

# နှစ်သစ်ဖြင့် လွှတ်တော်အသစ်များကို ကြို

## မောင်စာက

ယနေ့သည် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်ကုန်ဆုံး၍ ၂၀၂၁ ခုနှစ်သို့ ကူးပြောင်းသည့် ပထမဦးဆုံးနေ့ရက် ဖြစ်သည်။ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်အတွင်း ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ကိုဗစ်-၁၉ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကို ကြုံကြုံခံရခိုင်ကျော်လွှားခဲ့ကြရသည်။ ယနေ့ နှစ်သစ်မင်္ဂလာအခါတွင် ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း ဆုမွန်ကောင်းများတောင်း၍ ကြိုဆို ဂုဏ်ပြုကြပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် နှစ်သစ်ကူးသည် ၂၀၂၁ ခုနှစ် နှစ်ဦးအစမှာပင် ဒုတိယအကြိမ် လွှတ်တော်သက်တမ်းပြီးဆုံး၍ တတိယအကြိမ် လွှတ်တော်အသစ်တွေ ဖွဲ့စည်းကြပါမည်။ လွှတ်တော်တွေ မည်သို့ဖွဲ့စည်းသည်ကို ၂၀၀၈ ခုနှစ်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပါ ပြဋ္ဌာန်းချက်များကို ကိုးကား၍ အနှစ်ချုပ် မျှဝေပါရစေ။

**လွှတ်တော်များဖွဲ့စည်းထားရှိခြင်း**  
ပြည်ထောင်စုအဆင့် (ဗဟိုအဆင့်)တွင် ပြည်ထောင်စု လွှတ်တော်၊ ပြည်သူ့လွှတ်တော်၊ အမျိုးသားလွှတ်တော် ဟူ၍ ဖွဲ့စည်းထားရှိသည်။ တိုင်းဒေသကြီးများတွင် တိုင်းဒေသကြီးတစ်ခုစီ၌ တိုင်းဒေသကြီးလွှတ်တော် တစ်ရပ်စီထားရှိပြီး ပြည်နယ်များတွင် ပြည်နယ်တစ်ခုစီ၌ ပြည်နယ်လွှတ်တော်တစ်ရပ်စီ ထားရှိသည်။

**လွှတ်တော်များဖွဲ့စည်းထားရှိပုံ**  
ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်ကို ပြည်သူ့လွှတ်တော်နှင့် အမျိုးသားလွှတ်တော် နှစ်ရပ်ပေါင်း၍ ဖွဲ့စည်းထားရှိသည်။ (ပုဒ်မ ၇၄)

ပြည်သူ့လွှတ်တော်ကို ပြည်သူ့လွှတ်တော်ကိုယ်စား လှယ်ဦးရေအများဆုံး ၄၄၀ ဖြင့် ဖွဲ့စည်းသည်။ ဤသို့ ဖွဲ့စည်းရာတွင် မြို့နယ်ကိုအခြေခံ၍ လည်းကောင်း၊ လူဦးရေကိုအခြေခံ၍ လည်းကောင်း မြို့နယ် ၃၃၀ ထက် ပိုမိုလာပါက အသစ်ဖွဲ့စည်းသည့် မြို့နယ်ကို တစ်ဆက် တစ်စပ်တည်းဖြစ်သော သင့်လျော်သည့် မြို့နယ် တစ်ခုခုနှင့် ပူးပေါင်း၍လည်းကောင်း ဥပဒေနှင့်အညီ မဲဆန္ဒနယ်သတ်မှတ်၍ ရွေးကောက်တင်မြှောက်သည့် ၃၃၀ ထက် မပိုသော ပြည်သူ့လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် များနှင့် တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်က ဥပဒေ နှင့်အညီ အမည်စာရင်းတင်သွင်းသည့် ၁၁၀ ထက် မပိုသော တပ်မတော်သား ပြည်သူ့လွှတ်တော်ကိုယ်စား လှယ်များနှင့် ဖွဲ့စည်းသည်။ (ပုဒ်မ ၁၀၉)

အမျိုးသားလွှတ်တော်ကို အမျိုးသားလွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်ဦးရေ အများဆုံး ၂၂၄ ဦးဖြင့် ဖွဲ့စည်းသည်။ ထိုသို့ဖွဲ့စည်းရာတွင် ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရတိုင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသတစ်ခုစီမှ ကိုယ်စား လှယ်တစ်ဦးစီ ပါဝင်စေပြီး သက်ဆိုင်ရာ ပြည်ထောင်စု နယ်မြေများအပါအဝင် တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်တစ်ခုစီအတွက် ကိုယ်စားလှယ် ၁၂ ဦးကျစီ ရွေးကောက်တင်မြှောက်သည့် အမျိုးသားလွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် ၁၆၈ ဦးနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ပြည်ထောင်စု နယ်မြေများ အပါအဝင် တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်တစ်ခုစီအတွက် ကိုယ်စားလှယ်လေးဦးကျစီဖြင့် တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် က ဥပဒေနှင့်အညီ အမည်စာရင်းတင်သွင်းသည့် တပ်မတော်သား အမျိုးသား လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ၅၆ ဦး တို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်း သည်။ (ပုဒ်မ ၁၄၁)

တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်လွှတ်တော်များကို ယင်းတိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်အတွင်းရှိ မြို့နယ်တစ်မြို့နယ်လျှင် နှစ်ဦးကျစီ ရွေးကောက် တင်မြှောက်သည့် တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ၊ ဥပဒေပါပြဋ္ဌာန်းချက်များ နှင့်အညီ ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခံပိုင်ခွင့်ရှိသော တိုင်းရင်းသားလူမျိုးအသီးသီးက လူမျိုးတစ်မျိုးလျှင် တစ်ဦးကျစီ ရွေးကောက်တင်မြှောက်သည့် တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် ထိုသို့ရွေးကောက်တင်မြှောက်သည့် လွှတ်တော်ကိုယ် စားလှယ်စုစုပေါင်း၏ သုံးပုံတစ်ပုံနှင့် ညီမျှသော တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်က ဥပဒေနှင့်အညီ အမည်စာရင်းတင်သွင်းသည့် တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် ဖွဲ့စည်း သည်။ (ပုဒ်မ ၁၆၁)

**လွှတ်တော်အသီးသီး၏ အကြီးအမှူးများနှင့် ဒုတိယအကြီးအမှူးများ**  
လွှတ်တော်သီးသီး၏ အကြီးအမှူးများ၊ ဒုတိယ အကြီးအမှူးများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ

လွှတ်တော်သက်တမ်းတစ်ခုစီအတွက် လွှတ်တော် ပထမအစည်းအဝေး စတင်ကျင်းပသည့်နေ့တွင် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ ကတိသစ္စာပြုနိုင်ရန်နှင့် လွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌနှင့် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ရွေးချယ်တင်မြှောက် ပေးရန်ကျင်းပသော လွှတ်တော်အစည်းအဝေးကို ကြီးမှူးကြီးကြပ်ပေးရမည့် အကြီးအမှူးအား သဘာပတိ ဟုလည်းကောင်း၊ ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်အကြီးအမှူး နှင့် ဒုတိယအကြီးအမှူးကို နာယကနှင့် ဒုတိယနာယကဟု လည်းကောင်း၊ ပြည်သူ့လွှတ်တော်၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်၊ တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်လွှတ်တော် အကြီး အမှူးနှင့် ဒုတိယအကြီးအမှူးများကို ဥက္ကဋ္ဌနှင့် ဒုတိယ ဥက္ကဋ္ဌဟုလည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်သည်။ (ပုဒ်မ ၇၅)

**အစည်းအဝေးများကျင်းပခြင်း**  
ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်၏ ပထမအကြိမ် ပုံမှန် အစည်းအဝေးကို ပြည်သူ့လွှတ်တော် ပထမ အစည်း အဝေး စတင်ကျင်းပသည့်နေ့မှစ၍ ၁၅ ရက်အတွင်း

ပုံမှန်အစည်းအဝေးကို ယင်းလွှတ်တော်သက်တမ်း စတင်သည့် နေ့ရက်မှ ခုနစ်ရက်အတွင်း ကျင်းပရ သည်။ အမျိုးသားလွှတ်တော်အစည်းအဝေး ကျင်းပခြင်း ကို ပြည်သူ့လွှတ်တော်အစည်းအဝေး ကျင်းပခြင်း ဆိုင်ရာ ပြဋ္ဌာန်းချက်များအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရ သည်။ (ပုဒ်မ ၁၅၄ နှင့် ၁၅၅)

တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်လွှတ်တော် သက်တမ်း စတင်သည့်နေ့ရက်သည် ပြည်သူ့ လွှတ်တော် သက်တမ်းစတင်သည့်နေ့ရက်ဖြစ်သည်။ တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်လွှတ်တော်၏ ပထမအကြိမ် ပုံမှန် အစည်းအဝေးကို ယင်းလွှတ်တော်၏ သက်တမ်းစတင် သည့်နေ့ရက်မှ ၁၅ ရက်အတွင်း ကျင်းပရသည်။ ဖွဲ့စည်း ပုံအခြေခံဥပဒေ အာဏာတည်ပြီးနောက် ပထမအကြိမ် တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်လွှတ်တော်ပုံမှန် အစည်းအဝေးကို နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီက ခေါ်ယူကျင်းပရသည်။ တိုင်းဒေသ

“၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် ပြည်သူတို့ တာဝန်ကျေခံကြပါပြီ။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်မှစ၍ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဒီမိုကရေစီ ရှေ့ခရီး တတိယခြေလှမ်းသစ် စတင်လျှောက်လှမ်းရပါမည်။ ပြည်သူတို့ လိုလားတောင့်တသော စားဝတ်နေရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး အဆင်ပြေတိုးတက်ကောင်းမွန်သော အခြေအနေကောင်းများကို ဖော်ဆောင်ပေးကြရပါမည်။ ၂၀၂၁ နှစ်သစ် နှစ်ဦးတွင် ဒီမိုကရေစီရှေ့ခရီးကို အားအင် သစ်များဖြင့် ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းကြမည့် လွှတ်တော် အသစ်များအား ကမ်းလင့်ကြိုဆိုလိုက်ကြောင်း”

ကျင်းပရသည်။ ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော် အစည်းအဝေး ကို ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်နာယက က ခေါ်ယူ ကျင်းပ သည်။ ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော် ပုံမှန်အစည်းအဝေးကို ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်နာယက က တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် ကျင်းပသည်။ ပုံမှန်အစည်းအဝေး တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်အကြား အရည်အကြာဆုံးကာလ သည် ၁၂ လ ထက် မပိုစေရပါ။ (ပုဒ်မ ၇၈ နှင့် ၇၉)

ပြည်သူ့လွှတ်တော်၏ သက်တမ်းတစ်ရပ်စတင်သော ပထမအကြိမ် ပုံမှန်အစည်းအဝေးကို အထွေထွေ ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပသည့်နေ့ရက်မှ ရက်ပေါင်း ၉၀ အတွင်း ကျင်းပရမည်ဖြစ်သည်။ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ အာဏာတည်ပြီးနောက် ပထမအကြိမ် ပြည်သူ့လွှတ်တော် ပုံမှန်အစည်းအဝေးကို နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေး နှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီက ခေါ်ယူကျင်းပရပြီး ပြည်သူ့ လွှတ်တော်၏ နောက်သက်တမ်းများအတွက် ပထမ အကြိမ် ပုံမှန်အစည်းအဝေးများကို ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ ပါပြဋ္ဌာန်းချက်များနှင့်အညီ တာဝန်ဆက်လက်ထမ်းဆောင် လျက်ရှိသော ပြည်သူ့လွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌက ခေါ်ယူကျင်းပ ရသည်။ (ပုဒ်မ ၁၂၃ နှင့် ၁၂၄)

အမျိုးသားလွှတ်တော်သက်တမ်း စတင်သည့် နေ့ရက်သည် ပြည်သူ့လွှတ်တော်သက်တမ်း စတင်သည့် နေ့ရက်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသားလွှတ်တော်၏ ပထမအကြိမ်

ကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်လွှတ်တော်၏ နောင်သက်တမ်း များအတွက် ပထမအကြိမ် ပုံမှန်အစည်းအဝေးများကို ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပါ ပြဋ္ဌာန်းချက်များနှင့်အညီ တာဝန်ဆက်လက်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိသော တိုင်းဒေသ ကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်လွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌက ခေါ်ယူ ကျင်းပရသည်။ (ပုဒ်မ ၁၇၁ နှင့် ၁၇၂)

တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်လွှတ်တော်ပုံမှန် အစည်းအဝေးကို တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် အနည်းဆုံး ခေါ်ယူကျင်းပရသည်။ ပုံမှန်အစည်းအဝေး တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်အကြား ၁၂ လထက် မပိုစေရပါ။ (ပုဒ်မ ၁၇၄)

**သဘာပတိ ရွေးချယ်တင်မြှောက်ခြင်း**

ပြည်သူ့လွှတ်တော်သက်တမ်းတစ်ရပ်၏ ပြည်သူ့ လွှတ်တော်အစည်းအဝေး စတင်ကျင်းပသည့်အခါ ပြည်သူ့လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးအား သဘာပတိ အဖြစ် တင်မြှောက်ရသည်။ သဘာပတိသည် ပြည်သူ့ လွှတ်တော်ရှေ့မှောက်တွင် ကတိသစ္စာပြုရသည်။ သဘာပတိသည် ပြည်သူ့လွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌနှင့် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ရွေးကောက်တင်မြှောက်ပြီးသည့်အထိ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အစည်းအဝေးကို ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲ ရသည်။ (ပုဒ်မ ၁၁၀)

အမျိုးသားလွှတ်တော်နှင့် တိုင်းဒေသကြီးနှင့်

ပြည်နယ်လွှတ်တော်တို့၏ သဘာပတိတင်မြှောက်ခြင်း ကို ပြည်သူ့လွှတ်တော် သဘာပတိတင်မြှောက်ခြင်း ဆိုင်ရာ ပြဋ္ဌာန်းချက်များအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။ (ပုဒ်မ ၁၄၂ နှင့် ၁၆၂)

**ဥက္ကဋ္ဌနှင့် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌရွေးကောက်တင်မြှောက်ခြင်း**

ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် ပြည်သူ့လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်များသည် ပြည်သူ့လွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌ တစ်ဦးနှင့် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌတစ်ဦးကို ပြည်သူ့လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်များထဲမှ ရွေးကောက်တင်မြှောက်ရမည်။ ပြည်သူ့လွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌ သို့မဟုတ် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ နေရာလစ်လပ်လျှင် အနီးကပ်ဆုံးကျင်းပသော ပြည်သူ့ လွှတ်တော်အစည်းအဝေးတွင် အစားထိုး ရွေးကောက် တင်မြှောက်ရသည်။ (ပုဒ်မ ၁၁၁)

အမျိုးသားလွှတ်တော်နှင့် တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်လွှတ်တော်များအတွက် ဥက္ကဋ္ဌနှင့် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခြင်းကို ပြည်သူ့လွှတ်တော် ဥက္ကဋ္ဌနှင့် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခြင်း ဆိုင်ရာ ပြဋ္ဌာန်းချက်များ အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရ သည်။ (ပုဒ်မ ၁၄၃ နှင့် ၁၆၃)

**လွှတ်တော်ဟူသည်**

လွှတ်တော်ဟူသည် ပြည်ထောင်စု၏ ဒီမိုကရေစီ ပန်းဥယျာဉ်ကြီးနှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူ၏။ ဒီမိုကရေစီ ရှင်သန်စေရေး၊ ဒီမိုကရေစီသင်းရနံ့တွေ ထုံသင်းကြိုင်လှိုင် နေစေရေး၊ ဒီမိုကရေစီအဖူးအပွင့် အပွင့်အသီးတွေ ဝေဆာ နေစေရေး ထိုသို့သော ပန်းဥယျာဉ်ကြီး အစဉ်တစိုက် ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးကြရပါမည်။

လွှတ်တော်ဟူသည် နိုင်ငံတော်၏ရှေ့ဆောင် ဝိမ္မာဏ တန်ဆောင်ဖြစ်၏။ ပြည်သူ့အများ စုရုံးရာနေရာဖြစ်သည် ဟုလည်း ဆိုနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ပြည်သူ့အသံသည် လွှတ်တော်အသံ ဖြစ်ရမည်။ ပြည်သူတို့၏လိုလားချက်ကို လွှတ်တော်က ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ လွှတ်လုပ်ခြင်း၊ မျှတခြင်း၊ ညီမျှခြင်း တည်းဟူသော လောကပါလတရား များ လွှမ်းမိုးထားသော နိုင်ငံတော်ကြီးအဖြစ် တည်တံ့ ဖြစ်ထွန်းစေရေး လွှတ်တော်များ စဉ်ဆက်မပြတ် အားကောင်း ခိုင်မာနေရပါမည်။

**နှစ်သစ်ဖြင့် လွှတ်တော်အသစ်များကိုကြို**

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲကို နိုင်ငံဘာလ ၈ ရက်နေ့က ကျင်းပပြီးစီးခဲ့သည်။ ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေအရ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲကျင်းပသည့် နေ့မှ ရက်ပေါင်း ၉၀ အတွင်း ပြည်သူ့လွှတ်တော်အစည်း အဝေး ခေါ်ယူကျင်းပရပါမည်။ ဒုတိယအကြိမ်လွှတ်တော် သက်တမ်းသည်လည်း ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၃၁ ရက် နေ့တွင် ကုန်ဆုံးပါမည်။ ထို့ကြောင့် တတိယအကြိမ် လွှတ်တော်သက်တမ်းအတွက် လွှတ်တော်အသစ်များ သည် ၂၀၂၁ ခုနှစ် နှစ်ဦးပိုင်းတွင် ဝေါ်ပေါက်လာကြပါမည်။

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် ပြည်သူတို့ တာဝန်ကျေခံကြ ပါပြီ။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်မှစ၍ မြန်မာနိုင်ငံ၏ဒီမိုကရေစီ ရှေ့ခရီး တတိယခြေလှမ်းသစ် စတင်လျှောက်လှမ်းရပါမည်။ ပြည်သူတို့ လိုလားတောင့်တသော စားဝတ်နေရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး အဆင်ပြေတိုးတက်ကောင်းမွန်သော အခြေအနေကောင်းများကို ဖော်ဆောင်ပေးကြရပါမည်။ ၂၀၂၁ နှစ်သစ် နှစ်ဦးတွင် ဒီမိုကရေစီရှေ့ခရီးကို အားအင် သစ်များဖြင့် ဆက်လက် လျှောက်လှမ်းကြမည့် လွှတ်တော်အသစ်များအား ကမ်းလင့်ကြိုဆိုလိုက်ရ ကြောင်းပါချာ။

- ◆ ၂၀၂၁ နှစ်သစ်မှစ၍ နိုင်ငံနှင့် ပြည်သူတို့အတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာများ သယ်ဆောင်ပေးနိုင် ပါစေ။
- ◆ ဒီမိုကရေစီ၏ ရှေ့ခရီးအတွက် တတိယခြေလှမ်း ကို အားအင်သစ်များဖြင့် လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါ စေ။
- ◆ ပြည်သူများ၏ လိုလားချက်ကို စွမ်းစွမ်းတံစံ ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်ကြပါစေ။