



STRATEGY FIRST FORUM

2016 LEADING CHANGE IN THE NEW ERA

13 March 2016 (Sunday) | National Theatre, Myoma Kyaung St. | Session (1) - 9:00 am to 12:00 pm | Session (2) - 1:00 pm to 5:00 pm

MOVIE REVIEW

စာ - ၆ သို့

Our Brand is Crisis

MAY THE BEST
CAMPAIGN WIN.



ပျင်းစရာကောင်းတဲ့ အစည်းအဝေးတွေကို ပြောင်းလဲပြီး အကျိုးရှိစေနိုင်ဖို့

စာ - ၉ သို့



THINKER'S PROFILE

စာ - ၇ သို့

Richard Feynman

ဒီတစ်ပတ်ကျွန်တော်တို့ **STRATEGY FIRST Times** ကနေပြီးတော့ ရူပဗေဒနယ်ပယ်မှာ ထင်ရှားကျော်ကြားပြီး အိုင်းစတိုင်းနောက် Theoretical Physicist တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး နိုဘယ်ဆုရှင်လည်းဖြစ်တဲ့ Richard Feynman အကြောင်းကို ဖော်ပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို ၁၉၁၈ ခုနှစ် မေလ ၁၁ ရက်နေ့မှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ နယူးယောက်မြို့တော်၊ ကွင်းစ်မြို့မှာ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ Feynman ဟာ Manhattan Project မှာ ပါဝင်ခဲ့သူတစ်ယောက်အဖြစ် နာမည်ကြီးပါတယ်။ Quantum Electrodynamics ကို တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ခဲ့မှုကြောင့် ၁၉၆၅ ခုနှစ်မှာ တခြားရူပဗေဒပညာရှင်နှစ်ယောက်နဲ့အတူ နိုဘယ်ဆုရရှိခဲ့ပါတယ်။



နွေရာသီမှာ ကျန်းမာရေး မထိခိုက်ရလေအောင်

စာ - ၁၄ သို့



ယခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းမှာ အယ်နီညိုရာသီဥတုကြောင့် ရာသီဥတုပူပြင်းမှုကို ယခင်နှစ်တွေနဲ့မတူခံစားကြုံတွေ့ရမယ်လို့ မိုးလေဝသပညာရှင်တွေက သတိပေးထားကြပြီဖြစ်ပါတယ်။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်တွေကြောင့် အပူပြင်းထန်မယ့် သတိပေးနိုးဆော်ချက်တွေကိုလည်း အများပြည်သူတွေအနေနဲ့ သိရှိလာကြပြီဖြစ်ပါတယ်။

ယခုနှစ် နွေရာသီဖြစ်တဲ့ မတ်လမရောက်သေးမီဆောင်းရာသီအကုန် ဖေဖော်ဝါရီလ နှောင်းပိုင်းကာလကတည်းက ရန်ကုန်မြို့မှာ အပူရှိန်ကို သိသိသာသာ ခံစားလာရပြီဖြစ်ပါတယ်။

Batch 11 တန်းခွဲသစ်များ စတော့မည်



STRATEGY FIRST INSTITUTE မှာ မိမိတို့ လိုအပ်ချက်အလိုက် ရွေးချယ်တက်ရောက်နိုင် တဲ့စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ပညာရပ်များကို ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးလျက်ရှိပါတယ်။

အလုပ်တစ်ဖက်နဲ့ မအားလပ်သူများနဲ့ မိမိကျွမ်းကျင်လိုတဲ့ဘာသာရပ်ကိုသာအာရုံစိုက် လေ့လာလိုသူတွေအတွက်ရုံးချိန်လွတ်သင်တန်း များအနေနဲ့ Institute of Commercial Management(UK) မှပေးအပ်တဲ့ Single Subject Diploma သင်တန်းများ၊ တက္ကသိုလ် ဝင်တန်းအောင်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ UK မှ Diploma များရယူပြီး ကမ္ဘာ့အဆင့်ပညာ ရေးသို့တက်လှမ်းနိုင်မယ့် NCC Education Program သင်တန်းများ၊ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေး

လုပ်ရန် ရည်ရွယ်ထားသူများနဲ့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွား ရေးလုပ်ငန်းရှင်များအတွက် Own Business Management သင်တန်းများ၊ အဆင့်မြင့် Marketing ပညာရပ်ကို ကမ္ဘာ့အဆင့်မီလေ့ လာလိုသူများအတွက် The Chartered Institute of Marketing မှပေးအပ်တဲ့ Professional Marketing Diplomas သင် တန်းများကို ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးနေပါတယ်။ ချိုမြင် အင်္ဂလိပ်စာကို ထိရောက်စွာလေ့လာ လိုသူများအတွက် English 4skills သင်တန်း များရှိပြီး လုပ်ငန်းခွင်စတင်ဝင်ရောက်မယ့် ဘွဲ့ရ ခါစလူငယ်များအတွက် Essential Skills for Business Careers သင်တန်းကိုလည်း အခမဲ့ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးနေပါတယ်။

အောင်မြင်မှုရည်မှန်းချက် မြင့်မားသူများ အတွက် အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်မှုများဖြစ်တဲ့ MBA သင်တန်းများကိုလည်း မကြာမီဖွင့်လှစ် သင်ကြားပေးတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

ယခုမတ်လ ၁၄ ရက်နေ့မှာစတင်ပြီး Institute of Commercial Management ကပေးအပ်တဲ့ Single Subject Diploma သင်တန်း တန်ခွဲသစ်များနဲ့ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း အောင်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် NCC Education Program သင်တန်းတန်းခွဲ သစ်များကို ဖွင့်လှစ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ The Chartered Institute of Marketing က ပေးအပ်တဲ့ Professional Marketing Diplomas သင်တန်းများ ကို (၆)လ တစ်ကြိမ်

ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးနေပြီး ဇွန်လနဲ့ စက်တင် ဘာလမှာ တန်းခွဲသစ်များရှိပါတယ်။ Own Business Management သင်တန်းများကို လည်း လစဉ်တန်းခွဲသစ်များ ဖွင့်လှစ်ပေးနေ ပါတယ်။

English 4skills သင်တန်းများမှာ (၂)လ တစ်ကြိမ်တန်းခွဲသစ်များရှိပြီး Essential Skills for Business Careers လည်း လစဉ်တန်းခွဲ သစ်စဉ်ပေးနေပါတယ်။

မိမိတို့ လိုအပ်ချက်အလိုက် နှစ်သက်ရာ သင်တန်းများကို ရွေးချယ်တက်ရောက်နိုင်ဖို့ အတွက် ဖော်ပြပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။



The STRATEGY FIRST Times

Editor-in-Chief
Aung Chit Khin

Advisor
Dr. Sein Min

Editor-in-Charge
Naing Naing Zaw

**Senior Reporter/
Assistant Editor**
Thiha Ko Ko

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.sjf@gmail.com

The Strategy First Times is
published by Strategy First Institute.

STRATEGY FIRST Times ရဲ့ Teacher's Profileကဏ္ဍမှာအပတ်စဉ် STRATEGY FIRST မှာ ပညာသင်ကြားပေးနေတဲ့ ဆရာ၊ဆရာမများနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးနေကျဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ ဆရာမ ဒေါ်ဌေးဌေးမြင့်အကြောင်းကို ဖော်ပြပေးချင်ပါတယ်။

ဆရာမဒေါ်ဌေးဌေးမြင့်ကို၁၉၆၅ ခုနှစ်မှာ ရန်ကုန်မြို့မှာပဲ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ အထက်တန်းပြီးခဲ့တဲ့အချိန်မှာ ရန်ကုန်စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်မှာ တက်ရောက်ခဲ့ပြီးတော့ ၁၉၈၄ ခုနှစ်မှာ B.Com ဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့ပါတယ်။ B.Comပြီးခဲ့တဲ့အချိန်၁၉၈၅ခုနှစ်မှာ B.Com(Hon)တန်းကိုတက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

၁၉၈၆ခုနှစ်မှာရန်ကုန်စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်မှာနည်းပြ(Tutor)အနေနဲ့ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး စာသင်ကြားခဲ့ပါတယ်။ စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်မှာ

ဒေါ်ဌေးဌေးမြင့်

B.Com (Hons), M.Com (YIE)



ဆရာမအနေနဲ့သင်ကြားနေရင်းကနေ ၁၉၉၂ ခုနှစ်မှာ M.Com ဘွဲ့ကို ရခဲ့ပါတယ်။

ရန်ကုန်စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်မှာ နည်းပြအနေနဲ့စတင်ခဲ့ပြီးဆရာမဟာ လက်ထောက်ကထိက ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။၁၉၉၆ ခုနှစ်မှာတော့စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်ကနေ ထွက်ခဲ့ပြီးတော့ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ Ph.D အတွက်စာတမ်း ပြုစုနေတဲ့ ခင်ပွန်းဖြစ်သူ ဆရာကြီး ဒေါက်တာတင်ဝင်း နောက်ကိုလိုက်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဆရာမရဲ့ခင်ပွန်း ဒေါက်တာတင်ဝင်းကတော့အခုအချိန်မှာ မိတ္ထီလာစီးပွားရေးတက္ကသိုလ်မှာ ပါမောက္ခအနေနဲ့တာဝန်ထမ်းဆောင်

နေပါတယ်။

၂၀၀၀ ခုနှစ်မှာ မြန်မာနိုင်ငံကို ပြန်ရောက်လာခဲ့ပြီးတော့ ၂၀၀၁ ခုနှစ်ကနေစီးပွားရေးသင်တန်းတွေမှာ သင်ကြားခဲ့ပါတယ်။STRATEGY FIRST INSTITUTE မှာလည်း ကျောင်းစတင် တည်ထောင်ကတည်းကသင်ကြားခဲ့ပါတယ်။ STRATEGY FIRSTမှာဆရာမ အဓိကသင်ကြားနေတဲ့ ဘာသာရပ်ကတော့ ICM (Institute of Commercial Management)က Single Subject Diploma ပေးအပ်တဲ့ Financial Management ဘာသာရပ်ဖြစ်ပြီး OBM(Own Business Mangement) အတန်းနဲ့ NCC Program တွေမှာလည်း Finance နဲ့ Accounting ဘာသာရပ်တွေကို သင်ကြားပေးနေပါတယ်။

CMHL (City Mart Holding) မှ Business Journalism Workshop ပြုလုပ်

ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၆ ရက် နဲ့ ၂၇ ရက်တို့မှာ CMHL(City Mart Holding Co.,Ltd) က ဦးဆောင်ပြီးတော့ Business Journalism Workshop ကိုကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ Workshop မှာဦးဆောင်သင်ကြားပေးခဲ့တာကတော့ Ms.Sylvia Saw Mckaige ဖြစ်ပါတယ်။ Ms.Sylvia Saw Mckaige ဟာ စင်ကာပူနိုင်ငံအခြေစိုက် Media Communicationsနဲ့မားကတ်တင်းကုမ္ပဏီဖြစ်တဲ့ Salween Group ကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ Workshop မှာ ကောင်းမွန်တဲ့စီးပွား

ရေးသတင်းထောက်တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အချက်များ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတင်းရေးသားပုံရေးသားနည်း၊ အချက်အလက် မှန်ကန်စွာရယူနိုင်ဖို့ စတာတွေနဲ့ သူ့အတွေ့အကြုံတွေကိုမျှဝေရင်းသင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။ CMHL ရဲ့Business Journalism Workshopကို STRATEGY FIST Journal အပါအဝင် တခြား သတင်းမီဒီယာ ကုမ္ပဏီများမှသတင်းထောက်များလည်းတက်ရောက် လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။



The STRATEGY FIRST Times

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

The Strategy First Times ကို စောင်ရေ (၂၅၀၀) နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ရိုက်နှိပ်ပြီး Strategy First Institute တွင် အခမဲ့ ဖြန့်ဝေသည်။ ကျောင်းသား/သူများ၏ ကြော်ငြာများကိုသာ လက်ခံပါသည်။ ပြင်ပကြော်ငြာများ လက်မခံပါ။ ကြော်ငြာအားလုံးကို ရောင်စုံ 4C ဖြင့် ရိုက်နှိပ်ပြီး ကြော်ငြာမျက်နှာ ကန့်သတ်ထားပါသည်။ Vacancy 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%

ရှေ့အတွင်းရုံးပြည့် (Art Paper) (7.5 in x 10 in)	450,000 ks
နောက်အတွင်းရုံးပြည့် (Art Paper) (7.5 in x 10 in)	450,000 ks
ကျောရုံးပြည့် (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 စာဘယ်လိုဖတ်နေလဲ?



ဒေါက်တာဒေါ်လှမြင့်
B.Com (Hons),
M.Com, D.Litt (YIE)

အခုခေတ်လူငယ်တွေ စာဖတ်ဖို့ အတော်ကိုလိုပါတယ်။ ဆရာမတွေရ သလောက်လူငယ်တွေအတော်လေးကို စာဖတ်အားနည်းလာတယ်။ ဆရာမတို့ တုန်းက Television လည်းမရှိ၊ အခုလို ဖုန်းတွေပွတ်ဖို့ဆိုတာဝေးရောပဲ။ အားတဲ့ အချိန်တိုင်းစာဖတ်ရတယ်။ နိုင်ငံခြား ဝတ္ထုဆိုလည်းဖတ်တာပဲ။ အဲဝတ္ထုက မကောင်းရင်တောင် အနည်းဆုံးတော့ အင်္ဂလိပ်စာတွေအများကြီးတက်တယ်။ ဆရာမတို့ Hons တက်တုန်းကတစ်ပတ် Text book ဆို (၆) အုပ်လောက်အနည်း ဆုံးဖတ်ရတယ်။ အဲလိုကျောင်းစာမအား တဲ့ကြားက အပြင်စာတွေ၊ ဝတ္ထုတွေ ဖတ် ခဲ့တာ ညဆိုလည်း စာအမြဲဖတ်နေတာ။ အားတဲ့အချိန်တိုင်းမှာဖတ်နေခဲ့တာ။ အခု လူငယ်တွေလည်း စာကို အချိန်ရှိ သလောက်၊ ဖတ်နိုင်သလောက် ဖတ်ကြ ဖို့လိုပါတယ်။



ရန်နိုင်စိုး
Advertising

အခု ၂၁ ရာစုက IT ခေတ်ဆိုတော့ စာအုပ်ဆိုတဲ့ Physical ပုံစံထက် အီလက်ထရောနစ်ကို ပြောင်းကုန်ပြီ။ စာ အုပ်ကိုင်မှစာဖတ်တာလို့ ပြောမရတော့ ဘူး။ စမတ်ဖုန်းတွေလည်း အဆင့်မြင့် လာတော့ သူကနေ အင်တာနက်သုံးပြီး ဖတ်လို့ရတာတွေအများကြီးပါ။ E-book တွေဖတ်မယ်၊ အခြားအွန်လိုင်းပေါ်က စာဖတ်ရတဲ့ Page တွေလည်း ရှိလာပါပြီ။ ကားလမ်းပိတ်တဲ့အချိန် လက်ကိုင်ဖုန်း သုံးပြီး အလွယ်တကူဖတ်လို့ရတဲ့ အား သာချက်ရှိတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်နားတဲ့အချိန် ခေါင်းစဉ်နဲ့ခွဲသိမ်းထားတဲ့ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ စာတွေပြန်ဖတ်လို့ရတယ်။ လေ့လာနေတဲ့ ပညာရပ်ဆိုင်ရာတွေလည်း အလွယ်တကူ ရှာဖတ်လို့ရပါတယ်။ ညအားတဲ့အချိန် တွေဆို စာအုပ်ဖတ်ပါတယ်။



ချစ်ကိုကို
(Human Resource
Management)

လူတိုင်းကတိုးတက်ချင်ရင်တော့ စာတော့ဖတ်ရမှာပဲ။ တိုးတက်တဲ့လူ တိုင်းက စာဖတ်ကြတာပဲ။ ကိုယ်စိတ်ပါ ရာ၊ ဝါသနာပါရာကို လေ့လာနေမယ် ၊ ဖတ်နေမယ်ဆိုရင် သူများထက်သာ လာမှာပဲ။ တချို့တွေကျတော့ လုပ်ငန်း ခွင်မှာ အရမ်းပင်ပန်းတော့ ပြန်ချိန် မဖတ်နိုင်တာတွေရှိတယ်။ ဖုန်းသုံးတာ တွေပါတာပေါ့။ တတ်နိုင်သမျှအားတဲ့အ ချိန်ရှာပြီး ဖတ်နိုင်ဖို့တော့လိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဆိုလည်း Operation ပိုင်းတွေမှာလုပ်ရပြီး ပင်ပန်းပေမယ့် ကိုယ်ကတိုးတက်ချင်တော့ ညဘက် အားတဲ့အချိန်ရှာပြီးဖတ်ရတာပဲ။ စာဖတ် တဲ့အလေ့အထတွေရဖို့ကလည်းလူကြီး မိဘတွေကငယ်ငယ်ကတည်းကတတ် နိုင်သလောက်တွန်းအားပေးဖို့လိုတယ် လို့ထင်ပါတယ်။



ကိုနောင်
(Marketing Management)

လူငယ်တွေလည်း စာမဖတ်တာ တော့မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ခေတ်ကလည်း လျင်လျင်မြန်မြန် သွားနေတဲ့ပုံစံဆိုတော့ စာအုပ်ကိုင်ပြီးဖတ်ဖို့အချိန်က ရှားလာ တယ်လို့ထင်တယ်။ နောက်စာအုပ်ကျ တော့ လိုချင်တဲ့ဟာကို အလျင်အမြန်ရှာ နိုင်ဖို့မလွယ်ဘူး။ ကိုယ်သိချင်တာကိုချက် ချင်းသိနိုင်ဖို့ကျတော့ အွန်လိုင်းကနေ ရိုက်ထည့်ပြီးရလာတဲ့အဖြေတွေကသိချင် တာကို အချိန်တိုတွင်းရနိုင်တယ်။ စာအုပ် ကိုင်ဖတ်တာကတော့ သီးသန့်အားတဲ့ အချိန်မျိုးပဲ။ ကျွန်တော်ကတော့ သီးသန့် စာဖတ်ချိန်ထားပါတယ်။ တစ်နေ့ (၁) နာရီလောက် စာဖတ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစား တယ်။ စာဖတ်မှပဲ တိုးတက်မှာဆိုတော့ စာတော့ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အရင်လိုစာအုပ် ကိုင်ဖတ်တာမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။



ဆုဖူးဝေ
NCC (Batch-2)

အခုခေတ်လူငယ်တွေရဲ့စာဖတ် ပုံစံတွေကွဲပြားလာတာကိုလူကြီးတွေက စာဖတ်အားနည်းတယ်လို့ ထင်လာကြ တယ်။ တကယ်တော့ လူငယ်တွေ စာ ဖတ်နေကြပါတယ်။ ဖတ်တဲ့ပုံစံနဲ့စာအုပ် ပုံစံတွေကွဲပြားလာကြလို့ပါ။ နည်းပညာ တိုးတက်လာတော့ ကိုယ်ဖတ်ချင်တဲ့ စာတွေကို Online ကနေ ပိုပြီးဖတ် လာကြတယ်။ စာအုပ်ကြီးကိုင်မှစာ ဖတ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်အပန်းဖြေဖို့ လိုအပ်လာတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ ဖတ်ဖြစ် နေကြပါတယ်။ ညီမကတော့ Online ကနေဖတ်သလို အခြားစာမျိုးစုံလည်း ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ခွန်အားပေးတဲ့ စာတွေနဲ့ ဘဝနေနည်းတွေကို ကျောင်း စာအားတဲ့အချိန်မှာပိုဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။



ကေဇင်
(Business Management &
Administration)

ယနေ့ခေတ် နည်းပညာဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်လာတဲ့အချိန် လူငယ်တွေရဲ့စာဖတ် ပုံလည်း ပြောင်းလဲလာတာပါ။ စာအုပ် ဝယ်ဖတ်တဲ့အလေ့အထ နည်းပါးလာပြီး Social Page, Web Page နဲ့ E-book တွေကိုသာ အသုံးပြုပြီးဖတ်ကြပါတယ်။ တချို့လူငယ်တွေကတော့ Korea Fan Page တွေကိုအဖတ်များလာတယ်။ အခု ဂျာနယ်တွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေက စိတ်ဝင်စား စရာအကြောင်းတွေနဲ့ဟာသနှောဝတ္ထုတို၊ ကာတွန်းတွေကိုအဖတ်များလာပါတယ်။ စာဖတ်တာက ဗဟုသုတတိုးနိုင်ပေမယ့် ကိုယ့်အတွက်အနှစ်သာရရှိတဲ့စာမျိုးတွေ ရွေးဖတ်ရင်တော့ အကျိုးရှိမှာပဲ။ ဘယ်လို ပုံစံနဲ့ပဲဖတ်ဖတ်၊ ဖတ်နေဖို့က ပိုအရေး ကြီးမှာပါ။



ဇင်ဦးဦး
(Business Management &
Administration)

စာဖတ်တယ်ဆိုတာတော့လူတိုင်း အတွက်အရေးကြီးပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ရုံးသွား၊ ရုံးပြန်လိုအချိန်မျိုးလည်း ဖတ် နိုင်ရင်ကောင်းတာပဲ။ စာဖတ်ချိန်များ များပေးနိုင်လေ ကောင်းလေပါပဲ။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို စာအုပ် (၃) အုပ်လောက်ဖတ်ထားသူနဲ့ မဖတ်တဲ့ သူနဲ့ကြားမှာ ကွားခြားချက်တွေက အများကြီးပဲ။ ကိုယ်ကဘယ်လိုပုံစံနဲ့ပဲ ဖတ်ဖတ်ပေါ့၊ တစ်နေ့တာသီးသန့်အချိန် လေးသတ်မှတ်ပြီး ဖတ်ပေးသင့်တယ်။ အလုပ်ရှိရင်လည်း အလုပ်ချိန်လွတ်တဲ့ အချိန်မျိုးလေးတွေကိုယ်တိုင်သတ်မှတ် ဖို့တော့လိုပါတယ်။



အောင်ဇော်မြင့်
(Retail Management)

Retail လုပ်ငန်းမှာလုပ်နေတော့ စာဖတ်ချိန်တော့သိပ်မရပါဘူး။ အလုပ် ချိန်ကြောင့်လည်းပါပါတယ်။ များသော အားဖြင့်တော့ ညနေဆိုင်းဆင်းရမယ့် ရက်ဆိုရင်တော့ နံနက်ပိုင်းလေးတွေ ဖတ်ဖြစ်တယ်။ နံနက်ပိုင်းဆင်းရတဲ့နေ့ တွေဆိုရင် ညနေပိုင်းလေးတွေ ဖတ်ဖြစ် ပါတယ်။ အရင်လိုစာအုပ်ကြီးနဲ့ဖတ်ဖို့ တော့အချိန်မရတော့အွန်လိုင်းတို့ Social Mediaတွေကနေလက်လှမ်းမီတာတွေ ပိုဖတ်ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်သိချင်တာလေး တွေကျတော့ Google ကနေ ရှာဖတ် တယ်ပေါ့။ တစ်ခါတစ်ရံ ဂျာနယ်သတင်း တွေ၊ ဆောင်းပါးတွေ ဖတ်ဖြစ်တော့ စာ အုပ်မဖတ်ဖြစ်တာများလာတယ်။

နွေရာသီမှာ ကျန်းမာရေး မထိခိုက်ရလေအောင်

SFJ Team

ယခုနှစ်မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းမှာ အယ်နီညို ရာသီဥတုကြောင့် ရာသီဥတုပြောင်းမှုကို အရင် နှစ်တွေနဲ့မတူ ခံစားကြုံတွေ့ရမယ်လို့ မိုးလေ ဝသပညာရှင်တွေက သတိပေးထားကြပြီဖြစ် ပါတယ်။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်တွေ ကြောင့် အပူပြင်းထန်မယ့် သတိပေးနှိုးဆော် ချက်တွေကိုလည်း အများပြည်သူတွေအနေနဲ့ သိရှိလာကြပြီဖြစ်ပါတယ်။



ယခုနှစ် နွေရာသီဖြစ်တဲ့ မတ်လမရောက် သေးမီ ဆောင်းရာသီအကုန် ဖေဖော်ဝါရီလ နှောင်းပိုင်းကာလကတည်းက ရန်ကုန်မြို့မှာ အပူရှိန်ကို သိသိသာသာ ခံစားလာရပြီဖြစ်ပါ တယ်။ နွေရာသီမတ်၊ ဖေပြီလတွေမှာ အပူရှိန်ပို ပြင်းထန်မှုကို ကြုံတွေ့ရမယ်လို့ မိုးလေဝသ ပညာရှင်တွေက ပြောကြားထားပါတယ်။

အယ်နီညိုရာသီဥတု ဖြစ်စဉ်ကြောင့် နိုင်ငံ တစ်ဝန်းမှာ ရေရှားပါးမှုကို ကြုံတွေ့လာရနိုင် ဖွယ်ရှိနေပါတယ်။ ရေရှားပါးလာနိုင်တာကြောင့် သင်္ကြန်ကာလမှာ ရေချွေတာရေးစီမံချက်တွေ ကို အစိုးရက လုပ်ဆောင်နေပြီး စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး စတဲ့ ကဏ္ဍအသီးသီးမှာ ရေရှားပါးမှု ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ သတိပေးနှိုးဆော်ချက်တွေ စဉ်ဆက်မပြတ် ထုတ်ပြန်လျက်ရှိပါတယ်။

နွေရာသီမှာ ရာသီဥတုပြင်းထန်မှုကြောင့် ကျန်းမာရေးအရ ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်လာ နိုင်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက အပူ

ဒဏ်ကာကွယ်ရေးအတွက် သတိပေးချက်တွေ ထုတ်ပြန်လျက်ရှိပါတယ်။ နွေရာသီနွေရာသီဥတု ပူပြင်းတဲ့အချိန်ကာလမှာ အပူဒဏ်ကြောင့် ချွေးထွက်လွန်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ရေနဲ့ ဓာတ်ဆားများ ဆုံးရှုံးမှု များပြားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဆုံးရှုံးမှုတွေကြောင့် မိတ်၊ ယားနာဖုတွေ ထွက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ မူးမော်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ချွေးခြောက်ပြီး ကိုယ်အပူ ချိန်တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရတဲ့ အခြေအနေတွေအထိ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။

အပူဒဏ်ပြင်းထန်မှုကြောင့် ကျန်းမာရေး အရ ဆိုးကျိုးတွေ မဖြစ်လာစေဖို့အတွက် ကျန်း မာရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ အပူဒဏ်ကာကွယ်ရေး သတိပေးချက်တွေကို မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။

(၁) နံနက်(၁၀)နာရီမှ ညနေ(၅)နာရီ အတွင်း လွင်တီးခေါင်ပြင်၊ မြစ်ကမ်းနား၊ ရေဆိပ် တို့တွင် ရေချိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး အရိပ် ရအေးမြသော နေရာများတွင်နေပါ။

- (၂) နေပူထဲမှာ ပြန်လာပြီး ချက်ချင်းရေချိုး ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၃) နေပူထဲမှာ ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုတွေ မပြုလုပ်သင့်ပါ။
- (၄) အရက်သောက်ခြင်းဟာ အပူဒဏ် အန္တရာယ်ကို ဖြစ်ပေါ်လွယ်စေခြင်းနဲ့ ဖြစ်ပွားပါ က ပြင်းထန်စွာခံစားရတာမို့ ရှောင်ကြဉ်သင့် ပါတယ်။
- (၅) နေရောင်ခြင်းဘက်အပြင်ထွက်တဲ့အခါတိုင်း အရိပ်လုံလောက်စွာရနိုင်တဲ့ ထီး၊ ဦးထုပ်တို့ကို ဆောင်းပါ။
- (၆) အလင်းရောင်ပြန်တဲ့ အဖြူရောင် (သို့မဟုတ်) အရောင်ဖျော့ဖျော့အဝတ်အထည် တွေကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- (၇) ပွပွ ချောင်ချောင် ချည်ထည်တွေကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- (၈) ချွေးထွက်လွန်ပါက ကိုယ်တွင်းရှိရေနဲ့ ဓာတ်ဆားဆုံးရှုံးမှုကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်ဖို့ ဓာတ်ဆားရည်သောက်ပါ။
- (၉) ကိုယ်အပူရှိန်တက်ပါက ရေအေးဖတ်

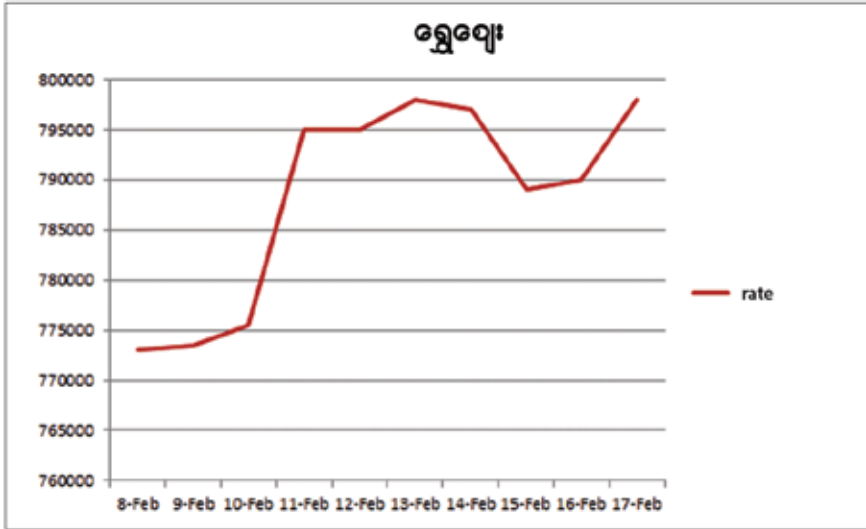
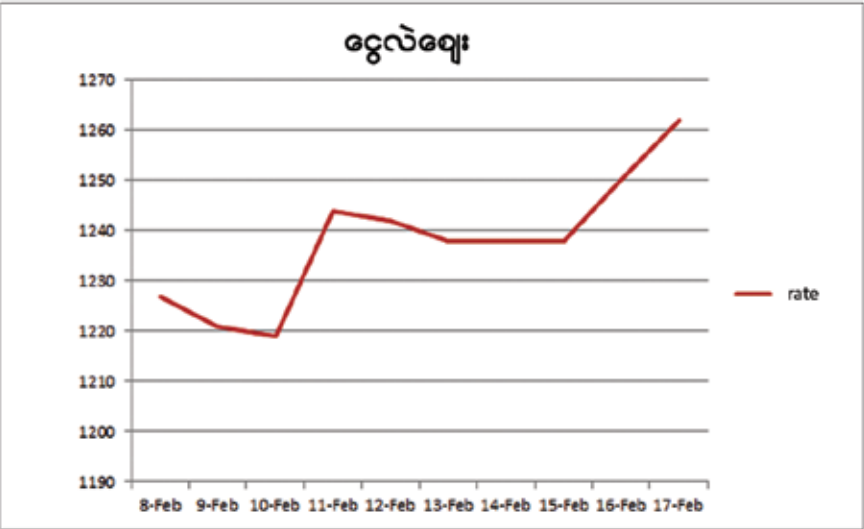
နိုင်နိုင်တိုက်ပါ။

(၁၀) ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုး ရောဂါအခံရှိသူများ ကလေးသူငယ်များနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုများအနေနဲ့ နေ့လည်နေ့ခင်း တွင် အရိပ်ရပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းတဲ့ နေရာမျိုးမှာ နားနေပါ။

(၁၁) မိတ်ဖု၊ ယားနာဖုထွက်ပါက ရေ အေးဝတ်ကပ်ခြင်း၊ သနပ်ခါးလိမ်းခြင်းတို့ကို ပြု လုပ်ပါ။

(၁၂) အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းနဲ့အတက် ရောဂါဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနမှာ ပြသပါ။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ နွေရာသီကာလရောက်တိုင်း အပူရှိန်မြင့်တက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယခုနှစ် မှာ အယ်နီညိုရာသီဥတု ဖြစ်စဉ်ကြောင့် ယခင် နှစ်တွေနဲ့မတူဘဲ အပူချိန်ပိုမိုပြင်းထန်လာမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် မိမိတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို မထိ ခိုက်အောင် သတိနဲ့ သွားလာနေထိုင်ကြဖို့ အသိ ပေးနှိုးဆော်လိုက်ရပါတယ်။ ■



Our Brand is Crisis

SFJ Team

ဒီတစ်ပတ်မှာ ၂၀၁၅ စက်တင်ဘာမှာ ဖြန့်ချိခဲ့တဲ့ Our Brand is Crisis ဆိုတဲ့ Comedy-drama အတ်ကားကို မိတ်ဆက် ဖော်ပြပေးလိုက်ရပါတယ်။ ဒီအတ်ကားမှာ နာမည်ကျော် ရုပ်ရှင်မင်းသမီးဖြစ်တဲ့ Sandra Bullock က အဓိက အတ်ဆောင်အဖြစ် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားပါတယ်။ IMDb.com မှာ Rating 6 သတ်မှတ်ပေးထားပါတယ်။ ဒီအတ်ကားဟာ နိုင်ငံရေးနဲ့ ဆက်နွှယ်တဲ့ အတ်လမ်းဖြစ်ပြီး ရွေးကောက်ပွဲအောင်နိုင်ရေး အတွက် နောက်ကွယ်ကနေ ဆောင်ရွက်ပေးသူ တွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို တွေ့မြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အတ်ကားပိုစတာ မှာကိုက "May The Best Campaign Win" စာသားကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ အတ်လမ်း အလေးပုံစံမျိုးမဟုတ်ဘဲ အတ်လမ်းအတ်ကွက် ခပ်သွက်သွယ် ရိုက်ကူးထားပါတယ်။

၂၀၀၂ မှာ ဘိုလီးဗီးယားနိုင်ငံမှ နိုင်ငံရေး သမား Pedro Castillo က အမေရိကန်နိုင်ငံ ရေးအကြံပေးအဖွဲ့ကို ငှားရမ်းခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၀၂



ရောက်ရှိလာတဲ့အချိန်မှာ နိုင်ငံရေးသမား Pedro Castillo ဟာ ရွေးကောက်ပွဲအောင်နိုင်ရေး အတွက် အခြေအနေမကောင်းတဲ့ အခြေအနေ မျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန် အကြံပေးအဖွဲ့ရဲ့ အောင်နိုင်ရေး Campaign လှုပ်ရှားမှုတွေကလည်း ထင်တိုင်း မပေါက်တဲ့ အခြေအနေမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပါ တယ်။ ဒီအချိန်မှာ Pedro Castillo ဟာ သူ့ကို ထောက်ခံအားပေးသူတွေနဲ့ နှုတ်ဆက်နေချိန် မှာ လူတစ်ယောက်က သူ့ကို ကြက်ညွန့်ပစ်ပေါက် ခဲ့ပါတယ်။ ကြက်ညွန့်ပစ်ပေါက်ခဲ့တဲ့သူကို Pedro Castillo က ပြန်လည်ထိုးကြိတ်ခဲ့ပါတယ်။

Pedro Castillo ရဲ့ အကြံပေးတွေက ဒီဖြစ်ရပ်ကို ချက်ချင်းတောင်းပန်ကြောင်း ကြော်ငြာစာထည့်သွင်းဖို့ လုပ်ဆောင်တာကို Jane Bodine က တားမြစ်ခဲ့ပါတယ်။ Pedro Castillo ရဲ့ အားနည်းချက်ကို ပြိုင်ဘက်တွေက အသုံးပြု ထိုးနှက်ခဲ့တာဖြစ်တယ်လို့ Jane Bodine က ယူဆခဲ့ပါတယ်။

Pedro Castillo သမ္မတဖြစ်ရေးအတွက် အောင်နိုင်ရေး Campaign တွေကို Jane Bodine က ဘယ်လိုနည်းမျိုးဟာတွေနဲ့ ဆောင် ရွက်ပေးနိုင်မလဲ၊ သူရဲ့ ပြိုင်ဘက်တွေကရော ဘယ်လိုပြန်လည်တိုက်ခိုက်လာမလဲ၊ နိုင်ငံရေး လှည့်ကွက်တွေကရော ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲ ဆိုတာကိုတော့ Our Brand is Crisis ကို ကြည့်ရှုစားကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတယ်။




တဲ့အတွက် Jane Bodine က ပြန်လည် ပါဝင်လာခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ Jane Bodine နဲ့ Pat Candy တို့ဟာ ပြိုင်ဘက်ဟောင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဘိုလီးဗီးယားကို Jane Bodine တို့အုပ်စု



ဘိုလီးဗီးယားနိုင်ငံ သမ္မတရွေးကောက်ပွဲ အောင်နိုင်ရေးအတွက် ငှားရမ်းခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ အောင်နိုင်ရေး Campaign ကို စီမံအုပ်ချုပ်ဖို့ အတွက် Jane Bodine (Sandra Bullock) ကို အကြံပေးအဖွဲ့က သွားရောက်ခေါ်ဆောင် လာခဲ့ပါတယ်။ Jane Bodine က ဒီလုပ်ငန်း နယ်ပယ်ကနေ အနားယူနေတာဖြစ်ပါတယ်။ Pedro Castillo ရဲ့ ပြိုင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ နိုင်ငံရေး သမားရဲ့ အကြံပေးအဖွဲ့ကို Pat Candy (Billy Bob Thornton) က ဦးဆောင်နေတာဖြစ်

HP Pavilion Series




Performance boost
Get truly impressive speeds with the latest processor technology.



A truly powerful audio experience
Immerse yourself in a truly authentic audio experience. Don't just listen.... let HP with B&O Play move you.



HP ProtectSmart
Help keep your data safe from accidental bumps.





One Year Global Warranty



Royal Smart Co., Ltd.

HP Showroom & Service Center (Yangon) : No.174, 36th St (Middle), Kyauktada Tsp., Yangon. Tel : 01379564, 379835, 371262, 09 2500 88599, 88699, 88600.
HP Showroom & Service Center (Mandalay) : No. (C4-2), Between 32nd & 33rd Street, Between 77th & 78th Street, Yadana Lane, Chanayetharsan Tsp, Mandalay. Tel : 09 910 22630

atmipkxif

ဒီတစ်ပတ်ကျွန်တော်တို့ STRATEGY FIRST Times ကနေပြီးတော့ ရူပဗေဒနယ်ပယ်မှာ ထင်ရှားကျော်ကြားပြီး အိုင်းစတိုင်းနောက် Theoretical Physicist တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး နိဘယ်ဆုရှင်လည်းဖြစ်တဲ့ Richard Feynman အကြောင်းကို ဖော်ပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို ၁၉၁၈ ခုနှစ် မေလ ၁၁ ရက်နေ့မှာ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု၊ နယူးယောက်မြို့တော်၊ ကွင်းစ်မြို့ မှာ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ Feynman ဟာ Manhattan Project မှာ ပါဝင်ခဲ့သူတစ်ယောက်အဖြစ်နာမည်ကြီးပါတယ်။ Quantum Electrodynamics ကို တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ခဲ့မှုကြောင့် ၁၉၆၅ ခုနှစ်မှာ တခြားရူပဗေဒ ပညာရှင် နှစ်ယောက်နဲ့အတူ နိဘယ်ဆု ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၉၉ ခုနှစ်မှာ ဗြိတိသျှ ရူပဗေဒ ဂျာနယ်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ Physics World ရဲ့ ကမ္ဘာ့ ထိပ်တန်း ရူပဗေဒပညာရှင် ၁၃၀ စစ်တမ်းမှာ ထိပ်ဆုံး ၁၀ ယောက်မှာ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

လူထုအကြား သူကျော်ကြားလာတာကတော့ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်တွင်း ကျွန်တော်တို့အား လုံးသိကြတဲ့ ကမ္ဘာ့ပထမဦးဆုံး အနုမြူဇုံးကို တီထွင်မှုနဲ့ ၁၉၈၀ တစ်ဝိုက် Challenger အကာသယာဉ်ပျက်ကျမှု စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး အဖွဲ့ Rogers Commission တို့မှာ အဖွဲ့ဝင် တစ်ယောက်အဖြစ်ပါဝင်ခဲ့လို့ပါ။ Nanotechnology နဲ့ Quantum Computing အပိုင်းမှာလည်း ပထမဦးဆုံးခြေလှမ်းစခဲ့သူပါ။

Feynman ရဲ့ဘဝအစပိုင်းဟာ တခြားနာမည်ကြီး သိပ္ပံပညာရှင်တွေလိုပဲ (၃)နှစ်သားမှသာ စကားတစ်လုံးစပြောပါတယ်။ ငယ်စဉ်ဘဝမှာ မိဘနှစ်ပါးရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကြီးမားခဲ့ပါတယ်။ အဖေဖြစ်သူက မေးခွန်းထုတ်တတ်အောင်ရိုးရာ အစဉ်အလာကနေ ခွဲထွက်တွေးတတ်အောင် သင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။ ဟာသဓာတ်ခံကတော့ သူ့အမေဆီကအမွေရတာပါ။ ငယ်စဉ်ကတည်း အင်ဂျင်နီယာပညာရပ်မှာပါရမီထူးသူပါ။ ရေဒီယိုတွေပြင်ရတာကတော့ သူ့အကျွန်ုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခါက သူ့ရိုးဖမ်းစက်တစ်ခုကိုလည်း သူ့မိဘတွေမရှိတုန်း စမ်းသပ်တီထွင်ခဲ့ပါသေးတယ်။



Feynman ဟာ Rockaway အထက်တန်းကျောင်းကိုတက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ တက်ရောက်ပြီးမကြာခင်မှာပဲ သင်္ချာမှာ ထူးချွန်တာကြောင့် အဆင့်မြင့်သင်္ချာကို တက်ရောက်ခွင့်ရခဲ့တယ်။ ၁၅ နှစ်သားမှာ Trigonometry, Advanced Algebra နဲ့ Analytic Geometry ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လေ့လာသင်ကြားခဲ့တယ်။ ကောလိပ်မရောက်ခင် အထက်တန်းကျောင်းနောက်ဆုံးနှစ်မှာ New York University ကျင်းပတဲ့ သင်္ချာချန်ပီယံပြိုင်ပွဲမှာ ပြိုင်ဘက်တွေနဲ့ အမှတ်အပြတ်သတ်ကွာ အနိုင်ရရှိခဲ့လို့ ဒိုင်တွေကို အံ့အားသင့်စေခဲ့တယ်။

သူ Bachelor ဘွဲ့ကို MIT (Massachusetts Institute of Technology) ကနေပြီး ခွဲပြီးတော့ Princeton University မှာ Ph.D

အတွက် ပြင်ဆင်နေတုန်း သူ့ငယ်ချစ်ဖြစ်တဲ့ Arline Greenbaum နဲ့ လက်ထပ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကံမကောင်းစွာနဲ့ပဲ သူ့အမျိုးသမီးဟာ ၁၉၄၅ မှာ တီဘီရောဂါနဲ့ သေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၅၂ ဇွန်မှာ Mary Louise Bell နဲ့ လက်ထပ်ပြန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဇာတ်သိမ်းမြန်သွားခဲ့တယ်။ ကွာရှင်းရခြင်းအကြောင်းကတော့ “သူဟာ နီးလည်း calculus ၊ ကားမောင်းနေလည်း calculus ၊ ထိုင်နေ၊ လှဲနေတော့ပဲဖြစ်ဖြစ် calculus ပဲခေါင်းထဲရောက်နေတော့တာပဲ ” လို့ပြောခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံး မိန်းမ Gweneth Howarth နဲ့ ကတော့သေတဲ့ထိ လက်တွဲဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ ပန်းချီလည်းဆွဲတယ်။ အပျော်တမ်း Bongo ဝံ့လည်းတီးတယ်။ Caltech ကသံစုံတီးဝိုင်းတွေမှာပါ လိုက်တီးလေ့ရှိတယ်။ ပျော်ပျော်နေတတ်

တဲ့ ပါမောက္ခကတစ်ယောက်ပေါ့။ လက်ချာတွေရှင်းပြရာမှာ သူများနဲ့မတူတဲ့ ဥပမာတွေကြောင့် သူ့လက်ချာတွေဟာ နာမည်ကျော်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ထပ်နာမည်ကျော်ရခြင်းကတော့ သူ့ရဲ့ "Surely You're Joking, Mr. Feynman!" နဲ့ "What Do You Care What Other People Think?" ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိတို့ကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

၁၉၈၈ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၅၊ အသက် ၆၉ နှစ်မှာ သူ့ရဲ့ ကင်ဆာရောဂါနှစ်ခုကို နောက်ဆုံးအကြိမ် ခွဲစိတ်မှုမှာ သေဆုံးခဲ့တယ်။ မသေခင်သူပြောခဲ့တာကတော့ “နှစ်ခါသေရမှာကို ငါအမုန်းဆုံးပဲ။ အဲ့ဒါက ပျင်းစရာကောင်းတယ်” တဲ့။





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

www.amazon.com နှင့်အခြား သင်မှာယူလိုသော website များမှ USA ပစ္စည်းများကို ၎င်းဈေးရင်းအတိုင်း မှာယူနိုင်ပြီး မြန်မာပြည်အရောက်တန်ဖိုးမှာ = [နောက်ဆုံးကျသင့်ငွေ + ကျသင့်ငွေ၏ 15% + ပစ္စည်းအလေးချိန်တစ်ပေါင် - 8,000 Kyats] (အီလက်ထရွန်းနစ်ပစ္စည်းများအတွက် အပိုကြေး ပေးဆောင်ရမည်)

ပစ္စည်းတန်ဖိုး၏ တစ်ဝက်ကို စရန်အဖြစ် ကြိုတင်ပေးသွင်းရပါမည်။ (အထူးအဖြစ် "Payments" မျိုးစုံကို 10% Charges ဖြင့်ဝန်ဆောင်ပေးပါမည်။)

ယင်းမာတေးသံသွင်းသို့ ကိုယ်တိုင်လာပြီး Websites များတွင် ချက်ချင်းမှာယူပေးပါသည်။ မနက် - ငါးနာရီအတွင်းဖွင့်သည်။
E-mail (chitkhinlim@gmail.com) (သို့) Text Messages (09-450066242, 09-43202090, 09-422469977) ဖြင့် မှာလိုသောပစ္စည်းစာရင်းကို ပို့လာပါက ကျသင့်ငွေကို အခမဲ့တွက်ချက်ပြီး ပြန်ပို့ပေးပါမည်။

မှာယူနိုင်သောပစ္စည်းများ - 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။ ဗုန်းမုဗိုလ်-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



STRATEGY FIRST INSTITUTE



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

အချိန်ရှားပါးသော လုပ်ငန်းရှင်များ၊ မန်နေဂျာများ၊ အရာရှိများအတွက် နှစ်သက်ရာရွေးချယ်တက်ရောက်နိုင်သော(၆) လ သင်တန်းများ

March - September Term မတ်လ (၁၄) ရက် စမည်။

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

Single Module Fees: 395,000 kyats
for each module,
Marketing Mgt : 420,000 kyats
ICM Registration Fees - 45 USD per year,
Exam Fees: 60 USD per module



အတန်းသစ်များ မတ်လ(၁၄)ရက်တွင်စတင်ပြီး ၂၀၁၆ ဩဂုတ်လတွင် ပြီးဆုံးပါမည်။ မိမိအတွက် လိုအပ်သော ဘာသာရပ်တစ်ခုချင်းစီကို ရွေးချယ်တက်ရောက်နိုင်ပြီး
Institute of Commercial Management (ICM, UK) မှ တိုက်ရိုက်စစ်ဆေးသောစာမေးပွဲကို ဖြေဆိုအောင်မြင်ပါက Single Subject Diploma များရရှိပါမည်။

၀၉

ပျင်းစရာကောင်းတဲ့အစည်းအဝေးတွေကို ပြောင်းလဲပြီး အကျိုးရှိစေနိုင်ဖို့

Meeting အစည်းအဝေးတွေဟာ တစ်ခါတလေကျရင် ပြင်းစရာကောင်းပါတယ်။ လိုတာထက်ပိုပြီးတော့လည်း အချိန်အများကြီးကြာသွားတတ်ပါတယ်။ ပြီးရင်တစ်ယောက်ယောက်က အစည်းအဝေးရည်ရွယ်ချက်နဲ့မသက်ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုအကြောင်းစပြောမိသွားပြီးဆိုရင် မပြီးတော့ဘဲနဲ့ မလိုအပ်ဘဲ အချိန်တွေကုန်သွားတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အစည်းအဝေးရောက်မှသာတွေ့လုပ်ရမယ်ဆိုတာစဉ်းစားကြမယ်ဆိုရင်လည်း အချိန်ကထပ်ပေးရပါဦးမယ်။

ဒါမျိုးက ဝန်ထမ်းတော်တော်များများ ကြုံဖူးကြမှာပါ။ အစည်းအဝေးတွေအကုန်လုံးက အချိန်ကုန်တယ်။ ပျင်းစရာကောင်းတယ်လို့ဆိုလိုချင်တာတွေမဟုတ်ပါဘူး။ တချို့အစည်းအဝေးတွေက အချိန်နည်းနည်းနဲ့ အကျိုးရှိပါတယ်။ လုပ်ဆောင်ရမယ့် အဓိကအရာတွေအကြောင်းဆွေးနွေးတာနဲ့ မလိုအပ်တာတွေကိုမပြောဘဲလုပ်ဆောင်တာကအချိန်လည်းမကုန်၊ အကျိုးလည်းရှိတဲ့အပြင် ပျော်စရာတောင်ကောင်းပါဦးမယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ စစ်တမ်းကောက်ယူချက်အရ ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ဟာ တစ်လမှာ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အစည်းအဝေး ၆၂ ကြိမ်တက်ရပါတယ်တဲ့။

ဒါပေမဲ့ ဒီအစည်းအဝေးတွေမှာ ကုန်ဆုံးတဲ့အချိန်ရဲ့တစ်ဝက်လောက်က အကျိုးမရှိပါဘူး။ နောက်တစ်ခုအနေနဲ့တစ်လမှာ ၃၁ နာရီလောက်က အကျိုးမရှိတဲ့အစည်းအဝေးတွေကြောင့် ကုန်ဆုံးနေရပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံထဲမှာတင် တစ်နှစ်ကို အကျိုးမရှိတဲ့ အစည်းအဝေးတွေကြောင့် ကုန်တဲ့ကုန်ကျ စရိတ်ဟာ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၃၇ ဘီလီယံရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ပြင်ပမှာလမ်းလျှောက်ထွက်ရင်းနဲ့အစည်းအဝေးသဘောမျိုး ဆွေးနွေးတာမျိုးကနေစပြီးတော့ အစည်းအဝေးတွေကို အကျိုးရှိပြီး ပြီးငွေစရာမကောင်းအောင် လုပ်လို့ရမယ့်နည်းလမ်းတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

၁။ အစည်းအဝေး လုပ်ရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

အစည်းအဝေးကို လာတက်ရောက်တဲ့ လူတွေဟာ အချက်အလက်တွေ၊ လုပ်ဆောင်ရမှာတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်လာမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့အကျိုးရှိပါတယ်။ အစည်းအဝေးစမှ လုပ်စရာတွေကိုဆွေးနွေးတာထက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်လာပြီး တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အမြင်တွေကို တင်ပြပြီးဆွေးနွေးတာက အချိန်ကုန်လည်း ပိုသက်သာစေပါတယ်။

၂။ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ကို ဦးဆောင်စေပါ။

အစည်းအဝေးမှာ လူများလေးစားရပြီးတော့ စကားပြောဆိုရာမှာ အဆင်ပြေတဲ့လူတစ်ယောက်ကို ဦးဆောင်ပါစေ။ ဒီလိုလုပ်တာကြောင့် ပါဝင်သူတွေအနေနဲ့ တစ်ယောက်



တစ်ပေါက်ဆွေးနွေးနေတာထက် စနစ်တကျပြောဆိုစေမှာဖြစ်ပြီး ဦးဆောင်သူရှိတဲ့အတွက် ကြောင့် ပိုပြီးတော့စနစ်ကျနိုင်ပါတယ်။

၃။ ဖုန်းတွေ၊ Laptop တွေမပါဘဲ လုပ်ရင်ပိုကောင်းပါတယ်။

Meeting လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ E-mail ဝင်လာတာတွေ၊ Notification တွေတက်လာတာတွေ၊ ဖုန်းလာတာတွေက အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတာကြောင့် အစည်းအဝေးတွေမှာ အစည်းအဝေးနဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့ဖုန်း၊ E-mail စတာတွေကိုအသုံးမပြုစေတာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

၄။ အစည်းအဝေးတွေမှာ ပါဝင်သူ (၄) ယောက် ကနေ (၇) ယောက် အထိပဲပါပါစေ။

အစည်းအဝေးမှာ လူတွေများနေတဲ့အခါ ကျရင် မလိုအပ်တဲ့အကြံဉာဏ်ပေါင်းများစွာနဲ့ အာရုံတွေ ထွေပြားစေပါတယ်။ ဒီတော့ အစည်းအဝေးမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့အတွက် တကယ်လို

အပ်တဲ့လူအနည်းငယ်ကိုသာ ပါဝင်စေတာကောင်းပါတယ်။

၅။ နောက်ဆက်တွဲ အကြောင်းအရာတွေကို ဖြစ်နိုင်ရင် E-mail နဲ့ပဲပို့ပါ။

အချိန်ကုန်တာအပြင်၊ အစည်းအဝေးတွေအတွက်လူတွေချိန်းရတာ၊ အချိန်စာရင်းဆွဲရတာတွေကပင်ပန်းပါတယ်။ ဒါကြောင့်အစည်းအဝေးတစ်ခုရဲ့နောက်ဆက်တွဲ Update တင်ပြရမှာတွေ၊ အချက်အလက်အသစ်တွေအတွက် E-mail နဲ့ပဲ ပေးပို့တာကောင်းပါတယ်။ အစည်းအဝေးထပ်လုပ်စရာမလိုပါဘူး။

၆။ အပြင်မှာ ဆွေးနွေးပါ။

Formal ကျကျ အစည်းအဝေးခန်းထဲမှာ ထိုင်ပြီးဆွေးနွေးတာက ကောင်းပေမယ့် စာရွက်စာတမ်းတွေ Power Point တွေမလိုတဲ့ အစည်းအဝေးဆိုရင် အခန်းထဲမှာ ထိုင်ပြီးလုပ်စရာမလိုပါဘူး။ အပြင်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လမ်းလျှောက်ထွက်ရင်းဖြစ်ဖြစ် လေကောင်းလေသန့်ရှူရင်း

ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဆွေးနွေးလို့ရပါတယ်။
နောက်တစ်ခုအနေနဲ့ ကော်ဖီဆိုင်မှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ညစာစားရင်းဖြစ်ဖြစ် Business Dinner အနေနဲ့ ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။ (ဒါကတော့ လူ (၂) ယောက် (၃) ယောက်လောက်ပဲ ကောင်းပါတယ်။)

၇။ အစည်းအဝေးတွေကို အချိန်တိုတိုနဲ့ အမြန်ဆုံးပြီးပါစေ။

အစည်းအဝေးတိုတိုလုပ်တဲ့အခါမှာလူတွေကိုပိုပြီးအာရုံစိုက်ကြပြီးတော့၊ မလိုအပ်ဘဲစကားပြောတာမျိုးတွေလျော့နည်းစေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

လေ့လာတွေ့ရှိမှုတွေအရ အစည်းအဝေးတွေတိုတဲ့အခါမှာမေးခွန်းတွေသိပ်မမေးကြဘဲနဲ့ အလုပ်ပြီးစေဖို့ကိုသာ အာရုံစိုက်ကြပါတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဆွေးနွေးမှုဟာ တစ်နာရီထက် ပိုမကြာသင့်ပါဘူး။

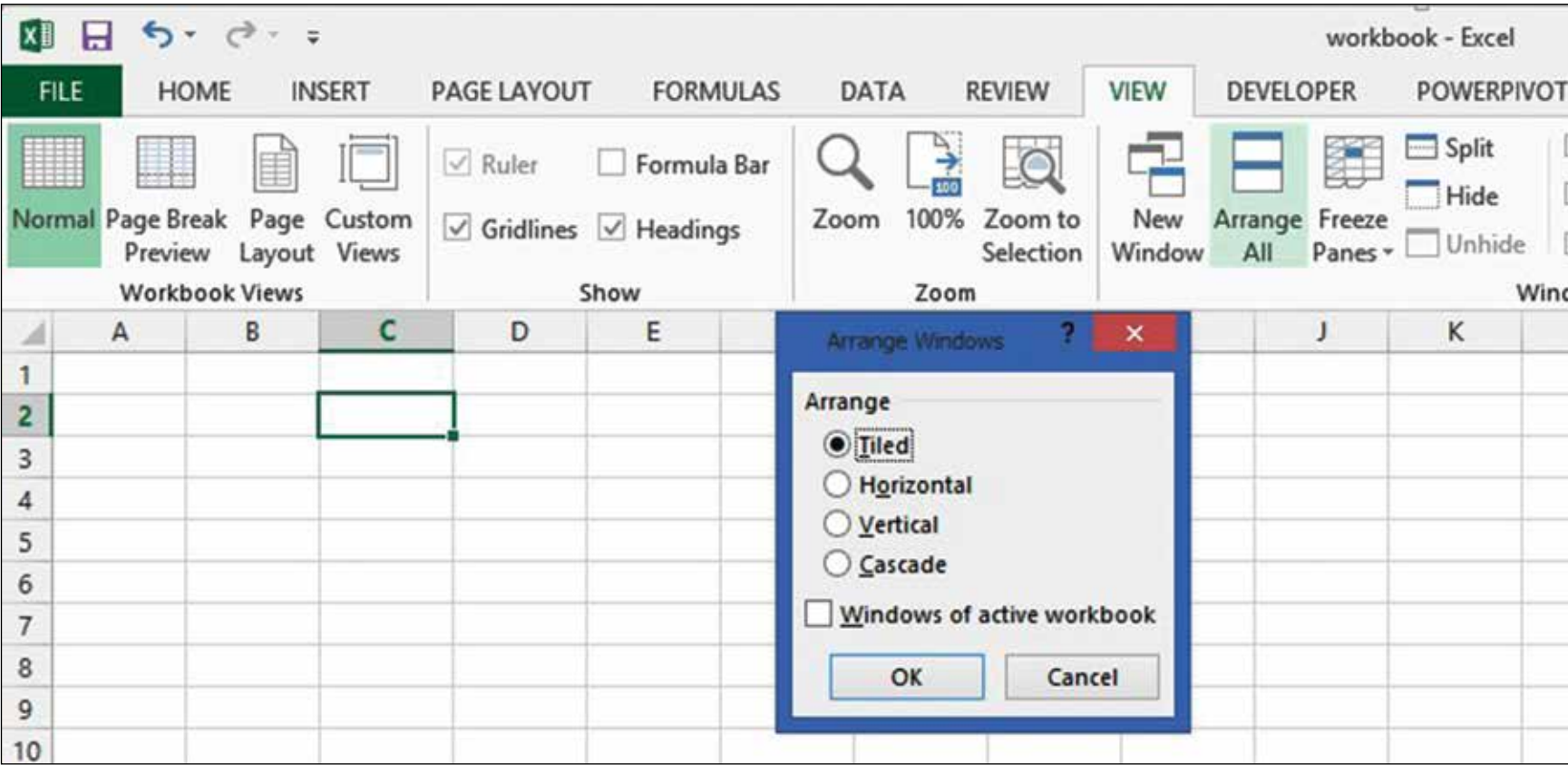
၈။ နောက်ဆုံး ၁၀ မိနစ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့အတွက် အသုံးပြုပါ။

ရှေ့ဆက်ပြီးလုပ်ဆောင်ရမှာတွေအတွက်၊ ဆွေးနွေးခဲ့တာတွေကိုအားလုံးနားလည်၊ မလည်ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။ ဘယ်သူက ဘယ်အရာလုပ်ဆောင်ရမယ်၊ ဘယ်ဌာနကတာဝန်တွေက ဘာတွေဆိုတာကို စနစ်တကျ ပြန်အသိပေးပါ။

ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းက စီးပွားရေးမှာ အောင်မြင်စေဖို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်တာကြောင့် ဒီအချက်တွေကို အသုံးပြုပြီးတော့ သင့်အချိန်ရော တခြားသူတွေ အချိန်ကိုပါ အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုလိုက်ပါ။ ■

Basic Excel Tutorial 1.3

ဇင်မာလွင် (Global Link Technology)



ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ Workbooksတွေကို တစ်ပြိုင်တည်းမှာ ယှဉ်တွဲအလုပ်လုပ်လိုရင်၊ Data တွေကို ယှဉ်ကြည့်လိုရင် Excel မှာ Workbooks တွေကို View အနေအထား အမျိုးမျိုးနဲ့ Arrange လုပ်ကြည့်နိုင်မယ့် View Option တွေအကြောင်းကို ဖော်ပြပေးသွား ပါမယ်။ အဲဒီလို View Option တွေကိုအသုံး ပြုခြင်းက Workbooksအသီးသီးမှ Dataတွေ ကို Manipulate လုပ်ရာမှာ ပိုပြီးလွယ်ကူအဆင် ပြေစေပါတယ်။

Workbooks Windows တွေကို Arrange လုပ်ကြည့်နိုင်ဖို့ အောက်ပါအဆင့် တွေအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။
၁။ မိမိ Arrange လုပ်ကြည့်လိုတဲ့ Workbooks တွေကို ဖွင့်ထားပါ။ (အနည်းဆုံး Workbook နှစ်ခု ဖွင့်ထားဖို့လိုပါတယ်။)
၂။ View Tab မှ Window Group က Arrange All Button ကိုနှိပ်ပါ။ Arrange Windows Dialog Box ကျလာရင် မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ Option ကိုရွေးချယ်ပါ။

Arrange Option မှာ
(i) Tile
(ii) Horizontal
(iii) Vertical
(iv) Cascade ဆိုပြီးတော့ (4) မျိုးကြည့်နိုင်ပါတယ်။
၃။ Option ရွေးချယ်ပြီးရင် OK နှိပ်ပါ။
Tile – Tile Option နဲ့ ကြည့်ရင် Workbooks Windows တွေကို Tile Square အနေအထားနဲ့ Side by Side မြင်နိုင်ပါတယ်။

Horizontal – Horizontal Option နဲ့ ကြည့်ရင် Workbooks Windows တွေကို Horizontal အနေအထားနဲ့ အထက်၊ အောက် ယှဉ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။
Vertical – Vertical Option ဟာ Workbooks Windows တွေကို Vertical အနေအထားနဲ့ ဘယ်၊ ညာ ယှဉ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။
Cascade – Cascade Option ဟာ Workbooks Windows များကို Overlapping အနေအထားနဲ့ မြင်နိုင်ပါတယ်။ ■

ငါ့ဖုန်း၊ ဖိတ်ခေါ်ခန်း၊ ဖုန်း


ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ ဂျပန်တိုဟူး ဝက် မှို ခရုဆီ အစပ်ကြော်နည်းကို Facebook က Chaw Su's Food Friend page မှာတွေ့လို့ ပြန်လည်ဝေမျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် ကလည်း ဂျပန်တိုဟူးကြိုက်ပြီး Chaw Su Food Friend ဟင်းချက်နည်းစာအုပ်ထဲကဟင်းတွေ လည်း ချက်စားဖူးတော့ အရသာရှိပြီး ရိုးရင်း လွယ်ကူပါတယ်။

- ဂျပန်တိုဟူး ဝက် မှို ခရုဆီ အစပ်ကြော်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့
- ၁။ ဆီ - ဟင်းခပ်ဖွန်းကြီး (၁) ဖွန်း
 - ၂။ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်း - ထမင်း စားဖွန်း (၂) ဖွန်း
 - ၃။ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ဂျင်း - ထမင်းစား ဖွန်း (၁) ဖွန်း
 - ၄။ ကြိတ်ထားတဲ့ ဝက်သား (Pork Minced) - တရုတ်ပန်းကန်လုံး (၁) လုံးခွဲခန့်
 - ၅။ ခရုဆီ (Oyster Sauce) - ဟင်းခပ်ဖွန်းကြီး (၁) ဖွန်းခွဲ (ထမင်းစားဖွန်း (၉) ဖွန်း)
 - ၆။ Tomato Ketchup (သို့) Tomato Sauce - ဟင်းခပ်ဖွန်းကြီး (၁) ဖွန်းခွဲ
 - ၇။ ဟင်းချက်ပိုင် - ထမင်းစားဖွန်း (၁) ဖွန်း
 - ၈။ သကြား - လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁) ဖွန်း



- ၉။ (၂) နာရီခန့် ရေစိမ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားတဲ့ Shiitake Mushroom - (၅) ခု
- ၁၀။ ဂျပန်တိုဟူး - (၃) ချောင်း
- ၁၁။ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ရှောက်ရွက် - ထမင်းစား ဖွန်း (၂) ဖွန်းခန့်

- ၁၂။ လက်ဆစ်တစ်ဝက်အရှည်ခန့်လှီးထားတဲ့ နံနံပင် - ထမင်းစားဖွန်း (၂) ဖွန်းခန့်
- ပထမဦးဆုံး တိုဟူးကို (၈) ပိုင်းစီခန့် ဖြတ်ကာ ဆီပူထဲထည့်ကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။
- ဒယ်အိုးထဲက ဆီများကို ဟင်းခပ်ဖွန်းကြီး



arouESI

(၁) ဖွန်းခန့်ချက်ကာ ခပ်ထုတ်ပြီး ငရုတ်သီးနဲ့ ဂျင်းကို ထည့်ကာ (၁) မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။

ဝက်သားကိုကြိတ်ကာ ခရုဆီ၊ Tomato Ketchup၊ ရှာလကာရည်နဲ့ သကြားထည့်ကာ (၂) မိနစ်ခန့်မွှေကြော်ပေးပါ။

ပြီးနောက်မှိုထည့်ကာ (၅) မိနစ်ခန့်ထပ်မွှေကြော်ပေးပါ။

ပြီးရင် တိုဟူး၊ နံနံပင်နဲ့ ရှောက်ရွက်ကို ထည့်ပြီး တိုဟူးများ မကြေအောင် ခပ်ဖွဖွမွှေပြီး နောက် အိုးကိုကိုင်လှုပ်ကာ ရောသွားအောင် လုပ်ပြီးရင် မီးဖိုမီးကိုပိတ်ပါ။

သက်သက်လွတ်သုံးဆောင်လိုသူများက တော့ ဝက်သားနေရာမှာ အသားတုထည့်ကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

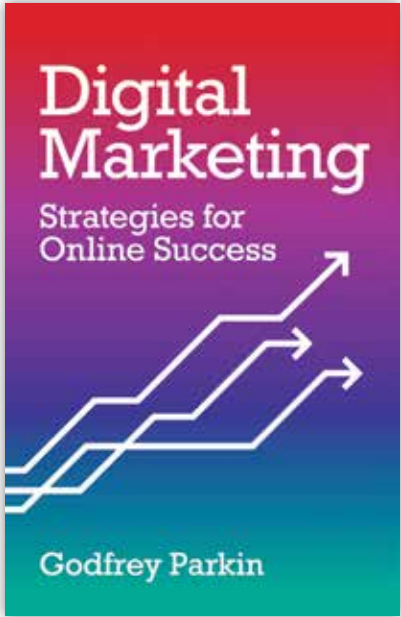
<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.544792145698925.1073741855.115026242008853&type=3>

Digital Marketing Strategies For Online Success

မင်္ဂလာပါ STRATEGY FIRST Library မှ စာဖတ်ပရိတ်သတ်များခင်ဗျာ။

ကျွန်တော်ပြီးခဲ့တဲ့တစ်ခေါက်က Understanding Digital Marketing စာအုပ်ကို မိတ်ဆက်ပေးဖူးတော့ဒီတစ်ခေါက်မှာ Digital Marketing မဟာဗျူဟာတွေကိုအသုံးပြုပြီး ရှုပ်ထွေးလှတဲ့အွန်လိုင်း Marketing ကိုအောင်မြင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရနိုင်မလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရေးသားထားတဲ့ Digital Marketing – Strategies For Online Success ဆိုတဲ့စာအုပ်နဲ့ မိတ်ဆက်ပေးချင်ပါတယ်။

နည်းပညာတွေတစ်ဟုန်ထိုးတိုးတက်လာတဲ့ ယနေ့ခေတ်မှာ အင်တာနက်ရဲ့မြန်နှုန်းမြင့် ရှိကုန်တာကို စာဖတ်သူတို့ သတိပြုမိကြမယ်လို့ယုံကြည်ပါတယ်။ အင်တာနက်အသုံးပြုသူများလာတာနဲ့အမျှ အင်တာနက်ပေါ်မှ ပစ္စည်းများကိုဝယ်ယူသုံးစွဲသူအင်အားဟာလည်းတစ်စတစ်စတိုးပွားလာမှုနဲ့အတူ မိမိတို့လုပ်ငန်းအောင်မြင်ခြင်း၊ လူသိများခြင်းစတဲ့အကျိုးကျေးဇူးများကို လုပ်ငန်းအများစုက သတိပြုမိလာ



ကြပါတယ်။ အခုစာအုပ်မှာ အဲဒီရှုပ်ထွေးလှတဲ့ ဗျူဟာများကို နားလည်လွယ်စေမယ့် Points တွေ၊ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် အကျိုးအပြစ်ဖော်ပြချက်များ၊ ဥပမာများနဲ့ ဖော်ပြထားတဲ့အတွက် အလွယ်တကူ နားလည်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးသူကတော့ Godfrey Parkin ဖြစ်ပြီးတော့ Marketing Innovation, Performance Improvement, Global Branding စတဲ့အင်တာနေရှင်နယ် Digital Strategy လုပ်ငန်းဖြစ်တဲ့ Britefire ကို လုပ်ကိုင်နေသူလည်းဖြစ်ပါတယ်။ Godfrey Parkin က Web-Centric Marketing Business ကို နိုင်ငံတကာက အသိအမှတ်ပြုအောင် စတင်တည်ထောင်ခဲ့သူဖြစ်ပြီး Digital Marketing နယ်ပယ်မှာနာမည်ကျော်ကြားတဲ့ဟောပြောသူ တစ်ယောက်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ အခုစာအုပ်မှာ E-commerce နဲ့ ပတ်သက်တဲ့အဓိကကျတဲ့ ဗျူဟာသော့ချက်များဖြစ်တဲ့

- အောင်မြင်ကျော်ကြားစေနိုင်မယ့်စီးပွားရေးနည်းလမ်းများနဲ့ Website ကောင်းတစ်ခု တည်ဆောက်ရာမှာ အသုံးပြုရမယ့် အဓိကအချက်များ
- Search Engine, E-mail Marketing, Online Advertising များအသုံးပြုပြီး မိမိကုန်ပစ္စည်းများကိုစားသုံးသူများ ပိုမိုသိရှိစေနိုင်မယ့်ထိရောက်သောနည်းလမ်းများ



- မိမိကုန်ပစ္စည်း အမှတ်တံဆိပ်ကို လူအများ ပိုမိုသတိထားမိပြီး ရောင်းအားတက်လာနိုင်စေတဲ့သော့ချက်များ

- မိမိတို့လုပ်ငန်း တိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်ဆင့်ချင်းစီမှာ လုပ်ဆောင်ရမယ့်အချက်များနဲ့ ဆုံးရှုံးမှုနည်းစေနိုင်မယ့် စီးပွားရေးဗျူဟာများ စတဲ့အချက်များ ပါဝင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီး စာဖတ်သူများအနေနဲ့လည်း တိုးတက်နေတဲ့ နည်းပညာခေတ်မှာ ခေတ်မီသောနည်းဗျူဟာများအသုံးပြုပြီး မိမိတို့လုပ်ငန်းများလည်းတစ်စထက်တစ်စအောင်မြင်ပါစေလို့ဆန္ဒပြုလျက်... ■

STRATEGY FIRST Forum 2016

Honorable Speakers for Session 1 (Morning)

- 1. Prof. Dr. U Aung Tun Thet, Ph.D (Manchester), President's Economic Advisor
- 2. Dr. Daw Khin Ohn Thant, Retired Advisor – Ministry of National Planning and Economic Development, Ph.D (Wisconsin)
- 3. Prof. Dr. Daw Hla Myint, D.Litt (YIE), Professor and Head (Retd.), Department of Management Studies,
- 4. Dr. U Than Pe, Ph.D (Stats, Melbourne), Managing Director (IGA Leumeach Supermarket)
- 5. Dr. U Sein Min, Ph.D (Marketing, Passau). Academic Director (Strategy First)
- 6. Ms. Sharah Tsui, Regional Director for Asia (Edinburgh Business School)
- 7. Ms. Eileen Lui, Founder of Nupts and Such Advertising and Special Events (Malaysia and Cambodia) | MARCOMs Consultant (City Mart Holding Co., Ltd.,)

Special Item on the Agenda
MOU Signing & Launching Ceremony

EDINBURGH
BUSINESS SCHOOL
HERIOT-WATT UNIVERSITY
MBA & MSc Programmes

Special Item on the Agenda
MOU Signing & Launching Ceremony



SIGNATURE M.B.A

Honorable Speakers & Panelists for Session 2 (Afternoon)

- 1. Prof. Dr. U Maw Than, D.Litt (YIE), Professor and Rector (Retd.), Director (Central Bank of Myanmar), Member (Tax Board), Member (Myanmar Accountancy Council), Election Chairman (Myanmar Media Council),
- 2. Mr. Filip Lauerysen, Executive Director (EUROCHAM Myanmar)
- 3. Dr. Andrew Scown, President (Stamford International University, Thailand)
- 4. Dr. U Tin Win, Rector (Meiktila University of Economics), Ph.D (Management, Keio)
- 5. Dr. U Tun Thura Thet, Managing Director (Myanmar Information Technology Pte Ltd.)
- 6. U Wai Phyoo, Managing Director (Yathar Cho Industry Ltd.), President (MYEA)
- 7. Mr. Vikram Kumar, Country Manager (International Finance Corporation)
- 8. Dr. U Aung Thura, CEO (Thura Swiss Ltd.)

Host: U Aung Chit Khin, MD. Strategy First Institute

၂၀၁၅ ခုနှစ်က သြစတြေးလျနိုင်ငံရဲ့ရွှေထွက်ရှိမှု
၁၂ နှစ်တာအတွင်း အမြင့်ဆုံးသို့ရောက်ရှိခဲ့

တစ်နှစ်လုံးအတိုင်းအတာအနေနဲ့ ရွှေထုတ်လုပ်မှုပမာဏဟာ ၂၈၅ မက်ထရစ်တန်ထိရှိခဲ့သလို ယင်းပမာဏက ၂၀၁၄ ခုနှစ်က ပမာဏထက် နှစ်တန်ကျော်နီးပါး များပြားခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၀၀၃ ခုနှစ်နောက်ပိုင်း အမြင့်ဆုံးထွက်ရှိမှုနှုန်းထားလည်း ဖြစ်ခဲ့တယ်လို့ သတ္တုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံလုပ်ငန်းကုမ္ပဏီ Surbiton Associated L.td က ထုတ်ပြန်ပြောကြားပါတယ်။

သြစတြေးလျနိုင်ငံမှာ ယမန်နှစ်

Bloomberg

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

y&Sifv, fAuUtm&wf
Eklfawlt aeelVu&C celfS
BuDm;wlb@mai&vdi jyraweY
&i qkhe&lyDmr, ESEft wlf
rSau;lrD':vm94 bDPDhd
jyefnpldkbkpbti;z&Skf
w, f,qldDa&my&tluDqHbPf
Oefiqmi fVkfefuZpvfhsbc
[klifvkfefpkujymUm;vklf
ygw, f
ae&hyu, fwhiftm&wf
Ekflawlt m vlu&C celfSawmh

a&e&psxlu aewm&dqludaw
ukt "dichl;ae&ov&l ifw&
b@ma&;ai&llmu;pep&fwysu
, l faewmukt celfDefn
ukm;Ekf, fenfvrfaw&Sz
vwew, f,bdygw, f, i fEkf
aw&lu aqmfdma&Asv&Ekf
awlt aeelVnfvu&Sajctae
awfS, ifw&tt&efailmu;aw
ublydawmbi qkhe&w, f
qgyw, f

Press TV

Press TV

နယူးယောက်မြို့ကိုကျော်ဖြတ်ပြီး ကမ္ဘာပေါ်တွင်
ဘီလုံနာအများဆုံးနေထိုင်တဲ့မြို့ပေကျင်းဖြစ်လာ

မှာဖြစ်ပြီး ကာလတို၊ ကာလလတ်
ချေးငွေတွေကို သက်သာတဲ့ ဘဏ်
အတိုးနှုန်းအတိုင်းရရှိနိုင်ရေးအတွက်
ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်း ကူညီပေးမယ်လို့
ဆန်စပါးအသင်းချုပ်က ဆိုပါတယ်။

ရှေးပြေးအစီအစဉ်အဖြစ် ဧရာ
ဝတီတိုင်းရှိဟင်္သာတ၊မအူပင်၊မြောင်း
မြ၊ကျိုက်လတ်၊ဖျာပုံ၊ဘိုကလေးစတဲ့
မြို့နယ် (၆) မြို့နယ်၊ ဝဲခူးတိုင်းရှိ လက်
ပံတန်း၊ ရွှေတောင်မြို့နယ်၊ မန္တလေး
တိုင်းရှိ မတ္တရာ၊ ရမည်းသင်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်တိုင်းရှိတွံတေး၊ကော့မှူး၊သုံးခူး
မြို့နယ်၊မွန်ပြည်နယ်ရှိသထုံ၊ဘီလင်း
မြို့နယ်၊ ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ ညောင်ရွှေ
မြို့နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ်ရှိ စစ်တွေမြို့
နယ်၊နေပြည်တော်ရှိပျဉ်းမနား၊လယ်
ဝေး၊ တပ်ကုန်းမြို့နယ်တွေမှာ စတင်
ဆောင်ရွက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ SF

SFJ

ပုဂ္ဂလိကလုပ်ပိုင်ခွင့်ပေး

ပြည်တွင်းကုမ္ပဏီတွေကိုသာ
မိလျှောက်ထားခွင့် ပေးအပ်တာ
မလုပ်နိုင်ခွင့်သက်တမ်း (၃) နှစ်
မှတ်ကာ နှစ်အလိုက်စာရချုပ်
တမ်းတိုးသွားမယ်လို့ ရထားဖို့
င်ရေးဝန်ကြီးဌာနထံက သိရ
ယ်။

ထိုခရီးစဉ်ကိုလူအယောက် ၂၀
စီးနှင့်နိုင်တဲ့ RGC ရထားတွဲနဲ့ ခရီး
သည် ၅၀ လိုက်ပါစီးနိုင်တဲ့ RBE
ရထားတွဲတွေနဲ့ပြေးဆွဲမှာဖြစ်ပါတယ်။
ခရီးစဉ်ပြေးဆွဲမှုကို ရထားပို့ဆောင်
ရေးဝန်ကြီးဌာနက အကောင်အထည်

SFJ

■ **AP**

10 Ways To Have A Better Conversation



STRATEGY FIRST Times ရဲ့ Ted Talk ကဏ္ဍ Ted.com က ကမ္ဘာကျော်တွေနဲ့ Interview တွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့တွေ့ဆုံခန်းတွေ၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ လေ့လာစရာတွေကို အပတ်စဉ်ဖော်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖော်ပြထားတာက Video ဖြစ်ပြီးတော့ Video ဝင်ကြည့်ဖို့ Mobile Phone နဲ့ပေးထားတဲ့ QR Code ကို Camera ကနေ Scan လုပ်ရမှာပါ။ QR Code Scanner Application တွေကိုတော့ Google Playstore၊ App Store တို့ကနေ Download ဆွဲလို့ရပါတယ်။

ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ Celeste Headlee ရဲ့ 10 Ways To Have A Better Conversation ဆိုတဲ့ Video လေးကိုဖော်ပြမှာဖြစ်ပါတယ်။

Celeste Headlee ဟာ Georgia Public Broadcasting ရုပ်သံဌာနမှာသတင်းတင်ဆက်သူနဲ့ Talk Show တွေမှာ ပါဝင်ဦးဆောင်တဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။

Headlee ဟာ ၁၉၉၉ ခုနှစ်ကတည်းက Radio မှာ အစီအစဉ်တင်ဆက်သူနဲ့သတင်းထောက်အဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီးတော့ နာမည်ကျော်ကြားခဲ့တဲ့ ရုပ်သံအစီအစဉ်များမှာလည်း တင်ဆက်သူအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါတယ်။ CNN သတင်းဌာနကအစီအစဉ်တွေမှာလည်း ဧည့်သည်အဖြစ်နဲ့ မကြာခဏပါဝင်နေသူဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေနဲ့ ကောင်းစွာပြောဆိုဆက်ဆံဖို့လိုအပ်တဲ့အလုပ်တစ်ခုလုပ်နေတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုစကားပြောဆိုရမလဲဆိုတာကို အလိုလိုတတ်လာပါ

တယ်။ လူအများစုက စကားပြောရာမှာ ချောချောမွေ့မွေ့မပြောတတ်ကြပါဘူး။ Celeste Headlee ဟာ Radio မှာတင်ဆက်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာလုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူးပြီးတော့ အဆင်ပြေချောမွေ့စကားပြောဆိုနိုင်ဖို့ ဘာတွေလိုအပ်တယ်ဆိုတာကို

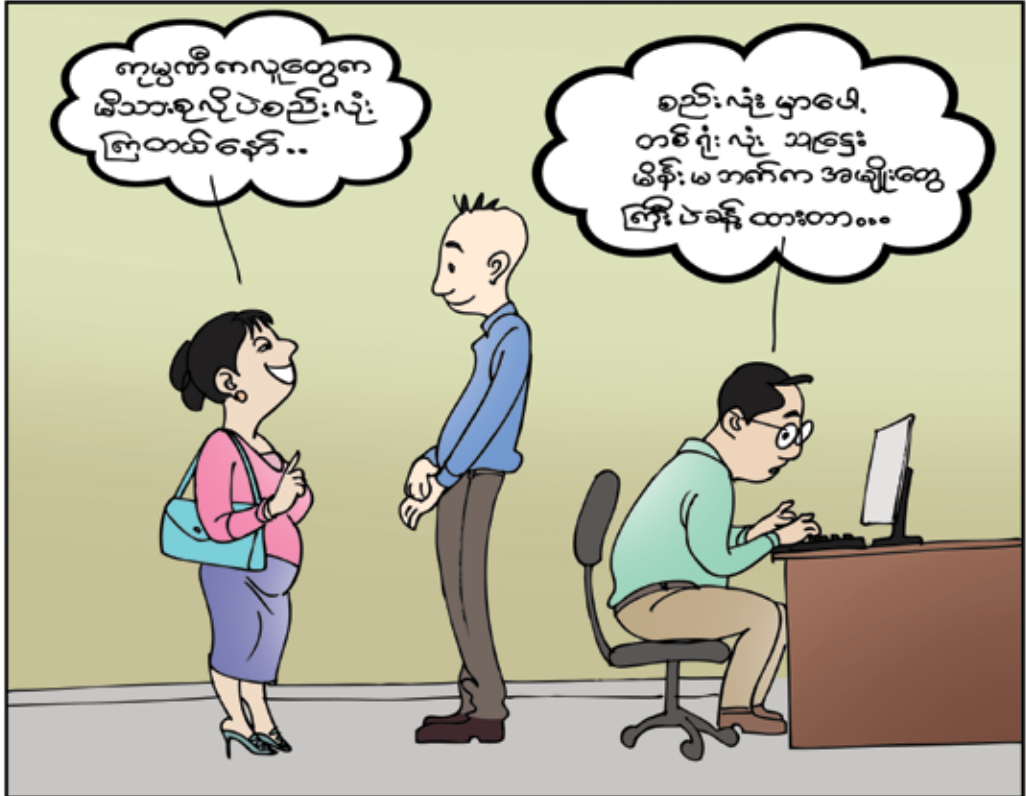
သိထားပါတယ်။ ရိုးသားမှု၊ ရဲရင့်မှု၊ ရှင်းလင်းမှုနဲ့ တစ်ဖက်လူပြောတာကို စိတ်ပါဝင်စားစွာပြန်လည်နားထောင်ဖို့တွေ လိုအပ်ပါတယ်။ လူတွေတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားပြောဆိုတဲ့အခါမှာကောင်းမွန်တဲ့စကားပိုင်းတစ်ခုဖြစ်စေမယ့် နည်းလမ်း ၁၀ မျိုးကိုဒီဗီဒီယိုထဲမှာပြောပြထားပါတယ်။

လူတွေနဲ့တွေ့ဆုံပါ။ စကားပြောပါ။ သူတို့စကားတွေကိုနားထောင်ပါ။ အံ့အားသင့်စေပါ။ လိမ့်မယ်လို့ ပြောထားပါတယ်။

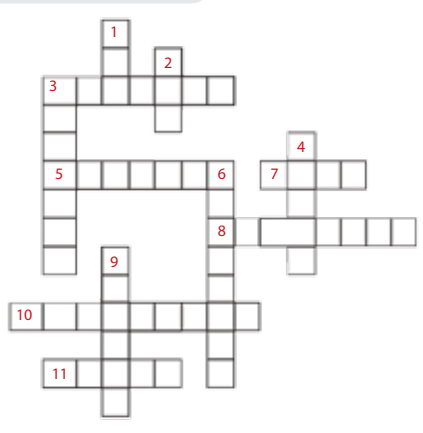
“အရင်တုန်းကဆိုရင် My Fair Lady ဆိုတဲ့ဝတ္ထုထဲမှာပါသလိုစကားပြောရင်းရန်မဖြစ်ချင်ရင်ကျန်းမာရေးနဲ့ ရာသီဥတုအကြောင်းပဲ ပြောကြပါလို့ပြောကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုအချိန်မှာ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်လာတာ၊ တခြားအရာတွေ အများကြီး ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အခါမှာ ရာသီဥတုအကြောင်းပြောရင်းလည်းအမြင်တွေ

ဝဍ္ဎ

ကွဲလွဲနိုင်ကြပါတယ်” လို့ သူကပြောထားပါတယ်။ နည်းပညာရဲ့တိုးတက်မှုနဲ့ အချက်အလက်တွေ အကုန်လုံးရနိုင်တာကြောင့် လူတွေကအချက်အလက်တွေကိုထောက်ပြပြီးပြင်းစွာမူတွေလည်း ပိုလုပ်လာကြတယ်လို့ပြောရင်း Celeste Headlee က ပါးနှပ်စွာစကားပြောဆိုနိုင်မယ့်နည်းလမ်း ၁၀ မျိုးကိုဖော်ပြထားပါတယ်။



Strategy First Times Crosswords



Clues-Summer

Across

3. Your skin goes red
5. Open shoes
7. high temperature
8. eat a lot in the summer
10. special seat for the sun
11. comfortable textile

Down

1. Your skin goes brown
2. It shines a lot in the summer
3. Place for swimming and water sports
4. Beside the sea
6. Popular sports in summer
9. Two piece swimsuit

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

Clues-Business

Across

1. shareholder
4. strategy
5. yield
6. defect
7. policy
9. survey
10. strike
12. guarantee

Down

2. aggrement
3. royalty
8. custimize
11. breach

၀၂

နေ့စဉ်မရပ်မနားလှုပ်ရှားပြေးလွှားနေရတဲ့ ဒီနေ့ခေတ်ကမ္ဘာကြီးထဲမှာကျွန်တော်တို့အတွက် ခဏတာအနားရဖို့ဆိုတာ သိပ်တော့မလွယ် ကူလှပါဘူး။ ကျွန်တော်ဆိုလိုတဲ့သဘောက အလုပ်ထဲမှာ သင် ကော်ဖီသောက်ဖို့ ၁၅ မိနစ် လောက်ခဏနားဖို့ မလွယ်ဘူးလို့ ပြောချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြောချင်တာက သင့်ရဲ့နေ့စဉ် လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ၊ ရုံးအလုပ်တွေနဲ့ အား တွေအောက်ကနေ ခဏတာ အနားရနိုင်ဖို့ဆို တာ သိပ်မလွယ်လှဘူးလို့ ပြောချင်တာပါ။ ဒီ နေရာမှာသင်ဟာအလုပ်တွေနဲ့လုံးပမ်းနေရတဲ့ အချိန်မှာ အားလပ်ရက်ယူပြီးတော့ နေရာ တစ်ခုခုကိုခရီးထွက်ဖို့လိုတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ကို ပြောချင်တာပါ။ အမေရိကန်ရဲ့ အချက် အချာဒေသကနေဖြတ်ပြီးတော့နိုင်ငံတစ်ခုခုကို ခရီးသွားတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် အပူပိုင်းဒေသ အပန်းဖြေကျန်းတစ်ခုခုကိုသွားဖို့ စီစဉ်တာမျိုး တွေအကြောင်းပြောချင်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့စိတ်နှလုံးခန္ဓာကိုယ်က ဘာကြောင့် ကြော့ကြော့မော့မော့နဲ့ ခရီးသွားလာရတဲ့ အတွေ့အကြုံမျိုးတွေကို လိုအပ်တာလဲလို့ မေးရင် အဖြေကတော့ ခရီးသွားလာတာက သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေ နိုင်သလို သင့်ရဲ့ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းရည်ကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးနိုင်စွမ်းရှိနေလို့ဆိုပြီး ဖြေရမှာပါ။

မှန်ပါတယ်။ ခရီးသွားတာက ခင်ဗျား အတွက် တီထွင်ဆန်းသစ်နိုင်စွမ်းတွေကို ရရှိ နိုင်စေမှာဖြစ်သလို စိတ်ဖိစီးနေမှု Stress တွေ ကိုလည်း လျော့ကျသွားစေနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတင်ပဲလား၊မကသေးပါဘူး။ခင်ဗျားရဲ့ဦးနှောက် ကျန်းမာရေး၊နှလုံးကျန်းမာရေးနဲ့ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာမှုပိုင်းတွေမှာတိုးတက်စေနိုင်မှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ခရီးသွားခြင်းက တီထွင်ဖန်တီးမှု စွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေပါတယ်။

လူအများစုအတွက်တော့ ဖန်တီးနိုင်မှု စွမ်းရည်ဆိုတာက စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ ပြည့် နက်နေတဲ့ အသစ်အသစ်သော အတွေ့အကြုံ တွေဆီကနေပဲ ရရှိနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လည်း တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ သင့်အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားစရာအကောင်းဆုံးအရာဆိုတာက နေ့စဉ် အိမ်နဲ့ ရုံးကိုပဲ အသွားအပြန် လုပ်နေရ သလိုမျိုး ဒါမှမဟုတ် ရုံးက Water Cooler ရှေ့ မှာအချင်းချင်းအလာပသလာပအတင်းအဖျင်း တွေ ပြောနေတာမျိုးလောက်ပဲ ဖြစ်နေမယ် ဆိုရင်တော့ခင်ဗျားရဲ့စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်မှုတွေ ကို ဒီထက်ပိုပြီး တိုးတက်လာနိုင်ဖို့အတွက်က တော့ အကန့်အသတ်နဲ့ပဲ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

နိုင်ငံရပ်ခြား ပြင်ပ အတွေ့အကြုံတွေ ရရှိတာက လူတစ်ယောက်ရဲ့စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ပိုင်းမှာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလွယ်မှု၊ လေးနက် တည်ကြည်မှု၊ နှိုက်နှိုက်ခွတ်ခွတ်စဉ်းစားနိုင်မှု စတာတွေကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်လို့စာရေးဆရာ ပါမောက္ခ Adam Galinsky က ပြောထားပါ တယ်။ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ပုံစံတွေအကြား လေး နက်တဲ့ ဆက်သွယ်မှုတွေကို လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေကို တိုးတက်ရရှိစေနိုင်တယ်လို့

ခရီးသွားလာခြင်းက သင့်ကို ဘယ်လိုမျိုး ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေရရှိစေနိုင်မလဲ ?



ဆိုပါတယ်။ ဆိုလိုတဲ့သဘောက မြင်ကွင်း အသစ်တွေ၊ ခုမှ စကြားဖူးတဲ့ အသံသစ်တွေ၊ အနံ့အရသာသစ်တွေကခင်ဗျားရဲ့ဦးနှောက်ထဲ မှာရှိတဲ့ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှု နှာပိကြောလေး တွေကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တီထွင်ဖန်တီးမှု အာရုံကြောတွေကို ဘယ်လိုမျိုး နှိုးဆွနိုင်မလဲ... ခရီးသွားခြင်းနဲ့လား

ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာ Ernest Hemingway နဲ့ Mark Twain တို့လိုမျိုး တီထွင်မှုအားကောင်းတဲ့သူ အများစုကတော့ ၎င်းတို့ရဲ့အလုပ်ကို ပုံဖော်တဲ့နေရာမှာ နိုင်ငံ တကာကို ခရီးသွားလာထားခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေကိုပြန်ပြီးအသုံးပြုကြပါတယ်။Hemingway ရဲ့စာအုပ်တွေကိုကြည့်ရင်လည်းပြင်သစ်နဲ့စပိန် နိုင်ငံတွေမှာ၎င်းခရီးသွားလာခဲ့တဲ့အချိန်တွေက အတွေ့အကြုံတွေပေါ်မူတည်ပြီးဖန်တီးထားတာ ကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ မြေထဲပင်လယ်ဒေသကို ရေကြောင်းနဲ့ သွားလာခဲ့တဲ့ ခရီးစဉ်အကြောင်း ကိုလည်းTwainက၎င်းရဲ့Innocents Abroad ခရီးသွားစာအုပ်မှာမှတ်တမ်းတင်ရေးသားထား ပါတယ်။ အသစ်အသစ်သော မတူညီတဲ့ ယဉ် ကျေးမှုတွေကို ရှာဖွေလေ့လာခဲ့မှုက ၎င်းတို့ရဲ့ အကောင်းဆုံးသော စာရေးသားခြင်းအလုပ်မှာ ကောင်းစွာအထောက်အကူပြုခဲ့တာကိုတွေ့နိုင် ပါလိမ့်မယ်။

အခြား နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် အခြား ပြည်နယ်တစ်ခုခုကို ခရီးထွက်ခြင်းက သင့်ရဲ့ စိတ်ကို ဖွင့်ပေးလိုက်သလိုပါပဲ။ သင့်အနေနဲ့ နိုင်ငံရပ်ခြားက အစားအသောက်တွေကို မြည်း စမ်းနိုင်မယ်၊ မှတ်သားစရာကောင်းမယ့်နေရာ တွေကို လည်ပတ်နိုင်မယ်၊ ဒေသခံတွေနဲ့ အသိ အကျွမ်းဝွံနိုင်မယ်၊ တောင်တွေကိုလည်း တက် ရောက်နိုင်မယ် စတာတွေက ခရီးသွားခြင်းက ကောင်းကျိုးတွေပါပဲ။ နေ့ရက်အတော်များများ

ကို မတူညီတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုမှာ သင့်ကိုယ် သင် နစ်မြုပ်ထားပြီး ကျော်ဖြတ်တာက သင့်ရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေကိုအမြင့်ဆုံးအထွတ် အထိပ်ထိ ရောက်ရှိစေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ခရီးသွားခြင်းက သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့ ဦးနှောက်စွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေတယ်

သင်ဟာခရီးသွားလာခြင်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူး တွေကိုလည်း ခံစားရရှိပြီးတော့ စိတ်ကျန်းမာ ရေးအတွက် ကောင်းကောင်း အကျိုးဖြစ်ထွန်း နိုင်ပါလိမ့်မယ်။အမေရိကန်ခရီးသွားအဖွဲ့တစ်ခု က ကောက်ယူခဲ့တဲ့ စစ်တမ်းတစ်ခုအရတော့ အလုပ်ကနေအငြိမ်းစားယူထားသူတွေအတွက် ခရီးသွားလာတာက အယ်လ်ဒိုင်းမားနဲ့ စိတ် ကယောက်ကခြားဖြစ်တာတွေကနေကာကွယ် ပေးနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ယင်းလေ့လာချက်အရ ခရီးသွား လာသူ ၈၆ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ခရီးမသွားတဲ့သူ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ၎င်းတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝ အပေါ်မှာ ပိုပြီး ကျေနပ်အားရမှုရှိတာကို တွေ့ရ ပါတယ်။

ခရီးသွားလာခြင်းကသင့်နှလုံးကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေတယ်

ခရီးသွားလာခြင်းက သင့်ရဲ့ဦးနှောက်စွမ်း အားကို တိုးတက်ဖွံ့ထွားစေရုံသာမကဘဲ သင့်ရဲ့ နှလုံးကျန်းမာရေးကိုပါ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေ ပါလိမ့်မယ်။ Framingham Heartရဲ့လေ့လာ ချက်တစ်ခုအရတော့ နှစ်တော်တော်များများ ခရီးသွားလာတာမျိုး မရှိခဲ့တဲ့သူတွေဟာ နှစ်စဉ် ခရီးသွားလာတာတတ်သူတွေထက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများနေတယ်ဆိုတာကို တွေ့ခဲ့ရ ပါတယ်။

ဒါ ဘယ်လိုကြောင့် ဖြစ်တာလဲ? ဘာလို့လဲဆိုတော့နေအိမ်နဲ့အလုပ်တွေကို

ခဏထားပြီး ခရီးသွားလာတာတတ်သူတွေဟာ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ပူပန်သောက ဒဏ်တွေကို ခံစားရမှု နည်းပါးတတ်သလို နှလုံး ကိုပြင်းထန်စွာဖိနှိပ်မှုဒဏ်တွေကနေသက်သာ ရာရစေလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အားလပ်ရက် ခရီးစဉ်တွေကနေ ပြန်လာပြီးနောက်မှာလည်း နေ့စဉ်အလုပ်ထဲမှာ စိတ်ဖိစီးမှုကင်းကင်းနဲ့ စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာနဲ့ပဲ သီတင်းပတ် အတော် ကြာခံစားရရှိနေတုန်းပဲလို့ ခရီးသွားလာသူတွေ ကလည်းပြောကြလေ့ရှိပါတယ်။

ခရီးသွားခြင်းက သင့်ကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လန်းဆန်းတတ်ကြစေပါလိမ့်မယ်

အလုပ်ကနေ အားလပ်ရက် ရယူတာက သင့်ကို ပိုပြီး တက်ကြွစေပါလိမ့်မယ်။ ခရီးသွား တဲ့အချိန်မှာ သင်ဟာ ရောက်ရှိသွားတဲ့ နေရာ သစ်မှာ အရာရာကို စူးစမ်းရှာဖွေနိုင်မယ်၊ ဈေး တွေထဲမှာ လျှောက်သွားမယ်၊ ဟိုနားဒီနား အပျော်ခရီးတိုလေးတွေထွက်နိုင်မယ်၊ကမ်းခြေ မှာ သက်သောင့်သက်သာ ကုန်ဆုံးနိုင်မယ် စတာတွေကို ခံစားရရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် လတ်ဆတ်တဲ့ လေကောင်းလေသန့်တွေကို ရှုရှိုက်နိုင်မယ့်အပြင် ရှုခင်းသစ်တွေမှာ ခံစား နိုင်ပါလိမ့်မယ်။အကယ်၍သင့်အနေနဲ့မနက်ခင်း အချိန်တွေထဲမှာ ခရီးသွားဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ ထိုင်လိုက်နေရမယ်ဆိုရင်တောင်မှပုံမှန်လိုမျိုး ရုံးမှာ ထိုင်အလုပ်လုပ်နေရတာမျိုးနဲ့ အိမ်မှာ တီဗွီထိုင်ကြည့်နေတာမျိုးထက်တော့ပိုပြီးလန်း ဆန်းနေပါလိမ့်မယ်။

၂၀၁၄ ခုနှစ်က လုပ်ခဲ့တဲ့ Cornell Research သုတေသနလေ့လာချက်အရတော့ လူတွေဟာ လိုချင်တာတစ်ခုခုကို ဝယ်ရတော့ မယ့်အချိန် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ပျော်ရွှင်မှုထက် အား လပ်ရက်ခရီးသွားနေတဲ့အချိန်မှာ ခံစားရရှိတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကပိုတယ်ဆိုတာကိုတွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

သင်အားလပ်ရက်ခရီးစဉ်အတွက်ပြင်ဆင် နေတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လောက် စိတ်လှုပ်ရှားနေ မိသလဲဆိုတာကိုတွေးကြည့်ပါ။ခရီးစဉ်အတွက် ပြင်ဆင်တဲ့နေရာမှာ၊ သင့်အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းသစ်တွေကို ထုပ်ပိုးတဲ့နေရာမှာ၊ သင် သွားရမယ့်နေရာဒေသနဲ့ ပတ်သက်လို့ မိသားစု ဝင်တွေနဲ့ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း တွေကိုပြောပြရတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လောက်များ ပျော်စရာကောင်းလိုက်ပါသလဲ။အဲဒါကြောင့်ခုပဲ သင့်ရဲ့အားလပ်ရက်ခရီးစဉ်အစီအစဉ်ကိုစတင် လိုက်ပါ။သင့်ရဲ့ခရီးသွားစာရင်းထဲမှာနောက်ထပ် ခရီးစဉ်တစ်ခုအမည်ကို ရေးလိုက်ပါ။ သင့်ခရီး ဆောင်အိတ်တွေနဲ့ ပတ်စပို့ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ သင်သွားမယ့် ခရီးစဉ်တွေကနေ သင့်အတွက် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကင်းတဲ့ အငွေ့အသက်တွေကိုကောင်းကောင်းကြီးခံစား လိုက်ပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ■

စံ - ဇာဏီဘုံ ဟောစာတမ်း

၂၀၁၆ မတ် (၈) ရက်နေ့မှ ၂၀၁၆ မတ် (၂၁) ရက်နေ့အထိ



တနင်္ဂနွေနေ့မွေးသူများ

ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဆန္ဒများ ပြည့်ဝအောင်မြင်မည်။ အလုပ်တိုးတက်မည်။ မိသားစုနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းကောင်းများ ကြုံမည်။ ဦးတည်ချက်ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်၍ အကျိုးကောင်းရမည်။ ယှဉ်ပြိုင်လာသူများကို ကျော်ဖြတ်အနိုင်ရရှိမည်။ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ထားသည်များမှ ကောင်းသော အကျိုးဆက်များ ရရှိမည်။ လူမျိုးကွဲ၊ လူမျိုးခြား အကျိုးပေးမည်။ ပြဿနာဟောင်းများ ဖြေရှင်းနိုင်မည်။ ဆုံးရှုံးထားသည်များ ပြန်လည်ရရှိမည်။ အမည်အတွင်း (အ၊ ဥ၊ သ၊ ဟ) ပါသူများကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တတ်သည်။ ဤကာလအတွင်း ရက်ကောင်းများ - ၇၊ ၁၅၊ ၁၆၊ ၁၇ ။ ရက်ဆိုးများ - ၉၊ ၁၀၊ ၁၁၊ ၁၄၊ ၁၈၊ ၂၀ ။ ထူးခြားရက်များ - ၈၊ ၁၂၊ ၁၃၊ ၁၉ ။ ကံကောင်းစေသောအရောင် - အနီရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်၊ အပြာရောင်။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၁၊ ၃၊ ၆၊ ၉။ ယတြာ - မြောက်အရပ်ကို မျက်နှာမူ၍ ရှောက်သီးသုပ်စားပါ။

တနင်္လာနေ့မွေးသူများ

ဒေါသအမျက်ထွက်စရာများ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးကြုံမည်။ စိတ်အလိုမကျစရာများ ဖြစ်လာမည်။ ပစ္စည်းများပျောက်ရှုခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်းကြုံမည်။ ရင်းနှီးသူများနှင့် စကားများရမည်။ သူတစ်ပါးကြောင့် ရည်မှန်းထားသည်များ၊ ဦးတည်ချက်များ ပြောင်းလဲခြင်းရှိမည်။ အိမ်တွင်း စကားများ ရန်ဖြစ်၊ ဒေါသဖြစ်နှင့် တိုက်ဆိုင်စွာ အလှူခံများရောက်လာခြင်း၊ အလိုက်မသိသော ဧည့်သည်များ လာရောက်ခြင်းနှင့် ကြုံ၍ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မည်။ ပြင်ဆင်ထားသည်ကတစ်မျိုး၊ လက်တွေ့ဖြစ်လာသည်ကတစ်မျိုးနှင့် အချိုးမပြေသော ဘဝလမ်းကြောင်းကို ဖြတ်သန်းရမည်။ ဤကာလအတွင်း ရက်ကောင်းများ - ၉၊ ၁၅၊ ၁၆ ။ ရက်ဆိုးများ - ၈၊ ၁၀၊ ၁၁၊ ၁၂၊ ၁၃၊ ၁၄၊ ၂၀ ။ ထူးခြားရက်များ - ၇၊ ၁၇၊ ၁၈၊ ၁၉ ။ ကံကောင်းစေသောအရောင် - အဝါရောင်၊ နီနွယ်ရောင်၊ အပြာရောင်။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၂၊ ၁၊ ၀၊ ၅။ ယတြာ - ဦးထုပ်အဟောင်းများ ရှာဖွေစွန့်ပစ်ပါ။



အင်္ဂါနေ့မွေးသူများ

ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် ရှေ့တိုးဆောင်ရွက်သည်များမှ ထူးခြားစွာ တိုးတက်ခြင်းကြုံမည်။ ကာလအတန်ကြာ ဆောင်ရွက်ထားသော ကိစ္စများမှ ထူးခြားသော အကျိုးဆက်များ ရရှိလာမည်။ နေထိုင်သောဝန်းကျင်နှင့် ဆက်ဆံသောသူများအတွင်း အပြောင်းအလဲများ ဆက်တိုက်ဖြစ်လာမည်။ ကိုယ်ပိုင်မှု၊ ကိုယ်ပိုင်ဟန်နှင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းမှ ထင်ရှားစွာ အောင်မြင်မှုများ ဖြစ်ပေါ်မည်။ ငွေရေး၊ ကြေးရေးကိစ္စ၊ လူမှုရေးကိစ္စများတွင် ကြားဝင်၍ အာမခံရာမှ ပြဿနာများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ နေအိမ်သစ်ပြုပြင်ခြင်း၊ အပြောင်းအလဲ ဆောင်ရွက်ခြင်းများ ထူးခြားစွာ ဖြစ်လာမည်။ ချက်ချင်းဆုံးဖြတ်ပြီး ရှေ့တိုးဆောင်ရွက်ပါ။ ဤကာလအတွင်း ရက်ကောင်းများ - ၁၄၊ ၁၅၊ ၁၉၊ ၂၀ ။ ရက်ဆိုးများ - ၈၊ ၁၀၊ ၁၁၊ ၁၂၊ ၁၃၊ ၁၆ ။ ထူးခြားရက်များ - ၇၊ ၉၊ ၁၇၊ ၁၈ ။ ကံကောင်းစေသောအရောင် - ပန်းရောင်၊ ခရမ်းရောင်၊ အနီရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၃၊ ၀၊ ၉။ ယတြာ - မုန့်လုံးရေပေါ်၁၉ လုံး ဘုရားကပ်လှူပါ။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့မွေးသူများ

ပြဿနာကြားမှ တိုးတက်မှုရရှိမည်။ အရပ်ဝေးနှင့်ဆက်သွယ်၍ ဆောင်ရွက်သော ကိစ္စများမှ အကျိုးဆက်ကောင်းများ ရရှိမည်။ ရုံးရောက်၊ ဂတ်ရောက်ကိစ္စများ ပါဝင်ပတ်သက်ရတတ်သည်။ အမှုနိုင်သည်။ လက်လွန်သောငွေ ပြန်ရမည်။ ကတိစကားသစ်များ ပေးရခြင်း၊ စာချုပ်အသစ်များ ချုပ်ဆိုခြင်းနှင့် ငွေကြေးကံကောင်းခြင်းများ အထင်အရှား ဖြစ်ပေါ်မည်။ အတတ်ပညာနှင့်ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်သော ကိစ္စများ ထူးခြားစွာ အောင်မြင်မည်။ မိမိဝန်းကျင်၌ အန္တရာယ်လေးမွှေးခြင်းကြုံမည်။ အနီးနှင့်ပေါင်ဒါမုန့်သွားရောက်လက်ဆောင်ပေးလိုက်ပါ။ ကိုယ်တိုင်တွင် လာဘ်ပွင့်မည်။ အလုပ်အခွင့်အရေးသစ်များ ပေါ်ပေါက်မည်။ ဤကာလအတွင်း ရက်ကောင်းများ - ၂၀၊ ၂၂ ။ ရက်ဆိုးများ - ၇၊ ၈၊ ၉၊ ၁၀၊ ၁၁၊ ၁၂၊ ၁၃၊ ၁၄၊ ၁၅၊ ၁၆၊ ၁၇၊ ၁၈ ။ ထူးခြားရက်များ - ၁၉ ။ ကံကောင်းစေသောအရောင် - နက်ပြာရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ အပြာရောင်။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၂၊ ၄၊ ၇၊ ၈ ။ ယတြာ - စံပယ်ပန်း ၃၅ ပွင့်စီ (၃) ကုံးကုံး၍ အမြင့်တွင် ချိတ်ဆွဲပါ။



ကြာသပတေးနေ့မွေးသူများ

ဆောင်ရွက်ထားသော စီးပွားရေးကိစ္စများ အလုံးစုံတွင် ရုတ်တရက် အရှိန်ကျဆင်းသွားခြင်း၊ ရပ်တန့်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ အတတ်ပညာပိုင်းတွင် ထင်ရှားသော တိုးတက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်မည်။ အလုပ်အကြံအသစ်များ၊ စီးပွားရေးလမ်းကြောင်း သစ်များကို လက်တွေ့ကျကျ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်အောင်မြင်မည်။ ချမှတ်ထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်မည်။ မထင်မှတ်ထားသော လမ်းကြောင်းမှ ငွေဝင်ခြင်းရှိမည်။ စတင်လိုက်သော လုပ်သန်းသစ်များမှ မျှော်လင့်ထားသည်ထက် ပိုမိုတိုးတက်အောင်မြင်မှုကိုရမည်။ ဤတစ်လတာအတွင်း - ရက်ကောင်းများ - ၇၊ ၈၊ ၁၁၊ ၁၈၊ ၁၉၊ ၂၀ ။ ရက်ဆိုးများ - ၉၊ ၁၂၊ ၁၅၊ ၁၆ ။ ထူးခြားရက်များ - ၁၀၊ ၁၃၊ ၁၄၊ ၁၇ ။ ကံကောင်းစေသောအရောင် - နက်ပြာရောင်၊ ရွှေအိုရောင်၊ အဖြူရောင်။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၄၊ ၃၊ ၀၊ ၈ ။ ယတြာ - ကောက်ညှင်းပေါင်းနှင့် ဘယာကြော်တို့ကို တွဲ၍ အိန်ပြုပါ။

သောကြာနေ့မွေးသူများ

ငွေကြေးလက်ပြောင်းလက်လွှဲပြုရမည်။ တစ်ပါးသူယေးရှုပ်ထားသည်များ ကို ဖြေရှင်းရမည်။ တာဝန်ယူအာမခံမှားယွင်းမှုများကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်မည်။ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စအရှုပ်အထွေးများနှင့် ပတ်သက်နေရခြင်းရမည်။ စကားမတည်သူများ ကတိပျက်သူများနှင့် ပတ်သက်ရမည်။ အပြောင်းအလဲနှင့်တက်လမ်းရှိမည်။ လူမျိုးကွဲအကျိုးပေးမည်။ ဝယ်ယူသောပစ္စည်းများ စနစ်တကျစစ်ဆေးပြီးမှ လက်ခံပါ။ စက်ပစ္စည်း၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းဝယ်ယူပြီး အိမ်ရောက်မှ ပျက်တတ်သည်။ တိုက်ဆွေးများနှစ်ချိပ်ပစ္စည်းများအဟောင်းကို အသစ်သဖွယ်ပြုပြင်မွမ်းမံထားသောပစ္စည်းများကို ရေးကြီးပေး၍ ဝယ်မိတတ်သည်။ ဤကာလအတွင်း ရက်ကောင်းများ - ၇၊ ၈၊ ၁၁၊ ၁၇၊ ၁၈ ။ ရက်ဆိုးများ - ၉၊ ၁၀၊ ၁၂၊ ၁၃၊ ၁၄၊ ၁၅၊ ၁၆၊ ၂၀ ။ ထူးခြားရက်များ - ၁၉ ။ ကံကောင်းစေသောအရောင် - အစိမ်းရောင်၊ မီးနီရောင်၊ အပြာရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၆၊ ၅၊ ၇၊ ၉ ။ ယတြာ - ဘုရား၊ တန်ဆောင်းတို့တွင် အောက်ခင်းကြွေပြားလှူပါ။



စနေနေ့မွေးသူများ

ခရီးကိစ္စ၊ အပြောင်းအလဲကိစ္စများအတွက် ဆောင်ရွက်ရန် အခါကောင်းကျရောက်သည်။ ကိုယ့်အတွက်ထက် သူတစ်ပါးအတွက်ကို ရင်ခုန်ပူပန်ရက်နိုးဆိုက်သည်။ စနစ်တကျ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ထားလင့်ကစား ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမည့်အရာများအတွက် တွက်ဆပူပင်ရလိမ့်မည်။ တစ်ပါးသူစကား နားယောင်ပြီး လမ်းမှားလိုက်မိတတ်သည်။ လုပ်ကိုင်စရာရှိသည်တို့ကို တစ်စိုက်မတ်မတ်ရှေ့တိုးဆောင်ရွက်ပါ။ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြဿနာဟောင်းများကို အချိန်ပေးဖြေရှင်းမနေပါနှင့်။ ဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်း ရဲရဲရှေ့တိုးလုပ်ပါ။ ဤကာလအတွင်း ရက်ကောင်းများ - ၇၊ ၈၊ ၁၁၊ ၁၆၊ ၁၇ ။ ရက်ဆိုးများ - ၉၊ ၁၀၊ ၁၂၊ ၁၃၊ ၁၄၊ ၁၅၊ ၁၈၊ ၂၀ ။ ထူးခြားရက်များ - ၁၉ ။ ကံကောင်းစေသောအရောင် - နီနွယ်ရောင်၊ အဝါရောင်၊ နက်ပြာရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း - ၀၊ ၃၊ ၂၊ ၉ ။ ယတြာ - အိမ်တွင်သွယ်တန်းထားသော ကြိုးတန်းများကို ခေတ္တဖယ်ရှားထားပါ။



ချမ်းမြေ့မေတ္တာ တုန်ပြန်ပါသည်။
စံ - ဇာဏီဘုံ



STRATEGY FIRST INSTITUTE






တိုးတက်လာမယ့်
အနာဂတ်အတွက်
သင် အဆင်သင့်
ဖြစ်ပြီလား?



MBA MSc coming soon

Ground Floor, Panchan Tower, Myaynigone, Yangon. မတ်လက် - ခေတ်လမ်းအရက် သီတာ တွဲဖက်များ MLM လုပ်ငန်းများနှင့် ဝင်ရောက် ဝန်ထမ်းများကို ဝန်ဆောင်မှုမပေးပါ။

Call Now - (09) 250 7171 66

LEARN ENGLISH

Business Email Etiquette

နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် အလုပ်လုပ်ရတဲ့အခါမှာ အင်္ဂလိပ်လိုကောင်းစွာ ပြောဆိုရေးသားနိုင်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ Email တွေ များစွာလက်ခံရမှာဖြစ်သလို ပြန်လည်ပို့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုပေးပို့တဲ့အခါမှာ နိုင်ငံတကာ Standard နဲ့ဝင်အောင်ရေးဖို့ အချက်တချို့ကို ပြထားပါတယ်။

အဖွင့်စကားများ

လုပ်ငန်းသုံး၊ စီးပွားရေးသုံး Email များရေးသားရာမှာ သင့်တော်တဲ့အဖွင့်စကားများသုံးသင့်ပါတယ်။ ပထမတစ်ခေါက် Email ပို့ထားတဲ့အကြောင်းအရာနဲ့ဆက်စပ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲဆက်ပို့တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ် Email ပို့မယ့်သူရဲ့နာမည်၊ လိပ်စာ၊ Email လိပ်စာ စတာတွေကို ဘယ်လိုရတယ်ဆိုတာကို ပြောပြတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ Email ပို့တဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေကိုပဲဖြစ်ဖြစ် အဖွင့်စကားများအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

- **With reference to your letter of 8 June, I**
(ဇွန်လ ၈ ရက်နေ့က ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ...ကျွန်တော်...)
- **I am writing to enquire about**
(ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ မေးစရာလေးရှိလို့ Email ပို့လိုက်တာပါ)
- **After having seen your advertisement in ... , I would like**
(လူကြီးမင်းရဲ့ကြော်ငြာကိုတွေ့ပြီးတော့ ကျွန်တော် Email ပို့လိုက်တာပါ)
- **After having received your address from ... , I ...**
(လူကြီးမင်းရဲ့ Email လိပ်စာကို ကို... ဆီကရလို့ ပို့လိုက်တာပါ...)
- **In reply to your letter of 8 May,**
(မေလ ၈ ရက်နေ့က ပေးပို့ထားတဲ့ စာကိုအကြောင်းပြန်တာပါ)

အပိတ်စကားများ

အဖွင့်စကားများလိုအပ်သလို အပိတ်စကားများလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ အပိတ်စကားတွေအနေနဲ့ကတော့ အနာဂတ်မှာဖြစ်လာမယ့်အကြောင်းအရာတစ်ခုကိုပြောဆိုရင်းဖြစ်ဖြစ်၊ တောင်းပန်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အကူအညီပေးနိုင်ကြောင်းပြောဆိုတာနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်နဲ့ အဆုံးသတ်နိုင်ပါတယ်။

- **If you require any further information, feel free to contact me.**
(အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက အချိန်မရွေးဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ)

- **I look forward to your reply.**
(အကြောင်းပြန်ပေးပါခင်ဗျာ)
- **I look forward to seeing you.**
(တွေ့ဖို့မျှော်လင့်ပါတယ်ခင်ဗျာ)
- **Please advise as necessary.**
(လိုအပ်သလို အကြံပြုနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ)
- **Should you need any further information, please do not hesitate to contact me.**
(အသေးစိတ်အချက်အလက်များသိရှိလိုပါက အချိန်မရွေး ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ)

'Yours faithfully ' နဲ့ 'Yours sincerely' ကို Business Letter တွေမှာ ဘယ်လိုသုံးမလဲ ?
ကိုယ် Email ပို့မယ့်သူရဲ့နာမည်ကိုမသိရင် အောက်ပါအသုံးအနှုန်းများကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။

- **Dear Sir ... Yours faithfully**
- **Dear Madam ... Yours faithfully**
- **Dear Sir or Madam ... Yours faithfully**

ကိုယ် Email ပို့မယ့်သူရဲ့နာမည်ကိုသိရင်တော့အောက်ပါအသုံးအနှုန်းများကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။

- **Dear Mr Hanson ... Yours sincerely**
- **Dear Mrs Hanson ... Yours sincerely**
- **Dear Miss Hanson ... Yours sincerely**
- **Dear Ms Hanson ... Yours sincerely**

သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အချင်းချင်း Email ပို့ပါက

- **Dear Jack ... Best wishes/Best regards**

Department တစ်ခုလုံးသို့ Email ပို့လိုပါက ...

- **Dear Sirs ... Yours faithfully**



သင်စောင်မြင်ဖို့ စီးပွားရေးအမြင်သစ်တွေ ဆောင်ကြဉ်းပေးမယ့်

SFJ

STRATEGY FIRST JOURNAL

YOUR ULTIMATE GUIDE TO ENTREPRENEURSHIP, MARKETING & EXECUTIVE LIFESTYLE



စီးပွားရေးပညာရှင်များရဲ့သုံးသပ်ချက်များ၊ အောင်မြင်တဲ့လုပ်ငန်းရှင်များနှင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ ဆန်းသစ်တဲ့ စီးပွားရေးအမြင်များ၊ မားကတ်တင်းနည်းဗျူဟာများ လေ့လာဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။



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



The STRATEGY FIRST Times



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

ကြော်ငြာများ လက်ခံနေပါပြီ။