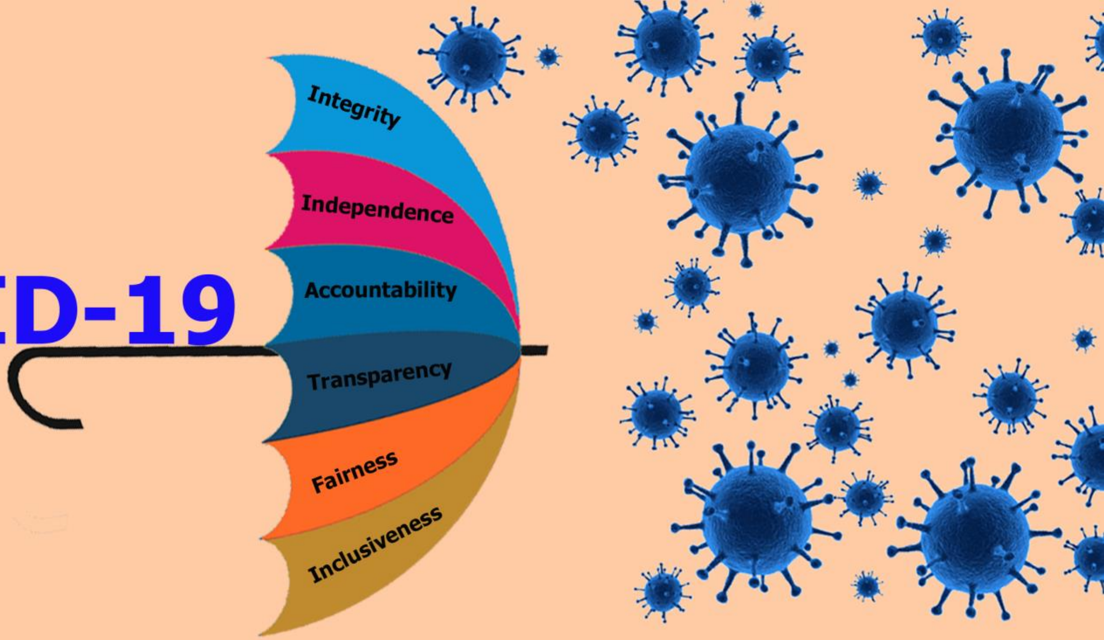
# ACC Against COVID-19




အစီအစဉ် ( ၁၇ )

## ကျင့်ဝတ်နှင့် COVID–19 ကာလ

တင်ပြသူ

ဒေါက်တာမိုမိုသန့်

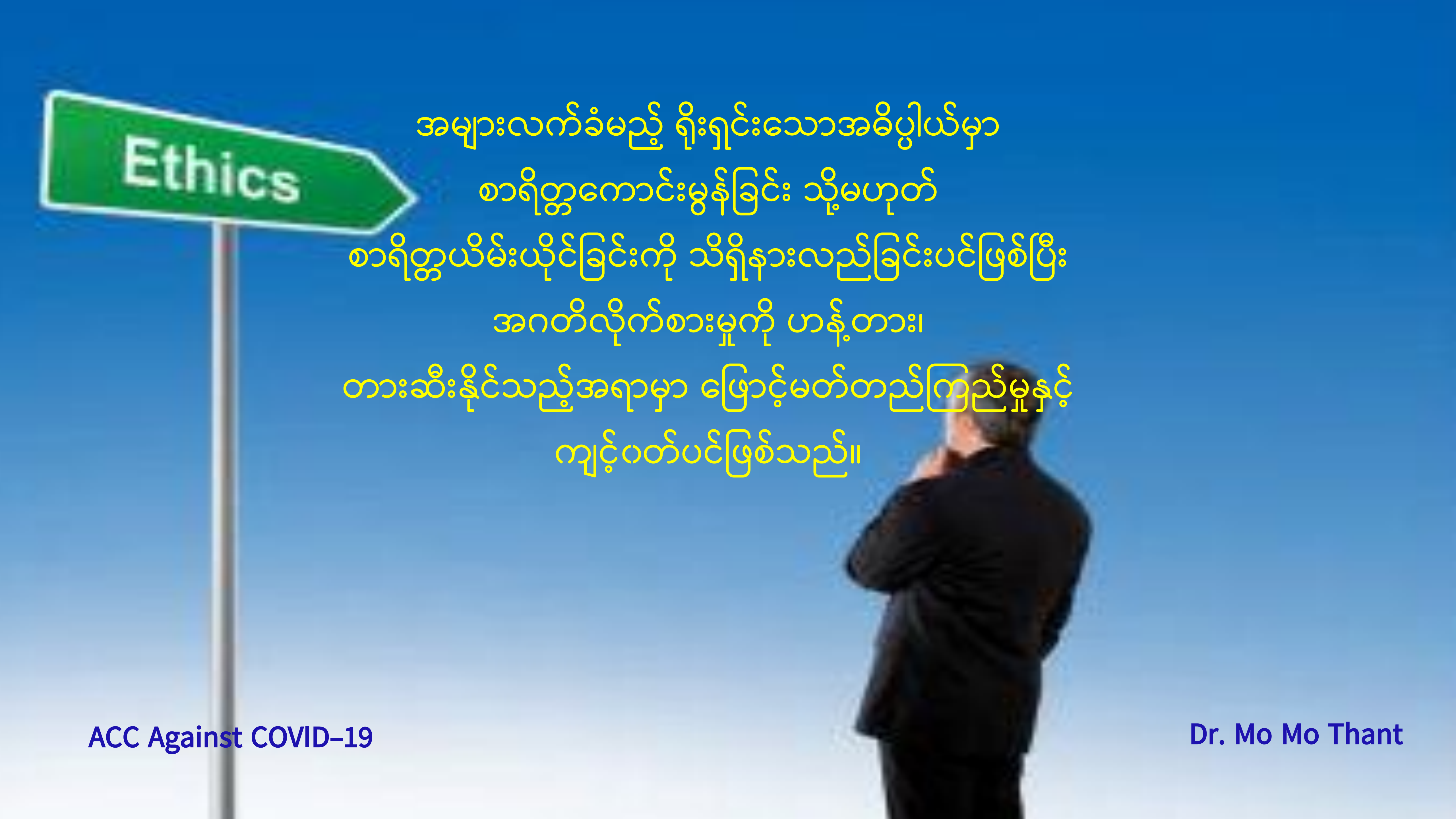
ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူး

သမိုင်းဌာန

အဂတိလိုက်စားမှုဆိုသော စကားရပ်သည်
မြန်မာပြည်သူများနှင့်မစိမ်းသော စကားရပ်
ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် ထိုစကားရပ်အား
သင်ဘယ်လိုနားလည်ပါသလဲဆိုသည့် မေးခွန်းကို မေးခဲ့
မည်ဆိုလျှင်တစ်ဦးချင်း၏နားလည်သဘောပေါက်မှုသည်
နောက်တစ်ဦးနှင့် ကွဲလွဲမှုရှိကောင်း ရှိနေပေမည်။

ACC Against COVID-19

Dr. Mo Mo Thant




အများလက်ခံမည့် ရိုးရှင်းသောအဓိပ္ပါယ်မှာ
စာရိတ္တကောင်းမွန်ခြင်း သို့မဟုတ်
စာရိတ္တယိမ်းယိုင်ခြင်းကို သိရှိနားလည်ခြင်းပင်ဖြစ်ပြီး
အဂတိလိုက်စားမှုကို ဟန့်တား၊
တားဆီးနိုင်သည့်အရာမှာ ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှုနှင့်
ကျင့်ဝတ်ပင်ဖြစ်သည်။



Dr. Mo Mo Thant

တစ်နည်းအားဖြင့် အမှား၊ အမှန်၊ အဆိုး၊ အကောင်းတို့၏
အခြေခံသဘောတရားများသည် ကိုယ်ကျင့်တရား
ကောင်းမွန်မှုနှင့် ဆက်နွယ်နေပေသည်။ ကျင့်ဝတ်သည်
မွေးရာပါဗီဇ မဟုတ်ဘဲ၊ လူ့အသိုက်အဝန်းနှင့်
ဆက်စပ်နေပြီး၊လူကဖန်တီးနိုင်သော အရာဖြစ်သောကြောင့်
ဖန်တီးသူများအပေါ်တွင်လည်း မူတည်နေပေသည်။

လူတိုင်းတွင် မိမိကိုးကွယ်ရာ
ဘာသာတရားအဆုံးအမ၊
မိမိနေထိုင်ရာလူမှုအဖွဲ့အစည်းမှ
သင်ကြားပေးသော ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ
စံတန်ဖိုးများနှင့်
အခြေခံကျသောအချက်များကို
ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းကပင် မသိစိတ်၌
လက်ခံထားပြီးဖြစ်သည်။

ACC Against COVID-19

Dr. Mo Mo Thant

R USER DAN MASON CC BY-NC-SA 2.0 CROPPED
ns.org/licenses/by-nc-sa/2.0

ယခုကဲ့သို့ COVID-19 နှင့်
ရင်ဆိုင်နေရသော
ခက်ခဲသည့်ကာလ တစ်ခုတွင်
တစ်ဦးချင်းစီ၏
ဆောင်ရွက်ချက်များသည်
လူ့အသိုက်အဝန်းတစ်ခုလုံးနှင့်
ဆက်စပ်နေမှုကို
ပိုမိုထင်ရှားစေသည်။

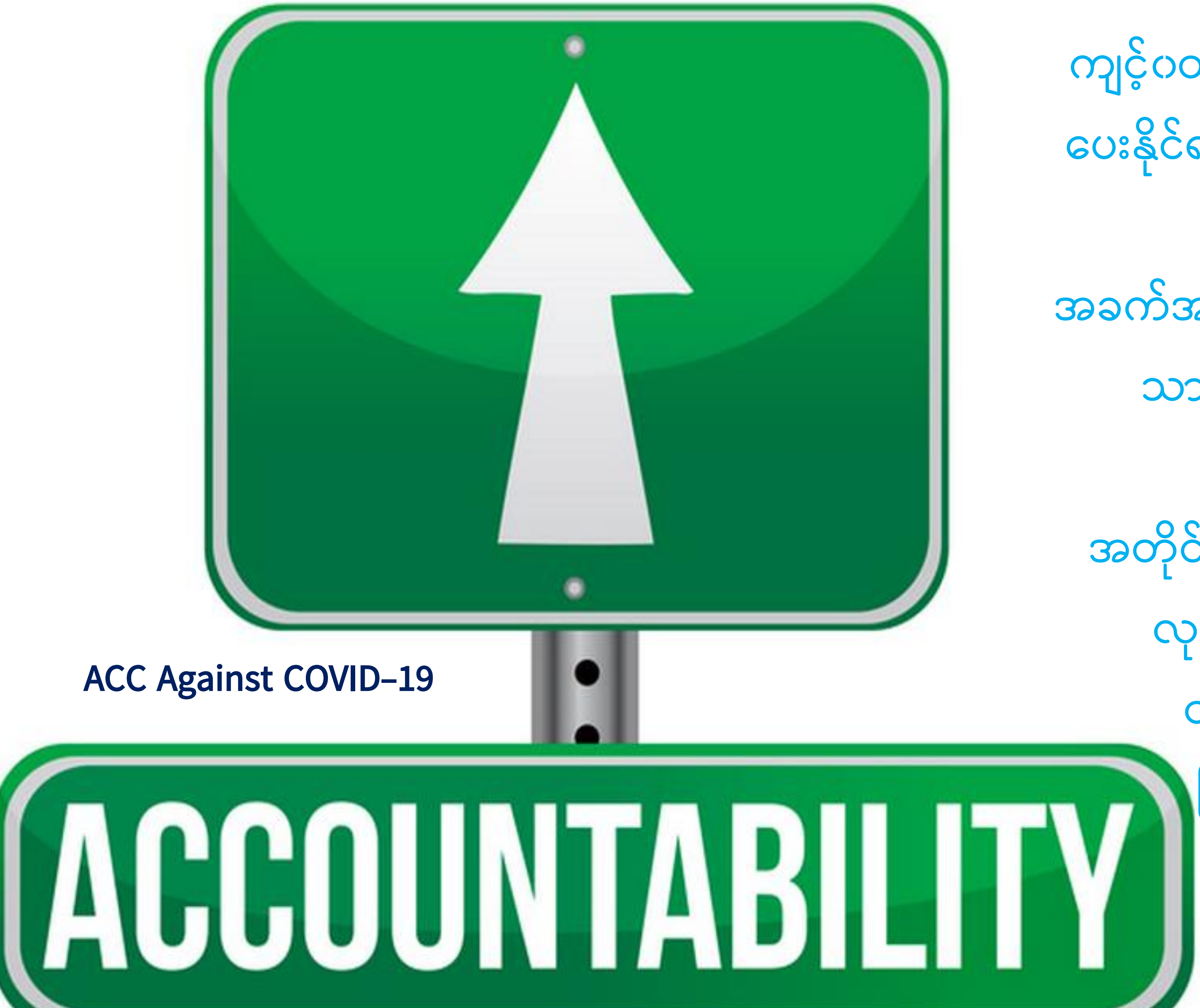


Dr. Mo Mo Thant

ဤသို့ကာလမျိုးတွင် တစ်ဦးချင်းစီ၏
ဆောင်ရွက်ချက်များသည် ကိုယ်ကျင့်တရား၊
စံတန်ဖိုးများနှင့် လွဲချော်မှုများ
ပိုမိုဖြစ်လာစေနိုင်ပေသည်။
အခက်အခဲကာလတွင် လူအများသည်
မိမိ၏အတ္တကိုရှေ့တန်းတင်လာကြသောအခါ
ကိုယ်ကျင့်တရားစံတန်ဖိုးများနှင့်
လွဲချော်လာပေသည်။

Dr. Mo Mo Thant

COVID–19 ကာလတွင် မိမိအတွက်၊ မိမိ မိသားစုအတွက်၊ အခြားသူများအား စာနာထောက်ထားခြင်းမရှိ၊ လိုအပ်မှုမရှိဘဲ သိုလှောင်ထားရန်အတွက် Panic buying လုပ်ခြင်းများ၊ လိုအပ်နေသော ဆေးဝါး၊ မျက်နှာဖုံး Mask များကို များများ ထုတ်ရောင်းပေးမှု မရှိခြင်း၊ ဈေးမြှင့်တင်၍ရောင်းချခြင်းများ၊ မိမိနာမည်ကောင်းရရန်အတွက် လက်အောက်ဝန်ထမ်း၏ အခက်အခဲကို တစ်စုံတစ်ရာ မဖြေရှင်းဘဲ အတင်းအကြပ် လုပ်ငန်းပြီးမြောက်ရန်သာ ဖိအားပေးခိုင်းစေခြင်းများ၊ ချမှတ်ထားသည့် စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းကို ဖောက်ဖျက်ပြီး လူစုလူဝေးမှ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုနှုန်း အများဆုံးဖြစ်သွားသော အဖြစ်အပျက်များ၊ သတင်းအမှန်ကို ထိမ်ချန်သည့် အဖြစ်အပျက်များစသည်တို့သည် အခက်အခဲနှင့် ရင်ဆိုင်လာရသောအခါ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး၊ ကျင့်ဝတ်မှ သွေဖည်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကြောင့် ဆက်စပ်နေသည့် လူ့အသိုက်အဝန်းတစ်ခုလုံးကိုအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည်ကို မျက်ဝါးထင်ထင်တွေ့မြင်နေရပေသည်။




ACC Against COVID-19

ကျင့်ဝတ်နှင့်ညီသော ခေါင်းဆောင်မှုမျိုး
ပေးနိုင်ရန်အတွက် ကျင့်ဝတ်နှင့်ညီသော
တာဝန်ခံမှု ရှိရပေမည်။
အခက်အခဲကာလဆောင်ရွက်ချက်များကို
သာမန်ကာလကဲ့သို့ စဉ်းစားပြီး
ယခင်လုပ်နည်း
အတိုင်း လုပ်ဆောင်နေခြင်းများသည်
လုပ်ငန်းကြန့်ကြာမှုဖြစ်စေပြီး
တာဝန်ခံမှုနည်းပါးခြင်းကို
ပြသရာရောက်ပေသည်။

Dr. Mo Mo Thant

ကျင့်ဝတ်နှင့်မညီသော လုပ်ဆောင်ချက်များ၊
ကျင့်ဝတ်ဖောက်ဖျက်မှုမှန်း သိသော်လည်း
မိမိကိုယ်ကျိုးရှေ့တန်းတင်လုပ်ဆောင်မှုများသည်
အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကို အလေးပေး
ဆောင်ရွက်နေသော နိုင်ငံ၏ရည်မှန်းချက်နှင့်
ဖီလာဆန့်ကျင်ဖြစ်နေသည်ကို သိရှိရန်လိုပေသည်။

Dr. Mo Mo Thant

ဘာသာတရားပေါင်းစုံ
ကိုးကွယ်ခွင့်ပြုထား
သော မြန်မာနိုင်ငံတွင်
ဘာသာတရားအသီးသီး
၏ အဆုံးအမဖြစ်သော
စာရိတ္တဖြောင့်မတ်မှု၊
ကောင်းမွန်မှုကို
လက်ခံရရှိပြီးဖြစ်သည်။



Dr. Mo Mo Thant

နိုင်ငံသား တစ်ဦးချင်းစီသည် မိမိလက်ခံယုံကြည်ရာ
အသိုင်းအဝိုင်း၏ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ စံတန်ဖိုးများကို
သိရှိနားလည်ပြီး၊ လိုက်နာကျင့်ကြံ ဆောင်ရွက်မည်ဆိုလျှင်
ကပ်ရောဂါနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသော ခက်ခဲသည့်
ကာလတစ်ခုတွင် မကောင်းသောဖြစ်စဉ်များကို
ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၏ အခြေခံဖြစ်သော အဂတိလိုက်စားမှုကို
ကောင်းစွာ ကျော်လွှားနိုင်ပေမည်။

ဤသို့သော အခက်အခဲကာလတွင် လူတိုင်းကိုယ်စီ ကျင့်ဝတ်များကို လေးစားလိုက်နာပြီး
လူ့အသိုက်အဝန်းအပေါ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး မရှိစေရဟူသော ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှုကို
လက်ကိုင်ထားကြမှသာ ဤအခက်အခဲကို အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားနိုင်ပေမည်။



Dr. Mo Mo Thant