The Strategy First Times

Vol.1., Issue 11

March 21, 2016 | ၁၃၇၇ ခု၊ တပေါင်းလဆန်း(၁၃) ရက်နေ့၊ တနလာနေ့ | နှစ်ပတ် တစ်ကြိမ် / Digital Edition

Strategy First Institute Forum 2016

စာ - ၁၁ သို့

The Survey Handbook

မဂ်လာပါ **Strategy First** Library မှ စာဖတ်ပရိသတ်များခင်ဗျာ။ ဒီတစ်ပတ် မိတ်ဆက်ပေးချင်တဲ့ စာအုပ်ကတော့ Arlene Fink ရေးသားထားတဲ့ The Survey Handbook ပဲဖြစ်ပါတယ်။ Arlene Fink ဟာ University of California Los Angeles (UCLA) မှာ ဆေးပညာနဲ့ Public Health ဘာသာရပ်သင်ကြားနေတဲ့ပါမောက္ခဖြစ်ပြီးသူ့ရဲ့အဓိကစိတ်ဝင်စားပြီး လုပ်ဆောင်တဲ့အရာတွေကတော့ Survey နဲ့ Research ပြုလုပ်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

စာ - ၇ သို့

လူတချို့ဟာ ဘာကြောင့်သူများတွေထက် ချွေးပိုထွက်ရတာလဲ၊

MOVIE REVIEW

စာ - ၆ သို့

IP Man(3)

စာ - ၉ သို့

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်ဖို့ လက်ရှိအလုပ်ကထွက်တော့မယ်ဆိုရင် ဒါတွေကိုအရင်သိထားပါ

လူတော်တော်များများဟာငင်းတို့ရဲ့နေ့စဉ်ကိုးနာရီကနေ ငါးနာရီထိ ပုံမှန်အလုပ်ဆင်းနေရတဲ့ လခစားဝန်ထမ်းဘဝကနေ ထွက်ပြီးတော့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးတွေ စလုပ်ကြည့်ဖို့ စိတ်ကူးတတ်ကြပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့လုပ်ငန်းရှင်တော်တော်များများကတော့ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတွေစလုပ်ဖို့အချိန်မကျသေးခင်အထိ ပုံမှန်နေ့စဉ်ဝန်ထမ်းအလုပ်တွေကနေမထွက်သေးဘဲ စွဲမြဲလုပ်ကိုင်ခဲ့ကြသူတွေပါ။ အဲဒီလို အကူးအပြောင်းကာလမှာတော့ ဗျာများရတတ်ပြီးတော့ ခက်ခဲမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။

"Leading Change in the New Era" ခေါင်းစဉ်နဲ့ STRATEGY FIRST INSTITUTE မှ Forum ကျင်းပ

STRATEGY FIRST INSTITUTE မှ **STRATEGY FIRST Forum** ၂၀၁၆ ကို မတ်လ (၁၃) ရက်နေ့ တနင်္ဂနွေနေ့က ရန်ကုန်မြို့အမျိုးသားကဇာတ်ရုံမှာ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

"Leading Change in the New Era" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ပါမောက္ခချုပ် ဆရာကြီး ဦးမော်သန်း၊ ဆရာကြီး ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဦးအောင်ထွန်းသက်၊ ဆရာမကြီး ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင်အုန်းသန့်၊ ဆရာမကြီးဒေါက်တာဒေါ်လှမြင့်၊ ဆရာကြီး ဒေါက်တာဦးသန်းဖေ၊ ဆရာကြီး ဒေါက်တာဦးစိန်မင်း၊ ဆရာကြီး ဒေါက်တာဦးတင်ဝင်း၊ နဲ့အတူ စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်များမှ သက်ဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍအလိုက် သိမှတ်ဖွယ်ရာ အကြောင်းအရာများ၊ မဟာဗျူဟာများကို ဟောပြောဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

ဒီပွဲမှာ ယူကေနိုင်ငံ ထိပ်တန်းတက္ကသိုလ် စာရင်းဝင် Edinburgh Business School (Heriot–Watt University) မှ MBA နဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံမှ Stamford International University (Laureate International Universities) မှ MBA သင်တန်းများကို **STRATEGY FIRST INSTITUTE** မှာ တက်ရောက်နိုင်ရန်အတွက် သဘောတူစာချုပ်ရေးထိုးခဲ့ပြီး ထို MBA သင်တန်းများအကြောင်းကိုလည်းရှင်းလင်းခဲ့ပါတယ်။

ပထမဦးစွာ **STRATEGY FIRST INSTITUTE** ကျောင်းအုပ်ကြီး ဦးအောင်ချစ်ခင်မှ အဖွင့်အမှာစကားပြောဆိုပြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာ ဦးအောင်ထွန်းသက်မှ " Innovation and Leading Change in the New Era "ခေါင်းစဉ်နဲ့ မြန်မာနိုင်ငံ အနာဂတ်မှာကြုံတွေ့နိုင်မယ့် စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေနဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကို ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။

အာဆီယံရေးရာကျွမ်းကျင်သူ ဆရာမကြီး ဒေါ်ခင်အုန်းသန့်မှ နိုင်ငံစီးပွားရေးအခြေအနေနဲ့ မူဝါဒရေးရာ ရွေတော်ချော်မှုတွေကို လူငယ်တွေ အသိပညာပေးသွားပါတယ်။ ထို့အတူ နိုင်ငံတကာတက္ကသိုလ်တွေမှ ပညာရှင်တွေက ပညာရေးရဲ့အနှစ်သာရနဲ့ ၂၁ရာစုကမ္ဘာ့ပညာရေးလမ်းကြောင်းပြောင်းလဲမှုတွေကို ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။

ညနေပိုင်းမှာ ဥရောပစီးပွားရေးပညာရှင်တွေနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံကုန်သည်များနဲ့ စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းချုပ် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဦးဝေဖြိုးနဲ့ ဒေါက်တာဦးအောင်သူရတို့က စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းအကြောင်းနဲ့မြန်မာ့စီးပွားရေးအနာဂတ်ကို ဆွေးနွေးပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

အဆုံးသတ်အနေနဲ့ မိတ္ထီလာတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ် ဒေါက်တာဦးတင်ဝင်းက မြန်မာတက္ကသိုလ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းအခက်အခဲတွေကို ရှင်းလင်းပြောဆိုခဲ့ပြီး ကျောင်းအုပ်ကြီးဦးအောင်ချင်ခင်က ပွဲတက်ရောက်သူတွေကိုကျေးဇူးတင်စကားပြောဆိုကာ Forum ကို ညနေ (၆) နာရီမှာ ရပ်နားခဲ့ပါတယ်။

Forumကိုပညာရှင်တွေ၊ **STRATEGY FIRST INSTITUTE** ရဲ့ ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမတွေ၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ အခြားသောနယ်ပယ်ပေါင်းစုံက စိတ်ဝင်စားသူပေါင်း ၁၃၀၀ ဝန်းကျင် တက်ရောက်ခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

အဆိုပါ Forum က **STRATEGY FIRST INSTITUTE** ရဲ့ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် ကျင်းပခြင်းဖြစ်ပြီး နောက်နှစ်တွေမှာလည်း အလားတူ Forum တွေကို ထပ်မံကျင်းပဖို့ရှိနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

The STRATEGY FIRST Times

Editor-in-Chief
Aung Chit Khin

Advisor
Dr. Sein Min

Editor-in-Charge
Thiha Than Naing

Senior Reporter/ Assistant Editor
Thiha Ko Ko
Naing Naing Zaw

Contributors
NCC Students

Layout & Design
War War Tun

Senior Business Manager
Aung Kyaw Htay
May Thet Hnin

Free Distribution

Price - Free
Circulation - 2500

Publisher
Aung Chit Khin
(Reg - 01221)

Printing House
U Aung Naing Tun
(Amimyay - 00199)

Address
No.8, Ground Floor,
Panchan Tower, Bargayar Road,
Myaynigone, San Chaung Township,
Yangon, Myanmar.

Ph: 09 - 26 141 7771
e-mail: info.sfj@gmail.com

The Strategy First Times is published by Strategy First Institute.

အသည်းပုံကျွန်းလေးဆီသို့

SFJ Team

Facebook ကဲ့သို့ လူမှုကွန်ရက်တွေက နေ မြန်မာပြည်တောင်ဘက်စွန်းမှာရှိတဲ့ ကျွန်းစုတွေရဲ့လှပတဲ့ ရှုခင်းတွေ၊ သန္တာကျောက်တန်းတွေရဲ့ အလှအပတွေ၊ ရေပေါ်ရေအောက်ကြည့်မဝ အောင်လှပတဲ့ ရှုခင်းဓာတ်ပုံတွေကြောင့် မြိတ်ကျွန်းစုတွေဆီကိုသွားရောက်လည်ပတ်ဖို့ကို ခရီးသွားတွေ စိတ်ဝင်စားနှစ်ကြိုက်လာခဲ့ကြပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံတောင်ဘက်စွန်း တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီးရဲ့အစွန်းမှာရှိတဲ့ကော့သောင်း-မြိတ်ကျွန်းစုတွေဟာအရင်ကလူသိနည်းပေမယ့် ယနေ့အချိန်မှာတော့ ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပခရီးသွားတွေ တိုးတိုးကြိတ် သွားရောက်လည်ပတ်တဲ့နေရာတွေ ဖြစ်လာပါပြီ။

မြိတ် - ကော့သောင်းကျွန်းစုတွေထဲက ခရီးသွားတွေ စိတ်ဝင်စားသွားရောက်နေတဲ့ ကျွန်းကတော့ ရေပေါ်ရေအောက်ရှုခင်းတွေ ဝန်းရံနေတဲ့ ကြက်မောက်ကျွန်းဆီသို့ ဦးတည်သွားကြပြီး အနီးအနားဝန်းကျင်ရှိ ကျွန်းစုတွေဆီကိုလည်း လေ့မျှားနဲ့ သွားရောက်ကြည့်ရှုလျက်ရှိကြပါတယ်။

ကြက်မောက်ကျွန်းဟာ ဒီနှစ် ပွင့်လင်းခရီးသွားရာသီအချိန်မှာ ခရီးသွားဧည့်သည်တွေအကြား လူပြောအများဆုံး ခရီးစဉ်တစ်ခုဖြစ်သလို ပုံမှန်သွားနေလာနေကျ ခရီးစဉ်တွေထက်လည်းကုန်ကျစရိတ်ကနှစ်ဆခန့်ရှိပေမယ့်လည်း စိတ်ဝင်စားသွားလာတဲ့သူတွေများပြားနေတယ်လို့ ခရီးစဉ်စီစဉ်တဲ့ခရီးသွားကုမ္ပဏီတွေ ပြောပါတယ်။

ကြက်မောက်ကျွန်းက ကော့သောင်းမြို့အနောက်တောင်ဘက် ၂၈ မိုင်အကွာတွင်တည်ရှိကာ Speed Boat နဲ့ သွားရောက်လည်ပတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်းအကျယ်အဝန်းက ဇက ၁၀၀ ကျော် လောက်ရှိပါတယ်။

ကျွန်းပုံပန်းသဏ္ဌာန်မှာ ကျောက်တောင်တွေ ဝန်းရံထားပြီး အသည်းနှလုံးပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ကျောက်တောင်ပတ်လည် ဝန်းရံလျက်ရှိတဲ့ ကျွန်းရဲ့အလယ်တွင် အသည်းနှလုံးပုံစံရေအိုင်တည်ရှိပါတယ်။ အဲဒီရေအိုင်ကို သွားရောက်ဖို့ရာ ရေတက်ချိန်မှာ ဝင်ရောက်လို့မရဘဲ ရေကျချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းပြီး ဂူအောက်ကို လျှိုဝင်ရတာဖြစ်တဲ့ Adventure Trip ဖြစ်တဲ့အတွက် ခရီးသွားတွေအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမှုအပေးနိုင်ဆုံး အခိုက်အတန့်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်းဝန်းကျင်အနီး တစ်ဝိုက်မှာရှိတဲ့ ပင်လယ်ရေတွေဟာ စိမ်းပြာရောင်ကြည်လင်နေတဲ့အတွက် မြေပြန့်နေခရီးသွားတွေအတွက်ကတော့ တမူထူးခြားနေမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ယနေ့အချိန်မှာတော့ ကြက်မောက်ကျွန်းခရီးစဉ်ကို အဓိကမူတည်ပြီး ပြည်တွင်းခရီးသွားလုပ်ငန်းတွေကအပြိုင်အဆိုင် စီစဉ်လာကြလျက်ရှိပါတယ်။

ရန်ကုန်ကနေ လေယာဉ်နဲ့ ကော့သောင်းကို သွားရောက်မှာဖြစ်ပြီး ကော့သောင်း-ကြက်မောက်ကျွန်း-သူဌေးကျွန်း-ရနောင်းခရီးစဉ်ကို (၃)ညအိပ် (၄)ရက်ခရီးစဉ်ဟာ ကျပ် (၅) သိန်း (၅)သောင်း - (၅) သိန်း (၇) သောင်း ဝန်းကျင် ဈေးရှိပါတယ်။

မြိတ်ကျွန်းစုတွေထဲကကြက်မောက်ကျွန်း၊ သူဌေးကျွန်း၊ ငှက်ခါးကျွန်း၊ ဇာဒက်ကြီးကျွန်းစတဲ့ ကျွန်းစုတွေကိုလည်း သွားရောက်လည်ပတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ခရီးသွားကုမ္ပဏီတွေကမြန်မာနိုင်ငံတစ်ဖက်ခြမ်းရှိတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံ ရနောင်းနယ်စပ်မြို့ကို တစ်နေ့လုံးသွားရောက်လည်ပတ်မယ့် အစီအစဉ်ပါ ပါဝင်ပါတယ်။

မြိတ်ကျွန်းစုဟာ ပထဝီအနေအထားသတ်မှတ်ချက်အရဇရပ်ယာစတုရန်းမိုင်ပေါင်း(၁၁၃၂၀) ကျယ်ဝန်းပြီးပင်လယ်ပြင်မှာ ကျွန်းကြီး(၈)ကျွန်း၊ ကျွန်းလတ်၊ ကျွန်းငယ်ပေါင်း(၇၉၅)ကျွန်း၊ စုစုပေါင်း(၈၀၃)ကျွန်း ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ သွားလာလည်ပတ်ဖို့ အကောင်းဆုံးကျွန်းများ အနေနဲ့ ကြက်မောက်ကျွန်း၊ အနောက်ကျွန်း၊ နီကျွန်း၊ ခရင်းခွကျွန်း၊ ကျွန်းဖီလာကျွန်း၊ မြောက်တော်ဝင်ကျွန်း၊ အမှတ်(၁၁၅)ကျွန်း၊ ညောင်ပိုးကျွန်း၊ ဘိုချို့ကျွန်း၊ လန်ပိကျွန်း၊ ကျောက်သင်ပုန်းကျွန်း၊ ဝအလယ်ကျွန်း၊ နတ်သမီးရေတွင်းကျွန်းများ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်းများအတွင်း ခရီးသွားတွေအနေနဲ့ ရေငုတ်ခြင်း၊ ရေအောက်ကြည့်ရှုခြင်း၊ ရွက်လွှင့်ခြင်း၊ လေ့လော်ခြင်း၊ ငှက်ကြည့်ခြင်း၊ ဆလုံလူမျိုးယဉ်ကျေးမှုနဲ့ လမုတောများ ကြည့်ရှုခြင်း၊ တောတွင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းတွေကို ပြုလုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

YINMAR ONLINE STORE
No.222, MahaBandoola Garden Street, Yangon. Ph - 01-374971

www.amazon.com နှင့်အခြား သင်မှာယူလိုသော website များမှ USA ပစ္စည်းများကို ၄င်းဈေးရင်းအတိုင်း မှာယူနိုင်ပြီ။
မြန်မာပြည်အရောက်တန်ဖိုးမှာ = [ဈနှာက်ဆုံးကျသင့်ငွေ + ကျသင့်ငွေ၏ 15% + ပစ္စည်းအလေးချိန်တစ်ပေါင် - 8,000 Kyats]
(အီလက်ထရွန်းနစ်ပစ္စည်းများအတွက် အပိုကြေး ပေးဆောင်ရမည်။)
ပစ္စည်းတန်ဖိုး၏ တစ်ဝက်ကို စရန်အဖြစ် ကြိုတင်ပေးသွင်းရပါမည်။
(အထူးအဖြစ် "Payments" မီနူးတွင်ကို 10% Charges ဖြင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးပါမည်။)
ယင်းမှာတေးသံသွင်းသို့ကိုယ်တိုင်လာပြီး Websites များတွင် ချက်ချင်းမှာယူပေးပါသည်။ မနက် - ၉နာရီမှ ညနေ - ၆နာရီအတွင်းဖွင့်သည်။
E-mail (chitkhinlim@gmail.com) (သို့) Text Messages (09-450066242,09-43202090, 09-422469977) ဖြင့် မှာလိုသောပစ္စည်းစာရင်းကို ပို့လာပါက ကျသင့်ငွေကို အခမဲ့တွက်ချက်ပြီး ပြန်ပို့ပေးပါမည်။

မှာယူနိုင်သော ပစ္စည်းများ - Books, Software, Clothing, Electronics, Music, Toys, Games, Cell Phones, Laptops, Tablets, Computers, Gift Cards, CDs, DVDs, Blu-rays, Musical Instruments, Hand Bags, watches, Electronics Accessories, Automotive Parts & Beauty Items

စုံဝမ်းရန် - ယင်းမာတေးသံသွင်းအမှတ် ၂၂၂ မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဗုန်းနံပါတ် - ၀၁-၃၇၄၉၇၁၊ ဦးချစ်ခင် - ၀၉-၄၅၀၀ ၆၆၂၄၄၂၊ ဦးရောကြီး - ၀၉-၄၃၂၀၂၀၉၀

ဤနေရာတွင်လည်း မှာယူနိုင်ပါသည် - Royal Express Services Ltd.
HQ : No.114, 1st Flr., 49th St., Pazundaung Township, Yangon.
Ph : 01-298909, 9010528, 9010529, 09-5110376
Email : info@royalx.net, mmo@royalx.net

ပြည်သူ့အစိုးရဖြစ်ဖို့ ဘာတွေလိုအပ်မလဲ

ဒေါက်တာစိန်မင်း
Academic Director
B.Com, M.Com (Ygn),
Ph.D (Germany),

Government of the people, by the people, for the people လို့ ဆိုသလို၊ အစိုးရဆိုတာဒီလိုအဂ်ါ(၃) မျိုးနဲ့ ညီညွတ်ဖို့လိုပါတယ်။ အစိုးရဆိုတာ တိုင်းပြည်နဲ့ ပြည်သူတွေကို တာဝန်ခံရမယ်၊ တာဝန်ယူရမယ်။ အုပ်ချုပ်ရေး၊ ဥပဒေပြုရေး၊တရားစီရင်ရေးဆိုတဲ့အရေး(၃) ခုမှာ အစိုးရက Executive Power ကို ကိုင်တွယ်ရတာပါ။ နိုင်ငံတိုးတက်ဖို့ လမ်းတံတားကအစ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအဆုံး ဒီလိုအရေးကိစ္စတွေ အကုန်တာဝန်ခံနိုင်ရမယ်။ ငါတော့ မသိပါဘူး၊ ငါတော့တတ်နိုင်သလောက် လုပ်တာပဲ မဖြစ်ရဘူး။ ဒါတွေလုပ်ဖို့ကသူ့တာဝန်ပဲ၊ မလုပ်နိုင်ရင် နှုတ်ထွက်သင့် နှုတ်ထွက်ရမယ်၊ တာဝန်ခံရမယ်။ ဒါမှအစိုးရကောင်းလို့ပြောလို့ရမယ်။ မိဘက သားသမီးတာဝန်ခံသလို ပြည်သူတွေရဲ့တာဝန်ကို အပြည့်အဝယူရမှာပဲ။

အစိုးရလုပ်ငန်းတွေအောင်မြင်လာဖို့ ဘယ်လိုမူဝါဒတွေချမှတ်မယ်ဆိုတာတွေက သူကဆုံးဖြတ်နိုင်ရမယ်။ နိုင်ငံအကျိုးစီးပွားလုပ်ဆောင်ရာမှာ တန်းတူညီမျှအုပ်ချုပ်ရမယ်။ ပြည်သူတွေကို မေတ္တာစေတနာထားရမယ်။ သူများနိုင်ငံတိုးတက်ရင် ကိုယ့်နိုင်ငံလည်းတိုးတက်ဖို့သူကဦးဆောင်ကျိုးစားပေးရမယ်။ မြန်မာမှာ သယံဇာတတွေရှိပေမယ့် ပြည်သူတွေအပြည့်အဝ မခံစားရဘူး၊ မမျှတမှုတွေရှိနေတာကို ဖြေရှင်းပေးရမယ်။ကိုယ်တာဝန်ယူတဲ့(၅)နှစ်တာမှာ ဘာတွေတိုးတက်သွားသလဲ၊ သိသာတဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေကိုပြနိုင်ရမယ်၊အပေါ်ယံမဖြစ်ရဘူး။ နိုင်ငံတစ်ခုတိုးတက်ဖို့အချိန်တစ်ခုတော့လိုတယ်။ ဒီမှာပြည်သူတွေကော၊ အစိုးရကော အမှန်တကယ် အားထည့်ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။ လာမယ့် (၅) နှစ်မှာလည်း အခြေခံအုပ်မြစ်ကောင်းတွေဖြစ်လာဖို့တော့ ဆက်ပြီးစောင့်ကြည့်ရမယ်။

ဆရာမကြီး
ဒေါက်တာဒေါ်ခင်အုန်းသန့်
Ph.D (Wisconsin)
B.Com (YIE), M.B.A (YIE)

အစိုးရဆိုတာ SMART ဖြစ်ရမယ်၊ စကားလုံးတိုင်းမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။ "S" က Small ကိုဆိုလိုတာ။ အစိုးရရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကတတ်နိုင်သမျှ ကျဉ်းမြောင်းရမယ်၊ ပညာရှင်တွေပြောသလို Government is the Problem၊ ဒါဆရာမတို့နိုင်ငံမှာဖြစ်ခဲ့ပြီ။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာ အစိုးရရှိမှန်းကိုမသိဘဲ သူဟာသူ ဟန်ချက်ညီနိုင်လေ ကောင်းလေပဲ။ "M" ဆိုတာ Moral အစိုးရဆိုတာ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းရမယ်။ "A" က Accountability ဖြစ်ရမယ်။ တာဝန်ရှိတယ်။ "R" က Responsibility တာဝန်ယူနိုင်ရမယ်။ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းတွေမှာ တာဝန်ယူ၊ တာဝန်ခံရမယ်။ "T" က Transparency ဖြစ်ရမယ်၊ မြင်သာထင်သာဖြစ်ရမယ်။ ဘာကိုဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ပြီးဘာကြောင့်ဒါလုပ်တယ်ဆိုတာ ပြောနိုင်ရမယ်။

ဦးသန်းလွင်
(Business Management & Administration)

ဒီမိုကရေစီလမ်းကြောင်းကို သွားနေရင်တော့ ပြည်သူ့ဆန္ဒကိုနားလည်ဖို့တော့လိုတာပေါ့။နေရေးထိုင်ရေးလား၊ စားဝတ်နေရေးလား၊ ဘယ်အချိန်ဘယ်နေရာပဲသွားသွားလုံခြုံမှုရှိရဲ့လား။အများပြည်သူအတွက် သူတို့ဘာတွေဖြည့်ဆည်းပေးသလဲ။ ဒီအပေါ်မှာ အစိုးရအဖွဲ့အပေါ် ပြည်သူကလည်း အားကိုးချစ်ခင်လာမှာပဲ။ နောက်တစ်ချက်ကကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ လူတန်းစားမမျှတဘူး၊ ပြည်တွင်းစစ်တွေလည်းရှိနေပြန်တယ်၊ အာဏာနဲ့စီးပွားရေးတွေလည်းရောထွေးပြီး တရားဥပဒေစိုးမိုးမှုတွေကအားနည်းနေတယ်၊ဒါတွေကိုပြည်သူအတွက် ဖြည့်ဆည်းပေးရင် ပြည်သူ့အစိုးရဖြစ်လာမှာပါ။

ကျော်ထူးအောင်
(Public Service)

လူတွေလိုအင်ဆန္ဒအတိုင်း လိုက်လုပ်ဖို့တော့မလွယ်ဘူးပေါ့။ ဒီနေရာမှာ အစိုးရအနေနဲ့ ပြည်သူတွေရဲ့အလိုအပ်ဆုံးကဘာလဲ သိအောင်လုပ်ဖို့လိုမယ်။ အများအကျိုးအတွက်ကြည့်ပြီး လုပ်ဖို့လိုတယ်။အများအကျိုးလုပ်တိုင်း လူတိုင်းကြိုက်ချင်မှကြိုက်မယ်၊ဒါကိုလည်းရဲရဲဝံ့ဝံ့ လုပ်နိုင်ရမယ်။ပထမအစိုးရပိုင်းမှာလည်း ပြည်သူ့အကျိုးလုပ်ခဲ့ပေမယ့် လူတွေကသူတို့ကို သိပ်မထောက်ခံတာက အရိပ်မည်းကြောင့်ပဲ၊ ယုံကြည်မှုလည်း နည်းတယ်ပေါ့။နောက်တစ်ခုကလည်းစပြောင်းလဲကာစဆိုတော့ တဖြည်းဖြည်းချင်းသွားရတော့ နေးတယ်၊ အားနည်းချက်တွေလည်းရှိခဲ့တာတွေကို ဆက်ပြင်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

နေမျိုးဇော်
(Public Service)

အစိုးရကတော့ Reform Process တွေ လုပ်နေတာပေါ့။ ဒီနေရာမှာ ကောင်းမွန်တဲ့အစိုးရဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ ပြည်သူ့အကျိုးလုပ်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ကျိုးမဖတ်ဖို့လိုပါတယ်။နောက်တစ်ချက်ကပြည်သူဘာတွေ၊ ဘယ်နေရာတွေမှာ လိုအပ်နေလဲ၊ အစိုးရငွေသုံးတာကအစ ဘတ်ဂျက်ကိုစိစစ်သုံးဖို့လိုပါတယ်။အာဏာဆိုလည်းချုပ်ကိုင်တာတွေ အားကောင်းရင်တော့ မဖြစ်ဘူး။ ပြည်သူတွေသူ့လုပ်မှာပါဝင်ဖို့ များများလမ်းဖွင့်ပေးရမယ်၊ ဒါမှလည်း အစိုးရပြည်သူ ပိုရင်းနှီးလာမယ့်၊ ပြည်သူကလည်း ပိုပြီးယုံကြည်အားကိုမှုကို ရရှိမှာပါ။

စုမြတ်စန္ဒီစိုး(Own Business Management)

မကြာခင်မှာ နိုင်ငံအုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းမှာ အပြောင်းအလဲတွေဖြစ်လာတော့မှာ၊ အဲမှာနိုင်ငံစီးပွားရေးပိုင်းမှာ ပိုပြီးကောင်းလာရင်အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းတွေလည်း ပိုပေါ်လာအောင် အစိုးရပိုင်းကလုပ်ပေးမယ်လို့ယုံကြည်ပါတယ်။ပြည်သူတွေတိုးတက်ဖို့ပညာရေးစနစ်တွေ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးမယ် လူငယ်တွေရဲ့ဘဝတိုးတက်ရေး အပြောင်းအလဲတွေ ဆောင်ရွက်ပေးမယ်ဆိုရင် အများကြီးကောင်းလာမှာပါ။ အစိုးရပိုင်းက ပြည်သူတွေ ပါဝင်ခွင့်ပေးဖို့ လိုပါမယ်။ လူငယ်တွေဘက်ကလည်း ပိုမိုတိုးတက်လာအောင် ပြင်ဆင်သင့်ပါတယ်။

စုလပြည့်
(Marketing Management)

အစိုးရဌာနတွေဆီဆက်သွယ်ရတာ ရှုပ်ထွေးနေတယ်၊တာဝန်ခံမှုတွေမရှိဘူး၊ ဟိုလူလွှဲချဒီလူလွှဲချနဲ့ သူတို့တာဝန်ကဘာလဲဆိုတာလည်းမသိနဲ့အလုပ်လုပ်ရတာတွေအဆင်မပြေဘူး။ တစ်ဖက်မှာ ကိုယ်တွေလည်း အချိန်ကိုက်လုပ်ရတာတွေရှိတော့ ပြည်သူ့ဝန်ဆောင်မှုတွေကို အမှန်တကယ်ကောင်းစေချင်တယ်။ အခုဝန်ထမ်းအင်ယပ်ပိုင်းတွေကနည်းနည်းနားလည်ပေမယ့် ဝန်ထမ်းရာထူးကြီးယူထားသူတွေရဲ့ mind-set တွေပြင်မှပဲ ပြည် သူတွေနဲ့ ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်ရတာတွေ ပိုအဆင်ပြေလာရင် ပြည်သူမေတ္တာ ရရှိလာမှာပါ။

STRATEGY FIRST INSTITUTE ရဲ့ Campus အသစ် ဖွင့်လှစ်

STRATEGY FIRST INSTITUTEရဲ့Campusအသစ်ကို ဖွင့်လှစ်ထားကြောင်းအသိပေးအပ်ပါတယ်။ Campusအသစ်ရဲ့တည်နေရာမှာ ၂၃၉၊ ရှင်စောပုရပ်ကွက်၊ ပြည်လမ်းမကြီး၊ မြေနီကုန်း City Mart နီးမှာဖြစ်ပါတယ်။ Campus အသစ်မှာ နောက်ဖွင့်လှစ်မယ့် ICM အတန်းသစ်များနဲ့ MBA programme များကို သင်ကြားမှာဖြစ်ပါတယ်။

The STRATEGY FIRST Times

ကြော်ငြာအရွယ်အစား	အတွင်းစာ	နောက်ကျောဖုံး
1/8 page H (9 in x 2 in)	-	50,000 ks
1/8 page V (4.3 in x 3.5 in)	25,000 ks	-
1/4 page H (9 in x 3.5 in)	50,000 ks	90,000 ks
1/4 page V (4.3 in x 6.5 in)	50,000 ks	90,000 ks
Half-page (9 in x 7 in)	100,000 ks	160,000 ks
Full-page (9 in x 15 in)	200,000 ks	-

The Strategy First Times ကို စောင်ရေ (၂၅၀၀) နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ရိုက်နှိပ်ပြီး Strategy First Institute တွင် အခမဲ့ ဖြန့်ဝေသည်။ ကျောင်းသား/သူများ၏ ကြော်ငြာများကိုသာ လက်ခံပါသည်။ ပြင်ပကြော်ငြာများ လက်မခံပါ။ ကြော်ငြာ အားလုံးကို ရောင်စုံ 4C ဖြင့် ရိုက်နှိပ်ပြီး ကြော်ငြာမျက်နှာ ကန့်သတ်ထားပါသည်။ Vacancy များအတွက် ၂၀% လျှော့ပေးပါမည်။ ကျောင်းသား/သူများ၏ လက်ထပ်မင်္ဂလာသတင်းများကို အခမဲ့ ဖော်ပြပေးပါသည်။ လူကြီးမင်း၏ ကြော်ငြာ လက်ခံ/လက်မခံကို အယ်ဒီတာအဖွဲ့မှ ဆုံးဖြတ်ပါမည်။ ကြော်ငြာအတွက် ကိုစောဟောသဆဲ (Student Services Manager) 09 250717166 - 67 - 68 ကို ကျေးဇူးပြု၍ ဆက်သွယ်ပေးပါ။

လစဉ်ထုတ် SFJ ကို ကြိုတင်မှာထားပြီး
ကျောင်းမှာ ယူမယ်ဆိုရင် ၁၅၀၀ ကျပ်

ကျောင်းမှာ ရောင်းဈေး ၂၂၀၀ ကျပ်

ပြင်ပရောင်းဈေး ၂၅၀၀ ကျပ်
ရန်ကုန် အိမ်အရောက် ၂၅၀၀ ကျပ်

Hot-line: 09250717166 ~ 68

လစဉ်ထုတ် SFJ တွင်အောက်ပါ နှုန်းထားများဖြင့် ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသား/သူများအတွက် အထူးလျှော့ဈေး - ၁၀%

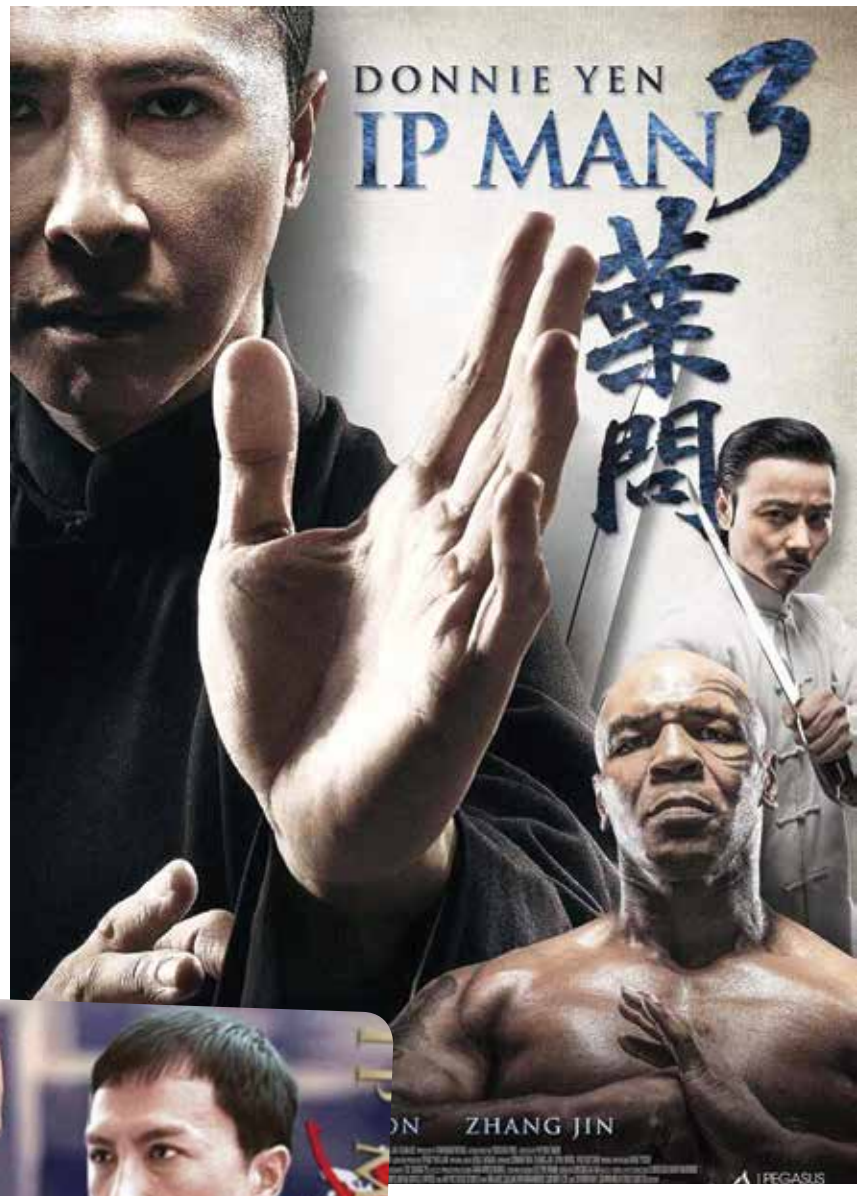
ရှေ့အတွင်းဖုံးပြည့် (Art Paper) (7.5 in x 10 in)	450,000 ks
နောက်အတွင်းဖုံးပြည့် (Art Paper) (7.5 in x 10 in)	450,000 ks
ကျောဖုံးပြည့် (Art Paper) (7.5 in x 10 in)	700,000 ks
အတွင်းသား စာမျက်နှာပြည့် (Woodfree) (7.5 in x 10 in)	320,000 ks
အတွင်းသား ၂ မျက်နှာတွဲ (Woodfree) (15 in x 10 in)	445,000 ks

IP Man(3)

SFJ Team

IP Manတရုတ်ကွန်ဖူးသိုင်းကားကရုပ်ရှင်ပရိသတ်တွေနဲ့မစိမ်းတဲ့ဇာတ်ကားပဲဖြစ်ပါတယ်။ IP Man (2008)၊ IP Man 2 (2010) ဇာတ်ကားတွေဟာကမ္ဘာကျော်ခဲ့တဲ့ကွန်ဖူးသိုင်းဇာတ်ကားတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၁၅ခုနှစ်နှစ်ကုန်ပိုင်းမှာ IP Man 3 ထွက်ရှိလာခဲ့ပြီး ယခင်ကားတွေမှာ IP Man အဖြစ် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ နာမည်ကျော်မင်းသား Donnie Yen က ဆက်လက်ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားပါတယ်။ IP Man 3 ထဲမှာ ထူးခြားမှုတစ်ခုအနေနဲ့ ကမ္ဘာကျော် လက်ဝှေ့သမားဟောင်းကြီး Mike Tyson လည်း ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားတဲ့အတွက်ဒီဇာတ်ကားအပေါ် ပရိသတ်တွေရဲ့စိတ်ဝင်စားမှုတွေကမြင့်တက်ခဲ့ပါတယ်။ ရန်ကုန်ရုပ်ရှင်ရုံတွေမှာလည်း ရုံတင်ပြသခဲ့ပါတယ်။ IP Man Film Series အနေနဲ့ ဆက်လက်ထွက်ရှိလာခဲ့တဲ့ IP Man 3 ကို Imdb.com မှာ Rating 7.5 အထိ ပေးထားပါတယ်။

IP Man 2 ဇာတ်သိမ်းမှာ ပါခဲ့တဲ့ နောင်တစ်ချိန်မှာ ကမ္ဘာကျော် ကွန်ဖူးမင်းသားဖြစ်လာမယ့် Bruce Leeကလေးဘဝမှာ Yip Man ဆီကနေ သိုင်းပညာသင်ကြားဖို့လာရောက်ခဲ့တဲ့ ဇာတ်ဝင်ခန်းနဲ့ အဆုံးသတ်ခဲ့ပါတယ်။ IP Man 3 ဇာတ်ကားအဖွင့်မှာတော့ အရွယ်ရောက်လာပြီးဖြစ်တဲ့ Bruce Lee က Yip Man ဆီက သိုင်းပညာသင်ကြားဖို့တစ်ဖန်ပြန်ရောက်လာတဲ့ ဇာတ်ဝင်ခန်းနဲ့ ဖွင့်ထားပါတယ်။



ကျောင်းမှာပညာသင်ကြားနေတဲ့ Yip Man ရဲ့သားကကျောင်းနေဘက်ကလေးငယ်တစ်ဦးနဲ့ ရန်ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကလေးရဲ့အဖေဖြစ်သူက လန်ချားဆွဲသမားဖြစ်တဲ့အတွက် ကလေးကို ကျောင်းလာကြိုဖို့နောက်ကျနေတဲ့အတွက် Yip Man ကဝိုက်ဆာနေကြပြီဖြစ်တဲ့ကလေးတွေကို အိမ်ကိုခေါ်သွားခဲ့ပါတယ်။ကလေးရဲ့အဖေဖြစ်သူက လန်ချားဆွဲသမား Cheung Tin-chi ကလည်း ကွန်ဖူးပညာကို လေ့လာလိုက်စားသူတစ်ဦးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Cheung Tin-chi က တရားမဝင်ကျင်းပတဲ့ လက်ဝှေ့ထိုးပွဲတွေမှာ ငွေရဖို့အတွက် ထိုးသတ်နေခဲ့ရပါတယ်။ ဒီပွဲတွေကို နောက်ကွယ်က ကြိုးကိုင်နေတဲ့ သူဌေးဖြစ်သူကတော့ နိုင်ငံခြားသား Frank (Mike Tyson) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Frank က စာသင်ကျောင်းတစ်ကျောင်းကို ပိတ်ပစ်ပြီး ကျောင်းမြေကို ရယူဖို့ ကြံစည်နေသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး တပည့်တပန်းတွေကို ကျောင်းကို ရယူဖို့အမိန့်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစာသင်ကျောင်းဟာ Yip Man ရဲ့ကလေးနဲ့ Cheung Tin-chi ရဲ့ကလေးတို့ တက်ရောက်နေတဲ့ ကျောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Frank ရဲ့တပည့်တွေက ကျောင်းကို အတင်းအဓမ္မသိမ်းပိုက်ရယူဖို့ လုပ်လာတဲ့အတွက် Yip Manကမနေသာတော့ဝင်ရောက်တားမြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ Yip Man နဲ့ သူရဲ့တပည့်တွေက Frank ရဲ့တပည့်တွေကို တိုက်ထုတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ဒီပွဲမှာ Cheung Tin-chi ကလည်း Yip Man တို့ဘက်က ပါဝင်တိုက်ခိုက်ပေးခဲ့ပါတယ်။ Cheung Tin-chi ကလည်း သိုင်းသင်တန်းကျောင်းတစ်ခုဖွင့်လှစ်ဖို့ စိတ်ကူးနေတဲ့သူ တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ Yip Man ကလည်း နေ့နေ့ညည ကျောင်းရဲ့လုံခြုံရေးကိုစောင့်ရှောက်နေရပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ Yip Man ရဲ့ဇနီးက သူ့မှာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေပြီဆိုတာကို သိသွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ Yip Man ကိုတော့ သူ့ရောဂါအကြောင်း အသိမပေးပါဘူး။

Frank ရဲ့တပည့်တွေက ကျောင်းကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့အမျိုးမျိုး ကြိုးစားနေပြီး မအောင်မြင်တဲ့အဆုံးမှာ ကျောင်းသားတွေကိုပြန်ပေးဆွဲပြီး Yip Man ကို အကြပ်ကိုင်ဖို့ ကြိုးစားလာခဲ့ပါတယ်။ Yip Man နဲ့ Cheung Tin-chi တို့ရဲ့ကြိုးပမ်းမှုနဲ့ ကလေးတွေကို ကယ်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပြီး သတင်းစာမျက်နှာဖုံးတွေမှာ ပြန်ပေးဆွဲတဲ့အကြောင်း သတင်းတွေ အကြီးအကျယ်ပါဝင်ခဲ့တဲ့အတွက် ကျောင်းကို သိမ်းယူမယ့်အစီအစဉ်ကို Frank စွန့်လွှတ်လိုက်ရပါတယ်။ Frank က Yip Man ကို အပြိုးထားလာခဲ့ပါတော့တယ်။ Yip Man အနေနဲ့ သူကိုတိုက်ခိုက်ဖို့ကြံစည်လာတဲ့ Frank ကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ။ တစ်ဖက်မှာလည်း ဇနီးရဲ့ဂျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။ သိုင်းသင်တန်းကျောင်းတည်ထောင်ဖို့ကြိုးစားနေတဲ့ Cheung Tin-chi ကရော Yip Man ကို စိန်ခေါ်လာမှာလားဆိုတာတွေကိုတော့ IP Man 3 ကို ရင်ခုန်စွာနဲ့ ဆက်လက်ကြည့်ရှုကြပါလို့ ညွှန်းဆိုပေးလိုက်ရပါတယ်။

■

ORCHARD AESTHETIQUE

ဝက်ခြံ၊ အမာရွတ်၊ တင်းတိပ်၊ နေလောင်ကွက်၊
မ့ဲခြောက်များ ရှင်းလင်းပေးခြင်း
ချွေးပေါက်ကျဉ်းအောင် ကုသပေးခြင်း
ဆံပင်သန်အောင် ကုသပေးခြင်း၊ အသားဖြူစေသော ကုထုံး
ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချပေးခြင်း၊ အဆီချခြင်းနှင့်
အအေးလှိုင်းနှင့် အဆီချေဖျက်ပေးခြင်း၊ အချိုးကျသည့် ကိုယ်လုံးပုံဖော်ပေးခြင်း

အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို နှောင့်နှေးစေခြင်း၊
မျက်နှာအသားအရေ တင်းရင်းစေသောကုထုံး
အချိုးကျမျက်နှာ ပုံရိပ်အမျိုးမျိုး ဖော်ပေးခြင်း
မလိုလားသော အမွှေးအမျှင်များ ဖယ်ရှားပေးခြင်း
မျက်အိတ်၊ မျက်ရစ် လှုပ်အောင် ပြုပြင်ပေးခြင်း
နှာခေါင်း၊ မေးစေ့ လှုပ်အောင်ပြုပြင်ပေးခြင်း

1st Floor, Champion Sport, Myoma Kyaung Road, infront of the National Theatre, Lanmadaw Township, Yangon.
Ph : 09-91018964, 09 - 778867061, Email : orchardaesthetique@gmail.com, www.facebook.com/orchardaesthetique

STRATEGY FIRST INSTITUTE မှ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အထူး DISCOUNT ၁၀% ပေးပါသည်။

လူတချို့ဟာ ဘာကြောင့် သူများတွေထက် ချွေးပိုထွက်ရတာလဲ၊

SFJ Team

Gymတွေဘာတွေသွားတဲ့အခါလူတချို့ရဲ့ အကျီတွေမှာ သမားရိုးကျမဟုတ်ဘဲ ချွေးတွေနဲ့ ရွှဲနစ်နေတာမျိုးတွေ တွေ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပဲ လူတချို့ကျတော့ ၎င်းတို့ရဲ့အလုပ်ရှင်နဲ့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရတဲ့ခဏတာ အခိုက်အတန့်မှာ ချွေးပြန်လာတတ်တာမျိုးတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ချွေးသိပ်မထွက်တတ်ဘဲ ခြောက်ခြောက်သွေ့သွေ့ရှိနေတတ်တဲ့လူတွေရှိသလိုတချို့ဟာလည်း ချွေးတွေရွှဲနစ်နေအောင် ထွက်တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းအရင်းတွေကတော့ အပြည့်အဝ နားလည်နိုင်မှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ခုထက်ထိတော့အမေရိကန်နိုင်ငံ Los-Angeles မှာရှိတဲ့ Cedar-Sinai ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စင်တာက ခွဲစိတ်ဆရာဝန် Harmik J.Soukiasian ကတော့ ယခုကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဖြေရှင်းချက်တချို့ထုတ်ပေးထားခဲ့ပါတယ်။ Dr. Soukiasian ဟာဆိုရင် Cedars-Sinai စင်တာရဲ့ ချွေးထွက်လွန်ခြင်းဆိုင်ရာ လေ့လာတဲ့ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအသင်းအဖွဲ့တစ်ခုကိုလည်း ဦးဆောင်နေသူဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ ချွေးထွက်တတ်ကြပါတယ်

ချွေးထွက်တယ်ဆိုတာ ပုံမှန်သဘာဝအလျောက် ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ကိစ္စရပ်တစ်ခုပါပဲ။ "အရမ်းပူနေတဲ့အချိန်မှာဆိုရင် ခင်ဗျားချွေးထွက်မှာပါပဲ၊ ပြီးတော့ ရေဓာတ်တွေ အင်ဇွဲပျံသွားရင်တော့ ခင်ဗျား ပြန်အေးလာပါလိမ့်မယ်" လို့ Dr.Soukiasian က ပြောပါတယ်။ ချွေးထွက်ခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အခြားပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေနဲ့ အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါက အရေပြားမှာ ရေဓာတ်ရောက်ရှိနေအောင် ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။ ပြီးတော့လည်း လူခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ရေဓာတ်ပမာဏတွေကို မျှတအောင် ကူညီထိန်းညှိပေးပါတယ်။ အလားတူ ချွေးထွက်ခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ လျှပ်စစ်စီးဝင်နိုင်တဲ့ အရည်တွေနဲ့ ဆားဓာတ်တွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ " ခင်ဗျား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် ချွေးထွက်လွန်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲလိုအချိန်မျိုးမှာတော့ ရေနဲ့အတူ အခြားရေပါဝင်တဲ့သောက်စရာတစ်ခုခုနဲ့ခင်ဗျား ပြန်ဖြည့်ပေးဖို့လိုပါလိမ့်မယ်" လို့ ၎င်းက ပြောပါတယ်။

လေ့လာချက်တွေအရတော့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား သိပ်ပြေပြစ်မှုမရှိတဲ့ လူတချို့ဟာ Gym သွားလေ့ရှိတဲ့ လူတွေထက်တော့ ချွေးပိုထွက်လေ့ရှိတယ်လို့ တွေ့ရပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်တွေ အပူချိန်လျော့ကျပြီး အေးစေဖို့အတွက် ပိုပြီးအလုပ်လုပ်ရဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုပြီး Dr. Soukiasian က ပြောပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားကျနပြီးကျန်းမာတဲ့ လူတွေဟာဆိုရင်လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်နေချိန် အတောအတွင်းမှာ စောစောစီးစီးပဲ ချွေးစထွက်တတ်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲဆိုရင်တော့ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လေ့လုပ်ထရှိသူတွေမှာဆိုရင် ကောင်းကောင်းလည်ပတ်လုပ်ရှားနိုင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွေ ရှိကြလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေချိန်မှာပဲ သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူချိန်မြင့်တက်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တဖြည်းဖြည်းချင်း စပြီးပြန်အေးလာတတ်လေ့ရှိတယ်လို့ Dr. Soukiasian က ဆိုပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကလည်း လူခန္ဓာကိုယ်ကိုမွန်းကျပ်လာစေတတ်ပြီးယင်းအခိုက်အတန့်မှာ Adrenaline (စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့အချိန် ခန္ဓာကိုယ်ထုတ်ပေးသော အရည်ပစ္စည်း) ကို ထုတ်လွှတ်ပေးလိုက်သလို နှလုံးခုန်နှုန်းကိုလည်း ပိုမြင့်လာစေတတ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ချွေးဂလင်းတွေဆီကို ပိုပြီး အလုပ်လုပ်ခိုင်းတာကြောင့် ချွေးထွက်လာရပါတယ်။ "စိတ်လှုပ်ရှားလို့ ချွေးထွက်တဲ့ဖြစ်စဉ်ကတော့ အရေးကြုံလာချိန် အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်တတ်မှုရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်ပြီးတော့ အဲဒါကလည်း ပုံမှန် ဖြစ်တတ်ပါတယ်" လို့ ၎င်းက ပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း "ခင်ဗျား ထိုင်ခုံမှာ အေးအေးလူလူ ထိုင်နေရင်းနဲ့ သီချင်းနားထောင်နေတဲ့အချိန်မျိုးမှာ ချွေးထွက်တတ်တယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒါက ပုံမှန်တော့မဟုတ်တော့ပါဘူး" လို့ Dr. Soukiasian က ပြောပါတယ်။

ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ချွေးထွက်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းများ

အင်ဆူလင်၊ စိတ်ကျရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဆေးဝါးတွေနဲ့ အက်စပရင်တို့လိုမျိုး ဆေးဝါးတော်တော်များများကို သောက်သုံးတဲ့ အခါမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတစ်ခုအနေနဲ့ ချွေးထွက်တတ်ကြတယ်လို့ Dr. Soukiasian က ပြောပါတယ်။ အလားတူ ကော်ဖီ၊ အရက်နဲ့ ဆေးလိပ်တွေကလည်းချွေးပိုထွက်စေနိုင်သလို ယင်းတို့က နှလုံးခုန်နှုန်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူချိန်ကိုလည်း တိုးမြင့်စေနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ငရုတ်ကောင်းတွေမှာ တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ ဓာတုပစ္စည်း Capsaicin တို့လိုဓာတ်တွေပါဝင်တဲ့ အပူအစပ် အစားအသောက်တွေကလည်း ချွေးထွက်မှုကို ပိုဖြစ်စေနိုင်တတ်ပေမယ့်လည်း ယင်းချွေးထွက်တဲ့အခိုက်အတန့်ကမိနစ်အနည်းငယ်သာ ကြာမြင့်တတ်သလို နို့အေးလိုမျိုး အေးတဲ့ သောက်စရာတစ်ခုခု သောက်လိုက်ရင်တော့ ပြန်ပြေပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ "နို့မှာပါတဲ့ ပရိုတီန်းဓာတ်မှာက ချွေးထွက်ခြင်းကို တားဆီးပေးနိုင်တဲ့ဓာတ်ပါဝင်လို့ချွေးတိတ်သွားစေနိုင်ပါတယ်" လို့ ၎င်းက ပြောပါတယ်။

ဝတဲ့လူတွေဟာပိုပြီးတော့ချွေးထွက်တတ်ကြပြီး ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲဆိုတာကိုတော့ ကောင်းကောင်းသုတေသန လုပ်ထားတာမျိုး မတွေ့ရသေးဘူးလို့ Dr. Soukiasian ကပြောပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်တာကတော့ ဝတဲ့လူတွေက သူတို့ရဲ့သူများထက်ပိုလေးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဝိတ်ကိုသယ်ဖို့အတွက် ပိုပြီး အလုပ်လုပ်နေရလို့လည်းဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး၎င်းက ခန့်မှန်းပြောကြားပါတယ်။

ချွေးဂလင်းတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့မှာရှိနေပေမယ့်လည်း လက်ဖဝါး၊ ချိုင်းကြားနဲ့ ခြေဖဝါးတွေမှာ ပိုပြီး တစ်စုတစ်စည်းတည်းရှိနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် ရုတ်တရက်တက်လာတာမျိုးလို ချွေးဂလင်းအစုအဖွဲ့တစ်ခုခုကို လှုံ့ဆော်ပေးလိုက်ချိန်မှာ ချွေးထွက်လွန်တာမျိုးတွေ ဖြစ်လာတတ်ပြီးတော့ ချွေးဂလင်းပြွန်ပေါက်တွေကလည်း ယင်းကို ပိတ်ပင်တားဆီးနိုင်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ Dr. Soukiasian က ပြောပါတယ်။ ခုလိုမျိုး ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲဆိုတာကိုတော့ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေက သေချာရေရာမှုမရှိသေးပါဘူး။ ယခုလိုမျိုးအခြေအနေမျိုးက ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် လူဦးရေရဲ့(၁) ရာခိုင်နှုန်း ကနေ (၃) ရာခိုင်နှုန်းထိ ဖြစ်နေကြတယ်လို့ ၎င်းက ဆိုပါတယ်။ "စာမေးပွဲခန်းထဲမှာ စာကိုချက်ချင်းမဖြေနိုင်တဲ့ကျောင်းသားတွေကို ကျွန်တော်တွေ့ဖူးပါတယ်၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ လက်ဖဝါးတွေမှာ ထွက်တဲ့ချွေးက အဖြေလွှာပေါ်မှာ စွန်းထင်းလောက်အောင် များပြားနေတာကြောင့်ပါ" လို့ ၎င်းက ပြောပါတယ်။

ချွေးထွက်လွန်ခြင်းကို လျော့ကျအောင် တားဆီးကာကွယ်ခြင်း

ကျန်းမာသန်စွမ်းပေမယ့်လည်းချွေးထွက်တတ်ကြသူတွေအနေနဲ့ ပေါ့ပါးချောင်ချိတဲ့ သဘာဝအဝတ်အထည်တွေကိုပဲ ဝတ်ဖို့နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က ချွေးအလွန်ထွက်တဲ့ နေရာတွေ (ဥပမာအားဖြင့် ခြေဖဝါးနဲ့ လက်တွေ) မှာ အလူမီနီယံနဲ့ အခြေခံထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ချွေးတိတ်ဆေးတွေကို အသုံးပြုဖို့ Dr. Soukiasian ကဦးစွာ အကြံပြုသွားပါတယ်။ တကယ်လို့အဲဒီလိုလုပ်ဆောင်တာတောင်မှ ဆက်ပြီးထွက်နေဦးမယ်ဆိုရင်တော့ နောက်တစ်ဆင့်အနေနဲ့ အလူမီနီယံပါဝင်မှု မြင့်မားတဲ့ ချွေးတိတ်ဆေးသုံးဖို့ အတွက် အရေးပြားအထူးကုဆရာဝန်ဆီက အကြံဉာဏ်တောင်းခံရမယ်ဆိုပြီး သူက ပြောပါတယ်။ အလူမီနီယံက ချွေးဂလင်းတွေပေါ်ကဆဲလ်တွေကို ပျက်စီးစေတာကြောင့် ချွေးထွက်စေခြင်းကို လျော့ကျစေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ (ယင်းက အရေးပြားကိုလည်း ယားယံစေတတ်ပါတယ်။)

တကယ်လို့အခြားနည်းလမ်းတွေအားလုံးသုံးပြီးတောင်မှ မထူးခြားသေးဘူးဆိုရင်တော့ Botox ဆေးက ချွေးထွက်လွန်ခြင်းအတွက် နောက်ဆုံး ကာကွယ်တားဆီးနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးဖြစ်တယ်လို့ Dr. Soukiasian က ထောက်ခံသွားပါတယ်။

သွေးဆုံးချိန် ဒါမှမဟုတ်တုပ်ကွေးဝေဒနာတစ်ခုခုကလည်း ချွေးထွက်လွန်တာကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမျိုးကပုံမှန်အားဖြင့်တော့ အခြား ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ရောဂါမျိုးဖြစ်တာနဲ့မသက်ဆိုင်ဘူးလို့ Dr. Soukiasian က ပြောပါတယ်။ အိပ်စက်နေတဲ့အချိန် အလွန်အကျွံ ချွေးထွက်တာမျိုး ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က နေရာတစ်ခုတည်းမှာပဲ ကွက်ပြီးတော့ ချွေးထွက်လွန်နေတာမျိုးဆိုရင်တော့ အဆုတ်ရောဂါ၊ HIV ဒါမှမဟုတ် သွေးဖြူဥနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ဝေဒနာဆိုမျိုး အဖျားရောဂါတွေရဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာရပ်တွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ "အဲဒါကြောင့် ညဘက်တွေမှာ ခင်ဗျား ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ချွေးထွက်တတ်တယ်ဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားအနေနဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ သွားပြဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်" လို့ ၎င်းက ဆိုပါတယ်။

"အိပ်နေချိန်မှာ ချွေးမထွက်တတ်ဘူး ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ထဲမှာ၊ ကျောင်းမှာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရလောက်အောင် ချွေးသိပ်မထွက်တတ်ဘူးဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားရဲ့ ချွေးထွက်မှု ပမာဏကတော့ စိတ်ပူစရာ မရှိပါဘူး။ သာမန်ပါပဲ" လို့ Dr. Soukiasian က ပြောပါတယ်။ မကြာခဏဆိုသလို ရေချိုးပေးတာမျိုးနဲ့ ခရီးသွားရင်လဲစရာအဝတ်အစားတွေများများယူပြီးတော့သွားဖို့တော့အကြံပေးချင်ပါတယ်လို့သူက ပြောပါတယ်။ ■

proudly brought to you in Myanmar by

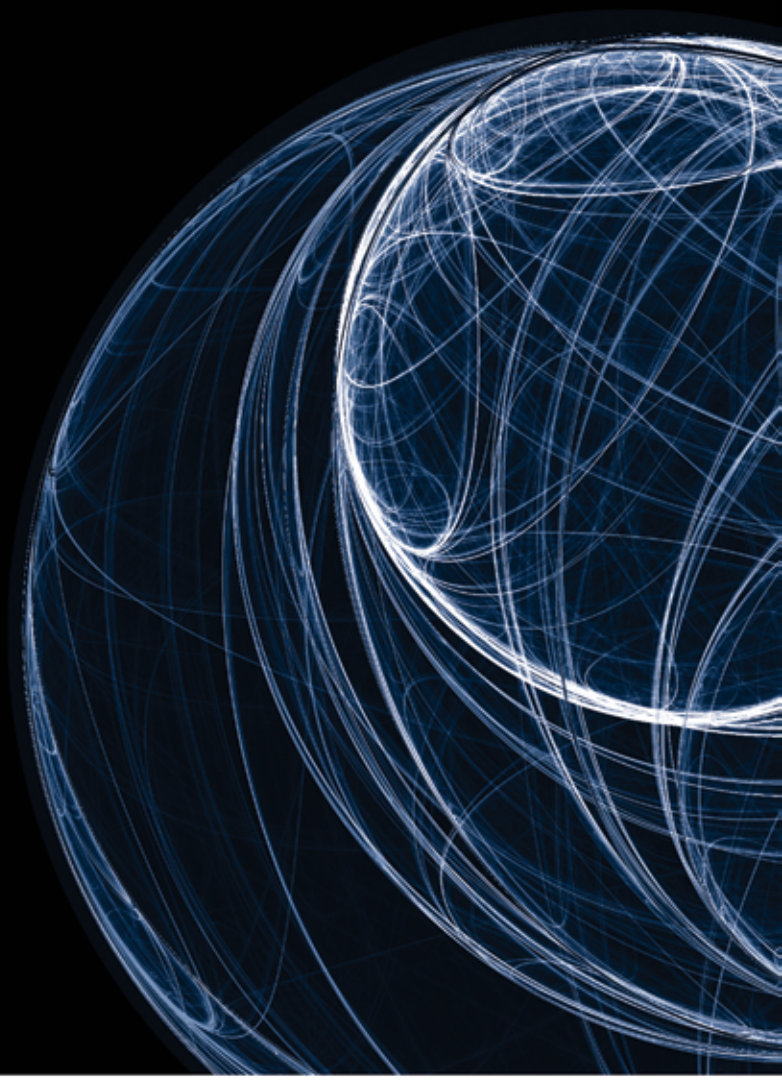
STRATEGY FIRST INSTITUTE

EDINBURGH
BUSINESS SCHOOL

HERIOT-WATT UNIVERSITY

INTERNATIONAL LEARNING. INDEPENDENT THINKING.

MBA MSc
FINANCE MARKETING HRM



ICM

မတ်လတွင် ဖွင့်လှစ်ထားသော single subject diplomas
သင်တန်းများကို မတ်လ လကုန်အထိ အခမဲ့ စမ်းသပ်တက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

1 Marketing Management | Saturday - 6:00 to 8:30 pm + Sunday – 8:30 to 11:30 am
2 Advertising | Monday - 6:00 pm to 8:30 pm
3 Public Relations | Friday - 6:00 pm to 8:30 pm
4 Strategic Management | Sunday – 3:00 to 5:30 pm
5 Sales & Sales Management | Tuesday - 6:00 pm to 8:30 pm
6 Business Mgt & Administration | Sunday – 3:00 pm to 5:30 pm
7 Financial Management | Sunday - 10:30 am to 1:00 pm
8 HR Management | (Session-1) Monday - 6:00 pm to 8:30 pm
(Session-2) Sunday - 6:00 pm to 8:30 pm
9 Project Management| Thursday - 6:00 pm to 8:30 pm
10 Logistics & Supply Chain Mgt | Tuesday - 6:00 pm to 8:30 pm
11 Management of Travel & Tourism Operations | Sunday - 3:00 pm to 5:30 pm
12 Marketing Research | Thursday - 6:00 pm to 8:30 pm
13 Quantitative Methods for Managers | Saturday - 6:00 pm to 8:30 pm
14 Maritime Operations | Wednesday - 6:00 pm to 8:30 pm
15 Int'l Business Communications | Sunday - 6:00 pm to 8:30 pm
16 Hospitality Management | Saturday - 6:00 to 8:30 pm

သတိပြုရန် - ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ဘီယာလုပ်ငန်းများ၊ အချို့ MLM
လုပ်ငန်းများနှင့် ၄င်းတို့၏ ဝန်ထမ်းများကို ဝန်ဆောင်မှုမပေးပါ။

Ground Floor, Panchan Tower, Myaynigone, Sanchaung Tsp, Yangon

CALL NOW: (09) 250 7171 66 ~ 68

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်ဖို့ လက်ရှိအလုပ်ကထွက်တော့မယ်ဆိုရင် ဒါတွေကိုအရင်သိထားပါ

ဝင်ငွေ

လူတော်တော်များများဟာ ၎င်းတို့ရဲ့နေ့စဉ်ကိုးနာရီကနေ ငါးနာရီထိ ပုံမှန်အလုပ်ဆင်းနေရတဲ့ လခစား ဝန်ထမ်းဘဝကနေ ထွက်ပြီးတော့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးတွေ စလုပ်ကြည့်ဖို့ စိတ်ကူးတတ်ကြပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့ လုပ်ငန်းရှင်တော်တော်များများကတော့ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတွေ စလုပ်ဖို့ အချိန်မကျသေးခင်အထိ ပုံမှန်နေ့စဉ်ဝန်ထမ်းအလုပ်တွေကနေမထွက်သေးဘဲ စွဲမြဲလုပ်ကိုင်ခဲ့ကြသူတွေပါ။ အဲဒီလို အကူးအပြောင်းကာလမှာတော့ ဗျာများရတတ်ပြီးတော့ ခက်ခဲမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ သင့်ရဲ့ပုံမှန်လခစားအလုပ်မှာ မပျော်တော့တဲ့အချိန်မှာဆိုရင် ပိုပြီး နေရခက်တာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အလုပ်သမားဘဝကနေ လုပ်ငန်းရှင်အခြေအနေတစ်ခုဆီကို ကူးပြောင်းတဲ့ကာလမှာ သင့်မှာ မိမိကိုယ်ကိုယ် လုံ့ဆော်နိုင်မှုနဲ့ မောင်းနှင်အားရှိဖို့က အရေးကြီးလှပါတယ်။ အောက်ပါအချက်တွေကတော့ သင်နေ့စဉ်ဝန်ထမ်းဘဝနဲ့ပဲ နောက်အနာဂတ် ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးအတွက် စလုပ်ထားနိုင်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

1 ရှင်းလင်းသေချာတဲ့ အကြောင်းပြချက် ရှိပါစေ။

ဘာကြောင့်ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ရမှာလဲ ဆိုတဲ့အကြောင်းရင်းကို ကောင်းကောင်းသိရှိထားဖို့က သင့်အတွက် ပထမဦးဆုံးနဲ့ အရေးကြီးဆုံးသော ခြေလှမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ စီးပွားရေးလောကထဲမှာ သင်ဟာ သူဌေးတစ်ဦး အဖြစ် ရပ်တည်ချင်မှု၊ ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ် သုံးစွဲလိုမှု၊ အချိန်လွတ်လပ်မှု၊ ကိုယ်ရဲ့တီထွင်ဖန်တီးထားတာတွေကို ထုတ်ဖော်လိုမှု၊ အိမ်မှာ အချိန်ကောင်းကောင်းပေးပြီး ကလေးတွေ ဒါမှမဟုတ် တခြားသူတွေကို ကူညီလိုမှု စတဲ့အချက်တွေက သင်ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ချင်ရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် သင့်အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လုံ့ဆော်နိုင်မှုနဲ့ တွန်းအားပေးနိုင်မှုတို့ကပဲ ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေတွေအောက်မှာ သင့်အိပ်မက်တွေဆီကို အရောက်လှမ်းနိုင်မယ့် အင်အားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

2 သင့် အိပ်မက်ကို သေချာပေါက် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါ။

အလုပ်တစ်ခုခုကိုလုပ်ဖို့အတွက်စိတ်ဆန္ဒရှိခြင်းနဲ့ ယင်းအလုပ်ကို ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ကိုလုပ်မယ်ဆိုပြီး သေချာပေါက်ဆုံးဖြတ်ထားခြင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာနှစ်ခုကြားမှာတော့ များစွာကွာခြားလှပါတယ်။ သင့်အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်မယ်လို့သင်ဆုံးဖြတ်ထားချိန်မှာတော့ သင့်မှာအောင်မြင်မှုဆီကိုအရောက်လှမ်းဖို့ သေချာပေါက်လုပ်ရမယ့် တာဝန်တစ်ခု ရှိနေပြီဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်က သင့်အနေနဲ့ ရည်မှန်းချက်ဆီ အရောက်သွားတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့လာပါစေ ဖြေရှင်းနိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေရှာဖွေကျော်ဖြတ်သွားရဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ သင့် ဘဝအတွက် အရေးပါတဲ့ လူတွေကိုလည်း အဲဒီ အကြောင်းကို ပြောပြနိုင်ပါတယ်။

3 သင်လုပ်မယ့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အတွက် ကိုယ်ပိုင်အမြင်တစ်ခုထားရှိပါ။

ခုကနေ စပြီးတော့ တစ်နစ်အထိ သင်လုပ်ချင်တဲ့ လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ စဉ်းစားကြည့်နေပြီးတော့ တွေးလို့ရသမျှစာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးထားပါ။ ယင်းရေးသမျှကို တိတိကျကျနဲ့ အသေးစိတ်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ထားပါ။ သင့်ရဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်က ဘာလဲ၊ သင်လုပ်ဆောင်သွားမယ့် လုပ်ငန်းတွေက ဘာတွေလဲ၊ ဘယ်သူတွေက သင့်ရဲ့ဖောက်သည်တွေ၊ စားသုံးသူနဲ့ သုံးစွဲသူတွေ ဖြစ်လာမလဲ၊ သင့်မှာ ဖောက်သည်တွေ အများကြီးရလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ နဲ့ သင့်ရဲ့တစ်လတာဝင်ငွေ ဘယ်လောက်ရမလဲ စတာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ လက်ရှိကာလမှာ အသေးစိတ် ချရေးထားပါ။

4 အပြန်အလှန်ကူညီလမ်းညွှန်နိုင်မယ့် အဖွဲ့တစ်ခုမှာ သင်လည်း ပါဝင်ထားပါ။

ခုချိန်မှာ သင့်လိုပဲ အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းတွေဆီ အသီးသီးအရောက်လှမ်းဖို့ လုပ်နေကြတဲ့သူတွေနဲ့အတူတူ အဖွဲ့တစ်ခုခု ဖွဲ့ထားပြီးတော့ တစ်ဦးတစ်ဦးအကြား ကူညီလမ်းညွှန်တာတွေ လုပ်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အုပ်စုတွင်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပုံမှန် တွေ့ဆုံကြပြီးတော့ အပြန်အလှန်ကူညီပေးတာ၊ အချင်းချင်းအကြားစိတ်ကူးအိုင်ဒီယာတွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေ ဝေမျှတာနဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို အတူတကွ ဝိုင်းဝန်းကူညီပြီး ကျော်ဖြတ်ကြတာ စတာတွေကို လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး အဖွဲ့မှာ ပါဝင်ထားရင်တော့ သင့်အတွက်လည်း ပိုပြီး ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာလာစေသလိုမိမိကိုယ်ကိုယ် လုံ့ဆော်နိုင်မှုကိုလည်း ပိုမိုမြင့်မားလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

5 လေ့လာသင်ယူမှုထဲမှာပဲ သင့်ကိုယ်သင် မြှုပ်နှံထားပါ။

သင်ရှာလို့ တွေ့သမျှ လေ့လာချက်တွေနဲ့ သုတေသန တွေရှိချက်တွေက သင်လုပ်မယ့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနဲ့ကိုက်ညီမှုရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုကို တည်ဆောက်တဲ့ နေရာမှာ အင်တာနက်ပေါ်မှာလည်းတန်ဖိုးရှိတဲ့အချက်အလက်တွေအများကြီး သင်ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။ သင်တန်းတွေတက်ပါ၊ နောက်ပြီး သင့်ကို လမ်းညွှန်နိုင်မယ့်သူ ဒါမှမဟုတ် လမ်းကြောင်းပြသနိုင်မယ့်သူကို ငှားရမ်းပါ။ သင် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်ဧရိယာတစ်ခုခုမှာ ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်လာပြီး သင်ပိုပြီးလေ့လာမှုအားကောင်းလာနေပြီဆိုရင်တော့ သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ချယုံကြည်မှု ပိုရှိလာပြီးတော့ မလွဲဧကန် အောင်မြင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

6 ကိုယ်ပိုင် စီးပွားရေးမလုပ်နိုင်ခင် စပ်ကြားမှာ သင့်ရဲ့လက်ရှိလခစား အလုပ်အပေါ်မှာ အကောင်းမြင်ထားပါ။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်းပဲ သင့်အလုပ်ထဲမှာ သင် အလေးထားတဲ့ကိစ္စတွေကိုအသိအမှတ်ပြုလုပ်ဆောင်ပေးပါ။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အတူတွဲဖက်လုပ်ကိုင်သူတွေနဲ့ အတူတူ အချိန်ပေးပြီးတော့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ပဲ နေထိုင်ပါ။ ကော်ဖီအတူတူ သောက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်ထိုင်ခုံတစ်လုံးပေါ်မှာထိုင် စကားပြောကြတာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ပြောချင်တဲ့အချက်ကသင့်အတွက်ကောင်းတဲ့ကိစ္စတွေကိုရှာဖွေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့လက်ရှိရှိနေတဲ့ အနေအထားနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပိုပြီး အကောင်းမြင်ထားတာက သင်လုပ်မယ့် ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးအပါအဝင် အခြေအနေအားလုံးတိုင်းမှာ သင်အောင်မြင်မှုရဖို့ ပိုပြီး နီးစပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ အပျက်စိတ်တွေကတော့ သင့်ရဲ့စွမ်းအင်တွေကို ကုန်ခန်းစေပြီးတော့ သင့်စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေဆီ သွားရာလမ်းကနေ ချော်ထွက်သွားနိုင်ပါတယ်။

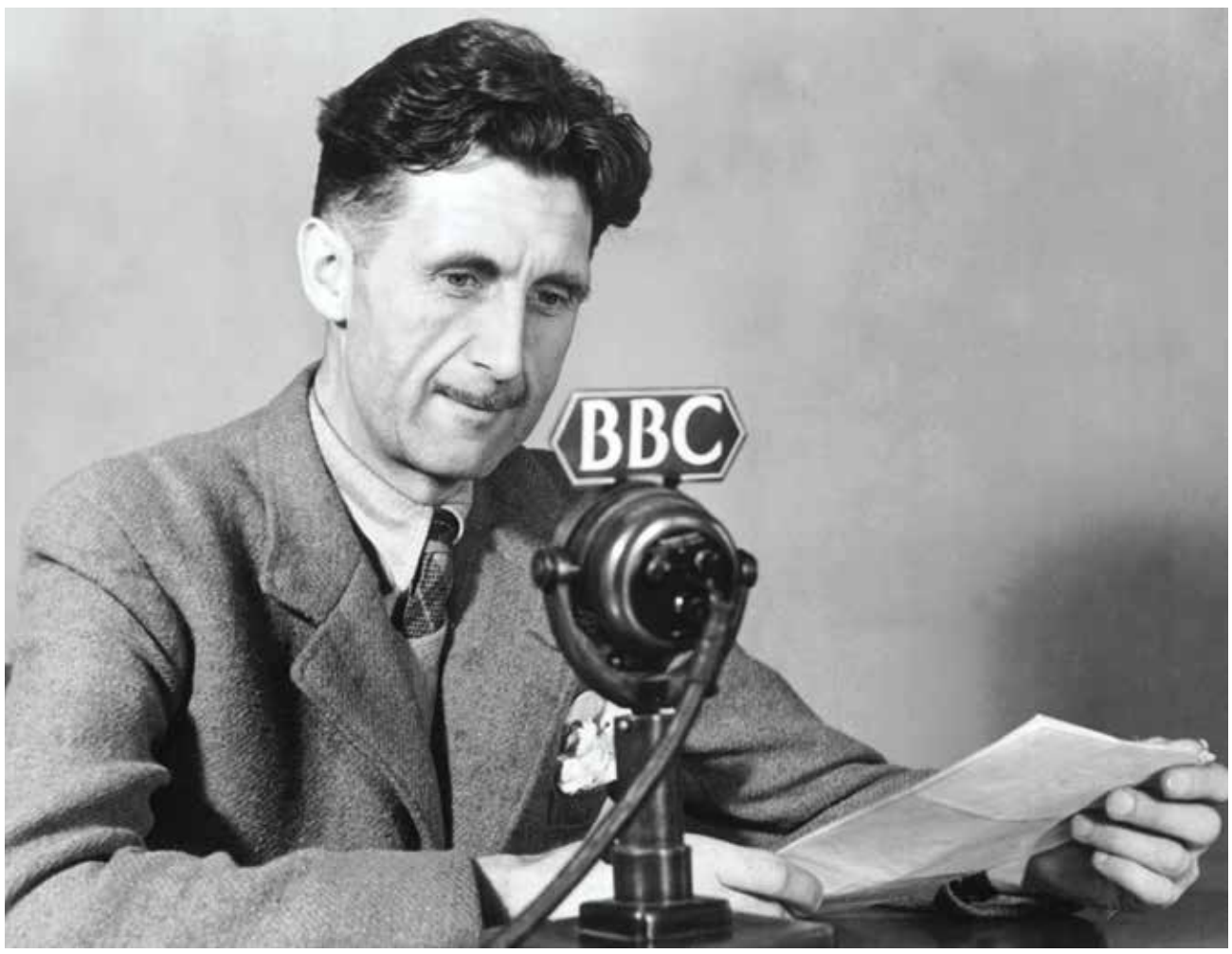
7 နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ရမယ့် ရည်မှန်းချက်တွေ သတ်မှတ်ထားရှိပါ။

သင်မှန်းထားတဲ့ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးတစ်ခု အကောင်အထည်ပေါ်လာဖို့ဆိုရင် နေ့စဉ်သေးငယ်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်လေးကနေ စတင်ပြီး ချမှတ်လုပ်ဆောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စလုပ်လုပ်ချင်းမှာတော့ တိုးတက်မှုမရှိဘူးလို့ထင်ရပေမယ့်လည်း အချိန်တွေအများကြီး ရှိနေတယ်ဆိုတာ ကို သဘောပေါက်နားလည်ပါစေ။ အဲဒါကလည်း သင့်ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးကိုထူထောင်တဲ့အခါမှာ အရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းကဏ္ဍတစ်ရပ်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ပါစေ။ တစ်နေ့ချင်းအလိုက်တစ်ဆင့်ချင်း ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ သင့်အတွက် ကြိုးစားမှုရလဒ်တွေကို စမြင်လာရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်လုပ်ကိုင်လာတဲ့တစ်လျှောက်မှာ ပိုပြီးတိုးတက်မှုရှိလာလေလေ ရှေ့ဆက်တက်လှမ်းဖို့အတွက် သင့်မှာ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ပိုအားကောင်းလာလေပဲဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့လခစား တစ်နေ့တာ အလုပ်မှာပဲ ဆက်လုပ်နေရင်းနဲ့ ခုလိုမျိုးကိစ္စတွေကို လုပ်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ သင့်အနေနဲ့ အထူးအာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်သွားပြီးတော့ သင့်စိတ်ကူးအိပ်မက်ကိုတစ်နေ့နေ့မှာအမှန်တကယ်ဖော်ဆောင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ဆောင်နေမယ်ဆိုရင်လည်း သင့်လက်ရှိအလုပ်မှာ ရှိနေချိန်မှာ အချိန်တွေဟာ ပိုပြီးမြန်ဆန်လာနေတယ်လို့ တောင် ထင်လာရနိုင်ပါတယ်။ ■

George Orwell

atmifpkdvif



ဒီတစ်ခေါက်ကတော့ **STRATEGY FIRST Times** မှာ စာရေးဆရာတစ်ယောက်ကို မိတ်ဆက်ပေးပါ့မယ်။ မိတ်ဆက်ပေးမယ်လို့သာ ပြောရတာ သူကစာဖတ်သူတွေနဲ့ရင်းနှီးပြီးသား မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း နေခဲ့ဖူးတဲ့ ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာ George Orwell ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူရဲ့ကလောင်နာမည်ဖြစ်တဲ့ George Orwell ကိုသာအသိများပါတယ်။ သူ့နာမည်အရင်းက Eric Arthur Blair ဖြစ်ပါတယ်။

သူနာမည်ကျော်ရခြင်းအကြောင်းရင်းတွေကတော့ ရှင်းလင်းလွယ်ကူတဲ့စာအရေးအသား၊ လူမှုရေးမညီမျှခြင်းကို သတိထားမှု၊ အစိုးရကို ဆန့်ကျင်မှုနဲ့ ဒီမိုကရေစီလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို အားပေးတဲ့ စကားကို ပြောဆိုမှုတို့ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

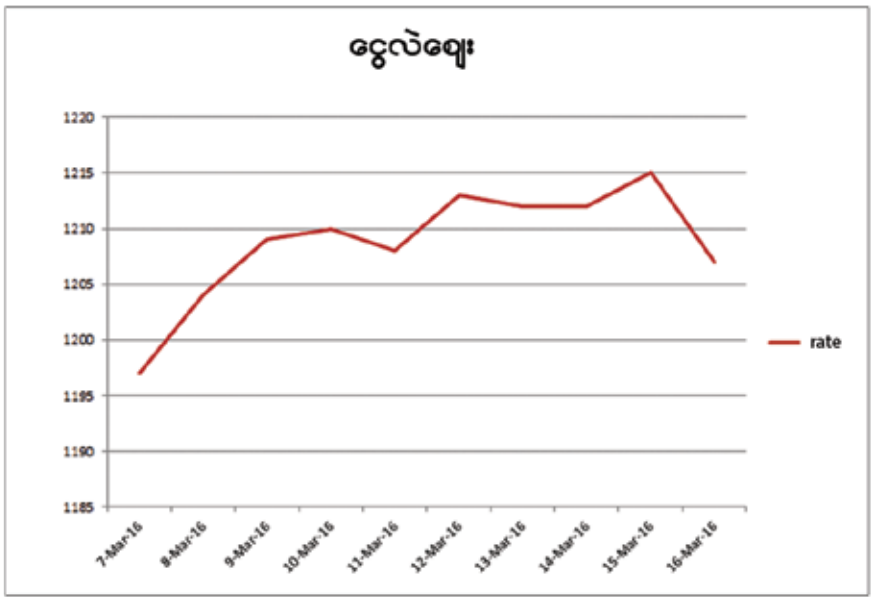
သူရေးလေ့ရှိတဲ့စာပေအမျိုးအစားကတော့ ဝေဖန်ရေးစာပေ၊ ကဗျာ၊ ဝတ္ထု၊ နဲ့ အငြင်းပွားဖွယ်ရာ စာနယ်ဇင်းအရေးအသားတို့ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို အဓိကကျော်ကြားစေခဲ့တာကတော့ Dystopian အမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ Nighteen Eighty-Four (၁၉၈၄) နဲ့ ဆိုရှယ်လစ်ဝါဒကို ဝေဖန်သရော်ထားတဲ့ Animal Farm တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ (စကားချပ် - Animal Farm ကို သခင်ဘသောင်းက ခြေလေးချောင်းတော်လှန်ရေး အမည်ဖြင့် ဘာသာပြန်ထားပါတယ်။)

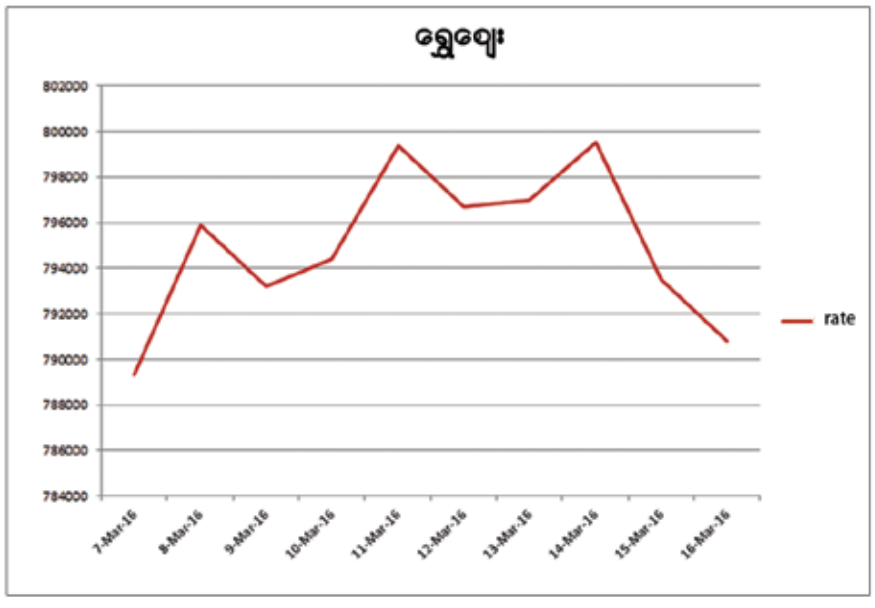
စိတ်ကူးယဉ်ဝတ္ထုမဟုတ်တဲ့အင်္ဂလန်ပြည်မြောက်ပိုင်းမှာ သူကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အလုပ်သမားလူတန်းစားဘဝကို အခြေခံထားတဲ့ The Road to Wigan Pier နဲ့ ပြင်သစ်ပြည်တွင်းစစ်မှာကြုံခဲ့ရတဲ့အတွေ့အကြုံတွေအရ ရေးထားတဲ့ Homage to Catalonia တို့မှာ Orwell ရဲ့နိုင်ငံရေး၊ စာပေ၊ ဘာသာစကားနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ ခံယူချက်တို့ ထင်ဟပ်နေပါတယ်။ ၂၀၀၈ ခုနှစ်မှာတော့ The Times သတင်းစာကနေ သူ့ကို "The 50 greatest British writers since 1945" မှာ ဒုတိယအအောင်မြင်ဆုံးစာရေးဆရာအဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့တယ်။

Orwell ရဲ့စာပေလွှမ်းမိုးမှုက အတော်သြဇာကြီးမားခဲ့ပါတယ်။ ဗဟိုအာဏာချုပ်ကိုင်မှုကို ဆန့်ကျင်သူတွေကို Orwellian လို့တောင် ပြောကြတဲ့အထိဖြစ်ခဲ့တယ်။ နိုင်ငံရေးစကားလုံးသစ်တွေကိုလည်း တီထွင်အသုံးပြုခဲ့တယ်။ Neologisms, Coldwar, Big Brother, Thought Police, Room 101, Memory hole, Newspeak, Doublethink နဲ့ Thoughtcrime စတဲ့စကားလုံးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှိကျွန်တော်တို့တစ်တွေသုံးနေကြတဲ့စကားတချို့က သူကစတင်ခဲ့တာပါ။ Orwell ကို ၁၉၀၃ ဇွန် ၂၅ မှာ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဘီဟာပြည်နယ်မှာမွေးခဲ့ပါတယ်။ သူ့မျိုးရိုးဟာ အောက်တန်းစား၊ အထက်တန်းစားနဲ့ အလယ်လတ်တန်းစား ဆိုပြီး သူကိုယ်တိုင်ခွဲပြခဲ့ပါတယ်။ သူ့အဘေးနဲ့အဘိုးလက်ထက်မှာတော့ချမ်းချမ်းသာသာရှိခဲ့ပါတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာက မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ပါမလာပေမယ့် သိမ်မွေနှူးညံ့မှုကတော့ သူ့ဆီမှာ အမြစ်တွယ်လာပါတယ်။

Orwell ရဲ့ အမေဘက်က အဖွားက မော်လမြိုင်မှာနေပါတယ်။ (စကားချပ် - မော်လမြိုင်မှာ လိမ္မော်ဇင် (Limouzin)လမ်းဆိုတာရှိပါတယ်။ ခုတော့ပြောင်းပြီထင်ပါတယ်။ Orwell အမေ ဘက်ကနာမည်ပါ) ဒါကြောင့် အိန္ဒိယတော်ဝင် ရဲတပ်ဖွဲ့ကို ဝင်ရောက်တဲ့အခါ မြန်မာနိုင်ငံမှာ တာဝန်ချထားခံရတယ်။ မေမြို့(ပြင်ဦးလွင်) မှာ လအနည်းအငယ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ပြီးတဲ့အခါဗရောဝတီမြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသ မြောင်းမြမြို့သို့ ၁၉၂၄ မှာစတင်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၂၆ မှာတော့ မော်လမြိုင်ကို ရွှေပြောင်းခဲ့ပါတယ်။ နောက်နှစ်မှာတော့ ရဲတပ်ဖွဲ့က ထွက်ပြီးတော့ စာရေးဆရာဖြစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအကြောင်းရေးထားတဲ့စာအုပ်တွေက "Burmese Days၊ A Hanging နဲ့ Shooting an Elephant" တို့ဖြစ်ပါတယ်။ Orwell ဟာ အိမ်ထောင်နှစ်ဆက်ကျခဲ့ပါတယ်။ ပထမအိမ်ထောင်သက်တမ်း ၁၀ နှစ်မှာ ဇနီးဆုံးပါးသွားခဲ့တယ်။ ဒုတိယအိမ်ထောင်ကိုတော့နောက်(၄)နှစ်ကြာမှာထူထောင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီတစ်ခါမှာတော့ သူ့အလှည့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခ သုက္ခ အမျိုးစုံဘဝမှာ ကျင်လည်ခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီး George Orwell ဟာ အသက် ၄၇ နှစ် ၁၉၅၀ ဧပြီ ၂၁ မှာ ကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။

■





The Survey Handbook

x |aZmf&0

မင်္ဂလာပါ **Strategy First** Library မှ စာဖတ်ပရိသတ်များခင်ဗျာ။

ဒီတစ်ပတ် မိတ်ဆက်ပေးချင်တဲ့ စာအုပ်ကတော့ Arlene Fink ရေးသားထားတဲ့ The Survey Handbook ပဲဖြစ်ပါတယ်။ Arlene Fink ဟာ University of California Los Angeles (UCLA) မှာ ဆေးပညာနဲ့ Public Health ဘာသာရပ်သင်ကြားနေတဲ့ ပါမောက္ခဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့အဓိက စိတ်ဝင်စားပြီးလုပ်ဆောင်တဲ့အရာတွေကတော့ Survey နဲ့ Research ပြုလုပ်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ Survey နဲ့ Research နဲ့ပတ်သက်ပြီး နိုင်ငံတကာတက္ကသိုလ်တွေမှာအသုံးပြုနေတဲ့ ဖတ်စာအုပ် ၁၅ အုပ်ကို ရေးသားခဲ့သူတစ်ယောက်လည်းဖြစ်ပါတယ်။

ယှဉ်ပြိုင်မှုတွေများပြားလာတဲ့ ယနေ့ခေတ်မှာ လုပ်ငန်းအများစုဟာ မိမိတို့ ရောင်းချင်တာကိုပဲစဉ်းစားကြပြီး Customer က ဘာ လိုချင်လဲဆိုတာကို မေ့ထားတတ်ကြပါတယ်။ Customer လိုချင်တဲ့ အကြောင်းအရာက ဘာလိုချင်လဲဆိုတာသိဖို့ အလွယ်ကူဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ Survey ကောက်တဲ့ နည်းလမ်းပဲ။ ဘာကြောင့် Survey လုပ်ရတာလဲ ဆိုတာကို သိပြီးရင်တော့ Survey တစ်ခုလုပ်မယ်ဆိုရင် သုံးနိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေ၊ အခြေခံ Survey အမျိုးအစား (၄) မျိုး၊ Survey အမျိုးအစားတစ်ခုချင်းစီအတွက်အဓိကပါဝင်သင့်တဲ့ အချက်အလက်၊ ကောက်လို့ရထားတဲ့အချက်အလက်များကို ဘယ်လိုစုစည်းသင့်ပြီး ဘယ်လိုဖော်ပြသင့်သလဲဆိုတဲ့နည်းလမ်းများနဲ့ Survey ကောက်ရာမှာ ကုန်ကျမယ့်စရိတ်များ ခန့်မှန်းတွက်ချက်နည်းများ စသဖြင့် အရေးကြီးအချက်များ ပါဝင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒုံ့အပြင် Pilot Test မှာ ဘယ်လို မေးခွန်းတွေ မေးသင့်သလဲ၊ Survey မှာကုန်ကျမယ့်စရိတ်နဲ့ လိုအပ်တဲ့လူ၊ အချိန်များဆက်စပ်မှုရှိပုံ၊ Survey အတွက်လိုအပ်တဲ့စီမံခန့်ခွဲမှုအစီအစဉ်များနဲ့ ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ်များအား အကောင်အထည်ဖော်ရန် နည်းလမ်းများပါဝင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယခုမိတ်ဆက်ပေးတဲ့ The Survey Handbook စာအုပ်ဟာ စာအရေးအသား ပြေပြစ်ပြီး လွယ်ကူရိုးရှင်းတဲ့နည်းလမ်းများနဲ့ ရေးသားထားတာဖြစ်တာကြောင့် စာဖတ်သူများ အနေနဲ့ အလွယ်တကူသဘောပေါက်လွယ်နိုင်မယ်ထင်ပါတယ်။ စာဖတ်သူများအနေနဲ့လည်း Survey လုပ်ရာမှာ အဓိကကျတဲ့အချက်တွေကို သိရှိကာ လိုအပ်တဲ့အရင်းအမြစ်များကို ကောင်းစွာစီမံခန့်ခွဲနိုင်ပြီး မိမိတို့လုပ်ငန်းများအတွက် လိုအပ်ချက်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ကာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ ပိုမိုတိုးတက်အောင်မြင်လာနိုင်မယ်လို့မျှော်လင့်ပြီးတင်ဆက်လိုက်ရပါတယ်။ ■

---

c\uf , jf\wf , f

arouEf&f

ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ Facebook က မဝတ်ရည် Food House Page မှာတွေ့တဲ့ အာလူးချိုစိမ့်ဟင်းချက်နည်းကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ချက်စားနေကျအာလူးဟင်းလျာပုံစံတွေနဲ့ မတူဘဲ အိန္ဒိယ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အစုံအလင်နဲ့ နို့စိမ်းရောချက်ထားပါတယ်။ အစိမ့်အရသာရမှာဖြစ်ပြီး စားသုံးသူတွေအကြိုက်တွေ့စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

အာလူးချိုစိမ့်ချက်ဖို့အတွက်ကတော့

အာလူး - (၄)လုံး (ကျက်အောင်ပြုတ်ပြီး အခွံနွှာပြီး ထပ်ခြမ်းခြမ်းထားပေးပါ)
ကြက်သွန်ဖြူ - (၃)မှာ (ညက်အောင်ထောင်းထားပါ)
ကြက်သွန်နီ - (၂) လုံး (ညက်အောင်ထောင်းထားပါ)
ဂျင်း - လတ်တစ်ဆစ် (ညက်အောင်ထောင်းထားပါ)
ငရုတ်သီးစိမ်း - (၂)တောင့် (ထပ်ခြမ်းခြမ်းပါ)
ခရမ်းချဉ်သီး - (၂)လုံး (အစေ့ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ)
မဆလာ - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဝက်
နံနံစေ့မှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဝက်
ဆနွင်းမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
ငရုတ်သီး(အရောင်တင်)မင်နှ - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း
နို့စိမ်း - စားပွဲတင်ဇွန်း (၅)ဇွန်း
ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
ကြက်သားမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၃)ပုံ(၁)ပုံ
သကြား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
နံနံပင် - စားပွဲတင်ဇွန်း(၂)ဇွန်းစာ(ပါးပါးလှီးပါ)
ဂီ (သို့) ထောပတ် - စားပွဲတင်ဇွန်း (၃)ဇွန်း

လိုအပ်ပါတယ်။

ပထမဦးစွာ ဒယ်အိုးထဲသို့ ထောပတ်ကို အပူပေးပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဂျင်းတို့ကို(၁)မိနစ်ခန့်ဆီပူထိုးပေးပါ။ ထို့နောက် မဆလာ၊ ငရုပ်သီးစိမ်း၊ နံနံစေ့မှုန့်တို့ကို ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေးပါ။ ဆီသတ်ပြီးတဲ့အခါ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်ပြီး ရေထည့်ကာ ခရမ်းချဉ်သီးနွမ်းသည်အထိ တည်ထားပေးပါ။ ထို့နောက် ပြုတ်ထားတဲ့ အာလူးနဲ့အတူ ဆား၊ သကြား၊ နို့စိမ်းထည့်ကာ (၂) မိနစ်ခန့် တည်ထားပါ။

နောက်ဆုံးမှာတော့ နံနံပင်အုပ်ကာ ချိုစိမ့်မွှေးအရသာရှိသော အာလူးဟင်းလျာကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

အားလုံးပဲ ရုံးပိတ်ရက်တွေမှာ မိသားစုနဲ့ အတူပျော်ရွှင်ဖွယ်အချိန်လေးတွေဖြစ်ပါစေရှင်။

https://www.facebook.com/wutyeefoodhouse/?fref=ts

ရန်ကုန်ဘူတာကြီးဖွံ့ဖြိုးရေးစီမံကိန်း ၂၀၁၇ မေလ စတင်မယ်

ရန်ကုန်ဘူတာကြီး နယ်မြေဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံကိန်းကို လာမယ့် ၂၀၁၇ မေလမှာ စတင်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မယ်လို့ ရထားပို့ဆောင်ရေးဝန်ကြီးဌာနက တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောပါတယ်။

ရန်ကုန်ဘူတာကြီးဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံကိန်း အကောင်အထည်ဖော်ဖို့အတွက်ရန်ကုန်ဘူတာကြီး နယ်မြေ ၆၃ ဧက ပေါ်မှာ ရထားလုပ်ငန်းနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဆောက်အဦတွေ၊ အထပ်မြင့်အဆောက်အဦတွေ၊ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေးနဲ့ ပို့ဆောင်ရေးစနစ်တွေ ပါဝင်မယ့် စီမံကိန်းကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ဖို့ ၂၀၁၄ ကတည်းက စီစဉ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၁၄-၁၅အတွင်းဘူတာကြီးစီမံကိန်းတွေအတွက် တင်ဒါအဆင့်ဆင့်ခေါ်ယူခဲ့သော်လည်း မြန်မာ့မီးရထားရဲ့သတ်မှတ်ချက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီခဲ့ခြင်းမရှိဟုဆိုကာ တင်ဒါအောင်မြင်သူမရှိကြောင်း ၂၀၁၅ခုနှစ်၊ ဇူလိုင် ၂၄ ရက်က ကြေညာခဲ့ပြီး စီမံကိန်းအတွက် ရင်းနှီးတည်ဆောက်လိုတဲ့ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူတွေကို ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ သြဂုတ် (၆) ရက်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုအဆိုပြုလျှာ ပြန်လည်ဖိတ်ခေါ်ခဲ့ပါတယ်။ **SFJ**

ရန်ကုန် - မန္တလေးအမြန်လမ်းအသုံးပြုသွားလာနေတဲ့ Light Turck နဲ့ အခြားယာဉ်မောင်းတွေ ပိုမိုသတိပြုသွားလာဖို့ အသိပေးထုတ်ပြန်

ရန်ကုန် - မန္တလေးအမြန်လမ်းအသုံးပြုသွားလာနေတဲ့ Light Truck နဲ့အခြားယာဉ်မောင်းသူတွေအနေနဲ့ ယာဉ်အန္တရယ်မဖြစ်ပေါ်ဖို့ ပိုမိုဂရုစိုက်ဖို့လိုအပ်နေတယ်လို့ အမြန်လမ်းမကြီးထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရေးနှင့် ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့က သတိပေးထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

အမြန်လမ်းမ အသုံးပြုသွားလာနေတဲ့ယာဉ်အရေအတွက်ပိုမိုများပြားလာခဲ့ပြီး ယာဉ်တိုက်မှုအများစုက Light Truck ယာဉ်တွေ ဖြစ်နေတာကြောင့် သတိပြုသွားလာကြဖို့ ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့က ထုတ်ပြန်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

Light Truck ယာဉ်အသုံးပြုသူတွေအနေနဲ့ယာဉ်ရဲ့ခံနိုင်ဝန်နဲ့လိုက်ပါစီးနင်းနိုင်တဲ့ခရီးသည် အရေအတွက်ကို ချိန်ဆမောင်းနှင်ရေး၊ ယာဉ်ခေါင်းမိုးပေါ်မှာ လူလိုက်ပါစီးနင်းခြင်းနဲ့ ခရီးအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေကို တင်ဆောင်မောင်းနှင်ခြင်းမပြုဖို့ထုတ်ပြန်ချက်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။ **SFJ**

အပူပိုင်းဒေသရှိမြို့နယ် (၆) ခုမှာ တောင်သူလယ်သမား လူနေမှုဘဝတိုးတက်ရေးစီမံကိန်းကို ဆောင်ရွက်မယ်

အပူပိုင်းဒေသရှိတောင်သူလယ်သမား လူနေမှုဘဝတိုးတက်မြင့်မားရေး စီမံကိန်းကို ရံပုံငွေ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၄ ဒသမ ၄ သန်းနဲ့ ဆောင်ရွက်နေတယ်လို့ မွေးမြူရေး၊ ရေလုပ်ငန်းနဲ့ ကျေးလက်ဖွံ့ဖြိုးရေးဝန်ကြီးဌာနက သိရပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်းမိုးခေါင်ရေရှားဒေသအတွင်းရှိမြင်းခြံ၊ မလှိုင်၊ တောင်သာ၊ နွားထိုးကြီး၊ ရေစကြို၊ ပခုက္ကူမြို့နယ်တွေမှာ ၂၀၁၆ ခုနှစ်ကနေ ၂၀၁၈ ခုနှစ်အထိ (၃) နှစ်တာကာလအတွင်း FAO နဲ့ မွေး။ ကုဋီးစီးဌာနတို့က တိရစ္ဆာန်ကျန်းမာရေး၊ ထုတ်လုပ်မှုနဲ့ ဈေးကွက်မြင့်မားရေး ဆောင်ရွက်မှုကနေတစ်ဆင့် တောင်သူတွေရဲ့လူနေမှု ဘဝတိုးတက်ရေးကိုအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

စီမံကိန်းရံပုံငွေမှာ အမေရိကန်ဒေါ်လာ၄ဒသမ၄သန်းဖြစ်ပြီး UNOPS က Livelihoods and Food Security Trust Fund (LIFT) အတွက် ရန်ပုံငွေစီမံခန့်ခွဲသူအဖြစ် ဆောင်ရွက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံအနေနဲ့ စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံတဲ့ နိုင်ငံဖြစ်တဲ့အတွက် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေဖြစ်တဲ့ ခိုင်းနွား၊ နို့စားနွား၊ ဆိတ်၊ ကြက်၊ ဝက်တွေက တောင်သူတွေရဲ့ဝင်ငွေအရင်းအမြစ်ဖြစ်ပြီး မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း၊ သားစပ်ခြင်းနဲ့ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားတဲ့လုပ်ငန်းတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းက မိသားစုဝင်ငွေ ပိုမိုတိုးပွားစေနိုင်ပါတယ်။ **SFJ**

၂၀၁۶ - ၁۷ ဘဏ္ဍာနှစ်ကုန်မှာ ကျေးရွာပေါင်း ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော် လျှပ်စစ်မီးသုံးစွဲနိုင်ဖို့ ရည်မှန်းထား

၂၀၁۶ - ၁۷ ဘဏ္ဍာနှစ်ကုန်မှာ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ကျေးရွာပေါင်း ၅၀ရာခိုင်နှုန်းကျော်ကို လျှပ်စစ်မီးပေးဝေနိုင်တော့မယ်လို့ မွေးမြူရေးရေလုပ်ငန်းနဲ့ ကျေးလတ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနက သိရပါတယ်။

ကျေးလတ်ဒေသ လျှပ်စစ်မီးရရှိရေးကို မွေးမြူရေးရေလုပ်ငန်း ကျေးလတ်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနနဲ့မြန်မာ့လျှပ်စစ်စွမ်းအားဝန်ကြီးဌာနတို့က ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေပြီး လာမယ့်ဘဏ္ဍာနှစ်မှာကျေးရွာ ၄၀၀၀ ကျော်ကိုလျှပ်စစ်မီးရရှိဖို့ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားဖို့ရှိနေပါတယ်။

ဘဏ္ဍာနှစ်အလိုက် ကျေးရွာမီးလင်းရေးဆောင်ရွက်နေပြီး လာမယ့်ဘဏ္ဍာနှစ်ကုန်စီမံကိန်းတွေပြီးစီးပါက တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာနဲ့ ကျေးရွာပေါင်းသုံးသောင်းသုံးထောင်ကျော် လျှပ်စစ်မီးသုံးစွဲခွင့်ရတော့မှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကျေးလတ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးကပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

၂၀၁၅ - ၁۶ ဘဏ္ဍာနှစ်မှာ မွေးမြူရေးရေလုပ်ငန်းနဲ့ ကျေးလတ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနအနေနဲ့ ကျေးရွာပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော်၊ လျှပ်စစ်စွမ်းအားဝန်ကြီးဌာနကကျေးရွာပေါင်း ۶၀၀ ကျော်ကို လျှပ်စစ်မီးလင်းရေးဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်လို့ဝန်ကြီးဌာနတွေကထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။ **SFJ**

MITSUI-BEHN MEYER လုပ်ငန်းက သီလဝါမှာ ဓာတ်မြေသြဇာစက်ရုံတည်ဆောက်သွားမယ်

သီလဝါအထူးစီးပွားရေးဇုန်မှာ တစ်နှစ်စ်ကို ပျမ်းမျှ တန်ချိန် ၁၀၀,၀၀၀ ထိထုတ်လုပ်နိုင်မယ့်ဓာတ်မြေသြဇာစက်ရုံတစ်ရုံတည်ဆောက်ဖို့အတွက် စင်ကာပူအခြေစိုက် MITSUI-BEHN MEYER (BMM-V) လုပ်ငန်းက အမေရိကန်ဒေါ်လာ၁၀ဒသမ၅၀သန်းရင်းနှီးမြှုပ်နှံသွားဖို့ ရှိနေတယ်ဆိုပြီး သတင်းတစ်ရပ်မှာ ဖော်ပြပါတယ်။

ယခုဓာတ်မြေသြဇာစက်ရုံတည်ဆောက်မှုလုပ်ငန်းကိုတော့ BMM-V နဲ့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့စိုက်ပျိုးစီးပွားဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကော်ပိုရေးရှင်း MAPCO ကုမ္ပဏီနဲ့ အကျိုးတူ ပူးပေါင်းတည်ထောင်ထားတဲ့ AGRI FIRST CO (AFC) ကနေ တာဝန်ယူပြီးတော့ ကန်ဒေါ်လာ ၁၀ ဒသမ ၅ သန်း (ကျပန်ယန်း ၁ ဒသမ ၂ ဘီလီယံ) ထိ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ သွားမှာဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

BMM-V လုပ်ငန်းကတော့ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ MITSUI & CO LID နဲ့ အရှေ့တောင်အာရှမှာ အဓိကဓာတုပစ္စည်းတွေဖြန့်ဖြူးပေးနေသူလုပ်ငန်းဖြစ်တဲ့ မလေးရှားရဲ့ BEHN MEYER တို့ အကျိုးတူ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ပြီးတော့ စင်ကာပူနိုင်ငံမှာအခြေစိုက်လျက်ရှိပါတယ်။ အလားတူ ၂၀၁၂ ခုနှစ်က တည်ထောင်ထားခဲ့တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ MAPCO ဟာဆိုရင်လည်းပုဂ္ဂလိကဏ္ဍကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်ပြီးတော့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ အတွက် အဓိက ကူညီပံ့ပိုးပေးနေတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုလည်းဖြစ်ပါတယ်။

BISINESS STANDARD

Google က ယင်းရဲ့ Fiber အင်တာနက် မြန်နှုန်းကို ပိုမိုတိုးမြင့်နိုင်ဖို့ လုပ်ဆောင်သွားလို

ကမ္ဘာ့ဦးဆောင်နည်းပညာလုပ်ငန်းစုကြီးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ Google က ယင်းရဲ့မြန်နှုန်းမြင့် ဖိုက်ဘာမျှင် အင်တာနက်ဝန်ဆောင်မှု Fiber Service သူအများစု ရယူသုံးစွဲနေတဲ့ အင်တာနက်အခြေခံအမြန်နှုန်းတစ်စက္ကန့်လျှင် ၁၁ ဒသမ ၇ Megabit ထက် အဆပေါင်း ၁၀၀ နီးပါး ပိုမိုမြန်ဆန်တဲ့နှုန်းထားဖြစ်ပါတယ်။

Google ဟာယခုလက်ရှိ Fiber Service အတွက် အမြန်နှုန်းပိုင်းမှာ Gigabit ကို ကျော်လွန်ပြီး Terabit အထိ ဆက်လက်တိုးမြှင့်နိုင်ဖို့ လုပ်ဆောင်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

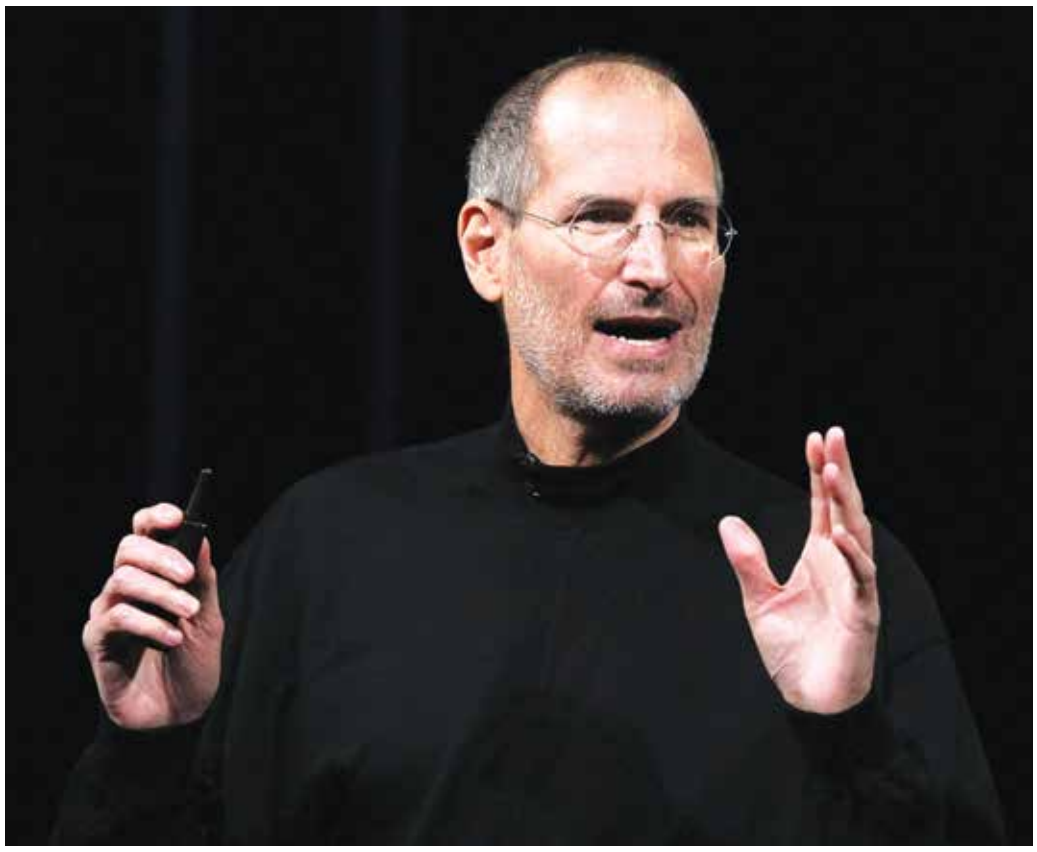
BusinessInsider

၂၀၁၈ မတိုင်ခင် အာကာသထဲကို ခရီးသည်တွေကို ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ဖို့ Blue Origin ကုမ္ပဏီ ရည်မှန်း

ပုဂ္ဂလိက အာကာသ ခရီးသွားကုမ္ပဏီ တစ်ခုဖြစ်တဲ့ Blue Origin ဟာ ယင်းရဲ့ New Shepard အာကာသယာဉ်နဲ့ လူလိုက်ပါနိုင်တဲ့ ခရီးစဉ်တွေကို လာမယ့်နှစ်ထဲမှာ စမ်းသပ်ပျံသန်းသွားနိုင်ဖို့ မျှော်လင့်ထားပြီး ၂၀၁၈ခုနှစ်မတိုင်ခင်မှာအာကာသထဲလိုက်ပါလိုတဲ့ ခရီးသည်တွေကို အခကြေးငွေရယူပြီး ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားတယ်ဆိုပြီး ကုမ္ပဏီတည်ထောင်သူ Amazon ပိုင်ရှင်ဖြစ်တဲ့ Jeff Bezos က မတ်လ ၁၀ရက်မှာ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

Blue Origin စက်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်ရေးစက်ရုံတစ်ရုံမှာမီဒီယာတွေနဲ့ ပထမဆုံးတွေ့ဆုံစဉ်အတောအတွင်းမှာ Jeff Bezos က လက်ရှိ ၎င်းတို့ကုမ္ပဏီလုပ်ဆောင်နေတဲ့ စီးပွားဖြစ်အာကာသခရီးစဉ်တွေ စတင်နိုင်ဖို့ ရည်မှန်းထားတဲ့အကြောင်းကို ထည့်သွင်း ပြောကြားသွားတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ **BangkokPost**

How To Live Before You Die



STRATEGY FIRST Timesရဲ့ Ted Talk ကလာ Ted.com က ကမ္ဘာကျော်တွေနဲ့ Interview တွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့တွေ့ဆုံခန်းတွေ၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ လေ့လာစရာတွေကို အပတ်စဉ်ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ဖော်ပြထားတာက Video ဖြစ်ပြီးတော့ Video ဝင်ကြည့်ဖို့ Mobile Phone နဲ့ ပေးထားတဲ့ QR Code ကို Camera ကနေ Scan လုပ်ရမှာပါ။ QR Code Scanner Application တွေကိုတော့ Google Playstore ၊ App Store တို့ကနေ Download ဆွဲလို့ရပါတယ်။

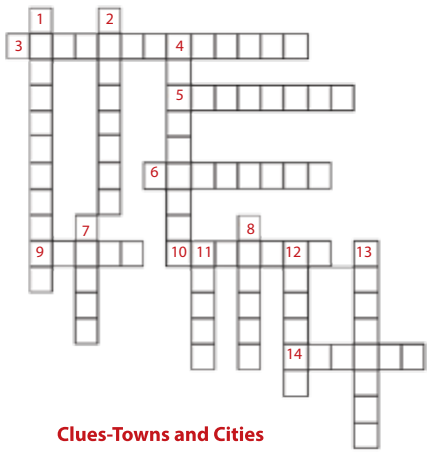
ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ Steve Jobs ရဲ့ How To Live Before You Die ဆိုတဲ့ Video တိုလေးကိုဖော်ပြမှာဖြစ်ပါတယ်။

အခုတော့ ကွယ်လွန်သွားပြီဖြစ်တဲ့ Steve Jobs ရဲ့ ၂၀၀၅ခုနှစ်တုန်းက Stanford University မှာပြောကြားခဲ့တဲ့ ၁၅ မိနစ်စာ ဗီဒီယိုတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ Apple နဲ့ Pixar တို့ရဲ့ co-founder ဖြစ်ပြီး CEO အဖြစ်လုပ်ကိုင်ခဲ့တဲ့ Steve Jobs ဟာ Standford ကကျောင်းသားတွေကို ကိုယ့်အိပ်မက်တွေနောက်ကို လိုက်လျှောက်ဖို့ ဘဝရဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမယ့် အခက်အခဲတွေကြားမှာ အခွင့်အရေးကို ရှာကြံတတ်ဖို့ အားပေးစကားတွေပြောခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့အလုပ်က ဘာလဲဆိုတာကို သိအောင်လုပ်ပါလို့ Steve Jobs ကပြောပါတယ်။ ဒီဗီဒီယိုဟာ သင်ခန်းစာပေါင်းများစွာရမယ့် ဗီဒီယိုတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ၁၅မိနစ်အတွင်းမှာ Jobs က သူ့ဘဝအကြောင်းနဲ့ Apple ကို ဘယ်လိုအောင်မြင်အောင် ကြိုးစားခဲ့ရတယ်ဆိုတာကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ပြောပြသွားတာဖြစ်ပြီး Apple ပရိသတ်တွေအတွက်တော့ လွမ်းမောဖွယ်ရာ ခံစားချက်တစ်မျိုးပေးစွမ်းမှာဖြစ်ပါတယ်။

Macintosh ကွန်ပျူတာ၊ Pixar Animation Studios (ပထမဦးဆုံး 3D သီးသန့် Animation ကား Toy Story ကိုရိုက်ကူးခဲ့)၊ iPhone ၊ iPad စတာတွေအကုန်လုံးက Steve Jobs ရဲ့ဗီထွင်ကြံဆမှုတွေနဲ့ ကြိုးစားမှုတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

Jobs ဟာ ရှားပါးတဲ့ ပန်ကရိယကင်ဆာ အမျိုးအစားတစ်ခု ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ သြဂုတ်လ ၁၁ ရက်နေ့မှာ Apple ရဲ့ CEO အဖြစ်ကနေ အနားယူခဲ့ပေမယ့် ဘုတ်အဖွဲ့မှာတော့ Chairman အဖြစ် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အောက်တိုဘာ (၅) ရက်နေ့ ၂၀၁၁ မှာ သေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။

Strategy First Times Crosswords



Clues-Towns and Cities

Across

3. where pedestrians cross
5.official town building
6.area
9.narrow passage
10 outer district of a city
14 between pavement and road

Down

1. private housing area
2. where people walk
4. area surrounding the city
7. group of buildings
8. underground train
11. opposite of rural
12. cross a river
13. central area

အရင်အပတ်မှ Crosswords အဖြေများ

Clues-Summer

Across

3. sunburn
5. sandals
7. heat
8. ice-cream
10. deckchair
11. linen

Down

1. tan
2. sun
3. seaside
4. beach
6. swimming
9. bikini

နောက်ကျောဖုံးမှအဆက် December 2015 ICM Exam Results

Credit (B) ဖြင့်ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ကြသူများ

Win Thura	Project Management
Theingi Aung	Public Relations
Su Nandar Tun	Sales & Sales Management
Grace Yaw Myaw	Sales & Sales Management
Aung Linn Htet	Sales & Sales Management
Nitar Lwin	Sales & Sales Management
Nway Nway Wint	Sales & Sales Management

ICM စာမေးပွဲ အောင်မြင်ကြသူများ (C နှင့် D Grade များ)

Su Lae Yee Win	Business Management & Administraion
Bo Bo Myint	Business Management & Administraion
Eain Zaw Nu	Business Management & Administraion
Kaung Khant Thu	Business Management & Administraion
Khine Lin Htet	Business Management & Administraion
Min Aung	Business Management & Administraion
Myint Zhu Aung	Business Management & Administraion
Naw Yu Yu Thi	Business Management & Administraion
Nyein Lei Aung	Business Management & Administraion
Nyi Lin	Business Management & Administraion
Phyu Phyu Win	Business Management & Administraion
San Win Thet Aung	Business Management & Administraion
Thandar Myint Aung	Business Management & Administraion
Thaung Htet Soe	Business Management & Administraion
Theingi	Business Management & Administraion
Thu Zar	Business Management & Administraion
Win Lae Lae Hnin	Business Management & Administraion
Ye Min Zaw	Business Management & Administraion
Hnin Yu Lwin	Customer Service
Hla Yee	Financial Management
May Moe Myat	Financial Management
Soe Naing Win	Financial Management
Zay Phyo Naing	Financial Management
Paing Soe	Human Resource Development I
Lei Wah Wah Myo	Human Resource Development II
Patrick Hkaung Htaung	Human Resources Management
Nway Nway Lwin	Human Resources Management
Nan Wai Hnin	Human Resources Management
Lwin Thawdar Oo	Human Resources Management
Aung Ba Nyar	Human Resources Management
Cherry Cho	Human Resources Management
Ei Ei Myo	Human Resources Management
Ei Mar Win	Human Resources Management
Khaing Khin Thar	Human Resources Management
Kyawt Kae Thi Oo	Human Resources Management
Lwin Lwim Nwe	Human Resources Management
Moe Thandar Aung	Human Resources Management
Nan Ei Nanthar Maw	Human Resources Management
Ni Ni Win	Human Resources Management
Paing Soe	Human Resources Management
Phoo Pwint Wai	Human Resources Management
Soe Theingi Kyaw	Human Resources Management
Su Su Myat Hlaing	Human Resources Management
Ya Min Htike	Human Resources Management
Yu Wah Mon	Human Resources Management
Zin Mar Thwe	Human Resources Management
Zin Thwe Aung	Human Resources Management
Aye Muya Min	Management Theory & Practice
Thant Thuzar Khine	Management Theory & Practice
Ein Gyinn Mhawe	Marketing Management
Khin Myo Kyu	Marketing Management
Ye Lin Htet	Marketing Management
Aung Myint Kyaw	Project Management
Lynn Ko Ko Oo	Project Management
May Myo Maung Maung	Project Management
Jue Myat Aung	Sales & Sales Management
May Thet Win	Sales & Sales Management
Theint Thiri Htet	Sales & Sales Management
Wai Hnin Aye	Sales & Sales Management
Wai Yan Min Zin	Sales & Sales Management
May Su Hlaing	Strategic Management
Nwe Ni Aye	Strategic Management
Nang Myat Mon Han	Business Management & Administraion
Ei Nandar Bo	Business Management & Administraion
Aung Nyein Chan	Business Management & Administraion
Aung Phyo Chit	Business Management & Administraion
Aye Thazin Oo	Business Management & Administraion
Cho Thandar Aung	Business Management & Administraion
Ei Ei Khaing	Business Management & Administraion
Ei Su Hlaing	Business Management & Administraion
Hay Mar Wai Hlaing	Business Management & Administraion
Hnin Thwe Oo Phyu	Business Management & Administraion
Khaing Zin Nwe	Business Management & Administraion
Khin No No Tun	Business Management & Administraion
Khin Pa Pa Kalyar	Business Management & Administraion
Kyawt Khin Khin Ka	Business Management & Administraion
Kyi Swut Moe	Business Management & Administraion
Linn Linn Htet	Business Management & Administraion
Myo Min Than	Business Management & Administraion
Phyo Aung Aung	Business Management & Administraion
Pyi Phyo Thant	Business Management & Administraion
Pyin Nyar	Business Management & Administraion
Saw Tun Naing	Business Management & Administraion
Thant Sin Soe	Business Management & Administraion
Thet Htwe Hsu	Business Management & Administraion
Thet Thet Aung	Business Management & Administraion
Toe Wai Aung	Business Management & Administraion
Win Ei Khine	Business Management & Administraion
Win Win Htwe	Business Management & Administraion
Wint Yupar Maung	Business Management & Administraion
Zun May Aung	Business Management & Administraion
Ei Ei Khine	Financial Management
May Mar Mar Thant	Human Resource Development II
Wai Zin	Human Resource Development II
Su Mon Myint Oo	Human Resources Management
Moe Thandar	Human Resources Management
Aung Kyaw Lwin	Human Resources Management
Aung Ko Naing	Human Resources Management
Aye Aye Moe	Human Resources Management
Chaw Su Han	Human Resources Management
Khaing Saw Oo	Human Resources Management
Moe Khin Khin	Human Resources Management
Nay Chi Lin	Human Resources Management
Phyoe Pyae Paing	Human Resources Management
Thandar Naing	Human Resources Management
Wai Nwe Phyo Zin	Human Resources Management
Ye Thiha Aung	Human Resources Management
Yin Nwe Thinn	Human Resources Management
Zar Zar Khine	Human Resources Management
Ei Thu Han	Logistics & Supply Chain Management
Thu Zar Phyo	Management Theory & Practice
Khin Moe Thu	Management Theory & Practice
May Thet Khine Nyein	Management Theory & Practice
Si Thu Phyo	Marketing Management
Khet Khet Nwe	Marketing Management
Thet Tun Zaw	Marketing Management
Cherry Hlaing Win	Marketing Management
Khin Thitsar Soe	Marketing Management
Linn Htet Aung	Marketing Management
Oo Maung	Marketing Management
Shwe Yi Aung Min	Marketing Management
Su Yamin Htin	Marketing Management
Wai Hnin Aye	Marketing Management
Win Lei Yee	Marketing Management
Si Thu Phyo	Public Relations
Win Zaw	Public Services Management
May Phoo Phoo	Sales & Sales Management
Nang Kyi Flo	Sales & Sales Management
Chaw Su Win	Sales & Sales Management
Nang Kaung Kham Laung	Sales & Sales Management
Naw Thalay Phaw	Sales & Sales Management
Thandar Htoon Win	Strategic Management

D နဲ့ အောင်သော ကျောင်းသား/သူများ စာမေးပွဲပြန်လည်ဖြေဆိုလိုပါက
စာမေးပွဲကြေးပြန်သွင်း၍ ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။

စံ – ဏဂီဘိုဟောစာတမ်း

၂၀၁၆ မတ် (၂၂) ရက်နေ့မှ ၂၀၁၆ ဧပြီ (၄) ရက်နေ့အထိ

တနင်္ဂနွေနေ့မွေးသူများ

တစ်ပိုင်းတစ်စဖြစ်နေသည့်အရာများ ပြန်လည်လုပ်ကိုင်အဆုံးသတ်နိုင်မည်။ လက်လွန်ထားသည်များ လက်ဝယ် ပြန်ရမည်။ ရန်အတိုက်အခံကြားမှတိုးတက်မည်။ အပြောင်းအလဲရှိမည်။ ခရီးကိစ္စအဆင်ပြေမည်။ ခက်ခဲမည်ဟု တွေးထင်တွက်ဆထားခြင်းများအားလုံး အဆင်ပြေစွာ ကျော်လွှားသွားနိုင်မည်။ မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှုအပြည့်နှင့် အလိုရှိသည်များ ရှေ့တိုးနိုင်မည်။ ပြဿနာအဟောင်းများ ပြန်လည်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမည်။ စာရွက်စာတမ်းလက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းများပြုရမည်။ဤကာလအတွင်းရက်ကောင်းများ – ၂၂၊ ၂၃၊ ၂၄၊ ၃၀၊ ၃၁ ဧပြီ – ၁။ ရက်ဆိုးများ – ၂၅၊ ၂၇၊ ၂၈။ ၂၉။ ထူးခြားရက်များ – ၂၁ ဧပြီ ၂၊ ၃၊ ၄။ ကံကောင်းစေသောအရောင် – အနီရောင်၊ အပြာရောင်။ အကျိုးပေးဂဏန်း – ၂၊ ၃၊ ၄။ ယတြာ – ခွေးလေခွေးလွင့်တို့ကို မကြာခဏအစာကျွေးပါ။

တနင်္လာနေ့မွေးသူများ

စီးပွားရေးတွင် အလွဲလွဲအချော်ချော်ဖြစ်ပြီးမှ အရာရာအဆင်ပြေမည်။ စဉ်းလဲကောက်ကျစ်သောသူများနှင့် ဆက်ဆံနေရတတ်သည်။ တစ်ပါးသူအတွက်ပေးဆပ်အနစ်နာခံရခြင်းများရှိမည်။ ကာလအတန်ကြာဖြစ်ပေါ်နေသည့် ပြဿနာများပြီးမြောက်အောင်ဖြေရှင်းနိုင်မည်။ အရပ်ဝေးမှ အဆက်အသွယ်များပွင့်မည်။ ပိတ်နေသောလမ်းကြောင်းများပြန်ပွင့်မည်။ မိတ်ဆွေအကြီးအကဲများထံမှ အထောက်အကူကောင်းရရှိမည်။ မိမိအားနှောင့်ယှက်ဒုက္ခပေးသူတို့ကို ဖယ်ရှားအောင်မြင်နိုင်မည်။ ဦးတည်ချက်တို့ကို မပြောင်းဘဲရှေ့တိုးလုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။ ဤကာလအတွင်း ရက်ကောင်းများ – ၂၂၊ ၂၃၊ ၂၉၊ ၃၀ ၊ ဧပြီ – ၂၊ ၄ ။ ရက်ဆိုးများ – ၂၅၊ ၂၇၊ ၂၈၊ ဧပြီ – ၃ ။ ထူးခြားရက်များ – ၂၄၊ ၂၆၊ ၂၇၊ ဧပြီ ၁၊ ၃။ ကံကောင်းစေသောအရောင် – အစိမ်းရောင်၊ နီနှစ်ရောင်။ အကျိုးပေးဂဏန်း – ၅၊ ၆၊ ၇။ ယတြာ – သိုးမွေးဦးထုပ် (၁)လုံးဝယ်၍ ခေါင်းအုံးအောက်တွင်ထားရှိအိပ်ဆက်ပါ။

အင်္ဂါနေ့မွေးသူများ

မလုပ်မဖြစ်၍လုပ်ရခြင်း၊ မပြောင်းမဖြစ်၍ပြောင်းရခြင်းများကြုံရမည်။ မမျှော်လင့်သော၊ မထင်မှတ်ထားသော အနှောင့်အယှက်များ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ပြည့်နေမည်။ နာမည်အလွဲသုံးစားလုပ်သူများ မိမိအားခုတုံးလုပ်သူများနှင့်တွေ့ရမည်။ ငွေမည်မျှဝင်စေ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ပြန်ထွက်မည်။ ကိုယ့်ကိစ္စသာမက တစ်ပါးသူကိစ္စများအတွက်ဆောင်ရွက်ပေးရင်း လူမုန်းခံရတတ်သည်။ ဆောင်ရွက်သမျှကိစ္စ အထင်အရှားဖြစ်မည်။ လျှို့ဝှက်၍မရ။ ငွေလာချေးသူပေါ်လာမည်။ ချေးငှားပါက သေချာပေါက်ဆုံးမည်။ ဤကာလအတွင်း ရက်ကောင်းများ – ၂၁၊ ၂၂၊ ၂၉၊ ဧပြီ – ၂၊ ၃ ။ ရက်ဆိုးများ – ၂၄၊ ၂၆၊ ၂၈၊ ၂၈၊ ၃၀ ၊ ၃၁ ။ ထူးခြားရက်များ – ၂၆ ဧပြီ – ၁၊ ၄ ။ ကံကောင်းစေသောအရောင် – အပြာရင့်ရောင်၊ ခရမ်းရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း – ၀၊ ၅၊ ၇ ။ ယတြာ – အဝါရောင် ဂန္ဓာမာပန်းဓာတ်ပုံကို အနီးအပါးတွင်ထားရှိပါ။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့မွေးသူများ

စီးပွားရေးတွင်တွဲဖက်လုပ်ကိုင်သူမိတ်ဆွေတို့၏မိုက်မဲမရိုးသားမှုကြောင့် မိမိတွင်စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရတတ်သည်။ သူတစ်ပါးရေးရာကိစ္စဝင်ရောက်ပါဝင်ခြင်းငှာ စိတ်ဆန္ဒမရှိလင့်ကစား မတတ်သာ၍ပါဝင်ဖြေရှင်းရခြင်းကြုံမည်။ တစ်ပါးသူအား စေတနာနှင့် မိမိလျှို့ဝှက်ချက်၊ မိမိအတတ်ပညာများကိုလွယ်လင့်တကူပေးမိ၍ စိတ်သောကရောက်စရာများ ကြုံရတတ်သည်။ ငွေကြေးဇယားရှုပ်ထွေးလှသောကာလဖြစ်သည်။ နေအိမ်အနီးအပါး သူခိုးသူဝှက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ ဆွေမျိုးဝမ်းကွဲများနှင့်စကားများရတတ်သည်။ဤကာလအတွင်းရက်ကောင်းများ – ၂၂၊ ၂၆၊ ၂၉၊ ဧပြီ – ၂။ ရက်ဆိုးများ – ၂၃၊ ၂၄၊ ၂၇၊ ၂၈၊ ၃၀၊ ၃၁။ ထူးခြားရက်များ – ၂၁ ဧပြီ ၁၊ ၃၊ ၄ ။ ကံကောင်းစေသောအရောင် – အညိုရောင်၊ ပန်းရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း – ၀၊ ၇၊ ၈ ။ ယတြာ – CD (၂)ချပ်ကို ဖဲကြိုးအနီနှင့်ချည်၍ အမြင့်တစ်နေရာတွင်ချိတ်ဆွဲထားပါ။

ကြာသပတေးနေ့မွေးသူများ

အလုပ်တိုးတက်ခြင်း မမျှော်လင့်ဘဲ ငွေအစုလိုက်ဝင်ခြင်းကြုံနိုင်သည်။ အတိုက်အခံ၊ ပဋိပက္ခရှိလင့်ကစား အားလုံးကိုကျော်လွှားနိုင်မာသည်။တက်လမ်းရအောင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။ လုပ်ငန်းမရှိသူလုပ်ငန်းရမည်။ ရုတ်တရက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်လိုက်သည့်ကိစ္စများမှအောင်မြင်ခြင်း၊ တိုးတက်ခြင်းဖြစ်ထွန်းမည်။ တစ်ပါးသူနှင့်ယှဉ်ပြိုင်လုပ်သမျှ အောင်မြင်ခြင်းကြုံမည်။ မိသားစုလုပ်ငန်းစီးပွားတိုးတက်မည်။ လက်လွန်ထားသည်များပြန်ရမည်။ ကိုယ့်ထက်နိမ့်ကျသောသူများ၊ ဝါနသူများ၊အရည်အချင်းနည်းပါးသူများမှနှောင့်ယှက်တိုက်ခိုက်တတ်သည်။ခွင့်လွှတ်ရအခက်၊ရင်ဆိုင်အနိုင်ယူရန်လည်းအခက်ဖြစ်ရတတ်သည်။ဤကာလအတွင်း – ရက်ကောင်းများ – ၂၁၊ ၂၆ ဧပြီ – ၂ ။ ရက်ဆိုးများ – ၂၄၊ ၂၅၊ ၂၇၊ ၂၈၊ ၂၉၊ ၃၀ ၊ ဧပြီ – ၁ ။ ထူးခြားရက်များ – ဧပြီ – ၃၊ ၄ ။ ကံကောင်းစေသောအရောင် – မရမ်းစေ့ရောင်၊ ကြက်သွေးရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း – ၀၊ ၂ ၊ ၄ ။ ယတြာ – ရွှေရောင်ခေါင်းလောင်းတစ်ခု ကြိုးအနီနှင့်ချည်၍ အမြင့်တွင်ချိတ်ဆွဲပါ။

သောကြာနေ့မွေးသူများ

အဖက်ဖက်မှကောင်းမည်။ လမ်းသစ်ထွင်၍ဆောင်ရွက်ခြင်းအောင်မြင်မည်။ အပြိုင်အဆိုင်အားလုံးကိုကျော်လွှားနိုင်မည်။ ဦးတည်ချက်သစ်၊ ရယ်ရွယ်ချက်သစ်များကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်သင့်သည်။ မိမိနှင့်ဆက်နွယ်နေသောဝန်းကျင်တွင်လည်းကောင်း၊ အဆင်ပြေခြင်းများဖြစ်ပေါ်မည်။ပေါ်ပေါက်လာသည့်အခွင့်အရေးသစ်များကို လက်တွေ့အသုံးချရန် အခါကောင်းဖြစ်သည်။ အရေးပါသည့်ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရန် အခါကောင်းကျရောက်သည်။ အပြောင်းအလဲကိစ္စအဝဝဆောင်ရွက်သင့်သည်။မိသားစုတွင်လည်းမထင်မှတ်ဘဲအလုပ်စီးပွားသတင်း သစ်စတင်နိုင်သည်။ ဤကာလအတွင်း ရက်ကောင်းများ – ၂၆၊ ၃၁ ၊ ဧပြီ – ၁၊ ၂ ။ ရက်ဆိုးများ – ၂၂၊ ၂၃၊ ၂၇၊ ၂၈၊ ၂၉၊ ၃၀ ။ ထူးခြားရက်များ – ဧပြီ – ၃၊ ၄ ။ ကံကောင်းစေသောအရောင် – အနီရောင်၊ အဝါရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း – ၁၊ ၃၊ ၇ ။ ယတြာ – လိပ်ပြာပုံ ရင်ထိုးတစ်ခုဝယ်၍ ကိုယ်တိုင်သုံးစွဲပါ။

စနေနေ့မွေးသူများ

စီးပွားရေးတွင်တွေဝေဖွယ်ဖြစ်စရာများကြုံမည်။တစ်ခုထက်မကသောအခွင့်အလမ်းများတစ်ပြိုင်နက်တည်းရရှိမည်။ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမည့်ကိစ္စအလုံးစုံသည် ပြင်ဆင်ချိန်နည်းလင့်ကစားအခက်အခဲများကိုကျော်လွှားနိုင်မည်။ ခက်ခဲကြန့်ကြာနေသည်။ အလုပ်ကိစ္စမှန်သမျှပြီးမြောက်မည်။ ခရီးကိစ္စ၊ အပြောင်းလဲကိစ္စအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်းအဆင်ပြေမည်။ အမှားအယွင်းဖြစ်ပြီးပြဿနာတက်တော့မည့်ကိန်းမှ လက်တစ်လုံးခြားလွတ်ကင်းမည်။ သတိပေးသူများ ကောင်းသောအကြံပေးသူများပေါ်မည်။ ရပ်တန့်စွန့်လွှတ်ထားသည့်အကြံအစည်ဟောင်းများ ပြန်လည်ကောက်ယူလုပ်ကိုင်နိုင်မည်။ ဤကာလအတွင် ရက်ကောင်းများ – ၃၀၊ ၃၁ ။ ဧပြီ ၁ ။ ရက်ဆိုးများ – ၂၂၊ ၂၃၊ ၂၄၊ ၂၅၊ ၂၆ ။ ထူးခြားရက်များ – ၂၆ ဧပြီ – ၂၊ ၃ ။ ကံကောင်းစေသောအရောင် – ကြက်သွေးရောင်၊ ရွှေရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း – ၂၊ ၈၊ ၉ ။ ယတြာ – ကြောင်တစ်ကောင်၏ဓာတ်ပုံ၊ ပန်းပုရုပ်၊ ကြွေရုပ်ဝယ်ယူပြီး အမြင့်တစ်နေရာတွင်တင်ထားပါ။

ချမ်းမြေ့မေတ္တာ တုံ့ပြန်ပါသည်။

စံ – ဏဂီဘိုဟောစာတမ်း

December 2015 ICM Exam Results

Congratulations!

A နဲ့ အောင်မြင်ထားသော ကျောင်းသား/သူများကို ကျောင်းတွင် နှစ်သက်ရာဘာသာရပ်တစ်ခု အခမဲ့ တက်ရောက်ခွင့် ချီးမြှင့်မည်ဖြစ်ပါသည်။ **B** နဲ့ အောင်သော ကျောင်းသား/သူများလည်း ကျောင်းမှ အတန်းသစ်များ ထပ်မံတက်ရောက်ပါက သင်တန်းကြေး (၁) သိန်း ကင်းလွတ်ခွင့် ချီးမြှင့်ပါမည်။ **Grade C** နဲ့ အောင်မြင်သော ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများကို (50000) ကျပ် Discount ခံစားခွင့် ချီးမြှင့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

Distinction (A) ဖြင့်ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ကြသူများ

Han Thu Htun	Business Management & Administraion
Hnin Su Su Mon	Business Management & Administraion
Khin Zar Lyn	Business Management & Administraion
Shun Lei Aung	Business Management & Administraion
Su Myat Tun	Business Management & Administraion
Su Thet Aung	Business Management & Administraion
Wai Zin Kyaw Naing	Business Management & Administraion
Pann Ei Phyu	Financial Management
Aye Thin Lynn	Financial Management
Kaung Myat San	Financial Management
Myo Pyae Phoo Pwint	Financial Management
Nang Kham Yin	Financial Management
Naw Christine	Financial Management
No No Aung	Financial Management
Nway Myat Nwe	Financial Management
Yin Mon Mon Aung	Financial Management
Yu Yu Latt	Financial Management
Nang Kyi Flo	Project Management
Wai Yan Paing Zaw	Project Management
Aye Aye Myint	Project Management
Aykare Soe Khaing	Project Management
Kaung Si Thu	Project Management
Kutho Win	Project Management
Lin Let Phyo Paing	Project Management
Myint Maung Maung Tun	Project Management
Pwint Phyu Kyi	Project Management
Pyae Sone Aung	Project Management
Si Thu Htun	Project Management
The Thiri Zaw	Project Management

Credit (B) ဖြင့်ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ကြသူများ

Aung Kyaw Myo	Business Management & Administraion
Ei Hnin San	Business Management & Administraion
Khing Hay Man Oo	Business Management & Administraion
Kyaw Swar Heinn	Business Management & Administraion
Min Mon Myat	Business Management & Administraion
Myat Phoo Wai	Business Management & Administraion
Myo Myo Thet	Business Management & Administraion
Naw Christine	Business Management & Administraion
Soe Theint Theint Oo	Business Management & Administraion
Su Nyein Myat	Business Management & Administraion
Tet Khaung Kyaw	Business Management & Administraion
Thae Htet Htet Aung	Business Management & Administraion
Thae Su Aung	Business Management & Administraion
Thiri Ye Htut	Business Management & Administraion
Ei Thet Zun	Financial Management
Moe Honey	Financial Management
Moe Thandar	Financial Management
Thuzar Pa Pa Moe	Financial Management
Htin Kyaw	Human Resources Management
Mal Sawm Zaui	Human Resources Management
Myat Thandar Thinn	Human Resources Management
Thiri Thaw	Human Resources Management
Thoon Thet Thet Han	Human Resources Management
Tin Zar Lin	Human Resources Management
Myat Pann Hmwe Naing Aung	Marketing Management
Soe Myat Thiri	Marketing Management
Theingi Htet Myint	Marketing Management
Aung Kyaw Soe	Project Management
Aung Kyaw Oo	Project Management
Aung Kyaw Thu	Project Management
Phyo Ei Khaing	Project Management

→ စာမျက်နှာ - ၁၄ သို့

သင်အောင်မြင်ဖို့ စီးပွားရေးဘမြင်သစ်တွေ ဆောင်ကြဉ်းပေးမယ်

SFJ STRATEGY FIRST JOURNAL

YOUR ULTIMATE GUIDE TO ENTREPRENEURSHIP, MARKETING & EXECUTIVE LIFESTYLE

စီးပွားရေးပညာရှင်များရဲ့သုံးသပ်ချက်များ၊ အောင်မြင်တဲ့လုပ်ငန်းရှင်များနှင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊
ဆန်းသစ်တဲ့ စီးပွားရေးအမြင်များ၊ မားကတ်တင်းနည်းဗျူဟာများ လေ့လာဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။

SFJ ဂျာနယ်ကို STRATEGY FIRST INSTITUTE မှ စီစဉ်တင်ဆက်နေတာဖြစ်ပြီး
Facebook ကို Like လုပ်ပြီး Follow လုပ်ထားမယ်ဆိုရင် နေ့စဉ်ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲနေတဲ့
ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ သတင်းနဲ့ အထူးတင်ဆက်မှုတွေကို ဖတ်ရှုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

The STRATEGY FIRST Times

လစဉ်ထုတ် STRATEGY FIRST JOURNAL နှင့် နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် အခမဲ့ အစောင်ရေ ၂၅၀၀ ထုတ်ဝေပြီး
ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူ ၅၀၀၀ ဆီ Email ဖြင့် ပေးပို့နေသော The STRATEGY FIRST Times တို့မှာ

ကြော်ငြာများ လက်ခံနေပါပြီ။

#8, Ground Floor, Panchan Tower, Bargayar Road, Myaynigone, Sanchaung Tsp., Yangon, Myanmar. Ph: (09) 26 141 7771 | email: info.sfj@gmail.com