



Social Action for Women

အမျိုးသမီး
ကလေးများ
ပညာရေး
ကျန်းမာရေးနှင့်
သုတအထွေထွေ

ဝန်ဆောင်မှု

လ စဉ် ထုတ် အွန်လိုင်း ဂျာနယ်

အတွဲ - ၁၊ အမှတ် - ၆၊ မတ်လ ၂၀၁၄ ခုနှစ်

ရွှေ့ပြောင်းကျောင်း
ပညာရေး
ဆုံးနားမညီ
ဧိုင်အရွေ့

model ei phyu. photography & graphic design by thila maung maung.

အယ်ဒီတာ့ စကား

မိန်းမသားတွေဟာ အဖြည့်ခံတွေမဟုတ် ...

မြန်မာပြည်တွင်းမှာ သတင်းလွတ်လပ်ခွင့်ပေးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ဂျာနယ်အတော်များများက ပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆောင်းပါးတွေ ခပ်စိပ်စိပ် ရေးသားဖော်ပြ လာတာကို တွေ့လာရပါတယ်။ ခပ်စိပ်စိပ်လို့ ပြောရတာက အရင်က ပညာရေးဆောင်းပါးတွေဆိုတာ ဘွဲ့ရဖို့၊ ကိုယ့်တိုင်းပြည်မှာ အလုပ်အကိုင်ကောင်းကောင်းရဖို့ ဒါမှမဟုတ် သူများနိုင်ငံမှာ အလုပ်အကိုင်ကောင်းကောင်းရဖို့ စတဲ့ အကြောင်းအချက်တွေကိုချည်း ဦးစားပေး ရေးခဲ့တာမျိုးတွေကို ဖတ်ရတာချည်းပါ။ အခုကတော့ ကိုယ့်တိုင်းကိုယ်ပြည်အတွက် တကယ့်လက်တွေ့ကျမယ့် ပညာရေးကို ဘယ်လို အကောင် အထည်ဖော်ကြမလဲ၊ အတန်းတွေ တက်တက်သွားတာထက် ပညာကို ဘယ်လို တတ်အောင် သင်မလဲ၊ ဝါသနာနဲ့ပညာရေး ဘယ်လို ထပ်တူ ကျအောင်လုပ်မလဲ စတဲ့ ဆောင်းပါးမျိုးတွေကို ဖတ်ရတာများလာတဲ့အတွက် ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး မျှော်လင့်ချက် ကြီးကြီးမားမား ထားသူတွေအဖို့ သတင်းမီဒီယာတွေ ပွင့်လင်းလွတ်လပ်လာမှုကို စိတ်ကြည်လင်စွာနဲ့ ကြိုဆိုနိုင်ကြမယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆမိပါတယ်။ တဆက်ထဲမှာပဲ ဟောင်ကောင်ကို မြန်မာအမျိုးသမီး အိမ်ဖော်တွေပို့နေတဲ့ သတင်းတွေကိုလည်း စိတ်ပျက်ဖွယ် ဖတ်ရှုရပြန်ပါသေးတယ်။ သယံဇာတတွေလည်း ရှိ၊ အသိဉာဏ်ပညာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိပ်မညံ့သူတွေရှိတဲ့ တိုင်းပြည်မှာ အကြောက်တရားကို ဦးတည်တဲ့ ပညာမဲ့သူတွေ အုပ်ချုပ်လိုက်တော့ တိုင်းပြည်က မိန်းကလေးငယ်လေးတွေ အိမ်ဖော်သွားလုပ်ရတဲ့ ဘဝကို နေ့ချင်းညချင်း ပြောင်းသွားပါတော့တယ်။ လာမယ့် မတ်လ ၈ ရက်နေ့ဟာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီတပတ် ဝတ်ချွန်သိခွန် အတွဲ ၁ အမှတ် ၆ မတ်လထုတ် အွန်လိုင်းဂျာနယ်မှာ ကလေးတွေ ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအချက်တွေနဲ့အတူ အမျိုးသမီးများနေ့ကို ဂုဏ်ပြုတဲ့ အစီအစဉ်တွေကိုလည်း အလေးပေး ဖော်ပြထားပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အားနည်းချက်ရှိတယ်လို့ ယေဘုယျဆိုနိုင်ပေမယ့် ဒီကနေ့ ခွန်အားကြီးမားလှပါတယ်။ ဉာဏ်ပညာကြီးမားလှပါတယ်ဆိုတဲ့ ယောက်ျားသားကြီးတွေရဲ့ မိခင်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝအခြေအနေ အခက်အခဲတွေအရ ရေကြည်ရာ မြက်နုရာနေရာတွေကို ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရင်း ကိုယ်နဲ့မမျှတဲ့ဝန်တွေ အလုပ်အကိုင်တွေ ထမ်းပိုးလုပ်ဆောင်ရင်းက မမျှော်လင့်တဲ့ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေကိုလည်း ခါးစည်းခံကြရသူက အမျိုးသမီးအများစုဖြစ်ပါတယ်။ အများသိတဲ့ လူကုန်ကူးမှု၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ လိင်ကိစ္စရဲ့ သားကောင်၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုရဲ့ သားကောင်၊ အရွယ်မရောက်သေးတဲ့ မိန်းကလေးငယ်တွေအပေါ် လိင်ကိစ္စပြုကျင့်မှု စတာတွေဟာ အမျိုးသမီးတွေ အပေါ် ကျူးလွန်တဲ့ ရာဇဝတ်မှုတွေထဲက အပေါ်ယံလောက်ပဲရှိပါသေးတယ်။ ဒီနေ့ကမ္ဘာပေါ်က အမျိုးသမီးတွေဟာ မိနစ်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း အနိုင်ကျင့်မှု သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲခံရနေရတယ်။ မိခင်လောင်းဖြစ်မယ့် အမျိုးသမီးတွေကို စာနာနိုင်ပါမှ မွေးလာမယ့် မျိုးဆက်သစ် တွေဟာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို လိုလားတဲ့သူတွေဖြစ်လာမှာပါ။ နာကြည်းချက်နဲ့ ရှင်သန်လာတဲ့သူတွေအဖို့ လက်စားချေတဲ့ သံသရာထဲမှာ ဝဲလှည့်နေပြီး အကြမ်းဖက်ခြင်းဆိုတဲ့ ပန်းတိုင်ဆီကိုပဲ မလွဲမသွေ ဆိုက်ရောက်ပါလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံကြည့်သင့်သလို ကိုယ်မြန်မာပြည်သားတွေ အတွက်လည်း ကြည့်ရပါလိမ့်မယ်။ မပီပြင်သေးတဲ့ ဒီမိုကရေစီဖော်ဆောင်မှုအောက်မှာ မြန်မာပြည်သားတွေဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခပင်လယ်ကြီးထဲက ရုန်းမထွက်နိုင်ကြသေးပါဘူး။ အဲဒီထဲမှာမှ မိန်းမသားအများစုက ပိုလို့ ဒုက္ခကြီးကြပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက အမျိုးသမီးတွေဆိုတာ ယောက်ျားသား

ပုံနှိပ် ပုတ်တမ်း

- | | |
|---------------------|---|
| မူပိုင် | □ Social Action for Women |
| အယ်ဒီတာချုပ် | □ ဦးမင်းမင်း |
| အယ်ဒီတာအဖွဲ့ | □ ဒေါက်တာထင်ဇော် |
| | ကိုညွန့်ဝင်း |
| | နီနီဝင်းထွန်း |
| | ဦးထိန်ဝင်း |
| သတင်းအဖွဲ့ | □ ကိုမြင့်စိုး၊ အောင်ထွန်းလင်း၊ ဇင်ကိုမြင့် |
| | ပြည့်စုံ၊ ဆုမြတ်ဝင်း၊ ရတနာဖြိုး |
| | ဖြိုးအိအိ၊ မိုးနာလီဇာ၊ ရတနာဦး |
| အတွင်းဒီဇိုင်း | □ TZH |
| ပန်းချီသရုပ်ဖော် | □ နော်မြင့်မြင့်အေး |
| သတင်းဓာတ်ပုံ | □ နော်သစ်ဖော |
| မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း | |
| နှင့် ဓာတ်ပုံ | □ သီဟမောင်မောင် |
| မှတ်တမ်းနှင့် | |
| ရုံးအဖွဲ့ | □ သင်းသင်း |

တွေအတွက် အဖြည့်ခံတွေ နောက်ဖေးမီးဖိုဆောင်မှာပဲ တကုပ်ကုပ်နဲ့ လုပ်ကိုင်ရင်း ဘဝကို ကုန်ဆုံးပစ်ရမယ့်သူတွေအဖြစ် မြင်နေတဲ့ ပြဿနာ တစ်ခုပါ။ အသိပညာမကြွယ်ဝမှု ရှေးရိုးစွဲမှုနဲ့ မိန်းမသားတွေကိုယ်တိုင်က လက်ခံထားမှု စတာတွေကြောင့် အမျိုးသမီးတွေဟာ အနှိမ်ခံရတဲ့ ဘဝတွေထဲက ရုန်းမထွက်နိုင်ကြသေးပါဘူး။ မိန်းမသားတွေဟာ ပါရမီ ဖြည့်ဖက်ဆိုတဲ့စကား၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဆိုတဲ့ စကားရပ်တွေက မှန်ချင် မှန်ပါလိမ့်မယ်။ အဖြည့်ခံဆိုတဲ့ စကားရပ်ကတော့ မမှန်ပါဘူး။ အဲဒီ စကားရပ်ကို ကျင့်သုံးသူတွေနဲ့ လက်ခံပြုမူသူတွေဟာ ဒုက္ခတရားကို လက်ခံထားတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ အဲဒီဒုက္ခတွေ ချုပ်ငြိမ်းဖို့ကတော့ မြန်မာပြည်သားအားလုံး ပညာတတ်ဖို့ဆိုရာမှာ လည်း အတန်းတွေ ပုံမှန်အောင် အောင်လုပ်တဲ့ အနှစ် ၆၀ စာ ဖြတ်သန်း ခဲ့ရတဲ့ ပညာရေးစနစ်မျိုးမဟုတ်ဘဲ အခု အားလုံး ဆာလောင်နေကြတဲ့ ကိုယ့်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးပြုမယ့်၊ ငြိမ်းချမ်းမှုကို လိုလားပြီး ကိုယ့်ဝါသနာနဲ့ ကိုယ်တတ်ကျွမ်းတဲ့ အတတ်ပညာ ထပ်တူကျမယ့် ပညာရေးမျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျားမတန်းတူညီမျှရေးနဲ့ အားလုံး ပညာတတ်မြောက်ရေး ဟာ မြန်မာပြည်သား အားလုံးအတွက် အထူးအရေးကြီးပြီး အားလုံး ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်မယ်ဆိုရင်ဖြင့် ငြိမ်းချမ်းသာယာတဲ့ အနာဂတ်က ကြိုဆိုနေမှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း ဖော်ပြလိုပါတယ်။

□ □ □

(၉၉)နှစ်မြောက် ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းမွေးနေ့နှင့် မြန်မာနိုင်ငံကလေးများနေ့ အခမ်းအနား SAW ကျောင်းတွင် ကျင်းပ

ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၏ (၉၉)နှစ်မြောက် မွေးနေ့နှင့် မြန်မာနိုင်ငံကလေးများနေ့ အခမ်းအနားကို SAW အထက်တန်းကျောင်းတွင် ၂၀၁၄ ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၃ ရက်နေ့၌ ပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ ပြုလုပ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဗိုလ်ချုပ်သည် ကျောင်းသားဘဝကပင် တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးအကျိုးအတွက် ကာကွယ်ခဲ့သူ အာဇာနည် သူရဲကောင်းတစ်ဦးဖြစ်၍ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ အတုယူ လေးစားလိုက်နာစေရန် ၂၀၀၅ ခုမှစ၍ SAW High School တွင် နှစ်စဉ် ကျင်းပ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။



အခမ်းအနားတွင် ကျောင်းတွင်း ဆုပေးပွဲ၊ ဗိုလ်ချုပ် မိန့်ခွန်းပြောပြပွဲ၊ ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ၊ ခေါင်းအုံးရိုက်ပြိုင်ပွဲနှင့် မြန်မာ့ရိုးရာ ချောတိုင်တက်ပွဲများကို ပြုလုပ်ခဲ့သည့်အပြင် မုန့်စားပြိုင်ပွဲ၊ လွန်ဆွဲပွဲ၊ ခရမ်းသီးကောက်ပြိုင်ပွဲနှင့် အပျော်တမ်း ပန်းချီ၊ ကာတွန်း၊ ဒီဇိုင်းဆွဲခြင်းများ စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပြီး ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့ကြပါသည်။

ကျောင်းမှ ဆရာမတစ်ဦးက “အခြေအနေအမျိုးမျိုးကြောင့် သူများတိုင်းပြည်မှာ ကျွန်မတို့ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ ကျွန်မတို့ချစ်တဲ့ ဗိုလ်ချုပ်မွေးနေ့ကို ကလေးတွေနဲ့အတူ ပြုလုပ်ရတဲ့အတွက် လွန်စွာ ကျေနပ်မိပါတယ်။ နှစ်စဉ် မမေ့မလျော့ပြုလုပ်လာခဲ့တဲ့အတွက် ကလေးငယ်တွေ အသိမှာ ဗိုလ်ချုပ်ရဲ့ ရာဇဝင်သမိုင်းကြောင်းတွေ အမြဲရှင်သန်နေပြီး ဗိုလ်ချုပ်ရဲ့ ရိုးသားတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို အားကျအတုယူနိုင် ကြပါစေ”လို့ ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

ပြည်ပတွင် ရောက်ရှိနေထိုင်နေကြသော်လည်း အားလုံးက ချစ်ခင်လေးစားကြသော ဗိုလ်ချုပ်မွေးနေ့ကို ကျင်းပပြုလုပ်ပေးသည့်အတွက် ဂုဏ်ယူမိကြောင်း ကျောင်းသားမိဘတစ်ဦးမှ ယခုကဲ့သို့ ပြောပြသွားပါသည်။ “ကျွန်မသားလေးက နှစ်တိုင်း ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းမိန့်ခွန်းပြော ပြိုင်ပွဲ ဝင်တယ်။ ဒီလို ဗိုလ်ချုပ်ရဲ့ မွေးနေ့အခမ်းအနားမှာ ပါဝင်ခွင့်ရတဲ့အတွက် အရမ်းဝမ်းသာပြီး မျက်ရည်တောင်ကျမိပါတယ်။ သူတပါး တိုင်းပြည်မှာ ကျွန်မတို့ချစ်တဲ့ ဗိုလ်ချုပ်မွေးနေ့ကို မမေ့မလျော့ ကျင်းပပေးကြတဲ့အတွက် ဂုဏ်ယူကျေနပ်မိတယ်”။

အခမ်းအနားသို့ SAW High School မှ ဆရာဆရာမများ၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့် ကျောင်းသားမိဘများ စုစုပေါင်း ၃၀၀ ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိပါသည်။ □ ပဆုမြတ်ဝင်း

ကရင်ပြည်နယ် ကော့ကရိတ်မြို့နယ်တွင် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သား သင်တန်းဖွင့်လှစ်



ကျေးရွာများတွင် ကျန်းမာရေး လုပ်သားများ တိုးပွားစေလိုသည့် ရည်ရွယ် ချက်ဖြင့် ကော့ကရိတ်မြို့နယ် ကော်ပိုဇီး ကျေးရွာတွင် လူထုကျန်းမာရေး လုပ်သား (Community Health Worker) သင်တန်းကို ၂၀၁၃ ခု နိုဝင်ဘာမှ ၆ လ စီမံကိန်းဖြင့် စတင်ခဲ့ကာ ၎င်းသင်တန်း အား ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ် အုန်းဖန် ဒေသ ကျန်းမာရေးမှူး နော်နန်းနာက ဒေါက်တာ စင်သီယာမောင်၊ ကော့ကရိတ် မြို့နယ် ဥက္ကဋ္ဌ စောမောထူး၊ ဆရာ အယ့်ခူးတို့

နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး ဖွင့်လှစ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မြို့နယ်တွင်းရှိ ကျေးရွာများတွင် မိုးနှင့်ဆောင်းရာသီများ၌ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ အရေးပေါ် ဖြစ်လာသည့်အခါ ဆေးပေးခန်းများနှင့်ဝေးကွာသဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ပေါ်နေ၍ ရပ်ရွာဒေသများတွင် ကျန်းမာရေး လုပ်သားများ အလုံအလောက်ရှိလာစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် ယင်းသင်တန်းအား ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းတွင် ဘာသာရပ် ၆ ခုရှိပြီး ယခုသင်တန်းကာလ ၃ လအတွင်း ဘာသာရပ် ၃ ခု ပြီးဆုံးသွားပြီဖြစ်သည်။ တက်ရောက်နေသည့် သင်တန်းသားများသည် အသက် ၁၆ နှစ်မှ ၃၀ နှစ် အတွင်းဖြစ်ပြီး၊ သင်တန်းသားများအား ကိုယ်တွေ့စစ်ဆေးမေးမြန်းပြီးမှ တက်ရောက်စေခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းမှူး ဆရာမ နော်နန်းနာက “နွေရာသီမှာ အစားအစာ မလုံလောက်ကြောင်း၊ သင်တန်းသားများ ကြိုးစားမှုအလိုက် အခွင့်အရေးများပေးသွားမည်ဖြစ်ပြီး၊ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သား သင်တန်းများအား ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားမည် ဖြစ်ကြောင်း” ပြောကြားသွားပါသည်။

ရတနာဖြိုး

ဇန်နဝါရီ အတွက် အကောင်းဆုံး သတင်းတင်ဆက်မှုဆုကို မိုနာလီဗာအောင် က ရရှိ



SAW အဖွဲ့က လစဉ်ထုတ်ဝေသည့် ဝတ်မှုန်သံစဉ် အွန်လိုင်းဂျာနယ်၏ ဇန်နဝါရီအတွက် အကောင်းဆုံး သတင်းတင်ဆက်မှုဆုအား ၂၀၁၄ ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီ-၁၀ ရက်နေ့တွင် အယ်ဒီတာအဖွဲ့မှ ချီးမြှင့်ခဲ့ရာ ဝတ်မှုန်သံစဉ်အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်သော မိုနာလီဗာအောင် ရရှိခဲ့ပြီး သူမ၏ ထူးခြားသော သတင်းတင်ဆက်မှုများအတွက် ရွေးချယ်ချီးမြှင့်ခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

“လစဉ် အဖွဲ့သားများ၏ သတင်းရေးသားမှု စွမ်းရည်တွေ အထူး တိုးတက်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံး သတင်းတင်ဆက်မှုဆုကို ရွေးချယ်ရာမှာ အယ်ဒီတာအဖွဲ့အနေနဲ့ သတင်းတစ်ပုဒ်မှာ ပီရိယနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ တင်

ဆက်ပုံ၊ တီထွင် ဖန်တီးမှုတွေအပေါ် မူတည် ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ အားလုံး တိုးတက်လာကြပေမယ့် လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေပါသေးတယ်။ ဆက်ပြီး ကြိုးစားသွားကြမယ်ဆိုရင် ထူးချွန်တဲ့ သတင်းသမားကောင်းတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်” လို့ အယ်ဒီတာအဖွဲ့ကိုယ်စား ဆရာဦးမင်းမင်းက ဂုဏ်ပြုအားပေးစကား ပြောကြား သွားခဲ့ပါသည်။

□ မဆုမြတ်ဝင်း

နယ်စည်းမခြား ရုပ်ပြောင်များအဖွဲ့ SAW Safe House သို့ လာရောက်ဖျော်ဖြေ

နယ်စည်းမခြား ရုပ်ပြောင်များ (Clowns Without Border) အဖွဲ့မှ မျက်လှည့်ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် အကမယ်တစ်ဦးတို့သည် SAW Safe House သို့ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၉ ရက်က လာရောက်၍ မျက်လှည့်နှင့် အကများကို ကလေးများအား ဖျော်ဖြေတင်ဆက်သွားပါသည်။ ယင်းတို့ နှစ်ဦးသည် ဘယ်လဂျီယမ် နိုင်ငံမှလာရောက်၍ ဒုက္ခသည်စခန်းများနှင့် ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ် ရွှေ့ပြောင်းစာသင်ကျောင်းရှိ ကလေးများထံသို့ မျက်လှည့်နှင့် အကများကို ဖျော်ဖြေတင်ဆက်နေကြောင်း သိရှိရပါသည်။ ထို့အပြင် ထိုင်း-မြန်မာ နယ်စပ်တွင် ဖွင့်လှစ်ထားသော BHSOH၊ AGAPE၊ Sky Blue ရွှေ့ပြောင်း စာသင်ကျောင်းများ၊ မယ်တော်ဆေးခန်းနှင့် မယ်လဒုက္ခသည်စခန်းတို့တွင် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ပြီးခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကလေးများအား ပျော်ရွှင်စေပြီး ကလေးများပျော်လျှင် ၎င်းတို့လည်း အလားတူ ပျော်ရွှင်ကြကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့သည် အာဖရိကတိုက် စစ်ဘေးသင့် ကလေးများထံသို့လည်း သွားရောက်ဖျော်ဖြေလေ့ရှိကြောင်း သိရှိရပါသည်။



□ မိုနာလီဗာ

ပိုလီယိုရောဂါ ကာကွယ်ဆေး တိုက်ကျွေးခြင်း



၂၀၁၄ ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၅ ရက် နံနက် ၁၀:၃၀ နာရီတွင် ထိုင်းနိုင်ငံ၊ မဲဆောက်ဆေးရုံကြီးမှ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှစ်ဦး SAW အထက်တန်းကျောင်းသို့ လာရောက်၍ ၁၅ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များအား ပိုလီယို ရောဂါကာကွယ်ဆေး တိုက်ကျွေးသွားခဲ့ပါသည်။ ဆေးတိုက် ကျွေးခြင်း ရည်ရွယ်ချက်မှာ “မြန်မာစာသင်ကျောင်းတွေမှာရှိတဲ့ ကလေးငယ်တွေ ပိုလီယိုရောဂါမှ ကင်းဝေးပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ အောင်မြင်မှုများနှင့် ပညာရေးခရီးလမ်းကို လျှောက်လှမ်းနိုင်စေရန်ဆိုတဲ့ ဆန္ဒနဲ့ပါ။ ၂၀၁၃-၁၄ ပညာသင်နှစ်မှာ ပထမဦးဆုံး အကြိမ်ဖြစ်ပြီး လာမယ့် မတ်လထဲမှာ ထပ်မံ လာရောက် တိုက်ကျွေးဖို့ ရှိပါသေးတယ်” ဟု ပြောကြားသွားခဲ့ပါသည်။

ဇော်ကိုမြင့်

□ □ □

လူသိနည်းသည့် ကော့ကရိတ်မြို့နယ်ထဲက ‘မျှော်လင့်ချက်’ အမည်ရ စာသင်ကျောင်းကလေး

ကော့ကရိတ်မြို့နယ်၊ မော့ဒီးအုပ်စု၊ ကော်ပိုးဒီး ကျေးရွာရှိ ‘မျှော်လင့်ချက်’ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ စာသင်ကျောင်းကလေးသည် လူသိနည်းသော နယ်စပ် ဒေသမူလတန်း ကျောင်းကလေးဖြစ်ပြီး ၂၀၀၅ ခုက စတင်တည်ထောင်ခဲ့ပါသည်။ ကျောင်းတွင် သူငယ် တန်းမှ စတုတ္ထတန်းအထိ သင်ကြားနိုင်ပြီး ကျောင်း သား၊ ကျောင်းသူ ၃၀ ပညာသင်ယူလျက် ရှိပါသည်။ ကရင်လူမျိုးအများစုနေထိုင်သော ကော်ပိုးဒီး ကျေးရွာ တွင် အိမ်ခြေ ၃၀ ကျော်နှင့် လူဦး ရေ ၂၀၀ ကျော် နေထိုင်လျက် ၁၈ နှစ်အောက် ဦးရေ ၈၀ ရှိသော်လည်း ပညာသင်ကြားနေသူ ၃၀ သာ ရှိပါသည်။ ကျန် ကလေးများမှာ မိဘအား ကူညီ၍ လယ်ယာလုပ်ငန်း ခွင်တွင်သာ လုပ်ကိုင်ကူညီလျက် ရှိပါသည်။

‘မျှော် လင့်ချက်’ ကျောင်းမှ ဆရာတစ်ဦးက “ကျွန်တော်တို့ကျောင်း မှာ ဆရာ၊ ဆရာမ မလုံလောက်ဘူး။ အများကြီး အခက်အခဲတွေ့ရတယ်။ နိုင်ငံရေးက မတည်ငြိမ်ဘူး။ ကျောင်းသားမိဘတွေကလည်း ပူးပေါင်းပါဝင်မှု အားနည်းတယ်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်က ဝမ်းရေးအတွက် ရှာဖွေနေရတော့ ကလေးတွေအပေါ် လိုက်မကြည့်အားဘူး။ ကျောင်းက မြန်မာအစိုးရ ကျောင်းနဲ့လည်း ချိတ်ဆက်ထားမှုမရှိသေးတော့ ကလေးတွေ ပညာရေးကောင်းဖို့က မိဘ ဆရာ ပူးပေါင်းမှ ဖြစ်နိုင်မှာပါ။ ကျောင်းလေးက ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ အများကြီး လိုအပ်နေပါသေးတယ်” ဟု ပြောပြသွားပြီး မော့ဒီး တိုက်နယ်အုပ်စု ပညာရေးတာဝန်ခံ ဆရာတစ်ဦးက “ကျောင်းလေးကို ရွာက စုပေါင်းဆောက်လုပ်ထားတဲ့ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ကျောင်းလေးတစ်ကျောင်းပါ။ ကျောင်းက မြန်မာအစိုးရပညာရေးနဲ့ ချိတ်ဆက်ထားခြင်းမရှိသေးပေမယ့် မြန်မာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအချို့ကို ယူပြီး သင်ကြားပါတယ်။ မြန်မာစာ၊ အင်္ဂလိပ်စာ၊ သင်္ချာ ဘာသာမျိုးတွေပါ။ စကော ကရင်ဘာသာကိုလည်း သင်ကြားပေးပါတယ်။ ကျောင်းကလေးကို အလယ်တန်းကျောင်းဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်သွားမှာဖြစ်ပြီး အစိုးရကို နိုင်ငံရေးတည်ငြိမ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါလို့ တောင်းဆိုပါတယ်” ဟု ပြောပြသွားခဲ့ပါသည်။

‘မျှော်လင့်ချက်’ ကျောင်းကလေးတွင် ပညာသင်ယူနေသော ကျောင်းသူလေး တစ်ဦးအား မေးမြန်းရာတွင် “သမီးက ဒီကျောင်းမှာ နေရတာ အရမ်းပျော်ပြီး သမီးရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဆရာဝန်မကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တာမို့ သမီး ကြိုးစားသွားမှာပါ” ဟု ပြောပြသွားခဲ့သည်။



□ ဇင်ကိုမြင့်

ဖုတ်ဖရော့ဒေသ (၄၂) ကိုလိုမီတာ The Best Friend ကျောင်းတွင် SPARK CIRCUS အဖွဲ့ လာရောက်ဖျော်ဖြေ



ဇန်နဝါရီ ၂၈ ရက်အင်္ဂါနေ့ နံနက် ၁၀း၃၀ နာရီတွင် SPARK CIRCUS အဖွဲ့သည် ဖုတ်ဖရော့ (၄၂) ကိုလိုမီတာ The Best Friend ကျောင်းသို့ လာရောက်ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ပါသည်။ SPARK CIRCUS အဖွဲ့တွင် ကနေဒါ၊ ဘယ်လဂျီ ယမ်၊ ဒိန်းမတ်၊ အမေရိကန်၊ ဂျာမနီ၊ ဆွီဒင်၊ ဗြိတိန်၊ ပေါ်တူဂီ ၈ နိုင်ငံတို့မှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ ပါဝင်ကြကာ လစဉ် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ လာရောက်တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးကြပြီး ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ ဒုက္ခသည်စခန်းများနှင့် ရွှေ့ပြောင်း စာသင်ကျောင်းများရှိ ကလေးများအားလုံး ပျော်ရွှင်စေလိုသည့် ဆန္ဒဖြင့် လာရောက်ဖျော်ဖြေ တင်ဆက်ပြသခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပြည့်စုံ



လိင်မှုဆိုင်ရာ ပညာပေးကြပို့ လိုပြီလား



ကျွန်တော်တို့တိုင်းပြည်မှာ လိင်မှုဆိုင်ရာပညာပေးဖို့ လိုမလို့ စဉ်းစားတဲ့အခါ ကလေးမလေးတစ်ယောက်အကြောင်း ခေါင်းထဲပြန် ပေါ်လာတယ်။ ၁၉၉၈ တစ်ကံက ကျွန်တော် ဆေးခန်းတစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်နေတုန်း လူငယ်တစ်စုံတွဲ ဆေးခန်းရောက်လာပါတယ်။ ကလေးမက အတော့်ကို ချောမောလှပပြီး အသက် ၁၈ နှစ်တောင် မပြည့်သေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူ့ရောဂါအခြေအနေက သိပ်ဆိုးတယ်။ အဖျားတွေ အကြီးအကျယ်တက်ပြီးမှ ရောက်လာတာ။ အဖျားကြီးမှာပေါ့။ တောနယ်ဖက်သွား ကလေးဖျက်ချတာ သားအိမ်ကို ထိခိုက်ပြီး အဲဒီအင်္ဂါနဲ့ သားအိမ် ပုပ်နေတဲ့အဆင့်လေ။ ဒီသားအိမ်ကို ဖြတ်မထုတ်ဘဲ သူ့အသက်မရှင်နိုင်ဘူး။ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်နဲ့ မီးယပ်သားဖွား ဆရာဝန်တွေက သူ့အသက်ကို မနည်း ကယ်ခဲ့ကြရတယ်။ ကလေးမလေးအသက်ရှင်သွားပေမယ့် သူ့မှာ သားအိမ်မရှိတော့ဘူး။ သူ့ဒီတစ်သက် ကလေး မရနိုင် တော့ဘူး။ အဲဒီအချက်က သူ့ဘဝမှာ အကြီးအကျယ် ထိခိုက်နိုင်တယ်။ အသက်ငယ်ငယ်လေးမှာဖြစ်တာ အတော် စိတ်ထိခိုက်စရာကောင်းတယ်။

အဲဒီအချိန် လှိုင်းသာယာမှာ တာဝန်ကျနေတဲ့ တာဝန်ခံဆရာဝန်က ကျွန်တော်နဲ့ ကျောင်းနေဖက်။ သူ့ကို ကြိုလို့ မေးကြည့်တဲ့ အခါ မြို့နယ်ဆေးရုံကို ကလေးဖျက်ကျလို့ဆိုပြီး ဆေးရုံတက်လာတဲ့ လူနာဦးရေ လစဉ် ၂၅၀ လောက်ရှိနေသတဲ့။ သူ့ရဲ့အထင် ဆေးရုံကို မရောက်လာဘဲ အပြင်မှာ တရားမဝင် အရပ်လက်သည်တွေနဲ့ ကလေးဖျက်ချနေတာ (ဒီထက် ၅ ဆမက)အဆမတန် များမယ်လို့ သူခန့်မှန်းတယ်တဲ့။

ကျွန်တော်သိသလောက် အစိုးရကျန်းမာရေးဌာနက တောလက်သည်။ အရပ်လက်သည်တွေကို နယ်တကာအနှံ့ - စနစ်တကျ စည်းရုံး ဝမ်းဆွဲဆရာမ သင်တန်းတက်ခိုင်းတဲ့ကိစ္စ လုပ်နေတာကြာပါပြီ။ သိပ်ကောင်းတဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခုပါ။ ပိုပြီး စနစ်ကျလာမယ်ဆိုရင် မိခင်ကလေး အသေအပျောက် လျော့ပါးမှာအမှန်ပါ။

ခုလို ဒီဂျစ်တယ်နည်းပညာခေတ်ထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ဆီကလူတွေ အရွယ်မရွေး လိင်မှုဆိုင်ရာပညာပေးဖို့ လိုပါဦးမလား။ လိုရင် ဘယ် အရွယ်ကစပြီး ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ဘယ်လောက်အထိ ပညာပေးသင့်သလဲဆိုတာ ဆွေးနွေးသင့်ကြပြီထင်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အယူအဆကတော့ ခုခေတ်မှာ လူငယ်တွေကို အသက် အပိုင်းအခြားအလိုက် ကျောင်းပညာရေးထဲ အခြေခံ ဆေးပညာပေး လိင်မှုဆိုင်ရာပညာပေး သင်ခန်းစာတွေ သိသင့်သမျှ ဘာသာရပ်တစ်ခုမှာ တွဲဖက်သင်သင့်တယ်လို့ မြင်ပါတယ်။

ဥရောပက ကလေးတွေကတော့ မူလတန်းနဲ့ အလယ်တန်းလွန်မြောက်ပြီးတာနဲ့ ကျောင်းသူရော ကျောင်းသားပါ ကျားနဲ့မ ခန္ဓာဗေဒ၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံ ခြားနားချက်၊ အပျိုဖော် လူပျိုဖော် Puberty ကိစ္စ ဘယ်လို။ (ကောင်လေးတွေ အသံသြလာ၊ နှုတ်ခမ်းမွှေး ရေးရေးထွက်လာ။ ကောင်မလေးတွေ ရင်သားများစူလာ၊ ရာသီသွေး စဆင်းတာ စသဖြင့်။ ကျားဟော်မုန်း၊ မဟော်မုန်းတွေက ဘာလဲ။ သန္ဓေ ဘယ်လိုဆောင်တယ်။ သန္ဓေ ဘယ်လိုတားရတယ်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်တယ်ဆိုတာက ဘယ်လို။ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ လိင်ဆက်ဆံရေး ဆိုတာက ဘယ်လို။ လိင်ဆက်ဆံရေးက လာတဲ့ ကူးစက်ရောဂါတွေ အကြောင်း၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗီ / အေအိုင်ဒီအက်စ် ဆိုတာက ဘာ။ အကုန်သိကြပြီ။ ဒါတွေကို မသိသင့်တာ ဘာရှိသလဲ။ ဘာသာရေးအရထိခိုက်နိုင်တာ ဘာတွေရှိသလဲ။ ကျွန်တော်ကတော့ ဘာမှ မရှိဘူးထင်ပါတယ်။

ကောလိပ်မှာ ကျွန်တော် ပညာရ

အင်္ဂလန်ရောက်ခါစ ကိုယ်အလုပ်ပြီးချိန် Sheffield College မှာ ညနေအချိန်ပိုင်း ၃ နာရီလောက် ကိုယ်သင်ချင်တာလေးတွေ ၃ နှစ် လောက် သွားတက်ဖူးတယ်။ တစ်ညနေ ကျောင်းဆင်ဝင်ခန်းမထဲ ဝင်လိုက်တော့ ၂ ယောက်အိပ်ကုတင်ကြီးတစ်လုံး သေချာပြင်ထားတာ သွားတွေ့တယ်။ ဘာများပါလိမ့် ကျောင်းခန်းမအဝင်မှာပေါ့။ ကွန်ဒုံး Condom တွေလည်း အစီအရီချိတ်လို့။ စားပွဲတွေပေါ်မှာ လက်ကမ်းစာစောင်တွေ အထပ်လိုက်။ နဲ့စပ်စပ်စုစုလုပ်မှ ကျောင်းမှာ ဒီနေ့ ကောလိပ် ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေ အတွက် အကာအကွယ်ယူ လိင်ဆက်ဆံခြင်း အကြောင်း ပညာပေးလှုံ့ဆော် ကင်ပိုင်း Campaign တဲ့။ လူငယ်တွေ သတိထားမိအောင် ပြတဲ့ ပါမီမင့် Performance အခင်းအကျင်းမှာ ကျွန်တော်လည်း မျက်လုံးပြူးရ။ အသိပညာကို ဒီလိုပေးရပါလားဆိုတဲ့ ပညာရခဲ့ပါတယ်။



သတိ - သတိတုံ့ ညွှန်တော်ချက် ဒေါက်တာ ထင်ဇော်

ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်မှာ တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာများ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားတတ်ကြတာကြောင့် မသေသင့်သေးဘဲ စောစီးစွာ သေကြရတဲ့အကြောင်း။ အရာရာမှာ အလေးအနက် မထားတတ်ကြတာမှာ ကျန်းမာရေးဖက်မှာ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်က နာတာရှည်ရောဂါတွေ **chronic diseases** အချိန်မတန်ဘဲ သေဆုံးရမှု **early death** တွေနဲ့ မသေပေမယ့် တစ်သက်တာ မစွမ်းမသန် ဖြစ်ကြတာတွေပါ။ အများစုက ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ရင် လုံးဝ ဗဟုသုတမရှိကြတာ။ တစ်ချို့ရှိကြပြန်တော့ လွဲမှားတဲ့ အချက်အလက်တွေ၊ မပြည့်စုံတဲ့သတင်းမှားတွေ ဖြစ်နေကြပြန်ရော။ အဲဒီလွဲမှားတဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ မပြည့်စုံတဲ့ သတင်းမှားတွေကြောင့် မဖြစ်သင့်တာတွေ၊ ပြန်မပြင်နိုင်တော့တာတွေ ဖြစ်ကုန်ကြရပါတယ်။

ဥပမာပြောရရင် ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေ စွဲမြဲယုံကြည်နေတာက သွေးတိုး၊ ဆီးချိုလို နာတာရှည်ရောဂါတစ်ချို့ကို အလေးအနက် သဘောမထားကြဘဲ အနောက်တိုင်းဆေး၊ အရှေ့တိုင်းဆေး ဒါမှမဟုတ် ဆေးမြီးတိုနဲ့ အချိန်တိုကာလတစ်ခု ကုလိုက်ရင် ပျောက်သွားနိုင်တယ်လို့၊ ရောဂါ အတိမ်အနက်ကို စနစ်တကျ အကဲမဖြတ်ကြဘဲ ရောဂါလက္ခဏာ **signs and symptoms** ဒါမှမဟုတ် ခံစားမှုတွေနဲ့ပဲ ဆုံးဖြတ်နေကြတဲ့ လွဲမှားနေတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ်ကို ဆွေးနွေးတင်ပြလိုပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ ၆ လလောက်က ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရဲဘော်တစ်ဦး-အသက် ၄၆ နှစ် အမျိုးသား၊ အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုရဲ့ ရုံးအဖွဲ့မှူးဆိုတဲ့ အရေးကြီး တာဝန်ထမ်းဆောင်နေတဲ့သူ။ စားပွဲမှာထိုင်ရင်း ... ကွန်ပျူတာနဲ့ အလုပ်လုပ်နေရင်း ထိုင်ခုံပေါ်ကနေ ပြုတ်ကျသတိမေ့သွားလို့ ဆေးရုံကို ကမ်းကတန်းပို့လိုက်ရတယ်။ ဘယ်ဖက်တစ်ခြမ်းလုံး လှုပ်မရတော့ဘူး။ ဖြစ်သွားတာက သွေးတိုးသမား၊ သွေးချိန် (သွေးဖိအား) တအားတက်သွားရင်း လူပြိန်းစကားပြောရရင် ဦးနှောက်ထဲ သွေးယိုစီးမှု **cerebral vascular accident (CVA)** ဖြစ်သွားတာပါ။

သွေးတိုးရောဂါ **hypertension** နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တတ်ကျွမ်းနားလည်သူအသီးသီးရဲ့ ပညာပေးဆောင်းပါးတွေ ဖတ်လို့မနိုင်လောက် အောင် စာစောင်၊ ဂျာနယ်၊ **Magazine** အသီးသီးမှာ ပါခဲ့ပါတယ်။ ခုထိလည်း ပါနေကြဆဲပါ။ သည်ဖက်မှာကို ကျွန်တော်ရေးထားတာ ၆ ခါထက် မနည်းပါဘူး။ ပြဿနာက ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေ မဖတ်ကြဘူးဗျာ။ ဖတ်တဲ့သူတွေကြပြန်တော့ မမှတ်ကြပြန်ဘူး။ လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့သူ အတော်နည်းပါတယ်။ သွေးတိုး **hypertension** ဆိုတာ တစ်ချို့သော အခြေအနေ၊ အကြောင်းတစ်ရပ်၊ ဆေးဝါးတစ်ခုခုကြောင့်မဟုတ်ခဲ့ရင် အများစုမှာ အသက်အရွယ်ကြောင့်ဖြစ်တာ **aging process** ဆိုတာ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ အသက် ၄၅ နှစ်လောက်ဆိုရင် ပုံမှန် သွေးချိန်ကြည့်ဖို့လိုပီ။ ဘယ်လို သွေးချိန်ကိရိယာမျိုး **Sphygmomanometer** နဲ့ပဲ ချိန်ချိန်၊ စနစ်တကျ ချိန်ကြည့်ဖို့ ပုံမှန်ထက် ပိုများနေရင် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ၊ ဖြစ်နိုင်ရင် ဆေးကုတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ဦးနဲ့ သွားတွေ့တိုင်ပင်ပြီး အသင့်တော်ဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်လိုက်နာ သင့်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကနဦး ဆေးစသောက်ဖို့ လိုချင်မှ လိုပါလိမ့်မယ်။ နေမှုထိုင်မှုပုံစံ **life style**၊ အစားအသောက် **diet** ကို ချိန်ညှိရုံနဲ့တင် အဆင်ပြေကောင်း ပြေနိုင်ပါတယ်။

ဒါကို ပြောပြရတာက မြန်မာအများစု သွေးတိုးဆိုတာနဲ့ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ဆုံးဖြတ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် ထင်သလို ရမ်းကြိုက်ကြတာ တွေ များလို့ပါ။ သွေးတိုးရင် အရက်မသောက်ရဘူးဆိုလို့ “ကျွန်တော် အရင်သောက်နေတဲ့ ဝီစကီ မသောက်တော့ဘဲ ညနေဆို ဘီယာနဲ့ ချိတ်ဘဲ သောက်တော့တယ်။ ညနေစာတောင် ဘာမှမစားတော့ဘူး” ဆိုတဲ့သူတွေလဲ အများကြီး တွေ့ဖူးပါတယ်။ ဘီယာများများသောက်ရင်လည်း သွေးထဲကို အယ်လ်ကိုဟောရာခိုင်နှုန်း များများရောက်သွားတယ်ဆိုတာ မစဉ်းစားကြဘူးလေ။ ချိတ်လို **preserved** တာရှည်ခံအောင် ဆားကဲထားတဲ့ အစာတွေ အမြဲမစားသင့်ဘူးဆိုတာ မသိကြတာများတယ်။ “အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ အုန်းထမင်းစားရင်း ချက်ချင်းမူးဝေလာပြီး သွေးတက်တာမို့ ခုဆို အုန်းနို့ရှောင်လိုက်ပြီ” ဆိုတဲ့ သူ၊ ဝက်ဆီ၊ ဝက်ခေါက်တွေရင် မနေနိုင်ဘဲ အားပါးတရကြိတ်တာလည်း တွေ့ဖူးပါတယ်။ ငါးချဉ်လို့၊ ဒုလင်းသီးဆားစိမ်လို့၊ ချဉ်ဖတ်လို့ ဆားနဲ့ သိပ် အချဉ်တည်ထားတာတွေ ရှောင်ရမှန်းမသိဘဲ နေ့စဉ် စားသောက်ရင်း သွေးချိန်မကျလို့ ရောက်လာသူတွေလည်း မနည်းပါ။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်အထင်နဲ့ တမာရွက်၊ ကတက်လို၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ မှို - အင်ဥလို အင်မတန်အရသာရှိ

စားကောင်းတာတွေ သွေးတိုးမှာစိုးလို့ မစားဘူးဆိုတဲ့သူတွေ၊ ငါးပိရည်ကျိုကြပြန်တော့ မစားရရင် မနေနိုင်လို့ပါဆိုပြီး၊ ထမင်းလုပ်တိုင်း ငါးပိရည် ဆင်းစားကြသူတွေ မကြာခဏတွေ့ရပါတယ်။ တစ်ချို့ဆို ဟိုဟာ မစားရ၊ ဒီဟာ ရှောင်နဲ့၊ အဟာရချို့တဲ့သူတွေ တွေ့ဖူးပါတယ်။

ဒီလိုဘဲ သွေးကျဆေးဆိုတာ အားလုံးအတူတူ တမျိုးတစားထဲလို့ ထင်ပြီး ဇက်ကြောတက်၊ ခေါင်းကိုက်လာတာနဲ့၊ အထိုင်အဝ တစ်ချက်တစ်လေ မှုမိုက်သွားရုံနဲ့ အနီးအနားက သွေးကျဆေး ပုံမှန်သောက်နေသူထဲက ဆေးတောင်းသောက်တဲ့သူ သို့မဟုတ် သူများပေးလာတဲ့ ဆေး ကိုယ်နဲ့ သင့်လျော်၏၊ မလျော်၏ စောကြောမနေတော့ဘဲ ယူသောက်သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ တစ်ချို့သော သွေးကျဆေးများဟာ လိင်စိတ်ကို လျော့နည်းစေတာ **decrease libido** နဲ့ လိင်ကိစ္စ စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းစေတာ **erectile dysfunction** ရှိတာမို့ အသက်အရွယ် ကြီးသူ **sexual life** လိင်ကိစ္စ မလိုအပ်တော့သူတွေကို သူ့လိုအပ်ချက်နဲ့အညီ ပေးထားတဲ့ဆေးကို အသက်အရွယ်ငယ်သူ၊ အိမ်ထောင်ရှိသူ **Sexual activities** ရှိသူတွေ နားမလည်ပါးမလည်နဲ့ ယူသောက်နေကြပြီး၊ အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာ၊ ပန်းသေပန်းညှိုးပြဿနာ **impotency, erectile dysfunction** တွေနဲ့ ရောက်လာကြသူတွေ များလာပါတယ်။ “ဒါကတော့ ပြဿနာရှိပြီ။ သွားတိုင်ပင်ဦးမှ” ဆိုပြီး နားလည်ကြသူတွေ တစ်ချို့ပေါ့။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရကောင်းမှန်းမသိဘဲ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆေးမြီးတိုနဲ့ အနာတစ်ခြား ဆေးတစ်ခြား၊ ဖြစ်နေကြသူတွေကလည်း တပုံတပင်ပါ။ မသောက်သင့်တဲ့ဆေးတွေ သောက်ပြီး မဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်နေကြသူတွေအကြောင်းပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ သွေးပေါင်ချိန် (သွေးဖိအား)က ဆေးတစ်မျိုးထဲ သောက်ရုံနဲ့ မလုံလောက်လို့ ဆေးသုံးမျိုးလောက် အချိန်အဆ အမျိုးမျိုးနဲ့ သောက်ဖို့လိုအပ်သူ **moderate and malignant hypertension** သမားတွေ၊ ရွှေဘိုက ထုတ်တဲ့ ရုပ်ပျို သွေးကျဆေးဆိုတာမျိုးလောက်၊ မုံရွာမြို့က နာမည်ကြီးတဲ့ အေးငြိမ်းသီတာ လိုမျိုး၊ နာမည်အမျိုးမျိုးနဲ့ ထုတ်ပြီး ဘာတွေပါမှန်းမသိဘဲ သွေးဆေးဆိုတာမျိုးတွေ၊ ဆေးအချိန်အဆ **dosage** ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် သောက်နေကြသူတွေကလည်း ခုထက်တိုင် ပညာပေးလို့ကို မနိုင်လောက်အောင်ပါ။ အနံ့အလှူရှက်ဟင်းခါး သောက်လိုက်ရုံနဲ့ လုံလောက်ပြီထင်နေကြသူတွေ၊ ဝမ်းနှုတ်ဆေးသောက်လိုက်ရင် အပုတ်တွေစင်သွားလို့ ကောင်းသွားတယ်ဆိုသူတွေ၊ သွေးတိုး ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ သွေးတွေများနေလို့ ရှိသင့်တာထက် ပိုနေလို့ထင်ပြီး သွေးဖောက်ထုတ်ပစ်သူ၊ ရမ်းကု မှန်းကုတွေထံရော၊ ဆရာဝန်တွေထံ ပါ သွေးလာဖောက်ခိုင်းသူတွေလည်း မကြာခဏတွေ့နေရပါတယ်။ ကျွန်တော်နေခဲ့တဲ့ တောင်ပေါ်ဒေသမှာ သျား ဖောက်ပစ်လိုက်တာ (သွေးတွေ ဖောက်ပစ်တာ)၊ မက်ကလောင် ဖောက်ပစ်လိုက်တာတွေ အများကြီးတွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဆောင်းပါးအစမှာ ကျွန်တော်တင်ပြခဲ့တဲ့သူက အရက်စွဲနေသူပါ။ အရက်ကို မသောက်ရမနေနိုင်သူ၊ သောက်သင့်တာထက် ပိုလို့ လျော့သောက်ခိုင်းတာကို မလိုက်နာနိုင်သူမို့၊ သွေးတိုးအကြောင်း သေသေချာချာရှင်းပြ၊ အရက်မဖြတ်နိုင်/ လျော့မသောက်နိုင်ရင် တိုးမသောက်ဖို့ တစ်နေကုန်မသောက်ဘဲ အချိန်တစ်ခုသတ်မှတ် သောက်ဖို့၊ အရက်ကို ဆိုဒါ၊ အားဖြည့် အချိုရည် **energy drink**၊ အချိုရည် **soft drink** တွေနဲ့ ရောမသောက်ဘဲ သောက်ရေသက်သာနဲ့ပဲ တွဲသောက်ဖို့အပြင် သူနဲ့သင့်လျော်ရာ သွေးကျဆေးနှစ်မျိုးကို မနက်-ည အချိန်မှန် သောက်ဖို့၊ အစားမှန်၊ အအိပ်မှန်အောင်နေဖို့ရယ်၊ ၁၀ ရက်တစ်ခါ ပုံမှန်တွေ့ဆုံ **regular follow up** ကြဖို့ ညှိနှိုင်းသဘောတူထားကြပြီး ပုံမှန်သွေးချိန် **within the normal limit** ဖြစ်လာတော့ စိတ်ကူးပြောင်းသွားပြီး “ငါ သွေးတိုးပျောက်ပြီ၊ သက်သာပြီ ... ဆေးသောက်ဖို့ မလိုတော့ဘူး” လို့ ထင်မှတ်လာပုံရပါတယ်။ (အစမှာ သွေးတိုးဆိုတာ ဖြစ်ပြီးရင် မပျောက်တော့ဘူးနော်၊ တစ်သက်လုံး ဆေးသောက်ရမှာ ... ကုန်ကုန်ပြောရရင်ဗျာ၊ သေတဲ့အထိ ကိုယ်နဲ့သင့်တော်တဲ့ဆေးကို သောက်သွားရမယ်ဆိုတာ နားလည်သဘောပေါက် လက်ခံအောင် ပြောပြထားပြီးသား)။ ဆေးရပ်လိုက်ပြီး ၅ ရက်၊ ၇ ရက်မှာ သွေးချိန်ကြည့်တော့ သွေးချိန်က ပုံမှန် (တောက်လျှောက် သောက်လာတဲ့ ဆေးတွေရဲ့ အရှိန်က ရှိနေသေးတာကိုး)။ ဒီအတောအတွင်း ဖအေဖြစ်သူ - ကင်ဆာဖြစ်နေတာကို ဆင်တုံးမနွယ်ဆေးမြစ် သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်ရင်၊ ပျောက်သွားတယ်လို့ ယူဆထားသူရဲ့ အနောက်တိုင်းဆေးတွေ မသောက်နဲ့၊ ဗမာဆေး ပြောင်းသောက်၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး **side effects** နည်းတယ်၊ မရှိဘူးဆိုတဲ့ စကားနားဝင်ပြီး ဗမာဆေးမြီးတိုတချို့ သောက်စမ်းကြည့်ရာမှာ ပထမသောက်ထားတဲ့ ဆေးတွေ အရှိန်ပြယ်ချိန်၊ နေ့စဉ်သောက်နေတဲ့ အရက်ရဲ့တန်ခိုးနဲ့ သွေးဖိအား တအားမြင့်တက်ချိန်မှာ ဦးနှောက်ထဲမှာရှိတဲ့ အလွန်သေးငယ်တဲ့ သွေးကြောလေးများ ဖိအားဒဏ်ခံနိုင်ရည်ကုန်လို့ ပေါက်ထွက်သွားမှုတွေကြောင့် ခုလို ဘယ်ဖက်တစ်ခြမ်းသေ၊ သတိမေ့သွားရတာပါပဲ။

ဆေးရုံတင်ရတဲ့နေ့မှာပဲ ဦးနှောက်သွေးကြောတွေထဲ ပိတ်ခဲနေတဲ့ သွေးတိုးသွေးခဲတွေ ပျက်စေတဲ့ဆေး၊ သွေးယိုစီးမှုရပ်စေတဲ့ ဆေးတွေကြောင့် ခုအခြေအနေက သေနိုင်တဲ့အဆင့်မဟုတ်တော့ပေမယ့်၊ နဂိုမူလပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ဖို့က အချိန်အတော်ယူရဦးမှာဖြစ်ပြီး၊ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှရင်ဖြင့် တစ်သက်တာ မသန်မစွမ်းဘဝနဲ့ နေသွားရပေတော့မယ်။ ကံကောင်းလို့ သည်ဖက်နိုင်ခဲနဲ့ သည်ဖက်ဆေးရုံမှာမို့ အစွမ်းထက်ဆေးဝါးတွေ၊ အထူးကြပ်မတ်ကုသမှုတွေကြောင့် အသက်သေတဲ့အထိ ဖြစ်မသွားပေမယ့် ၁၂ ရက်တာ ကုသစရိတ်က ဘတ်ငွေ ၁ သိန်းကျော် ကုန်ကျသွားခဲ့ရပါတယ်။ နောင် ဘယ်လောက်ကြာထိ နားခေါင်းပိုက်တပ်လျက်၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်တို့နဲ့ သူများအားကိုး နေထိုင်သွားရဦးမလဲဆိုတာ မသေချာလှပါ။

ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာ တစ်ခုခုကြုံလာရင်၊ ကိုယ့်ဘာသာ ထင်တစ်လုံးနဲ့ ဆေးမြီးတိုမျိုးစုံသုံး ရမ်းမကြိတ်ကြဘဲ တတ်ကျွမ်းနားလည်သူတွေ၊ အတွေ့အကြုံရှိသူတွေနဲ့ ပြသတိုင်ပင်ကြဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။ ကျန်းမာရေးပညာပေးတွေ ဖတ်ကြပါ။ လူတကာ ပြောသမျှ မယုံပါနဲ့။ လိုက်နာကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေကို ပြောင်းလဲကျင့်သုံးကြပြီး၊ “အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်တယ်” ဆိုတဲ့ သတိစကား အမြဲနှလုံးသွင်း ကြပြီး အစားထိုး၊ ပြန်ပြင်မရနိုင်တဲ့ အဖြစ်ဆိုးမျိုးက ရှောင်လွှဲနိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြအပ်ပါတယ် ခင်ဗျာ။

ဒေါက်တာ ထင်ဇော်



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ အကျဉ်း နေ့နီနီ



၂၀၁၄ ခုနှစ် မတ်လ (၈)ရက်နေ့မှာ ကျရောက်မယ့် (၁၀၃)နှစ်မြောက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ကို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ဝတ်မှုန်သံစဉ်မှ စာဖတ်ပရိသတ်များအား အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ ပေါ်ပေါက်လာပုံကို အကျဉ်းအားဖြင့် တင်ပြပေးပါရစေ ...။

အမျိုးသမီးများနေ့ကို အစောဦးဆုံး သတ်မှတ်ကျင်းပတဲ့ နိုင်ငံကတော့ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများနေ့ကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ၁၉၀၈ ခုနှစ် မေလ (၃)ရက်နေ့မှာ ချီကာဂိုမြို့တွင် လည်းကောင်း၊ ၁၉၀၉ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၈ ရက်နေ့နဲ့ ၁၉၁၀ ပြည့်နှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၇ ရက်နေ့များမှာ နယူးရောက်မြို့တွင် လည်းကောင်း၊ အမျိုးသမီးများရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကို အသိအမှတ်ပြုဖို့၊ ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးထုရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေ ပိုပြီး မြင့်မားလာစေဖို့၊ အောင်မြင်မှုတွေကို ဂုဏ်ပြုဖို့၊ အမျိုးသမီးများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲပြဿနာများကို ပူးပေါင်းဖြေရှင်းဖို့ စတဲ့ အချက်တွေနဲ့ အမျိုးသမီးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ၊ နိုင်ငံရေးအဖွဲ့များက စတင်ပြီး ဦးဆောင်ကျင်းပခဲ့တာပါ။

နောက်ပိုင်းမှာတော့ ရုရှား နဲ့ အရှေ့ဥရောပနိုင်ငံများသို့ ပျံ့နှံ့သွားပြီးတဲ့နောက် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးမှာ အမျိုးသမီးများနေ့ကို မိမိတို့ နိုင်ငံအလိုက် နေ့များ သတ်မှတ်ကျင်းပခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုကျင်းပရမှာ နိုင်ငံအလိုက် ၎င်းတို့နိုင်ငံအတွင်း ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အမျိုးသမီးထုရဲ့ အခက်အခဲများအတွက် ဖြေရှင်းပေးရန်၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသား အမျိုးသမီး တန်းတူအခွင့်အရေးတွေ ရရှိဖို့ လိင်ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းများ ပပျောက်ရေးအတွက် ချီတက်ပွဲများ ကျင်းပခြင်း၊ အမျိုးသမီးထု ညီလာခံများကျင်းပခြင်းများ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ ၁၉၁၁ ခုနှစ်မှ စပြီး အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာ အမျိုးသမီးများနေ့ကို နှစ်စဉ် ဖေဖော်ဝါရီလ နောက်ဆုံးပတ်ရဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်းမှာ ဆက်လက်ကျင်းပခဲ့ပြီး ရုရှားနိုင်ငံမှာ ၁၉၁၃ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ နောက်ဆုံးပတ်ရဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့မှာ စတင်ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

၁၉၁၄ ခုနှစ်အရောက်မှာတော့ မတ်လ ၈ ရက်နေ့ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ နိုင်ငံတိုင်းမှာ ကျင်းပခဲ့ကြတာ ယနေ့တိုင်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကွန်မြူနစ်နဲ့ ဆိုရှယ်လစ်နိုင်ငံများမှာတော့ ယင်းနေ့ကို အစိုးရရဲ့ တရားဝင်ရုံးပိတ်ရက် အဖြစ် သတ်မှတ်ကြပါတယ်။

၁၉၇၇ ခုနှစ်မှာ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီးက အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ဖြစ်တဲ့ မတ်လ ၈ ရက်နေ့ကို အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးနှင့် နိုင်ငံတကာ ငြိမ်းချမ်းရေး ကုလသမဂ္ဂ အထိမ်းအမှတ်နေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ နှစ်စဉ်ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ကျင်းပရမှာ နှစ်အလိုက် Theme (အဓိက ဆောင်ပုဒ်)များကိုလည်း ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ယမန်နှစ် ၂၀၁၃ ခုနှစ်အတွက် ဆောင်ပုဒ်ကတော့ **A Promise is a Promise: Time for Action to End Violence Against Women** ဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးများ အကြမ်းဖက်မှု အဆိုးသတ်ရေးအတွက် အဓိကထား ဆွေးနွေးခဲ့ကြတာပါ။ ယခုနှစ် ၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွက် ဆောင်ပုဒ်ကတော့ **Equality for Women is Progress for All** (အမျိုးသမီးထု ညီတူညီမျှ တိုးတက်ဖို့)ဖြစ်ပါတယ်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ ကျင်းပရေးအဖွဲ့ရဲ့ ယခုနှစ် ၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွက် ဆောင်ပုဒ်ကတော့ **Inspiring Change** (ပြောင်းလဲဖို့အတွက် လှုံ့ဆော်ဖို့)ဖြစ်ပြီး အဲဒီဆောင်ပုဒ် ရွေးချယ်ရတဲ့ အဓိကအချက်တွေကတော့ “အမျိုးသမီးထုတစ်ရပ်လုံးရဲ့ သာတူညီမျှမှုဟာ အကျိုးရလဒ်ကောင်းတွေကို ရရှိစေခဲ့ပေမယ့် အခုချိန်ထိ ကမ္ဘာကြီးမှာ မညီမျှမှုတွေရှိဆဲပါ။ အမျိုးသမီးထုကြီးရဲ့ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးနဲ့ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုများကို ကမ္ဘာကြီးက ပိုပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အာရုံစိုက်အလေးထားပေးဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ကို ကျင်းပတာပါ”လို့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ ကျင်းပရေးအဖွဲ့ရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ နှစ်ပေါင်း ၁၀၃ နှစ် ပြည့်မြောက်ခဲ့ပြီဖြစ်တဲ့ ယခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့မှာ အမျိုးသမီးထုကြီးရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကို ကမ္ဘာက အသိအမှတ်ပြုပြီး အမျိုးသမီးများရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကို အလေးထားအာရုံစိုက်လာစေဖို့ အမျိုးသမီးထုတစ်ရပ်လုံးက လှုပ်ရှားကြိုးပမ်းရမှာ ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ပါတယ်။ ▣ နေ့နီနီ

ကိုးကား

<http://www.internationalwomensday.com/theme.asp#.UwizH4XjL5N>

http://en.wikipedia.org/wiki/International_Women%27s_Day

□ □ □

နိမ့်ပါးတဲ့အသိဉာဏ်ကို ကောင်းမွန်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားက ကာကွယ်ပြည့်ဆည်းပေးပါလိမ့်မယ်

တစ်ခါတုန်းကပေါ့ အရမ်းကိုအောင်မြင်နေတဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားဌာနတစ်ခုကနေပြီး စီးပွားရေးမှာ ထူးချွန်လို့ နာမည်ကြီးနေတဲ့ လူငယ်တစ်ဦးကို အင်တာဗျူးပါတယ်။ အင်တာဗျူးတွေရဲ့ နောက်ဆုံး အဆုံးသတ်စကားအတိုင်း မေးတဲ့သူက လူငယ်ကို “အောင်မြင်မှုအတွက် ဘယ်အရာက အရေးပါဆုံးလို့ ထင်ပါသလဲ” လို့ မေးခဲ့ပါတယ်။ လူငယ်က ခဏစဉ်းစားပြီး အဖြေကို တိုက်ရိုက်မပြောဘဲ သူ့ကို ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ် ပြောသွားခဲ့တယ်။

“ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ ၁၂ နှစ်တုန်းကပေါ့ ... လူငယ်တစ်ဦးက ကျောင်းပြီးတာနဲ့ နိုင်ငံခြားကိုထွက်သွားပြီး အလုပ်တစ်ဖက် ကျောင်းစာတစ်ဖက်နဲ့ ပညာဆက်လက်သင်နေခဲ့တယ်။ သူသွားတဲ့နိုင်ငံက ပြင်သစ်နိုင်ငံတဲ့။ အဲဒီပြင်သစ်ကိုရောက်ပြီး မကြာခင်မှာပဲ လူငယ်လေးဟာ ပြင်သစ်က ကားဂိတ်၊ ရထားဂိတ်တွေမှာ လက်မှတ်စစ်တွေ လက်မှတ်ပြရတဲ့နေရာမရှိကြောင်း သတိထားမိသွားတယ်။ ကားတွေ၊ ရထားတွေပေါ်မှာလဲ လက်မှတ်စစ်တွေ လာစစ်တာ အင်မတန်နည်းကြောင်း သတိထားမိပြန်တယ်။ တကယ်လို့ လာစစ်ခဲ့မိရင်လဲ အဖမ်းခံရမယ့်အခြေအနေဟာ လူတစ်သောင်းမှာမှ တစ်ယောက်တောင်မရှိဘူးလို့ သူတွေ့မိလိုက်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ သူဟာ ကားစီးတိုင်းမှာ လက်မှတ်မဝယ်ဘဲ စီးခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အလုပ်လုပ်ပြီး ကျောင်းတတ်နေရတာဖြစ်တဲ့အတွက် ငါဟာ တတ်နိုင်သမျှ၊ ချွေတာနိုင်သမျှ ချွေတာမယ်လို့ တွေးလိုက်တယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ အချိန်ကာလ ၄ နှစ်တုန်းကပေါ့ နာမည်ကြီး တက္ကသိုလ်တစ်ခုရဲ့ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်တဲ့ ကျောင်းသားတစ်ဦးအဖြစ် သူဟာ ဘွဲ့ရခဲ့တယ်။ ပြီးတဲ့အခါ အဲဒီပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့မှာရှိတဲ့ နိုင်ငံခြားကုမ္ပဏီတွေမှာ သူအလုပ်လျှောက်ခဲ့တယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ပေါ့။ ဒါပေမယ့် အလုပ်တိုင်းလိုလိုမှာ သူဟာ အပယ်ခံထိခဲ့တယ်။ အလုပ်လျှောက်တော့ ကုမ္ပဏီတွေက သူ့ကို ဝမ်းသာအားရကြိုဆိုကြပြီး အင်တာဗျူးတွေ မေးကြပေမယ့် နောက်ဆုံးတော့ သူ့ကို ပယ်ပစ်ခဲ့ကြတယ်။ ဘာကြောင့်ကြောင့် ပယ်တာလဲ ဆိုတာကို သူလည်း အတော့်ကို သိချင်နေခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးကုမ္ပဏီတစ်ခုကိုတော့ သူစာပို့ပြီး အပယ်ခံရတဲ့အကြောင်းကို မေးခဲ့ပါတယ်။ မကြာခင်မှာပဲ ပြန်စာ သူ့ဆီရောက်လာခဲ့တယ်။

စာထဲမှာ ရေးထားတာက ... မိတ်ဆွေရဲ့ ပညာအရည်အချင်း၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနဲ့ ထူးချွန်မှုကို ကျွန်တော်တို့ သဘောကျခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ယုံကြည်မှုအတိုင်းအတာကို ကျွန်တော်တို့ ပြန်စစ်ဆေးကြည့်တော့ မိတ်ဆွေဟာ လက်မှတ်မပါဘဲ ကားခိုစီးမှုအတွက် ဒါဏ်ငွေ ၃ ကြိမ်ဆောင်ခဲ့ရကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ ဝမ်းနည်းစွာသိခဲ့ရတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာက မိတ်ဆွေဟာ ...

- စည်းကမ်း မလိုက်နာသူ။
- ယုံကြည်ဖို့ မထိုက်တန်တဲ့သူ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာပါ။ အဲဒီ ၂ ချက်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ကုမ္ပဏီကနေ ဝမ်းနည်းစွာ ပယ်ခဲ့ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ စာကိုဖတ်ပြီးတဲ့အခါ ဘွဲ့ရလူငယ်ဟာ ရုတ်တရက်အိမ်မက်ဆိုးထဲကနေ လန့်နိုးလာသလို တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားနေခဲ့တယ်။ စာရဲ့နောက်ဆုံးမှာလည်း အောက်ပါအတိုင်း ရေးထားပါသေးတယ်။

“စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရဲ့ အားနည်းချက်ကို ကိုယ်ကျင့်တရားက အမြဲတမ်းလိုက်ပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးတယ် ... ဒါပေမယ့် ကိုယ်ကျင့်တရားရဲ့ အားနည်းချက် ချို့ယွင်းမှုကိုတော့ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်တဲ့အသိက ဘယ်တော့မှ လိုက်မပြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဘူး”

အဲဒီပြန်စာရပြီး နောက်ရက်မှာ လူငယ်ဟာ သူ့နိုင်ငံသူ ပြန်သွားခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာကတော့ ဒါပါပဲလို့ လူငယ်က အင်တာဗျူး မေးတဲ့သူကို ဖြေလိုက်တယ်။

လူငယ်ရဲ့ စကားအဆုံးမှာ အင်တာဗျူးတဲ့သူတွေ ခဏလောက် တိတ်ဆိတ်သွားပါတယ်။ ပြီးတော့ ထပ်မေးတယ် “ဒါဟာ အောင်မြင်မှုအတွက် အရေးပါတဲ့အချက်လို့ ပြောနိုင်ပါသလား”

“ဟုတ်ကဲ့ ပြောနိုင်ပါတယ် ... ဘာလို့လည်းဆိုတော့ အဲဒီပုံပြင်ထဲက လူငယ်က ကျွန်တော်ဖြစ်နေခဲ့လို့ပါ။ ကျွန်တော် ဒီနေ့အောင်မြင် လာရခြင်းဟာ မနေ့က ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ အမှားတွေ၊ အားနည်းချက်တွေကို ဒီနေ့အတွက် သင်ခန်းစာယူပြီး အကောင်းဆုံး ကြိုးစားနိုင်ခဲ့လို့ပါ။

ဘယ်သူမှမသိဘူးဆိုပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ဖောက်ဖျက်လိုက်ခြင်းဟာ တကယ်တော့ ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ကို ကိုယ်သတ်ပစ် လိုက်ရခြင်းနဲ့ တူပါတယ်။ မနေ့က ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့အမှားတွေ နောင်တတွေကို ဒီနေ့အထိ သယ်ဆောင်လာခဲ့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်ခဲ့သမျှကို အကောင်းဆုံးသင်ခန်းစာယူလို့ ဘဝအတွက် ကြီးမားတဲ့အောင်မြင်မှုကို လက်လှမ်းယူကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အသိဉာဏ်ကို မြင့်မားအောင် တည်ဆောက်ပါ။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို မပျက်ယွင်းပါစေနဲ့၊ နိမ့်ပါးတဲ့အသိဉာဏ်ကို ကောင်းမွန်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားက ကာကွယ်ပြည့်ဆည်းပေး ပါလိမ့်မယ်။

Interview with the success man အား ခံစားဘာသာပြန်သည်။





(The Successful Curriculum Vitae)

အောင်မြင်သော CV တစ်စောင်သည် သေချာစွာ စဉ်းစားခြင်းနှင့် စီစဉ်ခြင်းတို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရလဒ်ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ရှင်တစ်ဦးဟာ အလုပ်အတွက် သင့်တော်တဲ့ အတွေ့အကြုံစွမ်းရည်နှင့် ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများရှိတဲ့ အလုပ်လျှောက်လွှာရှင်ကို ရှာဖွေနေတာဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ရသွားတဲ့ သူဟာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အချက်တွေအားလုံးကို ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ အပြင် ၎င်းတို့ကို ဆွဲဆောင်မှုအရှိဆုံးသော နည်းနဲ့ တင်ပြနိုင်ခဲ့လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် သေသေချာချာစဉ်းစားကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ငါဟာ အရင်က ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲ ...။ သင့်တော်တဲ့ အခွင့်အရေးသာရမယ်ဆိုရင် ငါ ဘာတွေလုပ်ဆောင်နိုင်မလဲ ...။ ဆိုတဲ့ အချက်တွေကိုပဲပေါ့။

ပြင်ဆင်ခြင်း (Preparation)

CV တစ်ခုကို ပြင်ဆင်ရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ နယ်ပယ်လေးခုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

- အတွေ့အကြုံ (Experience)
- ဝါသနာများ (Interests)
- ကျွမ်းကျင်မှုများ (Skills)
- ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများ (Personal Qualities)

ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့ နည်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ရရှိလာမဲ့ ရလဒ်ကတော့ တစ်ခုတည်းသော ဖြစ်နိုင်ချေပါ။ ဘယ်ချဉ်းကပ်နည်းကိုပဲသုံးသုံး သင့်ရဲ့စိတ်ကူးတွေကို မှတ်စုအဖြစ်ပြောင်းရေးတဲ့အခါမှာ အသေးစိတ်ဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ သင့်အနေနဲ့ အလုပ်နဲ့မဆီလျော်ဘူးလို့ ထင်ထားတဲ့ အချက် တွေကိုတောင်မှ ထည့်ရေးဖြစ်အောင်ရေးပါ။

ဒါ့အပြင် သင့်ရဲ့ စာရင်းတွေ၊ မှတ်စုတွေကို ကိုယ့်အနီးအနားမှာ မြင်သာအောင် ဖွင့်ထားပါ။ ၎င်းတို့ကို မကြာခဏ ပြန်ပြန်ကြည့်ရင်းနဲ့ ဘယ်အချက်မှ မေ့မကျန်ခဲ့ဘူးဆိုတာကို သေချာအောင်လုပ်ပါ။ ဒီလိုပြင်ဆင်မှုအဆင့်က ဦးနှောက်ကို သေသေချာချာ စဉ်းစားအောင်

လုပ်ခိုင်းခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရွေးချယ်ခြင်းနဲ့ စီစဉ်ခြင်းတို့က နောက်ကလိုက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

အတွေ့အကြုံများ (experience)

လျှောက်လွှာရှင်အများစုက သူတို့ရဲ့ CV တွေကို အတွေ့အကြုံနဲ့ စရတာလွယ်တယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြနိုင်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ဘဝကို အဆင့်ဆင့် ပိုင်းခြားပြီး စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ ဒီအဆင့်တွေဟာ ဘာတွေလဲ ဆိုတာကတော့ သင့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ အဆင့်တွေရဲ့ ပိုင်းခြားမှုတွေကို အလုပ်ပြောင်းလဲခြင်း၊ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ သင့်ဘဝရဲ့ အဓိကကျတဲ့ အဖြစ်အပျက်များ (ဥပမာ ... အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ သားသမီးရရှိခြင်း၊ အိမ်ဝယ်ခြင်း)နဲ့ ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံမှတ်စုတွေမှာ ပါဝင်သင့်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကတော့ ...

- ပညာရေး (education)
- ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ သင်တန်းများ (professional training)
- အလုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ ကာလများ (periods of employment) (ဒီထဲမှာ အချိန်ပိုင်းအလုပ်တွေ၊ ကြာကြာမခံခဲ့တဲ့အလုပ်တွေ၊ မည်မည်ရရ အလုပ်တွေ အားလုံးပါဝင်ပါတယ်။)
- လုပ်ဆောင်ချက်တစ်မျိုးတည်းအပေါ် အာရုံစိုက်ခဲ့ရတဲ့ သင့်ဘဝမှာ အကျိုးဝင်ခဲ့တဲ့ တခြားအချိန် ကာလများ (other extended periods in which your life focused on a particular activity)
- လုပ်ခဲ့ဖူးသော လုပ်အားပေးအလုပ်များ (any volunteer work you have done)တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝါသနာများ (interests)

အလုပ်လျှောက်လွှာပြင်ဆင်တဲ့အခါမှာ ဘာကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ဝါသနာတွေကို ထည့်စဉ်းစားရပါလိမ့် ... ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို သင့်အနေနဲ့ မေးကောင်းမေးနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဝါသနာဆိုတာ သင်အလုပ် အားတဲ့အချိန်တွေမှာ လုပ်တဲ့အရာတွေပဲ မဟုတ်ပါလား ... ဝါသနာတွေကို အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းများကြောင့် အလုပ်လျှောက်လွှာ ပြင်ဆင်တဲ့အခါမှာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဝါသနာတွေဟာ ... သင့်ရဲ့ ပင်ကိုယ်စရိုက်ကို ပုံဖော်ပြတဲ့ နည်းလမ်းတွေထဲက တစ်ခုပါ။ ဒါ့အပြင် သင့်ပင်ကိုယ် စရိုက်ဆိုတာကလည်း အလုပ်လျှောက်လွှာအတွက် အလွန်အလျင်အမြန်လုပ်ပါတယ်။

လတ်တလော လုပ်ငန်းခွင်မှာ အသုံးမပြုရတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကိုလည်း ဖော်ပြနေပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ရာသော အလုပ်မျိုးကိုမှ သင်ဟာ ဘာကြောင့် စိတ်ဝင်စားနေတာလဲ ဆိုတဲ့ အချက်ကိုလည်း ဆက်စပ်ပြနေပါတယ်။ အရင်က သင် မစဉ်းစားခဲ့ဖူးသော အလုပ်တွေကိုလည်း ညွှန်ပြနေတတ်ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်မှုများ (Skills)

သင့်ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို စိတ်နူးရေချတဲ့အခါမှာ အရင်အတွေ့အကြုံတွေကို စဉ်းစားပြီး ထုတ်ထားတဲ့ မှတ်စုလေးတွေက အထောက်အကူပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းများကို စဉ်းစားရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးကြည့်ပါ။

ငါ့မှာ ရှိပြီးသား ကျွမ်းကျင်မှုတွေထဲက ဘယ်တစ်ခုကို ဒီနေရာမှာ အသုံးပြုခဲ့တာလဲ။

ဘယ်ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို တိုးတက်အောင်(သို့) ခိုင်မာအောင် ပြုလုပ်ခဲ့သလဲ။

ဘယ်ကျွမ်းကျင်မှု အသစ်တွေကို သင်ယူခဲ့သလဲ။

ထို့အပြင် သင့်ရဲ့ အားလပ်ချိန်မှာ လုပ်တဲ့ ဝါသနာတွေကိုလည်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဒါတွေကလည်း အလုပ်လျှောက်ခြင်းနဲ့ ဆီလျော်ပြီး အသုံးဝင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုစာရင်းထဲမှာ အသက်မွေးမှုပညာ၊ အလုပ်အကိုင်တွေနဲ့ပဲ ဆက်စပ်နေတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု များသာမက မိမိရဲ့ကိုယ်ပိုင် ကျွမ်းကျင်မှုများကိုပါ ထည့်ရေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။



ဒီလိုမျိုး နှစ်ကာလအပိုင်းအခြားလိုက် စီစဉ်ထားတဲ့ CV တွေရဲ့ အားသားချက်ကတော့ သင်အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ကုမ္ပဏီတွေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ၎င်းတို့တွင် လုပ်ခဲ့တဲ့ ကာလ အပိုင်းအခြားတွေကို ထင်သာမြင်သာအောင် ဖော်ပြပေးတဲ့အပြင် သင့်ရဲ့အလုပ် အဆက်မပြတ်မှု (continuity of employment)ကိုပါ ပေါ်လွင်စေပါတယ်။

ဥပမာ ...

- ပွဲများစီစဉ်ခြင်း (organizing events)
- ဝန်ထမ်းများကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း (training staff)
- လူတွေ့စစ်ဆေးခြင်း (interviewing)
- အကြံဉာဏ်များပေးခြင်း (giving advice)
- အစည်းအဝေးများ၌ သဘာပတိအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခြင်း (chairing meetings)
- တင်ဆက်မှုများပြုလုပ်နိုင်ခြင်း (making presentations)
- ကြီးကြပ်ခြင်း (supervising)
- ပြဿနာများဖြေရှင်းပေးခြင်း (trouble - shooting)
- လူစုလူဝေးနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း (meeting the public)

ဒီလို စာရင်းပြုစုနေတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ရေးချလိုက်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေဟာ ဆီလျော်မှုရှိရဲ့လားဆိုတာကို တွေးပြီး သိပ်စိတ်ပူမနေပါနဲ့။ ရှိသမျှ အကုန်သွယ်ချရေးပါ။ ရေးလို့ပြီးပြီဆိုတော့မှ စာရင်းကို ပြန်စစ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ်ရေးထားတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေဟာ သီးခြား ကျွမ်းကျင်မှု တစ်ခုစီလား (သို့) သီးခြားခွဲထုတ်ပစ်သင့်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုအစုလားဆိုတာကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါမယ်။ ဥပမာ ... အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သီးခြားကျွမ်းကျင်မှု (၃)ခုအဖြစ် ရေးခဲ့ရမှာကို communicating (ဆက်သွယ်ရေးကောင်းခြင်း)လို့ပဲ ရေးခဲ့တာမျိုးပဲပေါ့။

- နည်းပညာဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူအောင်ပြုလုပ်ခြင်း (simplifying technical subject matters)
- ရှင်းလင်းလွယ်ကူသော နည်းပညာဆိုင်ရာ လက်ဆွဲစာဆောင်များ ရေးသားခြင်း (writing simple technical manuals)
- ကျွမ်းကျင်မှု မရှိသေးသော ဝန်ထမ်းများကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း (training non-specialist workers)

ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများ (Personal Qualities)

ဒီနယ်ပယ်ကိုတော့ လူများက အခက်ခဲဆုံးဖြစ်တယ်လို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေ အကြောင်းကို မပြောချင်ကြလို့ပါပဲ။။ အကြောင်းကတော့ မိမိကို ဘဝင်မြင့်သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှေ့တန်းတင်သူအဖြစ် အထင်ခံရမှာ စိုးလို့ပါပဲ။ ဒါ့အပြင် ခြေတစ်လှမ်း နောက်ဆုတ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဓမ္မဓိဌာန်ကျကျကြည့်ရမှာ ခက်ခဲနေလို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တဖက်ကကြည့်တော့လည်း အလားအလာရှိသော အလုပ်ရှင်တစ်ဦးကို ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းတွေအကြောင်း ကိုယ်မှမပြောရင် ဘယ်သူကပြောမှာလဲ ...။

ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းတွေရဲ့ စာရင်းကို အစပျိုးရာတွင် အခက်အခဲတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်အတွက် အကူအညီရစေရန် ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းတချို့ရဲ့ စာရင်းကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ ၎င်းမှ သင်နဲ့ကိုက်ညီမယ့် အရည်အချင်းတွေကို ရွေးပြီး ရေးချပါ။ စာရင်းထဲ၌ မပါသော တခြား အရည်အချင်းတွေကိုလည်း ဖြည့်စွက်ပါ။ သင်ရွေးလိုက်တဲ့အရည် အချင်းတစ်ခုစီကို ထောက်ခံပေးမဲ့ သင့်ဘဝထဲက အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ အလုပ်အတွေ့အကြုံတွေကိုလည်း ကြိုတင်စဉ်းစားပြီး ပြင်ဆင်ထားပါ။

- မှန်ကန်တိကျသော (accurate)
- အလိုက်သင့် ပြုမူနေထိုင်တတ်သော (adaptable)
- လာဘ်မြင်တတ်သော (astute)
- ဖိအား/တွန်းအားအောက်၌ အလုပ်လုပ်နိုင်သော (can work under pressure)
- ဂရုတစိုက် လုပ်တတ်သော (careful)
- ကျွမ်းကျင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်သော (competent)
- မိမိရဲ့အချိန်နဲ့ အားတွေပုံပေးပြီး အလုပ်ကို လိုလိုလားလားလုပ်တတ်သော (committed)
- ပါဝင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သော (cooperative)
- ယဉ်ကျေးသော (courteous)
- တိကျပြတ်သားသော (decisive)
- စိတ်ရောကိုယ်ပါ အလုပ်ထဲ၌ နှစ်မြှုပ်ထားသော (dedicated)
- ဘွင်းဘွင်းပျော်ပျော်သမား (extrovert)
- အခြေအနေကိုလိုက်၍ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သော (flexible)
- ဖော်ရွေသော (friendly)
- တခြားသူများနှင့် အဆင်ပြေပြေနေတတ်သော (get on well with other people)
- အဟောအပြောကောင်းသူ (good communicator)

- ဟာသဉာဏ်ရှိသော (good sense of humor)
- အချိန်တိကျသူ (good timekeeper)
- အလုပ်ကြိုးစားသော (hardworking)
- စိတ်ကူးဉာဏ်ရှိသော (imaginative)
- ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးသော (independent)
- မြူးမြူးကြွကြွရှိသော (lively)
- ဆင်ခြင်တုံတရားရှိသော (logical)
- သစ္စာရှိသော (loyal)
- နည်းစနစ်ကျသော (methodical)
- စေ့စပ်တိကျသော (meticulous)
- သေသပ်သော (orderly)
- စနစ်ဖယားရှိသော (organized)
- အကောင်းဘက်မြင်သော (positive)
- လက်တွေ့ကျသော (practical)
- သဘောပေါက် လက်ခံလွယ်သော (receptive)
- စိတ်သက်သောင့်သက်သာ နေတတ်သော (relaxed)
- ယုံကြည်စိတ်ချရသော (reliable)
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိသော (self-confident)
- စိတ်အားထက်သန်သော (self-motivated)
- သိတတ်သော (sensitive)
- စေ့စပ်သေချာသော (thorough)
- ထောက်ထားစာနာသော (thoughtful)
- သတိမီရိယရှိသော (vigilant)
- အခြားသူများနှင့် အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်သော (works well with others)

မှတ်စုများမှ CV အသွင်သို့ ပြောင်းခြင်း (Turning your notes into a CV)

ဒီအချိန်မှာဆိုရင် သင့်လက်ထဲမှာ အချက်အလက်ပြည့်စုံတဲ့ မှတ်စုအကြမ်းတစ်စုံ ရှိနေလောက်ပါပြီ။ ဘယ်လောက်ပဲ ကြမ်းကြမ်းပါ။ အသေးစိတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ နောက်တဆင့်က သင့် CV ကို ဘယ်လို စီစဉ်ချင်ပါသလဲ။

- နှစ်ကာလ အပိုင်းအခြားအလိုက် (chronologically) လား ...

ဒါမှမဟုတ်

- လက်တွေ့ကျကျ အသုံးဝင် (functionally) အောင်လား။

နှစ်ကာလအလိုက် ပိုင်းခြား စီစဉ်ထားသော CV (Chronological CV)

ဒီအမျိုးအစားမှာဆိုရင် သင် သင်ယူခဲ့ရတဲ့ ပညာအရည်အချင်းတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံတွေကို နှစ်အလိုက် ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ စောစောပိုင်းနှစ်တွေကစပြီး ယခုလက်ရှိနှစ်အထိ(သို့)ပြောင်းပြန်ဖြစ်တဲ့ ယခုလက်ရှိနှစ်တွေကစပြီး စောစောပိုင်း နှစ်တွေဆီ ပြန်သွားတာဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အလုပ်ရှင်တစ်ဦးအနေနဲ့ကတော့ လျှောက်လွှာရှင်ရဲ့ လက်တလော အတွေ့အကြုံတွေကိုသာ စိတ်ဝင်စားတတ်တာကြောင့် ဒုတိယနည်းဖြစ်တဲ့ နှစ်တွေကို နောက်ပြန် ပြန်စီစဉ်နည်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုနေကြပါပြီ။ ဒီလိုမျိုး နှစ်ကာလအပိုင်းအခြားလိုက် စီစဉ်ထားတဲ့ CV တွေရဲ့ အားသားချက်ကတော့ သင်အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ကုမ္ပဏီတွေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ၎င်းတို့တွင် လုပ်ခဲ့တဲ့ကာလ အပိုင်းအခြားတွေကို ထင်သာမြင်သာအောင် ဖော်ပြပေးတဲ့အပြင် သင့်ရဲ့အလုပ် အဆက်မပြတ်မှု (continuity of employment)ကိုပါ ပေါ်လွင်စေပါတယ်။

၎င်းရဲ့ အားနည်းချက်ကတော့ သင့်ရဲ့အလုပ်သက်တမ်းတလျှောက်မှာ အကောင်းအဆိုးတွေရှိနေပါက (အထူးသဖြင့် အလုပ်လက်မဲ့ ကာလများ)ထိုအရာတွေကို ထင်ထင်ရှားရှား ဖော်ပြနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ တည်ငြိမ် ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ ဝန်ထမ်းကို ရှာဖွေနေတဲ့ အလုပ်ရှင်ဆိုရင် တော့ ဒီ CV မျိုးကို နှစ်သက်မှာ သေချာပါတယ်။





ထိုင်း-မြန်မာ နယ်စပ်တလျှောက်မှာရှိတဲ့ ရွှေ့ပြောင်း မြန်မာလုပ်သားတွေဟာ ၃ သန်းကျော်ရှိပြီး အဲဒီထဲက ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးများပါဝင်ကြောင်း စစ်တမ်းများအရ သိရှိရပါတယ်။ ရေကြည်ရာ မြက်နုရာကို ရှာဖွေရင်း စားဝတ် နေရေးအတွက် ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူ အလုပ်သမားများရဲ့ သားသမီးများဘဝဟာ တကယ်တော့ မလှပကြပါဘူး။ အထူးသဖြင့် နိုင်ငံမဲ့တွေ ဖြစ်နေကြတဲ့ သူတို့ဘဝတွေရဲ့ အနာဂတ်ဟာ တိုင်းတစ်ပါးမှာ အောက်ခြေအလုပ်သမားဘဝနဲ့ သူတို့ရဲ့ ပျိုမြစ်တဲ့အချိန်တွေကနေစပြီး အဆုံးသတ် လိုက်ကြရတာက များပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားမိသားစုတွေရဲ့ ကလေးငယ်တွေအတွက် ပညာရေးအာမခံချက်ဟာလည်း မရှိပါဘူး။ ထိုင်းနိုင်ငံ မဲဆောက်ဆိုတဲ့ နယ်စပ်မြို့တဝိုက်နဲ့ အနီးအနားဒေသတွေမှာ မြန်မာပြည်က ရွှေ့ပြောင်းအခြေချနေထိုင်လာကြတဲ့ မြန်မာတိုင်းရင်းသား ပေါင်းစုံကို မဲဆောက်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံတွေနဲ့ စားသောက်ဆိုင်၊ အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းတွေမှာ အများအပြား တွေ့နိုင်တဲ့အပြင် အခြေအနေမဲ့ဘဝနဲ့ လမ်းဘေးအမှိုက်ပုံတွေကနေ နေ့စဉ် ရရာ ပလတ်စတစ်၊ ကော် စတဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို လိုက်လံ ကောက်ယူပြီး ပြန်လည်ရောင်းချကာ အသက်မွေးနေကြတဲ့ မြန်မာလူမျိုးတွေကလည်း ဒုနဲ့ဒေပါပဲ။ မဲဆောက်ဈေးရဲ့ အချို့နေရာတွေမှာ ရင်ခွင်ပိုက်ကလေးငယ်တွေ၊ အသက် ၁၀ နှစ်အောက်၊ အသက် ၁၅ နှစ်အောက် မြန်မာနိုင်ငံသား ကလေးငယ်တွေကို သူဖုန်းစားတွေအနေနဲ့ တွေ့ရမှာပါ။

သူတို့ရဲ့ ပညာရေးအခွင့်အလမ်းတွေ၊ အနာဂတ် ဘဝအာမခံချက်တွေကတော့ လုံးဝမရှိသလောက်ပါပဲ။ သို့ပေမယ့် အစိုးရမဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေကနေ အထောက်အပံ့ပေးပြီး လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတွေက ထိုင်း-မြန်မာ နယ်စပ်တလျှောက်နဲ့ မြန်မာပြည်တွင်း အချို့သောနယ်မြေတွေမှာ ရွှေ့ပြောင်းစာသင်ကျောင်းတွေကို တည်ထောင်ပြီး မြန်မာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေရဲ့ သားသမီးလေးတွေ စာတတ်မြောက်ရေးအတွက် ပညာသင်ကြားပေးနေကြပါတယ်။ ဒီလို သင်ကြားပေးရာမှာ ယင်းရွှေ့ပြောင်းကျောင်းတွေရဲ့ သင်ရိုးတွေဟာ မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးအဖွဲ့က ထုတ်ဝေပြဌာန်းထားတဲ့ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတိုင်း သင်ကြတဲ့ကျောင်းတွေရှိသလို ကမ္ဘာ့ပညာရေးအဖွဲ့က ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်အတွက် ထုတ်ဝေထားတဲ့ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို သင်ကြတဲ့ကျောင်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းကျောင်းရဲ့ ပညာရေး ပန်းတိုင်ကတော့ ရေရာလှတယ်တော့မဟုတ်ပါဘူး။ အချို့ကျောင်းတွေမှာ Post Ten လို့ ခေါ်တဲ့ GED (General Educational Developement) အတွက် အထူးလေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးနေတဲ့ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ သင်တန်းဝင်ခွင့် ဖြေဆိုအောင်မြင်ရေးအတွက် အဓိကထားကြတာတွေရှိသလို အချို့ကတော့ နောက်ထပ် ပညာသင်ဆုတွေအတွက် လိုအပ်တဲ့ ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲတွေကို ပြင်ဆင်ပေးတဲ့ သင်တန်းတွေ တက်ခွင့်ရဖို့ မိမိတို့ကျောင်းအလိုက် သင်ရိုးရေးဆွဲသင်ကြားကြတာလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုသင်ကြားကြတဲ့အခါမှာ အင်္ဂလိပ်စာကို အထူးအလေးထားကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ယခုနှစ်ပိုင်း ၂၀၁၂ - ၂၀၁၃ ပညာသင်နှစ်ကစပြီး မြန်မာနိုင်ငံစာစစ်အဖွဲ့က နှစ်စဉ်ကျင်းပလျက်ရှိတဲ့ တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲကို ရွှေ့ပြောင်း မြန်မာ ကျောင်းအချို့ကနေပြီး ပြည်တွင်း အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများနဲ့ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးကာ ယင်းစာမေးပွဲကို ဖြေဆိုဖို့ဆန္ဒရှိကြတဲ့ ရွှေ့ပြောင်း ကျောင်းသား ကျောင်းသူအချို့ကို မိမိတို့ကျောင်းအလိုက် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးပြီး ဖြေဆိုခွင့်ရရာမှာ ဖြေဆိုကြသူများအနက် ၁၄ ရာခိုင်နှုန်း အောင်မြင်ခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီအောင်မြင်သွားတဲ့ ကျောင်းသားကျောင်းသူများဟာ အခုဆိုရင် ပြည်တွင်းက တက္ကသိုလ်ကောလိပ်များမှာ တက်ရောက် သင်ကြားခွင့်ရနေကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံကနေထွက်လာကြတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားမိသားစုများဟာ မြန်မာပြည်သား နိုင်ငံသားများသာဖြစ်ကြပေမယ့် သူတို့ရဲ့ ပြည်တော်ပြန်ရေးဟာ အလွန်မှ ခက်ခဲတဲ့အနေအထားဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရင်သွေးတွေဖြစ်ကြတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းကျောင်းတွေမှာ ပညာသင် ကြားနေကြတဲ့ ကျောင်းသားကျောင်းသူလေးများနဲ့ နယ်စပ်ဒေသတလျှောက် လုပ်ငန်းခွင်တွေထဲ ရောက်ရှိလုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ ကလေးငယ်များရဲ့ ၎င်းတို့မိဘတွေ မွေးဖွားရာဇာတိမြေကို ပြန်လည်နေထိုင်ခွင့်ရဖို့ဆိုတာလည်း မလွယ်လှပါဘူး။ ဒါ့အပြင် သူတို့နေထိုင်နေတဲ့ နယ်စပ်ဒေသ

တလျှောက်မှာလည်း တရားဝင်နေထိုင်ခွင့်ကို လူသားတယောက်ရဲ့ အာမခံချက် အခွင့်အရေးတွေမရရှိဘဲ ခွဲခြားဆက်ဆံနေကြရတုန်းပါ။ ရွှေ့ပြောင်းကျောင်းတွေမှာ ပညာသင်ကြားနေကြတဲ့ ကျောင်းသားကျောင်းသူလေးများဟာလည်း ကျောင်းရောက်တဲ့အခါ ပညာတန်ဖိုးကိုသိပြီး ပညာကို မက်မောလာတာ။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာပြီး လူ့အခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်ကို ခွဲခြားသိမြင်လာတာ။ သူတို့သင်ကြားတတ်မြောက်ခဲ့တဲ့ အတန်းပညာ အလိုက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာရပ်တစ်ခုခု တတ်မြောက်လာကြတာ မရှိသလောက်ပါ။ ဒါကလည်း ရွှေ့ပြောင်းကျောင်းများရဲ့ ပညာရေးသင်ရိုးတွေရဲ့ အားနည်းချက်တွေအပြင်၊ ကျွမ်းကျင် ဆရာဆရာမတွေ နည်းပါးတာလည်း အချက်တစ်ချက်ဖြစ်သလို၊ ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေရဲ့ မိဘအုပ်ထိန်းသူအများစုဟာ ရင်သွေးလေးတွေရဲ့ ပညာရေးအခြေအနေ၊ စာရိတ္တအခြေအနေကို စောင့်ကြပ်အကဲခတ် အားပေးကြတဲ့ မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေကလည်း နည်းပါတာဟာ အချက်တစ်ချက်အဖြစ် ပါဝင်ပါတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းမိသားစုတွေရဲ့ ရင်သွေးလေးတွေ ဟာ အခြေခံပညာ မူလတန်းလောက်ကိုတော့ ရွှေ့ပြောင်းကျောင်းတွေမှာ သင်ကြားလေ့ရှိကြပြီး လုပ်ငန်းခွင်ထဲ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ဖို့ အရွယ်အားဖြင့် အဆင့်သင့်လာပြီဆိုလျှင်တော့ အုပ်ထိန်းသူများဟာ မိမိရင်သွေးတွေကို ကျောင်းမှထုတ်ကာ လုပ်ငန်းခွင်ထဲသို့ နေ့စား လစား ဘဝများအဖြစ် သွတ်သွင်းလိုက်ကြတာ များပါတယ်။ အချို့ ကျောင်းသားကျောင်းသူများကတော့ မိဘများက ပညာရေးအားပေးသော်ငြား လည်း ကြီးကောင်ဝင် အရွယ်ရောက်ခါစအချိန်တွေဖြစ်တဲ့ အလယ်တန်း အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝတွေ ရောက်ရှိလာကြတဲ့အခါ စိတ်ဝင်စားမှု ဦးတည်ချက် ပြောင်းလဲလာကြပြီး အိမ်ထောင်သည်ဘဝကို ကူးပြောင်းသွားတတ်ကြသလို အချို့ကလည်း ကျောင်းနဲ့ဝေးရာ လုပ်ငန်းခွင်တွေထဲကို မိမိသဘောဆန္ဒနဲ့ ရွေးချယ်ဝင်ရောက်သွားကြတာလည်း ရှိပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေရဲ့ နောက်မှာ မြန်မာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားရင်သွေးတွေရဲ့ အနာဂတ်ဟာ လှပနိုင်စရာမရှိပါဘူး။ အသိအမြင် အတတ်ပညာတွေ ဖွံ့ဖြိုးအောင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပြီး ဘဝအာမခံချက်တွေပေးနိုင်တဲ့ ပညာရေးကို သင်ကြားပေးနိုင်တဲ့ ရွှေ့ပြောင်း ကျောင်းတွေပေါ်ပေါက်လာဖို့ အရေးကြီးလာပြီဖြစ်တာကို ဒီအခြေအနေတွေက ဖော်ပြနေကြပါတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းကျောင်းကနေပြီး မြန်မာနိုင်ငံ တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲဝင်ရောက် ဖြေဆိုခွင့်၊ GED နဲ့ အခြားပညာသင်ဆုတွေ လျှောက်ထားခွင့် ရရှိလာပြီဖြစ်သော်လည်း ရွှေ့ပြောင်း ကျောင်းအားလုံး ပါဝင်နိုင်ခြင်းမရှိသေးသလို ကျောင်းသားကျောင်းသူအားလုံးလည်း ပါဝင်နိုင်ခြင်းမရှိသေးပါဘူး။ ဒါ့အပြင် အောင်မြင်သူ ကျောင်းသားကျောင်းသူ အရေအတွက်ဟာလည်း ရွှေ့ပြောင်းရင်သွေးအားလုံးကို ကိုယ်စားမပြုသေးပါဘူး။ ထိုမျှမကသေးပါဘူး။ ရွှေ့ပြောင်း ကျောင်းတွေကနေ အခြေခံပညာအလယ်တန်းနဲ့ အထက်တန်းအရောက်မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကျောင်းကို ကျောခိုင်းသွားကြရတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းရင်သွေးတွေရဲ့ လက်တွေ့ဘဝမှာ သူတို့သင်ကြားတတ်မြောက်လာတဲ့ အတန်းပညာအလိုက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရပ်တွေ၊ အသိပညာဗဟုသုတတွေ၊ လူမှုကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းတွေကို သိရှိတတ်မြောက်သွားတာလည်း မရှိပါဘူး။ ဒီလို ပညာရေးအခြေအနေတွေကြောင့် ငွေကို အဓိကထားပြီး တိုင်းတပါးကို စွန့်စားထွက်ခွာလာကြရတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေဟာ ၎င်းတို့ရဲ့ ရင်သွေးငယ်တွေအတွက် ကျောင်းပညာသင်သော်ငြားလည်း လက်တွေ့ဘဝ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုကို ဘာမှ အထောက်အကူမပြုဘူးဆိုတဲ့ အသိအမြင်တွေ ဝင်လာကြတာလည်း ရှိလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရွှေ့ပြောင်း ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေနဲ့ ၎င်းတို့ရဲ့ မိဘတွေဖြစ်တဲ့ ရွှေ့ပြောင်း မြန်မာအလုပ် သမားတွေရဲ့ ဘဝအာမခံချက်တွေရရှိဖို့နဲ့ ဘဝရပ်တည်ချက်ခိုင်မာဖို့ရာ အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်တွေဖြစ်ကြတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းလူငယ်တွေရဲ့ အသိပညာ အတတ်ပညာတွေကို ရွှေ့ပြောင်းပညာရေးကနေပြီး တိကျခိုင်မာစွာ အရည်အချင်းပြည့်မီစွာ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ လိုအပ်နေပါပြီ။ ဒီအတွက် ကြိုးပမ်းနေကြတဲ့ ဆန္ဒရှိသူတွေအနေနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာရပ်တွေကို အသက်အရွယ်အလိုက် တတ်မြောက်အောင် သင်ကြားပေးနိုင်ဖို့ ကျွမ်းကျင် ဆရာ ဆရာမတွေ မွေးထုတ်ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့၊ ဘဝတစ်ခုရပ်တည်ဖို့ အမှန်တကယ်လိုအပ်တဲ့ လူမှုကျင့်ဝတ်သိက္ခာ စည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာတတ်ဖို့၊ တာဝန်နဲ့ဝတ္တရားကို လူ့အခွင့်အရေးနှင့် ပူးတွဲသိမြင်လာဖို့ သင်ကြားပေးနိုင်မယ့် သင်ရိုးတွေလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးမယ်ဆိုရင် လက်တွေ့အောင်မြင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချုပ်အားဖြင့်ပြောရလျှင် အပြောင်းအလဲမြန်ဆန်လွန်းလှတဲ့ IT (Information Technology) ခေတ်ကြီးထဲမှာ ကမ္ဘာ့ရဲ့အနာဂတ်ကို ဖန်တီးကြရမယ့် ရင်သွေးငယ်တွေထဲမှာ တစိတ်တပိုင်းပါဝင်တဲ့ မြန်မာရွှေ့ပြောင်းလူငယ်လေးတွေရဲ့ အသိပညာအတတ်ပညာနဲ့ စာရိတ္တမြင့်မားရေးကို ဦးတည်တဲ့ ဘဝအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာတွေကို အမှန်တကယ် သင်ကြားပေးနိုင်မယ့် ရွှေ့ပြောင်းပညာရေးကြိုးဆာကို ရွှေ့လာနိုင်မယ်ဆိုရင် အခု မညီမညာဖြစ်နေတဲ့ မိဘဆရာ ကျောင်းသားဆိုတဲ့ အနားမညီတြိဂံကြီးဟာ တိကျခိုင်မာတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို အနာဂတ်အတွက် ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ ပညာရေးကိုသာ ရွှေ့ပြောင်းကျောင်းတွေက ဖော်ဆောင် ပေးနိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ငွေကိုအဓိကထားတဲ့ မိဘတွေဟာလည်း ကျောင်း ဆရာဆရာမတွေနဲ့ အားတက်သရောပူးပေါင်းလာကြပြီး ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ စည်းကမ်း၊ ပညာ ယုံယွင်းပျက်ပြားနေမှုကို အတူတကွ ထိန်းသိမ်းလာကြမယ်ဆိုတာ မလွဲကွဲနိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တဦးအပေါ်တဦး အပြန်အလှန် ယုံကြည်အားကိုး တန်ဖိုးထား လာကြစေဖို့ စစ်မှန်တဲ့ဘဝအတွက် အသုံးဝင်တဲ့ ပညာရပ်တွေကို ကျောင်းသားအားလုံး တတ်မြောက်လာကြစေဖို့၊ ရွှေ့ပြောင်း ကလေးငယ် အားလုံး ပညာသင်ကြားလာစေဖို့ ဆွဲဆောင်ရာမှာ ရွှေ့ပြောင်းပညာရေးရဲ့ အရွှေ့အပြောင်းဟာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်နေတာမို့ တာဝန်ရှိသူ မြန်မာအစိုးရအပြင် ရွှေ့ပြောင်း ပညာရေး အကျိုးဆောင်ရွက်နေသူအားလုံး ဤအချက်ကို မေ့မထားကြဖို့ အထူး လိုအပ်လှပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

ညနေဉာဏ်





လူတိုင်းက ပြောကြတယ် ...၊ ကလေးဆိုတာ အနာဂတ်ရဲ့ ကြယ်ပွင့်တဲ့။ အဲဒီကြယ်ပွင့်လေးတွေကို အမြဲ တန်ဖိုးထား စောင့်ရှောက်ရမှာ လူကြီးတွေရဲ့ ဝတ္တရားလို့ပြောရင် မှားမယ်မထင်။ သို့ပေမယ့် ရင်သွေးငယ်ပေါင်း များစွာဟာ ကံဆိုးနေရပါတယ်။ ‘မိဘမဲ့’ အမည်တွင်တဲ့ ကြယ်ပွင့်လေးတွေကတော့ ဆာလောင်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ဝတ်မှုတ်ခြင်းအပြင် ဒုက္ခပေါင်းများစွာနဲ့ ကူညီသူမဲ့ ဖြစ်နေရရပါတယ်။ ကျွန်မတို့ နေထိုင်ရာ မြန်မာပြည်မှာလည်း ရင်သွေးငယ်ပေါင်းများစွာဟာ ကံဆိုးနေကြဆဲပါ။ မိဘများရဲ့ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်လှတဲ့ အပြုအမူတွေ၊ ရန်ငြိုး အာဇာတ အမုန်းတွေကြောင့် အပြစ်မဲ့ကလေးငယ်လေးတွေဟာ စွန့်ပစ်ခံဘဝ ရောက်နေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ ဒုက္ခတရားကြောင့် မိဘနဲ့ အတူမနေထိုင်ရရတဲ့ ကလေးငယ်တွေဆို ဒုနဲ့ ဒေးပါ။

ဒါပေမယ့် လောကကြီးမှာ အကောင်းနဲ့အဆိုး ဒွန်တွဲနေတယ်မဟုတ်လား ...။ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုး ကြောင့်ပဲဖြစ်စေ မိဘမဲ့တွေကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးနေတဲ့ မိဘမဲ့ဂေဟာများ နိုင်ငံတိုင်း နေရာတိုင်းမှာ တစ်စတစ်စ ပေါ်ထွက်လာပါပြီ။ အားကိုးရာမဲ့နေတဲ့ ကြယ်ပွင့်လေးတွေကို လောကကြီးက လျစ်လျူရှုထားပါဘူး။

အားကိုးရာမဲ့နေတဲ့ ကြယ်ပွင့်ပေါင်းများစွာထဲက ကြယ်ပွင့်လေးတစ်ပွင့်အကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ သူ မွေးဖွားတဲ့နေရာကတော့ လူအများသိကြပြီးဖြစ်တဲ့ ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ် ဖုတ်ဖရဒေသလေးမှာပါ။ နာမည်ကတော့ ခရစ်စတယ် လို့ ချစ်စနိုးလေးနဲ့ သူ့ကို စောင့်ရှောက်ထားတဲ့ Heavenly Home ဂေဟာ တာဝန်ခံက ပေးထား ပါတယ်။

ခရစ်စတယ်လေးဟာ မိဘတွေရဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေကြောင့် စွန့်ပစ်ခံဘဝကို ရောက်လာခဲ့သူလေးပါ။ ခရစ်စတယ်လေးရဲ့ မိခင်ကလည်း ကံဆိုးလှတဲ့ အမျိုးသမီးပါ။ သူ အိမ်ထောင်ကျပြီး သားယောက်ျားလေး တစ်ယောက် မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ ယောက်ျားဆုံးပါးသွားပြီးနောက် သားလေးနဲ့အတူ ထိုင်းနယ်စပ်ကို ထွက်လာပြီး စားဝတ်နေရေးအတွက် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း သူဟာ ဒုတိယအကြိမ် အိမ်ထောင်ပြုခဲ့ပါတယ်။ သူယောက်ျားက မိသားစုကို ရှာမကျွေးဘဲ သူရှာထားသမျှ ပိုက်ဆံအားလုံး အရက်သောက်ပစ်ပါတယ်။ ၆ လကြာတော့ ဆက်သည်းညည်းခံ မပေါင်းနိုင်တော့ဘဲ ယောက်ျားကို အိမ်ပေါ်က နှင်ချလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်



ဒီလို အားကိုးရာမဲ့နေတဲ့ ကြယ်ပွင့်လေးတွေကို စောင့်ရှောက်ပေးနေတဲ့ ဂေဟာတွေ ထိုင်း မြန်မာနယ်စပ်တစ်လျှောက် အတော်များများ ပေါ်ထွက်လာနေပြီး ကြယ်ပွင့်လေးတွေရဲ့ ခိုနားရာ နေအိမ်အဖြစ် အများက လက်ခံယုံကြည်နေကြပါပြီ။

သူ့မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေမှန်းမသိခဲ့ဘဲ တွေ့သမျှ အလုပ်ကြမ်းများ နေ့တိုင်းလုပ်ရတဲ့ အပြင် ၇ နှစ်အရွယ် သားလေးကို ထိုင်းကျောင်းထားပေးခဲ့ရပါတယ်။

ခရစ်စတယ်လေးကို ၂၀၁၄ ခု ဇန်နဝါရီ ၁၄ ရက် မနက်ပိုင်းမှာ မွေးဖွားခဲ့ပြီး မိခင်ဖြစ်သူဟာ မွေးပြီးပြီးချင်း နို့ချို တိုက်ကျွေးမှုမရှိဘဲ စွန့်ပစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဆိုတော့ ယောက်ျားအပေါ် သူနာကျည်းနေတဲ့အပြင် ဒီကိုယ်ဝန်ကိုလည်း မလိုချင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါကို အိမ်နီးချင်းတွေက မကြည့်ရက်လို့ ရပ်မိရပ်ဖများနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများထံ ဆက်သွယ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် ခရစ်စတယ်လေးကို ထိုင်းနိုင်ငံ မဲဆောက်မြို့၊ မယ်ပ ၂ ရပ်ကွက် ၂ လမ်းမှာရှိတဲ့ Heavenly Home မိဘမဲ့ဂေဟာမှာ စောင့်ရှောက်ဖို့ အပ်နှံခဲ့ကြပါတယ်။

“ခရစ်စတယ်လေး ဒီ စရောက်တုန်းက အသည်းရောင် အသားဝါ ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ ရောက်ခါစ ရက်သားလေးမှာ ကိုယ်အလေးချိန်က ၂ ကီလိုပဲ ရှိတယ်။ အခုတော့ တဖြည်းဖြည်း ထွားလာပါပြီ။ ၃ လလောက်တော့ ကလေးနဲ့အတူ နေပေးပါလို့ သူ့အမေကို တောင်းဆိုထားရပါတယ်။ မိခင်နို့တိုက်မှ ကလေး ပိုပြီး သန်မာမယ်။ ခရစ်စတယ်လေးရဲ့ အမေက ၃ လကျော်ရင် ကလေးကို ကျွန်မတို့နဲ့ ထားခဲ့မယ်”လို့ Heavenly Home ဂေဟာ တာဝန်ခံ မလီလီက ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။

Heavenly Home မိဘမဲ့ စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာကို ၂၀၀၅ ခု ဇန်နဝါရီက စတင်တည်ထောင်ခဲ့ပြီး မယ်တော်ဆေးခန်းနဲ့ မဲဆောက်ဆေးရုံကြီးမှာ စွန့်ပစ်သွားခံရတဲ့ ကလေးတွေ၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင်းက စစ်ပွဲတွေမှာ မိဘတွေဆုံးပါးသွားပြီး အားကိုးရာမဲ့နေတဲ့ ကလေးတွေ၊ မယ်လဒုက္ခသည်စခန်းက စွန့်ပစ်ခံ ကလေးတွေ၊ မြဝတီနဲ့ ကော့ကရိတ် လမ်းဘေးတွေမှာ လေလွင့်နေတဲ့ ကလေးငယ်ပေါင်း ၅၇ ယောက်ကို စောင့်ရှောက်ထားပါတယ်။

ဒီလို အားကိုးရာမဲ့နေတဲ့ ကြယ်ပွင့်လေးတွေကို စောင့်ရှောက်ပေးနေတဲ့ ဂေဟာတွေ ထိုင်း မြန်မာနယ်စပ်တစ်လျှောက် အတော်များများ ပေါ်ထွက်လာနေပြီး ကြယ်ပွင့်လေးတွေရဲ့ ခိုနားရာ နေအိမ်အဖြစ် အများက လက်ခံယုံကြည်နေကြပါပြီ။

ခရစ်စတယ်လေး ရဲ့ ဘဝထက်ဆိုးရွားတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ ရှိနိုင်ပါသေးတယ်။ မိဘမေတ္တာမရရှိကြတဲ့ ကြယ်ပွင့်လေးတွေကို ဘယ်နေရာမှာပဲ တွေ့တွေ့ပစ်ပယ်မထားပါနဲ့။ ကျွန်မ ဒီဆောင်းပါးလေး ရေးနေချိန်မှာ သူတို့အပေါ် စာနာ

စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ် ... တွေးတောမိတိုင်း ရင်နင့်စဖွယ်ပါ။ အမေ အဖေ ဆိုပြီး နှုတ်ဖျားက ခေါ်ချင်နေရှာမှာပေါ့။ မိစုံဖစုံနဲ့ လျှောက်လည်ချင်ရှာမှာပဲ။ မိသားစု ထမင်းဝိုင်းထဲမှာ မိဘရဲ့ ယုယမှုနဲ့ ထမင်းအတူ စားချင်ရှာမှာပေါ့။ ဒါတွေ တဒီက စဉ်းစားမိရုံနဲ့ မျက်ရည် ဝဲခဲ့မိပါတယ်။

မိဘရဲ့ နွေးထွေးတဲ့ ကရုဏာနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ မခံစားခဲ့ရတဲ့ ကြယ်ပွင့်လေး ခရစ်စတယ် အပါအဝင် အားကိုးရာမဲ့နေကြတဲ့ ကြယ်ပွင့်လေးတွေ၊ လူမှန်းသိတတ်စမှာ မိဘဆိုတာ မရှိခဲ့တော့ဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။ ကျွန်မ သူတို့ရင်ထဲ ဝင်ပြီး ခံစားကြည့်မိပါတယ်။ သေချာပါတယ်။ ဝိတာဟာ မသေနိုင်လောက်ပေမယ့် ... သူတို့တတွေ ရင်ထဲ သေလောက်အောင် ဝိုကြွေးနေကြမှာ ဖော်ပါ။

ပင်လယ်ကြွေ

ဝတ်မှုန်သံစဉ် အတွဲ (၁)၊ အမှတ် (၅)၊ ဖေဖော်ဝါရီမှ ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ အပြေမှန်များ။

၁။ (ဂ) ၂။ (ခ) ၃။ (ဂ) ၄။ (ဂ) ၅။ (က)

အင်တာနက်မှ ရှာဖွေ၍ တင်ဆက်ပါသည်။

ပင်လယ်ကြွေ





ရင်သားကင်ဆာ Breast Cancer/ Ca Breast ဖြင့်တော့ အသက်မသေသင့်ပါ

ဘာကြောင့် ရင်သားကင်ဆာ Breast Cancer/ Ca Breast ဖြင့်တော့ အသက်မသေသင့်ပါသလဲ။

- ရောဂါကို ကြိုတင်မျှော်မှန်း ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ အရေပြားအောက်ကလေးမှာတင် ရောဂါက ရှိတယ်။ အလွယ်တကူ စမ်းသပ်နိုင်တယ်။ ထိရောက်စွာ ကုသပေးနိုင်တယ်။
- လက်ရှိအခြေအနေက ဘယ်လိုလဲ။
- အဖြစ်များသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများစွာ မသေသင့်ပါဘဲ သေဆုံးနေကြသည်။

ဘာကြောင့်လဲ။

- ရောဂါအကြောင်း ကောင်းကောင်းမသိကြလို့။

သိအောင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။

- အသိနဲ့ သတိရှိကြရန်၊ လိုက်နာကြရန်၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးမှု ပိုမိုလုပ်ဆောင်ကြရန်။

ဘာတွေ သိသင့်သလဲ။

- ရင်သားအကြိတ်များ ဒုက္ခပေးနိုင်ကြောင်း။
- ၉၀% မှ ၉၅% အထိသည် အန္တရာယ် မများကြောင်း။
- ရောဂါနဲ့စဉ်သိရန် ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်သိရှိနိုင်ကြောင်း။
- ရောဂါကို စောစီးစွာ အတိအကျသိရှိရန်၊ အသားစ စစ်ဆေးမှု biopsy လုပ်ရန် လိုကြောင်း။
- ရောဂါနဲ့စဉ် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ကြောင်း။
- တတ်ယောင်ကားတွေနဲ့ အချိန်မဖြုန်းသင့်ကြောင်း။

ကျန်းမာရေး အသိပညာမရှိတော့ ...။

- ရောဂါကို မကြောက်ကြဘူး။
- တတ်ယောင်ကားတွေနဲ့ ကုသကြတယ်။
- ထိရောက်တဲ့ ကုသမှု မရရှိကြဘူး။
- တတ်ကျွမ်းတဲ့ သမားတော်ထံသွားရန် ကြောက်ရွံ့ကြတယ်။
- သွားပြန်တော့လဲ ရောဂါအတော်လွန်မှ သွားကြတယ်။
- မှားယွင်းတဲ့ ယုံကြည်ခံယူချက်တွေ ရှိကြတယ်။

ဘယ်လိုမှားယွင်းတဲ့ ယုံကြည်ခံယူချက်တွေလဲ။

- ရောဂါရဲ့ သဘောသဘာဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရင်သားအကြိတ်အဖုတိုင်း ကင်ဆာဖြစ်တတ်တယ်လို့၊ အကြိတ်တွေဟာ အလိုလိုပျောက်မှာပါလို့၊ နို့သီးခေါင်းမှ သွေး၊ သားဝန်ရည်ကြည်ထွက်တာကို ကိစ္စမရှိပါဘူးလို့၊ ဆေးလိမ်းရုံ မန်းမှုတ်ရုံနဲ့ အကြိတ်ပျောက်နိုင်တယ်လို့၊ နှိပ်နယ်ချေဖျက်လို့ ရတယ်လို့၊ ဆေးထိုးပြီး အကျိတ်ကို ချေဖျက်နိုင်တယ်လို့ မှားယွင်းစွာ ယူဆကြတယ်။
- ခွဲစိတ်ကုသမှုနဲ့ ပတ်သက်လို့။ မေ့ဆေးက အန္တရာယ်ကြီးတယ်။ ခွဲစိတ်ရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘူး။ ခွဲစိတ်ပြီး အနာမကျက်ဘဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ခွဲစိတ်တာနာတယ် ကြောက်ဖို့ကောင်းတယ်။ ငွေကုန်ကြေးကျများတယ်လို့ မှားယွင်းစွာ ယူဆကြတယ်။
- ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှုနဲ့ ပတ်သက်လို့။ ရောဂါကို ပိုဆိုးဝါးစေတယ်။ အရေပြားကို လောင်ကျွမ်းစေတယ်။ ဓာတ်ကင်ပြီးရင် အသေမြန်တယ်။ အော့အန်တာ သိပ်ပင်ပန်းတယ်လို့ မှားယွင်းစွာယူဆကြတယ်။
- ကင်ဆာကုဆေးများနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အကျိုးသိပ်မထူးပါဘူး။ ပျို့တယ် အန်တယ်။ အစာမစားနိုင်ဘူး။ ဆံပင်တွေကျွတ်တယ်။ အန္တရာယ် သိပ်များတယ်။ မြန်မြန် နိဗ္ဗာန်သွားတယ်လို့ မှားယွင်းစွာ ယူဆကြတယ်။
- အခြားကုသမှုများနှင့်ပတ်သက်ပြီးတော့ မန်းမှုတ်ရင် ပျောက်နိုင်တယ်။ ဆေးလိမ်းရုံနဲ့တင်လည်း ပျောက်နိုင်တယ်။ အကျိတ်ထဲ ဆေးထိုးလိုက်ရင် ပျောက်မှာပဲလို့ မှားယွင်းစွာ ယူဆကြတယ်။

အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်ကြသလဲ။

- တချို့က ရောဂါကို ဒီအတိုင်းမကုဘဲထားတယ်။
- တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ သမားတော် (ဆရာဝန်)တွေထံ မသွားကြဘူး။
- အခြား တတ်ယောင်ကားတွေဆိုမှာဘဲ သွားပြီးကုသမှုခံတယ်။
- ရောဂါက ပိုဆိုးလာပြီး မပျောက်နိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေရောက်လာတယ်။

ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်အောင် ဘယ်လို ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်စမ်းသပ်နိုင်မလဲ။

- လက်ဖဝါးနဲ့ ရင်သားကို အပေါ်မှ အောက်သို့ ဘေးမှ အတွင်းဘက်သို့ စမ်းသပ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်ဘက်ရင်သားအတွက် ညာလက်ဖဝါးကို အသုံးပြုပြီး ညာဘက်ရင်သားအတွက် ဘယ်လက်ဖဝါးကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- အကျိတ်တစ်ခုခုကို စမ်းမိခဲ့ရင် တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ သမားတော်(ဆရာဝန်)ထံ သွားပြသပါ။
- ဟိုယောင်ယောင် ဒီယောင်ယောင် တတ်ယောင်ကားတွေနဲ့ အချိန်မဖြုန်းမိပါစေနဲ့။

သမားတော် (ဆရာဝန်)က ဘာလုပ်မှာလဲ။

- ရင်သားအကြိတ်ဟာ အရေးကြီးတဲ့ ကင်ဆာဟုတ်၊ မဟုတ်၊
- ရောဂါနဲ့ ဆက်နွှယ်တဲ့ ရာဇဝင်ကို ခြေရာကောက်ခြင်း၊
- အကြိတ်ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊
- လိုအပ်တဲ့ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုများပြုလုပ်ပြီး ရောဂါဟုတ် မဟုတ်နဲ့ ဟုတ်ခဲ့ရင် ရောဂါအဆင့်ကို သတ်မှတ်ပါတယ်။
- သမားတော်ရဲ့ အတွေ့အကြုံ၊ စေတနာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်မှုတွေဟာ အရေးကြီးလှပါတယ်။

ဘယ်လိုလူတွေဟာ ပိုပြီး ရောဂါဖြစ်တတ်သလဲ။

- ဆွေမျိုးထဲမှာ ကင်ဆာဖြစ်တတ်သူများ၊
- ရင်သား အဖုအကြိတ်ရှိသူများ၊
- အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ ရာသီပေါ်ပြီး အသက်ကြီးမှ သွေးဆုံးသူများ။
- မိန်းမဟိုမှန်းဓာတ် များသူများ။
- ၅၀ နှစ်အထက် အသက်ကြီးသူများမှာ ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ရင်သားကင်ဆာကို စောစီးစွာ ဖြစ်ခါစအချိန်မှာ ဘယ်လိုသိနိုင်မှာလဲ။

- ရောဂါသဘာဝကို သိရှိသတိထားရန်၊
- ရင်သားအကြိတ်တိုင်းကို ကင်ဆာဖြစ်နိုင်တယ်လို့ မှတ်ယူထားရန်။ (ဖြစ်တယ်မဟုတ်ပါ)
- အကြိတ်စမ်းမိတာနဲ့ ကင်ဆာ ဟုတ်မဟုတ် စုံနစ်တကျ စမ်းသပ်ရန်၊
- မသေချာပါက ဆက်လက်ပြီး မကြာခဏ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုခံယူရန်၊
- ဒီရောဂါ ပိုပြီးဖြစ်တတ်တဲ့ အသက် ၅၀ နှင့်အထက် အမျိုးသမီးများ ရင်သားဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ပါက စမ်းမတွေ့မိခင်မှာပင် ရောဂါကို သိနိုင်ပါတယ်။

ရင်သား အဖုအကြိတ်တစ်ခုဟာ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဘယ်လိုစမ်းသပ်သိရှိနိုင်မှာလဲ။

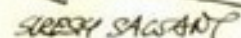
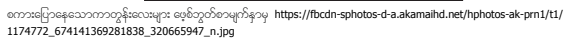
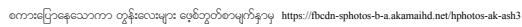
ဖြစ်စရာ ...

- များသောအားဖြင့် မာခဲသော အကြိတ်ဖြစ်သည်။
- ပုံသဏ္ဌာန် မညီမညာဖြစ်ပြီး အနားသတ်များအား သေချာစွာ စမ်းသပ်လို့မရနိုင်ပါ။

ရောဂါရင့်လာပါက ...

- အရေပြားထိခိုက်ပြီး လိမ္မော်သီးခွံ ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်လာပါမယ်။
- ရင်သားအောက်ရှိ ကြွက်သားများသို့ ထိုးဖောက်ကပ်တွယ်နေခြင်း။
- ချိုင်းအကြိတ်များ ထွက်လာခြင်း။
- နို့သီးခေါင်းအတွင်းသို့ ကျူးဝင်သွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။







ကျွန်းတော့ဖခင် သူမောင်

ကျွန်တော့်ဖခင် ဆရာသာစု ငယ်ကတည်းက လူမှန်းမသိခင် သူ့ဖခင် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါသည်။ မိခင် မှဆိုးမကြီးနှင့်အတူ ဈေးရောင်းရပါသည်။ လမ်းဘေးဈေးသည် အတန်းအစားမျိုးဖြစ်ပါသည်။ အလွန်ဆင်းရဲရှာ ပါသည်။ သူ့မိခင်ကြီးက ကျောင်းပင် ထားမပေးနိုင်ရှာပါ။ ကံကောင်းချင်တော့ ကျွန်တော့်အဘွား နောက်ယူသော ယောက်ျား(ပထွေး)သည် လူကောင်း၊ သူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်နေခြင်းပင်။

သူကောင်းသောကြောင့်သာ ကျွန်တော့်အဖေ ပျက်စီးမသွားခြင်းအကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ မည်သို့ပင်ရှိစေ နောင်တစ်ချိန် စာရေးဆရာ ဒါရိုက်တာကြီး တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့သော ဆရာသာစုသည် လမ်းဘေး ဈေးသည်ဘဝနှင့် ဆေးလိပ်စွဲသွားတာကတော့ တစ်ခုတည်းသော အကျင့်ဆိုးဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။ ထိုကိစ္စသည် ဟိုစဉ်က သိပ်ပြီးမထူးဆန်းသော်လည်း လက်ရှိအခြေအနေတွင် လူငယ်လေးများ ဆေးလိပ် စီးကရက် သောက်သုံး တတ်ခြင်းမှာ အလွန်ကြီးမားသော ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်နေပါပြီ။

မည်သို့ပင်ဆိုစေ အဖမဲ့ သား လမ်းဘေးဈေးသည်ဘဝမှ နိုင်ငံကျော်တစ်ယောက်ဖြစ်လာသော အဖေ ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ကံကောင်းခဲ့ကြရသည်မှန်သော်လည်း စစ်စစ်ပေါက်ပေါက်ပြောရလျှင် ကျွန်တော်တို့ အရွယ်မရောက်ခင်မှာ အဖေနှင့်အမေ အိမ်ထောင်ကွဲသွားခြင်း၊ အဖေ နောက်အိမ်ထောင်ပြုခြင်းတို့ကား နှလုံး သားမှာ အမာရွတ်ကလေး ဖြစ်ကျန်ခဲ့တာသေချာပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကျွန်တော့်အလှည့်တွင် အိမ်ထောင် ရေး ပြဿနာမဖြစ်ရလေအောင် ဂရုစိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နောက်တစ်ချက်မှာ ကျွန်တော့်ဖခင် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် နှင့် စီးကရက်စွဲသွားခဲ့သလို ကျွန်တော်တို့ လူပျိုပေါက်အရွယ်တွင် အဖေနှင့်အမေက လွတ်လပ်ခွင့်တွေ ပေးလွန်း သောကြောင့် ကျွန်တော်သည်လည်း ဆေးလိပ်နှင့်အရက် စွဲသွားခဲ့ရသည်မှာလည်း နမူနာယူစရာဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ သင်ခန်းစာ ဆိုကြပါစို့။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မိဘမဲ့သော အမိ (သို့မဟုတ်) အဖ မဲ့သော ပြီးတော့ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေခွင့်ရသော လူပျိုပေါက်၊ အပျိုပေါက်တို့သည် လမ်းလွဲ လိုက်တတ်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကျွန်တော်သည် သားသမီး လေးယောက်စလုံးကို ဂရုအစိုက်ဆုံးကာလမှာ သူတို့လူပျိုပေါက် ဖြစ်စမှသာ ဖြစ်ခဲ့ပါတော့သည်။ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ဖခင်၏ဘဝနှင့် ကျွန်တော်တို့ဘဝကို ပေါင်းစပ်ပြီး ထိုသို့ ကောက်ချက်ဆွဲသော်လည်း ထိုင်းနိုင်ငံမှ AIDS

ရောဂါရှင်လေးတစ်ဦး၏ မိဘမဲ့ခြင်း၊ လွတ်လပ်ခြင်းကို တစ်ပြိုင်နက် ခံစားလိုက်ရသော အကြောင်း ဖြစ်နေပါသည်။ ထိုင်း တောင်ပိုင်း လန်းပန်းဆေးရုံ အပြင်လူနာ ကုသကူညီရေး စခန်းမှ ဝေဒနာရှင်ကလေးက သူ့ဘဝအကြောင်းကို သူ့ဘာသာရေးထားသော စာတစ်ပုဒ် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော့် အမေသေတော့ ကျွန်တော်က တစ်လသားပဲရှိသေးတာ။ အဖေက နောက်မိန်းမ ယူလိုက်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော့်မှာ အဘွားနဲ့ပဲ နေခဲ့ရတာ။ အဘွား လက်ပေါ် ကြီးခဲ့ရတယ် ဆိုပါတော့ ...။ ကျွန်တော်အထက်တန်းကျောင်း မနေခဲ့ရပါဘူး။ ဒါပေါ့။ ပိုက်ဆံမှ မရှိဘဲကိုး။ သိပ် စိတ်ထိခိုက်တာပဲဗျာ။

ဒါကြောင့် အဘွားနဲ့အတူ မနေတော့ဘဲ ဘန်ကောက်ကို ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ ဘန်ကောက်မှာ ကျွန်တော့်ကို ချုပ်ချယ်မယ့်သူမရှိဘူး။ သိပ်လွတ်လပ်တယ်။ လုပ်ချင်တာ လုပ်လို့ရတယ်။ ကျွန်တော်ကလည်း ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် လက်ဝင်းရော နောင်ရေးပါ ဘာမှမစဉ်းစားဘူး။ မကောင်းတာမှန်သမျှ အကုန်လုပ်တော့တာပဲ။ စီးကရက် သောက်တာက အစ ဘိန်းဖြူပါ အလိုလိုပါလာတော့တာပဲပေါ့။

ကျွန်တော့်အသက် ဆယ့်ခုနစ်နှစ်ပြည့်တော့ အဖေဆုံးသွားပါတယ်။ ဒီတော့ အဖေအသုဘအတွက် ကိုယ့်ရွာကိုယ် ပြန်ရတာပေါ့လေ။ အဖေသေပြီဆိုတာနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ လုံးဝ ခိုကိုးရာမဲ့သွားသလိုပဲ။ လောကကြီးမှာ ဘယ်သူမှ အားကိုးရာ မရှိတော့ဘူးလို့ ဖြစ်သွားတယ်။ ကမ္ဘာပေါ် မှာ ကံအဆိုးဆုံးလူဟာ ကျွန်တော်ပဲလို့ ထင်မိပါတော့တယ်။ ဒီတော့ လုပ်ချင်တာ လုပ်တော့တာပဲ။ အလုပ်လည်း မှန်မှန်မဆင်းတော့လို့ အလုပ်ရှင်ကလည်း ကျွန်တော့်ကို မောင်းထုတ်လိုက်ပါတော့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ အဘွားဆီတလှည့် ပြန်ရောက်ရော ဆိုပါတော့ဗျာ။

ကျွန်တော် မူးယစ်ဆေးစွဲနေတာသိလို့ ကျွန်တော့်ဆွေမျိုးတွေက ကျွန်တော့်ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ဆေးဖြတ်ပေးကြပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကြောင်းမထူးပါဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်တော်ဟာ မူးယစ်ဆေးဝါးလက်ဝယ်ထားရှိမှုနဲ့ ပုလိပ်အဖမ်းခံရပြီး ထောင်နှစ်နှစ်ကျသွား ပါတော့တယ်။ ထောင်ကလွတ်တော့ ဘန်ကောက်ပြန်သွားပြီး အလုပ်ရှာပြန်တာပေါ့။

အဲဒီမှာ မိန်းမတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့တော့တာပါပဲ။ မကြာပါဘူး။ သူ့ကိုလက်ထပ်ပြီး အဘွားရွာကို ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ မိသားစုအတွက် ကျရာ အလုပ်ကို မရွေးတမ်းလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ “အလုပ်ဟူသမျှ ထမင်းကွ” ဆိုတာလိုပေါ့လေ။ ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့တော့ ထန်းပင်တက်ရာမှာ ပေသုံးဆယ်လောက် အမြင့်ကနေ ပြုတ်ကျလို့ ခြေသွင်သွင်ကျိုးသွားပါရော။ လန်းပန်း ဆေးရုံတက်ရတော့တာပေါ့။ အဲဒီမှာတင် ပြဿနာတက်တော့တာပါပဲ။ ကျိုးသွားတဲ့ ခြေထောက်ကို ကုရင်းနဲ့ သွေးတွေဘာတွေသွင်းတယ် ပြုဟယ်လုပ်ရတော့ သွေးစစ်လိုက်တာမှာ ကျွန်တော်ဟာ AIDS ဖြစ်နေပြီ ဆိုတဲ့ အဖြေ ပေါ်လာတော့တာပါပဲ။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော် အကြီးအကျယ် တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားရတော့တာပဲ။ ငါ့ဘဝတော့သွားပါပြီ ဆိုပြီးတော့ပေါ့လေ။ ဒီလိုနဲ့ ဆေးရုံကပြန်ဆင်းလာပေမယ့် ကျွန်တော့်အဖြစ်ဆိုးကို ဘယ်သူမှ ဖွင့်မပြောခဲ့ပါဘူး။ ဖြစ်ချင်တော့ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော့်မိန်းမက ကလေးနှစ်လ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီ။ ဒီတော့လည်း ထုံးစံအတိုင်း ဆေးရုံသွားပြရတော့တာပေါ့။ ဒီမှာတင် ကျွန်တော့်မိန်းမကိုလည်း ဆေးစစ်လိုက်ရော ...။ ဒါပေါ့ဗျာ သူ့မှာလည်း AIDS ရောဂါ စွဲကပ်နေပါပြီတဲ့။ ကျွန်တော့်မိန်းမများ ပိုလိုက်တာ ထွန်းထွန်းလူးပါပဲ။

ပထမတော့ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်သေမလို့ လုပ်ကြသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာဝန်က နားချလို့ မလုပ်ဖြစ်ခဲ့တော့ ပါဘူး။

ဆရာဝန်က ကျွန်တော့် မိန်းမကို AZT ဆေးတွေ ပေးပါတယ်။ သမီးဦးလေးကို မွေးတော့ ထုံးစံအတိုင်း ကလေးကိုလည်း ဆေးစစ်ရပါတယ်။ ဟာ ... သမီးလေးက ဆေးအောင်သတဲ့။ ဘာရောဂါလက္ခဏာမှ မပြဘူးတဲ့။ ဝမ်းသာလိုက်တာ လွန်ပါရောဗျာ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်တော့ မချရသေးဘူးလေ။ ဒီလိုနဲ့သမီးလေး တစ်နှစ်ခွဲမှာ ကျွန်တော်တို့ သူ့ကို ထပ်ပြီး သွေးတွေ ဘာတွေလည်းစစ်ကြတာပေါ့။ ကံကောင်း လိုက်ပုံများဗျာ။ သမီးလေးမှာ AIDS မဖြစ်ဘူးတဲ့။

ခုဆို သမီးလေးဟာ နှစ်နှစ်ပြည့်ခဲ့ပါပြီ။ သမီးလေးနဲ့ ကျွန်တော့်မယားဟာ ကျွန်တော်ဘဝအတွက် မီးရှူးတန်ဆောင်လိုပါပဲ။ သူတို့ဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အရာရာ အားကိုးမျှော်လင့်ချက်တွေလည်း အပြည့်အဝရှိနေပါပြီ။ တကယ်လို့ ကျွန်တော်ရော ကျွန်တော့်မိန်းမရော လောကကြီးမှာမရှိကြတော့ဘူးဆိုရင် တစ်စုံတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုခုက သမီးလေးရဲ့နောင်ရေးကို စိတ်မဆင်းရဲအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးကြလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်နေမိပါတော့တယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ဒီသမီးပဲ မျှော်လင့်ချက်၊ ဒီသမီးလေးပဲ ဖိုးရိမ်ကြီး စောင့်ကြည့်ရမယ့်လူသား မဟုတ်ပါလားလေ ...။



ခုဆို သမီးလေးဟာ နှစ်နှစ်ပြည့်ခဲ့ပါပြီ။ သမီးလေးနဲ့ ကျွန်တော့်မယားဟာ ကျွန်တော်ဘဝအတွက် မီးရှူးတန်ဆောင်လိုပါပဲ။ သူတို့ဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အရာရာ အားကိုးမျှော်လင့်ချက်တွေလည်း အပြည့်အဝ ရှိနေပါပြီ။

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ပပျောက်ရေး ပညာပေးသင်တန်း SAW တွင် ပြုလုပ်

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု (Gender Based Violence) ပပျောက်ရေးအတွက် ပညာပေး သင်တန်း ကို ၂၀၁၄ ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀ မှ ၂၃ ရက် အထိ SAW ရှိ Safe House တွင် ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ မြန်မာ ရွှေ့ပြောင်း အမျိုးသမီးများ အတွင်း အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အသိပညာများ သိရှိစေရန် နှင့် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များကို သိရှိပြီး ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် ထိုသင်တန်းကို ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။



အခြေခံ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး၊ လိင်နှင့် လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်ခွဲခြားသည့် အမြင်များ၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့် GBV ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ အစရှိသည့် ခေါင်းစဉ်များကို သင်တန်းတွင် ဆွေးနွေးပွင့်လှယ်ခဲ့ကြပါသည်။ ထို့ပြင် အခြေခံနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း (Counseling) ကိုလည်း သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူများနှင့်အတူ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသည်။

“ညီမတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာဆို လင်မယားတွေရန်ဖြစ်ကြရင် ရိုက်နှက်တာ အမြဲတွေ့ရတယ်။ ညီမတို့သွားဖြေရှင်းရင် ယောက်ျားဖြစ်သူက ဒါ ဝှံ့မိန်းမ ဝါလုပ်ချင်သလို လုပ်မယ်ဆိုပြီး အော်ထုတ်တယ်။ ဒီအတိုင်း လက်ပိုက်ကြည့်နေရုံကလွဲပြီး ဘာမှမတတ်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ အခု ဒီသင်တန်းကို လာတက်တော့ ဘယ်လို ကူညီရမလဲ၊ နှိပ်စက်ခံရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို ဘယ်အဖွဲ့အစည်းတွေက အကူအညီပေးနေလဲ စတာတွေ သိလာရပါတယ်။ ဒီသင်တန်းဟာ ညီမတို့အတွက် အရမ်းအကျိုးရှိပါတယ်” လို့ သင်တန်းသူတစ်ဦးက ပြောပြခဲ့ပါသည်။

သင်တန်းကို အိမ်ထောင်ကျခါစ ဇနီးမောင်နှံ ၂ စုံ အပါအဝင် အထည်ချုပ်စက်ရုံများမှ အမျိုးသား ၁၀ ဦး၊ အမျိုးသမီး ၁၈ ဦး တက်ရောက်ခဲ့ကြကြောင်း သတင်းရရှိပါသည်။ □ မဆုမြတ်ဝင်း

SAW Safe House သို့ ဌာနဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများ လာရောက်



SAW Safe House သို့ Department of Social Development and Welfare, Help Without Frontier နှင့် International Rescue Committee တို့မှ တာဝန်ရှိသူများ ၂၄-၂-၂၀၁၄ ညနေ လေးနာရီခွဲတွင် လာရောက် လည်ပတ်ခဲ့ကြပါသည်။ ကလေးငယ်များက ဦးစွာ ကဗျာတစ်ပုဒ် ရွတ်ဆို ကြိုဆိုခဲ့ပြီး Department of Social Development and Welfare အဖွဲ့မှ ဖီအန် က ၎င်းတို့ဌာနသည် ကလေးများ မွေးစားသော ဌာန

တစ်ခုဖြစ်ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံရှိ မသန်မစွမ်း လူကြီး၊ လူငယ်များ၊ ဒုက္ခရောက်နေသူများနှင့် အရေးပေါ် အကူအညီလိုအပ်နေသူများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးနေကြောင်း၊ လက်ရှိ ထိုင်းလူမျိုးများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးနေသော်လည်း အနာဂတ်၌ အခြားနိုင်ငံမှ အလားတူ အကူအညီ လိုအပ်နေသူများအတွက်ပါ လုပ်ဆောင်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသွားခဲ့ပါသည်။ □ ဖြိုးအိထွေး

□ □ □

အောင်မြင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့အတွက် အလုပ်ခွင်မှာ မလုပ်သင့်တဲ့ အမှားများ

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အသက် နှစ်ဆယ်နောက်ပိုင်းအချိန်တွေဆိုတာ ပျော်ရွှင်စရာတွေနည်းပါးလာတာ အမှန်ပါပဲ။ ပြီးတော့ ပုံသေကားကျ ဘဝတစ်ခုနဲ့လည်း ကျင်လည်နေရပါပြီ။ ဒီလိုအချိန်တွေဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့အနာဂတ်ကို အကောင်းဆုံး ပုံဖော်နေကြရတဲ့ အချိန်တွေပါပဲ။ လူ့သက်တမ်းကို ပျမ်းမျှ (၆၀)နဲ့ သုံးပုံ ပုံကြည့်မယ်ဆိုရင် တကယ်တမ်း ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ အချိန်ဆိုတာ အနှစ် (၂၀)ထက်မပိုပါဘူး။ ဒါကြောင့် အသက် (၂၀)နောက်ပိုင်းမှာ အကောင်းဆုံး လုပ်ငန်းခွင်ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့နဲ့ အောင်မြင်တဲ့အနာဂတ်ကို တည်ဆောက်နိုင်ဖို့အတွက်ဆိုရင်တော့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဒီအချက်တွေကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့တော့ လိုပါမယ်။

(၁) အလုပ်ချိန် နောက်ကျခြင်း။

အလုပ်တိုင်း အလုပ်တိုင်းမှာ တိကျတဲ့အလုပ်တက်ချိန်၊ အလုပ်ဆင်းချိန်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ တစ်နေ့တာ အလုပ်ချိန်ဟာ (၈)နာရီကနေ (၉)နာရီကြား ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အချိန်တိကျအောင် ကြိုးစားပါ။ တကယ်လို့များ သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းခွင်ဟာ အတော်လေးလိုက်လိုက် လျော့လျော့နဲ့ မိသားစုဆန်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမျိုးဖြစ်နေခဲ့ရင်တောင် နောက်ကျတာမျိုးကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင့်ရဲ့ အထက်အရာရှိ (သို့)အလုပ်ရှင်ဟာ သင်ထင်ထားတာထက် ပိုပြီးတော့တောင် ဒါကို သတိထားမိနေတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ နောက်ကျခြင်းဟာ အကျင့်တစ်ခုလိုဖြစ်သွားမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ "Lazy Worker" (ပျင်းရိတဲ့ အလုပ်သမား)တစ်ဦးရယ်လို့ သတ်မှတ်ခံရတော့မယ်။ အဲ့ဒီအခါ ကြီးမားတဲ့အလုပ်တာဝန်တွေနဲ့ ရာထူးတိုးခြင်း စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကနေ ငြင်းပယ်ခံရတော့မယ်။

(၂) သတ်မှတ်မထားတဲ့ အလုပ် စည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်လေ့ရှိခြင်း။

သင့်ရဲ့ရုံးက အရမ်းမိုက်တာပဲ။ social network တွေလည်း အသုံးပြုလို့ရတယ်။ ဒီလိုရုံးမျိုး ဖြစ်နေခဲ့မယ်ဆိုရင်တောင် အလွန်အကျွံ အသုံးမချပါနဲ့။ သင့်မှာ ကောင်းမွန်တဲ့ လက်တွေ့ social life ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် application တွေ၊ BBM တွေကြားမှာ အချိန်ပြည့်မနေပါနဲ့။ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို သေမလောက်ကြည့်ချင်နေရင်တောင် ရုံးက အင်တာနက်နဲ့ download မလုပ်ပါနဲ့။ Youtube တွေ ထိုင်မကြည့်နေပါနဲ့။ ခုံပေါ်မှာ အိပ်ပျော်မနေပါစေနဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆို ကုမ္ပဏီတိုင်းမှာ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ အင်တာနက်အသုံးပြုမှု activity တွေကို ပြန်သိနိုင်တဲ့နည်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါတွေက သင့်ရဲ့ တက်လမ်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပါတယ်။

(၃) တရားဝင် မှတ်တမ်းမှတ်ရာများ မထားတတ်ခြင်း။

မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို ဆောင်ရွက်ပါ။ လာသမျှ မေးလ်တွေအားလုံးကို စစ်ပါ။ ပြီးရင် အားလုံးကို မေးလ်နဲ့ပဲ ပြန်ကြားမှု ပြုလုပ်ပါ။ သဲလွန်စ ပြန်ရှာမရတာမျိုးမဖြစ်နိုင်အောင် အားလုံးကို မှတ်တမ်းမှတ်ရာနဲ့တကွ မေးလ်တွေပို့ပြီး သိမ်းဆည်းထားတဲ့ အကျင့် ရအောင်လုပ်ပါ။ ဒါမှသာ သင့်ရဲ့ ဆက်သွယ်မှုတွေအားလုံးကို electronic နည်းလမ်းတွေနဲ့ record လုပ်ထားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သို့မှသာ နောင်တစ်ချိန်မှာ သင့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ တစ်စုံတစ်ဦးက complains (စွဲချက်တင် တိုင်တန်းမှု)တွေ လုပ်လာမယ်ဆိုရင် မှတ်တမ်းမှတ်ရာနဲ့တကွ ပြန်လည် ဖြေရှင်းနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

(၄) ငွေရေးကြေးရေး အရှုပ်အရှင်များခြင်း။

ပိုက်ဆံဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်အတော်များများကို လွှမ်းမိုးထားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအပေါ်မှာ အလွန်အကျွံ ဖက်တွယ်မိသွားရင်တော့ မပျော်ရွှင်မှုတွေ ရလာပါလိမ့်မယ်။ ငွေကြေးကို ရှာပါ။ ဒါပေမယ့် နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖြစ်ပါစေ။ သင့်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေ ပြည့်ဝစေဖို့ထဲမှာ ငွေကြေးထိန်းသိမ်းတတ်ခြင်းလည်း ပါပါတယ်။ သင့်ရဲ့ကုမ္ပဏီက သင့်ရဲ့စာရိတ္တ အရည်အသွေးကိုလည်း အမြဲတမ်းထည့်တွက် လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရုံးခန်းအတွင်းမှာ ငွေကြေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အမြဲတမ်း အရှုပ်အရှင်ကင်းရှင်းအောင် နေထိုင်ပါ။

ဒီတော့ အောင်မြင်တဲ့ လုပ်ငန်းခွင်လမ်းကြောင်းတစ်ခု ရရှိဖို့ဆိုရင်တော့ သင့်ရဲ့အလုပ်အပေါ် ပုံဖော်မှု၊ အကြံအစည် ကောင်းမွန်မှု၊ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု၊ အထက်အရာရှိအပေါ် လေးစားတတ်မှု စတာတွေလည်း အမှန်အကန်လိုအပ်ပါသေးကြောင်း တင်ပြပေးလိုက်ရပါတယ်။



Adoxy Cellfood သည် ကင်ဆာကို ပျောက်စေနိုင်သော ငြိတ်တလွမ်းမိုးတန့်

မေးသူတွေရှိလာသဖြင့် နောက်ဆုံးတွက် ဆေးပညာဂျာနယ်၊ စာစောင်များကို ဖတ်ရှုပြီး တင်ပြလိုက်ပါသည်။ အမှန်တိုင်းဝန်ခံရမည် ဆိုရင် အထင်ကရ ဆေးပညာဂျာနယ်များမှာ ထိုဆေးကို ရှာမတွေ့ပါ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှ ထိုဆေးကို ကြေညာထားသည့် ဆေးကုမ္ပဏီ၏ အသွန်းကို သာတွေ့ရပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အောက်ဆီဂျင် လိုအပ်သည်။ ထိုဆေးကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် အောက်ဆီဂျင် ပိုများစေသည်။ လေဖြတ်သူများ တွင် ထိုဆေးကိုသောက်ရင် ပြန်ကောင်းလာမည်။ (ထိုဆေးကို တစ်ဖူး သုံးသောင်းဖြင့် ဝယ်သောက်မည့်အစား အောက်ဆီဂျင်ထူး တစ်ဖူးလုံး အဝရှူရင် ပိုမကောင်းပေဘူးလား။) ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေသည် အမြဲအလိမ်ခံနေရသူများ ဖြစ်သည်။ ဘာကြောင့် အလိမ်ခံနေရသလဲ။ စာမဖတ်လို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဒါမှမဟုတ် စာဖတ်ဖို့အချိန်မရှိလောက်အောင် မွဲတေနေလို့ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးတစ်မျိုးကို အသုံးပြုဖို့လိုသည်မှာ နှစ်ရှည်လများ သုတေသနပြုရသည်။ ထိုသို့ သုတေသနပြုထားခြင်းမရှိသည့် မည်သည့်ဆေးကိုမဆို ကျွန်တော် သုံးစွဲလိုစိတ်မရှိပါ။ သို့ပေမယ့် လူကို ဥပဒ်ဖြစ်စေသည်ဟု အထင်အရှားသာမက မရှိရင်၊ ဈေးနှုန်းအလွန်အမင်းမကြီးရင် ထိုဆေးများကို ဝေဖန်လိုစိတ်မရှိပါ။ သို့သော် ... ယနေ့ ကျွန်တော်တို့တိုင်းပြည်၏ ဆေးပညာဗဟုသုတသည် (အဘယ်မျှ ကျန်းမာရေးအသိပညာတွေ ဖြန့်ဝေနေစေကာမူ)အထူးသဖြင့် ကျေးလက်ဒေသများတွင် ၁၈၊ ၁၉ ရာစုခန့် အဆင့်မှာသာရှိနေသည်ဟု ထင်ရလောက်အောင်ပင် ဗရုတ်သုတ်ခတွေ့ တွေ့နေရပါသည်။ ၁၉ ရာစုက ဆေးတစ်မျိုးကြေညာပုံကို ကြည့်ပါ။ (ယခုဆေးတော်ကြီးသည် နေရောင်ခြည်မှ အလင်းတန်းများကို စုစည်းပြီး ဖော်စပ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုဆေးတော်ကြီးသည် ရောဂါပေါင်း ၉၆ ပါးကို ပျောက်စေနိုင်သည်)ဒီလိုကြေညာခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကြေညာမျိုးကို ယခုအချိန်ထိ မြန်မာပြည်မှာတွေ့နေရသည်။ သက်သေသက္ကာယမရှိသော ဆေးကို ကြေညာရုံမျှမက ဆရာဝန်များသည် လူကိုသတ်နေကြသည် ဟူသော အရေးအသားမျိုးနှင့်ပင် ကြေညာနေကြတာတွေ့ရပါသည်။ ယခုလည်း ကင်ဆာကို ပျောက်စေမည်ဟု Adoxy ကို ကြေညာလာသော ကြောင့် ဘယ်လိုအထောက်အထားနှင့် ပြောသလဲဟု အင်တာနက်တွင် ရှာဖွေရာ ဘာမှမတွေ့ရပါ။ (ရှိသည်ဟု သက်သေပြနိုင်ရင် ချက်ချင်း ပြောနိုင်ပါသည်) ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်မှာ အဘယ်သော ကင်ဆာဆရာဝန်သည် ကင်ဆာကို လုံးဝပျောက်ကင်းအောင် ကုသည်ဟု ကြေညာတာ တွေ့ဖူးပါသလဲ။ ဆေးပညာကျင့်ဝတ်ကို စောင့်ထိန်းသော မည်သည့်ဆရာဝန်ကမှ ထိုသို့မပြောပါ။ ပြောသည့်သူသည် လိမ်ညာသူသာ ဖြစ်ပါသည်။ (ကင်ဆာရောဂါအဆင့်၊ လူနာ၏ နောက်ခံ ကျန်းမာရေးအနေအထားတို့အပေါ်မူတည်ပြီး ပျောက်ကင်းနိုင်သည့် ကင်ဆာများရှိနေစေကာမူ လုံးဝ ကင်ဆာပျောက်ရမည်ဟု ဘယ်သူကမျှ အာမ မခံပါ)အမှန်တရားကို ဖြန့်ဝေလိုသဖြင့် ယခုလို ရေးရပါသည်။ ဘယ်သူတွေ တင်သွင်းတာလဲ ကျွန်တော်မသိ။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေ့တိုင်းတွေ့နေရသော သနားစရာ ကင်ဆာလူနာများအပေါ် ဂရုဏာသက်သောစိတ်ဖြင့် ရေးရခြင်းပါ။ လူနာတွေကို အပိုငွေတွေ မကုန်စေလိုပါ။ မကုမဖြစ် ကုသသင့်သော ဆေးကုစဉ်များအတွက်သာ ကုန်ကျစေလိုပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါဆိုသည်မှာ ရောဂါတစ်ခုတည်းမဟုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိသော ဆဲလ်အမျိုးအစားများ၏ ၉၀% ကျော်မှာ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည်။ ကင်ဆာတစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး သဘောသဘာဝလည်း မတူပါ။ ကုစဉ်တွေလည်း မတူကြပါ။ ဘယ်ကင်ဆာလာလာ ဒီဆေးတစ်မျိုးတည်းနှင့် ပျောက်သည်ဆိုရင် ဒီကိစ္စ ညာနေပြီဟု မှတ်ပါ။ တစ်ချိန်မှာ Adoxy သည် ကင်ဆာရောဂါနှင့် အခြားသောရောဂါများအပေါ် တစုံတရာအာနိသင်ရှိကြောင်း ယုံကြည်လောက်ဖွယ် သက်သေရှိလာအံ့။ ယခု ပို၍ အမှားပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ပြီး ပြန်လည်ရေးပြပါမည်။ ကိုယ်တိုင်လည်း လူနာတွေကို သုံးစွဲဖို့ တိုက်တွန်းပေးပါမည်။ ဆရာဝန်၏ အလုပ်သည် လူနာ၏ အကောင်းဆုံးသော အကျိုးတရားကို အကြံပြု၊ လူနာ၏ သဘောတူညီမှုဖြင့် ဆေးကုပေးရသော အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ လူနာကို လိမ်ညာပြီး ဆေးကုရသည့်အလုပ်မဟုတ်ပါ။ အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံရရင် ကုရာနတ္တိ ဆေးမရှိသော ရောဂါတစ်ခုခု များရှိခဲ့ရင် ဆေးကို လိမ်ညာရောင်းမည့်အစား ကျွန်တော်သည် ဘုရားစင်ရှေ့မှာ သစ္စာဆို၊ သီလဆောက်တည်ပြီး လူနာကို ရေမန်းသာ တိုက် လိုက်ပါမည်။ အခမဲ့ ကုသပေးလိုက်ပါမည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် နှယ်ပင်လေး တစ်နှယ်၊ မြက်ပင်လေး တစ်မျှင်သည် ထိုထိုသော ပျောက်စေ၊ ဈေးကြီး၊ မဟာဆေးတော်ကြီးများထက် အကျိုးရှိနေပါလိမ့်မည်။ မိဘပြည်သူများ ဆေးမှန်၊ ဆေးဆရာမှန်၊ သစ္စာမှန်ကန်သူများနှင့်သာ တွေ့ကြပါစေ။

ဒေါက်တာ လွမ်းမိုးဟန်



ဗိုလ်ချုပ်ရဲ့ သွေး

ဗမာ့သွေး နီရဲပေ
သတ္တိပြောင်သူ ဗိုလ်ချုပ်ပေ။

မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် သူတက်ကြွ
လွတ်လပ်ရေးဟာ သူ့ကြောင့်ရ။

သူတစ်ပါးကျွန်လက်အောက်မှ သူကယ်ဆယ်
အသက်သွေးကို စွန့်လွှဲရယ်။

ဗမာ့သတ္တိ ကမ္ဘာကသိ
တို့ဗိုလ်ချုပ်ဟာ ထာဝရရှိ။

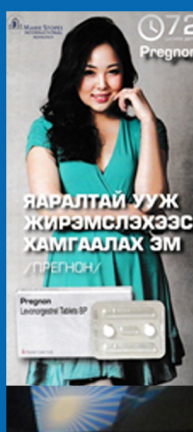
မောင်ဇင်ကိုဦး
(ပဉ္စမတန်း)

ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း

စည်းစိမ်ဥစ္စာ မမက်မော
ရာထူးရရေး အဓိကမတွေး
လိမ်ညာမပြောတတ် သူ့စိတ်ဓာတ်
အမှန်တရားကိုသာ အမြတ်တနိုးထား
ကိုယ်ကျင့်တရား မပျက်ပြယ်သွား။

နိုင်ငံတော်ရဲ့ လွတ်လပ်ရေး
အားသွန်ခွန်စိုက် ကြိုးပမ်းပေး
ပြည်သူတွေရဲ့ လွတ်မြောက်ရေး
သူ့အသက်ကို သူစတေး
တိုင်းပြည်အပေါ် ထားရှိတာ
သူ့စေတနာ ကြီးမားလာ
ကိုယ်ကျိုးမငဲ့ ဗိုလ်ချုပ်ရဲ့
ရဲစွမ်းသတ္တိ သက်ဆုံးထိ။

မောင်အောင်မြိုး
(ပဉ္စမတန်း)







၁။ နာမည်ကြီး ဘောလုံးအသင်း လီဗာပူး အသင်းကို မည်သည့် ခုနှစ်တွင် စတင်တည်ထောင်ခဲ့သနည်း။

- (က) ၁၉၈၁ ခုနှစ်
- (ခ) ၁၉၉၁ ခုနှစ်
- (ဂ) ၁၉၉၂ ခုနှစ်

၂။ အီရတ်နိုင်ငံတွင် မုဒိမ်းမှုကို မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် အပြစ်ပေးသနည်း။

- (က) သေဒဏ်
- (ခ) ရိုသမျှ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအား ဖြတ်တောက်ပြီး ကျောက်တုံးနှင့် ပစ်ပေါက်ကာ နောက်ဆုံးမှ သေနတ်ဖြင့် ပစ်သတ်ခြင်း။
- (ဂ) မသေမချင်း ကျောက်တုံးနှင့် ပစ်ပေါက် သေဒဏ်ပေးခြင်း။

၃။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပထမဆုံး လူမှုဝန်ထမ်း အမျိုးသမီး၏ အမည်မှာ အဘယ်နည်း။

- (က) ဒေါ်မေနှဲ့
- (ခ) ဒေါ်ဦးဇွန်း
- (ဂ) ဒေါ်ကြည်

၄။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အမာဆုံးအရာက ဘာလဲ။

- (က) သွားမှာရှိတဲ့ ကြွေလွှာ
- (ခ) ဒူးဆစ်ရိုး
- (ဂ) လက်ရိုး

၅။ စင်ကာပူမှ ကမ္ဘာ့ ဆွဲဆောင်မှုအရှိဆုံး အမျိုးသမီး နာမည်က ဘာလဲ။

- (က) Eunic Olsen
- (ခ) Eleanor Roosevelt
- (ဂ) Wu Zetian

အင်တာနက်မှ ပင်လယ်ကြွေ ရှာဖွေ တင်ဆက်သည်။