



စက်မှုနိုင်ငံထူထောင်ရာတွင်
 စက်မှုသင်တန်းကျောင်းများသည်
 အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်၊
 သင်တန်းကာလ (၁) နှစ်အတွင်း
 ခေတ်မီနည်းပညာများ၊
 ခေတ်မီစက်ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြု၍
 စာတွေ့ ၊ လက်တွေ့သင်ကြားပေးသွားမည်

စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မြင်းခြံ) သင်တန်းအမှတ်စဉ် (၁) ဖွင့်လှစ်

စာမျက်နှာ ၂ သို့ -



မျက်နှာဖုံးမှ -

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မြင်းခြံမြို့နယ်ရှိ စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မြင်းခြံ) ၏ အမှတ်စဉ် (၁) သင်တန်းဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၇ ရက်နေ့ နံနက် ၉ နာရီခွဲက အဆိုပါသင်တန်းကျောင်းစုဝေးခန်းမ၌ ကျင်းပပြုလုပ်ရာ စက်မှုဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးမောင်မြင့်တက်ရောက်၍ သင်တန်းဖွင့်အမှာစကားပြောကြားသည်။

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက အမှာစကားပြောကြားရာတွင် စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မြင်းခြံ) ကို အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ နည်းပညာအထောက်အပံ့ဖြင့် တည်ဆောက်ခဲ့ရာ နှစ်နိုင်ငံလွှဲပြောင်းလက်ခံခြင်း အခမ်းအနားကို ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၁၅ ရက်နေ့က အောင်မြင်စွာကျင်းပနိုင်ခဲ့ပြီး ယနေ့ အမှတ်စဉ် (၁) သင်တန်းကို စတင်ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်၍ မင်္ဂလာရှိသောနေ့တစ်နေ့ဖြစ်ကြောင်း၊ လက်မှုလယ်ယာစနစ်မှ စက်မှုလယ်ယာစနစ်သို့ ကူးပြောင်းအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာတွင် စက်မှုကျွမ်းကျင်လုပ်သားများ၏ အခန်းကဏ္ဍသည် အရေးကြီးကြောင်း၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ စက်မှုနိုင်ငံထူထောင်ရေးသည် အဓိကကျကြောင်း၊ စက်မှုနိုင်ငံထူထောင်ရာတွင် စက်မှုဝန်ကြီးဌာနသည် အရေးပါသလို စက်မှုသင်တန်းကျောင်းများသည် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်နေကြောင်း၊ မိမိတို့စက်မှုသင်တန်းကျောင်းများသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏စက်မှုကဏ္ဍဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အခြေခံအဆောက်အအုံများဖြစ်ပြီး မွေးထုတ်လိုက်သည့် အတတ်ပညာရှင်များသည်လည်း စက်မှုကဏ္ဍ၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးမည့် အဓိကလူသားအရင်းအမြစ်များပင်ဖြစ်ကြောင်း၊ သင်တန်းသား/သူများကို သင်တန်းကာလ (၁) နှစ်အတွင်း ခေတ်မီနည်းပညာများ၊ ခေတ်မီစက်ပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြု၍ စာတွေ့လက်တွေ့သင်ကြားပေးသွားမှာဖြစ်ကြောင်း၊ မြန်မာနည်းပြများနှင့်အတူ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များကပါ စက်မှုပညာရပ်များကို နိုင်ငံတကာစံနှုန်းနှင့်အညီ တတ်မြောက်ကျွမ်း

ကျင်စေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသွားမှာဖြစ်ကြောင်း၊ သင်တန်းပြီးဆုံးသွားပါကလည်း အဆင့်မြင့်ပညာရပ်များကို ဆက်လက်လေ့လာသွားကြပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကြိုးစားလေ့လာသင်ယူနေဖို့ လိုအပ်ကြောင်း၊ စက်မှုနိုင်ငံထူထောင်သည့်အခါ အုတ်တစ်ချပ်သဲတစ်ပွင့်သာမက ကြီးလေးသောတာဝန်များကိုပါ ထမ်းဆောင်နိုင်ရေး ကြိုးစားအားထုတ်သွားကြရန် တိုက်တွန်းပြောကြားသည်။

အဆိုပါသင်တန်းဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားသို့ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့မှ ဝန်ကြီးများ၊ စက်မှုဝန်ကြီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူးများနှင့် တာဝန်ရှိသူများ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ သင်တန်းနည်းပြများ၊ မြင်းခြံမြို့နယ်နှင့် နဘူးအိုင်ကျေးရွာ၊ ကုက္ကဲကျေးရွာတို့မှ ရပ်မိရပ်ဖများနှင့် သင်တန်းသား/သူများ တက်

သည် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ CATIC Beijing Co., Ltd နှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေသည့် ကုန်တင်ယာဉ်ဘီးဝင်ရိုးထုတ်လုပ်မှုစီမံကိန်း (မြင်းခြံ) သို့ရောက်ရှိပြီး ရှင်းလင်းဆောင်၍ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးကံချွန်က စီမံကိန်းဆိုင်ရာအချက်အလက်များ၊ အဆောက်အဦများ ဆောက်လုပ်ပြီးစီးမှု၊ စက်နှင့်စက်ပစ္စည်းများရောက်ရှိမှု၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားရရှိရေး ဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှု၊ ရေရရှိရေးဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှု၊ နိုင်ငံခြားစက်မှုပညာရှင်များ ရောက်ရှိတာဝန်ထမ်းဆောင်နေမှုနှင့် စိမ်းလန်းစိုပြေရေးဆောင်ရွက်ထားရှိမှု အခြေအနေများကို ရှင်းလင်းတင်ပြရာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက စီမံကိန်းလုပ်ငန်းများ သတ်မှတ်လျာထားချက်အတိုင်းပြီးစီးရေး၊ သတ်မှတ် Quality ရှိစေရေး၊ မိမိစက်ရုံမှထုတ်လုပ်မည့် ဘီးဝင်ရိုး (Axle) များသည် ဈေးနှုန်း

ဌာနနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရေးတို့ကို လမ်းညွှန်မှာကြားပြီး စက်ရုံအတွင်းစီမံကိန်းလုပ်ငန်းများ တည်ဆောက်ပြီးစီးမှုအခြေအနေများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

၎င်းနောက် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးသည် မြင်းခြံမြို့နယ်၊ ဆားခါးကျေးရွာအနီးရှိ အမှတ် (၁) သံမဏိစက်ရုံ (မြင်းခြံ) သို့ရောက်ရှိပြီး စက်ရုံရှင်းလင်းဆောင်၍ ခေတ္တအထွေထွေမန်နေဂျာ ဦးအေးဝင်းက စက်ရုံ၏စီမံကိန်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ၊ တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေမှုအခြေအနေများ၊ လုပ်ငန်းပြီးစီးမှုအခြေအနေများနှင့် လုပ်ငန်းလိုအပ်ချက် များကို ရှင်းလင်းတင်ပြရာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက စီမံကိန်းလုပ်ငန်းများ သတ်မှတ်ကာလအတွင်းပြီးစီးရေး၊ သတ်မှတ်အရည်အသွေးရှိစေရေး၊ ဝန်ထမ်းများခံယူချက်မှန်ကန်စေရေး၊ မိမိ



ကုန်တင်ယာဉ်ဘီးဝင်ရိုးထုတ်လုပ်မှုစက်ရုံ (မြင်းခြံ) အားတွေ့မြင်ရစဉ်

ရောက်ကြသည်။ စက်မှုဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (ဆင်တဲ) ကို ဂျာမနီနိုင်ငံ၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မန္တလေး) ကို တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (သာဂရ) ကို ကိုရီးယားသမ္မတနိုင်ငံ၊ ၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (ပုဏ္ဏား) ကို အိန္ဒိယသမ္မတနိုင်ငံနှင့် ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မကွေး) ကို ကိုရီးယားသမ္မတနိုင်ငံ စသည့်စက်မှုဖွံ့ဖြိုးပြီးဖြစ်သော မိတ်ဖက်နိုင်ငံများ၏အထောက်အပံ့နှင့် တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ပြီး စက်မှုကျွမ်းကျင်လုပ်သားများကို နှစ်စဉ်လေ့ကျင့်မွေးထုတ်ပေးလျက်ရှိသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး

ရောအရည်အသွေးပါ ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရေးအတွက် ဈေးကွက်ကြိုတင်ရှာဖွေရေး၊ မိမိတို့ထုတ်လုပ်နေသည့် TATA မော်တော်ယာဉ်နှင့် Sino Truck မော်တော်ယာဉ်များတွင်အသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီအောင် ထုတ်လုပ်နိုင်ရေးအတွက် ကြိုတင်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရေး၊ ထုတ်လုပ်မှုနှင့် ရောင်းချမှုဟန်ချက်ညီစေရေး၊ စက်ရုံနှင့်စက်ရုံပတ်ဝန်းကျင်စိမ်းလန်းစိုပြေစေရေးနှင့် ရာသီဥတုမျှတစေရေးတို့အတွက် သစ်ပင်များစီမံချက်ချစနစ်တကျစိုက်ပျိုးရေး၊ စက်ရုံနှင့် စက်မှုသင်တန်းကျောင်းမှ ဝန်ထမ်းများအပါအဝင်အိမ်ခြေ ၃,၀၀၀ ကျော်နှင့်လူဦးရေ ၂၀,၀၀၀ နီးပါးရှိသည့် ကုက္ကဲကျေးရွာနှင့် နဘူးအိုင်ကျေးရွာတို့မှ ကျေးရွာလူထုကျန်းမာရေးအတွက် တိုက်နယ်ဆေးရုံ (၁) ရုံဖွင့်လှစ်ခွင့်ရရှိရေး သက်ဆိုင်ရာဝန်ကြီး

အလုပ်နှင့်စက်ရုံ၌ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေမှုအပေါ် တန်ဖိုးထားဂုဏ်ယူတတ်စေရေး၊ မိမိစက်ရုံနှင့်ဝန်ကြီးဌာနအတွက် အကောင်းဆုံးအလုပ်အကျွေးပြုရေး၊ မိမိတို့အလုပ်အပေါ် စိတ်ရင်းစေတနာကောင်းများဖြင့် စိတ်ဝင်တစားအလေးအနက်ထားလုပ်ဆောင်ရေး၊ အမျိုးသားအကျိုးစီးပွားကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး၊ မိမိတို့၏ကြိုးစားအားထုတ်မှုများဖြင့် အောင်မြင်မှုရလဒ်များရယူပေးပြီး၊ ဝန်ကြီးဌာန၏ Image ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်သွားကြရေးတို့ကို အကျယ်တဝင့်လမ်းညွှန်မှာကြားပြီး စက်ရုံအတွင်း ယာဉ်အိုယာဉ်ဟောင်းများထားရှိမှု၊ Steel Billets များထုတ်လုပ်နေမှုကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။



QUALITY IS A NEVER ENDING JOURNEY

RESOURCES ARE LIMITED CREATIVITY IS UNLIMITED

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးမောင်မြင့်

ထူးချွန်ဝန်ထမ်းများအား ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်



(၂၇) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲနှင့် (၇) ကြိမ်မြောက် အာဆီယံမသန်စွမ်းသူများ အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ဆုတံဆိပ်များရရှိခဲ့သည့် စက်မှုဝန်ကြီးဌာနမှ နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်အားကစားသမားများ၊ မြေဆိပ်ဖြေဆေးထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနပြုအောင်မြင်အောင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် ဝန်ထမ်းများနှင့် ဗဟိုဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်များမှ ဖွင့်လှစ်သည့်သင်တန်းများတွင် ထူးချွန်ဆုများရရှိခဲ့သည့် ဝန်ထမ်းများအားဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်ပွဲအခမ်းအနားကို ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၅ ရက်နေ့ မွန်းလွဲပိုင်းက စက်မှုဝန်ကြီးဌာနစုပေါင်းခန်းမ၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။

အခမ်းအနား၌ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက အမှာစကားပြောကြားရာတွင် ယခုအခမ်းအနားသည် ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် မိမိ၏ကြိုးစားအားထုတ်မှုနှင့် ထိုက်တန်သည့်အောင်မြင်မှုများရရှိခဲ့မှုကို ဝန်ကြီးဌာနကအသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် ကျန်ဝန်ထမ်းများလည်း အတူယူအားကျစေချင်၍ ဂုဏ်ပြုခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ (၂၇) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲကြီးနှင့် (၇) ကြိမ်မြောက် အာဆီယံမသန်စွမ်းသူများ အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် နိုင်ငံ့ဂုဏ်ကိုမြှင့်တင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခဲ့သည့် အားကစားသမားများကိုလည်းကောင်း၊ မြေဆိပ်ဖြေဆေးထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနပြုအောင်မြင်အောင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည့် ဝန်ထမ်းများကိုလည်းကောင်း၊ ဗဟိုဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်များ၌ ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည့်သင်တန်းများ၌ ထူးချွန်ဆုရရှိခဲ့ကြသည့် ဝန်ထမ်း

များကိုလည်းကောင်း၊ မိမိအပါအဝင် ဝန်ကြီးဌာနတစ်ခုလုံးက ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းတင်ကြောင်းနှင့် နောင်တွင်လည်း မိမိဝန်ကြီးဌာန Image ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်သွားကြရန် တိုက်တွန်းကြောင်းဖြင့် ပြောကြားသည်။

ထို့နောက် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက လှေလှော်အားကစားနည်းများတွင် ရွှေတံဆိပ်သုံးခု၊ ငွေတံဆိပ်နှစ်ခုရရှိသော ထုတ်လုပ်ရေးကျွမ်းကျင် (၄) ဒေါ်နော်အား လယ်လာရှီးအားလည်းကောင်း၊ ရွှေတံဆိပ်နှစ်ခု၊ ငွေတံဆိပ်သုံးခုရရှိသော ထုတ်လုပ်ရေးကျွမ်းကျင် (၄) ဦးဝင်းထိုက်အားလည်းကောင်း၊ ရွှေတံဆိပ်နှစ်ခုရရှိသော ထုတ်လုပ်ရေးကျွမ်းကျင် (၄) ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်းအားလည်းကောင်း၊ ရွှေတံဆိပ်တစ်ခု၊ ငွေတံဆိပ်တစ်ခုရရှိသော ထုတ်လုပ်ရေးကျွမ်းကျင် (၄) ဒေါ်ချောစုတို့အားလည်းကောင်း ရွှေတံဆိပ်တစ်ခုလျှင် ဂုဏ်ပြုဆုငွေကျပ်ခုနစ်သိန်းစီ၊ ငွေတံဆိပ်တစ်ခုလျှင် ကျပ်ခြောက်သိန်းစီနှင့် တစ်ဆင့်မြင့်ရာထူးသို့ တိုးမြှင့်ပေးသည့် အမိန့်စာများ၊ (၇) ကြိမ်မြောက် အာဆီယံမသန်စွမ်းအားကစားပြိုင်ပွဲ၌ သံပြားပစ်ပြိုင်ပွဲတွင် ရွှေတံဆိပ်နှစ်ခု၊ ကြေးတံဆိပ်တစ်ခုရရှိသူ အလုပ်ရုံစုမှ ဦးအောင်ကြီးနှင့် စားပွဲတင်တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲတွင် ကြေးတံဆိပ်ရရှိသော ထုတ်လုပ်ရေးကျွမ်းကျင် (၃) ဦးတင်မောင်ညွန့်တို့အား ဂုဏ်ပြုဆုနှင့် တစ်ဆင့်မြင့်ရာထူးသို့ တိုးမြှင့်ပေးသည့်အမိန့်စာများကို ပေးအပ်ခဲ့သည်။

ဆက်လက်၍ ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးမျိုးအောင်က ဆေးဝါးနှင့်စားသောက်ကုန်

လုပ်ငန်း ကြီးကြပ်မှုအောက်ရှိ အမှတ် (၁) ဆေးဝါးစက်ရုံ (ရန်ကုန်) မှ မြင်းသွေးရည်ကြည်အစား သိုးသွေးရည်ကြည်ကိုအသုံးပြုသည့် မြေဆိပ်ဖြေဆေးကို အောင်မြင်စွာ သုတေသနပြုထုတ်လုပ်နိုင်မှု၊ Tangential Flow Filtration (TFF) System ဖြင့် မြေဆိပ်ဖြေဆေးအား စမ်းသပ်ထုတ်လုပ်နိုင်မှုနှင့် မြေဆိပ်ဖြေဆေးများအား အေးခဲခြောက်ပုံစံ (Freezed Dried Form) ထုတ်လုပ်နိုင်မှုတို့ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည့် ဝန်ထမ်းများကိုယ်စား အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်သို့ ဆုငွေကျပ်သိန်း ၂၀ ကိုလည်းကောင်း၊ ဗဟိုဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်များတွင် သင်တန်းများတက်ရောက်စဉ် သင်တန်းသူစံပြဆုရရှိသူ ဒုတိယလက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါ်ဟန်ဇာဝင်း၊ သင်တန်းသူပထမဆုရရှိသူ မန်နေဂျာ ဒေါ်နွဲ့ရီထွန်းနှင့် သင်တန်းသူဒုတိယဆုနှင့် သေနတ်ပစ်ထူး

ချွန်ဆုရရှိသူ ကြီးကြပ်ရေးမှူး ဒေါ်အိရွှေစင်တို့အား ဂုဏ်ပြုဆုငွေများ ချီးမြှင့်ပေးအပ်ခဲ့သည်။

စက်မှုဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် (၂၇) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲကြီးတွင် နိုင်ငံ့လက်ရွေးစင်အဖြစ် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည့် အားကစားသမားများအနက် ခြင်းလုံး၊ ဂျူဒိုနှင့် တိုက်ကွမ်ဒိုအားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် ရွှေတံဆိပ်လေးခု၊ ငွေတံဆိပ်နှစ်ခုနှင့် ကြေးတံဆိပ်ငါးခု၊ စုစုပေါင်းဆုတံဆိပ် ၁၁ ခုရယူပေးနိုင်ခဲ့သော ဝန်ကြီးဌာနမှနိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင်အားကစားသမားများအားလည်း ဂုဏ်ပြုဆုငွေများနှင့် တစ်ဆင့်မြင့်ရာထူးတိုးမြှင့်ခန့်ထား ပေးခြင်းများကို ဇန်နဝါရီလ ၁၇ ရက်နေ့က ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးမောင်မြင့် ဟောင်ကောင်ညွှန်အဖွဲ့အားလက်ခံတွေ့ဆုံ

စက်မှုဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးမောင်မြင့်သည် ဟောင်ကောင်ရီ Peterson Holdings Company Limited မှ Chairman Mr. Yeung Sai Hong ဦးဆောင်သောကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့အား မတ်လ ၃ ရက်နေ့ နံနက် ၁၀ နာရီတွင် ဝန်ကြီး၏ဧည့်ခန်းမ၌ လက်ခံတွေ့ဆုံသည်။

ယင်းသို့တွေ့ဆုံရာတွင် စက်မှုဝန်ကြီးဌာနနှင့် မော်တော်ယာဉ်အစိတ်အပိုင်းများ ထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆွေးနွေးကြသည်။ ဆွေးနွေးပွဲသို့ တာဝန်ရှိသူများတက်ရောက်ကြကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

စက်မှုဝန်ကြီး ဦးမောင်မြင့်အား ကိုရီးယားညွှန်အဖွဲ့ လာရောက်တွေ့ဆုံ

စက်မှုဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးမောင်မြင့်အား ကိုရီးယားနိုင်ငံ၊ KD Power Co., Ltd မှ Adviser, Mr. Cho Yong Kyung ဦးဆောင်သော ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့သည် မတ် ၄ ရက်နေ့ နေ့လယ် ၂ နာရီတွင် ဝန်ကြီး၏ဧည့်ခန်းမ၌ လာရောက်တွေ့ဆုံသည်။

ယင်းသို့တွေ့ဆုံရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ Korea-Myanmar Business Development Centre တည်ထောင်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးကြသည်။ ဆွေးနွေးပွဲသို့ တာဝန်ရှိသူများတက်ရောက်ကြကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

ဆောင်းပါး

လူကိုပြောင်းဖို့ဆိုရင်

'Coach' ဆိုရင် ယေဘုယျအားဖြင့် အားကစားတစ်ခုခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သီးသန့် လေ့ကျင့်ပေးသူအနေနဲ့ သိထားကြတယ်။ အားကစားမှမဟုတ်ဘူး။ သီချင်းဆိုတာ၊ သရုပ်ဆောင်တာ၊ စန္ဒရားတီးတာ စတဲ့



အနုပညာဘက်မှာလည်း သီးသန့်လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသူကို Coach လို့ခေါ်တယ်။ ကျောင်းသားတစ်ဦး ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းသားတစ်စုကို အနီးကပ်ကြီးကြပ် ညွှန်ပြ သင်ကြားပေးတဲ့သူကလည်း Coach ပါပဲ။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ခေတ်မစားသေးပေမဲ့ ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းများမှာ အနည်းအကျဉ်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများမှာ တော့ စီးပွားရေးအဖွဲ့အစည်းအတွင်း အုပ်ချုပ်သူခေါင်းဆောင်များအတွက် အရည်အသွေးတွေ ပိုမိုတိုးတက်စေဖို့ ခေါင်းဆောင်မှု Coach တွေရဲ့ အကူအညီယူနေကြတာ အများအပြားတွေ့နေရပါတယ်။ ပြင်ပ Coaching သင်တန်းတွေ



တက်ရောက်ပြီး ဌာနပြန်ရောက်တဲ့အခါ မိမိအောက် အုပ်ချုပ်သူခေါင်းဆောင်တွေကို တစ်ဖန်ပြန်ပြီး Coach လုပ်တဲ့ အလေ့အထလည်းရှိကြပါတယ်။ Coaching လုပ်ဖို့လိုတဲ့သူအတွက် အားနည်းချက်၊ အားသာချက်တွေ သိရှိနိုင်စေဖို့ သူ့အလုပ် ဌာနဝန်းကျင် အထက်အောက်ကလူများနဲ့လည်း တွေ့ဆုံမေးမြန်းရတယ်။ အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းလေးကတော့ ဒီလို ဌာနတွင်း Coach ပြန်လုပ်ခဲ့တဲ့ အကြီးအကဲတစ်ဦးရဲ့ အတွေ့အကြုံလေးဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုက အကြီးအကဲတစ်ဦးပါ။ ဦးကျော်ဝင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ မနှစ်က ကျွန်တော်တာဝန်

အရ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါ်ရီရီအတွက် Coach လုပ်ပေးရတယ်။ သူ့ဌာနမှာ သူ့အကြီးဆုံးပေါ့။ နောက်တစ်ဆင့်ရာထူးအတွက် လျာထားတဲ့အထဲပါတယ်လေ။ ဒေါ်ရီရီနဲ့အတူ အလုပ်လုပ်ကြတဲ့ လူ ၆ ယောက်ကို ကျွန်တော်အင်တာဗျူးခဲ့တယ်။ သူတို့ပြောစကားအရ ဒေါ်ရီရီအတွက် သူ့ရဲ့ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံ (Leadership Style) ကိုပြင်ဖို့လိုတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တွေ့ရတယ်။ ဒေါ်ရီရီက စကားအပြောအဆိုကအစ သိမ်မွေ့နူးညံ့တယ်။ သဘောထားလည်း အေးဆေးတည်ငြိမ်ပြီး လောဘ၊ ဒေါသကင်းတဲ့သူအနေနဲ့ မြင်နိုင်တယ်။ ဒီတော့ ဘာဖြစ်လာလဲဆို အုပ်ချုပ်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ 'too soft' ပျော့လွန်းတယ်လို့ဆိုနိုင်တယ်။ အစည်းအဝေးမှာ Comment ပေးဖို့ရှိတာ ခေါင်းရှောင်သလားတောင်ထင်ရမယ်။ သူက ဘယ်တော့မှ ဘာမှမပြောဘူး။

'သူ့ကို Coach စလုပ်တယ်။ သူနဲ့တွေ့

ကျွန်တော့်ဆရာနဲ့ ကျွန်တော်ပြန် ဆွေးနွေးတယ်။

'ဦးကျော်ဝင်း ဆရာတို့ ပြောခဲ့ပြီး သားလေ။ ကိုယ့်ဘဝမှာကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲပြဿနာတွေမှာ အများစုက



ကိုယ့်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်ကိစ္စတွေပဲလေ။ အခု ခင်ဗျားပြောတဲ့ ဒေါ်ရီရီကို Coach လုပ်တာက ခင်ဗျားနော်။ သူ့ကို ပြောင်းလဲရအောင်လုပ်ဖို့ကိစ္စမှာ သူမပြောင်းရင် ဘယ်သူမှာတာဝန်ရှိလဲ'

'ဒေါ်ရီရီရဲ့ပြောင်းဖို့ အရည်

Coaching လုပ်ရာမှာ သင့်လျော်လို့က်ဖက်တဲ့နည်းနာ ၊ အချိန်၊ အခြေအနေ ကန့်သတ်ချက်များနဲ့ Coach အလုပ်ခံရတဲ့ ကာယကံရှင်တစ်ဦးရဲ့ ခံယူနိုင်စွမ်းပေါ်မူတည်ပြီး အောင်မြင်မှု ကွာခြားတတ်ပါတယ်။

တယ်၊ ပြောတယ်၊ ဆွေးနွေးတယ်။ ၆ လလောက်ကြာသွားတယ်။ ဘာမှမတိုးတက်လာဘူး။ Coaching ကို ကျွန်တော်ရပ် လိုက်တယ်ဗျာ။

ဒေါ်ရီရီက ပြောင်းလဲဖို့အဆင်သင့်မဖြစ်သေးဘူး။ ပေးတဲ့ Assignments တွေလည်း တစ်ခုမှမလုပ်ဘူးလေ။ ဘာလို့မလုပ်လဲမေးတော့ အချိန်မရှိလို့ပါတဲ့။ ကျွန်တော် တော်တော်လေး ပြောပေးလိုက်တယ်။ ခင်ဗျားဗျာ ဒီအဆင့်ရောက်ရင် ကိုယ့်အချိန်ကိုဘယ်လို Manage လုပ်ရမယ်ဆိုတာတော့ သိဖို့ကောင်းတယ်။ ကျွန်တော် ခင်ဗျားကို စိတ်ပျက်သွားပြီ။ ခင်ဗျားက တာဝန်မဲ့တဲ့ သူတစ်ယောက်ပဲ'

ကျွန်တော်ဒီလိုပြောတော့လည်း သူက ဘာမှပြန်မပြောဘူးဗျ။ ပါးစပ်ပိတ်ဆိတ်ဆိတ်နေတယ်။ သူကတော့ ပြောင်းလို့ရမယ်မထင်ဘူးခင်ဗျ။

x x x

တာကို နောက်တစ်မျိုးပြန်လှည့်ပြီး မေးရတယ်။ ကိုယ်မေးတာကို အဖြေမထွက်လာတာက သူ့ဘက်ကမေးခွန်းကို နားမလည်တာ သဘောမပေါက်တာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်မေးတာကို နောက်တစ်မျိုးပုံစံပြောင်းပြီး မေးဖို့လိုမယ်'

'ကျေးဇူးပဲ ဆရာရေ။ နောက်တစ်ခေါက် ပြန်ကြိုးစားလိုက်ဦးမယ်' ဒေါ်ရီရီပြောင်းဖို့သာ ပြင်ထားပေးရော။

x x x

ကျွန်တော်က Tactics တွေ ပြောင်းလိုက်ပါပြီ။

- ကျွန်တော်က Coach အနေနဲ့ ဒေါ်ရီရီကို အကောင်းအဆိုးဝေဖန်ဖို့ မရှိပါ။ သူ့ကို ကူညီပေးဖို့ရပ်ရှိတယ်။
- သူ့ကို အပြစ်ပြောဝေဖန်ခြင်း မပြုမီ သူ့အကြောင်းကိုပိုမိုသိအောင် ကြိုးစားဖို့လိုပါမယ်။
- သူ့ကို မေးခွန်းမေးခဲ့ရင်လည်း အဖြေရတဲ့အထိစောင့်ရမယ်။ စောင့်ဖို့ စိတ်ရှည်ရမယ်။ သူ့ဆီက ဘာမှမကြားရဘဲ ဆိတ်ဆိတ်ပဲနေနေရင် ကျွန်တော်ဘက်က အချိန်ဆွဲပြီး တစ်ခုခုလုပ်နေတဲ့ဟန် အယောင်ဆောင်ရေးဖြစ် ဖတ်ရှုနေမယ်။ သူ့ဘက်က စကားပြန်ရလာတဲ့အထိ အချိန်ပေးရမယ်။
- ရံဖန်ရံခါမှာ ကျွန်တော်မေးတဲ့ အမေးကို ပိုပြီးနားလည်သဘောပေါက်စေဖို့ နောက်တစ်မျိုးနဲ့ ပြန်မေးဖို့ကြိုးစားရမယ်။
- တစ်ဖက်သားရဲ့ အခြေအနေ အမှန်ကိုနားမလည်ဘဲ၊ နားလည်အောင် မကြိုးစားဘဲ အဖြေဒါမှမဟုတ် ချက်ခြင်းအကြံဉာဏ်ပေးတဲ့အထိ စိတ်မစောရအောင် သတိထားရမယ်။



Coaching လုပ်ရာမှာ သင့်တော်လို့က်ဖက်တဲ့နည်းနာ၊ အချိန်၊ အခြေအနေ ကန့်သတ်ချက်များနဲ့ Coach အလုပ်ခံရတဲ့ ကာယကံရှင်တစ်ဦးရဲ့ ခံယူနိုင်စွမ်းပေါ်မူတည်ပြီး အောင်မြင်မှုကွာခြားတတ်ပါတယ်။ လူကိုပြောင်းတာ၊ Mindset နဲ့ အမူအကျင့် အလေ့အထတွေကိုပြောင်းတာက လွယ်တဲ့အလုပ်မဟုတ်ဘူးဆိုတာ လူတိုင်းလက်ခံထားကြရမယ်လေ။

အေးဖြူ

စားသုံးဆီထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် တာရှည်ခံခြင်းဆိုင်ရာသိကောင်းစရာ



ဒေးဒေးမာ C.R.D.C



စားသုံးဆီသည် မြန်မာ့စားသောက်ဖွယ်ဟင်းလျာများတွင် မပါမဖြစ်၊ မရှိမဖြစ်အရာဖြစ်သည်။ ပြည်တွင်းမှ ထွက်ရှိသောစားသုံးဆီ (Vegetable Oil) များမှာ မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီ၊ နေကြာဆီ၊ ပဲပုပ်ဆီ၊ ဖွဲနုဆီ၊ အုန်းဆီ၊ ဝါစေ့ဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ စားအုန်းဆီတို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှေးယခင်က ဆုံဆီဖြစ်သောပဲဆီ၊ နှမ်းဆီစစ်စစ်များကို စားသုံးခဲ့ကြသော်လည်း ယနေ့ဈေးကွက်စီးပွားရေးခေတ်တွင် ဝယ်လိုအားနှင့်ဈေးကွက်လိုအပ်ချက်အရ ဆီထုတ်ယူ၍ရသည့်ဆီထွက်သီးနှံများမှ အရည်အသွေးပြည့်မီသောစားသုံးဆီများကို အရေအတွက်များများထုတ်လုပ်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်လာကြပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် ခေတ်မီစက်ကိရိယာများကို သုံးစွဲလာကြသည်နှင့်အမျှ ဆီထုတ်လုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်နှင့် ကိုင်တွယ်ထားသည့်ခြင်းများကိုလည်း နည်းစနစ်ကျကျသိရှိလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်လာပါသည်။

ဆီကြမ်း (Crude Oil) ထုတ်လုပ်ခြင်း

ဆီထွက်သီးနှံများမှ စားသုံးဆီထုတ်လုပ်ရာတွင် ဆီကြမ်း (Crude Oil) ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် ဆီချော (Refined Oil) ထုတ်လုပ်ခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ Crude Oil ထုတ်လုပ်ရာတွင် Mechanical Presses (သို့) Expeller သုံး၍ဆီထုတ်ခြင်းနှင့် Solvent သုံး၍ဆီထုတ်ခြင်းဟူ၍ နည်းနှစ်နည်းသုံးနိုင်ပါသည်။ Mechanical Presses (သို့) Expeller သုံး၍ဆီထုတ်ပုံမှာ ဦးစွာပထမဆီများအလွယ်တကူထွက်လာရန်ရည်ရွယ်၍ အစေ့အဆံ (Oil Seed) များအတွင်းရှိ Cell Structure များကွဲထွက်သွားစေရန် အပူအနည်းငယ်ပေး၍ပေါင်းခြင်း (သို့) ကြိတ်ချေပေးခြင်းပြုလုပ်ရပါသည်။ ထို့နောက် Expeller မှထွက်ရှိသောဆီများကို Filter (သို့) Centrifuge ဖြင့်စစ်ယူရပါသည်။ Expeller သုံး၍ဆီထုတ်ခြင်းမှာ ရိုးရှင်းလွယ်ကူသဖြင့် အသုံးများပြီး အသေးစားလုပ်ငန်းများအနေဖြင့် အသုံးပြုကြသည်။ ၎င်းနည်းဖြင့်ဆီထုတ်ခြင်းမှာ ဆီပါဝင်မှုများသော ဆီထွက်သီးနှံများအတွက် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိပြီး ဆီအထွက်နှုန်းမှာ ၈၀% ခန့်သာရှိပါသည်။

Solvent Extraction နည်းဖြင့် ဆီထုတ်ပုံမှာကြိုတင်ကြိတ်ချေထားသော Oil Seeds များကို အပူချိန်နိမ့်နိမ့်တွင် Hexane ကဲ့သို့သော Non-toxic Fat Soluble Solvent တွင်စိမ်၍ ဆီကိုဆွဲထုတ်ယူခြင်းဖြစ်သည်။ Solvent နှင့် Oil အရောမှ Solvent ကိုငွေ့ရည်ဖွဲ့ပေါင်းခံခြင်းနည်းဖြင့် ပြန်လည်ခွဲထုတ်ယူပါသည်။ ဆီပါဝင်မှုမရှိသည့်ကြိတ်ဖတ်များကို အမှုန့်ပြုလုပ်ကာ တိရစ္ဆာန်အစာ

အဖြစ်အသုံးပြုကြသည်။ Solvent Extraction နည်းဖြင့် ဆီထုတ်သည့်နည်းစဉ်မှာ ဆီပါဝင်မှုနည်းသော Oil Seeds များအတွက်ပါ သင့်တော်သည့်အပြင် ထွက်လာသည့်ဆီကြမ်းမှာ အရည်အသွေးမြင့်မားပြီး ပိုမိုသန့်စင်မှုရှိပါသည်။ ဆီအထွက်နှုန်းလည်း ပိုကောင်းသည့်အပြင် ဆီကြိတ်ဖတ်များတွင် ဆီကျန်ပါဝင်မှုနည်းပါးပြီး တန်ဖိုးရှိသောအာဟာရဓာတ်များ ပိုမိုပါရှိပါသည်။ အကြီးစားဆီထုတ်လုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုကြပါသည်။

ယခုအခါ Solvent အစား အင်ဇိုင်း (Enzyme) သုံး၍ ဆီထုတ်သည့်နည်းကို သုတေသနပြုဆောင်ရွက်လာကြပါသည်။ Enzyme ဖြင့်ဆီထုတ်သည့်နည်းမှာ ဆီနှင့် ပရိုတိန်းကိုအဓိကခွဲထုတ်ပေးပြီး အပူပေးရန်မလိုအပ်ခြင်း၊ Organic Solvent များ အသုံးမပြုရခြင်းတို့ကြောင့် ဆီအရည်အသွေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါသည်။

ဆီချော (Refined Oil) ထုတ်လုပ်ခြင်း (သို့) ဆီသန့်စင်ခြင်း

အများအားဖြင့် Crude Oil များမှာ အရောင်ရင့်ခြင်း၊ နောက်ကျိခြင်း၊ အရသာမကောင်းခြင်း၊ အနံ့မကောင်းခြင်း၊ ကြော်ချက်ရာတွင်အမြုပ်ထခြင်း၊ ဆီပူပေါက်ခြင်းအပြင် ထားသို့စဉ်အရည်အသွေးပျက်လွယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မလိုလားအပ်သော Impurities များဖယ်ရှားရန်၊ အခြားအသုံးဝင်သောပစ္စည်းများခွဲထုတ်ယူရန်နှင့် သတ်မှတ်ထားသောစံနှုန်းများ ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် ဆီကြမ်းများကို သန့်စင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဆီသန့်စင်ခြင်း (Refining) ပြုလုပ်ရာတွင် အောက်ပါအဆင့်များပါဝင်ပါသည်-

- ၁။ Degumming - Phospholipids များဖယ်ရှားခြင်း၊
- ၂။ Deacidification - Free Fatty Acids များဖယ်ရှားခြင်း၊
- ၃။ Decolorization - အရောင်ပေးပစ္စည်းများ ဖယ်ရှားခြင်း၊
- ၄။ Deodorization - မလိုလားအပ်သော အနံ့များ ပေးသည့် Low Molecular Weight Compounds များ ဖယ်ရှားခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

Degumming ဆိုသည်မှာ ဆီနှင့်ရေကိုထိတွေ့စေခြင်းဖြင့် ဆီအတွင်းမှ Phospholipids များကွဲထွက်လာကာ အနယ်အဖြစ်ကျဆင်းလာပြီး ၎င်းအနယ်များဖယ်ရှားခြင်းကိုခေါ်ပါသည်။ Phospholipids မျာသည် Fat နှင့်

Protein Mixtures များဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကိုဖယ်ရှားခြင်းမပြုပါက လေထဲမှရေခိုးရေငွေ့များနှင့်ထိတွေ့ပေါင်းစပ်ပြီး အနယ်ကျလာနိုင်သဖြင့် ဆီအရည်အသွေးကိုကျဆင်းစေခြင်း၊ အပူနှင့်ထိတွေ့သည့်အခါ ဆီအရောင်မဲစေခြင်း၊ ဆီအနံ့ပျက်ခြင်း၊ ကြော်ချက်သည့်အခါ အမြုပ်ထခြင်း၊ ဆီပူပေါက်ခြင်းတို့ဖြစ်စေသဖြင့် ဖယ်ရှားရန်လိုအပ်ပါသည်။

ရေဖြင့် Degumming ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဆီထဲရှိအခြား Impurities များနှင့် Free Fatty Acid များကို Alkali Solution သုံး၍ ဖယ်ရှားခြင်းကို **Deacidification** ဟုခေါ်သည်။ Alkali Solution နှင့်ဆီထဲရှိ Free Fatty Acid တို့ပေါင်းစပ်၍ ဆပ်ပြာအဖြစ်အနယ်ကျလာပြီး ၎င်းဆပ်ပြာများကို Filtration (သို့) Centrifugation နည်းဖြင့် ဖယ်ရှားပါသည်။

Decolorization ဆိုသည်မှာ ဆီများတွင်ပါလာတတ်သော အရောင်ပေးပစ္စည်းများဖြစ်သည့် အဝါရောင်ပေးသော Carotene၊ နီညိုရောင်ပေးသော Gossypol (ဥပမာ-ဝါစေ့ဆီ) နှင့်အစိမ်းရောင်ပေးသော Chlorophyll တို့ကိုဖယ်ရှားရန် ဆီအားအပူပေးထားသည့် Charcoal, Adsorbent Clays, Adsorbent Earths တစ်ခုခုပေါ်သို့ ဖြတ်စေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ Decolorization လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဆီအရောင်ပိုမိုကောင်းမွန်လာပြီး Peroxides, Soap နှင့် Phospholipids လက်ကျန်များကိုပါ ဖယ်ရှားပေးပါသည်။

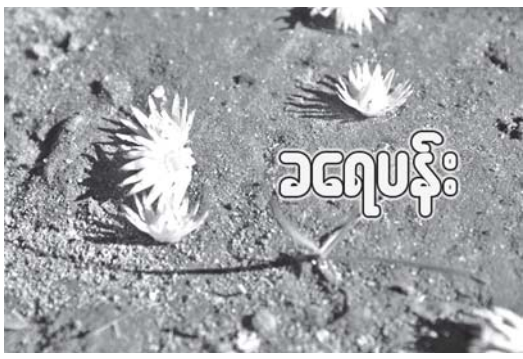
Deodorization ဆိုသည်မှာ ဆီများရှိအနံ့ပေးသော Low Molecular Weight Odorous Compounds ကိုဖယ်ရှားရန် ဆီကို Heat and Vacuum Treatment ပေးခြင်း (သို့) Activated Charcoal တွင်ဖြတ်စေခြင်းဖြစ်သည်။ Deodorization လုပ်ခြင်းဖြင့် မလိုလားအပ်သော အနံ့များကို ဖယ်ရှားပေးသည့်အပြင် Free Fatty Acid နှင့် Peroxides လက်ကျန်များကိုဖယ်ရှားပေးသဖြင့် Deodorization လုပ်ပြီးထွက်လာသောဆီတွင် Free Fatty Acid-0.03% နှင့် Peroxides Value - 0% အထိ လျော့ကျစေပါသည်။ Deodorization ဖြစ်စဉ်၌ Tocopherol, Sterol, Sweet Ester နှင့် Other Antioxidants များပါ ဖယ်ထုတ်သဖြင့် ၎င်းတို့ကိုငွေ့ရည်ဖွဲ့ခြင်းနည်းဖြင့် ပြန်လည်စုဆောင်းယူ၍ Food နှင့် Pharmaceutical Industries များတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဆီတာရှည်ခံထားခြင်း

ဆီများကိုတာရှည်ထားပါက အနံ့များပျက်ယွင်းကာ ဆီအရည်အသွေးကျဆင်းလာပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ဆီနှင့်ရေဓာတ်ပြုခြင်း (Hydrolysis) နှင့်ဆီဓာတ်တိုးခြင်း (Oxidation) စသော Chemical Reactions များကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

Hydrolysis ဖြစ်ခြင်းမှာ ဆီနှင့်ရေ (သို့) ရေခိုးရေငွေ့တို့ထိတွေ့ပါက ဆီ၏ Triglycerides များသည် Glycerol နှင့် Free Acids များအဖြစ်သို့ အဆင့်ဆင့်ပြိုကွဲသွားပါသည်။ ဆီ Hydrolysis ဖြစ်ခြင်းကို **Acid Value** (သို့) **Free Fatty Acid** ပမာဏဖြင့်ဖော်ပြသည်။ သို့သော် ဆီသည်ရေထဲတွင်ပျော်ဝင်မှုမရှိသဖြင့် Refined Oil များမှာ Hydrolysis ကြောင့် ပျက်စီးမှုနည်းပါးသည်ကိုတွေ့ရှိရပါသည်။

Oxidation ဖြစ်ခြင်းမှာ ဆီ၏ Double Bond ပါရှိ



- * ပန်းဆိုတာ ပွင့်ပြီးလျှင်ကြွေကျ မြေခရတာပဲ...။
- * ပင်ယံမှာတော့ ရနံ့ကြွယ် မြေခသွားတော့ ခပ်လွယ်လွယ် ရနံ့ပြယ်ကြတာပဲ...။
- * ဟော အဖြူ၊ ဝါစပ်ကြား ပင်နယံများအလား 'ခတားပလားဝါး' ဆိုတဲ့ မြန်မာများရဲ့ 'ခရေပန်း' ပင်ယံမှာလည်းလန်း ကြွေပြန်တော့လည်း နန်းခံ အခြောက်ခံလည်း ရနံ့မပြယ် ဝင့်ထည်ခွာ ကြံ့ခိုင် ကမ္ဘာလှည့်ရနံ့လှိုင်တဲ့ပန်း။

(အာဆီယံအမှတ်တံဆိပ်အား ဂုဏ်ပြု ကဗျာ)

ဘဒင် (ထုံးဘို)

စာမျက်နှာ ၅ မှ -

သော Triglyceride များသည် အောက်ဆီဂျင်နှင့်ထိတွေ့ ပြီး ဓာတ်တိုးခြင်းဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပထမ အဆင့်ဓာတ်တိုးခြင်းဖြစ်စဉ်တွင် Hydrogen Peroxides များထွက်လာပြီး ဒုတိယအဆင့်ဓာတ်တိုးခြင်းကြောင့် Aldehydes နှင့် Ketones များထွက်လာသည်။ Oxidation ဖြစ်ခြင်းကို Peroxide Values ဖြင့်ဖော်ပြပါ သည်။

Oxidation ဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်အတွက် ဆီကို လေနှင့်ထိတွေ့မှုနည်းနည်းအောင် စီစဉ်ဆောင် ရွက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆီသိုလျှောင်ရာ

စာမူနှင့် သတင်းများ ဖိတ်ခေါ်ပါသည်

ရွှေစက်မှုဂျာနယ်တွင် ထည့်သွင်း ဖော်ပြနိုင်ရန်အတွက် နည်းပညာဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးများ၊ ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်း အတွေ့ အကြုံများ၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ Internet သတင်းများ၊ သူ့တ၊ ရသ၊ ဆောင်းပါး၊ ကဗျာ၊ ကာတွန်း၊ ဟာသ စာမူများနှင့် စက်ရုံနယ် မြေအလို့က်သတင်းများ၊ သတင်းဓာတ်ပုံ များကို ဂျာနယ်တို့ က်သို့လည်းကောင်း၊ shwesethmu@ gmail. com သို့

လည်းကောင်းပေးပို့နိုင်ကြောင်း ဖိတ်ခေါ် အပ်ပါသည်။

စာမူများပေးပို့ရာတွင် ကိုယ်တိုင်ရေး စာမူဖြစ်ကြောင်း၊ ပုံနှိပ်ဖော်ပြပေးခြင်းမရှိ ကြောင်း ဝန်ခံချက်နှင့်အတူ အမည်ရင်း၊ ကလောင်အမည်၊ မှတ်ပုံတင်အမှတ်၊ ဆက် သွယ်ရန် ပုန်းနှင့်လိပ်စာတို့ကို ဖော်ပြပေး ပို့သွားကြရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

(ရွှေစက်မှုဂျာနယ်)

တွင် ဆီနှင့်လေထိတွေ့မှုနည်းအောင် သိုလှောင်ကန် (Storage Tanks) များကိုတည်ဆောက်ရမည်။ ဆီမွေရာ တွင်လည်း ဝဲကတော့မဖြစ်ရန်လိုအပ်သည်။ ဆီထည့် သည့်ဆီလှောင်ကန်များ၏နံရံများ၊ အဖုံးများလေစိမ့်ခြင်း ရှိမရှိ အမြဲစစ်ဆေးရန်လိုပါသည်။ ဆီလှောင်ကန်မှဆီ ထုတ်ရာတွင် အကြိမ်ကြိမ်ခွဲထုတ်ခြင်းမပြုဘဲ တစ်နေ့စာ အသုံးပြုရန်တစ်ကြိမ်နှင့်အပြီး ထုတ်သင့်သည်။ ထုတ်ပြီး သားဆီများကို လှောင်ကန်များအတွင်းသို့ ပြန်မထည့်သင့် ပေ။ ဆီလှောင်ကန်များအတွင်းသို့ ဆီထည့်သည့်အခါ အပေါ်မှလောင်းထည့်ခြင်းမပြုဘဲ အောက်ခြေမှဖြည့်ရ မည်။ ဤသို့ဖြင့် ဆီနှင့်လေထိတွေ့မှုနည်းနည်းအောင် အောင် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ဆီကို Oxidation ဖြစ်စေသော အခြားအကြောင်း များမှာ Time, Temperature, Light, Metals တို့ဖြစ် ပါသည်။ ဆီသိုလှောင်ချိန် (Storage Time) ကြာလာ သည်နှင့်အမျှ (သို့) ဆီသိုလှောင်စဉ် အပူချိန် (Storage Temperature) မြင့်လာသည်နှင့်အမျှ Oxidation ကိုပိုမို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အပူချိန် ၁၀-၁၅ °C မြင့်တက်လာ တိုင်း အထားခံနိုင်သည့်သက်တမ်း (Shelf Life) ထက် ဝက်ခန့်ကျဆင်းနိုင်သကဲ့သို့ အပူချိန် ၁၀-၁၅ °C လျော့ ချတိုင်း (Shelf Life) နှစ်ဆတိုးစေနိုင်သည်။ ယေဘုယျ အားဖြင့်ဆီများကို ဆီ၏ပျော်ဝင်အမှတ်အထက် ၁၀- ၁၅°C အတွင်းသို့လှောင်ကြပြီး ဆီအမျိုးအစားနှင့် အသုံးပြုမှုအပေါ်မူတည်၍ Tanks များတွင် သိုလှောင် ထားသောဆီများကို ရက်သတ္တ ၄ ပတ်အတွင်း အသုံးပြု သင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် အလင်းရောင် Oxidation ဖြစ် ခြင်းကို လျင်မြန်စေသဖြင့် ဆီသိုလှောင်ခြင်း၊ ထုတ်ယူ ခြင်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အလင်းရောင်တိုက်ရိုက်

ထိတွေ့ခြင်းမရှိအောင် ကာကွယ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ Copper နှင့် Copper Alloy စသော သတ္တု (Metals) နှင့်သတ္တုစပ်များသည် Oxidation ကို ပိုဖြစ်စေသည့် အတွက် ဆီထုတ်လုပ်ရာတွင်သုံးသည့် Pumps, Tanks, Pipes, Valves များနှင့် ဆီနှင့်ထိတွေ့မှုရှိသည့် ပစ္စည်းများ ကို အဆိုပါသတ္တုများဖြင့် မပြုလုပ်သင့်ပေ။ ဆီသစ်နှင့်ဆီ ဟောင်းရောနှောခြင်း မရှိစေရန်လည်း အထူးသတိပြုသင့် သည်။ Pumps များကို တစ်ကြိမ်သုံးပြီးတိုင်း ဆီဟောင်း များကို ဖယ်ရှားသန့်စင်ရန်လိုအပ်ပြီး ပိုက်လိုင်းများတပ် ဆင်ရာတွင်လည်း ဆီများကောင်းစွာစီးဆင်းစေရန် ရေ ပြင်ညီမှအနည်းငယ်စောင်း၍ တပ်ဆင်သင့်သည်။

ဆီများသည် Oxidation ဖြစ်နိုင်မှုလွယ်ကူသဖြင့် ၎င်းကိုကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရန်ရည်ရွယ်၍ Antioxidants များကို အသုံးပြုလာကြသည်။ Antioxidants များမှာ Natural Antioxidants နှင့် Synthetic Antioxidants ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပြီး Natural Antioxidants များမှာ ဆီထဲ တွင်သဘာဝအတိုင်းပါရှိသည့် Tocopherol, Ascorbic Acid and Lecithin စသည်တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ သို့သော် ပမာဏနည်းသဖြင့် Synthetic Antioxidants များဖြစ် သော Butylated Hydroxyanisole (BHA), Butylated Hydroxytoluene (BHT), Propyl Gallate (PG) နှင့် Tertiary Butylhydroquinone (TBHQ) များကို ထည့် သွင်းသုံးစွဲကြပါသည်။ Synthetic Antioxidants များသုံး စွဲရာတွင် ဆီအရသာထိခိုက်မှုမရှိစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်မှုရှိစေရန် သတ်မှတ်ထားသည့်ပမာဏထက် ကျော်လွန်သုံးစွဲခြင်းမပြုသင့်ပါ။ အရည်အသွေးပြည့်မီ သော စားသုံးဆီများထုတ်လုပ်ရာတွင် ကြိတ်ခွဲမှုအဆင့် တွင်သာမက စိုက်ပျိုးရိတ်သိမ်းချိန်တွင်ပါ Good Agriculture Practice (GAP) နှင့်အညီ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ် ခြင်းဖြင့် ဆီအရည်အသွေးကိုပိုမိုတိုးတက်စေပြီး လူတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုမိုလုံခြုံစိတ်ချရအောင် ဆောင်ရွက် သင့်ပါကြောင်း လေ့လာတင်ပြအပ်ပါသည်။

Ref : Vegetable oil processing and preservation technology (Training Course on Food Processing and Preservation Technology for Developing Countries, China-Aid Training Programs) Fats, Oils and Related Products (Food Science, Third Edition)

ပလတ်စတစ်

- ပလတ်စတစ်ကို ရေခဲခဲသောထွက်ပစ္စည်းကို အခြေခံပြီး ဓာတုပစ္စည်းအမျိုးမျိုးပေါင်းစပ် ထုတ်လုပ်ထားတာပါ။
- အစားအသောက်ထုပ်ပိုးခြင်း၊ အိမ်အသုံးအဆောင်၊ ဆောက်လုပ်ရေး၊ စက်ကိရိယာအစိတ်အပိုင်း၊ ဝတာတွေမှာ ပလတ်စတစ်က မပါမဖြစ် နေရာယူထားပြီး။
- အသုံးဝင်ပေမယ့်ပလတ်စတစ်က ဓာတ်တွေ လွှဲစွဲကိုယ်ထဲကို ရောက်ခဲ့ရင်တော့ ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတယ်။
- ကင်ဆာရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါနဲ့ မေ့ရာပါ ချွတ်ယွင်းမှုတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အစားအိမ်နဲ့ အသားကိုပါ ပျက်စီးစေတယ်။
- ပူရင် မပျက်၊ အေးရင်မာတဲ့ ပလတ်စတစ်မျိုးကို ဝီရိစီ ရေပိုက်၊ အိတ်လုံမျိုးတွေမှာ သုံးပြီး၊ ပူရင် မာလာတဲ့ ပလတ်စတစ်မျိုးကိုတော့ မယ်လမင်းလို နေရာမျိုးမှာ သုံးတယ်။
- ပလတ်စတစ်နဲ့ ထိတွေ့နေတဲ့ အစားအသောက်တွေထဲကို ပလတ်စတစ်က ဓာတ်တွေ စိမ့်ဝင်နေတယ်။ ဟောင်းလေ၊ ပူလေ ဓာတ်ဖြူ စိမ့်ထွက်လေပဲ။



- ဖော့ပူး (Styrene) အမျိုးအစား ပလတ်စတစ်ဟာ ဆီပဲတဲ့ အစားတွေနဲ့ ပူတဲ့ အစားတွေနဲ့ဆိုရင် လျင်မြန်စွာ ဓာတ်ပြုတယ်။
- ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က အတည်ပြုထားတယ်။

- မယ်လမင်း (Melamine) အမျိုးအစား ပလတ်စတစ်ဟာ ပူတဲ့ အစားတွေနဲ့ဆိုရင် ဓာတ်ပြုတယ်။
- အရေပြား မတည့်ခြင်း၊ မျက်စိ ပူနီခြင်း၊ အကြိတ်နဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။
- လွှင့်ပစ်တဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းစေတယ်။



အဆိပ်ကို မိမိ စားမိနေလား သတိပြုပါ။

ရသ

ရှေ့ဆက် အားတက် လှမ်းလျက်သာ

‘အသက် ၄၀၊ လူတွေမေးတယ်။ ဘယ်တော့များမှ စားရမှာလဲ’ တဲ့။ အဆောင်အတူတူနေ ညီမငယ်လေးတွေက အပျိုကြီးကျွန်မကို စနောက်သလိုစောင်း ဆိုလိုက်သောသံချင်းသံကြောင့် စနေနေ့ ညနေ ၄ နာရီတိုင်းပြုလုပ်နေကျ အဆောင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရင်း တမင်မေ့မထားပေမဲ့ မေ့နေတတ်တဲ့အသက်ကို ပြန်တွက်ပြီး အတွေးနယ်ချဲ့နေခဲ့မိသည်။ ဟုတ်သည် လေ။ ကျွန်မဝန်ထမ်းလုပ်သက်ပင် ဘာလို လိုနဲ့ ဆယ်နှစ်ပြည့်တော့မှာပါလား။ အချိန် တွေက ခုတော့လည်း အကုန်မြန်လိုက် တာ။ ပြန်မရတော့သောအချိန်တွေကို အတွေးထဲမှာခေါ်ယူရင်း အဆောင်မှူး ဘဝ အပျိုကြီးမမတစ်ယောက်တော့ ဒီမြေ၊ ဒီရေ၊ ဒီစက်ရုံကြီးမှာပဲ အရိုးထုတ်ဖြစ် တော့မယ်ထင်ပါရဲ့လေ။

ကျွန်မတို့အလုပ်ဝင်စ ဖိစက်ရုံကြီး စတင်တည်ဆောက်စဉ်ကတော့ ဝန်ထမ်း တွေလည်း ဒီလောက်မများသေးပါ။ စုစု ပေါင်းမှ အယောက် ၅၀ လောက်သာရှိ သည်။ GTI ကျောင်းပြီးစမှာ ကိုယ့်အိမ်နှင့် နီးသော သာဂရစက်မှုနယ်မြေမှာ အလုပ် ရတော့ အရမ်းပျော်ခဲ့ရတယ်လေ။ ကိုယ့် အိမ်နဲ့လည်းနီး၊ သွားရေးလာရေးလည်း အဆင်ပြေတယ်။ ကျောင်းပြီးစလုပ်ငန်း ခွင်ဝင်ရတော့ အတွေ့အကြုံသစ်တွေ လည်းရတော့မှာမို့ စိတ်လှုပ်ရှားခဲ့ရဆုံး သောအချိန်များပါပဲ။ အလုပ်ဝင်စမှာ တွေ့ခဲ့ရတဲ့သူငယ်ချင်းတွေကတော့ အ ရင်းနှီးဆုံးလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ ဖြစ်ခဲ့ပါ တယ်။ ကျောင်းသားလူငယ်ဘဝမှသည် လူကြီးဝန်ထမ်းဘဝရောက်အောင် နေ တတ်၊ စားတတ်ခဲ့တာဟာ ဒီစက်ရုံကြီးရဲ့ အရိပ်အောက်မှာ ခိုလှုံရင်းရခဲ့တဲ့ အကျိုး ရလဒ်တွေပါပဲ။ စည်းကမ်းကောင်းမွန် အောင်၊ ငွေကိုစနစ်တကျတွက်ချက်သုံးစွဲ တတ်ခဲ့ခြင်းတွေဟာလည်း ဝန်ထမ်းဖြစ်ခဲ့ ရခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးရလဒ်တွေပါပဲ။ ကျွန်မတို့ GTI အဖွဲ့ကို အင်ဂျင်နီယာဘာ သာရပ်တွေအကြောင်းကို အမြဲမမောနိုင် ဘဲ စာသင်ပြပေးတဲ့ စက်ရုံမှူးရဲ့ကျေးဇူး တွေကြောင့်လည်း ကျွန်မတို့တွေ တကယ် လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ အခက်အခဲမရှိနားလည် ပြီး ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ကြတယ်။ အတိတ်ဆို တာကျန်ခဲ့ပေမဲ့လည်း အတိတ်ကောင်းရဲ့ အထောက်အပံ့ကြောင့်သာ ဒီနေ့ဒီအချိန် ထိ ဒီလိုရပ်တည်နေထိုင်နိုင်ခဲ့ကြတာပဲ လေ။

ခုတော့လည်း ဒီစက်ရုံကြီးမှာ နောက် ထပ်အလုပ်ဝင်လာကြတဲ့ B.E, GTI ဘွဲ့ရ ကျောင်းဆင်းတွေ၊ စက်မှုကျောင်းဆင်း



(ITC) ကလေးတွေနဲ့ ကောင်းကောင်းကြီး လည်ပတ် အသက်ဝင် နေခဲ့ ပြီလေ။ အောက်ကိုဠ်ကြည့်မိမှပဲ ကိုယ်အထက်ကို ရောက်နေမှန်းသိတယ်ဆိုတဲ့ စကားပုံလေး အတိုင်းပဲ အငယ်တွေအများကြီးရောက် လာမှပဲ ကြီးကြီးလာတဲ့ ကျွန်မတို့အပျိုကြီး တွေဘဝကတော့ အိမ်ထောင်မကျဘဲ အိမ်ထောင်တာဝန် ထမ်းနေရသလိုပါပဲ လေ။ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်က ရောက်လာ ကြတဲ့ဝန်ထမ်းသစ်ညီမလေးတွေကို ကိုယ့် ရဲ့ညီမလေးအရင်းတွေလို သဘောထား ရင်း ပြောပြလမ်းညွှန်ရတယ်။ မိဘနဲ့ ဝေးရာမှာလာနေကြရတာမို့ တစ်ယောက် နေမကောင်းလျှင် တစ်ယောက်ကပြုစုလို့ အချင်းချင်းဖေးဖေးမမနဲ့ နေသားတွေ လည်း ကျနေခဲ့ပါပြီ။ လုပ်ငန်းခွင်မဝင်မီ ခွဲဝေတာဝန်ချထားပေးတဲ့ ကျွန်းခင်း၊ သ ရက်ခင်းတွေကိုရေလောင်း၊ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ကြရင်းနဲ့ ကျန်းမာသန့်စွမ်းတဲ့ ဝန်ထမ်း ကောင်းတွေလည်းဖြစ်နေခဲ့ကြပြီ။ ရတဲ့လ စာလေးတွေထဲက တတ်နိုင်သလောက် မိဘကိုထောက်ပံ့ကြရင်း အေးချမ်းပျော် ရွှင်စွာနဲ့ ဖြတ်သန်းဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဆောင်နေ ဝန်ထမ်းဘဝကလည်း နေတတ်တော့ ကျေနပ်စရာအတိပါပဲလေ။ မိဘအိမ်မှာ နေခဲ့ကြစဉ်က အဖေရှာကျွေးတာ၊ အမေ ချက်ကျွေးတာ အဆင်သင့်စားခဲ့ကြရပေ မယ့် ခုလိုဝန်ထမ်းဘဝရောက်တော့ ကိုယ် ထူကိုယ်ထစနစ်နဲ့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး နိုင်ခဲ့တာလည်း ဝန်ထမ်းလုပ်ခဲ့ရခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေပါပဲ။ အပတ်စဉ် တနင်္ဂနွေနေ့ညနေ ၄ နာရီတိုင်း အမြဲပြုလုပ်တဲ့ ဓမ္မစကြာဝတ်ရွတ်ခြင်းကြောင့်လည်း ဘာ သာရေးနဲ့မကင်းကွာဘဲ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မြန်မာအမျိုးသမီးလေးတွေပဲသစ္စာ နေထိုင် နိုင်ခဲ့ကြတယ်လေ။ အပတ်စဉ်အင်္ဂါနေ့ တိုင်းလည်း ဆွမ်းခံကြပေးတဲ့ဘုန်းဘုန်း တွေကြောင့် ဆွမ်းဦး၊ ဆွမ်းဖျားကို ကိုယ် တတ်နိုင်သလောက် လှူဒါန်းနိုင်ခဲ့တဲ့အ တွက် အလှူရေစက်လက်နဲ့မကွာဘူးလို့ လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။ နေ့တိုင်းလည်း အဆောင်သန့်ရှင်းရေး၊ ရေချိုးခန်းသန့်ရှင်း

ရေး၊ အိမ်သာသန့်ရှင်းရေးတွေကို ရုံးမ သွားမီ အလှည့်ကျမညည်းညူဘဲ လုပ် ဆောင်ခဲ့ကြလို့ ကျွန်မတို့အဆောင်လေး ဟာ အနံ့အသက်ဆိုးကင်းစွာနဲ့ အမြဲပဲသန့် ရှင်းသပ်ရပ်နေခဲ့ပါတယ်။ နွေရာသီရေ ဓာတ်ခန်းခြောက်တဲ့ အချိန်မှာလည်း အဆောင်မှာရှိတဲ့ ကျွန်းပင်၊ ဒန့်သလွန် ပင်၊ မယ်ဇလီပင်စတဲ့ စိုက်ပျိုးထားတဲ့ အပင်လေးတွေကို ရုံးကအပြန်အမြဲရေ လောင်းပေးရင်းနဲ့ ဥယျာဉ်မှူးဘဝအပျိုကြီး မမတွေကတော့ ပန်းပျိုးလက်တွေဖြစ်လာ ခဲ့ကြရပြန်ပါတယ်။ ညနေ ၆ နာရီခွဲမှာ အ ဆောင်ပိတ်ချိန်သတ်မှတ်ထားတဲ့အတွက် စည်းကမ်းကောင်းမွန်ခြင်းရဲ့အောက်မှာ ကျွန်မတို့အပျိုဆောင်လေးဟာ သာယာ



ချမ်းမြေ့အပူအပင်ကင်းစွာနဲ့ ရပ်တည်နိုင် ခဲ့ကြတယ်လေ။

ကျွန်မတို့ဝန်ထမ်းတွေဘဝကလည်း ဝါးပင်လေးတွေလိုပါပဲ။ ဝါးပင်ဟာ ဂျပန် မှာတော့ အားမာန်သတ္တိနဲ့ရှင်သန်နိုင်ခြင်း ကိုညွှန်းဆိုတဲ့ သင်္ကေတလို့သတ်မှတ်သ တဲ့။ ဝါးပင်ဟာတောင်ပေါ်၊ တောင် အောက်၊ ချောက်ကမ်းပါးမှာပါ ပေါက် ရောက်ရှင်သန်နိုင်တယ်လေ။ ကျွန်မတို့ ဝန်ထမ်းတွေကလည်း ဘယ်စက်ရုံ၊ ဘယ် ဌာနကိုပဲရောက်ရောက် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားရှင်သန်ရမှာပါပဲ။ ပြောင်းလဲတိုး တက်လာတဲ့ ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံသစ်ကြီးမှာ စက်မှုလက်မှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဟာ အဓိက အခန်းကဏ္ဍကပါဝင်တယ်လေ။ ကျွန်မတို့ စက်မှုလုပ်သားတွေအားလုံးကလည်း ခေတ် ကိုမျက်ခြည်ပြတ်မခံဘဲ အသိပညာ၊ အ တတ်ပညာနည်းပညာများစွာကို အမြဲလေ့ လာဆည်းပူးနေပြီး၊ ဈေးကွက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင် စွမ်းရှိဖို့အတွက် အမြဲကြိုးစားနေဖို့လိုတာ ပေါ့။ ကျွန်မတို့ဝန်ထမ်းတွေအားလုံးဟာ ရေလိုကျင့်သုံးရမှာပါ။ ရေဟာ ပင်ကိုယ်ပုံ သဏ္ဍာန်မရှိဘူးလေ။ အပိုင်းနေရာရောက် လျှင် အပိုင်းလေးစီးပြီး၊ လေးထောင့်နေရာ ရောက်လျှင် လေးထောင့်လေးစီးဆင်း သွားသလိုပါပဲ။ ကျွန်မတို့တွေဟာလည်း ပြောင်းလဲလာတဲ့ ခေတ်ရေစီးကြောင်း အတိုင်း အံဝင်ခွင်ကျလိုက်ပါကျင့်သုံးကြိုး စားလှုပ်ရှားရမှာပါပဲ။

အဓိကကတော့ ကျွန်မတို့ဝန်ထမ်း တွေအားလုံး တကယ်ကိုကြိုးစားဆောင်

ရွက်နေဖို့ပါပဲ။ ပုံပြင်ထဲက အာဖရိက ဖားကလေးနှစ်ကောင်လိုပေါ့။ တစ်ခါက မောင်မိုက်ပြီးချမ်းအေးတဲ့ညတစ်ညမှာ ဖားကလေးနှစ်ကောင်ဟာ အစာရှာထွက် လာခဲ့ကြသတဲ့။ ဒီလိုထွက်လာရင်းနဲ့ ရွာ ကလေးတစ်ရွာနားကို ရောက်လာကြ တယ်။ အဲဒီရွာက နွားတွေမွေးမြူတဲ့ရွာ၊ မလိုင်တို့၊ ဒိန်ခဲတို့ထွက်တဲ့ရွာပေါ့။ ဖား ကလေးတွေဟာ ရွာထိပ်ကအဘွားကြီး တစ်ဦးရဲ့တဲလေးဘေးမှာရှိတဲ့ မလိုင်အိုး ကြီးထဲကို အခန်းသင့်တည့်တည့်ကျသွား ပြီး၊ မလိုင်တွေကို စိတ်ကြိုက်စားကြတာ ပေါ့။ စားလို့ဝတဲ့အခါ မလိုင်အိုးထဲက ဘယ်လိုထွက်လို့မရကြတော့ဘူးတဲ့။ ခုန် လို့လည်းမရ၊ ကုတ်ကပ်တက်တော့လည်း အိုးကချောမွတ်နေလို့ တက်လို့မရနဲ့ ဖားနှစ်ကောင်ဟာ မလိုင်တွေထဲမှာ တဝဲ လည်လည်နဲ့ ကူးနေကြတယ်။ ကြာ လာတော့ ဖားတစ်ကောင်က စိတ်ဓာတ်ကျ ပြီး၊ ကူးနေလည်း အလကားပဲ၊ ထွက်နိုင် တော့မှာမဟုတ်ဘူးဆိုပြီး စိတ်လျှော့လိုက် တာ မကြာခင်ပဲအသက်ကုန်သွားတယ်။ ကျန်တဲ့ဖားကလေးကတော့ သေသည် အထိကူးမယ်ဆိုပြီး ကူးနေတယ်။ ကူးရင်း ကူးရင်းနဲ့ ဆောင်းညရဲ့အအေးကပိုပိုလာ တော့ အိုးကြီးထဲကမလိုင်တွေဟာ ဒိန်ခဲ အဖြစ် တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလာတယ်။ အဲဒီတော့မှ အိုးထဲကနေပြီး အလွယ်တကူ နဲ့ခုန်ထွက်လွတ်မြောက်သွားပြီး လိုရာကို သွားနိုင်သွားသတဲ့။ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ဖား ကလေးလိုပဲ ရောက်တဲ့နေရာမှာရပ်တန့် ရင်း မကြိုးစားဘဲနေကြမှာလား။ နောက် ဆုံးအချိန်ထိ အားမလျှော့တဲ့ဖားကလေး လို လှုပ်ရှားကြိုးစားကြမှာလားဆိုတာက တော့ ကိုယ့်ခံယူချက်နဲ့ကိုယ်ပါပဲ။

ဘယ်လောက်မြင့်မားတဲ့ တောင်ကြီး ဖြစ်ပါစေ၊ တောင်အောက်ကစတင်တက် ရမှာပါပဲ။ တောင်အောက်ကတက်ရလို့ လည်း ဘာမှအားငယ်စရာမရှိပါဘူး။ ကျွန် မတို့ဝန်ထမ်းအားလုံးက စုပေါင်းညီညာစွာ နဲ့ကြိုးစားကြလျှင် တစ်နေ့မှာတော့ စက်မှု လက်မှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်တဲ့ တိုင်းပြည်ကိုမလွဲ မသွေရောက်မှာပါ။

‘မှင်တစ်စက်နဲ့ ကောင်းကင်မပြာ နှမ်းတစ်စေ့နဲ့ ဆီမဖြစ်

ရေတစ်စက်နဲ့ ပင်လယ်မဖြစ်’ ဆိုပေမဲ့လည်း မှင်စက်ပေါင်းများစွာ စုစည်း တဲ့အခါ ကောင်းကင်ကြီးလည်း ပြာလာမှာ ပါ။ နှမ်းစေ့တွေများစွာ စုပေါင်းတဲ့အခါ ဆီ ဖြစ်လာမှာပါ။ ရေစက်တွေများလာတဲ့အခါ ပင်လယ်ကြီးဖြစ်လာမှာပါ။ အဓိကက တော့ ရှေ့ဆက်အားမလျော့ဘဲ ဇွဲ၊ လုံ့လ ရှိစွာနဲ့ အမြဲကြိုးစားနေဖို့ပါပဲလေ။

အဖေနှင့်သားများ



ရစ်မြဲ

စနေရုံးပိတ်ရက်တစ်ရက်တွင် အညာမှ အဖေရောက်လာမှာဖြစ်၍ ရန်ကုန်ဘူတာကြီးမှ စောင့်ကြိုနေခဲ့ပါသည်။ ဘူတာတွင်တစ်ရပ်ကွက်ထဲနေ ကျွန်တော်နှင့် အတော်ကလေးရင်းနှီးသော ဦးစိုးဝင်းကိုတွေ့ရပြီး သူ့ကိုကြည့်ရတာ တစ်ယောက်တည်း ဒေါက်ကန်နေပုံကိုသတိပြုမိပါသည်။

‘ဟို၊ ဆပ်ပြာခွက်ပါးစပ်ကပ်ပြီး တစ်ယောက်ထဲရန်ဖြစ်နေတဲ့အစ်ကိုကြီး’ ဟု ကျွန်တော်ကစတင်နှုတ်ဆက်လိုက်ပါသည်။

‘ဘာလဲကွ၊ ဪ မင်းကိုး။ ဟဲ့တုံးရဲ့ ဒါကဆပ်ပြာခွက်မဟုတ်ဘူး၊ သိန်း ၃၀ တောင်ပေးရတဲ့ ဟန်းဖုန်းခေါ်တယ်ကွ။ အကြေးသိန်း ၁၀၀ ကျော်ချေးထားတာ လာမပို့လို့ လှမ်းတောင်းနေတာကွ’

‘ဪ ဪ အကြေးကဘူတာက တောင်းမှရလားဗျ’

‘အေး ငါရဲ့အမျိုးသမီးနတ်ကတော် တောင်ပြုံးနတ်ပွဲသွားတာ၊ ဒီနေ့ရောက်မှာမို့ လာကြိုနေတာ’

‘ဟာ မကြားဖူးပါဘူးဗျာ။ ညွှန်ကြားရေးမှူးကတော်ဆို အမျိုးသားကညွှန်ကြားရေးမှူးဗျ။ ဒီလို အမျိုးသမီး နတ်ကတော်ဆိုတော့ ဦးစိုးကနတ်ပေါ့။ ဒါလည်း မဟုတ်သေးဘူး။ ဦးစိုးက စောစောက ဝက်သားတုတ်ထိုးတွေ စားနေတာတွေ သားပဲ’

‘ဟာ မင်းကကတ်သီးကတ်သတ်၊ မင်းက ဒီကိုဘာလာလုပ်တာလဲ’

‘အဖေ့ကို လာကြိုတာ၊ ဒါနဲ့ဦးစိုး ဟန်းဖုန်းခဏလောက်ပေးဆက်ပါ။ ကျွန်တော် မဆက်ဘူးလို့’

‘ရော့ ရော့’

ဟု သဘောကောင်းစွာပေးလာသဖြင့် ဆက်ပုံဆက်နည်းမေးကာ ရွာရှိညီထဲဖုန်းခေါ်လိုက်သည်။

‘ဟဲလို ဟဲလို ညီလတ်လား။ မင်းဘယ်ရောက်နေသလဲ’

‘ကျွန်တော်ရွာက ပဲခင်းထဲမှာ၊ ကျွဲကျောင်းရင်း ကျွဲပေါ်ကဆက်နေတာပါ’

‘ညီငယ်ရော၊ အဖေ ဒီနေ့လာမှာလား’

‘ညီငယ်ဗိုက်နာလို့ ပြောင်းဖူးခင်းထဲဝင်ပြေးသွားတယ်။ သူ့ကိုမေးကြည့်ပါ’

‘မင်းတို့တတွေ တယ်ဟုတ်ပါလားကွ။ ဟန်းဖုန်းတစ်ယောက်တစ်လုံးစီနဲ့ ငါ့ကိုတော့ ဝယ်မပေးဘူးလား’

‘ဟုတ်ကဲ့၊ မတ်ပဲဈေးကောင်းရင် ဝယ်ပို့လိုက်ပါမယ်။ ဒါနဲ့ အစ်ကိုကြီးက ဂျီလား၊ စီလား’

‘ဟေ့ကောင်၊ ငါကယောက်ျားကွ။

ယောက်ျား။ ဟဲလို ညီလတ်၊ ဖုန်းကျသွားတာလား’

ဖုန်းပြောလို့မပြီးသေးမီ ညီလတ်ထံမှအသံတိတ်သွားသဖြင့် မေးမိသည်။

‘အား အမလေး ကျွတ် ကျွတ်၊ ကျွဲကလန်ပြီးထွက်ပြေးလို့ ကျွဲပေါ်ကပြုတ်ကျတာ။ အမလေး နာလိုက်တာ။ အစ်ကိုကြီးကလည်း ပိန်းလိုက်တာ။ ဟန်းဖုန်းဆိုတာ အိုက်တင်နဲ့တိုးတိုးပြောရတာ’ ဟုဆိုရင်း ညီငယ်ဖုန်းနံပါတ်ပေးသဖြင့် ညီငယ်ကို ခေါ်ကြည့်လိုက်သည်။

‘ဟဲလို ညီငယ်၊ အဖေ ဒီနေ့လာမှာလား’

‘အင်း အင်း ဟုတ်ပါတယ်။ အင်း အင်း ကျွန်တော်ဗိုက်တအားနာနေလို့ အစ်ကိုကြီး’

ဟုဆိုကာ ညီငယ်ကဖုန်းပိတ်လိုက်သည် ထင်သည်။ ဆက်ခေါ်လည်း ပြန်မထူးတော့။

‘ရော့ ကျေးဇူးပါပဲ၊ ဦးစိုး။ ဒါနဲ့ ဦးစိုးအမျိုးသမီးက တောင်ပြုံးဘာသွားလုပ်တာလဲ’

‘အေးဟေ့၊ ငါတို့လက်ထပ်တာ ၃ နှစ်ရှိသွားပြီ။ တောင်ပြုံးမင်းလေးနဲ့သွားကွာရှင်းတာ အခုမှပေါင်းရမှာ။ ငါအဖြစ်က ဒီလိုကွ’

ဟုဆိုကာ ဇာတ်လမ်းအကျဉ်းပြောပြလေ၏။

x x x

‘ဟေ့ကောင်စိုးကြီး၊ မြစ်ကမ်းနားလာပြီး ဘာဖြစ်လို့မိုင်နေတာလဲ။ ရေထဲခုန်ချပြီး သေမလို့လား’

‘မဟုတ်ပါဘူးကွာ၊ ငါ့အမျိုးသမီးက တောင်ပြုံးမင်းလေးနဲ့ လက်ထပ်ထားတာ။ သူ့အမေက တောင်ပြုံးမင်းလေးကစောင့်ရှောက်နေတယ်ဆိုပြီး သူ့သမီး

နဲ့လာအိပ်နေတာ ၃ နှစ်ရှိပြီ။ အဲဒါကြောင့် စိတ်ညစ်လို့ ဒီမှာလာထိုင်နေတာ’

‘ဒါကတော့ လွယ်ပါတယ်စိုးကြီးရာ။ ငါ့ဇာတ်ကတုန်းက နတ်ဝတ်နတ်စားတွေ ယူသွား၊ ငါပြောသလိုလုပ်ကြားလား’

နောက်နေ့ည ယောက္ခမကြီးမီးမှိတ်၍ အိပ်ယာဝင်တယ်ဆိုလျှင်ပဲ နတ်ဝတ်နတ်စားတွေဝတ်၊ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း အောက်ဆီဂျင်ဂဟေဆက်ရာတွင်သုံးသည့် ကာဗိုက်အမှုန်များဖြူးပြီး ရေခွက်မှရေများလောင်းချလိုက်ပါသည်။ ထို့နောက် မီးဖွင့်လိုက်ပြီး ကြမ်းပြင်ကိုဖန်နောင့်နဲ့ သုံးချက်ပေါက်လိုက်ရာ တစ်အိမ်လုံးမီးခိုးလုံးတွေနှင့် လွှမ်းမိုးသွားပါတော့သည်။

‘အမလေး၊ အမလေး တောင်ပြုံးမင်းလေး ကြွချီလာတာထင်တယ်။ ဘယ်အတွက်ပါလဲ။ သမက်နဲ့တူလိုက်တာ’ ဟုယောက္ခမဖြစ်သူက အလန့်တကြားထအော်သည်။

‘အေး မော့မကြည့်နဲ့၊ ခေါင်းကို သန်လျက်နဲ့ရိုက်ခွဲလိုက်မယ်၊ ငွေ့နော်။ အိမ်း ကျွန်ုပ်ရဲ့နှမတော်ဘေးမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာလာပြီးအိပ်နေတာ၊ ကိုယ်တော်စိတ်ဆိုးတော်မူတယ်။ သင့်အားဒဏ်ခတ်ရန် လာခဲ့ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒဏ်ခတ်မခံချင်လျှင် ကျွန်ုပ်ရဲ့တောင်ပြုံးနတ်နန်းကို ကွာရှင်းဖို့အမြန်လွှတ်လိုက်ပါ။ ကျွန်ုပ်ရဲ့နှမတော်လိပ်ပြာမသန့်တော့ဘူး။ အခုချက်ချင်း ကိုယ့်အိမ်ကိုယ် ပြန်အိပ်ပါ။ မအိပ်ရင် သန်လျက်နဲ့ရိုက်ခွဲလိုက်မယ်’

ဟုမာန်ပါပြောလျက်လှည့်လိုက်ရာ-

‘အမလေး ကြောက်ပါပြီ၊ ကြောက်ပါပြီ။ အမိန့်တော်ကို နာခံပါမယ်’

x x x

‘အေး ဒီလိုနဲ့သူငယ်ချင်းရဲ့ကောင်းမှုကြောင့် ပေါင်းရတော့မယ်ကွ’

ဟုဆိုပါလေ၏။ မကြာမီ မန္တလေး-ရန်ကုန် အမြန်ရထားကြီးသည် ဥဩဆွဲ၍ဘူတာကြီးထဲသို့ဝင်လာသဖြင့် သူ့ထက်ငါအလှူအယက် ဧည့်ကြိုကြရပါတော့သည်။

‘အဖေ၊ အဖေ ကျွန်တော် ဒီမှာ၊ ကျွန်တော် ဒီမှာ’

အဖေအား ခရီးသည်များကြားရှာဖွေပြီး နောက် သားအဖနှစ်ယောက် အငှားကားငှားလိုက်ရာ ယာဉ်မောင်းက-

‘ဆရာတို့အထုပ်တွေ နောက်ခန်းမှာထားပြီး ဆရာတို့အေးအေးဆေးဆေး ရှေ့ခန်းမှာထိုင်ကြပါ’

ဟုဆိုလာသဖြင့် ရှေ့ခန်းမှာထိုင်ကြပါသည်။ အိမ်သို့ရောက်ပြီး တအောင့်တနားနေပြီးသည်နှင့်-

‘ကဲ အဖေ၊ ရေမိုးချိုးပြီး စားသောက်ဆိုင်သွားရအောင်’

‘အမလေး ကုန်ပါပြီ၊ ကုန်ပါပြီ’

‘အဖေ၊ အဖေ ဘာဖြစ်တာလဲ’

‘ဘာဖြစ်ရမှာလဲ၊ ယာဉ်မောင်း ငါ့အဝတ်အစားတွေ အကုန်လစ်သွားပြီ’

ဤတော့မှ ငှားလာသည့်ကားနောက်ခန်း၌ အဖေအဝတ်အစားအိတ်ကျန်ခဲ့ကြောင်း သိရတော့၏။

‘ကဲပါ အဖေရယ်၊ စိတ်မကောင်းမဖြစ်ပါနဲ့။ ကျွန်တော့်အဝတ်အစားတွေ ယူဝတ်ပေါ့။ ဟင် အဖေရောက်လာမှ ဘာနဲ့မှန်းမသိ တအားနံတာပဲ။ ဘာတွေထည့်လာသေးသလဲ’

‘အေး သား၊ ပဲခူးဘူတာက ပုစွန်ချုပ်တွေ ဝယ်လာတယ်။ ဟာ ဟုတ်ပါ၊ ပုစွန်က တစ်ကောင်ထဲ ထမင်းအသုံးတွေချည်းပဲ’

သားအဖနှစ်ယောက် ငိုအားထက်ရယ်အားသန်ရပါတော့သည်။ ရေချိုးပြီး စားသောက်ဆိုင်သို့သွားရောက်၍ အစိမ်းကြော်တစ်ပွဲနှင့် ငါးခေါင်းဟင်းချိုတစ်ပွဲမှာ လိုက်ရာ မှာထားသောဟင်းများ လာချလျှင်ပဲ အဖေရဲ့မျက်နှာသည် ဒေါသရောင်တွေထွက်နေသည်ကို သတိပြုမိပါသည်။

‘အဖေစားလေ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ’

‘ဘာဖြစ်ရမလဲကွ၊ ဒီဆိုင်က တို့ကိုခွေးတွေများ ထင်နေလားမသိဘူး။ အင်တိုအစုတ်ကြီးနဲ့ လာချကျွေးတာ’

ဟုဒေါသတကြီးပြောသဖြင့် မနည်းပင်ရှင်းပြရပါသည်။ အဖေသည် အညာသားဖြစ်၍ ရိုးလွန်းပါ၏။ နောက်နေ့တွင်-

‘သားရေ၊ ရန်ကုန်ကဖာလူဒါ အတော်ကောင်းတာပဲလို့ ရန်ကုန်ကပြန်လာတဲ့ ရွာကလူတွေ ပြောနေကြတယ်’

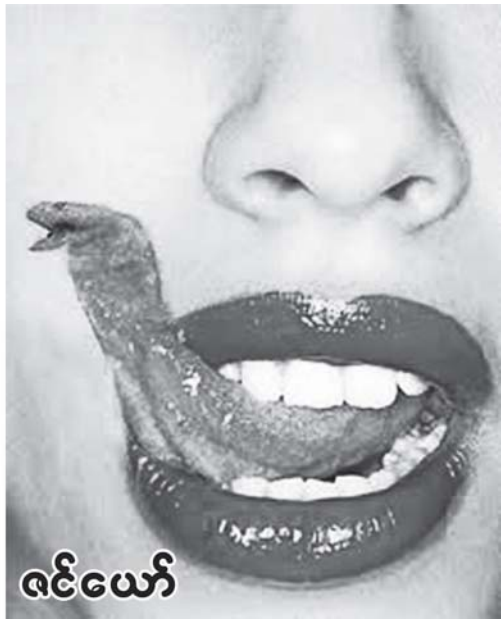
ဟုပြောလာသဖြင့်-

‘ဟုတ်ကဲ့ အဖေ။ ဖာလူဒါလည်း ဝယ်စာမျက်နှာ ၉ သို့ -

ဓမ္မသုတ်



လျှာလေး
တစ်ချောင်းက
စွမ်းသည်။
မြွေဆိုးတစ်ကောင်ထက်
အဆပေါင်းများစွာ
အဆိပ်ပိုပြင်းသည်



ရင်ယော်

အသိမိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့် တွေ့သည်။ ကျွန်တော်က စပြုံးပြုဖြစ်သည်။ သူကလည်း ပြန်ပြုံးပြသည်။ ထို့နောက် သူတစ်ခုခုပြောချင်ဟန်တူသည်။ ပါးစပ်ဟလိုက်တော့ မြွေ။ သူ့ပါးစပ်ထဲမှာ မြွေတစ်ကောင်ရယ်။ ကျွန်တော်အရမ်းထိတ်လန့်သွားပြီး ထွက်ပြေးမိသည်။ မှန်ရှေ့အရောက်သွားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ကြည့်မိတော့ ကိုယ့်ပါးစပ်ထဲမှာလည်း မြွေ။ သတိထားပြီးလိုက်ကြည့်မိတော့ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့်ဘေးနားရှိသူအားလုံးရဲ့ပါးစပ်ထဲမှာလည်း မြွေတစ်ကောင်စီရှိနေသည်။ ကျွန်တော်ပြောတဲ့မြွေဆိုတာကျွန်တော်တို့ပါးစပ်ထဲကအရှည်လေးလက်မလောက်သာရှိမည့်လျှာလေးတစ်ချောင်းရယ်ပါ။

ဒီလျှာလေးတစ်ချောင်းက စွမ်းသည်။ မြွေဆိုးတစ်ကောင်ထက် အဆပေါင်းများစွာ အဆိပ်ပိုပြင်းသည်။ မြွေဆိုးတစ်ကောင်က အန္တရာယ်ပေးနိုင်လျှင် တစ်ကြိမ်မှလူတစ်ယောက်သာ။ ပါးစပ်ထဲမှ လျှာလေးတစ်ချောင်းကတော့လူတစ်ယောက်မကလူအများကိုပါသက်ရောက်စေနိုင်သည်။ ဘဝတွေပျက်သွားစေနိုင်သည်။ အချင်းချင်းရန်ငြိုးတွေပွား၊ မဆုံးနိုင်တဲ့လက်စားချေမှုတွေဖြစ်သွားစေနိုင်သည်။ ဒါကလျှာလေးတစ်ချောင်း၏ သက်ရောက်မှုကိုခံစားရသူတွေအတွက်ပါ။ ဒီလျှာလေးတစ်ချောင်းကိုမကောင်းအသုံးပြုမိသည့်အတွက်အသုံးပြုသူကိုယ်တိုင်လည်း ဝစီဒုစရိုက်ကျူးလွန်မိပြီး ဘဝသံသရာအဆက်ဆက် ပေးဆပ်ရပေတော့မည်။

‘ချစ်သားရာဟုလာ မုသားပြောဖို့မရှက်သောသူသည် ရေအိုးထဲမှရေကို တစ်စက်မကျန်သွန်ပစ်လိုက်သလို မည်သည့်ကိုယ်ကျင့်သီလမှမရှိတော့ချေ။ မည်သို့သော မကောင်းမှုကိုမဆိုပြုလုပ်ရန် ဝန်မလေးပေ’

တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က သားတော်ရာဟုလာကို ဆိုဆုံးမစကားလေးပါ။ စာဖတ်သူများလည်း သတိထားမိမှာပါ။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးဟာ ဘုရားအဖြစ်ကိုရောက်ဖို့ လေးအသင်္ချေကမ္ဘာတစ်သိန်းပါရမီဖြည့်ကျင့်ခဲ့ရပါသည်။ ပါရမီဖြည့်စဉ် ဘဝအဆက်ဆက်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးဟာ မကောင်းမှုဒုစရိုက်အမျိုးမျိုးကို ကျူးလွန်ခဲ့ဖူးပါသည်။ သူများအသက်သတ်တယ်၊ သူများဥစ္စာခိုးတယ်၊ သေရည်သေရက်သောက်တယ်၊ သူများသားမယားပြစ်မှားဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘုရားရှင်ဟာ ဒုစရိုက်တစ်ပါးကိုတော့ ပါရမီတော်အစဉ်အဆက်ရှောင်ကြဉ်ခဲ့ပါသည်။ အဲဒီဒုစရိုက်ကတော့ ဝစီဒုစရိုက်လို့ခေါ်တဲ့ မုသာဝါဒပုံဖြစ်ပါ

တယ်။ မုသာဝါဒလို့ ကိုယ်ကျင့်သီလတည်နိုင်တာပါ။ ကိုယ်ကျင့်သီလလို့လည်း ပါရမီတော်အဆက်ဆက်ကို ဖြည့်ကျင့်နိုင်ခဲ့တာပါ။

ဝစီဒုစရိုက်ဆိုတာ မုသာဝါဒတစ်ခုတည်းမဟုတ်ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ အလိုအရ မကောင်းသောပြောအဆို (ဝစီဒုစရိုက်) လေးမျိုးရှိပါတယ်။ ဒါတွေကတော့-

- ၁။ မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း (မုသာဝါဒ)
- ၂။ ကုန်းချောရန်တိုက်စကားကို ပြောဆိုခြင်း (ပိသုဏဝါစာ)
- ၃။ ကြမ်းတမ်းရိုင်းစိုင်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း (ဖရုသဝါစာ)
- ၄။ အကျိုးမရှိ အနှစ်မပါသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း (သမ္ပပ္ပလာပ) တို့ဖြစ်ပါတယ်။

မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း၊ မုသာဝါဒကို ကျွန်တော်တို့အားလုံးသုံးဖူးကြပါတယ်။ ရင်းလည်းရင်းနှီးကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့မြတ်စွာဘုရားရှင်ကတော့ ‘မုသာဝါဒကို ကျူးလွန်ခံသူသည် မကျူးလွန်ရဲသော အပြစ်ဟူ၍မရှိ။ ထို့ကြောင့် မုသာဝါဒသည် အကြီးဆုံးအပြစ်ဖြစ်သည်’ လို့ဟောကြားဖူးပါတယ်။ မုသာဝါဒဆိုတာ မကောင်းမှန်းသိပေမယ့် အားလုံးသုံးနေကြတုန်းပါပဲ။ အားလုံးကညာနေကြရင် ကျွန်တော်တို့ ဘာအဖြစ်ရှိပါတော့မလဲ။ ဘာတွေကို ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ပါတော့မလဲ။ မုသာဝါဒဟာ မကောင်းဘူးဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေသာမက ဘာသာခြားတွေ နိုင်ငံခြားသားတွေကပါ သိကြပါတယ်။ မမှန်သောစကားကို မပြောခြင်းရဲ့အကျိုးကို ဇာတ်လမ်းကောင်းကောင်းလေးနဲ့ရိုက်ပြထားတဲ့ ဇာတ်ကားတစ်ကားရှိပါတယ်။ ဇာတ်ကားနာမည်က (Liar Liar) တဲ့။ မြန်မာလိုဆိုရင်တော့ ‘လူညာကြီး’ လို့အဓိပ္ပာယ်ရမယ်ထင်ပါတယ်။

ဒီဇာတ်ကားမှာနာမည်ကြီးမင်းသား ဂျင်မ်ကာရေးက ရှေ့နေတစ်ယောက်အ

ဖြစ် သရုပ်ဆောင်ထားပါတယ်။ သူလိုက်တဲ့အမှုနိုင်ဖို့ မုသားတွေကိုလိုသလိုသုံးပါတယ်။ မုသားကိုသုံးရင်းသုံးရင်းကြာလာတော့ အမှန်ကိုမပြောတတ်တော့ပါဘူး။ အဆင်ပြေသလိုသာလှည့်ပတ်ပြီး ညာနေပါတော့တယ်။ တစ်နေ့သူ့သားငယ်လေးရဲ့ မွေးနေ့ပွဲကို ရောက်အောင်လာမယ်လို့ ထုံးစံအတိုင်းညာလိုက်ပါတယ်။ အချိန်တန်လို့မရောက်လာတော့ သားငယ်လေးလည်းတော်တော်ခံစားရပါတယ်။ ဒါနဲ့ မွေးနေ့ကိတ်ပေါ်က ဖယောင်းတိုင်ကိုမီးမှုတ်ခါနီးမှာ ဖေဖေနောက်ကိုဘယ်တော့မှညာမပြောပါစေနဲ့လို့ ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစလို့ မင်းသားဂျင်မ်ကာရေးတစ်ယောက် လိမ်ပြောလို့မရတော့ပါဘူး။ လိမ်ပြောဖို့ကြိုးစားတိုင်းလည်း အမှန်တွေချည်းပဲ သူ့ပါးစပ်က ထွက်လာပါတယ်။ လူ့သဘာဝ၊ လူ့ကျင့်ဝတ်အဖြစ် လောကုတ်စကားတွေတောင်

စာမျက်နှာ ၈ မှ -
တိုက်မယ်။ ရွှေတိဂုံလည်း လိုက်ပို့ပေးမယ်။ သွားကြစို့’
ကျွန်တော်တို့သားအဖ ဖာလူဒါဆိုင်သို့ ရောက်သော်-
‘အဖေ ဒီမှာထိုင်၊ ကျွန်တော် သန့်စင်ခန်းသွားလိုက်ဦးမယ်’
ဟုအဖေအား စားပွဲတွင်နေရာချကာ ကျွန်တော်သန့်စင်ခန်းသွားခဲ့၏။ သန့်စင်ခန်းကပြန်ထွက်လာသည်နှင့် အဖေသည် ကျွန်တော့်လက်အား အတင်းဆွဲ၍ ဆိုင်အပြင်သို့ခေါ်သွားပြီး-
‘သား မင်းတို့ရန်ကုန်က ဖာလူဒါက ကောင်းလှချည်ရဲ့ဆို။ တို့ရွာက ရေနှင့် ဘာထူးလို့လဲ။ မသောက်တော့ဘူးကွာ’ ဟုပြင်းနေသဖြင့် အူတက်မတတ်ရီရပါတော့သည်။
‘အဖေ ဒီမှာက ဖာလူဒါမချခင် ရေခဲရေ အရင်လာချပေးတာပါ’
လို့ရှင်းပြတော့မှ အဖေစိတ်ဆိုးပြေတော့၏။ စားသောက်ပြီးနောက် သားအဖနှစ်

ပြောလို့မရ တော့ပါဘူး။ ဒီတော့ အမှုတွေရှုံးတယ်။ လူတွေစိတ်ဆိုးကြတယ်။ အားလုံးက ဝိုင်းကြည့်ထားကြပါတော့တယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်ကာလတစ်ခုပါပဲ။ သူ့အကြောင်းကိုသိလာတော့ လူတွေကသူ့ကိုလေးစားလာကြပြီး ညာမပြောတတ်တဲ့သူကို ယုံကြည်လာကြပါတယ်။ ရှေ့နေဘဝလည်း ပြန်အောင်မြင်လာပါတယ်။ လိမ်ပြောတတ်တဲ့ရှေ့နေကြီးလည်း ဘယ်တော့မှ လိမ်မပြောတော့ပါဘူးတဲ့။

မုသာဝါဒကိုလိုချင်ရင် ရိုးသားဖို့လိုပါတယ်။ ကံ ကံ၏အကျိုးကို အကြွင်းမဲ့ယုံသန့်ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ‘မုသားမပါ လင်္ကာမချော’ ဆိုတဲ့စကားကိုလက်ကိုင်ထားပြီး မုသားကိုလိုသလို သုံးနေကြတုန်းပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကတော့ ‘ရယ်ရွှင်ဖွယ် အလို့ငှာပင် မုသားစကားကိုမဆိုလေနှင့်’ လို့ဆိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးအတွက် သတိပြုဖွယ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

‘ဟယ် ဝါဝါရေ။ မတွေ့တာကြာပြီနော်။ နေကောင်းလား။ ဒါနဲ့ ပြောရဦးမယ်။ မနေ့က နီနီမွေးနေ့လေ။ နင့်ကိုမဖိတ်ဘူးလား။ ငါတောင် စားရင်းသောက်ရင်းတွေမိသေးတယ်။ နင့်ကိုဘာလို့ မဖိတ်ပါလိမ့်လို့’

ဒီစကား ဒါမှမဟုတ်အလားတူစကားတွေကို စာဖတ်သူများကြားဖူးကြမှာပါ။ လောကမှာ ကိုယ့်ထမင်းကိုယ်စားပြီး သူများချစ်ခြင်းခွဲမယ့်သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါကလည်း ပိသုဏဝါစာလို့ခေါ်

စာမျက်နှာ ၁၁ သို့ -
ယောက် ရွှေတိဂုံဘုရားသို့သွားဖူးကြရာ ဥပုသ်နေ့ဖြစ်သဖြင့် လူစည်ကားလှပါ၏။ ကုသိုလ်ရရန် စောင်းတန်းမှလမ်းလျှောက်တက်ကြပြီး ဘုရားအားလှည့်လည်ဖူးမြော်ပြီးနောက် အောက်ဆင်းရန်ဓာတ်လှေကားသို့ အဖေကဦးစွာဝင်ပြီးနောက် တံခါးဆွဲပိတ်လိုက်ရာ ကျွန်တော့်မှာအပြင်တွင်ကျန်ရစ်ခဲ့ပါသည်။ ဓာတ်လှေကားမောင်းသူက လူစုံပြီအထင်နှင့် ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်တယ်ဆိုလျှင်ပဲ ပုန်းဆိုသောဓာတ်လှေကားအသံနှင့်အတူ -
‘သားရေ ကယ်ပါဦး၊ အဖေ မြေမျိုပြီနဲ့ တူတယ်’
ဆိုသည့်အဖေအသံကြောင့် ဓာတ်လှေကားတွင်ကျန်ခဲ့သော ဘုရားဖူးများမှာ တဝါးဝါးတဟားဟားနှင့် ကျန်ခဲ့ပါတော့သည်။
‘ဪ အဖေ၊ အဖေ’
ဟုကျွန်တော့်စိတ်တွင်းမှ ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီဖြစ်သော အဖေရုပ်သွင်များကို ပြန်လည်မြင်ယောင်နေမိပါတော့သည်။

‘တေးဂီတ’ ဟုခေါ်ဆိုသိမှတ်ကြသည်မှာ တေးသီချင်း၊ တေးစာသားဖော်ကျူးသော လူ့ခံစားချက်၊ လူ့အသံနှင့် တူရိယာသံ၊ ဂီတသံကိုပေါင်းစပ်၍ အသံအားဖြင့် နားသောတမုတစ်ဆင့် ရသမျိုးစုံပေးသော အသံပညာကိုနှစ်ခုပေါင်း၍ ခေါ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် စာပေယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာအရ ရှေးစာဆိုတော်ကြီးများထဲမှ ရှင်မဟာသီလဝံသ၊ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရတို့ပါသလို သီချင်းကြီးများကိုရေးဖွဲ့စပ်ဆိုခဲ့ကြသော မြဝတီမင်းကြီးဦးစ၊ ပြင်စည်မင်းသား၊ လှိုင်ထိပ်ခေါင်တင်တို့လည်းပါ၏။

တေးသီချင်း၊ တေးစာသားများကို စာပေကျမ်းကျင်ရုံဖြင့် ရေးဖွဲ့စပ်ဆို၍မရဘဲ ဂီတဆိုင်ရာအသံ၊ တူရိယာကျွမ်းကျင်မှုလည်း လိုသေး၏။ တေးသီချင်း၊ တေးစာသားမှာ ကဗျာဂုဏ်၊ စာဂုဏ်မြောက်ရမည့်အပြင် တူရိယာဂီတနှင့်တွဲဖက်ဆိုတီး၍ ဖြစ်မြောက်ရပါသည်။ နှစ်ခုပေါင်းမှ တေးဂီတဖြစ်သကဲ့သို့။

တေးဂီတမှာကဗျာဆန်သော စာပေအားကိုယူသလို၊ တူရိယာသံဂီတအားနှင့်ပါ ပူးတွဲထားခြင်းကြောင့် စာပေကဗျာသက်သက်ထက် လူကြိုက်များ၏။ ပြည်သူကြားထဲ ပို၍တိုးဝင်နိုင်၏။ အစွမ်းထက်သော နားအကြားဆိုင်ရာရသပညာ၊ ဆွဲဆောင်ညှိ့ဝင်အားကောင်းသော အနုသုခုမပညာ၊ အနုပညာတစ်ရပ်ဖြစ်စေ၏။ ယဉ်ကျေးမှုအနုပညာတစ်ရပ်ဖြစ်သော အကပညာမှာလည်း တေးဂီတကို အခြေခံ၍ ဖြစ်တည်ပေါ်ထွက်ရခြင်းကြောင့် တေးဂီတမှာ ပဲခူးဆား၊ ခတ်တိုင်းငံ၊ တစ်မိုးလုံးဖျောက်ဆိတ်၊ နေရာတိုင်းမှာသူ့မျက်နှာချည်းဖြစ်ကုန်ပါသည်။ ဂီတစွမ်းအား ပြည့်ထွန်းကားဖြစ်၏။

ရိုတ်စပီးယားက ‘တေးဂီတဆိုတာ အချစ်ရဲ့ဓာတ်စာ’ ဟုဆို၏။ လူ့သဘာဝအရ လိင်စိတ်မှာစွမ်းအားအပြင်းဆုံး၊ ဆွဲဆောင်ရအလွယ်ဆုံး၊ လူစိတ်ဝင်စားဆုံး၊ လူ့အာရုံကိုအဖမ်းစားနိုင်ဆုံးဖြစ်၍ တေးသီချင်းအများစုမှာ အချစ်ရေးရာ ရာခိုင်နှုန်းများပါသည်။ တေးဂီတသမားအားလုံးမှာ အချစ်၏ကျေးဇူးခံ ကျေးဇူးစားများလိုချည်းဖြစ်ကုန်၏။

တေးသီချင်းမှာ ကဗျာစာပေအနွယ်ဝင်ဖြစ်၍ အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုး၊ ရသအမျိုးမျိုးကို ဖွဲ့နွဲ့ဖော်ကျူးပုံဖော်ထုဆစ်နိုင်ပါသည်။ ဂီတစာဆို၏ဖန်တီးနိုင်စွမ်း၊ ရေးဖွဲ့နိုင်စွမ်းသည်သာ အခရာကျ၏။ တေးသီချင်းကောင်းသည် ကဗျာဂုဏ်၊ စာဂုဏ်

ကဗျာလိုလှပ တေးဂီတရသ (၁)



စိမ်းစိုဦး

မြောက်အတွေးကောင်း၊ အရေးကောင်း၊ အတင်အပြု အခင်းအကျင်းကောင်းပါက ကဗျာကောင်းတစ်ပုဒ်လိုပင် လှပပြောင်မြောက်နိုင်၊ ရသမြောက်နိုင်အနက်အဓိပ္ပာယ်ကြွယ်ဝနိုင်ပါသည်။

အချစ်ကိစ္စဖြစ်မှ မဟုတ်ချေ။ ရသပေးစရာ အကြောင်းအရာအားကောင်းရန် စိတ်ကူးကောင်းရန်သာလို၏။ နမူနာများပြပါမည်။

× × ×
‘စမ်းရေ’

ရေး - ကိုတင်အောင်သန်း
‘လျှိုမြောင်အထပ်ထပ်... တောတောင်အရပ်ရပ် ဖြတ်ကျော်ကူးသန်းခရီးကြမ်းနှင့်ခွဲသော်လည်းလေ... သူ့အသွင်ကချမ်းမြကြည်လင်နေ... ငြိမ့်ငြိမ့်အေးအေး တေးဆိုညည်းရင်း စီးဆင်းလာသော (စမ်းရေ)၂... တစ်ခါတစ်ရံ ခက်ထန်သောလေပြင်းမုန်တိုင်းတွေ... တစ်ခါတစ်လေလဲ... ဝဲကတော့လေပွေ... တစ်ခါတစ်လေတွေ့... မြည်းလေပြေမရှောင်သာကြုံတွေ့ရသော်လည်းလေ... စီးမြဲစီးလျက် ခရီးဆက်၍မပျက်သော ဣန္ဒြေ... ချမ်းမြဆဲ ကြည်လင်ဆဲ... အသဲဖြူမလေး စမ်းရေ စမ်းရေ။

လျှိုမြောင်အထပ်ထပ်... တောတောင်အရပ်ရပ်... ဖြတ်ကျော်ကူးသန်းခရီးကြမ်းနှင့်လာသော ကန္တာရခရီးသည်တစ်ကိုယ်ရေ... ချွေးပြိုက်ယိုစီး ပင်ပန်းကြီးစွာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေ... သည်တစ်ကွေ့မှာ တွေ့ရပါသော မြသီတာစမ်းချောင်းအပါးမှာလေ... နားနေသောက်သုံးရသူ ရင်ဝယ်အေးချမ်းစေ... အပန်းပြေ စမ်းရေ စမ်းရေ’

အဆိုကျော် ကိုတင်ဝင်းသီဆိုပါသည်။ ကိုတင်အောင်သန်းမှာ တက္ကသိုလ်ကျူတာမှ တပ်ထဲဝင်ပြီးနောက် မြန်မာ့အသံ အကြံ

ပေးအရာရှိအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရင်း ဂီတစာဆိုလုပ်ပါသည်။ ဆရာကြီးဇော်ဂျီ၏ ‘ပန်းပန်လျက်ပါ’ ကဗျာအဖွဲ့အနွဲ့၊ ကဗျာစိတ်ကူးလိုပေါက်ရောက် အောင်မြင်မှုမရပါသော်လည်း လောကဓံအထူးအထောင်း၊ အညှင်းအဆဲကိုခံစားရင်း လောကဓံကိုမမှု၊ လောကကို အကျိုးပြုနေပါသည်ဟု စမ်းရေ နမူနာကိုသိမ်မွေ့ယဉ်ကျေးစွာ လိုလားပျူငှာစွာ အသံအားဖြင့် တွေးခေါ်တင်ပြဖော်ကျူး၏။ တေးဂီတထဲတွင် အချစ်ဓာတ်စာကို အငမ်းမရကြီးစွာသော အာသီသနှင့် ထွန်းထွန်းလူးနေကြသော ကျွန်တော်တို့ တေးသီချင်းကို ကဗျာအဖြစ် အရသာမခံချေ။ ‘အချစ်ဓာတ်စာကိုသာ’ ရှာကြ၏။

× × ×
‘ကိုယ့်ဒူး ကိုယ်ချွန်’

ရေး - မြို့မငြိမ်း
‘ယောက်ျားကောင်း အတောင်နှစ်ဆယ်ဆိုတာ... ကောင်းကင်ကကြယ်မလွတ်စတမ်းလာ၊ ဝီရိယလုံ့လကိုသာ... ထာဝစဉ်ရှိဖို့ သတိယှဉ်ပါ... အထက်ကိုချိန်ကာ ဝတီသာခေါင်ထိပ် မောင့်စိတ်တံခွန်ထူ... တလူလူဖြာ၊ သူများအားကိုးခါးကျိုးနာလံမထူ... တကယ့်လူဆိုတာ အတ္တဟိ အတ္တနောနာထော မိမိကိုယ်သာကိုးကွယ်ရာ။

ဇနတ္ထဇာတ်တော်လာ ကိုယ်ရေးကြုံတဲ့အခါ... ရဲဝံ့တည်ကြည် ဘယ်ဆီသောင်ကမ်း လှမ်းမမြင်ပါ။ ကူးလျက်သမုဒ္ဒရာပြင်မှာ... ခုနစ်ရက်ပတ်လုံးသာ အားထားယုံကြည် ဇာနည်သွေးမို့... အရေးအောင်ပေတာ အို အတ္တဟိ အတ္တနောနာထော မိမိကိုယ်သာကိုးကွယ်ရာ။ ကံဉာဏ်ကိုယုံကြည်စွာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အားကိုးပါ။ လိုရာစိတ်ကူးကာ... အောင်လမ်းကိုတွေ့အောင်ရှာ၊ မမှီတဲ့ပန်းလို့ လောကမှာမရှိသေး မောင်တွေ့ကြုံယူ

ကာ... တံခွန်ခွဲချရင် အလွယ်တကူပါအို အတ္တဟိ အတ္တနောနာထော မိမိကိုယ်သာကိုးကွယ်ရာ’

ကမ္ဘာ့တက်ကျမ်း အောင်မြင်ရေးနည်းလမ်းမျိုးစုံ သောင်းခြောက်ထောင်ကို ရှာလိုကရှာ၊ ယူလိုကယူ။ အဓိကမှာ မိမိသည်သာ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်ကြောင်း မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒတရားနည်းလမ်းကျ၍ တော်တည့်မှန်ကန်သော နည်းလမ်းစနစ်ကို တေးဂီတအားဖြင့် ကြိုးစားပမ်းစားပြုရှာပါသည်။

ကျွန်တော်တို့မှာ ကျွန်တော်တို့ဘဝခံစားချက်ဖီး(လ်) တက်နေသော သည်းအူပြတ်မျှဝေဒနာနှင့် အလွမ်းမင်းသားလေး၊ အလွမ်းမင်းသမီးလေးအဖြစ် နန္ဒ့ကြေကွဲစရာ၊ အချစ်ဓာတ်စာသီချင်းများကိုလိုက်ရှာ၊ အရေးပြုပြောလှောင်ခတ်နေရသည်နှင့် တေးသီချင်းများမှပေးသည့် ‘မက်ဆေး(ချ်)’ ကို လက်လွတ်ကုန်၏။ အသုံးမဝင်ဟု ဖယ်ရှားပစ်သည့်အထဲတွင် အဖိုးတန်များပါကုန်၏။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရိုးသားစွာရှုပ်ထွေးကြကုန်၏။ အာသီသရီရာ တစ်ပဲတန်ကိုသာမြင်၏။ တစ်လှည်းတန်ဆီသို့ အာရုံမရောက်ချေ။ အစကကျွန်တော်လည်း ဤပုတ်ထဲမှ ဤပဲပင်။ အချစ်ဓာတ်စာကို ငတ်မွတ်သူများထဲတွင် ကျွန်တော်ကနုနုနုတက်၊ ထွန်းထွန်းလူး။ ပန်းခင်းကို မြင်းစီးကာလျှောက်ကြည့်ပုံမျိုး၊ မြေပုံကိုကြည့်ကာ ဒေသကိုလေ့လာပုံမျိုးပင်။ အိမ်ထောင်ကျပြီးတော့မှ တည်ငြိမ်လာကာ စာပေတစ်မျိုး၊ ကဗျာတစ်မျိုးဖြစ်သော သီချင်းများကို အာရုံရောက်ကာ တေးသီချင်း၏အနှစ်အသားကို ခံစားတတ်လာ၏။

× × ×
‘သူငယ်ချင်းစာဉ်’

ဆို - ဟင်္သာတထွန်းရင်
‘နေညိုချိန်တိမ်တောက်တဲ့အခါ... ရွာလမ်းကလေးမှာ စာဉ်တို့သူငယ်ချင်းမတွေ့ ရေခပ်ဆင်းလို့လာ... သီချင်းလေးသံစာ မရောက်တာကြာပြီ၊ မတွေ့တာကြာပြီ... သတိရလိုက်တာ စာဉ်ရာ... သူငယ်ချင်းတွေစုံစုံညီညီ ပြေးလွှားပျော်ပါးဆော့ကစားကြတဲ့ ရွာဦးကကုက္ကိုပင်နားမှာ... ချစ်သူငယ်ချင်းမစာဉ်ရယ် ငါ့ကိုလွမ်းလို့မျှော်နေမှာ စာဉ်ရယ်... ငါ့အရောက်ပြန်ခဲ့မှာ...။

ခုလောက်ဆိုရင် စာဉ်ရယ် အပျိုကြီးဖြစ်လို့... တစ်သွေးတစ်မွေးလှနေတော့မှာ ရွာမှာဆို ကွမ်းတောင်ကိုင်ပေါ့... အရာရာတိုင်းမှာ နင်မပါရင်မပြီး ပွဲမစည်ဘူးရယ်
စာမျက်နှာ ၁၁ သို့ -

စာမျက်နှာ ၁၀ မှ -

လို့ ငါလေနှင့်သတင်းကြားတော့... နင့်ကိုတွေ့ချင်လိုက်တာ... ငါမြို့ကိုပြောင်းတော့... နင့်မှာဖူးခဲ့တယ်... ရွာဦးက ကုက္ကိုပင်နားမှာ အမြဲစောင့်လို့နေမှာ အမြဲလွမ်းနေမှာ... စာဥရယ် ငါအရောက်ပြန်ခဲ့မှာ'

အဖြူရောင်ငယ်သူငယ်ချင်းကို တစ်ခုတစ်ရ တခမ်းတနား လွမ်းဖျားဖျားလှလှ တမ်းတလွမ်းမောသံသည် ရိုးဖြောင့်သော ကျေးလက်နှလုံးသားရှိသူများအား ဘဝတာတွင် အရသာရှိစေပါသည်။ မြို့ပြသားများအရသာ ခံစားတတ်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ကျေးလက်၏အရိုးခံ ပင်ကိုယ်အလှအပများ ရိုးရိုးယဉ်ယဉ် သိမ်မွေ့နှလုံးသားများ၊ သံယောဇဉ်တရားများ၊ အမှတ်တရများ၊ ကျေးလက်သားရင်ဘတ်များတွင်သာ ရှိတတ်၏။

× × ×
‘အလွမ်းပြေ’

ရေး/ဆို - မောင်မောင်လတ်
‘အလွမ်းပြေအမေရေးတဲ့ ကောက်ကွေးကွေးအကွရာ ဖျက်ရာခြစ်ရာတွေမှာ စာတစ်စောင်လုံး စာလုံးတွေက... မညီမညာ စာသတ်ပုံမမှန်ကန်လည်း... အမေ့ဉာဏ် ဘယ်လိုကောင်းတယ်လေး ပျောင်းညွတ်သည့်စာ...။

ဖိုးသာယာကျောင်းမှာတုန်းဆီက သင်ပုန်းကုန်အောင်မတတ်သော်လည်း... အမေ့ခမာမှာ သားမာစေ... သာစေကြောင်း ဆုတောင်းတဖွဖွ... အမေ့မှာ ပူပန်ရှာ ဂရုဏာနဲ့ ပါး... ပါးလိုက်တဲ့စာ။

ခုတော့လည်းလေ အမေမရှိတော့လည်း ဖြေမိဖြေရာ ဖြေစရာ... သည်လွမ်းစာ သည်လက်ရေး ပဲတီပင်သွယ်သွယ်ကွေး... စီရေးပုံဖြင့် မပြေလှပါ... သို့ပေမဲ့ အမေ့စာ စေတနာ တကယ်သန့်တာမို့ ဝေဝေဆာတကယ် ကွန့်တာမို့ အထပ်ထပ်အခါခါ ဖတ်မဝနမ်းမဝ တမ်းတတ အမေ့စာ’

ကဗျာကောင်းတစ်ပုဒ်လိုပင် တေးသီချင်း တေးစာသားများက စွမ်းဆောင်ရည်ထုတ် အလုပ်လုပ်၏။ စွဲလန်းချစ်မက်စရာ တူရိယာသံများနှင့် လိုက်ဖက်အောင်စီမံထားသည့် မယ်လိုဒီတေးသွားအလိုက် ပါနေခြင်းကြောင့် စွဲလန်းချစ်မက်မိပြီဆိုပါက ပါးစပ်ကမချခဲ့မင်တပ်မက်ကြရ၏။ ကဗျာထက်ပင် အစွမ်းထက်ရုံမက ဘဝကြွင်ဖော်၊ လက်တွဲဖော်အဖြစ်နေ့စဉ်ပေါင်းသင်း၍ပင်ရ၏။ ရသတဏှာပေပဲ။

တေးသီချင်းဆိုတာ ဘဝရဲ့အဖော်မွန်ဖြစ်၏။

စာမျက်နှာ ၉ မှ -

တဲ့ ဝစီဒုစရိုက်တစ်ပါးပါပဲ။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ချစ်ခင်ညီညွတ်မှုကို ပြိုကွဲစေခြင်းလို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်တွေမှာတော့ ပိသုဏဝါစာကို ဓားသွားနှင့်ဥပမာပေးကြပါတယ်။ စည်းလုံးညီညွတ်မှုကိုပြိုကွဲစေခြင်းလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ပိသုဏဝါစာကို မကြာခဏကျူးလွန်တတ်သူကို အကြောင်းမသိခင်ကသာ ချစ်ခင်ပေါင်းသင်းကြပါလိမ့်မယ်။ အကြောင်းသိသွားရင်တော့ အားလုံးကမပေါင်းသင်းဘဲ ရှောင်ကြဉ်ဖယ်ခွာသွားကြမှာပါပဲ။ သူများရဲ့ချစ်ခင်စည်းလုံးမှုကို ဖျက်ဆီးသူအဖို့ လက်ငင်းဘဝမှာရရှိမယ့် အကျိုးဆက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ သံသရာအဆက်ဆက်မှာလည်း သူပြုသလောက် ဒုစရိုက်အကျိုးပေးပါဦးမယ်။ ပိသုဏဝါစာကျူးလွန်သူဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေအတွက် အပြစ်အကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ သံဃာသင်းခွဲခြင်းဆိုတဲ့ကံကိုပါကျူးလွန်တတ်တာမို့ အထူးသတိပြုဆင်ခြင်ဖွယ်ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယမြောက်ဝစီဒုစရိုက်ကတော့ ကြမ်းတမ်းရိုင်းစိုင်းသော စကားကိုဆိုခြင်း (ဖရသဝါစာ) ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ ဖရသဝါစာကို အလွန်ခံတွင်းတွေ့ပါတယ်။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်နှုတ်ဆက်ရင်တောင် အဆဲလေးတွေ ပါတတ်ကြပါတယ်။ ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲလောက် သွားကြည့်မိလျှင်တော့ အဆဲပေါင်းစုံ ဆဲတတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အဆဲသန်သန်ဆဲရင်း အဆဲထဲမှာပါတဲ့ မကောင်းမှုတွေနဲ့ ယဉ်ပါးသွားနိုင်တာမို့ သတိပြုဖွယ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ပြောသူရော နားထောင်သူပါ အကျိုးမရှိနိုင်တာမို့ ဖရသဝါစာကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဖရသဝါစာကိုရှောင်ကြဉ်ဖို့အတွက် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုကို စောင့်ထိန်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။

‘အနှစ်ခွဲ၊ အကျိုးမဲ့သောစကားအခွန်းတစ်ထောင်ထက် အနှစ်ရှိ၊ အကျိုးရှိသောစကားတစ်ခွန်းက ပိုမြတ်တယ်’ လို့ဓမ္မပဒမှာဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အကျိုးမရှိ၊ အနှစ်မပါသောစကားကိုပြောဆိုခြင်း (သမ္မပ္ပလာပ) ကိုလည်း ဝစီဒုစရိုက်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားလို့ဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးမရှိ၊ အနှစ်မပါသောစကားလို့ဆိုထားလို့ အတင်းအဖျင်း၊ သိမ်ဖျင်းသောစကားတွေ အားလုံးအကျိုးဝင်ပါတယ်။ စကားတွေကို အမျိုးအစားခွဲခြားရင် ခြောက်မျိုးရှိပါတယ်။

- ၁။ မှန်သည်၊ နှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်သည်၊ အကျိုးရှိသည်။
- ၂။ မှန်သည်၊ နှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်သည်၊ အကျိုးမရှိ။

- ၃။ မှန်သည်၊ နှစ်လိုဖွယ်မဖြစ်၊ အကျိုးရှိသည်။
- ၄။ မှန်သည်၊ နှစ်လိုဖွယ်မဖြစ်၊ အကျိုးမရှိ။
- ၅။ မှားသည်၊ နှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်သည်၊ အကျိုးမရှိ။
- ၆။ မှားသည်၊ နှစ်လိုဖွယ်မဖြစ်၊ အကျိုးမရှိတို့ဖြစ်ပါတယ်။

နံပါတ် (၁) နှင့် နံပါတ် (၃) စကားများသည်သာ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့အလိုအရ ပြောသင့်ပြောထိုက်သောစကားများဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်စကားများကတော့ သမ္မပ္ပလာပ ဝစီဒုစရိုက်မှာအကျိုးဝင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သမ္မပ္ပလာပ ဝစီဒုစရိုက်မှ ကျော်လွှားနိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်ပြောတဲ့စကားတစ်ခွန်းဟာ ကိုယ့်အတွက်ရော နားထောင်သူအတွက်ပါ အကျိုးများရစေမယ်လို့ ကျင့်ဝတ်လေးထားပြီး ပြောဆိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက သံသရာမှလွတ်မြောက်ရာလမ်းအဖြစ် သမာတိဋ္ဌိအစပြုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ဟောပြော အဆိုပါမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာ သမ္မာဝါစာ (ကောင်းစွာပြောဆိုခြင်း) သည်လည်း တစ်ပါးအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် လူတွေကကိုယ့်စိတ်ကတွေးထင်ထားသလို ပြောဆိုတတ်ကြပါတယ်။ ပြောဆိုပြီးနောက် ပြုမူဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။ စာဖတ်သူများမြင်သာအောင် ပြောရရင် ဒုစရိုက်မှုဖြစ်ဖြစ်၊ သုစရိုက်မှုဖြစ်ဖြစ် မနောက်နဲ့အစပြုပါတယ်။ ထို့နောက် ဝစီကံလိုက်ပါတယ်။ ပြီးမှ ကာယကံမြောက်ပြုမူဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။ ထို့ကြောင့် သမ္မာဝါစာ (ကောင်းစွာပြောဆိုခြင်း) ကိုသာ စောင့်ထိန်းနိုင်လျှင် ကာယကံမြောက်ဒုစရိုက်မှုတွေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မာဝါစာ (ကောင်းစွာပြောဆိုခြင်း) ဆိုတာ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့်တော့-

- ၁။ ရိုးဖြောင့်ရမယ်။
- ၂။ ချစ်ခင်ညီညွတ်မှုကို အထောက်အကူပြုရမယ်။
- ၃။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရမယ်။
- ၄။ အကျိုးရှိစေရမယ်ဆိုတဲ့ ဂုဏ် ၄ ရပ်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့စကားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သမ္မာဝါစာနှင့်ပြည့်စုံလျှင် ကပ်လျက်ရှိနေတဲ့ သမ္မာကမ္မန္တ (ကောင်းစွာပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်း) နှင့် သမ္မာအာဇီဝ (ကောင်းစွာအသက်မွေးခြင်း) တို့ကိုပါ ထိန်းသိမ်းပြီးသားဖြစ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပြောစကားတွေကိုကြားရုံနဲ့ အဲဒီလူရဲ့စိတ်နေစိတ်ထားကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့လားရာ ဘဝတွေကိုပဲ တွက်ဆနိုင်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လျှာလေးတစ်ချောင်းဟာ ပါးစပ်အဟာမှထွက်၊ ထွက်ပြတဲ့မြွေတစ်ကောင်အလားပါပဲ။ အလွန်အန္တရာယ်ကြီးလွန်းပါတယ်။ အဝီစိငရဲကိုဆွဲချနိုင်ရုံမက သံသရာကိုလည်းဆွဲဆန့်ပစ်နိုင်လို့ပါပဲ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်အပါအဝင် စာဖတ်သူများအားလုံး မိမိလျှာ၊ မိမိစကားကိုထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါစေ။ အကြောက်အလန့်မရှိ မှန်သောစကားကိုသာဆိုနိုင်ကြပါစေ။ သူ့အကျိုးကိုယ့်အကျိုးမျှတသောစကားကို ဆိုနိုင်ကြပါစေ။ ဆဲရေးခြင်းကင်း ယဉ်ကျေးသောစကားကိုသာ ကြားရမှာပြောဆိုရပါစေ။ အမုန်းစကားမဆို၊ ချစ်ဖွယ်သောစကားကိုသာ ဆိုနိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုရင်း နိဂုံးချုပ်ပါရစေ။

ဗုဒ္ဓေါမေသရဏံ ဧညံနတ္ထိပါဘုရား။
ကျမ်းကိုး - သစ္စာရူပဖို့ မြင်းစီးသူ (ကျော်ဝင်း)
- လူငယ်တွေဖတ်စေချင်သည့် ကျွန်တော့်ဆောင်းပါးများ (ပါမောက္ခရဲမြင့်ကျော်)
(ကျွန်တော့်အနေအထိုင် အပြောအဆိုများကို ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ပေးတတ်သည့် ဦးကျင်သို့ အမှတ်တရ)



‘အသီးမှာသရက်၊ အသားမှာဝက်၊ အရွက်မှာလက်ဖက်’ ဆိုသည့်ဆိုရိုးသည် မြန်မာလူမျိုးတို့အဖို့ ရင်းနှီးပြီးသားဆိုရိုး လေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ အလှူပွဲများ၊ ဧည့်ခံ ပွဲများ၊ တွေ့ဆုံပွဲများတွင် လက်ဖက်နှင့် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း တည်ခင်းဧည့်ခံခြင်း သည် မြန်မာ့ရိုးရာဓလေ့ဖြစ်သည့်အပြင် အရှေ့တိုင်းနိုင်ငံအချို့တွင်လည်း လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်သုံးခြင်းဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုရှိကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါ သည်။ ရှေးယခင်ကဂျပန်၊ တရုတ်၊ အိန္ဒိယ လူမျိုးတို့သည် လက်ဖက်ကိုနုပျိုလှပရန်



လက်ဖက်နှင့်ကျန်းမာရေး



သာ သုံးစွဲခဲ့ကြသည်။ အမှန်စင်စစ် လက်ဖက်သည် စားကောင်းရုံ၊ ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုရုံသာမက အခြားအာနိသင်များစွာရရှိကြောင်း ယနေ့ခေတ်လေ့လာမှုများမှ သိရှိရပါသည်။

လက်ဖက် (Tea) သည် ကမဲလ်လီယာ (Camellia) မျိုးစိတ်ဝင်ဖြစ်ပြီး အရှေ့တောင်အာရှကုန်းမြင့်ဒေသနှင့် တရုတ်ပြည်အနောက်တောင်ပိုင်းတွင် ပေါက်ရောက်သော ပင်ရိုင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ၁၆ ရာစုအစတွင်လက်ဖက်ကို တရုတ်ပြည်အနောက်တောင်ပိုင်း ယူနန်ပြည်နယ် (Yunnan) မှ ပေါ်တူဂီကုန်သည်များစတင် တွေ့ခဲ့ပြီး တရုတ်နိုင်ငံမှလက်ဖက်သည် မကာအို၊ အနောက်ဥရောပ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံတောင်ပိုင်း၊ သီရိလင်္ကာ၊ မြန်မာ၊ ထိုင်း၊ ဂျပန်နိုင်ငံတောင်ပိုင်း၊ ကိုရီးယားမှတစ်ဆင့် အရှေ့အာဖရိက၊ ကင်ညာ၊ ယူဂန်ဒါ၊ အာဂျင်တီးနား၊ တောင်အာဖရိက၊ ဥရောပနှင့်ကမ္ဘာ့အနှံ့အပြားသို့ တဖြည်းဖြည်းပျံ့နှံ့လာခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ ပုဂံခေတ်အေဒီ ၁၁၁၃-၁၁၆၇ တွင် အလောင်းစည်သူမင်းကြီးတိုင်းခန်းလှည့်လည်ရာ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်းနမ့်စန်ရှိ ပလောင်တိုင်းရင်းသားများမှ မင်းကြီးအား လက်ဖက်ကိုလက်ဆောင်ပဏ္ဏာအဖြစ် ဆက်သခဲ့ကြောင်းသိရှိရပါသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ မင်းခမ်းမင်းနားများတွင် လက်ဖက်နှင့်လက်ဖက်ရည်ကြမ်း တည်ခင်းဧည့်ခံခြင်းဓလေ့စတင်ခဲ့ရာ ယနေ့အချိန်အထိပင်ဖြစ်ပါသည်။

လက်ဖက်ကို လက်ဖက်စို (Pickled Tea) နှင့်လက်ဖက်ခြောက် (Dried Tea

Leaves) ဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတည်းသာ လက်ဖက်စိုကိုဆီနှင့်နှပ်၍ နှမ်း၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ မြေပဲ၊ အခြားအကြော်စုံများနှင့် ရောပြီး သုပ်စားသောအလေ့အထရှိပါသည်။ လက်ဖက်ခြောက် (Dried Tea Leaves) ကို Level of Fermentation ပေါ်မူတည်၍ လက်ဖက်ခြောက်အမျိုးအစားများ ခွဲခြားထားပါသည်။ Unfermented Tea ကို Green Tea Semi Fermented Tea ကို Oolong Tea Slightly Fermented Tea ကို White Tea၊ Yellow Tea၊ Fully Fermented Tea ကို Black Tea၊ Post Fermented Tea ကို Dark Tea ဟူ၍ ခွဲခြားထားပါသည်။

လက်ဖက် (Tea) ထဲတွင် လူသားများ၏ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည့် ပေါ်လီဖီနော (Polyphenol)၊ ကဖီန (Caffeine)၊ ပေါ်လီဆက္ကရိုက် (Polysaccharide)၊ အမိုင်နိုအက်ဆစ် (Amino acid)၊ ဗီတာမင် (Vitamin)၊ လက်ဖက်ရောင်ခြယ် (Tea pigment) နှင့်သတ္တုဓာတ်များ (Minerals) စသည့် ဓာတုဗြင်ပေါင်း (Chemical Compound) များစွာ ပါဝင်ပါသည်။

လက်ဖက်ထဲရှိ Polyphenol သည် အဓိကကျသော ဗြင်ပေါင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ၎င်းသည်လက်ဖက်ခြောက်ထဲတွင် ၁၈% အထက်မှ ၄၀% အထိပါဝင်ပါသည်။ Polyphenol ထဲတွင် လူ၏ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိသည့် Catechin ဗြင်ပေါင်းပါဝင်၍ ၎င်းသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကောင်းကျိုးများစွာပေးနိုင်ပါသည်။ ဘက်တီးရီးယား (Bacteria)၊ ဗိုင်းရပ်စ် (Virus) ကဲ့သို့ အဏုဇီဝပိုးမွှားများကို ဟန့်တားနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဆဲလ်များအား မလိုအပ်ဘဲပျက်စီးသေဆုံးမှုများမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။ အချိန်မတိုင်မီ ဆဲလ်သေဆုံးမှုတားဆီးပေးပြီး Free radical များအားဖယ်ရှားပေးခြင်း

ဖြင့် နုပျိုမှုကိုရရှိစေပြီး အရွယ်တင်လှပစေရုံသာမက နေရောင်ခြည်ထဲတွင်ရှိသော အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့်ရောင်ခြည်များ၊ ကင်ဆာရောဂါတွင် အသုံးပြုသောရောင်ခြည်တို့၏ဆိုးကျိုးများကို လျော့နည်းစေပါသည်။ ထို့အပြင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ပုံမှန်သောက်သုံးလျှင် သွေးထဲရှိမလိုလားအပ်သော အဆီများကိုလျော့နည်းစေပါသည်။ ၎င်းအပြင် Caffeine သည်လည်း အရေးပါသော Bioactive Material ဖြစ်ပြီး လက်ဖက်ခြောက်ထဲတွင် ၂% မှ ၅% အထိပါဝင်၍ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၏ အရသာကို အဓိကပေါ်လွင်စေပါသည်။ Synthetic Caffeine သည် ကြာလျှင် စွဲလမ်းခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေ၍ လက်ဖက်ထဲရှိ သဘာဝ Caffeine မှာမှ အထက်ပါ အာနိသင်နည်းပါသည်။ Caffeine သည် ဦးနှောက်အာရုံကြောများကို လှုံ့ဆော်နိုင်ခြင်း၊ နှလုံးညှစ်အားကောင်းစေခြင်း၊ ပင်ပန်း



နွမ်းနယ်မှုကိုပြေလျော့စေခြင်း၊ အလုပ် (ကာယစွမ်းရည်) ကိုတိုးတက်စေခြင်း၊ အရက်နှင့် Nicotine တို့၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကိုလည်း လျော့ပါးစေပါသည်။

လက်ဖက်ထဲတွင်ရှိသော Chemical Compound နောက်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် အမီနိုအက်ဆစ် (Amino acid) မှာအမျိုးပေါင်း ၂၆ မျိုးပါဝင်ပါသည်။ Amino acid သည် လက်ဖက်ခြောက်ထဲတွင် ၂% မှ ၅% အထိပါဝင်၍ ယင်းတွင် Theanine

၅၀% ပါဝင်ပါသည်။ Theanine ကိုလက်ဖက်ပင်၌သာတွေ့ရှိရပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၏ အရည်အသွေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည့်အပြင် အာရုံကြော (Nerve) ကြီးထွားမှု၊ ဦးနှောက်၏လုပ်ဆောင်မှုကို တိုးစေပါသည်။ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို ဟန့်တားနိုင်ပြီး ခုခံအားစနစ်နှင့် ကျောက်ကပ်၏လုပ်ဆောင်မှုကိုလည်း တိုးတက်စေပါသည်။ လက်ဖက်ထဲရှိ Amino Butyric acid သည်လည်း သွေးတိုးကိုကျစေပါသည်။ ထို့အပြင် ပေါ်လီဆက္ကရိုက် (Polysaccharide) သည်လည်း လက်ဖက်ထဲရှိ Chemical Compound တစ်မျိုးဖြစ်၍ ၎င်းသည်လက်ဖက်ခြောက်ထဲတွင် ၂.၅% ပါဝင်ပြီး သွေးကြောထဲတွင် သွေးခဲခြင်း (Thrombosis) ကိုကာကွယ်ပေးပြီး နှလုံးသွေးလှည့်ပတ်မှု (Cardiovascular System) ကိုကောင်းမွန်စေပါသည်။ လက်ဖက်ထဲတွင် Chlorophyll, Bcarotene, Theaflavins and Thearubigins ကဲ့သို့ လက်ဖက်ရောင်ခြယ် (Tea Pigment) များလည်း ပါဝင်ပါသည်။ Chlorophyll သည် အရောင်ကျခြင်းနှင့် အနံ့ဆိုးထွက်မှုကို တားဆီးပေးပြီး Theaflavins နှင့် Thearubigins တို့သည် Tea polyphenols ကဲ့သို့ပင် ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများရှိပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၏အရောင်ကိုလည်း ကောင်းမွန်စေပါသည်။ လက်ဖက်တွင် Vitamin C နှင့် Vitamin B တို့အများဆုံးပါဝင်၍ လူ့ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါသော သတ္တုဓာတ် (Minerals) များစွာလည်း ပါဝင်ပါသည်။ လက်ဖက်တွင်ပါဝင်သော Selenium နှင့် Silicon တို့သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ခုခံနိုင်ကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါသည်။ ထို့ပြင် လက်ဖက်ထဲတွင် Fluorine ပါဝင်မှုကြောင့် သွားရေစီးကမ်းပြုဖြစ်ခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသည် တစ်နေ့လျှင်အနည်းဆုံးသုံးခွက် (၅% မှ ၇%) လိုအပ်ကြောင်း (သို့) ၅၀% အထိသောက်သုံးနိုင်ကြောင်း စာပေလေ့လာမှုများမှ သိရှိရပါသည်။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ခြင်းသည် စိတ်ကိုကြည်လင်လန်းဆန်းစေသည့်အပြင် အရွယ်မတိုင်မီ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကိုတားဆီးပေးခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုဟန့်တားနိုင်ခြင်းသာမက ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကိုပါ ထိန်းပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုအခါ နိုင်ငံတော်တော်များများတွင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်သုံးမှု များစာမျက်နှာ ၁၃ သို့ -

ကာကွယ်ပါလေ တိုးတိုးအမွေ

- ▣ တပေါင်းနွေဦး ဂိဗ္ဗာန်ကူးနွေ
လေပြေလေရွှေ ဆော့မြူးကာနေ
ရွက်ဝါရွက်ခြောက် တစ်မြောက်မြောက်ချွေ
ပင်ယံအောက် လေအနှောက်
ဝေဝဲကြွေ။
- ▣ ရိုးတံပြိုင်းပြိုင်း ပင်ကိုင်းထက်နေ
ငှက်ရွှေညြ လွမ်းမောတေးစေ
ကြင်သူလွမ်း မှာတမ်းသူခွန်းချွေ။
- ▣ သည်ချိန်ရောက်တိုင်း အတိတ်ရှိုင်းတွေ
နယ်ချဲ့ဖက်ဆစ် ကျန်ပြန်ခဲ့ပေ
ကွယ်ရာမဲ့ ယှဉ်နဲ့တို့တိုင်းပြေ (ပြည်)။



မောင်ရွှေသွဲ့ (ရမည်းသင်း)

- ▣ ပြေခဲဝါးစီး ထို့နည်းပုံသွင်
စုစည်းလို့တွဲ ခိုင်မြဲစေချင်
တော်လှန်ခေတ် အသွင်သစ်ပေါ်ခဲ့ပေ။
- ▣ သခင်အောင်ဆန်း တောင်တန်းပြည်ရွာ
စုကာရှုန်းလို့ တစ်မျိုးလုံးပါ
လက်နက်ဆွဲလို့ တိုက်ပွဲဝင်ကာ
သွေးရောင်လွမ်း အံ့မခန်းဆင်နွှဲကာ။
- ▣ အသက်သွေးတို့ ဆက်ပေးအပ်ကာ
ရယူခဲ့ရ တိုးတိုးအမွေပါ
၆၉ နှစ်တည်ရှိခဲ့ကြာ တော်လှန်ခေတ်
အမွေအဖြစ် ကျန်ရစ်ပါ။
- ▣ တိုးတိုးအမွေ ထားရစ်ခဲ့တာ
မျိုးဆက်သစ်တို့ စောင့်ရစ်ဝန်တာ
ခင်သာထိမ်း အေးငြိမ်းတို့မြန်မာ။

(၆၉ နှစ်မြောက် တပ်မတော်နေ့ကို ကြိုဆိုဂုဏ်ပြုလျက်)

စာမျက်နှာ ၁၂ မှ -

ပြားလာသည်ကိုတွေ့ရ၍ Herbal Tea သောက်သုံးမှုများလည်း ရှိလာကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါသည်။

သို့သော် 'တန်ဆေးလွန်ဘေး' ဆိုသည့် မြန်မာဆိုရိုးစကားအတိုင်း လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးပါက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လေထိုးလေအောင့်ခြင်းနှင့် အိပ်မပျော်ခြင်းများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အသည်းရောဂါရှိသူများသည် အသည်းကိုပျက်စီးနိုင်သည့် အတွက် လက်ဖက်နှင့်လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။ ၎င်းပြင် လက်ဖက်ခြောက်များများထည့်၍ သောက်သုံးပါက Caffeine ၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တုန်ရီစေခြင်းနှင့် နှလုံးတုန်ခြင်းများအပြင် Tea Polyphenol ပါဝင်မှုများကြောင့် အစာမကြေဖြစ်တတ်သည်ဟု လေ့လာသိရှိရပါသည်။ ထိုမျှမက အသုံးပြုပြီးသော လက်ဖက်ခြောက်ဖတ်များနှင့်

အချိန်ကြာမြင့်စွာထားသော ရေနွေးကြမ်းများသည် ဘက်တီးရီးယား (Bacterial)၊ ဗိုင်းရပ်စ် (Virus) ပိုးမွှားများအား ဟန့်တားနိုင်မှုကိုကျဆင်းစေသည်ဟု လေ့လာသိရှိရပါသည်။

ယနေ့အချိန်တွင် လက်ဖက်နှင့်ပတ်သက်သော စားသောက်ကုန်များကျယ်ပြန့်စွာ ထုတ်လုပ်ရောင်းချလျက်ရှိပြီး လူကြီးလူငယ်မရွေး များစွာသုံးစွဲလျက်ရှိပါသည်။ ထုတ်လုပ်သူများက ဈေးကွက်တွင်အပြိုင်အဆိုင်ရောင်းချနိုင်ရန်အတွက် မလိုလားအပ်သော ပြုပြင်မှုများ (ရောနှောခြင်း၊ ဆေးဆိုးခြင်း၊ ဓာတုပစ္စည်းထည့်ခြင်း၊ သဘာဝမဟုတ်သောနည်းစဉ်များဖြင့် ပြုပြင်ခြင်း) ကြောင့် အန္တရာယ်ရှိစားသောက်ကုန်များ စာရင်းဝင်သွားနိုင်ပါသည်။ မြန်မာတို့၏ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကပင် ရိုးရာဓလေ့ အစားအစာတစ်မျိုးအား ပုံရိပ်မညှိုးနွမ်းသွားအောင် အထူးဂရုပြုထုတ်လုပ်သင့်ပါသည်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ သဘာ

ဝလက်ဖက်သည် လူ့ကျန်းမာရေးကိုများစွာ အထောက်အကူပြုသောကြောင့် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကို နေ့စဉ်ပုံမှန်သောက်သုံးသင့်သော်လည်း အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါကြောင်း အသိပေးတင်ပြအပ်ပါသည်။

Reference : Material for China Aid Training Program
: The Tea Reserach Institute of Sirlanka
: Internet

အေးချမ်းမိုး C.R.D.C

The Golden Industrial Journal

<p>အတိုင်ပင်ခံအယ်ဒီတာ ဒေါ်ခင်မာရီ</p> <p>အယ်ဒီတာချုပ် ဦးအောင်စိုးရ</p> <p>အယ်ဒီတာ ဦးခင်မောင်သိန်း ဦးအောင်မျိုးခိုင် ဦးသောင်းဦး ဦးကျော်လှိုင်</p>	<p>မျက်နှာပုံးနှင့် အတွင်းဒီဇိုင်း ဒေါ်သစ်သစ်အောင်</p> <p>ကွန်ပျူတာစာစီ ဒေါ်နှင်းသီတာ</p> <p>ထုတ်ဝေသူ ဦးအောင်စိုးရ မှတ်ပုံတင်အမှတ် - ၀၄၆၅၉ လိပ်စာ - အခန်း ၂၂၊ တိုက် ၄၆၊ ပညာသိဒ္ဓိရပ်ကွက်၊ နေပြည်တော်</p>	<p>ပုံနှိပ်တိုက် ရွှေနိုင်ငံ</p> <p>ပုံနှိပ်သူ ဦးမောင်မောင်လှ မှတ်ပုံတင်အမှတ် - ၀၅၇၄၅ အမှတ် (၉၀) ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဆရာစံရပ်ကွက်၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်</p> <p>စောင်ရေ ၆၇၄၅</p> <p>တန်ဖိုး ၂၀၀ ကျပ်</p>	<p>ဂျာနယ်တိုက်လိပ်စာ ရုံးအမှတ် (၃၀) စက်မှုဝန်ကြီးဌာန နေပြည်တော်။</p> <p>ဖုန်း - ၀၆၇ ၄၀၅၀၅၁</p> <p>E-mail shwesethmu@gmail.com</p> <p>ဖြန့်ချိရေး စက်မှုဝန်ကြီးဌာန</p>
---	---	--	---



တိုင်းပြည်၏စက်မှုကဏ္ဍဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အဓိကမောင်းနှင်အားဖြစ်သည့် အရည်အသွေးပြည့်ဝသော ကျွမ်းကျင်လုပ်သားများ မွေးထုတ်ပေးရေးနှင့်ကဏ္ဍအလိုက် သင့်တော်သည့်လုပ်ငန်းခွင်များတွင် တာဝန်ယူထမ်းဆောင်နိုင်စေရေး၊ ပြည်တွင်းကျွမ်းကျင်လုပ်သားများ လိုအပ်ချက်မညီမျှမှုအား တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှဖြည့်ဆည်းပေးရေးဟူသည့် ရည်မှန်းချက်၊ ယှဉ်ပြိုင်မှုစွမ်းရည်မြင့်မားသော လုပ်သားအင်အားစုနှင့် အဆင့်မြင့်နည်းပညာဆက်လက်သင်ယူလေ့လာနိုင်မှုရှိသော ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ နိုင်ငံအနှံ့ပိုမိုမွေးထုတ်နိုင်ရေး မျှော်မှန်းချက်တို့ဖြင့် လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို စက်မှုဝန်ကြီးဌာနက ကြိုးစားဆောင်ရွက်လျက်ရှိနေပါသည်။

နည်းပညာ အရည်အသွေးပြည့်ဝသော လုပ်သားအင်အားစုများ နိုင်ငံအနှံ့ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်ရေး၊ မျိုးဆက်သစ်ကျွမ်းကျင်လူငယ်ပညာရှင်များအား စက်မှုကဏ္ဍတွင် ပါဝင်နိုင်ရေးအတွက် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးနိုင်ရေး၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသော ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအား မြန်မာနိုင်ငံလုပ်သားများ ကျွမ်းကျင်မှု 'စံ' သတ်မှတ်ပြဌာန်းရေးအဖွဲ့ထံတွင် ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းရည်နှင့် အရည်အသွေးစစ်ဆေးခံနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ စက်ရုံ/အလုပ်ရုံများတွင် ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းရည်နှင့် အရည်အသွေးစစ်ဆေးထိန်းချုပ်သည့် နည်းပညာများကျင့်သုံးနိုင်ရေး ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ အနာဂတ်စက်မှုကဏ္ဍထုတ်ကုန်များ တိုးမြှင့်ထုတ်လုပ်နိုင်ရေးအတွက် သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းတို့အား ကိုယ်ပိုင်တီထွင်နိုင်မှုစွမ်းရည်များ၊ အရည်အသွေးများပိုမိုထက်မြက်လာစေရန် အထောက်အပံ့ပေးခြင်း စသည့်ဦးတည်ချက်များဖြင့် လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖွဲ့အစည်းများဖြင့် ဆက်သွယ်ပူးပေါင်း၍ စက်မှုသင်တန်းကျောင်းများနှင့် အခြားကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာသင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးလျက်ရှိနေပါသည်။

စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ စက်မှုစီမံကိန်း

ဦးစီးဌာန၊ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဌာနအောက်တွင် ၁ နှစ်လျှင် ၁ ကြိမ်ပုံမှန်ဖွင့်လှစ်သည့် စက်မှုသင်တန်းကျောင်း ၆ ကျောင်းနှင့် စက်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်စစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာနအောက်တွင် ၁ နှစ်လျှင် ၂ ကြိမ်ပြုလုပ်သည့် ပုံမှန်သင်တန်း ၂ မျိုးတို့ကို ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပို့ချပေးလျက်ရှိပါသည်။ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဌာနအောက်ရှိ စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (ဆင်တဲ) ကို ၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး စက်မှုဘာသာရပ် ၈ ခုဖြင့် တစ်နှစ်လျှင် သင်တန်းသားဦးရေ ၂၀၀ ဦးကိုလည်းကောင်း၊ စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မန္တလေး) ကို ၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး စက်မှုဘာသာရပ် ၆ ခုဖြင့် တစ်နှစ်လျှင် သင်တန်းသားဦးရေ ၁၈၀ ဦးကိုလည်းကောင်း၊ စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (သာဂရ) ကို ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး စက်မှုဘာသာရပ် ၅ ခုဖြင့် တစ်နှစ်လျှင်သင်တန်းသားဦးရေ ၁၅၀ ဦးကိုလည်းကောင်း၊ စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (ပခုက္ကူ) ကို ၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး စက်မှုဘာသာရပ် ၉ ခုဖြင့် တစ်နှစ်လျှင် သင်တန်းသားဦးရေ ၂၀၆ ဦးကိုလည်းကောင်း၊ စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မကွေး) ကို ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး ဘာသာရပ် ၂ ခုဖြင့် တစ်နှစ်လျှင် သင်တန်းသားဦးရေ ၁၅၀ ဦးကိုလည်းကောင်း၊ ယခု ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၇ ရက်နေ့တွင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည့် စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မြင်းခြံ) တွင် စက်မှုဘာသာရပ် ၈ ခုဖြင့် တစ်နှစ်လျှင် သင်တန်းသားဦးရေ ၁၉၂ ဦး၊ စုစုပေါင်း သင်တန်းကျောင်း ၆ ခုမှ သင်တန်းသားဦးရေ စုစုပေါင်း ၁,၀၈၈ ဦးကို လက်ခံသင်ကြားပို့ချပေးလျက်ရှိပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပထမဆုံးဖွင့်လှစ်သည့် စက်မှုသင်တန်းကျောင်းဖြစ်သော စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (ဆင်တဲ) (Industrial Training Centre-Sinde) သည် ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီးအနောက်ပိုင်း၊ ပြည်ခရိုင်၊ ပန်းတောင်းမြို့နယ်တွင်တည်ရှိပြီး ပြည်ထောင်စုသမ္မတဂျပာမနီနိုင်ငံ၏အထောက်အပံ့ဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ၁. ၁၂. ၁၉၇၉ ရက်နေ့တွင် သင်တန်းအမှတ်စဉ် (၁) ကိုစတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး နိုင်ငံ

ခြားပညာရှင်များမှ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၄ နှစ်ခန့်နေထိုင်၍ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများကို လမ်းညွှန်ပြသပေးခဲ့ပါသည်။ စာတွေ့ဘာသာသင်ကြားမည့် မြန်မာနည်းပြများ အား တစ်နှစ်စီဖြင့်လည်းကောင်း၊ လက်တွေ့ဘာသာသင်ကြားမည့် မြန်မာနည်းပြများအား နှစ်နှစ်စီဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပြည်ထောင်စုသမ္မတဂျပာမနီနိုင်ငံသို့ ခေါ်ယူ၍ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခဲ့ပါသည်။ သင်တန်းစတင်ဖွင့်လှစ်ချိန်မှစ၍ အမှတ်စဉ် (၁၅) အထိကို သင်တန်းကာလ ၃ နှစ်၊ အမှတ်စဉ် (၁၆) မှ (၂၇) အထိကို သင်တန်းကာလ ၂ နှစ်၊ သင်တန်းအမှတ်စဉ် (၂၈) မှအမှတ်စဉ် (၃၂) အထိကို သင်တန်းကာလ ၁ နှစ်သတ်မှတ်ပြီး၊ သင်တန်းသား ၃,၅၀၆ ဦးမွေးထုတ်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ယခုဖွင့်လှစ်သည့် အမှတ်စဉ် (၃၃) တွင် သင်တန်းသား ၂၀၀ ဦးတက်ရောက် ပညာသင်ကြားလျက်ရှိပြီး၊ သင်ကြားသော ဘာသာရပ်များမှာ (၁) စက်ကိရိယာကိုင်တွယ်မောင်းနှင်သူသင်တန်း (Machine Tool Operator Course)၊ (၂) ကိရိယာနှင့် ပုံနှိပ် ပုံပြုလုပ်သူသင်တန်း (Tool and Die Maker Course)၊ (၃) စက်ရုံပစ္စည်းဖစ်တာသင်တန်း (Machinery Fitter Course)၊ (၄) မော်တော်ယာဉ်မက္ကင်းနစ်သင်တန်း (Motor Vehicle Mechanic Course)၊ (၅) လျှပ်စစ်ပညာသည်သင်တန်း (Electrical Fitter Course)၊ (၆) လျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သူသင်တန်း (Pattern Maker Course)၊ (၈) စက်မှုပုံဆွဲသင်တန်း (Mechanical Draughts - man Course) တို့ဖြစ်ပါသည်။ စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (ဆင်တဲ) အား အဆင့်မြင့်တင်ရန်နှင့် တိုးချဲ့ရန်အတွက် ၂၀၁၃ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၅ ခုနှစ်အထိ စီမံကိန်းချမှတ်ပြီး နည်းပညာအထောက်အပံ့ကို ဂျပာမနီနိုင်ငံ GIZ အဖွဲ့အစည်းမှလည်းကောင်း၊ ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ကို KFW Development Bank မှလည်းကောင်း၊ GIZ မှစေလွှတ်သော ဂျပာမနီပညာရှင်များမှ စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (ဆင်တဲ) တွင် ၂ နှစ်ကြာနေထိုင်၍ နည်းပညာများလွှဲပြောင်းခြင်းများ ပြုလုပ်လျက်ရှိပါသည်။

စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မန္တလေး) ကို မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ အောင်မြေ

သာစံမြို့နယ်၊ ဒေါ်နက္ခားရပ်ကွက်တွင် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် တည်ဆောက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၂၉. ၈. ၂၀၀၈ ရက်နေ့တွင် လွှဲပြောင်းလက်ခံကာ ၁၆. ၁၀. ၂၀၀၈ ရက်နေ့တွင် သင်တန်းအမှတ်စဉ် (၁) ကိုစတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။ မြန်မာနည်းပြဆရာ ၄၃ ဦးကို တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ ယူနန်ပြည်နယ်၊ ကူမင်းမြို့ရှိ ကူမင်းသိပ္ပံနှင့်နည်းပညာတက္ကသိုလ်တွင် နည်းပညာသင်တန်းများကို ၅ လကြာ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခဲ့ပါသည်။ သင်တန်းကာလမှာ ၁ နှစ်ဖြစ်၍ သင်တန်းအမှတ်စဉ် (၁) မှ (၅) အထိ သင်တန်းသား ဦးရေ ၈၀၅ ဦးမွေးထုတ်ခဲ့ပြီး ယခုအမှတ်စဉ် (၆) တွင် သင်တန်းသား ၁၇၅ ဦး တက်ရောက်သင်ကြားလျက်ရှိပါသည်။ စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မန္တလေး) မှ (၁) စက်မှုပုံဆွဲသင်တန်း (Mechanical Daughtsman Course)၊ (၂) စက်ပစ္စည်းခုတ်စားမှု/ စက်ကိရိယာကိုင်တွယ်မောင်းနှင်သူသင်တန်း (Conventional Machine Tool Operator Course)၊ (၃) ကွန်ပျူတာသုံးစက်ခုတ်စားမှု၊ စက်ကိရိယာများကိုင်တွယ်မောင်းနှင်သူသင်တန်း (CNC Machine Tool Operator Course)၊ (၄) လျှပ်စစ်ပညာသည်သင်တန်း (Electrical Fitter Course)၊ (၅) ကွန်ပျူတာနှင့် ကွန်ပျူတာဒီဇိုင်းထုတ်လုပ်မှုသင်တန်း (Computer and CAD/ CAM Course)၊ (၆) ဂဟေဆော်ခြင်း၊ မျက်နှာပြင်အရောင်တင်နှင့် အမာတင်သင်တန်း (Welding, Electroplating & Surface Treatment Course) တို့ကို သင်ကြားပေးလျက်ရှိပါသည်။

စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (သာဂရ) ကို ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ရေတာရှည်မြို့နယ်၊ သာဂရစက်မှုနယ်မြေတွင် ကိုရီးယားသမ္မတနိုင်ငံ၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၂၅. ၂. ၂၀၀၉ ရက်နေ့တွင် လွှဲပြောင်းလက်ခံခဲ့ကာ အမှတ်စဉ် (၁) သင်တန်းကို ၁၀. ၈. ၂၀၀၉ ရက်နေ့တွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှနည်းပြ ၁၆ ဦးကို Instructor Course (၄) လ သင်တန်းနှင့် အရာထမ်း ၅ ဦးအား ရက်သတ္တပတ် ၂ ပတ်ကြာ Administrator Course များအဖြစ် ကိုရီးယားသမ္မတနိုင်ငံသို့ ခေါ်ယူ၍ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပြီး ကိုရီးယားပညာရှင် ၄ ဦးမှ မြန်မာနိုင်ငံတွင် (၁) နှစ်လခန့်တက်ပြီး သင်တန်းကျောင်းနည်းပြများအား လမ်းညွှန်ပြသပေးခဲ့ပါသည်။

စာမျက်နှာ ၁၅ သို့ -

စာမျက်နှာ ၁၄ မှ -

သင်တန်းကာလမှာ ၁ နှစ်ဖြစ်ပြီး သင်တန်းအမှတ်စဉ် (၁) မှ (၄) အထိ သင်တန်းဆင်းပြီး ဦးရေမှာ ၄၅၉ ဦးရှိကာ ယခု သင်တန်းအမှတ်စဉ် (၅) တွင် သင်တန်းသား ၁၄၇ ဦးတက်ရောက်သင်ကြားလျက် ရှိပါသည်။ သာဂရစက်မှုသင်တန်းကျောင်း မှ (၁) စက်ရုံပစ္စည်းပညာသည်သင်တန်း (Machinery Course)၊ (၂) ကွန်ပျူတာ သုံးဒီဇိုင်းထုတ်လုပ်မှုသင်တန်း (CAD & CAM Course)၊ (၃) လျှပ်စစ်ပညာသည် သင်တန်း (Electricity Course)၊ (၄) အီလက်ထရောနစ်ပညာသည်သင်တန်း (Electronic Course)၊ (၅) သတ္တုရည်ကျို လုပ်သားသင်တန်း (Foundry Course) တို့ကို သင်ကြားပို့ချပေးလျက်ရှိပါသည်။

စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (ပခုက္ကူ) ကို အိန္ဒိယသမ္မတနိုင်ငံ၏အထောက်အပံ့ဖြင့် မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပခုက္ကူမြို့တွင် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အမှတ်စဉ် (၁) သင်တန်းကို ၁၅. ၇. ၂၀၁၀ ရက်နေ့တွင် စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။ သင်တန်းကာလ မှာ ၁ နှစ်ဖြစ်၍ သင်တန်းအမှတ်စဉ် (၃) အထိ သင်တန်းဆင်းပြီးဦးရေမှာ ၆၂၄ ဦး ရှိပြီး ယခု သင်တန်းအမှတ်စဉ် (၄) တွင် သင်တန်းသား ၁၄၇ ဦးတက်ရောက်သင်ကြားလျက် ရှိပါသည်။ အဆိုပါသင်တန်းကျောင်းမှ (၁) တွင်ခုံကိုင်တွယ်မောင်းနှင်မှုသင်တန်း (Machinist Turner Course)၊ (၂) ကြိတ်ခုံကိုင်တွယ်မောင်းနှင်မှုသင်တန်း (Machinist Miller Course)၊ (၃) ကွန်ပျူတာသုံးစက်ခတ်စားမှု စက်ကိရိယာများကိုင်တွယ်မောင်းနှင်မှုသင်တန်း (CNC Machining Course)၊ (၄) စက်ရုံလျှပ်စစ်ပညာသည်သင်တန်း (Industrial Electrician Course)၊ (၅) အီလက်ထရောနစ်စက်ပြင်သင်တန်း (Electronics Mechanics Course)၊ (၆) အမာတင်လုပ်ငန်းလုပ်သားသင်တန်း (Heat Treatment Worker Course)၊ (၇) မော်တော်ယာဉ်မက္ကင်းနစ်သင်တန်း (Automobile Mechanics Course)၊ (၈) သံထည်နှင့် သံဂဟေဆက်လုပ်သားသင်တန်း (Sheet Metal & Welding Worker Course)၊ (၉) TIG/MIG ဂဟေဆက်လုပ်သားသင်တန်း (TIG/MIG Welding Worker Course) တို့ကို သင်ကြားပို့ချပေးလျက်ရှိပါသည်။

စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မကွေး) သည် မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးမြို့ရှိ မကွေးစက်မှုနယ်မြေတွင်တည်ရှိပြီး ကိုရီးယားသမ္မတနိုင်ငံ၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းကျောင်းကို

၁၀. ၇. ၂၀၁၁ ရက်နေ့တွင် လွှဲပြောင်းလက်ခံခဲ့ပြီး အမှတ်စဉ် (၁) သင်တန်းကို ၁၉. ၈. ၂၀၁၁ ရက်နေ့၌ ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။ ကိုရီးယားပညာရှင် ၄ ဦး မြန်မာနိုင်ငံသို့ (၁) နှစ်လာရောက်၍ လမ်းညွှန်ပြသခဲ့ပါသည်။ မြန်မာနည်းပြ ၁၂ ဦးကိုလည်း ကိုရီးယားနိုင်ငံသို့ခေါ်ယူ၍ Instructor Course (၃) လနှင့် မြန်မာဝန်ထမ်း ၅ ဦးကို Administrator Course ရက်သတ္တပတ် ၂ ပတ်ကြာ သင်တန်းဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးခဲ့ပါသည်။

စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မကွေး) ၏ သင်တန်းကာလမှာ ၁ နှစ်ဖြစ်ပြီး သင်တန်းအမှတ်စဉ် (၂) အထိ သင်တန်းဆင်းပြီး ရေမှာ ၂၈၉ ဦးဖြစ်ပါသည်။ ယခုသင်တန်းအမှတ်စဉ် (၃) တွင် သင်တန်းသား ၁၃၄ ဦး တက်ရောက်သင်ကြားလျက်ရှိပါသည်။ သင်ကြားပေးလျက်ရှိသော သင်တန်းများမှာ (၁) မော်တော်ယာဉ်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုသင်တန်း (Automobile Mechanics Course) နှင့် (၂) ကွန်ပျူတာသုံးဒီဇိုင်း/ထုတ်လုပ်မှုသင်တန်း (CAD/CAM Course) တို့ဖြစ်ပြီး (၁) မော်တော်ယာဉ်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုသင်တန်းတွင် ပါဝင်သောဘာသာရပ်များမှာ (က) အင်ဂျင်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းဘာသာ (Engine Maintenance Module)၊ (ခ) မော်တော်ယာဉ်လျှပ်စစ်နှင့် အီလက်ထရောနစ်ဘာသာ (Automobile Electricity & Electronic Module)၊ (ဂ) Transmission နှင့် Chassis ဘာသာ (Transmission & Chassis Module)၊ (ဃ) မော်တော်ယာဉ်ကိုယ်ထည်ပြုပြင်ခြင်းနှင့် ဆေးမှုတ်ခြင်းဘာသာ (Body Sparying & Painting Module) တို့ ဖြစ်ပါသည်။

စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မြင်းခြံ) သည် မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မြင်းခြံမြို့၊ မြင်းခြံ-နဘူးအိုင်လမ်း၊ ကုက္ကေးကျေးရွာအနီးတွင်တည်ရှိပြီး အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏အထောက်အပံ့ဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနည်းပြ ၁၇ ဦးအား ၆ လသင်တန်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲရေးဆိုင်ရာ အရာထမ်း ၄ ဦးအား ၃ လ သင်တန်းကို အိန္ဒိယသမ္မတနိုင်ငံတွင် သင်ကြားပေးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ၁၅. ၁၀. ၂၀၁၃ ရက်နေ့တွင် သင်တန်းကျောင်း လွှဲပြောင်းလက်ခံပွဲအခမ်းအနားကို ကျင်းပနိုင်ခဲ့ပြီး ၂၇. ၂. ၂၀၁၄ ရက်နေ့တွင် အမှတ်စဉ် (၁) သင်တန်းအား စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။ ဤသင်တန်းကျောင်းမှ (၁) တွင်ခုံ/ကြိတ်ခုံများကိုင်တွယ်မောင်းနှင်မှုသင်တန်း (Machinist Turner/Miller Course)၊ (၂) စက်ရုံဖစ်တာသင်တန်း (Machinist Fitter Course)၊ (၃) ဒိုင်နှင့်မိုပြုလုပ်မှုသင်တန်း (Die Making & Moulding

Course)၊ (၄) ကွန်ပျူတာသုံးစက်ခတ်စားမှုစက်ကိရိယာများ ကိုင်တွယ်မောင်းနှင်မှုသင်တန်း (CNC Machinist Course)၊ (၅) စက်ရုံလျှပ်စစ်ပညာသည်သင်တန်း (Industrial Electrician Course)၊ (၆) အီလက်ထရောနစ်စက်ပြင်သင်တန်း (Electronics Mechanics Course)၊ (၇) သံဂဟေနှင့် သံဂဟေဆက်လုပ်သားသင်တန်း (Sheet Metal & Welding Course)၊ (၈) သတ္တုရည်ကျိုလုပ်သားသင်တန်း (Foundry Course) တို့ကို စုစုပေါင်းသင်တန်းသား ၁၉၂ ဦးဖြင့် ဖွင့်လှစ်သင်ကြားလျက်ရှိပါသည်။

အဆိုပါသင်တန်းကျောင်းများသို့ တက်ရောက်လိုသူများသည် အခြေခံပညာအထက်တန်းဖြေဆိုဖူးပြီး အသက် ၁၇ နှစ်မှ ၂၅ နှစ်အတွင်းရှိသူဖြစ်ရပါမည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပြီး စက်မှုဝါသနာပါသူ၊ ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံသားဖြစ်ရန် နှင့် သင်တန်းစဉ်ကမ်းများကို လိုက်နာ၍ သင်တန်းပြီးဆုံးအောင် တက်နိုင်သူလည်း ဖြစ်ရပါမည်။ နှစ်စဉ် မတ်လနှင့်ဧပြီလတို့တွင် သင်တန်းသားများခေါ်ယူပြီး ဇူလိုင်လနှင့်ဩဂုတ်လများတွင် သင်တန်းများ စတင်ဖွင့်လှစ်ပါသည်။ သင်တန်းတွင် စာတွေ့ ၃၀% နှင့် လက်တွေ့ ၇၀% သင်ကြားပေး၍ ပထမနှစ်ဝက်တွင် စာသင်ချိန် နာရီပေါင်း ၈၀၀ ရှိပြီး ယင်းစာမေးပွဲအောင်မြင်မှသာလျှင် စာသင်ချိန်နာရီပေါင်း ၈၀၀ ရှိသည့် ဒုတိယနှစ်ဝက်သင်တန်းသို့ ဆက်လက်တက်ရောက်ခွင့်ရှိပြီး စာသင်ချိန်မှာ နာရီစုစုပေါင်း ၁,၆၀၀ ခန့်ရှိပါသည်။ ပထမနှစ်ဝက်စာမေးပွဲပြီးပါက ခွင့် ၁၀ ရက်ခံစား ခွင့်ပြုပြီး မဟာသင်္ကြန်ကာလနှစ်သစ်ကူး ရုံးပိတ်ရက်များ ခံစားခွင့်ပြုပါသည်။ သင်တန်းကာလ၏ ၉၀% တက်ရောက်ပြီး စာတွေ့လက်တွေ့စာမေးပွဲများ အောင်မြင်မှသာလျှင် သင်တန်းဆင်းအောင်လက်မှတ်ချီးမြှင့်ပေးပါသည်။ သင်တန်းဆင်းအောင်လက်မှတ်ရရှိသူများအား စက်မှုဝန်ကြီးဌာနလက်အောက်ရှိ စက်ရုံအလုပ်ရုံများတွင် အလုပ်အကိုင်ခန့်အပ်ပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အခြားဝန်ကြီးဌာနများနှင့် ချိတ်ဆက်၍သော်လည်းကောင်း၊ စက်မှုဇုန်များနှင့်ချိတ်ဆက်၍သော်လည်းကောင်း၊ အလုပ်အကိုင်ပြပွဲ (Job Fair) များတွင် ဝင်ရောက်၍ စက်မှုသင်တန်းကျောင်းဆင်းများ၏ အချက်အလက်များအားပြသပြီး ကုမ္ပဏီများနှင့် ချိတ်ဆက်၍သော်လည်းကောင်း အလုပ်အကိုင်များရရှိစေရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် စက်မှုနိုင်ငံအဖြစ် အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အဓိကကျသော

လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကဏ္ဍ၌ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ် ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များ ပေါ်ပေါက်လာပြီး လျှပ်စစ်ဓာတ်အားသုံးစက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာဖြင့် ထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်ရည်ရွယ်၍ စက်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်စစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာနအနေဖြင့် လျှပ်စစ်ကျွမ်းကျင်မှုအခြေခံ (၅) ပတ် သင်တန်းများကို ၁ ကြိမ်လျှင် သင်တန်းသားဦးရေ ၁၅၀ ဦးခန့်ဖြင့် ၁ နှစ်လျှင် ၂ ကြိမ်နှုန်းဖြင့် အမှတ် (၃၅)၊ ကျိုက်ဝိုင်းဘုရားလမ်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင်လည်းကောင်း၊ ဘွိုင်လာကိုင်တွယ်သူ ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်း/လုပ်သားများတိုးပွားလာစေရန်နှင့်ကျွမ်းကျင်သော ဘွိုင်လာကိုင်တွယ်သူများ တိုးပွားလာသည်နှင့်အမျှ ဘွိုင်လာသုံးစက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ဘွိုင်လာများကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာဖြင့် စွမ်းရည်ပြည့်သုံးစွဲနိုင်ရန်ရည်ရွယ်ပြီး ဘွိုင်လာကိုင်တွယ်သူများ ၆ ပတ်သင်တန်းကို ၁ ကြိမ်လျှင် သင်တန်းသားဦးရေ ၆၀ ဦးတို့ဖြင့် ၁ နှစ်လျှင် ၂ ကြိမ်နှုန်းဖြင့် အမှတ် (၁၉၂)၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင်လည်းကောင်း ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးလျက် ရှိပါသည်။ လျှပ်စစ်ကျွမ်းကျင်မှု အခြေခံသင်တန်းတွင် စာတွေ့အနေဖြင့် House Hold Appliance Usage, Electrical Measuring, Three Phase Transformer, AC/DC Generator, Electrical Installation (Factory), Over Head Line, Motor Starter, Earth Graunder & Light Arrester, Basic Electrical တို့ကို သင်ကြားပေးပြီး လက်တွေ့ပိုင်းတွင် House Hold Appliance Usage, Electrical Measuring, Transformer Construction, Motor Starter Usage, Electrical Installation (Factory), AC/DC Motor, Electronic Application Circuit ကိုင်တွယ်မှုတို့ကို လည်းကောင်း၊ ဘွိုင်လာကိုင်တွယ်သူများသင်တန်း (Boiler Operator Course) ကို Theory အနေဖြင့် The Boiler's Law, Rules & Regulations, Types of Boiler and Recommended Water, Causes of Boiler Deterioration, Methods of Prevention, Procedures of Boiler Operation & Maintenance, Boiler Steel Plates, Preparation for Inspection, Fuels, Efficient use of Boilers တို့ကိုသင်ကြားပေးပြီး Practical ပိုင်းတွင် Preparation for Firing of Boiler, Testing of Boiler Mountings and Fittings, Operation

ကျွန်မ၏ဆရာများ

လူတိုင်း လူတိုင်းတွင် ဆရာဆိုတာ ရှိကြပါသည်။ အတန်းကျောင်းများမှ ဘာသာရပ်သင် ဆရာများ၊ အတတ်ပညာ၊ နည်းပညာများ သင်ကြားပေးကြသော ဆရာများ၊ လုပ်ငန်းခွင်မှလုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာ အတတ်ပညာ၊ နည်းပညာများ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာများ သင်ကြားပေးသော ဆရာများ၊ ထို့အပြင် ကိုယ်ထိလက်ရောက် မသင်ကြားသော်လည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အားကျအတုယူခဲ့ရသော မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများ။ ထိုသို့သောဆရာများစွာ ကျွန်မမှာရှိခဲ့ကြသော်လည်း ယခုကျွန်မပြောပြချင်သောဆရာများမှာ ကျွန်မ၏လုပ်သက် ဆယ့်သုံးနှစ်အတွင်း လုပ်ငန်းခွင်တွင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် ကျွန်မချစ်ခင်လေးစားရပါသော ဆရာများအကြောင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာ-၁

အမြဲတမ်းပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နေတတ်သည်။ အရာရှိတစ်ယောက်၏စတိုင်လ်အပြည့်အဝရှိသည်။ လက်အောက်ငယ်သားများအပေါ် နွေးနွေးထွေးထွေးဆက်



ဆံတတ်သည်။ ဆရာနှင့်ပတ်သက်သည့် ကောင်းသောအမှတ်တရများမှာ ဆရာသည်အလွန်ဉာဏ်ကောင်းပြီး မည်သည့်စာရင်းဇယားများ မည်သည့်ဖိုင်တွင်ရှိသည်။ မည်သည့်ဖိုင်သည် မည်သည့်ဘီရိုထဲတွင်ရှိသည်။ စာရင်းများထားသို့ရာတွင် မည်သို့စာရင်းဇယားများဆွဲ၍ထားလျှင် ကြည့်ရှုရ မှတ်မိရလွယ်သည် စသည်ဖြင့် ပြောဆိုသင်ကြားပေးလေ့ရှိသည်။

ထိုစဉ်က အလုပ်ရုံမျိုး (မန်နေဂျာ) တစ်ဦးသာ ဖြစ်ခဲ့သောဆရာသည် (ယခုအခါတော့ အထွေထွေမန်နေဂျာ တစ်ဦးဖြစ်နေခဲ့ပါပြီ) အလုပ်ရုံနှင့် ပတ်သက်သော ငွေကြေးများအား ခေါင်းစဉ်အလိုက် သားရေပင်လေးများနှင့်စည်း၍ စနစ်တကျသိမ်းဆည်းတတ်သဖြင့် ဘယ်သောအခါမှ အမှားအယွင်းမရှိ ကွက်တိဖြစ်ကာ သူ့ကိုယ်တိုင်မအား၍ အခြားသူများယူပြီး အသုံးပြုရသည့်အခါ

များတွင်လည်း သူ့စာရင်းနှင့်သူ့ငွေ အမြဲရှင်းလင်းနေခဲ့သည်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေတတ်သောဆရာသည် တပည့်များအားလည်း စိတ်ဖိစီးမှုမရှိစေရန်ထားသည်။ ဘယ်သောအခါမှ must be ဟုမသုံးနှုန်း၊ may be/ should be ဟုသာ ဖျောင်းဖျပြောဆို၍ အလုပ်လုပ်ချင်လာအောင် ပြောတတ်သူဖြစ်သည်။

ဆရာတစ်ယောက် အမြဲကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ပါစေ။

ဆရာ-၂

မျက်နှာထားတည်သော်လည်း အသံဝါဝါအောင်အောင်ကြီးနှင့် အော်ဟစ်ရယ်မောတတ်သည်။ စိတ်တိုသည့်အခါများတွင် မိတာ ၁၆၀ အရှည်ရှိသော အလုပ်ရုံကြီး၏တစ်ဘက်ထိပ်မှ လှမ်းအော်လိုက်သည့်အခါ ဟိုဘက်ထိပ်မှလူများပင် လန့်ဖြန့်ပြီးလုပ်စရာအလုပ်များ ပြေးလွှားလုပ်ကြရသည်။ ပုံမှန်အချိန်များတွင်တော့ ဝန်ထမ်းအမျိုးသားများ၏ ခါးပိုက်ထောင်ထဲမှ ကွမ်းယာကိုလိုက်နှိုက်စားကာ အလုပ်ရုံတစ်လျှောက် မမောနိုင်၊ မပန်းနိုင်ပတ်လျှောက်ရင်း ခိုင်းစရာများကိုအကြွေးမထား၊ ပါးစပ်မှအဆက်မပြတ်ပြောဆိုစေခိုင်းတတ်သည်။ ဆရာနှင့်ပတ်သက်သည့် ကောင်းသောအမှတ်တရများကတော့ အလုပ်ကိုအကြွေးမထားဘဲ ချက်ချင်းထလုပ်တတ်ခြင်း၊ မည်သည့်ကိစ္စကိုမဆို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျသွားရောက်ကြည့်ရှု၍ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်မှန်များကို ဒိုးကနဲဒေါက်ကနဲ မြန်မြန်ချပေးတတ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ တပည့်များအား ကောင်းလျှင် ကောင်းသလို၊ ကြိုးစားလျှင်ကြိုးစားသလို ချီးကျူးဂုဏ်မြှင့်တတ်ပြီး၊ မကောင်းလျှင် မကောင်းသလို မျက်နှာစေ့စေ့ကြည့်ပြီး ဝေဖန်ရှုံ့ချတတ်သူလည်းဖြစ်သည်။ အားနာမှုမရှိဘဲ သူတစ်ပါးအားနှိမ်ချပြောဆိုသည်ဟု ကျွန်မကထင်သည်။



ကျွန်မလည်း ထိုကဲ့သို့တစ်ခါတစ်ရံ အပြောအဆိုခံရဖူးပြီး ဆရာအား စိတ်ကွက်ခဲ့ဖူးပါသည်။ ယခုကျွန်မကိုယ်တိုင် ဆရာနေရာသို့ရောက်မှ အချို့ကိစ္စများတွင် မတင်မကျ၊ ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း ပြောဆိုနေမည့်အစား အားနာမနေဘဲ ပြတ်ပြတ်သားသားပြောလိုက်မှ အဆင်

ပြေအောင်မြင်သည်ကို လက်တွေ့သိရပါတော့သည်။

ဆရာ တပည့်များအား လိုအပ်သလို အမြဲဦးဆောင်မှုပေးနိုင်ပါစေ။

ဆရာ-၃

အလုပ်အတူလုပ်ခဲ့စဉ်က ဆရာဟုလည်းမသတ်မှတ်၊ ချစ်ခင်လေးစားမှုလည်းလုံးဝမရှိဘဲ အမြင်ကတ်မုန်းတီးခဲ့သည်ဟု



တောင် ပြောလိုရခဲ့သော်လည်း ယခုအခါတွင် သူ၏လုပ်ပုံလုပ်နည်း၊ စီမံခန့်ခွဲမှုအချို့အား အတုခိုးလုပ်ဆောင်ရသည့်အခါ သူ့အား မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာတစ်ဦးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုရပါတော့သည်။

လက်အောက်ငယ်သားများအား ချီးမွမ်းစရာရှိလျှင် ဘယ်သောအခါမှမချီးမွမ်းဘဲ ပြစ်တင်ဝေဖန်စရာရှိလျှင် ရှေ့တင်ကော၊ နောက်ကွယ်ပါ မြည်တွန်တောက်တီးနေတတ်ပြီး အခြားသူများနှင့်ပါ ပြောဆိုလှောင်ပြောင်တတ်ခြင်းသည် ကျွန်မအမုန်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဟိတ်ဟန်များလွန်းခြင်း၊ အင်္ဂလိပ်စကားကိုမွတ်နေအောင် ပြောတတ်သော်လည်း မြန်မာလိုပြောလျှင် ဆရာကြီးဦးဖိုးကျား၏ ဘီလပ်ပြန်မောင်သောင်းဖေဝတ္ထုထဲက မောင်သောင်းဖေကဲ့သို့ ပြောခြင်းတို့သည်လည်း ကျွန်မအမြင်ကတ်ရသော အချက်များဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ထိုသို့သော်သည် ယခုအချိန်တွင် ကျွန်မမှတ်မှတ်ရရနှင့် အတုခိုးလုပ်ဆောင်နေသည်များ ဖြစ်ပါသည်။ Case တစ်ခုတိုင်းအတွက် file တစ်ခုရှိပြီး နံပါတ်စဉ်ထိုးကာ file များအားစီထားတတ်ခြင်း၊ ကိစ္စကြီးငယ်မှန်သမျှကို နေ့စွဲ၊ အချိန်တို့ဖြင့် ရေးမှတ်ထားလေ့ရှိခြင်း၊ လုပ်ဆောင်ရန်အရာဟူသမျှကို အသေးစိတ်မှ

အစကြိုတင်၍ စီစဉ်ထားလေ့ရှိခြင်းစသည်ဖြင့် စည်းကမ်းစနစ်ရှိလှပါသည်။ လိုချင်သည့်ပုံစံမရမချင်း ဘယ်နှစ်ခေါက်ပင်ဖြစ်စေ အားမနာတမ်းလည်း ခိုင်းတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အခိုင်းခံရသောသူသည် ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ရမှာစိုးသည့်အတွက် တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့အံဝင်ခွင့်ကျဖြစ်အောင်၊ အဆင်ပြေအောင်ကြိုးစား၍ လုပ်ကြရလေသည်။

မည်သူပြောသည့်စကားကိုမှ လွယ်လွယ်ကူကူမယုံဘဲ သူ့ကိုယ်တိုင်အတိအကျသိအောင် လေ့လာပြီးမှလုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်။ ယခုအခါမှာတော့သူသည် အငြိမ်းစားဘဝဖြင့် တွေ့သည့်တပည့်များအား (ယခင်လိုမာန်မာနတစ်ခွဲသားဟန်ပန်နှင့်မဟုတ်ဘဲ) နွေးထွေးလှိုက်လှစွာ၊ ဖော်ရွေစွာ ဆီးကြိုနှုတ်ဆက်နေတတ်ပြီဖြစ်သည်။

ဆရာ အငြိမ်းစားဘဝမှာကိုယ်ရော စိတ်ပါငြိမ်းချမ်းပါစေ။

ယခုအချိန်မှာတော့ ထိုဆရာတို့နှင့် ဝေးသောတစ်နေရာမှာ ကျွန်မတာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပါသည်။ သို့သော် သူတို့ထံမှ အတုယူခဲ့ရ၊ သင်ယူခဲ့ရ၊ နှစ်သက်သဘောကျခဲ့ရသည့် အလေ့အကျင့်များဖြင့် ကျွန်မကိုယ်တိုင် ဆရာတစ်ယောက်နေရာမှာ ရပ်တည်နေရပြီဖြစ်သည့်အတွက် ဆရာတို့အား အထပ်ထပ် အခါခါကျေးဇူးတင် သတိရနေမိပါသည်။ ထို့အပြင် ကျွန်မ၏ဂျူနီယာများ၊ လက်အောက်ငယ်သားများသည်လည်း ကျွန်မထံမှသူတို့မနှစ်သက်သော၊ မကောင်းသော အမူအကျင့်၊ စိတ်နေစိတ်ထားများအား ဘေးဖယ်၍ကောင်းသော (ကျွန်မ၏ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်စေ၊ ကျွန်မ၏ဆရာများထံမှ အတုခိုးထားသည်ဖြစ်စေ) သူတို့လည်းနှစ်သက်သော အမူအကျင့်၊ စိတ်နေသဘောထားများပေးနိုင်အောင် ကျွန်မဆရာများ၏ ကျေးဇူးအားဆပ်သည့်အနေနှင့် ကျွန်မအတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

လွမ်းအိမ်သူစိုး

စာမျက်နှာ ၁၅ မှ -
of Automatic Controls တို့ကိုလည်း ကောင်း သင်ကြားပို့ချပေးလျက်ရှိပါသည်။ နိုင်ငံတော်၏စက်မှုကဏ္ဍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် စက်မှုဝန်ကြီးဌာနသည် ပြည်ပနိုင်ငံများနှင့်ပူးပေါင်း၍ စက်မှုသင်တန်းကျောင်းများဖွင့်လှစ်ပြီး တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှလိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်လုပ်သားများအား ဖြည့်ဆည်းပေး၍ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကြိုးစားဆောင်ရွက်လျက်ရှိသကဲ့သို့ အ

တန်းပညာကုန်ဆုံးအောင် သင်ကြားနိုင်ခဲ့ခြင်းမရှိသော လူငယ်လူရွယ်များအနေဖြင့် သေချာရေရာခိုင်မာသည့် ထောက်ပံ့မှုပေးနေသော စက်မှုသင်တန်းကျောင်းများသို့ တက်ရောက်သင်ကြားခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ လှပသောအနာဂတ်ဘဝကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါကြောင်း သတင်းကောင်းပါးလိုက်ရပါသည်။

ကိုးကား - လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဌာန၊ စက်မှုစီမံကိန်းဦးစီးဌာန

ဆောင်းပါး

ကျွန်ုပ်နှင့် ဖယောင်းတိုင်



ဖိုးသကြား

ကျွန်ုပ်သည် ရံဖန်ရံခါခေါင်းမူး၍ နေလေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ဝေဒနာကို ဆရာဝန်အား သွားပြရာ သွေးတိုးနေပြီဟုသိရချိန်တွင် အစားအသောက်ကို ဂရုစိုက်ရပြန်လေသည်။ ကျွန်ုပ်ခံစားနေရသောဝေဒနာကို သမီးအိအိမိုးအား ပြောပြရာ-

‘ဆရာ တရားထိုင် (Meditation) ကြည့်ပါလား’

ဟုအကြံပေးရာ သူပြောသည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ကြည့်လေသည်။ သို့သော် တရားထိုင်သည့်အချိန် မှတ်ရသည်မှာ အဆင်မပြေလှပါ။ နာရီကိုအနားမှာထားသော်လည်း နာရီကိုမကြာခဏကြည့်နေမိသောကြောင့် တရားထိုင်လုပ်ငန်း အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လေသည်။ သတ်မှတ်သောနာရီ၊ မိနစ်ပြည့်တိုင်း အသံမြည်သောနာရီကို သုံးကြည့်သော်လည်း တရားထိုင်အရှိန်ရစဉ် အသံမြည်လာသဖြင့် စိတ်သတိကိုနှောင့်ယှက်လေသည်။ ကျွန်ုပ်၏အကျင့်မှာ အလုပ်ကိုတိတ်ဆိတ်စွာဖြင့် စ၍ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာပြီးစီးသွားရသည်ကို နှစ်သက်လေသည်။ သို့နှင့် ဝါကြီး အပေါင်းအသင်းရောင်းရင်းတို့ကို မေးကြည့်ရလေသည်။ အကြံရသည်မှာ ဖယောင်းတိုင်မီးထွန်း၍ လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်မှာ ၄၅ မိနစ်ခန့် မီးထွန်းခံဖယောင်းတိုင်ကိုရှာရလေသည်။ မီးငြိမ်းသွားသည်နှင့် တရားထိုင်ချိန် ၄၅ မိနစ်ကုန်ဆုံးသွားလေသည်ဟုသတိ။ ပထမဝယ်၍ရသောဖယောင်းတိုင်မှာ မီးထွန်းခင်သိမ်းထားစဉ်ကာလမှာပဲ ရာသီဥတုကြောင့် ပျော့ခွေတွန့်လိမ်သွားလေသည်။ သမီး အိအိမိုးက-

‘ဆရာ အဲ့ဒီဖယောင်းတိုင်က မီးထွန်းခင် ရေစိမ်းထားရတယ်’

ဆို၍ သူပြောသည့်အတိုင်းလုပ်ကြည့်ရာ ဖယောင်းတိုင်မှာ ပျော့၍တွန့်လိမ်သွားသော်လည်း မီးထွန်းသည့်အခါ တပျစ်ပျစ်မြည်နေရာ တရားထိုင်ရာအဆင်မပြေလှ။ အခြားဖယောင်းတိုင်ပြောင်း၍ သုံးကြည့်ရာ မီးထွန်းစဉ်အသံမြည်သော်လည်း မီးအလင်းရောင်မှာ လင်းလာလိုက်၊ မှိန်သွားလိုက် မှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ်နှင့် တဖျပ်ဖျပ်ဖြစ်နေရာ ကျွန်ုပ်မှာ အာရုံပျက်ပြားရလေသည်။ ထို့နောက်အသိတစ်ဦးက လမ်းညွှန်သော ဖယောင်းတိုင်ကို သုံးကြည့်ရာ ပျော့ခွေလဲမသွား၊ ရေစိမ်းရန်လည်းမလို၊ မီးလည်းငြိမ်သက်စွာဖြင့် သတ်မှတ်သောမိနစ်အတိုင်း ထွန်းလင်းလေသည်။ ထိုဖယောင်းတိုင်မှာ အခြားဖယောင်းတိုင်ထုပ်နှင့် ဈေးချင်းတူသော်လည်း ပါရှိသောဖယောင်းတိုင်အရေအတွက်မှာ နည်းလေသည်။ အရောင်မှာ စကျင်ကျောက်အရောင်အတိုင်း ဖြူဖွေးနေလေသည်။ ထိုဖယောင်းတိုင်နှင့် မှ

ကျွန်ုပ်တရားထိုင်ရသည်မှာ အဆင်မပြေလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့စက်ရုံအား တိုင်းရင်းသားပုဂ္ဂလိကကုမ္ပဏီတစ်ခုမှ နှစ် ၃၀ ငှားရမ်းလိုက်လေသည်။ ငှားရမ်းပြီးနောက် ပုဂ္ဂလိကလုံခြုံရေးကုမ္ပဏီနှင့် ငှားရမ်းသောကုမ္ပဏီမှ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးရောက်ရှိလာသည်။ ဝန်ထမ်းများသည် မိမိဌာနတွင် ရုံးတက်လက်မှတ်ထိုးရသည့်နည်းတူ လုံခြုံရေးဂိတ်တွင်လည်း ရုံးတက်၊ ရုံးဆင်းလက်မှတ်ထိုးရလေသည်။ အချို့မှာ လိုက်နာသည်လည်းရှိ၊ မလိုက်နာသည်လည်းရှိလေသည်။ ပထမလတွင် ဘာမှမပြောပါ။ နောက်လတွင် ဂိတ်၌လတ်မှတ်ထိုးရသည့်ပြင် လက်ဗွေနှိပ်၍ရုံးတက်ရုံးဆင်းမှတ်တမ်းပြုလေသည်။ လက်ဗွေရာမှတ်တမ်းရှိမှ လစာရမည်ဆို၍ ဝန်ထမ်းတိုင်းရုံးတက်ရုံးဆင်း လက်ဗွေနှိပ်သော်လည်း အချို့မှာ လက်မှတ်ထိုးသည်လည်းရှိ၊ မရှိသည်လည်း ရှိကြပြန်လေသည်။ သူတို့စီမံခန့်ခွဲမှုသည် လုံခြုံရေးအဖွဲ့နှင့် ကုမ္ပဏီမှ ကိုယ်စားလှယ်မှာ သီးခြားစီဖြစ်လေသည်။ ပြင်ပမှပစ္စည်းဝယ်ပြီး စက်ရုံထဲသွင်းသည့်အခါ ကုမ္ပဏီကိုယ်စားလှယ်က မည်ကဲ့သို့ပြောစေကာမူ ပစ္စည်းအရေအတွက်၊ အမျိုးအစား၊ ငွေရပြေစာတို့ကို ဂိတ်တွင်ပြသမှတ်တမ်းတင်၊ တူညီမှုသာလျှင် လုံခြုံရေးမှလက်မှတ်ထိုးလေသည်။ သို့မှသာ ငွေရှင်းတမ်းမှာ တရားဝင်လေသည်။ ဝန်ထမ်းများ၏အလုပ်တက်ရက်အလိုက် ရရှိရမည့်လစာငွေကိုလည်း စက်ရုံမှတောင်းခံသည့်အခါ လုံခြုံရေးကုမ္ပဏီမှပေးပို့သောဝန်ထမ်းများ၏အလုပ်တက်ရက် (လက်ဗွေ၊ လက်

မှတ်ထိုး၊ မှတ်တမ်း) နှင့်ကိုက်ညီမှ လစာပေးလေသည်။

နောက်လများ၌ လက်ဗွေနှိပ်ရာတွင် မှတ်တမ်းတင်ဖော်ပြသည့်အချိန်အတိုင်း ယူ၍ တစ်နေ့အလုပ်ချိန် ၈ နာရီမပြည့်သည့်အချိန်များကို မှတ်တမ်းတင်စုစည်း၍ ၈ နာရီပြည့်သည့်အခါ တစ်ရက်စာလုပ်အားခဖြတ်မည်ဆို၍ ရုံးတက်ရုံးဆင်းဂရုစိုက်ကြရလေသည်။ ထိုအခါ အများစုမှာစည်းကမ်းလိုက်နာသော အကျင့်ရပြီးဖြစ်သော်လည်း အချို့အနည်းစုမှာ အကြောင်းမရှိ အကြောင်းရှာ၊ ခွင့်အမျိုးမျိုးကုန်အောင်ယူကြလေသည်။ ထိုစည်းကမ်းလိုက်နာလိုခြင်းမရှိသူများမှာ စည်းကမ်းလိုက်နာသူနှင့် စည်းကမ်းအတိုင်းဆောင်ရွက်သူတို့ကို ဝေဖန်ကြကာသူတို့မှလူမှုရေးနားလည်သူ၊ စာနာသူ၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိသူ၊ လူ့ကျင့်ဝတ်နားလည်သူဟု ပြောဆိုလာကြလေသည်။

၂၃. ၁၀. ၂၀၁၄ နေ့စွဲပါ ရတနာပုံသတင်းစာမှ Tmk ၏လုပ်ငန်းခွင်ကျင့်ဝတ်ကို သတိရမိသည်။ သူ၏ဆိုလိုချက်မှာ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်သူ၊ စီမံအုပ်ချုပ်သူ၊ ဝန်ထမ်းစသည်တို့သည် ရံဖန်ရံခါလုပ်ငန်းကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုရတတ်၍ လုပ်ငန်းခွင်ကျင့်ဝတ်နှင့် လူမှုရေးဝေခွဲမရဖြစ်တတ်ကြောင်း၊ တစ်ခါက ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည်ရာထူးတိုးပြီး အခြားဌာနသို့ပြောင်းရကြောင်း၊ အဲ့ဒီဌာနက ဝန်ထမ်းတွေက ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းလည်းရှိ၊ အသင်းအဖွဲ့စိတ်ဓာတ်လည်းရှိနေတော့ အသေးစိတ်စီမံနေဖို့မလိုကြောင်း၊ သူ့အနေနှင့်သူ့ဝန်ထမ်းတွေကို လိုအပ်တာတွေမှာကြား၊ အထက်အရာရှိဖြစ်တဲ့ အမှုဆောင်အရာရှိနဲ့တွေ့ဆုံ၊ အခြားမန်နေဂျာတွေနဲ့စကားပြော စတာတွေက နာရီအနည်းငယ်ပဲ ကြာပြီး ကျန်အချိန်တွေက အလုပ်မရှိဖြစ်ကာ အချိန်တွေပိုနေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးမရှိသလို ခံစားနေရကြောင်း၊ အခြားလူအမြင်မှာ သူဟာအောင်မြင်နေသူလို့ ယူဆကြသော်လည်း သူ့အနေနှင့်လစာကို လိမ်လည်ရယူမိသလိုခံစားရကြောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်မှ ဝန်ထမ်းတစ်ဦး၏ရင်ဖွင့်သံကို ဖော်ပြထားလေသည်။ လုပ်ငန်းခွင်ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ပါမောက္ခဒေါက်တာကဲနက်က အကြံပြုသည်မှာ နောက်ကို ခြေတစ်လှမ်းဆုတ်ပြီး ကိုယ့်အလုပ်ကိုဝေဖန်ပါ။ ကြည့်ပါ။

- ဖြစ်နိုင်ခြေနှစ်ခုတွေ့ရမယ်။
- ပထမအချက်က အလုပ်တာဝန်အမှန်နည်းတာဖြစ်နိုင်သလို ဒုတိယအချက်က ကိုယ်လုပ်ရမယ့်တာဝန်အလုပ်ကို သေချာမသိတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။
- အလုပ်တာဝန်နည်းလို့ အချိန်ပိုနေမယ်ဆိုရင် ဒီထက်ပိုလုပ်နိုင်သေးတယ်ဆိုတာ

မိမိအထက်အရာရှိသိအောင် လုပ်ပါ။ - ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်အလုပ်တာဝန်ကို နက်နက်နဲနဲသိအောင် အလုပ်ကိုထဲထဲဝင်ဝင်လေ့လာပြီး သက်ဆိုင်သူနှင့်ပွင့်လင်းစွာ မေးမြန်းခြင်း၊ နေ့စဉ်တာဝန်လုပ်ငန်းကွက်လပ်များကိုဖြည့်သွားခြင်းလုပ်ပါ။

ထိုသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် အဖွဲ့အစည်းတွင် စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိခြင်း၊ တာဝန်ကျေပွန်ခြင်း၊ ရိုးသားမှုရှိခြင်း၊ နာခံတတ်မှုရှိခြင်းတို့ကို ဖော်ပြပြီးသားဖြစ်တဲ့ အကျိုးရမှာပါဟု ထောက်ပြသွားသည်။

ကျွန်ုပ်၏ဝန်ထမ်းတွေအကြောင်းကို စဉ်းစားနေမိလေသည်။ အချို့သောဝန်ထမ်းများမှာ ယခင်ကအချိန်ခိုးခြင်း၊ ယခုအခါအချိန်ခိုးမရ၍ ခွင့်အမျိုးမျိုးယူကြရာ အချို့မှာဆက်တိုက် ၄ လရှိပြီဖြစ်၍ လစာကို လိမ်လည်ရယူနေသလိုဖြစ်နေလေသည်။ စည်းကမ်းကို လာသောအခါ ရာသီဥတုကြောင့် မထွန်းခင်ပျော့ခွေသွားသော ဖယောင်းတိုင်လို ဝန်ထမ်းတွေလည်း ရှိလာသည်။ စည်းကမ်းလိုက်နာသော်လည်း ဗျစ်တောက်ဗျစ်တောက်ဝေဖန်လာကြသော ရေစိမ်းဖယောင်းတိုင်ကို မီးထွန်းသလိုဝန်ထမ်းတွေလည်း တွေ့လာရသည်။

အချို့ကား ဖယောင်းမကောင်း၊ မီးစာမကောင်းသော ဖယောင်းတိုင်ကိုမီးထွန်းရသလို မီးညွန့်တဖျပ်ဖျပ်နှင့်မီးတောက်လာလိုက်၊ မီးငြိမ်းမလိုဖြစ်လိုက်၊ ဘာမှတော့ဝေဖန်ရေးမလုပ်၊ လစာဖြတ်ကာ မှုဖြတ်ရော၊ အလုပ်ခွင်သို့လာချင်မှလာ၊ နောက်ကျချင်နောက်ကျလေသည်။ အချို့မှာ ယခုထိဘာအခွင့်အရေးမှမယူ၊ စည်းကမ်းလိုက်နာကာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နှင့် အလုပ်ခွင်သို့လာရောက်သော မီးထွန်းခံဖယောင်းတိုင်ကဲ့သို့ ဝန်ထမ်းတွေလည်း ရှိကြောင်း ကွဲပြားစွာသိလာရ လေသည်။ ကံဆိုတာအလုပ်ဖြစ်သည်။ အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်လျှင် ကံကောင်းပေမည်။ ကံကောင်းအောင်ကြိုးစားပမ်းစားလုပ်သူတို့၏ အသီးအပွင့်ကို ကံလိုလိုဉာဏ်လိုလိုရေသာခိုအချောင်လိုက်သူတို့ကလည်း မျှဝေစားသုံးနေသည်ဟု ခံစားမိလေသည်။

အမှန်တကယ်အားမနာတမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဝေဖန်ရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့မအောင်မြင်ခဲ့၊ ကျရှုံးခဲ့ရသည်။ အဲဒီလဲကျမှုက အရေးမကြီးပါ။ ပြန်မထတာက အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ပုဂ္ဂလိကနဲ့တွဲဖက်လုပ်ကိုင်နေစဉ် ပြန်ထလိုသည်၊ ပြန်ထလိုသည်၊ အောင်မြင်ချင်သည်။ အသံမြည်၊ မီးညွန့်ညီ၊ ပျော့ခွေမသွား၊ အထွန်းခံဖယောင်းတိုင်ဝန်ထမ်းများ များပြားလာချင်စမ်းပါဘိလေ။

ဂျပန်နိုင်ငံနှင့် အိတ်လီနိုင်ငံသို့ လေ့လာရေးခရီးသွားရောက်

မြန်မာ-ဂျပန်နည်းပညာနှင့် သက်မွေးပညာသင်တန်းဆရာများစီမံကိန်း (Myanmar -Germany Technical and Vocational Education and Trainer Project) အရ မတ်လ ၈ ရက်နေ့မှ ၂၂ ရက်နေ့အထိကျင်းပမည့် ဘက်စုံလွှမ်းခြုံသောနည်းပညာနှင့် သက်မွေးပညာရပ်လုပ်ငန်းများလေ့လာရန် ပြည်ထောင်စုသမ္မတဂျပန်နိုင်ငံနှင့် အိတ်လီနိုင်ငံတို့သို့ စက်မှုစီမံကိန်းဦးစီးဌာန၊ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးကိုကိုလွင်၊ စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မန္တလေး) မှ ဌာနမှူး ဦးဘုန်းကျော်နှင့် ဦးစီးအရာရှိ ဦးသက်တင်တို့သွားရောက်ကြကြောင်းသိရသည်။



အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံတွင် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတက်ရောက်

အာဆီယံစွမ်းအင်ဆိုင်ရာဗဟိုဌာန (ASEAN Centre for Energy- ACE) ကကြီးမှူး၍ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၊ ဘာလီကျွန်း၌ မတ်လ ၄ ရက်နေ့မှ ၆ ရက်နေ့အထိကျင်းပမည့် အာဆီယံ-ဂျပန်စွမ်းအင်ထိရောက်စွာသုံးစွဲရေးဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲနှင့် စွမ်းအင်ထိရောက်စွာသုံးစွဲမှုဈေးကွက်အသွင်ကူးပြောင်းခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသော အချက်အလက်ထောက်ပံ့ခြင်းစနစ်ဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ (ASEAN-Japan Energy Efficiency Partnership-AJEEP 2013-2014 Post Workshop and ASEAN-Japan Pilot Project on Energy Efficiency Market Transformation with Information Provision Scheme-EMTIPS Post Workshop) သို့ စက်မှုစီမံကိန်းဦးစီးဌာနမှ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါ်ခိုင်နိုင်လင်း တက်ရောက်ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (သာဂရ) (၅) နှစ်မြောက် နှစ်ပတ်လည်နေ့အခမ်းအနားကျင်းပ

စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ စက်မှုစီမံကိန်းဦးစီးဌာန၊ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဌာနအောက်ရှိ စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (သာဂရ) ၏ (၅) နှစ်မြောက်နှစ်ပတ်လည်နေ့အခမ်းအနားကို ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၅ ရက်နေ့ နံနက်က အဆိုပါသင်တန်းကျောင်း၌ စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဌာန၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးသန်းဆက်က စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (သာဂရ) ၏ (၅) နှစ်မြောက်နှစ်ပတ်လည်နေ့အခမ်းအနားသို့ စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးမှပေးပို့သော သဝဏ်လွှာအားဖတ်ကြားခဲ့ပြီး ကျောင်းအုပ်ကြီးက အမှာစကားပြောကြားကာ သင်တန်းသား/သူများအတွက် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ၊ ကစားပွဲများ ပြုလုပ်ကျင်းပပေးခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဝန်ထမ်းများနှင့် သင်တန်းသား/သူများအား ဗလာမပါကံစမ်းမဲများ ဖောက်ပေးပြီး အကျွေးအမွေးဖြင့်တည်ခင်းညှိနှိုင်းခဲ့ကြောင်းသိရသည်။

လာအိုနိုင်ငံသို့ သွားရောက်လေ့လာ

လာအိုပြည်သူ့ဒီမိုကရက်တစ်သမ္မတနိုင်ငံတွင် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၄ ရက်နေ့မှ မတ်လ ၁ ရက်နေ့အထိ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည့် ‘မဲခေါင်ဒေသတွင်း စီမံခန့်ခွဲမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ ဖန္ဒမ်းပင်အစီအစဉ်အရ စီမံကိန်းကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ

အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံတွင် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းများလေ့လာခဲ့

အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံရှိ ဆေးဝါးထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းများလေ့လာရန် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၄ ရက်နေ့မှ ၂၈ ရက်နေ့အထိ ဆေးဝါးနှင့်စားသောက်ကုန်လုပ်ငန်းမှ ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာချိုဝင်းမော်နှင့် အမှတ် (၁) ဆေးဝါးစက်ရုံ (ရန်ကုန်) မှ ဒုတိယအထွေထွေမန်နေဂျာ ဒေါက်တာအောင်ဇော်တို့ သွားရောက်ခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

တရုတ်နိုင်ငံသို့ ပညာသင် (၃၀) ဦးသွားရောက်

စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ အမှတ် (၁) အကြီးစားစက်မှုလုပ်ငန်းနှင့် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ CATIC Beijing Co., Ltd. တို့ပူးပေါင်းအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့် ကုန်တင်မော်တော်ယာဉ်ဘီးဝင်ရိုးထုတ်လုပ်မှုစီမံကိန်းအတွက် ထုတ်လုပ်မှုနည်းပညာများလေ့လာသင်ယူရန် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၄ ရက်နေ့မှ မတ်လ ၂၄ ရက်နေ့အထိဖွင့်လှစ်မည့် Training for Gear Production Line သင်တန်းသို့ အမှတ် (၁၂) အကြီးစားစက်ရုံ (ထုံးဘို) မှမန်နေဂျာ ဒေါ်ဝင်း ယုသိန်း၊ အမှတ် (၁၅) အကြီးစားစက်ရုံ (သာဂရ) မှအလုပ်ရုံစုမှူး ဒေါ်အိအိအိအိ၊ ထုတ်လုပ်ရေးကျွမ်းကျင် (၃) များဖြစ်သော အမှတ် (၁၆) အကြီးစားစက်ရုံ (ဆင်တဲ) မှ ဒေါ်သင်းသင်းမာ၊ အမှတ် (၁၂) အကြီးစားစက်ရုံ (ထုံးဘို) မှ ဦးဇော်မောင်၊ အမှတ် (၁၄) အကြီးစားစက်ရုံ (သာဂရ) မှ ဒေါ်ခိုင်ဇာလင်း၊ အမှတ် (၁၄) အကြီးစားစက်ရုံ (သာဂရ) မှ ထုတ်လုပ်ရေးကျွမ်းကျင် (၄) ဖြစ်သော ဒေါ်ချိုမာစန်းတို့တက်ရောက်မည်ဖြစ်သည်။ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၄ ရက်နေ့မှ မတ်လ ၁၁ ရက်နေ့အထိဖွင့်လှစ်မည့် Training for General Purpose Machine Line သင်တန်းသို့ အလုပ်ရုံစုမှူးများဖြစ်သော အမှတ် (၁၃) အကြီးစားစက်ရုံ (မကွေး) မှ ဒေါ်အိအိထွန်း၊ အမှတ် (၁၇) အကြီးစားစက်ရုံ (မလွန်) မှ ဦးဆလင်းစိုးငြိမ်းအောင်၊ အမှတ် (၁၈) အကြီးစားစက်ရုံ (အင်းကုန်း) မှ အလုပ်ရုံစီမံမှူး ဒေါ်ဌေးဌေးမာ၊ ထုတ်လုပ်ရေးကျွမ်းကျင် (၃) များဖြစ်သော အမှတ် (၁၇) အကြီးစားစက်ရုံ (မလွန်) မှ ဦးမျိုးခိုင်၊ အမှတ် (၁၃) အကြီးစားစက်ရုံ (မကွေး) မှ ဒေါ်သက်မွန်အောင်၊ အမှတ် (၁၄) အကြီးစားစက်ရုံ (သာဂရ) မှ ထုတ်လုပ်ရေးကျွမ်းကျင် (၄) ဒေါ်ဌေးဌေးအောင်၊ Training for Compound Line သင်တန်းကို အလုပ်ရုံစီမံမှူးများဖြစ်သော အမှတ် (၁၇) အကြီးစားစက်ရုံ (မလွန်) မှ ဦးခင်မောင်ဝင်း၊ အမှတ် (၁၈) အကြီးစားစက်ရုံ (အင်းကုန်း) မှ ဒေါ်ကေခိုင်နွယ်၊ ထုတ်လုပ်ရေးကျွမ်းကျင် (၃) များဖြစ်သော အမှတ် (၁၅) အကြီးစားစက်ရုံ (သာဂရ) မှဒေါ်နှင်းထွေးနှင့် ဦးအောင်မိုးသိန်း၊ အမှတ် (၁၃) အကြီးစားစက်ရုံ (မကွေး) မှ ဒေါ်အေမီသိန်း၊ အမှတ် (၁၄) အကြီးစားစက်ရုံ (သာဂရ) မှ ထုတ်လုပ်ရေးကျွမ်းကျင် (၄) ဒေါ်ဝေဝေလှိုင်၊ Training for Assembly Line သင်တန်းကို အမှတ် (၁၈) အကြီးစားစက်ရုံ (အင်းကုန်း) မှ အလုပ်ရုံစီမံမှူး ဒေါ်ခင်မိုးဖြူ၊ ထုတ်လုပ်ရေးကျွမ်းကျင် (၃) များဖြစ်သော အမှတ် (၁၆) အကြီးစားစက်ရုံ (ဆင်တဲ) မှ ဒေါ်ယုယုဆွေ၊ အမှတ် (၁၅) အကြီးစားစက်ရုံ (သာဂရ) မှ ဦးကျော်မောင်မောင်ဦးနှင့် ဒေါ်ကေဇင်ငြိမ်း၊ အမှတ် (၁၃) အကြီးစားစက်ရုံ (မကွေး) မှ ဒေါ်ယုဦးမွန်အောင်၊ ထုတ်လုပ်ရေးကျွမ်းကျင် (၄) များဖြစ်သော ဦးအောင်မျိုးထက်၊ အမှတ် (၁၄) အကြီးစားစက်ရုံ (သာဂရ) မှ ဒေါ်မေသူဇော်၊ Training for Axle Shell Welding Machining သင်တန်းကို အမှတ် (၁၅) အကြီးစားစက်ရုံ (သာဂရ) မှအလုပ်ရုံစုမှူး ဒေါ်သူဇာအေး၊ အမှတ် (၁၈) အကြီးစားစက်ရုံ (အင်းကုန်း) မှ အလုပ်ရုံစီမံမှူး ဒေါ်စန်းစန်းနိုင်၊ ထုတ်လုပ်ရေးကျွမ်းကျင် (၃) များဖြစ်သော အမှတ် (၁၂) အကြီးစားစက်ရုံ (ထုံးဘို) မှ ဦးကျော်ကျော်ဦး၊ အမှတ် (၁၈) အကြီးစားစက်ရုံ (အင်းကုန်း) မှ ဦးတင်လင်း၊ အမှတ် (၁၇) အကြီးစားစက်ရုံ (မလွန်) မှ ဦးအောင်ကိုဝင်းတို့ တက်ရောက်ကြကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

လေ့လာသင်ယူမှုအစီအစဉ်’ သို့ စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဗဟိုဌာနမှ ဌာနခွဲမှူး ဒေါ်ကောင်းကောင်းဖြိုးမွန် သွားရောက်လေ့လာခဲ့သည်။ ထိုလေ့လာရေးခရီးသို့ ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားလာရေးလုပ်ငန်းဝန်ကြီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန၊ မွေးမြူရေး၊ ရေလုပ်ငန်းနှင့် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဝန်ကြီးဌာနတို့မှတာဝန်ရှိသူများ သွားရောက်ကြကြောင်းသတင်းရရှိသည်။

သတင်း

SMEs လုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအထောက်အကူပြု အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကျင်းပ



မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ အသေးစား နှင့် အလတ်စားလုပ်ငန်းများအားလုံး ဘက်ပေါင်းစုံမှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးရန် UNIDO မှ 'Fostering pro-poor and inclusive MSME Development in Myanmar' စီမံကိန်း၏ Project Launch-

ing Workshop ကို ဖေဖော်ဝါရီ လ ၂၈ ရက်နေ့ နံနက်ပိုင်းတွင် ရန်ကုန်တိုင်း ဒေသကြီး၊ ဗဟန်းမြို့နယ်ရှိ အသေးစား နှင့် အလတ်စားလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဗဟိုဌာန၌ ကျင်းပပြုလုပ်ရာ အသေးစားနှင့် အလတ်စားလုပ်ငန်းများ အထောက်အကူပြုဆောင်ရွက်မည့် ဥက္ကဋ္ဌ စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးမျိုးအောင်တက်ရောက်၍ အဖွင့်အမှာ စကားပြောကြားသည်။ ထို့နောက် မြန်မာ နိုင်ငံဆိုင်ရာ အီတလီသံအမတ်ကြီး H.E. Dr. Paolo Andrea Bartorelli, UNIDO မှ Cluster and Business Linkages ဌာန၏ ဌာနအကြီးအကဲဖြစ်သူ Mr. Gerardo Patacconi တို့မှ အသီးသီးအ မှာစကားပြောကြားခဲ့သည်။

ယင်းနောက် စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ အသေးစားနှင့် အလတ်စားလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဗဟိုဌာနမှ တာဝန်ရှိသူ များနှင့် UNIDO မှ တာဝန်ရှိသူများက SMEs ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ ဘာသာ ရပ်ခေါင်းစဉ်များအလိုက် အသီးသီးဆွေး

နွေးပြောကြားကြသည်။ အဆိုပါအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသို့ စက်မှု ဝန်ကြီးဌာန၊ သမဝါယမဝန်ကြီးဌာန၊ ဟို တယ်နှင့်ခရီးသွားလာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ UNIDO, UMFCCI, MIA, SMIDB စသည်တို့မှတာဝန်ရှိသူများ၊ ယွန်းထည် လုပ်ငန်းရှင်များ၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး အတွင်းရှိ စက်မှုဇုန်များမှကိုယ်စားလှယ် များ၊ UN အဖွဲ့အစည်းများဖြစ်သည့် 'UNDP, ILO, MIMU, UNESCAP' တို့မှ တာဝန်ရှိသူများ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ငွေ ကြေးအဖွဲ့အစည်းများဖြစ်သည့် 'World Bank, ADB, IFC' မှ တာဝန်ရှိသူများ၊ သံတမန်များနှင့် အလှူရှင်များဖြစ်သည့် 'EU, Japan International Coopera- tion Agency, German Agency for In- ternational Cooperation, FNF, The Embassy of the Republic of Italy, The Embassy of Japan' မှ တာဝန်ရှိသူများ၊ နိုင်ငံတကာနှင့် စီးပွားရေးအတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့ များနှင့် Media များတက်ရောက်ခဲ့ကြ သည်။

SME Branch များတွင် တာဝန်ပေးအပ်မည့်ဝန်ထမ်းအသစ်များ Capacity မြှင့်တင်



အသေးစားနှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများအား ပိုမိုအထောက်အကူပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အသေးစားနှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန (ဌာနခွဲ) များကို တိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ်နှင့်ခရိုင်များတွင် တိုးချဲ့ဖွင့်လှစ်သွားမည်ဖြစ်ရာ ယင်း ဌာနခွဲအသစ်များတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်မည့် ဝန်ထမ်းများအနက် ဌာနခွဲမှူးအဆင့်မှ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူးအဆင့်ရှိ အရာထမ်း ၅၀ ဦးကို အသေးစားနှင့် အလတ်စားလုပ်ငန်းများမြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ အသိပညာများ၊ အခြားနိုင်ငံများရှိ SME Service Center များနှင့်ရန်ကုန်မြို့၌ဖွင့်လှစ်ထားသော SME Service Center မှ ကူညီထောက်ပံ့လျက်ရှိသည့် အတွေ့အကြုံများကို အမြင်ခြင်းဖလှယ်နိုင်ရန် ပထမ အသုတ် 'Capacity Building Training for Staff Members of Newly Extended SMEs' သင်တန်းကို ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ အမှတ် (၃၅ ဘီ/၁၅) တက္ကသိုလ်ရိပ်သာ လမ်းသစ်၊ ဗဟန်းမြို့နယ်ရှိ အသေးစားနှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဗဟိုဌာနတွင် ၃. ၂. ၂၀၁၄ ရက်နေ့မှ ၇. ၂. ၂၀၁၄ ရက်နေ့အထိ ကျင်းပပြုလုပ် ခဲ့သည်။

ယင်းသင်တန်းတွင် အသေးစားနှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဗဟိုဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါ်အေးအေးဝင်း၊ German Agency for Interna- tional Cooperation (GIZ), Friedrich Naumann Foundation (FNF), United Nations Industrial Development Organization (UNIDO) တို့မှ တာဝန်ရှိသူများက အသီးသီးအမှာ စကားပြောကြားခဲ့ပြီး အသေးစားနှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးဗဟိုဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများ၊ GIZ, FNF, UNIDO, Building Markets နှင့် Private Sector မှ ကျွမ်းကျင်သူများက သင်တန်းသားအသစ်များအတွက် လိုအပ် သောဘာသာရပ် ၂၁ မျိုးကို စာတွေ့လက်တွေ့သင်ကြားပို့ချခဲ့ကြောင်း သိရှိရသည်။

SME လုပ်ငန်းများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အထောက်အကူပြုသင်တန်းဖွင့်



စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ အသေးစားနှင့် အလတ်စားလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးဗဟိုဌာနနှင့် Building Markets (ကနေဒါ) တို့ပူးပေါင်း၍ SMEs လုပ်ငန်း များဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အထောက် အကူပြုနိုင်ရန်ရည်ရွယ်ပြီး 'ဆက်သွယ် ပြောဆိုခြင်းနှင့် ဝယ်ယူသူအလိုကျ လုပ် ကိုင်ပေးခြင်းသင်တန်း' (Communica- tion and Customer Service Training) ကို ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီးများတွင် ဖွင့်လှစ်နိုင်ရန် နေ့စဉ်ထုတ်သတင်းစာ တွင် ထည့်သွင်းကြော်ငြာခဲ့သည်။

ယင်းသင်တန်းအား ရန်ကုန်တိုင်းဒေ သကြီး၊ အမှတ် (၃၅ ဘီ/၁၅) တက္ကသိုလ် ရိပ်သာလမ်းသစ်၊ ဗဟန်းမြို့နယ်ရှိ

အသေးစားနှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးဗဟိုဌာနတွင် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၈ ရက်နေ့မှ ၁၉ ရက် နေ့အထိ ဖွင့်လှစ်ပို့ချသင်ကြားခဲ့ပြီး အသေးစားနှင့် အလတ်စားလုပ်ငန်းရှင် များနှင့်စိတ်ဝင်စားသူ သင်တန်းသား/ သူ စုစုပေါင်း ၃၆ ဦးတက်ရောက်သင် ကြားခဲ့သည်။ သင်တန်းတွင် Building Markets မှ ကျွမ်းကျင်သူဆရာမများက Customers များနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင် ရွက်ရာ၌ စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိအောင် ချိတ် ဆက်ဆောင်ရွက်တတ်စေနိုင်သည့် ဘာ သာရပ်များကို စာတွေ့လက်တွေ့သင် ကြားပို့ချခဲ့ကြောင်း သိရှိရသည်။



ဘဝရပ်တည်ချက်ခိုင်မာဖို့ စက်မှုသင်တန်းကျောင်းတက်ကြွဖို့

ပြည်ပရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများမှတစ်ဆင့် ပြည်တွင်း၌ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ ပေါ်ထွက်လာတော့မည်

ဤအခွင့်အလမ်းများကို အဓိအရဆုပ်ကိုင်နိုင်ရေးအတွက် ကျွမ်းကျင်မှုအရည်အသွေးများ ပိုင်ဆိုင်ထားရန်လိုအပ်

စက်မှုဝန်ကြီးဌာနမှပွင့်လှစ်ထားသော စက်မှုသင်တန်းကျောင်းများက ကျွမ်းကျင်မှုအရည်အသွေးအတွက် စနစ်တကျ သင်ကြားပြည့်ဆည်းပေးနေ