The STRATEGY FIRST Times

Vol.1., Issue 1

October 30, 2015 | ၁၃၇၇ ခု၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ကျော် (၂) ရက်၊ သောကြာနေ့ | နစ်ပတ် တစ်ကြိမ် / Digital Edition

ဝါလကင်းလွတ် သီတင်းကျွတ်

သီတင်းကျွတ်လဟာ မြန်မာတို့ရဲ့ ၁၂ လရာသီမှာ သတ္တမမြောက်လဖြစ်ပြီး ဝါတွင်းကာလရဲ့ နောက်ဆုံးလဖြစ်ပါတယ်။ ရာသီခွင်မှာ တူရာသီဖြစ်ပြီး အသဝဏ်ကြယ်နဲ့ လမင်းတို့ စန်းယှဉ်မွန်းတည့်ကြကာ ရာသီခွင်ရဲ့ ပန်းမှာ ကြာဖြူပန်း (Nymphaea Lotus) ဖြစ်ပါတယ်။ စာ - ၃ သို့

Photo - Aung Chit Khin

မဟာဗျူဟာဂုရုကြီး Michael E Porter

ဒီတစ်ပတ် Strategy First ရဲ့ Thinker's Profile မှာဖော်ပြဖို့ရွေးချယ်ထားသူကတော့ Michael E Porter ဖြစ်ပါတယ်။ Marketing ဘာသာရပ်နဲ့ Management ဘာသာရပ်ကို လေ့လာဖူးသူတွေကတော့ Michael Porter ရဲ့ Five Forces Model ကို ကြားဖူးကြမှာပါ။

Michael Poter ကတော့ Competitive Strategy တွေကို စတင်ခဲ့သူဖြစ်ပြီး နာမည်ကျော်ကြားတဲ့ Management ဂုရုတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ Father of Competitive Strategy လို့ တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြရတဲ့ အထိ Porter ရဲ့ အရှိန်အဝါက ကြီးမားပါတယ်။ ပြိုင်ဆိုင်မှု (competition) နဲ့ပတ်သက်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေရဲ့ အတွေးအခေါ်ကို ဆန်းသစ်စေခဲ့သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ စာ - ၉ သို့

ပညာရပ်တစ်ခုကို အကောင်းဆုံးသင်ယူ လေ့လာနိုင်မယ့် အကြံပေးချက်ခြောက်ခု

လေ့လာမှုတွေ၊ စစ်တမ်းကောက်ချက်တွေအရ အကောင်းဆုံး ပညာလေ့လာရေး နည်းလမ်းတွေကို သိရှိခဲ့ရပါတယ်။ ဖော်ပြသွားမယ့် အချက်အလက်တွေက သင့်ပညာရပ်တွေကို သင်ယူတဲ့အခါမှာ ပိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်နိုင်ပြီးတော့ လွယ်လွယ်နဲ့ မမေ့နိုင်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ စာ - ၈ သို့

Confessions of a Shopaholic

ဒီတစ်ပတ်ရဲ့ Movie Review ကတော့ ၂၀၀၉ ခုနှစ်တုန်းက ထွက်ထားတဲ့ အမေရိကန် ရုပ်ရှင် Confessions of a Shopaholic ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကသရုပ်ဆောင် တွေကတော့ Isla Fisher နဲ့ Hugh Dancy တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါရိုက်တာ P.J Hogan က Sophie Kinsella ရဲ့ Shopaholic ဝတ္ထုတွေကို အခြေခံပြီးတော့ ဒီဇာတ်ကားကို ရိုက်ကူးခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ စာ - ၆ သို့

ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီးများကို STARTEGY FIRST ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများမှ ဝါကျွတ်ကန်တော့

အောက်တိုဘာ (၁၂) ရက်မှ စတင်ပြီး Strategy First Institute မှာ ပညာရပ်တွေ သင်ကြားပို့ချပေးနေတဲ့ ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီးတွေကို ကျောင်းမှာတက်ရောက်နေတဲ့ အတန်းလိုက် သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူတွေနဲ့အတူ Strategy First အဖွဲ့သားတွေက သီတင်းကျွတ်အခါသမယမှာ ကန်တော့ခဲ့ကြပါတယ်။ ■

STRATEGY FIRST INSTITUTE မှာ ဘွဲ့ရစလူငယ်တွေ အခမဲ့တက်ရောက်နိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းခွင်အကြို ပြင်ဆင်ရေးသင်တန်း

Strategy First Institute က ဘွဲ့ရစလူငယ်တွေနဲ့ ဘွဲ့ကြိုလူငယ်တွေအတွက် လုပ်ငန်းခွင် ဝင်ရောက်နိုင်ရေး အဆင်ပြေချောမွေ့စေဖို့အတွက်ပြင်ဆင်ပေးမယ့် Essential Skills for Business Career သင်တန်းကို အခမဲ့ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးလျက် ရှိပါတယ်။

လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရောက်ဖို့ ပြင်ဆင်ရာမှာ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ CV Writing နဲ့ Cover letter ရေးသားပုံတွေ၊ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားသူတွေ ဖြစ်စေဖို့ သိသင့်တဲ့ Personal Leadership နဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ကျင့်ဝတ်တွေကို အဓိကထား သင်ကြားပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယပြင် လုပ်ငန်းခွင်ဖွဲ့စည်းပုံတွေ၊ Organization တစ်ခုရဲ့အခြေခံသဘောတရားတွေ၊ ဆက်သွယ်ပြန်ကြား ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာတွေ၊ ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားမှုဆိုင်ရာပညာတွေ၊ ဝန်ဆောင်မှု အရည်အသွေးပိုင်းဆိုင်ရာတွေနဲ့ အခြေခံစာရင်းအင်းပိုင်းဆိုင်ရာတွေစတဲ့သိသင့်သိထိုက်တဲ့လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာပညာရပ်တွေကို အလေးထား သင်ကြားပေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။

Strategy First Institute က စီစဉ်ပြုလုပ်တဲ့ Essential Skills for Business Career သင်တန်းကိုပြီးခဲ့တဲ့ ဇူလိုင် ၂၃ ရက်က စတင်ဖွင့်လှစ် သင်ကြားပေး နေခဲ့တာဖြစ်ပြီး လစဉ် အခမဲ့သင်ပေးနေပါတယ်။ သင်တန်းကာလမှာ မနက် (၉)နာရီမှ (၁၂) နာရီထိ (၅) ရက် တက်ရောက်ရမယ့် (၁၅) နာရီကြာ သင်တန်းဖြစ်ပြီး ဆရာမ ဒေါ်အေးအေးဝင်း၊ ဆရာမ ဒေါ်ငြေးငြေးမြင့်၊ ဆရာဦးအောင်ချစ်ခင်တို့က သင်ကြားပို့ချ ပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

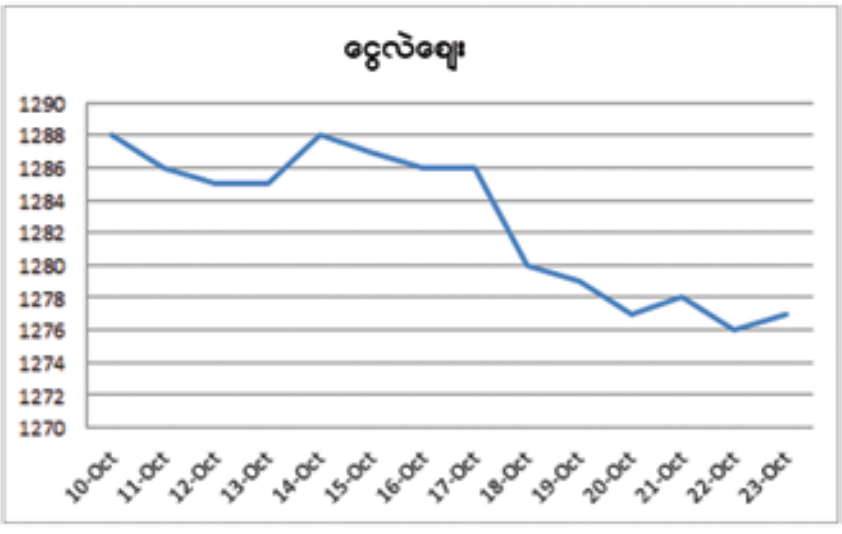
Strategy First Institute ရဲ့ကျောင်းအုပ်ဦးအောင်ချစ်ခင်က "ဘွဲ့ရပြီးကာစလူငယ်တွေ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရောက်တဲ့အခါ လိုအပ်တဲ့အခြေခံ Skills တွေကို သင်ကြားပေးသွားမှာ ပါ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်တန်းတက်ရောက်ပြီးတဲ့အခါအလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းတွေ ရရှိနိုင်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့မိတ်ဖက်ကုမ္ပဏီတွေနဲ့လည်း ချိတ်ဆက်ထားပါတယ်" လို့ ပြောပြပါတယ်။

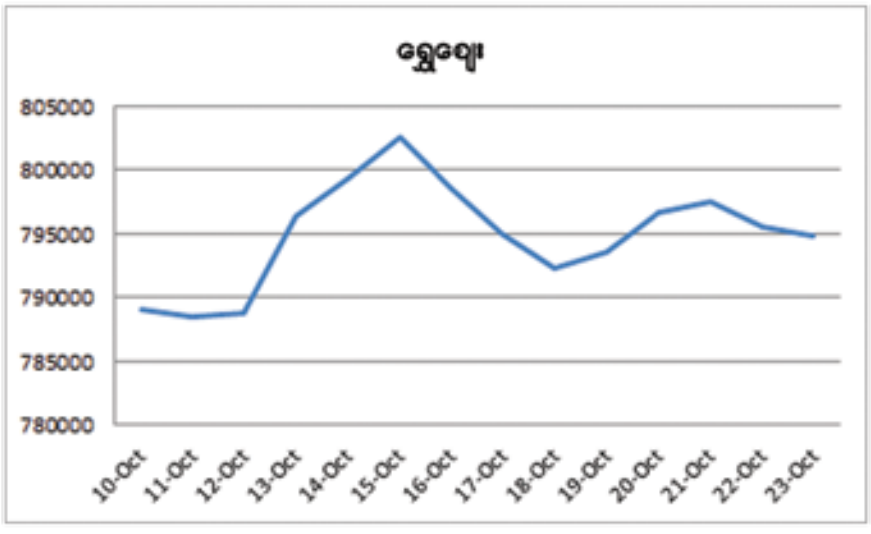
ဒီသင်တန်းကို တက်ရောက်တဲ့သူတွေထဲကနေ ICM စီးပွားရေးဒီပလိုမာတွေတက်ရောက်နိုင်ဖို့အတွက်လည်း ပညာသင်ဆုတွေ ချီးမြှင့်သွားဖို့လည်း စီစဉ်ထားတယ်လို့ ဦးအောင်ချစ်ခင်က ဆက်လက်ရှင်းပြပါတယ်။

Strategy First Institute ရဲ့ Essential Skills for Business Career သင်တန်းကို တက်ရောက်လိုသူအနေနဲ့ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း CV ကို လူကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ csr.strategyfirst@gmail.com သို့ ပေးပို့လျှောက်ထားနိုင်ပါတယ်။ သင်တန်းကိုလူဦးရေကန့်သတ်ထားတဲ့အတွက်တက်ရောက်ခွင့်ရသူတွေကို ပြန်လည်အကြောင်းကြားပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်တန်းကိုလုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရောက်ဖို့ပြင်ဆင်နေတဲ့ ဘွဲ့ရစလူငယ်တွေ၊ ဘွဲ့ကြိုလူငယ်တွေအပြင်အလုပ်တစ်ခုနဲ့တစ်ခုအကြားအကူးအပြောင်းမှာ အချိန်အားလပ်နေသူတွေလည်း လျှောက်ထား တက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

သင်တန်းပြီးဆုံးတဲ့အခါမှာ Strategy First Institute မှ Certificate ချီးမြှင့်မှာဖြစ်ပြီး အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းအတွက်လည်း သင်တန်းသားတွေရဲ့ CV ကို Strategy First Institute ရဲ့မိတ်ဖက်ကုမ္ပဏီတွေကိုပေးပို့ပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ■





The STRATEGY FIRST Times

Editor-in-Chief
Aung Chit Khin

Advisor
Dr. Sein Min

Editor-in-Charge
Si Thu Aung

Senior Reporter/ Assistant Editor
Thiha Ko Ko
Naing Naing Zaw

Translation Editor
Thiha Than Naing

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.

ဝါလကင်းလွတ် သီတင်းကျွတ်

Photo - Aung Chit Khin

“ oDwifuiwfrDxefyawmf[mjrefrmwkU 12 &mojzawmfawrSxi&SwfyawmfwpfckpfyD yawmfpwifusifychwhtpOftvmrS bk&m;&SFouf&awmfxi&S&SpOftcsdKuwnfu jzpfw,fvkyfymvkyfw,f ”

 သီတင်းကျွတ်လဟာ မြန်မာတို့ရဲ့ဘုရာသီမှာ သတ္တမမြောက်လဖြစ်ပြီး ဝါတွင်းကာလရဲ့နောက်ဆုံးလဖြစ်ပါတယ်။ ရာသီခွင်မှာ တူရာသီဖြစ်ပြီး အသဝတီကြယ်နဲ့ လမင်းတို့ စန်းယှဉ်မွန်းတည့်ကြကာ ရာသီခွင်ရဲ့ပန်းမှာ ကြာဖြူပန်း (Nymphaea Lotus)ဖြစ်ပါတယ်။

သီတင်းကျွတ်လကို ရှေးမြန်မာကျောက်စာတွေမှာ “သန္တာလ”လို့ ရေးထိုးကြပါတယ်။ ချိန်ခွင်ပုံကြယ်တာရာနက္ခတ်တို့ စုဝေးတဲ့ မိုးကာလလို့ခေါ်သလို တောင်သူလယ်သမားတို့ စိုက်ပျိုးထားတဲ့ စပါးပင်တွေ သန်သန်စွမ်းစွမ်း ထောင်မတ်တဲ့လလို့လည်း ပညာရှိတွေက ဖွင့်ဆိုကြပါတယ်။

သီတင်းကျွတ် မီးထွန်းပွဲတော်ဟာ မြန်မာတို့ရဲ့ဘုရာသီပွဲတော်တွေမှာထင်ရှားတဲ့ပွဲတော်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ပွဲတော်စတင်ကျင်းပခဲ့တဲ့ အစဉ်အလာမှာ ဘုရားရှင် သက်တော်ထင်ရှားရှိခဲ့စဉ် အချိန်ကတည်းက ဖြစ်တယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အခုကျင်းပတဲ့ သီတင်းကျွတ်လ မီးထွန်းပွဲတော် အစဉ်အလာတွေက အဲဒီတစ်ဆင့် ဆင့်ပွားလာတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ ဘုရားအဖြစ်ပွင့်တော်မူပြီး သတ္တမမြောက်ဝါကို တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ ဝါကပ်တော်မူကာ မယ်တော်ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ သန္တာသီတနတ်သားကို အမှူးပြုပြီး စကြဝဠာနေရာအနှံ့မှ နတ်ပြဟ္မာ အပေါင်းတို့အား အဘိဓမ္မာ တရားတော်မြတ်ကို ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ အဘိဓမ္မာခုနစ်ကြမ်းကို ဟောကြားခဲ့တာကြောင့်သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့ကို အဘိဓမ္မာအခါတော်နေ့လို့လည်း သတ်မှတ်ကာ အဘိဓမ္မာ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပွဲတွေလည်း ကျင်းပကြပါတယ်။

မယ်တော်နတ်သားကို တရားတော်မြတ် ဟောကြားပြီး သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့ရောက်တဲ့အခါ ဘုရားရှင် ဟာ နတ်ပြဟ္မာ အပေါင်းခြံရံကာ ရွှေစောင်းတန်း၊ ငွေစောင်းတန်း၊ ပတ္တမြားစောင်းတန်းတွေနဲ့စီချယ်ထားတဲ့ရတနာစောင်းတန်းနဲ့ လူပြည်ဖြစ်တဲ့ သက်သနဂိုရ်ပြည်ကို ပြန်လည်ဆင်းသက်ကြွမြန်းတော်မူတယ်လို့ ဗုဒ္ဓဘာသာစာပေ အဋ္ဌကထာတွေက ဆိုကြပါတယ်။

အဲဒီအခါသမယမှာ ပြည်သူပြည်သား အပေါင်းတို့က မီးချူးမီးတိုင်တွေ၊ မီးပန်းတွေ၊ ဆီမီးတွေ၊ ဆွမ်းပန်း ရေချမ်းတွေနဲ့ ကပ်လှူပူဇော်ကြပါတယ်။ တာဝတိံသာနတ်ပြည်ရှိ စူဠာမဏိစေတီတော်ကိုလည်းပူဇော်တဲ့အထိမ်းအမှတ်နဲ့ မီးပုံးတွေပြုလုပ်ပြီး ကောင်းကင်ကို လွှတ်တင်ပူဇော်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို ပူဇော်ကြတာကို အကြောင်းပြုပြီး ဒီနေ့ခေတ်အခါတိုင်အောင် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးမှာ နှစ်စဉ်ကျင်းပပြုလုပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမကို တည်ကြတဲ့ မြန်မာတို့ဟာ အသက်ဂုဏ်ဝါကြီးသူ၊ မိဘဆရာတို့ အပါအဝင် မြင့်မြတ်သူတို့အပေါ် ရိုသေလေးစားပြီး ပူဇော်ကန်တော့လေ့ရှိကြတဲ့အတိုင်း ဝါကျွတ်တဲ့အချိန် ထူးမြတ်တဲ့အခါသမယမှာ တတ်နိုင်သမျှ ပူဇော်ပစ္စည်းတွေနဲ့ သက်ကြီးဝါကြီးတွေ၊ မိဘဆရာတွေကို ပူဇော်ကန်တော့ကြပါတယ်။

သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့မှာဝါတွင်းသုံးလကုန်ဆုံး ကျွတ်လွတ်တဲ့နေ့ဖြစ်တာကြောင့် ဝါဆိုတော်မူကြကုန်တဲ့ သံဃာတော် အရှင်မြတ်တို့ လွတ်လွတ်လပ်လပ်သွားလာ သီတင်းသုံးနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးကို ရရှိကြပါတယ်။ ဒီနေ့ အထိဝါဆိုကြတဲ့သံဃာတွေဟာ အလွန်အကျိုးထူးတဲ့ ကထိန်အလှူကို ခံယူထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေးလည်း ရရှိကြပါတယ်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရမယ်ဆိုရင် သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့ဟာ ရဟန်းတော်တွေ ဝါကျွတ်တဲ့နေ့၊ အပြစ်ရှိက ပြောကြားပေးဖို့ အချင်းချင်း ဖိတ်ပန်အမှူပြုကြတဲ့ ပဝါရဏာနေ့၊ ဘုရားရှင် တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာအဘိဓမ္မာတရားတော်ကို ဟောကြားပြီမြောက် အောင်မြင်တော်မူတဲ့ အဘိဓမ္မာအခါတော်နေ့၊ နတ်ပြဟ္မာ အပေါင်းခြံရံပြီး တာဝတိံသာမှ သက်သနဂိုရ်ပြည်ကို ဆင်းသက်တော်မူတဲ့နေ့၊အဲဒီလိုဘုရားရှင်ဆင်းသက်တော်မူတာကို ရည်စူးပူဇော်တဲ့အနေနဲ့ ဆီးမီးစထွန်းညှိပူဇော်တဲ့နေ့၊ ပြဟ္မာနတ်လူ သုံးဘုံသူတို့ ဘုရားရှင်ကို အတူတကွ ကြည်ဖြူပူဇော်တဲ့နေ့၊ နတ်လူအများ ဘုရားဆုပန်တဲ့နေ့ စတဲ့ ဂုဏ်ထူးဝိသေသအဖုံဖုံနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ နေ့ထူးနေ့မြတ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ■

သီတင်းကျွတ်ပွဲတော်နဲ့ သူတို့အမြင်

ဆရာကြီး
ဒေါက်တာဦးစိန်မင်း

(Academic Director, Strategy First Institute

သီတင်းကျွတ်ကာလကမြန်မာ့ထုံးတမ်း အစဉ်အလာနဲ့အညီ မိဘ၊ ဆရာသမားနဲ့သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကိုပူဇော်တဲ့အခါသမယက မြန်မာတို့ရဲ့အလွန်မြတ်နိုးဖွယ်ကောင်းတဲ့ ချစ်စရာရိုးရာဓလေ့တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုဆက်ပြီး ထိန်းသိမ်းရင်းနဲ့ နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသား၊ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားတွေက မိဘ၊ ဆရာသမားတွေရဲ့ဂုဏ်ကျေးဇူးကို နားလည်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ ကျက်သရေမဂ်လာအပေါင်းတိုးတက်လာစေမယ်။ ဒီလိုဂါဝရပြုခြင်းကနေ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးနားလည်ချစ်ကြည်ပြီးသာယာဝပြောတဲ့ နိုင်ငံကြီးဖြစ်လာမှာပါ။ မြန်မာနိုင်ငံသားတွေဒီနှစ်သီတင်းကျွတ်အချိန်အခါသမယမှာ လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဖို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပါတယ်။ပညာသင်ကြားတဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေ အနေနဲ့ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက် ပေါက်မြောက်ပြီး မိမိအကျိုးနဲ့ နိုင်ငံ့အကျိုးကို စွမ်းဆောင်နိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပါတယ်။

ကမ္ဘာနဲ့တစ်ဝန်းကူးလူးဆက်ဆံမှုတွေ များလာချိန်မှာ လူငယ်တွေအပိုင်းက နိုင်ငံတကာယဉ်ကျေးမှုတွေကို အထင်ကြီးပြီးကိုယ်ရဲ့အမျိုးသားစံတွေ၊ ယဉ်ကျေးမှုတွေကို မေ့ပျောက်ထားမယ်ဆိုရင် မြန်မာဆိုတဲ့ Identity ပျောက်သွားမယ်။ လူငယ်တွေအနေနဲ့ နိုင်ငံရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုကို နားလည်လက်ခံနိုင်စွမ်းမြင့်မားဖို့နဲ့ ထိန်းသိမ်းဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာတည်သရွေ့ မြန်မာနိုင်ငံရှိနေအောင် လူငယ်တွေအပိုင်းက ကိုယ့်ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုတွေကို ပိုမိုထိန်းသိမ်းနိုင်ကြဖို့ သီတင်းကျွတ်အခါသမယမှာ တိုက်တွန်းပါတယ်။

ဆရာမကြီး
ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ
ဒေါ်လှမြင့်

သီတင်းကျွတ်ကိုတော့ အချိန်အခါတစ်ခုလို့ပဲ မှတ်ယူထားပါတယ်။အသက်ကလည်း ကြီးလုပြီဆိုတော့ လူငယ်တွေလိုမျိုး သီတင်းကျွတ်မှာ အိမ်ထောင်ပြုမယ်ဆိုတဲ့မျှော်မှန်းချက်မျိုးလည်းမရှိတဲ့အတွက် အရင်လိုအေးဆေးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဆရာဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီအချိန် ကိုယ့်တပည့်တွေထဲက ဘယ်သူတွေ မင်္ဂလာဆောင်မလဲ၊ ဆောင်တဲ့သူရှိရင်လည်း သူတို့ကို ဘယ်လိုများ ချီးမြှောက်ရမလဲ ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကတော့ ရှိပါတယ်။

ကိုကောင်းစံဟိန်း
(Marketing Management Batch -10)

သီတင်းကျွတ်ဆိုတော့အရမ်းပျော်တာပေါ့။ အရင်နှစ်ကတော့ အလုပ်ကိစ္စကြောင့် မိဘဆီကို မရောက်ဖြစ်ဘူး။ ဒီနှစ်မှာနယ်ပြန်ပြီးမိဘကိုပြန်ကန်တော့ဖို့ရှိပါတယ်။ ဒီနှစ်နယ်က ငယ်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့လည်းပြန်ဆုံကြမယ်၊ မိသားစုညီအစ်ကိုမောင်နမတွေနဲ့လည်း ပြန်တွေ့ ရတော့မယ်ဆိုတော့ အရမ်းကို ပျော်နေပါတယ်။

ကိုသော်ဇင်
(Business Management & Administration Batch-9)

ကျွန်တော်တို့လည်း ဗုဒ္ဓဘာသာမြန်မာလူမျိုးဆိုတော့ သီတင်းကျွတ်ကာလမှာ လူကြီးမိဘနဲ့ ဆရာသမားတွေကို ကန်တော့ရမယ်ဆိုတာကို မှတ်မှတ်ထင်ထင်ဖြစ်မိပါတယ်။ သီတင်းကျွတ်နားနီးရင် ကိုယ့်အတွက် သုံးစွဲတဲ့ ငွေကြေးကိုလျှော့ပြီး လူကြီးမိဘတွေ ကန်တော့ဖို့ ငွေချန်ထားပါတယ်။ မိဘတွေကိုနှစ်တိုင်းကန်တော့သလိုအလုပ်က ဆရာသမားတွေ အတွက်လည်း လုပ်ငန်းဖော်တွေစုထားတဲ့ Fund လေးနဲ့ပြန်ကန်တော့ကြတာလေးလည်း လုပ်ဖို့လည်းရှိပါတယ်။

မမြတ်ဖူးဝေ
(OBM-Batch-4
BMA –Batch-9
Marketing-Batch-10)

ငယ်ငယ်တုန်းကဆိုရင် ဝမ်းကွဲတွေလည်း အရမ်းများတော့ စုဖွဲ့ပြီးပျော်ပျော်ပါးပါး ဆော့ခဲ့ကြတာပေါ့။ သီတင်းကျွတ်မီးရှူးမီးပန်းတွေဝယ်ဖို့ တစ်လလုံးမုန့်ဖိုးတွေ အကုန်စုပြီး ပွဲတော်ရက်မှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆော့ကစားခဲ့ကြတယ်။ ပွဲစျေးတွေလည်း အကုန်သွား၊ လမ်း ဘေးဆိုင်တွေ ရောင်းတာတွေ အကုန်လိုက် စားကြတယ်။ လူကြီးမိဘတွေကိုလည်း ညီအစ်ကို မောင်နမတွေ စုဖွဲ့ပြီးကန်တော့ကြတယ်။ အခုကတော့ အလုပ်ရှိလာပြီဆိုတော့ Customer တွေကို ဆုတောင်းစာလေးတွေ ပုံမှန်ပို့ပေးနေတယ်။ သူတို့အတွက်လည်းသီတင်းကျွတ်လက်ဆောင်လေးတွေလည်းပေးတယ်။ ဝန်ထမ်းတွေအတွက်လည်းသီတင်းကျွတ်ခရီးစဉ်လေးတွေ စီစဉ်ပေးပါတယ်။

မချိုကိုဂျူး
(NCC –Batch 1)

သီတင်းကျွတ်မှာ မိဘတွေတွေကို ကန်တော့မယ်။ စုထားတဲ့မုန့်ဖိုးတွေနဲ့ ကန်တော့မယ်လို့ စိတ်ကူးထားတယ်။ မောင်နမတွေ အကုန်စုပြီး မိဘတွေကို ကန်တော့ကြမယ်ပေါ့။ အဘွားကိုလည်း ဘုရားလိုက်ပို့ပေးမယ်။ အဘွားကိုကန်တော့ဖို့လည်း စီစဉ်ထားတယ်။ သီတင်းကျွတ်ရောက်ရင် အထက်တန်းကျောင်းသူဘဝတုန်းကဆိုရင်တော့ ကျောင်းပိတ်ပြီပေါ့။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လျှောက်လည်တယ်။ အခုကျတော့ ရင့်ကျက်လာတယ်။ ဒီလိုအချိန်ကျရင် မိဘ တွေကို ကန်တော့ကြတယ်။ ကလေးစိတ်တော့လည်း မပျောက်သေးဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့လျှောက်လည်ချင်တုန်းပဲ။ သူငယ်ချင်း တွေနဲ့ လည်ဖို့က မြဝတီမှာဆိုရင်တော့ကမ်းစပ်မှာမီးမျှောပွဲသွားကြတယ်။ ဒီနှစ်ကတော့ရန်ကုန်မှာပဲဖြစ်ဖို့များတော့ ဘယ်သွားလည်ဖြစ်မလဲစဉ်းစားတုန်းပဲ။

မမီမီလှိုင်ထွန်း
(Human Resources Management –Batch 10)

သီတင်းကျွတ်ကျရင် အိမ်က မိဘ၊ လူကြီးတွေကို ကန်တော့မယ်။ မိသားစုတွေနဲ့ပဲ လပြည့်နေ့ကျရင် ဘုရားသွားမယ်။ ရွှေတိဂုံဘုရားကို သွားဖူးမယ်လို့ စိတ်ကူးထားတယ်။ သီတင်းကျွတ်ဆိုရင် ငယ်ငယ်တုန်းက လူကြီးတွေကို ကန်တော့ရင် မုန့်ဖိုးရတာကို မှတ်မိတယ်။ ကြီးလာတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အနေနဲ့ ဘုရားမှာ မီးထွန်းတယ်။ လျှုဒါန်းဖြစ်တယ်။ အရင်နှစ်တွေတုန်းကတော့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လပြည့်နေမှာလုပ်တဲ့ Show ပွဲတွေ သွားဖြစ်တယ်။ ဒီနှစ်ကျတော့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မသွားဖြစ်လောက်ဘူး။ အိမ်ကလူကြီးတွေနဲ့ သွားဖြစ်မယ်ထင်တယ်။

Human Resources Development

ခင်ကုံကော်

ဒီတစ်ပတ်မိတ်ဆက်ပေးချင်တာကတော့ Human Resources Development (HRD) ဆိုတဲ့ ဘာသာရပ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ Human Resource Management ဆိုရင် လူတိုင်းနီးပါးသိကြပေမယ့် HRD ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မသိကြသေးတဲ့အတွက် Program Highlight ကဏ္ဍမှာ ရွေးချယ်ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

Human Resources Development ဟာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကတစ်ဆင့် အဖွဲ့အစည်းရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ရမယ့် နည်းလမ်းတွေကို လေ့လာတဲ့ဘာသာရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ဝန်ထမ်းတွေ လက်ရှိလုပ်ဆောင်နေရတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို ကောင်းမွန်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ရှိသင့်တဲ့အရည်အသွေးတွေရရှိအောင် ကုမ္ပဏီတွေမှာ HRD အစီအစဉ်တွေ ဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။

Human Resources Management (HRM) မှာ ဝန်ထမ်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာမျိုးစုံ ပါဝင်ပေမယ့် HRD ကတော့ အဖွဲ့အစည်းနဲ့ လူတွေရဲ့ Development အပိုင်းကိုပဲ သီးသန့်လေ့လာတာဖြစ်ပါတယ်။ ယေဘုယျအနေနဲ့ဆိုရင် HRD မှာ training and development၊ organizational development နဲ့ career development ဆိုပြီး အပိုင်းသုံးပိုင်း ပါဝင်ပါတယ်။

Training and development အပိုင်းမှာ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့၊ အလုပ်မှာလိုအပ်တဲ့အသိပညာအရည်အချင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ စတာတွေကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရုံတင်မကဘဲ ဝန်ထမ်းရဲ့ တိုးတက်မှုကိုစောင့်ကြည့်ခြင်း၊ ဝန်ထမ်းရဲ့လုပ်ရည်ကိုင်ရည် တိုးတက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အကူအညီပေးခြင်း (coaching and counseling) စတာတွေပါ ပါဝင်ပါတယ်။

Organizational development ဆိုတာကတော့ အမှုအကျင့်ကိုလေ့လာတဲ့ပညာ (behavioral science) ကိုအသုံးချပြီးလုပ်ငန်းပိုမိုတွင်ကျယ်အောင်၊ လုပ်ငန်းမှာ ပါဝင်သူတွေလည်း အကျိုးရှိအောင် ဆောင်ရွက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအပိုင်းမှာ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့အပြုအမူကိုလေ့လာခြင်းအပြင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီအပိုင်းမှာတော့ HRD က ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးသူအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးအချက်အနေနဲ့ HRD မှာ career development အတွက် ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ပေးရမယ်ဆိုတာကိုလည်း လေ့လာရမှာပါ။ ဒီအပိုင်းကတော့ ဝန်ထမ်းတွေအတွက် ဘဝတက်လမ်းအမြင့်မားဆုံးထိရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရတဲ့အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးချင်းစီအတွက် သူတို့ရဲ့ career မှာတိုးတက်နိုင်အောင် ကူညီပေးခြင်း၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းဟာလည်း HRD ရဲ့အရေးပါတဲ့ လုပ်ငန်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုစိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့ ဘာသာရပ်ဖြစ်လို့ ဒီတစ်ပတ်ရဲ့ Program Highlight အဖြစ် ရွေးချယ်မိတ်ဆက်ပေးလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ Human Resources Development ဘာသာရပ်အကြောင်းကိုထိုက်သင့်သလောက် သိရှိသွားမယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ နောက်အပတ်တွေမှာလည်း စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဘာသာရပ်တွေနဲ့ ဆက်လက်မိတ်ဆက်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

■

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။ ကြော်ငြာအားလုံးကို ရောင်စုံ 4C ဖြင့် ရိုက်နှိပ်ပြီး ကြော်ငြာမျက်နှာ ကန့်သတ်ထားပါသည်။ Vacancy များ အတွက် ၂၀% လျှော့ပေးပါမည်။ ကျောင်းသား/သူများ၏ လက်ထပ် မင်္ဂလာသတင်းများကို အခမဲ့ ဖော်ပြပေးပါသည်။ လူကြီးမင်း၏ ကြော်ငြာ လက်ခံ/ လက်မခံကို အယ်ဒီတာအဖွဲ့မှ ဆုံးဖြတ်ပါမည်။ ကြော်ငြာ အတွက် ကိုစောဟောသဆဲ (Student Services Manager) 09 250717166 - 67 - 68 ကို ကျေးဇူးပြု၍ ဆက်သွယ်ပေးပါ။

လစဉ်ထုတ် SFJ ကို ကြိုတင်မှာထားပြီး
ကျောင်းမှာ ယူမယ်ဆိုရင် ၁၅၀၀ ကျပ်

ကျောင်းမှာ ရောင်းစဲ့ ၂၂၀၀ ကျပ်

ပြင်ပရောင်းစဲ့ ၂၅၀၀ ကျပ်
ရန်ကုန် အိမ်အရောက် ၂၅၀၀ ကျပ်

Hot-line: 09250717166 ~ 68

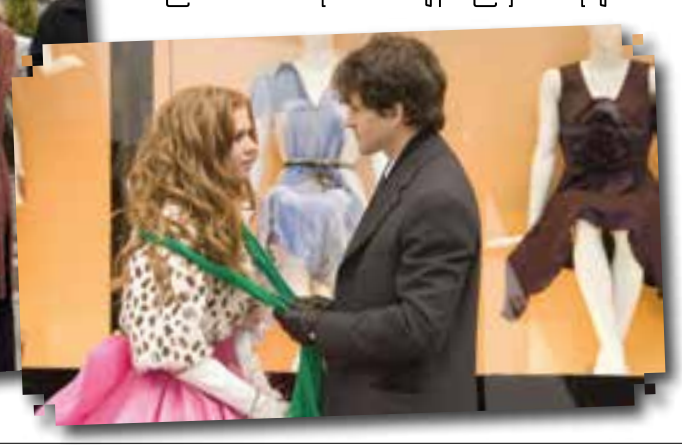
လစဉ်ထုတ် SFJ တွင်အောက်ပါ နှုန်းထားများဖြင့် ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသား/သူများအတွက် အထူးလျှော့စဲ့ - 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

ဉာဏ်လင်းထက်၊ချိုကိုဝျူး၊
မေဇမီဆန်း၊ မေရီယာန် (NCC- Batch -1)

Confessions of a Shopaholic



ဒီတစ်ပတ်ရဲ့ Movie Review ကတော့ ၂၀၀၉ ခုနှစ် တုန်းကထွက်ထားတဲ့အမေရိကန်ရုပ်ရှင် Confessions of a Shopaholic ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကသရုပ်ဆောင်တွေကတော့ Isla Fisher နဲ့ Hugh Dancy တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါရိုက်တာ P.J Hogan က Sophie Kinsella ရဲ့ Shopaholic ဝတ္ထုတွေကို အခြေခံပြီးတော့ ဒီဇာတ်ကားကို ရိုက်ကူးခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဇာတ်ကားရဲ့အဓိကသရုပ်ဆောင်ကတော့ Rebecca Bloomwood (Isla Fisher) ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက Shopping ထွက်တာကို ရူးသွပ်ခဲ့ပါတယ်။ Fashion အသုံးအဆောင်တွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့နေရာကို ပြောပါဆိုရင် သူ့ရဲ့အခန်းကို နမူနာပေးရပါလိမ့်မယ်။

သူဟာ New York မှာ နေထိုင်ပြီး Gardening Magazine မှာ Journalist တစ်ယောက်အနေနဲ့ အလုပ်လုပ်ကိုင်ပါတယ်။ Alette Fashion မဂ္ဂဇင်းမှာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ဖို့က သူ့ရဲ့အိပ်မက်တစ်ခုပဲပေါ့။ တစ်နေ့ သူက အင်တာဗျူးဖြေဖို့ အဲဒီမဂ္ဂဇင်းတိုက်ကို သွားရင်းနဲ့ လမ်းတစ်လျှောက် မှာရှိတဲ့ ဖက်ရှင်ဆိုင်တွေကို ငေးမောနေခဲ့ပါတယ်။

ရုတ်တရက် သူ့ရဲ့မျက်လုံးထဲမှာ ထင်းခနဲ မြင်လိုက်တာကတော့ ဆွဲဆောင်မှုအပြည့်ရှိတဲ့ အစိမ်းရောင်လည်စည်းပဝါလေးတစ်ခုပါပဲ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် လိုချင်စိတ်တွေ တဖွားဖွားပေါ်လာပြီး သူဆိုင်ထဲကို အပြေးကလေးဝင်သွားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကံဆိုးတယ်ပဲပြောရမလား...။ သူ အဲဒီပဝါကို ဝယ်ဖို့မတတ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ သူ့ခေါင်းထဲကို ဖျတ်ခနဲ ဝင်လာတာကတော့ Hot dog ဆိုင်ကို အပြေးကလေးသွားဖို့ပါပဲ။ ကံကောင်းစွာနဲ့ပဲ အဲဒီဆိုင်မှာ တွေ့တဲ့ လူတစ်ယောက်က သူ့ရဲ့အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းပေးခဲ့ပါတယ်။

ပြီးတော့ သူက အင်တာဗျူးဖြေဖို့ဆက်သွားခဲ့ပါတယ်။ သူလိုချင်တဲ့ အလုပ်ကိုမရပေမယ့် တခြားမဂ္ဂဇင်းမှာ အလုပ်ရခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ အလုပ်ပိုင်ရှင်ကတော့ ခုနက သူကို ကူညီခဲ့တဲ့ Luke Brandon ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Fashion အသစ်အဆန်းတွေ တွေ့တိုင်း အတောမသတ်နိုင်ဘဲ ဝယ်နေမိတဲ့ သူ့ရဲ့စိတ်ကြောင့်အကြွေးပင်လယ်ထဲမှာ နစ်မွန်းခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမ ရရှိခဲ့တဲ့အလုပ်မှာ အောင်မြင်ပြီး အဲဒီပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းရရှိခဲ့ပါတယ်။

သူအရမ်းအောင်မြင်လာတာနဲ့အမျှ သူအရင်က လိုချင်ခဲ့တဲ့အလုပ်နေရာအတွက် အင်တာဗျူးဖို့ ကမ်းလှမ်းခံခဲ့ရပါတယ်။ Shopping အရမ်းထွက်ချင်တဲ့ သူ့ရဲ့စိတ်ကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ သူအရှက်တကွဲအကျိုးနည်းဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

နောက်ဆုံးမှာတော့ သူမှာရှိတဲ့ အဝတ်အစားတွေ အကုန်ရောင်းပြီး အကြွေးတွေကို အကျေချေနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီဇာတ်ကားရဲ့ဖွင့်ဆိုချက်ကတော့ ဘယ်အရာမဆို အတိုင်းအတာတစ်ခုရှိတယ်၊ တန်ရင်ဆေးလွန်ရင်ဘေးပေါ့။

နောက်အပတ်တွေမှာလည်း Movie Review ကဏ္ဍကနေ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ ရုပ်ရှင်အပေါင်း၊ အသစ်တွေအကြောင်းကို ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အခုဖော်ပြထားတဲ့ Confessions of a Shopaholic ကိုလည်း မကြည့်ရသေးဘူးဆိုရင် ကြည့်ကြည့်ဖို့ အကြံပြုလိုက်ပါတယ်။ ■

On Managing People

ထူးဇော်ဝေ

ဒီတစ်ပတ် စာအုပ်စင်ကဏ္ဍမှာ ညွှန်းပေးချင်တဲ့ စာအုပ်ကတော့ Harvard Business Review (HBR) ရဲ့ 10 Must Reads စီးရီးထဲက Managing People ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို မိတ်ဆက်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ 10 Must Reads စီးရီးစာအုပ်တွေဟာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနယ်ပယ်မှာ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်တဲ့ ဦးဆောင်သူတွေကရေးထားတဲ့ အကောင်းဆုံးလက်တွေ့ကျကျအတွေးအခေါ်အယူအဆတွေကိုဆောင်းပါး ၁၀ ပုဒ်နဲ့ စုစည်းပေးထားခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်စီးရီးတွဲတွေဟာဆိုရင် မန်နေဂျာတိုင်းရဲ့အရေးပါတဲ့အောင်မြင်မှုတွေအတွက် မဖြစ်မနေ ဖတ်ရှုလေ့လာသင့်တဲ့ ခေါင်းစဉ်တွေကို Harvard Business Review ထဲမှ ရွေးချယ်ကောက်နှတ်တင်ပြထားတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

စာအုပ်တစ်အုပ်ချင်းစီမှာ စီးပွားရေးပညာရှင်ဂရုကြီးတွေဖြစ်တဲ့ Clayton Christensen, Peter Drucker, Michael Porter, Daniel Goleman တို့လို ကမ္ဘာကျော် ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကြံပေးချက်တွေ ဆွေးနွေးတင်ပြချက်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

အခုညွှန်းဆိုပေးမယ့် Managing People စာအုပ်မှာတော့ ဘယ်အကြောင်းအရာတွေက လူတွေကို motivate ဖြစ်စေသလဲ၊ အလုပ်သမားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုပြဿနာရပ်တွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနေရသလဲ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့စုပေါင်းအားထက်ပိုကောင်းတဲ့ အသင်းအဖွဲ့ (Team) တစ်ခုကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာတွေပေါ်မှာ ပညာရှင်ကြီးတွေရဲ့သုံးသပ်အကြံပြုချက်တွေကို ဆောင်းပါး ၁၀ ခုနဲ့ ဝေဝေဆာဆာ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

အခုညွှန်းဆိုပေးမယ့်စာအုပ်ရဲ့ Featuring ဆောင်းပါးဖြစ်တဲ့ Daniel Goleman ရဲ့ Leadership That Gets Results ကို ပထမဆုံးတင်ပြပေးပါမယ်။ ဒီဆောင်းပါးထဲမှာ leadership Style ခြောက်မျိုးကို အသေးစိတ် ရှင်းလင်းထားပြီး leader ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါပေါ် မူတည်ပြီး အဲဒီ style အားလုံးကို လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြောင်းလဲကျင့်သုံးတတ်ဖို့ကို ရှင်းပြထားပါတယ်။

အခုအချိန်အခါမှာဆိုရင်စီးပွားရေးပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးဟာ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေတာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် Leader တစ်ယောက်ဟာ ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံတွေကို ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဝီသစွာ ပြုမူတတ်ဖို့ အရေးကြီးကြောင်းကိုလည်း ထောက်ပြထားပါတယ်။

အဲဒီနောက် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာကတော့ What Great Managers Do ဆောင်းပါးဖြစ်ပြီး Marcus Buckingham က ရေးထားတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာဆိုရင်မန်နေဂျာကောင်းတွေဟာ ဝန်ထမ်းတွေကို သူတို့လိုချင်တဲ့ ပုံစံကို ပြောင်းတာထက် ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ပင်ကိုထူးခြားမှုရှိတဲ့အစွမ်းအစတွေကို ပိုမိုထူးချွန်လာအောင် ကူညီဖေးမမြေတောင်မြှောက်ပေးရမယ်ဆိုတာကို အဓိက အချက်သုံးချက်နဲ့ အသေးစိတ်ရှင်းပြထားပါတယ်။

အခုညွှန်းပေးခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးတွေအပြင် တခြားဆောင်းပါးတွေလည်း စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး ဗဟုသုတရစေမယ့်အတွက် စာဖတ်ပရိသတ်ကြီးအနေနဲ့ HBR's 10 Must Reads စီးရီးထဲက Managing People ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ဖတ်ဖြစ်အောင် ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါလို့ အကြံပြုလိုက်ပါတယ်။

■

STRATEGY FIRST INSTITUTE

ICM

Single Subject Diploma in
Business Management & Administration

22 weeks | Every Monday | 6:00 pm to 8:30 pm
Lecturer - Daw Aye Aye Win
အောက်တိုဘာလ (၂၆) ရက်နေ့တွင် စတင်မည်။

#8, Ground Floor, Panchan Tower, Myaynigone, Sanchaung Township, Yangon.
CALL NOW: (09) 250 7171 66 ~ 68

ပညာရပ်တစ်ခုကို အကောင်းဆုံးသင်ယူလေ့လာနိုင်မယ့် t B u k a y ; c s u f a j c m u f c k

oD

avhvmrawppfvrfaumufcufaw t&taumifqkdynmavhvma&;enfvrf awukd&Sdyw,fazmfyom;r,ftcuf tvufawuoifynm&yfawukdif,lwh tcrSkdumifpmem;vnfEkdYawmhv,f v,fvrfEkdatmifuhDay;yvdh,f

1/ xyfcxyfcavhusifyf/

xyfcxyfcavhusifzwf?r,fqkdif b,ft&myjzpfzpfurfusifom;rSyf/ ynmtopfvpfckukdif,lwhtcrSt'D ynmukdPcPtokdy/ oDkDvpfck oif,lwhtcrSqkdnfuwhae&mawrS oDkDYwfoufyDOfpm;tokdunfyf/

Bruce Lee u'Dkdymcyw,f]okdf ayifwpfaomifavmufukdvpfcpDifh wlolukdeawmfaumufybl?okdwpfck ukdtcwpfaomifavmufusifxm;wlol ukdmaumufyw,fwh

ynmwpfckukdtrrjywfavhusifae r,fqkdiftcefumvmwhtcrSurf usifvmrSaocmyw,f

2/ tm½kdpkdufyf/

IT acwfuDS social media aw? gadget topftqefaw[muefawmf wkdkeYOfpdwf½fax;apyw,f

ynm&yfvpfckbmom&yfvpfckukd aocmem;vnfwwfajrmufEkdYwufu tm½kdpkdufzkdta&;uDayr,fuefawmf wkdYm tm½kdpkdufEkdprfenfy;vmae yw,f

ynm&yfvpfckukdif,lawmh,fqkdif tm½kdpkdufvkdr,fae&mrsdrSavhvm zwf?bifyw,fwcsdwqkdif classical music vkdbDifaw? instrumental aw em;axmif&ifykdD tm½kdpkdufvkdw,fvkd qkdw,f

3/ talumift&meY tao;pdwftcuftvufrsm;

bmom&yfwcsdukdif,lawmh,fqk &ifbmom&yf&ulumift&mukdHkyD em;vnfatmifvkdZkd&ifvkdw,f

Oyrmpmtkdvpftkdzwfawmh,fqk &ifuefawmfuawmhmwdumrSwfacif pOfawukd&ifzwfavhvkdw,f'Dkdwf wmalumifpmtkdxrSbmtalumift&m awyw,fbmyDifbmvmr,fqkdvm tlurfzsifawmhodm;yw,flyDawmhS tao;pdwfzwfwhtcrSwpfckYwpfck qufyfukdm;vnfom;yw,f

'Dkd bmom&yfvpfckukdtcuf tvufawukd t&ifavhvmr,fqkdif talumift&mODvnfcufukdem;rvnf Ekdvmrsdzpfekdyw,ftao;pdwftcuf tvufawukdaocmravhvmblqkdif vnftlurfzsifyem;vnfEkdyvdh,f 'alumifhtalumift&meYtao;pdwf

tcsuftvufawukdrSSdwavhvm wwfzkdta&;uDyw,f

4/ qufpyftalumift&mrsm;

ynm&yfvpfckukdaocmavhvmwh tcrSoleYqufpyfwhtalumif&maw? tcsuftvufawukdoD&Sdmyw,f'D qufpyftalumift&mawu ta&;uD yw,f

ukdifoif,lae wlynm&yfrSb,f alumift&maweYb,ftalumift&m aw[mqufpyfae w,fb,fvkdlumifh bmawjzpfvmw,fqkdwmawukdqufpyf aw;acgDrSfom;jcifuynm&yfvpfckukd rarEkdawmhyf/

5/ olrsm;ukdvefbifay;lunfyf/

ukdifbmom&yfvpfckukdb,favmuf em;vnfxm;w,fqkdwmtaumifqkdEkd zkdwjcm;wpfa,mufem;vnfatmif jyef&Sdyunfyf/olrsm;ukdm;vnfatmif roifay;wwfao;blqkdifoifukdfwkdf vnftao;pdwfem;rvnfao;vkdyf/'Dkd rsdbifay;zlw,fqkdifykdawmhvnfrSf rdr,fyw,f

6/ ynm&yfeYwfoufyDawmh Documentary awunfyf/

Documentary awunfvmalumifh 'Dbmom&yfb,fvkdpfay:vmykdynm&yfukd wkdvufatmifprfaqmifEkdcfwlynm&Sf awtalumifynm&yfeYoufqkdwfykd Oyrmaw tokdykdwukdbEkdrfSzpfy w,fyDawmh documentary aw[m ½kdSwpfckunfovkdnfjzpfvmalumifh rysif&bynmvnf&?rSvfvnfrSvfd aerSyf/

'Dcsuftvufaw[moifukd&nf ukdfao;wkdvufzkdwuftaxmuftul jyEkdr,fvkdrSvifyw,faemuftywf awrSvnf personal development eY ywfoufwlodSvf&mav;awqufvuf azmfyom;yOD,f

■

မဟာဗျူဟာဂုရုကြီး Michael E Porter

ခင်ကုံ့ကော်

ဒီတစ်ပတ် Strategy First ရဲ့ Thinker's Profile မှာ ဖော်ပြဖို့ ရွေးချယ်ထားသူကတော့ Michael E Porter ဖြစ်ပါတယ်။ Marketing ဘာသာရပ်နဲ့ Management ဘာသာရပ်ကို လေ့လာဖူးသူတွေကတော့ Michael Porter ရဲ့ Five Forces Model ကို ကြားဖူးကြမှာပါ။

Michael Porter ကတော့ Competitive Strategy တွေကို စတင်ခဲ့သူဖြစ်ပြီး နာမည်ကျော်ကြားတဲ့ Management ဂုရုတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ Father of Competitive Strategy လို့ တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြရတဲ့အထိ Porter ရဲ့အရှိန်အဝါက ကြီးမားပါတယ်။ ပြိုင်ဆိုင်မှု (competition) နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေရဲ့အတွေးအခေါ်ကို ဆန်းသစ်စေခဲ့သူလည်းဖြစ်ပါတယ်။

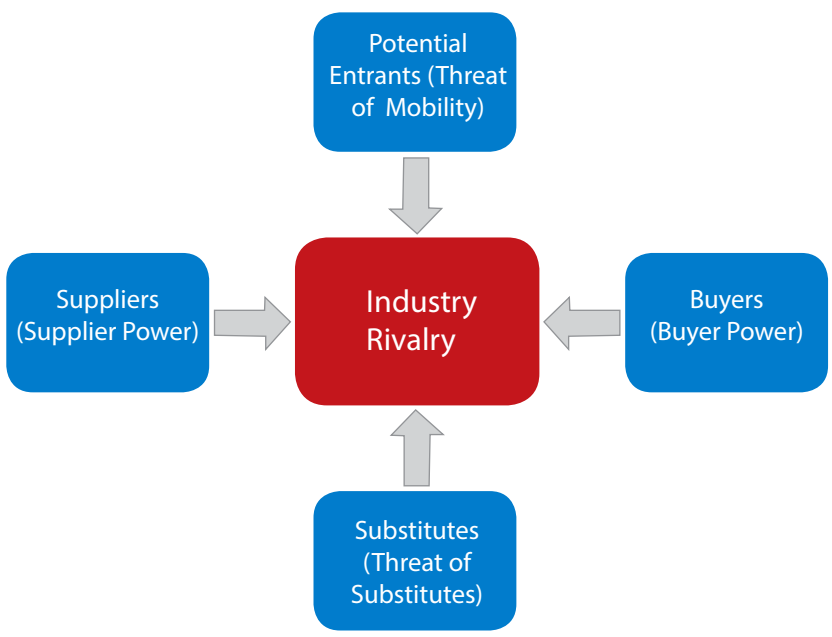
ကုမ္ပဏီရဲ့ Competitive Strategy ကို စဉ်းစားရာမှာ နိုင်ငံ့စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆတွေ သဘောတရားတွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြခဲ့ပါတယ်။ တခြားပြိုင်ဘက်တွေ ထက်သာလွန်တဲ့အားသာချက် (competitive advantage) ကိုရရှိအောင်လုပ်ငန်းတွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားပြီး ထုတ်ပြခဲ့ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု၊ ကုမ္ပဏီရဲ့ဘာဝန်ယူမှုအပိုင်းစတဲ့ အပိုင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ဘယ်လိုပြိုင်ဆိုင်မှုတွေရှိနေလဲဆိုတာကို လေ့လာပြီး စာအုပ်ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။

ကုမ္ပဏီတွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေရဲ့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို စဉ်းစားအဖြေရှာရာမှာ စီးပွားရေး ဗျူဟာတွေ ချမှတ်ရာမှာ များစွာအထောက်အကူပြုတဲ့ သူ့ရဲ့သီအိုရီတွေအတွက် နိုင်ငံတကာရဲ့အသိအမှတ်ပြုမှုကို ခံရသူဖြစ်ပါတယ်။

Michael Porter ကို ၁၉၄၇ မေလ ၂၃ ရက်နေ့၊ American နိုင်ငံ၊ Michigan ပြည်နယ်၊ Ann Arbor မြို့မှာ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ သူဟာပညာရေးမှာ ငယ်စဉ်ကတည်းကအောင်မြင်သူဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၆၉ ခုနှစ်မှာ Princeton University ကနေ Aeronautical Engineering ဘာသာရပ်နဲ့ BSE ဘွဲ့ကို အတန်းပထမနဲ့ ထူးချွန်စွာရခဲ့ပါ တယ်။ ၁၉၇၁မှာ Harvard Business School ကနေ M.B.A ဘွဲ့ကို အမြင့်ဆုံးဂုဏ်ထူးနဲ့ ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၇၃ မှာတော့ Harvard ရဲ့ Economic Department မှ ချီးမြင့်တဲ့ Ph.D in Business Economic ဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့ပါ တယ်။

Porter ဟာ အားကစားနဲ့ ပတ်သက်ရင်လည်း ထူးချွန်သူလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ Princeton University ရဲ့ချန်ပီယံအဆင့် ဂေါက်ရိုက်သမားအသင်းမှာ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာဘောလုံးအားကစား၊ ဘစ်စကတ်ဘော၊ ဘေစ်ဘော စတဲ့အားကစားတွေလည်း ကစားခဲ့ပါတယ်။ သူက အားကစားတွေကနေ တစ်ဆင့် ပြိုင်ဆိုင်မှုကို စိတ်ဝင်စားလာခဲ့တာ ဖြစ်ကြောင်းအင်တာဗျူးတစ်ခုမှာပြောခဲ့ပါတယ်။

Harvard ရဲ့ပထမနှစ်မှာ Porter ဟာ အတန်းထဲမှာ စကားပြောရမှာကို ရှက်ကြောက်တတ်တဲ့ လူငယ်လေးတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဆရာဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပါမောက္ခ Ronald Christensen က သူ့ကို တွန်းအားပေးသူဖြစ်



Porter's Five Forces Model

တယ်လို့ ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ Chris ရဲ့လက်ရေးနဲ့ ရေးထားတဲ့ စာလေးဟာ သူ့ကိုအတန်းထဲမှာ သူ့အမြင်တွေကို ဆွေးနွေးနိုင်ဖို့ကူညီခဲ့ပါတယ်။ Chris ရေးခဲ့တာကတော့ "Mr. Porter, you have a lot to contribute in class and I hope you will." ဆိုပြီးတော့ပါ။ နောက်ပိုင်း ဒုတိယနှစ်မှာတော့ Porter ဟာ အတန်းထဲမှာ အတော်ဆုံးကျောင်းသားဖြစ်လာပါတော့တယ်။

Harvard မှာ Porter ဟာ Ph.D အတွက် Industrial Organization ဆိုတဲ့ဘာသာရပ်ကို သင်ယူခဲ့ပါတယ်။ ဒီဘာသာရပ်ကို လေ့လာရင်းနဲ့ အမျိုးအစားတူတဲ့လုပ်ငန်းစုအမျိုးမျိုးတွေ အားလုံးမှာအသုံးပြုနိုင်တဲ့သီအိုရီတစ်ခုကို စတင်စဉ်းစားခဲ့ပါတယ်။ ဒါကတော့ သူ့ရဲ့နာမည်ကြီး သီအိုရီတစ်ခုဖြစ်တဲ့ Five Forces Model ကို ဘယ်လိုစတင်ဖြစ်လဲ ဆိုတဲ့ အကြောင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၈၀ မှာ Competitive Strategy ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို စတင်ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ Competitive Strategy, Competitive Advantage, Competitive Advantage of Nations စတဲ့ အကြောင်းအရာတွေပေါ်မှာ စာအုပ်ပေါင်း ၁၈ အုပ်နဲ့ ဆောင်းပါးများစွာကိုရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။ Competitve Strategy ရဲ့ဖခင်ကြီး Michael E Porter ဟာ Harvard Business School မှာ Bishop William Lawrence University Professor ရာထူးဖြင့် လက်ရှိတာဝန်ထမ်းဆောင်နေပါတယ်။ နာမည်ကြီး အမေရိကန် ကုမ္ပဏီတွေ၊ နိုင်ငံတကာလုပ်ငန်းတွေ၊ NGO တွေကို အကြံပေးအဖြစ်လည်း ကူညီပေးနေပါတယ်။ ■

နေ့စဉ်ဘဝ ကျန်းမာလုပစွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့ သိထားသင့်သည်များ

ဝေဖြိုး

ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံးက အစားအသောက်ကို မျှတစွာစားဖို့ပါပဲ။ အချိုတွေစားတာ၊ ညစာကိုဖြစ်သလို ကိတ်မုန့်တွေနဲ့ sodaတွေပဲစားသောက်တာတို့တွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံဆိုရင် ဘာမှမဖြစ်ပေမယ့် အကျင့်တစ်ခုလို ဖြစ်နေပြီဆိုရင်တော့ မကောင်းပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့နေစဉ်စားသောက်တဲ့ အစားအစာတွေဟာ အာဟာရပြည့်ဝပြီး ဗီတာမင်တွေ လုံလောက်စွာ ပါဝင်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကို ဦးစားပေးပြီး မိသားစု၊ မိတ်ဆွေတွေကိုပါ လိုက်စားသောက်ဖို့ အကြံပေးပါ။ အားကစားလုပ်ဖို့ကိုလည်း မမေ့ပါနဲ့။

၁။ ကိုယ်တိုင်ချက်စားပါ။

ဒီအချက်ဟာ သင့်ဘဝအတွက် အရေးအကြီးဆုံးကိစ္စရပ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ချက်စားတာကြောင့်ကိုယ့်အစားအသောက်တွေထဲမှာ ဘာတွေပါတယ်၊ ဘာတွေထည့်မယ်ဆိုတာကို သိနိုင်ပြီးတော့ ထိန်းချုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ အာဟာရမျှတစွာစားပါ။

ဒီအချက်ကတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် အခြေခံအကျဆုံးဆိုတာ လူတိုင်းသိကြပါတယ်။ အစာအုပ်စုတွေထဲက အရေးပါတဲ့အစာတွေကို အကုန်လုံးပါဝင်အောင်စားပါ။

၃။ မတူတာတွေစားပါ။

ကိုယ့်ရဲ့နေ့စဉ်စားသောက်မှုပုံစံမှာ အသီးအရွက်တွေ၊ ငါး၊ အဆီမပါတဲ့အသား၊ ဥ၊ အစေ့၊ မြေပဲတွေနဲ့ wholegrain အစားအစာတွေ အကုန်ပါအောင်စားသင့်ပါတယ်။ အသီးအရွက်တွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင်တော့ အရောင်တွေ အလိုက်ခန္ဓာကိုယ်ကိုကောင်းကျိုးပေးပါတယ်။ အစိမ်းရောင်ကပဲ ကောင်းတာမဟုတ်ပါဘူး။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဖရဲသီးလိုမျိုး အနီရောင် အသီးတွေက lycopene ဆိုတဲ့ antioxidant တွေတိုးစေပါတယ်။ သရက်သီး၊ မုန်လာဥ အစရှိတဲ့ လိမ္မော်ရောင်အသီးတွေက ကိုယ်ခံစွမ်းအားတိုးတဲ့ beta-carotene ရစေပါတယ်။ ဒီလိုပဲ အသီးအရွက်တွေ အကုန်လုံးမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အားဖြစ်စေတဲ့ပစ္စည်းတွေပါတာကြောင့်တစ်နေ့တစ်မျိုး စားပေးသင့်ပါတယ်။

၄။ ကိုယ်ဘာတွေစားနေလဲဆိုတာ နားလည်အောင်လုပ်ပါ။

ကိုယ်စားတဲ့အစာတွေအကြောင်း နားလည်အောင်လုပ်ပါ။ ဘယ်ကနေထုတ်လုပ်သလဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လို အကျိုးပြုသလဲဆိုတာ မျိုးကိုလေ့လာပါ။ ဥပမာ - ဂျယ်လီလုပ်တဲ့အခါမှာ ထည့်လေ့ရှိတဲ့ gelatin ကို ဝက်နဲ့ အမဲအရိုးအရွတ်တွေက ထုတ်လေ့ရှိတယ်ဆိုတာကို လူတော်တော်များများက မသိကြပါဘူး။ ကိုယ်ကဝက်သား၊ ဒါမှမဟုတ် အမဲသားမစားဘူးဆိုရင် ဒါမျိုးတွေ သိထားဖို့လိုပါတယ်။ (gelatinမပါတဲ့ ဂျယ်လီတွေလည်းရှိပါတယ်၊ gelatin အစား agar ကို ထည့်ကြပါတယ်။ ဂျယ်လီထုတ်ရဲ့ အနောက်ဖက်မှာ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေ ရေးထားလေ့ရှိပါတယ်။)

၅။ အာဟာရရှိစေမယ့်ကယ်လိုရီတွေစားပါ။

ကိုယ်စားတဲ့အစာတွေရဲ့အများစုက ဗီတာမင်၊ protein ၊ fiber ၊ good fat တို့ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ ကယ်လိုရီတွေဖြစ်ပါစေ။ ဘာမှမပါတဲ့ ကယ်လိုရီတွေပဲ မစားမိပါစေနဲ့။ (ဥပမာ - junk food တွေနဲ့ coca-cola လိုမျိုး soft drinksတွေပါ။)

၆။ နံနက်စာ အမြဲစားပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေကို နံနက်စာစားခြင်းကကောင်းစွာစတင်လည်ပတ်စေပါတယ်။ ပြီးတော့ တစ်နေ့တာလုံးနိုးကြားပြီး လန်းဆန်းစေပါတယ်။ အဟာရပြည့်တဲ့ အစာစားဖို့တော့ လိုတာပေါ့။ ပြီးတော့ နံနက်နိုးနိုးချင်း ကော်ဖီတန်းမသောက်မိပါစေနဲ့၊ အစာမရှိဘဲနဲ့ ကော်ဖီသောက်မိတဲ့အခါမှာ hydrochloric acid ကို ထွက်စေပါတယ်။ ဒီ acid က ပုံမှန်ဆိုရင် အစာအများကြီးစားပြီးတဲ့အခါမှာ အစာချေဖျက်ဖို့ အစာအိမ်က ထုတ်ပေးတာဖြစ်လို့ အစာမရှိတဲ့အချိန်မှာ hydrochloric acid ထွက်တာဟာ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ နံနက်စာ အရင်စားပြီးမှ ကော်ဖီသောက်တာဒါမှမဟုတ်နိုးပြီး (၁) နာရီလောက်မှ သောက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

၇။ အစားအသောက်တွေမှာပါတဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို ဖတ်ပါ။

အစားအသောက်တွေရဲ့အထုပ်၊ ဗူးတွေမှာ ပါတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ဖတ်ပါ။ သတ်မှတ်ရက်ကုန်ဆုံးမယ့်နေ့၊ တစ်ခါစား၊ သောက်ရင် ဘယ်လောက်ထက် မပိုသင့်ဘူးဆိုတာနဲ့ သကြား၊ ဆား၊ saturated fat (မကျေလွယ်တဲ့ အဆီ) ပါဝင်မှုပမာဏတွေကို သိသင့်ပါတယ်။

၈။ ရေများများသောက်ပါ။

နေ့စဉ်စားသောက်မှုပုံစံမှာ ရေဟာမရှိမဖြစ် အရေးပါတဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။ သကြားနဲ့အာဟာရမရှိတဲ့ ကယ်လိုရီတွေသာပါတဲ့ အချိုရည်တွေ သောက်မယ့်အစား ရေကိုသာ များများသောက်သင့်ပါတယ်။

၉။ တက်ကြွစွာနေပါ။

Exercise လုပ်တာက ကျန်းမာဖို့အတွက် အရမ်းအရေးပါပါတယ်။ နေ့စဉ်မဟုတ်ရင်တောင် တစ်ပတ်မှာ (၂) ရက် (၃) ရက်လောက် exercise လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ နေ့စဉ်လုပ်နေကျအလုပ်တွေမှာလည်း လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုအနေနဲ့ ဖြစ်အောင်လုပ်လို့ရပါတယ်။ ဥပမာ အိမ်နားက supermarket သွားရင် ကားနဲ့မသွားဘဲ လမ်းလျှောက်တာမျိုးပေါ့။

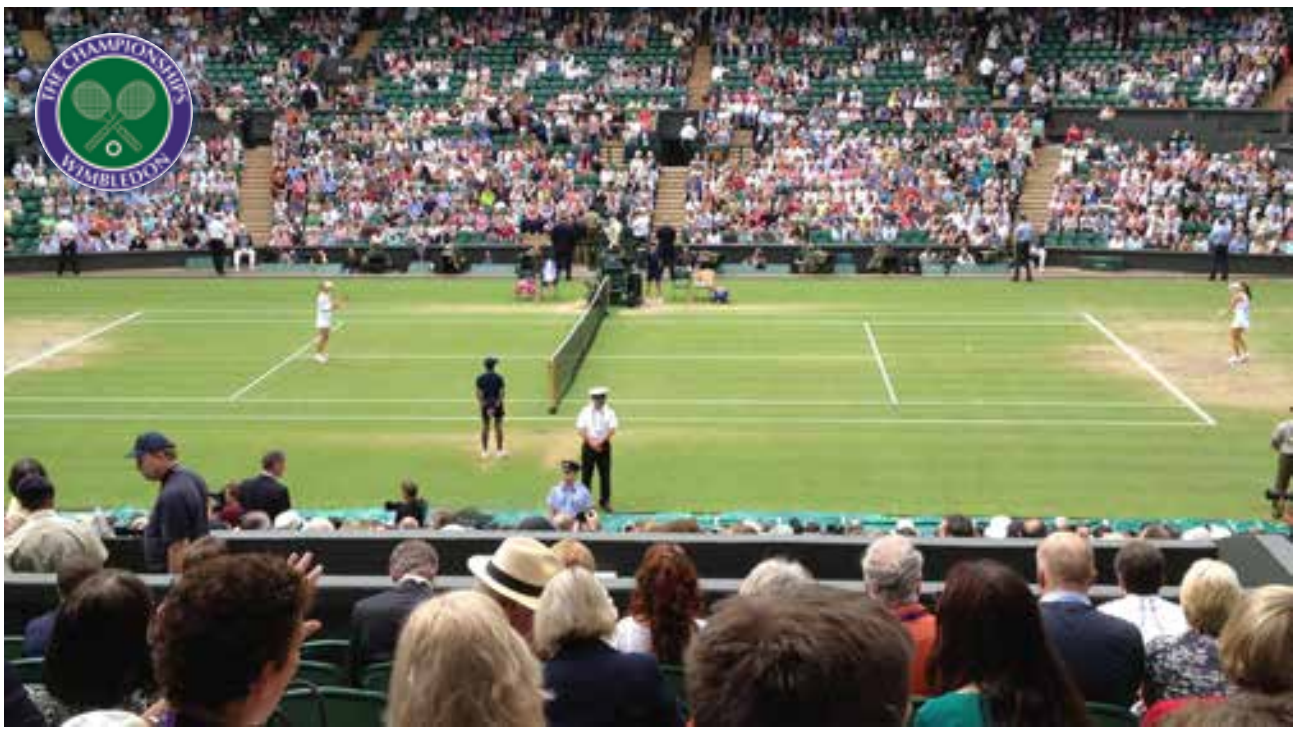
၁၀။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။

အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ဖို့လည်း မမေ့ပါနဲ့။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်တာက ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှု၊ စိတ်ခံစားချက် အခြေအနေတွေအပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ အိပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ လိုအပ်တဲ့ အားအင်တွေ ပြန်ဖြည့်တင်းတာကြောင့်လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်အသက်အရွယ်နဲ့ လိုက်ပြီးတော့ အနည်းဆုံးလိုအပ်တဲ့ အိပ်ချိန်တွေလည်း ကွဲပြားမှုရှိပါတယ်။

၅နှစ်ကနေ ၁၀နှစ်ကြား - ၁၀မှ ၁၁နာရီ
၁၀နှစ်မှာ ၁၇နှစ်ကြား - ၈း၃၀မှ ၉း၃၀နာရီ
၁၈နှစ်မှ ၃၆နှစ်ကြားလူငယ် - ၇း၃၀မှ ၈း၃၀နာရီ
၃၆ နှစ်အထက် လူကြီးများ - ၇ မှ ၈ နာရီ
၆၅ နှစ်အထက် လူကြီးများ - ၆ မှ ၇ နာရီ

အနည်းဆုံးလိုအပ်တယ်လို့ လေ့လာစမ်းသပ်မှုတွေအရ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတရစရာလေးတွေကို အပတ်စဉ် healthy living ကဏ္ဍနေ ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ■

TENNIS: NOW AND THEN



a&;om;ol-csrfajrhemif
zlyicHkfaroHatmif
rksynpkHfrifukHkuf
(NCC- Batch -1)

wifepftm;upm;enf[m 12 &mpk upm;enf[mawmfwmfajcukfvufef ay:ayufvmchw,f

tapmykHjyifopfEkHfHaemufbufS usyDawmhymf½Tp&maumifwhupm;enf tjzpfwifus,faeyDpfw,f

ok,oqkHDvaemufSorkHfrS yxrOD,kwifepfupm;orm;tjzpfemrnf wifusefchw,f Charles V qkHbokif uvnfwifepfupm;enfukHoemywh bkifwpfa,muftjzpfeYif&Schao; w,f

16 &mpk&mufwhtcrSawmhDpm; enfukHwifepfvkH&m;Oifacwifchw,f Tennis qkHwma&;S[mifjyifopfum; vkHwpfckpfw,faemufykHwjznfjznf eYwifepf[mt*vefeYifopfEkHfawrS vludufm;whdwpfckpfvmchw,f

t*vefEkHfHkif Henry VIII [mvnf wifepfukt&rfudufEGufwhvlwpf a,mufzpfw,f 1830 ckESpfavmufS awmhwifepfupm;enfukHructifuifrS pepfwusupm;vmchuyw,f 18 &mpk aemufykHeY 19 &mpktwifrSawmhwifepf tppf[mtm;avsmhrmlyDawmht*vef bufSwifepftm;upm;enftopfwpfck

ay:ayufvmchw,f

tckcefSawmhwifepfydkifawukd urQvpfefu EkHfHEkHjym;rSESpfOf usifyuyDtkHyfydkifawrSvnfxnfh oif,SydkifuyW,fwifepfydkifawu urQ;ymrSta&mufum;qkHtm;upm;ydkif yawxrSyOifyw,f

wpfOif,SydkifwhydkifaW&mSvkd EGufa,mufwpfzpfD,SydkifwhawvnF &Sw,fEGufOufusifyaewhwifepfydkif awxrSturD,kHuawmhOifb,fef ydkifzpfDawmh&dwftm;ay;rltrsm;qkH &&Sm;wht"dydkifyzpfyw,f

urQ;umfwifepfupm;orm;awx u wpfa,muftalumifajym&r,fqkHif Maria Sharapova talumifukHajym& rSzpfyw,f Sharapova [mokHupm; orm;oufwrfwpfavmufSatmifrifl eYqkwkHydkifm;pm&&Sm;olwpfOD,zpf w,f Sharapova ukH 1987 ckESpfyD 19 &ufaemufS&SEkHfHSar;chvmjzpfyDtck qkHiftouf 28 EGufS&eyDpfw,f

ol[mi,fOfuwnfuwifepfukd

Navarre jynfe,fbkHiftjzpf 11 EGufS tykpkdwhqkHyifopfbkifwpfa,muf u wifepfupm;enfukHt&rfEGufouf yDawmhwifepfupm;enfwifus,fvm atmifyvkdwhwpfa,mufzpfyw,f

Louis X [myxrqkHindoor wif epfuifukHwnfaqmufchvnfzpfy w,f Louis X [muifyifSwifepf upm;&wmukHudufvmalumif 13 &mpk tukdykHavmufSy&DuSwif indoor wifepfuifawukHqmufvkdchw,f aemufykHrSa&mywpfOefyEGufm;yDawmh awmfOifefawmfawtukdvkHSwifepf uifawukHknfoifaqmufvkdchuyw,f 1316 ckESpfS Louis X [mOkHftvef tukHbmufbykHDwmrkHD,m;eYqkwf tajrSy;a&mifa&m*Oifa&mufchwmalumif aoqkHyw,ft'DcefSqkHwifepf

upm;chwmjzpfyDtouf 9 EGufSt½,fS olYazeYwl Florida rSwifepf toifuDSemrnfpm&ifom;ay;chw,f t'DcefuwnfuolYdufzpfwemrnf aumfwifepfupm;orm;wpfa,mufzpf vmzkHupm;chwmjzpfyw,f

olkOrSatmifrif&½Smcsefwpf enftm;zifurfusifwhwifepfupm;orm; wpfa,muftjzpfowfSwfcifcHkHwm uawmhtouf 14 EGufSt½,fSzpfyw,f Sharapova [m 2004 ckESpfSusifychwh Oifb,fefydkifrSoaYxrOD,kHefyDH qkHkHSyw,f½SEkHfHyxrOD,kH trsdorDifb,fefcefyDzpfchwmjzpf yw,f

'ayrhokHupm;orm;bO[mtlr

wrfajzmifjL;v,fuaewmawmhm[kwf ybl/2007 ckESpfSykHSP&m&chyDawmh wifepfavmuçuae olkHESpfavmuftem; ,cHyw,f 2009 ckESpfSawmhyefvnf pdwfukochyD 2011 ckESpfS Grand Slam ydkifrSOifydkifzkHOa,mufajrmuftrsd orD,jzpfa&;c,fcHcifeYwlwifepf avmuxukHefOifa&mufvmchw,f

olUvSyeYumfum;whykHfoif jyifawalumif Nike Company eYydkif jzpfvmchw,f Maria Sharapova [m world no 1 wifepf,ftjzpfeY 21 ywf lumqufwkH&ywnfEkHyDawmhydkifaw uaeqkHu;aiawtjzpfvnftar&def a':vm 35 oefeD; (34,898,240) &&Sm;olvnfzpfalumifukH tennis:now and then aqmify;uaewifyvkH& yw,f ■

မြန်မာ့ကျောက်စိမ်းလုပ်ငန်း တစ်ခုလုံးရဲ့တန်ဖိုးဟာ ၂၀၁၄ တစ်နှစ်တည်းတင် ကန်ဒေါ်လာ ၃၁ ဘီလီယံဖိုးရှိ

Photo - Fox news

အင်္ဂလန်အခြေစိုက် Global Witness ရဲ့ သုတေသနပြုထားချက်အရ ၂၀၁၄ တစ်နှစ်တည်းမှာ ကျောက်စိမ်းလုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးရဲ့တန်ဖိုးဟာ ၃၁ ဘီလီယံ ဝန်းကျင်ရှိပြီး အဲဒီပမာဏဟာ မြန်မာအစိုးရကျန်းမာရေးအသုံးစရိတ်ရဲ့ ၄၆ ဆ ရှိနေပါတယ်။

အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၃၁ ဘီလီယံ ဆိုတာ ခန့်မှန်းတရားဝင်ကျောက်စိမ်းထုတ်လုပ်မှုပမာဏပဲဖြစ်ပြီး တရားမဝင်ထုတ်လုပ်ရောင်းချမှုတွေ မပါဝင်ဘူးလို့ သိရပါတယ်။

ဒီနေ့အချိန်အထိ ကျောက်စိမ်းကဏ္ဍတစ်ခုလုံးရဲ့တန်ဖိုးကို ဆုံးဖြတ်ဖို့မှာ မဖြစ်နိုင်ဘဲ ၂၀၁၄ တစ်နှစ်တည်းရဲ့ကျောက်စိမ်းတန်ဖိုးဟာ တစ်နိုင်ငံလုံးရဲ့တရားဝင် စုစုပေါင်းပြည်တွင်းကုန်ထုတ်လုပ်မှုတန်ဖိုး GDP ရဲ့ ၄ရာခိုင်နှုန်း ရှိနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အစိုးရက လိုင်စင်ထုတ်ထားပေးတဲ့ ကုမ္ပဏီတွေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်တွေအတွင်းကျောက်စိမ်းတူးဖော်ရေးလုပ်ငန်းတွေကို တိုးချဲ့လုပ်ကိုင်လာခဲ့ကြပါတယ်။ ကချင်ပြည်နယ်ဖားကန့်ဒေသဟာကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးကျောက်စိမ်းတွေ ထုတ်လုပ်ရာနေရာဖြစ်ပြီး ကန်ဒေါ်လာသန်းထောင်ချီတန်တဲ့ကျောက်စိမ်းတွေကို ထုတ်လုပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျောက်စိမ်းလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက "ကျောက်စိမ်းတောင်တွေဟာရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ ပျောက်ကွယ်သွားကြတယ်" လို့ Global Witness ရဲ့တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုကို ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။

ကချင်ပြည်နယ်ကအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရဲ့ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးကလည်း "ကျောက်စိမ်းကနေရတဲ့ပိုက်ဆံတွေရဲ့ (၁) ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကိုပဲ ကချင်က ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးနဲ့ အခြေခံအဆောက်အဦတွေကို အသုံးချမယ်ဆိုရင်တောင်ကချင်ပြည်နယ်ကိုအခုလက်ရှိနဲ့ လုံးဝမတူအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထွက်တဲ့အကျိုးအမြတ်တွေကို လက်တစ်ဆုပ်စာလူနည်းစုကိုပဲ ရောက်နေတယ်" လို့ Global Witness ရဲ့တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုကို ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။

Global Witness က ကျောက်စိမ်းလုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အစိုးရအနေနဲ့ စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှုတွေဟာ ဒေသခံတွေနဲ့နိုင်ငံသားတွေရဲ့လူမှုရေးနဲ့ စီးပွားရေး အကျိုးအမြတ်တွေကို ပိုမိုဖြစ်ထွန်းစေမယ့်အစီအမံသစ်တွေကို ဆောင်ရွက်သင့်တယ်လို့အကြံပြုထားပါတယ်။

Global Witness က ပဋိပက္ခတွေ၊ အကျင့်ပျက်ချစားမှုတွေ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ပျက်စီးနေမှုတွေနဲ့ နောက်ကွယ်မှာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေနဲ့ ဆက်နွယ်နေမှုတွေကို စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်နေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပြီး အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာ တရားဝင်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါတယ်။ ■

သီဟကိုကို

ယာဉ်ကြောကျပ်တည်းမှုကြောင့် မြို့ပတ်ရထား နေ့စဉ်အသုံးပြုသူ တစ်သိန်းဝန်းကျင်အထိ ရောက်ရှိလာ

မြို့တွင်းယာဉ်ကြောကျပ်တည်းမှု ပိုပြီးတိုးပွားလာတာကြောင့် မြို့ပတ်ရထား နေ့စဉ်အသုံးပြုသူ တစ်သိန်းဝန်းကျင်အထိ ရောက်ရှိလာတယ်လို့ မြန်မာ့မီးရထားဝန်ကြီးဌာနအောက်မြန်မာပြည်ရုံးက သိရပါတယ်။

ရထားပို့ဆောင်ရေးဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ တိုးပွားလာတဲ့ ရထားစီးခရီးသည်တွေ ပိုပြီးအဆင်ပြေစေဖို့ ဂျပန်နိုင်ငံကူညီမှုနဲ့ရထားလမ်းအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းနဲ့ RBE အဲဇဝန်းရထားတွဲဆိုင်းတွေနဲ့အစားထိုးပြောင်းဆွဲတာတွေ တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်သွားမယ်လို့ သိရပါတယ်။

အောက်မြန်မာပြည်ရုံးမန်နေဂျာ ဦးထွန်းအောင်သင်းက "အခုဂျပန်က RBE တွဲဆိုင်း ခြောက်ခုထပ်ရောက်လာပါပြီ၊ အမြန်ဆုံးပြင်ဆင်ပြီးတာနဲ့ မြို့ပတ်ခရီးစဉ်က တွဲဟောင်းတွေ နေရာမှာထပ်ပြီးအစားထိုးသွားမှာပါ" လို့ ပြောပါတယ်။

ဖွန်၊ ဇူလိုင်လတွေမှာ နေ့စဉ်ရထားစီးနင်းသူ အရေအတွက် ၈ သောင်း ဝန်းကျင်လောက်ပဲ ရှိခဲ့ပေမယ့် ဒီလပိုင်းတွေမှာ စီးနင်းသူ အရေအတွက် တစ်သိန်းဝန်းကျင်မှာ ရှိနေပါတယ်။

လက်ရှိ ရန်ကုန်မြို့ပတ်ရထားခရီးစဉ်အတွင်း ပြေးဆွဲနေတဲ့ မြို့ပတ်ရထားတွဲဆိုင်း ၂၄ ခုကနေ အခေါက် ရေ၂၀ဝကျော်အထိပြေးဆွဲဝန်ဆောင်မှုပေးနေပေမယ့် မြို့တွင်းဘတ်စ်ကားအသုံးပြုသွားလာနေတဲ့ ခရီးသည်အရေအတွက်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် အဆများစွာနည်းပါးနေတာကြောင့်မြို့တွင်းရထားလမ်းခရီးစဉ်တွေ ပိုပြီးတိုးချဲ့သွားဖို့ရှိတယ်လို့လည်း သိရပါတယ်။

မြန်မာ့မီးရထားအနေနဲ့ ရန်ကုန်မြို့ပတ်ခရီးစဉ်တွေမှာ RBE တွဲဆိုင်းတွေ ဆက်တိုက်အစားထိုး ပြေးဆွဲနေပြီး လက်ရှိမှာ တွဲဆိုင်းခြောက်ခုအထိရှိလာပြီး နေ့စဉ်စီနင်းသူအရေအတွက် နှစ်သောင်းဝန်ကျင်ရှိနေပါတယ်။ ■

နိုင်နိုင်ဇော်

တရုတ်နိုင်ငံ စီးပွားရေးကျဆင်းမှုကြောင့် အာရှမြောက်ပိုင်းမှာ တိုးတက်မှုလျော့နည်းလာ

ကမ္ဘာ့ဒုတိယအကြီးဆုံး စီးပွားရေးဖြစ်တဲ့ တရုတ်နိုင်ငံမှာ စီးပွားရေးကျဆင်းမှုတွေကြောင့် အာရှမြောက်ပိုင်းရဲ့တိုးတက်မှုကျဆင်းလာနေပြီး စီးပွားပျက်ကပ်အထိ ဦးတည်သွားနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ဂျီဒီပီရဲ့ ၁၆ ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့ တရုတ်စီးပွားရေးဟာလည်း ကျဆင်းနေပါတယ်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ငွေကြေးရန်ပုံငွေအဖွဲ့က မြောက်အာရှကို အခုနှစ်အတွင်း စီးပွားရေး ၅ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းပဲ တိုးတက်မယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

အဲဒီဒေသမှာ အဓိက ပို့ကုန်တင်ပို့တဲ့ နိုင်ငံတွေနဲ့ ဒေသကြီးတွေဖြစ်တဲ့ ဂျပန်၊ တောင်ကိုရီးယား၊ ဟောင်ကောင် နဲ့ ထိုင်ဝမ်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး ပျက်ကပ်နောက်ပိုင်းစီးပွားရေးတိုးတက်မှုအနိမ့်ဆုံးပါပဲ။

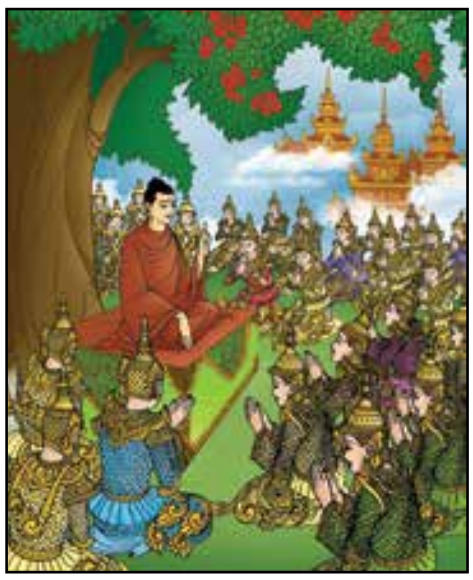
ဂျပန်ပို့ကုန်ကဏ္ဍက အရင်နှစ်စက်တင်ဘာကထက် ၀ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်းပဲ တိုးတက်လာပါတယ်။ တရုတ်ကိုတင်ပို့မှုတွေလည်း ၃ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းသွားပါတယ်။

"သံသယရှိစရာ မလိုပါဘူး။ တရုတ်က ဆက်လက် အားနည်းနေဦးမှာပါ။ မြောက်အာရှကလည်း တရုတ်ဈေးကွက်ကို အားထားနေရတာပါ။ သဘာဝအတိုင်းပါပဲ။ မြောက်အာရှမှာလည်း စီးပွားရေးကျဆင်းနေဦးမှာပါ" လို့ စင်ကာပူရှိ မီဇုဟိုဘဏ်က အကြီးတန်းစီးပွားရေးပညာရှင် Vishnu Varathan က ပြောပါတယ်။

ဟောင်ကောင်ကိုလည်း ကမ္ဘာလုည့်ခရီးသည်တွေ လာရောက်မှုကျဆင်းသွားပါတယ်။ တရုတ်ပြည်မကြီးကခရီးသည်တွေဟောင်ကောင်ကို လာရောက်နှုန်းလည်း ကျဆင်းသွားပါတယ်။ ■

ရိုက်တာ

Photo - Reuters



ပုတက်ကပြုလုပ်မယ့် အဘိဓမ္မာအခါတော်နေ့ပြပွဲ

ပုတက်ကာတွန်းဂျာနယ်က စီစဉ်ပြုလုပ်တဲ့ အဘိဓမ္မာအခါတော်နေ့ပြပွဲကို ရွှေတိဂုံစေတီတော် မြောက်ဘက်မုခ်အနီးချမ်းသာကြီးတန်ဆောင်းမှာ အောက်တိုဘာ (၂၇) ရက်နေ့ညနေကနေ နိုဝင်ဘာ (၄) ရက်နေ့ထိ ပြုလုပ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပွဲမှာ အဘိဓမ္မာ အခါတော်နေ့ဖြစ်ပေါ်လာပုံ ရုပ်ပြကားချပ် (၇၄) ချပ်နဲ့ ပြသသွား မှာဖြစ်ပြီး မိဘပြည်သူတွေနဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေအနေ နဲ့ သီတင်း ကျွတ်လပြည့်နေ့ အဘိဓမ္မာအခါတော်နေ့မှာ ဗဟုသုတရရှိအောင်လာရောက်လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။

ကထိန်အလှူပါဝင်ရန်

Strategy First Institute မိသားစုကလာမယ့်နိုဝင်ဘာ (၇) ရက်နေ့မှာ ကထိန်သင်္ကန်းဆပ်ကပ်လှူဒါန်းပွဲပြုလုပ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကထိန်သင်္ကန်း အလှူကို ရွှေပြည်သာ၊ သာဓုကန်ရှိရန်မျိုးအေးမင်းကျောင်းမှာ တစ်ကြိမ်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရတနာလင်္ကာရသာသနာ့ဗိမာန်ကျောင်းမှာ တစ်ကြိမ် ဆပ်ကပ်လှူဒါန်းမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေလည်းအလှူငွေ (သို့) အလှူပစ္စည်းတွေ တတ်အားသရွေ့ကုသိုလ်ယူပါဝင်လှူဒါန်းနိုင်တယ်လို့နှိုးဆော်လိုက်ပါတယ်။

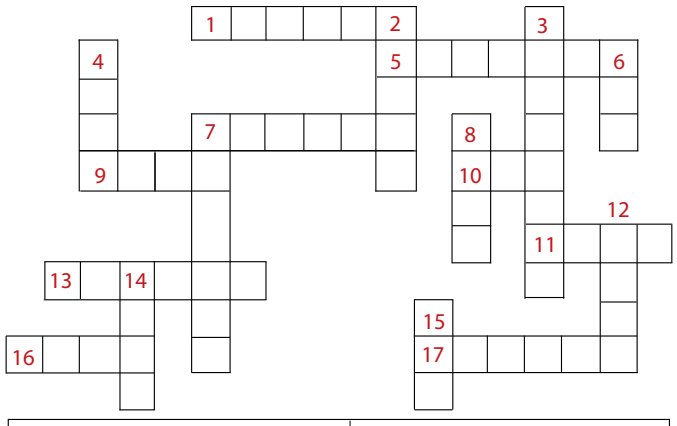
ACK & Co Services Co.,Ltd.

½ မန်တလေး

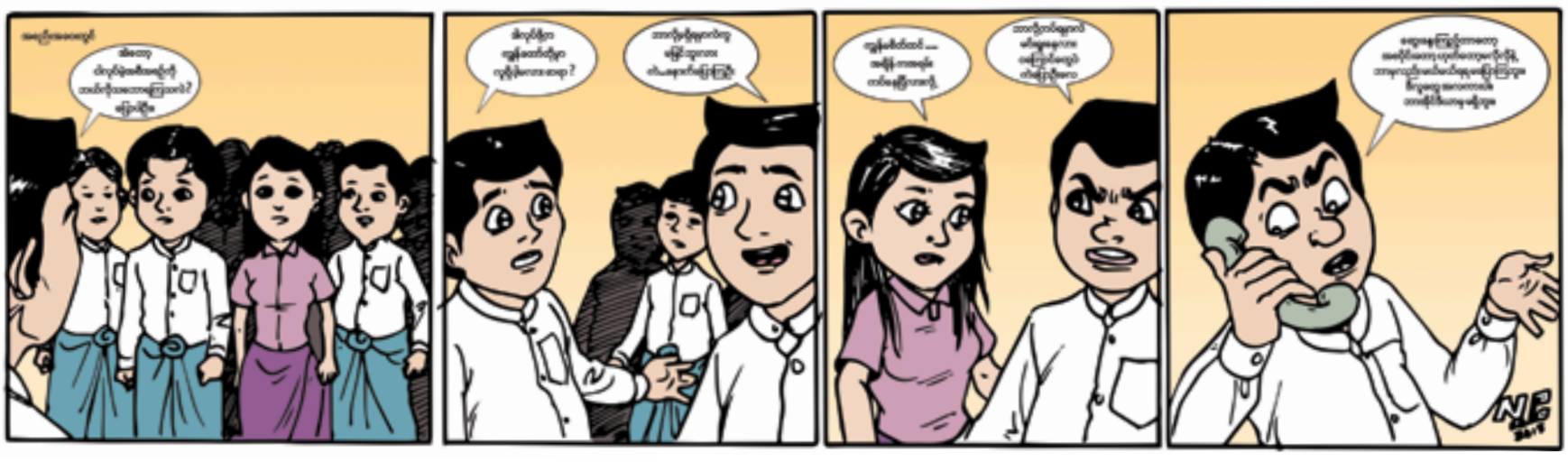
ရုံအမည်	ဒါရိုက်တာ	ဇာတ်ကားအမည်	သရုပ်ဆောင်အမည်
သမ္မတ၊ သွင်၊ မင်္ဂလာ (၁) (သိမ်ကြီးဈေး)၊ Top Royal စိန်ဂေဟာ(ပါရမီ)၊ MINGALAR SANPYA CINEPLEX	R-Peter Kashi	မဟာဆန်တဲ့မာယာမျက်နှာဖုံး	နိုင်းနိုင်း၊ နဝရတ်၊ အောင်ခိုင်၊ ဇော်ဇော်အောင်၊ စတီးလ်
မင်္ဂလာ(၂)(ဒဏ်စင်တာ(၂)၊ ရှေ့ဆောင်၊ MINGALAR SANPYA CINEPLEX	George Plotkin	Paronormal Activity: The Ghost Dimension (3D)	Chris J Murray ၊ Brit Shaw ၊ Ivy George ၊ Dan Gill ၊ Olivia Taylor Dudley
MINGALAR SANPYA CINEPLEX ၊ နေပြည်တော်(ရန်ကုန်)	Breck Eisner	The Last Witch Hunter(2D)	in Diesel ၊ Rose Leslie ၊ Elijah Wood ၊ Ólafur Darri Ólafsson ၊ Rena Owen
နေပြည်တော်(ရန်ကုန်)	Denis Villeneuve	SICARIO (2D)	Emily Blunt ၊ Josh Brolin ၊ Benecio Del Toro ၊ Victor Garber ၊ Jon Bernthal
နေပြည်တော်(ရန်ကုန်)	Ridley Scott	The Martian(3D)	Matt Damon ၊ Jessica Chastain ၊ Kristen Wiig ၊ Jeff Daniels ၊ Michael Pena
(ရှေ့ဆောင်)	Wes Ball	MAZE RUNNER : The Scorch Trials(3D)	Dylan O'Brien ၊ Kaya Scodelario ၊ Thomas Brodie-Sangster ၊ Dexter Darden ၊ Alexander Flores

Strategy First Times Crosswords

Money



Across	Down
1 obtain money that you must pay back	2 spend carelessly
5 a place for money at the bank	3 money used in a country
7 use money to make interest or profit	4 a place to keep valuables
9 receive money in exchange for work	6 small amount given for services
10 be in debt	7 receive from a person who dies
11 coins or notes	8 money that you must return
13 money earned monthly or annually	12 keep money for future use
16 a piece of metal used as money	14 give money which will be returned
17 total money received	15 obtain money by chance



Thai 47 ဆိုင်ပိုင်ရှင် ကိုဝဏ္ဏထွန်း

(Own Business Management – batch 4, Marketing Management – batch-10)

ရေးသားသူ – မေမြတ်ခိုင်
ထက်ဝေယံအောင်၊
စန်းညွှန့်ဝေ (NCC- Batch -1)

ဒီကဏ္ဍမှာ Strategy First က ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုဝဏ္ဏထွန်းကို ၁၉၈၅ ခုနှစ်ရန်ကုန်မြို့မှာ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ စိန်ပေါကျောင်းကတက္ကသိုလ် ဝင်တန်းစာမေးပွဲကို အောင်မြင်ခဲ့ပြီး ဆေးတက္ကသိုလ်ကိုတက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၀၈ခုနှစ်မှာ ဆရာဝန်ဘွဲ့ရရှိပြီး ၂၀၁၀ မှာ အိမ်ထောင်ကျကာ သားသမီး (၂) ဦးထွန်းကားခဲ့ပါတယ်။

ဆေးတက္ကသိုလ်ကနေ ဘွဲ့ရခဲ့ပေမယ့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဆရာဝန် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းထက် စီးပွားရေးဘက်ကို လေ့လာပြီး ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ဝင်စားခဲ့ပါတယ်။

ကိုဝဏ္ဏထွန်းဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်လောက်မှာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖြစ် ပထမခြေလှမ်းအနေနဲ့ Chewy Junior Bakery Shop ကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ငန်း Culture က လူသွားလူလာ များပြားတဲ့နေရာ၊ ဈေးဝယ်စင်တာတွေလိုနေရာမျိုးတွေမှာဖွင့်မှ ပိုအဆင်ပြေမယ်လို့ မြင်ခဲ့တယ်။ အဲဒါကြောင့် ၄၇ လမ်းမှာ ဖွင့်ထားတဲ့ Chewy Junior ဆိုင်နေရာကို Thai 47 စားသောက်ဆိုင် ဖွင့်လှစ်ဖို့ စီစဉ်ခဲ့ပါတယ်။

မိမိငယ်ဘဝ နေထိုင်ကြီးပြင်းခဲ့တဲ့ နေရာလေးရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလေ့လာခဲ့ပြီး၄၇လမ်းနားမှာရုံးတွေလည်းများပြားသလိုလူတွေအေးအေးဆေးဆေးနားပြီး စားသောက်နိုင်တဲ့ နေရာမျိုးတွေ မရှိဘူးဆိုတာကို သတိထားမိခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ၂၀၁၄ ခုနှစ်ဒီဇင်ဘာ ၂၁ရက်မှာ Thai 47 Restaurant ကို စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါတယ်။

"Thai 47 စဖွင့်တဲ့အချိန်က အခက်အခဲတွေကတော့အချိန်တစ်လခွဲလောက်ပဲရခဲ့တယ်။ လုပ်ငန်းအတွက်လူခွဲလည်းမရှိတော့အခက်အခဲတွေ အများကြီးကြုံခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့အလုပ်ကိစ္စအားလုံးကို ကိုယ်တိုင်ပဲ ဦးဆောင်ပြီး လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆိုင် Decoration ပိုင်းပြင်ဆင်တာ၊ ကြော်ငြာလက်ကမ်းစာစောင်ကအစ၊ နံရံဓာတ်ပုံတွေ၊ မီနူးတွေအဆုံးလိုချင်တဲ့ပုံစံရတဲ့အထိ ကိုယ်တိုင် အသေးစိတ်ကြည့်ပြီးဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်" လို့ ပြောပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလုပ်နေရင်းနဲ့ Facebook မှာ Strategy First က OBM (Own Business Management) Course ကြော်ငြာကို တွေ့ရှိပြီးနောက် စိတ်ဝင်စားတဲ့အတွက် တက်ရောက်သင်ကြားခဲ့ပါတယ်။ သင်တန်းတက်ရောက်တဲ့အခါမှာကိုဝဏ္ဏထွန်းလုပ်ဆောင်လေ့ရှိတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခုကတော့ A4 စာရွက်အလွတ်တစ်ရွက်အမြဲယူထားတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဖတ်စာအုပ်ဘေးမှာ ဆရာ၊ ဆရာမတွေ သင်လိုက်တဲ့အထဲက ကိုယ့်လုပ်ငန်းအတွက် အသုံးဝင်မယ့်၊ ပြန်အသုံးပြုရမယ့် အချက်အလက်တွေကို သီးသန့်မှတ်သားထားပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်းလည်းလုပ်ငန်းမှာအမြဲပြန်သုံးတယ်။ အခု Marketing Management အတန်းကို ဆက်လက်တက်ရောက်နေပါတယ်။ ကျောင်းသင်ခန်းစာတွေက အရမ်းအကျိုးရှိတယ်လို့ ကိုဝဏ္ဏထွန်းက ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

လုပ်ငန်းတစ်ဖက်၊ မိသားစုတစ်ဖက်၊ ကျောင်းတစ်ဖက်နဲ့ တစ်နေ့တာ အချိန်တွေကို ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲလဲဆိုပြီး Lifestyle ကို မေးကြည့်တဲ့အခါ မနက်တိုင်း (၆) နာရီထဖြစ်တယ်။ မနက်စာစားတယ်။ နေ့တိုင်းစားဖြစ်တဲ့အစားအစာတစ်ခုကတော့ ပဲပြုတ်ထမင်းဖြစ်ပါတယ်။ (၇) နာရီခွဲလောက်မှာ သားကြီးကို ကျောင်းပို့ပေးတယ်။ ကလေးကျောင်းပို့ပြီးတော့ Gym သွားတယ်။ ပြီးရင် ရုံးထိုင်၊ စီမံခန့်ခွဲပြီး ၊ အတန်းတက်ရမယ့်နေ့ဆို အတန်းသွား၊ အတန်းပြီးဆိုင်ပြန်သွားပြီးမှ အိမ်ပြန်ပါတယ်။ အိမ်ရောက်ချိန်နောက်ကျလို့ တစ်ခါတလေ သမီးငယ်လေးနဲ့မတွေ့ဖြစ်တာရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိသားစုအတွက် သူတို့မွေးနေ့တွေဆို အလုပ်တွေဖျက်ပြီး အချိန်ပေးတာမျိုး၊ ခရီးထွက်ပေးတာမျိုးတော့ရှိပါတယ်။ အိမ်သူဇနီးကလည်း စားသောက်ဆိုင်လုပ်ငန်းရဲ့ စာရင်းဇယားပိုင်းတွေကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။

လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေကို မေးတဲ့အခါမှာတော့ Marketing မှာသင်ထားတဲ့ Segmentation နည်းလမ်းအတိုင်းအနီးအနားမှာရှိတဲ့လမ်းတွေ၊ အိမ်နီးနားချင်းတွေ၊ office building တွေကို segment တွေပိုင်းလိုက်တယ်။ Promotion activity တွေ ၊ Delivery Service တွေပေးတဲ့အခါမှာ အဲဒီ segment တွေအလိုက် ဝန်ဆောင်မှုပေးနေပါတယ်။ လက်ရှိမှာတော့ ဆိုင်နေရာမှာ ကားပါကင် အခက်အခဲတွေရှိသလို သွားလာရ အခက်အခဲတွေကြောင့် ကျောက်ကုန်းမှာ ဆိုင်ခွဲထပ်ဖွင့်ဖို့လည်းစီစဉ်နေတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း အရာတွေကို ဖြေကြားပေးခဲ့ပါတယ်။

နောက်တစ်ပတ်မှာလည်း ဘယ်သူတွေရဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို Highlight အနေနဲ့ ဖော်ပြသွားမလဲဆိုတာကို ဖတ်ရှုပေးပါလို့ ပြောကြားရင်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြေကြားပေးတဲ့ ကိုဝဏ္ဏထွန်းကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်။

---

cuf , jfywf , f

မေသက်နင်း

ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ ရိုးရှင်းလွယ်ကူပြီး ကိုယ်တိုင်အိမ်မှာ လွယ်လွယ်ကူကူ ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်ဖို့အတွက် ကြက်ဆွမ်းမွှေးရွက်ဖက်ထုပ်ကြော် ပြုလုပ်နည်းလေးကို တင်ပြပေးပါမယ်ရှင်။

ကြက်ဆွမ်းမွှေးရွက် ဖက်ထုပ်ကြော်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့

ကြက်ပေါင် – (၃) တုံး
သကြား – လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၃) ဇွန်း
ကြက်သားမှုန့် – လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း
ဆား – အနည်းငယ်
ငြုတ်ကောင်း – အနည်းငယ်
ပဲငံပြာရည်အနောက် (ယိုးဒယားခေါင်းစိမ်းတံဆိပ်) ထမင်းစားဇွန်း (၂) ဇွန်း
ဆီမွှေး – လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂) ဇွန်း
ငံပြာရည် – လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂) ဇွန်း
နံနံပင် – အနည်းငယ်
ဟင်းချက်ဆီ – ထမင်းစားဇွန်း (၄) ဇွန်း

ကြက်ဆွမ်းမွှေးရွက် ဖက်ထုပ်ပြုလုပ်ဖို့အတွက်

ပထမဆုံး ကြက်ပေါင်ကို အသားလျှာပြီး အတုံးလေးတွေ တုံးထားပါ။ သကြား၊ ဆား၊ ကြက်သားမှုန့်၊ ငြုတ်ကောင်း၊ ဆီမွှေး၊ ငံပြာရည်၊ ပဲငံပြာရည်အနောက် ၊ နံနံပင် အမြစ်ထောင်းပြီး သားတို့ဖြင့် ရောစပ်ပြီး မိနစ် (၃၀) နှပ်ထားပါ။ အဲဒီနောက်နှပ်ထားပြီးသားကြက်သားကို အလုံးလေးတွေပြုလုပ်ကာ ဆွမ်းမွှေးရွက်နဲ့ ထုပ်ပေးပါ။ ပြီးတော့ ရေနွေးငွေ့ပေါင်းအိုးထဲကိုထည့်ကာ (၅) မိနစ်၊ (၁၀) မိနစ်ခန့် ပေါင်းပေးပါ။ အဲဒီလို ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါမှသာ ဆွမ်းမွှေးရနံ့တွေ အသားထဲသို့ စိမ့်ဝင်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်ဒယ်အိုးထဲကိုဆီထမင်းစားဇွန်း (၄) ဇွန်းထည့်ပါ။ ဆီပူလာရင် ပေါင်းထားတဲ့ ဆွမ်းမွှေးကြက်သားဖက်ထုပ်တွေကို ထည့်ပြီး ရွှေရောင်သန်းလာတဲ့အထိ ကြော်ပေးပါ။ ကြက်ဆွမ်းမွှေးဖက်ထုပ်ကြော်လေးရပါပြီ။

ပိုပြီး ပြည့်စုံသွားစေဖို့အတွက် ဆော့နဲ့ တွဲဖက်စားသောက်ရပါမယ်။ ဆော့ပြုလုပ်ဖို့ အတွက် သကြား၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်အနောက်၊ ဆီမွှေး၊ ရေတို့ကို ဒယ်အိုးထဲကိုထည့်ကာ ခပ်ပျစ်ပျစ်အနေအထားရအောင် ကျိုပေးပါ။ လှော်ထားတဲ့နမ်းလှော်အနည်းငယ်အပေါ်ကဖြူးကာ တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။ ကဲ. . . "အားလုံးလည်း လုပ်ရတာလည်းလွယ်၊ အရသာလည်းရှိ၊ ရနံ့လေးလည်းသင်းတဲ့ ကြက်သားဆွမ်းမွှေးဖက်ထုပ်ကြော်လေးကို ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်သုံးဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ အခုချက်ပြုတ်နည်းကို ပံ့ပိုးကူညီပေးတဲ့ Thai 47 စားသောက်ဆိုင်က ကိုဝဏ္ဏထွန်းကိုလည်း အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

■

Tarot aA'if

၂၀၁၅ အောက်တိုဘာ (၂၆) ရက်မှ နိုဝင်ဘာ (၈) ရက်နေ့အထိ

t batmif

တနင်္ဂနေ့သားသမီးများ - Four of Wands (Completion)

အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စရပ်တစ်ခုကို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်ပြီးစီးတဲ့အတွက် အနားရပြီး ပျော်ရွှင်မှုတွေ ရရှိမယ့်အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ငွေကြေးပိုင်းဆိုင်ရာတွေရော ဆုလာဘ်တွေပြန် လည်ရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းသစ်၊ သူငယ်ချင်းသစ်၊ မိသားစုဝင်သစ် (ဒါမှမဟုတ်) ချစ်မေတ္တာ ဇာတ်လမ်းသစ်တစ်ခု စတင်ခြင်းကိုလည်း ဖော်ဆောင်ပါတယ်။

တနလင်္ဂသားသမီးများ - The Star

အဆိုးတွေ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အချိန် ကာလတစ်ခု အပြီးသတ်သွားပြီ။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကြည်လင်နေပါလိမ့်မယ်။ အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်အသစ်တွေ၊ သတင်းကောင်းတွေ ကြားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ခွန်အားသစ်တွေ၊ အမြင်သစ်တွေနဲ့ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစရာတွေ ကြုံရမှာပါ။

အင်္ဂါသားသမီးများ - Two of Cups (Love)

ကောင်းမွန်ပြည့်စုံတဲ့ ဆုံဆည်းခြင်း၊ ပေါင်းစည်းခြင်းကို ဖော်ညွှန်းပါတယ်။ သဘောတူခြင်း၊ ညီညွတ်ခြင်းတို့ကို ဖော်ဆောင်ပါတယ်။ စီးပွားရေးကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိတ်ဆွေသစ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချစ်သူရည်းစားပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ ထူးထူးခြားခြား ပျော်ရွှင်စရာတွေ၊ ကျေနပ်နှစ်သက်စရာတွေ အပြည့်ရှိပါလိမ့်မယ်။

ဗုဒ္ဓဟူးသားသမီးများ - Ace of Cups

ကြိုတင်မျှော်လင့်မထားတဲ့အောင်မြင်မှုတစ်ခုရရှိနိုင်ပါတယ်။ သတင်းကောင်းတစ်ခုလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မမျှော်လင့်ဘဲတွေ့ဆုံရတာမျိုး၊ ပျော်ရွှင်မှုမျိုးတွေလည်းရှိမှာပါ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကအရေးပါတဲ့လူတွေရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေကို သတိထားမိလာပြီး အလုပ်သစ်ရတာ၊ ရာထူးတိုးတာတွေရှိနိုင်တဲ့အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့ရည်မှန်းချက်တွေ ချမှတ်ပြီး အလုပ်ကြိုးစားဆောင်ရွက်ရမှာပါ။ ဝီရိယလည်း လျော့လို့မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါဆိုရင်တော့ ရုပ်ဝတ္ထုဂိုဏ်းဆိုင်ရာတိုးတက်မှုရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်ပါတယ်။

ကြာသပတေးသားသမီးများ - Nine of Wands (Strength)

ရုန်းကန်လုပ်ရှားနေတာကနေ ခဏအနားယူ အားမွေးထားဖို့ လိုနေပါတယ်။ အခက်အခဲတွေ ထပ်လာနိုင်ပါသေးတယ်။ နောက်ဆုံး အချိုကြီးတစ်ပွဲကျန်နေသေးတဲ့အတွက်ပြင်ဆင်ထားပါ။ အောင်မြင်မလား၊ရှုံးနိမ့်မလားဆိုတာ မကြာခင် အဖြေထွက်ပါလိမ့်မယ်။

သောကြာသားသမီးများ - Temperance

စိတ်အေးအေးထားပြီး ကိုယ့်ဘာသာ တည်ငြိမ်အောင် စောင့်စည်းပါ။ အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို စိတ်ရှည်သည်းခံစွာနဲ့ သံတမန်နည်းကျကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါ။ ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို တည်ငြိမ်မျှတစွာ ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

စနေသားသမီးများ - Ace of Pentacles

ရည်မှန်းထားတဲ့ အိပ်မက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ လမ်းစရလာပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ကူးယဉ်ကမ္ဘာထဲမှာ နေနေလို့မရပါဘူး။ ပြင်ပမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို သတိမူကြည့်ပြီး လက်တွေ့ကျကျ ဆောင်ရွက်လိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ မျှော်လင့်မထားဘဲ အမွေရတာမျိုး၊ လက်ဆောင်ရတာမျိုးတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။

October Events

တရုတ်ရိုးရာ ရှင်ဥပဂုတ္တာပူဇော်ပွဲ

Photo - Aung Chit Khin

တရုတ်ရိုးရာ ရှင်ဥပဂုတ္တာရေမျှောပူဇော်ပွဲကို အောက်တိုဘာ (၂၁) ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့စဉ့်အိုးတန်းလမ်းမှာ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနှစ်ရှင်ဥပဂုတ္တာပူဇော်ပွဲကိုစဉ့်အိုးတန်းလမ်းမိသားစုက (၉၉) ကြိမ်မြောက်ပူဇော်တာဖြစ်ပြီးလမ်း (၂၀) မိသားစုကတော့ (၁၁၉) ကြိမ်မြောက်ပူဇော်တာဖြစ်ပါတယ်။ ရေမျှောပူဇော်ပွဲ မတိုင်ခင် တချို့က သတ်သက်လွတ် (၉) ရက်စားပြီး ဆုတောင်းအမိဌာန်ကြသလို ပူဇော်ပွဲနေ့မှာ တရုတ်ရိုးရာ နဂါး၊ ခြင်္သေ့ အကတွေနဲ့လည်း ပို့ဆောင်ဆင်နွှဲခဲ့ပါတယ်။

အောက်တိုဘာ ၃၁ ရဲ့ Halloween နေ့

Halloween ပွဲဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှေးအကျဆုံး အားလပ်ရက်ပွဲတော်တွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ခရစ်စမတ်ပွဲပြီးရင် အစည်ကားဆုံး၊ ပေါ်ပြူလာအဖြစ်ဆုံးပွဲဖြစ်တယ်လို့လည်း လူတွေက ကောက်ချက်ချကြပါတယ်။

Halloween ပွဲမှာ လူအများစုက သရဲဝတ်စုံတွေဝတ်၊ ကလေးတွေက trick-or-treat ထွက်၊ ပါတီတွေပေးကြပေမယ့် သရဲများပွဲတော်ဆိုပြီး မကောင်းတာတွေလို့ သတ်မှတ်ကြတဲ့လူတချို့လည်း ရှိကြပါတယ်။

အခုခေတ်မှာဆိုရင် နိုင်ငံတိုင်းမှာ Halloween နေ့မှာ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေ ကျင်းပပြီး ကလေးငယ်တွေဆိုရင် trick or treat အဖြစ် အိမ်တွေမှာ ချောကလက်၊ သကြားလုံးနဲ့ မုန့်တွေ တောင်းလေ့ရှိကြတယ်။ Halloween ရဲ့အဓိကဇာတ်ကောင်တွေကတော့ လင်းနို့တွေနဲ့ ရွှေဖရုံသီးတွေပါ။ အမေရိကမှာဆိုရင် ရုပ်ရှင်တွေ၊ သီချင်းတွေ အများကြီးမှာ Halloween အကြောင်းတွေပါတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာဆိုရင်လည်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်တော့ မဟုတ်ပေမယ့် တချို့လူငယ်တွေကြားမှာ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ international school တွေမှာဆိုရင်လည်း ကလေးတွေ သရဲလိုဝတ်ပြီး ကပွဲတွေ၊ ဂိမ်းတွေ ကစားလေ့ရှိပါတယ်။

ရှေးခေတ်က ဒဏ္ဍာရီတွေ ဘယ်လိုပဲလာခဲ့လာခဲ့၊ အခုအချိန်မှာတော့ အယူသီးမှုတွေ မရှိကြတော့ဘဲနဲ့ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတစ်ခုအဖြစ်အနေနဲ့ Halloween ပွဲကိုကမ္ဘာအနှံ့ကျင်းပနေကြပါပြီ။ အဲဒီတော့ သင်ရော ဒီနှစ် Halloween မှာဘာလုပ်မှာလဲ၊ ဝတ်စုံဆန်းတွေဝတ်ပြီး trick or treat ထွက်မှာလား၊ ဒါမှမဟုတ် အိမ်မှာပဲ သရဲကားတွေ ကြည့်မလား။ တစ်နှစ်မှ တစ်ခါပဲ ဆင်နွှဲရတဲ့ပွဲဖြစ်လို့ ပျော်စရာလေးတွေတော့ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ■

Logos Hope သင်္ဘောကြီးသို့ အလည်တစ်ခေါက်

a&;om;ol-cifvef*Pf
a&Tnf0ifvl&SZrD tmif
rifoeEkf (NCC- Batch -1)

jrefmEkf-uKd&SdOEpfwkdfurÇvSfo&Dom;aw vma&mufavhvmvu&Sdw,fatmufwkdm 2&ufaemS&efukfrdkufvkH tjynfynfqkdkqdkufrufukd&mu&SdwhurÇvSfo&DonfufDawmh Logos Hope yjzpfyw,fol[mvbm;urÇvSfo&Donf awmh[kwfybl/vbm;awA[kwaw&&Sdpr,fpmtkfpmayawwifaqmifvmwhurÇvSfpmtkfoabmuDyjzpfyw,f

Logos Hope urÇvSfpmtkfoabmuDqkdif&mufvmwhtaumifukdwkdfodur,fvkdkifyw,fvlwkdfodu ovkd oabmuDqDkdwnfpdwf0ifpm;om;a&mufuwhtawrsm;jym;vefwmaumiftcef,lwefpDpmifqkdfyDom;a&mufuwhtwuf udufudfwkdpnfum;vSyw,f

uefeYoli,fcifawvnfausmif&U Activities taeeYurÇvSfpmtkfoabm uDqDkdom;a&mufavhvmcyw,fuef wkd Strategy First &UNCC level 4 rS wufa&mufaeuwmjzpfyw,fuefwkd NCC ausmifom;?ausmifolawukdecif ykdrSausmifuwmOe&Sdawupmtkf oabmqDkdwkdfyykdqmifay;cyw,f

um;ayrSuwnfu Logos Hope urÇvSfpmtkfoabmuDaumifukd Strategy First uOefxrfawajymjywmukd pdwf0ifvpm;em;axmif&ifoabmqDkd uefwkd&mu&Sdm;cyw,f

oabmay:ukdwufa&mufzkdwuf 0ifcifuwfym;&,&ydLogos Hope u pDdfay;xm;whum;eYoabmqDkdom; a&mufkyw,f

oabmay: a&mufa&mufcifrSy Logos Hope u Volunteer awupmtkf awa&mifcaeykdqifqifukdrykdwu &Sdyay;yw,foabmuDay:rSpmtkf trsdtpm;500ausmfpmtkfayif5,000 ausmfcifusifyoa&mifcaeyw,f

Bible pmtkfawtrsm;tjym;ukd&mif caewmukdwkdyw,fydawmhkdwkdwf enfpmtkfuav;umwef?tEkynm pmtkf*ifepfrSwfrf0ifpmtkfpwA[k okwwkdym;p&mpmtkfawtrsm;tjym; ukdwnfawkdyw,fpmtkfawomru odifac?Greeting Card?uav;upm; p&mypönfpwmawukdwnfa&mifcae wmukdwkdyw,f

uefwkdawmhleadershippmtkfeY wjcm;pdwf0ifpm;z,faumifwhpmtkfaw ukd100 unit ukdusyf2,400 EefeYO,f ,cyw,fvma&mufavhvmolawrsm;jym; vefwmaumifaiay;ac&mrSt cefftawmf umwefpkD,f,lcyw,f

pmtkftaa&mifyceFuaexufvmyD aemufukdrSawmhyefcsDpkdwoxm;wh tcefukdausmfzwfyDtqmajypm;zkdm; aomufqkdbufukdkufvmcyw,fpm; aomufqkdxrSService ay;whaeeY vma&mufpm;aomufolawukdyefcsD ay;jcifyhazmifeYt½kdfvkday;jcif*df upm;jcifawukdwnfjyvkday;cyw,f

ydawmhvma&mufunfholawukd trSdfv&"mwfykdw½kdzkdwuf Captain

t½kdeYukdD,m;ausmufpmawukdwnf xm;ay;xm;yw,foabmykdtusdw? zefDqudkw?vufaumufawukdwnf a&mifcaewmukdwkdyw,f

vma&mufo,f,lawukdwnfarwå vufaqmiftaeeYtjyefxufayufae&m rSxm;xm;whpmtkfawxu udufEpfSouf&mpmtkfukdfree,lqmifom;zkd ay;xm;yw,fuefwkdoabmtjyif bufukdkufvmwhtcgrSawmhenter-

Logos Hope oabmuDaumif ukdym&r,fqkdif*mrefc&pf,mef&[dw tzYpnfwpfckpfwkdGbaships ujyvkf aewmjzpfyw,fGbaships tzUm1970 0efufuifuwnfu oabmawe?ymayjyefY ym;a&;?qif&Erfy;wEkdifawrSynm ay;a&;eYultnDy;a&;wkdwkdvkqmif aewmjzpfyw,f

t'DxrSLogos Hope oabmuD uawmhGbaships&Ldv;pD,rmufoabm

tainment taeeYpdwf0ifpm;z,ftuaw eYzmajzwifqufay;aewmukdwnfawch &yw,f

Logos Hope urÇvSfpmtkfoabm uDqDkdom;a&mufavhvmwhtwuf A[kokwawrsm;pm&&Sdyw,fydawmh tzUkdfom;lu&wmjzpfwhtwufpnfvkH nDTfeYwlvhqufqk&;vnfykdk ydawmhaumifrefvmapyw,f

jzpfyD&ifupmtkfawa&mifcchwh Logos u obmuDxufEpfSqufuDm;yw,f oabmay:rSEkdifaiif80 ausmfu volunteer vkftm;ay;ayif400ausm&SD Ekdwpfkdifcsufyweef?eYwpfEpfywfvkH urÇvwfarmifESdaewmjzpfyw,f

&efukdukd&mufwhtcgrSvnf Logos Hope tzUm;aw[m½mi,fav;awrS &Sdwhorhausmifawukdepfof0ifom;a&muf

a&;om;ol-cifvef*Pf a&Tnf0ifvl&SZrD tmif rifoeEkf (NCC- Batch -1)

Agape qkd whrorhausmifav;ukdom;a&mufchyD tpwkdfuawmhkdwkdoDumifhufpDewh rorh*[m&Ulrfcifawukdyjyifzkdpf ayr,fh[mifausmifu tvlSSfwpf,muf &Uaxmuftykdhausmifuav;awukdma&; ukdqmaweYoabmay:rSpmtkf0,fzkd ulyefwkdwkdSefay;Ekdcyw,f

ESdufumwhtcgrSawmhoabm ay:ukdorhuav;ayif600ausmfukd wpfvSfpEkdifcsufzdvfac:chDaymf½Tyaw vkfay;cyw,faemufaeYwrSawmh Logos Hope tzUm;awujrefmEkdif&U touf60ausmfvufa½;pifabmvkdupm; orm;a[mifaweYcpfunf&;abmvkH upm;cyw,fvkdabmay:u volunteer aw&ydymjycsuft&odyw,f

&efukdrSpmtkfawa&mif&wmpkdef wifom;w,fvkdwnfajymyw,fwcsUD pmtkfawqkdkdom;vkdwkdefwkdEpfSvkH eYefrSw,fvkdwkdyw,fatmufwkdm 2&ufrS&efukdftvkdqufurfukd&mu&Sd cyw,f Logos Hope oabmuDqmatmuf wkdm16&ufaemSyefxufcsom;cyw,f

■