



**STRATEGY FIRST INSTITUTE ကျောင်းသား၊
ကျောင်းသူတွေရဲ့ Fame နဲ့ Doaru စက်ရုံ လေ့လာရေးခရီးစဉ်**

ဆရာကြီး ဒေါက်တာဦးတင်ဝင်းရဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို ပြောင်းလဲခြင်း စာအုပ်ထုတ်ဝေ

အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို အပြောင်းအလဲ လုပ်လိုသူဟာ အနည်းဆုံး organization ဆိုတာဘာလဲ၊ ဘယ်လိုဖွဲ့စည်းထားလဲ ၊ ဘယ်လိုလည်ပတ်နေလဲဆိုတာကို အသေအချာ သိရမှာပါ။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှာ ပါဝင်လုပ်ကိုင်နေတာ ဘယ်လောက်ကြာနေပါစေ ဆိုခဲ့ပါအချက် (၃) ချက်ကို ကွဲပြားစွာ မသိဘဲနဲ့ ပြောင်းလဲဖို့ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ကမောက်ကမနဲ့သာ အဆုံးသတ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ထိုသို့မဖြစ်ဖို့နဲ့ အောင်မြင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအဖြစ်ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်တဲ့လမ်းညွှန်ချက်တွေ၊ strategy တွေကို စာရေးဆရာဒေါက်တာဦးတင်ဝင်း (မိတ္ထီလာ စီးပွားရေးတက္ကသိုလ် - ပါမောက္ခချုပ်) က "အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို ပြောင်းလဲခြင်း" စာအုပ်မှာ လမ်းညွှန်ဖော်ပြထားပါတယ်။



ညလုံးပေါက်မအိပ်ဘဲနေပြီး လန်းဆန်း တက်ကြွနေစေမယ့် နည်းလမ်း(၁၀)မျိုး

စာ - ၅ သို့

တစ်ညလုံးမအိပ်ဘဲနေတာကလူတွေအတွက် မကောင်းသလိုအလွန်အကျွံအိပ်စက်တာကလည်း ကောင်းမွန်တဲ့ အမှုအကျင့်မျိုးမဟုတ်ပေ။ ပုံမှန်အိပ်စက်မှုစက်ဝန်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ဆရာဝန်တွေက တစ်ညတစ်ညတည်း ပြောထားကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက်အတွက်မအိပ်ဘဲနေတာက အဝလွန်တာမျိုး၊ ဆေးလိပ်အလွန် အကျွံသောက်တာနဲ့အရက်သောက်တာမျိုးလို ကျန်းမာရေးနဲ့မညီညွတ်တဲ့ လူနေမှုပုံစံတွေကိုလည်း ဦးတည်စေနိုင်ပါတယ်။



နှစ် ၁၁၀ ပြည့် ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်

စာ - ၃ သို့

ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်ကို ၁၉၀၆ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီ ၂၅ ရက်မှာ စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ရာ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီ ၂၅ ရက်နေ့ဆိုရင် နှစ် ၁၁၀ ပြည့်မြောက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်ဟာ မြို့နေလူထုအတွက် တန်ဖိုးဖြတ်မရသော အထင်ကရ နေရာတစ်ခုဖြစ်ပြီး ရန်ကုန်မြို့နဲ့အတူ နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်သက်တမ်း ဖြတ်သန်းလာခဲ့တဲ့ မြို့ရဲ့အသည်းနှလုံးလိုတင်စားရင် မှားမယ်မထင်ပါဘူး။



အင်းလေးကန်အနောက်ဘက်ကမ်းမှ Pristine Lotus Spa Resort Hotel



i Report Sales & Sales Management Batch-10) ?SFJ

နေသော ကြာပန်းလေးများကို အစွဲပြုပြီးပေးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါ hotel group အနေဖြင့် ပထမဆုံးစတင်ဖွင့်လှစ်သော hotel ဖြစ်ပြီး နောက်ထပ် ထပ်မံဖွင့်လှစ်ရန် hotel များလည်းရှိကြောင်းသိရှိရပါတယ်။

ကနဦးအစတွင် အခန်း(၅၀)ဖြင့် စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး ယခုအခါမှာတော့ ဈေးကွက်လိုအပ်ချက်အရ စုစုပေါင်း အခန်း(၁၂၀)ဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိပါတယ်။ယေဘုယျအားဖြင့်ခေတ်မီလှပသောဘန်ဂလိုအမျိုးအစားနဲ့ အင်းလေးဒေသရဲ့အငွေ့အသက်ကို ခံစားနိုင်စေဖို့အတွက် လေ့ပေါ်အိမ်ဆောက်ထားသလို အခန်းအမျိုးအစားနှစ်မျိုးကို အဓိက မြင်တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ နွေးထွေးပျူငှာတဲ့ ဟိုတယ်ဝန်ထမ်းများကလည်း လာရောက် တည်းခိုတဲ့ ဧည့်သည်များအား လိုအပ်ချက်မရှိအောင် အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုပေး လျက်ရှိပါတယ်။ နိုင်ငံတကာအသိအမှတ်ပြု online website တစ်ခုဖြစ်သော booking.comက guests review awardအား ၂၀၁၄ခုနှစ်နဲ့ ၂၀၁၅ခုနှစ် (၂)နှစ်ဆက်တိုက်ရရှိထားကြောင်း သိရပါတယ်။ အဲဒီဟိုတယ်ရဲ့ဝန်ဆောင်မှုကို သက်သေပြလျက်ရှိပါတယ်။ ဝန်ထမ်းအင်အား (၂၀၀)ကျော်ဖြင့်လည်ပတ်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

နိုင်ငံတကာကဧည့်သည်များသာမကပြည်တွင်းကဧည့်သည်များလည်းလာရောက်တည်းခိုလေ့ရှိကြောင်းသိရပါတယ်။ ဟိုတယ်မှာလည်း အစည်းအဝေးပြုလုပ်လိုပါက အစည်းအဝေးခန်းရှိကြောင်းသိရပါတယ်။

ဟိုတယ်အတွင်း သဘာဝအလျောက် ရေပူစမ်းရှိနေခြင်းကလည်း အဲဒီဟိုတယ်ရဲ့ ထူးခြားချက်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ရေကူးကန်လည်း ပါရှိပါတယ်။ မွေးနေ့နဲ့တိုက်ဆိုင်စွာ လာရောက်တည်းခိုတဲ့ဧည့်သည်များအတွက်ဟိုတယ်အနေနဲ့ အမှတ်တရမွေးနေ့ကိတ်ကို ဝန်ထမ်းများက မွေးနေ့သီချင်းသီဆိုပြီး မွေးနေ့ရှင်ကို အမှတ်မထင်အံ့အားသင့်စေခြင်းကဲ့သို့သောဝန်ဆောင်မှုနဲ့ ဟန်နီးမုန်းစုံတဲ့များအတွက်လည်း လှပတဲ့ အခန်းအပြင်အဆင်နဲ့ အမှတ်တရဖြစ်အောင် ဝန်ဆောင်မှုတွေလည်းပေးလေ့ရှိပါတယ်။

ကျေးရွာတွေမှာလည်းရိုးရာရက်ကန်းစင်နဲ့ ရက်လုပ်တဲ့ ရက်ကန်းအထည်တွေကိုလည်း လေ့လာဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်။ အင်းလေးကန်ရဲ့ ရိုးရာရက်ကန်းအထည်တွေဟာ ကျော်ကြားလှပါတယ်။ရိုးရာရက်ကန်းထည်တွေကိုအင်းလေးအဆင်လို့ ခေါ်ကြပြီး နိုင်ငံတဝန်းကျော်ကြားပြီး ရှမ်းလွယ်အိတ်(ခေါ်) ပုခုံးလွယ်အိတ်ကိုလည်း လူသိများလှပါတယ်။

အင်းလေးကန်သို့ သွားရောက်ပြီး တောင်ပေါ်ရှမ်းဒေသရဲ့ဒေသရှုခင်းတွေ၊ ငှက်မျိုးစုံတွေကို ကြည့်ရှုခံစားနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တခြားနိုင်ငံတွေမှာ မတွေ့ရှိနိုင်တဲ့ ငါးမျိုးစိတ်တွေရဲ့ နေထိုင်ကျက်စားပုံကိုလေ့လာနိုင်ပြီးအင်းသားတွေရဲ့ရိုးရာ ကျွန်းမျှော်တွေကို အသုံးပြုစိုက်ပျိုးနေတဲ့ရေပေါ်စိုက်ခင်းတွေကိုလည်းသွားရောက်ကြည့်ရှုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အင်းတိုင်းရင်းသားတို့ရဲ့လေ့ကို ခြေနဲ့လှော်ခေတ်တဲ့ ထူးခြားလှတဲ့ ဓလေ့ကို လေ့လာနိုင်မှာဖြစ်ပြီး ရေပေါ်ဈေးကိုလည်းကိုသွားရောက်နိုင်ပါတယ်။သဘာဝအလှရှုခင်းတွေကို ခံစားအပန်းဖြေနိုင်ပြီး တန်ခိုးကြီးအင်းလေးဖော်တော်ဦးစေတီကို သွားရောက်ဖူးမြော်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အင်းလေးဒေသကို သွားရောက်လည်ပတ်လိုပါက Pristine Lotus Spa Resort Hotel သည် ရွေးချယ်သင့်တဲ့ ဟိုတယ်တစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားလိုပါတယ်။ရေမျက်နှာပြင် အထက်တွင် တင့်တယ်လှပစွာ ပွင့်လန်း

အင်းလေးကန်ဟာပွင့်လင်းရာသီခရီးသွားချိန်ရောက်ရှိရင် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ အပန်းဖြေခရီးစဉ်တွေကို စီစဉ် ကြတဲ့ ခရီးသွားလုပ်ငန်းတွေရဲ့ခရီးစဉ်ဒေသစာရင်းထဲမှာ မပါမဖြစ် ခရီးစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်တွင်း ခရီးသွားတွေသာမက မြန်မာနိုင်ငံသို့ လာရောက်လည်ပတ်တဲ့ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားတွေလည်း အင်းလေးကန်ကိုအရောက်သွားကြလေ့ရှိပါတယ်။နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အင်းလေးကန်ကို ခရီးသွားတွေ သွားရောက်လည်ပတ်မှုဟာ လျော့ကျတယ်မရှိသွားပါဘူး။

အင်းလေးကန်ဟာ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းရှိ ညောင်ရွှေမြို့အနီးမှာ တည်ရှိပြီး မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ဒုတိယအကြီးဆုံးရေကန်ကြီးဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့အကြီးဆုံးရေကန်ကတော့ ကချင်ပြည်နယ်၊ မြစ်ကြီးနားမှာ တည်ရှိတဲ့ အင်းတော်ကြီးကန် ဖြစ်ပါတယ်။ အင်းလေးကန်ဟာ

ညောင်ရွှေချိုင့်ဝှမ်းကြီးရဲ့အလယ်အနက်ရှိင်းဆုံးနေရာမှာတည်ရှိပါတယ်။အင်းလေးကန်ဟာ တောင်ပေါ်အင်းအိုင်ကြီးတစ်ခုဖြစ်ပြီး တောင်နဲ့မြောက် အလျား ၉ မိုင်ခန့် ရှည်လျားတဲ့ ရေကန်ကြီးဖြစ်ပါတယ်။

အင်းလေးရေပြင်မှာ ရွာတွေတည်ထားကြပြီးတစ်နေရာကနေတစ်နေရာသို့လှေနဲ့သွားလာကြရာမှာ လှေကို ခြေနဲ့လှော်ခတ်တဲ့ဓလေ့ဟာမြန်မာတင်မကဘဲကမ္ဘာကျော်တဲ့အင်းလေးကန်သားတို့ရဲ့ဓလေ့တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အင်းလေးဒေသနန်ဟူးရွာမှာတည်ရှိတဲ့ ဖောင်တော်ဦးဘုရားဟာ တန်ခိုးကြီးဘုရားတစ်ဆူအဖြစ် ကျော်ကြားလှပါတယ်။ ပုဂံခေတ် အလောင်းစည်သူမင်းတရားကြီးတိုင်းပြည်အနံ့လှည့်လည်ခဲ့ရာအလောင်းစည်သူမင်းရဲ့ဖောင်တော်ကျောက်ချရာအင်းလေးကန်မှာဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်(၅) ဆူနဲ့ ဖောင်တော်ဦးစေတီကိုတည်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

SFJ Team

နှစ် ၁၁၀ ပြည့် ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်

ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်ကို ၁၉၀၆ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီ ၂၅ ရက်မှာ စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ရာ ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီ ၂၅ ရက်နေ့ဆိုရင် နှစ် ၁၁၀ ပြည့်မြောက်ပြီဖြစ်ပါတယ်။

ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်ဟာ မြို့နေလူထု အတွက်တန်ဖိုးဖြတ်မရသောအထင်ကရနေရာ တစ်ခုဖြစ်ပြီး ရန်ကုန်မြို့နဲ့အတူ နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော် သက်တမ်းဖြတ်သန်းလာခဲ့တဲ့ မြို့ရဲ့ အသည်းနှလုံးလိုတစ်စားရင်မှားမယ်မထင်ပါဘူး။

နိုင်ငံတွင်းတောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေသာမက အာရှဒေသတွင်းမျိုးစိတ်တွေအပြင်ကမ္ဘာအနှံ့က တိရစ္ဆာန်တွေပါရှိတဲ့ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်နှစ် ၁၁၀ ပြည့်ပွဲတော်ကို ဇန်နဝါရီ ၂၅ ရက်နေ့မှာ ကျင်းပမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဇန်နဝါရီ ၂၃ ရက်ကနေ ၂၅ ရက်နေ့အထိ သုံးရက်တိုင်တိုင် ရန်ကုန် တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်နှစ် ၁၁၀ ပြည့်ပွဲတော်ကိုကျင်းပ မှာဖြစ်ပြီး ပွဲတော်ကို စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ် နှစ် ၁၁၀ ပြည့် နှစ်မှာပျော်ပွဲရွှင်ပွဲအစီအစဉ်များစွာကို ကျင်းပဖို့ စီစဉ်ထားပြီး ထူးခြားအစီအစဉ်တွေလည်း ပါဝင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တိရစ္ဆာန် အလိမ္မာပြကွက် တွေပြသမှာဖြစ်ပြီး သမင်၊ ရေမြင်း၊ သစ်ကုလား အုတ်စတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို အစာကျွေးလို့ ရအောင်လည်း စီစဉ်ပေးထားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပွဲတော်အတွင်း မျက်လှည့်ပွဲ၊ ဆင်လိမ္မာပြပွဲ၊ ဆင်ကပွဲအပြင်တေးဂီတဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ် တွေကိုလည်း တင်ဆက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်အတွင်းမှာ မျိုး သုဉ်းအန္တရာယ်ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ကြံတွေ၊ ကျား၊ ကျားသစ်၊ ခြင်္သေ့၊ ဆင်၊ မျောက်မျိုးစုံ စတဲ့ တိရစ္ဆာန်အမျိုးအစားစုံလင်စွာကို တွေ့ရမှာ ဖြစ် ပါတယ်။ လက်ရှိမှာ ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်ကို



အများပြည်သူအနားယူအပန်းဖြေနိုင်ဖို့အတွက် အဆင့်မြှင့်တင်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေလည်း ဆောင် ရွက်နေပါတယ်။

ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်မှာနို့တိုက်သတ္တဝါ ၄၉ မျိုးအတွက် ကောင်ရေ ၄၆၅ ကောင်၊ ကျေး ငှက် ၆၈ မျိုးအတွက် ကောင်ရေ ၄၁၇ ကောင်၊ တွားသွားခရမ်းမျိုးအတွက်ကောင်ရေ ၁၈၃ ကောင်၊ စုစုပေါင်း ၁၃၅ မျိုးအတွက် ကောင်ရေ ၁၀၆၅ ကောင်တို့မွေးမြူထားပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ် အတွင်း တိရစ္ဆာန်တွေ ပိုမိုစုံလင်စွာ ထားနိုင်ရေး အတွက် နှစ်နိုင်ငံ တိရစ္ဆာန်များ လဲလှယ်မှု၊ ဝယ်ယူမှုတွေကို ပြုလုပ်လျက်ရှိပါတယ်။

ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်အကျယ်ဝအဝန်း



ဟာ ယခင်က ၆၉ ဧကကျော်ရှိခဲ့ပြီး ကစားကွင်း၊ လမ်းတိုးချဲ့တာတွေကြောင့် ယခုအခါမှာ ၅၈ ဧကကျော် ရှိနေပါတယ်။

တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်ကို အများပြည်သူ အပန်း ဖြေအနားယူနိုင်ရန်၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်ကျေး ငှက်တွေကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်စောင့်ရှောက် ရန် ၊ ရှားပါးတိရစ္ဆာန်တွေကို ဆက်လက်မျိုး

ပွားရေးအတွက် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရန်နဲ့ ကျောင်းသားလူငယ်တွေ သုတေသနလေ့လာ ဆောင်ရွက်ရန်တို့အတွက်ရည်ရွယ်ကာဖွင့်လှစ် ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

The STRATEGY FIRST Times

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

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

လစဉ်ထုတ် SFJ ကို ကြိုတင်မှာထားပြီး ကျောင်းမှာ ယူမယ်ဆိုရင် ၁၅၀၀ ကျပ်

ကျောင်းမှာ ရောင်းချေး ၂၂၀၀ ကျပ်

ပြင်ပရောင်းချေး ၂၅၀၀ ကျပ်
ရန်ကုန် အိမ်အရောက် ၂၅၀၀ ကျပ်

Hot-line: 09250717166 ~ 68



လစဉ်ထုတ် SFJ တွင်အောက်ပါ နှုန်းထားများဖြင့် ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်။
ကျောင်းသား/သူများအတွက် အထူးလျှော့ချေး - ၁၀%

ရှေ့အတွင်းစာပြည့် (Art Paper) (7.5 in x 10 in)	450,000 ks
နောက်အတွင်းစာပြည့် (Art Paper) (7.5 in x 10 in)	450,000 ks
ကျောခုံးပြည့် (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

လူငယ်တွေ အွန်လိုင်းကို ဘယ်လိုအသုံးပြုနေလဲ ?



Dr. စိန်မင်း

အွန်လိုင်းကတော့ လူငယ်၊ လူကြီး ရည်ရွယ်ချက်မျိုးစုံနဲ့ သုံးနေကြတာပေါ့လေ။ ဘယ်အပိုင်းမှာ သုံးနေလဲဆိုတာကတော့ ခံယူချက်နဲ့လည်း ဆိုင်ပါတယ်။ အချိန်တွေအရမ်းပိုနေတဲ့သူတွေဆိုရင်တော့ သူတို့နှစ်သက်တဲ့အရာတွေမှာ ပိုသုံးကြမှာပေါ့။ တစ်မိနစ်မှကိုယ့်အချိန်ကို အလေလွင့်မခံနိုင်တဲ့သူတွေကတော့ သူတို့ဘဝကို အမှန်တကယ်အထောက်အကူပြုမယ့် နေရာတွေမှာ သုံးမှာပဲလေ။ ပညာရပ်မှာပဲသုံးမလား၊ ဘာသာရပ်တွေ၊ အလုပ်ကိစ္စတွေမှာ သုံးမလဲ၊ ရွေးချယ်ခွင့်တွေအများကြီးပဲ။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်က ကြမ်းတိုက်တဲ့ အလုပ်ပဲဖြစ်တယ်ထားဦး။ သမားရိုးကျတိုက်နေတာထက်တခြားနိုင်ငံကလူတွေဘယ်လိုနည်းစနစ်တွေနဲ့ လုပ်နေသလဲ how to ဆိုပြီး ရှာလို့ရတာတွေအများကြီးပဲ။ စာတွေဖတ်ချင်သူတွေအတွက်လည်း best sellerဆိုတဲ့စာအုပ်တွေကိုအင်တာနက်သုံးပြီး ဖတ်လို့ရတာပဲ။ အသုံးပြုသူတွေနဲ့ ဆိုင်တာပေါ့။



မနွယ်ဦးဝေ
(CIM Diploma in Professional Marketing)

လူငယ်တွေကအွန်လိုင်းဆို Facebookအတွက်ပဲသုံးသလိုဖြစ်နေတယ်။ တကယ်လို့ facebook သုံးရင်လည်း ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိအောင်တော့ လုပ်သင့်တယ်လို့ထင်တယ်။ အခုဆို အွန်လိုင်းဈေးကွက်အတွက် ကိုယ်ရဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုအနေနဲ့အသုံးပြုရင်တော့ အကျိုးရှိနိုင်တယ်။ Chattingကလည်း မတွေ့တာကြာတဲ့ လူငယ်ချင်းတွေစုဆုံ စကားပြောနိုင်တော့ ကောင်းပေမယ့် ဒါကိုပဲအချိန်ပြည့် အသုံးပြုနေရင်တော့ မကောင်းတဲ့ဘက်ကို ရောက်သွားမယ်ပေါ့။



ဒေါ်အေးအေးဝင်း
B.Com, M.Com (YIE)
M.Sc (Int'l Business, Sophia)

လူငယ်တော်တော်များများ အွန်လိုင်းကို သုံးလာကြတယ်။ ပွတ်တဲ့အချိန်တွေများလာတာပေါ့။ ဒါကကောင်းတာရှိသလို ဆိုးတာတွေလည်းရှိတယ်။ အွန်လိုင်းကြောင့် team work လေးတွေဖြစ်ပြီး လူမှုရေးပရတ်တလုပ်ငန်းလေးတွေဆောင်ရွက်လာတာတော့ ကောင်းလာတယ်။ မကောင်းတဲ့အချက်ကတော့ အရည်မရ၊ အဖတ်မရတဲ့ နေရာတွေမှာ အသုံးပြုတာတွေပေါ့။ Chat လုပ်တဲ့ application တွေသုံးပြီး ကိုယ်ဘေးနားကလူကို အွန်လိုင်းမှာ စကားပြောနေတာမျိုးပေါ့။ ဆရာတွေအနေနဲ့လည်း အွန်လိုင်းသုံးတာကိုအားပေးပါတယ်။ ယူတတ်မယ်ဆိုရင် online က know-ledge bankပဲ။ ကိုယ်လေ့လာနေတဲ့ ပညာရပ်ကို အကျယ်သိချင်ရင် အွန်လိုင်းမှာ ရိုက်ထည့်ပြီးရှာရင် အများကြီး ထပ်သိလာမယ်။ ကိုယ်အချိန်ပေးမယ်ဆိုရင် source တွေက အများကြီး ဒီနေရာမှာ အသုံးပြုရမှာ။

တချို့တွေကလည်း printed media တွေ၊ စာအုပ်တွေမဖတ်ပေမယ့် အွန်လိုင်းမှာသတင်းတွေ၊ စာတွေဖတ်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဒါကတော့ ရွေးချယ်မှုပဲ။ ဆရာမတို့အကြံပြုချင်တာ time management ကို အသေအချာလုပ်ပြီး အွန်လိုင်းကိုဘယ်နေရာမှာ အသုံးပြုမလဲဆိုတာ ခွဲခြားခြားလေးဖြစ်စေချင်တယ်။ အွန်လိုင်းက အကျိုးရှိတယ်ဆိုပြီး တစ်နေ့ကုန်သုံးနေလို့မဖြစ်ဘူးပေါ့။ ဒီခေတ်က EQ ကို အသားပေးတဲ့ခေတ်၊ communication skill က အရမ်းအရေးကြီးတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်ကပွတ်တာနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေမယ်။ သင်တန်းတက်ပြီး ကိုယ့်အတန်းဖော်တွေနဲ့တောင် စကားကောင်းကောင်း မပြောနိုင်တာမျိုးတွေက လူမှုဆက်ဆံရေး အားနည်းချက်တွေ ဖြစ်လာတဲ့အတွက် လူငယ်တွေ ဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။



နိုင်လင်းအောင်
(Project Management)

အွန်လိုင်းသုံးတာက social application မှာပဲ ပိုသုံးနေရင်တော့ သိပ်တော့မကောင်းဘူး။ အွန်လိုင်း game တွေမှာပဲ စိတ်နှစ်ပြီး သုံးနေတာကတော့ အလုပ်လည်းပျက်တယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်လာနိုင်တယ်။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်တာတောင်ဖုန်းတွေကိုပဲကြည့်နေတော့ လူငယ်ချင်းတွေစကားပြောဖို့တောင်ခက်လာတယ်။ အွန်လိုင်းသုံးရင် တခြားလေ့လာစရာတွေမှာ လူငယ်ပိုသုံးသင့်တယ်။ Diploma တွေကို အွန်လိုင်းမှာသင်ပြီး လေ့လာလို့ရတယ်။ သတင်းအချက်အလက်တွေပညာတွေအတွက်သုံးရင်တော့ပိုကောင်းပါတယ်။ အွန်လိုင်းသင်းအဖွဲ့လေးတွေဖွဲ့ပြီး ကောင်းတဲ့လုပ်ငန်းလေးတွေမှာ ပိုအသုံးပြုရင်တော့ အွန်လိုင်းသုံးရတာက အကျိုးရှိမှာပဲ။



စည်သူ
(Logistics and Supply Chain Management)

အွန်လိုင်းတွေပိုလွယ်ကူလာတော့ လေ့လာချင်တာတွေ၊ သိချင်တာတွေကို ပိုပြီးကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လုပ်လို့ရတယ်။ Free style လေ့လာလို့ ရလာတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ learning skill တွေကို တိုးတက်အောင်လုပ်လို့ ရတာကတော့ ကောင်းကျိုးပေါ့။ မကောင်းတာကတော့ အင်တာနက်ကို social networking အဖြစ် လွဲမှားစွာ အသုံးပြုနေတာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာဖြစ်နေတာက နဂိုပိတ်ဆို့ထားတဲ့အခြေအနေကနေ ရုတ်တရက်ပွင့်လင်းတဲ့ခေတ်ကိုရောက်လာတယ်။ ဖုန်းတွေကလည်း လွယ်ကူလာတော့ အသစ်အဆန်းတွေဖြစ်ပြီး အွန်လိုင်းကို တလွဲအသုံးပြုနေတာလို့ မြင်တယ်။



မရွှေဇင် (HRM)

အွန်လိုင်းဆိုတာတော့ သုံးတဲ့သူအပေါ်မှာပဲမူတည်မယ်။ သုံးတဲ့သူက အကျိုးရှိအောင်လုပ်ရင် အကျိုးရှိမယ်။ အမြဲတမ်း online video တွေပဲကြည့်နေမယ်။ game တွေပဲ သုံးနေမယ်ဆိုရင်တော့ အွန်လိုင်းက အချိန်ဖြုန်းသလို ဖြစ်နေမှာပဲ။ လူငယ်တွေအနေနဲ့ ကိုယ်ဒီနေ့ဘာလုပ်စရာရှိလဲဆိုတဲ့ schedule ကိုပြီးအောင်အရင်လုပ်ပိုတဲ့အချိန်မှာပဲ အွန်လိုင်းကို သုံးသင့်ပါတယ်။ သုံးရင်လည်း ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့အရာ၊ ဘာသာရပ်တွေကို လေ့လာဖြစ်အောင်လည်း သတိထားသင့်ပါတယ်။ အချိန်ကိုသတ်မှတ်ချက်လေးထားပြီး သုံးဖို့တော့လိုမယ်။ social mediaရဲ့ကောင်းကျိုးက အဝေးမှာရှိတဲ့သူတွေနဲ့ အဆက်သွယ်မပျက်ပေမယ့် အနီးမှာရှိတဲ့သူတွေနဲ့တော့ နည်းနည်းဝေးကွာနေတယ်လို့ ထင်မိတယ်။



မေသက်နင်း
Senior Business Manager
(Strategy First)

အခုနှစ်ပိုင်းလူငယ်တွေတော်တော်များများက အွန်လိုင်းကိုအတော်လေးသုံးလာကြပေမယ့် သူတို့ဘဝအတွက် အကျိုးရှိမယ့်နေရာတွေမှာ အသုံးပြုမှုတော့ အားနည်းနေဆဲလို့မြင်မိတယ်။ အွန်လိုင်းဆိုရင် facebook ကိုပဲ မြင်နေကြတယ်။ အများစုက social media ဆို chatting ထိုင်ဖို့ပဲဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ်တင်တဲ့ status တွေဆို like တွေ share တွေ များများလို့ချင်လို့ တချို့တွေဆိုလဲ add တဲ့လူမှန်သမျှ အကုန်လက်ခံနေတယ်။ ဒါတွေကသူတို့ရဲ့လုံခြုံရေးကို ထိခိုက်လာနိုင်တဲ့အတွက် ဆင်ခြင်သင့်တယ်လို့ထင်ပါတယ်။

၀၂

တစ်ညလုံး မအိပ်ဘဲနေတာက လူတွေ အတွက် မကောင်းသလို အလွန်အကျွံအိပ် စက်တာကလည်း ကောင်းမွန်တဲ့ အမူအကျင့် မျိုးမဟုတ်ပေ။ ပုံမှန်အိပ်စက်မှုစက်ဝန်းရဲ့အကျိုး ကျေးဇူးတွေကို ဆရာဝန်တွေက တစ်ညီ တစ်ညွတ်တည်း ပြောထားကြပါတယ်။ လူ တစ်ယောက်အတွက် မအိပ်ဘဲနေတာက အဝ လွန်တာမျိုး၊ ဆေးလိပ်အလွန်အကျွံ သောက် တာနဲ့ အရက်သောက်တာမျိုးလို ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ လူနေမှုပုံစံတွေကိုလည်း ဦးတည် စေနိုင်ပါတယ်။ အလားတူ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်တဲ့ နေရာမှာလည်း အားနည်းမှုတွေ ရှိ စေနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကျွန်တော် တို့တွေဟာ အချိန်မီ အပြီးသတ်ရမယ့် အလုပ် တာဝန် (assignment) တွေနဲ့ အချိန်ပိုအလုပ် တွေကို အလျင်စလို ပြီးဖို့အရေး လုံးပန်းရတဲ့ အဖြစ်မျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါညလုံးပေါက်မအိပ် ဘဲ လုပ်ရတာတွေရှိပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးကြုံတွေ့ ရတဲ့အခါမှာ သင့်အတွက် နောက်တစ်နေ့မှာ တစ်နေ့တာလုံး လန်းဆန်းတက်ကြွစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းအချက်တွေအများကြီးရှိနေပါတယ်။

၁။ ကောင်းကောင်း စားပါ။

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတဲ့အချိန်မျိုးမှာအားလူး ချောင်းကြော်နဲ့ ချောက်လက်လိုမျိုး အစား အသောက်မျိုးက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အစပိုင်းမှာ တော့ နီးကြားစေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအစား အစာတွေရဲ့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်း ကျိုးတွေက ခဏပဲခံမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သဘာဝအချို့တတ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ငှက် ပျောသီး အစားအစာတွေလိုမျိုး ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အစားအသောက်တွေ စားတာက သင့်ကို ထိခိုက်စေနိုင်မှာမဟုတ်ဘဲအပြင် အိပ် ယာဝင်နောက်ကျတာရဲ့ တစ်ခြားမကောင်း တဲ့အကျိုးဆက်တွေကိုလည်း ကူညီကာကွယ် ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် တစ်ညလုံး မအိပ်ဘဲနေခဲ့ရတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ နောက်နေ့ကို ကောင်းကောင်းစတင်နိုင်ဖို့အတွက် ပရိုတင်း ဓာတ်အပြည့်ပါတဲ့ နံနက်စာက သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ပရိုတင်းဓာတ်အပြည့် ပါတဲ့ မုန့်တွေကို မကြာမကြာ စားပေးတာက တစ်ညလုံးမအိပ်ဘဲနေရတဲ့အချိန်မှာသင့်ကျန်း မာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်ပါပဲ။

၂။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

သင် ညလုံးပေါက်မအိပ်ထားပြီး နောက် တစ်နေ့မှာ မကြာမကြာ နားပေးပြီးခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားပေးတာက သင့်ခန္ဓာကိုယ် သွေးလည် ပတ်မှုကောင်းစေမှာပါ။ အားအင်သစ်တွေ ပို ရရှိဖို့အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်မျိုးက အလွန်ပဲ အကျိုးရှိစေနိုင်ပါတယ်။

၃။ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးသောက်ပါ။

မအိပ်ဘဲနေတာကသင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ အထူးသဖြင့် ခေါင်းကိုက်

တာနဲ့ စိတ်တိုလွယ်တာမျိုးတွေကို ဖြစ်စေနိုင် ပါတယ်။ နံနက်စာစားပြီးတဲ့အခါမှာအကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးကိုသောက်သုံးတာကသင့်အတွက် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေကို သက်သာလျော့ပါးစေ နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေနဲ့ အတူတူပါလာတတ်တဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တာတွေ၊ လေးကန့်ထိုင်းမှိုင်းတာတွေကို လည်း အချို့သော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး တွေက သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

၄။ ရေသောက်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရေဓာတ်ခန်းခြောက်တာ ကလည်းပင်ပန်းနွမ်းလျမှုတွေပိုဖြစ်စေပါတယ်။ ရေဓာတ်ကိုဖြည့်ဆည်းပေးတာက သင့်ကိုနီးနီး ကြားကြားရှိစေနိုင်မှာဖြစ်တဲ့အပြင် ဦးနှောက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် လုပ်ဆောင်ချက်တွေကိုလည်း ပုံမှန် အတိုင်း ထိန်းပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ရေခဲတုံး လေးတွေကို စားပေးတာကရေဓာတ်ဖြည့်ဆည်း မှုအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ အပြင်ရေခဲကိုပါးနေရတာကလည်းခန္ဓာကိုယ်ကို တက်ကြွလန်းဆန်းစေပါတယ်။ မျက်နှာကို ရေအေးအေးလေးနဲ့ ပွတ်သပ်ဖျန်းပေးတာက လည်းရေဓာတ်ဖြည့်ဆည်းပေးသလိုမျိုးပဲအကျိုး ရှိစေပါတယ်။

၆။ ကော်ဖီသောက်ပြီး တစ်မှေးမှေးပါ။

ကော်ဖီနဲ့ဆိုဒါတွေကပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာ တွေကိုတုန်းလုန့်တဲ့နေရာမှာသုံးလေ့ရှိတဲ့အရာ တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်းဒါတွေကအလွန် အကျွံသောက်မယ်ဆိုရင်လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက်

ရေဓာတ်ခန်းခြောက်တာနဲ့ ထိခိုက်မှုတချို့ရှိစေ နိုင်ပါတယ်။ ကော်ဖီသောက်သုံးတဲ့အခါမှာသူ့ရဲ့ အာနိသင်က ၁၅ မိနစ်ကနေ မိနစ် ၃၀ လောက် ကြာမှ ပြတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အကောင်း ဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ကော်ဖီသောက်ပြီး နာရီ ၁၀လောက် ခဏမှေးလိုက်တာက နီးလာတာ နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ပြန်လည်လန်းဆန်း တက်ကြွ စေနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

၇။ အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို စောလျင်စွာ အပြီးသတ်ထားပါ။

သင် လန်းဆန်းတက်ကြွမှု ရှိနေတဲ့အချိန် မှာ စောစောစီးစီးပဲ အရေးကြီးတဲ့အလုပ်တွေကို လက်စသတ်ထားပြီး အိမ်ကို စောစောစီးစီး ပြန် နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

၈။ အလုပ်တွေ ခဏနားပြီး ဗီဒီယိုဂိမ်း ကစားပါ။

ဗီဒီယို ဂိမ်းတွေက လူ့စိတ်ကို လန်းဆန်း စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်လည်းတစ်ညလုံးမအိပ်ဘဲ ဂိမ်းကစားနေဖို့က လွယ်ကူလှပါတယ်။ ဗီဒီယို ဂိမ်းတွေက သင့်ကိုအိပ်ချင်စိတ် မဖြစ်လာနိုင် အောင်လည်း လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ငါး မိနစ်စာဂိမ်းတစ်ခုလောက်ကစားပေးတာကသင့် စိတ်ကို ပုံမှန်အတိုင်းနီးနီးကြားကြားအဆင့်ကို ပြန်ရောက်စေနိုင်ပါတယ်။

၉။ သီချင်းနားထောင်ပါ။

မှတ်မိလွယ်ပြီး ပျော်စရာကောင်းတဲ့

သီချင်းမျိုးကို နားကြပ်တပ်ပြီး နားထောင်တာ မျိုးက သင့်ကို သီချင်းနဲ့အတူ အလိုက်သင့် စီး မျောနိုင်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်နားထောင်တဲ့ သီချင်းတွေကအဓိပ္ပာယ်ရှုပ်ထွေးလွန်းတာတွေနဲ့ သီချင်းအေးအေးကြီးတွေကလည်း သင့်ကို အိပ်ချင်စိတ်ဖြစ်လာစေနိုင်ပြီး ချောသိပ်သလို ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

၁၀။ ညမအိပ်ဘဲ နေရတဲ့အဖြစ်မျိုးတွေကို နည်းသထက်နည်းအောင်လုပ်ပါ။

အလုပ်တွေကို အလွန်အကျွံမလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အပတ်စဉ်တစ်ပတ်တည်းမှာပဲ ညမအိပ်ဘဲနေရတဲ့ အကြိမ်ရေ အများအပြားရှိ တာမျိုးက တစ်နှစ်မှာ တစ်ခါဖြစ်တာထက် ပိုမို ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် တကယ်လို့ သင့် ကျောင်းစာ ဒါမှမဟုတ် သင့်အလုပ်ကိစ္စတွေ ကြောင့်ညမအိပ်ဘဲလုပ်ရတော့မယ်ဆိုရင် နာရီ နည်းနည်းလောက်လေးအိပ်လိုက်တာက တစ် ညလုံး မအိပ်တာထက်စာရင် သက်သာရာရ ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုမျိုး ညလုံးပေါက်မအိပ်ဘဲ အလုပ်တွေလုပ်ရတော့မယ့်အချိန်မျိုးမရောက် ခင် နေ့ဘက်တွေမှာ နည်းနည်းလောက် ပိုအိပ် ထားမယ်ဆိုရင် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ပင်ပန်းနွမ်း လျမှု အကျိုးဆက်တွေကို လျော့ချနိုင်မှာ ဖြစ် ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတ ရစရာလေးတွေကိုအပတ်စဉ် healthy living ကဏ္ဍနေ ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။



SFJ Team

ဒီတစ်ပတ် Movie Review ကဏ္ဍမှာ မိတ်ဆက်ဖော်ပြပေးမယ့် ဇာတ်ကားကတော့ ၂၀၁၅ နှစ်ကုန်ပိုင်းမှာ ထွက်ရှိခဲ့ပြီး ရန်ကုန် ရုပ်ရှင်ရုံတစ်ချို့မှာရုံတင်ပြခဲ့တဲ့ In the Heart of the Sea ဆိုတဲ့ ကားပါ။ In the Heart of the Sea ဟာ biographical adventure-drama အမျိုးအစားဇာတ်ကားဖြစ်ပြီး ဂန္ထဝင် ဝတ္ထုဖြစ်တဲ့ Moby-Dick စာအုပ်ကိုရေးသားဖို့ စာရေးဆရာ Herman Melville စိတ်ကူး စိတ်သန်းရစေခဲ့တဲ့ အကြောင်းကို ရိုက်ကူးထား တာ ဖြစ်ပါတယ်။ In the Heart of the Sea ကားမှာ Thor ဇာတ်ကားတွေနဲ့ နာမည်ရလာတဲ့ Chris Hemsworth က အဓိကဇာတ်ဆောင် အဖြစ် ပါဝင်သရုပ်ထားပါတယ်။

ဇာတ်လမ်းအစမှာ Herman Melville က ဝေလငါးဖမ်းဆီးတဲ့ Essex သင်္ဘောရဲ့ နောက် ဆုံးကျန်ရှိတော့တဲ့ သင်္ဘောသား Thomas Nickerson ကို သွားတွေခွဲပြီး Essex သင်္ဘော ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ပြောပြဖို့ Thomas Nickerson ကို တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။ Thomas Nickerson က အစမှာ ပြောပြဖို့ ငြင်းဆန်ခဲ့ပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာတော့ Essex သင်္ဘောအဖြစ်အပျက်တွေကို ပြောပြဖို့ သဘော တူခဲ့ပါတယ်။

ဇာတ်ကြောင်းပြန်ရာ ၁၈၂၀ ခုနှစ်မှာ နန်တတ်ကီမှာ ရှိတဲ့ ဝေလငါးဖမ်းတဲ့ သင်္ဘော ကုမ္ပဏီက ဝေလငါးလုပ်ငန်းမိသားစုက ဆင်း သက်လာတဲ့ George Pollard ကို ကပ္ပတိန် အဖြစ်ခန့်ပြီး ငါးဖမ်းအတွေ့အကြုံရတဲ့ Owen Chase နဲ့အတူ Essex သင်္ဘောကို ဝေလငါး



ဖမ်းဆီးဖို့အတွက် ပင်လယ်ပြင်သို့ လွှတ်ခဲ့ ပါတယ်။

အဲဒီခေတ်က ဝေလငါးအဆီကိုလောင်စာ ဆီအဖြစ် အသုံးပြုကြတဲ့အတွက် ဝေလငါး အဆီဟာ အလွန်တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ Essex သင်္ဘောက ပင်လယ်ထဲရောက်ပြီး ကပ္ပတိန် George Pollard ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက် မှားယွင်း မှုကြောင့် မုန်တိုင်းနဲ့တည့်တည့်တိုးပါတော့ တယ်။ Owen Chase ရဲ့စွမ်းဆောင်မှုကြောင့် မုန်တိုင်းဘေးကနေလွတ်မြောက်သွားခဲ့ပါတယ်။ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ Essex သင်္ဘောဟာ သူတို့ရဲ့ ပထမဆုံးဝေလငါးကို ဖမ်းဆီးသတ်ဖြတ်နိုင်

ခဲ့ပါတယ်။

Essex သင်္ဘောဟာ ရွက်လွှင့်ရင်း Atacames, Ecuador မှာ စပိန်သင်္ဘောကပ္ပတိန် တစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ကြပြီး သင်္ဘော ကပ္ပတိန်က သူ့သင်္ဘောပျက်စီးသွားတဲ့ အကြောင်းနဲ့ သင်္ဘောသားတွေ သေဆုံးသွားတဲ့ အကြောင်းကို ပြောပြပါတယ်။ သင်္ဘောကို ပျက်စီးသွားတဲ့သူကတော့ အဖြူရောင်ဝေလ ငါးကြီးတစ်ကောင်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကို Owen Chase နဲ့ George Pollard တို့ကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

Essex သင်္ဘောဟာ ဆက်လက်ထွက်

ခွာလာရင်း ဝေလငါးအုပ်စုတစ်စုကို တွေ့ပါတယ်။ ဝေလငါးတွေကို ဖမ်းဆီးဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့အချိန် မှာ သင်္ဘောကို ဧရာမ အဖြူရောင် ဝေလငါးကြီး တစ်ကောင်က တိုက်ခိုက်လာပါတော့တယ်။ အဖြူရောင်ဝေလငါးကြီးနဲ့ Owen Chase နဲ့ George Pollard တို့ပါဝင်တဲ့ Essex သင်္ဘော သားတွေဟာ ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကြမလဲ။ သူတို့ တွေ အသက်ရှင်နိုင်မလား။ ဝေလငါးကြီးကို သတ်ဖြတ်နိုင်မလားဆိုတာကိုတော့ ဆက်လက် ကြည့်ရှုဆဲစားကြပါလို့တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတယ်။

■

Green (BMA Batch-10)

Anthony Burgess ဟာ အသက် ၄၀ အရွယ်ရောက်မှ သူ့မှာ အသက်ရှင်ဖို့အတွက် အချိန် တစ်နှစ်ပဲကျန်ရှိနေတာကို သိသွား ပါ တယ်။ သူ့မှာ တစ်နှစ်အတွင်း သေစေနိုင်မယ့် ကင်ဆာဖြစ်ရောဂါနေပြီး ဦးနှောက်ထဲမှာ အကျိတ်ရှိနေပါတယ်။ သူ့မျှော်လင့်ချက်ထဲ အခြေအနေမျိုးရောက်နေခဲ့ ပါတယ်။ အဲဒီ အချိန်တုန်းက သူ့လက်ထဲမှာ ပိုက်ဆံသိပ်မရှိ ပါဘူး။ ပြီးတော့ မကြာခင်မှာ မုဆိုးမဖြစ်တော့ မယ့် သူ့ဇနီးအတွက်လည်း ဘာဆို ဘာမှချန် မထားနိုင်ခဲ့တဲ့အခြေအနေဖြစ်နေပါတယ်။

Burgess က အရင်တုန်းက စာရေးဆရာ တစ်ယောက်မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စာရေးဆရာ တစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်မယ့် စွမ်းအားတွေ သူ့ကိုယ် ထဲမှာ ကိန်းအောင်းနေတယ်ဆိုတာ သူ့အမြဲ တမ်းသိနေခဲ့တယ်။ အဲဒါကြောင့် သူ့ဇနီးအတွက် သူသေသွားရင်ဥစ္စာပစ္စည်းတွေချန်ခဲ့လို့ရအောင် စာရေးခဲ့ပါတယ်။ သူရေးနေတဲ့စာအုပ်တွေ ထုတ်ဝေခွင့် ရမရ သူသေချာမသိခဲ့ပေမယ့် တခြားလုပ်ဖို့မစဉ်းစားခဲ့ဘဲ စာတွေ စရေးခဲ့ ပါတယ်။

“အဲဒီတုန်းက ဇန်နဝါရီ ၁၉၆၀ ခုနှစ်လေ။ အခြေအနေအရ ကျွန်တော့်မှာ ဆောင်းရာ သီ၊ နွေဦးရာသီနဲ့ နွေရာသီပဲ နေဖို့အချိန်ရှိတော့တာ ပြီးတာနဲ့ သစ်ရွက်ကြွေကျသလို သေဆုံး



သွားရမှာ” လို့သူကပြောခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီနှစ်မကုန်ခင်မှာဘဲ ဝတ္ထုစာအုပ်ငါးအုပ် ခွဲကို သူအင်တိုက်အားတိုက် ရေးသားပြီးစီးခဲ့ ပါတယ်။

အဲ့အားသင့်စွာနဲ့ပဲ Burgess က ကင်ဆာ

ရောဂါနဲ့ မသေဆုံးခဲ့ပါဘူး။ သူ့မှာရှိနေခဲ့တဲ့ ကင်ဆာရောဂါဟာ တဖြည်းဖြည်းသက်သာသွား ပြီး နောက်ဆုံးမှာပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ စာပေပညာရှင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သူ့ဘဝကို သက်တမ်းပြည့်နေသွားရပြီးတော့ သူဟာ စာအုပ်

ပေါင်း ၇၀ ကျော်ကိုရေးသားခဲ့ပါတယ်။ (Clockwork Orange ဆိုတဲ့ ဝတ္ထုနဲ့ လူသိများထင်ရှား ခဲ့ပါတယ်။) ဒါပေမဲ့ ကင်ဆာရောဂါဆိုတဲ့ သေမိန့် သာမရှိခဲ့ရင် ဒါတွေအားလုံးရေးသားဖြစ်မှာ တောင်မဟုတ်ပါဘူး။

သူသေဆုံးချိန်အထိ ဝတ္ထုစာအုပ်ပေါင်းများ စွာရေးသားခဲ့တဲ့အပြင် ဂီတသီချင်းပေါင်း ၂၅၀ ကျော်ကိုလည်းရေးစပ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ စာရေးဆရာထက်၊ ဂီတပညာရှင်လို့ခံယူခဲ့ပေ မယ့် တကယ်အောင်မြင်ခဲ့တာကတော့ သူ့ရဲ့ စာအရေးအသားတွေကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး လည်း Anthony Burgess လိုပဲ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ထဲမှာ ကြီး မြတ်မှုတွေကိုဖုံးကွယ်ထားတာပါ။ အဲဒီကြီးမြတ်မှု တွေပေါ်ထွက်လာဖို့ ပြင်ပအရေးကိစ္စတချို့ကို စောင့်နေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့သင်လည်း Anthony Burgess လို အခြေအနေမျိုး ကြုံတွေ့ခဲ့ရင် ဘာလုပ်မလဲဆိုတာကိုယ်ကိုယ် ကိုယ်ပြန်မေးကြည့်ပါ။ “ငါ့မှာတစ်နှစ်ပဲအသက် ရှင်ဖို့ ကျန်တော့တယ်ဆိုရင် ငါဘယ်လိုကွဲပြား ခြားနားစွာ နေထိုင်မလဲ ငါဘာတွေကို တစိုက် မတ်မတ်လုပ်မှာလဲ”။

■

Brian Honigman ဟာ ဈေးကွက်ရှာဖွေရေးအကြံပေးလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ Honigman Media ရဲ့ CEO တစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။

Honigman Media ဟာ ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်တွေ၊ မားကတ်တင်းသမားတွေနဲ့ စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်တွေအတွက် Content marketing နဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာ နည်းဗျူဟာ အကြံပေးလုပ်ငန်းတွေလုပ်ဆောင်တဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

Sumall, GypsyWarrior နဲ့ Amerisleep တို့လို အောင်မြင်လာတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကစပြီးတော့ Dell, Hubspot နဲ့ Marc Ecko တို့လို နာမည်ကြီး ကုမ္ပဏီများနဲ့လည်း အတူအလုပ်လုပ်နေသူ ဖြစ်ပါတယ်။

Brian ဟာဆိုရင် Forbes မဂ္ဂဇင်းမှာလည်း “ဒီဂျစ်တယ် ဈေးကွက်ရှာဖွေရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ” အနေနဲ့ ဖော်ပြခြင်းခံခဲ့ရပါတယ်။

Marc Ecko စီးပွားရေးလုပ်ငန်းစုရဲ့ ဒီဂျစ်တယ်ဈေးကွက်ရှာဖွေရေးဆိုင်ရာ ဒါရိုက်တာအနေနဲ့လည်း လုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

Ecko ရဲ့တစ်ဆိပ်ရှစ်ခုလုံးရဲ့ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူမှုမီဒီယာမဟာဗျူဟာကို တာဝန်ယူကြီးကြပ်ခဲ့ပြီး ဈေးကွက်ရှာဖွေသူများနဲ့ ဒီဇိုင်းနာများကိုလည်း စီမံခန့်ခွဲခဲ့ပါတယ်။

Ecko မတိုင်မီကလည်း Lunametrics မှာ လူမှုမီဒီယာမန်နေဂျာ၊ Branding Brand မှာလည်း ရေးသားခြင်းကန်ထရိုက်တာ၊ Sampsonia Way မဂ္ဂဇင်းမှာလည်း ဈေးကွက်

Brian Honigman



ရှာဖွေရေးအတွင်းပင်ခံအနေနဲ့ လုပ်ကိုင်ခဲ့သူတစ်ယောက်ပါ။

UNICEF, NYU, Huffpost Live, the American Advertising Federation တွေနဲ့ လူမှုမီဒီယာ၊ အင်ဂျင်နီယာဈေးကွက်ရှာဖွေရေး၊ စီးပွားရေးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ဟောပြောပွဲတွေမှာလည်း ထင်ရှားသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။

Honigman ဟာ အဓိကအားဖြင့် စတင်ဆဲ

ကုမ္ပဏီတွေအတွက် အကြံပေးလုပ်ငန်းတွေအထူးသဖြင့် အင်တာနက်မားကတ်တင်းနဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာမားကတ်တင်းတွေအတွက် လိုအပ်ချက်တွေ ဝန်ဆောင်မှု နဲ့ အကြံပေးလုပ်ငန်းတွေလုပ်ဆောင်လေ့ရှိပါတယ်။

ပြင်ပကနေ မားကတ်တင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာချင်သူတွေအတွက်လည်း Honigman Media မှာ ရောတခြားစီးပွားရေးနဲ့ မားကတ်တင်း



bkrmfatmif

ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွေမှာဆောင်းပါးတွေရေးလေ့ရှိပြီး သူရေးခဲ့တဲ့ဆောင်းပါးတွေထဲမှာ Using Twitter to Drive Success in 2015 ဆိုတဲ့ဆောင်းပါးက ၂၀၁၅ ခုနှစ်မှာအရမ်းကျော်ကြားခဲ့ပါတယ်။

အခုအချိန်မှာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုအတွက် အောင်မြင်မှုရရှိဖို့က content marketing နဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာမားကတ်တင်းက မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ကဏ္ဍတွေဖြစ်တာကြောင့် မားကတ်တင်းပညာရပ်ကိုလေ့လာ သူများအနေနဲ့ Brian Honigman ရဲ့ သင်ကြားချက်တွေနဲ့ ဆောင်းပါးတွေကိုလေ့လာဖတ်ရှုသင့်ပါတယ်။

Wall Street ဂျာနယ်၊ Forbes မဂ္ဂဇင်း၊ World Economic Forum, Entrepreneur.com တို့မှာလည်း ပါဝင်ရေးသားလေ့ရှိပါတယ်။ New York Times, Forbes မဂ္ဂဇင်း၊ Business Insider, the Huffington Post စတဲ့ စာနယ်ဇင်းလောကမှာ ဈေးကွက်ရှာဖွေသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ Honigman ကို အသိအမှတ်ပြုရေးသားဖော်ပြထားကြပါတယ်။ ■



လင်းရောင်ခြည်

အထူးကုဆေးခန်းနှင့်ရောဂါရှာဖွေရေးစင်တာ

နိုင်ငံတကာ အသိအမှတ်ပြု ISO 9001:2008 လက်မှတ်ရ လင်းရောင်ခြည်အထူးကုဆေးခန်းနှင့်ရောဂါရှာဖွေရေးစင်တာ တွင်

- ❖ ဂါရ် အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ခြင်း။ (Consultation with Specialist Doctors)
- ❖ နိုင်ငံတကာ အဆင့်အတန်းမီ ဓာတ်ခွဲခန်း စက်ကိရိယာများဖြင့် သွေး၊ ဆီး၊ ဝမ်း နှင့် ဆက်စပ်ရောဂါများ၊ ကင်ဆာဇီဝ အမှတ်အသားများ၊ ခွဲစိတ် အသားများ၏ ရောဂါများအခြေရာခြင်း။ (Diagnostic Laboratory)
- ❖ တယ်လီမီဒီစိုင်းဓာတ်မှန် (Ultrasound) ဖြင့် ရောဂါရှာဖွေခြင်း။
 - (၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် ရင်သွေးငယ်၏ ခွံ့ဖွိုးတိုးတက်မှုကို ကြည့်ရှုနိုင်ခြင်း။
 - (၂) သားသမီးရရန် ခက်ခဲသူများအတွက် SIS (Saline Infusion Sonogram) စနစ်ဖြင့် သားဥပြွန်လမ်းကြောင်း ပွင့်၊ မပွင့် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးနိုင်ခြင်း။
 - (၃) အသည်းရောဂါအမျိုးအမျိုး ကြည့်ရှု စစ်ဆေးနိုင်ခြင်း။
 - (၄) ဆီးကျိတ်၊ ကျောက်ကပ်၊ ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဆက်စပ်ရောဂါများ ကြည့်ရှု စစ်ဆေးနိုင်ခြင်း။
 - (၅) Color Doppler Ultrasound ဖြင့် သွေးကြောရောဂါများ ကြည့်ရှု စစ်ဆေးနိုင်ခြင်း။
- ❖ ကွန်ပျူတာ ဓာတ်မှန် (Computed X-Ray) ရိုက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါရှာဖွေနိုင်ခြင်း။
- ❖ ကလေးလူကြီးများအတွက် ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနိုင်ခြင်း။ (Vaccination)
- ❖ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းဝန်ဆောင်မှုများ (Medical Check-Up Services)
 - နိုင်ငံခြားသို့ သွားရောက် အလုပ်လုပ်ကိုင်မည့်သူများ၊ ကျောင်းတက်မည့်သူများ၊ ပြည်တွင်းပြည်ပ Company များတွင် ပင်ရောက် လုပ်ကိုင်မည့်သူများ၊ စားသောက်ဆိုင်၊ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများတွင် ပင်ရောက်လုပ်ကိုင်သူများ၊ အသက်အရွယ် အမျိုးမျိုးအတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးလို့သူများ၊ Corporate Organizations များအတွက် မီမီလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးလို့သူများအား Medical Check-Up Packages များကို အထူးဈေးနှုန်းဖြင့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။

www.facebook.com/lyc.linyaungchi
Lin Yaung Chi Facebook Page အား LIKE ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် အပတ်စဉ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ များအား ဖတ်ရှု လေ့လာနိုင်ပါသည်။



ISO 9001:2008 Cert. No. 763667



အမှတ်(၅၁၂)၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အနောက်ပိုင်းဆေးရုံရှေ့၊ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း။ ၀၁-၂၂၀ ၃၉၆၊ ၀၁-၂၁၈ ၃၇၆၊ ၀၉-၃၃၈၈ ၆၉၇၅

Email: lyc.linyaungchi@gmail.com



STRATEGY FIRST INSTITUTE



ICM *single subject diplomas in* **business & management**



အချိန်ရှားပါးသော လုပ်ငန်းရှင်များ၊ မန်နေဂျာများ၊
အရာရှိများအတွက် (၅) လခွဲ သင်တန်းများ

1. Business Mgt & Administration | Session - 1, 2, 3 | Sunday - 3:00 to 5:30 pm
2. Financial Management | Sunday - 10:30 am to 1:00 pm
3. Human Resources Management | Monday - 6:00 to 8:30 pm
4. Logistics & Supply Chain Management | Tuesday - 6:00 to 8:30 pm
5. Marketing Management | Saturday - 6:00 to 8:30 pm | Sunday - 8:30 to 11:30 am
6. Maritime Operations | Saturday - 6:00 to 8:30 pm | Sunday - 8:30 to 11:30 am
7. Management of Travel and Tourism Operations | Sunday - 3:00 to 5:30 pm
8. Public Relations | Friday - 6:00 to 8:30 pm
9. Project Management | Thursday - 6:00 to 8:30 pm
10. Marketing Research | Thursday - 6:00 to 8:30 pm
11. Quantitative Methods for Managers | Saturday - 6:00 to 8:30 pm
12. Sales & Sales Management | TBC
13. Strategic Management | Sunday - 3:00 to 5:30 pm
14. Direct Marketing and Sales Promotions | TBC

March - August Term မတ်လ (၁၄) ရက် စမည်။



အသက် ၃၀ မတိုင်ခင်မှာ အောင်မြင်ဖို့ သိထားရမယ့်အချက် (၅) ချက်

၀၉

လူအများစုကကြီးလာရင် ချမ်းသာပြီး အောင်မြင်နိုင်ဖို့အတွက် အသက် ၂၀ ကျော် အရွယ်မှာ ရုန်းကန်ကြိုးစားရမယ်လို့ မှတ်ယူထားကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ၂၀ ကျော် အရွယ်မှာကြိုးစားတာကအသက်ကြီးမှချမ်းသာနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ အသက် ၃၀ မတိုင်ခင်မှာတင် မီလီယံနာ တစ်ယောက်ဖြစ်လာနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတွေအများကြီးရှိပါတယ်။ ၂၀ ကျော် အရွယ်မှာတင် မီလီယံနာတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တယ်၊ တကယ်ကြိုးစားပြီးတော့ ဖြစ်လာဖို့အတွက် မှတ်ထားရမယ့်အချက် (၅) ချက်ရှိပါတယ်။

၁။သမားရိုးကျအလုပ်အကိုင် တွေထဲကခွဲထွက်ပါ။

ရှေ့နေ ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်အလုပ်လုပ်တာဟာ သင့်ကို အသက် ၂၀ ကျော်အရွယ်မှာ မီလီယံနာ တစ်ယောက်ဖြစ်လာစေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ဒီအသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပညာတွေဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ သင်ယူလေ့လာရတာဖြစ်ပြီး အကုန်အကျလည်းအရမ်းများပါတယ်။ (နိုင်ငံခြားမှာဆိုရင်ကျောင်းပြီးသွားတဲ့အခါမှာတောင် ကျောင်းစရိတ်တွေအတွက်အကြွေးတွေကိုနှစ်ပေါင်းများစွာဆပ်နေရတာနဲ့တင် အသက် ၃၀ ကျော်သွားတတ်ပါတယ်။)ပြီးတော့ ဒီအလုပ်တွေဟာဝင်ငွေကောင်းတယ်ဆိုပေမယ့်လစာစားသဘောမျိုးဖြစ်တဲ့အတွက် မီလီယံနာ ဖြစ်လာဖို့မလွယ်ပါဘူး။

လုပ်ငန်းနယ်ပယ် အသစ်တွေအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ပါ။ဥပမာအင်တာနက်မားကတ်တင်းလိုမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေကြီးစိုးနေတဲ့ ဒီနေ့လိုခေတ်မျိုးမှာ အင်တာနက်မားကတ်တင်းလိုအလုပ်မျိုးက သင်ယူဖို့မခက်ခဲဘဲနဲ့ ဝင်ငွေလည်းအရမ်းကောင်းပါတယ်။ သင်ယူရတဲ့စရိတ်နဲ့ ဝင်ငွေပြန်ရနိုင်ချေကိုချိန်ဆကြည့်ပါ။

၂။ငွေရဖို့ကိုပဲ မတွေးပါနဲ့။

ငွေရဖို့ကိုပဲတွေးနေမယ်၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု တစ်ခုကနေငွေဘယ်လောက်ပြန်ရအောင်လုပ်



မယ်ဆိုပြီးတော့ပဲ တွေးနေမယ်ဆိုရင် တကယ်အောင်မြင်သင့်သလောက်အောင်မြင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ ထုတ်ကုန် ဒါမှမဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုတွေ အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်မယ်ဆိုရင်တော့လူတွေကအလိုလို သန်းနဲ့ချီပြီး ပိုက်ဆံပေးဝယ်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံး ဝန်ဆောင်မှုနဲ့ ထုတ်ကုန်ကို ပေးနိုင်ဖို့သာဦးစားပေးသင့်ပါတယ်။

၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တိုးတက်အောင် အမြဲ သင်ယူလေ့လာပါ။

စာကိုဖတ်နိုင်သမျှဖတ်ပြီးလေ့လာသင်ယူပါ။ ကိုယ်က ပြိုင်ဘက်တွေများနေပြီးတော့ အကုန်လုံးက ဈေးကွက်ထဲမှာ ဘုရင်ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့နယ်ပယ်မှာ လုပ်ကိုင်နေတယ်ဆိုရင် ကိုယ်က သူများတွေထက်သာတဲ့ အားသာချက်တစ်ခုရှိမှရမှာပါ။ ဒီလိုမျိုးသူများတွေ ထက်အားသာတဲ့ အချက်အလက်တွေကို သိရှိနိုင်ဖို့က စာများများဖတ်ပြီးလေ့လာ သင်ယူမှဖြစ်မှာပါ။

ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဆိုပြီး (၉) နာရီကနေ (၅) နာရီအထိအလုပ်မလုပ်ရဘူးလို့တော့မထင်ပါနဲ့။ တကယ်အောင်မြင်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတွေဟာ တစ်နေ့ကို ၁၅ နာရီကနေ ၁၈ နာရီ

လောက်အထိ နေ့တိုင်းလုပ်ရတတ်ပါတယ်။

၄။စွန့်လွှတ်မှုတွေ လုပ်နိုင်ပါစေ။

ဘဝမှာချမ်းသာကြွယ်ဝဖို့ဆိုရင် လိုအပ်တဲ့စွန့်လွှတ်မှုတွေတော့ လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုတွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူတွေ့ရမယ့် အချိန်တွေနည်းလာမှာဖြစ်ပြီး တချို့အရာတွေတော်တော်များများထက်ကိုယ့်အလုပ်ကိုပဲဦးစားပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊သူငယ်ချင်းနဲ့ အိမ်ထောင်ပြုတာစတာတွေကို ခဏဘေးဖယ်ထားရမှာဖြစ်ပြီး အလုပ်ကိုပဲဦးစားပေးနိုင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။လူတိုင်းကတော့အလုပ်နဲ့ပြင်ပဘဝ ညီမျှတာ (work-life balance) ကို လိုချင်ကြပေမယ့် သင်က မီလီယံနာတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တယ်ရင်တော့ work-life balance က ညီမျှနိုင်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို လက်ခံနိုင်ရပါမယ်။

၅။ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အရာနဲ့ ပြဿနာတွေကိုဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ကိုအာရုံစိုက်ပါ။

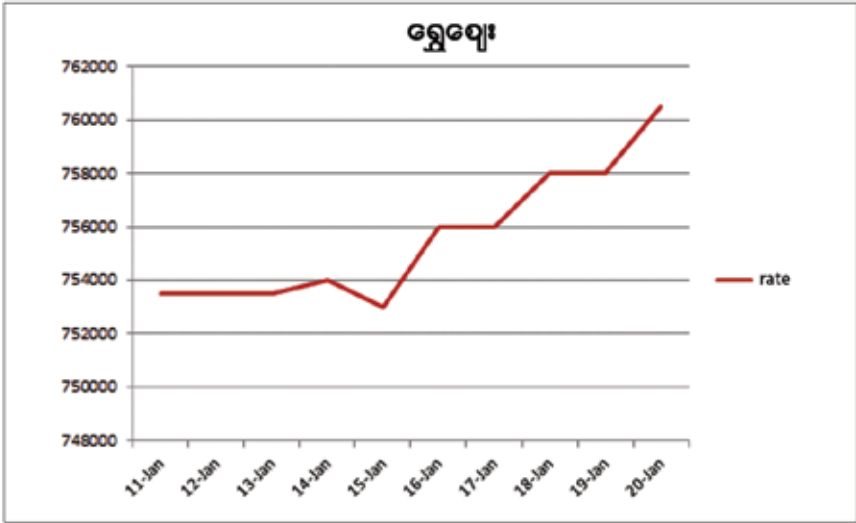
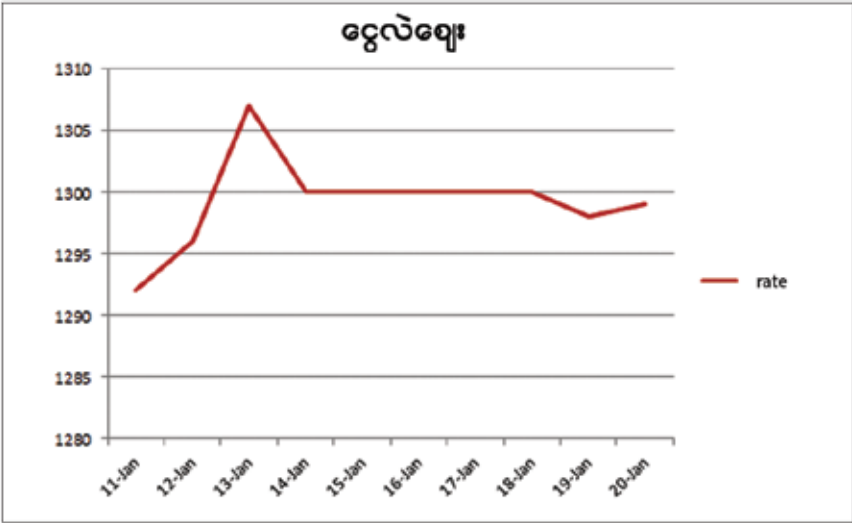
စီးပွားရေးနယ်ပယ်တစ်ခုမှာရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကြီးကြီးမားမားလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်

တကယ် စိတ်ပါဝင်စားတဲ့ အလုပ်မျိုးမှာပဲ လုပ်သင့်ပါတယ်။ကိုယ်နဲ့အဆင်ပြေမယ့်လုပ်ငန်းမျိုး ရွေးချယ်ဖို့အပြင် ဒီလုပ်ငန်းတွေမှာ ရှိနေတဲ့ ပြဿနာတွေကိုကောင်းမွန်အောင်လုပ်လို့ရမယ့် အဖြေတွေကိုရှာဖွေသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့customer တွေကိုလည်း လေးစားရာရောက်ပါတယ်။

နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေရှိနေက သင့်လုပ်ငန်းကိုအဟန့်အတား မဖြစ်စေပါနဲ့။ နည်းပညာလိုအပ်ချက်ကရှာဖွေလို့လွယ်ပါတယ်။ရှာဖွေလို့မလွယ်တာကစိတ်အားထက်သန်ပြီးအလုပ်ကြိုးစားတဲ့စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။

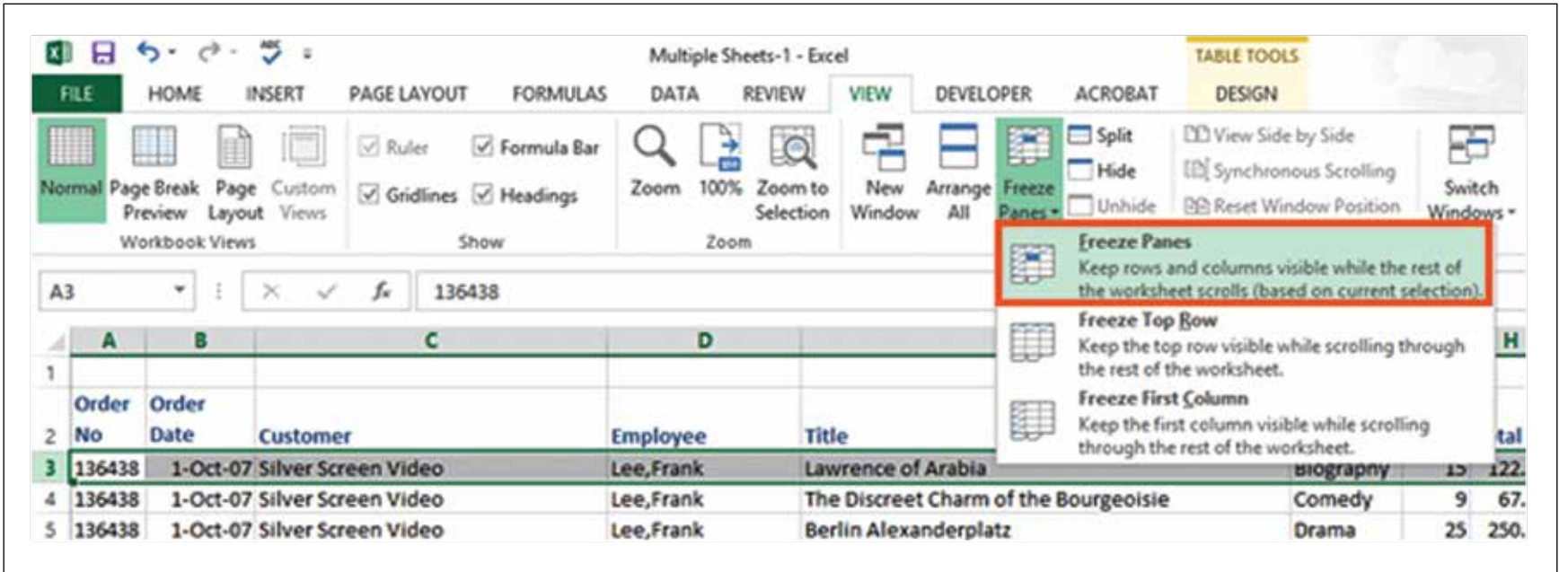
ဘယ်လုပ်ငန်းကိုပဲရွေးချယ်ရွေးချယ်ကိုယ်တကယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့လုပ်ငန်းပဲဖြစ်ပါစေ။ စိတ်အားထက်သန်မှုနဲ့စိတ်ပါဝင်စားမှုကအောင်မြင်မှုအတွက် ဘယ်လောက်အရေးပါတယ်ဆိုတာ အံ့အားသင့်စရာကောင်း အောင်သိလာပါလိမ့်မယ်။သင်လိုချင်တဲ့မီလီယံနာဆိုတဲ့နေရာကို ရောက်အောင်ဆောင်ကျဉ်းပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နောက်အပတ်တွေမှာလည်း personal development နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သိမှတ်စရာလေးတွေ ဆက်လက်ဖော်ပြသွားပါဦးမယ်။



Freeze Pane အသုံးပြုနည်း

Uthi xlatmi (Global Link Technology)



Freeze Pane ဆိုတာဟာ excel worksheet တစ်ခုမှာ မိမိလိုချင်တဲ့ column နဲ့ row များကို scroll bar ဆွဲတဲ့အခါ နေရာမရွေ့ဘဲ ပုံသေထားနိုင်တဲ့ tool တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ Data ပေါင်းမြောက်မြားစွာကို စီမံခန့်ခွဲသောနေရာများမှာ Freeze Pane အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ပြောရရင် sheet တစ်ခုရဲ့ ပထမဆုံး row 1 မှ header အဖြစ် အသုံးပြု ထားတဲ့ data တွေကို vertical scroll bar အောက်ချလိုက်ရုံနဲ့ ပျောက်မသွားအောင် (သို့)

ပုံသေထိပ်ဆုံးမှာပဲရှိနေအောင် Freeze Pane က ဖန်တီးပေးနိုင်ပါတယ်။

(၁) Freeze Pane တစ်ခုဖန်တီးထားနိုင် ဖို့ မိမိပုံသေထားလိုတဲ့ row number ရဲ့ အောက်ဖက်မှာရှိတဲ့ row တစ်ခုကို select လုပ်ပါ။ဥပမာ row - 2 ကစပြီး Freeze (ပုံသေ) လုပ်လိုပါက row 3 မှာ select မှတ်ပါ။

(၂) Ribbon က view tab ကို click နှိပ်ပါ။ ပြီးရင် window group ထဲမှာ Freeze Pane button ကိုနှိပ်ပါက Freeze Option သုံးခု ကျလာပါလိမ့်မယ်။

Tip: Options (1) - Freeze Panes မှာ freeze လုပ်လိုတဲ့ row အရေအတွက် (သို့) column အရေအတွက်ကိုသတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ options (2) နဲ့ (3) မှာ ထိပ်ဆုံး row (1) (သို့) ဘယ်ဘက်အစွန်းဆုံး column A ကို freeze လုပ်ရန်ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) ပထမဆုံး Freeze Panes ကို ရွေးချယ်ပါမယ်။ အဲဒီအခါ Row 2 နဲ့ 3 အကြားမှာ gray line တစ်ခုပေါ်လာပြီး မိမိပုံသေထားတဲ့ row 1 နဲ့ 2 ကိုတွင်ဖယ်ထုတ်ထားပါလိမ့်မယ်။

(၄) ညာဘက်မှာရှိတဲ့ vertical scroll

bar ကိုအောက်သို့ဆွဲချကြည့်ပါက row 1 နဲ့ 2 ကို ထိပ်ဆုံးမှာ ပုံသေထားရှိတာကို တွေ့နိုင် ပါတယ်။

Tip: Unfreeze လုပ်ဖို့အတွက် ribbon ပေါ်က view Tab >> window group ထဲက Freeze Panes button ကိုနှိပ်ပြီး ပထမဆုံး ဖြစ်တဲ့ Unfreeze Panes option ကို ရွေး ချယ်ပေးရပါမယ်။

csuf, jfkwf, f

STARETG Y FIRST Times ချက်မယ် ပြုတ်မယ်ကဏ္ဍကနေ ကောင်းနိုးရာရာဟင်း ချက်နည်းများကိုရွေးချယ်တင်ဆက်ပေးနေရာ ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ မြန်မာဟင်းလေးချက် စားကြည်ဖို့ ဖော်ပြပါမယ်။ အသံကြားလိုက်ရုံနဲ့ သွားရည်ကျစေမယ့်ဝက်သားနဲ့သရက်သီးချက် နည်းကို ဖော်ပြပေးပါမယ်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်း တွေကတော့

- သရက်သီးအစိမ်း - တစ်လုံး
- ဂျင်း - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ
- ကြက်သွန်နီ - အနည်းငယ်
- ပုစွန်ခြောက်မှုန့် - ထမင်းစားဖွန်း (၁) ဖွန်း
- မြေပဲဆီ - (၂) ဖွန်း
- ငရုတ်သီးမှုန့် အနည်းငယ်
- မကျည်းမှည့် - အနစ်အနည်းငယ်
- ဝက်သား (ဂုတ်သား) - ၃၀ ကျပ်သား
- ငါးငံပြာရည် - (၁) ဖွန်း (အရသာလိုမှ ကိုယ်တိုင်မြည်းပြီးမှ ထည့်ပါ။)
- ကြက်ပြုတ်ရည် - ၁ လီတာ
- သကြား - အနည်းငယ်တို့လိုအပ်ပါတယ်။

ပထမဦးစွာ ကြက်သွန်ဆီသတ်ပါမယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကိုနပ်စင်းကာ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်အတူရောကာဆီသတ်ပေးပါ။



ဆီသတ်ထားတဲ့အထဲကို ငရုတ်သီး၊ မကျည်း သီးအနစ်တို့ကို ရောထည့်ပေးပါ။ မကပ်သွား အောင်လို့ (၁) မိနစ်လောက် မွှေနေပေးပါ။

ပြီးတဲ့အခါ အိုးထဲကို ဝက်သားကိုထည့်ပြီး မွှေ ပေးပါ။ ရွှေအိုရောင်သန်းလာပါက လှီးထားတဲ့ သရက်သီးကို ငါးငံပြာရည်နဲ့ ရောထည့်ပြီး



arouEsf

မွှေပေးပါ။ မီး ကို အနည်းငယ်လျော့ကာ အဖုံး ဖုံးပေးထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကြက်ပြုတ်ရည်ကို ထည့်ပြီးဝက်သားနူးသွားတဲ့အထိအဖုံးအုပ်ထား ပေးပါ။ ကြက်သားမှုန့်အစား ကြက်ပြုတ်ရည်ကို သုံးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဝက်သားနူး၊ မနူးစမ်းကြည့် ပြီးဝက်သားနူးတဲ့အခါ မီးအေးအေးလေးနဲ့ ခဏ တည်ထားပေးပါ။ အပေါ့အငန့်ကတော့ မိမိတို့ စိတ်တိုင်းကျချိန်ထည့်ပါ။ ဒီဟင်းလေးရဲ့အရသာ က ချဉ်ပြုံးပြီးနဲ့ ဝက် သားစားပြီး အိတ်ခံစားချက် ကို မခံစားရတော့ပါဘူးရှင်။

ဒီဟင်းချက်နည်းလေးကိုကြည့်ပြီးတော့ အရသာရှိတဲ့ဟင်းတစ်ခွက် ချက်ပြုတ်နိုင်ပြီး မိသားစုမိတ်ဆွေတွေနဲ့အတူသုံးဆောင်နိုင်စေ ဖို့ရေးသားဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

Ref: <http://www.sbs.com.au/food/recipes/spiced-pork-green-mango-wettha-thayet-thi-chet>

Building a Brand In A Week

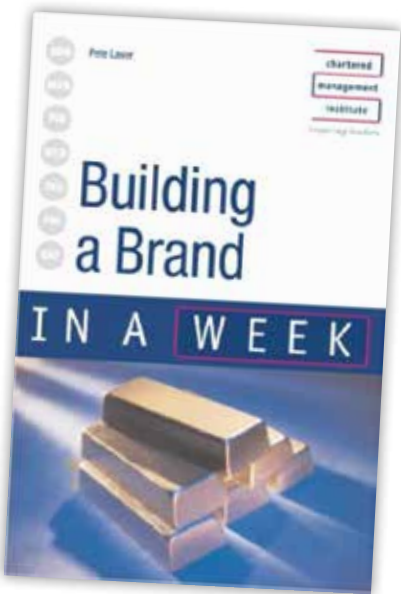


xlaZma0

စာဖတ်သူတို့ အနေနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ အလုပ်ကပေးတဲ့ဖိအားတွေနဲ့ မလိုအပ်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကြောင့် မိမိရဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်နဲ့စွမ်းဆောင်ရည်တွေကျဆင်း လာတယ်လို့ခံစားနေရပါသလား။ မိမိရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်မြှင့်တင်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းကောင်းအသစ်တွေ လိုအပ်နေပြီလို့ ခံစားရပါသလား။

ဒါဆိုရင်တော့ယခုအပတ် StrategyFirst Library ကနေမိတ်ဆက်ပေးမယ့် စာအုပ်က သင်ကြားတွေ့နေရတဲ့ ပြဿနာတွေထဲက Branding နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ပြဿနာများကိုအချိန်တိုအတွင်းဖြေရှင်းပေးနိုင်မယ်လို့မျှော်လင့်ပါတယ်။

မိတ်ဆက်ပေးချင်တဲ့စာအုပ်ကတော့ CharteredManagementInstitute(CMI) ကထုတ်ဝေတဲ့ In A Weekစာအုပ်စီးရီးထဲက Building a Brand စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ Building a Brand In A Week စာအုပ်ကို စာရေးသူ Pete Laver က ရေးသားထားတာဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးသူက Brand Specialist ပိုင်းမှာ အထူးကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး CharteredInstitute ofMarketing (CIM) မှာ Brand and Communication စတဲ့ ဘာသာရပ်များကို သင်ကြားပို့ချနေပြီး Green-



wich University ရဲ့မဟာဘွဲ့ဘာသာရပ်များ သင်ကြားပို့ချပေးနေသူဖြစ်ပါတယ်။

In A Weekစာအုပ်စီးရီးက စာအုပ်တွေကစာဖတ်သူတို့အတွက် ဖတ်ရလွယ်ပြီး လွယ်ကူတဲ့ အဆင့်တွေ နဲ့ ခွဲထားပေးပြီး တစ်ပတ်အတွင်း ဘာသာရပ်ကို ခြုံငုံမိအောင် လေ့လာနိုင်မှာပါ။ ယခုစာအုပ်မှာ ခေါင်းစဉ် (၇) ခုပါပြီး တစ်ရက်အတွက် ခေါင်းစဉ် တစ်ခုလေ့လာရမှာဖြစ်ပါတယ်။

၁။တန်ဖိုးရှိနေမှုမှာ from products to

brands ခေါင်းစဉ်နဲ့ brand ဆိုတာ ဘာကိုခေါ်လဲ၊ဘယ်လိုအသုံးပြုရမလဲဆိုတဲ့အကြောင်းများ။

၂။တန်ဖိုးရှိနေမှုမှာ what have we got၊ the brand audit ခေါင်းစဉ်နဲ့ ကုမ္ပဏီနဲ့ ဝယ်ယူသူများအကြောင်း။

၃။ အင်္ဂါနေ့မှာ completing the audit ခေါင်းစဉ်နဲ့ မိမိတို့ရဲ့ပြိုင်ဘက်နဲ့ ဈေးကွက်ထဲက ဖြန့်ချိရေးလမ်းကြောင်းများကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ မှာ brand တစ်ခုကို positioning ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတဲ့အပိုင်းနဲ့ ကိုယ့် brand အတွက်အစီအစဉ် ဘယ်လိုချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်သင့်သလဲ။

၅။ ကြာသပတေးနေ့မှာ bringing the brand to life ခေါင်းစဉ်နဲ့ အပြင်လက်တွေ့ လောကမှာမိမိတို့တည်ဆောက်ထားတဲ့ brand ကနေ ရောင်းအားတက်အောင် အမြတ်ငွေတက်အောင် brand ရဲ့တန်ဖိုးမြှင့်တက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

၆။ When the brand speaksခေါင်းစဉ်နဲ့ brand တစ်ခုကို မီဒီယာကတစ်ဆင့် လူအများသိအောင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတဲ့ communications ဆိုင်ရာ မဟာဗျူဟာ နည်းဗျူဟာတွေနဲ့ brand relationshipsဘယ်လိုတည်ဆောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ အပိုင်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

၇။ နောက်ဆုံးနေ့ စနေနေ့မှာတော့ managing the planခေါင်းစဉ်နဲ့ မိမိတို့ လုပ်ခဲ့တဲ့ plan ရဲ့အဆင့်တွေကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည် ဘယ်လိုဖော်မလဲဆိုတာနဲ့ brand plan နဲ့ ယခုလက်ရှိ business နဲ့ဘယ်လိုပြန်လည်ချိတ်ဆက်ရမယ်ဆိုတဲ့အပိုင်းတွေပါဝင်ပါတယ်။

ယခုစာအုပ်ရဲ့အဓိက ရည်ရွယ်ချက်ကလည်း ဘယ်နယ်ပယ်မှာမဆို လုပ်ကိုင်နေတဲ့ စီးပွားရေးအကြီးအသေးမဆို မိမိတို့မှာ လက်ရှိရှိနေတဲ့ အားသာချက်များအပေါ်အခြေခံပြီး ရေရှည်ခိုင်မာစွာရပ်တည်နိုင်မယ့် brandများ တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် စာဖတ်သူများလည်း Strategy First Libraryမှာဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးအပြင်လက်တွေ့မှာပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်မယ်လို့မျှော်လင့်လျက်။

PROGRAM HIGHLIGHT

ငြိမ်းငြိမ်းဦး

Logistics & Supply Chain Management

ဒီတစ်ပတ် Program Highlightကဏ္ဍမှာတော့ Logistics and Supply Chain Management ဘာသာရပ်အကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးချင်ပါတယ်။ Logistics management ဆိုတာကတော့ organization တစ်ခုရဲ့နဲ့ သူ့ရဲ့မားကတ်တင်း channelတွေရဲ့မဟာဗျူဟာကျကျ ကုန်ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူခြင်းကစပြီးကုန်ပစ္စည်းများလည်ပတ်စီးဆင်းမှုနဲ့ ထုတ်ပိုးသိမ်းဆည်းမှုဆိုင်ရာအဆင့်ဆင့်လုပ်ငန်းများကို စီမံကွပ်ကဲခြင်းဖြစ်ပြီး supply chain mangement ကတော့ ကုန်ကြမ်းတွေကို ထောက်ပံ့ပေးနေတဲ့ supplier တွေကစပြီး သုံးစွဲသူတွေဆီရောက်တဲ့အထိ ပါဝင်တဲ့ကြားခံကွန်ယက်များကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အပြိုင်အဆိုင်တွေများတဲ့ ယနေ့ခေတ်ထဲမှာလူတိုင်းဟာကောင်းမွန်တဲ့အရည်အသွေးကိုသာ လိုချင်ကြတဲ့အတွက် လုပ်ငန်းတွေ ပြိုင်ဆိုင်ကြတဲ့အခါမှာ သူတို့ရဲ့ ထုတ်ကုန် ဒါမှမဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုရဲ့ အရည်အသွေး မြင့်လေလေ ကုန်ကျစရိတ်များလေလေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မလိုအပ်ဘဲကုန်ကျနေတဲ့ ကုန်ကျစရိတ်များကို အရည်အသွေးကိုမထိဘဲ လျော့ချနိုင်ဖို့ဆိုရင် logistic management ကိုကောင်းကောင်း သိထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။



Logistic managementမှာအခန်းကဏ္ဍပေါင်းများစွာပါဝင်ပြီးဒီအခန်းကဏ္ဍတွေကတော့ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုအပိုင်း၊ ကုန်ကြမ်းများဆိုင်ရာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရတဲ့အပိုင်း၊ကုန်ပစ္စည်းစာရင်းပြုစုခြင်း၊ကုန်ပစ္စည်း သိုလှောင်ခြင်းနဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်မှာ ကုန်ကျစရိတ်များကိုထိန်းချုပ်ခြင်း စတဲ့ အခန်းကဏ္ဍတွေကိုလေ့လာရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် supple chainရဲ့လုပ်ငန်းစဉ်များနဲ့ supply chain management ကြောင့် ရလာတဲ့အကျိုးအမြတ်များဖြစ်တဲ့မိမိတို့လုပ်ငန်းကုန်စည်ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်း အပိုင်းမှာ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာခြင်း၊ မိမိတို့ကုန်ပစ္စည်းရဲ့အရည်အသွေးကိုအဆင့်ဆင့်ကောင်းမွန်အောင်ထိန်းချုပ်ခြင်းနဲ့ကုန်ပစ္စည်းများလည်ပတ်စီးဆင်းမှုများမှာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ risk

တွေကိုလျော့ချနိုင်ခြင်း စတာတွေကိုမှတ်သားသင်ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လုပ်ငန်းရှင်များ၊မန်နေဂျာများ၊ trading၊exportနဲ့import၊warehousing စတဲ့ အပိုင်းမှာလုပ်ကိုင်နေသူများအနေနဲ့ သက်ရောက်သင့်တဲ့ program တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း မိတ်ဆက်ဖော်ပြလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

IFC မှ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးရေးနဲ့ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း ဖန်တီးနိုင်ရေးအတွက် City Mart မှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ

ကမ္ဘာ့ဘဏ်အုပ်စုရဲ့အဖွဲ့ဝင် IFC က လက်လီဈေးကွက်မှ တစ်ဆင့် မြန်မာနိုင်ငံရဲ့စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနဲ့ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း ဖန်တီးနိုင်ရေးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အကြီးဆုံး လက်လီ အရောင်းကုမ္ပဏီ City Mart Holding Co.,Ltd (CMHL) မှာ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂၅ သန်းကို ပံ့ပိုးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

City Mart Holding Co.,Ltd ရဲ့လုပ်ငန်းတိုးချဲ့မှုပုံစံကို မြန်မာနိုင်ငံတော်အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး နိုင်ငံရဲ့ လက်လီဈေးကွက် ပိုမိုတိုးတက်စေဖို့ အတွက် IFC က City Mart Holding Co.,Ltd ကုမ္ပဏီကို ချေးငွေပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြစ်ပြီး ဇန်နဝါရီ ၁၁ ရက် ညနေပိုင်းမှာ IFC နဲ့ City Mart Holding Co.,Ltd တို့ ချေးငွေ သဘောတူစာချုပ်မှာ လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ကြပါတယ်။

IFC ရဲ့ချေးငွေက City Mart Holding Co.,Ltd ရဲ့နောက် (၃) နှစ်တာကာလအတွင်း နိုင်ငံအဝန်း စုစုပေါင်းကုန်ပစ္စည်းတင်ပို့ပေးခြင်း ၂၀ တည်ဆောက်ရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။



“IFC ရဲ့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စီးပွားရေးစီမံချက်နဲ့ မြန်မာနိုင်ငံ လက်လီလုပ်ငန်းအလားအလာအပေါ် ယုံကြည်မှုရှိကြောင်း ပြသလိုက်တဲ့ သင်္ကေတ တစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်” လို့ City Mart Holding Co.,Ltd ရဲ့ မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာဒေါ်ဝင်းဝင်းတင့်က ပြောပါတယ်။

City Mart ဟာ ၁၉၉၆ ကစတင် တည်ထောင်ခဲ့ပြီး ယခုအချိန်အထိ လက်လီအရောင်းဆိုင်ခွဲပေါင်း ၁၅၀ ကျော် ဖွင့်လှစ်ထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ City Mart ဟာ ၂၀၂၁ ခုနှစ်မှာ ကုမ္ပဏီသို့ ပြည်တွင်းပစ္စည်းပေးသွင်းရောင်းချသူတွေထဲက ဝယ်ယူမှုပမာဏဟာ လက်ရှိဝယ်ယူမှုပမာဏထက် (၆) ဆ မြင့်မားနိုင်ပြီး အမေရိကန်ဒေါ်လာသန်း ၁၅၀ ဖိုးခန့်အထိ မြင့်တက်နိုင်ပါတယ်။

အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းအနေနဲ့ ၄၀၀၀ ခန့် ဖန်တီးပေးနိုင်မှာဖြစ်ပြီး အများစုမှာ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၂၀ သိလီယံခန့် ပမာဏရှိတဲ့ မြန်မာလက်လီရောင်းချမှု လုပ်ငန်းဈေးကွက်ဟာ အများစုအနေနဲ့ မိမိရဲ့ဗဟုသုတဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွေက ဈေးကွက်ရဲ့ဝင်ရောက်မှုနဲ့ အောက်သာ ရရှိထားပါတယ်။ နိုင်ငံအနေနဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာတစ်သီးတခြားနေခဲ့ရာမှာ နိုင်ငံရဲ့စီးပွားရေးစနစ် ပြောင်းလဲမှုနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေကြောင့် စားသုံးကုန်စည်တွေအပေါ် ဝယ်လိုအား မြင့်တက်လာစေပါတယ်။

SFJ

ခရီးသွားလုပ်ငန်းနဲ့အတူ ကျောက်ပန်းချီလုပ်ငန်း ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာနေ

ခရီးသွားလုပ်ငန်းတိုးတက်လာတာကြောင့် မြန်မာ့ကျောက်ပန်းချီရောင်းဝယ်မှု လုပ်ငန်း ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာနေတယ်လို့ အရောင်းဆိုင်တွေနဲ့ ကျောက်ပန်းချီ ပညာရှင်တွေထံက သိရပါတယ်။

၂၀၁၁ ခုနှစ်မှစတင်ပြီးပြည့်တွင်း လာရောက်လည်ပတ်တဲ့ နိုင်ငံခြားသားအရေအတွက်က ဆက်တိုက်မြင့်တက်လာခြင်းကြောင့် မြန်မာ့ကျောက်ပန်းချီရောင်းချမှုက ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ဝန်းကျင်တိုးတက်လာတယ်လို့ Gem Art ကျောက်ပန်းချီလုပ်ငန်းရှင် ဦးကိုထွေးက ပြောဆိုပါတယ်။

“ခရီးသွားကလည်း နှစ်တိုင်းတိုးလာတယ်။ နိုင်ငံကလည်း ပိုပွင့်လင်းလာတော့ ခရီးသွားတွေများလာပြီး ကျောက်ပန်းချီရောင်းချရတာတွေ ပိုတိုးလာပါတယ်။ ပုံနှိပ်ဆိုင်မိုးတွင်းမှာ ကျောက်ပန်းချီလုပ်ငန်းက ဈေးကွက်အေးလေ့ရှိပေမယ့် အရင်နှစ်ကဆို မနားရဘူး။ အမှာစာတွေများနေလို့ပါ” လို့ သူက ပြောပါတယ်။

ကျောက်ပန်းချီကို အာရှခရီးသွားသာမက အနောက်ဥရောပနိုင်ငံတွေကလည်း စိတ်ဝင်တစားရှိကြပြီး လူမျိုးအလိုက် ဝယ်ယူတဲ့ပုံစံကွာခြားမှုတွေ ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။

အနောက်ဥရောပနိုင်ငံသား အများစုက သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အခက်အခဲကြောင့် အရွယ်အစားသေးငယ်ပြီး တန်ဖိုးမြင့်ကျောက်တွေ စီချယ်တဲ့ ရှုခင်းပုံပန်းချီကားတွေ စိတ်ဝင်စားကြပြီး အာရှနိုင်ငံသားအများစုကတော့ နိုင်ငံအမှတ်တရပုံရိပ်တွေကို ပိုစိတ်ဝင်စားကြပါတယ်။

ပြည်တွင်းဈေးကွက်လည်း ရှိပေမယ့် နိုင်ငံခြားသားအများစုက တော့ဈေးပိုပေးလေ့ရှိပေမယ့် အရည်အသွေးအထူးတောင်းဆိုကြတယ်လို့ Mosaic ကျောက်ပန်းချီလုပ်ငန်းမှ သိရပါတယ်။

SFJ

စတော့အိတ်ချိန်း အသုံးချလုပ်စားလာသူတွေကို အရေးယူဖို့စဉ်နေ

စတော့အိတ်ချိန်းဈေးကွက်ပြင်ဆင်ဆဲကာလအတွင်း မီဒီယာအသုံးချပြီး ရှယ်ယာထုတ်ရောင်းချမှုတွေနဲ့ အွန်းလိုင်းစာမျက်နှာအတုပြုလုပ်နေသူတွေကို ငွေချေးသက်သေခံလက်မှတ်လဲလှယ်ရောင်းဝယ်ရေးဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေတွေအရ အရေးယူသွားမယ်လို့ ငွေချေးသက်သေခံလက်မှတ်ကြီးကြပ်ရေးကော်မရှင် (SECM) က ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

အိတ်ချိန်းစာရင်းဝင် အစုရှယ်ယာတွေကို ဈေးကွက်ထုတ်ရောင်းဖို့ ပြင်ဆင်ဆဲကာလအတွင်း လူပုဂ္ဂိုလ်အချို့နဲ့ အဖွဲ့အစည်းအချို့တို့မှ အများပြည်သူတွေထံကို ရှယ်ယာကမ်းလှမ်းရောင်းချမှုတွေ ရှိလာနေတယ်လို့ (SECM) ထုတ်ပြန်ချက်မှာ ဖော်ပြပါတယ်။

(SECM) အနေနဲ့ အိတ်ချိန်းစာရင်းဝင်ထားတဲ့ အများပိုင်ကုမ္ပဏီ

လုပ်ငန်းတွေရဲ့ရှယ်ယာတွေကို ငွေချေးသက်သေခံလက်မှတ်ကုမ္ပဏီ (Security Company) တွေကို ကြားခံကာ ပြည်သူတွေထံကို ထုတ်ရောင်းနိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်နေတာမို့ စတော့အမည်ခံလုပ်စားလာတဲ့ ပြင်ပလုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းတွေကို သတိထားဖို့ အသိပေး ထုတ်ပြန်နေတာဖြစ်ပါတယ်။

SFJ

အီရန်ရေနံဈေးကွက်အပေါ် ပိတ်ဆို့မှုများ ဖြေလျှော့ပြီးနောက် ၂၀၀၃ ခုနှစ် နောက်ပိုင်း အနိမ့်ဆုံးအဖြစ် ရေနံဈေးနှုန်းများ ထိုးကျသွားခဲ့

ယခု သီတင်းပတ်ကုန်က အီရန်အပေါ် ပိတ်ဆို့အရေးယူမှုတွေ ဖြေလျှော့ပေးလိုက်တဲ့နောက် ယင်းနိုင်ငံရဲ့ ရေနံပို့ကုန်တွေ ဈေးကွက်ထဲကို ဝင်ရောက်တော့မယ့်အချိန် Brent ရေနံဈေးနှုန်းနဲ့ အမေရိကန် ရေနံကြိုရောင်းကြိုဝယ် အစုရှယ်ယာတွေဟာ ၂၀၀၃ ခုနှစ်နောက်ပိုင်း အနိမ့်ဆုံးနှုန်းထားထိ ဇန်နဝါရီ ၁၈ ရက်မှာ ကျဆင်းသွားခဲ့ပါတယ်။

လက်ရှိမှာ အီရန်နိုင်ငံဟာ တစ်နေ့ကိုရေနံစည်ပေါင်း ၅၀၀,၀၀၀ ထိ တိုးမြှင့်တင်ပို့သွားတော့မှာဖြစ် တယ်ဆိုပြီး လက်ထောက်ရေနံဝန်

ကြီးက ဇန်နဝါရီ ၁၇ ရက်က နိုင်ငံတကာပိတ်ဆို့အရေးယူမှုတွေ ဖြေလျှော့ခံရပြီးနာရီပိုင်းအကြာမှာပဲ ပြောကြားသွားခဲ့ပါတယ်။

မတ်လပေးပို့မှုအတွက် လန်ဒန် Brent ရေနံနှုန်းထားဟာ တစ်စည်ကို ကန်ဒေါ်လာ ၂၇ ဒသမ ၈၀ နဲ့ ဒေါ်လာ ၁ ဒသမ ၁၄ ကျဆင်းသွားခဲ့ပါတယ်။ အလားတူ ဖေဖော်ဝါရီ လ ပေးပို့မှုအတွက် NYMEX ရေနံနှုန်းထားဟာ တစ်စည်ကို ကန်ဒေါ်လာ ၂၈ ဒသမ ၅၆ နဲ့ ၈၆ ဆင့် ကျဆင်းသွားခဲ့ပါတယ်။

CNA

အမေရိကန်စတော့ဈေးကွက် ဆက်တိုက်ကျဆင်းနေ

အမေရိကန်စတော့ဈေးကွက်က ဆက်တိုက်ကျဆင်းသွားတယ်လို့ ရိုက်တာသတင်းမှာဖော်ပြထားပါတယ်။

ရေနံစီးပွားဈေးနှုန်းတွေ ကျဆင်းနေတာနဲ့ အမေရိကန်ဗဟိုဘဏ်က အတိုးနှုန်း မြှင့်တင်လိုက်တာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဂယက်တွေကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက တုံ့ပြန်ကျလို့လည်း အခုလို စတော့ဈေးကွက် ကျဆင်းရတာဖြစ်ပါတယ်။

S & P နဲ့ Dow အညွှန်းကိန်းတွေမှာလဲ အဆိုးရွားဆုံးဖြစ်ခဲ့ပြီး စက်တင်ဘာ (၁) ရက်နောက်ပိုင်း အဆိုးဆုံး

ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ပတ်အတွင်းလည်း အဆုံးရှုံးတွေများတဲ့ နေ့ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

“အကြောင်းပေါင်းစုံကြောင့်ပါ။ ရေနံဈေးနှုန်းဆက်လက် ကျဆင်းနေသလို၊ အမေရိကန်အတိုးနှုန်းမြှင့်လိုက်တာကို တရုတ်ကလည်း တန်ပြန်လုပ်ဆောင်ဖို့ပြင်နေပါတယ်။

အခြားထွန်းသစ်စဈေးကွက်တွေကလည်း ဘာလို့အတိုးနှုန်းမြှင့်လိုက်ရတာလဲဆိုတာကို သိဖို့ကြိုးစားနေပါတယ်” လို့ Miracle Mile Advisors မှ မန်နေဂျာတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ J.J. Feldman က ပြောပါတယ်။

CNA

အနာဂတ်တွင် စက်ရုပ်များကြောင့် မိမိတို့ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်လာမည်ကို လူငယ်တချို့စိုးရိမ်နေ



လူငယ်ဆယ်ဦးထဲက လေးယောက်လောက်ဟာ နောင်လာမယ့် ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုအတွင်းမှာ စက်ရုပ်တွေက ၎င်းတို့ လုပ်နေတဲ့လက်ရှိ အလုပ်တွေကို အစားထိုးလုပ်ဆောင်လာနိုင်တော့မယ်ဆိုပြီး ယုံကြည်နေကြတယ်လို့ နိုင်ငံတကာစစ်တမ်းတစ်ရပ်အရ တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

လက်ရှိ အလုပ်တွေအတွက် ၎င်းတို့ သင်ကြားခဲ့ရတဲ့ပညာတွေက ပြင်ဆင်ပေးခဲ့မျိုးတွေ မရှိခဲ့ဘူးဆိုပြီး အနောက်နိုင်ငံတွေမှာလက်ရှိအလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ လူငယ်တွေတစ်

ဝက်လောက်နီးပါးက စစ်တမ်းမှာ ဖြေဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

အိန္ဒိယ စီးပွားရေးနဲ့ ဆော့ဝဲလ်ပိုင်းဝန်ဆောင်မှုကုမ္ပဏီ Infosys က ဦးစီးပြီး ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံးနိုင်ငံတွေထဲက ကိုးနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ အသက် ၁၆ နှစ်နဲ့ ၂၅ နှစ်ကြား လူငယ် ၉,၀၀၀ ကျော်ကို ကောက်ယူခဲ့တဲ့ စစ်တမ်းတစ်ရပ်အရ အထူးသဖြင့် ဥရောပဒေသမှာ လုပ်ငန်းခွင်အရည်အချင်းပိုင်း ကွာဟမှုက ထင်သာမြင်သာရှိနေတယ်ဆိုပြီး ဖြေဆိုခဲ့ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

CNA

How to Stay Calm When You Know You'll Be Stressed

STRATEGY FIRST Times ရဲ့ Ted talk ကဏ္ဍမှာ Ted.com က ကမ္ဘာကျော်တွေနဲ့ interview တွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံခန်းတွေ၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာလေ့လာစရာတွေကိုအပတ်စဉ်ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ဖော်ပြထားတာကVideo ဖြစ်ပြီးတော့ video ကို ဝင်ကြည့်ဖို့ mobile phoneနဲ့ပေးထားတဲ့ QR code ကို camera ကနေ scan ရမှာပါ။ QR code scanner တွေကိုတော့ google playstore ၊ app store တို့ကနေ download ဆွဲလို့ရပါတယ်။

ဒီတစ်ပတ်မှာ ဖော်ပြမှာတော့ Daniel Levitin ရဲ့ How to Stay Calm When You Know You'll Be Stressed ပဲဖြစ်ပါတယ်။စိတ်ဖိစီးမှုတွေများနေတဲ့အခါမှာသင့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်နိုင်မှုအရည်အသွေးက သာမန်အခြေအနေမှာရှိမနေပါဘူး။နည်းစနစ်ကျကျပြောရမယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှု



တွေများနေတဲ့အခါမှာ လူဦးနှောက်ကနေ cortisol ဓာတ်တွေထုတ်လွှတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ထဲမှာ cortisol level တွေ မြင့်လာတဲ့အခါမှာ ကျိုးကြောင်းစပ်ဆင်တွေးခေါ်နိုင်မှုစွမ်းရည်လျော့ကျစေပါတယ်။

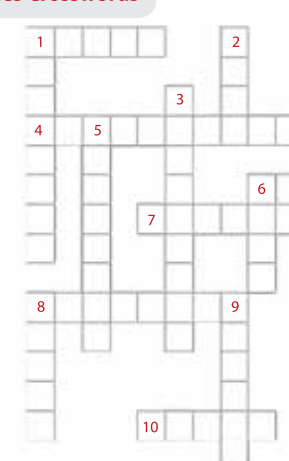
Dr.Daniel Levitin ဟာ McGill University က neuro-scientist တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ဦးနှောက်တွင်းဖြစ်စဉ်တွေကို လေ့လာနေတဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ Daniel Levitin ဟာစိတ်ဖိစီးမှုတွေ

ဖြစ်လာပြီး ကောင်းကောင်းမစဉ်းစားမတွေ့ခေါ်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ ကြီးမားတဲ့အမှားတွေမဖြစ်အောင် ရှောင်ကျဉ်လို့ရမယ့် နည်းလမ်းတွေရှိတယ်လို့ ဒီဗီဒီယိုမှာပြောပြထားပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တွေကအမှားတွေတော့လုပ်မိကြမှာပါ။ဒါပေမဲ့ဘယ်လိုအမှားတွေကို လုပ်မိနိုင်သလဲဆိုတာကိုတော့ ကြိုစဉ်းစားနိုင်ပါတယ်လို့ပြောထားပါတယ်။ ■



Strategy First Times Crosswords



Clues-Travelling

Across

1. special bus for tourists
4. A place to eat
7. caused by long journey
8. identification document
10. where you book a room

Down

1. Local money
5. Local money
2. you pack this before you leave
3. necessary to enter some countries
6. contains useful information for visitors
8. faster than the bus
9. the fastest way to travel you need to buy one

r*lvmqkbfumi f

STRATEGY FIRST Times မှ Business Reporter ကိုနိုင်နိုင်ဇော် နဲ့ မလှလှဝင်း မင်္ဂလာမောင်နှံတို့ရဲ့ ၂၀၁၅၊ ဒီဇင်ဘာ (၂၅) ရက်နေ့ လက်ထပ်မင်္ဂလာ ရက်မြတ်မှသည် နောင်နှစ်ပေါင်း များစွာတိုင်အောင် စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ကျန်းမာစွာဖြင့်အေးအေးချမ်းချမ်းပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်လက်တွဲ ဖြတ်သန်းနိုင်ပါစေကြောင်း မင်္ဂလာဆုမွန်ကောင်း တောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။



t&i f y w f Crosswords t a j z r m

Clues-Jobs

Across

1. baker
2. policeman
3. teacher
4. pilot
6. architect
8. hairdresser

Down

1. butcher
2. postman
5. lawyer
6. airhostess
7. fireman
9. doctor



SFJ Team

ပွင့်လင်းမြောက်သွေရာသီ ရောက်လာပြီဆိုရင် အမြို့၊ မြို့အနယ်နယ်မှာ မီးဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်တွေ စတင်ကြားလာရပြီးမကြာခင်ဆိုသလိုမီးသတ်ကားဥဩသံကိုကြားရပါတယ်။ မီးဘေးအန္တရာယ်နဲ့ မီးဘေးဖြစ်ပေါ်လာရင်ဆောင်ရွက်ရမယ့်နည်းလမ်းတွေကို STRATEGY FIRST INSTITUTE မှာ မြန်မာနိုင်ငံ မီးသတ်တပ်ဖွဲ့က တာဝန်ရှိသူတွေက မီးဘေးကာကွယ်ရေးအသိပညာပေးဟောပြောပွဲကို ဇန်နဝါရီ ၁၉ ရက်နေ့မှာ ပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ မီးဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအတွက် အသိပညာတချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ရပါတယ်။

မီးရဲ့သဘောသဘာဝနဲ့မီးငြိမ်းသတ်နည်းများ

မီးလောင်ကျွမ်းခြင်း

မီးလောင်ကျွမ်းခြင်းဆိုသည်မှာဓာတုဗေဒဓာတ်ပြုမှု တစ်ခုဖြစ်ပြီး ယင်းဓာတ်ပြုခြင်းကနေ အမှုနဲ့ အလင်းရောင်ထွက်ပေါ်လာခြင်းကို ဆိုလိုပြီး မီးလောင်ကျွမ်းရန် အခြေခံ လိုအပ်ချက်သုံးခုက အောက်ဆီဂျင်(လေ) ၊ လုံလောက်တဲ့ အပူချိန်နဲ့ လောင်စာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မီးဘေးအန္တရာယ်ရှောင်ရမည့်အချက်များ

၁။ ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြေ့နေတဲ့ ဝါယာကြိုးများ။

၂။ ပျက်စီးနေသာ မီးခလုတ်များ၊ မီးခေါင်းများ၊ လျှပ်ကာပစ္စည်းများ ၊ ပျက်စီးခြင်းများကို သုံးစွဲခြင်းမပြုရန်။

၃။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို သတ်မှတ်ချက်ထက်ပိုမိုလွန်ကဲစွာ အသုံးပြုရန်တုံ့ပြန်ပါတယ်။

မီးသတ်ဆေးဘူးအသုံးပြုပုံ

- ၁။ လုံခြုံရေးခလုတ်ကို ဆွဲဖြုတ်ပါ။
- ၂။ ပိုက်ခေါင်းကို ပတ်မည့်နေရာသို့ ချိန်ရွယ်ပါ။
- ၃။ လက်ကိုင်ကိုညှစ်ပါ။
- ၄။ မီး၏ အောက်ခြေသို့ ဘယ်၊ ညာဘက်၍ ပတ်ဖျန်းပါ။

- မီးလောင်လျှင်
- ၁။ မီးလုန့် အချက်ပေးပါ။ ဝိုင်းဝန်းငြိမ်းသတ်ပါ။
 - ၂။ နီးစပ်ရာ မီးသတ်စခန်းသို့ အကြောင်းကြားပါ။
 - ၃။ ကြိတ်မငြိမ်းပါနှင့်။
 - ၄။ အရေးကြီးပစ္စည်းများနှင့် စာရွက်စာတမ်းများကို မီးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။
 - ၅။ ကလေးများအားဘေးလွတ်ရာသို့ထွက်ခိုင်းပါ။

လျှပ်စစ်ကြောင့် မီးမလောင်စေရန်

- ၁။ လျှပ်စစ်သုံးနေလျှင် သတိရှိပါ။
- ၂။ လျှပ်စစ်သုံးပြီးလျှင် မီးခလုတ်ပိတ်ပါ။
- ၃။ အပြင်ထွက်လျှင် မိန်းခလုတ်ကို ချပြီးမှ

မီးဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်စို့



- ထွက်ပါ။
- ၄။ ညအိပ်လျှင် မလိုသော လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများအားလုံး ခလုတ်ပိတ်ပါ။
 - ၅။ ဟောင်းနွမ်းနေသည့်လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများနှင့် ကြိုးများလဲလှယ်ပါ။
- ဂတ်စ်မီးဖိုသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မီးလောင်မှု မဖြစ်ရလေအောင်**
- ဂတ်စ်မီးဖိုသုံးလျှင်
 - ၁။ လေဝင်လေထွက် ကောင်းသည့်နေရာတွင် အသုံးပြုပါ။
 - ၂။ လေလုံသည့်အခန်းတွင် အသုံးပြုပါက ပြတင်းတံခါးများ၊ တံခါးမကြီးများ ဖွင့်ပြီးမှသုံးပါ။
- ၃။ ဂတ်စ်အိုးနှင့် မီးဖိုခန်းကပ်စွာ မထားရ။
- ၄။ အခန်းလုံအတွင်းဂတ်စ်အနံ့ရပါကမီးပွားထွက်နိုင်သည့် ပစ္စည်းများ မသုံးရ။ မီးခလုတ်မဖွင့်ရ။
 - ၅။ ဂတ်စ်ပိုက်အဟောင်းများ လဲလှယ်ပါ။ ဆီအိုမီးလောင်ပါက ဒယ်အိုးနှင့် အံဝင်ဂွင်ကျဖြစ်သည့်စလောင်ဖုံးဖြင့်ငြိမ်းပါ။ အဝတ်စုတ်ကို ရေစွတ်ပြီး ဖုံးအုပ်ငြိမ်းသတ်ပါ။
- မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပြီး အသက်ရှူကြပ်စေမယ့် မီးခိုးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့လျှင် ဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းလမ်းများ**
- ၁။ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာထိန်း၍ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ မှောက်ချပါ။
 - ၂။ မိသားစုဝင်အားလုံးသိရှိအောင် အော်ဟစ်အကြောင်းကြားပါ။
 - ၃။ တံခါးပေါက်သို့ လေးဘက်ထောက် (သို့မဟုတ်) မိချောင်းတက် အနေအထားဖြင့် အမြန်ထွက်ခွာ။ မိသားစုအားလုံးအပြင်သို့ရောက်လျှင် တံခါးပြန်ပိတ်ပါ။
 - ၄။ လွတ်မြောက်တဲ့ နေရာကို အမြန်ထွက်ခွာရင်း ပတ်ဝန်းကျင်မှ သိရှိအောင် အကြောင်းကြားပါ။ မီးသတ်တပ်ဖွဲ့သို့ အမြန်ဆုံးအကြောင်းကြားပါ။
- ၁။ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာထိန်း၍ကြမ်းပြင်ပေါ်

စံ - အင်္ဂါဘုံ ဟောစာတမ်း ၂၀၁၆ ဇန်နဝါရီ (၂၅) ရက်နေ့မှ ၂၀၁၆ ဇန်နဝါရီ (၇) ရက်နေ့အထိ



တနင်္ဂနွေနေ့မွေးသူများ

ချမ်းမြေ့ဖွယ်ကာလဖြစ်သည်။ မိမိလိုလားချက်များအောင်မြင်မည်။ ကြုံတွေ့နေသောအနှောင့်အယှက်၊ အခက်အခဲများ ကျော်လွှားနိုင်မည်။ ကူညီသူပေါမည်။ ပစ္စာစီးပွားတိုးတက်မည်။ မိမိလိုလားချက်များ အကောင်အထည်ဖော်၍ကောင်းသည်။ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးပေးထားအကြံဉာဏ်၊ အကူအညီသည် မိမိအတွက် ထိထိရောက်ရောက်အဆင်ပြေစေသည်။ ငွေရေးကြေးရေးကိစ္စများပြောဆိုအဆင်ပြေမည်။ ကျန်းမာရေးအနည်းငယ်အညံ့ရှိသည်။ စုပေါင်းလုပ်ငန်းအကျိုးပေးမည်။ အပြိုင်အဆိုင်အတိုက်အခံများအားကျော်လွှားနိုင်မည်။ မျက်နှာပွင့်မည်။ ဤကာလအတွင်း ရက်ကောင်းများ - ၂၆၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၄၊ ၆ ရက်ဆိုးများ - ၂၅၊ ၂၇၊ ၂၈၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၊ ၃၊ ၅ ထူးခြားရက်များ - ၂၉၊ ၃၀၊ ၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ ရက်ကောင်းစေသောအရောင် - နက်ပြာရောင်၊ အစိမ်းရင့်ရောင်၊ အပြာရင့်ရောင်အကျိုးပေးဂဏန်း - ၆၊ ၃၊ ၇၊ ၄။ ယတြာ - ဘုရားရင်ဘတ်တော်ကိုရွှေချခြင်းပြုပါ။

တနင်္လာနေ့မွေးသူများ

ကောင်းသောအပြောင်းအလဲနဲ့ တက်လမ်းရှိမည်။ မိတ်ဆွေကောင်းအကူအညီရမည်။ မုန်းထားသည်နဲ့ လက်တွေ့ကွာခြားခြင်းရှိလင့်ကစား မိမိအတွက် ထူးခြားသောပြောင်းလဲတိုးတက်မှုရှိမည်။ အနေအထားသည် ကံစီမံမှုကောင်းသောအနေအထားဖြစ်၏။ ငွေကြေး၊ ပစ္စည်း လက်လွန်မှုသတိရှိရမည်။ ခရီး သွားခြင်းကိစ္စအတွက် ဆောင်ရွက်၍လည်းကောင်း၊ လူမျိုးကွဲဘာသာကွဲများနဲ့ လုပ်ငန်းလုပ်ရမည်။ ပစ္စည်းပျောက်ရှုတ်သ်သည်။ မိဘကျန်းမာရေးချို့ချာမည်။ မြို့ ကား၊ အခန်းအလဲအလှယ်အပြောင်းအလဲရှိကောင်း၏။ ဤတစ်လတာအတွင်း ရက်ကောင်းများ - ၂၅၊ ၃၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၃ ရက်။ ရက်ဆိုးများ - ၂၇၊ ၂၈၊ ၂၉၊ ၃၀ ဖေဖော်ဝါရီ - ၅။ ထူးခြားရက်များ - ၂၆၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၊ ၄၊ ၆၊ ၇။ ကံကောင်းစေသောအရောင် - မီးရိုးရောင်၊ နက်ပြာရောင်၊ အစိမ်းရောင် အကျိုးပေးဂဏန်း - ၀၊ ၈၊ ၄၊ ၉။ ယတြာ - ရောက်သီးသုပ်နဲ့ ကြာဇံဟင်းခါးအနုပြုပါ။



အင်္ဂါနေ့မွေးသူများ

ဘဝတက်လမ်းများ အထူးပွင့်သောကာလဖြစ်ပါသည်။ ငွေကြေးကံ၊ စီးပွားကံတက်လမ်းရှိမည်။ ရည်ရွယ်ထားသည်များ၊ ဆန္ဒရှိသည်များဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ငွေကြေးကိစ္စအကျိုးပေးသည်။ လုပ်ငန်းကိစ္စအောင်မြင်မည်။ အပြိုင်အဆိုင်များကြားမှ တိုးတက်မှုများဆင့်ပွားရရှိမည်။ မေတ္တာရေး၊ လူမှုရေးဘက်စုံကောင်းသောအနေအထားရှိပါသည်။ ငွေဝင်လမ်းသစ်ပွင့်မည်။ ကြန့်ကြာနေသောရခိုင်ခွင့်လက်ဝယ်ပြန်ရမည်။ ဥစ္စာကံ၊ လုပ်ငန်းကံ ကောင်းသောတိုးတက်မှုရှိမည်။ အရွေးရခက်အောင်အခွင့်အရေး (၂) မျိုးပွင့်မည်။ ဤတစ်လတာအတွင်းရက်ကောင်းများ - ၂၆၊ ၃၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၄၊ ၇၊ ရက်ဆိုးများ - ၂၅၊ ၂၇၊ ၂၈၊ ၂၉ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၊ ၅။ ထူးခြားရက်များ ၃၀၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၃၊ ၇။ ကံကောင်းစေသောအရောင် - အစိမ်းရောင်၊ မီးနီးရောင်၊ အဝါရောင်။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၀၊ ၆၊ ၅၊ ၄ ယတြာ - ဆပ်ပြာခဲအလှူ၊ ဒါနပြုပါ။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့မွေးသူများ

အရာရာသတိရှိရမည်။ စေတနာဝေဒနာဖြစ်မည်။ သူတစ်ပါးပြဿနာ ကိုယ့်ပြဿနာဖြစ်မည်။ ရန်များမည်။ အတိုက်အခံများမည်။ မိမိကြောင့် တစ်ပါးသူတွင် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မည်။ ပေါ်လာသောအခွင့်အလမ်းများကို ယူသင့်၊ မယူသင့် သေချာစွာသုံးသပ်ပြီးမှလက်ခံပါ။ တစ်ပါးသူအပေါ်တွင် လွန်လွန်ကဲကဲလိုက် လျော့၍ မိမိတွင်စိတ်သောကရောက်နိုင်ခြင်းရှိမည့်ကာလဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင်တွင်လည်းကောင်း၊ မိသားစုတွင်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးအညံ့ရှိသော ကာလဖြစ်သည်။ ယာဉ်ကားမောင်းနှင်မှုများတွင်သတိရှိရမည်။ မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်တတ်သည်။ ပစ္စည်းလှောင်ရန်မထိုက်၊ လုပ်ငန်းများသတိနဲ့လုပ်ပါ။ ဤတစ်လတာအတွင်း ရက်ကောင်းများ - ၂၈၊ ၂၉၊ ၃၀ ဖေဖော်ဝါရီ ၄၊ ၅၊ ၆။ ရက်ဆိုးများ - ၂၅၊ ၂၇၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၊ ၃၊ ၇၊ ၈။ ထူးခြားရက်များ - ၂၆၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂။ ကံကောင်းစေသောအရောင် - အညိုရောင်၊ အပြာရောင်၊ နီနွဲ့ရောင်။ အကျိုးပေးဂဏန်း ၁၊ ၆၊ ၈၊ ၂။ ယတြာ - မြောက်အရပ်ကိုမျက်နှာမူ၍ လိမ္မော်သီးစားသုံးပါ။



ကြာသပတေးနေ့မွေးသူများ

ကြန်ကြာနေသည်များလက်ဝယ်ပြန်လည်ရရှိမည်။ ရည်ရွယ်ချက်အောင်မြင်မည်။ ငွေကြေးစီးပွားကံပွင့်မည်။ လူမျိုးကွဲအကျိုးပေးသည်။ ရင်းနှီးသောသူများနှ့် စကားများရမည်။ ရန်အတိုက်အခံများရှိမည်။ မိမိသဘောထားနှင့် မတိုက်ဆိုင်သူများမည်။ ကာလအတန်ကြာ ရန်အတိုက်အခံဖြစ်နေသောသူများနှင့် ပြန်လည် အဆင်ပြေနိုင်သောအနေအထားရှိမည်။ ဘဝတက်လမ်းရရှိမည်။ မိမိတွင်ထူးခြားသောအပြောင်းအလဲရရှိမည်။ ခရီးနှင့်ပတ်သက်သောကံကောင်းသောကာလဖြစ် သည်။ လွန်ခဲ့သောအတိတ်ကာလအဆုံးမသတ်၊ တစ်ပိုင်းတစ်စပြုထားသောကိစ္စရပ်များအားစနစ်တကျအဆုံးသတ်နိုင်မည်။ ဤတစ်လတာအတွင်းရက်ကောင်းများ - ၂၆၊ ၂၉၊ ၃၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၊ ၇။ ရက်ဆိုးများ - ၂၅၊ ၂၇၊ ၂၈၊ ၃၀၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၊ ၃၊ ၅။ ထူးခြားရက်များ - ၂၆၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၄၊ ၆။ ကံကောင်းစေသော အရောင် - အစိမ်းရောင်၊ နီနွဲ့ရောင်၊ အပြာရောင်။ အကျိုးပေးကဏန်း - ၂၊ ၄၊ ၈၊ ၁၂။ ယတြာ - တောင်အရပ်မျက်နှာမူရုံပဲပေါင်မုန့်စားသုံးပါ။

သောကြာနေ့ မွေးသူများ

ဘက်စုံကောင်းသော အနေအထားရှိသည်။ မိမိလိုလားချက်များအောင်မြင်မည်။ ခရီးနှင့်ပတ်သက်သောကံပွင့်သည်။ လိုလားချက်များအဆင်ပြေစွာရရှိမည်။ မိတ်ဆွေ၊ အကြီးအကဲ အကူအညီ ရနိုင်သည်။ အဖျက်အနှောင့်အယှက်များ ကင်းစင်သွားမည်။ စုပေါင်းလုပ်ငန်းများ အကျိုးပေးမည်။ မိမိလိုလားချက်များ၊ ရည်မှန်းချက်များ၊ အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်သော အနေအထား ရှိပါသည်။ ပညာအတက်နဲ့ပတ်သက်၍ ကောင်းသောကာလဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းမှသူများ ယခုကာလအတွင်း တိုးတက်မည်။ အကြံအစည်များ ရဲရဲရှေ့တိုးဆောင်ရွက်ပါ။ ဤတစ်လတာအတွင်း ရက်ကောင်းများ - ၂၅၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၊ ၄၊ ၆၊ ရက်ဆိုးများ - ၂၊ ၃၊ ၂၉၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၃၊ ၅၊ ၇၊ ထူးခြားရက်များ - ၂၆၊ ၃၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂။ ကံကောင်းစေသောအရောင် - အညိုရောင်၊ မီးခိုးရင့်ရောင်၊ အနီရင့်ရောင်။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၀၊ ၅၊ ၉၊ ၄။ ယတြာ - သောက်ရေအိုးအလှူ၊ ဒါနပြုပါ။



စနေနေ့မိုးသူများ

ကျန်းမာရေးအသွံရှိသည်။ အလုပ်အကြံအစည်အောင်မြင်မည်။ လူမျိုးကွဲအကျိုးပေးမည်။ ငွေအဖတ်မတင်အကုန်အကျများမည်။ မိမိကိစ္စမဟုတ်ဘဲတစ်ပါးသူကိစ္စအလုပ်ရှုပ်ရတတ်သည်။ ယှဉ်ပြိုင်မှုများအဆင့်ဆင့်အောင်မြင်မည်။ အခက်အခဲများကြားမှမိမိဆန္ဒများအကောင်အထည်ဖော်နိုင်သည်။ အကြီးအကဲအထောက်အကူကောင်းရနိုင်သောကာလဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးအားမိမိကူညီလိုက်ရ၍အဆင်ပြေသွားခြင်းအပေါ်ပီတိခံစားရမည်။ ဘဝအတွက်ကောင်းကျိုးပေးသောမိတ်ဖက်များရနိုင်သောကာလ ဖြစ်ပါသည်။ အမည်အတွင်း (အ၊ ဥ၊ ရ၊ လ၊ ပ) ပါသော သူများကြောင့် စိတ်ရှုပ်ရမည်။ ဤတစ်လတာအတွင်း ရက်ကောင်းများ - ၂၇၊ ၂၉၊ ၃၁။ ရက်ဆိုးများ - ၂၅၊ ၂၈၊ ၃၀။ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၊ ၃၊ ၅၊ ၇။ ထူးခြားရက်များ - ၂၆၊ ၃၁။ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၊ ၄၊ ၆။ ကံကောင်းစေသောအရောင်အဝါနုရောင်၊ နံသားရောင်၊ ကြံရည်ရောင်။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၀၊ ၇၊ ၈၊ ၁။ ယတြာ - ကတက်ညွန့် တစ်ညနွံ နှင့် ငွေထီး ၁ လက်တွဲ၍ ဘုရားကပ်လှူပါ။

ချမ်းမြေ့မေတ္တာတုန့်ပြန်ပါသည်
စံ - ဇာနည်ဘိ



STRATEGY FIRST INSTITUTE

တိုးတက်လာမယ့် အနာဂတ်အတွက်
သင် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား?



Ground Floor, Panchan Tower, Myaynigone, Sanchaung Township, Yangon.

Note: we do not serve alcohol, tobacco and certain multi-level marketing companies and their employees.

Call: 09 250 7171 66-68

Fame ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းနဲ့ Doaru အလှကုန်ထုတ်လုပ်ရေးတို့ကို သွားရောက်လေ့လာခြင်း

STRATEGY FIRST INSTITUTE က ဆရာ၊ ဆရာမတွေ၊ NCC ကျောင်းသားတွေနဲ့ ကျောင်းသားဟောင်းတွေဟာ ဇန်နဝါရီ ၂၃ ရက်မှာ လှိုင်သာယာစက်မှုဇုန်အတွင်းရှိ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုသို့ သွားရောက်လေ့လာဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့ လှိုင်သာယာစက်မှုဇုန်ရှိ နိုင်ငံကျော် Fame ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးစက်ရုံကို သွားရောက်လေ့လာခဲ့ပြီး လှိုင်သာယာစက်မှုဇုန်အတွင်းမှာရှိတဲ့ Doaru အလှကုန်ထုတ်လုပ်ရေးစက်ရုံကိုလည်း သွားရောက်လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။

Fame ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးစက်ရုံနဲ့ Doaru အလှကုန်ထုတ်လုပ်ရေးစက်ရုံတွေကို လေ့လာစဉ်အတွင်းမှာ အဲဒီလုပ်ငန်းတွေရဲ့ လုပ်ငန်းစတင်တည်ထောင်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပုံတွေ၊ လုပ်ငန်းလည်ပတ်နေပုံတွေ၊ စက်ရုံအတွင်း စီမံခန့်ခွဲမှုတွေကို မှတ်သားလေ့လာခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ လက်ရှိ ဈေးကွက်အတွင်းမှာ နာမည်ရအမှတ်တံဆိပ်လုပ်ငန်းတွေကို သွားရောက်ပြီး အဲဒီလုပ်ငန်းတွေရဲ့ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ထဲထဲဝင်ဝင်လေ့လာခွင့်ရတဲ့အတွက် ဗဟုသုတရဖွယ် လေ့လာရေးခရီးစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

