The STRATEGY FIRST Times

Vol.1., Issue 21

August 15, 2016 | ၁၃၇၈ ခု၊ ဝါခေါင်လဆန်း (၁၂) ရက်နေ့၊ တနလာနေ့ | နှစ်ပတ် တစ်ကြိမ် / Digital Edition

HEALTHY LIVING စာ - ၁၄ သို့

Clean Eating ဆိုတာဘာလဲ

စာ - ၁၀ သို့

ကိုကာကိုလာဝက်သားပေါင်း

စာ - ၉ သို့

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် မမာလာမြင့်နဲ့တွေ့ဆုံခြင်း

The jobs we'll lose to machines and the ones we won't

စာ - ၁၃ သို့

STRATEGY FIRST Times ရဲ့ TedTalk ကဏ္ဍ Ted.com က ကမ္ဘာကျော်တွေနဲ့ Interview တွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံခန်းတွေ၊ 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 Anthony Goldbloom ရဲ့ The jobs we'll lose to machines and the ones we won't ဆိုတဲ့ ဗီဒီယိုကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

စက်ပစ္စည်းတွေဟာအခုအချိန်မှာလူသားတွေလုပ်အားသက်သာစေတဲ့ရိုးရှင်းတဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေကိုပဲလုပ်ကိုင်နိုင်ကြတာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ပိုပြီးရှုပ်ထွေးနက်နဲတဲ့အရာတွေကို လုပ်ဆောင်ဖြေရှင်းပေးနိုင်နေပါပြီ။ ကွန်ပျူတာဆော့ဖ်ဝဲလ်တွေဟာ ရောဂါရှာဖွေရေးတွေလိုမျိုး လုပ်ငန်းတွေကိုပါ အမှားနည်းစွာနဲ့ လုပ်နိုင်နေပါပြီ။

အလုပ်နဲ့ Personality ဘယ်လိုဆက်နွယ်နေသလဲ

စာ - ၇ သို့

လူတွေ မအောင်မြင်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်းများ

စာ - ၁၁ သို့

နာမည်ကြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် Andrew Carnegie နဲ့ ဂျာနယ်လစ် Napokeon Hill တို့ဟာ သန်းကြွယ်သူဌေး ၅၀၀ ကျော်ကို နှစ် ၂၀ကျော်ကြာ သုတေသနတွေပြုလုပ်ခဲ့ပြီးတော့ ၁၉၃၇ ခုနှစ်မှာ Think and Grow Rich ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။ စာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့လူတွေ မချမ်းသာ၊ မအောင်မြင်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်းတချို့ကို ဖော်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်တိတိကျကျမရှိခြင်း - ရည်မှန်းချက်သတ်သတ်မှတ်မှတ်မရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ မရှိပါဘူးလို့ Hill က ပြောထားပါတယ်။

ကြိုတင်ကာကွယ်မှုနှင့် ရေဘေးအန္တရာယ်

photo-globalnewlightofmyanmar.com

SFJ Team

ဇူလိုင်လကုန်ပိုင်းနဲ့ သြဂုတ်လဆန်းပိုင်းတွေမှာ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်း၊ မြစ်ရေကြီးခြင်းတို့ကြောင့် နိုင်ငံရဲ့ဒေသတချို့မှာ ရေဘေးဒုက္ခကို ခံစားနေကြရပါတယ်။ စစ်ကိုင်း၊ မကွေး၊ မန္တလေး၊ ပဲခူးနဲ့ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးမှာရေကြီးနစ်မြုပ်မှုတွေ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိကာ ရေဘေးသင့်ဒုက္ခသည် ပြည်သူ သုံးသိန်းခွဲခန့်ရှိလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ယမန်နှစ်တုန်းကလည်း ဒီအချိန်အခါမှာ ပင်နိုင်ငံအဝန်းရေကြီးနစ်မြုပ်မှုတွေဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး ပြည်သူများရဲ့အသက်၊ အိုးအိမ်၊ စည်းစိမ်တွေ ဆုံးရှုံးခဲ့ရပါတယ်။ ရေကြီးနစ်မြုပ်မှုများက နိုင်ငံသားများရဲ့အသက်၊ စည်းစိမ်တွေ ဆုံးရှုံးစေတဲ့အပြင် နိုင်ငံအတွက်လည်း လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်များ၊ စီးပွားရေး အခြေအနေများကိုပါ ရှိရင်းစွဲအနေအထားထက်ယုတ်လျော့သွားစေလျက်ရှိပါတယ်။

ရေဘေးသင့်ပြည်သူများကို အစိုးရတင်မကဘဲ အရပ်ဘက်လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ ပြည်သူများက မိမိတတ်နိုင်တဲ့ဘက်ကနေ ငွေအား၊လူအားထောက်ပံ့ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါတယ်။ ရေဘေးသင့်ပြည်သူများကို ရေဘေးကင်းလွတ်ရာနေရာများသို့ပို့ဆောင်ကာစားနပ်ရိက္ခာများ၊ လိုအပ်သော အကူအညီများကို ပံ့ပိုးပေးလျက်ရှိပါတယ်။

ရေဘေးသင့်ဒေသများသို့ နိုင်ငံတော်သမ္မတဦးထင်ကျော် သွားရောက်ကာ ရေဘေးသင့်ပြည်သူများကို အားပေးစကားပြောကြားရာမှာ ယခုကဲ့သို့ အခက်အခဲများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည့်အခါများတွင် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၊ တပ်မတော်၊ မြန်မာနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့၊ မီးသတ်တပ်ဖွဲ့၊ ပြည်သူလူထုနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်း အသီးသီးတို့ကစည်းလုံးညီညွတ်စွာပိုင်းဝန်းကူညီဆောင်ရွက်ပေးသည်ကို တွေ့မြင်ရသဖြင့် ဝမ်းသာမိပြီး ကြုံတွေ့ရသည့်အခက်အခဲများနှင့်ပတ်သက်၍ လတ်တလော လိုအပ်ချက်များကို နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် ဆက်လက်ကူညီပံ့ပိုးပေးသွားမယ်လို့ထည့်သွင်းပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ရေဘေးသင့် ပြည်သူများအတွက် လူမှုစီးပွားဘဝများ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပအကူအညီများနဲ့ ဆက်လက်ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှိမှာ တချို့ဒေသများမှာ ရေပြန်လည်ကျဆင်းသွားတာကြောင့် မူလနေရာများသို့ပြန်လည်နေထိုင်မှုများရှိပြီးယခုဆောင်းပါးရေးသားနေတဲ့သြဂုတ် (၈) ရက်အထိ မြန်မာပြည်အောက်ပိုင်း ဒေသတချို့မှာ ရေကြီးမှုများကြောင့် ရေဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ကြရလျက်ရှိပါတယ်။ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိတိုက်ကြီး၊ဥက္ကံ၊ အဖျောက်စတဲ့နေရာတွေမှာပါရေကြီးနစ်မြုပ်မှုတွေ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပါတယ်။

ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်များကြောင့် မိုးရွာသွန်းမှု များပြားလာတဲ့အချိန်မှာ ရေကြီးမှုတွေ ဖြစ်ပွားလာခြင်း ဖြစ်တယ်လို့မိုးလေဝသပညာရှင်များကပြောကြပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအနေနဲ့ ကမ္ဘာနဲ့အဝန်းပြောင်းလဲလာလျက်ရှိတဲ့ ရာသီဥတုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ တွေ့ကြုံခံစားလာရပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ယမန်နှစ်က ခုလိုချိန်မျိုးမှာ ရေကြီးမှုတွေဖြစ်ပွားခဲ့ပြီးနောက်နွေရာသီမှာအပူလွန်ကဲသော အယ်နီညိုရာသီဥတုကိုလည်း ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ မိုးတွင်းရောက်ရှိချိန်မှာတော့ တစ်ဖန် ရေကြီးနစ်မြုပ်မှုတွေကို ထပ်မံခံစားရပြန်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအနေနဲ့ နွေဆိုလည်းနွေမို့၊ မိုးဆိုလည်းမိုးမို့လို့ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆိုးကျိုးများကို အကြီးအကျယ် ခံစားလာရပြီဖြစ်ပါတယ်။

သို့ဖြစ်ရာရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုများကို ချိန်ညှိပေးနေသော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းမှုများ၊ ဂေဟစနစ်များကို ကောင်းမွန်သထက် ကောင်းမွန်အောင်ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိခိုက်မှုများကို လုံးဝရှောင်ရှားရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုပုံစံတွေကြောင့်နှစ်စဉ်လို ရေဘေးအန္တရာယ်ကို ခံစားလာနေရမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအမံများနဲ့ အားထည့်ဆောင်ရွက်ရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

YINMAR ONLINE STORE
No.222, MahaBandoola Garden Street, Yangon. Ph - 01-374971
www.amazon.com နှင့်အခြား သင်မှာယူလိုသော websiteများမှ USA ပစ္စည်းများကို ၄င်းဈေးရင်းအတိုင်း မှာယူနိုင်ပြီ။
မြန်မာပြည်အရောက်တန်ဖိုးမှာ = [ဓနာက်ဆုံးကျသင့်ငွေ + ကျသင့်ငွေ၏ 15% + ပစ္စည်းအလေးရှိန်တစ်ပေါင် - 8,000 Kyats]
(အီလက်ထရွန်းနစ်ပစ္စည်းများအတွက် အပိုကြေး ပေးဆောင်ရမည်။)
ပစ္စည်းတန်ဖိုး၏ 80% ကို စရန်အဖြစ် ကြိုတင်ပေးသွင်းရပါမည်။
(အထူးအဖြစ် "Payments" မျိုးစုံကို 10% Charges ဖြင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးပါမည်။)
ယင်းမာတေးသံသွင်းသို့ကိုယ်တိုင်လာပြီး Websites များတွင် ချက်ချင်းမှာယူပေးပါသည်။ မနက် - ၉နာရီမှ ညနေ - ၆နာရီအတွင်းဖွင့်သည်။
E-mail (chitkhinlim@gmail.com) (သို့) Text Messages (09-450066242,09-43202090, 09-422469977) ဖြင့် မှာလိုသောပစ္စည်းစာရင်းကို ပို့လာပါက ကျသင့်ငွေကို အခမဲ့တွက်ချက်ပြီး ပြန်ပို့ပေးပါမည်။
မှာယူနိုင်သော ပစ္စည်းများ - Books, Software, Clothing, Electronics, Music, Toys, Games, Cell Phones, Laptops, Tablets, Computers, Gift Cards, CDs, DVDs, Blu-rays, Musical Instruments, Hand Bags, watches, Electronics Accessories, Automotive Parts & Beauty Items
စုံစမ်းရန် - ယင်းမာတေးသံသွင်းအမှတ် ၂၂၂၊ မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဗုန်းနံပါတ် - ၀၁-၃၇၄၉၇၁၊ ဦးချစ်ခင် - ၀၉-၄၅၀၀၆၆၂၄၂၂ ၊ ဦးချောကြီး - ၀၉-၄၃၂၀၂၀၉၀၊ Viber Message (+1626 429 0693)

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်တို့နဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ပုဂံက The Teak House Restaurant

ဒီတစ်ပတ်မိတ်ဆက်ပေးချင်တာကတော့ NCC Batch (2FT)အတန်းက ပုဂံသို့ Trip သွားတုန်းက စားဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဆိုင်လေးအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုင်ရဲ့နာမည်က " The Teak House" ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာလိုတော့ ကျွန်းစံအိမ်လို့ ခေါ်ဆိုပါတယ်။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်တို့ဖြင့် ပြည့်နှက်နေတဲ့ ဆွဲဆောင်မှုတွေနဲ့ကမ္ဘာ့ခရီးသွားဇည့်သည်များကိုအကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုတွေအပြင်၊ သန့်ရှင်းတဲ့ အပြင်အဆင်၊ အရသာထူးကဲတဲ့ စားသောက်ဖွယ်ရာတွေကို စိတ်စေတနာအပြည့်နဲ့ ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဖွင့်လှစ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုင်ကတော့ ပုဂံမြို့သစ်မှာ တည်ရှိပါတယ်။ ဆိုင်ရဲ့ထူးခြားချက်တစ်ခုက ဘိုးဘွားပိုင်မြေပေါ်မှာ ကျွန်းတွေနဲ့ ဆောက်လုပ်ထားပြီး ဘိုးဘွားတွေ နေခဲ့တဲ့အိမ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ The Teak House က စားတော်ဆက်အပြင် ယွန်းထည်အသေးစားလုပ်ငန်းလည်းရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အပြင်အဆင်ပိုင်းကို ပြောရမယ်ဆိုရင် မြန်မာရိုးရာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကိုနံရံမှာ ချိတ်ဆွဲထားပါတယ်။ နေရာအနေအထားအရ ကျဉ်းပေမယ့် သူရဲ့အပြင်အဆင်က ဆွဲဆောင်မှုရှိပါတယ်။ အစားအသောက်ပိုင်းကို ပြောရရင် နိုင်ငံခြားသားတွေအနေနဲ့မြန်မာအစားအစာကို စားသုံးနိုင်အောင် ခံတွင်းနဲ့ အဆင်ပြေဆုံးဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားပါတယ်။ ဆိုင်ဝန်ထမ်းများရဲ့ဆက်ဆံမှုမှာ နွေးထွေးဖော်ရွေမှုရှိပါတယ်။ ဇည့်ခံကျွေးမွေးမှုပိုင်းမှာလည်း အမြင်ဆန်းကြယ်စွာ ပြင်ဆင်ထားတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ NCC Batch(2FT) အတန်းက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ဆိုင်ကိုရောက်ရှိတုန်းမှာ ဆိုင်ပိုင်ရှင် ကိုပိုင်ပိုင်နဲ့လည်း တွေ့ဆုံခဲ့ကြပါတယ်။ ကိုပိုင်ပိုင်က **STRAREGY FIRST** မှာ Strategic Management အတန်း တက်ရောက်ခဲ့တဲ့ ကျောင်းသားဟောင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။ နေ့လည်စာစားပြီးတော့ The Teak House ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပုံတွေ၊ ဒီဆိုင်ကြီးကို ဘယ်လိုအောင်မြင်လာအောင် တည်ထောင်ခဲ့တဲ့အကြောင်းတွေ၊ The Teak House ကြီး တည်ထောင်ရာမှာ အရင်းအနှီးရရှိအောင် လုပ်ငန်းဖော်ရှာဖွေခဲ့ရမှာလည်းပထမအကြိမ်နှင့်မအောင်မြင်ခဲ့ဘဲ အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားပြီမှ ရခဲ့တဲ့အကြောင်းကို ဝေမျှပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

The Teak House Restaurant က မြန်မာ့လက်မှုပညာကို ဂုဏ်ဆောင်နိုင်သော ပုဂံမြို့ရှိ ကျွန်းအိမ်လေးတစ်လုံးဖြစ်ပြီး အစားအသောက်တွေကောင်းမွန်တဲ့နေရာလေးလည်းဖြစ်ပါတယ်။

The Teak House Restaurant ကို ၂၀၁၅ မတ်လ (၁)ရက်နေ့ကစ၍ စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့တာဖြစ်ပြီးတော့ ဆိုင်တည်နေရာက အမှတ် E-11 ခွာညိုလမ်း၊ ရွှေလောင်းရပ်ကွက် ပုဂံမြို့သစ်မှာ တည်ရှိပါတယ်။

ခန့်ကိုကိုအောင်၊ အိဟောသီလွင်၊ လင်းလက်မျိုးမေ (NCC Batch -2FT)

လာရောက်စားသုံးသူတွေကတော့ နိုင်ငံခြားဇည့်သည်တွေအများအပြား ဖြစ်ပါတယ်။ လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး လာရောက်စားသုံးဖို့လည်း အဆင်ပြေပါတယ်။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအင्ဂေ့အသက်ကို ခံစားချင်တယ်ဆိုရင်ဖြင့် မိတ်ဆွေများအနေနဲ့ The Teak House ကို သွားရောက်စားသုံးဖို့ လမ်းညွှန်ပေးလိုက်ရပါတယ်။

ပုဂံရောက်ရင်လည်း ကြိုတင် Booking လုပ်ပြီး သွားရောက်စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

(ဖုန်းနံပါတ်ကတော့ -၀၆၁-၆၅၁၃၃၇၊ ၀၉-၂၆၃၃၂၂၆၉၂၇) ■

The STRATEGY FIRST Times

ကြော်ငြာအရွယ်အစား	အတွင်းစာ	နောက်ကျောဖုံး
1/4 page H (9 in x 3.5 in)	50,000 ks	-
1/4 page V (4.3 in x 6.5 in)	50,000 ks	-
Half-page (9 in x 7 in)	100,000 ks	-
Full-page (10 in x 15 in)	200,000 ks	-

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

လစဉ်ထုတ် SFJ ကို ကြိုတင်မှာထားပြီး
ကျောင်းမှာ ယူမယ်ဆိုရင် ၁၅၀၀ ကျပ်

ကျောင်းမှာ ရောင်းဈေး ၂၂၀၀ ကျပ်

ပြင်ပရောင်းဈေး ၂၅၀၀ ကျပ်
ရန်ကုန် အိမ်အရောက် ၂၅၀၀ ကျပ်

Hot-line: 09250717166 ~ 68

လစဉ်ထုတ် SFJ တွင်အောက်ပါ နှုန်းထားများဖြင့် ကြော်ငြာနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသား/သူများအတွက် အထူးလျှော့ဈေး - ၁၀%

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

Student Highlights

Business Terms

ဒီတစ်ပတ်ရဲ့ အင်္ဂလိပ်စာကဏ္ဍမှာတော့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ ဒါမှမဟုတ် ကုမ္ပဏီ ဝန်ထမ်းတွေအနေနဲ့သိထားသိသင့်တဲ့မားကတ်တင်းစကားလုံးတွေရဲ့အဓိပ္ပာယ်တွေကို ပြောပြပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီ Marketing Terms တချို့ကိုလုပ်ငန်းခွင်မှာ Email ပို့တဲ့အခါ၊မားကတ်တင်းအစီအစဉ် Plan တွေကို အစည်းအဝေးမှာ တင်ပြတဲ့အခါနဲ့ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံရတဲ့အခါမှာ ထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်းကြောင့် အကျိုးရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

Content

အွန်လိုင်းမားကတ်တင်းပြုလုပ်ခြင်းမှာ Audience တွေကကြည့်ရှုပြီးအချင်းချင်းမျှဝေဖို့အတွက်ဖန်တီးထားတဲ့ အချက်အလက်တွေ အကြောင်းအရာ (ကုမ္ပဏီသို့မဟုတ်ဝန်ဆောင်မှုနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ အချက်အလက်များ)ကို Content လို့ခေါ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် Content ဖန်တီးရာမှာ ဗီဒီယို၊ Blog၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာ Post ရေးသားခြင်း၊ ဓာတ်ပုံ၊ အသံဖိုင်စတာတွေကိုအသုံးပြုကြပါတယ်။ များစွာသောနည်းလမ်းတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။

Business Blogging

Business Blogging ဆိုတာသာမန် Blog ရေးသားတာနဲ့ အခြေခံအကုန်လုံး တူညီပေမယ့် မားကတ်တင်းလုပ်ဆောင်ချက်အနည်းငယ် ပါဝင်တာကိုဆိုလိုပါတယ်။ Business Blogging ဟာ Online Blog တွေကနေ တစ်ဆင့် ကုမ္ပဏီတစ်ခု၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရဲ့ Website ကိုဝင်ရောက်ဖို့အတွက် ဆွဲဆောင်ပြီးတော့ Customer တွေဖြစ်လာအောင် ကြော်ငြာခြင်း အချက်အလက် မျှဝေခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

Buyer Persona

ဈေးကွက်လေ့လာမှုနဲ့ အချက်အလက်ကောက်ယူမှုတွေအရ ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ စံအဖြစ်သတ်မှတ်ရေးဆွဲထားတဲ့စားသုံးသူ Customer ပုံစံများကို Buyer Persona လို့ခေါ်ပါတယ်။ Buyer Persona ရေးဆွဲထားခြင်းကြောင့် မားကတ်တင်းသမားတွေအနေနဲ့ Target ထားဖို့ Customer ရွေးချယ်ခြင်းမှာ လွယ်ကူစေပြီးတော့၊ အရောင်းပိုင်းအနေနဲ့လည်း Customer သစ်တွေရှာဖွေတဲ့အခါမှာ Buyer Persona ကို

သီဟ

အခြေခံပြီး ရှာဖွေပါက ပိုထိရောက်မှုရှိပါတယ်။

Customer Acquisition Cost (CAC)

CAC ဆိုတာ Customer အသစ်ရရှိဖို့ ရှာဖွေခြင်းအတွက်ကုန်ကျစရိတ်ကိုဆိုလိုပါတယ်။

CAC ကိုတွက်ချက်ဖို့အတွက် - ၁။ ကြော်ငြာသို့မဟုတ် မားကတ်တင်းလုပ်ငန်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ် + ဝန်ထမ်းလစာ + ကော်မရှင်ပေးခ + Bonus + Overhead ကုန်ကျစရိတ် - စတာတွေကိုပေါင်းပါ။

၂။ ရလာတဲ့အဖြေကို အဲဒီပရိုရမ်ဆောင်ရွက်နေချိန်အတွင်းရရှိခဲ့တဲ့ Customer အသစ်အရည်အတွက်နဲ့ စားပါ။

Customer သစ်တစ်ယောက်ရရှိရန်ဆောင်ရွက်မှုကုန်ကျစရိတ် (CAC) ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

in partnership with **STRATEGY FIRST INSTITUTE**

STAMFORD INTERNATIONAL UNIVERSITY

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES®

သင်ကြားမည့်ဘာသာရပ်များ

1. Managing Organization
2. Measuring Business Performance
3. Marketing
4. Managing Operations
5. Managing Corporate Finance
6. Data Driven Decision Making
7. Strategy for Business Success
8. International Business Management
9. Managing Innovation and Change
10. Human Resources Management
11. Logistics and Supply Chain Mgt
12. Entrepreneurship + Independent Study

SIGNATURE M.B.A

September Intake

- သင်တန်းများ စက်တင်ဘာလ (၃၀) တွင် စတင်ပါမည်။
- Installment plan ဖြင့်ပေးသွင်းရန် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

Strategy First ၏ မိတ်ဖက်ဖြစ်သော Stamford International University (Thailand) မှ Signature Master of Business Administration (MBA) program ကို စတင်သင်ကြားပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

Stamford International University သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကြီးမားဆုံး အဆင့်မြင့်ပညာအဖွဲ့အစည်းကွန်ယက်ကြီးဖြစ်သော Laureate (http://laureate.net) တက္ကသိုလ်များထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ Laureate International University သည် အမေရိကန်အခြေစိုက်ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး ပုဂ္ဂလိကတက္ကသိုလ်အဖွဲ့ကြီး တစ်ခုဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာအနှံ့ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ ၁ သန်းခန့်တက်ရောက်နေပါသည်။

ဘန်ကောက် Stamford International University တွင် သင်ကြားပေးနေသည့် နိုင်ငံတကာ အတွေ့အကြုံရှိ ဆရာ၊ဆရာမများမှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် သင်ကြားပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ မအားလပ်သောအလုပ်ခွင်မှ အရာရှိများအတွက် အဆင်ပြေစေရန် အတန်းချိန်များသည် ရုံးပိတ်ရက်များနှင့် ရုံးချိန်လွတ်(တစ်ပတ်ခြား) သင်တန်းချိန်များဖြစ်ပါသည်။ (၁၈) လကြာမြင့်ပါမည်။

သင်တန်းအပ်လက်ခံမည့် နောက်ဆုံးရက် - စက်တင်ဘာလ (၂၇) ရက်

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

#289, Pyay Road (Near Myaynigone City Mart) San Chaung Township, Yangon, Myanmar

Apply now: (09) 450177770

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

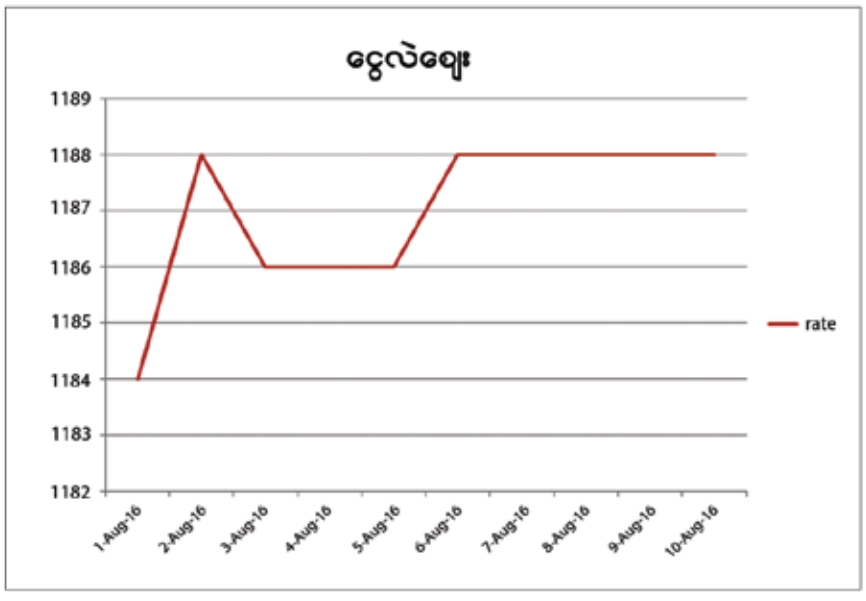
The BFG (Big Friendly Giant)

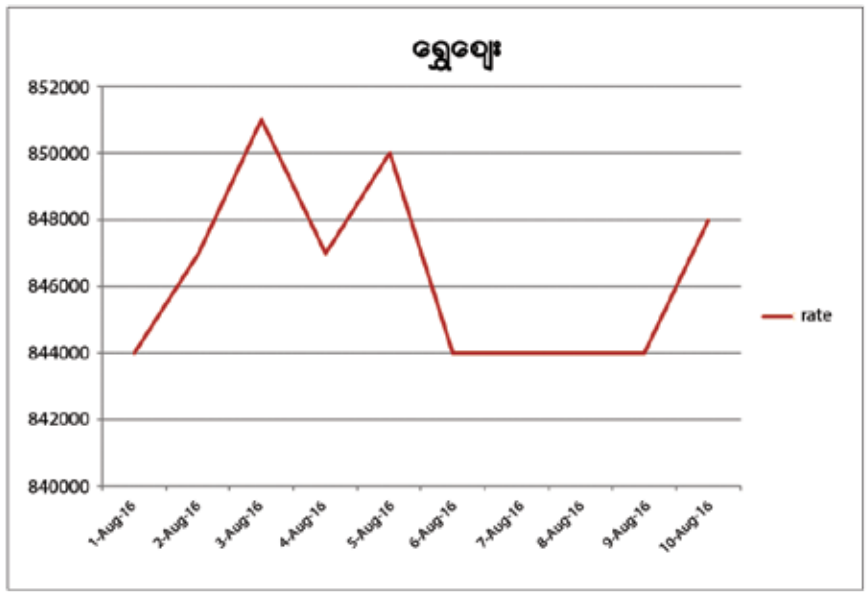
SFJ Team

ယခုတစ်ပတ် The Strategy First Times ရဲ့ Movie Review ကဏ္ဍ မှာ ဖော်ပြပေးမယ့် ရုပ်ရှင်ကတော့ The BFG ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရုပ်ရှင်ဟာ ကလေးတွေနဲ့ လူငယ်တွေ အကြိုက်တွေ့စေမယ့် ကားကောင်းတစ်ကားဖြစ်ပါတယ်။ The BFG ဟာ ၂၀၁၆ လောလောလတ်လတ် ထွက်ထားတဲ့ စိတ်ကူးယဉ်စွန့်စားခန်းရုပ်ရှင် တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါရိုက်တာကတော့ နာမည်ကျော် Stevem Spielberg ဖြစ်ပြီးတော့ ၁၉၈၂ ခုနှစ်ကထွက်ရှိခဲ့တဲ့ Roald Dahl ရဲ့ The BFG ဆိုတဲ့ ဝတ္ထုစာအုပ်ကို အခြေခံ ရိုက်ကူးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်ရှင်ထဲရဲ့အစမှာ Sophie ဆိုတဲ့ ဆင်းရဲနွမ်းပါးတဲ့ကောင်မလေးဟာ လန်ဒန်မြို့က မိဘမဲ့ဂေဟာတစ်ခုမှာနေပါတယ်။ သူဟာ ညဘက်အိပ်လို့မရတဲ့ရောဂါ (insomnia) ကြောင့် တစ်ညလုံးစာအုပ်ဖတ်နေလေ့ရှိပါတယ်။ မှော်စွမ်းအင်ထွက်လေ့ရှိတယ်လို့ Sophie ပြောလေ့ရှိတဲ့ ည (၃) နာရီအချိန်မှာ Sophie ဟာ အခန်းပြတင်းဝကနေ လူဘီလူးကြီးတစ်ယောက်ကို တွေ့လိုက်မိပါတယ်။ လူဘီလူကြီးရဲ့နာမည်ဟာ BFG (Big Friendly Giant) ဖြစ်တယ်လို့ပြောပါတယ်။Sophie ဟာ သူ့ကို မတော်တဆတွေ့ခဲ့တဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်တွေ တခြားလူသားတွေမသိစေဖို့ လူ့ဘီလူးကြီး ခေါ်ဆောင်ရာကို လိုက်ပါသွားရတော့မှာလို့ ဆိုပါတယ်။ လူဘီလူကြီးဟာ ကြီးမားလှပြီး ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ရှိပေမယ့် စိတ်ထားနူးညံ့သူဖြစ်ပြီး ကလေးတွေကို မစားတာကြောင့် တခြားလူ့ဘီလူတွေက ပထုတ်ခြင်းခံထားရသူတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လူဘီလူးကြီးဟာ Sophie ကို ဘီလူးတိုင်းပြည်ကိုခေါ်သွားပြီးနောက်တော့ လူတွေကို လိုက်လံဒုက္ခပေး သတ်ဖြတ်စားသောက်နေတဲ့ ဘီလူးတွေကို နှစ်ယောက်အတူအကွ တားဆီးဖို့ ကြိုးစားကြပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ စိတ်ဝင်စားစရာ ကံကြမ္မာအပြောင်းအလဲတွေနဲ့ အဆိုးတွေကိုအောင်နိုင်ခဲ့ပုံကို ဒါရိုက်တာ Steven Spielberg ရဲ့ရိုက်ချက်ကောင်းတွေနဲ့ ကောင်းလွန်လှတဲ့ CGI အသုံးပြုမှုများကို ရှုစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

The BFG ကို ၂၀၁၆ ခုနှစ် မေလ ၁၄ ရက်နေ့မှာ ကိန်းစ်ရုပ်ရှင်ပွဲတော်မှာ ပွဲဦးထွက်ပြသခဲ့ပြီးတော့ မြောက်အမေရိကတိုက်မှာတော့ ဇွန်လ ၂၁ ရက်နေ့မှာ စတင်ပြစခဲ့ပါတယ်။ The BFG ရုပ်ရှင်ဟာ ချီးကျူးမှုအများစုခံခဲ့ရပြီးတော့ IMdb ရဲ့ရုပ်ရှင်အဆင့်သတ်မှတ်ချက်မှာ ၆ဒသမ ၈ ရရှိထားပြီးတော့ rotten tomato မှာလည်း ၇၃ ရာခိုင်နှုန်းအထိပေးထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ လက်ရှိအချိန်မှာလည်း ရုပ်ရှင်ကနေ အမြတ်အစွန်း ဒေါ်လာသန်း ၁၄၀ ကျော်ရရှိထားနေပြီလို့သိရပါတယ်။ The BFG စာအုပ်ဟာဆိုရင်လည်း ရောင်းအားအလွန်ကောင်းခဲ့ပြီးတော့ ၂၀၀၉ ခုနှစ်စာရင်းများအရဆိုရင် ယူကေမှာတင်ပဲ စာအုပ်ပေါင်း ၃၇ သန်းရောင်းချရပြီးပြီလို့သိရပါတယ်။ ■





အလုပ်နဲ့ Personality ဘယ်လိုဆက်နွယ်နေသလဲ

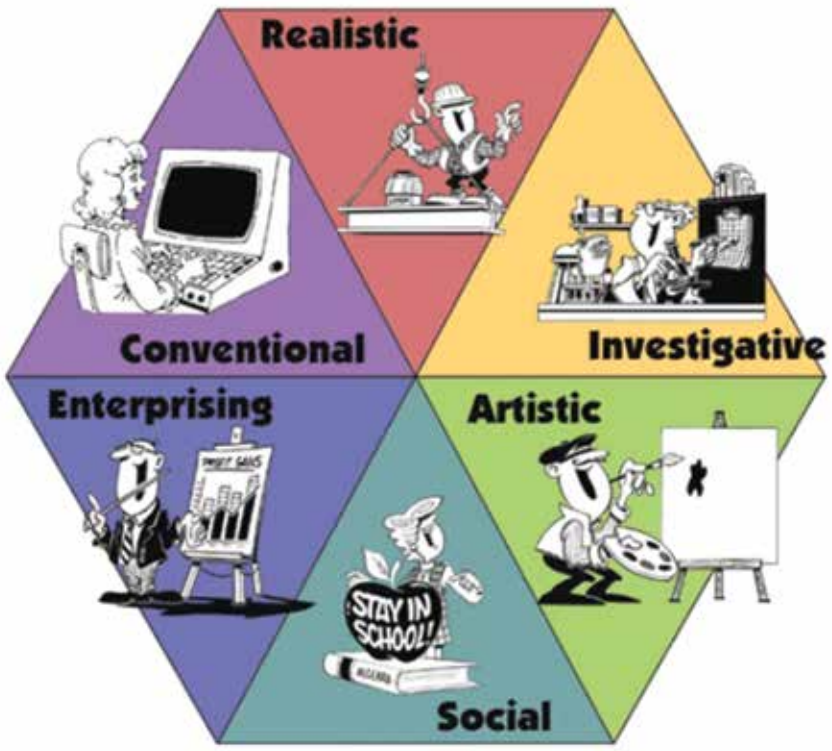
STRATEGY FIRST INSTITUTE ရဲ့ပြည်လမ်း Campusမှာပြုလုပ်ခဲ့ပြီးဆရာဦးအောင်ချစ်ခင် ဟောပြောခဲ့တဲ့ Making Career Choice ဆိုတဲ့ဟောပြောပွဲမှ ကောက်နှုတ်ချက်တစ်ခုကို ဖော်ပြပေးလိုက်ရပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ Personality နဲ့ အလုပ် ဘယ်လိုဆက်စပ်နေသလဲဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။

Personality ကို တချို့က ရုပ်ရည်သန့်ပြန့်ရမယ်ဆိုပြီးထင်ကြတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ Personalityဆိုတာကစိတ်ရဲ့ပုံစံပဲဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ပုံစံဆိုတာကို ဥပမာအနေနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင် လူဆိုရင် ပုတာ ရှည်တာ ရှိမယ်၊ ပိန်တာ ဝတာရှိမယ်။ နာခေါင်းကြီးတာ၊ သေးတာရှိမယ်။ ဖြူတာ မဲတာ ရှိမယ်။ ဒီလိုပဲ လူ့စိတ်မှာလည်း တချို့ကလူတွေနဲ့သိပ်ပြီးတော့ရောရောနှောနှောနေချင်တာမျိုးရှိတယ်။ မနေချင်တာမျိုးရှိမယ်။ တချို့ကစပ်စုတာရှိမယ်။ တချို့ကဘာသိဘာသာနေတာရှိတတ်ပါတယ်။ တချို့က စကားများတာရှိမယ်။ တချို့က ရေခဲတုန်းလိုပဲ အေးစက်ပြီး ဘယ်သူနဲ့မှစကားမပြောဘူး။ ဒီလိုမျိုးတွေ မျိုးစုံရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒါကို Personality လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီ Personalityနဲ့ Work Environment နဲ့ကချိတ်ဆက်ဖို့လိုတယ်။ အဲ့ဒါအချိတ်အဆက်ရှိရင် ဒီလူကပိုအောင်မြင်ပါတယ်။ ဒီအလုပ်က ဒီလူကို သဘောကျနိုင်တယ်။ ဥပမာ စကားအရမ်းပြောရတဲ့ အလုပ်ထဲမှာ အေးအေးဆေးဆေးနေတတ်တာကို ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့လူက သွားထိုင်နေမယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း သူဟာ ဘေးကတခြားသူတွေနဲ့အဆင်ပြေနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သူကိုယ်တိုင်ကလည်း အလုပ်အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုသိပ်ရှိမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ သိပ်စကားပြောစရာမလိုတဲ့အလုပ်မျိုး၊ စဉ်းစားရမယ့် အလုပ်မျိုး Programming လို အလုပ်မျိုးထဲ ထည့်လိုက်ရင် သူက အရမ်းအောင်မြင်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးလည်းဖြစ်နိုင်ချေရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျရင် လူကမတော်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်နေတာလဲဆိုတော့ မှားထည့်ထားတာ။ ဥပမာတစ်ခုနဲ့ ပေါ်လွင်အောင်ပြောရမယ်ဆိုရင် ငါးကိုခွေးလှောင်အိမ်ထဲမွေးသလိုပါပဲ။ ငါး သေသွားမှာပေါ့။ ဒါကတော့ Extreme Example ပေါ့။ ငါးကန်ဒီလောက်ကောင်းတာ ဆိုပြီး ခွေးလေးသွားထည့်ထားရင်လည်း ခွေးသေသွားမှာပဲ။ ဒီတော့ ကောင်းတာ မကောင်းတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ ရေခံမြေခံနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ Personality နဲ့က အစပ်အဟပ်မရှိဘူးဆိုရင် အဆင်မပြေနိုင်ပါဘူး။

Holland's Six Personality Types ဆိုတာရှိတယ်။ တစ်ခုချင်းဆီကိုဖော်ပြသွားပါမယ်။

တချို့က Realistic ဖြစ်တယ်။ Realistic ဖြစ်တယ်ဆိုတာက ဘာလုပ်စားလို့ရလဲဆိုတော့ Furniture တို့ Mechanic တို့ အဲ့ဒါမျိုး လုပ်စားရင်ကိုက်မယ်။ Mechanical Engineer တို့ အဲ့လိုမျိုးလုပ်ကိုင်လို့ရတယ်။ အိမ်မှာဆိုလို့ ရှိရင် တစ်ခုခုပျက်ပြီဆို သွားထုနှက်ပြီးတော့



ပြင်ဆင်နေမယ်။ အဲဒီလိုလူတွေဆိုဒီလိုအလုပ်မျိုးနဲ့ကိုက်ညီတယ်။ (Pilot, Carpenter, Farmer) လုပ်လို့ရတယ်။

နောက်တစ်ခုက Investigative Personality ရှိတဲ့သူတွေဆိုရင် သချာတို့ သိပ္ပံတို့ကိုကြိုက်တယ်။ အဲ့လိုလူမျိုးကိုဈေးသွားရောင်းခိုင်းဖို့ သိပ်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ လူတွေနဲ့ စကားပြောရတာ သိပ်မကြိုက်ဘူး။ အဲ့ဒီတော့ ဘာလုပ်စားလို့ရသလဲဆိုတော့ Programmer, Dentist စတာတွေ လုပ်စားလို့ရပါတယ်။ Dentist ဆိုရင် သိပ်စကားပြောစရာမလိုဘူး (လူနာက ပါးစပ်ဟထား ရတာဆိုတော့ အဆင်ပြေတယ်)။ အဲ့ဒါလည်း Problem Solving ပဲ။ သွားက ဘာဖြစ်နေလဲ ဘယ်နားကနေ ကိုက်ထားတာလဲ ဒါမျိုးတွေ။ ဘယ်တစ်ချောင်းက ဘာဖြစ်နေလဲ။ Dentist တွေ ဆိုရင်သိမယ်။ Electrical Engineer, Pharmacist, Physician တွေ လုပ်လို့ရတယ်။

Artistic Personality ရှိတယ်ဆို ဘာလုပ်မလဲ။ သရုပ်ဆောင်၊ ဂီတပညာရှင်၊ အဝတ်အထည် ဒီဇိုင်နာ၊ Graphic ဒီဇိုင်နာတို့ လုပ်ကြပါတယ်။ သရုပ်ဆောင်နဲ့ ဂီတသမားကတော့ စန်းကလည်းအရေးကြီးပါသေးတယ်။ ကြိုးစားတိုင်းလည်း ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပေါ့။ ဒီလိုလူမျိုးတွေက Creative Power သုံးရတဲ့ ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်နာ၊ Graphic ဒီဇိုင်နာလိုမျိုးတွေ လုပ်သင့်ပါတယ်။

Social သမားတွေကတော့ Ethletic Trainerတို့ Nurseတို့ ဆရာတို့လုပ်လို့ရတယ်။ လူတွေနဲ့ ခင်ခင်မင်မင်နေရတာကြိုက်တယ်။ ခုနကလို စက်တွေသွားပြင်တာ၊ မီးပြင်တာတို့နဲ့ အဆင်ပြေမှာမဟုတ်ပါဘူး။

နောက်တစ်ခုက Enterprising၊ သူများတွေကို ဆွဲဆောင်မယ်၊ ဦးဆောင်မယ်။ ဒီလိုလူတွေကျ Businessနဲ့အကိုက်ဆုံးပဲ။ ပြီးတော့ ရှေ့နေ တွေ ဘာတွေလုပ်စားလို့ရတယ်။ ရှေ့နေက မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ သိပ်ပြီး ခေတ်မစားဘူး။ သူများနိုင်ငံမှာတော့ ရှေ့နေက နံပါတ်တစ်ပဲ။

နောက်ဆုံးတစ်ခု Conventional သမားတွေကကျတော့ Accountant တို့ဘာတို့ လုပ်စားလို့ရတယ်။ သူတို့က System နဲ့ Order နဲ့စနစ်တကျပဲကြိုက်တယ်။ စာအုပ်လေးတွေကို ညီနေတာပဲစီထားတာ။ အဲ့လိုမျိုးတွေကိုကြီးရင် ဘာလုပ်ခိုင်းမလဲ၊ Accountant လုပ်ခိုင်း၊ Finance သမားတွေဟာ ဝင်ငွေ အရမ်းကောင်းပါတယ်၊ Businessမှာဆို CEO ဖြစ်တာ Finance သမားတွေ များပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ငွေကအရေးကြီးပါတယ်။ ငွေကိုစနစ်တကျကိုင်ရတာဖြစ်တယ်။ အဲ့လိုမှ မကိုင်နိုင်လို့ရှိရင် ပြဿနာ ရှိလာပါပြီ။

အကျဉ်းချုံးပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အရင်သုံးသပ်သင့်ပါတယ်။ အပြင်က Opportunities တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပြီး စဉ်းစားပြီးတော့ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာကို အမှားအယွင်းမရှိ ရွေးချယ်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆရာဦးအောင်ချစ်ခင်က ဆန္ဒပြုပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဘုန်းမာန်အောင်

r*vmyciFAsm/
Sales & Sales Management twefESH
Business Management & Administration
twefrSifwefaU;pm&ifrsm;ukdS, ifch
rESyfwfoufyDtE,l tnwfawmifyeftyf
yonf

Bhone Mun Aung
Accountant

Comments Welcome

STRATEGY FIRST INSTITUTE rSusmifom;?ausmifolrsm;
tqifajyrhsm;twufq&mOD,atmifcspcif (Principal)
ok'dkif?kdifquf0 , fwkdufum;Ekd&ef?kdef?kdeyfwESfwu
gmail rsm;ukdvnf,atmufwifazmifyxm;yonf

(09) 250 7171 66~68

aungchitkhin@mystrategyfirst.com

Eefaxmref

My Bird's Net ၄က်သိုက်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် မမာလာမြင့် နဲ့တွေ့ဆုံခြင်း

ဒီတစ်ပတ်ရဲ့ Interview ကဏ္ဍမှာ OBM(Own Business Management) အတန်းမှာ တက်ရောက်နေတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ မမာလာမြင့်နဲ့တွေ့ဆုံပြီးသူလက်ရှိလုပ်ကိုင်နေတဲ့ My Bird's Net ၄က်သိုက်လုပ်ငန်းအကြောင်းလေး မေးမြန်းဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ၄က်သိုက်လုပ်ငန်းအတွက် ကုန်ကြမ်းလုပ်ငန်းစဉ် တချို့တစ်ဝက်ကို မြိတ်မြို့မှာ လုပ်ဆောင်ပြီးရန်ကုန်မှာကုန်ချောအဖြစ်အချောသတ်လုပ်ဆောင်ဖြစ်ပါတယ်။ မြိတ်ဇာတိဖြစ်တာမို့ ပုလဲလုပ်ငန်းကိုပါ တိုးချဲ့လုပ်ကိုင်ဖို့ရှိနေပေမယ့်အခုမှစတင်တဲ့အဆင့်သာရှိနေသေးတယ်လို့လည်း သိရပါတယ်။

မေး။ ။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ အများကြီးထဲက ဒီလုပ်ငန်းလေးကိုရွေးချယ်ဖြစ်ပုံလေးပြောပါဦး။

ဖြေ။ ။ မြန်မာနိုင်ငံက Import ပစ္စည်းတွေများတယ်။ ပြည်တွင်းထွက်ကုန်ကနည်းတယ်။ နောက် ဒီမှာလည်း ၄က်သိုက်ထွက်ကုန်တွေလည်းရှိတော့ ဒီအလုပ်လေးရွေးဖြစ်တာပါ။ ဒါတွေအပြင် ဒီအလုပ်ကလူတွေရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့လည်းဆိုင်တော့ ကုသိုလ်လည်းရတယ်၊ ဝမ်းလည်းဝနိုင်တဲ့အလုပ်မို့ လုပ်ဖြစ်တာပါ။

မေး။ ။ လုပ်ငန်းစလုပ်တာ ကြာပြီလား။

ဖြေ။ ။ My Bird's Nest Brand ကတော့ စတာသိပ်မကြာသေးပါဘူး။ (၃) နှစ်လောက်ပဲရှိသေးတယ်။ ပုလဲလုပ်ငန်းကလည်း စတာသိပ်မကြာသေးပါဘူး။

မေး။ ။ လက်ရှိ ဝန်ထမ်းအင်အားနဲ့ သူတို့အတွက်ကော ဘယ်လိုအစီအစဉ်လေးတွေ လုပ်ပေးလဲ။

ဖြေ။ ။ လက်ရှိ ဝန်ထမ်းကတော့ ၁၁ ယောက်ပဲရှိပါတယ်။ အားလုံးကိုတော့ အဆောင်တွေပေးထားတယ်၊ စားစရိတ်လည်း စီစဉ်ပေးပါတယ်။ လစာလည်းပေးပေါ့။ ဝန်ထမ်းကနည်းတော့ မိသားစုလိုပဲ၊ ဒါပေမဲ့ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်လာရင်တော့ ပုံစံတကျလုပ်တတ်ကိုင်တတ်ဖို့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းချက်တွေတော့ ချထားရတာပေါ့။

မေး။ ။ လုပ်ငန်းမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲတွေက ဘာတွေများဖြစ်မလဲ။

ဖြေ။ ။ ကြုံနေရတာတော့ အလုပ်သမား အခက်အခဲပဲ။ သူတို့တွေမှာတိုးတက်ချင်စိတ်အားနည်းနေတယ်။ နောက်ပြီး တစ်စိုက်မတ်မတ်လည်း မလုပ်ကြဘူး။ စကားကတော့ အတော်ကိုပြောကြလွန်းလို့အလုပ်ကိုထိခိုက်မှာစိုးလို့အမြဲတမ်းသတိပေးနေရတယ်။ အဲတော့အချိန်လည်းကုန်အလုပ်လည်း သိပ်မတွင်တာတွေရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒဏ်ကြေးတွေဘာတွေနဲ့ ထိန်းနေရတယ်။ ၄က်သိုက်လုပ်ငန်းက သိပ်တော့မကြာသေးတော့ ဝန်ထမ်းတွေဘာတွေသိပ်မခေါ်နိုင်သေးချိန် သူတို့လေးတွေနဲ့လည်း လုပ်ကိုင်နေတာပါ။ နောက်တစ်ခုကတော့ ဒီလိုထုတ်ကုန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး နိုင်ငံခြားကနေ ပြန်ဝင်တာတွေလည်းရှိတော့ ဈေးကွက်အခြေအနေကိုလည်း အမြဲတမ်းလေ့လာနေရတယ်။

မေး။ ။ အပြိုင်ထုတ်ကုန်တွေလည်းရှိတော့ ဈေးကွက်အခြေအနေကကော ဘယ်လိုအခြေအနေရှိလဲ။

ဖြေ။ ။ နိုင်ငံခြားကဝင်တဲ့ပစ္စည်းတွေ လည်းရှိတော့ ကြိုးစားရပါတယ်။ အခုတော့ ပြည်တွင်းဈေးကွက်လောက်ပဲ သွားနိုင်ပါသေးတယ်။ အဓိက,ကတော့ ရန်ကုန်ဈေးကွက်ပေါ့။ နောက်ပြီး တရုတ်ဈေးကွက်ကိုလည်း ဖောက်နိုင်ဖို့ကြိုးစားနေပါတယ်။ လုပ်ငန်းကောင်းလို့ ရလာတဲ့ အကျိုးအမြတ်တွေကိုလူမှုရေးလုပ်ငန်းနဲ့တခြား ဝါသနာပါတဲ့လုပ်ငန်းလေးတွေ ထပ်လုပ်ဖို့မှန်းထားပါတယ်။

မေး။ ။ မိသားစုအကြောင်းလေးလည်း ပြောပေးပါဦး။

ဖြေ။ ။ မိသားဝင်ကတော့ သိပ်မရှိပါဘူး။ အဖေရယ်၊ အမေရယ်၊ အစ်ကိုရယ်၊ အစ်မရယ်ပေါ့။ ကျွန်မကတော့အငယ်ဆုံးပါ။ မြိတ်မှာ (၉) တန်းအထိကျောင်းတက်ပြီး ရန်ကုန်မှာဘွဲ့ရတဲ့အထိ ဆက်ပြီးတက်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းအတွက်လည်း သူတို့ပဲအကူအညီပေးနေတာလို့ပြောလို့ရတယ်။ အစ်ကိုက၄က်သိုက်လုပ်ငန်းကိုစခဲ့ပြီး ကျွန်မနဲ့ တွဲလုပ်တယ်။ အစ်မကတော့ ရန်ကုန်မှာ ဈေးကွက်ရှာပေးတယ်။ ဒီလိုပဲ မိသားစုအားနဲ့လည်း ပိုင်းပြီးလုပ်ကြ ကိုင်ကြပါတယ်။

မေး။ ။ လုပ်ငန်းစတင်ချိန် ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲလေးတွေက ဘာများလဲ။

ဖြေ။ ။ လုပ်ငန်းစလုပ်တော့ကိုယ်ကမိန်းကလေးဆိုတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ဖိအားတွေရှိခဲ့တယ်။ အတိုက်အ ခိုက်တွေလည်း အများကြီးကြုံခဲ့တာပေါ့။ ဝန်ထမ်းထိန်းရတာလည်း ပထမပိုင်းတော့ ထင်သလိုမဖြစ်ခဲ့တာတွေလည်း ကြုံ့ရတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ပဲကျော်ဖြတ်ခဲ့ရတာ။ နောက်ပြီးထုတ်ကုန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖောက်သည်တွေကို အတော်ရှင်းပြရတယ်။ ဒါမျိုးက တခြားထုတ်ကုန်တွေလည်းရှိတယ်၊ ဒီထဲမှာ ကိုယ်ထုတ်တဲ့ပစ္စည်းက တကယ်မြိတ်ကရတဲ့ ၄က်သိုက်စစ်စစ်၊ တကယ် Organic တွေသုံးပြီးလုပ်တယ်ဆိုတာ နားလည်အောင်လည်း အတော်ရှင်းပြရတယ်။ Chemicals တွေနဲ့ တကယ်ကုန်ကြမ်းအစစ်နဲ့ကြားမှာ ဘာတွေကွားခြားသလဲဆိုတာတွေကို ဖောက်သည်တွေ သိနားလည်အောင် ကြိုးစားရပါတယ်။

မေး။ ။ ၄က်သိုက်ပြုလုပ်ပုံလေးရှင်းပြပါဦး။

ဖြေ။ ။ ပထမအနေနဲ့ စားသုံးလိုတဲ့ ၄က်သိုက်အခြောက်ကို ရေနှင့်ဆေးပြီး ကြွေပန်းကန်လုံးအဖြူထဲကို ၄က်သိုက်မြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပြီးပွလာတဲ့အနေထားရောက်တဲ့အထိ စိမ်ရပါတယ်။ ၄က်သိုက်ပွလာရင် တွယ်ကပ်နေတဲ့ အမှေးတွေကို ဇဂနာနဲ့သန့်စင်ပြီး ကျန်ရှိနေတဲ့ အမှုန့်တွေကို ဇဂနာနဲ့သန့်စင်ရပါတယ်။ ပြီးရင်တော့ ၄က်သိုက်ပေါင်းတဲ့အဆင့်ပါ။ သန့်ထားတဲ့၄က်သိုက်ကို ကြွေပေါင်းအိုးထဲထည့်ပြီး ကိုယ်လိုသလောက် ရေအနည်းငယ် ထည့်ရပါတယ်။ ၄က်သိုက်ထည့်ထားတဲ့ ကြွေပေါင်းအိုးကို ဒန်အိုးထဲထည့်ပြီး ရေကို ကြွေပေါင်းအိုးရဲ့ သုံးပုံနှစ်ပုံခန့် မြုပ်တဲ့အထိထည့်ပြီး ပေါင်းပေးရပါတယ်။ ၄က်သိုက်ကို မီးဖိုပေါ်မှာ ပုံမှန်မီးပေးပြီး ၁၅ မိနစ်လောက် ပေါင်းရပါတယ်။

မေး။ ။ ဘယ်အချိန် ၄က်သိုက်စားသုံးသင့်သလဲ။

ဖြေ။ ။ နံနက်စောစော အိပ်ရာထချိန် ဘယ်အစားအစာမှမစားသုံးခင်လိုသလောက်သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ နံနက်စောစောမစားသုံးရင် ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးအချိန် အစာနဲ့ဝေးပြီး စားသုံးသင့်ပါတယ်။ တခြားအစားအစာတွေနဲ့ (၁) နာရီလောက်ခွာပြီးစားသုံးရင်တော့ကောင်းပါတယ်။ တစ်ရေးနိုးထတဲ့အချိန်မှာစားရင်လည်း ပိုပြီးသင့်လျော်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဘာတွေများဖြည့်စွက်ပြောချင်ပါသလဲ။

ဖြေ။ ။ အဓိကလုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်မယ်ဆိုရင် စေတနာထားဖို့ကအရေးကြီးပါတယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်မတို့ထုတ်တဲ့ဒီ My Bird's Nest က မြန်မာပြည်ထွက် ၄က်သိုက်စစ်စစ်ကို သုံးထားတယ်၊ တကယ် Organic ပစ္စည်းတွေကိုပဲ သုံးတယ်ဆိုတာသိစေချင်ပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့လူငယ်တွေကိုလည်း ကိုယ်က အပိုင်လုပ်ငန်းမလုပ်နိုင်သေးရင်တော့ သူများအလုပ်ကို ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့စိတ်လေးနဲ့ကြိုးစားသင့်ပါတယ်လို့ပြောချင်ပါတယ်။

ရာမညတိုင်းဆီသို့

photo-miraculousmyanmar

photo-svietnamtravel

photo-thebeautifulmyanmar

ဒီခရီးစဉ်အတွင်း ပေါင်မြို့နယ်ရှိ ဇင်းကျိုက်ရေတံခွန်သို့ သွားရောက်ဦးမှာဖြစ်ပြီး အပန်းဖြေရေဆော့ကစားကာ အနားယူနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝရှုခင်းအလှအပများကိုခံစားရင်း အပန်းဖြေအနားယူနိုင်ပါတယ်။

ခရီးစဉ်အတွင်း ကျိုက္ခမီရေလယ်ဘုရား၊ ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး လျောင်းတော်မူဘုရားကြီး၊ မော်လမြိုင်၊ မြို့ကျက်သရေဆောင် ဘုရားစေတီများ၊ ဇင်းကျိုက်ရေတံခွန်အပြင် ဒေသထွက်သီးနှံဈေးများဆီသို့လည်း သွားရောက်ဦးမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ရက်တိုခရီးစဉ်လည်ပတ်လိုသူအတွက် အဆင်ပြေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ခရီးစဉ်ဈေးနှုန်းမှာ ကျပ် ၃၅၀၀၀ ဖြစ်ပြီး ရန်ကုန်အခြေစိုက် ပြည်တွင်းခရီးသွားလုပ်ငန်းတွေက ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိပါတယ်။ ခရီးသွားချစ်သူများအနေနဲ့ ရာမညတိုင်းဆီသို့ တစ်ခါတစ်ခေါက် သွားရောက်လည်ပတ်ကြဖို့ လမ်းညွှန်လိုက်ရပါတယ်။ **SFJ Team**

ICM Single Subject Diploma in Business & Administration Management August Intake စမည်

ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်နေသူများ၊ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးစတင်တည်ထောင်ရန်စီစဉ်နေသူများ၊စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှုပညာကိုစိတ်ဝင်စားသူများအတွက် Institute of Commercial Management (ICM, UK) မှ ချီးမြှင့်သော ICM Single Subject Diploma in Business Management & Administration သင်တန်းအတွက် စတင်စာရင်းပေးသွင်းအပ်နံနိုင်ပါပြီ။

သင်တန်းကာလမှာ (၅)လခွဲကြာမြင့်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ICM စာမေးပွဲဝင်ရောက်ဖြေဆိုပြီး အောင်မြင်ပါက Institute of Commercial Management (UK) မှ ပေးအပ်သော Single Subject Diploma များရရှိပါမည်။ ICM စာမေးပွဲများကို မြန်မာနိုင်ငံရှိ British Council မှ စီစဉ်ပေးသွားပါမည်။

Business Management and Administration တွင် သင်ကြားမည့်ခေါင်းစဉ်များမှာ -

The Organisational Background to Business Administration | The Management Framework to Business Administration | Characteristic Features of Organisations | The Structure of Business Enterprises | Functions within Organisations | The Production Function | The Purchasing Function | The Research & Development Function | The Marketing Function | Personnel Department | The Administrative Officer's Role | Office Administration | Other Responsibilities of the Administrative Officer

Session – 8 : Lecturer – Daw Khin Nwe Ohn, M.Com(YIE), B.Com(Hons)
Schedule - Every Friday – 6:00 to 8:30 pm | Starting Date – 26 August 2016
Program Fees – 395,000 kyats + 105 USD for exam & reg

Own Business Management တန်းခွဲသစ်ဖွင့်မည်

ukd,fykdvkdif,&Sdrsm;twuf Certificate in Own Business Management | Level 2: Manage your business (57 hours) - (OBM2 Batch 15) wef;copfpufwifbmv (1)&ufaepYwifSzpfyw,f ukd,fykdDrsm;a&;vkdif,&Sdrsm;twufoD,ef;pD;xm;aom Certificate in Own Business Management oifwef;twufpwifpm&if;ay;oif;tyEkdifyD

Certificate in Own Business Management Level 2: Manage your business (57 hours)

(Practical Approach to Managing Small and Medium-Sized Businesses)

oifum;ay;rnfbmom&yfac:if;pOfrsm; -

1/ Principles of Management - pDrHk;oabmw&m;rsm;

2/ Managing Finance - b@ma&;qkH;&mpD;ecif;

3/ Managing the Markets - ap;uufpD;ecif;

4/ Managing Manufacturing & Operation

xkwfvkdifESifhaqmifIvkdif;pOfrsm;pD;ecif;

5/ Managing Human Resource - vlr;ftm;t&if;tjrpfpD;ecif;/

bmom&yf(5)ckukd vkdif,&Sdrsm;twufcHkd,tmifoifum;ay;yrnf

oifwef;umvrSem&D(57)umjrifhnjzpfonf

Class Schedule - Thu, Fri (9:00 am to 12:00 pm) and Sat (9:00 am to 4:00 pm) |

1 Sep to 1 Nov 2016 | oifwef;u;-275,000 u;yf

OBM Workshop Series wif

Level 1: Start vkdif;opfpwif;cif; Level 2: Manage vu&SdifukdD;ecif;

Level 3: Grow vu&SdifukdwkdufEiqmif&uf;cif;

oifwef;okdcm;oifum;ay;yonfvu&SifrpfaomtwefrSvkdif,&SDrsm;vkdif,&Sdrsm;twuf jzpfyonf

Level 2 wufa&mufyD;u OBM Level 3 - Grow Your Business ukqufvufwufa&mufEkdifyonf

---

cs;uf,fy;wf,f

ကိုကာကိုလာဝက်သားပေါင်း

arouEÅ;

ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ ဟင်းအထူးအဆန်းလေးရဲ့ချက်နည်းကို ဖော်ပြပေးပါမယ်။ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ချက်ပြီး Facebook မှာ တင်ထားတာတွေ့လို့ သူ့ဆီက ချက်နည်းလေး တောင်းထားတာပါ။ အဲ့ဒီဟင်းကတော့ ကိုကာကိုလာ ဝက်သားသုံးထပ်သားပေါင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ချက်နည်းကတော့လွယ်ပါတယ်။ အချိန်ပေးဖို့တော့လိုပါတယ်။ ဘာတွေ လိုအပ်မလဲ ဆိုတော့

ဝက်သားသုံးထပ်သား - (၃၀) ကျပ်သား

အညိုရောင်သကြား - ထမင်းစားဇွန်း (၂) ဇွန်း

ကြက်သွန်မိတ် - တစ်ချောင်း

ဂျင်း - လက်နှစ်ဆစ်ခန့်

ပဲငံပြာရည်(အနောက်) - ထမင်းစားဇွန်း(၂)ဇွန်း

ရေ - (၄) ခွက်

ကိုကာကိုလာ (၅၀၀) မီလီလီတာတို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ပထမဦးစွာ ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲတွင် ဝက်သားသုံးထပ်သားကို (၄) မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပြီး ထပ်မံသန့်စင်ပေးပါ။ ထို့နောက် သုံးလက်မ အရွယ်အတုံးအဖြစ် (၂) ပိုင်း (သို့) (၃)ပိုင်းပိုင်းပါ။ အပေါ်ယံအလွှာ အနည်းငယ်တင်းစေရန်အတွက် ဒယ်အိုးကို အပူပေးကာ အိုးကင်းပူတိုက်ပါ။ ထို့နောက် အိုးတစ်ခုထဲသို့ သကြားအညိုနဲ့ဂျင်း(အပြားလေးတွေလှီးထားပါ)၊ပဲငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်မိတ် (အစိမ်းရောင်အပိုင်းကို သာလှီးဖြတ်၍ထည့်ပါ)၊ရေတို့ကိုထည့်ကာမိနစ် (၂၀) ခန့်တည်ပေးပါ။ အကျက်ညီစေရန် အပေါ်အောက်လှန်ပေးပါ။ထို့နောက်ကိုကာကိုလာကို ထိုအိုးထဲကို လောင်းထည့်ပေးပါ။ နောက်ထပ်မိနစ် (၂၀) ခန့်ထပ်မံတည်ပေးပါ။ တည်ထားစဉ်အတွင်းဝက်သားနူးမနူးကို ခရင်းဖြင့်စမ်းပေးပါ။ မွှေတဲ့အခါ အားလုံးမကျေသွားစေဖို့အတွက် သတိထားပေးပါ။ အသားနူးညံ့သွားသောအခါ ဆယ်ယူပြီး ခေတ္တအအေးခံပေးပါ။ ထိုအချိန်မှာ ကိုကာကိုလာအိုးကို မီးအနည်းငယ်ဖြင့် ဆက်လက်တည်ထားပါ။ အနည်းငယ်အေးသွားသော အချိန်တွင် ဝက်သုံးထပ်သားကို စားမယ့် အနေတော်အတုံးလေးများတုံးပါ။ ကိုကာကိုလာအိုးကို ပွက်ပွက်ဆူစေရန် မီးမြှင့်ပေးပါ။ ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့အရည်အိုးထဲကိုဝက်သားတုံးလေးများ ပြန်ထည့်ပါ။ နောက်ထပ် မိနစ် (၃၀)ခန့် ထပ်တည်ပေးပါ။ မိနစ် (၃၀) ခန့်တည်ပြီး အနှံ့လည်းအရမ်းမွှေးနေပြီဆိုပါက ချက်ချင်းမချလိုက်ပါနဲ့။ မီးပိတ်ကာ အဖုံးအုပ်ပြီး မိနစ်(၂၀)ခန့် အိုးထဲမှာပဲထားပေးပါ။ ထိုအချိန်မှာ ကြက်သွန်မိတ်အနည်းငယ်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ထို့နောက် မီးအေးအေးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ ဝက်သားပေါင်းကို ဇွန်းဖြင့် အသာအယာယူပြီး ပန်းကန်ထဲကိုထည့်ကာ အပေါ်မှ ကြက်သွန်မြိတ်များဖြူးပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။ နှုးညံ့ပြီး အချိုအရသာရှိတဲ့ တစ်မူထူးကဲတဲ့ဝက်သုံးထပ်သားပေါင်းဟင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

လူတွေ မအောင်မြင်ရတဲ့အကြောင်းအရင်းများ

ဝေ

နာမည်ကြီးစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် Andrew Carnegie နဲ့ ဂျာနယ်လစ် Napokeon Hill တို့ဟာ သန်းကြွယ်သူဌေး ၅၀၀ ကျော်ကို နှစ် ၂၀ကျော်ကြာ သုတေသနတွေပြုလုပ်ခဲ့ပြီးတော့ ၁၉၃၇ ခုနှစ်မှာ Think and Grow Rich ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။ စာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့လူတွေ မချမ်းသာ၊ မအောင်မြင်ရတဲ့ကြောင်းအရင်းတချို့ကို ဖော်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်တိတိကျကျမရှိခြင်း

ရည်မှန်းချက် သတ်သတ်မှတ်မှတ်မရှိတဲ့လူတစ်ယောက်အတွက် မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ မရှိပါဘူး လို့ Hill ကပြောထားပါတယ်။

ကြွယ်ဝမှုကိုလိုချင်တယ်ဆိုရင် ငွေဘယ်လောက်စုချင်လဲ၊ လိုချင်လဲဆိုတာကို တိတိကျကျ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု သတ်မှတ်ထားပါ။ ပြီးရင် ရလာတဲ့ ပိုက်ဆံတွေကို အကျိုးရှိအောင် ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ၊ ဘယ်လိုတိုးပွားလာအောင် လုပ်မလဲဆိုတာကို Plan တစ်ခုဆွဲထားပါ။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ လွယ်လွယ်နဲ့ မရရှိနိုင်ပါဘူး၊ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားမှသာ ရရှိနိုင်မှာပါ။ အကောင်းဆုံးကတော့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတစ်ခု စလုပ်ဖို့ပါပဲ။

တတ်မြောက်ထားတဲ့ပညာတွေကို အကျိုးရှိစွာအသုံးမချခြင်း

ပညာဆိုတာ တက္ကသိုလ်မှာ သင်ကြားလာရတဲ့ဘွဲ့ကိုပဲ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ အသိပညာတွေ အတတ်ပညာတွေဟာ သေချာစုစည်းပြီး ဘဝမှာ ကောင်းစွာအသုံးမချတတ်ရင် အချည်းနှီးပါပဲလို့ Hill က အလေးအနက် ပြောထားပါတယ်။ ကုမ္ဏီတွေက ဝန်ထမ်းတွေကို လစာတွေပေးထားပြီး အလုပ်ခန့်ထားတာဟာ သူတို့ပညာတွေတတ်လို့ပဲ မဟုတ်ပါဘူး၊ သူတို့ တတ်ထားတဲ့ပညာတွေကိုအကျိုးရှိအောင်သုံးဖို့ အလုပ်ခန့်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘွဲ့ရတာလောက်နဲ့မရပ်လိုက်ပါနဲ့။ အမြဲတမ်း အသစ်အသစ်သောပညာတွေကို သင်ယူဖို့ကို ဦးစားပေးပါ။ ရတဲ့အချိန်မှာ စာဖတ်ဖို့ သင်ယူဖို့ လိုပါတယ်။ အခုအချိန်မှာ အောင်မြင်နေတဲ့လူအများစုဟာ စာအရမ်းဖတ်တဲ့လူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

စည်းကမ်းမရှိခြင်း

စည်းကမ်းဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းကစတာပါ။ မကောင်းတဲ့အမှုအကျင့်တွေကိုထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ အခြေအနေတွေပြဿနာတွေကို မကိုင်တွယ်မထိန်းချုပ်နိုင်ခင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောင်နိုင်ခြင်းက အဓိကပါပဲ။

ချမ်းသာချင်တယ်ဆိုရင် အခြေခံစည်းမျဉ်းက "နည်းနည်းသုံးများများစု" ပဲဖြစ်ပါတယ်။ လွယ်လွယ်လေးလို့ထင်ရပေမယ့် နည်းနည်းပဲသုံးနိုင်ဖို့ဆိုတာ စည်းကမ်းလိုပါတယ်။ ပိုက်ဆံပိုစုမိဖို့မလိုအပ်ဘဲ သုံးမိနေတာတွေနဲ့ အပိုသုံးတွေကို ထိန်းဖို့လိုပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုမစိုက်ခြင်း

ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့လူဟာ အောင်မြင်မှုမှာပျော်ရွှင်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေအားလုံးလိုလို အားကစားနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ဖို့အတွက် အချိန်ပေးတယ်ဆိုတာ တိုက်ဆိုင်မှုမဟုတ်ပါဘူး။

အချိန်ဆွဲခြင်း

Hill က အချိန်ဆွဲတာဟာ လူတွေအများဆုံးလုပ်တတ်တဲ့ အမှားဖြစ်ပါတယ်လို့ ပြောထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေ ကျရှုံးရတဲ့အကြောင်းအရင်းက အချိန်မကျသေးဘူးဆိုပြီး မှန်ကန်တဲ့အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းနေလို့ပါ၊ စောင့်နေလို့ ဘာမှမဖြစ်လာပါဘူး။ လုပ်စရာရှိတာကို ကိုယ့်မှာရှိတာနဲ့စလုပ်လိုက်ပါ။ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းနဲ့ အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။

ဖွဲ့လုံ့လ မရှိခြင်း

လူတွေတော်တော်များများကအစမှာကောင်းပြီး ဟုတ်သလိုလိုနဲ့အဖြားရှူးသွားတတ်ကြပါတယ်။ ရှုံးနိမ့်မှုတစ်ခု ကြုံတွေ့ရပြီဆိုတာနဲ့ လက်လျှော့ကြပါတယ်။

လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကိုမရောက်မချင်းလက်မလျှော့ပါနဲ့။ အောင်မြင်နေတဲ့လူတွေအားလုံးဟာ ရှုံးနိမ့်မှုတွေကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီးတော့ အခက်အခဲတွေ ကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဘယ်နှစ်ခါရှုံးနိမ့်နိမ့် အရေးမကြီးပါဘူး၊ တစ်ခါပဲမှန်ကန်သွားဖို့လိုပါတယ်။ ကျွန်တော် အရင်တုန်းက နို့မှုန့်ရောင်းပါတယ်။ တလွဲတွေ ခကာခကာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမှားတွေထဲက ကျွန်တော် သင်ခန်းစာတွေ ရခဲ့ပါတယ်လို့ ဘီလျံနာ Mark Cuban ကပြောပါတယ်။

အဆိုးမြင်ခြင်း

အရာရာကိုအကောင်းမမြင်တဲ့လူဟာဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုကတစ်ယောက်ထဲရယူလို့မရပါဘူး။ တခြားလူတွေနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်မှပါ။ အဆိုးမြင်တဲ့စိတ်ဓာတ်ရှိနေရင် တခြားလူတွေနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ အကောင်းမြင်တတ်ပြီးတော့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေတတ်တဲ့ လူတွေဟာ အလုပ်မှာ ကောင်းကောင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်တဲ့။

ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းကောင်းမချတတ်ခြင်း

သန်းနဲ့ချီပြီးတော့ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့လူရာကျော်ကိုလေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာအကုန်လုံးဟာ ပြတ်ပြတ်သားသားနဲ့ မဆိုင်းမတွ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်တဲ့အကျင့်ရှိတတ်ကြပါတယ်။

ပြောင်းပြန် ပြန်ပြောရရင်တော့ မအောင်မြင်တဲ့လူတွေဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာမှာ မပြတ်သားနဲ့ အချိန်ဆွဲတတ်ကြပြီးတော့ ခကာခကာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကိုပြောင်းတတ်ကြပါတယ်တဲ့။

ကိုယ်မနှစ်သက်တဲ့အလုပ်မှာ ဆက်လုပ်နေခြင်း

မကြိုက်မနှစ်သက်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့လူက ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တကယ် စိတ်ပါဝင်စားတဲ့အလုပ်တစ်ခုကိုရွေးချယ်ပြီးသေသေချာချာစိတ်နှစ်ပြီး အလုပ်လုပ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

စိတ်မချမ်းသာဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ အရမ်းပေးတဲ့အလုပ်မှာ သည်းခံပြီးမလုပ်ပါနဲ့။ ထွက်သင့်တဲ့အချိန်မှာ ထွက်လိုက်တာဟာ သင့်အတွက် အကျိုးရှိပါလိမ့်မယ်။ ■

အစိုးရကရောင်းချပေးနေတဲ့ ဒီဇယ်ဆီနဲ့ ကုန်ကြမ်းသုံးဆီ ဈေးနှုန်းတွေကို တစ်လတစ်ကြိမ် နှုန်းရှင်သတ်မှတ်မယ်

အစိုးရက ရောင်းချပေးနေတဲ့ ဒီဇယ်ဆီနဲ့ ကုန်ကြမ်းသုံးဆီဈေးနှုန်းတွေကို တစ်လတစ်ကြိမ် နှုန်းရှင်ဈေးနှုန်းသက်မှတ်ရောင်းချဖို့ သတ်မှတ်လိုက်တယ်လို့ လျှပ်စစ်နဲ့စွမ်းအင်ဝန်ကြီးဌာန တာဝန်ရှိသူတွေက ပြောဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဇယ်ဆီနဲ့ကုန်ကြမ်းသုံးဆီဈေးနှုန်းတွေကိုတစ်နှစ်တစ်ကြိမ်၊ခြောက်လတစ်ကြိမ်ပြောင်းလဲသတ်မှတ်လေ့ရှိပေမယ့် လက်ရှိကမ္ဘာ့ရေနံဈေးမတည်ငြိမ်တာကြောင့်တစ်လတစ်ကြိမ် ပြောင်းလဲသတ်မှတ်ပြီး အများပြည်သူကိုရောင်းချနိုင်ဖို့စီစဉ်နေတာဖြစ်တယ်လို့ တာဝန်ရှိသူက ပြောပါတယ်။

အစိုးရရောင်းချနေတဲ့ ဈေးနှုန်းတွေက စင်ကာပူနိုင်ငံအခြေစိုက် Mean of Platts Singapore ကို အခြေတည်တွက်ချက်ထားတာဖြစ်ပြီး အခုလအတွင်း ဆီဈေးနှုန်းတွေ ထက်ဝက်ကျဆင်းလာနေတာ ဖြစ်တယ်လို့လည်း သိရပါတယ်။

ယခင်ဒီဇယ်ဆီတစ်ဂါလုံကိုကျပ် ၂၅၀၀မှ ၂၀၀၀၊ထို့အတူ cgo(Coker Gas Oil)တစ်ဂါလံကိုဒွေကျပ် ၂၇၀၀ မှ ၁၅၅၀၊ ဆီပြာ(Blue Oil)တစ်ဂါလံကိုဒွေ ကျပ် ၃၅၀၀ မှ ၁၃၅၀ အထိ ကျဆင်းနေတာဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ **SFJ Team**

Panasonic က ယင်းရဲ့စမတ်ဖုန်းတွေ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လာရောက်ရောင်းချဖို့ပြင်ဆင်နေ

ဂျပန်အီလက်ထရောနစ်ကော်ပိုရေးရှင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ Panasonic ဟာ ရှေ့လာမယ့်သုံးလေးလကာလထဲမှာပဲ မြန်မာနိုင်ငံနဲ့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတွေဆီကို ယင်းရဲ့စမတ်ဖုန်းထုတ်လုပ်ရောင်းချရေးလုပ်ငန်းတွေ ချဲ့ထွင်လုပ်ကိုင်သွားတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဂျပန်ကုမ္ပဏီဟာဆိုရင် ဒေသတွင်းမိုဘိုင်းဖုန်းပစ္စည်းတွေ ဝယ်လိုအားကောင်းနေတဲ့အခွင့်အရေးကို အမိအရ ရယူပြီး ဝင်ငွေတွေ ဖန်တီးရာဖွေနိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်နေတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံကနေယင်းရဲ့လူသုံးကုန်စမတ်ဖုန်း ၈ဝ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ထိရှိထားတဲ့ဂျပန်ကုမ္ပဏီဟာ လက်ရှိအချိန်မှာဆိုရင် အရှေ့အလယ်ပိုင်း၊ အာဖရိကဒေသတွေ အပြင် သီရိလင်္ကာနဲ့နီပေါနိုင်ငံတွေမှာ လုပ်ငန်းတွေလုပ်ကိုင်လျက်ရှိပါတယ်။

"Panasonic ဆိုတာက လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်နှစ်ခွဲလောက်ကပဲ စမတ်ဖုန်းထုတ်လုပ်ရောင်းချမှု လုပ်ငန်းထဲကို တစ်ကျော့ပြန် ပြန်ဝင်ထားခဲ့တာပါ။

အဲဒီနောက်ပိုင်းကတည်းက ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်နဲ့ တိုးတက်လာခဲ့ပြီး အခုချိန်မှာတော့ တိုးတက်မှုအားကောင်းနေတာကိုတွေ့မြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်" ဆိုပြီး Panasonic ရဲ့အိန္ဒိယ လုပ်ငန်းခွဲအကြီးအကဲ Pankaj Rana က ပြောပါတယ်။ **Business standard**

ပြည်တွင်းဘဏ်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ကမ္ဘောဇဘဏ် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ စတင်ဝင်ရောက်

ကမ္ဘောဇဘဏ်အနေနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ Bank of Thailand ကနေ လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ခွင့်ရရှိထားပြီးဖြစ်ပြီးတော့ထိုင်းနိုင်ငံမြို့တော်ဘန်ကောက်မြို့မှာ ကမ္ဘောဇဘဏ်ခွဲကို ဖွင့်လှစ်လိုက်ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘောဇဘဏ်ဟာ စင်ကာပူနိုင်ငံမှာလည်းလုပ်ကိုင်ခွင့်ရရှိထားပြီးဖြစ်ပြီးတော့ နောက်ပိုင်းမှာ အာဆီယံနိုင်ငံတွေမှာလည်း ဆက်လက်တိုးချဲ့ဖွင့်လှစ်သွားမှာဖြစ်တယ်လို့သိရပါတယ်။

ယခုဖွင့်လှစ်လိုက်တဲ့ထိုင်းနိုင်ငံက ကမ္ဘောဇဘဏ်ဟာ ဘဏ္ဍာရေးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့စတဲ့ဝန်ဆောင်မှုတွေကို မြန်မာနိုင်ငံသားတွေနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံက စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေကို အမြန်ဆုံးပေးသွားမှာဖြစ်တယ်လို့သိရပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံက စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေဟာ မြန်မာနိုင်ငံဈေးကွက်ထဲကိုဝင်ရောက်ဖို့အတွက်စိတ်ဝင်စားလေ့ရှိပြီးတော့ ကမ္ဘောဇဘဏ်ရဲ့ဝန်ဆောင်မှုတွေကတစ်ဆင့်တစ်စတစ်စ တိုးတက်နေတဲ့ နှစ်နိုင်ငံကုန်သွယ်မှုတွေကို အဆင်ပြေစွာဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ကမ္ဘောဇဘဏ်မှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးကပြောပါတယ်။ **SFJ Team**

သစ်တောပြုန်းတီးမှုနှုန်းက အဆိုးဝါးဆုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတယ်လို့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးအဖွဲ့ EIA ဆို

မြန်မာအစိုးရက နိုင်ငံတစ်ဝန်းသစ်ထုတ်ခွင့် တစ်နှစ်ပိတ်ပင်ခြင်းနဲ့ ပဲခူးရိုးမမှာ ၁ဝ နှစ် သစ်ခုတ်ခွင့်တားမြစ်လိုက်ခြင်းတို့က နှစ်ပေါင်းများစွာ စည်းကမ်းမဲ့ ထုတ်ယူသုံးစွဲခံနေရတဲ့ သစ်တောများ ဆက်လက်ရှင်သန်ခွင့်အတွက်အသက်ရှူခွင့်ပေးလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

နိုင်ငံတစ်ဝန်း သစ်ခုတ်ခွင့်ပိတ်ပင်ချက်က ၂ဝ၁၇မတ်လအထိ သက်ရောက်မှာဖြစ်ပြီးတော့ သစ်ခုတ်ရာသီတစ်ခုစာ တားဆီးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားကို သစ်လုံးတင်ပို့ခွင့်ကို ၂ဝ၁၄ ဧပြီလက စတင်ပြီး တားဆီးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။

နိုင်ငံတစ်ဝန်းသစ်ထုတ်ခွင့်တားမြစ်ချက်ကာလအတွင်းမှာ ပြည်တွင်းသစ်ချောထည်လုပ်ငန်းနဲ့နိုင်ငံတကာ ဈေးကွက်အတွက် သိုလှောင်ထားတဲ့ လက်ကျန်သစ်များကို အားကိုးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သိုလှောင်ထားတဲ့ သစ်များကို မြန်မာ့သစ်လုပ်ငန်းရဲ့လက်အောက်မှာထားရှိမှာဖြစ်ပြီးသစ်တွေကိုမြန်မာ့သစ်လုပ်ငန်းကတစ်ဆင့် ဝယ်ယူနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ **SFJ Team**

နိုင်ငံစီးပွားရေးကို ပြန်လည်တိုးမြှင့်ဖို့ အသေးစားနဲ့ အလတ်စားလုပ်ငန်းတွေကို ထောက်ပံ့မယ်လို့ ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ်သစ်ပြော

ဥရောပသမဂ္ဂကနေထွက်ဖို့ မဲခွဲဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းအဲဒီအကျိုးဆက်ကနေ အခွင့်အလမ်းတွေ ရယူအသုံးချနိုင်ဖို့စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသေးလုပ်ကိုင်သူတွေကို ထောက်ပံ့အားပေးသွားမယ်လို့ ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ် ထရီဇာမေကကတိပြုပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ဇွန်လ ၂၃ ရက် မဲခွဲဆုံးဖြတ်မှုရလဒ်ကြောင့် ကမ္ဘာ့ပဏ္ဍမမြောက်အကြီးဆုံးစီးပွားရေးနိုင်ငံရဲ့အနာဂတ်စီးပွားရေး အနေအထားနဲ့ ပတ်သက်လို့ မေးခွန်းတွေ စိုးရိမ်တကြီး ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ အလားတူ စစ်တမ်းတချို့အရလည်း နိုင်ငံမှာ စီးပွားရေးပျက်ကပ်တစ်ခုအောက်ကျဆင်းသွားနိုင်တာ၊ ဖောက်သည်တွေရဲ့ယုံကြည်မှုကို ထိခိုက်သွားစေနိုင်တာနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပိုင်းမှာ ကျဆင်းသွားနိုင်တာ မျိုးတွေဦးတည်စေနိုင်တယ်လို့တွေ့ရှိထားရပါတယ်။ **CNA**

ယာဉ်ကြောပိတ်ဆို့ချိန် ကားငယ်တွေပေါ်ကနေ ကျော်ခွမောင်းနင်သွားနိုင်တဲ့ကား "Elevated Car" ကို တရုတ်တို့စမ်းသပ်မောင်းနှင်

ယာဉ်သွားလမ်းမတွေပေါ်မှာ ကားတွေပိတ်ဆို့နေတဲ့အချိန် ကားငယ်လေးတွေပေါ်ကနေအသာအယာ ပဲကျော်မောင်းသွားနိုင်အောင်တီထွင်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ကမ္ဘာ့ပထမဆုံး Elevated Car ကို တရုတ်နိုင်ငံ Qinhuangdao မြို့မှာ သြဂုတ် (၂) ရက်က အာဏာပိုင်တွေက စမ်းသပ်မောင်းနှင်ခဲ့ပါတယ်။

အဆိုပါ ဘတ်စ်ကားမှာဆိုရင် အပေါ်ပိုင်းမှာ မြှင့်တင်တည်ဆောက်ထားတဲ့ ခရီးသည်အခန်း ပါဝင်သလို ယင်းအခန်းရဲ့အောက်ကနေပြီးတော့ ကားငယ်လေးတွေ ဖြတ်သန်းမောင်းနှင်နိုင်အောင် ဖန်တီးထားတာဖြစ်ပါတယ်။

Xinhua သတင်းဌာနရဲ့အဆိုအရ ယင်းဘတ်စ်ကားကို မေလ ၁၉ ရက်နေ့ ၁၉ ကြိမ်မြောက် တရုတ်ပေကျင်းနိုင်ငံတကာနည်းပညာပြပွဲမှာ ပြသထားခဲ့ပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက စိတ်ဝင်စားမှုကိုခံခဲ့ရတယ်လို့ရေးသားဖော်ပြထားတာကိုလည်း တွေ့ရှိပါတယ်။ **CNA**

စစ်တမ်းတစ်ခုအရ မြန်မာစားသုံးသူတွေဟာ ထိုင်းနိုင်ငံထွက် ပစ္စည်းတွေရဲ့အရည်အသွေးကို စိတ်ချယုံကြည်ထားတယ်လို့သိရ

ထိပ်တန်း နိုင်ငံခြားထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေလိုပဲ ထိုင်းနိုင်ငံက ထွက်ရှိလာတဲ့ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေပေါ်မှာ မြန်မာစားသုံးသူဖောက်သည်တွေ စိတ်ချယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိနေတယ်လို့ Havas Riverorchid အေဂျင်စီက စီအီးအို Santiphong Pimolsaengsuriya က စစ်တမ်းအရ သိရတယ်လို့ ပြောသွားပါတယ်။

အေဂျင်စီက လုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ စစ်တမ်းအရဆိုရင်တော့ မြန်မာနိုင်ငံတွင်းက ဖြေဆိုသူ ၅ဝ၄ ဦးကို မေးမြန်းခဲ့ပြီးဂင်းတို့အားလုံးလိုလိုကပြည်တွင်းထုတ်ပစ္စည်းတွေအပေါ် အပြည့်အဝစိတ်ချ ယုံကြည်နေကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အလားတူ ထိပ်တန်းပို့ကုန်နိုင်ငံတွေဖြစ်ကြတဲ့ထိုင်း၊တရုတ်၊ စင်ကာပူ၊ ဂျပန်၊ အမေရိကန်၊ တောင်ကိုရီးယား၊ ဩစတြေးလျှ၊ နယူးဇီလန်နဲ့ဥရောပနိုင်ငံတွေကထုတ်ကုန်တွေ ပေါ်မှာလည်းမြန်မာစားသုံးသူတွေက ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိတယ်ဆိုတာတွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ထိုင်းထုတ်ပစ္စည်းတွေအပေါ် ထားရှိတဲ့ မြန်မာစားသုံးသူတွေရဲ့ယုံကြည်စိတ်ချမှုဟာ ဂျပန်နဲ့ စင်ကာပူ ထုတ်ပစ္စည်းတွေအပေါ် ထားရှိတဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ အတူတူပဲဖြစ်တယ်လို့ စစ်တမ်းအရတွေ့ရှိရပါတယ်။ **The Nation**

The jobs we'll lose to machines and the ones we won't

STRATEGY FIRST Times ရဲ့ Ted Talk ကဏ္ဍ Ted.com က ကမ္ဘာကျော်တွေနဲ့ Interview တွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံခန်းတွေ၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာလေ့လာစရာတွေကို အပတ်စဉ် ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဖော်ပြထားတာက Video ဖြစ်ပြီးတော့ Video ဝင်ကြည့်ဖို့ Mobile Phone နဲ့ ပေးထားတဲ့ QR Code ကို Camera ကနေ Scan လုပ်ရမှာပါ။ QR Code Scanner Application တွေကိုတော့ Google Playstore ၊ App Store တို့ကနေ Download ဆွဲလို့ရပါတယ်။

ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ Anthony Goldbloom ရဲ့ The jobs we'll lose to machines and the ones we won't ဆိုတဲ့ ဗီဒီယိုကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

စက်ပစ္စည်းတွေဟာ အခုအချိန်မှာ လူသားတွေ လုပ်အားသက်သာစေတဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေကိုပဲ လုပ်ကိုင်နိုင်ကြတာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ပိုပြီးရှုပ်ထွေးနက်နဲတဲ့အရာတွေကို လုပ်ဆောင်ဖြေရှင်းပေးနိုင်နေပါပြီ။ ကွန်ပျူတာဆော့ဖ်ဝဲလ်တွေဟာ ရောဂါရှာဖွေရေးတွေလိုမျိုး လုပ်ငန်းတွေကိုပါအမှားနည်းစွာနဲ့လုပ်နိုင်နေပါပြီ။ ဒီလိုမျိုးနည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ဘက်ပေါင်းစုံမှာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာကာ Artificial intelligence လို့ခေါ်တဲ့ စက်ပစ္စည်းတွေမှာ ပရိုဂရမ်ဆွဲသွင်းထားပေးနိုင်ပြီးအတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အမှားအမှန် အဆိုးအကောင်းခွဲခြားနိုင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာ၊ တွေထွက်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့လူသားတွေအတွက်မေးစရာမေးခွန်းတွေရှိလာပါတယ်။ ဒီနည်းပညာတွေနဲ့ စက်ရုပ်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့လူသားတွေကို အစားထိုးနိုင်တော့မှာလားဆိုတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အလုပ်ကို အနာဂတ်မှာ စက်ရုပ်တစ်ရုပ်ကိုခိုင်းနိုင်တော့မှာလား၊ ဘယ်အလုပ်တွေကမကြာတော့မယ့်ကာလမှာ စက်ရုပ်တွေနဲ့ အစားထိုးသွားနိုင်တော့မလဲဆိုတာကို ဒီဗီဒီယိုထဲမှာ Anthony Goldbloom က ဆွေးနွေးထားပါတယ်။

မှန်ကန်တဲ့အချက်အလက်တွေနဲ့ ပရိုဂရမ်တွေကိုသာ ပေးထားမယ်ဆိုရင် စက်ပစ္စည်းတွေဟာ လူတွေထက်သာလွန်တဲ့အလုပ်တွေကိုလုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ ဆရာတစ်ယောက်ဟာ နှစ်ပေါင်း၄၀ လောက်အလုပ်လုပ်မှ Essay ပေါင်းတစ်သောင်းလောက်ကို ဖတ်နိုင်ပြီးတော့ မျက်စိဆရာဝန်တစ်ယောက်က တစ်သက်လုံးမှာ မျက်စိအလုံး (၅)သောင်းလောက်ကိုသာစစ်ဆေးနိုင်မယ်။ စက်ပစ္စည်းတွေကတော့ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ ဒီထက်များပြားတဲ့ ပမာဏကို စစ်ဆေးသွားနိုင်ပါတယ်။ လုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ ပမာဏအရဆိုရင် လူတွေဟာ စက်ပစ္စည်းတွေကို ဘယ်လိုမှ မယှဉ်နိုင်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ စက်တွေမလုပ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေကိုလူတွေက လုပ်နိုင်နေပါတယ်။ စက်ပစ္စည်းတွေဟာ သူတို့မတွေ့ကြုံဘူးသေးတဲ့ ပြဿနာတွေကို မဖြေရှင်းနိုင်ပါဘူး။ လူတွေကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ မတွေ့ဘူးမကြုံဘူးသေးတဲ့ ပြဿနာအသစ်အသစ်တွေကို ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိကြပါတယ်လို့ သူကပြောပါတယ်။

Anthony Goldbloom ဟာ Kaggle ကုမ္ပဏီရဲ့ တွဲဖက်တည်ထောင်သူနဲ့ အမှူဆောင်အရာရှိချုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ Kaggle ဟာ နည်းပညာကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်ပြီးတော့ Facebook ကနေ GE အစရှိတဲ့ ကုမ္ပဏီပေါင်းများစွာ အတွက်ဝန်ဆောင်မှုတွေ ပေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။

The STRATEGY FIRST Times

Editor-in-Chief
Aung Chit Khin

Advisor
Dr. Sein Min

Editor-in-Charge
Thiha Than Naing

Senior Reporter/ Assistant Editor
Thiha Ko Ko
Naing Naing Zaw

Contributors
NCC Students

Layout & Design
War War Tun

Senior Business Manager
Aung Kyaw Htay
May Thet Hnin

Free Distribution

Price - Free
Circulation - 2500

Publisher
Aung Chit Khin
(Reg - 01221)

Printing House
U Aung Naing Tun
(Amimyay - 00199)

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

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

The Strategy First Times is published by Strategy First Institute.

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားသောက်နေထိုင်ခြင်း Clean Eating ဆိုတာဘာလဲ

Clean Eating ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားသောက်နေထိုင်ခြင်းဆိုတာ လူတိုင်းလိုက်လံလုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူခန္ဓာကိုယ်အတွက် မလိုအပ်တဲ့ ဓာတုဓာတ်တွေကိုဖယ်ရှားဖို့ ဒါမှမဟုတ် လျှော့ချဖို့အတွက် ခုလိုကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားသုံးမှုစနစ်ဖြစ်ပေါ်လာတာလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းမှာတော့ ထုတ်ပိုးပြီး ကြာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအသောက် (Processed Food)တွေကို အနည်းငယ်သာ စားတာ၊ ဒါမှမဟုတ် လုံးဝကို မစားတော့တာမျိုးကို ဆိုလိုတာဖြစ်သလို အစားအစာ ရွေးချယ်စားသောက်တဲ့နေရာမှာ သင့်တော်မယ့်အစားအစာမျိုးကို ပြောင်းလဲစားသောက်တာလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစနစ်ဟာဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာသန်စွမ်းနိုင်ဖို့အတွက်အာဟာရပြည့်တဲ့ အစားအသောက်တွေစားပေးပြီးအာဟာရဓာတ်တွေဖြည့်ဆည်းခြင်းလို့လည်းပြောလို့ရပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင်စားသောက်နေထိုင်နည်းတချို့ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဒါတွေက တကယ့် သဘာဝသစ်ပင်တွေကနေ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်နဲ့ ဆွတ်ယူရရှိနိုင်တဲ့အတွက်စိတ်ချလက်ချရွေးချယ်စားသုံးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအစားအစာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အပင်ပေါ်က သီးတာဆို အကုန်စားလို့ရတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းလို့တောင် တချို့လူတွေ ပြောကြပါတယ် (မကောင်းတာတွေလည်း ရှိပါတယ်) တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဓာတုဆေးဝါးတွေ သုံးပြီး စိုက်ပျိုးထားတဲ့ ဟင်းရွက်သစ်သီးတွေကိုတော့ရှောင်ကြဉ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ကိုယ်ရဲ့အနီးအနားဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ စိုက်ပျိုးခြံတွေက ရောင်းချတဲ့ဟင်းရွက်သစ်သီးတွေဝယ်စားနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အဲဒီလိုဝယ်နိုင်ရင်တော့ အရည်အသွေးပိုင်းနဲ့ပတ်သက်လို့စိတ်ချရသလို ကိုယ့်အနီးအနားက စိုက်ပျိုးရေးတောင်သူတွေရဲ့စီးပွားရေးကိုလည်းထောက်ပံ့ကူညီရာရောက်နိုင်ပါသေးတယ်။

အဆီနည်းတဲ့အသားများ

အသားဆိုတာက ကျွန်တော်တို့ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အစားအသောက်တော့မဟုတ်ပါဘူး။ အဆီနည်းတဲ့အသားမျိုး(ဥပမာ - ကြက်ရင်အုံလိုမျိုး) ဆိုတာက ပရိတိန်းဓာတ်တွေ ပေါကြွယ်ဝနေသလို စားသုံးသူတွေကိုလည်း ပိုပြီးတော့အာဟာရပြည့်စေမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။အသားတစ်ခုခုဝယ်တဲ့အချိန်မှာအဆီနည်းတာ၊သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တာမျိုးကိုသာရွေးဝယ်ပါ။

စပါး၊ ဂျုံစတဲ့ နံစားအစေ့အဆန်တွေ

ဆန်ညှိ၊ quinoa၊ rye breads စတဲ့ ဂျုံ၊ ဆန် တွေကို ရွေးချယ်စားသုံးပါ။ အဖြူရောင်ဖြစ်တဲ့ ပေါင်မုန့်၊ ပါစတာတွေကို ရှောင်ပါ။ အညိုရောင်ကတော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ထုတ်ပိုးပြီး အစားအစာတွေကို အနည်းအကျဉ်းသာ ရွေးချယ်စားသောက်ပါ။

တတ်နိုင်သလောက် Processed Food တွေကိုလျော့စားသင့်ပါတယ်။ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီပစ္စည်းတွေဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်နိုင်တယ်လို့ ကြေညာထားပေမယ့် ကောင်းမွန်တဲ့ ရွေးချယ်စရာတစ်ခုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ထုပ်ပိုးထားတဲ့ အစားအစာတော်တော်များများမှာ ဈေးကွက်ပရီယာယ်တွေရှိနေပါတယ်။ဖောက်သည်တွေကို မဝယ်ဝယ်အောင် သိမ်းသွင်းဆွဲဆောင်ဖို့ကြိုးပမ်းနေကြတာပါ။ အဲဒီလိုအစားအသောက်တွေထဲမှာ မမြင်နိုင်တဲ့အညစ်အကြေးတွေနဲ့ တာရှည်ခံပစ္စည်းတွေပါနေနိုင်တာကြောင့် အဲဒါတွေဟာ သင့်ကျန်းမာရေးကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

H2O ရေကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုတစ်နေ့တာလုံးရေဓာတ်ပြည့်ဝနေစေပါစေ။ ဒါပေမဲ့လည်း စူပါမားကတ်တွေမှာတွေ့ရတဲ့ သောက်သုံးစရာတော်တော်များများထဲမှာ သကြားအပြည့်အဝပါဝင်နေသလို လိမ္မော်ရည်တချို့မှာတော့ အဲဒီလိုဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ဒါကြောင့်မို့ရေသန့်ကိုသာသောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင်နေထိုင်စားသောက်ဖို့အတွက် သင်စလုပ်နိုင်မယ့် အချက်အလက်တချို့

မီးဖိုချောင်ကို သန့်ရှင်းပါ။

အိမ်မှာ အစားအသောက်တွေထားတဲ့ ကြောင်အိမ်လို၊ ရေခဲသတ္တာတွေထဲက ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်နိုင်တဲ့ အစားအသောက်တွေ အားလုံးရှင်းရတော့မယ့်အချိန်ရောက်လာပါပြီ၊ မလိုတော့တဲ့ဟာတွေကို စွန့်ပစ်ပါ။ကျန်းမာရေးနဲ့မကိုက်ညီနိုင်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို သင့်အိမ်ကနေ ဖယ်ရှားထားနိုင်ပြီဆိုရင် သင် ကျန်းမာရေးဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်ကို သွားနေရတာ ပိုလွယ်ကူလာပါပြီ။ အစားအသောက်တွေပေါ်မှာကပ်ထားတဲ့လေဘယ်တွေကိုလည်း ဖတ်ဖို့မမေ့ပါနဲ့ဦး။ရက်ကျော်နေပါဦးမယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ကိုက်ညီမယ့် အစားအသောက်တွေ စုဆောင်းထားရှိပါ။

ကျန်းမာရေးနဲ့မကိုက်တဲ့အစားအသောက်တွေနေရာမှာ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝပြီး အထူးသန့်ရှင်းမှုရှိတဲ့အစားအစာတွေနဲ့အစားထိုးဖြည့်ဆည်းပါ။ လတ်ဆတ်တဲ့သစ်သီးတွေနဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ ဂျုံ၊ ဆန်တွေနဲ့ အဆီမပါတဲ့ အသားငါးတွေကို သင့်ရေခဲသတ္တာထဲမှာ ထည့်ထားပါ။တစ်နေ့တာလုံး သင်ဝါးနေလို့ရနိုင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းတဲ့မုန့်တွေလည်း ဝယ်ထားပါ။ အခွန်မာသီးတွေကိုလည်း သင် အမြဲဆောင်ထားပြီး စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

ဝရုတ်

အစီအစဉ်တွေ ချမှတ်လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားသုံးမယ်ဆိုတာက သင်စပြီး ပြင်ဆင်စားသုံးတဲ့ အချိန်မှာ တော်တော်လေး လွယ်ကူနေပါလိမ့်မယ်။ တစ်ပတ်လုံးအတွက် သင်စားမယ့် အစားအသောက်တွေကို ကြိုတင်စီစဉ်ပြင်ဆင်ဖို့ စဉ်းစားထားပေးပါ။ ဒီလို ကြိုတင်စီစဉ်တာကို တနင်္ဂနွေလိုနေ့မျိုးက သင့်တော်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုလုပ်တာက ချက်ပြုတ်စားသုံးရတဲ့ကြာချိန်ကိုလည်း လျှော့ချစေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

စာရင်းတစ်ခု လုပ်ထားပါ။

သင် ဈေးဝယ်မထွက်ခင်အချိန်မှာ ဝယ်မယ့်ပစ္စည်း အစားအသောက်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ကြိုတင်ပြီးတော့ စာရင်းလုပ်သွားပါ။ အဲဒီထဲမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ အစားအသောက်တွေအားလုံးပါဝင်ပါစေ။ အေးခဲတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးတွေကိုလည်း လျစ်လျူမရှုထားပါနဲ့။ဒါတွေဟာအကောင်းဆုံးသောပိုက်ဆံသက်သာတဲ့အရာတွေပါ၊ သင်ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားတဲ့ စာရင်းအတိုင်းဝယ်တာကအချိန်ကုန်သက်သာစေပြီးတော့မှန်ကန်တဲ့ရွေးချယ်မှုတွေကိုလည်း အဆင်ပြေပြေလုပ် ဆောင်စေနိုင်ပါတယ်။

ခြေလှမ်းသေးကနေ စတင်လှမ်းခြင်း

ခုလိုမျိုး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေ ရွေးချယ်စားသုံးခြင်းဆိုတာက လူတချို့အတွက်တော့သူတို့ရဲ့နေ့စဉ်စားသောက်မှု ပုံစံတွေထဲမှာ သိပ်ပြီးတော့ ပြောင်းလဲစရာ မလိုပေမယ့် တချို့ကြတော့လည်း စားသောက်မှုပုံစံကို အလုံးစုံပြောင်းလဲလိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီစနစ်အတိုင်းလိုက်လံနေထိုင်ရတော့မယ်ဆိုရင်လိုက်လံကျင့်ကြံဖို့ခက်ခဲချင်ခက်ခဲနိုင်ပေမယ့်လည်း ရောမမြို့ကြီးကို တစ်ရက်တည်းနဲ့ တည်ဆောက်ခဲ့တာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သတိရသင့်ပါတယ်။ အမြစ်စွဲနေတဲ့အကျင့်တွေကို ပြောင်းလဲဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တကယ်အရေးကြီးတာက သင်ရဲ့နောက်တစ်ကြိမ်စားမယ့် အစားအစာဟာ သန့်ရှင်းပြီးတော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်နေဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် ဆုချပါ။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားသုံးနည်းဆိုတာက သင့်ရဲ့အကြိုက်တွေအားလုံးကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရတော့မယ်လို့တော့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အရာတွေကိုစားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ တစ်ပတ်တစ်ရက်ကို Cheat Day အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး အဲဒီနေ့မှာကြိုက်တာကိုစားနိုင်ပါတယ်။ အလွန်အကျွံတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ■

စံ – ဇာဏီဘိုဟောစာတမ်း

၂၀၁၆ သြဂုတ်(၁၅) ရက်နေ့မှ ၂၀၁၆ သြဂုတ် (၂၈) ရက်နေ့အထိ

တနင်္ဂနေနေ့မွေးသူများ

ရန်ပြဿနာများဝန်းရံနေသည်။အားလုံးပြေလည်သွားမည်။မေတ္တာရေးကံကောင်းမည်။အိမ်တွင်း၌ပဋ္ဌိပက္ခများတစ်ခုပြီးတစ်ခုဖြစ်တတ်သည်။အပေါင်းအသင်းများ၏ ပြဿနာလိုက်လံဖြေရှင်းရတတ်သည်။ အနီးကပ်လူ၏ လိမ်ညာမှုခံရတတ်သည်။ တစ်ပါးသူအပေါ် စေတနာလွန်ကဲ၍ မိမိအတိဒုက္ခရောက်ကိန်းဆိုက်မည်။ လုပ်ငန်းဘဝတိုးတက်မှုရေးရာပိုင်းတွင် ထူးခြားသောတိုးတက်မှုဖြစ်ထွန်းမည်။ စတင်ဆောင်ရွက်လိုက်သော ကိစ္စများသည် အနာဂတ်အတွက် အထူးအကျိုး၊ အသီးအပွင့်ကောင်းရစေသော အကြောင်းအရင်းများဖြစ်မည်။ ဤကာလအတွင်း ကံကောင်းစေသောအရောင် – အညိုရောင်၊ အပြာရောင်၊ အစိမ်းရောင်။ အကျိုးပေးဂဏန်း – ၉၊ ၄၊ ၂၊ ၁ ။ ယတြာ – ကန်စွန်းရွက်ကြော်ဒါနပြုပါ။

တနင်္လာနေ့မွေးသူများ

ထက်မြက်သော အရည်အသွေးများပေါ်ထွန်းနေမည်။ ငွေကုန်များတတ်သည်။ အလုပ်သစ်၊ အကြံသစ်များ အောင်မြင်မည်။ ကာလရှည်ကြာ နှောင့်နှေးနေသော ကိစ္စများ အဆင်ပြေအောင်မြင်သွားမည်။ မထင်မှတ်ဘဲ လိုက်သောကိစ္စမှ အကျိုးထူးစွာရနိုင်သော အနေအထားရှိသည်။ လူမျိုးကွဲမိတ်ဆွေတစ်ဦးထံမှ အထောက်အကူရနိုင်သော ကာလဖြစ်သည်။ နေရာသစ်၊ ဝန်းကျင်သစ်များနှင့် ဆက်ဆံအဆင်ပြေမည်။ စိတ်ကူးထားသည်များ ရှေ့တိုးဆောင်ရွက်သင့်သော ကာလဖြစ်၏။ မိသားစုလုပ်ငန်းစီးပွားဆောင်ရွက်အောင်မြင်မည်။ ပညာအတတ်နှင့် ဆောင်ရွက်မှုမှန်သမျှထွန်းပေါက်အောင်မြင်မည်။ ဤကာလအတွင်း ကံကောင်းစေသောအရောင် – အဝါရောင်၊ ပန်းရောင်၊ အပြာရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း – ၉၊ ၆၊ ၀၊ ၄ ။ ယတြာ – သောကြာနေ့တွင် မြောက်အရပ်ကို မျက်နှာမူ၍ လိမ္မော်ရည်ကို သောက်သုံးခြင်းပြုပါ။

အင်္ဂါနေ့မွေးသူများ

အမှန်တကယ်ရွေးသင့်သော လမ်းကြောင်းကိုပယ်၍ မှားယွင်းသောရွေးချယ်မှုပြုပြင်ခြင်းကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရမည်။ အတူနေအုပ်စုနှင့်သဘောထားမတိုက်ဆိုင်မှုများ ဖြစ်တတ်သည်။ သူတစ်ပါးမသိအောင်လျှို့ဝှက်လုပ်၍မရ။ အကြီးအကဲတစ်ဦးထံမှ မမျှော်လင့်ဘဲ အကူအညီရမည်။ ခရီးနှင့်ပတ်သက်သော ကိစ္စ၊ အပြောင်းအလဲကိစ္စများ ဆောင်ရွက်အဆင်ပြေ အောင်မြင်နိုင်သောကာလဖြစ်သည်။ မိသားစုတွင် ငွေ၊ ခြံ၊ ကား၊ အခန်းကိစ္စများ ဆောင်ရွက်၍ အထူးကောင်းသောကာလဖြစ်သည်။ ဥပဒေနှင့်မကင်းသောကိစ္စမှန်သမျှရှောင်ပါ။ ဤကာလအတွင်း – ကံကောင်းစေသောအရောင် – အနီရောင်၊ ကြက်သွေးရောင်၊ အဖြူရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း – ၂၊ ၅၊ ၁၊ ၀ ။ ယတြာ – နေအိမ်၏မြောက်အရပ်တွင်ရှိသော ဘုရားစေတီတွင် သွားရောက်သန့်ရှင်းရေးလုပ်အားဒါနပြုပါ။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့မွေးသူများ

မိမိနှင့်အသက်အလွန်ကွာခြားသောသူများနှင့် ပူးပေါင်းပြီး လုပ်ငန်းအကြံအစည်များ လုပ်ကိုင်အောင်မြင်နိုင်သော အနေအထားရှိ၏။ စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ထားသောကိစ္စမှ အကျိုးထူးခံစားရရှိမည်။ မာန်မာန စိတ်ခက်ထန်မှုများဖြစ်လွယ်နေသည်။ သူတစ်ပါးနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ပြောလို၊ လုပ်လိုစိတ်များ ပြင်းထန်နေသည်။ စိတ်ရှည်သည်းခံသင့်သော ကာလဖြစ်ပါသည်။ အတူတွဲနေသော သူတို့က သစ္စာမဲ့ပြီး မိမိအားကွက်ချန်ထားပြီး ၎င်းတို့ရှေ့တိုးလုပ်ခြင်းများ ပြုလိမ့်မည်။ လမ်းခွဲလက်စနှင့် ပြတ်သားစွာခွဲထွက်ပြီး ကိုယ်တိုင်လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်ကိုလုပ်ပါ။ အောင်မြင်မည်။ ဤကာလအတွင်း – ကံကောင်းစေသောအရောင် – အစိမ်းရောင်၊ နက်ပြာရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း – ၆၊ ၀၊ ၉၊ ၇ ။ ယတြာ – အိမ်ရှိဖန်ခွက် အကွဲ၊ အဟောင်းများ ရှာဖွေစွန့်ပစ်ပါ။

ကြာသပတေးနေ့မွေးသူများ

အေးချမ်းမှု၊ တိုးတက်မှု၊ အဆင်ပြေမှုများဖြစ်ပေါ်မည်။ အညံ့အဆိုးကင်းစင်သောကာလဖြစ်သည်။ အလုပ်တိုးတက်မည်။ အကြံအောင်မည်။ ငွေဝင်မည်။ အကြီးအကဲထံမှ အထောက်အကူရမည်။ စုပေါင်းလုပ်ငန်းအကျိုးပေးမည်။ မျက်နှာပွင့်မည်။ လူချစ်လူခင်ပေါများမည်။ နာမည်ကောင်းရမည်။ ကိုယ်လုပ်သမျှလူသိထင်ရှားဖြစ်မည်။ သူတစ်ပါး၏ လေးစားနေရာပေးမှုကို ရရှိမည်။ ကြန့်ကြာနေသော ရိုင်ဝင့်ပြန်ရမည်။ အရပ်ဝေးနှင့် အဆက်အသွယ်ပြုခြင်း၊ ခရီးသွားခြင်းကိစ္စများ အောင်မြင်မည်။ အလှူမင်္ဂလာကိစ္စများ ပါဝင်ပတ်သက်ရမည်။ ဤကာလအတွင်း – ကံကောင်းစေသောအရောင် – အပြာရောင်၊ အနီရောင်၊ ခရမ်းရောင်။ အကျိုးပေးဂဏန်း – ၇၊ ၃၊ ၅၊ ၆ ။ ယတြာ – နေအိမ်ရှိ ဝါးနှင့်ပြုလုပ်ထားသော ယပ်တောင်အဟောင်းအစုတ်များ ရှာဖွေ၍စွန့်ပစ်ပါ။

သောကြာနေ့မွေးသူများ

ပေါ့ဆ၍မရ။ တစ်ချက်မှားသည်နှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ခက်ခဲမည်။ အရာရာသတိနှင့်ယှဉ်၍ လုပ်သွားပါက ရက်တိုင်း ထူးထူးခြားခြား အဆင်ပြေသော အနေအထားကြုံမည်။ မိမိအပေါ်ဒုက္ခပေးသောသူများ၏ လျှို့ဝှက်အကြံအစည်ကိုကြိုတင်သိရှိမည်။ ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲဝင်ရန် အထူးကောင်းသော ကာလဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါး ကချီးနှိမ်ပြောဆိုသော စကား၊ ဆောင်ရွက်သော အပြုအမူများကြောင့် မျက်ရည်ကျရတတ်သည်။ သည်းခံ၍ဆောင်ရွက်ပါ။ ဘဝအခြေအနေ၊ အပြောင်းအလဲနှင့် တိုးတက်မှုများ ရက်ပိုင်းအတွင်းဖြစ်ပေါ်မည်။ ဤကာလအတွင်း – ကံကောင်းစေသောအရောင် – ခရမ်းရောင်၊ မရမ်းရောင်၊ ကြက်သွေးရောင် ။ အကျိုးပေးဂဏန်း – ၉၊ ၇၊ ၃၊ ၅ ၊ ယတြာ – ကုက္ကိုပင်အောက်တွင် အရှေ့နေထွက်ရာအရပ်ကို မျက်နှာမူ၍ စနေနေ့မွေးသူများမှ ဝယ်ပေးသောချိုချဉ်စား၍ လိုရာဆန္ဒပြုပါ။

စနေနေ့မွေးသူများ

တွေဝေတတ်သည်။ အရာရာပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် စီစဉ်ပြင်ဆင်ထားပြီးမှ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနည်းနေသည်။ အရာရာ ရဲရဲရှေ့တိုးပြီး ဆောင်ရွက်လိုက်ပါ။ မည်မျှခက်ခဲစေ အောင်မြင်မှုရမည်။ မိမိလုပ်မည့်ကိစ္စ စူးစူးစိုက်စိုက်လုပ်ပါ။ အာရုံကောင်းလေ အောင်မြင်လေဖြစ်မည်။ ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်ပြီးကိစ္စ ပြန်မပြင်ပါနှင့်။ မူလမှန်သည်။ အရေးကြီးသောကိစ္စ ဆောင်ရွက်ခါနီးမှ စိတ်ရှုပ်ရကိန်းကြုံသော ကာလဖြစ်ပါသည်။ မိသားစုတွင် ခြံ၊ ကား၊ အခန်း ဝယ်ရန် စီစဉ်ကခေတ္တဆိုင်းပါ။ အရပ်ဝေး၊ နိုင်ငံရပ်ခြားပြည်ပကိစ္စများ စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ဤကာလအတွင်း – ကံကောင်းစေသောအရောင် – အနီရောင်၊ ကြက်သွေးရောင်၊ အပြာရောင် ။ အကျိုးပေး ဂဏန် – ၄ ၊ ၅ ၊ ၉ ၊ ၁ ။ ယတြာ – နေအိမ်ရှိ သကြားဗူးအဟောင်းတို့ကို စွန့်ပစ်၍ အသစ်သုံးစွဲပါ။

ချမ်းမြေ့မေတ္တာ တုံ့ပြန်ပါသည်။

စံ – ဇာဏီဘို

မေတ္တာမျိုးဆက် မိဘမဲ့ကလေးသူငယ်များဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးနှင့် ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး(မရမ်းကုန်း) နှင့် ကလေးသူငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်မြှင့်တင်ရေးဂေဟာ (မော်ဘီ) တို့ကို NCC ကျောင်းသား/သူ များမှ သွားရောက်လှူဒါန်း

သင်အောင်မြင်ဖို့ စီးပွားရေးအမြင်သစ်တွေ ဆောင်ကြဉ်းပေးမယ်

SFJ STRATEGY FIRST JOURNAL

YOUR ULTIMATE GUIDE TO ENTREPRENEURSHIP, MARKETING & EXECUTIVE LIFESTYLE

စီးပွားရေးပညာရှင်များရဲ့သုံးသပ်ချက်များ၊ အောင်မြင်တဲ့လုပ်ငန်းရှင်များနှင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊
ဆန်းသစ်တဲ့ စီးပွားရေးအမြင်များ၊ မားကတ်တင်းနည်းဗျူဟာများ လေ့လာဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။

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

The STRATEGY FIRST Times

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

ကြော်ငြာများ လက်ခံနေပါပြီ။

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