

**မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမတရား**

လောက၌ အမိကိုပြုစုလုပ်ကျွေးခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။ အဖကိုပြုစုလုပ်ကျွေးခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။ လောက၌ ရဟန်းတို့ကို ပစ္စည်းလေးပါးတို့ဖြင့် အရိုအသေပြုစုခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။ မကောင်းမှုကင်းကုန်သော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ၊ သာဝကတို့ကို ပစ္စည်းလေးပါးဖြင့် အရိုအသေပြုစုခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။ **ဓမ္မပဒ**



**ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး**

- ◆ ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး။
- ◆ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး။
- ◆ အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး။

**တိုင်းပြည်၏စတုတ္ထမဏ္ဍိုင်ကို ဖော်ဆောင်ပေးသည် မြဝတီ**

www.myawady.net.mm

E-mail: mwddailynewspapergroup@gmail.com

အတွဲ(၁၄)၊ အမှတ်(၂၅၆)

၁၃၈၆ ခုနှစ်၊ ပြာသိုလဆန်း ၁ ရက်

၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ ၃၀ ရက်၊ တနင်္လာနေ့

**နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်(၅)ရပ်**

- ၁။ လွတ်လပ်ပြီးတရားမျှတသော ပါတီစုံဒီမိုကရေစီအထွေထွေရွေးကောက်ပွဲ အောင်မြင်စွာကျင်းပနိုင်ရေး ပြည်ထောင်စုတစ်ဝန်းလုံး တည်ငြိမ်အေးချမ်း၍ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးအပြည့်အဝရရှိလာအောင် အလေးထားဆောင်ရွက်သွားမည်။
- ၂။ တိုင်းရင်းသားပြည်သူတစ်ရပ်လုံးနှင့် အကျိုးဝင်သော စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးကိုအခြေခံသည့် ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းများအား မြှင့်တင်၍ နိုင်ငံစီးပွားမြှင့်တင်ရေးနှင့် ပြည်သူ့လူထုတစ်ရပ်လုံး၏ လူမှုစီးပွားဘဝမြှင့်တင်ရေး ဆက်လက်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သွားမည်။
- ၃။ နိုင်ငံတော်၏ပကတိအနှစ်သာရဖြစ်သော ပြည်တွင်းငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ရရှိထားသည့် ပြည်တွင်းငြိမ်းချမ်းရေးရလဒ်များတည်ငြိမ်မှုရှိစေရေးအတွက် (NCA)ပါ သဘောတူညီချက်များအတိုင်း ဖြစ်နိုင်သမျှ အလေးထားလုပ်ဆောင်သွားမည်။
- ၄။ စစ်မှန်စည်းကမ်းပြည့်ဝသည့် ပါတီစုံဒီမိုကရေစီစနစ်ခိုင်မာစေရေးနှင့် ဒီမိုကရေစီနှင့်ဖက်ဒရယ်စနစ်ကိုအခြေခံသည့် ပြည်ထောင်စုတည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားမည်။
- ၅။ ဆန္ဒမဲပေးပိုင်ခွင့်ရှိသူအားလုံး၏အခွင့်အရေးများ နှစ်နာမှုမရှိစေရေးနှင့် နည်းလမ်းကျန်ကုန်မှုရှိသည့် အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲတစ်ရပ်ဖြစ်စေရေးဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အရေးပေါ်ကာလဆိုင်ရာပြဋ္ဌာန်းချက်များနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ပြီးစီးပါက လွတ်လပ်ပြီးတရားမျှတသော ပါတီစုံဒီမိုကရေစီအထွေထွေရွေးကောက်ပွဲကျင်းပ၍ ထွက်ပေါ်လာသည့်အစိုးရအား နိုင်ငံတော်တာဝန်လွှဲအပ်နိုင်ရေး ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားမည်။

**ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး သတိုးမဟာသရေစည်သူ သတိုးသိရိသုဓမ္မမင်းအောင်လှိုင်ထံမှ ကရင်အမျိုးသားနှစ်သစ်ကူးနေ့သို့ ပေးပို့သည့်သဝဏ်လွှာ**

( ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၃၀ ရက် )

**ချစ်ခင်လေးစားအပ်ပါသော တိုင်းရင်းသားမိဘပြည်သူညီအစ်ကို မောင်နှမများခင်ဗျာ**  
ယနေ့ ခရစ်နှစ် ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ (၃၀) ရက်၊ ကရင်သက္ကရာဇ် ၂၇၆၄ ခုနှစ်၊ မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၆ ခုနှစ် ပြာသိုလဆန်း(၁) ရက်နေ့သည် ကရင်တိုင်းရင်းသားညီအစ်ကိုမောင်နှမများ အမြတ်တနိုး

တန်ဖိုးထားသည့် ကရင်နှစ်သစ်ကူးနေ့ထူးနေ့မြတ်ဖြစ်ပါသည်။ ကရင်နှစ်သစ်ကူးအခါသမယတွင် ကရင်တိုင်းရင်းသားများအပါအဝင် မိဘပြည်သူအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာပြီး ကျက်သရေမင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလျက် နှုတ်ခွန်းဆက်သအပ်ပါသည်။

ကရင်တိုင်းရင်းသားတို့၏ နှစ်သစ်မင်္ဂလာနေ့ထူးနေ့မြတ်အချိန်အခါကို နှစ်စဉ်ပြာသိုလဆန်း (၁)ရက်နေ့တွင် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစွာ ကျင်းပဆင်နွှဲကြပြီး ထိုနေ့ကို နိုင်ငံတော်အစိုးရက မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး တရားဝင်ရုံးပိတ်ရက်အဖြစ် လေးစားဂုဏ်ပြုသတ်မှတ်ပေးထားပါသည်။ နှစ်သစ်ကူးနေ့ကို ကောင်းမြတ်သောနေ့ဟု **စာမျက်နှာ ၇ ကော်လံ ၁ \***

**၂၀၂၅ ခုနှစ် နှစ်သစ်ကူးအကြိုတေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲ ပါဝင်ဆင်နွှဲကြသူများဖြင့်စည်ကား**

**နေပြည်တော် ဒီဇင်ဘာ ၂၉**  
ပြည်ထောင်စုနယ်မြေ နေပြည်တော် အတွင်းရှိ ဒေသခံပြည်သူများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် ဝန်ထမ်းမိသားစုများ အပန်းဖြေပျော်ရွှင်စေရန်နှင့် ၂၀၂၅ ခုနှစ် နှစ်သစ်ကို သာယာပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာကြိုဆိုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ကျင်းပသည့် နှစ်သစ်ကူးအကြိုတေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို ယနေ့ညနေပိုင်းတွင် နေပြည်တော်ရှိ ဝဏ္ဏသိဒ္ဓိအားကစားလေ့ကျင့်ရေးကွင်းအမှတ် ၁ နှင့် ၂ ၌ ကျင်းပရာ ပါဝင်ဆင်နွှဲကြသူများဖြင့် အထူးစည်ကားလျက်ရှိသည်။  
ယနေ့သည် အများပြည်သူရုံးပိတ်ရက်ဖြစ်သည်နှင့်အညီ မွန်းလွဲပိုင်းမှစတင်၍ **စာမျက်နှာ ၁၇ ကော်လံ ၁ ●**



**ဆောင်းပါး**  
**ဒီဇင်ဘာအားကစားလနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း ကျန်းမာရေး**  
စာ - ၁၂ သို့  
.....  
**စိုက်ပျိုးစီးပွား ပြည့်ခွန်အား ဆောင်ရွက်ကြစို့လား**  
စာ - ၁၃ သို့

LEMON SPARKLING

LEMON TEA

LEMON BARLEY SPARKLING

**ဒဂုံနှင့်အတူ ဂုဏ်ယူလိုက်ပါ**

ပင်ရင်းအရောင်းဌာန - ဖုန်း - ၀၁၆၅၁၀၇၇၊ ၀၉၆၄၉၆၅၀၈၀  
 STARMART nine mile Showroom - (၉)မိုင်၊ ပြည်လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့၊ ဖုန်း - ၀၉၃၀၈၆၀၁၀၀  
 KHA YAE PIN MART-မင်္ဂလာဒုံ၊ ပြည်လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့၊ ဖုန်း - ၀၉၆၇၀၄၄၅၅  
 STARMART MANDALAY Wholesale- ၂၆လမ်းနှင့်၆၆လမ်းထောင့်၊ မန္တလေးမြို့၊ ဖုန်း - ၀၉၆၆၀၇၀၂၂၄၄  
 STARMART Nay Pyi Taw-ရန်ကင်း-မန္တလေးလမ်းဟောင်း၊ ရွာကောက်ရပ်၊ ပျဉ်းမနား၊ ဖုန်း - ၀၉၆၈၅၁၉၀၇၇

### အယ်ဒီတာ့အာဘော်

(၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ ၃၀ ရက်)

# ကျန်းမာချမ်းသာဖို့ လမ်းလျှောက်ကြပါစို့

ကျန်းမာခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက်ကြီးမားသောအခွင့်အလမ်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာနေပါက စိတ်ကလည်းချမ်းသာနေမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေဟူသောဆုပေးစကားသည် ဒွန်တွဲလျက်ရှိသော ဆုပေးစကား၊ ဆုတောင်းစကားဖြစ်သည်။ အစဉ်အမြဲကျန်းမာချမ်းသာစေရန်မှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းမှာ ငွေကြေးမကုန်၊ အရင်းအနှီးမလိုဘဲရရှိသည့် ကျန်းမာရေးအခွင့်အလမ်းဖြစ်သည်။ လူတိုင်းလွယ်ကူစွာရရှိနိုင်သည့်အခွင့်အလမ်းလည်းဖြစ်သည်။ မွေးဖွားလာစဉ်ကတည်းက ကိုယ်လက်အင်္ဂါစုံလင်စွာဖြင့် မွေးဖွားသူတိုင်းသည် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံနေရမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာမှသာ ပညာသင်ရမည့်အရွယ်တွင် ပညာကိုကောင်းစွာသင်နိုင်မည်။ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရမည့်အရွယ်ရောက်လျှင်လည်း ကျန်းမာနေရမည်။ တတိယအရွယ်တွင်လည်း တရားအားထုတ်ရန်အတွက် ကျန်းမာနေကြရမည်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်နေသူတစ်ဦးသည် မည်သည့်အရာကိုမဆို အောင်မြင်စွာစွမ်းဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လူမှုဘဝတွင် ကြီးပွားတိုးတက်ရန်နှင့် ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒပြည့်ဝရန်မှာ ကျန်းမာရေးသည်အဓိကဖြစ်သည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ငွေကြေးချမ်းသာပြည့်စုံခြင်းထက် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်းက ပိုမိုအရေးပါလျက်ရှိသည်။ ကျန်းမာမှသာအလုပ်လုပ်နိုင်မည်ဖြစ်၍ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန် မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ သင်ကျန်းမာလိုပါသလား၊ လမ်းလျှောက်ပါ။ သင်ချမ်းသာလိုပါသလား၊ လမ်းလျှောက်ပါ။ လေကောင်းလေသန့်ရရှိသဖြင့် လမ်းလျှောက်စဉ်အချိန်အတွင်းမှာပင် စိတ်ကိုလန်းဆန်းတက်ကြွစေသည်။

သဘာဝမှရရှိသောကျန်းမာရေးဆုသည် လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့်အခြားသောရောဂါမျိုးတို့ပျောက်ကင်းသည်ကို လူအများကြုံတွေ့ရပြီးဖြစ်သည်။ နံနက်ခင်းတွင် ပုံမှန်လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သုတေသီတို့လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ လမ်းလျှောက်နေသည့်အချိန်၌ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အင်ဒိုဖင်းဟုခေါ်သည့် ဟော်မုန်းဓာတ်တစ်မျိုးထွက်လာပြီး ယင်းဓာတ်၏အာနိသင်ကြောင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ လန်းဆန်းတက်ကြွစေသည်ဟုဆိုပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသူများကို ဆေးပေးသည်ထက် မနက်စောစောလမ်းလျှောက်ခြင်းက ပိုပြီးထိရောက်မှုရှိကြောင်းလေ့လာတွေ့ရှိထားသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကျိုးတရားငါးပါးရှိကြောင်း ဘုရားရှင်ဟောတော်မူသည်။ “ခရီးသွားနိုင်ကြခြင်းအားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစာကြေညက်၊ မပျက်သမာမိ၊ ငါးပါးရှိ မှတ်သိစကြံအကျိုးတည်း” ဟူ၍ ကောင်းကျိုးငါးပါးကိုဟောကြားထားသည်။ ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ ဓမ္မပဒ-ပါ၊ ဂါထာ-၂၀၄ တွင် “အာရောဂျပရမာလာဘာ”၊ လာဘ-လာဘ်တကာလာဘ်တို့တွင်၊ အာရောဂျပရမာ-အနာကင်းမှုကသာလွန်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ အနာကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းမှာ လာဘ်ကြီးတစ်ပါးပင်ဖြစ်သည်။

လူတို့မှာ သာမန်အချိန်ထက် မကျန်းမာခြင်းဖြစ်သည့်အခါမှ ကျန်းမာခြင်း၏တန်ဖိုးကို ပိုမိုသိရှိလာလေ့ရှိသည်။ ထိုအခါ အသိကောင်းပေမယ့်အခါနှောင်းခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ငွေကုန်ကြေးကျနှင့်စိတ်ဖိစီးမှုများက မဖိတ်ခေါ်ဘဲရောက်လာပြီဖြစ်သည်။ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ခွန်အားဗလနှင့်ပြည့်စုံခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ အခြွေအရံများခြင်း စသည့်ကောင်းကျိုးများသည် ကံကံ၏အကျိုးဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်မှာ မှန်သော်လည်း မိမိကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ကာ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့်လည်း ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒပြည့်ဝစေမည်ဖြစ်သည်။ ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရမျှတနေရန်လည်းလိုအပ်လှသည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာထိုင်ကာ အလုပ်လုပ်နေရသူများအနေဖြင့်လည်း မိမိကျန်းမာရေးကိုအထူးဂရုစိုက်သည့်အနေဖြင့် လမ်းလျှောက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ခြင်းကို နေ့စဉ်မဖြစ်မနေထမ်းစားသကဲ့သို့ မပျက်မကွက် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေကြောင်း ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပေသည်။ ။

## ၂၀၂၅ ခုနှစ် (၇၇)နှစ်မြောက် လွတ်လပ်ရေးနေ့ အမျိုးသားရေးဦးတည်ချက်(၅)ရပ်

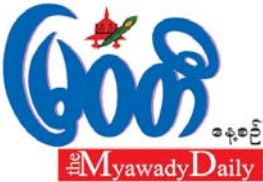
- ၁။ ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး၊ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး၊ အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေးအတွက် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုများကို ဥပဒေနှင့်အညီ ထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်ရေး။
- ၂။ နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားအားလုံးတို့က စည်းလုံးညီညွတ်စွာဖြင့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်အရင်းခံကာ နိုင်ငံတော်ကို ဝိုင်းဝန်းကာကွယ်စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းရေး။
- ၃။ စစ်မှန်၍စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ်ဖြစ်ပေါ်လာစေရေးအတွက် တရားမျှတသော၊ သိက္ခာရှိသော၊ နည်းလမ်းကျန်မှန်ကန်မှုရှိသော အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲပြန်လည်ကျင်းပနိုင်ရေး။
- ၄။ ပြည်ထောင်စုကြီးတစ်ခုလုံး ဘက်စုံထောင့်စုံ ဟန်ချက်ညီညီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် ပြည်သူ့လူထုတစ်ရပ်လုံး၏ “စုပေါင်းအား” ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရေး။
- ၅။ “ရှေ့သို့ချီမည် ပန်းတိုင်ဆီ” ဆိုသည့်ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကာကွယ်ရေး၊ အမျိုးသားရေးစရိုက်လက္ခဏာနှင့် အမျိုးသားစိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးတို့အတွက် ခိုင်မာသည့် ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယထားပြီး စည်းလုံးညီညွတ်စွာဖြင့် ကြိုးပမ်းဖော်ဆောင်ရေး။

## ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်ပါ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆောင်ခြင်းတာဝန်မှလျော့ပေါ့ခွင့်ရသူများ

- လျော့ပေါ့ခွင့်**
- ၁။ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆောင်ခေါ်ရေးဗဟိုအဖွဲ့က ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆောင်ရမည့်တာဝန်မှ လျော့ပေါ့ခွင့်ပြုသူများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-
    - (က) လျှောက်ထားသူ၏မိဘနှစ်ပါးစလုံးသည် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် နှစ်ပေါင်း ၂၀ ထက်မနည်း တာဝန်ထမ်းဆောင်နေဆဲဖြစ်ပါကလည်းကောင်း၊ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး သက်ပြည့်အငြိမ်းစားယူခဲ့သူဖြစ်ပါကလည်းကောင်း အဆိုပါလျှောက်ထားသူအား ဥပဒေအရ ၎င်းထမ်းဆောင်ရမည့် ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းရန်ကာလ၏ တစ်ဝက်အထိလျော့ပေါ့ပေးနိုင်သည်။
    - (ခ) လျှောက်ထားသူ၏မိဘနှစ်ပါးအနက် တစ်ဦးဦးသည် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် နှစ်ပေါင်း ၂၀ ထက်မနည်း တာဝန်ထမ်းဆောင်နေဆဲဖြစ်ပါကလည်းကောင်း၊ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းအဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး သက်ပြည့်အငြိမ်းစားယူခဲ့သူဖြစ်ပါကလည်းကောင်း၊ အဆိုပါလျှောက်ထားသူအား ဥပဒေအရ ၎င်းထမ်းဆောင်ရမည့် ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းရန်ကာလ၏သုံးပုံတစ်ပုံအထိ လျော့ပေါ့ပေးနိုင်သည်။
    - (ဂ) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းတစ်ဦးဦးသည် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည့်ကာလအတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်းများရှိခဲ့ပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသည့်နေ့နောက်ပိုင်း ဆက်လက်တာဝန်ထမ်းဆောင်ရန် ကျန်ရှိသည့်ကာလအား လျော့ပေါ့ပေးနိုင်သည်။

## သဇင် (FM) အသံလွှင့်အစီအစဉ် ၃၀-၁၂-၂၀၂၄ (တနင်္လာနေ့)

- ၁။ ၀၉:၀၀ Sport News ၄။ ၁၆:၄၀ I Music
- ၂။ ၁၁:၅၀ ကျန်းမာခြင်းအတွက် သဇင်ရဲ့လက်ဆောင် ၅။ ၁၈:၂၀ ဂုဏ်ယူအလွမ်း
- ၃။ ၁၅:၀၀ Jumping For You ၆။ ၂၂:၂၀ Goodnight Listeners



**စာတည်းအဖွဲ့ (မြန်မာ)**

- ဦးမျိုးဝင်းရှိန်
- ဦးရာဇာအောင်
- ဦးရဲမင်းတင်
- ဦးတင်မောင်သန်း

**စာတည်းအဖွဲ့ (အင်္ဂလိပ်)**

- ဦးထက်မြတ်၊ ဒေါ်သီရိမုန်
- ဦးစော်မင်းပိုင်၊ ဒေါ်ခိုင်ဝါဝါကျော်
- ဦးစံမင်းသူ

**စာတည်းအဖွဲ့ (ရန်ကုန်)**

- ဦးမင်းဦး၊ ဦးထွန်းထွန်းနိုင်၊ ဒေါ်နီလာအောင်၊ ဒေါ်ဖြူဖြူမောင်
- ဦးထက်မြတ်၊ ဒေါ်သီရိမုန်
- ဦးစော်မင်းပိုင်၊ ဒေါ်ခိုင်ဝါဝါကျော်
- ဦးစံမင်းသူ

**စာတည်းအဖွဲ့ (ရန်ကုန်)**

- ဦးမင်းဦး၊ ဦးထွန်းထွန်းနိုင်၊ ဒေါ်နီလာအောင်၊ ဒေါ်ဖြူဖြူမောင်
- ဦးထက်မြတ်၊ ဒေါ်သီရိမုန်
- ဦးစော်မင်းပိုင်၊ ဒေါ်ခိုင်ဝါဝါကျော်
- ဦးစံမင်းသူ

**မန္တလေး (ရုံးခွဲ)**

တာဝန်ခံ ၀၉-၆၈၈၈၉၃၅၅၊ ၈၄ လမ်း၊ ၂၇၂၃၀ လမ်းကြား၊ ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့။

**ကျိုင်းတုံ (ရုံးခွဲ)**

တာဝန်ခံ ၀၉-၂၅၀၅၅၆၆၃၈၊ ၀၃၄-၇၃၆၀၀ လွိုင်မွေလမ်း၊ အမှတ် (၂)ရပ်ကွက်၊ ကျိုင်းတုံမြို့။

**ပုံနှိပ်ခြင်း/ထုတ်ဝေခြင်းအမှတ်** - ၀၀၃၇၈/၀၀၄၄၄

**စတင်ထုတ်ဝေသည့်ရက်** - ၂၀၁၁ ခုနှစ် ဧပြီလ ၁ ရက်

E-mail: mwddailynewspapergroup@gmail.com

Website - www.myawady.net.mm

# အင်းလေးဒေသသို့ ယခုနှစ် အောက်တိုဘာလမှ ဒီဇင်ဘာလဆန်းပိုင်းအထိ ပြည်တွင်းပြည်ပခရီးသွားဧည့်သည် ၇၀၀၀ ကျော် လာရောက်လည်ပတ်



ညောင်ရွှေ ဒီဇင်ဘာ ၂၉ ရှမ်းပြည်နယ်(တောင်ပိုင်း) ညောင်ရွှေ မြို့နယ် အင်းလေးဒေသသို့ ယခုနှစ် အောက်တိုဘာလမှ ဒီဇင်ဘာလဆန်းပိုင်း အထိ ပြည်တွင်းပြည်ပခရီးသွားဧည့်သည် ၇၀၀၀ ကျော် လာရောက်လည်ပတ်ခဲ့

ကြောင်း ရှမ်းပြည်နယ် ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။

ထိုသို့ လာရောက်လည်ပတ်ရာ တွင် ပြည်တွင်းခရီးသွားများအနေဖြင့် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးနှင့် မန္တလေးတိုင်း ဒေသကြီးတို့မှ အများဆုံးလာရောက်ကြပြီး နိုင်ငံခြားခရီးသွားဧည့်သည် များအနေဖြင့် ရုရှားနိုင်ငံမှ အများဆုံး လာရောက်ကြကာ အစိုးရရုံးပိတ်ရက် များတွင် ခရီးသွားဧည့်သည်လာရောက်မှု ပိုမိုများပြားကြောင်း သိရသည်။

"အင်းလေးဒေသကို လာရောက်လည်ပတ်တဲ့ ခရီးသွားတွေအနေနဲ့ အင်းလေးကန်ရဲ့အနောက်ဘက်ကမ်းကနေ အင်းလေးကန်ထဲကို စက်လှေစီးပြီး လည်ပတ်လို့ရသလို ကန်ရဲ့အရှေ့ဘက်ကမ်းက မိုင်းသောက်၊ နမ့်ပန် စတဲ့ဒေသတွေ

အထိ မော်တော်ယာဉ်တွေနဲ့လာပြီး တော့ အင်းလေးကန်ထဲကို စက်လှေစီးပြီး သွားလာလို့လည်းရပါတယ်။ လက်ရှိ ပွင့်လင်းရာသီ ရောက်ရှိလာပြီဖြစ်တဲ့ အတွက် နောက်ပိုင်း ခရီးသွားဧည့်သည် တွေ ပိုမိုဝင်ရောက်လာလိမ့်မယ်လို့ ခန့်မှန်းထားပါတယ်" ဟု ရှမ်းပြည်နယ် ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးကပြောသည်။

အင်းလေးဒေသသို့ လာရောက်လည်ပတ်သည့် ပြည်တွင်းပြည်ပခရီးသွား ဧည့်သည်များသည် အင်းလေးကန်ရှိ ဖောင်တော်ဦးဘုရား၊ အလိုတော်ပေါက် ဘုရားနှင့် အင်းလေးဒေသတွင်းမှ ကြာချည်ဖြင့်ရက်လုပ်သော ရက်ကန်း ရုံများကို အများဆုံးလာရောက်ကြ ကြောင်း သိရသည်။

ဆောင်းဦး

## ပွင့်ဖြူမြို့နယ်၌ ယခုနှစ် ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီတွင် ပဲမျိုးစုံကေ ၆၃၀၈၀ အထိ စိုက်ပျိုးပြီးစီး ဒေသတွင်း စာရေရိက္ခာပူလုံခြုံရေးနှင့် တောင်သူများ သီးနှံဝင်ငွေတိုးပွားရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်

ပွင့်ဖြူ ဒီဇင်ဘာ ၂၉ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး ပွင့်ဖြူမြို့နယ် ၌ ယခုနှစ် ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီ တွင် ပဲမျိုးစုံ ကေ ၆၃၀၈၀ အထိ စိုက်ပျိုးပြီးစီးနေပြီဖြစ်ပြီး ဒေသတွင်းစားရေ ရိက္ခာပူလုံခြုံရေးနှင့် တောင်သူများ သီးနှံ ဝင်ငွေတိုးပွားရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ကြောင်း ပွင့်ဖြူမြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန ဦးစီးမှူး ဒေါ်မိုးမိုးဝေ၏ ပြောပြချက်အရ သိရသည်။

စိုက်ပျိုးရာသီတွင် ပဲမျိုးစုံကေ ၄၀၀၀၀ စိုက်ပျိုးရန် လျာထားခဲ့သော်လည်း ဒေသခံ တောင်သူများက သီးနှံဝင်ငွေတိုးပွားစေရန် ယခုနှစ် အောက်တိုဘာလမှ စတင် စိုက်ပျိုးခဲ့ရာ လက်ရှိတွင် ပဲမျိုးစုံကေ ၆၃၀၈၀ စိုက်ပျိုးပြီးစီးပြီဖြစ်၍ လျာထားချက်ထက် ကျော်လွန်စိုက်ပျိုးနိုင်ကြောင်း သိရသည်။

"ဒီနှစ် ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီမှာ ပွင့်ဖြူမြို့နယ်အတွင်း စားရေရိက္ခာပူလုံစေဖို့နဲ့ တောင်သူတွေ သီးနှံဝင်ငွေတိုးပွားစေဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး ပဲမျိုးစုံကေ ၄၀၀၀၀ ကျော် လျာထားစိုက်ပျိုးခဲ့တာ အခုဆိုရင် ကေ ၆၃၀၈၀ စိုက်ပျိုးပြီးစီးပြီဖြစ်ပါတယ်။ ပဲမျိုးစုံစိုက်ပျိုးမှုအနေနဲ့ ကုလားပဲ၊ ထောပတ်ပဲ၊ မတ်ပဲ၊ ပဲလွမ်း၊ ပဲယဉ်၊ ပဲကြီး၊ ပဲကျား၊ ပဲနောက်၊ စားတော်ပဲနဲ့ တခြားပဲတို့ကို စိုက်ပျိုးတာဖြစ်ပါတယ်။ ပဲမျိုးစုံစိုက်ပျိုးရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သီးနှံအထွက်နှုန်းပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ဒေသခံ တောင်သူတွေကို မျိုးကောင်းမျိုးသန့် တွေရွေးချယ်တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးကြဖို့ စိုက်

ပျိုးရေးသွင်းအားစုစည်းတွေ မှန်မှန် ကန်ကန်သုံးစွဲကြဖို့ အသိပညာပေးတာ တွေကို စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနက ကွင်းဆင်းကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါတယ်"ဟု ဒေါ်မိုးမိုးဝေကပြောသည်။

အားမျှတလာပါက ကုန်ဈေးနှုန်းတည်ငြိမ်၍ လူမှုစီးပွားဘဝများလည်း မြင့်မားတိုးတက်လာမည်ဖြစ်သဖြင့် စိုက်ပျိုးသီးနှံများ အထွက်နှုန်းတိုးတက်စေရေး ဒေသမရွေး ကြိုးပမ်းကြရမည်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူများအား လိုအပ်ချက်မရှိအောင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိရာ မိမိတို့လုပ်ငန်းများ ပိုမိုအောင်မြင်ရေးကို အားသွန်ခွန် စိုက် ကြိုးပမ်းကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

လှိုင်ဝင်းလေး (ပွင့်ဖြူမြေ)

## ယခုဘဏ္ဍာနှစ် ရှစ်လတာကာလအတွင်း ပြည်ပသို့ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၄၅၁ ဒသမ ၁၈ သန်းတန်ဖိုးရှိ ရေထွက်ကုန်ပစ္စည်း ၃၄၈၅၃၆ တန် တင်ပို့ထား

ရန်ကုန် ဒီဇင်ဘာ ၂၉ ယခုဘဏ္ဍာနှစ် ဧပြီလမှ နိုဝင်ဘာလ အထိ ရှစ်လတာကာလအတွင်း ပြည်ပသို့ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၄၅၁ ဒသမ ၁၈ သန်းတန်ဖိုးရှိ ရေထွက်ကုန်ပစ္စည်းများကို ပင်လယ်ရေကြောင်း၊ လေကြောင်းနှင့် နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးစခန်းများမှ တစ်ဆင့် ၃၄၈၅၃၆ တန် တင်ပို့ထားကြောင်း စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။

အဆိုပါရေထွက်ကုန်များကို ပြည်ပနိုင်ငံတို့သို့ Normal Trade အနေဖြင့် ရေကြောင်း၊ လေကြောင်းတို့မှ တင်ပို့ခဲ့သည့်အပြင် Border Trade အနေဖြင့် မြဝတီ၊ ကော့သောင်း၊ မြိတ်၊ ကျိုင်းတုံ၊ မောတောင်၊ ကျိုင်းလပ် စတဲ့ နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးစခန်းတွေ ကနေတစ်ဆင့် တင်ပို့ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်" ဟု ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးညွှန်ဝင်းကပြောသည်။

Border Trade အနေဖြင့် နယ်စပ်ကုန် သွယ်ရေးစခန်းများမှတစ်ဆင့် အိမ်နီးချင်း နိုင်ငံများသို့တင်ပို့ရာ ကော့သောင်း ကုန်သွယ်ရေးစခန်းမှတစ်ဆင့် အများဆုံး တင်ပို့ခဲ့ပြီး တန်ချိန် ၁၂၆၅၀၀ ခန့် တန်ဖိုးအားဖြင့် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၂၁ ဒသမ ၅၇၃ သန်းတန်ဖိုး တင်ပို့နိုင်ခဲ့ကြောင်း၊ ဒုတိယအများဆုံးအနေဖြင့် မြိတ်ကုန်သွယ်ရေး စခန်းမှတစ်ဆင့် တန်ချိန် ၂၀၂၀၀ ကျော် တန်ဖိုးအားဖြင့် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၈ ဒသမ ၂၄၈ သန်းတန်ဖိုး တင်ပို့နိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ထိုသို့ မြန်မာ့ရေထွက်ကုန်များကို ပြည်ပသို့တင်ပို့ရာတွင် ငါးအုပ်စု၊ ပုစွန်အုပ်စုနှင့် ငါး၊ ပုစွန်မဟုတ်သော တခြား ရေထွက်ကုန်အုပ်စုဟူ၍ အဓိက အုပ်စု သုံးစုခွဲခြားကာ ထိုင်း၊ တရုတ်၊ ဂျပန်၊ စင်ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ယူအေအီးနှင့် မြိတ်နိုင်ငံတို့အပါအဝင် ပြည်ပနိုင်ငံ ပေါင်း ၃၀ ကျော်သို့ တင်ပို့လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

ဆောင်းဦး



# တစ်သက်တာမှတ်တမ်းနှင့် အတွေ့အကြုံများ

ရွှေဥဒေါင်း

ပတ်ဝန်းကျင်၏ ပြုပြင်မှုမခံရသေးမီ (အသက်လေး၊ ငါးနှစ်အရွယ်၌) ကျွန်ုပ်၏ 'ပင်ကို' စိတ်နေသဘောထားကို မိဘများ ပြောဖူးသမျှနှင့် ကျွန်ုပ် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် မှတ်မိသမျှမှာ ကျွန်ုပ်သည် မိဘများကို ချစ်လည်းချစ်၍ ကြောက်လည်းကြောက်တတ်၏။ ဖခင်ကိုမူ အချစ်ထက် အကြောက်ကပို၍ မိခင်အားမူကား အချစ်နှင့်အကြောက် အညီအမျှလောက် ရှိလိမ့်မည်။ တစ်ယောက်တည်းရှိသေးသော နှမကလေးကိုလည်း အခြားသော မောင်နှမများ ချစ်ကြခြင်းထက်ပို၍အလွန်ကြင်နာသည်။ (ကြင်နာပုံကို တစ်နေရာ၌ဖော်ပြပါဦးမည်) အလွန် 'ဆော့' ချင်တတ်၍ ကစားဖော်သူငယ်ချင်းကို အလွန်တရာ ခင်မင်တတ်သည်။ အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် လည်ချင်ပတ်ချင်တတ်၍ ချစ်သော သူငယ်ချင်းနေ့ကသို့ တကောက်ကောက်လိုက်နေတတ်သည်။ ထိုစဉ်က စိတ်မတိုတတ်သေး။ သဘောကောင်းသည်ဟု မိခင်က ပြောဖူးသည်။ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်မှာ (မိခင်၏ စကားအတိုင်း) ခပ်ဖိုင့်ဖိုင့်နှင့် အိမ်စက်စက်ရှိသည်။ ကြီးပြင်းလာသောအခါ၌မူ ပိုပိုနက်ရှည်၍ ဖြစ်လာခြင်းကိုတွေ့ရ၍ ဆေးပြင်းလိပ်ကို ခုံပေါ်တင်ပြီး ဆေးလိပ်သည်က လိုလိုကိုင်ခြင်းကဲ့သို့ ကိုယ်လုံးလျော့ပြီး အရပ်ရှည်ထွက်လာခြင်းပေလောဟု စဉ်းစားမိသည်။

## အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း

ကျွန်ုပ်၏ကံဆိုးခြင်းတစ်ခုမှာ ကလေးဘဝမှစ၍ ကျောင်းထွက်သည့် တိုင်အောင် ကိုယ့်ထက်ကြီးသော သူငယ်ချင်းများနှင့်ချည်း ပေါင်းသင်းရ၍ အနိုင်ကျင့်ခြင်းအခံရဆုံးတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ ဤအခြင်းအရာသည် ကျွန်ုပ်၏စိတ်နေသဘောထားကို တစ်သက်လုံးအတွက် ပြောင်းလဲသွားစေသည်ဟု ယူဆ၏။ ပထမဦးဆုံး ကျွန်ုပ်အား အနိုင်ကျင့်သော အိမ်နီးချင်းကစားဖော်မှာ ကျောင်းမနေမီ လေး၊ ငါးနှစ်သားအရွယ်၌ ဖြစ်၏။ ထိုသူငယ်သည် ကျွန်ုပ်ထက် သုံးနှစ်ခန့် အသက်ကြီး၍ ကျွန်ုပ်က သူ့အားချစ်လိုက်ပုံမှာ မိဘများနှင့်ခွဲ၍ သူနှင့်အတူ အိပ်ခွင့်ရလျှင် အိပ်နိုင်၏။ (ဤကား ကျွန်ုပ်၏အပြစ်ဟု ဆိုရမည်ထင်သည်။) နံနက်လင်းလျှင် ထိုသူငယ်အိမ်သို့ ကူးသွား၍ စားရုံ အိပ်ရုံမျှလောက်သာ အိမ်သို့ပြန်တော့သည်။ တစ်နေ့ပတ်လုံး သူ့နောက်မှ တကောက်ကောက် လိုက်နေတော့၏။ သို့ဆိုလျှင် ထိုသူငယ်ကလည်း ကျွန်ုပ်အား ကျွန်ုပ်ချစ်သလို ချစ်ခင်တယ်တာခြင်း ရှိပါသလော။ မဟုတ်ချေ။ ကျွန်ုပ်၌ စားစရာတစ်ခုရှိလျှင် တစ်ယောက်တည်းမစားနိုင်ဘဲ သူ့ဆီသို့ ယူပြေး၍ ကြည့်ဖြူစွာ စားကြသည်။ အိမ်၌ရှိသေးလျှင်လည်း သူက ယူချေဦးဟု ခိုင်းသဖြင့် ခိုးကျွေးရသေးသည်။ သူ၌ စားစရာရှိသော အခါ၌မူကား ကျွန်ုပ်အား တစ်ဖုံတစ်ဖုံမျှပေးဘဲ ရယ်ကာမောကာနှင့် ကြောင်တောင်ကြည့်၍ စားတတ်သည်။ ဤမျှလောက်သာ ဆိုပါမူကား ကျွန်ုပ်၏စိတ်၌ ထိခိုက်ခြင်းမရှိပါ။ အမှတ်လည်း မထားပါ။ ကျွန်ုပ်စားစရာရတိုင်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာယူပြေး၍ ခွဲဝေစားသောက်သည်သာဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဝမ်းနည်းဖွယ်အကောင်းဆုံးသောအပြုအမူမှာ ထိုသူငယ်သည် ကျွန်ုပ်နှင့် ရယ်ကာမောကာ ပျော်ရွှင်စွာကစားနေရခြင်းထက် ကျွန်ုပ်ငိုယိုနေသည်ကိုမြင်ရလျှင် သာ၍ သဘောကျဟန် ရှိ၏။ သူက မြင်းစီးချင်သည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်မှာ မနိုင်တနိုင်နှင့် ကျောပိုးရ၏။ ပထမ၌ နှစ်ယောက်လုံးပျော်ကြ၍ တဟီးဟီးရယ်၏။ အတန်ကြာသော် ထိုသူငယ်သည် စိတ်ဖောက်ပြန်လာ၍ 'ဟဲ့မြင်း နှေးတယ်ကွ၊

"ကျွန်ုပ်၏ကံဆိုးခြင်းတစ်ခုမှာ ကလေးဘဝမှစ၍ ကျောင်းထွက်သည့်တိုင်အောင် ကိုယ့်ထက်ကြီးသော သူငယ်ချင်းများနှင့်ချည်း ပေါင်းသင်းရ၍ အနိုင်ကျင့်ခြင်းအခံရဆုံးတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ ဤအခြင်းအရာသည် ကျွန်ုပ်၏စိတ်နေသဘောထားကို တစ်သက်လုံးအတွက် ပြောင်းလဲသွားစေသည်ဟု ယူဆ၏။ ပထမဦးဆုံး ကျွန်ုပ်အား အနိုင်ကျင့်သော အိမ်နီးချင်းကစားဖော်မှာ ကျောင်းမနေမီ လေး၊ ငါးနှစ်သားအရွယ်၌ဖြစ်၏။ ထိုသူငယ်သည် ကျွန်ုပ်ထက် သုံးနှစ်ခန့် အသက်ကြီး၍ ကျွန်ုပ်က သူ့အားချစ်လိုက်ပုံမှာ မိဘများနှင့်ခွဲ၍ သူနှင့်အတူ အိပ်ခွင့်ရလျှင် အိပ်နိုင်၏ . . ."

မြန်မြန်ပြေး'ဟု ဆိုကာ ကျွန်ုပ်၏ ခြေသလုံးများကို သူ၏ ခြေထောက်ဖြင့် ခတ်လေရာ ကျွန်ုပ်လည်း ဒဏ်ဒဏ်နှင့် တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ပြေးရ၏။ ဤအထဲမှပင် သူက အားမရသေးဘဲ ဝါးခြမ်းတစ်ချောင်းကို ဆင်းယူ၍ ကျောပေါ်သို့ ပြန်တက်ပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်ပေါင်များကို တစ်ဖမ်းတစ်ဖမ်းရိုက်လေရာ ကျွန်ုပ်မှာ ပြေးရင်း ဟပ်ထိုးလဲ၍ ငိုရပါတော့သည်။ ဤတွင်မူ သူက အားပါးတရ ဟက်ဟက်ပက်ပက် ရယ်မောတော့သည်။

ထိုသူငယ်သည် ကျွန်ုပ်အား အထက်ပါနည်းနှင့်တကွ များစွာသော အခြားနည်းမျိုးစုံတို့ဖြင့် အနိုင်ကျင့်လေ့ရှိ၏။ ကျွန်ုပ်သည် သူ၏ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းများကို မိဘများအား မတိုင်ဘဲ ကျိတ်၍ခံခဲ့၏။ အကယ်၍ တိုင်တန်းခဲ့သော် သူနှင့် မကစားရတော့ဘဲ တားမြစ်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ် သိသောကြောင့်ဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်၏မိခင်က ငိုသံကြား၍ ခေါ်လိုက်ရာ သူက 'ဟေ့ကောင် မျက်ရည်တွေသုတ်သွားကွ' ဟု ပြောသည်နှင့် မျက်ရည်များကို လုံ့ချည်ဖြင့်သုတ်ကာ မိခင်ရှေ့သို့ ဟန်လုပ်၍ ဝင်သွားရလေသည်။

တစ်နေ့သ၌ ထိုသူငယ်နှင့် ကျွန်ုပ်သည် လှေကားပေါ်၌ရှိစဉ် သူသည် မတော်တဆဖြစ်လေဟန်နှင့် ကျွန်ုပ်အား လှေကားပေါ်မှ တွန်းချလိုက်သဖြင့် မြေကြီးနှင့် ဦးခေါင်းဆောင့်မိကာ အတော်နာသွား၏။ 'ဟေ့ကောင် မငိုနဲ့ကွ'ဟု သူကပြောသော်လည်း နာကျင်လှသော ဝေဒနာကြောင့် တအားဟစ်၍ ငိုလိုက်မိရာ ကျွန်ုပ်၏မိခင် ပြေးလာ၍ အဖြစ်အပျက်ကို မေးသဖြင့် လှေကားပေါ်မှ ချော်ကျပါသည်ဟု ပြောလိုက်သည်။ ကျွန်ုပ်၏မိခင်မှာ ဖခင်နှင့်မတူ၊ စိတ်တင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်၏ ဦးခေါင်း၌ ဒဏ်ရာရှိ မရှိကြည့်ပြီးနောက် သွေးထွက်သံယို မတွေ့ရသည်နှင့် 'ကိုယ့်ဘာသာဆော့လို့ ခိုက်မိတာများ ဒါလောက်ကြီး ငိုရသလား' ဟု ပြော၏။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်အားအပြစ်တင်သော အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်သည်နှင့် မခံချင်သောကြောင့် ကိုယ့်ဘာသာမဟုတ်ဘူးအမေရဲ့၊ ဟိုကောင်ကတွန်းချတာဟု လွှတ်ခနဲ ပြောမိလေသည်။ ထိုအခါ မိခင်သည် ဒေါသတကြီးနှင့် ဟိုကောင်၏ ဦးစွန်းဖုတ်ကို ဆွဲနှိမ်ကာ ကျောကို သုံး လေးချက် ထုလေသည်။ ၎င်းနောက် ကျွန်ုပ်ကို ဆွဲခေါ်၍ အိမ်သို့ ပြန်လာကြသည်။ ဟိုကောင်၏မိခင်နှင့် အစ်မများမှာ ငါးစိမ်းသည်များဖြစ်၍ အိမ်၌မရှိခိုက်ဖြစ်လေရာ ဈေးမှပြန်လာကြသောအခါ

တွင် ဟိုကောင်၏တိုင်တန်းမှုကြောင့် အိမ်နီးချင်း ရန်ဖြစ်ကြလေတော့၏။ ကျွန်ုပ်၏မိခင်မှာ နန်းတွင်းသူဖြစ်သော်လည်း ဒေါသကြီးသော အမျိုးဖြစ်၍ ဖြစ်မိလျှင် မလျှော့ချင်တတ်သော ဝါသနာအတိုင်း ငါးစိမ်းသည် သားအမိသုံးယောက် (မိခင်နှင့် သမီးနှစ်ယောက်) တို့အား ချလင့်လုပ်သေးရာ အရပ်က ဖျန်ဖြေ၍ ပြီးသွားရသည်။ ကျွန်ုပ်အဖို့ရာ၌ကား ထိုနေ့မှစ၍ ဟိုကောင်နှင့် ပေါင်းသင်းခွင့်မရတော့ချေ။ သို့သော် မိဘများ၏အမိန့်ကို မတော်လှန်ဝံ့၍သာနေရသည်။ ကျွန်ုပ်အား လှေကားပေါ်မှတွန်းချသောကောင်ကို စိတ်မနာဘဲ ခေါ်ချင်သောကြောင့် စိတ်ထဲ၌ တရွရွဖြစ်လျက်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်မှတ်မိသလောက်မှာ ကျွန်ုပ်သည် ဟိုကောင်၏နှိပ်စက်ခြင်းကို တစ်နှစ်ခန့်လောက်ခံခဲ့ရသည်။

## သီလရှင်ကျောင်း

ထိုအချိန်မှစ၍ မိဘများသည် ကျွန်ုပ်အား ဟိုကောင်နှင့် မပေါင်းမိစေရန် စာသင်ကျောင်းသို့ ပို့လေတော့သည်။ ကျောင်းမှာ သီလရှင်ကြီးတစ်ပါးတည်ထောင်ထားသည့် စာသင်ကျောင်းဖြစ်လေရာ ကျွန်ုပ်ထက် ရှစ်နှစ်ခန့်ကြီးသော (မိခင်၏ညီမ) အဒေါ်တစ်ယောက်နှင့်အတူ ကျောင်းတက်၍ ကျွန်ုပ်အား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးလေသည်။

ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများအနက်တွင် ကျွန်ုပ်ပင် အငယ်ဆုံးဖြစ်၍ ကျောင်းသားကြီးများက ထိပ်ထိုး၊ ခေါင်းပုတ် လုပ်ချင်ကြသော်လည်း အဒေါ်ကျောင်းသူ၏ ကာကွယ်မှုကြောင့် ထိုကျောင်း၌ အတော်သက်သာခွင့်ရခဲ့သည်။ သို့နှင့်ပင် ကျွန်ုပ်၏အဒေါ် ကျောင်းမတက်သော တစ်နေ့၌ ကျောင်းသားကြီးများသည် ကျွန်ုပ်အား ဝိုင်း၍ကျိတ်ဖမ်းကြသည်။ မိဘများသည် ထိုခေတ်က ချစ်တတ်သောမိဘများ၏ထုံးစံအတိုင်း ကျွန်ုပ်အား ကတ္တီပါရွှေဇာသတ်သည့် (ဇာတ်မင်းသားများ ဝတ်သော) ဘောင်းဘီကလေးဖြင့် ဆင်ပြင်ထားရာ ကျောင်းသားများသည် ကျွန်ုပ်၏ ပြောင်လက်သော ကတ္တီပါဘောင်းဘီကို မျက်မှန်းကျိုးကြသည့် လက္ခဏာနှင့် ဘောင်းဘီအနားကွပ် ရွှေချည်မျှင်များကို ဆွဲ၍နုတ်ကြ၏။ အခါတိုင်းမူကား အဒေါ်၏ကာကွယ်မှုကြောင့် ရွှေချည်တစ်မျှင်တလေမျှသာ အနုတ်ခံရ၏။ အဒေါ်မပါသော ထိုနေ့၌မူ ကျောင်းသားအားလုံး ဝိုင်း၍ နုတ်ယူလိုက်ကြသောကြောင့် အနားသတ်သော ရွှေချည်တစ်မျှင်မျှမကျန်တော့ဘဲ ကတ္တီပါဘောင်းဘီချည်းငုံးတိတ်နှင့် အိမ်သို့ ပြန်လာရလေသည်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

## ငပုတောမြို့နယ်၌ ယခုနှစ်မိုးစပါးစိုက်ပျိုးရာသီကစိုက်ပျိုးခဲ့သည့် စပါး ဧက ၉၀၀၀၀ ကျော် ရိတ်သိမ်းပြီးဖြစ် အထွက်နှုန်းကောင်းမွန်သဖြင့် ဒေသခံတောင်သူများအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည်

ငပုတော ဒီဇင်ဘာ ၂၉  
ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး ပုသိမ်ခရိုင် ငပုတောမြို့နယ်၌ ယခုနှစ်မိုးစပါးစိုက်ပျိုးရာသီက စိုက်ပျိုးခဲ့သည့် စပါး ဧက ၉၀၀၀၀ ကျော် ရိတ်သိမ်းပြီးဖြစ်ကာ အထွက်နှုန်းကောင်းမွန်သဖြင့် ဒေသခံတောင်သူများအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

စိုက်ပျိုးရာသီက စပါး ၂၀၄၁၂၂ ဧက လျာထားစိုက်ပျိုးခဲ့ကာ ထိုသို့စိုက်ပျိုးခဲ့သည့်စပါးများကို ပြန်လည်ရိတ်သိမ်းခဲ့ရာ လက်ရှိအချိန်ထိ ၉၄၅၄၂ ဧက ရိတ်သိမ်းပြီးဖြစ်ပြီး တစ်ဧကလျှင် စပါး ၁၀၅ တင်းခန့်ထွက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

မုန်ကန်စေဖို့ အထွက်နှုန်းကောင်းစေဖို့နဲ့ ပိုးမွှားအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေဖို့ နည်းပညာပေးဆောင်ရွက်ခဲ့တာကြောင့် ပြန်လည်ရိတ်သိမ်းတဲ့အခါမှာလည်း အထွက်နှုန်းကောင်း၊ အရည်အသွေးကောင်း စပါးတွေ ထွက်ရှိပါတယ်" ဟု ငပုတောမြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန ဦးစီးမှူး ဦးဆန်းဝင်းကပြောသည်။

မိုးစပါးစိုက်ပျိုးရာသီက မိုးစပါးများ လျာထားချက်ပြည့်မီစေရန် မြေဆီလွှာပြုပြင်သည့်လုပ်ငန်းများ ကွင်းဆင်းသရုပ်ပြခြင်း၊ ရေစိမ့်ပေါက်၊ ရေထွက်ပေါက်များ ရှာဖွေခြင်းနှင့် စပါးအထွက်နှုန်းကောင်းစေရန် နည်းပညာများပေးခြင်း စသည့် တောင်သူအသိပညာပေးလုပ်ငန်းများကို ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။

နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် ဘက်ပေါင်းစုံမှ စီမံဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသကဲ့သို့ ဘဏ္ဍာနှစ်အလိုက် ပြည်ပသို့ ဆန်တင်ပို့နိုင်မှု တိုးမြှင့်လာစေရေး စီမံကိန်းများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးသည် ဆန်စပါး အဓိကစိုက်ပျိုးထွက်ရှိရာ တိုင်းဒေသကြီးဖြစ်သဖြင့် နှစ်စဉ် ပန်းတိုင်အထွက်နှုန်း ပြည့်မီကျော်လွန်နိုင်ရေးအတွက် ဒေသခံတောင်သူများနှင့် သက်ဆိုင်ရာဌာနများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

သုတေသန

# လက်နက်ကိုင်အကြမ်းဖက်သောင်းကျန်းသူများ၏ အသုံးချမှုမခံရစေရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရေးတို့အတွက် သတိပြုကြရန်လိုအပ်

“လက်နက်ကိုင်အကြမ်းဖက်သောင်းကျန်းသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့အမွေပိုင်ရောက်နေထိုင်နေသည့်မြို့၊ ရွာများ၌ တပ်မတော်၏တပ်ပြန်ထိုးစစ်ဆင်မှုများကိုကာကွယ်ရန်အတွက် ပြည်သူတို့၏အိမ်အဆောက်အအုံများ၊ အရပ်ဘက်အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာအဆောက်အအုံများကို အသုံးပြုခြင်း၊ အပြစ်မဲ့ပြည်သူလူထုကို လူသားတံတိုင်းအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ရေး ယာယီနေရပ်စွန့်ခွာနေရသူများကို ပြန်လည်နေထိုင်ရန်ဆွဲဆောင်စည်းရုံးခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မလှူဒါန်းဆောင်ရွက်ခြင်းများကိုလုပ်ဆောင်လျက်ရှိကြောင်း၊ တပ်မတော်အနေဖြင့် နိုင်ငံတော်၏အချုပ်အခြာအာဏာကို မဖြစ်မနေကာကွယ်စောင့်ရှောက်သွားမည်ဖြစ်ပြီး အဆိုပါလက်နက်ကိုင်အကြမ်းဖက်သောင်းကျန်းသူများ၏ သတင်းရရှိမှုနှင့် အခြေအနေအရပ်ရပ်အပေါ်မူတည်၍ လိုအပ်သလိုတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သဖြင့် ၎င်းတို့အမွေပိုင်ရောက်နေထိုင်လျက်ရှိသည့် မြို့၊ ရွာများရှိပြည်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏အသုံးချမှုမခံရစေရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရေးတို့အတွက် သတိပြုကြရန်လိုအပ်ကြောင်း။”

(၃-၉-၂၀၂၄ ရက်နေ့တွင် နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင် ရှမ်းပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့ဝင်များ၊ ပြည်နယ်နှင့်ခရိုင်အဆင့် ဌာနဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများအားပြောကြားသည့် အမှာစကားမှကောက်နုတ်ချက်)

## ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ညွှန်ကြားရေးမှူးရုံးတွင် လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှု ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး Jeng Phang နော်တောင် ကြည့်ရှုစစ်ဆေး



ရန်ကုန် ဒီဇင်ဘာ ၂၉ နော်တောင်သည်ဒုတိယဝန်ကြီးဦးဇော်အေး တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများရေးရာဝန်ကြီး မောင်ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့ဝင် ဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး Jeng Phang တိုင်းရင်းသားရေးရာဝန်ကြီး ဦးစောဂျက်

ကော့ထူးနှင့်အတူ ယမန်နေ့ နံနက်ပိုင်းက ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး တိုင်းရင်းသားလူမျိုး များရေးရာဝန်ကြီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ရုံးများသို့သွားရောက်ပြီး ရုံးလုပ်ငန်းဆောင် ရွက်နေမှုများ၊ ၂၀၂၄-၂၀၂၅ ဘဏ္ဍာနှစ် စီမံကိန်းပါ လုပ်ငန်းအကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှုအခြေအနေများနှင့် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအတွင်း တိုင်းရင်း သားရေးရာကိစ္စရပ်များ ဆောင်ရွက်ထား ရှိမှုများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး လိုအပ် သည်များကို ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေး သည်။

ထို့နောက် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ညွှန်ကြားရေးမှူးရုံးတွင် တာဝန်ထမ်း ဆောင်နေသော ဝန်ထမ်းများနှင့်တွေ့ဆုံ၍ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက ဝန်ထမ်းများသည် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများရေးရာ လုပ်ငန်း ဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် နိုင်ငံ တော်မှပြဋ္ဌာန်းထားရှိသော ဥပဒေ၊ နည်း ဥပဒေများနှင့်အညီ စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ နိုင်ငံ ဝန်ထမ်းများဖြစ်သည်နှင့်အညီ ဝန်ထမ်းများ ပီပီ နိုင်ငံဝန်ထမ်း သစ္စာအဓိဋ္ဌာန် (၆)ချက်၊ ကျင့်ဝတ်အပါး (၃၀)တို့ကိုလည်း လိုက်နာ စောင့်ထိန်းတတ်ရန် လိုအပ်မည်ဖြစ် ကြောင်း ပြောကြားသည်။

ယင်းနောက် ဒုတိယဝန်ကြီးက အမှာ စကားပြောကြားပြီးရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး အစိုးရအဖွဲ့ဝင်တိုင်းရင်းသားရေးရာဝန်ကြီးက အားပေးစကားပြောကြား၍ဝန်ထမ်းများက လုပ်ငန်းလိုအပ်ချက်များကို အထွေထွေ ဆွေးနွေးတင်ပြကြရာပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး နှင့် ဒုတိယဝန်ကြီးတို့က ပေါင်းစပ်ဖြည့် ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ဆက်လက်၍ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး နှင့်အဖွဲ့သည် ညွှန်ကြားရေးမှူးရုံးတွင် သောက်သုံးရေလုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်ရေး အတွက် ရေသိုလှောင်ခြင်း၊ ရေတင်ခြင်း လုပ်ငန်းနှင့် ရေဖြန့်ဝေပေးရေးလုပ်ငန်းများ ကို ၂၀၂၅-၂၀၂၆ ဘဏ္ဍာနှစ်၌ ငွေလုံး ငွေရင်းအသုံးစရိတ်ဖြင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက် နေမှုကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး လိုအပ်သည် များကို ညှိနှိုင်းပေါင်းစပ်ဖြည့်ဆည်းဆောင် ရွက်ပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

(သတင်းစဉ်)

### လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်ပြုလက်မှတ် ပုံစံ(၇)ရရှိသူ၏အခွင့်အရေးများ

- (က) လယ်ယာမြေကို လက်ရှိထားပိုင်ခွင့်၊ လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရာသီသီးနှံကို ပြောင်းလဲစိုက်ပျိုးနိုင်ခွင့်၊ ယင်းသို့လုပ်ပိုင်ခွင့်မှ ပေါ်ထွက်လာသည့်အကျိုး အမြတ်ကိုခံစားပိုင်ခွင့်၊
  - (ခ) လယ်ယာမြေကို အားလုံးဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်စေ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်အား သတ်မှတ်ထားသောစည်းကမ်းချက်များနှင့်အညီ ရောင်းချခွင့်၊ ပေါင်နှံခွင့်၊ ငှားရမ်းခွင့်၊ လဲလှယ်ခွင့်နှင့်ပေးကမ်းခွင့်၊
  - (ဂ) လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်ကို အမွေဆက်ခံခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အငြင်းပွားမှု ပေါ်ပေါက်လာပါက တည်ဆဲဥပဒေနှင့်အညီ သက်ဆိုင်ရာတရားရုံး၏ အဆုံးအဖြတ်ခံယူနိုင်ခွင့်၊
  - (ဃ) သတ်မှတ်သည့်စည်းကမ်းချက်များကို ဖောက်ဖျက်ခြင်းမရှိသရွေ့ လယ်ယာ မြေလုပ်ပိုင်ခွင့်၊
  - (င) လယ်ယာမြေတွင် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အစိုးရ သို့မဟုတ် အစိုးရအသိအမှတ်ပြုထားသည့် အဖွဲ့အစည်း၊ အသင်းအဖွဲ့များ၏ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပုဂ္ဂလိကရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများနှင့်လည်းကောင်း အကျိုးတူလုပ်ကိုင်ခွင့်၊
  - (စ) လယ်ယာမြေတွင် နိုင်ငံခြားသား သို့မဟုတ် နိုင်ငံခြားသားပါဝင်သောအဖွဲ့ အစည်းနှင့်ပူးပေါင်း၍ ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် နိုင်ငံခြား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဥပဒေနှင့်အညီ အကျိုးတူလုပ်ကိုင်ခွင့်။
- (လယ်ယာမြေဥပဒေပုဒ်မ ၉) ဗဟိုလယ်ယာမြေစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့

### လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်ပြုလက်မှတ် ပုံစံ(၇)ရရှိသူလိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းချက်များ

- (က) ဤဥပဒေတွင်ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်အတိုင်း လယ်ယာမြေကို လုပ်ကိုင်ရမည်။
  - (ခ) လယ်ယာမြေနှင့်စပ်လျဉ်း၍ တည်ဆဲဥပဒေတစ်ရပ်ရပ် အရ စည်းကြပ်သောမြေခွန်နှင့် အခြားအခွန်အခများကို ပေးဆောင်ရမည်။
  - (ဂ) လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ရောင်းချခြင်း၊ ပေါင်နှံခြင်း၊ ငှားရမ်းခြင်း၊ လဲလှယ်ခြင်းနှင့် ပေးကမ်းခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်သည့်အခါ မြို့နယ်လယ်ယာမြေစီမံခန့်ခွဲမှု အဖွဲ့က သတ်မှတ်သည့်တန်ဖိုးနှင့်အညီ တည်ဆဲဥပဒေအရ သတ်မှတ်သောတံဆိပ်ခေါင်းခွန်နှင့် ဦးစီးဌာနကသတ်မှတ် သည့် စာချုပ်စာတမ်းမှတ်ပုံတင်ခံတွဲကို ပေးဆောင်၍ သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်ဦးစီးဌာနရုံးတွင် မှတ်ပုံတင်ရမည်။
  - (ဃ) တည်ဆဲဥပဒေနှင့်အညီ အမွေဆက်ခံခြင်းဖြင့် လယ်ယာ မြေလုပ်ပိုင်ခွင့်ကိုရရှိသည့်အခါ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် အညီ သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်ဦးစီးဌာနရုံးတွင် မှတ်ပုံတင်ရ မည်။
  - (င) စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုအရင်းအနှီးအတွက်သာ လယ်ယာမြေ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ပေါင်နှံခွင့်ရှိပြီး အစိုးရဘဏ် သို့မဟုတ် အစိုးရ ကအသိအမှတ်ပြုသောဘဏ်တွင်သာ ပေါင်နှံရမည်။
  - (စ) လယ်ယာမြေကို ခွင့်ပြုမိန့်မရရှိဘဲ အခြားနည်းသုံးစွဲခြင်း မပြုရ။
  - (ဆ) လယ်ယာမြေကို ရာသီသီးနှံအမျိုးအစားမှ အခြားသီးနှံ အမျိုးအစားသို့ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ပြောင်းလဲစိုက်ပျိုးခြင်း မပြုရ။
  - (ဇ) ခိုင်လုံသောအကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ လယ်ယာမြေကို လုပ်ထားခြင်းမပြုရ။ သို့ရာတွင် လယ်ယာမြေကို လုပ်ထား ရန်အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာပေါ်ပေါက်ပါက မြေတည်ရှိရာ ရပ်ကွက် သို့မဟုတ် ကျေးရွာအုပ်စုလယ်ယာမြေစီမံခန့်ခွဲမှု အဖွဲ့မှတစ်ဆင့် မြို့နယ်လယ်ယာမြေစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့ သို့ တင်ပြရမည်။ ယင်းသို့လုပ်ထားခြင်းသည်လည်း ရွှေ့ပြောင်းတောင်ယာမြေမှအပ နှစ်နှစ်ဆက်တိုက်ထက် မပိုစေရ။
  - (ဈ) လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်မရမီကာလအတွင်း သို့မဟုတ် လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ အငြင်းပွားမှုဖြစ် ပေါ်နေသောကာလအတွင်း လယ်ယာမြေကိုရောင်းချခြင်း၊ ပေါင်နှံခြင်း၊ ငှားရမ်းခြင်း၊ လဲလှယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပေးကမ်း ခြင်းမပြုရ။
- ထို့ပြင် လယ်ယာမြေနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သက်ဆိုင်သူ မည်သူမဆို သက်ဆိုင်ရာလယ်ယာမြေစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့အဆင့်ဆင့်က ဥပဒေ နှင့်အညီ ချမှတ်ထားသောအမိန့်ကိုလိုက်နာရမည်။
- (လယ်ယာမြေဥပဒေပုဒ်မ ၁၂၊ ၁၃) ဗဟိုလယ်ယာမြေစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့

# တိုင်းပြည်အတွက် အကျိုးရှိသလား

ယခုတိုင်းပြည်မှာ မငြိမ်မသက်ဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စ ဆူဆူပူပူဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စတွေဟာ တိုင်းပြည်အတွက် အကျိုးရှိသလား၊ အကျိုးမရှိဘူးလားဆိုတာ ခင်ဗျားတို့ ထပ်စဉ်းစားကြည့်။ ခင်ဗျားတို့ အကျိုးရှိတယ်၊ မရှိဘူးဆိုတာ ခင်ဗျားတို့ စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။

(၁၉၄၇ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၁၃ ရက်နေ့ မြို့တော်ခန်းမကြီး၌ကျင်းပသော ပြည်သူ့အစည်းအဝေးကြီးတွင် ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း ပြောကြားသည့် မိန့်ခွန်းမှကောက်နုတ်ချက်)  
၁၃.၇.၁၉၄၇



## ကျောက်ဆည်မြို့နယ်၌ လူသုံးကုန်နှင့် စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများအကြောင်းအသိပညာပေးဟောပြော

ကျောက်ဆည် ဒီဇင်ဘာ ၂၉

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ကျောက်ဆည်ခရိုင် စားသုံးသူရေးရာဦးစီးဌာနမှ ပြည်သူများ လူသုံးကုန်နှင့် စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်၍ အသိပညာပေးဟောပြောများကြွယ်ဝစေရေး ပညာပေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ဒီဇင်ဘာလ ၂၉ ရက်တွင် ကျောက်ဆည်မြို့နယ် အနောက်သာဂရကျေးရွာ အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်း(ခွဲ)၌ စားသုံးသူရေးရာ အသိပညာပေးဟောပြောပွဲ ကျင်းပသည်။



အသိပညာပေးဟောပြောပွဲတွင် ခရိုင်စားသုံးသူရေးရာဦးစီးဌာန ကျောက်ဆည်မြို့နယ်တာဝန်ခံ ဒုတိယဦးစီးမှူး ဦးစိုးမင်းထွန်းက စားသုံးသူများအနေဖြင့် မိမိတို့ဝယ်ယူသည့်ပစ္စည်းများနှင့် အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများရရှိသည့်အပေါ် စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိစေခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာအသုံးပြုခြင်း၊ လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များ ပြည့်စုံမှန်ကန်စွာသိရှိခြင်းနှင့် ပြောစာ သို့မဟုတ် အထောက်အထားရယူခြင်း ရှိခြင်း၊ ဈေး

ကွက်အတွင်း စားသုံးသူစိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ဝယ်ယူခွင့်ရှိခြင်း၊ စားသုံးသူများအနေဖြင့် နစ်နာဆုံးရှုံးမှုများရှိပါက ရှင်းလင်းတင်ပြခွင့်နှင့် တိုင်ကြားခွင့်ရရှိစေခြင်း၊ နစ်နာဆုံးရှုံးမှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကုစားခွင့်ရှိခြင်း၊ အသိပညာပေးဟောပြောများ၊ အခွင့်အရေးများနှင့် လိုအပ်သော အချက်အလက်များကို သိရှိလေ့လာနိုင်ခွင့်ရှိခြင်း စသည့်စားသုံးသူရေးရာနှင့် ပတ်သက်သည့်များကို ပြည်သူများသိရှိနိုင်စေရန် အသိပညာပေးဆွေးနွေးပြောကြားသည်။ အဆိုပါအသိပညာပေးဟောပြောပွဲနှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက သိရှိလိုသည်များကိုမေးမြန်းကြရာ တာဝန်ရှိသူများက ပြန်လည်ဖြေကြားပေးကြပြီး အသိပညာပေးလက်ကမ်းစာစောင်များ ဖြန့်ဝေပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ သက်မောင်(ကျောက်ဆည်)

## အသိပေးနှိုးဆော်ချက်

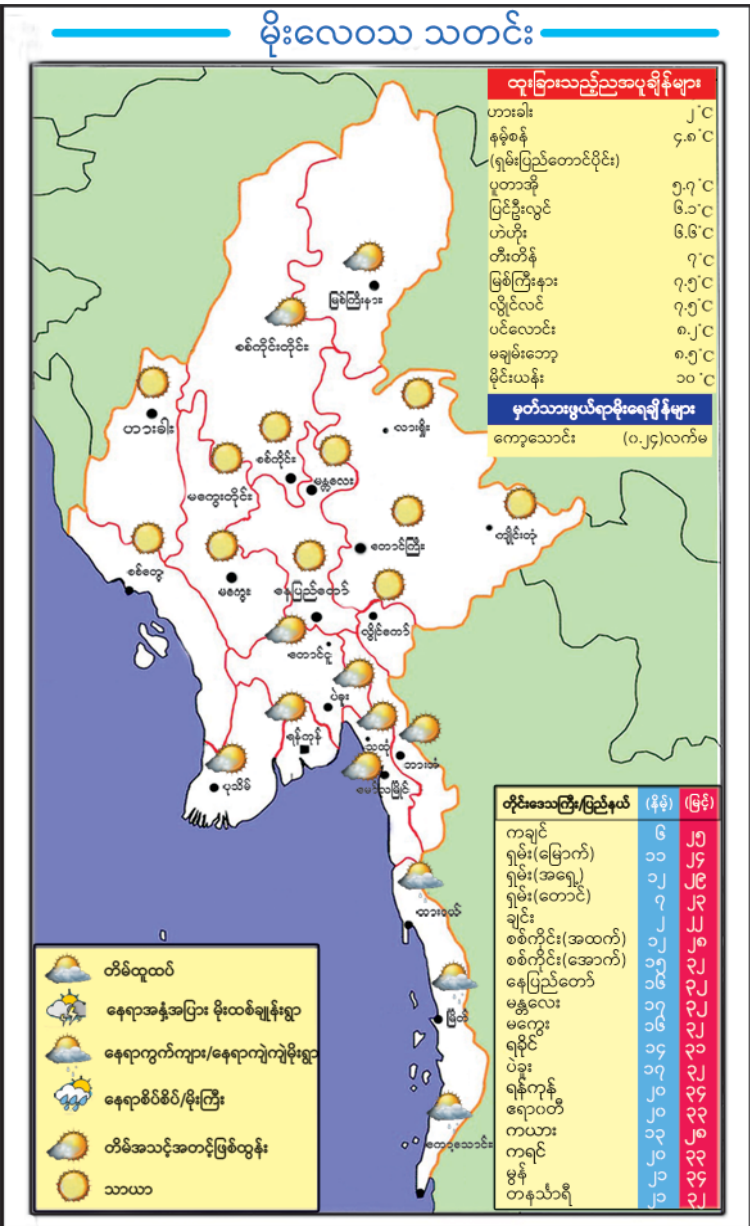
(၇၇)နှစ်မြောက် လွတ်လပ်ရေးနေ့အခမ်းအနားကို ၂-၁-၂၀၂၅ ရက်နေ့တွင် အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်း၊ ၄-၁-၂၀၂၅ ရက်နေ့ ၀၄၂၀ အချိန်တွင် အလံတင်အခမ်းအနားနှင့် ၀၇၀၀ အချိန်တွင် နိုင်ငံတော်အလံအလေးပြုပွဲနှင့် လွတ်လပ်ရေးနေ့သဝဏ်လွှာဖတ်ကြားခြင်းအခမ်းအနားအား ပြည်သူ့ရင်ပြင်၌ကျင်းပပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်ရာ အခမ်းအနားကျင်းပစဉ်အချိန်မှ ပြီးစီးသည့်အချိန်အထိ ပြည်လမ်းကိုခေတ္တပိတ်ထားမည်ဖြစ်သဖြင့် ပြည်လမ်းအတိုင်း မြောက်မှတောင်သို့မောင်းနှင်လာသောယာဉ်များသည် မြေနီကုန်းတံတားအောက်မီးပွိုင့်တွင် ညာဘက်သို့ချိုးကျေ့၍ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်းသို့လည်းကောင်း၊ ပြည်လမ်းအတိုင်းတောင်မှမြောက်သို့မောင်းနှင်လာသောယာဉ်များသည် ပြည်ထောင်စုရိပ်သာလမ်းသို့ချိုးကျေ့၍ ခရေပင်လမ်း၊ အလုံလမ်းမှတစ်ဆင့် အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်းသို့လည်းကောင်း ဆက်လက်မောင်းနှင်ကြပါရန် အသိပေးနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့

## ကျိုက်လတ်မြို့နယ်၌ ကန်စွန်းဥများအရောင်းအဝယ် ကောင်းမွန်သဖြင့် စိုက်ပျိုးသူများ ဝင်ငွေရရှိနေ

ကျိုက်လတ် ဒီဇင်ဘာ ၂၉

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး ဖျာပုံခရိုင် ကျိုက်လတ်မြို့နယ်၌ ကန်စွန်းဥများ ဝယ်လိုအားကောင်းပြီး အရောင်းအဝယ်ကောင်းမွန်သဖြင့် စိုက်ပျိုးသူများ ဝင်ငွေရရှိနေကြောင်း ကျိုက်လတ်မြို့နယ်မှ လယ်ယာထွက်ကုန်ပစ္စည်းများ ရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူ ဒေါ်နီနီဝင်း၏ ပြောဆိုချက်အရ သိရသည်။ ကျိုက်လတ်မြို့နယ်၌ ဒီဇင်ဘာလ ဒုတိယပတ်မှစ၍ ဒေသထွက်ကန်စွန်းဥများ အရောင်းအဝယ်ကောင်းမွန်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

“ကန်စွန်းဥမှာ မြန်မာကန်စွန်းဥနဲ့ ကိုရီးယားကန်စွန်းဥဆိုပြီး အမျိုးအစားနှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဒီဘက်ဒေသမှာတော့ တောင်သူတွေက ကန်စွန်းဥအမျိုးအစားနှစ်မျိုးစလုံးကို စိုက်ပျိုးတာတွေ့ရပါတယ်။ လက်ရှိ တောင်သူတွေစိုက်ပျိုးထားတဲ့ ကန်စွန်းဥတွေ စတင်ပေါ်နေတဲ့အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို ကန်စွန်းဥတွေပေါ်နေတဲ့အချိန် အရောင်းအဝယ်ကောင်းမွန်နေတော့ စိုက်တဲ့တောင်သူတွေ ဈေးရသလို လုပ်သားတွေနဲ့ ကုန်တင်ယာဉ်အငှားလိုက်သူတွေလည်း အဆင်ပြေလာတာတွေ့ရတယ်။ ဒီနှစ် ကန်စွန်းဥဈေးကောင်းရတာက မနှစ်ကထက် ကန်စွန်းဥစိုက်သူတွေ နည်းသွားတာနဲ့ ဒေသဈေးကွက်အပြင် ရန်ကုန်ဈေးကွက်ကပါ အဝယ်လိုက်နေတာကြောင့်ပါ” ဟု ဒေါ်နီနီဝင်းကပြောသည်။ ကျိုက်လတ်မြို့နယ်၌ ဒေသခံတောင်သူများသည် စပါးစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းနှင့် ယှဉ်တွဲပြီး ကန်စွန်းဥအပါအဝင် တခြားရာသီပေါ်သီးနှံများလည်း စိုက်ပျိုးလျက်ရှိရာ တောင်သူတစ်ဦးလျှင် ကန်စွန်းဥတစ်ဧကမှ ငါးဧကအထိ စိုက်ပျိုးကြကြောင်း သိရသည်။ သုတကျော်



# ◆ ကရင်တိုင်းရင်းသားတို့သည် သမိုင်းစဉ်တစ်လျှောက် တိုင်းရင်းသားအားလုံးနှင့် အေးအတူပူအမျှ စည်းလုံးညီညွတ်စွာနေထိုင်လာခဲ့၊ မိမိတို့နိုင်ငံ သူ့ကျွန်ဘဝကျရောက်ခဲ့စဉ် ကာလ နိုင်ငံလွတ်လပ်ရေးအတွက်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ခဲ့ရာတွင် ကရင်တိုင်းရင်းသားတို့သည် မျိုးချစ်စိတ်၊ နိုင်ငံချစ်စိတ်အပြည့်အဝဖြင့် တိုင်းရင်းသားအားလုံးနှင့်အတူ အသက်သွေးချွေး တို့စတေးပြီး တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြသည်ကို သမိုင်းကသက်သေတည်လျက်ရှိ . . .

## ★ ရှေးမှအဆက်

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ကြပြီး နှစ်ဟောင်းကုန်၍ နှစ်သစ်ကူးပြောင်းသည့် ကရင်တိုင်းရင်းသားတို့၏ ကရင်အမျိုးသားနှစ်သစ်ကူးအချိန်အခါ သမယမှသည် နှစ်သစ်အတွက် စိတ်သစ်လူသစ်ဖြင့် လန်းဆန်းတက်ကြွ နေကြမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

## ချစ်ခင်လေးစားအပ်ပါသော တိုင်းရင်းသားမိဘပြည်သူညီအစ်ကို မောင်နှမများခင်ဗျာ

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံအတွင်း မှီတင်းနေထိုင်ကြသည့် တိုင်းရင်းသားများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဓလေ့ထုံးစံများ မတူကွဲပြား ခြားနားကြသော်လည်း တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုအားလုံး မိသားစုစိတ်ဓာတ်၊ ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်တို့မွေးမြူပြီး တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး တန်ဖိုးထား လေးစား၍ အတူတကွနေထိုင်လာခဲ့ကြပါသည်။ မွေးဖွားရာဇာတိ၊ နေထိုင်သည့်အရပ်ဒေသနှင့် ပြောဆိုသုံးနှုန်းသော ဘာသာစကား၊ စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်သည့်ဘာသာ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ အစဉ်အလာစသည်ဖြင့် မည်သို့ပင်ကွဲပြားခြားနားစေကာမူ တစ်မြေတည်း နေ တစ်ရေတည်းသောကြောင့် ပြည်ထောင်စုကြီးအတွင်း ညီရင်းအစ်ကို၊ မောင်ရင်းနှမတို့ကဲ့သို့ စုပေါင်းနေထိုင်လာခဲ့ကြပါသည်။

ကရင်တိုင်းရင်းသားများသည် မြန်မာနိုင်ငံဖွားတိုင်းရင်းသားများ ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ကရင်ပြည်နယ်အပြင် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးတွင် ပျံ့နှံ့နေထိုင်လျက်ရှိကြပါသည်။ ထို့အပြင် မွန်ပြည်နယ်၊ တနင်္သာရီတိုင်း ဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးတို့တွင်လည်း ဖြန့်ခွဲပျံ့နှံ့နေထိုင်လျက်ရှိကြပါသည်။ ကရင်တိုင်းရင်းသားတို့သည် သမိုင်းစဉ်တစ်လျှောက် တိုင်းရင်းသားအားလုံးနှင့် အေးအတူပူအမျှ စည်းလုံးညီညွတ်စွာနေထိုင်လာခဲ့ကြပါသည်။ ထို့ပြင် မိမိတို့နိုင်ငံ သူ့ကျွန်ဘဝကျရောက်ခဲ့စဉ်ကာလ နိုင်ငံလွတ်လပ်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာတွင် ကရင်တိုင်းရင်းသားတို့သည် မျိုးချစ်စိတ်၊ နိုင်ငံ ချစ်စိတ်အပြည့်အဝဖြင့် တိုင်းရင်းသားအားလုံးနှင့်အတူ အသက် သွေးချွေးတို့စတေးပြီး တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြသည်ကို သမိုင်းကသက်သေတည် လျက်ရှိသည်မှာ လေးစားဂုဏ်ယူဖွယ်ရာဖြစ်ပါသည်။

ကရင်တိုင်းရင်းသားတို့သည် ပင်ကိုသဘာဝအရ ရိုးသားအေးချမ်းပြီး မာန်မာနကင်းစင်ကြသည်။ သို့သော် ရဲရင့်ပြတ်သားပြီး ကတိသစ္စာလည်း ကြီးမားကြပါသည်။ နိုင်ငံအတွက် မျိုးချစ်စိတ်ဖြင့် အရေးကြီးက သွေးစည်းခဲ့ကြပါသည်။ ကရင်တိုင်းရင်းသားများသည် ဘိုးဘွားဘီဘင် အစဉ်အဆက်ထိန်းသိမ်းလာခဲ့သည့် ဘာသာစကား၊ စာပေ၊ ယဉ်ကျေး မှုအနုပညာ၊ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများ၊ သမိုင်းအမွေအနှစ်များကို လက်ဆင့်ကမ်းဆက်လက်ထိန်းသိမ်းကြရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း မှီတင်းနေထိုင်ကြသော ကရင်တိုင်းရင်းသားများ နည်းတူ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်ရှိ တိုင်းရင်းသားညီအစ်ကိုမောင်နှမ အားလုံးသည် မိမိတို့၏ကောင်းမြတ်သောအစဉ်အလာများကို အစဉ်အမြဲ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီး အားလုံးအတူတကွ ဥမကွဲသိုက်မပျက်

တွဲလက်များညီညာပါက ပြည်ထောင်စုကြီးသည်လည်း စည်းလုံးညီညွတ် မှုဖြင့် အခွန်ရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲနေမည်ဖြစ်ပါသည်။

## ချစ်ခင်လေးစားအပ်ပါသော တိုင်းရင်းသားမိဘပြည်သူညီအစ်ကို မောင်နှမများခင်ဗျာ

နိုင်ငံစီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ နိုင်ငံအတွင်းရှိပြည်သူများ၏လူမှုဘဝ မြင့်မားရေး၊ ပြည်ထောင်စုတစ်ဝန်း အေးချမ်းသာယာရေးနှင့်တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေးတို့အတွက် ငြိမ်းချမ်းရေးသည် အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခုဖြစ်ပါ သည်။ မိမိတို့နိုင်ငံသည် လွတ်လပ်ရေးရရှိပြီးနောက်ပိုင်း ကိုလိုနီနယ်ချဲ့ တို့၏သွေးခွဲအုပ်ချုပ်ခဲ့မှုကြောင့် တိုင်းရင်းသားညီနောင်များအချင်းချင်း အထင်အမြင်လွဲမှားကာ ယနေ့အချိန်အထိ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများ ဖြင့် မတည်မငြိမ် မအေးမချမ်းဖြစ်နေခြင်းကို သတိထားသင့်ကြပါသည်။ နိုင်ငံတော်၏ပကတိအနှစ်သာရဖြစ်သော ပြည်တွင်းငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးရလဒ်များတည်ငြိမ်မှုရှိစေရေးအတွက် ယနေ့ မိမိတို့ နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအနေဖြင့် အလေးထားဆောင်ရွက် လျက်ရှိပါသည်။ တိုင်းရင်းသားများအချင်းချင်း အပြန်အလှန်လေးစား

# ◆ နိုင်ငံတော်၏ပကတိအနှစ်သာရဖြစ်သော ပြည်တွင်းငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး ရလဒ်များတည်ငြိမ်မှုရှိစေရေးအတွက် ယနေ့ မိမိတို့နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ အနေဖြင့် အလေးထားဆောင်ရွက်လျက်ရှိ၊ တိုင်းရင်းသားများအချင်းချင်း အပြန်အလှန် လေးစားခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဖြစ်ပေါ်စေပြီး နားလည်မှု လွှဲပြောင်းခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခများကိုလျော့ချကာ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်ဖြေရှင်းနိုင် . . .

ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဖြစ်ပေါ်စေပြီး နားလည်မှုလွှဲပြောင်းခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခများကိုလျော့ချကာ တွေ့ဆုံဆွေးနွေး ခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ကြပါသည်။

နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီသည် ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးရရှိရေး အတွက် နိုင်ငံရေးပါတီများ၊ တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်း များနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးလျက်ရှိပြီး နှစ်ဖက်ဆွေးနွေးချက်များမှရရှိ လာသည့် သဘောထားမှတ်ချက်များကိုလည်း နောင်လာမည့်လွှတ်တော် အစည်းအဝေးများတွင် ဆွေးနွေးအတည်ပြုနိုင်ရန် မှတ်တမ်းတင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုများအတွက် အစဉ်အမြဲ ဖိတ်ခေါ်ကြိုဆိုပြီး တံခါးဖွင့်ထားပါသည်။ ရှေ့ဆက်၍လည်း ငြိမ်းချမ်း ရေးအတွက် ကြိုးစားဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

## ချစ်ခင်လေးစားအပ်ပါသော တိုင်းရင်းသားမိဘပြည်သူညီအစ်ကို မောင်နှမများခင်ဗျာ

နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအနေဖြင့် တိုင်းပြည်သာယာ ဝပြောရေးနှင့်စားရေရိက္ခာဖူလုံရေးတို့ကို အမျိုးသားရေးလုပ်ငန်းစဉ်

အဖြစ် ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိပါသည်။ တိုင်းပြည်သာယာ ဝပြောရေးဆိုသည်မှာ ပြည်သူပြည်သားအားလုံး တရားဥပဒေစိုးမိုးမှု အောက်တွင် အေးချမ်းသာယာစွာဖြင့် နေထိုင်နိုင်ခြင်း၊ ပညာသင်ကြား နိုင်ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်များလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါ သည်။

စားရေရိက္ခာဖူလုံရေးအတွက် မူလစိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးသာမက ခေတ်မီနည်းစနစ်များဖြင့် အစာအာဟာရထုတ်လုပ်ခြင်းများကိုလည်း တီထွင်ဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိတို့နိုင်ငံတော်စီမံ အုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ချိန်တွင် သယံဇာတပစ္စည်း ထုတ်လုပ်မှုများကို တတ်နိုင်သမျှထိန်းသိမ်းပြီး ပြည်ပသို့တင်ပို့ခြင်း မပြုလုပ်ဘဲ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းမှထွက်ရှိသည့်ထွက်ကုန်များ ကိုသာပိုမိုတင်ပို့ခဲ့ပါသည်။ စီးပွားရေးကောင်းမွန်မှုသာ နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးကို ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် စီမံဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

တိုင်းရင်းသားပြည်သူအားလုံးကလည်း စားရေရိက္ခာဖူလုံရေး အတွက် ပြည်တွင်းထုတ်လုပ်မှုဖြင့်တင်ဆောင်ရွက်ရေးကို အထူးအားပေး ဆောင်ရွက်ကြရန်လိုပါသည်။ ပြည်ပရောင်းတမ်းဝင်ထုတ်ကုန်များ တိုးတက်ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြင့် နိုင်ငံခြားဝင်ငွေပိုမိုရရှိစေရေး အလေးထား ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံစီးပွားတိုးတက်မြင့်မားလာမည် ဆိုပါက ပြည်သူတို့၏လူမှုစီးပွားဘဝများလည်း တိုးတက်လာသကဲ့သို့ နိုင်ငံတော်၏ စီးပွားရေးမူဝါဒမျှော်မှန်းချက်များနှင့်အညီ တိုင်းဒေသကြီး နှင့်ပြည်နယ်များအကြား ညီမျှစွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

## ချစ်ခင်လေးစားအပ်ပါသော တိုင်းရင်းသားမိဘပြည်သူညီအစ်ကို မောင်နှမများခင်ဗျာ

ယနေ့နိုင်ငံတော်တွင် လိုအပ်လျက်ရှိသော တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေး၊

တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးနှင့် လူမှုစီးပွားဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတို့အတွက် ကရင်ပြည်နယ်မှ ကရင်တိုင်းရင်းသားများအပါအဝင် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူအားလုံးက ပိုင်းဝန်းအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သွားကြ ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကရင်ပြည်နယ်အပါအဝင် မိမိတို့နေထိုင်ရာနေရာ ဒေသများအတွင်း တိုက်ပွဲများနှင့် ဆူပူအကြမ်းဖက်မှုများ လျော့နည်း ပပျောက်လာစေရန် အချင်းချင်းပိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပြီး တိုင်းရင်းသား များအားလုံး စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်းဖြင့် ပြည်ထောင်စုကြီးအေးချမ်း သာယာဝပြောရေးဖော်ဆောင်ကြကာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုရလဒ်ကောင်းများကို ပိုမိုရရှိနိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်း တောင်းလျက် ကရင်အမျိုးသားနှစ်သစ်ကူးနေ့သတင်းစာ ပေးပို့အပ် ပါသည်။

ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး သတိုးမဟာသရေစည်သူ သတိုးသီရိသုဓမ္မမင်းအောင်လှိုင် နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးချုပ် ဥက္ကဋ္ဌ၊ နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ

မြို့	အနိမ့်ဆုံး	/	အမြင့်ဆုံးအပူချိန်
နေပြည်တော်	၁၆°C	/	၃၂°C
ရန်ကုန်	၂၀°C	/	၃၄°C
မန္တလေး	၁၇°C	/	၃၂°C

လျှပ်စစ်မီးကို ချွေတာသုံးစွဲပါ  
အဖိုးတန်ရေချိုကို ချွေတာကြပါစို့

မြန်မာ့ပင်လယ်ပြင် အခြေအနေ  
နေပြည်တော် ဒီဇင်ဘာ ၂၉  
မြန်မာ့ပင်လယ်ပြင်တွင် လှိုင်းအနည်းငယ်မှ လှိုင်းအသင့်အတင့်ရှိမည်။  
လှိုင်းအမြင့်မှာ မြန်မာ့ကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက်နှင့်ကမ်းလွန်ပင်လယ်ပြင် တို့တွင် ၄ ပေမှ ၇ ပေခန့်ရှိနိုင်ပါသည်။ (မိုး/ဇေ)

ပညာရေးဆိုင်ရာ အသုံးပြုသုတေသန နိုင်ငံတကာညီလာခံ (၂၀၂၅)  
INTERNATIONAL CONFERENCE ON APPLIED RESEARCH IN EDUCATION (2025)  
9-10 January, 2025  
MICC-II, Nay Pyi Taw

# ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ရန် ကိုယ်ခံအားမြှင့်တင်စေသောအစားအစာများ

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင်ပျံ့နှံ့နေသော တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ သမိုင်းရာသီဥတုတွင် တုပ်ကွေးရောဂါများသည် ဆောင်းရာသီတွင် အဓိကဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး အပူပိုင်းဒေသများတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံးဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ရာသီတုပ်ကွေးကူးစက်ခံရသော လူနာအများစုသည် တစ်ပတ်အတွင်း အများနှင့် တခြားရောဂါလက္ခဏာများမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာကြသော်လည်း အသက်ငယ်ရွယ်သူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ရောဂါအခံရှိသူများတွင် ပြင်းထန်သောဖျားနာမှုများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံဆေးရုံတက်ရခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လူအများစုသည် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးကာကွယ်ရန် ကြိုးစားကြသည်။ ထို့ပြင် အာဟာရဖြည့်စွက်စာများမှတစ်ဆင့် ဗက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမွှားများကို ကာကွယ်တိုက်ထုတ်ရန် ကိုယ်ခံအားစနစ်တုံ့ပြန်မှုများကို တိုးမြှင့်ခြင်းသည် အစွမ်းထက်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

လူတို့၏ကိုယ်ခံအားစနစ်သည် ပြည့်ဝမှန်ကန်သော အာဟာရများရရှိပါက တုပ်ကွေးကဲ့သို့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကာကွယ်ရန် အလုပ်လုပ်နိုင်ကြောင်း သုတေသနများတွင် တွေ့ရသည်။ အထူးသဖြင့် အအေးမိ၊ တုပ်ကွေး၊ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါနှင့် တခြားဖျားနာမှုများဖြစ်ပေါ်နေချိန်တွင် ကိုယ်ခံအားစနစ်အားကောင်းရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ ရာသီတုပ်ကွေးအတွက် အာဟာရပညာရှင်များ အကြံပြုထားသော အစားအစာများတွင် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုမြှင့်တင်ပေးနိုင်သော ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် အင်တီအောက်စီဒင့်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ အထူးသဖြင့် ဗီတာမင် C ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ (ရှောက်၊ သံပရာမျိုးဝင် သစ်သီးများ၊ ဘယ်ရီသီးများ၊ ရောင်စုံငရုတ်ပွများ)၊ ဇင့်၊ ဆီလီနီယမ်နှင့် ပရိုတင်းဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ (အဆီမပါသော အသားများ၊ ငါးများ၊ အခွံမာသီးများ၊ အစေ့အဆန်များ၊ ပပိစပ်၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နို့၊ ဒိန်ချဉ်)၊ ရောင်ရမ်းမှုကို ဆန့်ကျင်သောဂုဏ်သတ္တိရှိသည့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းနှင့်နွားကဲ့သို့သော အစားအစာများပါဝင်ပြီး နေ့စဉ်မျှတစွာစားသုံးရန်ဖြစ်သည်။

ဟင်းနုနယ်၊ ကိုက်လန်နှင့်ဆလတ်စသည့်အစိမ်းရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများစွာကို ပေးစွမ်းသည်။ ယင်းတို့တွင် ဗီတာမင် C၊ K၊ ဘီတာကယ်ရီတင်း၊ ဖောလိတ်နှင့် အမျှင်ဓာတ်များမြင့်မားစွာပါဝင်သောကြောင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။ ဘရိုကိုလီတွင်

ဗီတာမင် (A၊ K၊ E) နှင့် ပိုတက်စီယမ်၊ ကယ်လီစီယမ်နှင့် သံဓာတ်ကဲ့သို့သော သတ္တုဓာတ်များ၊ ဘီတာကယ်ရီတင်း၊ ဗီတာမင် C နှင့် ဖလေဗိုနိုက် စသည့် အင်တီအောက်စီဒင့်များပါဝင်သည်။ လက်ဖက်စိမ်းတွင် Catechins နှင့် အင်တီအောက်စီဒင့် အများအပြားပါဝင်သောကြောင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားကောင်းစေကာ ရောင်ရမ်းမှုကို တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်သဖြင့် ဗက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမွှားများ ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

## "ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်လိုသူတိုင်းသည် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ စည်သွပ်ဘူးများ၊ ကိတ်မုန့်နှင့်ကွတ်ကီးများကိုလျှော့စားရန် သို့မဟုတ် ရှောင်ကြဉ်ရန်လိုပါသည်။ ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အဆီများ၊ သကြားများနှင့် ဖြည့်စွက်စာများပါဝင်သဖြင့် ကယ်လိုရီများ အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး အလွန်ခြင်းနှင့် အင်ဆူလင်ခုခံမှုပိုများနိုင်ကြောင်း သုတေသီများကလေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ယင်းတို့သည် အစားအစာတစ်ခု၏ အရသာ၊ အသွင်အပြင်နှင့်သိုလှောင်မှုသက်တမ်းကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော်လည်း ခုခံအားစနစ်ကို အားနည်းစေနိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိ . . ."

ကန်စွန်းဥတွင်ပါဝင်သော ဘီတာကယ်ရီတင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုမြှင့်တင်ပေးသော ဗီတာမင် A ဖြစ်စေရန်ကူညီပေးသည်။ ယင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ခုခံအားစနစ်အရေအတွက်ကို တိုးမြှင့်စေခြင်းဖြင့် ပိုးမွှားများကို တိုက်ထုတ်နိုင်ရန်လိုအပ်သည်။ အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ခုခံအားစနစ်များ နည်းပါးလာသောကြောင့် ဘီတာကယ်ရီတင်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အထူးလိုအပ်သည်။ ဘယ်ရီသီးများသည် ဗီတာမင် C ကြွယ်ဝသောကြောင့် ရောဂါပိုးများကို တိုက်ထုတ်သည့် သွေးဖြူဥများ ထုတ်လုပ်မှုကိုလှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ၂၀၁၈ ခုနှစ် လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် ဘယ်ရီသီးများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် မွေးရာပါ ကိုယ်ခံအားစနစ်မှ ရောဂါပိုးများကိုခုခံနိုင်သော ဆဲလ်များကို တိုးလာစေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဖလေဗိုနိုက်များ၏ အင်တီအောက်စီဒင့်ဂုဏ်သတ္တိများကြောင့် ခုခံအားစနစ်ဆဲလ်များ ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။

သံပရာသီး၊ ရှောက်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ မာလကာသီး၊ သရက်သီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီးနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများတွင် သဘာဝဗီတာမင် C နှင့် ဖလေဗိုနိုက်ကဲ့သို့သော ဆဲလ်များ၏ ကျန်းမာရေးကိုကာကွယ်ပေးသည့် အင်တီအောက်စီဒင့်ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သည်။ ဗီတာမင် C သည် ခုခံအားစနစ်ကို ပံ့ပိုးပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသည်။ လူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ဗီတာမင် C ကို မထုတ်လုပ်နိုင်သောကြောင့် လိုအပ်သော အာဟာရပမာဏကိုရရှိရန် အစားအစာပေါ်တွင်မှီခိုရပါသည်။ ပဲအမျိုးမျိုးတွင် ပရိုတင်းဓာတ်နှင့်

ဗီတာမင် B12 ကြွယ်ဝသည်။ အသက် ၅၀ နှစ်နှင့်အထက် လူများတွင် ကျန်းမာသန်စွမ်းရန်နှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်မှ ရောဂါများကိုတိုက်ဖျက်ပြီး ပျက်စီးသွားသည့် ဆဲလ်များကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရန် ဗီတာမင် B12 လိုအပ်သည်။ ထို့ပြင် ပဲအမျိုးမျိုးတွင် ဇင့်ဓာတ်မြင့်မားစွာပါဝင်သောကြောင့် သွေးဖြူဥထုတ်လုပ်မှုကိုမြှင့်တင်ပေးသည်။ ဇင့်ဓာတ်ချို့တဲ့လျှင် ခုခံအားစနစ် ကမောက်ကမဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ပဲအမျိုးမျိုးကို တစ်ပတ်တွင် အနည်းဆုံးသုံးကြိမ်စားသုံးရန် အကြံ

ပြုထားပါသည်။ ကြက်ဥတွင် အရည်အသွေးမြင့် ပရိုတင်း၊ Omega-3 Fatty Acid၊ ဆယ်လီနီယမ်၊ ဗီတာမင် (A၊ D၊ E) နှင့် ဗီတာမင် B12 တို့ပါဝင်သည့်အတွက် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးသည့်အစားအစာဖြစ်သည်။ လေ့လာမှုများအရ ခုခံအားပြန်လည်ကောင်းမွန်စေသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုအတွက် ကြက်ဥတစ်ခုလုံးသည် ကြက်ဥအကာ သို့မဟုတ် အနှစ်တစ်ခုချင်းထက် ပိုမိုထိရောက်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။

အခွံမာသီးများနှင့် အစေ့အဆန်များသည် ဗီတာမင် E ကြွယ်ဝပြီး ပိုးမွှားများကို တိုက်ထုတ်နိုင်သော ဆဲလ်များ ကြီးထွားမှုကိုပံ့ပိုးပေးသောကြောင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်အတွက် အဓိကအရေးပါပြီး Omega-6 Fatty Acid ၏ အရင်းအမြစ်ကောင်းတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ သစ်ကြားသီးသည် အူလမ်းကြောင်းရှိ အကျိုးပြုဗက်တီးရီးယားများအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်စေသောကြောင့် ကိုယ်ခံအားမြှင့်တင်မှုအတွက် အရေးပါသည်။

မိုးများတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးသည့် သတ္တုဓာတ်၊ ဆယ်လီနီယမ်၊ ဇင့်နှင့် ဗီတာမင် B နှင့် D တို့ပါဝင်သည်။ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို သဘာဝအတိုင်း မြှင့်တင်ပေးသည့် ဗီတာမင် D သည် ဗက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို တိုက်ထုတ်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်သည်။ ပင်စိမ်း၊ ပူဒီနာ၊ လေးညှင်းပွင့်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် နွားကဲ့သို့သော ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစနစ်ကို သိသိသာသာ မြှင့်တင်ပေးပြီး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအပါအဝင်

ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ဂုဏ်သတ္တိများရှိသော သဘာဝဆေးဖက်ဝင်အပင်များဖြစ်၍ နေ့စဉ်အစားအစာများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ချင်း၊ ဇီရာနှင့် နံနံတို့ကဲ့သို့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များသည် အစာချေဖျက်ခြင်းကိုလည်း အထောက်အပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။ ချင်းသည် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေပြီး ချွေးထွက်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြင့် အအေးမိဖျားနာခြင်းလက္ခဏာများကို သက်သာစေသည်။

ဒိန်ချဉ်ကဲ့သို့သော Probiotics များပါရှိသည့် အစားအစာများကို ကိုယ်ခံအားစနစ်အားမြှင့်တင်ရန်နှင့် အူလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် နေ့စဉ်ထည့်သွင်းစားသုံးပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ခုခံအားစနစ်၏ ၇၀-၈၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အူလမ်းကြောင်းတွင်ရှိနေသောကြောင့် အစာအိမ်ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းသည် ခုခံအားစနစ်ကိုမြှင့်တင်ရန်နှင့် နာတာရှည်ရောင်ရမ်းခြင်းကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဒိန်ချဉ်နှင့် ပဲအမျိုးမျိုးကဲ့သို့သော Prebiotics နှင့် Probiotics ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို နေ့စဉ်စားသုံးရန် အကြံပြုလိုပါသည်။

တစ်နေ့တာရေလုံလောက်စွာသောက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝခုခံအားကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ရေဓာတ်ပြည့်ဝနေခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ကောင်းမွန်စွာလည်ပတ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိ အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ရေရှစ်ခွက်သောက်ရန် လိုအပ်ပြီး ဟင်းရည်များ သို့မဟုတ် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များသည် ရာသီတုပ်ကွေးကို ကာကွယ်နိုင်သည့်အပြင် ရောဂါလက္ခဏာများမှ အမြန်သက်သာစေပါသည်။ လက်ဖက်စိမ်းလက်ဖက်ရည်၊ ချင်း၊ နွားနို့၊ လေးညှင်းပွင့်ကဲ့သို့သော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ဖျော်ရည်များ၊ ရေခဲနွေး၊ သံပရာသီးနှင့် ပျားရည်ရောစပ်ထားသော ဖျော်ရည်များကို သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။ အေးသော အဖျော်ယမကာများကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ရေခဲနွေး၊ ပူပူနွေးနွေးစွာပြုတ်အရည်များ၊ အာဟာရဖျော်ရည်များ သောက်သင့်ပါ

သည်။ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်လိုသူတိုင်းသည် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ စည်သွပ်ဘူးများ၊ ကိတ်မုန့်နှင့်ကွတ်ကီးများကို လျှော့စားရန် သို့မဟုတ် ရှောင်ကြဉ်ရန်လိုပါသည်။ ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အဆီများ၊ သကြားများနှင့် ဖြည့်စွက်စာများပါဝင်သဖြင့် ကယ်လိုရီများ အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အလွန်ခြင်းနှင့် အင်ဆူလင်ခုခံမှုပိုများနိုင်ကြောင်း သုတေသီများက လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ယင်းတို့သည် အစားအစာတစ်ခု၏ အရသာ၊ အသွင်အပြင်နှင့် သိုလှောင်မှုသက်တမ်းကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော်လည်း ခုခံအားစနစ်ကို အားနည်းစေနိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ် လေ့လာမှုများအရ ဆား၊ သန့်စင်သောသကြား၊ ပြည့်ဝဆီနှင့် Fatty Acid များ မြင့်မားစွာစားသုံးခြင်းသည် Omega-3 Fatty Acid များ လျော့ကျမှုနှင့်အတူ ခုခံအားစနစ်ချို့ယွင်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ၂၀၁၇ ခုနှစ် လေ့လာမှုအရ ဖြည့်စွက်စာများ ပါဝင်သော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းသည် နာတာရှည်ရောင်ရမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ဇီဝဖြစ်စဉ်ဆိုင်ရာ ရောဂါများဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးမြှင့်စေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။

သကြားဓာတ်များသော အစားအစာများကို စားသုံးသူများသည် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ အမျိုးအစား-၂ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါနှင့် နာတာရှည်ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည်။ ထို့ပြင် သကြားဓာတ်များသော အစားအစာများသည် ရောဂါပိုးမွှားများကို တိုက်ထုတ်သော သွေးဖြူဥများ၏ ထိရောက်မှုကို လျော့ကျစေပြီး ရောင်ရမ်းမှုကို တိုးစေခြင်းဖြင့် ရောဂါကာကွယ်နိုင်စွမ်းကို လျော့နည်းစေသည်။

သန့်စင်ပြီး ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများဖြစ်သည့် ဆန်ဖြူ၊ ပေါင်မုန့်ဖြူ၊ သကြားလုံးများ၊ ကွတ်ကီးများနှင့် ဂျုံမှုန့်ဖြူများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ကိတ်မုန့်များကို စားခြင်းသည် ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ဓာတ်တိုးဆန်ကျင် ဖိစီးမှုများတိုးလာပြီး ခုခံအားစနစ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကျန်းမာစွာနေထိုင်လိုခြင်းသည် လူတိုင်း၏ရည်မှန်းချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အလုံးစုံကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန်နှင့် ဘေးကင်းရန် အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာဆိုသကဲ့သို့ အထက်ဖော်ပြပါအစားအစာများကို သတိနှင့် ယှဉ်၍ ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်အားမြှင့်မားပြီး ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိနိုင်ပါစေကြောင်း ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ဒေါက်တာသိင်္ဂီကျော်



### ၂၀၂၄ ခုနှစ် လူဦးရေနှင့်အိမ်အကြောင်းအရာသန်းခေါင်စာရင်း



- ◆ ၂၀၂၄ ခုနှစ် လူဦးရေနှင့်အိမ်အကြောင်းအရာသန်းခေါင်စာရင်းကို ၂၀၂၄ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ(၁) ရက်နေ့မှစတင်၍ တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် ကောက်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။
- ◆ ယခုအခါ ၂၀၂၄ ခုနှစ် လူဦးရေနှင့်အိမ်အကြောင်းအရာသန်းခေါင်စာရင်း၏ ရှေ့ပြေးလူဦးရေစာရင်းကို (၃၁-၁၂-၂၀၂၄)ရက်နေ့တွင် ထုတ်ပြန်သွားပါမည်။
- ◆ စာရင်းအချက်အလက်များရယူလိုပါက ပြည်သူ့အင်အားဦးစီးဌာန၏ Website [www.dop.gov.mm](http://www.dop.gov.mm) တွင် ရယူနိုင်ပါသည်။

### ဒီဇင်ဘာ အားကစားလ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လမ်းလျှောက်ကြ

- \* နံနက်ခါ လေပြည်ဖြူး ကြည်နူးဖွယ် လင်းရောင်ဖြာ။ ငှက်ကျေးသာ ညံ့မစဲ နွဲ့ကြလူးလာ။ လမ်းလျှောက်ကြ သူ့သူငါ ဖော်သဟာ တစုတဝေး။ ကိုယ်ခန္ဓာသန်မာထွေးအောင် လှုပ်ရှားတယ်လေး။
- \* ညနေခါ ဆည်းဆာလှ ကစားကြသွက်လက်မြန်။ အသက်ရှည်ကာ အနာကင်း ဆင်းလှစေရန်။ အားကစားနဲ့ တည်ဆောက်ဖန် ၁၀၀ဟန် ရိုးရှင်း။ နေရီရီ နေခြည်ထွေးတော့ ချွေးစက်ဖြာဆင်း။
- \* ကျန်းမာကာ လန်းဖြာဖို့ လမ်းလျှောက်ဖို့ပျော်ရွှင်။ ဒီဇင်ဘာ သည်ကာလ ချမ်းလှသည်ပင်။ လမ်းလျှောက်ကြနေ့စဉ် အမြဲပင်မပြတ်တမ်း။ ကိုယ်ကျန်းမာစိတ်ရွှင်လန်းဖို့ အားစိုက်ကြစမ်း။
- \* ကုန်ကျငွေ မလိုဘဲ ကျင့်လည်း ကျင့်နိုင်တာ။ လမ်းလျှောက်တာ ကျန်းမာအကျိုး နိုးထစေကာ။ လမ်းလျှောက်ဖို့ ကြိုးစားပါ ချိန်ခါရယ် နေရာမရွေး။ ကိုယ်လျှောက်ရင် လျှောက်သလောက် ကျိုးရောက်မယ်လေး။
- \* လမ်းလျှောက်တာ လာဘ်တစ်ပါး မှတ်သားဖို့ ဆိုချင်တာ။ ထိုအရာမှာ ကျန်းမာရေး စိတ်အေးဖွယ်ရာ။ ကိုယ်စိုက်တဲ့ သီးပင်ဟာ ကိုယ်စားရမှာ အမှန်မို့။ အဖြေမှာ အထင်းသားကွဲ့ ကြိုးစားလျှောက်ဖို့။ ။

## ပွင့်ဖြူမြို့နယ်၌ ဆောင်းသီးနှံနှမ်းကေ ၇၈၅၀ ထိ ရိတ်သိမ်းပြီးစီး တစ်နှစ်ပတ်လုံးသီးထပ်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ဒေသတွင်းစားသုံးဆီဖူလုံစေရုံသာမက ပြည်တွင်းစားသုံးဆီဖူလုံရေးကိုပါ အထောက်အကူပြုနိုင်

ပွင့်ဖြူ ဒီဇင်ဘာ ၂၉

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး ပွင့်ဖြူမြို့နယ်၌ ယခုနှစ်ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီတွင် စိုက်ပျိုးခဲ့သော နှမ်းကေ ၇၈၅၀ ထိ ရိတ်သိမ်းပြီးစီးပြီ ဖြစ်ကြောင်း ပွင့်ဖြူမြို့နယ်စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။

ပွင့်ဖြူမြို့နယ်၌ ယခုနှစ်ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီတွင် ဒေသတွင်း စားသုံးဆီဖူလုံစေရေး အထောက်အကူပြုစေရန်အတွက် တစ်မြို့နယ်လုံးလျှင် ဆောင်းနှမ်း ၁၂၄၂၂၀၀ စိုက်ပျိုးနိုင်ရန် လျာထားဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ၁၅၂၉၂ ဧက စိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့ကြောင်း၊ ထိုသို့စိုက်ပျိုးထားသော ဆီထွက်သီးနှံ နှမ်းစိုက်ခင်းများမှာ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုရှိပြီး အသီးများရင့်မှည့်လာပြီဖြစ်၍ နွေသီးနှံ ပြန်လည်စိုက်ပျိုးနိုင်ရေးအတွက် ဒီဇင်ဘာလပထမပတ်မှ စတင်ရိတ်သိမ်းခဲ့ရာ ဒီဇင်ဘာလ ၂၉ ရက်အထိ ဧက ၇၈၅၀ ရိတ်သိမ်းပြီးစီးပြီဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ပွင့်ဖြူမြို့နယ်၌ ယခုနှစ်ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီတွင် ဆောင်းနှမ်းစိုက်ပျိုးတောင်သူများကို စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှ ဝန်ထမ်းများက သက်ဆိုင်ရာဌာနများနှင့်ပူးပေါင်းပြီး သီးနှံ



အထွက်နှုန်းကောင်းမွန်ရေး၊ ပိုးမွှားရောဂါ မကျရောက်စေရေး၊ စိုက်ပျိုးရေးသွင်းအားစုများ စနစ်တကျသုံးစွဲရေး၊ သီးနှံအချိန်မီရိတ်သိမ်းနည်းပညာများနှင့် ရိတ်သိမ်းပြီးသီးနှံများ စနစ်တကျထားသိုထိန်းသိမ်းနည်းပညာများ စသည့် စိုက်ပျိုးရေးအသိပညာပေးလုပ်ငန်းများကို ကူညီဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။ ထွက်နှုန်းကောင်းသည့် ဆီထွက်သီးနှံများကို

ယခင်ကထက်ပိုမိုစိုက်ပျိုးခြင်း၊ တစ်နှစ်ပတ်လုံး သီးထပ်စိုက်ပျိုးခြင်းအားဖြင့် ဒေသတွင်း စားသုံးဆီဖူလုံစေရုံသာမက ပြည်တွင်းစားသုံးဆီဖူလုံရေးကိုပါ အထောက်အကူပြုနိုင်သည့်အပြင် ဒေသခံပြည်သူများနှင့် ဆက်စပ်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများ၏ လူမှုစီးပွားဘဝများ ပိုမိုတိုးတက်လာမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။  
လှိုင်ဝင်းလေး(ပွင့်ဖြူမြို့)

### မြဝတီရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်

၃၀-၁၂-၂၀၂၄(တနင်္လာနေ့)

၁။ ၀၇:၁၆ မေတ္တာပို့	၈။ ၁၃:၀၀ လူတိုင်းကျန်းမာသိမှတ်စရာ	၁၄။ ၁၉:၀၀ ရုပ်မြင်သံကြားဇာတ်လမ်း
၂။ ၀၇:၂၀ မေပူဇာတေး	၉။ ၁၄:၀၀ Myanmar Traditional Food	၁၅။ ၂၀:၀၀ သူရဲကောင်းဖေဖေ
၃။ ၀၈:၀၀ မောင်မယ်လေးများသိစေချင်	၁၀။ ၁၅:၀၀ အဟောင်းထဲမှအကောင်းဆုံး	၁၆။ ၂၁:၀၀ သရုပ်ဆောင် သက်ပိုင်း၊ မိုးပွင့်
၄။ ၀၉:၀၀ Soft Skill	၁၁။ ၁၆:၀၀ တေးသီချင်းများ	၁၇။ ၂၂:၀၀ ဒါရိုက်တာ အောင်ဘုန်းနိုင်
၅။ ၁၀:၀၀ တစ်ပတ်အတွင်း နိုင်ငံတကာသတင်း	၁၂။ ၁၇:၀၀ သီချင်းလက်ဆောင်	၁၈။ ၂၃:၀၀ မြဝတီရုပ်မြင်သံကြားသတင်း
၆။ ၁၁:၀၀ တစ်ချိန်ကသူတို့အကြောင်း	၁၃။ ၁၈:၃၀ ထုတ်လွှင့်ပြန်ကြား	၁၉။ ၂၄:၀၀ နိုင်ငံတကာသတင်း
၇။ ၁၂:၀၀ ရှေးမြန်မာမင်းများ၏ ခေါင်းဆောင်မှု	၁၄။ ၁၉:၄၀ သတင်းမှန်များ	၂၀။ ၀၀ မိုးလေဝသသတင်း
	၁၅။ ၂၀:၀၀ ကျန်းမာသုတ	၂၁။ ၀၀ မျှဝေဆွေးနွေး အနာဂတ်အရေး

ပြေအေးသက်

# ညောင်တုန်းမြို့၌ စာကြည့်တိုက်များဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် စာဖတ်ရိုက်မြှင့်တင်ရေးပွဲတော် ဖွင့်ပွဲကျင်းပ

ညောင်တုန်း ဒီဇင်ဘာ ၂၉ ရော့ဝတီတိုင်းဒေသကြီး ညောင်တုန်းမြို့နယ် ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာနနှင့် မြို့နယ်ပညာရေးဌာနတို့ ပူးပေါင်းစီစဉ်မှုဖြင့် စာကြည့်တိုက်များဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် စာဖတ် ရိုက်မြှင့်တင်ရေးပွဲတော်ကို ဒီဇင်ဘာလ ၂၉ ရက်တွင် ညောင်တုန်းမြို့ အမှတ်(၁) အခြေခံပညာအထက် တန်းကျောင်း၌ ကျင်းပသည်။

ရှေးဦးစွာ ရော့ဝတီတိုင်းဒေသကြီးအစိုးရ အဖွဲ့ဝင် လူမှုရေးရာဝန်ကြီး ဦးခင်မောင်ကြည်၊ တိုင်းဒေသကြီး ပြန်ကြားရေးနှင့်ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေး ဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါ်ယဉ်ဆွေဝင်း၊ မအူပင်ခရိုင် စီမံအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဦးမြင့်နိုင်၊ မအူပင်ခရိုင် စီမံအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ အတွင်းရေးမှူး ဒုတိယရဲမှူးကြီးအေးလွင်၊ မြို့နယ်စီမံအုပ်ချုပ်ရေး အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဦးမျိုးကျော်တို့က ပွဲတော်မုခ်ဦးကို ဖဲကြိုးဖြတ်ဖွင့်လှစ်ပေးကြပြီး စုပေါင်းမှတ်တမ်းတင် ဓာတ်ပုံရိုက်ကြသည်။

ဆက်လက်၍ အမှတ်(၁) အခြေခံပညာအထက် တန်းကျောင်းမှ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက အလှဆုံးပန်းများပွင့်ကြပြီသိချင်းဖြင့် ဖျော်ဖြေ တင်ဆက်ပြီး အခမ်းအနားကို စတင်ဖွင့်လှစ်ကာ "နိုင်ငံတော်အကျိုးအတွက်မှန်းမျှော်ရည် ခိုင်မာ တိုးတက်စေရမည်" ဗီဒီယိုပြသမှုကို ကြည့်ရှု အားပေးကြသည်။ ထို့နောက် တိုင်းဒေသကြီး လူမှု ရေးရာဝန်ကြီးက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ စာဖတ်သည့်အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာ စေရေးနှင့် စာကြည့်တိုက်များယဉ်ကျေးမှုထွန်းကား လာစေရေးအတွက် စာကြည့်တိုက်များဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေး စာဖတ်ရိုက်မြှင့်တင်ရေးပွဲတော်ကျင်းပ ခြင်းဖြစ်ကြောင်း အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားသည်။

ထို့နောက် တိုင်းဒေသကြီး လူမှုရေးရာဝန်ကြီး နှင့်အဖွဲ့သည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ စာပေ ပြိုင်ပွဲများ၊ ကာယ/ဉာဏ်ပြိုင်ပွဲများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ စာပေဖတ်ရှုလေ့လာနေမှုများနှင့် ဌာနဆိုင်ရာပြခန်းများကို လှည့်လည်ကြည့်ရှု



အားပေးပြီး ပန်းဖွားနှင့် ကဗျာလွတ်အကအဖွဲ့များ၊ ပေးအပ်ချီးမြှင့်ကြကြောင်း သိရသည်။ ထွန်းကျော်(ညောင်တုန်း) ကရင်ဒုံးယိမ်းအကအဖွဲ့များအား ဂုဏ်ပြုဆုငွေများ

## (၇၇)နှစ်မြောက် လွတ်လပ်ရေးနေ့အထိမ်းအမှတ် အကြို အမျိုးသား အမျိုးသမီး အလွတ်တန်း စက်ဘီးပြိုင်ပွဲကျင်းပမည်



ရန်ကုန် ဒီဇင်ဘာ ၂၉ ၂၀၂၅ ခုနှစ် (၇၇)နှစ်မြောက် လွတ်လပ် ရေးနေ့အထိမ်းအမှတ်အကြို အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး အလွတ်တန်းစက်ဘီးပြိုင်ပွဲ ကို ရန်ကုန်မြို့၌ ကျင်းပမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ အဆိုပါအလွတ်တန်းစက်ဘီးပြိုင်ပွဲ ကို ၂၀၂၅ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၃ ရက် နံနက် ၆ နာရီတွင် သတ်မှတ်နေရာများမှ တာလွတ်မည်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသားပြိုင်ပွဲ အတွက် မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ် ထောက်ကြန့် နွယ်ခွေမှတ်တိုင်အနီး ဒေဂူးအထည်ချုပ် စက်ရုံရှေ့မှ ပြည်လမ်းအတိုင်းစီးနင်း၍ ပြည်သူ့ရင်ပြင်၌ ပန်းဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲအတွက် ရန်ကုန်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ် လမ်း ဆုံမှ ပြည်လမ်းအတိုင်းစီးနင်း၍ ပြည်သူ့ ရင်ပြင်၌ ပန်းဝင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းပြိုင်ပွဲ၏ အမျိုးသားပွဲစဉ်တွင် ပထမဆု ငွေကျပ် ခုနစ်သိန်း၊ ဒုတိယဆု ငွေကျပ် ငါးသိန်း၊ တတိယဆု ငွေကျပ်

သုံးသိန်း၊ စတုတ္ထဆု ငွေကျပ် နှစ်သိန်း၊ ပဉ္စမဆု ငွေကျပ် တစ်သိန်းနှင့် နံပါတ်(၆) မှ (၂၅)အထိ ပန်းဝင်သူများအား ငွေကျပ် ငါးသောင်းစီချီးမြှင့်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲတွင် ပထမဆု ငွေကျပ် သုံးသိန်း၊ ဒုတိယဆု ငွေကျပ် နှစ်သိန်း၊ တတိယဆု ငွေကျပ် တစ်သိန်း၊ စတုတ္ထ ဆုနှင့် ပဉ္စမဆုအတွက် ငွေကျပ် ခုနစ် သောင်းခွဲစီနှင့် နံပါတ်(၆) မှ (၂၀) အထိ ပန်းဝင်သူများအား ငွေကျပ် ငါးသောင်းစီ ချီးမြှင့်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ အဆိုပါ (၇၇)နှစ်မြောက် လွတ်လပ်ရေး နေ့အထိမ်းအမှတ်အကြို အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး အလွတ်တန်းစက်ဘီးပြိုင်ပွဲ တွင်ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်လိုသူများအနေဖြင့် ဖုန်း-၀၉-၄၃၃၂၉၁၇၇၊ ၀၉-၄၂၀၂၄၃၃၄၈ နှင့် ၀၉-၇၉၀၈၇၄၀၄၅ တို့သို့ ဆက်သွယ် စုံစမ်းပြီး မြန်မာနိုင်ငံ စက်ဘီးအဖွဲ့ချုပ်ရုံး ၌ ရုံးချိန်အတွင်း နံပါတ်ပြားထုတ်ယူကြ ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ဝန်းရံခ

## (၇၇)နှစ်မြောက် လွတ်လပ်ရေးနေ့ကို ကြိုဆိုဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ကျောက်တန်းမြို့နယ် ကရင်ချောင်ကျေးရွာ၌ ကွန်ကရစ်လမ်းသစ်ဖွင့်လှစ်

ရန်ကုန် ဒီဇင်ဘာ ၂၉ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး သန်လျင်ခရိုင် ကျောက်တန်းမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနမှ (၇၇)နှစ် မြောက် လွတ်လပ်ရေးနေ့ကို ကြိုဆိုဂုဏ် ပြုသောအားဖြင့် ကရင်ချောင်ကျေးရွာ ၌ ကျေးရွာတွင်း ကွန်ကရစ်လမ်းသစ်ဖွင့်ပွဲ အခမ်းအနားကို ဒီဇင်ဘာလ ၂၈ ရက်က ကျင်းပသည်။ ရှေးဦးစွာ သန်လျင်ခရိုင် စီမံအုပ်ချုပ် ရေးအဖွဲ့အဖွဲ့ဝင်(၁) ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး သန်းထိုက်ရွှေက အဖွင့်အမှာစကားပြော ကြားသည်။ ဆက်လက်၍ ကျောက်တန်းမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီး

ဌာန ဦးစီးမှူး ဦးထွန်းဝင်းလတ်က ကရင် ချောင်ကျေးရွာ၌ ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးလုပ်ငန်းစီမံကိန်း(VDP)ဖြင့် ကျေးရွာ တွင်း ကွန်ကရစ်လမ်းခင်းခြင်းလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ခဲ့မှုအခြေအနေများကို ရှင်း လင်းပြောကြားပြီး ကျေးရွာသူ၊ ကျေးရွာ သားများကိုယ်စား ကော်မတီဝင်တစ်ဦး က ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားသည်။ ထို့နောက် ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို တက် ရောက်လာကြသော ခရိုင်/မြို့နယ်အဆင့် ဌာနဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများ၊ ကျေးရွာ အုပ်စု အုပ်ချုပ်ရေးမှူးနှင့် ရပ်မိရပ်ဖများ က ကွန်ကရစ်လမ်းသစ်ကို ဖဲကြိုးဖြတ် ဖွင့်လှစ်ပေးပြီး လှည့်လည်ကြည့်ရှုစစ်ဆေး ကြသည်။

အဆိုပါကွန်ကရစ်လမ်းသည် အရှည် ပေ ၄၆၀၊ အကျယ် ၁၀ ပေ၊ ထု ၆ လက်မ ရှိပြီး ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်း စီမံကိန်းရန်ပုံငွေ ငွေကျပ် သိန်း ၁၅၀၊ ကျေးရွာပြည်သူထည့်ဝင်ငွေ ငွေကျပ် သိန်း ၂၀ စုစုပေါင်း ငွေကျပ် သိန်း ၁၇၀ ကိုအသုံးပြု၍ မြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနမှ ဝန်ထမ်း များ၏ နည်းပညာပံ့ပိုးမှု၊ အနီးကပ်ကြီး ကြပ်မူတို့ဖြင့် ကျေးရွာသူ၊ ကျေးရွာသား များကိုယ်တိုင် ယခုနှစ် အောက်တိုဘာလ တတိယပတ်က စတင်အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရ သည်။

ချိုသန်းညွန့်(ကျေးလက်)

## ဒီဇင်ဘာလနောက်ဆုံးပတ် တစ်ပတ်တာကာလအတွင်း စတော့ရှယ်ယာ ၁၀၀၀၀ ကျော် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ခဲ့

ရန်ကုန် ဒီဇင်ဘာ ၂၉ ရန်ကုန်စတော့အိတ်ချိန်း၌ ဒီဇင်ဘာ လနောက်ဆုံးပတ် တစ်ပတ်တာကာလ အတွင်း ငွေကျပ်သိန်း ၄၇၀ ကျော်တန်ဖိုး ရှိ စတော့ရှယ်ယာ ၁၀၀၀၀ ကျော် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း ရန်ကုန် စတော့အိတ်ချိန်းဈေးကွက်မှ သိရသည်။ ရန်ကုန်စတော့အိတ်ချိန်းတွင် အများပိုင် ကုမ္ပဏီရှစ်ခုဖြင့် စတော့ရှယ်ယာများကို အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်နေရာ ဒီဇင်ဘာလ ၂၃ ရက်မှ ၂၇ ရက်အတွင်း ငွေကျပ် ၄၇၄၀၉၂၀၀ တန်ဖိုးရှိ စတော့ရှယ်ယာ ၁၄၂၈၃ စောင် အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ် နိုင်ခဲ့သည်။ ထိုသို့ အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်ရာတွင်

FMI ကုမ္ပဏီမှ ငွေကျပ် ၁၄၂၂၆၈၀၀ တန်ဖိုးရှိ စတော့ရှယ်ယာ ၁၇၂၁ စောင် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ MTSH ကုမ္ပဏီမှ ငွေကျပ် ၅၂၈၄၅၀၀ တန်ဖိုးရှိ စတော့ရှယ်ယာ ၁၆၇၇ စောင် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ MCB ကုမ္ပဏီမှ ငွေကျပ် ၈၉၈၈၀၀ တန်ဖိုးရှိ စတော့ရှယ်ယာ ၁၀၇ စောင် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ခဲ့ရာ ယခင်တစ်ပတ် ကထက် စတော့ရှယ်ယာထက်ဝက်ခန့် အရောင်းအဝယ်မြင့်တက်ခဲ့သည်။ FPB ကုမ္ပဏီမှ ငွေကျပ် ၃၇၉၀၇၅၀ တန်ဖိုးရှိ စတော့ရှယ်ယာ ၁၉၇၃ စောင် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ခဲ့ရာ ယခင်တစ်ပတ် ကထက် စတော့ရှယ်ယာထက်ဝက်ခန့်

အရောင်းအဝယ်မြင့်တက်ခဲ့သည်။ TMH ကုမ္ပဏီမှ ငွေကျပ် ၈၄၃၀၀ တန်ဖိုး ရှိ စတော့ရှယ်ယာ ၂၈ စောင် အရောင်း အဝယ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ EFR ကုမ္ပဏီမှ ငွေကျပ် ၆၃၂၈၇၀၀ တန်ဖိုးရှိ စတော့ရှယ်ယာ ၃၇၈၅ စောင် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ AMATA ကုမ္ပဏီမှ ငွေကျပ် ၄၃၃၀၄၀၀ တန်ဖိုးရှိ စတော့ရှယ်ယာ ၁၀၀၉ စောင် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ MAEX ကုမ္ပဏီမှ ငွေကျပ် ၁၂၄၆၄၉၅၀ တန်ဖိုးရှိ စတော့ရှယ်ယာ ၃၉၇၃ စောင် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း သိရ သည်။

ခန့်ခန့်

### ကရင်ပြည်နယ်တရားလွှတ်တော် တရားသူကြီးချုပ် ခန့်အပ်တာဝန်ပေး

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ

အမိန့်အမှတ် ၅၉/ ၂၀၂၄

၁၃၈၆ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော် ၁၄ ရက် (၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၂၉ ရက်)

#### ကရင်ပြည်နယ်တရားလွှတ်တော် တရားသူကြီးချုပ် ခန့်အပ်တာဝန်ပေးခြင်း

နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီသည် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပုဒ်မ ၄၁၉ အရ ဦးညွန့်လင်းအား ကရင်ပြည်နယ်တရားလွှတ်တော် တရားသူကြီးချုပ်အဖြစ် ခန့်အပ်တာဝန်ပေးလိုက်သည်။

အမိန့်အရ

အောင်လင်းခွေး

ဗိုလ်ချုပ်ကြီး

အတွင်းရေးမှူး

### ကရင်ပြည်နယ်တရားလွှတ်တော် တရားသူကြီး ခန့်အပ်တာဝန်ပေး

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ

အမိန့်အမှတ် ၆၀/ ၂၀၂၄

၁၃၈၆ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော် ၁၄ ရက် (၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၂၉ ရက်)

#### ကရင်ပြည်နယ်တရားလွှတ်တော် တရားသူကြီး ခန့်အပ်တာဝန်ပေးခြင်း

နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီသည် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပုဒ်မ ၄၁၉ အရ ဒေါ်နွဲ့နွဲ့အား ကရင်ပြည်နယ်တရားလွှတ်တော် တရားသူကြီးအဖြစ် ခန့်အပ်တာဝန်ပေးလိုက်သည်။

အမိန့်အရ

အောင်လင်းခွေး

ဗိုလ်ချုပ်ကြီး

အတွင်းရေးမှူး

## မအူပင်ခရိုင်အတွင်း ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအဖွဲ့ဝင် မန်းငြိမ်းမောင် ကွင်းဆင်းကြည့်ရှုစစ်ဆေး

ပုသိမ် ဒီဇင်ဘာ ၂၉

နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ အဖွဲ့ဝင် မန်းငြိမ်းမောင်သည် ယနေ့နံနက် ပိုင်းတွင် ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးချုပ်ဦးတင်မောင်ထံမှ တိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့ဝင်ဝန်ကြီးများ၊ ဌာနဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများနှင့်အတူ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ မအူပင်ခရိုင်အတွင်းရှိ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ ကွင်းဆင်းကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

ဦးစွာ နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအဖွဲ့ဝင်နှင့်အဖွဲ့သည် မအူပင်ခရိုင်၊ ပန်းတနော်မြို့နယ် မရမ်းကျေးရွာအုပ်စု မရမ်းကျေးရွာရှိ တောင်သူ ဦးအောင်ကျော်မိုး၏ဆင်းရွာကြာ ၂ ဆောင်းနေကြာစံပြစိုက်ခင်း ၁၀ ဧကတွင် ဆောင်းနေကြာသီးနှံ ရွက်ဖျန်းခြင်းပေးပြီး ကရင်ဒုံးယိုမီးအကာအဖွဲ့များအား ချီးမြှင့်ငွေများပေးအပ်၍ ဒေသခံတောင်သူများနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီး တွေ့ဆုံကာ နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအဖွဲ့ဝင်နှင့်တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးချုပ် တို့က ဒေသခံတောင်သူများအား ဆေးဖျန်းပုံးများနှင့်ရွက်ဖျန်းခြင်းပေးပေးအပ်သည်။

ထို့နောက် ပန်းတနော်မြို့နယ် ဒေါဝါးကျေးရွာအုပ်စု၊ ဒေါဝါးကျေးရွာရှိတောင်သူ ဦးကျော်ခိုင်ဝင်း၏ နွေစပါးစိုက်ဧက ၅ ဧက



တွင် ဆိုလာရေတင်စနစ်ဖြင့် နွေစပါးစိုက်ပျိုးထားရှိမှုကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး တောင်သူများအား ယူရီးယားမြေဩဇာများ ပေးအပ်ကာ ကရင်ဒုံးအကာအဖွဲ့များအား ချီးမြှင့်ငွေများ ပေးအပ်သည်။

ယင်းနောက် ခေတ္တမြို့နယ် ယင်းကဒစ်ကျေးရွာရှိ ရေနက်ကွင်းတွင် ရေတစ်ပေါင်ကုန်းတစ်ပေါင် စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်ဖြင့် အလွှာပေးကုမ္ပဏီမှ စိုက်ပျိုးထားရှိသော အုန်းချိုမွှေး စိုက်ပျိုးရေးခြံ ဧက ၁၈၀ သို့ သွားရောက်၍ စိုက်ပျိုးရေးအောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းနေမှုများကို ကြည့်ရှုအားပေးပြီး အုန်းချိုမွှေးလုပ်ငန်းအပြင် အုန်းသီးတန်ဖိုး

ကွင်းဆက် မြင့်မားရေး၊ အုန်းအခြေခံတန်ဖိုးမြင့် ထုတ်ကုန်များ ထုတ်လုပ်နိုင်ရေးအပြင် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများကိုပါ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားသည်။

ဆက်လက်၍ မအူပင်မြို့နယ် မီးသွေးချောင်းကျေးရွာအုပ်စု တံခွန်တိုင်ကျေးရွာရှိ တေဇဝန္တာရာမ ပတ္တမြားကျောင်းတိုက်သို့ ရောက်ရှိကာ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တပဏ္ဍိတအား ဖူးမြော်၍ သင်္ကန်းခြင်း၊ ဆန်နှင့် ဆီတို့အား ဆက်ကပ်လှူဒါန်းသည်။

ထို့နောက် မအူပင်မြို့နယ် လေးအိမ်စုကျေးရွာအုပ်စုသို့ ရောက်ရှိပြီး ၁၆ခုတင်ဆံ့

တိုက်နယ်ဆေးရုံတည်ဆောက်မည့် မြေနေရာအား ကြည့်ရှုစစ်ဆေး၍ လေးအိမ်စုကျေးရွာ မေ့စကူးကျောင်း သီလရှင်ဆရာကြီး ဒေါ်ပေမာစာရီအား ဆန်နှင့် ဆီများ လှူဒါန်းကာ မေ့စကူးကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ချီးမြှင့်ငွေများ ပေးအပ်သည်။

ယင်းနောက် နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအဖွဲ့ဝင်သည် မအူပင်ခရိုင် အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာနရုံး အစည်းအဝေးခန်းမ၌ မအူပင်ခရိုင်အတွင်းရှိ မြို့နယ်များမှ ဌာနဆိုင်ရာများနှင့် တွေ့ဆုံ၍ အမှာစကားပြောကြားပြီး ခရိုင်၊ မြို့နယ်ဌာနဆိုင်ရာများက လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေမှုအခြေအနေများအား ရှင်းလင်းတင်ပြရာ နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအဖွဲ့ဝင်က လိုအပ်သည်များကို ပေါင်းစပ်ဖြည့်ဆည်း ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ဆက်လက်၍ ညောင်တုန်းမြို့နယ် ကျုံတမာကျေးရွာအုပ်စုချောင်းဝကျေးရွာတွင် ကျင်းပသည့် ကရင် အမျိုးသားနှစ်သစ်ကူးပွဲတော်သို့ တက်ရောက်ပြီး ကရင်တိုင်းရင်းသားများနှင့် တွေ့ဆုံ၍ "ကရင်လူမျိုးတို့၏ စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် စစ်မှန်သည့် ရိုးရာအမွေအနှစ်များကို မပျောက်မပျက်ထိန်းသိမ်းကြကာ စည်းလုံးညီညွတ်စွာ နေထိုင်သွားကြရန်လိုကြောင်း"

နှစ်သစ်အကြို နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားပြီး ကရင်ရိုးရာဒုံးအကာဖြင့် ဧည့်ခံပျော်ဖြေမှုအား ကြည့်ရှုအားပေး၍ ချီးမြှင့်ငွေများပေးအပ်သည်။

ညနေပိုင်းတွင် နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီဝင်သည် ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ကျိုပတင်ခရိုင် ကျောင်းကုန်းမြို့နယ် ညောင်အိုင်အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်းသို့ ရောက်ရှိပြီး ကျောင်းဝန်းကျင် သန့်ရှင်းသာယာလှပမှုနှင့် စာသင်ခန်းအခြေအနေများကို လှည့်လည်ကြည့်ရှု၍ တိုင်းဒေသကြီး၊ ခရိုင်နှင့်မြို့နယ်အဆင့်ဌာနဆိုင်ရာများ၊ မြို့နယ်ပညာရေးမှူး၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းကော်မတီဝင်များနှင့် တွေ့ဆုံကာ ပညာရေးကဏ္ဍ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေး တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပြီး လိုအပ်သည်များ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းမှာကြားသည်။

ထို့နောက် ၂၀၂၂ ခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲတွင် ၇၅ ဒသမ ၈၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲတွင် ရာနှုန်းပြည့်နှင့် ၂၀၂၄ ခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲတွင် ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ရရှိအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သော ညောင်အိုင်အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်းအား ငွေကျပ် ၁၀ သိန်း ပေးအပ်ရာ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးက လက်ခံရယူခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ (သတင်းစဉ်)

### အကြမ်းဖက်မှုပျောက်ရေးအတွက်ပြည်သူ့အသိပေးနှိုးဆော်ချက်

၁။ ပြည်သူ့အတွက်ဟု သုံးနှုန်း၍ ရဟန်းသံဃာများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများအပါအဝင် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြည်သူ့ကို သတ်ဖြတ်၊ လုယက်ခြင်းကို CRPH | NUG | PDF အမည်ခံအကြမ်းဖက်အုပ်စုများက ဥပဒေမဲ့ကျူးလွန်နေသည်။

၂။ ခြိမ်းခြောက်၊ လုယက်၊ အဖျက်အမှောင့်လုပ်ရပ်များ လုပ်ဆောင်နေသည့် CRPH | NUG | PDF အကြမ်းဖက်

၃။ သမားများကို အားပေးမှု ထောက်ခံမှု၊ ကူညီထောက်ပံ့မှုမပြုခြင်းသည် ပြည်သူ့လူထု၏အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်ကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

၄။ ယင်းတို့၏လက်နက်/ခဲယမ်း ကိုင်တွယ်သယ်ဆောင်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်သမားတို့၏ သတင်းကို လျှို့ဝှက်ပေးပို့ခြင်းသည် အပြစ်မဲ့ပြည်သူများ၏အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်ကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

### ညအပူချိန်လျော့နည်းခဲ့သော စခန်းများ၏ ၂၉-၁၂-၂၀၂၄ ရက်နေ့ အနိမ့်ဆုံးအပူချိန်များ

မြို့အမည်	ဒီဂရီဆဲလ်စီးယက်	ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်
ဟားခါးမြို့	၂.၀	၃၅.၆
နမ့်စန်မြို့ (ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း)	၄.၈	၄၀.၆
ပူတာအိုမြို့	၅.၇	၄၂.၃
ပြင်ဦးလွင်မြို့	၆.၁	၄၃.၀
ဟံဟိုးမြို့	၆.၆	၄၃.၉

# ဒီဇင်ဘာအားကစားလနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းကျန်းမာရေး

မြတ်မင်းဦး  
(ကာယ၊ ကျောင်းကျန်းမာ)

နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် တစ်မျိုးသား လုံး သက်ရှည်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ပြည်သူ့အားလုံးအကျိုးဝင်မည့် ကျန်းမာရေး ကဏ္ဍနှင့် အားကစားကဏ္ဍကို မြှင့်တင် ဆောင်ရွက်ရေးအား အလေးထားပြုလုပ် ပေးလျက်ရှိပါသည်။ ပြည်သူများအနေဖြင့် အသက်ရှည်ကျန်းမာလန်းဖြာမှသာ မိမိ တို့၏နိစ္စဝင်အမှုကို စွမ်းဆောင်ရည် တက်ကြွ ရှင်လန်း အားစိုက်ခွန်စိုက် အလုပ်လုပ် နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် နှစ်စဉ် နှစ်တိုင်းဒီဇင်ဘာလကို အားကစားလအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ဒီဇင်ဘာလအားကစားလ လူထု လှုပ်ရှားမှုများအဖြစ် ရက်သတ္တပတ်စုပေါင်း လမ်းလျှောက်ပွဲများအား နိုင်ငံတစ်ဝန်း တွင် ကျင်းပကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဒီဇင်ဘာအားကစားလ စုပေါင်း လမ်းလျှောက်ပွဲများ ကျင်းပဆောင်ရွက် ခြင်းသည် တစ်မျိုးသားလုံး သက်ရှည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက်ဖြစ်ပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပေါ့ပေါ့ ပါးပါးပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်မှသာ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းမွန်ခြင်း၊ အကြော အခြင်များ၊ အရိုးအဆစ်များလှုပ်ရှားမှု ရှိခြင်း၊ လေကောင်းလေသန့်ရှူရှိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်ပေါ့ပါးလန်းဆန်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်လျှော့ချနိုင်ခြင်း စသည်ဖြင့် မည်ဖြစ်ပါသည်။

“စောစောအိပ်လို့ စောစောထလို့ စောစောလမ်းလျှောက်ကြပါစို့” ဆိုသည့်

အရိုးကျိုးပြီး နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေး ပြဿနာများ အများအပြားဖြစ်ပေါ်လာ သည်ကိုတွေ့ရပါသည်။

လူတစ်ယောက်သည် နေ့စဉ် ခြေလှမ်း ၁၀၀၀ ခန့်လမ်းလျှောက်သင့်ပါသည်။ ငါးရက် တိုင်တိုင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်ဘဲ နေခြင်းတို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သွေးကြောများပျက်စီး မှုဖြစ်ပေါ်နိုင်စေသည့်အပြင် ကိုယ်အလေး ချိန်တိုးခြင်း၊ အင်ဆူလင်အား အာရုံခံစားမှု လျော့နည်းခြင်းကတစ်ဆင့် ဆီးချိုရောဂါ နှင့် နှလုံးရောဂါကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

ဒေသပေါ် မူတည်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာ သန့်စွမ်းမှုကိုဖြစ်စေသည်။ မြို့ပြဒေသများတွင် နေထိုင်သူများအတွက် ပန်းခြံ၊ ကန်ပေါင် ကဲ့သို့နေရာချို့တွင်လမ်းလျှောက်ခြင်းပြုလုပ် သင့်ပါသည်။ ကားလမ်းမနံဘေးလမ်းလျှောက် သူများနှင့် ပန်းခြံစသောနေရာများတွင် လမ်းလျှောက်သူများ၏ အဓိကကွာခြား ချက်သည် အသက်ရှူနှုန်းဖြစ်ပါသည်။ ကားလမ်းမနံဘေးလမ်းလျှောက်သူများ အနေဖြင့် သဘာဝလေကိုရရှိနိုင်မှု အလွန် နည်းပါးသည့်အပြင် မော်တော်ယာဉ်မှ ထွက်ရှိလာသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်

လျှောက်ပွဲများအား သဘာဝလေကောင်း လေသန့်ရရှိပြီး စိတ်ကိုတက်ကြွလန်းဆန်း စေမည့် နံနက်စောစောတွင် ပြုလုပ် ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အားကစားလှုပ်ရှားသီးခြားအချိန်မပေး နိုင်သူများအတွက်လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အချိန်မကုန်၊ လူမပင်ပန်း၊ ငွေကြေးကုန်ကျ မှုမရှိသည့် အကောင်းဆုံးသော ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့သိပ္ပံပေခေတ်ဆေးပညာလောကတွင် ရောဂါကုထုံးအတော်များများကို လမ်း လျှောက်ခြင်းဖြင့်ကုစားနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိ ရသည့်အတွက် ကမ္ဘာကျော် Reader Digest မဂ္ဂဇင်းတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို အားကစားရုံ အားကစားခန်းမ မလိုသော လေ့ကျင့်ခန်း၊ ဆေးဝါးမလိုသော ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်ဆေးညွှန်း၊ အစားလျှော့စား ရန်မလိုသော ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်း၊ ငွေကြေးမကုန်သော ခန္ဓာကိုယ်အလှပြုပြင် နိုင်သောကိရိယာ၊ ဆရာဝန်မလိုသော၊ ဆေးဝါးမလိုသော စိတ်ပျိုကိုယ်နုဆေး၊ ငွေကြေးမကုန်သော အားလပ်ရက်စရီးထွက် ခြင်းမျိုးဟူ၍ ရေးသားဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

မျက်မှောက်ကာလတွင် လူတို့အနေဖြင့် နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံများ ပြောင်းလဲလာ သောကြောင့် မကူးစက်တတ်သောရောဂါ အမျိုးမျိုးဖြစ်ပွားလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါများကိုကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်း၊ ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်းမြှင့်တင်ခြင်း စသည့် လုပ်ငန်းများတွင် ဆေးဝါးမပါ၊ ကုန်ကျ



ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် လူတစ်ယောက်အတွက် မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်ရမည့် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ်ပုံမှန်လမ်းလျှောက် ခြင်းဖြင့် ခြေသလုံးကြွက်သားများ ပိုမို သန်မာလာစေသည်။ ခြေသလုံးကြွက်သား နှင့် နှလုံးသည် ဆက်နွယ်မှုရှိပါသည်။ ခြေသလုံးကြွက်သားသန်မာလေ နှလုံး အားကောင်းလေဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်း အားဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် နှလုံးရောဂါထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ကို လျော့ချ ပေးနိုင်ပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွား မှုကို လျော့နည်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ကိုလက်စထရောများကိုလည်းလောင်ကျွမ်း စေသည်။ နံနက်စောစောလမ်းလျှောက်ပြီး အသက်ရှူခြင်း၊ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း များပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် လူတစ်ယောက် သည် သူ၏အလုပ်၊ မိသားစုအတွက်၊ တစ်နေ့တာအတွက် လန်းဆန်းတက်ကြွ နေပြီး လုပ်ငန်းတာဝန်များကိုအကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ် ဖြစ်နိုင်သူများသည် ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက် ထိန်းနိုင်ခြင်းမရှိသည့်အတွက် အသက် အရွယ်ကြီးရင့်လာသောအခါ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ခန့်သည် မတော်တဆလဲကျမှုကြောင့်

ထိုပြင် ပျက်စီးသွားသော သွေးကြောများ ပြန်လည်ကောင်းမွန်နိုင်ရန်အတွက် အချိန် အများကြီးလိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ရက် လျှင် ခြေလှမ်း ၅၀၀၀ အောက် နည်းပြီး လမ်းလျှောက်သူများသည် ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက် ခြင်း မူမမှန်ခြင်းများကြောင့် ရောဂါပိုမို

မီးခိုးငွေ့များသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း တွင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့်အပြင် လမ်းလျှောက်ချင်စိတ်အားလည်း လွတ်လပ် မှုမရှိဟုခံစားရနိုင်ပါသည်။ သဘာဝလေရရှိသောနေရာမျိုးတွင် လမ်းလျှောက်သူများအနေဖြင့် စိတ်ကို

**❖ လူသားတိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်၊ အနာရောဂါကင်းရှင်းစေရန်၊ အသက်ရှည်နုပျိုရန်အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်ခြင်း၊ ကစားခုန်စားခြင်းတို့ကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ရန်လိုအပ် . . .**

**❖ ကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်ရာတွင် လူတိုင်းအတွက် အဆင်ပြေသော၊ အလွယ်တကူပြုလုပ်နိုင်သော အားကစား နည်းမှာ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြစ် . . .**

ဖြစ်လွယ်စေသည်။ ပညာရှင်များ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ခြေလှမ်း ၁၀၀၀၀ ခန့် လမ်းလျှောက်သူများသည် ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုမှန်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပွား နိုင်သောရောဂါများကို ကုစားနိုင်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သူ များအနေဖြင့် လမ်းလျှောက်သော နေရာ

တက်ကြွလန်းဆန်းစေသည့်အပြင် လမ်း လျှောက်ချင်စိတ်ကိုလည်း ပိုမိုဖြစ်ပေါ် စေသောကြောင့်လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင် သဘာဝလေကောင်း၊ လေသန့်ရရှိနိုင်သော နေရာများအား ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ စုပေါင်းလမ်း

စရိတ်သက်သာပြီး အသက်အရွယ်မရွေး ဆောင်ရွက်နိုင်သော အားကစားနည်း တစ်မျိုးမှာလမ်းလျှောက်ခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် စုပေါင်းလမ်းလျှောက် ခြင်းမှာ လွန်စွာကောင်းမွန်သည့်ဆောင်ရွက် ချက်ဖြစ်ပါကြောင်း ရေးသားလိုက်ပါသည်။ ။

# စိုက်ပျိုးစီးပွား ပြည့်ခွန်အား ဆောင်ရွက်ကြစို့လား

ဘုန်းမောင်ဝင်း(ဇာပုံ)

“တိုင်းပြည်သာယာဝပြောရေးနှင့်စားရေ ရိက္ခာဖူလုံရေးတို့အတွက် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးနှင့် အကျိုးဝင်သော စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးကို ခေတ်မီ နည်းစနစ်များဖြင့် တိုးတက်အောင်ဆောင် ရွက်ပြီး အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကို လည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည် ဆောက်ရေး” ဆိုတဲ့ စီးပွားရေးဦးတည် ချက်ဟာ မြန်မာနိုင်ငံလို စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေး ကို အဓိကထားတဲ့ နိုင်ငံအတွက် အလွန် သင့်တော်မှန်ကန်တဲ့ ဆောင်ရွက်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေနဲ့ နိုင်ငံတော်ကို ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်နေရာမှာ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေး လုပ်ဆောင်နေကြတဲ့ တောင်သူလယ်သမား များအနေနဲ့ ကုန်ထုတ်စွမ်းအား မြင့်မား အောင် ဆောင်ရွက်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

နိုင်ငံရဲ့ GDP တိုးတက်ရေးမှာ အဓိက ပါဝင်တဲ့ စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍမှ ထုတ်လုပ်မှု တိုးတက်ဖို့ဆိုရင် လယ်ယာကဏ္ဍမှာ အဓိကလိုအပ်တာတွေက မျိုး၊ မြေ၊ ရေ၊ နည်းပုံဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးကောင်း မျိုးသန့် ရရှိရေး၊ မြေဆီဩဇာကောင်းမွန်ရေး၊ စိုက်ပျိုးရေးရရှိရေး၊ စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်နဲ့ နည်းပညာ ကောင်းမွန်မှန်ကန်ရေးတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလိုအပ်လေးခုစလုံးကို စိုက်ပျိုးသူတောင်သူဦးကြီးများ သက်ဆိုင်ရာ စိုက်ပျိုးရေးနဲ့ နီးနွယ်သုတေသနဌာနများ၊ စိုက်ပျိုးရေးဝန်ဆောင်မှုပေးနေတဲ့ ဌာနများ၊ ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းရှင်များ အားလုံးက တက်ညီလက်ညီ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် စိုက်ပျိုးရေးထွက်ကုန်များ ပိုမို တိုးတက်မြှင့်မားလာစေဖို့ဆိုရင် တောင်သူ လယ်သမားများအနေနဲ့ မိမိပိုင်စိုက်ခင်း၊ စိုက်ကွက်၊ ယာမြေကို ကျန်းမာရေးပေါ်မှာ သီးထပ်၊ သီးညှပ်စိုက်ပျိုးခြင်းများကိုလည်း ဆောင်ရွက်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သီးထပ် ဆိုတာကတော့ မြေကွက်တစ်ကွက်ပေါ်မှာ သီးနှံတစ်ခုရိတ်သိမ်းပြီး နောက်သီးနှံတစ်ခု ထပ်မံစိုက်ပျိုးခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ပထမ သီးနှံရိတ်သိမ်းပြီး မြေလွတ်ဖြစ်နေချိန်မှာ မြေလုပ်မထားဘဲ အစိုဓာတ်ကျန်သေး တဲ့မြေကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးချစိုက်ပျိုး တာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သီးညှပ်စိုက်ပျိုး ခြင်းကတော့ မြေကွက်တစ်ကွက်တည်း ပေါ်မှာ သီးနှံတစ်မျိုးတည်း စိုက်ပျိုးခြင်း မဟုတ်ဘဲ နှစ်မျိုး သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးထက် ပိုတဲ့သီးနှံများကို တစ်ချိန်တည်းအတူတကွ အတန်းလိုက် သို့မဟုတ် သီးရောစိုက်ပျိုး ခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ သီးထပ်၊ သီးညှပ်စိုက်ပျိုးခြင်းတို့ကြောင့် စိုက်ပျိုး ထုတ်ကုန်များဟာ အရင်ထက် နှစ်ဆတိုး လာခဲ့ရင် လိုအပ်မှုတွေနေရာမှာ ဖူလုံမှု၊ ပိုလျှံမှု အကျိုးရလဒ်တွေရလာမှာ ဖြစ် ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းမှာရှိတဲ့ စိုက်ပျိုးနိုင် တဲ့မြေကေတွေအားလုံးမှာ စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းတွေ အပြည့်အဝဆောင်ရွက်နိုင်

မယ်၊ မျိုး၊ မြေ၊ ရေ၊ နည်း စတုရန်းစတုရန်း စနစ်တွေနဲ့ စိုက်ပျိုးမယ် သီးထပ်၊ သီး ညှပ်စိုက်ပျိုးခြင်းစွမ်းအားတွေ တိုးချဲ့မယ်၊ အထွက်တိုးအောင်လုပ်နိုင်မယ်၊ ပန်းတိုင် အထွက်နှုန်းပြည့်မီအောင် ဆောင်ရွက်မယ် ဆိုရင် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍက ထုတ်ကုန် နှစ်ဆတိုးမြှင့်ကာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ စိုက်ပျိုးရေး



လုပ်ငန်းတွေ တိုးတက်လာမှာအမှန်ပါပဲ။ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွေ တွင်ကျယ်ရင် တွင်ကျယ်သလို ပြည့်တွင်းစားသုံးမှု ဖူလုံ ပြီး ပြည့်ပတ်ပိုရောင်းချနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ဆောင်နိုင်မယ်ဆိုရင် ပြည်ပ ဝင်ငွေတိုးတက်ရရှိပြီး နိုင်ငံစီးပွားမြင့်မား လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိုက်ပျိုးရေးထွက်ကုန်တွေကို အရေ အတွက်ရော၊ အရည်အချင်းပါ ကောင်းမွန် အောင်ထုတ်လုပ်နိုင်ရင် ပြည်ပက တင်သွင်း နေရတာတွေကို အများကြီးလျှော့ချနိုင်မှာ ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံခြားငွေသုံးစွဲမှုများလည်း လျော့ကျလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို နိုင်ငံခြားငွေသုံးစွဲမှုတွေ လျော့ကျလာရင် ပြည်တွင်းငွေကြေးလည်ပတ်မှုတွေလည်း တည်ငြိမ်တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပြီး နိုင်ငံ စီးပွားရေးလည်း မြင့်တက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုနိုင်ငံစီးပွားရေးတိုးတက်လာပြီဆိုရင် ပြည်သူတစ်ဦးချင်းရဲ့ လူမှုစီးပွားဘဝများ လည်း တိုးတက်မြင့်မားလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် နိုင်ငံတော်အစိုးရရဲ့ ဦးတည် ချက်တွေမှာ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးကို ခေတ်မီနည်းစနစ်များဖြင့် တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများ ကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေးဆိုတာကို သတ်မှတ် လုပ်ဆောင်နေတာဖြစ်ပါတယ်။

နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲအနေနဲ့ နိုင်ငံ သာယာဝပြောရေးနဲ့ စားရေရိက္ခာ ဖူလုံ ရေးကို အဓိကထား လမ်းညွှန်ပြောကြား နေသလို အဲဒီကဏ္ဍအတွက် ဖြည့်ဆည်း ပေးသင့်တာ၊ ဆောင်ရွက်ပေးသင့်တာတွေ အားလုံး ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးနေ တာတွေ့ရပါတယ်။ မကြာမီက သွားရောက် ခဲ့တဲ့ တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံခရီးစဉ် မှာဆိုရင် တရုတ်နိုင်ငံက စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ရှင်တွေနဲ့တွေ့ဆုံပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရင်းနှီး မြှုပ်နှံဖို့ ဖိတ်ခေါ်ခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ

ဆောင်ရွက်လိုရမယ့် အခြေအနေအားလုံး ကို ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ ဆွေးနွေးချပြခဲ့ပါ တယ်။

အထူးသဖြင့်စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတိုးတက် ဖို့အတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ နည်းပညာ ပံ့ပိုးမှုတွေ လာရောက်ဆောင်ရွက်ကြဖို့ ဖိတ်ခေါ်ခဲ့သလို နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေနဲ့

ဖို့အတွက်စိုက်ပျိုးရေးနည်းစနစ်များနဲ့အတူ အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်တဲ့ ဓာတ်မြေဩဇာ ထုတ်လုပ်ရေး၊ သဘာဝမြေဩဇာထုတ်လုပ် ရေး၊ အပင်အားဆေးနှင့် ပိုးသတ်ဆေး လိုအပ်ချက်ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီကဏ္ဍတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ကုမ္ပဏီအဖွဲ့အစည်းတွေလည်း ရှိနေပါ တယ်။ စက်မှုလယ်ယာကဏ္ဍကို အရှိန် အဟုန်မြှင့်တင်နိုင်မယ့် ထွန်ယက်ခြင်း၊ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ခြေလှေ့ခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း တို့အတွက် ခေတ်မီစက်ကိရိယာတွေ၊ သိုလှောင်ရုံတွေရင်းနှီးမြှုပ်နှံနိုင်ဖို့လည်း တရုတ်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ လုပ် ဆောင်ကြဖို့ နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲက ဖိတ်ခေါ်ခဲ့တာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

နိုင်ငံရဲ့စီးပွားရေးနဲ့ ပြည်သူတွေရဲ့ လူမှု စီးပွားဘဝတိုးတက်ရေးအတွက် အရေးပါ လှတဲ့ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းမှာ စိုက်ပျိုးတဲ့ သီးနှံများဟာ ပန်းတိုင်အထွက်နှုန်းရရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ စိုက်ပျိုးရေးသီးနှံများရဲ့ ထုတ်လုပ်မှုတိုးတက်ရေး သော့ချက်က သီးနှံများရဲ့ တစ်ဧကမှာဝင်ဆုံတဲ့ အပင် အရေအတွက် ပြည့်မီရေးပဲဖြစ်ပါတယ်။

သီးနှံတွေစိုက်ပျိုးတဲ့အခါ အပင်အရေ အတွက်မပြည့်မီခြင်း၊ ဝင်ဆုံရမယ့် အပင် အရေအတွက်ထက် များပြားခြင်းတွေဟာ သီးနှံအထွက်နှုန်းနဲ့ အရည်အသွေးကောင်း



တည်နေရာကြောင့်ကမ္ဘာ့လူဦးရေအများဆုံး တရုတ်နိုင်ငံနဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံအကြား ကြီးမား တဲ့ဈေးကွက်နဲ့ လျင်မြန်စွာတိုးတက်နေတဲ့ အာဆီယံဒေသတွင်းမှာ အချက်အချာ ကျတဲ့နေရာမှာ တည်ရှိနေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံမှာ စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်း ကောင်းကောင်းဆောင်ရွက်ဖို့ ရာသီဥတုနဲ့ မြေအကျယ်အဝန်းရှိပါတယ်။ အရှေ့တောင် အာရှမှာ လယ်ယာမြေ အများဆုံးပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ နိုင်ငံလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ရှိရင်းစွဲသဘာဝက ပေးထားတဲ့စိုက်ပျိုးရေးအခြေခံကောင်း တွေကိုအသုံးချပြီး ကမ္ဘာပေါ်မှာ စားနပ် ရိက္ခာ အဓိကထုတ်လုပ်တဲ့နိုင်ငံဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေပါတယ်။ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း ထုတ်ကုန်တွေ တိုးတက်မြင့်မားလာစေ

ဖို့အတွက်စိုက်ပျိုးရေးနည်းစနစ်များနဲ့အတူ အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်တဲ့ ဓာတ်မြေဩဇာ ထုတ်လုပ်ရေး၊ သဘာဝမြေဩဇာထုတ်လုပ် ရေး၊ အပင်အားဆေးနှင့် ပိုးသတ်ဆေး လိုအပ်ချက်ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီကဏ္ဍတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ကုမ္ပဏီအဖွဲ့အစည်းတွေလည်း ရှိနေပါ တယ်။ စက်မှုလယ်ယာကဏ္ဍကို အရှိန် အဟုန်မြှင့်တင်နိုင်မယ့် ထွန်ယက်ခြင်း၊ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ခြေလှေ့ခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း တို့အတွက် ခေတ်မီစက်ကိရိယာတွေ၊ သိုလှောင်ရုံတွေရင်းနှီးမြှုပ်နှံနိုင်ဖို့လည်း တရုတ်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ လုပ် ဆောင်ကြဖို့ နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲက ဖိတ်ခေါ်ခဲ့တာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

နိုင်ငံရဲ့စီးပွားရေးနဲ့ ပြည်သူတွေရဲ့ လူမှု စီးပွားဘဝတိုးတက်ရေးအတွက် အရေးပါ လှတဲ့ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းမှာ စိုက်ပျိုးတဲ့ သီးနှံများဟာ ပန်းတိုင်အထွက်နှုန်းရရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ စိုက်ပျိုးရေးသီးနှံများရဲ့ ထုတ်လုပ်မှုတိုးတက်ရေး သော့ချက်က သီးနှံများရဲ့ တစ်ဧကမှာဝင်ဆုံတဲ့ အပင် အရေအတွက် ပြည့်မီရေးပဲဖြစ်ပါတယ်။

သီးနှံတွေစိုက်ပျိုးတဲ့အခါ အပင်အရေ အတွက်မပြည့်မီခြင်း၊ ဝင်ဆုံရမယ့် အပင် အရေအတွက်ထက် များပြားခြင်းတွေဟာ သီးနှံအထွက်နှုန်းနဲ့ အရည်အသွေးကောင်း



မွန်ရေးတို့အပေါ်မှာ အနှောင့်အယှက်ပေး လေ့ရှိပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ သီးနှံခင်း အများစုမှာ သတ်မှတ်အပင်အရေအတွက် မပြည့်မီခြင်းများတွေ့ရှိနေရပါတယ်။



စပါးသီးနှံကိုစိုက်ပျိုးရာမှာတစ်ဧကအပင် အရေအတွက် ကောက်ကွက် ၁၃၀၀၀၀- ၁၅၀၀၀၀ ဝင်ဆုံအောင် စိုက်ရပါတယ်။ ပင်ခြား ၉ လက်မ၊ အတန်းခြား ၄ လက်မနဲ့ ပင်ခြား ၈ လက်မ၊ အတန်းခြား ၆ လက် မစိုက်ပျိုးရပါတယ်။ စိုက်ပျိုးချိန်ကရှိတဲ့ အပင်အရေအတွက်အတိုင်း ရိတ်သိမ်းချိန်မှာ အပင်အရေအတွက်ပြည့်မီဖို့ဆိုရင်လိုအပ်တဲ့ ထယ်ရေးပြုပြင်ခြင်း၊ သတ်မှတ်ကာလအတွင်း သားခွဲခြင်း၊ အပင်မွှန်းခြင်း၊ လိုအပ်တဲ့ သွင်းအားစုတွေထည့်သွင်းခြင်း၊ ဖြည့်စွက် ရေထည့်သွင်းပေးခြင်း၊ အချိန်မီရိတ်သိမ်း ခြင်းတွေ လုပ်ဆောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လယ်ယာဦးကြီးများအနေနဲ့ အရည် အသွေးကောင်း၊ အထွက်နှုန်းကောင်းတဲ့ မနောသုခ၊ ဆင်းသုခ၊ ဆင်းနွယ်ရင်၊ ဆင်း ဧကရီ (၃)၊ ရွှေသွယ်ရင်၊ ရေဆင်းလုံးသွယ်၊ သုခရင်တို့ကို ပုံမှန်အားဖြင့် စိုက်ပျိုးကြ ပါတယ်။ ပေါဆန်း၊ ပေါဆန်းမွှေး၊ မဂျမ်းတော၊ ရွှေရင်အေး စတဲ့မျိုးများ ကိုလည်း ဒေသအလိုက် အားသာတဲ့နေရာ တွေမှာ ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးကြပါတယ်။ အဲလို စိုက်ပျိုးတဲ့အခါမှာ ယူရီးယားနှစ်အိတ်၊ ပိုတက်ရှ်တစ်အိတ်၊ ကွန်ပေါင်းတစ်အိတ်နဲ့ နွားချေးတင်း ၄၀ ထည့်သွင်းရပါမယ်။ အနံ့ပါသီးလုံးအားလုံး အောင်မြင်စေဖို့ ယူရီးယားနဲ့ ပိုတက်ရှ်ဓာတ်မြေဩဇာဆတူ ရောစပ်ပြီး တစ်ဧကမှာ ၁၂ ဒသမ ၅ ကီလိုခန့် အလွန်ထွက်ချိန်မှာ ထည့်သွင်း ရပါမယ်။ မြေကို ပြုပြင်ရာမှာ တမန်း ညက်ညက်ထွန်ယက်ပြီး တမန်းပူမဖြစ်စေ ဖို့ အချိန်ယူ အပုပ်ခံထားရပါတယ်။

စပါးပင် တွေဖြစ် ထွန်းအောင် မြင်ဖို့ အပင်ပွားစည်းချိန်မှာ ပင်ပွားများများထွက် စေဖို့ရေသွင်း ရေခန်း စနစ်ကျင့်သုံးရပါမယ်။ မကျင့်သုံးနိုင်ရင် ရေခပ်စပ်စပ်သာထားပြီး စိုက်ရပါမယ်။ ရွှေပြောင်း စိုက်ပျိုးရာမှာ ပျိုးသန့်ရရှိရေးအတွက်ပျိုးကို ပါးပါးထောင် ပါ။ ပျိုးသက် (၂၁ ရက်မှ ၂၈ ရက်အတွင်း) ရအောင်စိုက်ပျိုးပါ။ ချက်ချင်းနုတ် ချက်ချင်းစိုက်ပျိုးရမှာပါ။ ရိတ်သိမ်းချိန် အလေအလွင့်မရှိစေဖို့ မောင်းညှိချိန်မှာ ရိတ်သိမ်းကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ စပါးစိုက်ပျိုးရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သိမှတ် ဖွယ်ရာတွေပါ။

စာမျက်နှာ ၁၄ သို့ >>

► စာမျက်နှာ ၁၃ မှအဆက်

နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီရဲ့ ဦးတည်ချက်တွေထဲမှာ “ပြည်တွင်းစားသုံးဆီ ဖူလုံရေးအတွက် ဆီထွက်သီးနှံစိုက်ပျိုးမှုကို အားပေးမြှင့်တင်ပြီး ပန်းတိုင်ရည်မှန်းချက် အတိုင်း ထွက်ရှိအောင်ဆောင်ရွက်၍ နိုင်ငံအတွင်းဖူလုံမှုမှာ ပြည့်ပညာတင်ပို့ နိုင်သည်အထိ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရေး” ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်ကလည်း အမှန်တကယ် ဆောင်ရွက်ရမယ့်အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ လူနေမှု ဘဝမှာ နေ့စဉ်ဆီစားသုံးမှုရှိပါတယ်။ ဆီဟာ မပါမဖြစ်ဆီပေမယ့် ဆီကိုလျှော့စားနိုင်ရင် ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ထို့အတူ လူတိုင်းက ဆီကိုလျှော့စားကြ မယ်ဆိုရင် နိုင်ငံအတွက်လည်း အကောင်းဆုံး ပါပဲ။ ပြည်ပကနေ မှာယူတင်သွင်းနေရတဲ့ စားသုံးဆီတွေကို မိမိတို့နိုင်ငံမှာ အလျှံ ပယ်ထုတ်လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် နိုင်ငံရဲ့ GDP တိုးတက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆီထုတ်လုပ် မှုမှာ အဓိကကျတဲ့ သီးနှံတွေကတော့ မြေပဲ၊ နှမ်း၊ နေကြာ၊ အစေ့ထုတ်ပြောင်းစတာ တွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသီးနှံတွေကို အထက်မှာဖော်ပြခဲ့သလို အထွက်နှုန်းတိုးဖို့ မျိုးမြေမြေရေရေနည်းဆိုတာတွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင် လုပ်ဆောင်ကြရပါမယ်။

မြေပဲသီးနှံစိုက်ပျိုးမယ်ဆိုရင် တစ်ဧက အပင်အရေအတွက် တစ်သိန်း ဝင်ဆုံအောင် စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ပင်ခြား ၁၅ လက်မ၊ အတန်းခြား ၄ လက်မ ထားရှိစိုက်ပျိုးရပါမယ်။ ဆင်း ပအော (၆) ဆင်းပအော (၇)၊ ဆင်းပအော (၁၁)၊ မကွေး (၁၁)၊ မကွေး (၁၆) မျိုးများကို စိုက်ပျိုးသင့်ပါတယ်။ ယူရီးယားလေးပုံ တစ်ပုံ၊ တီစူပီတစ်အိတ်၊ ပိုတက်ရှ်လေးပုံ တစ်ပုံ၊ နွားချေး ၁၂၅ တင်း၊ ကျောက်မှုန့် ၄၀ အိတ် ထည့်သွင်းအသုံးပြုရပါမယ်။ မြေပဲစိုက်မယ်ဆိုရင် အစိုဓာတ် ရှိနေရပါ မယ်။ အစိုဓာတ်ထိန်းဖို့ သဘာဝမြေဩဇာ ထည့်ရပါမယ်။ ယူရီးယားမြေဩဇာ လျှော့ချ သုံးစွဲနိုင်ရေးအတွက် မျိုးစေ့များကို ရိုင်ဇိုဘီယမ် (ပဲမြစ်ဖု ဇီဝမြေဩဇာ) လူးနယ် စိုက်ပျိုးရပါမယ်။ ပန်းဖြိုဖြိုပွင့်ချိန်၊ စိုက်ပြီးရက် (၄၀) မတိုင်မီ မြေပဲစွယ်တွေ အချိန်မီဆင်းနိုင်ဖို့ ဂျစ်ပဆန်မြေဩဇာ ၂၅ ကီလိုတစ်အိတ် ထည့်သွင်းပြီး ပေါင်းလုံး ရန် လိုအပ်ပါတယ်။

နှမ်းသီးနှံစိုက်ပျိုးမယ်ဆိုရင် တစ်ဧကကို အပင်အရေအတွက် ၁၀၀၀၀ မှ ၁၃၀၀၀ အတွင်း ဝင်ဆုံအောင်စိုက်ရပါမယ်။ ပင်ခြား ၁၅ လက်မ၊ အတန်းခြား ၄ လက်မနဲ့ ပင်ခြား ၁၂ လက်မ၊ အတန်းခြား ၄ လက်မစိုက်ပျိုး ရပါမယ်။ တစ်ဧက ရိတ်သိမ်းအပင်အရေ အတွက်ကို ကိုင်းဖြာသောမျိုးများအတွက် ၁၀၀၀၀ နှင့် တစ်ပင်တိုင်မျိုးများအတွက် ၁၂၅၀၀ ပင်ရရှိအောင် စိုက်ပျိုးရပါမယ်။ နှမ်းသီးနှံမျိုးတွေဖြစ်တဲ့ ဆင်းရတနာ (၃)၊ ဆင်းရတနာ (၄)၊ သိပ္ပံနှမ်းနက်၊ စမန်နက်၊ ဆင်းရတနာ (၁၄) တို့ကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုး သင့်ပါတယ်။ စိုက်ပျိုးချိန်မှာ သင့်တော်တဲ့ အစိုဓာတ်ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ “ငုံးပျံဖန်ထ နှမ်းကြွေ” ဆိုတဲ့အတိုင်း မြေကို ထယ်ထိုး ထွန်ဖွဲ့မှုနဲ့ အောင်လုပ်ပြီး စိုက်ပျိုးရပါမယ်။ ယူရီးယားအိတ်ဝက်၊ တီစူပီအိတ်ဝက်၊ ပိုတက်ရှ်လေးပုံတစ်ပုံနဲ့ နွားချေး ၁၂၅

တင်းခန့် ထည့်သွင်းသုံးစွဲရပါမယ်။ နေကြာသီးနှံစိုက်ပျိုးမယ်ဆိုရင် တစ်ဧက မှာ အပင်အရေအတွက် ၂၅၀၀၀ ဝင်ဆုံအောင် စိုက်ရပါမယ်။ ပင်ခြား ၂ ပေ၊ အတန်းခြား ၉ လက်မစိုက်ရပါမယ်။ ဆင်းရွှေကြာ (၂)၊ ရေဆင်းမျိုးတို့မှာ သင့်တော်ပြီး အထွက် နှုန်းကောင်းတဲ့ မျိုးတွေစိုက်ပျိုးသင့် ပါတယ်။ ယူရီးယား တစ်အိတ်ခွဲ၊ တီစူပီ အိတ်ဝက်၊ ပိုတက်ရှ်အိတ်ဝက်နဲ့ နွားချေး ၁၂၅ တင်းအသုံးပြုရပါမယ်။ စိုက်ပြီး တစ်လ



အတွင်း လုံလောက်တဲ့ အစိုဓာတ်ရစေဖို့ စိုက်ကြောင်းဖော် မျိုးစေ့ချရပါမယ်။ အစိုဓာတ် ထိန်းသိမ်းဖို့ ချက်ချင်း ကျမ်းတုံး ရိုက်ရပါမယ်။ အပင်သားခွဲခြားနဲ့ ပေါင်းမြက် ရှင်းလင်းခြင်းလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင် ရပါမယ်။ အပင်သက်တမ်း (၄၅) ရက်သား ခန့်မှာ ဖြည့်စွက်ရေ (ခါးရေ) ပေးသွင်းရပါ မယ်။ သီးညှပ်စိုက်ပျိုးတဲ့ နေကြာတွေကို အကန့်လိုက်စနစ်နဲ့ စိုက်ပျိုးရပါမယ်။ ပန်းဖူးစတင်ချိန် (ကြက် ချေးစုချိန်) မှ အစေ့အဆန်အောင်မြင်ချိန်အထိ ပိုးသတ် ဆေးသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ရပါမယ်။ ဒါမှသာ ပျားများလာရောက်ပြီး ဝတ်မှုန့်ကူးခြင်း အောင်မြင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း နေကြာလည်းစိုက်သာ၊ ပျားလည်း စွဲသာ ဖြစ်နေမှာပါ။

အစေ့ထုတ်ပြောင်းစိုက်ပျိုးရေးနဲ့ပတ် သက်ရင် တစ်ဧက အပင်အရေအတွက် ၂၃၀၀၀ ဝင်ဆုံရမယ်။ ပင်ခြား ၃၀ လက်မ၊ အတန်းခြား ၉ လက်မရှိရမယ်။ ရေဆင်း စပ်မျိုး (၁၀)၊ CP-808၊ CP-809၊ CP-222၊ NK-625၊ GT-722 မျိုးတွေကို ရွေးချယ် စိုက်ပျိုးသင့်ပါတယ်။ ယူရီးယားတစ်အိတ် ခွဲ၊ တီစူပီတစ်အိတ်၊ ပိုတက်ရှ်တစ်အိတ်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ ထည့်သွင်းရပါမယ်။ စိုက်ပျိုး ပြီး (၃၅-၄၀) ရက်သားမှာ ယူရီးယား ၂၅ ကီလို၊ ပိုတက်ရှ် ၁၂ ဒဿမ ၅ ကီလိုနှုန်း ထည့်သွင်းပြီး ပေါင်းသင်ပေးရပါမယ်။ အစိုဓာတ်လိုအပ်ချိန်မှာ ရေသွင်းပေးရပါ မယ်။ ပန်းဖြိုဖြိုပွင့်ချိန်နဲ့ နို့ရည်တည်ချိန် မှာ အစိုဓာတ်မပြတ်စေဖို့ ဂရုပြုရပါမယ်။

မြန်မာနိုင်ငံဟာ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံဖြစ်လို့ မော်တော်ကား၊ ဆိုင်ကယ်၊ သုံးဘီးဆိုင်ကယ် စတဲ့ ဘီးတပ်ယာဉ်တွေ များပြားလှပါ တယ်။ ဘီးတပ်ယာဉ်တွေအားလုံးအတွက် တာယာနဲ့ ကျွတ် စတဲ့လိုအပ်ချက်တွေ ကလည်း များပြားပါတယ်။ အဲဒီလို အပ်ချက်ကိုလည်း နိုင်ငံတွင်းမှာ စက်မှု

ကုန်ကြမ်းသီးနှံ ရော်ဘာကိုစိုက်ပျိုးပြီး ဖြည့်ဆည်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လယ်ယာသုံး စက်ကိရိယာများမှာ အသုံးပြုတဲ့ တာယာ တွေကိုလည်း ထုတ်လုပ်နိုင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရော်ဘာကို တိုင်းဒေသကြီးနဲ့ ပြည်နယ် ကိုးခုတို့မှာ ဧက ၁ ဒဿမ ၆၄ သန်း စိုက်ပျိုး ထားပြီး အစေးခြစ် ဧကတစ်သန်းနီးပါး၊ ရော်ဘာ တန်ချိန် သုံးသိန်းကျော်ထွက်ရှိ ပါတယ်။ နှစ်စဉ်ထွက်ရှိတဲ့ ရော်ဘာထဲက တန်ချိန် နှစ်သောင်းကျော်ကို ပြည်တွင်းမှာ



သုံးစွဲပြီး တန်ချိန်သုံးသိန်းခန့်ကို ပြည်ပကို တင်ပို့ရောင်းချပါတယ်။

ချည်မျှင်ရှည်ဝါသီးနှံ စိုက်ပျိုးရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ စိုက်ပျိုးမယ်ဆိုရင် တစ်ဧက အပင်အရေအတွက် ၁၀၀၀၀ ဝင်ဆုံအောင်



စိုက်ပျိုးမယ်။ ရွှေတောင် (၈)၊ ရွှေတောင် (၁၀)၊ ငွေချည် (၁၁) နဲ့ အထွက်နှုန်းကောင်းစပ်မျိုး များ စိုက်ပျိုးမယ်။ ယူရီးယားတစ်အိတ်၊ ပိုတက်ရှ်တစ်အိတ်၊ ကွန်ပေါင်း နှစ်အိတ်နဲ့ နွားချေးတင်း ၂၀၀ ထည့်သွင်းရပါမယ်။ အစိုဓာတ်မပြတ်လပ်အောင် ဖြည့်စွက်ရေ မဖြစ်မနေသွင်းပေးရပါမယ်။ စိုက်ပြီးနှစ်လ အတွင်း သတ်မှတ်အစိုဓာတ်ရရှိဖို့ ရေပေး သွင်းရပါမယ်။ စိုက်ကျင်းတစ်ကျင်းမှာ နှစ်ပင်ချန်ပြီး သားခွဲရပါမယ်။ ပင်သေပင် ပျောက်မဖြစ်စေဖို့နဲ့ ဖာထေးနိုင်ဖို့ သက်တမ်း တူ အရန်ပျိုးပင်တွေပျိုးထောင်ထားပြီး နှစ်ပတ်အတွင်း အစားထိုးစိုက်ပျိုးရပါမယ်။ ဒီကနေ့ကမ္ဘာကြီးမှာ လူဦးရေတိုး တက်နှုန်းမြင့်မားခြင်းနဲ့ အတူ စားနပ် ရိက္ခာဖူလုံမှုပြဿနာဟာ ပိုမိုကြီးမားလာဖွယ်ရှိနေပါတယ်။ စားနပ်

ရိက္ခာဖူလုံမှုဟာ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံရဲ့ နယ်နိမိတ် အတွင်းမှာသာ ဆောင်ရွက်နေခြင်းမဟုတ် တော့ဘဲ ဒေသဆိုင်ရာပူးပေါင်းဆောင်ရွက် ရမယ့် ကိစ္စရပ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒေသဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုသည် အရေးကြီးလာပါတယ်။ စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍမှာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတွေ မျှဝေခြင်း၊ ဒေသတွင်းစားနပ်ရိက္ခာဈေးကွက် ဖော်ဆောင်ခြင်း၊ နည်းပညာလွှဲပြောင်းမှု အပါအဝင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ တိုးမြှင့် ဆောင်ရွက်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၂၃-၂၀၂၄ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ဆန်တင်ပို့မှုအများဆုံး နိုင်ငံများထဲမှာ မြန်မာနိုင်ငံဟာ အဆင့် (၈) ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံက တောင်သူလယ် သမားတွေ၊ လုပ်ငန်းရှင်တွေ၊ လုပ်သားတွေ အားလုံးအနေနဲ့ စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍကို အားတက်သရော စိတ်ပါဝင်စားစွာ လုပ်ဆောင်ကြဖို့နဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်ရင် လုပ်ဆောင်နိုင်သလောက် အကျိုးအမြတ် များပြားကြောင်းကိုလည်း မြင်တွေ့နေရပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ရေခံမြေခံကောင်းတွေအရ စိုက်ပျိုးရေး ကို အခြေခံတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံအနေနဲ့လည်း မိရိုး ဖလာစိုက်နည်းများနှင့်အတူ ခေတ်ရေ စီးကြောင်းအရ တိုးတက်ထွန်းကားလာတဲ့ စိုက်ပျိုးရေးနည်းပညာများကို ပေါင်းစပ် အသုံးပြုကာ မိမိရပ်ရွာမှသည် မိမိတို့မြို့ အထိ၊ မိမိတို့မြို့မှသည် မိမိတို့ပြည်နယ် သို့မဟုတ် တိုင်းဒေသကြီးအထိ ထိုကနေ ရေခံမြေခံကောင်းတွေအရ စိုက်ပျိုးရေး ကို အခြေခံတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံအနေနဲ့လည်း မိရိုး ဖလာစိုက်နည်းများနှင့်အတူ ခေတ်ရေ စီးကြောင်းအရ တိုးတက်ထွန်းကားလာတဲ့ စိုက်ပျိုးရေးနည်းပညာများကို ပေါင်းစပ် အသုံးပြုကာ မိမိရပ်ရွာမှသည် မိမိတို့မြို့ အထိ၊ မိမိတို့ပြည်နယ် သို့မဟုတ် တိုင်းဒေသကြီးအထိ ထိုကနေ



အရည်အသွေးမြင့် ထုတ်လုပ်နိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျိုး၊ မြေ၊ ရေ၊ နည်းတွေ မှန်ကန် အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုမယ်။ သီးထပ်သီးညှပ် တွေကို မိုးလေဝသပေါ်မူတည်ပြီး စိုက်ပျိုး ဆောင်ရွက်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လယ်ခင်း ယာခင်းတွေကို ဒီလို နည်းစနစ်ကျကျ အချိန်နဲ့အမျှ အသုံးပြုနိုင်တဲ့အခါ စိုက်ပျိုး ရေးထုတ်ကုန်တွေ ပန်းတိုင်ရည်မှန်းချက် မီအောင်ထွက်ရှိပြီး စိုက်ပျိုးရေးကို လုပ်ကိုင် တဲ့ လယ်၊ ယာ၊ ကိုင်း၊ ကျွန်း ဆောင်ရွက်သူ များလည်း စီးပွားရေးအဆင်ပြေလာမှာဖြစ် ပါတယ်။ သီးနှံတွေအထွက်တိုးလာတဲ့အခါ သီးနှံကိုအခြေခံတဲ့ ကုန်ကြမ်း၊ ကုန်ချောထုတ် စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံတွေလည်း ပိုမိုလည်ပတ် လာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုစက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံတွေ အင်အားကောင်းကောင်းနဲ့ လည်ပတ်တဲ့အခါ အလုပ်အကိုင်အခွင့် အလမ်းနေရာတွေဟာလည်း ပေါများလာ မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပေါများလာတဲ့အခါ အလုပ်လက်မဲ့လူဦးရေဟာလည်း နည်း သထက်နည်းလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်း နီးပါးဝင်ငွေရှိလာတဲ့အခါ စားဝတ်နေရေး တွေလည်း ပိုမိုအဆင်ပြေလာကြပြီး လူနေမှု အဆင့်အတန်းတွေလည်း ပိုမိုမြင့်မားလာ ပါလိမ့်မယ်။ နိုင်ငံသားတစ်ဦးချင်းဆီမှာ ဝင်ငွေရှိမယ်လို့လူနေမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မား လာမယ်ဆိုရင် နိုင်ငံတော်မှာ ဝင်ငွေရှိပြီး နိုင်ငံတော်ရဲ့ အဆင့်အတန်းမြင့်မားလာတာ နဲ့ အတူတူပါပဲ။ နိုင်ငံတစ်ခုဟာ ဒီလိုဝင်ငွေ တိုးပြီး စီးပွားရေးအဆင်ပြေလာတာနဲ့အမျှ နိုင်ငံရေးနဲ့ ကာကွယ်ရေးအင်အားပါ တောင့်တင်းလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုတည် ငြိမ်အေးချမ်းသာယာပြောတဲ့ နိုင်ငံတစ်ခု စီကို အလည်အပတ်လာရောက်ချင်တဲ့ ခရီးသွားဧည့်သည်တွေများမှာဖြစ်တဲ့အတွက် မီးခိုးမထွက်တဲ့ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းလို့ တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြတဲ့ ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွား လုပ်ငန်းဟာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုလုပ်ချင်တဲ့ ပြည်ပနိုင်ငံတွေကလည်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ မှုတွေ ဝင်ရောက်လာကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေဟာ စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံပြီး ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းစေတဲ့အကြောင်း တရားများဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ သက်ဆိုင်သူအားလုံးက **“စိုက်ပျိုးစီးပွား ပြည့်စုံအား ဆောင်ရွက်ကြစို့လား”** လို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော် အသိပေး ရေးသား လိုက်ပါတယ်။ ။

○ ကျောပိုးမှအဆက်

ကွပ်ကဲမှုတပ်နယ်များအလိုက် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကို တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်အားကစားကွင်းနှင့် တပ်နယ်အားကစားကွင်းများ၌လည်းကောင်း၊ ကြိမ်ဒေသတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်နှင့် ကွပ်ကဲမှုတပ်နယ်များအလိုက် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကို တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်အားကစားကွင်းနှင့် တပ်နယ်အားကစားကွင်းများ၌ လည်းကောင်း၊ ကမ်းရိုးတန်းဒေသတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်နှင့် ကွပ်ကဲမှုအောက် တပ်နယ်များအလိုက် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲများကို တိုင်းစစ်ဌာနချုပ် အားကစားကွင်းနှင့် တပ်နယ်အားကစားကွင်းများ၌ လည်းကောင်း၊ ရန်ကုန်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်နှင့် ကွပ်ကဲမှုအောက် တပ်နယ်များအလိုက် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲများကို တိုင်းစစ်ဌာနချုပ် စုပေါင်းတန်းစီကွင်းနှင့် စာမျက်နှာ ၁၆ သို့ ○



နေပြည်တော်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်၌ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ(ပဉ္စမပတ်) စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲပါဝင်ဆင်နွှဲကြသူများ စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ်။



ကမ်းရိုးတန်းဒေသတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်၌ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ(ပဉ္စမပတ်) စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကျင်းပစဉ်။



ရန်ကုန်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်၌ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ(ပဉ္စမပတ်) စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကျင်းပစဉ်။



အရှေ့အလယ်ပိုင်းတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်၌ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ(ပဉ္စမပတ်) စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကျင်းပစဉ်။



အရှေ့ပိုင်းတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်၌ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ(ပဉ္စမပတ်) စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲပါဝင်ဆင်နွှဲကြသူများ စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ်။



တောင်ပိုင်းတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်၌ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ(ပဉ္စမပတ်) စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကျင်းပစဉ်။



ကြိမ်ဒေသတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်၌ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာအားကစားလ(ပဉ္စမပတ်) စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကျင်းပစဉ်။

# မွေးမြူရေးဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်၏ (၃၆) ကြိမ်မြောက် ဘွဲ့နှင်းသဘင်အခမ်းအနားကျင်းပ

နေပြည်တော် ဒီဇင်ဘာ ၂၉

စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် ဆည်မြောင်း ဝန်ကြီးဌာန မွေးမြူရေးဆိုင်ရာဆေး တက္ကသိုလ်၏ (၃၆) ကြိမ်မြောက် ဘွဲ့နှင်း သဘင်အခမ်းအနားကို ယနေ့နံနက်ပိုင်းတွင် ရေဆင်းရှိ အဆိုပါတက္ကသိုလ်၌ ကျင်းပရာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးမင်းနောင်၊ ဒုတိယ ဝန်ကြီးများ၊ ဌာနဆိုင်ရာအကြီးအကဲများ၊ ပါမောက္ခချုပ်များ၊ ပါမောက္ခဌာနမှူးများ နှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ဘွဲ့ခံကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် မိသားစုများ တက် ရောက်ကြသည်။

အခမ်းအနား ပထမပိုင်းတွင် ပြည် ထောင်စုဝန်ကြီးက ယနေ့အခမ်းအနားသည် မောင်တို့မယ်တို့ လျှောက်လှမ်းကြရမည့် ဘဝခရီးအတွက် ခြေလှမ်းအစဖြစ်ပြီး အနာဂတ်ခြေလှမ်းများကို ရှေ့ဆက်ရန် အခွင့်အလမ်းလည်းဖြစ်ကြောင်း၊ တိုးပွား လာမည့် လူသားသန်းပေါင်းများစွာအတွက် ကျန်းမာသန်ရှင်းသော အစားအစာအလုံ အလောက်ထွက်ရှိရန်၊ ရှိပြီးသော အရင်း အမြစ်များမပျက်စီးဘဲ စိုက်ပျိုးမွေးမြူနိုင် ရန်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုလျှော့ချရန်၊ ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုပမာဏ



အနည်းဆုံးနှင့် စိုက်ပျိုးမွေးမြူနိုင်ရန် ယနေ့ ကမ္ဘာတွင် စက်မှုလယ်ယာဓာတ်ကို ကျော် လွန်ပြီး Second Agricultural Evolution ဆီကို စတင်ခြေလှမ်းနေပြီဖြစ်ကြောင်း၊ အလားတူ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများတိုးတက် စေရန်အတွက် အလိုအလျောက်စနစ် (Automation)၊ ဉာဏ်ရည်တူနည်းပညာ

(Artificial Intelligence)၊ မျိုးရိုးဗီဇတည် ဆောက်ပြုပြင်သောစနစ် (Genetic Engi- neering)၊ ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာ (In- ternet of Things) အစရှိသည့် နည်းပညာ များကို မိမိတို့မျိုးဆက်သစ်ပညာရှင်များ အနေဖြင့်လည်း နိုင်ငံတကာနည်းတူအသုံးပြု ပြီး စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများကို ပိုမို

တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင်၊ ကမ္ဘာနှင့် ရင်ပေါင် တန်းပြီး ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာလိုအပ်ချက် ဖြည့်ဆည်းနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက် ကြရန် တိုက်တွန်းပြောကြားပြီး ပြည် ထောင်စုဝန်ကြီးက တန်းစဉ်ပေါင်း ရမှတ် အများဆုံးရရှိသည့်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ များကို ဂုဏ်ပြုဆုများ ချီးမြှင့်ပေးအပ်သည်။

အခမ်းအနား ဒုတိယပိုင်းတွင် မွေးမြူရေး ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ်က ဘွဲ့ရမောင်မယ်များကို သက်ဆိုင်ရာ ဘွဲ့လက်မှတ်များ ပေးအပ်သည်။ နိုင်ငံတော်၏ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် မွေးမြူရေးဆိုင်ရာ ဆေးတက္ကသိုလ်က နှစ်စဉ်မွေးမြူရေးနှင့် တိရစ္ဆာန်ဆေးကုပညာရှင်များ မွေးထုတ် ပေးလျက်ရှိရာ စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည့် ၁၉၅၇ ခုနှစ်မှ ယနေ့အထိ ၆၇ နှစ်အတွင်း မှာ တိရစ္ဆာန် ဆေးသိပ္ပံ BVS/BVSc ဘွဲ့ရ ၅၆၇၂ ဦး၊ မွေးမြူရေးပညာ BASc ဘွဲ့ရ ၂၅၃ ဦး၊ တိရစ္ဆာန်ဆေးပညာ DVM ဘွဲ့ရ ၁၈၃ ဦး၊ မွေးမြူထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း ဒီပလိုမာ Dip.L.I.S ၂၂၀ ဦး၊ မွေးမြူထုတ် လုပ်ရေးဒီပလိုမာ Dip.L.P.A. ၄၄၉ ဦး၊ တိရစ္ဆာန်ဆေးပညာမဟာဒဿန MPhil ၂၁ ဦး၊ မွေးမြူရေးမဟာပညာ MASc ၁ ဦး၊ တိရစ္ဆာန်ဆေးပညာမဟာ MVM ၉ ဦး၊ တိရစ္ဆာန်မဟာဆေးသိပ္ပံ MVSc ၃၄၁ ဦး၊ ပါရဂူ PhD ၂၅ ဦးတို့ကို မွေးထုတ်ခဲ့ပြီးဖြစ် ကြောင်း၊ ယနေ့ကျင်းပသည့် ဘွဲ့နှင်းသဘင် အခမ်းအနားတွင် BASc ဘွဲ့ရ ၅၄ ဦး၊ DVM ၇၅ ဦး၊ MASc ၁ ဦး၊ MVSc ၆ ဦး စုစုပေါင်း ၁၃၆ ဦးကို သက်ဆိုင်ရာဘွဲ့များ ချီးမြှင့်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ (၅၀၀)

# တပ်ကုန်းမြို့နယ် ကြို့ကုန်းကျေးရွာတွင် ရေကြီးနစ်မြုပ်မှုကြောင့် ဆုံးရှုံးခဲ့သည့် တိရစ္ဆာန်များအတွက် အစားထိုးပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးအပ်



နေပြည်တော် ဒီဇင်ဘာ ၂၉  
နေပြည်တော်ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ ဦးသန်း

ထွန်းဦးသည် နေပြည်တော်ကောင်စီဝင် များ၊ နေပြည်တော်စည်ပင်သာယာရေး

ကော်မတီဝင်များနှင့်အတူ ယနေ့နံနက်ပိုင်း တွင် တပ်ကုန်းမြို့နယ် ကင်းသာကျေးရွာ အုပ်စု ကြို့ကုန်းကျေးရွာတွင် ရေကြီး နစ်မြုပ်မှုကြောင့်ဆုံးရှုံးခဲ့သည့် တိရစ္ဆာန် များအတွက် အစားထိုးပြန်လည်ဖြည့်ဆည်း ပေးအပ်ခြင်းအခမ်းအနားသို့ တက်ရောက် သည်။

အခမ်းအနားတွင် နေပြည်တော်ကောင်စီ ဥက္ကဋ္ဌက တောင်သူများနှင့်တွေ့ဆုံ၍ ယခု ပေးအပ်သော တိရစ္ဆာန်များကို စနစ်တကျ အောင်မြင်စွာမွေးမြူနိုင်ရေး၊ မျိုးကောင်းမျိုး သန်များရွေးချယ်မွေးမြူရေး၊ တိရစ္ဆာန် အစာများကို ကိုယ်တိုင်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ် ကျွေးမွေးနိုင်ရေး၊ ပန်းတိုင်အထွက်နှုန်းများ တိုးတက်ရရှိရေးတို့ကို ဆောင်ရွက်ကြစေ

လိုကြောင်း ပြောကြားသည်။ ထို့နောက် နေပြည်တော် မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာန တိုင်းဦးစီးမှူးက ရေကြီး နစ်မြုပ်မှုကြောင့် ဆုံးရှုံးခဲ့သည့်တိရစ္ဆာန် များအတွက် အစားထိုးပြန်လည်ဖြည့်ဆည်း ပေးအပ်ခြင်းနှင့် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ တိုးတက်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို ရှင်းလင်းတင်ပြပြီး နေပြည်တော်ကောင်စီ ဥက္ကဋ္ဌနှင့် နေပြည်တော်ကောင်စီဝင်များက တောင်သူများကို အစားထိုးပြန်လည်ဖြည့် ဆည်းပေးသော ဒေသနွားများ လွှဲပြောင်း ပေးအပ်သည့် မှတ်တမ်းလွှာများ ပေးအပ် သည်။ ယင်းနောက် တပ်ကုန်းမြို့နယ် ပုဏ္ဏမာ ကျေးရွာအနီးရှိ တောင်သူ ဦးဇော်မင်းထွန်း

၏ ရေကြီးနစ်မြုပ်ခဲ့သည့် စိုက်ပျိုးမြေတွင် မေမြို့ပန်း၊ ဂန္ဓမာပန်းများနှင့် ခရမ်းသီးနှံ များ စိုက်ပျိုးထားရှိမှုအခြေအနေများကို ကြည့်ရှုအားပေးပြီး လိုအပ်သည်များကို ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ဆက်လက်၍ နေပြည်တော်ကောင်စီ ဥက္ကဋ္ဌနှင့် နေပြည်တော်ကောင်စီဝင်များက တောင်သူများအား ပိုက်ဆန်လျှော်မျိုးစေ့ များကိုပေးအပ်ကြပြီး မကျီးကုန်းကျေးရွာ ကွင်းအမှတ် ၁၄၅၀ တွင် ပိုက်ဆန်လျှော် စိုက်ပျိုးနေမှုကို ကြည့်ရှုအားပေးပြီး တပ်ကုန်းမြို့နယ် ကင်းသာကျေးရွာအုပ်စု ရန်ကုန်-မန္တလေး ပြည်ထောင်စုလမ်းမကြီး မိုင်တိုင်အမှတ် (၂၄၅/၇) တွင် နဝင်းချောင်း တံတား(အဆုံ) အရှည်ပေ ၁၉၀ ကို မူလ နှစ်လမ်းသွားတံတားမှ လေးလမ်းသွား တံတားအဖြစ် အဆင့်မြှင့်တင်တည်ဆောက် နေမှုကို သွားရောက်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခဲ့ ကြောင်း သိရသည်။ (သတင်းစဉ်)

○ **စာမျက်နှာ ၁၅ မှအဆက်**  
တပ်နယ်စုပေါင်းတန်းစီကွင်းများ၌ လည်း ကောင်း၊ အနောက်တောင်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ် ၏ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကို တိုင်းစစ် ဌာနချုပ် ပုသိမ်တပ်နယ်ဘောလုံးကွင်း၌ လည်းကောင်း၊ တောင်ပိုင်းတိုင်းစစ်ဌာနချုပ် ၏ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကို တိုင်းစစ် ဌာနချုပ် အေးချမ်းဖြိုးခန်းမရှေ့၌ လည်း ကောင်း အသီးသီးကျင်းပပြုလုပ်ကြသည်။ အဆိုပါ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲများတွင် တိုင်းမှူးများ၊ ဒုတိယတိုင်းမှူးများ၊ တိုင်း စစ်ဌာနချုပ်မှ တပ်မတော်အရာရှိကြီးများ၊ တပ်ရင်း/တပ်ဖွဲ့မှူးများနှင့်အရာရှိ စစ်သည်၊ မိသားစုဝင်များပါဝင်ဆင်နွှဲကြပြီး သတ်မှတ်

နေရာများ၌ စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ အလားတူ ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်ရုံး (ကြည်း)ရုံး/ဌာနများ၏ ဒီဇင်ဘာအားကစား လ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကို ယနေ့နံနက် ပိုင်းတွင် ကျင်းပပြုလုပ်ရာ ကာကွယ်ရေး ဦးစီးချုပ်ရုံး (ကြည်း)၊ စခန်းမှူးရုံး၊ စခန်းမှူးနှင့် ရုံး/ဌာနများမှ အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ မိသားစု များ ပါဝင်ဆင်နွှဲ၍ သတ်မှတ်လမ်းကြောင်း များအတိုင်း စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ကြပြီး သတ်မှတ်နေရာ၌ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးများ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြကြောင်း သတင်း ရရှိသည်။ (၁၀၀)



အနောက်တောင် တိုင်း စစ်ဌာနချုပ်၌ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ အားကစားလ (ပဉ္စမပတ်) စုပေါင်း လမ်းလျှောက်ပွဲ ကျင်းပစဉ်။

● ရှေ့ဖွဲ့မှအဆက်

ဒေသခံပြည်သူများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် ဝန်ထမ်းမိသားစုများသည် ဂီတဖျော်ဖြေပွဲကျင်းပမည့် ဝဏ္ဏသိဒ္ဓိအားကစားလေ့ကျင့်ရေးကွင်းများအတွင်းသို့ မိသားစုအလိုက်၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းအစုအဖွဲ့အလိုက် ပါဝင်ဆင်နွှဲရန် မော်တော်ယာဉ်များ၊ ဆိုင်ကယ်များဖြင့်တဖွဲ့ဖွဲ့လာရောက်ကြသည်ကို တွေ့မြင်ရသည်။

ထိုသို့ တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲသို့ လာရောက်ပါဝင်ဆင်နွှဲကြသူများကို လုံခြုံစိတ်ချစွာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပါဝင်ဆင်နွှဲနိုင်စေရန်အတွက် ကွင်းအတွင်းသို့ဝင်ရောက်စဉ် တာဝန်ရှိသူများက ဝင်ပေါက်ဂိတ်များတွင် လုံခြုံရေးအရ လိုအပ်သည့်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပြီး ဖျော်ဖြေပွဲဝန်းကျင်နေရာများ၌ လည်း လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့ဝင်များ သေချာကြည့်ရှုစောင့်ကြပ်လျက်ရှိသည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။

တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲသို့ဝင်ရောက်ရသည့် ဂိတ်(၁)နှင့်(၄)အဝင်မှဖျော်ဖြေပွဲကျင်းပမည့် စတိတ်စင်အထိ လျှောက်လမ်းများတွင် ရောင်စုံအလှမ်းများ လှပဝေဆာစွာဆင်ယင် ထွန်းညှိထားသည့်အပြင် ပွဲတော်ရက်အတွင်း လာရောက်အပန်းဖြေလည်ပတ်ကြမည့် ကလေး/လူကြီးများ စိတ်အပန်းပြေပျော်ရွှင်စေရန်အတွက် ပွဲတော်အတွင်းရှိ နေရာများ၌ နီယွန်အလှမ်းများဖြင့် ထွန်းညှိအလှဆင်ထားပြီး အလှစာတံပုံရိုက်ရန်



Photo Booth များ၊ အပျော်တမ်းဂိမ်းကစားနည်းများ၊ ချားရဟတ်နှင့် ကလေးကစားကွင်းများကို ထည့်သွင်းထားရာ လူများစိတ်ပါဝင်စားသည့်အစီအစဉ်တစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲတွင် နိုင်ငံကျော် တေးသံရှင်များ၊ Dancer များက DJ ပညာရှင်များ၊ Music Band များဖြင့်တွဲဖက်၍

ပရိသတ်အကြိုက် တေးသီချင်းများဖြင့်လည်းကောင်း၊ ထိုင်းနိုင်ငံမှ Copy Show အဖွဲ့က "The Gang Of Popular Copy Show" ဖြင့်လည်းကောင်း ကပြသီဆိုဖျော်ဖြေတင်ဆက်ကြရာ ပရိသတ်များအားပါးတရလိုက်ပါသီဆို၍ ပါဝင်ဆင်နွှဲကြသူများဖြင့် အထူးစည်ကားလျက်ရှိသည်။

ထို့ပြင် လာရောက်လည်ပတ်ကြသူများ စားရေးသောက်ရေး အဆင်ပြေစွာ ဝယ်ယူစားသောက်နိုင်ရေးအတွက် စားသောက်ဆိုင်များနှင့် အမှတ်တရလက်ဆောင်ပစ္စည်းဆိုင်များအပါအဝင် ဆိုင်ခန်းပေါင်း ၅၀ ကျော် ဖွင့်လှစ်ရောင်းချပေးလျက်ရှိရာ ဝယ်ယူစားသောက်ကြသူများဖြင့် စည်ကားလျက်

ရှိပြီး ပျော်ရွှင်မှုများနှင့်အတူ သန့်ရှင်းစွာ စည်းကမ်းရှိသည့် ပွဲတော်ဖြစ်စေရေးအတွက် အမှိုက်များစနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန် အမှိုက်ပုံးများအပြင် Mobile Toilet များထားရှိသည်ကိုလည်းတွေ့ရသည်။

၂၀၂၅ ခုနှစ် နှစ်သစ်ကူးအကြို တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲကို လာရောက်အပန်းဖြေလည်ပတ်ဆင်နွှဲကြမည့်သူများအတွက် ဒီဇင်ဘာလ ၃၀ ရက်တွင် ညနေ ၃ နာရီမှစတင်၍ ည ၁၀ နာရီအထိ ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပြီး မြန်မာ့ရိုးရာဇာတ်သဘင်အဖွဲ့၏ "သဘင်အကနှင့် လှမည့်ည" ဖျော်ဖြေမှုအပါအဝင် ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်များကို ညနေ ၅ နာရီမှစတင်၍ ည ၁၀ နာရီအထိ ဖျော်ဖြေတင်ဆက်သွားကြမည်ဖြစ်ကာ ဒီဇင်ဘာလ ၃၁ ရက်တွင် Countdown ရေတွက်မည့်အစီအစဉ်အပါအဝင် ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်များကို ညနေ ၅ နာရီမှစတင်၍ ည ၁ နာရီအထိ သီဆိုကပြဖျော်ဖြေတင်ဆက်သွားကြမည်ဖြစ်သည်။ ဝင်ကြေးကို အခမဲ့သတ်မှတ်ထားပြီး ပွဲတော်သို့လာရောက်ရာတွင် အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန်အတွက် ခရီးစဉ်သုံးခုသတ်မှတ်၍ မော်တော်ယာဉ်ကူးစီးဖြင့် အခမဲ့အသွားအပြန်ပို့ဆောင်ပေးသွားမည်ဖြစ်သဖြင့် မည်သူမဆိုလာရောက်လည်ပတ်ပါဝင်ဆင်နွှဲနိုင်ကြောင်းသိရသည်။ သတင်း- လှလင်ပျို/ ဓာတ်ပုံ - အေးပြည့်စုံ

# ကျောင်းကုန်းနှင့် ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ် ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးမြင့်စိုး ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်



နေပြည်တော် ဒီဇင်ဘာ ၂၉

သမဝါယမနှင့် ကျေးလက်ဖွံ့ဖြိုးရေး ဝန်ကြီးဌာန ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးမြင့်စိုးသည်

ယနေ့မုန်းလွဲပိုင်းတွင် ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး ကျောင်းကုန်းမြို့နယ် ကံကလေးကျေးရွာအုပ်စု ကံကလေးကျေးရွာသို့

သွားရောက်ပြီး ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန၏ ၂၀၂၄-၂၀၂၅ ဘဏ္ဍာနှစ် ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးရေးစီမံကိန်း VDP ရန်ပုံငွေဖြင့် ကျေးရွာတွင်းလမ်း ပေ ၁၁၈၀ ကွန်ကရစ်ပေါင်စီ၊ မြေရေကျောက်ခင်းခြင်းလုပ်ငန်းကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

ယင်းနောက် ကျေးရွာသူ၊ ကျေးရွာသားများနှင့်တွေ့ဆုံကာ ကျောင်းကုန်းမြို့နယ်တွင် သမဝါယမစနစ်ဖြင့် နေကြာ ၆၁၉ ဧက စိုက်ပျိုးထားပြီဖြစ်ရာ ပန်းတိုင်အထွက်နှုန်းရရှိအောင် စိုက်ပျိုးကြရန်၊ ရိုးသားကြိုးစား ဧရာဝတီသားဆိုသည့် ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးတို့အတွက် ဝိုင်းဝန်းထိန်းသိမ်းကြိုးပမ်းဆောင်ရွက် ကြရန် တိုက်တွန်းမှာကြားပြီး ကျေးရွာတွင် မူလတန်း

လွန်ကျောင်း ကျောင်းဆောင်သစ်ရရှိရေး၊ ကျေးလက်ကုန်ထုတ်လမ်းဖောက်လုပ်ပေးရေး၊ ကျေးရွာမီးလင်းရေးတင်ပြချက်များအပေါ် လိုအပ်သည်များ ညှိနှိုင်းပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ထိုမှတစ်ဆင့် ဒုတိယဝန်ကြီးသည် ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ် သဘော့ချောင်းကျေးရွာသို့သွားရောက်ပြီး ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန၏ ၂၀၂၃-၂၀၂၄ ဘဏ္ဍာနှစ် ခွင့်ပြုရန်ပုံငွေဖြင့် ၅၅၀ ဝပ်ဆိုလာ ၁၄ ချပ်ကို ၈ လက်မ Incline Pump တွဲ၍ စိုက်ပျိုးရေးရရှိရေး ဆောင်ရွက်ပေးနေမှုကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

ယင်းသို့ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းကြောင့် သဘော့ချောင်းကျေးရွာမှ တောင်သူဦးသက်ပိုင်စိုး၏ ရေကျနေကန်စိုက် လယ်

၁၀ ဧကတွင် ဆင်းသုခစပါးမျိုး စိုက်ပျိုးထားမှုကိုလည်းကောင်း၊ အခြားတောင်သူများ၏ စိုက်ဧက ၂၀ ကိုလည်းကောင်း အကျိုးပြုလျက်ရှိပြီး ၎င်းစိုက်ပျိုးရေးဖြင့် နွေစပါးစိုက်ပျိုးရေးကိုလည်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ယမန်နှစ်က နွေစပါးတစ်ဧက အထွက်နှုန်း တင်း ၁၂၀ ထွက်ရှိကြောင်းသိရသည်။

ထို့နောက် ဒုတိယဝန်ကြီးသည် ပုသိမ်မြို့ သမဝါယမစာရင်းရေးစာရင်းကိုင်သက်မွေးပညာသင်တန်းကျောင်းသို့ သွားရောက်ပြီး သုံးထပ်ကျောင်းသားအိပ်ဆောင်ဆောက်လုပ်နေမှုကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးကာ လိုအပ်သည်များ ညှိနှိုင်းပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြောင်းသိရသည်။

(သတင်းစဉ်)

## ပုသိမ်-ရှောပြာ-ချောင်းသာလမ်းတစ်လျှောက်ရှိ လမ်းအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းလုပ်ငန်း

### ဆောင်ရွက်နေမှု ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးဝင်းဖေ ကြည့်ရှုစစ်ဆေး

နေပြည်တော် ဒီဇင်ဘာ ၂၉

ဆောက်လုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာန ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးဝင်းဖေသည် ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး အစိုးရအဖွဲ့ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးဝန်ကြီး ဦးနေမျိုးအောင်နှင့်အတူ ယနေ့နံနက်ပိုင်းတွင် ပုသိမ်-ရှောပြာ-ချောင်းသာလမ်းတစ်လျှောက်ရှိ လမ်းအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေမှုအခြေအနေများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ် ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး လမ်းဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး(မြို့ပြ) ဦးရန်နိုင်ဇော်နှင့် Oriental Highway Co.,Ltd.၊ Max Highway Co.,Ltd.၊ Shwe Taung Co., Ltd. တို့မှ တာဝန်ရှိသူများက လမ်းလုပ်ငန်းများကို ရှင်းလင်းတင်ပြကြရာ ဒုတိယဝန်ကြီးက လမ်းများရေရှည်ကောင်းမွန်စေရေးအတွက် အမြဲမပြတ် ထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်ရေး၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်း

များ အရည်အသွေးကောင်းမွန်စေရေး၊ စက်ယာဉ်ယန္တရားများအားလုံးလုပ်ငန်းခွင်သို့အချိန်မီရောက်ရှိစေရေး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ကြရန်မှာကြားသည်။

ယင်းနောက် ဒုတိယဝန်ကြီးနှင့်အဖွဲ့သည် ပုသိမ်-ရှောပြာ-ချောင်းသာလမ်း မိုင်တိုင်အမှတ်(၂၂/၂) နှင့် (၂၂/၃)ကြား စက်ယာဉ်ယန္တရားကြီးများဖြင့် ပေ ၄၀ မြေသားတာပေါင်လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်နေမှု၊



မိုင်တိုင်အမှတ်(၂၆/၅)၌ မျက်ကွယ်ကွေ့ဖြတ်မြေလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မိုင်တိုင်အမှတ်(၃၀/၄)နှင့်(၃၀/၆)ကြား ပေ ၄၀ မြေသားတာပေါင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေမှု၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး လမ်းဦးစီး

ဌာန ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့မှ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့် ကြက်သွန်ကွင်း (သာပေါင်း)-မကျီးဇင်လမ်း ကွန်ကရစ်ခင်းနေမှုအခြေအနေတို့ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ (သတင်းစဉ်)

# MYAWADY IN ENGLISH

www.myawady.net.mm

DAILY EDITION E-mail: mwddailynewspapergroup@gmail.com

## State Administration Council Chairman Prime Minister of the Republic of the Union of Myanmar Senior General Thadoe Maha Thray Sithu Thadoe Thiri Thudhamma Min Aung Hlaing sends a message to the ceremony to mark the Kayin National New Year Day 30 December 2024

### **Esteemed ethnic national people,**

Today, 30 December 2024, the 1<sup>st</sup> waxing of Pyatho 1386 Myanmar Era, is a significant day designated as the auspicious Kayin New Year Day. On this occasion of the Kayin New Year, may all Kayin brethren alongside national people enjoy physical and mental well-being, prosperity, and abundant blessings, wishing everyone a joyful and meaningful celebration.

The Kayin ethnic people merrily celebrate their New Year Festival every year on the 1<sup>st</sup> waxing of Pyatho. The government officially recognizes this day as a public holiday throughout Myanmar, honouring its significance. The Kayin New Year is regarded as a day of great virtue, marking the transition from the old year to the new. It is a time for the Kayin people to embrace the New Year with renewed energy, optimism, and a fresh spirit, symbolizing a new beginning.

### **Esteemed ethnic national brethren,**

The national races residing together in the Republic of the Union of Myanmar have diverse customs and traditions. However, they all have fostered a spirit of family and the Union spirit, respecting and valuing one another as they live together. Despite differences in birthplace, region, language, literature, culture, religion, traditions, and customs, they have coexisted harmoniously as siblings within the Union, sharing the same land and resources.

The Kayin ethnic group is one of the indigenous peoples of Myanmar and, as such, they are spread across the entire country beyond Kayin State. Moreover, they reside in regions such as Mon State, Taninthayi Region, Bago Region, and Ayeyawady Region. Throughout history, the Kayin people have lived in harmony and unity side by side with other ethnic groups. Moreover, during the period when the country was under colonial rule, the Kayin people, driven by patriotism and a strong sense of national pride, joined hands with all other ethnic groups to fight for the country's independence, sacrificing their lives, blood, and sweat. This historical contribution remains a source of great pride and respect.

The Kayin ethnic people are inherently honest, peaceful, and humble by nature. However, they are also courageous, resolute, and highly committed to their promises. With a deep sense of patriotism, they have united the nation during critical times. I encourage the Kayin people to continue preserving and passing down their language, literature, culture, arts, traditional customs, and historical heritage that have been safeguarded throughout generations by their ancestors.

In Myanmar, the Kayin ethnic group, as well as all national brethren from various regions, should always preserve and uphold their noble traditions. If everyone stands united, in harmony and solidarity, the Union will remain stable, strong, and enduring with unity.

### **Esteemed ethnic national brethren,**

Peace is fundamental for the economic development of the nation, the improvement of the social lives of its citizens, national peace, prosperity and the rule of law. After regaining independence, the legacy of colonialism and its divisive governance have led to misunderstandings among ethnic groups, resulting in

ongoing armed conflicts and instability. It is crucial to acknowledge this. The State Administration Council emphasizes efforts to stabilize internal peace and results from peace as an actual natural essence of the State. Mutual respect among ethnic groups, cooperation between individuals, and reducing misunderstandings and conflicts through dialogue and discussions are keys to resolving issues.

The State Administration Council has been holding meetings and discussions with political parties and ethnic armed groups to achieve durable peace. It has also been able to record the views obtained from these discussions, which will be further deliberated and confirmed in future parliamentary sessions. Invitations for continued dialogue are always open, and the door remains open for further engagement. In the future, efforts will continue to be made to work towards peace.

### **Esteemed ethnic national brethren,**

The State Administration Council has established and is carrying out the prosperity of the nation and food security as a national vision. The prosperity of the nation refers to the ability of all citizens to live in tranquility and peace under the rule of law, to pursue education, and to engage in employment opportunities.

To ensure food security, it is necessary to not only engage in traditional agricultural and livestock practices but also to innovate and implement modern methods for food production. During the tenure of the State Administration Council, we made efforts to preserve natural resources as much as possible and focused on exporting only the surplus products from agriculture and livestock. Economic prosperity is essential for national development, and we are working to promote economic growth and development.

All national people need to prioritize and actively support the enhancement of domestic production for food security. It is essential to focus on increasing the production of export goods to generate more foreign income. As the national economy improves, the social and economic lives of the people will also progress, and in alignment with the country's economic policies, regions and states will develop and grow equally.

### **Esteemed ethnic national brethren,**

Currently, to ensure the necessary peace and stability, rule of law, and socioeconomic development, all ethnic people, including the Kayin ethnic group residing in Kayin State, must unite and work together. To reduce the occurrence of conflicts and violent unrest in relevant regions, including Kayin State, they must work in unity to bring about peace and harmony, with all ethnic groups joining together to contribute to a peaceful and prosperous Union. It is hoped that this will lead to greater stability and development. Wishing for the well-being and prosperity of the Kayin people, I send this New Year's greeting message with best wishes.

**Senior General Thadoe Maha Thray Sithu  
Thadoe Thiri Thudhamma Min Aung Hlaing  
Prime Minister  
Chairman, State Administration Council**

## State Administration Council Press Release

### Re-invitation to Myanmar citizens who reside in various regions for many reasons

1. Some student youths, State service personnel and citizens evaded to areas of EAOs and foreign countries with worries because of incitements and intimidation of NLD members, extremist followers, unlawful associations and terrorist groups such as CRPH and NUG, incitement of CDM, and the persons and organizations at home and abroad not wishing to restore the peace and stability of the State since after 1 February 2021 when the Tatmadaw assumed the State responsibility.
2. They are further worried about the dictatorship statement and speeches of unlawful association and terrorist group CRPH and NUG, and some relevant persons. As they face no security guarantee and difficulties in socio-economic life in their areas, they wish to return to their native lands.
3. **The State Administration Council will specially ease the restrictions for service personnel, intellectuals and intelligentsia, and the persons from various arenas and citizens who evaded from the country with worries, except the persons who committed murders, robbery, setting fire, mine explosions and intentional attacks on security troops, those who crowded to attack public service personnel and some people, those who destroyed government owned buildings and private owned buildings and those who deeply participated in the CDM activities with providing monetary assistance and other ways.**
4. As those who evaded from their native areas are also citizens, the State Administration Council will arrange their returns from the evaded areas to various parts of Myanmar.
5. As such, the information was released that if those who evaded to various areas, except the persons who committed any kinds of crime, wish to return to their native lands in Myanmar of their own accord due to various worries, the citizens abroad are to contact nearby ward, village, township and district administration bodies and relevant embassies, military attaché offices and consulates in accord with the easing restrictions under the law.

**Information Team  
State Administration Council**

### Dried Mackerel fish marketable in Labutta Township

LABUTTA December 29

“Dried Mackerel fish is high demand at the domestic market in Labutta Township of Ayeyawady Region,” said Daw Thin Hmwe, the businesspersons of trading various dried fish in Labutta Township.

Starting from the first week of November, the dried Mackerel fish is in high demand in Labutta Township. Merchants trade some 400 viss of such dried fish per day.

Daw Thin Hmwe commented: “Seawater dried Mackerel fish is in good trading in the region starting from the first week of November. Now, its price is slightly higher in the market due to demand from merchants from various regions including Yangon market.”



Merchants from marine product trading realm from Labutta Township supply varieties of dried fish including dried Mackerel fish to Yangon market, fetching Ks-307,000 per 10 viss. **SK**

### Plan underway to grow more than 4,000 acres of maize in Maubin Township

MAUBIN December 29

“Maubin Township Agriculture Department arranges to grow 4,294 acres of maize in the township of Ayeyawady Region as a cold season crop this year,” said U Zaw Min Tun, the Head of the Township Agriculture Department.

Local farmers started cultivation of 4,294 acres of maize in Maubin Township in the third week of November. In this regard, farmers will use the quality strains of crops guided by the Agriculture Department.

U Zaw Min Tun disclosed:

“We plan to grow 4,294 acres of maize in Maubin Township this cold season. As it is a crop planted as usual, farmers will not have any difficulty. We have conducted training courses to farmers to solve the problems of pests.”

Maubin Township Department of Agriculture has arranged soil preparations, selection of quality seeds, use of correct agricultural techniques and making of pesticides and natural fertilizers for maize plantations.

**SMK**

### Kawlin District finishes cultivation of more than 2,000 acres of green gram

KAWLIN December 29

Statistics of Kawlin District Agriculture Department mentioned that a total of 2,063 acres of green gram has been planted in Kawlin District of Sagaing Region this year.

Local authorities earmarked cultivation of 2,200 acres of green gram in the district in

2024-2025 cold season but local farmers have planted 2,063 acres of crops against the target.

U Win Thein, Head of Kawlin District Agriculture Department disclosed: “This year, we plan to grow 2,200 acres of green gram in the district, 2,064 of which has been planted by local farmers so far. They are

trying hard to meet the target cultivation. Our department share knowledge about agricultural techniques with local farmers to expand sown acreage of crops and use quality strains of seeds.”

In Kawlin District, Kawlin Township planted 1,264 acres, Wuntho Township 140 acres and

Pinlebu Township 659 acres, totalling 2,063 acres.

In 2024-2025 cold season, authorities earmarked 1,235 acres of green gram in Kawlin Township, 161 acres in Wuntho Township and 804 acres in Pinlebu Township, totalling 2,200.

This year, officials of relevant Township Agriculture Depart-

ment disseminate knowledge about quality strains of crops, good agricultural techniques, prevention of pests and systematic use of fertilizers.

Moreover, officials of departments share quality strains of seeds, inputs and post-harvest technology with local farmers.

**SMK**

## All 179 people aboard crashed S. Korean jet confirmed dead except 2 rescued

SEOUL December 29

All the 179 people aboard a passenger jet that crashed while landing at an airport in southwest South Korea were confirmed dead except only two rescued, multiple media outlets said Sunday, citing the fire authorities.

It was reported at about 9:03 a.m. local time that the airplane with 175 passengers, including 173 South Koreans and two Thais, together with six flight attendants on board crashed while attempting to land at the Muan International Airport, some 290 km southwest of the capital Seoul.

The Jeju Air flight 7C2216 from Bangkok, Thailand landed without wheels, skidded off the runway, and hit the outer wall of the runway, with its fuselage broken in half and catching fire.

Only two crew members were rescued at the rear of the ill-fated aircraft, most parts of which were severely damaged, and the remaining 179 people were confirmed dead.

The fire authorities believed that a bird strike that led to landing gear failure may have caused the accident.

After making the first landing attempt, the aircraft went around into the air due to the

estimated malfunctioning of landing gear and made the second landing attempt with a belly landing that resulted in the disaster.

TV footage showed a big plume of black smoke billowing out of the Boeing 737-800 engulfed by flames. Another footage showed an engine on the plane's right wing emitting smoke with flames before attempting to land.

An official with the Ministry of Land, Infrastructure and Transport said at a televised press briefing that the retrieval of both flight data and voice recorders was completed to



All 179 people aboard crashed S. Korean jet confirmed dead except 2 rescued.

look into the air disaster.

The transport ministry added that it may take at least months

to years to figure out the exact cause of the accident.

**Xinhua**

## One dead as tornadoes hit southern U.S.



This photo shows a storm-damaged house near Walt Disney Elementary School in Alvin, Texas, the United States, December 28, 2024.

HOUSTON December 29

At least one person died after multiple tornadoes and severe storms ripped through the

Greater Houston metropolitan area in Texas and several other southern U.S. states on Saturday afternoon, authorities said.

In Brazoria County, about 45 miles (72.4 km) south of Houston, the Sheriff's Office confirmed one death and four injuries.

In northern Houston's Montgomery County, another two people were hospitalized with injuries, Deputy Chief of Staff Jason Smith told CBS News.

So far there were no reports of critical injuries.

"We are still conducting secondary searches and going through and ensuring that all the residents are accounted for," Brazoria County Sheriff's Office spokesperson Madison Polston said.

"At this point, we don't expect there to be additional fatalities," she added.

Multiple tornadoes hit Houston suburbs on Saturday, damaging dozens of homes and bringing down power lines and trees, according to the U.S. National Weather Service (NWS).

From Houston to Dallas, hundreds of flights were canceled or delayed at Texas airports due to the severe storms.

Besides Texas, Arkansas, Louisiana and Mississippi were also placed under a tornado watch by the NWS, which was upgraded to a rare "particularly dangerous situation." The warning cautioned of "numerous strong tornadoes" until 9 p.m. Central Standard Time (0300 GMT). **Xinhua**

## Indonesia plans to reactivate idle wells to reduce oil import

JAKARTA December 29

The Indonesian government has worked out a plan to reactivate idle wells across the country to decrease oil shipment from overseas, amid high price volatility, a minister said on Sunday.

Indonesian Energy and Mineral Resources Minister Bahlil Lahadalia said that Indonesia has 16,990 idle wells. Among them, 4,495 have hydrocarbon potential, 4,993 do not have hydrocarbon potential, and the rest are being studied.

With technological intervention, Bahlil said that post-sale production from idle wells could increase the country's oil production to over 1.5 million barrels per day.

According to him, the government has to allocate 500 trillion rupiahs (about 31.33 billion U.S. dollars) annually for oil imports. **Xinhua**

## Ukraine lost up to 400 troops in Russia's Kursk region in past day

MOSCOW December 29

Ukraine has lost up to 400 troops in its offensive against the western Russian region of Kursk in the past day, the Russian Defence ministry said.

"Over the past 24 hours, the

Ukrainian armed forces lost up to 400 troops, three tanks, three infantry fighting vehicles, one armored fighting vehicle, 14 motor vehicles, four artillery systems, one mortar, 13 FPV drone teams and one air defense

radar," the ministry said in a daily bulletin.

This brings Ukraine's total losses in Kursk region since August up to more than 45,220. Russian troops repelled three counterattacks mounted by

Ukrainian forces along the Kursk border in the past day, inflicting losses on enemy manpower and hardware in 11 border settlements as well as in Sumy region. **Sputnik**

## Israel refuses to provide map for troop withdrawal from Gaza Strip

MOSCOW December 29

Israel has refused to provide a map for troop withdrawal from the Gaza Strip and commitments to end the conflict, Hamas political office member Basem Naim told Sputnik.

"This time, the enemy [Israel] refuses to provide clear withdrawal maps from the Gaza

Strip, that is, it does not want to enshrine where and when it will pull out. It is unwilling to give clear and final words about ending the war," Naim said.

On Wednesday, Hamas said that Israel had put forward "new conditions" related to the withdrawal of troops from the Gaza Strip, ceasefire and the

exchange of prisoners.

Hamas highly appreciates Putin's condemnation of Israel's actions in Gaza, Hamas politburo member told Sputnik.

"Russia has historically been one of the states friendly to the Palestinian people and supportive of their legitimate rights. This statement by President

Putin is a confirmation of the continued support and new impetus at the international level for a just Palestinian position," Basem Naim, a member of the movement's politburo, told Sputnik.

More than a year has passed since the first hostage deal between Israel and Hamas

was implemented, and since then the two sides have been negotiating through intermediaries over the fate of the remaining hostages. In recent weeks, intermediary talks have intensified in Cairo and Doha, with informed sources reporting progress. **Sputnik**

## Public Notice for Elimination of Violence

1. Declaring themselves to be “for the people”, the so-called CRPH, NUG and PDF terrorist groups are lawlessly killing Buddhist monks, civil servants including schoolteachers, and members of the general public, as well as looting and robbing.
2. Not encouraging, supporting, or assisting “CRPH”, “NUG”, and “PDF” terrorists, who are intimidating and killing people and committing destructive activities, is to protect the lives and property of the general public.
3. Giving information secretly to the authorities on terrorists and on possession and transport of weapons/ammunition is tantamount to protecting the lives and property of innocent people.

# Scientists issue urgent warning about drinking TEA - as they discover a single tea bag can release billions of dangerous microplastics into your body

### • The weird ways people like to liven up their cups of tea

For millions of Britons, the day doesn't really start until you've had your first cup of tea.

But a new study might make you think twice before reaching for the kettle.

Scientists from Universitat Autònoma de Barcelona have warned that a single tea bag can release billions of dangerous microplastics into your body.

During their experiments, the team found that most of these microplastics are taken up by the mucus-producing intestinal cells.

However, they found that some can even enter the cell nucleus - the part of the cell that houses genetic material.

Worryingly, the long-term effects of these microplastics on human health remain unclear.

However, until now, there has been little research into the number of these plastics that we ingest from tea bags.

In their new study, published in *Chemosphere*, the team investigated the microplastics released from three popular teabag types, which can easily be purchased online or in local supermarkets.

The first type was a nylon teabag, which the researchers ordered from Amazon.

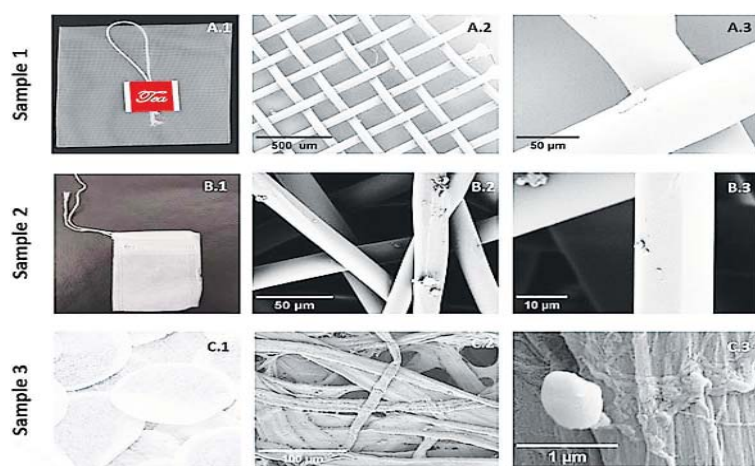
Next, a polypropylene teabag was ordered from AliExpress.

Finally, a third type was bought in a supermarket, but with an unknown filter polymer.

For each teabag type, the researchers transferred 300 teabags into a 1-litre beaker containing 600ml of water at 95°C.

The team found that, across all three types, huge amounts of nano-sized particles were released into the water.

The polypropylene teabags were the worst offenders, releasing approximately 1.2



Scientists from Universitat Autònoma de Barcelona have warned that a single tea bag can release billions of dangerous microplastics into your body.

billion particles per milliliter, with an average size of 136.7 nanometres.

Meanwhile, the nylon teabags released 8.18 million particles per milliliter, with an average size of 13.8.4 nanometres.

Next, the researchers stained the microplastics before exposing them to different types of human intestinal cells.

They found that the mucus-producing intestinal cells had the highest uptake of plastics - with some particles even able to enter the cell nucleus.

Humans can be exposed to plastic particles via consumption of food products, drinking water and via the air.

However, the level of human exposure, chronic toxic effect concentrations and underlying mechanisms by which microplastics elicit effects are still not well understood enough in order to make a full assessment of the risks to humans.

Researchers are increasingly concerned about the capacity of such particles to be internalised within cells causing alterations in cellular function, particularly when interacting with organs in children and causing definitive alterations in adult life.

There is a growing body of evidence that plastics could play

a key role in early-onset cancer genesis, where healthy cells turn cancerous.

Earlier this year, a study found cancer cells in the gut spread at an accelerated rate after contact with microplastics.

Experts have also raised the alarm about a potential between microplastics and reproductive health.

Scientists warned in June that they found tiny plastic particles in men's sperm. This plastic was specifically that used in pipes in plumbing with tests revealing the plastic exposed sperm was less mobile, and therefore worse at fertilising eggs.

The Chinese team suggested this may link microplastics to an observed global decrease in fertility rates.

Maria Westerbos, co-founder, Plastic Health Council, said: 'Time and time again scientists are peeling back the cover on plastics' dangerous effects on human health. There can be no further doubt.

'The international community is only months away from the final Global Plastics Treaty negotiations, and yet policymakers are giving into the petrochemical giants.

'The international community cannot waste any more time,

they must finally listen to science, once and for all.'

Based on the findings, the researchers are calling for urgent research into the impacts of microplastics on the human body.

'Our findings contribute to a growing body of evidence on the pervasive nature of plastic pollution and its potential implications for human health,' they added.

### WHAT CAN MICROPLASTICS DO TO THE HUMAN BODY IF THEY END UP IN OUR FOOD SUPPLY?

According to an article published in the *International Journal of Environmental Research and Public Health*, our under-

standing of the potential human health effects from exposure to microplastics 'constitutes major knowledge gaps.'

Humans can be exposed to plastic particles via consumption of seafood and terrestrial food products, drinking water and via the air.

However, the level of human exposure, chronic toxic effect concentrations and underlying mechanisms by which microplastics elicit effects are still not well understood enough in order to make a full assessment

of the risks to humans.

According to Rachel Adams, a senior lecturer in Biomedical Science at Cardiff Metropolitan University, ingesting microplastics could cause a number of potentially harmful effects, such as:

- Inflammation: when inflammation occurs, the body's white blood cells and the substances they produce protect us from infection. This normally protective immune system can cause damage to tissues.
- An immune response to anything recognised as 'foreign' to the body: immune responses such as these can cause damage to the body.
- Becoming carriers for other



In a new study, published in *Chemosphere*, the team investigated the microplastics released from three popular teabag types, which can easily be purchased online or in local supermarkets.

standing of the potential human health effects from exposure to microplastics 'constitutes major knowledge gaps.'

Humans can be exposed to plastic particles via consumption of seafood and terrestrial food products, drinking water and via the air.

However, the level of human exposure, chronic toxic effect concentrations and underlying mechanisms by which microplastics elicit effects are still not well understood enough in order to make a full assessment

toxins that enter the body: microplastics generally repel water and will bind to toxins that don't dissolve, so microplastics can bind to compounds containing toxic metals such as mercury, and organic pollutants such as some pesticides and chemicals called dioxins, which are known to cause cancer, as well as reproductive and developmental problems. If these microplastics enter the body, toxins can accumulate in fatty tissues.

# BUSINESS

## ခရစ္စမတ်ခရီးသွားရာသီအကုန်တွင် အမေရိကန်ရှိ အဓိကကုမ္ပဏီများ၏အစုရှယ်ယာများထိုးကျ



### ဝါရှင်တန်၊ စီးပွားရေး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်ပြီးခဲ့သည့် ရက်သတ္တပတ် ခရစ္စမတ်ခရီးသွားရာသီ အကုန်၌ နိုင်ငံအတွင်းရှိ အဓိကကုမ္ပဏီများ၏ အစုရှယ်ယာများထိုးကျသွားခဲ့သည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ အဓိက အစုရှယ်ယာကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုဖြစ်သည့် Dow Jones ၏ အစုရှယ်ယာတန်ဖိုးသည်

ပြီးခဲ့သည့်ရက်သတ္တပတ်အတွင်း၌ သူညီ ဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ အခြားအစုရှယ်ယာ ကုမ္ပဏီကြီးဖြစ်သည့် S&P 500 ၏ရှယ်ယာ တန်ဖိုးမှာ ၁ ဒသမ ၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ Nasdaq Composite ၏ ရှယ်ယာအညွှန်းကိန်းမှာ လည်း ၁ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိကျဆင်း သွားသည်။ ထို့ပြင် Microsoft ကုမ္ပဏီ၏ အစုရှယ်ယာမှာလည်း ၁ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်း နှင့် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် နည်းပညာနှင့်

ကုန်ပစ္စည်းများရောင်းချသည့် Amazon ၏ ရှယ်ယာသည် ၁ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းသွားသည်။

နိုင်ငံအတွင်း၌ ပြီးခဲ့သည့်ရက်သတ္တပတ် တွင် ယခုကဲ့သို့ အစုရှယ်ယာများကျဆင်း လာခြင်းသည် အစိုးရက ငွေချေးစာချုပ် များထုတ်ဝေမှုဖြင့်တက်လာခြင်းနှင့် အစု ရှယ်ယာဈေးကွက်အား နှစ်ကုန်ပိုင်းချိန်ညှိ မှုတို့ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း Spartan Capital မှ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဖြစ်သူ ပီတာကာ ဒီလ်လိုက ပြောကြားသည်။

အမေရိကန်အစုရှယ်ယာဈေးကွက် သည် ဒေါ်နယ်ထရမ်အစိုးရ၏ အခွန် တိုးမြှင့်ကောက်ခံမှုနှင့် ပထဝီနိုင်ငံရေးတို့ ကြောင့် လာမည့် ၂၀၂၅ ခုနှစ်တွင် ပို၍ မတည်မငြိမ်ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း Bank of America | JPMorgan Chase & Co နှင့် စပိန်နိုင်ငံမှ Banco Bilbao Vizcaya Argentaria (BBVA) မှရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူများ၊ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်စီးပွားရေးသမားများက ယူဆလျက်ရှိသည်။

Ref: ST  
N.A

## ပြည်ပမှရေနံတင်သွင်းမှုပမာဏကိုလျှော့ချနိုင်ရန် အင်ဒိုနီးရှားက ရေနံတွင်းဟောင်းများကိုပြန်လည်အသုံးပြုရန်စီစဉ်



### ကျကာတာ၊ စီးပွားရေး

အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံသည် ပြည်ပမှရေနံ တင်သွင်းမှုပမာဏကို လျှော့ချနိုင်ရန်နှင့် လောင်စာဈေးနှုန်း အပြောင်းအလဲဖြစ်ပွား ခြင်းကိုရှောင်ရှားရန်အတွက် နိုင်ငံအတွင်း ရှိ ရေနံတွင်းဟောင်းများကို ပြန်လည် ပြုပြင်၍ အသုံးပြုရန်စီစဉ်လျက်ရှိ သည်။

အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံတွင် အသုံးမပြုတော့ သည့် ရေနံတွင်း ၁၆၉၉၀ တွင်းရှိပြီး ၎င်းတို့အနက် တွင်းပေါင်း ၄၄၉၅ တွင်း၌

ဟိုက်ဒရိုကာဗွန်ထုတ်ယူနိုင်မည့်အလား အလာရှိကြောင်းနှင့် အခြားတွင်းများကို လည်း လေ့လာမှုများလုပ်ဆောင်လျက်ရှိ ကြောင်း စွမ်းအင်နှင့်သတ္တုအရင်းအမြစ် ဆိုင်ရာဝန်ကြီး ဘာလီလာဟာဒါလီယာက ဒီဇင်ဘာလ ၂၉ ရက်တွင်ပြောသည်။

အစိုးရအနေဖြင့် နည်းပညာအသစ် အဆန်းများကိုအသုံးပြု၍ တွင်းဟောင်း များမှ ရေနံများထုတ်ယူနိုင်ရေးကြိုးပမ်း လျက်ရှိရာ အဆိုပါတွင်းဟောင်းများမှ တစ်နေ့လျှင်ရေနံစည်ပေါင်း ၁ ဒသမ ၅ သန်း

ကျော်ထုတ်လုပ်နိုင်သောကြောင့် နိုင်ငံရေနံ ထုတ်လုပ်မှုကို တိုးမြှင့်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းကဆက်ပြောသည်။

အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံသည် ၂၀၉၇ ခုနှစ် အတွင်း တစ်နေ့လျှင် ရေနံစည်ပေါင်း ၁ ဒသမ ၅ သန်းခန့် ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့ပြီး ယခုအခါ နှစ်စဉ်ပြည်ပမှရေနံတင်သွင်းရေးအတွက် ရူပိယာ ၅၀၀ ထရီလီယံ (ဒေါ်လာ ၃၀၀ ဒသမ ၃၃ ဘီလီယံ) ခန့် အသုံးပြုရန်လျာထား လျက်ရှိသည်။

Ref: Xinhua  
N.A

## ကုန်ကျစရိတ်မြင့်တက်မှုကြောင့် ဂျပန်ဗဟိုဘဏ်က အတိုးနှုန်းပြောင်းလဲသတ်မှတ်



### တိုကျို၊ စီးပွားရေး

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် စွမ်းအင်အတွက် ကုန်ကျ စရိတ်မြင့်တက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုကဏ္ဍတွင် ဈေးနှုန်းများ မြင့်တက်လာမှုတို့ကြောင့် ဗဟိုဘဏ်က ယခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် အတိုးနှုန်းအား ပြောင်းလဲသတ်မှတ်ခဲ့ရ သည်။

ဗဟိုဘဏ်သည် ဒီဇင်ဘာလအတွင်း အတိုးနှုန်းအား ၃ ဒသမ ၀ အထိ တိုးမြှင့်ခဲ့ပြီး လာမည့်နှစ် ဇန်နဝါရီလ သို့မဟုတ် မတ်လအတွင်း၌လည်း လုပ်ခ နှင့်ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးအခြေအနေများအပေါ် မူတည်၍ အတိုးနှုန်းကို ထပ်မံတိုးမြှင့်ဖွယ် ရှိသည်။

ဂျပန်အစိုးရသည် စီးပွားရေးပြန်လည် တိုးတက်လာစေရန် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိ သော်လည်း လက်ရှိတွင် နိုင်ငံအတွင်းရှိ စက်ရုံများမှ ထုတ်ကုန်ထုတ်လုပ်မှုလျော့ ကျခြင်းနှင့် ယန်းငွေတန်ဖိုးကျဆင်းခြင်း

တို့နှင့်ဆိုင်ရလျက်ရှိသည်။ နိုင်ငံအတွင်းရှိ စက်ရုံများမှ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုသည် ယခုနှစ် နိုဝင်ဘာလအတွင်း ၂ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းလာခြင်းကြောင့် သုံးလအတွင်း ပထမဆုံးအကြိမ်ကျဆင်းခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ငွေကြေးဖောင်းပွ မှုသည် ယခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလအတွင်းမှာပင် ထူးထူးခြားခြားမြင့်တက်လာခဲ့ပြီး ပြီးခဲ့ သည့်လအတွင်း၌ ငွေကြေးဖောင်းပွမှုသည် ၂ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိခဲ့သော်လည်း ဒီဇင်ဘာလအတွင်း၌ ၂ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်း အထိမြင့်တက်လာသည်။

ဂျပန်ယန်းငွေ၏ တန်ဖိုးမှာလည်း အမေရိကန်ဒေါ်လာနှင့် လဲလှယ်ရာတွင် ငါးလနီးပါးကျဆင်းလာခြင်းကြောင့် နိုင်ငံ အတွင်းသို့ တင်သွင်းသည့်ကုန်ပစ္စည်းများ၊ အထူးသဖြင့် စွမ်းအင်နှင့် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း များ၏ ဈေးနှုန်းသည် ပိုမိုမြင့်တက်လျက်ရှိ သည်။

Ref: Ivz , N.A

## တရုတ်ငွေချေးစာချုပ်များက လာမည့်ဆယ်စုနှစ် အတွင်း အလားအလာအကောင်းဆုံးဖြစ်ဟုဆို

### ဝါရှင်တန်၊ စီးပွားရေး

တရုတ်နိုင်ငံကထုတ်ဝေသည့် ငွေချေး စာချုပ်များသည် လာမည့်ဆယ်စုနှစ်အတွင်း အလားအလာအကောင်းဆုံးငွေချေးစာချုပ် များဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း ဘဏ္ဍာရေးအဖွဲ့ အစည်းများနှင့် ကျွမ်းကျင်သူများက ခန့်မှန်း ထားသည်။

တရုတ်အစိုးရက ထုတ်ဝေထားသည့် ငွေချေးစာချုပ်များသည် ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်း အခြားနိုင်ငံများမှထုတ်ဝေသည့် ငွေချေး စာချုပ်များနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက အကျိုးအမြတ် များစွာကိုထွက်ပေါ်စေခဲ့ပြီး ယင်းငွေချေး စာချုပ်များသည် ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်းမှာပင်

ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူများအတွက် အကျိုးအမြတ်မြင့် ရာခိုင်နှုန်းထွက်ပေါ်စေခဲ့သည်။ ယင်းပမာဏ သည် ၂၀၁၄ ခုနှစ်မှစ၍ အမြင့်ဆုံးအဆင့် သို့ရောက်ရှိလာခဲ့ကြောင်း Bloomberg ၏ထုတ်ပြန်ချက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

တရုတ်အစိုးရသည် လာမည့် ၂၀၂၅ ခုနှစ်တွင် ယွမ် ၃ ထရီလီယံတန်ဖိုးရှိ ငွေချေး စာချုပ်များကို ရောင်းချရန်စီစဉ်လျက် ရှိပြီး ယင်းပမာဏသည် ၂၀၂၄ ခုနှစ်က ရောင်းချခဲ့သည့် ငွေချေးစာချုပ်များ၏ တန်ဖိုးထက် ၁ ထရီလီယံမြင့်တက်လာ ခဲ့သည်။

Ref: ST  
N.A



မော်စကို၊ စစ်ရေး

# အမေရိကန်၏လုပ်ဆောင်မှုကြောင့် နျူကလီးယားထိပ်ဖူးများ တပ်ဆင်နိုင်သည့် ဒုံးကျည်များဖြန့်ဖြူးမှုဆိုင်ခံထားခြင်းအား စွန့်လွှတ်မည်ဟု ရုရှားပြော

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသည် နျူကလီးယားထိပ်ဖူးများ တပ်ဆင်နိုင်သည့် တာလတ်ပစ်နှင့် တာတိုပစ်ဒုံးကျည်များကို ကမ္ဘာအနှံ့ဒေသများတွင် ဖြန့်ဖြူးနေခြင်းကြောင့် ရုရှားနိုင်ငံအနေဖြင့် အဆိုပါ ဒုံးကျည်များ ဖြန့်ဖြူးမှုဆိုင်ခံထားခြင်းအား စွန့်လွှတ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရုရှားနိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဆာဂျီလက်ရော့က ဒီဇင်ဘာလ ၂၉ ရက်တွင်ပြောသည်။



အမေရိကန်နှင့် ရုရှားနိုင်ငံတို့ကြား နျူကလီးယားထိပ်ဖူးများတပ်ဆင်နိုင်သည့် တာလတ်ပစ်နှင့် တာတိုပစ်ဒုံးကျည်များ ဖြန့်ဖြူးမှုဆိုင်ခံထားခြင်းသည်လက်တွေ့တွင် အကျိုးရှိမည့် အလားအလာမရှိသောကြောင့် ရုရှားနိုင်ငံအနေဖြင့် ထိုသို့ဆိုင်ခံထားခြင်းကို စွန့်လွှတ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အမေရိကန်နိုင်ငံသည်ရုရှားနှင့်တရုတ်တို့၏ သတိပေးချက်ကို မောက်မာစွာ လျစ်လျူရှု၍ နျူကလီးယားထိပ်ဖူးများတပ်ဆင်နိုင်သည့် တာလတ်ပစ်နှင့် တာတိုပစ်ဒုံးကျည်များကို ဒေသအများအပြား၌ ဖြန့်ဖြူးရန် လုပ်ဆောင်နေကြောင်း လက်ရော့က ဆက်ပြောသည်။

ရေးသည် စစ်အေးကာလပြီးဆုံးပြီးနောက် ပိုင်းချိန်မှစ၍ နှစ်နိုင်ငံဆက်ဆံရေးသည် အချိန်မရွေး အဆိုးဆုံးအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိလာနိုင်ကြောင်း နှစ်နိုင်ငံစလုံးက ဝန်ခံပြောကြားထားသည်။ သို့သော် ရုရှားနိုင်ငံအနေဖြင့် လက်ရှိတွင် နှစ်နိုင်ငံကြား ချမှတ်ထားသည့် လက်နက်ထိန်းချုပ်ရေး သဘောတူညီချက်သစ်မှ နုတ်ထွက်ရန် အမေရိကန်အစိုးရနှင့် ဆွေးနွေးထားခြင်း မရှိသေးကြောင်းသိရသည်။

ပစ်နှင့် တာတိုပစ်ဒုံးကျည်များဖြန့်ဖြူးမှု ထိန်းချုပ်ရေးသဘောတူညီချက်ကို ယခင် ဆိုဗီယက်ခေါင်းဆောင် မိခေးဂေါ်ဘာချေ့ နှင့် အမေရိကန်သမ္မတ ရော့နယ်ရေဂ်တို့က ၁၉၈၇ ခုနှစ်တွင် လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့သော် ရုရှားနိုင်ငံသည် သဘောတူညီချက်ပါကန့်သတ်ချက်များကို ချိုးဖောက်သည်ဟု အမေရိကန်သမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ် ကစွပ်စွဲပြီး အဆိုပါသဘောတူညီချက်မှ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် နုတ်ထွက်ခဲ့ဖူးကြောင်း သိရသည်။

Ref: ST

ဆိုး၊ မတော်တဆမှု

# တောင်ကိုရီးယားတွင် ခရီးသည်တင်လေယာဉ်တစ်စင်း ဆင်းသက်ရန် ကြိုးစားစဉ် ပျက်ကျ၊ လူ ၁၇၉ ဦးသေဆုံး

တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံရှိ လေဆိပ်တစ်ခု တွင် ဒီဇင်ဘာလ ၂၉ ရက်က ခရီးသည်တင် လေယာဉ်တစ်စင်း ဆင်းသက်ရန်ကြိုးစားစဉ် ပျက်ကျခဲ့ရာ လူ ၁၇၉ ဦးသေဆုံးခဲ့ကြောင်း မီဒီယာများကဖော်ပြသည်။

အဆိုပါခရီးသည်တင်လေယာဉ်သည် ဆိုးမြို့မှအနောက်တောင်ဘက် ၂၉၀ ကီလိုမီတာခန့်အကွာရှိ အုန်အုန်ပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လေဆိပ်သို့ ဒေသစံတော်ချိန် နံနက် ၉ နာရီ ၃ မိနစ်ခန့်တွင် ဆင်းသက်ရန်ကြိုးစား

စဉ် ပျက်ကျသွားခြင်းဖြစ်သည်။ Jeju လေကြောင်းလိုင်းပိုင် အဆိုပါလေယာဉ်သည် ထိုင်းနိုင်ငံဘန်ကောက်မြို့မှ ဖုန်သန်းလာခြင်းဖြစ်ပြီး လေယာဉ်ပေါ်တွင် တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံသား ၁၇၃ ဦး၊ ထိုင်းနိုင်ငံသား နှစ်ဦးနှင့် လေယာဉ်အမှုထမ်းခြောက်ဦး လိုက်ပါလာခဲ့ကြောင်းသိရသည်။

အဆိုပါ ခရီးသည်တင်လေယာဉ်သည် လေဆိပ်သို့ဆင်းသက်စဉ်လေယာဉ်တီးများ ချွတ်ယွင်းမှုကြောင့် ပြေးလမ်းမှလမ်းချော်

ကာ ပြေးလမ်း၏အပြင်နံရံနှင့်တိုက်မိပြီး လေယာဉ်ကိုယ်ထည် ထက်ပိုင်းကျိုး၍ မီးစွဲလောင်ကျွမ်းခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

လေယာဉ်ပေါ်မှ အမှုထမ်းနှစ်ဦးကိုသာ ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့က ကယ်ဆယ်နိုင်ခဲ့ပြီး လေယာဉ်ဆင်းသက်စဉ် ငှက်ဖြင့် တိုက်မိရာမှ လေယာဉ်တီးများချွတ်ယွင်း ခဲ့ရဖွယ်ရှိကြောင်း ထုတ်ပြန်ချက်အရ သိရသည်။

Ref: Xinhua



# သတင်းတိုကဏ္ဍ

## အမေရိကန်၌ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်

### လူတစ်ဦးသေဆုံး၊ နှစ်ဦးဒဏ်ရာရ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု တက္ကဆပ်နှင့် အခြားပြည်နယ်များတွင် လေဆင်နှာမောင်းများ တိုက်ခတ်မှုကြောင့် အနည်းဆုံးလူတစ်ဦးသေဆုံးပြီး နှစ်ဦးဒဏ်ရာရရှိသွားကြောင်း အာဏာပိုင်အဖွဲ့ကထုတ်ပြန်သည်။

လေဆင်နှာမောင်းများသည် ဒီဇင်ဘာလ ၂၈ ရက် မွန်းလွဲပိုင်းတွင် ဟျူစတန်

မြို့တောင်ဘက် ဘရာဇီးရီးယားခရိုင်နှင့် မောင်ဂိုမာရီခရိုင်တို့အတွင်း တိုက်ခတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး နေအိမ်အများအပြား ပျက်စီးသွားခဲ့ကြောင်းသိရသည်။

လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်စဉ် လူနေအိမ်တစ်လုံးပေါ် သစ်ပင်ပြိုလဲမှုကြောင့် လူတစ်ဦးပိတ်မိနေခဲ့ကြောင်း ထုတ်ပြန်ချက်အရသိရသည်။ Ref: Xinhua

## မြောက်ကိုရီးယားက တန်ပြန်ရေးမဟာဗျူဟာထုတ်ပြန်

အမေရိကန်၊ တောင်ကိုရီးယားနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံတို့ကြား စစ်ရေးဆက်ဆံမှုသည် ကျူးကျော်ရန်စသည့် နျူကလီးယားစစ်ရေးအဖွဲ့အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲလာခြင်းကြောင့် မြောက်ကိုရီးယားအနေဖြင့် နိုင်ငံ၏အခိုင်မာဆုံးသော တန်ပြန်ရေးမဟာဗျူဟာကိုထုတ်ပြန်ခဲ့ကြောင်း KCNA သတင်းအေဂျင်စီ၏ ထုတ်ပြန်ချက်ကို ကိုးကား၍ Yonhap သတင်းအေဂျင်စီက ထုတ်ပြန်သည်။

နိုင်ငံ၏အခိုင်မာဆုံးသော တန်ပြန်ရေးမဟာဗျူဟာကို ကိုရီးယားအလုပ်သမား

ပါတီ၊ ဗဟိုကော်မတီ၏ နှစ်ကုန်ပိုင်းတွင် ကျင်းပခဲ့သည့် မျက်နှာစုံညီအစည်းအဝေး၌ချမှတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး တောင်ကိုရီးယား၊ အမေရိကန်နှင့် ဂျပန်နိုင်ငံတို့ကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုသည် နျူကလီးယား စစ်ရေးအုပ်စု အဖြစ် ပြောင်းလဲလာသည့်အပြင် တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံသည်အမေရိကန်၏ ကွန်မြူနစ်ဆန့်ကျင်ရေးနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်လာလျက် ရှိကြောင်း မြောက်ကိုရီးယားခေါင်းဆောင်ကင်ဂျီအွန်က ပြောကြားခဲ့သည်။

Ref: ANI

ပေကျင်း၊ နည်းပညာ

# ကမ္ဘာ့မြန်နှုန်းအမြင့်ဆုံးကျည်ဆန်ရထား၏ ရှေ့ပြေးပုံစံရထားတစ်စင်းကို တရုတ်ထုတ်ဖော်ပြသ



တရုတ်နိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင်မြန်နှုန်းအမြင့်ဆုံးကျည်ဆန်ရထား၏ရှေ့ပြေးပုံစံရထားတစ်စင်းကို ဒီဇင်ဘာလ ၂၉ ရက်တွင် ထုတ်ဖော်ပြသခဲ့ကြောင်းသိရသည်။

အဆိုပါ CR450 မြန်နှုန်းမြင့်ကျည်ဆန်ရထားအား မြို့တော်ပေကျင်းတွင် ပြသခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ထိုသို့ပြသစဉ် အဆိုပါမြန်နှုန်းမြင့်ရထားသည် တစ်နာရီလျှင် ၄၀၀ ကီလိုမီတာနှုန်းဖြင့် မောင်းနှင်ခဲ့ကြောင်း နိုင်ငံပိုင်တရုတ်မီးရထားကုမ္ပဏီကထုတ်ပြန်သည်။ အဆိုပါ ကျည်ဆန်ရထားအား မောင်းနှင်စမ်းသပ်စဉ် တစ်နာရီလျှင် ၄၅၀ ကီလိုမီတာ အမြန်နှုန်းဖြင့် မောင်းနှင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

တရုတ်အင်ဂျင်နီယာများသည် အဆိုပါ ကျည်ဆန်ရထား၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို အကဲဖြတ်လျက်ရှိပြီး ယခုထုတ်ဖော်ပြသခဲ့သည့် ကျည်ဆန်ရထားအား နိုင်ငံအတွင်းရှိ မီးရထားကွန်ရက်များတွင် ပြေးဆွဲနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

တရုတ်နိုင်ငံသည် CR450 မြန်နှုန်းမြင့်ကျည်ဆန်ရထားအား ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းအားဖြင့် ရထားနည်းပညာတွင် ဆက်လက်ဦးဆောင်ထားနိုင်ပြီး နိုင်ငံ့သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစနစ်အတွက်လည်း မှတ်တိုင်တစ်ရပ် စိုက်ထူနိုင်ခဲ့ကြောင်းသိရသည်။

Ref: Xinhua, Bernama

# စစ်သုံးပန်းများကို လည်လှီးသတ်ဖြတ်ခဲ့ကြသည့် ရခိုင်သူပုန် AA အကြမ်းဖက်အဖွဲ့၏ လုပ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ မျိုးချစ်မြန်မာရဟန်းတော်များသမဂ္ဂ(ရန်ကုန်)၏ သဘောထားထုတ်ပြန်ကြေညာချက်

ရက်စွဲ ။ ။ ၁၃၈၆ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လဆုတ်(၁၃)ရက်  
၂၀၂၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ (၂၈)ရက်၊ စနေနေ့  
စာအမှတ် ။ ။ ၁၃ / မ ၈၃ / ၂၀၂၄

၁။ ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်သည် (၁၃၅)မျိုးသော တိုင်းရင်းသားတို့ စည်းစည်းလုံးလုံးဖြင့် အေးအတူပူအမျှနေထိုင်ခဲ့ကြသော နိုင်ငံဖြစ်သည်။ ယနေ့လှလှပပတည်ရှိနေသော မြန်မာ့မြေပုံသည် (၁၃၅)မျိုးသော တိုင်းရင်းသားတို့၏ပိုင်နက်နယ်မြေဖြစ်သည်။ လူမျိုးစုတစ်စုထက်ပိုသော နယ်မြေ ဆိုသည်မှာ တစ်လက်မမျှ မရှိပါ။ လူမျိုးစုအားလုံးပိုင်သော ဘုံဆိုင်နယ်မြေသာဖြစ်သည်။

၂။ ပုဂံခေတ် ရာဇကုမာရကျောက်စာကိုကြည့်လျှင် မြန်မာ့မြေပေါ်တွင် တိုင်းရင်းသားများ စုပေါင်း နေထိုင်ခဲ့ကြသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ရာဇကုမာရမင်းသားသည်ပင် ဧည့်ဝတီခေါ် ရခိုင်ဒေသကို အုပ်ချုပ်ခဲ့ သော နယ်စားမင်းသားတစ်ပါးပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရာဇကုမာရကျောက်စာသည် ပင်လုံစာချုပ်ထက် ခိုင်မာသော “ပြည်ထောင်စုစာချုပ်တစ်ခု”ဖြစ်သည်။ ယင်းပြည်ထောင်စုစာချုပ်ကို ကြည့်လျှင် တိုင်းရင်းသား အားလုံး ဥမကွဲသိုက်မပျက် စည်းစည်းလုံးလုံး နေထိုင်ခဲ့ကြသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

၃။ ယနေ့အချိန်၌ မြန်မာနိုင်ငံသည် ပဋိပက္ခမျိုးစုံရင်ဆိုင်လျက်ရှိ၏။ ယင်းသို့ ပဋိပက္ခဖြစ်ရခြင်းမှာ လက်နက်ကိုင်သူပုန်များက စစ်ပွဲများမဖြစ်ဖြစ်အောင် သွေးထိုးလှုံ့ဆော်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဒေသတွင်း စစ်ပွဲများဖြစ်သောအခါ ဒေသခံလူထုသည် အိုးအိမ်ကိုစွန့်ပစ်၍ တခြားနေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ကြရလေ သည်။ AA ကို လက်မခံကြသည့် ရခိုင်လူမျိုးများသည် စစ်ပွဲများကြောင့် အိုးအိမ်ကိုစွန့်ခွာပြီး ရန်ကုန်မြို့တွင် အခြေချနေထိုင်လျက်ရှိကြသည်။ မြန်မာလူမျိုးများကလည်း ရခိုင်တိုင်းရင်းသားများကို ကူညီရိုင်းပင်းလျက် ရှိပါသည်။

၄။ လက်နက်ကိုင်သူပုန်အဖွဲ့ထဲတွင် ရခိုင်သူပုန် AA သည် အယုတ်မာဆုံးအဖွဲ့ဖြစ်သည်။ ဒေသစစ်ပွဲများ၌ ရခိုင်လူထုကိုဥက္ကဋ္ဌ အလံဖြူထောင်ခဲ့ကြသည့် တပ်မတော်သားများအား ကျင်းတူးခိုင်းပြီး ၎င်းမြေကျင်းထဲ သို့ထည့်၍ လည်လှီးကာ သတ်ဖြတ်ခဲ့ကြသည်။ ထို့အပြင် စစ်သုံးပန်းများ လည်လှီးသတ်ဖြတ်မှုကို ဗီဒီယို ရိုက်ကူး၍လည်း အွန်လိုင်းပေါ် လွှင့်တင်ခဲ့ကြသည်။ တပ်မတော်သားများ၊ ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များနှင့် မိသားစုများ စီးလာသော သင်္ဘောကိုဖောက်ခွဲ၍ ရေနစ်နေသည့် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများကိုလည်း သတ်ဖြတ်ခဲ့ကြ သည်။ AA ၏လုပ်ရပ်သည် ဂျပန်ဗာဂျက်ပင်လယ်ရေဒေသ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများကိုလည်း သတ်ဖြတ်ခဲ့ကြ စစ်ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

၅။ ဂျပန်ဗာဂျက်ပင်လယ်ရေဒေသကို ပြောင်ပြောင်တင်းတင်းချိုးဖောက်ကာ စစ်ရာဇဝတ်မှုကို ကျူးလွန်နေသော ရခိုင်သူပုန် AA အကြမ်းဖက်အဖွဲ့ကို နိုင်ငံရေးပါတီများ၊ အသင်းအဖွဲ့များ၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များမှ အသီးသီးပိုင်းဝန်း၍ ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်ရှုတ်ချသင့်ပါသည်။ နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအစိုးရ ကလည်း အေးချမ်းစွာနေလိုသော ရဟန်းရှင်လူပြည်သူတို့အား ထိုသို့သော လက်နက်ကိုင်သူပုန်အဖွဲ့၏ နှောင့်ယှက်မှုမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်ဖို့ အမြန်ဆုံးဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

၆။ မြန်မာနိုင်ငံကို စစ်နွယ် နှစ်သထက်နှစ်အောင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေသော အကြမ်းဖက်အဖွဲ့အစည်း များအားလည်းကောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံမှ ခွဲထွက်ကာ ရခိုင်နိုင်ငံထူထောင်ဖို့ကြိုးစားနေသော ဒေသခံလူတချို့ အားလည်းကောင်း၊ လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှုမရှိဘဲ စစ်ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်နေသည့် ရခိုင်သူပုန် AA အဖွဲ့၏ လူမဆန်သည့်လုပ်ရပ်အားလည်းကောင်း မျိုးချစ်မြန်မာရဟန်းတော်များသမဂ္ဂ(ရန်ကုန်)မှ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကန့်ကွက်ရှုတ်ချပါကြောင်း သဘောထားကြေညာချက်ထုတ်ပြန်လိုက်သည်။

မျိုးချစ်မြန်မာရဟန်းတော်များသမဂ္ဂ(ရန်ကုန်)

## ခရီးသွားများကိုယ်တိုင် လယ်ယာထွန်ယက်စိုက်ပျိုးအပန်းဖြေနိုင်မည့် KawtMa Yan Resort ပန္နက်တော်တင်

ဘားအံ ဒီဇင်ဘာ ၂၉  
ကရင်ပြည်နယ်ဘားအံမြို့နယ်အတွင်း ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပခရီးသွားဧည့်သည်များ ကိုယ်တိုင်ထွန်ယက်၊ စိုက်ပျိုး၊ ရိတ်သိမ်းနိုင် မည့် စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံသောခရီးစဉ် တစ်ခုအဖြစ် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင် ရွက်နေသော KawtMa Yan Resort Co.,Ltd. ၏ KawtMa Yan Resort ပန္နက်တော်တင် မင်္ဂလာအခမ်းအနားကို ယနေ့နံနက် ၈ နာရီခွဲတွင် ဘားအံမြို့နယ် ကော့မရမ်း ကျေးရွာ ကော့ကျိုက်-တော်ပုံကားလမ်းမ ကြီးဘေး၌ ကျင်းပသည်။  
ရှေးဦးစွာ KawtMa Yan Resort Co.,Ltd. Managing Director က KawtMa Yan Resort စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံသည့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းအကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြ ပြီး ကရင်ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ်ဦးစောမြင့်ဦး က ပြည်နယ်အခရီးသွားလုပ်ငန်းပိုမိုဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာစေရေးအတွက် ခရီးသွား

ကဏ္ဍနှင့်ဆက်စပ်နေသည့် ဌာနဆိုင်ရာ များ၊ လုပ်ငန်းရှင်များအားလုံးပူးပေါင်းကာ စွမ်းဆောင်ကြိုးပမ်းသွားကြရန် တိုက်တွန်း ပြောကြားသည်။  
ထို့နောက်စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံသည့် ခရီးသွားလုပ်ငန်း KawtMa Yan Resort ကို ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ် ဦးစောမြင့်ဦးနှင့် တာဝန်ရှိသူများက မင်္ဂလာပန္နက်ရိုက်၍ အမွှေးနံ့သာရည်များ ပက်ဖျန်းပေးပြီး KawtMa Yan Resort View Point နေရာ အား သွားရောက်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးကာ တာဝန်ရှိသူများအား လိုအပ်သည်များ မှာကြားသည်။  
ကရင်ပြည်နယ်သည် သဘာဝတော တောင်ရေတံခွန်ရှုခင်းများ၊ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ပွဲတော်များ၊ တိုင်းရင်းသားတို့၏ချစ်စဖွယ် လူနေမှုဓလေ့များ၊ သွားလာလည်ပတ်စရာ နေရာဒေသ ပေါများစွာတည်ရှိခြင်းနှင့် တည်းခိုနေထိုင်စရာနေရာအလုံအလောက်

ရှိခြင်းတို့ကြောင့် နှစ်စဉ်ခရီးသွားဧည့်သည် ဝင်ရောက်မှုတိုးတက်လျက်ရှိကြောင်း၊ ယခု အသစ်ထပ်မံတည်ဆောက်မည့်စိုက်ပျိုးရေး ကိုအခြေခံသောခရီးသွားလုပ်ငန်း KawtMa Yan Resort ကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပမာဏ ၃ ဒသမ ၉ ဘီလီယံဖြင့် မြေဧရိယာ ၃ ဒသမ ၃၀ ဧကအနက်မှ သုည ဒသမ ၉၀ ဧကကို အိမ်ခန်းပေါင်း ၃၀ ပါဝင်သော Resort အဖြစ် တည်ဆောက်သွားမည်ဖြစ်ကာ ဒေသခံပြည်သူ ၆၀ ဦးအား အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများရရှိစေ၍ ခရီးသွား ဧည့်သည်များအနေဖြင့် ကိုယ်တိုင်လယ်ယာ ထွန်ယက်ခြင်း၊ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ရိတ်သိမ်း ခြင်း၊ စပါးခင်းများအကြား အပန်းဖြေ ခြေကျင် တောင်တက်ခြင်း၊ စက်တီးစီးခြင်း၊ လှေလှော် ခြင်း ခရီးစဉ်များပါရှိကြောင်း သိရ သည်။  
စောမျိုးမင်းသိန်း(ပြန်/ဆက်)

## (၇၇)နှစ်မြောက် လွတ်လပ်ရေးနေ့အထိမ်းအမှတ် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး မိုက်ခရိုမာရသွန်ပြိုင်ပွဲတွင် အသက် ၈၂ နှစ်ရှိ အဘွားအိုတစ်ဦးပါဝင်ဆင်နွှဲ

ရန်ကုန် ဒီဇင်ဘာ ၂၉  
ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ဗိုလ်တထောင်ခရိုင်တွင် ပြုလုပ်သည့် (၇၇) နှစ်မြောက်လွတ်လပ်ရေး နေ့အထိမ်းအမှတ် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး မိုက်ခရိုမာရသွန်ပြိုင်ပွဲအား ယနေ့နံနက်ပိုင်း တွင် သိမ်ဖြူလမ်းရှိ ယခင်ဝန်ကြီးများရုံး ရှေ့ပြုလုပ်ရာ အသက် ၈၂ နှစ်အရွယ် အဘွားအိုတစ်ဦး ပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့ကြောင်း သိရသည်။  
ရှေးဦးစွာ အတွင်းဝန်ရုံး (ယခင်ဝန်ကြီး များရုံး)တွင်စုရပ်ပြုလုပ်ပြီးပြိုင်ပွဲအား ရန်ကုန် တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးချုပ် ဦးစိုးသိန်းက သေနတ်ပစ်ဖောက်၍ စတင်တာလွှတ် ပေးသည်။ ပြိုင်ပွဲတွင် အသက် ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် အောက်ပြိုင်ပွဲ အသက် ၁၈ နှစ်ထိ ပြိုင်ပွဲနှင့် အသက် ၁၈ နှစ်အထက်ပြိုင်ပွဲများ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ကြရာ တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီး

ချုပ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးများ၊ တိုင်းဒေသ ကြီးအားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန မှတာဝန်ရှိသူများ၊ ခရိုင်စီမံအုပ်ချုပ်ရေး အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌနှင့်အဖွဲ့ဝင်များ၊ ပြိုင်ပွဲဝင်များ၏ မိဘဆွေမျိုးများကကြိုဆိုအားပေးကြသည်။  
ထို့နောက် ပြိုင်ပွဲတွင်ဆုရရှိသူများအား တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးချုပ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးများ၊ ဗိုလ်တထောင်ခရိုင်စီမံအုပ်ချုပ် ရေးအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌနှင့် အဖွဲ့ဝင်များက ဆုများ ချီးမြှင့်ပေးအပ်ကြသည်။  
အဆိုပါပြိုင်ပွဲတွင် အသက် ၈၂ နှစ်ရှိ အဘွားတစ်ဦး၊ အသက် ၆၂ နှစ်ရှိ အမျိုးသား တစ်ဦးနှင့် အမျိုးသမီးနှစ်ဦးအပါအဝင် ပြိုင်ပွဲဝင် ၁၁၆၇ ဦး ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြ ကြောင်းနှင့် သက်ကြီးအပြေးသမားများ အား တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးချုပ်က ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်ငွေများပေးအပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။  
ဝန်းရံခ

ရန်ကုန်မြို့နှင့် မန္တလေးမြို့အတွက် ရည်ညွှန်းလက်ကားဈေးနှုန်းများနှင့် ပြည်ထောင်စုနယ်မြေ နေပြည်တော်၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်မြို့တော်များအတွက် ရည်ညွှန်းလက်လီဈေးနှုန်းများ

၃၀-၁၂-၂၀၂၄ ကျပ်/လီတာ

Fuel (လက်လီဈေးနှုန်း)	ရန်ကုန်	မန္တလေး	နေပြည်တော်	ပဲခူး	မကွေး	ထားဝယ်	မုံရွာ	ပုသိမ်	မြစ်ကြီးချား	စစ်တွေ	ဘားအံ	မော်လမြိုင်	လားရှိုး	တောင်ကြီး	လွိုင်တော်	ဟားခါး	ကျိုင်းတုံ
92 Ron	၃၀၁၀	၃၁၂၀	၃၀၉၀	၃၀၅၀	၃၁၃၀	၃၁၅၀	၃၁၆၀	၃၀၈၀	၃၀၅၀	၃၁၅၀	၃၁၀၀	၃၁၇၀	၃၁၃၀	၃၁၅၀	၃၁၅၀	၃၁၅၀	၃၉၀၀
95 Ron	၃၁၂၀	၃၂၃၀	၃၂၀၀	၃၁၆၀	၃၂၄၀	၃၂၆၀	၃၂၇၀	၃၂၀၀	၃၁၆၀	၃၂၆၀	၃၂၁၀	၃၂၈၀	၃၂၄၀	၃၂၆၀	၃၂၆၀	၃၂၆၀	၃၀၅၀
HSD (500 ppm)	၂၆၃၅	၂၇၅၀	၂၇၂၅	၂၆၅၀	၂၇၅၅	၂၇၇၀	၂၇၈၀	၂၇၀၀	၂၆၅၅	၂၇၅၅	၂၇၂၅	၂၇၅၅	၂၇၅၅	၂၇၅၅	၂၇၅၅	၂၇၅၅	၂၉၀၀
HSD (50 ppm)	၃၂၆၀	၃၃၇၅	၃၃၅၀	၃၂၇၅	၃၃၈၀	၃၄၀၅	၃၄၁၅	၃၃၃၀	၃၃၈၅	၃၄၈၅	၃၄၃၅	၃၅၃၅	၃၄၉၅	၃၄၉၅	၃၄၉၅	၃၄၉၅	-
HSD (10 ppm)	၃၂၆၀	၃၃၇၅	၃၃၅၀	၃၂၇၅	၃၃၈၀	၃၄၀၅	၃၄၁၅	၃၃၃၀	၃၃၈၅	၃၄၈၅	၃၄၃၅	၃၅၃၅	၃၄၉၅	၃၄၉၅	၃၄၉၅	၃၄၉၅	-

ကျပ်/လီတာ

Fuel (လက်လီဈေးနှုန်း)	ရန်ကုန်	မန္တလေး
92 Ron	၂၈၃၉	၂၉၂၉
95 Ron	၂၉၄၆	၃၀၃၆
HSD (500 ppm)	၂၄၇၈	၂၅၅၇
HSD (50 ppm)	၃၀၈၃	၃၁၇၃
HSD (10 ppm)	၃၀၈၃	၃၁၇၃

မှတ်ချက်။ (၁) MOPS ဈေးနှုန်းပေါ်တွင် အခြေခံတွက်ချက်ထားခြင်းဖြစ်ပါ သည်။  
(၂) သုံးစွဲသူမိဘပြည်သူများအနေဖြင့် စက်သုံးဆီများဝယ်ယူသုံးစွဲ ရာတွင် ကျေနပ်မှုမရှိပါက ကော်မတီ၏ အောက်ဖော်ပြပါ ဖုန်းနံပါတ်များသို့ လုံခြုံစိတ်ချစွာဖြင့် သတင်းပေးတိုင်ကြား နိုင်ပါကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်-  
၀၆၇-၄၁၁၃၇၃၊ ၀၉-၂၅၆၅၂၅၄၇၇  
၀၆၇-၄၁၁၂၈၂၊ ၀၉-၇၇၅၂၉၃၆၃၂  
စက်သုံးဆီတင်သွင်းသိုလှောင်ဖြန့်ဖြူးခြင်း လုပ်ငန်းကြီးကြပ်ရေးကော်မတီ

# ၂၀၂၅ ခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲအထောက်အကူပြု ဘောဂဗေဒဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

၂၀၂၅ ခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲဖြေဆိုကြမည့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် ဘောဂဗေဒဘာသာရပ်နှင့်ပတ်သက်သော အထောက်အကူပြု ဆွေးနွေးချက်များကို အပိုင်း(၂)ပိုင်းခွဲ၍ ရှင်းလင်း ဖော်ပြပါမည်။ ပထမပိုင်းတွင် စာမေးပွဲမေးခွန်းပုံစံကို ဖော်ပြမည်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယပိုင်းတွင် မေးခွန်းကို ဖြေဆိုပုံဖြေဆိုနည်းများနှင့် သတ်ပြရမည့် အချက်များကို ရှင်းလင်းပါမည်။

## တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲမေးခွန်းပုံစံ

တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲ ဘောဂဗေဒဘာသာရပ် မေးခွန်းလွှာတွင် မေးခွန်း(၅)ပုဒ်ပါရှိပါသည်။ မေးခွန်း(၅)ပုဒ်စလုံးကို ဖြေဆိုကြရမည် ဖြစ်သည်။

မေးခွန်းနံပါတ် (၁)တွင် (က)၊ (ခ) နှင့် (ဂ) ဟူ၍ (၃) ပိုင်းခွဲထားပါသည်။ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်တွင် ပါဝင်သည့်အခန်းအားလုံးမှ သဘောတရားများ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို ဆန်းစစ်သောမေးခွန်းဖြစ်သည့်အတွက် ဘာသာရပ်ကို ကောင်းစွာနားလည်မှသာ ဖြေဆိုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ မေးခွန်းနံပါတ် (၁)အတွက် စုစုပေါင်းပေးမှတ်မှာ (၃၀)မှတ်ဖြစ်သည်။

မေးခွန်းနံပါတ် ၁။(က)တွင် ဖော်ပြချက် (၁၀)ခုပါရှိပြီး ဖော်ပြချက် တစ်ခုစီကို မှား သို့မဟုတ် မှန် ဖြေဆိုရန်ဖြစ်ပါသည်။

မေးခွန်းနံပါတ် ၁။(ခ)တွင် ဖော်ပြချက် (၁၀)ခုပါရှိပြီး ဖော်ပြချက် တစ်ခုစီတွင် (က)၊ (ခ) နှင့် (ဂ) ဟူ၍ အဖြေ (၃)မျိုးပေးထားသည့်အနက် အဖြေမှန်တစ်ခုကိုသာ ရွေးချယ်ရန်ဖြစ်သည်။

မေးခွန်းနံပါတ် ၁။(ဂ)တွင် ဖော်ပြချက် (၁၀)ခုပါရှိပြီး ဖော်ပြချက် တစ်ခုစီတွင် စာကြောင်းအပြည့်အစုံမဖော်ပြဘဲ ကွက်လပ်ပေးထား သည်။ ကွက်လပ်တွင်ဖြည့်စွက်ရန် လိုအပ်သောစာသားကို ရေးသား ဖြေဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ ဖြေဆိုရာတွင်နံပါတ်တစ်ခုစီ အဖြေကို တိကျစွာ ဖြေဆိုရန်ဖြစ်သည်။

မေးခွန်းနံပါတ် (၂)တွင် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်တွင်ပါဝင်သည့် အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်များအနက် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်(၅)ခုမေးထားပါသည်။ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် (၁)ခုလျှင် ပေးမှတ် (၂) မှတ်ဖြစ်သဖြင့် အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်(၅) ခုအတွက် ပေးမှတ်မှာ (၁၀)မှတ်ဖြစ်သည်။

မေးခွန်းနံပါတ် (၃)တွင် (၁၀)မှတ်တန် မှတ်စုတို့ (၄)ပုဒ်ပေးထားပြီး နှစ်သက်ရာ (၂)ပုဒ်ကို ဖြေဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ မေးခွန်းနံပါတ် (၃) အတွက် ပေးမှတ်မှာ(၂၀)မှတ်ဖြစ်သည်။ မေးခွန်းနံပါတ် (၄)တွင် (၂၀)မှတ်တန် မှတ်စုရည်(၁)ပုဒ်ပေးထားပြီး (ရွေးချယ်ရန်အပိုအပိုမပေး ထား) မှတ်စုရည်(၁)ပုဒ်ကို ဖြေဆိုရမည်ဖြစ်သည်။

မေးခွန်းနံပါတ်(၅)သည် တွက်ချက်မှုနှင့် သုံးသပ်ဖြေဆိုမှုများ ပြုလုပ်ရသည့်မေးခွန်းဖြစ်သည်။ ပေးထားသော ကိန်းဂဏန်းများနှင့် အချက်အလက်များကိုအသုံးပြု၍ တွက်ချက်ခြင်း၊ မျဉ်းကွေးများ ရေးဆွဲခြင်း၊ သုံးသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ဖြေဆိုရသည့်အတွက် သီအိုရီ သဘောတရားများအပေါ် နားလည်တတ်ကျွမ်းမှုကို ဆန်းစစ်သော မေးခွန်းများဖြစ်ပါသည်။ မေးခွန်းနံပါတ်(၅)မေးခွန်းခွဲ (က)၊ (ခ) နှင့် (ဂ)မှ နှစ်သက်ရာ(၂)ပုဒ်ကို ရွေးချယ်ဖြေဆိုရန်ဖြစ်သည်။ မေးခွန်းနံပါတ်(၅) အတွက် ပေးမှတ်မှာ (၂၀)မှတ်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲဘောဂဗေဒဘာသာရပ်မေးခွန်းလွှာ သည် မေးခွန်းအမျိုးအစား (၅)မျိုးပါဝင်သည့် မေးခွန်းလွှာဖြစ်သည်။ အမျိုးအစား(၅)မျိုးမှာ (၁) မေ့မိဋ္ဌာန်မေးခွန်းများ၊ (၂) အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် များ၊ (၃) မှတ်စုတိုမေးခွန်း၊ (၄) မှတ်စုရည်မေးခွန်းနှင့် (၅) တွက်ချက်မှုနှင့် သုံးသပ်ဖြေဆိုမှုများပြုလုပ်ရသည့် မေးခွန်းတို့ဖြစ်သည်။

မေးခွန်းလွှာအမှတ်ခွဲစေမှုပုံစံ

စဉ်	မေးခွန်း နံပါတ်	မေးခွန်းအမျိုးအစား	ပေးမှတ်
၁	၁။	မေ့မိဋ္ဌာန် (က) မှား/မှန် (ခ) အဖြေမှန်ရွေးချယ် (ဂ) တွက်လုပ်ခြင်း	အားလုံးဖြေ (၁ မှတ် x ၁၀ မှတ်) (၁၀) မှတ် (၁၀) မှတ် (၁၀) မှတ်
၂	၂။	အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်	(၅) မှတ် (၅) မှတ် x ၅ မှတ်
၃	၃။	မှတ်စုတို	(၄) မှတ် (၂) မှတ် x ၄ မှတ်
၄	၄။	မှတ်စုရည်	(၁) မှတ် (၁) မှတ် x ၁ မှတ်
၅	၅။	တွက်ချက်မှုနှင့်သုံးသပ်ဖြေဆိုမှု	(၂) မှတ် (၂) မှတ် x ၂ မှတ်

## ဖြေဆိုပုံဖြေဆိုနည်း

မေးထားသော မေးခွန်း(၅)ပုဒ်ကိုဖြေဆိုရာတွင် တိကျမှန်ကန်စေ

ရန်နှင့် အမှတ်ကောင်းရရှိစေရန် ဖြေဆိုပုံဖြေဆိုနည်းကို မေးခွန်း (၁)ပုဒ် ချင်းစီအတွက် ရှင်းလင်းသွားပါမည်။

**မေးခွန်း(၁-က) ။** ။ ဤမေးခွန်းသည် မေ့မိဋ္ဌာန်မေးခွန်းဖြစ်ပြီး ဖြေဆိုသူကပေးထားသော ဖော်ပြချက်အတွက် မှားသည်(သို့) မှန်သည် ကို ရွေးချယ်ဖြေဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ မေးခွန်းစာကြောင်းပြန်ရေးရန် မလိုအပ်ပါ။ ရွေးချယ်ထားသောအဖြေကိုသာ နံပါတ်တစ်ခုစီ ဖြေဆိုရန် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - “အပြည့်ဖြိုင်ဆိုင်မှုရှိသောဈေးကွက်တွင် လုပ်ငန်း သည်အရှုံးနှင့်ရင်ဆိုင်နေရသော်လည်း စရိတ်ရှင်အတွက် ကာမိနေပါက လုပ်ငန်းကို ဆက်လက်လည်ပတ်မည်။” ဟူသောဖော်ပြချက်အတွက် အဖြေမှာ “မှန်” ဖြစ်သည့်အတွက် “မှန်” ဟုသာဖြေဆိုရန်ဖြစ်သည်။ အဖြေလွှာစစ်ဆေးသူ (စာစစ်သူ) ဖတ်၍မရသော မှား/မှန် မကွဲပြား သောအဖြေများအတွက် အမှတ်မရရှိနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဖြေဆိုသူက အဖြေကို ပီပီသသ၊ မှန်မှန်ကန်ကန် ဖော်ပြဖြေဆိုရပါမည်။ ဖော်ပြချက် (၁၀)ခုအတွက် (၁)ခုလျှင် (၁)မှတ်ဖြင့် စုစုပေါင်းပေးမှတ်မှာ (၁၀)မှတ်ဖြစ်သည်။

**မေးခွန်း(၁-ခ) ။** ။ ဤမေးခွန်းတွင် ပေးထားသောဖော်ပြချက်များ အတွက် အဖြေကို (က)၊ (ခ) နှင့် (ဂ) ဟု (၃)မျိုးပေးထားပြီး ယင်းအဖြေများ ထဲမှ အဖြေမှန်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ဖြေဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ “ကာလရှည် စုစုပေါင်းရောင်းလိုအား မျဉ်းကွေးသည်(က)အလျားလိုက် ဝင်ရိုးနှင့်အပြိုင်ဖြစ်သည် (ခ) ဒေါင်လိုက်မျဉ်းဖြောင့်ဖြစ်သည် (ဂ) အပေါင်း လက္ခဏာလျှော့စောက်ရှိသည်။” ဟူသောဖော်ပြချက်တွင် အဖြေမှာ (ခ) ဒေါင်လိုက်မျဉ်းဖြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မေးခွန်း (၁-ခ)၊ မေးခွန်းနံပါတ်(၁)အတွက် အဖြေကို (၁) (ခ) ဟု ဖြေဆိုရန်ဖြစ်သည်။ ဖော်ပြချက်(၁၀)ခုအတွက် (၁)ခုလျှင် (၁)မှတ်ဖြင့် စုစုပေါင်းပေးမှတ် (၁၀)မှတ်ဖြစ်သည်။

**မေးခွန်း(၁-ဂ) ။** ။ ဤမေးခွန်းသည်လည်း မေ့မိဋ္ဌာန်မေးခွန်း ဖြစ်ပြီး ဖြေဆိုသူက ပေးထားသောစာကြောင်းတွင် လိုအပ်သည့် ကွက်လပ်အတွက် အဖြေမှန်ဖြည့်စွက်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ မေးခွန်း စာကြောင်းကို ပြန်ရေးသားရန်မလိုဘဲ ဖြည့်စွက်ရမည့်အဖြေကိုသာ နံပါတ်တစ်ခုစီ ဖြေဆိုရန်ဖြစ်သည်။ တိကျသောအဖြေဖြစ်ရန်နှင့် စာလုံးပေါင်းမှန်ရန်လိုအပ်သည်။ ဥပမာ- ပျမ်းမျှထုတ်ကုန် တိုးတက်စဉ် အစွန်းထွက်ထုတ်ကုန်သည် ပျမ်းမျှထုတ်ကုန်ထက် ----- နေသည်ဟူသော မေးခွန်းအတွက်အဖြေမှာ “ပိုမြင့်မား” ဖြစ်ရာ ယင်းအဖြေကိုသာ နံပါတ်တစ်ခုစီ ဖြေဆိုရန်ဖြစ်သည်။ မေးခွန်းဖော်ပြချက် (၁)ခုလျှင် (၁)မှတ်ဖြင့် (၁၀)ခုအတွက် စုစုပေါင်းပေးမှတ်(၁၀)မှတ် ဖြစ်သည်။

**မေးခွန်းနံပါတ်(၂)တွင်** အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို မေးထားရာ၌ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်ပါ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များအတိုင်း တိတိကျကျပြည့်စုံစွာ ဖြေဆိုရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဖြေဆိုရာတွင် တိကျမှန်ကန်ပြည့်စုံပါက အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်(၁)ခုအတွက် (၂)မှတ်အပြည့်၊ မှန်ကန်သော်လည်း မပြည့်စုံပါက (၁)မှတ်နှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှားယွင်းပါက (၀)မှတ်ဟု အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း ချမှတ်စစ်ဆေးလေ့ရှိသဖြင့် ဂရုစိုက်ဖြေဆိုကြရန် ဖြစ်ပါသည်။ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တစ်ခုလျှင် (၂)မှတ်နှင့် (၅)ခု ဖြေဆိုရ သည့်အတွက် စုစုပေါင်းပေးမှတ်မှာ (၁၀)မှတ်ဖြစ်သည်။ မေးခွန်းနံပါတ် (၁)နှင့် မေးခွန်းနံပါတ်(၂)ကို တိကျမှန်ကန်စွာ ဖြေဆိုနိုင်ခြင်းဖြင့် အမှတ်(၄၀)အပြည့်ရရှိနိုင်ပါသည်။

**မေးခွန်းနံပါတ်(၃)တွင်** (၁၀)မှတ်တန် မှတ်စုတို့ (၄)ပုဒ်ပေးထားပြီး နှစ်သက်ရာ(၂)ပုဒ်ကို ဖြေဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ မေးခွန်းနံပါတ် (၄)တွင် အမှတ်(၂၀)မှတ်တန် မှတ်စုရည်(၁)ပုဒ်ကို ဖြေဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ မှတ်စုတိုနှင့် မှတ်စုရည်မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်ရန်မှာ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်ပါ သင်ခန်းစာအားလုံးကို နှစ်စဉ်စာဖတ်ရှုလေ့လာရန် အထူးလိုအပ်ပါ သည်။ အချက်အလက်များကို ဖော်ပြရှင်းလင်းရန်ဟုမေးပါက အဖြေလွှာ စစ်ဆေးသူ ရှင်းလင်းစွာစစ်ဆေးနိုင်ရန် မေးထားသည့်အချက်အလက် များကို ဦးစွာဖော်ပြပြီးမှ (၁)ချက်ချင်းစီကို ရှင်းလင်းဖြေဆိုသင့်ပါသည်။

**မေးခွန်းနံပါတ်(၅)တွင်** တွက်ချက်မှုနှင့် သုံးသပ်ဖြေဆိုမှုပြုလုပ်ရသည့် မေးခွန်းများကို (က)၊ (ခ) နှင့် (ဂ) ဟူ၍ မေးခွန်း(၃)ခုမေးထားပြီး နှစ်သက်ရာ(၂)ခုကို ဖြေဆိုရပါမည်။ တိကျမှန်ကန်စွာ ဖြေဆိုနိုင်ပါက အမှတ်ပြည့်ရရှိနိုင်သော်လည်း တွက်ချက်မှုနှင့် သုံးသပ်ချက်များ မှားယွင်းပါက အမှတ်လျော့လွယ်သော မေးခွန်းပုံစံဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မေးခွန်းနံပါတ်(၅)နှင့် ပတ်သက်၍ အထူးအလေးပေး

**ဒေါက်တာစုစုမြတ်၊ ပါမောက္ခ(ဌာနမှူး)**  
**အသုံးချဘောဂဗေဒဌာန**  
**ရန်ကုန်စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်**

ရှင်းလင်းလိုပါသည်။  
သင်ခန်းစာ(၈)ခန်းရှိသည့်အနက် တွက်ချက်မှုနှင့် သုံးသပ်ဖြေဆိုမှု ပြုလုပ်ရသည့် မေးခွန်းများကိုမေးနိုင်သည့်အခန်းမှာ (၄)ခန်းရှိသည်။ ယင်းအခန်းများမှာ သင်ခန်းစာ အခန်း(၁)၊ အခန်း(၂)၊ အခန်း(၃)နှင့် အခန်း(၇) တို့ဖြစ်ကြသည်။

(က) **အခန်း(၁)** “ဝယ်လိုအားအလျော့အတင်းနှင့် ရောင်းလိုအား အလျော့အတင်း” တွင် ဝယ်လိုအား၏ ဈေးနှုန်းအလျော့အတင်း၊ အခြားဝယ်လိုအားအလျော့အတင်းများနှင့် ရောင်းလိုအား အလျော့အတင်းများကို တွက်ချက်စေသောမေးခွန်းများတွင် မေးထားသည့် အလျော့အတင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် ပုံသေနည်းကိုဦးစွာဖြေဆိုရပါမည်။ ထို့နောက် တွက်ချက်မှုနှင့် သုံးသပ်မှုကိုပြုလုပ်ရပါမည်။ ဥပမာ - ဝယ်လိုအား၏ ဈေးနှုန်း အလျော့အတင်း ပူပူမေးခွန်းကို ဖြေဆိုရာတွင် ဝယ်လိုအား၏ ဈေးနှုန်းအလျော့အတင်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် ပုံသေနည်း ကို ဦးစွာဖြေဆိုပြီးမှ ပေးထားသော ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက် များကိုအသုံးပြု၍ တွက်ချက်ရပါမည်။ ထို့နောက် တွက်ချက်ရရှိ သောအဖြေကို ဝယ်လိုအား၏ဈေးနှုန်း အလျော့အတင်းသဘော တရားများအရ သုံးသပ်ဖြေဆိုရမည်။ ထို့အတူ အခြားသော အလျော့အတင်းပူပူမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရာတွင်လည်း အထက်ပါအတိုင်းဖြေဆိုရမည်။

**ဤအခန်းတွင် သတ်ပြရန်အချက်မှာ** တွက်ချက်ရရှိသော ဝယ်လိုအားအလျော့အတင်းတန်ဖိုးအရ ကုန်စည်၏ဝယ်လိုအားအလျော့ အတင်းအနည်း/အများကို သုံးသပ်နိုင်သကဲ့သို့ အလျော့အတင်းတန်ဖိုးကို တွက်ချက်မှုမပြုလုပ်ဘဲ ဈေးနှုန်းပြောင်းလဲမှုနှင့် စုစုပေါင်းရောင်းရငွေ ပြောင်းလဲမှုအရလည်း ကုန်စည်၏ဝယ်လိုအား အလျော့အတင်း အနည်း/အများကို သုံးသပ်နိုင်ကြောင်း သိရှိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ အောက်ဖော်ပြပါဇယားတွင် ဈေးနှုန်းနှင့် ဝယ်ယူသည့်အရေ အတွက်များကိုဖော်ပြထားသည်။

ဈေးနှုန်း (ကျပ်)	အရေအတွက် ယူနစ်	စုစုပေါင်း ရောင်းရငွေ (ကျပ်)	အလျော့အတင်း (E <sub>1</sub> )
၇၀	၂	၁၄၀	-
၆၀	၄	၂၄၀	များ
၅၀	၆	၃၀၀	များ

**ဇယားပါအချက်အလက်များအရ ဈေးနှုန်း၊ စုစုပေါင်းရောင်းရငွေနှင့် ဝယ်လိုအားအလျော့အတင်းတို့၏ ဆက်စပ်မှုများကို ရှင်းလင်းဖြေဆိုပါ ဟူသော မေးခွန်းမျိုး သို့မဟုတ် ဈေးနှုန်းပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာသောရောင်းရငွေပြောင်းလဲမှုအပေါ်မူတည်၍ ဝယ်လိုအား၏ ဈေးနှုန်း အလျော့အတင်းကို သုံးသပ်ဖြေဆိုပါဟူသော မေးခွန်းမျိုးတွင် ဝယ်လို အား၏ ဈေးနှုန်းအလျော့အတင်း (E<sub>2</sub>) ကို တွက်ချက်ဖော်ပြရန် မလို အပ်ပါ။** ဈေးနှုန်းနှင့်အရေအတွက်ကိုမြောက်ခြင်းဖြင့် စုစုပေါင်းရောင်းရ ငွေကိုတွက်ချက်ရရှိမည်။ အထက်ပါဇယားအရ ဈေးနှုန်း (၇၀) ကျပ် တွင် ရောင်းရငွေမှာ (၁၄၀) ကျပ် [ ဈေးနှုန်း (၇၀) ကျပ် x (၂) ယူနစ် = ရောင်းရငွေ ၁၄၀ ကျပ် ]၊ ဈေးနှုန်း (၆၀) ကျပ်တွင် ရောင်းရငွေမှာ (၂၄၀) ကျပ် [ ဈေးနှုန်း (၆၀) ကျပ် x (၄) ယူနစ် = ရောင်းရငွေ ၂၄၀ ကျပ် ]၊ ဈေးနှုန်း (၅၀) ကျပ်တွင် ရောင်းရငွေမှာ (၃၀၀) ကျပ် [ ဈေးနှုန်း (၅၀) ကျပ် x (၆) ယူနစ် = ရောင်းရငွေ ၃၀၀ ကျပ် ] စသဖြင့်တွက်ချက်ရရှိပါသည်။ ဈေးနှုန်းသည် (၇၀) ကျပ်မှ (၆၀)ကျပ်၊ (၆၀)ကျပ်မှ (၅၀)ကျပ်သို့ ကျဆင်းသွားသောအခါ ဝယ်ယူသောအရေအတွက်သည်တိုးလာပြီး ရောင်းရငွေလည်း တိုးသွား သည်။ ဝယ်ယူသည့်အရေအတွက်တိုးလာခြင်းသည် ဈေးနှုန်းကျဆင်း ခြင်းထက် အချိုးအစားပိုများသောကြောင့် ရောင်းရငွေတိုးလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဈေးနှုန်းနှင့် ရောင်းရငွေပြောင်းပြန်ဆက်စပ်သဖြင့် ဝယ်လိုအား အလျော့အတင်းများသည်ဟု သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။

◆ စာမျက်နှာ ၂၅ မှအဆက်

အောက်ဖော်ပြပါဇယားတွင် ဈေးနှုန်းနှင့် ဝယ်ယူသည့်အရေအတွက်များကိုဖော်ပြထားသည်။

ဈေးနှုန်း (ကျပ်)	အရေအတွက် ယူနစ်	စုစုပေါင်း ရောင်းရငွေ (ကျပ်)	အလျော့အတင်း (Ea)
၃၀	၁၀	၃၀၀	-
၂၀	၁၂	၂၄၀	နည်း
၁၀	၁၄	၁၄၀	နည်း

**ဇယားပါအချက်အလက်များအရ** ဈေးနှုန်းနှင့် အရေအတွက်ကို မြောက်ခြင်းဖြင့် စုစုပေါင်းရောင်းရငွေကို တွက်ချက်ရရှိမည်။ အထက်ပါ ဇယားအရ ဈေးနှုန်း (၃၀) ကျပ်တွင် ရောင်းရငွေမှာ (၃၀၀) ကျပ် [ဈေးနှုန်း (၃၀) ကျပ် x (၁၀) ယူနစ် = ရောင်းရငွေ ၃၀၀ ကျပ်]၊ ဈေးနှုန်း (၂၀) ကျပ်တွင် ရောင်းရငွေမှာ (၂၄၀) ကျပ် [ဈေးနှုန်း (၂၀) ကျပ် x (၁၂) ယူနစ် = ရောင်းရငွေ ၂၄၀ ကျပ်]၊ ဈေးနှုန်း (၁၀) ကျပ်တွင် ရောင်းရငွေမှာ (၁၄၀) ကျပ် [ဈေးနှုန်း (၁၀) ကျပ် x (၁၄) ယူနစ် = ရောင်းရငွေ ၁၄၀ ကျပ်] စသဖြင့် တွက်ချက်ရရှိနိုင်သည်။ ဈေးနှုန်းသည် (၃၀) ကျပ်မှ (၂၀) ကျပ်၊ (၂၀) ကျပ်မှ (၁၀) ကျပ်သို့ ကျဆင်းသွားသောအခါ ဝယ်ယူသော အရေအတွက်သည် တိုးလာသော်လည်း ရောင်းရငွေမှာ ကျဆင်းသွားသည်။ ဝယ်ယူသည့်အရေအတွက်တိုးခြင်းသည် ဈေးနှုန်းကျဆင်းခြင်းထက် အချိုးအစားပိုနည်းသောကြောင့် ရောင်းရငွေလျော့နည်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။ ဈေးနှုန်းနှင့်ရောင်းရငွေ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်သဖြင့် ဝယ်လိုအားအလျော့အတင်းနည်းသည်ဟု သုံးသပ်နိုင်သည်။

(ခ) **အခန်း(၂) “ထုတ်လုပ်မှုသိအိရီ”** တွင် စုစုပေါင်းထုတ်ကုန်၊ ပျမ်းမျှထုတ်ကုန်နှင့် အစွန်းထွက်ထုတ်ကုန်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းမျိုးတွင် ပေးထားသောကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြု၍ ထုတ်ကုန်များတွက်ချက်ပုံ၊ ထုတ်ကုန်မျဉ်းကွေးများရေးဆွဲပုံ၊ ထုတ်ကုန်မျဉ်းကွေးများ၏ဆက်စပ်ပုံနှင့် ထုတ်လုပ်မှုအဆင့်များ ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ပုံများကိုသိရှိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဖြေဆိုရာတွင် ပုံသေနည်းကို ဦးစွာ ဖြေဆိုပြီးမှပေးထားသော ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များအရ တွက်ချက်ရရှိသောထုတ်ကုန်အရေအတွက်များကို ဇယားတွင်ဖြည့်စွက်ဖြေဆိုရပါသည်။

(ဂ) **အခန်း(၃) “စရိတ်သိအိရီ”** တွင် စုစုပေါင်းစရိတ်၊ ပျမ်းမျှစရိတ်နှင့် အစွန်းထွက်စရိတ်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းမျိုးတွင် ပေးထားသောကိန်းဂဏန်း

အချက်အလက်များကိုအသုံးပြု၍ စရိတ်အမျိုးမျိုးတွက်ချက်ပုံ၊ စရိတ်မျဉ်းကွေးများရေးဆွဲပုံနှင့် စရိတ်မျဉ်းကွေးများဆက်စပ်ပုံတို့ကို လေ့လာသိရှိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ တွက်ချက်ရာတွင် ပုံသေနည်းနှင့် စရိတ်ရှင်သဘောကိုလည်း သိရှိနားလည်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ မေးခွန်းတွင် ကုန်ထွက်အသီးသီးရှိ စုစုပေါင်းစရိတ်များကိုပေးထားပါက ကုန်ထွက်သည့်ရှိ စုစုပေါင်းစရိတ်သည် ပုံသေနည်းဖြင့်ဖြေကြောင်း၊ ပုံသေနည်းသည် ကုန်ထွက်အဆင့်တိုင်းအတွက် အတူတူပင်ဖြစ်ကြောင်း စုစုပေါင်းစရိတ်မှ ပုံသေနည်းကိုနှုတ်ခြင်းဖြင့် စုစုပေါင်းစရိတ်ရှင်ကိုရရှိနိုင်ကြောင်းသိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဖြေဆိုရာတွင် ပုံသေနည်းကို ဦးစွာ ဖြေဆိုပြီးမှပေးထားသော ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များအရ တွက်ချက်ရရှိသောစရိတ်များကို ဇယားတွင်ဖြည့်စွက်ဖြေဆိုရပါမည်။

(ဃ) **အခန်း(၇) “စီးပွားရေးတိုးတက်မှု”** တွင် အမှန် GDP တန်ဖိုးများမှ စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်းတွက်ချက်ပုံနှင့်သုံးသပ်ပုံ၊ အချိန်ကာလတစ်ခုအတွက် ပျမ်းမျှစီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်းတွက်ချက်ပုံနှင့်သုံးသပ်ပုံ၊ GDP ကျိုးကွမ်းတွက်ချက်ပုံ၊ GDP ကျိုးကွမ်းမှ ဈေးနှုန်းကိန်းတွက်ချက်ပုံ၊ GDP ဈေးနှုန်းကိန်းမှ ငွေဖောင်းပွမှုနှုန်းတွက်ချက်ပုံနှင့်သုံးသပ်ပုံများကိုလေ့လာထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ တွက်ချက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပုံသေနည်းများကိုဦးစွာဖော်ပြရမည်။

စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်းကို တွက်ချက်သုံးသပ်ရာတွင် စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်းသည် မည်သည့်နှစ်များတွင် ပျမ်းမျှစီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်းထက်မြင့်မားသည်၊ မည်သည့်နှစ်များတွင် ပျမ်းမျှစီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်းထက်နိမ့်သည် စသဖြင့်သုံးသပ်နိုင်သည်။ အချို့နှစ်များတွင် စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်းသည် ဆက်တိုက်တက်ခြင်းရှိပါက စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်းသည် မည်သည့်နှစ်မှ မည်သည့်နှစ်ထက် ဆက်တိုက်တက်နေသည်၊ အချို့နှစ်များတွင် စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်းသည် ဆက်တိုက်ကျဆင်းနေပါက မည်သည့်နှစ်မှ မည်သည့်နှစ်ထက် ဆက်တိုက်ကျနေသည် စသဖြင့်သုံးသပ်နိုင်သည်။ စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်းအတက်အကျရှိပါက မည်သည့်နှစ်တွင် စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်းကျဆင်းပြီး မည်သည့်နှစ်တွင် စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်း ပြန်လည်တိုးတက်လာသည်၊ မည်သည့်နှစ်တွင် စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်းသည် တိုးတက်ပြီး မည်သည့်နှစ်တွင် စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်း ကျဆင်းသွားသည် စသဖြင့် ကာလတစ်လျှောက် တွက်ချက်ရရှိသော စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်းများကို သုံးသပ်ဖော်ပြနိုင်သည်။ **သတိပြုရန်အချက်မှာ** တွက်ချက်ရရှိသော စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှုန်းသည် အနုတ်လက္ခဏာဖြစ်ပါက ထိုနှစ်တွင် စီးပွားရေးတိုးတက်မှုရှိဘဲ စီးပွားရေးဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းသည်ဟုသုံးသပ်နိုင်သည်။

ငွေဖောင်းပွမှုနှုန်းကို တွက်ချက်ရာတွင် တွက်ချက်လိုသော လက်ရှိနှစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်လိုသော လွန်ခဲ့သောနှစ်အကြား ငွေဖောင်းပွမှုနှုန်းကိုတွက်ချက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ငွေဖောင်းပွမှုနှုန်းတွက်ချက်သောပုံသေနည်းမှာ

$$\text{ငွေဖောင်းပွမှုနှုန်း} = \frac{\text{လက်ရှိနှစ်၏ ဈေးဆန္ဒနှုန်းကိန်း} - \text{လွန်ခဲ့သောနှစ်၏ ဈေးဆန္ဒနှုန်းကိန်း}}{\text{လွန်ခဲ့သောနှစ်၏ ဈေးဆန္ဒနှုန်းကိန်း}} \times ၁၀၀$$

ဥပမာ ၂၀၁၄ ခုနှစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ ၂၀၁၅ ခုနှစ်ရှိ ငွေဖောင်းပွမှုနှုန်းကိုတွက်ချက်ရာတွင် ၂၀၁၅ ခုနှစ်သည် တွက်ချက်လိုသောလက်ရှိနှစ်ဖြစ်ပြီး ၂၀၁၄ ခုနှစ်သည် နှိုင်းယှဉ်လိုသော လွန်ခဲ့သောနှစ်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍

၂၀၁၄ ခုနှစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ၂၀၁၅ ခုနှစ်ရှိ ငွေဖောင်းပွမှုနှုန်းမှာ

$$\text{ငွေဖောင်းပွမှုနှုန်း} = \frac{၂၀၁၅ \text{ ၏ ဈေးဆန္ဒနှုန်းကိန်း} - ၂၀၁၄ \text{ ၏ ဈေးဆန္ဒနှုန်းကိန်း}}{၂၀၁၄ \text{ ၏ ဈေးဆန္ဒနှုန်းကိန်း}} \times ၁၀၀ \text{ ဖြစ်သည်။}$$

အကယ်၍ နှစ်အလိုက် ငွေဖောင်းပွမှုနှုန်းကို အခြေခံနှစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်၍ တွက်ချက်ပါက မေးထားပါက ပုံသေနည်းတွင် လွန်ခဲ့သောနှစ်နေရာ၌ အခြေခံနှစ်ကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်ရမည်။

$$\text{ငွေဖောင်းပွမှုနှုန်း} = \frac{\text{လက်ရှိနှစ်၏ ဈေးဆန္ဒနှုန်းကိန်း} - \text{အခြေခံနှစ်၏ ဈေးဆန္ဒနှုန်းကိန်း}}{\text{အခြေခံနှစ်၏ ဈေးဆန္ဒနှုန်းကိန်း}} \times ၁၀၀$$

ဥပမာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်သည် အခြေခံနှစ်ဖြစ်သည်ဆိုပါစို့။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်ရှိ ငွေဖောင်းပွမှုနှုန်းကို အခြေခံနှစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်တွက်ချက်လိုလျှင်

$$\text{ငွေဖောင်းပွမှုနှုန်း} = \frac{၂၀၁၅ \text{ ၏ ဈေးဆန္ဒနှုန်းကိန်း} - ၂၀၁၀ \text{ ၏ ဈေးဆန္ဒနှုန်းကိန်း}}{၂၀၁၀ \text{ ၏ ဈေးဆန္ဒနှုန်းကိန်း}} \times ၁၀၀ \text{ ဖြစ်သည်။}$$

ငွေဖောင်းပွမှုနှုန်းကိုသုံးသပ်ပုံမှာ မည်သည့်နှစ်တွင်တက်သည်၊ မည်သည့်နှစ်တွင် ကျသည်၊ မည်သည့်နှစ်မှ မည်သည့်နှစ်ထက် ဆက်တိုက်တက်သည်၊ မည်သည့်နှစ်မှ မည်သည့်နှစ်ထက် ဆက်တိုက်ကျသည်၊ ငွေဖောင်းပွမှုနှုန်း မည်သည့်နှစ်တွင် အနိမ့်ဆုံးဖြစ်၍ မည်သည့်နှစ်တွင် အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည် စသဖြင့်သုံးသပ်ဖော်ပြနိုင်သည်။

တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲ ဘောဂဗေဒဘာသာရပ်မေးခွန်းလွှာသည် သင်ခန်းစာများအား နှစ်စဉ်စာမေးပွဲ ဘောဂဗေဒဘာသာရပ်မေးခွန်းလွှာသည် ဖြစ်ရာ သင်ခန်းစာများအား နှစ်စဉ်စာမေးပွဲဘာသာရပ်မေးခွန်းလွှာသည် မိမိဌာနမေးခွန်းနှင့် တွက်ချက်သုံးသပ်မှုမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်ပါက အောင်မှတ်ရရှိနိုင်သော်လည်း အခန်းရွေးချယ်၍ အလွတ်ကျက်မှတ်ဖြေဆိုခြင်းဖြင့် ဂုဏ်ထူးမှတ်ရရှိရန် လွယ်ကူမည်မဟုတ်ကြောင်း သတိပြုစေလိုပါသည်။

ဖြေဆိုသူ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံး ထူးချွန်စွာ အောင်မြင်ပါစေဟု ဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။ ။

# အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် နေရာဒေသအသီးသီးသို့ရောက်ရှိနေကြသည့် မြန်မာနိုင်ငံသားများအား ပြန်လည်ဖိတ်ခေါ်

**နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ**  
**သတင်းထုတ်ပြန်ချက်**  
**အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်**  
**နေရာဒေသအသီးသီးသို့ ရောက်ရှိနေကြသည့်**  
**မြန်မာနိုင်ငံသားများအား ပြန်လည်ဖိတ်ခေါ်ခြင်း**

၁။ တပ်မတော်က နိုင်ငံတော်တာဝန်ကိုလွှဲပြောင်းရယူခဲ့ရသည့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့ နောက်ပိုင်းမှစ၍ NLD ပါတီဝင်များ၊ ၎င်းပါတီကိုထောက်ခံသူ အစွန်းရောက်များ၊ မတရားအသင်းနှင့်အကြမ်းဖက်အုပ်စုများဖြစ်သည့် CRPH နှင့် NUG၊ DCS လှုံ့ဆော်မှုနှင့် နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးကိုမလိုလားသည့် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပမှ လူပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်းများ၏သွေးထိုးလှုံ့ဆော်မှု၊ ခြောက်လှန့်မှုတို့ကြောင့် အချို့သောကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူလူငယ်လူရွယ်များ၊ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းများနှင့် မိမိတို့နိုင်ငံသားများသည် EAO များတည်ရှိရာနေရာများနှင့် ပြည်ပနိုင်ငံများသို့ စိုးရိမ်စိတ်များဖြင့် တိမ်းရှောင်နေကြောင်း သိရှိရပါသည်။

၂။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မတရားအသင်းနှင့် အကြမ်းဖက်အုပ်စုများဖြစ်သည့် CRPH နှင့် NUG၊ ၎င်းတို့နှင့်ဆက်စပ်နေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်အချို့၏ ထုတ်ပြန်ခဲ့သည့်အာဏာရှင်ဆန်သည့်ထုတ်ပြန်ချက်၊ ပြောကြားချက်တို့အပေါ်တွင်လည်း ထပ်မံစိုးရိမ်လျက်ရှိပြီးရောက်ရှိရာနေရာများ၌လည်း လုံခြုံရေးအာမခံချက်မရှိမှု၊ လူမှုစီးပွားဘဝ အဆင်မပြေခက်ခဲမှုတို့နှင့် ရင်ဆိုင်နေရသဖြင့် မိမိတို့နေရာဒေသအသီးသီးသို့ ပြန်လာလိုသည့် ဆန္ဒများဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို သတင်းရရှိပါသည်။

၃။ ယခုဖြစ်စဉ်ကာလအတွင်း လူသတ်မှု၊ လုယက်မှု၊ မီးရှို့မှု၊ မိုင်းဖောက်ခွဲမှု၊ လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့ဝင်များအား ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ တိုက်ခိုက်မှု၊ ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြည်သူ့အချို့အား အုပ်စုဖွဲ့ကိုယ်ထိလက်ရောက် တိုက်ခိုက်မှု၊ အစိုးရပိုင်အဆောက်အဦများနှင့် ပုဂ္ဂလိကပိုင်အဆောက်အဦများအားဖျက်ဆီးမှု၊ (DCS) လှုပ်ရှားမှုတွင် ငွေကြေးအရဖြစ်စေ၊ အခြားနည်းလမ်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နက်ရှိုင်းစွာ ကာယကံမြောက်ပါဝင်သူများမှအပ စိုးရိမ်စိတ်ကြောင့် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေကြသည့်ဝန်ထမ်းများ၊ အသိပညာရှင်၊ အတတ်ပညာရှင်များ၊ အခြားနယ်ပယ်အသီးသီးမှ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ နိုင်ငံသားများအား နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအနေဖြင့် အထူးသက်ညှာစွာ ဖြေလျော့ဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

၄။ မိမိနေရာဒေသအသီးသီးမှ စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်နေရသူများသည်လည်း မိမိတို့နိုင်ငံသားများဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့အနေဖြင့် တိမ်းရှောင်ရောက်ရှိ

နေရာများမှ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ၎င်းတို့ဒေသအသီးသီးသို့ပြန်လည်ဝင်ရောက်ရေး နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီက စီမံဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

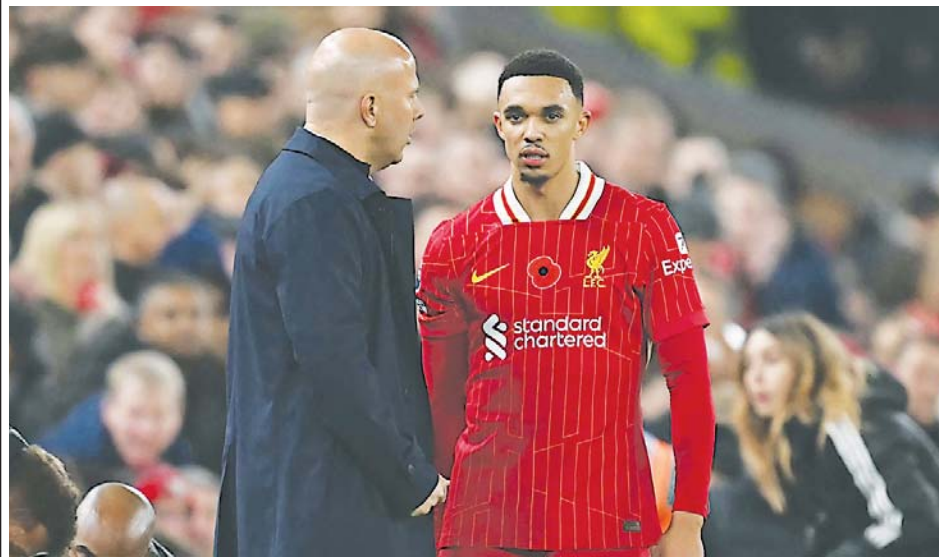
၅။ သို့ဖြစ်ပါ၍ နေရာဒေသအသီးသီးသို့ အကြောင်းအရာတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ပြစ်မှုကျူးလွန်ထားသူများမှအပ စိုးရိမ်စိတ်ကြောင့် တိမ်းရှောင်နေရသူများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဆန္ဒအရ မြန်မာနိုင်ငံရှိ မိမိတို့၏နေရာများသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လိုပါက ဥပဒေအရ ဖြေလျော့ပေးမှုများနှင့်အညီ ပြန်လည်ဝင်ရောက်နိုင်ရေး နီးစပ်ရာ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီများနှင့် ပြည်ပရောက်နိုင်ငံသားများအနေဖြင့် သက်ဆိုင်ရာသံရုံး၊ စစ်သံရုံး၊ ကောင်စစ်ဝန်ရုံးများသို့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါရန် သတင်းထုတ်ပြန်အပ်ပါသည်။

**သတင်းထုတ်ပြန်ရေးအဖွဲ့**  
**နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ**

**ယခုဖြစ်စဉ်ကာလအတွင်း လူသတ်မှု၊ လုယက်မှု၊ မီးရှို့မှု၊ မိုင်းဖောက်ခွဲမှု၊ လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့ဝင်များအား ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ တိုက်ခိုက်မှု၊ ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြည်သူ့အချို့အား အုပ်စုဖွဲ့ကိုယ်ထိလက်ရောက်တိုက်ခိုက်မှု၊ အစိုးရပိုင်အဆောက်အဦများနှင့် ပုဂ္ဂလိကပိုင်အဆောက်အဦများအားဖျက်ဆီးမှု၊ (DCS) လှုပ်ရှားမှုတွင် ငွေကြေးအရဖြစ်စေ၊ အခြားနည်းလမ်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နက်ရှိုင်းစွာ ကာယကံမြောက်ပါဝင်သူများမှအပ စိုးရိမ်စိတ်ကြောင့် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေကြသည့်ဝန်ထမ်းများ၊ အသိပညာရှင်၊ အတတ်ပညာရှင်များ၊ အခြားနယ်ပယ်အသီးသီးမှ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ နိုင်ငံသားများအား နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအနေဖြင့် အထူးသက်ညှာစွာ ဖြေလျော့ဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။**



# ရီးယဲလ်မက်ဒရစ်အသင်းသို့ အလွတ်ပြောင်းရွှေ့ကြေးဖြင့် ပြောင်းရွှေ့ရန်အတွက် လီဗာပူးအသင်းတာဝန်ရှိသူများထံ အာနိဒ် အသိပေးထားဟု သတင်းထွက်ပေါ်



လန်ဒန် ဒီဇင်ဘာ ၂၉

လီဗာပူးအသင်း တောင်ပံခံစစ်ကစားသမား အာနိဒ်က ယခုဘောလုံးရာသီအကုန်တွင် ရီးယဲလ်မက်ဒရစ်အသင်းထံ အလွတ်ပြောင်းရွှေ့ကြေးဖြင့် ပြောင်းရွှေ့ကစားလိုကြောင်း လီဗာပူးအသင်းတာဝန်ရှိသူများထံ အသိပေးထားသည်ဟု သတင်းထွက်ပေါ်နေကြောင်း သိရသည်။  
အသက် ၂၆ နှစ်အရွယ် အာနိဒ်သည် လီဗာပူးအသင်းအကယ်ဒမီထွက်ကစားသမားတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှစတင်ကာ လီဗာပူးအသင်း၌ပါဝင်

ကစားခဲ့ပြီး အသင်းနှင့်အတူ ဘောလုံးရာသီတိုင်းတွင် အဓိက ကစားသမားတစ်ဦးအဖြစ်ပါဝင်ခဲ့ကာ လက်ရှိ အကောင်းဆုံးတောင်ပံခံစစ်ကစားသမားများတွင်လည်း တစ်ဦးအပါအဝင် ရပ်တည်နေသူဖြစ်သည်။  
လီဗာပူးအသင်းက အာနိဒ်ကို အလွတ်ပြောင်းရွှေ့ကြေးဖြင့် လက်မလွှတ်လိုသည့်အတွက် သက်တမ်းတိုးစာချုပ် ချုပ်ဆိုရန် ရာသီအစပိုင်းကတည်းက ဆွေးနွေးမှုများ လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသော်လည်း ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှုများ အဆင်မပြေဖြစ်ကာ ကြန့်ကြာ

နေသောကြောင့် ရာသီအကုန်တွင် အလွတ်ပြောင်းရွှေ့ကြေးဖြင့် လက်လွှတ်ရန်နီးစပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။  
ရီးယဲလ်မက်ဒရစ်အသင်းကလည်း အသင်းတောင်ပံတိုက်စစ်နေရာတွင် ကာဗာဂျယ်အနေဖြင့် ကာလရှည်ဒဏ်ရာရရှိနေပြီး အသင်းနှင့်လည်း စာချုပ်သက်တမ်း ကုန်ဆုံးတော့မည်ဖြစ်၍ ၎င်း၏နေရာတွင် ရေရှည်အစားထိုးမှုအဖြစ် အာနိဒ်ကို ခေါ်ယူရန် ပစ်မှတ်ထားနေသကဲ့သို့ အာနိဒ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ရီးယဲလ်မက်ဒရစ်အသင်းတွင် ကစားလိုသည့်အတွက် ရာသီအကုန်တွင် အသင်းနှင့်စာချုပ်သက်တမ်းကုန်ဆုံးကာ အလွတ်ပြောင်းရွှေ့ကြေးဖြင့် ထွက်ခွာရန်နီးစပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။  
ရီးယဲလ်မက်ဒရစ်အသင်းဥက္ကဋ္ဌ ပီရက်ဇ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း လာမည့်ဇန်နဝါရီလကစားသမားအပြောင်းအရွှေ့ကာလတွင် ကစားသမားခေါ်ယူမှုပြုလုပ်မည်မဟုတ်ဘဲ လာမည့်နှစ်ရာသီကစားသမားအပြောင်းအရွှေ့ကာလမှသာ ကစားသမားအင်အားဖြည့်တင်းမှုပြုလုပ်မည်ဟု အတည်ပြုထားသည့်အတွက် ရီးယဲလ်မက်ဒရစ်အသင်းအနေဖြင့် ရာသီအကုန်မှသာ အာနိဒ်ကို အလွတ်ပြောင်းရွှေ့ကြေးပေးပြီး ခေါ်ယူရန် စီစဉ်ထားကာ အာနိဒ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း အသင်းထံ အသိပေးမှုပြုလုပ်ထားသည်ဟု သတင်းထွက်ပေါ်နေကြောင်း သိရသည်။

Ref;Marca

# ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်း ပရီးမီးယားလိဂ် စွမ်းဆောင်ရည်အကောင်းဆုံးအသင်းအဖြစ် အာဆင်နယ်အသင်းရပ်တည်

လန်ဒန် ဒီဇင်ဘာ ၂၉

၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်း ပရီးမီးယားလိဂ်ကလပ်အသင်းများတွင် စွမ်းဆောင်ရည်အကောင်းဆုံးအသင်းအဖြစ် အာဆင်နယ်အသင်း ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။  
အာဆင်နယ်အသင်းသည် ခွဲသည့်ဘောလုံးရာသီက ပရီးမီးယားလိဂ်ပြိုင်ပွဲတွင် မန်စီးတီးအသင်းကို ချန်ပီယံဆုအတွက် ဖိအားပေးနိုင်သကဲ့သို့ လက်ရှိဘောလုံးရာသီတွင်လည်း ရလဒ်များကောင်းမွန်ပြီး နောက် စွမ်းဆောင်ရည်အကောင်းဆုံးအသင်းအဖြစ် ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သည်။  
အာဆင်နယ်အသင်းသည် ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်း ပရီးမီးယားလိဂ်ပြိုင်ပွဲတွင် ၂၆ ပွဲဖြင့် နိုင်ပွဲအများဆုံးအသင်း၊ ရမှတ် ၅၅ မှတ်ဖြင့် ရမှတ်အများဆုံးအသင်း၊ သွင်းဂိုး ၈၉ ဂိုးအထိရရှိပြီး တိုက်စစ်ပိုင်းစွမ်းဆောင်ရည်အကောင်းဆုံးအသင်း၊ ပေးဂိုး ၂၅ ဂိုးသာရှိသည့်အတွက် ပေးဂိုးအနည်းဆုံးအသင်း၊ ဂိုးမပေးရသည့်ပွဲ ၁၈ ပွဲရှိခဲ့ပြီး ဂိုးမပေးရသည့်ပွဲအများဆုံးအသင်း၊ ဂိုးကွာခြားချက်မှာလည်း +၆၄ ဂိုးအထိရှိသည့်အတွက် ဂိုးကွာခြားချက်အများဆုံးအသင်း စသည့် မှတ်တမ်းကောင်းများရရှိပြီးနောက် စွမ်းဆောင်ရည်အကောင်းဆုံးအသင်းအဖြစ် ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

Ref;Fotmob

# ပရီးမီးယားလိဂ်ပြိုင်ပွဲတွင် တစ်သင်းချင်းစီ၏ ပြောင်းရွှေ့ကြေးအမြင့်ဆုံးကစားသမားစာရင်းတွင် မန်စီးတီးအသင်း တိုက်စစ်ကစားသမားဟာလန်း ထိပ်ဆုံးမှဦးဆောင်

မန်ချက်စတာ ဒီဇင်ဘာ ၂၉

Transfer Market က ဖော်ပြခဲ့သည့် ဇန်နဝါရီလကစားသမားအပြောင်းအရွှေ့ကာလမတိုင်မီ ပရီးမီးယားလိဂ်ပြိုင်ပွဲတွင် ကလပ်အသင်းတစ်သင်းချင်းစီ၏ ပြောင်းရွှေ့ကြေးအမြင့်ဆုံးကစားသမားစာရင်း၌ မန်စီးတီးအသင်းမှ ဟာလန်းက ထိပ်ဆုံးမှဦးဆောင်နိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။  
ဟာလန်းသည် လက်ရှိဈေးကွက်တန်ကြေး ယူရို သန်း ၂၀၀ ရှိနေသည့်အတွက် Transfer Market က ဖော်ပြခဲ့သည့် ဇန်နဝါရီလကစားသမားအပြောင်း

အရွှေ့ကာလမတိုင်မီ ပရီးမီးယားလိဂ်ပြိုင်ပွဲတွင် ကလပ်အသင်းတစ်သင်းချင်းစီ၏ ပြောင်းရွှေ့ကြေးအမြင့်ဆုံးကစားသမားစာရင်းတွင် ထိပ်ဆုံးမှဦးဆောင်နိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။  
Transfer Market က ဖော်ပြခဲ့သည့် ဇန်နဝါရီလကစားသမားအပြောင်းအရွှေ့ကာလမတိုင်မီ ပရီးမီးယားလိဂ်ပြိုင်ပွဲတွင် ကလပ်အသင်းတစ်သင်းချင်းစီ၏ ပြောင်းရွှေ့ကြေးအမြင့်ဆုံး ကစားသမားစာရင်း၌ ဟာလန်းနောက်တွင် အာဆင်နယ်အသင်းမှ ဆာကာက ယူရို သန်း ၁၅၀၊ ချယ်လ်ဆီးအသင်းမှ

ကိုးလ်ပယ်မာက ယူရို သန်း ၁၃၀၊ လီဗာပူးအသင်းမှ ဒီယက်ဇ်က ယူရို ၅၅ သန်း၊ နယူးကာဆယ်အသင်းမှ ဝီမာရေစ်က ယူရို သန်း ၈၀၊ စပါးအသင်းမှ ရိုမရိုးက ယူရို ၆၅ သန်း၊ မန်ယူအသင်းမှ ဟိုက်လန်းက ယူရို သန်း ၆၀၊ အက်စ်တွန်ဗီလာအသင်းမှ အိုနာနာက ယူရို ၅၅ သန်း၊ ပဲလေ့စ်အသင်းမှ အီဇီက ယူရို ၅၅ သန်း၊ နော်တင်ဟမ်အသင်းမှ မူရီလိုက ယူရို သန်း ၅၀ ဖြင့် ရပ်တည်လျက်ရှိသည်။  
အလားတူ ဘရီတန်အသင်းမှ ပီထရို၊ ဝက်စ်ဟမ်းအသင်းမှ ကူဒက်၊ ဘရန်ဖိုဒ်အသင်းမှ

အမ်ဘူမီနှင့် ဝင်အသင်းမှ ကွန်ဟာတိုက ယူရို သန်း ၅၀၊ အဲဗာတန်အသင်းမှ ဘရီကီဝီတက်က ယူရို ၄၂ သန်း၊ ဘုန်းမောက်အသင်းမှ ဇာဘာရီက ယူရို ၃၈ သန်း၊ ဖူလ်ဟမ်အသင်းမှ စမစ်ရိုးလ်က ယူရို ၃၂ သန်း၊ လက်စတာအသင်းမှ အယ်လ်ခမ်နူးက ယူရို သန်း ၃၀၊ ဆောက်သမ်တန်အသင်းမှ အူဂျူဂျူက ယူရို ၂၅ သန်းနှင့် အစ်ဝတ်ချ်အသင်းမှ ဒီလက်ချ်က ယူရို ၂၅ သန်းဖြင့် ပြောင်းရွှေ့ကြေးအမြင့်ဆုံးကစားသမားစာရင်းတွင် အသီးသီး ပါဝင်ရပ်တည်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

Ref;Transfer Market

# ယခုနှစ်အတွင်း လူငယ်ကစားသမားများအတွက် တစ်ဦးချင်းဆုအားလုံးကို ဘာစီလိုနာအသင်းတိုက်စစ်ကစားသမား ယာမယ်ဆွတ်ချူးနိုင်ခဲ့

ဘာစီလိုနာ ဒီဇင်ဘာ ၂၉

ဘာစီလိုနာအသင်း အဓိကတိုက်စစ်ကစားသမား ယာမယ်သည် ယခုနှစ်အတွင်း လူငယ်ကစားသမားများအတွက် တစ်ဦးချင်းဆုအားလုံးကို ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။  
ဘာစီလိုနာအသင်းနှင့်အတူ ပြီးခဲ့သည့်ဘောလုံးရာသီမှစတင်ကာ အကောင်းဆုံးခြေစွမ်းပြကစားနိုင်သည့်အပြင် စပိန်အသင်း ယူရို ၂၀၂၄ ပြိုင်ပွဲတွင် ချန်ပီယံဆုအတွက် ချန်ပီယံဆုရရှိခဲ့ပြီး အဓိက ကစားသမားအဖြစ်ပါဝင်ပြီးနောက် ယခုနှစ်အတွင်း လူငယ်ကစားသမားများအတွက် တစ်ဦးချင်းဆုအားလုံးကို ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။  
ယာမယ်သည် ယခုနှစ်အတွင်း ဘာစီလိုနာအသင်း၊ စပိန်အသင်းတို့နှင့် အကောင်းဆုံးခြေစွမ်းပြနိုင်ခဲ့

ပြီးနောက် ကမ္ဘာ့ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်နှင့် ပြင်သစ်မဂ္ဂဇင်းတို့ပူးပေါင်းပေးအပ်ချီးမြှင့်သည့် လူငယ်ကမ္ဘာ့တစ်နှစ်တာအကောင်းဆုံးကစားသမားဆု(လူငယ်ဘလွန်းဒီအေ့ဖ်ဆု)နှင့် ကမ္ဘာ့ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်က သီးသန့်ပေးအပ်သည့် ဖီဖာတစ်နှစ်တာအကောင်းဆုံးလူငယ်ကစားသမားဆုတို့ကို ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ခူဘိုင်းအားကစားကောင်စီက ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခဲ့သည့် လူငယ်ကစားသမားများအတွက် ထိပ်တန်းဆုတစ်ခုဖြစ်သည့် Globe Soccer လူငယ်တစ်နှစ်တာအကောင်းဆုံးကစားသမားဆုကိုလည်း ဆွတ်ခူးနိုင်ပြီးနောက် တစ်နှစ်တာအတွင်း လူငယ်ကစားသမားများအတွက် တစ်ဦးချင်းဆုများမှ အဓိကဆုအားလုံးကို ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

Ref;Fabrizio Romano



# သာစည်မြို့နယ်နှင့် မြိတ်မြို့နယ်တို့တွင် စိတ်ကြွေးသွပ်ဆေးပြားများ ဖမ်းဆီးရမိ

နေပြည်တော် ဒီဇင်ဘာ ၂၉

မူးယစ်ဆေးဝါးတားဆီး နှိမ်နင်းရေး ရဲတပ်ဖွဲ့မှ တပ်ဖွဲ့ဝင်များပါဝင်သောပူးပေါင်း အဖွဲ့သည် ဒီဇင်ဘာလ ၂၈ ရက်ညနေ ၃ နာရီ ခွဲတွင် သာစည်မြို့နယ်၊ လှိုင်းတက်ကျေးရွာ အုပ်စု၊ လှိုင်းတက်ကျေးရွာအနီးတွင် မြင့်ဇော်ဦး(ခ)မြင့်ဇော် မောင်းနှင်လာသည့် ဆိုင်ကယ်ကို ရပ်တန့်စစ်ဆေးရှာဖွေရာ စိတ်ကြွေးသွပ်ဆေးပြား ၄၀၀၀ သိမ်းဆည်း

ရမိခဲ့ပြီး ကွင်းဆက်အရ ညနေ ၅ နာရီတွင် သာစည်မြို့နယ်၊ ကြပ်စခန်းကျေးရွာအုပ်စု၊ ကြပ်စခန်းကျေးရွာတွင် စိတ်ကြွေးသွပ် ဆေးပြား ၁၄၀၀၀ ကိုလည်းကောင်း၊ ထို့အတူ ဒီဇင်ဘာလ ၂၇ ရက် မွန်းလွဲ ၂ နာရီခွဲတွင် ပူးပေါင်းအဖွဲ့သည် မြိတ်မြို့၊ မြိတ်တောင် ရပ်ကွက်၊ စက်ဝင်းရပ်ရှိ တင်ထွေး၏နေအိမ် ကို သတင်းအရရှာဖွေရာ စိတ်ကြွေးသွပ်ဆေးပြား ၄၀၀၀ ကိုလည်းကောင်း သိမ်းဆည်းရမိခဲ့

သဖြင့် ၎င်းတို့အား မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေသောဆေးဝါးများဆိုင်ရာဥပဒေ အရ အရေးယူထားကြောင်း သိရသည်။  
(သတင်းစဉ်)

မအေးအေးသင်းနှင့်မြင့်ဇော်ဦး(ခ) မြင့်ဇော်တို့အား သိမ်းဆည်းရမိသည့် စိတ်ကြွေးသွပ်ဆေးပြားနှင့်အတူ တွေ့ရစဉ်။



# တရားမဝင် သစ်မျိုးစုံ၊ လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများ၊ စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများ၊ လူသုံးကုန် ပစ္စည်းများ၊ လိုင်စင်မဲ့မော်တော်ဆိုင်ကယ်များနှင့် မော်တော်ယာဉ်များဖမ်းဆီးရမိ

ရွာသာကြီး Dry Port ၌ ဘားအံမြို့မှ ရန်ကုန်မြို့သို့ မောင်းနှင်လာသည့် မော်တော် ယာဉ်(၁)စီးနှင့် သာမညမှ ရန်ကုန်မြို့သို့ မောင်းနှင်လာသည့် မော်တော်ယာဉ်(၁)စီး တို့ပေါ်တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းအထောက်



မြန်မာ့စက်မှုဆိပ်ကမ်း၌ဖမ်းဆီးရမိမှု။



ကချင်ပြည်နယ်၌ဖမ်းဆီးရမိမှု။



ရွာသာကြီး Dry Port ၌ ဖမ်းဆီးရမိမှု။



မန္တလေး တိုင်းဒေသကြီး၌ ဖမ်းဆီးရမိမှု။

နေပြည်တော် ဒီဇင်ဘာ ၂၉ တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှုတိုက်ဖျက်ရေး ဦးဆောင်ကော်မတီ၏ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲမှုဖြင့် တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှုများကို ဥပဒေနှင့် အညီ ထိရောက်စွာတားဆီးအရေးယူနိုင် ရေး ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

**ဒီဇင်ဘာလ ၂၇ ရက်**တွင် ဧရာဝတီ တိုင်းဒေသကြီး တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှု တိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့၏စီမံခန့်ခွဲမှုဖြင့် တာဝန်ကျပူးပေါင်းအဖွဲ့များက စစ်ဆေးမှု များဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ မအူပင်မြို့နယ်၊ လပွတ္တာမြို့နယ်နှင့် မြောင်းမြမြို့နယ်တို့၌ လိုင်စင်မဲ့မော်တော်ဆိုင်ကယ်(၄)စီး၊ **စုစုပေါင်း (ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် ၁၀၇၅၀၀၀၀)**ကို ဖမ်းဆီးရမိခဲ့ပြီး ပို့ကုန်သွင်းကုန်ဥပဒေနှင့် အညီ အရေးယူဆောင်ရွက်လျက်ရှိ သည်။

ထို့အတူ **ဒီဇင်ဘာလ ၂၈ ရက်**တွင်စစ်ကိုင်း တိုင်းဒေသကြီး တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှု

တိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့၏စီမံခန့်ခွဲမှုဖြင့် တာဝန်ကျပူးပေါင်းအဖွဲ့များက စစ်ဆေး မှုများဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ စစ်ကိုင်းမြို့ ရတနာပုံ တံတားပူးပေါင်းစစ်ဆေးရေးဂိတ်၌ လိုင်စင်မဲ့ Toyota Wish မော်တော်ယာဉ်(၁)စီး၊ (ခန့်မှန်း တန်ဖိုးငွေကျပ် ၁၆၀၀၀၀၀)ကိုလည်းကောင်း၊ စစ်ကိုင်း-ရွှေတို အမှတ်(၃)ခရိုင်ချင်းဆက် လမ်းဆုံ၊ လမ်းဘေးတစ်နေရာ၌ စုပုံထား သော အကောက်ခွန်မဲ့ စားသောက်ကုန် ပစ္စည်း (၁၁)မျိုး (ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် ၂၃၁၈၉၀၀)ကိုလည်းကောင်း၊ **စုစုပေါင်း (ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် ၃၉၁၈၉၀၀၀)**ကို ဖမ်းဆီးရမိခဲ့ပြီး ပို့ကုန်သွင်းကုန်ဥပဒေ နှင့်အညီ အရေးယူဆောင်ရွက်လျက်ရှိ သည်။

ထို့ပြင် မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး တရား မဝင်ကုန်သွယ်မှုတိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့၏ စီမံခန့်ခွဲမှုဖြင့် တာဝန်ကျပူးပေါင်းအဖွဲ့များက စစ်ဆေးမှုများဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ကျွဲတပ်ဆုံ

စစ်ဆေးရေးစခန်း၌ ရန်ကုန်မြို့မှတောင်ကြီး မြို့သို့မောင်းနှင်လာသော မော်တော်ယာဉ် (၁)စီးနှင့် မန္တလေးမြို့မှ တန့်ယန်းမြို့သို့ သွားရောက်မည့် မော်တော်ယာဉ်(၁)စီးတို့ ပေါ်မှတရားဝင်စာရွက်စာတမ်းအထောက် အထားတင်ပြနိုင်ခြင်းမရှိသည့် လုပ်ငန်းသုံး ပစ္စည်း (၂၈)မျိုး (ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် ၁၀၀၁၂၇၄၂၀)နှင့် အဆိုပါ ပစ္စည်းများ တင်ဆောင်လာသည့် Hino Profia Truck (၁)စီး၊ Nissan Diesel Tractor Head (၁)စီး နှင့် နောက်တွဲယာဉ်(၁)တွဲ (ခန့်မှန်းတန်ဖိုး ငွေကျပ် ၈၁၀၀၀၀၀)ကိုလည်းကောင်း၊ ကျောက်ဆည်မြို့၊ မြို့ရှောင်လမ်းအနီး မော်တော်ယာဉ် (၁)စီးပေါ်မှ တရားဝင် စာရွက်စာတမ်းအထောက်အထားတင်ပြ နိုင်ခြင်းမရှိသည့် လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်း(၁)မျိုး (ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် ၄၂၇၀၀၀၀)နှင့် အဆိုပါပစ္စည်းများတင်ဆောင်လာသည့် Nissan Diesel Tractor Head (၁)စီးနှင့် နောက်တွဲယာဉ်(၁)တွဲ (ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် ၈၁၀၀၀၀၀)ကိုလည်းကောင်း၊ **စုစုပေါင်း (ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် ၃၀၄၈၂၇၄၂၀)**ကို ဖမ်းဆီးရမိခဲ့ပြီး အကောက်ခွန်လုပ်ထုံး လုပ်နည်းများနှင့်အညီ အရေးယူဆောင်ရွက် လျက်ရှိသည်။

ယင်းအပြင် ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး တရား မဝင်ကုန်သွယ်မှုတိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့၏ စီမံခန့်ခွဲမှုဖြင့် တာဝန်ကျပူးပေါင်းအဖွဲ့

များက စစ်ဆေးမှုများဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ တောင်ငူခရိုင်နှင့် ပြည်ခရိုင်တို့အတွင်း၌ တရားမဝင်ကျွန်းသစ် (သုည ဒသမ ၆၄၈) တန်၊ အခြားသစ် (သုည ဒသမ ၁၈၇)တန် **စုစုပေါင်း (ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် ၅၉၆၄၇၈)** ကို ဖမ်းဆီးရမိခဲ့ပြီး သစ်တောဥပဒေနှင့်အညီ အရေးယူဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ထို့အတူ ကချင်ပြည်နယ် တရားမဝင် ကုန်သွယ်မှုတိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့အဖွဲ့၏ စီမံခန့်ခွဲမှုဖြင့် တာဝန်ကျပူးပေါင်းအဖွဲ့က စစ်ဆေးမှုများဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ဝိုင်းမော် မြို့နယ် မိုင်းနားကျေးရွာအနီး၌ လိုင်စင်မဲ့ Dump Truck အမျိုးအစား မြေသယ်ယာဉ် (၅)စီး၊ **စုစုပေါင်း (ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် ၂၀၀၀၀၀၀၀၀)**ကို ဖမ်းဆီးရမိခဲ့ပြီး ပို့ကုန် သွင်းကုန်ဥပဒေနှင့်အညီ အရေးယူ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ထို့ပြင် အကောက်ခွန်ဦးစီးဌာန၏စီမံ ခန့်ခွဲမှုဖြင့် တာဝန်ကျပူးပေါင်းအဖွဲ့များက စစ်ဆေးမှုများဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ သီလဝါ ဆိပ်ကမ်း၌ ကုန်သေတ္တာ(၁)လုံးအတွင်းမှ တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းအထောက်အထား တင်ပြနိုင်ခြင်းမရှိသည့် လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်း(၁) မျိုး (ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် ၅၉၇၃၆၆၀၀) ကိုလည်းကောင်း၊ မြန်မာ့စက်မှုဆိပ်ကမ်း၌ ကုန်သေတ္တာ (၈)လုံးအတွင်းမှ တရားဝင် စာရွက်စာတမ်းအထောက်အထားတင်ပြ နိုင်ခြင်းမရှိသည့် လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်း (၂)မျိုး၊ လူသုံးကုန်ပစ္စည်း(၁)မျိုး (ခန့်မှန်းတန်ဖိုး ငွေကျပ် ၄၂၅၃၇၅၅၀) ကိုလည်းကောင်း၊

အထားတင်ပြနိုင်ခြင်းမရှိသည့် လုပ်ငန်းသုံး ပစ္စည်း (၅) မျိုး၊ လူသုံးကုန်ပစ္စည်း (၁)မျိုး (ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် ၅၁၀၉၉၅၁၆) နှင့် အဆိုပါပစ္စည်းများ တင်ဆောင်လာသည့် Dong Feng Tractor Head (၂)စီးနှင့် နောက်တွဲယာဉ်(၂)တွဲ (ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် ၁၇၀၀၀၀၀၀)ကိုလည်းကောင်း၊ **စုစုပေါင်း (ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် ၇၀၆၂၁၄၆၃၆)**ကို ဖမ်းဆီးရမိခဲ့ပြီး အကောက်ခွန်လုပ်ထုံး လုပ်နည်းများနှင့်အညီ အရေးယူဆောင်ရွက် လျက်ရှိသည်။

ဒီဇင်ဘာလ ၂၇ ရက်နှင့် ၂၈ ရက်တို့တွင် ဖမ်းဆီးရမိမှု **စုစုပေါင်းမှာ အမှုတွဲ (၃၁)မှု၊ (ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် ၃၀၆၁၅၇၇၅၁၄)** ကို ဖမ်းဆီးရမိခဲ့သည်။ ယနေ့ဖမ်းဆီးရမိမှု များတွင် လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများ ပြည်ပမှ တရားမဝင် တင်သွင်းလာမှုများကြောင့် သွင်းကုန်အစားထိုး ပြည်တွင်းကုန်ထုတ် လုပ်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် စက်မှုဇုန်များရှိ အသေးစား၊ အလတ်စားလုပ်ငန်းများကို ထိခိုက်နစ်နာမှုများဖြစ်ပေါ်စေပြီး နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးဦးတည်ချက်များကိုပါ ထိခိုက် လာစေကာ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများဖြစ်ပေါ်စေနိုင် သည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ၎င်းတရားမဝင်တင်သွင်း မှုများအား သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများမှ ယခုထက်ပိုမို၍ တားဆီးစစ်ဆေးကြပ်မတ် ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း တရား မဝင်ကုန်သွယ်မှုတိုက်ဖျက်ရေးဦးဆောင် ကော်မတီမှ သတင်းရရှိသည်။  
(သတင်းစဉ်)

နိုင်ငံတော်အဖွဲ့အစည်းများအား မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့်မဆို ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ တာဝန်ထမ်းဆောင်မှုအားနှောင့်ယှက်ခြင်းများဆောင်ရွက်ပါက တည်ဆဲဥပဒေများနှင့်အညီ အရေးယူခံရနိုင်ပါသည်။

# နှစ်သစ်ကူးကာလ မြိတ်ကျွန်းစုခရီးသွားလုပ်ငန်းများဝန်ဆောင်မှုပေးနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထား

မြိတ် ဒီဇင်ဘာ ၂၉

နှစ်သစ်ကူးကာလတွင် ပြည်တွင်း ခရီးသွားဒေသများရှိ ဟိုတယ်များအနေဖြင့် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပခရီးသွားများအပန်းဖြေအနားယူနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားကြသည့်နည်းတူ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး မြိတ်ခရိုင်ရှိ ကျွန်းများမှ ဟိုတယ်များနှင့် အပန်းဖြေခရီးသွားလုပ်ငန်းများသည် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပခရီးသွားများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုကောင်းများပေးနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားကြကြောင်း သိရသည်။



"နှစ်သစ်ကူးကာလမှာ ခရီးသွားတွေအတွက် မြိတ်ကျွန်းစုမှာရှိတဲ့ ဟိုတယ်တွေ၊ အပန်းဖြေခရီးသွားလုပ်ငန်းတွေက ပရိုမိုးရှင်းတွေလုပ်နေကြပြီ။ ဒေသအစားအစာနဲ့ ဆလုံလူမျိုးတွေရဲ့ လူနေမှုဓလေ့စရိုက်နဲ့ သဘာဝတွေ၊ မြိတ်ကျွန်းစုမှာရှိတဲ့ ရေလုပ်သားတွေရဲ့ လူနေမှုဘဝနဲ့ ပင်လယ်လှိုင်းလုံးတွေကြား ဝမ်းစာအတွက် ရှာဖွေနေထိုင်မှုတွေကိုလည်း ကိုယ်တိုင်မြင်တွေ့ခံစားကြည့်ရနိုင်အောင် စီစဉ်ပေးထားသလို နှစ်သစ်ကူးကာလမှာ ခရီးသွားတွေ ပျော်ရွှင်စွာအပန်းဖြေနိုင်ဖို့ ဆောင်ရွက်နေကြပါတယ်။ ကျွန်းဘုရင် (ခေါ်) လေးကျွန်းမှာဆိုရင် နှစ်သစ်ကူးကာလအတွင်း ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပခရီးသွားတွေအတွက် သက်သာတဲ့ဈေးနှုန်းတွေနဲ့

အပန်းဖြေနိုင်အောင် စီစဉ်ထားပါတယ်။ ကမ်းခြေမှာ မီးပုံပွဲတွေနဲ့ ဆိုကြကကြဖို့ စီစဉ်ပေးတဲ့အပြင် ဒီရေတောတွေမှာလည်း ကနူးလှေစီးတာ၊ အမှတ်တရဒီရေတောသစ်ပင်စိုက်မယ်ဆိုလည်း အုပ်စုလိုက် သစ်ပင်စိုက်နိုင်အောင်နဲ့ ဒီရေတောထိန်းသိမ်းတာတွေလည်း စီစဉ်ပေးပါတယ်" ဟု Blue Ocean Star Resort & Travel Co.,Ltd. CEO ဦးကျော်မိုးကပြောသည်။

ထို့ပြင် မြိတ်ကျွန်းစုရှိ ဆလုံရွာများကို သွားရောက်လည်ပတ်ပြီး ဒေသခံများနှင့် တွေ့ဆုံကာ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများကို လေ့လာနိုင်ပြီး ပင်လယ်ရေအောက်မှ သန္တာကျောက်တန်းများနှင့် ငါးမျိုးစိတ်များကို လေ့လာနိုင်သကဲ့သို့ ကျွန်းများရှိ ပင်လယ်လိပ်ပြာနှင့် အောက်ချင်းငှက်များအပါအဝင် ငှက်မျိုးစိတ်များစွာကို လည်း လေ့လာနိုင်ကြောင်း သိရသည်။

မြိတ်ကျွန်းစုခရီးသွားလုပ်ငန်းကို ၂၀၁၄ ခုနှစ်က စတင်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၅၊ ၂၀၁၆၊ ၂၀၁၇၊ ၂၀၁၈၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တို့တွင် ခရီးသွားလုပ်ငန်းများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခဲ့သည်။ ရက်ရှည်ရုံးပိတ်ရက်များတွင် လာရောက်လည်ပတ်သူပိုမိုများပြားပြီး တစ်ရက်လျှင် ခရီးသွား ၂၀၀ မှ ၃၀၀ ခန့်ရှိကြောင်း သိရသည်။

# မူလတန်းကြိုကျောင်း၏

## ၂၀၂၄-၂၀၂၅ ကျောင်းတွင်း

## ကာယစွမ်းရည်ပြိုင်ပွဲနှင့်

## ဆုချီးမြှင့်ပွဲကျင်းပ

ရန်ကုန် ဒီဇင်ဘာ ၂၉

လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန တောင်ဒဂုံမူလတန်းကြိုကျောင်း၏ ၂၀၂၄-၂၀၂၅ ကျောင်းတွင်း ကာယစွမ်းရည်ပြိုင်ပွဲနှင့် ဆုချီးမြှင့်ပွဲကို ဒီဇင်ဘာလ ၂၈ ရက်က အဆိုပါကျောင်း၌ ကျင်းပသည်။

ရှေးဦးစွာ တောင်ဒဂုံမူလတန်းကြိုကျောင်းကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီး ဒေါ်ဆုမြတ်ရတီက ကျောင်းတွင်းကာယစွမ်းရည်ပြိုင်ပွဲနှင့် ဆုချီးမြှင့်ပွဲကျင်းပခြင်းရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး အလှူရှင်များအား ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလွှာများ ပေးအပ်သည်။

ထို့နောက် ကာယစွမ်းရည်ပြိုင်ပွဲများ ဖြစ်သော အရောင်ရွေးပြိုင်ပွဲ၊ အပြေးပြိုင်ပွဲ၊ ဘောလုံးဆက်ပြိုင်ပွဲ၊ ဘောလုံးသယ်ပြိုင်ပွဲ၊ ကလစ်ညှပ်ပြိုင်ပွဲ၊ သရေကွင်းသယ်ပြိုင်ပွဲနှင့် ကြိုးသီပြိုင်ပွဲတို့ကို ကျင်းပရာ မူလတန်းကြိုကျောင်းရှိ သားငယ်၊ သမီးငယ်လေးများ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ကစားကြသည်။

ယင်းနောက် ဆုချီးမြှင့်ပွဲကိုကျင်းပရာ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန ဌာနကြားရေးမှူး ဒေါ်လွဲယဉ်ဝင်း၊ မြို့နယ်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးစန်းလွင်နှင့် ဌာနဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများ၊ ဒဂုံ(အရှေ့ပိုင်း)မြို့နယ် လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန ဦးစီးအရာရှိ ဒေါ်ချောစုဝင်းနှင့် တာဝန်ရှိသူများက သားငယ်၊ သမီးငယ်များကို ဆုများအသီးသီးပေးအပ်ချီးမြှင့်ခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

မောင်ခိုင် ဝန်းရံခ

# ဟိုပုံးမြို့နယ်၌ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအထောက်အကူပြုစိုက်ပျိုးရေးနည်းပညာ(ကော်ဖီ) သင်တန်းဆင်း

ဟိုပုံး ဒီဇင်ဘာ ၂၉

ရှမ်းပြည်နယ်(တောင်ပိုင်း) ပအိုဝ်းကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသ ဟိုပုံးမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနမှ မြို့နယ်စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်း၍ ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအထောက်အကူပြုစိုက်ပျိုးရေးနည်းပညာ(ကော်ဖီ) သင်တန်းဆင်းပွဲကို ဒီဇင်ဘာလ ၂၉ ရက်တွင် စံဖူးကျေးရွာအုပ်စု ကျောက္ကချားကျေးရွာ၌ ကျင်းပသည်။

ရှေးဦးစွာ ပအိုဝ်းကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသ ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူးဦးဒေးဖဲက သင်တန်းဆင်းအမှာစကားပြောကြားသည်။

ထို့နောက် ဟိုပုံးမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန ဦးစီးမှူး ဦးစိုးလွင်မြင့်က သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူများအနေဖြင့် သင်တန်းမှသင်ကြားပေးသည့် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ နည်းပညာ(ကော်ဖီ)နှင့်ပတ်သက်သည့် အသိပညာ

များကို ဆက်လက်လေ့လာဆည်းပူးပြီး လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်၌ ပြန်လည်အသုံးချကာ မိသားစုဝင်ငွေတိုးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖြစ် တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ ဆောင်ရွက်ကြရန် ဆွေးနွေးမှာကြားသည်။

ဆက်လက်၍ မြို့နယ်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ အဖွဲ့ဝင် ဦးခွန်ကောင်းချစ်ထွန်းက သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များနှင့် စိုက်ပျိုးရေးသုံး သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို ပေးအပ်သည်။

အဆိုပါ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း

အထောက်အကူပြု စိုက်ပျိုးရေးနည်းပညာ(ကော်ဖီ)သင်တန်းကို ဟိုပုံးမြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျောက္ကချားကျေးရွာ၊ တလျှန်းကျေးရွာ၊ စံဖူးကျေးရွာ၊ ဘန်းစောက်ကျေးရွာ၊ ထမ့်အယ်ကျေးရွာ၊ လိုက်ကွန်းကျေးရွာ၊ လိုင်းကလျကျေးရွာ၊ ပါခက်ကျေးရွာနှင့်ပန်ကုလားကျေးရွာ စုစုပေါင်းကျေးရွာကိုးရွာတို့မှ သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူ ၃၀ ဦး တက်ရောက်ကြကြောင်း သိရသည်။

မောင်ခိုင်

# အရည်အသွေးကောင်းသည့် အောင်ပန်းဒေသထွက်ငရုတ်ခြောက်များကို ရန်ကုန်အပါအဝင် ပြည်တွင်းဈေးကွက်သို့ တင်ပို့ခြင်းဖြင့် ကုန်ဈေးနှုန်းကျဆင်းရေးနှင့် ဒေသခံပြည်သူများ သက်သာချောင်ချိရေးကို အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်



အောင်ပန်း ဒီဇင်ဘာ ၂၉

ရှမ်းပြည်နယ်(တောင်ပိုင်း) အောင်ပန်းဒေသထွက်ငရုတ်အရည်အသွေးကောင်းသည့် ငရုတ်ခြောက်များကို ရန်ကုန်အပါအဝင် ပြည်တွင်းဈေးကွက်သို့ အဓိကတင်ပို့ခြင်းဖြင့် ကုန်ဈေးနှုန်းကျဆင်းရေးနှင့် ဒေသခံပြည်သူများ သက်သာချောင်ချိရေးကို အထောက်အကူပြုစေမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

အောင်ပန်းဒေသတစ်ဝိုက်ဖြစ်သည့် အောင်ပန်း၊ ဆီဆိုင်၊ ကလော၊ ပင်းတယ စသည့်မြို့နယ်များမှထွက်ရှိသည့် ငရုတ်

ခြောက်များကို ရန်ကုန်အပါအဝင် နယ်စုံသို့ တင်ပို့နေခြင်းဖြစ်သည်။

"ရှမ်းပြည်နယ်ထွက်တဲ့ ငရုတ်ရဲ့ ဈေးကွက်သွားတာက အောင်ပန်းကနေ ရှမ်းပြည်နယ်အရှေ့ဘက်ကိုပါ။ နောက်ပြီး မန္တလေး၊ ရန်ကုန်၊ မော်လမြိုင်တို့ဆီ အဓိကဈေးကွက်အနေနဲ့ တင်ပို့ပါတယ်။ အဲဒီလိုတင်ပို့ခြင်းဖြင့် ကုန်ဈေးနှုန်းကျဆင်းရေးနဲ့ ဒေသခံပြည်သူတွေ သက်သာချောင်ချိရေးကို အထောက်အကူပြုစေမှာဖြစ်ပါတယ်" ဟု တောင်သူဈေးတာဝန်ခံ ဦးသန်းကျော်ဆင့်ကပြောသည်။

"ငရုတ်က နိုင်ငံဘာလကနေ မတ်လလောက်အထိ ထွက်ပါတယ်။ ဒါကို မိရိုးဖလာနည်းနဲ့ အခြောက်ခံသန့်စင်ပြီးမှ ဈေးကွက်ကို တင်ပို့ပါတယ်" ဟု အောင်ပန်းမြို့နယ်မှ ငရုတ်စိုက်ပျိုးသူတစ်ဦးကပြောသည်။

ပြည်တွင်း၌ အရည်အသွေးကောင်းပြီး ဈေးကွက်ဝင်သည့် ငရုတ်ကို ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးနှင့် ရှမ်းပြည်နယ်တို့ရှိ မြို့နယ်များ၌ အများအပြားစိုက်ပျိုးကြပြီး တခြားတိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်များ၌လည်း စိုက်ပျိုးမှုရှိကြောင်း သိရသည်။ ဝါဝါ

# အောင်မြင်မှုမိုရ်မင်းအာမခံကုမ္ပဏီလီမိတက်

- ၁။ ပြည်သူ့ပြည်သားအသက်အာမခံ
- ၂။ တပ်မတော်ဝန်ထမ်းအသက်အာမခံ
- ၃။ တောင်သူလယ်သမားအသက်အာမခံ
- ၄။ နှစ်တိုငွေပင်ငွေရင်းအာမခံ
- ၅။ စုပေါင်းအသက်အာမခံ
- ၆။ မြွေအန္တရာယ်အာမခံ
- ၇။ အထူးခရီးသွားအာမခံ
- ၈။ ခရီးသွားအာမခံ
- ၉။ အားကစားသမားကိုယ်အင်္ဂါထိခိုက်မှုအာမခံ
- ၁၀။ ကျန်းမာရေးအာမခံ
- ၁၁။ ပြင်းထန်သောရောဂါကုသမှုအာမခံ
- ၁၂။ လူထုအခြေပြုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအာမခံ
- ၁၃။ ပညာရေးအသက်အာမခံ
- ၁၄။ ကိုယ်အင်္ဂါထိခိုက်မှုအာမခံ
- ၁၅။ စာသင်သားအသက်အာမခံ
- ၁၆။ ပြည်သူ့ပြည်သားနှစ်ချင်းအသက်အာမခံ
- ၁၇။ ပရီမီယံတစ်ကြိမ်ပေး နှစ်တိုချေးငွေအသက်အာမခံ
- ၁၈။ ပရီမီယံတစ်ကြိမ်ပေး ချေးငွေအသက်အာမခံ
- ၁၉။ တမုထူးခြားသည့် စုဆောင်းမှု အသက်အာမခံ
- ၂၀။ တစ်လုံးတည်းပေး ငွေပင်ငွေရင်း အသက်အာမခံ

မိသားစုဘဝ လုံခြုံစိတ်ချဖို့  
ကျန်းမာရေးအာမခံ  
ထားကြဖို့!

We  
Protect  
The Family



နေပြည်တော် - ဖုန်း - ၀၆၇ - ၃၄၃၄၇၁၂၊ ၀၉ - ၄၄၉၁၈၈၀၆၃  
အမှတ်(၁၄၀)၊ ရွှေတိဂုံဘုရားလမ်းနှင့် ပန်တျာလမ်းထောင့်၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊  
ဖုန်း - ၀၁ - ၈၃၇၈၉၆၅၊ ၀၉ - ၄၂၄၄၄၆၆၆၄၊ ဖက်(စ်) - ၀၁ - ၈၃၇၈၉၆၃  
၂၉ x ၃၀ လမ်းကြား၊ ၈၄ လမ်း၊ ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ်၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး  
ဖုန်း - ၀၉ - ၄၂၄၄၄၆၆၆၅၊ ဖက်(စ်) - ၀၂ - ၄၀၃၀၄၆၇



ကမ္ဘာ့အဆင့် ရွှေတံဆိပ်ဆုများနှင့်

**မြန်မာ**



AWARDED  
TROPHY  
BY THE WORLD'S  
BEST BEER  
JUDGES  
THE INTERNATIONAL BEER CHALLENGE 2020



Quality For You



**ပီဂါ** ပလတ်စတစ်လူသုံးကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်ရေးခက်ရုံ

အရည်အသွေးမှာ အကောင်းဆုံး ပီဂါ

Quality For You



ရန်ကုန်-မန္တလေးကားလမ်း(လမ်းဟောင်း)၊ ဗိုင်းတိုင်အမှတ် (၃၇၆/၃)၊ ဘယ်လင်းကျေးရွာအနီး၊ စဉ့်ကိုင်မြို့၊ ၀၉-၂၀၀၂၀၅၁၊ ၀၉-၄၀၂၆၃၉၆၈၉၊ ၀၉-၆၉၈၃၅၈၅၃၀

❖ MNDA လက်နက်ကိုင်သောင်းကျန်းသူအဖွဲ့၊ TNLA လက်နက်ကိုင်သောင်းကျန်းသူအဖွဲ့နှင့် AA လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့တို့အား ၂၀၂၄ ခုနှစ် တွင် နိုင်ငံတော်မှအကြမ်းဖက်အုပ်စုအဖြစ်ကြေညာ ခဲ့ပြီးဖြစ် . . .

❖ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့နှင့်ဆက်သွယ်နေသူများအနေဖြင့် လည်း အကြမ်းဖက်မှုများကိုအားပေးနေကြသူများ ပင်ဖြစ် . . .

(နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်၏ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ၃ ရက် နေ့တွင် အရှေ့ပိုင်းတိုင်းစစ်ဌာနချုပ် အစည်းအဝေးခန်းမတွင် လမ်းညွှန် မှာကြားမှုမှကောက်နုတ်ချက်)

- ### နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ ဦးတည်ချက်(၉)ရပ်
- ၁။ နိုင်ငံရေး
- (က) စစ်မှန်၍ စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ပါတီစုံဒီမိုကရေစီစနစ် ခိုင်မာစေရေးနှင့် ဒီမိုကရေစီနှင့်ဖက်ဒရယ်စနစ်ကိုအခြေခံ သည့် ပြည်ထောင်စုကိုတည်ဆောက်နိုင်ရေး။
  - (ခ) တစ်နိုင်ငံလုံးထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးရရှိရေးအတွက် တစ်နိုင်ငံ လုံးပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုရပ်စဲရေး သဘောတူစာချုပ်(NCA) ပါအတိုင်း အလေးထားလုပ်ဆောင်ရေး။
  - (ဂ) ပြည်သူလူထု၏ လူမှုစီးပွားဘဝလုံခြုံရေးအတွက် ပြည်ထောင်စုတစ်ဝန်းလုံး တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး အပြည့်အဝရရှိစေရန် အလေးထား လုပ်ဆောင်ရေး။
- ၂။ စီးပွားရေး
- (က) တိုင်းပြည်သာယာဝပြောရေးနှင့် စားရေရိက္ခာဖူလုံရေး တို့အတွက် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတစ်ရပ်လုံးနှင့် အကျိုးဝင် သော စိုက်ပျိုးရေးနှင့်မွေးမြူရေးကို ခေတ်မီနည်းစနစ် များဖြင့် တိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ပြီး အခြားစီးပွားရေး ကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
  - (ခ) တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည့်စီးပွားရေးမောင်းနှင်အားကို
- မဏ္ဍိုင်ပြု၍ MSME စက်မှုလုပ်ငန်းများကို အားပေး ဆောင်ရွက်ကာ ပို့ကုန်ကဏ္ဍမြှင့်တင်ရေး။
- (ဂ) ပြည်တွင်းစားသုံးဆီဖူလုံရေးအတွက် ဆီထွက်သီးနှံ စိုက်ပျိုးမှုကိုအားပေးမြှင့်တင်ပြီး ပန်းတိုင်ရည်မှန်းချက် အတိုင်း ထွက်ရှိအောင်ဆောင်ရွက်၍ နိုင်ငံအတွင်းဖူလုံ မှုမှသည် ပြည်ပသို့တင်ပို့နိုင်သည်အထိ ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်ရေး။
- ၃။ လူမှုရေး
- (က) တစ်နိုင်ငံလုံး အသိပညာ၊ အတတ်ပညာမြှင့်တင်ရေးအတွက် စေတနာ့၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအထောက်အကူပြုပညာရှင်များ ထွန်းကားလာစေရေးအတွက် လူတိုင်းလက်လှမ်းမီသည့် ဘက်စုံပညာရေးစနစ်ကိုအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရေး။
  - (ခ) တစ်မျိုးသားလုံး သက်ရှိကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ပြည်သူအားလုံးအကျိုးဝင်မည့် ကျန်းမာရေးကဏ္ဍနှင့် အားကစားကဏ္ဍမြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ရေး။
  - (ဂ) နိုင်ငံ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ၌ လူငယ်များ အနေဖြင့် အဓိကစွမ်းအားစုအဖြစ်ပါဝင်နိုင်ရေး ဗလငါးတန် နှင့်ပြည့်စုံသောလူငယ်များဖြစ်စေရန် လူငယ်ကဏ္ဍကို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ရေး။

## ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာအားကစားလ(ပဉ္စမပတ်)စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်

နေပြည်တော် ဒီဇင်ဘာ ၂၉

၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာအားကစားလ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲများကို တိုင်းစစ်ဌာန ချုပ်များနှင့် ကွပ်ကဲမှုအောက်တပ်နယ်များ၌ ကျင်းပပြုလုပ်လျက်ရှိရာ ဒီဇင်ဘာ(ပဉ္စမ ပတ်) စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲများကို ယနေ့တွင် နေပြည်တော်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ် ၏ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲကို နယ်မြေခံ စစ်ကြောင်းနှင့် တည်းခိုရေးစခန်းစစ်ရေးပြ ကွင်းနှင့် တပ်နယ်အားကစားကွင်းများ၌ လည်းကောင်း၊ အရှေ့ပိုင်းတိုင်းစစ်ဌာနချုပ် နှင့် ကွပ်ကဲမှုအောက်တပ်နယ်များအလိုက် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲများကို တိုင်းစစ် ဌာနချုပ် စုပေါင်းတန်းစီကွင်းနှင့် တပ်နယ် စုပေါင်းတန်းစီကွင်းများ၌လည်းကောင်း၊ အရှေ့အလယ်ပိုင်းတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်နှင့် စာမျက်နှာ ၁၅ ကော်လံ ၁ ၀



ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်ရုံး(ကြည်း)ရုံး/ဌာနများ၏ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပွဲတွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲကြသူများ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများဆောင်ရွက်စဉ်။

၂၀၂၅ ခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲ အထောက်အကူပြု ဘောဂဗေဒဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများပါရှိ

၂၀၂၅ ခုနှစ် မတ်လတွင်ကျင်းပမည့် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲအတွက် စာမေးပွဲ အထောက်အကူပြု ဘောဂဗေဒဘာသာ ရပ်ဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ စာမျက်နှာ ၂၅ တွင် ဖော်ပြပါရှိပါသည်။

(၂၉-၁၂-၂၀၂၄) ရက်နေ့ စက်သတ္တု(ရွှေ)ရည်ညွှန်းဈေး (Market Rate)

သိပ်သည်းဆ ၁၉.၂၅ ဂရမ်/ကုလစင်တီ မီတာနှင့်အထက်ရှိ စံချိန်မီရွှေ ၁ ကျပ် သား(၁၆.၃၂၉၃၅ ဂရမ်)၏ ဈေးနှုန်းမှာ (၅,၂၈၀,၀၀၀)ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဓာတ်သတ္တု(ရွှေ)ရည်ညွှန်းဈေး သတ်မှတ်ရေးကော်မတီ

ပွင့်ဖြူမြို့နယ်၌ ဆောင်းသီးနှံနှမ်းကေ ၇၈၅၀ ထိ ရိတ်သိမ်းပြီးစီး တစ်နှစ်ပတ်လုံး သီးထပ်စိုက်ပျိုး ခြင်းဖြင့် ဒေသတွင်းစားသုံးဆီ ဖူလုံစေရုံသာမက ပြည်တွင်းစားသုံးဆီ ဖူလုံရေးကိုပါ အထောက်အကူပြုနိုင်

၂၀-၉ သို့



ကမ္ဘာ့မြန်နှုန်းအမြင့်ဆုံး ကျည်ဆန်ရထား၏ ရှေ့ပြေးပုံစံရထားတစ်စင်းကို တရုတ်ထုတ်ဖော်ပြသ

၂၀-၂၃ သို့

တောင်ကိုရီးယားတွင် ခရီးသည်တင် လေယာဉ်တစ်စင်း ဆင်းသက်ရန်ကြိုးစားစဉ် ပျက်ကျ၊ လူ ၁၇၉ ဦးသေဆုံး

၂၀-၂၃ သို့



အမေရိကန်၌ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ် လူတစ်ဦး သေဆုံး၊ နှစ်ဦးဒဏ်ရာရ

၂၀-၂၃ သို့

အင်္ဂလန်ပရီးမီးယားလိဂ် ပွဲစဉ်(၁၉) ဘောလုံးပွဲရလဒ်များ

လက်စတာ	၀ - ၂	မန်စီးစီး
ပဲလော့	၂ - ၁	ဆောက်သမ်တန်
အဲဗာတန်	၀ - ၂	နော်တင်ဟမ်
ဖူဟမ်	၂ - ၂	ဘုန်းမောက်
စပါး	၂ - ၂	ဂုဗ်

တောင်သူစိုက်ပျိုး စီးပွားတိုးပို့ ပြည်တွင်းသကြားကို အားပေးဖို့။

 အင်ငါးဒူ

၀၆၇-၃၄၁၇၈၁၅, ၀၉-၄၂၁၀၃၃၀၆၇ | [innagwasugarmail2018@gmail.com](mailto:innagwasugarmail2018@gmail.com) | FDA No.85/21337/၁၁၁