



“၁”အမျိုးသားပါတီ ဥက္ကဋ္ဌ ဦးဆိုင်ပေါင်းနှင်က ရင်းတို့၏ မူဝါဒ၊ သဘောထား၊ လုပ်ငန်းစဉ်ဟောပြောချက်စာမူအား ပြည်ထောင်စုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်မှတစ်ဆင့် ပေးပို့လာပါသည်။

အဆိုပါ ဟောပြောချက်စာမူ အပြည့်အစုံမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည် -

လေးစားအပ်ပါသော မဲဆန္ဒရှင်မိဘပြည်သူညီအစ်ကိုမောင်နှမအပေါင်းတို့ ခင်ဗျား-

မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေကြောင်းနဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ရွင်လန်း ချမ်းမြှောက်ပါစေလို့ ရှေးဦးစွာ ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သရင်း ဂါရိဝတ္ထားနှင့်အတူ လိုက်လွှာ နှုတ်ခွန်းဆက်သအပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ရှုမ်းပြည်နယ် မြောက်ပိုင်း၊ “၁”ကိုယ်ပိုင်အပ်ချုပ်ခွင့်ရတိုင်းမှ “၁”အမျိုးသားပါတီ ဥက္ကဋ္ဌ ဦးဆိုင်ပေါင်းနှင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလိုမင်္ဂလာရှိတဲ့အချိန်ခါသမယား ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်ရဲ့ တတိယအကြိမ်မြောက် အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲကြီး ပြုလုပ်ကျင်းပရမည့် နေ့ရက်ကာလ လက်တစ်ကမ်းသာ လိုတော့သည့် အချိန်မှာ အခုလိုအများပြည့်သူများအတွက် မင်္ဂလာ စကားများဖြစ်တဲ့ မိမိ “၁”အမျိုးသားပါတီရဲ့ နိုင်ငံရေးမူဝါဒ၊ သဘောထားနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို နိုင်ငံပိုင်ရေဒီယိုနှင့် ရပ်မြင်သံကြားမှ ပြောကြား တင်ပြရသည့်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသည့် ပြည်ထောင်စုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်ဥက္ကဋ္ဌဗျားနှင့်တော်ကွဲ ကော်မရှင် အဖွဲ့ဝင်များ အားလုံးကို အထူးကျေးဇူး ဥပကာရတင်ရှိပါကြောင်း လေးစားစွာ ဖော်ပြ အပ်ပါတယ်။

လေးစားအပ်ပါသော မဲဆန္ဒရှင်မိဘပြည်သူညီအစ်ကိုမောင်နှမ အပေါင်းတို့ ခင်ဗျား-

ကျွန်တော်များ “၁”ပါတီဝင်များက “၁”အမျိုးသားပါတီ ဖွဲ့စည်း တည်ထောင်ရခြင်းမှာ မိမိ “၁”နယ် ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို အများပြည့်သူ စိုင်းဝန်းတည်ဆောက် ကြရာတွင် “၁”တိုင်းရင်းသား လူမျိုးတို့သည်လည်း “အုတ်တစ်ချပ် သတစ်ပွဲင့်” အဖြစ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်လိုသည့် အမျိုးသားအသိစိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဖွဲ့စည်း တည်ထောင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ထိုသိဖြစ်သည့်အတွက် ပါတီလုပ်ငန်းများ တိကျမှန်ကန်မှုကို ရှေးဗျားပြီး ပါတီရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်များနဲ့မူဝါဒ၊ သဘောထားလုပ်ငန်းတွဲများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။ အဲဒီအချက်များကို တစ်ခုချင်း မရှင်းလင်းခင်များ ရှေးဦးအနေနဲ့ “၁”ကိုယ်ပိုင် အပ်ချုပ်ခွင့်ရတိုင်းရဲ့ နယ်မြေဒေသ အကြောင်းအရာ၊ အနေအထားနဲ့သဘော သဘာဝ အကျဉ်းမျှရှင်းလင်းတင်ပြ မိတ်ဆက်ပေးမှသာလျှင် ကျွန်တော်များ “၁”အမျိုးသားပါတီမှ လိုက်နာကျင့်သုံးရန် ချမှတ်ထားတဲ့ ပါတီမူဝါဒ၊ သဘောထားများ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များအပေါ် အများပြည့်သူက ပို့မို့ထင်ဟပ် သိရှိနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ထင်မြင်ယုံကြည်သည့် အားလုံးတော်ကို တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ အနည်းငယ် ရှင်းလင်းတင်ပြသွားမည့် အကြောင်းဖော်ပြ အပ်ပါတယ်။

လေးစားအပ်ပါသော မဲဆန္ဒရှင်မိဘပြည်သူညီအစ်ကိုမောင်နှမအပေါင်းတို့ ခင်ဗျား-

“၁”ကိုယ်ပိုင်အပ်ချုပ်ခွင့်ရတိုင်းသည် ရှမ်းပြည်နယ်(မြောက်ပိုင်း)တွင် တည်ရှိပါတယ်။ “၁”တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများသည် ရှမ်းပြည်နယ်(မြောက်ပိုင်း)၊ (တောင်ပိုင်း)နှင့် (အရှေ့ပိုင်း) ဒေသများအထိ ပုံနှံနေထိုင်လျက်ရှိပါတယ်။ အဆိုပါ “၁”နယ်များကို နယ်ချုံအက်လိပ်ခေတ်က အက်လိပ်သာသာစကားဖြင့် “၁”စတိတ်(Wa State) ဟု ခေါ်ဆိုပြီး မြန်မာနိုင်ငံ လွှတ်လပ်ရေးရလာပြီးနောက် ပဒေသရှာစ် ရှမ်းပြည်နယ်စု များတွင် ပါဝင်ဖော်ပြ ပြည်ထောင်စုမြန်မာ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်ထောင်စုအဖွဲ့ဝင် ရှမ်းပြည်နယ်ဝင် နယ်တစ်နယ် အဖြစ် ဖွဲ့စည်းလာခဲ့ပါတယ်။ ထိုနောက် ၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် အဆိုပါ “၁”နယ်ကို ပြည်ထောင်စုသမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ (၂၀၀၈)

ခုနှစ်) ၏ ရှမ်းပြည်နယ်၏ ဟိုပန်၊ မိုင်းမောနှင့် ပန်းများကို ဟိုပန်ခရိုင်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ မက်မန်း၊ ပန်ဆန်း(ပန်ခမ်း)နှင့် နားဖန်းမြို့နယ်များကို မက်မန်းခရိုင် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ခရိုင်နှစ်ခရိုင်ဖွံ့ဖြိုး “၀” ကိုယ်ပိုင်အပ်ချုပ်ခွင့်ရတိုင်း (Wa Self- Administered Division)ဟု ခေါ်တွင်ရန် ဖွဲ့စည်းသတ်မှတ်လာပါသည်။

အဆိုပါတိုင်းတွင် တိုင်းရင်းသားမျိုးနှင့်ပေါင်း (၁၈)မျိုး စုပေါင်း နေထိုင်လျက်ရှိကြပြီး လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း ၄၀၀၀ ကျော်ခန့်ကတည်းက စတင်အခြေခံနေထိုင်လာခဲ့ကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါတယ်။ ယင်းဒေသသည် တောတောင်ထူထပ်ပေါ်များပြီး တောင်တန်းကြီးများ မြင့်မားမတ်စောက်သည်က များပြားသဖြင့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး ခက်ခဲကြမ်းတမ်းလျက် ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒေသအတွင်း လူသူသွားလာမှု မရှိသလောက် ကင်းမှာတဲ့အတွက် တစ်ခြေတည်းနေ တစ်ရေတည်းသောက်ကြတဲ့ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ အချင်းချင်းကသော လည်းကောင်း၊ နယ်ခြားမြေခြား တိုင်းတစ်ပါးသားများ ကသော်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ကူးလူးဆက်ဆံမှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများနဲ့ အတွေ့အကြုံရယူမှု၊ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှု ဖလှယ်မှုမရှိခဲ့သည့်အတွက် တစ်ကိုယ်တော် အထိုးကျွန်း ဘဝအနေအထားသို့ ဆိုက်ရောက်ခဲ့ရပါတယ်။

သိုဖြစ်ပါ၍ ပညာမျက်စီ အလင်းပိတ်သည်နှင့်အမှု တစ်မျိုးသားလုံးရဲ့ ပညာဗဟိုသုတ ခေါင်ခိုက်ကာ လူမှုစီးပွားရေးဘဝ အဘက်ဘက်က နိမ့်ဆင်း နှစ်မြုပ်ပြီး ဆင်းရဲတွင်းနက် လာရခြင်းဖြစ်သည်ဟု လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်းတော်များ “၀”အမျိုးသားပါတီက အခြေအနေအရပ်ရပ် လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲတိုးတက်လာသော ယနေ့ခေတ်အခါသမယာ့ ဘဝဖြတ်သန်း လာခဲ့သည့် အတိတ်ကာလအဖြစ်အပျက်ပေါ် သင်ခန်းစာယူပြီး အနာဂတ်ကို ချိန်ထိုးရေးရှုရသလို ပစ္စာဗုံးကာလ၏ ဖြစ်ပျက်မှုကိုလည်း ဆင်ခြင်ပြီး မိမိ ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်၏ ပြည်ထောင်စုမြို့ကွဲရေး၊ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြုကွဲရေးနှင့် အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တဲ့ခိုင်မြေရေးတို့ကို ဦးထိပ်ပန်ဆင် ထိန်းသိမ်းရမည်မှာ နိုင်ငံသားတိုင်း၏ တာဝန်ဝေါယား ဖြစ်သလို ကျွန်းတော်များ “၀”အမျိုးသားအနေဖြင့်လည်း ပါတီ၏ မူဝါဒ သဘောထားများ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များ ချမှတ်ရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပကတိအခြေ အနေနှင့် အချိန်အခါပေါ်မှုတည်၍ တိုးတက်ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်လာမှုနှင့် အစဉ်လိုက်လျော့ညီ တွေ့မှုရှိသည့် မူဝါဒ၊ သဘောထား၊ လုပ်ငန်းစဉ်တို့ကို ဦးတည်ချမှတ်ဆောင်ရွက်ရမည်သာဖြစ်ကြောင်း လေးစားစွာ တင်ပြအစီရင်ခံအပ်ပါသည်။

လေးစားအပ်ပါသော မဲဆန္ဒရှင်မိဘပြည်သူညီအစ်ကိုမောင်နှမအပေါင်းတို့ ခင်ဗျား-

အဲဒီမူဝါဒ၊ သဘောထားနှင့်လုပ်ငန်းစဉ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ င်းတို့မှာ -

ပါတီအမည်

၁။ မြန်မာဘာသာစကားဖြင့် အမည်မှာ “၀” အမျိုးသားပါတီဟုခေါ်တွင်ပြီး အင်းလိပ်ဘာသာစကားမှာ Wa National Party (W.N.P)ဟု ခေါ်တွင်ပါသည်။ “၀”ဘာသာစကားမှာ(PATi Ceu Pui Vax)ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

ပါတီ၏ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်

၂။ - ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်မြို့ကွဲရေး၊

- တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမြို့ကွဲရေး၊



- အချုပ်အခြာအကာတည်တဲ့ခိုင်မြေရေး၊
- အမျိုးသားပြန်လည်သင့်မြတ်ရေးနှင့် ထာဝရ၌မ်းချမ်းရေးရရှိရန်တည်ဆောက်ရေး၊
- တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး၊
- တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ မူလအခွင့်အရေးတန်းတူရရှိရေး၊
- တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ဘာသာ၊ စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာ စကား ပြုစုံပြီးထောင်ရေးနှင့် စစ်မှန်သော ဖက်ဒရယ်ပြည်ထောင်စုပေါ်ထွန်းရေးတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ပါတီ၏မူဝါဒသဘာထား

၃။ ပါတီ၏မူဝါဒသဘာတရားသည် “ဆိုရှယ်ဒီမိုကရက်တစ်ရေး (Social Demo Cratism)”ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဝါဒမှာ လက်ပဲလက်ယာ အစွမ်းနှစ်ဖက် သွေဖည်မှုသဘာတရားကိုရောင်ရှား၍ မိမိတို့၏ နိုင်ငံအခြေအနေ၊ ရေမြေ သဘာဝ၊ ရာသီဥတု ထုံးတမ်းစဉ်လာယဉ်ကျေးမှုပကဗို ဖြစ်ရပ်မှန်အခြေအနေများနှင့် လိုက်လျော့ညွှမူရှိအောင် ရယူကျင့်သုံးအပ်သော မူဝါဒသဘာ တရား ဖြစ်ပါတယ်။

ပါတီ၏လုပ်ငန်းစဉ်

၄။ ပါတီ၏လုပ်ငန်းစဉ်များဆိုင်ရာ သဘာတရားများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

“၁” အမျိုးသားပါတီအား ကျစ်လျှစ်တောင့်တင်းခိုင်မှသည့် ပါတီအဖြစ်တည်ဆောက်ရန်နှင့် ပြည်သူများအား အလုပ်အကျွေးပြုသည့် ပါတီဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊ မိမိတို့ပါတီသည် ရည်ရွယ်ချက်၊ ခံယူချက်၊ ယုံကြည်ချက်၊ အတွေးအခေါ်၊ အမြော်အမြင်ချင်းတူညီသော မည်သည့် နိုင်ငံရေးပါတီ အဖွဲ့ အစည်းများနှင့်မဆို တန်းတူရည်တူရင်းနှင့်ပွင့်လင်းစွာ ဆက်ဆံပြီး အခါ အားလျော့စွာ ပေါင်းစည်းခြင်း၊ မဟာမိတ်ဖွဲ့ခြင်းများ ပြုလုပ်သွားမည်။

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်၏ အကျိုးစီးပွားများကို ဖြစ်ထွန်း စေသော လုပ်ငန်းရပ်များ ဆောင်ရွက်ရာတွင် မည်သည့်နိုင်ငံရေးပါတီ၊ မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းနှင့်မဆို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားမည်ဟု တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်စွာ ခံယူထားပါသည်။

- နယ်သူ၊ နယ်သားများအား “၁”နယ်ဒေသ၏ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင် အစဉ်နိုးကြားတက်ကြစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်လေ့ရှိသည့် ပြည်သူပြည်သားများအဖြစ် စည်းရုံးလေ့ကျင့် ပြုစုံထောင်ပေးရေး၊
- နယ်မြေဒေသအတွင်းရှိ မိဘ ပြည်သူများ၏ ဘက်စုံ စီးပွားရေး တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရန် နှင့် လူနေမှု အဆင့်အတန်း တိုးတက်မြုင့်မားလာစေရန် အစဉ်စူးစမ်း လေ့လာပြီး ကူညီဆောင်ရွက်သွားရေး၊



- တောင်သူလယ်သမားများနှင့် အလုပ်သမားများ၏ ရပိုင်ခွင့်နှင့် ရရန်ပိုင်ခွင့်များ ရရှိခံစားခွင့် အပြည့်အဝ ရရှိရေး အစဉ် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရေး၊
- ဒေသအတွင်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပြုသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးများ၏ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အကျိုးအမြတ်များကို ဥပဒေနှင့်အညီ အာမခံချက်ရှိရန် ဆောင်ရွက်ပေးရေး၊ အားပေးကူညီရေး၊
- မြန်မာနိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် အခြားလုပ်ငန်းကဏ္ဍများတွင်အမျိုးသမီးများ ပိုမိုတက်ကြစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် တိုးမြှုင့်အားပေးရေး၊
- လူငယ်များအား ဗလငါးတန်နှင့်ပြည့်စုံပြီး အကျင့်စာရိတ္ထနှင့် စပ်ဆိုင်သော အရှေ့တိုင်းရှိုးရာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓမ္မလောက်တိုးတမ်း စဉ်လာများကို လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်သည့် အလေ့အထမြှမြှအောင် ပြုစုံပျိုးထောင် သင်ကြားပေးရေး ဆောင်ရွက်မည်။
- အနာဂတ်ကာလမှာ တိုင်းပြည်၏ ခေါင်းဆောင်များဖြစ်ကြော်မည့် ကျောင်းသားလူငယ်များအား ရိုးစင်းဖြူစင်းမေတ္တာဖြင့် အရင်းပြု သင်ကြားပေးသော ကျောင်းဆရာ/ဆရာမများနှင့် ပညာရေး ဝန်ထမ်းများ၏ လုပ်ခလစာများ ထိုက်တန်စွာ တိုးမြှုင့်ပေးရေးနှင့် အထူးသဖြင့် ဝေးလံခေါင်သီသော နုပ်စပ်အရပ်ဒေသသို့ သွားရောက် တာဝန်ထမ်းဆောင်ကြရသည့် ဆရာ/ဆရာမများအား အထူးသက်သာ ချောင်းချို့ရေးလုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်ပေးရန် ဆောင်ရွက်မည်။
- နိုင်ငံတော်တွင် နိုင်ငံသားတိုင်း အခြေခံမှုလတန်းကျောင်းပညာ မသင်မနေရရေးနှင့် အခမဲ့ သင်ကြားခွင့်ရရှိရေး အားပေးသည်။
- တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ အခြေခံလူအခွင့်အရေးများနှင့် လွတ်လပ်ခြင်း၊ တရားမျှတွင်း၊ တန်းတူညီမှုခြင်း အစရှိသော မရှိမဖြစ် လူအခွင့်အရေးများ ရရှိခံစားနိုင်ရေး ဆောင်ရွက်မည်။
- ကျွန်းမာရေးကဏ္ဍတွင် ပြည့်သူများခေတ်မီနည်းစနစ်ဖြင့် အခမဲ့ သို့မဟုတ် သက်သာချောင်းချို့စွာ ဆေးဝါးကုသခွင့်ရရှိရေး ကြိုးစား ဆောင်ရွက်မည်။
- တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ စာပေယဉ်ကျေးမှု၊ ရိုးရာဓမ္မလေ့တုံးတမ်း စဉ်လာများ၊ အနုပညာများ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်လာအောင် ထိရောက်စွာကူညီပေးရေး။
- တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများသည် မိမိနှစ်သက်ယုံကြည်ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာတရားများကို ပိုမိုလွတ်လပ်စွာ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ခွင့်နှင့် ဘုရားကျောင်းကန်များ တည်ဆောက်ခွင့်ရရှိရေး ကူညီဆောင်ရွက်မည်။
- တိုင်းရင်းသားလူမျိုးတို့သည် ပြည့်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်မွေးမြှုပူ၍ စည်းလုံးညီညွတ်စွာ အတူတကွ ယုံကြည်စွာ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ချစ်ကြည်လေးစားရေး၊ ရိုင်းပင်းကူညီရေး၊ အေးအတူ ပူအမှု ဥမက္ခာသိုက်မပျက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရေး၊ အစဉ်အလာများ ပိုမိုဖြစ်ထွန်း တိုးတက်တည်တံ့အောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မည်။



- နိုင်ငံတော်က အမျိုးသားပြန်လည်သင့်မြတ်ရေးနှင့် ထာဝရ ဌီမ်းချမ်းရေးရရှိအောင် ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းတွင် အောင်မြင်မှု ရရှိရေးအတွက် ကျေရာအခန်းကဏ္ဍမှ အားကြိုးမာန်တက်ပါဝင် ဆောင်ရွက်သွားရေးတို့ ဖြစ်ပါသည်။

လေးစားအပ်ပါသော မဲဆန္ဒရှင်မိဘပြည်သူညီအစ်ကိုမောင်နှုမအပေါင်းတို့ ခင်ဗျား:-

၅။ နိုင်းချုပ်အားဖြင့် မဲဆန္ဒရှင်မိဘပြည်သူညီအစ်ကိုမောင်နှုမများရဲ့ ဖြူစင် မြင့်မြတ်မွန်မြတ်တဲ့ မေတ္တာစေတနာ၊ သစ္စာမျှဖြင့် ချီးမြှင့်အားပေးမယ့် အသင်တို့ရဲ့ အသည်းနှင့်းအကြားက တန်ဖိုးဖြတ်မရတဲ့ ထောက်ခံများအတွက် ကြိုတင်အထူးကျေးဇူး တင်အပ်ပါကြောင်း ပြောကြားရင်း နိုင်းချုပ်အပ်ပါတယ်