

Focus Youth

magazine

Yinnmar Edition

Issue (8)
September
2016

ကားချပ်ပေါ်က ဘဝ

ညိုမင်းခန့်

Life Story

CONTENT

success



အောင်မြင်ခြင်း ခိုင်ယာရီ



မိုးလေကင်းစင်နေသည့်
ငွန်လ၏ သာယာသော
ညနေခင်းတစ်ခု



အင်တာနက်နှင့်
သိချင်စိတ်အကြောင်း



အလှစစ်ဆိုတာ

ARTICLES



ပညာရေးစနစ်ဟာ
ကလေးတွေရဲ့တီထွင်ဖန်တီး
နိုင်စွမ်းကို သတ်ပစ်နိုင်
သလား



ဝန်ထမ်းတွေဆီက
အလုပ်ရှင်တွေ ရှာဖွေ
နေသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်
သွေး ၅ ခု



စိတ်တော်နုနု
သွေးခြေမဥစေလို



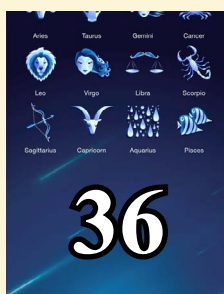
ရှုပ်ရှင်မကြည့်ခင်
ဒါလေးဖတ်ထားပါ

BIOGRAPHY



KING OF POP

HOROSCOPE



စက်တင်ဘာလအတွက်
တစ်လစာ ဗေဒင်ဟော
စာတမ်း

INTERVIEW



ACUITY ENGLISH LANGUAGE CENTRE

မှ ဆရာအောင်ကိုဦးနှင့်
တွေ့ဆုံခြင်း

41

LIFE STORY



ကားချပ်ပေါ်ကဘဝ
ညှိမင်းခန့်

47

FASHION & BEAUTY



LPA - Lara Pia
Arrobio

61



ပါးနီအမျိုးမျိုးနှင့်
အသုံးပြုနည်းများ

63

HEALTH



POKEMON GO

နှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

66



အဆီဖုတွေ လျင်မြင်စွာ
ပျောက်ကင်းစေဖို့
အိမ်တွင်းနည်း (၃၂) မျိုး

69

INTERESTS



Facebook အသုံးပြု
ခြင်းက Relationship
တစ်ခုကို ဘယ်လို
သက်ရောက်စေမလဲ

74



လူလွတ်များသို့
အိမ်ထောင်ရှင်များ
ပြောစကား

77



ဘဝမှာအခက်အခဲဆုံး
အခိုက်အတန့်များ

79



Disney Land မှ
ဝန်ထမ်းများအတွက်
ထူးဆန်းတဲ့ စည်းမျဉ်း
(၁၅) ချက်

81

Focus Youth E-magazine

Editor's Note

မင်္ဂလာပါဗျာ

အရင်ဆုံး Focus Youth E-magazine ရဲ့ September Issue လေးကို Downloadဆွဲပြီးဖတ်ရှုအားပေးခဲ့တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ပြောပါရစေ။ ဒီ Magazine လေးကို ထုတ်တဲ့နေရာမှာအခက်အခဲတွေ ရှိခဲ့ပေမယ့် အားပေးဖတ်ရှုသူတွေကြောင့်ပဲ ရှစ်စောင်မြောက်ဖြစ်တဲ့ September Issue တိုင်အောင် အောင်မြင်စွာထုတ်နိုင်ခဲ့ပါပြီ။

ဒီလမှာတော့ ရွှေကြာနီ စားသောက်ဆိုင် ပိုင်ရှင် ကိုညိုမင်းခန့်ရဲ့ ဘဝဖြတ်သန်းပုံအကြောင်း လေးကို တင်ပြထားပါတယ်။ လူငယ်တစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုတွေရအောင် ဘယ်လိုယူမလဲ၊ သူ့ရဲ့ ဖြစ်ချင်စိတ်ဟာဘာလဲဆိုတာကို ရှာဖွေခဲ့ပုံ လေးတွေကို စာဖတ်သူလူငယ်တွေအနေနဲ့ ဖတ်ရှုလေ့လာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အင်တာဗျူးကဏ္ဍမှာလည်း AELC တည်ထောင်သူ ကိုအောင်ကိုဦးနှင့်တွေ့ဆုံရင်း မေးခွန်းတစ်ချို့မေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ Focus Youth E-magazine ဟာ စာဖတ်သူတွေကို အကျိုးပြုရုံတင်မကသေးဘဲ စာရေးသူလူငယ်တွေအတွက်လည်း အခွင့်အလမ်းကောင်းတွေ ရအောင် အားထုတ်လျက်ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စာရေးဝါသနာပါသူ လူငယ်များလည်း

Focus Youth E-magazine ကို ဆက်သွယ်ပြီး စာမူများပေးပို့လိုရပါတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကို လည်း သတင်းလေးပါးချင်ပါတယ်။

Focus Youth E-magazine ဟာ လူငယ်တွေအတွက် သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ အမြဲတမ်း အားထုတ်နေပါတယ်။

Editor Team

(Focus Youth E-magazine)

Phone - 09 77969 0407 | 09 78000 7978

Email - focusyouth.emagazine@gmail.com

FB - www.facebook.com/focusyouthmyanmar

web - www.mmfocusyouth.com

အောင်မြင်ခြင်းမရှိမီ

စိမ့်စမ်းဖြူ (ဆေးတက္ကသိုလ်)

ကျွန်မ စာအုပ်စင်လေးကို မွေနှောက်ရှင်းလင်းမိတဲ့ တစ်နေ့မှာ မထင်မှတ်ဘဲ ငယ်ငယ်ကလေးဘဝကရေးခဲ့တဲ့ ခိုင်ယာရီစာအုပ်လေးတွေ သွားတွေမိလိုက်တယ်။ ပထမဆုံးစာအုပ်မှာ ရက်စွဲက 2001 ခုနှစ်ကစပါတယ်။ အခုက 2016 ဆိုတော့ နှစ်ပေါင်း (၁၅)နှစ်ရှိသွားပြီပေါ့။ စာအုပ်လေးကို ပြန်ဖတ်ကြည့်ရင်းနဲ့ တချို့နေရာလေးတွေရောက်ရင် ကျွန်မမျက်နှာမှာ ပြုံးယောင်ယောင်သန်းသွားပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပူအပင်ကင်းကင်း ပျော်ရွှင်ခဲ့တဲ့ ခံစားချက်လေးတွေရယ်၊ ကလေးပီပီ ရိုးသားအပြစ်ကင်းတဲ့ ချစ်စဖွယ် အတွေးလေးတွေရယ်၊ ပုံသွင်းပြောင်းလဲလွယ်တဲ့ စိတ်ထားနုလေးတွေရယ်ကို လှမ်းမြင်မိတဲ့အခါတိုင်းပေါ့။ ကျွန်မ ကြည်ကြည်နူးနူး ပြုံးမိပါတယ်။

တစ်ခါတစ်လေကျတော့ ခိုင်ယာရီဖတ်နေရင်းက ခွက်ထိုးခွက်လန် အူလှိုက်သည်းလှိုက် ရယ်မောမိတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ခပ်တိမ်တိမ် အတွေးလေးတွေဟာ လူကြီးတွေအတွက်တော့ အင်မတန်ဖြူစင်တဲ့ဟာသ သန့်သန့်လေးလိုမျိုး ခံစားမိလို့လေ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ချက်တစ်ချက်တော့ ကျွန်မမှိုင့်သွားတယ်။ ဒီလိုအဖြူရောင် ရက်စွဲလေးတွေဟာ တော်တော်လေးဝေးတဲ့ ဟိုးအတိတ်မှာ ကျန်ခဲ့ပြီလေ။ ပြန်မရနိုင်တော့ဘူးဆိုတာ သေချာသိနေတဲ့အတွက်ရော၊ အခုပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာ အဲဒီတုန်းကလို စင်ကြယ်တဲ့ပျော်စရာလေးတွေ မရှိတော့တဲ့အတွက်ရော၊ စိတ်ပင်ပန်းလူနွမ်းဖြစ်လာတဲ့အတွက်ပါ ရင်ထဲ

မကောင်းဖြစ်မိတယ်။

လူဆိုတာကလည်း အခက်သားလား။ ပြန်မရနိုင်မှန်းသိရက်နဲ့လွမ်းနေမိတော့ ကိုယ်စိတ်ကို နှိပ်စက်သလိုဖြစ်နေတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ခိုင်ယာရီလေးကို ဖတ်မိတဲ့ တခဏမှာ စိတ်ချမ်းမြေ့မိတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကထက် စာရင် ဘဝရဲ့မှတ်တိုင်ငယ်လေးတွေ စိုက်ထူနိုင်တဲ့ အတွက်ကျေနပ်တယ်။ ဒီထက်ပိုမိုမြင့်မားကြီးကျယ်တဲ့ မှတ်တိုင်တွေ ထပ်စိုက်ထူနိုင်ဖို့တော့ ပိုကြိုးစားရဦးမှာပေါ့။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကို ပြန်ပြောင်းမြင်ရတဲ့အတွက် ပြန်လည်ပြုပြင်ရမယ့် လိုအပ်ချက်လေးတွေကိုပါ တွေ့လာတယ်။ နှစ်ပေါင်း (၁၀) နှစ်ကျော်အတွင်း ကျွန်မဟာ အံ့သြဖို့ကောင်းလောက်အောင် ပြောင်းလဲသွားပါလားလို့လည်း ခံစားမိလိုက်တယ်။

ခိုင်ယာရီထဲမှာ လွမ်းစရာအကြောင်းလေးတွေပါရင် လွမ်းလိုက်၊ ပျော်စရာလေးတွေတွေ့တော့ ပျော်လိုက်၊ စိတ်ညစ်စရာလေးတွေ ရေးထားတာဖတ်ရင်း မျက်နှာညှိုသွားလိုက်နဲ့ (ငါအဲ့တုန်းက ဘယ်လိုဖြစ်လို့ အဲလောက်တောင် စိတ်ညစ်ခဲ့ပါလိမ့်၊ ငါဘယ်လိုများ ကျော်ဖြတ်ခဲ့ပါလိမ့်လို့တွေးမိရင်း ရသစုံတဲ့ဝတ္ထုတစ်အုပ်ကို ဖတ်နေရသလိုပါပဲ။ ကိုယ့်အကြောင်းကို ပြန်ဖတ်တာဆိုတော့ အကျွမ်းတဝင်လည်း ဖြစ်ပြီးသားလေ။)

တကယ်တော့ ခိုင်ယာရီဆိုတာ လူတိုင်းရေးသင့်တဲ့ အရာပါပဲ။ အချိန်သိပ် များများစားစား ပေးစရာလည်း မလိုပါဘူး။ တစ်နေ့တာလုံးဖြစ်သမျှ အသေးစိတ်ချရေး

သတ်မှတ်ထားတဲ့

ကာလအတိုင်းအတာရောက်ရင်

ကိုယ့်ဘဝကိုပြန်ပြောင်း

မျှော်ကြည့်လိုက်ပါ။

ဘဝရဲပြောင်းလဲတိုးတက်မှုတွေ၊

အောင်မြင်မှုမှတ်တိုင်တွေကို

သေချာပေါက်မြင်တွေ့ရမှာပါ

မှတ်ထားဖို့လည်း မလိုဘူး။ နည်းနည်းထင်ရှားတဲ့ အကြောင်းအရာလောက်ကိုပဲ ရက်စွဲလေးနဲ့အတူ နှစ်ကြောင်း၊ သုံးကြောင်း ရေးထားရင်ပဲရပြီ။ အချိန်တွေ ကြာလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ မှတ်တမ်းလေးတစ်ခုဖြစ် သွားတဲ့အပြင် ပြန်ဖတ်ကြည့်တဲ့ အခါတိုင်းကြည့်နူးစိတ်လေးတွေ ပြန်ပြောင်း သုံးသပ်နိုင်တာပေါ့။ ပခုက္ကူ ဦးအုန်းဖေ ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဟိုးအရင်တုန်းကစားပြ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ စားပြဘဝကို ကျောခိုင်းခဲ့ပြီးကောင်း ရောင်းကောင်းဝယ်လုပ်စားနေတာတောင် ရွာနီးချုပ်စပ် တွေမှာ စားပြမှုတွေဖြစ်ရင် သူ့ကိုခေါ်စစ်ဆေးတုန်းပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဦးအုန်းဖေဟာ နေ့စဉ်ဒိုင်ယာရီ ရေးပါတယ်။ ဒါမှစားပြမှုတွေဖြစ်လို့ သူ့ကို ခေါ်စစ်ဆေးရင် အလီဘိုင် ပြနိုင်အောင်ပါ။ ဒီလိုနေ့စဉ် ဒိုင်ယာရီ ရေးခဲ့တဲ့အတွက် ပခုက္ကူဦးအုန်းဖေ သံသယတွေက လွတ်ကင်းခဲ့တဲ့အပြင် နာမည်ကြီးစာရေးဆရာ တစ်ယောက်တောင် ဖြစ်လာခဲ့ ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒိုင်ယာရီပုံမှန်ရေးထားတာဟာ စာရေး ဆရာဖြစ်ချင်တဲ့သူတွေအတွက်ဆိုရင် ပိုလို့တောင်အသုံး ဝင်ပါသေးတယ်။ ကိုယ့်ဒိုင်ယာရီ ဖွဲ့ဖွဲ့နွဲ့နွဲ့ရေးတဲ့အတွက် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စာရေးကျင့်သလိုဖြစ်ပြီး အရေးအသား တွေ ကောင်းမွန်တိုးတက်လာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ချိန်ကျ ရင်လည်းဒိုင်ယာရီထဲကအကြောင်းအရာခံစားချက်တွေ က ကုန်ကြမ်းဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်တာပေါ့လေ။ ကျွန်မ အတွက်တော့ ဒိုင်ယာရီလေးဟာ ချရေးခဲ့စဉ်အတွင်းမှာ လည်း လူတစ်ယောက်ကို ရင်ဖွင့်လိုက်ရသလိုမျိုး စိတ် ထဲပေါ်သွားတတ်ပါတယ်။ တခြားသူတွေကို ကိုယ်ဖြစ် သမျှ၊ ခံစားရသမျှပြောပြရင် ကိုယ့်အကြောင်း မကောင်း ပြန်ပြောတာတို့၊ ကိုယ့်ကို မတူညီတဲ့အမြင်တွေနဲ့ အထင် သေး၊ ကဲ့ရဲ့တာမျိုး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ဒိုင်ယာရီ လေးကတော့ ကျွန်မကို အပြစ်တစ်မျှန်မမြင်ဘဲ ကျွန်မ ရဲ့ဝေဒနာတွေ၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေ၊ ရင်ခုန်မှုတွေ၊ ဝမ်းနည်းမှု တွေကို ထပ်တူထပ်မျှစွာ ခံစားပေးခဲ့တယ်လေ။ ပြောရ ရင် ဒိုင်ယာရီလေးဟာ နှုတ်လုံတဲ့သူငယ်ချင်းကောင်း တစ်ယောက်လိုပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဒိုင်ယာရီရေးဖို့ နည်းနည်းလောက် အစ ပျိုး ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ တစ်ခုတော့ရှိပါတယ်။ဒိုင်ယာရီ ကို ပြန်ပြောင်းဖတ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ဟာအရင်က

ပြောရရင် ဒိုင်ယာရီလေးက

နှုတ်လုံတဲ့သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက်လိုပါပဲ

နည်းအတိုင်း မပြောင်းလဲရန်နေသလား။ ဒါမှမဟုတ် အရင် တုန်းကထက် ပိုမိုသာလွန်မြင့်မားတဲ့ အခြေအနေမှာ လား။ နိမ့်ကျသေးငယ်တဲ့ အနေအထားမှာလားဆိုတာ သုံးသပ်သင့်ပါတယ်။ ကောင်းသောပြောင်းလဲမှု၊ မြင့်မား တဲ့ပြောင်းလဲမှုနဲ့ ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်တဲ့ တွေးခေါ်မှုတွေ ဖြစ်လာဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ဘဝက ပိုမိုနိမ့်ကျ သေးနပ်သွားရင်၊ အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေက ကလေးဆန်မြဲ၊ ဆန်နေဆဲ ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ ကျွန်မတို့ ဘဝရဲ့သုညသို့မဟုတ် အနှုတ်လက္ခဏာပြတဲ့ သဘော ပါပဲ။

ဒါဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိတဲ့အချိန်ကစပြီး အမြန်ဆုံး မြှင့်တင်ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရတော့မှာ ပေါ့။

- ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ အချိန်ကစပြီး ဒိုင်ယာရီလေးမှာ ရေးမှတ်ထားလိုက်ပါ။

- တိကျသေချာတဲ့ အချိန်အပိုင်းအခြား တစ်ခုကို စတင်မှတ်ပြီး ဘဝရဲ့စီမံကိန်းတွေ၊ မြှင့်တင်ပြောင်းလဲဖို့ လိုတဲ့အရာတွေကို ချမှတ်ကြိုးစားလိုက်ပါ။

- ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်မှု (Improvement) တွေ၊ အောင်မြင်မှု (Achievement) တွေ သိသိသာသာ ဖြစ် ပေါ်တိုးပွားလာခြင်းမရှိ။ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

- ကြိုးစားရုန်းကန်နေစဉ် လိုအပ်ချက်တွေရှိရင် ပြုပြင် ဖြည့်ဆည်းပါ။ (သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်အတွင်း အချိန်မီအောင်မြင်ရန် ကြိုးစားမှုနှုန်းကို နှစ်ဆတန်သည် သုံးဆတန်သည် မြှင့်တင်ပါ။)

သေချာပါတယ်။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကာလအတိုင်း အတာရောက်ရင် ကိုယ့်ဘဝကို ပြန်ပြောင်းမျှော်ကြည့် လိုက်ပါ။ ဘဝရဲ့ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုတွေ၊ အောင်မြင်မှု မှတ်တိုင်တွေကို သေချာပေါက်တွေ့မြင်ရမှာပါ။ ဒါဆိုရင် တော့ ဒိုင်ယာရီလေးထဲမှာ ကိုယ့်အောင်မြင်မှုတွေ အကြောင်း လှလှပပရသစုံအောင် ရေးမှတ်သွားနိုင်လာ ပါလိမ့်မယ်။

ကဲ ဒါဆိုရင် အခုကစပြီး အောင်မြင်ခြင်း ဒိုင်ယာရီ လေး စရေးလိုက်ရအောင်။

■ စိမ့်စမ်းဖြူ (ဆေးတက္ကသိုလ်)



ပိုးလောင်းစင်နေသည့်

ကြံ့ခိုင်မှု

ဇွန်လ၏သာယာသော ညနေခင်းတစ်ခု

အပူရှိန်လျော့ကျနေသောနေရောင်ဖျော့ဖျော့နှင့် အတူ ကြည်လင်သော အပြာရောင် ကောင်းကင်ပြင်ကြီး တွင် အဖြူရောင်တိမ်လွှာကြီးမျှင်များ လွင့်မျောကခုန်နေ သည်။ ထိုတိမ်လွှာများကဲ့သို့ပင် သူမ၏ အတွေးကြီးမျှင် စလေးများလဲ မျောလွင့်ကခုန်နေသည်။ တိမ်စိုင့်များ၏ မျောလွင့်ခြင်းမှာ လွတ်လပ်ခြင်း လှပခြင်းတို့ဖြင့် လတ် ဆတ်နေသလောက် သူမ၏အတွေးများ မျောလွင့်ခြင်း တွင်တော့ ဝမ်းနည်းမှု၊ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှု၊ စိတ်အားငယ် မှု၊ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်မှုများဖြင့် ရောထွေးကာ ညှိုးနွမ်းအား လျော့နေသည်။ သူမစိတ်သာ ယခင်နေ့များကဲ့သို့သာ ကြည်လင်နေသည်ဆိုလျှင် မိုးရေစက်များစွာဖြင့်စိုထိုင်း မှုများအကြားမှ ရတောင့်ရဲနေရောင်လေး မဖျော့တ ဖျော့နှင့် ညနေခင်းမှာ သူမအတွက် အလွန်အဖိုးတန်ပေ မည်။ ဆယ်တန်းဖြေပြီးသည့်အချိန်မှစကာ တစ်နေ့ကုန် တစ်နေခမ်း ကိုရီးယားကားလေးကြည့်လိုက် စားလိုက် အိပ်လိုက် game ဆော့လိုက် လည်လိုက်ပတ်လိုက်ဖြင့် အလုပ်များနေသော သူမ ညနေခင်းအချိန်တွင်တော့ ဟိုငေးဒီတွေးဖြင့် သာသာယာယာ အချိန်ဖြုန်းတတ် သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၏ လတ်ဆတ်သော

ရင်ခုန်သံတစ်ချို့ဖြင့် ခံစားတတ်သော သီချင်းလေးများ ကိုညည်းရင်းဖြင့်လည်း သူမ၏ ညနေခင်းလေးများကို အသက်သွင်းလေ့ရှိသည်။

ထိုကဲ့သို့ သက်တောင့်သက်သာ ရှိလှစွာသော သာယာသောနေ့ရက်များကို လှပသောအိမ်မက်သဖွယ် မက်နေရှာသော သူမတစ်ယောက် ထိုအိမ်မက်မှ လှုပ်နှိုး ခံလိုက်ရလေပြီ။

လေညှင်းလေးများက တစ်ချက် နှစ်ချက်တိုက်ခတ် သွားကာ သူမရဲ့ဆံနွယ်စလေးများလည်း လေညှင်းလေး များအကြား ဝေဝဲသွားသည်။ ထိုလေညှင်းလေးများ ကြောင့် သူမ၏ပါးပြင်တစ်ဝိုက် အေးမြသွားသော်လည်း သူမ၏ ရင်တွင်းကိုမူ မည်သည့်အရာကမျှအေးမြအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ယခုအချိန်သည် ၁၀တန်းအောင်စာရင်းများ ထွက်ပြီးကာစ အချိန်ဖြစ် သောကြောင့် ဂုဏ်ထူးများစွာဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့သော သား သမီးများ၏ မိဘများမှာ မော်ကြွားသောမျက်နှာထား တို့ဖြင့် ပျော်ရွှင်နေကြပေမည်။ ထိုနည်းတူစွာ သူမ၏ သူငယ်ချင်းများမှာလည်း ဂုဏ်ထူးများရကာပျော်ရွှင်နေ ကြမည်မှာ အထူးပင်ပြောစရာမလိုပေ။ သူမသာလျှင် ရည်မှန်းချက် မဖြစ်မြောက်လာပဲ တစ်ဘာသာဂုဏ်ထူး

သာရသောကြောင့် အရှက်ရကာ အိမ်တွင်းပုန်းပြီးဖုန်းကို POWER OFF ထားကာ လောကကြီးနှင့် အဆက်သွယ် ဖြတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အသုံးမကျသော သမီးဖြစ်သူ ကြောင့် ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင် အသိုင်းဝိုင်းများအကြားမျက်နှာ ငယ်နေရမည့် မိဘများ၏မျက်နှာကို ပြေးမြင်မိတိုင်း လည်း သူမဝမ်းနည်းရသည်။ ကျောင်းသားဘဝ၏ မှတ်ကျောက်သဖွယ်ဖြစ်သော ၁၀တန်း စာမေးပွဲကြီးတွင် အလေလိုက် ပေါ့ဆခဲ့မှုကြောင့် အခြားသူများကဲ့သို့ ပန်း ဝင်မလှခဲ့သော ရဲဝံ့စွာဖြင့်မပျော်ရွှင်နိုင်သော မိမိကိုယ် ကိုလည်း မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်မိ၏။ ထိုစာမေးပွဲ၏ရလဒ်ဖြင့် ဘဝလမ်းကြောင်းခွဲသော ခေတ်အချိန်အခါတွင် ရရှိ ထားသည့် မဖြစ်စလောက်ရမှတ်ဖြင့် ယောင်ချာချာဖြစ် နေမည်ကိုလည်းကြောက်ရွံ့နေချိန် “ အိမ်က သမီးက တော့ တစ်ဘာသာပဲရတယ် အစ်မရယ် အစ်မသမီး လေးဘာသာဆိုဝမ်းသာပါတယ် အစ်မရယ် ” “ဘယ် တတ်နိုင်မလဲ အစ်မရယ် မိဘကတော့အတတ်နိုင်ဆုံး ပံ့ပိုးပေးခဲ့တာပဲ။ သူမှ မကြိုးစားခဲ့တာ ရတဲ့လိုင်းတက် ရုံပေါ့ ”

အားပျော့သော လေသံဖြင့် ဖုန်းပြောသောအမေ အသံကြားတိုင်း သူမရင်ထဲတွင်မချီလှ။ အောင်စာရင်း ထွက်ပြီးကတည်းက သူမဘဝ၏နောင်ရေးကို တွေးရင်း မေမေ ထမင်းသိပ်မစားခဲ့တာ ကြာပေပြီ။ ဖေဖေက လည်း မိတ်ဆွေများအကြား မျက်နှာငယ်ရသဖြင့် သူမကို စကားပင် သိပ်မပြောတော့။ သမီးလေးတစ်ယောက် တည်းသာရှိသဖြင့် မိဘနှစ်ပါးက အလိုလိုက်ရုံသာမက သူမ လိုအပ်သည်မှန်သမျှကို မပြည့်စုံသည့်ကြားမှ အစွမ်းကုန် ဖြည့်ဆည်းပေးကြသည်။ အထူးသဖြင့် ဆယ် တန်းနှစ်တစ်နှစ်လုံး မည်သည့်ဘက်မှ ချို့ယွင်းချက်မရှိ ရလေအောင်တာဝန်ကျေကြသည်။ ထိုသို့ပင်ပန်းပန်း အားစိုက်ထုတ်ခဲ့ကြသော မိဘနှစ်ပါး၏ပုံရိပ်ကို ပြန်လည် မြင်ယောင်ကာ သူမ၏မျက်ရည်တို့ပါးပြင်ထက်သို့ လိမ့် ဆင်းလာသည်။ သို့သော် သူမ၏အမှားမှာ ပြင်ဆင်မရ တော့ပေ။ နောင်တရစွာမျက်ရည်ကျရင်း ၁၀တန်းနှစ် အတန်းပိုင်ဆရာမပြောခဲ့သော စကားတချို့က နားထဲ ရောက်လာသည်။

“ နင်တို့တွေအချိန်ရှိတုန်းတော့ဝေးလားဝါးလားလုပ် နေကြတယ်။ resultထွက်မှမျက်ရည်ဘူးသီးလုံးလောက် ကျမနေကြနဲ့။ အချိန်လွန်မှနောင်တရပြီး ကျတဲ့မျက်ရည်

“

“တွေ့ကြုံခဲ့ရသော အောင်မြင်မှု ရုံးနိမ့်မှုများကို သင်ခန်းစာယူကာ ခံနိုင်ရည်ရှိစွာ ဖြတ်သန်းရမည်” ဟူသော အေပရာဟင်လင်ကွန်း၏ စကားအတိုင်း အတွေ့အကြုံများကို သင်ခန်းစာယူကာ နောင်လာမည့် အနာဂတ်ကို ကြိုးစားဖြတ်သန်းမည်။

”

ဆိုတာ ကျင်ငယ်ရည်လောက်တောင် တန်ဖိုးမရှိဘူး။ အေး ... ကျင်ငယ်ရည်ကမှ မြေဩဇာဖြစ်ပြီး အပင်သန် အပွင့် ကြီးနိုင်သေးတယ်။”

ထိုအခါကပေါ့ပျက်ပျက်သဘောထားခဲ့သောစကား များကိုပြန်ကြားရင်းဖြင့် သူမမျက်ရည်များကို ခပ်ကြမ်း ကြမ်း သုတ်ပစ်လိုက်သည်။ ဆရာမ ပြောခဲ့သလိုပင် မိဘများ၏ မျှော်လင့်ချက်ကိုမျှမထောက် အချိန်ရှိခိုက် လုံလစိုက်ခြင်းမရှိခဲ့သော မိမိ၏ မျက်ရည်စများသည် တန်ဖိုးမရှိ။

အတိတ်ကအချိန်များကို လျော့ရဲစွာ ကုန်ဆုံးစေခဲ့ သော မိမိအတွက် လက်ရှိအချိန်ကာလများသည် ဖြတ် သန်းရန် အလွန်အဖိုးတန်လှသည်။ အကျိုးမဲ့စွာ ကုန်ဆုံး စေလို့ မဖြစ်တော့ပေ။

တစ်နေ့တာ ကာလပတ်လုံး လားရာတစ်ခုထဲဆိုသို့ ရှေးရှုလျားနေခဲ့သော သူရိယနေမင်းသည် မိုးကုတ် စက်ဝိုင်းသို့ ပြေးလွှားနေလေသည်။ ထိုအချိန် လောက

တစ်ဖက်တွင် အလင်းကွယ်ပျောက်ကာ အမှောင်ရောက်လာပေပြီ။ အမှောင်ထုသည် လောကဓာတ်တစ်ခွင်ရှိ အရာအားလုံးကို ဖုံးလွှမ်းလိုနေသည်။ တကယ်လို့သာ ထိုအမှောင်ထု၏လွှမ်းခြုံမှုအောက်တွင်ပျောက်ကွယ်ခွင့်ရှိမည်ဆိုလျှင် သူမတကယ်ပင် ဒီလောကကြီးမှကွယ်ပျောက်သွားချင်ခဲ့ပါသည်။ သူမသာ မေးငေါ့နေကြမည့် ပတ်ဝန်းကျင်၊ အထင်သေးသည့်မျက်လုံးများနှင့် ကြည့်ကြမည့် အသိုင်းအဝိုင်းတို့၏ အဝေးတစ်နေရာသို့ သူမလွတ်မြောက်သွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ထိုစဉ်အိမ်တွင်းမှ ချောက်ခနဲ လျှပ်စစ်မီးခလုတ်ဖွင့်သံနှင့်အတူ မှောင်ရီဖြိုးဖျ ညလေးတစ်ညအလယ် သူမတို့အိမ်ကလေး လင်းထိန်သွားသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အိမ်များမှာလည်း လျှပ်စစ်မီးရောင်ဖြင့် အမှောင်ထုမှတိုးထွက်လာကြသည်။ ညအခါလေးသာ စိုးမိုးခွင့်ရသော မဟူရာခမျာ လူသားတို့၏ တီထွင်မှုဉာဏ်စွမ်းကြောင့် ပြည့်ဝစွာပင်မမှောင်နိုင်ရှာ။ ဆုတ်တစ်ခါသာ တစ်လှည့်ဖြင့်သာ အလင်းပေးသောလရိပ်ဖြင့် မရောင့်ရဲနိုင်သူ စွမ်းအားရှင်တို့သည် သူတို့ကိုယ်ပိုင် အစွမ်းအစကိုသုံးကာ ညလောကကြီးကို လင်းထိန်စေခဲ့သည်။ လောကကြီး၏ ညတွင်လည်း လင်းထိန်နေသလို သူမ၏ရင်တွင်းမှာလည်းအလင်းလာခဲ့ပြီ။မွေးရာပါလက်ဆောင်ဖြစ်သော ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်မှုနှင့် ကိုယ်အင်္ဂါသန်စွမ်းမှုကို ပိုင်ဆိုင်ထားသော သူမ၏ဘဝတွင်လည်း ဘဝတန်းစာမေးပွဲ၏ အရိပ်ကြီးက အချိန်တိုင်းမကြီးစိုးနိုင်ပေ။ ထိုစာမေးပွဲ၏ရလဒ်သည် ဘဝတစ်ဆစ်ချိုးဖြစ်သည်မှန်သော်လည်း ဘဝတစ်ခုလုံးတော့မဟုတ်။ ထိုတစ်ဆစ်ချိုးကို လှပစွာမကွေ့နိုင်ခဲ့သော သူမတို့လို ကျောင်းသားများအနေဖြင့် စိတ်ပျက်အားလျော့မနေဘဲ ကိုယ်ကျရာလျှောက်လှမ်းရမည့် ဘဝလမ်းကြောင်းကို အားသွန်ခွန်စိုက်ကြိုးပမ်းမည် ဆိုလျှင်လည်း ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် အချိန်မီပါသေးသည်။ စိန်ခေါ်မှုများ ပြည့်နှက်နေသောလောကကြီးတွင် ခေါင်းငုံ့ဒူးထောက်ကာ အရှုံးမပေးပဲ လူ့ဘဝရောက်တုန်းတန်အောင် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားနေရမည်ဟူသော အတွေးတစ်ချို့ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအားပေးရင်း သူမအားတက်လာသည်။ မှိုင်တွေငေးကာ ငိုကြွေးနေရန် သူမတွင်အချိန်မရှိ၊ အားငယ်ကြောက်ရွံ့နေသော စိတ်တစ်ချို့ကိုလွှင့်ပစ်ကာ အနာဂတ်သစ်တစ်ခုအတွက် သူမအားမွေးလိုက်သည်။

ယခုအချိန်သည်လည်း သူမအတွက် နောက်မကျသေးပါ။ “တွေ့ကြုံခဲ့ရသော အောင်မြင်မှု ရှုံးနိမ့်မှုများကို သင်ခန်းစာယူကာ ခံနိုင်ရည်ရှိစွာ ဖြတ်သန်းရမည်” ဟူသော အေဗရာဟမ်လင်ကွန်း၏ စကားအတိုင်းအတွေအကြံများကို သင်ခန်းစာယူကာ နောင်လာမည့် အနာဂတ်ကိုကြိုးစားဖြတ်သန်းမည်။ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ချောက်ချေနေသော မျက်ရည်များအလယ်တွင် သူမချလိုက်သည်။ အလင်းရောင်လာမည့် နေ့သစ်တိုင်းတွင် သူမအတွက် သူမမိဘများ ဂုဏ်မငယ်စေရေးအတွက် သူမ ကြိုးစားမည်။

အနာဂတ်အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်းမည့် သူမ၏ မျက်လုံးများမှာလည်း ကောင်းကင်ကကြယ်စင်များထက်ပင် ထွန်းလင်းနေတော့သည်။

လူငယ်များ အောင်မြင်စေလိုသော စေတနာဖြင့်

■ ကြာမြလွင်



အင်တာနက်နှင့် သိချင်စိတ်အကြောင်း

ကျွန်တော်ပြောပြချင်တဲ့ သိချင်စိတ်ဆိုတာ အတင်း၊ သတင်းနောက်ကို တကောက်ကောက်လိုက်နေခြင်းမဟုတ်ပါ။ ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အခြားသိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာကို သိလိုတဲ့၊ သိချင်သောစိတ် အကြောင်းကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ခေတ်မှာတော့ အင်တာနက်ကို ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ အတော်လေးကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုနေကြပါပြီ။ ကျွန်တော် လေ့လာမိသလောက် Internet User တော်တော်များများဟာ အင်တာနက်အကြောင်း မသိသေးခင်မှာ အရင်ဆုံး Social Network ကပဲ စသုံးကြပါတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်းလည်း Social Network သုံးတာကနေ မတက်တော့ပါဘူး။ ဒါဟာ တကယ့်တကယ် တွေးကြည့်ရင် မတန်ပါဘူး။

Social Network သုံးတာ အချိန်ဖြုန်းခြင်းသက်သက်ပါလို့ ကျွန်တော်ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ဟာနဲ့သူတော့ အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူငယ်တွေကို Social Network သုံးတာ တစ်ခုတည်းနဲ့တော့ အချိန်မကုန်စေလိုပါဘူး။ များသောအားဖြင့် ဖုန်းနဲ့ပဲသုံးကြတာ များပါတယ်။ ဒီလို

မျိုး Internet Connection ရှိတဲ့ ဖုန်းတစ်လုံးကို ကိုယ်နဲ့ မကွာဆောင်ထားတာဟာ အသုံးပြုတတ်ရင်တော့ စာကြည့်တိုက်ကြီးတစ်ခုကို အိတ်ကပ်ထဲထည့်ထားတာနဲ့အတူတူပါပဲ။ Internetလိုင်းတွေလွယ်လွယ်ကူကူရနေတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုအကျိုးရှိအောင်သုံးရမလဲ? ဒီလိုင်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ဘာတွေသိနိုင်၊ ကြားနိုင်၊ မြင်နိုင်မလဲဆိုတာကတော့ သိပ်ကိုအရေးပါပါတယ်။ ဒီမှာ ကျွန်တော့်ဆိုလိုရင်းကတော့ Search Engine တွေအသုံးပြုပြီး ကိုယ်သိချင်တာတွေကို အင်တာနက်ပေါ်မှာ ရှာဖွေဖို့ပါပဲ။

ဥပမာ Google ဆိုပါတော့။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အိမ်တွင်းမှာပဲ လုပ်လို့ရတဲ့ လက်လုပ်ပစ္စည်းတစ်ခုကို လုပ်ကြည့်ချင်တယ်ဆိုပါတော့။ Google Search Box မှာ How to make a handmade postcard? လို့ ရိုက်ရှာကြည့်ရပါမယ်။ ဒါနမူနာမေးပြတာပါ။ အဲဒီမှာ Google အနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မေးခွန်းအတွက်လျော်ညီတဲ့အဖြေတွေ၊ အင်တာနက်ပေါ်တင်ထားသမျှ ကိုက်ညီတဲ့အဖြေတွေကို စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ရှာပေးပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော်တို့က စာတွေပဲ ဖတ်ချင်တာလား။

ပုံတွေကြည့်ချင်တာလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဗွီဒီယိုလေ့ကျင့်ခန်းတွေ ကြည့်ချင်တာလားစသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးရွေးချယ်ပြီး လေ့လာဖတ်ရှုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

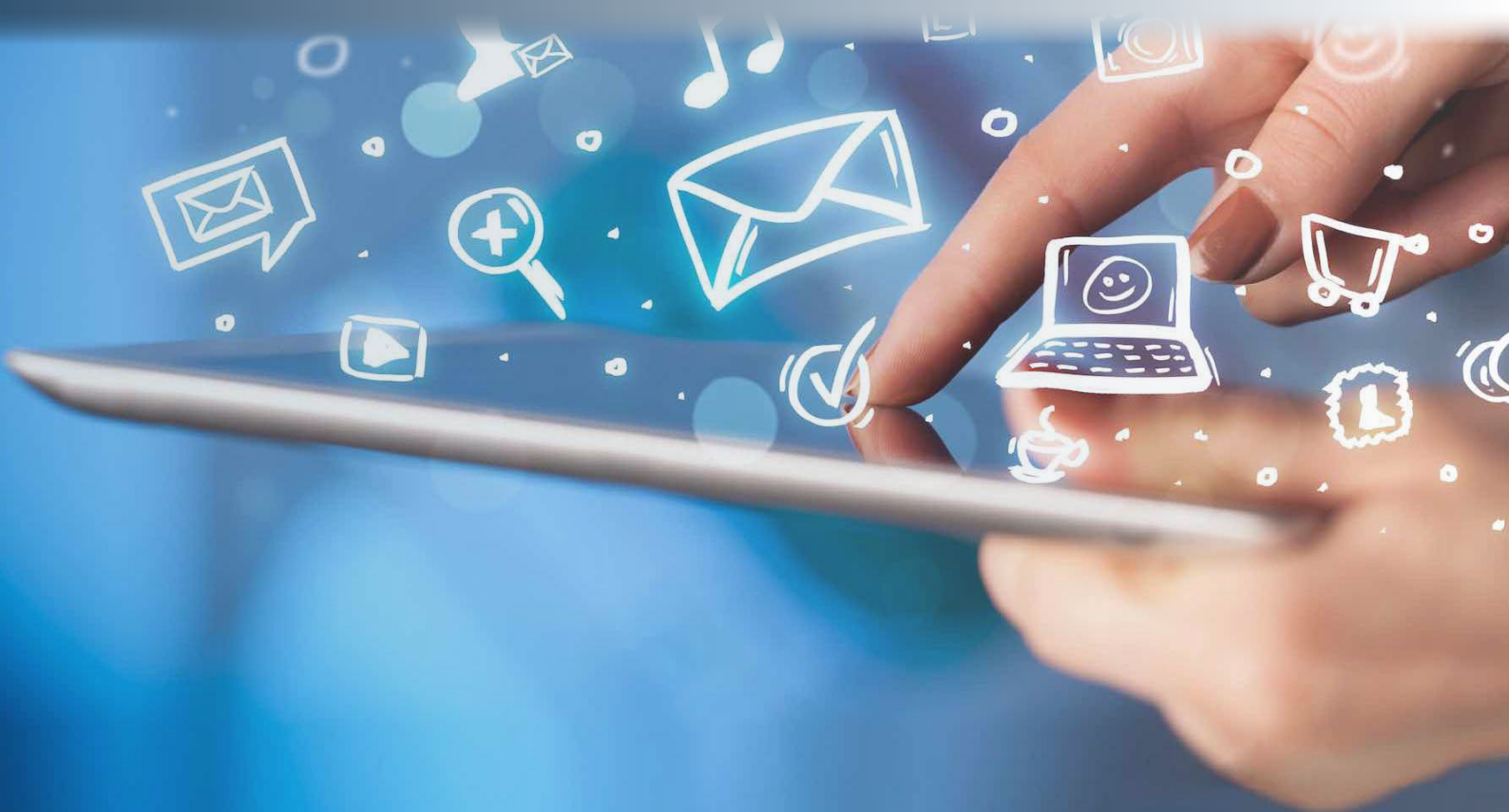
ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ အင်တာနက်က တစ်ဆင့် ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ၊ ကျွန်တော်တို့သိချင်တာတွေကို ကြည့်ရှုနိုင်မှာပါ။ ဒါဟာ အင်တာနက်ကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုနည်းတစ်မျိုးပါ။ ကျွန်တော်ဒီလိုပြောလို့ အင်တာနက်မှာ တင်ထားသမျှအကုန်လုံးဟာ အမှန်တွေ ချည်းပါပဲလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ မှန်၏၊ မှား၏ ဖြစ်နိုင်၏၊ မဖြစ်နိုင်၏ဆိုတာကို လက်တွေ့လုပ်ကြည့်သည်ဖြစ်စေ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး စဉ်းစားသည်ဖြစ်စေ အမှားအမှန်၊ အကောင်းအဆိုးကို ဝေဖန်ပိုင်းခြား သိရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

မေးခွန်းတွေမေးတာနဲ့ ပါတ်သက်လို့ ကျွန်တော် ဖတ်ဖူးတဲ့ နည်းပညာရှင် ဆရာတစ်ယောက် ရေးခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်အကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ သူက ဘာပြောထားလည်းဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့တွေအင်တာနက်မှာ ကိုယ်သိချင်တဲ့ မေးခွန်းတွေရှာဖွေတဲ့အခါ How to . . ? နဲ့ ရှာလေ့ရှိပါတယ်။ ဥပမာ How to root a phone? ပေါ့။ ဒီလိုဆို ဖုန်းတစ်လုံးကို ဘယ်လို root ဖောက်ရမယ်ဆိုတာ သိနိုင်မယ်ပေါ့လေ။ ဒါပေမယ့် သူဆက်ပြောတာက ကျွန်တော်တို့တွေဟာ အဲဒီ How

to? မှာပဲ ရပ်မနေပဲ What is? အထိ ဆက်လေ့လာဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်တဲ့။ ဥပမာ What is Rooting? ပေါ့။ အဲဒီလို ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထိ ထဲထဲဝင်ဝင် လေ့လာပါလို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အတွက် များများသိချင်လာလေလေ များများ ရှာဖွေလာလေဖြစ်ပြီး များများရှာဖွေလာလေ များများသိရှိလေဖြစ်မှာပါ။ စာဖတ်သူများလည်း သိချင် စိတ်များများဖြစ်ပေါ်ပြီး များများရှာဖွေလာကာ များများ သိရှိကြပါစေ။ အင်တာနက်ကို အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုနိုင်တဲ့ သူတွေဖြစ်ကြပါစေ။

■ မောင်တင်(အင်္ဂပူ)





အောင်ကျော်လှ

အလှစစ်ဆိုတာ

အလှအပအကြောင်း ပြောရတာ သိပ်ပြောလို့ ကောင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အလှစစ်ဆိုတာ ဘယ်လို မျိုးလဲပေါ့။ အများနဲ့ဆွေးနွေးလို့ကောင်းတဲ့ ခေါင်းစဉ် တစ်ခုပါ။ ခေါင်းစဉ်လေးတွေခွဲပြီး ပြောကြည့်မယ်။

[အပေါ်ယံသွင်ပြင်အလှကအတွင်းစိတ်အလှထက် အရေးကြီးနေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်]

များသောအားဖြင့် "ချောရမယ်၊ လှရမယ်" ဆိုတဲ့ စံ သတ်မှတ်ချက်က ငယ်ကတည်းက ရိုက်သွင်းခံ၊ အလွမ်း မိုးခံခဲ့ရတယ်။ ရည်းစားထားရင်လည်း ချောမှ၊ လှမှဆိုတဲ့ အတွေးကရှိနေတတ်တယ်။ ဘယ်သူမဆိုပါ။ စစ်မှန်တဲ့ အလှတရားအကြောင်းကို တဖြည်းဖြည်း နားလည်လာ ကြမယ်လို့ ယုံကြည်မိတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ချောရင်ကြိုက်တယ်၊ အခုကျတော့ ရုပ်လှတာထက်

စိတ်သဘောထားလှဖို့က ပိုအရေးကြီးတယ်ဆိုတာ နား လည်လာတယ်။

အပေါ်ယံအလှတရားဆိုတာ ကြည့်လိုက်ရင်တော့ မက်မောဖွယ်ကောင်းတယ်။ ရုပ်ရည်ချောမောလှပတယ် ဆိုတာမျိုးက ဘယ်လောက်ထိခံမှာမို့လို့လဲ? ၁၀ နှစ်၊ အနှစ် ၂၀ လောက်ပေါ့။ စိတ်သဘောထားလှတာက တစ်သက်လုံးခံတယ်နော်။

တချို့က ရုပ်မချောရင် ကိုယ့်မိဘကိုအပြစ် တင်ကြ တယ်၊ ကျွန်တော်လည်း အမေကို မေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ "အမေ ဘာလို့ သားကို ချောအောင်မမွေးပေးခဲ့တာလဲ" လို့မေးခဲ့တာ။ အမေရဲ့အဖြေက ကျွန်တော်ရဲ့အတွေး အမြင်ကိုအများကြီးပြောင်းလဲသွားစေခဲ့တာ။ "ဘယ်မိဘ မဆို ကိုယ့်သားသမီးကို ချောအောင်၊ လှအောင် မွေး ပေးချင်ကြတာချည်းပဲ" တဲ့။

တိုတိုရှင်းရှင်းလေးရယ် ... ဒါပေမဲ့ တွေးစရာတွေ အများကြီးပါတယ်။

“ငါ့သားက ချောပြီးသားပါ” ဆိုပြီး စိတ်သက်သာ ရအောင်လည်း မဖြေဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လက်ခံနိုင်ဖို့ သွယ်ဝိုက်ပြီး ပြောလိုက်တယ်လို့ ယူဆမိတယ်။

ဟုတ်တယ် ... ရုပ်ချောတော့ရော ... ဘာဖြစ်လဲ? ရုပ်ဆိုးတော့ရော .. ဘာဖြစ်လဲ? ရုပ်ဆိုးလို့ မိန်းမ၊ ယောက်ျားရမှာမဟုတ်ဘူးလို့ တွေးကြတဲ့သူတွေရှိတယ် နော်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရုပ်မချောပေမယ့် အိမ်ထောင်ရေး သာယာနေတဲ့သူတွေ အများကြီး။

ရုပ်က အရမ်းကိုချောနေပေမယ့်လည်း အပျိုကြီး၊ လူပျိုကြီးအဖြစ်နဲ့ နေသွားကြတဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ် နော်။ မိန်းကလေးဆိုရင် ပိန်ရမယ်၊ အသားဖြူရမယ်၊ မျက်နှာလေးဆိုရင် V-shape လေး ဖြစ်နေရမယ် ဆိုပြီး ခုခေတ်မှာ သတ်မှတ်ကြတယ်။ အနုပညာရှင်တွေဆိုတာ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရရင် စံပြပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။ အများစုက သူတို့ကို မျက်စိစုံမှိတ်အားကျကြတယ်။ ဒီလိုခေတ် စားတယ်ဟေ့ဆိုရင် ကိုယ်က မသိမသာလေး ခေတ်ရေ စီးကြောင်းထဲပါသွားရော။

အတွင်းစိတ် မလှဘဲနဲ့တော့ အပြင်ပန်းအလှက အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ အတွင်းစိတ်လှဖို့အပြင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုလည်း ချစ်တတ်ရပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တတ် ရင် သူများကိုလည်း ချစ်တတ်မှာပါ။

လူတိုင်း ချစ်ဖူးကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ လူတိုင်း မချစ်တတ် ကြပါဘူး။ ဒါကိုခွဲခြားသိရပါမယ်။

■ အတွင်းစိတ်အလှနဲ့ အပြင်ပန်းအလှ တွေဆုံကြရင်

အဓိကကတော့ အလှ ၂ ခုလုံးကို ညီမျှအောင် ထိန်းနိုင်ဖို့ပေါ့။ အရေးအကြီးဆုံးက အတွင်းစိတ်အလှ။ တစ်ဖက်မျှလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တတ်ရတယ်။

နေ့တိုင်း မှန်ကြည့်တဲ့အချိန်မှာ စိတ်အားငယ်၊ စိတ် ညစ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မုန်းနေလို့လည်း မဖြစ်ဘူးလေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်မှုရှိရမယ်။

"ဖက်တီးမကြီး" ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးလေး ကျွန်တော် ရေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ Focus Youth E-magazine February Issueမှာပါပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်းအရမ်းကြိုက်တယ်၊ အဲ့ဒီဆောင်းပါးထဲက လော်ရာရဲ့ အလှအပနဲ့ပတ်သက် တဲ့ အတွေးအမြင်လေးတွေကအရမ်းကို တန်ဖိုးရှိတယ်။

သူ့ကို ဝိတ်လျှော့ဖို့ မစဉ်းစားဘူးလားဆိုတော့ ဝဖို့ မွေးလာတာဝမှာပဲလေတဲ့။ ဒီဝိတ်လျှော့ဖို့ထက် ပိုအရေး ကြီးတဲ့ တခြားကိစ္စတွေ လုပ်စရာ အများကြီးရှိတယ်ဆိုပြီး ပြန်ဖြေသွားတယ်။ သူ့ခံယူချက်က ကျန်းမာရမယ်၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကို သက်တောင့်သက်သာ ရှိရမယ်။ ဒါကြောင့် သူက လမ်းပုံမှန်လျှောက်တယ်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ် အောင် စားသောက်တယ်၊ နေထိုင်တယ်။

အပြင်ပန်းအလှက အရေးမကြီးဘူးလားဆိုရင် မ ဟုတ်ဘူး။ သူ့ဟာနဲ့သူ အရေးကြီးတယ်၊ သူ့ထက်အရေး ကြီးတာတွေ အများကြီးဆိုတာ နားလည် ထားရမယ်။ ရုပ်လေးကတော့ ချောပါရဲ့... စိတ်ထားကမကောင်းဘူး။

စိတ်ထားတော့ ကောင်းတယ်။ ရုပ်က မချောဘူး။ နှစ်ခုလုံးကို ညီညီမျှမျှဖြစ်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ စွဲနေရမှာက ရုပ်မလှရင်နေ စိတ်ထားလှဖို့က အရမ်းအရေးကြီးတယ် ဆိုတာပါပဲ။

■ ပန်းတိုင်းလှပါတယ်

အလှတရားဆိုတာ ကြည့်ရှုသူရဲ့ အမြင်အပေါ်မှာပဲ မူတည်တာပါ။ မယ်စကြာဝဠာပြိုင်ပွဲတွေ၊ မယ်ကမ္ဘာ့ပြိုင်ပွဲ တွေကြည့်ရင် ပိုသိသာပါတယ်။ တချို့နှစ်တွေမှာဆိုရင် ကတုံးနဲ့ ကပ္ပလီမတွေတောင်ပါတာပဲ။ ကိုယ်မျက်စိထဲ တော့ ဟင် .. လှလည်း မလှဘဲဘာလို့ ဝင်ပြိုင်ပါလိမ့် လို့ ထင်ကောင်းထင်နိုင်ပေမဲ့ သူက နိုင်ငံနဲ့ချီပြီးကို လာ ပြိုင်ရတာ။ သူတို့အမြင်က တစ်မျိုးပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလှဘူးလို့ လုံးဝ မသတ်မှတ်လိုက်ပါနဲ့။ လူတိုင်းက ပန်းတွေလိုပါပဲ။ ပန်းတိုင်းဟာ လှပြီးသားပါ။

နှင်းဆီပန်းက လှတယ်၊ မွှေးလည်းမွှေးတယ်။

စံပယ်ပန်းအနံ့လေးကလည်း သင်းတယ်၊ လှတယ်။

ဘယ်ပန်းပိုလှသလဲဆိုရင် ..?

စံပယ်ပန်းကြိုက်တဲ့သူက စံပယ်ပန်း လှတယ်ပေါ့။

ဒီလိုပဲ နှင်းဆီပန်းကြိုက်တဲ့သူက နှင်းဆီပန်းလှတယ်ပေါ့။

အမှန်တော့ နှစ်ခုစလုံးက သူ့ဟာနဲ့သူ လှနေပြီးသား ပါ။ ဒီအတွေးအခေါ်လေးက အရမ်းအဓိကကျပါတယ်။

ကျွန်တော်ဆိုရင် ပိတောက်ပန်းကို သိပ်ကြိုက် တယ်။ သူ့အနံ့ကိုလည်း သိပ်ကြိုက်တယ်။ ဒီလိုပဲ ပိတောက်ပန်းကို အလိုလိုနေရင်း မုန်းတဲ့သူတွေ၊

အနံ့ တောင် မခံနိုင်ဘူးဆိုတဲ့သူတွေလည်း အများကြီးနော်။ ဒါပေမဲ့ ငါ့ကိုမှန်းတဲ့သူတွေ အများကြီးပါလား။
ငါတော့ မပွင့်တော့ဘူးကွာဆိုတဲ့ ပိတောက်ပန်းမရှိဘူး။ နှစ်တိုင်း နှစ်တိုင်း လှလှပပဝင့်ဝင့်ကြွားကြွား
ပွင့်သွားတာချည်းပဲ။လူတွေလည်း အတုယူသင့်တယ်ပေါ့။

■ အလှစစ်ဆိုတာ

အလှတရားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်ခြင်း၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိနားလည်ပြီး လက်ခံခြင်းဖြစ်တယ်။
မွေးရာပါ ရုပ်မလှရင်
စိတ်ထားလှဖို့ ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူရမယ်။
အလှစစ်ဆိုတာ ဘာလဲ ???
စိတ်နှလုံးသားလှတာက အလှစစ်ပေါ့ ..

အပြင်ပန်းအလှက ဆွဲဆောင်နိုင်တယ် ..
အတွင်းစိတ်အလှက ညှို့ယူဖမ်းစားနိုင်တယ်။

ချောမောလှပတဲ့ သွင်ပြင်ရှိတဲ့သူတိုင်း စိတ်ထား မကောင်းကြပါဘူး။
ဒါပေမဲ့
စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူတိုင်း
ချောမောလှပကြတယ်။

■ အောင်ကျော်ဇေယျ



ပညာရေးစနစ်ဟာ

ကလေးတွေရဲ့တိထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို

သတ်ပစ်နိုင်သလား

လင်းထက်မော်

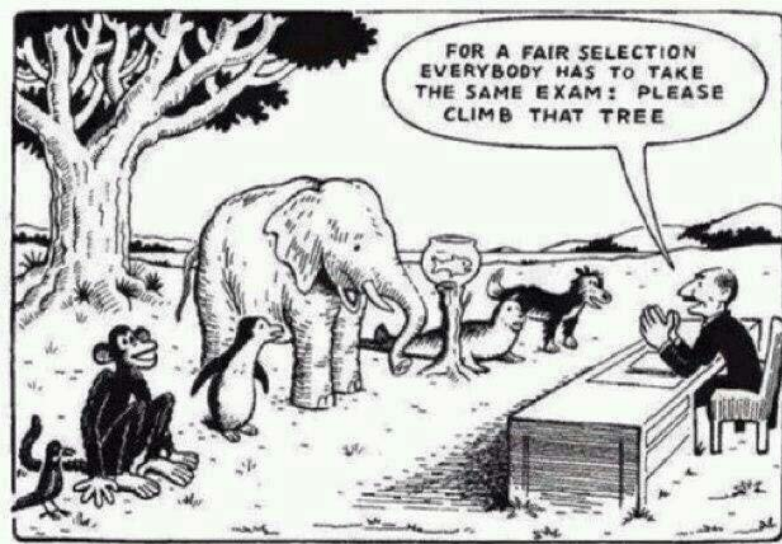
ကလေးတိုင်းဟာ အနုပညာရှင်အဖြစ် မွေးဖွားလာကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြဿနာက အသက်ကြီးလာတဲ့အချိန်မှာ အနုပညာရှင်အဖြစ် ကျန်ရှိမနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(ပီကာဆို)

၂၀၀၆ ခုနှစ်လောက်က ဗြိတိန်က ပညာရေးအကြံပေးနဲ့ စာရေးဆရာ ဆာကန်ရော်ဘင်ဆန်ကကျောင်းတွေဟာကလေးတွေရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို ဘယ်လိုသတ်ပစ်နိုင်သလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဟောပြောပွဲတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ စာသင်ကျောင်းတွေရဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေကို သေဆုံးသွားစေတဲ့ အခြေခံအကြောင်းအရင်းကတော့ အမှားလုပ်တဲ့အတွက် အပြစ်ပေးတဲ့စနစ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျဆုံးခြင်း၊ ရှုံးနိမ့်ခြင်းဆိုတာ သင်ယူနိုင်စွမ်း၊ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေအားကောင်းလာစေဖို့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တီထွင်ဖန်တီးမှုတစ်ခုဆိုတာ အနုပညာစွမ်းရည်ထက်ကိုပိုတယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုတာ ရှေးရိုးစွဲအတွေးအခေါ်တွေကို ကျော်

ဖြတ်နိုင်ရမယ်။ စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးပြီး ဆန်းသစ်တဲ့ အိုင်ဒီယာတွေကိုလည်း ဖန်တီးနိုင်ရပါမယ်။ တစ်ချို့ကျောင်းတွေမှာ ကလေးငယ်တွေကို ဆရာ၊ ဆရာမတွေက ကလေးငယ်တွေ သူတို့အပေါ် အလွန်အမင်းကြောက်ရွံ့ လေးစားလာအောင် လုပ်လေ့လည်းရှိပြီး စာတွေကျက်မှတ်ဖို့အားပေးတာမျိုးတွေလည်းရှိတတ်ပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေကို အလွတ်ကျက်မှတ်စေပြီး စာမေးပွဲမှာပြန်လည်ရေးစေတာဟာ မှတ်ဉာဏ်စစ်ဆေးခြင်းသာဖြစ်ပြီး ကလေးတွေရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကိုပါ သေဆုံးစေပါတယ်။ ထိုကလေးငယ်များ ပညာရေးဆုံးခန်းတိုင်သွားသည့်အချိန်မှာတော့ မှားယွင်းဖို့ကိုကြောက်ရွံ့နေတတ်ကြပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ စာမေးပွဲမှာမှားယွင်းတာထက်ပိုပြီး ကြောက်စရာကောင်းတာမရှိဘူးလို့ သင်ကြားပေးခံခဲ့ရလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်တွေဟာ ကျောင်းအစမှာတော့ အနုပညာရှင်လေးတွေအဖြစ် စတင်ခဲ့ကြပြီး ကျောင်းအပြီးမှာတော့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကင်းမဲ့နေတဲ့ သိုးငယ်လေးတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားကြပါတော့တယ်။

လူတိုင်းလိုလိုပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားတစ်ခွန်း ရှိပါတယ်။ အမှားတွေကနေ သင်ခန်းစာယူပါ။ ဒါဟာ လုံးဝ



Our Education System

"Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid."

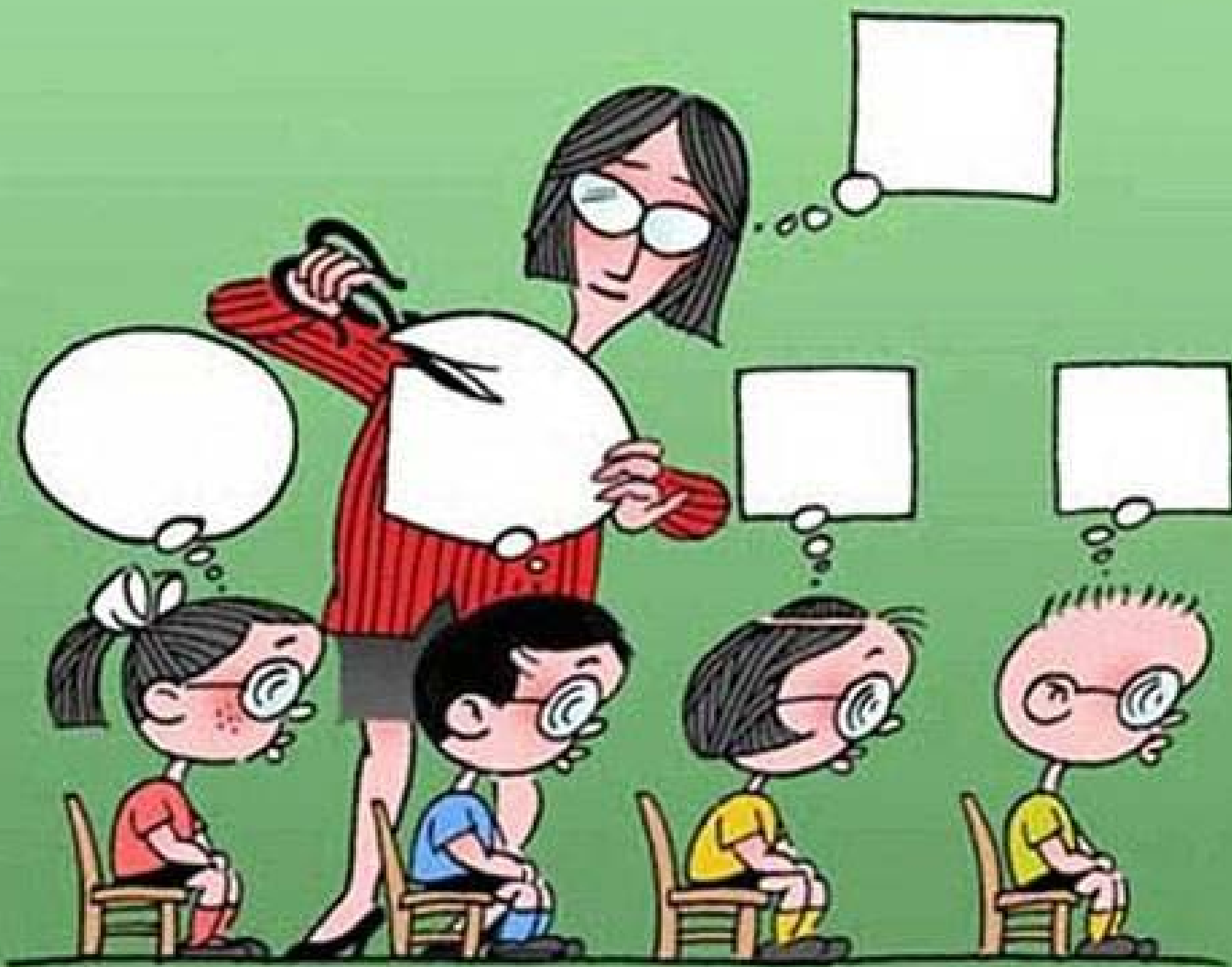
- Albert Einstein

မှန်ကန်တဲ့ စကားလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စာမေးပွဲတွေရဲ့ပုံစံက အမှားတွေကနေ သင်ခန်းစာယူနိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးရောရှိပါရဲ့လား။ စာမေးပွဲတိုင်းလိုလိုဟာ အချက်အလက်တွေအပြည့်ထည့်ထားတဲ့စာအုပ်အထူကြီးထဲက စာတွေကို အလွတ်မှတ်သားစေတယ်။ ပြီးရင်အဲ့ဒီအချက်အလက်တွေကို အဖြေလွှာပေါ်မှာ ပြန်ရေးချစေတယ်။ နောက် ၃ ပတ်လောက်အကြာမှာ Gradeတွေ၊ အမှတ်တွေထုတ်ပြန်ပေးတယ်။ Gradeတွေ အားလုံးက ပြောပြမှာကတော့ ကလေးတွေ ဘယ်လောက်အမှားလုပ်ခဲ့လဲ၊ ဘယ်လောက်အလွတ်မှတ်သား နိုင်ခဲ့လဲပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုအမှားတွေ ကျူးလွန်ခဲ့လဲ နောက်မမှားအောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာတော့ သိရှိနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီနည်းလမ်းမှာ ကလေးတွေမှာ သင်ယူခြင်းဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။ သင်ကြားပေးခံရတာပဲ ရှိပါတော့တယ်။ စဉ်းစားတွေးတောချိန်၊ တီထွင်ဖန်တီးချိန် မရှိတော့ပဲ စာမေးပွဲမှာကောင်းမွန်တဲ့ Grade တွေရရှိဖို့ စာတွေများများမှတ်သားနိုင်ဖို့ကိုသာ အားထုတ်ရပါတော့တယ်။ တကယ်တော့ အမှားတွေကိုချက်ချင်း အသိပေးချက်ချင်း ပြင်ဆင်စေတဲ့စနစ်ဟာ ပိုမိုဖြစ်သင့်ပါတယ်။အချိန်အတော်ကြာမှ အမှားတွေကို သိရှိရတဲ့အတွက် ကလေးတွေမှာ ဘယ်သင်ခန်းစာက ဘယ်နေရာမှာ ဘာမှားခဲ့လဲဆိုတာ မှတ်မိနိုင်ဖို့ ခက်ခဲသွားပါလိမ့်မယ်။ ထို့ပြင်

မေးခွန်းတွေဖြေဆိုရမှာ တိကျတဲ့အဖြေတစ်ခုတည်းကို မှတ်သားခိုင်းပြီး မဖြေခိုင်းသင့်ပါဘူး။ ကလေးတွေကို ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်နဲ့ မေးခွန်းကို ချဉ်းကပ်စေပြီး အဖြေထုတ်စေမှသာ သူတို့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးက ထက်မြက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမေးခွန်းဖြေရင် ဒီအဖြေဖြေရမယ်ဆိုပြီး တန်းသိနေတဲ့ကလေးတွေဟာ အမှတ်တွေကောင်းမှာဖြစ်ပေမယ့် သူတို့ရဲ့စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းကတော့ သေဆုံးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ လှည်းတန်းကို ပြည်လမ်းကသွားမှသာအမှန်မဟုတ်ပဲ အင်းစိန်လမ်းကသွားရင်လည်း သွားလို့ရပါတယ်။ အဲ့သဘောပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကို တိုးတက်စေဖို့က လည်းစာတွေကို အလွတ်ကျက်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ အလုပ်မဖြစ်သေးပါဘူး။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို အတော်ဆုံးအဖြစ်သတ်မှတ်တဲ့ စနစ်နဲ့မဟုတ်ပဲ အားလုံးဟာ တန်း

“ ပန်းချီဆရာ တစ်ယောက်၊
အကသမားတစ်ယောက်ဟာ
ယခုလို စက်မှုခေတ်ကြီးမှာ
အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်လောက်
ပိုပြီးအရေးပါချင်မှပါလိမ့်မယ်။
ဒါပေမယ့် ...
စတုရန်းပုံလူတစ်ယောက်ကို
အဝိုင်းပေါက်ထဲ အတင်းထိုးထည့်ဖို့
ကြိုးစားနေတာကတော့
ကောင်းကျိုးထက်ဆိုးကျိုးသာ
ပိုများစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ”



တူပုံစံမျိုးနဲ့သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်က ဘာသာတိုင်းမှာ ထူးချွန်နေစရာမလိုပါဘူး။ လူတိုင်းမှာ ကိုယ်စီထူးချွန်တဲ့ဘာသာရပ်တွေ ရှိကြပါတယ်။ ဥပမာ - နိုင်ငံတိုင်းရဲ့ ပညာရေးစနစ်တိုင်းလိုလိုမှာ အနုပညာ၊ ပန်းချီ၊ ဂီတ၊ စတာတွေဟာ အရေးကြီးတဲ့ဘာသာရပ်တွေအနေနဲ့သာ သင်ကြားရပြီး သင်ချာတို့အင်္ဂလိပ်တို့ဟာအရေးကြီးတဲ့ဘာသာရပ်တွေအဖြစ်သင်ကြားကြပါတယ်။ အဲလိုပြောလို့ သင်ချာတို့၊ အင်္ဂလိပ်တို့ကို အရေးမကြီးဘူးလို့ ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ သင်ချာပညာရှင်တွေ ဘီလီယံနဲ့ချီပြီး လိုအပ်ပါသလား၊ အဖြေကတော့မလိုအပ်ပါဘူး။ တစ်ချို့လူတွေဟာအကသမားတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့၊ အနုပညာရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့မွေးဖွားလာကြတာပါ။ အဲလိုလူတွေကို သူတို့ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်တွေကိုအပြည့်အဝလုပ်ခွင့်ပေးသင့်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ သင်ချာတို့၊ အင်္ဂလိပ်တို့မှာ မထူးချွန်လို့အမှတ်တွေနည်းသွားပြီး မတော်တဲ့လူတွေအဖြစ်၊ စာညံ့တဲ့လူတွေအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရမယ်ဆိုရင်တော့ သူတို့

အတွက် တရားမျှတမှုရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ထူးချွန်ပြီး အရည်အချင်းရှိတဲ့လူတော်တွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့လူညံ့တွေအဖြစ် ခံယူသွားကြပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပညာရေးစနစ်ကြီးရဲ့စံချိန်၊ စံညွှန်းတွေကို မဖြစ်မနေလိုက်နာနေရလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းချီဆရာတစ်ယောက်၊ အကသမားတစ်ယောက်ဟာ ယခုလိုစက်မှုခေတ်ကြီးမှာ အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်လောက်ပိုပြီးအရေးပါချင်မှ ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် စတုရန်းပုံလူတစ်ယောက်ကို အဝိုင်းပေါက်ထဲ အတင်းထိုးထည့်ဖို့ကြိုးစားနေတာကတော့ ကောင်းကျိုးထက်ဆိုးကျိုးသာပိုများစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ကို ပုံစံခွက်ထဲမှာ ဘက်စုံထူးချွန်အောင် သင်ကြားပေးနေတဲ့ ပညာရေးထက် ကိုယ်ထူးချွန်ရာကိုစိတ်တိုင်းကျလေ့လာခွင့်ရမယ့်ပညာရေးတစ်ခု မဖြစ်မနေလိုအပ်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

▀ လင်းထက်မော်

အောင်ပန်းသူ

ဝန်ထမ်းတွေဆီက အလုပ်ရှင်တွေ ရှာဖွေနေသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (၅) ခု

အစိုးရသစ် နှစ်ဆက်ပြောင်းလဲမှု နောက်ပိုင်း မြန်မာ နိုင်ငံ၏ အလုပ်အကိုင်၊ အခွင့်အလမ်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သိသိသာသာ တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်မှုတွေကို တွေ့မြင်နေကြရပါပြီ။ အရင်ကမရှိခဲ့တဲ့ ပြည်တွင်းပြည်ပ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းဆိုင်ရာပြပွဲတွေကို ရန်ကုန်၊ မန္တလေး လိုမြို့ကြီးတွေအပြင် နယ်မြို့တွေမှာပါ ပြုလုပ်လာနေကြသည်။ အလုပ်အကိုင်၊ အခွင့်အလမ်းများ ရရှိခံစားလာရကြောင်း၊ အလုပ်လုပ်သော လူဦးရေမှာလည်း တစ်နေ့တစ်ခြား တိုးပွားလာနေသည့်အတွက် လုပ်ငန်းခွင် ယဉ်ကျေးမှုစတိုင်(လ်)နှင့် အလုပ်ခန့်အပ် နေရာချထားရေး စီမံခန့်ခွဲမှုတွေကိုလည်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေလုပ်လာကြသည်။ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုချင်းစီတွင် ယဉ်ကျေးမှုမတူ၊ ဘာသာခွဲ၊ ရေခံမြေခံမတူကြတဲ့လူတွေ ရုံးခန်းတစ်ခုထဲမှာ အပြိုင်အဆိုင် ယှဉ်တွဲလုပ်ဆောင်ရတဲ့ အခြေအနေဟာ အပြောင်းအလဲတွေ အဖြစ်များနေတဲ့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံရှိ အလုပ်လုပ်နိုင်ကြတဲ့ အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြား လူတန်းစားတစ်ရပ်လုံး၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ ဖြစ်မြောက်သော အပြောင်းအလဲတစ်ခုကို တောင်းဆိုနေသော စိန်ခေါ်မှုကာလအပိုင်း

အခြားအဖြစ် တွေ့ကြုံနေကြရတာ အားလုံးအသိပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နိုင်ငံတကာနှင့် ပြည်တွင်းရင်းနှီးမှုတွေ တဖြည်းဖြည်း များလာနေတဲ့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံက အလုပ်လုပ်ကြမည့်လူငယ်ထုတွေအတွက် အခုအချိန်မှာ လုပ်ငန်းရှင်တွေ စောင့်စားမျှော်လင့်နေတဲ့ Personal Key soft Skill ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (၅) ခု ကို အခု ဒီ Focus Youth E-magazine ဖတ် အလုပ်ရှာလူငယ်ထုအတွက် တစ်ခုချင်းစီ တင်ပြဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း၏လိုအပ်သောအရည်အချင်းကိုက်ညီမှု

အလုပ်လျှောက်ဖို့အတွက် ကိုယ်ရေးရာဇဝင်မရေးမီ ဒီအချက်ကို အရင်ဆုံး စဉ်းစားရမှာပါ။ အလုပ်ခေါ် ကြော်ငြာစာအများစုမှာ သူတို့အလိုရှိတဲ့ ပညာအရည်အချင်း၊ အတွေ့အကြုံစတဲ့ အရည်အသွေး (Skills) တွေကို တစ်ခါတည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်အခုကျွန်တော်တင်ပြမည့်ဒီအချက်တွေကလုပ်ငန်း

ရှင်တွေနှင့် လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ် (HR) စီမံခန့်ခွဲသူတွေ နာရီပိုင်းသာ လူတွေ့လေ့လာခွင့်ရသော Interview တွေမှ ပထမဆုံးခေါင်းကိုက်ရတဲ့ ကိစ္စတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေထဲမှာ အခြေခံအကျဆုံး အကြောင်းအရာတွေကတော့ အလုပ်ရဲ့တာဝန်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင် လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း၊ ပြောင်မြောက်သွက်လက်စွာ ချိတ်ဆက်ပြောဆို ဆက်သွယ်နိုင်ခြင်း၊ အလုပ်ကို စိတ်နှစ်ကိုယ်နှစ် တာဝန်ယူတဲ့ခံစားမှု အပြည့်ဖြင့် ပြီးမြောက်ချိန်ထိလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ ပြုလွယ်ပြီး သဘောထားကြီးသော ရပ်တည်မှုရှိခြင်း၊ခိုင်မာသောစိတ်ထားနှင့် ညှိနှိုင်းရအဆင်ပြေသော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ယုံကြည်မှုရရှိနိုင်သည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိခြင်း အချက်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ရဲ့အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေးတွေကို တိုင်းတာရာမှာ ဒီအချက်တွေကို အဓိကထားပြီး အမှတ်ပေးတတ်ကြပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ဒီလိုကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေအတွက် သင့်အနေဖြင့် ပညာနှင့် အတွေ့အကြုံတွေအပြင် လုပ်ငန်း၏လိုအပ်သော အရည်အသွေးကိုက်ညီမှုအတွက် လေ့ကျင့်ထားသင့်သောအချက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရိုးသားဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှု

ဒီအချက်ကလူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်ဆံမှုကနေတစ်ဆင့် တကယ့်ကို အလွယ်တကူသိနိုင်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလူရဲ့ရိုးသားဖြောင့်မတ် တည်ကြည်မှုကို အလွယ်တကူသိရနိုင်သော်လည်း ဒါက သူရဲ့အရှိအတိုင်း ဖြစ်တည်နေတဲ့ အရည်အချင်းဖြစ်သည့်အတွက် mind-set လို့ခေါ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆောက်အဦးရဲ့ အတွင်းပိုင်းကနေစပြီး ပြုပြင်၊ ပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်း၊ အဖွဲ့အစည်းနှင့် တာဝန်တစ်ခုချင်းစီ၏ အထမြောက်အောင်မြင်မှုရဲ့ ကျောရိုးမဏ္ဍိုင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်ခြင်း

အလုပ်ခန့်မည့် အလုပ်ရှင်တွေ မျှော်လင့်နေတာက

မှတ်သားစရာကောင်းပြီး မှတ်မှတ်ရရဖြစ်စေသော၊စွန့်လွှတ် အနစ်အနာခံတတ်သော၊ ညည်းတွားမှုမရှိပဲ Professional စိတ်ဓာတ်အပြည့်ဖြင့် အလုပ်လုပ်တတ်သောဝန်ထမ်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ဒီလိုလူလူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို သူတို့လုပ်ငန်းရဲ့ ဝန်ထမ်းကောင်းအဖြစ် သတ်မှတ်တာဝန်ပေးရန် သူတို့ စိတ်ဝင်စားကြပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်ဝင်စားစရာ အရည်အချင်းတွေကို အလုပ်ရှင်တွေကဘယ်လိုခန့်မှန်းရနိုင်သလဲ?ဒါတွေကအများအားဖြင့် အလုပ်ပြင်ပ လုပ်ဆောင်ချက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - သင့်အနေနဲ့ မာရသွန် အပြေးပြိုင်ပွဲတွေမှာ ဝင်ပြေးခဲ့တဲ့အတွေ့အကြုံ၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများမှ ဆုတစ်ခုခုရရှိခဲ့တာတွေ ကိုယ်ရပ်ရွာဒေသက ဆေးရုံဆေးပေးခန်းတွေမှာ ပါဝင်ကူညီလုပ်ဆောင်မှုတွေ၊ ဒါတွေကို သင့်အနေနဲ့ သူတို့နှင့်တွေ့ဆုံတဲ့အခါ ထုတ်ဖော်သင့်ပါတယ်။ အခုလိုအတွေ့အကြုံမျိုးတွေဟာ သင့်ကိုအရည်အချင်းတူအများကြီးထဲမှ တစ်ယောက်အဖြစ် ရပ်တည်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး သင့်ရဲ့အပြင်ပန်းဘဝ၏ အကောင်းဖက် အလုပ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသရုပ်မှန်ကို နားလည်နိုင်ပါသည်။ ဒီလိုပရဟိတစိတ်ဓာတ်နဲ့ အတွေ့အကြုံကောင်းတွေကို သူတို့ရဲ့ ကုမ္ပဏီမှာ မျှဝေပေးနိုင်မယ့်ဝန်ထမ်းတွေကို အလုပ်ပေးခန့်မယ့် လုပ်ငန်းရှင်တွေက စောင့်ဆိုင်းနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသိပညာဗဟုသုတကြွယ်ဝမှု

အလုပ်ခန့်မယ့်သူက အလုပ်လျှောက်မယ့် သင့်ကို စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံးဝန်ထမ်းအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုရန် လိုအပ်ပါတယ်။ အလုပ်လျှောက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်လျှောက်တဲ့ကုမ္ပဏီ၏အကြောင်းကို တတ်နိုင်သလောက်ရအောင်ရှာဖွေပြီး အင်တာဗျူးနေ့မှာ ယုံကြည်မှုအပြည့်နှင့် အင်တာဗျူးသူရဲ့စိတ်ဝင်စားမှုကို ရယူနိုင်အောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ ကိုယ်လျှောက်တဲ့ကုမ္ပဏီ၏ ရည်ရွယ်ချက်၊ မျှော်မှန်းချက်၊ ကုန်ပစ္စည်း၊ ထုတ်ကုန်၊ ဝန်ဆောင်မှု၊ ပိုင်ရှင်အမည်နှင့် မန်နေဂျာအမည် စသည့် အချက်များကို တတ်နိုင်သမျှ မဖြစ်မနေသိအောင်လုပ်ပြီး အင်တာဗျူးတွင်အဓိကစဉ်းစားခံရသူအဖြစ်ဖန်တီးလိုက်ပါ။ Corporation တွေလို ကုမ္ပဏီကြီးတွေနဲ့ ကုမ္ပဏီ

သေးတွေရဲ့စီမံခန့်ခွဲမှုပုံစံတွေမှာများစွာခြားနားချက်တွေ ရှိနေတာဖြစ်သည့်အတွက် မိမိအလုပ်ရခဲရင် အလုပ်နှင့် ပတ်သက်တဲ့ တာဝန်ယူမှုအပိုင်းတွေမှာပါ ဒီခြားနား ချက်တွေရဲ့အကျိုးဆက်တွေကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ သို့ ဖြစ်၍ အလုပ်မလျှောက်မှီ မိမိလျှောက်မယ့်ကုမ္ပဏီ၏ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းကို သိထားတာဟာ အင်တာဗျူး သူနှင့် အလုပ်လျှောက်သူတွေကို ကောင်းကျိုးပေးပါ တယ်။

ယဉ်ကျေးပျူငှာမှုရှိခြင်း

သမာသမတ်ကျသော စိတ်နေစိတ်ထား၊ မိမိနှင့် ဆက်ဆံပတ်သက်သူတွေအပေါ် အလေးဂရုပြုမှု၊ ကတိ ကဝတ် စောင့်စည်းမှုနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေကို အလုပ်နှင့် ခွဲခြားတတ်မှုစတာ တွေဟာ ယဉ်ကျေးပျူငှာမှုရှိသော လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုဖြစ် ဖို့လေ့ကျင့်စရာကောင်းသော အမှုအကျင့်တွေပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ သဘာဝကျသော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဖြစ်တည်မှု၊ စစ်မှန် သောကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အသိပညာဗဟုသုတ ကြွယ် ဝမှုနှင့် အကောင်းမြင်စွာ တွေးခေါ်ယူဆတတ်မှုတွေဟာ သင့်စိတ်ကူးအိပ်မက်ထဲက သင့်ရဲ့ဘဝဖြစ်တည်မှုကို ကိုယ်စားပြုသော ရာထူးတာဝန်တွေကို လုပ်ငန်းရှင်တွေ က သင့်ဆီ အရောက်ယူဆောင်လာပေးစေမည့် စွမ်းအား တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

■ အောင်ပန်းသူ



ဓမ (ပညာရေး)

မိတ်တော်နဲ့ သွေးခြေမညစေလို

"ခင်....မငိုနဲ့တော့လေ။ ဆေးရုံမှာ ပြီးတော့ အဖြူအစိမ်းကြီးနဲ့။ လူတွေအများကြီးဝိုင်းကြည့်နေတယ် လာ..လာ...ထ သွားကြရအောင်"

ခင်မေသီတစ်ယောက် ကျော်စွာကိုဖက်ပြီးရှိက်ကြီး တငင် ငိုနေလေသည်။ လက်ထဲမှာတော့ ဆေးစစ်ချက် မှတ်တမ်းကို တင်းတင်းဆုပ်ကိုင်ထားဆဲ ။

"မောင်ဆန်းလင်းထက်"

"ရှိပါတယ် ခင်ဗျ"

"မောင်ချစ်မွေး"

"ရှိပါတယ် ခင်ဗျ"

ရပ်ကွက်အစွန်အဖျား မူလတန်း ကျောင်းလေးမှာ ခင်မေသီ တာဝန်ကျခဲ့တာ လေးနှစ်တောင်ရှိခဲ့ပြီ။ ယခု လည်းနေ့စဉ်ကျောင်းခေါ်ကြိမ်စာရင်းခေါ်နေလေသည်။ လူစစ်ပြီး၍ စာသင်မည်ပြင်တုန်း

"ဆရာမလေးရေ... ဆရာမလေး... ဆရာမလေး အခန်းထဲက မိုးသူ ဆိုတဲ့ကလေးမလေးတစ်ယောက် ဘုန်းကြီးကျောင်းထဲမှာ ခွေးကိုက်လို့။ ဆရာမလေး ကို လာခေါ်တာ "

ရပ်ကွက်ထဲရှိ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ခင်မေသီထံ

အပြေးအလွှား လာပြောသည်။ ခင်မေသီလည်း အခြား ဆရာမတစ်ယောက်ကို အကူအညီတောင်း၍ ခေါ်ပြီး ဘုန်းကြီးကျောင်းထဲသို့ ပြေးသွားခဲ့လေသည်။ စာသင် ကျောင်းရဲ့ဘေးတွင် ဘုန်းကြီးကျောင်း တစ်ကျောင်းရှိ ၏။ ကျယ်ဝန်းလှသော ဘုန်းကြီးကျောင်းထဲတွင် စေတီ လေးတစ်ဆူနှင့်အတူ ထိုင်စရာနေရာများ လုပ်ထားခြင်း ကြောင့် ကျောင်းမတက်ခင် သို့မဟုတ် ကျောင်းဆင်းချိန် များတွင် ကလေးများ လာရောက်ဆော့ကစားကြ၏။ ယခု လည်း မိုးသူဆိုသည့် ကလေးမလေး ဘုန်းကြီးကျောင်း ထဲတွင် ခွေးအကိုက်ခံရသည်။

မိုးသူဆိုသည့် သူငယ်တန်း ကလေးမလေးကျောင်း ပျက်ရက် ဆယ်ရက်တိတိ ရှိပြီ။ ခွင့်လည်းမတိုင် အကြောင်းလည်းမကြား၍ အိမ်သို့စာပို့ကာ အုပ်ထိန်းသူ ကို ခေါ်မည်ဟု ကြံရွယ်ထားတုန်း အချိန်လေးမှာတင် အဖြစ် အပျက်က လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့၏။

ဘုန်းကြီးကျောင်းအထဲသို့ ခင်မေသီတို့ ဝင်ရောက် ရန်မလိုအပ်ပါ။ လူများဝိုင်းအုံ့လျက် ကလေး ကို ဖွေချီကာ ဘုန်းကြီးကျောင်းအပြင်ဘက်သို့ ခေါ်ထုတ် လာချေပြီ။

"ဘုရား.....ဘုရား..."

ခင်မေသီ အသံထွက်၍ ရေရွတ်ရလောက်သည့်



ဆရာမလေးက အသက်ကငယ်ငယ်၊ စိတ်ကနုနုဆိုတော့ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကို ဘယ်ခံနိုင်ရည်ရှိမလဲ။ ကလေးမလေးကလည်း ကံပေါ့ဗျာ။



အထိ တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားသွား၏။ ကလေး၏မျက်နှာ တစ်ခုလုံးသွေးများဖြင့် ဖုံးလွှမ်းနေလေသည်။ ခွေးက ကလေးမလေး၏ မျက်နှာပေါ်သို့ တက်ကိုက်လေ၏။ သွေးထွက်များနေ၍ မည်သည့်နေရာကိုက်မှန်း အတိ အကျမသိရပေ။

သွေးမြင်ရုံဖြင့် မူးလဲချင်သော်လည်း ခင်မေသီတစ်ယောက် မူးလဲဖို့အချိန်မရ။ နီးစပ်ရာကားကို တား၍ ကလေးကိုပွေ့ချီကာ စံပြဆေးရုံကြီးသို့သွားရန် ပြင်ဆင်သည်။ ကားပေါ်တက်ခါနီးမှ အဘွားကြီးတစ်ယောက် ငိုယိုကာ ကားအနားလာ၍ "အဘွားမြေးမလေးပါဆရာမလေးရယ်" ဟု ဆိုလေသည်။

ခင်မေသီက "ဒါဆို လိုက်ခဲ့အဘွား၊ ကားပေါ်တက်" ဟုဆိုလေသည်။ တစ်လမ်းလျှောက်လုံး ကလေး သတိမလစ်စေရန် စကားများပြောပေးရသည်။

"ကလေးက ကျောင်းပျက်တာ ဆယ်ရက်ရှိပြီ အဘွား။ ကလေးကျောင်းပျက်ရင် ခွင့်တိုင်ရမယ်ဆိုတာ မသိဘူးလား။ အခုရော ကလေးက အဖြူအစိမ်းကျောင်းဝတ်စုံနဲ့ ဘာလို့ ဘုန်းကြီးကျောင်းထဲကို ရောက်နေရတာလဲ"

ခင်မေသီက ဂရုဏာ ဒေါသောဖြင့် အဘွားကို ဆိုလေသည်။

"ဆရာမလေးရယ် ကလေးက ရေယူနေတော့ပေါက်

နေတာကြာပြီ။ အခုရက်ပိုင်း ပိုဆိုးလာလို့ ကျောင်းကို မပို့ဖြစ်တာပါ။ မေသူလေးရဲ့မိဘတွေက မေသူလေးငယ်ငယ်လေးကတည်းက ဆုံးသွားတာ။ အိမ်မှာအဘွားရယ် အဘွားယောက်ျားအရက်သမားရယ်ပဲ ရှိတာ။ အဘွားက တစ်အိမ်တက် တစ်အိမ်ဆင်းလိုက်နိုင်တဲ့ အလုပ်လုပ်တော့ မအားဘူး။ ဟိုအရက်သမားကိုလည်း ကျောင်းကိုလွှတ်ပြီး ဆရာမလေးတို့ကို ဒုက္ခမပေးချင်တော့လို့ပါ။ ဒီနေ့နေကောင်းလာလို့ အဘွားကိုယ်တိုင် မေသူ့ကို ကျောင်းပေါက်ဝအထိ လိုက်ပို့ခဲ့တာပါ"

မျက်ရည်အရွှဲသားနှင့် အဘွားဖြစ်သူက ပြောပြန်တော့ ခင်မေသီတစ်ယောက် သက်ပြင်းချမိသည်။

ဆေးရုံရောက်တော့ ခင်မေသီ၏အင်္ကျီမှာ သွေးများစို့ရွဲလျက်။ ကလေးကို လိုအပ်တဲ့ကုသမှုတွေလုပ်ပြီး ကာကွယ်ဆေးတွေ အခမဲ့ထိုးပေးပြီးတဲ့နောက် ခင်မေသီတို့ ကျောင်းကို ပြန်လာခဲ့သည်။

"အဘွား... ကလေးကို အိမ်မှာ အေးဆေးအနားယူခိုင်းနော်။ ဆေးလိမ်းတဲ့ပုံစံတွေသောက်ရမယ့်အချိန်တွေ သေချာမှတ်မိတယ်မလား။ ဆေးရုံရက်ချိန်းလဲ သွားဖို့ မမေ့နဲ့နော်။ ကားခလေး နည်းနည်းပဲကုန်မှာ။ ဆေးရုံက အကုန်အခမဲ့နော် အဘွား။ ကားခမရှိရင် ကျွန်မဆီလာခဲ့နော်။ ကျွန်မ စရိတ်ခံမယ်။"

ခင်မေသီတစ်ယောက် မှာစရာရှိသည်များကို တတွတ်တွတ် မှာကြားလေသည်။

"ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမလေး"

မျက်ရည်ဝဲလျက် ထွက်ခွာသွားသော မြေးအဘွားနှစ်ယောက်ကို ထိုနေ့က နောက်ဆုံး မြင်လိုက်ရခြင်းပင်။

××××××

မိုးသူတို့အိမ်ကို ဘယ်လောက် အကြောင်းကြားစာပို့ဖို့ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ ရောက်ရှိလာခြင်းမရှိပေ။ ကျေးလက်တောရွာများ၏ ထုံးစံအတိုင်းကျောင်းတစ်ဝက်တစ်ပျက်နှင့် ကျောင်းထွက်သွားလေသလော။ ခွေးကိုက်သည့်ဒဏ်ရာ မသက်သာသည်လော စသည်ဖြင့် ခင်မေသီတစ်ယောက် အတွေးပေါင်းများစွာ ကြီးစိုးလျက် ရှိ၏။

တစ်နေ့သောအခါ၌ ကျောင်းသားမိဘတစ်ဦး ခင်မေသီထံ ရောက်ရှိလာသည်။

"ဆရာမလေးရေ ... မိုးသူက ကျောင်းဆက်မတက်

တော့ဘူးတဲ့။ ကျွန်မကို သူ့ရဲ့အဘွားက ပြောခိုင်းလိုက်တယ်"

"ဘာဖြစ်လို့ ဆက်မတက်တော့တာလဲ အစ်မရဲ့"

"ဆရာမလေးရယ် ..." ဆိုပြီး ပြောတဲ့ စကားများက ခင်မေသီနားထဲ ကြားတစ်ချက် မကြားတစ်ချက်။ ခေါင်းများမူးဝေကာ လဲကျမတတ် ခင်မေသီ စိတ်ခံစားရသည်။

အမြဲတမ်း သွက်သွက်လက်လက် ဖြစ်နေသော ခင်မေသီတစ်ယောက် ထိုနေ့က အိမ်အပြန်လမ်းမှာ တိတ်ဆိတ်လျက်ရှိ၏။ အိမ်သို့ပြန်ရောက်သော်လည်း မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ ဘာမှမဆိုဘဲ အိပ်ယာထဲသို့ တန်းမတ်စွာဝင်လျက် ခေါင်းအုံးပေါ် မျက်နှာအပ်ကာ ရှိုက်ကြီးတင် ငိုကြွေးလေ၏။

တစ်ယောက်တည်း ဆောက်တည်ရာ မရဖြစ်ကာ နောက်ဆုံး၌ မိဘများကို ဖွင့်ပြောလိုက်လေသည်။ ခင်မေသီ၏ဖခင်ဖြစ်သူက သက်ပြင်းရှည်ကြီးကို ချလျက် ပြော၏။

"ဖြစ်လာသမျှ အခြေအနေကို အဖေသမီး အကောင်းဆုံး ရင်ဆိုင်နိုင်မှာပါ"

"ဟုတ်ကဲ့ ဖေကြီး"

ခင်မေသီတစ်ယောက်အဝေးသို့ရီဝေစွာလှမ်းကြည့်လျက်ဖြေ၏။

××××××

"ဆရာမလေး ... ရှေ့မှာ မြင်နေရတဲ့တဲက မိုးသူတို့တဲပဲ။ ကျွန်မတော့ မလိုက်တော့ဘူး။ တော်ကြာ ကျွန်မပြောလို့ သိတယ်ဖြစ်မယ်။ သူ့အဘိုးက မူးလာရင် ဓားဆွဲတာ"

ပြောလည်းပြော လှည့်လဲလှည့်ထွက်သွားသော ကျောင်းသားမိဘတစ်ဦးကို ခင်မေသီ ကမန်းကတမ်း ခေါင်းငြိမ့်ပြလိုက်သည်။ ထမီတိုတိုပြင်ဝတ်ကာ ရွံ့ဗွက်ထဲမှ ယိုင်နဲ့နဲ့အိမ်လေးဆီသို့ မုန့်ထုပ်ကို ဆွဲကာ ခင်မေသီတစ်ဦးတည်း လျှောက်လှမ်းလာလေသည်။

"အဘွား ... ရေ၊ အဘွား ..."

အသံကြား၍ မိုးသူ၏အဘွားဖြစ်သူ တဲအပြင်သို့ ထွက်ကြည့်၏။ ခင်မေသီကိုမြင်တော့ မျက်နှာသိသိသာ ပျက်သွားလေသော်လည်း အိမ်ပေါ်သို့ ခေါ်လေသည်။

"ဆရာမလေးလာ။ ဘယ်ကနေ လှည့်လာတာလဲ"

"ကျွန်မ တမင်ပဲ ဒီကိုလာတာ။ ကလေးကိုလာကြည့်

တာ"

"ကလေးက နေမကောင်းတာကနေ စဖြစ်တာပါ"

အဘွားအိုက ဖုံးကွယ်ရန်ကြိုးပမ်း၏။

ခင်မေသီသည် အိပ်ယာထဲတွင်လဲနေသော မိုးသူ၏ လက်ပိန်ပိန်လေးကို တယုတယကိုင်ထားလျက် ဆို၏။

"ကျွန်မ အကြောင်းစုံသိပြီးပြီ အဘွား။ ဘယ်ကသိတာလဲလို့တော့ မမေးပါနဲ့။ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း ရန်မရှာပါနဲ့။ ဘာလို့ ကလေးကိုအိမ်မှာ ကျိတ်ကုနေရတာလဲ"

"ဆရာမလေးရယ် ... ကျိတ်ကုတယ် ဆိုတာက ပတ်ဝန်းကျင်သိရင် ကျွန်မတို့ ဒီနေရာလေးမှာနေရတော့ မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီရောဂါဆိုးကို ဘယ်သူမှ လက်ခံပေးနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။"

အဘွားအိုကငိုယိုပြောတော့ ခင်မေသီလည်း မျက်ရည်များ လိမ့်ဆင်းလာခဲ့၏။

"၂၁ရာစုထဲမှာ ဆေးဝါးတွေ အများကြီးပါ အဘွား။ ကျွန်မက အကြံဉာဏ်ပေးလို့ရမယ်။ အားပေးလို့ရမယ်။ တကယ်တမ်း လုပ်ဆောင်ရမှာက အဘွားတို့ပဲ။ မနက်ဖြန် ဆေးရုံကြီးကို သွားဖို့လုပ်ပါ အဘွား။ အချိန်မှီပါသေးတယ်"

အားပေးစကားတွေပြောဆိုပြီးနောက်လေးလံသော ခြေလှမ်းများနှင့် ကျောင်းသို့ပြန်ခဲ့လေသည်။

စာမေးပွဲတွေနီးလာ၍ ခင်မေသီ အလုပ်တွေရှုပ်လျက် မိုးသူတို့ဆီ မရောက်ဖြစ်သော်လည်း ဆေးရုံမှန်မှန်သွားကာ ဆေးကုသမှုခံယူနေသော မေသူတို့မြေးအဘွားအကြောင်း အမြဲကြားနေသဖြင့် စိတ်ချမ်းသာ၏။

တစ်ခါတစ်ခါ ခင်မေသီ၏စိတ်တွေ ဝေဝါးတုန်လှုပ်နေလျက်ရှိသည်။ သက်ပြင်းအခါအခါချလျက် အဝေးသို့ တွေ့တွေ့ငေးကြည့်နေမိ၏။

××××××

ကျောင်းဆင်းခါနီးကျောင်းသားမိဘတစ်ယောက် ခင်မေသီကို တီးတိုးစကားပြောဆိုပြီးတော့ ခင်မေသီတစ်ယောက် မူးလဲသွားလေသည်။

ဆေးရုံ၏ ဆရာဝန်ကြီးနားနေခန်းထဲမှာ ခင်မေသီ၏ ဖခင်ဖြစ်သူနှင့် ဆရာဝန်ကြီးတို့ တိတ်ဆိတ်စွာ ထိုင်နေကြသည်။

"သမီးက အရမ်းစိတ်ဒဏ်ရာရနေတာ ဆရာ။ သူ့ကိုယ်သူ HIV ပိုးဝင်နေပြီလို့ ခံစားနေရတာ။ သူ့ရဲ့

တပည့်မလေးကိုလည်း သူက အရမ်းတွယ်တာမိ သနားမိတော့ ခုလိုတွေဖြစ်လာတာ"

ခင်မေသီဖခင်၏စကားသံက တိတ်ဆိတ်နေသော အခန်းကို အသက်သွင်းလိုက်လေသည်။

"ဆရာမလေးက အသက်ကငယ်ငယ်၊ စိတ်ကနုနု ဆိုတော့ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကို ဘယ်ခံနိုင်ရည်ရှိမလဲ။ ကလေးမလေးကလည်း ကံပေါ့ဗျာ။ အဖေနဲ့အမေက AIDS ဖြစ်ပြီး ဆုံးပါးသွားတော့ မွေးလာတဲ့ကလေးက HIV ပိုးကူးစက်ခံရတယ်။ အသိပညာနည်းပါးတဲ့ဒေသမှာ ပေါက်ဖွားခဲ့ရတော့ HIV ပိုးကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ အဲ့တော့ ကလေးမလေးပါ AIDS ရောဂါဖြစ်ပြီး အရွယ်မတိုင်မီ မကြွေသင့်ပဲ ကြွေခဲ့ရတာပေါ့"

ဆရာဝန်ကြီး၏စကားကို ခေါင်းတစ်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် နားထောင်ပြီးနောက် ခင်မေသီ၏ဖခင်က ဆက်ပြော၏။

"ခွေးကိုက်တဲ့အချိန်တုန်းက သမီးကို ကလေးရဲ့ သွေးတွေ ပေးနေခဲ့တယ်။ ကလေးက AIDS ရောဂါ ခံစားနေမှန်းသိပြန်တော့ ကလေးအတွက်ရော သူ့အတွက်ပါ စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။ ကျွန်တော့်သမီး အရမ်းကြီးတုန်လှုပ်ခြောက်ခြားနေခဲ့ရတာ"

"ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ခင်ဗျားတို့ဘက်က အတတ်နိုင်ဆုံး အားပေးနှစ်သိမ့်ပေးပေါ့။ ခြောက်လနေလို့သွေးစစ်ချက် အဖြေရမှ ဆရာမလေးရဲ့သံသယကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်မှာပါ။ အကယ်၍ အဆိုးဆုံးအခြေအနေ ဖြစ်လာခဲ့ရင်လည်း ယနေ့ဆေးပညာထွန်းကားနေလို့ ကုသဖို့အချိန်မီပါသေးတယ်ဗျာ"

ဆရာဝန်ကြီး၏ စကားများကြောင့် ခင်မေသီအဖေများစွာ စိတ်ချမ်းသာခဲ့လေသည်။

×××××

"မိုးသူ ... မိုးသူ ... မိုးသူ"

ကယောင်တကမ်း အော်နေသော ခင်မေသီကို ကြည့်၍ ကျော်စွာစိတ်မချမ်းသာနိုင်ပါ။ ခင်မေသီအတွက် တစ်ခုခုလုပ်ပေးချင်မိ၏။ စိတ်ဓာတ်ကျနေသော သူမ၏ စိတ်ကို အားပေးချင်မိသည်။ ခင်မေသီ အကြောင်း ကျော်စွာ အသိဆုံး။ အပြင်ဘက်မှာ မာကျောသည့်ပုံစံ ပေါ်သော်လည်း တကယ်တမ်းအတွင်း စိတ်ကလေးမှာ နူးညံ့လှသည်။ ထိလွယ်ရှလွယ် ခံစားလွယ်၏။ အခုလို ပုံစံနှင့် လက်ထပ်မည့်ကိစ္စကို ခင်မေသီငြင်းဆန်မည်ကို

ကျော်စွာ တပ်အပ်သိထားသည်။ ဘယ်လိုအနေအထား ဖြစ်ပါစေ သူမအနားကနေ ထွက်ခွာမသွားဘူးဟု ဆုံးဖြတ်ထားသော ကိုယ့်စိတ်အကြောင်း ကိုယ်သာသိ၏။ အချိန်ပေး၍ ကုသရမည့် သူမ၏စိတ်အကြောင်းကို တွေးမိသည်။

"ခင် ... သတိရလာပြီလား"

မျက်လုံးနှစ်ဖက်ကို ဖြည်းညှင်းစွာ ဖွင့်လာသော ခင်မေသီကို ကျော်စွာ မေးလိုက်၏။

"မိုးသ ... မိုးသူ ... မရှိတော့ဘူး မောင်။ ခင့်ရဲ့ တပည့်မလေး ဒီလောကထဲမှာ မရှိတော့ဘူး မောင်။ ခင်အရမ်းခံစားရတယ်။ အချိန်တန် အရွယ်မရောက်ခင်မှာ သေသွားခဲ့တဲ့ ကလေးလေး။ သနားဖို့ သိပ်ကောင်းတယ် မောင်"

ခင်မေသီတစ်ယောက် ရှိုက်ကာရှိုက်ကာ ငိုကြွေးလျက် စကားများကို ဆိုလေ၏။

"ခင်လည်း...မကြာသေးမီကာလမှာ..."

"တော်ပြီ ... ခင်။ ဆက်မပြောပါနဲ့။ မောင် ဆက်ပြီး မကြားလိုတော့ဘူး။ ခင့်မှာ အဲ့ဒီရောဂါပိုး ရှိချင်မှ ရှိမှာ။ တကယ်လို့ရှိခဲ့ရင်လည်း ခင် လူကောင်းပကတိအတိုင်း တစ်သက်လုံးနေထိုင်သွားလို့ရတဲ့အထိ ဆေးပညာတွေ တိုးတက်နေပြီ။ ဒါကြောင့် ခင် အများကြီးမတွေးပါနဲ့။ နောက်ခြောက်လနေရင် မောင်တို့ နှစ်ယောက်စလုံး

“

အခန်းအပြင်ရောက်ရောက်ချင်း
တင်းထားသော ခင်မေသီ၏ကို
လျှော့ချလျက် ကျော်စွာကိုဖက်ကာ
ငိုကြွေးလေသည်။

”

သွေးစစ်ကြမယ်။ ပြီးရင် လှပတဲ့အနာဂတ်လေးကို နှစ်
ယောက်အတူ တည်ဆောက်ကြမယ်။ ဟုတ်ပြီလား"
ကျော်စွာ၏ စကားများကို ကြားတစ်ချက် မကြား
တစ်ချက်ဖြင့် ခင်မေသီစိတ်တွေ ဝေဝါးဆဲ။

ဆေးရုံထဲမှ တရွေ့ရွေ့ထွက်ခွာသွားသော ကျော်စွာ
တို့နှင့်အတူ လှပတဲ့အနာဂတ်လေးတစ်ခု လိုက်ပါသွား
လေတော့သည်။

×××××

■ မေ (ပညာရေး)

"သမီးကို ဆရာပြောသားပဲ။ သမီးမှာ HIV ရောဂါ
ရှိချင်မှ ရှိမှာပါလို့။ ကဲ ... အခုလို ခြောက်လပြည့်ပြီး
ဆေးစစ်ကြည့်တော့ သမီးလည်း စိတ်ရှင်းတာပေါ့။ ကဲ
သမီးတို့နှစ်ယောက် ရှေ့လျှောက် အရာရာအဆင်ပြေပါ
စေကွယ်"

"ပေးတဲ့ဆုနဲ့ ပြည့်ပါစေ ဆရာ"

ဆရာဝန်ကြီး၏ ဆုတောင်းကို ကျော်စွာတို့နှစ်ဦး
လက်ခံပြီးနောက် အခန်းအပြင်သို့ ထွက်ခဲ့ကြ၏။

အခန်းအပြင်ရောက်ရောက်ချင်း တင်းထားသော
ခင်မေသီ၏စိတ်ကို လျော့ချလျက် ကျော်စွာကို ဖက်ကာ
ငိုကြွေးလေသည်။

" ခင်....မငိုနဲ့တော့လေ။ ဆေးရုံမှာ။ ပြီးတော့
အဖြူအစိမ်းကြီးနဲ့။ လူတွေအများကြီးဝိုင်းကြည့်နေတယ်
လာ ... လာ ထ သွားကြရအောင်"

ခင်မေသီတစ်ယောက် ကျော်စွာကိုဖက်ပြီး ရှိုက်ကြီး
တငင် ငိုနေလေသည်။

လက်ထဲမှ ဆေးစစ်ချက်မှတ်တမ်းကို တင်းတင်း
ဆုပ်ကိုင်ထားဆဲ။

"ခင်....ဟိုး.....မှာ ကြည့်စမ်း..."

ငိုနေရာမှရပ်ပြီး ကျော်စွာ လက်ညှိုးညွှန်ရာသို့ လှမ်း
ကြည့်လိုက်သည်။ ဘာမှမတွေ့သဖြင့် ကျော်စွာကို မော့
ကြည့်လိုက်၏။

"တွေ့လား။ မောင်တို့နှစ်ယောက်ရဲ့ လှပတဲ့အနာ
ဂတ်။ ခင်ရယ်၊ မောင်ရယ် အတူတူလျှောက်ရမယ့်လမ်း
လေးလေ"

ကျော်စွာ၏စကားကြောင့် ခင်မေသီ၏မျက်နှာတွင်
အပြုံးတစ်ပွင့် လင်းလက်လာခဲ့လေသည်။

"ဟင်... ခင့်ရဲ့ ဝမ်းမနာကလေးလေးတွေ ကျန်သေး
တယ်လေ"

"ဟား... ဟား... အေးပါကွာ... အေးပါ ... အဲ့ဒီ
ကလေးတွေလည်းပါပါတယ်။ ကဲ... အိမ်ပြန်ကြရအောင်
နော်"

လင်းမိုးဝက် (Smart Life)

ရုပ်ရှင်မကြည့်ခင် ဒါလေးဖတ်ကြည့်ပါ

မြန်မာ့ရုပ်ရှင်ဆိုလိုက်တာနဲ့ တစ်ချို့က နှာခေါင်းရှုံ့ချင်ကြပါတယ်။ မြန်မာကားမကြည့်ဘူး ပေါ့လို့ဆိုတဲ့ မှတ်ချက်တွေကလည်း ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်တွေ့နေရပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရုပ်ရှင်အဆင့် အတန်းကို ဝေဖန်ချင်လို့မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ရှင်တစ်ကား အတွက် ကျွန်တော်တို့ ဘာပြန်ရလိုက်လဲဆိုတာကို စဉ်းစားတွေးတောစေချင်တာပါ။

လွန်ခဲ့သောနှစ်များဆီက ကာလတွေမှာ ရုပ်ရှင်ဆိုတာ လူတွေကြားမှာ အင်မတန်ရေပန်းစားခဲ့တဲ့ ဖျော်ဖြေမှုတစ်ခုပါ။ ဒီဘက်ခေတ် ရောက်လာတဲ့အခါမှာလည်း ခေတ်စနစ်ရဲ့ တိုးတက်မှုအချိန်နဲ့အတူ Film ကနေ Digital ခေတ်ကိုရောက်ပြီး နည်းပညာတွေကလည်း အစစအရာရာ တိုးတက်လာခဲ့ပါပြီ။ ဖျော်ဖြေရေးမီဒီယာတွေကလည်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု အသီးသီးထွက်ပေါ်လာခဲ့တဲ့နောက်မှာ ရုပ်ရှင်ကို ပြိုင်ဆိုင်မည့်မီဒီယာတွေက အများကြီးရှိနေပါတယ်။

ဒီလိုပေါ်ထွက်လာတဲ့မီဒီယာတွေထဲမှာ Social Media ကတော့ အားအကောင်းဆုံးနဲ့ ရိုက်ခတ်မှုအပြင်းဆုံး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ရုပ်ရှင်ကားတွေကို ရုပ်ရှင်ရုံသွားစရာမလိုပဲ အင်တာနက်ဖွင့်ပြီးကြည့်လို့ရတဲ့ အနေအထားထိ တိုးတက်လာခဲ့ပါပြီ။ ဘယ်လို အပြိုင်အဆိုင်များများ လူငယ်တွေကြားမှာ ရုပ်ရှင်ဆိုတာ ယနေ့တိုင်ရေပန်းစား

တဲ့ အနေအထားမှာ ရှိနေဆဲပါ။ ဒါပေမယ့် ရုပ်ရှင်တစ်ကားကပြန်ရတဲ့ Feedback တွေ၊ အကျိုးကျေးဇူးတွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲဆိုတာကိုတော့ စဉ်းစားမိသူ နည်းပါသေးတယ်။

ရုပ်ရှင်တစ်ကားကြည့်မိဖို့ အချိန်ပေးရတယ်၊ ငွေပေးရတယ်၊ ခွန်အားစိုက်ထုတ်ရတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဖျော်ဖြေရေး တစ်ခုဆိုပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ဘက်က ရင်းနှီးလိုက်ရတာ များပါတယ်။ ဒီလိုရုပ်ရှင်ရုံထဲဝင်သွားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်မှာပဲကြည့်တာပဲဖြစ်ဖြစ် အနည်းဆုံးတော့ အချိန်ကုန်သွားပါတယ်။ ဒီအချိန်ပေါ်မှာ ပြန်ရလိုက်တာက ပျော်ရွှင်မှုလား၊ ဝမ်းနည်းမှုလား၊ သင်ခန်းစာလား၊ ဒါမှမဟုတ် စဉ်းစားတွေးတောစရာလား။ အဖြေရှာကြည့်သင့်ပါတယ်။

မြန်မာကားအများစုရဲ့ Trend က တစ်ကားပေါက်သွားရင် အဲ့ကားလိုပုံစံတူတွေ ရိုက်ကူးလေ့ရှိပါတယ်။ အခြောက်ကားတွေ ခေတ်စားစဉ်က မင်းသားအားလုံးနီးပါး အခြောက်ဇာတ်ရုပ် ဖြစ်ကုန်တယ်။ ဟာသကားတွေ ခေတ်စားတော့ လူကြမ်းတွေပါ ဟာသလုပ်ရတယ်။ အခုဖိုက်တာကားတွေ ခေတ်စားတော့ အကုန်လုံးကြမ်းရမ်းကုန်ပါလား။ အဖြေကတော့ပရိသတ်အကြိုက်လိုက်နေရတဲ့မြန်မာရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားအချို့ဟာ ပရိသတ်ကိုဖျော်ဖြေရေးတစ်ခုဆိုတာထက်ပိုပြီး ပေးနိုင်ခြင်းမရှိသေးပါဘူး။



ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကားတစ်ကားဆီမှာ သူတို့ပေးချင်တဲ့ message တွေပါအောင် ပေးတတ်ကြတယ်။ ပရိသတ်တွေအနေနဲ့ အဲ့ message ကို ရအောင်ယူတတ်ဖို့လိုပါတယ်။



ပရိသတ်တွေကကော ဘယ်လိုကားတွေ နှစ်သက်လဲလို့ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် ပေးလိုက်ရတဲ့အချိန်တစ်နာရီ နှစ်နာရီမှာ ရယ်မောရတာ၊ ဘဝအမောပြောတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားရတာတွေ သဘောကျနှစ်ခြိုက်ကြပါတယ်။ အတွေးအခေါ်ပါတဲ့ကားတွေ၊ သင်ခန်းစာရစေမည့်ကားတွေနဲ့ ပညာပေးကားတွေဆို သိပ်စိတ်မဝင်စားကြဘူး။ ဒါယေဘုယျအားဖြင့် ဆိုလိုတာဖြစ်ပြီး အဆင့်တန်းမြင့်တဲ့ကားတွေကို မျှော်လင့်နေတဲ့လူငယ်အသိုက်အဝန်းတစ်ခုလည်းရှိနိုင်ပါတယ်။

ရည်ရွယ်ချက်တွေ ဘယ်လိုပဲ ပြောင်းလဲနေပါစေ ထုတ်လုပ်သူဘက်က ရုပ်ရှင်တစ်ကား ဖန်တီးလိုက်ရတဲ့အချိန်၊ ကာလနဲ့ထပ်တူအကျိုးအမြတ်ရဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ကြည့်ရှုသူပရိသတ်ဘက်ကလည်း ဖျော်ဖြေရေးလေးပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်စုံတစ်ခုလောက် အတွေးအခေါ်ပါတာရရှိအောင် ယူတတ်စေချင်ပါတယ်။ ရုပ်ရှင်တစ်ကားကို အပျော်ကြည်သဘောထားရင် သင်ပျော်စရာပဲရာတွေမှာပါ။ သင်ခန်းစာယူစရာ၊ လေ့လာစရာလို့ သဘောထားရင် လေ့လာသင့်တာတွေ အများကြီးပေါ်လာမှာပါ။

ရုပ်ရှင်ဆိုတာ တကယ်ဖြစ်နိုင်တာတွေ ပါသလို၊ မဖြစ်သေးတာတွေကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းရိုက်ကူးတာတွေလည်းရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကားတစ်ကားဆီမှာ သူတို့ပေးချင်တဲ့ message တွေပါအောင် ပေးတတ်ကြတယ်။ ပရိသတ်တွေအနေနဲ့ အဲ့ message ကိုရအောင် ယူတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ မဟုတ်ရင် တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီဆိုတဲ့ အချိန်ကာလတစ်ခုဟာ သင့်အတွက် ဘာမှအကျိုး

ထူးသွားခဲ့မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ယူတတ်ရင်တော့ နေရာတိုင်းက ပညာရစရာတွေပါပဲ။ ယူတက်ဖို့အယူတတ်ဖို့အတွက်လည်းပထမအဆင့်အနေနဲ့ တွေးတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ သရုပ်ဆောင်တွေပြောလိုက်တိုင်း၊ ဒါရိုက်တာ၊ ဇာတ်ညွှန်းတွေ ဖန်တီးလိုက်တိုင်းအမှန်လို့ မထင်စေချင်ပါဘူး။ သူတို့က ဇာတ်တစ်ခုရဲ့အနိမ့်အမြင့်အတက်အကျကိုလိုက်ပြီး ဖန်တီးရေးဖွဲ့ရတာမို့လို့ အပိုအလိုရှိနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ မင်းသားက လူကြမ်းလုပ်နေတာတွေလည်း ဖန်တီးရနိုင်ပါတယ်။

ပရိသတ်တွေဘက်က ရုပ်ရှင်ကြည့်တဲ့အခါ ပထမတင်ပြမှု၊ ဒုတိယ ခံစားမှု၊ တတိယတွေးခေါ်မှုလေးနဲ့ အဆင့်ဆင့် ကြည့်သွားသင့်ပါတယ်။ တင်ပြတာကို ထိထိမိမိသိရှိပြီး ရင်ဘက်ထဲမှာ ကိုယ်တကယ်ဖြစ်သလို ခံစားကာ ဒီအကြောင်းအရာသည် ကိုယ့်အတွက် ဘာယူစရာရှိလဲဆိုတာကို စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။

ဘော်လိဝုဒ်က နာမည်ကြီး 3 idiot ကားဟာ ဇာတ်လမ်း၊ ဇာတ်ကွက်တွေတစ်ခုဆီတိုင်းမှာ လူငယ်တွေအတွက် ပညာရစရာတွေ ပါနေပါတယ်။ ဒီကားကို မကြာခဏပြန်ကြည့်လေ သဘောကျလေပါပဲ။ အကြောင်းက ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်တိုင်းမှာ စဉ်းစားစရာတွေ မြှုပ်ထားနိုင်လို့ပါ။ ပြီးတော့ တင်ပြပုံက သွက်လက်တယ်။ ရိုးရှင်းတဲ့ကျောင်းသားဘဝဆိုပေမယ့် သဘာဝကျတယ်။ ဒီလိုအချက်တွေကို ကျွန်တော်တို့ ခံစားမိတယ်။ ပြီးတဲ့နောက် ဇာတ်ကောင်ရဲ့စရိုက်တွေက ကျွန်

တော်တို့ရင်ဘတ်ထဲမှာ ထပ်ဟပ်စေတယ်။ပညာတတ် ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိပေမယ့် နိမ့်ချတတ်တာတွေ၊ ကူညီ ရိုင်းပင်းတာတွေ၊ သူငယ်ချင်းကောင်း ပီသတာတွေ စသဖြင့် ရင်ဘတ်ထဲမှာ အားကျစိတ်တွေဖြစ်စေတယ်။ ဒီလိုရုပ်ရှင်ကားမျိုးတွေကို လူငယ်တွေများများ ကြည့် စေချင်တယ်။

ရုပ်ရှင်ရုံတွေမှာ ကြည့်လိုက်မယ်ဆို လူငယ်တွေ အများစု လာရောက်ကြည့်ရှုကြတာ မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အရမ်းပေါက်သွားတဲ့ ကားတွေလောက်သာ မိသားစု လိုက် လာရောက်အားပေးကြတာ ရှိတတ်ပါတယ်။ လူငယ်တွေကြည့်တဲ့ရုပ်ရှင်ဟာ လူငယ်တွေအတွက် အကျိုးရှိဖို့ လိုပါတယ်။ အတုယူမမှားဖို့၊ ဆန်းစစ်ဖို့၊ လမ်းလိုက်မလွဲဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ချို့လူငယ်က လက် မောင်းပေါ်ကတက်တူးလောက်ပဲမြင်ပြီး ဇာတ်ကောင်ရဲ့ နှလုံးသားကို ဝင်ရောက်မခံစားတတ်ပါဘူး။

တစ်ချို့ ပရိသတ်တွေကျတော့လည်း အောက်လုံး ဟာသတွေကိုရစ်မူးပြီး ညစ်ညမ်းတာတွေကိုနှစ်သက် ကြတယ်။ သဘာဝကျတဲ့ဟာသကတော့ လက်ခံနိုင်ပေ မယ့် သဘာဝလွန်ဟာသတွေကတော့ ရယ်နိုင်ဖို့ ခက်ခဲ ပါလိမ့်မယ်။ လူငယ်အများစုကြည့်ရဲ့ ရုပ်ရှင်တစ်ကားကို လူငယ်တွေ အားကျပြီး အတုယူမလွဲစေလောက်တဲ့ ဇာတ်ရုပ်တွေ ဖန်တီးပြီးသဘာဝကျကျ ပုံဖော်ပြနိုင်မယ် ဆို ရုပ်ရှင်ကရတဲ့ အကျိုးအမြတ်တွေက ပိုများလာမှာပါ။

အပြောင်းအလဲကို ဦးတည်နေတဲ့နိုင်ငံရဲ့အနာဂတ် မှာ ပညာရေးကစလို့ အဘက်ဘက်က မြှင့်တင်မှုတွေ ပြုလုပ်နေပါတယ်။ ရုပ်ရှင်သည်လည်း အရင်ကထက်ပို

အဆင့်မြင့်လာပြီးပရိသတ်နဲ့အနုပညာရှင်ကြားပိုမိုအံဝင် လာမယ်လို့မျှော်လင့်ပါသည်။ အနုပညာအားကောင်းရင် လူတွေရဲ့စိတ်ထားတွေ ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ အားကောင်းတဲ့ အနုပညာတွေဖန်တီးပြီးတော့ နိုင်ငံရဲ့ တိုးတက်မှုကို အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ပါတယ်။

သင်ရုပ်ရှင်ကို အသုံးချတတ်မယ်ဆိုရင် နှစ်နာရီစာ လောက်ကြည့်ပြီး လူငယ်တို့ဘဝမှာ ပညာရစေဖို့ရုပ်ရှင် တစ်ကားကပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။အားလပ်ချိန်မှာဖျော်ဖြေ ရေးအဖြစ် ရုပ်ရှင်ကြည့်ပါ။ သို့သော် တစ်ခုခုရင်ထဲကျန် ခဲ့အောင်ကြည့်ပါ။ မအားလပ်ချိန်မှာ စိတ်အပြောင်းအလဲ နဲ့ သက်တောင့်သက်သာရှိသော အပန်းဖြေမှုအဖြစ် ရုပ်ရှင်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက်ပညာတစ်ခုခုကို ရအောင် ယူပါ။ ရုပ်ရှင်ကို စိတ်ဝင်စားသူတွေကတော့ ရုပ်ရှင်ကို လေ့လာပါ။ အားတဲ့အချိန်တိုင်းကြည့်ပါ။ တင်ပြပုံတွေ၊ သရုပ်ဆောင်ချက်တွေ၊ အထူးပြုလုပ်ချက်တွေနဲ့ ဇာတ် ညွှန်းသဘောတရားတွေကို လေ့လာစေချင်ပါတယ်။

အချိန်တွေဟာ ဒီတိုင်းဖြစ်တည်နေတယ်ဆိုပေမယ့် သင်အသုံးချမှု မှန်ကန်ရင်အချိန်တိုင်းက သင်အတွက် တန်ဖိုးရှိစေပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့မြန်မာကားပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အင်္ဂလိပ်ကားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုရီးယားကားပဲဖြစ်ဖြစ် ခဏတာကြည့်မိတဲ့အချိန်မှာ တစ်စုံတစ်ခုကိုယ်အတွက် ကျန်ခဲ့အောင်တင်ပြမှုကိုခံစားပြီးတွေးခေါ်ကြည့်ကြပါလို့ အကြံပြုတင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

■ လင်းမိုးစက်(Smart Life)



ဗီယိုဂရပ်

KING OF POP

ကမ္ဘာကျော် တေးဂီတပညာရှင် Michael Jackson ဟာ သူ့ရဲ့မိသားစု ကိုယ်ပိုင်တေးဂီတအဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ Jackson 5 အဖွဲ့နှင့် ပထမဆုံးဂီတလောကထဲဝင်ရောက်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ Michael ဟာ အသက် ၁၁ နှစ်သာ ရှိပါသေးတယ်။ Michael ဟာ အခက်အခဲများ၊ အောင်မြင်မှုများနှစ်ခုလုံးကို တွေ့ကြုံခဲ့ရပြီး လျှင်မြန်စွာပဲ အောင်မြင်ကျော်ကြားလာတဲ့ ဂီတပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ Michael ဟာ သူ့လုပ်ငန်းများကို ငွေကြေး အမြောက်အများသုံးပြီး ထင်ရှားတဲ့ဖန်တီးမှုတွေ အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဘဝရဲ့ရှုပ်ထွေးတဲ့ အတားအဆီးများကိုရုန်းကန်ပြီး “King Of Pop” ဆိုတဲ့ အမည်ကိုရရှိခဲ့ပါတယ်။ ဆယ်စုနှစ် ၄ ခုကျော်အတွင်း သူ့ရဲ့နာမည်ကြီးဖန်တီး တင်ဆက်မှုများကြောင့် ထိုအမည်ကို ရရှိသွားခဲ့ပါတယ်။ Michael ရုတ်တရက် သေဆုံးသွားပေမယ့် သူ့ရဲ့အနုပညာလက်ရာမြောက်မှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုများကြောင့် သူ့ကို ဝမ်းနည်းလွမ်းဆွတ်သတိရမှုနှင့် ယခုထိ အောက်မေ့သတိရလျက် ရှိကြပါတယ်။ စာဖတ်သူကိုယ်၌လည်း သူ့ကိုသတိရနေမှာ မလွဲပေ။

Michael ကို ၁၉၅၈ ဩဂုတ်လ ၂၉ ရက်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ Indiana ရှိ Gary ၌ သာမန်အလုပ်သမားလူတန်းစားမှ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ သူ့အဖေ Joseph Jackson ဟာ ဂီတသမားတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ခဲ့

တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့မိသားစုရဲ့စားဝတ်နေရေးအတွက် သူ့ဂီတကို ဘေးဖယ်ထားခဲ့ရတယ်။ သူ့သားများကို ကျွမ်းကျင်တဲ့ အနုပညာရှင်များဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ဖြင့် ၁၉၆၀ တွင် ဂီတအဖွဲ့လေးတစ်ခုအဖြစ် ပုံစံသွင်းခဲ့တယ်။ ပထမတွင် Jackson မိသားစုအဖွဲ့မှာ Michael ရဲ့အကိုများ ဖြစ်ကြသော Tito, Jermaine နှင့် Jackie တို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားခဲ့တယ်။ Michael ၅ နှစ်သားအရွယ်မှာ သူ့အကိုများနဲ့ဆက်သွယ်ပြီး အဖွဲ့ရဲ့ vocalist အဖြစ် ဦးဆောင်၍ လူသိများလာခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် တင်ဆက်မှုများကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းများကြောင့် ပရိတ်သတ်များရဲ့ အားပေးမှုများရရှိခဲ့ပြီး အသက်အငယ်ဆုံး တင်ဆက်သူအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံခဲ့ရတယ်။ Michael အကို Marlon ဟာ အဖွဲ့ထဲဝင်ရောက်ချိန်မှာ အဖွဲ့အမည်ကို “Jackson 5” ဟု အမည်ပြောင်းခဲ့တယ်။ “Jackson 5” အဖွဲ့ဟာ ၁၉၆၄ တွင် ဂီတပညာရှင်များအဖြစ် ပွဲဦးထွက်ခဲ့ပါတယ်။ Joseph ဟာလည်း သူ့ရဲ့သားများကို အောင်မြင်ဖို့တွန်းအားပေးခဲ့တယ်။ Michael တို့ ညီအကိုများကို တိုးတက်စေဖို့အတွက် လေ့ကျင့်မှုများကို အထပ်ထပ်အခါခါ လုပ်ခြင်းဖြင့် ကုန်ဆုံးစေခဲ့တယ်။ “Jackson 5” အဖွဲ့ဟာ ဒေသကိုယ်ပိုင် တီးခတ်မှုတွေကနေ တဖြည်းဖြည်း စိတ်ပါဝင်စားမှုတွေ ပြင်းထန်လာခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့အဖွဲ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင် single သီချင်းဖြစ်တဲ့ “You’ve Changed” နှင့် “Big Boy” ကို အသံ

သွင်းခဲ့ချိန်မှာ ပရိတ်သတ်တွေ စိတ်ဝင်စားမှုကို မရရှိခဲ့ကြပါဘူး။

Michael နှင့် သူ့အကိုတွေဟာ Los Angeles ကို ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ပြီး သူတို့ဖခင်ရဲ့စီမံမှုများနဲ့ သူတို့အကတွေ၊ သီချင်းတွေကို စတင်အသက်သွင်း လုပ်ရှားခဲ့ကြတယ်။ သူတို့အဖွဲ့ဟာ Los Angeles ကို စရောက်ချင်းအချိန်မှာ အကျော်ကြားဆုံးအဆိုတော်ဖြစ်တဲ့ Diana Ross, Gardy တို့နဲ့အတူ နေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ Michael ၁၁ နှစ်အရွယ်ဖြစ်တဲ့၁၉၆၉ဩဂုတ်လတွင်အထူးအရေးပါတဲ့ ပွဲတစ်ခုမှာ Jackson 5 ရဲ့ ဂီတအရည်အသွေးကို မိတ်ဆက်ပေးခဲ့တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာလည်း သူတို့ဟာအောင်မြင်ဖို့အတွက် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြတယ်။ “ Diana Ross Presents The Jackson 5 ”ဆိုတဲ့ သူတို့ရဲ့ပထမဆုံး album ဟာ ဒီဇင်ဘာလမှာ လူကြိုက်အများဆုံး chart ထဲ နံပါတ် ၁ နေရာထိ ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ ABC, The Love You Save, I'll Be There စတဲ့ single သီချင်းများဟာလည်း လူကြိုက်အများဆုံးထဲ ပါဝင်ခဲ့တယ်။ Michael ၁၃ နှစ်အရွယ်မှာ Jackson 5 နဲ့ ပေါင်းပြီး solo album ကို စတင်လုပ်ခဲ့တယ်။ “Got To Be There”ဆိုတဲ့ solo အခွေကို ၁၉၇၁မှာ ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။ ၁၉၇၂မှာ ကြွက်တစ်ကောင်အကြောင်း ဇာတ်လမ်းဆင်တဲ့ “Ben” albumကို ထွက်ရှိခဲ့တယ်။ထိုသီချင်းဟာ Michael ရဲ့ ပထမဆုံး solo ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်အတော်များများ Michael နှင့် Jackson 5 တို့ဟာ Berry Gordy နဲ့ Motown staff ရဲ့ စီမံမှုအောက်မှာ အသံသွင်းအစီအစဉ်၊ ဖျော်ဖြေရေး အစီအစဉ်များဖြင့် အလုပ်ရှုပ်နေခဲ့ရပါတယ်။ Gordy ဟာ Jackson 5 အတွက် အသံသွင်းဖို့ သီချင်းများစွာကို ရေးသားပေးခဲ့ပါတယ်။ Michael အတွက် solo သီချင်းများကို ရေးသားပေးခဲ့သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အဖွဲ့ဟာ ၁၉၇၁ မှ ၁၉၇၃ ထိ သူတို့ကိုယ်တိုင်အမည်ပေးထားတဲ့ ကာတွန်း show များနှင့်လည်း အရမ်းကိုအောင်မြင်လာခဲ့ကြတယ်။

Michael ရဲ့ တစ်ကိုယ်တော် အောင်မြင်မှုများ၊ Jackson 5ရဲ့ ကြီးမားတဲ့အောင်မြင်မှုများအပြင် Michael နှင့် သူတို့ကို အသံသွင်းပေးတဲ့ company များအကြား ပြဿနာများ၊ အခက်အခဲများလည်းရှိခဲ့ပါတယ်။ Gordy နဲ့ Joseph Jackson ဟာ သူတို့အဖွဲ့ရဲ့ လုပ်ငန်းများ

စီမံမှုများကို ဂရုတစိုက် ပုံသွင်းခဲ့ကြတယ်။ Jackson 5 တို့ဟာ သူတို့အသံသွင်းမှုကို များစွာထိန်းချုပ်ခံခဲ့ရခြင်းကြောင့် ၁၉၇၅ မှာ Motownနဲ့ လက်တွဲမှုတွေ ပြိုကွဲခြင်းဆီ ဦးတည်ခဲ့ရတယ်။ Jermaine Jackson သာ ကျန်ရှိခဲ့ပြီး တစ်ကိုယ်တော်လုပ်ဆောင်မှုများဖြင့် album များစွာကို ဆက်လက်ထွက်ရှိခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ညီငယ် Michael ရဲ့ အောင်မြင်မှုကို ယှဉ်နိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ပါဘူး။

Michael ဟာ ထုတ်လုပ်သူ Quincy Jones နဲ့ တွဲပြီး “Off The Wall” ဆိုတဲ့ ဒုတိယမြောက် solo album ကို ၁၉၇၉ မှာ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ သီချင်းများနဲ့ ထွက်ရှိခဲ့တယ်။ Don't Stop Till You Get Enough, Rock With You နဲ့ title သီချင်းများဟာ pop and funk ရောစပ်ထားတဲ့ သီချင်းများဖြစ်ပြီး လူကြိုက်များခဲ့တဲ့အတွက် “Grammy Award” ဆုကိုရရှိခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ဇာတ်လမ်းပုံစံရိုက်ကူးထားတဲ့ “She's Out Of My Life” ဟာလည်း အောင်မြင်မှုရရှိခဲ့တယ်။

Michael ရဲ့ နောက်ဆုံး solo album လွှမ်းမိုးမှုဟာ သူ့လုပ်ငန်းကို ကောင်းစွာကူညီထောက်ပံ့ပေးခဲ့တယ်။ ထို album ကို “Triumph” လို့အမည်ပေးခဲ့ပြီး copy ပေါင်း တစ်သန်းကျော် ရောင်းချခဲ့ရတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်းမှာ တော့ Michael ဟာ Jackson 5 ကနေ ခွဲထွက်ပြီး



သူ့ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးမှုများစွာကို စတင်ခဲ့တယ်။ ၁၉၈၂မှာ rock ဂီတဖြင့် ကျော်ကြားတဲ့ Mc Cartney နဲ့တွဲပြီး “The Girl Is Mine” duet သီချင်းများကို သီဆိုခဲ့တယ်။ ထိုသီချင်းဟာ pop chart ရဲ့ ထိပ်ဆုံးထိရောက်လုနီးပါး ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ထိုသီချင်း ထွက်ပြီးတဲ့နောက် Michael အသက် ၂၄ နှစ်အရွယ်မှာ “Thriller” လို့ title name ပေးထားတဲ့ solo album ကိုထွက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ ထို album ဟာ လူကြိုက်များ top 10 မှာ နံပါတ် 7 နေရာ ကိုရရှိခဲ့တယ်။ “Thriller” album ထဲပါဝင်တဲ့ Beat It , Billie Jean , Thriller သီချင်းများရဲ့ video ဟာ Michael ကို လူမျိုးရေးအတားအဆီးများကို ချိုးဖြတ်နိုင်ရန် သရုပ်ဆောင်ပေးခြင်းနဲ့ ကြေညာပေးခြင်းများကြောင့် ချီးကျူးခံခဲ့ရတယ်။ Michael ရဲ့ “Billie Jean” မှာ သရုပ်ဆောင်မှုနှင့် သူ့ကိုယ်ပိုင်တီထွင်ပြီး “moonwalk” လို့အမည်ပေးထားခဲ့တဲ့ အကများဟာလည်းလူကြိုက် အများဆုံးဖြစ်ခဲ့တဲ့အတွက် TV မှာ အထူးကျော်ကြားတဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့တယ်။ Michael ထိုအချိန်မှာ ဝါရင့်တင်ဆက်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်နေခဲ့ပြီး “Beat It” သီချင်းဟာလည်း နံပါတ်တစ်လူကြိုက် အများဆုံး ဖြစ်ခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့အသေးစိတ်လုပ်ထားတဲ့ music video ဟာ album title သီချင်း ဖြစ်ခဲ့တယ်။ John Landis

ရိုက်ကူးပေးခဲ့တဲ့ horror-tinged မှာ သရုပ်ဆောင် Vincent Price နဲ့တွဲပြီး ရုပ်ထွေးတဲ့ အကပုံစံ၊အထူး ပြုလုပ်ချက်နှင့်အသံများပေါင်းစပ်ရိုက်ကူးခဲ့တယ်။ထိုကဲ့သို့ ကောင်းမွန်တဲ့ video များ ကြောင့် “Thriller” album ဟာ ရောင်းအားအကောင်းဆုံး၊ ဝင်ငွေအများဆုံးနှင့် အအောင်မြင်ဆုံး ဖြစ်ခဲ့တယ်။ လူကြိုက်အများဆုံးဇယား မှာ လပေါင်း ၂၀ ထိတည်ရှိနေခဲ့ပြီး နံပါတ် ၁ နေရာမှာ ၉ လကျော်ထိ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့တယ်။ 12 Grammy Award nomination နှင့် နောက်ထပ်ဆု ရခု ရရှိခဲ့ပြီး ဝင်ငွေများစွာ ရရှိခဲ့တယ်။ Michael ရဲ့ Grammy ရရှိမှုများကို သူ့လုပ်ဆောင်ချက်မှာ ခွဲခြားပြသထားပါတယ်။ သူ့ရဲ့သီချင်းရေးသားမှု ကျွမ်းကျင်ခြင်းအတွက် “Best Rhythm”၊ Billie Jean အတွက် “Blues Song”၊ Thriller အတွက် “Best Pop Vocal Performance” ဆုများ ရရှိခဲ့ပါတယ်။ The Grammy Award For Album ကို “Co-Producer Quincy Jones နဲ့ ရရှိခဲ့တယ်။ Micheal ကို Pepsi-Cola မှ သူ့ရဲ့ game ဖန်တီးရန်နဲ့ စီးပွားဖြစ်လုပ်ကိုင်ရန် ဒေါ်လာ ၅ သန်းနှင့် ကမ်းလှမ်းသည်ကို လက်မှတ်ထိုးခဲ့တယ်။ ၁၉၈၄ တွင် film ရိုက်ကူးနေချိန်မှာ soda ကြောင့် သူ့မျက်နှာနဲ့ ဦးရေကို လောင်ကျွမ်းစေခဲ့တဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ထိခိုက်မှုကို ကြုံ



တွေ့ခဲ့ရတယ်။ ထိုထိခိုက်မှုကြောင့် plastic surgery နဲ့ သူ့မျက်နှာကို အထူးသဖြင့် နှာခေါင်းကို ပြုပြင်ခဲ့တယ်။

ထိုနှစ်မှာပဲ "Victory" album ကို စတင်လုပ်ခဲ့တယ်။ album မှ Mick Jagger နှင့် duet ဆိုထားတဲ့ "State Of Shock" ဟာ လူကြိုက်များခဲ့တယ်။ ၁၉၈၅ မှာ USA , Africa ရှိ ချို့တဲ့သူများအတွက် "We Are The World" သီချင်းကို ရေးသားသီဆိုခဲ့တယ်။ Lionel Richie, Ray Charles, Bob Oylan, Willie Nelson, Bruce Springsteen, Tina Turner စတဲ့ နာမည်ကြီးအဆိုတော်များ ပါဝင်ခဲ့ကြတယ်။ ၁၉၈၇ မှာ "Thriller" video album ထွက်ရှိပြီးနောက် "Bad" သီချင်းနဲ့ top chart ရောက်ရှိခဲ့တယ်။ နံပါတ် ၁ နေရာ လူကြိုက်အများဆုံးမှာ "Man In The Mirror", "The Way You Mark Me Feel", "Thriller" သီချင်းများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Michael ထို album video ရိုက်ကူးရာမှာ အချိန်တွေများစွာပေးခဲ့ရတယ်။ "Bad" သီချင်းကြောင့် အောင်မြင်မှုရရှိခဲ့ပြီး copy ပေါင်းများစွာရောင်းချခဲ့ရတယ်။

၁၉၉၁ မှာ "Dangerous" album ကို ထွက်ခဲ့ပြီး "Black Or White" သီချင်းမှာ လူကြိုက်များခဲ့တယ်။ ထို video မှာ နာမည်ကြီး ကလေးသရုပ်ဆောင် Macaulay Culkin ပါဝင်ပြီး John Landis ကရိုက်ကူးပေးထားခြင်းဖြစ်တယ်။ ထို video ရဲ့ နောက်ဆုံးမိနစ်မှာ သူ့ရဲ့ sex နှင့်ဆိုင်တဲ့လှုပ်ရှားမှုနဲ့ပြင်းထန်တဲ့သရုပ်ဆောင်မှုတွေကြောင့် အငြင်းပွားမှုအနည်းငယ် ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ Michael ရဲ့ တေးဂီတများဟာ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ဆက်လက်ပြီး ကမ္ဘာအနှံ့မှာ နှစ်သက်မှုများရရှိခဲ့တယ်။

၁၉၉၃ တွင် အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စရပ်များစွာကို တင်ဆက်ခဲ့ပြီး နှစ်ဝက်လောက်မှာ Superbowl XXVII တင်ဆက်ပြသမှုတွင် ပါဝင်ခဲ့တယ်။ Michael ဟာ ဖေဖော်ဝါရီလမှာ television interview ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။ Oprah Winfrey နှင့်အတူထိုင်နေခဲ့ပြီး သူ့အသားရောင်ပြောင်းလဲလိုက်သည်မှာ vitiligo ရောဂါ (မြန်မာအခေါ် ခရုသင်းရောဂါ) ရဲ့ ရလဒ်ကြောင့်လို့ ရှင်းပြခဲ့တယ်။ ဒါဟာ သူ့အဖေကနေ သူခံစားရတာဆိုပြီး ရင့်သီးသော စကားကို ဖွင့်ပြောခဲ့တယ်။

Michael ကို နောက်ပိုင်းနှစ်မှာ ကလေးကို အဓမ္မ ကာမပြုခဲ့တယ်လို့ စွပ်စွဲခံခဲ့ရတယ်။ ၁၃ နှစ်သားနာမည်ကျော် အဆိုတော်ကလေးကို ချစ်ကြိုက်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုခဲ့

ကြတယ်။ Michael ရဲ့ Neverland Ranch (California ရှိ Michael ပိုင်ခြံ) မှာ ကလေးနဲ့ လိင်ဆက်ဆံခဲ့တယ်လို့ public တိုက်ခိုက်မှုအမှားကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်။ ရဲများက ထိုခြံမှာရှာဖွေခဲ့ပေမယ့်လည်း စွပ်စွဲမှုကိုသက်သေ ပြနိုင်တဲ့ အထောက်အထား မတွေ့ရှိခဲ့ပါဘူး။ ထိုနှစ်တွေမှာ Michael ဟာ ကောင်လေးမိဘများနှင့် တရားရုံးတွင် ဖြေရှင်းခဲ့ကြတယ်။ အခြားစွပ်စွဲမှုများ ရှိခဲ့ပေမယ့်လည်း သူ့အပြစ်ကင်းကြောင်း ထောက်ပြခဲ့တယ်။

၁၉၉၄ သြဂုတ်လမှာ Lisa Marie Presley နှင့် လက်ထပ်လိုက်ပြီဖြစ်ကြောင်း ကြေညာခဲ့တယ်။ သမီးလေး Elvis Presley ကို မွေးခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ စုံတွဲဟာ အချိန်တိုလေးပဲ လက်တွဲခဲ့ကြတယ်။ ၁၉၉၆ မှာ နှစ်ဦးသဘောတူ ကွာရှင်းခဲ့တယ်။ အချို့ထင်ကြေးပေးကြတာက သူတို့မင်္ဂလာဆောင်တာဟာ မကြာခင်က ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကလေးကိစ္စကို အာရုံမထားမိအောင် ဉာဏ်ဆင်ခြင်းပဲလို့ ပြောခဲ့ကြတယ်။

ကွာရှင်းပြီး ပြဿနာဖြစ်ပြီးနောက်မှာပဲ နက်စ်မ Debbie Rowe နဲ့ လက်ထပ်ခဲ့တယ်။ သူတို့စုံတွဲဟာ ၁၉၉၇ မှာ Prince Michael Jackson ဆိုတဲ့သားနှင့် ၁၉၉၈ မှာ Paris Michael Jackson ဆိုတဲ့ သမီးလေးကို ရရှိခဲ့တယ်။ Rowe နှင့်လည်း ၁၉၉၉ မှာ ကွာရှင်းခဲ့ပြီး ကလေးနှစ်ယောက်ကို Michael က စောင့်ရှောက်ခွင့် ရခဲ့တယ်။

Michael ဟာ ဂီတလုပ်ငန်းများကို ငြင်းဆန်လာခဲ့ပြီး ၁၉၉၅ မှာ လက်မခံချင်ပဲ HLStory: Past, Present , and Future, Book I album ကို လက်ခံခဲ့တယ်။ ထိုအရာဟာလည်း သူ့ကိုအရင်ကလူကြိုက်များခဲ့သလိုပဲ ရလဒ်ကောင်းခဲ့တယ်။ သူတစ်ယောက်တည်းဆိုတဲ့ "You Are Not Alone" နဲ့ သူ့အစ်မ Janet Jackson နှင့် တွဲပြီး duet ဆိုထားတဲ့ "Scream" တို့မှာ လူကြိုက်များခဲ့တယ်။ "Scream" သီချင်းဖြင့် Michael နဲ့ Janet ဟာ "Grammy Award For Best Music Video" ဆုကို ရရှိခဲ့တယ်။ နောက်ထပ် "They Don't Care About Us" album ကို ထွက်ရှိခဲ့တယ်။

၂၀၀၁ တွင် ထွက်ရှိတဲ့ "Invincible" မှာ Michael ဟာ တင်ဆက်နေကျအတိုင်း မဟုတ်ပဲ တစ်မူထူးခြားနေတယ်လို့ သတင်းစာများထဲမှာ ဖော်ပြခဲ့တယ်။ ထို album ကို များစွာရောင်းခဲ့ပေမယ့်လည်း သူ့ရဲ့ ထူးခြားတဲ့အပြုအမူ



ကြောင့် သူ့ကျွမ်းကျင်မှုကို မှေးမှိန်စေခဲ့တယ်။ ထိုနှစ်မှာ အခြားဖျော်ဖြေသူများထက်လူသားချင်းကူညီတဲ့အသင်း ဖွဲ့ ၃၉ နေရာအတွက် သူရဲ့လူသားချင်း စာနာခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကျိုးမကြည့်ခဲ့ဟု Guinness World မှာ မှတ်တမ်း တင်ခံခဲ့ရတယ်။ သူဟာ လူများကြားထွက်ရင် မျက်နှာဖုံး တပ်ထွက်ခဲ့ပြီး သူ့ကလေးများရဲ့မျက်နှာကို မျက်နှာအုပ် တွဲဖာပဝါများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားခဲ့တယ်။

၂၀၀၃ မှာ Michael ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာအတွက် “Living with Michael Jackson” ဆိုတဲ့ television documentary ကို လုပ်ခဲ့တယ်။ စွပ်စွဲခံ ၁၃ နှစ်သား ကလေးကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ၂၀၀၅ ဇွန်လ ၁၄ တွင် မှတ်တမ်းအားလုံးအရ Michael မှာ အပြစ်မရှိကြောင်း ကြေညာခဲ့တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့ဂုဏ်သိက္ခာမှာ ကျဆင်းခဲ့ရပြီး ဘဏ္ဍာရေးမှာလည်း ချို့တဲ့လာခဲ့တယ်။ Michael ကို သူ၏သူငယ်ချင်း Bahrain နေထိုင်ရာ နိုင်ငံရှိ ဘုရင့်သားက Neverland Ranch ခြံအတွက် ပြင်ဆင်မွန်းမံရန် လိုအပ်သော ကုန်ကျစားရိတ်အား ပိုက်ဆံပေးမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ကြေးနန်းပို့ခဲ့တယ်။ သူ နိုင်ငံကို Pop Star ဧည့်သည်အဖြစ် ဖိတ်ကြားခဲ့တယ်။ ဘုရင့်သားဟာ Michael ကို ဒေါ်လာ ၇ သန်းကျော် ထောက်ပံ့ခဲ့တယ်။ Michaelဟာ အသံသွင်း studio ကို တည်ဆောက်ပြီး မင်းသားနဲ့ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ဖို့ကတိ

ပေးခဲ့တယ်။ နောက်မကြာမီမှာ Michael ဟာ မင်းသား ကို ပေးခဲ့သောကတိကို လျစ်လျူရှုခဲ့တဲ့အတွက် သူငယ် ချင်း၏ တရားစွဲမှုနှင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတယ်။ Michael ဟာ ကြီးမားသည့် ငွေကြေးအကျပ်တည်း ဖြစ်သည်အထိ ရောက်ခဲ့တယ်။ ၂၀၀၈တွင် Neverland အတွက်ချေးပေး ရန် ချေးငွေ ဒေါ်လာ ၂၃.၅ သန်းကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရတယ်။ Michael ဟာ ပြောနေကြဆဲဖြစ်သော အိမ်မှသူ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စရပ်များအကြောင်း လေလံတင် ခြင်းကို ဟန့်တားရန် တရားစွဲခဲ့တယ်။

ထိုနှစ်မှာပဲ Michaelဟာသူရဲ့ “Finalcurtaincall”ကို Landon မှာ ဖျော်ဖြေတင်ဆက်မည်ဟု ကြေညာခဲ့တယ်။ နာမည်ဂုဏ်သိက္ခာ ကျထားတဲ့အဆိုတော်ဟာ 50% ပရိတ်သတ်အားပေးမှုရအောင် အပြင်းအထန်လုပ်ရမယ် လို့ တချို့ကထင်ကြေးပေးခဲ့ကြတယ်။ သူများနဲ့မတူတဲ့ အပြုအမူနှင့် စွပ်စွဲခံရမှုတွေ ရှိခဲ့ပေမယ့်လည်း Michael ကိုစိတ်ဝင်စားမှုကျန်နေခဲ့သေးတယ်။ သူရဲ့ ဂီတဖျော်ဖြေ ရေးများအတွက် အပြင်းအထန် လုပ်ဆောင်ပြခဲ့တယ်။ O2 Arena In London , England ၌ ၂၀၀၉ ဂျူလိုင် ၈ ရက်မှာ စတင်မှာဖြစ်ပြီး “ This Is It” ပွဲလက်မှတ်များကို (၄) နာရီနဲ့ ရောင်းကုန်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် Michaelဟာ လက်တွေ့မှာတော့ အောင်မြင်မှုမရရှိခဲ့ပါဘူး။ ၂၀၀၉ ဇွန် ၂၅ မှာ Michael ဟာ သူရဲ့ Los Angeles အိမ်မှာပဲ

နလုံးရပ်တန့်သွားခဲ့ရတယ်။ သူ့ကို ဆေးရုံအမြန်ပို့ခဲ့ပြီး CPR နဲ့ ကြိုးစားခဲ့ပေမယ့်လည်း မနက် ၅ နာရီအချိန် ဆေးရုံသွားတဲ့ လမ်းမှာကတည်းက အသက်ဆုံးနှင့်ပြီး ဖြစ်တယ်။ သူဆုံးတဲ့အချိန်မှာ အသက် ၅၀ ရှိနေခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

Michael သေဆုံးတဲ့ သတင်းကြောင့် ပရိတ်သတ် များဟာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း၊ ဂရုဏာဖြစ်ခြင်းများ ဖြစ်ခဲ့ကြတယ်။ Michael အတွက် အထိမ်းအမှတ်ပွဲခင်းများကို သူကလေးဘဝမှာ နေထိုင်ခဲ့တဲ့ Indiana ရှိ Gary၊ သူတင်ဆက်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့နေရာများနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးမှာလည်း ပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်။ ၂၀၀၉ ဂျူလိုင် ၃၂ မှာ Los Angeles ရဲ့ မြို့အလယ်ခေါင်ရှိ Staples Center မှာ King Of Pop အဖွဲ့ဝင်များအတွက် ရုပ်မြင်သံကြား မှတ်တမ်းတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။ ပြဇာတ်ရုံမှ fan များကို လက်မှတ်ပေါင်း ၁၇၅၀၀ ကို အခမဲ့ပေးဝေခဲ့တယ်။ ထိုပွဲကို internet နှင့် television မှ ကြည့်ရှုသူပေါင်း 1 billion ခန့်ရှိခဲ့တယ်။

Michael ရဲ့ မိသားစုမှ ၂၀၀၉ စက်တင်ဘာ ၃ ရက်မှာ သီးသန့်ဈာပနာပွဲကို ကျင်းပခဲ့ကာ နီးစပ်ဆွေမျိုးများနှင့် ဧည့်သည် ၂၀၀ တက်ရောက်ခဲ့ပြီး Los Angeles ရှိ Forest Lawn Memorial park တွင် ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။

၂၀၁၀ ဖေဖော်ဝါရီလမှာ Michael သေဆုံးမှု ဖြစ်စဉ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ရုံးသို့အစီရင်ခံစာကို သေမှုသေခင်းစစ်သူမှ ထုတ်ပြန်ခဲ့တယ်။ ထုတ်ပြန်ချက်အဖြေဟာ propofol အဆိပ်ပြင်းထန်ခြင်းမှ သေဆုံးခဲ့တယ်လို့ ပြောခဲ့တယ်။ စိတ်ငြိမ်ဆေးပမာဏများပြားပြီး နှလုံးခုန်မှုနှုန်း နှေးသွားသဖြင့် ရှေ့ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း ပြောခဲ့တယ်။ Michael ဆေးစာမှတ်တမ်းမှာ သူ့ရဲ့မိသားစုဆရာဝန် Dr.Conrad Muray အကူအညီနှင့် ညဘက်တွင် ကူညီပေးကြောင်း မှတ်သားထားခဲ့တယ်။ သူဟာ ဆေးများကို စိတ်ငြိမ်စေ ရန်နှင့် နာကျင်မှုများအတွက်မှီဝဲကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ Conrad က Michael ဟာ propofol ဆေးဆွဲနေသည်ဟု ယုံကြည်ကြောင်း ရဲများကိုပြောခဲ့တယ်။ Michael သေဆုံးချိန်မှာ Murray က ဆေး နည်းနည်းပဲသုံးရန်နှင့် တစ်ညတွင် ဆေးပမာဏ 50mg သုံးရန်ညွှန်းခဲ့တယ်။ ရဲတစ်ယောက်က Murray ဟာ California ပြည်နယ်မှာ ဆေးဝါးများကို တရားဝင်ခွင့်ပြု ချက်မရပဲ သိုလှောင်တယ်လို့ စုံစမ်းထုတ်ပြန်ခဲ့တယ်။ သူဟာ Michael ကို စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းရမယ့်အခြေ အနေဖြစ်တယ်။ ဆေးညွှန်းကို သေချာဂရုစိုက်မပေးခြင်း က သက်သေပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူနာကို စောင့်ကြပ်စစ်ဆေး ခြင်းဆေးကိုတိတိကျကျပေးခြင်း၊ သတိပြန်လည်အောင် လုပ်ခြင်း မရှိခဲ့ဘူးလို့ အကြံပေးခဲ့တယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ ကတော့ Michael သေဆုံးတာဟာ လူသတ်မှုလို့ အမိန့် ချမှတ်ခဲ့တယ်။

Michael မိသားစုက Murray ရဲ့ ဆေးကုသခွင့် လိုင်စင်ကိုသိမ်းရန် လိုက်လုပ်ခဲ့ကြတယ်။ Murray ကို လည်း တရားစွဲခဲ့တယ်။ Michael မိသားစုဟာ သူတို့ နေထိုင်ရာနေရာက ရွှေ့ပြောင်းဖို့လုပ်ချိန်မှာ Michael ရဲ့ကလေးများကို အဖွားဖြစ်သူထံထားမည်ဟု Michael ဆန္ဒအတိုင်း ဈာပနာအခမ်းအနားမှာ ပရိတ်သတ်များကို ပြောခဲ့တယ်။ ၂၀၁၀ ဇန်နဝါရီလ သေဆုံးပြီးနောက် Grammy မှာ Lifetime Achievement Award ကို ထပ်မံလက်ခံရရှိခဲ့တယ်။

မထွက်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ album ၂ခုကို ထုတ်ခဲ့တယ်။ ၂၀၁၀တွင် Michael album နှင့် ၂၀၁၄တွင် Xscape albumကို ထွက်ရှိခဲ့ပါတယ်။

Michael Jackson ချစ်ပရိတ်သတ်များ ရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့ကြပါစေလို့ focus e-magazing မှတ်စာဆင့် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့လိုက်ပါတယ်။

■ မိမိစာတိုက်

Reference

<http://www.biography.com/people/michael-jackson-38211>
<https://en.m.wikipedia.org/wiki/Michael-Jackson>
<http://www.lifetimetv.co.uk/biography/biography-michael-jackson>



Aries



Taurus



Gemini



Cancer



Leo



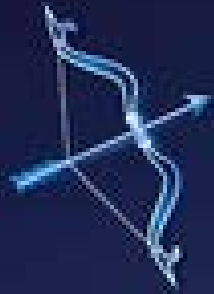
Virgo



Libra



Scorpio



Sagittarius



Capricorn



Aquarius



Pisces

အာဟာရဗေဒနည်း သိသင့်သောအချက်များ

Focus Youth Editor Team

ကုမ်ရာသီဖွား - Aquarius (January 20 - February 18)

စက်တင်ဘာလဟာ ကုမ်ရာသီဖွားများအဖို့ ကံကောင်းသောလတစ်လဟု ဆိုနိုင်သည်။ အခက်အခဲများ၊ အတားအဆီးများအားကျော်လွှားသွားနိုင်မည်။ ထိုသို့ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက်လည်း မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများကပိုင်းဝန်းကူညီမည်။ ငွေရေးကြေးရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ခက်ခဲသောဆုံးဖြတ်ချက်များ ချရမည်။ စီးပွားရေးတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း၊ ငွေချေးခြင်းများအား သတိထားကာ လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ကျန်းမာရေးတွင် ရောဂါဟောင်းများ ပြန်ဖြစ်တတ်သဖြင့် သတိထားဆင်ခြင်ရန် လိုအပ်သည်။

Focus Youth E-magazine

မိန်ရာသီဖွား - Pisces (February 19 - March 20)

ပညာရေးတွင် အနှောင့်အယှက်ရှိမည်။ စိတ်နှောင့်အယှက်ကိစ္စများကြုံတတ်သဖြင့် မကြာခဏဆိုသလို စိတ်ညစ်ရတတ်သည်။ ခင်မင်သော မိတ်ဆွေများ၏အထင်လွဲခံရခြင်းများရှိမည်။ ထို့ကြောင့် စက်တင်ဘာလအတွင်း အစစအရာရာ သတိထားသင့်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ မှားယွင်းတတ်သဖြင့် အလျင်စလိုဆုံးဖြတ်ခြင်းများ မလုပ်ရန် အထူးလိုအပ်သည်။ ကျန်းမာရေးတွင် ဦးခေါင်းတစ်ဝိုက်ထိခိုက်နာကျင်မှုများ ရှိတတ်သည်။

Focus Youth E-magazine

မိဿရာသီဖွား - Aries (March 21 - April 19)

မိဿရာသီဖွားများအဖို့ စက်တင်ဘာလသည် အချစ်ရေးကံကောင်းသောလတစ်လဟု ဆိုနိုင်သည်။ ချစ်သူရှိသူများအဖို့နားလည်မှုများရှိနေမည့်ကာလဖြစ်သည်။ ကာလအတန်ကြာနားလည်မှုလွဲနေသည့်ကိစ္စများပြေလည်နိုင်သည်။ ချစ်သူမရှိသူများလည်း ဖူးစာဘက်နှင့်တွေ့ရန် အလားအလာရှိနေသည်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းအသစ်များရမည်။ မိတ်ဆွေများမှ တစ်ဆင့် တိုးတက်ခြင်းများ ကြုံမည်။ ခရီးသွားရတတ်သော်လည်း သတိထားသင့်သည်။ အသေးစားထိခိုက်ခြင်းများကြုံတတ်သည်။

ပြီသရာသီဖွား - Taurus (April 20 - May 20)

အတိုက်အခံများအောင်နိုင်မည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ အငြင်းပွားဖွယ်ကိစ္စများ၊ စိတ်သဘောထားချင်းမတိုက်ဆိုင်သည့် ကိစ္စများတွင် ကိုယ့်ဘက်က အသာစီးရနိုင်သည်။ သတင်းကောင်းများကြားရနိုင်သည်။ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများ ဆက်နေမည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်လည်း လိုအပ်သည်။ ပညာရေးတွင် အခွင့်အလမ်းကောင်းများ၊ ပညာသင်ကြားရန် အခြေအနေကောင်းများပေါ်လာတတ်သည်။

Focus Youth E-magazine

မေထုန်ရာသီဖွား - Gemini (May 21- June 20)

အချစ်ရေး အဆင်ပြေမည်။ ဖူးစာရှင်များနှင့် ကြုံရတတ်သည်။ ချစ်သူမရှိသေးသူများအဖို့ မိတ်ဆွေများထဲမှပင် ချစ်သူတော်ရကိန်းရှိသည်။ ငွေအဝင်ပြသလို ငွေအထွက်လည်း များနေမည်။ မလိုအပ်သောအရာများ၊ မထင်မှတ်ထားသောနေရာများမှ ငွေထွက်တတ်သည်။ မိတ်ဆွေများထံမှ အရေးပါသော အကူအညီများရတတ်သည်။ မိသားစုတွင်း ပြဿနာများကြောင့် စိတ်ရှုပ်ရတတ်သော်လည်း စိတ်အနှောင့်အယှက်မှန်သမျှကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားသွားနိုင်မည်။

Focus Youth E-magazine

ကရကဋ်ရာသီဖွား - Cancer (June 21- July 22)

ထူးထူးခြားခြားကိစ္စများနှင့် ကြုံရတတ်သည်။ အပြောင်းအလဲများနှင့်ကြုံရတတ်သည်။ စိတ်ဆိုးစိတ်ဆတ်လွယ်နေမည့်ကာလဖြစ်သည်။ စိတ်အလိုကိုလိုက်တတ်သဖြင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာခြင်းများ၊ နာမည်ပျက်ခြင်းများ ကြုံရတတ်သည်။ အထူးသတိပြုဆင်ခြင်သင့်သည်။ အချစ်ရေးတွင် ချစ်သူနှင့် စကားများရန်ဖြစ်ခြင်းများ မကြာခဏဆိုသလို ကြုံတတ်သည်။ ကျန်းမာရေးတွင် အစားအသောက်မှားယွင်းခြင်းများ ရှိတတ်သည်။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများနှင့် ကံစပ်နေမည့် လဖြစ်သည်။

သိဟ်ရာသီဖွား - Leo (July 23- August 22)

စုပေါင်းစပ်ပေါင်းလုပ်ငန်းများ အကျိုးပေးမည်။ မိတ်ဆွေကောင်းများထံမှာ အကြံဉာဏ်များ၊ အကူအညီများ ရတတ်သည်။ ရာထူးတိုးခြင်း၊ လစာတိုးခြင်းများ ကြုံရတတ်သည်။ ပညာရေးတွင် ထင်မှတ်မထားသော အောင်မြင်မှုများ ကြုံရနိုင်သည်။ အချစ်ရေးတွင် ကိုယ့်ကိုစိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင်မည့် ချစ်သူမျိုးနှင့် ဆုံရတတ်သည်။ ကျန်းမာရေးတွင် အနေအထိုင်အစားအသောက် ဆင်ခြင်ရပြုရမည်။ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်မှားယွင်းခြင်းကြောင့် ရောဂါဟောင်းများ ပြန်ထတတ်သည်။

Focus Youth E-magazine

ကန်ရာသီဖွား - Virgo (August 23 - September 22)

အခွင့်အလမ်းကောင်းများ မကြာခဏရတတ်သော်လည်း လက်လွတ်ဆုံးရှုံးခြင်းများ ကြုံတတ်သည်။ မိတ်ဆွေများကြား အဖုအထစ်များရှိခြင်း၊ စိတ်ဝမ်းကွဲခြင်းများ ကြုံရတတ်သည်။ ပညာရေးတွင် အသစ်အဆန်းများ သင်ရတတ်သည်။ တိုးတက်ခြင်းများရှိသော်လည်း ပုံမှန်ထက်ပိုပြီးရုန်းကန်ကြိုးစားရမည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ အချစ်ရေးတွင် ချစ်သူ၏ သစ္စာဖောက်ခြင်းကို ခံရတတ်သည်။ သတိထားရန်လိုသည်။ ခရီးသွားခြင်း၊ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းစသော အပြောင်းအလဲ ကိစ္စများ ဖြစ်တတ်သည်။

Focus Youth E-magazine

တူရာသီဖွား - Libra (September 23 - October 22)

စိတ်များလေလွင့်နေနိုင်သည်။ ဆုံးရှုံးမှုများ၊ နစ်နာခြင်းအပေါ် စိတ်သောက ရောက်တတ်သည်။ ဆိုးနေသည်ဟု ထင်ထားသော အခြေအနေများမှ အခွင့်အလမ်းများလည်း ပေါ်လာတတ်သည်။ အချစ်ရေးတွင် နှလုံးသား၏အလိုကို မလိုက်သင့်။ ငွေအဝင်နည်းသော်လည်း အထွက်များနေမည်။ ကျန်းမာရေးတွင် အစာအိမ်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ အားရရှိစိတ်ရမည်။ အသေးစားမတော်တဆဖြစ်ခြင်းများ ရှိတတ်သည်။

ဗြိတ္တရာသီဇာတ - Scorpio (October 23 - November 21)

စက်တင်ဘာလသည်ကံကောင်းသောလတစ်လဖြစ်သည်။အခွင့်အလမ်းကောင်းများနှင့်အတူရပိုင်ခွင့်များရှိမည်။ သို့သော် လူတိုင်းကို မျက်စိမှိတ်၍မယုံသင့်ပေ။ အချစ်ရေးတွင်လည်း စနစ်ပွင့်မည်။ တစ်ဦးထက်ပိုသော အချစ်ရေးများ ရှိလာတတ်သည်။ ထိုသို့ လူမှုရေးကိစ္စအရှုပ်အရှင်းများကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်းများ ကြုံရတတ်သည်။ ရည်မှန်းချက်များ ပျောက်ပျက်မသွားအောင် အားထုတ်ကြိုးပမ်းသင့်သည်။ အားထုတ်ကြိုးပမ်းသည့်အလျောက်အကျိုး ထူး မညံ့ကာလဖြစ်သည်။

Focus Youth E-magazine

နေရာသီဇာတ - Sagittarius (November 22 - December 21)

စက်တင်ဘာလတွင် နေရာသီဇာတများအဖို့ အလုပ်အကိုင်နှင့်စီးပွားရေးတွင် အခက်အခဲများကျော်လွှား၍ အကြံအစည်များအထမြောက်မည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေများထံမှ အခွင့်အလမ်းကောင်းများ၊ အဆက်အသွယ်ကောင်းများ ရတတ်သည်။ ထိုအခွင့်အလမ်းများမှတစ်ဆင့် ဘဝ၏တိုးတက်ခြင်းများ ကြုံမည်။ အလုပ်အကိုင်တွင်လည်း ယခုထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သောနေရာ၊ အလုပ်များသို့ လုပ်ရတတ်သည်။

Focus Youth E-magazine

မကာရရာသီဇာတ - Capricorn (December 22 - January 19)

မေတ္တာရေးတွင် ချမ်းမြေ့စရာများ ကြုံမည်။ ကိုယ်က နားလည်သလောက် ကိုယ့်အပေါ်နားလည်မှုပေးမည့်ချစ်သူ များနှင့် ကြုံရတတ်သည်။ ချစ်သူမရှိသူများလည်း မိမိနှင့်သဘောထားချင်း တိုက်ဆိုင်မည့်ချစ်သူများရမည်။ ငယ်ရွယ် သူများအဖို့လည်း ပညာရေးတွင် ကံကောင်းနေမည်။ အောင်မြင်မှုများရမည်။ မိမိတတ်မြောက်ထားသော အတတ် ပညာများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ ရတတ်သည်။ ကျန်းမာရေးတွင် သွားကိုက်ခြင်းကဲ့သို့ ဝေဒနာ များ ကြုံရတတ်သည်။



Focus Youth ACUTY ENGLISH LANGUAGE CENTRE

မှ
ဆရာအောင်ကိုဦး နှင့် တွေ့ဆုံခြင်း



အရင်ဆုံး ဆရာအကြောင်းကို မိတ်ဆက်ပေးပါဦးခင်ဗျာ။

ကျွန်တော်က Acuity English Language Centre (AELC) ရဲ့ တည်ထောင်သူ ကိုအောင်ကိုဦးပါ။ အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့စာတွေ၊ လူငယ်တိုးတက်ရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့စာတွေလည်း ရေးပါတယ်။

ဆရာဘဝရဲ့ အမှတ်ရစရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ချို့ကို ပြောပြပေးပါဦး။

ငယ်ဘဝတစ်လျှောက် အမှတ်တရတွေကတော့ အများကြီးပါပဲ။ ကျွန်တော့်ဇာတိကတော့ ရခိုင်ပြည်နယ် အမ်းမြို့နယ်မှာပေါ့။ စာပေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမှတ်တရကတော့ ဆယ်တန်းမပြီးခင်မှာ ကျွန်တော်တို့ကျောင်းရဲ့နံရံကပ် စာစောင်တွေမှာအယ်ဒီတာလုပ်ရတာပေါ့။ ဒါဟိုးငယ်ငယ်တုန်းကပေါ့။ ကျွန်တော်က စာတိုပေစလေးတွေ ဝါသနာပါ တယ်ဆိုပြီး ဆရာက တာဝန်ပေးတာပေါ့။

အဲဒီလိုနံရံကပ်စာစောင်လေးလုပ်နေရင်းနဲ့ကျွန်တော်ကကျူရှင်အကြောင်းလေးစဉ်းစားမိတယ်။အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျူရှင်တွေက တစ်ဘာသာတစ်နေရာစီ သင်နေရတယ်။ တစ်နေရာတည်းမှာ သင်လို့ရရင်ကောင်းမှာပဲဆိုပြီး ဆရာ ဦးဉာဏ်ထွန်းကို ကျွန်တော်ပြောဖြစ်တယ်။ ဆရာအိမ်ကလည်း နှစ်ထပ်ဆိုတော့ကျယ်တယ်။ တစ်ခြားဘာသာပြဆရာ၊ ဆရာမတွေကို အချိန်တွေတောင်းပြီး တစ်နေရာတည်းမှာသင်ရအောင်ဆိုပြီး ဆရာကိုပြောတာပေါ့။ အဲဒါနဲ့ ကျွန်တော်တို့ “ဉာဏ်မြင့်မိုရ်” ဆိုပြီး နာမည်လေးပေးပြီး စာသင်ပိုင်းလေးကို အကောင်အထည်ဖော်ဖြစ်ဖူးတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာလည်း ကျွန်တော်အဲဒီမှာ အချိန်ပိုင်း Guide လုပ်ဖြစ်ခဲ့တယ်ပေါ့။



ဟုတ်ကဲ့။ ဒီအမှတ်တရလေးတွေက ဆရာရဲ့ စာပေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ စာသင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ စတင်ခဲ့တာပေါ့နော်။

ဟုတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောလိုရပါတယ်။

အဲဒီနောက်ပိုင်းမှာကော ဆရာ့ဘဝရဲ့ ပညာရေးလမ်းကြောင်းအကြောင်း ပြောပြပေးပါဦး။

ကျွန်တော် ဆယ်တန်းအောင်တော့ အက္ကဝါသိပုံဆိုတဲ့ major ကို ယူခဲ့တယ်။ ပုသိမ်တက္ကသိုလ်မှာ first batch တက်ခဲ့တယ်။ အက္ကဝါသိပုံဆိုတာကတော့ အလွယ်ပြောရရင် ရေထဲက အပင်တွေ၊ အကောင်တွေအကြောင်းကို လေ့လာရတာပေါ့။

ဆရာအနေနဲ့ အက္ကဝါသိပုံကို major အဖြစ်ယူခဲ့ပြီး အင်္ဂလိပ်စာနယ်ပယ်ထဲကို ဘယ်လိုမျိုးရောက်ခဲ့တာပါလဲ။

ပုသိမ်မှာ သုံးနှစ်တက်ပြီး တော့ကျွန်တော်ဘွဲ့ရတယ်ပေါ့။ နောက်တော့ ရန်ကုန်ကိုတက်လာတယ်။ ရန်ကုန်မှာ အင်္ဂလိပ်စာ စလေ့လာတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကနိုင်ငံခြား သွားဖို့ပေါ့။ ကျောင်းသွားတက်ချင်တာပါ။ ဒီတော့ အင်္ဂလိပ်စာကို ဖြစ်ဖြစ် မြောက်မြောက်တတ်ဖို့ လိုတာပေါ့။ ၂၀၀၅ ခုနှစ်လောက် ရန်ကုန်မှာ ရောက်လာတယ်။

အစပိုင်းမှာတော့ သူငယ်ချင်းနဲ့ အတူနေတယ်။ ဆရာကြီးဦးမြကြိုင်ရဲ့ အင်္ဂလိပ်စာကျောင်းမှာ တက်ခဲ့တယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အင်္ဂလိပ်စာကို ကျွန်တော် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ခုံမင်လာခဲ့တယ်။ ဒါနဲ့ပဲနောက်ပိုင်းကျတော့ ဆရာကြီးကျောင်းနားက Canteen မှာပဲ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းနဲ့ အင်္ဂလိပ်စာကို ဆက်တက်ခဲ့တယ်။

အင်္ဂလိပ်စာတွေကို လေ့လာဖြစ်ခဲ့ရင်းနဲ့ပဲ ဆရာရဲ့ သင်ကြားရေးနယ်ပယ်ထဲ ရောက်လာခဲ့တဲ့အကြောင်းလေး ပြောပြပေးပါဦး။

အဲဒီ သင်ကြားရေးနယ်ပယ်ကတော့ တဖြည်းဖြည်းချင်း ရောက်လာခဲ့တာပေါ့။ ဟိုးငယ်ငယ် ဆယ်တန်းအောင်တော့ ကိုယ်တက်ခဲ့တဲ့ ကျူရှင်မှာ Guide လုပ်ကတည်းက ကျွန်တော်က ဆရာတော့ သိပ်မဖြစ်ချင်ဘူး။ ကျွန်တော့်အဖေကလည်း ကျောင်းဆရာ၊ အမေကလည်း ကျောင်းဆရာဆိုတော့ ကျွန်တော်က အလိုလိုနေရင်း ကျောင်းဆရာဖြစ်လာမယ်ဆို



တာမျိုးတော့ စိတ်ထဲ တစ်မျိုးပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့် စာသင်ရတဲ့အလုပ်မှာ ပိုပြီး talent ပါတယ်လို့ပဲ ပြောရမလား မသိဘူး။ နောက်ကျတော့ စာသင်ရတဲ့ ဆရာဖြစ်လာတယ်ပေါ့။

စာသင်ဖြစ်ခဲ့ပုံက အစပိုင်းမှာ ကျွန်တော်က ဆရာကြီးရဲ့ကျောင်းမှာ တက်ခဲ့တာကြာလာပြီ။ နောက်ပိုင်းမှာလည်း အဲဒီအနီးအနားမှာပဲ နေခဲ့တာကို။ အဲဒါနဲ့ အစပိုင်းမှာ စာမလိုက်နိုင်တဲ့ ကျောင်းသားတွေ၊ အတန်းပျက်တဲ့ ကျောင်းသား တွေကိုစုပြီး စာရှင်းပေးတယ်။ လှည်းတန်း Ice Berry မှာပေါ့။ အစက လေးငါးယောက်။ နောက်ပိုင်းကျတော့ လူတွေက ဖြည်းဖြည်းများလာပြီး Ice Berry က ဝန်ထမ်းတွေကပါ သူတို့ပါ နားထောင်ချင်တယ်တွေ ဖြစ်ကုန်ရော။

တကယ်ကို စာသင်ဖြစ်ခဲ့တာတော့ ကျွန်တော် စာရှင်းပြခဲ့တဲ့ထဲကတစ်ယောက်ရဲ့ ညီမက စာသင်ချင်တယ်ဆိုပြီး ကျွန်တော့်ကိုခေါ်တယ်။ မှတ်မိသေးတယ်။ အဲဒီတုန်းက ၂၀၀၇ ခုနှစ်မှာ လစာအနေနဲ့ ငါးထောင်ရခဲ့တယ်။ နောက်ပိုင်း မှာတော့ ကျွန်တော် အဲဒီလိုအိမ်ပိုင်းတွေလိုက်သင်ဖြစ်ရင်းနဲ့ သင်ကြားရေးနယ်ပယ်ထဲ စရောက်လာခဲ့တယ်ပေါ့။ပြီးတော့ ဆရာကြီးကျောင်းမှာပဲ အကူဆရာအနေနဲ့ စပြီးဝင်သင်ဖြစ်ရင်းတွေကနေ ကျောင်းဆရာဘဝကိုစတင်ခဲ့တယ်။ ၂၀၁၀ ဝန်းကျင်လောက်မှာပေါ့။

နောက်ပြီး ဆရာက စာသင်တာအပြင် စာတွေလည်းရေးတယ်လို့ သိရပါတယ်။ စာကို စရေးဖြစ်ခဲ့ရတဲ့အကြောင်း လေးနဲ့ ဆရာရေးဖြစ်ခဲ့တဲ့စာအုပ်တွေအကြောင်းကိုလည်း မိတ်ဆက်ပေးပါဦး။

အဲဒီလို ဆရာကြီးကျောင်းမှာ အင်္ဂလိပ်စာသင်နေရင်းနဲ့ပဲ ကျွန်တော် Facebook ပေါ်မှာ အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဟာလေးတွေရေးပြီးတင်ဖြစ်တယ်။ အထွေအထူးတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ နိုင်ငံခြား Website ကဟာလေးတွေ၊ 101 ways လေးတွေပေါ့။

နောက်တော့ ကျွန်တော်ဘာစဉ်းစားမိလဲဆိုတော့ အင်္ဂလိပ်စာ Learning နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆရာကြီးပြောတဲ့စကား တွေပေါ့။ ဆရာကြီးက စာသိပ်မရေးဘူး။ ဒါပေမယ့် ပြောတာတော့ပြောတယ်။ ဆရာကြီးပြောတဲ့စကားတွေကိုအင်္ဂလိပ် စာလေ့လာနေတဲ့သူ အားလုံးသိသင့်တယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆတယ်လေ။ အဲဒါနဲ့ ကျွန်တော် ဆရာကြီးကို ခွင့်တောင်း လိုက်တယ်။ ဆရာကြီးပြောတာတွေလည်း စာရေးဖြစ်တယ်ပေါ့။

နောက်ပိုင်းကျတော့ အဲလိုရေးတာလေးတွေကို Online ကတင် မလုံလောက်ဘူး။ Press အနေနဲ့ ထုတ်သင့်တယ်။ အားလုံးသိသင့်တယ်လို့ ယူဆတယ်လေ။ အဲဒါနဲ့ ဆောင်းပါးလေးတွေကို Magazine တွေ၊ Journal တွေကို ပို့တယ်။ နောက်ပိုင်းကျတော့ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား လေ့လာနည်းလမ်းညွှန်ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို စထုတ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။

ထွက်ခဲ့တဲ့စာအုပ် စုစုပေါင်းတော့ (၆) အုပ်ရှိပြီ။ စထွက်တဲ့စာအုပ်က အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား လေ့လာနည်း လမ်းညွှန်ဆိုတဲ့စာအုပ်လေး ၂၀၁၃ ခုနှစ်က ထွက်တာ။ ပြီးခဲ့တဲ့လက ဒုတိယအကြိမ်ပြန်ထုတ်ထားပါတယ်။ အဲဒါပြီးတော့ သင်တန်းကိစ္စတွေနဲ့ စာအုပ်ဆက်မထွက်ဖြစ်ဘူး။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာပဲ စာသင်ရင်း သင်တန်းသားသူတွေ ကို ပြောဖြစ်တဲ့အကြောင်းလေးတွေနဲ့ အွန်လိုင်းမှာဖတ်ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းတွေထဲက ကြိုက်တာလေးတွေကို ကိုယ့်အတွေ့အကြုံနဲ့ယှဉ်ပြီး ပြန်ရေးဖြစ်တယ်။ အဲဒါလည်း အွန်လိုင်းစာဖတ်သူတွေက စာအုပ်အဖြစ်စုထုတ်ဖို့ တောင်း ဆိုကြတာနဲ့ ၂၀၁၅၊ ၂လပိုင်းမှာ အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ခုန်လိုက်ပါ ဆိုတဲ့ စိတ်ဓါတ်ခွန်အားဖြည့်စာစုစည်းမှု စာအုပ် ထွက်ဖြစ်တယ်။ တကယ်က ၃လပိုင်းမှာ ထွက်မယ့် လူငယ်တွေစဉ်းစားဖို့ စာအုပ်ကို ပြင်ဆင်နေတုန်း အဲဒီစာအုပ်က ကြားဖြတ်ထွက်သွားတာ။ စာဖတ်သူတွေတောင်းဆိုတဲ့အတိုင်းပဲ မှတ်မှတ်ရရပေါ့ တစ်ပတ် - ဆယ်ရက်လောက်မှာ ပထမအကြိမ်အုပ် - ၁၀၀၀ ကုန်သွားတယ်။ ချက်ချင်း ထပ်ရိုက်ရတယ်။ ၄-အုပ်မြောက်က မြန်မာလူငယ်တွေ ဘာကြောင့် မအောင်မြင်တာလဲ။ ပြီးတော့ လူငယ်နဲ့ယနေ့ကမ္ဘာ (ဒီစာအုပ်လဲ ပြီးခဲ့တဲ့လက ဒုတိယ အကြိမ်ပြန်ထွက်ထားတယ်)၊ ခုနောက်ဆုံးထွက်ထားတာကတော့ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဆိုင်ရာပါ။ ဆံစမှခြေဖျားအထိ အင်္ဂလိပ်စကားလုံး ဝေါဟာ ရများပါ။

ကျွန်တော်က ခုနကပြောသလို Online မှာ အင်္ဂလိပ်စာလေ့လာနည်းတွေရေးတယ်။ နောက်ပြီး Online ကနေ တစ်ဆင့်စာသင်တယ်ပေါ့။ သင်ခန်းစာတွေကို Email ကနေ ပို့ပေးတယ်။ အဲဒီခေတ်၊ အဲဒီအခါက Email ပေါင်း ထောင်နဲ့ ချီပြီးကို ပို့ရတယ်။

နောက်ပိုင်းကျတော့ Online ကနေ သင်နေတဲ့သူတွေက တောင်းဆိုလာကြတယ်။ ဆရာ ရန်ကုန်မှာ သင်တန်းဖွင့်ပါ လားပေါ့။ သင်တန်းဖွင့်ဆိုရအောင်လည်း အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော့်မှာ ငွေအရင်းအနှီးကလည်းပဲ ရှိမှမရှိတာ။ သူတို့ ထင်တာက ဒီ Online သင်တန်းကို အဖွဲ့နဲ့လုပ်နေတယ်ထင်တာ။ အမှန်က ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်းလုပ်နေတာ။ ဖုန်းကဒ်လေးတစ်ကဒ်နဲ့ပေါ့။

ကျွန်တော့်မှာ သင်တန်းဖွင့်ဖို့စိတ်ကူးလေးရှိပေမယ့် ဒီလောက်မြန်ဆန်သွားမယ်တော့ မထင်မိဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ရအောင်ဖွင့်မယ်ဆိုပြီး။အဲဒါနဲ့အရင်ဆုံးအခန်းလေးစုံစမ်းတာပေါ့။ တစ်လကို ရှစ်သောင်း နဲ့ ခြောက်လစာပေးရမယ့် အခန်းလေးသွားတွေတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်မှာ ပေးရမယ့်ပိုက်ဆံကမရှိဘူး။ အဲဒါနဲ့ အခန်းရှင်နဲ့ ညှိကြည့်တာပေါ့။ ကျွန်တော့်သင်တန်းမှာ စာရင်းပေးထားတဲ့သူတွေကတော့ ရှိနေပြီ။ အဲဒီစာရင်းပေးတဲ့ သူတွေဆီက သင်တန်းကြေးရတာနဲ့ ကျွန်တော် ပေးပါမယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုပြောကြည့်တော့ သူကလည်း လက်ခံတယ်။ အဲဒါနဲ့ စားပွဲခုံလေးနှစ်ခုံနဲ့ White Board လေးတစ်ချပ်ဝယ်ပြီး ကျွန်တော် သင်တန်းစသင်ဖြစ်တယ်။

ဆရာအနေနဲ့ရော AELC ကို ဆက်ပြီးတော့ ဘယ်လိုမျိုးတိုးချဲ့ဖို့ ရှိပါသလဲ။

ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့်မျှော်လင့်ချက်အတိုင်းပေါ့။ သင့်တင့်မျှတတဲ့နှုန်းထားနဲ့ သင်ကြားရေးစနစ်ရော Facility ပိုင်းပါ ပြည့်ပြည့်စုံစုံလုပ်ပြီး ကျောင်းခွဲတွေဆက်ချဲ့ပါမယ်။ အခု လှိုင်ကျောင်းအပြင် စမ်းချောင်းကျောင်းခွဲက ၉ လပိုင်း ၃ ရက်နေ့ ဖွင့်ပါမယ်။ မန္တလေး ကျောင်းခွဲက ၁၀ လပိုင်း ၁ ရက်နေ့၊ တာမွေကျောင်းခွဲက ၁၀ လပိုင်း ၈ ရက်နေ့နဲ့ ဘိုကလေး ကျောင်းခွဲက ၁၀ လပိုင်း ၁၅ ရက်နေ့ ဖွင့်ပါတော့မယ်။

AELC ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်တဲ့ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားစွမ်းရည်နဲ့ လူငယ်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက်ရေးဆိုတဲ့ အတိုင်း လူငယ်စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့် အခမဲ့သင်တန်းတွေကို နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းဖြစ်တဲ့ AIESEC နဲ့ ပူးပေါင်း ပို့ချပေးနေသလို ဆက်ပြီးတော့လည်းအခြားသောနိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ချိတ်ဆက်ပြီးဒီထက်ပိုမိုပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားနေပါတယ်။ AELC ကို တစ်ချိန်မှာ Private University တစ်ခုအထိကို ရည်မှန်းထားပါတယ်။

ဟုတ်ကဲ့ပါ။ နောက်တစ်ခုက ဒီဘက်ခေတ်လူငယ်တွေမှာ အရင်ကနဲ့မတူတော့တဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ဖိအားတွေ ရှိလာပါတယ်။ ဒီအခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုများရင်ဆိုင်ကျော်လွှားသွားသင့်ပါသလဲ။

အဲ့ဒါကတော့ကျွန်တော်လည်းစာတစ်ပုဒ်လည်းရေးဖူးပါတယ်။စိတ်ညစ်စရာရှိတာညစ်ပါ။ဒါပေမယ့်စိတ်ဓါတ်တော့ မကျလိုက်ပါနဲ့လို့တော့ပြောချင်ပါတယ်။ စိတ်ဓါတ်မကျသ၍ လူကကြိုးစားလို့ရတယ်။ စိတ်ဓါတ်မကျနဲ့လို့သာ ပြောရ တာ တကယ်တမ်းတော့ စိတ်ဓါတ်ဆိုတာကျတတ်တယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ဓါတ်တွေ ကျလုနီးပါးဖြစ်ခဲ့ ရတဲ့အချိန်တွေ ရှိတယ်။

ဒါပေမယ့် ပြန်စဉ်းစာလိုက်တော့။ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာပဲကြုံကြုံ ဒီနေ့မှာတော့ သေမသွားဘူး။ ဒီတော့ ဒီဒုက္ခတွေ၊ အခက်အခဲတွေကို ကိုယ်ပဲရင်ဆိုင်ရမှာ။ ဘယ်သူကမှလာပြီး ကူမပေးမနေဘူး။ အဖေလာကူလည်း ခဏ။ အမေလာကူလည်း ခဏပေါ့။

ခုနစ်ကစိတ်ဓါတ်ကျတဲ့အကြောင်းပြန်ပြောရင်တော့ စိတ်ဓါတ်ဆိုတာက ကျတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်မှဒါကို မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဘယ်သူမှလာလုပ်ပေးမှာမဟုတ်ဘူး။ နောက်ကျွန်တော်ပြောလေ့ရှိတယ်။ အခက်အခဲတွေ့ပြီဆိုရင် လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝဟာမြင့်လာပြီ။ ဘဝဆိုတာ Game တစ်ခုလို့ပဲ။ ဘဝကမြင့်လာလေ အခက်အခဲတွေက ပိုတွေ့လာလေ။ ပိုခက်လေပဲ။ ဒါတွေကို မကျော်နိုင်ရင် နောက်ထပ် level တစ်ခုကို ကိုယ်မရောက်နိုင်တော့ဘူးလေ။ ဒီတော့ အရမ်းကို ခက်လာပြီဆိုရင်တော့ လက်ဖြောက်သာ တီးလိုက်တော့။ ကိုယ့်ဘဝက ပိုပြီးကောင်းဖို့၊ ပိုပြီးမြင့်ဖို့ ဖြစ်လာပြီ။

အောင်မြင်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သတ်မှတ်ထားပုံချင်းတော့ မတူဘူးပေါ့။
ဆရာအတွက်ဆိုရင်ကော ဘယ်အရာက အောင်မြင်မှုဖြစ်မလဲ။

အဲဒီမေးခွန်းမျိုးလေးကို မန္တလေးမှာ ဟောပြောပွဲသွားတုန်းက မေးခံခဲ့ရဖူးတယ်။ ဆရာကိုယ်ဆရာ အောင်မြင်ပြီလို့ ယူဆပါသလားတဲ့။ ဒီနေရာမှာ အောင်မြင်မှုဆိုတာ နေရာပေါ်မူတည်ပြီးကွဲပြားတယ်ပေါ့။ ဆယ်တန်းကျောင်းသားတစ်ယောက်အတွက် အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဂုဏ်ထူးခြောက်ဘာသာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ Project လိုက်နေတဲ့ Company တွေအတွက်တော့ Project တွေရနေတာ အောင်မြင်မှုဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမယ်ပေါ့။

ကျွန်တော်တိုင်းတာတာကတော့ ကျွန်တော့်အတွက်ထက်စာရင် တစ်ဖက်ကိုကြည့်တယ်။ ဥပမာ ကျွန်တော်စာရေးလိုက်လို့ ကျွန်တော့်စာ ဘယ်လောက်ကောင်းလာတယ်ဆိုတာထက် စာဖတ်တဲ့သူ ဘယ်လောက် အကျိုးထူးသွားလဲဆိုတာကို ကြည့်တယ်။ ကျွန်တော်စာသင်လိုက်လို့ လေ့လာတဲ့သူဘယ်လောက်ရသွားလဲဆိုတာကို ကြည့်တယ်။ တစ်ဖက်သားအတွက် ဘယ်လောက်အကျိုးထူးသွားလဲဆိုတာပေါ်မူတည်ပြီး ကျွန်တော့်အောင်မြင်မှုကို တိုင်းတာပါတယ်။

လူငယ်တော်တော်များများဟာ အောင်မြင်ချင်တယ်လို့ ပြောကြပေမယ့် သူတို့ကိုယ်တိုင် ဘာလုပ်ရမယ်၊ ဘာဖြစ်ချင်တာလဲဆိုတာ မသိဘူး။ အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆရာရဲ့အကြံပေးစကားလေး ပြောပေးပါဦး။

အဲဒါလည်း ပြဿနာဗျ။ ကျွန်တော် ဟောပြောပွဲတွေမှာမေးတော့ အဖြေနှစ်ခုတွေတယ်။ တစ်ခုက ဘာလုပ်ရမှန်းကိုမသိဘူး။ တစ်ခုကဖြစ်ချင်တာတွေအရမ်းများနေတယ်။ တစ်ချို့က ဘာလုပ်လို့ဘာကိုရမှန်းမသိတဲ့သူနဲ့ တစ်ချို့က ဟိုဟာလည်းဖြစ်ချင်၊ ဒီဟာလည်း ဖြစ်ချင်တွေပေါ့။ ဒီမှာပြောချင်တာက သွားချင်တဲ့နေရာကိုမသိရင် ခရီးမရောက်နိုင်သလို၊ သွားချင်တဲ့နေရာတွေ အရမ်းများနေရင်လည်း ခရီးမရောက်နိုင်ပါဘူး။

အဲဒီတော့ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိတဲ့သူအတွက်ကတော့ ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ်တိုင်လုပ်ကြည့်ပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့မှ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သူဟာ ဘယ်နေရာမှာ ထူးချွန်လဲဆိုတာ သိလာရမှာကို။ ကျွန်တော့်တုန်းကဆိုရင်လည်း ကျွန်တော် စာသင်တာကို စိတ်သိပ်မပါဘူး။ ဒါပေမယ့် နောက်ပိုင်းကျမှ ကျွန်တော်ဟာ စာသင်တာပိုထူးချွန်တယ်ဆိုတာ သိလာရတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကြည့်ပါလို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အခုလိုမျိုး အချိန်ပေးပြီး ဖြေကြားပေးခဲ့တဲ့အတွက် ဆရာအောင်ကိုဦးကို Focus Youth E-magazine အဖွဲ့မှ ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ခင်ဗျာ။

ကားချပ်ပေါ်ကဘဝ

ရွှေသာမောင်

ညိုမင်းခန့်

ဘဝဆိုတာပုံဖမ်းကားချပ်ပေါ်ကပုံရိပ်တစ်ခုလိုပါပဲ။
အဲဒီကားချပ်ပေါ်မှာ အပြုံးတွေရှိတယ်။ မျက်ရည်
တွေရှိတယ်။ စစ်မှန်မှုတွေရှိတယ်။ အတုအယောင်တွေ
ရှိတယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေရှိသလို နာကျင်ခြင်းတွေလည်း
ရှိတယ်။ ဘဝတစ်ခုမှာလည်း အဲဒီလိုပါပဲ။ အပြုံးတွေ၊
မျက်ရည်တွေ၊ နာကျင်ခြင်း၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းနဲ့ အောင်
မြင်ခြင်းတွေ။

သူ့ရဲ့ဘဝကလည်း ပုံဖမ်းကားချပ်တစ်ခုပေါ်ကပုံရိပ်
တစ်ခုလိုပါပဲ။ တိတိကျကျပြောရရင်တော့ ကင်မရာတွေ
ကဖမ်းယူထားတဲ့ ပုံရိပ်ပေါ့။ အဲဒီဘဝတစ်ခုဖြစ်တာကို
ပဲသူကျေနပ်တယ်။ သူဟာတကယ်တမ်းလည်းကင်မရာ
ရှေ့မှာပဲ သူ့ဘဝကို မြှုပ်နှံထားချင်တဲ့သူပါ။

ကင်မရာရှေ့မှာပဲ သူပျော်ချင်ခဲ့တယ်။ ကင်မရာရှေ့
မှာသူ အပြုံးတွေဖန်တီးချင်ခဲ့တယ်။ ကင်မရာရှေ့မှာပဲ
အောင်မြင်မှုတွေကိုလည်း ရယူလိုခဲ့တယ်။

ဒီလိုအတွေးမျိုးတွေနဲ့ပဲ နယ်မြို့လေးကနေ ရန်ကုန်
ဆိုတဲ့ အရပ်ဒေသကို ထွက်ခွာခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ဘဝကို တစ်
ဆစ်ချိုးပြောင်းလဲပေးနိုင်မယ့်နေရာလို့ သူယုံကြည်ဖူးတဲ့
နေရာကိုပေါ့။ အဲဒီနေရာကိုရောက်တဲ့အခါ သူ့ကိုယ်သူ
မေးခွန်းတွေထုတ်ခဲ့တယ်။ သူဘာဖြစ်ချင်တာလဲ?

သူ့ရင်ထဲက အသံတစ်ခုကို သူမေးခဲ့တယ်။ သူကြား
ရတဲ့အသံအတိုင်းလည်း ရဲရဲဝံ့ဝံ့လုပ်ခဲ့တယ်။

သူ မော်ဒယ်လောကကိုဝင်ဆန့်နိုင်ဖို့ သူကြိုးစား
ခဲ့တယ်။ သူ့အတွက်လွယ်ကူခဲ့ခြင်းမရှိတဲ့ အဲဒီခရီးကြမ်း
ကိုလည်း အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ရောက်အောင်
ခရီးနှင်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ဘဝဆိုတာ စိတ်ကူးယဉ်
အိမ်မက်တွေနဲ့တင် မပြီးပြည့်စုံသေးဘူး။ လက်တွေ့ဆန်
ဖို့လည်း လိုအပ်တယ်ဆိုတဲ့အတွေးတွေနဲ့ သူခုံမင်တဲ့
ကင်မရာရှေ့ကဘဝကို ခေတ္တကျောခိုင်းခဲ့တယ်။

ဘဝခရီးကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းလေး နှင်ပြန်တယ်။
အတားအဆီးတွေနဲ့တိုက်ခိုက်မှုတွေကိုအံ့ကြိတ်ခံတယ်။
ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရင်ထဲကအိမ်မက်တွေကတော့ စနစ်
တကျ သိမ်းထုတ်ထားတယ်။ အပျောက်အပျက်တော့
မခံခဲ့။ တစ်နေ့ သူချစ်တဲ့ကင်မရာတွေရှေ့ကို ပြန်ရောက်
ရမယ်ပေါ့။

သူ။

သူဆိုတာက ညိုမင်းခန့်။

နယ်ကနေတက်လာပြီး မော်ဒယ်တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့
ကြိုးပမ်းခဲ့တဲ့ ညိုမင်းခန့်။

စားဝတ်နေရေးအတွက် သူရည်မှန်းချက်ကနေသွေ
ဖယ်ပြီး Art Director တစ်ယောက်အဖြစ် အသက်
မွေးခဲ့ရတဲ့ ညိုမင်းခန့်။

“ရွှေကြာနီ” ဆိုတဲ့ စားသောက်ဆိုင်နဲ့အတူ သူ့ဘဝ
ရဲ့အောင်မြင်မှုတွေဆီကို ပြန်လည် ချဉ်းကပ်လာခဲ့တဲ့
ညိုမင်းခန့်။

သူဟာ အောင်မြင်မှုဆီကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့သွားနိုင်သလို
မအောင်မြင်နိုင်ဖူးလို့ယူဆတဲ့အရာတွေကိုလည်း နောက်
ဆံမတင်းဘဲ စွန့်လွှတ်ရဲတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။
သူဟာ သူနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ အောင်မြင်မှုကိုတွေ့ဖို့အတွက်
အပြောင်းအလဲတွေ လုပ်ခဲ့တယ်။ ရွေးချယ်မှုတွေ လုပ်ခဲ့
တယ်။ စွန့်လွှတ်သင့်တဲ့အရာတွေကို စွန့်လွှတ်ခဲ့တယ်။
နောက်ဆုံး သူဖြစ်ချင်တဲ့အရာကို ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ နည်း
လမ်းတွေနဲ့ ဖန်တီးယူခဲ့တယ်။

သူ့ကို ချစ်တဲ့သူတွေရှိတယ်။ တိုက်ခိုက်တဲ့သူတွေ
ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် သူကတော့ ကားချပ်ပေါ်ကပုံရိပ်တွေ
လိုပဲ သူ့ဘဝရဲ့ပုံရိပ်တွေကို အကောင်းဆုံးကြိုးကိုင်ကပြ
ရင်း..

မွန်ပြည်နယ်၊ သံဖြူဇရပ်

နယ်မြို့လေးတွေမှာ မြို့ပြနဲ့မတူတဲ့ အငွေ့အသက်
တွေရှိတယ်။ အဲဒီအငွေ့အသက်ကတော့ရိုးသားခြင်းပါပဲ။
တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကြား အဖြူထည်ဆန်တဲ့
အကြည့်နဲ့ ကြည့်ကြမယ်။ ယုံကြည်မှုနဲ့ ဆက်ဆံမယ်။
ခင်မင်မှုကိုအရင်းတည်မယ်။ ကြားထဲမှာရှိနေတဲ့အတား
အဆီးအရံအတားတွေကို ပယ်ဖျက်ပြီး အလွတ်လပ်ဆုံး၊
အခင်မင်ဆုံးဆက်ဆံကြမယ်။ ဒါဟာနယ်မြို့လေးတွေရဲ့
ပြယုဂ်တစ်ခုပါပဲ။

ရူမျှော်ခင်းလေးတွေကလည်း မြို့ပြတွေလိုရှုပ်ထွေး
ပွေလီတာမျိုးတွေမရှိဘူး။ အအေးချမ်းဆုံး၊ အဆိတ်ငြိမ်
ဆုံး၊ အပူအပင်ဆိုတာရယ်မျိုးကလည်း မယ်မယ်ရရမရှိ
သလို၊ အပြိုင်အဆိုင်ဆိုတာလည်း ရှားပါတယ်။

မနက်ခင်းဆိုရင် အေးချမ်းမှုတစ်ဝက်၊ နွေးထွေးမှု
တစ်ဝက်ရှိတဲ့ နေရောင်ပျပျအောက်မှာ လှုပ်ရှားနေတဲ့သူ



ပါ။ ဒါပေမယ့် တစ်ချိန်ကျရင်တော့ သူဟာ သားလိမ္မာ တစ်ယောက်အနေနဲ့တစ်ချိန်တုန်းက မိခင်ကြီးရဲ့နာကျင် ခံစားခဲ့ရမှု၊ အသက်နဲ့ရင်းပြီး သူ့ကို လောကထဲခေါ်ခဲ့ရမှု တွေကို ပြန်ပြီးကုစားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

သံဖြူဇရပ် အရပ်မှာရှိတဲ့ မွန်လူမျိုးမိသားစုလေးမှာ စုစုပေါင်း မွေးချင်း (၁၀) ယောက်တောင် ရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အထက်မှာအစ်ကိုတွေ၊ အစ်မတွေစုစုပေါင်းကိုးယောက် တိတိရှိတယ်။ သူတို့မိသားစုလေးဟာ မြင်ရသူ၊ ကြားရ သူတိုင်းအဖို့အံ့အားသင့်လောက်စရာ ဖြစ်ပေမယ့် ချီးကျူး လောက်စရာ အရည်အသွေးတွေလည်း ရှိနေပြန်တယ်။ ဒီအသိုက်အမြိုလေးမှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရတဲ့သူတို့တွေတိုင်း ဟာ ဒီအသိုက်အမြိုလေးကို စွန့်ခွာလိုက်ပြသွားဖို့ထက် ကို ဒီအသိုက်လေး ခိုင်မြဲသထက်ခိုင်မြဲအောင် ကြိုးစား တည်ဆောက်ခဲ့တယ်။ တခြားမိသားစုတွေရဲ့ စံပြစရာ မိသားစုစိတ်ဓါတ်လေးတွေ ဒီမွန်မိသားစုလေးမှာ ကိန်း အောင်းနေတယ်။ (ညိုမင်းခန့်နဲ့ သူ့ရဲ့အကြီးဆုံးအစ်မ တို့ဟာ အသက် ၃၀ လောက် ကွာဟပါတယ်။)

ဒီမိသားစုလေးမှာ အမှတ်ရစရာ တော်တော်များများ ရှိခဲ့တယ်။ နယ်မြို့လေးက မိသားစုတွေရဲ့ထုံးစံအတိုင်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ကြား ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြတာတွေ၊ ရင်းနှီးနှေးထွေးခဲ့ကြတာတွေ၊ မိသားစုအခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံလေတိုင်း အားတင်းရုန်းကန်ခဲ့ကြတာတွေ။ သူ့ဘဝ အတွက်တော့ ဒီမိသားစုဟာ အရေးပါတဲ့နေရာတစ်ခုက နေ ပါခဲ့တယ်။

ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေထဲမှာမှ အငယ်ဆုံးဖြစ်ခဲ့တဲ့ သူ့အတွက် ဒီမိသားစုတစ်ခုလုံးရဲ့ မေတ္တာတွေအောက်မှာ နွေးထွေးခဲ့ရတယ်။ လုံခြုံမှုတွေရခဲ့တယ်။ ခွန်အားတွေ ဖြစ်စေခဲ့တယ်။

ငယ်စဉ် ကျောင်းနေအရွယ်ကတည်းက သူဟာ ကျောင်းစာတစ်ခုတည်းကိုပဲ အာရုံစိုက်ခဲ့ရတယ်။ တစ်ခြား အိမ်အလုပ်၊ မိသားစုအလုပ်တွေ ဘာမှလှည့်ကြည့်စရာမလို။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းတက်တော့လည်း ဘာကိုမှ နောက်ဆံမတင်းဘဲ တက်ခွင့်ရခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကျောင်း၊ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်တည်နိုင်တဲ့အထိ သူ့နောက်မှမိသားစုက ရပ်တည်ပေးခဲ့တယ်။

ဒါဟာ မိသားစုကပေးတဲ့ခွန်အား။ မိသားစုတစ်ခုရဲ့ အင်အား။ သူ့အတွက်ကတော့ ဒီမိသားစုလေးမှာ ရှင်သန်

ရပ်တည်ခွင့်ရခဲ့တာ ကံကောင်းခြင်းဆုလာဘ်ပေါ့။

ကျောင်းနေအရွယ် ညှိမင်းခန့်

ငယ်စဉ်အရွယ်မှာ ရင်ထဲမှာ ဘာဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့
ရည်မှန်းချက်မျိုး သူ့မှာမရှိခဲ့ဘူး။ သူ့ခေါင်းထဲမှာရှိတာက
ဒီကျောင်းမှာနေပြီး ဒီစာတွေကိုသင်မယ်။ အချိန်တန်ရင်
စာမေးပွဲတွေကို ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ရမယ်။ သူ့အတွေး
ထဲက ခံယူချက်ကဒါပဲ။ နယ်မြို့မှာကြီးပြင်းခဲ့တာမို့ နား
တွေ၊ မျက်စိတွေ အဲဒီလောက်မပွင့်ခဲ့တာလည်း ပါပါ
မယ်။

ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးသာ အကောင်းဆုံးကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားတဲ့အလျောက် သူငယ်တန်းကနေ ဆယ်တန်းအထိမှာလည်း သူဟာ ထူးချွန်တဲ့ကျောင်းသားစာရင်းဝင်ခဲ့တယ်။ ဘာဖြစ်ချင်လဲဆိုတာ သေချာမဝေကွဲသေးပေမယ့် လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကိုတော့ အကောင်းဆုံးလုပ်ရမယ်။ ဒါဟာ သူ့ရဲ့ ခိုင်မာတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်။ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့အတူပဲ သူဟာ ကြိုးစားခဲ့တယ်။ သူများတကာတွေထက် ဝီရိယပိုပြီး စိုက်ထုတ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီဝီရိယတွေထဲကမှ ပြောစမှတ်ပြုလောက်စရာ တစ်ခုက သူ့ကျောင်းရောက်တဲ့အချိန်က ကျောင်းမှာဘယ်သူမှ မရောက်သေးတဲ့အချိန်တွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါကလည်း အဖေ့ကြောင့်လို့ပဲ ပြောရမယ်။

အဖေမှာရှိတဲ့ အကျင့်တစ်ခုက မနက်လေးနာရီ ထိုး ပြီဆိုရင် အိပ်ရာကထပြီ။ သူ အိပ်ရာကထပြီဆိုတာနဲ့ ကျန်တဲ့မိသားစုဝင်တွေကိုလည်း အိပ်ရာက ထစေချင် တယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ညှိမ်းခန့်တို့ ကလေးအရွယ်ကတည်းက မနက်ဆိုင်းနာရီလောက် အိပ်ရာကထတတ်တဲ့ အကျင့် တစ်ခု စွဲမြဲစေခဲ့တော့တယ်။

အိပ်ရာက ထပြီဆိုတော့လည်း ကျောင်းအတွက် စာတွေသာတွေ့ကြည့်။ လိုအပ်တာတွေပြင်ဆင်။ ပြီးတော့ အိမ်မှာဘာမှလုပ်စရာမရှိတာနဲ့ အတူတူ ကျောင်းကိုပဲ စောစောသွားတယ်ပေါ့။ ကျောင်းရောက်တော့လည်း လိုအပ်တဲ့ အမှိုက်သိမ်းတာလေးတွေလုပ်ရင်း၊ သီချင်းတွေအော်ဆိုရင်း၊ ကျောက်သင်ပုန်းတွေဖျက်ရင်း တခြားသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေထက်ပိုတဲ့ ဝီရိယအားနဲ့ အစောတကာအစောဆုံး ရောက်နေနှင့်ခဲ့တယ်။ အဲ့ဒါ ညိုမင်းခန့်ရဲ့ ကျောင်းနေအရွယ်အကျင့်တွေထဲက



တစ်ခု။ အဲဒီအကျင့်ကြောင့်လည်းပဲ စာရိတ္တမောင်အဖြစ် ကျောင်းကတာဝန်ရှိသူတွေကပြန်ပြီးအသိအမှတ်ပြုတာ ခံခဲ့ရဖူးတယ်။

ဒါက ကျောင်းနေအရွယ် ညိုမင်းခန့်ရဲ့ ရိုးစင်းလှတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ဘဝ။

ထိရုလှသော စကား (ကျေးဇူးဆပ်စကား)

“အဖေ့ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းအောင်ကျွန်တော်မလုပ် ခဲ့ဖူးဘူး။ ကျွန်တော့်ကို သိက္ခာကျစေမယ့်အရာတွေကို လည်း အဖေ့ကိုမလုပ်စေချင်ဘူး။”

ဒီစကားဟာခုနစ်တန်းအရွယ်ညိုမင်းခန့်ကအသက် ခြောက်ဆယ်နှီးပါးရှိပြီဖြစ်တဲ့ အဖေကြီးကို ပြောခဲ့တဲ့ စကားပါ။

အဲဒီစကားက ပြင်းထန်ခဲ့တယ်။ ထိရုခဲ့တယ်။ သက် ရောက်မှုတွေလည်း အားကြီးခဲ့တယ်။ နောက်ပြီး အကျိုး ကျေးဇူးလည်း ရှိခဲ့တယ်ဆိုပါတော့။

အမေက အတန်းပညာတွေ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် သင်ယူခွင့်ရခဲ့ပေမယ့် အဖေက ခေတ်ပညာတွေကိုလက် လှမ်းမမှီခဲ့တဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းသားတစ်ယောက်။ မိဘ မျိုးရိုးကပိုက်ဆံရှိတယ်ဆိုပေမယ့်အဖေ့ရဲ့အပြုအမူတွေ က တစ်ခါတစ်လေ စဉ်းစားရခက်တဲ့အထဲပါခဲ့တယ်။

အဖေ့နဲ့ အမေအိမ်ထောင်ကျကာစ နေ့ရက်တွေကို တော့ ညိုမင်းခန့် မမှီခဲ့ပါဘူး။ အဖေဟာ ရာဘာလုပ် ငန်းတွေ၊ လယ်လုပ်ငန်းတွေအပြင် တံငါလည်း လုပ်ခဲ့ တယ်။ ချမ်းသာခဲ့တယ်ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ရင်တောင် ဒီသား၊ ဒီသမီးတွေနဲ့ ဒီမိသားစုကြီးကို အပူအပင်ကင်း ကင်း ထားနိုင်ခဲ့တယ်။

ဒါပေမယ့် အဖေဟာ အမြဲတမ်းတော့ စီးပွားရေး အဆင်ပြေခဲ့တာတော့မဟုတ်ပါဘူး။ ဟိုအရင် တစ်ချိန် တုန်းက အမေကဝန်ထမ်းအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီ ဝန်ထမ်းကာလတစ်လျှောက်မှာ အမေဟာ တာဝန်ကျ တဲ့အရပ်ဒေသတွေကို ပြောင်းရွှေ့ရတယ်။ အဖေအပါ အဝင် မိသားစုတွေလည်း လိုက်ခဲ့ရင်းပေါ့။ (အဲဒီအချိန် တွေတုန်းကတော့ ညိုမင်းခန့်ကို မမွေးခဲ့သေးပါဘူး။)

မှတ်မှတ်ရရ အမေ ပဲခူးမှာ တာဝန်ကျနေတဲ့အချိန် မှာလည်း အဖေ့နဲ့သားသမီးတွေဟာ ပဲခူးကိုလိုက်ခဲ့တာ ပေါ့။ အဖေ့ရဲ့ လက်ငုပ်လက်ရင်းလုပ်ငန်းတွေကိုတော့ ယုံကြည်ရတယ်လို့ ယူဆရတဲ့သူကို လွှဲထားခဲ့ရင်းနဲ့ စိတ်ချလက်ချရှိခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ကံဆိုးခဲ့တာက နှစ် ကာလတွေ ကြာသွားတဲ့အခါ အဖေ့ရဲ့လုပ်ငန်းတွေကို လွှဲအပ်ခဲ့တဲ့သူက အပြီးသိမ်းသွားခဲ့တာပါပဲ။ ဒီဘက် ခေတ်တွေမှာလို စာချုပ်၊ စာတမ်း အတည်တကျမရှိတဲ့ အခါ ကံကိုအပြစ်တင်ရုံကလွဲပြီး ဘာမှမတတ်နိုင်ခဲ့ဘူး။

ဒီလိုမျိုး မိသားစုစီးပွားကျသွားတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ တော့ ညိုမင်းခန့်ဟာ လူ့လောကထဲရောက်မလာသေးပါဘူး။ အဖေမှာလည်း စိတ်ဓါတ်တွေကျရင်း၊ ခံပြင်းတဲ့ စိတ်တွေနဲ့နာကျင်ရင်းပေါ့။ လောကမိရဲ့ ရိုက်ချက်တစ်ချို့ အောက်မှာ အရုံးပေးလိုက်လို့မဖြစ်တဲ့အခါ လုပ်ငန်းတွေကို ပြန်တည့်မတ်နိုင်ဖို့၊ စတင်နိုင်ဖို့ အားထုတ်ခဲ့ရတယ်။ ရင်းနှီးပေးဆပ်ခဲ့ရတယ်။ အောက်ခြေက ပြန်စခဲ့တယ်။

အဖေရဲ့ ချွေးစက်တွေနဲ့ ရင်းနှီးခဲ့ရတဲ့အကျိုးကြောင့် ပဲ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ မိသားစုစီးပွားရေးပြန်လည် ဦးမော့လာခဲ့တယ်။ အဆင်ပြေပြေနေရတဲ့ အခြေအနေကို ပြန်ရောက်လာခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် သက်ရောက်ခဲ့တဲ့ဆိုးကျိုးတစ်ခုကတော့ အဖေအရက်သောက်လာခဲ့တာပါပဲ။

ပင်ပန်းမှုတွေကို ဖြေဖျောက်ဖို့၊ နာကျင်မှုတွေလျော့ပါးဖို့၊ အဖေအရက်သောက်တတ်လာခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်ကတည်းက သောက်တတ်ခဲ့တဲ့အဖေဟာ ညိုမင်းခန့် ကျောင်းနေအရွယ်ရောက်တဲ့အထိ အရက်ကို သောက်မြဲသောက်ဆဲ။

ဒါပေမယ့် တစ်ရက်မှာတော့ အဲဒီအခြေအနေတွေ အားလုံး ပြောင်းလဲသွားစေမယ့် စကားတစ်ခွန်း သူပြောဖြစ်ခဲ့တယ်။

“အဖေ့ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းအောင်ကျွန်တော်မလုပ်ခဲ့ဖူးဘူး။ ကျွန်တော့်ကို သိက္ခာကျစေမယ့်အရာတွေကိုလည်း အဖေ့ကိုမလုပ်စေချင်ဘူး။”

တစ်ကျောင်းလုံးမှာ ထူးချွန်တဲ့ကျောင်းသားစာရင်းဝင်တဲ့ ညိုမင်းခန့်အတွက် အဖေဖြစ်သူရဲ့ အရက်သောက်တတ်တဲ့အကျင့်၊ တံငါလုပ်တဲ့ အလုပ်တွေကို မနှစ်မြို့ခဲ့ဘူး။ အဲဒီလုပ်ရပ်တွေအတွက် သိမ်ငယ်တယ်လို့ မခံစားချင်ဘူး။ သူ့အရည်အချင်းနဲ့သူတောက်ပခဲ့ပြီးမှဒါတွေကြောင့်တော့ သူများပြောဆိုစောင်းမြောင်းတာမျိုးတွေ၊ အပြစ်ပြောတာမျိုးတွေ သူမခံလို။

ငယ်ရွယ်လွန်းလှတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကောင်လေးတစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက်နဲ့ ပြောဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဲဒီစကားဟာ အရမ်းကို အသွားရှုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ပြောပြီးကာစမှာ ညိုမင်းခန့်တစ်ယောက် စိတ်မကောင်းဖြစ်ခဲ့ရပေမယ့် ဒီစကားဟာ ကျေးဇူးဆပ်တဲ့စကားတစ်ခွန်း ဖြစ်ရစ်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီညနေကနေစပြီးနောက်တစ်နေ့အထိအဖေကြီး

ဟာ ဘာစကားမှမပြောခဲ့ဘူး။ ထမင်းလည်းမစားခဲ့ဘူး။ တစ်ခုခုကို အသေအချာ တွေးတောနေတဲ့ဟန်နဲ့ပေါ့။ မကြာပါဘူး။ အားလုံး သတိထားမိလာခဲ့ကြတာတစ်ခုက အဖေကြီးဟာ နောက်ထပ်အရက်မသောက်တော့ပါဘူး။

အဲဒီ စကားတစ်ခွန်းနဲ့အတူ မိသားစုရဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေကိုလည်း ဆောင်ကြဉ်းသယ်ဆောင် လာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

နည်းပညာတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝ

ညိုမင်းခန့်ဟာ အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ခဲ့လား? အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်ဆိုတာကရော ညိုမင်းခန့်ရဲ့ စိတ်ကူးထဲက ပုံရိပ်တစ်ခု၊ လိုချင်ခဲ့တဲ့ဘဝတစ်ခုဟုတ်ခဲ့ရဲ့လား? ဒီလိုမေးခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ အဖြေဟာ မဟုတ်ဘူးလို့ပဲ ထွက်ခဲ့မှာပါ။

သူ့အနေနဲ့ ဘယ်တုန်းကမှ အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက် မဖြစ်ချင်ခဲ့။ ဒါပေမယ့် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းတွေ အောင်တော့ ကောင်းမယ်ထင်တဲ့အရာတစ်ခုကို သူတက်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒါနဲ့ပဲ မော်လမြိုင်နည်းပညာတက္ကသိုလ်မှာ Mechanical ဘာသာရပ်ကို လေ့လာခဲ့တယ်။

သူ ဆယ်တန်းစာမေးပွဲကို အောင်ခဲ့တာက ၂၀၀၃ ခုနှစ်က။ အဲဒီခေတ်ကာလမှာ သူတို့ဘက်မှာ ဒုတိယအမှတ်အများဆုံးနဲ့ အောင်ခဲ့တယ်။

တက္ကသိုလ် တက်ကြပြီဆိုတော့ မော်လမြိုင်မြို့ပေါ်မှာအဆောင်နေတယ်။ သူ့ဘဝရဲ့ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် မိသားစုနဲ့ခွဲခွာခဲ့ခြင်းပေါ့။ အဲဒီကာလလေးဟာ ညိုမင်းခန့် ဘဝရဲ့ အပျော်ရွှင်ရဆုံးနေ့ရက်တွေထဲမှာ သေချာပေါက်ပါဝင်ခဲ့မယ့် ကာလလေးတွေပေါ့။

မိဘတွေ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေရဲ့ ထောက်ပံ့မှုတွေနဲ့ သူ့ရဲ့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ဘဝနေ့ရက်တွေဟာ အပူအပင်မဲ့ ပညာသင်ယူခွင့်ရခဲ့တယ်။ အဆောင်နေ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝကို အပြည့်အဝခံစားခွင့်ရခဲ့တယ်။

ညလုံးပေါက် ဖဲရိုက်မယ်၊ လမ်းထိပ်အုတ်ခုံပေါ်မှာ ဂစ်တာတွေတီးရင်း သီချင်းဆိုမယ်၊ အဆောင်မှာ ယောက်ျားလေးတွေ တရုန်းရုန်းနဲ့ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေနွဲ့မယ်။ ဒါဟာ တစ်ချိန်တုန်းက ရှိခဲ့ဖူးတဲ့အဆောင်နေ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ရဲ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဘဝလေးလိုပါပဲ။ ဒီလို

လာခဲ့တော့တယ်။ ကားပေါ်ကလူတစ်ချို့ မွန်စကားပြော တဲ့အခါမှာတော့သူ့အားတက်သွားတယ်။ ဒါ မွန်လူမျိုးပဲ ပေါ့။ သူတို့ ဘယ်သွားမလဲ မေးကြည့်တော့ သွေးဆေး ကန်ဘုန်းကြီးကျောင်းကို သွားမှာတဲ့။ လောလောလတ် လတ် သွားစရာနေရာမရှိတဲ့သူလည်း သွေးဆေးကန် ကျောင်းကိုပဲ လိုက်လာခဲ့တော့တယ်။ ရန်ကုန်ကိုတော့ ရောက်ဖြစ်ခဲ့ပြီပေါ့။

ဘုန်းကြီးကျောင်းဆိုတာ ခရီးသွားတွေအတွက် ခရီးတစ်ထောက်စာတော့ နားခိုခွင့်ရှိမယ့်အရိပ်အာဝါသ တစ်နေရာလေ။ သူ့အတွက်လည်း တစ်နေရာတော့ ရှိပေလိမ့်မပေါ့။ ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်းကျောင်းကို ရောက်သွားတဲ့အခါမှာတော့မှန်းချက်နဲ့နှမ်းထွက်မကိုက် ခဲ့။ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာရှိနေတဲ့ဧည့်သည်တွေက သူ ထင်ထားတာထက် အဆမတန်ကို များနေခဲ့တယ်။

ရန်ကုန်မြေဆိုတာကိုတစ်ခါမှရောက်ဖူးခဲ့ခြင်းမရှိတဲ့ တိုင်အောင် ရန်ကုန်မှာ လူရှုပ်တွေ၊ လူပွေတွေ၊ လူလိမ် တွေလည်း ရှိတတ်တယ်လို့တော့ သူသိထားတယ်။ နယ်နဲ့မတူတဲ့ အကျင့်တွေနဲ့ အလေ့အထတွေ ရှိတတ် တယ်ဆိုတာကိုလည်း သိသင့်သလောက်တော့ သိထား တယ်။

သူ့ရဲ့ပိုက်ဆံထည့်ထားတဲ့ အိတ်လေးကို စိုးရိမ်တ ကြီး ကျစ်ကျစ်ပါအောင် ဆုပ်ထားတယ်။ ဘဝတိုးတက် ရာ၊ တိုးတက်ကြောင်းတွေမလုပ်ခင် ဒီအိတ်လေးထဲမှာ သူ့ရဲ့ဘဝလေးကို ထည့်ထားတယ်မဟုတ်ပါလား။

အိပ်မရတော့မယ့်အတူတူတော့ နီးစပ်ရာမှာရှိတဲ့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာထိုင်ဖြစ်ရင်း အတွေးတွေကို လွင့် မြောဖြစ်ခဲ့တယ်။

ရန်ကုန်ကိုတော့ ရောက်ခဲ့ပြီ။ ဘာတွေဆက်လုပ်မှာ လဲ။ ဘယ်လိုလုပ်မှာလဲ။ အဲဒီမေးခွန်းတွေအတွက် သူ့မှာ ရေရာတိကျတဲ့အဖြေတော့မရှိ။ ဒါပေမယ့် လောလော ဆယ်တော့ နေစရာတစ်နေရာတော့ ရှိဖို့လိုတယ်။ အဲဒီ ကိစ္စကိုတော့ အရင်ဆုံးစီစဉ်ရမယ်။

ဒါနဲ့ပဲ နောက်တစ်နေ့မနက် မိုးလင်းတာနဲ့ သူငယ် ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့အကူအညီနဲ့ပဲကျောက်မြောင်းထဲမှာ အဆောင်ငှားနေဖြစ်တယ်။

သိပ်မကြာပါဘူး။ ရန်ကုန်မှာ နာဂစ်မုန်တိုင်းတိုက် ခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ရန်ကုန်မြေခရီးအစကိုတော့ မုန်တိုင်းက လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ခရီးဦးကြိုပြုခဲ့တယ်။ ဘဝမုန်တိုင်းတွေ

စတော့မယ်ဆိုတဲ့ သတိပေးသံလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်လိမ့် မပေါ့။

ကားချပ်ပေါ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ခြင်း

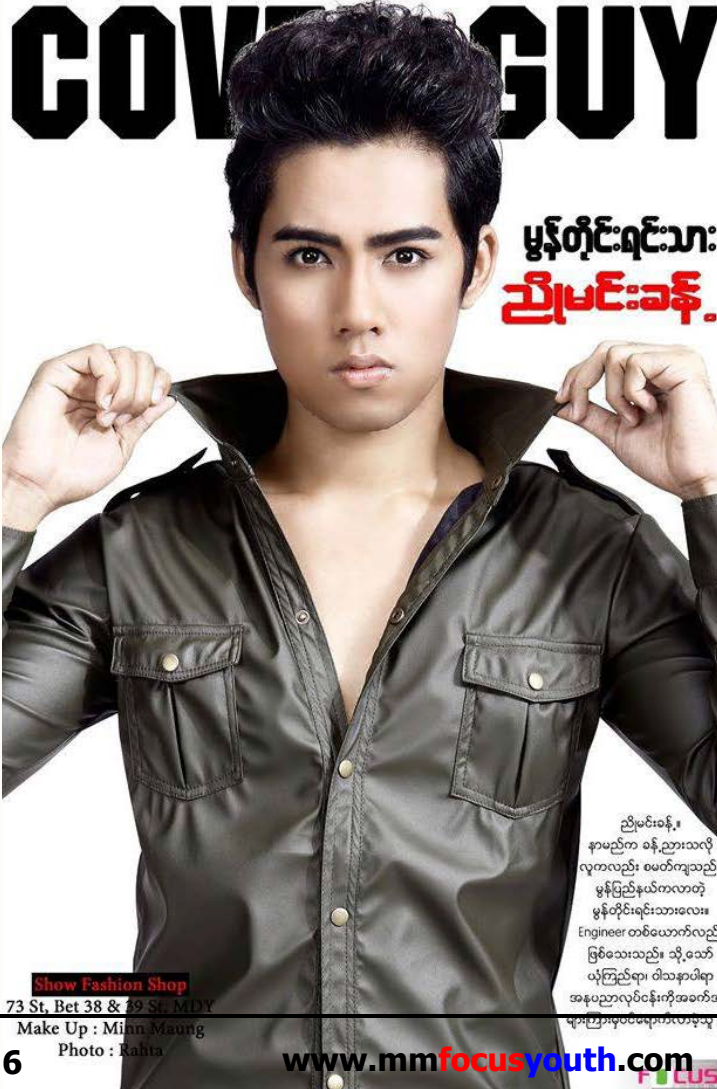
ညိုမင်းခန့်ရဲ့ဘဝမှာ တစ်ခုခုဖြစ်ချင်ခဲ့တဲ့ ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒမျိုး ငယ်စဉ်ကမရှိခဲ့ဘူး။ ဒါပေမယ့် သူ့ရင်ထဲကအသံ တစ်ခုကို ရန်ကုန်ရောက်ပြီး သိပ်မကြာခင်မှာ တွေ့ရှိခဲ့ တယ်။ အဲဒီသူဘာဖြစ်ချင်လဲဆိုတဲ့ အသံကိုလည်း မတော်တဆ ကြားခဲ့ရတာပါ။

အစပိုင်းမှာတော့ နိုင်ငံခြားသွားမယ်ဆိုတဲ့ ရည် ရွယ်ချက်တွေနဲ့ လိုအပ်မယ်ထင်တဲ့သင်တန်းတွေ တက် ခဲ့တယ်။ တစ်ယောက်တည်း ရပ်ဝေးမှာနေရတဲ့အခါ အိမ်မှာနေရတာလောက် မလွယ်ကူခဲ့ပေမယ့် အိမ်က စရိတ်စကတွေ ထောက်ပံ့ပေးတဲ့အတွက် အရမ်းကြီးရန် ကန်ပင်ပန်းခဲ့ရတာမျိုးတော့ မရှိခဲ့။

တစ်ရက်မှာတော့ ညိုမင်းခန့်ရဲ့ဘဝကို အပြောင်း အလဲတစ်ခုဖြစ်စေမယ့် ကိစ္စသေးသေးလေး ဖြစ်ခဲ့တယ်။ တကယ်ပဲ သေးသေးလေးက စတင်ခဲ့တာပါ။

COVER GUY

မွန်တိုင်းရင်းသား ညိုမင်းခန့်



ညိုမင်းခန့်၊
နာမည်က ခန့်ညားသလို
လူကလည်း စမတ်ကျသလို။
မွန်ပြည်နယ်ကလာတဲ့
မွန်တိုင်းရင်းသားလေး။
Engineer တစ်ယောက်လည်း
ဖြစ်သေးသလို၊ သို့သော်
ယုံကြည်ရာ၊ ဝါသနာပါရာ
အနုပညာလုပ်ငန်းကိုအခက်အခဲ
မရှိဘဲ ဝင်ရောက်လာသူ။

Show Fashion Shop
73 St. Bet 38 & 39 St. MIDY
Make Up : Mihn Maung
Photo : Ralita

www.mmfocusyouth.com

မြို့ထဲက Photo Studio တစ်ခုမှာ အမှတ်တရ အနေနဲ့ အပျော်တမ်းဓါတ်ပုံသွားရိုက်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာ ထူးခြားတာတစ်ခုက ဓါတ်ပုံထဲကရုပ်ထွက်က အပြင်က ရုပ်နဲ့ သိသိသာသာခြားနားနေတာပါ။ ပညာရှင်အခေါ် အရဆိုရင် Photogenic ဖြစ်နေတာပါ။

အဲဒီအချိန်မှာ ဓါတ်ပုံဆရာရဲ့ အမှတ်မထင်မှတ်ချက် စကားက သူ့ဘဝရဲ့အပြောင်းအလဲ ဖြစ်သွားစေခဲ့တယ်။ ရင်ထဲထိ ရောက်လာခဲ့တဲ့ အသံတစ်သံဖြစ်ခဲ့တယ်။ “ဒီလိုရုပ်မျိုးက Photo Model လုပ်လို့ရတယ်” ဆိုတဲ့ အသံတစ်သံပါ။

အဲဒီအသံက သူ့ရင်ထဲမှာ ပဲ့တင်ထပ်နေခဲ့တယ်။ ဓါတ်ပုံတွေကို ကြည့်လိုက်၊ မှန်ထဲကိုကြည့်လိုက်။ တကယ်ပဲ သူ့ရဲ့သွင်ပြင်ဟာ ဓါတ်ပုံထဲမှာ ဆွဲဆောင်မှု ပိုနေခဲ့တယ်။ သူတို့ပြောတဲ့ Photo Model တစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ဘာတွေလိုမလဲ၊ ဘာတွေလုပ်ရမလဲ၊ ဘာ တွေပြင်ဆင်ရမလဲ။ ညှိမင်းခန့်မသိ။

အဲဒီနောက်ပိုင်းမကြာခင်မှာ အဲဒီဓါတ်ပုံနဲ့ ပြိုင်ပွဲ တွေ ဝင်ပြိုင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ Orange ကလပ်တဲ့ Mister Waizayandar (ဝေဇယန္တာ) မှာလည်း ဆုတွေ ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့တယ်။ မှတ်မှတ်ရရ အဲဒီပွဲလေးမှာသူက ရောမဝတ်စုံလေးဝတ်ပြီး ပြိုင်ပွဲဝင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအောင် မြင်မှုတွေကပဲ သူ့ကို Model တစ်ယောက် လျှောက်လှမ်း ရမယ့်လမ်းကို ဆက်လှမ်းဖြစ်အောင် တွန်းအားတွေ ဖြစ် စေခဲ့တယ်။

ဒီအလုပ်ကိုလုပ်ရင်းနဲ့ပဲ နှစ်ခြိုက်လာခဲ့တယ်။ ကင် မရာရှေ့က အပြီးတွေ၊ ဟန်ပန်တွေ၊ ကိုယ်နေဟန်ထား တွေ။ ဒီအရာတွေအားလုံးကို သဘောကျလာတယ်။ ကားချပ်ပေါ်မှာ ပြန်တွေ့နေရတဲ့ သူ့ရဲ့ပုံရိပ်တွေကလက် တွေဘဝထဲကသွင်ပြင်တွေနဲ့ ခွဲထွက်နေသလို ခံစားရ တယ်။ ဒီခံစားချက်တွေ၊ ရင်ထဲကအသံတွေနဲ့ပဲ သူဆုံး ဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချလိုက်တယ်။ သူ Photo Model တစ်ယောက်လုပ်တော့မယ်။

ဒါပေမယ့် နိုင်ငံခြားထွက်မယ်ဆိုပြီး ရန်ကုန်ကို အခြေချခဲ့တဲ့ညှိမင်းခန့်အတွက် Photo Model လုပ် တော့မယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကို အိမ်ကို အသိပေးလို့မဖြစ် ဘူးလို့ နားလည်မိတယ်။ အတိုင်းအတာ၊ အနေအထား တစ်ခုရောက်တဲ့အထိကို သူကြိုးစားမယ်။ သူခရီးဆက် မယ်။ တစ်နေ့နေ့ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ အိမ်မှာရှိတဲ့

အဖေနဲ့အမေကို အသိပေးမယ်။ သူ စိတ်ကူးအတွေးတွေ ထဲမှာတော့ အရာတိုင်းဟာ လှပနေခဲ့တယ်ပေါ့။

အိမ်အပြန်လမ်း

တကယ်တမ်း ကားချပ်ပေါ်မှာ ဘဝတစ်ခုအောင် အောင်မြင်မြင်ပုံရိပ်ထင်ဖို့ဆိုတာ ညှိမင်းခန့် ထင်သ လောက် မလွယ်ခဲ့ပါဘူး။ သူတို့ခေတ် သူတို့အခါမှာက ပိုပြီးတော့ အတားအဆီးတွေ၊ အခက်အခဲတွေ များခဲ့ တယ်။

နယ်ကတက်လာပြီး Model တစ်ယောက်ဖြစ်ချင် တယ်ဆိုပြီး အိမ်မက်တွေထမက်ခဲ့တဲ့ ညှိမင်းခန့်အတွက် တော့ ပိုပြီးတော့တောင် ခက်ခဲလိမ့်မှာပေါ့။ ဆွေမရှိ၊ မျိုးမရှိ။ အဆက်အသွယ်မရှိ။ ဘာလုပ်ရမယ်မှန်းလည်း ကောင်းကောင်းမသိ။ ရုပ်ရည်အခံကလည်း ဆွဲဆောင် မှုရှိတယ်ဆိုပေမယ့် သူများတွေလို ချောမောလွန်းလှသူ လည်းမဟုတ်။ တကယ်ဆို အဲဒီအိမ်မက်ဟာ သူ့အတွက် လက်လှမ်းဝေးလွန်းလှပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သူ့ရင်ထဲက ပထမဦးဆုံးဖြစ်လာတဲ့အသံ အတွက်သူနောက်ဆုတ်ဖို့တော့စိတ်ကူးမရှိခဲ့ဘူး။ ရှေ့မှာ ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်လဲမသိပေမယ့် အဆုံးမှာ သူဘာဖြစ် ချင်လဲဆိုတာတော့ ကောင်းကောင်းသိခဲ့တယ်။

အဲဒီခေတ်အနေအထားတုန်းက နာမည်မရှိသေးတဲ့ တက်သစ်စ Model တစ်ယောက်ရဲ့ တာထွက်အစဟာ ဘယ်လိုမှ မချောမွေ့ဘူး။ အဝတ်အစားတွေ၊ ဓါတ်ပုံတွေ Sponsor ပေးမယ့်သူမရှိဘူး။ ကိုယ့်အဝတ်အစားတွေကို ကိုယ့်ဘာသာ စီစဉ်ရရှိသာမကသေးဘဲ လိုအပ်တဲ့စရိတ် တွေကိုလည်းကိုယ်ပဲအိတ်စိုက်ရတယ်။ ငွေရေးကြေးရေး ဆိုတာက သူအရင်ဆုံး ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတဲ့အခက်အခဲ။

သင်တန်းတွေတက်ဖို့ဆိုပြီး အိမ်က ထောက်ပံ့ပေး ခဲ့ရတဲ့ ငွေကြေးတစ်ချို့ကိုဓါတ်ပုံရိုက်ဖို့အတွက် အသုံးပြု ခဲ့တယ်။ ကျန်တဲ့တစ်ကိုယ်ရည် လိုအပ်တဲ့နေရာမှာတော့ ချွေတာနိုင်သမျှ ချွေတာခဲ့တယ်။ အသုံးစရိတ်၊ အစား အသောက်၊ လိုအပ်ချက်တိုင်းကိုပေါ့။ သူ့စိတ်ကူးထဲမှာ တော့ အောင်မြင်တဲ့ Photo Model တစ်ယောက်ဘဝကို မြင်ယောင်ရင်းပေါ့။

Magazine တိုက်တွေ တစ်တိုက်ချင်းစီသွားတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမိတ်ဆက်တယ်။ Magazineမှာဓါတ်ပုံတွေ



ပြန်မယ်။ ရန်ကုန်ကိုရောက်ပြီး တစ်နှစ်ခွဲကျော်ကျော် လောက်မှာ သူ့ရဲ့အိမ်အပြန်လမ်းကို ပြန်ရစ်ခဲ့တယ်ပေါ့။

နှုတ်ဆက်ပါတယ်

အဖေဟာ အတန်းပညာတွေ မသင်ခဲ့ရပေမယ့် ဘဝ အတွက်အရေးပါမယ့်စကားတွေကိုပြောခဲ့တယ်။ ဘဝမှာ အနီးကပ်လမ်းညွှန်ချက်တွေမပေးခဲ့ပေမယ့်အားကိုးစရာ သူရဲကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အလုပ်တွေလုပ် နေတဲ့ အဖေ့ရဲ့ပုံရိပ်တွေဟာ သူ့မျက်လုံးထဲမှာ သန်မာ တဲ့ သူတစ်ယောက်ပါ။

ဒါပေမယ့် အခုသူမြင်နေရတာက အဖေဟာ အိပ်ရာ ထဲမှာ။ အဖေဆံပင်တွေ ဖြူနေပြီ။ အသားအရေတွေ တွန့်ခေါက်နေပြီ။ ပြောရရင် အဖေအသက်ကြီးနေပြီ။

အဖေရင်ဆိုင်နေရတာ အဆုတ်ကင်ဆာတဲ့။ ဒါဆိုရင် သေချာသလောက် ရှိပါပြီ။ ဒီတဒင်္ဂဟာ အဖေ့အတွက် နောက်ဆုံးခရီးတစ်ခု ဖြစ်တော့မှာပါ။ ဒီမိသားစုကြီးအတွက်နှစ်ပေါင်းများစွာဦးဆောင်ရုန်းကန် ခဲ့တဲ့အဖေ...။ အနားယူချိန် ရောက်တော့မှာပေါ့။

အဖေဟာ တာဝန်ကျေခဲ့တဲ့ ဖခင်တစ်ယောက်ပါ။ ဒီအတွက်အဖေ့ရဲ့နောက်ဆုံးနေဝင်ချိန်မှာလည်းညိုမင်း ခန့် တာဝန်ကျေချင်မိတယ်။ ဝင်ငွေတွေမရှာဖွေနိုင်သေး ပေမယ့်၊ ဆေးတွေမကုနိုင်သေးပေမယ့် အဖေ့ကို အနီး ကပ် ဂရုစိုက်ချင်မိတယ်။ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ ဘက်ကနေ သားတစ်ယောက်ရဲ့ တာဝန်တွေကျေချင်ကြတယ်။

အဖေနေမကောင်းတဲ့ အချိန်ကာလအတွင်းမှာပဲ နယ်ပြန်ရောက်လာတဲ့ ညိုမင်းခန့်ဟာ သူ့ရဲ့ပညာရေးကို လည်း ပြီးပြတ်အောင် ကျောင်းဆက်တက်ခဲ့တယ်။ ၂၀၁၀ မှာတော့ မော်လမြိုင်နည်းပညာတက္ကသိုလ်ကနေ BE ဘွဲ့ရယူနိုင်ခဲ့တယ်။ အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက် အဖြစ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမပြုပေမယ့်လည်း လုပ်ရ မယ့်အရာကိုတော့ အကောင်းဆုံး လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်ပေါ့။

သိပ်မကြာခင်အချိန်မှာပဲ အဖေ့မှာ လောကကြီးက နေ အနားယူသွားခဲ့တယ်။

ဆုံးပြီးကာစ မျက်ရည်မကျခဲ့ပေမယ့် တိုက်ဆိုင်မှု တွေရှိတိုင်း၊ သတိရမှုတွေရှိတိုင်းတော့ ငိုမိနေဆဲ။

နှုတ်ဆက်ခဲ့ပါတယ်အဖေ...။ ကောင်းရာသုဂတိလား ပါစေ။

ပါခွင့်ရရေးဟာ လူငယ်လေး ညိုမင်းခန့်အတွက်တော့ အောင်မြင်မှုလေးပဲပေါ့။ Show တွေ လျှောက်ခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ အောက်ခြေသိမ်းကြိုးစားမှုတိုင်းဟာ ရလဒ်လေး တွေတော့ ဖြစ်ခဲ့ပါရဲ့။ ညိုမင်းခန့်ကို လူတွေမျက်မှန်းသိ လာတယ်။ သတိထားမိလာကြတယ်။ Model လောက မှာ နေရာလေးတစ်နေရာ ရလာခဲ့တယ်။

ဒီလို လမ်းစလေးပေါ်ကို စလျှောက်မိပြီဆိုပေမယ့် လည်းမမြင်နိုင်တဲ့ကံတရားကသူ့ဘဝကိုအပြောင်းအလဲ တစ်ခု ဖြစ်စေခဲ့ပြန်ပါတယ်။

အဖေ နေမကောင်းဘူး။ အိပ်ရာထဲမှာတဲ့။

ဘဝမှာ ဘယ်အရာက အရေးကြီးလဲဆိုတာ ညိုမင်းခန့် ကောင်းကောင်းသိတယ်။ ဘယ်အရာက နောက်ထပ် အစားပြန်မရနိုင်ဘူးလဲဆိုတာ ညိုမင်းခန့် သိတယ်။ အဲဒီအရာတွေအတွက် ဘာတွေကို စွန့်လွှတ် အနစ်နာခံရမလဲဆိုတာလည်း သိတယ်။

ဒီအချိန်မှာ အဖေဆိုတဲ့အရာက အားလုံးထက် အရေးကြီးတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ သူနယ်ပြန်ဖို့ ပြင်ဆင်တော့မယ်။ ဒီတစ်ခါ နယ်ပြန်ရင် ဘယ်အချိန်မှ ရန်ကုန်ကို ပြန်လာနိုင် မလဲဆိုတာမသေချာ။ အဖေ့ရဲ့ဘဝအခြေအနေကလည်း ဘာဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာမှန်းမသိ။ အဖေကလည်း အ သက်ကြီးပြီလေ။

ဒါနဲ့ပဲ သူ့ရင်ထဲကဖြစ်လာတဲ့ အသံတစ်သံတစ် ဖြစ်တဲ့ Photo Model တစ်ယောက်ဖြစ်ရေးဆိုတဲ့အသံ ကို မကြားချင်ယောင် ဆောင်ရစ်ခဲ့တော့တယ်။ သူနယ်

တိုက်ပွဲမြေသို့ တစ်ခေါက်

အဖေလည်း ဆုံးသွားခဲ့ပြီ။ သူ့ရဲ့ ပညာရေးလည်း ပြီးပြတ်သွားခဲ့ပြီ။

ဒီတော့သူ့ရင်ထဲမှာဒီအရပ်ဒေသလေးမှာနေဖို့ထက် ကို ရန်ကုန်မြေကိုပြန်ပြီး လုပ်စရာရှိတဲ့အရာတွေကို လုပ်ဖို့ကို ပိုပြီးအားသန်နေမိခဲ့တယ်။ ဒါနဲ့ပဲ အမေကြီးကို ခွင့်တောင်းပြီး ရန်ကုန်ကို ပြန်လာခဲ့တယ်။

ရန်ကုန်ရောက်လာတော့ Photo Model တစ်ယောက်အဖြစ် ရပ်တည်နိုင်ဖို့ကို ကြိုးစားခဲ့ပြန်တယ်။ ကြိုးစားခဲ့တဲ့အလျောက် အနေအထားတစ်ခုထိလည်း ရောက်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့်ခေတ်ကာလအနေအထားအရ Photo Model တစ်ယောက်အတွက် ဝင်ငွေဟာ ရပ်တည်ဖို့ အလွန်ခက်ခဲခဲ့တာပါ။ Sponsor တွေလည်း နည်းပါးနေခဲ့တဲ့အပြင် အလုပ်အကိုင်လည်း ရှားနေသေးပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ နှစ်တစ်ချို့ဖြတ်သန်းပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ သူ့ကို အတွေးတစ်ခုက သတိပေးခဲ့ပါတယ်။

အသက်တွေလည်း ကြီးပြီ။ အခက်အခဲတွေဒဏ်နဲ့ ရင့်ကျက်သင့်သလောက်လည်း ရင့်ကျက်ခဲ့ပြီ။ ဒါပေမယ့်

သူ့မှာ ဒီအချိန်ထိ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်နိုင်လောက်တဲ့ ဝင်ငွေမျိုးမရှာနိုင်သေး။ ဒီအတွေးက သူ့ကို ဖိစီးနေမိတယ်။

ဒါနဲ့ပဲ အသက် ၂၄ နှစ်ပြည့်တဲ့အချိန်မှာ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို သူချလိုက်တယ်။ အိမ်ရဲ့ထောက်ပံ့မှုတွေကိုမယူတော့။ ဒီခရီးကြမ်းကို သူ့ဘာသာ ဆက်လှမ်းမယ်။ ဒီလိုဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့နောက်ပိုင်းမှာတော့ သူလျှောက်နေတဲ့လမ်းက ကြမ်းသထက် ကြမ်းခဲ့တော့တယ်။

ဝမ်းရေးဆိုတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုပါလာပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ အရင်ကလို ဝါသနာပါတဲ့အရာတွေကို စိတ်ရှိလက်ရှိမလုပ်နိုင်တော့။ ဘဝရဲ့အနေအထားအရသူ့ရဲ့ အလုပ်အကိုင်ကို ပြောင်းလဲပစ်ရတော့မယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ Focus Online လို့ခေါ်တဲ့ Fashion Magazine တစ်ခုမှာ Art Director အနေနဲ့ အလုပ်ဝင်လုပ်ခဲ့ရတယ်။ Model ဘဝကို ယတိပြတ်မစွန့်လွှတ်နိုင်သေးတဲ့ ညိုမင်းခန့်အတွက် ဒီ Modelling နဲ့ ဆက်စပ်တဲ့အလုပ်တစ်ခုကိုပဲ ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ခဲ့တယ်။ လစာတစ်သိန်းဆိုတဲ့ ပမာဏဟာဝင်ငွေအားဖြင့် မများလှပေမယ့် ဒီအလုပ်အတွက် သူကျေနပ်ခဲ့တယ်။ (နောက်ပိုင်းမှာတော့ Fo-



cus Online မှာ Share အနေနဲ့ ထည့်ဝင်ခဲ့ပါတယ်။)

ဘဝတစ်ဆစ်နိမ့်ခဲ့ခြင်းလား

Art Director တစ်ယောက်ဆိုတာခါတ်ပုံရိုက်တဲ့ အခါမှာ Shooting အတွက် လိုအပ်တဲ့အရာတွေ အားလုံးကို ပြင်ဆင်ပေးရတဲ့ သူတစ်ယောက်ပါ။ Model တွေအတွက် လိုအပ်တဲ့အဝတ်အစား၊ ဖိနပ် (Styl-ish နဲ့ဆိုင်တာတွေ ပြင်ဆင်ပေးရတာကစပြီး) အလင်း အမှောင်တွေထိန်းညှိတာ၊ လိုအပ်တဲ့ အဝတ်အစား Sponsor တွေလိုက်တောင်းတာတွေအထိပေါ့။ ကိုယ် တိုင် Model တစ်ယောက် မလုပ်ရပေမယ့် ဒီပတ်ဝန်း ကျင်မှာပဲရှိနေရတာကို ညိုမင်းခန့် သဘောကျတယ်။

ဒါပေမယ့် ဘဝဆိုတာ ကာယယံရှင်ကျေနပ်နေရုံနဲ့ ပြီးသွားတာမဟုတ်ဘူးလေ။ ဒီအလုပ်ကိုလုပ်ပြီး မကြာ ခင်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့မှတ်ချက်နဲ့ အကြည့်ဒဏ်တွေဟာ ညိုမင်းခန့်ကို စပြီးတိုက်ခိုက်ပါတော့တယ်။

Art Director တစ်ယောက်အဖြစ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ရလာတဲ့ လစာငွေဟာများတဲ့ထဲ မပါပါဘူး။ လောက်ငှ တယ်လို့ဆိုလို့ရရုံပဲ။ ဒီအတွက်ကြောင့်ပဲ သူ့မှာတစ်နေ ရာကနေတစ်နေရာသွားရင်အိမ်ကထောက်ပံ့တုန်းကလို Taxi မစီးနိုင်တော့ပါဘူး။ ဘတ်စ်ကားပဲ တိုးစီးခဲ့ရတယ်။ တော်ဝင်စင်တာက အဝတ်အစားဆိုင်တွေမှာ Spon- sor တောင်းပြီး အဝတ်တွေသယ်လာရင် တစ်ချိန်တုန်း က Model လောကက လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တွေနဲ့တွေ့ တတ်တယ်။ တန်းတူ မော်ဒယ်တွေ၊ မိတ်ကပ်ဆရာတွေ၊ ခါတ်ပုံဆရာတွေ။ တစ်ချို့တွေက လာနှုတ်ဆက်တယ်။ တစ်ချို့တွေ မမြင်ချင်ယောင် ဆောင်သွားကြတယ်။ သူကတော့ အဝတ်အစားတွေကို တစ်ပွေတစ်ပိုက်ကြီး သယ်ပြီး ဘတ်စ်ကားတိုးစီးတုန်းပေါ့။

တစ်ခါတစ်လေမှာတော့ အဲဒီအကြည့်ဒဏ်တွေက ခံရသိပ်ခက်ပါတယ်။ ညိုမင်းခန့် ဘဝပျက်သွားပြီလား ဆိုတဲ့မေးခွန်းတွေကို သူတို့မမေးလဲ မေးချင်နေကြမယ် ဆိုတာ သူသိပါတယ်။ အရင်က ကိုယ်တိုင် Model လုပ်ခဲ့ဖူးသူတစ်ယောက်ဟာ အခုတော့ သူများဝေယျဝစ္စ တွေ လုပ်နေရတယ်ဆိုတော့ တစ်ချို့က ဂရုဏာသက် တယ်။ တစ်ချို့က စောင်းမြောင်းပုတ်ခတ်တယ်။ တစ်ချို့ က လှောင်ရယ်သွမ်းတယ်။

အစကတည်းက ပိုက်ဆံအရမ်းရှိလို့ Model လုပ်ခဲ့ တာမဟုတ်တဲ့အတွက်လည်း ဒီဒဏ်တွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိ အောင် ခံခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ချွေးနှံစာနဲ့ရတဲ့ ငွေလေးတွေနဲ့ပဲ ဂုဏ်ယူစွာ၊ ကြပ်တည်းစွာ သုံးစွဲခဲ့တယ်။ ညိုမင်းခန့်ရဲ့ အတွေးထဲမှာတော့ တစ်နေ့ကျရင် ရလာမယ့်အောင်မြင် မှုတွေကို မြင်ယောင်ရင်းနဲ့ လက်ရှိအချိန်ရဲ့ ခါးသက်မှု တွေကို အံ့ကြိတ်ထားဆဲပေါ့။

သူဟာ ဒီဘဝမှာ ရပ်နေမှာမဟုတ်ဘူး။ သေချာ တယ်။ တစ်နေ့ကျရင် သူများတွေဝတ်ဖို့ အဝတ်အစား ထုပ်တွေကိုင်ပြီး ဘတ်စ်ကားတိုးစီးမှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ် နေ့ကျရင် Shooting မှာ မတော်တဆပေရေသွားတဲ့ အမျိုးသမီးအဝတ်အစားတွေကို ကိုယ်တိုင်သန့်ရှင်းရေး လုပ်မှာမဟုတ်ဘူး။ တစ်နေ့ကျရင် မိန်းကလေးဖိနပ် တွေကိုင်ပြီး ဟိုပြေး၊ ဒီပြေးလုပ်နေတော့မှ မဟုတ်ဘူး။ တစ်နေ့ကျရင်ဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ ဒီနေ့ဆိုတဲ့အရာကို ယုံ ကြည်မှုရှိရှိဖြတ်သန်းခဲ့တယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို တန်ဖိုးထားမြဲထားခဲ့တယ်။ စူးရှအကြည့်တွေကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် အားထုတ်ခဲ့တယ်။

ခါးသက်မှုတွေပြီးရင် ချို့မြန်မှုတွေ ရောက်လာမှာပဲ လေ။

Focus Online

Focus Online မှာ Art Director လုပ်နေရင်းနဲ့ပဲ ညိုမင်းခန့်တစ်ယောက် Share ပါဝင်ခဲ့တယ်။ အလား အလာတစ်ခု ရှိနိုင်တယ်လို့လည်း မျှော်လင့်ခဲ့မိတယ် လေ။ အဲဒီနောက်မှာတော့ Focus Online ဟာ Fashion Magazine အဖြစ် လစဉ်ထုတ်ဝေခဲ့တယ်။

ဒါပေမယ့် တစ်နှစ်နီးပါးလောက် ကြာတဲ့အခါမှာ တော့ Magazine အဖြစ်ထုတ်တာကို ရပ်ဆိုင်းလိုက် ပြီး Online သီးသန့်သွားခဲ့တယ်။ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ ညိုမင်းခန့်ဟာ Focus Online အနေနဲ့ Model သင်တန်းတွေ ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီသင်တန်းဟာ တကယ်ကိုပဲအောင်မြင်ခဲ့ပြီး သူ့ဘဝကို နောက်ထပ်တစ် ဆင့်မြင့်စေခဲ့တယ်။ ရန်ကုန်မှာတင်မဟုတ်ဘဲ မန္တလေး မှာအထိ သင်တန်းခွဲ ဖွင့်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ရွှေကြာနီ

အစားအသောက်ဝါသနာပါတဲ့ ညှိမ်းခန့်အတွက် စီးပွားရေးတစ်ခုလုပ်မယ်လို့ စပြီး စဉ်းစားလိုက်တဲ့အချိန် မှာ စားသောက်ဆိုင်ဖွင့်ဖို့ဆိုတဲ့အတွေးက ဦးဆုံးခေါင်း ထဲဝင်လာတယ်။ စားသောက်ဆိုင် ဖွင့်တာတော့ ဟုတ် ပါပြီ။ ရန်ကုန်မြို့ရဲ့ များပြားလှတဲ့ စားသောက်ဆိုင်တွေ ထဲမှာ အောင်မြင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းကတော့ သူ့အတွက် ခေါင်းစားစရာ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒီစားသောက်ဆိုင်တွေကြား တစ်မှုထူးအောင် ဆိုရင်

ဒီလိုနဲ့ပဲ သူ့ဘဝရဲ့ နောက်ထပ်ခြေလှမ်းတစ်ခုကို ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ မတ်လမှာ ရွှေကြာနီဆိုတဲ့ စားသောက်ဆိုင် ကိုဖွင့်ရင်းနဲ့ လှမ်းဖြစ်ခဲ့တယ်ပေါ့။



ကားချပ်ပေါ်ကဘဝ

သူ့ရဲ့ ကားချပ်ပေါ်က ဘဝဟာ ဆေးရောင်စုံတွေလှပ မြိလှပခဲ့တယ်။

ဘယ်သူတွေ ဘာပဲပြောပြော၊ ဘယ်သူတွေဘယ်လို ပဲ တိုက်ခိုက်တိုက်ခိုက် ပြီးနေမြဲ ပြီးနိုင်ခဲ့တယ်။

သူ့အတွက် လက်ခုပ်သံတွေလည်းရှိတယ်။ ဝေဖန် တိုက်ခိုက်သံတွေလည်း ရှိတယ်။ သူ့ဘဝကတော့ ကားချပ် တစ်ခုအသွင်နဲ့ တောက်ပမြဲတောက်ပဆဲ။

ရွှေညာမောင်



LPA

LPA (Lara Pia Arrobio)

August လ11ရက်နေ့ LA မြို့တစ်နေရာမှာ စတင်မိတ်ဆက်ခဲ့ပြီး ထိုနေ့မှစ၍ တဟုန်ထိုး နာမည်ကြီးလာတဲ့ brand



လေးတစ်ခုကို မိတ်ဆက်ပေးချင်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အသက်၂၈နှစ်သာရှိသေးတဲ့ Fashion Designer Lara Pia Arrobioရဲ့ LPAလို့ခေါ်တဲ့ brand ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။သူမဟာ LPA brand ကို မွေးဖွားရန် ယခင်နှစ်တည်းကအချိန်ယူခဲ့တာဖြစ်ပြီးထိုအချိန်ဟာ သူမ designer အဖြစ်ဆောင်ရွက်နေတဲ့ reformation အပိုင်းမှ နှုတ်ထွက်ခဲ့ချိန်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ LPA ကို ထူထောင်ဖို့ သူမ၏ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများအပြင် အကြားအမြင်ဆရာ ၃ ယောက်နှင့် သေချာစဉ်းစားချင့်ချိန်ပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့တယ်

လို့သိရပါတယ်။

LPA brand ဟာ မိတ်ဆက်တဲ့နေ့မှာပဲ အရောင်းအားကောင်းခဲ့ပြီး နေ့ချင်းညချင်းပဲ လူသိများလာခဲ့ပါတယ်။ သူမ၏ showroomကို လည်း Kim Kardashian ကိုယ်တိုင်စိတ်ဝင်တစားလာရောက်ကြည့်ရှုခဲ့ပါတယ်။



LPA brand ထုတ် designs တွေ မှာ ၁၉၇၀ ခုနှစ်လောက်ကအငွေ့ အသက် တွေကိန်း အောင်းနေပြီး ဈေးနှုန်းကတော့ \$58 နှင့် \$1300 ကြားမှာရှိပါတယ်။ Fashion-y sweatshirt ကတော့ ယခုရောင်းအားအကောင်းဆုံးနှင့်လူကြိုက်အများဆုံးပါပဲရှင်။ သူမဟာ LPA lable ဖြင့် jewelry , bags နှင့် shoes များလည်းထပ်မံ ထုတ်လုပ်သွားဖို့ရှိပါတယ်။



Lara Pia Arrobio ၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

LPA brand ပိုင်ရှင် designer Lara Pia Arrobio ဟာ 2005 ခုနှစ်မှ 2010 အထိကို Parsons School Of Design - The New School တွင် BA, Design and Management ဘွဲ့ကိုယူခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းပြီးချိန် 2010 မှစပြီး ယခုအချိန်ထိ Casting Director / Producer (freelance) အဖြစ်လည်းကောင်း၊ Designer အဖြစ် reformation တွင် August 2011 မှ 2015 အထိလုပ် ခဲ့ပါတယ်။



Copenhagen Fashion Week Street Style August 12 2016 ကပြုလုပ် ကျင်းပခဲ့သော Copenhagen Fashion week မှ Street Style အချို့ကို Vogue magazine မှပြန်လည်ကောက်နုတ် တင်ပြလိုက်ရပါတယ်ရှင်။

ZOE



ပါးနီအမျိုးမျိုးနဲ့

PHYO PA PA BLOG

အသုံးပြုနည်းများ

ပျိုမေတို့ရေ ...

ဖြိုးပတို့ အခုချိန်ထိ ပါးနီလေးတွေအကြောင်းမေးပြီး သေသေချာချာမသိသေးတဲ့ Beauty Lovers လေးတွေအတွက် အခြေခံကျတဲ့သိထားသင့်တဲ့ ပါးနီလေးတွေအမျိုးမျိုးနဲ့ ဘယ်လိုလိမ်းခြယ်နိုင်လဲ၊ ဘာတွေကောင်းလဲ သေချာရှင်းပြပေးပါမယ်နော် ..

ဖြိုးပတို့တွေ ပါးနီကို သုံးသွဲ့သူတွေရဲ့လိုအပ်ချက်အရ ကိုက်ညီမှုရှိအောင် အနေအထားအမျိုးမျိုးနဲ့ ပုံစံအမျိုးမျိုးထုတ်လုပ်နေကြပေမယ့် ဒီနေ့ခေတ်အစားဆုံးကတော့ Powder & Cream Type လေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ပါးနီဆိုတာ လိမ်းခြယ်ထားတာကို မသိသာစေပဲ ကျန်းမာနေသူ မိန်းကလေးမျက်နှာအသွင်ကို အပြည့်ဖမ်းနိုင်အောင် ပင်ကိုပါးအိုနီနီလေးရဲ့အလှမျိုးကိုပေါ်လွင်နေအောင်ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းလိမ်းခြယ်တတ်ဖို့အရေးကြီးပါသေးတယ်။ ဒီတော့ ဈေးကွက်ထဲမှာတွေ့နေကျဖြစ်တဲ့ ပါးနီအမျိုးအစားတွေနဲ့ အသုံးပြုပုံအကျဉ်းကို သေချာပြောပြပေးပါမယ်။

phyopapablogs



Powder Blush (ပေါင်ဒါအမျိုးအစားပါးနီ)

ပေါင်ဒါအသွင်ပါးနီက လိမ်းခြယ်ရအလွယ်ကူဆုံးနဲ့ ရေပန်းအစားဆုံး ပါးနီအမျိုးအစားပါ။ Oily skin သမားတွေအတွက်လဲ အထူးအဆင်ပြေပြီး all kind type အတွက် အကောင်းဆုံးပါ။

သူ့ကို သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ Blusher Brush ပါးနီ လိမ်းဖို့လုပ်ထားတဲ့ စုတ်တံရှိဖို့လိုပါတယ်။ မရှိလဲ အသာ အယာ လက်ထိပ်လေးနဲ့ ဖြန့်လိမ်းလို့ရပါသေးတယ်။ Brush နဲ့ယူရင် မိမိလက်အချိန်အဆကို သတိထားပြီး ယူဖို့တော့ လိုပါတယ်။ အရမ်းများအောင် ပွတ်မယူပါနဲ့။ Brush နဲ့ အသာအယာ တို့ယူပါ။

သူတို့ရဲ့ အားနည်းချက်ကတော့ ယူတာလက်လွန် သွားရင် ပြန်လျော့ဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ပါးပေါ် မှာ ပါးနီမှုန့်တွေများပြီး ကိုယ့်ကားယားမဖြစ်စေဖို့ကိုယ် က Brush နဲ့ယူပြီး ပါးပေါ်မဖြန့်ခင်မှာ Brush ကို ပြန်ပြီး ခါချဖို့လဲ မမေ့ပါနဲ့။ Powder Blush သုံးမယ်ဆိုရင် မျက်နှာကို ပြီးထားပါ။ ပြီးမှ Brush ကို မို့ဖောင်းလာတဲ့ ပါးလေးပေါ် စက်ဝိုင်းပုံလေး လိမ်းခြယ်ပေးရပါမယ်။



Cream Type Blushes

Cream Blush (ကရင်ပုံစံ ပါးနီ)

နောက် Cream Blusher လေးကျတော့နေလောင် ခံသူတွေနဲ့ အသားရေခြောက်ခမ်းသူတွေတွက် ပါးပြင် လေးသွေးရောင်သန်း စိုပြေနေဖို့အတွက် လိမ်းခြယ်မယ် ဆိုရင် အရမ်းကောင်းပါတယ်။ Dry Skin သမားတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ အသားရေခြောက်ပြီး အက်ကွဲကြောင်းတွေ ပေါ်မှာ လိမ်းတဲ့အခါ လွယ်ကူမှုရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အရမ်း Oily ဖြစ်တဲ့ အသားအရေတွေနဲ့

တော့ အဆင်ပြေမယ်မထင်ပါဘူး။ မျက်နှာပေါ်မှာ အဆီ ထွက်ချိန်ကျရင်ရောပြီး ပြောင်လက်နေမှာစိုးလို့ပါ။

Cream ပါးနီကို ဆိုးမယ်ဆိုရင်တော့လက်နဲ့ အသာ အယာတို့ယူပြီး ပါးပေါ်မှာ ခပ်ပြေပြေလေး ဆိုးပေးပါ။ အသားရေလျော့ရွဲ့ပြီး မပျက်စီးအောင် လက်နဲ့ပွတ်ဆွဲ လိမ်းခြယ်တဲ့အခါ အောက်မှအထက်သို့ပင့်ပြီး လိမ်းပေး သင့်ပါတယ်။



Gel Type Blushes

Gel Blush (ဂျယ်ပါးနီပုံစံ)

Gel Type ပါးနီကျတော့ ကိုယ်က မျက်နှာပေါ်မှာ ဘာမှထွေထွေထူးထူး လိမ်းမထားဘူး။ လိမ်းချင်စိတ် မရှိတဲ့အချိန် (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာတဲ့ မျက်နှာလေး အသွင်ကို ရယူချင်တယ်ဆိုရင်တော့ Gel Type ပါးနီ လေးကို လိမ်းခြယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ Skincare တွေလိမ်း ထားတယ်၊ Sunscreen နဲ့ Moisturizer လောက်ပဲ လိမ်း ချိန်မှာ Gel Type လေးခြယ်ပေး လို့ကောင်းတာပေါ့။

Gel type ပါးနီလေးတွေက မျက်နှာပေါ်မှာ လိမ်း ခြယ်လိုက်ရင် Sheer Finish လို့ခေါ်တဲ့ လိမ်းထားမှန်း မသိသာပဲ သဘာဝအရမ်းကျတဲ့ ပါးနီအမျိုးအစားဖြစ်ပါ တယ်။ ပြုံးလိုက်တဲ့အခါ မို့တက်လာတဲ့ Apple of the cheek မှာပေါ်ကနေစပြီး လိမ်းခြယ်ရင်းအပြင် ဘက်နား သယ်စပ်ကို တဖြည်းဖြည်းချဲ့ပြီး Gel တွေ ခြောက်မသွား

အောင် ခပ်မြန်မြန်လေး လိမ်းပေးဖို့လိုပါမယ်။

Gel type ပါးနီတွေကတော့ သဘာဝကျအောင် လိမ်းခြယ်ရတာ အခက်ခဲမရှိတဲ့အပြင် နနယ်ပျိုမြစ်တဲ့ အလှမျိုးကိုပါရအောင် ပုံဖော်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သတိ : Gel ပါးနီလိမ်းထားတဲ့ လက်ကပေနေတာ တွေကိုတော့ ဆေးဖို့မမေ့ပါနဲ့နော် ...

ချစ်တို့ရေ

ဖြိုးပလဲ မြန်မာနိုင်ငံ Beauty ဈေး ကွက်ထဲမှာ တွေ့နေရတဲ့ ပါးနီလေးတွေအကြောင်းကို အားလုံးသိအောင် ပြောပြလိုက်ပြီဆိုတော့ အားလုံးလဲ အရင်ကထက် ကိုယ်နဲ့ကိုက်မဲ့ ပါးနီအမျိုးအစားကို သေချာရွေးတတ်သွားမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

PHYO PA PA BLOG

Ref : World of beauty book // Blushers Textures





Pokemon Go နဲ့ ယနေ့ကမ္ဘာ

ယခုအချိန်မှာ Pokemon Go လို့ပြောလိုက်တာနဲ့ မသိတဲ့လူမရှိသလောက်ဖြစ်သလို သူ့ရဲ့အောင်မြင်မှုကလည်း နေ့ချင်းညချင်း ကြောက်မနန်းလိလိကို ကြီးမားလာပါတယ်။ ပြည်တွင်းမှာလည်း Pokemon Go ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုက လူငယ်များသာမက လူလတ်ပိုင်းများကိုပါ လမ်းပေါ်ထွက်လာအောင် ဆွဲခေါ်နိုင်ခဲ့ပြီး ဆူးလေမြို့တော်ခန်းမရှေ့နဲ့ မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံတစ်ဝိုက်က လူအုပ်ကြီးဟာ ပြည်တွင်းမှာ Pokemon Go ကဘယ်လောက် လွှမ်းမိုးမှုရှိနေပြီလဲဆိုတာ သက်သေပြနေပါတယ်။ အရင်ဂိမ်းတွေ နာမည်ကြီးခဲ့စဉ်က အိမ်ထဲမှာပဲ ကစားရတာဖြစ်တာကြောင့် ဂိမ်းတွေနဲ့သိပ်မနီးစပ်တဲ့ လူကြီးပိုင်းတွေ သိရှိခြင်းမရှိကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် Pokemon Go ကတော့ လမ်းလျှောက်ပြီးကစားရတာဖြစ်သလို Pokemon တွေဟာလည်း လူစည်ကားတဲ့ အထင်ကရနေရာတွေမှာ ပေါ့ပေါများများ ရှိတာကြောင့် သက်ကြီးပိုင်းတွေထိပါ Pokemon Go အကြောင်းက ပျံ့နှံ့ခဲ့ပြီး တစ်ချို့နေရာတွေမှာ ပိတ်ပင်တာတွေ၊ သတိပေးတာတွေလုပ်လာရတဲ့အထိလည်း Pokemon Go ရဲ့သက်ရောက်မှုက ကြီးမားလာခဲ့ပါတယ်။ အီရန်နိုင်ငံဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ

Pokemon Go ကို တရားဝင်ပိတ်ပင်ခဲ့တဲ့ ပထမဦးဆုံး နိုင်ငံဖြစ်တယ်လို့ သိရပြီး ထိုသို့ပိတ်ပင်တာဆီးမှုတွေဟာလည်း Pokemon GO ကို ပိုမိုလူ စိတ်ဝင်စားစေခဲ့ပါတယ်။ ထို့ပြင် တစ်ချို့ကလည်း Pokemon Go ဟာ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာအန္တရာယ်တွေ အများကြီးရှိလာနိုင်တယ်လို့မှတ်ချက်ပြုကြသလို Pokemon Go ကစားရင်း ထိခိုက်မိတွေ၊ အလုပ်ထွက်ပြီး Pokemon Go ကစားတာတွေကလည်း မကြာခဏဆိုသလို မြင်တွေ့နေရပါတယ်။

ထို့ပြင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေရဲ့ Pokemon Go ကို အမှီပြုပြီးပြုလုပ်တဲ့ Promotion တွေဟာလည်း အလျိုလျိုပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ Pokemon Go ဟာ အချိန်လပိုင်းလေးအတွင်းမှာပဲ Twitter ထက်ပိုပြီး အသုံးပြုသူ များခဲ့သလို၊ ကမ္ဘာ့အကြီးမားဆုံး လူမှုကွန်ရက် Facebook ထက် လူတွေရဲ့သုံးစွဲချိန် ပိုမိုများပြားခဲ့ပါတယ်။ ဒါတွေတင်မကသေးဘဲ လူပေါင်းမြောက်မြားစွာကို တစ်နေရာထဲကို စုပြုံရောက်သွားစေနိုင်တဲ့ အစွမ်းရှိတာကြောင့် Pokemon Go ဂိမ်းဟာ Marketing Trend တွေကို ပြောင်းလဲစေလိမ့်မယ်လို့သုံးသပ်ပြောဆိုနေကြပါတယ်။ ဂိမ်းကစားရင် ထိုင်ပြီးသာကစားရတယ်ဆိုတဲ့အယူအဆကို တော်လှန်ပစ်ခဲ့သလို GPS နဲ့ ချိတ်ဆက်ကစားရသောကြောင့် လက်တွေ့နဲ့အနီးစပ်ဆုံးဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဂိမ်း

လည်းဖြစ်ပါတယ်။ Pokemon Go ဂိမ်းဟာ လူငယ်တွေအပေါ် သက်ရောက်မှု အလွန်ကြီးမားခဲ့ပြီး ဒီဘက်ခေတ်မှာ Mobile Device တွေနဲ့အချိန်ကုန်ပြီး အထိုင်များလာတဲ့လူငယ်တွေကို လမ်းများများလျှောက်အောင် ဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့သလို အချိန်တိုင်းဂိမ်းထဲကို အာရုံရောက်နေပြီး အလွန်အကျွံကစားနေမယ်ဆိုရင်တော့ ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ Pokemon Go ဟာ စတင်ထုတ်ဝေပြီး လပိုင်းအတွင်းမှာတင် နှစ်သက်သူ၊ ဝေဖန်သူ အတော်များခဲ့ပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံးနီးပါးကို သိမ်းပိုက်ထားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

မိတ်တတ်ရေးရာ သက်ရောက်မှု

ကိုယ့်ကိုယ်ကို Pokemon Trainer တစ်ယောက်လို့ ခံယူလိုက်ပြီဆိုရင် အေးဆေးထိုင်နေလို့ မရတော့ပါဘူး။ Pokemon အကောင်သစ်တွေ၊ ရှားပါး Pokemon တွေကိုစူးစမ်းရှာဖွေရပါတော့မယ်။ ဘယ်နေရာမှာ Pokemon တွေပေါ်တယ်၊ ဘာအကောင်တွေရှိတယ် စူးစမ်းရှာဖွေပြီး နေရာအနှံ့ကို ခရီးဆက်ရပါတော့မယ်။ ဒါကြောင့် မရောက်ဖူးတဲ့နေရာတွေ၊ မသွားဖြစ်တဲ့နေရာတွေ ရောက်သွားပါတော့မယ်။ ထို့ပြင် Pokemon ဖမ်းကြတဲ့အခါ

မှာ တစ်ယောက်တည်းဖမ်းတာထက် အဖွဲ့လိုက် ဖမ်းကြတာများသလို တစ်ယောက်တည်း ဖမ်းတာထက်လည်း ပိုပျော်ဖို့ကောင်းပါတယ်။ အိမ်ထဲမှာပဲနေတဲ့လူတွေ၊ အထိုင်များပြီးဘယ်မှမသွားဖြစ်တဲ့ လူတွေဟာ Pokemon တွေရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုနဲ့ အထက်ပါအကျိုးကျေးဇူးတွေခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်အရာမဆိုကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးဒွန်တွဲနေတာ ဖြစ်တာပြီး Pokemon Go ဟာ အချိန်ပေးရပြီး လက်တွေ့အပြင်မှာပါ လျှောက်သွားနေရတဲ့ ကစားနည်းဖြစ်တာကြောင့် လက်တွေ့ဘဝကို တခြားဂိမ်းတွေထက် ပိုပြီးထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ အလွန်အကျွံကစားပြီး အချိန်တိုင်း ဂိမ်းထဲမှာပဲ အာရုံရောက်နေမယ်ဆိုရင်တော့ အလုပ်အကိုင်ထိခိုက်ပြီး productivity တွေပါ ကျဆင်းလာနိုင်ပါတယ်။

လူမှုရေးအရသက်ရောက်မှု

Pokomon Game ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ လူမှုရေးအရ ဘာတွေအကျိုးကျေးဇူး ရလာသလဲဆိုရင်မတွေ့ဖြစ်တော့တဲ့လူတွေ Pokemon ဖမ်းရင်း ပြန်ဆုံလာတယ်၊ မိတ်ဆွေသစ်တွေရတယ် စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိနိုင်တယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပါ။



မတွေ့တာကြာတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ၊ Mobile Device တွေ၊ Social Network တွေကြားထဲမှာပျောက်ဆုံးနေတဲ့ ရင်းနှီးမှုတွေ Pokemon ဖမ်းရင်းပြန်လည်ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အသင်းတွေလည်း ခွဲထားတာကြောင့် သူငယ်ချင်းတွေ အတူတူ တစ်သင်းတည်းဝင်ပြီး ဆော့ကစားခြင်းဖြင့် အသင်းအဖွဲ့စိတ်ဓာတ်လည်း တိုးလာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ထို့ပြင် Pokestop တွေမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန် Module ကြိပေးရင်း မိတ်ဆွေအသစ်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံပြီး အပေါင်းအသင်းလည်း တိုးပွားလာနိုင်ပါသေး တယ်။

အခုအချိန်မှာတော့ လူကြီး၊ လူလတ်၊ လူငယ် အလွှာပေါင်းစုံကို Pokemon Go က လွှမ်းမိုးထားတာ ကြောင့် စကားဝိုင်းတွေမှာ Pokemon Go အကြောင်း အရာတွေကလည်း လွှမ်းမိုးထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် Pokemon လေးတွေအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးရင်း အပေါင်းအသင်းဝင်ဆံ့ပြီး မိတ်ဆွေတွေလည်း ထပ်ရ လာနိုင်ပါသေးတယ်။ Pokemon Go ဟာ GPS ကို အခြေခံပြီး တကယ့်အပြင်က လမ်းတွေပေါ်မှာလိုက်ဖမ်း ရတာဖြစ်တာကြောင့် ရှုပ်ထွေးလှတဲ့လမ်းတွေကို မှတ်မိ စေပြီး အရေးအကြောင်းရှိလို့ သွားစရာပေါ်လာရင် အဆင်ပြေစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အလွန်အကျွံ ဆိုရင်တော့ အထက်မှာဖော်ပြခဲ့သလိုပဲ ဆိုးကျိုးတွေက လည်းမနည်းပါဘူး။

ကျန်းမာရေးအရသက်ရောက်မှု

ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူး ရစေမယ့် အဓိကအချက်ကတော့ လမ်းလျှောက်ရတာပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ Pokemon Go ကြောင့် အိမ်ထဲမှာပဲ အနေများတဲ့ လူတွေ၊ ကွန်ပျူတာရှေ့မှာပဲ အချိန်ကုန်နေတဲ့လူငယ် တွေ၊ အထိုင်များတဲ့လူတွေကအစ အိမ်အပြင်ကိုထွက်ပြီး လိုလိုလားလားကိုလမ်းတွေလျှောက်နေကြပါပြီ။ ခုခေတ် ဟာ Digital ခေတ်ဖြစ်ပြီး မြို့ပြတွေကလူအများစုဟာ ရုံးတက်၊ ရုံးဆင်းအချိန်လောက်သာလှုပ်ရှားမှုရှိပြီး ထိုင် နေတဲ့အချိန်တွေကပဲ အလွန်များနေကြပါတယ်။ ထို့ပြင် စားဝတ်နေရေးအရ လူတိုင်းအလုပ်လုပ်နေရတဲ့ အခြေ အနေဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်မှာရော၊ အိမ်မှာပါ Electronic Device တွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်ရခြင်း၊ အစားအသောက်

တွေ၊ Soft Drink တွေရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေအဖြစ် လူတွေဟာ အဝလွန်လာကြပါတယ်။ ယနေ့ကမ္ဘာပေါ် မှာ အဝလွန်လာတဲ့လူငယ်အရေအတွက်ဟာ တစ်နေ့ တစ်ခြား အလွန်ကိုများပြားလာပါပြီ။ Pokemon Go ကတော့ လူတွေကို ကျန်းမာရေးညီညွတ်စေဖို့ လူတွေ ကို လမ်းလျှောက်ချင်အောင် တွန်းအားပေးနိုင်ခဲ့ပါပြီ။ Pokemon တွေကို ကားပေါ်က တစ်ဆင့်ဖမ်းတာထက် လမ်းလျှောက်ရင် ပိုမိုမှာဖြစ်တဲ့အတွက် လူကြီးလူငယ် မရွေးဟာ လမ်းပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်ထွက်နေကြပါပြီ။

■ Focus Youth Editor Team

အဆီဖုတွေ လျင်မြင့်စွာ ပျောက်ကင်းစေဖို့ အိမ်တွင်းနည်း ၂၃ မျိုး

ချိုလင်သန့်

ဝက်ခြံပေါက်တဲ့သူတိုင်းမျက်နှာမှာ ဆားဝက်ခြံ ဒါမှ မဟုတ် အဆီဖုပြဿနာရှိပါလိမ့်မယ်။ အဆီဖုကို ဆေး ပညာမှာတော့ closed comedones လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဆဲလ်အသေတွေနဲ့ အဆီတွေဟာ မွေးညှင်းပေါက်လေး တွေမှာ ပိတ်သွားတဲ့အခါ အဆီဖု ဖြစ်လာပါတယ်။ သူတို့ ဟာ အရေပြားအောက်မှာ ကြီးထွားလာပြီးတော့ အဖြူ ရောင်အဖုလေးတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အခြားတစ်ဖက်မှာ တော့ ဆားဝက်ခြံဟာ အောက်ဆီရင်နဲ့ ဓာတ်ပြုခြင်း ကြောင့်တိုးပွားလာတဲ့ ဆဲလ်အသေတွေနဲ့ အဆီတွေ ပြည့် နေတဲ့ မွေးညှင်းပေါက်ပွင့်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆီဖုတွေ ဟာ အဆီပြန်တဲ့အသားအရေပိုင်ရှင်တွေမှာ အဖြစ်များ ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ စားသောက်မှုပုံစံ၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဝက်ခြံ၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ မသန့်ရှင်းမှု တွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာတွေ က ဝက်ခြံနဲ့ဆင်တူပါတယ်။ ခြားနားတာ တစ်ခုကတော့ အဆီဖုတွေကမနာကျင်ပါဘူး။ အဆီဖုတွေက ပျောက် ကင်းဖို့ လွယ်ကူပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီအိမ်တွင်းနည်းတွေ နဲ့ ကာကွယ်လို့ရပါတယ်။

(၁) Oatmeal Scrub

Scrubလုပ်ခြင်းဟာပိတ်နေတဲ့မွေးညှင်းပေါက်လေး

တွေကို ပွင့်စေဖို့ ကူညီပါတယ်။ Scrub ကောင်းကောင်း တစ်ဗူးကိုဆိုင်မှာ ဝယ်လို့ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သကြား ရယ် ပျားရည်ရယ် oatmeal ရယ်ရောပြီး ကိုယ့်ဘာသာ လုပ်လည်း ရပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်း

- Oatmeal ၁/၃ ခွက်
- သကြားညို ၁/၄ ခွက်
- ပျားရည် ၁/၄ ခွက်

ပါဝင်ပစ္စည်း အားလုံးကို ရောလိုက်ပါ။ အနည်းငယ် ကို အရေပြားပေါ်လိမ်းပါ။ ၅မိနစ်ခန့် ညင်သာစွာနှိပ်နယ် ပေးပါ။ နောက်ပြီး ရေစွန်းစွန်းလေးနဲ့ ဆေးချလိုက်ပါ။

(၂) မျက်နှာကို ရေစွန်းငွေ့ခံခြင်း

ရေစွန်းငွေ့ခံခြင်းဟာ အဆီဖုပျောက်ကင်းဖို့ အ ကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့နည်းဟာ ပိတ်နေ တဲ့ ချွေးပေါက်လေးတွေကို ဖွင့်ပေးပါတယ်။ မျက်နှာကို ရေစွန်းငွေ့ခံခြင်းကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်လုပ်ပါ။

(၃) ခရမ်းချဉ်သီး

ခရမ်းချဉ်သီးက ဗီတာမင်စီကြွယ်ဝပြီး မဲညစ်နေတဲ့

အရေပြားအတွက် အရမ်းကောင်းပါတယ်။ အရမ်းလွယ်ပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ မျက်နှာကို ပွတ်ပါ။ အဆီဖုရိတဲ့ နေရာတွေကို ပိုပွတ်ပါ။ ၅မိနစ်ထားပြီး ရေဆေးချလိုက်ပါ။

(၄) နွားနို့

- နွားနို့ စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ဖွန်း
- သံပရာရည် စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ဖွန်း
- ဆား စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ဖွန်း

သေချာစွာမွှေပါ။ မျက်နှာမှာ စက်ဝိုင်းပုံလိမ်းပေးပါ။ ရေဆေးပြီး ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။

- နွားနို့ စားပွဲတင်ဖွန်း ၄ဖွန်း
- ဆား စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ဖွန်း

ခွက်တစ်ခုထဲရောပါ။ မျက်နှာကို ညင်သာစွာနှိပ်ပေးပါ။ မိနစ် ၂၀ ကြာပြီးရင် ရေအေးနဲ့ ဆေးချပါ။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် လုပ်ပါ။ အဆိုပါနည်းလမ်းနှစ်ခုကို တစ်လှည့်စီ လုပ်ပါ။

(၅) အာလူးနဲ့မျက်နှာပေါင်းတင်မယ်

မျက်နှာပေါင်းတင်ဆေးလုပ်ဖို့ အာလူးအစိမ်း အနည်းငယ်ကို ကြိတ်ခြေလိုက်ပါ။ အနှစ်တွေကို မျက်နှာမှာ မိနစ် ၃၀ထားပြီး ရေဆေးလိုက်ပါ။

(၆) သွားတိုက်ဆေး

သွားတိုက်ဆေးမှာပါတဲ့ ဖလိုရိုက်(floride)က ဝက်ခြံနဲ့ အဆီဖု ၂ခုလုံးကို ကုသပေးပါတယ်။ အဆီဖု ဖြစ်နေတဲ့နေရာကို ဂျယ်(gel) သွားတိုက် ဆေးလိမ်းပေးပါ။ မိနစ် အနည်းငယ်ထားပြီး ရေအေးနဲ့ဆေးချလိုက်ပါ။

(၇) ကြက်ဥနဲ့ပျားရည်

ကြက်ဥက ချွေးပေါက်တွေကို တင်းစေပါတယ်။ ပျားရည်ကတော့ အစိုဓာတ်ထိန်းပေးတဲ့ ခရမ်(moisturizer) အဖြစ်လုပ်ဆောင်ပါတယ်။

- ဗာဒ်ဆီ လက်ဖက်ရည်ဖွန်းဝက်
- အော်ဂဲနစ် ဒိန်ချဉ် စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ဖွန်း

- ကြက်ဥ ၁လုံးရဲ့အကာ
- ပျားရည်နွေးနွေး စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ဖွန်း

ခက်ရင်းသုံးပြီး ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို သေချာမွှေပါ။ မျက်နှာမှာ ပါးပါးလိမ်းပါ။ မိနစ် ၃၀ထားပြီး ရေနွေးနဲ့ ဆေးလိုက်ပါ။

(၈) Benzoyl Peroxide

Benzoyl peroxide က အဆီဖုကို ဖြစ်စေတဲ့ ပိတ်ဆို့မှုကို လျော့ချပေးတဲ့ ဘတ်တီးရီးယား ဆန့်ကျင်ပစ္စည်းအနေနဲ့ လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ အဆီဖုတွေ အလွန်အကျွံဖြစ်နေမှသာလျှင် Benzoyl peroxide ကို သုံးပါ။

(၉) ရွှံ့မျက်နှာပေါင်းတင်ဆေး (Clay Mask)

ရွှံ့မျက်နှာပေါင်းတင်ဆေး ဆဲလ်သေတွေကို ခွာချပေးပါတယ်။ ခပ်ပါးပါးလေးလိမ်းပြီး ခြောက်အောင် ၁၀ မိနစ် ထားပါ။ ရေခပ်နွေးနွေးလေးနဲ့ဆေးချလိုက်ပါ။

(၁၀) မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါ

မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါကို ရေနဲ့ရောပြီး အနှစ်ပျစ်ပျစ်လေးရ အောင်ဖျော်ပါ။ အဲ့အရောကို မျက်နှာပေါ်လိမ်းပြီးခြောက်တဲ့အထိ ထားလိုက်ပါ။ ရေနွေးနဲ့ ဆေးလိုက်ပါ။

(၁၁) မျက်နှာသုတ်ပုဝါ နွေးနွေးလေး

မျက်နှာသုတ်ပုဝါကို ရေနွေးထဲနှစ်ပါ။ ရေစင်အောင် ညှစ်ပါ။ လဲလျောင်းပြီး မျက်နှာသုတ်ပုဝါကို မျက်နှာပေါ်တင်ပါ။ အဲ့လိုလုပ်ခြင်းဟာ ချွေးပေါက်တွေကို ပွင့်စေပါလိမ့်မယ်။ ဒီနည်းကို နေ့တိုင်း ညအိပ်ရာမဝင်ခင် ၁၀မိနစ် အလိုမှာပြုလုပ်ပါ။

(၁၂) သံပုရိုသီး

သံပုရိုသီးကို ဝှမ်းလုံးလေးနဲ့ မျက်နှာကိုလိမ်းပါ။ ဆစ်ထရစ်အက်ဆစ်(citric acid) ကချွေးပေါက်တွေကို

ပွင့်စေပြီး အဆီပိုတွေကို ခြောက်စေပါလိမ့်မယ်။

(၁၃) ပန်းသီးရှာလကာရည်

ဒါကိုရေခွေးဇွေးနဲ့ ပေါင်းတင်ပြီးတဲ့အခါမှာ အသုံးပြုဖို့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းသီးရှာလကာရည်ကို လိမ်းပြီး ခြောက်အောင်ထားလိုက်ပါ။ ရေမဆေးပစ်ပါနဲ့။

(၁၄) ပြောင်းဖူးမှုန့်(corn starch)

ပြောင်းဖူးမှုန့်ကို ရှာလကာရည်နဲ့ ၃:၁ ရောပါ။ အဆီဖု ဖြစ်နေတဲ့နေရာကိုလိမ်းပါ။ ၁၅ မိနစ်ကြာရင် ရေ နွေးဖြင့် ဆေးလိုက်ပါ။

(၁၅) ဗာဒံစေ့

ဗာဒံစေ့အချို့ကိုကြိတ်ပြီး နှင်းဆီရည် အနည်းငယ် နဲ့ အုတ်ဂျုံမှုန့် (oatmeal) လက်ဖက်စားဖွန်း ၁ ဖွန်းကို ရောပါ။ လိမ်းပြီး ၁၅ မိနစ်ကြာရင် ရေအေးနဲ့ မျက်နှာသစ် ပါ။

(၁၆) ဆန် scrub

ဆန်ကို တစ်ညလုံး (သို့) ၅နာရီကြာ ရေစိမ့်ထား လိုက်ပါ။ ကြိတ်ပြီး အနှစ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ဒီ scrub ကို ဆဲလ်သေတွေဖယ်ဖို့ အသုံးပြုပါ။

(၁၇) ကြက်သွန်ဖြူသံပုရိရည်နဲ့ လိမ္မော်ခွံ scrub

- ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဖွာ
- သံပုရိရည် ထမင်းစားဖွန်း ၃ ဖွန်း
- လိမ္မော်ခွံ တစ်ဝက်

(လိမ္မော်ခွံကို နေပူထဲမှာလှန်းပြီး အမှုန့်လုပ်လို့ ရပါ တယ်။)

ဖျော်စက်သုံးပြီး အနှစ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ အဆီဖု ရှိတဲ့နေရာ ၁၀မိနစ်ထားပြီး ရေခွေးနဲ့သစ်ပါ။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်လုပ်ပါ။

(၁၈) သကြားနှင့် သံလွင်ဆီ

သံလွင်ဆီ အစက်အနည်းငယ် (a few drops of) နဲ့ သကြားလက်ဖက်စားဖွန်း ၁ ဖွန်းရောပါ။ သွားပွတ်တံ နုနလေးသုံးပြီး မျက်နှာကို ပွတ်ပါ။ ၅ မိနစ်ကနေ ၁၀ မိနစ် အထိပွတ်ပြီးရင် ရေအေးနဲ့ ဆေးလိုက်ပါ။ တစ်ပတ် တစ်ကြိမ်လုပ်ပါ။

(၁၉) နှင်းဆီရည်

ဂွမ်းလုံးလေးနဲ့ နှင်းဆီရည်ကို မျက်နှာကို လိမ်းပါ။ ရေမဆေးပါနဲ့။ နှင်းဆီရည်ကို နေတိုင်းလိမ်းရင် အဆီဖု တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါလိမ့်မယ်။ ပိုကောင်းဖို့ အခြား မျက်နှာပေါင်းတင်တာတွေမှာလည်း နှင်းဆီရည် အနည်း ငယ် ထည့်နိုင်ပါတယ်။

(၂၀) Salicylic acid

Salicylic acid ဟာ မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာရှိတဲ့ ဘတ် တီးရီးယားတွေကို ဖယ်တဲ့နေရာမှာ အရမ်းကိုထိရောက် ပါတယ်။ Salicylic acid က လိမ်းဆေးပုံစံဖြစ်ပါတယ်။ အဆီဖု ဖြစ်နေတဲ့နေရာသာ လိမ်းရပြီး မျက်နှာပြင်တစ်ခု လုံး မလိမ်းရဘူးဆိုတာ သတိထားရပါမယ်။

(၂၁) Retinoid cream

ဒီ cream တွေက အဆီဖုနဲ့ အခြားအရေပြား ပြဿနာတွေအတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ ဟာ ပိတ်နေတဲ့ချွေးပေါက်တွေကို ပွင့်စေတယ်။ ဘတ်တီး ရီးယားတွေကိုသေစေပြီး ပိုလျံနေတဲ့အဆီတွေကို ဖယ် ပေးတယ်။ ဒီခရမ်ကို ဓာတုဗေဒဆိုင်တွေမှာ အလွယ် တကူဝယ်လို့ရပါတယ်။

(၂၂) ဂျုံမှုန့်

ဂျုံမှုန့်ကို နို့အစိမ်း ထမင်းစားဖွန်း ၁ ဖွန်း (သို့) နှင်းဆီ ရည်နဲ့ရောပြီး မျက်နှာပေါင်းတင်ဆေးအနေနဲ့ အသုံးပြုပါ။

ခြောက်အောင်ထားပြီး ရေနွေးနဲ့ ဆေးလိုက်ပါ။

(၂၃) သစ်ကြံပိုးခေါက်

ဒီmaskကို မီးဖိုချောင်က ပစ္စည်းတွေနဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

- သစ်ကြံပိုးခေါက်မှုန့် ထမင်းစားဖွန်း ဖွန်းဝက်
- မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါ ထမင်းစားဖွန်း ၁ဖွန်း
- သံပုယိုရည် ထမင်းစားဖွန်း ၁ဖွန်း
- ရေအနည်းငယ် ရောပြီး မျက်နှာနဲ့လည်ပင်းကို လိမ်းပါ။ ခြောက်အောင်ထားပြီး ရေနွေးနဲ့ဆေးလိုက်ပါ။ ၁ပတ်ကို ၂ ကြိမ်လုပ်ပါ။ (သစ်ကြံပိုးခေါက်က လိမ်းရင်ပူပါတယ်နော်။)

(၂၄) ဒိန်ချဉ်

- ဒိန်ချဉ် ထမင်းစားဖွန်း ၃ဖွန်း
 - အုတ်ဂျုံမှုန့်(oatmeal)ထမင်းစားဖွန်း ၂ဖွန်း
 - သံပုရိရည် ထမင်းစားဖွန်း ၁ဖွန်း
 - သံလွင်ဆီ ထမင်းစားဖွန်း ၁ဖွန်း
- သေချာမွှေပြီး မျက်နှာနဲ့ လည်ပင်းကို လိမ်းပါ။ ၅ မိနစ် ထားပြီး ရေအေးနဲ့ဆေးလိုက်ပါ။

(၂၅) ဆပ်ပြာနဲ့ဆားအရော

ဆပ်ပြာထမင်းစားဖွန်း ၁ဖွန်းနဲ့ ဆား လက်ဖက်ရည် ဖွန်းဝက် ကိုရောပါ။ အဆီဖုရိတဲ့နေရာကို ညင်သာစွာ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ပြီးရင် မျက်နှာကို ရေအေးနဲ့ဆေးပေးပါ။ အဆီဖုတွေ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အထိ တစ်နေ့ကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လုပ်ပါ။

မှတ်ရန်။ ။ အဆီဖုတွေ ထွက်မလာဘူးဆိုရင် နောက်၁ခါလုပ်ဖို့ ၁ရက် ၂ရက်စောင့်ပါ။

(၂၆) Green gram flour

(၂၇) Coriander leaves

(၂၈) Fenugreek leaves mask

ဒီသုံးမျိုးက ရှာရတာခက်တဲ့အတွက် မဖော်ပြပေး တော့ပါဘူး။

(၂၉) လက်ဖက်အဆီ (Tea Tree oil)

လက်ဖက်အဆီက ဘတ်တီးရီးယားနဲ့ မှိုဆန့်ကျင် ပစ္စည်းအဖြစ်လုပ်ဆောင်ပြီး အရေပြားပေါ်က ဘတ်တီးရီးယားတွေကို သတ်ပေးပါတယ်။ အဆီဖုတွေတိုးပွားမှု ကိုဟန့်တားပါတယ်။ ဒဏ်ဖြစ်စေတဲ့အတွက် tea tree oil ကို အရေပြားပေါ် တိုက်ရိုက်မလိမ်းသင့်ပါဘူး။ အဲ့ဒါကို ရေ (သို့) ရှားစောင်းလက်ပတ် gel နဲ့ ၁:၉ ရောပြီး ပြင်းအားပျော့အောင်လုပ်ပါ။ မျက်နှာအရင်သစ်ပါ။ ငွမ်းလုံးလေးနဲ့ ဖြစ်နေတဲ့နေရာကိုတို့ပေးပါ။ ခြောက်အောင် ထားပြီး ရေမဆေးပါနဲ့။

(၃၀) စန္ဒကူးမှုန့်(sandalwood)

ပရဆေးဆိုင်တွေမှာ စန္ဒကူးမှုန့်ကို ဝယ်နိုင်ပါတယ်။ စန္ဒကူးနဲ့ နှင်းဆီရည်ကို ရောပြီးလိမ်းပါ။ ခြောက်သွားရင် ရေဆေးလိုက်ပါ။

(၃၁) ရှားစောင်းလက်ပတ်ဂျဲလ်

ရှားစောင်းလက်ပတ်ဂျဲလ်ကို ပုံမှန်မျက်နှာသစ်ပြီး ရင်လိမ်းပါ။ အဲ့တာက အရေပြားကိုနူးညံ့ပြီး ရေဓာတ် ပြည့်စေလိမ့်မယ်။

(၃၂) လက်ဖက်ခြောက်အိတ်

သုံးပြီးသား လက်ဖက်ခြောက်အိတ်တွေကို သွန်ပြီး အဆီဖုတွေတဲ့နေရာကို ပွတ်ပါ။ ၁ပတ်ကို အနည်းဆုံး ၂ ကြိမ်လုပ်ပါ။

ဆောင်ရန်

• မျက်နှာကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ တစ်နေ့ နှစ် ကြိမ်မျက်နှာသစ်ပါ။

• ရေများများသောက်ပါ။

• လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံ တွေ စားပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ပိတာမင်အေးနဲ့ ပိတာမင်အီးကိုပိုစားပါ။

• ဗောက်ရှိရင်ခေါင်းနဲ့တိုင်းလျှော်ပါ။
(ခေါင်းခဏခဏလျှော်ရင် ရေအိတ်တည် တတ်ပါ တယ်။)

• လက်ကိုမျက်နှာနဲ့ဝေးရာမှာထားပါ။(မကိုင်ပါနဲ့)

• တစ်လတစ်ကြိမ် spa မှာ မျက်နှာပေါင်းတင်(facial treatment) လုပ်ပါ။

• ပတ်ကျော်လို့မှ အဆီဖုမပျောက်ရင် အရေပြား အထူးကုဆီသွားပါ။

• Oil free make up နဲ့ foundation cream သုံးပါ။

• အိပ်ရာမဝင်ခင် မိတ်ကပ်ဖျက်ပါ။

• ခေါင်းအုံးစွပ် တစ်ပတ်တစ်ခါလဲပါ။

• အရေပြားကို အစိုဓာတ်ရှိနေပါစေ။

ရှောင်ရန်

• အဆီဖုကိုလက်နဲ့မညှစ်ပါနဲ့။ ညှစ်ရင် ဝက်ခြံဖြစ် သွားလိမ့်မယ်။

• အဆီနဲ့အစပ်များတဲ့ အစားအသောက်၊ အရက်၊ ကာဗွန်ပါတဲ့အချိုရည်၊ ချောကလက်နဲ့ ကော်ဖီ ရှောင်ပါ။

• နေရောင်ခြည်နဲ့ထိတွေ့ခြင်းမ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ချိုလင်သန့်

Focus Youth Editor Team

Facebook အသုံးပြုခြင်းက Relationship တစ်ခုကို ဘယ်လိုသက်ရောက်စေမလဲ ...

Facebook ဟာ Social Network ဖြစ်တဲ့ အလျောက် လူအများအပြားနဲ့ထိတွေ့၊ စကားပြောဆိုဆက်ဆံမှုတွေရှိလာရပါတယ်။ လူတိုင်းလိုလို internet ကို အသုံးပြုနေတဲ့ခေတ်ကြီးမှာ Facebook လို Social Network တွေကို အသုံးပြုလာခြင်း၊ လူငယ်တွေအနေနဲ့လည်း Network ကို တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုနေတဲ့ အချိန်မှာ Facebook ကနေ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံမိကြပါတယ်။ မိမိရဲ့ချစ်သူ (သို့မဟုတ် မိမိရဲ့လက်တွဲဖော်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ သူနဲ့လည်း Facebook စာမျက်နှာကနေပဲ စကားပြောဆို ဆက်သွယ်လာကြပါတယ်။ facebook ပေါ်မှာ Relationship တစ်ခုတင်လိုက်ပြီဆိုရင် ဒါဟာ ချစ်သူတွေဖြစ်သွားပြီလို့ အတည်သတ်မှတ်လိုက်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ Facebook ပေါ်မှာ Relationship တစ်ခုတည်ဆောက်တော့မယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန် နားလည်မှုလေးတွေ ထားပေးရမယ်။ ဒါမှလည်း အဆင်ပြေပြေနဲ့ Relationship လေးတစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်မှာပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့ Relationship တစ်ခုကို ခိုင်မာစေချင်တယ်ဆိုရင် ဒါလေးတွေ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

Facebook ပေါ်မှာ တခြားသူတွေနဲ့ စကားပြောဆိုမှုကြောင့်လည်း မိမိရဲ့ချစ်သူနဲ့ အထင်လွဲမှားမှုတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကို လာမိတ်ဆက်တာတွေရှိသလို

ကိုယ်ကလည်း စမိတ်ဆက်မိတာတွေ ရှိပါတယ်။ကိုယ်တင်တဲ့ Status တွေမှာ ဝင်ပြီးပေးတဲ့ Comment တွေကြောင့်လည်း အထင်လွဲမှားမှုတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကစိတ်မခိုင်သူ၊ စိတ်ယိုင်သူဖြစ်မယ်ဆိုရင် လက်ရှိချစ်သူကို သစ္စာဖောက်ကာ နောက်တစ်ယောက်တွဲဖို့ အထိ အခြေအနေတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်က သစ္စာရှိဖို့လိုအပ်သလို ကိုယ့်ရဲ့ချစ်သူကိုလည်း ယုံကြည်မှုထားပေးပါ။ ဒါမှသာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ပြေပြေလည်လည်နဲ့ အနှောင့်အယှက်တွေမရှိပဲ လက်တွဲနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

EX ကိုပြန်လည်တမ်းတခြင်း

အချင်းချင်း စိတ်ဆိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နားလည်မှုလွဲတာပဲဖြစ်ဖြစ်(ရှေ့ကရည်းစားကဘယ်လောက်နားလည်ပေးတာ ဘယ်လောက်ခွင့်လွှတ်ပေးတာ၊ Facebook မှာ Ex ကို သတိရတဲ့ Status တွေတင်တာ၊ Ex အကြောင်းတွေကိုရေးသားထားတဲ့ Post တွေကို Share ပြန်လုပ်တာ)အဲ့ဒီအရာအတွေ့ကယခုတည်ဆောက်ထားတဲ့ Relationship ကို ကိုယ့်ချစ်သူရဲ့ မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကွယ်ရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် Ex နဲ့ ပတ်သတ်တာတွေကိုမပြောသင့်ပါ။ Face-

book တို့လို ကိုယ့်သူငယ်ချင်းရေး၊ ကိုယ့်ချစ်သူရဲ့သူငယ်ချင်းတွေပါရှိတဲ့နေရာမှာ Ex နဲ့ပတ်သတ်တဲ့ Stauts တွေကို ရေးတင်တာ၊ Share တာတွေ မလုပ်မိအောင် ထိန်းသိမ်းသင့်ပါတယ်။

Facebook ပေါ်မှာတွေ့နေရခြင်းကြောင့် အပြင်မှာတွေ့ဖို့ ပိုနည်းလာခြင်း

အရင်ခေတ်တုန်းကဆိုရင် ချစ်သူတွေဟာတစ်ပါတ်မှ တစ်ရက်လောက်ပဲတွေ့ကြရတာပါ။

ယနေ့ခေတ်ကျတော့ဘယ်လောက်ပဲနေရာဝေးနေပါစေ Facebook ကနေ chat တာတွေ၊ Video call တွေခေါ်လို့ပြောလို့ရနေတာ အပြင်မှာတွေ့တဲ့အချိန်ပိုနည်းလာကြပါတယ်။ အဲ့ဒီအခါကျတော့လည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ကအားတာနဲ့ online ဖွင့် facebook ပေါ်မှာပဲပြောဖြစ်တာ များလာတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးကိုယ်က အလုပ်ကိစ္စတွေနဲ့ မအားတဲ့အခါတွေဆိုရင် ရတဲ့အားလပ်ချိန်လေးမှာပဲ Online ကနေ ပြောဆိုရတာတွေများပါတယ်။ ဒါက ဘာတွေဖြစ်စေနိုင်သလဲဆိုတော့ ချစ်သူတွေကြားမှာရှိသင့်တဲ့ လွမ်းတယ်ဆိုတဲ့စကားဟာ ခပ်ပေါ့ပေါ့ပြောသလို ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ပါတ်မှာတစ်ရက်လောက်တော့ အပြင်မှာတွေ့သင့်ပါတယ်။ နေရာ အဝေးကဆိုရင်လည်း တစ်လမှာတစ်ချိန်၊ နှစ်ချိန်လောက်တော့ အချိန်ပေးတွေ့သင့်ပါတယ်။ ဒါမှချစ်သူဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်စရာအချိန်လေးတွေကို ဖြတ်သန်းနိုင်ကြမှာပါ။ Social Network တွေကြောင့် ချစ်သူတွေ အလွယ်တကူတွေ့ဆုံခွင့်ရလာတယ်ဆိုပေမယ့် ဘေးထွက်သက်ရောက်မှုတစ်ချို့ရှိတယ်လို့တော့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ချစ်သူသက်တမ်းတစ်လျှောက်က အမှတ်တရတွေ မေ့လာမယ်

ချစ်သူတွေမှာ Social Network တွေကနေတဆင့် အမြဲတွေ့နေပြောနေကျဆိုတော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့အလေးထားမှုတွေ လျော့နည်းလာတတ်ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ အမှတ်တရရှိမဲ့အရာလေးတွေ မိမိတို့ ဖြတ်သန်းခဲ့ကြတဲ့ ပျော်ရွှင်စရာနေ့ ရက်လေးတွေကို မေ့လာတတ်တဲ့အပြင်

ချစ်သူရည်းစားဘဝမှာ ရှိသင့်တဲ့ပျော်ရွှင်စရာ နေ့ရက်လေးတွေ၊ ချစ်သူသက်တမ်း ဘယ်လောက်ပြည့်ပြီဆိုတဲ့ အမှတ်တရ Anniversary နေ့ရက်လေးတွေလည်း အတူဖြတ်သန်းဖို့မေ့လျော့နေပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာမယ်ဆိုရင်တော့ မိမိတို့တွဲတွဲသက်တမ်းတစ်လျှောက်မှာ အမှတ်တရလေးတွေ မရှိတဲ့အတွက် အကြောင်းတစ်ခုကြောင့် ဝေးကွာသွားမယ်ဆိုရင်လည်း ဘာမှမခံစားရသလိုဖြစ်နေမှာပါ။ ဒါကြောင့် မိမိတို့ရဲ့ ချစ်သူဘဝကို အေးတိအေးစက် မဖြတ်သန်းပဲနဲ့ ပျော်ရွှင်စရာလေးတွေ အမှတ်တရလေးတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မယုံကြည်မှုတွေကနေ စုံစမ်းမှုတွေ လုပ်လာခြင်း

ချစ်သူရည်းစားဘဝမှာ စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက်တာလေးတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်မှားရင် တစ်ယောက်က ခွင့်လွှတ်ပေးပြီး နားလည်မှုလေးတွေ ထားရှိသင့်ပါတယ်။ Social Network တွေ ခေတ်စားနေတဲ့ခေတ်ကြီးမှာ လူတိုင်းနဲ့ Online ပေါ်မှာ သူငယ်ချင်း ဖြစ် စကားပြောတာကတော့ အဆန်းမဟုတ်ပါဘူး။ ထိုထဲမှာမှ ကောင်းတဲ့လူရှိသလို ဆိုးတဲ့လူလည်း ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ Status တွေက နားလည်မှု လွဲတာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ (ဥပမာ - ကောင်မလေးတစ်ယောက်ကို Post ကို ကိုယ့်ကောင်လေး က Comment ဝင်ပေးရင်သဝန့်တိုတာပေါ့။) တစ်ခါနှစ်ခါ ဘာမှမပြောပေမဲ့ များလာရင်တော့ ချစ်သူတွေကြားမှာ အထင်လွဲမှားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ခြင်း၊ စကားများရခြင်းတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ကောင်မလေးတွေဘက်ကလည်း ကိုယ်မသိတဲ့ ကောင်လေးတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောတာ (Tag တွဲပြီး စာလေးတွေ ရေးထားတင်ထားကို) ကိုယ့်ကောင်လေးကမြင်ရင် ဒေါသထွက်မိမှာ အမှန်ပါပဲ။ ဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ယုံကြည်မှုတွေ လျော့နည်းလာပြီး သူငယ်ချင်းတွေက တစ်ဆင့်ပြန်ပြီး စုံစမ်းတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို ကောင်လေးဘက်က (သို့မဟုတ်) ကောင်မလေးဘက်ကသိရင် မယုံကြည်ရမလားဆိုပြီးတော့ ရှင်းမရနိုင်တဲ့ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ထိုကနေ

တဖြည်းဖြည်းဝေးကွာဖို့ အခြေနေနဲ့ နီးလာပါလိမ့်မယ်။ အမှန်တော့ ဒါတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြင်မှာတွေ့ဖို့အချိန်မပေးပဲ Online ကနေ စကားပဲပြော နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့အကျိုးဆက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခံစားချက်အလျောက် Status တင်တာတွေကနေ နားလည်မှုလွဲခြင်း

Social Network ကိုတွင်ကျယ်စွာ သုံးလာတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့အရာကို တခြားသူတွေသိအောင် Status တွေ တင်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့ကောင်မလေး (သို့မဟုတ်) ကောင်လေးက ကိုယ်နဲ့မသက်ဆိုင်တဲ့ Feeling Status တွေ တင်တာ တွေရင် သို့လောသို့လော အတွေးများနဲ့ နားလည်မှုလေး တွေလွဲလာတတ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက်တာ၊ သဝန်တိုတာတွေဟာ ချစ်သူ ရည်းစားဘဝမှာ ဖြစ်နေတဲ့သမားရိုးကျကိစ္စလေးတွေ ဆို ပေမဲ့ တကယ်တမ်း အလွန်အကျွံဖြစ်သွားရင်မကောင်း ပါဘူး။ တကယ်နောက်ဆုံးနစ်နာ ခံစားရမှာက မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်ပါ။ Status တွေကနေ နားလည်မှုလွဲကာ စကားများရန်ဖြစ်ခြင်းတွေကနေ တည်မြဲနေတဲ့ Relationship တစ်ခုကို ပျက်စီးစေဖို့ ဦးတည်နေသလို ဖြစ်နေ ပါတယ်။ ကိုယ့်ခံစားချက်အလျောက် စိတ်ထင်ရာမလုပ် သင့်ပါဘူး ခံစားချက်ကို ဦးစားပေးပြီး (ဥပမာ- Unfriend လုပ်ထားခြင်း၊ Chat Off လုပ်ထားခြင်း၊ Block ထားခြင်း) တို့ဟာ ရေရှည်လက်တွဲနိုင်ဖို့အတွက် အဟန့် အတားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ် ခံစားချက်ကိုဦးစားမပေးပဲ သေချာစဉ်းစားကာ သူမရှိရင် ဖြစ်ပါ့မလား၊ သူနဲ့တွဲခဲ့တဲ့တစ်လျှောက်မှာ ဘယ်လောက် ကိုယ့်အပေါ် နားလည်ပေးခဲ့လဲဆိုတာတွေးပြီးမှ လုပ်သင့် တာကိုလုပ်ပါ။ ဘာမဟုတ်တဲ့ ကိစ္စလေးတွေနဲ့တော့ နားလည်မှုလေးတွေ မလွဲကြပါစေနဲ့။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတွေကနေ ပြဿနာဖြစ်ခြင်း

Facebook ပေါ်မှာလည်း တော်တော်များတွေနေ မြင်နေရပါတယ်။ Relationship တစ်ခုမှာ အပြန်အလှန်

Facebook Account Passwordတွေပေးနေကြတာတွေ ပါ။ ဒါဟာ ကိုယ့်ချစ်သူယုံကြည်စေချင်လို့ ကိုယ်သူ့အပေါ် ဘယ်လောက်ချစ်လဲဆိုတာကို သိစေဖို့ပေးနေကြတာပါ။ တစ်ချို့အတွဲတော်တော်များများက ပြဿနာမရှိပေမဲ့ တစ်ချို့တွေကျတော့ စကားများရန်ဖြစ်တာတွေ တွေ့ရ ပါတယ်။ အစတည်းကမပေးချင်ရင် မပေးလို့လဲရပါတယ်။ ပေးပြီးကာမှ လူတိုင်းနဲ့ပြောနေပြီးကာပြီးမှ ကိုယ့်ကောင် လေး (သို့မဟုတ်) ကိုယ့်ကောင်မလေး မသိအောင် Delete လုပ်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်က ကိုယ် ကောင်မလေး (သို့) ကိုယ့်ကောင်လေးရဲ့ Accountထဲ ဝင်ကြည့်လို့ တစ်ခုခုပို့ထားတာတွေသွားခဲ့ရင် မကောင်း ပါဘူး။ အရမ်းချစ်လို့ မပြောပဲ မသိချင်ယောင်ဆောင် ထားပေးမဲ့လည်း တွေ့ရဖန်များလာတဲ့အခါ စကားများ ကာ Relationship တစ်ခုကို သံသယတွေနဲ့တည်ဆောက် နေပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စတွေကို Net- work ကနေ စကားပြောရတဲ့အခါ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး သံသယမရှိလေအောင် အစတည်းက ရှင်းပြထားသင့် ပါတယ်။ ဒါမှသာ မိမိတို့အချင်းချင်း နားလည်မှုတွေရှိပြီး Relationship တစ်ခုမှာ သံသယတွေမရှိပဲ တည်မြဲစွာနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာရှေ့ဆက်နိုင်ကြမှာပါ။

Facebook တို့လို Social Network တွေမှာ Rela- tionship တစ်ခုတည်ဆောက်တာက ကောင်းကျိုးလေး တွေရှိသလို အချင်းချင်းနားလည်မှုတွေ လွဲမှားရာကနေ ဆိုးကျိုးလေးတွေရှိလာတတ်ပါတယ်။ တော်ရုံကိစ္စဆိုရင် ပြဿနာမရှိပေမဲ့ အချင်းချင်းယုံကြည်မှုတွေ လျော့ပါး လာရင် ဝေးကွာစေဖို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို အချက် လေးတွေကိုသိရှိပြီး ပြင်ဆင်မယ်ဆိုရင် မိမိတို့ရဲ့ Rela- tionship ဟာ အဆင်ပြေသာယာလှပြီး သူများအားကျ တဲ့ Couple အတွဲ လေးဖြစ်နေမှာပါ။

ကိုယ်ကလည်း မရှုပ်သင့်သလို ကိုယ့်ချစ်သူကို လည်း ယုံကြည်ပေးသင့်ပါတယ်။ အချင်းချင်းနားလည် စွာနဲ့ ဆိုးတိုင်ပင်ကောင်းတိုင်ပင် စိတ်တူကိုယ်တူရှိပြီး လူတိုင်းအားကျတဲ့စုံတွဲလေးတွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။

Focus Youth Editor Team

လူလွတ်များသို့

အိမ်ထောင်ရှင်များပြောစကား

သားရိုး

လူလွတ်တွေအတွက်တော့ အိမ်ထောင်ပြုတယ်ဆိုတာ လွယ်ကူတယ်လို့ ထင်ချင်ထင်မယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေတဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်စုံတွဲတွေကိုကြည့်ပြီး အားကျတာ၊ စိတ်ပျက်တာတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ အိမ်ထောင်မှုတစ်ခုဆိုတာ တည်ဆောက်ပြီးရင် ဒီအတိုင်းပစ်ထားလို့မရပါဘူး။ တည်ဆောက်ထားတဲ့ အိမ်ထောင်ကို ပစ်ထားခဲ့မယ်ဆိုရင် ဒီအိမ်ထောင်ရေးဟာ ဆွေးမြေ့သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမဆွေးမြေ့အောင်ဆိုရင်တော့ စနစ်တကျပြုစုဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒီအောက်က အချက်လေးတွေကတော့ အိမ်ထောင်ကျပြီးတဲ့သူတွေရဲ့ လူလွတ်တွေကိုသိစေချင်တဲ့အတွက်အကြံစကားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက်နဲ့ နှစ်ယောက်တည်းရှုပ်ရှင်ကြည့်တာမျိုးတွေ၊ ညစာစားတာမျိုးတွေ စသဖြင့် အချိန်ပေးပြီး Date လုပ်သင့်ပါတယ်။

(၂) တစ်ချို့သော ရန်ပွဲတွေ

အိမ်ထောင်ရှင်တွေဟာ ရန်ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ချို့ရန်ပွဲတွေဟာ ဖြစ်စရာမလိုမှန်း သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ သိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အလျော့ပေးလိုက်ရင် တစ်သက်လုံး အောက်ကျခံသွားရမလားဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်လေးတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ဒီစိုးရိမ်စိတ်လေးကြောင့်ပဲ အိမ်ထောင်ရှင်တွေဟာ တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် နားလည်သည်းခံ ရမယ့်အစား အရေးမပါတဲ့ရန်ပွဲတွေကို ဖန်တီးကြပါတော့တယ်။

(၁) အိမ်ထောင်ဘက်နှင့် Date လုပ်ဖို့ မမေ့ပါနှင့်။

ချစ်ခြင်းရဲ့ အဆုံးသတ်ဟာ အိမ်ထောင်ရေးပါလို့ နောက်ပြောင်ပြီးပြောတတ်ကြတဲ့ စကားတွေတောင်ရှိပါတယ်။ အိမ်ထောင်ကျသွားပြီဆိုတာနဲ့ သမီးရည်းစားဘဝတုန်းကလို ကြည်ကြည်နူးနူးနေစရာ မလိုတော့ဘူးလို့ ထင်တာတွေဟာ မှားပါတယ်။ ရံဖန်ရံခါ အခါမျိုးမှာ

(၃) မြို့သိပ်ခြင်းတွေ

တစ်ချို့အိမ်ထောင်ရှင်တွေအတွက် ဖြစ်တတ်တဲ့ ပြဿနာတစ်ခုကတော့ မြို့သိပ်နေတတ်တာပါ။ ကိုယ်ဘာဖြစ်နေလဲ၊ ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို မြို့

သိပ်ခံစားတတ်ပြီး ကြုံကြုံကြုံမှ ပေါက်ကွဲပစ်လိုက်တတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အိမ်ထောင်ရေးအတွက်တော့ မကောင်းတဲ့လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်တစ်ခုမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကြား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးကို မွေးမြူသင့်ပါတယ်။

(၄) ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်း

အိမ်ထောင်တစ်ခုရဲ့ ကြားထဲကို မိဘဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်က သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေ ဝင်လာပြီဆိုရင် အရမ်းကိုခက်ခဲတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးတစ်ခု ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ တတ်နိုင်သမျှ အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စကို အိမ်ထောင်ရှင်တွေ ကိုယ်တိုင်ကပဲ ညှိနှိုင်းကိုင်တွယ်ရပါမယ်။ ဒီလိုပြောလို့ မိဘတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွေနဲ့ ကင်းကွာနေရမယ်လို့မဆိုလိုပါဘူး။ အိမ်ထောင်ရဲ့ အရေးအရာတွေကိုပဲ ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းဖို့ပြောတာပါ။

(၅) အသိအမှတ်ပြုမှုတွေ

အိမ်ထောင်တစ်ခု တည်ဆောက်ပြီးသွားပြီဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွဲဖော်ဟာ ကိုယ့်အတွက်တော့ အရင်းနှီးဆုံးရဲဘော်ရဲဘက်တစ်ယောက် ဖြစ်သွားပါပြီ။ ဒီလိုရင်းနှီးသွားလို့ လျစ်လျူရှုလို့မရတဲ့ တစ်ချို့ကိစ္စတွေရှိပါတယ်။ တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် အသိအမှတ်ပြုမှုတွေ၊ လေးစားမှုတွေ၊ ဒါတွေဟာ အိမ်ထောင်ရေးမှာပစ်ပယ်လို့ မရမယ့်အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချို့ ပြိုကွဲသွားတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးတွေမှာ ဒီလိုအချက်တွေ အားနည်းတာကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

(၆) ငွေကြေးတွေ

သမီးရည်းစားဘဝမှာတော့ အတူသွားမယ်၊ စားမယ်၊ သုံးစရာရှိတာသုံးမယ်။ ငွေရေးကြေးရေး အကြောင်းကို သိပ်မပြောဖြစ်၊ ဦးစားမပေးဖြစ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အိမ်ထောင်သည်ဘဝမှာတော့ ငွေရေးကြေးရေးကိစ္စတွေပါလာပါပြီ။ ငွေကြေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အခက်အခဲတွေ၊ စိတ်ရှုပ်စရာတွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြင်ဆင်ထားဖို့လိုပါမယ်။

(၇) ရုပ်ရည်သွင်ပြင်တွေ

တော်တော်များများသော သူတွေဟာ အိမ်ထောင်ပြုလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြင်ပြင်ဆင်ဆင်မနေတတ်တော့ဘဲ ဖြစ်သလိုနေလာတတ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းတော့ ကိုယ့်ရဲ့ သွင်ပြင်ပုံစံကို အမြဲတမ်း ထိန်းသိမ်းရရန် စိုက်သွားဖို့ လိုပါတယ်။

(၈) ဘာကြောင့်လက်ထပ်ခဲ့သလဲ

အိမ်ထောင်တစ်ခုရယ်လို့ ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် ကြည်နူးသာယာစရာတွေရှိသလို၊ စိတ်ပျက်စရာတွေ ကြုံလာနိုင်တယ်ဆိုတာလည်း သိရပါမယ်။ ဒီလိုစိတ်ပျက်စရာတွေ ကြုံလာတယ်ဆိုရင် သူ့ကိုယ်အပေါ်ကောင်းခဲ့တဲ့အချက်လေးတွေကို ပြန်သတိရသင့်သလို၊ ဟိုးတုန်းက ဘာကြောင့်လက်ထပ်ခဲ့သလဲဆိုတဲ့အကြောင်းလေးကိုလည်း ပြန်စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။

(၉) အနာဂတ်တွေ

ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းတုန်းက ကိုယ့်ရဲ့ အနာဂတ်ရှိပါတယ်။ အိမ်ထောင်တစ်ခု၊ မိသားစုတစ်ခု ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ အိမ်ထောင်ရေးအနာဂတ်ဆိုတာ ရှိလာပါပြီ။ ကိုယ့်ရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးအတွက် အနာဂတ်အစီအစဉ်တွေ ရှိထားသင့်ပါတယ်။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ကလေးယူမယ့်အရေးနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ပညာရေးတွေ အထိ ရေရှည်အစီအစဉ်ဆွဲထားတာဟာ အမြဲတမ်း အမှတ်ရနေရလောက်အောင် ခက်ခဲတဲ့အချိန်ပါ။

■ သားရီး

ဘဝမှာအခက်ခဲဆုံး

သားရိုး

အခိုက်အတန့်များ

(၁) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကုန်လွန်တဲ့အချိန်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကုန်လွန်ကာစဟာ လူတစ်ယောက်အတွက် အပြောင်းအလဲတွေ အကြီးအကျယ်ကြုံရမယ့်အချိန်ပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲတွေတင်မကဘဲ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေးအခေါ်၊ အယူအဆတွေပါ ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့အချိန်ပါ။

ဆိုတာ ခံစားရခက်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး သူငယ်ချင်းဆိုတာ ရင်ခုန်ခြင်းတွေမပါပေမယ့် နှစ်ယောက်ကြားမှာ ချစ်ခြင်းတွေ ပါရှိပါတယ်။

(၂) လမ်းခွဲရတဲ့အချိန်

ချစ်ရတဲ့သူနဲ့ လမ်းခွဲတဲ့အချိန်ဟာ ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေထဲက တစ်ခုပါ။ ဒီဘက်ခေတ်မှာ အလွယ်တကူ လမ်းခွဲကြတယ်ဆိုပေမယ့် ကိုယ်တကယ် ခံစားချက်ရှိတဲ့သူ၊ ဘဝအတွက် ရည်ရွယ်ထားတဲ့သူ၊ သံယောဇဉ်တွေအရမ်းကြီးရတဲ့သူနဲ့ လမ်းခွဲရတယ်ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ အမြဲတမ်း အမှတ်ရနေရလောက်အောင် ခက်ခဲတဲ့အချိန်ပါ။

(၄) ရုံးနိမ့်တဲ့အချိန်

ဘဝမှာ ရုံးနိမ့်တယ်ဆိုတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေက တော့မကြာခဏဆိုသလို ကြုံရမှာပါပဲ။ တစ်ချို့အရုံးတွေကိုကျော်ဖြတ်နိုင်ပေမယ့် တစ်ချို့သော ရုံးနိမ့်မှုတွေကတော့ ပြန်လည်ရုန်းထရ ခက်ခဲရလောက်အောင် ဆိုးသွားတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။

(၅) ကွာရှင်းတဲ့အချိန်

ဘဝကို အတူတူဖြတ်သန်းမယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေနဲ့ လက်တွဲခဲ့ရတဲ့လက်တွဲဖော်နဲ့ လမ်းခွဲရတဲ့အချိန်ဟာအရာအားလုံး ပြီးဆုံးသွားသလိုပါပဲ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပေမယ့် ဒီအခိုက်အတန့်ဟာလည်း ခက်ခဲတဲ့အခိုက်အတန့်ပါပဲ။

(၃) ခင်မင်မှုတွေ အဆုံးသတ်ရတဲ့အချိန်

ကိုယ့်အကြောင်း သူသိ၊ သူ့အကြောင်း ကိုယ်သိပြီး အရမ်းခင်ရတဲ့သူငယ်ချင်းနဲ့ ဘဝမှာ ကျောခိုင်းရတယ်

(၆) အလုပ်ပြုတ်တဲ့အချိန်

ဘယ်သူကမှတော့ အလုပ်ပြုတ်ချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလုပ်ပြုတ်တယ်ဆိုတာ စားဝတ်နေရေးအတွက် သာမကဘဲ ယုံကြည်မှုကိုပါ ထိခိုက်စေပါတယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုလည်း သိမ်ငယ်မှုကို ခံစားရစေပြီး စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှုတွေ ခံရနိုင်ပါတယ်။

(၇) နာမကျန်းဖြစ်တဲ့အချိန်

ကျန်မာရေးရဲ့တန်ဖိုးကို နေကောင်းနေတဲ့အချိန်မှာ နားမလည်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တကယ်ကို ဆေးရုံမှာနေ ပြီး ဝေဒနာတွေကို ခံစားနေရပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီအခိုက် အတန့်ဟာ ငရဲတစ်ခုလိုပါပဲ။

(၈) ချစ်တဲ့သူတွေ ဆုံးသွားတဲ့အချိန်

ကိုယ့်ရဲ့မိဘတွေ၊ ချစ်သူတွေ ဘဝကြီးထဲက ထွက် သွားတဲ့အချိန်(ဆုံးပါးသွားတဲ့အချိန်) ဟာ ဘဝမှာ နာ ကျင် ခံစားရဆုံးအချိန်ပါပဲ။

■ သားရီး



Focus Youth Editor Team

Disney Land မှ ဝန်ထမ်းများအတွက် ထူးဆန်းတဲ့စည်းမျဉ်း ၁၅ ချက်

စည်းမျဉ်း (၁)

ကလေးတွေကို အထူးဂရုစိုက်ရပါတယ်။ နောက်ပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်က တစ်ခုခုမေးလာခဲ့ရင်လည်း "မသိပါဘူး" ဆိုတာမျိုး ပြန်ဖြေလို့မရပါဘူး။ မေးခွန်းတွေအတွက် မသိရမရှိရလေအောင်လည်း အထူးလေ့ကျင့်ပေးထားပါတယ်။ တကယ်လို့ မသိတာပါလာခဲ့ရင်လည်း ချက်ချင်း Operatorဆီ ဖုန်းဆက်ကာ အဖြေမှန်ကို မေးပေးပါတယ်။

စည်းမျဉ်း (၂)

အရေးကြီးတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေထဲက တစ်ခုကတော့ Disneyland မှာ ဝန်ထမ်းရယ်လို့ မသတ်မှတ်ကြပါဘူး။ သာမန်အားဖြင့်တော့ အလုပ်တစ်ခုမှာ အလုပ်ရသွားရင် ဝန်ထမ်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် Disneyland မှာ အလုပ်ရခဲ့

မယ်ဆိုရင်တော့ သင့်ကို ဝန်ထမ်းလို့ မသတ်မှတ်ဘဲ cast member အဖြစ် သတ်မှတ်ပါတယ်။ သူတို့အဆိုအရတော့မှော်ဆန်ဆန်နိုင်ငံတော်ကြီးထဲမှာရာထူးအနိမ့်အမြင့်ဆိုတာမျိုးမရှိဘဲ အားလုံးဟာ cast member အဖြစ်ပဲ တန်းတူထားရှိပါတယ်။

စည်းမျဉ်း (၃)

သင်ဟာ Disneyland ရဲ့ cast member ဖြစ်သွားတာနဲ့ ဇာတ်ကောင်တွေရဲ့ဝတ်စုံကို ဝတ်ရပါတော့မယ်။ မှော်နိုင်ငံတော်ထဲမှာတော့ သင်ဟာ သင့်ဝတ်စုံကို ခဏလေးတောင် ချွတ်ပစ်လို့မရပါဘူး။ အမြဲဝတ်ထားရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ပြောဟန်ဆိုဟန်၊ စရိုက်၊ အမူအကျင့်တွေအားလုံးကအစ လေယူလေသိမ်းနဲ့ အမူအယာတွေအဆုံးသင်ဟာဇာတ်ကောင်အတိုင်းတစ်သေ့မသိမ်းပြုမူရပါမယ်။ သင့်အနေနဲ့ ပုံမှန်လေသံနဲ့ တောင်

စကားပြောခွင့်မရှိပါဘူး။ ဒီအတွက်လည်း အထူးသင်တန်းပေးထားပါတယ်။

စည်းမျဉ်း (၄)

Cast member တွေအတွက် ထူးဆန်းတဲ့ နောက်ထပ်စည်းမျဉ်းကတော့ နေရာတစ်နေရာကို ညွှန်ပြချင်ရင် လက်ညှိုးရယ်၊ လက်ခလယ်ရယ်နှစ်ချောင်းနဲ့ ညွှန်ပြရပါတယ်။ ပုံမှန်အတိုင်းလက်ညှိုး တစ်ချောင်းတည်းညွှန်ပြရင် ရိုင်းတယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့လက်ညှိုးနှစ်ချောင်းညွှန်ပြတဲ့အခါ ကလေးတွေအတွက်လည်း မြင်လွယ်တဲ့အပြင် ဆွဲဆောင်မှုလည်းရှိပါသတဲ့။

စည်းမျဉ်း (၅)

Cast member တွေဟာ Disneyland ရဲ့ ဘယ်နေရာမှာမဆို အမှိုက်တွေရင် တွေ့တဲ့သူက ကောက်ကြရပါတယ်။ ဒီလို အမှိုက်ကောက်တဲ့နေရာမှာ ထူးဆန်းတာတစ်ခုက အမှိုက်ကို ဒီအတိုင်းလက်နဲ့ ကုန်းကောက်ခွင့်မရှိတာပါ။ အမှိုက်တွေရင် အမှိုက်လှည်းတဲ့စက်နဲ့ စနစ်တကျသိမ်းရပါတယ်။ ဒီလို လုပ်နိုင်ဖို့အတွက်လည်း အထူးသင်တန်းပေးထားကြပါတယ်။

စည်းမျဉ်း (၆)

member တွေကို Character တွေရဲ့ ဝတ်စုံဆင်မြန်းပေးတဲ့အခါ ဒီအတိုင်း ပြီးပြီးရောမလုပ်ပါဘူး။ ဇာတ်ကောင်နဲ့အတူဆုံးသူတွေကိုပဲ စနစ်တကျရွေးချယ်ကာဝတ်စုံဆင်မြန်းပေးပါတယ်။ ဒီအချက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ် စည်းမျဉ်းတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဥပမာဆိုရင်တော့ ဇာတ်ကောင်တွေထဲက မင်းသမီးအဖြစ် ဝတ်ဆင်မယ့်သူတွေရဲ့ အရပ်ဟာ ၅'၄" ကနေ ၅'၈" အတွင်းသာ ရှိရပါတယ်။

စည်းမျဉ်း (၇)

Disneyland အတွင်းက Cast member တွေဟာ အလုပ်ချိန်အတွင်း Social media တွေကို အသုံးပြုခွင့်မရှိပါဘူး။ ကိုယ်ဝတ်ထားတဲ့ ဝတ်စုံတွေနဲ့လည်း ဓါတ်ပုံတွေတင်လို့မရပါဘူးတဲ့။

စည်းမျဉ်း (၈)

ဆံပင်နဲ့ အပြင်အဆင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း cast member တွေ အထူးလိုက်နာရမယ့် အချက်ရှိပါတယ်။ ယောက်ျားလေးရော၊ မိန်းကလေးပါ မျက်ခုံးမွှေး



ရိတ်ခွင့်မရှိပါဘူး။ မျက်ခုံးမွှေးရိတ်မိတာနဲ့ နောက်တစ်နေ့ အလုပ်ဖြုတ်ခံရပါပြီ။ ယောက်ျားလေးဆိုရင် ဆံပင်ကို နားရွက်ထိ ဒါမှမဟုတ် အင်္ကျီကော်လံ အထိသာထားခွင့် ရှိပြီး မိန်းကလေးတွေကလည်း ဆံပင်ကို အမြဲသပ်သပ် ရပ်ရပ်ထားရပါတယ်။

စည်းမျဉ်း (၉)

သင်ဟာ ဝတ်စုံဝတ်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ သင့်လက်တွေ့ ဘဝမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်အကောင်းဆုံး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေ ရပါတော့မယ်။ လက်တွေ့ဘဝနဲ့ အဆက်အသွယ်ဖြတ်ပြီး သင်ဝတ်ထားတဲ့ ဇာတ်ကောင်စရိုက်အတိုင်းသာ သင် ပြုမူဆောင်ရွက်ရပါတော့မယ်။

စည်းမျဉ်း (၁၀)

cast member တွေဟာ Tattoo ထိုးခွင့်မရှိပါဘူး။ Body မှာ အပေါက်ဖောက်တာတွေ တခြားပြင်ဆင်မှုတွေ ကိုလည်း လက်မခံနိုင်ပါဘူး။ Disneylandရဲ့ တရားဝင် website မှာတော့ cast member တွေရဲ့ tattoo ဟာ သေးငယ်ပြီး ပေါ်ပေါ်ထင်ထင်မဖြစ်ရင် (ဝတ်စုံအောက် မှာသာရှိရင်) လက်ခံနိုင်ပါတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

စည်းမျဉ်း (၁၁)

Disneylandအတွင်းမှာရှိတဲ့ cast member တွေကို မျက်မှန်တပ်ဆင်ခွင့်ပြုထားပေမယ့် ဇာတ်ကောင်နဲ့လိုက် ဖက်တဲ့ Design ကိုသာ တပ်ဆင်ရပါတယ်။ မျက်မှန် တွေကိုလည်း တံဆိပ်တွေမပါတာကို ရွေးချယ်တပ်ဆင် ရပါတယ်။

စည်းမျဉ်း (၁၂)

နောက်ထပ် စည်းမျဉ်းတစ်ခုကတော့ ထူးဆန်းပါ တယ်။ ဧည့်သည်ထဲက တစ်ယောက် (အထူးသဖြင့် ကလေးတွေ) က အရေးအကြောင်းကြောင့် အန်လိုက်မိ တယ်ဆိုရင် "ဒီမှာအန်နေတယ်" လို့မပြောရပါဘူး။ သူတို့ အချင်းချင်းလျှို့ဝှက်စကားရှိပါတယ်။ အန်ရင် "Code V"

လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အန်နေတယ်ဆိုတဲ့ စကားထက်စာရင် လျှို့ဝှက်စကားလေးကဧည့်သည်ကို ပိုပြီးသက်တောင့် သက်သာရှိစေမှာပါ။

စည်းမျဉ်း (၁၃)

သင်မသိသေးတဲ့ အချက်တစ်ခုက ပိုင်ရှင် Walt Disney ဟာ သူ့ကို "Walt"လို့ first name ကိုပဲ ခေါ်တာ ကြိုက်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် Disneyland ထဲက cast member တွေရဲ့ နာမည်တံဆိပ်ပြားမှာ first nameသာ ပါတာကို တွေ့ရမှာပါ။

စည်းမျဉ်း (၁၄)

cast member တွေကို လက်သည်းအလှဆင်ခွင့် မပြုပါဘူး။ မိန်းကလေးဆိုရင် လက်ထိပ်ကနေပြီး တစ် လက်မရဲ့လေးပုံတစ်ပုံအရှည်သာလက်ခံပြီး ယောက်ျား လေးဆိုရင် လက်ထိပ်အထိသာ ထားရပါတယ်။ လက် သည်းကို ပုံဖော်ခြင်း (Nail Art) ကို လက်မခံပါဘူး။

စည်းမျဉ်း (၁၅)

နောက်တစ်ချက်ကတော့ ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ နှုတ်ခမ်းမွှေးကိုလည်းကန့်သတ်မှုတွေရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ နှုတ်ခမ်းမွှေးတွေဟာ အပေါ်နှုတ်ခမ်းကို ကျော်လို့မရပါ ဘူး။ မုတ်ဆိတ်တွေဟာလည်း ပါးစပ်ထောင့်တစ်ဝိုက် သာလက်ခံပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းမွှေးတွေ၊ မုတ်ဆိတ်ကျင် စွယ်တွေ မရှိရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

Focus Youth Editor Team

Ref: Wikipedia

အချိန်ပေးဖတ်ရှုပေးတဲ့အတွက်
ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်ခင်ဗျာ

Focus Youth Editor Team