပ် စာပို့ဆောင်ရေးမှပေးပို့ခြင်း ဖြစ်ပြီး ကိုင်တွယ်ပို့ဆောင်ရန် သင့်တော်မည့် အရွယ်အစားရှိကြသည်။ အကယ်၍ ပေါက်ကွဲစေ တတ်သောအရာများပါရှိသည်ဟု သံသယရှိသော် စာ သို့မဟုတ် ပါဆယ်များ ဖွင့်ဖောက်ခြင်းကို မပြုလုပ်ရပါ။ ဗုံးအများစုမှာ အပြင်တွင်ထုပ်ပိုး ထားသော အလွှာကို ဖွင့်ဖောက်လိုက်သည်နှင့် ပေါက်ကွဲစေရန် ချိန်ကိုက်ထားကြသည်။ အကယ် ၍ ပေါက်ကွဲစေတတ်သောအရာများ ပါရှိသည် ဟု သံသယရှိပါက သက်ဆိုင်ရာရဲစခန်းသို့ အကြောင်းကြားရမည်။

သံသယရှိသော စာ သို့မဟုတ် ပါဆယ်ပုံးကို အခန်းတွင်းရှိ ပြတင်းပေါက်နှင့်ဝေးရာ အခန်း ၏ ထောင့်တစ်ထောင့်တွင် ထားရမည်။ အခန်း အတွင်းမှ ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရမည်။ လိုအပ်ပါကတံခါးများ၊ ပြတင်းပေါက်များအားလုံး ကို ဖွင့်ထားပြီး အဆောက်အအုံမှ ဘေးကင်းရာ သို့ပြောင်းရွှေ့ရမည်။ ၎င်းကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပေါက်ကွဲခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပါက ဝင်ပေါက်၊ ထွက် ပေါက်များပေးထားခြင်းဖြင့် မှန်များ ကွဲထွက် လွင့်စဉ်ခြင်းအန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။ ဝန်ထမ်းများ အားလုံးကို အဆောက်အအုံ



လုံခြုံရေးအတွက် ဝိုင်းဝန်းတာဝန်ယူကြရန်နှင့် ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေသူများကို သံသယဖြစ်ဖွယ် အရာမှန်သမျှကို မတို့ မထိကြရန် ညွှန်ကြားရမည်။



အကယ်၍ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ပွားပြီး ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်းကို ထိခိုက်စေပါက လက်ရှိအခြေအနေထက် ပို၍ လုံခြုံမည့် အခြားလမ်းကြောင်းဖြင့် လွတ်မြောက်စေရန်အတွက် သင့်တော်မည့် ညွှန်ကြားချက်ကို ပေးရမည်။ ရေဒီယိုသို့မဟုတ်ရုပ်မြင်သံကြားဖွင့်ပြီးသက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ၏အကြံပြုချက်ကို နားထောင်ရမည်။

**(၄) ဗုံးပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ပွားပါက လိုက်နာရမည့် အချက်များ**

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပါက လိုက်နာရမည့် အချက်များကို အပြည့်အဝ ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့နိုင်ပါက အခင်းဖြစ်

ရာမှဝေးရာသို့တဖြည်းဖြည်းပြောင်းရွှေ့ရမည်။ ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့နိုင်ခြင်းမရှိပါက အရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နေသူများထံ မိမိရှိသောနေရာကို သိရှိနိုင်ရန် အချက်ပြရမည်။ မလိုအပ်ဘဲ လှုပ်ရှားခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

၎င်းကြောင့် ရရှိထားသောဒဏ်ရာများ ပိုမိုဆိုးရွားသွားနိုင်သည်။ ဆေးကုသမှု ကျွမ်းကျင်သူများကြောင့် မိမိ၏အခြေအနေတည်ငြိမ်မှုရှိစေမှာဖြစ်ပြီး မိမိကို အခင်းဖြစ်ရာမှ ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခေါ်ဆောင်သွားမည် ဖြစ်သည်။

အဆောက်အအုံအတွင်း ပိတ်မိနေပါက လည်းသတိထားရမည်။ ရောက်ရှိနေသောနေရာတွင်သာနေရမည်။ ကွဲထွက်လွင့်စဉ်ကျလာသော မှန်စများနှင့် ပြုတ်ကျလာသော ပစ္စည်းများက မိမိ၏ဦးခေါင်းနှင့် မျက်နှာကို မထိစေရန် ကာကွယ်ရမည်။ မဆိုင်သောပစ္စည်းများနှင့် ဝေးဝေးနေရမည်။ ပြတင်းပေါက်နှင့် နံရံကပ်စင်များမရှိသော နံရံသို့ကျောပေးပြီး ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ရမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ခိုင်ခံ့ပြီး မာသောစားပွဲအောက်သို့ ဝင်ရောက်အကာအကွယ်ယူရမည်။

အပျက်အစီးများအကြား ပိတ်မိနေပါက ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များကို သိရှိရန်လိုအပ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အရေးပေါ်အခြေအနေတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများအား မိမိရှိသောနေရာကို သိရှိစေရန်လက်နှိပ်ဓာတ်မီးဖြင့် အချက်ပြရမည်။ မလိုအပ်ဘဲ မလှုပ်ရှားရပါ။ မိမိ၏လက်ချောင်း၊ ခြေချောင်းလေးများကို အချိန်မှန် လှုပ်ရှားပေးခြင်းဖြင့် သွေးလည်ပတ်မှုရှိအောင် ပြုလုပ်ရမည်။ ဖုန်၊ သဲများ မဝင်စေရန် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ပိတ်စသို့မဟုတ် အဝတ်စဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။

ပိုက် သို့မဟုတ် နံရံကိုခေါက်ခြင်း၊ ပုတ်ပေးခြင်း ဖြင့် ကယ်ဆယ်ရေးသမားများ မိမိရှိရာကို အလွယ် တကူ သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ လေချွန်ခြင်းဖြင့် ကယ်ဆယ်ရေးသမားများကို အချက်ပြရမည်။ နောက်ဆုံးအခြေအနေရောက်မှ အော်ခေါ်ရမည်။ အော်ဟစ်ခြင်းသည် မိမိ၏အားအင်ကို ကုန်ခန်းစေနိုင်ပြီး အန္တရာယ်ရှိသောဖုန်များနှင့် မီးခိုးများကို ရှုရှိုက်မိစေနိုင်သည်။

အခင်းဖြစ်သည့်နေရာတွင် ရှိမနေပါက ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်သည့်နေရာနှင့်ဝေးဝေးနေရမည်။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နေရမည်။ ရေဒီယို သို့မဟုတ် ရုပ်မြင်သံကြားဖွင့်ပြီး အကြံပြုချက်များနှင့် နောက်ဆုံးသတင်းများကို နားထောင်ရမည်။

**(၅) ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရာ၌ လိုက်နာရမည့်အချက်များ**

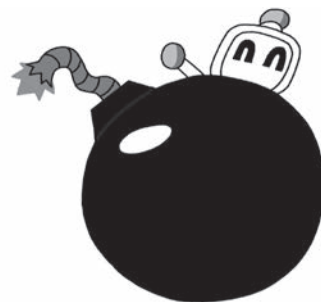
ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းချိန်တွင် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နေရမည်။ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အဆောက်အအုံအတွင်းရှိနေသူများအတွက် မီးသတ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် မီးလှန့်ခြင်းအသံကြားရပါက ပုံမှန်မီးလောင်မှုတစ်ခုတွင် ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းသကဲ့သို့ ပြုမူဆောင်ရွက်ရမည်။ ဆေးများ၊ နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်နှင့် အခြား အရေးကြီးစာရွက်များကို ယူဆောင်ရမည်။

သို့ရာတွင် အခြား တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ထုပ်ပိုးသယ်ယူခြင်းကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရာတွင် မပြေးဘဲ မြန်မြန်လျှောက်ရမည်။ လမ်းတစ်လျှောက်တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊

မသန်စွမ်းသူများနှင့် ကလေးသူငယ်များကို ကူညီရမည်။ အရေးပေါ်ယာဉ်များနှင့် အကူအညီပေးနေသူများ အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရန် လမ်းများ၊ လျှောက်လမ်းများကို ရှင်းလင်းအောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။ လူစုဝေးသည့်နေရာတွင် လူဦးရေကို ရေတွက်ရမည်။ ဆွေမျိုး သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းကို အခွင့်အရေးရရချင်း ဖုန်းခေါ်ပြီး မိမိအန္တရာယ်ကင်းကြောင်း အသိပေးရမည်။

ဓာတ်လှေကားအတွင်း ပိတ်မိတတ်သောကြောင့် ၎င်းအား အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ဒေါက်တိုင်များဖြင့် မီးလောင်နေသော တံခါးများကို မဖွင့်ရပါ။ ရေဒီယိုအသေး သို့မဟုတ် အငယ်များနှင့် လက်ကိုင်ဖုန်းများ (ဆဲလ်ဖုန်း) ကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ကောလာဟလများကို မပြောသင့်ပါ။ အဆောက်အအုံအတွင်းသို့ ပြန်မဝင်သင့်ပါ။

**(၆) ပေါက်ကွဲမှု ဖြစ်ပွားပြီးနောက် လိုက်နာရမည့် အချက်များ**



ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ပွားပြီးနောက် သတိပြုရန် လိုအပ်သောအချက်များကို သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။ ပျက်စီးနေသော အဆောက်အအုံနှင့်

ပြုကျနေသော နံရံများ၊ ပြုတ်ထွက်နေသော တိုင်များ၊ ထုတ်တန်းများနှင့် တွဲကျနေသော အပိုင်းအစများ၊ မြေပေါ်တွင်ဖြစ်နေသော အပေါက်များ၊ ချွန်ထက်သော အပိုင်းအစများ၊ တစ်စစဖြစ်နေသော မှန်ချပ်များနှင့် မှန်အကျိုးအပွဲစများ၊ ပေါက်ကွဲမှုကြောင့် မီးလောင်ခြင်း၊ မီးခိုးနှင့် အဆိပ်ငွေ့များ၊ ပိုက်များပျက်စီးမှုကြောင့် ရေနှင့် ဓာတ်ငွေ့များ ယိုစိမ့်ထွက်ခြင်း၊ ပေါက်ပြဲနေသော လျှပ်စစ်ကြိုးများနှင့် ဒုတိယမြောက်ဗုံး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ကိရိယာများကို ပေါက်ကွဲမှုအပြီး အန္တရာယ်များဟု သတ်မှတ်ပြီး သတိပြုရန် လိုအပ်သည်။



ရှေးဦးပြုစုခြင်းပညာကို သင်ကြားတတ်မြောက်ထားသူဖြစ်ပါက အပြင်းအထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားသူကို အရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများ ရောက်ရှိချိန်အထိ တည်ငြိမ်အောင်ပြုစုထားရမည်။ ရှေးဦးပြုစုခြင်းကို မသင်ကြားခဲ့ပါက အန္တရာယ်ရှိသောနေရာမှ ထွက်ခွာသွားရမည်။

အပြင်းအထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားသူများ ရှိရာနေရာကိုမှတ်သားထားပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများ အခင်းဖြစ်ရာသို့ ရောက်ရှိချိန်တွင် သတင်းပို့ရမည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများ သို့မဟုတ် ပိတ်မိနေသူများကို ကယ်တင်ရန် သို့မဟုတ် ပြုစုရန်အတွက် ပျက်စီးယိုယွင်းနေသော အဆောက်အအုံအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။ အခြားသူများကို အကူအညီမပေးခင် မိမိကိုယ်တိုင် လုံခြုံမှုရှိရမည်။

#### (၇) အကြံပြုချက်

ယနေ့အချိန်အခါတွင် အကြမ်းဖက်ခြင်းမျိုးစုံ ပြုလုပ်နေကြသည်။ ဓာတုအန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ ဇီဝအန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့်ဗုံးအန္တရာယ်ခြိမ်းခြောက်မှုများပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် အသက်ပေါင်းများစွာ သေဆုံးလျက်ရှိသည်။ ဒုက္ခိတဘဝရောက်ပြီး မသန်မစွမ်းဖြစ်နေကြသည်။ ဗုံးအန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှုကိုလည်း ကြုံတွေ့နေရသည်။ စာသို့မဟုတ် ပါဆယ်ပုံးများလည်း အသုံးများပြီး ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသည်။ လူ့ဘဝအသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်နေသော ဗုံးအန္တရာယ်ကို သတိထားပြီး ကာကွယ်သင့်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာ ကောင်းစံ





သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်  
အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၂)  
၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

မာတိကာ

လူငယ်ရေးရာကဏ္ဍ

- စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းမှရသော အနုပညာ	ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို	၄
- စိတ်အစွဲ	ကောင်းသန့်	၉
- အာသာ လော၊ သဒ္ဓါ လော၊ သီရိ လော၊ ဟိရိ လော	မောင်ဒီပ (ပညာရေး)	၁၂
- အသေးအမွှား အလေးထား	ညီညီဖေ	၁၈
- ရည်ညွှန်းဖွဲ့ဆိုလိုက်ပါရစေ	ညီမော်သိမ်း	၂၄
- လူငယ်နှင့် စီးကရက်	ဆန်းသစ်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)	၂၇
- ပြေး ပတ်တီ ပြေး	တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်	၃၄
- နှုတ်ခွန်းဆက်သပါသည် ဒီဇင်ဘာ	ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)	၃၈

သွေးသည် အသက် (မျက်နှာဖုံးဆောင်းပါး)

- သွေးသည် အသက်၊ အသက်သည်လည်း သွေး	ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်)	၄၅
- သွေးသည် အသက်	ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (အမျိုးသားစာပေဆုရ)	၅၂

ကဗျာ

- အတွေးအခေါ်	ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)	၆၄
--------------	---------------------	----

ကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ

- ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေး အလားအလာကောင်းများ ဖန်တီးပေး	ခင်မောင်အေး	၁၀၁
--	-------------	-----

<b>အတွေးအခေါ်နှင့် တက်ကျမ်းဆိုင်ရာ</b>		
- ကံတရားကို သင် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသလား	စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)	၁၄၂
<b>နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ</b>		
- ဝမ်းကြာတိုက်ကို အငှားလိုက်ကြသူများ	အေးထွန်းမင်း	၁၃၅
<b>ဒီမိုကရေစီဆိုင်ရာ</b>		
- ဒီမိုကရေစီနှင့် ရွေးကောက်ပွဲနိုင်ငံရေး	K. M. A	၈၇
<b>သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရှုထောင့်ဆိုင်ရာ</b>		
- နှာခေါင်းစည်းညစ်ညမ်းမှု	ဒေါက်တာ သန်းထွဋ်	၆၆
- မြေရှားပါးသော မြို့များတွင် အောင်မြင်နေသည့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း	မြသိန်း	၁၂၉
<b>အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ</b>		
- ပေါက်ကွဲမှုများ သတိထား	ဒေါက်တာ ကောင်းစံ	၁၅၅
<b>ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ</b>		
- မြွေဆိပ်ဖြေဆေးတွေကို ဘယ်လိုထုတ်လုပ်သလဲ	ပါမောက္ခကိုကိုအောင်	၇၄
- ၂၀၂၂ ခုနှစ် တစ်ကျော့ပြန် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ	ဆရာဝန် မင်းသိုက်	၈၀
- ဆန်းသစ်ဖွေရှာ ဆေးပညာ (၂၅၂)	ဒေါက်တာ မြင့်သန်း	၁၁၄
<b>စီးပွားရေးဆိုင်ရာ</b>		
- ခေါင်းဆောင်တွေမှာ အနာဂတ်အမြင် ရှိကြတယ်	မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)	၁၂၁
<b>ဝတ္ထုတို</b>		
- အောက်မေ့ဖွယ်ရာ ညများစွာ	ဆောင်းဝင်းလတ်	၁၂၅
<b>အထွေထွေ</b>		
- ဂျိုးရဲ့နှာခေါင်း ကျွန်တော်	ရဲထက်ဇော်	၉၃
- ငြိမ်းချမ်းရေးနှစ် ၂၀၂၂	ရန်ကုန်ဌေးဇော်	၁၀၈
- ဓာတ်လိုက်ခြင်းအကြောင်း (၂)	ဒေါက်တာ စန်းဦး	၁၄၈
- ဟာသ	မော် (သန်လျင်)	-

## စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းမှရသော အနုပညာ ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို



စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် အလွန်အရေးပါကြောင်း၊ အသေးအမွှားလေးများမှတစ်ဆင့် အကြီးမားဆုံးဖြစ်အောင် တည်ဆောက်နိုင်ကြောင်းနှင့် သိပ္ပံပညာရှင်တို့၏ စိတ်ကူး စိတ်သန်းကောင်းများကြောင့် ခက်ခဲသည့်အရာများ လွယ်ကူအဆင်ပြေလာကြောင်းကို ဥပမာများဖြင့် ရေးသားထားသည်။

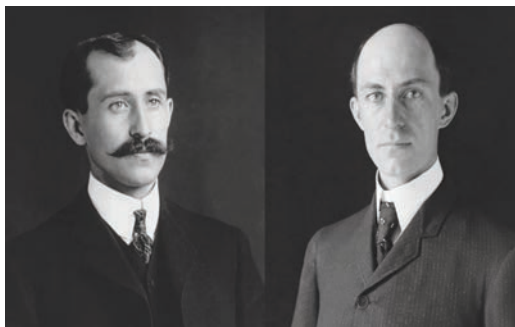
ကျောင်းနေခါစ ကျက်ရမှတ်ရတယ်။ ဒါကို ပညာသင်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ကျက်မှတ်တာကို ပညာလို့ ထင်ကြတယ်။ နောက် အသိတွေကို သင်ရတယ်။ မြို့ပြတွေအကြောင်း၊ ကမ္ဘာကြီးတွေအကြောင်း လေ့လာကျက်မှတ်ကြတယ်။



ဒီလို အချက်အလက်တွေ ကျက်မှတ်တာကို ပညာလို့ ထင်ကြတယ်။ ဒီလိုသိအောင် လုပ်ပြီး မှတ်သားတာတွေဟာ ကောင်းပါတယ်။ ပညာလို့ အတိအကျ မခေါ်နိုင်ပေမဲ့ သူက ပညာရဲ့အခြေခံပါ။ မရှိမဖြစ်ပါဘဲ။ ဥပမာ အဝတ် မရှိရင် အင်္ကျီချုပ်လို့ မရဘူး။ အဝတ်ရဖို့ ဝါဂွမ်း လိုတယ်။ ဝါဂွမ်းရဖို့ အပင်စိုက်ရတယ်။ အပင် ရှင်သန်ဖို့ ရေလောင်းပေါင်းသင်ပြီး ဓာတ်မြေ ဩဇာတွေ ကျွေးရတယ်။

ပြီးတော့ အင်္ကျီချုပ်တာပါပဲ။ ဒီအခါမှာ ဒီဇိုင်း တွေရှိတယ်။ လူတွေလက်ခံအောင်၊ ဝတ်လို့ ကောင်းအောင်၊ ကြည့်လို့ကောင်းအောင် လုပ်ရတာတွေ အများကြီးပဲ။ ဒီနေရာမှာ စိတ်ကူး စိတ်သန်း လိုလာတယ်။ ချည်မရှိ၊ အဝတ်မရှိဘဲ ဒီဇိုင်းလုပ်လို့ရလား။

ရှေးကတည်းက လူတွေဟာ အတွေးတွေထဲမှာ အလုပ်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်လာ တတ်သလို လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း အတွေးတွေကနေ အကောင်အထည်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဥပမာ ရေထက်လေးတဲ့ပစ္စည်း ရေထဲမြုပ်တယ်။ ကျောက်တုံးတွေ၊ ခဲလုံးတွေပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သံထည်ကြီးတွေ ရေထဲမမြုပ်ဘူး။ မမြုပ်အောင် လုပ်လို့ရတယ်။



ဒီအတိုင်းပဲ လေးတဲ့ပစ္စည်းတွေ လေထဲမှာ ပျံလို့ရမလား။ ယနေ့ တန်ချိန် လေးငါး ခြောက်ဆယ်လေးတဲ့ ဂျမ်ဘိုဂျက် (Jumbo Jet) ကြီးတွေ လေထဲပျံဝဲနေတာပဲလေ။ ရိုက်ညီနောင် (Wright Brothers) က လေယာဉ်တည်ဆောက် ကာလပေါ်ပျံတက်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ စက္ကန့် အနည်းငယ် ပျံတက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါက ပထမ ခြေလှမ်းလေ။

လူသားတွေ စဉ်းစားတယ်။ ဘယ်လို ပျံတက်တာလဲ။ အဖြေရှာတယ်။ လေယာဉ် တောင်ပံရဲ့အပေါ်က လေဟာ တွန်းကန်ခြင်း ခံရပြီး ဖိအား နည်းသွားတယ်။ တောင်ပံ အောက်ကလေက လေယာဉ်ကို တွန်းတင်ပေး လိုက်တာပဲလေ။

ဒီသဘောတရားကို သိတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် တန်ပေါင်းများစွာလေးတဲ့ ဂျမ်ဘိုဂျက် (Jumbo Jet) ကြီးတွေ လေထဲပျံဝဲအောင် လုပ်ဆောင် လာနိုင်တော့တာပဲ။

ဒီတော့ ပညာဆိုတာ စဉ်းစားတာက စ၊ တယ်။ လူတွေဟာ စိတ်ကူးရတယ်။ စိတ်ကူး

တာဟာ ပညာအရာမှာ အရေးအပါဆုံးပဲလို့ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အိုင်းစတိုင်းက တင်ပြခဲ့တာပဲ ဖြစ်တယ်။ ကျောင်းမှာ ပညာတွေ သင်ပြီးပြီ ဆိုကာ နောက်ထပ် မလေ့လာလိုသူများ စဉ်းစား ဖို့ပါ။ စဉ်းစားတာဟာ အင်မတန်အရေးပါပြီး အဲဒီအသေးအမွှားလေးတွေကနေ အကြီးကြီး တွေကို တည်ဆောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ သတိမူ သင့်တယ်။

ဒီတော့ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း သိပ္ပံပညာရှင် ဖြစ်လာဖို့ မရည်ရွယ်ပေမဲ့ လောကမှာ ဖြစ်နေ ပျက်နေတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတဲ့ “အကြောင်း” ကို တော့ ရှာဖွေသင့်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော်တို့လို စိတ်ဝင်စားသူတွေက ရှင်းပြ ထားတာကို လေ့လာကြည့်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ အောက်ပါအချက်တွေကို ကြည့်ပါ-

(၁) နွေရာသီပူပြင်းတဲ့အချိန်မှာ အချို့ဒေသ က မြစ်နံဘေးမှာ ရဲတွေ စောင့်နေတယ်။ ရေဆင်းမချိုးရ။ ရေဆင်းချိုးရင် အပူလျှပ် ကာ သေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် လက်နက် ကိုင်ရဲတွေ စောင့်နေတယ်။ ဘာလို့ အပူ လျှပ်တာလဲ။

(၂) ရန်ကုန်မှာ အပူချိန် ၉၉ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် ရှိပြီး မန္တလေးမှာ ၁၀၃ ဒီဂရီရှိနေတယ်ဆိုပါ စို့။ ဒါပေမဲ့ မန္တလေးကလူတွေဟာ ဒီလောက် ပူတယ်လို့ မခံစားရဘဲ ရန်ကုန်က လူတွေ ဟာ ဘာကြောင့် ပိုပြီး ပူတယ်လို့ ခံစားရ တာလဲ။

ဒီမေးခွန်းနှစ်ခုလုံးရဲ့ အဖြေဟာတစ်ခုတည်း သော အကြောင်းတရားက အခြေခံလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပူတဲ့အချိန် မြစ်ထဲ ရေဆင်းချိုးလို့

ဘာမှတော့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဖြစ်တာက ရေချိုးအပြီး မှာပါပဲ။

ရေချိုးအပြီး ကမ်းပေါ်တက်လာတဲ့အခါ မိမိကိုယ်မှာ ကပ်နေတဲ့ရေတွေ အငွေ့ပြန်တော့ တာပဲ။ ဒီလိုအငွေ့ပြန်တဲ့အခါ အငွေ့တွေဟာ မိမိ ကိုယ်ခန္ဓာက စွမ်းအင်ကို ယူသွားတယ်။ စွမ်းအင် ရှိမှ ပြန်နိုင်တယ်မဟုတ်လား။

ရေ (Water Molecules) ပေါင်းများစွာ ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာကနေ ရုတ်ခြည်းအငွေ့ပြန်သွား တဲ့အခါ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အအေးတွေ ကျန်နေခဲ့ တယ်။ အပြင်ကပူ အတွင်းကအေးနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ဟာ ချိန်ခွင်လျှာဟန်ချက် ပျက်သွားတယ်။ ဒီအခါ နှလုံးက အလွန်အကျွံ အလုပ်လုပ်ပြီး ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ် သေဆုံးတော့တာ မျိုးပါပဲ။ လူတိုင်း မဖြစ်ပေမဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ရာခိုင်နှုန်း များပါတယ်။



တကယ်လို့ ညနေဘက် နေအေးတဲ့အချိန် ရောက်မှ ရေချိုးရင်တော့ ဒီလိုပြဿနာ မရှိနိုင် တော့ပါဘူး။ အန္တရာယ် ပိုကင်းတာပေါ့။

နံပါတ်(၂)အကြောင်းအရာကတော့ရန်ကုန် မှာ အပူချိန်နိမ့်နေပေမဲ့ အပူချိန်မြင့်တဲ့ မန္တလေး ထက် အပူဒဏ်ကို ပိုခံစားရသလို ဖြစ်တယ်။ မန္တလေးမှာပူပေမဲ့ နေသာထိုင်သာရှိတယ်။

ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ရန်ကုန်မှာ လေထု စိုထိုင်းဆ (Humidity) များတယ်။

ချွေးထွက်တယ်ဆိုတာ ချွေးဟာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကို အေးအောင်လုပ်ပေးဖို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ ချွေးဟာ လည်း ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ အပူချိန်အတူတူပဲ ဆိုတော့ သူ့ဘယ်လိုလုပ်အေးမလဲ။ သို့သော် အဲဒီချွေးတွေ အငွေ့ပြန်သွားတဲ့အခါ သူက အပူကိုယူသွားတဲ့ အတွက် အအေးတွေ ကျန်နေတာပေါ့။ (ချွေးတွေ လျှာထွက်နေတာ ကိုယ်ခန္ဓာကို အေးအောင် လုပ်ကြတာ ဖြစ်တယ်)



ဒါပေမဲ့ ရန်ကုန်က လေထဲမှာ ရေငွေ့တွေ အများကြီး ရှိနေတတ်တယ်။ Humidity များ တာပေါ့။ ဒါကြောင့် သူဟာ ရုတ်တရက် အငွေ့ မပြန်နိုင်ဘူး။ ချွေးမှာပါလာတဲ့ ဆားတွေနဲ့ ကိုယ် ခန္ဓာဟာ ကပ်စေးကပ်စေးနဲ့ ကျန်ရစ်ကာ နေ ရတောင် ပိုခက်ပါသေးတယ်။

မန္တလေးမှာကျတော့ လေထုထဲ ရေငွေ့ နည်းပါတယ်။ ဒီတော့ ချွေးထွက်တာနဲ့ အငွေ့ ပြန်တယ်။ အငွေ့ပြန်နှုန်း ပိုမြန်လာတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အပူလျော့ပြီး အအေးတွေ ကျန်ခဲ့ တာပဲ။ နေသာထိုင်သာရှိလာတယ်။ အိုက်စပ်စပ် ကြီး ဖြစ်မနေတော့ဘူး။ ဒီသဘောတရားဟာ အရေးကြီးလို့ နားမလည်သေးရင် တစ်ခေါက်ပြီး

တစ်ခေါက်ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် စာရေးသူကို မေး မြန်းလို့ ရပါတယ်။

ဒီလိုတွေ့ရှိချက်ဟာ ဘာမှ မထူးဆန်းပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီသဘောတရားကို အသုံးချ ပြီး ရေခဲစက်တွေ၊ ရေခဲသေတ္တာတွေ၊ လေအေး စက်တွေ လုပ်လို့ရခဲ့တာပါပဲ။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ လောက်က ရေခဲဆိုတာ ဇိမ်ခံပစ္စည်း တစ်မျိုး ပါပဲ။

"စိတ်ကူးတာဟာ  
အသိပညာထက်  
အရေးကြီးပါတယ်။  
အသိပညာမှာ  
ကန့်သတ်ချက်တွေ  
ရှိတယ်။  
စိတ်ကူးမှာတော့  
ကမ္ဘာကို  
ပတ်လို့ရတယ်။  
ကန့်သတ်ချက်တွေ  
မရှိဘူး"တဲ့။

ရေခဲလိုချင်ရင် ဆောင်းရာသီမှာ အေးခဲ နေတဲ့ရေကန်က ရေခဲတွေကို တူးပြီး ထုတ်ယူရ တယ်။ သူ့ကို နွေရာသီအထိ သုံးလို့ရအောင် ထုပ် ပိုးပြီး သိုလှောင်ထားရတယ်။ အဲဒီခေတ်က



အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဆောင်းတွင်းဘက် ရေခဲနေတဲ့ မက်ရှီကန်ရေကန်ထဲက ရေခဲတွေကို တူးကာ တောင်ပိုင်းပို့ရပါတယ်။ အင်မတန် ခက်ခဲစွာ ရယူရတဲ့အတွက် ဈေးကြီးတဲ့ ဇိမ်ခံ ပစ္စည်း ဖြစ်လာရတယ်။

ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်က အထိတော့ တောရွာတွေမှာ ရေခဲရှားတုန်းပါပဲ။ အင်မတန် ချမ်းသာတဲ့ သူတွေဆိုမှာသာ ရေခဲသေတ္တာ ရှိတာပါ။ တောဘုရားပွဲတွေမှာ ကရင်ဆိုဒါ၊ လင်မနစ် စတဲ့ ပုလင်းတွေကို ရေခဲမစိမ့်ထားဘဲ သောက်ရတဲ့ အရသာဘယ်လောက်ဆိုးသလဲ ဆိုတာ စဉ်းစားတာကြည့်ပေတော့။

အရည်တွေ အငွေ့ပြန်တဲ့အခါ အပူတွေ ယူသွားပြီး အအေးတွေကို ထားခဲ့တဲ့သဘောတရားကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေက သိလာကြတယ်။ ပထမဦးဆုံး တည်ဆောက်တဲ့ ရေခဲစက်တွေကိုတော့ အမိုးနီးယားအရည်နဲ့ လုပ်တယ်။ အမိုးနီးယားအရည်ကို အပေါက်ကျဉ်းထဲက နေဖိအားပေး တွန်းထည့်လိုက်ရင် အငွေ့ပြန်သွားတယ်။ အဲဒီအခါ အငွေ့တွေဟာ ဘေးနားမှာရှိတဲ့ အပူတွေကို ယူသွားတယ်။ ဒီအငွေ့ကို တစ်ဖန် ဖိအားပေးရည် ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကို အပေါက်ကျဉ်းကနေတွန်းကာ အငွေ့ပြန်စေတယ်။ အဲဒီလို အကြိမ်ကြိမ်လုပ်တဲ့အခါ အမိုးနီးယားဖြတ်သွားတဲ့ ပိုက်ဟာ အေးလာတယ်။

ဒီအေးလာတဲ့ပိုက်ကို လေမှုတ်ကာ အအေးဓာတ်ကိုရယူတော့ ရေခဲသေတ္တာကို ရတယ်။ အအေးတွေများလာတဲ့ ပိုက်တွေကို ဆားရည်ထဲ စိမ့်ထားပြီး အဲဒီဆားရည်နဲ့ ထိစပ်တဲ့ ရေတွေကို အေးခဲစေကာ ရေခဲတွေကို ရတာပါပဲ။

အဓိကကတော့ အငွေ့ပြန်သွားရင် အပူကို ယူသွားတယ်။ အအေးကျန်ခဲ့တယ်။ ဒါကဖမ်းထားတဲ့အချက် (Catch) ပါပဲ။ နောက်ပိုင်းမှာ အေးခဲစေတဲ့ အရည်အနေနဲ့ အမိုးနီးယားအစား Freon (Hydrofluoro-carbon) ကို သုံးပါတယ်။ အဲဒါလည်း အိုဇုန်းလွှာ (Ozone Layer) ပျက်စီးစေတာကြောင့် အေးခဲစေတဲ့ အခြားပစ္စည်းတွေကို သုံးလာပြန်တယ်။

ရေခဲသေတ္တာတို့၊ လေအေးစက်တို့ကနေ ထွက်တဲ့ Freon (Hydrofluoro-carbon) ဟာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တာကြောင့် ဟောင်းနွမ်းသွားတဲ့ အဲဒီပစ္စည်းတွေကို သတိထားစွန့်ပစ်ဖို့ လိုပါတယ်။

### နိဂုံး

အိုင်းစတိုင်းကပြောခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ကူးကြပါတဲ့။ "စိတ်ကူးတာဟာ အသိပညာထက် အရေးကြီးပါတယ်။ အသိပညာမှာ ကန့်သတ်ချက်တွေ ရှိတယ်။ စိတ်ကူးမှာတော့ ကမ္ဘာကို ပတ်လို့ရတယ်။ ကန့်သတ်ချက်တွေ မရှိဘူး"တဲ့။ မူရင်းစာကတော့ အောက်ပါအတိုင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

"Imagination is more important than knowledge. For knowledge is limited to all we now know and understand, while imagination embraces the entire world, and all there ever will be to know and understand."

Albert Einstein

ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို



## စိတ်အစွဲ

ကောင်းသန့်



လူသားများမှာသာမက တိရစ္ဆာန်များမှာပါ စိတ်အစွဲများ ရှိကြကြောင်း၊ မိမိစိတ်ထဲတွင် စွဲမှတ်နေသည့်အတိုင်းသာ လက်ခံကြပြီး ပြောင်းလဲဖောက်ထွက်ဖို့ တွန့်ဆုတ်တတ်ကြကြောင်းနှင့် အမြင်ကျဉ်းမြောင်းလွန်းလှသည့် မိမိ၏စိတ်အစွဲကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်သင့်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လူတွေမှာ စိတ်အစွဲတွေ ရှိကြပါတယ်။ နဂိုမူလရှိနေတဲ့ စိတ်အစွဲကြောင့် ဖောက်ထွက်ပြီး မတွေးတတ် မတွေးနိုင် ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဥပမာ လူတစ်ယောက်ဟာ ရထားစီး၊ ကားစီးရင် မူးတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့စိတ်က ဘယ်ကိုမှ သွားချင်စိတ် မရှိပါဘူး။ သူ တကယ်သွားတဲ့အခါမှာလည်း တကယ်ပဲ မူးတယ်၊ အန်တယ်ဖြစ်လို့ ခရီးသွားရမှာ အတော်ကြောက်သွားခဲ့ပါတယ်။



သူ့မိတ်ဆွေတွေက သူ ကားစီးရဲအောင် နည်းလမ်းမျိုးစုံ အကြံပေးကြပါတယ်။ သူ လုပ်ကြည့်ပါတယ်။ အကြောင်းမထူးပါဘူး။ သူ့ စိတ်ထဲမှာ စွဲနေတာက ကားစီးရင် မူးကို မူးမှာပဲ ဆိုတဲ့ အစွဲပါ။



တစ်နေ့ကျတော့ လူကြီးတစ်ယောက် သွားတဲ့ လမ်းကြောင်းနောက်ကို သူ လိုက်ရမယ့် တာဝန် ကျလာပါတယ်။ လူကြီးလာမယ့် မြို့က သူ တာဝန်ယူထားရတဲ့မြို့ ဖြစ်လေတော့ မဖြစ် မနေ သူ သွားရပါတယ်။ သူ့ကားနဲ့ သူ သွားတာ တောင် မြို့ရောက်တော့ မူးနေလို့ သံပရာရည် ဖျော်တိုက်ပြီး ယပ်ခတ်ပေးကြရပါတဲ့။

လူကြီးနောက်က တကယ်လိုက်ရတဲ့နေ့ ကျတော့ အဆင်ပြေမှ ပြေပါ့မလား။ သူ့တပည့် တွေက ခိုင်းထားတဲ့အတိုင်း လုပ်ထားကြရဲ့ လား။ သူ့စိတ်ကူးနဲ့ ပြင်ဆင်ထားတာတွေကို လူကြီးက ကြိုက်ပါ့မလား အမျိုးမျိုးတွေးပူနေ ရတာနဲ့ မိုင် ၁၀၀ လောက်ဝေးတဲ့ မြို့အသွားမှာ ကားမူးဖို့ သူ သတိမရတော့ဘူး။

စိတ်ပူပန်မှုက လွှမ်းမိုးလိုက်တဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ ကားမူးတတ်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်အစွဲကို မေ့သွားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ မဖြစ်မနေ သွားရတဲ့

စိတ်ပူပန်မှု ပြည့်နေတဲ့ခရီးကို ခေါင်းမမူးဘဲ သူ သွားနိုင်သွားသတဲ့။

လူတွေတင် စိတ်အစွဲရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း စိတ်အစွဲ ရှိကြပါတယ်။ တစ်ခါတုန်းက ဆင်တစ်ကောင်ကို ဆပ်ကပ် ဆရာက ဆပ်ကပ်ရုံထဲမှာ သံကြိုးခပ်သေးသေး နဲ့ ချည်ထားသတဲ့။ ချည်ထားတဲ့ကြိုးနဲ့ ဆင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မလိုက်ဖက်အောင်ကို သေးနေပါ သတဲ့။

အဲဒီတော့ ပွဲကန်ထရိုက်တာက စိုးရိမ်စိတ် နဲ့ ဆင်ထိန်းတဲ့သူကို မေးလိုက်ပါသတဲ့။ "ဆင်ကို

ကျွန်တော်တို့

ယဉ်ကျေးချိုသာ

ပျူငှာတဲ့

လူမျိုးဖြစ်ဖို့နဲ့

နိုင်ငံကြီးသားပီသဖို့

ကျွန်တော်တို့ရဲ့

အမြင်ကျဉ်းတဲ့

စိတ်အစွဲတွေကို

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြုပြင်ဖို့

လိုအပ်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ချည်ထားတဲ့ ကြိုးက သေးလိုက်တာ ဆင်က ကြိုးကို ဆောင့်ရုန်းလိုက်ရင် လွတ်ပြီးထွက်ပြေး သွားမှာ မစိုးရိမ်ဘူးလား" လို့။ ဆင်ထိန်းက ပြန်ဖြေပါတယ်။ ဆင်က ရုန်းထွက်ပြီး မပြေးပါဘူးတဲ့။ ခင်ဗျားက ဘာလို့ အခိုင်အမာ ပြောနိုင်ရတာလဲ။ ကန်ထရိုက်တာကလည်း စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ ပြန်မေးတယ်။

ဆင်ကိုဖမ်းပြီး လေ့ကျင့်တဲ့အချိန်မှာ သူမရုန်းနိုင်တဲ့ သံကြိုးအကြီးကြီးနဲ့ ချည်ထားခဲ့ပါတယ်။ ဆင်က ရိုင်းနေသေးတော့ အဲဒီသံကြိုးဆောင့်ရုန်းပြီး ထွက်ပေါက်ရှာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သံကြိုးက ခိုင်ခံ့လေတော့ သူရုန်းလို့မရဘဲ အရှုံးပေးပြီး ငြိမ်လိုက်ရပါသတဲ့။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ဆင်တွေဟာ သူ့ကို သံကြိုးခတ်ထားလိုက်ပြီဆိုရင် ရုန်းထွက်လို့မရတော့ဘူးလို့ စိတ်စွဲသွားပြီး ဘယ်တော့မှ ကြိုးကနေ လွတ်မြောက်အောင် မရုန်းကြတော့ဘူးတဲ့။

လူရော၊ တိရစ္ဆာန်ရော စိတ်အစွဲကိုယ်စီနဲ့ အသက်ရှင်နေကြတာပါ။ သူတို့ရဲ့ စိတ်အစွဲ (Mindset) ကို တော်ရုံနဲ့ မပြောင်းလဲနိုင်ကြပါဘူး။ ပြောင်းလဲနိုင်လိမ့်မယ်လို့လည်း မျှော်လင့်ယုံကြည်ထားမှု မရှိကြပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ သေရေးရှင်ရေးနဲ့ မဖြစ်မနေပြောင်းလဲရမယ့် အခြေအနေမျိုး ရောက်သွားတဲ့အခါမှာတော့ သူတို့ရဲ့စိတ်အစွဲတွေက လွတ်မြောက်သွားတတ်ပါသတဲ့။

လူအတော်များများကတော့ စိတ်အစွဲက လွတ်မြောက်အောင် ရုန်းထွက်သွားနိုင်တဲ့သူအတော်ရှားပါတယ်။ ကိုယ့်အစွဲနဲ့ကိုယ်နေကြပြီး ကိုယ်ပဲမှန်တယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆကြပါတယ်။



တော်ရုံလည်း ဖောက်ထွက်မတွေးကြတော့ဘူး။ ကန့်သတ်ဘောင်ထဲကပဲ စဉ်းစား တွေးခေါ်လေ့ရှိကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် အတွေးအခေါ်တွေဟာ ဘောင်ကျဉ်းလာတယ်။ အမြင်မကျယ်ဘူး။ ကိုယ့်အပြစ်ကို ဝန်ချတောင်းပန်ချင်တဲ့ အတွေးမျိုး မရှိတော့ဘဲ သူများကိုလက်ညှိုးထိုး အပြစ်ပုံချင်တဲ့ စိတ်ပဲ များလာတယ်။ Facebook ပေါ်မှာ ဆဲဆိုနေကြတာဟာ မိမိတို့မှာရှိတဲ့ စိတ်အစွဲတွေကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ယဉ်ကျေးချိုသာ ပျူငှာတဲ့ လူမျိုးဖြစ်ဖို့နဲ့ နိုင်ငံကြီးသားပီသဖို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အမြင်ကျဉ်းတဲ့ စိတ်အစွဲတွေကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြုပြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ပြန်လည်သုံးသပ် ဝေဖန်ကြပါစို့လား ခင်ဗျာ။

ကောင်းသန့်



## အာသာ လော၊ သဒ္ဓါ လော၊ သီရိ လော၊ ဟီရိ လော မောင်ဒီပ (ပညာရေး)



တပ်မက်ခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ တင့်တယ်ခြင်းနှင့် ရှက်ကြောက်ခြင်းတို့တွင် ရှက်ကြောက်ခြင်း သည် ပိုမိုအရေးပါကြောင်းကို သိကြားမင်းကြီး၏ သမီးတော်လေးယောက်ဖြစ်သည့် အာသာ၊ သဒ္ဓါ၊ သီရိ၊ ဟီရိတို့၏ မေးခွန်းများဖြင့် ဥပမာပေး ရေးသားထားသည်။

တစ်ခါက သူဌေးကြီးတစ်ယောက်မှာ အလွန်ချောမောလှပတဲ့ သမီးလေးယောက် ရှိသတဲ့။ သူတို့ရဲ့ နာမည်တွေက အာသာ၊ သဒ္ဓါ၊ သီရိနဲ့ ဟီရိ တို့ပါတဲ့။ ဒါက အခုရေးမယ့် အကြောင်းအရာ အတွက် အစပျိုးထားတဲ့ စာကြောင်းပေါ့။ ရေးမယ့်အကြောင်းအရာက “ငါးရဲ့ငါးဆယ် ဇာတ်တော်”



တွေ့ထဲက တစ်ပုဒ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ခေတ်နဲ့ညီအောင် ပြောင်းလဲရေးမယ်လို့ စိတ်ကူးပြီး အထက်ကအတိုင်း နိဒါန်းဝင်လိုက်တာပါ။ သို့သော် မူရင်းအတိုင်း တင်ပြသင့်တယ် ထင်တာကြောင့် ပြန်ပြောင်းလိုက်တာပါ။ ခေတ်သစ်ဇာတ်ကြောင်းကို ကြိုက်ကြတဲ့ သူတွေအနေနဲ့လည်း ခေတ်သစ်ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်အနေနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဝင်စားပြီး ခံစားကြည့်လို့ ရပါတယ်။ မူရင်းအတိုင်းကြိုက်ကြတဲ့သူတွေကတော့ ဇာတ်တော်အတိုင်း စီးမျောကြရုံပေါ့။



တကယ်တော့ အာသာ၊ သဒ္ဒါ၊ သီရိနဲ့ ဟီရိုတို့က သိကြားမင်းကြီးရဲ့ ရှုမငြိုးတဲ့ သမီးတော်အချောအလှ နတ်သမီးလေးပါးပါ။ တစ်နေ့မှာသူတို့လေးယောက်ဟာ အလွန်လှပမွှေးကြိုင်တဲ့ နတ်ပန်းတွေကိုယူဆောင်ပြီး “အနဝတတ်ရေအိုင်” မှာ ရေကစားကြပါသတဲ့။ ရေကစားကြပြီးတော့ ကျောက်ဖျာကြီးတစ်ချပ်ပေါ်မှာ အနားယူရင်း နေဆာလှုံနေကြပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ “နာရဒ”လို့ အမည်ရှိတဲ့ ဈာန်အဘိညာဉ်ရ ပုဏ္ဏားရသေ့တစ်ပါးက တာဝတိံသာ နတ်ပြည်ကိုလာပြီး “နေ့သန့်” နေပါတယ်။

နေ့သန့်တယ်ဆိုတာက တစ်ဦးတည်း အေးအေးချမ်းချမ်းတရားအရသာခံစားပြီး နေတဲ့သဘောပါ။

အချိန်တန်တော့ ရသေ့ကြီးဟာ “ပင်လယ်ကသစ်”ပန်းပွင့်ကြီးတစ်ပွင့်ကို ထီးလုပ်ဆောင်းပြီး ကျောက်ဖျာနံဘေးကနေ ဖြတ်လို့ ပြန်လာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ နတ်သမီးတွေက ပင်လယ်ကသစ်ပန်းပွင့်ကြီးကို သူပေးပါ။ ငါ့ပေးပါနဲ့ ဝိုင်းတောင်းကြပါတယ်။ တကယ်တမ်းတော့ ဒီပန်းပွင့်ကို လိုချင်တာထက် ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်လုပ်ချင်တာက များများ ဖြစ်မှာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ရေကစားရအောင် လာကြကတည်းက အလွန်လှပမွှေးကြိုင်တဲ့ ပန်းတွေပါလာပြီးသားပဲ။ အခုကတော့ ရသေ့ကြီးဆီကနေ ပန်းပွင့်ကြီးကို ရတဲ့သူဆိုပြီး ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားချင်တာက အဓိကဖြစ်ဟန်ရှိပါတယ်။

ရသေ့ကြီးကလည်း နတ်သမီးတစ်ပါးချင်းက တောင်းနေတာဆိုတော့ အပေးရခက်နေတာပေါ့။ တစ်ဦးဦးကို ပေးလိုက်ရင် မျက်နှာလိုက်တယ်ဆိုပြီး ကျန်တဲ့သူတွေက ငြူစူမယ်။ ဒါ့ကြောင့် “ဒီပန်းပွင့်ဟာ လွန်ကဲထူးမြတ်တဲ့ သူနဲ့သာ ထိုက်တန်တယ်။ သင်တို့ လေးဦးထဲက ဘယ်သူနဲ့ ထိုက်တန်တယ်ဆိုတာ သင်တို့ရဲ့ ဖခင် သိကြားမင်းကိုပဲ မေးကြပါ” လို့ ပြောပြီး ရသေ့ကြီးက အရှောင်အတိမ်း လုပ်သွားပါရော။

နတ်သမီးတွေကလည်း သူတို့ဖခင် သိကြားမင်းဆီကို အပြေးအလွှားသွားပြီး ဆုံးဖြတ်ချက် တောင်းကြတာပေါ့။ ခုတော့ ရသေ့ကြီးရဲ့ ပြဿနာကနေ သိကြားမင်းရဲ့ ပြဿနာဖြစ်သွားပြီလေ။ သိကြားမင်းကလည်း ဘယ်ဒီလောက် “ထူ” လိမ့်မလဲ။ သမီး



တစ်ယောက်ကို ရွေးပေးလိုက်ရင် ကျန်တဲ့ သမီးသုံးယောက်က ရှက်ရွံ့အားငယ် ဖြစ်ကြမယ်။ မနာလို တိုရှည်တွေလည်း ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အဆင်မသင့်ရင် ကိုယ့်ကို ပြုပြင်တာလည်း ခံရနိုင်တဲ့အကွက်ကို ကြုံမြင်တာပေါ့။ ဒီတော့ သူကလည်း ထပ်ပြီးတော့ လက်ညှိုးညွှန်ပြန်တာပေါ့။

“သမီးတော်တို့ရေ၊ ဒီကိစ္စကို အကောင်းဆုံးနဲ့ အမှန်ကန်ဆုံးဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ယောက် ဟိမဝန္တာမှာရှိတယ်။ သူကတော့ “ကောသိယ” ဆိုတဲ့ ရသေ့ကြီးပဲ။



သူ့မှာ အကျင့်တစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ သူဟာ အစာကို စားတဲ့အခါမှာ ဘယ်တော့မှ စားဦးစားဖျားကို မလှူဘဲနဲ့ မစားဘူး။ လှူရင်လည်း လွန်ကဲထူးမြတ်တဲ့သူကိုသာ ရွေးပြီး လှူလေ့ရှိတယ်။ ဒီတော့ ခမည်းတော်က အဲဒီကောသိယရသေ့ကြီးဆီကို “နတ်သုဓာ” လှူလိုက်မယ်။ သမီးတော်တို့က သူ မစားခင်ရောက်အောင်သွားပြီးတော့ တောင်းကြပေါ့။ သူက သမီးတော်တို့အထဲက တစ်ယောက်ယောက်ကို သူ့ရဲ့စားဦးစားဖျား ပေးလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင် အဖြေက ရှင်းသွားပြီပေါ့” လို့ ပြောပြီး “မာတလိနတ်သား”ကို ကောသိယရသေ့ကြီး

ထံနတ်သုဓာပို့လွှတ်လှူဒါန်းခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ နတ်သုဓာပါ တစ်ပါတည်း ပို့လိုက်တာဆိုတော့ ဘယ်သူမှ မငြင်းနိုင်တော့ဘူး။ သမီးတော်တွေ ဟိမဝန္တာကို ချက်ချင်း သုတ်ခြေတင်ကြရပြီပေါ့။

သမီးတော်တွေက မစည်းလုံးကြတာဘဲလား၊ ကွဲကွဲပြားပြား ဖြစ်စေချင်လို့လားတော့ မသိပါဘူး။ ရသေ့ကြီးရဲ့ ကျောင်းသင်္ခမ်းကို ရောက်တော့ တစ်ယောက်တစ်နေရာစီ နေရာယူကြတယ်။ သီရိက အရှေ့ဘက်အရပ်၊ အာသာကတောင်ဘက်အရပ်၊ သဒ္ဓါကအနောက်ဘက်အရပ်၊ ဟိရိက မြောက်ဘက်အရပ်မှာ အသီးသီးနေရာယူကြတယ်။ ရသေ့ကြီးကလည်း နတ်သုဓာ မစားခင်မှာ နတ်သမီးတွေ လေးယောက်တောင် ရောက်လာတာမြင်တော့ သူ့အကျင့်အတိုင်း ဘယ်သူ့ကိုလှူသင့်တယ်ဆိုတာ စူးစမ်းတော့တာပေါ့။ ပထမဦးဆုံး အရှေ့အရပ်မှာရှိနေတဲ့ သီရိနတ်သမီးကို မေးတယ်။ သင်ဘယ်သူလဲ၊ ဘယ်ကလာသလဲ၊ ဘာကြောင့်လာသလဲပေါ့။

ဒီတော့ သီရိနတ်သမီးက “ကျွန်ုပ်သည် တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှ သိကြားမင်း၏ သမီးတော် သီရိနတ်သမီး ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ထံမှ နတ်သုဓာကို အလိုရှိလို့လာပါတယ်။ ကျွန်ုပ်အား နတ်သုဓာကို ပေးပါလော့” ဆိုပြီး တောင်းပါတယ်။ အာသာနဲ့ သဒ္ဓါတို့ကလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲပြောပြီးတောင်းကြပါတယ်။ ဟိရိအလှည့်ရောက်တော့ သူက အကျိုးအကြောင်းတွေကို ပြောပြပါတယ်။ ပြီးတော့မှ “ကျွန်ုပ်သည် သင့်ထံမှ နတ်သုဓာကို ရလိုသည်မှန်သော်

လည်း တောင်းခြင်းသည် အရှက်မရှိခြင်းကို ပြသည်ဖြစ်၍ မတောင်းဝံ့ပါ ” လို့ပြောပြီး အဆုံး သတ်သွားပါတယ်။

အားလုံးကို စူးစမ်းပြီးတော့မှ ရသေ့ကြီးက “ဟီရိနတ်သမီး၊ မတောင်းသော သင့်အား နတ် သုဓာကို ငါပေးအံ့” ဆိုပြီး ဟီရိနတ်သမီးကို နတ် သုဓာ ပေးလိုက်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့နတ်သမီး သုံးယောက်လည်း ချက်ချင်းပဲ ကွယ်ပျောက် သွားကြပါရော။ ဟီရိနတ်သမီးကလည်း နတ် သုဓာရတဲ့သူဆိုပြီး ဂုဏ်ယူဝံ့ကြွားစွာနဲ့ ဖခင် သိကြားမင်းဆီ ပြန်သွားပါတယ်။



သိကြားမင်းကလည်း ဟီရိနတ်သမီးကို ရသေ့ကြီးကိုယ်တိုင် ရွေးပေးတဲ့ လွန်ကဲထူးမြတ် သူအဖြစ် ပင်လယ်ကသစ်ပန်းတွေနဲ့ ဂုဏ်ပြုပွဲ တွေ ဘာတွေ လုပ်ပေးသေးဆိုပဲ။ အဲဒီပင်လယ် ကသစ်ပန်းက ဒီပြဿနာရဲ့ပင်မပဲ မဟုတ်လား။ ထားပါတော့။ အဖြေထွက်သွားပြီဆိုတော့ ပွဲက ပြီးသွားပြီဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

သို့သော်ငြား ပွဲကမပြီးသေးပါဘူး။ သိကြား မင်းကြီးရဲ့သမီးတော်တွေပဲ။ ဒီအတိုင်း ဘယ် ငြိမ်ခံပူမလဲ။ ဘာ့ကြောင့်လဲ။ ဘယ်အကြောင်း

သမုဒ္ဒရာကမ်းသည်

သမုဒ္ဒရာတွင်းမှလာသော

လှိုင်းတံပိုးအဟုန်ကို

တားမြစ်သကဲ့သို့

ဟီရိနတ်သမီးသည်

သတ္တဝါအပေါင်းကို

မကောင်းမှုမှ

တားမြစ်တတ်၏။

ထို့ကြောင့်...

တွေကြောင့် ဟီရိနတ်သမီးက လွန်ကဲ ထူးမြတ် သူ ဖြစ်ရတာလဲ။ ဘာလဲ၊ ညာလဲတွေနဲ့ သိကြား မင်းကြီးဆီ စောဒကတွေ လာတော့တာပေါ့။ သိကြား မင်းကြီးခ များ ဒါတွေကြောင့် လို့ ဟိမဝန္တာရသေ့ကြီးဆီ လွှတ်လိုက်တာ။ ရသေ့ ကြီးက ပြဿနာကို တစ်ကွက်ချန်ပြီး ဖြေရှင်း လိုက်လို့ သိကြားမင်းဆီပဲ မြားဦးက ပြန်လှည့် လာပြန်ရော။ ရတယ်လေ။ သိကြားမင်း ရင့်မာ ကြီးပဲ။

“မာတလိရေ” လို့ ခေါ်ပြီး ဟိမဝန္တာက ရသေ့ကြီးဆီကို ထပ်ပြီး သွားခိုင်းလိုက်တာ ပေါ့။ “ဘာ့ကြောင့် ဟီရိက လွန်ကဲထူးမြတ် သူ ဖြစ်ရတာလဲ။ သီရိတို့၊ အာသာတို့၊ သဒ္ဓါတို့



က ဘာကြောင့် လွန်ကဲထူးမြတ်သူ မဖြစ်ရတာလဲ ဆိုတာတွေကို အသေအချာ မေးလာခဲ့” လို့လည်း အမိန့်တော်မြတ် ချမှတ်လိုက်ပါသေးတယ်။ ဒီတော့လည်း မာတလိ နတ်သားက ဝေဇယန္တာရထားကြီးစီးပြီး အမှုပြေဖို့ လူ့ပြည်သို့ ဆင်းခဲ့ရပြန်ပါရော။

ရသေ့ကြီးက “သီရိတို့၊ အာသာတို့၊ သဒ္ဓါတို့ကို ဘာကြောင့် နတ်သုဓာမပေးလဲ ဆိုတော့ သူတို့မှာ အပြစ်မကင်းတာတွေ ရှိနေလို့ပေါ့။ သီရိ ဆိုပါတော့။ သူက အတင့်အတယ်၊ အလှအပ၊ ကျက်သရေရှိတာတွေကို ကြိုက်တယ်။ ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်တွေလည်း များတယ်။ ဒါတွေက ကိုယ်တိုင်ကိုလည်း “ရာဂ” တွေ ထူပြောစေတယ်။ အခြားသူတွေကိုလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ ဖြစ်စေတယ်။ ပြီးတော့ အာသာ၊ အာသာဆိုတာ လိုချင်တပ်မက်မှုပေါ့။ လိုချင်တာဆိုတော့ “လောဘ” လေ။

သူက ကိုယ်တိုင်လည်း လောဘတွေများတယ်။ တခြားသူတွေကိုလည်း လောဘတွေပွားစေတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သဒ္ဓါ။ သဒ္ဓါဆိုတာက ယုံကြည်ခြင်း၊ ကြည်ဖြူခြင်းပေါ့။ သဒ္ဓါဆိုတာ ပညာနဲ့ ယှဉ်မှ၊ ပညာနဲ့ မယှဉ်တဲ့ သဒ္ဓါဟာ အကန်းယုံ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဒါတွေကြောင့် သူတို့တွေကို မပေးတာ။

ဟီရိ ကတော့ ရှက်ခြင်းလေ။ ဘာကို ရှက်တာလဲဆိုတော့ မကောင်းမှုပြုရမှာကို ရှက်တာ။ ဒီတော့ ဟီရိက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း မကောင်းမှုကို မပြုဘူး။ သူတစ်ပါးတွေကိုလည်း မကောင်းမှုကို မပြုဖြစ်စေဘူး။ အသင်မာတလိ နတ်သားမှတ်သားလော့၊ သမုဒ္ဒရာကမ်းသည် သမုဒ္ဒရာ

တွင်းမှလာသော လှိုင်းတံပိုးအဟုန်ကို တားမြစ်သကဲ့သို့ ဟီရိနတ်သမီးသည် သတ္တဝါအပေါင်းကို မကောင်းမှုမှ တားမြစ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ဟီရိနတ်သမီးအား နတ်သုဓာကို ငါပေး၏။ သင်သည် သိကြားမင်းအား ဤအကြောင်းကို လျှောက်ထားလော့” ဆိုပြီး ဖြတ်ချလိုက်ပါတယ်။



မာတလိ ပြန်ရောက်တော့ သိကြားမင်းကလည်း သမီးတော်တွေကို ပါခေါ်ပြီး နားထောင်စေတယ်။ သူကတစ်ဆင့် ပြန်ရှင်းပြတာမျိုး မလုပ်ဘူး။ ဒီတော့မှ ဘာစောဒကမှ မရှိတော့ဘဲ ပွဲက အမှန်တကယ် ပြီးသွားပါတော့တယ်။

သူတို့တွေအတွက်တော့ ပွဲက ပြီးသွားပါပြီ။ စာဖတ်ပရိသတ်နဲ့ မောင်ဒီပတို့အတွက်ကတော့ ခုမှ ပွဲကို စကြရမှာနော်။ ဒီပွဲကနေ မောင်ဒီပတို့ ဘာတွေကောက်ချက်ချပြီး ဘာတွေယူလိုက်ကြမလဲ။ ရသေ့ကြီးရဲ့ အဆုံးအဖြတ်အတိုင်းပဲ လက်ခံထားလိုက်ကြမလား။ မောင်ဒီပကတော့ တစ်မျိုး စဉ်းစားချင်သေးတယ်။ ရသေ့ကြီးက မောင်ဒီပတို့လို လောကီနယ်က မဟုတ်



တော့ပါဘူး။ ဒီတော့ သူက လောကလွန် တရား  
တွေကိုပဲ ဦးစားပေးတာ သဘာဝကျပါတယ်။

မောင်ဒီပတို့ အထူးသဖြင့် လူငယ်ပိုင်းတွေ  
ကတော့ လက်ရှိလောကထဲမှာ နိစ္စဓူဝ ကျင်လည်  
နေကြရတဲ့ သူတွေမို့လား။ ရသေ့ကြီးလောက်  
ပြတ်ပြတ်တောက်တောက်ကြီးတော့ မကျင့်သုံး  
နိုင်သေးပါဘူး။ ဥပမာ သီရိဆိုပါတော့။

သီရိက တင့်တယ်ခြင်း၊ ကျက်သရေရှိခြင်း  
ဆိုတော့ အလှအပဘက်ကို နှယ်တာပေါ့။  
မိန်းကလေးတွေ အလှတရားနဲ့ ဘယ်ကင်းကွာ  
နိုင်ပါ့မလဲ။ ဒါဆိုရင် ယောက်ျားလေးတွေက  
ရော။ သူတို့ကတောင် ပိုဦးမယ်။ ယောက်ျား  
လေးတွေ အလှအပကို ကြိုက်လွန်းလို့ မိန်း  
ကလေးတွေက အလှပြင်နေကြရတာမို့လား။  
ဒီတော့ လောကီနဲ့ မကင်းကွာနိုင်သေးတော့  
တန်ဆေး၊ လွန်ဘေးဆိုသလို ထိုက်သင့်  
သလောက်တော့ အလှအပကို လက်ခံပေးကြ  
သင့်ပါတယ်။ အလွန်အကြူးဆိုရင်တော့  
မကောင်းဘူးပေါ့။

အာသာက တပ်မက်မှု။ အဝတ်အစား၊  
အသုံးအဆောင်တွေအပေါ် တပ်မက်မှု ရှိကြ  
တာ သဘာဝပါ။ သို့သော် တတ်နိုင်သလောက်  
တော့ လျော့ချကြရပါမယ်။ သူက လောဘ  
တဏှာမို့ သတိထားပြီးတော့ ထိန်းချုပ်ကြဖို့  
လိုပါတယ်။ ရှိတာ၊ ရတာနဲ့ ရောင့်ရဲနိုင်အောင်  
ကြိုးစားကြရမှာပါ။

သဒ္ဓါကတော့ ယုံကြည်မှု။ ယုံကြည်မှုက  
ရှိဖို့လည်း လိုတယ်။ ပြောသမျှ ယုံတယ်၊ အညှာ  
လွယ်တယ်ဆိုတာမျိုး မဖြစ်ဖို့လည်း အထူးလို  
တယ်။ မဟုတ်ရင် “သဒ္ဓါလန်းတဲ့ အကန်းတွေ”



ဆိုတဲ့ စာရင်းထဲ ပါသွားနိုင်တယ်။ ယုံကြည်မှု  
လွန်ကဲရင် အလွယ်တကူနဲ့ အလိမ်အညာ ခံရ  
တတ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးကတော့ ဟီရိုပေါ့။ ဟီရိုနဲ့  
ပတ်သက်လို့ကတော့ ရသေ့ကြီးပြောတဲ့အတိုင်း  
ပဲ လက်ခံကြရမှာပါ။ ဟီရိုဆိုတာ လောကကို  
စောင့်ရှောက်နေတဲ့ လောကပါလတရား နှစ်ပါး  
ထဲက တစ်ပါးပါ။ ဟီရိုနဲ့ ဩတ္တပ္ပတို့ပါ။ ဟီရိုက  
မကောင်းမှုပြုရန် ရှက်ခြင်း၊ ဩတ္တပ္ပက  
မကောင်းမှုပြုရန် ကြောက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။  
မကောင်းမှုကို ဘယ်အကြောင်းကြောင့်မှ မပြု  
ကြဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှ အခုဘဝ  
ရော နောင်သံသရာအတွက်ပါ ကောင်းမှာပါ။  
ဒါကြောင့်ပရိသတ်တို့ရေဟီရိုကိုတော့ မလွဲမသွေ  
ချစ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

မောင်ဒီပ (ပညာရေး)

## အသေးအမွှား အလေးထား

### ညီညီဖေ



အသေးအမွှား ကိစ္စရပ်လေးများကို အလေးမထားပါက မကောင်းဆိုးဝါးကဲ့သို့ ဒုက္ခပေးတတ်ကြောင်း၊ ကြီးကျယ်သော လုပ်ငန်းများတွင် အသေးအမွှားများကို အချိန်ယူဆောင်ရွက်ကြရကြောင်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလေးထား လိုက်နာဆောင်ရွက်စရာ အသေးအမွှားအချက်ကိုးချက်အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အသေးအမွှားတို့ကို အလေးထားသင့်ပါသလား။ အချို့က အလေးထားရန်မလိုဟု ဆိုကြပါမည်။ အချို့ကလည်း အသေးအမွှားကို အလေးထားရမှာပေါ့ဟု ပြောဆိုကြသည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် ထင်ရှားသော သတိပေးချက်ရှိပါသည်။ "Mind your p's and q's" ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ထိုစကားရပ် ဖြစ်ပေါ်လာ စေသော နောက်ခံဇာတ်ကြောင်းလည်း ရှိသည်။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင် Public House ဟုခေါ်သော၊ ယခုအခါ "Pub" ဟုလည်း အတိုကောက်ခေါ်သော နေရာဖြစ်သည်။



မူလက ရပ်ကွက်တစ်ခုအတွင်း မှီတင်းနေထိုင်ကြသူများ ညနေပိုင်းတွင် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးကြရာနေရာ အဆောက်အအုံကို ခေါ်သည်။ ၂၀ ရာစု၏ အစောပိုင်းကာလများက စတင်ခဲ့သည်ဟု ဆိုကြသည်။ ညနေခင်းတွင် အချင်းချင်း သတင်းဖလှယ်ရာနေရာ ဖြစ်သည့် အပြင် အကူအညီလိုသူများ ရှိပါက ပေးနိုင်ရန် ပိုင်းဝန်းဆွေးနွေးကြရာနေရာတစ်ခုဖြစ်ခဲ့သည်။ ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ ပြဿနာတို့ကို စုပေါင်းညှိနှိုင်းဖြေရှင်းရန်လည်း ရည်ရွယ်ခဲ့သည်ဟု မှတ်သားရသည်။

ကာလရှည်ကြာလာသော် ထိုနေရာတွင် ဘီယာဝယ်ယူ သောက်သုံးနိုင်ရန် စီစဉ်ခဲ့၏။ နောင်သော်ယမကာပါ ရလာစေသည်။ ထို့နောက် အင်္ဂလိပ်အခေါ် ဘီလီယက်၊ အမေရိကန်အသုံး

အနှုန်းဖြင့် စနူကာ (Snooker) ဟူသော ကစားခုံကိုပါ ထည့်သွင်း အပန်းဖြေလာကြသည်။

ယင်း Pub တွင် အော်ဟစ်သောက်စားကာ အကြွေးယူ သောက်သုံးသူများလည်း ရှိလာခဲ့သည်။ ထိုအခါ ကောင်တာရှိ ရောင်းချသူက အကြွေးစာရင်းပြုလုပ်ပြီး သင်ပုန်း သို့မဟုတ် နံရံပေါ်တွင် အကြွေးသောက်သုံးသူ၏ အမည်နှင့် ယှဉ်တွဲကာ သောက်သုံးပမာဏကို ရေးသားချိတ်ဆွဲထားလေ၏။ အရက်ပမာဏ ပိုင့် (Pint) အတွက် P နှင့် ကွာဒ် (Quart) အတွက် q ဟု အမှတ်အသား ပြုထားလေသည်။ ရောင်းချသူရော အကြွေးသောက်သုံးသူပါ p နှင့် q ကို မမှားစေရန် သတိထားလာကြရသည်။

တစ်ပိုင့်မှာ ဗြိတိန်တွင် ၀ ဒသမ ၅၆၈ လီတာ နှင့် ညီမျှပြီး ကွာဒ်က နှစ်ပိုင့် သို့မဟုတ် ၁ ဒသမ ၁၄ လီတာနှင့် ညီမျှသည် (အမေရိကန်အတိုင်း အတာအရ ပိုင့်က ၀ ဒသမ ၄၇၃ လီတာ ဖြစ်ကာ ကွာဒ်က ၀ ဒသမ ၉၄ ဟု တွက်ချက်သည်)။ ရောင်းချသူရော သောက်သုံးသူများပါ သေးမွှားသော ပမာဏလေးများကို အထူးဂရုစိုက်ကြရသည်။ အသေးအမွှားများ တိုးပွားများပြားလာပါက ကြီးမားသောပမာဏ ဖြစ်လာမည်မှာ မလွဲပါ။

ထိုအခါ "Mind your p's and q's" သည် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသော ရူပကအလင်္ကာမြောက် အသုံးအနှုန်းတစ်ခုအဖြစ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားတွင် ထင်ရှားလာလေသည်။ အဘိုးအဘွားတို့ထံ သွားရောက် မလည်ပတ်မီ မိဘများက သားသမီးတို့၏ အပြုအမူ လိမ္မာယဉ်ကျေးရန်အတွက်လည်း ယင်းစကားရပ်ကို သုံးနှုန်းကြ။



သတိပေးကြသည်။ အလုပ်ဌာနများ၊ ကျောင်းများ၊ ရုံးများသည် Pub မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ယနေ့အထိ ထင်ရှားသော အကြံပြုချက်တစ်ခု ရှိပါသည်။

"မကောင်းဆိုးဝါးသည် အသေးအမွှားပင် ဖြစ်သည်" ဟူ၏။ တစ်နည်းဆိုသော် အသေးအမွှားသည် မကောင်းဆိုးဝါးသဖွယ် ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ သတိထားပါဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အကောင်းဆုံးနှင့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ ပျော့ကွက်၊ ဟာကွက် အသေးအမွှားတို့ကို ဂရုစိုက်ရန် လိုသည်။ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန်မဖြစ်နိုင်သော အမှားကို ရှောင်လွှဲကြရမည်။ အသေးအမွှားကိစ္စရပ်တို့က အမှန်ပင် ကြီးမားသော ခြားနားခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ မှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်ကြရမည်။ မှန်ကန်သော လုပ်ဆောင်မှုတို့က ကာလရှည်နှင့် ကာလလတ်တို့အတွက် ကြီးစွာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါမည်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတို့သည် အသေးစိတ်အရာများကို ဂရုပြု ကြည့်ရှုစစ်ဆေးလေ့ရှိသည်။ စင်စစ် ဒုက္ခပေးသော အရာများထက် အရေးကြီးသော အသေးအမွှားတို့ကို ပိုမို အာရုံစိုက်သင့်သည်။

ချားလ်ဘီရောဂျား (Charles.B. Roger) ၏ အဆိုပြုချက်တစ်ရပ်ကို မျှဝေပါမည်။ "အသေးအမွှားကို အသေးစိတ် အလေးထားခြင်းသည် ဉာဏ်ကြီးရှင်တို့၏ အမှတ်တံဆိပ် ဖြစ်ပြီး အသုံးမဝင် သေးနပ်သိမ်းဖျင်းသော အရာကို စိတ်ဝင်စားခြင်းမှာမူ ဉာဏ်ပညာကြီးသူ၏ ဟန်အမူအရာ မဟုတ်ပါ။"



ကြီးကျယ်သော အစီအစဉ်တစ်ရပ် ရေးဆွဲရာတွင် မဖြစ်မနေပါဝင်ရမည့် အသေးအမွှားလုပ်ငန်းစဉ်တို့ကို နေရာတကျ ဖြစ်စေရန် အချိန်ယူကာ နေရာချထားရသည်။ ကြီးမားစွာ အောင်မြင်ကြသူများ၏ ဆောင်ရွက်ချက်တို့သည် နေ့ချင်းညချင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည် မဟုတ်ပါ။ အောင်မြင်မှုဟူသည် သေးမွှားသော အရာများစွာကို သူ့နေရာနှင့်သူ မှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ ရလဒ်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ များလှစွာသော လုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် သေးမွှားသော အရာများကို ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ စုစုပေါင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုကသာ အောင်မြင်မှုဆီသို့ တွန်းပို့နိုင်ပါမည်။ အောင်မြင်မှုသို့ သွားရန် ဖြတ်လမ်း လုံးဝမရှိပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ အချက် ကိုးချက်တို့သည် မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်ကြရမည့် အသေးအမွှားများပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကြီးမားသော ခြားနားချက်ကို သင်၏ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ကြိုးစားလိုက်နာ လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။



သိသာသော ခြားနားချက်တို့ကို တွေ့မြင်ရပါမည်။

၁။ သင်၏လုပ်ဆောင်မှုအတွက် အကြောင်းပြချက်ပေးပါ။ မူဝါဒကို မရည်ညွှန်းပါနှင့်။

လူတို့က အမှန်တကယ် အကြောင်းပြမှုကိုသာ အလိုရှိကြသည်။ ဌာနဆိုင်ရာ၏ မူဝါဒအရ ဟူ၍ ဗျူရိုကရေစီ ချားရဟတ်ဖြင့် လည်ပတ်စေခြင်းကို မနှစ်သက်ကြပါ။ အချိန်ပိုကုန်သကဲ့သို့ အင်အားလည်း ပိုမိုစိုက်ထုတ်ရပါမည်။ သို့သော် လိုအပ်သော အသေးစိတ်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

၂။ ဖုန်းဖြေဆိုမှုအတွက် အချိန်ပေးပါ။

သင်၏အလုပ်ဌာနသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုသောအခါ အလိုအလျောက်ဖြေကြားစက် (Auto-Answering Machine) မှ ဖြေကြားသည်ကို လူတို့နှစ်သက်မှုနည်းသည်။ လူကိုယ်တိုင် ဖုန်းဖြေဆိုမှုသည် အခြားတစ်ဖက်မှ ခေါ်ဆိုလာသူကို လေးစားသမှု ပြုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

၃။ အမည်နှင့် ခေါ်/ပြော ဆက်ဆံပါ။

လူတို့၏နာမည်တွင် စွမ်းအားရှိသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများသည်ပင်လျှင် မိမိ သင်ကြားနေဆဲ အတန်းရှိ တပည့်တို့၏ နာမည်များကို သိမှတ်မိ နေကြရပါမည်။ နာမည်နှင့် ခေါ်/ပြော ဆက်ဆံပါက ပိုမိုထိရောက်သည်။ မိမိ၏ လုပ်ငန်းနှင့် ဆက်သွယ်နေသူများ၊ မကြာခဏ ဆက်ဆံနေရသော အခြားဌာန လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းမှ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အမည်များကို မှတ်မိအောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ထားပါ။

၄။ အချိန်ကို လေးစားပါ။



ချိန်းဆိုထားသော နေရာ၊ အစည်းအဝေး၊ အခမ်းအနားတို့သို့ သွားရောက်ရာတွင် နောက်မကျပါစေနှင့်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အချိန်အနည်းငယ်စောကာ ရောက်ရှိနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ အချိန်ကိုက်ရောက်ရှိခြင်းက အခြားသူများကိုလေးစားဂရုပြုမှုရှိကြောင်း ပြသရာရောက်သည်။ သူတစ်ပါးတို့က မိမိကို စောင့်ဆိုင်းနေရခြင်းသည် အခြားသူများအား မလေးစားရာ ရောက်သည်။ ထိုသူမျိုးကို ရိုင်းစိုင်းကာ သူတစ်ပါးအတွက် မစဉ်းစားသောတစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သူများဟု နိုင်ငံတကာတွင် ရှုမြင်ကြသည်။

အချိန်မှန်ခြင်းက သင်၏ပုံရိပ်ကို ကောင်းမွန်စေပြီး တာဝန်ကျေခြင်း၊ အခြားသူတို့အတွက် လေးနက်စွာ စဉ်းစားခြင်း စသော သဘောတို့ ဆောင်သည်။ သင်၏ ဂုဏ်သိက္ခာလည်း မြင့်မားပါမည်။ မိမိက ရာထူးအကြီးမားဆုံးဖြစ်သောကြောင့် နောက်ကျနိုင်သည်ဟူ၍ လွဲမှားစွာ မယူဆသင့်ပါ။ ရာထူးကြီးလေလေ အသေးအမွှားကို ပိုမိုသတိထားလေလေ ဖြစ်ရပါမည်။



၅။ စကားပြောဆိုဆက်သွယ်မှုဟန်အမူအရာ။  
မည်သူနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်သည်ဖြစ်စေ  
မျက်လုံးချင်းဆုံကာ ပြောဆိုရပါမည်။ မိမိက  
အခြားသူပြောနေသည်ကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ  
တလေးတစား နားထောင်သကဲ့သို့ လေးစားစွာ  
ပြောဆိုနေသည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်  
သည်။ (စူးရှခက်ထန်စွာ မကြည့်သင့်ပါ)

၆။ ခေတ်မီနည်းပညာ အသုံးပြုပါ။  
သတင်းအချက်အလက်တို့ကို ထိန်းသိမ်း  
ရာတွင် ကွန်ပျူတာ၊ Thumb Drive ခေါ် USB  
Stick တို့တွင် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းပါ။ အီလက်  
ထရွန်နစ်စနစ်ဖြင့် သိမ်းဆည်း သိုလှောင်သော  
နည်းလမ်းမျိုးစုံနှင့် ကျွမ်းဝင်အောင် လေ့ကျင့်  
ထားပါ။

၇။ စာလုံးပေါင်းသတ်ပုံ မှန်ကန်ရေးကို  
အလေးထားပါ။  
ရုံးစာများကို ရေးသားရာတွင် စာလုံးပေါင်း  
သတ်ပုံမှန်ကြရသည်။ သတ်ပုံမှားပါက ရေးသား  
သူ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ကျဆင်းစေနိုင်သည်။

၈။ သေချာစေရန် အချိန်အနည်းငယ် ပိုယူပါ။  
အစီရင်ခံစာ ဖြစ်စေ၊ ရုံးတွင်းစာ ဖြစ်စေ၊  
အခြားသော ရုံး၊ ဌာန၊ လုပ်ငန်းများနှင့်ဖြစ်စေ  
ရေးသားဆက်သွယ်ရာတွင် အမှားအယွင်း  
ကင်းစေရန် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပါ။  
အချိန်အနည်းငယ် ပိုသုံးခြင်းဖြင့် အမှားအယွင်း  
နည်းပါးသွားမည်မှာ မလွဲပါ။

၉။ အပြုံးကို ဆောင်ပါ။  
ပြုံးပြခြင်းက မျက်နှာပေါ်ရှိကြွက်သားများ  
ကို လျော့ရဲစေသည်။ မျက်မှောင်ကြုတ်ပါက  
ကြွက်သားများတင်းကျပ်စေသည်။ အပြုံးတစ်ခု  
က နောက်ထပ် အပြုံးများစွာနှင့် ဖလှယ်ရန်  
အခွင့်အရေး ရှိသည်။ အပြုံးကိုဆောင်ပါ။

အသေးအမွှားများသည် အဓိပ္ပာယ်မဲ့သည့်  
ကရိုကထများစေမည့် အရာများမဟုတ်ကြပါ။  
ရှားလော့ဟုမ်း စုံထောက်ဝတ္ထုများဖြင့် ကမ္ဘာ

"အသေးအမွှား  
အလေးထားရန်"  
ဆိုသည်မှာ  
အကြံပေးချက်  
သက်သက်မျှသာ  
မဟုတ်ပါ။  
ခေါင်းဆောင်ကောင်းတို့  
အောင်မြင်မှုရရန်  
ပထမဆုံးသော  
ဥပဒေသဟု  
တင်စားပြောဆိုရပါမည်။

ကျော်ခဲ့သော စာရေးဆရာကြီး ဆာအာသာ ကော်နင်ဒိုင်း (Sir Arthur Conan Doyle's) က လေ့လာစူးစမ်း အကဲခတ်မှုတွင် အသေးအဖွဲ့ အရာလေးများက အမှုအခင်းကြီးများကို ဖြေရှင်းရန် အရေးပါသောအရာများ ဖြစ်ကြ သည်ဟူ၍ တင်ပြခဲ့သည်။ သူ ဖန်တီးခဲ့သော Sherlock Holmes အတွက် ကောင်းမွန် လုံ လောက်ပါက သင့်အတွက်လည်း လုံလောက် ပါလိမ့်မည်။

"အသေးအမွှား အလေးထားရန်" ဆိုသည် မှာ အကြံပေးချက် သက်သက်မျှသာ မဟုတ်ပါ။ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတို့ အောင်မြင်မှုရရန် ပထမဆုံးသော ဥပဒေသဟု တင်စားပြောဆိုရပါ မည်။

ညီညီဖေ

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

**သုတပဒေသာ** နှင့် **လူငယ်ရေးရာစာစောင်**

**စာမူများပေးပို့နိုင်**

**စာတည်းအဖွဲ့၊ စာပေဗိမာန် အမှတ် (၅၂၉-၅၃၁)၊ ကုန်သည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း ၀၉-၉၄၂၆၉၉၂၂**

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

ထိုသို့ပေးပို့ရာတွင် . . . .

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

## ရည်ညွှန်းဖွဲ့ဆိုလိုက်ပါရစေ ညီမော်သိမ်း



လူတိုင်း၏ပါးစပ်ဖျားတွင်သုံးစွဲနေကြသည့် Heartဆိုသည့်စကားလုံး၏နယ်ပယ် ကျယ်ဝန်းလှပုံများအကြောင်းနှင့် အသုံးပြုပုံများအကြောင်း ရေးသားထား သည်။

လူတိုင်းရဲ့ စိတ်ထဲမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကာလရှည်ကြာ သိနားလည်ထားကြတာက "Heart" ဆိုတာ စိတ်အာရုံခံစားမှုရဲ့ အဓိက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဆိုတာပါပဲ။



အချစ်ရေးမှာ အဆင်မပြေနိုင်ရှာတဲ့ လူတစ်ယောက်ကိုတော့ "Lose Your Heart" လို့ တင်စားပြီး ပြောတတ်ကြပါတယ်။ "အပစ်ပယ်ခံ နှလုံးသား အရှုံးသမား" ရယ်လို့ ပတ်ဝန်းကျင် က ဝိုင်းဝန်းပြီး ကရုဏာသက်စွာ ပြောလာလေ့ ရှိတဲ့ စကားလုံးလေးတွေပါ။

ကိုယ့် တစ်ဖက်သတ် ချစ်နေရတဲ့သူ က ကိုယ့်ကို ပြန်မချစ်တဲ့အခါ သူဟာ ကိုယ့် နှလုံးသားကိုစိုးမိုးသွားနိုင်သူဖြစ်လို့ "Won Your Heart" ရယ်လို့ ပြောကြဆိုကြပြန်ပါတယ်။ တစ်ပါးသူတစ်ယောက်နဲ့ သူ လက်တွဲသွားပြီ ဆိုရင်တော့ ဘဝမှာ ချန်ထားခံခဲ့ရသူရဲ့ရင်ထဲ ဆို့နင်းကြေကွဲခြင်းကိုလည်း "Broken Heart" ရယ်လို့ ပြောကြပြန်တယ်။



ကိုယ့်အပေါ်မှာ မကြင်နာဘဲ ရှောင်ခွာ ပစ်ပြေး ဟိုအဝေးနယ်ဆီ ဦးတည်လို့ ထွက်ခွာ သွားခဲ့ရင်တောင်မှ ကိုယ့်ဘက်က ခံနိုင်ရည် ရှိပါတယ်ဆိုတဲ့ လူစားမျိုးတွေကိုတော့-

အချစ်ရဲ့ ဒဏ်

နာနာခံမှ ကာရန်လှလှရတတ်သူ ...

ကဗျာသမားလေးလား . . .။ ဒါမှမဟုတ် နှလုံးသားရဲ့ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည် အပြည့်အဝရှိတဲ့

"Hard- Hearted" သမားများလား။ ဒါမှမဟုတ် ကျောက်စိုင်ကျောက်ခဲပမာ သူ့နှလုံးသားဟာ မာရေကျောရေ ရှိလှချေလားဆိုပြီး "Heart of Stone" ရယ်လို့ ပြောကြပြန်တယ်။

"ပြောမယ် . . .ပြောမယ် . . .

နှောင့်နှေး

ဒီမောင်တွေလို့

ရက်လရည်

ကြာညောင်းပြီး

တစ်ကိုယ်တည်း အထီးကျန်

နေကြရရှာသူတွေကိုတော့

သူတို့ရဲ့

ရင်ထဲမှာ

ဖြစ်တည်ကိန်းဝပ်နေတဲ့

အုံ့ပုံးချစ်စိတ်ကလေး"ကို

"Chicken Hearted" ရယ် လို့ . . .

ကိုယ့်ရဲ့ ရင်ထဲမှာ ခံစားချက်တွေ ပြည့်လျှံ နေပြီဆိုတဲ့ အခါ နီးစပ်ရာ အခင်မင်ဆုံး သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်ကို နှုတ်တံခါး ဖွင့်ဟ သွန်ချလိုက်ရမှ ရင်ထဲမှာ ပေါ့ပါးသွား တဲ့ အခါမျိုးကိုတော့ "Pour Out Your Heart" ရယ်လို့ ပြောကြပြန်တယ်။

တချို့သူငယ်ချင်းတွေ ကျတော့လည်း ကိုယ်က တကယ်ခံစားနေရလို့ ပြောပြတာ

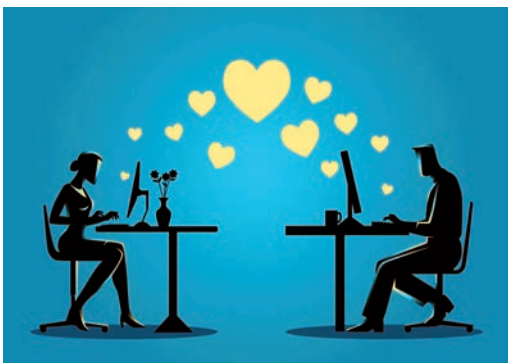


မေတ္တာနှင့် ရူးသိမ်းရေးကု  
December- 2022

တောင်မှ အလေးအနက်မထား၊ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ပုံသဏ္ဌာန်မျိုးနဲ့ တုံ့ပြန်တတ်ကြပြန်တယ်။

"မင်းမှာနှလုံးသားမှရှိပါလေစသလှယ်ချင်း" လို့ မေးရမယ့် "Have a Heart" သမားမျိုးတွေ ကလည်း ကိုယ့်အဝန်းအဝိုင်းထဲမှာ ရှိနေတတ် ကြပြန်တယ်လေ။ ကိုယ့်ခံစားချက်မှန်သမျှကို စာနာစိတ်ထားပြီး စိတ်ရင်းအမှန်နဲ့ တွေးတွေး ဆဆ၊ ဖေးဖေးမမ ရှိတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ သူငယ် ချင်းမျိုးဆိုရင်တော့ သူ့ရဲ့နှလုံးသား ခံစားရပ် တည်မှုဟာ ပုံမှန်ပါပဲ။ "Has His Heart in The Right Place" ရယ်လို့ ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။

ကိုယ့်မှာ ချစ်နေမိတဲ့ သူတစ်ယောက်တော့ ရှိပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ ဖွင့်ပြောလိုက်ရင် သူ စိတ်များ ဆိုးသွားလေမလား။ သူနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ကြားထဲ က သံယောဇဉ် တွယ်တာမှုဆိုတဲ့၊ ခင်မင်ရင်းနှီး မှုဆိုတဲ့ပေါင်းကူးတံတားလေးများ ကျိုးပဲ့ပျက်စီး သွားလေမလားလို့ အတွေးပွားရင်း မဝံ့မရဲ ဖြစ်နေတတ်သူတွေလည်း ချစ်ခြင်းသမုဒ္ဒရာ နယ်ပယ်ထဲမှာ ရှိတတ်ပါတယ်။



"ပြောမယ် . . .ပြောမယ် . . .နောင်နေး ဒီမောင်တွေ့လို့ ရက်လရှည် ကြာညောင်းပြီး

တစ်ကိုယ်တည်း အထီးကျန်နေကြရရှာသူ တွေကိုတော့ သူတို့ရဲ့ ရင်ထဲမှာ ဖြစ်တည် ကိန်းဝပ်နေတဲ့ အဲ့ပုံးချစ်စိတ်ကလေး "ကို "Chicken Hearted" ရယ်လို့ ခေါ်ကြပြန်တယ်။



နေရာတကာမှာပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မရှိလှဘဲ ထူးထူးကဲကဲနဲ့ တစ်ဖက်သားအပေါ်မှာ အားနာ တတ်လွန်းလို့ ပြောမထွက်တဲ့ ရင်ထဲက စကား လုံးလေးတွေဟာ ပါးစပ်ဖျားဆီ ရောက်လုနီးနီး ဖြစ်ပြီးခါမှ ချာခနဲ နောက်ပြန်လှည့်သွားရင်း ရင်တွင်းနှလုံးသားရှိရာ တစ်ကျော့ပြန်သွား တတ်တာကိုတော့ "Heart is in Your Mouth" ရယ်လို့ ပြောကြပြန်တယ်။

ဪ . . .တကယ်တော့ "Heart" ဆိုတာ စကားလုံးနယ်ပယ် ကျယ်ဝန်းထွေပြားလှတဲ့ "နှလုံးသား" လို့သာ ဖွဲ့ဆိုလိုက်ပါရစေ။ ပြောဆို ရည်ညွှန်းလိုက်ပါရစေတော့လေ။

ညီမော်သိမ်း

Ref: Heart.

## လူငယ်နှင့် စီးကရက်

### ဆန်းသစ်အောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို များစွာထိခိုက်စေသလို ငွေကြေးကုန်ကျမှုလည်း များပြားလှကြောင်း၊ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် စီးကရက်သောက်သုံးမှု လျှော့ချရေးအတွက် ကြိုးပမ်းနေသော်လည်း အောင်မြင်မှု မရရှိသေးကြောင်းနှင့် စီးကရက်သောက်ချင်စိတ်ကို ဖြတ်တောက်နိုင်ရန်အတွက် လိုက်နာသင့်သည့် နည်းလမ်း ၂၅ သွယ်အကြောင်း အကြံပြု ရေးသားထားသည်။

စီးကရက်သောက်ခြင်းရဲ့ အပြစ်တွေ အများကြီးထဲမှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အချက် နှစ်ချက် ရှိပါတယ်။ တစ်ချက်ကတော့ ယောက်ျားဘဝကို ဆုံးစေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါ။ ဒါက တော့ လူငယ်အမျိုးသားတွေ သိထားသင့်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ လူငယ်အမျိုးသမီး တွေအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပါ။



စီးကရက်သောက်တဲ့ မိခင်လောင်းကနေ မွေးဖွားလာတဲ့ကလေးဟာပေါင်မပြည့်တတ်တာ မျိုး၊ လမစေ့ဘဲမွေးတာမျိုးတွေဖြစ်တတ်တဲ့အပြင် ဝတ်ကလေးတွေ ဖြစ်လာပြီး အရွယ်နည်းနည်းရလာတော့ ဆီးချိုရောဂါ ရှိတတ်တာမျိုးပါ။ ဒါတွေဟာမိခင်တွေအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားတုန်းမှာ ဆေးလိပ်သောက်ရင် ရနိုင်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေပါ။ နောက်ထပ် စိတ်ဝင်စားစရာအချက်ကတော့ လူပျိုဖော်ဝင်စ၊ အပျိုဖော်ဝင်စ အရွယ်ဆိုရင် စီးကရက်သောက်တဲ့သူဟာ စိတ်ကျရောဂါ ရနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။

အကျင့်ဆိုတာကတော့ ပြင်ရခက်ပါတယ်။ အမေရိကမှာဆိုရင် ဆေးလိပ်လျှော့သောက်ရေးကို ဆယ်စုနှစ်တစ်စုတာ အပြင်းအထန်ကြိုးပမ်းခဲ့ပေမဲ့ တိုးတက်မှု သိပ်မရသေးဘဲ အမျိုးသားလေးဦးမှာ တစ်ဦး၊ အမျိုးသမီး ငါးဦးမှာ တစ်ဦးဟာ ဆေးလိပ်သောက်နေကြဆဲ ဖြစ်

တယ်လို့ အွန်လိုင်းဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်မှာ ဖတ်ရပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်သူတွေရဲ့ အသက်ဆုံးရှုံးမှုမှာ စီးကရက်ဟာ နံပါတ်တစ် လူသတ်သမားပါတဲ့။ စီးကရက်ဟာနှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်၊ ကင်ဆာ၊ သွေးတိုးစတဲ့ရောဂါတွေရဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ပိုပြီး တိုးပွားစေတာကို အမေရိကန်ပြည်သူတွေ သိကြပါရဲ့လားလို့ အဲဒီဆောင်းပါးမှာ ရေးသားထားပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဖြတ်ရခက်တယ်၊ ပြင်ရခက်တယ်၊ စွန့်ရခက်တယ်ဆိုတဲ့ ညှဉ်ဆိုး၊ အကျင့်ဆိုး၊ ဝစီဆိုးကြီးဟာ ဖက်တွယ်ထားထိုက်သလားလို့ ဆောင်းပါးရှင်က မေးခွန်းထုတ်ထားတာကို ဖတ်ရပါတယ်။

တကယ်တော့ သူတို့သိထားတာ တစ်ခုတော့ ရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ ကုန်ကျငွေပါ။ တစ်နေ့ ဆေးလိပ်တစ်ဘူးသောက်ရင် တစ်နှစ်ကို အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂,၅၀၈ ကုန်ပါတယ်။ မြန်မာငွေနဲ့၊ မြန်မာနိုင်ငံက ဈေးနဲ့တွက်မယ်ဆိုလည်း သိန်းနဲ့ချီပြီး ကုန်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဘာလို့ သန်းပေါင်းများစွာသော ပြည်သူတွေဟာ ယနေ့အချိန်အထိ သောက်နေကြတာလဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ စီးကရက်ထဲမှာပါတဲ့ နီကိုတင်းက စွဲငြိစေတတ်တာကိုး။

တချို့လူတွေကျတော့လည်း စိတ်သက်သာစေတာကိုး။ ဒီတော့လည်း ဖြတ်ရခက်တာပေါ့။ သုတေသီတွေကလည်း နည်းလမ်းအသွယ်သွယ် ရှာဖွေကြပြီး ဆောင်းပါးတွေ ရေးသားထုတ်ဝေကြတာကနေ ဒီမူရင်းဆောင်းပါးရှင်ရဲ့ အကြံပြုချက်တွေ ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ သူ အကြံပြုထားတာကတော့ နည်းလမ်း ၂၅ သွယ်ပါတဲ့ စီးကရက် ဖြတ်နည်းပါ။ အဲဒါတွေကတော့-



၁။ ဆေးလိပ်ကြိုက်ရတဲ့ အကြောင်းတွေကို အမှန်အတိုင်း စာရင်းပြုစုပါ။



စာမျက်နှာကို ဘယ်/ညာ နှစ်ခြမ်းခွဲလိုက်ပြီး ဘယ်ဘက်ခြမ်းမှာ ကြိုက်ရတဲ့ အကြောင်းတွေကို တန်းစီရေးပါ။ ပြီးတော့ ညာဘက်ခြမ်းမှာ ဆေးလိပ်ကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်တာ၊ အလုပ်ပျက်တာ၊ မိသားစုထဲမှာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တာ စတဲ့ သင်မကြိုက်တဲ့ အကြောင်းတွေကို တန်းစီရေးပါ။ အချိန်ယူတွေးပြီး ပြောင်းလဲမှုတွေ ပြုလုပ်ပါ။ သင့်မိသားစုနဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေကို သင် ဆေးလိပ်သောက်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ မကြိုက်တဲ့အချက်တွေကို သတ္တိရှိရင် မေးကြည့်လိုက်ပါ။ အဆိုးနဲ့ အကောင်းမှာ အဆိုးက များနေရင်တော့ သင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီပေါ့။

၂။ ဖြတ်ရမလွယ်တဲ့အကြောင်းတွေကို ချရေးပါ။

မလွယ်တာများ လွန်းလို့ စိတ်ပျက်ရင် တောင် အစုံအစေ့ ချရေးပါ။ ညာဘက်မှာ အဲဒီအရာတွေကို ကျော်လွှားနိုင်မယ့် နည်းတွေကို

ချရေးပါ။ ဥပမာ ဘယ်ဘက်မှာ နီကိုတင်းဟာ မူးယစ်ဆေးဖြစ်တယ်ဆိုရင် ညာဘက်မှာ ဘာနဲ့ အစားထိုးမလဲလို့ ရေးကြည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်ဘက်မှာ ဆေးလိပ်သောက်လို့ စိတ်ဖိအား လျော့တယ်ဆိုပါတော့၊ ညာဘက်မှာ ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ ငါးမိနစ်လမ်းလျှောက်ပါလားလို့ ရေးကြည့်ပါ။ အဲဒီလို ရေးရင်းကနေ ကျော်လွှားနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို သင် တွေ့လာမှာပါ။

၃။ ဘယ်နေ့ ဖြတ်မလဲဆိုတဲ့ ရက်စွဲတစ်ခု သတ်မှတ်ပါ။

လက်မှတ်ထိုးပြီး ဖြတ်ရမယ့်ရက်ကို ပဋိညာဉ်ပြုလုပ်ပါ။ သက်သေကိုလည်း လက်မှတ်ထိုးခိုင်းပါ။

၄။ ဖြတ်သင့်တဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေကို အညွှန်းကတ်မှာ ရေးပါ။

ရေးပြီးတော့ တစ်ချိန်လုံး မြင်တွေ့နေရအောင် အနီးအနားမှာထားပါ။ ဘာကြောင့်၊ ဘယ်သူကြောင့်လဲ။ ဥပမာ "ငါ့မိဘအတွက်၊ ငါ့ဇနီးအတွက်၊ ငါ့ခင်ပွန်းအတွက်၊ ငါ့သားသမီးအတွက် ငါ ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ်" ဆိုတာမျိုးပေါ့။

၅။ ဖြတ်မယ်ဆိုရင် စီးကရက်ကို ကာတွန် (Carton) လိုက် မဝယ်နဲ့တော့ပေါ့။

တစ်ခါမှတစ်ဘူးပဲ ဝယ်ပြီးတော့ မိမိနဲ့အတူ နှစ်လိပ်၊ သုံးလိပ်လောက်ပဲ အတူပါပါစေ။ အဲဒီတော့ အနားမှာ အလွယ်တကူမရှိရင် မသောက်ဖြစ်ဘူးပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ သောက်တာ လျော့သွားမှာပေါ့။

၆။ ဆေးလိပ်သောက်ချိန်မှာ ပြုလုပ်နေတဲ့ အရာတွေကို စာရင်းရေးသားပြုစုပါ။

သင် နေ့စဉ်ပြုလုပ်နေတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေက ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်ကို တိုးပွားစေပါသလား။ မည်သည့်အချိန်က သောက်ချင်စိတ်အပြင်းပြဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါသလဲ စသည်တို့ကို တစ်ပတ်ခန့် အချိန်ပေး လေ့လာပြီးမှ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။

၇။ သောက်ချင်စိတ် ပြင်းထန်လာတဲ့အခါ ပြုလုပ်ရမယ့် အရာတွေကို စာရင်းပြုစုပါ။

ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်ကို အာရုံပြောင်းစေဖို့ အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ လမ်းလျှောက်ပါ။ ရေတစ်ခွက်သောက်ပါ။ အဖော်သို့မဟုတ် ကလေးကို အကြင်နာပေးပါ။ ခွေးကိုဘောလုံး ဖမ်းခိုင်းပါ။ ကားရေဆေးပါ။ ဗီရို၊ ကြောင်အိမ် စသည်တို့ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ချစ်တင်းနှောပါ။ ပီကေဝါးပါ။ မျက်နှာသစ်ပါ။ သွားတိုက်ပါ။ တစ်မှေးအိပ်ပါ။ ကော်ဖီ/လက်ဖက်ရည် တစ်ခွက်သောက်ပါ။ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူကြည့်ပါ။ ဖယောင်းတိုင် မီးထွန်းပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှု စာရင်းကို ကိုယ်နဲ့မကွာထားပြီး စီးကရက်သောက်ချင်စိတ် ပေါ်လာတိုင်း စာရင်းထဲမှ တစ်ခုခုကို လုပ်ကြည့်ပါ။

၈။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရမယ့်ရက် ရောက်တဲ့အခါ ဆေးလိပ်ကို သတိရစေမယ့် အရာမှန်သမျှ ခေါင်းထဲမှ ထုတ်ပစ်ပါ။

ဆိုလိုတာက စီးကရက် အတိုအစတွေ၊ မီးခြစ်တွေ၊ ပြာခွက်တွေ၊ စီးကရက်ထည့်တဲ့

ပစ္စည်းတွေနဲ့ ကားထဲမှာပါတဲ့ မီးခြစ်ကိုပင် မထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၉။ ခေတ္တ အလုပ်နား ချိန်မှာ စီးကရက် မသောက်ဘဲ ဂိမ်းကစားပါ။

ဂိမ်းကလည်း စီးကရက်လိုပဲ စွဲငြိစေတတ်သော်လည်း ဆေးလိပ်တစ်လိပ်သောက်ဖို့ ကြာတဲ့ အချိန်ခန့်သာပေးပြီး ဂိမ်းကစားကြည့်ပါ။ ပိုမိုပျော်ရွှင်ရတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

၁၀။ စီးကရက်သောက်မယ့် အချိန်မှာ လက်ဖက်ရည်သောက်ပါ။



နံနက်စာနဲ့ နေ့လယ်စာ စားပြီးချိန်မှာ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်ပါ။ လက်ဖက်ရည်ဖျော်ခြင်းနဲ့ တစ်ငုံချင်း ဖြည်းဖြည်းသောက်ခြင်းကလည်း စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေပါတယ်။

၁၁။ မြေပဲကဲ့သို့သော အသီးကို စားပါ။

စီးကရက် တစ်လိပ်အစား မြေပဲ သို့မဟုတ် အခွံမာသီး လေးလုံးစားပါ။ လက်ရော ပါးစပ်ပါ

လှုပ်ရှားရတာမို့ စီးကရက် သောက်သကဲ့သို့ ခံစားမှုတွေ ရရှိစေပါတယ်။

မှုတွေကို ပြန်လည် အမှတ်ရလာပြီး မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှုရစေကာ ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ့် သန္နိဋ္ဌာန်ကို ခိုင်မာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

၁၂။ စင်နာမွန်အနံ့ ထည့်ထားတဲ့ သွားကြား ထိုးတံကို ယူသွားပါ။

ဟိုတယ်များမှာ အသုံးပြုတဲ့ ထိပ်တွင် အစိမ်းရောင် သုတ်ထားပြီး အမွှေးနံ့ပါတဲ့ သွား ကြားထိုးတံကို စုပ်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်ချင် စိတ်ကို ဖြေဖျောက်ပါ။

၁၃။ တရုတ် ဓာတ်အပ်စိုက်ဆရာနှင့် ကုသမှု ခံယူပါ။

နားထဲသို့ ဓာတ်အပ်စိုက်ခြင်းဖြင့် စီးကရက် သောက်ချင်စိတ်ကို ဖြေဖျောက်နိုင်ပါတယ်။ ဓာတ်အပ်စိုက်တဲ့ နေရာတွေကို ပုတီးစေ့ငယ် များဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ဖိပေးခြင်းဖြင့် ဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

၁၄။ ဝက်သစ်ချ အဆီရည်သောက်ပြီး အာရုံ ပြောင်းပါ။

ဝက်သစ်ချမှ ထုတ်နုတ်ထားတဲ့ အဆီကို တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်မီလီလီတာဖြင့် တစ်နေ့ လေးကြိမ်သောက်ပါက ဆေးလိပ်သောက်ချင် တဲ့ အာသာဆန္ဒကို ပြေပျောက်စေနိုင်ပါတယ်။

၁၅။ အတိတ်ကလုပ်ခဲ့တဲ့ ခက်ခဲတဲ့ အရာတွေကို စဉ်းစားပေးပါ။

အတိတ်မှာ ခက်ခဲတဲ့ အရာတွေကို သင် မည်သို့ ကျော်လွှားခဲ့တယ်ဆိုတာ ကောင်းစွာ သိသူများထံ ပြန်မေးကြည့်ပါ။ မိမိရဲ့ အောင်မြင်

'သိ' နေရုံမျှနဲ့  
 သိကာမတ္တနဲ့တော့  
 ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ကြမှာ  
 မဟုတ်ပါဘူး။  
 'သတိ' ကပ်ထားပါမှ၊  
 သတိတရားကို  
 လက်ကိုင်ထားနိုင်ပါမှ  
 ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ကြမှာ  
 ဖြစ်ကြလို့  
 'သတိ'ထားနိုင်ကြပါစေလို့  
 ဆုတောင်းပေးရင်း...

၁၆။ ဆေးလိပ်သောက်ချင်တဲ့ အာသာဆန္ဒကို အနည်းဆုံး ဖြစ်စေဖို့ နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုကို ပြောင်းလဲပါ။

နံနက်စာ စားသောက်တဲ့အခါ ကုလားထိုင် ပြောင်းထိုင်ပါ။ သို့မဟုတ်ရုံးသို့သွားနေကျ လမ်းမှ သွေဖည်ပြီး လမ်းကြောင်းပြောင်း သွားပါ။ အလုပ်ဆင်းချိန်မှာ အရက်နဲ့ စီးကရက်သောက် မယ့်အစား လမ်းလျှောက်ကြည့်ပါ။ နံနက်



ပထမဆုံး ရုစမ်းရေးကုာ  
December- 2022

ကော်ဖီသောက်ပြီးတဲ့အခါခံတွင်းချဉ်ပြေအောင်  
စီးကရက်သောက်မယ့်အစား လက်ဖက်ရည်  
ပြောင်းသောက်ပါ။ သို့မဟုတ် စတားဘတ်မှာ  
ဂျာဗားကော်ဖီသောက်ပါ။(စတားဘတ်ဆိုင်တွေမှာ  
ဆေးလိပ်သောက်ခွင့် မပြုပါ)

၁၇။ ဆေးလိပ်သောက်ပြီး စိတ်ကို ထွက်ပေါက်  
ပေးမယ့်အစားမိတ်ဆွေ၊လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊  
အလုပ်ရှင်၊ အဖော်၊ ကလေးများအား မိမိရဲ့  
ခံစားချက်တွေကို ရင်ဖွင့်ပါ။

ပြဿနာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရရှိလာ  
တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ကြိတ်မှိတ်မျိုသိပ်  
မထားဘဲ ဖွင့်ဟပြောဆိုပါ။စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်ပြီး  
စီးကရက်ဖြင့် စိတ်ဖြေမယ့်အစား ရင်ဖွင့် အန်  
ထုတ်ပါ။ ငြီးငွေ့လာတဲ့အခါ စီးကရက် မီးညှိ  
မယ့်အစား တက်တက်ကြွကြွနဲ့ လုပ်ရတဲ့ကိစ္စ  
တစ်ရပ်ကို ပြုလုပ်ပါ။

၁၈။ စီးကရက်ကို ဖြတ်ဖို့ အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစား  
ပါ။

တချို့ဆိုလျှင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ရှစ်ကြိမ်  
အထိ ကြိုးစားရပါတယ်။ တစ်ကြိမ်ရှုံးနိမ့်ရုံနဲ့  
စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။

၁၉။ စီးကရက်ဖိုး ကုန်ကျမယ့်ငွေကို စုဘူးထဲ  
ထည့်ပါ။

စီးကရက်ဖိုး ကုန်ကျမယ့်ငွေကို မျက်စိနဲ့  
မြင်သာအောင် စုဘူးထဲထည့်ပြီး နေ့စဉ်စုကြည့်  
ပါက မည်မျှ များပြားမည်ကို တွေ့နိုင်မှာ ဖြစ်  
ပါတယ်။ ၎င်းငွေကို မိမိဘဝမှာ ဖြစ်ချင်ခဲ့တဲ့

ကိစ္စရပ်တစ်ခုကို ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့လို့ သဘော  
ထားကာ စုကြည့်ပါ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်လာပါ  
လိမ့်မယ်။

၂၀။ စီးကရက်မဖြတ်မီ နှစ်လအတွင်း ကဖင်း  
မပါသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။

၂၁။ ဆေးလိပ်မသောက်ရန် သတ်မှတ်ပါ။



သင်ရဲ့အိမ်မှာသော်လည်းကောင်း၊ကားထဲ  
မှာသော်လည်းကောင်း၊ စားသောက်ဆိုင်မှာ  
သော်လည်းကောင်း မည်သူ့ကိုမျှ ဆေးလိပ်  
သောက်ခွင့် မပြုပါနှင့်။ ဆေးလိပ်မသောက်ရ  
ဆိုင်းဘုတ်တွေကို အိမ်တွင်းမှာသော်လည်း  
ကောင်း၊ ကားထဲမှာသော်လည်းကောင်း ချိတ်  
ဆွဲထားပါ။

၂၂။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ မုန့်ပဲ သရေစာ  
ကို သင်နှင့်မကွာတမ်း ဆောင်ထားပါ။

နေကြာစေ့တွေ၊ လော်လီပေါပ်တွေ၊ ပီကေ  
တွေ သို့မဟုတ် မုန့်လာဥချောင်းတွေကို သင်နဲ့



မကွာတမ်း ဆောင်ထားပြီး ပါးစပ်ထဲ တစ်ခုခုကို ထည့်ထားလိုတဲ့ အာသာဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ စီးကရက်သောက်မယ့်အစား တစ်ခုခုကို စားပေး၊ ဝါးပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၃။ တင်းနစ်ကစားနေသည်ဟု စိတ်ထဲတွင် မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် အမှန်တကယ် ကွင်းထဲဆင်းပြီး တင်းနစ်ရိုက်ကစားပါ။

ဗြိတိသျှသုတေသီများက "တင်းနစ်ကစားနေသည်ဟု စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ပါက ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် ပျောက်သွားသည်" လို့ ဆိုပါတယ်။

၂၄။ သင် စိတ်ကြည်လင်နေစဉ် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။

"စိတ်ဖိစီးနေစဉ် သို့မဟုတ် စိတ်ကျဝေဒနာခံစားနေရစဉ်မှာ စီးကရက်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားပါက မအောင်မြင်နိုင်ပါ" ဟု လေ့လာမှုများက ဖော်ပြထားတာကြောင့် စီးကရက်ဖြတ်မည်ဆိုပါက စိတ်ကြည်လင်နေစဉ်မှာ ဖြတ်သင့်ပါတယ်။

၂၅။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ အပြစ်များကို တန်းစီရေးသား၍ သင့်အိမ်အတွင်း မြင်သာသောနေရာများမှာ ကပ်ထားပါ။

ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ၎င်းစာရင်းပါ အန္တရာယ်များကို ကြည့်၍ သတိဖြင့် ထိန်းချုပ်ပါ။

အဲဒီလိုမျိုး နည်းလမ်း ၂၅ သွယ်ပေးထားတာကို အွန်လိုင်းဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်မှာ တွေ့လို့

ဆီလျော်အောင်ဘာသာပြန်လိုက်တာပါ။ တကယ်တော့ စာရေးသူရဲ့ ဘာသာပြန်သူရဲ့ အမြင်ကို ပြောရရင် သောက်ချင်စိတ်ဆိုတာ ရှိမှာပါပဲ။ အကျင့်ဖြစ်နေတာကိုး။ အဓိကကျတာက မစွဲလမ်းဖို့ပါ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အလိုအရ ပြောရင်တော့ ဖဿကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်တယ်။ ဝေဒနာကနေ တဏှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီတဏှာကြောင့် ဥပါဒါန် ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ တဏှာအဆင့်အထိ ရောက်လာရင်တောင် ဥပါဒါန် မဖြစ်အောင် သတိကပ်နေဖို့ လိုပါတယ်။

ဖဿစဖြစ်ကတည်းက အမှတ်နဲ့ မှတ်လာခဲ့ရင် ဝေဒနာနဲ့ တဏှာအဆင့်မှာ သတိမဝင်စားရင်တောင် တဏှာကနေ တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဥပါဒါန် မဝင်အောင် တားထားနိုင်မှာပါ။ ပုထုဇဉ်လူသားဆိုပေမဲ့ 'အသိ' ဆိုတာ ရှိကြတာချည်းပါပဲ။ အနည်းနဲ့ အများ၊ အနိမ့်နဲ့ အမြင့်ပဲ ကွာတာပါ။ 'အသိ' လုံးဝမရှိတဲ့ လူဆိုတာ မရှိနိုင်ပါဘူး။

အဓိကပြဿနာက 'အသိ' မဟုတ်ပါဘူး။ 'သတိ' ပါ။ သတိလက်လွှတ် ဖြစ်ကြတာပါ။ မူရင်းဆောင်းပါးရှင်ကတော့ 'အသိ' အတွက် နည်းလမ်း ၂၅ သွယ်ကို ပြပေးတာပဲ။ ကာယကံရှင်တွေက 'သိ' နေရုံမျှနဲ့ သိကာမတ္တနဲ့တော့ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ 'သတိ' ကပ်ထားပါမှ၊ သတိတရားကို လက်ကိုင်ထားနိုင်ပါမှ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ကြမှာ ဖြစ်ကြလို့ 'သတိ' ထားနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးရင်းနဲ့ နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။

ဆန်းသစ်အောင်  
(မဟာဝိဇ္ဇာ-အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား)

## ပြေး ပတ်တီ ပြေး တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်



မိမိ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း ချို့ယွင်းချက်များကို ဂရုမထားဘဲ မိုင်ပေါင်းများစွာကို မာရသွန်ပြေး နိုင်ခဲ့သည့် ဝက်ရူးပြန်ရောဂါဝေဒနာသည် ပတ်တီဝိလ်ဆန်၏ ဘဝအကြောင်း ရေးသားထား သည်။

အသက်ငယ်ရွယ် နုနယ်စဉ်မှာပဲ ပတ်တီဝိလ်ဆန်ဟာ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှိသူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်လို့ သူ့ဆရာဝန်ရဲ့ မှတ်ချက်ပြု ပြောဆိုခြင်းကို ခံခဲ့ရပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဖခင် ဂျင်ဝိလ်ဆန်ဟာ နံနက်ခင်းတိုင်း ရွှေ့အပြေးသမားတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နေ့မှာတော့ ပတ်တီဟာ သူ့ရဲ့ဆယ်ကျော်သက်သွားအထိန်းလေးတွေပေါ်အောင် ပြုံးပြီး “ဖေဖေရေ၊ ကျွန်မ တကယ်လုပ်ချင်တာကတော့ ဖေဖေနဲ့အတူ နေ့တိုင်းပြေးချင်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ လေသင်တန်းဖြတ်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားရမလား ဆိုတာတော့ စိုးရိမ်မိတယ်” လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

သူ့အဖေက “သမီးဆန္ဒရှိမယ်ဆိုရင် အဲဒီဝေဒနာကို ဘယ်လို ပြုစုကုသရတယ်ဆိုတာ ဖေဖေသိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဖေဖေတို့ စပြေးကြရအောင်” လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။



အဲဒီလိုနဲ့ သူတို့သားအဖဟာ နေ့တိုင်း ပြေးခဲ့ကြပါတယ်။ သူများတွေကို မျှဝေပြောကြားဖို့ သူတို့အတွက် အံ့ဩစရာ အတွေ့အကြုံကတော့ ပတ်တီပြေးနေစဉ်တစ်လျှောက်

မှာ လေသင်တန်းဖြတ်တာ တစ်ခါမျှ မရှိခဲ့ပါဘူး။ သီတင်းပတ် အနည်းငယ်ကြာပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ပတ်တီက “ဖေဖေရေ သမီးအမှန်တကယ် လုပ်ချင်တာကတော့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ကမ္ဘာ့တာဝေး အပြေးစံချိန်ကို ချိုးချင်တာပါပဲ” လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

သူ့အဖေက ဂရင်းနစ်ကမ္ဘာ့စံချိန် စာအုပ်ထဲမှာ ရှာကြည့်လိုက်တော့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ပြေးခဲ့ဖူးတဲ့ အဝေးဆုံးအကွာအဝေးဟာ မိုင်၈၀ ဆိုတာတွေ့ခဲ့ပါတယ်။ အထက်တန်းကျောင်းမှာ ကျောင်းသူအသစ်တစ်ယောက် အနေနဲ့ ပတ်တီက “ကျွန်မ အော့ရိန်းပြည်နယ်ကနေ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုအထိ (မိုင် ၄၀၀ အကွာအဝေး) ပြေးမယ်” လို့ ကြေညာခဲ့ပါတယ်။

အထက်တန်းကျောင်း၊ ဒုတိယနှစ်ကျောင်းသူအဖြစ် ပတ်တီက “ကျွန်မ အော်ရီဂွန်ပြည်နယ်ကနေ ပေါ့လန်းအထိ မိုင် ၁,၅၀၀ ကျော် ပြေးမယ်” လို့ ပြောခဲ့ပြန်ပါတယ်။ “ဂျူနီယာကျောင်းသူအဖြစ် စိန့်လူးဝစ်အထိ မိုင်ပေါင်း ၂,၀၀၀ ခန့်နဲ့ စိန့်ယာကျောင်းသူအဖြစ် အိမ်ဖြူတော်အထိ မိုင်ပေါင်း ၃,၀၀၀ ကျော် ပြေးမယ်” လို့ ပြောခဲ့ပြန်ပါတယ်။

သူ့ကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်ရှိနေတဲ့ အမြင်နဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင် ပတ်တီဟာ စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိသလို ရည်ရွယ်ချက်လည်း ကြီးပါတယ်။ သူကဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှိသူတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်ကို “သာမန် အဆင်မပြေမှုတစ်ခု” အဖြစ်သာ ရှုမြင်ပါတယ်။ သူက သူ့ရဲ့ ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့ အရာအပေါ်မှာ အာရုံမစိုက်



ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ လက်ရှိကျန်နေတဲ့ အရာတွေအပေါ် မှာပဲ အလေးထားပါတယ်။

အဲဒီနှစ်မှာပဲ ပတ်တီဟာ “ကျွန်မဝက်ရူးပြန် ရောဂါရှိတဲ့သူတွေကို ချစ်ပါတယ်” လို့ စာတန်း ရိုက်ထားတဲ့ တီရှပ်ကိုဝတ်ရင်း ဆန်ဖရန်စစ္စကို အထိ အောင်မြင်စွာ ပြေးခဲ့ပါတယ်။ သူ့ဖေဖေ က သူ့ဘေးက တစ်လျှောက်လုံးပြေးခဲ့ပြီး သူ့ရဲ့ မေမေနဲ့ သူ နာ ပြု ဆ ရာ မ တစ် ယောက် က တစ်ခုခု အမှားအယွင်းဖြစ်ခဲ့ရင် ကူညီဖို့ သူတို့ နောက်ကနေ အိမ်ကားလေးနဲ့ လိုက်ခဲ့ကြပါ တယ်။ ကျောင်းသူဘဝ ဒုတိယနှစ်မှာတော့ သူ့ရဲ့ အတန်းဖော်တွေက သူ့နောက်က လိုက်ခဲ့ ကြပါတယ်။



သူတို့က “ပြေး၊ ပတ်တီပြေး” ဆိုတဲ့ ကြီးမား တဲ့ ပိုစတာကြီးကို ကိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ အားပေး စကားလုံးတွေက သူ့ရဲ့ဆောင်ပုဒ်နဲ့ သူ ရေးတဲ့ စာအုပ်ရဲ့နာမည် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ပတ်တီရဲ့ ပေါ့လန်းအထိ ဒုတိယအကြိမ် မာရသွန်မှာတော့ သူ့ရဲ့ ခြေထောက်မှာ အရိုးတစ်ချောင်း အက်သွား ခဲ့ပါတယ်။ ဆရာဝန်က သူ့ကို အပြေးရပ်ဖို့ ပြောခဲ့ ပါတယ်။

“ဒေါက်တာရယ် ရှင်က ပြေးနေတာကို အသေအချာ နားမလည်လို့ပါ။ အဲဒါက ကျွန်မရဲ့ ပေါက်တတ်ကရ စိတ်ကူးတစ်ခုမျှသာ မဟုတ် ပါဘူး။ အဲဒါက ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ စွဲလမ်းမှု တစ်ခုပါ။ ကျွန်မပြေးနေတာက ကျွန်မအတွက် လုပ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခြားသူတော်တော် များများကို ကန့်သတ်ထားတဲ့ ဦးနှောက်ထဲက အနှောင်အဖွဲ့ကို ရိုက်ချိုးချင်လို့ ကျွန်မ အဲဒါကို လုပ်နေတာပါ” လို့ ပတ်တီက ပြောခဲ့ပါတယ်။

ဆရာဝန်က သူ့ကို ရွေးချယ်မှုတစ်ခု ပေးခဲ့ ပါတယ်။ သူက ခြေချင်းဝတ်ကို ပလတ်စတာနဲ့ ပတ်တီးစည်းရမယ့်အစား ကော်နဲ့ သုတ်ပြီး ပတ်တီးနဲ့ ပတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဆရာဝန်က “ဒဏ်ရာက မယုံနိုင်လောက်အောင် နာကျင်

ပတ်တီဝိလ်ဆန်ဟာ

ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့

အများကြီး

လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်ဆိုရင်

လုံးဝကျန်းမာနေတဲ့

အခြေအနေမှာ

ဒီထက်သာလွန်အောင်

သင်ကိုယ်တိုင်

ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။





စေလိမ့်မယ်။ ခြေထောက်က အရည်ကြည်ဖုလည်း ပေါက်လိမ့်မယ်” လို့ သူ့ကို သတိပေးပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ပတ်တီက ဆရာဝန်ကို ပတ်တီးနဲ့ စည်းပေးဖို့ပဲ ပြောခဲ့ပါတယ်။

ပတ်တီဟာ ပေါ့လန်းအထိ ပြေးခြင်းကို နောက်ဆုံးမိုင်မှာ အော်ရီဂွန်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးနဲ့ အတူ ပြေးပြီး ပန်းဝင်ရင်း ပြီးဆုံးခဲ့ပါတယ်။ သင်ဟာ သတင်းစာခေါင်းကြီးပိုင်းမှာ “ထိပ်တန်း အပြေးသမား ပတ်တီဝီလ်ဆန်ဟာ သူ့ရဲ့ ၁၇ နှစ် ပြည့်မွေးနေ့မှာ ဝက်ရူးပြန်သမားအတွက် မာရသွန်ပြေးပွဲကို အောင်မြင်စွာ အဆုံးသတ် ခဲ့ပါတယ်” ဆိုတာကို တွေ့မြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အနောက်ကမ်းရိုးတန်းကနေ အရှေ့ကမ်းရိုးတန်းအထိ လေးလံကြာ အဆက်မပြတ် နီးပါး ပြေးပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ပတ်တီဟာ ဝါရှင်တန်ကို ရောက်ခဲ့ပြီး အမေရိကန်သမ္မတနဲ့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခဲ့ပါတယ်။ ပတ်တီက “ကျွန်မလို ဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှိတဲ့ လူတွေဟာ လည်း သာမန်ဘဝနဲ့ သာမန်လူသားတွေပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ လူတွေကို သိစေချင်တာပါ” လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်က ဒီဇာတ်ကြောင်းကို သိပ် မကြာမီက ကျွန်တော့်ရဲ့ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတစ်ခုမှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ပြောပြီးနောက်မှာ မျက်ရည်ပိုင်းနေတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ဆီလာကာ သူ့ရဲ့ကြီးမားတုတ်ခိုင်တဲ့ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ကျွန်တော့်လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး “မာ့ခ်ရေ၊ ကျွန်တော့်နာမည်က ဂျင်ဝီလ်ဆန်ပါ။ ခင်ဗျားက ကျွန်တော့်သမီး ပတ်တီအကြောင်း ပြောနေတာပါ” လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ “သူ့ရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကြောင့် နိုင်ငံတစ်ဝန်းမှာ ဒေါ်လာသန်းချီတန်တဲ့ ဝက်ရူးပြန် စင်တာ ၁၉ ခု ဖွင့်လှစ်နိုင်ဖို့ လုံလောက်တဲ့ ရန်ပုံငွေ ထူထောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်” လို့ ဂျင်ဝီလ်ဆန်က ဆက်ပြောပါတယ်။

ပတ်တီဝီလ်ဆန်ဟာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အများကြီး လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်ဆိုရင် လုံးဝ ကျန်းမာနေတဲ့ အခြေအနေမှာ ဒီထက်သာ လွန်အောင် သင်ကိုယ်တိုင် ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးလွင်မြင့်

Ref: Mark V. Hansen

Chicken Soup for the Soul

## နှုတ်ခွန်းဆက်သပါသည် ဒီဇင်ဘာ ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)



နှစ်တစ်နှစ်၏ နောက်ဆုံးလဖြစ်သည့် ဒီဇင်ဘာလတွင် ကျင်းပလေ့ရှိကြသည့် ခရစ္စမတ် ပွဲတော်၊ နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်၊ စာဆိုတော်နေ့တို့၏ ထူးခြားမှုများအကြောင်းနှင့် ကမ္ဘာ့ အသိအမှတ်ပြု နေ့ရက်များအကြောင်း ဗဟုသုတရဖွယ် ရေးသားထားသည်။

မြို့တစ်မြို့မှ ပြန်လည်ထွက်ခွာလာရတိုင်း ထိုမြို့လေးမှ "နှုတ်ခွန်းဆက်သပါ၏" ဟူသော ဆိုင်းဘုတ်လေးကို မြင်ကြရသည်။ ဧည့်သည်ဖြစ်သူက မခွဲချင်ဘဲ ခွဲခွာရတတ်သည်။ အိမ်ရှင်ဖြစ်သူ လည်း နှုတ်မဆက်ချင်ဘဲ နှုတ်ခွန်းဆက်ကြရသည်။ ထိုနှယ် ခရစ်နှစ်ပြက္ခဒိန်လ၏ဒီဇင်ဘာလသည် လည်း ရှိနေလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

မိသားစုအသွင်ဆိုရပါမူ ဒီဇင်ဘာလသည် သားထွေးလေးပင် ဖြစ်တော့သည်။ မိသားစု၏ "အနှစ်"ကို ရယူပြီး ခြေလှမ်းအသစ်ဖြင့် နိုးထစေသူ ဖြစ်သည်။ ခြေလှမ်းအသစ်သည် နှစ်သစ်ပင် ဖြစ်တော့သည်။

### နှစ်သစ်ကူးည



ဒီဇင်ဘာလ ရောက်သည်နှင့် ခရစ္စမတ်နှင့် နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ကို လှမ်းမျှော်တတ်ကြသည်။ နှစ်သစ်ကူးပွဲသည် နိုင်ငံအလိုက် သီးခြား သတ်မှတ်ချက် ရှိကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် သင်္ကြန်ပွဲတော်သည် နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ပင် ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာတွင်မူ ဒီဇင်ဘာလ ၃၁ ရက်သည် နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ပင် ဖြစ်တော့သည်။ ထိုနေ့ရက်တွင် နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ကို ပျော်ရွှင်စွာ ဆင်နွှဲကြသည်။ မိသားစုအလိုက်ဖြစ်စေ၊ ခင်မင်ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေများနှင့်ဖြစ်စေ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော အရပ်ဒေသသို့ ခရီးထွက်ခြင်းကို ပြုတတ်ကြသည်။

လက်ရှိ ကမ္ဘာသုံးပြက္ခဒိန်သည် ဂရီဂိုးရီးယန်း (Gregorian) ပြက္ခဒိန်နှင့် ခရစ်တော်မပေါ်မီ (Before Chirst) ခုနစ်ရာစုခန့်ကပင်

အသုံးပြုခဲ့သည့် ရောမပြက္ခဒိန်ဟောင်း ဂျူလီယန် (Julian) ပြက္ခဒိန်တို့ကို ဆက်ခံပြီးပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ အဆိုပါ ပြက္ခဒိန်များ၌ ဇန်နဝါရီလမှ ဒီဇင်ဘာလအထိ သတ်မှတ်ထားပြီး ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်ကို နှစ်သစ်ကူးနေ့ (New Year Day) အဖြစ် ခေါ်ဝေါ် သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။

ခရစ္စမတ်ဆိုသည်နှင့်

ခရစ္စမတ်သစ်ပင်နှင့်

ဆန်တာကလော့စ်

ဘိုးဘိုးတို့သည်

မပါမဖြစ်

ပါကြမြဲဖြစ်သည်။

ခရစ္စမတ်နေ့

ရောက်ခါနီးပါက

နေရာတော်တော်များများတွင် ...

အနောက်ဥရောပနိုင်ငံများက ဂျူလီယန် ပြက္ခဒိန်ကို အလယ်ခေတ်အထိ အသုံးပြုခဲ့ကြသည့် ကာလတစ်လျှောက်တွင် နှစ်သစ်ကူးနေ့ကို မတ်လ ၁ ရက်၊ မတ်လ ၂၅ ရက်၊ စက်တင်



ဘာလ ၁ ရက်နှင့် ဒီဇင်ဘာလ ၂၅ ရက် စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲခဲ့ကြသည်။ ဂရီဂိုးရီးယန်းပြက္ခဒိန်ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည့် ၁၅၈၂ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းကျမှသာ ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်ကို နှစ်သစ်ကူးနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်ဟု ဆိုကြလေသည်။

၁၇၅၂ ခုနှစ်အရောက်တွင် ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်ကို နှစ်သစ်ကူးနေ့အဖြစ် ကျယ်ပြန့်စွာ သုံးစွဲလာကြသည်။ နှစ်သစ်ကူးနေ့ကို ကြိုဆိုသည့်အနေဖြင့် ဒီဇင်ဘာလ ၃၁ ရက်မှ ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်သို့ အကူးကာလဖြစ်သည့် ညတွင် နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်(New Year)ကို ပျော်ပျော်ပါးပါး ဆင်နွှဲသည့် ဓလေ့သည် ဖြစ်တည်လာခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယခင်က နှစ်သစ်ကူးပွဲတော် (New Year) ကို အကျဉ်းချုံး ကျင်းပခဲ့ကြသည်။

အိုင်တီခေတ်အရောက် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် ဝန်းကျင်မှ စတင်ကာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြစ်လာခဲ့သည်။ နှစ်သစ်ကူးည (New Year)တွင် အပျော်လွန်ပြီး လူအများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ၊ သေကျေကြသည့် သတင်းများသည်လည်း စိတ်မကောင်းစွာ ကပ်ပါလာတတ်သည်။ နှစ်တစ်နှစ်ကို ကူးပြောင်းချိန်တွင် မြန်မာပြည်သူ ပြည်သားများ ကျန်းမာ ချမ်းသာသည့် လူနေမှုဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပြီး တိုင်းပြည်ကြီးလည်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းပါစေကြောင်း ဆန္ဒပြု ဆုတောင်းလိုက်ပါသည်။

### ခရစ္စမတ်ပွဲတော်

ဒီဇင်ဘာလ ၂၅ ရက်ကို ခရစ္စမတ်ပွဲတော်နေ့အဖြစ် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များက

ကျင်းပကြသည်။ ယနေ့အချိန်၌မူ ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များအပြင် အခြားဘာသာဝင်များကလည်း ပါဝင်ဆင်နွှဲလာကြသည်။ ယခင်က ခရစ္စမတ်ပွဲတော်နေ့ကို မေလ၊ ဧပြီလ၊ ဇန်နဝါရီလများတွင် ကျင်းပဖူးကြသည်။ အေဒီ ၃၀၀ ပြည့်နှစ် အရောက်တွင် ဒီဇင်ဘာလ ၂၅ ရက်ကို ခရစ္စမတ်ပွဲတော်နေ့အဖြစ် အတည်တကျ သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်ဟု ဆိုသည်။



ပွဲတော်နေ့တွင် လုပ်ငန်းများကို ရပ်ဆိုင်းတတ်ကြပြီး ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ၊ စားသောက်ပွဲများဖြင့် တခမ်းတနား ကျင်းပကြသည်။ ခရစ္စမတ်သီချင်းများကိုလည်း တပျော်တပါး သီဆိုကြသည်။ ခင်မင်ရင်းနှီးကြသည့် မိတ်ဆွေအချင်းချင်း အပြန်အလှန် လက်ဆောင်ပေးပို့ခြင်းကိုလည်း ပြုကြသည်။ ကလေးများအတွက် ဆန်တာကလော့စ်က လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ လာပေးသည်ဟုလည်း ယုံကြည်ကြသည်။ ခရစ္စမတ်ကို အတိုကောက်အားဖြင့် Xmas ဟု သုံးနှုန်းလေ့ရှိသည်။ X ဟူသည့် စကားလုံးသည် ဂရိစကားလုံးမှ ယူထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ခရစ္စမတ်ဆိုသည်နှင့် ခရစ္စမတ်သစ်ပင်နှင့် ဆန်တာကလော့စ်ဘိုးဘိုးတို့သည် မပါမဖြစ်





ပါကြမြဲ ဖြစ်သည်။ ခရစ္စမတ်နေ့ ရောက်ခါနီး ပါက နေရာတော်တော်များများတွင် ခရစ္စမတ် သစ်ပင်နှင့် ဆန်တာကလော့စ်ဘိုးဘိုးအရုပ် တို့ဖြင့် အလှဆင်လာကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ခရစ္စမတ်သစ်ပင်ကို ရှေးရောမအင်ပါယာမှ Saturanalía လူမျိုးတို့၏ ရိုးရာနတ်ပွဲတွင် အသုံးပြုခဲ့သည့် အမြဲစိမ်းသစ်ပင်က စတင် သည်ဟု အချို့က ဆိုသည်။

ပထမဆုံး ခရစ္စမတ်သစ်ပင်ကို ၁၆၀၄ ခုနှစ် တွင် ဂျာမန်လူမျိုးများက အသုံးပြုခဲ့သည်ဟု သိရသည်။ ကြိတ်ပုံစံ အခြေပြန့်ကားပြီး အပေါ် ကျဉ်းမြောင်းသွားကာအဖျားချွန်ပြီးထိပ်ဆုံးတွင် ကြယ်တစ်စင်းရှိလေသည်။ ၎င်းပုံစံကိုသူတော်စင် Saint Boniface က ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ Christmas Treeဟူသည့်အသုံးအနှုန်းကိုမူ ၁၈၃၅ ခုနှစ်တွင် စတင်သုံးစွဲကြသည်။

ယခုခေတ်တွင် ခရစ္စမတ်သစ်ပင်များ၌ လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ၊ မီးလုံးများဖြင့် အလှ ဆင်လာကြသည်။ ကလေးများကမူ ဆန်တာ ကလော့စ်ဘိုးဘိုး (ခရစ္စမတ်ဘိုးဘိုး) ရှိသည် ဟု ထင်နေပြီး ခရစ္စမတ်နေ့ရောက်တိုင်း

လက်ဆောင်ပေးမည့် ဆန်တာကလော့စ်ဘိုးဘိုး ကို မျှော်တတ်ကြသည်။ ဆန်တာကလော့စ် သည် ကက်သလစ်ခရစ်ယာန် ရဟန္တာစိန့်နီ ကိုးလပ်(Saint Nicholas)ပင် ဖြစ်သည်။ စိန့်နီ ကိုးလပ်ကို အေဒီ ၂၈၀ ဝန်းကျင်တွင် မွေးဖွားခဲ့ သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။

သူ၏ စွန့်လွှတ်ပေးကမ်းမှုနှင့် ကူညီတတ် မှုတို့ကို လူတိုင်းက ကြည်ညိုကြပြီး ကာကွယ် စောင့်ရှောက်သူ အဖြစ် ပါ အားကိုးလာကြ သည်။ ခရစ္စမတ် အချိန်အခါရောက်ပါက စိန့်နီ ကိုးလပ်က လက်ဆောင်ပစ္စည်း ယူဆောင်လာ သည်ဟု ယူဆပြီး ထိုမှ ခရစ္စမတ်ဘိုးဘိုးအဖြစ် ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဒီဇင်ဘာလ ၂၆ ရက်ကို Boxing Day အဖြစ် အိမ်ဖော်များ၊ တပည့်များအား လက်ဆောင်ပေးကြသည်။

### နတ်တော်လ





ဒီဇင်ဘာလတွင် မြန်မာလဖြစ်သည့် နတ်တော်လသည် ထပ်တူကျလာသည်။ ပုဂံခေတ် ကျောက်စာများတွင် နတ်တော်လကို “နတ္တဝါ၊ နတ်တာဝံ” စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ရေးထိုးခဲ့ကြသည်။ ဓနုရာသီ ဖြစ်သည်။ “ဓနု”ဟူသည့် ပါဠိပုဒ်သည် “လေး”ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ရာသီရုပ်သည် လေးဆွဲသော ယောက်ျားသဏ္ဌာန် ဖြစ်သည်။ စန်းယုဉ်နက္ခတ်မှာ မိဂသီ ဖြစ်သည်။

ဂမုန်းပန်းနှင့် သဇင်ပန်းတို့ ပွင့်ကြသည်။ သဇင်ပန်းသည် မြေတွင်မပေါက်။ သစ်ပင်များ အပေါ်တွင်သာ ပေါက်လေ့ရှိသောကြောင့် “ပင်မြင့်စံတော်ဝင်ပန်း”ဟု တင်စားကြသည်။ မင်းကြိုက် စိုးကြိုက် ပန်းဖြစ်သည်။

“နတ်တော် ရောက်ငြား၊ မိုးသားမငြိမ်၊ ဆင်ရာတိမ်” ဟု ဆိုကြသည်။ “ဆင်ရာတိမ်မိုး” ဟူသည် မိုးသားတိမ်လိပ်များ မငြိမ်မသက် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနှင့် မိုးကွက်ဆင်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

သို့သော် မိုးကွက်ဆင်ပြီးမှ မရွာသည် လည်းရှိ၊ ရွာသည်လည်း ရှိတတ်သည်ဟု မှတ်ယူ

ရသည်။ ရှစ်ခွင်တိုင်းတွင် ဆင်ရာတိမ်တို့ သည် အုံ့မှိုင်းလျက်ရှိနေကြပြီး တိမ်ပွဲကြီး ဆင်နွဲ နေဟန်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် တောင်သူ လယ်သမားကြီးများက “နတ်တော်ရောက် ငြား၊ မိုးသားမငြိမ်၊ ဆင်ရာတိမ်” ဟု သင်္ကေတ ပြုကြခြင်းဖြစ်သည်။ နတ်တော်လသည် နေ့တာ တို၍ ညတာရှည်သည်။

ရှေးယခင်က နတ်ကို ပူဇော်ပသသည့် လ ဖြစ်သောကြောင့် နတ်လ သို့မဟုတ် နတ်တော် လဟု ခေါ်ကြသည်။ ပူဇော်ခံနတ်များမှာ မဟာ ဝိနွဲ့နတ်နှင့် အချို့နတ်များ ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့ ရိုးရာ ပွဲတော်များကို ဘိုးတော် မင်း တရား လက်ထက်မှစ၍ တစ်စတစ်စ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ လာခဲ့ရာ အဆိုပါ လရာသီတွင် နတ်ကဲ့သို့ မြင့်မြတ်သော ပညာရှိကြီးများကို ချီးမြှင့် ပူဇော်၍ ဘွဲ့နှင်းသဘင်များ ခင်းကျင်းသော ဓလေ့တစ်ခု ပြုခဲ့သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ နတ်တော်လတွင် ပညာရှိကြီးများအား ပူဇော် ကန်တော့သော သဘင်ကို ဆင်ယင်ခဲ့သည်မှာ ယနေ့တိုင် ဖြစ်သည်။

### စာဆိုတော်နေ့





နတ်တော်လဆန်း ၁ ရက်ကို စာဆိုတော် နေ့ အဖြစ် သတ်မှတ်ကျင်းပကြသည်။ စာဆိုတော်နေ့ကို ၁၃၀၆ ခုနှစ်၊ ဂျပန်ခေတ်တွင် ပညာရေးဝန်ကြီး ဦးလှမင်း၊ ဒီးဒုတ်ဦးဘချို၊ သူကြီးဂေဇက်ဦးခင်မောင်၊ ဦးသိန်းဟန် (ဇော်ဂျီ)၊ ဦးကောင်း၊ သူရိယ ဦးသိမ်းမောင်၊ ဂျာနယ်ကျော်ဦးချစ်မောင်၊ ဇေန်၊ မြို့မဆရာဟိန် စသည့် မြန်မာနိုင်ငံစာရေးဆရာအသင်း အမှုဆောင်အဖွဲ့နှင့် စာပေဆိုင်ရာ လူကြီးများက ညှိနှိုင်း သတ်မှတ်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

စာဆိုတော်နေ့ကို စာရေးဆရာအသင်း ဖွဲ့စည်းပြီးနောက် လေးနှစ်မြောက်မှသာလျှင် သတ်မှတ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ပထမဦးဆုံး စာဆိုတော်နေ့တွင် စာဆိုတော်အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် စလေဦးပုည၏ ဝိဇယပြဇာတ်ကို စာရေးဆရာများကိုယ်တိုင် သရုပ်ဖော် ကပြခဲ့ရာမှ နှစ်စဉ် စာရေးဆရာတစ်ယောက်၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို ပြဇာတ်အဖြစ် ကပြလာခဲ့ကြသည်။

စာဆိုတော် ဟူသည့် ဝေါဟာရသည် ဘုရင်ခေတ်ကတည်းက ကျယ်ပြန့်စွာ သုံးစွဲခဲ့သော ထီးသုံးနန်းသုံး ဝေါဟာရတစ်ခု ဖြစ်

သည်။ ဘုရင်၊ မိဖုရား၊ အိမ်ရှေ့မင်းသား၊ ဘုရင့်သားတော်၊ သမီးတော်တို့ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးပုံ၊ လက်ရုံးရည် နှလုံးရည် ထူးချွန်ပုံတို့ကို ချီးကျူးဖွဲ့ဆိုသူများအား စာဆိုတော်ဟု ခေါ်ခဲ့ကြသည်။

လက်ရှိအချိန်တွင် စာဆိုတော်ဟူသည် စာရေးဆရာအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်နေသည်။ မြန်မာဘုရင်တို့သည် နယုန်လ၌ စာပြန်ပွဲကျင်းပ၍ စာပေထူးချွန်သူများကို မွေးထုတ်ပေးခဲ့သည်။ ထိုအထဲမှ ကျမ်းတတ်ပါရဂူ လူပြန်တော်များသည် မင်းမှုထမ်းများ ဖြစ်လာတတ်ကြသည်။ ထိုပါရဂူ လူပြန်တော်များနှင့် မင်းညီမင်းသား၊ မှူးမတ်များအား အတွင်းမှ ထူးချွန်သူများကို ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးများ ပေးအပ်ကြသည်။

ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးပေးအပ်သည့်လသည် နတ်တော်လ ဖြစ်သည်။ အခမ်းအနားဖြင့် ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ စစ်သူရဲကောင်းများ၊ စာပေသူရဲကောင်းများ ပေါ်ထွက်လာသဖြင့် အကျိုးရှိသော ပွဲပင်ဖြစ်သည်။ မျက်မှောက်ခေတ်၌မူ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်စွာရေးဖွဲ့နိုင်သည့် စာရေးဆရာများကို အမျိုးသားစာပေတစ်သက်တာဆု၊ အမျိုးသားစာပေဆု၊ စာပေဗိမာန် စာမူဆုများအဖြစ် ချီးမြှင့်ကြသည်။

စာဆိုတော်များ၏ကျေးဇူးကြောင့်ပင် စာပေဝါသနာရှင်များသာမက ပြည်သူများပါ စာပေကို လေ့လာဖတ်ရှုမှုကျယ်ပြန့်လာခဲ့သည်။ နတ်တော်လတွင် စာပေဟောပြောပွဲများ ကျင်းပခြင်းဖြင့်လည်း စာရေးဆရာနှင့် စာဖတ်ပရိသတ်တို့ ပိုမိုထိတွေ့ရင်းနှီးလာကြရသည်။ စာပေပညာရှင်တို့ကလည်း ပြည်သူ့အကျိုးပြု စာပေများကို





ပိုမို ပြုစုရေးသားလာနိုင်သည့် အကျိုးကို ရရှိသည်။ ဒီဇင်ဘာလအတွင်း အမှတ်အသားပြုရာ အခြားနေ့များလည်း ပါဝင်လျက်ရှိသည်။

ဒီဇင်ဘာလ ၁ ရက်သည် ကမ္ဘာ့အေအိုင်ဒီ အက်စ်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးနေ့ (World AIDS Day) ဖြစ်ပြီး ၃ ရက်သည် နိုင်ငံတကာမသန်စွမ်းသူ

များနေ့ (International Day of People with Disability) ဖြစ်သည်။

ဒီဇင်ဘာလ ၆ ရက်သည် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့သည့် အင်ဂျင်နီယာကျောင်းသူ ၁၄ ဦးကို ပစ်ခတ်သတ်ဖြတ်ခဲ့သည့် မွန်ထရီရယ်မြို့ လူသတ်ပွဲနှစ်ပတ်လည်နေ့ ဖြစ်သည်။ ဒီဇင်ဘာလ ၁၀ ရက်သည် “လူ့အခွင့်အရေးနေ့” ဖြစ်သည်။ ဆောင်းရာသီ၏ လွှမ်းခြုံမှုနှင့်အတူ အေးမြသော ဒီဇင်ဘာရက်များကို နှုတ်ခွန်း ဆက်သရင်း ၂၀၂၃ ခုနှစ်မည်သည့် နှစ်သစ်ကို ကြိုဆိုလိုက်မိပါသည်။

ကိုဇော်ဌေး (ယဉ်ကျေးမှု)

**ဟာသ**

**သက်သေခံအထောက်အထား**

လူတစ်ယောက်က သူ့ရှေ့နေထံသွား၍ ပြောသည်။ "ကျွန်တော့်အိမ်နီးချင်းက ကျွန်တော့်ကို ဒေါ်လာ ၅၀၀ ပေးဆပ်ရန် ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက မပေးဘူး။ ကျွန်တော် ဘာလုပ်ရမလဲ"

"သူက ခင်ဗျားအပေါ် အကြွေးတင်နေတာ ခင်ဗျားမှာ သက်သေခံအထောက်အထား ရှိသလား" ဟု ရှေ့နေက မေးသည်။

"ဟင့်အင်း" ဟု ထိုသူက ဖြေသည်။

"ဟုတ်ပြီလေ၊ အကြွေးဒေါ်လာ ၅,၀၀၀ ပြန်ဆပ်ရန် သူ့ဆီကို စာတစ်စောင်ရေးပြီး ပို့လိုက်ပါ" ဟု ရှေ့နေက ပြောသည်။

"မဟုတ်ဘူးလေ... အကြွေးက ၅၀၀ တည်းပါ" ဟု ထိုသူက ဖြေသည်။

"ဟုတ်ပါတယ်၊ သူက ဒီအတိုင်း စာပြန်မှာပါ။ အဲတော့ ခင်ဗျားမှာ သက်သေခံရပြီပေါ့"

မော် (သန်လျင်)





## သွေးသည် အသက်၊ အသက်သည်လည်း သွေး ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်)



သွေးသည် လူသားနှင့် ကျောရိုးရှိသတ္တဝါတို့အတွက် အလွန်အရေးပါသော အရည်တစ်မျိုး ဖြစ်ကြောင်း၊ သွေး၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၊ သွေးအုပ်စု အမျိုးအစားများ၊ သွေးသွင်း ကုသခြင်းများအကြောင်းနှင့် သွေးလှူဒါန်းလိုသူများအတွက် ရှိရမည့် သတ်မှတ်စံချိန်စံညွှန်း များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

သွေး ဆိုသည်မှာ လူသားနှင့် ကျောရိုးရှိသတ္တဝါတို့၏ သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်အတွင်း လှည့်ပတ် စီးဆင်းနေသော ခန္ဓာကိုယ်၏ အရည်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သွေးအရည်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါလှသော အာဟာရဓာတ်များနှင့် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်တို့ကို ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ရှိ ဆဲလ်များသို့

သယ်ဆောင်ပေးပြီး ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များမှ ထွက်လာသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ပြန်လည် သယ်ဆောင်ပေးသည်။ သွေးတွင် သွေးရည်ကြည် (Plasma) နှင့် သွေးဆဲလ်များ (Blood Cells) (Red Blood Cells, White Blood Cells, Platelets) စသည့် အဓိကသွေးပစ္စည်း သုံးမျိုးပါဝင်သည်။

သွေးရည်ကြည်သည် ခန္ဓာအရည် (Body Fluid) များ၏ ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းမျှ ရှိသည်။ သွေးရည်ကြည်တွင် ရေဓာတ် ၉၂ ရာခိုင်နှုန်းမျှ ပါဝင်ပြီး အသားဓာတ် (Protein)၊ အချိုဓာတ် (Glucose)၊ သတ္တုဓာတ်များ (Mineral Ions)၊ ဟော်မုန်းများ (Hormones) နှင့် ဆဲလ်များက ထုတ်လွှတ်စွန့်ပစ်သော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ် (Carbon dioxide) တို့အပြင် သွေးဆဲလ်များ ပါဝင်စီးဆင်းနေသည်။ အသားဓာတ်တို့တွင် အယ်ဗျူမင်ဓာတ် (Albumin) အဓိကပါဝင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ Oncotic or Colloidal Osmotic Pressure ခေါ် သွေးကြောများအတွင်း ရေဓာတ်ရှိနေစေရန် ထိန်းထားပေးရသည့် တာဝန်ကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။



သွေးဆဲလ်များတွင် သွေးနီဥသည် ဟီမိုဂလိုဘင် (Hemoglobin) ခေါ် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို သယ်ဆောင်ပေးသော သံဓာတ်ပရိုတင်း ပါဝင်သည်။ တစ်ဖန် စွန့်ပစ်ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်ကိုလည်း ပြန်လည် သယ်ဆောင်စွန့်ပစ်ပေးသည်။ သွေး၏အရောင် အနီရောင်ဖြစ်နေခြင်းမှာ ထိုသံဓာတ် ဟီမိုဂလိုဘင်များကြောင့် ဖြစ်သည်။

သွေးဖြူဥများမှာ နူထရိုဖီးလ် (Neutrophils)၊ လင်ဖိုဆိုက် (Lymphocytes)၊ မိုနိုဆိုက် (Monocytes)၊ ဘေဆိုဖီးလ် (Basophils)၊ အီယိုစီနိုဖီးလ် (Eosinophils) စသည်တို့ဖြစ်ကြပြီး ပြင်ပဗိုးမွှားများကို တိုက်ခိုက်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ပေးသည်။ Platelets ခေါ် သွေးခဲစေသော သွေးဆဲလ်များလည်း သွေးအတွင်းမှာ ပါဝင်နေပြီး ယင်းက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးယိုစီးမှု မဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

သွေး၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လေ့လာကြည့်လျှင် -

- ၁။ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို သွေးနီဥထဲရှိ ဟီမိုဂလိုဘင် သံဓာတ်က သယ်ဆောင်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ဆဲလ်များသို့ ပို့ပေးသည်။
- ၂။ အာဟာရဓာတ်များဖြစ်သည့် ဂလူးကိုစ် သကြားဓာတ်၊ အမိုင်နိုအက်စစ်၊ အဆီအက်စစ်ဓာတ်များ (ယင်းတို့သည် သွေးအတွင်းပျော်ဝင်သွားကြသလို သွေးပရိုတင်းဓာတ်များ (Plasma Protein) နှင့်လည်း ပေါင်းသွားကြသည်) စသည်တို့ကိုလည်း သယ်ဆောင်ပေးသည်။

- ၃။ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်၊ ယူရီးယား၊ လက်တစ်အက်စစ် စသည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတို့ကို စွန့်ပစ်အင်္ဂါအဖွဲ့များမှတစ်ဆင့် စွန့်ပစ်သည်။
- ၄။ ခုခံအားစနစ် (Immunological Functions) အဖြစ် သွေးအတွင်း လှည့်ပတ်နေသော သွေးဖြူဥတို့က ပြင်ပမှဝင်ရောက်လာသော ကူးစက်ရောဂါပိုးများကို ခုခံတိုက်ထုတ်ခြင်း၊ ပဋိပစ္စည်း (Antibodies) များထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးများ ရှာဖွေခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်သည်။
- ၅။ သွေးခဲခြင်း (Coagulation) သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ တစ်နေရာရာတွင် ထိခိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားတစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သွေးထွက်ယိုစီးသည်နှင့် သွေးတိတ်သွားအောင် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ဆောင်ရွက်သည်။
- ၆။ Messenger Function ခေါ် သတင်းပေးပို့ခြင်း တစ်နေရာရာတွင် ထူးခြားဖြစ်ပေါ်မှုရှိနေပါက ချက်ချင်း သတင်းပေးပို့ခြင်း၊ ဟော်မုန်းများ သယ်ပို့ခြင်းအပါအဝင် လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။
- ၇။ Body Temperature Regulation ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန် (37 degree C = 98.7 degree F )








တွင် ရှိနေအောင် ထိန်းထားပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

- ၈။ သွေးလှည့်ပတ် စီးဆင်းနေမှု (Hydraulic Functions) ကြောင့် အင်္ဂါများ အနေအထားမှန်စေခြင်း၊ ကြံ့ခိုင်စေခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

သွေးများကိုရိုးတွင်းခြင်ဆီ (Bone Marrow) များမှ အဓိကထုတ်လုပ်သည်။ ယင်းရှိ သွေးထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ ပင်မဆဲလ် (Stem Cells) တို့က သွေးထုတ်လုပ်မှုစနစ်ဖြင့် (Haematopoiesis) ထုတ်ပေးသည်။ သွေးရည်ကြည်ထဲရှိ ပရိုတိန်းဓာတ် (Clotting Proteins - သွေးခဲစေသော ပရိုတိန်းအပါအဝင်) များကို အသည်းက ထုတ်ပေးသည်။









သွေးနီဥတို့၏ သက်တမ်း (Half-life) သည် ရက်ပေါင်း ၁၂၀ ခန့် ရှိသည်။ သွေးနီဥများကို ပြန်လည်ထုတ်လုပ်ရန် ရက်ပေါင်း ၆၀ ခန့် လိုသည်။ သရက်ရွက် (Spleen) နှင့် အသည်းရှိ ကပ်ဖားဆဲလ် (Kupffer Cells) တို့က သက်တမ်းကုန်ဆဲလ်တို့ကို စွန့်ထုတ်သည်။ အသည်းသည် အမိုင်နိုအက်စစ်များ၊ အဆီဓာတ်များ၊ အချို့ပရိုတိန်းဓာတ်များကိုလည်း စစ်ထုတ်ဖယ်ရှားပေးသည်။ စွန့်ထုတ်မှုကို ကျောက်ကပ်များမှတစ်ဆင့် ဆောင်ရွက်သည်။

သွေးဆဲလ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ပတ်လည်ရန် စက္ကန့် ၆၀ မျှ ကြာသည်။ သွေးကြောမျှင်ငယ်လေးများ (Capillaries) မှတစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးရှိသွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြောများအားလုံးတွင် လှည့်ပတ်သည်။ (ထိုသွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ကို ၁၆၂၈ ခုနှစ်က William

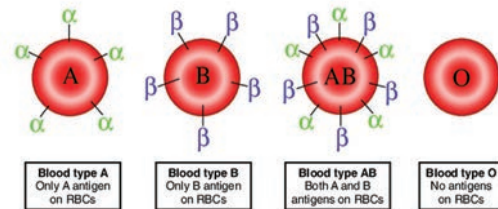
	Group A	Group B	Group AB	Group O
Red blood cell type				
Antibodies present			None	
Antigens present	A antigen	B antigen	A and B antigens	No antigens

Harvey ဆိုသူက စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။။ ထိုသွေးကြောများအားလုံးသည် မိုင်ပေါင်း ၆၀,၀၀၀ မျှ ရှည်လျားသည်။ တစ်စက္ကန့်လျှင် သွေးဆဲလ်ပေါင်း နှစ်ဘီလီယံခန့် ထုတ်လုပ်ပြီး လူရဲ့နှလုံးမှ အစပြုသော သွေးလှည့်ပတ်မှုတွင် နေ့စဉ် သွေး ဂါလန် ၁,၅၀၀ မှ ၂,၀၀၀ ခန့်အထိ စီးဆင်းလျက် ရှိနေသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရည်စုစုပေါင်း ၇၀ လီတာခန့်ရှိပြီး သွေးအရည်ပမာဏသည် ငါးလီတာ (ကိုယ်အရည်စုစုပေါင်း၏ ၇ ရာခိုင်နှုန်း) ရှိသည်။ ယင်း၏ ၂ ဒသမ ၂၅ လီတာ သို့မဟုတ် ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် သွေးဆဲလ်များ ဖြစ်ကြသည်။ သွေးရည်ကြည်တို့သည် သွေးပမာဏစုစုပေါင်း၏ ၉၁ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ အယ်လ်ဗျူမင်အသားဓာတ်သည် ၈ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းမျှ ရှိသည်။ သွေးဆဲလ်များတွင် သွေးဖြူ Leucocytes တို့သည် ၀ ဒသမ ၀၃၇ လီတာ (၁ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်း) မျှ (ကော်ဖီပန်းကန် တစ်ခွက်စာမျှ)၊ သွေးခဲစေသော Platelets တို့က ၀ ဒသမ ၀၀၆၅ လီတာ (လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်စာမျှ) ရှိသည်။

Blood Group	Gives to these groups	Receives from these groups
	All	O- only
	AB+, A+, B+, O+	O- and O+
	AB-, AB+, A+, A-	O- and A-
	AB+ and A+	O-, O+, A-, A+
	B-, B+, AB-, AB+	O- and B-
	B+ and AB+	O-, O+, B-, B+
	AB- and AB+	O-, A-, B-, AB-
	AB+ only	All

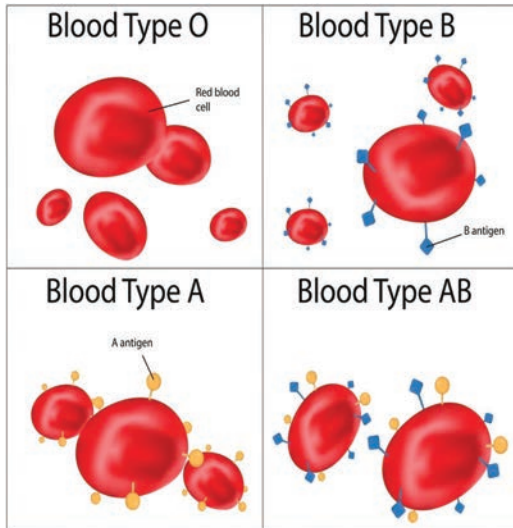
## သွေးအုပ်စုများနှင့် သွေးသွင်းမှု



လူသွေး အဓိကအုပ်စုများဖြစ်သည့် A, B, AB, O စသည်တို့ကို ချင်ပန်ဇီ (Chimpanze)၊ မျောက်ဝံ၊ ဘိုနိုဘိုစ် (Bonobos)၊ မျောက်မျိုး၊ လူဝံ (Gorillas) စသည်တို့တွင်လည်း တွေ့နိုင်သည်ဟု သိရသည်။ သွေးနီဥမျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ Antigen A, B, AB စသည်တို့အပေါ် မူတည်ပြီး အုပ်စုခွဲထားခြင်း ဖြစ်သည်။

“A” သွေး အုပ်စုသည် သွေးနီဥတို့၏ မျက်နှာပြင်မှ Antigen ခေါ် ဗီဇဓာတ် A ပါရှိနေခြင်းဖြစ်ပြီး Antibody က Anti- A မပါဝင်ပါ။ အလားတူ B အုပ်စုကလည်း Antigen B ဓာတ်ပါရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ AB မှာ Antigen A ရော B ပါရှိနေသည်။ O က Antigen A ရော B မပါဝင်ပါ။ ထို့ကြောင့် သွေးလှူမည်ဆိုပါက A က A, AB တို့ကို ပေးလှူနိုင်သည်။ A, O တို့ကို လက်ခံနိုင်သည်။ B အုပ်စုသွေးပိုင်ရှင် Antigen B ပါဝင်ရာ B သွေးသမားက B, AB တို့ဆီ သွေးလှူနိုင်ပြီး B, O တို့က သွေးကို လက်ခံယူနိုင်သည်။ AB သွေးပိုင်ရှင်က Antigen A နှင့် B ရှိနေသဖြင့် AB သွေးပိုင်ရှင်အချင်းချင်းသာ သွေးလှူနိုင်ပြီး AB, O သွေးတို့ကို လက်ခံနိုင်သည်။ “O” သွေးပိုင်ရှင်က Antigen ဓာတ် မပါရှိပါ။ ထို့ကြောင့် A, B, AB, O သွေးတို့ဆီ သွေးပေးလှူနိုင်ပြီး O သွေးပိုင်ရှင်ထံက သွေးကို လက်ခံနိုင်သည်။





ထိုသွေးအုပ်စုများအပြင် Rh ခေါ်သွေးအုပ်စု ခွဲပါ ထပ်မံတွေ့ရှိရသဖြင့် သွေးအုပ်စု တစ်ခုစီ တိုင်းတွင် RhD Positive သို့မဟုတ် RhD Negative ဟူ၍ သွေးအုပ်စု ရှစ်ခု ရှိလာသည်ကို တွေ့ရ သည်။ ထိုသွေးအုပ်စုတို့ကို ၁၉၀၀ ပြည့်နှစ်က ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၊ University of Vienna (ယခု Medical University of Vienna) မှ ဆေးပညာ ရှင် Karl Landsteiner က စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်။

#### သွေးသွင်းကုသခြင်း

သွေးသွင်းမှုကို အင်္ဂလန်နိုင်ငံသား Dr.Richard Lower ဆိုသူက ခွေးတစ်ကောင်မှ တစ်ကောင် သို့ သွေးသွင်းကုသနိုင်မှုဖြင့် စတင်ခဲ့သည်။ ၁၆၆၇ ခုနှစ်တွင် ပြင်သစ်နိုင်ငံသား Jean Baptise Denis ဆိုသူနှင့် Richard Lower တို့ နှစ်ဦးက သိုးမှ လူသို့ စမ်းသပ် သွေးသွင်းခဲ့ကြသေးသည်။ လူမှလူသို့သွေးသွင်းမှုကို ၁၈၁၈ ခုနှစ်တွင် အင်္ဂလိပ် လူမျိုး သားဖွားဆရာဝန်ကြီး James Blundell

က အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည်။ သွေး လှူဒါန်းမှု၏ ဖခင်ကြီးဟု အသိအမှတ်ပြုခံရသူ မှာ ၁၉၄၂ ခုနှစ် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ကိုးလ်ကတ္တာမြို့တွင် သွေးလှူဒါန်း မှု ဆောင်ရွက်ခဲ့သော Dr.Charles Drew ဖြစ် သည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ၂၀၁၄ ခုနှစ်က အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သွေးလှူဒါန်းမှုအသင်းကြီး (International Society of Blood Transfusion) က ချီးမြှင့်သော Developing Country Award ထူးချွန်ဆုကို ရရှိခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ ဗဟိုသွေး လှူဘဏ်နှင့် သွေးလှူဘဏ်များ၏ စနစ်တကျ

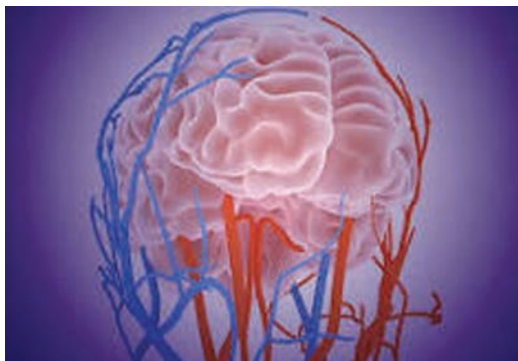
သွေးမရှိပါက  
လူ့အသက်မရှိနိုင်၊  
မတည်မြဲနိုင်တော့ပါ။  
မည်သို့သော  
ဥစ္စာပစ္စည်းနှင့်မှ လဲမယူနိုင်သော  
ရတနာတစ်ခုလို  
အဖိုးတန် အသုံးဝင်လှသည်။  
သွေးသည် အသက်၊  
အသက်သည်လည်း  
သွေးဖြစ်ပါသည်။

ဆောင်ရွက်နိုင်မှု၊ စေတနာရှင် သွေးလှူရှင် အများစု၏ စေတနာထား သွေးလှူဒါန်းမှု၊ တိုးတက် အောင်မြင်လာမှုကို အသိအမှတ်ပြုသော အားဖြင့် ချီးမြှင့်ခံရခြင်း ဖြစ်သည်။ နှစ်စဉ် ဇွန်လ ၁၄ ရက်ကို ကမ္ဘာ့သွေးလှူရှင်များနေ့ (World Blood Donor Day) ဟု သတ်မှတ်ထားသည်။

### သွေးသည် အသက်

အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးတွင် သွေး လေး လီတာမှ ခြောက်လီတာ (၉-၁၂ သွေးယူနစ်) မျှရှိ နေသည်။ အမျိုးသားများတွင် အမျိုးသမီးတို့ထက် သွေးပမာဏ ပိုများလေ့ရှိသည်။ ကိုယ်အလေး ချိန်များသူ၊ အရပ်ရှည်သူများတွင်လည်း သွေး ပမာဏ ပိုများတတ်သည်။ ထိုသွေးပမာဏမှ နှစ် လီတာခွဲမှ လေးလီတာခန့် သွေးဆုံးရှုံးလျှင် အသက်သေဆုံးနိုင်သည်။ သွေး သုံးလီတာ ဆုံးရှုံးလျှင်ပင် Hypovolemic Shock ခေါ် ကိုယ် အရည်ဓာတ် မလုံလောက်မှုကြောင့် သွေးလန့် ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

သွေးသို့မဟုတ် အရည်ဓာတ် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ဆုံးရှုံးလျှင်ပင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ သွေး ပမာဏ ၁,၀၀၀ မီလီလီတာ (Two Pints) သည်



သွေးထွက်များပြီဟု သိနိုင်သည်။ အသက်အရွယ် အိုမင်းသူများတွင် သွေးသံဓာတ် - ဟီမိုဂလိုဘင် နည်းပါးနေတတ်သဖြင့် အရေးကြီးသလိုကလေး ငယ်များ၏ သွေးတစ်စက် ဆုံးရှုံးမှုသည်လည်း အရေးကြီးလှသည်။

လူတစ်ယောက်သည် အကြောင်းတစ်ခုခု ကြောင့် သွေးဆုံးရှုံးနေပါက ငါးမိနစ်အတွင်း အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်လာနိုင်သည်။ လည်ပင်း၊ ပေါင်ခြံ စသည့် နေရာများသည် သွေးမတိတ်အောင်လုပ်ရန် ခက်ခဲသောနေရာ များဖြစ်ရာ ထိုနေရာတို့က သွေးထွက်ပါက အလွန်အရေးကြီးသည်။ သွေးပန်းထွက်နေပါက အမြန်ဆုံး သွေးမထွက်အောင် ဆောင်ရွက်ရ ပါမည်။

သွေးထွက်လွန်မှုကြောင့် ဦးနှောက် သို့မဟုတ် နှလုံးသို့ သွေးမရောက်နိုင်တော့ပါက လည်း အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ ထို့ပြင် သွေးရောဂါ များဖြစ်သည့် သွေးကင်ဆာ၊ သွေးမတိတ်ရောဂါ များ၊ အခြားကင်ဆာရောဂါများ စသည်တို့တွင် သွေးလိုအပ်သလောက် မသွင်းနိုင်ပါက အသက် အန္တရာယ် ရှိနိုင်သည်။

လူတစ်ယောက်၏ သွေးပမာဏ ၃၀ ရာခိုင် နှုန်းကျော် ဆုံးရှုံးလျှင် အလျင်အမြန် သွေးသွင်း ရန် လိုအပ်သည်။ သွေးသွင်းလိုက်သည်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်က ဆုံးရှုံးသွားသော Plasma ပမာဏ ကို ၄၈ နာရီအတွင်း ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေး နိုင်သည်။ သွေးနီဥပမာဏကို ရက်သတ္တပတ် လေးပတ်မှရှစ်ပတ်အတွင်း ပြန်လည်ဖြည့်ပေးနိုင် သည်။ အသားနီ၊ ငါး၊ ကြက်သား၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဆန်လုံးညို၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊

အစေ့အဆန်များ စားသုံးခြင်းက သွေးအား ပြန်လည်ပြည့်လာစေရန် အထောက်အကူ ပြုသည်။

သွေးတစ်ယူနစ်တွင်သွေးနီဥ 200ml၊ အရည် 100 ml၊ သွေးရည်ကြည် 30 ml ပါဝင်သည်။ ယင်းသည် ၅၅ မီလီလီတာ (တစ်ပိုင့်) နှင့် ညီမျှသည်။ လူတစ်ယောက်အတွက် ပျမ်းမျှ သွေး သုံးယူနစ်ခန့် ပေးသွင်းနိုင်သည်။



အမျိုးသားတို့တွင် ဟီမိုဂလိုဘင် 13.5 gm/dl၊ အမျိုးသမီးတို့တွင် 12gm/ <sup>1</sup>နှင့် အောက်ရှိနေပါက သွေးအမြန် လိုအပ်နေပြီ ဖြစ်သည်။ 5.0 gm / dl ဆိုလျှင် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ ပုံမှန်မှာ အမျိုးသား 13.2-16.6 gm/dl ၊

အမျိုးသမီး 11.6 -15gm/dl ဖြစ်သည်။

သွေးလှူဒါန်းလိုသူသည် အသက် ၁၈ နှစ်မှ ၆၀ နှစ်အတွင်းရှိပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်နေရပါမည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင် ၁၀၀ အနည်းဆုံးရှိရပါမည်။ သွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန် ရှိနေရပါမည်။ ဟီမိုဂလိုဘင် သံဓာတ် 12gm/dl ရှိရပါမည်။ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချို စသောရောဂါများ၊ ကင်ဆာရောဂါများ၊ ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်သည့် အသည်းရောင် B, C စသည်များ၊ HIV/AIDS၊ ငှက်ဖျား၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါများ စသည်တို့ ကင်းစင်ရပါမည်။

ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု လက်ခံအစားထိုးသူမဖြစ်ရပါ။ ကိုဗစ် -၁၉ ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ လှူဒါန်းနိုင်သော်လည်း ထိုးပြီးတစ်လအကြာမှ သွေးလှူဒါန်းနိုင်သည်။ သွေးတစ်ခါလှူပြီး ရက်ပေါင်း ၁၂၀ ကြာမှ ထပ်လှူနိုင်သည်။ စသည်တို့ လိုက်နာရန် လိုအပ်သည်။ သွေးမရှိပါက လူ့အသက် မရှိနိုင်၊ မတည်မြဲနိုင်တော့ပါ။ မည်သို့သော ဥစ္စာပစ္စည်းနှင့်မှ လဲမယူနိုင်သော ရတနာတစ်ခုလို အဖိုးတန် အသုံးဝင်လှသည်။ သွေးသည် အသက်၊ အသက်သည်လည်း သွေးဖြစ်ပါသည်။

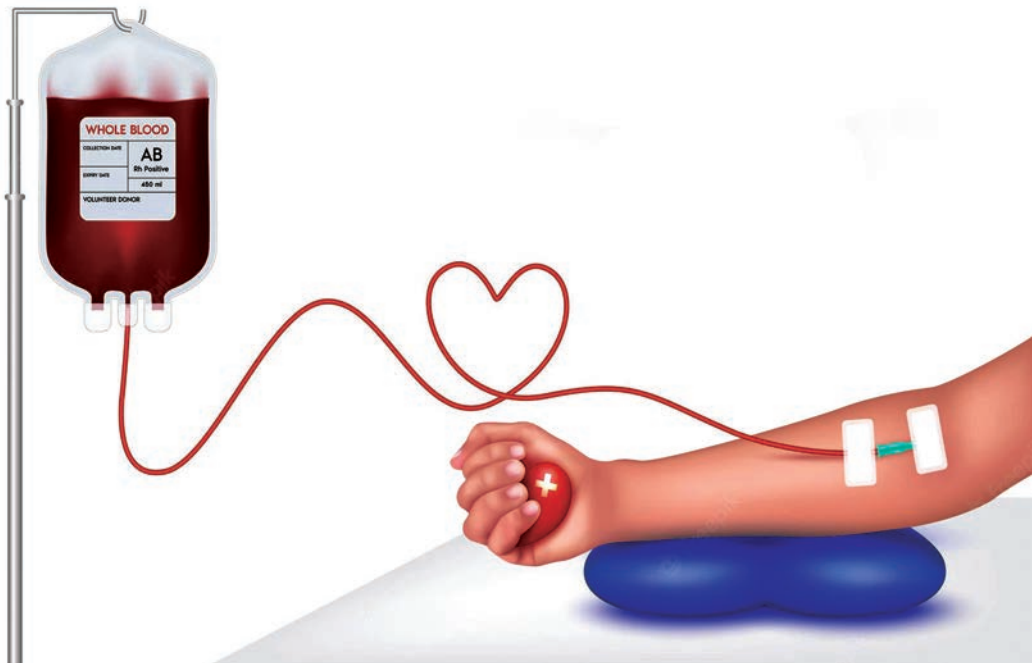
ဒေါက်တာ မြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်)

Ref : (1) Blood Wikipedia

(2) Blood-CDC.

(3) Life is in the blood (Dr.Alan Gillan-Answers in depth. Answers in Genesis).

## သွေးသည် အသက် ဒေါက်တာမြင့်သန်း (အမျိုးသားစာပေဆုရ)



လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးဖွဲ့စည်းမှုအကြောင်း၊ သွေးအုပ်စုများ၊ သွေးအရောင်များ၏ ကွဲပြားမှုများအကြောင်းနှင့် သွေးသွင်းကုသခြင်း၊ သွေးလျှော့ဒါန်းခြင်းဆိုင်ရာများအကြောင်းကို ဗဟုသုတရဖွယ်၊ မှတ်သားဖွယ် ရေးသားထားသည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရိုး၊ အရေ၊ အဆီနဲ့ အသားတို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားရာ သူတို့က အစိုင်အခဲသဘာဝ ရှိပါတယ်။ အဆင့်မြင့်သက်ရှိတွေမှာ အစိုင်အခဲအပြင် အရည်သဘာဝ ပစ္စည်းတွေလည်း ရှိကြတယ်။ သွေး၊ သားနံရည်နဲ့ ဦးနှောက်အတွင်း လှည့်နေတဲ့အရည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရည်သုံးမျိုးအနက် သွေးက အဓိကပါ။



သားနံရည်နဲ့ဦးနှောက်အတွင်းလှည့်ပတ်နေတဲ့ အရည်တွေက သွေးထဲမှ စိမ့်ထွက်လာတဲ့ အရည်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ထဲမှာ အာဟာရဓာတ်တွေ၊ လေဓာတ်တွေနဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ပါရှိပါတယ်။ ကလာပ်စည်းတွေကြားထဲ လှည့်ပတ်ကာ လိုအပ်တဲ့အာဟာရတွေ ပေးပို့ပါတယ်။ ကလာပ်စည်းတွေမှ ထွက်လာတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို စွန့်ထုတ်ပစ်မယ့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဆီ သယ်ပို့ပေးကြတယ်။

အဆင့်နိမ့်သက်ရှိတို့မှာ အရွယ်အစားသေးငယ်မှုကြောင့် လိုအပ်တဲ့ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ စိမ့်ဝင်လွယ်သလို အညစ်အကြေးတွေ စိမ့်ထွက်နိုင်ကြလို့ သယ်ပို့စနစ် မလိုအပ်သေးပါဘူး။ အဆင့်မြင့်လာတာနဲ့အမျှ အရွယ်အစားကြီးမားလာတဲ့အခါ အာဟာရတွေ အတွင်းပိုင်းအထိ စိမ့်ဝင်ဖို့ ခက်ခဲလာကြတယ်။ အညစ်အကြေးတွေ ပြင်ပကို စွန့်ထုတ်ဖို့ ခက်ခဲလာကြတယ်။

ဒါကြောင့် အတွင်းပိုင်းအထိ ထဲထဲဝင်ဝင် သယ်ယူ ဖြန့်ဝေမယ့်စနစ် လိုအပ်လာပါတယ်။ သွေးလှည့်အဖွဲ့ ဖွဲ့ဖို့လားဟုတယ်။ သွေးတွေ လှည့်ပတ်စေဖို့ တွန်းပို့ရမယ့် နှလုံးရှိလာရတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သွေးနဲ့နှလုံးဟာ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ဖြန့်ဝေပေးရေးအတွက် ဖွဲ့ဖို့ လားဟုတယ်။

"သွေး" လို့ဆိုတဲ့အခါ အရည်အနေနဲ့ သိထားကြတယ်။ တကယ်တော့ သွေးဟာ အရည်ချည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့မှာ အစိုင်အခဲတွေ ရှိနေပါတယ်။ ပျော်ဝင်နေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ပါရှိပါတယ်။ စွမ်းအင်ထုတ်ဖို့လိုအပ်တဲ့ လေသန့်ဓာတ် အောက်ဆီဂျင်နဲ့ လေညစ်ဓာတ် ကာဗွန်ဒိုင်

အောက်ဆိုက်တို့ စိမ့်ဝင်နေကြတယ်။ စားလိုက်တဲ့အစာတွေ ခြေဖျက်ပြီးလို့ ဖြစ်လာတဲ့ အာဟာရဓာတ်ပစ္စည်းတွေဟာ အူနံရံကိုဖြတ်ပြီး သွေးထဲ ရောက်ရှိလာကြတယ်။ လေသန့်ဓာတ်တို့က တော့ အဆုတ်လေအိတ်ငယ်နံရံရှိ ဆံခြည်မျှင် သွေးကြောတွေထဲ စိမ့်ဝင်ကာ သွေးအတွင်း ရောက်လာကြတယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ လေညစ်ဓာတ်တွေဟာ သွေးနဲ့ အတူပါလာပြီး အဆုတ်လေအိတ်ငယ်နံရံမှ တစ်ဆင့် ရှူထုတ်မယ့်လေထဲ ရောက်ရှိကြတယ်။ ကလာပ်စည်းအတွင်း ဖြစ်ပျက်ခြင်းများမှ ထွက်လာတဲ့ အညစ်အကြေးဓာတ်တွေကို သွေးက ကျောက်ကပ်ဆီ ပို့ဆောင်ပြီး ဆီးအဖြစ် စွန့်ထုတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက သွေးလုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ လုပ်ငန်းအကြမ်းဖျင်း ဖြစ်ပါတယ်။

### သွေး၏အရောင်



"သွေး" လို့ ဆိုလိုက်လျှင် အနီရောင်အဖြစ် မြင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွေးရဲ့အနီရောင်ဟာ သွေးအတွင်းပါရှိတဲ့ သွေးနီဥရဲ့ အရောင်ကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးတိုင်းဟာ အနီရောင်ချည်း

မဟုတ်ပါဘူး။ အနီရောင်သွေးကို ကျောရိုးရှိ သတ္တဝါများဖြစ်တဲ့ လူအပါအဝင် နို့တိုက်သတ္တဝါ တွေ၊ ငါးနဲ့ ကုန်းနေ၊ ရေနေသတ္တဝါတွေ၊ တွား သွားသတ္တဝါတွေနဲ့ ငှက်တွေမှာ တွေ့ကြရတယ်။ အတွေ့ရများတဲ့ တီကောင် (Earthworm) ရဲ့ သွေး မှာ သွေးနီဥမရှိသော်လည်း အောက်ဆီဂျင်သယ် သံဓာတ်ပါ အသားဓာတ် (Haemoglobin) ရဲ့ အနီရောင်ကြောင့် သွေးတွေနီနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချို့ ပင့်ကူတွေ၊ ကင်းမြီးကောက်၊ ကင်း ခြေများတွေ၊ ရေဘဝဲတွေ၊ ခရု၊ မြင်းခွာပုံကဏန်း (Horseshoe Crab) နဲ့ အခွံမာရေသတ္တဝါတို့ရဲ့ သွေးက ကြေးနီဓာတ်ပါ ဟေမိုဆိုင်းယာ နှင့် အသားဓာတ်ကြောင့် အပြာရောင် ရှိပါတယ်။ ပင်လယ်ထဲနေတဲ့ တီကောင်လို သတ္တဝါ၊ မျှော့၊ ကျွတ်နဲ့ ပုတ်သင်မျိုးနွယ်တို့ရဲ့ သွေးက အောက်ဆီ ဂျင်သယ်တဲ့ Chlorocruorin အသားဓာတ် ကြောင့် အစိမ်းရောင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပုတ်သင် မျိုးနွယ်ရဲ့ အစိမ်းရောင် သွေးက သွေးထဲရှိ သည်းခြေဓာတ်တစ်မျိုး ဘီလီဗာဒင် (Biliverdin) များနေတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

အင်းဆက်ပိုးကောင်တွေရဲ့ သွေးကတော့ သူတို့အစာတွေရဲ့ အရောင်ပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြား ကြတယ်။ ကျောရိုးမဲ့ ပင်လယ်သတ္တဝါ (ဥပမာ Peanut Worms) ရဲ့ သွေးက ခရမ်းရောင် ဖြစ်ပါ တယ်။ ပင်လယ်သတ္တဝါတစ်မျိုး (Sea Squirt) ရဲ့ သွေးဟာ အောက်ဆီဂျင်နဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါ နှိုဝါရောင် ရှိပါတယ်။ ပိုးတောင်မာ (Beetle) လို အကောင်တွေ၊ အင်းဆက်ပိုးကောင်တို့ရဲ့ သွေး ဟာ အဝါရောင်ရှိပါတယ်။ ပိုးဟပ်လို သတ္တဝါ များကျတော့ သွေးဟာ ဖြူနေတတ်ပါတယ်။

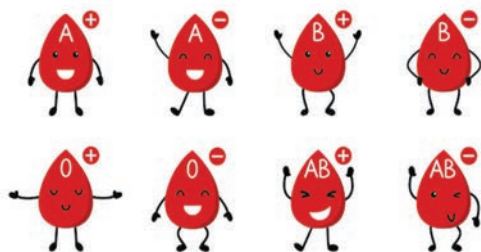
ရေခဲပြင်အောက်မှာ ရှင်သန်ကြတဲ့ ရေခဲငါး တစ်မျိုး (Antarctic Blackfin Icefish) ရဲ့ သွေးမှာ သွေးနီဥတွေ ရှိမနေကြပါဘူး။ ရေခဲတမျှ အေး လှတဲ့ရေထဲမှာ သွေးနီဥပါတဲ့ သွေးတွေဟာ အလွန် စေးပျစ်လာလို့ သွေးလှည့်ပတ်ဖို့ ခက်ခဲကြလို့ပါ။ အောက်ဆီဂျင်ဟာ အဆိုပါရေထဲမှာ သာမန် ရေထက် ပမာဏများစွာရှိနေပြီး ငါးရဲ့ သွေးထဲ လုံလောက်စွာ စိမ့်ဝင်နိုင်တာကြောင့် အောက် ဆီဂျင်သယ် အသားဓာတ်မလိုလို့ သွေးဟာ အရောင်မရှိ (ဖြူနောက်နောက်အရောင်) ဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။

သွေးကြောကိုဖောက်ပြီး  
 သွေးထုတ်ယူချိန်ဟာ  
 ၁၀ မိနစ် ၁၅ မိနစ်ခန့်သာ  
 ကြာပါတယ်။  
 သွေးလိုနေသူ လူနာအတွက်  
 အသက်ဆက်စေနိုင်ပြီး  
 လက်ကျန်ဘဝကို  
 ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်တဲ့အထိ  
 အကျိုးကျေးဇူးများပါတယ်။  
 ဒါကြောင့်  
 သွေးကိုအသက်လို့  
 ရှေးကတည်းက ....

### သွေးဖွဲ့စည်းမှု

သွေးဟာ လူတစ်ယောက်ကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ခုနစ်ရာခိုင်နှုန်းမှ ရှစ်ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာ တစ်လီတာဘူးလေးဘူးခွဲမှ ငါးဘူးခွဲအထိ ရှိတတ်ပြီး အမျိုးသားများမှာတော့ ငါးဘူးမှ ခြောက်ဘူးအထိ ရှိနိုင်ပါတယ်။ သွေးဟာ ရေထက်လေးဆခွဲမှ ငါးဆခွဲအထိ ပိုစေးပျစ်ပါတယ်။ သွေးမခဲအောင် ပြုလုပ်ပြီး ဗဟိုခွာအားသုံးမွေ့စက်နဲ့ လှည့်ပေးလိုက်တဲ့ အခါ အပေါ်ပိုင်း ဝါကြင့်ကြင့်သွေးရည်ကြည်၅၅ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အနီရင့်အနှစ် ၄၅ ရာခိုင်နှုန်း ဆိုပြီး နှစ်ပိုင်းရရှိပါတယ်။ သွေးရည်ကြည်ရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ဟာ ရေဓာတ်ပါ။ ကျန်တာကတော့ ရေနဲ့အတူပါရှိလာတဲ့ အာဟာရ၊ အညစ်အကြေးဓာတ်၊ သွေးရဲ့ အသားဓာတ်သုံးမျိုးနဲ့ လေဓာတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးရဲ့ အနှစ်ပိုင်းမှာ သွေးနီဥများက အများစုပါ။ သွေးအနှစ်ပိုင်းရဲ့ ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းကျော် ရှိပါတယ်။ ကျန်တဲ့ ကလာပ်စည်းက အရောင်ခပ်ဖျော့ဖျော့ ဒါမှမဟုတ် အရောင်မဲ့သွေးဖြူဥနဲ့ ကလာပ်စည်းမှ ပဲ့ထွက်လာပြီး သွေးခဲရာမှာပါဝင်တဲ့ သွေးခဲဓာတ်အပိုင်းအစများ ဖြစ်ပါတယ်။



တစ်လီတာရဲ့ တစ်သန်းပုံတစ်ပုံရှိ သွေးစက်မှာ သွေးနီဥ ၄ ဒသမ ၇ သန်းမှ ၆ ဒသမ ၁ သန်း (အမျိုးသား) နဲ့ ၄ ဒသမ ၂ သန်းမှ ၅ ဒသမ ၄ သန်း (အမျိုးသမီး) ပါရှိပါတယ်။ အရွယ်ရောက်သွေးနီဥမှာ ကလာပ်စည်းဝတ်ဆံ မရှိတော့လို့ အလယ်နှစ်ဖက်ခွက်နေတဲ့ အပြားပိုင်းပုံသဏ္ဌာန် ရှိပါတယ်။ ဒီသဏ္ဌာန်ကြောင့်လည်း ဆံခြည်မျှင် သွေးကြောကျဉ်းထဲမှာ စောင်းရွဲ့ပြီး ဖြတ်သွားနိုင်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အဓိကတာဝန်က လေသန့်ဓာတ်တွေကို အဆုတ်မှ ကလာပ်စည်းများထံသယ်ပို့ဖို့နဲ့ ကလာပ်စည်းများမှ ထွက်လာတဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်ကို စွန့်ပစ်ဖို့ အဆုတ်ထံ ပို့ဆောင်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့သက်တမ်းက ရက်ပေါင်း ၁၂၀ ခန့်သာ ရှိပါတယ်။ အိုမင်းပျက်စီးလှ သွေးနီဥတွေကို သရက်ရွက်၊ အသည်းနဲ့ ရိုးတွင်းခြင်ဆီတို့မှာ ဖျက်ဆီးပစ်ပါတယ်။ သွေးနီဥရဲ့ မျက်နှာပြင်မှာ ရှိတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးဟာ သွေးအုပ်စုတွေ ကွဲပြားကြစေပါတယ်။ သွေးနီဥရဲ့တာဝန်မဟုတ်ပေမဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ အရည်အသွေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်လီတာရဲ့ တစ်သန်းပုံတစ်ပုံရှိ သွေးစက်မှာ သွေးဖြူဥပေါင်း ၄,၀၀၀ မှ ၁၁,၀၀၀ ခန့် ရှိပါတယ်။ သူတို့က ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးဖြူဥတွေရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ရှိတဲ့ သွေးဖြူဥတစ်မျိုး Neutrophils ဟာ ရောဂါပိုးရှိရာဆီ ပထမဆုံးရောက်ရှိတဲ့ သွေးဖြူဥပါ။ ရောဂါပိုးနဲ့ အပျက်အစီးအပိုင်းအစများကို သူ့အထဲသွင်းယူဖျက်ဆီးပစ်ပါတယ်။ သူ့သက်တမ်းက ငါးနာရီမှ

ရက်အနည်းငယ်ရှင်သန်နိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးနဲ့ အပျက်အစီးများကို သွင်းယူဖျက်ဆီးပေးတဲ့ နောက်သွေးဖြူတစ်မျိုး Monocytes က သွေးဖြူအားလုံးရဲ့ လေးရာခိုင်နှုန်းမှ ရှစ်ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါတယ်။

ရောဂါပိုးဝင်ရောက်လာလျှင် သွေးထဲမှ ထွက်လာပြီး အသွင်ပြောင်းကာ ရောဂါပိုးတို့ကို စားသောက်ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ပါတယ်။ သက်တမ်း အားဖြင့် တစ်ရက်ခန့်ရှင်သန်ပြီး သူ့ဘာသာသူ ပျက်စီးသွားတတ်ပါတယ်။ သက်တမ်းအတိုဆုံး သွေးဖြူဆိုနိုင်ပါတယ်။ သွေးဖြူအားလုံးရဲ့ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃၃ ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့ သွေးဖြူတစ်မျိုး Lymphocytes က ကိုယ်ခံအား ဓာတ်ထုတ်ကာ ရောဂါပိုးတွေကို တိုက်ခိုက်နိုင် တဲ့ သွေးဖြူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့သက်တမ်းက လအနည်းငယ်မှ နှစ်ချီရှင်သန်နိုင်ကြပါတယ်။

တစ်လီတာရဲ့ တစ်သန်းပုံတစ်ပုံရှိ သွေး စက်မှာ သွေးခဲဓာတ် အပိုင်းအစတွေကတော့ နှစ်သိန်းမှ ငါးသိန်းအထိ ရှိကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ တာဝန်ကတော့ နာမည်အတိုင်း သွေးကြော တစ်နေရာမှာ ပေါက်ပြဲသွားခဲ့လျှင် အပေါက်ကို ဝန်းရံစုပုံ ပိတ်ဆို့ပေးကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေး ကလာပ်စည်းတွေကို ရိုးတွင်းခြင်ဆီရှိသွေးပင်မ ကလာပ်စည်းများက နေ့စဉ်သန်းပေါင်းတစ်သိန်း ခန့် ထုတ်လုပ်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့သက်တမ်း က ၁၀ ရက်ခန့်ပါ။

### သွေးအုပ်စုများ

သွေးထဲမှာ အများဆုံးပါရှိနေပြီး သွေးအနီ ရောင်ကို ဖြစ်စေတဲ့ သွေးနီဥဟာ ကြီးထွားကွဲပွား

နိုင်ခြင်း မရှိသလို လိုအပ်တဲ့အသားဓာတ်တွေ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းလည်း မရှိပါဘူး။ တစ်နည်း အားဖြင့် သက်မဲ့သဖွယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ထူးခြားချက် က သူ့မျက်နှာပြင်ရှိ ဓာတ်ပစ္စည်း ကွဲပြားမှုပါ။ အေသွေးအုပ်စုဖြစ်စေတဲ့ဓာတ်နဲ့ ဘီသွေးအုပ်စု ဖြစ်စေတဲ့ဓာတ်ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အေသွေး ဓာတ်တစ်မျိုးတည်းသာ ရှိနေလျှင် အေသွေးဖြစ် လာပါတယ်။ ဘီသွေးဓာတ် တစ်မျိုးတည်းရှိနေ လျှင် ဘီသွေးဖြစ်စေပါတယ်။

အေသွေးဓာတ်နဲ့ ဘီသွေးဓာတ် နှစ်မျိုးစလုံး ပါနေလျှင် အဘီသွေး ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သွေး အုပ်စုနှစ်မျိုးစလုံး မပါတဲ့သွေးက အိုသွေးပါ။ အေသွေးအုပ်စုဓာတ်ရှိနေသူကိုယ်ထဲမှာ ဘီသွေး အုပ်စုဓာတ်ကို တိုက်ခိုက်မယ့် ကိုယ်ခံအားတွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အေသွေးသမားကို ဘီ သွေးသွင်းလို့ မရပါဘူး။ ဒီလိုပါပဲ ဘီသွေးအုပ်စု ဓာတ်ရှိနေသူကိုယ်ထဲမှာ အေသွေးအုပ်စုဓာတ် နဲ့ မတည့်တဲ့ ကိုယ်ခံအား ရှိနေပါတယ်။ ဘီသွေး သမားကို အေသွေး သွင်းပေးလို့မရတာ ဖြစ်ပါ တယ်။



အိုသွေးနီဥရဲ့ မျက်နှာပြင်မှာ ဘာသွေးအုပ်စု ဓာတ်မှ မရှိလို့ သူ့ကို ဘယ်သွေးအုပ်စု ကိုယ်ခံ



အားကမ္ဘာ မတိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့အတွက် အိုသွေးကို အခြားသွေးအုပ်စုသမားအားလုံးက သွင်းပေးလို့ ရတဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုနောက် ပိုင်းမှာ သွေးအုပ်စုတူချင်းသာ သွေးသွင်းကုသ လေ့ရှိပါတယ်။ ဒုတိယအရေးပါတဲ့ သွေးအုပ်စုက မျောက်စပ်သွေးအုပ်စု (Rhesus) ပါ။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလအထိ သွေးအုပ်စုပေါင်း ၄၃ ခု တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အေဘီအိုအုပ်စုနဲ့ မျောက်စပ်သွေးအုပ်စု နှစ်ခုသာ အရေးပါတဲ့ သွေးအုပ်စု ဖြစ်ပါတယ်။

### သွေးဆုံးရှုံးခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒဏ်ရာရလို့ သွေးအများ အပြားဆုံးရှုံးသွားတဲ့အခါ သွေးရဲ့အဓိကလုပ်ငန်း ဖြစ်တဲ့ အောက်ဆီဂျင်ဖြန့်ဝေမှု ထိခိုက်လာစေပါ တယ်။ သွေးဆုံးရှုံးမှုမှာ အပြင်ဘက်သွေးထွက် တာကဆုံးရှုံးတဲ့သွေးပမာဏကို မြင်ရတဲ့အတွက် သိသာပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းသွေးထွက်နေတာက မမြင်ရတဲ့အတွက် ပိုအန္တရာယ်ကြီးပါတယ်။ အခြေ အနေဆိုးပြီး သွေးလန့် (Shock) မှ သိလာရလျှင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။ သွေးအထွက်များလို့ ဦးနှောက်ဆီ အောက်ဆီဂျင်အရောက်နည်းလျှင် သတိလစ်နိုင်ပါတယ်။

သွေးအထွက်လွန်လို့ သွေးထူထည် လျော့ ကျသွားလျှင် နှလုံးပိုအလုပ်လုပ်ရလို့ နှလုံး ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။ သွေး လုံလုံလောက် လောက် ရောက်ရှိစေဖို့ နှလုံးမြန်မြန်ခုန်ပေးရလို့ မောလာပါလိမ့်မယ်။ သွေးပေါင်ကျသွားနိုင်ပါ တယ်။ သွေးဖိအား အလွန်ကျသွားခဲ့လျှင် ကျောက်ကပ်အလုပ်ကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

ဆီးနည်း လာပါလိမ့်မယ်။ သွေးဆုံးရှုံးမှုများလွန်း တဲ့အခါ သွေးသွင်း ကုသပေးကြရပါတယ်။

သွေးဆုံးရှုံးမှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးအားလုံး ရဲ့ ၁၄ ရာခိုင်နှုန်းထက်နည်းလျှင် ဘာလက္ခဏာမှ မပြတတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သွေးဆုံးရှုံးနှုန်း မြန်လျှင် တော့ ခေါင်းမူးလာတတ်ပါတယ်။ သွေးဆုံးရှုံးမှု ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးအားလုံးရဲ့ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိလာလျှင် ပျို့တာတွေ ဖြစ် လာနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်းနဲ့ အသက်ရှူနှုန်း တွေ မြန်လာပါလိမ့်မယ်။ သွေးဖိအား လျော့ကျ နိုင်ပါတယ်။ ဆီးနည်းလာတတ်ပါတယ်။ ပူပန် သောက ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ အသားအရေ ဖြူဖျော့လာကာ အေးလာပါလိမ့်မယ်။ သွေးထူ ထည် လျော့ကျလာခြင်းကို ကုစားတဲ့အနေနဲ့ ခြေလက်ရှိ သွေးကြောတွေ ကျုံ့ကျဉ်းလာစေ ကာ သွေးဖိအား ပြန်မြင့်လာစေပါတယ်။

လိုအပ်တဲ့အခါ ဆားဓာတ်ပါတဲ့ အချိုရည် ဆေးပုလင်း (Saline Solution) သွင်းပေးခြင်း ဖြင့် သွေးထူထည် များလာစေနိုင်ပါတယ်။ သွေးဆုံးရှုံးမှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးအားလုံးရဲ့ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရောက်လာခဲ့ လျှင် သွေးဖိအား ပိုကျလာပါလိမ့်မယ်။ နှလုံးခုန် နှုန်းပိုမြန်ကာ အသက်ရှူနှုန်း မြန်လာပါလိမ့်မယ်။ အသိစိတ်ဝေဝါးကာ ကိုယ်ရှိတဲ့နေရာ မသေချာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ပိုဆိုးလာလျှင် သတိလစ် သွားပါလိမ့်မယ်။ သွေးသွင်းကုသပေးဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။ သွေးဆုံးရှုံးမှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေး အားလုံးရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ရှိလာလျှင် နှလုံးခုန် ရပ်လာနိုင်ပါတယ်။ အသက်ဆုံးရှုံးမယ့်အန္တရာယ် အမြင့်ဆုံးအနေအထား ဖြစ်ပါတယ်။

**သွေးသွင်းကုသမှု**

၁၆၂၈ ခုနှစ်မှာ ဗြိတိသျှသမားတော်ဝီလီယံ ဟာဗေး (William Harvey) က သွေးလှည့်အဖွဲ့ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်းမှာမှ သွေးသွင်း ကုသဖို့ ကြိုးစားလာခဲ့ကြတယ်။ ပထမပိုင်း သွေးသွင်းကုသရာမှာ အောင်မြင်မှု မရခဲ့ကြ သလို လူနာသေဆုံးတာမျိုးပင် ရှိခဲ့ပါတယ်။ သွေး အကြောင်းနဲ့ သွေးသွင်းကုသခြင်းအကြောင်း တွေကို ကောင်းစွာမသိသေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၆၆၅ ခုနှစ်မှာ အင်္ဂလန်မှ သမားတော် ရစ်ချဒ်လိုဝါးက အောင်မြင်စွာ သွေးသွင်းကုသ ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ လူမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ခွေး တစ်ကောင်ကို အခြားခွေးရဲ့သွေးသွင်းပေးကြည့် တာပါ။ ၁၆၆၇ ခုနှစ်မှာ အင်္ဂလန်သမားတော် ရစ်ချဒ်အပြင် ပြင်သစ်မှတစ်ဦးနဲ့ အင်္ဂလန်မှ တစ်ဦးတို့က သိုးသွေးကို လူမှာ အောင်မြင်စွာ သွင်းပေးနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ၁၀ နှစ်အကြာ မှာ တိရစ္ဆာန်သွေးသွင်းကုသခြင်းကို ဥပဒေနဲ့ တားမြစ်ခဲ့ပါတယ်။



၁၈၁၈ ခုနှစ်မှာ ကလေးမွေးဖွားပြီး သွေး သွန်တဲ့မိခင်တစ်ဦးကို ဗြိတိသျှသားဖွားဆရာဝန် က အောင်မြင်စွာ လူသွေးသွင်းကုသပေးနိုင်ခဲ့ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လူနာရဲ့ ခင်ပွန်းသည်ထံမှ

သွေးလေးအောင်စခန့်ကို ထုတ်ယူပြီး ဆေးထိုး ပြန်နဲ့ လူနာသွေးကြောထဲ ထိုးသွင်းပေးခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၈၇၃ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန် သမားတော်များက နွား၊ ဆိတ်နဲ့ လူနို့တို့ကို သွင်းပေးကြည့်ကာ စမ်းသပ်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြာခဏ ဓာတ်မတည့်မှုတွေ ဖြစ်လာတာ ကြောင့် ဓာတ်ဆားရည်ကို အစားထိုး သွင်းပေးခဲ့ ကြတယ်။

၁၉၀၀ ပြည့်နှစ်မှာ ဩစတြေးလျသမားတော် Karl Landsteiner က ပထမဆုံးသွေးအုပ်စုကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သွေးအုပ်စုတည့်မတည့် စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သွေးသွင်းကုသရာတွင် အန္တရာယ် နည်းပါးစေမယ်လို့ ၁၉၀၇ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန် ရောဂါဗေဒပညာရှင် Ludvig Hektoen က အကြံ ပြုခဲ့တယ်။ ၁၉၃၉ ခုနှစ်မှာ မျောက်စပ်သွေးအုပ်စု ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ကြတယ်။ ၁၉၄၁ ခုနှစ်မှာ ကြက်ခြေနီအဖွဲ့က နိုင်ငံတော်သွေးလှူရှင် ဝန်ဆောင်မှုကို စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး အမေရိ ကန်စစ်တပ်အတွက် သွေးစုဆောင်းမှုကို ပြုလုပ် ခဲ့တယ်။ နောက်ပိုင်း နည်းပညာနဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာ တို့ တိုးတက်တွေ့ရှိလာတာနဲ့အမျှ သွေးသွင်း ကုသမှုဟာ အသက်ကယ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

သွေးသွင်းကုသရခြင်းဟာ အခြေခံအားဖြင့် သွေးဆုံးရှုံးမှု များတဲ့အတွက်ပါ။ သွေးဆုံးရှုံးခြင်း မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ရောဂါကြောင့် သွေးထွက်များတဲ့အခါ သွေးသွင်းရတတ်ပါ တယ်။ သွေးအန်တဲ့လူနာတွေ၊ မီးဖွားပြီး သွေး သွန်တဲ့လူနာတွေ၊ သားဥပြန်ထဲ သန္ဓေတည်ပြီး ပေါက်ပြဲသွားတဲ့အခါ ကိုယ်တွင်းသွေးထွက်လွန် တဲ့ လူနာတွေမှာ သွေးလိုအပ်ကြပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ဒဏ်ရာကြီးမားတဲ့ အတွက် သွေးအထွက်များသူတွေမှာ သွေးသွင်း ပေးကြရပါတယ်။ သွေးကြောကြီးတွေ ပေါက်ပြဲ သွားလျှင် သွေးပိုလိုအပ်တတ်ပါတယ်။ သွေး မထွက်ဘဲနဲ့ သွေးသွင်းဖို့ လိုအပ်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ သွေးရောဂါကြောင့် သွေးအားအလွန် နည်းတဲ့ လူနာတွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး တစ်ချက်က ခွဲစိတ်ခံလူနာတွေ သွေးလိုအပ်လေ့ ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အကြီးစား ခွဲစိတ်ရတဲ့ အခါမျိုးမှာပါ။

### သွေးလှူဒါန်းခြင်း



တိုးတက်လာတဲ့အခြေအနေမှာ သွေးသွင်း ကုသမှု ပိုမိုအဆင်ပြေ အောင်မြင်နေပါတယ်။ လူဦးရေများပြားလာခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုများပြား လာခြင်းတို့က သွေးလိုအပ်ချက်ကို များပြား လာစေပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သွေးသွင်းဖို့ ဆိုလျှင် သွေးလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေး လှူဒါန်းနိုင်မယ့် သွေးအလှူရှင်ရှိရပါတယ်။ ပြင်ပ ဆေးရုံတွေမှာ သွေးလှူဘဏ် မရှိတဲ့အတွက် လိုအပ်တဲ့သွေးကို လူနာရှင်တို့အား ရှာဖွေစေပါ တယ်။ လိုအပ်တဲ့ သွေးအုပ်စုကိုလည်း ခွဲခြား

အသိပေးလိုက်ပါလိမ့်မယ်။ အစိုးရဆေးရုံတွေ မှာတော့ သွေးလှူဘဏ်ရှိတဲ့အတွက် လူနာ အတွက် လိုအပ်တဲ့သွေးကို သွေးလှူဘဏ်မှ ရယူ နိုင်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့သွေးအုပ်စု မရှိလျှင်တော့ လူနာရှင်က ရှာဖွေပေးရပါတယ်။

လူတိုင်းတော့ သွေးမလှူနိုင်ပါဘူး။ သွေး လှူလိုသူဟာ သွေးလှူနိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အရည် အသွေးတွေ ရှိရပါတယ်။ ဒါကလည်း လူနာ အတွက်ရော အလှူရှင်အတွက်ပါ ကောင်းမွန် စေဖို့ပါ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ သွေးလှူဒါန်းလိုသူဟာ အသက် ၁၈ နှစ်မှ ၅၅ နှစ်အတွင်းရှိသူ ဖြစ်ရပါ မယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၁၃၀ အထက်ရှိသူ ဖြစ်ရပါမယ်။ သွေး မလှူမီညက အိပ်ရေးဝစွာ အိပ်စက်ထားသူ ဖြစ်ရပါမယ်။

လတ်တလော ဖျားနာခြင်းမရှိသူ၊ အရက် သေစာ သုံးစွဲထားသူ မဖြစ်ရပါဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ ခြောက်လအတွင်း ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ နားဖောက်ခြင်း၊ ဆေးအပ်စိုက်ကုသခဲ့ခြင်း မရှိ သူဖြစ်ရပါမယ်။ ကိုယ်ဝန်သည်မိခင်လောင်းတွေ၊ နို့တိုက်နေသူနဲ့ လတ်တလော ဓမ္မတာလာနေသူ မဖြစ်ရပါဘူး။ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေ မြင့်မား တဲ့ လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေသူ အထူးသဖြင့် လိင် လုပ်သားများ သွေးလှူလို့ မရပါဘူး။ ခြောက်လ အတွင်း အကြောင်းမဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ၁၁ ပေါင် ကျော် ကျဆင်းသွားသူ လှူလို့မရပါဘူး။ ဒါက ယေဘုယျ လိုအပ်ချက်များပါ။

သွေးလှူဒါန်းခြင်းမပြုမီ အလှူရှင်ကို လက် ထိပ်ဖောက်ပြီး သွေးအုပ်စုခွဲခြင်း၊ သွေးအားပြည့် မပြည့် စစ်ဆေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပါလိမ့်မယ်။ တာဝန်ခံဆရာဝန်က သွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်

တဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားခြင်း ရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းပါလိမ့်မယ်။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီး သွေးလှူရန်သင့်တော်သူတို့ကို သွေးလှူခွင့် ပေးပါလိမ့်မယ်။

သွေးဖောက်ယူချိန်ကတော့ ၁၀ မိနစ်ခန့်သာ ကြာပါလိမ့်မယ်။ သွေးလှူပြီးလျှင် ခဏအနားယူကာ ကျွေးမွှေးတဲ့ အစားအစာတို့ကို သုံးဆောင်ပြီး သွေးလှူဒါန်းခြင်း အောင်မြင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ လှူဒါန်းလိုက်တဲ့ သွေးတွေကို အလွန်ဆုံး ၄၂ ရက်ကြာ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါတယ်။

အနောက်နိုင်ငံမှာတော့ သွေးလှူဒါန်းနိုင်ဖို့ လိုအပ်ချက်တွေက အနည်းငယ် ကွဲပြားပါတယ်။ သူတို့နိုင်ငံမှာ အသက် ၁၇ နှစ်ဆို သွေးလှူလို့ရပါပြီ။ ကိုယ်အလေးချိန်ကတော့ ပေါင် ၁၁၀ အနည်းဆုံး ရှိရပါတယ်။ သွေးလှူလိုက်တဲ့အတွက် သွေးအားအနည်းငယ် လျော့သွားပေမဲ့ ကျန်းမာရေးကိုတော့ မထိခိုက်ပါဘူး။ အားအင်လည်း နည်းသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။



သွေးလှူပြီး နာရီအနည်းငယ်ကြာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က အရည်တွေ ပြန်ဖြည့်တင်းပြီး ပုံမှန်သွေးထုထည် ပြန်လည်ရရှိလာစေပါတယ်။

လေးပတ်ကြာတဲ့အခါ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ သွေးနီဥတွေ ပြန်ပြည့် သွားပါလိမ့်မယ်။ သွေးလှူပြီး ရှစ်ပတ်ကြာတဲ့အခါ သွေးလှူလို့ ကုန်သွားတဲ့ သံဓာတ်တွေ ပြန်ပြည့်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးလှူပြီး ၅၆ ရက် အကြာမှာ သွေးပြန်လှူနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးလှူဒါန်းသူထံမှ သွေးထုတ်ယူခြင်းကို ဘယ်နေရာမှာမဆို ပြုလုပ်လို့ရပါတယ်။ ထုတ်ယူထားတဲ့ သွေးကို မပျက်စီးအောင် ထိန်းသိမ်းတဲ့ ပစ္စည်းများရှိဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွေးသွင်းကုသခြင်းကိုတော့ အခန့်မသင့်လျှင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ဆရာဝန်ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ရဲ့ ဆေးခန်းမှာ ဒါမှမဟုတ် ဆေးရုံမှာ သွေးသွင်းကုသတာကို ပြုလုပ်ရပါတယ်။ သွေးသွင်းဖို့ အသေအချာ စစ်ဆေး ပြင်ဆင်ထားလျှင် ဘာအန္တရာယ်မှ ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သွေးသွင်းပြီးတဲ့အခါ လူနာရဲ့ နှလုံးနဲ့ အဆုတ်အခြေအနေကို စစ်ဆေးပေးပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပိုင်း သွေးလိုက်တဲ့ သွေးအပေါ် လူနာရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က တုံ့ပြန်မှုရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရပါတယ်။

သွေးလိုက်တဲ့သွေးအပေါ် လူနာခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေက အသေးအမွှားမှသည် အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်အထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အချို့လူနာတွေဟာ သွေးသွင်းနေစဉ် ယားယံခြင်း၊ အပိမ့်ထွက်ခြင်းတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ သွေးအုပ်စုတည့်ပေမဲ့ ဓာတ်မတည့်တာ တစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ ဓာတ်မတည့်မှုအတွက်သုံးတဲ့ဆေး ပေးရုံနဲ့ သက်သာလာနိုင်သော်လည်း အခြေအနေ ဆိုးဝါးလာခဲ့လျှင်တော့ လိုသလို ကုသပေးရပါလိမ့်မယ်။



နောက်တစ်ခုက ဖျားလာတာပါ။ သွေးသွင်းပြီးနောက် ဖျားခြင်းဟာ အရေးကြီးကိစ္စတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သွင်းလိုက်တဲ့ သွေးမှာပါတဲ့ သွေးဖြူဥအပေါ် လူနာကိုယ်က တုံ့ပြန်မှုကြောင့်ပါ။ ပျို့အန်တယ်၊ ရင်ဘတ်အောင့်လာတယ်ဆိုရင်တော့ အရေးကြီးလာပါပြီ။ ဆရာဝန်ရဲ့ ဂရုစိုက်ကုသမှု လိုအပ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဆိုးဆုံးကတော့ သွင်းလိုက်တဲ့ သွေးမှာပါတဲ့ သွေးဖြူဥက လူနာရဲ့ ရိုးတွင်းခြင်ဆီကို တိုက်ခိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခံအား အလွန်နည်းနေတဲ့ သွေးကင်ဆာ ကုသမှုခံယူနေသူတွေမှာ အတွေ့ရများပါတယ်။ သေဆုံးနိုင်တဲ့ အနေအထားပါ။

ဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့ အရေးကြီးတဲ့ လူနာရဲ့ တုံ့ပြန်မှုက သွေးသွင်းပြီး ကိုယ်ခံအားတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် သွေးနီဥများ ပျက်စီးမှုပါ။ အခုနောက်ပိုင်း အဖြစ်နည်းပါတယ်။ လူနာရဲ့ သွေးအုပ်စုနဲ့ သွင်းတဲ့ သွေးအုပ်စု မတည့်လို့ ဖြစ်ရတာပါ။ ဒီလို အခါမျိုးမှာ ပျို့အန် လာ ပါ လိ မ့် မယ် ။ ချမ်းပြီး ကိုယ်အပူချိန် မြင့်တက်လာပါလိမ့်မယ်။ ရင်ဘတ်နဲ့ ကျောအောက်ပိုင်း အောင့်လာတတ်ပါတယ်။ ဆီးအရောင် ရင့်မှောင်လာပါလိမ့်မယ်။



အဖြစ်နည်းတဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာက သွင်းလိုက်တဲ့ သွေးမှာပါတဲ့ပိုးတွေ ကူးစက်ပြီး ရောဂါဖြစ်လာခြင်းပါ။ သွင်းလိုက်တဲ့ သွေးနဲ့ အတူ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းစေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (HIV) ကူးစက်တာ၊ အသည်းရောင်အသားဝါပိုး ကူးစက်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသားဝါပိုး ဘီ ကူးစက်မှုက လူသုံးသိန်းမှာ တစ်ယောက်ခန့် ဖြစ်တတ်ပြီး အသားဝါပိုး စီ ကူးစက်မှုက လူတစ်သန်းခွဲမှာ တစ်ယောက်ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းစေတဲ့ ပိုးကူးစက်မှုက လူနှစ်သန်းမှာ တစ်ယောက်နီးလောက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးလှူဘဏ်တွေမှာ လှူဒါန်းထားတဲ့ သွေးမှာ ကူးစက်ရောဂါပိုး ရှိ၊ မရှိ တတ်နိုင်သလောက် စစ်ဆေးကြပါတယ်။

သွေးရည်ကြည်နဲ့ သွေးခဲဓာတ်ကလာပ်စည်း အစများကို အလှူရှင်ကိုယ်ထဲ ပြန်ထည့်သွင်း ပေးပါတယ်။ ဒီလို ပြန်သွေးသွင်းကုသခြင်း လို့ဆိုလိုက်တဲ့ အခါများသောအားဖြင့် သွေးတစ်ပုလင်းလုံး သွင်းပေးတာလို့ သိထားကြပါတယ်။ အများအားဖြင့်တော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွေးသွင်းကုသမှုမှာ အချို့လူနာတွေကျတော့ သွေးနီဥချည်း လိုအပ်တဲ့ရောဂါ၊ သွေးရည်ကြည်ချည်း သွင်းရမယ့် ရောဂါနဲ့ သွေးခဲဓာတ်ကလာပ်စည်းအပိုင်းအစတွေသာ လိုအပ်တဲ့ရောဂါဆိုပြီး ရောဂါမတူတတ်ကြပါဘူး။

သူတို့အတွက်ကျတော့ လှူဒါန်းရရှိလာတဲ့ သွေးကို နည်းပညာနဲ့ သတ်သတ်စီ ခွဲထုတ်ယူပြီး သွင်းပေးကြရပါတယ်။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့လို့ သွေးအားနည်းသူ

တွေမှာ သွေးနီဥသာ လိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့ကို သွေးတစ်ပုလင်းလုံး မသွင်းဘဲ သွေးနီဥချည်း ခွဲထုတ်ရယူကာ သွင်းပေးရပါတယ်။



အသည်း အလုပ်မလုပ်နိုင်သူတွေ၊ အပြင်း အထန် အပူလောင်ကျွမ်းထားသူတွေမှာ အသား ဓာတ် အများအပြားပါတဲ့ သွေးရည်ကြည်ကို အဓိကလိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့ကိုတော့ အလှူခံ ရရှိထားတဲ့ သွေးထဲမှ သွေးကလာပ်စည်းများ ပါတဲ့အပိုင်းကို ဖယ်ထုတ်ပြီး ရလာတဲ့ သွေးရည် ကြည်ကိုသာ သွင်းပေးကြရတယ်။ ကင်ဆာဆေး သွင်းနေရတဲ့ ရောဂါသည်တွေ၊ သွေးကင်ဆာ သမားတို့မှာ သွေးခဲဓာတ် ကလာပ်စည်းအပိုင်း အစများ လျော့နည်းနေတတ်ပါတယ်။ သူတို့ ကိုတော့ သွေးခဲဓာတ် ကလာပ်စည်း အပိုင်းအစ များချည်းသာ သွင်းပေးရပါတယ်။

သွေးသွင်းပေးဖို့ လိုအပ်တဲ့ လူနာအများစု က အကြီးစား ခွဲစိတ်ကုသခံရသူများပါ။ ခွဲစိတ်စဉ် ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ သွေးအစား ပြန်သွင်းပေးရပါ တယ်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် သော် လည်းကောင်း၊ ယာဉ်တိုက်မှုလို မတော်တဆ ဖြစ်ရပ်များကြောင့် သော်လည်းကောင်း သွေး ထွက်လွန်တဲ့ လူနာတွေမှာ သွေးသွင်းပေးဖို့

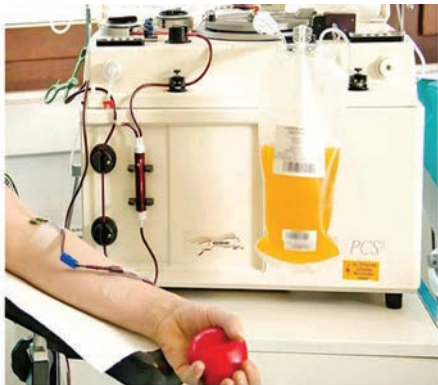
လိုအပ်ပါတယ်။ အချို့ကျောက်ကပ်ဝေဒနာ သည်တွေ၊ သွေးကင်ဆာသမားတွေနဲ့ သံဓာတ် ချို့တဲ့လွန်းသူတွေမှာ သွေးအားနည်းလေ့ရှိတဲ့ အတွက် မကြာခဏ သွေးသွင်းကုသမှု ခံယူကြ ရပါတယ်။ အမေရိကန် တစ်နိုင်ငံတည်းမှာပင် နှစ်စဉ် သွေးယူနစ်ပေါင်း ၂ သန်းခန့် သုံးစွဲကုသ နေကြရတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေမှာ ရိုးရိုးသွေးလှူခြင်း အပြင် အခြားသွေးလှူခြင်း အမျိုးအစားများ လည်း ရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးက သွေးနီဥချည်း လှူဒါန်းခြင်းပါ (Power Red Donation)။ ဒီသွေးလှူခြင်းဟာ ရိုးရိုးသွေးလှူတဲ့အတိုင်း သွေးဖောက်ယူပါတယ်။ ပထမသွေးပုလင်းကို အထူးစက်အသုံးပြုပြီး သွေးနီဥများကို ခွဲခြား သွင်းပေးနေစဉ် နောက်သွေးတစ်ပုလင်းကို ထုတ်ယူပြီး အထက်ပါအတိုင်း သွေးနီဥတွေ ခွဲခြားရယူကာ သွေးရည်ကြည်နဲ့ သွေးခဲဓာတ် တွေကို အလှူရှင်ကိုယ်ထဲ ပြန်ထည့်ပေးလိုက် ပါမယ်။ သွေးနီဥချည်း လှူဒါန်းခြင်းကို ၁၂ ရက် ခြားပြီး နောက်တစ်ကြိမ် လှူဒါန်းနိုင်ပါတယ်။

နောက်သွေးလှူနည်းတစ်မျိုးက သွေးခဲ ဓာတ် ကလာပ်စည်းအစများချည်း လှူဒါန်း ခြင်းပါ (Platelet Donation)။ ဒီသွေးလှူခြင်း ကို သီးသန့်သွေးလှူရှင်ဌာနတွေမှာသာ ပြုလုပ် နိုင်ပါတယ်။ ကြိုတင်ချိန်းဆိုရပါတယ်။ သွေး လှူရာမှာ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို အသုံးပြုရ ပါတယ်။ လက်တစ်ဖက်မှ သွေးထုတ်ယူပြီး ထွက်လာတဲ့ သွေးကို အထူးစက်အသုံးပြုကာ သွေးခဲဓာတ် ကလာပ်စည်းအစများကို ခွဲခြား ထုတ်ယူပါတယ်။ ကျန်တဲ့သွေးတွေကို နောက်

လက်တစ်ဖက်ကနေ ပြန်သွင်းပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသွေးလှူခြင်းဟာ သုံးနာရီလောက်ထိ ကြာတတ်ပါတယ်။ တစ်နှစ်မှာ ၂၄ ကြိမ် လှူဒါန်းနိုင်ပါတယ်။ ကင်ဆာဆေး သွင်းနေရသူတွေ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူတွေနဲ့ နာတာရှည်သွေးမတိတ် ရောဂါသည်တို့အတွက် သွေးခဲဓာတ်တွေ အမြဲ လိုအပ်နေပါတယ်။ အလှူခံရရှိတဲ့ သွေးခဲဓာတ် ကလာပ်စည်းအစများကို ငါးရက်အတွင်း အသုံးပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးအလှူရှင် တွေ နေ့တိုင်း လိုအပ်နေကြပါတယ်။



သွေးရည်ကြည် သီးခြားလှူဒါန်းခြင်းက နောက်သွေးလှူနည်းတစ်မျိုးပါ။ ဒီသွေးလှူခြင်း ဟာ ရိုးရိုးသွေးလှူခြင်းထက် မိနစ်အနည်းငယ်သာ ပိုကြာတတ်ပါတယ်။ ဒီနည်းမှာလည်း အလှူရှင်ထံမှ သွေးဖောက်ယူပါတယ်။ ရလာတဲ့ သွေးကိုစက်အသုံးပြုပြီးသွေးရည်ကြည်ကိုခွဲခြား ဖယ်ထုတ်ယူပါတယ်။ ကျန်တဲ့သွေးဥတွေကို ဓာတ်ဆားရည်နဲ့ရောပြီး အလှူရှင်ကိုယ်ထဲ ပြန်ထည့်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လေးပတ်ခြားပြီး တစ်ကြိမ် လှူဒါန်းနိုင်ပါတယ်။

## သွေးသည် အသက်

အခုချိန်ထိ သွေးအရည်အသွေးတူတဲ့ သွေးတုကို မဖန်တီးနိုင်သေးပါဘူး။ လူတစ်ဦးရဲ့ သွေးကိုလည်း အခြားလူတစ်ဦးကို အမြဲသွင်းပေးလို့ မရပါဘူး။ သွေးအုပ်စုတူတစ်ဦးမှသာ သွင်းလို့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးလိုသူဟာ သွေးလှူဒါန်းမည့်သူကိုသာ အားကိုးရပါတယ်။ သွေးထွက်များနေသူကို အချို့ရည်၊ ဓာတ်ဆားရည် စတဲ့ ဆေးပုလင်းတွေချိတ်ပြီးသွေးကြောထဲထည့်သွင်းကာ သွေးထုထည် ပြန်များလာရုံသာ ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ သွေးရဲ့ အဓိကတာဝန်ဖြစ်တဲ့ အောက်ဆီဂျင် ဖြန့်ဝေပေးမယ့် သွေးနီဥတွေ လိုအပ်နေပါသေးတယ်။

အောက်ဆီဂျင်မရှိလျှင် ဦးနှောက်ဒုက္ခဖြစ်ပြီး အသက်အန္တရာယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးလိုအပ်နေသူ လူနာများအတွက် သွေးရဖို့သာ အဓိကပါ။ ဒါ့အပြင် သွေးကြောကိုဖောက်ပြီး သွေးထုတ်ယူချိန်ဟာ ၁၀ မိနစ် ၁၅ မိနစ်ခန့်သာ ကြာပါတယ်။ သွေးလိုနေသူလူနာအတွက် အသက်ဆက်စေနိုင်ပြီး လက်ကျန်ဘဝကို ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်တဲ့အထိ အကျိုးကျေးဇူးများပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးကိုအသက်လို့ ရှေးကတည်းက ဆိုကြတာပါ။ ကိုယ်ထဲရှိနေတဲ့ သွေးတစ်ဝက် ထွက်သွားတဲ့အခါ သွေးသာမရခဲ့လျှင် အသက်ရှင်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သွေးလိုအပ်သူလူနာများအတွက် သွေးသည်သာ အသက်ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ဒေါက်တာမြင့်သန်း (အမျိုးသားစာပေဆုရ)

### The Old Woman



- \* As a white candle  
In a holy place,  
So is the beauty  
Of an aged face.
- \* As the spent radiance  
Of the winter sun,  
So is a woman  
With her travail done.
- \* Her brood gone from her,  
And her thoughts as still  
As the waters  
Under a ruined mill.

*Joseph Campbell*



## အဘွားအို



- \* ဖယောင်းတိုင် ဖြူဖြူဖွေး  
ဘုရားစင်မှာ လင်းလက်ပေး  
သက်ကြီးရွယ်အို သူ့မျက်နှာ  
တင့်တယ်ကြည်သာ ငြိမ်းချမ်းစွာ။
- \* ဆောင်းတွင်းနေ၏အလင်းရောင်  
အားလျော့ပျော့တော့ အသွင်ဆောင်  
လုပ်ဖွယ်ကိုင်ဖွယ်ဆောင်ရွက်ပြီး  
အဘွားအိုခရီးဆုံးလုနီး။
- \* သားသမီးနုနယ် ထိန်းရင်းကွယ်  
အတောင်စုံလို့ ပျံလေတယ်  
သူ့စိတ်တွေ တည်ငြိမ်စွ  
စက်အိုအောက်က ရေလိုပဲ။ ။

ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)

## နှာခေါင်းစည်းညစ်ညမ်းမှု

ဒေါက်တာ သန်းထွဋ်



ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားလာမှုကြောင့် မတ်စ် (Mask) တပ်ဆင်မှုများ ခေတ်စားလာကြောင်း၊ မတ်စ်အမျိုးမျိုးနှင့် စည်းကမ်းမဲ့ စွန့်ပစ်မတ်စ်များကြောင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်လာကြောင်းနှင့် သုံးစွဲပြီးသားမတ်စ်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည့်အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ထိုအရာ ...။ အစဉ်အလာအရ သာမန်။ ကိုဗစ်-၁၉ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ကမ္ဘာပတ် မွေနှောက်သော အခါ အလိုအလျောက် ဆယ်လီဖြစ်လာရတော့သည်။ အခြားမဟုတ်။ ယနေ့တိုင် မဖြစ်မနေ တပ်ထားကြပါဟု ဆော်ဩတိုက်တွန်းနေရသော မတ်စ် (Mask)၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းပါ အုပ်ကာပေးသော

နှာခေါင်းစည်း။ လူတိုင်းသုံးသော Face Mask နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ခွဲခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)။

ထိုအထဲမှာမှ တစ်ခါသုံး (Single Use) သို့ မဟုတ်သုံးပြီးစွန့်ပစ်နှာခေါင်းစည်း (Disposable Mask)။ ထိုဆယ်လီ ဖြစ်လာသောအရာသည် အမေရိကန် ဓာတုဗေဒအဖွဲ့က ဘာသာရပ် အလိုက်တတ်ကျွမ်းနားလည်သောနတ်နေကိုင် ပညာရှင်ကြီးများ၏ အထပ်ထပ်အဖန်ဖန် သုံးသပ်ဝေဖန်မှု ခံယူပြီးမှ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိရစေ၍ သိပ္ပံဂျာနယ်တစ်စောင်ဖြစ်သည်။ "ပတ်ဝန်းကျင် သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာ" ဂျာနယ်ထဲတွင် ဖော်ပြပါရှိခဲ့ သည့် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် လေ့လာတွေ့ရှိချက်ဆို သော စာတမ်းပါ ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက် များအရ ကမ္ဘာကျော်လာရတော့သည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် တစ်လတစ်လ တစ်ခါ သုံး နှာခေါင်းစည်း ၁၂၉ ဘီလီယံနှင့် တစ်ခါသုံး လက်အိတ် ၆၅ ဘီလီယံ စွန့်ပစ်လာကြစေရန် ကိုဗစ်၊ ကမ္ဘာပတ်ကပ်ရောဂါက ဖန်တီးစီရင် ခဲ့သည်ကို ခန့်မှန်းတွေ့ရှိရကြောင်း အဆိုပါ စာတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။ ထိုအချက်များ အရ တစ်မိနစ်လျှင် တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း သုံးသန်း စွန့်ပစ်ကြသည်ဟု အနက်ကောက်၍ ရသည်။

ကမ္ဘာတိုက်ကြီး အသီးသီးရှိကြသည့် အနက် အာရှတိုက်က နေ့စဉ် နှာခေါင်းစည်း ၁ ဒသမ ၈ ဘီလီယံစွန့်ပစ်ကာ ဗိုလ်စွဲသည်။ ထိုင်းကနေ့စဉ် ၁ ဒသမ ၅ သန်းမှနှစ်သန်းအထိ။ ကမ္ဘာပေါ်တွင်လူဦးရေအများဆုံး တရုတ်ပြည်သူ သမ္မတနိုင်ငံ (အချို့က ၁ ဒသမ ၇ ဘီလီယံ၊

ယခုဆောင်းပါးက ၁ ဒသမ ၄ ဘီလီယံ) တွင် တစ်နေ့မှ တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း ၇၀၂ သန်း နီးပါးခန့်မျှ စွန့်ပစ်နိုင်ရှာသည်။

တစ်ဖန် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၀ ရက် ထုတ် "ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေမြဲ သဘာဝ" (Nature Sustainability) စာစောင်ပါ ဗြိတိန်နိုင်ငံရှိ ပို့စ်မောက်သ်တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာကေ ရော့ခ်ရောဘတ်စ်နှင့် အဖွဲ့သားများက တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်း စွန့်ပစ်ခြင်းပမာဏ တိုးတက် မြင့်မားလာခြင်းကိစ္စ၊ နိုင်ငံ ၁၁ နိုင်ငံများအကြား နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်ကြသည့်အခါ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ မတ်လနှင့် အောက်တိုဘာလအတွင်းတွင် ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် ၉,၀၀၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိကြီး အကျယ်ခန့်တက်သွားသည်ကိုတွေ့ခဲ့ကြရသည်။



အထက်ပါအချက်အလက်များကို အခြေပြု၍ ပညာရှင်များက အရွယ်အစား၊ အလေးချိန်နှင့် တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း စွန့်ပစ်ပစ္စည်းပမာဏ၊ ဖြန့်ကြက်ခြံလွှမ်းထားသော မြေဧရိယာပမာဏ စသည်များကို တွက်ချက်ချိန်ဆ ဖော်ပြလာကြ ပြန်သည်။ ထိုအခါ တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်း (Single Use Face Mask) စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၏ အတိုင်းအတာနှင့် ဖိစီးဝန် သက်ရောက်မှုသည် မမျှော်လင့်ဘဲ ကြီးမားလာပြန်သည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ယောက် သုံးမြ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကာ တစ်ခါသုံးစွန့်ပစ်နှာခေါင်းစည်းတစ်ခုသည် အလျား ၁၇၅ မီလီမီတာ၊ အနံ ၉၅ မီလီမီတာ ရှိ၏။ တစ်စတုရန်းမီတာရှိသော ကွင်းပြင်တစ်ခုထဲတွင် ယင်းနှာခေါင်းစည်းများကို တစ်ခုစီရှေ့နောက်ဆင့်စီကြည့်လျှင် နှာခေါင်းစည်း ၆၀ ဝင်ဆံ့သည်။

တစ်ဖန် နှာခေါင်းစည်းများ၏ အလေးချိန် ဘက်က တွက်စစ်ကြည့်ကြပြန်သည်။ နှာခေါင်းစည်းတစ်ခုသည် အကြမ်းအားဖြင့် ၃ ဒသမ ၅ ဂရမ်လေးသည်။ လစဉ်စွန့်ပစ်နေသောပမာဏ ၁၂၉ ဘီလီယံနှင့် မြောက်ကြည့်လျှင် ထိုစွန့်ပစ်ပစ္စည်းထုကြီးသည် တန်ပေါင်း လေးသိန်းကျော် ၄၅၁ ဒသမ ၅၀၀ တန် စီပါလိမ့်မည်။ ထိုမျှကြီးမားလေးလံသည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းထုပ်ကြီးကို ထမ်းပိုးထားရသည့် ကမ္ဘာမြေကြီး၏ ဧရိယာအကျယ်အဝန်းသည် စင်ကာပူနိုင်ငံ၏ အရွယ်အစားထက် သုံးဆခန့်မျှ ရှိပါလိမ့်မည်ဟု ဆိုကြပြန်သည်။



စင်စစ် အဆိုပါ နှာခေါင်းစည်း ဆိုသော အရာများသည် အခြေခံအားဖြင့်မူ အမှိုက်မျှသာ။ တစ်နည်းဆိုရပါက စွန့်ပစ်ပစ္စည်း။ အမှိုက်ကို အင်္ဂလိပ်လို Refuse၊ Garbage၊ Trash၊ Litter စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းပြီး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းကို Waste ဟု ခေါ်ကြသည်။

တစ်ဖန် နှာခေါင်းစည်း (Mask) သည် လုပ်ငန်းခွင်သုံး တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးပစ္စည်း (Personal Protective Equipment-PPE) စာရင်းထဲတွင် အကျုံးဝင်သည်။ ထိုအခါ အမှိုက် (Litter) ဟူသောအမျိုးအစားအဖြစ်နှာခေါင်းစည်းကို သတ်မှတ်လျှင် ထိုအရာသည် ပီပီအီးအမှိုက် (PPE Litter) ဟု ယခုအခါ ပညာရှင်များက တွင်ကျယ်ကျယ် ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းလာသည်။ ယင်းနည်းတူ ယခုအခါ အံ့ကျင်းနှင့် စုပုံနေသော ယင်းအမှိုက်ကို စွန့်ပစ်ပစ္စည်း (Waste) ဟုလည်း သတ်မှတ်ထားကြပြန်သည်။

စွန့်ပစ်ပစ္စည်းမှာမှယင်းနှာခေါင်းစည်းသည် သာမန်မဟုတ်။ အန္တရာယ်ရှိ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း (Hazardous Waste) ဖြစ်နေပြန်သည်။ ထို့ပြင် တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းသည် ကူးစက်ရောဂါပိုးကာကွယ်ရေးပစ္စည်းအဖြစ် သုံးစွဲခဲ့ကြသဖြင့် ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်း (Infectious Waste) ဖြစ်လာပြန်သည်။ အဆိုပါစွန့်ပစ်ပစ္စည်းအမျိုးအစားသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် နေရာဌာနများမှထွက်သော စွန့်ပစ်ပစ္စည်း (Health Care Waste) ဟူသော ဧရာမအမျိုးအစားထဲတွင် ပါဝင်နေပြီး လူတိုင်း တစ်ခါဝတ်ဆင်ပြီးနောက် လွှင့်ပစ်၊ စွန့်ပစ်လိုက်သော နှာခေါင်းစည်း အမှိုက်တစ်ရပ်၏ အဆုံးသတ်





ရပ်ဝန်းရှိ ပြဿနာသည် ကပ်ဘေးသင့်နေသော ကမ္ဘာအတွက် မျက်ဖြူဆိုက်စရာ အခင်းအကျင်း အသစ်တစ်ခုအဖြစ် စိန်ခေါ်လာနေပြန်သည်။

ထို့ပြင် နှာခေါင်းစည်းဆိုသော စွန့်ပစ် ပစ္စည်း၏ ဂယက်က ညစ်ညမ်းမှု (Pollution) ဆိုသော ဘာသာရပ်ထဲသို့ ထိုးဖောက်ရောက်ရှိ သွားပြန်သည်။ ပင်လယ်ပြင်ညစ်ညမ်းမှု (Marine Pollution) ကို ဖြစ်စေသည်ဟု ထပ်မံယိုးစွပ် လာကြပြန်သည်။ ထိုမျှတင်မက ပလတ်စတစ် ညစ်ညမ်းမှုဘက် ဆက်ရွှေ့ပြန်သည်။ ပလတ် စတစ် ညစ်ညမ်းမှုရေးရာတွင်လည်း လူ၊ ရေနေ သတ္တဝါ၊ သောက်ရေအရင်းအမြစ်များ စသည် တို့အတွက် အင်မတန် အန္တရာယ်ကြီးမားသော မိုက်ခရို ပလတ်စတစ်၊ မိုက်ခရိုထက် အဆ ၁,၀၀၀ ပိုသေးသော နာနိုပလတ်စတစ် ညစ်ညမ်းမှုကဏ္ဍအထိ ဝင်ရောက်ကျင်လည် နိုင်စွမ်း ရှိပြန်သည်။

ယင်းတစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းတွင် ပင်မ အစိတ်အပိုင်းသုံးရပ်ပါဝင်သည်။ ပထမတစ်ခုက ပင်မကိုယ်ထည်ဖြစ်သည့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကာ ပစ္စည်း Meltblown-Poly Propylene ရက်ထည်မဟုတ်သော လူလုပ်ပလတ်စတစ်

အမျှင်များဖြင့် လူ့နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း ရောဂါပိုးများ မဝင်ရောက်နိုင်ရန် ကာကွယ်ပေးထားသော အဆိုပါအပိုင်းကို ရက်လုပ်ထားသည်။ ပေါ့လီ ယက်စတာလည်း ပါသေးသည်။

"ပတ်ဝန်းကျင်ရေးရာ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှု များ" ဆိုသော အဖွဲ့၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းတစ်ခုသည်တစ်ရက်လျှင် မိုက်ခရိုပလတ်စတစ် ဖိုင်ဘာအမျှင် ၁၇၃,၀၀၀

**"လူတွေရဲ့ အမူအကျင့်**

**မပြင်ကြသေးသမျှ**

**ကိုယ်တွေရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ**

**နှာခေါင်းစည်းအမှိုက်**

**တောင်လိုပုံနေဦးမှာပါပဲ။**

**လူတစ်ယောက်ကို**

**တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်စေချင်ရင်**

**အဲဒီအတိုင်း**

**မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်လို့ရအောင်**

**ပံ့ပိုးပေးနိုင်မယ့်**

**ယန္တရားတစ်ရပ် အခိုင်အမာရှိဖို့**

**လိုပါတယ်"**

ပင်လယ်ထဲသို့ စွန့်ထုတ်လေ့ရှိသည်ဟု သိရသည်။ ထိုပလတ်စတစ်ပစ္စည်းများသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထဲတွင် လွယ်လင့်တကူ မပြိုကွဲနိုင်။ တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်းတစ်ခု ပြိုကွဲပျက်စီးရန် နှစ်ပေါင်း ၄၅၀ ကြာသည်။

ဒုတိယအပိုင်းက နှာခေါင်းရိုးပေါ် တင်ရသော သတ္တုချောင်း အပိုင်း။ တတိယအပိုင်းက နားကွင်း။ ယင်းကို ချည်မျှင်ကြိုး၊ ရော်ဘာကြိုး၊ ပလတ်စတစ် စသည်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ထိုသို့သီးခြားပစ္စည်းသုံးရပ်ဖြင့် ပြုလုပ်စီရင်ထားသဖြင့် သာမန်သမားရိုးကျ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြသည့် ဖန်၊ စက္ကူ၊ ပလတ်စတစ်များကဲ့သို့ ပစ္စည်းသစ်အဖြစ် တစ်ဖန် ပြန်ဖန်တီး၍ မရခြင်း ဆိုသော အကန့်အသတ်ကို နှာခေါင်းစည်းများ ထံက ဆက်ခံရရှိခဲ့ကြပြန်သည်။

စက္ကူအဟောင်းကို ပျော့ဖတ်ဖြစ်စေပြီး ဘားဖြူ၊ ဘားပြာ စသော ပုံနှိပ်စက္ကူတစ်မျိုး ပေါ်ပေါက်စေခဲ့သည်။ ပလတ်စတစ်ဟောင်းများကို ကော်စွေ ပြန်ဖြစ်စေပြီး ထိုကော်စွေမှ ဘီး၊ ဖိနပ်၊ အင်္ကျီချိတ်၊ အမှိုက်ပုံး စသည်များအဖြစ် ပြန်ဖန်တီး၍ ရသည်။ နှာခေါင်းစည်းတွင် ကုန်ကြမ်းသုံးမျိုး ပါနေရကာ Recycle ဟု ခေါ်ကြသော ပစ္စည်းသစ်အဖြစ် တစ်ဖန်ပြန်ဖန်တီး၍မရ။

ထိုအချက်ကလည်း နှာခေါင်းစည်းဆိုသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး၏ အန္တရာယ် လျော့နည်းပျောက်ရေးအတွက် ကြီးမားသော အဟန့်အတားတစ်ရပ် ဖြစ်နေပြန်သည်။

သို့တစေ ပြဿနာကို ဖော်ထုတ်လိုက်သူများကပင် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများကို ပြန်ပြ

ပေးကြပြန်သည်။ ယင်းတို့မှာ -

- (၁) တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်းနားကွင်းကို ဦးစွာ ပထမ ဖြတ်ပစ်ဖယ်ရှားရန်။



ကုန်းမြေပေါ်တွင် တင်ကျန်နေသော အမှိုက်၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းမှန်သမျှ အပြီးသတ် စုဝေးရောက်ရှိရန် ရပ်ဝန်းဒေသသည် ပင်လယ်၊ သမုဒ္ဒရာ ဖြစ်သည်။ ထိုနှာခေါင်းစည်းများ၊ နားကွင်းများ နှင့်တကွ ရောက်လာသော အခါပင်လယ်၊ သမုဒ္ဒရာ ပျော် ရေနေသတ္တဝါများ၊ ရေပျော်ငှက်များ၏ လည်ပင်း ကြိုးကွင်းစွပ်သည့်အလား အန္တရာယ်များလှသည်။ ကုန်းနေသတ္တဝါများ ဖြစ်ကြသည့် ဘဲ၊ ကြက်၊ ငန်း စသည်များ၏ ခြေထောက်များတွင်လည်း ရစ်ပတ်တုပ်နှောင်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းများ မစွန့်ပစ်မီ နားကွင်းကို အရင်ဖြတ်ပစ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။

- (၂) အဟောင်းမှ အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လုပ်၍ ရသော (Recycle)၊ ပြန်သုံး၍ရသော (Reuse)၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဂေဟစနစ်အသီးသီး နှင့် အံဝင်ခွင်ကျရှိသော (Eco-Friendly) အခြားနှာခေါင်းစည်းများကို အစားထိုး အသုံးပြုနိုင်ရေးကိုလည်း တွေးခေါ်ကြံဆထားကြရန်။

စွန့်ပစ်တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းညစ်ညမ်းမှု သောက စတင်အုံကြွလာကတည်းက ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် တစ်နှစ်လုံးနှင့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ နှစ်ဆန်းပိုင်း တစ်လျှောက်လုံး သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအနေဖြင့် တစ်ခါသုံးများအစား အထပ်ထပ်အဖန်ဖန် ပြန်သုံး၍ရနိုင်သော ချည်သား နှာခေါင်းစည်းများကိုလည်း အလဲအလှယ်ဖြင့် အသုံးပြုကြပါရန် တိုက်တွန်းခဲ့ကြသည်။ တိုက်ဆိုင်လှစွာ ယမန်နှစ် နိုဝင်ဘာလက ကိုဗစ်-၁၉ မျိုးကွဲသစ် အိုမီခရွန် ခေါင်းထောင်ထလာသောအခါ KN 95, N 95 သို့မဟုတ် KF 94 စသည့် မစွန့်ပစ်မီအထိ အကြိမ်ကြိမ် ပြန်အသုံးပြု၍ရသော နှာခေါင်းစည်းများကို အသုံးပြုကြရန် ထောက်ခံအကြံပြုခွင့် ရခဲ့ကြသည်။



တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကြီးထဲတွင် လွယ်လင့်တကူ ပြိုကွဲနိုင်သည့် အော်ဂဲနစ်ပစ္စည်းများဖြင့် နှာခေါင်းစည်းများ

များ ထုတ်လုပ်ကြရန် တီထွင်ကြံဆလာကြရသည်။ ယခု အသုံးပြုနေသော ပေါ့လီပရိုပိုင်းလင်းန့် လူလုပ်ပေါ့လီမာအစား ချည်၊ လင်နင်၊ ဝါး၊ ပိုးသားနှင့် လျှော်မျှင်များဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြန်သုံး၍ရသည့် နှာခေါင်းစည်းများ ဈေးကွက်အတွင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နေရာရနေကြပြီ ဖြစ်သည်။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံရှိ ကွင်းစလန်နည်းပညာတက္ကသိုလ်က သဘာဝပေါ့လီမာဖြစ်သည့် ဆဲလူးလို့စ် နာနိုအစိတ်အပိုင်းများကို ကြံကြိတ်ဖတ်အပါအဝင် အခြားလယ်ယာလုပ်ငန်းထွက်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများမှ ထုတ်ယူကာ ပြန်သုံး၍ရသော နှာခေါင်းစည်းတစ်မျိုး ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ ထိုနှာခေါင်းစည်းသည် ကိုဗစ်-၁၉ အစိတ်အပိုင်းလေးများ၏ အရွယ်အစားဖြစ်သော နာနိုမီတာ ၁၀၀ ထက်ပင် သေးငယ်သည့် အမှုန်အမွှားများကို စစ်ထုတ်ဖယ်ရှားပေးနိုင်စွမ်းရှိရှိမကဝတ်ဆင်ထားပါကလည်း အသက်ဝလင်စွာရှူ၍ရစေသည်ဟု ဆိုသည်။

## (၃) နားကွင်းဖြုတ်ပြီးသား တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန်။

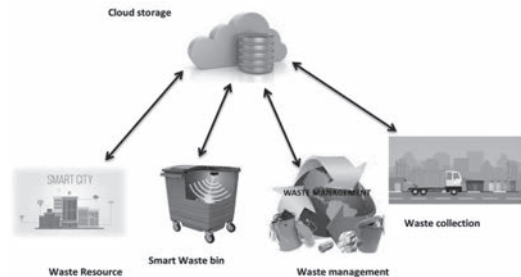
အမှိုက်မပစ်ရဟုဆိုလျှင် အမှိုက်ပုံး ဘယ်မလဲဟု အပြောခံရသူက အငေါ်တူးတတ်သည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ မတ်လနှင့်အောက်တိုဘာလအတွင်း တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း စွန့်ပစ်ခြင်းပမာဏ ရာခိုင်နှုန်း ၉,၀၀၀ ခန့်တက်သွားသည်ဟုဆိုခဲ့သူ ပို့စမောက်သ်တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာ ကေရောန်ရောဘတ်စ်ကလည်း ယခုကဲ့သို့ပင် မှတ်ချက်ပြုခဲ့သည်။

"လူတွေရဲ့ အမူအကျင့် မပြင်ကြသေးသမျှ ကိုယ်တွေရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နှာခေါင်းစည်း အမှိုက်တောင်လိုပုံနေဦးမှာပါပဲ။ လူတစ်ယောက် ကို တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်စေချင်ရင် အဲဒီအတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်လို့ရအောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်မယ့် ယန္တရားတစ်ရပ် အခိုင်အမာရှိဖို့ လိုပါတယ်"

ယခုကဲ့သို့ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါတစ်ရပ် ကမ္ဘာ ပတ်မဆုံး ရှိနေဆဲအချိန်တွင် မတ်စတပ်ကြပါဟု တဖဗ္ဗ ပြောကြရသည့်နည်းတူ အသုံးပြုပြီးသား နှာခေါင်းစည်းစွန့်ပစ်ပစ္စည်းကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည့် စည်းစနစ်များကိုလည်း ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ပြဋ္ဌာန်းပေးပြီး ဖြစ်သည်။ တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းစွန့်ပစ်ပစ္စည်း ကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ထည့်ရပါမည်။

အဆိုပါ အမှိုက်ပုံးထဲတွင် ကြပ်ကြပ်အိတ် အနက်တစ်ခု ခံထားရပါမည်။ ထိုအိတ်၏အပေါ် ဘက် သုံးပုံတစ်ပုံတွင် မျဉ်းတစ်ကြောင်း ပါရှိရ ပါမည်။ ထိုမျဉ်းပေါ်တွင် ဤမျဉ်းထက်ကျော်၍ အမှိုက်မထည့်ရဆိုသော စာတန်းပါ ပါသည်။ ထိုအိတ်ထည့်ထားသော အမှိုက်ပုံးတွင် အဖုံးပါရ ပါမည်။ ယင်းအဖုံးကို ဖွင့်၊ ပိတ်၍ရသည့် ခြေနင်း ခလုတ် အမှိုက်ပုံး၏ အခြေတွင် ပါရပါမည်။

ဦးစွာ ခြေထောက်ဖြင့် ခလုတ်ကိုနင်းကာ အဖုံးဖွင့်ပြီးနောက် လက်ညှိုး၊ လက်မတို့ဖြင့် ဖျစ်ညှစ်ကိုင်ထားသော နှာခေါင်းစည်းကို အမှိုက် ပုံးထဲသို့ ထည့်ရပါမည်။ စွန့်ပစ်နှာခေါင်းစည်းကို ကိုင်ထားသောလက်သည် အမှိုက်ပုံး၏ မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းနှင့်မျှ မထိရပါ။ နှာခေါင်းစည်း အမှိုက်ပုံးထဲရှိ ကြပ်ကြပ်အိတ်အတွင်း ရောက် သွားသည်နှင့် ခြေဦးဖြင့် နင်းဖိထားခြင်းကို



လွှတ်လိုက်ပါက အမှိုက်ပုံးအဖုံး အလိုအလျောက် ပိတ်သွားပါမည်။

အမှိုက်ပုံးထဲရှိ ကြပ်ကြပ်အိတ်အနက်ပေါ် ပါ သတ်မှတ်နေရာသို့ စွန့်ပစ်နှာခေါင်းစည်းများ ရောက်လာပါက ထိုနေရာကို ကြိုးတစ်ချောင်း ဖြင့် အပြီးစည်းနှောင်လိုက်ရပါမည်။ ပြီးနောက် အဖုံးအလုံပိတ် အမှိုက်ပုံးကို ခေတ္တခဏ ထားရ မည့်နေရာတွင် ရွှေ့ ထားပါ။ ကြပ်ကြပ်အိတ် အပြည့်အမှိုက်မထည့်စေခြင်း၊ အိတ်၏သတ်မှတ် ထားသောနေရာတွင် ကြိုးချည်ထားရခြင်းများ မှာ အမှိုက်ပုံးကို သယ်မရွှေ့ပြောင်းသည့်အခါ အိတ်အပြည့်အမောက်ပါ အမှိုက်များ လျှံမကျ၊ ဖိတ်စဉ်ပြီး လမ်းပေါ်ကျ မကျန်ခဲ့စေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

ယင်းနည်းစနစ်သည် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ဓာတ်ခွဲခန်းရုံး၊ ကျောင်းစသည့်နေရာများအတွက် အဆင်ပြေနိုင်လင့်ကစား အများသူငါ ဝင်ထွက် သွားလာကြသော ကားဂိတ်၊ မှတ်တိုင်၊ လေဆိပ်၊ သင်္ဘောဆိပ်၊ စားသောက်ဆိုင် စသည့်နေရာများ တွင်လည်း အလားတူ အထူးအမှိုက်ပုံးများ၊ စွန့် ပစ် နှာခေါင်းစည်းသက်သက်မျှသာ ထည့်ရမည့် သီးခြားအမှိုက်ပုံးများ ထားပေးနိုင်မှသာ တစ်ခါ သုံးနှာခေါင်းစည်းစွန့်ပစ်အမှိုက်များ တောင်လိုပုံ နေခြင်း၊ ပင်လယ်ပြင်ညစ်ညမ်းမှု၊ မိုက်ခရိုပလတ်



စတစ်၊ နာနိုပလတ်စတစ်များ အပါအဝင် ပလတ်စတစ် ညစ်ညမ်းမှု၊ ပီပီအီးအမှိုက်များ ဗရပွနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းများ လျော့ကျ ပပျောက်စေနိုင်ပါသည်။

(၄) လူတိုင်း အရေးတယူ ရှိလာစေမည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ဆောင်ရွက်ရန်။



အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ၊ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များ၊ ပရဟိတအသင်းအဖွဲ့များက ဦးဆောင်ပြီး ရပ်ရွာအခြေပြု တစ်ခါသုံး စွန့်ပစ် နှာခေါင်းစည်းအမှိုက်များကောက်ယူသိမ်းဆည်းသည့် လူထုလှုပ်ရှားမှုများကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသင့်ကြသည်။ အထူးသဖြင့် အမှိုက်သရိုက် အညစ်အကြေးမှန်သမျှ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်း အမူအကျင့် ထွန်းကားပြန့်ပွားလာစေရေးကား အလွန်အဓိကကျလျက်ရှိသည်။

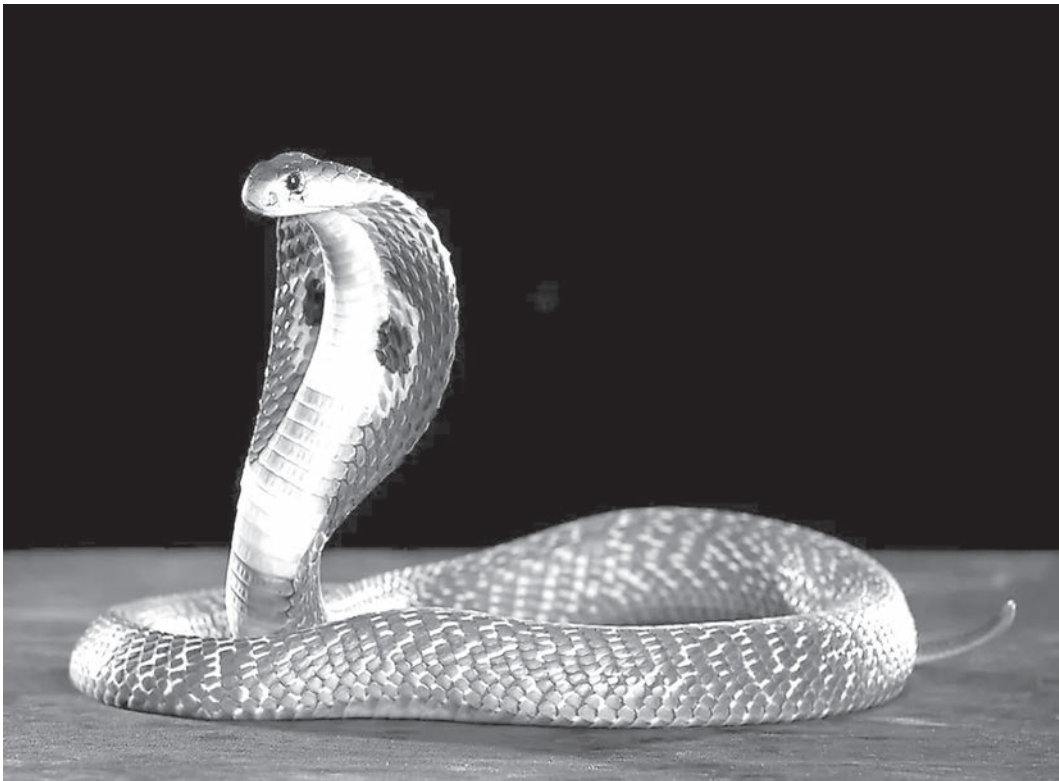
လတ်တလောတွင်မူ ကိုဗစ်၏ ဆယ်လီနှာခေါင်းစည်း ညစ်ညမ်းမှုမျိုးစုံ၏ ဆယ်လီဖြစ်မလာစေရေးအတွက် သည်မျှသာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါသေးသည်။ ပညာရှင်များကမူ တစ်ခါသုံးစွန့်ပစ်ပစ္စည်းအဖြစ်မှ လျှော့ဖွပ်သန့်စင် ပိုးသတ်၍ အဖန်ဖန် ပြန်သုံးနိုင်သော နှာခေါင်းစည်းများနှင့် ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယားပိုး စသော ကူးစက်မြန်ရောဂါပိုးများနှင့် တကွ ယင်းတို့၏ အစိတ်အပိုင်း၊ အမှုန်အမွှားများကို စနစ်တကျ ထိရောက်စွာ စစ်ထုတ်ဖယ်ရှားပေးနိုင်စွမ်းရှိသော နှာခေါင်းစည်းများကို တီထွင်ကြံဆ ထုတ်လုပ်နေကြသည်။ အတော်ခရီးရောက်နေကြပါပြီ။ ၂၀၂၃ ခုနှစ်လောက်တွင်မူ ကိုယ်စိုက်သော အပင်ကအသီး ကိုယ်တွေ စားခွင့် ကြုံကြတန်ရာ ကောင်းပါသည်။

ဒေါက်တာ သန်းထွဋ်

- Ref: (1) How to stop discarded face masks from polluting the planet by Laura Parker published April, 15, 2021 National Geographic Magazine
- (2) Global Face Masks Pollution jumped nearly 9,000 percent due to Covid mandates, study finds by Anna Salleh (ABC Science 10 December 2021)
- (3) How to reduce face masks pollution, according to experts By Zoe Malin NBC News, April, 22, 2021.

## မြွေဆိပ်ဖြေဆေးတွေကို ဘယ်လိုထုတ်လုပ်သလဲ

### ပါမောက္ခကိုကိုအောင်



ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ မြွေကိုက်ခံရသည့် ဖြစ်ရပ်များ အများအပြား ဖြစ်ပွားလေ့ရှိကြောင်း၊ မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်ရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာ မြွေမျိုးစိတ်တို့၏ အဆိပ်သည် အခြေခံအကျဆုံး ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် ခေတ်သစ်နည်းပညာဖြင့် မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်ပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

တွင်းအောင်းသတ္တဝါတစ်မျိုးဖြစ်သည့် မြွေများသည် အစာကို တိုက်ရိုက်မျိုချပြီးမှ တဖြည်းဖြည်းချင်း အစာခြေဖျက်သည့် တိရစ္ဆာန်မျိုးစိတ်များ ဖြစ်ကြသည်။ တွင်းအောင်းသတ္တဝါဖြစ်သည့်တိုင် ၎င်းတို့နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်က ၎င်းတို့နှင့် လိုက်လျောညီထွေ မဖြစ်တော့သည့် အခြေအနေမျိုးကို

ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ၊ ၎င်းတို့အပေါ် အန္တရာယ် ပြုလာနိုင်သော အခြေအနေမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ ကြရသည့်အခါများတွင် သစ်ခေါင်းများ၏ အထဲ၌သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်တို့၏ အပေါ်၌သော်လည်းကောင်း၊ ဓာတ်တိုင်များ အပေါ်၌သော်လည်းကောင်း တက်ရောက် ရစ်ခွေနေလေ့ရှိကြသည်။

အမေရိကနှင့်အနောက်ဥရောပမြို့ရွာတချို့ ရှိ လူနေအိမ်များ၏ မျက်နှာကြက်များအတွင်း၌ လည်းကောင်း၊ ရေပိုက်များအတွင်း၌လည်း ကောင်း၊ လေအေးပေးစက်များ အတွင်း၌လည်း ကောင်း၊ ကားဂိုဒေါင်များထဲ၌လည်းကောင်း၊ မြင်းနှင့်သိုးများမွေးမြူထားသည့်တင်းကုပ်များ အတွင်း၌လည်းကောင်း မြွေများကို မြင်တွေ့ ကြရလေ့ရှိသည်။ နေအိမ်တချို့တွင်မူ ဗီရိုနှင့် အံဆွဲများထဲ၌ပင် မြွေများ ဝင်ရောက်ရစ်ခွေနေ ကြသည်ကို ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ် ကြုံတွေ့ ကြရသည်။

သာမန်အားဖြင့် တွင်းထဲ၌သာ အောင်းနေ တတ်သည့် မြွေများမှာ ပူပြင်းခြောက်သွေ့သည့် နွေရာသီကာလသို့ရောက်ရှိလာချိန်တွင် တွင်း၏ အပူရှိန်ကြောင့် တွင်းထဲ၌ အောင်းမနေနိုင်ကြ တော့ဘဲ မြေပြင်ပေါ်သို့တက်ကာ လှုပ်ရှားသွား လာရင်း အစာရှာဖွေတတ်ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ တွင်းထဲမှ ထွက်ပြီး မြေပြင်ပေါ်၌ လှုပ်ရှား သွားလာသည့် အချိန်အခါမျိုးနှင့် ကြုံကြိုက် ထိတွေ့မိသူတို့မှာ အခန့်မသင့်ပါက မြွေပေါက် ခြင်းကို ခံကြရလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကမ္ဘာ့ အရပ်ဒေသအသီးသီး၌ အထူးသဖြင့် အာရှဒေသ ၌ နွေရာသီကာလသို့ ရောက်ရှိလာချိန်တွင်

မြွေကိုက်ခံရသည့် ဖြစ်ရပ်များ အများအပြား ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်လေ့ရှိသည်။

မြွေကိုက်ခံရသူ၏အသက်ကိုကယ်တင်နိုင် ရန်အတွက်မြို့ပြနှင့်ကျေးရွာများအလိုက်မြွေဆိပ် ဖြေဆေးများကို အသင့်ဆောင်ထားကြရသည်။ သို့အားလျော်စွာ ပြောင်းလဲတိုးတက်လာသည့် ခေတ်ကာလနှင့်အညီ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ မြွေဆိပ် ဖြေဆေးများအား မည်သို့မည်ပုံ ထုတ်လုပ်နေကြ သည်ကို သိရှိထားကြဖို့ လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။

ဤမြွေကမ္ဘာကြီးပေါ်၌ ရှင်သန်ပွားများ ရပ်တည်နေကြသော ဇီဝမျိုးစုံမျိုးကွဲများစွာထဲ တွင်မြွေမျိုးစိတ်များလည်း အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ တီကောင်အရွယ် ပမာဏမျှသာရှိသော အဆိပ် မရှိသည့် အသေးစား မြွေမျိုးစိတ်များမှသည် တောင်အမေရိကတိုက် အပူပိုင်းဒေသ သဘာဝ တောအုပ်များထဲ၌ ရှင်သန်ကျက်စားသော Anaconda ခေါ် သားကောင်ကို ရစ်ပတ် ညှစ်သတ်သည့် ဧရာမ မြွေကြီးများအထိ အရွယ် အစား အမျိုးမျိုးရှိသော ရာနှင့်ချီသည့် မြွေမျိုး စိတ်များစွာတို့သည် ၎င်းတို့ရှင်သန်ကျက်စားနိုင်



သည့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေရှိရာ ကမ္ဘာဒေသအသီးသီးတွင် ဖြန့်ကြက်တည်ရှိ နေကြသည်။

မြွေမျိုးစိတ်များသည် အခြားသော ဇီဝမျိုးစုံ မျိုးကွဲတို့နည်းတူ ဂေဟစနစ်ကို အထောက်အကူ ပြုလျက်ရှိနေကြသည်။ သတ္တဝါတို့၏ အစာကွင်း ဆက် ဖြစ်စဉ်ကြီးတွင်လည်း အဓိကကျသော အခန်းကဏ္ဍ၌ ရှိနေကြသည်။ ကမ္ဘာ့မြွေမျိုးစိတ် အများစုတို့သည် လူတို့နှင့် အလွန်ဝေးရာ အရပ် ဒေသများ၌သာ ရှင်သန်ကျက်စားလေ့ရှိကြသည်။ အနည်းစုသော မြွေမျိုးစိတ်တို့ကသာ လျှင်လူနေ ရပ်ကွက်များအတွင်း၌ လည်းကောင်း၊ လူတို့ စိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင်နေကြသော လယ်ယာစိုက်ခင်း များ၏ အနီးတစ်ဝိုက်၌လည်းကောင်း နေထိုင် ကျက်စားလေ့ ရှိကြသည်။

လူတို့နှင့် အနီးသော မြွေမျိုးစိတ်များ အနက် မြွေပွေးနှင့် မြွေဟောက်မျိုးစိတ်တို့မှာ လူသိအများဆုံးဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏ ကြန်အင် လက္ခဏာများအရလည်း လွယ်လင့်တကူ ခွဲခြား သိရှိနိုင်သော မျိုးစိတ်များ ဖြစ်ကြသည်။

မြွေပွေးနှင့် မြွေဟောက်တို့သည် လူတို့ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အနီး တစ်ဝိုက်၌ နေထိုင်ကျက်စားကြသလို အဆိပ်ပြင်း သော မြွေများလည်း ဖြစ်ကြသည်။ မြွေပွေး သို့မဟုတ် မြွေဟောက်အဆိပ်သင့်ပါက ဦးစွာ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများဖြင့် အဆိပ်မပျံ့နှံ့ အောင် ပြုလုပ်ကာ ဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ လျင်မြန်စွာ ပို့ဆောင်ကုသရန် အထူးပင် လိုအပ် သည်။ ယင်းသို့ ပို့ဆောင်ကုသစေရာ၌လည်း ရောက်ရှိရာ ဆေးရုံဆေးခန်းများ၌ မြွေဆိပ်

ဖြေဆေး မရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မြွေဆိပ် ဖြေဆေး ရှိနေသည့်တိုင် အကိုက်ခံရသောလူနာ ကို ကိုက်သည့်မြွေနှင့် မျိုးစိတ်တူသည့် မြွေမှ ထုတ်ယူထားသော အဆိပ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထား သည့် မြွေဆိပ်ဖြေဆေး မဟုတ်လျှင်သော်လည်း ကောင်း လူနာမှာ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ ရှိသည်။



မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်ရန်အတွက် အခြေခံအကျဆုံးသော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းမှာ သက်ဆိုင်ရာ မြွေမျိုးစိတ်များ၏ အဆိပ်ပင် ဖြစ် သည်။ မြွေပွေးအဆိပ်သင့်သူများအတွက် မြွေဆိပ် ဖြေဆေးထုတ်လုပ်ရန် မြွေပွေးအဆိပ်ကို အသုံးချ ရသည်။ မြွေဟောက်အဆိပ်သင့်သူများအတွက် မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်ရန်လည်း မြွေ ဟောက်အဆိပ်ကိုပင် ပြန်လည်အသုံးချရသည်။

သို့ရာတွင် မြွေ၏အဆိပ်တစ်မျိုးတည်းနှင့် မြွေဆိပ်ဖြေဆေးထုတ်လုပ်ခြင်းငှာ မစွမ်းဆောင် နိုင်ပေ။ သက်ဆိုင်ရာ မြွေမျိုးစိတ်များမှ ထုတ်ယူ ထားသော မြွေဆိပ်များကို မြင်း၊ သိုး စသော တိရစ္ဆာန်များအား နည်းလမ်းတကျ အကြိမ်ကြိမ် ထိုးနှံပြီးနောက် ယင်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ သွေးရည်ကြည်များကို ထုတ်ယူကာ ဓာတုနည်း စဉ်များဖြင့် မြွေဆိပ်ဖြေဆေးကို ထုတ်လုပ်ကြရ သည်။



မြေဆိပ်ဖြေဆေးထုတ်လုပ်နိုင်ရန်တစ်ဆင့်ခံ  
ထိုးနှံပေးရမှုများအတွက် မြင်း၊ သိုး၊ ဆိတ်နှင့်  
ကြက်ဥတို့ကို အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း အာနိသင်  
ထက်မြက်မှု၊ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှု၊လွယ်ကူ  
ချောမွေ့စွာ ထုတ်လုပ်နိုင်မှုနှင့် စီးပွားရေးအရ  
တွက်ခြေကိုက်မှုတို့အတွက် မြင်းနှင့် သိုးတို့ကို  
အသုံးပြုခြင်းကသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ကို  
သုတေသီတို့က ဖော်ထုတ် တွေ့ရှိခဲ့ကြပြီး ဖြစ်  
သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကမ္ဘာ့ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံများ၌  
မြေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်ရန်အတွက် မြင်းနှင့်  
သိုးများကိုသာ အများဆုံး အသုံးပြု ဆောင်ရွက်  
နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။

မြေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်မှု၏ ကနဦး  
အဆင့်မှာအဓိကကုန်ကြမ်းများဖြစ်သည့်မြေမျိုး  
စိတ်များကို ရှာဖွေဝယ်ယူ တင်သွင်း စုဆောင်း  
ခြင်း၊ တစ်ဆင့်ခံ သတ္တဝါဖြစ်သော မြင်း၊ သိုးများ  
ကို စနစ်တကျ မွေးမြူထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်  
ထားခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။

တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင်မြေဆိပ်ထုတ်ယူခြင်း၊  
အေးခဲစေခြင်း၊ မြင်း၊ သိုးများ၏ ကျန်းမာရေးကို  
စစ်ဆေးခြင်း၊မြင်း၊သိုးတို့၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့  
မြေဆိပ်နှင့်အတူ ဖြည့်စွက် ဓာတုဆေးရည်များ  
ထိုးနှံခြင်း၊ ယင်းတို့၏ကိုယ်ခံအားနှင့် တုံ့ပြန်မှုကို  
စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊ သွေးရည်ကြည်ထုတ်ယူ  
ခြင်း၊ အထူးအအေးခန်း၌ သိုလှောင်ထိန်းသိမ်း  
ခြင်း၊ ဓာတုနည်းစဉ်များဖြင့် ပေါင်းစပ်ရောနှော  
ဓာတ်ပြုစေခြင်း၊ ကုန်ချောဖြစ်သည့် မြေဆိပ်  
ဖြေဆေးများကို ပုလင်းများထဲသို့သွတ်သွင်းခြင်း  
စသော လုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့်အတွက် ဓာတ်ခွဲ  
ခန်းများ၊ ပိုးသတ်ထားသော လေလုံခန်းများ၊

လေဖိအားသွင်းစနစ်များ၊ ရေသန့်စင်သည့် စနစ်  
များ၊ အထူးအအေးခန်းများ၊ အေးခဲသေတ္တာများ၊  
ပိုးသတ်ထားသော ဓာတ်ခွဲခန်း ဝတ်စုံများ၊  
အအေးခန်းပါသော မော်တော်ယာဉ်များ၊  
သိုလှောင်ခန်းများ အစရှိသည်တို့ကပါ အသင့်  
အနေအထား၌ ရှိနေကြရမည် ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့ အဘက်ဘက်က အသင့်အနေ  
အထားဖြင့်ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိနေပြီဆိုသည့်အချိန်မှ  
စ၍ မြေဆိပ်ဖြေဆေးကုန်ချောကို ကောင်းမွန်  
သော ထုတ်လုပ်မှုနည်းစဉ် (GMP)၊ ခေတ်သစ်  
နည်းပညာများဖြင့် စနစ်တကျ ထုတ်လုပ်  
နိုင်ရန်အတွက် အချိန်ကာလအားဖြင့် ရှစ်လခန့်  
ကြာမြင့်သည်။အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်မြေဆိပ်  
ဖြေဆေး စက်ရုံ၌ မွေးမြူထိန်းသိမ်းထားသော  
မြင်းနှင့်သိုးများကို သန်ချဆေး တိုက်ကျွေးခြင်း၊  
ရောဂါမျိုးစုံ ရှာဖွေစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊ ရောဂါ

**ခေတ်သစ်နည်းပညာဖြင့်**

**ထုတ်လုပ်ထားသော**

**မြေဆိပ်ဖြေဆေး**

**အေးခဲခြောက်များကမူ**

**စတင်ထုတ်လုပ်သည့်ရက်မှ**

**ငါးနှစ်တာကာလအထိ**

**သာမန်အခန်းအပူချိန်အတွင်း၌ပင်**

**အရည်အသွေးမပျက် ....**

ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံခြင်း စသည်တို့အတွက် ကိုပင် အချိန်နှစ်လခန့် ယူရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မြွေဆိပ်ဖြေဆေးများ ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် အတွက် မြင်းနှင့်သိုးများကို အကောင်းဆုံးသော တစ်ဆင့်ခံ တိရစ္ဆာန်များအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်မှာ မှန်သော်လည်း ဖွံ့ဖြိုးပြီးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံအများစုတို့၌ မြင်းများကိုသာလျှင် အဓိက အားထားကာ အသုံးပြုလျက် ရှိနေကြသည်။

ဤနေရာတွင် ဝယ်ယူစုဆောင်း ရရှိထားသော မြင်းများ၌ မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်ရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ရောဂါဆိုးများ ပါရှိလာခြင်း ရှိ/မရှိကို ကနဦးအဆင့်မှာကတည်းက စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။ သာဓကအားဖြင့် လူတို့၌ စွဲကပ်နိုင်သော HIV ရောဂါပိုးကို ကုသရန် ဆေးမရှိသေးသလို မြင်းများ၌ စွဲကပ်နိုင်သော EIA ရောဂါပိုးကိုလည်း တိုက်ဖျက်ကုသရန် ဆေးမရှိသေးသည့်အတွက် မြွေဆိပ်ဖြေဆေးထုတ်လုပ်ရန် ဝယ်ယူစုဆောင်းထားသော မြင်းများ၌ အဆိုပါ ရောဂါပိုး ရှိ/မရှိကို စောစီးစွာ သိရှိရန် လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ EIA ရောဂါပိုး ရှိသော မြင်းများပါလာခဲ့လျှင် ၎င်းတို့ကို မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်ရာ၌ အသုံးပြု၍မရဘဲ ပယ်ထားရမည် ဖြစ်သည်။

ဆေးအောင်သော မြင်းများကို ကနဦးအဆင့်၌ မြွေဆိပ် ၀ ဒသမ ၅ မီလီဂရမ်ကို ဖြည့်စွက် ဓာတုဆေးရည်များနှင့်အတူ စတင် ထိုးနှံပေးရသည်။ ထိုကဲ့သို့ ထိုးနှံပေးရာတွင် အသင့်ထုတ်ယူလိုလှောင်ထိန်းသိမ်းထားသည့် မြွေဆိပ်ကို နှောင်းအတိတ်ကာလများက မြင်း၏ သွေး

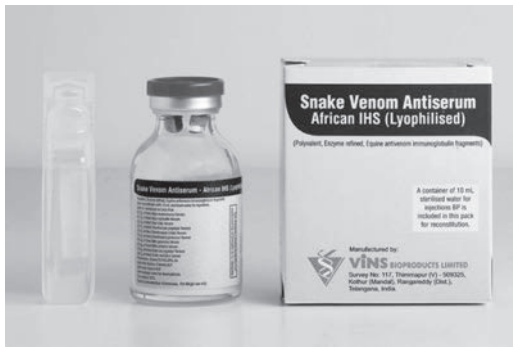
ကြောထဲသို့ တိုက်ရိုက် ထိုးနှံပေးခဲ့သော်လည်း မျက်မှောက်ကာလ၏ ခေတ်သစ်နည်းပညာအရမူ မြင်း၏အရေပြားအောက်သို့သာ ထိုးနှံပေးသည့် အတွက် မြွေဆိပ်၏ ပြင်းအားကို ခုခံ တုံ့ပြန်ရာ၌ မြင်း၏ ခံစားရမှုကို များစွာ သက်သာစေသည်။

ထို့ပြင်ခေတ်သစ်နည်းပညာကြောင့် မြွေဆိပ် ထိုးနှံခြင်းခံကြရသော မြင်းများ၏သေဆုံးမှုနှုန်းကိုလည်း များစွာ လျော့ချလာနိုင်သည်။ မြွေဆိပ်ဖြေဆေးစက်ရုံအတွက် မြင်းသေဆုံးမှုနှုန်းမြင့်မားခြင်းသည် ကုန်ကြမ်းထုတ်ပေးသည့် အရင်းအမြစ်များကို လျင်မြန်စွာ လျော့နည်းစေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယခင် နည်းပညာဟောင်းအရ မြွေဆိပ် ထိုးနှံခြင်း ခံကြရသော မြင်းများသည် ရက်နှင့်ချီ၍ အစာမစားနိုင်ခဲ့ကြသော်လည်း ခေတ်သစ်နည်းပညာဖြင့် မြွေဆိပ်ထိုးနှံခြင်း ခံကြရသော မြင်းများ၏ အစာမစားနိုင်သော ကာလကမူ တစ်ရက်ခန့်သာလျှင် ဖြစ်သည်။

ကနဦးအဆင့်အဖြစ် မြွေဆိပ် ၀ ဒသမ ၅ မီလီဂရမ် ထိုးနှံပြီးသော မြင်းကို ရက်သတ္တပတ် နှစ်ပတ်ကြာပြီးနောက် ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် မြွေဆိပ် တစ်မီလီဂရမ် ထပ်မံထိုးနှံပေးရသည်။ ယင်းနောက် ရက်သတ္တပတ် နှစ်ပတ်ကြာတိုင်း တတိယအကြိမ်အဖြစ် မြွေဆိပ် သုံးမီလီဂရမ်၊ စတုတ္ထအကြိမ်အဖြစ် မြွေဆိပ် ခြောက်မီလီဂရမ်၊ ပဉ္စမအကြိမ်အဖြစ် မြွေဆိပ် ၁၀ မီလီဂရမ် စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ထိုးနှံပေးရသည်။

ယင်းနောက် မြွေဆိပ်ဖြေဆေး အဆင့်ဆင့် ထိုးနှံပြီးသော မြင်းထံမှ အာနိသင်ထက်မြက်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထုတ်လုပ်နိုင်သည့် သွေးရည်ကြည် ပြန်လည်

ထုတ်ယူနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိကို ပျမ်းမျှအားဖြင့် အချိန် နှစ်လခန့် စောင့်ကြည့်လေ့လာ စစ်ဆေးကြ ရသည်။



သွေးရည်ကြည်ပြန်လည်ထုတ်ယူနိုင်သည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိပြီဟု သက်ဆိုင်ရာ တိရစ္ဆာန် ဆရာဝန်များနှင့် ဓာတ်ခွဲခန်း ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် များက သတ်မှတ်သည့် မြင်းများထဲမှ သွေးရည် ကြည်ကို ထုတ်ယူ စုဆောင်းရာတွင် မြင်း၏ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ဓာတ်ခွဲခန်း စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များအပေါ် မူတည်ကာ မြင်းတစ်ကောင် လျှင် သွေးပမာဏ သုံးလီတာမှ လေးလီတာ ကျော်အထိ ထုတ်ယူကြရသည်။

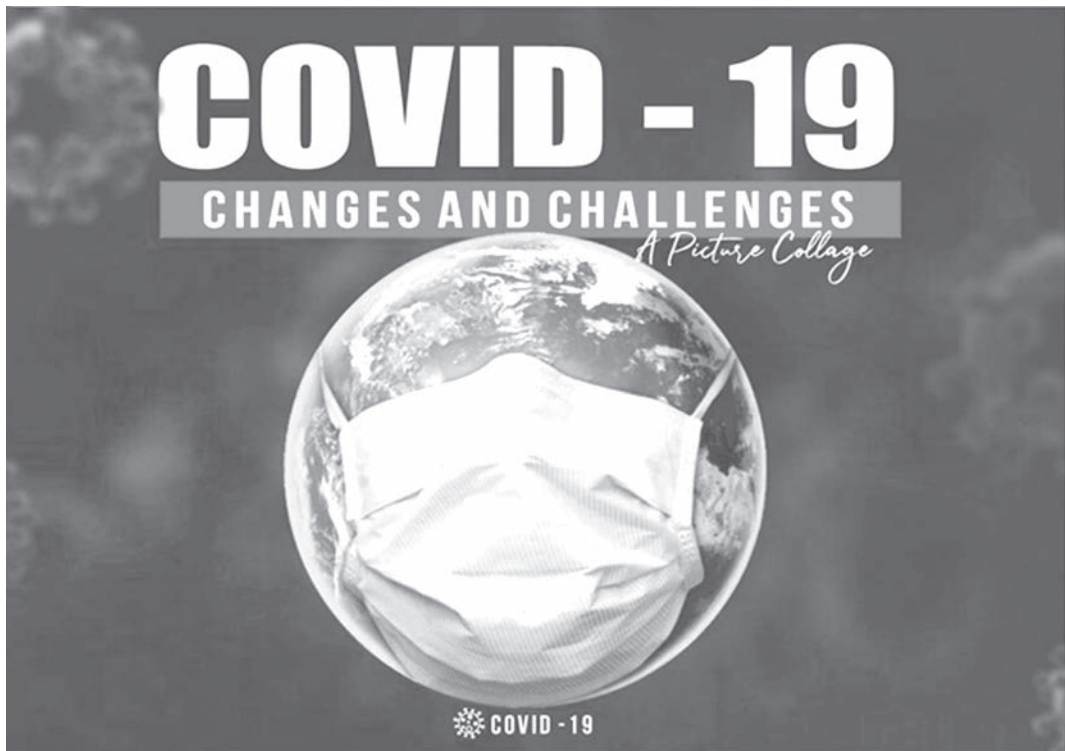
ထုတ်ယူပြီးသော မြင်းသွေးများကို အပူချိန် နှစ် ဒီဂရီမှ ရှစ် ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် အတွင်းရှိသော အအေးခန်း၌ ၄၈ နာရီကြာ သိုလှောင်ထားလိုက် သည့်အခါ သွေးနီဥများမှာ အောက်သို့အနည်ထိုင် ကျဆင်းသွားပြီး အပေါ်ပိုင်း၌ သွေးရည်ကြည်များ ကို စုဆောင်းရရှိလာသည်။ အနည်ထိုင် ကျဆင်း သွားသော သွေးနီဥများကို သွေးထုတ်ယူခဲ့သည့် မူလမြင်း၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပြန်လည် သွင်းပေးခြင်းကြောင့် မြင်းများ၏ ကိုယ်ခံအား ကို ပြန်လည်မြင့်တက်လာစေသည်။

ဤသို့အားဖြင့် စုဆောင်းရရှိသော မြင်းသွေး ရည်ကြည်များကို ကုန်ချောထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံ ၌ ပြုပြင်ပေါင်းစပ် ရောနှောဓာတ်ပြုစေလျက် စံချိန်စံညွှန်း များနှင့်အညီ ထုတ်လုပ်သည့် အခါ သာမန်အခန်းအပူချိန်၌ သိုလှောင်ထား ရှိနိုင်သော မြေဆိပ်ဖြေဆေး အေးခဲခြောက် (Lyophilized Form) များကို ရရှိလာသည်။ နှောင်းအတိတ်ကာလများက မြေဆိပ်ဖြေဆေး များကို အရည်အသွင် (Liquid Form) ဖြင့်သာ ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့သည့်အပြင် အဆိုပါဆေးကို သိုလှောင်ထိန်းသိမ်းရာ၌လည်း အပူချိန်နှစ် ဒီဂရီမှ ရှစ်ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် အတွင်းရှိသည့် အအေးခန်း သို့မဟုတ် အေးခဲသေတ္တာများထဲ ၌သာ အာနိသင်မပျက် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း ရှိ သည့်အတွက် လျှပ်စစ်မီး မရရှိသော ကျေးလက် တောရွာများနှင့် မြို့ငယ်အချို့တို့၌ ထိန်းသိမ်း ထားရှိရန် အခက်အခဲ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရသည်။

ယခင်နည်းပညာဟောင်းဖြင့် ထုတ်လုပ်ခဲ့ သော မြေဆိပ်ဖြေဆေး (အရည်) များကို အအေး ခန်းသို့မဟုတ် အေးခဲသေတ္တာများထဲ၌သတ်မှတ် အပူချိန်အတွင်း၌သာ သိုလှောင်ထိန်းသိမ်းရ သည့်အပြင် သက်တမ်းအားဖြင့်လည်း သုံးနှစ် သာ ခံခဲ့သည်။ မျက်မှောက်ကာလ၏ ခေတ်သစ် နည်းပညာဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော မြေဆိပ် ဖြေဆေး အေးခဲခြောက် များကမူ စတင် ထုတ်လုပ်သည့်ရက်မှ ငါးနှစ်တာကာလအထိ သာမန်အခန်းအပူချိန် အတွင်း၌ပင် အရည် အသွေးမပျက် သိုလှောင်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်စွမ်း ရှိနေပြီ ဖြစ်ပေသည်။

ပါမောက္ခကိုကိုအောင်

## ၂၀၂၂ ခုနှစ် တစ်ကျော့ပြန် ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ ဆရာဝန် မင်းသိုက်



ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ၏ မျိုးရိုးဗီဇကွဲများအကြောင်း၊ ကမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးတွင် ရောဂါကူးစက်ခံရသူ၊ သေဆုံးသူများ တိုးပွားလာနေကြောင်းနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကို ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းအပြင် ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများကို အသိတရားရှိရှိ လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် တွန်းလှန်ကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

၂၀၁၉ ခုနှစ် နှောင်းပိုင်းမှစ၍ ကမ္ဘာမြေအတွက် ကြီးမားသော ကူးစက်ကပ်ရောဂါဆိုးကြီး တစ်ခု ကျရောက်ခဲ့သည်။ ယင်းသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး Covid-19 (Corona Virus Disease 2019) ဟု ခေါ်တွင်ခဲ့သည်။



ထိုရောဂါပိုးကို Severe Acute Respiratory Disease Syndrome Coronavirus 2 (SARS-Cov-2) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟုလည်း ခေါ်သည်။ ရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားရာဒေသမှာ တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဟူဘေး ပြည်နယ်၊ ဝူဟန်မြို့ဖြစ်ပြီး ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ လတွင် စတင်ဖြစ်ပွား ပျံ့နှံ့ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ Covid-19 Pandemic ခေါ် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ ကို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကပ်ရောဂါ Pandemic of Coronavirus Disease 2019 ဟုလည်းခေါ်သည်။ စတင်ဖြစ်ပွားသည့် ၂၀၁၉ ခုနှစ်မှစကာ ယခုတိုင် ဖြစ်ပွားနေဆဲ ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO) က ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၃၀ ရက်တွင် အများပြည်သူတို့ အထူးသတိပြုကြရမည့် အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ (Public Health Emergency of International Concern) အဖြစ် ကြေညာခဲ့ပြီး မတ်လ ၁၁ ရက်တွင် ကပ် ရောဂါ (Pandemic) အဖြစ် ထပ်မံကြေညာခဲ့ သည်။ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၂၂ ရက်အထိ နိုင်ငံပေါင်း ၁၈၈ နိုင်ငံရှိ လူပေါင်း ၁၅ ဒသမ ၇ သန်းတို့ ကူးစက်ခံခဲ့ရပြီး သေဆုံးရသူပေါင်းမှာ ၆၃၉,၀၀၀ ဦးရှိခဲ့ပြီဟု သိရသည်။ ကူးစက်ခံခဲ့ရသူ ၉ ဒသမ ၀၄ သန်းတို့မှာ ပြန်လည် ကျန်းမာလာ ကြသည်။

၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၂၁ ရက်အထိ ၂၄၃,၈၅၇,၀၂၈ ဦးတို့တွင် ပိုးစစ်ဆေးအတည်ပြု နိုင်ခဲ့ပြီး ၄,၉၅၃,၂၄၆ ဦးသေဆုံးကြောင်း သိရသည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ တတိယအပတ်အထိ အမေရိကန်နိုင်ငံများတွင် ၉၉ သန်းကျော်၊ ဥရောပ နိုင်ငံများတွင် ၉၅ သန်းကျော်၊ အရှေ့တောင်

အာရှနိုင်ငံများတွင် ၄၄ သန်းကျော်၊ အနောက် ပစိဖိတ်ဒေသတွင် ၁၀ သန်းကျော်၊ အာဖရိက ဒေသတွင် ခြောက်သန်းကျော်၊ အရှေ့မြေထဲ ပင်လယ်ဒေသတွင် ၁၇ သန်းကျော် ကူးစက်ခံနေ ရပြီလည်း ဖြစ်သည်။ ထိုကပ်ရောဂါသည် ၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွင်းမှာလည်း ဆက်လက် ဖြစ်ပွားနေ သည်ကို တွေ့ရသည်။



ထိုကဲ့သို့ ၂၀၁၉ ခုနှစ်က စတင်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ သည့် ကိုဗစ်-၁၉ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါသည် ယခုအခါ နှစ်နှစ်ကျော် သုံးနှစ်နီးပါး ကြာညောင်းခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ၈ ရက် အထိ အတည်ပြုလူနာ ၆၁၈ သန်းကျော်၊ သေဆုံး သူ ၆ ဒသမ ၅ သန်းကျော် ရှိနေခဲ့ပြီလည်း ဖြစ် သည်။ အထူးသဖြင့် အမေရိကန်၊ အိန္ဒိယ၊ ပြင်သစ်၊ ဘရာဇီးနိုင်ငံတို့တွင် အတည်ပြုလူနာ တိုးလာ နေသည်။ အမေရိကန် တစ်နိုင်ငံတည်းတွင် အတည်ပြုလူနာ ၉၇ သန်းကျော်၊ သေဆုံးသူ ၁၀ သိန်းကျော် ရှိနေသည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ လ ၁၈ ရက်အထိ အတည်ပြုလူနာ အသစ်များ တွေ့ရှိနေရဆဲ ဖြစ်သည်။ လူနာ အသစ် ၃ ဒသမ

၂ သန်းမျှ ရှိသည်ဟု သိရသည်။ သေဆုံးသူပေါင်း ကလည်း ၉,၈၀၀ မျှဖြစ်ရာ ထိုကာလမတိုင်မီက ထက်၁၇ရာခိုင်နှုန်းမျှများပြားလာခြင်းဖြစ်သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နေ့စဉ် လူနာအသစ်ပေါင်း ၆၄,၀၀၀ ကျော် ရှိနေရာ ပိုးတွေ့နှုန်း ၁၂ ရာခိုင်နှုန်း ရှိနေသည်။

ထိုနှုန်းသည် ငါးရာခိုင်နှုန်းထက် ကျော်ပါက ထိန်းသိမ်းရန်ခက်သည့် အခြေအနေ (Uncontrolled) ဟု သတ်မှတ်ရာ အလေးထားရမည့် အချိန်အခါဖြစ်သည်။ သေဆုံးမှုသည် နေ့စဉ် ၄၀၀ ကျော်ရှိနေပြီး ဆေးရုံတက်သည့်နှုန်းကမူ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ကျသွားသည်ဟုလည်း သိရသည်။

### တစ်ကျော့ပြန် ကိုဗစ် - ၁၉

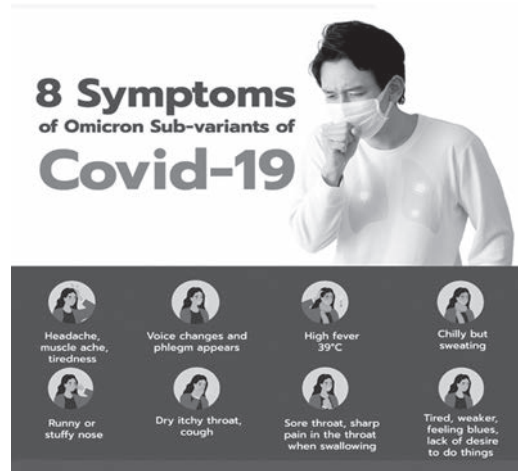
ယခု၂၀၂၂ခုနှစ်တွင်တစ်ကျော့ပြန်ကူးစက်မှု မြင့်တက်လာခြင်းနှင့်အတူ ကိုဗစ် - ၁၉ မျိုးရိုးဗီဇ ပြောင်း အိုမီခရွန်ကူးစက်မှု များပြားလာသည်ကို တွေ့ရသည်။

မျိုးဗီဇပြောင်း ကိုဗစ် - ၁၉ တွင် ထူးခြားသော အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာ ရှစ်မျိုး ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်-

- ၁။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ၂။ အသံဝင်ခြင်း၊ ခွဲသလိပ်ဖြစ်ခြင်း၊
- ၃။ ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း (၃၉ ဒီဂရီဆဲစီးယပ်စ်နှင့်အထက်)၊
- ၄။ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊
- ၅။ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာပိတ်ခြင်း၊
- ၆။ လည်ချောင်းယား ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ မရပ်မနား ဆက်တိုက် အချိန်ကြာကြာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊

၇။ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အစာမျိုလျှင် လည်ချောင်းနာခြင်း၊

၈။ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အနံ့အရသာခံစားနိုင်မှုလျော့ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။



### ကိုဗစ် - ၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏ မျိုးကွဲများ

ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ပိုး၏ မျိုးကွဲများကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိနိုင်သည် -

#### Alpha B.1.1.7

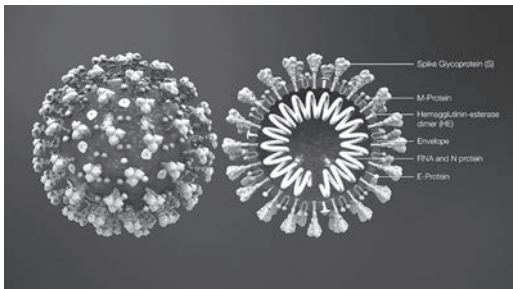
ယူကေနိုင်ငံတွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်။ အခြားမျိုးကွဲများထက် ပိုမို ကူးစက်လွယ်သည်။ ပြင်းထန်သော ထိခိုက်မှုများ၊ သေဆုံးမှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

#### Beta B.1.351

တောင်အာဖရိကနိုင်ငံတွင် စတင်တွေ့ရှိရသည်။ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်နိုင်သည်။ အခြားမျိုးကွဲများထက် ပိုမိုပြင်းထန်ခြင်း၊ သေဆုံးစေခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း မတွေ့ရသေးပါ။

### Gamma P.1.

ဂျပ်နှင့် ဘရာဇီးနိုင်ငံတို့တွင် စတင်တွေ့ရသည်။ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်စေနိုင်သည်။ အခြားမျိုးကွဲများထက် ပိုမိုပြင်းထန်ခြင်း၊ သေဆုံးစေခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း မတွေ့ရှိရသေးပါ။



### Delta B.1.617.2

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် စတင်တွေ့ရှိသည်။ ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ကူးစက်စေနိုင်ပြီး ပြင်းထန်စေသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ GISAID Database အဖွဲ့၏ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၂၁ ရက်ထုတ်ပြန်ချက်အရ Delta မျိုးကွဲ၏ Sub-leage မျိုးကွဲဖြစ်သော AY.4.2 ကို တွေ့နေရပြီး ယင်းသည် အမေရိကန်ပြည်နယ်အချို့သို့ ပျံ့နှံ့နေပြီဟု သိရသည်။ လူပေါင်း ၁၆,၈၃၀ ဦးတို့တွင် တွေ့ရသည်ဟုလည်း သိရသည်။

### Lambda C.37

ပီရူးနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် တွေ့ရှိသည်။ Delta ထက် ပိုမိုကူးစက်ပြင်းထန်စေနိုင်သည်။

### Omicron B.1.1.528

တောင်အာဖရိကနိုင်ငံတွင် စတင်တွေ့ရှိသည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၉ ရက်အထိ

နိုင်ငံပေါင်း ၉၅ နိုင်ငံတို့တွင် ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည်။ အတည်ပြု လူနာပေါင်း ၄၅,၇၁၄ ဦး ရှိနေပြီး အာဖရိကနိုင်ငံများ၊ ဥရောပနိုင်ငံများ၊ အမေရိကန်၊ ကနေဒါ၊ ဂျပန်၊ တောင်ကိုရီးယား၊ ဟောင်ကောင်၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ စသည်တို့တွင် အတည်ပြု တွေ့ရှိရပြီး ဖြစ်သည့်အပြင် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများ ဖြစ်သော အိန္ဒိယ၊ ထိုင်း၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ တရုတ်နိုင်ငံများ၊ ဒေသတွင်း နိုင်ငံများဖြစ်သော သီရိလင်္ကာ၊ နီပေါ၊ စင်ကာပူ၊ မော်ဒိုက်၊ မလေးရှား၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံတို့တွင်လည်း ဓာတ်ခွဲအတည်ပြု လူနာများ တွေ့ရှိထားကြောင်း သိရသည်။

အိုမီခရွန်ဗီဇပြောင်း ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါပိုးသည် အခြားသော ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါပိုး မျိုးကွဲများထက် ပျံ့နှံ့မှု ပိုမိုမြန်ဆန်ကြောင်း၊ ယင်းသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူများနှင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြစ်ပွားပြီးသူများကိုပါ ကူးစက်နိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၂၀ ရက်တွင် ပြောကြားခဲ့သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် ၂၀၂၁ ခုနှစ်အတွင်း ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါကြောင့် လူပေါင်း ၃ ဒသမ ၃ သန်းကျော် သေဆုံးခဲ့သည်။ ယင်းသည် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်အတွင်း HIV၊ ငှက်ဖျားနှင့် တီဘီရောဂါများကြောင့် သေဆုံးသူအရေအတွက်ထက် များစွာ သာလွန်သည်ဟုလည်း WHO က ထုတ်ပြန်သည်။

လူတစ်ဦးအနေဖြင့် အိုမီခရွန်ဗီဇပြောင်း ရောဂါပိုးကို တိုက်ဖျက်လိုပါက မူလရောဂါပိုးကို တိုက်ဖျက်ရန်ရှိရမည့် ပဋိပစ္စည်း အရေအတွက်ထက် အဆ ၄၀ ရှိရမည်ဖြစ်ကြောင်း အီတလီဆေးဝါးအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဂျော်ဂျီယိုလူပါက ဆိုသည်။

ပြိတိန်အစိုးရက ဗီဇပြောင်းအိုမီခရွန်ကြောင့် လူတစ်ဦး သေဆုံးပြီဟု ကြေညာခဲ့သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံကလည်း အလားတူ ကြေညာထားသည်။

WHO သည် ပျံ့နှံ့မှုမြန်ဆန်ပြီး အန္တရာယ်အလွန်များသည့် ဗီဇပြောင်း အိုမီခရွန်ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတွင် တွေ့ရှိခဲ့ကာ စိုးရိမ်ရသည့် ဗီဇပြောင်းပိုးအဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ ထိုအချိန်က ရောဂါပိုးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်

ပြန့်မသိရဘဲ အချိန်ကြာလာသည်နှင့် တွေ့ရသော အထောက်အထားများအရ ယခုကဲ့သို့ ထုတ်ပြန်ကြောင်း သိရသည်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်အတွင်း ထူးကဲစွာ ပြန့်ပွားနေသည့် COVID - 19 Dominant မျိုးဗီဇမှာ BA.5 ဖြစ်ပြီး ယင်းနှင့်အတူ BA.4.6 ကိုလည်း တွေ့ကြောင်း သိရသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ နီဘရာစကာပြည်နယ် (Nebraska) တွင် ပိုးတွေ့သူတို့၏ ၈၈ ရာခိုင်နှုန်းမှာ BA.5 ဖြစ်နေပြီး BA. 4.6 သည် ငါးရာခိုင်နှုန်းမျှ ဖြစ်သည်ဟု သိရသည်။ ယင်းတို့သည် အိုမီခရွန်မျိုးကွဲသစ် (Omicron Subvariants) များပင် ဖြစ်သည်။ အခြားဒေသများတွင်လည်း ထိုမျိုးကွဲများကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်ကို တွေ့ရသည်။

### ကာကွယ်တားဆီးခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉ ပိုးမျိုးကွဲများမည်သို့ပင် ကူးစက်နေစေကာမူ လက်ရှိလက်တွေ့ အသုံးပြုနေသည့် ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများက ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ထိရောက်စွာ ဟန့်တားနိုင်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

လူစုလူဝေးကို တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ရှားခြင်း၊ မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း၊ မတ်စ်တပ်ခြင်း၊ အိမ်တွင်းမှာသာနေခြင်း၊ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းတို့ကို အားစိုက်လုပ်ဆောင်ကြရန် လိုအပ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံရာတွင် Booster Dose ထပ်ဆောင်းထိုးနှံခြင်းများ၊ အသက် ၁၂ နှစ်အထက် ရှိသူများ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသူများကိုလည်း ထိုးနှံပေးခြင်းများ

ကိုဗစ် - ၁၉

တတိယလှိုင်းသည် ကမ္ဘာနှင့်

မြန်မာနိုင်ငံကို

များစွာ

အထိနာစေခဲ့သည်ကိုလည်း

မျက်ဝါးထင်ထင်

တွေ့ခဲ့ကြရပြီးဖြစ်သည်။

ထိုကပ်ရောဂါကြီးကို

အသိတရားရှိရှိ၊

သတိတရားမိမိ၊

စည်းလုံးညီညွတ်မှုရှိရှိဖြင့်

စုပေါင်းကာကွယ် ....



ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် ငါးနှစ် အောက်ကလေးငယ်များကို Novavax ကာကွယ်ဆေးနှင့် အလားတူ ကာကွယ်ဆေးအချို့ကို ထိုးနှံပေးရန် ရှိနေသည်ဟုလည်း သိရသည်။



လက်ရှိအသုံးပြုနေနိုင်သော ကာကွယ်ဆေးများမှာ AstraZeneca/Oxford vaccine၊ Johnson and Johnson၊ Moderna၊ Pfizer/BionTech၊ Sinopharm၊ Sinovaci၊ COVAXIN၊ Covovax၊ Nuvaxovid၊ CanSino တို့ ဖြစ်ကြသည်။ ယင်းတို့ကို ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၈ ရက်တွင် ကမ္ဘာကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးက ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချ အစွမ်းထက်သော ကာကွယ်ဆေးများ (Necessary Criteria for Safety and Efficacy) အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့သည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး Myancopharm ကို တရုတ်နိုင်ငံ Sinopharm CNBG ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီနှင့် မြန်မာနိုင်ငံစက်မှုဝန်ကြီးဌာနတို့ ပူးပေါင်း၍ ပြည်တွင်း၌ Ready to Fill စနစ်ဖြင့် ဆေးဝါးစက်ရုံခွဲ (ရွာသာကြီး) တွင် ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်းက ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေး Myancopharm ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုး

လုပ်ငန်းများ ပိုမိုထိရောက်စေခဲ့သည်။ လစဉ် ကာကွယ်ဆေး တစ်သန်းနှုန်းဖြင့် ၂၀၂၂-၂၀၂၃ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်အတွင်း ကာကွယ်ဆေးလုံးရေ ၁၀ သန်း ထုတ်လုပ်ရန် ဖြစ်သည်ဟုလည်း သိရသည်။

### မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကိုဗစ် - ၁၉

မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ သံသယလူနာများ၊ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြု လူနာများနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့သူများ၊ အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားရှိသူများကို ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါရှိ / မရှိ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်းများ ပုံမှန်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၈ ရက်၊ ညရုဏ်နာရီမှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၉ ရက်၊ ညရုဏ်နာရီအတွင်း ဓာတ်ခွဲနမူနာပေါင်း ၉,၉၄၃ ခုကို စစ်ဆေးခဲ့ရာ အတည်ပြု လူနာသစ် ၇၀ ဦး တွေ့ရှိရပြီး ပိုးတွေ့နှုန်းသည် ၀ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည်ဟု သိရသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ဓာတ်ခွဲနမူနာပေါင်း ၉,၄၉၄,၇၃၆ ခု စစ်ဆေးခဲ့ပြီး အတည်ပြုလူနာပေါင်း ၆၂၃,၄၆၁ ဦး ဖြစ်သည်ဟု သိရသည်။





ထိုအတည်ပြုလူနာများကို နေအိမ်တွင် သီးခြားခွဲထားခြင်း၊ ဆေးရုံများတွင် သီးခြားထားရှိကုသခြင်းများဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၉ ရက်အထိ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူ ၆၀၆,၇၂၄ ဦး ရှိလာခဲ့ပြီး သေဆုံးသူပေါင်းမှာ ၁၉,၄၈၆ ဦး ဖြစ်ကြောင်းလည်း သိရသည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၂၈ ရက်မှ စက်တင်ဘာလ ၂၉ ရက်အထိ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူပေါင်း ၁၄၅ ဦး ရှိခဲ့ရာ ယင်းတို့အနက် ၁၀၂ ဦး (၇၀ ရာခိုင်နှုန်း) မှာ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာ စသည့် နာတာရှည် ရောဂါအခံတစ်ခုခု ရှိနေသူများဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ထိုသူတို့၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးမှု အခြေအနေမှာ ၈၁ ဒသမ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကာကွယ်ဆေးလုံးဝမထိုးနှံထားကြသူများနှင့် အပြည့်မထိုးထားကြသူများ ဖြစ်ကြကြောင်း၊ ၁၇ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံထားပြီးသူများနှင့် ၁ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ထပ်ဆောင်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံထားပြီးသူများ ဖြစ်ကြောင်းလည်း သိရသည်။

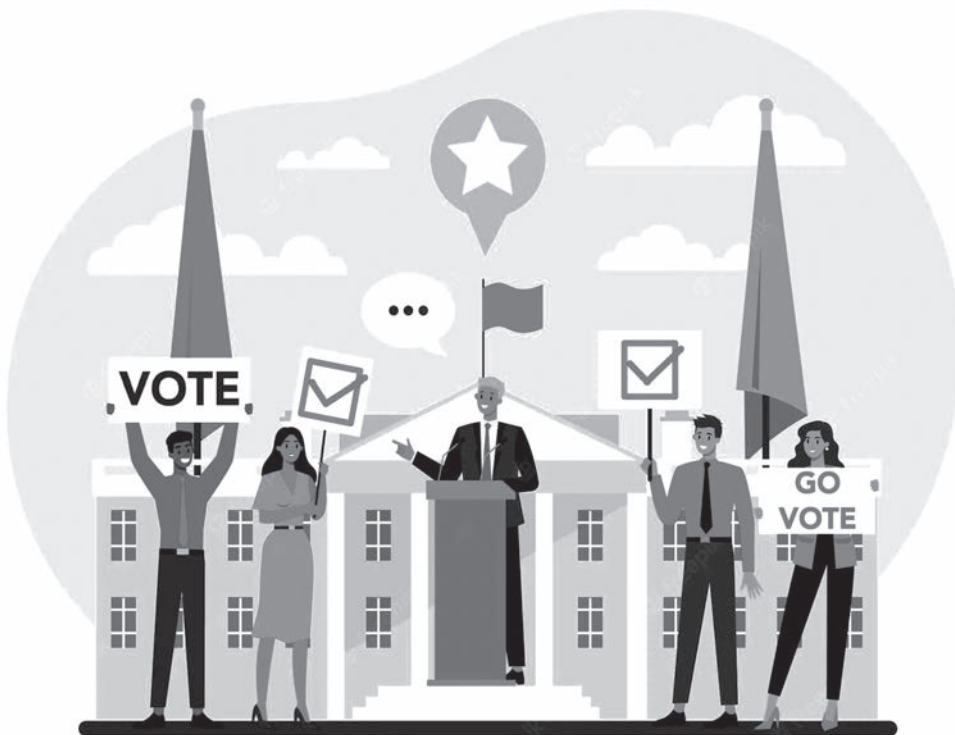
ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါသည် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သကဲ့သို့ ၂၀၁၉ ခုနှစ်မှစကာ ၂၀၂၁ ခုနှစ် တစ်နှစ်လုံး၊ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် တစ်နှစ်လုံး ဖြစ်ပွားနေဆဲဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်၊ ဩဂုတ်လများအတွင်းကလည်း ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပွားခဲ့သည်ကိုလည်း တွေ့နိုင်ပေသည်။ ကိုဗစ် - ၁၉ တတိယလှိုင်းသည် ကမ္ဘာနှင့် မြန်မာနိုင်ငံကို များစွာအထိနာစေခဲ့သည်ကိုလည်း မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့ခဲ့ကြရပြီးဖြစ်သည်။ ထိုကပ်ရောဂါကြီးကို အသိတရားရှိရှိ၊ သတိတရားမိမိ၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှုရှိရှိဖြင့် စုပေါင်းကာကွယ် လုပ်ဆောင်သင့်သည်များကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ကြခြင်းဖြင့်သာ တွန်းလှန်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

### ဆရာဝန် မင်းသိုက်

- Ref : (1) 2022 COVID 19 (WHO).  
(2) COVID 19 Variants going around (Mark Rupp)  
(3) Omicron and BA.5; Aguide to know (Kathy Katella\_Yale Medicine)  
(4) Dashboard COVID 19.  
(5) MyanmarAlinNewspaper (22.3.2022) to (10.11.2022)

## ဒီမိုကရေစီနှင့် ရွေးကောက်ပွဲနိုင်ငံရေး

K. M. A



ဒီမိုကရေစီနှင့် ရွေးကောက်ပွဲသည် ခွဲခြား၍မရကြောင်း၊ ရွေးကောက်ပွဲများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း တင်းမာမှု၊ ပဋိပက္ခများကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သလို ညီညွတ်ရေး၊ အမျိုးသားပြန်လည် သင့်မြတ်ရေးကိုလည်း ဖော်ဆောင်နိုင်ကြောင်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျင်းပခဲ့သည့် ရွေးကောက်ပွဲများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဒီမိုကရေစီစနစ်နှင့် ရွေးကောက်ပွဲဆိုသည်မှာ ခွဲခြား၍ မရနိုင်သည့်ကိစ္စ ဖြစ်သည့်နည်းတူ အာဏာရှင်ခေတ်လွန် လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် ရွေးကောက်ပွဲလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်၍ ရွေးကောက်ပွဲများကို အဆက်မပြတ် ကျင်းပကြခြင်းမှာ ဒီမိုကရေစီ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအား အကျိုးပြုမည်ကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်း တွေ့ရှိခဲ့ရပြီး ဖြစ်သည်။

ဒီမိုကရေစီဟူသော ဝေါဟာရကို စတင် သုံးစွဲလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရွေးကောက်ပွဲ ဆိုသည့် ကိစ္စကို မျက်ကွယ်ပြု၍ မရနိုင်ပါချေ။ သို့ဖြစ်လင့်ကစား ရွေးကောက်ပွဲကို ကျင်းပနေ တိုင်းလည်း နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားများ၏ဘဝသည် သာယာမည်၊ တိုင်းပြည်သည် စည်ပင်ဖွံ့ဖြိုးမည်၊ နိုင်ငံသားများသည် လွတ်လပ်ခွင့်ရှိမည်၊ ဒီမိုကရေစီ ကူးပြောင်းမှု အောင်မြင်မည် ဟူ၍ ယတိပြတ် မပြောနိုင်ပေ။ ပါတီစုံ ဒီမိုကရေစီ ရွေးကောက်ပွဲ များကို ကျင်းပနေသော်လည်း အာဏာရှင်သဖွယ် လူတစ်စု၊ တစ်ဖွဲ့ကသာ အမြဲကြီးစိုးနေသည့် နိုင်ငံ များလည်း ရှိသည်။

ဥပမာ ပြရလျှင် ကမ္ဘောဒီးယား၊ ရုရှား၊ ဘော့စနီးယားတို့ဖြစ်သည်။ စင်စစ်မူ ဒီမိုကရေစီ မဟုတ်သောစနစ်မှ ဒီမိုကရေစီစနစ်သို့ သွားရာ လမ်းတွင် State Building ဟု ခေါ်သည့် နိုင်ငံ တော် တည်ဆောက်ရေးသက်သက်ဖြင့် မလုံ လောက်ပေ။ State Building တွင် စီးပွားရေး တိုးတက်မှု၊ နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ရေး၊ တရား ဥပဒေ စိုးမိုးရေး၊ ဒီမိုကရေစီနည်းကျ တာဝန်ခံ နိုင်သည့် အစိုးရ၊ လူထု၏နီးကြားတက်ကြွမှု စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

ဤသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်သည့်အပြင် အမျိုးသား ဘုံစရိုက်လက္ခဏာဆောင်သည့် နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်မှု တစ်နည်းအားဖြင့် ပြည်တွင်းစစ်ကို ရပ်စဲပြီး အများသဘောတူညီ တည်ဆောက်သည့် ပြည်ထောင်စုစနစ်ကို လိုအပ်သည်။ သို့ဖြစ်၍လည်း လက်ရှိအစိုးရသည် တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင် အဖွဲ့အစည်းများ (Ethnic Armed Organizations - EAOs) နှင့်

ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဆွေးနွေးနေခြင်း ဖြစ်သည်။ EAOများနှင့်ဆွေးနွေးမှုကို ဒုတိယအကြိမ်ပြုလုပ် နေပြီဖြစ်သည်။ ၎င်းအပြင် နိုင်ငံရေးပါတီများနှင့် လည်း ငြိမ်းချမ်းရေးကော်မတီသည် ဆွေးနွေးခဲ့ သည်မှာ နှစ်ကြိမ်ရှိပြီ ဖြစ်သည်။

အချို့သောရွေးကောက်ပွဲစနစ်များသည် နိုင်ငံရေးပါတီများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို အားပေး ပြီး အချို့သော ရွေးကောက်ပွဲစနစ်များက ကိုယ် စားလှယ်လောင်းတစ်ဦးစီကို စဉ်းစားစေသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပါတီစနစ်သည် ရွေးကောက် ပွဲစနစ်ပေါ်တွင် မူတည်နေသည့် ဥပဒေပြု လွှတ်တော်ရှိ နိုင်ငံရေးပါတီများ အရေအတွက် နှင့် အရွယ်အစားပေါ်တွင် လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း ဖြစ် သည်။ အချို့စနစ်များမှာ ပါတီတွင်း အချင်းချင်း ဆန့်ကျင်မှုများနှင့် ဂိုဏ်းဂဏ ကွဲပြားခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အချို့စနစ်များက အသံတစ်သံ တည်း၊ အဘော်တစ်ခုတည်း ထွက်ရေးကို အားပေးသည်။





အချို့စနစ်များမှာမူ လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ တင်းမာမှုက ပဋိပက္ခများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင် သကဲ့သို့ ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ကြောင့်ပင် ညီညွတ် ရေး၊ အမျိုးသားပြန်လည်သင့်မြတ်ရေးကို ရရှိ ရန် ကိရိယာတစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဥပမာ List PR ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် လူမှုရေး မတူကွဲပြားမှုများသည် ဆန္ဒမဲပေးသည့် ပုံစံကြောင့် အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်သွားသည့်အခါ ယင်းစနစ်သည် လူအများစုနှင့် လူအနည်းစုနှစ်ရပ် စလုံး၏ ကိုယ်စားလှယ်များကို လွှတ်တော်တွင် ပါဝင်ခွင့်ရရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် တောင်အာဖရိက၊ အင်ဒို နီးရှားနှင့် ဆီလီယာလီယွန်တို့ကို ကြည့်လျှင် ကြားကာလ၊ စပ်ကူးမတ်ကူးကာလ သို့မဟုတ် အသွင်ကူးပြောင်းရေးကာလ အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြင့်ကျင်းပခဲ့သည့် တောင်အာဖရိက၏ လူမျိုးရေး ခွဲခြားမှုခေတ်လွန် ပထမအကြိမ် ရွေးကောက်ပွဲ အပြီး ၁၉၉၄ ခုနှစ် လွှတ်တော်တွင် လူမည်း ၅၂ ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည့်အနက် ဇူလူ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဖိုဆာ၊ ဘော်သို၊ ဗင်ခါ၊ ဆွာနာ၊ ပီဒီ၊ ဆွာဇီ၊ ရှန်ဂန်း နှင့် အန်ဒက်ဆီလီ စသည်ဖြင့် ပါဝင်ကာ လူဖြူ ၃၂ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သည်။ သုံးပုံတစ်ပုံသည် အင်္ဂလိပ် စကားပြော၍ သုံးပုံနှစ်ပုံသည် အာဖရိကန် စကားပြောသည်။

လွှတ်တော်တွင် အရောင်အသွေးစုံ ခုနစ် ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အိန္ဒိယ ရှစ်ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သည်။ ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ကြောင့်၊ ပါလီမန်ကြောင့်ပင် ယေဘုယျအားဖြင့် အစိုးရ၏ လုပ်ဆောင်ချက် များကိုစောင့်ကြည့်ရန်လမ်းကြောင်းသစ်ပေါ်လာ

သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ရွေးကောက်ပွဲများသည် လူထုကိုယေဘုယျအားဖြင့် တက်ကြွစေသကဲ့သို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို လိုလားသည့် အရပ်ဘက် အဖွဲ့အစည်းများကိုလည်း ပေါ်ထွန်းစေနိုင်သည်။

ရွေးကောက်ပွဲကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသည့် လွှတ်တော် အနေဖြင့် လွှတ်တော်အတွင်း၌ ပြည်သူ့အသံ ထင်ဟပ်စေရန်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက် တိုက်ရိုက် ဒီမိုကရေစီဟု ခေါ်သည့် ပြည်သူ များ၊ အရပ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းများ ပါဝင်သည့် ကိုယ်စားလှယ်နှင့် လူထုတွေ့ဆုံပွဲများမှတစ်ဆင့် ဒေသခံပြည်သူများသည် ဆွေးနွေးလာနိုင်ခဲ့သည်။ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များသည် တစ်ဦးချင်း ဥပဒေပြုရေးထက် ပြည်သူ့အသံကို ကိုယ်စားပြု ပြောဆိုနိုင်ရေးကို ပိုမိုအလေးထားခဲ့ကြသည်။

"ပြည်သူ့အသံ၊ လွှတ်တော်အသံ၊ ပြည်သူ့ ဆန္ဒ၊ လွှတ်တော်ဆန္ဒ။ ပြည်သူ့လိုအပ်ချက်၊ လွှတ်တော် ဆောင်ရွက်" ဟူသော ဆောင်ပုဒ်မှာ လွှတ်တော်နှစ်ရပ်လုံး၌ တွင်ကျယ်လာခဲ့သည် (၂၀၁၀-၂၀၁၅)။ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ကို ရံဖန်ရံခါတွင် တရားရုံးရှေ့နေကဲ့သို့ မှတ်ယူ နေကြသည့် ဥပဒေအကူအညီကို အပူတပြင်း လိုအပ်နေကြသော ပြည်သူများလည်း ရှိသည်။ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု၊ လုံခြုံရေး၊ မြေယာ အမှုအခင်း စသည်ဖြင့် အမှုကိစ္စရပ် တော်တော် များများကို လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များက ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန် မျှော်လင့်တတ်ကြသော ပြည်သူများလည်း ရှိသည်။

အမျိုးသားလွှတ်တော်တွင် တိုင်းရင်းသား လူမျိုးစုပါတီများမှ ကိုယ်စားလှယ်များပါဝင် လာသော လွှတ်တော်အခင်းအကျင်း၌ ၎င်းတို့

ကိုယ်ပိုင် လူမျိုးရေး၊ ဘာသာရေး သီးခြားဖြစ် တည်မှုကို မျှော်လင့်လာကြသည်။ ပြည်နယ်များ နှင့် တိုင်းရင်းသားများ နေထိုင်ရာဒေသများမှ ပြည်သူများသည် ဒီမိုကရေစီနည်းကျတာဝန်ခံမှု မြင့်မားလာရေး၊ လူမှုဘဝ လုံခြုံစေရေးနှင့် ၎င်း တို့၏ ကိုယ်ပိုင်စရိုက်လက္ခဏာများ တည်မြဲစေ ရေးတို့ကို မျှော်လင့်လာကြသည်။

ဤသို့သော တိုင်းရင်းသားများ၏ မျှော်လင့် ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန်အတွက် ဒုတိယအကြိမ် လွှတ်တော်သည် လုံလောက် သော ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းပေးနိုင်ခဲ့ခြင်း မရှိပါ။ ယင်းကဲ့သို့ ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းခြင်း၊ ပြင်ဆင် ခြင်းများကို မပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ခြင်းမှာ နိုင်ငံသူအကုန် ယူစနစ် Plurality Majority၊ FPTP စနစ်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါစနစ်သည် အတိုက်အခံ အင်အားစုကို ပါတီတစ်ခုက ဆန္ဒမဲအသာဖြင့် အနိုင်ရသည့် လွှတ်တော်မျိုးကို ပေါ်ထွန်းစေခဲ့ သည်။

သမိုင်းကြောင်းကို ပြန်ကြည့်သောအခါ လွတ်လပ်ရေးရပြီးစခေတ်က ပါလီမန်ဒီမို ကရေစီသည် သမိုင်းတစ်လျှောက် အား အကောင်းဆုံးဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့ရာတွင်ယင်းကာလ အခြေအနေမှာ ပါလီမန်အတွင်း အတိုက်အခံ ပါတီ ကြီးကြီးမားမား မရှိဘဲ ထင်တိုင်းကြဲ နိုင်ခဲ့သည့်အတွက် ပါတီစုံအာဏာရှင်စနစ်ဟု အမည်ပေးခြင်း ခံခဲ့ရသည်။ NLD လက်ထက် ဒုတိယအကြိမ် လွှတ်တော်သက်တမ်းတွင် လည်း တစ်ပါတီအာဏာရှင်စနစ်ဟူသော စကားရပ် ထွက်ပေါ်လာပြန်သည်။ နာမည်ကြီး အမေရိကန် သတင်းစာဆရာ သောမတ်စ်

ဖရီးမင်းကမူ ပါတီစုံအာဏာရှင်စနစ်ဟူ၍ သုံးနှုန်း ခေါ်ဝေါ်ခဲ့သည်။

ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော် အချိုးအရ ရခိုင် ပါတီ ၃ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ ရှမ်းပါတီ SNLD ၂ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပအိုဝ်း၊ တအာန်းပလောင်၊ ဇိုမီးတို့က ၀ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကချင်၊ မွန်၊ ဝနှင့် ကိုးကန့်တို့က ၀ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်းမျှသာရှိသည်။ အမျိုးသားလွှတ်တော်တွင် လူမျိုးစု ပါတီများ၏ ပါဝင်မှုမှာ ရှစ်ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိသည်။

ရွေးကောက်ပွဲ  
 နိုင်ငံရေးဟူသည်  
 မညီမျှသောကစားပွဲတစ်ခု  
 ဖြစ်သည်ဟူသော  
 သဘောထားခံယူချက်  
 ရှိနေသရွေ့  
 နိုင်ငံရေးအစဉ်အလာကောင်းကို  
 ချမှတ်ရန်  
 ခက်ခဲနေမည်ဖြစ်ပြီး  
 မတည်ငြိမ်မှုများ  
 ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပေသည်။  
 သို့ဖြစ်၍ ...

ပထမအကြိမ် လွှတ်တော်သက်တမ်းထက် ပင် နည်းသွားသကဲ့သို့ ၁၉၅၁-၅၂ ကာလက ရစ်ချတ်ဗတ်ဝဲလ်ညွန့်ခဲ့သည့် ကာလကအတိုင်း ဖြစ်နေပေသည်။ လွတ်လပ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ၏ ၁၉၅၆ ခုနှစ် ရွေးကောက်ပွဲမတိုင်မီ ကာလအထိ အစိုးရမှာရာ ပါလီမန်တွင်ပါ ဖဆပလက တစ်ဖက်သတ် လွှမ်းမိုးနိုင်ခဲ့ပြီး ဥပဒေပြုရေး တွင်သာမက အုပ်ချုပ်ရေးတွင်ပါ ဦးနှုန်းအစိုးရမှ တစ်ဖက်သတ် လွှမ်းမိုးနိုင်သည့် အနေအထား ရခဲ့သည်။

ယင်းကဲ့သို့ ထင်တိုင်းကြုံနိုင်သည့် ပါတီစုံ အာဏာရှင်စနစ်ကြောင့်ပင် ဒီမိုကရေစီနည်းကျ ဖြေရှင်းရေးထက် လက်နက်ကိုင် နိုင်ငံရေးကဲ့သို့ အခြားနည်းလမ်းကို အားပြုခဲ့ကြသလောဟု စဉ်းစားရန် ဖြစ်သည်။ ဤအချက်ကို ထင်ဟပ် စေသော မှတ်ချက်ပြုပြောကြားသူမှာ ဆရာကြီး ဒဂုန်တာရာ ဖြစ်သည်။ "လွတ်လပ်ရေးရပြီးစ ခေတ်ကာလ နိုင်ငံအနေဖြင့် လွတ်လပ်ရေး ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့သော်လည်း ဒီမို ကရေစီရေး ပြဿနာကို မဖြေရှင်းနိုင်မှုကြောင့် ညီညွတ်ရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ပျက်ပြားခဲ့ရ သည်" ဟု ဆရာကြီးက မှတ်ချက်ပြုဖူးခဲ့သည်။

ဤနေရာ၌ မှတ်သားဖွယ်ကောင်းသည်မှာ ရစ်ချတ်ဗတ်ဝဲလ်၏ မှတ်ချက်ဖြစ်သည်။ ၎င်းက အခြေခံဥပဒေအရေးတွင် အတိုက်အခံပါတီသည် တပ်၏ ပါဝင်မှုကိုသာ အတိုက်အခံလုပ်နေသဖြင့် လူထု၏ ဒီမိုကရေစီရပိုင်ခွင့်နှင့် အထူးသဖြင့် လူမျိုးစုအရေးများအတွက် လွှတ်တော်၌ ကြိုး ပမ်းမှု လျော့နည်းနေသည်ဟု ဆိုသည်။ စင်စစ်မူ အမျိုးသားလွှတ်တော်တွင် ပါဝင်သည့် လူမျိုးစု

ပါတီများနှင့် မျိုးနွယ်စုအရ တူညီသည့် လူမျိုးစု ကို အခြေခံထားသည့် လူမျိုးစု လက်နက်ကိုင် တပ်ဖွဲ့များလည်း ရှိနေသည်သာ ဖြစ်သည်။

လူမျိုးစုံ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စု များပြား သည့် ၁၃၅ မျိုးအထိ ရှိသည့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အပြိုင်အဆိုင်များသော ရွေးကောက်ပွဲများ ကျင်းပပေးမည်ဆိုပါက ဒီမိုကရေစီနှင့် အမျိုးသား နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ခြင်း (Nation State) ဖြစ်စဉ်တို့ ထိပ်တိုက်တွေ့မည်ဟု ဖက်ဒရယ်လစ် နှင့် အရပ်ဘက်၊ စစ်ဘက် ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ပါမောက္ခ အဲလ်ဖရက်စတီဗန်က ဆိုသည်။

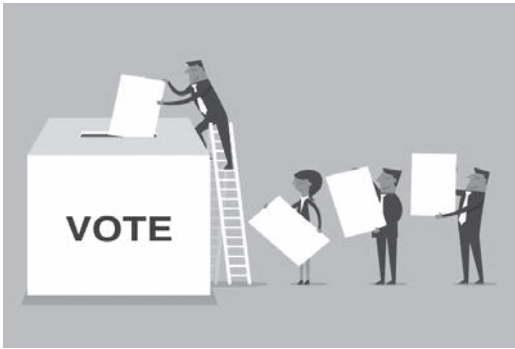
၎င်း၏အဆိုအရ အမျိုးသားနိုင်ငံတစ်ခု ကို အစိုးရက ဦးဆောင်ကာ အကောင်အထည် ဖော်နေစဉ် အတောအတွင်း လူ့အဖွဲ့အစည်း ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာခြားနားချက်များက နိုင်ငံရေး သဘောတရားအရ အရေးမပါခဲ့လျှင်၊ နိုင်ငံရေး နှိုးကြားတက်ကြွမှု အရှိဆုံးဖြစ်သော နိုင်ငံသား များက ဖြတ်သန်းသည့် သမိုင်းကြောင်းသည် တူညီသည်ဟု ယုံကြည်ကြလျှင် အမျိုးသားနိုင်ငံ တည်ဆောက်ရေး မူဝါဒများသည် ဒီမိုကရေစီ ထွန်းကားရေးလမ်းကြောင်းကို အဟန့်အတား ဖြစ်မည် မဟုတ်ပေ။



ယင်းကဲ့သို့ Nation State လား၊ State Nation လား ဆိုသည့် နိုင်ငံရေးအရ မတူညီသည့် ရပ်တည်ချက်နှစ်ခုမှာ တိုင်းရင်းသားအင်အားစုများနှင့် ဗဟိုက အာဏာချုပ်ကိုင်ထားသူ နှစ်စုံအကြား ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ရပ်တည်မှုအဖြစ် မြင်တွေ့နေရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဗမာလူများစွာ၏ လွတ်လပ်သည့် အမျိုးသားနိုင်ငံ (Nation State) လော၊ သို့ဆိုလျှင် ဒီမိုကရေစီစနစ်အရ တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုများကို လေးစားမှု၊ သည်းခံလိုက်လျောမှု ထားရှိနိုင်မည်လော၊ သို့တည်းမဟုတ် မြန်မာနိုင်ငံသည် မူလကတည်းက အချုပ်အခြာအာဏာပိုင်ဆိုင်ခဲ့သည့် ကွဲပြားခြားနားသော တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုများအတူတကွ ဖန်တီးထူထောင်ထားသည့် အများနှင့် သက်ဆိုင်သော နိုင်ငံတော်ဖြစ်ပြီး တိုင်းရင်းသားတို့၏ မူလအချုပ်အခြာအာဏာပိုင်ဆိုင်မှု အနည်းငယ်သာ ဆုံးရှုံးရမည့် နိုင်ငံတစ်ခုလူမျိုးစုံချစ်ကြည်ရင်းနှီးသော နိုင်ငံ State Nation လောဟူသည့် မေးခွန်းများကို ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးနေကြသည့် အခြေအနေဟု ယူဆနေကြသော သူများလည်း ရှိသည်။

၂၀၁၅ ရွေးကောက်ပွဲ နောက်ပိုင်း၌ ရခိုင်ပြည်နယ်မှ ရခိုင်တိုင်းရင်းသားများနှင့် အာဏာရအစိုးရအကြား ဆက်ဆံရေးယိုယွင်းမှုကြောင့် ရခိုင်တိုင်းရင်းသားအခြေပြု လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့ အားကောင်းလာခြင်းမှာ အရပ်ဘက် နိုင်ငံရေး အားမကောင်းသဖြင့် လက်နက်ကိုင် နိုင်ငံရေး အားကောင်းလာသည့် အသွင်ကို ဆောင်နေသည်။ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ် ရွေးကောက်



ပွဲနှင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ် ရွေးကောက်ပွဲတွင် ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည့် SNLD ရှမ်းပါတီ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌက လက်ရှိရွေးကောက်ပွဲစနစ်သည် တိုင်းရင်းသားပါတီများကို အစိုးရ ဖြစ်လာစေနိုင်သည့် အခွင့်အရေးကို မပေးထားဘဲ လွှတ်တော်အတွင်း လုပ်နိုင်သမျှသာ လုပ်နေရသည့် အနေအထား၊ အသံထွက်ခွင့်၊ ပြောရေးဆိုခွင့် ရှိသမျှသာ ပြောဆိုနေရသည့် အနေအထားသာ ဖြစ်ကြောင်းကို မီဒီယာတစ်ခုနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှု၌ ဖြေကြားထားသည်ကို ဖတ်ရှုဖူးပါသည်။

စင်စစ်မူ ရွေးကောက်ပွဲနိုင်ငံရေးဟူသည် မညီမျှသော ကစားပွဲတစ်ခု ဖြစ်သည်ဟူသော သဘောထားခံယူချက်ရှိနေသရွေ့ နိုင်ငံရေးအစဉ်အလာကောင်းကို ချမှတ်ရန် ခက်ခဲနေမည်ဖြစ်ပြီး မတည်ငြိမ်မှုများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ လက်ရှိအစိုးရသည် တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုများပါဝင်ခွင့်ရနိုင်သော ရွေးကောက်ပွဲစနစ်ကို ချမှတ်နေခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

K. M. A



## ဂျိုးရဲ့ နှာခေါင်း ကျွန်တော် ရဲထက်ဇော်



လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအနက် နှာခေါင်း၏ အဓိကလုပ်ငန်းဆောင်တာများအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်၊ ဗဟုသုတရဖွယ် ရေးသားထားသည်။

ကျွန်တော်က ဂျိုးရဲ့မျက်နှာ အလယ်တည့်တည့်မှာ ရှိနေတဲ့ တောင်ပူစာ အသေးလေးပေါ့ဗျာ။ သူ့ရဲ့နှာခေါင်းပါပဲ။ သူက သူ့ရဲ့မျက်စိ၊ နားနဲ့ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းတွေကိုပဲ စိုးရိမ်ပူပန်နေတာ။ ကျွန်တော့်ကိုတော့ အနှောင့်အယှက်တစ်ခုလို့ပဲ ထင်မှတ်နေတယ်။

ကျွန်တော်က ဆောင်းရာသီမှာ နှာရည်ယိုတယ်။ အဆင်မပြေတဲ့အခါ နှာချေတယ်။ အအေးမိတဲ့အခါ နှာခေါင်းပိတ်တယ်။ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုဖြစ်ရင်လည်း ထိခိုက်တာများတယ်။ အခြားသော

မျက်နှာပြင်ရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေဖြစ်တဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှုတ်ခမ်းတွေမှာ အရောင်အသွေးစုံ၊ ကဗျာဆန်တဲ့ အဆင်တန်ဆာတွေ ရှိတယ်။ ကျွန်တော့်မှာသာ ဘာမှ မရှိတာ။ ကျွန်တော်က အလုပ်ကို မနားမနေ ကြိုးစားလုပ်နေရပြီး တန်ကြေးထက်ကို ပိုပါတယ်ဗျာ။ မျက်နှာပြင် တစ်ခုလုံးမှာ ကျွန်တော့်လောက် ထင်ရှားတာ လည်း မရှိပါဘူး။

ဂျိုးခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အရေးကြီး အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်း တစ်ခုအနေနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ ကောင်း ကောင်းကြီး ထိုက်တန်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က သူ သတိမမူမိတဲ့ များစွာသော အလုပ်တွေကို လုပ်နေရတယ်။ ဥပမာပြောရရင် သူအိပ်ရာဝင်ပြီး ဘယ်ဘက်ကိုစောင်းအိပ်တယ် ဆိုပါစို့။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘယ်ဘက်နာခေါင်း လမ်းကြောင်းဟာ သွေးများနဲ့ ပြည့်တင်းလာ တယ်။ နှစ်နာရီလောက်ကြာတော့ ကျွန်တော်က သူ့ကိုမနိုးစေချင်တာနဲ့ သူ့ကိုတခြားတစ်ဖက်ကို စောင်းအိပ်ဖို့ တိတ်တဆိတ် အချက်ပေးလိုက် ပါတယ်။ ဒါဟာ လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အချက် ပေး ခလုတ်ယန္တရားများစွာထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီလိုအားဖြင့် နံနက်မိုးလင်းတဲ့အခါ သူ့ရဲ့ ကြွက်သားတွေမတောင့်တင်းရအောင် ကာကွယ် ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂျိုး အစာမစားခင် သူ့ကို အဆိပ်သင့်စေနိုင် တဲ့ အစားအစာတွေရဲ့ ဘေးအန္တရာယ်က ကာကွယ်ပေးဖို့ ကျွန်တော်ဟာ ဂျိုးရဲ့ စားစရာ တွေကို အလိုအလျောက် ရှူရှိုက်ကြည့်ပါတယ်။ အစာ စားရာမှာ ဂျိုးရဲ့ အရသာခံမှုအများစုဟာ ကျွန်တော်ကနေတစ်ဆင့် ဖြစ်တာပါ။ အမဲသား

စွပ်ပြုတ်တစ်ခု ကျွန်တော့်ကို အနံ့ခံခိုင်းမယ် ဆိုရင် ကျွန်တော်က တံတွေးအကျိတ်တွေကို လှုံ့ဆော်လိုက်တာမို့ သူ့ရဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာ သွားရည် တွေများလာပြီး သူ့ရဲ့ အစာခြေအရည်တွေစတင် ထွက်လာစေပါတယ်။

အအေးမိလို့ ဖျားနာတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် လျော့ကျသွားတာကို ဂျိုး သတိပြုမိမှာပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ သူ့ရဲ့ အစားအစာ တွေဟာ အရသာမရှိဘဲ သူ ခံတွင်းပျက်သွားပါ တော့တယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန်လည်း လျော့ကျသွားတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ လှုံ့ဆော်မှု မရှိတော့တာမို့ ဂျိုးဟာ အစာချေးများပြီး ဇီဝကြောင့်တဲ့သူ ဖြစ်လာပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဂျိုးမှာ သဘောကျစရာ လေးနက်တဲ့အသံ ရှိတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သူ့အနေနဲ့ ကျွန်တော့်ကို ကျေးဇူးတင်စရာပါ။ ကျွန်တော်ကပဲ့တင်သံအချို့ကိုထုတ်ပေးပါတယ်။ သူ စကားပြောတဲ့အခါ သူ့နှာခေါင်းပေါက်ကို ညှစ်လိုက်မယ်ဆိုရင် သူ့အနေနဲ့ ကျွန်တော်ဖန်တီး လိုက်တဲ့ထူးခြားတဲ့အသံကို ကြားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



ဗီသုကာပညာအရာဆိုရင် ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ကြွားဝါစရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး။ ကျွန်တော်က

ဂျိုးပါးစပ်ရဲ့ အာခေါင်နဲ့ သူ့ရဲ့ ဦးနှောက်အကြား မှာညပ်နေပါတယ်။ အမှန်တော့ အကန့်သို့မဟုတ် အပိုင်းအခြားတစ်ခုက ကျွန်တော့်ကို နှစ်ပိုင်း ပိုင်းထားတာမို့ ကျွန်တော်က နှာခေါင်းနှစ်ခုပါ။ ဂျိုးပါးစပ်ရဲ့အထက်မှာ ကျွန်တော့်အလုပ်ခန်း ဖြစ်တဲ့ လိုဏ်ခေါင်းတွေပေါ်တဲ့ နှာခေါင်းအတွင်း ပိုင်း ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော့်မှာ ပါးပြင်၊ မျက်စိအထက်က အရှေ့ပိုင်းအရိုး၊ ကျွန်တော်နဲ့ မျက်စိကြားကနံရံနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အဓိကလိုဏ်ခေါင်း ကျောဘက် စတာတွေရဲ့ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီက အရိုးတွေထဲ

ကော်ဖီဟာ  
တစ်ချိန်ကလို  
အနံ့အသက်မရှိတော့ဘူး။  
တခြားအနံ့ဆိုးတွေဟာလည်း  
လုံးဝ အနံ့ဆိုးမရတော့ဘူး။  
အားလုံးကတော့  
လုံးဝပုံမှန်အတိုင်းပါပဲ။  
ဒါဟာ လူသားရဲ့  
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှာ  
ချို့ယွင်းချက်တစ်ခုပေါ့။  
ကျွန်တော်ကတော့  
ဂျိုးရဲ့ နောက်ဆုံးထွက်သက်ကို  
နွေးနေအောင်၊ သန့်ရှင်းအောင် ...

မှာဟောင်းလောင်းပေါက် အပေါက်ငယ်ကလေး တွေ ရှိပါတယ်။ ဒီဟောင်းလောင်းပေါက် ကွက် လပ်ငယ်လေးတွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဦးခေါင်းခွံ အတွင်းရှိ လေလမ်းကြောင်း ရှစ်ခုနဲ့ ဖွဲ့စည်း ထားပါတယ်။ သူတို့က ကျွန်တော်လေထုကို သိပ် သည်းစေချင်တဲ့အခါရေငွေ့ ထုတ်ပေးတယ်။ ဂျိုး ရဲ့အသံကောင်းအောင်လည်း လုပ်ပေးတယ်။ ဂျိုး ရဲ့ဦးခေါင်းခွံကိုလည်း အလင်းရောင်ရစေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူတို့က အများအားဖြင့်တော့ ဒုက္ခ ပေးတတ်ကြပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေက ရောဂါကူးစက်မှု ဖြစ်အောင်နဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပင်မ ထွက်ပေါက်လမ်းကြောင်းကို ရှင်းလင်းပေးတဲ့ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ လမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့မှုလုပ် ဖို့ ဝင်ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီနောက်တော့ ဂျိုးဟာ နာကျင်တဲ့ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကိုခံစားရ ပါတော့တယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ အဓိကကျတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခု ကတော့ ဂျိုးရဲ့ အဆုတ်အတွက် လေထုကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ပေးရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ နေ့စဉ် အခန်းငယ်ကလေး တစ်ခန်းစာ၊ လေကုဗပေ ၅၀၀ လောက်ကို ပြုပြင် ပြုလုပ်ပေးနေရပါတယ်။ ဂျိုးက အေးပြီး ခြောက် သွေ့တဲ့နေ့မှာ စက်တီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆုတ် တွေကတော့ ခြောက်သွေ့ပြီး လေထုမရှိတော့ ရင် အဆင်မပြေပါဘူး။ သူတို့အလိုရှိတာက ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းစွတ်စိုပြီး အပူချိန် ၉၀ အက်စ် ဒီဂရီရှိတဲ့ စိုထိုင်းတဲ့ နွေရာသီနေ့တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် သူတို့က ဘက်တီးရီးယားပိုး ကင်းပြီး ဖုန်မှုန့်၊ မီးခိုးငွေ့နဲ့ အခြားအသားအရေ

ကိုယားယံရောင်ရမ်းစေတဲ့အရာတွေကင်းစင်တဲ့ လေကို အလိုရှိတယ်။ အလယ်အလတ် အရွယ် အစားရှိတဲ့ အခန်းတစ်ခုအတွက် လေအေးပေး စက်ဟာသေတ္တာအသေးတစ်လုံးလောက်အရွယ် အစား လိုပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ လေအေးပေး စနစ်ကတော့ လက်မအနည်းငယ်ရှည်တဲ့၊ သေးငယ်တဲ့ ဧရိယာတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

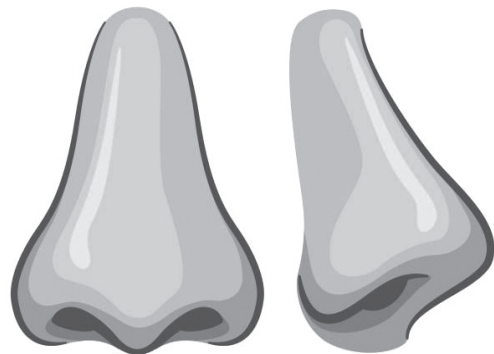
စိုထိုင်းအောင်လုပ်ဖို့အတွက် ကျွန်တော့် အနေနဲ့ တစ်နေ့ကို ရေဓနွေးတစ်ကွတ် (Quart) နီးပါး စိမ့်ထွက်ပေးရပါတယ်။ အများဆုံးကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ နှာခေါင်းလမ်းကြောင်းမှာ ရှိနေတဲ့ ရေမြှုပ်သဏ္ဌာန် အနီရောင် အမြွေးပါးတွေက ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ စေးကပ်တဲ့ နှပ်ချေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုသန့်ရှင်းရေးအလုပ်ကိုဂျိုးရဲ့ နှာခေါင်း ပေါက်မှာရှိတဲ့ အမွေးအမှင်တွေက ဆောင်ရွက် ပါတယ်။

အမွေးအမှင်တွေကို ဖြတ်သန်းလာတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေနဲ့ အမှုန်အမွှားတွေကို ယင်ကောင်ဖမ်းတဲ့စက္ကူနဲ့ ဖမ်းယူသလို လုပ်ဆောင်တဲ့ အဓိကကျတဲ့ အလုပ်ကို နှပ်ချေးက လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ သဘာဝအားဖြင့် ကျွန်တော့် အနေနဲ့ ဒီနှပ်ချေးလွှာတွေ ရပ်တန့်သွားမှာကို ခွင့်မပြုပါဘူး။ နာရီအနည်းငယ် ကြာတဲ့အခါ နှပ်ချေးတွေ လုံးဝ ညစ်ညမ်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် မိနစ် ၂၀ ပြည့်တိုင်း ကျွန်တော်က သန့်ရှင်းတဲ့ နှပ်ချေးလွှာအသစ်တစ်ခုကို ထုတ် လုပ်ပေးပါတယ်။

နှပ်ချေးအဟောင်းတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ကျွန်တော့်မှာအလွန်သေးငယ်လှတဲ့တံမြက်စည်း တပ်ကြီးတစ်တပ်ဖြစ်တဲ့ အမွေးနုကလေးတွေ

ရှိပါတယ်။ ဒီသေးငယ်တဲ့ အမွေးတွေက နှပ်ချေး တွေကို မျိုချနိုင်ဖို့အတွက် နှပ်ချေးလွှာတွေကို လည်ချောင်းထဲအမြန်လှည်းထုတ်လိုက်ပါတယ်။ နောက်တော့ နှပ်ချေးတွေဟာ သူ့ရဲ့မူလနေရာ မှာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အထိုင်ကျသွားပါတယ်။

အစာအိမ်မှာရှိတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ အက်စစ် တွေက မျိုချလိုက်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုး အများ စုကိုဖျက်ဆီးပစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ မနားမနေ အလုပ်လုပ်တဲ့ အမွေးနုကလေးတွေဟာ တစ် စက္ကန့်ကို ၁၀ ကြိမ်နီးပါး လှည်းထုတ်နိုင်ပါတယ်။ အမှန်တကယ်တော့ ဂျိုးဟာ နေ့ရောညပါ အလုပ် လုပ်နေတဲ့ အမွေးနုကလေးတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို သတိမပြုမိပါဘူး။



ဒါပေမဲ့ အေးတဲ့ နေ့တစ်နေ့မှာတော့ အအေးဓာတ်က ကျွန်တော့်ရဲ့ အမွေးနုတွေကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသမလှုပ်ရှားနိုင်အောင်ရပ်တန့် စေလိုက်တဲ့အတွက် နှပ်ချေးတွေ အလွန်အကျွံ ထုတ်လုပ်မှု ဖြစ်စေတဲ့အခါ ဂျိုးအနေနဲ့ ဒါကို သတိပြုမိလာပါတယ်။ နောက်တော့လည်ချောင်း ထဲကို လှည်းထုတ်ရမယ့်အစား အငွေ့ရည်တွေ ဟာ နှာခေါင်းအပြင်ကို ထွက်လာပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဂျိုးတစ်ယောက် နှာရည်ယိုလာပါတော့တယ်။



သဘာဝလှုပ်ရှားမှုနဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေကို ဖမ်းဆီးတဲ့အပြင် ကျွန်တော့်မှာ ဘက်တီးရီးယားရန်က ကာကွယ်ဖို့ တခြားနည်းလမ်းရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ လိုင်ဆိုဇိုင်း (Lysozyme) လို့ခေါ်တဲ့ အဏုဇီဝပိုးသတ်ဆေးပါ။ ဒီဆေးက ဂျိုးရဲ့မျက်စိတွေကို ရောဂါကာကွယ်ဖို့ သုံးတဲ့ဆေးနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော့်ကိုလည်း အသန့်ရှင်းဆုံးအင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ အလွန်သန့်ရှင်းတဲ့အတွက် နှာခေါင်းခွဲစိတ်မှုတွေကို "မန်း" တားဖို့အတွက် အပို လုပ်ဆောင်ရန်မလိုဘဲ ခွဲစိတ်မှုလုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ဂျိုး အသက်ရှူသွင်းတဲ့ လေကို ပူနွေးအောင် လုပ်ရတာဟာလည်း အလုပ်တစ်ခုပါ။ ကျွန်တော်က ဒီကိစ္စကို ကျွန်တော့်ရဲ့ အရိုးကြော (Turbinates) တွေနဲ့ လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ အကြီးဆုံး တစ်လက်မနီးပါးသာ ရှည်တဲ့ အရိုးရဲ့ သေးငယ်တဲ့ (အာလူး) အလွှာပါးလေး သုံးခုဟာ ကျွန်တော့်နှာခေါင်းပေါက်ကွဲတွေရဲ့ ဘေးဘက်နံရံကနေ ထိုးထွက်နေတယ်။ အမှန်တော့ သူတို့ဟာ သေးငယ်တဲ့ ရေခွေးပိုက် ကိရိယာလေးတွေပါပဲ။ သူတို့ကို များပြားလှတဲ့ သွေးတွေလွှတ်ပေးတဲ့ သွေးကြောနဲ့ ဆက်သွယ်ထားတဲ့ ဒေါင်လိုက်တစ်ရှူးတွေက ဖုံးအုပ်ထားပါတယ်။

ဒီသွေးတွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ ရေခွေးပိုက် ကိရိယာအတွက် ရေခွေးငွေ့တွေပါပဲ။ သွေးတွေက ပုံမှန်အတိုင်း သွေးလွှတ်ကြောမှတစ်ဆင့် သွေးကြောမျှင်အစုအဝေးကို ဖြတ်ပြီး သွေးပြန်ကြောထဲ စီးဆင်းသွားတယ်။ ကျွန်တော့်အရိုးကြောထဲက သွေးကြောမျှင်က လေးတွေကို ကျွန်တော့်ရဲ့ ထောင်မတ်တစ်ရှူးရဲ့ သေးငယ်တဲ့

"အိုင်" ကလေးတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ထားပါတယ်။ သွေးတွေစီးဝင်လာတဲ့အခါ သေးငယ်တဲ့ လိုဏ်ခေါင်းကလေးတွေ ပြည့်ဖောင်းလာပါတယ်။ ဂျိုးက လေအေးကို ရှူရှိုက်လိုက်တဲ့အခါ ဒီလိုပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဖောင်းကြွလာပြီး မျက်နှာတစ်ခုလုံးကို ပူနွေးလာစေပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ တခြားအလုပ်ကြီးတစ်ခုကတော့ အနံ့ခံတာဖြစ်ပါတယ်။ ဂျိုးက တခြားလူအများစုလိုပဲ အနံ့အမျိုးပေါင်း ၄,၀၀၀ လောက်ကို သိနိုင်၊ အနံ့ခံနိုင်ပါတယ်။ တကယ့် အနံ့ခံကောင်းတဲ့ နှာခေါင်းကတော့ အနံ့ ၁၀,၀၀၀ နီးပါးကို အနံ့ခံနိုင်ပါတယ်။ သက်ရှိဘဝက ဖြစ်ခေါင့်ဖြစ်ခဲ ကျွန်တော့်အပေါ် မှီခိုလာရတဲ့ အခါ ကျွန်တော့်စွမ်းရည်တွေလည်း လျော့ပါးပြီး သုံးလို့မရ ဖြစ်ရပါတယ်။ ဂျိုးဟာ နားမကြား၊ မျက်စိမမြင်ဘဲ မွေးလာခဲ့ရင် သူ့အနေနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကြီးမားတဲ့ စွမ်းရည်ကို တန်ဖိုးထားတတ်ပါလိမ့်မယ်။ ခွဲခြားမှတ်သားသိရှိနိုင်တဲ့ အရေးပါတဲ့ လက်နက်အဖြစ် ကျွန်တော်ဟာ လူတွေ၊ အိမ်တွေ၊ အခန်းတွေကို အနံ့ခံကြည့်တာ တစ်ခုတည်းနဲ့ သိရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အနံ့တွေကို ကျွန်တော် ဘယ်လို ရှာဖွေပါသလဲ။ နှာခေါင်းပေါက်တွေရဲ့ အထက် (ခေါင်းမိုး) မှာ စာပို့တံဆိပ်ခေါင်းထက် သေးငယ်တဲ့ ဝါညှိရောင် တစ်ရှူး (အသားမျှင်) အပိုင်းအစလေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒီအပိုင်းအစတစ်ခုချင်းစီမှာ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ဖမ်းယူနိုင်တဲ့ ဆဲလ်ပေါင်း ၁၀ သန်းနီးပါး ရှိတယ်။ ဆဲလ်တစ်ခုချင်းစီမှာလည်း ထိုးထွက်နေတဲ့ သေးငယ်တဲ့ အာရုံခံ



အမွှေး ခြောက်ခုကနေ ရှစ်ခုအထိ ရှိတယ်။ ဒီအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံးဟာ တစ်လက်မ လောက်သာ ကွာဝေးတဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ ဆက်သွယ် ထားပါတယ်။

ဒါကတော့ သူ့ရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံပါ။ ဒါပေမဲ့ ဂျိုး အနေနဲ့ အသားကင်တစ်ခုရဲ့ အနံ့ကို ဘယ်လို ခွဲခြား သိရှိသလဲဆိုတာတော့ ပြောမထားဘူး။ သိအိုရီတွေကတော့ ရှိပါတယ်။ အနံ့ရှိတဲ့အရာ တိုင်းဟာ မော်လီကျူးတွေကို ထုတ်လွှတ်တယ် ဆိုတာတော့ သိပါတယ်။ ပူကျက်နေတဲ့ ကြက်သွန် စုပ်ပြုတ်ရည်ဟာ မော်လီကျူးအများအပြား ထုတ်လွှတ်ပါတယ်။ အေးနေတဲ့ စတီးလ်ကတော့ မော်လီကျူး လုံးဝထုတ်လွှတ်ခြင်း မရှိပါဘူး။

သိအိုရီတစ်ခုကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဖမ်းယူ နိုင်တဲ့နေရာတွေဟာ အမျိုးမျိုးသော မော်လီကျူး တွေရဲ့ အရွယ်အစားနဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကို ခွဲခြားသိနိုင် တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုခွဲခြားတာကို တစ်နည်း နည်းနဲ့ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ အနည်းငယ် သော လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို ထုတ်လုပ်ပြီး ဦးနှောက်ဆီ သတင်းပေးပို့ပါတယ်။ လျှပ်စစ် အချက်ပြမှုဟာ ဂျိုးရဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ ထိတွေ့နေကျ ဖြစ်တယ်။ ဦးနှောက်က အဆုံးအဖြတ် ချမှတ်

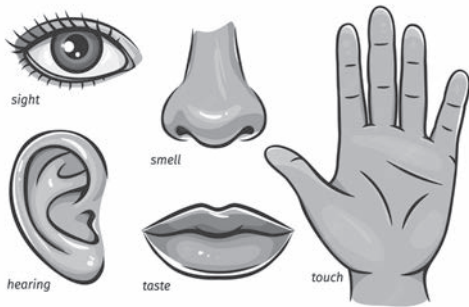
ပါတယ်။ ၎င်းက ဒါဟာ အချဉ်ရည် သို့မဟုတ် ထပ်တစ်ရာပန်း သို့မဟုတ် မီးလောင်နေတဲ့ ရော်ဘာ စသည်ဖြင့် အဖြေပေးပါတယ်။

အမှန်အားဖြင့် အားလုံးဟာ ရိုးရှင်းလှတယ် တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်တာကတော့ အရောင် မှာ အခြေခံအရောင် သုံးမျိုးရှိသလိုပဲ အခြေခံ အနံ့တွေလည်း ရှိတယ်။ ဦးနှောက်က ပန်းချီ ဆေးစပ်တဲ့ ခင်းပြားလိုပဲ အနံ့တွေကို ရောမွှေ လိုက်ပြီး ပုံမှန်အနံ့ကို ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။

အနံ့တစ်ခုခုက ကျွန်တော့်ကို စိုးမိုးနေလို့ ရှိရင် အချိန်တိုအတွင်းမှာ အခြားအနံ့ကို ခံလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ အနံ့တစ်ခုကို အနည်းငယ်လောက် ရှူရှိုက်လိုက်ပြီးတဲ့နောက် ဂျိုးရဲ့ မိန်းမဟာ သူ သုံးနေတဲ့ ရေမွှေးနံ့ကိုတောင် အနံ့မရနိုင်တော့ ဘူး။ ဂျိုးဟာ သားရေနယ်စက်ရုံ၊ ကော်စက်ရုံ ဒါမှမဟုတ် နွားခြံမှာ အလုပ်တစ်ခုခုရလို့ လုပ် နေခဲ့ရင် ပထမတော့ အဲဒီအနံ့တွေရဲ့ ဖိစီးမှုကို ခံနေရမယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြာခင် သူ ဒီအနံ့ဆိုးတွေ ပျောက်သွားတယ်။ ဒီအနံ့တွေကို လုံးဝမရတော့ ဘူး။ သူ့ရဲ့ အသိစိတ်ထဲမှာတော့ တခြားအနံ့တွေ



ကျွန်ုပ်တို့နေပါတယ်။ သားရေနယ်စက်ရုံရဲ့ အနံ့ ဆိုးတွေထဲမှာတောင် နှင်းဆီပန်းတစ်ပွင့်ရဲ့ မွှေးရနံ့ကို ရရှိခံစားရပါတယ်။



လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ ပြင်ပအင်္ဂါအနေနဲ့ အံ့သြဖို့ကောင်းတာက ကျွန်တော်ဟာ အဖျားအနာရောဂါတွေရဲ့ ကျယ်ပြန့်တဲ့ စက်ဝန်းထဲမှာ ပစ်မှတ်ဖြစ်နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ ရောဂါပိုးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဆစ်ဖလစ် (Syphilis) နဲ့ အဆုတ်ရောဂါ (Tuberculosis) ပိုးတွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အရိုးနုတွေကို တိုက်ခိုက်ပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ပုံစံကို ပျက်ယွင်းစေပါတယ်။ ပဲစွေကနေ စပျစ်သီးအရွယ်ရှိတဲ့ သေးငယ်တဲ့ မှိုတွေလို "အဖု"၊ "အသီး" လေးတွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ နှပ်ချေးအမြွှေးပါးပေါ်မှာ ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ ဒီအဖု၊ အသီးတွေက လေလမ်းကြောင်းသို့မဟုတ် ဦးခေါင်းခွံအတွင်း နှာခေါင်းပေါက်နဲ့ ဆက်သွယ်နေတဲ့ လမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့တာမို့ ပြင်းပြတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားရပါတော့တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဆဲလ်တွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို ပြောင်းလဲစေတဲ့ပစ္စည်း (Allergen)၊ ဆေးရွက်

ကြီး၊ မီးခိုးငွေ့နဲ့ ဖုန်မှုန့်တွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ နှပ်ချေးအမြွှေးပါးတွေကို ယားယံရောင်ရမ်းစေတယ်။ အမြွှေးပါးတွေ ဖောင်းပွရောင်ရမ်းလာပြီး နှာရည်တွေ အလွန်အကျွံထွက်ကာ လည်ချောင်းထဲအထိ စီးဝင်သွားစေပါတယ်။ ဒါဟာ နှာနောက်ကနေ လည်ချောင်းထဲ စီးကျတဲ့အခွဲတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် လေလမ်းကြောင်းတွေဟာ အအေးဒဏ်ကြောင့် ရောင်ရမ်းပြီး ပိတ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဂျိုးက တစ်ခါတလေ အားနဲ့ မှုတ်ထုတ်ပြီး လမ်းကြောင်းပွင့်သွားအောင် ကြိုးစားတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်တာက အန္တရာယ်များတဲ့ အလုပ်ပါ။ ဒီလိုလုပ်တာဟာ ကူးစက်ရောဂါပိုးတွေကို အရိုးတွင်းရှိ အခေါင်းများ သို့မဟုတ် နားအလယ်ပိုင်းဆီကို နားစည်လည်ချောင်းပြန်ကတစ်ဆင့် အားနဲ့ တွန်းထည့်လိုက်သလို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ရင် ဂျိုးအနေနဲ့ အမျိုးမျိုးသော တစ်ရှူးကျုံ့စေတဲ့ နှာခေါင်းအစက်ချဆေးရည်ကို အသုံးပြုလာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သူ့အနေနဲ့ အထူးသတိရှိဖို့ လိုပါတယ်။ အစက်ချ ဆေးဆေးတွေဟာ တုံ့ပြန်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ယာယီတစ်ရှူး ကျုံ့ခြင်းဟာ မူလအခြေအနေထက် ပိုမိုရောင်ရမ်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်လို့ပါ။ ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်တွေကတော့ ဒီလိုပြဿနာကို ဖြေရှင်းတာဟာ ပိုမိုရှုပ်ထွေးမှုနဲ့ အဆိုးသတ်ရမှာဖြစ်တဲ့ အကြောင်း နှာခေါင်းတွင်း ဆေးအစက်ချမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတိပေးပြောကြားပါတယ်။

အခု ဂျိုးရဲ့အသက်ဟာ ၄၇ နှစ် ရှိနေပြီမို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ စွမ်းရည်တွေလည်း လျော့ပါးလာပါ

တယ်။ ကော်ဖီဟာ တစ်ချိန်ကလို အနံ့အသက် မရှိတော့ဘူး။ တခြားအနံ့ဆိုးတွေဟာလည်း လုံးဝ အနံ့ဆိုး မရတော့ဘူး။ အားလုံးကတော့ လုံးဝ ပုံမှန်အတိုင်းပါပဲ။ ဒါဟာ လူသားရဲ့ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုမှာ ချို့ယွင်းချက်တစ်ခုပေါ့။ ကျွန်တော် ကတော့ ဂျိုးရဲ့ နောက်ဆုံးထွက်သက်ကို နွေး နေအောင်၊ သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ပေးနေသလို ပါပဲ။ သူ့အတွက် ကျွန်တော့်ရဲ့ အလုပ်တာဝန် တွေကို ဆက်လက်ထမ်းဆောင်နေမှာပါ။

နောက်ပြီးတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ နိမ့်ကျတဲ့ ဘဝကို ထောက်ကန်တဲ့အနေနဲ့ ဂျိုး အိုမင်း

တဲ့အရွယ်မှာ ကျွန်တော်ဟာ သူ့ရဲ့ မျက်စိတွေ၊ နားတွေက သူတို့တာဝန် သူတို့လုပ်ကြတာထက် အဆများစွာ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကျွန်တော့် အလုပ်တာဝန်တွေကို ထမ်းဆောင်သွားမယ်ဆို တာ ထပ်လောင်း ပြောကြားလိုပါတယ် ခင်ဗျား။

ရဲထက်ဇော်

Ref: I am Joe's Nose

R.D, September, 1972

**ဟာသ**

လှပသော ကိုယ်ရေးရာဇဝင်

ကျွန်တော်၏ ဖေ့ဘွတ်ခ်ပေါ်ရှိ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်းတွင် ဖော်ပြ ထားသည်မှာ "တစ်မြို့လုံးကို မြင်ရသော ထောင့်စွန်းရုံးခန်း တစ်ခုရှိပြီး ဒေါ်လာ ၅၀၀,၀၀၀ တန် ကားကို မောင်းနှင်ကြောင်း နှင့် ကျွန်တော့်ကို ခရီးသွားရန် ငွေပေး ကြောင်း" ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်နှင့်တွေ့ဆုံသူများ က "ကျွန်တော်သည် ဘတ်စကားယာဉ်မောင်း တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း" ပြောပြသောအခါ ဘယ့် အတွက်ကြောင့် အံ့အားသင့်ကြသည်ကို ကျွန်တော် မသိပါ။



မော် (သန်လျင်)



## ကလေးလုပ်သားပပျောက်ရေး အလားအလာကောင်းများ ဖန်တီးပေး ခင်မောင်အေး



မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်နေမှုများ အကြောင်း၊ ကလေးများကို အလုပ်ခိုင်းစေရန်အတွက် အနိမ့်ဆုံး အသက်အရွယ် သတ်မှတ်ချက်မှာ ၁၄ နှစ်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ကလေးများ၏ဘဝ ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် နိုင်ငံတကာနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် အစိုးရအဆက်ဆက်တွင် ကလေးသူငယ် အလုပ်သမားအရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ ၈ ရက်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ (အိုင်အယ်လ်အို) ၏ အနိမ့်ဆုံး အသက်အရွယ် သတ်မှတ်ချက်ဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်းကို အတည်ပြု



လက်မှတ်ရေးထိုးကာကလေးလုပ်သားပြဿနာ ဖြေရှင်းရန် ၎င်း၏ ကတိကဝတ်ကို ထပ်လောင်း အတည်ပြုခဲ့သည်။

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ ၁၂ ရက်သည် ကလေးလုပ်သား တိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ အထိမ်းအမှတ်နေ့ဖြစ်ရာ အဆိုပါနေ့မတိုင်မီ လေးရက်အလိုတွင် အထက်ဖော်ပြပါအလုပ်လုပ် ရမည့် အနိမ့်ဆုံးအသက်အရွယ် သတ်မှတ်ချက် ဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်းကို အတည်ပြုခဲ့ခြင်း ဖြစ် သည်။ ဤသို့ လက်မှတ်ရေးထိုး အတည်ပြုခြင်း သည် အပြုသဘောဆောင်သော ဖြစ်ပေါ် တိုးတက် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

အထူးသဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ က နိုင်ငံတစ်ဝန်း ခန့်မှန်းခြေ ၁ ဒသမ ၁၃ သန်းရှိသော ကလေး သူငယ်များ၏ အခွင့်အရေးများ၊ ဘေးကင်း လုံခြုံမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတို့ကို အန္တရာယ် ပြု ခြိမ်းခြောက်နေသောအချိန်တွင် ဤကဲ့သို့ သောကွန်ဗင်းရှင်းတစ်ခုကိုအတည်ပြုလိုက်ခြင်း သည် လွန်စွာမှ အပြုသဘောဆောင်သော ဖြစ် ပေါ် တိုးတက် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

အနိမ့်ဆုံးအသက်အရွယ် သတ်မှတ်ချက် ကွန်ဗင်းရှင်း ၁၃၈ သည် နိုင်ငံများအား အနိမ့်ဆုံး အသက်အရွယ်ကို သတ်မှတ်ရန် လိုအပ်စေပြီး ထိုသို့ သတ်မှတ်ရာ၌ မသင်မနေရ ပညာရေးကို ပြီးဆုံးသောအရွယ်ဖြစ်စေရန်နှင့် ကြီးလေးသော၊ ခက်ခဲသော အလုပ်များကို ခိုင်းခွင့်မပြုရန်၊ အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ် ကလေးများကို အန္တရာယ် ရှိသော လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခိုင်းခြင်းမှ တားမြစ်ရန်တို့ ပါဝင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အနိမ့်ဆုံး အလုပ်လုပ်ရ မည့်အသက်ကန့်သတ်ချက်မှာ ၁၄ နှစ်ဖြစ်သည်။ ဤအသက်ကန့်သတ်ချက်သည် ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေး ဥပဒေနှင့်လည်းကောင်း၊ တည်ဆဲ အလုပ်သမားဥပဒေနှင့်လည်းကောင်း ညီညွတ် ပေသည်။ ဤကွန်ဗင်းရှင်းအရ နိုင်ငံများသည် ကလေး လုပ်သား ပပျောက်ရေး အတွက် နိုင်ငံတော်မူဝါဒများကို ချမှတ်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် ဤကွန်ဗင်းရှင်းကို ၁၇၈ နိုင်ငံမြောက် အတည်ပြုသော နိုင်ငံဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ အသက် ငါးနှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြား ၏ ၉ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ကလေး လုပ်သားများဖြစ်နေကြသည်ဟု ခန့်မှန်းထားပြီး ၆၀၀,၀၀၀ ကျော်မှာ အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်း ခွင်တွင် အလုပ်လုပ်နေကြရသည်။

အိုင်အယ်လ်အိုနှင့် ယူနီဆက်ဖ်တို့၏ အစီ ရင်ခံစာ အသစ်တစ်စောင်အရ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း တွင် ကလေးလုပ်သားဦးရေသည် ၁၅၃ သန်း အထိ ရှိနေကာ လူမသိသူမသိ ပုန်းလျှိုးကွယ် လျှိုးဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များကို

လုပ်နေကြရရှာသည်။ တချို့မှာ အလုပ်ချိန်များပြားလှသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်၊ လုပ်ငန်းများ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း၊ နေရာပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရခြင်းနှင့် နိုင်ငံရေးကသောင်းကနင်းဖြစ်မှု၊ အုံကြွမှုများကြောင့် ကလေးများသည် ကျောင်းထွက်ကြရသည်။ မိဘမဲ့ ဖြစ်ကြရသည်။ ငွေကြေးအကျပ်အတည်း ကြုံကြရသည်။ အရွယ်နှင့်မမျှ အန္တရာယ်ကြီးမားသော လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်ကြရသည်။

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ မေလအထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူ ၆၀,၀၀၀ ကျော် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ကြရသည်။ အလုပ်ရှိသူများသည်လည်း လုပ်ခလစာများ ဖြတ်တောက်ခံကြရသည်။ ယခုထက်ပို၍ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်လာနိုင်သည့် အလားအလာများလည်း ရှိသည်။

အိုင်အယ်လ်အို၊ ယူနီဆက်ဖ်နှင့် ပါတနာများသည် ကလေးသူငယ်အလုပ်သမား ဆန့်ကျင်ရေး ဆိုင်ရာကမ္ဘာ့အထိမ်းအမှတ်နေ့များကိုအကြောင်းပြု၍ ကလေးသူငယ် အလုပ်သမားအရေးအပေါ် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက နီးနီးကြားကြားရှိရန် အရေးပါကြောင်းနှင့် စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေး ထိခိုက်မှုမှ အကာအကွယ်မဲ့ ဖြစ်နေသော ကလေးသူငယ်များကို အကာအကွယ်ပေးရန်အတွက် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများကိုဝိုင်းဝန်းဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ကြရန်တို့ကို မက်ဆေ့ချ် ပေးနိုင်ခဲ့သည်။

တစ်ဖန် ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁၂ ရက်တွင် ကျရောက်သော ကလေးလုပ်သား ဆန့်ကျင်ရေး

ဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့အထိမ်းအမှတ်နေ့သည် ကလေးအလုပ်သမားပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ ပဉ္စမအကြိမ် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ညီလာခံနှင့် မရှေးမနှောင်းပင် ဖြစ်နေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အိုင်အယ်လ်အိုရုံးသည် ကလေးလုပ်သားပြဿနာ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် ပပျောက်ရေးလှုပ်ရှားမှုများကို အကျိုးစီးပွား ပါဝင်သက်ဆိုင်သူ အလုံးစုံကို အရှိန်မြှင့်တင် ဆောင်ရွက်ရန် တောင်းဆိုလိုက်ပြီး ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အဆိုးရွားဆုံးပုံစံဖြင့် ကလေးလုပ်သားများကို ခိုင်းစေမှုများ ပပျောက်ရေးအတွက် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။



ရန်ကုန်မြို့ရှိ အိုင်အယ်လ်အိုရုံးအနေဖြင့် လူကြီးများနှင့် အနိမ့်ဆုံး အသက်အရွယ်သတ်မှတ်ချက်ကို ကျော်လွန်သော ကလေးများကိုပါတင့်တယ်လျောက်ပတ်သော အလုပ်အကိုင်များ ရရှိရေး ရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည်ပေါ်လာစေရန် သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ထားကြောင်းနှင့် ၎င်းသန္နိဋ္ဌာန်ကို ဆက်လက် ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့သည်။

အသက် ငါးနှစ်မှ အသက် ၁၇ နှစ်ကြား အရွယ်ရှိ မြန်မာကလေးသူငယ် ၁၂ သန်းအနက်



မှ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါးခန့်သည် ကလေးလုပ်သားများ ဖြစ်နေကြသည်။ မကြာခဏဆိုသလိုပင် အန္တရာယ်များသော လုပ်ငန်းခွင်များ၌ စွန့်စားစားစား လုပ်ကိုင် စားသောက်နေကြရသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေတွင် ကိုဗစ် - ၁၉ ကြောင့်လည်းကောင်း၊ လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများကြောင့်လည်းကောင်း ၂၀၂၁ ခုနှစ်အတွင်းတွင် လူ ၁ ဒသမ ၆ သန်းခန့် အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ကြရသည့်အတွက် မိသားစုများအနေဖြင့် ကလေးသူငယ်များကို အလုပ်လုပ်ခိုင်းရသည့် အခြေအနေသည် ပိုမိုဆိုးရွားလာနေသည်။

အိုင်အယ်လ်အို၏မကြာသေးမီကအစီရင်ခံစာတစ်ခုအရ ပဋိပက္ခကြောင့် ကလေးသူငယ်အလုပ်သမားများ တိုးပွားလာမှုတွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် အများဆုံးဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ကြီးသောအလုပ်များကိုလုပ်ကိုင်နေရမှုတွင်လည်း များပြားနေသည်ဟု ဆိုသည်။ သို့ဖြစ်၍အကျိုးစီးပွားပါဝင်ပတ်သက်သူအားလုံးက စုပေါင်းကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို ယခင်ကထက် ပြုလုပ်ကြရန် လိုအပ်သည်။

သို့မှသာ ကလေးသူငယ်များကို အလုပ်ခိုင်းစေခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အိုင်အယ်လ်အိုရုံးအနေဖြင့်

ဆွေးနွေးပွဲများ၊ ရပ်ရွာအခြေပြု ပွဲလမ်းသဘင်များနှင့် အသိပညာပေး လှုပ်ရှားမှု ဗီဒီယိုများကို ကျင်းပရိုက်ကူး ထုတ်လုပ်လျက်ရှိသည်။

ကလေးသူငယ်လုပ်သား ပပျောက်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာနိုင်ငံသည် ၁၉၈၇ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် နိုင်ငံတော်မူဝါဒကို ကြေညာခဲ့ရာ ၎င်းကြေညာချက်တွင် ကလေးသူငယ်လုပ်သား ပပျောက်ရေးအတွက် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု စီမံကိန်း (Action Plan) ပါဝင်သည်။ ၎င်း Action Plan အရ ကလေးသူငယ်လုပ်သားများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၏ အရင်းခံအကြောင်းတရားနှစ်ရပ် ဖြစ်သော ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းနှင့် စာမတတ်မြောက်ခြင်းတို့ကို လျော့ပါးစေရန် အစီအစဉ်များကို ချမှတ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

**ဆင်းရဲနွမ်းပါးသဖြင့်**  
**ကလေးလုပ်သားဟူ၍**  
**ရှိနေသေးသော်လည်း**  
**အစိုးရအနေဖြင့်**  
**အိုင်အယ်လ်အိုနှင့်ရော**  
**အင်န်ဂျီအိုများနှင့်ပါ**  
**ပူးပေါင်း၍**  
**ဤကလေးလုပ်သားပြဿနာကို**  
**ဖြေရှင်းရန်**  
**ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။**



၎င်းအစီအစဉ်များအရကလေးများအတွက် အခမဲ့ပညာရေးကို စီစဉ်ပေးသည်။ ကျောင်း၌ နေ့လယ်စာကျွေးသည်။ ကလေးသူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပေးရန်အတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနသည်ကာကွယ်ဆေးကို အခမဲ့ ထိုးပေးသည်။ ကျောင်း၌ရောင်းချသော အစားအသောက်များကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မှုရှိစေရန် မုန့်စားတန်းများကို အခါအားလျော်စွာ စစ်ဆေးသည်။

အာဟာရကျွေးမွေးမှု အစီအစဉ်များကို လည်း အလှူရှင်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် သည်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်း ရင်းတစ်ရပ်တွင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုသည် အဓိက အချက်အနေဖြင့်ပါဝင်သဖြင့်ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးများ၏ကျန်းမာရေးကိုစောင့်ရှောက်ပေး ရန် အရေးကြီးသည်။ ထို့ပြင် ကလေးများကို စာသင်ခန်းသို့ရောက်အောင် ပို့ပေးနိုင်ရန် မိဘ များကိုလည်း ဝင်ငွေရရှိစေသော လုပ်ငန်းများ ဖန်တီးပေးရန် လိုအပ်သည်။



မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကလေးလုပ်သားနှင့် ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်နေမှုများ၌ အချက် ၁၀ ချက် ရှိသည်။

#### ၁။ ကလေးလုပ်သား

ကလေးလုပ်သား အရေအတွက်၌ မြန်မာ နိုင်ငံသည် အာရှရှိနိုင်ငံများတွင် အများဆုံးဖြစ် သည်။ တစ်ဖန်ကလေးလုပ်သားထက်ဝက်ကျော် မှာ အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ် လုပ်နေကြရသူများ ဖြစ်ကြသည်။

#### ၂။ အနိမ့်ဆုံးအသက်အရွယ် သတ်မှတ်ချက်

မြန်မာနိုင်ငံ၏ဥပဒေအရ အနိမ့်ဆုံး အသက်အရွယ် သတ်မှတ်ချက်သည် အချို့သော ကဏ္ဍများအတွက် ၁၄ နှစ်ဖြစ်ပြီး အချို့သော ကဏ္ဍများအတွက်မူအသက်ကန့်သတ်ချက်မရှိပါ။ ကလေးလုပ်သားများ၏ ၆၀ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်း မှာလယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအများ ဆုံးမှာ ကုန်ထုတ်ကဏ္ဍ ဖြစ်သည်။

#### ၃။ ကျောင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အခမဲ့ပညာရေးစနစ်ကို ကျင့်သုံးသည်။ ၁၀ နှစ်အထိ ပညာမသင်မနေရ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ၁၀ နှစ်နှင့် ၁၃ နှစ် အကြားရှိ ကလေးသူငယ်များမှာ ကလေးလုပ်သားဖြစ်လာ နိုင်ခြေ အများဆုံးဖြစ်သည်။

#### ၄။ စစ်သားစုဆောင်းမှု

မြန်မာနိုင်ငံသည် ကလေးလုပ်သား၏ အဆိုးရွားဆုံးပုံစံကိုအမြစ်ပါမကျန်မြေလှန်တိုက် ဖျက်ရန်ကြိုးပမ်းသည်။ တပ်မတော်တွင် အသက် ၁၈ နှစ်ပြည့်သူများကိုသာစစ်သားစုဆောင်းသည့်

ဥပဒေရှိထားပြီး ဖြစ်သည်။ သို့သော် စစ်သား စုဆောင်းရန် အခက်အခဲများကြောင့် အသက် ၁၈ နှစ်မပြည့်သူများကို စစ်သားအဖြစ် အသုံးပြုမှု အချို့ ရှိခဲ့သည်။

ယင်းဖြစ်ရပ်များပေါ်ပေါက်ပါက တပ်မတော် သည် သက်ဆိုင်ရာ အပြစ်ကျူးလွန်သောသူများ ကို ဥပဒေနှင့်အညီ အရေးယူ အပြစ်ပေးမှုများ ဆောင်ရွက်သဖြင့် ယခုအခါ ကလေးစစ်သား စုဆောင်းမှု ပြဿနာကို သိပ်မတွေ့မြင်ရတော့ ပေ။

၅။ စီးပွားရေး

ပြည်သူများအနေဖြင့် သုံးနိုင်စွဲနိုင်လာ ကြသောအခါ ဝန်ဆောင်မှု လိုအပ်ချက်များ မြင့်တက်လာသဖြင့် အလုပ်သမားလိုအပ်ချက် လည်း မြင့်တက်လာသည်။ ထိုအခါ လုပ်သား ဈေးကွက်တွင် လုပ်သားရှားပါးမှုကြောင့် ကလေး လုပ်သားပြဿနာ ပေါ်ပေါက်လာရသည်။ စရိတ် ချွေတာနိုင်ရန် နိမ့်ပါးသောလစာဖြင့် အလုပ်လုပ် နိုင်ကြသော ကလေးသူငယ်များကို အလုပ်ရှင် များက ပစ်မှတ်ထားကာ ရွေးချယ် အလုပ်ခန့် လာကြသည်။

၆။ ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ မြန်မာ့အစီအစဉ်

ဤအစီအစဉ်ကို အမေရိက အလုပ်သမား ဌာနက ထောက်ပံ့သည်။ လေးနှစ်စီမံကိန်းဖြစ် ပြီး ၂၀၁၄ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၇ ခုနှစ်အထိ အကောင် အထည်ဖော်ခဲ့သည်။ အသိပညာပေးသော အစီ အစဉ်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာ စံနှုန်းများကို ပြည့် စီစေမည့် ဥပဒေများနှင့် စွမ်းရည်များကို ပိုမို

တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်ပေး သည်။

၇။ လမ်းဘေးကလေးသူငယ်များ

အစိုးရသည် ပညာရေးစနစ်ကို မြှင့်တင် သည်။ ကလေးသူငယ်များအတွက် အခွင့်အလမ်း ကို တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ အင်န်ဂျီ အိုအချို့က ပညာသင်ထောက်ပံ့ကြေးများကို ပံ့ပိုး သည်။ ကလေးများ ကျောင်းနေနိုင်ရန် အစီအစဉ် များကို ချမှတ်ကာ ပံ့ပိုးပေးသည်။ ကလေးများကို အလုပ်မခိုင်းဘဲ ကျောင်းထားရသည့်အတွက် လျော့သွားသောဝင်ငွေကို ပြန်လည်ကာမိအောင် ဖြည့်တင်းပံ့ပိုးပေးသည်။

၈။ နယ်လှည့်ရွှေ့လျား ပညာရေးစီမံချက်

ဤစီမံချက်ကို ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် စတင်ခဲ့ သည်။ စီမံချက်အရ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များနှင့် ဘတ်စကားများကို ရွှေ့လျားစာသင်ခန်းများ အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပစ်လိုက်သည်။ ဤစီမံချက် သည်ကျောင်းသင်ပညာရေးမဟုတ်သောသင်ယူ မှုစနစ် ဖြစ်သည်။ ကလေးလုပ်သားများနှင့် ကျောင်းမနေတော့သော ကလေးများကို ဤစီမံ ချက်ဖြင့်သင်ကြားပေးရာကျောင်းသားစုစုပေါင်း ၁၀,၀၀၀ ကို ပညာသင်ကြားပေးနိုင်ခဲ့သည်။

၉။ မြန်မာအစိုးရ၏ ဆောင်ရွက်ချက်များ

အစိုးရသည်အိုင်အယ်လ်အို၏အနိမ့်ဆုံး အသက်အရွယ် ကန့်သတ်ချက် ကွန်ဗင်းရှင်းများ ကိုအတည်ပြုသည်။ အဆိုးရွားဆုံးပုံစံဖြင့် ကလေး လုပ်သားများအား ခိုင်းစေမှုဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်း ကို အတည်ပြုသည်။ နိုင်ငံတော်ဆောင်ရွက်မှု စီမံကိန်း (Action Plan) ကို ချမှတ် အကောင်

အထည်ဖော်သည်။ Action Plan ကို အကောင်အထည်ဖော်မှုအတွက် ကလေးသူငယ်လုပ်သား ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံအဆင့် ကော်မတီကို ဖွဲ့စည်းပေးသည်။

#### ၁၀။ အိုင်အယ်လ်အို

အိုင်အယ်လ်အိုသည် ၂၀၂၅ ခုနှစ်ကို နောက်ဆုံးထား၍ ကလေးလုပ်သား ပပျောက်ရေး ဟူသော ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံကိန်းရည်မှန်းချက်ကိုအောင်မြင်ရန်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ မြန်မာအစိုးရသည် လည်းကလေးသူငယ်များကိုအလုပ်ခိုင်းစေခြင်းမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် ဦးတည်ချက် ချမှတ်ဖော်ဆောင်နေသည်။

၂၀၁၁ခုနှစ်တွင်ဒီမိုကရေစီအသွင်ကူးပြောင်းရေးကိုဆောင်ရွက်ချိန်မှအစပြု၍လူ့အခွင့်အရေးမှတ်တမ်းများသည် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခဲ့သည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသဖြင့် ကလေးလုပ်သား

ဟူ၍ ရှိနေသေးသော်လည်း အစိုးရအနေဖြင့် အိုင်အယ်လ်အိုနှင့်ရော အင်န်ဂျီအိုများနှင့်ပါ ပူးပေါင်း၍ ဤကလေးလုပ်သားပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

အထက်ဖော်ပြပါအချက်၁၀ချက်က အစိုးရရင်ဆိုင်နေရသော စိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲများကို မီးမောင်းထိုးပြလျက် ရှိသည်။ ဤကဲ့သို့ အခက်အခဲများရှိလင့်ကစား ကလေးသူငယ်များ၏ဘဝ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်ရေးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် နိုင်ငံတကာနှင့် ပူးပေါင်းကြိုးပမ်းကာ ကလေးသူငယ်လုပ်သား ပပျောက်ရေးကို စွမ်းဆောင်နိုင်သော အလားအလာကောင်းများများစွာရှိသည်ဟု ယုံကြည်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

ခင်မောင်အေး

**ဟာသ**

#### လက်တွေ့သင်္ချာ

မေး။ "(၁၀၀) ထဲမှ (၁၀) ဖြင့် ဘယ်နှကြိမ် နုတ်နိုင်သလဲ"

ဖြေ။ "တစ်ကြိမ် ပါပဲ။ နောက်ထပ် တစ်ကြိမ် ဆိုလျှင် (၉၀) ထဲက နုတ်နေရမှာ"



မောင် (သန်းလျင်)

## ငြိမ်းချမ်းရေးနှစ် ၂၀၂၂ ရန်ကုန်ဌေးဇော်



၂၀၂၂ ခုနှစ်သည် နိုင်ငံသားတို့၏ စိတ်ကူးအိပ်မက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရာ လမ်းမ  
ဖြစ်သည့် ငြိမ်းချမ်းရေးနှစ်ဖြစ်ကြောင်း၊ နိုင်ငံသားအချင်းချင်း ရန်လိုမှု၊ အကြမ်းဖက်မှုများ  
ကင်းစင်လျက် ချစ်ကြည်မှု၊ သဟဇာတဖြစ်မှုတို့သည် ပြည်သူတို့၏ လိုလားမှုပင် ဖြစ်ကြောင်း  
ရေးသားထားသည်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပဋိပက္ခများကြောင့် နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနယ်ပယ်များ  
နောက်ကျနေခြင်းများကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း တိုင်းရင်းသားအချင်းချင်း  
သံသယစိတ်နှင့် မုန်းတီးစိတ်များကြောင့် စိတ်ဝမ်းကွဲမှုများသည် လွတ်လပ်ရေးနှင့်အတူ ပေါ်ပေါက်  
လာခဲ့ရသည်။



ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင် အကြမ်းဖက်နည်းကို ရှောင်ရှားပြီး စားပွဲဝိုင်းဆွေးနွေးခြင်းသည် သာ ငြိမ်းချမ်းစေမည် ဖြစ်သည်။ တရားဥပဒေကို လိုက်နာသည့် နည်းလမ်းသည် သာ ငြိမ်းချမ်းရေးကို တည်တံ့စေမည် ဖြစ်သည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ခြေလှမ်းသစ်များ စရမည် ဟု နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ အစိုးရက ပြောခဲ့သည်။



သက်ဆိုင်သူ အဖွဲ့အစည်းအားလုံးကိုလည်း ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ခဲ့သည်။ လက်ရှိအခြေအနေတွင် ဆွေးနွေးနေကြသည်ကိုလည်း မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်နေရသည်။ နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအစိုးရက နိုင်ငံရေးရည်မှန်းချက် နှစ်ရပ်ဖြင့် သွားမည် ဟု ဆိုထားသည်။ ၎င်းတို့မှာ “ပါတီစုံဒီမိုကရေစီ စနစ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ကျင့်သုံးရေးနှင့် ဒီမိုကရေစီနှင့် ဖက်ဒရယ်စနစ်ကို အခြေခံသည့် ပြည်ထောင်စု တည်ဆောက်ရေးတို့ပင် ဖြစ်သည်။

ထိုရည်မှန်းချက်နှစ်ရပ်ဖြင့် သဘောထားကွဲလွဲသည့် မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းမဆို ဆွေးနွေးမည်ဟု ဖိတ်ခေါ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးမှု

နှင့်အတူ မြန်မာနိုင်ငံကြီး ပိုမိုတည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး သာယာဝပြောစေရန်နှင့် စားရေရိက္ခာ ဖူလုံစေရန် တိုင်းရင်းသားပြည်သူများနှင့် တက်ညီလက်ညီ ဆက်လက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားမည်ဟုလည်း ဆိုထားပြီး ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများက ပဋိပက္ခများနှင့် ပြည့်နှက်နေပါသည်ဆိုသည့် နိုင်ငံဝယ် နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအစိုးရ၏ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ပြနေခြင်းများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးကိုလိုလားသော ပြည်သူများအတွက် အားတက်စရာပင် ဖြစ်သည်။ တိုင်းရင်းသားတို့အတွက် စိတ်အေးစရာပင် ဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာ ရန်လိုမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုကင်းစင်လျက် လူမှုအသိုက်အဝန်း၌ ချစ်ကြည်မှုနှင့် သဟဇာတဖြစ်မှုသဘောတရား ဖြစ်သည်။

လူမှုရေးသဘောတရားအရ လူတစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် မျိုးကွဲ (ပြည်ပသို့မဟုတ် ကွဲပြားသော) အုပ်စုများအကြား (စစ်ပွဲကဲ့သို့) ပဋိပက္ခများ ကင်းစင်ခြင်း သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုအား ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုမှ ကင်းဝေးခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည့် အချိန်တိုင်း၌ ငြိမ်းချမ်းရေးစကားလုံးကို သုံးနှုန်းကြသည်။

ဒေသတွင်းငြိမ်းချမ်းပြီး စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်ခြင်း လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်ကြသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်ခြင်းလုပ်ငန်းကို နှစ်ဖက်အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် သံတမန်ရေးရာကို သဘောတူညီမှုအမျိုးမျိုး သို့မဟုတ် ငြိမ်းချမ်းရေး ပဋိညာဉ်များ ချုပ်ဆိုခြင်းအားဖြင့် ခေါင်းဆောင်များက သမိုင်းတစ်လျှောက် ကျင့်သုံးခဲ့ကြသည်။ ဆွေးနွေးပွဲ



များကြောင့် ပဋိပက္ခများ လျော့ကျလာခြင်း၊ စီးပွားရေးအပြန်အလှန် လုပ်ဆောင်လာနိုင်ခြင်း စသည့် အကျိုးဆက်များဖြင့် နိုင်ငံ၊ တိုင်းပြည်၊ ဒေသ၏ ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အချင်းချင်း နားလည်မှုများ တိုးပွားစေခြင်းအားဖြင့် အလျော့အတင်းပြုစေနိုင်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ ပါသည်။ တစ်ဖက်စကားကို တစ်ဖက်က အာရုံစိုက် နားထောင်မှုနှင့် ပြန်ကြားဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု၏ ရလဒ်မှာ စစ်ပွဲသို့မဟုတ် ရန်လိုသဘောထား တင်းမာမှုများအား ရှောင်ရှားနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးစကားဝိုင်းနှင့် ပဋိညာဉ်များမှတစ်ဆင့် နိုင်ငံများ၊ ခေါင်းဆောင်များအတွက် နာမည်ကျော်ကြား ရေပန်းစားခြင်းကဲ့သို့ အကျိုးအမြတ် ရရှိစေနိုင်လေသည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာ အပြောလွယ်သလောက် အတိအကျ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ရခက်သော ဝေါဟာရဖြစ်သည်ဟုလည်း ဆိုကြသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးကို အလွယ်ကူဆုံး နားလည်နိုင်ရန်အတွက် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ သဘာဝအလျောက် ငြိမ်းချမ်းသည်ဟု ဆိုနိုင်သော အခြေအနေတွင် မည်သို့မည်ပုံခံစားရသည်ကို စတင်လေ့လာသင့်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပညာရှင်အများအပြားက ငြိမ်းချမ်းမှုဟူသည် သဘာဝအလျောက် ဖြစ်တည်နေသည့် လူမှုဆက်ဆံရေး အခြေအနေတစ်ခုဟု လက်ခံကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

လူတစ်ယောက်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံချိန်သည် အေးချမ်းစွာနေရသည့် အချိန်ဖြစ်

သည်။ အေးချမ်းစွာနေထိုင်ရင်း ဖူလုံပြည့်ဝသော အခါပိုမို ငြိမ်းချမ်းကြသည်။ တစ်ပါးသူကိုလည်း ထိပါးနှောင့်ယှက်လိုစိတ် မဲ့သည်။ တစ်ပါးသူကလည်း ထိုနှယ်ရှိလာချိန်တွင် ငြိမ်းချမ်းသော အသိုက်အဝန်းလေး ဖြစ်လာလေသည်။



ထိုသို့ ငြိမ်းချမ်းသည့် ငြိမ်းချမ်းမှုမျိုးကို ပညာရှင်ဂေါလ်တန်း(Galtung)က အပြုသဘောဆောင်သည့် ငြိမ်းချမ်းမှု (Positive Peace) ဟု အမည်ပေး ခေါ်ဝေါ်လေသည်။ သို့သော် ဘေးရန်ကင်းသည်ဟု ဆိုနိုင်သည့်တိုင် အချိန်မရွေး အန္တရာယ် ကျရောက် မည့် အခြေအနေမျိုး သို့မဟုတ် ဘေးရန်ကင်းသည်တိုင် လူတို့၏ အဓိကလိုအပ်ချက်များ ဖူလုံမှု မသေချာဘဲ ခြိမ်းခြောက်မှုများ ရှိနေချိန်မျိုး၊ ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကျေနပ်နှစ်သက်စွာ နေနိုင်ခြင်းမရှိသော အချိန်မျိုးကို အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သော ငြိမ်းချမ်းမှု(Negative Peace) ဟု ဆိုကြသည်။ ဆိုရသော် ဘေးရန်ကင်းခြင်းသည်သာ ငြိမ်းချမ်းချိန်ဟု ပြောရမည် ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသော ပဋိပက္ခသည် တိုင်းရင်းသားများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ လူမျိုး ၁၀၀ ကျော်ရှိနေသည့် နိုင်ငံဝယ် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး နားလည်ကြရန်၊ ကိုယ်ချင်းစာ

တရားထားတတ်ကြရန်၊ သည်းခံတတ်ရန်လည်း မွေးမြူကျင့်သုံးသင့်သည်။ အများစုကို လေးစားရန် လိုအပ်သလို အနည်းစု၏ လိုအပ်ချက်ကိုလည်း မျက်ကွယ်မပြုတတ်ရန် လိုသည်။ ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲ နေထိုင်သွားကြရေးအတွက် ပဋိပက္ခများကို ဒီမိုကရေစီကျင့်စဉ်နှင့်အညီ ဖြေရှင်းသင့်သည်။ ဒီမိုကရေစီသည် ပဋိပက္ခများကို အကြမ်း နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်းကို အားမပေးကြောင်း တွေ့နိုင်သည်။ သို့ကြောင့်ပင် လက်ရှိအစိုးရ၏ နိုင်ငံရေးရည်မှန်းချက် နှစ်ရပ်စလုံးတွင် “ဒီမိုကရေစီစနစ်”၊ “ဒီမိုကရေစီနှင့် ဖက်ဒရယ်စနစ်” ဟူသည့် ဒီမိုကရေစီကို အခြေခံသည့် ရည်မှန်းချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်နေခြင်းဟု ခန့်မှန်းနိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ပြည်တွင်းပဋိပက္ခများသည် ၁၉၄၁ ခုနှစ် ဒုတိယကမ္ဘာစစ် ကူးစက်လာချိန်မှ စတင်ကာ ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်ဟု ပြောနိုင်သည်။ ပြည်တွင်းစစ် ဖြစ်ပွားနေသော နိုင်ငံဟုပင် ဆိုနိုင်သည်။ လွတ်လပ်ရေးရပြီး မကြာမီပင် ပြည်တွင်းစစ်နှင့် စတင်ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည်။ ဝါဒရေးရာနှင့် လူမျိုးစုအရေးတို့ကြောင့် ရောင်စုံလက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ကွန်မြူနစ်များ တောခို၍ ပုန်ကန် သောင်းကျန်းကြသည်။

ရဲဘော်ဖြူ ကေအမ်ဒီအို၊ မွန်လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့တို့သည် လက်နက်ကိုင်တော်လှန်ရေးလမ်းကြောင်းကို လျှောက်ခဲ့ကြသည်။ ပဋိပက္ခများကြောင့် ပြည်သူတို့၏ အသက်အိုးအိမ် စည်းစိမ် ဥစ္စာတို့ ထိပါးခံခဲ့ရသည်။ လူငယ်တို့၏ အနာဂတ်လမ်းတို့ ပျောက်ခဲ့ရသည်။ အကျိုးဆက်သည်

တိုင်းပြည်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နောက်ကျခဲ့ရသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးသည် သမင်မွေးရင်း ကျားစားရင်းနှယ် ဖဆပလခေတ်၊ ပထမခေတ်၊ တော်လှန်ရေးကောင်စီခေတ်၊ နဝတ - နယကခေတ်၊ ဒီမိုကရေစီခေတ်ထိတိုင် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။

တိုင်းရင်းသားတို့၏  
 ဒေသထွက်  
 လက်မှုပစ္စည်းများကို  
 အမှတ်တရ  
 ဝယ်ယူသိမ်းဆည်းကြပါလိမ့်မည်။  
 နိုင်ငံသားတို့ ခံစားခဲ့ရသည့်  
 ဝမ်းနည်းမှု၊  
 ကြေကွဲမှု၊  
 ပျော်ရွှင်မှုများကို  
 တိုင်းရင်းသားတို့အား....

အစိုးရအဆက်ဆက်က လက်နက်ကိုင်လမ်းစဉ် စွန့်လွှတ်ရေးကိုသာ အဓိကထား ဆွေးနွေးကြသည်ထင်သည်။ နိုင်ငံရေးနည်းဖြင့် အဖြေရှာကြရာဝယ် အတ္တကို ရှေ့တန်းတင်ထားကြသဖြင့် အချည်းနှီး ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးသည် ဝေးကွာမြဲဝေးကွာဆဲပင်ရှိတော့သည်။

ပြည်သူတို့ခံစားရသောရှောင်ခြင်း၊ပြေးခြင်း၊ ပုန်းအောင်းခြင်း အနာသည် ရင့်နေပြီဖြစ်သည်။ အနာရှိလျှင် ဆေးရှိသည်မို့ ပဋိပက္ခ ဖြေရှင်းရေး နည်းလမ်း တစ်နည်းအားဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးပွဲများသည် မှန်ကန်သည့်အဖြေကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်သည်။

လတ်တလော မြင်ကွင်းများသည် ပီတိ ဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။ အောင်မြင်မှုများ၊ နားလည်မှု များ ရနိုင်ကြမည်ဟု မျှော်လင့်ရသည်။ ပဋိပက္ခ များကို ငြိမ်းချမ်းစွာဖြေရှင်းရန် ဘက်နှစ်ဖက် တစ်နည်းအားဖြင့် ပါဝင်ပတ်သက်သူတို့မျက်နှာ ချင်းဆိုင် ဆွေးနွေးနေကြသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်အား အစိုးရက မည်သို့ ချဉ်းကပ်နေ သနည်းဟူသည့် အဖြေပင်ဖြစ်သည်။



ထုတ်ပြန်ချက်များအရ ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ၊ ပြည်သူလူထုနှင့် ကိုက်ညီသည့် ပါတီစုံဒီမိုကရေစီစနစ် ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ရေး ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ၊ ဒီမိုကရေစီနှင့် ဖက်ဒရယ် စနစ်တို့ကို အခြေခံသည့် ပြည်ထောင်စု တည် ဆောက်ရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ၊ ဒေသခံများ၏ လူမှုစီးပွားမြှင့်တင်ရေးနှင့် ဒေသတစ်ခုချင်းမှ အစပြု၍ တိုင်းရင်းသားပြည်သူတစ်ရပ်လုံး

စုပေါင်းနေထိုင်လျက်ရှိသည့် ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ အမြင်ချင်း ဖလှယ် ဆွေးနွေးနိုင်ခဲ့ကြသည်မှာ ကျေနပ်ဖွယ် ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အစိုးရနှင့် လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့များသည် ရေရှည် တည်တံ့မည့် ငြိမ်းချမ်းရေးလမ်းစဉ်ကို အပြု သဘောဆောင်သည့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုများ ပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုဝံ့သည်။ နိုင်ငံရေးအခင်း အကျင်းသည် လက်နက်ကိုင်ဖြေရှင်းနည်းထက် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်း အဖြေရှာခြင်းကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်လာကြချိန်လည်း ဖြစ်သည်။

ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်းရေး ခရီးလမ်းအတွက် ခြေလှမ်းစတင်လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ခရီးရောက်ပြီ၊ ပြီးဆုံးသည်ဟု မဆိုနိုင် သေးချေ။ ရရှိထားကြသည့် အခြေခံ အချက် အလက်များ၊ ယုံကြည်မှုများကို တည်တံ့ခိုင်မြဲ စေပြီး ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးရစေရန် ဆက်လက် ကြိုးပမ်းကြရဦးမည် ဖြစ်သည်။

အစိုးရ၏မျှော်မှန်းချက်သည်တိုင်းရင်းသား လူမျိုးပေါင်းစုံအတူတကွစုစည်းနေထိုင်နိုင်သည့် ဒီမိုကရေစီစနစ်တည်ထောင်ရန်ဟုဆိုထားသည်။ ယင်းသည် အမျိုးသားတည်ဆောက်ရေး ( Na- tional Building) တာဝန်ဟု ခံယူထားပုံရသည်။ "တစ်နိုင်ငံလုံး ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေး ရရှိရေး အတွက် တစ်နိုင်ငံလုံး ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှု ရပ်စဲ ရေးသဘောတူစာချုပ် ( NCA) ပါ သဘောတူညီ ချက်များအတိုင်း ဖြစ်နိုင်သမျှ အလေးထား လုပ်ဆောင်သွားမည်"ဟူသည့် နိုင်ငံတော်စီမံ



အုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ၏ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်(၅)ရပ် ကိုလည်း အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း ဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် “တစ်နိုင်ငံလုံး ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေး ရရှိရေးအတွက် တစ်နိုင်ငံလုံး ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှု ရပ်စဲရေးသဘောတူစာချုပ် (NCA) ပါအတိုင်း အလေးထားလုပ်ဆောင်ရေး”ဆိုသည့် နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်နေခြင်းဟု လည်းနားလည်နိုင်သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေအစိုးရ သည် ငြိမ်းချမ်းရေးခရီးကို လျှောက်လှမ်းနေ သည်မှာ မငြင်းနိုင်သော ကိစ္စပင်ဖြစ်သည်။



လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်းများ ရှိနေသည် ဆိုသော်လည်း ယခင်ကာလသည် နိုင်ငံ၏ မြောက်ဖျား၊ တောင်ဖျားထိတိုင် ခရီးသွားလာ နိုင်သေးသည်။ အရှေ့ဖျား၊ အနောက်တစ်လွှား သို့ လည်ပတ်နိုင်သေးသည်။ ပဋိပက္ခများသည် ကမ္ဘာကြီး၏ ပဋိပက္ခများအတိုင်း ညစ်ညူးဖွယ် ခံစားနေရသည်။ ပဋိပက္ခများကြောင့် ယခင်

ကနယ် မြောက်ဖျား၊ တောင်ဖျား၊ အရှေ့ဖျား၊ အနောက်တစ်လွှားမလည်ပတ်ရဲတော့။ တိုင်းရင်း သား ညီနောင်အချင်းချင်း မကြာခဏ တွေ့ဆုံ လည်ပတ်ခြင်းသည် ဝေးကွာသွားလေသည်။

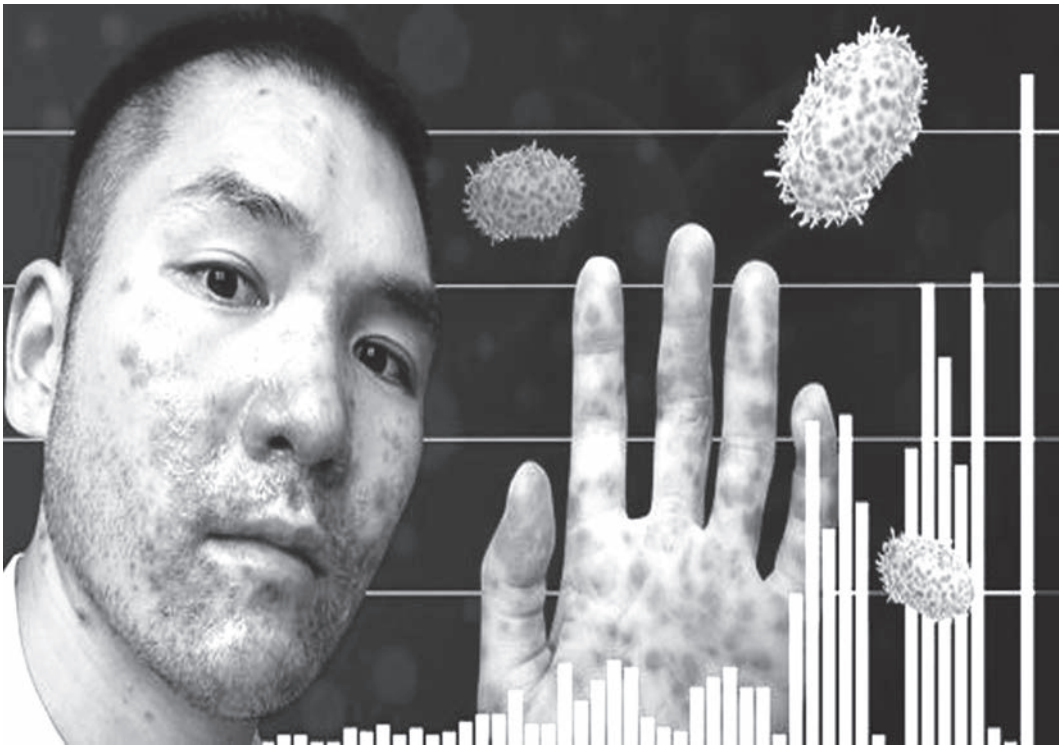
ထိုအခြေအနေများမှ ပြန်လည် ရုန်းကန် နိုးကြားရေးသည် ပဋိပက္ခများ ချုပ်ငြိမ်းရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေး ရရှိရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခလွန်ကာလ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြီးပြည့်စုံ သည့်၊ ငြိမ်းချမ်းရေးရရှိခဲ့သည့် ကာလဝယ် ဟိုမှ ဒီမှ နိုင်ငံသားတို့သည် ဝေးလံခေါင်သီသည့် ကျေးရွာများတွင် နေထိုင်ကြသည့် တိုင်းရင်းသား မျိုးနွယ်စုများထံ သွားရောက် လည်ပတ်ကြပါ လိမ့်မည်။ တိုင်းရင်းသားတို့ချက်ပြုတ်ထားသည့် အစားအသောက်များကို စားသောက်ကြပါလိမ့် မည်။

တိုင်းရင်းသားတို့၏ ဒေသထွက် လက်မှု ပစ္စည်းများကို အမှတ်တရဝယ်ယူသိမ်းဆည်းကြ ပါလိမ့်မည်။ နိုင်ငံသားတို့ခံစားခဲ့ရသည့် ဝမ်းနည်း မှု၊ ကြေကွဲမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုများကို တိုင်းရင်းသားတို့ အား ပြောပြဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ တိုင်းရင်းသားတို့ ပြောပြလာသည်များကိုလည်း စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်ပေးကြပါလိမ့်မည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးနှစ် ဖြစ်သည့် ၂၀၂၂ ခုနှစ်သည် ထိုစိတ်ကူးအိပ်မက် များ အကောင်အထည်ဖော်ရာ လမ်းစဖြစ်သည် ဟု ယုံကြည် မျှော်လင့်နေမိတော့သည်။

**ရန်ကုန်ဌေးဇော်**

## ဆန်းသစ်ဖွဲ့စည်း ဆေးပညာ (၂၅၂)

ဒေါက်တာ မြင့်သန်း



လတ်တလော ကူးစက်မှု မြင့်တက်လာသည့် မျောက်ကျောက်ရောဂါ၊ ခရမ်းချဉ်သီး  
တုပ်ကွေးရောဂါတို့အကြောင်းနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် စမ်းသပ်ဖန်တီးထား  
သည့် ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေးအသစ်များအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

လတ်တလော ကူးစက်မှု မြင့်တက်လာသော ရောဂါအသစ်အဆန်းနှစ်မျိုး

အခုနောက်ပိုင်း ဆယ်စုနှစ်အတွင်း ရောဂါအသစ်များ ဖြစ်ပွားလာတာ ထူးခြားမှုပါ။ လူသား  
တွေကို အသေအပျောက်များစွာ ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဟာ ကပ်ရောဂါအသွင် ကူးစက်  
ဖြစ်ပွားလာခဲ့ပါတယ်။ လင်းနို့ရို ပိုးမှ ကူးစက်လာတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဆေးပညာရှင်တွေက

ဒီရောဂါကိုကုသဖို့ အသည်းအသန် ကြိုးစား ခဲ့ကြတယ်။ ကုမ္ပဏီတွေက ပြုလုပ်ထားတဲ့ စမ်းသပ်မှုရလဒ်တွေအပေါ် ထောက်ဆပြီး ဖော် စပ်ထားတဲ့ဆေးတွေကို အရေးပေါ်သုံးစွဲခွင့် လျင်မြန်စွာ ခွင့်ပြုခဲ့ကြတယ်။ သို့တိုင် ရောဂါ စဖြစ်ပြီး လေးနှစ်ကြာတဲ့အထိ ရောဂါပိုးဟာ မူကွဲအမျိုးမျိုးပြောင်းလို့ လူတို့ကို ဒုက္ခပေးနေ ဆဲပါပဲ။



ကိုဗစ်ရောဂါ ဆိုးဝါးမှု လျော့ကျလာချိန်မှာ မျောက်ကျောက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားလာခဲ့တယ်။ လူသားအများစုကို နှိပ်စက်ခဲ့တဲ့ ကျောက်ရောဂါ လောက် မဖြစ်ပွားသေးလို့ ကပ်ရောဂါအသွင် တော့ရောက်မလာသေးပါဘူး။ မျောက်ကျောက် ရောဂါလို့ အမည်ပေးထားပေမဲ့ ရောဂါဇာစ်မြစ် က အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှဉ့်တွေ၊ ကြွက် တွေ၊ လူဝံမျိုးနွယ်တွေစသည်ဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်က ကွန်ဂိုနိုင်ငံမှာ စတင်ဖြစ်ပွား ခဲ့ပါတယ်။ အခုမှသာ ကူးစက်ဖြစ်ပွားမှု မြင့်တက် လာခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ကို နှိပ်ကွပ်ဖို့ ကျောက်ရောဂါပပျောက် ရေးစီမံကိန်း ပြုလုပ်စဉ်က သုံးစွဲခဲ့တဲ့ ကျောက် ရောဂါကာကွယ်ဆေးတွေကို အစပိုင်းမှာ အသုံး ပြုပြီး ကာကွယ်ခဲ့ကြတယ်။ နောက်ပိုင်း မျောက် ကျောက်ရောဂါအတွက် ကာကွယ်ဆေးတွေ အလျင်အမြန် ဖော်စပ်လာခဲ့ကြကာ ဆေးတစ်မျိုး ကိုတော့ အသုံးပြုခွင့် ပေးခဲ့ကြပေမဲ့ လိုအပ်ချက် ကိုမီတဲ့ အနေအထားတော့ မရောက်သေးပါဘူး။

မျောက် ကျောက် ရောဂါပိုး ကူးစက်ပြီး ငါးရက်မှ သုံးပတ်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာ စပေါ်လာပါတယ်။ ဖျားပါလိမ့်မယ်။ ခေါင်းကိုက်ပြီး အသားတွေ နာကျင်ပါလိမ့်မယ်။ အားမရှိသလို နိုးကာ အကျိတ်တွေ ရောင်လာတတ်ပါတယ်။ ဖျားပြီး တစ်ရက်မှ သုံးရက်အကြာမှာ အနီကွက် တွေ ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း အရည်ကြည်ဖုဖြစ်လာကာ အချို့ ပြည်တည်လာ တတ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး ပေါက်ပြဲပြီး အနာဖေး တက်လာတတ်ပါတယ်။

အရည်ကြည်ဖုအများစုက မျက်နှာမှာ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း ထွက်တတ်ပါတယ်။ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးတွေမှာ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပါးစပ်ထဲမှာ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ မျက်စိမှာ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း အရည် ကြည်ဖုထွက်တတ်ကြတယ်။ နှစ်ပတ်မှလေးပတ် ကြာတဲ့အခါ ရောဂါပျောက်ကင်းသွားတတ်ပါ တယ်။ ကျောက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု ရပ်ဆိုင်းပြီးမှ မွေးလာသူတွေ (အသက် ၅၀ အောက်) ဟာ မျောက်ကျောက်ရောဂါ ကူးစက် နိုင်ခြေပိုများပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေမှာရောဂါ ပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။ မျောက်ကျောက်ရောဂါ ကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေက လတ်တလောမှာ



ပြည်ထောင်စု အထွေထွေ  
December - 2022

သုံးရာခိုင်နှုန်းမှ ခြောက်ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာပဲ နောက်ရောဂါအသစ်တစ်မျိုး ကူးစက်လာခဲ့ပါတယ်။ ရောဂါအမည်ကို ခပ်ဆန်းဆန်း ခရမ်းချဉ်သီးတုပ်ကွေး (Tomato Flu) လို့ တင်စားထားကြတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ အနောက်တောင်ပိုင်းရှိ Kerala ပြည်နယ်မှာ

၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ မေလ ၆ ရက်က စဖြစ်ပွားနေတဲ့ ရောဂါအသစ်အဆန်းပါ။ ဇူလိုင်လ ၂၆ ရက်မှာ ငါးနှစ်အောက်ကလေးလူနာ ၈၂ ယောက်ကျော် ရောဂါကူးစက်ခံခဲ့ရပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဩဂုတ်လကုန်ပိုင်းမှာ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ပြည်နယ်သုံးခုမှာ ကလေးငယ် ၁၀၀ ကျော် ရောဂါကူးစက်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်ပွားသူဟာ ကိုယ်ပူပြီးဖျားနာကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ခြေ၊ လက်၊ ခံတွင်းမှာ အကွက်တွေ ထွက်ပါတယ်။ ကလေးလူနာမှာ အဆစ်တွေရောင်ပြီး ကိုက်ခဲနာကျင်ကြတယ်။ အချို့ ပျို့အန်တာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဝမ်းပျက်တတ်ပါတယ်။ အကွက်တွေ တဖြည်းဖြည်း ဖောင်းလာပြီး နီလာကြတယ်။ အချို့ ပြည်တည်တတ်ကြတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း တင်ပါးမှာပါ အဖုအကွက်တွေ ထွက်လာတာ တွေ့ရပါတယ်။

အစပိုင်း ရောဂါလက္ခဏာတွေက တုပ်ကွေးရောဂါနဲ့ ဆင်တူပြီး အကွက်တွေ ဖောင်းလာကာ အနီရောင် ခရမ်းချဉ်သီးကဲ့သို့ ကြီးလာတတ်ကြလို့ ခရမ်းချဉ်သီးတုပ်ကွေးလို့ အမည်ပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့တော့ ဒီရောဂါ ဘာမှမပတ်သက်ပါဘူး။ ရောဂါဖြစ်နေသူရဲ့ နာရည်၊ တံတွေးအမှုန်များ၊ အနာမှအရည်နဲ့ အနာဖေးတို့မှ ရောဂါကူးစက်တတ်ပါတယ်။

နယူးယောက်ရှိ ဘတ်ဖဲလို့တက္ကသိုလ် (University of Buffalo) မှ ကူးစက်ရောဂါဌာနမှူး ပါမောက္ခ Thomas Russo က ရောဂါဇာစ်မြစ်မသဲကွဲသေးဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ခြင်္သေ့တစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတို့ရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးလို့ ယူဆကြတယ်။ Lancet ဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြ

မျောက်ကျောက်ရောဂါ၊  
ချီကွန်ဂွန်ရာ (Chikungunya) ရောဂါ၊  
ဇီကာ (Zika) ရောဂါ၊  
သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါနဲ့  
ရေယုန်ရောဂါ စတဲ့  
ကူးစက်ရောဂါဆိုင်ရာ  
သွေးစစ်ဆေးပြီးလို့  
အဆိုပါရောဂါများ  
မဟုတ်ဘူးဆိုလျှင်  
ခရမ်းချဉ်သီးတုပ်ကွေးရောဂါ  
ကျိန်းသေပြီလို့ ဆိုပါတယ်။  
ဒီရောဂါဟာ  
အသက်ရှင်နှစ်အောက်  
ကလေးတွေမှာ  
ကူးစက်မှုများပြားပြီး.....



ထားချက်အရ ဒီရောဂါဟာ ခြေ၊ လက်၊ ခံတွင်း ကူးစက်ရောဂါ မူကွဲအသစ် ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ လည်း ဆိုပါတယ်။

မျောက်ကျောက်ရောဂါ၊ ချီကွန်ဂွန်ရာ (Chikungunya)ရောဂါ၊ ဇီကာ(Zika)ရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါနဲ့ ရေယုန်ရောဂါ စတဲ့ ကူးစက်ရောဂါဆိုင်ရာ သွေးစစ်ဆေးပြီးလို့ အဆိုပါရောဂါများ မဟုတ်ဘူးဆိုလျှင် ခရမ်းချဉ် သီးတုပ်ကွေးရောဂါ ကျိန်းသေပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီရောဂါဟာ အသက် ရှစ်နှစ်အောက်ကလေး တွေမှာ ကူးစက်မှုများပြားပြီး အသက်အန္တရာယ် မပေးသလို မကုသဘဲလည်း ခုနစ်ရက်မှ ၁၀ ရက်အကြာမှာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားလေ့ ရှိပါတယ်။

ကုသမှုအနေနဲ့ အနားယူရပါမယ်။ အရည် များစွာ သောက်ပေးရပါမယ်။ ရေနွေး ရေပတ် သုတ်ပေးရပါတယ်။ ကိုယ်ပူခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲ ခြင်းတွေအတွက် ပါရာစီတမော့ဆေး တိုက်ပေး နိုင်ပါတယ်။ ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကိုအလေး ထားပြုလုပ်ရပါမယ်။ ရောဂါဖြစ်နေသူကလေးရဲ့



အဝတ်အစား၊ ကစားစရာ၊ အစားအစာ စတာ တွေ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုစေသင့်ပါဘူး။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ Kerala မှ အင်္ဂလန်နိုင်ငံသို့ ပြန်လာသူ ကလေးငယ်နှစ်ယောက်မှာလည်း ခရမ်းချဉ်သီးတုပ်ကွေး ကူးစက်ခံခဲ့ရပါတယ်။ အင်္ဂလန်ပညာရှင်အဖွဲ့က ဗီဇမျှင်စမ်းသပ် လေ့လာခဲ့ကြရာ ခြေ၊ လက်၊ ခံတွင်းရောဂါပိုး ဖြစ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ ရောဂါပိုးဗီဇ မျှင်ကို ဆက်လက်လေ့လာခဲ့ကြရာကော့ဆက်ကီ အေ ၁၆ (Coxsackie A-16) ပိုးလို့ အဖြေထွက် လာခဲ့တယ်။ အိန္ဒိယမှ Dr. Asawathyraj ကရောဂါ စဖြစ်ပွားရာနေရာမှ ရောဂါပိုးကို လေ့လာခဲ့ရာ ကော့ဆက်ကီ အေ-၆ နဲ့ အေ-၁၆ (Coxsackie A-6 & A-16) ပိုးတို့ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

### ကလေးငယ်များအတွက် ငှက်ဖျားကာကွယ် ဆေးသစ်များ

ငှက်ဖျားရောဂါဟာ လူတွေကို ဒုက္ခပေး လာခဲ့တာ ကြာလှပါပြီ။ ဆေးအမျိုးမျိုး ဖော်စပ် ကုသလိုက် ဆေးဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိလာလိုက်နဲ့ သံသရာလည်နေဆဲပါပဲ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးမှ ထုတ်ပြန်ချက်အရ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်မှာ လူသန်းပေါင်း ၂၄၀ ခန့် ငှက်ဖျားရောဂါ ကူးစက်ခံနေရပြီး ဒီလူတွေအနက် ခြောက် သန်းနှစ်သောင်းခုနစ်ထောင်ခန့် သေဆုံးခဲ့ကြ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် အခုနောက်ဆုံး ကာကွယ်ဆေးပုံစံဆေးများကို ဖော်စပ်စမ်းသပ် နေကြပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့လူတွေနဲ့ စမ်းသပ် ရာမှာ ငှက်ဖျားရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်

ကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ ဆေးဖော်စပ်ရာမှာ ဗီဇမွမ်းမံမှု နည်းပညာကိုလည်း အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။

သုတေသီတွေဟာ လူကို ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်စေဖို့လိုအပ်တဲ့ ဗီဇသုံးခုကို ငှက်ဖျားရောဂါပိုး မျိုးစိတ်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ Plasmodium Falciparum ထံမှ ဖယ်ရှားခဲ့ကြတယ်။ အခုလို ဗီဇနည်းပညာ သုံးပြီး ငှက်ဖျားပိုးရဲ့ ရောဂါပေးနိုင်စွမ်းမရှိတော့ အောင် ဖန်တီးထားတဲ့ ငှက်ဖျားပိုးတွေကို ခြင်္သေ့ ရောက်ရှိစေပါတယ်။ အဆိုပါငှက်ဖျားပိုး ကူးစက် နေတဲ့ ခြင်္သေ့ကို ကျန်းမာပြီး ငှက်ဖျားမဖြစ်ဖူး သေးတဲ့လူတွေကို ကိုက်စေပါတယ်။ ခြင်္သေ့ကို ခံရတဲ့လူတွေမှာ ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ အဆိုပါကာကွယ်မှုဟာ အနည်းဆုံး တစ်လခံ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



အဆိုပါ စမ်းသပ်မှုကို ဝါရှင်တန် ကျန်းမာ ရေးသုတေသနသိပ္ပံမှဆေးပညာရှင် Lisa Jackson နဲ့ ဝါရှင်တန်တက္ကသိုလ်၊ ဆီယက်တယ် ကလေး သုတေသနသိပ္ပံမှ ပညာရှင် Stefan Kappe တို့က ဦးဆောင် လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့

ရဲ့သုတေသနကို Science Translational Medicine ဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြခဲ့ကြတယ်။

လတ်တလော သုံးစွဲခွင့်ရထားတဲ့ ငှက်ဖျား ဆေး (Mosaquirix) က ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်စမှာ ငှက်ဖျားပိုးက ထုတ်လုပ်တဲ့ အသားဓာတ်အစိတ် အပိုင်းနဲ့ အသည်းရောင်ဘီပိုး အသားဓာတ် အစိတ်အပိုင်းအနည်းငယ်တို့ကို အသုံးပြုဖော်စပ် ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးတည်ချက်က ခြင်္သေ့ကို ပြီးနောက် လူသွေးထဲရောက်လာကာ အသည်း ထဲ မဝင်မီအဆင့်ကို တားဆီးဖို့ ဖော်စပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငှက်ဖျားရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားမှုကို အတိုင်း အတာတစ်ခုထိ ကာကွယ်မှုပြုနိုင် ကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ ဆယ်စုနှစ်နဲ့ချီ ဖော်စပ်ပြီးမှ ရရှိလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗြိတိသျှ ဆေးထုတ်လုပ်သူ Glaxo Smith Kline က ထုတ်လုပ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်စဉ် ထိုးဆေး အလုံးရေပေါင်း ၁၅ သန်းအထိ ထုတ်လုပ်ပေး နိုင်ပါတယ်။

အောက်စဖို့မှ ထုတ်လုပ်တဲ့ Oxford's Vaccine, R21/MatrixM ဆေးတစ်မျိုးဟာ အထက်ပါငှက်ဖျားဆေးထက် ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ရာမှာ ပိုမိုထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုပါ တယ်။ အဆိုပါဆေးဟာ လေးပတ်ခြားပြီး သုံးကြိမ်ထိုးရပါတယ်။ တတိယအကြိမ်ထိုးပြီး တစ်နှစ်အကြာမှာ ကာကွယ်စွမ်းအားမြှင့် ဆေး(Booster Dose) တစ်ကြိမ် ထိုးရပါတယ်။ စတုတ္ထ အကြိမ်ဆေးထိုးပြီး နောက်တစ်နှစ် အကြာမှာ ဆေးချိန်များစွာပေးထားတဲ့ စမ်းသပ် သူတွေမှာ ဆေးထိရောက်မှု ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ဆေးချိန်နည်းနည်း ပေးထားသူတွေမှာ ၇၀

ရာခိုင်နှုန်း ဆေးထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အနောက်အာဖရိကနိုင်ငံ၊ ဘာကီနာဖာဆိုရှိ Nanoro မြို့မှ ကလေး ၄၀၉ ယောက်ကို ၂၀၁၉ ခုနှစ် ငှက်ဖျားရောဂါမစီမှာ ဆေးစတင်ထိုးပေးခဲ့ကြတယ်။ ကလေးငယ်တွေရဲ့ အသက်ဟာ ငါးလမှ ၁၇ လကြား အရွယ်တွေပါ။ ကလေးတွေအနက် ၁၃၂ ယောက်ကို ဆေးချိန်နည်းတဲ့ ဆေး ထိုးပေးပါတယ်။ ကလေး ၁၃၇ ယောက်ကို တော့ ဆေးချိန်နှစ်ဆပါတဲ့ဆေး ထိုးပေးပါတယ်။ ကျန်ကလေး ၁၄၀ ကို ခွေးရူးကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးကာ နှိုင်းယှဉ်လေ့လာခဲ့ကြတယ်။ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ ၂ ရက်မှ ဇူလိုင်လ ၂ ရက်အတွင်း စတုတ္ထအကြိမ် ဆေးထိုးပေးခဲ့ကြတယ်။

နောက်ထပ် တစ်နှစ်အကြာမှာ လေ့လာကြည့်ကြရာ ဆေးချိန်အမြင့် ထိုးပေးထားသူတွေက ငှက်ဖျားရောဂါကို ပိုကာကွယ်နိုင်တာတွေ့ခဲ့ကြတယ်။ ဆေးချိန်အမြင့် ထိုးပေးထားသူ ၁၃၇ ယောက်အနက် ၅၄ ယောက်၊ ဆေးချိန်အနိမ့် ထိုးပေးထားသူ ၁၃၂ ယောက်အနက် ၆၇ ယောက်နဲ့ ငှက်ဖျားဆေး ထိုးမပေးထားသူ ၁၄၀ အနက် ၁၂၁ ယောက်တို့ ငှက်ဖျားဖြစ်ပွားတာတွေ့ခဲ့ကြတယ်။

ဒီကိန်းဂဏန်းတွေဟာ ငှက်ဖျားဆေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကောင်းဆုံးအချက်အလက်များ ဖြစ်တယ်လို့ ပါမောက္ခ Adrian Hill ကဆိုပါတယ်။ ဒီနှစ်မကုန်မီကလေးငယ် ၄,၈၀၀ နဲ့ စမ်းသပ်ထားတဲ့ အဖြေအပေါ်မူတည်ပြီး တရားဝင် ခွင့်ပြုချက်ရယူပါလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သူ အိန္ဒိယနိုင်ငံ သွေးရည်ကြည်သိပ္ပံဌာနမှ



တစ်နှစ်လျှင် ထိုးဆေးသန်း ၁၀၀ မက ထုတ်လုပ်ဖို့ စီစဉ်ထားပါတယ်။ မကြာမီ အဆိုပါဆေးကို အာဖရိကတိုက်မှာ အသုံးပြုဖွယ် ရှိပါတယ်။

အခုနောက်ဆုံး သုတေသီတွေ စမ်းသပ်နေတာက ငှက်ဖျားပိုးအသားဓာတ် အစိတ်အပိုင်းအစား ပိုးတစ်ကောင်လုံးကို ဗီဇမွမ်းမံမှုနည်းပညာသုံးပြီး ရောဂါမပေးနိုင်တဲ့အထိ အားပျော့သွားအောင် ပြုလုပ်ကာ ဆေးဖန်တီးတာပါ။ ဆေးအမည်ကို PfGAP3KO လို့ ယာယီ အမည်ပေးထားပါတယ်။ အဆိုပါဆေးကို စမ်းသပ်ဖို့ အတွက် ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်ဖူးသူ၊ ကျန်းမာတဲ့ အစမ်းသပ်ခံသူ လူ ၁၆ ယောက်ကို ရွေးချယ်ခဲ့ကြတယ်။

ဆေးပါရှိနေတဲ့ ခြင်္သေ့ကိုဖန်တီးပြီး အစမ်းသပ်ခံသူတွေကို သုံးကြိမ်မှ ငါးကြိမ်ထိ ကိုက်စေပါ

တယ်။ ရလဒ်အဖြစ် ဗီဇမွမ်းမံထားတဲ့ ငှက်ဖျား ပိုးပါတဲ့ ဆေးဟာ စိတ်ချရသလို အစမ်းသပ်ခံသူ တွေကို ဥပဒ်မဖြစ်စေတာ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ အကိုက်ခံရတဲ့နေရာ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆေးဝင် ရောက်တဲ့နေရာမှာ နီနေတာသာ တွေ့ခဲ့ကြ တယ်။ ခြင်အများအပြား အကိုက်ခံရသူတွေမှာ မအီမသာဖြစ်တာလောက် တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တစ်လကြာပြီးနောက် အစမ်းသပ်ခံသူတွေ ကို ငှက်ဖျားပိုးပါရှိတဲ့ ခြင်အကိုက်ခံစေခဲ့ကြ တယ်။ ခြင်အကိုက်ခံပြီး ၂၈ ရက်နောက်ပိုင်း အစမ်းသပ်ခံသူ ထက်ဝက်မှာ ငှက်ဖျားကူးစက်ခံ ရခြင်းမရှိကြောင်း တွေ့ကြရတယ်။ ခြောက်လ အကြာမှာ ဒုတိယအကြိမ် ငှက်ဖျားပိုးပါ ခြင် အကိုက်ခံစေပေမဲ့ အစမ်းသပ်ခံသူတစ်ယောက် က ရောဂါလုံးဝကူးစက်ခံရခြင်းမရှိတာ တွေ့ရပါ တယ်။ အခုစမ်းသပ်ချက်အရ ဆေးအသစ်ရဲ့ ထိရောက်မှုနဲ့ စိတ်ချရမှုကို သိသာလာစေခဲ့ပြီး နောက်ထပ်လူတွေနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့ အာမခံ ချက်သဖွယ် ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

ဤစမ်းသပ်ချက်မှာ ခြင်ကိုက်ခံစေခြင်းဖြင့် ဆေးကို ထည့်သွင်းပေးတာပါ။ ဗီဇမွမ်းမံပေး ထားတဲ့ ငှက်ဖျားပိုးရှိနေတဲ့ ခြင်အကိုက်ခံစေ တဲ့နည်းနဲ့ လူ့ကိုယ်ထဲရောက်အောင် လုပ်ဆောင် ပေးပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပုံမှန်ဆေးကုထုံးတွေလို ဆေး အချိန်အတွယ် တိတိကျကျ မရှိလှပါဘူး။ ဆေး ရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနေနဲ့ ကလည်း ခြင် အကိုက်ခံရမှု အနည်းအများအပေါ် မူတည်နေ ပါသေးတယ်။ သွေးပြန်ကြောထဲ တိုက်ရိုက်

ဆေးထိုးသွင်းပေးနိုင်ရင် ထိရောက်တဲ့ ဆေး အချိန်အတွယ်ရော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကိုပါ သေချာစွာ သိလာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အခြားပိုးမွှားကင်းစင်ပြီးသန့်စင် ကာ တာရှည်ခံအောင် အေးခဲသိမ်းဆည်းထား တဲ့ ထိုးဆေးပုံစံ ဖန်တီးထားနိုင်ရင် တိကျ ထိရောက်တဲ့ ဆေးအချိန်အတွယ်နဲ့ စိတ်ချရမှု ကို စမ်းသပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

### ဒေါက်တာ မြင့်သန်း

- Ref: (1) Explained: What is tomato flu and the enterovirus that may be causing the outbreak.  
 The Indian Express, August 25, 2022.
- (2) "Malaria Protection Conferred By Genetically Engineered Whole-Parasite Vaccine."  
 Genetic Engineering & Biotechnology News August, 25, 2022.
- (3) "Efficacy and immunogenicity of R21Matrix-M vaccine against clinical malaria after 2 years' follow-up in children in Burkina Faso."  
 The Lancet, September, 7, 2022



# ခေါင်းဆောင်တွေမှာ အနာဂတ်အမြင် ရှိကြတယ်

မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)



အနာဂတ်အမြင် ထားရှိခြင်းဖြင့် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို အောင်မြင်မှုများ ရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် ခေါင်းဆောင်များတွင် ထားရှိရမည့် အနာဂတ်အမြင်အကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ဂျိမ်းစ်မက်ဖာဆန်ဆိုသူက နှစ်ကာလတစ်လျှောက် ခေါင်းဆောင်များရဲ့ အရည်အသွေးသို့မဟုတ် ယုံကြည်မှုတွေကို ရှာဖွေပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်ထားပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်များကို လေ့လာမှု ၃,၃၀၀ ပြုလုပ်ခဲ့ရာ ခေါင်းဆောင်အားလုံးမှာ တွေ့မြင်နေကျ အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ အနာဂတ်အမြင်

(Vision) ရှိခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်တွေမှာ အနာဂတ်အမြင် ရှိကြပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်မဟုတ်သူတွေမှာတော့ အနာဂတ်အမြင် မရှိကြပါဘူး။

အနာဂတ်အမြင်ရှိခြင်းရဲ့ လိုအပ်မှုကတော့ အနာဂတ်ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် ရုပ်ပုံလွှာတစ်ခုနဲ့ အခြားသူတွေအပေါ် စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးဖို့၊ မျှဝေခံစားဖို့၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်ဖို့၊ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်ဖို့နဲ့ တွေးတောစဉ်းစားဖို့ စွမ်းရည်တွေ ဖွံ့ဖြိုးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနာဂတ်အမြင် ပြည့်ဝဖို့ လူတိုင်းကို သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှာ အသေအချာ အခိုင်အမာ နှစ်မြှုပ်လုပ်ကိုင်စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အောင်မြင်တဲ့ ကုမ္ပဏီတည်ထောင်ဖို့နဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် သော့ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

"အနာဂတ်ကို  
 ကြိုတင်ခန့်မှန်းဖို့  
 အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့  
 အနာဂတ်ကို  
 ဖန်တီးဖို့ပါပဲ" တဲ့။  
 စတင်မှတ်ကတော့  
 အနာဂတ်အမြင် (Vision) ပဲ  
 ဖြစ်ပါတယ်။

"ကျွန်တော်တို့ ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်တဲ့အရာဟာ ဖြစ်လာပါတယ်" လို့ အရစ်စတိုတယ်လ်က ရေးခဲ့ပါတယ်။ သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနဲ့ သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဘဝနှစ်ခုလုံးမှာ ခေါင်းဆောင်တွေ တွေးခေါ်စဉ်းစားတဲ့ နည်းလမ်းအတိုင်း တွေးခေါ်စဉ်းစားခြင်းဖြင့် သင်ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ လက်ရှိကာလမှာ သင်အမှန်တကယ် ဘယ်လိုပြုလုပ်နိုင်သလဲလို့ စဉ်းစားခြင်းနဲ့ အနာဂတ်အကြောင်း စဉ်းစားခြင်းဖြင့် သင် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

"အနာဂတ်အမြင်မရှိရင် လူတွေ သေဆုံးကြလိမ့်မယ်" လို့ သမ္မာကျမ်းစာမှာ ဆိုထားပါတယ်။ ဆိုလိုတာက လူတွေ သေဆုံးတာကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နှလုံးသားတွေ ဆုံးရှုံးသွားတာကို ဆိုလိုတာပါ။ သူတို့ရဲ့ မဆုတ်မနစ်ဆောင်ရွက်မှုနဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုကို အကောင်းဆုံးပေးဆပ်ကာ ဆုံးရှုံးသွားကြပါတယ်။ မန်နေဂျာတွေဟာ ကုမ္ပဏီအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အနာဂတ်အမြင်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မထုတ်ဖော်မပြောဆိုကြဘဲ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေက တစ်ဆင့် ဖော်ဆောင်သွားကြမှာပါ။ သူတို့အလုပ်တွေကို ထိန်းသိမ်းမှု ပြုလုပ်ဖို့ သူတို့လိုအပ်တာကိုပဲ လုပ်နေကြတာပါ။

ကံအကြောင်း မသင့်လေတော့ ကုမ္ပဏီအတော်များများက အနာဂတ်အမြင် မရှိကြပါဘူး။ သူတို့ဟာ ယခင်က သူတို့ဘယ်တော့မှ မဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ တစ်စုံတစ်ရာ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အနာဂတ်အမြင်ကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်မှုနဲ့ စတင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိန်းမရ

တဲ့ ဈေးကွက်ရိုက်ခတ်မှုဟာ အချိန်နဲ့အမျှ ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ တည်ရှိမှုအတွက် သူတို့ရဲ့ အကြောင်းရင်းဆိုင်ရာအမြင်ဆုံးရှုံးမှုရှိခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ ဖောက်သည်တွေအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ကွဲပြားခြားနားမှုတွေ ပြုလုပ်ဖို့ပါပဲ။



ကုမ္ပဏီရဲ့ အဓိကဆုံးဖြတ်ချက်ချသူတွေဟာ အနာဂတ်အမြင်ပေါ်မှာ စဉ်ဆက်မပြတ် အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်ပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရမယ့်အစား နိစ္စဓူဝဆောင်ရွက်မှု အော်ပရေးရှင်းတွေမှာ အာရုံစိုက်ခဲ့ကြတယ်။ သူတို့ရှင်သန်လွတ်မြောက်မှုအတွက်သာ တွေးတောစဉ်းစားကြတယ်။ အနာဂတ်အမြင်ကိစ္စရပ်အတွက် သူတို့မှာ အချိန်မရှိဘူးလို့ ပြောဆိုကြတယ်။

ဒါပေမဲ့လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲနေတဲ့ကာလမှာ ထိန်းမရတဲ့ဈေးကွက်အတွက် အနာဂတ်အမြင်ဟာ ယခင်ကထက် ပိုမိုအရေးကြီးလာပါတယ်။ အနာဂတ်အမြင်ဟာတွန်းအားဖြစ်လာနိုင်

ပြီး ခိုင်မာတဲ့အသင်းအဖွဲ့မှာ လူတွေကို အတူတကွစုစည်းချည်နှောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို ဖော်ညွှန်းနိုင်ပါတယ်။

အဖွဲ့အစည်းအတွက် အနာဂတ်အမြင်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ချဉ်းကပ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်း များစွာရှိပါတယ်။ သင့်ကုမ္ပဏီအတွက် အကောင်းဆုံးအနာဂတ်အမြင်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အဓိကအချက်နှစ်ခုရှိပါတယ်။ ပထမအချက်ကတော့ သင့်ဖောက်သည်တွေကို အာရုံစိုက်ပြီး သူတို့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းပါပဲ။ အဲဒီအချက်က သူတို့ဘဝသို့မဟုတ် အလုပ်ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ တိုးတက်ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ ဒုတိယအချက်ကတော့ မဆုတ်မနစ် ဆောင်ရွက်မှုပါပဲ။ သင့်ဖောက်သည်တွေအတွက် ပြုလုပ်တဲ့ ဘယ်အရာကိုမဆို အကောင်းဆုံးပြုလုပ်ပါ။ အဲဒါတွေဟာအနာဂတ်အမြင်အတွက် အဓိကသော့ချက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ဖောက်သည်တွေအတွက် ပြုလုပ်တဲ့ အရေးအပါဆုံး အချက်တွေမှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ဖို့ပါပဲ။ သင့်ဖောက်သည်တွေကို အကောင်းဆုံး ဝန်ဆောင်မှုပေးပါ။ ဒီနည်းလမ်းက သီးခြား ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း ဝန်ဆောင်မှုနဲ့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတစ်ရပ်မှာ သာလွန်ကောင်းမွန်မှု တစ်ရပ်အနေနဲ့ သိမြင်ထားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖောက်သည်အတွက် သင် ပြုလုပ်တဲ့ ကိစ္စရပ်တစ်ခုမှာ "ထူးချွန်ပြောင်မြောက်မှု" တစ်ခုအနေနဲ့ သင် သိနိုင်တာတစ်ခုကို တွေးကြည့်စမ်းပါ။ အဲဒါ ဘာဖြစ်မလဲ။ အဖြေကတော့ သင့်အနာဂတ်ကို လုံးဝပြောင်းလဲတဲ့သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအတွက် အနာဂတ်အမြင်ရဲ့ စတင်မှတ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်လည်း အနာဂတ် အမြင်တစ်ခုရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်စိတ်ကူးထဲမှာ ရှေ့ငါးနှစ်ကာလကို ကြိုပြီး မှန်းဆကြည့်ပါ။ သင့်အနာဂတ်ဟာ နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်ဖြင့် ပြည့်စုံမယ်ဆိုရင် အဲဒါဘာနဲ့တူမလဲ။ သင့်ဝင်ငွေ၊ သင့်ကုမ္ပဏီ၊ သင့်အနေအထား၊ သင့်မိသားစုဘဝ၊ သင့်ကျန်းမာရေး၊ သင့်အလုပ်နဲ့ သင့်ဘဝရဲ့

အရာရာတိုင်းဟာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ စံပြဖြစ်မယ်ဆိုရင် အဲဒါက ယနေ့အချိန်မှာ ဘယ်လို ကွာခြားမလဲ။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအတွက် သင့်အနာဂတ် အမြင်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်တာနဲ့ မေးရမယ့် တစ်ခုတည်းသော မေးခွန်းကတော့ "ကျွန်တော်အမှန်တကယ်ဘယ်လိုလုပ်နိုင်သလဲ" ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်လိုလဲ (How) ကို စဉ်ဆက်မပြတ် တွေးတောနေကြတယ်။ သူတို့ဘာလုပ်နိုင်သလဲ (What) အနေနဲ့ စဉ်းစားတွေးတောကြတယ်။

သင့်အနာဂတ်အမြင်ကို သင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်လာတာနဲ့ အမှန်တကယ် သင်ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ကြည့်ပါ။ သင့် စံပြအနာဂတ်ဖန်တီးမှုကို သင် ရှေးရှုရှေ့လျားဖို့ နေ့တိုင်း တစ်စုံတစ်ရာကို သင် ပြုလုပ်ပါ။

ဒရပ်ကာ (Drucker) က ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ "အနာဂတ်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကတော့ အနာဂတ်ကို ဖန်တီးဖို့ပါပဲ" တဲ့။ စတင်မှတ်ကတော့ အနာဂတ်အမြင် (Vision) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)**

Ref: Vision  
By Brian Tracy





ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တို့၏ နေ့ထူးနေ့မြတ်ဖြစ်သည့် အီစတာပွဲတော်နေ့အကြောင်း၊  
 ဂျူးလူမျိုးတို့၏ အထင်ကရနေ့ဖြစ်သည့် ပတ်စ်အိုဗာနေ့၏ ထူးခြားမှုများအကြောင်းနှင့်  
 ၎င်းနေ့ရက်များတွင် ပွဲတော်များ စတင်ကျင်းပဖြစ်ပုံများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တို့၏နေ့ထူးနေ့မြတ်  
 ထဲတွင် အီစတာ (Easter) နေ့လည်း ပါဝင်သည်။  
 ပြန်လည်ရှင်သန် ထမြောက်လာသော ယေရှု  
 ခရစ်တော်က လူ့လောကမှ အပြစ်ရှိသောသူများ  
 ကို ကယ်တင်ရန်အလို့ငှာ ကမ္ဘာမြေသို့ ရောက်ရှိ  
 လာသည့် နေ့ထူးနေ့မြတ်လည်း ဖြစ်သည်။

ရှေးဟောင်းအစဉ်အလာ နေ့ထူးနေ့မြတ်  
 များတွင် ပတ်စ်အိုဗာ (Passover) နေ့ဟူ၍လည်း  
 ရှိသေး၏။ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၃,၀၀၀  
 ကျော်ကာလကတည်းက စတင်ခဲ့သော နေ့ထူး  
 နေ့မြတ် ဖြစ်သည်။ ဂျူးလူမျိုးများ၏ သမ္မာ  
 ကျမ်းစာအရ အဆိုပါနေ့နှင့်ပတ်သက်၍ သမိုင်း  
 ကြောင်းလည်း ရှိခဲ့သည်။

နှစ်ပေါင်းများစွာက ဣသရေလခေါ် ဂျူး  
 လူမျိုးများကို အီဂျစ်နိုင်ငံက ကျေးကျွန်အဖြစ်  
 မိမိတို့၏ လုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုခဲ့ဖူး၏။ အီဂျစ်  
 နိုင်ငံ၏ ဥပဒေအရလည်း သူတို့အဖို့ ကျွန်ဘဝမှ  
 လွတ်မြောက်ဖို့ လမ်းစမရှိခဲ့ပေ။

မိုးဇက်ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဂျူးလူမျိုးများ၏  
 ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ထာဝရဘုရား  
 သခင်က မိုးဇက်တွင် စွမ်းပကားများ ရရှိလာ  
 အောင် တန်ခိုးဖြင့် ဖန်ဆင်းပေးခဲ့သည်။ ဖားရိုး  
 ဘုရင်အုပ်ချုပ်နေသော အီဂျစ်နိုင်ငံမှ ဂျူးလူမျိုး  
 များ ကျွန်ဘဝက လွတ်မြောက်နိုင်စေရန် မိုးဇက်  
 က စွမ်းဆောင်ခဲ့သည်။

တစ်ညတွင် ဂျူးလူမျိုးများကို မိုးဇက်က  
 အိမ်ပြင်မထွက်စေဘဲ အိမ်ထဲမှာပင် "မတ်ဇီ" ဟု  
 အမည်ပေးထားသော မုန့်နှင့် သိုးသားဟင်းကို  
 စားသောက်စေခဲ့သည်။ မိုးဇက်က အီဂျစ်လူမျိုး  
 များကိုသတင်းစကားတစ်ခုလွှင့်ထားလိုက်သေး

သည်။ ထိုညမှာပင် ပထမဆုံးမွေးဖွားသော  
 အီဂျစ်ကလေးငယ်မှာ သေဆုံးရလိမ့်မည်ဟု  
 သတင်းစကား လွှင့်ထား၏။

ထိုညတွင် မိုးဇက်က ဂျူးလူမျိုးများ၏  
 နေအိမ်တံခါးများပေါ်၌ သိုးမှထွက်သော သွေးကို  
 သုတ်လိမ်းထားရန်မှာကြားထားသည်။ ထိုညမှာ  
 ပင် အီဂျစ်လူမျိုးတို့မှ ပထမဆုံးမွေးဖွားသော  
 ကလေးငယ် သေဆုံးခဲ့သော်လည်း မိုးဇက်က  
 ဂျူးလူမျိုးများမှ ပထမဆုံးမွေးဖွားသော ကလေး  
 ငယ်ကို သုတ်သင်ခြင်းမပြုဘဲ ချန်လှပ်ကျော်လွှား  
 ထားရစ်ခဲ့၏။ ထိုသို့ ပြုမူခြင်းကို "Passover" ဟု

#### အနောက်ဘက်ဒေသမှ

ဘာသာဝင်များက

အီစတာ (Easter) ပွဲတော်ကို

ဧပြီလ ၂၃ ရက်တွင်

ကျင်းပခဲ့ကြသည်။

အရှေ့အရပ်ဒေသမှ

ဘာသာဝင်များက

ဧပြီလ ၁၃ ရက်ကို

အားလပ်ရက်အဖြစ်

သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။

ပွဲတော်နေ့များတွင်

"ဟာလေးဟူးယား

သံပြိုင်ဓမ္မတေး" ကို....



ခေါ်ခဲ့ကြသည်။ အီဂျစ်နိုင်ငံအာဏာပိုင်များက ဂျူးလူမျိုးများကို မိုးဇက်ကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်ပြီး သူတို့နိုင်ငံထဲမှ အမြန်ဆုံး ထွက်ခွာသွားကြဖို့ ဖိအားပေးခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ဂျူးလူမျိုးများကို ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ရန်လည်း စစ်သားများကို စေခိုင်းခဲ့သည်။

သို့သော် ထာဝရဘုရားသခင် ပေးသနားတော်မူသော တန်ခိုးစွမ်းအင်ကို ရရှိထားသည့် မိုးဇက်က ပင်လယ်နီကို နှစ်ပိုင်းခွဲခြားလိုက်ရာ ခွဲခြားထားသောရေပြင်ကြီးကြားထဲမှ ဂျူးလူမျိုးများ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ အီဂျစ်စစ်သားများမှာမူ ပင်လယ်ရေအောက်သို့ နစ်မြုပ်ကာ အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရသည်။

အဆိုပါ ရှေးဟောင်းသမိုင်းကြောင်း အစဉ်အလာကို မူတည်ကာ မျက်မှောက်ကာလတွင် ဂျူးလူမျိုးများက မိမိတို့အသက်ဘေးမှ လွတ်မြောက်ခဲ့ရခြင်း နေ့ထူးနေ့မြတ်အဖြစ် "Passover" နေ့ကို ကျင်းပကြလေသည်။ ဧည့်ခံကျွေးမွေးဖို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ဖိတ်ကြားကြလေသည်။

"ပတ်စ်အိုဗာ" နေ့တွင် ရှေးရိုးအစဉ်အလာအတိုင်း မုန့်ဖုတ်၍ ဝေငှစားသောက်ကြသည်။ ခုနစ်ရက်၊ ရှစ်ရက်တိုင်အောင်ပင် ဝတ်ပြုဆု

တောင်းကာ ပွဲတော်ရက်ကို ကျင်းပကြသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂,၀၀၀ ကျော်က ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တို့၏ အထွတ်အမြတ်အကြီးအမှူးဖြစ်သော သခင်ယေရှုသည် လူအများကို ကရုဏာထား သနားကြင်နာမှုဖြင့် အစစအရာရာ ကူညီဖေးမစောင့်ရှောက်ခဲ့သည်။ ကောင်းမြတ်သော အပြုအမူများ ပြုမူကျင့်ကြံနေထိုင်ကြရန်လည်း ကောင်းသောလမ်းကို ညွှန်ပြပေးတော်မူခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် သခင်ယေရှုကို လူအများက ယုံကြည်လေးစားကြသည်။ အားကိုးအားထားပြုကြသည်။ ချစ်ခင်ကြသည်။ ရောမအာဏာပိုင်များကတော့ မနာလိုကြချေ။ သခင်ယေရှုကို ပြည်သူလူထုက တန်ဖိုးထားခြင်းကို မလိုလားဘဲ မနာလိုမရှုဆိတ်ဖြစ်ကာ ဒုက္ခမျိုးစုံ ပေးရန် ကြံစည်ကြတော့သည်။





ဂျေရုဆလင်မြို့၌ Passover အခါတော်နေ့ ကျင်းပနေကြသော ရက်များအတွင်း အဆိုပါ မြို့သို့ သခင်ယေရှုရောက်ရှိသွားရာ အာဏာပိုင် များက ဖမ်းဆီးပြီး ချုပ်နှောင်အကျဉ်းချထား ကြသည်။ လူထုကို စည်းရုံးသွေးဆောင်ကာ အာဏာပိုင်များအား အန်တုဆန့်ကျင်ရန် လုပ် ဆောင်နေသူဟုသခင်ယေရှုအပေါ် စွပ်စွဲကြသည်။ သခင်ယေရှုကို လက်ဝါးကပ်တိုင်ပေါ်တင်ကာ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်း ကွပ်မျက်လိုက်ကြသည်။

သူ၏ကြွင်းကျန်ရစ်သောရုပ်ခန္ဓာကိုပြည်သူ လူထုက ကြီးမားသော ကျောက်တုံးကြီးအောက် တွင်မြှုပ်နှံသင်္ဂြိုဟ်ခဲ့ကြသည်။ သုံးရက်အကြာ၌ ထိုနေရာသို့ သွားကြည့်ကြရာ ကျောက်တုံးကြီး မှာ နေရာရွေ့နေပြီး သခင်ယေရှု၏ ရုပ်ခန္ဓာမှာ လည်း မရှိတော့ပေ။ သမ္မာကျမ်းစာအရ သခင် ယေရှုသည် ပြန်လည်ရှင်သန် ထမြောက်တော် မူသည်ဟု ဆိုကြ၏။

ဂျေရုဆလင်မြို့၌ ဖမ်းဆီး ကွပ်မျက်ခြင်း မခံရမီက နောက်ဆုံးညစာကို သခင်ယေရှုသည်

သူ့ကို ချစ်ခင်ယုံကြည်အားထား လေးစားသူ များနှင့်အတူ သုံးဆောင်သွားပါ၏။ ထိုဖြစ်စဉ် ဖြစ်ရပ်များကို အကြောင်းပြုကာ ခရစ်ယာန် ဘာသာဝင်များက "အီစတာပွဲတော်" ကိုကျင်းပ လေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

အနောက်ဘက်ဒေသမှ ဘာသာဝင်များက အီစတာ (Easter) ပွဲတော်ကို ဧပြီလ ၂၃ ရက်တွင် ကျင်းပခဲ့ကြသည်။ အရှေ့အရပ်ဒေသမှ ဘာသာ ဝင်များက ဧပြီလ ၁၃ ရက်ကိုအားလပ်ရက်အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။ ပွဲတော်နေ့များတွင် "ဟာ လေးဟူးယား သံပြိုင် ဓမ္မတေး" ကို သီဆိုလေ့ရှိ ကြသလို "သီမက်ဆီယာ" ဓမ္မတေးကိုလည်း သီဆိုလေ့ရှိကြသည်။ ဆုတောင်းပွဲများ၊ ဧည့်ခံ ကျွေးမွေးပွဲများဖြင့်စည်စည်ကားကားရှိလှသည်။ နှစ်စဉ်ဒီဇင်ဘာလတွင်ကျင်းပကြသောခရစ္စမတ် ပွဲတော်ကဲ့သို့ပင် ကြည်နူးဖွယ်ရာ ကောင်းလှပေ သည်။

ဆောင်းဝင်းလတ်

Ref: Passover And Easter



# မြေရှားပါးသော မြို့များတွင် အောင်မြင်နေသည့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း

မြသိန်း



မြေနေရာရှားပါးသော မြို့ကြီးများတွင် အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းနေသည့် ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးနည်းအကြောင်း၊ နေရောင်အစား လျှပ်စစ်မီးအသုံးပြုခြင်းကြောင့် ကုန်ကျစရိတ်များပြားနေကြောင်းနှင့် ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေး ကုမ္ပဏီများ၏ အောင်မြင်မှုအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ယနေ့ စက်မှုထွန်းကားနေသော ခေတ်ကြီး၌ လူများစွာတို့သည် စက်များကို အသုံးပြု၍ လိုချင်သည်များကို အလွယ်တကူနှင့် ခပ်မြန်မြန် ရနေကြသောကြောင့် အလွန်ပျော်ရွှင်နေကြသည်။ ငွေအမြောက်အမြားကို အမြန်ရသည့် နည်းလမ်းကိုသာ ရှာဖွေနေကြ၏။ လူတို့သည် စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊

နေရေးဟူသော အရေးသုံးချက်ဖြင့် အသက်ရှင်သန်နေရ၏။ အစားအစာကို မစားရလျှင် လူတို့သည် အသက်ရှင်မည်မဟုတ်။

စီးပွားရေးကို အသေးစိတ်လေ့လာနေကြသူများ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ယနေ့ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးလောကတွင် ငွေကြေးရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ပြုလုပ်သူများသည် ငွေရနေသည့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ပြုလုပ်သူ အလွန်နည်းနေသည်ကို တွေ့ကြရ၏။

လူတို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည့် စားရေးအတွက် လိုအပ်သည့် ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပဲ၊ အသီးအရွက် စသည်တို့သည် လူဦးရေများလာသည်နှင့်အမျှ အထွက်တိုးရန် လိုအပ်၏။

ကမ္ဘာ့လူသားများ  
 အငတ်ဘေးဆိုးကြီးနှင့်  
 မကြုံတွေ့နိုင်ရန်  
 လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး  
 လုပ်ငန်းများကို  
 အလေးထားလုပ်ဆောင်ရေးသည်  
 အလွန်အရေးကြီးသည့်  
 လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု  
 ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့ဒေသအချို့တွင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စားနပ်ရိက္ခာကို မစားရ၍ (ဆင်းရဲလွန်း၍ ဝင်ငွေမရှိသောကြောင့်) လူအချို့သည် အငတ်ဘေးများနှင့် ကြုံတွေ့နေကြရသည်။ သေဆုံးမှုရှိနေသလို ကလေးသူငယ်များစွာမှာလည်း အစာအာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ကြုံတွေ့ရမှုကြောင့် သေဆုံးနေကြရသည်ဟု သိရသည်။

ထို့ကြောင့် လူတို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည့် စားရေးအတွက် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ကြရန် အထူးလိုအပ်လျက်ရှိသည်ဟု ရှေ့ရေးကို ကြိုတင်မျှော်တွေးသော ပညာရှင်များက သတိပေးလျက်ရှိသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် လူဦးရေများလာနေသောကြောင့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းအတွက် မြေများ အလွန်ရှားပါးလာ၏။ ရှားပါးလာသောမြေယာများပေါ်တွင် ဖြတ်လမ်းလိုက်သည့်အနေဖြင့် ကောက်ပဲသီးနှံများ အထွက်နှုန်းကောင်းရန် ဓာတ်မြေဩဇာများကျွေးခြင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးများသုံးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်မှု များလာ၏။ ဤလုပ်ရပ်များသည် သဘာဝလုပ်ရပ်နှင့် ဆန့်ကျင်၍ ရေရှည်တွင် ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေ၏။ စိုက်ပျိုးမြေများကို ပျက်စီးစေ၏။

လောလောဆယ်၌ပင် အဆိုပါသိပ္ပံနည်းဖြင့် စိုက်ပျိုးမှုကြောင့် လယ်ယာဝန်းကျင်ရှိ ချောင်း၊ မြောင်းများ၊ မြစ်များထဲသို့ အဆိပ်တစ်မျိုးဖြစ်သော ဓာတ်မြေဩဇာများနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများသည် ရေထဲပျော်ဝင်ကာ ရေနေသတ္တဝါများကို အဆိပ်သင့်သေဆုံးစေပြီး လူတို့ကိုလည်း သွယ်ဝိုက်သည့်နည်းဖြင့် အဆိပ်သင့်စေ၏။

ထို့ကြောင့် ရေရှည်အတွက် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးကို သဘာဝနည်းဖြင့်သာ လုပ်ကိုင်ကာ အထွက်နှုန်းကောင်းအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ကြရန် အထူးလိုအပ်နေလေပြီ ဖြစ်၏။ နောက်ကျလျှင် လူတို့သည် အငတ်ဘေးနှင့် ပို၍ ကြုံတွေ့လာပေလိမ့်မည်။



ယခုအခါတွင် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးသည့် အချို့နိုင်ငံကြီးများ၌ သဘာဝနည်းဖြင့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်နေကြသည်။ မြေအလွန်ရှားပါးသည့် မြို့ကြီးများတွင်လည်း စိုက်ပျိုးရေး နည်းသစ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည့် ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးနည်းကို အဆောက်အအုံများအတွင်း စိုက်ပျိုးနေကြရာ အောင်မြင်မှုရလျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ အစပထမအနေဖြင့် မြေများများမလိုသည့် အပင်ငယ်များ ဥပမာ- ခရမ်းချဉ်သီး၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ကြက်သွန်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ဂေါ်ဖီဆလတ် စသည့်အပင်တို့ ဖြစ်သည်။

ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးခြင်းဟု ခေါ်သည့် အဆောက်အအုံအတွင်းရှိ စင်များပေါ်၌ လည်းကောင်း၊ နံရံများနှင့် ကပ်လျက်နေရာများ၌ လည်းကောင်း၊ အိမ်ခေါင်မိုးများပေါ်၌ လည်းကောင်း မြေဆွေးများကို အိုးများထဲ၌ထည့်ခြင်း၊ စင်အဆင့်ဆင့်များတွင် မြေဆွေးများကို အကာအကွယ်များ ပတ်ပတ်လည်ဖြင့် ထည့်ထားပြီး အပင်များကိုစိုက်ပျိုးခြင်းသည် အောင်မြင်လျက်ရှိ၏။

ရေ၊ လေ၊ မြေ၊ အပူရှိန် (နေရောင်) ဤအချက်လေးချက်သည် အပင်များ ရှင်သန်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်သည်။ အဆောက်အအုံများအတွင်း ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရာ၌ မြေ၊ ရေ၊ လေအတွက် ပူစရာမလိုသော်လည်း အပူရှိန် (နေရောင်ခြည်) အတွက်ကိုမူ လျှပ်စစ်မီးကို နေရောင်ခြည်အစား အသုံးပြု၍ ရ၏။





ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရာ၌ ပိုးသတ်ဆေးလုံးဝ မလိုပေ။ ထို့ကြောင့် ထွက်ရှိလာသည့် အရွက်များ၊ အသီးများသည် စားသုံးသူများအတွက် အလွန်ဘေးအန္တရာယ်ကင်း၏။



ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးတွင် နေရောင်အစား လျှပ်စစ်မီးကို အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ကုန်ကျစရိတ် များလျက်ရှိရာ လျှပ်စစ်မီးကို နေရောင်စွမ်းအင် သိုလှောင်ထားသည့် ဆိုလာပြားများမှ များများရလျှင် ကုန်ကျစရိတ် လျော့နည်းလာမည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက ပြောကြသည်။

ယခုအခါ အချို့နိုင်ငံများ၌ ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ပေးနေသည့် ကုမ္ပဏီများ ပေါ်ပေါက်လာနေလေပြီ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ဗြိတိန်နိုင်ငံမြောက်ပိုင်း၊ စကော့တလန်တွင် တည်ထောင်ထားသည့် "ဒေါင်လိုက်လယ်

ယာလုပ်ငန်း" ကုမ္ပဏီသည် တယ်လီဖုန်းမှ တစ်ဆင့် ကုမ္ပဏီ၏ ဒေါင်လိုက်စိုက်ခင်းကို ကြော်ငြာထားသည်။ ၎င်းစိုက်ခင်း၌ စတော်ဘယ်ရီပင်များ၊ ဆလတ်ပင်များ စသည်တို့ကိုလည်း ပြုသထား၏။

"ဒီစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို လူများများမလိုဘဲ လူတစ်ယောက်တည်းနဲ့တောင် လုပ်လို့ရတယ်" ဟု ကုမ္ပဏီ မန်နေဂျာက ပြောသည်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံမှ ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေး ကုမ္ပဏီတစ်ခုသည် ဒေါ်လာ ၂၁ ဒသမ ၃ မီလီယံကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ၍ ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်လျက်ရှိရာ ၎င်း၏လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အသီးအရွက်များကို ဝယ်ယူသူ အလွန်များလျက်ရှိ၏။





နယူးယောက်၊ လန်ဒန်၊ တိုကျို၊ ဒူဘိုင်း စသည်တို့တွင်လည်းအဆောက်အအုံများအတွင်း၊ ကွန်တိန်နာ အဟောင်းအပျက်များအတွင်း၊ သင်္ဘောပျက်များအတွင်း စသည်တို့တွင်လည်း ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးခင်းများကို အောင်မြင်စွာ စိုက်ပျိုးလာကြ၏။



အဆောက်အအုံများအတွင်းရှိ ဒေါင်လိုက် စိုက်ပျိုးခင်းများတွင် ကုန်ကျစရိတ် အများဆုံးမှာ နေရောင်အတုဖြစ်သော LED လက်မီးရောင်ပင် ဖြစ်သည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်မှ ဒေါင် လိုက်စိုက်ခင်းထွက် ဂျုံဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အိမ်သုံးပေါင်မုန့်တစ်လုံး၏တန်ဖိုးမှာ ၂၃ ဒေါ်လာ ရှိသည်ဟု သိရသည်။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါ နေရောင်အတုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များလျော့ နည်းအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေကြ၏။

အပင်များလိုအပ်သည့် အရောင်ကို ဖော် ထုတ်ပြီး ထိုအရောင်မျိုးတစ်မျိုးသာထွက်သည့် နေရောင်အတုကို ဖော်ထုတ်လျှင် ကုန်ကျစရိတ် အလွန်သက်သာသွားမည်။ အလင်းရောင်များ သည် များသောအားဖြင့် အပြာရောင်နှင့် အနီ ရောင် လှိုင်းအလျားများကို ထုတ်လုပ်သော် လည်း သုတေသီများယခုသိရှိလာသည်မှာ အပင် တစ်ပင် ဖွံ့ဖြိုးမှုများတွင် အခြားအရောင်များ သည်လည်း အပင်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များအလိုက် အရေးကြီးသည့်ကဏ္ဍ၌ ပါဝင်ကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။

အစိမ်းရောင်သည် အပင်၏ အထွက်နှုန်း ကောင်းရေးတွင်လိုအပ်၏။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် သည် အပင်၏အရည်အသွေးကို တိုးမြှင့်ပေး၏။ အလင်းရောင်များသည် အပြာ/အနီ ရောနှောမှု များသည့် အရောင်မျိုးများကိုလည်း ထုတ်လုပ် ပေး၏။

ထို့ကြောင့် ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေး၌ မရှိ မဖြစ် လိုအပ်သည့် နေရောင်အတုဖြစ်သော LED လက်လျှပ်စစ်မီးရောင်ကို ဗို့အားအနည်းဆုံး အဆင့်ဖြင့် ဖြန့်ဖြူးပေးရန် လိုအပ်၏။

အပင်များသည် ရာသီဥတုအခြေအနေကို လိုက်၍ ရှင်သန်ပေါက်ဖွားကြလေရာ အပင်များ ကြိုက်နှစ်သက်သည့် ရာသီဥတုအခြေအနေမျိုး ဖြစ်ရန် LED လက်မီးရောင်ဖြင့် ညှိနှိုင်းပေးရမည်။ အပူပိုင်းဒေသတွင် ဖြစ်ထွန်းသည့် အပင်များ အတွက် အပူရှိန်ကို တိုးမြှင့်ပေးရမည် ဖြစ်သလို အေးသောရာသီဥတုတွင် ရှင်သန်သည့် အပင် များအတွက် LED မီးရောင်၏ အပူရှိန်ကို လျှော့ပေးရမည် ဖြစ်၏။

အချို့နိုင်ငံများတွင် ဆေးဝါးဖော်စပ်ရန် လိုအပ်သည့် ဆေးပင်များ၊ ဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင်ပင်များကို အဆောက်အအုံများအတွင်း၌ ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးနည်းဖြင့် စိုက်ပျိုးကြ၏။ ဆေးဝါးဖော်စပ်ရာ၌ အသုံးဝင်သည့် အပင်များကို လူတိုင်းမသိသောကြောင့် သဘာဝတောရိုင်းများ အတွင်းရှိ ပရဆေးပင်များသည် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု များနေ၏။ ထို့ကြောင့် ပရဆေးဖော်ရာ၌ လိုအပ်သော အပင်များကို အဆောက်အအုံများအတွင်း ဒေါင်လိုက်နည်းစနစ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ဆေးဝါးများ ဖော်စပ်ရာ၌ ကုန်ကြမ်းများကို ဖောဖောသီသီ ရနိုင်မည် ဖြစ်၏။

ယခုအခါ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ ထက်ဝက်နီးပါး သည် မြို့ကြီးများ၌ နေထိုင်မှုများ လာ၏။ ထို့ကြောင့် မြို့ကြီးများ၌ အလွန်မြင့်သည့် အဆောက်အအုံကြီးများကို ဆောက်လုပ်ကြရပြီး လူတို့သည် ယင်းအဆောက်အအုံမြင့်ကြီးများ၌ နေကြရသည်။ ဥပမာ စင်ကာပူ၊ ဟောင်ကောင်၊ တိုကျို၊ ရှန်ဟို၊ နယူးယောက်၊ ပါရီစသော မြို့ကြီးများ ဖြစ်၏။

ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးစနစ်သည် ယခုအခါ၌ ခက်ခဲနေသော အဆင့် ဖြစ်နေသေးသော်လည်း စိုက်ပျိုးမှုများ လာလျှင် လွယ်ကူလာမည် ဖြစ်၏။ ယင်းဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးရေးနည်းသည် အပင်ကြီးများ ဖြစ်သည့် သရက်ပင်၊ ဒူးရင်းသီးပင်၊ ငှက်ပျောပင်၊ အုန်းပင် စသည်တို့ကို စိုက်ရန် မဖြစ်သော်လည်း လူတို့ နေ့စဉ်စားနေကြသည့် အသီးအရွက်အပင်ငယ်များကို အောင်မြင်စွာ စိုက်ပျိုးနိုင်၏။ စိုက်လည်း စိုက်နေကြ၏။

ဤစိုက်ပျိုးနည်းစနစ်သည် ဝင်ငွေများများ ရသည့် သန်းကြွယ်သူဌေးကြီးအဖြစ်သို့ ရောက်အောင် မပြုလုပ်ပေးနိုင်သော်လည်း မြို့ကြီးနေလူများ စွာတို့အတွက် လတ်ဆတ်သော အသီးအရွက်များကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပြီး အထိုက်အလျောက် ဝင်ငွေကောင်းသူအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိစေနိုင်၏။

ယခုအခါ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုသည် ရှေးကနှင့် မတူတော့ဘဲ ပြောင်းလဲလာနေရာ မြေပြန့်လွင်ပြင်များရှိ အလျားလိုက်စိုက်ရသော အပင်များသည် ရာသီဥတု ပြောင်းလဲခြင်းဒဏ်ကို ခံကြရ၏။ ရေကြီးခြင်းဒဏ်၊ ပူပြင်းခြောက်သွေ့သည့်ဒဏ် စသည်တို့ကြောင့် အထွက်နှုန်းများကို ထိခိုက်စေ၏။

ဒေါင်လိုက်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ထွက်ရှိလာသည့် အသီးအရွက်များကို တစ်ကမ္ဘာလုံး စားနိုင်အောင် မထုတ်လုပ်၊ မဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်သော်လည်း မြို့ကြီးနေလူများအတွက် စားရေးတွင် အထောက်အကူများစွာ ပေးနိုင်၏။

ကမ္ဘာ့လူသားများ အငတ်ဘေးဆိုးကြီးနှင့် မကြုံတွေ့နိုင်ရန် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများကို အလေးထားလုပ်ဆောင်ရေးသည် အလွန်အရေးကြီးသည့် လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု ဖြစ်သည်။

မြသိန်း

Ref: Vertical Farming Plant Power  
The Economist, Aug, 2019.

## ဝမ်းကြာတိုက်ကို အငှားလိုက်ကြသူများ အေးထွန်းမင်း



အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ အာကန်ရှာဆေးရုံသည် မျိုးပွား (ထောက်ကူမှု) ဆေးရုံအဖြစ် နာမည်ကျော်ကြားကြောင်း၊ တစ်နှစ်လျှင် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု ၂၀,၀၀၀ ကျော်ရှိကြောင်း၊ အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်စေလိုသူ အမျိုးသမီးများနှင့် အခက်အခဲအမျိုးမျိုးကြောင့် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို လုပ်ကိုင်နေရသည့် အမျိုးသမီးများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံအနောက်ပိုင်း၊ ဂူဂျာရက်ပြည်နယ်ရှိ မြို့ငယ်လေးတစ်မြို့ဖြစ်သော အာနန် (Anand)။ ချစ်ချစ်တောက်ပူပြင်းနေသော ကျိန်းစပ်လှသည့် နေရောင်အောက်တွင် အာကန်ရှာ မျိုးပွား (ထောက်ကူမှု) ဆိုင်ရာ ဆေးရုံ (Akanksha Infertility Clinic) သည် ကွန်ကရစ်အုတ်တိုက်လေး ဖြစ်သည်။

ဝင်သူထွက်သူများနှင့် ပျားပန်းခပ်မျှ စည်ကားလှသည်။ အဝင်ဂိတ်မကြီးအနီး ကျိုးတိုးကျဲတဲ ဖြစ်နေသော အရိပ်အောက်တွင် မျက်စိလည်လာသော နွားတစ်ကောင်နှင့် သူတောင်းစားမိသားစုက အရိပ်ခိုနေသည်။

စူးရှပြုံးပြက်အရောင်အသွေးစုံလင်လှသော ဆာရီများကို ဝတ်ဆင်ထားသည့် အမျိုးသမီးများသည် လူနာစောင့်ခန်းတွင် အပြည့်အသိပ်။ တောက်ပသော ဆာရီများကို ဝတ်ဆင်ထားကြလင့်ကစား တစ်ယောက်မျှ ဖိနပ်မပါ။ ဟိုအခန်းဝင်သည်အခန်းထွက်ဖြင့် သူနာပြုဆရာမများသည် လက်ထဲတွင် ဆေးမှတ်တမ်း ဖိုင်တွဲများ တယမ်းယမ်း။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ယောက်ယောက် နာမည်ကို အော်ခေါ်နေတတ်သည်။

အာကန်ရှာဆေးရုံသည် အိန္ဒိယရှိ "မျိုးပွား (ထောက်ကူမှု) ဆေးရုံ (Reproductive Clinic) များအနက် ထိပ်ဆုံးတွင် ရှိနေသော ဆေးရုံတစ်ရုံ ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်၊ ဂျာမနီ၊ ဂျပန်၊ စင်ကာပူ၊ အီတလီ၊ ဆွီဒင်မှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် အခက်အခဲရှိနေသူများသည် အိန္ဒိယရှိ မျိုးပွား(ထောက်ကူမှု) ဆေးရုံများသို့ တဖွဲဖွဲ ရောက်လာလျက်ရှိသည်။ ယင်းတို့အနေဖြင့် ဖန်ပြန်တွင်း သန္ဓေတည်ခြင်း အပါအဝင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ကြိုးစားခဲ့ကြသော်လည်း မအောင်မြင်သဖြင့် နောက်ဆုံး အိန္ဒိယသို့ ရောက်လာကြခြင်း ဖြစ်သည်။

အနောက်နိုင်ငံများတွင် အသက်အရွယ် အတန်ငယ်ရမှ အိမ်ထောင်ပြုကြခြင်း၊ အမျိုးသမီး အိမ်ထောင်ရှင်များသည် လုပ်ငန်းခွင်တက်လမ်းကို ငွေကွက်လျက် ကလေးချက်ချင်းမယူဘဲ စောင့်

နေခြင်းတို့ကြောင့် အသက်အရွယ် ရလာသည့် အခါ ကလေးယူရန် မဖြစ်နိုင်တော့ဘဲ ကိုယ်ဝန် အငှားဆောင်ပေးသူများထံသို့ ရောက်လာကြခြင်း ဖြစ်သည်။ အချို့မှာလည်း ရောဂါကြောင့်၊ မွေးရာပါချို့ယွင်းမှုကြောင့် ကလေးမရနိုင်ရှာသူများ ဖြစ်သည်။



ဆေးရုံကသားသမီးမရနိုင်သည့် အမျိုးသမီးအတွက် သန္ဓေကို ဖန်ပြန်အတွင်း တည်စေပြီး သားအိမ်အငှားလိုက်သည့် အိန္ဒိယအမျိုးသမီး၏ သားအိမ်အတွင်း ထည့်ပေးသည်။ နေ့လစေ့ သည့်အခါတွင် ကလေးကို မွေးဖွားပေးသည်။ ယင်းသို့ မွေးဖွားရသည့် ကုန်ကျစရိတ်မှာ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၂,၀၀၀ ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်တွင် ယင်းသို့ မွေးဖွားမည်ဆိုပါက အနည်းဆုံး ဒေါ်လာ ၇၀,၀၀၀ ကျော် ကုန်ကျမည် ဖြစ်သည်။

လူဦးရေ တစ်သိန်းခွဲမျှသာရှိသော အာနန်မြို့လေး၏ အဓိကစီးပွားရေးမှာ နွားမွေးမြူခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုနေပုဒ်မြို့လေးသည် မျိုးပွားထောက်ကူမှုအတွက် နာမည်ကျော်ကြားလာရသည့် အကြောင်းကို မေးချင်စရာ ဖြစ်နေသည်။



အာကန်ရှာဆေးရုံ၏ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဖြစ်သူ အသက် ၄၇ နှစ်ရှိ ဒေါက်တာနေနာ ပတေးလ် (Dr. Nayna Patel) သည် ဆွဲဆောင်မှု ရှိသည့် အလုပ်ပိုင်ရှင်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ နက် မှောင်ရည်လျားသော ဆံကေသာတလွင့်လွင့် ဖြင့် သွားတိုက်ဆေးကြော်ငြာထဲမှ အပြုံးမျိုး ကို အစဉ်အမြဲလို ဆောင်ထားလေ့ရှိသည်။



၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင် လန်ဒန်ရှိ သူ၏ သမီးထံ မှ မျိုးဥကိုယူကာ အာနန်ရှိ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ၏ သားအိမ်တွင် သန္ဓေတည်စေပြီး အမြွှာ နှစ်ဦးကို အောင်မြင်စွာ မွေးဖွားပေးခဲ့သည်။ ထိုသတင်းသည် ကမ္ဘာ့မီဒီယာများ၏ မျက်နှာဖုံး သတင်း ဖြစ်သွားခဲ့သည်။ ထို့နောက် အငှား ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြင့် သန္ဓေတည်ပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံလာသော ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှ စာ အမြောက်အမြားကိုဒေါက်တာပတေးလ်လက်ခံ ရရှိခဲ့သည်။

ယခုအခါ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် တစ်နှစ်လျှင် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု ၂၀,၀၀၀ ကျော် ရှိနေ သည်။ ယင်းတို့အနက် ထက်ဝက်မှာ အနောက်

နိုင်ငံသား များ ဖြစ်ပြီး ကျန်ထက်ဝက်မှာ ပင်လယ်ရပ်ခြားတွင် နေထိုင်ကြသော အိန္ဒိယ အနွယ်ဝင်များဖြစ်ကြသည်။ ယခုအခါပတေးလ် ၏ဆေးရုံက တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ကလေး တစ်ယောက် မွေးဖွားပေးလျက်ရှိသည်။

ယခုအခါ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အငှားကိုယ်ဝန် ဆောင်ပေးသည့် ဆေးရုံပေါင်း ၃၅၀ ကျော်ရှိ နေပြီဟု သိရသည်။ အိန္ဒိယတွင် ကိုယ်ဝန်အငှား ဆောင်သည့်လုပ်ငန်း ထွန်းကားလာရသည့် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ ချမ်းသာသူနှင့် ဆင်းရဲ သူ၊ ပညာတတ်သူနှင့် မတတ်သူအကြား ကွာဟမှု ကြီးမားလွန်း၍ ဖြစ်သည်။ ချမ်းသာသူ၊ ပညာ တတ်သူတို့က ဘဝတက်လမ်းအတွက် ဒုန်းစိုင်း၍ ခရီးပြင်းနှင့်နေစဉ်တွင် သူဆင်းရဲတို့မှာ နေရာမှပင် မရွေးနိုင် ဖြစ်နေရရှာသည်။ ဆင်းရဲသူတို့သည် လူချမ်းသာတို့၏ အသုံးခံ ဖြစ်နေရရှာသည်။

ဒေါက်တာပတေးလ်ထံတွင် ကိုယ်ဝန်အငှား ဆောင်ပေးရန် စာရင်းပေးသွင်းထားသူ အများစု မှာ ရွာနီးချုပ်စပ်မှ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများ ဖြစ်ကြ သည်။ ယင်းသို့ အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ပေးသည့် အတွက် ဒေါ်လာ ၅,၀၀၀ မှ ၇,၀၀၀ အတွင်း ရရှိကြသည်။ ထိုငွေကြေးပမာဏမှာ အိန္ဒိယ ကျေးလက်မိသားစုတစ်စု၏ ၁၀ နှစ်စာ ဝင်ငွေ ပမာဏပင် ဖြစ်သည်။

"တတိယကမ္ဘာ နိုင်ငံသားများအပေါ် ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းလော၊ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း ရူးသွပ်သွားခြင်းလော" ဟု မာရီကလယ်ရာ မဂ္ဂဇင်းဆောင်းပါးရှင်က မေးခွန်းထုတ်လိုက် သည်။ အချို့က ဇီဝဗေဒကိုလိုနီဝါဒ (Biological Colonialism) ဟု ကင်ပွန်းတပ်ထားသည်။

အနောက်နိုင်ငံသူများသည် သူတို့နိုင်ငံတွင် ကုန်ကျမည့်စရိတ်၏ ဆယ်ပုံတစ်ပုံမျှသော ငွေကြေးဖြင့် တတိယကမ္ဘာ နိုင်ငံသူများကို အငှားကိုယ်ဝန် ဆောင်ခိုင်းခြင်းဖြင့် ခေါင်းပုံဖြတ်နေသည်ဟု ဝေဖန်ကြသည်။

အိန္ဒိယတွင် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် အနောက်နိုင်ငံများ၏ ရှုပ်ထွေးပွေလီလှသော ဥပဒေကို ရှောင်ကွင်းနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် မျိုးပွားအထောက်အကူပြုဆေးပညာ (Assisted Reproductive Technology -ART) အဆင့်အတန်းမြင့်မားပြီး ဆေးဝန်ထမ်းအားလုံးသည် အင်္ဂလိပ်စကားကို ကျွမ်းကျင်စွာ ပြောနိုင်ကြသဖြင့် ဆက်ဆံရလွယ်ကူသည်။

**ဆေးရုံတွင်**  
**အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်မည့်**  
**သူသည် ကလေးမွေးဖွားဖူးသူ**  
**ဖြစ်ရမည်။**  
**အသက် ၃၅ နှစ်ထက် မကြီးစေရ။**  
**သို့မှသာ မီးဖွားခြင်းကို**  
**တွေ့ကြုံဖူးသူဖြစ်သဖြင့်**  
**ကိုယ်ဝန်ကို မည်သို့**  
**ထိန်းသိမ်းရမည်ကို သိရှိမည်။**  
**အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို**  
**နှစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ ခွင့်မပြုပေ။**

သိုသိုသိပ်သိပ်နှင့် လုပ်နိုင်သည်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိစေသော ဆက်ဆံမှု ဖြစ်သည်။

အချို့သော ခန့်မှန်းချက်အရ အိန္ဒိယတွင် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း၏ ပမာဏသည် ဒေါ်လာ ၄၄၅ သန်းရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း ခြောက်ဘီလီယံကျော် ရှိလာမည်ဟု အိန္ဒိယဆေးသုတေသနကောင်စီက ခန့်မှန်းထားသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် လာငှားသော ကာလီဖိုးနီးယားမှ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက "အမေရိကန်ထက် အိန္ဒိယမှာက ပိုစိတ်ချရတယ်။ အိန္ဒိယမှာက အမျိုးသမီးတွေဟာ အရက်နဲ့ ဆေးလိပ်မသောက်ကြဘူး။ အမေရိကန်မှာ ဗိုက်အငှားလိုက်တဲ့ အမျိုးသမီးက ကိုယ်မမြင်ကွယ်ရာမှာ ဆေးလိပ်တို့၊ အရက်တို့ သောက်ချင်သောက်နေတာ။ စားချင်တာ လျှောက်စားနေတာ။ ဗိုက်ထဲက ကိုယ့်ကလေးအတွက် ရတက်မအေးရဘူး။ အိန္ဒိယ အမျိုးသမီးလေးတွေက ရိုးသားတယ်။ ပြောရင် ပြောတဲ့အတိုင်းလိုက်နာကြတယ်" ဟုပြောသည်။

ဒေါက်တာ ပတေးလ်၏ ရုံးခန်းသည် ခပ်မှောင်မှောင် ခပ်ကျဉ်းကျဉ်းပင် ဖြစ်သည်။ အခန်းတစ်ဖက်စွန်းတွင် ကွန်ပျူတာတစ်လုံး ရှိနေပြီး နောက်တစ်ဖက်စွန်းရှိ အိမ်သုံး ကန့်လန့်ကာဖြင့် ကန့်ထားသည့်နေရာတွင် အာလ်ထရာဆောင်းစက်တစ်လုံး ရှိနေသည်။ အခန်းအလယ်ရှိ ဧရာမစားပွဲကြီးတစ်လုံးပေါ်တွင် စာရွက်စာတမ်းများ တောင်လို ပုံနေသည်။ အခန်းအတွင်း၌ သူနာပြုများ၊ လူနာများဖြင့် အစဉ်အမြဲပြည့်ကျပ်နေသည်။ သူ့အခန်းအတွင်း သို့ဝင်ရာတွင် တံခါးခေါက်ရန် မလိုပေ။

အပေါ်ထပ်တွင် ရှိနေသည့် အငှားကိုယ် ဝန်ဆောင်များကို ကြည့်ရှုပြီး ဆင်းလာသည့် ပတေးလ်က "လုပ်ငန်းကတော့ ကျွန်မထင်ထား တာထက် အများကြီး ပိုနေတယ်" ဟု သတင်း ထောက်ကို ပြောသည်။ နိုင်ငံခြားမှ စုံတွဲ ၁၅၀ သည် စောင့်ဆိုင်းစာရင်းတွင် ရှိနေကြောင်း၊ အပတ်စဉ် အနည်းဆုံး အမျိုးသမီးသုံးဦးက အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ပေးလိုကြောင်း လာရောက် လျှောက်ထားလျက်ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ဒေါက်တာ ပတေးလ်သည် တစ်နေ့လျှင် ၁၄ နာရီ အလုပ်လုပ်လျက်ရှိသည်။



"သန္ဓေတည်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့ အမျိုးသမီး တွေကိုပဲ ကျွန်မ လက်ခံတယ်။ တချို့ကျတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင် အလုပ်ပျက်မှာစိုးလို့၊ အလုပ်မပျက်ချင်လို့ ဗိုက်လာငှားတဲ့လူ၊ အလုပ် မပျက်ချင်လို့ ဗိုက်လာငှားတဲ့ လူတွေကိုတော့ ကျွန်မ ပြတ်ပြတ်သားသား ငြင်းလွှတ်လိုက်တယ်။ လိင်တူအတွဲ (မိန်းမလျှာ၊ ယောက်ျားလျှာများ) ကိုလည်း ငြင်းလွှတ်တာပဲ " ဟု ပတေးလ်က ပြောသည်။

ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ မိန်းမလျှာ၊ ယောက်ျားလျှာ စုံတွဲများထံမှ အီးမေးလ် အမြောက်အမြားကို လက်ခံရရှိခဲ့သည်။ "သူတို့ ရေးထားတာက

သနားစရာ တော်တော်ကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကိုတော့ လုပ်မပေးသင့်ဘူးလို့ ယူဆပြီး အမြဲငြင်းလွှတ်တာပဲ" ဟု ပတေးလ်က ဆိုသည်။

ပတေးလ်သည် ခေတ်အမီဆုံး ဆေးပညာ ဖြင့် အငှားသန္ဓေလွယ်ခိုင်းကာ ကလေးများကို မွေးဖွားပေးနေသော်လည်း သူ၏ဆေးရုံတည် ရှိရာ အာနန်မြို့ ပတ်ဝန်းကျင်သည် ရှေးရိုးအယူ အဆတို့ အခိုင်အမာ တပ်စွဲထားသည့် ဒေသ ဖြစ်နေသည်။ လူတို့၏ နေထိုင်ပုံ၊ အကျင့်စရိုက် သည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်က အတိုင်းပင် ရှိနေသေးသည်။

"အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက် ၍ အိန္ဒိယဆေးကောင်စီက ချမှတ်ထားသော စည်းကမ်းများ လျော့နည်းနေကြောင်း၊ အငှား ကိုယ်ဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းသည် များစွာ တိုးတက် နေသဖြင့် တစ်ချိန်ချိန်တွင် စည်းကမ်းပိုမို တင်းကြပ်ရန် လိုလာမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အထူး သဖြင့် အမျိုးသမီးများ ခေါင်းပုံဖြတ်မခံရစေရန် အကာအကွယ်ပေးဖို့လိုကြောင်း" ပတေးလ်က ပြောသည်။

ပတေးလ်သည် မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာ နိုင်ငံ တကာ ညီလာခံများတွင် အစဉ်အမြဲလို အဓိက ဆွေးနွေးသူ ဖြစ်နေသည်။ မေးခွန်းအများဆုံး အမေးခံရသူလည်း ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သြစတြေး လျ၊ ဂျပန်၊ တိုင်ဝမ်၊ အမေရိကန်နှင့် ဥရောပမှ ဖောက်သည်ဖြစ်ရန်အလားအလာရှိသူများသည် သူ၏ အစည်းအဝေးခန်းထဲအထိ လာရောက် စနည်းနာကြသည်။

"အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ပေးမယ့်လူကို ရွေး ရတာလည်းတော်တော်သတိထားရတယ်။ သူတို့

ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်တာ ဟုတ်၊ မဟုတ် သတိထားစိစစ်ရတယ်။ ဖြစ်တတ်တာက အနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်က ဆင်းရဲလွန်းတော့ ငွေလိုချင်တဲ့ခင်ပွန်း၊ ယောက်ျားတွေရဲ့ ဖိအားပေးမှုကြောင့် ရောက်လာတာဆိုရင် ကျွန်မစာရင်းထဲက ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်တာပဲ။ နည်းနည်းလေး တုန်လှုပ်နေမယ်။ အမူအရာ မမှန်ဘူးဆိုရင် တခြားလူက ဖိအားပေးတာကြောင့် ရောက်လာတယ်ဆိုတာ သိသာတယ်" ဟု ပတေးလ်က ဆိုသည်။

သူ့အဆေးရုံတွင် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်မည့် သူသည် ကလေးမွေးဖွားဖူးသူဖြစ်ရမည်။ အသက် ၃၅ နှစ်ထက် မကြီးစေရ။ သို့မှသာ မီးဖွားခြင်းကို တွေ့ကြုံဖူးသူဖြစ်သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ကို မည်သို့ ထိန်းသိမ်းရမည်ကို သိရှိမည်။ အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို နှစ်ကြိမ်ထက် ပို၍ ခွင့်ပြုပေ။

"ခဏခဏ အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်နေရင် လခစား၊ ကြေးစား ကိုယ်ဝန်အငှားဆောင်တာ လို ဖြစ်လာမယ်။ ဒါမျိုးတော့ ကျွန်မက မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် နှစ်ကြိမ်ပဲ ခွင့်ပြုတယ်" ဟု ပတေးလ်က ပြောသည်။

အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ခ ရသောငွေကို မည်သို့ အသုံးပြုချင်သည်ကို မေးမြန်းသည်။ အိမ်ဝယ်လိုသည် ဆိုပါက အိမ် အမှန်တကယ် ဝယ်ယူသည့် နာရီပိုင်းအထိ ငွေကို ဆေးခန်းက ထိန်းထားပေးသည်။ အိမ်ရောင်းသူလက်သို့ ဆေးခန်းက ငွေကို တိုက်ရိုက်ပေးချေသည်။ အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်သူတို့ ရရှိသောငွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင် သူတို့ဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်း သုံးစွဲနိုင်ရန် ဆေးခန်းက စီမံပေးသည်။ "ကလေး

ပညာရေးအတွက် သုံးချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ကလေးနာမည်နဲ့ ဘဏ်စာရင်းကို ကျွန်မတို့ ကိုယ်တိုင် လိုက်ဖွင့်ပေးတယ်" ဟု ပတေးလ်က ပြောသည်။

သို့သော် ထိုလုပ်ရပ်သည် အငြင်းပွားစရာ ဖြစ်နေသည်။ ဆေးခန်းက ကြားပွဲစားဝင်လုပ်ခြင်းဖြင့် ဖြတ်စားလျှပ်စား မလုပ်ဟု မည်သူမျှ အာမ မခံနိုင်။ အခြေအနေအရပ်ရပ်သည် အစဉ်အမြဲ တည်တံ့နေသည် မဟုတ်ပေ။ အိန္ဒိယ အစိုးရသည် ကိုယ်ဝန်အငှားဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေသစ်ကို မကြာမီ ပြဋ္ဌာန်းရန် ပြင်ဆင်လျက် ရှိသည်။



အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းကို ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် တရားဝင်လုပ်ငန်းအဖြစ် ခွင့်ပြုခဲ့ပြီး သည့်နောက် အိန္ဒိယအစိုးရသည် ဝင်မစွက်ဖက်ဘဲ လွှတ်ပေးထားသည်။ ဆေးရုံများ ကိုယ့်စည်းကိုယ် သတ်မှတ်ကာ လုပ်နေခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း လုပ်ငန်းသည် တောထအောင် ဝေစည်လာသည်။ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှ ကလေးမရနိုင်သူများ ဝင်လာမစဲ တသဲသဲ။ စည်းကမ်းတင်းတင်းကျပ်ကျပ်ဖြင့် မလုပ်လျှင် မဖြစ်တော့သည့် အခြေအနေအချို့ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ကိုယ်ဝန်အငှားဆောင်ရသူ မွေးဖွားပြီးသည့်



နောက်ပိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် ကုသမှုကို ဆေးခန်းမှ တာဝန်ယူသဖြင့် မသေ သင့်ဘဲ သေဆုံးရသည်များ ရှိလာသည်ဟု သတင်းစာများက ဖော်ပြသည်။



မျိုးပွားအကူဆေးရုံများသည် လာရောက် သည့်ဖောက်သည်များကိုသာဦးစားပေး စဉ်းစား လေ့ရှိသဖြင့် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ရသူများ ကတစ်ပန်းရှုံးလျက်ရှိသည်ဟုဆိုသည်။ အကယ်၍ ကလေးအသက်နှင့် အမေ (ကိုယ်ဝန်အငှား ဆောင်သူ) အသက်ကို ရွေးရမည်ဆိုလျှင် အမေ ၏အသက်ကိုဆေးခန်းများက ဦးစားပေးပါမည် လားဟု အမေးလည်း ပေါ်ထွက်လာသည်။

တစ်ဖက်တွင်လည်း ရှေးရိုးစွဲ ပြင်းထန် သည့် အိန္ဒိယကဲ့သို့ နေရာမျိုးတွင် အငှား ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် မလုပ်သင့် မလုပ် ထိုက် အပြစ်မကင်းသော အမှုအဖြစ် ယူဆ ကြသည်။ လိင်မှုကိစ္စမပါဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း ဆိုသည်ကိုသူတို့လူ့အဖွဲ့အစည်းက မယုံကြည်။ လက်မခံကြ။ ထို့ကြောင့် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင် သူများသည် လူသိမခံကြ။ ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုး လုပ်ကြသည်။

အခကြေးငွေယူ၍ ဆောင်ရွက်ကြသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကို ရောင်းစားခြင်း၊ ရင်သွေးကို ရောင်းစားခြင်းကဲ့သို့ မြင်ကြသူ များလည်း ရှိနေသည်။ ကလေးကို ရောင်းကုန် အဖြစ် ရောင်းချခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝဗေဒ ဖြစ်စဉ်ကိုငွေကြေးဖြင့် ရောင်းစားခြင်းဖြစ်သည် ဟု ဆိုသူက ဆိုသည်။ ဝမ်းကြာတိုက်ကို ဂိုဒေါင် ငှားစားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ မိမိကလေးကို အခြားသူ ဗိုက်ထဲထည့်၍ ထိန်းခိုင်းထားခြင်း လည်း ဖြစ်သည်။ ပြည့်တန်ဆာများသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို အငှားလိုက်၍ ငွေရှာသူများ ဖြစ်သလို အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်သူများသည် လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကိုအငှားလိုက်ကြခြင်းဖြစ်သည် ဟု ကောက်ချက်ဆွဲသူက ဆွဲသည်။

အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ကြသူ အမျိုးသမီး များသည် ရရှိသောငွေကြေးဖြင့် သားသမီး တို့၏ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးတို့အတွက် သုံးစွဲ နိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် ကောင်းသောအချက် ဖြစ် ကြောင်း ထောက်ပြသူများလည်း ရှိသည်။ သို့သော် ရရှိသောငွေသည် လင်ယောက်ျား၏ အရက်ဖိုး ဖြစ်သွားဟု မည်သူမျှ အာမ မခံနိုင်။ အချို့သော တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူများသည် ပညာရေးခရီး ဆက်နိုင်ရန်အတွက် ယင်းတို့၏ မျိုးဥကို ရောင်းချရသည့် အဖြစ်မျိုးများ ရှိနေ သည်။

(ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်)  
 အေးထွန်းမင်း

Ref: International Rent a Womb:  
 The Outsourcing of Baby Making.

## ကံတရားကို သင် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသလား

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)



လူသားတို့သည် ကံကြမ္မာကို သုံးမျိုးသတ်မှတ်ထားကြောင်း၊ ထူးခြားလက္ခဏာများ၊ သဘာဝ လွန်စွမ်းအင်များကိုလည်း ယုံကြည်လက်ခံကြကြောင်း၊ မိမိ၏ကံတရားပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် မိမိကိုယ်တိုင် ဖန်တီးနိုင်ကြောင်းနှင့် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးများကအစ စတင်ပြောင်းလဲရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကံတရားဆိုတာ တကယ်ရှိသလား။ အဲဒီကိစ္စက ခက်ခဲသိမ်မွေ့လှပါတယ်။

\*\*\*\*\*

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိစ္စအားလုံးက အဆင်မပြေဖြစ်တတ်တယ်။ ခင်ဗျားကို အလုပ်ခန့်ထားဖို့ကိစ္စ လျစ်လျူရှု ခံရတတ်တယ်။ ခင်ဗျား ကျောနာနေတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့အင်္ကျီက ဇစ်ကြိုးပျက်သွားတယ်။

ခင်ဗျားရဲ့ကြောင်လေးကအစာတွေအန်ချတယ်။ အခက်အခဲ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ ကိစ္စသေးသေးတွေရောကြီးကြီးတွေပါကြုံရတယ်။ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်က ခင်ဗျားဘဝဟာ အဆိုးဘက်ကို ပြောင်းလဲနေပြီလို့ခံစားရတယ်။ ခင်ဗျားကအယူမသီး အစွဲအလမ်း မကြီးတတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားဘာသာခင်ဗျား "ယခုလောလောဆယ်တော့ ငါဟာ ကံမကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်ပဲ" လို့ တွေးတောမိစ ပြုလာနေတယ်။ ခင်ဗျားဟာ ကံမကောင်း မှုကို မပြောင်းလဲနိုင်ဘူး လို့ ဘာကြောင့် ထင်နေရတာလဲ။

ယခုတစ်လော ကျွန်တော်ဟာ အဲဒီလိုပဲ ခံစားနေမိတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ အဲဒီအတွေးအမြင်တွေ တိုးတက်လာဖို့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ပညာရှင်သုံးဦးကို တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။ သူတို့က ကျွန်တော်တို့ဘာကြောင့် ကံကြမ္မာကို ယုံကြည်ရတာလဲ။ ကျွန်တော်တို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ထားတွေကို တကယ်ပြောင်းလဲသွားစေဖို့ အဲဒီယုံကြည်နေမှုကို ဘယ်လို ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် နားလည်လာအောင် ကူညီရှင်းပြပေးခဲ့ပါတယ်။

### ကံတရားဆိုတာ ဘာလဲ

"လူသားတွေက ကံကြမ္မာဆိုတာကို အဓိပ္ပာယ်သုံးမျိုး ဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်ကြတယ်"လို့ တက္ကဆက်ပြည်နယ်၊ အော်စတင်တက္ကသိုလ်က စိတ်ပညာပါမောက္ခ ဂျက်ကလိုင်ဇူးလီကပြောပါတယ်။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကံကြမ္မာဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို အခွင့်အလမ်းဆိုတဲ့ ဝေါဟာရနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ချင်း အတူတူပဲလို့ မကြာ

ခဏ သဘောထားပြီး သုံးစွဲနေကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပိုကဲကဲစားရာမှ နိုင်တဲ့အခါ "ကံကောင်းတယ်" လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုဖြစ်တာက အလျဉ်းသင့်သလိုသာ ဖြစ်တတ်တာပါ။ ကံတရားကို "စကြဝဠာထဲမှာရှိနေတဲ့ သဘာဝလွန် စွမ်းအားတစ်ခု လို့သတ်မှတ်ထားတတ်ကြတယ်" လို့ပါမောက္ခ ဝူးလီက ပြောပါတယ်။ အဲဒီစွမ်းအားက မတူညီတဲ့လူတွေကို မတူညီတဲ့အချိန်တွေမှာ ထိတွေ့တတ်ကြတယ်။ တချို့လူတွေကတော့ အဲဒီစွမ်းအားတွေကို ရိုးရာဓလေ့ထုံးတမ်းကျင့်စဉ်တွေအရ လက်ဖွဲ့၊ အဆောင်ပစ္စည်း၊ မန္တန်တွေလို မှော်ပညာ အစွမ်းတွေအရ ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်လို့ မှတ်ယူထားကြတယ်။

ကြည့်နေကျမဟုတ်တဲ့  
 တယ်လီဗီးရှင်း အစီအစဉ်ကို  
 ကြည့်ပါ။  
 စကားပြောနေကျမဟုတ်တဲ့  
 လူတွေနဲ့  
 စကားပြောပါ။  
 အဲဒီလို  
 အသေးအဖွဲ့  
 အပြောင်းအလဲတွေကလည်း  
 ထိရောက်အောင်  
 အကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်။

တတိယ အချက်ကတော့ အဲဒီကံတရားကို လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ မွေးရာပါထူးခြားတဲ့လက္ခဏာတွေလို့ မှတ်ယူထားကြတယ်။



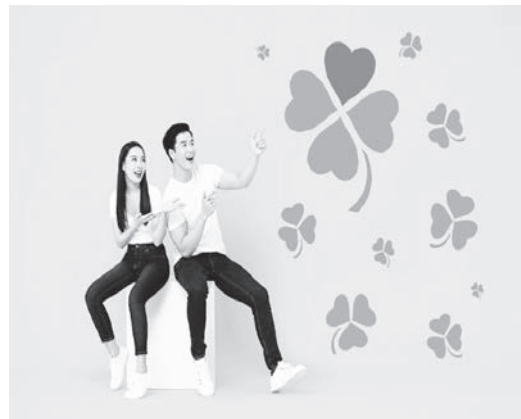
ဒါပေမဲ့ အဲဒီကံတရားဆိုတာ တကယ်ရှိရဲ့လား။ "ကံတရားရဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရား" စာအုပ်ကို ရေးသားတဲ့ စာရေးဆရာ ယူကေနိုင်ငံ၊ ဟာ့ထ်ဖို့ရှိုင်းယားတက္ကသိုလ်စိတ်ပညာပါမောက္ခ ရစ်ချတ်ဝိုက်စ်မန်းက ကံတရားနဲ့ပတ်သက်လို့ အစွဲအလမ်းအယူသီးတာ ဒါမှမဟုတ် မှော်ဆန်တဲ့ ကိစ္စ တစ်စုံတစ်ရာရှိမယ်လို့ မယုံကြည်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

"အဲဒီကံတရားဟာ ခင်ဗျားကိုလောင်းကစားရုံမှာ အကျိုးပြု ထောက်ပံ့ကူညီနိုင်မှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထိခိုက်စိတ်ဆင်းရဲစေမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့် ခင်ဗျားကိုယ် ခင်ဗျားကံကောင်းသလား၊ ကံမကောင်းဘူးလား ဆိုတာကို စဉ်းစားတာဟာ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား ပြန်ကြည့်ခြင်းပါပဲ။ အဲဒီလိုကြည့်တာဟာ ခင်ဗျား

ဘယ်လိုပြုမူတယ်၊ ဘယ်လိုတွေးတောတယ်၊ ပြီးတော့ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား ဘယ်လို သုံးသပ်တယ် ဆိုတာတွေရဲ့ အကျိုးဩဇာ သက်ရောက်စေခြင်းပါပဲ" လို့သူက ဆက်လက် ပြောပါတယ်။  
 "ဒါကြောင့် အာရုံခံစားနိုင်မှုတစ်ခုအနေနဲ့ ကံတရားဟာ တကယ်ရှိနေတယ်" လို့ဆိုပါတယ်။

"အဲဒီလိုနဲ့ ကံတရားဆိုတာဟာ နှစ်တွေများစွာကြာအောင် တည်ရှိနေခဲ့တာပါ။ သမိုင်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံး လူ့ယဉ်ကျေးမှုတိုင်းမှာ လူသားတွေဟာ အစွဲအလမ်းကြီးမှု၊ ရိုးရာဓလေ့ထုံးတမ်းကျင့်စဉ်တွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေ အကြောင်းကို ပြောဆိုလာခဲ့ကြတယ်။ ယခု ကျွန်တော်တို့တတ်သိနေကြတဲ့ သိပ္ပံနဲ့နည်းပညာတွေရှိလာနေပြီဖြစ်ပေမဲ့ ယခု ကျွန်တော်တို့ပြုမူလုပ်ကိုင်နေသလိုမျိုး ပြောဆိုပြုမူနေကြတယ်" လို့ ပါမောက္ခဝိုက်စ်မန်းက ပြောခဲ့ပါတယ်။

"အဲဒါက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝတွေဟာ ကံတရားရဲ့ စီမံရာအောက်မှာ ရှိနေကြတယ်။ (ကျွန်တော်တို့ဟာ ကံစီမံရာအတိုင်း နာခံနေကြရတယ်) ဆိုတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မျိုးရိုး





စဉ်ဆက် အမြစ်တွယ်နေတဲ့ နားလည်ခံယူ ထားချက်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ပြီးတော့ ကျွန်တော် တို့ဟာ အဲဒီ ကံတရားအပေါ်မှာ ထိန်းချုပ်ပြီး တော့ အစစအရာရာကို လုပ်ကိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေ ကြတယ်လို့ "ပါမောက္ခရုံးဝန်ထမ်းမိန်းက ဆိုပါတယ်။

ပါမောက္ခရုံးလီက "ကျွန်မတို့ လူသား တွေဟာ မရေရာ မသေချာမှုတွေနဲ့ သက်သောင့် သက်သာမရှိကသိကအောက်ဖြစ်နေကြရတယ်။ လူတွေကသူတို့ဘဝဖြစ်ရပ်တွေကိုဖြစ်ချင်တိုင်း ထိန်းချုပ်ရနိုင်မှုနည်းလားတယ်လို့ခံစားရတဲ့အခါ (ဥပမာ-အရာရာတိုင်းဟာ သူ ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ် နေတယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်လို့မရဘူး။ မိမိတို့ဟာ မိမိတို့ဘဝကို မိမိတို့ဘာသာ စီမံ ခန့်ခွဲနေတာ မဟုတ်ဘူးလို့ ခံစားကြရတယ်။ ) သူတို့ဟာ တစ်ခါတစ်ခါမှာ သဘာဝလွန်ဖြစ်ရပ် တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အဖြေကို ရှာဖွေနေတတ်ကြ တယ်"လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။



### လက်တွေ့ဘဝထဲက ကံတရားရဲ့အခန်းကဏ္ဍ

လန်ဒန်တက္ကသိုလ်က လူမှုဗေဒ ကထိက ဗိုက်လပ်ဖိဒေးက ၂၀၁၇ ခုနှစ်က ယူကေမှာ လေ့လာဆန်းစစ်မှုတစ်ခုကို ဦးစီးဆောင်ရွက်ခဲ့ပါ တယ်။ အဲဒီလေ့လာဆန်းစစ်မှုက အဲဒီအချက်ကို

ပုံဆောင်ပြခဲ့တယ်။ ကထိက လပ်ဖိဒေးက ယာယီ စာချုပ်နဲ့ ချုပ်ဆိုလုပ်ကိုင်နေတဲ့ ပညာရှင်အလုပ် သမား ၄၄ ဦးတို့ကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ယာယီစာချုပ်နဲ့ လုပ်နေကြရလို့ သူတို့ရဲ့ အလုပ်ခန့်ထားမှုဟာ မရေရာမသေချာ အာမ ခံချက်မရှိ မခိုင်မြဲတဲ့ အခြေအနေရှိနေပြီး ဝင်ငွေ အနေနဲ့လည်း တည်ငြိမ်ခိုင်မာမှုမရှိ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု တွေကို ဖြစ်စေတဲ့ အနေအထား ရှိနေကြတယ်။

ယေဘုယျအနေနဲ့ အဲဒီပညာရှင်အလုပ်သမား တွေထဲက တစ်ယောက်က သူတို့အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်းလုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတင်းကောင်း တစ်ခု ဥပမာ-အမြဲတမ်း အလုပ်တစ်ခုရရှိတာ ဒါမှမဟုတ် အမြဲတမ်း အလုပ်အတွက် သဘောတူ ခွင့်ပြုချက်တစ်ခုရရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် အဲဒီလိုဖြစ်တာကို သူတို့က ကံကောင်းတာလို့ မှတ်ယူကြပါလိမ့်မယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့မှာ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ် ဖန်တီးနိုင်မှု သိပ်နည်းပါးလှပါတယ်။ ကောင်းချက် (ကောင်းမွန်တဲ့ဖြစ်ပျက်မှု) တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ဆိုရာမှာ သူတို့အနေနဲ့ အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ကိုင်ခြင်းထက်ပိုပြီး အလွန် တိုက်ဆိုင်လွန်းမှသာ ကြုံတွေ့ကြရတယ်။

ပါမောက္ခရုံးလီက အဲဒီအတွေးအခေါ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်က လေ့လာဆန်းစစ် ခြင်းနဲ့အတူ ဆက်လက်သုတေသနပြုခြင်းကို ကလေးငယ်တွေနဲ့ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ ကံတရားအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆ သဘောထားတွေကို သူတို့ရဲ့မိသားစုတွေ၊ စာအုပ် စာတမ်းတွေကတစ်ဆင့် ရရှိခြင်းမရှိကြသေးတဲ့ အသက်လေးနှစ်မှ ရှစ်နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးတွေနဲ့ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ အသက် ရှစ်နှစ်မှ ၁၀

နှစ်အရွယ်တွေကတော့ ကံတရားနဲ့ပတ်သက်လို့ သူတို့မှာ သံသယတွေ စတင်ရှိလာကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က "သူတို့တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်လိုတဲ့ ဆန္ဒရှိချိန်မှာ အဲဒီဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်ပျက်မလာကြောင်း သူတို့ စတင်သတိပြုမိလာကြပြီ"လို့ ပါမောက္ခရူးလီက ပြောခဲ့ပါတယ်။

သို့တိုင်အောင် အဲဒီယုံကြည်မှုဟာ လူလား မြောက်တဲ့အရွယ်အထိ ဆက်ပြီး ရှိနေကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရိုးရာထုံးတမ်းဓလေ့ ကျင့်စဉ်တွေနဲ့ မှော်ပညာဆန်တဲ့အစွမ်းတွေအပေါ် မှီခိုအားထားနေရတာတွေတောင် ဆက်ပြီး ရှိနေကြပါတယ်။ ဥပမာဆိုရရင် အကျော်အမော် ဘတ်စ်ကက်ဘောကစားသမား "မိုက်ကယ် ရော်ဒန်" က သူ ကောလိပ်ကျောင်းသားဘဝ က လေ့ကျင့်ရင်းဝတ်ခဲ့တဲ့ ဘောင်းဘီအတိုကို သူ့ရဲ့ အမျိုးသား ဘတ်စ်ကက်ဘော အဖွဲ့ချုပ် ယူနီဖောင်းအောက်မှာ ဝတ်ဆင်လေ့ရှိခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။



ပါမောက္ခရူးလီက ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်က ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာဆန်းစစ်မှုကို ရည်ညွှန်းပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလေ့လာမှုမှာ သူကိုယ်တိုင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်ခြင်း မရှိခဲ့ပေမဲ့ တခြားသူတေသီတွေ

လည်း ပုံတူကူးချလို့မရနိုင်တဲ့ တွေ့ရှိချက်ကတော့ ဂေါက်သီးဘောလုံးကို ဆောင်ထားသူဟာ ပါဝင်ကစားကြသူတွေ ဂေါက်သီးကျင်းစိမ်ခြင်းကို ကံကောင်းစေတယ်ဆိုတဲ့ ပြောဆိုချက်ပါပဲ။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပါမောက္ခရူးလီက "သိသိသာသာ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး ကံကောင်းစေတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီလို ယုံကြည်မှု အစွဲအလမ်းတွေက ပါဝင်ကစားတဲ့သူကို ပိုပြီးယုံကြည်မှုရှိစေပြီး ပိုပြီးကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကစားနိုင်လာစေတာပါပဲ"လို့ ပြောပါတယ်။

### ကံတရားအကြောင်း ဘယ်လို စဉ်းစားကြမလဲ

ကံတရားနဲ့ပတ်သက်လို့ ခင်ဗျားရဲ့တွေးထင်ထားမှု (အမြင်) ကိုပြောင်းလဲလို့ ရပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောင်းလဲလိုက်မယ်ဆိုရင် အဲဒီပြောင်းလဲမှုဟာ ပိုပြီးကောင်းမွန်တဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေဆီကို ဦးတည်သွားနိုင်ပါတယ်။

ခင်ဗျားရဲ့ကံတရားကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ ခြေလှမ်းတွေ ရှိနေတယ်လို့ ပါမောက္ခရူးလီကစိန်မန်းကယုံကြည်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကံကောင်းတယ်၊ ကံဆိုးတယ်လို့ စဉ်းစားမှတ်ယူတတ်ကြတဲ့လူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံလေ့လာပြီးတဲ့နောက် ပါမောက္ခရူးလီကစိန်မန်းက "ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကံကောင်းတယ်လို့ မှတ်ယူနေတတ်ကြတဲ့သူတွေဟာ အခွင့်အလမ်းတွေ၊ အခွင့်အရေးတွေ ကြုံလာရင် ရနိုင်သမျှ များများရအောင် လုပ်ကြတယ်။ အသုံးပြုကြတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီအချိန်ပိုင်းအတွင်းမှာ သူတို့ရဲ့စိတ်မှာ ကြိုတင်သိနေကြတဲ့ အတိုင်း ရဲရဲတင်းတင်း လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပြီး အကျိုးအမြတ်ရအောင် မိမိရလုပ်တတ်ကြတယ်။

"ခင်ဗျားအနေနဲ့ စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ စိတ်လက်ပေါ့ပါးပြီး စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်နေမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာလောကကြီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ခင်ဗျားရဲ့ အမြင်တွေဟာ ပိုပြီး ကျယ်ပြန့်ကြီးမားလာမယ်။ အခွင့်အရေး၊ အခွင့်အလမ်းတွေကိုလည်း ပိုပြီးတွေ့မြင်လာမယ်" လို့ပါမောက္ခဝိုက်စံမန်းကပြောခဲ့ပါတယ်။

"ခင်ဗျားဟာ အယူမသီးတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ရင် အဲဒီလို အခွင့်အရေးတွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေကို တွေ့ကြုံလာရင် ခင်ဗျားအနေနဲ့ အဲဒီအခွင့်အရေးအများစုကို ရယူ လုပ်ကိုင်နိုင်ပေလိမ့်မယ်။ ကံကောင်းတဲ့လူတွေက သူတို့ဟာ ဘယ်ဘက်ကို ဦးတည်နေတယ်ဆိုတာကို သိထားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြာခဏဆိုသလိုပဲ သူတို့ဟာ လေဘယ်ဘက်က တိုက်နေသလဲဆိုတာကို ကြည့်ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ လမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲတတ်ကြတယ်" လို့ သူက ဆက်ပြောခဲ့ပါတယ်။

ကံကောင်းတဲ့လူတွေဟာ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်ကံတရားကိုမျှော်လင့်နေတတ်ကြတယ်။ ပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ကောင်းသွားအောင်လည်း ပြောင်းလဲတတ်ကြတယ်။ "သူတို့ဟာ မအံ့ဩတတ်ကြဘူး။ အကောင်းမြင်တတ်ကြသူတွေလည်း ဖြစ်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆိုးရွားတဲ့ ဒုက္ခတွေကိုလည်း ကြုံကြုံခံနိုင်စွမ်းရှိကြတယ်" လို့ဝိုက်စံမန်းက ဆိုပါတယ်။ "ဆိုးရွားတဲ့ကိစ္စတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် သူတို့က အဲဒီကိစ္စတွေဟာ ယခုထက်ပိုပြီး ဆိုးရွားလာနိုင်စရာရှိသေးတယ်လို့ တွေးထင်တွက်ဆထားတတ်ကြတယ်" လို့သူက ဆက်ပြောခဲ့ပါတယ်။

"ထူးခြားတဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေအနေနဲ့ ခင်ဗျားဟာ ခင်ဗျားရဲ့ ကြိုတင်တွက်ဆထားမှုတွေကို

ကံတရားနေ့စဉ်မှတ်တမ်းထားပြီး အကောင်းဘက်ကို ပြောင်းလဲတွက်ဆနိုင်တယ်။ ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်" လို့ဝိုက်စံမန်းကပြောပြခဲ့တယ်။ "ညစဉ်ညတိုင်း အိပ်ရာမဝင်မီ စက္ကန့် ၃၀ လောက် အချိန်ပေးပြီး အဲဒီနေ့မှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ ကောင်းတဲ့ကိစ္စတစ်ခုအကြောင်းကို စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီနေ့မှာမိသားစု၊ မိတ်ဆွေတွေအပေါ် ကျန်းမာနေတဲ့အတွက်၊ မကောင်းတဲ့ ဒုက္ခတွေထပ်ပြီး ဖြစ်မလာတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုအကြောင်းကိုရေးသားလိုက်ပါ။"

အဲဒါအတူတူပါပဲ။ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျားအလေ့အကျင့်ရဲ့ သနားစရာ သတ္တဝါတစ်ကောင် မဖြစ်ပါစေနဲ့။ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ မတူညီတဲ့လမ်း (သွားနေကျအလေ့အထမရှိတဲ့လမ်း) ကလျှောက်ပါ။ ကြည့်နေကျမဟုတ်တဲ့ တယ်လီဗီးရှင်း အစီအစဉ်ကို ကြည့်ပါ။ စကားပြောနေကျမဟုတ်တဲ့ လူတွေနဲ့ စကားပြောပါ။ အဲဒီလို အသေးအဖွဲ့အပြောင်းအလဲတွေကလည်း ထိရောက် အကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့မျက်စိကိုအမြဲဖွင့်၊ နားကိုစွင့်ပြီး ထွက်ပေါ်လာမယ့် အခွင့်အရေး၊ အခွင့်အလမ်းတွေကို ဆွဲယူဖမ်းဆုပ်နိုင်ဖို့ အမြဲပြင်ဆင်ထားပြီး အသင့်အနေအထား ရှိနေပါစေ။

စိုးစိုး (ပန်းတောင်း)

Ref: Can You Change Your Luck?

By Galadriel Watson From the Washington Post

R.D, August, 2022

## ဓာတ်လိုက်ခြင်းအကြောင်း (၂)

ဒေါက်တာ စန်းဦး



လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကင်းဝေးစေရေးအတွက် မြေဓာတ်ကို အသုံးပြုခြင်းအကြောင်း၊ အိမ်တွင်း လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကင်းဝေးရေး ပြုလုပ်ရမည့် နည်းလမ်းများအကြောင်းနှင့် အရာဝတ္ထု အားလုံးသည် လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်နေသည်ဟု သဘောထားကာ သတိပြုကိုင်တွယ် သင့်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

(ယခင်လမှအဆက်)

လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကင်းဝေးရေးအတွက် မြေဓာတ်ကို အသုံးပြုခြင်း

လျှပ်ပစ္စည်း (ဓာတ်အားပေးပစ္စည်း၊ ဓာတ်အားသုံးပစ္စည်း) များတွင် လျှပ်ကာသတ္တိ ချို့ယွင်းပါက ထိုပစ္စည်းတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ် သက်ဝင်သည်။ ဤသို့ သတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း မပြုမူဘဲ ရောက်လိုရာရာ လျှပ်စစ်စီးထွက်နေခြင်းကို လျှပ်စစ်ယိုစီးခြင်း (Electric Leakage) ဟု ခေါ်သည်။



လျှပ်စစ်ယိုစီးခြင်းရှိနေသော ပစ္စည်းကို ကိုင်မိပါက ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ထိုသို့ မဖြစ်စေရန် ထိုပစ္စည်းကို မြေဓာတ်ချပေးရသည်။

လျှပ်ကူးပစ္စည်းကို မြေတွင်းနက်နက် မြှုပ်နှံပြီး ထိုပစ္စည်းနှင့် ဓာတ်အားပေးပစ္စည်းတို့ကို လျှပ်ကူးကြိုးဖြင့် လျှပ်ကူးသတ္တိရရှိအောင် သေချာစွာ ထိထိမိမိ ဆက်သွယ်ပေးထားခြင်းကို မြေဓာတ်ချသည် (Earthed) ဟု ခေါ်သည်။ ကမ္ဘာမြေကြီး၏ ဓာတ်အားပမာဏသည် အမြဲတမ်း သုညဖြစ်နေသောသဘာဝကို အသုံးပြုထားခြင်း ဖြစ်သည်။

လျှပ်စစ်အန္တရာယ်သည်  
 သတိလစ်သည်နှင့်  
 အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။  
 လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကင်းအောင်  
 နည်းပညာအရ  
 ပြုလုပ်ထားကြသော်လည်း  
 မည်သည့်အရာမှ  
 ပြီးပြည့်စုံနိုင်မည်  
 မဟုတ်ပါ။

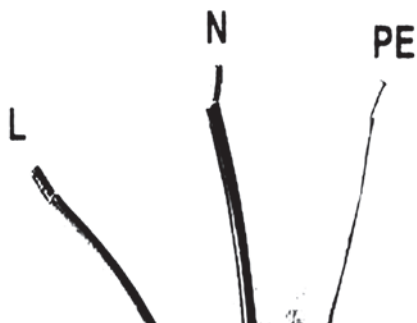
နေရာနှစ်ခုကို ကောင်းစွာ လျှပ်ကူးစေနိုင်သောပစ္စည်းဖြင့် ထိမိစွာဆက်သွယ်ပေးထားပါက ထိုနေရာနှစ်ခု၏ လျှပ်စစ်ဓာတ်ပမာဏသည် လက်တွေ့အားဖြင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သုညဓာတ်ပမာဏရှိသော ကမ္ဘာမြေကြီးနှင့် မြေဓာတ်မိအောင် ကောင်းစွာ ထိမိဆက်သွယ်ထားသော ဓာတ်အားပစ္စည်းတွင် လျှပ်စစ်ယိုစီးမှုရှိသော်လည်း လျှပ်စစ်ဓာတ် (ဗို့အား) မရှိပါ။ လျှပ်စီးသည် မြေကြီးအတွင်းသို့ စီးဝင်သွားကြသည်။ ထိုလျှပ်ပစ္စည်းကို ကိုင်မိထိမိသော်လည်း အန္တရာယ်မရှိပါ။

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသူများ အန္တရာယ်မရှိစေရန် ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သူများက ပစ္စည်း၏ သတ္တိကိုယ်ထည်ကို မြေဓာတ်ချသောကြိုး တပ်ဆင်ပေးထားသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်သုံး လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများတွင် အနီရောင်ဓာတ်ကြိုး တစ်စ၊ အနက်ရောင် သို့မဟုတ် အပြာရောင် ဓာတ်ကြိုးတစ်စနှင့် အစိမ်းအဝါကြား ဓာတ်ကြိုးတစ်စ စုစုပေါင်း သုံးစ ပါဝင်သည်။

အနီကြိုးသည် လျှပ်တွန်းအား ရှိသောနေရာနှင့် ဆက်သွယ်ရန်ဖြစ်ပြီး အိမ်တွင်းဓာတ်ကြိုး တပ်ဆင်ခြင်း နည်းပညာတွင် ယင်းကို အသွင်ကြိုး၊ ဖေ့ကြိုး (Phase)၊ လိုင်းကြိုး၊ အပူကြိုးဟု ခေါ်ကြသည်။

အနက်ကြိုးသည် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းအလုပ်လုပ်ရန်အတွက် လျှပ်ပစ္စည်းအတွင်း လိုအပ်သော လျှပ်စီးစီးစေရန် လျှပ်ပတ်လမ်း ပြည့်စုံအောင် တပ်ဆင်ပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤကြိုးကို နကြိုး သို့မဟုတ် နျူထရယ်ကြိုး (Neutral) ဟု ခေါ်သည်။ ဓာတ်အားပေးစနစ်၏ လျှပ်စစ်ဓာတ်

မရှိသောနေရာ (Neutral Point) နှင့် ဆက်သွယ်သော ကြိုးဖြစ်သည်။



အစိမ်းအဝါကြား ကြိုးသည် အိမ်တွင်းဓာတ်ကြိုးစနစ်၏ မြေဓာတ်ချထားသောနေရာ (Earth Point) နှင့် ဆက်သွယ်ရန် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ပါသဖြင့် လျှပ်စစ်အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးရန် အပင်သုံးပင် တပ်ဆင်ပေးထားသော ပစ္စည်းကို အပင်နှစ်ပင်ပါ ပလပ်ပင် (Plug) ဖြင့် ပြောင်းလဲတပ်ဆင် မသုံးသင့်ပါ။

### လျှပ်ခုခံအားနှင့် မြေဓာတ်

လျှပ်ကူးပစ္စည်းသည်လျှပ်စီးကိုလက်ခံသော်လည်း ပြန်လည်ခုခံသောသတ္တိ ရှိသည်။ လျှပ်စီးသည် ထိုခုခံအားကို ကျော်လွှားရင်း အပူစွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ လျှပ်တွန်းအား ပမာဏတစ်ခုတွင် လျှပ်ခုခံမှုနည်းလေ လျှပ်စီးစီးမှုများလေ ဖြစ်သည်။ လျှပ်ခုခံမှုပမာဏကို Ohm မည်မျှရှိသည်ဟု တိုင်းတာကြသည်။ ဂျော့အုမ်း (George Ohm) ဆိုသော ပညာရှင်က လျှပ်ကူးပစ္စည်းတစ်ခု (ဥပမာ- ဓာတ်ကြိုး) ၏

နေရာနှစ်ခုအကြားတွင် သက်ရောက်နေသော လျှပ်တွန်းအား (ဗို့အား) သည် ထိုနေရာနှစ်ခုအကြား စီးဆင်းနေသော လျှပ်စီးကို တိုက်ရိုက်အချိုးကျသည်ဟု တွေ့ရှိခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် ဗို့အားနှင့် လျှပ်စီးပမာဏ အသီးသီးတို့၏ အချိုးအားလုံးသည် ကိန်းသေဖြစ်နေသည်။ ဤကိန်းသေကို လျှပ်ခုခံအားဟု သတ်မှတ်ကြပြီး သူ၏ပမာဏကို တိုင်းတာသော ယူနစ်အခေါ်အဝေါ်ကို တွေ့ရှိသောပညာရှင် George Simon Ohm (1789-1806) ကို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် Ohm ဟု ခေါ်တွင်သည်။



လျှပ်ကူးပစ္စည်းများနည်းတူ မြေကြီး၏ လျှပ်ခုခံမှုသတ္တိကိုလည်း တိုင်း၍ ရသည်။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ရန် အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းနှင့် ဆက်သွယ်ထားသော မြေကြီးနေရာ၏ လျှပ်ခုခံမှုသည် 5 Ohm ထက် နည်းရမည်ဟု အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် (NEC) က သတ်မှတ်ထားသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လျှပ်စစ်နှင့်

အီလက်ထရွန်နစ် အင်ဂျင်နီယာအသင်း (IEEE) ကလည်း အလားတူ သတ်မှတ်ထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်မူ စက်ရုံများအတွက် အများဆုံး 2 Ohm သာ ရှိရမည်ဟု သတ်မှတ် ထားသည်။ ထိုသတ်မှတ်ချက်ကိုပင် စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ ဆေးရုံ၊ ကျောင်း၊ ဈေး စသော လူအများ သွားလာရာ အရပ်များတွင် မပျက်မကွက် ရရှိအောင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရသည်။ မြေကြီး အနေအထားအလိုက် အချို့မြေကြီးမှာ စိုစွတ် နေလေ့ရှိသဖြင့် သတ်မှတ်ပမာဏဖြစ်သော 2 Ohm ထက်နည်းအောင် ကောင်းစွာ ဆောင်ရွက် နိုင်သည်။ အချို့မြေကြီးမှာမူ 2 Ohm ရရှိရန် ပင် အလွန်ခက်သည်။

မြေဓာတ်ရရှိအောင် ပြုလုပ်ရာတွင် ငါးပေ ခန့် မြေတွင်းအနက်တူးပြီး လျှပ်စစ်ပစ္စည်း ဆိုင်တွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ၍ရသော ကြေးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အရှည် ခြောက်ပေ ခန့်ရှိသော ကြေးချောင်း (Earth Spike) ကို မြေထဲသို့ ရိုက်သွင်းပြီး မြေဓာတ်ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ကြေးချောင်းတစ်ချောင်း အနက်မှာ ခြောက်ပေသာရှိသော်လည်း မူလ တူးထားသော မြေတွင်းမှာ ငါးပေခန့် ရှိသဖြင့် စုစုပေါင်း ၁၁ ပေခန့် မြေအနက်ရရှိသည်။ ထိုမျှဖြင့် မလုံလောက်ပါက နောက်ထပ် ကြေး ချောင်းတစ်ချောင်း ထပ်ဆက်ပြီး ၁၇ ပေ အနက် ရအောင် ပြုလုပ်သည်။

ထိုမျှဖြင့် လုံလောက်သော မြေဓာတ်ရ အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်ပါက နောက်ထပ် အလားတူ ကျင်းတစ်ကျင်းကို မူလနေရာမှ ၁၅ ပေခန့်အကွာ ထပ်တူးပြီး မြေဓာတ်ချသော

နေရာနှစ်ခုကို တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်အောင် လျှပ်ကူးကြိုးတစ်ခုဖြင့် Parallel Connection ဆက်သွယ်ပြီး အသုံးပြုကြသည်။



စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ စသည်တို့အတွက်မူ သုံးလေးကျင်းကို Parallel Connection ဆက်သွယ်ပြီး မြေဓာတ်ဖွဲ့စည်းစနစ် (Earth Grid) အဖြစ် မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ကြရသည်။

### အိမ်တွင်း လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကင်းဝေးရေး

မြို့၊ ရွာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးခြင်း လုပ်ငန်းကို စီးပွားဖြစ်ပြုလုပ်ရာတွင် သုံးသွင် ဓာတ်အားပေးစနစ် (Three Phase Alternating Current Power Supply System) ကို အသုံးပြုကြသည်။ အတိုအားဖြင့် 3 ph AC စနစ်ဟု နားလည်ကြသည်။ လူနေရပ်ကွက် အတွင်းရှိ ကျွန်ုပ်တို့လမ်းအတွင်းမှ ကျွန်ုပ်တို့ အိမ်ရှေ့ရှိ ဓာတ်အားလိုင်းမှာ ၄၀၀/၂၃၀ ဗို့ သုံးသွင်လေးကြိုးစနစ် ဖြစ်သည်။

အားမျှသော သုံးသွင်ဓာတ်အား ပို့လွှတ်စနစ် တွင် ထိုဖွေကြိုး သုံးခုကို တစ်နေရာတွင် ဆုံစည်း ပြီး လျှပ်စီးစီးစေပါက အားမျှနေကြသော လျှပ်စီး

များအချင်းချင်း အားကြေသွားကြပြီး ထိုနေရာသို့ လျှပ်စီးစီးဝင်ခြင်း မရှိပါ။ ထိုနေရာတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ် မရှိပါ။ မရှိလည်း မရှိရပါ။ ဤနေရာကို န နေရာ (Neutral Point) ဟု ခေါ်သည်။

န နေရာသည် လက်တွေ့အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ လူနေရပ်ကွက်ကို ဓာတ်အားဖြန့်ဖြူးပေးထားသော ၁၁ ကေဗွီ/၄၀၀ ဗို့ ထရန်စဖော်မာ (11/0.4 KV Transformer) ၏ ၄၀၀ ဗို့ဘက်တွင် ဖွေကြိုးသုံးခု ဆုံစည်းဆက်သွယ်ပေးထားသည်။ န နေရာကို မြေဓာတ်ချပေးထားသည်။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန်အတွက်ထက် နည်းပညာအရ ထရန်စဖော်မာ၏ န နေရာက လျှပ်စစ်ဓာတ် သူညှိရှိသော မြေဓာတ်အင်အားသုံးပြီး ဓာတ်အားမရှိအောင် အဓမ္မပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုဓာတ်အားလိုင်းတွင် စုစုပေါင်းကြေးကြိုးငါးချောင်းပါရှိသည်။ (လမ်းမီးအတွက်ပါ ဖြစ်လျှင် ခြောက်ချောင်း တပ်ဆင်သည်။) ဓာတ်တိုင်တိုင်းတွင် လျှပ်ကာကြွေသီးများထိုင်ရန် သံချေးမတက်အောင် သွပ်ရည်စိမ်ထားသော သံလက်တန်း (Cross Arm) အနည်းဆုံး တစ်ခုစီ တပ်ဆင်ထားကြသည်။

အမြင့်ဆုံးမှ ဓာတ်အားလိုင်းတစ်လျှောက် သွယ်တန်းထားသော ကြိုးမှာ မြေဓာတ်ကြိုးဖြစ်သည်။ ဤကြိုးသည် ရပ်ကွက်အတွင်း ဓာတ်အားဖြန့်ဖြူးပေးထားသော ထရန်စဖော်မာ၏ န နေရာမှ သွယ်တန်းလာသော ကြိုးဖြစ်သည်။

ဓာတ်အားလိုင်းပေါ်တွင် ကြေးကြိုး လေးချောင်းကို ဓာတ်တိုင်၏တစ်ဖက်တွင် နှစ်ခုစီ တပ်ဆင်ထားသော လျှပ်ကာကြွေသီး လေးလုံး ပေါ်မှ ဖြတ်သန်းပြီး ဓာတ်အားလိုင်းတစ်လျှောက်

သွယ်တန်းထားသည်။ မိမိအိမ်နှင့် အနီးဆုံးကြိုးမှာ ဓာတ်မရှိသော န ကြိုး (Neutral Wire) ဖြစ်သည်။ ကျန်သုံးချောင်းမှာ ဓာတ်ရှိသော (Alive) ဖွေကြိုးများ (Phase Wire/Live Wire/Line) ဖြစ်ကြသည်။

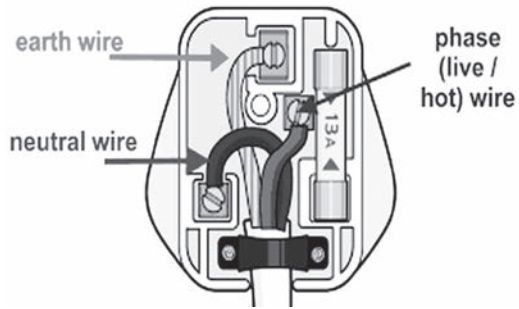
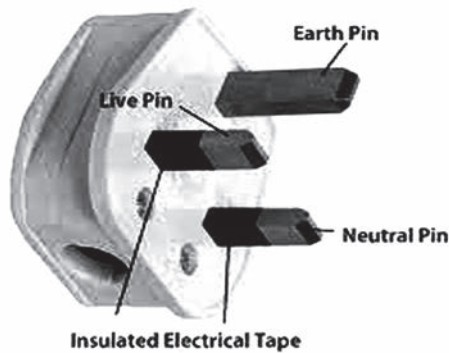
လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကင်းဝေးစေရန်အတွက် မူ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းဖြစ်သော ထရန်စဖော်မာ၏ ကိုယ်ထည်ကို မြေဓာတ် မပျက်မကွက် ချရသည်။

အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရအားဖြင့်မူ နေရာတစ်ခုတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ် မရှိစေလို၍ သို့မဟုတ် လိုင်းမင်းစကားဖြင့် ဗို့အားမရှိစေလို၍ မြေဓာတ်ချခြင်းကို Ground ဟု ခေါ်သည်။ ဓာတ်မလိုက်စေလို၍ မြေဓာတ်ချခြင်းကို Earth ဟု ခွဲခြားသုံးနှုန်းကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အိမ်ရှေ့ရှိ ဓာတ်အားလိုင်းပေါ်မှ နျူထရယ်ကြိုးသည် ထရန်စဖော်မာ၏ န နေရာမှ ဆက်သွယ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

လျှပ်စစ်ဝန်ထမ်းများသည် နည်းပညာဝေါဟာရများကို မြန်မာလို ပြန်ဆိုသုံးစွဲခြင်းထက် သူတို့ဆရာ အင်ဂျင်နီယာများ ပြောဆိုနေကြသော အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရများကိုပင် မြန်မာအသံထွက်များနှင့် ပြောဆိုလာကြသည်မှာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မဖြစ်မီ ကာလကပင် ဖြစ်သည်။ အလွန်ကာလကြာကပင် ရှိခဲ့သော အလေ့ဖြစ်သည်။ အလိုက်ရှိ (Alive) ၊ အပ်ကြိုး (Earth Wire)၊ နျူထရယ်ကြိုး (Neutral Wire) ၊ ဖွေကြိုး (Phase Wire) ၊ ဆားဗစ်ကြိုး (Service)၊ အပ်ချ (မြေဓာတ်ချ Earth/Ground)၊ ဖြူး (Fuse) ၊ ရှော့ဖြစ် (Short Circuit) ၊ လိုင်းမင်း (Line Man) စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အိမ်တွင် အလင်းရောင်အတွက်နှင့် အိမ်သုံးလျှပ်စစ်





ပစ္စည်းများအတွက် သုံးသော လျှပ်တွန်းအားမှာ ၂၃၀ ဗို့ ဖြစ်သည်။ သုံးသွင်ဓာတ်အားစနစ်တွင် ဖွေကြိုးအချင်းချင်းကြားတွင်ရှိသော လျှပ်တွန်းအားမှာ ၄၀၀ ဗို့ ဖြစ်သည်။ ၄၄၀ ဗို့ မဟုတ်ပါ။

ဖွေကြိုးတစ်ချောင်းနှင့် နျူထရယ်ကြိုးတို့အကြားတွင် မိမိတို့အိမ်သုံးအတွက် လိုအပ်သော ၂၃၀ ဗို့ လျှပ်တွန်းအားကို ရရှိစေသည်။ ဓာတ်အားသုံးသူ၏အိမ်သို့ ဓာတ်တိုင်မှ သွပ်ရည်စိမ်ထားသော ဝန်ထမ်းကြိုးကို အမှီပြုပြီး လျှပ်ကာပစ္စည်းဖုံးအုပ်ထားသော ထိုကြိုးနှစ်ချောင်းကို သွယ်တန်းခြင်းဖြင့် ၂၃၀ ဗို့ အိမ်သုံးဓာတ်အားကို ရရှိစေသည်။ ဓာတ်တိုင်မှ ဓာတ်အားရယူရန် သွယ်တန်းထားသော ထိုကြိုးကို ဆားဗစ်ကြိုးဟု ခေါ်သည်။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်မှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ဆားဗစ်ကြိုး၏ ဝန်ထမ်းကြိုးကို မြေဓာတ်ချပေးထားရသည်။

ရိုးရိုးအိမ်သုံး ဓာတ်အားအတွက် ယေဘုယျအားဖြင့် မလိုအပ်သော်လည်း မြေဓာတ်ကို

အသုံးပြုနိုင်ရန် ကိုယ်ပိုင်အပ်ကျင်း (Earth Pit) တူးပြီးမြေကြီးကြိုးတစ်ချောင်း စီစဉ်ထားနိုင်လျှင် ကောင်းသည်။ သုံးပင်ပါပလပ် (Three Pin Plug) တပ်ဆင်ထားသော အိမ်သုံး လျှပ်စစ်ပစ္စည်းသို့ ဓာတ်အား ဆက်သွယ်ရယူရန် သုံးပင်အပေါက် (Three Pin Socket or Receptacle) အတွက် အပ်ကြိုးခေါ် မြေဓာတ်ကြိုးအဖြစ် အသုံးပြုရန် အတွက် ဖြစ်သည်။

အိမ်သို့ သွယ်တန်းယူသော ဓာတ်ကြိုးနှစ်ချောင်း အဝင်တွင် ပင်မဓာတ်အားဖြတ်ခလုတ် တပ်ဆင်ထားသည့်အပြင် ဖြူး (Fuse) နှစ်ချောင်း တပ်ထားတတ်သည်။ ဤသို့ တပ်ထားပါက ဖွေကြိုးမှ ဖြူးမှာ နျူထရယ်ကြိုး ဖြူးထက် အမျှင်ပိုမကြီးရပါ။

ဖြူးတပ်ထားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အိမ်တွင် အဖြစ်များသော Short Circuit အမျိုးအစား လျှပ်ချို့ယွင်းမှုဖြစ်ပါက ပုံမှန်သဘာဝထက် အဆများစွာ လျှပ်စီးအများ

အပြား စီးသည်။ ထိုအခါ ထိုလျှပ်စီး၏ အပူရှိန်ကြောင့် သေးငယ်သော ဖြူးကြိုး လောင်ကျွမ်းပြတ်တောက်ပြီး ဓာတ်အားပြတ်သွားစေလိုသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အိမ်တွင်း လျှပ်ချို့ယွင်းမှုဖြစ်ပါက ဖွေကြိုးတွင် အသေအချာ လျှပ်စစ်ဓာတ်မရှိစေလို၍ ဖြစ်သည်။ ဖွေကြိုးမပြတ်ဘဲ နျူထရယ်ကြိုးပြတ်သွားပါက နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြထားသော ပုံများအတိုင်း ဓာတ်လိုက် (Shocked) နိုင်သည်။

နိဂုံး

လျှပ်စစ်အန္တရာယ်သည် သတိလစ်သည်နှင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်

ကင်းအောင် နည်းပညာအရ ပြုလုပ်ထားကြသော်လည်း မည်သည့်အရာမှ ပြီးပြည့်စုံနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အလုပ်ခွင်တွင် စာရေးသူ၏ ဆရာများက “အရာဝတ္ထုအားလုံးသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်သက်ဝင်နေနိုင်သည် ဟု သဘောထားပြီး သတိဖြင့်ကိုင်တွယ်ပါ” ဟုသင်ကြားပေးခဲ့သည်ကို ပြန်လည်ဖောက်သည်ချရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာ စန်းဦး

### "အဂတိပယ်ခွာ ပြည်သာယာဖို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြပါစို့"

၁။ အဂတိတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်သည် အဂတိလိုက်စားမှု တားဆီးကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်အဖြစ် ကော်မရှင်အပါအဝင် အများပြည်သူနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့် ရုံး/ဌာနများတွင် ဝန်ဆောင်မှုရယူခဲ့ကြသော ပြည်သူများ၏ တယ်လီဖုန်းများသို့ Short Code နံပါတ် "1111" အသုံးပြု၍ SMSမှတစ်ဆင့် မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်မှုရယူခြင်းအစီအစဉ် (Public Feedback Programme- PFP) ကို အသုံးပြု ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

၂။ ပြည်သူများအနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုရယူခဲ့သည့် ဌာန/ အဖွဲ့အစည်းထံမှ မိမိတို့၏ လက်ကိုင်ဖုန်းများသို့ ဝန်ဆောင်မှုရယူစဉ်က ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အခြေအနေများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ Short Code နံပါတ် "1111" ဖြင့် SMSများပေးပို့မေးမြန်းလာပါက မှန်ကန်စွာပြန်လည်ဖြေကြား၍ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်ရာဌာနများ၏ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း အရည်အသွေးနှင့် လိုအပ်ချက်များကို အချိန်မီပြုပြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ပြည်သူများအနေဖြင့်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

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

အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်

## ပေါက်ကွဲမှုများ သတိထား

ဒေါက်တာ ကောင်းစံ



အကြမ်းဖက်မှုများကို နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် တွေ့မြင်နေရကြောင်း၊ ဗုံးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရပါက လိုက်နာရမည့်အချက်များအကြောင်းနှင့် အန္တရာယ်ကင်းစေအောင် ကြိုတင်သတိပြုထားရမည့် အခြေအနေများအကြောင်း ရေးသားထားသည်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ဗုံးပေါက်ကွဲမှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများ တိုးတက်များပြားလျက်ရှိသည်။ ဗုံးပေါက်ကွဲမှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများသည် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပစ္စည်းများ၊ နေအိမ်အဆောက်အအုံနှင့် လမ်းတံတားများကိုလည်း



ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ဗုံးအန္တရာယ်ကို ကြိုတင် သတိရှိပြီး ကာကွယ်ရမည်။ ဗုံးအန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့ရပါက လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက် များကို အလေးထား ဆောင်ရွက်ရမည်။

(၁) ပေါက်ကွဲမှုမရှိသေးသော ဗုံးတစ်လုံး တွေ့ ရှိပါက လိုက်နာရမည့်အချက်များ

ပေါက်ကွဲမှုမရှိသေးသောဗုံး သို့မဟုတ် သံသယဖြစ်ဖွယ် အရာဝတ္ထုကို တွေ့ရှိပါက ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းမပြုလုပ်ရ ပါ။ ၎င်းဗုံးသို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများနှင့်ဝေးရာသို့ သွားပြီး အနီးတစ်ဝိုက်ရှိ အခြားသူများကို အသိပေးရမည်။ ရဲစခန်းသို့ချက်ချင်းဆက်သွယ် အကြောင်းကြားရမည်။ တွေ့ရှိရသောဗုံးသို့မဟုတ် အရာဝတ္ထု၏ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရွယ်အစား၊ အရောင် နှင့် နေရာကို ပြောပြရမည်။

ဓာတုအန္တရာယ်  
ခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ ဇီဝအန္တရာယ်  
ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့်  
ဗုံးအန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှုများ  
ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်  
အသက်ပေါင်းများစွာ  
သေဆုံးလျက်ရှိသည်။  
ဒုက္ခိတဘဝရောက်ပြီး  
မသန်မစွမ်း ဖြစ်နေကြသည်။

ဗုံးအန္တရာယ်မှကင်းဝေးစေရန် အဆောက် အအုံမှ ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရမည်။ အဆောက်အအုံအတွင်းမှ တည်ငြိမ်စွာ ထွက် ခွာရမည်။ ဓာတ်လှေကားများအတွင်း ပိတ်မိ နိုင်သောကြောင့် ၎င်းတို့ကို အသုံးမပြုရပါ။ နေအိမ် အဆောက်အအုံ၏ အထပ်အလိုက် အရေးပေါ် အခြေအနေတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများကပေးသော ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။

မိမိအိတ်ကိုတစ်ပါတည်း ယူဆောင်ရမည်။ မိမိနှင့်အတူပါလာသော ပစ္စည်းများကို သတိရှိ စွာ ယူလာရမည်။ မေ့လျော့ပြီး ဂရုမပြုဘဲ ထား ရှိခြင်းကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။ လူအရေအတွက်ကို ရေတွက်သိရှိနိုင်စေရန်အတွက် စုဝေးရာအရပ် (အနည်းဆုံး အဆောက်အအုံနှင့် ၅၀၀ မီတာခန့် အကွာအဝေး) သို့ သွားရမည်။ အဆောက်အအုံမှ ထွက်ခွာချိန်တွင် အခင်းဖြစ်ရာနေရာမှ အရေးပေါ် သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးမည့် ကား သို့မဟုတ် ယာဉ် များကို ရှာရမည်။

(၂) ဗုံးအန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ပါ က လိုက်နာရမည့်အချက်များ

ဖုန်းခေါ်ဆိုသူ၏ အသံနေအသံထားများနှင့် အခြားဖုန်းထဲမှ ကြားရသောအသံများကို မှတ် သားထားပေးရမည်။ အထိတ်တလန့်မဖြစ်ဘဲ တည်ငြိမ်စွာ နေရမည်။ ရဲစခန်းသို့မဟုတ် အခြား နေရာမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုသည်ကို သိရှိနိုင်ရန် ရှာဖွေနေ စဉ် ဖုန်းခေါ်ဆိုသူအား ကြာနိုင်သမျှ ကြာအောင် အချိန်ဆွဲ ပြောထားရမည်။ ဖုန်းခေါ်ဆိုသူ၏ အသံ အနိမ့်အမြင့်၊ ကျား/မ၊ လူကြီး/ကလေး အသံနှင့် အသံလက္ခဏာများကို မှတ်သားထားရမည်။



ဘာသာစကား (ဥပမာ-ဒေသခံ သို့မဟုတ် နိုင်ငံခြားသား) နှင့် အသံထွက် သို့မဟုတ် လေသံ ကို မှတ်သားထားရမည်။ မြန်မြန်ပြောခြင်း၊ တမင် ဖန်တီးပြောခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားနေခြင်းနှင့် ဒေါသဖြင့်ပြောခြင်း စသည့် စကားပြောဆိုပုံကို လည်း မှတ်သားထားရမည်။

စကားပြောနေစဉ်အခြားကြားရသောအသံ များ(ဥပမာကားသံများ၊ သီချင်းသံ၊ ကြေညာချက် များ၊ အော်သံများ) ကို မှတ်သားထားရမည်။ ပြောဆိုချက်များကို ပြန်လည် အကြောင်းကြား ပေးရမည့် တစ်စုံတစ်ဦး သို့မဟုတ် အာဏာပိုင် တစ်ဦး၏ အမည်ကိုလည်း မှတ်ထားရမည်။ ဖုန်းခေါ်သူများကို ရန်ထောင်ခြင်း၊ အပြစ်တင် ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဖြင့်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ပြောဆိုရမည်။ ကောလာ ဟလများဖြန့်ချိခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

အခြားသူတစ်ဦးကို ရဲစခန်းသို့ အကြောင်း ကြားရန်အတွက် နှိုးဆော်ပေးရမည်။ ရဲစခန်းသို့ အကြောင်းကြားရာတွင် ဗုံးရှိသည့်နေရာ အတိ အကျနှင့် တွေ့မြင်ရသည့် အသွင်သဏ္ဌာန် အတိ အကျ ပြောရမည်။ သို့မှသာ ဖုန်းလက်ခံသည့် အရာရှိက ပေါက်ကွဲမည့်အချိန်နှင့် ပေါက်ကွဲစေ

မည့် အကြောင်းအရာ၊ ပမာဏနှင့် အသုံးပြုထား သော ပေါက်ကွဲပစ္စည်း အမျိုးအစား၊ ၎င်းကဲ့သို့ ပြုမူဆောင်ရွက်ရခြင်း၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားပါလိမ့်မည်။

## (၃) စာ သို့မဟုတ် ပါဆယ်ပုံး လက်ခံရရှိခဲ့ပါက လိုက်နာရမည့်အချက်များ

စာ သို့မဟုတ် ပါဆယ်ပုံးအများစုမှာစာတိုက် သို့မဟုတ် ပုံနှိပ် စာပို့ဆောင်ရေးမှပေးပို့ခြင်း ဖြစ်ပြီး ကိုင်တွယ်ပို့ဆောင်ရန် သင့်တော်မည့် အရွယ်အစားရှိကြသည်။ အကယ်၍ ပေါက်ကွဲစေ တတ်သောအရာများပါရှိသည်ဟု သံသယရှိသော် စာ သို့မဟုတ် ပါဆယ်များ ဖွင့်ဖောက်ခြင်းကို မပြုလုပ်ရပါ။ ဗုံးအများစုမှာ အပြင်တွင်ထုပ်ပိုး ထားသော အလွှာကို ဖွင့်ဖောက်လိုက်သည်နှင့် ပေါက်ကွဲစေရန် ချိန်ကိုက်ထားကြသည်။ အကယ် ၍ ပေါက်ကွဲစေတတ်သောအရာများ ပါရှိသည် ဟု သံသယရှိပါက သက်ဆိုင်ရာရဲစခန်းသို့ အကြောင်းကြားရမည်။

သံသယရှိသော စာ သို့မဟုတ် ပါဆယ်ပုံးကို အခန်းတွင်းရှိ ပြတင်းပေါက်နှင့်ဝေးရာ အခန်း ၏ ထောင့်တစ်ထောင့်တွင် ထားရမည်။ အခန်း အတွင်းမှ ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရမည်။ လိုအပ်ပါက တံခါးများ၊ ပြတင်းပေါက်များအားလုံး ကို ဖွင့်ထားပြီး အဆောက်အအုံမှ ဘေးကင်းရာ သို့ပြောင်းရွှေ့ရမည်။ ၎င်းကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပေါက်ကွဲခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပါက ဝင်ပေါက်၊ ထွက် ပေါက်များပေးထားခြင်းဖြင့် မှန်များ ကွဲထွက် လွင့်စဉ်ခြင်းအန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။ ဝန်ထမ်း များ အားလုံး ကို အဆောက်အအုံ



လုံခြုံရေးအတွက် ဝိုင်းဝန်းတာဝန်ယူကြရန်နှင့် ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေသူများကို သံသယဖြစ်ဖွယ် အရာမှန်သမျှကို မတို့ မထိကြ ရန် ညွှန်ကြားရမည်။



အကယ်၍ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ပွားပြီး ဘေးကင်း ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်းကို ထိခိုက်စေပါက လက်ရှိအခြေအနေထက် ပို၍ လုံခြုံမည့် အခြား လမ်းကြောင်းဖြင့် လွတ်မြောက်စေရန်အတွက် သင့်တော်မည့် ညွှန်ကြားချက်ကို ပေးရမည်။ ရေဒီယိုသို့မဟုတ်ရုပ်မြင်သံကြားဖွင့်ပြီးသက်ဆိုင် ရာအာဏာပိုင်များ၏အကြံပြုချက်ကို နားထောင် ရမည်။

**(၄) ဗုံးပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ပွားပါက လိုက်နာရမည့် အချက်များ**

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပါက လိုက်နာရမည့် အချက်များကို အပြည့်အဝ ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့နိုင်ပါက အခင်းဖြစ်

ရာမှဝေးရာသို့တဖြည်းဖြည်းပြောင်းရွှေ့ရမည်။ ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့နိုင်ခြင်းမရှိပါက အရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နေသူ များထံ မိမိရှိသောနေရာကို သိရှိနိုင်ရန် အချက်ပြ ရမည်။ မလိုအပ်ဘဲ လှုပ်ရှားခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

၎င်းကြောင့် ရရှိထားသောဒဏ်ရာများ ပိုမို ဆိုးရွားသွားနိုင်သည်။ ဆေးကုသမှု ကျွမ်းကျင် သူများကြောင့် မိမိ၏အခြေအနေတည်ငြိမ်မှုရှိ စေမှာဖြစ်ပြီး မိမိကို အခင်းဖြစ်ရာမှ ဘေးကင်းရာ သို့ ပြောင်းရွှေ့ခေါ်ဆောင်သွားမည် ဖြစ်သည်။

အဆောက်အအုံအတွင်း ပိတ်မိနေပါက လည်းသတိထားရမည်။ ရောက်ရှိနေသောနေရာ တွင်သာနေရမည်။ ကွဲထွက်လွင့်စဉ်ကျလာသော မှန်စများနှင့် ပြုတ်ကျလာသော ပစ္စည်းများ က မိမိ၏ဦးခေါင်းနှင့် မျက်နှာကို မထိစေရန် ကာကွယ်ရမည်။ မဆိုင်သောပစ္စည်းများနှင့် ဝေးဝေးနေရမည်။ ပြတင်းပေါက်နှင့် နံရံကပ်စင် များမရှိသော နံရံသို့ကျောပေးပြီးဆောင့်ကြောင့် ထိုင်ရမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ခိုင်ခံ့ပြီး မာသောစားပွဲ အောက်သို့ ဝင်ရောက်အကာအကွယ်ယူရမည်။

အပျက်အစီးများအကြား ပိတ်မိနေပါက ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များကို သိရှိရန်လိုအပ် သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အရေးပေါ်အခြေအနေတုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်သူများအား မိမိရှိသောနေရာကို သိရှိစေရန်လက်နှိပ်ဓာတ်မီးဖြင့် အချက်ပြရမည်။ မလိုအပ်ဘဲ မလှုပ်ရှားရပါ။ မိမိ၏လက်ချောင်း၊ ခြေချောင်းလေးများကို အချိန်မှန် လှုပ်ရှားပေး ခြင်းဖြင့် သွေးလည်ပတ်မှုရှိအောင်ပြုလုပ်ရမည်။ ဖုန်၊ သဲများ မဝင်စေရန် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ပိတ်စသို့မဟုတ် အဝတ်စဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။

ပိုက် သို့မဟုတ် နံရံကိုခေါက်ခြင်း၊ ပုတ်ပေးခြင်း ဖြင့် ကယ်ဆယ်ရေးသမားများ မိမိရှိရာကို အလွယ် တကူ သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ လေချွန်ခြင်းဖြင့် ကယ်ဆယ်ရေးသမားများကို အချက်ပြရမည်။ နောက်ဆုံးအခြေအနေရောက်မှ အော်ခေါ်ရမည်။ အော်ဟစ်ခြင်းသည် မိမိ၏အားအင်ကို ကုန်ခန်းစေနိုင်ပြီး အန္တရာယ်ရှိသောဖုန်များနှင့် မီးခိုးများကို ရှုရှိုက်မိစေနိုင်သည်။

အခင်းဖြစ်သည့်နေရာတွင် ရှိမနေပါက ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်သည့်နေရာနှင့် ဝေးဝေးနေရမည်။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နေရမည်။ ရေဒီယို သို့မဟုတ် ရုပ်မြင်သံကြား ဖွင့်ပြီး အကြံပြုချက်များနှင့် နောက်ဆုံးသတင်းများကို နားထောင်ရမည်။

**(၅) ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရာ၌ လိုက်နာရမည့် အချက်များ**

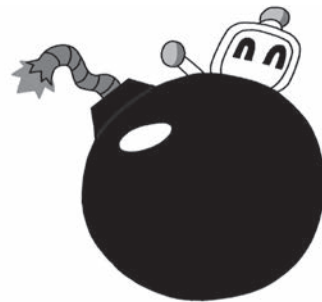
ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းချိန်တွင် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နေရမည်။ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အဆောက်အအုံအတွင်းရှိနေသူများအတွက် မီးသတိပေးခြင်း သို့မဟုတ် မီးလှန့်ခြင်းအသံကြားရပါက ပုံမှန်မီးလောင်မှုတစ်ခုတွင် ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းသကဲ့သို့ ပြုမူဆောင်ရွက်ရမည်။ ဆေးများ၊ နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်နှင့် အခြား အရေးကြီးစာရွက်များကို ယူဆောင်ရမည်။

သို့ရာတွင် အခြား တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ထုပ်ပိုးသယ်ယူခြင်းကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရာတွင် မပြေးဘဲ မြန်မြန်လျှောက်ရမည်။ လမ်းတစ်လျှောက်တွင် သက်ကြီး ရွယ် အိုများ၊

မသန်စွမ်းသူများနှင့် ကလေးသူငယ်များကို ကူညီရမည်။ အရေးပေါ်ယာဉ်များနှင့် အကူအညီပေးနေသူများ အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရန် လမ်းများ၊ လျှောက်လမ်းများကို ရှင်းလင်းအောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။ လူစုဝေးသည့်နေရာတွင် လူဦးရေကို ရေတွက်ရမည်။ ဆွေမျိုး သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းကို အခွင့်အရေးရရချင်း ဖုန်းခေါ်ပြီး မိမိအန္တရာယ်ကင်းကြောင်း အသိပေးရမည်။

ဓာတ်လှေကားအတွင်း ပိတ်မိတတ်သောကြောင့် ၎င်းအား အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ဒေါက်တိုင်များဖြင့် မီးလောင်နေသော တံခါးများကို မဖွင့်ရပါ။ ရေဒီယိုအသေး သို့မဟုတ် အငယ်များနှင့် လက်ကိုင်ဖုန်းများ (ဆဲလ်ဖုန်း) ကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ကောလာဟလများကို မပြောသင့်ပါ။ အဆောက်အအုံအတွင်းသို့ ပြန်မဝင်သင့်ပါ။

**(၆) ပေါက်ကွဲမှု ဖြစ်ပွားပြီးနောက် လိုက်နာရမည့် အချက်များ**



ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ပွားပြီးနောက် သတိပြုရန် လိုအပ်သောအချက်များကို သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။ ပျက်စီးနေသော အဆောက်အအုံနှင့်

ပြိုကျနေသော နံရံများ၊ ပြုတ်ထွက်နေသော တိုင်များ၊ ထုတ်တန်းများနှင့် တွဲကျနေသော အပိုင်းအစများ၊ မြေပေါ်တွင်ဖြစ်နေသော အပေါက်များ၊ ချွန်ထက်သော အပိုင်းအစများ၊ တစ်စစဖြစ်နေသော မှန်ချပ်များနှင့် မှန်အကျိုးအပွဲစများ၊ ပေါက်ကွဲမှုကြောင့် မီးလောင်ခြင်း၊ မီးခိုးနှင့် အဆိပ်ငွေ့များ၊ ပိုက်များပျက်စီးမှုကြောင့် ရေနှင့် ဓာတ်ငွေ့များ ယိုစိမ့်ထွက်ခြင်း၊ ပေါက်ပြဲနေသော လျှပ်စစ်ကြိုးများနှင့် ဒုတိယမြောက်ဗုံး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ကိရိယာများကို ပေါက်ကွဲမှုအပြီး အန္တရာယ်များဟု သတ်မှတ်ပြီး သတိပြုရန် လိုအပ်သည်။



ရှေးဦးပြုစုခြင်းပညာကို သင်ကြားတတ်မြောက်ထားသူဖြစ်ပါက အပြင်းအထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားသူကို အရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများ ရောက်ရှိချိန်အထိ တည်ငြိမ်အောင်ပြုစုထားရမည်။ ရှေးဦးပြုစုခြင်းကို မသင်ကြားခဲ့ပါက အန္တရာယ်ရှိသောနေရာမှ ထွက်ခွာသွားရမည်။

အပြင်းအထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားသူများ ရှိရာနေရာကိုမှတ်သားထားပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများ အခင်းဖြစ်ရာသို့ ရောက်ရှိချိန်တွင် သတင်းပို့ရမည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများ သို့မဟုတ် ပိတ်မိနေသူများကို ကယ်တင်ရန် သို့မဟုတ် ပြုစုရန်အတွက် ပျက်စီးယိုယွင်းနေသော အဆောက်အအုံအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။ အခြားသူများကို အကူအညီမပေးခင် မိမိကိုယ်တိုင် လုံခြုံမှုရှိရမည်။

#### (၇) အကြံပြုချက်

ယနေ့အချိန်အခါတွင် အကြမ်းဖက်ခြင်းမျိုးစုံ ပြုလုပ်နေကြသည်။ ဓာတုအန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ ဇီဝအန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့်ဗုံးအန္တရာယ်ခြိမ်းခြောက်မှုများပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် အသက်ပေါင်းများစွာ သေဆုံးလျက်ရှိသည်။ ဒုက္ခိတဘဝရောက်ပြီး မသန်မစွမ်း ဖြစ်နေကြသည်။ ဗုံးအန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှုကိုလည်း ကြုံတွေ့နေရသည်။ စာသို့မဟုတ် ပါဆယ်ပုံးများလည်း အသုံးများပြီး ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသည်။ လူ့ဘဝအသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်နေသော ဗုံးအန္တရာယ်ကို သတိထားပြီး ကာကွယ်သင့်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာ ကောင်းစံ