The Strategy First Times

Vol.1., Issue 19

July 18, 2016 | ၁၃၇၈ ခု၊ ဝါဆိုလဆန်း (၁၄) ရက်နေ့၊ တနင်္လာနေ့ | နှစ်ပတ် / တစ်ကြိမ်

မိုးရာသီထဲ သွားရောက် လည်ပတ်သင့်တဲ့ ဇင်းကျိုက်ရေတံခွန်

စာ - ၈သို့

MOVIE REVIEW
Me Before You

စာ - ၆ သို့

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် ဒေါက်တာဒေါ်မိုးမိုးဆွေ နဲ့တွေ့ဆုံခြင်း

စာ - ၁၄ သို့

မျက်ရည်သွန်းလို့ ဘဝင်ညှိုး ဇူလိုင် ၁၉ (အာဇာနည်နေ့)

ဇူလိုင် (၁၉) ရက်နေ့ဟာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့သမိုင်းဝင်နေ့ရက်တစ်ရက်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံလွတ်လပ်ရေးကို ဆောင်ကြဉ်းပေးခဲ့သော နိုင်ငံခေါင်းဆောင်ကြီးများကျဆုံးခဲ့တဲ့နေ့ရက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဇူလိုင် (၁၉) ရက် (အာဇာနည်နေ့) ဟာ ယခုနှစ်ဆိုရင် (၆၉) နှစ်တိုင် ရှိခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။ အာဇာနည်စိတ်ဓာတ်ကို မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ ပြန့်ပွားစေဖို့အတွက်အာဇာနည်နေ့ဆိုပြီးနောင်လာနောင်သားများရဲ့ ရင်ထဲမှာ ကျန်ရစ်စေဖို့နဲ့ အတုယူစေဖို့အတွက် နှစ်စဉ်ကျင်းပလျက်ရှိပါတယ်။

စာ - ၂သို့

ရာထူးထက် ကိုယ်ရဲ့ ဦးဆောင်နိုင်စွမ်းကို ပိုပြီးတန်ဖိုးထားကြဖို့

စာ - ၉သို့

STRATEGY FIRST INSTITUTE နာယက ဆရာကြီး ဒေါက်တာအောင်ထွန်းသက် တိုက်တွန်း

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပုံရိပ်ကို ညစ်နွမ်းစေတဲ့ အကျင့်ဆိုးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ

လူတစ်ယောက်မှာ ရှိခဲ့ဖူးတဲ့ အကျင့်ဟောင်းတွေဟာ တော်ရုံ လွယ်လွယ်နဲ့ ပျောက်ပျက်မသွားတတ်ဘဲ ခက်ခက်ခဲခဲဖျောက်ဖျက်ပစ်ရတတ်ပါတယ်။ တချို့သောမကောင်းတဲ့အကျင့်ဆိုးတွေကိုတော့ အပြီးအပိုင် ဖျောက်ဖျက်ပစ်သင့်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အကျင့်တချို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ပုံရိပ်ဟာ ညစ်နွမ်းသွားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းဆိုရင် အကျင့်ဆိုးတွေကြောင့် တခြားသူတွေရဲ့အမြင်မှာ ကိုယ်ဟာ မအောင်မြင်တဲ့သူတစ်ယောက်တောင် ဖြစ်သွားနိုင်တတ်ပါသေးတယ်။

စာ - ၁၁သို့

ဇူလိုင် (၁၉) ရက်နေ့ဟာမြန်မာနိုင်ငံရဲ့သမိုင်းဝင်နေ့ရက်တစ်ရက်ဖြစ်ပြီးနိုင်ငံလွတ်လပ်ရေးကို ဆောင်ကြဉ်းပေးခဲ့သော နိုင်ငံခေါင်းဆောင်ကြီးများ ကျဆုံးခဲ့တဲ့ နေ့ရက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဇူလိုင် (၁၉) ရက် (အာဇာနည်နေ့)ဟာ ယခုနှစ်ဆိုရင် (၆၉) နှစ်တိုင် ရှိခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အာဇာနည်စိတ်ဓာတ်ကို မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ပြန့်ပွားစေဖို့အတွက် အာဇာနည်နေ့ဆိုပြီး နောင်လာနောင်သားများရဲ့ရင်ထဲမှာ ကျန်ရစ်စေဖို့နဲ့ အတုယူစေဖို့အတွက် နှစ်စဉ်ကျင်းပလျက်ရှိပါတယ်။

ငယ်စဉ် မူလတန်းကျောင်းသားဘဝက "အောင်ဆန်းဇာနည်ဆိုတဲ့ကဗျာ" ကို ရွတ်ခဲ့ကြရမှာပါ။ "ဗမာ့လွတ်လပ်ရေးအတွက် တပ်မတော်ဖွဲ့ဖို့ ဂျပန်ပြည်မှာကွယ်၊ တကယ်ပဲ အသက်နဲ့လဲလို့ . . . ." ဆိုသော သီချင်းကိုလည်း သီဆိုခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျောင်းမှာ အာဇာနည်နေ့မတိုင်ခင် အာဇာနည်နေ့ ဂုဏ်ပြုစာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲ၊ ဟောပြောပွဲ၊ စကားရည်လုပြိုင်ပွဲများကို ကျင်းပကြပါတယ်။

မျက်ရည်သွန်းလို့ ဘဝင်ညှိုး ဇူလိုင် ၁၉ (အာဇာနည်နေ့)

နှန်ထောမွန်

photo-dvb

ကျောင်း၊ ရုံးပိတ်ရက်များသောကြောင့် တစ်ပြည်လုံးရှိ ဝန်ထမ်းများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၊မိဘဆရာ၊ညီအစ်ကိုမောင်နှမ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတို့ကမိမိတို့ရဲ့နေထိုင်ရာဇာတိ အလိုက် အာဇာနည်နေ့အခမ်းအနားများကို ကျင်းပကြပါတယ်။ အာဇာနည်ခေါင်းဆောင်ကြီးတွေ ကျဆုံးခဲ့တဲ့အချိန်မှာ ဥသြဆွဲကြပြီး ဥသြဆွဲတဲ့အချိန်မှာဆိုရင် သွားလာလှုပ်ရှားနေကြတဲ့ လမ်းသွားလမ်းလာများအားလုံးဟာ မိမိရောက်ရှိနေရာမှာ ရပ်တန့်ပြီး ငြိမ်သက်စွာ ဂါရဝပြုကြပါတယ်။

အာဇာနည်နဲ့ အာဇာနည်နေ့အကြောင်း

နပိုလီယံပြောခဲ့တဲ့ စကားတစ်ခွန်းလိုပါပဲ။ "အာဇာနည်ဆိုတာသေတိုင်းအာဇာနည်ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်အရေးကိစ္စအတွက် အသက်ပေးဆပ်သွားသလဲဆိုတဲ့အပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ အာဇာနည် ဟုတ်၊ မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ရတာ၊ သတ်မှတ်ရတာ" လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

"မြင့်မြတ်သည့် စိတ်ဓာတ်ကိုအခြေခံမှသာ အာဇာနည်စိတ်ဓာတ်" လို့ လူထုခေါင်းဆောင် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကလည်း ပြောကြားဖူးပါတယ်။

၁၉၄၇ မှာ အင်္ဂလိပ်မျက်နှာဖြူများ စိုးမိုးအုပ်ချုပ်တဲ့ အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဖ.ဆ.ပ.လ အဖွဲ့ချုပ်ကြီးရဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်သူ ဦးအောင်ဆန်းနဲ့ အစိုးရအဖွဲ့သစ်ဖွဲ့စည်းရေးအတွက် လုံးပန်းနေချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဇူလိုင် (၁၉) ရက်နေ့ကား ကြမ္မာဆိုးဝင်မည့်နေ့ရက်၊အချိန်နာရီဖြစ်တယ်လို့ မသိရှာတဲ့ဦးအောင်ဆန်းနဲ့ဝန်ကြီးအဖွဲ့ဝင်များက တိုင်းရေးပြည်ရေးအတွက် စိတ်မအေးနိုင်ဘဲ အတွင်းဝန်ရုံးရှိ ဦးအောင်ဆန်းရုံးခန်းကို အလျှိုလျှိုရောက်ရှိလာကြပါတယ်။ ဦးစောက အတွင်းဝန်ရုံးမှာယနေ့အစည်းအဝေးရှိတယ်လို့သတင်းရရှိထားပြီး သူအလိုရှိတဲ့ အချိန်နာရီသို့ စောင့်ဆိုင်းခဲ့ကာ " ကဲ ငါ့တပည့်များ၊ အောင်မြင်ပါစေကွာ" လို့ပြောကာ တပည့်များကိုဂျစ်ကားပေါ်တက်ခိုင်းပြီး အတွင်းဝန်ရုံးရှိရာကို စေလွှတ်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံးဦးအောင်ဆန်းတို့အစည်းအဝေးပြုလုပ်ရာခန်းမကြီးသို့တက်ရောက်ရမယ့် လှေကားရင်းမှာဂျစ်ကားဆိုက်ခဲ့ပြီးအရပ်ဝတ်နဲ့ လက်နက်ကိုင်များအစည်းအဝေးခန်းမတံခါးကို တွန်းဖယ်ကာ သေွးဆာနေတဲ့ ဦးစောတပည့်များက ဝင်ရောက်ပစ်ခတ်ခဲ့ပါတော့တယ်။ မိုးပေါက်များပမာ ဖြာထွက်လာခဲ့တဲ့ ကျည်ဆံများအကြားမှာ ဝန်ကြီးများက အလဲလဲအပြိုပြိုဖြစ်ကုန်ကြပါတော့တယ်။ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းကား လူသတ်သမားလက်ချက် နဲ့ ၃၊ ၄ ချက်မျှကျည်သင့်သွားပေမယ့်စားပွဲနှင့်ကိုယ်ကိုအကာအကွယ်ယူပေမယ့် လူသတ်သမားက စားပွဲအောက်သို့ ဒူးထောက်ပြီး သဲသဲမဲမဲ ပစ်ခတ်လိုက်ရာ ဗိုလ်ချုပ်တစ်ကိုယ်လုံးကို ကျည်သင့်သွားခဲ့ပြီး ကျဆုံးခဲ့ရပါတယ်။ ဗိုလ်ချုပ်နဲ့အတူ သခင်မြ၊ ဒီးဒုတ်ဦးဘချို၊ မန်းဘခိုင်၊ ဦးဘဝင်း၊ ဦးရာဇတ်၊ မိုင်းပွန်စော်ဘွား၊ ဦးအုန်းမောင်၊ ကိုထွေးတို့မှာလည်း အမျိုးသားသစ္စာဖောက်များကြောင့် ကျဆုံးခဲ့ရပါတယ်။

နိုင်ငံခေါင်းဆောင်များရဲ့သတင်းကိုပြည်သူများရဲ့မျက်ရည်စက်ဟာ မိုးရည်ပမာ ရွာသွန်းဖြိုးခဲ့ကြပြီး တစ်ပြည်လုံး ဝမ်းနည်းပူဆွေးသောကရောက်ကြရပါတယ်။

သူ့ကျွန်ဘဝမှ လွတ်မြောက်အောင်၊ လွတ်လပ်စွာ နေထိုင်နိုင်အောင် အသက်စွန့် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းနဲ့တကွ အာဇာနည်ခေါင်းဆောင်ကြီးများအား ဂါဝရပြုခြင်း၊ ပန်းခွေချခြင်းဖြင့် အာဇာနည်နေ့အခမ်းအနားကို နှစ်စဉ် ကျင်းပလျက်ရှိပါတယ်။

photo-asianlite.com

photo-wordpress

The Strategy First Times

Editor-in-Chief
Aung Chit Khin

Advisor
Dr. Sein Min

Editor-in-Charge
Thiha Ko Ko

Senior Reporter/ Assistant Editor
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.

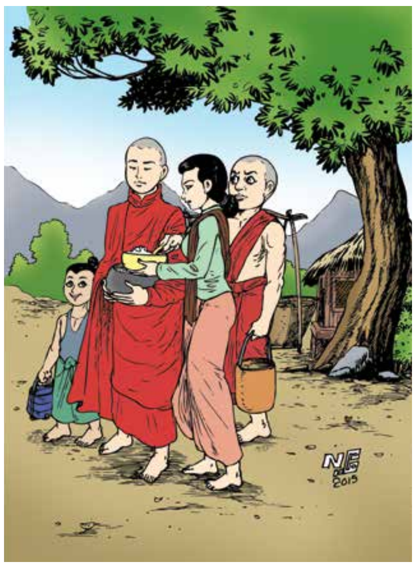
ဝါဆိုလပြည့်နေ့

SFJ Team

ဝါဆိုလပြည့်နေ့မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက် နေ့ထူးနေ့မြတ်တစ်ရက်ဖြစ်ပြီး ဝါဆိုလပြည့်နေ့မှာ ဘုရား၊ စေတီများသို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ သွားရောက်ကာ ဖူးမြော်ကုသိုလ်တော်ယူကြပါတယ်။

ဝါဆိုလပြည့်နေ့ဟာဂေါတမမြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော် နတ်ပြည်မှ သက်ဆင်းပြီး လူ့ပြည်မှာ ပဋိသန္ဓေတည်သောနေ့၊ နိမိတ်ကြီးလေးပါးသံဝေဂရပြီး တောထွက်တော်မူသောနေ့၊ ဘုရားအဖြစ်ရောက်ရှိပြီး တရားဦးဟောကြားတော်မူသောနေ့ ၊ တန်ခိုးပြဋ္ဌိတော်များပြသသောနေ့တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားအဖြစ်ကိုဝန်ခံတော်မူသောနေ့၊ တရားရတနာ စတင်ပေါ်ပေါက်သောနေ့၊ သံဃာရတနာစတင်ပေါ်ပေါက်သောနေ့၊ ပုထုဇဉ်မှ အရိယာခရီးသို့ စတင်ကူးပြောင်းခွင့်ကြုံသောနေ့ ၊ ဧဟိဘိက္ခုဟူသော စကားကို စတင်ကြားသိရသောနေ့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လပြည့်နေ့ရောက်ရှိရင် ဘုရားစေတီများသို့သွားကာ ဝါဆိုပန်းများကပ်လှူခြင်း၊ ဗုဒ္ဓ



တရားတော်များ နာယူမှတ်သားခြင်းများ၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း၊ အလှူဒါနများပြုလုပ်ခြင်းကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသည် ဘုရားအဖြစ်ရောက်ရှိပြီးနောက် တရားဦးဓမ္မစကြာဒေသနာတော်ကို ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးဦးကို ဝါဆိုလပြည့်နေ့မှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ဝါဆိုလပြည့်နေ့ကို ဓမ္မစကြာအခါတော်နေ့အဖြစ်လည်း သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ မြန်မာရိုးရာ ၁၂ လရာသီအနက် ဝါဆိုလပြည့်နေ့ကိုဓမ္မစကြာအခါတော်နေ့အဖြစ် မြန်မာတို့က သတ်မှတ်ပြီးဘုရားစေတီ၊ဘုန်းကြီးကျောင်း၊ ဓမ္မာရုံများမှာ ဓမ္မစကြာ တရားတော်ကိုပူဇော်ခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်များယူကြပါတယ်။

ရဟန်းသံဃာတော်များနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များဟာ ဝါတွင်းသုံးလပတ်လုံး ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ သုတော်ကောင်းတရားများကိုပိုမိုအားထုတ်ကျင့်ကြံကြပါတယ်။ ဝါတွင်းသုံးလမှာ ရဟန်းတော်များဟာ အရပ်တစ်ပါးသို့ သွားလာခြင်းမပြုဘဲ ကျောင်းတွင်သာ နေထိုင်ပါမည်ဟူသော ပဋိညာဉ်ဖြင့် ဝါဆိုကပ်လှူမှုများ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအနေနဲ့ ဝါတွင်းသုံးလပတ်လုံး လပြည့်လကွယ်နေ့များမှာ သီလဆောက်တည်ပြီး တရားတော်များ ပွားများအားထုတ်ခြင်း၊ ဒါနပြုခြင်း၊ ရဟန်းတော်များကို ဆည်းကပ်ပူဇော်ကြလေ့ရှိပါတယ်။

■

The STRATEGY FIRST Times

ကြော်ငြာအရွယ်အစား	အတွင်းစာ	နောက်ကျောဖုံး
1/4 page H (9 in x 3.5 in)	50,000 ks	-
1/4 page V (4.3 in x 6.5 in)	50,000 ks	-
Half-page (9 in x 7 in)	100,000 ks	-
Full-page (10 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 များအတွက် ၂၀% လျှော့ပေးပါမည်။ ကျောင်းသား/သူများ၏ လက်ထပ်မင်္ဂလာသတင်းများကို အခမဲ့ ဖော်ပြပေးပါသည်။ လူကြီးမင်း၏ ကြော်ငြာ လက်ခံ/လက်မခံကို အယ်ဒီတာအဖွဲ့မှ ဆုံးဖြတ်ပါမည်။ ကြော်ငြာအတွက် ကိုစောဟေသဆဲ (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

အာဇာနည်နေ့မှာ သူတို့ဘာတွေလုပ်ဖို့ရှိသလဲ ?

ဒေါ်သီတာဟန်

Senior Lecturer

အာဇာနည်နေ့ဆိုတာ လူတိုင်းမမေ့သင့်တဲ့နေ့တစ်နေ့ပါပဲ။ အရင်က ဆိုရင်ဘာမှန်းမသိခဲ့တဲ့အခြေအနေအထိကို ဖြစ်ခဲ့တာ၊ အာဇာနည်နေ့ဆိုရင် အဆိုတော်အာဇာနည်လိုလိုဘာလိုလိုနဲ့ မကွဲဘူးဖြစ်နေတယ်။အခုအာဇာနည်နေ့ကတော့ အရင်ကထက်စာရင် ပိုပြီးထူးခြားမှု ရှိလာမယ်လို့ ထင်တယ်။ တကယ်တော့ ဗိုလ်ချုပ်အပါအဝင် ကိုယ့်နိုင်ငံအတွက် အသက်ပေးခဲ့တဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီးသတ်မှတ်ခဲ့တဲ့နေ့ဖြစ်တယ်ဆိုတာ လူတိုင်းသိမြင်နားလည်ဖို့လိုတာပါ။လူတွေကြားမှာအာဇာနည်စိတ်ဓာတ်တွေ၊အာဇာနည်တွေလိုမျိုး စွန့်လွှတ် အနစ်နာခံလိုစိတ်တွေ ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်ဖို့က ကျောင်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွေမှာ အာဇာနည်တွေနဲ့ဆိုင်တဲ့အရာတွေ ပြန်ပြီးပါဝင်လာဖို့လိုတယ်။ ကျောင်းဆရာတွေကလည်း အာဇာနည်တွေနဲ့ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ကလေးတွေပိုပြီး သိမြင်နားလည်နိုင်ဖို့ အသိပညာပေးဖို့တွေလိုတယ်။

ဗိုလ်ချုပ်နဲ့ အာဇာနည်တွေကို မမေ့ဖို့က လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ဝိုင်းဝန်းကြိုးစားဖို့လိုတာပါ။ ပညာရေးနယ်ပယ်ကလူတွေကော ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူတွေကော လူငယ်တွေမှာကော အားလုံးမှာ တာဝန်ရှိတယ်။ အာဇာနည်တွေနဲ့ဆိုင်တဲ့ အရာတွေဖြစ်တဲ့ ဝန်ကြီးများရုံးတွေဘာတွေဆိုလည်းလူတိုင်းအလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်ဖို့တွေလိုတယ်၊ အာဇာနည်ဗိမ္မာန်ဆိုလည်း လူငယ်တွေသွားပြီး လေ့လာနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီနှစ်အာဇာနည်နေ့မှာ ဉာဏ်စမ်းပြိုင်ပွဲဖို့လည်း ပြောနေကြတယ်။ဒါလည်းလုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ပါပဲ။ လူငယ်တွေကြားမှာ ဗိုလ်ချုပ်စိတ်ဓာတ်တွေ ပြန်လည်နိုးကြားဖို့၊ ဗိုလ်ချုပ်တို့ကိုမမေ့ဖို့ကတာဝန်ရှိသူတွေကလည်း ဦးဆောင်ပြုလုပ်ဖို့လိုသလို တခြားသောအဖွဲ့အစည်းတွေကလည်းဝိုင်းဝန်းကြိုးစားလုပ်ဆောင်သင့်တယ်လို့ထင်ပါတယ်။

ကိုကိုကြီး

(Public Service Management)

အာဇာနည်နေ့ဆိုရင် လူတွေကတော့ ဗိုလ်ချုပ်ပြတိုက်တို့၊ အာဇာနည်ဗိမ္မာန်တို့သွားကြပေမယ့် ကျွန်တော်ကတော့ အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် မရောက်ဖြစ်ခဲ့ဘူး။ ဒီနှစ်တော့ ထူးခြားချက်တွေရှိတော့ သွားဖြစ်အောင်သွားဖို့မှန်းထားပါတယ်။ အာဇာနည်နေ့နဲ့ပတ်သတ်ပြီး ကျွန်တော်အမြင်ပြောရရင် NLD အစိုးရအနေနဲ့ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလေးပြုမှုတွေလုပ်သလို လူငယ်တွေကြားမှာ တကယ့်အာဇာနည်တွေရဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ကိုလည်း တွန်းအားပေးလုပ်ဆောင်သင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အခုအာဇာနည်ဗိမ္မာန်တွေ ပြင်ဆင်တယ်၊ တခြားသူတို့လုပ်နိုင်တာတွေလုပ်သလိုအာဇာနည်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး လူတိုင်းစိတ်ထဲမှာရှိနေတဲ့အရာတွေ ရှင်သန်လာဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးသင့်တယ်လို့ မြင်ပါတယ်။

ဇော်မျိုးရွှေ

NCC (Batch-1PT)

အာဇာနည်နေ့မှာတော့အတန်းသူအတန်းသားတွေနဲ့ခရီးထွက်ဖို့ရှိပါတယ်။ (၁၈) ရက်နေ့ညမှာထွက်ပြီး (၂၁) ရက်နေ့မှာ ပြန်လာမှာဆိုတော့ ရန်ကုန်မှာတော့ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ အရင်နှစ်တုန်းကတော့ အာဇာနည်နေ့ဆိုရင် TV ကနေပဲ တခြားသူတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကိုကြည့်ဖြစ်တာများပါတယ်။ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တော့ သွားပြီးလေ့လာတာမျိုးတွေ ဘာတွေတော့ သိပ်မလုပ်ဖြစ်ပါဘူး။ အိမ်မှာနေပြီး စာဖတ်တာများပါတယ်။ အာဇာနည်နေ့ ရောက်လာရင်တော့ ကျွန်တော်တို့လူငယ်တွေအတွက်တော့ အမှန်တကယ် အမှတ်ရစရာနေ့တစ်မျိုးဖြစ်သလို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွဖွယ်လည်း ကောင်းတဲ့နေ့ဆိုရင် မမှားပါဘူး။

စန္ဒာသင်း

(Business Management & Administration)

ဒီနှစ်အာဇာနည်နေ့ကဗုဒ္ဓဘာသာတွေရဲ့ အထွဋ်အမြတ်ထားရာ ဝါဆိုလပြည့်နေ့နဲ့ တိုက်ဆိုင်နေတော့ နံနက်ပိုင်းမှာတော့လှိုင်သာယာမှာရှိတဲ့အဒေါ်တွေရဲ့ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်အလှူကို သွားရမှာပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ ဥပုသ်စောင့်မယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ချိန်းပြီးတော့ ရွှေတိဂုံဘုရားသွားမယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်မယ်ပေါ့။အဲကနေအာဇာနည်ဗိမ္မာန်ကိုလည်းဝင်ဖို့ မှန်းထားပါတယ်။ အရင်နှစ်တွေက နယ်မှာပဲ ရှိခဲ့တာဆိုတော့ အာဇာနည်ဗိမ္မာန်တို့ကို ရောက်ဖို့ဆိုတာမလွယ်ဘူးပေါ့။ အခုတော့ ကိုယ်လည်း ရန်ကုန်မှာရှိတုန်းမို့ အာဇာနည်ဗိမ္မာန်ကို ရောက်အောင်အားခဲထားပါတယ်။ တစ်နေ့တည်းနဲ့ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကများနေတော့ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သွားဖြစ်အောင်သွားဖို့မှန်းထားပါတယ်။

ဝေဝေခိုင်

(Business Management & Administration)

မြန်မာနိုင်ငံအတွက် အသက်စွန့်ကြိုးပမ်းပေးခဲ့ကြတဲ့ အာဇာနည်ခေါင်းဆောင်တွေရဲ့ အောက်မေ့တဲ့အနေနဲ့ အာဇာနည်ဗိမ္မာန်ကို သွားလေ့လာဖို့မှန်းထားပါတယ်။ ဗိုလ်ချုပ်အပါအဝင် အသက်ပေးခဲ့ကြတဲ့ ခေါင်းဆောင်ကြီးတွေကိုအဲနေ့မှာသွားပြီးအလေးပြုမှာပါ။ အဲနေ့က ဝါဆိုလပြည့်နေ့နဲ့လည်း တိုက်ဆိုင်တော့တစ်ခါတည်းပဲရွှေတိဂုံဘုရားတက်ပြီး ပန်းလှူမယ်၊ ဆီမီးနဲ့ တခြားအလှူအတန်းလေးတွေပါ ပြုလုပ်ပြီး အာဇာနည်တွေကိုပါ အမျှအတန်းပေးဝေမှာပါ။ အာဇာနည်နေ့ဟာ လူတိုင်းအတွက် တကယ်ကိုအလေးအနက်ထားရမယ့်နေ့တစ်နေ့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အိအိသူ

(Effective Supervisory Skills for Retail Services)

အခုလာမယ့် (၁၉) ရက်နေ့မှာ အာဇာနည်နေ့ဆိုတော့ အဲနေ့မှာ နံနက်စောစောထပြီး TV ကလာတဲ့ တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်တဲ့ အစီအစဉ်ကိုကြည့်ပြီး ဥဩဆွဲသံကြားတာနဲ့ ဗိုလ်ချုပ်နဲ့အာဇာနည်ခေါင်းဆောင်တွေကို အလေးပြုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက နှစ်တိုင်းလုပ်ဖြစ်တဲ့အလုပ်တစ်ခုပါပဲ။ နေ့ခင်းပိုင်းမှာတော့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်ထွက်ပြီး ဒီရက်မှာကုသိုလ်ကောင်းမှုတစ်ခု သက်သက်လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်ကဝါဆိုလပြည့်နေ့လည်းတိုက်နေတော့ ဘုရားသွားပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ် ကုသိုလ်ယူတာပဲဖြစ်ဖြစ် မိဘမဲ့ကျောင်းတွေသွားပြီး အကူအညီလိုမယ့်နေရာတွေမှာ တတ်နိုင်သလောက် အလှူအတန်းသွားလုပ်ဖို့ မှန်းထားပါတယ်။

မေရတနာစိုး

(International Business Communication)

ဇူလိုင် (၁၉) ဆိုတော့ နိုင်ငံတော်အတွက် အသက်စွန့်ခဲ့ကြတဲ့ အာဇာနည်ခေါင်းဆောင်တွေအတွက် အောက်မေ့သတိရဖွယ် နေ့တစ်နေ့ပါပဲ။ အဲနေ့က အစိုးရရုံးပိတ်ရက်လည်းဖြစ်တယ်ဆိုတော့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူအာဇာနည်ဗိမ္မာန်သွားဖို့ စိတ်ကူးထားတယ်။ မရောက်ဖူးတာလည်းပါတာပေါ့။ ပျော်ပွဲစားလေးလည်းထွက်မယ်။ဝါဆိုလပြည့်နေ့နဲ့တိုက်နေတော့ ဘုရားလည်းသွားဖြစ်ပါမယ်။ လူငယ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဒီလိုနေရာကိုသွားပြီးအာဇာနည်ခေါင်းဆောင်တွေကို ဂါဝရပြုဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဗဟုသုတအနေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် သွားသင့်ပါတယ်။ အဲနေ့ကတော့ သူငယ်ချင်းတွေအားလုံးနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ပဲ ကုန်ဆုံးဖြစ်မှာပါ။

MADE IN THE UK. VALUDED WORLDWIDE.

MBA & MSc
Programmes

Heriot-Watt University was ranked 18th in the UK by
UK Guardian University League Table 2016.

■ နိုဝင်ဘာ Intake အတွက် နိုဝင်ဘာ (၈) ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထားလျှောက်ထားရန်။

■ သင်တန်းကြေးကို အရစ်ကျပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။ AYA Bank နှင့် CB Bank တို့မှ Student Loan ဖြင့်လည်း တက်ရောက်နိုင်မည်။

#8, Ground Floor, Panchan Tower, Myaynigone, Sanchaung Tsp.

Please Note: Strategy First does not render its services to tobacco, alcohol and MLM enterprises and their employees.

Apply Now - (09) 450177770

Me Before You

SFJ Team

Me Before You ဆိုတဲ့ရုပ်ရှင်ဟာ ၂၀၁၂ ခုနှစ်ကထွက်ရှိခဲ့တဲ့ စာရေးဆရာ Jojo Moyes ရဲ့နာမည်ကျော်ဝတ္ထုကိုပြန်လည်ပုံဖော်ရိုက်ကူးထားတာဖြစ်ပါတယ်။

အသက်(၂၆)နှစ်အရွယ်ရှိတဲ့ Louisa Clark ဟာ မိသားစုကိုထောက်ပံ့ရင်း အတူတူနေနေတဲ့ သာမန်မိန်းကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာသူအလုပ်လုပ်နေတဲ့ကော်ဖီဆိုင်ကနေအလုပ်ထွက်လိုက်ရပါတယ်။ အလုပ်ရှာဖွေရေးအေဂျင်စီတွေ၊ ပွဲတွေများစွာသွားပြီး အလုပ်ရှာမရဘဲ စိတ်ပျက်အားငယ်နေချိန်မှာပဲ ထူးဆန်းတဲ့အလုပ်အခွင့်အရေးတစ်ခုက သူ့ဆီကိုရောက်ရှိလို့လာပါတယ်။ Will Traynor ဆိုတဲ့ သူတစ်ယောက်ကိုစောင့်ရှောက်ပေးဖို့ပါ။ Will ဟာချမ်းသာကြွယ်ဝပြီးတစ်ချိန်တုန်းကအောင်မြင်တက်ကြွတဲ့လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်ကာ လွန်ခဲ့တဲ့ (၂) နှစ်ကဆိုင်ကယ်မတော်တဆဖြစ်မှုကြောင့် မလှုပ်ရှားနိုင်တော့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ Will ရဲ့အမေဖြစ်သူ Camilla ဟာ Louisa ကို သူ့သားကိုစောင့်ရှောက်ဖို့အတွက် အလုပ်ခေါ်ခဲ့ပါတယ်။ Louisa မှာ ဘာအတွေ့အကြုံမှ မရှိတာသိပေမယ့် သူ့ကြောင့် သူ့သား Will ပျော်ရွှင်လာမလားဆိုတဲ့မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ငှားလိုက်တာပါ။

Louisa နဲ့ Will တို့ရဲ့စတင်တွေ့ခဲ့တဲ့အချိန်တုန်းက Will ရဲ့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကျေနပ်ချက်တွေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျနေမှုကြောင့် အဆင်မပြေခဲ့ပါဘူး။ Will ရဲ့ချစ်သူဟောင်းနဲ့ အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းတို့ လက်ထပ်သွားတာကြောင့် အခြေအနေတွေ ပိုဆိုးသွားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ Louisa ရဲ့ဂရုစိုက်မှုကြောင့် Will ဟာတစ်ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပျော်ရွှင်လာပြီးတော့ စကားပိုပြောလာပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ Louisa ဟာ Will ရဲ့လက်ကောက်ဝတ်မှာ ဓားနဲ့ လှီးထားတဲ့ အမာရွတ်တွေကို တွေ့သွားပြီး Will ရဲ့ အမေနဲ့ ညီမဖြစ်သူတို့ အချင်းချင်းပြောဆိုနေကြတဲ့အကြောင်းအရာတစ်ခုကိုအမှတ်မထင်သိလိုက်ရပါတယ်။ Will နဲ့ Louisa တို့အတွက် အချိန်အနည်းငယ်သာကျန်ရှိတော့တာဖြစ်ပြီး ဆိုးရွားတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို Will တို့ကဆုံးဖြတ်ထားပြီးဖြစ်ကြောင်းကို သိလိုက်ရတဲ့အခါမှာ Louisa အနေနဲ့ ဘာဆက်လုပ်မလဲဆိုတာကိုတော့ ဆက်လက်ကြည့်ရှုဖို့ပဲ တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတယ်။

ဇူလိုင်လ (၁၁) ရက်စာရင်းများအရ Me Before You ဟာ အောင်မြင်မှု အကြီးအကျယ်ရရှိနေပါတယ်။ ရိုက်ကူးရေးဘတ်ဂျက် ဒေါ်လာသန်း ၂၀ သာအသုံးပြုခဲ့ပေမယ့်ဝင်ငွေတွေအရ ၁၅၇ ဒသမ ၈ သန်းအထိရှိထားပါတယ်။ ဒီဇာတ်ကားမှာ Louisa Clark အဖြစ် Emilia Clarke (Game of Thrones၊ Terminator: Genesis) နဲ့ Will Traynor အဖြစ် Sam Claflin (The Pirates of the Caribbean ၊ Snow White and the Huntsman၊ The Hunger Games) တို့က သရုပ်ဆောင်ထားပြီး ဒါရိုက်တာကတော့ Thea Sharrock ဖြစ်ပါတယ်။ ဝတ္ထုကို အခြေခံရိုက်ကူးထားတဲ့ရုပ်ရှင် တစ်ကားဖြစ် ပြီး ဝတ္ထုရဲ့မူရင်းအနှစ်သာရ မပျက်အောင် ရိုက်ကူးထားတဲ့ရုပ်ရှင်ကားကောင်း တစ်ကားဖြစ်ပါတယ်။

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

www.amazon.com နှင့်အခြား သင်မှာယူလိုသော website များမှ USA ပစ္စည်းများကို ၄င်းဈေးရင်းအတိုင်း မှာယူနိုင်ပြီ။
မြန်မာပြည်အရောက်တန်ဖိုးမှာ = [နောက်ဆုံးကျသင့်ငွေ + ကျသင့်ငွေ၏ 15% + ပစ္စည်းအလေးချိန်တစ်ပေါင် - 8,000 Kyats]
(အီလက်ထရွန်းနစ်ပစ္စည်းများအတွက် အပိုကြေး ပေးဆောင်ရမည်။)
ပစ္စည်းတန်ဖိုး၏ တစ်ဝက်ကို စရန်အဖြစ် ကြိုတင်ပေးသွင်းရပါမည်။
(အထူးအဖြစ် "Payments" မျိုးစုံကို10% Charges ဖြင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးပါမည်။)
ယင်းမာတေးသံသွင်းသို့ ကိုယ်တိုင်လာပြီး 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

စုံစမ်းရန် - ယင်းမာတေးသံသွင်းအမှတ် ၂၂၂၊ မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်းနံပါတ် - ၀၁-၃၇၄၉၇၁၊ ဦးချစ်ခင် - ၀၉-၄၅၀၀၆၆၂၄၂၊ ဦးချောကြီး - 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

SFJ Team

ICM Single Subject Diploma in Business Law

သင်တန်း ဇူလိုင်လ (၂၆) ရက်နေ့စမည်။

STRATEGY FIRST INSTITUTE wif Institute of Commercial Management (UK) rS ay; tyfaompD;a&;pDrHcefYcJrItqifh aomenf0ya'rm;ukd oifum;ay;rnfh ICM Single Subject Diploma in Business Law oifwef;twufwifpm&if;ay;oif; tyfEHkygjyD/

oifwef;umvrSm (5) vcJG umjrifhrnf jzpfygonf/ ICM pmar;yGJ0if&rnfjzpfygonf/ atmifjrifygu Institute of Commercial Management (UK) rS ay;tyfaom Single Subject Diploma in Business Law &&Sd ygrnf/ pmar;yGJajzqkd&ef UK Law ESifh twl jrefrmEdkifiHa&;Sm;a&;qkd&m 0ya'rm;jzifh pufoifum;ay;ygrnf/ ICM pmar;yGJrm;ukd jrefrmEdkifiH&Sd British Council rSppD0ay; om;ygrnf/

Business Law wifoifum;rnfh acgif;pOfrm;rSm-

- Formation of Contract, Terms of Contract, Vitiating Factors, Discharge of Contract, Agency

- Sale of Goods: Definition of a Contract for the 'Sale of Goods'

- Consumer Credit and Protection: Consumer Credit, Consumer Protection

- Tort and Negligence: Tort, Negligence, Nuisance, Defamation

- Company Law: The Nature of a Company, Formation of a Company, Memorandum and Articles, Meetings, Liquidations and Other insolvency procedures, Directors, Partnerships

ICM Single Subject Diploma in Business Law

Lecturer – Daw Marilyn Aung Khin, M.Com (HR & IR), University of Western Sydney, LLB (University of Technology Sydney), BA (Law), LLB, LLM (RASU) |

Schedule - Every Tuesday – 6:00pm to 8:30 pm | Starting Date – 26 July 2016 |

Program Fees – (395,000 kyats + 105 USD for exam & reg)

(Panchan Tower wifwuf&muf &ygrnf)/ ■

မိုးရာသီထဲ သွားရောက်လည်ပတ်သင့်တဲ့ ဇင်းကျိုက်ရေတံခွန်

SFJ Team

မိုးအေးအေးနဲ့ ရုံးပိတ်ရက်တွေမှာ ခရီးသွားချင်သူတွေအတွက် ရန်ကုန်မြို့နဲ့ သိပ်မဝေးလှတဲ့ နေရာလေးတစ်ခုကို မိတ်ဆက်ပေးချင်ပါတယ်။ ခုလို မိုးတွင်းထဲမှာ စိမ်းစိုသာယာပြီး သဘာဝအလှအပရှုခင်းများနဲ့ ပြည့်စုံပြီး ရေကစားနိုင်တဲ့ မွန်ပြည်နယ်က ဇင်းကျိုက်ရေတံခွန်ကို သွားရောက်အပန်းဖြေကြဖို့ ညွှန်းပေးလိုက်ရပါတယ်။

မိုးရာသီရုံးပိတ်ရက်များမှာမိသားစုအလိုက် ပျော်ပွဲစားထွက်သင့်တဲ့နေရာလေးတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရန်ကုန် – မော်လမြိုင်ကားလမ်းနံဘေးမှာ တည်ရှိတဲ့ ဇင်းကျိုက်ရေတံခွန်ဟာ မွန်ပြည်နယ်အတွင်း ကျော်ကြားလှတဲ့ နေရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။အခုလိုမိုးရာသီထဲသွားမှသာ ဇင်းကျိုက်ရေတံခွန်ရဲ့အလှကို ခံစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဇင်းကျိုက်ရေတံခွန်ကို အရင်က ဒေသခံများအကြားမှာသာ သွားရောက်လည်ပတ် ရေကစားကြလေ့ရှိပေမယ့်အခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ ရန်ကုန်ကနေ သိပ်မဝေးလှဘဲ နေ့ချင်းပြန် သွားရောက်နိုင်တဲ့ နေရာလေးတစ်နေရာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ပျော်ပွဲစားထွက်သူများ၊ မိသားစုလိုက် ခရီးသွားသူများ ရွေးချယ်သွားရောက်ကြတဲ့ နေရာလေး တစ်ခုဖြစ်လာပါတယ်။

ဇင်းကျိုက်ရေတံခွန်မှာ ကျောက်သဘော်စေတီကိုလည်း ဖူးမြော်ရမှာဖြစ်ပြီး မိုးတွင်းရေစီးအားကောင်းလှတဲ့ ရေတံခွန်ရဲ့အလှအပကိုလည်း ရှုမြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဇင်းကျိုက်ရေတံခွန်ပေါ်မှာ ကျောက်သဘော်စေတီမှာ ကျော်ကြားလှပြီးသဘော်သဏ္ဍာန်ရှိတဲ့ကျောက်တုံးကြီးပေါ်မှာ စေတီတည်ထားတာကြောင့် ကျောက်သဘော်စေတီလို့ လူသိများ ကျော်ကြားပါတယ်။

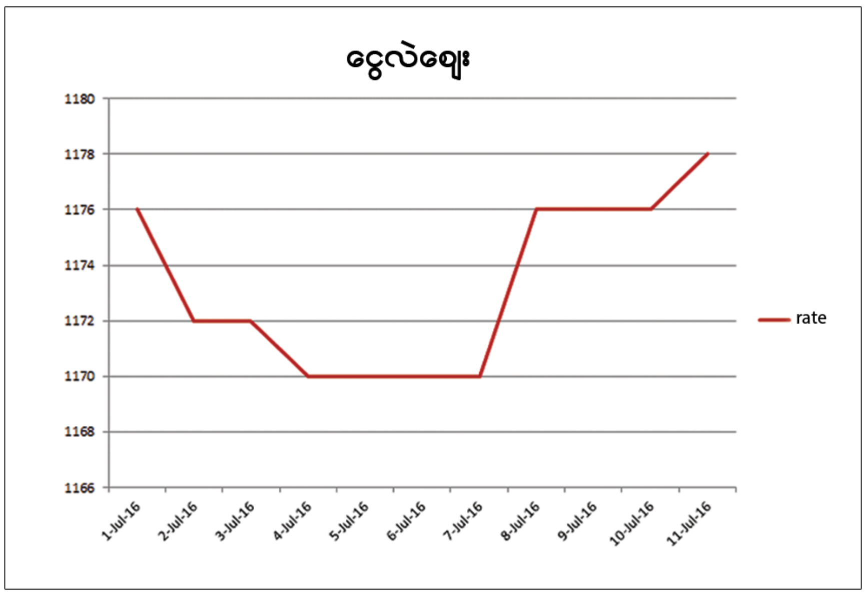
တန်ခိုးကြီးဘုရားစေတီကို ဖူးမြော်ရမှာဖြစ်သလိုတောတောင်သဘာဝရှုခင်းအလှအပများကြောင့်လည်း အမောအပန်းတွေ ပြေစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ရက်ခရီးစဉ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ရုံးပိတ်ရက်များမှာ သွားရောက်လည်ပတ်နိုင်တဲ့ ခရီးစဉ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။

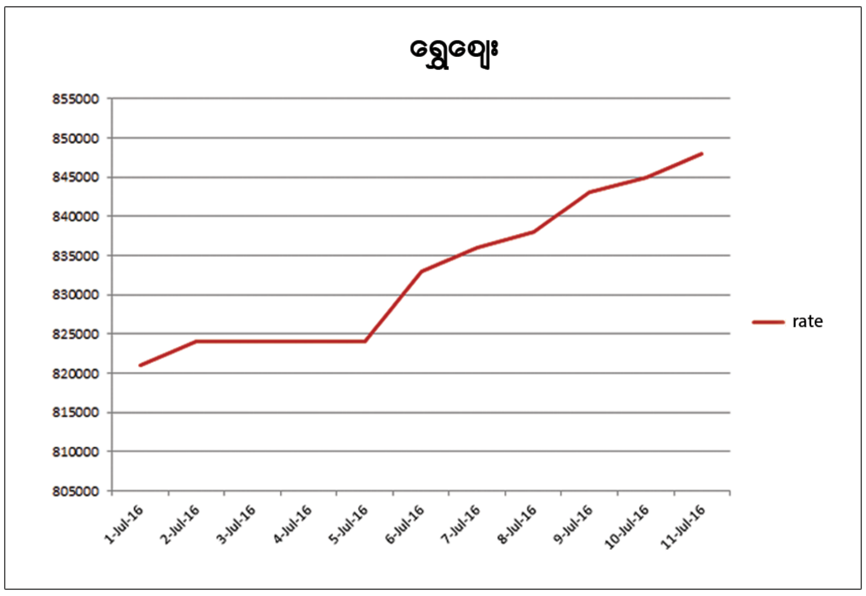
ဇင်းကျိုက်ရေတံခွန်က သထုံမြို့နဲ့ (၁၅) ခန့်အကွာအဝေးမှာရှိတဲ့အတွက် သထုံမှထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ တန်ခိုးကြီးဘုရားများကို ဖူးမြော်နိုင်ဖို့အတွက် ခရီးသွားလုပ်ငန်းများကပို့ဆောင်ပေးဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခရီးစဉ်ဖြတ်သန်းရာ တစ်လျှောက်ရှိကျောက်ပိဘုရား၊မဲလံဆံတော်ရှင်ဘုရား၊ ကျိုက်ပေါလောမှဲ့ရှင်တော်ဘုရားများကိုလည်း ဝင်ရောက်ဖူးမြော်ဦးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဇင်းကျိုက်ဘုရားတောင်တက်လမ်းမှာဗုဒ္ဓဂါယာမှ မဟာဗောဓိစေတီပုံစံအတိုင်း ပုံတူ တည်ထားကိုးကွယ်တဲ့စေတီကိုလည်းဖူးမြော်နိုင်ပါတယ်။ ရန်ကုန် – ဇင်းကျိုက်ခရီးစဉ်မှာ ကျပ် ၃၅၀၀၀ နဲ့ ခရီးသွားလုပ်ငန်းများက ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိပါတယ်။

ဇင်းကျိုက်ရေတံခွန်မှာ ရေကစားကြမှာ မိမိအတွက် ဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်စေဖို့အတွက် သတိထားပြီးရေကစားကြဖို့ တိုက်တွန်းရင်း မိုးရာသီထဲ ဇင်းကျိုက်ရေတံခွန်ဆီသို့ တစ်ခါတစ်ခေါက်သွားရောက်ကြဖို့ လမ်းညွှန်လိုက်ရပါတယ်။

photo-myanmarpage

■





ရာထူးထက် ကိုယ်ရဲ့ ဦးဆောင်နိုင်စွမ်းကို ပိုပြီးတန်ဖိုးထားကြဖို့ Strategy First Institute နာယက ဆရာကြီး ဒေါက်တာအောင်ထွန်းသက် တိုက်တွန်း

လူငယ်တွေရာထူးထက်ကိုယ်ရဲ့ဦးဆောင်နိုင်စွမ်းကို ပိုပြီးတန်ဖိုးထားကြဖို့ ဆရာကြီး ဒေါက်တာအောင်ထွန်းသက်မှ တိုက်တွန်းပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

Strategy First Institute နာယကကြီးဖြစ်တဲ့ ဆရာကြီးဒေါက်တာအောင်ထွန်းသက်မှ "Leadership" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဟောပြောပွဲပြုလုပ်စဉ် ထည့်သွင်းပြောဆိုခဲ့ခြင်းပါတယ်။ အဆိုပါဟောပြောပွဲကို ဇူလိုင် (၁၂) ရက်နေ့ ပြည်လမ်းကျောင်းခွဲမှာပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကြီးမှ “ Leaderဆိုတာက Position (ရာထူး)ကိုပြောတာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုပြောတာ။ Leadership ကြတော့ Function (အလုပ်) လို့ပြောတာ။ Leader ဖြစ်ပြီး အလုပ်မလုပ်ရင် Leadershipမဟုတ်ဘူး။ လူငယ်တွေအားပေးချင်တာက အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှာ ကိုယ်က Leader မဖြစ်ရင်တောင်မှ Leadership ပေးနိုင်အောင်ကြိုးစားစေချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်ကိုယ်ရောက်တဲ့နေရာမှာ Leadership ပေးနိုင်ဖို့ပဲ ရာထူးကိုမမှန်းကြပါနဲ့ ” လို့ပြောပါတယ်။

အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှာ ဦးဆောင်နိုင်သူဖြစ်ဖို့အတွက် သင်ယူလိုစိတ်ရှိဖို့၊ နည်းပေးလမ်းပြလုပ်ဖို့၊ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာစာအုပ်တွေဖတ်ရာမှာ တတ်နိုင်သမျှ မူရင်းပညာရှင်တွေရဲ့စာအုပ်တွေကိုသာ ရွေးဖတ်ကြဖို့၊ တိကျတဲ့အနာဂတ်မျှော်မှန်းချက်နဲ့ ဒါကိုအောင်မြင်အောင် အချိန်ကိုက်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိဖို့၊ ကိုယ့်လက်အောက်ငယ်သားတွေကို လုပ်ကိုင်ခွင့်ပေးဖို့နဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လွဲချော်မှုတွေမှာ တစ်ပါးသူကို အပြစ်တင်နေတာထက် ကိုယ်ကတာဝန်ခံနိုင်ဖို့ကို ဆရာကြီးမှ တိုက်တွန်းပြောဆိုသွားပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်သူတွေအနေနဲ့ နားထောင်မှုစွမ်းရည် ပြည့်ဝစေဖို့၊ စွန့်စားလုပ်ကိုင်ရဲဖို့၊ တစ်ဖက်သူရဲ့အားနည်းချက်တွေကို ခွင့်လွှတ်နားလည်ပေးနိုင်ဖို့၊ EQ skill တွေမြင့်မားအောင်ကြိုးစားဖို့၊ အဖွဲ့အစည်းလိုက်စုစည်းအားကို တန်ဖိုးထားတတ်ကြဖို့နဲ့ ကိုယ်ထင်ရာ အမှန်ဆိုပြီး တယူသန် ဖွဲ့မသန်ကြဖို့ကိုလည်း သတိပေးပြောဆိုသွားပါတယ်။

ဟောပြောချိန် (၂) နာရီအတွင်းမှာ လူငယ်တွေရဲ့ဘဝအတွက် လိုအပ်လျက်ရှိတဲ့ အနာဂတ်အတွေးအမြင်တွေရရှိနိုင်ဖို့နိုင်ငံတကာခေါင်းဆောင်ကြီးတွေရဲ့ အဆိုအမိန့်တွေ၊ ဆိုဆုံးမချက်တွေ၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ သုံးသပ်ချက်တွေကို လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ ချိန်ထိုးပြီး အများနားလည်အောင် ဟောပြောပေးခဲ့ပြီးနောက် တက်ရောက်သူတွေရဲ့သိလိုတဲ့မေးခွန်းတွေကိုလည်းပြန်ပြီးဖြေကြားရှင်းလင်းခဲ့ပါတယ်။

ယင်းဟောပြောပွဲကို **Strategy First Institute** ရဲ့ကျောင်းအုပ်ကြီးနဲ့အတူ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဆရာ၊ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနဲ့ တခြားဖိတ်ကြားထားသူများလည်းတက်ရောက်ခဲ့ကြပြီးဝန်ထမ်းများမှလည်း တက်ရောက်လာတဲ့ ဧည့်သည်များကို မုန့်များနဲ့ ကျွေးမွေးဧည့်ခံခဲ့ကြပါတယ်။

Strategy First Institute အနေနဲ့ ဆရာကြီးဒေါက်တာအောင်ထွန်းသက်အပြင် တခြားသောနယ်ပယ်အသီးသီးရှိ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေကိုဖိတ်ကြားပြီး လစဉ်ဟောပြောပွဲများ ထပ်ပြီးပြုလုပ်သွားဖို့ရှိတယ်လို့လည်း သိရပါတယ်။ ■

CB Bank Credit Card သုံးပြီး သင်တန်းကြေးများကို အရစ်ကျပေးသွင်းနိုင်ပြီ

CB Bankနှင့် **Strategy First Institute** တို့ပူးပေါင်း၍သင်တန်းကြေးများကို CB Credit Card အသုံးပြုပြီး Installment Payment Plan(IPP) ဖြင့် အဆင်ပြေလွယ်ကူစွာ လစဉ်အရစ်ကျပေးသွင်းနိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ CB Credit Cardဖြင့်သင်တန်းကြေးပေးချေပါက **Strategy First** ၏ MBA Program များမှအပ ကျန်သင်တန်းများကို 10% Discount ရရှိမည့်အထူးသက်သာသောအစီအစဉ်ဖြစ်ပါသည်။

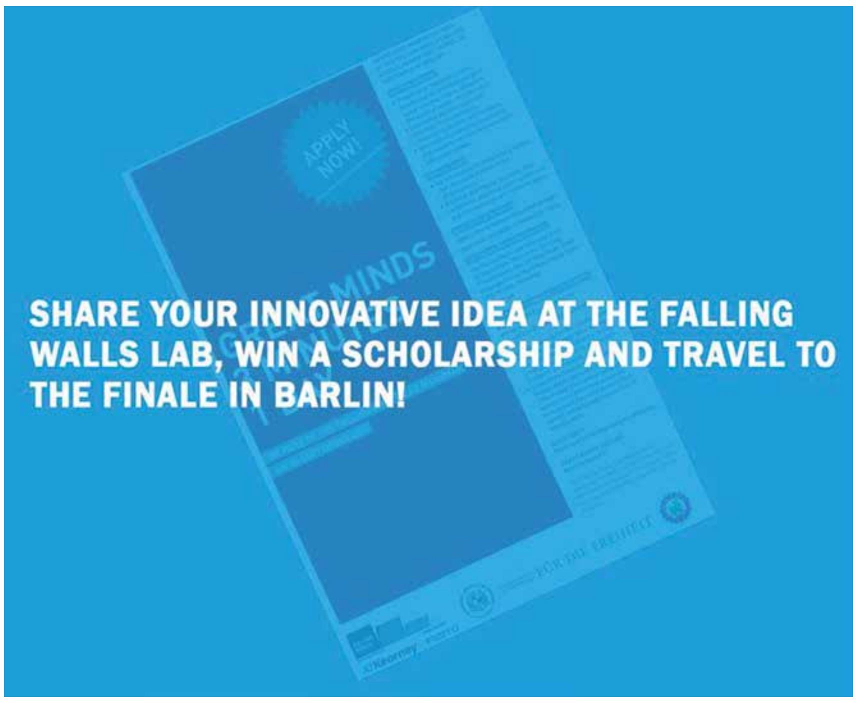
IPP Plan ဖြင့်အရစ်ချပေးချေပါက (၆) လ (သို့) (၁၂) လပုံစံ (၂) မျိုးဖြင့် ရွေးချယ်နိုင်ပြီး ကနဦးဝန်ဆောင်ခအဖြစ် ၁၀၀၀၀ ကျပ်နှင့် ၂၀၀၀၀ ကျပ်အသီးသီးပေးဆောင်ရပါမည်။ Installment Payment Plan (၆)လအတွက် အတိုးနှုန်းဖြင့် CB Bank သို့ပြန်လည်ပေးသွင်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။

CB Credit Cardများကို **Strategy First Institute** မှတစ်ဆင့် လျှောက်လွှာများရယူပြီး စာရွက်စာတမ်းအပြည့်အစုံဖြင့် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

CB Credit Card သည် သင်တန်းကြေးပေးချေရုံသာမက ပြည်တွင်းရှိဈေးဆိုင်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ငွေပေးချေခြင်း၊ CB Bank ATM စက်များတွင် ငွေသားထုတ်ယူနိုင်ခြင်း စသည့်ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ပါသည်။ Credit Card ၏ သုံးစွဲနိုင်မှုပမာဏမှာ ကဒ်အမျိုးအစားအပေါ်မူတည်၍ကျပ်သန်း ၅၀ အထိ ရရှိနိုင်ပါသည်။

CB Bank Credit Card ကိုအသုံးပြု၍ CB Bank ၏ မိတ်ဖက်ဖြစ်သော စားသောက်ဆိုင်များ၊ မိုဘိုင်းဖုန်းနှင့် ကွန်ပျူတာ အရောင်းဆိုင်များ၊ ပညာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် ပရိဘောဂဆိုင်များတွင်အထူးလျှော့ဈေးများနှင့် အထူးအခွင့်အရေးများ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သတင်းကောင်းပါးအပ်ပါသည်။ ■

ဆန်းသစ်တဲ့အတွေးအခေါ်များကို ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က လူတွေရှေ့မှာချပြနိုင်မယ့် အခွင့်အရေး



ဆန်းသစ်ထူးခြားတဲ့အတွေးအခေါ်တွေကို ထုတ်ဖော်ယှဉ်ပြိုင်ပြီးတော့ ဂျာမနီနိုင်ငံ ဘာလင်မြို့မှာ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က လူတွေရှေ့မှာ ချပြခွင့်ရမယ့် အခွင့်အရေးဟာ သင့်ရဲ့ရှေ့ကို ရောက်ရှိလာပါပြီ။

Assumption တက္ကသိုလ်နဲ့ Friedrich Naumann Foundation (FNF)တို့ပူးပေါင်းပြီး ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် Falling Walls Lab of Myanmar ကို မြန်မာနိုင်ငံ ရန်ကုန်မြို့မှာ စက်မှုဝန်ကြီးဌာနနဲ့အတူ ကျင်းပသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ Falling Walls Lab of Myanmar ပွဲကို **STRATEGY FIRST INSTITUTE** ရန်ကုန်မှာ စက်တင်ဘာလ (၃၀) ရက်နေ့မှာကျင်းပသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တက္ကသိုလ် ကျောင်းသား/သူများ၊ တက္ကသိုလ် မဟာတန်း ကျောင်းသား/သူများ၊ ဒေါက်တာဘွဲ့အတန်း တက်ရောက်နေသူများ၊ ဒေါက်တာဘွဲ့ရရှိထားသူများ၊ စွန့်ဦးတီထွင်သူများအားလုံးကို မိမိတို့ရဲ့ ဆန်းသစ်ထူးခြားတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို မျှဝေဖို့ ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါတယ်။

Falling Walls Lab of Myanmar ရဲ့ ပထမရသူကတော့ ဂျာမနီနိုင်ငံ ဘာလင်မြို့ကို သွားရောက်ရမှာဖြစ်ပြီး Global Lab Final ကို နိုဝင်ဘာလ (၈)ရက်နေ့မှာ ယှဉ်ပြိုင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ နိုဝင်ဘာ (၉)ရက်နေ့မှာ ကျင်းပမယ့် Falling Walls Conference ကြီးကိုလည်း တက်ရောက်ခွင့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသေးစိတ်ကို
http://falling-walls.com/
http://fnfmyanmar.org/ တို့မှာ
ဝင်ရောက်လေ့လာလို့ရပါတယ်။

FNF အဖွဲ့ဟာလစ်ဘရယ်ဝါဒနဲ့ဒီမိုကရေစီကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ မြှင့်တင်ပေးနေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ဒီမိုကရေစီအပြောင်းအလဲကာလမှာလည်း FNF အနေနဲ့စီးပွားရေးလွတ်လပ်ခွင့်၊ ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာများကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းလုပ်ရှားမှုများကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ်မှာ ရန်ကုန်မြို့မှာ FNF ရုံးခန်းကို စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဖောင်ဒေးရှင်းရဲ့ယုံကြည်ချက်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ လွတ်လပ်ခြင်းနဲ့ တာဝန်ယူမှုဟာ ဒီမိုကရေစီလူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွက် လိုအပ်ချက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

---

cuf , jywf , f

Bak Kueat Teh (စင်ကာပူစတိုင် ဝက်နံရိုးဟင်းချို)

arouESf

အခုလို မိုးအေးတဲ့ ရာသီ၊ တုပ်ကွေးအဖြစ်များတဲ့ ရာသီဥတုမှာ အားရှိအောင်၊ ကိုယ်ခံအားကောင်းစေဖို့နဲ့ နွေးနွေးထွေးထွေး ရှိစေဖို့အတွက် ဟင်းလျာလေးတစ်ခုကို ရွေးချယ်ထားပါတယ်။ အဲ့ဒါကတော့ Bak Kuet Teh (စင်ကာပူစတိုင်လ် ဝက်နံရိုးဟင်းချို) ဖြစ်ပါတယ်။ ချက်ရတာလည်းလွယ်ကူပြီး အချိန်လည်းသိပ်မယူတဲ့ ဟင်းချိုတစ်ခွက်ပါ။

အဲ့ဒီဟင်းချိုက ဘာလို့အားရှိစေတာလည်းဆိုတော့ ဝက်နံရိုးအထဲက အချိုဓာတ်တွေထွက်လာတဲ့အထိ ပြုတ်ထားတာဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့တရုတ်ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွေက ကိုယ်ခံအားကောင်းစေတဲ့သဘာဝပစ္စည်းတွေပါဝင်ပါတယ်။

ဘတ်ကုတေးချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့

ဝက်နံရိုး (၁) ကီလိုဂရမ်
Bak Kuet Teh spices (၁) ထုပ် (ပုံတွင်ပြသထားပါသည်။ City Mart တွင် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်)
ကြက်သွန်ဖြူ (၈)မွှာခန့်
ပဲငံပြာရည်အနောက် ထမင်းစားဇွန်း (၂) ဇွန်း
ဂျင်း အနည်းငယ်
ဆားအနည်းငယ်
အပ်မှို အစည်းကြီး (၁) စည်း
တရုတ်နံနံ အနည်းငယ်

ပထမဦးစွာ ဝက်နံရိုးများကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ပိုမိုသန့်စင်သွားအောင်ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲတွင် ငါးမိနစ်ခန့် ထည့်ပြုတ်ပါ။ ရေများကိုသွန်ပစ်ပြီးနောက် ပဲငံပြာရည်အနောက်၊ ဂျင်း၊ ဆားတို့ဖြင့် နံရိုးများကို နယ်ကာနှပ်ထားပေးပါ။ ပန်းကန်လုံး (၃) လုံးစာရေသန့်ကို ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူပြီးရေနွေးထဲကိုကြက်သွန်ဖြူများကို အတက်လိုက်အတိုင်း ထည့်ပေးပါ။ ပြီးနောက် နယ်ထားတဲ့ ဝက်နံရိုးများကိုထည့်ကာ မိနစ်(၂၀) ခန့်တည်ပေးပါ။ ပြီးနောက် Bak Kuet Teh အမွှေးအကြိုင်ကိုထည့်ပါ။ တစ်ခေါက်လောက်မွှေပြီးရင်အဖုံးအုပ်ထားကာ Medium Heat လောက်နဲ့ အပူပေးကာ မိနစ် (၃၀) ခန့် တည်ထားပေးပါ။ ဝေတတ်ပါတယ်။ (၁၀) မိနစ် တစ်ခါခန့် အဖုံးဖွင့်ကြည့်ပေးပါ။

အဲဒီလိုတည်ထားချိန်တွင် အပ်မှိုအနည်းငယ်ကို ရေဆေးကာပြုတ်ထားပေးပါ။ ပဲလိပ် (ကြာဖံချက်ထဲတွင်ထည့်သော) ဂျပန်တို့ဖူး၊ ဂျပန်မှိုပွင့်ကြီးများကိုလည်း Bak Kuet Teh နဲ့ တွဲဖက်စားနိုင်ပါတယ်။ ပြုတ်ထားပြီးတဲ့ အပ်မှိုများကိုဆယ်ကာ သတ်သတ်ထားပါ။ ဟင်းအိုးဟာတစ်ဖြည်းဖြည်းအလွန်မွှေးလာပါလိမ့်မယ်။ နံရိုးများလည်းကျက်ပြီးအပေါ့အငန်အနေတော်ပဲဆိုပါက အိုးချလိုက်လို့ရပါပြီ။ စားခါနီးတိုင်း ပူပူလေးပြန်နွေးကာ သုံးဆောင်ပါက ပိုမိုအရသာရှိပါတယ်။ ဟင်းရည်စားခါနီးတိုင်း အပ်မှိုများ၊ တရုတ်နံနံများ အပေါ်မှရောတင်ကာ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့၊ ကိုယ်ခံအားကောင်းစေတဲ့ တရုတ်ရိုးရာဝက်နံရိုးဟင်းချိုကို သုံးဆောင်နိုင်မယ် ဖြစ်ပါတယ်။

■

လူတစ်ယောက်မှာ ရှိခဲ့ဖူးတဲ့ အကျင့်ဟောင်းတွေဟာ တော်ရုံလွယ်လွယ်နဲ့ ပျောက်ပျက်မသွားတတ်ဘဲ ခက်ခက်ခဲခဲ ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရတတ်ပါတယ်။ တချို့သော မကောင်းတဲ့အကျင့်ဆိုးတွေကိုတော့ အပြီးအပိုင် ဖျောက်ဖျက်ပစ်သင့်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အကျင့်တချို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ပုံရိပ်ဟာညစ်နွမ်းသွားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းဆိုရင် အကျင့်ဆိုးတွေကြောင့် တခြားသူတွေရဲ့အမြင်မှာ ကိုယ်ဟာ မအောင်မြင်တဲ့သူတစ်ယောက်တောင် ဖြစ်သွားနိုင်တတ်ပါသေးတယ်။

သင့်နှုတ်ကို စောင့်စည်းပါ။

သင့်နှုတ်ကို နိမ့်ချထားပါ။ ဘာပဲပြောပြော ဟော့ဟော့ရမ်းရမ်း မပြောပါနဲ့။ နှုတ်မကျုံ့သွားပါစေနဲ့။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ သူများတကာတွေက အထက်စီးကနေ မဆက်ဆံနိုင်အောင်လို့ဆိုပြီး စကားပြောရင် မဟုတ်မခံ ကတ်ကတ်လန်အောင် ပြောတတ်တဲ့အကျင့်က တစ်ခါတစ်ရံမှာသင့်ကိုအကာအကွယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်ပေမယ့်လည်း အဲဒီအကျင့်ကပဲ သင့်ရဲ့ဘဝအောင်မြင်မှုကို ဆုတ်ဆိုင်းစေနိုင်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပုံရိပ်ကို ညစ်နွမ်းစေတဲ့အကျင့်ဆိုးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ

သင်ဟာသူများထက်စားနောက်၊သွားနောက် ဖြစ်နေတတ်သူဆိုရင် အဲဒီအကျင့်ကို ပြင်ပါ။

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေရဲ့ဝန်းကျင်မှာ အမြဲတမ်း သူများထက် နေးကွေးလေးလံပြီး အမြဲနောက်ကျနေတတ်သူ တစ်ယောက်လောက်တော့ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလူဟာ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေနိုင်တယ်။

သင့်ရဲ့အလုပ်မှာဆိုရင်တော့ အဲဒီလို နှေးကွေးလေးလံပြီးအမြဲနောက်ကျနေတတ်တတ်တဲ့ အကျင့်မျိုးရှိနေရင် ဆင်ခြေပေးလို့ကောင်းတဲ့ ကိစ္စမဟုတ်နိုင်ပါဘူး။ အမြဲ လာတာ၊ သွားတာ နောက်ကျနေမယ်ဆိုရင် သင့်ကို သူတစ်ဖက်သားကအလေးမထားတတ်တော့သလိုယုံကြည်တော့မှာလည်းမဟုတ်ပါဘူး။

သူများလုပ်တာပဲ နောက်ကလိုက် လုပ်နေတတ်တဲ့အကျင့်ကို ပြင်ပါ။

သူများလိုလိုက်လုပ်တတ်တဲ့အကျင့်မျိုးက အလယ်တန်းကျောင်းမှာ စာမေးပွဲအောင်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်တဲ့ နည်းစနစ်တစ်ခု ဟုတ်ချင်ဟုတ်မှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သင်ဟာ ခုချိန်မှာ အလုပ်အကိုင်တစ်ခု လုပ်နေပြီ၊ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်နေရပြီဆိုရင်တခြားသူတွေတွေးတာ၊စဉ်းစားတာကိုပဲ အမြဲပုံတူ ကူးချတာမျိုးကို လုပ်နေမယ်ဆိုရင် ရပ်တန့်လိုက်ပါတော့။ ခုချိန်ကစပြီး သူများကိုမကြည့်ဘဲကိုယ့်အတွက်ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အလုပ်လုပ်ပါ။

သင်ဟာ သင့်ရဲ့တန်ဖိုးရှိလှတဲ့အချိန်တွေကို သူများပြောတာ၊ တွေးတာ၊ လုပ်တာတွေနဲ့ပဲ လိုက်လုပ်နေတာနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေမယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။ဒီလိုဆိုရင်သင်ဟာဘယ်တော့မှ လူပုံအလယ်မှာ ထင်ပေါ်လာမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ငွေသုံးကြမ်းနေတယ်ဆိုရင်လည်း ပြင်ပါ။

ပလိုင်းပေါက်နဲ့ ဖားကောက်ဆိုတာလိုမျိုး ဝင်လာသမျှ၊ ရှာလို့ရသမျှ ပိုက်ဆံတွေကို အမြဲတမ်း တစ်ပြားမကျန် သုံးဖြုန်းပစ်နေမယ်ဆိုရင် သင်ဟာရေရှည်မှာငွေကြေးပြဿနာနဲ့ရင်ဆိုင်ရတော့မှာပါပဲ။ငွေစုတာကသင့်ရဲ့ရှေ့ရေးအတွက် အရေးကြီးလှပါတယ်။အဲဒီလိုပိုက်ဆံစုတတ်တဲ့ အကျင့်ကို ထိန်းသိမ်းတတ်ပါစေ။

တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ အချိန်ဆွဲနေတတ်ဆိုရင်လည်း ပြင်ပါ။

သေချာတာကတော့ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်ဘဲဒွိဟဖြစ်နေတတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီအကျင့်က သင့်ရဲ့အချိန်တွေ၊ ငွေတွေကို ကုန်ခမ်းဆုံးရှုံးသွားစေနိုင်ပါတယ်၊ နောက်ဆုံး သင့်ဘေးနားမှာရှိတဲ့ လူတွေရဲ့လေးစားမှုတွေတောင် သင်လက်လွှတ်လိုက်ရပါလိမ့်မယ်။

သင်ဟာ မစဉ်းစားဘဲနဲ့ လွှတ်ခနဲ ပြောတတ်တဲ့သူလား ?

တစ်ခုခုအကြောင်း မပြောခင် အဲဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံမှုရှိဖို့တော့ အရင်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ မစူးစမ်းမဆင်ခြင်ဘဲ လွှတ်ခနဲပြောလိုက်ဖို့မသင့်ပါဘူး။သင့်စိတ်ထဲမှာ

ဝ ⅅ

ရှိတဲ့အတိုင်းဘွင်းဘွင်းရှင်းရှင်း၊ ဟော့ဟော့ဒိုင်းဒိုင်းပြောတတ်တဲ့သူ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ အဲဒီအကျင့်မျိုးက သင့်ကို ရိုင်းစိုင်းတဲ့၊ ဂွကျတဲ့၊ ဘာတစ်ခုမှ ရေရေရာရာမသိတဲ့ လူတစ်ယောက်အဖြစ်ကို ရောက်မှန်းမသိ ရောက်သွားစေတတ်ပါတယ်။

သင်ဟာ **Complain** အများကြီး တက်တတ်တဲ့သူလား ?

တစ်ခုခုကို စောဒကတက်တာက လူတချို့အတွက်ကတော့ ပြိုင်ပွဲဝင်ရတဲ့ ကစားနည်းတစ်ခုလိုပါပဲ။ သည်းခံတတ်တဲ့စိတ်ကတော့ လူတိုင်းမှာ ရှိမှာပါ။ တစ်ဖက်မှာကျတော့လည်း တစ်ခုခုကို မပြောဘဲ မျိုသိပ်ထားပြန်ရင်လည်း မကောင်းပြန်ပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ သင်ဟာ မကျေနပ်ချက်တွေကို ထုတ်ပြောနိုင်ပါတယ်၊ ဖွင့်ဟနိုင်ပါတယ်။ဒါပေမဲ့လည်းအရေးမပါလှတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေအတွက်ကတော့အမြဲစောဒကတတ်တဲ့အကျင့်ကိုတော့ ဖျောက်ပါ။ ■

မင်္ဂလာပါခင်ဗျာ။
ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်ကမသူဇာစိုး(Essential Skills for Business Career Bath-7) Certificate ထုတ်ပေးရန် အကြိမ်ကြိမ်ပြောကြားထားခြင်းကိုကျွန်တော်တို့ဘက်မှပျက်ကွက်ခဲ့သည့်အတွက် တောင်းပန်အပ်ပါသည်။

Thu Ya Aung
Assistant Manager
(Sale & Service Operations)

Paing Thu Aung
Associate
(Student Service)

မင်္ဂလာပါခင်ဗျာ။
Logistic & Supply Chain Management မှ ဆရာကြီးနှင့်တကွကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများကို ဝန်ဆောင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လိုအပ်ချက်များ ရှိခဲ့တဲ့အတွက် အနူး အညွတ် တောင်းပန်အပ်ပါသည်။

Nyi Nyi Naing
Assistant Manager
(Sale & Service Operations)

Comment Welcome

STRATEGY FIRST INSTITUTE မှ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ အဆင်မပြေမှုများအတွက် ဆရာဦးအောင်ချစ်ခင် (Principal) သို့တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်တိုင်ကြားနိုင်ရန် ဖုန်းနံပါတ်နှင့်တကွ gmail များကိုလည်း အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

(09) 250 7171 66~68

aungchitkhin@mystrategyfirst.com

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများအား နိုင်ငံခြားသား ဖက်စပ်ကုမ္ပဏီတွေကို ကုန်သွယ်ခွင့်ပြုပြီ

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများအား နိုင်ငံခြားသား ဖက်စပ်ကုမ္ပဏီတွေကိုကုန်သွယ်ခွင့်ပြုလိုက်ပြီလို့ စီးပွားရေးနဲ့ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရပါတယ်။

စီးပွား/ကူးသန်းဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ ကုန်သွယ်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နိုင်ငံတကာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ရေးအဖွဲ့ရဲ့ စည်းမျဉ်းများ၊ လက်ရှိပြောင်းလဲလာတဲ့ စီးပွားရေးအခြေအနေအရ နိုင်ငံခြားမှ လာရောက်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုသူများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်လိုသူ များပြားလာမှု၊ ပြည်တွင်းဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ အရည်အသွေး ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများသုံးစွဲနိုင်ဖို့တို့အတွက်ရည်ရွယ်ပြီးဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများကို နိုင်ငံခြားသား ဖက်စပ်ကုမ္ပဏီများကို ကုန်သွယ်ခွင့်ပြုလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

SFJ Team

အခုဘဏ္ဍာနှစ် နယ်စပ်ကုန်သွယ်မှုလုပ်ငန်းများ ပိုပြီးတိုးတက်လာနေ

အခုဘဏ္ဍာနှစ် နယ်စပ်ကုန်သွယ်မှုလုပ်ငန်းများ ပိုပြီးတိုးတက်လာနေတယ်လို့စီးပွားရေးနှင့်ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန ထုတ်ပြန်ချက်တွေအရ သိရပါတယ်။

၂၀၁၆ – ၁၇ ဘဏ္ဍာနှစ် ဇူလိုင်လဆန်းပိုင်းအထိ နယ်စပ်ကုန်သွယ်မှုမှ ကန်ဒေါ်လာ ၁ ဒသမ ၅ ဘီလီယံကျော်ရရှိနေပြီး ယခင်ဘဏ္ဍာနှစ်ကာလတူကုန်သွယ်မှုထက် ကန်ဒေါ်လာ ၆၂ သန်း မြင့်တက်နေတာဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံအနေနဲ့ နယ်နိမိတ်ထိစပ်မှုရှိနေတဲ့ ထိုင်း၊ တရုတ်၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွေနဲ့ နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးစခန်း (၁၅) ခု ဖွင့်လှစ်ထားပြီး အစိုးရသစ်မှ နယ်စပ်ကုန်သွယ်မှုလုပ်ငန်းများပိုမိုတိုးတက်စေဖို့ အားပေးလုပ်ဆောင်မှုတွေရှိနေတာကြောင့် အရင်နှစ်ထက် ပိုမိုကုန်သွယ်နိုင်ခဲ့တာဖြစ်တယ်လို့ ဝန်ကြီးဌာန တာဝန်ရှိသူက ပြောဆိုပါတယ်။

အဆိုပါကုန်သွယ်ရေး စခန်းတွေမှာတရုတ် – မြန်မာကုန်သွယ်ရေးစခန်းတွေဖြစ်တဲ့ မူဆယ်နယ်စပ်ကုန်သွယ်မှုမှ ကန်ဒေါ်လာ ၁၀၅၆ သန်း၊ လွယ်ဂျယ်ကုန်သွယ်ရေးစခန်းမှကန်ဒေါ်လာ ၃၇ သန်း၊ ချင်းရွှေဟော်ကုန်သွယ်ရေးစခန်းမှ ကန်ဒေါ်လာ ၁၃၃ သန်း၊ ကန်ပိုက်တီး ကုန်သွယ်ရေးစခန်းမှ ကန်ဒေါ်လာ ၂၆ သန်း၊ ကျိုင်းတုံကုန်သွယ်ရေးစခန်းမှ ကန်ဒေါ်လာ ၁ ဒသမ ၆ သန်းကုန်သွယ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

SFJ Team

လယ်ယာမြေဒဏ်ကြေးကြောင့် လုပ်ငန်းတိုးချဲ့ရေး ခက်ခဲနေတယ်လို့ ငါးလုပ်ငန်းရှင်တွေပြောဆို

လယ်ယာမြေပေါ်မှာ ငါး၊ ပုစွန်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း လုပ်ပိုင်ခွင့်ရရှိဖို့ပေးဆောင်ရတဲ့ဒဏ်ကြေးငွေမြင့်မားနေတာကြောင့် လုပ်ငန်းတိုးချဲ့ရေးခက်ခဲနေတယ်လို့မြန်မာနိုင်ငံ ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအဖွဲ့ချုပ် တာဝန်ရှိသူတွေထံက သိရပါတယ်။

တည်ဆဲလယ်ယာမြေဥပဒေအရ လယ်ယာမြေပေါ်မှာ တခြားလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ခွင့်လျှောက်ထားရာမှာဒဏ်ကြေးအဖြစ်ငွေကျပ်၁၀သိန်းပေးဆောင်ရတာကြောင့် တရားဝင်လုပ်ငန်းအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံရဖို့ခက်ခဲနေတာဖြစ်တယ်လို့ အဆိုပါအဖွဲ့ချုပ်အတွင်းရေးမှူးဦးဝင်းကြိုင်က ရှင်းလင်းပြောဆိုတာပါ။

ငါး၊ ပုစွန် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအတွက် ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာနက လုပ်ငန်းလိုင်စင်ခွင့်ပြုချက် ရရှိထားသော်လည်း လယ်ယာမြေဥပဒေအရ ဒဏ်ကြေးပေးဆောင်ဖို့ လိုအပ်နေသေးတာကြောင့်လုပ်ငန်းရှင်အများစုကအဆိုပါဥပဒေကိုပြင်ဆင်ပေးဖို့လိုလားနေတာဖြစ်တယ်လို့သိရပါတယ်။

SFJ Team

သီးနှံအာမခံစနစ် ပေါ်ပေါက်စေရန်အတွက် မြန်မာ့လယ်ယာစီးပွားရေး အများပိုင်ကော်ပိုရေးရှင်းနဲ့ SFSA တို့မှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မယ်

သီးနှံအာမခံစနစ် (Crop Insurance) ပေါ်ပေါက်စေရန် အတွက် မြန်မာနိုင်ငံလယ်ယာစီးပွားရေး အများပိုင်ကော်ပိုရေးရှင်း (MAPCO)နဲ့ အမေရိကန်အခြေစိုက် Syngenta Foundation for Sustainable Agriculture (SFSA) တို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားမယ်လို့ မြန်မာနိုင်ငံဆန်စပါးအသင်းချုပ်က သိရပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှ သီးနှံအာမခံစနစ်ပေါ်ပေါက်စေရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ အခြေခံဆောင်ရွက်မှုများ၊ သတင်းအချက်အလက်များနဲ့ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များကို စုစည်းပြုစုဖို့ နှစ်ဖက်သဘောတူညီမှု MOU လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ပါတယ်။

အဆိုပါလုပ်ငန်းတွေကိုစမ်းသပ်ဆောင်ရွက်မှု Dry Run အဖြစ်ကဋ္ဌနကျွမ်းသာကုမ္ပဏီရဲ့ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနဲ့ ဓနုဖြူမြို့နယ်မှာ ဆောင်ရွက်မှာ ဖြစ်သလို ခေတ္တရာဟသ်ာကုမ္ပဏီရဲ့ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနဲ့ ပြည်၊ ရွှေတောင်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ရွှေဘိုမြို့နယ်မှာစမ်းသပ်ဆောင်ရွက်မှာဖြစ်ပါတယ်။

မိုးလေဝသမှတ်တမ်း နေ့စဉ်ကောက်ယူခြင်း၊ လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင် အပတ်စဉ်လုပ်ငန်းများ မှတ်တမ်းကောက်ယူခြင်း၊လုပ်ငန်းခွင်မှတ်တမ်းရိုက်ယူခြင်း၊ပြည်တွင်းပြည်ပပညာရှင်များက (၃) လ (၁) ကြိမ် ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးခြင်းတို့ကိုအဆိုပါမြို့နယ်များမှာပြုလုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။

SFJ

၂၀၁၆ ခုနှစ်ရဲ့ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးမြို့(၁၅) ခု ထဲမှာ ဘန်ကောက်နဲ့ ချင်းမိုင်မြို့တွေရွေးချယ်ခံရ

အမေရိကန်မဂ္ဂဇင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ Travel+Leisure ရဲ့စာဖတ်သူတွေ မဲပေးရွေးချယ်ကြတဲ့ ၂၀၁၆ ခုနှစ် အတွက်ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးသောမြို့ (၁၅) ခုထဲမှာချင်းမိုင်နဲ့ဘန်ကောက်မြို့တွေ ပါဝင်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ သတင်းတစ်ရပ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အခုနှစ် ရွေးချယ်ခံရတဲ့ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းမြို့(၁၅) ခုထဲမှာ ချင်းမိုင်မြို့က ရမှတ်ပေါင်း ၉၁ ဒသမ ၂၅ ရရှိပြီး အဆင့် (၂) နေရာမှာ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သလို ဘန်ကောက်မြို့ကလည်း ရမှတ် ၈၈ ဒသမ ၉၆ နဲ့ အဆင့် (၁၄) မှာ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ထိုင်းရဲ့ ဘန်ကောက်မြို့ဟာဆိုရင် အရင်နှစ်တုန်းက အဆင့် (၆)နေရာမှာ ရပ်တည်ထားဖူးပါတယ်။

၂၀၁၆ရဲ့အကောင်းဆုံးမြို့အဖြစ်ကတော့ အမေရိကန်နိုင်ငံ တောင်ကယ်ရိုလိုင်းနားက Charleston မြို့ကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ခဲ့ကြပြီးတော့ အမှတ်ပေါင်း ၉၁ ဒသမ ၆၆ ထိ ပေးခဲ့ကြပါတယ်။

Bangkokpost

Toyota ရုံးချုပ်မှာ ဓာတ်လှေကားနဲ့ အဲကွန်းအသုံးပြုမှု လျှော့ချထားပြီး ချွေတာရေးနည်းလမ်းကို ကျင့်သုံးနေ

ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံးကားထုတ်လုပ်သူကုမ္ပဏီဖြစ်တဲ့ Toyota ကုမ္ပဏီဟာဆိုရင် ယင်းရဲ့ရုံးချုပ်မှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ ဓာတ်လှေကား (၈)ခုအနက်က (၂)ခုကို အသုံးပြုမှု ရပ်ဆိုင်းထားပြီးတော့ စရိတ်စကသက်သာစေဖို့ လုပ်ဆောင်နေတယ်ဆိုပြီး ပြောပါတယ်။

လက်ရှိအချိန်မှာကမ္ဘာ့စီးပွားရေးပိုင်းမှာလည်းအားနည်းနေပြီးယန်းငွေတန်ဖိုးအားကောင်းမှုက အကျိုးအမြတ်တွေကို လျော့ပါးစေနေတဲ့အချိန်မှာ ထိပ်တန်း ကားကုမ္ပဏီဟာဆိုရင် ရုံးချုပ်မှာ အဲကွန်းအသုံးပြုမှုပိုင်းမှာလည်း စိစစ်မှုတွေ လုပ်ဆောင်နေပြီး ချွေတာရေးလမ်းစဉ်နောက်ကို လိုက်နေလျက်ရှိပါတယ်။

ယခုလိုလုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကုမ္ပဏီရဲ့အသုံးစရိတ်သက်သာနိုင်မှုအပိုင်းမှာကောင်းကောင်းအထောက်အကူပြုနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ကုမ္ပဏီက ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့ပေမယ့်လည်း ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာထိ စရိတ် သက်သာစေမလဲဆိုတာကိုတော့ ထုတ်ဖော်သွားခြင်းမရှိပါဘူး။

BBC

ပြဿနာတွေ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ဗြိတိန် Brexit ကြားမှ ရုရှတို့ အကျိုးအမြတ်ရရှိ

ဥရောပသမဂ္ဂ – အီးယူကနေထွက်ဖို့ ဗြိတိန်တို့ မဲပေးဆုံးဖြတ်ခဲ့တဲ့နောက်ပိုင်း ရုရှနိုင်ငံအတွက် စီးပွားရေးအရ အခွင့်အလမ်းတွေရဖို့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ရှင်သန်လာခဲ့တယ်လို့ သတင်းတစ်ရပ်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

အီးယူအဖွဲ့ကြီးကိုအားနည်းသွားစေပြီး အဖွဲ့အတွင်း တင်းမာမှု အသစ်တွေပေါ်ပေါက်လာနိုင်စရာရှိတဲ့Brexitကြောင့်ရုရှတို့အတွက်ကတော့အကျိုးရှိလာနိုင်စရာတွေ ရရှိဖို့ ရှိနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

လတ်တလောအချိန်မှာ Brexit ရဲ့ဂယက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ဘဏ္ဍာရေး မတည်မငြိမ်မှုတွေကနေ တစ်ဆင့် ရုရှတို့အတွက် စီးပွားရေးရာထိခိုက်မှုတွေ ရှိလာနိုင်သော်ငြားလည်း မော်စကိုအစိုးရအပေါ်မှာ ထားတဲ့ ရပ်တည်မှုပိုင်းမှာ အီးယူအဖွဲ့တွင်း နိုင်ငံတွေအကြား နိုင်ငံရေးအရ သွေးကွဲသွားနိုင်ချေရှိနေတာက ရုရှတို့ရဲ့ စီးပွားရေးပိုင်းမှာ ထိခိုက်ခံစားနေရတာတွေကို သက်သာလျော့ပါးသွားစေနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

The economic times

How To Spot A Liar

STRATEGY FIRST Timesရဲ့Ted Talk ကဏ္ဍ Ted.comကကမ္ဘာကျော်တွေနဲ့ Interview တွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံခန်းတွေ၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာလေ့လာစရာတွေကို အပတ်စဉ်ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဖော်ပြထားတာက Videoဖြစ်ပြီးတော့ Video ဝင်ကြည့်ဖို့ Mobile Phone နဲ့ပေးထားတဲ့ QR Codeကို Camera ကနေ Scanလုပ်ရမှာပါ။ QR Code Scanner Application တွေကိုတော့ Google Playstore ၊ App Store တို့ကနေ Download ဆွဲလို့ရပါတယ်။

ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ Pamela Meyer ရဲ့ How To Spot A Liar ဆိုတဲ့ Video တိုလေးကို ဖော်ပြမှာဖြစ် ပါတယ်။

တစ်နေ့တစ်နေ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ (၁၀) ကြိမ်ကနေ အကြိမ် ၂၀၀ လောက်အလိမ်ခံနေရပါတယ်။ဒါပေမဲ့ ဒီအလိမ်အညာစကားတွေကို ဖော်ထုတ်သတိထားကြည့်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။ Liespotting ဆိုတဲ့ အလိမ်အညာ ဖော်ထုတ်နည်းစာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့တဲ့ Pamela Meyer ဟာ လိမ်ညာ မှုကိုသိရှိနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ထားတဲ့ လူတွေရဲ့ နည်းလမ်းတွေအကြောင်းကိုရေးသားခဲ့ပြီးတော့ ဒီဗီဒီယိုထဲမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာပိုင်းမှာကျွမ်းကျင်သူဖြစ်တဲ့ Pamela ဟာသင်ညာနေပြီဆိုရင်တန်းသိနိုင်ပါတယ်။သင်ပြောတဲ့စကားကြောင့်မဟုတ်ဘဲ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာမျက်လုံး၊ အသက်ရှုပုံ အနေးအမြန်၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ရှိ၊မရှိနဲ့ တခြားအကြောင်းအရာတွေကို သင်စကားပြောနေတဲ့အချိန်မှာ လေ့လာခြင်းအားဖြင့် သင်ပြောတဲ့စကားဟာ အမှန်တရားဟုတ်၊မဟုတ် အကဲဖြတ်ဆုံးဖြတ်နိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နေ့တစ်နေ့ကို ကျွန်တော်

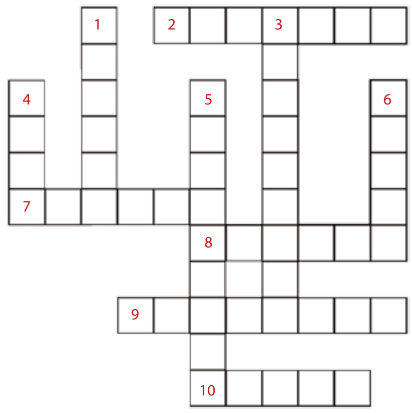
ဝ ꩡ

တို့ဟာလိမ်ညာမှုပေါင်း ၂၀၀ဝန်းကျင်လောက်တွေ့ကြုံနေရတဲ့အထဲမှာ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆိုးကျိုးမရှိစေတဲ့ အဖြူရောင်မုသားတွေရှိပေမယ့် မိသားစုတွေကိုပြိုကွဲစေနိုင်ပြီး၊ကုမ္ပဏီလုပ်ငန်းတွေကိုဒုက္ခရောက်စေနိုင်တဲ့ အလိမ်အညာတွေလည်းပါကောင်းပါနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် Pamela Meyer လိမ်ညာခြင်းကို သတိထားမိအောင်သင်ပေးချင်တယ်လို့ပြောပါတယ်။

Social Network ကုမ္ပဏီဖြစ်တဲ့ Simpatico Networks ရဲ့ CEO ဖြစ်တဲ့ Pamela ဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာလိမ်ညာမှုနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြောင်းကို လေ့လာထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့အကုန်လုံးဟာ လိမ်တတ်တဲ့လူတွေဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီနေ့မှာ ကျွန်မရဲ့လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေထဲက ဘာဖြစ်လို့ အကုန်လုံးက လူလိမ်တွေဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုပြောပြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ တခြားသူတွေနဲ့စကားပြောနေရင်လိမ်၊မလိမ်ဘယ်လိုကြည့်ရမယ်ဆိုတာ ပြောပြပါမယ်၊ ဒီလိုမျိုးကြည့်တတ်လာပြီးတဲ့အခါမှာ အမှန်တရားကိုရှာဖွေနိုင်မှာဖြစ်တယ်လို့ သူကပြောပါတယ်။

Strategy First Times Crosswords



Clues - JOBS

Across

2. educator
7. Grower
8. Always Deawing
9. You may give her a tip
10. Helps you if you're sick

Down

1. Healer
3.Builder
4. Cook with a big hat
5.Take care of the books
6. his head is in the clouds

t&ift ywf Crosswords t ajzrsm;

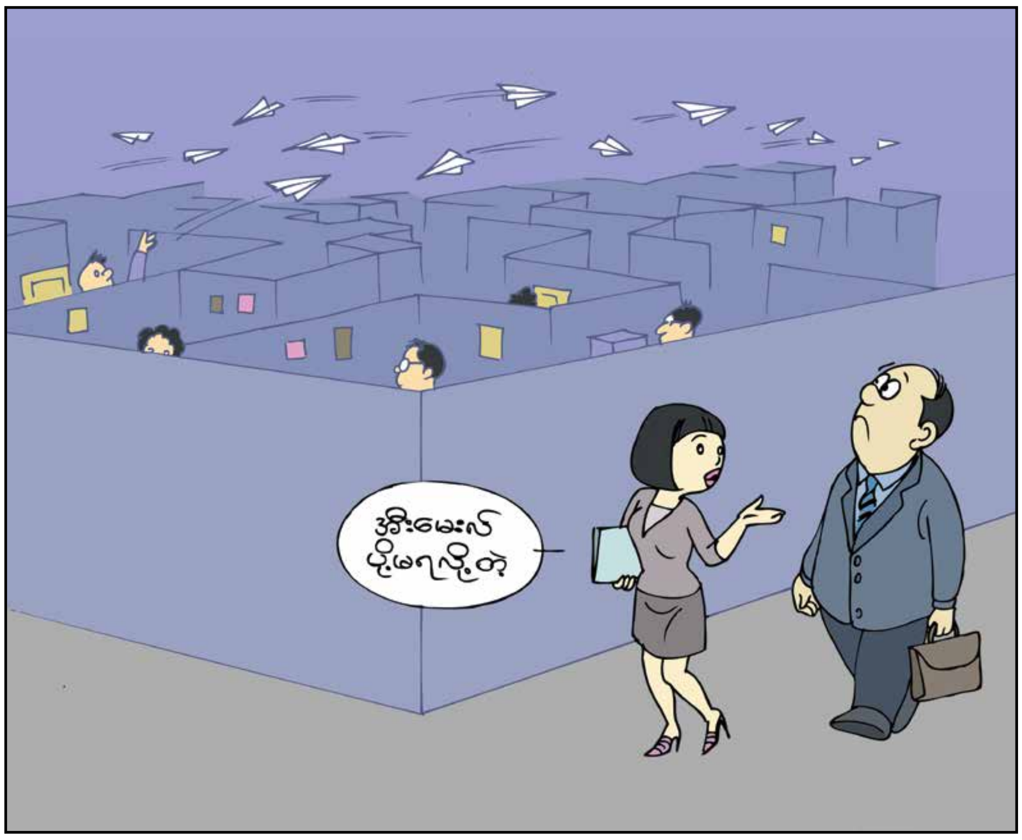
Clues - CLASS ROOM

Across

1. Calculator
3. Pencil
5. Pen
8. Book
9. Screen

Down

1. computer
2. ruler
4.Chalk
6. Globe
7. Desk



ကျွမ်းကျင်တဲ့အလုပ်မျိုးကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်လိုက်ရင် အောင်မြင်မှုက ပိုပြီးနီးစပ်နိုင်ပါတယ်ဆိုတဲ့

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် ဒေါက်တာဒေါ်မိုးမိုးဆွေ နဲ့တွေ့ဆုံခြင်း

နှန်းထောမွန်

ဒီတစ်ပတ်ရဲ့ Interview ကဏ္ဍမှာ OBM(Own Business Management) အတန်းမှာ တက်ရောက်နေတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ဒေါက်တာ ဒေါ်မိုးမိုးဆွေနဲ့ တွေ့ဆုံပြီး သူလက်ရှိလုပ်ကိုင်နေတဲ့ Golden Glory Garment အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းနဲ့ Success Day Construction လုပ်ငန်း အကြောင်း တွေကို မေးမြန်းဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ငယ်စဉ်ကတည်းကတီထွင်စဉ်းစားတာကို ဝါသနာပါခဲ့တာမို့ ဆယ်တန်းအောင်ပြီးချိန်မှာ မအူပင်မှာG.T.Iတက်ခဲ့ပြီးနောက် A.G.T.I (Civil Engineering) ကို ထပ်ပြီးသင်ယူခဲ့ပါတယ်။ ထို့နောက် ရန်ကုန်နည်းပညာတက္ကသိုလ်မှာ B.E,M.E,Ph.D(Textile Engineering) ဘွဲ့တွေကိုလည်း ဆက်ပြီးဆည်းပူးခဲ့ပါတယ်။အစိုးရဝန်ထမ်းအဖြစ် နည်းပညာတက္ကသိုလ်(မှော်ဘီ)၊ မန္တလေးနည်းပညာတက္ကသိုလ်၊ ရန်ကုန်နည်းပညာတက္ကသိုလ်တို့မှာ Associate Professor ရာထူးအထိ ၂၀၁၃ခုနှစ်အထိတာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ အစိုးရအလုပ်မှနုတ်ထွက်ပြီး အဲဒီနှစ်မှာပင် ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေကို စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။

Golden Glory Garment အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းကို SME လုပ်ငန်းအသွင်နဲ့ စတင်ခဲ့ပြီး လက်ရှိမှာ ပြည်တွင်းနဲ့ ပြည်ပအထည်တွေကို ချုပ်လုပ်ပေးနေပါတယ်။ B4U Classic Fashion Brand ကိုယ်ပိုင်အမှတ်တံဆိပ်နဲ့လည်း ပြည်တွင်းဈေးကွက်တွေမှာ စတင်ဖြန့်ချိရောင်းချနေပြီဖြစ်ပါတယ်။လုပ်သားအသားပေးရတဲ့အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းဖြစ်တာနဲ့အညီ ဝန်းထမ်းထိန်းရတဲ့ အခက်အခဲကို လုပ်ငန်းစတင်လုပ်ကိုင်ချိန်မှာ ခံစားခဲ့ရတယ်လို့ သူကပြောပါတယ်။

ဒေါက်တာ ဒေါ်မိုးမိုးဆွေက "ကိုယ့်လုပ်ငန်းက ဝန်ထမ်း ၅၀ လောက်နဲ့ SME ပုံစံလည်ပတ်လုပ်ကိုင်နေ တာဆိုတော့ တစ်ခါတလေမှာ တချို့ဝန်ထမ်း တွေက ငါမရှိရင်မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးလေးတွေရှိတတ်တော့အလုပ်လုပ်ရတာ ထိန်းရတာနည်းနည်းခက်ခဲတယ်၊ဒါဟာလုပ်ငန်းအသေး တိုင်းမှာကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ အခက်အခဲတစ်ခုပဲ" လို့လက်ရှိလုပ်ငန်းငယ်တွေမှာရင်ဆိုင်ရတဲ့ ပြဿနာရပ်ကိုရှင်းလင်း ပြောဆိုပါတယ်။

အခြေခံအလုပ်သမားတွေမှာ ဒီလိုမျိုးစိတ်တွေဖြစ်နေခြင်းက နိုင်ငံရဲ့ပညာရေးနဲ့ အများကြီးသက်ဆိုင်နေပြီးပညာရေးနိမ့်ကျခြင်းကနေ လူတွေရဲ့အတွေးအခေါ်ပေါ် သက်ရောက်မှုတွေရှိနေတာကြောင့် ပညာရေးအဆင့်အတန်းမြင့်မားမှုကသာ ဒါကို တိုက်ဖျက်နိုင်မယ်လို့ ယူဆကြောင်းပညာရေးနယ်ပယ်မှာ ကျင်လည်ခဲ့သူပီပီ သူရဲ့ယူဆချက်ကိုဖွင့်ဆိုပြောပြပါတယ်။

အလုပ်သမားထိန်းရတဲ့အခက်အခဲကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံလူနည်းနည်းနဲ့စက်တွေကိုအသားပေးလည်ပတ်တဲ့လုပ်ငန်းမျိုးကို ပိုမိုလုပ်ကိုင်လိုစိတ်မျိုးဖြစ်လာတယ်လို့လည်း သူကပြောပါတယ်။ လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေတဲ့ B4U Classic Fashion ကိုတော့ ပြိုင်ဆိုင်မှုနည်းတဲ့ နယ်ဈေးကွက်ကတစ်ဆင့် ရန်ကုန်ဈေးကွက်ကို ပြန်လည်ဝင်ရောက်ဖို့ ပြင်ဆင်ထားတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ CMP အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းကိုတော့ လက်ရှိမှာ ဂျပန်အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပြီး လုပ်ငန်းတိုးချဲ့နိုင်ဖို့ စက်မှုဇုန်မြေမှာအခြေချဖို့ကိုလည်း ထပ်မံကြိုးစားနေတယ်လို့လည်းသိရပါတယ်။

ရည်ရွယ်ချက်ကြီးသူပီပီဝါသနာတူတခြားအင်ဂျင်နီယာသူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ Success Day Construction လုပ်ငန်းကိုတည်ထောင်ပြီးဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွေလုပ်ကိုင်နေပါသေးတယ်။မြေနီကုန်းဂုံးကျော်တံတားစီမံကိန်းနဲ့ Junction City Hotel တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ သူ့ရဲ့ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းက ပါဝင်ခဲ့ပြီး တခြားဆိုဒ်တွေ လုပ်ကိုင်ဖို့ရှိနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

အမျိုးသမီးလုပ်သားတွေနဲ့ လုပ်ကိုင်ရတဲ့ အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းနဲ့အမျိုးသားလုပ်သားတွေနဲ့လုပ်ကိုင်ရတဲ့ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းကြားကွဲပြားမှုရှိနေတယ်လို့သူ့အတွေ့အကြုံကိုဖောက်သည်ချပါတယ်။ ဒေါက်တာ ဒေါ်မိုးမိုးဆွေက "ယောကျ်ား လေးတွေနဲ့ကြတော့ အလုပ်လုပ်ရတာ သူတို့အတွက် အဆင်ပြေရင်ပြေတယ်၊ မပြေရင် ဘာလုပ်ပေးဖို့လိုတယ်ဆိုတာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပဲ၊မိန်းကလေးတွေကြတော့နားလည်ရခက်တယ်၊ တစ်ခါတလေ ကြိုးစားတဲ့သူကို ကိုယ်ကဆုတွေဘာတွေပေးရင်တောင်အပြောမလွတ်တာလေးတွေရှိတယ်" လို့ ပြောပါတယ်။

ပညာရေးနယ်ပယ်မှာအစိုးရဝန်ထမ်းဘဝကနေ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအဖြစ် ကူးပြောင်းမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး " ကျွန်မ အမြင်အရဆိုရင် အစိုးရအလုပ်ကဒီထက်စောပြီးထွက်လိုက်ရင်ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတွေမှာဒီထက်ပိုပြီးအခြေအနေကောင်းတွေပိုင်ဆိုင်မယ်ထင်မိတယ်၊ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲမှာအချိန်နည်းနည်းကုန်သွားတယ်" လို့သူကဆက်ပြောပါတယ်။

သူ့လိုကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်လိုတဲ့သူတွေ အနေနဲ့ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ရှိနေတယ်ဆိုရင်အဲအလုပ်ကိုစူးစိုက်ပြီးအချိန်ပိုပေးလုပ်သင့်တယ်လို့ သူကဆိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ်ကျွမ်းကျင်တဲ့အလုပ်မျိုးကို ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအဖြစ်ရွေးချယ်သင့်ပြီး အမှန်တကယ်လုပ်ပါကလည်း အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းကအောင်မြင်မှုနဲ့ ပိုပြီးနီးစပ်နိုင်တယ်လို့ သူ့အတွေ့အကြုံကို အခြေတည်ပြီး လမ်းညွှန်ပြောဆိုပါတယ်။

Engineering ဘာသာရပ်မှာ Ph.D ရတဲ့ အထိပညာရေးအခြေခံကောင်းတွေရခဲ့ပေမယ့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနဲ့ဆိုင်တဲ့အခြေခံသဘောတွေ ပိုမိုနားလည်ဖို့ **STRATEGY FIRST** ကဖွင့်လှစ်တဲ့ OBM သင်တန်းကိုလက်ရှိ တက်ရောက်နေပြီး တခြားသောသင်တန်းတွေ ထပ်ပြီးသင်ယူဖို့လည်းမှန်းထား တယ်လို့ သိရပါတယ်။

"တကယ်တော့ ပညာရပ်တွေကို အတန်းတွေမှာသင်ရတာက လက်တွေ့နယ်ပယ်ထဲရောက်သွားရင်ဒါကဒီလိုပါလားဆိုပြီး သူဟာသူနားလည်သွားတာပဲ၊ အဲလိုစာတွေ့ကော လက်တွေ့ကောက နှစ်ခုလုံးနားလည်ထားရင် ကိုယ့်လုပ်ငန်းကို အများကြီးအထောက်အကူ ပြုပါတယ်" လို့ အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ အမျိုးသမီးစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ဒေါက်တာဒေါ်မိုးမိုးဆွေက ပြောဆိုသွားပါတယ်။ ■

aA' if

စံ - ဇာဂနီဘို ဟောစာတမ်း

၂၀၁၆ ဇူလိုင် (၁၈) ရက်နေ့မှ ၂၀၁၆ ဇူလိုင် (၃၁) ရက်နေ့အထိ

တနင်္ဂနွေနေ့မွေးသူများ

ဆောင်ရွက်ထားသည်များအလွဲလွဲအချော်ချော်ဖြစ်မည်။ ရန်အတိုက်အခံများမည်။ အပျောက်အရှများမည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုသူများနှင့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ရမည်။ ဆန့်ကျင်ဘက် ပဋိပက္ခပြုသူများအကြား ပါဝင်ပတ်သက်ရမည်။ နေအိမ်တွင်လည်းကောင်း၊ အလုပ်နေရာတွင်လည်းကောင်း အလိုက်မသိသောသူများ ရောက်ရှိလာကာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ပေးတတ်သည်။ ပစ္စည်းများ ယူငင်ငှားရမ်းသုံးစွဲကာ ပျက်စီးခြင်းပြုလိမ့်မည်။ အဖိုးတန်ပစ္စည်းများပျောက်မည်။ လှေကားအမြင့်တို့မှ ချော်ကျတတ်သည်။ အရှုပ်အထွေးများကြားပါဝင်ပတ်သက်ရလိမ့်မည်။ မြောက်အရပ်သို့ဦးတည်သွားစဉ်မတော်တဆအန္တရာယ်ဖြစ်တတ်သည်။ ဤကာလအတွင်း ကံကောင်းစေသောအရောင် - အဖြူရောင် ၊ အစိမ်းရောင်၊ မီးခိုးရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၆၊ ၅၊ ၉၊ ၀ ။ ယတြာ - ခရေပင်၏တောင်ဘက်ကိုင်းအောက်တွင်ရပ်၍ အရှေ့အရပ်ကို မျက်နှာမူကာ ချိုချဉ်စား၍ လိုရာဆန္ဒပြုပါ။

တနင်္လာနေ့မွေးသူများ

အနီးကပ်နေသူနှင့် ပြဿနာပဋိပက္ခဖြစ်မည်။ အဆင်ပြေမယောင်နှင့် နောက်ဆုံးအချိန်ရောက်မှအလွဲလွဲအချော်ချော်ဖြစ်ခြင်းကြုံမည်။ အနီးကပ်ဒုက္ခပေးသူပေါ်မည်။ စိတ်ချယုံကြည်ရသူကပို၍ဒုက္ခပေးမည်။ ရည်ရွယ်ထားသည်များမဖြစ်။ ကြိုတင်တွက်ဆထားသည်များလည်းလက်တွေ့မဖြစ်နိုင်။ နေအိမ်နေရာထိုင်ခင်း ကိစ္စများ စကားပြောဆိုရမည်။ အဟောင်းပြင်ခြင်း၊ တိုးချဲ့ခြင်းများပြုစဉ် ပန်းရံ၊ လက်သမားများမှ လိမ်ညာလိမ့်မည်။ အိမ်တွင်းရေးပဋိပက္ခဖြစ်သူတစ်ဦး အိမ်သို့လာရောက်ငိုယိုရင်ဖွင့်ခြင်းပြုလုပ်လိမ့်မည်။ တစ်ပါးသူမျက်ရည်စက်ကျပြီး ရက်ပိုင်းအတွင်း အိမ်ပူတတ်သည်။ ဤကာလအတွင်း ကံကောင်းစေသောအရောင် - အညိုရောင်၊ အဝါရောင်၊ အပြာရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၁၊ ၂၊ ၆၊ ၉ ။ ယတြာ - စံပယ်ပန်း (၃၅) ပွင့်ကို ကြွေပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ပေါ်တင်၍ မြတ်စွာဘုရားကိုလှူဒါန်းပါ။

အင်္ဂါနေ့မွေးသူများ

အပြောင်းအလဲ ကိစ္စများအဆင်ပြေမည်။ ခရီးသွား၍အကျိုးရှိမည်။ လူမျိုးကွဲအကျိုးပေးမည်။ မိသားစုတွင် ခြံ၊ ကား၊ အခန်းကိစ္စများ ဆောင်ရွက်အဆင်ပြေမည်။ အလုပ်နေရာ၊ နေအိမ်နေရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းရှိမည်။ ကိုယ်တိုင်တွင်လည်းကောင်း၊ မိသားစုတွင်လည်းကောင်း ပြည်ပခရီးရှိမည်။ အရပ်ဝေးမှ ကောင်းသော သတင်းစကားများကြားသိရမည်။ ကာလရှည်ကြာ ကြိုးပမ်းထားသည်မှ ကောင်းသောအကျိုးအမြတ်ရရှိမည်။ လူမျိုးကွဲ၊ တိုက်ရိုက်ဆက်ဆံသော လုပ်ငန်းတို့မှ ထူးခြားသောအကျိုးဆက်ဖြစ်ပေါ်မည်။ လက်လွှန်ဆုံးရှုံးထားသည်အရာများ ပြန်လည်ရရှိမည်။ ယခင်မြှုပ်နှံထားသည်တို့မှ ငွေပြန်ပေါ်မည်။ စီစဉ်ထားပြီး ပျက်ယွင်းသောခရီးပြန်ပေါ်မည်။ ဤကာလအတွင်း - ကံကောင်းစေသောအရောင် - အပြာရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ ကြက်သွေးရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၇၊ ၈၊ ၂၊ ၈ ။ ယတြာ - စမူဆာ (၈) ခုကိုဝယ်ယူ၍ အမှန်တကယ် စားသုံးသူများအား ကျွေးမွေးပါ။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့မွေးသူများ

ဆုံးဖြတ်ထားသည့် အတိုင်းရှေ့တိုးဆောင်ရွက်ပါ။ ခရီးကိစ္စအဆင်ပြေမည်။ ဦးတည်ချက်ပြောင်း၍ ဆောင်ရွက်ခြင်းမှ ပေါ်ထွန်းလာသောအခွင့်အရေးတို့ကို အသုံးချ၍ အဆင့်မြင့်အောင်မြင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာမည်။ ရပ်တန့်ထားသောလုပ်ငန်းများ ပြန်လည်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။ ဝေးကွာနေသော လုပ်ငန်းများ ပြန်လည်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။ ဝေးကွာနေသောသူနှင့် ပြန်လည်ဆုံစည်းမည်။ နေရာသစ်၊ ဝန်းကျင်သစ်များကို ရွှေ့ပြောင်းရခြင်းများရှိမည်။ ဆောင်ရွက်ကြိုးစားထားသည့်ကိစ္စတို့မှအကျိုးအမြတ်တိုးပွားခြင်းကြုံမည်။ မရောက်ဖူးသောအရပ်ဒေသများသို့သွားရောက်ရခြင်းရှိမည်။ ဤကာလအတွင်း - ကံကောင်းစေသောအရောင် - အပြာရောင်၊ အနီရောင်၊ ခရမ်းရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၄၊ ၂၊ ၈၊ ၇ ။ ယတြာ - နဂါးရုံဘုရားတွင် ကြာပန်းပွင့် သွားရောက်လှူဒါန်းခြင်းပြုပါ။

ကြာသပတေးနေ့မွေးသူများ

ပြဿနာအခက်အခဲများ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမည်။ တစ်ပါးသူအပေါ်စေတနာနှင့် ကူညီရာမှ အထင်မှားခံရခြင်း၊ စေတနာ ဝေဒနာဖြစ်ခြင်းကြုံမည်။ တတ်သိနားလည်သောအရာတို့ကို မလိုအပ်ဘဲ သုံးစွဲခြင်းမပြုရ။ ကြောင်လက်သည်းဝှက်ပမာနေထိုင်ရမည်။ ကိုယ့်ထက်အရည်အချင်းနည်းပါးသူများက တတ်သိသယောင် ဆရာလုပ်နေသည်ကိုလည်းဝေဖန်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သောကိစ္စများတာဝန်ယူဆောင်ရွက်နေရခြင်းကိုစိတ်ရှည်သည်းခံသင့်သည်။ ပြဿနာအခက်အခဲများ မဖြစ်အောင်ရှောင်ပါ။ ဖြစ်လာသောဖြေရှင်းစရာမှန်သမျှသည်နစ်နာထိခိုက်ဆုံးရှုံးစရာများကြုံရပေမည်။ နှုတ်၊ စိတ် သည်းခံခြင်းဖြင့် ဤကာလကိုဖြတ်သန်းသင့်သည်။ ပစ္စည်းလျှောင်ခြင်းမပြုရ။ ဤကာလအတွင်း - ကံကောင်းစေသောအရောင် - နက်ပြာရောင်၊ အစိမ်းရင့်ရောင်၊ အဝါရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၅၊ ၉၊ ၈၊ ၃ ။ ယတြာ - နေအိမ်တွင်ရှိသော ဝါးနှင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပစ္စည်းအဟောင်းများစွန့်ပစ်ပါ။

သောကြာနေ့မွေးသူများ

ပြဿနာအခက်အခဲများ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးကြုံမည်။ အလိုအလျောက် စိတ်အလိုမကျ အရာရာအပေါ် ဒေါသဖြစ်လိုစိတ်များ ပေါ်ထွန်းနေသည်။ မတော်တဆထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ဖြစ်တတ်သည်။ အနက်ရောင်ဝတ်ခြင်းရှောင်ပါ။ ကျောက်စိမ်းနှင့်ပြုလုပ်ထားသော ပစ္စည်းဝတ်ဆင်ထားသူတို့ အန္တရာယ်ပိုဖြစ်နိုင်သည်။ ဆုံတွေ့ရန်မဖြစ်နိုင်ဟူ၍ သတ်မှတ်ထားသောသူနှင့် ဆုံတွေ့မည်။ မပြောလိုသော စကားပြောဆိုရမည်။ ရန်ပဋိပက္ခနှင့် အငြင်းပွားစရာများကြုံတွေ့မည်။ ဖြေရှင်းရန်ခက်ခဲသောပြဿနာများစတင်ဖြစ်ပေါ်မည်။ အချိန်ဆွဲ၍လုပ်ကိုင်ရာမှပြဿနာများဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဤကာလအတွင်း - ကံကောင်းစေသောအရောင် - အနီရောင်၊ ကြက်သွေးရောင်၊ ခရမ်းရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၄၊ ၃၊ ၈၊ ၉ ။ ယတြာ - ကန်စွန်းရွက်ကြော်ဒါနပြုပါ။

စနေနေ့မွေးသူများ

အခွင့်အရေးအသစ်များပေါ်ထွက်မည်။ ရန်အတိုက်အခံများကျော်လွှားနိုင်မည်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းအထောက်အကူရမည်။ ဦးတည်ချက်သစ်နှင့် ဆောင်ရွက်ရာမှာထင်မှတ်ထားသည်ထက်ပို၍အောင်မြင်မှုများရရှိလာမည်။ အခွင့်အရေးနှင့်အကျိုးအမြတ်များစွာရနိုင်သောအခြေအနေကိုရောက်ရှိလင့်ကစားပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် လက်မရွံ့လုပ်ကိုင်နိုင်သောအတိုင်းအတာကိုမရရှိဘဲဖြစ်မည်။ လုပ်ငန်းခွင်မှသူများအဖို့ဖွဲ့စည်းမှုအသစ်ကြုံ၍နေရာသစ်သို့ရောက်ရှိမည်။ အများကိစ္စ၊ အဖွဲ့အစည်းကိစ္စများ ဆောင်ရွက်အဆင်ပြေမည်။ ကာလရှည်စွာ အကျိုးအမြတ်ကောင်းများရရှိမည်။ ဤကာလအတွင်း - ကံကောင်းစေသောအရောင် - အဖြူရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ မီးခိုးရင့်ရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၈၊ ၆၊ ၄၊ ၂ ။ ယတြာ - စိန်ပန်းကိုင်းတစ်ကိုင်းတွင် စံပယ်(၅)ကုံးပတ်၍ ဘုရားလှူပါ။

ချမ်းမြေ့မေတ္တာ တံ့ပြန်ပါသည်။

စံ - ဇာဂနီဘို

Own Business Management Level-3 ဗီယက်နမ်နိုင်ငံသို့ အလည်အပတ်ခရီးစဉ်

HEALTHY LIVING

အလုပ်စားပွဲမှာ နေ့စဉ်ကြာမြင့်စွာ ထိုင်နေရတဲ့လူများအတွက် ကျန်းမာစေဖို့အချက်များ

——————— သီဟ

အလုပ်စားပွဲမှာပဲတစ်နေ့ (၈) နာရီလောက်ထိုင်ပြီးလုပ်ရတဲ့အလုပ်တွေက ယနေ့ခေတ်လုပ်ငန်းခွင်တွေရဲ့ ရာခိုင်နှုန်းတော်တော်များများကို နေရာယူထားပါတယ်။ ရုံးခန်းစားပွဲမှာပဲ တစ်နေလုံးအဲကွန်းအောက်မှာထိုင်၊သက်သောင့်သက်သာလုပ်ရတဲ့ အလုပ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဉာဏလုပ်သားတွေရဲ့အလုပ်ဟာ ခွန်အားသုံးပြီးအလုပ်လုပ်ရတဲ့ ကာယလုပ်သားတွေရဲ့ အလုပ်နဲ့ယှဉ်ရင် အများကြီး သက်သာကောင်းမွန်တယ်လို့ပြောလို့ရပေမယ့်ဒီလိုမျိုးတစ်နေ့လုံးထိုင်လုပ်နေရတဲ့အလုပ်မှာလည်းသူ့ပြဿနာနဲ့သူတော့ရှိပါတယ်။

တစ်နေ့တာလုံးမှာ လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးပြီးထိုင်တဲ့အချိန်များပြားတာဟာ ကျန်းမာရေးကိုအများကြီးထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ သင်ဟာ ဒီလိုအလုပ်မျိုးလုပ်နေရပြီး ကျန်းမာရေးကိုလည်းဂရုစိုက်ချင်တယ်ဆိုရင် သင့်ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုနိုင်တဲ့ အချက် (၅) ချက်ကိုဖော်ပြထားပါတယ်။

လမ်းလျှောက်ပါ။

အလုပ်လုပ်နေရင် ကွန်ပျူတာရှေ့ကထထွက်နိုင်ဖို့က သိပ်မလွယ်ပေမယ့်တစ်နေ့လုံးထိုင်နေကာ အညောင်းမိပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို မထိခိုက်ဖို့က ကွန်ပျူတာရှေ့ကထပြီးလမ်းလျှောက်မှဖြစ်မှာပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်လောက်ပဲဖြစ်ဖြစ်ထိုင်တာကြာလာပြီ (၁) နာရီ (၂) နာရီ လောက်ရှိလာပြီဆိုရင် အလုပ်စားပွဲကထပြီး လမ်းလျှောက်ပေးပါ။ ကော်ဖီစက်မှာ ကော်ဖီသွားသောက်ပါ။ တခြားအခန်းမှာရှိတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်ကိုသွားနှုတ်ဆက်ပါ။ နေ့စဉ်အလုပ်စားပွဲမှာထိုင်နေပြီး အလုပ်လုပ်နေရာကနေ ခန္ဓာကိုယ်ကိုမထိခိုက်ဘဲ ကျန်းမာနေအောင် အခုလို မျိုးလုပ်နိုင်ပါတယ်။

အာဟာရမျှတအောင်စားပါ

ကော်ဖီသောက်တာနဲ့ အားဖြည့်အချိုရည်သောက်တာမျိုးက ခဏတာလန်းဆန်းမှုကို ရရှိစေနိုင်ပေမယ့်ဒါတွေဟာများလာရင်ကျန်းမာရေးအတွက်မကောင်းပါဘူး။အလုပ်ခွင်မှာနေ့လည်ပိုင်း ကော်ဖီနဲ့ တခြားသားရေစားတွေ သောက်မယ့်အစား ကျန်းမာရေးအတွက်သင့်တော်တဲ့အစာတွေဖြစ်တဲ့ အသီး၊ မြေပဲ၊ အသီးအရွက်စတာတွေကို စားသင့်ပါတယ်။ ဒီအစားအစာတွေဟာကျန်းမာရေးကိုကောင်းမွန်စေတဲ့အပြင်သင့်ကိုလည်း နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

မျက်စိမထိခိုက်အောင်ဂရုစိုက်ပါ

တစ်နေ့လုံး ကွန်ပျူတာကြည့်ပြီး အလုပ်လုပ်ရတဲ့အပြင် စမတ်ဖုန်းနဲ့လည်း အားရင်အားသလို ဂိမ်းကစားတာတွေက မျက်စိကိုအကြီးအကျယ်ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။တစ်နေ့ (၈) နာရီလောက်ကွန်ပျူတာသုံးတာကမျက်စိမှုန်တာမျိုးဖြစ်စေတဲ့အပြင်ခေါင်းကိုက်တာနဲ့အလင်းရောင်ကို မခံနိုင်တာမျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ကွန်ပျူတာမျက်နှာပြင်ကိုမျက်နှာနဲ့မနီးကပ်စေဘဲလက်တစ်ကမ်းလောက်မှာထားသင့်ပါတယ်။

မတ်မတ်ထိုင်ပါ

အလုပ်ခွင်မှာကျန်းမာရေးမထိခိုက်အောင်ကိုယ်နေဟန်ထားမှန်စွာ နေထိုင်တတ်ဖို့လည်းအရေးကြီးပါတယ်။ ခါးမတ်မတ်ထားပြီး ထိုင်တဲ့အခါမှာ အချိန်ကြာမြင့်စွာထိုင်တာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ခါးနာခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်ထိုင်တဲ့အခါမှာ ခါးမတ်မတ်ထားပြီးထိုင်ဖို့အလေ့အကျင့်ဖြစ်အောင်လုပ်ထားသင့်ပါတယ်။

အပန်းဖြေခရီးထွက်ပါ

အလုပ်ပဲ တစ်ချိန်လုံးလုပ်နေတာဟာ သင့်ကို ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းအပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ ထိခိုက်နိုင်ချေရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်လုပ်နေတဲ့လူတွေအတွက်ကျန်းမာရေးအတွက်ရောပျော်ရွှင်မှုအတွက်ပါအပန်းဖြေခရီးထွက်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်ကို ခွင့်ရက်တွေပေးထားတာအကြောင်းရှိပါတယ်။ ဒီခွင့်တွေကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးချပါ။

အလုပ်မှာစိတ်ဖိစီးမှုတွေများလာပြီ နေလို့ထိုင်လို့လည်းမကောင်းဘူးဆိုရင်တော့ခရီးသွားထွက်တာအကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒါတွေဟာသင့်စိတ်နဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာလန်းဆန်းနေစေမယ့်နည်းလမ်း (၅) ခုသာဖြစ်ပြီးတော့ တခြားနည်းလမ်းကောင်းတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။

■