

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမတရား

သီလနှင့်လည်းကောင်း၊ ဉာဏ်ပညာနှင့်လည်းကောင်း ပြည့်စုံသော၊ တရား၌တည်သော၊ အမှန်တရားကိုသိတတ်သော၊ မိမိပြုရမည့်ကိစ္စကို သိတတ်သောသူကို လူအပေါင်းသည် ချစ်ခင်မြတ်နိုး၏။

ဓမ္မပဒ



နေ့စဉ်

အချိန်မီဖြန့်ချိ သတင်းစုံသည် မြဝတီ

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

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

www.myanmarnews.net.mm

E-mail: mwddailynewspapergroup@gmail.com

အတွဲ(၁၅)၊ အမှတ်(၃၄၂)

၁၃၈၇ ခုနှစ်၊ တန်ခူးလဆန်း ၉ ရက်
၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ မတ် ၂၆ ရက်၊ ကြာသပတေးနေ့

အမျိုးသားကာကွယ်ရေးနှင့်လုံခြုံရေးကောင်စီ၏ ဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- ၁။ နိုင်ငံတော်၏ အမျိုးသားအကျိုးစီးပွားကိုအလေးထား၍ စစ်မှန်စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ပါတီစုံဒီမိုကရေစီစနစ်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် နိုင်ငံရေးအင်အားစုများ၊ ပြည်သူ့ကိုယ်စားလှယ်များဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အစဉ်တစိုက်ဆောင်ရွက်ရေး။
- ၂။ နိုင်ငံစီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၌ အဓိကနှင့်အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည့် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍ စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးတက်၍ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးကိုအခြေခံသည့် စက်မှုကဏ္ဍ (Agro-based Industries) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှသည် ပြည်သူတို့၏လူမှုစီးပွားဘဝကို စဉ်ဆက်မပြတ်

မြှင့်တင်ရေး။

၃။ နိုင်ငံတော်စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခိုင်မာစေရေးအတွက် အမျိုးသားပညာရေးကဏ္ဍ၊ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍတို့ကို အလေးထားမြှင့်တင်ရေး။

၄။ ပါတီစုံဒီမိုကရေစီအထွေထွေရွေးကောက်ပွဲလုပ်ငန်းစဉ်များအောင်မြင်ပြီး ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးလိုလားတောင့်တသည့် ပါတီစုံဒီမိုကရေစီစနစ်ကို အောင်မြင်စွာလျှောက်လှမ်းနိုင်ရေး ပြည်သူလူထု၏ပူးပေါင်းပါဝင်မှုဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရေး။

(၈၁)နှစ်မြောက် တပ်မတော်နေ့စစ်ရေးပြအခမ်းအနား၌ ပါဝင်စစ်ရေးပြကြမည့် စစ်ရေးပြစစ်ကြောင်းကြီးများ ဝတ်စုံပြည့် စစ်ရေးပြလေ့ကျင့်

နေပြည်တော် မတ် ၂၅

၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၂၇ ရက်တွင် ကျရောက်မည့် (၈၁)နှစ်မြောက် တပ်မတော်နေ့စစ်ရေးပြအခမ်းအနားတွင် ပါဝင်ချီတက် စစ်ရေးပြကြမည့်စစ်ရေးပြစစ်ကြောင်းကြီးများသည် ယနေ့ညနေပိုင်းတွင်နေပြည်တော် စစ်ရေးပြကွင်း၌ ဝတ်စုံပြည့် စစ်ရေးပြလေ့ကျင့်မှုများဆောင်ရွက်ကြသည်။

စစ်ရေးပြလေ့ကျင့်မှုတွင် လေအိတ်ပလွေတပ်စု၊ ဗဟိုစစ်တီးဝိုင်းအဖွဲ့၊ ဂုဏ်ပြုမြင်းစီးတပ်စွဲ၊ ယန္တရားစစ်ကြောင်းများ၊ စစ်ကြောင်း (၇)ကြောင်းမှ အရာရှိ၊ စစ်သည်များ၊ အမျိုးသမီးတပ်ဖွဲ့ဝင်များသည် စုရပ်ဖြစ်သည့် သစ်တပ်ကွင်းမှ စစ်ရေးပြကွင်းကြီးသို့ တပ်မတော် (ကြည်း၊ ရေ၊ လေ) စစ်တီးဝိုင်းအဖွဲ့နှင့် မြန်မာနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့ ရဲတီးဝိုင်းအဖွဲ့တို့၏တီးခတ်မှုနှင့်အတူ စစ်ချီသီချင်းများကို အားမာန်အပြည့်အဝဖြင့်သီဆို၍ ညီညာစွာချီတက်ကြပြီး စစ်ရေးပြအခမ်းအနားအစီအစဉ်များအတိုင်း လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ကြသည်။

စာမျက်နှာ ၁၆ ကော်လံ ၁ *



နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေးနှင့်အေးချမ်းသာယာရေးကော်မရှင်ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဒုတိယတပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးစိုးဝင်း (၈၁)နှစ်မြောက်တပ်မတော်နေ့စစ်ရေးပြအခမ်းအနားတွင် ပါဝင်စစ်ရေးပြမည့် ဂုဏ်ပြုအမြောက်တပ်ဖွဲ့အား ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်။

ဆောင်းပါး

သမိုင်းအစဉ်အလာကြီးမားသော မြန်မာ့တပ်မတော်

(၈၁)နှစ်မြောက် တပ်မတော်နေ့ကို ကြိုဆိုဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် စစ်တွေမြို့ဝင်မုခ်ဦးဖွင့်ပွဲ ကျင်းပပြုလုပ်

စာ - ၁၂ သို့ စာ - ၁၇ သို့

ကြံ့တောင့်ခက်ခဲများ၊ ပြည့်စုံစွမ်းဆောင်ရည်၊ ဝယ်ယူအားပေးကြမိန့်

အုတ်တွင်းသကြားစက်

09-976867320/ 09-796788583 canesugarokt7@gmail.com, FDA- ၀၅/၂၁၃၄၉/၀၀၀

အယ်ဒီတာ့အဘော်

(၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ မတ် ၂၆ ရက်)

နိုင်ငံတော်အတွက် အမြဲအသင့်ရှိသည့်တပ်မတော်

တပ်မတော်သည်နိုင်ငံတော်အတွက်ကြီးလေးသောတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်နေရသည့်အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ကြီးလေးသောတာဝန်များကိုထမ်းဆောင်ရန်အတွက် နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေဖြင့် အပ်နှင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်တွင် အမြင့်ဆုံးသောဥပဒေမှာ နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ ဖြစ်သည်။ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေတစ်ရပ်ပေါ်ပေါက်လာရန်အတွက် ပထမဦးစွာအမျိုးသားညီလာခံခေါ်ယူ ကျင်းပရသည်။ အမျိုးသားညီလာခံတွင် နိုင်ငံရေး၊ လုံခြုံရေး၊ အုပ်ချုပ်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့်ဥပဒေ ရေးရာစသည့်ရှုထောင့်မျိုးစုံမှ အတွေ့အကြုံကြွယ်ဝသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များပါဝင်သကဲ့သို့ နိုင်ငံတော်အတွင်းတည်ရှိ သည့် မြို့နယ်အားလုံးမှ တိုင်းရင်းသားကိုယ်စားလှယ်များလည်းပါဝင်ခဲ့ကြသည်။

အခြေခံမူများကိုပထမဦးစွာရရှိအောင် အကျေအလည်၊ အပြန်ပြန်အလှန်လှန်ဆွေးနွေးကြရသည်။ အမျိုးသားညီလာခံကချမှတ်ပေးခဲ့သည့် အခြေခံမူများ၊ အသေးစိတ်အခြေခံရမည့်မူများနှင့်အညီ ယခု လက်ရှိအသုံးပြုနေသည့် နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ(၂၀၀၈ ခုနှစ်)ကိုရေးဆွဲခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံနှင့်မြန်မာလူမျိုးတို့၏အနာဂတ်ကိုရည်မျှော်၍ရေးဆွဲခဲ့သည့်အချက်များအနက် ပုဒ်မ ၂၀(စ)၌ “တပ်မတော်သည် နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် အဓိကတာဝန်ရှိသည်” ဟူ၍ ထည့်သွင်းပြဋ္ဌာန်းထားခြင်းဖြင့် တပ်မတော်ကို နိုင်ငံတော်အတွက်အလွန်ကြီးလေးသောတာဝန်ကို ပေးအပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် ပါတီစုံဒီမိုကရေစီအထွေထွေရွေးကောက်ပွဲတွင် မဲမသမာမှုများဆောင်ရွက်ပြီး နိုင်ငံတော် ၏အာဏာကို အဓမ္မရယူရန်ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းကြောင့် တပ်မတော်အနေဖြင့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ (၂၀၀၈ ခုနှစ်)နှင့်အညီ နိုင်ငံရေးအတွက် နိုင်ငံတော်တာဝန်များကိုထမ်းဆောင်ခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရ တာဝန်ထမ်းဆောင်ချိန်မှစတင်၍ ဦးတည်ချက်များချမှတ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ရွေးကောက်ပွဲဆိုင်ရာလုပ်ငန်းစဉ် များပြီးဆုံးချိန်တွင် ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပပြီးအနိုင်ရရှိသည့်ပါတီအား နိုင်ငံတော်၏တာဝန်ကိုလွှဲပြောင်း ပေးအပ်မည်ဟုပါရှိပြီးဖြစ်သည်။

စတင်တာဝန်ယူခဲ့ရသည့်အချိန်တွင် ဆူပူဆန္ဒပြမှုများ၊ လက်နက်ကိုင်အကြမ်းဖက်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီး ဆူပူဆန္ဒပြမှုများကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းဖြင့်ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့သည်။ NCA လက်မှတ်ရေးထိုးထားသည့် EAO အဖွဲ့အချို့နှင့် လက်မှတ်ရေးထိုးထားခြင်းမရှိသည့် EAO အဖွဲ့များအနေဖြင့် နိုင်ငံရေးဖြစ်စဉ်များကြောင့် နယ်စပ်ဒေသများသို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်လာကြသည့်လူငယ်များနှင့် နိုင်ငံဝန်ထမ်းအချို့တို့အား လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုအကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်အောက်၌ လက်ခံထိန်းသိမ်းပြီး ပြည်ပနိုင်ငံကြီးအချို့၏ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုများရယူခဲ့သည်။ ထို့နောက် အကြမ်းဖက်သင်တန်းများသင်ကြားပို့ချ၍ လက်နက် များတပ်ဆင်ပေးကာအကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်များလုပ်ဆောင်စေရန် မြှောက်ပင့်ပေးခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးကို မလိုလားသည့် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပမှ အဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြည်ဖျက် မီဒီယာများ၏ သွေးထိုးလှုံ့ဆော်မှုများကြောင့် တရားမဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည့် CRPH နှင့် NUG တို့၏ လက်ဝေခံ PDF အမည်ခံအကြမ်းဖက်အဖွဲ့အပါအဝင် အကြမ်းဖက်အဖွဲ့များအမျိုးမျိုးပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ အကြမ်းဖက် လုပ်ရပ်များကို လုပ်ဆောင်လာခဲ့သည့်အတွက် တပ်မတော်အနေဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံရပ်တွင် ဝင်ရောက် တည်ငြိမ် အေးချမ်းရေးကိုလိုလားသည့် ပြည်သူလူထုများနှင့်အတူတကွပူးပေါင်း၍ တရားဥပဒေနှင့်အညီ နှိမ်နင်း လျက်ရှိသည်။ တပ်မတော်အနေဖြင့် မိမိ၏မူလရည်မှန်းချက်အတိုင်း ပါတီစုံဒီမိုကရေစီအထွေထွေရွေးကောက် ပွဲကြီးကိုအောင်မြင်စွာကျင်းပပေးခဲ့သည်။ ယခုအခါ ရွေးကောက်ပွဲမပေါ်ပေါက်လာသည့်ကိုယ်စားလှယ် များဖြင့် လွှတ်တော်အစည်းအဝေးများကို အောင်မြင်စွာကျင်းပလျက်ရှိပြီး မကြာမီတွင်အစိုးရသစ်တစ်ရပ် ပေါ်ထွန်းလာမည်ဖြစ်သည်။

တပ်မတော်အနေဖြင့်နိုင်ငံရေးအစိုးရများမည်ကဲ့သို့ပင်ပြောင်းလဲသည်ဖြစ်စေ နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးတာဝန်များကိုထမ်းဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ တပ်မတော်သည်နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေး တာဝန်များကိုထမ်းဆောင်နေခြင်းဖြစ်၍စွမ်းရည်ရှိသည့်တပ်မတော်၊ စွမ်းအားရှိသည့်တပ်မတော်ဖြစ်အောင် တပ်မတော်သားတို့ကြိုးပမ်းတည်ဆောက်လျက်ရှိသည်။ ထိုသို့တည်ဆောက်လျက်ရှိရာတွင် မိမိတို့ တတ်မြောက်ထားသည့်စစ်အတတ်ပညာများကို ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်စွာအသုံးပြုနိုင်သည့်၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင် သည့်တပ်မတော်သားများဖြစ်စေရန် “လေ့လာ၊ လေ့ကျင့်၊ လိုက်နာ” ဆိုသည့်ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

တပ်မတော်သားများအနေဖြင့် တစ်ဦးချင်း၏တိုက်ပွဲဝင်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် တုံးတိုက်တိုက်၊ ကျားကိုက်ကိုက် စိတ်ဓာတ်၊ လေ့ခွက်ချည်းကျန်အလံမလှဲသည့် စိတ်ဓာတ်တို့ဖြင့် သင်ယူထားသော စစ်ပညာများကိုကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင်စွာအသုံးပြုနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ စစ်မြေပြင်တွင်တစ်ဦးချင်း၏တိုက်ပွဲစွမ်းရည်ကို ဟန်ချက်ညီပေါင်းစပ်၍ အဖွဲ့အစည်း၏ တိုက်ပွဲစွမ်းရည်ကိုမြှင့်တင်နိုင်ရမည်လည်းဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ပြောင်းလဲလာသည့် စစ်အတတ် ပညာနှင့် စစ်လက်နက်ပစ္စည်းများကို အမြဲလေ့လာနေရမည်ဖြစ်ပြီး စစ်မြေပြင်တွင်လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင် ရမည်ဖြစ်သည်။ ပြည်သူမှယုံကြည်အားကိုးရသည့် စွမ်းရည်ပြည့်ဝသောတပ်များဖြစ်အောင် အမြဲကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်နေခြင်းဖြင့် နိုင်ငံတော်အတွက် အင်အားတောင့်တင်းပြီး စွမ်းရည်ထက်မြက်သောခေတ်မီသည့် တစ်ခုတည်းသော မျိုးချစ်တပ်မတော်အဖြစ်ရပ်တည်ကြရန်ဖြစ်ပါကြောင်းရေးသားလိုက်ရပေသည်။ ။

၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ (၈)နှစ်မြောက် တပ်မတော်နေ့ဦးတည်ချက်များ

- (က) အမျိုးသားရေးမူဝါဒဖြစ်သော ဒီတာဝန်အရေး(၃)ပါးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပြီး ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပါ အခြေခံမူများနှင့်အညီ ဒီမိုကရေစီလမ်းကြောင်းမှ သွေဖည် ယိမ်းယိုင်မသွားရေးတို့အတွက် နိုင်ငံတော်၏ အမျိုးသားနိုင်ငံရေးဦးဆောင်မှု အခန်းကဏ္ဍ၌ တပ်မတော်က ပါဝင်ထမ်းဆောင်ရေး။
- (ခ) နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေး၊ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်ရေးနှင့် နိုင်ငံတော် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတို့အတွက် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၊ ပြည်သူလူထုနှင့်အတူလက်တွဲပြီး ကျရာကဏ္ဍအသီးသီးမှ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရေး။
- (ဂ) စစ်မှန်ပြီးစည်းကမ်းပြည့်ဝသော ပါတီစုံဒီမိုကရေစီလမ်းကြောင်းကို လျှောက်လှမ်းရာတွင် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခချုပ်ငြိမ်းရေးသည် ပကတိလိုအပ်ချက်ဖြစ်သည့်အတွက် တစ်နိုင်ငံလုံးထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးရရှိရေးဆောင်ရွက်ရာတွင် ဒီတာဝန်အရေး(၃)ပါး ကို မသွေဖည်ဘဲ တစ်နိုင်ငံလုံးပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုရပ်စဲရေးသဘောတူစာချုပ်(NCA) ပါ သဘောတူညီချက်များအပေါ်အခြေခံ၍ ဖြစ်နိုင်သမျှအလေးထားဆောင်ရွက်ရေး။
- (ဃ) တပ်မတော်ကို Standard Army ဖြစ်စေရေးတည်ဆောက်ရာတွင် လေ့လာ၊ လေ့ကျင့်၊ လိုက်နာဆိုသည့် တပ်မတော်၏လုပ်ငန်းစဉ်နှင့်အညီ စွမ်းရည်(၃)ရပ်မြင့်မားစေရေး နှင့် ခေတ်မီနည်းပညာများအား ထိရောက်စွာအသုံးပြုတတ်စေရေး စဉ်ဆက်မပြတ် တိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ရေး။

ပဲခူးမြို့ဆုတောင်းပြည့်ရွှေမော်စောစေတီတော်မြတ်ကြီး၏ ဗုဒ္ဓပူဇော်ယဉ်တော် ကျင်းပမည်

ပဲခူး မတ် ၂၅

ပဲခူးမြို့ ဆုတောင်းပြည့်ရွှေမော်စောစေတီတော် မြတ်ကြီး၏(၂၆၀၈)နှစ်မြောက်ဗုဒ္ဓပူဇော်ယဉ်တော်ကြီး ကို ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့ကဦးဆောင်၍ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ပူဇော်ပွဲနှင့်အတူ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ များအပါအဝင် မတ်လ ၂၇ ရက်မှ ဧပြီလ ၅ ရက် အထိ ၁၀ ရက်တိုင်တိုင် စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။

ရေးဦးစွာ ဘုရားပူဇော်ပွဲတွင် မြတ်ဗုဒ္ဓကို အာရုံပြု၍ ဆုတောင်းပြည့်ရွှေမော်စောစေတီတော် မြတ်ကြီးအား ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီး၊ အမွှေးနံ့သာ၊ ဆွမ်း၊ သစ်သီးဆွမ်းတို့ဖြင့် ဆက်ကပ်လှူဒါန်းပူဇော်ကာ အနေကဇာတင်ခြင်း ကုသိုလ်ဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ပြီး တရားပူဇော်ပွဲတွင် ပင့်ဖိတ်ထားသောသံဃာ တော်အရှင်သူမြတ်များက ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်များ

ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်း၊ ပရိတ်တရားတော်များရွတ်ဖတ် ပူဇော်ခြင်း ကုသိုလ်ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သည်။

သံဃာပူဇော်ပွဲတွင်လည်း ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး အစိုးရအဖွဲ့ကဦးဆောင်ပြီး အလှူဒါနက၊ ဒါယိကာမ များစုပေါင်းကာ သံဃာတော်အရှင်သူမြတ်အပါး ၅၀၀ အား ဆွမ်းဆန်စိမ်းလောင်းလှူခြင်း၊ နဝကမ္မ အလှူငွေများလှူဒါန်းခြင်း ကုသိုလ်များဆောင်ရွက် မည်ဖြစ်သည်။

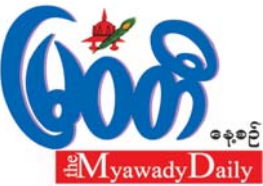
ထို့ပြင် ဗုဒ္ဓအသံသာသနာ့ဗိမာန်ကြီး၏ မြောက် ဘက်ကွင်း၌ ဈေးဆိုင်ခန်းများ၊ အပျော်စီးလှေနှင့် ကလေးကစားကွင်းများအပြင် ဇာတ်သဘင်အဖွဲ့ နှင့် တေးသရုပ်ဖော် ပဒေသာကပွဲအဖွဲ့များက ပါဝင် ကပြဖျော်ဖြေခြင်းတို့ဖြင့် စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။

(၄၁၀)

သင်(FM)အသံလွှင့်အစီအစဉ်

၂၆-၃-၂၀၂၆(ကြာသပတေးနေ့)

၁။ ၀၆:၃၀ ခံစားနားဆင် မြန်မာသံစဉ်	၄။ ၁၇:၀၀ အနုပညာခရီးလမ်း
၂။ ၁၀:၀၀ Internet Pages	၅။ ၁၈:၂၀ Thazin Request Song
၃။ ၁၄:၃၀ Live For You	၆။ ၂၁:၂၀ လွမ်းသဝဏ်လွှာ



- စာတည်းမှူးချုပ် - ဦးမျိုးဝင်းရှိန်
- စာတည်းမှူး(မြန်မာ) - ဦးရာဇာအောင်
- စာတည်းမှူး(အင်္ဂလိပ်) - ဦးရဲမင်းတင်
- စာတည်း(ကျွမ်းကျင်)အင်္ဂလိပ် - ဦးတင်မောင်သန်း

- စာတည်းအဖွဲ့(မြန်မာ) - ဦးနေမင်းဦး၊ ဦးထွန်းထွန်းနိုင်၊ ဒေါ်နီလာအောင်၊ ဒေါ်နှင်းဝတ်ရည်ဖွေး
- စာတည်းအဖွဲ့(အင်္ဂလိပ်) - ဦးထက်မြတ်၊ ဒေါ်သီရိမြနီ
- သတင်းအဖွဲ့(နေပြည်တော်) - ဦးဇော်မင်းဝင်း၊ ဒေါ်ခိုင်ဝါဝါကျော်
- သတင်းအဖွဲ့(ရန်ကုန်) - ဦးစံမင်းသူ၊ နေပြည်တော်
- စာတည်းအဖွဲ့ ၀၃-၇၃၉၉၈၊ ဖက်စ် ၀၃-၇၃၉၉၉/၀၃-၃၀၂၆၂၊ ဖြန့်ချိရေး/ကြော်ငြာ ၀၃-၇၄၀၀၆၊ ၀၃-၇၄၀၀၈၊ ဘုရင့်နောင်ရပ်ကွက်၊ ပုဗ္ဗသီရိမြို့နယ်၊ နေပြည်တော်။
- ရန်ကုန်(ရုံးခွဲ) - စာတည်းအဖွဲ့ ၀၃-၇၄၀၂၁၊ ဖြန့်ချိရေး ၀၁-၄၀၀၆၉၇၊ ကြော်ငြာ ၀၃-၇၄၀၂၂၊ အမှတ်(၁၅)၊ မိုးကောင်းလမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

- မန္တလေး(ရုံးခွဲ) - တာဝန်ခံ ၀၉-၆၈၈၈၉၇၅၊ ၈၄ လမ်း၊ ၂၉၂၃၀ လမ်းကြား၊ ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့။
- ကျိုင်းတုံ(ရုံးခွဲ) - တာဝန်ခံ ၀၉-၂၅၀၅၅၆၃၈၊ ၀၃၄-၇၃၆၀၁ လွိုင်မွေလမ်း၊ အမှတ်(၂)ရပ်ကွက်၊ ကျိုင်းတုံမြို့။
- ပုံနှိပ်ခြင်း/ထုတ်ဝေခြင်းအမှတ် - ၀၀၃၇၈/၀၀၄၉၄ စတင်ထုတ်ဝေသည့်ရက် - ၂၀၁၁ ခုနှစ် ဧပြီလ ၁ ရက်
- E-mail: mwddailynewspapergroup @ gmail.com
- Website - www.myawady.net.mm

သာယာဝတီမြို့နယ်၌ ရေဆင်းပေါ်ဆန်း(၂) မျိုးစပါးကေ ၅၀ စိုက်ပျိုးပြီး မျိုးစပါးများထုတ်လုပ်ကာ သမဝါယမအသင်းသား တောင်သူများအား ဖြန့်ဖြူးရောင်းချပေးမည်

သာယာဝတီ မတ် ၂၅

ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီးသာယာဝတီမြို့နယ်ကျွန်းကုန်း အထွေထွေစီးပွားရေးလုပ်ငန်း သမဝါယမအသင်းအနေဖြင့် ယခုနှစ်စပါးစိုက်ပျိုးရာသီတွင် ရေဆင်းပေါ်ဆန်း(၂) မျိုးစပါးကေ ၅၀ စိုက်ပျိုးပြီး မျိုးစပါးများထုတ်လုပ်ကာ သမဝါယမအသင်းသားတောင်သူများအား ဖြန့်ဖြူးရောင်းချပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း သာယာဝတီမြို့နယ်သမဝါယမဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။

ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းစပါးမျိုးကောင်းမျိုးသန့်များ စိုက်ပျိုးနိုင်စေရန် တိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ သမဝါယမအသင်းများသည် ယခုနှစ်မှစတင်ကာ မျိုးစေ့ထုတ်လုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ကျွန်းကုန်းစိုက်ပျိုးရေးနှင့် အထွေထွေစီးပွားရေးလုပ်ငန်း သမဝါယမအသင်းအနေဖြင့်လည်း မျိုးစပါးများစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

"သာယာဝတီမြို့နယ် ကျွန်းကုန်းစိုက်ပျိုးရေးနှင့် အထွေထွေသမဝါယမအသင်းအနေနဲ့ ရေဆင်းပေါ်ဆန်း(၂)မျိုးစပါးကေ ၅၀ စိုက်ပျိုးပြီး မျိုးစေ့ထုတ်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးစေ့ထုတ်လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ရေဆင်းပေါ်ဆန်း(၂)မျိုးစပါးကေကို စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနရဲ့အကူအညီနဲ့ ကျောက်ဆည်စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာနမှ ရယူစိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့ပါတယ်" ဟု သာယာဝတီမြို့နယ်သမဝါယမဦးစီးဌာန ဦးစီးအရာရှိဦးနေလင်းအောင်ကပြောသည်။

ထွက်ရှိလာသော စပါးမျိုးကောင်းမျိုးသန့်များကို လာမည့်ဦးစပါးစိုက်ပျိုးရာသီတွင် ဈေးနှုန်းချိုသာစွာ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ပြင် စားသုံးရန်အတွက် စိုက်ပျိုးထားသောစပါးများကိုလည်း သမဝါယမအသင်းပိုင်ဆိုင်စက်များတွင် ကြိတ်ခွဲရောင်းချသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ ကျွန်းကုန်းစိုက်ပျိုးရေးနှင့် အထွေထွေစီးပွားရေး



လုပ်ငန်း သမဝါယမအသင်းအနေဖြင့် ယခုနှစ်စပါးစိုက်ပျိုးရာသီတွင် အောင်နိုင်တိုးစပါး ၁၆၁ ဧကနှင့် ရေဆင်းပေါ်ဆန်း(၂)မျိုးစပါးကေ ၅၀ ကို စိုက်ပျိုးထားပြီး သက်တန်ရှောင်စီမံကိန်းမှလည်း သမဝါယမ

အသင်းသားတောင်သူ ၄၄ ဦးကို တစ်ဧကလျှင် ငွေကျပ် ၃၀၄၀၀၀ နှုန်းနှင့်ညီမျှသော မျိုးစေ့နှင့် သွင်းအားစုများ ပံ့ပိုးပေးထားကြောင်း သိရသည်။ ဆောင်းဦး

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့ပေးရေး သင်တန်းဖွင့်

နတ်မောက် မတ် ၂၅

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး နတ်မောက်မြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်တတ်စေရန်ရည်ရွယ်၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့ပေးရေးသင်တန်းကို မတ်လ ၂၄ ရက်က နတ်မောက်မြို့အမှတ်(၁) အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်း၌ ကျင်းပသည်။

အခမ်းအနားတွင် မြို့နယ်ပညာရေးမှူးက ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ နေ့စဉ်ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရသည့်စိန်ခေါ်မှုများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်သည့်အရည်အချင်းရှိစေရန်၊ မိမိတို့၏စိတ်ခံစားချက်များကို ကောင်းမွန်စွာ စီမံခန့်ခွဲတတ်စေရန်၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် ကူညီရိုင်းပင်းတတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ ဖွင့်လှစ်ပေးရခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောကြားသည်။

အဆိုပါသင်တန်းတွင် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် ဆရာ၊ ဆရာမများက စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေခံဗဟုသုတများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချနည်းများ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးအရည်အချင်းများနှင့် ကိုယ်ချင်းစာတရားခေါင်းစဉ်များကို သင်ကြားပေးရာသင်တန်းကို ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီးများ တက်ရောက်ကြပြီး သင်တန်းကို သုံးရက်ကြာသင်ကြားပို့ချပေးလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။ လှဝင်း(ပြန်/ဆက်)

သာပေါင်းမြို့နယ်၌ ဒေသထွက်တိုင်ထောင်ပဲသီးများ ဝယ်လိုအားကောင်းပြီး အရောင်းအဝယ်ကောင်းမွန်



သာပေါင်း မတ် ၂၅

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး သာပေါင်းမြို့နယ်၌ ဒေသထွက်တိုင်ထောင်ပဲသီးများ ဝယ်လိုအားကောင်းပြီး အရောင်းအဝယ်ကောင်းမွန်နေကြောင်း သာပေါင်းမြို့နယ်မှ ကုန်စိမ်းရောင်းဝယ်ရေးပွဲရုံလုပ်ငန်း

လုပ်ကိုင်သူ ဒေါ်ညိုညို၏ပြောဆိုချက်အရ သိရသည်။

သာပေါင်းမြို့နယ်၌ ဒေသထွက်တိုင်ထောင်ပဲသီးများ မတ်လနောက်ဆုံးပတ်မှစ၍ အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်လျက်ရှိရာ တစ်ရက်လျှင် တိုင်ထောင်ပဲသီးပိဿာ ၄၀၀၀ မှ ၆၅၀၀ အထိ အရောင်းအဝယ်ဖြစ်နေကြောင်း သိရသည်။

"ဒီဘက်ကနေထွက်တဲ့ တိုင်ထောင်ပဲသီးတွေကို တခြားမြို့နယ်တွေက ဝယ်လိုအားများနေတာပါ။ တစ်ရက်ကိုတိုင်ထောင်ပဲသီး ပိဿာ ၆၅၀၀ လောက် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီဒေသကထွက်တဲ့ တိုင်ထောင်ပဲသီးတွေက ပိုးမွှားကင်းရှင်းပြီး လတ်ဆတ်မှုရှိပါတယ်။

အခုလိုဒေသထွက်ကုန် တိုင်ထောင်ပဲသီးတွေ ဝယ်လိုအားကောင်းလာတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်တောင်သူတွေ ပိုမိုအဆင်ပြေလာပါတယ်"ဟု ဒေါ်ညိုညိုကပြောသည်။

သာပေါင်းမြို့နယ်၌ လက်ရှိတိုင်ထောင်ပဲသီးအပါအဝင် ဒေသထွက်ရာသီပေါ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထွက်ပေါ်နေသည့်အချိန်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဒေသထွက်ကုန်များသာရောင်းချရသည့်အတွက် သယ်ယူစရိတ်ကုန်ကျမှုသက်သာခြင်းနှင့် လတ်ဆတ်သည့်သီးနှံများကိုသာ အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်ရခြင်းကြောင့် များစွာအကျိုးကျေးဇူးရှိကြောင်း သိရသည်။ သုတကျော်

မန္တလေးဈေးကွက်တွင် ပဲပုပ်ကြိတ်ဖတ်များ ဝယ်လိုအားမြင့်တက်လျက်ရှိ

မန္တလေး မတ် ၂၅

ပဲပုပ်စေ့ကို ဆီကြိတ်ရာမှ ထွက်ရှိလာသော ပဲပုပ်ကြိတ်ဖတ်များ မန္တလေးဈေးကွက်အတွင်း ဝယ်လိုအားမြင့်တက်လျက်ရှိကြောင်း မန္တလေးမြို့ရှိ ပဲ၊ နှမ်းကုန်သည်များထံမှ သိရသည်။

ပဲပုပ်ကြိတ်ဖတ်တွင် အာဟာရဓာတ်များစွာပါဝင်ခြင်းကြောင့် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများက တိရစ္ဆာန်အစာအဖြစ် အသုံးပြုကြပြီး အထူးသဖြင့် ပဲပုပ်ကြိတ်ဖတ်များကို ပုစွန်စာ၊ ငါးစာနှင့် ကြက်စာအဖြစ် အသုံးပြုကာ လက်ရှိတွင် မန္တလေးဈေးကွက်အတွင်း ပဲပုပ်ကြိတ်ဖတ်များ ဈေးကောင်းရနေကြောင်း သိရသည်။

"ပြည်တွင်းမှာ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူတွေက တိရစ္ဆာန်အစာအဖြစ် ပဲဖတ်၊ နှမ်းဖတ်၊ မုန့်ညင်းဖတ်၊ ပန်းနှမ်းဖတ်နဲ့ ပဲပုပ်ဖတ် စတာတွေကို အသုံးပြုကြပါတယ်။ အဲဒီလို တိရစ္ဆာန်အစာတွေထဲမှာ ပဲပုပ်ကြိတ်ဖတ်က ဈေးကွက်ထဲမှာ ဈေးအမြင့်ဆုံးဖြစ်နေပါတယ်"ဟု မန္တလေးမြို့မှ စိုးဝင်းမြင့်ပွဲရုံပိုင်ရှင် ဦးစိုးဝင်းမြင့်က ပြောသည်။

တောင်ပေါ်ဒေသများ၌ စက်တင်ဘာလနှင့် အောက်တိုဘာလတို့တွင် ပဲပုပ်များထွက်ရှိပြီး ရှမ်းပြည်နယ်(တောင်ပိုင်း)၊ (မြောက်ပိုင်း)နှင့် ကချင်ပြည်နယ်တို့၌ အများဆုံးထွက်ရှိကြောင်း၊ ပဲပုပ်ကို ပဲပုပ်စေ့မှထုတ်လုပ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ပဲပုပ်ဆီကိုလည်း စားသုံးဆီအဖြစ်သုံးစွဲကြကာ အကြော်ခံဆီအနေဖြင့် အသုံးများကြောင်း သိရသည်။

ပြည်တွင်း၌ ပဲပုပ်ကို တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နိုင်ပါက ပဲပုပ်စိုက်တောင်သူများ၊ ပဲပုပ်ဆီကြိတ်ခွဲထုတ်လုပ်သော ဆီစက်လုပ်ငန်းရှင်များ၊ လုပ်သားများ၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းရှင်များနှင့် စားသုံးသူအားလုံးအတွက် အကျိုးရှိစေနိုင်ကြောင်း သိရသည်။ ဆောင်းဦး



အရိပ်

မစန္ဒာ

ယမန်နေ့မှအဆက်

'ဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လား ညီလင်းရယ် လူပုံလယ်မှာ ပါးရိုက်တယ်ဆိုတာ အရိုက်ခံရတဲ့သူတင်မကဘူး ရိုက်တဲ့သူလည်း အရှက်ကွဲတာပဲ'

'တကယ်ပါ ကိုကိုရဲ့ အဲဒီမင်္ဂလာဆောင်မှာ နွေသူရိန်ရဲ့အဆက် ဝါဝါခင်ရှိနေတာပဲ အဲဒီစားပွဲနားက နားစွန်နားဖျားကြားလိုက်တဲ့လူတွေကပြောတယ်တဲ့၊ စုလှိုင်ကို စိုင်းမင်းအောင်က လက်မထပ်နိုင်ဘူးဆိုလို့ စုလှိုင်က ထရိုက်တာတဲ့'

ညီလင်းညို၏မျက်နှာထားသည် တည်ကြည်နေသည်။ ထို့ကြောင့် နောက်ပြောင်ပြောခြင်းတော့ မဟုတ်တန်ရာဟု ကျော်ထွန်းညို တွေးမိလေသည်။ ထို့ပြင် သူ၏ညီငယ်သည် မြင်မြင်ကရာကို ရယ်မော နောက်ပြောင်နေတတ်သော ကလေးသာသာ လူငယ်လေး မဟုတ်တော့ပေ။ အတန်ငယ် ရင့်ကျက်တည်ကြည်လာသော လူရွယ်လေးဖြစ်လာချေပြီ။ ညိုမှောင်သော မျက်လုံးလေးများသည် ယခင်တုန်းကလို ရွှင်ပြုံးတောက်ပသောအရောင်ရွှန်းလက်မနေတော့ချေ။

'မင်းစိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေလဲ ညီ'

'ဘာကိုလဲ'

'သူ့အကြောင်းတွေးမိရင်လေ'

'တစ်မျိုးကြီးပဲ'

ညီလင်းသည် သူ့အစ်ကိုအားမကြည့်ဘဲ မျက်နှာလွှဲထားသည်။ ရေနံဆီမီးဖိုမှ ပြာလွဲလွဲမီးတောက်ကို ငေးစိုက်ကြည့်နေသည်။ ကျော်ထွန်းညိုသည် ပုစွန်တုပ်စိမ်းစိမ်းကြီးများကို ဖင်ထိုင်ခုံပေါ်တင်ပြီး နှုတ်ခမ်းမွေးဖြတ်လိုက်လေသည်။ စုလှိုင်အကြောင်း ဆက်ပြောချင်သေးသော်လည်း မပြောတော့ဘဲ ပါးစပ်ကို ပိတ်ထားလိုက်သည်။

'ပုစွန်တုပ် တစ်ပိဿာ ငါးကျပ်ဆိုတော့ သိပ်ပေါတယ်နော် ကိုကို၊ အကောင်ကြီးတွေကလည်း အကြီးကြီး'

'မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ကိုးကွ၊ ဒါတောင် မြို့ပေါ်မို့လို့၊ တောပိုင်းမှာဆို ဒီထက်ပေါတယ်၊ ငါတော့ ညတိုင်း ပျင်းရင် ပုစွန်တုပ်မီးဖုတ်စားနေတာပဲ'

'ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်ကဆိုရင် မေမေဈေးခြင်းတောင်းထဲကနွှက်ပြီး ဖုတ်စားကြတာနော် ကိုကို၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီတုန်းက ထင်းမီးဖိုဆိုတော့ ပိုပြီးဖုတ်လို့ ကောင်းတယ်၊ အခုဟာက ရေနံဆီမီးဖိုကြီး ပုစွန်မီးဖုတ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ပုစွန်မီးကင်ပဲ ဖြစ်မှာပေါ့ဗျာ'

'ဘယ်တတ်နိုင်မှာလဲကွ၊ ငါ့တစ်ယောက်တည်းနေ

တာ၊ ရေနွေးအိုးတည်ဖို့လောက်ကိုတော့ ထင်းမီးမမွေးနိုင်ဘူး'

ညီလင်းညိုသည် ကျောင်းပိတ်သည်နှင့် ကျော်ထွန်းညိုရှိရာ ပုသိမ်သို့ လိုက်လာခဲ့သည်။ ဆိုင်းမဆင့်ဗုံမဆင့် ရောက်လာသောညီငယ်ကို တစ်ဦးတည်းပျင်းနေသော ကျော်ထွန်းညိုက ဝမ်းသာအားရကြိုဆိုခဲ့လေသည်။ သုံး၊ လေး၊ ငါးလခန့်ကွဲနေသော ညီအစ်ကိုနှစ်ဦးသည် ပြောစရာစကားများ မကုန်နိုင်တော့ချေ။ ကျော်ထွန်းညိုသည် အင်ဂျင်နီယာကြီးဖြစ်သော်လည်း ပျဉ်ကား၊ ပျဉ်ခင်း၊ သက်ငယ်မိုးအိမ်လေးကို တစ်ခြမ်းငှားနေထိုင်နေရရှာသူဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင် ပရိဘောဂမယ်မယ်ရရမရှိသော်လည်း အိမ်ရှေ့မှ အိမ်နောက်ထိအောင် ရှုပ်ပွနေလေသည်။ သူတို့ ညီအစ်ကိုနှစ်ဦးစလုံး သပ်သပ်ရပ်ရပ်နေတတ်ထိုင်တတ်သူများမဟုတ်သည့်အတွက် ဖုန်များလည်း ထုတက်နေသည်။ သူတို့နှစ်ဦးသည် ဖုန်တောထဲတွင်ထိုင်၊ ဖုန်တောထဲတွင်စားပြီး ဖုန်တောထဲတွင်ပင် လေပန်းကြသည်။ တံမြက်စည်းလှည်းဖို့၊ ဖုန်ခါဖို့ စိတ်မကူးကြ လှည်းကျင်းစရာလည်း တံမြက်စည်းမရှိချေ။

အမြင်မတော်လွန်းသောကြောင့်ထင်သည်။ တစ်ဖက်ခန်းတွင်နေထိုင်သော အိမ်ပိုင်ရှင်ဦးလေးကြီးက တံမြက်စည်းတစ်ချောင်းကိုင်ကာပေါက်ချလာသော အခါမူ အိမ်လေးသည် သန့်ပြန့်သွားလေတော့သည်။ အတန်ငယ်ရှက်သွားသော ကျော်ထွန်းညိုသည် ထိုနေ့ ညနေပိုင်းရုံးမှအပြန်တွင် တံမြက်စည်းနှစ်ချောင်း ဝယ်လာခဲ့လေသည်။

'ကိုကိုလည်း မိန်းမယူဖို့ကောင်းပြီ၊ မမသက်က ဘာလို့အချိန်ဆွဲနေတာလဲ'

'သင်တန်းပြီးတာနဲ့ ငါကတော့ ယူချင်တာပဲ၊ အခုလို ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ခွဲပြီး တစ်မြို့တစ်ရွာမှာ တစ်ယောက်တည်းလာနေရတာ သိပ်ပြီးစိတ်လေတယ်ကွ'

ပုစွန်တုပ်ကြီးများကို ဖဲထီးသံချောင်းနှင့် ထုတ်ချင်းခပ်ထိုးကာ မီးဖိုပေါ်ကန့်လန့်ဖြတ်တင်လိုက်သည်။ ညီလင်းညိုသည် သံပရာသီးတစ်ခြမ်းကို ညှစ်ထည့်နေသည်။ ပုစွန်ကင်နှင့်တို့၍စားရန်ဖြစ်သည်။

'ဖေဖေတို့၊ မေမေတို့ကတော့ မော်တင်ဘုရားပွဲ ကျရင် လာကြမယ်ပြောနေတယ်၊ နောက်ပြီး မမသက်နဲ့ကိုကိုကိုလည်း အဲဒီလောက်ကျရင် လက်ထပ်ပေးမယ်တဲ့၊ မေကြီးကတော့ ခဏခဏပြောတယ်၊ ကိုကိုအတွက်လည်း စိတ်အေးရပြီ၊ မမကလည်း သူ့ဟာနဲ့ သူဖြစ်သွားပြီ၊ ကျွန်တော့်ကိုပဲ မဟုတ်မဟုတ် မိန်းကလေးနဲ့ ကြိုက်မှာစိုးရိမ်နေရတယ်တဲ့'

'ဟား ဟား၊ ပုသိမ်ကောလိပ်က ကျောင်းသူလေး

'မင်း သူ့ကို တကယ်ချစ်နေလားဟင်'

'မသိဘူး ကိုကိုရယ်၊ ချစ်တယ်လို့လည်း မထင်ဘူး၊ ကြိုက်တယ်လို့လည်း မထင်ဘူး၊ စွဲလမ်းတယ်လို့လည်းမထင်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ သူ့ကိုမေ့မရဘူး'

"မီးဖိုမှ မီးရောင်ဟပ်သောကြောင့်လားတော့ မသိရချေ။ ညီလင်း၏ မျက်နှာလေးသည် နီနေသည်။ စုလှိုင်ဟူသည့်မိန်းမလှလေးကို သူမေ့မရချေ။ စိတ်ချင်းမရင်းနှီးမိ အဆင့်ကျော်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ရင်းနှီးလိုက်သောကြောင့်လည်း မဟုတ်ချေ။ သူ့ကို တစ်ခါတစ်ရံသနားသည်၊ တစ်ခါတစ်ရံ အမြင်ကတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံနာကြည်းသည်၊ တစ်ခါတစ်ရံ မုန်းမိသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ သနားခြင်း၊ နာကြည်းခြင်းစသည့် စုလှိုင်နှင့်ပတ်သက်သောခံစားမှုတစ်ရပ်သည် သူ့ကို တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုက အမြဲလွှမ်းမိုးထားတတ်လေသည် . . ."

တွေ့မဆိုးဘူးကွ ချောတယ်၊ ညနေကျရင် ကန်သုံးဆင့် ဘက်လမ်းလျှောက်ကြမယ်လေကွာ၊ ကန်သုံးဆင့်က အင်းလျားထက်သန့်ရှင်းတယ် ညီရ၊ ဟိုလိုအတွဲတွေ ချောင်မခိုဘူး'

'ကိုကိုရ၊ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ တခြားမိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို ချစ်ဖို့ရာ သိပ်မလွယ်ပါဘူး'

'ဘာပြောတယ် ညီ'

ကျော်ထွန်းညို အံ့သြသွားသည်။ ညီလင်းညိုကို ဖျတ်ခနဲလှည့်ကြည့်လေသည်။ ညိုမှောင်နေသော မျက်လုံးလေးများတွင် သူ့ရင်ထဲမှဝေဒနာသည် တစ်စွန်းတစ်စထင်ဟပ်နေလေသည်။

'ညီ၊ မင်း သူ့ကို တကယ်စွဲလမ်းနေသလား'

'စွဲလမ်းတာတော့ မဟုတ်ဘူး ကိုကို၊ ဒါပေမဲ့ တစ်မျိုးပဲ၊ ကျွန်တော်လည်း မပြောတတ်ပါဘူး ကိုကိုရယ်'

'မင်း သူ့ကို တကယ်ချစ်နေလားဟင်'

'မသိဘူး ကိုကိုရယ်၊ ချစ်တယ်လို့လည်း မထင်ဘူး၊ ကြိုက်တယ်လို့လည်း မထင်ဘူး၊ စွဲလမ်းတယ်လို့လည်းမထင်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ သူ့ကိုမေ့မရဘူး'

မီးဖိုမှ မီးရောင်ဟပ်သောကြောင့်လားတော့ မသိရချေ။ ညီလင်း၏ မျက်နှာလေးသည် နီနေသည်။ စုလှိုင်ဟူသည့်မိန်းမလှလေးကို သူမေ့မရချေ။ စိတ်ချင်းမရင်းနှီးမိ အဆင့်ကျော်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ရင်းနှီးလိုက်သောကြောင့်လည်း မဟုတ်ချေ။ သူ့ကို တစ်ခါတစ်ရံသနားသည်၊ တစ်ခါတစ်ရံ အမြင်ကတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံနာကြည်းသည်၊ တစ်ခါတစ်ရံ မုန်းမိသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ သနားခြင်း၊ နာကြည်းခြင်းစသည့် စုလှိုင်နှင့်ပတ်သက်သောခံစားမှုတစ်ရပ်သည် သူ့ကို တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုက အမြဲလွှမ်းမိုးထားတတ်လေသည်။

'သူ့ဝမ်းထဲမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့သွေးသားတည်ခဲ့ဖူးတယ်မဟုတ်လား ကိုကိုရယ်၊ အဲဒါကိုတွေးမိရင် ကျွန်တော့်ရင်ထဲမှာ ပြောင်းဆန်သွားတာပဲ၊ သူ့ကို

လည်း သိပ်မုန်းတယ်၊ ဘယ်လိုလဲ မသိပါဘူးဗျာ၊ ကျွန်တော်လည်း မပြောပြတတ်ဘူး၊ သူ ကျွန်တော့်ကိုမြင်ရင် ဘာလို့လှောင်သလို၊ ပြောင်သလို ရယ်ရယ် ပြနေရတာလဲ'

'သူ့မှာ သံသယတွေ သိပ်များတယ် ညီရယ်'

'ဘာလို့ များနေတာလဲဟင်'

'တစ်ကိုယ်လုံးလည်း မာနချည်းပဲ'

'ဘာလို့လဲဗျာ'

'အခုဒီမှာ ညဆိုရင် သိပ်ပျင်းဖို့ကောင်းတယ်၊ အိမ်ရှေ့အိမ်က ကိုသာမြနဲ့ စစ်တုရင်ထိုးရင်ထိုး၊ မထိုးရင် စာဖတ်၊ ဒီတော့ ပျင်းရင် ဟိုတွေး ဒီတွေးပေါ့၊ အခုတော့ တွေးရင်းတွေးရင်း သူ့ကိုနားလည်လာသလိုပဲ'

မီးဖိုဘေးဇလုံထဲတွင် မီးဖိုပေါ်တက်ရန် အလှည့်မကျသေးသော ပုစွန်တုပ်ကြီးသုံးကောင်သည် သူတို့ ညီအစ်ကိုအား ပြူးကြောင်ကြောင်ဖြင့်လှမ်းကြည့်နေကြဟန်ရှိသည်။ ညီလင်းညိုသည် အောက်နှုတ်ခမ်းကို ခပ်ဖိဖိလေးကိုက်ထားရင်းမှ သက်ပြင်းရှိုက်လိုက်မိလေသည်။ သူကတော့ နားမလည်ပါ။ စုလှိုင်ဟူသည့် မိန်းမချော မာနခဲလေးအကြောင်းကို နားလည်နိုင်စွမ်း မရှိပါချေ။

'ငါတို့အိမ်မှာ ကြက်သားဟင်းချက်ရင် လူကြီးတွေ အတွက် အသည်းအမြစ်ကို စားဦးစားဖျားဖယ်ထားတတ်တယ်မဟုတ်လား၊ တစ်ခါတလေ ဆောင်းတွင်း သိပ်အေးတဲ့အခါဆိုရင် အဲဒီအသည်းလေးက မာခဲပြီး အေးစက်သွားတတ်တယ်လေကွာ၊ ငါတော့ အဲဒါကိုပဲ သတိရတယ်၊ စုလှိုင်ရဲ့အမြစ်က အဲဒီလိုပဲကွ၊ အေးစက်နေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေရလို့ သူ့နဲ့လုံးသားဟာ မာခဲနေတာ၊ သူ့အဖေ၊ သူ့အမေ၊ သူ့အဘွား၊ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်က ရေခဲခန်းလေးဖြစ်နေတာကိုး သံသယအမှုန်တွေ၊ မာနအမှုန်တွေက သူ့ကို တဖြည်းဖြည်း ဖိပြီးအုပ်ထားကြတယ်လေ'

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

တိုက်ကြီးမြို့နယ် တိုင်းရင်းသားစာပေသင် ဆရာ ဆရာမများ မွမ်းမံသင်တန်းဆင်းပွဲကျင်းပ



ရန်ကုန် မတ် ၂၅

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး တိုက်ကြီးခရိုင် တိုက်ကြီးမြို့နယ်၌ တိုင်းရင်းသားဘာသာသင်ကြားရေးအထောက်အကူပြု (Teaching Assistant-TA)နှင့် တိုင်းရင်းသားစာပေသင် (Language Teacher-LT) ဆရာ၊ ဆရာမများ မွမ်းမံသင်တန်းဆင်းပွဲကို မတ်လ ၂၅ ရက်တွင် ရှမ်းကျောင်းကြီးကျောင်းတိုက် နီးဘုရားကြီးဓမ္မာရုံ၌ ကျင်းပရာ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့ဝင် တိုင်းရင်းသားရေးရာဝန်ကြီး ဦးစောဂျက်ကော့ထူးနှင့် တာဝန်ရှိသူများ

တက်ရောက်ကြသည်။

ရှေးဦးစွာ တိုင်းရင်းသားရေးရာဝန်ကြီး ဦးစောဂျက်ကော့ထူးက တိုင်းရင်းသားစာပေနှင့်ဘာသာစကားကို အရေး၊ အဖတ်၊ အပြောကဏ္ဍစုံတွင် ပိုမိုစနစ်ကျပြီး ပိုင်နိုင်စွာသင်ကြားပေးနိုင်သည့် အရည်အသွေးမြင့် ဆရာ၊ ဆရာမများ ဖြစ်လာစေရန် ရည်ရွယ်၍ မွမ်းမံသင်တန်းဖွင့်လှစ်ပေးရခြင်းဖြစ်ကြောင်းပြောကြားသည်။ ဆက်လက်၍ တိုက်ကြီးမြို့နယ် ရှမ်းစာပေနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအသင်းဥက္ကဋ္ဌ ဦးစိုင်းကျော်ထူးက ကျေးဇူးတင်စကားပြော

ကြားသည်။

ထို့နောက်တိုင်းရင်းသားရေးရာဝန်ကြီး ဦးစောဂျက်ကော့ထူးက တိုင်းရင်းသားဘာသာသင်ကြားရေးအထောက်အကူပြု (Teaching Assistant-TA)နှင့် တိုင်းရင်းသားစာပေသင် (Language Teacher - LT) ဆရာ၊ ဆရာမများအား သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များ ပေးအပ်ပြီး ရှမ်းအကများဖြင့် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ကြသည့်အကအဖွဲ့များအား ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်ငွေများ ပေးအပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ဝတ်ရည်(ပြန်/ဆက်)

ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်



ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ(၂၀၀၈ ခုနှစ်) အခန်း(၁)၊ ပုဒ်မ ၂၀၊ ပုဒ်မခွဲ(၈)မှာ“တပ်မတော် သည် နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်အဓိကတာဝန်ရှိသည်” လို့ အတိအလင်းပြဋ္ဌာန်းထားပြီးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပြဋ္ဌာန်းချက်နဲ့အညီ တို့တပ်မတော်ဟာ ဒီတာဝန်အရေးသုံးပါးကို အစဉ်တစိုက်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်လျက်ရှိတယ်။

(နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေးနှင့်အေးချမ်းသာယာရေးကော်မရှင်ဥက္ကဋ္ဌ တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး သတိုးမဟာသရေစည်သူ သတိုးသီရိသုဓမ္မမင်းအောင်လှိုင် တပ်မတော်(ကြည်း) ဗိုလ်သင်တန်းကျောင်း(မှော်ဘီ)ဘွဲ့ရအမျိုးသမီးဗိုလ်လောင်းသင်တန်းအမှတ်စဉ်(၁၂)သင်တန်းဆင်းပွဲအခမ်းအနားတွင် ပြောကြားသည့်မိန့်ခွန်းမှကောက်နုတ်ချက်)
၁၂-၁၂-၂၀၂၅

ရွှေဘိုမြို့နယ်၌ မြေပဲစိုက်ဧကများ ရာနှုန်းပြည့်နုတ်သိမ်းပြီးစီး

ရွှေဘို မတ် ၂၅

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး ရွှေဘိုမြို့နယ် ၌ ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီတွင် မြေပဲ ဧက ၆၄၃၀ အထိစိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့ကြောင်း နှင့် အဆိုပါစိုက်ပျိုးထားသောမြေပဲစိုက် ခင်းများကို ဇန်နဝါရီလမှစတင်၍ နုတ်သိမ်းကြရာ ယခုအခါရာနှုန်းပြည့် နုတ်သိမ်းပြီးစီးနေပြီး တစ်ဧကလျှင် ၆၄ ဒသမ ၅၀ တင်းထွက်ရှိကြောင်း ရွှေဘို မြို့နယ်စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှစာရင်းများ အရသိရသည်။

“ရွှေဘိုမြို့နယ် ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုး ချိန်မှာ မြေပဲသီးနှံဧက ၆၄၃၀ အထိ စိုက်ပျိုးထားပါတယ်။ အဲဒီစိုက်ပျိုးထားတဲ့

မြေပဲခင်းတွေ လက်ရှိအချိန်မှာတော့ ဧကအားလုံး ရာနှုန်းပြည့်နုတ်သိမ်းပြီး စီးနေပြီဖြစ်ပါတယ်။ မြေပဲစိုက်ပျိုးမှု အနေနဲ့ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းလျက်ရှိကြ ပါတယ်။ ဆီထွက်သီးနှံအနေနဲ့ကတော့ အောင်မြင်တဲ့အနေအထားမှာရှိတယ်။ မြေပဲစိုက်ပျိုးမှုအနေနဲ့ တစ်နှစ်နဲ့တစ်နှစ် တိုးတက်လာပါတယ်”ဟု ရွှေဘိုမြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူးက ပြောသည်။

ရွှေဘိုမြို့နယ်၌ မြေပဲစိုက်ခင်းများ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းနိုင်ရေး ပိုးမွှားရောဂါ ကျရောက်မှုမှရှောင်ရန်၊ ပေါင်းမြက်ကင်းစင် စေရန်အတွက် စိုက်ခင်းများအတွင်း

ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးပြီး ကင်းထောက် မှတ်တမ်းများယူခြင်းတို့ကို မြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှ ဝန်ထမ်းများက ကွင်းဆင်း၍ဆောင်ရွက်ပေးကြောင်း သိရ သည်။

စိုက်ပျိုးမြေများတွင် တစ်သီးစား ကိုသာ စိုက်ပျိုးခြင်းထက် သီးထပ်၊ သီးညှပ်စိုက်ပျိုးနိုင်ရေး ကြိုးပမ်းဆောင် ရွက်ကာ စိုက်ပျိုးရေးအခြေခံလိုအပ်ချက် ဖြစ်သည့် မျိုး၊ မြေ၊ ရေနှင့် စိုက်ပျိုးရေး နည်းစနစ်ကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုခြင်းဖြင့် တောင်သူများစိုက်ပျိုးရေးဝင်ငွေတိုးပွားပြီး လူမှုစီးပွားဘဝများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာ မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ (၄၀၉)



ပွင့်ဖြူမြို့နယ်၌ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးလိမ္မာ သင်တန်းဆင်းပွဲကျင်းပ

ပွင့်ဖြူ မတ် ၂၅

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး ပွင့်ဖြူမြို့ အရှေ့ပိုင်းရပ်ကွက်ရှိ အောင်သိဒ္ဓိကျောင်း တိုက် ဘဝမဏ္ဍိုင်သာသနာပြုဖောင်ဒေးရှင်းမှကြီးမှူး၍ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေး လိမ္မာသင်တန်းဆင်းပွဲနှင့် ဆုပေးပွဲ အခမ်းအနားကို မတ်လ ၂၅ ရက်တွင် အဆိုပါကျောင်းတိုက်၌ ကျင်းပ သည်။

ရှေးဦးစွာ သမော်အင်းကျေးရွာ ရွှေ ကုသိုလ်ကျောင်းတိုက်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ဝိမလ (မြို့နယ်သံဃနာယကအဖွဲ့ဝင်) ထံမှ ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ကြ သည်။

ဆက်လက်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေး လိမ္မာသင်တန်းမှကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ များက စွမ်းရည်ပြ(Talk Show) အစီအစဉ် ကိုပြုလုပ်ကာ သင်တန်းတွင် ထူးချွန်ဆု ရရှိသူများကို ဆရာတော်ကြီးများ၊ မြို့နယ် စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးကော်မတီ ဥက္ကဋ္ဌ ဦးလင်းလင်းအောင်နှင့် တာဝန်ရှိ သူများက ဆုများပေးအပ်သည်။

ထို့နောက် ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးလိမ္မာ

သင်တန်းပို့ချသင်ကြားပေးသော သံဃာ တော်အရှင်သူမြတ်များ၊ သီလရှင်ဆရာ လေးများကို လှူဖွယ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ လှူဒါန်းပြီး နည်းပြဆရာ၊ ဆရာမများကို အမှတ်တရလက်ဆောင်ပစ္စည်းများပေး အပ်သည်။

ပွင့်ဖြူမြို့ အောင်သိဒ္ဓိကျောင်းတိုက် တွင်ဘဝမဏ္ဍိုင်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တသုစိတ္တ သာရ(မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ၊ မြို့နယ် သံဃနာယကအဖွဲ့ဝင်)၏ ဦးဆောင် မှုဖြင့် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများကို ပညာပြည့်ဝနှလုံးလှဖို့ ဓမ္မအမွေဖြစ်စေရန် ဟူသော ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ ၏တရားတော်နှင့်အညီ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ သော လူတော်လူကောင်းများ ပေါ်ထွန်း လာစေရန်ရည်ရွယ်၍ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဗုဒ္ဓ အဆုံးအမ ယဉ်ကျေးလိမ္မာစာပေများ၊ ဘုရားရှိခိုးနည်း၊ သီလယူခြင်း၊ မေတ္တာ ပို့သခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း အစရှိသည့် ယဉ်ကျေးလိမ္မာ သင်ခန်းစာများကို ပို့ချ သင်ကြားပေးလျက်ရှိကြောင်း သိရ သည်။

လှိုင်ဝင်းလေး(ပွင့်ဖြူမြို့)

မိုးနဲမြို့နယ်၌ ကော်ဖီသီးနှံတိုးချဲ့စိုက်ပျိုးနိုင်ရေး ပျိုးထောင်လျက်ရှိ

မိုးနဲ မတ် ၂၅

ရှမ်းပြည်နယ်(တောင်ပိုင်း) မိုးနဲမြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန ပျိုးဥယျာဉ်၌ လာ မည့်စိုက်ပျိုးရာသီတွင် ကော်ဖီသီးနှံတိုးချဲ့ စိုက်ပျိုးနိုင်ရေးအတွက် ယခုအခါကော်ဖီ ပျိုးပင်များစတင်ပျိုးထောင်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ခြင်းမှာ ကော်ဖီ သီးနှံတိုးချဲ့စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် တောင်သူများ ဝင်ငွေတိုးတက်ကာလူမှုစီးပွားဘဝတိုးတက် လာစေပြီး ဒေသအတွင်း အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ ပိုမိုရရှိစေရန်၊ နှစ်ရှည် သီးနှံပင်များကြားတွင် ကော်ဖီပင်ထည့် သွင်းစိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် မြေတစ်ယူနစ် ဧရိယာတိုးတက်ကာ မြန်မာ့ကော်ဖီ ကမ္ဘာ့ ဈေးကွက်သို့ ထိုးဖောက်နိုင်ရန် ရည်ရွယ် ပျိုးထောင်စိုက်ပျိုးလျက်ရှိပြီး ယခုလက်ရှိ

တွင်၅ ဧကခန့်ပျိုးထောင်ထားရှိကာ ထပ်မံ ၍ ပျိုးအိတ်များဖြင့် ပျိုးထောင်မည်ဖြစ်ပြီး အပင်ပေါက်များရရှိပါက လာမည့်စိုက်ပျိုး

ရာသီတွင်တောင်သူများအား အခမဲ့ဖြန့်ဝေ ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း မြို့နယ်စိုက်ပျိုးရေး ဦးစီးဌာနမှသိရသည်။ မျိုးညွှန်ရွှေ(မိုးနဲ)



MWD Education,
Knowledge &
Sports Channel

၂၆-၃-၂၀၂၆(ကြာသပတေးနေ့)

၁။ ၀၉:၀၀ - ၀၉:၁၀ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ တိရစ္ဆာန်ကမ္ဘာ
နွားနောက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ
၂။ ၁၅:၀၀ - ၁၅:၁၅ IT သုတ

မိုးညှင်းမြို့၌ သစ်တောထိန်းသိမ်းရေး တောမီးကာကွယ်ရေးနှင့် မီးခိုးမြူငွေ့လျှော့ချရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးဟောပြော

မိုးညှင်း မတ် ၂၅

ကချင်ပြည်နယ် မိုးညှင်းခရိုင် မိုးညှင်းမြို့နယ် သစ်တောဦးစီးဌာနမှ သစ်တောထိန်းသိမ်းရေး၊ တောမီးကာကွယ်ရေးနှင့် မီးခိုးမြူငွေ့လျှော့ချရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးဟောပြောပွဲကို မတ်လ ၂၄ ရက်က စိုးဘုရားသားစံကိုယ်ပိုင်အထက်တန်းကျောင်း၌ ကျင်းပသည်။

ရှေးဦးစွာ မြို့နယ်သစ်တောဦးစီးဌာနဦးစီးအရာရှိ ဦးမင်းကိုကိုက သစ်တောထိန်းသိမ်းရေး၊ တောမီးကာကွယ်ရေးနှင့် မီးခိုးမြူငွေ့လျှော့ချရေးဆိုင်ရာများနှင့် ပတ်သက်သည့် မီးခိုးမြူငွေ့အမျိုးအစား

များ၊ မီးခိုးမြူငွေ့ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းအကြောင်းအရာများ၊ မီးခိုးမြူငွေ့ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ဆိုးကျိုးများနှင့် ကာကွယ်နိုင်သောနည်းလမ်းများ စသည့်အကြောင်းအရာများကို ဟောပြောသည်။ ဆက်လက်၍ မြို့နယ်သစ်တောဦးစီးဌာန တောအုပ်ကြီး ဦးသန့်ဇင်ဦးက သစ်တောပြုစုထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ထားရှိမှုအခြေအနေများကို PowerPoint ဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား အသိပညာပေးဟောပြောသည်။ ထို့နောက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ

များက သိရှိလိုသည့်အကြောင်းအရာများကို မေးမြန်းဆွေးနွေးကြရာ သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများက ပြန်လည်ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပြောကြားကြသည်။ အဆိုပါအသိပညာပေးဟောပြောပွဲကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးကို တန်ဖိုးထားဆောင်ရွက်တတ်စေရန်၊ သစ်တောသစ်ပင်စိုက်ပျိုးရေးကို အလေးထားဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်နှင့် မီးခိုးမြူငွေ့အန္တရာယ်မှ တားဆီးကာကွယ်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ကျင်းပရခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။



ကြာအင်းဆိပ်ကြီးမြို့နယ် ထီးဖိုးနိုင်(မွန်)ကျေးရွာ၌ မြစ်မီးရောင်ကျေးရွာစီမံကိန်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေမှု ကွင်းဆင်းစစ်ဆေး

ကြာအင်းဆိပ်ကြီး မတ် ၂၅

ကရင်ပြည်နယ် ကြာအင်းဆိပ်ကြီးခရိုင် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနမှ ကြာအင်းဆိပ်ကြီးမြို့နယ်ထီးဖိုးနိုင်(မွန်)ကျေးရွာ၌ မြစ်မီးရောင်ကျေးရွာစီမံကိန်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေမှုအခြေအနေများကို မတ်လ ၂၅ ရက်တွင် တာဝန်ရှိသူများ ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးကြသည်။

ထိုသို့ ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးရာတွင်

ကြာအင်းဆိပ်ကြီးခရိုင် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန ဦးစီးမှူး ဦးမင်းဝေဖြိုး၊ မြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန ဦးစီးမှူး ဦးစောဟိန်းမင်းနှင့် စီမံကိန်းတာဝန်ခံဝန်ထမ်းများက မြစ်မီးရောင်ကျေးရွာစီမံကိန်းရန်ပုံငွေ ကြီးကြပ်မှုကော်မတီဝင်များနှင့်တွေ့ဆုံ၍ ထီးဖိုးနိုင်(မွန်)ကျေးရွာ၌ မြစ်မီးရောင်ကျေးရွာစီမံကိန်းရန်ပုံငွေများ ဖြင့်စီမံကိန်းလုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်

ဖော်ဆောင်ရွက်နေမှု၊ ငွေစာရင်းပုံစံများ စနစ်တကျဖြည့်သွင်းထားခြင်း ရှိ၊ မရှိနှင့် စီမံကိန်းလက်စွဲစာစောင်ပါ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း ဆောင်ရွက်ထားခြင်း ရှိ၊ မရှိအခြေအနေများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးကြပြီး ခရိုင်ဦးစီးမှူး ဦးမင်းဝေဖြိုးက လိုအပ်သည်များ ဖြည့်စွက်မှာကြားသည်။ အဆိုပါ ထီးဖိုးနိုင်(မွန်)ကျေးရွာ၌ မြစ်မီးရောင်ကျေးရွာစီမံကိန်းကို ၂၀၁၆-၂၀၁၇ ဘဏ္ဍာနှစ်က ငွေကျပ် သန်း ၃၀

ဖြင့် စတင်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ နဝမနှစ်စက်ဝန်းအဖြစ် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူ ၅၃ ဦး၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူ ၂၈ ဦး၊ အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူ ၂၅ ဦး စုစုပေါင်း အသင်းသား၊ အသင်းသူ ၁၀၆ ဦးအတွက် ငွေကျပ် ၆၈ ဒသမ ၄ သန်းကို အတိုးနှုန်းသက်သာစွာ ထုတ်ချေးပေးထားကြောင်း သိရသည်။

ကိုသက်

Mobile Training Bus ဖြင့် အလုပ်သမားရေးရာ အသိပညာပေးဆွေးနွေး

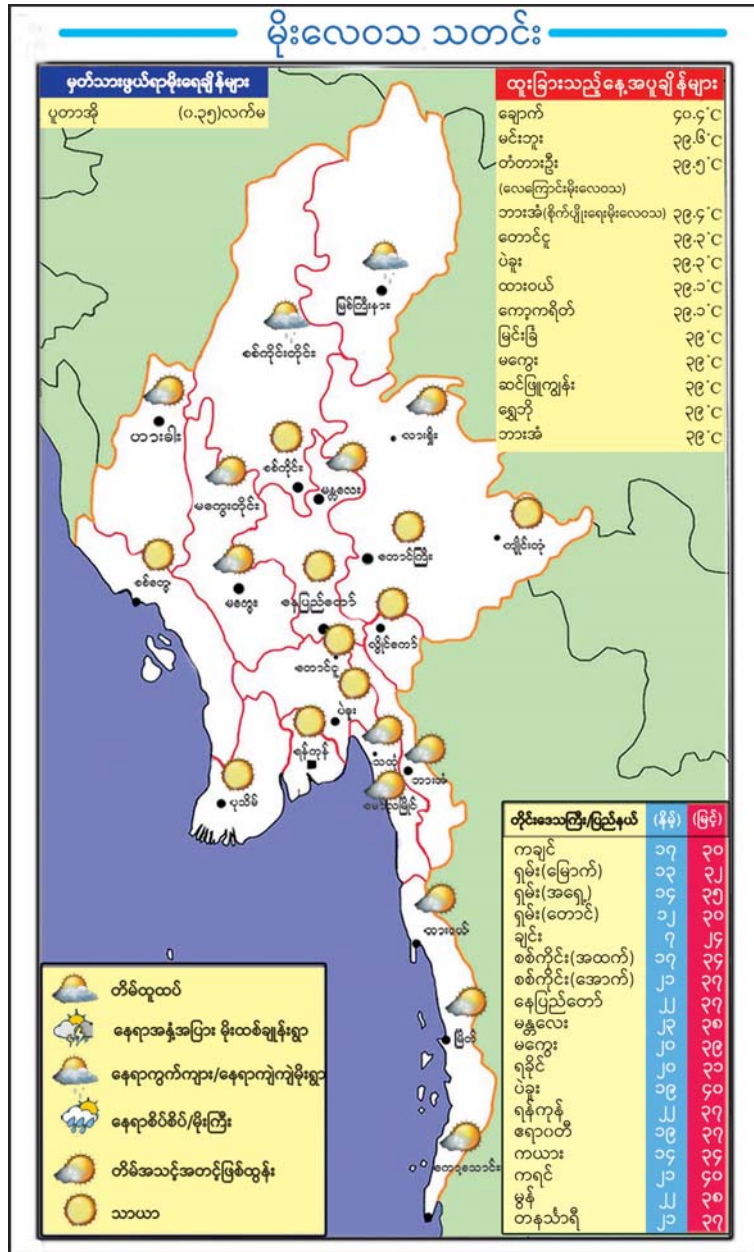
ရန်ကုန် မတ် ၂၅

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ဒဂုံမြို့သစ်ခရိုင်ဒဂုံ(အရှေ့ပိုင်း)မြို့နယ်၌ အလုပ်ရုံနှင့် အလုပ်သမားဥပဒေစစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာနမှ Mobile Training bus ဖြင့် အလုပ်သမားရေးရာ အသိပညာပေးဆွေးနွေးပွဲကို မတ်လ ၂၃ ရက်က စက်ရုံများအရောက် ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ကြသည်။

ထိုသို့ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အလုပ်ရုံနှင့်အလုပ်သမားဥပဒေစစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာန ဒဂုံမြို့သစ်ခရိုင်ရုံး လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးထွန်းအောင်ကျော်က ၁၉၅၁ ခုနှစ် အလုပ်ရုံများအက်ဥပဒေ၊ ၁၉၅၁ ခုနှစ် ခွင့်ရက်နှင့်အလုပ်ပိတ်ရက် အက်ဥပဒေ၊ ၂၀၁၆ ခုနှစ်အခကြေးငွေပေးချေရေးဥပဒေတို့ပါအလုပ်သမားများ၏ရခိုင်ခွင့်များ၊ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဋ္ဌာန်းချက်များကို ဒဂုံ(အရှေ့ပိုင်း)မြို့နယ် အမှတ်(၅၅/၁) သံချပ်ဝန်ဦးမြူလမ်းရှိ အထည်ချုပ်စက်ရုံ၊ အမှတ်(၂၁)သံချပ်ဝန်ဦးမြူလမ်းရှိ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းစက်ရုံ၊ အမှတ်(၁၉၂၀) ဦးအောင်ဇေယျလမ်းရှိ အထည်ချုပ်စက်ရုံ၊ အမှတ်(၁၄၄) ရပ်ကွက် ကျန်စစ်သားလမ်းနှင့် အမှတ်(၁၁)ရှိ ဖိနပ်စက်ရုံတို့၌ Mobile Training Bus အသုံးပြု၍ အသိပညာပေးဆွေးနွေးပြောကြားသည်။

ယခုကဲ့သို့ အသိပညာပေးဆွေးနွေးမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမားများ အလုပ်သမားဥပဒေများကိုသိရှိကာ အလုပ်ရှင်၊ အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင်ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ပြီး ကုန်ထုတ်လုပ်မှုတိုးတက်ကာ နိုင်ငံ၏စီးပွားရေးကဏ္ဍကို များစွာအထောက်အကူပြုနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

အေးမဉ္ဇူ



ပခုက္ကူမြို့ သီဟိုဠ်ရှင်မြတ်စွာဘုရားကြီး လုံးတော်ပြည့်ရွှေသင်္ကန်းကပ်လှူပူဇော်ပြီးစီးမှု အထိမ်းအမှတ်ပွဲတော်ကျင်းပမည်

ပခုက္ကူ မတ် ၂၅

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး ပခုက္ကူမြို့၌ သီဟိုဠ်ရှင်မြတ်စွာဘုရားကြီး လုံးတော်ပြည့်ရွှေသင်္ကန်းကပ်လှူပူဇော်ပြီးစီးမှုအထိမ်းအမှတ်ပွဲတော်ကို မတ်လ ၂၇ ရက်မှ ဧပြီလ ၇ ရက်အထိ ကျင်းပမည်ဖြစ်ကြောင်း ဘုရားဂေါပကအဖွဲ့မှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦး၏ ပြောပြချက်အရ သိရသည်။

ထိုသို့ အထိမ်းအမှတ်ပွဲတော်ကျင်းပရာတွင် မတ်လ ၂၇ ရက် နံနက်ပိုင်းတွင် ဘုရားကြီးမြောက်ဘက် မုခ်ဦးရှေ့၌ အောင်ပွဲအထိမ်းအမှတ်ဖွင့်ပွဲကို လည်းကောင်း၊ မတ်လ ၂၇ ရက် ညနေပိုင်းတွင် ဆည်းဆာတရားပွဲတော်ကိုလည်းကောင်း၊ မတ်လ ၂၈ ရက်မှ ဧပြီလ ၁ ရက်အထိ မြန်မာ့ရိုးရာဓလေ့ကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်သောအားဖြင့် မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းအလှူခတ်ပွဲကိုလည်းကောင်း၊ သီဟိုဠ်ရှင်ကဇာတ်ရုံ၌ မတ်လ ၃၀ ရက်မှ ဧပြီလ ၁ ရက်အထိ မန္တလေးအားမာန်သစ်ဇာတ်အဖွဲ့နှင့် ဧပြီလ ၅ ရက်မှ ၇ ရက်အထိ မန္တလေးကောင်းစစ်ဟိန်းဇာတ်အဖွဲ့တို့ဖြင့် ဇာတ်အလှူသဘင်ပျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်များကိုလည်းကောင်း၊ ဧပြီလ ၁ ရက် နံနက်ပိုင်းတွင် ဘုရားအနောက်ဇာတ်ဗုဒ္ဓပူဇော်ပွဲတော်၊ ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလွှာပေးအပ်ပွဲ၊ ရေစက်ချတရားပွဲ၊ စတုဒိသာကျေးမွေးခြင်းနှင့် ဧပြီလ ၁ ရက် ညနေပိုင်းတွင် ပင့်သံဃာတော် ၁၀၈ ပါးအား ဆွမ်းဆန်တော်လောင်းလှူပွဲကိုလည်းကောင်း အသီးသီးကျင်းပမည်ဖြစ်သည်။

အဆိုပါပွဲတော်ကာလများအတွင်း ဈေးဆိုင်ခန်းပေါင်း ၃၀၀ ခန့်ဖြင့် အညာဒေသထွက်စားသောက်ကုန်နှင့်လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများ၊ အဝတ်အထည်ဒီဇိုင်းမျိုးစုံ၊ ကလေးကစားစရာပစ္စည်းမျိုးစုံ၊ တောင်သူလယ်သမားသုံးပစ္စည်းများ၊ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များနှင့် မုန့်ဆိုင်တန်းများပါဝင်သော ရပ်နီးရပ်ဝေးမှဈေးသည်များနှင့် ဒေသခံဈေးသည်များ၏ စုပေါင်းဈေးရောင်းပွဲတော်အပြင် မိဘပြည်သူများ စိတ်အပန်းဖြေနိုင်ရေးအတွက် ကလေးကစားစရာနေရာများ၊ ပင်လယ်ခင်းပြေအပါအဝင် အပျော်စီးနေရာများစီစဉ်ထည့်သွင်းထားပြီး စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ဘာဗိသာ(ပခုက္ကူ)

လျင်ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပြည်သူသို့ အသိပေးနှိုးဆော်ချက်

လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာန



လျင်ဘေးပညာပေးစာစောင်

လျင်ဘေးအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်များ

၁။ မိမိနေထိုင်ရာနေရာသည် မည်သည့်လျင်ရန်တွင် ကျရောက်သည် မည်ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်ကို လေ့လာထားပါ။



၂။ ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာ၊ လမ်းကြောင်းများကို သတ်မှတ်ထားပါ။ လျင်လှုပ်နေချိန်တွင် လူမှုနေထိုင် ရမည့် နည်းလမ်းများကို မိသားစုဝင် များအား အသိပေး လေ့ကျင့်ထားပါ။



၃။ အထပ်မြင့်တိုက်များမှ ခုန်ထွက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။



လျင်လှုပ်ပြီးနောက် ပြုလုပ်ရန်အချက်များ

၁။ မိမိ၏ မိသားစုဝင်များကို စစ်ဆေးပါ။ မိသားစုဝင် များပျောက်ဆုံးသွားပါက သက်ဆိုင်ရာသို့အကြောင်း ကြားပါ။



၂။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူများကို စစ်ဆေးပြီး လိုအပ်သော အကူအညီများပေးပါ။



၃။ ပြိုကျ၊ ပျက်ကျ၊ ကွဲရနိုင်သော ပစ္စည်းများ၊ တွဲလောင်း ကျနေသော အရာများကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် မြဲမြံအောင် ပြုလုပ်ထားပါ။



၄။ မိသားစုသုံး အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ၊ အရေးကြီး စာရွက် စာတမ်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

၅။ မိမိအိမ်၏ ခိုင်ခံ့မှုကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီးတောင့်တင်း ခိုင်မာအောင်ပြုလုပ်ထားပါ။



လျင်လှုပ်နေစဉ်တွင်လိုက်နာရန်အချက်များ

၁။ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုမရှိပါနှင့်။ သတိရှိပါ။ တည်ငြိမ်မှုရှိပါ။

၂။ (၅) စက္ကန့် အတွင်း အဆောက်အအုံအပြင်သို့ ရောက်နိုင်ပါကပြေးထွက်ပါ။ မရောက်နိုင်ပါက ဘေးကင်းသောနေရာတွင် (ဝပ် ကာ ကိုင်) ပုံစံဖြင့်နေပါ။



ဝပ် = ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော နေရာတွင် ဝပ်နေပါ။
ကာ = ခိုင်ခံ့သော စားပွဲ၊ ခုံ၊ စတင် အောက်တွင် မိမိကိုယ်ကို အကာအကွယ်ယူပါ။
ကိုင် = ခိုင်ခံ့သော စားပွဲ၊ ခုံ၊ စတင် များကို ခြံငြိစွာကိုင် ထားပါ။

၃။ သက်ဆိုင်ရာအစိုးရဌာနမှ ထုတ်ပြန်ကြေညာသော သတင်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ် နားထောင်ပြီး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။ အခြားသူများကိုမျှဝေပါ။ ကောလာဟလ သတင်းများကို မယုံပါနှင့်။



၄။ မိမိအိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ ပျက်စီးမှုများ အားလုံးကို ပြန်လည် စစ်ဆေးပါ။



၅။ အင်အားကြီးမားသည့် လျင်လှုပ်ပြီးတိုင်း နောက်ဆက်တွဲလျင်များလှုပ်တတ်ကြောင်း သတိပြုပါ။

၆။ နောက်ဆက်တွဲဘေးအန္တရာယ် (မီးဘေး၊ ဆူနာမီ၊ ရေကြီးခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း) များကို အထူးသတိပြုပါ။

လျင်လှုပ်ပြီးနောက် ရှောင်ရှားသင့်သည့် အချက်များ

၁။ အဆောက်အအုံ၏ ခိုင်ခံ့မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း မပြုဘဲမဝင်ရ။

၂။ မြစ်ကမ်းပါး၊ တောင်စောင်းများသို့ မသွားပါနှင့်။ မြေပြိုနိုင်ပါသည်။

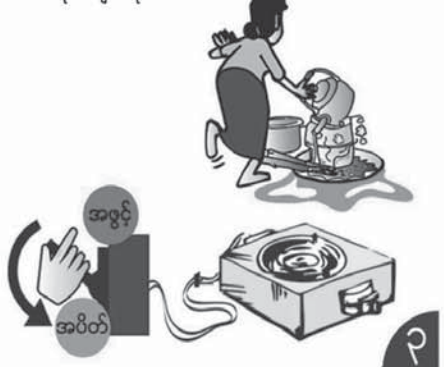
၃။ လယ်ကွင်း၊ ကွင်းပြင် (သို့) ဘေးကင်းရာ (မြင့်မားသော အဆောက်အအုံ၊ လျှပ်စစ်ကြိုး၊ ဓာတ်တိုင်များ၊ သစ်ပင်များ ပြိုကျနိုင်သောအရာများနှင့် ဝေးရာ) သို့ပြေးပါ။



၄။ လျင်ကြောင့် ဆူနာမီလှိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အတွက် ကမ်းခြေ (သို့) မြစ်ကမ်းစပ် အနီးတွင် ရောက်ရှိနေပါက ကုန်းမြေမြင့်သို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။



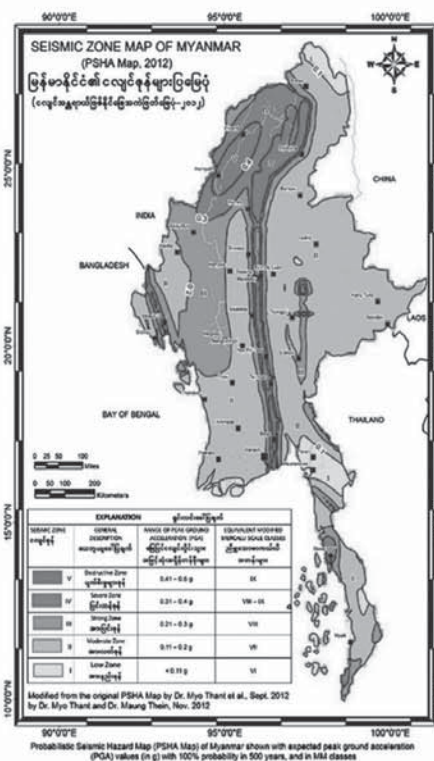
၅။ မီးအသုံးပြုနေစဉ် လျင်လှုပ်ပါက မီးတောက်ငြှိမ်းပါ။ မီးခလုတ်များကို ပိတ်ပါ။



၃။ ဆည်၊ ရေလျှောက်ကန်များ အနီးတွင် မနေပါနှင့်။ ဆည်ကျိုးပေါက်ပြီး ရေကြီးနိုင်သည်။

၄။ တာဝါတိုင်များ၊ မျှော်စင်များ၊ အထပ်မြင့်အဆောက် အအုံများ ပြိုကျနိုင်သဖြင့် အနီးသို့မသွားပါနှင့်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ လျင်ရန်များပြမြေပုံ



၆။ ဆိုင်ကယ်၊ ကားစသည်တို့မောင်းနှင်နေချိန်ဖြစ်ပါက အရှိန်လျှော့ပြီး ဘေးကင်းရာနေရာတွင် ရပ်ထားပါ။



လျင်လှုပ်နေစဉ်တွင် ရှောင်ရှားသင့်သည့် အချက်များ

၁။ အဆောက်အအုံထဲသို့ ပြေးမဝင်ပါနှင့်။



၂။ ဓာတ်လှေကားများ အသုံးမပြုပါနှင့်။



လျင်ပြင်းအားများ

လျင် ပမာဏ ရန်ကုန် စကား	သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ခြေ
၂ အထက်	မသိသာသော အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။
၂ နှင့် ၄ ကြား	လူအချို့ သတိထားမိသည့် အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။
၄ နှင့် ၄.၉ ကြား	လူတိုင်းလိုလို ခံစားမိသော အခြေအနေ ဖြစ်ပါသည်။
၅ နှင့် ၅.၉ ကြား	ခိုင်ခံ့သော အဆောက်အအုံတွင် မပြောပလောက်သော ပျက်စီးမှု၊ တွေ့ရသော အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။
၆ နှင့် ၆.၉ ကြား	ခိုင်ခံ့သော အဆောက်အအုံတွင်ပင် သိသာ သော ပျက်စီးမှု၊ တွေ့ရသော အခြေအနေ ဖြစ်ပါသည်။
၇ နှင့် ၇.၉ ကြား	ခိုင်ခံ့သော အဆောက်အအုံများတွင်ဆိုးရွား သော ပျက်စီးမှု၊ တွေ့ရသော အခြေအနေ ဖြစ်ပါသည်။
၈ နှင့် ၈ အထက်	ကြီးမားသော ပျက်စီး ပြိုကျမှုများ တွေ့ရ သော အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။

လျင်သည် အလျားလိုက်နှင့် အထက်အောက်လှုပ်ရှားနိုင်ပြီး လျင်၏ပြင်းအား၊ အဆောက်အအုံ၏တည်ဆောက်ပုံ၊ တည်နေရာ တို့အပေါ်မူတည်၍ ပျက်စီးမှုများ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

ဗိုက်ပူခါးတုတ်ဖြစ်စေနိုင်သောနေထိုင်မှုပုံစံများနှင့် ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

လူတို့၏နေ့စဉ်နေထိုင်မှုပုံစံအလေ့အကျင့်များသည် ကျန်းမာရေးကို လွှမ်းမိုးမှုရှိနိုင်သည်။ လူနေမှုပုံစံရွေးချယ်မှုများသည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အဆီပမာဏ၊ အဆီသိုလှောင်သည့်နေရာကို တိုက်ရိုက်လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုပုံစံက ခန္ဓာကိုယ်အဆီသိုလှောင်သည့်နေရာကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်သည်။ တချို့သော မှားယွင်းသည့်နေထိုင်မှုအလေ့အထများသည် အဆီသိုလှောင်မှု သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသောအဆီဟုယူဆရသည့် Visceral Fat သို့မဟုတ် အတွင်းပိုင်းအဆီပမာဏကို တိုးမြှင့်စေနိုင်သောကြောင့် နှလုံးရောဂါ၊ အမျိုးအစား -၂ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ၊ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဇီဝဖြစ်စဉ်လက္ခဏာများနှင့် တချို့သောကင်ဆာရောဂါများအပါအဝင် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များစွာဖြစ်နိုင်ခြေများခြင်းနှင့်ဆက်စပ်နေသည်။

ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အဆီသိုလှောင်မှု Visceral Fat သည် အသည်း၊ ပန်ကရိယ၊ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းကဲ့သို့သော အရေးကြီးသည့် အတွင်းအင်္ဂါများကို ဝန်းရံထားသည့် အတွင်းပိုင်းအဆီအမျိုးအစား ဖြစ်ပြီး အရေပြားအောက်တွင်ရှိသော ညစ်နိုင်းသည့်အဆီနှင့်မတူဘဲ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အဆီများကိုဝှက်ထားသည်။ အတွင်းပိုင်းအဆီများသည် ဇီဝဖြစ်စဉ်တွင် ပုံမှန်ခန္ဓာကိုယ်လုပ်ဆောင်မှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည့် ရောင်ရမ်းသောဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ဟော်မုန်းများကို ထုတ်လွှတ်သောကြောင့် Visceral Fat သည် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များနှင့်ချိတ်ဆက်မှုရှိကြောင်း သုတေသနပြုချက်များအရ တွေ့ရှိထားသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ကောင်းမွန်သော အစားအသောက်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်လျှင်ပင် ဟော်မုန်းနှင့်ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကိုထိခိုက်စေသောလူနေမှုပုံစံကြောင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအတွင်းပိုင်းတွင် အဆီများစုပုံလာနိုင်သည်။ နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုက Cortisol ကိုမြှင့်တင်ပေးပြီး ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အဆီသိုလှောင်မှုကို ဦးစားပေးသည်။အထိုင်များခြင်း သို့မဟုတ် ကြာရှည်ထိုင်ခြင်းကဲ့သို့သော နေ့ခင်းပိုင်းအလေ့အကျင့်များသည် ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုနှင့် အင်ဆူလင်အာရုံခံနိုင်စွမ်းကို လျော့နည်းစေပြီး ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အဆီသိုလှောင်မှုကို တိတ်တဆိတ်တိုးပွားစေနိုင်သည်။ ညံ့ဖျင်းသောအိပ်စက်ခြင်းသည် ဆာလောင်မှုဆိုင်ရာ အချက်ပြမှုများကိုနှောင့်ယှက်စေပြီး အစားအစာအလွန်အကျွံစားခြင်းသို့ ဦးတည်စေသည်။ သကြားပါသောအချိုရည်များ၊ ကော်ဖီ သို့မဟုတ် ဆော်ဒါများနှင့် ပြုပြင်ထားသောအစားအစာများသည် အဆီလောင်ကျွမ်းမှုကိုထိခိုက်စေ၍ အဆီသိုလှောင်မှုကို ပို၍ကောင်းစေပြီး သွေးတွင်း သကြားဓာတ်နှင့် အင်ဆူလင်ကိုတိုးစေသည်။ အထူးစိမ့်ပြုလုပ်ထားသော သရေစာများသည် အစားအစာစားချင်စိတ်နှင့် ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ အစာစားခြင်းကိုရှောင်ခြင်းသည် ဆာလောင်မှုဟော်မုန်းကိုနှောင့်ယှက်စေပြီး နောက်ပိုင်းတွင် အစားအစာအလွန်အကျွံစားခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။

နေ့စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

လူတစ်ဦးစီတွင် ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းသည် ဇီဝဖြစ်စဉ်နှုန်းကိုလျော့ကျစေပြီး ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အဆီသိုလှောင်မှုကို သိသိသာသာ ပိုဆိုးလာစေကြောင်း ဆေးသုတေသနများအရ သိရသည်။ ထို့ပြင် ရုံးအလုပ်တွင် အချိန်ကြာကြာထိုင်ခြင်းကဲ့သို့သော အထိုင်များသည့်လူနေမှုပုံစံကြောင့် ကယ်လိုရီကို လျော့နည်းလောင်ကျွမ်းစေပြီး ပိုလျှံနေသောကယ်လိုရီများကို ဝမ်းဗိုက်အဆီများအဖြစ် သိမ်းဆည်းထားသည်။ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝ၏ များပြားလှသောအစိတ်အပိုင်းကို ထိုင်

"ကောင်းစွာအိပ်စက်ခြင်းကို ပုံမှန်ထိန်းမထားသော အခါ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကိုခံစားရုံသာမက ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုကိုထိခိုက်စေသည်။ လုံလောက်စွာအိပ်စက်မှုမရှိခြင်းသည် ဆာလောင်မှုဟော်မုန်းများကို ပြောင်းလဲစေပြီး Cortisol ကို တိုးမြှင့်ထုတ်လွှတ်စေသဖြင့် ဆာလောင်ခြင်းနှင့် ဗိုက်အဆီသိုလှောင်မှုမြင့်တင်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ရက်အနည်းငယ်အိပ်ရေးမဝခြင်းသည်ပင် အစာစားချင်စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ပေးသော ဟော်မုန်းများ၊ အင်ဆူလင်အာရုံခံနိုင်စွမ်း၊ အင်ဆူလင်တုံ့ပြန်မှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအင်သိုလှောင်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ . . "

ခြင်းကဲ့သို့သောလူနေမှုပုံစံဖြင့် အချိန်ဖြုန်းခြင်းသည် ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ကျန်းမာရေးနှင့် လူနေမှုဘဝပုံစံတစ်ခုလုံးကို တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းစေနိုင်သည်။

နေ့စဉ်ပုံမှန်တက်ကြွစွာလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ညီစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အဆီသိုလှောင်မှုကို ပံ့ပိုးပေးပြီး အလုံးစုံကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသည်။ နေ့ရက်အများစုတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့ အလယ်အလတ်လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် နှစ်သက်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို မိနစ် ၃၀ မှ ၆၀ အထိ ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဝမ်းဗိုက်အဆီသိုလှောင်မှုကို ၇ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ချပေးနိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းသည် ကြွက်သားများကို တည်ဆောက်စေပြီး အဆီသိုလှောင်ခြင်းအတွက်အနားယူသည့် ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုကိုမြှင့်တင်ပေးသည်။ အချိန်တိုအတွင်း လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် နာရီအလိုက်လျှောက်သောခြေလှမ်းများသည် အစာခြေခြင်းနှင့် တက်ကြွမှုအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများရှိသည်။ တစ်နေ့တာ ရုံးစားပွဲတွင် အလုပ်များလုပ်နေစဉ် အချိန်ကြာကြာထိုင်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပြီး မိနစ် ၂၀ မှ ၃၀ ကြာတိုင်း မတ်တတ်ထရပ်ရန် သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့ ခဏတာအနားယူရန်လိုအပ်သည်။

အလွန်အကျွံပြုပြင်ထားသော အစားအစာများစားသုံးမှု

အထူးသဖြင့် သန့်စင်ပြီးကာဗိုဟိုက်ဒရိုတိုက်များ၊ ပေါင်းထည့်ထားသော သကြားများနှင့်ပြည့်ဝဆီများလွန်းသောအစားအစာများကို မကြာခဏ အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းသည် ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အဆီသိုလှောင်မှုကို မြှင့်တက်စေနိုင်သည်။ မျှတသောအာဟာရ (ဖိုက်ဘာ၊ ပရိုတင်း၊ အဆီ)၊ ရှုပ်ထွေးသောကာဗိုဟိုက်ဒရိုတိုက်နှင့် အမျှင်ဓာတ် (သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲပင်များ၊ အစေ့အဆန်များ) ၊ ပရိုတင်း(အခွံမာသီးများ၊ အစေ့အဆန်များ၊ ငါးများ၊ အဆီမပါသောအသားများ) နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအဆီများကို အမြဲမပြတ်ရွေးချယ်စားသုံးခြင်းသည် ကယ်လိုရီများကို ထိန်းချုပ်ရန်ကူညီပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရများကိုပေးနိုင်သည်။ နေ့လယ်စာနှင့် ညစာကြား

တွင် တည်ငြိမ်သောစွမ်းအင်ရရှိရန် သစ်သီးများ သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ်ကဲ့သို့သော ပရိုတင်းဖိုက်ဘာသရေစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးသင့်သည်။ ကယ်လိုရီများသော အသင့်စားအစားအစာများကိုစားခြင်းထက် မျှတသောအစားအစာကို ပြင်ဆင်စားသောက်ခြင်းက စိတ်ကျေနပ်မှုပိုမိုရရှိရန်လွယ်ကူစေသည်။

အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း

အရက်ကို အသည်းတွင် ဦးစားပေးဖြိုခွဲရသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ပုံမှန်အဆီလောင်ကျွမ်းနိုင်စွမ်းကို လျော့ကျစေသည်။ အရက်သည် အာဟာရမရှိဘဲ ကယ်လိုရီများသောကြောင့် ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အဆီသိုလှောင်မှုကို တွန်းအားပေးပြီး နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုနှင့် လေဖြတ်နိုင်ခြေ ဖြစ်ရန် အခွင့်အရေးတိုးလာနိုင်သည်။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဇီဝဖြစ်စဉ်ဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများ၊ အသည်းရောဂါနှင့် တခြားပြင်းထန်သောကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးလာစေနိုင်သည်။

နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှု

စိတ်ဖိစီးမှုသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုထိခိုက်စေပြီး လူတစ်ဦး၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည့်အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆီများစုပုံလာစေသည့် Cortisol ဟော်မုန်းကိုထုတ်လွှတ်သဖြင့် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အဆီပိုများသိုလှောင်စေနိုင်သည်။ တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းကဲ့သို့သော အပန်းဖြေနည်းများကိုလေ့ကျင့်ခြင်း၊ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ နံနက်ခင်းနေရောင်ခြည်နှင့်ထိတွေ့ခြင်း၊ ဖန်သားပြင်များမှအချိန်များကို အနားယူခြင်း၊ ပံ့ပိုးကူညီသူများနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်ခြင်းကဲ့သို့သောနည်းလမ်းများကိုအသုံးပြု၍ စိတ်ဖိစီးမှုကိုစီမံခန့်ခွဲရန်အကြံပြုထားသည်။

အရည်အသွေးကောင်းမွန်သောအိပ်စက်ခြင်း

ကောင်းစွာအိပ်စက်ခြင်းကို ပုံမှန်ထိန်းမထားသောအခါ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ခံစားရုံသာမက ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုကို ထိခိုက်စေသည်။ လုံလောက်စွာအိပ်စက်မှုမရှိခြင်းသည် ဆာလောင်မှုဟော်မုန်းများကို ပြောင်းလဲစေပြီး Cortisol ကို တိုးမြှင့်ထုတ်လွှတ်စေသဖြင့် ဆာလောင်ခြင်းနှင့် ဗိုက်အဆီသိုလှောင်မှုမြင့်တင်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ရက်အနည်းငယ်အိပ်ရေးမဝခြင်းသည်ပင် အစာစားချင်စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ပေးသောဟော်မုန်းများ၊ အင်ဆူလင်အာရုံခံနိုင်စွမ်း၊ အင်ဆူလင်တုံ့ပြန်မှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအင်သိုလှောင်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အရည်အသွေးကောင်းမွန်သောအိပ်စက်မှုမရှိခြင်းသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ကယ်လိုရီများကို ကလီစာအဆီအဖြစ် ပိုမိုသိုလှောင်စေနိုင်သည်။ တစ်ညလျှင် ခုနစ်နာရီမှ ရှစ်နာရီအထိ အရည်အသွေးပြည့် အိပ်စက်ခြင်းသည် ကလီစာအဆီနည်းခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း သုတေသနများအရ သိရသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် ဗိုက်ပူခါးတုတ်ခြင်းသည် အမြင်အာရုံအချိုးအစားမကျ၊ မလှပသည့်အပြင် အန္တရာယ်ရှိသောဗိုက်အဆီများကြောင့် ပြင်းထန်သောကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များရှိနေသဖြင့် ဖော်ပြပါ လူနေမှုပုံစံအလေ့အကျင့်များကို နေ့စဉ်ပြုပြင်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသောအဆီများကို ထိထိရောက်ရောက်တိုက်ဖျက်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန် ရိုးရှင်းပြီး လုပ်ဆောင်ရလွယ်ကူသော အကြံပြုချက်များ ဖြစ်ကြောင်း ကျန်းမာရေးသုတေသနပညာရှင်များက သိရသည်။

ဒေါက်တာသီဂီကျော်

ပေါက်ခေါင်းမြို့နယ်၌ လူကုန်ကူးမှုတားဆီးကာကွယ်ရေးနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကာကွယ်ရေး အသိပညာပေးဟောပြော

ပေါက်ခေါင်း မတ် ၂၅

ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး ပေါက်ခေါင်းမြို့နယ် အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့နှင့် မြို့နယ်ရဲတပ်ဖွဲ့တို့ပူးပေါင်း၍ လူကုန်ကူးမှုတားဆီးကာကွယ်ရေးနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကာကွယ်ရေး အသိပညာပေးဟောပြောပွဲကို မတ်လ ၂၄ ရက်က မြို့နယ်အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန အစည်းအဝေးခန်းမ၌ ကျင်းပသည်။

ရှေးဦးစွာ မြို့နယ်အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့ဝင် ဒေါ်အေးအေးပိုက်က အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားပြီး မြို့နယ်အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့၏ လူကုန်ကူးမှုတားဆီးကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ချက်များအကြောင်းကိုပြောကြားကာ မြို့နယ်ရဲတပ်ဖွဲ့မှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကာကွယ်ရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို အသိပညာပေးဟောပြောသည်။

အဆိုပါအခမ်းအနားသို့ မြို့နယ်အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့ဝင်များ၊ မြို့နယ်ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များနှင့် ဌာနဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများ တက်ရောက်ကြကြောင်း သိရသည်။

ဖုန်းကျော်ဇင်(ပြန်/ဆက်)



နေပြည်တော်ရှိ တပ်မတော်ပန်းခြံသို့ အများပြည်သူ မည်သူမဆို အခမဲ့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု အပန်းဖြေလေ့လာနိုင်ရန် ဖွင့်လှစ်ထားရှိမည်

(၈၁)နှစ်မြောက်တပ်မတော်နေ့ကို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် နေပြည်တော်ရှိ တပ်မတော်ပန်းခြံ၌ ရေပန်းများ၊ မီးအလှများတပ်ဆင်ထားရှိပြီး တပ်မတော် နေ့အထိမ်းအမှတ်မီးရှူးတိုင်၊ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ မြန်မာနိုင်ငံတော်ကို ထူထောင်ခဲ့သော အနော်ရထာဘုရင့်နောင်၊ အလောင်းဘုရား မင်းမြတ် သုံးပါးရုပ်တုတို့အား အများပြည်သူမည်သူမဆို အခမဲ့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု အပန်းဖြေလေ့လာနိုင်ရန် တပ်မတော်ပန်းခြံအား မတ်လ ၂၇ ရက်မှ ၃၁ ရက်အထိ နေ့စဉ် ညနေ ၅ နာရီခွဲမှ ည ၉ နာရီခွဲအထိ ဖွင့်လှစ်ထားရှိ မည်ဖြစ်ကြောင်း သတင်းကောင်းပါးအပ်ပါသည်။

တပ်မတော်နေ့ကျင်းပရေးစီမံခန့်ခွဲရေးကော်မတီ

မီးခိုးမြူငွေ့လေထုညစ်ညမ်းမှုလျော့နည်းစေရေး အသိပညာပေးဟောပြောပွဲကျင်းပ



ညောင်လေးပင် မတ် ၂၅
ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး ညောင်လေးပင်မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန သည်ကျေးလက်နေပြည်သူများ ဘေးကင်းလုံခြုံ သော လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးပေးနိုင်ရန် အတွက် မီးခိုးမြူငွေ့လေထုညစ်ညမ်းမှုလျော့နည်း စေရေးအသိပညာပေးဟောပြောပွဲကို မတ်လ ၂၅ ရက်တွင် စစ်ကုန်းကျေးရွာ၌ ကျင်းပသည်။ ရှေးဦးစွာ ညောင်လေးပင်မြို့နယ်ကျေးလက် ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန ဒုတိယဦးစီးမှူး အဆိုပါဟောပြောပွဲသို့ တက်ရောက်လာကြ သူများအား တာဝန်ရှိသူများက မီးခိုးမြူငွေ့ လေထုညစ်ညမ်းမှု လျော့နည်းစေရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးလက်ကမ်းစာစောင်များကို ဖြန့်ဝေ ပေးကြောင်း သိရသည်။

ဦးဆန်းလင်းခိုင်က မီးခိုးမြူငွေ့အန္တရာယ် အကြောင်းသိကောင်းစရာများ၊ မီးခိုးမြူငွေ့ အန္တရာယ်ကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပွား လာနိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုများကို ကာကွယ်နိုင်ရန် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုဖြစ် ပေါ်စေရေးအတွက် အမှိုက်များကိုအမျိုးအစား ခွဲခြား၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် လေထုညစ်ညမ်းမှု အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှု များကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ကူးစက်ရောဂါ အမျိုးမျိုး၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း များနှင့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်များကို ဆွေးနွေးပြောကြားသည်။

ကျောက်ဆည်မြို့နယ်၌ နွေနှမ်းနှင့်မိုးကြိုပဲတီစိမ်းသီးနှံများ လျာထားချက်ပြည့်မီရေး စတင်စိုက်ပျိုး

ကျောက်ဆည် မတ် ၂၅
မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ကျောက်ဆည် မြို့နယ်၌ နွေသီးနှံမျိုးစုံစိုက်ပျိုးရာတွင် ဒေသန္တရလျာထားချက် ၅၂၇၁၅ ဧက ပြည့်မီ ကျော်လွန်ရေးမြို့နယ်ဆည်မြောင်းနှင့်ရေအသုံးချ မှုစီမံခန့်ခွဲရေးဦးစီးဌာနမှ စိုက်ပျိုးရေးများ ပေးဝေလျက်ရှိပြီး နွေနှမ်းနှင့်မိုးကြိုပဲတီစိမ်းသီးနှံ များ လျာထားချက်ပြည့်မီရေး စတင်စိုက်ပျိုး လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။
ဒေသန္တရလျာထားချက်အဖြစ် နွေနှမ်း ၄၄၂၀၆ ဧက၊ မိုးကြိုပဲတီစိမ်း ၃၂၉၆ ဧက စိုက်ပျိုးရန် လျာထားကြောင်းနှင့်စမာစိုက်ပျိုးရေးနည်းပညာ ပေးရှေ့တန်းစခန်းအတွင်းရှိ ကျေးရွာအုပ်စု များဖြစ်သော ဒါန်းတိုင်ကျေးရွာအုပ်စု၌ နွေနှမ်း ၈၅၀၊ မိုးကြိုပဲတီစိမ်းဧက ၅၀၊ ရန်ဘက်လို ကျေးရွာအုပ်စု၌ နွေနှမ်းဧက ၉၈၀၊ မိုးကြိုပဲတီစိမ်း ဧက ၁၅၀၊ ပေတောကြီးကျေးရွာအုပ်စု၌ နွေနှမ်း ၉၄၂ ဧက၊ မိုးကြိုပဲတီစိမ်း ၁၇၅ ဧက၊



ဘုံကွင်းကျေးရွာအုပ်စု၌ နွေနှမ်း ၆၂၂ ဧက၊ မိုးကြိုပဲတီစိမ်းဧက ၄၀၊ စင်းကွန်းကျေးရွာအုပ်စု၌ နွေနှမ်း ၉၂၅ ဧက၊ မိုးကြိုပဲတီစိမ်း ၇၅ ဧက၊ ပန်းခွာကျေးရွာအုပ်စု၌ နွေနှမ်း ၆၀၄ ဧက၊ မိုးကြိုပဲတီစိမ်း ၂၀၇ ဧက စိုက်ပျိုးရန်လျာထား လျက်ရှိပြီး နွေနှမ်းနှင့်မိုးကြိုပဲတီစိမ်းသီးနှံ များ စတင်စိုက်ပျိုးလျက်ရှိကြောင်းသိရသည်။

နွေနှမ်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာတွင် တစ်ဧက ပန်းတိုင်အတွက်နှုန်းရရှိရေး မြို့နယ်စိုက်ပျိုးရေး ဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများက ပေါင်ကြီး တင်စနစ်ဖြင့်စိုက်ပျိုးကြရေး ကွင်းဆင်း၍ တောင်သူများအား အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။
သက်မောင်(ကျောက်ဆည်)

(၈၁)နှစ်မြောက် တပ်မတော်နေ့အကြို ဂုဏ်ပြုကဗျာ အောင်ကြောင်းပြာဝေ အောင်ပါစေ

✦ အမျိုးသားရေး၊ စဉ်မျှော်တွေးလျက်
အရေးကြီးတိုင်း၊ တုံ့ဆိုင်းဘဲ
တိုင်းပြည်ကောင်းကျိုး၊ ဆောင်သယ်ပိုးသည့်
မျိုးချစ်တပ်မတော်၊ ဖြစ်ထွန်းပေါ်သည်
ရွှင်ပျော်ချမ်းမြေ့၊ တပ်မတော်နေ့ကား
ထူးပေမှတ်တမ်း၊ အံ့မခန်းတည်း။

✦ မတ်လ ၂၇၊ ရက်မြတ်မွန်မှာ
ကိုယ့်မွန်ကိုယ်အား၊ စွမ်းရည်များနှင့်
သီးခြားတော်လှန်၊ ဆင်နွှဲမှန်သည်
ရန်သူဖက်ဆစ်၊ ချေမှုန်းပစ်ခဲ့
ခေတ်နှင့်အညီ၊ တပ်ကိုတည်လာ
ပြန်လည်တွေးစစ်၊ (၈၁)နှစ်မြောက်
ရောက်ခဲ့လေပြီ၊ ရောက်လေပြီ။

✦ နှစ်တိုင်းနှစ်စဉ်၊ နေ့မြတ်ပင်ဟု
ခြေလျင်ရေလျင်၊ ဝေဟင်စုံစွာ
ညီညာလက်တွဲ၊ ပါဝင်နွှဲသည်
ဝဲလွင့်ပျံ့နှံ့၊ အလံတော်နှင့်
အုတ်အော်သောင်းသောင်း
အားပေးကြောင်းနှင့်
ခေါင်းဆောင်ကောင်းနှင့်၊ ပြည့်ဝုဏ်တင့်၏။

✦ ထူးခြားလေးနက်၊ ထိုနေ့ရက်မှာ
သွက်လက်လှုပ်ရှား၊ စာနည်များနှင့်
အားပေးကြသူ၊ များပြည်သူတို့
ကြည်ဖြူရွှင်လန်း၊ အပြုံးပန်းနှင့်
ပန်းနုလှိုင်ကြွယ်၊ မွှေးစပ်ယံနှင့်
အံ့ဖွယ်သီကုံး၊ ကြိုမဆုံးတည်း။

✦ တိုင်းပြည်အတွက်၊ ခန္ဓာသက်ကို
ငဲ့ကွက်မရှိ၊ ခွဲသတ္တိနှင့်
အသိမှန်ကန်၊ ရှိကြပြန်သည်
ရန်ကိုပယ်ခွင့်၊ ပြည့်ဝုဏ်လင်းအောင်
ထိုးထွင်းကြံဆ၊ ရွက်ဆောင်ကြသူ
မြန်မာ့သားကောင်း၊ စာနည်ပေါင်း၏
အောင်ကြောင်းပြာဝေ၊ အောင်စေမပြတ်
မွန်မြတ်စိတ်ထား၊ နှလုံးသားကို
ရေးသားဖွဲ့ဆို၊ ကဗျာတိုဖြင့်
ကြိုဆိုဂုဏ်ပြု ပါသည်တကား။ ။

ဘုန်းမောင်ဝင်း(ဗျာပုံ)

မြဝတီရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်		၂၆-၃-၂၀၂၆ (ကြာသပတေးနေ့)	
၁။ ၀၆:၀၃ တရားတော်	၆။ ၁၁:၁၅ ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့စကား	၉။ ၂၀ နာရီ (၈၁)နှစ်မြောက် သတင်း တပ်မတော်နေ့ဂုဏ်ပြုဇာတ်လမ်း အပြီး တိမ်ပင်လယ်ခရီးကြမ်း(စ/ဆုံး) သရုပ်ဆောင်- နန္ဒာ၊ စိုးသီဟ၊ ထူးခန့်ကျော်၊ မြယာ၊ နေလင်းရှိန်၊ မြနန္ဒာ၊ အောင်ကျော်ထွန်း၊ နက်ရှိုင်းကို ဒါရိုက်တာ-အကယ်ဒမီတင်အောင်စိုး (ပန်းမြို့တော်)	
၂။ ၀၇:၁၀ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား	၇။ ၁၂:၁၅ လေးစားအတုယူ		
၃။ ၀၈:၄၀ မောင်မယ်လေးများသိစေချင်	၈။ ၁၃:၁၅ စံနမူသရဲကောင်းများ		
၄။ ၀၉:၂၀ ကျန်းမာသူတ	၉။ ၁၄:၁၅ တစ်ပတ်အတွင်းထိပ်တန်းရောက်		
၅။ ၁၀:၄၀ ဆောင်းပါးပေါ်မှစာစုများ	၁၀။ ၁၅:၁၅ ကမ္ဘာ့သတင်းသုံးသပ်ချက်များ		

မြိတ်တက္ကသိုလ်၌ စကားဝိုင်းဆွေးနွေးပွဲအခမ်းအနားကျင်းပ

မြိတ် မတ် ၂၅

တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး မြိတ်ခရိုင် မြိတ်မြို့တက္ကသိုလ်ရပ်ကွက် နတ်စင်လမ်း ရှိမြိတ်တက္ကသိုလ်ပင်မဆောင် ပုလဲသမ္မတ ခန်းမ၌ မတ်လ ၂၄ ရက်က Career Development Center(CDC) ခေါင်းစဉ်ဖြင့် စကားဝိုင်းဆွေးနွေးပွဲအခမ်းအနား ကျင်းပ သည်။

အခမ်းအနားတွင် မြိတ်တက္ကသိုလ် ဥပဒေပညာဌာနမှ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ နီတာ၊ ဘူမိဗေဒဌာနမှ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာစန်းရည်ခိုင်၊ အဏ္ဏဝါသိပ္ပံဌာန မှ တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဇင်လင်းခိုင်၊

ဓာတုဗေဒဌာနမှ သရုပ်ပြဦးဟိန်းထက်စိုး တို့က Career Development Center (CDC) ခေါင်းစဉ်ဖြင့် စကားဝိုင်းဆွေးနွေး ခဲ့ကြသည်။

အဆိုပါ စကားဝိုင်းဆွေးနွေးပွဲတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ပညာ သင်ကြားပြီး ဘွဲ့ရရှိပါက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ အရည်အချင်းအပေါ် မူတည်ပြီး အလုပ်အကိုင်ရရှိရေး၊ ၎င်းတို့ ၏အခက်အခဲများ၊ ရည်ရွယ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းများအား အကြံပေး ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပညာသင်ကြားလျှင် ရရှိလာသည့်ဘာသာရပ်များနှင့်ဆက်စပ်

ပြီး အလုပ်အကိုင်ရရှိခြင်း၊ အလုပ် အကိုင်ရရှိရန် ကိုယ်ရေးဖြည့်စွက်ခြင်း၊ အင်တာဗျူး စနစ်တကျဖြေကြားတတ် စေရန် သင်ပြပေးခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင် ကျွမ်းကျင်မှုများ မြင့်မားလာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း စသည်တို့ကိုရှင်းလင်း ဆွေးနွေးသည်။

ယင်းနောက် တက်ရောက်လာသူများ က သိရှိလိုသည်များကို မေးမြန်းဆွေးနွေး ကြရာ တာဝန်ရှိသူများက ပြန်လည် ဆွေးနွေးဖြေကြားပေးကြောင်း သိရ သည်။

မြင့်ဦး(မြိတ်)



ပူတာအိုမြို့နယ်၌ မြစ်မီးရောင်ကျေးရွာစီမံကိန်း အရင်းမပျောက် လည်ပတ်ရန်ပုံငွေ နဝမအကြိမ်ထုတ်ချေး

ပူတာအို မတ် ၂၅

ကချင်ပြည်နယ် ပူတာအိုခရိုင် ပူတာအို မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးဦးစီးဌာနမှ လန်းတောင်ကျေးရွာအုပ်စု မာမိန်ကျေးရွာ၌ မြစ်မီးရောင်ကျေးရွာ စီမံကိန်း အရင်းမပျောက်လည်ပတ် ရန်ပုံငွေ နဝမအကြိမ်ထုတ်ချေးပေးခြင်း

ကို မတ်လ ၂၅ ရက်တွင် ဆောင်ရွက်သည်။

ထိုသို့ထုတ်ချေးပေးရာတွင် မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီး ဌာန ဦးစီးမှူး ဦးဇော်လင်းက မြစ်မီးရောင် ကျေးရွာစီမံကိန်းသည် ကျေးလက်နေ ပြည်သူများ ဆင်းရဲမှုလျော့ကျစေရန်၊ မိသားစုဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများ ဆောင်

ရွက်ခြင်းဖြင့် မြို့ပြနှင့်ကျေးလက် လူနေမှု အဆင့်အတန်းကွာဟမှုကို လျှော့ချနိုင်စေ ရန်ရည်ရွယ်၍ ရန်ပုံငွေများကို ထုတ်ချေး ပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။

ဆက်လက်၍ ပူတာအိုမြို့နယ် ကျေး လက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန ဦးစီးမှူး ဦးဇော်လင်းက မာမိန်ကျေးရွာ

ကော်မတီဝင်များထံ စီမံကိန်းရန်ပုံငွေ ငွေကျပ်သိန်း ၆၉၀ လွှဲပြောင်းပေးအပ်သည်။

ထို့နောက် မြစ်မီးရောင်ကျေးရွာစီမံကိန်း လုပ်ငန်းအဖွဲ့ဝင်များက မာမိန်ကျေးရွာမှ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူ ၅၄ ဦး အတွက် ငွေကျပ် သိန်း ၅၈၀၊ အရောင်း အဝယ်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူ ခြောက်ဦး အတွက် ငွေကျပ် သိန်း ၁၁၀ စုစုပေါင်း အသင်းသား ၆၀ ဦးအတွက် ငွေကျပ် သိန်း ၆၉၀ ထုတ်ချေးပေးခဲ့ကြောင်း သိရ သည်။

မိုးနဲမြို့နယ်၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့ပေးရေး ဆင့်ပွားသင်တန်းဖွင့်လှစ်

(၈၁)နှစ်မြောက် တပ်မတော်နေ့ကို ကြိုဆိုဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် သတင်းစကားလက်ကမ်းစာစောင်များဖြန့်ဝေ

ရန်ကုန် မတ် ၂၅

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ကမာရွတ်ခရိုင် ကမာရွတ်မြို့နယ် ပြန်ကြားရေးနှင့်ပြည်သူ့ ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာနမှ မတ်လ ၂၄ ရက်တွင်ကျရောက်မည့် (၈၁) နှစ်မြောက် တပ်မတော်နေ့ကို ကြိုဆိုဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် သတင်းစကားလက်ကမ်းစာစောင် များဖြန့်ဝေခြင်းကို မတ်လ ၂၄ ရက်က ကမာရွတ်မြို့နယ်ရှိ လူစည်ကားရာနေရာများနှင့် နွေရာသီသင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်ရာနေရာများ၌ ဆောင်ရွက်သည်။

အဆိုပါလက်ကမ်းစာစောင်တွင် မျိုးဆက်သစ်လူငယ်မောင်မယ်များနှင့် ပြည်သူများ ဗဟုသုတတိုးပွားစေရန် (၈၁)နှစ်မြောက် တပ်မတော်နေ့ဦးတည်ချက်များ၊ တပ်မတော် ၏သမိုင်းကြောင်းတစ်လျှောက် ပြောင်းလဲဖွဲ့စည်းခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြ ထားသည်။

ထို့ပြင် တပ်မတော်၏ စွမ်းရည်သုံးရပ်ဖြစ်သော စစ်ရေးစွမ်းရည်၊ အုပ်ချုပ်ရေး စွမ်းရည်နှင့် စည်းလုံးရေးစွမ်းရည်များအကြောင်း၊ စာဆိုဇော်မင်းမင်းဦးရေးသားသည့် အားသစ်စေကြောင်းပြည့်သားကောင်းကဗျာ စသည့်အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

ထိုသို့ လက်ကမ်းစာစောင်များဖြန့်ဝေပေးခြင်းကို ပြည်သူများ တပ်မတော်၏



သမိုင်းကြောင်းနှင့် နိုင်ငံတာဝန်ထမ်းဆောင်မှုများကို ပိုမိုသိရှိနားလည်လာစေရန် ရည်ရွယ်၍ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

စိမ်းလွင်(ပြန်/ဆက်)

ပခုက္ကူမြို့နယ်၌ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများကို နွေရာသီသင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးလျက်ရှိ



ပခုက္ကူ မတ် ၂၅

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး ပခုက္ကူမြို့နယ် အတွင်းရှိ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ

မတ်လနောက်ဆုံးပတ်မှ စတင်ဖွင့်လှစ် သင်ကြားပေးလျက်ရှိသည်။

နွေရာသီသင်တန်းများအနေဖြင့် ပန်းချီ ဂီတ၊ ကွန်ပျူတာ၊ အင်္ဂလိပ်စာ၊ ဘင်္ဂါလီ၊ ကင်းထောက်၊ ကြက်ခြေနီ၊ အိမ်တွင်းမှု (ချက်ပြုတ်၊ အထည်ချုပ်)၊ ယဉ်ကျေး လိမ္မာ၊ ကဗျာလွတ်၊ ဘော်လီဘော၊ ပိုက် ကျော်ခြင်း၊ Fitness Dance၊ အေးရီးဗစ်နှင့် တယောသင်တန်းများဖြစ်ပြီး ပခုက္ကူ မြို့ရှိ အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်း ငါးကျောင်း၊ အခြေခံပညာအလယ်တန်း ကျောင်းသုံးကျောင်း၊ အခြေခံပညာမူလ တန်း(လွန်)ကျောင်းသုံးကျောင်းနှင့် အခြေခံ ပညာမူလတန်းကျောင်း နှစ်ကျောင်းတို့၌

လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးလျက်ရှိသည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ နွေရာသီ အားလပ်ရက်များကို အကျိုးရှိရှိအသုံး ချတတ်စေရန်၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုး တက်မြှင့်မားလာစေရန်၊ အစဉ်လေ့လာ သင်ယူလိုသော စိတ်ဓာတ်များမွေးမြူ တတ်စေရန်၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတတ်ပညာရပ်များ တတ်မြောက်စေ ရန်၊ နည်းပညာရပ်ဆိုင်ရာအခြေခံကောင်း များကို ခေတ်နှင့်အညီ ကျွမ်းကျင်တတ် မြောက်ကြစေရန်နှင့်ရည်ရွယ်၍ သင်တန်း များ ဖွင့်လှစ်ပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရ သည်။

ဘာဇီသာ(ပခုက္ကူ)

မိုးနဲ မတ် ၂၅

ရှမ်းပြည်နယ်(တောင်ပိုင်း) နမ့်စန်ခရိုင် မိုးနဲမြို့နယ် မြို့နယ်ပညာရေးဌာနမှ ကြီးမှူး၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး နှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက် အပံ့ပေးရေး ဆင့်ပွားသင်တန်းကို မတ်လ ၂၄ ရက်က အခြေခံပညာအထက်တန်း ကျောင်း ပုလဲဆောင်ခန်းမ၌ ကျင်းပ သည်။

ရှေးဦးစွာ မြို့နယ်ပညာရေးမှူး ဒေါ်နီ လာက အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားသည်။

ထို့နောက် ကြီးကြပ်အဖွဲ့နှင့် နည်းပြ ဆရာ၊ ဆရာမသုံးဦးက သင်တန်းကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးပို့ချခဲ့ကြသည်။

အဆိုပါသင်တန်းကို မတ်လ ၂၄ ရက်မှ ၂၆ ရက်အထိ ဖွင့်လှစ်လျက်ရှိပြီး သင်တန်း တွင် ကြိုဆိုမိတ်ဆက်ခြင်း၊ ကျောင်းများ တွင်စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်လူမှုဆက်ဆံ ရေးအထောက်အပံ့ပေးခြင်း၏ သဘော သဘာဝ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီ စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊ စိတ်လူမှုဆက်ဆံ ရေး အထောက်အပံ့ပေးခြင်း၊ ဘေးကင်း လုံခြုံပြီး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပေး သည့်သင်ယူပျော်ဝန်းကျင်တစ်ခုကိုဖန်တီး ခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ရေးအစီ အစဉ် စသည်ဖြင့် အခန်းပေါင်းခုနစ်ခန်း ပါဝင်သည့် ဘာသာရပ်များကို ဆွေးနွေး ပို့ချပေးလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

ယင်းသင်တန်းသို့ မိုးနဲမြို့နယ်အတွင်း ရှိ အခြေခံပညာကျောင်းများမှ ဆရာ၊ ဆရာမများ တက်ရောက်ကြကြောင်း သိရ သည်။

မျိုးညွန့်ရွှေ(မိုးနဲ)

အစိုးရဓမ္မာစရိယစာမေးပွဲ (တတိယနေ့)ကျင်းပ

နေပြည်တော် မတ် ၂၅

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန သာသနာရေးဦးစီးဌာနက ကြီးမှူး၍ နှစ်စဉ်ကျင်းပသော ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ အစိုးရဓမ္မာစရိယစာမေးပွဲ တတိယနေ့ကို ယနေ့တွင် နိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ စာဖြေဌာန ၆၅ ဌာနတို့၌ ကျင်းပလျက်ရှိရာ စာဖြေစာရင်းသွင်း ၉၄၉၆ ပါး/ဦး အနက် ၇၅၇၁ ပါး/ဦး ဖြေဆိုကြသဖြင့် ၇၉ ဒသမ ၇၃ ရာခိုင်နှုန်းဖြေဆိုကြကြောင်း သာသနာရေးဦးစီးဌာနမှ သိရှိရသည်။ မြဝတီ

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

၁၃၈၇ ခုနှစ် (၂၀၂၆ ခုနှစ်)၊ အစိုးရဓမ္မာစရိယစာမေးပွဲ နေ့ရက်အလိုက် ဖြေဆိုမှုအခြေအနေ

ရက်စွဲ၊ ၂၅-၃-၂၀၂၆

ဖြေဆိုသည့် ဘာသာ၊ သီလက္ခန္ဓာဝဂ္ဂပါဠိအဋ္ဌကထာ(ပထမနေ့)

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာရင်းသွင်း	ဖြေဆို	ပျက်ကွက်	ရာခိုင်နှုန်း
၁။	ဓမ္မာစရိယ	၉၄၉၆	၇၅၇၁	၁၉၂၅	၇၉.၇၃

STAR FM Radio ထုတ်လွှင့်မှု (၄) နှစ်မြောက် နှစ်ပတ်လည်အခမ်းအနားကျင်းပ

ရန်ကုန် မတ် ၂၅

STAR FM Radio ထုတ်လွှင့်မှု (၄)နှစ်မြောက် နှစ်ပတ်လည်အခမ်းအနားကို မတ်လ ၂၅ ရက်တွင် မိုးကောင်းလမ်းရှိ မြဝတီမီဒီယာစင်တာ၌ ကျင်းပသည်။

အခမ်းအနားစတင်ချိန်တွင် STAR FM Radio ဂုဏ်ပြုတေးသီချင်းဖြင့် တင်ဆက်ဖျော်ဖြေခဲ့ပြီး STAR FM Radio စတင်ထုတ်လွှင့်ခဲ့ချိန်မှ လက်ရှိအချိန်ထိ လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခဲ့မှု Documentary Video Clip ပြသခဲ့သည်။

ထို့နောက် မြန်မာစီးပွားရေးကော်မရှင်ရှင်းညွှန့် ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီးဇော်မျိုးတင် (ကိုယ်စား)သတင်းနှင့် မီဒီယာလုပ်ငန်း (မြဝတီ) ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးအောင်ကျော်စိုးက STAR FM Radio ထုတ်လွှင့်မှု (၄)နှစ်မြောက် နှစ်ပတ်လည်ဂုဏ်ပြုစကားပြောကြားသည်။

ဆက်လက်ပြီး STAR FM Radio ဌာနခွဲအလိုက်ထူးချွန်ဆုရဝန်ထမ်းများအား ဂုဏ်ပြုဆုနှင့် ဂုဏ်ပြုလက်မှတ်များပေးအပ်ခဲ့ပြီး နိုင်ငံကျော်ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်များ၊ အဆိုတော်များက တေးသီချင်းများနှင့် သီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။ ၎င်းနောက် မြဝတီမီဒီယာစင်တာနှင့် STAR FM Radio မှ ဝန်ထမ်းများက အဆိုအကများဖြင့် ဖျော်ဖြေကာ အမှတ်တရပေါင်းမှတ်တမ်းတင်



ဓာတ်ပုံရိုက်ကူးခဲ့ကြသည်။

အဆိုပါနှစ်ပတ်လည်အခမ်းအနားသို့ မြန်မာနိုင်ငံရပ်ရှင်အစည်းအရုံး၊ မြန်မာနိုင်ငံဂီတအစည်းအရုံး၊ မြန်မာနိုင်ငံစာရေးဆရာအသင်းတို့မှ ဥက္ကဋ္ဌများနှင့်တာဝန်ရှိသူများ၊ လက်ရှိထုတ်လွှင့်နေသော FM အသံလွှင့်လုပ်ငန်းများမှ တာဝန်ရှိသူများ၊ မိတ်ဖက်ကုမ္ပဏီနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ၊ ရှင်ရှင်၊ ဂီတနှင့်သဘာဝတို့မှ ဖိတ်ကြားထားသူများနှင့် အခြားတာဝန်ရှိသူများ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

လက်ရှိတွင် STAR FM Radio ထုတ်လွှင့်မှုကို နေပြည်တော်၊ ရန်ကုန်၊ စစ်ကိုင်းနှင့် ပြင်ဦးလွင်မြို့တို့ရှိ FM လှိုင်းနှုန်း 90.3 MHz ဖြင့် နေ့စဉ်ထုတ်လွှင့်လျက်ရှိသည်။

Telegram Channel နှင့် Radio Garden

Application STAR FM 90.3 MHz Channel တို့မှ Online Live Stream အနေဖြင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာ နားဆင်နိုင်အောင်ထုတ်လွှင့်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

STAR FM Radio ကို ၂၀၂၂ ခုနှစ် မတ်လ ၂၅ ရက်မှ စတင်ထုတ်လွှင့်ခဲ့ရာ လက်ရှိတွင် (၄) နှစ်သို့ ပြည့်မြောက်ခဲ့ခြင်းလည်းဖြစ်သည်။ STAR FM Radio မှ အစီအစဉ်များကို နေ့စဉ် နံနက် ၅ နာရီမှ ညပိုင်း ၁၁ နာရီထိ ထုတ်လွှင့်ချိန် ၁၈ နာရီအတွင်း တရားဓမ္မအစီအစဉ်များ၊ ပြန်ကြားရေး၊ ပညာပေး၊ ဖျော်ဖြေရေး၊ အင်္ဂလိပ်ပိုင်းနှင့် တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှု စသည့်အစီအစဉ်ကောင်းများဖြင့် စုစုပေါင်းအစီအစဉ် ၆၃ ခုဖြင့် ထုတ်လွှင့်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

မြဝတီ

ရှမ်းပြည်နယ်ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌဖလားအသက် ၁၈ နှစ်အောက် ကလပ်ပေါင်းစုံ အမျိုးသားဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ဗိုလ်လုပွဲနှင့်ဆုချီးမြှင့်ပွဲကျင်းပ



တောင်ကြီး မတ် ၂၅

ရှမ်းပြည်နယ်ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌဖလားအသက် ၁၈ နှစ်အောက် ကလပ်ပေါင်းစုံ အမျိုးသားဘောလုံးပြိုင်ပွဲဗိုလ်လုပွဲနှင့်ဆုချီးမြှင့်ပွဲကို ယမန်နေ့ညနေပိုင်းက တောင်ကြီးမြို့၊ ပြည်နယ်အားကစားကွင်း၌ ကျင်းပရာ ရှမ်းပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ် ဦးအောင်အောင်၊ ပြည်နယ်ဝန်ကြီးများ၊ ပြည်နယ်ဥပဒေချုပ်၊ ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့အတွင်းရေးမှူး၊ ပြည်နယ်၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်အဆင့်ဌာနဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများ၊ အားကစားဝါသနာရှင်များ တက်ရောက်ကြည့်ရှုအားပေးကြသည်။

ဦးစွာ ဗိုလ်လုပွဲစဉ်အဖြစ် Aung United အသင်းနှင့် HTI PHOUNG FC အသင်းတို့ ယှဉ်ပြိုင်ကစားကြရာ HTI PHOUNG FC အသင်းက Aung United အသင်းကို ၃ ဂိုး ဂိုးမရှိဖြင့် အနိုင်ရဗိုလ်စွဲသွားသည်။

ဗိုလ်လုပွဲအပြီးတွင် ဆုချီးမြှင့်ပွဲကျင်းပရာ ရှမ်းပြည်နယ်ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်

ဥက္ကဋ္ဌက အကောင်းဆုံးဂိုးသမားဆုရရှိသူ အားကစားသမားအား ဆုတံဆိပ်နှင့်ငွေသားဆုကို လည်းကောင်း၊ ပြည်နယ်ဥပဒေချုပ်နှင့် ပြည်နယ်ဝန်ကြီးများက နောက်တန်း၊ အလယ်တန်း၊ ရှေ့တန်းနှင့်ပွဲစဉ်တစ်လျှောက် အကောင်းဆုံး အားကစားသမားဆုရရှိသူများကို ဆုတံဆိပ်နှင့် ငွေသားဆုကိုလည်းကောင်း၊ ပြည်နယ်သယံဇာတရေးရာဝန်ကြီးနှင့် ပြည်နယ်စီးပွားရေးရာဝန်ကြီးတို့က ဒုတိယဆုရရှိသော Aung United အသင်းအား တစ်ဦးချင်းဆုတံဆိပ်နှင့် ငွေသားဆုကိုလည်းကောင်း၊ ပြည်နယ်လုံခြုံရေးနှင့် နယ်စပ်ရေးရာဝန်ကြီးက ပထမဆုရရှိသော HTI PHOUNG FC အသင်းအား တစ်ဦးချင်း ဆုတံဆိပ်ကိုလည်းကောင်း၊ ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ်က ပထမဆုရ HTI PHOUNG FC အသင်းအား ငွေသားဆုကျပ်သိန်း ၅၀ နှင့် တံခွန်စိုက်ဆုဖလားတို့ကိုလည်းကောင်း ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခဲ့ကြကြောင်း သိရှိရသည်။

မောင်မောင်သန်း(တောင်ကြီး)

၂၅-၃-၂၀၂၆ ရက်နေ့ ဓာတ်သတ္တု(ရွှေ) ရည်ညွှန်းဈေး (Market Rate)

သိပ်သည်းဆ ၁၉.၂၅ ဂရမ်/ကုဗစင်တီမီတာနှင့် အထက်ရှိ စံချိန်မီရွှေ ၁ ကျပ်သား (၁၆.၃၂၉၃၂၅ ဂရမ်) ၏ ဈေးနှုန်းမှာ (၇,၀၀၀,၀၀၀)ကျပ်ဖြစ်သည်။

ဓာတ်သတ္တု(ရွှေ)ရည်ညွှန်းဈေးသတ်မှတ်ရေးကော်မတီ

CBA-SEA ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတမျှဝေခြင်း၊ သဘောထားများနှင့်မိသားစုများထံမှ အတွေ့အကြုံခံစားချက် စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်းဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းရှင်းလင်းပွဲကျင်းပ

ရန်ကုန် မတ် ၂၅

မြန်မာနိုင်ငံပင်လယ်ကူးသင်္ဘောသားအလုပ်သမားများအဖွဲ့ချုပ်၏ CBA-Collective Bargaining Agreement & SEA-Seafarers Employment Agreement ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတမျှဝေခြင်း၊ သဘောထားများနှင့်မိသားစုများထံမှ အတွေ့အကြုံခံစားချက်စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်းဆိုင်ရာ စာနယ်ဇင်းရှင်းလင်းပွဲကို ယနေ့နံနက်ပိုင်းတွင် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ကျောက်တံတားမြို့နယ်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံပင်လယ်ကူးသင်္ဘောသားအလုပ်သမားများအဖွဲ့ချုပ်ရုံး၌ ကျင်းပ

သည်။

ရှေးဦးစွာ မြန်မာနိုင်ငံပင်လယ်ကူးသင်္ဘောသားအလုပ်သမားများအဖွဲ့ချုပ်အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ကပ္ပတိန်စိုးမင်းအောင်က CBA-Collective Bargaining Agreement & SEA-Seafarers Employment Agreement နှင့် စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်းဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်သည့် အခြေအနေများအား အကျယ်တဝင့် ပြောကြားသည်။

ထို့နောက် အခမ်းအနားတက်ရောက်လာကြသည့် စာနယ်ဇင်းမီဒီယာများ၏

သိလိုသောမေးမြန်းမှုများကို မြန်မာနိုင်ငံပင်လယ်ကူးသင်္ဘောသားအလုပ်သမားများအဖွဲ့ချုပ် အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌကပ္ပတိန်စိုးမင်းအောင်နှင့် တာဝန်ရှိသူတို့က ပြန်လည်ဖြေကြားကြသည်။

“ဒီနေ့ကျင်းပတဲ့ အခမ်းအနားက ကျွန်တော်တို့သင်္ဘောသားတွေ အလုပ်လျှောက်တဲ့အချိန် အလုပ်ခန့်အပ်မှုရတဲ့အချိန်မှာ အရေးကြီးတဲ့စာရွက်စာတမ်း နှစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒီနှစ်ခုကဘာလဲဆိုတော့ SEA ပေါ့။ ဒီ SEA ဆိုတာက ကျွန်တော်တို့က ဒီစာချုပ်ကိုလုပ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အလုပ်

သမားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ခံစားခွင့်ရပိုင်ခွင့်သူရဲ့အလုပ်ချိန်၊ အနားယူချိန် ကျန်းမာရေးထိခိုက်လို့ရှိရင် ဆေးကုသခွင့် ဒါတွေခံစားခွင့်ရှိတယ်ဆိုတာ ရေးထားတဲ့ စုပေါင်းသဘောတူညီမှုစာချုပ်ကြီးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစာချုပ်ပေါ်မူတည်ပြီးမှစောစောကပြောတဲ့ သင်္ဘောသားတစ်ဦးချင်းအလုပ်ခန့်အပ်မှုကို ဟိုဘက်က CBA ကိုမှီငြမ်းပြီးတော့မှ ဒီဘက်က SEA ကိုဆိုင်းထိုးရတာဖြစ်ပါတယ်။ သင်္ဘောသားတွေအနေနဲ့က ဒီနှစ်ခုလုံးကိုသိဖို့လိုပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ သင်္ဘောသားတွေနဲ့ သင်္ဘောသားမိသားစုတွေကို ကျွန်တော်တို့က သူတို့ရဲ့ခံစားချက်တွေသိရှိဖို့အတွက် စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်းတဲ့အကြောင်း ပွဲကြိုစာနယ်ဇင်းရှင်းလင်းပွဲလုပ်တာဖြစ်ပါ

တယ်”ဟု မြန်မာနိုင်ငံပင်လယ်ကူးသင်္ဘောသားအလုပ်သမားများအဖွဲ့ချုပ် အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ကပ္ပတိန်စိုးမင်းအောင်က ပြောသည်။

အဆိုပါ CBA-Collective Bargaining Agreement & SEA-Seafarers Employment Agreement ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတမျှဝေခြင်းဟောပြောပွဲနှင့် သင်္ဘောသားများနှင့် မိသားစုများထံမှ အတွေ့အကြုံခံစားချက်စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်းကို ၂၀၂၆ ခုနှစ် မတ်လ ၃၁ ရက် နံနက် ၁၀ နာရီမှစတင်ကာ ကျောက်တံတားမြို့နယ်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံပင်လယ်ကူး သင်္ဘောသားအလုပ်သမားများအဖွဲ့ချုပ်ရုံး၌ ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ဝန်းရံခ

★ ★ ★ (၈၁)နှစ်မြောက် တပ်မတော်နေ့အကြို ဂုဏ်ပြုဆောင်းပါး

သမိုင်းအစဉ်အလာကြီးမားသော မြန်မာ့တပ်မတော်

ထက်ဝေအောင်(စစ်ကိုင်း)

သမိုင်းကြောင်းတစ်လျှောက် ရွှေရောင်လွှမ်းမိုးသည့် အချိန်များတွင် အနော်ရထာ၊ ဘုရင့်နောင်နှင့် အလောင်းဘုရားတို့၏ စစ်ချီပုံရိပ်၊ စစ်သည်စိတ်ဓာတ်အပြည့်ဖြင့် တိုက်ပွဲဝင်ပုံရိပ်တို့သည် ယနေ့ထက်တိုင် လွှမ်းမိုးမြဲထားမြဲဖြစ်၏။ အတိတ်သမိုင်းကို ခြေရာခံလျက် သူ့ကျွန်ဘဝရောက်ခဲ့စဉ်က နယ်ချဲ့ကိုတွန်းလှန်တိုက်ထုတ်ခဲ့ရသည့် ဖြစ်စဉ်များစွာသည် တပ်မတော်၌အသွေးအသားထဲတွင် အမြဲတစေလှုပ်နှိုးနေသည့် အမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ် ခွန်အားဖြစ်စေပြီး နိုးကြားတက်ကြွသော ကာကွယ်ရေးသတိ အစဉ်အမြဲရှိနေစေသည်။

တပ်မတော်သည် စစ်ရေးစွမ်းရည်၊ အုပ်ချုပ်ရေးစွမ်းရည်၊ စည်းရုံးရေးစွမ်းရည်ဟူသော စွမ်းရည်သုံးရပ်ကို လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်ထားရှိပေသည်။ နိုင်ငံတော်၏အချုပ်အခြာအာဏာပိုင် မြေထု၊ ရေထု၊ လေထုကို အစဉ်တစိုက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးနေသော နိုင်ငံအကျိုးပြု တပ်မတော်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေး၊ ပိုင်နက်တည်တံ့ရေးအတွက် တိုက်ပွဲများစွာဆင်နွှဲလျက် အသက်၊ သွေး၊ ချွေးစတေးပေးဆပ်ခဲ့သည်။

တပ်မတော်သည် ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းဦးဆောင်သည့်ရဲဘော်သုံးကျိပ်အင်အားမှသည် တပ်မတော်တစ်ရပ်ဖြစ်လာသည်အထိ တည်ထောင်မှုဖြစ်စဉ်တိုင်းတွင် လွယ်လင့်တကူတည်ဆောက်၍မရရှိဘဲ အခက်အခဲမျိုးစုံ၊ ဒုက္ခမျိုးစုံကြားမှပေါက်ဖွားခဲ့ရပြီး ကချင်၊ ကယား၊ ကရင်၊ ချင်း၊ ဗမာ၊ မွန်၊ ရခိုင်၊ ရှမ်းဟူသော တစ်အူထုံဆင်းပြည်ထောင်စုတိုင်းရင်းသားသွေးချင်း ညီအစ်ကိုများ၏အင်အားဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ထားသော ပြည်ထောင်စုသားတို့၏ မြန်မာ့တပ်မတော်ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေးတာဝန်ကို လက်ဆင့်ကမ်းအမွေအဖြစ်ဆက်ခံခဲ့သည့် တပ်မတော်၏တာဝန်အရပ်ရပ်သည်ပြည်သူများ၏ အသက်အိုးအိမ်လုံခြုံရေး၊ ပိုင်နက်နယ်မြေဆုံးရှုံးရေး ဦးတည်ချက်များဖြင့် အချုပ်အခြာအာဏာပိုင်နိုင်ငံဖြစ်ရေးကို အစဉ်တစိုက်ကြိုးပမ်းလာခဲ့သည်။ အချုပ်အခြာအာဏာပိုင်နိုင်ငံအများစုတွင်ပြည်သူလူထုကိုဗဟိုပြု ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးသည့် တပ်မတော်တစ်ရပ်ရှိကြသည်။ တပ်မတော်ကို စစ်စည်းကမ်း၊ စစ်သည်တော်ကျင့်ဝတ်များစွာဖြင့်သေသပ်ကျနစွာဖွဲ့စည်းထားရှိခဲ့ပြီး လုပ်ရည်ကိုင်ရည်နှင့် ဇွဲနပ်ကြီးမားသော စစ်သည်တော်များ၏လေ့ကျင့်ရေးစွမ်းရည်တိုက်ခိုက်ရေးစွမ်းရည်တို့ဖြင့် နိုင်ငံတော်ကိုကာကွယ်ရန်အသင့်ရှိနေကြသည်။ အမိန့်နာခံမှုသည် တပ်မတော်၏အသက်သွေးကြောဖြစ်ပြီး တစ်သွေး၊ တစ်သံ၊ တစ်မိန့်ဖြင့် တပ်မတော်၏ စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို ထာဝရပြသနေလျက်ရှိသည်။

တပ်မတော်သည်ခိုတာဝန်အရေးသုံးပါးကို အမြဲဦးထိပ်ပန်ဆင်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အခက်အခဲမျိုးစုံကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်စွမ်းရှိသောစိတ်ဓာတ်ကိုယ်စီ ပိုင်ဆိုင်ထားရှိပြီး သစ္စာရှိသော၊ မျိုးချစ်စိတ်ရှိသော၊ စည်းကမ်းသေဝပ်သော၊ စည်းလုံးညီညွတ်သော၊ စွန့်လွှတ်စွန့်စားစိတ်ရှိသော ဂုဏ်ဒြပ်များစွာဖြင့် နိုင်ငံနှင့်



လူမျိုးအပေါ် အလုပ်အကျွေးပြုလျက်ရှိသည်။ လွတ်လပ်ရေးကြိုးပမ်းမှုသမိုင်းနှင့်အတူ ပေါက်ဖွားလာသည့် တပ်မတော်၏ ဂုဏ်ဒြပ်သည် ယနေ့တိုင်သက်ဝင်လှုပ်ရှားနေမြဲဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေးတာဝန်ကို လွတ်လပ်ရေးအမွေတစ်ရပ်အဖြစ်သတ်မှတ်ခံယူခဲ့ပြီး စဉ်ဆက်မပြတ် ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လာခဲ့သည်မှာ ယနေ့ထိတိုင်ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံအတွင်းဖြစ်ပွားနေသည့်အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ပြည်သူလူထု၏အကျိုးမျှော်တွေး၍ အသက်၊ သွေး၊ ချွေးပေးဆပ်ရန်တည်လျက်ရှိပြီး အလုံးစုံဖွံ့ဖြိုးရေးကာလများဆီသို့ဦးတည်ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် ပြည်သူတို့၏ လူမှုစီးပွားဘဝ တိုးတက်ကောင်းမွန်ရေး၊ အမျိုးသားပြန်လည်သင့်မြတ်ရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင်တပ်မတော်သည် အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍတစ်ခုမှပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ အစိုးရတပ်မတော်နှင့်ပြည်သူ့ကြည်ဖြူမှုအမြဲလက်တွဲလျက် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာရမည့် အခက်အခဲ၊ ပြဿနာရပ်တိုင်းကို ပူးပေါင်းဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် ပြည်ထောင်စုတိုင်းရင်းသားလူမျိုးများဖြင့်တည်ရှိနေသော လူပြိုမ်းချမ်းသောကမ္ဘာ့ငယ်ကလေးတစ်ခုဖြစ်သည်။ အသွေးအရောင်မခွဲခြားတစ်သားတည်းရှိသည့်ပမာ ပြည်ထောင်စုသွေးချင်းများအကြား စည်းလုံးခြင်းစိတ်ဓာတ်အခြေခံထားရှိရမည်ဖြစ်သည်။ တိုင်းပြည်ငြိမ်းချမ်းရေးရရှိမှသာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်ပေါင်းများစွာကို

အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ မငြိမ်းချမ်းခြင်းကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါက မျက်ဝါးထင်ထင်သိရှိနိုင်သည်။ ငြိမ်းချမ်းသောဒေသများသည် လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးကောင်း၊ အခြေခံအဆောက်အအုံကောင်းများစွာဖြင့်အလုပ်အကိုင်များဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လျက်ရှိသည်။ မငြိမ်းချမ်းသောဒေသများသည် ငြိမ်းချမ်း

သော ဒေသများနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ရလဒ်များသာရရှိနိုင်ပေသည်။ မိသားစုသဖွယ်တည်ရှိနေသည့် ပြည်ထောင်စုကြီးမပြိုကွဲရန်လိုအပ်ပေသည်။ တိုင်းရင်းသားအချင်းချင်းချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုဖြင့် မတူကွဲပြားမှုများကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်လျက် ပြည်ထောင်စုကြီးထာဝစဉ်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးအတွက် အတူတကွကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပေသည်။

တပ်မတော်၏ အဓိကဦးတည်ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပြည်ပရန်ကိုကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။ တိုင်းရင်းသားအချင်းချင်း ရန်ဖြစ်ရန်ဆန္ဒမရှိ၊ ပကတိအမြင်ဖြင့် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရန်အခြေခံထားသည့်အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဘူးသီးတောင်မောင်တောဒေသ မူဂျာဟစ်နီမင်းမူစစ်ဆင်ရေး၊ ဘုရင့်နောင်စစ်ဆင်ရေး(ကူမင်တန်တရုတ်ဖြူ)၊ ချယ်ရီစစ်ဆင်ရေး(တရုတ်ဖြူ)၊ နဂါးနိုင်စစ်ဆင်ရေး(တရုတ်ဖြူ)၊ အောင်ပန်းစစ်ဆင်ရေး(တရုတ်ဖြူ)၊ ရန်ကြီးအောင်စစ်ဆင်ရေး(တရုတ်ဖြူ)၊ မဲခေါင်စစ်ဆင်ရေး(တရုတ်ဖြူ)အစရှိသည့် သမိုင်းဝင်တိုက်ပွဲများစွာဖြင့် တရုတ်ဖြူကူမင်တန်တပ်များ၏ ကျူးကျော်မှုအန္တရာယ်ကို ရွပ်ရွပ်ချွံချွံတွန်းလှန်နိုင်ခဲ့ပြီး သံမဏိစိတ်ဓာတ်ဖြင့် အမိမြေကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိသည့် နိုင်ငံ၏ တစ်ခုတည်းသောတပ်မတော်ဖြစ်သည်။

တပ်မတော်တစ်ရပ်သည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏အချုပ်အခြာအာဏာနှင့်နယ်မြေစိုးမိုးရေးကို ကာကွယ်ရန် အဓိကကျသောအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ခေတ်အဆက်ဆက် ပြောင်းလဲလာသည့်စစ်ရေးနည်းပညာများ၊ အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သည့်တိုက်မှုမြန်ဆန်စွာ တိုက်ခိုက်နိုင်သော ခြေလျင်လက်နက်များ၊ သံချပ်ကာယာဉ်နှင့် တင့်ကားများ၊ ခေတ်မီတိုက်လေယာဉ်များနှင့် ရဟတ်ယာဉ်များ၊ ရေငုပ်သင်္ဘောများနှင့် စစ်သင်္ဘောများ၊ ဒရုန်းများ၊ ဒုံးကျည်စနစ်များနှင့် ဝေဟင်ကာကွယ်ရေးစနစ်များလည်း အဆင့်မြင့်မားစွာပါရှိလာသည်။

လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် စစ်ပွဲအတွင်းအသုံးပြုသည့်စစ်ဗျူဟာများသည် အဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲတိုးတက်ခဲ့ပြီး ယနေ့ခေတ်နည်းပညာတိုးတက်မှုနှင့်အတူ အစီအစဉ်များတိကျထိရောက်မှုရှိရေး ပိုမိုအာရုံစိုက်လာရသည့် အခြေအနေပင်ဖြစ်သည်။ မည်သည့်စစ်ဆင်ရေးမဆို အောင်မြင်ရန်အတွက် ရည်မှန်းချက်ကို အတိအကျသတ်မှတ်ထားရလေ့ရှိသည်။ ရန်သူ၏အားနည်းချက်ကို ဖော်ထုတ်ပြီး အားသာချက်အဖြစ် အသုံးပြုမှုသည် စစ်ဗျူဟာ၏ အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ရန်သူမျှော်လင့်မထားသည့်နေရာ၊ အချိန်နှင့်နည်းလမ်းဖြင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် အောင်မြင်မှုရရှိစေနိုင်သည်။ ခေတ်သစ်နည်းပညာတိုက်ပွဲများ၏အရှိန်အဟုန်သည် သိုသိပ်ကျစ်လျစ်လာခဲ့ပြီး မောင်းသွန်လေယာဉ်များ၊ ဒရုန်းများအသုံးပြု၍ စစ်ရေးအရှိန်အဟုန်ကို တစ်မဟုတ်ချင်း ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိလာသည်။ ရန်သူအခြေအနေကို ကင်းထောက်ခြင်း၊ စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့်တိုက်ခိုက်ခြင်းလုပ်ငန်းများကိုလည်း ထိရောက်သောချာမှုရှိစေခဲ့သည်။

ထို့အတူ ခေတ်မီစစ်ဆင်ရေးများအတွင်း

သတင်းအချက်အလက်လျင်မြန်စွာဖလှယ်နိုင်မှုသည် အောင်ပွဲဆီသို့ဦးတည်ရောက်ရှိနိုင်သဖြင့် လုံခြုံမှုရှိသောခေတ်မီဆက်သွယ်ရေးစနစ်၊ ပြိုဟ်တုဆက်သွယ်ရေးစနစ်၊ ဆိုက်ဘာလုံခြုံရေးစနစ်၊ သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းခြင်းနှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းစနစ်များ ပိုမိုကောင်းမွန်ရန်လည်း လိုအပ်သည်။ အလားတူပင် လက်နက်နှင့် နည်းပညာကောင်းမွန်ရေးကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သကဲ့သို့ စစ်သည်များ ခန္ဓာကိုယ်သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်ရေး စနစ်တကျ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း၊ အထူးတပ်ဖွဲ့သင်တန်းများ (ကွန်မန်ဒို၊ လေထီး၊ ရေငုပ်သမား စသည်)ပေးခြင်း၊ ခေါင်းဆောင်မှုသင်တန်းများပေးခြင်း၊ နည်းပညာကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးရလေ့ရှိသည်။ အလားတူပင် စစ်ဆင်ရေးအောင်မြင်မှုရရှိရေး အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာစနစ်ကောင်းဖြင့် လက်နက်ခဲယမ်းများ သိုလှောင်ဖြန့်ဖြူးခြင်း၊ စားနပ်ရိက္ခာနှင့် ဆေးဝါးထောက်ပံ့ခြင်း၊ လောင်စာဆီနှင့် စွမ်းအင်ထောက်ပံ့ခြင်း၊ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း (မြေပြင်၊ ရေပြင်၊ ဝေဟင်)အစရှိသော ထောက်ပံ့ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။

နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုပျက်ပြားလျှင်မမျှော်လင့်သောပြဿနာများဆိုးကျိုးများစွာ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။ အမိမြေကို ချစ်မြတ်နိုးသူတိုင်း၏ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင်သည် အလုံးစုံ ငြိမ်းချမ်းရေးပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးရှိမှသာ ပိုမိုကောင်းမွန်သော လူ့လောကအသိုက်အဝန်းကို ဖော်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဖော်ဆောင်ရာတွင် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၊ ပြည်သူနှင့် တပ်မတော်အတူတကွလက်တွဲမှသာ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ တိုင်းရင်းသားပေါင်းစုံ အေးအတူပူအမျှနေထိုင်သည့် ပြည်ထောင်စုကြီး ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးသည် အလွန်ပင်အရေးကြီးသည်။ တိုင်းရင်းသားပြည်သူအချင်းချင်း ရန်လိုမုန်းတီးမှုအတ္တကို ဖယ်ရှားပြီး အများအကျိုး ဆောင်ရွက်ပေးလိုစိတ်၊ ပရမ္ပတသောစိတ်ဓာတ်ဖြင့် အတူတကွ ရှေ့သို့ချီတက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

တပ်မတော်သားအားလုံးသည်တိုင်းပြည်အတွက် လိုအပ်ပါက အသက်ပေးလှူရန် အသင့်ရှိကြသည်။ ကျည်ဆန်၊ ယမ်းငွေများကြား စွန့်လွှတ်စွန့်စားသွားလာနေကြရသည်။ အမိန့်တာဝန်ညွှန်ရာ လမ်းပြမြေပုံထက် ခရီးဆက်ကြသူများဖြစ်သည်။ နေထွေးနေမြတ်မသိ၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းအစား နိုင်ငံတော်အပေါ်ထားရှိသည့် ကတိသစ္စာကို စောင့်ထိန်းသူများဖြစ်ကြသည်။ စစ်သည်တိုင်း၏ တူညီသောသိန္နိဋ္ဌာန်မှာ နိုင်ငံပိုင်နက်နယ်မြေ တစ်လက်မအထိမခံ **စာမျက်နှာ ၁၃ သို့ ▶**

➤ **စာမျက်နှာ ၁၂ မှအဆက်**
အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာတော်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်ဖြစ်သည်။ **တိုက်ပွဲများတွင် လိုအပ်လာပါက အသက်ပေးလျှံကြရပြီး ကိုယ်လက်အင်္ဂါများလည်း စွန့်လွှတ်ကြရသည်။သေခြင်းတရားနှင့် နင်လား ငါလား နေထိုင်ခဲ့ကြရသည့် တပ်မတော်သားစစ်သည်များ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့်ခံယူချက်သည် ထက်သောဓားနှယ်၊ မာသောကျောက်ဆောင်ပမာရှိသည်။**

အမျိုးသားရေး အမြင်အရဆိုလျှင် တပ်မတော်အင်အားရှိမှ တိုင်းပြည်အင်အားရှိမည်မှာ အမှန်တရားဖြစ်သည်။ ကြည်း၊ ရေ၊ လေ ပေါင်းစုအားဖြင့် တည်ထောင်ထားသော မြန်မာ့တပ်မတော်ဖြစ်သည့်နည်းတူ ပြည်သူတို့၏အသက်အိုးအိမ်

စည်းစိမ်လုံခြုံရေးအတွက် နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေး၊စည်းလုံးညီညွတ်ရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး တာဝန်များစွာကို စွန့်လွှတ်စွန့်စားထမ်းဆောင်နေသော တပ်မတော်ဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ရေးတာဝန်သည်စစ်ရေးတစ်ခုအတွက်သာမက များစွာကျယ်ပြန့်လွန်းလှသည်။ ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါးကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး၊ ပြည်သူလူထု၏ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်နှင့်အကျိုးစီးပွားကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရေး၊ လိုအပ်ပါက ပြည်သူ့အကျိုးပြုကိစ္စအသီးသီးတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးရေး ကဏ္ဍစုံပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ပြည်သူနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံရသည့်ပြည်သူ့အကျိုးပြုကိစ္စများသည် လွန်စွာသိမ်မွေ့နက်နဲလွန်းလှသည်။ ရထားလမ်း၊ ကားလမ်းဖောက်သည့်လုပ်ငန်း၊ ရေကြီးရေလျှံ

သဘာဝဘေးကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်း၊ ပြန်လည်နေရာချထားရေးလုပ်ငန်းများ ပါဝင်နေသည်ကိုတွေ့ရသည်။**ထို့ပြင်ပြည်သူများ၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း တစ်ခုဖြစ်သည့် တပ်မတော်နယ်လှည့်ဆေးတပ်ဖွဲ့များ၏ တောင်တန်းမြေပြန့်မခွဲခြား၊အသားရောင်မခွဲခြား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနေသော လုပ်ငန်းများ စသည့်လုပ်ငန်းပေါင်းစုံကို မြင်တွေ့နေရသော မြင်ကွင်းများသည် တပ်မတော်၏ကရုဏာပြယုဂ်များဖြစ်သည်။**

သမိုင်းဂုဏ်မညှိုး တိုးလို့အောင်မြင်ခဲ့သည့် မြန်မာ့တပ်မတော်၏ ဂုဏ်သတင်းသည် မမှိန်မပျောက်အရှိန်တောက်ပြောင်လျက် နှစ်အလီလီဖြတ်သန်းခဲ့ပြီးနောက် (၈၁)နှစ်မြောက် တပ်မတော်နေ့သို့ပင်

တိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါးကို ဦးထိပ်ထားလျက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းသာယာရေးကို အဓိကတာဝန်အဖြစ် သတ်မှတ်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိသည်။ ခေတ်မီတပ်မတော်၏အင်္ဂါရပ်များတွင် ပါဝင်သည့် စစ်လက်နက်၊ ဘက်စုံသုံးတိုက်လေယာဉ်၊ အမြောက်၊ သံချပ်ကာယာဉ်၊ ရေငုပ်သင်္ဘောနှင့် စစ်ရေယာဉ်တပ်ပေါင်းစုများဖြင့် မြန်မာ့ရေ၊ မြန်မာ့မြေ၊ မြန်မာ့လေပိုင်နက်ကို အစဉ်စိုးမိုးပေးလျက်ရှိသည်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့်တပ်မတော်သည် ပြည်သူကဖွား တပ်မတော်သားများဖြစ်ကြသည်။ သစ္စာလေးချက်ထမ်းရွက်ပြီး တိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုးအတွက် မြတ်သော အသက်ကို ပေးလှူထားကြသူများဖြစ်

သည်။ ဆူးငြောင့်မကြောက်၊တောတောင်ကိုဖောက်ပြီး အန္တရာယ်အသွယ်သွယ်ကို ခူးမထောက်၊လက်မမြှောက်ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိသူများဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်အမျိုးမျိုး ကြုံလျှင်နယ်မြေစည်းခြားအရောက်သွား၍ ကူညီကယ်ဆယ်ကြသည်။အသက်လဲထပ်တိုက်ပွဲဝင်ကြသည်။ **ပြည်သူ့အတွက် အသိရှိသည်ဟူသော စကားရပ်နှင့်အညီ လက်ရုံးရည်၊နလုံးရည်ပြည့်စုံလျက်အရာအားလုံး စွန့်လွှတ်ကြရသည့်တိုင် ပြည်သူ့ဘက်မှ အစဉ်အမြဲမားမားရပ်တည်ပေးခဲ့ကြသည်။** ထိုကဲ့သို့သော တပ်မတော်သားများမွေးထုတ်ပေးသည့် အစဉ်အလာကြီးမားသော **မြန်မာ့တပ်မတော်၏ (၈၁)နှစ်မြောက်တပ်မတော်နေ့**ကိုလှိုက်လှဲစွာဖြင့် ကြိုဆိုဂုဏ်ပြုရေးသားလိုက်ရပါသည်။ ။

ငလျင်ဘေးကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပြည်သူ့သို့အသိပေးနှိုးဆော်ချက်

မြန်မာနိုင်ငံသည် မီးဘေး၊ ရေဘေး၊ မုန်တိုင်းဘေး၊ ငလျင်ဘေး၊ ဆူနာမီဘေး၊ မြေပြိုဘေး၊ မိုးခေါင်ရေရှားဘေး၊ မိုးကြိုးဘေးနှင့်လေပြင်းဘေး စသည့်သဘာဝဘေးများဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော နိုင်ငံဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ငလျင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အဓိကပြတ်ရွှေ့ကြော ၄ ခုအနက် စစ်ကိုင်းပြတ်ရွှေ့သည် မြန်မာနိုင်ငံမြောက်ပိုင်း ကချင်ပြည်နယ်မှ စတင်ကာ မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်းကို တောင်မြောက်ဖြတ်သန်းလျက် မုတ္တမပင်လယ်ကွေ့နှင့် ကပ္ပလီပင်လယ်ပြင်အထိ ကီလိုမီတာ ၁၂၀၀ ကျော်ရှည်လျားပါသည်။

ငလျင်ဘေးအန္တရာယ်သည် ကြိုတင်သတိပေးချက်မရရှိနိုင်ဘဲ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပွားတတ်သဖြင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများပြားစေသောဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ငလျင်လှုပ်ခတ်မှုဖြစ်ပေါ်ရခြင်းသည် ကမ္ဘာမြေကြီးအောက်ရှိ ကျောက်လွှာများ ရုတ်တရက်ကျိုးပြတ်ရွှေ့လျားမှုကြောင့် မြေသားများပြင်းပြင်းထန်ထန်တုန်ခါနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ငလျင်လှုပ်ခတ်မှုသည် ငလျင်စတင်ဖြစ်ပေါ်သည့်ဗဟိုချက်၏ အတိမ်/အနက်၊ မြို့ပြနှင့် ကျေးလက်၊ လူဦးရေအစိပ်အကျဲ့တို့အပေါ် မူတည်၍ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုလည်း မတူညီနိုင်ပါ။ များသောအားဖြင့် ငလျင်လှုပ်ခြင်းကြောင့် လူ့အသက်သေဆုံးမှုမဖြစ်စေသော်လည်း အဆောက်အအုံများပြိုကျမှုနှင့် ခိုင်မာစွာတွယ်ဆက်ထားခြင်းမရှိသည့် ပစ္စည်းများပြုတ်ကျမှုများကြောင့် လူ့အသက်သေဆုံးမှုနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပါသည်။၂၈-၃-၂၀၂၅ ရက်နေ့တွင် လှုပ်ခတ်ခဲ့သည့် မန္တလေးငလျင်ကြီးကြောင့် သေဆုံးသူ ၃၈၈၁ ဦး၊ ပျောက်ဆုံးသူ ၅ ဦးနှင့် ဒဏ်ရာရရှိသူ ၅၁၀၄ ဦးရှိခဲ့ပါသည်။

ငလျင်လှုပ်ခတ်မှုများကြောင့် ထိခိုက်မှုများလျော့နည်းစေရန်အတွက် အသိပညာပေးခြင်းကို ဒေသအလိုက်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့်အတူ လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနက ပြည်သူလူထု၏ပူးပေါင်းပါဝင်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ပြည်သူများအနေဖြင့်လည်း ငလျင်ဘေးအတွက် အောက်ပါကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါရန် အသိပေးနှိုးဆော်အပ်ပါသည်-

(က) မိမိနေထိုင်ရာနေရာသည် မည်သည့်ငလျင်ဇုန်တွင် ကျရောက်သည်၊ မည်ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်ကို လေ့လာထားပါ။

- (ခ) ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာ၊ လမ်းကြောင်းများကို သတ်မှတ်ထားပါ။ ငလျင်လှုပ်နေချိန်တွင် ပြုမူနေထိုင်ရမည့်နည်းလမ်းများကို မိသားစုဝင်များအား အသိပေးလေ့ကျင့်ထားပါ။
- (ဂ) ပြိုကျ၊ ပြုတ်ကျ၊ ကွဲရနိုင်သောပစ္စည်းများ၊ တွဲလောင်းကျနေသောအရာများကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် မြဲမြံအောင် ပြုလုပ်ထားပါ။
- (ဃ) မိသားစုသုံးအရေးပေါ်ပစ္စည်းများ၊ အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- (င) မိမိအိမ်၏ခိုင်ခံ့မှုကိုပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး တောင့်တင်းခိုင်မာအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

ငလျင်လှုပ်နေစဉ်တွင် အောက်ပါတို့ကို သတိပြုလိုက်နာကြရန် အသိပေးနှိုးဆော်အပ်ပါသည်-

- (က) ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုမရှိပါနှင့်။ သတိရှိပါ။ တည်ငြိမ်မှုရှိပါ။
- (ခ) (၅)စက္ကန့်အတွင်း အဆောက်အအုံအပြင်သို့ ရောက်နိုင်ပါက ပြေးထွက်ပါ။ မရောက်နိုင်ပါက ဘေးကင်းသောနေရာများတွင် (ဝပ်၊ ကာ၊ ကိုင်) ပုံစံဖြင့်နေပါ။
- (ဂ) လယ်ကွင်း၊ ကွင်းပြင် (သို့) ဘေးကင်းရာ (မြင့်မားသော အဆောက်အအုံ၊ လျှပ်စစ်မီးကြိုး၊ ဓာတ်တိုင်များ၊ သစ်ပင်များ၊ ပြိုကျနိုင်သောအရာများနှင့်ဝေးရာ)သို့ ပြေးပါ။
- (ဃ) ငလျင်ကြောင့် ဆူနာမီလှိုင်းများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အတွက် ကမ်းခြေ (သို့) မြစ်ကမ်းစပ်အနီးတွင်ရောက်ရှိနေပါက ကုန်းမြေမြင့်သို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- (င) မီးအသုံးပြုနေစဉ် ငလျင်လှုပ်ပါက မီးတောက်ငြိမ်းပါ။ မီးခလုတ်များကိုပိတ်ပါ။
- (စ) ဆိုင်ကယ်၊ ကားစသည်တို့ မောင်းနှင်နေချိန်ဖြစ်ပါက အရှိန်လျှော့ပြီး ဘေးကင်းရာနေရာတွင် ရပ်ထားပါ။

ငလျင်လှုပ်နေစဉ်တွင် အောက်ပါတို့ကိုရှောင်ရှားရန် လိုအပ်ပါသည်-

- (က) အဆောက်အအုံထဲသို့ ပြေးမဝင်ပါနှင့်။
- (ခ) ဓာတ်လှေကားများ အသုံးမပြုပါနှင့်။
- (ဂ) အထပ်မြင့်တိုက်များမှ ခုန်ထွက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
- ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက် အောက်ပါတို့ကို သတိပြုဆောင်ရွက်ကြပါရန်

အသိပေးနှိုးဆော်အပ်ပါသည်-

- (က) မိမိ၏မိသားစုဝင်များကို စစ်ဆေးပါ။ မိသားစုဝင်များ ပျောက်ဆုံးသွားပါက သက်ဆိုင်ရာသို့အကြောင်းကြားပါ။
- (ခ) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူများကိုစစ်ဆေးပြီး လိုအပ်သောအကူအညီများပေးပါ။
- (ဂ) သက်ဆိုင်ရာအစိုးရဌာနမှထုတ်ပြန်ကြေညာသော သတင်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ်နားထောင်ပြီး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။ အခြားသူများကို မျှဝေပါ။ ကောလာဟလ သတင်းများကို မယုံပါနှင့်။
- (ဃ) မိမိအိမ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ ပျက်စီးမှုများအားလုံးကို ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။
- (င) အင်အားကြီးမားသည့် ငလျင်လှုပ်ပြီးတိုင်း နောက်ဆက်တွဲ ငလျင်များ လှုပ်တတ်ကြောင်းသတိပြုပါ။
- (စ) နောက်ဆက်တွဲဘေးအန္တရာယ်(မီးဘေး၊ ဆူနာမီ၊ ရေကြီးခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း)များကို အထူးသတိပြုပါ။

ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက်အောက်ပါတို့ကို သတိပြုရှောင်ရှားသင့်ကြောင်း အသိပေးနှိုးဆော်အပ်ပါသည်-

- (က) အဆောက်အအုံ၏ခိုင်ခံ့မှုကို စစ်ဆေးခြင်းမပြုဘဲမဝင်ရ။
- (ခ) မြစ်ကမ်းပါး၊ တောင်စောင်းများသို့ မသွားပါနှင့်။ မြေပြိုနိုင်ပါသည်။
- (ဂ) ဆည်၊ ရေလှောင်ကန်များအနီးတွင် မနေပါနှင့်။ ဆည်ကျိုးပေါက်နိုင်ပြီး ရေကြီးနိုင်သည်။
- (ဃ) တာဝါတိုင်များ၊ မျှော်စင်များ၊ အထပ်မြင့်အဆောက်အအုံများ ပြိုကျနိုင်သဖြင့် အနီးသို့မသွားပါနှင့်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့်ပတ်သက်၍ လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနတွင် ဖွင့်လှစ်ထားရှိသည့် Hot-Line ဖုန်းများဖြစ်သော ၀၆၇-၃၄၀၄၆၆၆ နှင့် ၀၆၇-၃၄၀၄၇၇၇ တို့သို့ ဆက်သွယ်၍ အကူအညီတောင်းခံနိုင်ပါကြောင်း လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနက အသိပေးကြေညာအပ်ပါသည်။

လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန

အမြို့မြို့အနယ်နယ်၌ မီးဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်

နေပြည်တော်

ပြည်ထောင်စုနယ်မြေ နေပြည်တော် မြို့နယ်ရှိ စက်သုံဆီဆိုင်များ၌ မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန်အတွက် မီးဘေးလုံခြုံရေးအသိပညာပေးခြင်းနှင့် မီးဘေးကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် စစ်ဆေးအကြံပေးလုပ်ငန်းများကို ယမန်နေ့ကဆောင်ရွက်ကြကြောင်းသိရသည်။

ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် မြို့နယ်ရှိ မီးသတ်ဦးစီးမှူး ဦးရာဇာမင်းမြတ် ဦးဆောင်၍ တပ်ဖွဲ့ဝင်များက

မီးဘေးလုံခြုံရေးအသိပညာပေးခြင်း၊ ဆီထည့်နေစဉ် လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းချက်များ၊ ယာဉ်များစီတန်းရာတွင် ယာဉ်တစ်စီးချင်းအလိုက် ကားတစ်စီးစာချန်လုပ်၍ စီတန်းပေးရန်နှင့် ဆီဖြည့်နေစဉ်အတွင်း Trolley Type မီးသတ်ဆေးဘူးများအသုံးပြုရန်၊ မှာကြားဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး၊ စက်သုံဆီဆိုင်များရှိ တာဝန်ရှိသူများနှင့် ဝန်ထမ်းများအား မီးဘေးလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်သည်များ မှာကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။
အောင်သူရဦး(ပြန်/ဆက်)



ညောင်ဦး

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ညောင်ဦးခရိုင် ညောင်ဦးမြို့နယ် မီးသတ်ဦးစီးဌာန၏ ကြီးကြပ်မှုအောက်ရှိ ပုဂံနယ်မြေ မီးသတ်စခန်းမှ ပွင့်လင်းရာသီကာလ ဒေသခံပြည်သူများ မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရေးအတွက် ယမန်နေ့က တစ်အိမ်တက်ဆင်း မီးဘေးလုံခြုံရေးစစ်ဆေးခြင်းများဆောင်ရွက်သည်။

ထိုသို့စစ်ဆေးရာတွင် ညောင်ဦးမြို့နယ် မီးသတ်ဦးစီးမှူး ဦးကျော်မင်းသူ၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ပုဂံနယ်မြေမီးသတ်စခန်းတာဝန်ခံ လက်ထောက်မီးသတ်ဦးစီးမှူး ဦးမောင်မောင်သိန်း ဦးဆောင်သော မီးသတ်တပ်ဖွဲ့ဝင်များက ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးနှင့် ရာအိမ်မှူးများက ပုဂံမြို့သစ်ကျန်စစ်သားရပ်ကွက်ရှိ လူနေအိမ်များအား တစ်အိမ်တက်ဆင်းသွားရောက်၍ မီးဘေးသုံးစွဲမှု အခြေအနေများစစ်ဆေးခြင်း၊ လျှပ်စစ်မီးသွယ်တန်းသုံးစွဲမှု အခြေအနေများနှင့် မီးလောင်လွယ်သော အမှိုက်သရိုက်

များနှင့် လောင်စာများမရှိစေရေး သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ထားမှုများ၊ ရေရရှိရေးဆောင်ရွက်ထားမှုနှင့် မီးဘေးကြိုတင်ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရှိမှုများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး ပွင့်လင်းရာသီကာလ မီးလောင်မှု/မီးလန့်မှုများ မဖြစ်ပေါ်စေရေးအတွက် မီးဘေးလုံခြုံရေးကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်သွားရန် ဆွေးနွေးမှာကြားသည်။

အဆိုပါ မီးဘေးလုံခြုံရေး အကြံပြုစစ်ဆေးခြင်းကို ပုဂံမြို့သစ် ကျန်စစ်သားရပ်ကွက်ရှိ လူနေအိမ် ၁၃၀ လုံး၊ အိမ်ထောင်စု ၁၇၅ စု၊ လူဦးရေ ၆၀၀ ဦးတို့အား မီးဘေးကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအသိပညာပေးခြင်း၊ မီးဘေးအန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်၍ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သတင်းပေးပို့နိုင်ရန် ၁၉၁ Report Application အား မိုဘိုင်းဖုန်းများတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုစေရေးတို့ကို အသိပညာပေးရှင်းလင်းဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ရဲဝင်းနိုင် (ညောင်ဦး)



မအူပင်

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး မအူပင်ခရိုင် မအူပင်မြို့တွင် မီးဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဟောပြောပွဲနှင့် သရုပ်ပြဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းကို ယနေ့နံနက် ၉ နာရီတွင် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီးဌာနရုံးအတွင်း၌ ကျင်းပသည်။

ရှေးဦးစွာ မအူပင်မြို့နယ်မီးသတ်ဦးစီးဌာန မီးသတ်ဦးစီးမှူး ဦးဇော်မျိုးဌေးက မီးဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်ပွားစေရေး၊ မီးဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း၏သဘောတရားများ၊ မီးသတ်ဆေးဘူးအသုံးပြုနည်းများ၊ မီးဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်လာပါက အမြန်ဆုံး မီးငြိမ်းသတ်နည်းများအား ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး မီးသတ်ဝန်ထမ်းများနှင့် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီးဌာနဝန်ထမ်းများပူးပေါင်း၍ မီးသတ်ဆေး

ဘူးဖြင့် လက်တွေ့မီးငြိမ်းသတ်နည်းများအား သရုပ်ပြဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ကြသည်။ ထို့နောက် မြို့နယ်မီးသတ်ဦးစီးမှူး ဦးဇော်မျိုးဌေးနှင့်အဖွဲ့က မီးဘေးကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်အချက်များ၊ မီးလောင်နေစဉ်တွင် လိုက်နာရန်အချက်များ၊ မီးလောင်နေစဉ်တွင်ရှောင်ရှားသင့်သည့် အချက်များ၊

မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားသည့်ပုံစံနှင့် မီးငြိမ်းသတ်ရန်နည်းလမ်းများ၊ မီးငြိမ်းပြီးပါက ပြုလုပ်ရန်အချက်များ၊ ရှောင်ရှားသင့်သည့်အချက်များပါဝင်သည့် မီးဘေးပညာပေးလက်ကမ်းစာစောင်များအမေ့ပြန်ဝေပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

အောင်မြင့်မြတ်(ပြန်/ဆက်)



ဓနုမြူ

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး မအူပင်ခရိုင် ဓနုမြူမြို့နယ်တွင် ဂက်စစ်အရောင်းဆိုင်များ၊ မီးဘေးအန္တရာယ်လုံခြုံရေးအသိပညာပေးခြင်းနှင့် မီးငြိမ်းသတ်ရေးပစ္စည်းများကောင်းမွန်မှုရှိ မရှိကွင်းဆင်းစစ်ဆေးခြင်း

ကို ယနေ့မွန်းလွဲ ၂ နာရီတွင် အမှတ်(၉) ရပ်ကွက်ရှိ ဦးကျော် ဂက်စစ်နှင့် ဂက်စစ်မီးဖိုအပိုပစ္စည်းရောင်းဝယ်ရေးဆိုင်၌ ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးသည်။

အဆိုပါအသိပညာပေးခြင်းနှင့် မီးငြိမ်းသတ်ရေးပစ္စည်းများ ကောင်းမွန်မှုရှိ မရှိ

ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးခြင်းအား ဓနုမြူမြို့နယ် မီးသတ်ဦးစီးဌာန လက်ထောက်မီးသတ်ဦးစီးမှူး ဦးဝင်းလှိုင် ဦးဆောင်မှုဖြင့် တပ်ဖွဲ့ဝင်များက မီးဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်ပွားမပေါ်ပေါက်စေရေး၊ မီးဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်ထားရမည့်လုပ်ငန်းများ၊ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ၊ မီးဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်လာပါက အလျင်အမြန်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ မီးသတ်ဆေးဘူးအသုံးပြုနည်းများအား အသိပညာပေးဟောပြောပြီး မီးသတ်ဆေးဘူးထားရှိမှုများနှင့် မီးငြိမ်းသတ်ရေးပစ္စည်းများကောင်းမွန်မှုရှိ မရှိကို စစ်သပ်စစ်ဆေးခဲ့ကြကြောင်းသိရသည်။

အောင်ပြည့်ဖြိုးဇော်(ပြန်/ဆက်)



နတ်မောက်

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး နတ်မောက်မြို့နယ်အတွင်းရှိ အစိုးရဌာနဆိုင်ရာရုံးများနှင့်အများပြည်သူနှင့်သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် မီးဘေးအန္တရာယ်ကြောင့်ပြည်သူ့ဘဏ္ဍာနှင့် ရုံးစာရွက်စာတမ်းများဆုံးရှုံးမှုမရှိစေရန်အတွက် မီးဘေးလုံခြုံရေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် အသိပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို ယမန်နေ့နံနက် ၁၀ နာရီခွဲက လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီးဌာန နတ်မောက်မြို့နယ်ရုံး၌ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ကြသည်။

အဆိုပါ အသိပညာပေးလုပ်ငန်းတွင် မြို့နယ်မီးသတ်ဦးစီးဌာန ဦးစီးအရာရှိ ဦးဌေးမော်က ရုံးခန်းအတွင်းရှိ ဟောင်းနွမ်းနေသော လျှပ်စစ်ပိုင်းယာကြိုးများ လဲလှယ်ရန်၊ ရုံးဆင်းချိန်တွင် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများအား လုံးပိတ်ထားရန်၊ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပါက ကနဦးမီးငြိမ်းသတ်နိုင်ရန် မီးသတ်ဆေးဘူးအသုံးပြုနည်းကို လက်တွေ့ပြသခြင်း၊ ရုံးပတ်ဝန်းကျင်တွင် မီးဘေးကာကွယ်ရေးအတွက် ရေကန်၊ သဲအိတ်၊ မီးချိတ်၊ မီးကပ်များအသုံးပြုရန် စသည့် အကြောင်းအရာများကိုရှင်းလင်းပြောကြား

သည်။ ထို့နောက် မြို့နယ်မီးသတ်ဦးစီးဌာန ဦးစီးအရာရှိနှင့် တပ်ဖွဲ့ဝင်များက မီးဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် မီးသတ်ဆေးဘူးအပါအဝင် အခြားသောနည်းလမ်းများဖြင့် မီးငြိမ်းသတ်နည်းကို သရုပ်ပြသ၍ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီးဌာန နတ်မောက်မြို့နယ်မီးသတ်ဦးစီးဌာနရုံးရှိ ဝန်ထမ်းများအား မီးငြိမ်းသတ်နည်းကို လက်တွေ့ပြသဆောင်ရွက်ခဲ့ကြကြောင်းသိရသည်။
လှဝင်း

ဒီးမော့ဆိုမြို့နယ် ဒေါပိုးစိကျေးရွာ လောကရံသီဆုတောင်းပြည့်စေတီတော်မြတ်ကြီး ထီးတော်တင်လှူပွဲကျင်းပ

လွိုင်ကော် မတ် ၂၅

ကယားပြည်နယ် ဒီးမော့ဆိုမြို့နယ် စံပြ(၆)မိုင်ကျေးရွာအုပ်စု ဒေါပိုးစိကျေးရွာ ဌာတည်ထားကိုးကွယ်သည့်လောကရံသီ ဆုတောင်းပြည့်စေတီတော်ထီးတော်တင် လှူခြင်းနှင့် ဗုဒ္ဓဘိသေကအနေကဇာတင် လှူပူဇော်ပွဲ မဟာမင်္ဂလာအခမ်းအနားကို ယမန်နေ့နံနက်ပိုင်းက ဒေါပိုးစိကျေးရွာ ပရိဝုဏ်အတွင်း၌ကျင်းပရာ ကယား ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ် ဦးစိန်ဦး၊ ပြည်နယ် တရားသူကြီးချုပ်၊ ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့ဝင် များ၊ ဌာနဆိုင်ရာများ၊ အလှူရှင်များနှင့် ဒေသနေပြည်သူများတက်ရောက်ကြ သည်။

ဦးစွာ အခမ်းအနားကို ဆရာတော် သံဃာတော်များနှင့် ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ် အမှူးပြုသော ဧည့်ပရိသတ်များက နမော တဿ သုံးကြိမ်ရွတ်ဆိုဘုရားကန်တော့၍ ဖွင့်လှစ်ပြီး ရတနာသီရိကျောင်းဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝေပုလ္လ (အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက ဇေ)ထံမှ ကိုးပါးသီလံသုဆောက်တည်ကြ

သည်။

ဆက်လက်၍ ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ်က ရတနာသီရိကျောင်း ဆရာတော်ထံသို့ စိန်ဖူးတော်နှင့် လှူဖွယ်ပစ္စည်းများကို ဆက်ကပ်လှူဒါန်းသည်။ ထို့နောက် နယ်မြေခံတပ်မှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ငှက်မြတ်နားတော်နှင့်လှူဖွယ်ပစ္စည်းများ၊ ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့ဝင်များက ရွှေထီးတော် ဘုံအဆင့်ဆင့်နှင့် လှူဖွယ်ပစ္စည်းများကို ဆက်ကပ်လှူဒါန်း ပူဇော်ကြသည်။ ထို့နောက် ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ်က ရွှေထီးတော်တင်လှူပူဇော်ခြင်းအတွက် အလှူတော်ငွေကျပ်သိန်း ၅၀ အား လှူဒါန်း ပြီး ဆရာတော် သံဃာတော်များထံမှ ပရိတ်တရားတော်များ နာယူကြည်ညို ကြသည်။

ထို့နောက် ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ်နှင့် တာဝန်ရှိသူများသည် စိန်ဖူးတော်၊ ငှက်မြတ် နားတော်နှင့် ရွှေထီးတော်ဘုံအဆင့်ဆင့်ကို ပင့်ဆောင်၍ စေတီတော်ကို လက်ယာရစ် လှည့်လည်ပူဇော်ကြပြီး ယာယီမဏ္ဍပ်သို့



ပင့်ဆောင်ကြသည်။ ထို့နောက် လွိုင်ကော် မြို့နယ်ပုဏ္ဏရာမကျောင်းတိုက်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တနိပုဏ္ဏ ဦးဆောင်၍ ပြည်နယ်ဝန်ကြီး ချုပ်နှင့် တက်ရောက်လာကြသူများက စိန်ဖူးတော်၊ ငှက်မြတ်နားတော်နှင့်ရွှေထီး တော်ဘုံအဆင့်ဆင့်တို့ကို တစ်ဆင့်ချင်း စေတီထက်သို့ တင်လှူပူဇော်ကြသည်။ ထို့နောက် ဆရာတော်သံဃာတော်များက

စေတီတော်ကို ဗုဒ္ဓဘိသေကအနေကဇာ တင်လှူပူဇော်ကြပြီး တာဝန်ရှိသူများနှင့် အလှူရှင်များက ဆရာတော် သံဃာတော် များအား ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကာ အနုမောဒနာတရားနာယူ၍ ရေစက် သွန်းချအမျှပေးဝေခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက် ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ်က ထီးတော်တင်လှူပူဇော်ပွဲတွင် လာရောက်

ဖျော်ဖြေပူဇော်ခဲ့ကြသည့် လွယ်ထွဲ တိုင်းရင်းသားယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့၊ ထီရီ တိုင်းရင်းသားယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့တို့အား ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်ငွေများပေးအပ်ပြီး ပြည်နယ် တရားသူကြီးချုပ်နှင့် ပြည်နယ်အစိုးရ အဖွဲ့ဝင်များက ဖျော်ဖြေပူဇော်ခဲ့ကြသည့် တိုင်းရင်းသားယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ ၃ နှစ်ဖွဲ့ တို့ကို ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်ငွေများပေးအပ်ခဲ့ သည်။

ကယားပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့မှကြီးမှူး၍ မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု မဟာသင်္ကြန် ပွဲတော် စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာကျင်းပ နိုင်ရေး(ဒုတိယအကြိမ်) လုပ်ငန်းညှိနှိုင်း အစည်းအဝေးကို ယနေ့မွန်းလွဲပိုင်းတွင် ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့ရုံး အစည်းအဝေး ခန်းမ၌ကျင်းပရာ ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ် ဦးစိန်ဦး၊ ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့ဝင်များ၊ လုပ်ငန်းကော်မတီနှင့် ဆပ်ကော်မတီ အသီးသီးမှ တာဝန်ရှိသူများတက်ရောက် ခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

(၄၀၅)

မော်တော်ယာဉ်များ စုံ/မ ရက်ခွဲခြား၍ မောင်းနှင်သည့်စနစ်အား လိုက်နာခြင်းရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်းများပြုလုပ်

မန္တလေး မတ် ၂၅

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ချမ်းအေး သာစံမြို့နယ်ကမ္ဘာ့မဟီရပ်ကွက် ၇၈ လမ်း ၃၀ လမ်းထောင့်၌ ယနေ့ မွန်းလွဲ ၂ နာရီ တွင် မော်တော်ယာဉ်များ စုံ/မရက်ခွဲခြား ၍ မောင်းနှင်သည့်စနစ်အား လိုက်နာခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်းများပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါစစ်ဆေးဆောင်ရွက်ခြင်းကို

ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ် ယာဉ်ထိန်းတပ်ဖွဲ့ စု(၉၁)မှ ရဲအုပ်အောင်သန်းထွန်း၊ မြို့နယ် အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန ဒုတိယ မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးပြည့်မြိုးအောင်၊ အမှတ်(၈) မြို့မရဲစခန်း ဒုတိယရဲအုပ် အောင်မိုးဆန်း၊ ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးအောင်မြင့်ဦးတို့ပါဝင်သော ပူးပေါင်းအဖွဲ့ သည်မော်တော်ယာဉ်များ စုံ/မ ရက်ခွဲခြား၍

မောင်းနှင်သည့်စနစ်အား လိုက်နာခြင်းရှိ/ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ လိုက်နာဆောင်ရွက် ခြင်းမရှိသည့် မော်တော်ယာဉ်များအား ဥပဒေနှင့်အညီ အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့်စုံ/မရက်များအကြောင်း အသိပညာ ပေးဟောပြောခြင်းများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ ကြောင်း သိရသည်။

(၄၀၂)

နေရာကွက်ကျား မိုးထစ်ချုန်း ရွာမည်

နေပြည်တော် မတ် ၂၅

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအထက်ပိုင်း၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီးနှင့်ကချင်ပြည်နယ်တို့တွင် နေရာကွက်ကျား မိုးထစ်ချုန်းရွာမည်။ ရွာရန်ရာနှုန်း ၈၀ ဖြစ်သည်။ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအောက်ပိုင်း၊ ကရင်ပြည်နယ်၊ ချင်းပြည်နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်နှင့်ရှမ်းပြည်နယ် (မြောက်ပိုင်းနှင့်တောင်ပိုင်း)တို့တွင် တိမ်အသင့်အတင့်ဖြစ်ထွန်းပြီး ကျန်တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ် တို့တွင် အများအားဖြင့်သာယာမည်။

(မိုး/ဇလ)



အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးနှိုးဆော်ချက်

ဧရာဝတီတွင် ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာပြီဖြစ်သဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိရေနှင့်ဓာတ်ဆားဓာတ်များဆုံးရှုံးမှုပိုမိုများပြား ပါသည်။ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကြောင့် မိတ်နှင့်ယားဖုများထွက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ချွေးခြောက်ခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အပြင် ပြင်းထန်စွာ ခံစားရပါက အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

ပြည်သူများအနေဖြင့် အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကြောင့် မလိုလားအပ်သော အကျိုးဆက်များ မဖြစ်ပေါ်စေရေးအတွက် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို လိုက်နာကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

- (၁) ကလေးသူငယ်များ၊ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါစသည့် နာတာရှည်ရောဂါ အခံရှိသူများအနေဖြင့် နေလယ်နေခင်းအချိန်တွင်အရိပ်ရအေးမြ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာများတွင် နားနေပါ။
- (၂) ပူပြင်းသည့်နေရောင်အောက်တွင် ပြင်းထန်စွာအလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၃) ပူပြင်းသည့်နေရောင်အောက်တွင် သွားလာလှုပ်ရှားရန်၊ အလုပ်လုပ်ရန် လိုအပ်ပါကလည်း အရိပ်လုံလောက်စွာ ရနိုင်သည့် ထီး၊ ဦးထုပ်များဆောင်းပါ။ အရိပ်ရအေးမြသည့်နေရာများတွင် ခေတ္တအနားယူခြင်းကိုလည်း မကြာ ခဏပြုလုပ်ပါ။

- (၄) အလင်းပြန်သောအဖြူရောင် သို့မဟုတ် အရောင်ဖျော့သောပစ္စည်းများချောင်ချည်ထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- (၅) နေပူထဲမှပြန်လာပြီး ချက်ချင်းရေချိုးခြင်းနှင့် နံနက် (၁၀) နာရီမှ ညနေ (၅) နာရီအထိ လွင်တီးခေါင်ပြင်၊ မြစ်ကမ်းနား၊ ရေချိုးဆိပ်များ၌ အဝတ်လျှော်ဖွပ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်းစသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၆) ပူပြင်းသောနေရောင်အောက်တွင် အလွန်အေးသောအခန်းနှင့်ကားအတွင်းမှ ပူပြင်းသောနေရောင်ထဲသို့ ချက်ချင်း ထွက်ခြင်းနှင့် အလွန်အေးသော အခန်းနှင့်ကားအတွင်းသို့ ချက်ချင်းဝင်ရောက်ခြင်းတို့ကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၇) အရက်သေစာသောက်သုံးခြင်းကြောင့် အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ပိုမိုခံစားရစေနိုင်ပြီး ဖြစ်ပွားပါက ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၈) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေနှင့်ဓာတ်ဆားဓာတ်များ ဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်ပေါ်စေရန် ရေနှင့်ဓာတ်ဆားရည်ကို လုံလောက်အောင် သောက်သုံးပါ။
- (၉) မိတ်နှင့် ယားဖုများထွက်ပါက ရေအေးဝတ်ကပ်ခြင်း၊ သနပ်ခါးလိမ်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။
- (၁၀) အပူဒဏ်အန္တရာယ်ခံစားရသောလူနာအား အရိပ်ရအေးမြ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာတွင်ထား၍ ခြင်း၊ ရေနှင့်ဓာတ်ဆားရည်များ သောက်သုံးစေခြင်း၊ လူနာ၏ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် အမြန်ကျဆင်းစေရန် နဖူး၊ လည် ပင်း၊ ချိုင်းကြားနှစ်ဖက်နှင့် ပေါင်ခြံနှစ်ဖက်တို့အား ရေအေးပတ်တိုက်ပေးခြင်းစသည်တို့အား ဦးစွာဆောင်ရွက် ၍ နီးစပ်ရာဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက် ပြသ၍ကုသမှုခံယူစေပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
(မတ်လ၊ ၂၀၂၆)



နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေးနှင့်အေးချမ်းသာယာရေးကော်မရှင်ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဒုတိယတပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးစိုးဝင်း (၈၁)နှစ်မြောက် တပ်မတော်နေ့စစ်ရေးပြအခမ်းအနားတွင် ပါဝင်ချီတက်စစ်ရေးပြကြမည့် စစ်ရေးပြစစ်ကြောင်းကြီးများ ဝတ်စုံပြည့်စစ်ရေးပြလေ့ကျင့်နေမှုကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်။

★ ရှေ့မှအဆက်

ထိုသို့ လေ့ကျင့်နေမှုများကို နိုင်ငံတော် လုံခြုံရေးနှင့်အေးချမ်းသာယာရေးကော်မရှင် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဒုတိယတပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးစိုးဝင်းနှင့်အတူ ကော်မရှင်အတွင်းရေးမှူး ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် (ကြည်း) ဗိုလ်ချုပ်ကြီးရဲဝင်းဦး၊ ကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင် ညှိနှိုင်းကွပ်ကဲရေးမှူး (ကြည်း၊ ရေ၊ လေ) ဗိုလ်ချုပ်ကြီးကျော်စွာလင်း၊ ကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင် ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်ကြီးမောင်မောင်အေး၊ ကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင် ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီးဖုန်းမြတ်၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်(ရေ) ဗိုလ်ချုပ်ကြီးထိန်ဝင်း၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်(လေ) ဗိုလ်ချုပ်ကြီးထွန်းအောင်၊ တပ်မတော်နေ့ကျင်းပရေး ဦးစီးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ၊ တပ်မတော်လေ့ကျင့်ရေးအရာရှိချုပ် ဗိုလ်ချုပ်ပြည့်စုံလင်း၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်မှူးမှ တပ်မတော်အရာရှိကြီးများ၊ တပ်မတော်နေ့ကျင်းပရေးစီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ၊ နေပြည်တော်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်တိုင်းမှူး၊ ဗိုလ်ချုပ်ကြည်သိုက်နှင့် တာဝန်ရှိသူများက သွားရောက်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

ထိုသို့ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရာတွင် နိုင်ငံတော် လုံခြုံရေးနှင့်အေးချမ်းသာယာရေးကော်မရှင်



နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေးနှင့်အေးချမ်းသာယာရေးကော်မရှင်ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဒုတိယတပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးစိုးဝင်း (၈၁)နှစ်မြောက် တပ်မတော်နေ့စစ်ရေးပြအခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်လာကြမည့် ဧည့်သည်တော်ကြီးများအတွက် ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်။

ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဒုတိယတပ်မတော် ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်နှင့် အဖွဲ့ဝင်များသည် အလံတော်အဖွဲ့နှင့် စစ်ရေးပြစစ်ကြောင်း

များ၊ ယာဉ်ယန္တရားများ၏ စစ်ရေးပြတွင်း အတွင်း ချီတက်ဝင်ရောက်နေရာယူမှုများ၊ (၈၁)နှစ်မြောက် တပ်မတော်နေ့ စစ်ရေးပြ အခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်လာကြမည့် ဧည့်သည်တော်ကြီးများအတွက် ထိုင်ခုံ နေရာချထားမှုများ၊ မြင်းစီးတပ်ခွဲနှင့်

အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်ယာဉ်တန်း ဝင်ရောက် နေရာယူမှုများအား ဦးစွာကြည့်ရှုစစ်ဆေး သည်။

ဆက်လက်၍ နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေးနှင့် အေးချမ်းသာယာရေးကော်မရှင် ဒုတိယ ဥက္ကဋ္ဌ ဒုတိယတပ်မတော်ကာကွယ်ရေး ဦးစီးချုပ်နှင့် အဖွဲ့ဝင်များသည် တပ်မတော် (လေ)မှ လေယာဉ်၊ ရဟတ်ယာဉ်များ၏ အချိန်ကိုက် အုပ်ဖွဲ့ပျံသန်းလေ့ကျင့်မှုများ၊ အလံတော်အဖွဲ့နှင့် စစ်ကြောင်းတပ်ခွဲများ ၏ဝတ်စားဆင်ယင်မှုဆိုင်ရာများ၊ စစ်ရေးပြ အလံများ၊ စစ်ရေးပြလက်နက်ငယ်များ နှင့် စစ်ဝတ်တန်ဆာများ ပြင်ဆင်ထားရှိမှု၊ စစ်ရေးပြတပ်ခွဲအသီးသီး၏ စစ်ရေးပြ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ဂုဏ်ပြုအမြောက်တပ်ဖွဲ့ တို့ကို အသေးစိတ်လိုက်လံကြည့်ရှုစစ်ဆေး ပြီး လိုအပ်သည်များကို တာဝန်ရှိသူများ နှင့် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေး သည်။

အဆိုပါ စစ်ရေးပြအခမ်းအနားတွင် တပ်မတော်(ကြည်း၊ ရေ၊ လေ)နှင့် မြန်မာ နိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့တို့မှ အရာရှိ၊ စစ်သည်များ၊ အမျိုးသမီးတပ်ဖွဲ့ဝင်များ၊ အထူးတာဝန် တပ်ဖွဲ့ဝင်များ၊ ယာဉ်ယန္တရားများ၊ တပ်မတော် (လေ)မှ လေယာဉ်၊ ရဟတ်ယာဉ်များပါဝင် ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

(၁၀၀)

ချောင်းသာမြို့ရှိ Grand Hotel RC တစ်ထပ်အဆောက်အအုံ ထပ်တိုးဆောက်လုပ်နေမှုနှင့် ကမ်းခြေသန့်ရှင်းသာယာလှပရေး ကြည့်ရှုစစ်ဆေး

ချောင်းသာ မတ် ၂၅

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့ဝင် စီးပွားရေးရာဝန်ကြီး ဦးမောင်မောင်ဦး သည် ယနေ့မွန်းလွဲပိုင်းတွင် ပုသိမ်ခရိုင် ချောင်းသာမြို့၌ ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားလာမှု ဝန်ကြီးဌာန၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ဆောက်လုပ် လျက်ရှိသော Grand Hotel RC တစ်ထပ် ထပ်တိုးအဆောက်အအုံတစ်လုံးဆောက်လုပ် နေမှုနှင့်ကမ်းခြေသန့်ရှင်းသာယာလှပရေး ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးသည်။

ဦးစွာ တိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့ဝင် စီးပွားရေးရာဝန်ကြီး ဦးမောင်မောင်ဦးသည်

Grand Hotel မှ ထပ်တိုးအဆောက်အအုံ ဆောက်လုပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကြည့်ရှု စစ်ဆေးကာ လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးနှင့် လိုအပ်သည်များမှာကြား သည်။

ထို့နောက် စီးပွားရေးရာဝန်ကြီးနှင့် အဖွဲ့သည် အမှတ်(၁)ရပ်ကွက် မြို့ပတ်လမ်း ကမ်းခြေသို့ သွားရောက်၍ ချောင်းသာ ကမ်းခြေ သန့်ရှင်းသာယာလှပမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး ချောင်းသာ ကမ်းခြေသည် ခရီးသွားဆွဲဆောင်သည့် ဒေသဖြစ်သောကြောင့် ကမ်းခြေသန့်ရှင်း

သာယာလှပရေး အလေးထားဆောင်ရွက် ရန်မှာကြားသည်။

ဆက်လက်၍ စီးပွားရေးရာဝန်ကြီးနှင့် အဖွဲ့သည် ချောင်းသာကမ်းခြေတစ်လျှောက် သန့်ရှင်းသာယာလှပရေးနှင့် ဈေးဆိုင် တန်းများစနစ်တကျရောင်းချရေး ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပြီး ခရီးသွားဧည့်သည်များ စိတ်အေးချမ်းသာစွာ အပန်းဖြေနိုင်ရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ရန်၊ ဈေးဆိုင်များ စနစ်တကျရောင်းချရန်နှင့် စည်းကမ်းမဲ့ အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းများမရှိစေရေး အမှိုက် ပုံးများထားရှိရန်၊ အန္တရာယ်ကင်း၍ ခရီး



သွားဆွဲဆောင်သောကမ်းခြေဒေသဖြစ်ပေါ် ကြောင်းသိရသည်။
ရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ရန် မှာကြား ကျော်ဟိန်း(ပြန်/ဆက်)

MYAWADY IN ENGLISH

www.myawady.net.mm

DAILY EDITION

E-mail: mwddailynewspapergroup@gmail.com

Military columns participating in 81st Anniversary Armed Forces Day conduct full-dressed rehearsal

NAY PYI TAW March 25

Military columns, which will take part in the parade for the 81st Anniversary of Armed Forces Day, which falls on 27 March 2026, conducted a full-dressed rehearsal at the Nay Pyi Taw Parade Ground this evening.

During the rehearsal, bagpipe platoon, Central Military Band, Cavalry Company of the Guard of Honor, mechanized columns, officers, other ranks, service-women from seven military columns marched rhythmically to the parade ground from Thittat ground under the parade program, singing marching songs energetically to the accompaniment of the Tatmadaw (Army, Navy and Air) Military Band and the Myanmar Police Force Band.

Vice Chairman of the State Security and Peace Commission Deputy Commander-in-Chief of Defence Services Vice-Senior General Soe Win together with SSPC Secretary Commander-in-Chief (Army) General Ye Win Oo, SSPC member Chief of the General Staff (Army, Navy and

Vice-Senior General Soe Win inspects preparations for the 81st Anniversary Armed Forces Day Parade.

Air) General Kyaw Swa Lin, SSPC member Union Minister for Defence General Maung Aye, SSPC member Union Minister for Home Affairs Lt-Gen Hpone Myat, Commander-in-Chief (Navy) Admiral Htein Win, Commander-in-Chief (Air) General Tun Aung,

Chairman of Armed Forces Day Organizing Committee Chief of Armed Forces Training Maj-Gen Pyae Sone Lin, senior military officers from the Office of the Commander-in-Chief, Chairman of Management Committee for Organizing the Armed Forces Day Commander of Nay

Pyi Taw Command Maj-Gen Kyi Thaik and officials, inspected parade columns.

During the inspection, the Vice-Senior General and party first observed and reviewed the flag-bearing team, military parade columns, the positioning of vehicles entering the parade

ground, seating arrangements for distinguished guests who will attend the 81st Armed Forces Day parade, and the entry and positioning of the mounted cavalry unit and the VIP vehicle convoy.

Subsequently, the Vice-Senior General and party meticulously inspected the timing and formation flying exercises of aircraft and helicopters from the Tatmadaw (Air), the attire of the flag-bearing team and parade battalions, the preparation of ceremonial flags, ceremonial small arms, and military uniforms, the parade movements of various marching contingents, and the ceremonial artillery battery. They coordinated with responsible officials to address necessary matters.

The parade will feature officers, soldiers, female military personnel, special task force members, vehicles from the Tatmadaw (Army, Navy and Air) and the Myanmar Police Force, as well as aircraft and helicopters from the Tatmadaw (Air). **100**

Pwintbyu Township harvests more than 5,000 acres of sunflower

PWINTBYU March 25

Local farmers have harvested 5,640 acres of sunflower planted in winter in Pwintbyu Township of Magway Region, and it yielded 18.34 baskets per acre, according to the township Agriculture Department.

In Pwintbyu Township, a total of 15,662 acres of oilseed sunflower were cultivated during the winter cropping season.

Harvesting of the cultivated sunflower fields began in December 2025, and as of today, 5,640 acres have been harvested. The average yield stands at 18.34 baskets per acre.

“During the winter cropping season in Pwintbyu Township, 15,662 acres of sunflower were planted. Harvesting started in December 2025, and up to today, 5,640 acres have been

completed. To prevent yield losses during harvesting and threshing, we are conducting field supervision to ensure timely harvesting and systematic storage of the harvested sunflower to maintain quality,” said Daw Moe Moe Wai, Township Officer of the Pwintbyu Township Department of Agriculture.

During the 2025 winter cro-

pping season, the Township Department of Agriculture provided assistance to sunflower farmers in expanding cultivation areas, selecting high-quality and regionally suitable seed varieties, applying correct cultivation techniques to increase yields, and ensuring protection against pests through agricultural awareness and extension services.

If sunflower is cultivated with good yields, it can help ensure local self-sufficiency in edible oil, and surplus production can be sold to increase crop income, thereby improving the socio-economic conditions of farmers. Therefore, efforts must be made across all areas to expand sunflower cultivation, the Township Officer added.

SK

All plantations of pigeon pea reaped in Kalay Township

KALAY March 25

According to the township Agriculture Department, local farmers reaped all sown acreage of monsoon pigeon pea in Kalay Township of Sagaing Region.

In Kalay Township, a total of 1,097 acres of pigeon pea were cultivated during the monsoon cropping season. Harvesting

of the pigeon pea fields began in January this year, and as of today, harvesting has been completed on 100 percent of the cultivated acreage. The average yield was 17.68 baskets per acre.

“During the monsoon season in Kalay Township, we were able to cultivate 1,097 acres of pigeon pea. Harvesting has now

been completed on all acres. Pigeon pea cultivation even exceeded the targeted acreage. We are also providing support to ensure good yields. Farmers grow pigeon pea both as a sole crop and as an intercropped or mixed crop,” said Daw Man Owe, Township Officer of the Kalay Township Department of Agri-

culture.

In Kalay Township, the Township Department of Agriculture has provided field-based extension services to pigeon pea farmers, including guidance on selecting high-quality seed varieties, applying correct cultivation methods, pest prevention, and improving yields.

The Township Department of Agriculture is also distributing techniques that combine the use of urea and boron in foliar fertilizer application to help farmers reduce input costs. The combined use of urea and boron lowers cultivation expenses, helps protect crops from pests, and promotes better plant growth.

SMK

Farmers cultivate more than 1,000 acres of summer paddy in Sagaing Township

SAGAING March 25

More than 1,000 acres of summer paddy have been planted on farm-lands in Sagaing Township of Sagaing Region, according to the data from the township Agriculture Department.

During the 2025-2026 summer cropping season in Sagaing Township, a total of 4,350 acres of summer paddy have been targeted for cultivation. Planting began in January this year, and as of today, 1,225 acres have already been

cultivated.

“In Sagaing Township, more than 4,000 acres of summer paddy have been targeted for cultivation this season. As of today, over 1,000 acres have been planted. Efforts are being made to ensure the targeted acreage is fully met. Summer paddy farmers are being provided with agricultural technical guidance, pest prevention education, awareness on preventing crop losses, and advice to ensure harvested paddy is transported under

shelter in a timely manner,” said U Myo Thant Aung, Head of the Sagaing Township Agriculture Department.

To help farmers increase per-acre yield and achieve target production, the Township Agriculture Department is distributing high-quality seeds, providing technical pamphlets, conducting farmer training courses and awareness workshops, and ensuring the timely availability of necessary agricultural inputs.

Farmers are also being urged to make advance preparations in coordination with the Agriculture Department to enable timely cultivation of summer paddy and other crops after harvesting monsoon paddy and monsoon crops. These preparations include following issued guidelines on crop pest and disease prevention, undertaking soil nutrient enhancement measures, and collecting high-quality seeds in advance.

SMK

50,000 baskets of Ayeyamin rice sent to Yangon market within one month

HINTHADA March 25

“Local merchants from Hinthada Township of Ayeyawady Region shipped 50,000 bags of Ayeyamin rice to Yangon market,” said Daw Moe Moe, the owner of rice and paddy trading wholesale in Hinthada Township.

From Hinthada Township to the Yangon market, 50,000 bags (24 pyi per bag) of Ayeyamin rice were exported and sold.

“We are exporting and selling rice and other agricultural products from Hinthada to the Yangon rice market. During the past month alone, we exported and sold up to 50,000 bags (24 pyi per bag) of Ayeyamin rice. At present, there is

strong demand in the domestic Yangon rice market for rice from this region. Most business operators either export paddy directly or purchase paddy, mill it into rice, and then export it. As rice trading has improved, farmers, traders, cargo handlers, and transport service providers are gaining job opportunities,” said Daw Moe Moe.

Ayeyamin rice exported from Hinthada Township to the Yangon market is currently priced between Ks-75,000 and Ks-80,000 per bag. Rice and paddy traders in Hinthada Township reportedly purchase locally produced paddy, mill it into rice, and export it to the Yangon market. **SK**



Sweet corns planted in cold season reaped in Wetlet Township



WETLET March 25

Statistics of Wetlet Township Agriculture

Department mentioned that local farmers reaped all sown acreage of

sweet corns in Wetlet Township of Sagaing Region.

In Wetlet Township, a total of 19,778 acres of sweet corn were cultivated during the winter cropping season. Harvesting of the planted sweet corn fields began in January this year, and as of today, harvesting has been completed on 100 percent of the acreage. The yield exceeded 27,000 ears of corn per acre.

“During the winter cropping season in Wetlet Township, 19,778 acres of sweet corn were cultivated. At present, all acres have been fully harvested. To ensure successful crop development, we provided awareness and technical guidance, including measures to prevent pest and disease infestation,” said Daw

Kyin San, Township Officer of the Department of Agriculture in Wetlet Township.

In Wetlet Township, the Township Department of Agriculture provided training to sweet corn farmers, conducted field demonstrations, and carried out preventive measures against fall armyworm. Farmers were also educated on integrated pest management practices, including the use of neem-based pesticides as well as ginger and chili-based pest control methods, along with other agricultural knowledge.

It is reported that sweet corn cultivation in Wetlet Township yields about 15,000 ears per acre on average, and the cultivation cost per acre exceeds Ks-500,000. **SMK**

All rainfed paddy plantations harvested in Pathein Township

PATHEIN March 25

Pathein District Agriculture Department stated that local farmers have harvested all sown acreage of rainfed paddy in Pathein Township of Ayeyawady Region.

In Pathein Township, a total of 90,301 acres of rainfed paddy were cultivated during this year’s monsoon cropping season. Harvesting of the cultivated monsoon paddy fields began in the first

week of October 2025, and as of today, all 90,301 acres have been fully harvested. The average yield was reported at 100.35 baskets per acre.

“During the monsoon paddy cultivation season in Pathein, more than 90,000 acres were planted. At present, harvesting has been completed in full. The Department of Agriculture carried out advance technical support measures to ensure farmers

could cultivate without difficulties. These included field demonstrations on correct cultivation methods, soil improvement activities, preventive control of golden apple snails, and guidance on the proper use of fertilizers. By being able to harvest early, farmers are now able to store the paddy under dry conditions, free from rain,” said Daw Aye Aye Mu, Head of the District Department of Agriculture

in Pathein.

During this year’s monsoon season, relevant departments cooperated to achieve full paddy cultivation in Pathein Township. These included the Department of Agriculture, the Department of Agricultural Research, administrative bodies, the Irrigation and Water Utilization Management Department, and the Agricultural Mechanization Department.

SK

Trump sends Iran 15-point ultimatum – media

WASHINGTON March 25

The US has sent Iran a 15-point peace proposal demanding the dismantlement of its nuclear program, curbs on missiles, and an end to support for regional allies, US and Israeli media outlets report. Iran has denied holding talks with the US, and has reportedly insisted on several major concessions, including ending its military presence in the Gulf.

The plan was first reported by the New York Times on Tuesday, with sources saying it was delivered via Pakistan and that it is not clear whether Israel is on board with the proposal. The newspaper did not provide details of the plan, saying only that it covers Iran's nuclear and ballistic missile programs.

Later, Israeli Channel 12 outlined 14 of the 15 points in the plan. The framework reportedly calls for Iran to fully dismantle its nuclear facilities at Natanz, Isfahan, and Fordow, permanently ban uranium enrichment on its soil, and transfer its enriched stockpile to the IAEA under an agreed timeline.

Tehran would also be required to abandon its network of regional armed groups, place strict caps on its ballistic missile program, and keep the Strait of Hormuz open as a free maritime corridor. In exchange, all nuclear-related sanctions would be lifted and Washington would assist Iran's civilian nuclear program, including the Bushehr Nuclear Power Plant, which has Russian participation.

Tehran denied that it has held talks with Washington. Lt. Col. Ebrahim Zolfaghari, the spokesman for Iran's armed forces command, mocked the US for "negotiating with itself."

Iranian Press TV reported, citing a source, that Tehran has dismissed the roadmap, saying the war will end at "a time of [Iran's] own choosing." He also said Tehran will not allow US President Donald Trump to dictate terms, and that a settlement should contain "concrete guarantees."

Several media outlets reported that Iran has demanded that the US agree to significant concessions to end the war. The Wall Street Journal said Tehran insists that America close all of its bases in the Persian Gulf,



guarantee no further military operations, lift all sanctions, and allow the collection of payments from vessels passing through the Strait of Hormuz, as well as excluding Iran's ballistic missile program from further talks.

According to Reuters, Iran also wants the US to compen-

sate wartime losses and obtain formal control over the strait.

Commenting on Trump's reported proposal, Israeli Economy Minister Nir Barkat said it looks "beautiful on paper," though Iran is not likely to accept it.

RT

Policeman killed, 4 wounded in bomb explosion in N. Iraq

BAGHDAD March 25

A policeman was killed and four other people were wounded Wednesday when a bomb exploded in Iraq's northern province of Kirkuk, local police said.

The incident occurred in the morning when a bomb planted near the house of a leader of Iraq's paramilitary Popular Mobilization Forces detonated in the town of Daquq, Lieutenant Colonel Yassin al-Obaidi of the Kirkuk provincial police told Xinhua.

The blast resulted in the killing of a policeman and the injury of another, al-Obaidi said, adding that a civilian and a municipal worker were also wounded.

The attacks occurred amid heightened regional tensions following joint U.S.-Israeli strikes on Iran starting on February 28. Iran and its regional allies have responded with attacks on Israeli and U.S. interests across the Middle East.

Xinhua

Almost all Southeast Asian countries turn to Russia for energy supplies - Energy Ministry



MOSCOW March 25

Almost all Southeast Asian countries are turning to Russia for energy supplies due to the crisis in the Middle East, Russian Deputy Energy Minister Roman Marshavin said on Wednesday.

"Almost all the countries of Southeast Asia are turning [to Russia]," Marshavin told reporters when asked which countries are turning to Russia for energy supplies.

Sri Lanka is interested in oil and other energy supplies from

Russia, but the volumes are still unknown, Marshavin added.

On February 28, the United States and Israel launched strikes on targets in Iran, including in Tehran, causing damage and civilian casualties. Iran responded by striking Israeli territory and US military facilities in the Middle East.

The escalation around Iran has led to the de facto halt of traffic in the Strait of Hormuz, a key route for oil and liquefied natural gas deliveries from Persian Gulf countries to global markets, disrupting exports and affecting regional production.

Sputnik

Hormuz Strait blockade may push US to continue license on Russian Oil – Investor

WASHINGTON March 25

The blockade of the Hormuz Strait may push the United States to continue its license-easing sanction regime against Russian oil, Director of the Navigator Principal Investors company Kyle Shostak told Sputnik.

The United States has authorized the sale of Russian crude oil and petroleum products loaded onto vessels as of March 12 through April 11, according to a general license from the US Office of Foreign Assets Control (OFAC) issued earlier

in March.

"I wouldn't rule out the likelihood of the OFAC Russian sanctions relief going beyond a one-month term, in case the Strait continues to be blocked. If that happens, the renewed license will have to extend to include the newly produced oil by the Russian companies yet to be shipped and contracted by the potential buyers at that time," Shostak said.

He expressed confidence that a much bigger volume of Russian oil would be subject to relief in

this case.

However, the expert emphasized that the license would not be granted if the Middle East conflict is largely over in less than a month.

On February 28, the United States and Israel launched strikes on targets in Iran, including in Tehran, causing damage and civilian casualties. Iran responded by striking Israeli territory and US military facilities in the Middle East.

Sputnik

Japan's reusable rocket experimental vehicle aborts first flight test

TOKYO March 25

The Japan Aerospace Exploration Agency (JAXA) aborted the scheduled first flight test of its small reusable rocket experimental vehicle RV-X on Wednesday due to an unexpected issue that arose before launch, local media reported.

According to Kyodo News, the RV-X had completed fueling early Wednesday at the Noshiro Rocket Testing Center in Akita Prefecture. However, JAXA later discovered that a device connecting the rocket body to external equipment had "issues requiring confirmation," and therefore decided to cancel the day's flight test.

The RV-X is about 7.3 meters long with a diameter of around 1.8 meters. Its first flight test had originally been scheduled for March 7 but was postponed several times due to weather conditions. A new test date has not yet been determined.

Xinhua

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.

Multiple Sclerosis experts pinpoint three lifestyle factors that increase your risk of dying from the disease

Cases of multiple sclerosis have more than doubled in England over the last 30 years—and a new study has found three lifestyle factors linked to a higher risk of death from the condition.

Multiple sclerosis - more commonly known as MS - is a debilitating neurological disease that attacks the brain and spinal cord, with no cure yet found to battle it.

It can cause problems ranging from extreme fatigue and dizziness to blurred vision, memory difficulties and an uncontrollable bladder.

Research by Imperial College London and published in the JAMA Neurology journal sought to investigate the rise in cases of MS in England over the last three decades.

Their study found that from 1990 to 2023, cases of the disease had more than doubled across the country.

At the time of their research there was believed to be 131,000 people diagnosed with the condition.

It was also uncovered that smoking, obesity and deprivation were all linked to a higher likelihood of death in people living with MS.

By observing data from the Clinical Practice Research Data-link - which holds anonymous medical records representative of the English population - they uncovered that people were more likely to be diagnosed with MS if they were from less deprived areas.

However, those from poorer places were more likely to die as a result of the disease.

The research found that, in comparison to current smokers with MS, former smokers had a 44 percent lower risk of dying and non-smokers had a



40 percent lower risk.

Elsewhere, it was uncovered that severely obese people had a 63 percent higher risk of death than those of a normal weight with MS.

Those who were underweight also had an 18 percent higher risk of death.

Somewhat surprisingly, those who were overweight or showed mild obesity had a 19 percent lower risk of death.

Social status was also a key factor in their research, showing that those from more deprived areas were 22 percent more likely to die from MS.

People from poorer backgrounds were more likely to be underweight or obese, the study found, putting them in the more dangerous weight brackets for death.

They were also found to be more likely to smoke, and have less access to specialist services or advanced treatments.

Those from better areas were more likely to receive early diagnoses and receive treatment early.

The study found that this gave them a better chance of long-

term survival, with a 12 percent reduction in risk of death per year. It is thought that this may be due to them having access to better healthcare and earlier diagnoses.

Overall, people were found to be living longer with the condition now.

The authors say: 'In England's health care system, MS prevalence more than doubled while survival rates increased over 30 years.'

'Substantial gradients in tobacco use, abnormal weight, and socioeconomic deprivation persisted and were associated with mortality.'

'The higher MS prevalence in the least deprived areas alongside the higher mortality rates in the most deprived areas likely reflects differential case ascertainment and downstream social determinants; individuals in less deprived groups may undergo earlier diagnostic workup, increasing detected prevalence, whereas advantages such as lower comorbidity burden and greater access to therapies may contribute to lower mortality rates.'

The team acknowledged that their study had limitations including a reliance on already collected data, as well as 'potential misclassification, and residual confounding'.

However, they added: 'Integrating effective treatments with targeted smoking cessation and weight management strategies, and prioritising socioeconomically disadvantaged populations, represents a pragmatic route to reducing mortality rates and narrowing persistent inequalities in MS outcomes.'

MS is a life-changing, incurable condition affecting the brain and spinal cord that causes debilitating muscle spasms, among other symptoms.

While MS does not directly kill, at advanced stages, it can cause weakness in the chest muscles, leading to difficulty breathing and swallowing—which can have life-threatening complications.

Those in the late stage of the illness are also extremely vulnerable to potentially deadly infections.

Some studies show that MS patients are up to 75 percent

more likely to die young than those without the disease.

Most people find out they have MS in their thirties and forties, but the first signs can start years earlier. It is estimated that around 150,000 are people living with MS in the UK.

WHAT IS MULTIPLE SCLEROSIS?

Multiple sclerosis (known as MS) is a condition in which the immune system attacks the body and causes nerve damage to the brain and spinal cord.

It is an incurable, lifelong condition. Symptoms can be mild in some, and in others more extreme causing severe disability.

MS affects 2.3 million people worldwide - including around one million in the US, and 100,000 in the UK.

It is more than twice as common in women as it is in men. A person is usually diagnosed in their 20s and 30s.

The condition is more commonly diagnosed in people of European ancestry.

The cause isn't clear. There may be genes associated with it, but it is not directly hereditary. Smoking and low vitamin D levels are also linked to MS.

Symptoms include fatigue, difficulty walking, vision problems, bladder problems, numbness or tingling, muscle stiffness and spasms, problems with balance and co-ordination, and problems with thinking, learning and planning.

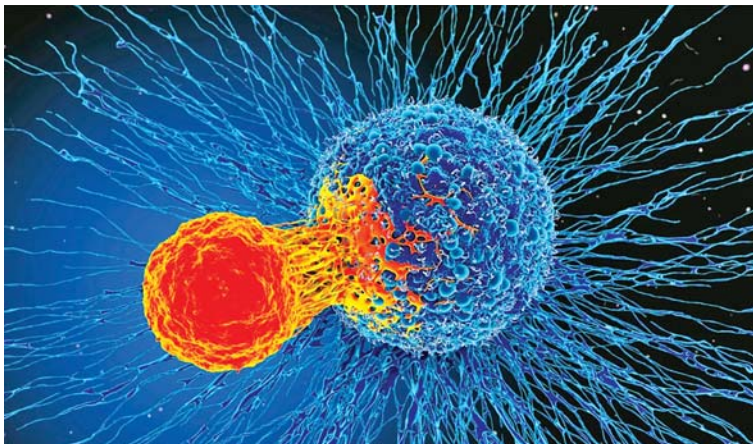
The majority of sufferers will have episodes of symptoms which go away and come back, while some have ones which get gradually worse over time.

Symptoms can be managed with medication and therapy.

The condition shortens the average life expectancy by around five to 10 years.

Mail Online

မျိုးဥအိမ်ကင်ဆာ ဆေးယဉ်ပါးမှုကို တားဆီးပေးနိုင်မည့် ကုထုံးအသစ်ရှာဖွေတွေ့ရှိ



မျိုးဥအိမ်ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေရဲ့ ဆေးယဉ်ပါးမှုကိုတားဆီးပေးမယ့် ကုထုံး အသစ်တစ်ခုကို မေယိုဆေးခန်းမှ သုတေ သီတွေက ရှာဖွေတွေ့ရှိထားပါတယ်။ သူတို့ ရဲ့ထုတ်ပြန်ချက်အရ လက်ရှိမျိုးဥအိမ် ကင်ဆာကုသရာမှာသုံးနေတဲ့ PARP ဆေးဝါးတွေဟာ ကနဦးမှာထိရောက်ပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေက ဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်လာတတ်တာ တွေ့ရပါ တယ်။ ဒါကိုဖြေရှင်းဖို့ သုတေသီတွေက အဆုတ်ကင်ဆာကုသရာမှာ အသုံးပြုတဲ့ ဘရိုဂတ်တနီဆေးနဲ့ တွဲဖက်အသုံးပြုတဲ့ နည်းလမ်းကို ရှာဖွေခဲ့ကြတာပါ။

ဒီလိုဆေးနှစ်မျိုးကို တွဲဖက်လိုက်တဲ့အခါ ကင်ဆာဆဲလ်ကလာပ်စည်းတွေ အသက်ရှင် ဖို့ကြိုးပမ်းတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို အစောပိုင်းမှာ

ကတည်းကဟန့်တားနိုင်ပြီး ကုသမှုမှာပိုမိုထိ ရောက်လာတာတွေ့ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒီကုထုံးဟာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို ပဲရွေးချယ်တိုက်ခိုက်နိုင်ပြီး ပုံမှန်ကလာပ် စည်းတွေကိုထိခိုက်မှုနည်းလို့ ပိုပြီးတော့ လည်း ဘေးကင်းနိုင်ပါတယ်။

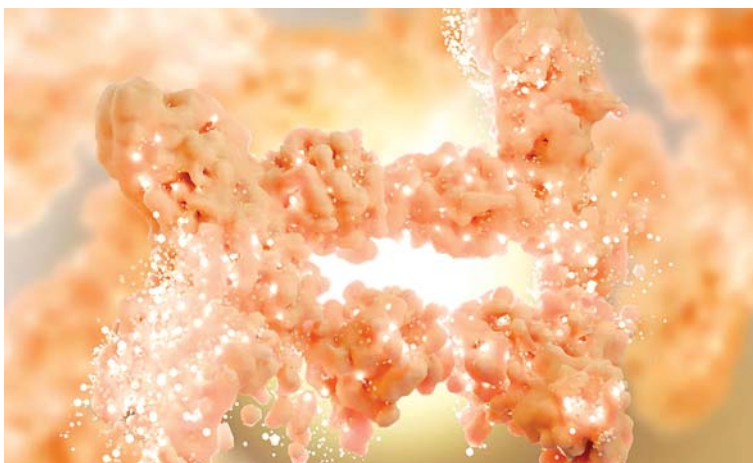
ပညာရှင်များရဲ့ လေ့လာချက်အရ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေဟာ ဆေးကုသမှု စတင်တာနဲ့ သူတို့အသက်ရှင်နိုင်ဖို့အတွက် ဗီဇပြောင်းလဲမှုတွေကို အလျင်အမြန်လုပ် ဆောင်တတ်တာတွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုမျိုးအစောပိုင်းတုံ့ပြန်မှုတွေကို ပစ်မှတ် ထားတိုက်ခိုက်ခြင်းဖြင့် လက်ရှိကုထုံးရဲ့ ထိရောက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်မှာဖြစ်တယ် လို့ဆိုပါတယ်။

Ref: IE
ကိုထက်

Brown Fat ကို ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းစေတဲ့ ပစ္စည်းအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးနိုင်တဲ့ပရိုတင်းကိုတွေ့ရှိ

ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်းရှိ Brown Fat လို့ ခေါ်တဲ့ အဆီကလာပ်စည်းတွေကို ကယ်လို ရီတွေ အမြောက်အမြားလောင်ကျွမ်းစေ မယ့်စက်ပစ္စည်းတစ်ခုလို့ ပြောင်းလဲပေးနိုင် တဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကို သုတေသီတွေ ရှာဖွေ တွေ့ရှိလိုက်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ သုတေသန အရ SLIT3 လို့ခေါ်တဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ဟာ Brown Fat တွေထဲမှာ သွေးကြောသစ်တွေနဲ့ အာရုံကြောကွန်ရက်တွေ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ကူညီပေးတာကို တွေ့ရတာပါ။

ပုံမှန်အားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အဆီ အများစုဟာ စွမ်းအင်ကိုသိုလှောင်ထားတဲ့ အဖြူရောင်အဆီတွေဖြစ်ပေမယ့် ဒီ Brown Fat ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းညှိ ပေးပြီး ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကိုအားပေးတဲ့ အဆီ အမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။



ဒီပရိုတင်းဓာတ်က အစိတ်အပိုင်းနှစ်ခု ကွဲထွက်သွားပြီး တစ်ခုက သွေးကြောတွေ ဖြစ်ပေါ်စေသလို ကျန်တစ်ခုကလည်း အာရုံ ကြောစနစ်ကို အားကောင်းစေတာကြောင့် Brown Fat ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ပိုပြီး မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။

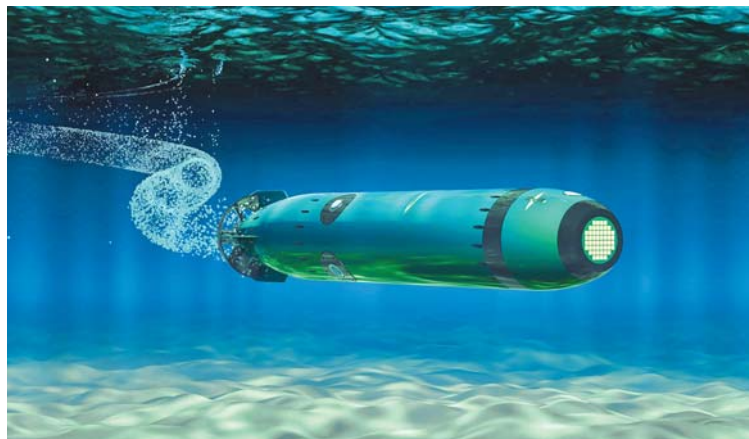
အခုရှာဖွေတွေ့ရှိထားတဲ့ နည်းလမ်းက ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးမြတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ထိတွေ့စေသလိုမျိုး Brown Fat တွေကို အသက်ဝင်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင် တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လက်တွေ့ စမ်းသပ်မှုတွေကနေတစ်ဆင့် အနာဂတ်မှာ အဝလွန်ခြင်းနဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ဆိုင်ရာ ရောဂါတွေကို ထိရောက်စွာ ကုသပေးနိုင် မယ်လို့မျှော်လင့်ရပါတယ်။

Ref: IE
ကိုထက်

တရုတ်က ရေအောက်မီတာ ၂၀၀ အနက်ရှိ ဖိအားမျိုးမှာ ဒုံးကျည်အင်ဂျင်ကို အောင်မြင်စွာစမ်းသပ်နိုင်

တရုတ်နိုင်ငံက ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် အောက် မီတာ ၂၀၀ အနက်ရှိဖိအားမျိုးမှာ ဒုံးကျည်အင်ဂျင်ကို အောင်မြင်စွာစမ်းသပ် နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ မတ်လ ၂၅ ရက်မှာ ထုတ်ပြန် တဲ့သုတေသနအရ အခုလိုစမ်းသပ်မှုဟာ ရေငုပ်သင်္ဘောအခြေပြုပြီး ပစ်လွှတ်နိုင်တဲ့ ဒုံးကျည်တွေကို အရင်ကထက်ပိုမိုနက်ရှိုင်း တဲ့ ရေအောက်ပိုင်းကနေ ပစ်ခတ်နိုင်စေဖို့ လမ်းခင်းပေးလိုက်တာပါ။

ပုံမှန်အားဖြင့် ရေငုပ်သင်္ဘောအခြေပြု ဒုံးကျည်တွေကို အနက်မီတာ ၃၀ ခန့်ရှိတဲ့ ရေတိမ်ပိုင်းကပဲ ပစ်ခတ်နိုင်ပေမယ့် အခုလို ဒုံးကျည်အင်ဂျင်ရဲ့ ရှေ့ပြေးပုံစံကတော့ ပြင်း ထန်တဲ့ ရေအောက်ဖိအားကြားမှာတောင် တည်ငြိမ်တဲ့ပေါက်ကွဲအားကို ထုတ်ပေးနိုင် တာတွေ့ရပါတယ်။ ဒီနည်းပညာကြောင့် တရုတ်တပ်မတော်ရဲ့ နျူကလီးယားတုံ့ပြန်



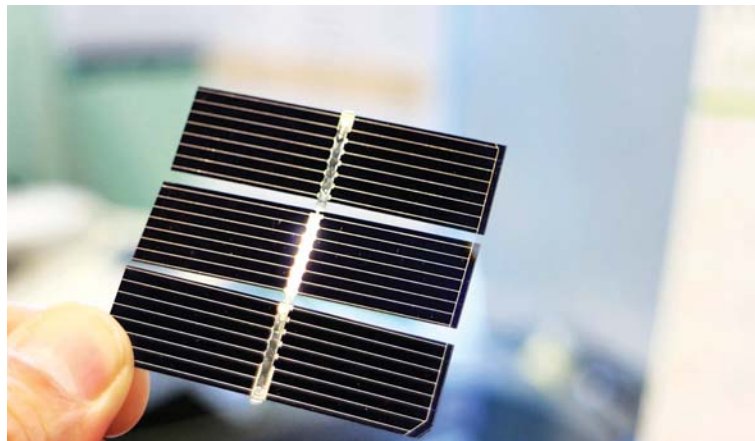
မှုစွမ်းရည်ဟာ ပိုပြီးမြင့်မားလာမှာဖြစ်သလို ရန်သူကထောက်လှမ်းဖို့ခက်ခဲတဲ့ ပင်လယ် နက်ပိုင်းတွေကိုလည်း ဒုံးကျည်ပစ်လွှတ် နိုင်တဲ့ပလက်ဖောင်းတွေအဖြစ်အသုံးပြု လာနိုင်မှာပါ။

သုတေသီတွေရဲ့အဆိုအရ ရေအောက်

ဖိအားကြောင့် ဒုံးကျည်ရဲ့တွန်းအားဟာ ၃၂ ရာခိုင်နှုန်းကျော်လျော့နည်းတာမျိုးရှိပေမယ့် ဒါဟာ ပင်လယ်ကြမ်းပြင်မှာ အမြဲတမ်း တပ်ဆင်ထားမယ့်လက်နက်သစ်တွေအတွက် အရေးပါလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

Ref: IE
ကိုထက်

စွမ်းဆောင်ရည် ၃၂ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ရှိတဲ့ မျက်နှာပြင်နှစ်ဖက်ပါ ဆိုလာပြားဒီဇိုင်းအသစ်



တရုတ်နိုင်ငံ ဆူးကျိုးတက္ကသိုလ်နဲ့ ဂျင်ကို ဆိုလာကုမ္ပဏီမှ သုတေသီတွေက လက်ရှိ သုံးနေတဲ့ ဆိုလာပြားတွေထက်စွမ်းဆောင် ရည်ပိုမြင့်မားပြီး မျက်နှာပြင်နှစ်ဖက်ပါတဲ့ ဆိုလာပြားဒီဇိုင်းအသစ်ကို ထုတ်ဖော်ပြသ

လိုက်ပါတယ်။ အခုဒီဇိုင်းသစ်မှာ TOPCon နည်းပညာနဲ့ Perovskite ခြပ်စင်တွေကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုထားတာကြောင့်စွမ်းအင် ဆုံးရှုံးမှုကိုလျော့ချပေးနိုင်ပြီး စွမ်းဆောင် ရည်ကို ၃၂ ဒသမ ၇၃ ရာခိုင်နှုန်းအထိ

မြှင့်တင်ပေးနိုင်တာတွေ့ရပါတယ်။

ပုံမှန်ဆိုလာပြားတွေမှာ အလင်းကိုစုပ် ယူမှုများပြားတာကြောင့် စွမ်းဆောင်ရည် ကျဆင်းတတ်ပေမယ့်အခုဒီဇိုင်းမှာကျတော့ အလင်းဆုံးရှုံးမှုကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုပြင်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စက်မှုလုပ်ငန်းသုံး အတိုင်းအတာအထိ ထုတ်လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ဒီဇိုင်းကိုအဆင့်မြှင့် တင်ထားတာကြောင့် နောင်မှာ နေရောင် ခြည်စွမ်းအင်သုံး နည်းပညာတွေအတွက် အရေးပါတဲ့ မှတ်တိုင်တစ်ခုဖြစ်လာမှာပါ။

လက်ရှိမှာတော့ သုတေသီတွေဟာ ဆိုလာ ပြားတွေကို အမြောက်အမြားထုတ်လုပ်နိုင် ဖို့အတွက် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေကြပါ တယ်။

Ref: IE
ကိုထက်

ဒရုန်းတွေကို ၇ စက္ကန့်အတွင်းဖျက်ဆီးနိုင်မယ့် အမေရိကန်ရဲ့ကုန်ကျစရိတ်သက်သာတဲ့ လေဆာလက်နက်အသစ်

အမေရိကန်က ဒရုန်းတွေကို ၇ စက္ကန့် အတွင်းဖျက်ဆီးနိုင်မယ့် ကုန်ကျစရိတ် သက်သာတဲ့ လေဆာလက်နက်အသစ် တစ်မျိုးကို ထုတ်ဖော်ပြသလိုက်ပါတယ်။ Aero Vironment ကုမ္ပဏီက LOCUST X3 လို့ခေါ်တဲ့ စွမ်းအင်မြင့်လေဆာလက်နက် ကိုမိတ်ဆက်ခဲ့တာပါ။ ဒီလေဆာစနစ်က လက်ရှိစစ်မြေပြင်မှာအသုံးများတဲ့ အသေခံ ဒရုန်းတွေကို အလင်းရဲ့အမြန်နှုန်းနဲ့ ပစ်ခတ် ဖျက်ဆီးနိုင်ပြီး တစ်ကြိမ်ပစ်ခတ်ရင် ကုန်ကျစရိတ်က ၅ ဒေါ်လာအောက်ပဲရှိပါ တယ်။

ပုံမှန်သုံးနေကျဖြစ်တဲ့ ဒုံးကျည်တွေဟာ တစ်ချက်သစ်ရင်ဒေါ်လာသန်းနဲ့ချီကုန်ကျတတ် ပေမယ့် အခုလေဆာလက်နက်ကတော့ ဒရုန်းတစ်စင်းကို ၅ စက္ကန့်ကနေ ၇ စက္ကန့် အတွင်းမှာပင် အလွယ်တကူလောင်ကျွမ်း



ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တာပါ။ စစ်သည်တွေရဲ့ အကြံပြုချက်တွေအပေါ် အခြေခံထုတ်လုပ် ထားတဲ့ ဒီစနစ်ဟာ အရပ်ဘက်လေယာဉ် တွေကို မှားယွင်းမပစ်မိအောင်လည်း အလို အလျောက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးစနစ်တွေ ထည့်သွင်းထားပါတယ်။

လက်ရှိမှာ ဒီလက်နက်ကို စစ်သုံးယာဉ် တွေပေါ်မှာ တပ်ဆင်အသုံးပြုနိုင်ဖို့ စမ်းသပ် နေပြီး အမေရိကန်စစ်ဘက်က ၂၀၂၆ ခုနှစ် စတင်သုံးလုပ်မှာ လေဆာလက်နက် စနစ်၂၄ ခုဝယ်ဖို့ စီစဉ်နေပါတယ်။

Ref: IE
ကိုထက်

အမေရိကန် လေယာဉ်တင်သင်္ဘော အီရန်၏ တိုက်ခိုက်မှု ခံရဟုဆို

တီဟီရန်၊ စစ်ရေး

အမေရိကန်၏လေယာဉ်တင်သင်္ဘော တစ်စင်းသည် အီရန်၏ဒုံးကျည်များဖြင့် ပစ်မှတ်ထားတိုက်ခိုက်ခြင်းခံရကြောင်း အီရန်အစိုးရက မတ်လ ၂၅ ရက်တွင်ထုတ်ပြန်ထားသည်။ အီရန်နိုင်ငံတောင်ဘက် ကမ်းရိုးတန်းမှ အမေရိကန်၏ USS Abraham Lincoln လေယာဉ်တင်သင်္ဘောကို အနိမ့်ပျံဒုံးကျည်များဖြင့် ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ အဆိုပါဒုံးကျည်အချို့မှာ သင်္ဘောကိုထိမှန်ကာ စစ်သင်္ဘောအနေ ဖြင့်တည်နေရာပြောင်းသွားစေရန် ဖိအားပေးနိုင်ခဲ့ကြောင်း သတင်းများက ဖော်ပြသည်။

အီရန်ရေတပ်ဦးစီးချုပ် ရှာရမ်အီရန်နီကလည်း အမေရိကန်စစ်သင်္ဘောကို အစဉ်မပြတ်စောင့်ကြည့်နေပြီး အီရန်၏ဒုံးကျည်စနစ်အကွာအဝေးအတွင်းသို့ ရောက်ရှိလာပါက ပြင်းထန်သောတိုက်ခိုက်မှုများ ထပ်မံပြုလုပ်သွားမည်ဟုပြောသည်။ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၈ ရက်က အမေရိကန်နှင့် အစ္စရေးတို့၏တိုက်ခိုက်မှုများအပြီးတွင် အီရန်တပ်မတော်နှင့် ၎င်း၏မဟာမိတ်များက အရှေ့အလယ်ပိုင်းရှိ အမေရိကန်၏အကျိုးစီးပွားများကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အီရန်လွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌကလည်း အနောက်အာရှဒေသအတွင်း အမေရိကန်တပ်မတော်၏ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် တပ်ဖြန့်ထားမှုများကိုအနီးကပ်စောင့်ကြည့်နေသည်ဟုပြောထားသည်။ Ref: Xinhua

ဂျပန်နိုင်ငံဆိုင်ရာ တရုတ်သံရုံးအတွင်း ကျူးကျော်သူကို အရေးယူရန် တရုတ်တောင်းဆို

ပေကျင်း၊ လုံခြုံရေး

ဂျပန်နိုင်ငံဆိုင်ရာ တရုတ်သံရုံးအတွင်း ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ခဲ့သည့် ဂျပန်တပ်မတော်အရာရှိတစ်ဦးကို စုံစမ်းစစ်ဆေးပြီး ပြင်းထန်စွာအရေးယူပေးရန် တရုတ်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက မတ်လ ၂၅ ရက်တွင် တောင်းဆိုလိုက်သည်။ အသက် ၂၃ နှစ်ရှိ ကိုဒိုခိုင်မူရာတာဆိုသူအရာရှိသည် အသွားဂုလက်မခန့်ရှိသော ဓားကိုကိုင်ဆောင်ကာ သံရုံးတံတိုင်းကိုကျော်တက်ပြီး နောက်ဖမ်းဆီးခြင်းခံရခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုလုပ်ရပ်သည် သံရုံးဝန်ထမ်းများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ပြင်းထန်စွာခြိမ်းခြောက်နေပြီး သံရုံးဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်စေကြောင်း တရုတ်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနမှပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ လင်းကျွန်က သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲတွင်ပြောသည်။ Ref: ST

အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံအားလုံးနီးပါး ရုရှားထံမှ စွမ်းအင်ဝယ်ယူရန် ဆက်သွယ်မှုများပြုလုပ်လာဟုဆို



မော်စကို၊ နိုင်ငံရေး

အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံအားလုံးနီးပါးသည် အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသ၌ဖြစ်ပွားနေသော စစ်ရေးပဋိပက္ခများကြောင့် ရုရှားနိုင်ငံမှ စွမ်းအင်ဝယ်ယူရန် ဆက်သွယ်မှုများပြုလုပ်လာကြောင်း ရုရှားစွမ်းအင်ဒုတိယဝန်ကြီး ရိုမန်မာရှာဗင်က မတ်လ ၂၅ ရက်တွင်ပြောသည်။

ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၈ ရက်တွင် အမေရိကန်နှင့်အစ္စရေးတို့က အီရန်နိုင်ငံရှိပစ်မှတ်များကိုတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများပြင်းထန်လာရာ အရှေ့အလယ်ပိုင်းရှိ

အမေရိကန်စစ်ဓနများလည်း တိုက်ခိုက်ခံခဲ့ရသည်။

ယင်းပဋိပက္ခများကြောင့် ကမ္ဘာ့ရေနံနှင့် သဘာဝဓာတ်ငွေ့တင်ပို့ရာ အဓိကလမ်းကြောင်းဖြစ်သည့် ဟော်မုရေလက်ကြား၌ သင်္ဘောများသွားလာမှု ရပ်တန့်သွားကာ ဒေသတွင်းရေနံထုတ်လုပ်မှုနှင့်တင်ပို့မှုများ ထိခိုက်ခဲ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် အရှေ့တောင်အာရှဒေသရှိ နိုင်ငံအများအပြားက ရုရှားမှ စွမ်းအင်ကို အစားထိုးအသုံးပြုရန် ပြင်ဆင်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံကလည်း ရုရှား

ထံမှရေနံနှင့် အခြားစွမ်းအင်များကို ဝယ်ယူရန် စိတ်ဝင်စားလျက်ရှိနေပြီး တင်သွင်းမည့် ပမာဏကိုမူ အတည်မပြုနိုင်သေးကြောင်း ဝန်ကြီးကပြောသည်။

ယခုကဲ့သို့ စွမ်းအင်ထောက်ပံ့ရေးလမ်းကြောင်းများပြတ်တောက်မှုကတစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာစွမ်းအင်ဈေးကွက်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဒေသတွင်းနိုင်ငံများက ရုရှားနိုင်ငံ၏စွမ်းအင်တင်ပို့မှုအခန်းကဏ္ဍကို ပိုမိုအရေးပါစွာ ရှုမြင်လာကြောင်းသိရသည်။

Ref: Sputnik

တောင်ကိုရီးယားက KF-21 တိုက်လေယာဉ်များကို ပထမဆုံးအသုတ်အဖြစ် စတင်ထုတ်လုပ်



ဆိုး၊ ကာကွယ်ရေး

တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဒီဇိုင်းရေးဆွဲထားသည့် KF-21 အဆင့်မြင့်တိုက်လေယာဉ်များကို ပထမဆုံးအသုတ်အဖြစ် စတင်ထုတ်လုပ်ပြီဖြစ်ကြောင်း ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက မတ်လ ၂၅ ရက်တွင် ထုတ်ပြန်သည်။ ထိုတိုက်လေယာဉ်သည် ရှေ့ပြေးပုံစံစမ်းသပ်မှုအဆင့်အားလုံးကို အောင်မြင်စွာကျော်ဖြတ်နိုင်ပြီး နောက်အမြောက်အမြားထုတ်လုပ်နိုင်သည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။

တောင်ကိုရီးယားတပ်မတော်၏ လေကြောင်းအင်အားကိုမြှင့်တင်ရန် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ထိုတိုက်လေယာဉ်အစင်းရေ ၁၂၀ ခန့် အထိဖြည့်တင်းသွားမည်ဟု ရည်မှန်းထား

သည်။ အမေရိကန်သမ္မတဒေါ်နယ်ထရန်၏ ပထမအကြိမ် သမ္မတသက်တမ်းမှ စတင်ခဲ့သည့် ကာကွယ်ရေးပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများအရ ဤစီမံကိန်းသည် နိုင်ငံပိုင်ကာကွယ်ရေးကဏ္ဍတွင် အရေးပါသော မှတ်တိုင်တစ်ခုဖြစ်လာသည်ဟု တောင်ကိုရီးယားသမ္မတကပြောသည်။

လက်ရှိတွင် ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို အရှိန်အဟုန်မြှင့်ဆောင်ရွက်နေပြီး ပထမဆုံး တိုက်လေယာဉ်များကို လာမည့်နှစ်အစောပိုင်းတွင် လွှဲပြောင်းပေးအပ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ယခုကဲ့သို့တိုးတက်မှုသည် ဒေသတွင်း လုံခြုံရေးအခြေအနေများအပေါ် မူတည်၍ တောင်ကိုရီးယား၏ဗျူဟာမြောက် ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းကို သိသိသာသာ မြှင့်မားစေမည်ဖြစ်သည်။ Ref: Yonhap

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံက လေယာဉ်ဆီဈေးနှုန်းကို ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မြှင့်တင်

ဒါကာ၊ ပြည်တွင်းရေး

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံသည် လေယာဉ်ဆီဈေးနှုန်းကို ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မြှင့်တင်လိုက်ကြောင်း စွမ်းအင်ထိန်းချုပ်ရေး ကော်မရှင်က မတ်လ ၂၄ ရက်တွင် ထုတ်ပြန်သည်။ အရှေ့အလယ်ပိုင်းပဋိပက္ခများကြောင့် ကမ္ဘာ့စွမ်းအင်ဈေးကွက် မတည်မငြိမ်ဖြစ်နေစဉ် ယခုကဲ့သို့ ဈေးနှုန်းကို ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် ထပ်မံတိုးမြှင့်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ယခင်က နိုင်ငံတကာလေကြောင်းလိုင်းများအတွက် လေယာဉ်ဆီတစ်လီတာလျှင် ၁ ဒသမ ၃၂ ဒေါ်လာသတ်မှတ်ထားရာ ယခုအခါ ပြည်တွင်းနှင့် ပြည်ပလေကြောင်းလိုင်းများအားလုံးအနေဖြင့် ယင်းပမာဏအတိုင်းပေးချေရမည်ဟု အစိုးရကထုတ်

ပြန်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံသည် စွမ်းအင်လိုအပ်ချက် ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို ပြည်ပမှ တင်သွင်းနေရသဖြင့် စွမ်းအင်ဖူလုံရေးအတွက် ရုရှားနိုင်ငံ၏အကူအညီဖြင့် တည်ဆောက်မည့်ပထမဆုံးသောဗျူဟာလီယားစွမ်းအင်သုံးဓာတ်အားပေးစက်ရုံစီမံကိန်းကို လာမည့်နှစ်တွင် စတင်လည်ပတ်ရန် စီစဉ်ထားသည်ဟု ဝန်ကြီးချုပ်က မတ်လ ၂၄ ရက်တွင်ကျင်းပသော အစိုးရအဖွဲ့အစည်းအဝေး၌ပြောသည်။ အလားတူ အိမ်နီးချင်း အိန္ဒိယနိုင်ငံကလည်း ပိုက်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ဒီဇယ်ဆီများကို ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံသို့ နှစ်စဉ်ပေးပို့ရန် သဘောတူထားကြောင်း သိရသည်။

Ref: RT



လေပြင်းဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပြည်သူသို့အသိပေးနှိုးဆော်ချက်

လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန



လေပြင်းဘေးအသိပညာပေးစာစောင်



မြန်မာနိုင်ငံအရပ်ရပ်တွင် နေကြိုကာလ၊ နေကာလနှင့် မိုးကြိုကာလများအတွင်း နေအပူချိန်များ တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာရာမှ အပူပြန်တက်တိမ်များ ဖြစ်ထွန်း၍ မုန်းလွဲ/ညနေပိုင်းတို့တွင် မိုးတိမ်တောင်များ ဖြစ်ပေါ် နိုင်ပြီး အဆိုပါ မိုးတိမ်တောင်များ ရွေ့လျားရာနေရာ တစ်လျှောက်တွင်စိုက်ဆင်းလေပြင်းများတိုက်ခတ်ခြင်း၊ လေပြင်းနှင့်အတူ မိုးထစ်ချွန်းခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ လျှပ်စီးလက်ခြင်း၊ မိုးသီးကြွေခြင်းနှင့် နေရာကွက်ကျား မိုးထစ်ချွန်းရွာခြင်း စသည့် မိုးလေဝသဖြစ်စဉ်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

လေပြင်းဘေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အချက်များ

၁။ မိမိအိမ်၏ကြံ့ခိုင်မှုကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး တောင့်တင်း ခိုင်မာအောင် ပြုလုပ်ထားပါ။



၂။ လေပြင်းဒဏ်ခံနိုင်စေရေးအတွက် လိုအပ်သည့် နေရာများတွင် ထောက်တန်းများ/ခေါက်တိုင်များ ထပ်မံအားဖြည့်တပ်ဆင်ပါ။

၃။ မြေဝင်အိမ်တိုင်များအား လိုအပ်လျှင် တိုင်ဖိနပ် ပတ်လည်တွင် မြေဖို့၍ သိပ်သည်းကျစ်လျစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

၄။ သွပ်အမိုးဖြစ်ပါက အစွန့်ကျသောနေရာများတွင် သွပ်သစ်စိပ်ရိုက်ပါ။ နေ/သက်ငယ်အမိုးဖြစ်ပါက ဝါးရာဇမတ်ကွက် ကြက်နင်းဖြင့် ခိုင်ခံ့စွာ အုပ်ပါ။ သွပ်နန်းကြိုးဖြင့် ခိုင်မြဲစွာ ချည်နှောင်ပါ။



၅။ အိမ်အကာအရံများ၊ တံခါးများ၊ ပြတင်းပေါက်များ အား ပိုမိုခိုင်ခံ့စေရန် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ပါ။

၆။ အိမ်အနီးရှိ ကျိုးကျနိုင်သော သစ်ပင်/သစ်ကိုင်းများ ကို ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းထားပါ။



၇။ အိမ်အတွင်းရှိ ပြတင်းပေါက်၊ ကွဲရှနိုင်သော ပစ္စည်းများကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် ခြိမ်းခြောက် အောင် ပြုလုပ်ထားပါ။ မီးလောင်စေနိုင်သော ပစ္စည်းများကို စစ်ဆေး၍ လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်ထားပါ။

၈။ အရေးပေါ်သုံးပစ္စည်းများ၊ စားရေရိက္ခာနှင့်အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများကို မိမိနှင့်အတူ ထားရှိပါ။

၉။ မိသားစုများ အရေးပေါ်ပြောင်းရွှေ့နိုင်ရန် နေရာ၊ လမ်းကြောင်းများနှင့် မိသားစုဆုံရပ်ကို ကြိုတင် သတ်မှတ်ထားပါ။



လေပြင်းတိုက်ခတ်နေစဉ် သတိပြုလိုက်နာရန် အချက်များ

၁။ လေပြင်းတိုက်ခတ်ချိန်တွင် အမှိုက်များနှင့် ပစ္စည်း များလေနှင့်လွင့်ပါက အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ကြောင့် မလိုအပ်ဘဲ အပြင်သို့ မထွက်ပါနှင့်။



၂။ တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို ခြိမ်းခြောက်ထား ပါ။ မှန်ပြတင်းများအား တိပ်ပြားကြီးများဖြင့် ကန့်လန့်ဖြတ်ကာထားပါ။



၃။ မှန်ပြတင်းပေါက်များနှင့် ဝေးရာတွင် နေထိုင်ပါ။

၄။ လေတိုက်ခတ်မှုအလွန် ပြင်းထန်ပါက ခိုင်ခံ့သော စားပွဲ (သို့မဟုတ်) ခိုင်ခံ့သော အရာဝတ္ထု တစ်ခုခုအောက်တွင် အကာအကွယ်ယူနေပါ။



၅။ အရေးပေါ်အခြေအနေမှလွတ်၍ ဖုန်းအသုံးမပြုပါနှင့်။

လေပြင်းတိုက်ခတ်စဉ် မိုးသီးကြွေခြင်း၊ မိုးထစ်ချွန်းရွာခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပါက သတိပြု လိုက်နာရန် အချက်များ

၁။ လယ်ကွင်း၊ ကွင်းပြင်ထဲ နေထိုင်ခြင်းမှ အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အိမ်ထဲတွင် နေထိုင်ပါ။



၂။ မဖြစ်မနေအိမ်အပြင်သို့ ထွက်ရမည်ဆိုပါက ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်ကဲ့သို့ ဦးထုပ်အမာများ ဆောင်းပါ။ အဝတ်ထူများ ဝတ်ဆင်သွားပါ။

၃။ တီဗွီ၊ ရေဒီယို၊ လျှပ်စစ် ထမင်းအိုး၊ လျှပ်စစ်မီးပူ စသည့် လျှပ်စစ်နှင့်ဆိုင်သော ပစ္စည်းများကိုလည်း ခလုတ်ပိတ်၍ ပလတ်ဖြတ်ထားပါ။

၄။ သစ်ပင်၊ ဓာတ်တိုင်နှင့် သံ/သတ္တုပစ္စည်းများအနီး တွင် မနေပါနှင့်။



၅။ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းနေစဉ် မိုးကြိုးပစ်နိုင်သော ကြောင့် လျှပ်စီးနိုင်သော လက်ကိုင်ဖုန်း၊ သံနှင့်သတ္တု ပါဝင်သော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း၊ ကိုယ်နှင့် တစ်ပါတည်းထားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လေပြင်းတိုက်ခတ်ပြီးနောက် ဆောင်ရွက်ရန် အချက်များ

၁။ ကူညီကယ်ဆယ်ရေးနှင့် အပျက်အစီးများ ရှင်းလင်းခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် တာဝန်ရှိသူများနှင့် အတူပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ပါ။



၂။ ကျိုးကျ၊ ယိုင်လဲ၊ ပြိုပျက်နေသော ဓာတ်တိုင်များ၊ ဓာတ်ကြိုးများ၊ သစ်ပင်များ၊ သစ်ကိုင်းများ၊ အဆောက်အအုံများမှ ဝေးရာတွင် နေပါ။ သတိပြု ရှောင်ရှားပါ။ သက်ဆိုင်ရာသို့ အကြောင်းကြားပါ။ ကူညီရှင်းလင်းပါ။



၃။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ လိုအပ်သည့် ကုသမှုများကို ခံယူပါ။



၄။ ထိခိုက်လွယ်အပ်မှုများ (ကလေးသူငယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် သားသည်မိခင်၊ မသန်စွမ်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုစသည့်) အကူအညီလိုအပ်ပါက တတ်စွမ်းသရွေ့ပေါင်းစပ်ကူညီပေးပါ။



၅။ ယာယီအခိုအကာလိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများထံ ဆက်သွယ်အကူအညီ တောင်းခံပါ။

နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများ

- ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကို လျော့ကျစေခြင်း။
- နှလုံးနှင့်အဆုတ်ကို ကျန်းမာစေခြင်း။
- နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို လျော့ကျစေ

ခြင်း။

- ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကိုလျော့ကျစေခြင်း။
- အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်း။

- သွေးပေါင်ချိန်ကို ပုံမှန်ဖြစ်စေခြင်း။
- ဆီးချိုရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကိုလျော့ချပေးခြင်း။
- စိတ်ပျော်ရွှင်စေခြင်း။
- အရိုးအဆစ်များကို သန်မာစေခြင်း။
- ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တက်စေခြင်း။



ကုန်ဆုံးသောဆေးဝါးနှင့်
ဆေးဝါးအသုံးပြုမှု

သက်ရှည်ကျန်းမာဖို့ စားသုံးဆီကိုတတ်နိုင်သမျှလျော့စားဖို့

■ စားသုံးဆီများတွင် အခြေခံအားဖြင့် ကျန်းမာရေးအရ သင့်တင့်စွာ စားသုံးနိုင်သည့် မပြည့်ဝဆီများ (Unsaturated)၊ တတ်နိုင်သမျှ လျော့စွာစားသုံးသင့်သည့် ပြည့်ဝဆီများ (Saturated Fats) နှင့် လုံးဝမစား သုံးသင့်သော အသွင်ပြောင်းဆီများ (Trans Fats) ဟူ၍ (၃) မျိုးရှိပါသည်။

■ မပြည့်ဝဆီသင့်တင့်စွာစားသုံးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်ကောင်းမွန်သော သွေးတွင်းအဆီမိတ် (HDL) တို့ကို မြှင့်တင်ပေးပြီး မကောင်းသောအဆီမိတ် (LDL) တို့အား လျော့ချပေးခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါ နှင့် အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုရောဂါစသည့် မကူးစက် နိုင်သည့်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေပါသည်။ (ဥပမာ - မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ နေကြာဆီ၊ ငါးမှရသော အဆီများ)

■ ပြည့်ဝဆီစားသုံးခြင်းကြောင့် မကောင်းသောသွေးတွင်းအဆီမိတ် (LDL) များ လွန်ကဲစွာ မြင့်တက်စေ၍ အဝလွန်ခြင်း၊ အသည်း အဆီဖုံးခြင်း၊ သွေးကြောနံရံတွင် အဆီများကပ်စဲ၍ သွေးကြောများကျဉ်းကာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ - စားအုန်းဆီ၊ ဆီကြောအစား အစာများ၊ တိရစ္ဆာန်မှရသော အဆီများ)



ငါး



ထောပတ်သီး

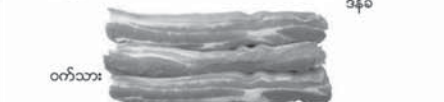
မပြည့်ဝဆီ ပါဝင်သည့် အစားအစာများ



နေကြာဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ သံလွင်ဆီ



အမဲသား



ဝက်သား

ပြည့်ဝဆီ ပါဝင်သည့် အစားအစာများ

■ အသွင်ပြောင်းဆီသည် အသားများနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများတွင် သဘာဝအတိုင်း အနည်းငယ် ပါဝင်သော်လည်း အများစုမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများ၏ အနံ့အရသာကို ထိန်းရန်၊ ဆီပျက်စီးမှုကာလရှည်ခံရန်နှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ခံစေရန် ရည်ရွယ်၍ အခန်းအပူချိန်တွင် ခဲအောင်ဖန်တီးထားသော ဆီများတွင် ပါဝင်ပါသည်။

▶ အသင့်စားအစားအစာများဖြစ်သည့် အားလူးကြော်၊ ကြက်ကြော်၊ ကိုက်ဖုန်း၊ ကွက်ကီးများတွင် ပါဝင်သည့်ဆီဖြစ်သည်။

▶ ဆိုးကျိုးများမှာ - သွေးတွင်းမကောင်းသောအဆီ (Triglycerides) များပိုမို မြင့်တက် စေခြင်း၊ ကောင်းမွန်သောသွေးတွင်းအဆီ (HDL) ကို ကျစေခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရောင်ရမ်းမှုများဖြစ်စေခြင်း၊ အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့် အချို့သော ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားစေခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ပြည့်ဝဆီများကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့စားပါ။ ပြည့်ဝဆီသင့်တင့်စွာစားပါ။
အသွင်ပြောင်းဆီပါဝင်သည့် အစားအစာများ စားသုံးခြင်းကိုလုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

(မေ ၂၀၂၅)



ကုန်ဆုံးသောဆေးဝါးနှင့်
ဆေးဝါးအသုံးပြုမှု

အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သော ရောဂါဆက်တိုက်ပြဿနာများ

အရက်သောက်ခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာပြဿနာများဖြစ်ပွားစေသည်သာမက ဖြတ်မရအောင် စွဲလမ်းစေတတ်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ

- ▶ အာရုံကြောများ အားနည်းခြင်း
- ▶ ဦးနှောက်ကျုံ့ခြင်း၊ တက်ခြင်း
- ▶ အစာအိမ်ရောင်ခြင်းနှင့် အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း
- ▶ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ
- ▶ ပန်းသေပန်းညှိုးဖြစ်ခြင်း
- ▶ အာဟာရဓါတ်၊ ဗီတာမင်ဓါတ်များ ချို့တဲ့ခြင်း

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ

- ▶ သံသယစိတ်လွန်ကဲခြင်း
- ▶ အမှန်တကယ်မရှိသော အသံများကြားရခြင်း၊ မြင်ရခြင်း
- ▶ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း
- ▶ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း
- ▶ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချို့ယွင်းလာခြင်း
- ▶ မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း၊ သတ်သေခြင်း

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော လူမှုရေးပြဿနာများ

- ▶ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အဆင်မပြေဖြစ်ခြင်း
- ▶ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး ထိခိုက်စေခြင်း
- ▶ ယာဉ်မတော်တဆမှုများဖြစ်နိုင်ခြင်း
- ▶ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်မပြေဖြစ်ခြင်း
- ▶ မိသားစု စိတ်မိမိခြင်း
- ▶ ကလေးငယ်များ စိတ်ဇာတ်ရာရခြင်း
- ▶ အိမ်ထောင်ပြိုကွဲသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ခြင်း

အရက်သောက်ခြင်းကို အစပြုမစေရန်လိုအပ်ပါသည်။
အရက်ဖြတ်လိုပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် အပြန်ဆုံးသွားရောက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

(မေ ၂၀၂၅)



ကုန်ဆုံးသောဆေးဝါးနှင့်
ဆေးဝါးအသုံးပြုမှု

သတိဖြူဖွယ် အချို့အန္တရာယ်

မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူအများစုသည် ဟင်းချက်ရာတွင် အချို့အန္တရာယ် နေ့စဉ်ထည့်သွင်းစားသုံးလျက် ရှိပါသည်။ အချို့အန္တရာယ် (Umami) ဟုခေါ်သည့် ထူးခြားသည့်အရသာ ရှိသဖြင့် နှစ်သက်စွဲလန်းမှုဖြစ်စေပါသည်။

အချို့အန္တရာယ် (သို့မဟုတ်) တိတ်တဆိတ်လူသတ်သမား

အချို့အန္တရာယ်စားသုံးခြင်းကြောင့် -

လတ်တလော ဖြစ်ပွားနိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ -	ရေရှည်တွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သော ရောဂါများမှာ -
• ရေဝတ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပုပ်ပူလောင်ခြင်း	• ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်း စသည့် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာဝေဒနာများဖြစ်ခြင်း
• ရွှေးထွက်ခြင်း၊ မျက်နှာအကြောများတင်းတောင့်ခြင်း	• အသည်းနှင့်ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေခြင်း
• ဖာတကြောများတင်းတောင့်ခြင်း	• နှလုံးနှင့်သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများဖြစ်ပွားစေခြင်း
• အဆစ်များကိုက်ခြင်း၊ နှလုံးရန်ဖြစ်ခြင်း	• သွေးတိုးခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း
• ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း	• ခန္ဓာကိုယ် ဓါတ်မတည့်ဖြစ်စေခြင်း
	• ပန်းနာရင်ကျပ် ဖြစ်စေခြင်း
	• အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်စေခြင်း
	• အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်းစေခြင်း

အချို့အန္တရာယ်စားသုံးခြင်းကို တယ်လိုဖြတ်မလဲ ?

(၁) ရှောင်ကြဉ်ပါ - ရယ်ဒီယိုအစားအသောက်များတွင် အချို့အန္တရာယ်ရှိသဖြင့် အချို့အန္တရာယ်ထပ်မံထည့်သွင်းစားသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၂) လျော့ချပါ - အသင့်စားအစားအသောက်များဝယ်ယူရာတွင် အချို့အန္တရာယ်ပါဝင်မှု ပမာဏကို ဖော်ပြပြီးမှ ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ ကြက်သား၊ မုန့်၊ ငါးမုန့်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မုန့်များတွင် တာရှည်ခံပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓါတုပစ္စည်းများပါဝင်နိုင်သည့်အတွက် အချို့အန္တရာယ်ထက် (၃) ဆခန့် ပိုမိုအန္တရာယ် များပြားနိုင်ပါသည်။

(၃) အစားထိုးသုံးစွဲပါ - အချို့အန္တရာယ် ပစ္စုန်ခြောက်၊ ငါးပိ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် သကြားအညိုတို့ကို အစားထိုးသုံးစွဲပါ။

အချို့အန္တရာယ်စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
လျော့ချဖြတ်တောက်ပါ။ အစားထိုးသုံးစွဲပါ။

(မေ ၂၀၂၅)



ကုန်ဆုံးသောဆေးဝါးနှင့်
ဆေးဝါးအသုံးပြုမှု

နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပုံမှန်စားသုံးသည့် ထမင်းတစ်ပန်းကန်စာ နမူနာ (Plate Model for Balanced Diet)

- ထမင်းစားပန်းကန်၏ မျက်နှာပြင်ကို လေးပိုင်းခွဲပါ။
- လေးပုံတစ်ပုံတွင် ကစီဇာတ်ပါသော အစားအစာများကို ထည့်ပါ။
(ဥပမာ - ထမင်း၊ ကြာခဲ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပေါင်မုန့်၊ ပလာတာ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ မုန့်စတီ၊ ...စသည်)
- ကျန်တစ်ပုံတွင် အသားဇာတ်ပါသော အစားအစာ၊ (ဥပမာ - အသား၊ ငါး၊ ပဲ၊ ဥအမျိုးမျိုး) များကို ထည့်ပါ။
- ကျန်နှစ်ပုံ (သို့မဟုတ်) ထမင်းစားပန်းကန်၏ ဧရိယာထက်ဝက်တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစုံအလင်ထည့်ပါ။

အသင့်အတင့်စားပါ (အသားဇာတ်ပါသော အစားအစာအား ၁/၄ စားသုံးပါ)

အသားဇာတ်ပါသော အစားအစာများ (ဥပမာ - အသား၊ ငါး၊ ပဲ၊ ဥအမျိုးမျိုး)

လျော့စားပါ (ကစီဇာတ်ပါသော အစားအစာအား ၁/၄ စားသုံးပါ)

ကစီဇာတ်ပါသော အစားအစာများ (ဥပမာ - ထမင်း)

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

မျှမျှစားပါ (အသီးအရွက်များအား တစ်ဝက်ခန့် စားသုံးပါ)

ရေဆာလျှင် ရေကိုသာသောက်ပါ။ အချို့ရည် မသောက်ပါနှင့်။ အစားအစာ ပုံမှန်ပမာဏကို သင့်တင့်မျှတစွာဖြင့် အချိန်မှန်စားပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ပါ။

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး/ ကွမ်းယာ၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ဆေးလိပ်



ကွမ်းယာ



မူးယစ်ဆေး



အရက်

(မေ ၂၀၂၅)

အာဖရိကဝက်အပြင်းဖျားရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပေးနှိုးဆော်ချက်

အာဖရိကဝက်အပြင်းဖျားရောဂါသည် ဝက်များတွင် ဗိုင်းရပ်စ် ဗိုင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သော ကူးစက်မြန်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ အာဖရိကဝက်အပြင်းဖျားရောဂါသည် လူသို့ လုံးဝ (လုံးဝ)ကူးစက်ခြင်းမရှိပါ။ မိမိတို့မွေးမြူထားသောဝက်များကို အဆိုးရောဂါဖြစ်ပွားကျရောက်ခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ပါရန် အသိပေးနှိုးဆော်အပ်ပါသည်-

- (၁) ဝက်မွေးမြူရေးခြံများ၏ ဖိလ်မြို့ကို အထူးဂရုပြုမြှင့်တင်ရန်၊
- (၂) ဝက်ခြံများတွင် စနစ်တကျ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းခြင်း ပုံမှန်ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရန်၊
- (၃) ဝက်များကို စားသောက်ဆိုင်နှင့် အိမ်များမှ စားကြွင်း စားကျန်များကျွေးမွေးခြင်း မပြုရန်၊
- (၄) အခြားခြံမှ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ငှားရမ်းသုံးစွဲခြင်း မပြုရန်နှင့် လူအဝင်အထွက် ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်ရန်၊

- (၅) အသက်အရွယ်တူဝက်များကိုသာ အတူတူမွေးမြူရန်၊
- (၆) ဝက်ခြံများ အပူချိန်၊ စိုထိုင်းဆ၊ လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေရေး ဆောင်ရွက်ရန်၊
- (၇) ရောဂါကင်းရှင်းကြောင်း စိတ်ချရသောခြံမှ ဝက်များကို ဝယ်ယူမွေးမြူရန်၊
- (၈) ဝယ်ယူသည့် ဝက်များကို မိမိခြံရှိဝက်များနှင့်အတူ ထည့်သွင်းမွေးမြူခြင်းမပြုမီ သီးသန့်ခွဲခြားထား၍ ရောဂါ ကင်းရှင်းမှု မွေးမြူရန်၊
- (၉) ပြည်ပမှတရားမဝင် တင်သွင်းလာသော ဝက်အရှင်နှင့် ဝက်ထွက်ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ဝက်သား၊ အေးခဲဝက်သား၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ဝက်အူချောင်းနှင့် အခြားဝက်ထွက် ပစ္စည်းများ တင်သွင်းခြင်း၊ ရောင်းချခြင်း၊ စားသုံးခြင်း မပြုရန်၊

- (၁၀) တောဝက်နှင့် အိမ်မွေးဝက်များ ရောနှောထိတွေ့ခြင်း မရှိစေရန် အိမ်မွေးဝက်များအား ခြံလှောင်စနစ်ဖြင့် မွေးမြူရန်၊
- (၁၁) တောဝက်နှင့် အိမ်မွေးဝက်များ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ရုတ်တရက်သေဆုံးပါက နီးစပ်ရာအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့၊ မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန၊ မြန်မာနိုင်ငံမွေးမြူရေး လုပ်ငန်းအဖွဲ့ချုပ်ထံသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ရန်၊
- (၁၂) ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် ရောဂါစူးစမ်းရှာဖွေ ခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် သက်ဆိုင်ရာဌာန၊ အဖွဲ့အစည်း များနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ညွှန်ကြားချက် များအား လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်။

မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန
စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန

ခွေးရူးရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပေးနှိုးဆော်ချက်

ခွေးရူးရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းကြောင့်ဖြစ်သော အသက်ဆုံးရှုံးစေသည့် ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ ခွေး၊ ကြောင်၊ မြွေပါ။ ခွေးအနှင့် မြွေခွေးတို့တွင် ကူးစက်ဖြစ်ပွား လေ့ရှိပါသည်။ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသော ခွေး၊ ကြောင်များ၏ တံတွေးမှတစ်ဆင့် အများဆုံး ကူးစက်ခံရ ပြီး ခွေးရူးရောဂါကာကွယ်ဆေး ကြိုတင်ထိုးနှံခြင်းဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ မိမိတို့မွေးမြူထားသော ခွေး၊ ကြောင်များကို ခွေးရူးရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါရန် အသိပေးနှိုးဆော်အပ်ပါသည်-

- (၁) တိရစ္ဆာန်ဆရာဝန်များနှင့်တိုင်ပင်၍ မိမိတို့ မွေးမြူထားသော ခွေး၊ ကြောင်များအား တစ်နှစ်(၁)ကြိမ်ပုံမှန်ခွေးရူးပြန်ရောဂါ ကာကွယ် ဆေးထိုးနှံရန်၊
- (၂) မိမိတို့မွေးမြူထားသော ခွေး၊ ကြောင်များအား လမ်းပေါ်မှ ခွေးလေ၊ ခွေးလွင့်များနှင့် မရောနှော မိစေရန် ဂရုတစိုက် ဆောင်ရွက်ရန်၊
- (၃) အပြင်သို့ထွက်လျှင် ခွေးချည်ကြိုးဖြင့် သေချာ စွာချည်၍ ထွက်ရန်၊
- (၄) မိမိအိမ် (သို့မဟုတ်) ရပ်ကွက်ထဲတွင် ခွေးရူး ရောဂါဖြစ်နေသည်ဟုသံသယရှိပါကသက်ဆိုင်ရာ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးမှတစ်ဆင့် မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားရန်။

မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန
စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန

မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များ အပူချိန်ပြင်းထန်လွန်ကဲမှုဒဏ်မှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအသိပေးနှိုးဆော်ချက်

မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များ ရာသီဥတုအပူချိန်ပြင်းထန်လွန်ကဲချိန်တွင် အပူဒဏ်ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါရန် အသိပေးနှိုးဆော်အပ်ပါသည်-

- (၁) တိရစ္ဆာန်ကို အပူချိန်မြင့်သောအချိန်တွင် အရိပ်ရှိသောနေရာများ၌ ထားရှိရန်နှင့် အပူချိန်ပြင်းထန်မှုနည်းပါးသော နံနက်နှင့် ညနေမှသာလွှတ်ကျောင်း ခြင်းပြုရန်၊
- (၂) မွေးမြူထားသော တိရစ္ဆာန်များအတွက် သောက်သုံးရေများ လုံလောက်စွာရရှိရေး ကြိုတင်စုဆောင်းရန်နှင့် လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုမရှိအောင် ဆောင်ရွက် ထားရန်၊
- (၃) ပူပြင်းသောဒဏ်ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ရေဓာတ်ပါသော အစားအစာများကို ဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးရန်၊
- (၄) တိရစ္ဆာန်များ ရွှေ့ပြောင်းရန်လိုအပ်ပါက သောက်သုံးရေရရှိနိုင်ပြီး အပူဒဏ်မှ ကာကွယ်နိုင်သောနေရာများ စီစဉ်ထားရှိရန်၊
- (၅) တိရစ္ဆာန်အစားအစာများဖြစ်သည့် ကောက်ရိုး၊ မြက်စို၊ မြက်နုများ စနစ်တကျ ကြိုတင်စုဆောင်းထားရန်၊
- (၆) တိရစ္ဆာန်များတွင် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားကျရောက်စေခြင်းမရှိစေရန်အတွက် ကာကွယ်ဆေးများ ပုံမှန်ထိုးနှံထားရန်၊
- (၇) တိရစ္ဆာန်မွေးမြူထားရှိသောခြံနှင့် အစာသိုလှောင်ထားသောနေရာများတွင် မီးဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအတွက် မီးချိတ်၊ မီးကပ်၊ သဲနှင့် ရေပုံး များထားရှိရန်၊
- (၈) တိရစ္ဆာန်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာထူးခြားဖြစ်စဉ်များရှိပါက သက်ဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့၊ မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမွေးမြူရေး လုပ်ငန်းအဖွဲ့ချုပ်ထံသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်။

မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန
စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန

ရန်ကုန်မြို့နှင့် မန္တလေးမြို့အတွက် ရည်ညွှန်းလက်ကားဈေးနှုန်းများနှင့် ပြည်ထောင်စုနယ်မြေ နေပြည်တော်၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်မြို့တော်များအတွက် ရည်ညွှန်းလက်လီဈေးနှုန်းများ

၂၆-၃-၂၀၂၆

ကျပ်/လီတာ

Fuel (လက်လီဈေးနှုန်း)	ရန်ကုန်	မန္တလေး	နေပြည်တော်	ပဲခူး	မကွေး	ထားဝယ်	မုံရွာ	ပုသိမ်	မြစ်ကြီးနား	စစ်တွေ	ဘားအံ	မော်လမြိုင်	လားရှိုး	တောင်ကြီး	လွိုင်တော်	ဟားခါး
92 Ron	၃၆၁၀	၃၇၂၅	၃၆၉၀	၃၆၂၅	၃၇၃၀	၃၇၄၅	၃၇၆၅	၃၆၈၀	၄၄၈၅	၃၉၇၅	၃၇၀၀	၃၇၆၅	၃၇၇၀	၃၇၃၅	၃၇၅၅	၄၀၁၅
95 Ron	၃၈၅၀	၃၉၆၀	၃၉၃၀	၃၈၆၅	၃၉၇၀	၃၉၈၅	၄၀၀၀	၃၉၂၀	၄၄၆၀	၄၂၁၅	၃၉၃၅	၃၉၉၅	၄၀၁၀	၃၉၇၅	၃၉၉၅	၄၂၅၀
HSD (500 ppm)	၄၃၉၀	၄၄၈၀	၄၄၇၀	၄၄၈၅	၄၄၈၀	၄၅၂၅	၄၄၄၀	၄၄၆၀	-	၄၇၅၅	၄၄၇၅	၄၉၉၀	၄၅၅၀	၄၅၁၅	၄၅၃၅	၄၇၉၀
HSD (50 ppm)	၄၈၂၀	၄၉၃၅	၄၉၀၀	၄၈၃၅	၄၉၄၀	၄၉၅၅	၄၉၇၅	၄၈၉၀	၄၈၃၀	၅၁၈၅	၄၉၁၀	၅၁၃၀	၄၉၈၀	၄၉၄၅	၄၉၇၀	၅၂၂၅
HSD (10 ppm)	၄၈၂၀	၄၉၃၅	၄၉၀၀	၄၈၃၅	၄၉၄၀	၄၉၅၅	၄၉၇၅	၄၈၉၀	-	၅၁၈၅	၄၉၁၀	၅၁၄၅	၄၉၈၀	၄၉၄၅	၄၉၇၀	၅၂၂၅

ကျပ်/လီတာ

Fuel (လက်ကားဈေးနှုန်း)	ရန်ကုန်	မန္တလေး
92 Ron	၃၄၁၉	၃၅၂၁
95 Ron	၃၆၅၀	၃၇၅၇
HSD (500 ppm)	၄၁၇၃	၄၂၈၆
HSD (50 ppm)	၄၅၉၂	၄၇၁၃
HSD (10 ppm)	၄၅၉၂	၄၇၁၃

မှတ်ချက်။ (၁) MOPS ဈေးနှုန်းပေါ်တွင် အခြေခံတွက်ချက်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- (၂) သုံးစွဲသူမိဘပြည်သူများအနေဖြင့် စက်သုံးဆီများဝယ်ယူသုံးစွဲရာတွင် ကျေနပ်မှု မရှိပါက ကော်မတီ၏ အောက်ဖော်ပြပါ ဖုန်းနံပါတ်များသို့ လုံခြုံစိတ်ချ စွာဖြင့် သတင်းပေးတိုင်ကြားနိုင်ပါကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်-
၀၆၇-၄၁၁၃၇၃၊ ၀၉-၂၅၄၆၂၅၄၇၇
၀၆၇-၄၁၁၂၈၂၊ ၀၉-၆၈၀၅၈၉၈၈၈
စက်သုံးဆီတင်သွင်းသိုလှောင်ဖြန့်ဖြူးခြင်းလုပ်ငန်း

ကြီးကြပ်ရေးကော်မတီ

မိမိပိုင် နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်၊ Mobile SIM Card၊ Mobile Payment Account၊ Bank Account များအား မသက်ဆိုင်သူထံသို့ အခကြေးငွေဖြင့်ရောင်းချခြင်း၊ ငှားရမ်းအသုံးပြုစေခြင်းများဆောင်ရွက်ပါက တည်ဆဲဥပဒေများနှင့်အညီ အရေးယူခံရနိုင်ပါသည်။

မြစ်သားမြို့နယ်၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့ပေးရေး (မြို့နယ်အဆင့်)ဆင့်ပွားဆွေးနွေး

မြစ်သား မတ် ၂၅

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ကျောက်ဆည်ခရိုင် မြစ်သားမြို့နယ် အခြေခံပညာကျောင်းများ၌ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့ပေးရေးကို တစ်ကျောင်းလုံးနှင့်သက်ဆိုင်သည့်ပုံမှန်လုပ်ငန်းတစ်ရပ်အနေဖြင့် စနစ်တကျထိရောက်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရန်၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုအချိန်မီပေးရန် စသည့်ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်

အပံ့ပေးရေး (မြို့နယ်အဆင့်)ဆင့်ပွားဆွေးနွေးပွဲကို မတ်လ ၂၄ ရက်က မြို့နယ်ပညာရေးမှူးရုံး အစည်းအဝေးခန်းမ၌ ကျင်းပသည်။ ရှေးဦးစွာ မြို့နယ်ပညာရေးမှူး ဒေါ်သင်းသီရိက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့ပေးရာတွင် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးငယ်များအား စိတ်ထိခိုက်စေနိုင်သည့်အချက်များမှ ကာကွယ်ခြင်းကို စည်းကမ်းတကျသင်ကြားပြသနိုင်ရန်ရည်ရွယ်၍ ဆွေးနွေးပွဲကျင်းပရခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။

အဆိုပါဆွေးနွေးပွဲတွင် သင်တန်းမှူး ဒုတိယမြို့နယ်ပညာရေးမှူး ဦးဇော်နိုင်မင်း၊ သင်တန်းကြီးကြပ်ဆရာကြီး နှစ်ဦး၊ သင်တန်းနည်းပြ ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီး ၁၈ ဦးတို့က ဦးဆောင်ကြီးကြပ်၍ သင်ကြားပေးလျက်ရှိသည်။ ယင်းဆွေးနွေးပွဲသို့ မြစ်သားမြို့နယ်ရှိ အခြေခံပညာအထက်တန်း၊ အလယ်တန်းနှင့် မူလတန်းကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီး ၂၀၀ ဦးခန့် တက်ရောက်လျက်ရှိပြီး သင်တန်းကာလမှာ မတ်လ ၂၄ ရက်မှ ၂၆ ရက်အထိဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ ဝါဝါမြင့် (မြစ်သား)



ငပုတောမြို့နယ်၌ ပြီးခဲ့သည့်ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီကစိုက်ပျိုးခဲ့သော ဖူးစားပြောင်းကေအားလုံးရိတ်သိမ်းပြီးစီး

ငပုတော မတ် ၂၅

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး ပုသိမ်ခရိုင် ငပုတောမြို့နယ်၌ ပြီးခဲ့သည့်ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီက စိုက်ပျိုးခဲ့သော ဖူးစားပြောင်းကေအားလုံး ရိတ်သိမ်းပြီးစီးပြီဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ ငပုတောမြို့နယ်၌ ပြီးခဲ့သည့်ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီက ဖူးစားပြောင်း ၃၇၆၆ ဧကစိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့ကြောင်း၊ အဆိုပါစိုက်ပျိုးခဲ့သော ဖူးစားပြောင်းများကို ယခုနှစ်ဖေဖော်ဝါရီလပထမပတ်က စတင်ရိတ်သိမ်းခဲ့ရာ လက်ရှိတွင် ကေအားလုံးရိတ်သိမ်းပြီးစီးပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ရိတ်သိမ်းပြီးစီးပြီဖြစ်သည့် ဖူးစားပြောင်းတစ်ဧကလျှင် အဖူးရေ ၁၆၇၅၅ ဖူးခန့် ထွက်ရှိကြောင်း သိရသည်။ "ပြီးခဲ့တဲ့ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီမှာ

တောင်သူတွေ အခက်အခဲမရှိ ဖူးစားပြောင်းစိုက်ပျိုးနိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့နည်းပညာနဲ့ တခြားကူညီမှုတွေကို ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီမှာ ဖူးစားပြောင်း ၃၇၆၆ ဧက စိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဖူးစားပြောင်းတွေ ရာနှုန်းပြည့်စိုက်ပျိုးနိုင်ဖို့၊ အထွက်နှုန်းကောင်းမွန်စေဖို့ စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်နဲ့ တခြားလိုအပ်တဲ့ပံ့ပိုးမှုတွေကို စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနနဲ့ ဆက်စပ်ဌာနတွေက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အရင်နှစ်တွေကထက် အထွက်နှုန်းကောင်း၊ အရည်အသွေးကောင်းစေဖို့နဲ့ ပိုးမွှားအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေဖို့ စနစ်တကျဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါတယ်" ဟု ငပုတောမြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန ဦးစီးမှူး ဦးဆန်းဝင်းက ပြောသည်။



လာမည့် မိုးသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီတွင် ငပုတောမြို့နယ်၌ ဖူးစားပြောင်းများ အခက်အခဲမရှိစိုက်ပျိုးနိုင်ရန်၊ ရွက်လိပ်ပိုး၊ ရွက်ဖျက်ပိုး၊ ငမြောင်တောင်ပိုး စသည့် ပိုးမွှားအန္တရာယ်များ မကျရောက်စေရန်၊

အထွက်နှုန်းကောင်းမွန်စေရန်နှင့် အရည်အသွေးကောင်းမွန်စေရန် မြို့နယ်စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှ တောင်သူအသိပညာပေးလုပ်ငန်းများ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။ သုတကျော်

ကျွန်းစုမြို့နယ်၌ စက်သုံးဆီသိုလှောင်ဖြန့်ဖြူးရောင်းချသည့်ဆိုင်များ မီးဘေးလုံခြုံရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးကွင်းဆင်းစစ်ဆေး

ကျွန်းစု မတ် ၂၅

တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး ကျွန်းစုမြို့နယ် မီးသတ်ဦးစီးဌာနမှ စက်သုံးဆီသိုလှောင်ဖြန့်ဖြူးရောင်းချသည့်ဆိုင်များ မီးဘေးလုံခြုံရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် မတ်လ ၂၄ ရက်က ကျွန်းစုမြို့နယ်အတွင်းရှိ စက်သုံးဆီအရောင်းဆိုင်များကို တာဝန်ရှိသူများ ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးသည်။

ထိုသို့ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးရာတွင် မြို့နယ်မီးသတ်ဦးစီးဌာန ဦးစီးမှူး ဦးတင်ထွန်းနိုင်နှင့်တပ်ဖွဲ့ဝင်များက စက်သုံးဆီအရောင်းဆိုင်များအနေဖြင့် ရာသီဥတုပူပြင်းသည့်ကာလများတွင် စက်သုံးဆီများကို မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ စနစ်တကျ သိုလှောင်ရောင်းချနေမှု ရှိမရှိ၊ မီးသတ်ဆေးဘူးများ အဆင်သင့်ထားရှိမှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးသည်။

ထို့နောက် စက်သုံးဆီအရောင်းဆိုင်ရှင်များနှင့် အကူရောင်းချပေးသူများအား အရေးပေါ်မီးဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ပါက မီးသတ်ဆေးဘူးများဖြင့် စနစ်တကျ မီးငြိမ်းသတ်ရမည့်နည်းလမ်းများ၊ မီးသတ်ဆေးဘူးများ သက်တမ်းလွန်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေး ဆောင်ရွက်ပေးရေးအတွက် အထူးဂရုပြုကြရန်၊ မိမိတို့၏ စက်သုံးဆီလက်လီ၊ လက်ကား ရောင်းချပေးနေမှု အပေါ်မူတည်၍ လုံလောက်ကောင်းမွန်သော မီးသတ်ဆေးဘူးများ ဝယ်ယူထားရှိကြစေရန်နှင့် သဲကန်၊ ရေကန်များ စနစ်တကျဆောင်ရွက်ထားရန် အသိပညာပေးပြောကြားကြောင်း သိရသည်။ ထက်မြင့်(ကျွန်းစု)

အလုံမြို့နယ်၌ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန်မြှင့်ဆောင်ရွက်



ရန်ကုန် မတ် ၂၅

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး သန်လျင်ခရိုင် သုံးခွမြို့နယ် အမှတ်(၁၁)ရပ်ကွက် မာယာလမ်းရှိ မြို့နယ်ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှုဦးစီးဌာန ဦးစီးမှူးရုံး သိုလှောင်ရုံဖွင့်ပွဲကို မတ်လ ၂၄ ရက်က ကျင်းပသည်။ ရှေးဦးစွာ နိဗ္ဗာန်ကျောင်းတိုက်ဦးစီး

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန်မြှင့်ဆောင်ရွက်

လျက်ရှိရာ မတ်လ ၂၄ ရက်က မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်းအဖွဲ့က ဆင်မင်းရပ်ကွက်ရှိ သိပ္ပံလမ်း၌ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ကြောင်း သိရသည်။ ထိုသို့ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ ကျန်းမာရေးမှူး - ၃ ဒေါ်အေးအေးဌေး ဦးဆောင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်းအဖွဲ့သည် ခြင်ကြောင့်ဖြစ်ပွားနိုင်သော သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်နိုင်ရေးနှင့် ပိုးလောက်လမ်းပေါက်ပွားမှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် ရေတင်ကျန်နိုင်သော ဘူးခွက်များ၊ ရေပုံး၊

ရေအိုးများနှင့် ဘုရားပန်းအိုးများကို ဖုံး၊ သွန်း၊ လဲ၊ စစ် လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ပေးသည်။ အဆိုပါ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို မြို့နယ်စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့်အုပ်ချုပ်ရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးရဲကိုကို၏ကြီးကြပ်မှုဖြင့် အလုံမြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန ဦးစီးမှူး ဒေါက်တာသဇင်ခိုင် ဦးဆောင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်းအဖွဲ့က ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ရွှေလုံသား (မြို့နယ်ပြန်/ဆက်)

သုံးခွမြို့နယ်၌ မြို့နယ်ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှုဦးစီးဌာနဦးစီးမှူးရုံး သိုလှောင်ရုံဖွင့်ပွဲကျင်းပ

ရန်ကုန် မတ် ၂၅

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး သန်လျင်ခရိုင် သုံးခွမြို့နယ် အမှတ်(၁၁)ရပ်ကွက် မာယာလမ်းရှိ မြို့နယ်ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှုဦးစီးဌာန ဦးစီးမှူးရုံး သိုလှောင်ရုံဖွင့်ပွဲကို မတ်လ ၂၄ ရက်က ကျင်းပသည်။ ရှေးဦးစွာ နိဗ္ဗာန်ကျောင်းတိုက်ဦးစီး

ပဓာနနာယကဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တပညာသီရိတံမှ ဧည့်ပရိသတ်များက ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ကြပြီး သံဃာတော်များက ဘေးအန္တရာယ်ကင်း ကမ္မဝါစာနှင့် (၂၄)ပစ္စည်းပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်များ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ကြသည်။ ထို့နောက် သံဃာတော်များအား နဝကမ္မဝတ္ထုငွေများ ဆက်ကပ်

လှူဒါန်းကြပြီး လှူဒါန်းမှုအစုစုအတွက် ရေစက်သွန်းချအမျှပေးဝေကြသည်။ ယင်းနောက် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုဦးစီးဌာန ဦးစီးမှူး ဦးသန်းစိုးက သိုလှောင်ရုံဆိုင်းဘုတ်ကို အမွှေးနံ့သာရည်များဖြင့် ပက်ဖျန်းပေးသည်။

အဆိုပါအခမ်းအနားသို့ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှုဦးစီးဌာန ဦးစီးမှူး ဦးသန်းစိုး၊ ခရိုင်ဦးစီးမှူး ဒေါက်တာဇေယျာမင်းနှင့် ဌာနဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများ တက်ရောက်ကြကြောင်း သိရသည်။ ကိုကျော် (သုံးခွ)

သတ်မှတ်အဝါကတ်အကြိမ်ရေပြည့်မြောက်သည့်အတွက် မာဆေးလ်အသင်း တိုက်စစ်ကစားသမား ဂရင်းဝုဒ် တစ်ပွဲပယ်ပြစ်ဒဏ်ခံရမည်

ပဲရစ် မတ် ၂၅

မာဆေးလ်အသင်း အဓိက တိုက်စစ်ကစားသမား ဂရင်းဝုဒ်သည် မာဆေးလ်အသင်းနှင့် လိုင်လီအသင်း တို့ ကစားသည့်ပွဲစဉ်တွင် အဝါကတ်ပြသခံရပြီး နောက် သတ်မှတ်အဝါကတ်အကြိမ်ရေပြည့်မြောက် သည့်အတွက် လာမည့်ပွဲစဉ်တွင် တစ်ပွဲပယ်ပြစ်ဒဏ် ခံရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ဂရင်းဝုဒ်သည် မာဆေးလ်အသင်းက လိုင်လီအသင်း ကို အိမ်ကွင်း၌ ၂ ဂိုး-၁ ဂိုးဖြင့် ရှုံးနိမ့်သည့်ပွဲစဉ်၌

ပွဲချိန် ၁၃ မိနစ်တွင် အဝါကတ်ပြသခံရသည့်အတွက် ယခုဘောလုံးရာသီတွင် သတ်မှတ်အဝါကတ်အကြိမ် ရေငါးကြိမ်ရှိလာသည့်အတွက် လာမည့်အနီးကပ်ဆုံး ပွဲစဉ်ကို လွဲချော်ရမည့်အရေးနှင့် တွေ့ကြုံခဲ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဂရင်းဝုဒ်သည် အဝါကတ်ငါးကြိမ်ပြည့်မြောက် သည့်အတွက် အနီးကပ်ဆုံးပွဲစဉ်ဖြစ်သည့် ပြင်သစ် လီဂူးပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်(၂၈)အဖြစ်ကစားမည့် မိုနာကို အသင်းနှင့် အဝေးကွင်းပွဲစဉ်ကို လွဲချော်ရမည်ဖြစ်

သည့်အတွက် မာဆေးလ်အသင်းတိုက်စစ်ပိုင်း အတွက် ထိုးနှက်ချက်ဖြစ်လာသည်။

ဂရင်းဝုဒ်သည် ယခုဘောလုံးရာသီတွင် မာဆေးလ် အသင်းတိုက်စစ်ပိုင်း၌ အဓိက ကစားသမားအဖြစ် ခြေစွမ်းပြလျက်ရှိနေပြီး ပြင်သစ်လီဂူးပြိုင်ပွဲတွင် ၂၆ ပွဲကစားပြီးချိန်တွင် ၁၅ ဂိုးသွင်းယူပြီး ဂိုးဖန်တီးမှု လေးကြိမ်ပြုလုပ်နိုင်သကဲ့သို့ ပြိုင်ပွဲစုံ ၃၉ ပွဲကစား ပြီးချိန်တွင် ၂၅ ဂိုးသွင်းယူကာ ဂိုးဖန်တီးမှုရှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ထားပြီး အသင်းတွင် သွင်းဂိုးအများဆုံးကစား

သမားအဖြစ် ရပ်တည်နေသူဖြစ်သည်။

တိုက်စစ်ကစားသမား ဂရင်းဝုဒ်သည် ယခုဘောလုံး ရာသီတွင် မာဆေးလ်အသင်းနှင့်အတူ အကောင်းဆုံး ခြေစွမ်းပြလျက်ရှိနေပြီး အဓိကကစားသမားအဖြစ် ရပ်တည်နေသော်လည်း အသင်းနှင့်အနာဂတ် မရေမရာဖြစ်နေပြီး လာမည့်နေရာသီကစားသမား အပြောင်းအရွှေ့ကာလတွင် အသင်းမှထွက်ခွာဖွယ် ရှိကြောင်း သိရသည်။

Ref;Fotmob

ရီးယဲလ်မက်ဒရစ်အသင်းက အဓိကကစားသမားဗယ်ဟဒီ၏အနီကတ်ပြစ်ဒဏ်အတွက် အယူခံဝင်မည်

မက်ဒရစ် မတ် ၂၅

ရီးယဲလ်မက်ဒရစ်အသင်းက အသင်းမှ အဓိက ကွင်းလယ်ကစားသမား ဗယ်ဟဒီ၏အနီကတ်ပြစ်ဒဏ် အတွက် အယူခံဝင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

စပိန်လာလီဂါပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်(၂၇)အဖြစ်ကစားသည့် ရီးယဲလ်မက်ဒရစ်အသင်းက အက်သလက်တီကို အသင်းကို ၃ ဂိုး-၂ ဂိုးဖြင့် အနိုင်ရရှိသည့်ပွဲစဉ်၌ ပွဲချိန် ၇၇ မိနစ်တွင် ဗယ်ဟဒီသည် ပြိုင်ဘက်အသင်းကစား သမားကို ဖျက်ထုတ်ပုံကြမ်းတမ်းသည့်အတွက် ကွင်းလယ်ခိုင်းလူကြီး မွန်တာရီက တိုက်ရိုက်အနီကတ် ဖြင့် ထုတ်ပယ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဗယ်ဟဒီအနေဖြင့် တိုက်ရိုက်အနီကတ်ပြစ်ဒဏ် ကြောင့် အနည်းဆုံးနှစ်ပွဲပယ်ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရမည် ဖြစ်သည့်အတွက် ရီးယဲလ်မက်ဒရစ်အသင်းက အဓိက

ကစားသမားအတွက် အယူခံဝင်ရောက်ရန် ဆုံးဖြတ် ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဗယ်ဟဒီသည် အက်သလက်တီကိုအသင်းနှင့် ပွဲစဉ်တွင်လည်း အကောင်းဆုံးခြေစွမ်းပြနိုင်ခဲ့ကာ ပွဲချိန် ၅၅ မိနစ်တွင် တစ်ဂိုးသွင်းယူနိုင်ပြီးနောက်ပိုင်း ပွဲစဉ်များတွင်လည်း အသင်းနှင့်အတူ အကောင်းဆုံး ခြေစွမ်းပြလျက်ရှိနေပြီး အသင်းအတွက် အရေးပါ သည့် သွင်းဂိုးများကိုလည်း သွင်းယူနိုင်ခဲ့သူဖြစ်သည်။

ဗယ်ဟဒီသည် ရီးယဲလ်မက်ဒရစ်အသင်းနှင့်အတူ ယခုလအတွင်းကစားခဲ့သည့် ဆယ်တာတီဂိုအသင်း နှင့်ပွဲစဉ်တွင် တစ်ဂိုး၊ မန်စီးစီးအသင်းနှင့်ပွဲစဉ်တွင် သုံးဂိုး၊ အယ်ချီအသင်း၊ အက်သလက်တီကိုအသင်း တို့နှင့်ပွဲစဉ်တွင် တစ်ဂိုးစီသွင်းယူထားကြောင်း သိရ သည်။

Ref;Fabrizio Romano



ပီအက်စ်ဂျီအသင်းက ချန်ပီယံလိဂ်ပွဲစဉ်ကြောင့် ပြင်သစ်လီဂူးပွဲစဉ်ရွှေ့ဆိုင်းပေးရန် တောင်းဆိုမှုကို လန်းအသင်း ငြင်းပယ်



ပဲရစ် မတ် ၂၅

ပီအက်စ်ဂျီအသင်းက ချန်ပီယံလိဂ်ပြိုင်ပွဲ ကွာတား ဖိုင်နယ်ပွဲစဉ်အဖြစ်ကစားမည့် လီဗာပူးအသင်းနှင့် ပွဲစဉ်အတွက် ပြင်ဆင်ချိန်လုံလောက်စွာရရှိရန် ပြင်သစ်လီဂူးပွဲစဉ်အဖြစ်ကစားမည့် လန်းအသင်း နှင့်ပွဲစဉ်ကို ရွှေ့ဆိုင်းပေးရန်တောင်းဆိုမှုကို လန်း အသင်းက ငြင်းပယ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ပီအက်စ်ဂျီအသင်းသည် ချန်ပီယံလိဂ်ပြိုင်ပွဲ

ကွာတားဖိုင်နယ်အဆင့် ပထမအကျော့ပွဲစဉ်အဖြစ် ဧပြီလ ၉ ရက်တွင် လီဗာပူးအသင်းနှင့်ကစားရမည် ဖြစ်ပြီး အဆိုပါပွဲစဉ်အပြီး နှစ်ရက်အကြာတွင် ပြင်သစ် လီဂူးပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်(၂၉)အဖြစ် ဧပြီလ ၁၁ ရက်တွင် လန်းအသင်းကစားရမည်ဖြစ်သည်။

ပီအက်စ်ဂျီအသင်းသည် လီဗာပူးအသင်းနှင့် ပွဲစဉ် အပြီး လန်းအသင်းနှင့်ပွဲစဉ်မတိုင်မီ ပြင်ဆင်ချိန် တစ်ရက်သာရရှိသည့်အတွက် ပြင်ဆင်ချိန်မလုံ

လောက်သောကြောင့် လန်းအသင်းနှင့်ပွဲစဉ်ကို ရွှေ့ဆိုင်းပေးရန်တောင်းဆိုသော်လည်း လန်းအသင်း က ပယ်ချခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ယခုဘောလုံးရာသီ ပြင်သစ်လီဂူးပြိုင်ပွဲတွင် ပီအက်စ်ဂျီအသင်းက ၂၆ ပွဲကစားပြီးချိန်တွင် ရမှတ် ၆၀ ဖြင့် အမှတ်ပေးဇယားထိပ်ဆုံး၌ ရပ်တည်နေ သော်လည်း လန်းအသင်းကလည်း ၂၇ ပွဲကစားပြီးချိန် တွင် ရမှတ် ၅၉ မှတ်နှင့် နှစ်မှတ်အကွာဖြင့် ချန်ပီယံဆု အတွက် ဖိအားပေးနေသည့်အခြေအနေကြောင့် လန်းအသင်းက ချန်ပီယံဆုအတွက် အဆုံးအဖြတ် ဖြစ်လာနိုင်သည့် ပွဲစဉ်(၂၉)အဖြစ်ကစားမည့် ပီအက်စ် ဂျီအသင်းနှင့်ပွဲစဉ်ကို ရွှေ့ဆိုင်းပေးရန်တောင်းဆိုမှု ကို ငြင်းပယ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အလားတူ ပီအက်စ်ဂျီအသင်းသည် ချန်ပီယံလိဂ် ပြိုင်ပွဲ (၁၆)သင်းရှုံးထွက်အဆင့်ပွဲစဉ်အဖြစ်ကစားခဲ့ သည့် ချယ်လ်ဆီးအသင်းနှင့်ပွဲစဉ်တွင်လည်း အနား ယူချိန်နှင့် ပွဲကြိုပြင်ဆင်မှုများပြုလုပ်ရန် အချိန် လုံလောက်မှုမရှိသည့်အတွက် ပြင်သစ်လီဂူးပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်(၂၆)အဖြစ်ကစားမည့် နန့်တက်အသင်းနှင့်ပွဲစဉ် ကို ရွှေ့ဆိုင်းပေးရန်တောင်းဆိုခဲ့ရာ သဘောတူညီမှု ရရှိသည့်အတွက် အဆိုပါပွဲစဉ်ကို ရွှေ့ဆိုင်းခဲ့ပြီး ပီအက်စ်ဂျီအသင်းနှင့် နန့်တက်အသင်းကစားမည့် လက်ကျန်ပွဲစဉ်ကို လာမည့် ဧပြီလ ၂၂ ရက်တွင် ကစား မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

Ref;Fabrizio Romano

အော်လန်ဒီစီးတီးအသင်းက ဂရစ်မန်းအား ခေါ်ယူနိုင်ကြောင်း အတည်ပြုကြေညာ

ဝါရှင်တန် မတ် ၂၅

မေဂျာလိဂ်ပြိုင်ပွဲဝင် ကလပ်အသင်းတစ်သင်းဖြစ် သည့် အော်လန်ဒီစီးတီးအသင်းက အက်သလက်တီ ကိုအသင်းမှ ဝါရှင်တိုက်စစ်ကစားသမား ဂရစ်မန်းအား ခေါ်ယူနိုင်ကြောင်း အတည်ပြုကြေညာခဲ့သည်။

အသက် ၃၅ နှစ်အရွယ် ဂရစ်မန်းသည် ယခု ဘောလုံးရာသီအကုန်တွင် အက်သလက်တီကိုအသင်း နှင့် စာချုပ်သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည်ဖြစ်ပြီး ယခု ဘောလုံးရာသီအကုန်တွင် အော်လန်ဒီစီးတီးအသင်း နှင့်ပူးပေါင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

ပြီးခဲ့သည့်ရက်ပိုင်းက ဂရစ်မန်းသည် အော်လန် ဒီစီးတီးအသင်းနှင့် အပြောင်းအရွှေ့ကိစ္စရပ်များ လုပ်ဆောင်ရန် အမေရိကန်နိုင်ငံသို့သွားရောက်ပြီး ဆွေးနွေးမှုများလုပ်ဆောင်ခဲ့ရာ အလုံးစုံသဘောတူ ညီမှုရရှိပြီးနောက် စာချုပ်ပင် ချုပ်ဆိုနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ် သည်။

အော်လန်ဒီစီးတီးအသင်းသည် ယခုဘောလုံးရာသီ မေဂျာလိဂ်ပြိုင်ပွဲတွင် ရာသီအစပိုင်းကတည်းက ရုန်းကန်နေရပြီး ငါးပွဲကစားပြီးချိန်တွင် တစ်ပွဲသာ အနိုင်ရရှိပြီး လေးပွဲရှုံးနိမ့်ကာ ရမှတ်သုံးမှတ်ဖြင့် အဆင့်(၁၃)နေရာ၌ ရပ်တည်နေကြောင်း သိရသည်။

Ref;Fabrizio Romano

၂၀၂၆ ခုနှစ် မတ်လ ၂၄ ရက်တွင် ရန်ကုန်မြို့၏ဝန်းကျင်လေထု အရည်အသွေးလေ့လာဆန်းစစ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းထုတ်ပြန်ချက်

ရန်ကုန် မတ် ၂၅

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးဦးစီးဌာနအနေဖြင့် ရန်ကုန် မြို့အတွင်း အောက်ဖော်ပြပါတိုင်းတာမှတ် သုံးနေရာတွင် Ambient Air Quality Monitoring Station with Mobile Car- (AQMS Mobile Car)၊ Compact Air Quality Monitoring Station- (AQM 65)

စက်များကိုအသုံးပြု၍ Particulate Matter 2.5 (PM_{2.5})၊ Particulate Matter 10 (PM₁₀)၊ Sulphur Dioxide (SO₂)၊ Nitrogen Dioxide (NO₂)၊ Ozone (O3) နှင့် Carbon

လေထုအရည်အသွေးညွှန်းကိန်း (Air Quality Index - AQI)

0-50	လေထုအရည်အသွေးကောင်းမွန်သောအဆင့်
51-100	လက်ခံနိုင်သော လေထုအရည်အသွေးရှိသည့်အဆင့်
101-150	ခံနိုင်ရည်နည်းပါးသောသူများအတွက်သာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သောအဆင့်
151-200	ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သောအဆင့်
201-300	ကျန်းမာရေးကို အလွန်ထိခိုက်စေနိုင်သောအဆင့်
301-500	ကျန်းမာရေးအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသောအဆင့်

Monoxide (CO) စသည့်အဓိက Parameter ခြောက်မျိုးကို ၂၄ နာရီ ပုံမှန်တိုင်းတာပြီး လေ့လာဆန်းစစ်လျက်ရှိသည်။

လေထုအပူချိန်၊ လေတိုက်နှုန်း၊ လေတိုက်

ခတ်ရာလမ်းကြောင်း၊ စိုထိုင်းမှု၊ မိုးရွာသွန်းမှု အခြေအနေ၊ မော်တော်ယာဉ်အသုံးပြုမှု အခြေအနေ၊ ပူပြင်းခြောက်သွေ့မှုကြောင့် ဖုန်မှုန့်ပျံ့လွင့်မှု၊ စက်ရုံများမှထုတ်လွှတ်အခိုး အငွေ့များ ထုတ်လွှတ်မှုအခြေအနေနှင့် ဝန်းကျင်လေထုအရည်အသွေးတိုင်းတာ သည့်နေရာ အနီးဝန်းကျင်အခြေအနေတို့ အပေါ်မူတည်၍ တိုင်းတာရရှိသည့်ဝန်းကျင် လေထုအရည်အသွေးရလဒ်များသည် ပြောင်းလဲမှုရှိနိုင်ပါကြောင်း သုံးသပ်ရရှိ သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဦးစီးဌာန

စဉ်	ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအတွင်း ဝန်းကျင်လေထု အရည်အသွေး တိုင်းတာသည့်နေရာ	တိုင်းတာသည့် Parameter များ					
		၂၅ မိုက်ခရိုနီ အရွယ်ရှိသော အမှုန်အမွှားများ	၁၀ မိုက်ခရိုနီ အရွယ်ရှိသော အမှုန်အမွှားများ	ဆာလဖာဒိုင် အောက်ဆိုက်	နိုက်ထရိုဂျင် နိုက်အောက် ဆိုက်	ဆိုဇုန်း	ကာဗွန် မိုနောက် ဆိုက်
၁	ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့	ကောင်းမွန်					
၂	အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာစီးပွားရေးလုပ်ငန်းဗဟိုဌာန၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့	ကောင်းမွန်					
၃	ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့	ကောင်းမွန်					

မြန်မာနိုင်ငံဓာတ်ပုံအသင်း၏ (၅၉)ကြိမ်မြောက် မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲ ဆုချီးမြှင့်ပွဲကျင်းပ

ရန်ကုန် မတ် ၂၅

မြန်မာနိုင်ငံဓာတ်ပုံအသင်း၏ (၅၉) ကြိမ်မြောက်မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာဓာတ်ပုံ ပြိုင်ပွဲ ဆုရဓာတ်ပုံအနုပညာလက်ရာများ ပြပွဲဆုချီးမြှင့်ပွဲအခမ်းအနားကို ယနေ့ နေ့လယ်ပိုင်းတွင် ရန်ကုန်မြို့ Junction City Shopping Mall ရှိ Promotion Area ၌ ကျင်းပသည်။

ရှေးဦးစွာ မြန်မာနိုင်ငံဓာတ်ပုံအသင်း နာယကကြီးများနှင့် ဥက္ကဋ္ဌဦးသန်းထွန်းဦး (တက်နေဝင်း)တို့က အမှာစကားများ အသီးသီးပြောကြားကြသည်။

ထို့နောက် အသင်းနာယကများ၊ ဥက္ကဋ္ဌ နှင့်အမှုဆောင်များက ဆုရဓာတ်ပုံလက်ရာ များ၊ သုံးလပတ်ပြိုင်ပွဲ၊ သင်တန်းသား ပြိုင်ပွဲများ၏ဆုရဓာတ်ပုံများ၊ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ အထူးဆု၊ နှစ်သိမ့်ဆုရရှိ ကြသော ပြိုင်ပွဲဝင်ဓာတ်ပုံသမားများအား

ဆုတံဆိပ်နှင့်ငွေသားဆုများပေးအပ်ချီးမြှင့် ကြသည်။

အဆိုပါ မြန်မာနိုင်ငံဓာတ်ပုံအသင်း၏ (၅၉)ကြိမ်မြောက် မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဓာတ်ပုံပြိုင်ပွဲတွင် Photo Eussay ကဏ္ဍ၊ စိတ်ကြိုက်ဒစ်ဂျစ်တယ်ကဏ္ဍ၊ ရှုချင် စဖွယ်ဆေးရောင်စုံကဏ္ဍ၊ လူပုံကဏ္ဍ၊ သဘာဝလေ့လာချက်ကဏ္ဍ၊ Mobile Photography ကဏ္ဍနှင့် စိတ်ကြိုက် ဒစ်ဂျစ်တယ်ကဏ္ဍ စသည့်အမျိုးအစား ခုနစ်မျိုး ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ကြကြောင်း သိရသည်။

ယင်းပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးမှ ဓာတ်ပုံဆရာ၊ ဓာတ်ပုံပညာရှင်များအား ဖိတ်ခေါ်ယှဉ်ပြိုင်စေခဲ့ရာ ပြိုင်ပွဲဝင် ၄၅ ဦးက ဓာတ်ပုံပေါင်း ၆၀၀ ကျော်ပါဝင် ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

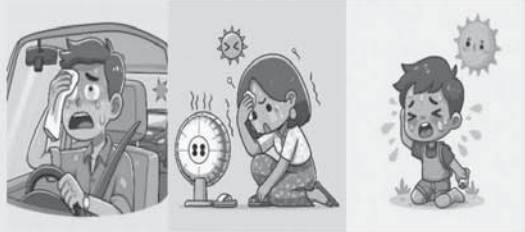
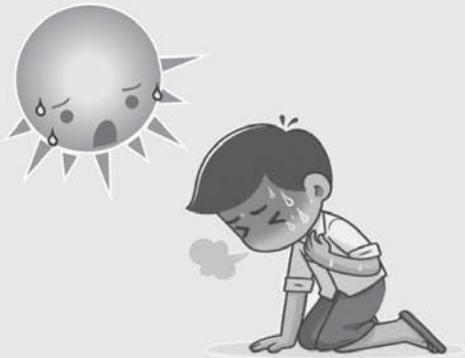
ဝန်းရံခ

အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရေး အသိပေးနှိုးဆော်ချက်



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကြိုတင်ကာကွယ် အပူဒဏ်အန္တရာယ်



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲမှ ပြုစုထုတ်ဝေသည်။ မတ်လ၊ ၂၀၂၆

နွေရာသီတွင် ရာသီဥတုပူပြင်းလာပြီဖြစ်သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိရေနှင့်ဓာတ်ဆားဓာတ်များဆုံးရှုံးမှုပိုမိုများပြား ပါသည်။ မိဘပြည်သူများအနေဖြင့်အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကြောင့် မလိုလားအပ်သောအကျိုးဆက်များ မဖြစ်ပေါ်စေရေး အတွက် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

အပူဒဏ်ကာကွယ်နိုင်ရေး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

- တတ်နိုင်သမျှအရိပ်ရသော နေရာများတွင်သာ နေပါ။
- မိမိ၏အသားကို နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက် မထိတွေ့စေရန် လက်၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးတို့ကိုပါ လုံခြုံသော အရောင်ဖျော့သည့် ပွပွ ချောင်ချောင် ချည်ထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- မဖြစ်မနေအပြင်သွားရပါက ထီး၊ ဦးထုပ် ဆောင်းပါ။
- ရေများများသောက်ပါ။



အပူဒဏ်ကာကွယ်နိုင်ရေး ရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

- နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- နေပူထဲမှ ပြန်လာပြီး ချက်ချင်း ရေချိုးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ပူပြင်းသောနေရောင်အောက်မှ အလွန်အေးသော အခန်းနှင့် ကားအတွင်းသို့ ချက်ချင်း ဝင်ရောက် ခြင်း၊ အလွန်အေးသော အခန်းနှင့်ကားအတွင်းမှ ပူပြင်းသောနေရောင်ထဲသို့ ချက်ချင်းထွက်ခြင်း တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အရက်သေစာသောက်သုံးခြင်းကြောင့် အပူဒဏ် အန္တရာယ်ကို ပိုမိုခံစားရစေနိုင်ပြီး ဖြစ်ပွားပါက ပိုမို ပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပါ။

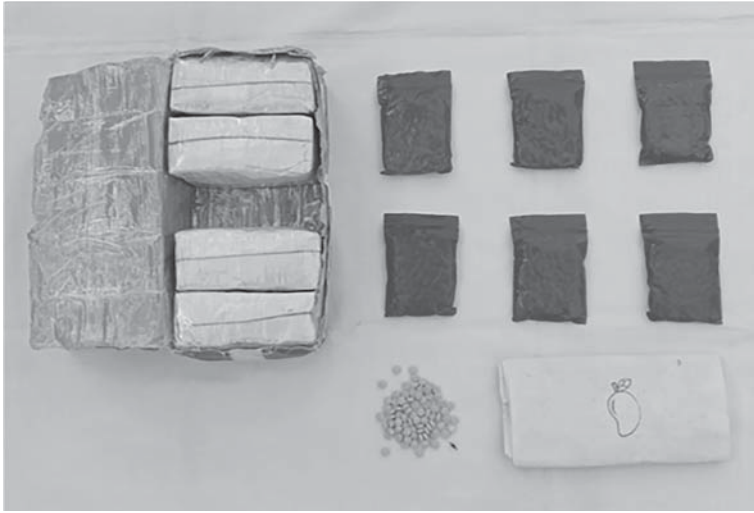


အပူဒဏ်ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို ကိုယ်တိုင်လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။ အခြားသူများကို လိုက်နာရန်တိုက်တွန်းပြောကြားပေးပါ။

▼ ကျောပိုးမှအဆက်

အလုံးစုံပပျောက်ကင်းရှင်းစေရေးအတွက် အမျိုးသားရေးတာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ်တားဆီး နှိမ်နင်းတိုက်ဖျက်ရေးလုပ်ငန်းများကို နိုင်ငံ အတွင်းရှိ ရန်ကုန်သမ္မတနိုင်ငံအစိုးရ၊ အရင်း အမြစ်များအသုံးပြုပြီး ပြည်သူလူထုနှင့် ပူးပေါင်း၍ စဉ်ဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက် လျက်ရှိသည့်အပြင် ဒေသတွင်းနှင့်နိုင်ငံ တကာအဖွဲ့အစည်းများနှင့်လည်း ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ထိုသို့ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ မန္တလေး တိုင်းဒေသကြီး၊ ရမည်းသင်းမြို့နယ်တွင် လုံခြုံရေးဆောင်ရွက်နေသည့် ပူးပေါင်းအဖွဲ့ သည် မတ်လ ၂၄ ရက်နံနက် ၂ နာရီခွဲခန့်တွင် တပ်ကုန်း-ကျောက်ဆည်ခရိုင်ချင်းဆက် လမ်းပေါ်ရှိ နန်းလုံကျေးရွာနှင့်ကျည်စု ကျေးရွာကြား၌ ပင်လောင်းမြို့နယ်ဘက်မှ ဆာလာအိတ်များတင်ဆောင်လာသည့် Shayan အမျိုးအစား ဆိုင်ကယ် ၂ စီးနှင့် Kenbo အမျိုးအစား ဆိုင်ကယ် ၁ စီးတို့အား စစ်ဆေးရှာဖွေခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရန် တားဆီးစဉ်ရပ်တန့် ပေးခြင်းမရှိသဖြင့် လိုက်လံဖမ်းဆီးခဲ့ရာ ခွန်လိမ္မော် ၄၀ နှစ်၊ (ဘ) ဦးထွန်းလှိုင်၊ ရှမ်းပြည်နယ်(တောင်ပိုင်း)၊



သိမ်းဆည်းရမိမှု-ယစ်ဆေးဝါးများကို တွေ့ရစဉ်။

ပင်လောင်းမြို့နယ်၊ လူဖဲခြမ်းကျေးရွာနေသူ အား ဆိုင်ကယ် ၃ စီးနှင့်အတူ ဖမ်းဆီးရမိ ခဲ့ပြီး အဆိုပါ ဆိုင်ကယ်များပေါ်တွင် တင်ဆောင်ထားသည့် ဆာလာအိတ်များ အားရှာဖွေစစ်ဆေးခဲ့ရာ ဆာလာအိတ် ၆ အိတ်အတွင်းမှ ငွေကျပ် ၃ ဘီလီယံခန့် တန်ဖိုးရှိစိတ်ကြွေးသွပ်ဆေးပြား ၂၀၀၀၀၀၀ ပြားတို့အား တွေ့ရှိသိမ်းဆည်းရမိခဲ့ သည်။

အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါးများနှင့်အတူ ဖမ်းဆီးရမိသူအား ဥပဒေအရ လိရောက်စွာ အရေးယူဆောင်ရွက်နိုင်ရေး သက်ဆိုင်ရာ နယ်မြေရဲစခန်းသို့ စနစ်တကျ လွှဲပြောင်း အပ်နှံပြီး အမှုဖွင့်ဆောင်ရွက်ထားရှိကာ ဆက်စပ်တရားခံများအား ဖော်ထုတ်ဖမ်းဆီး ရမိရေး ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း သတင်း ရရှိသည်။ (၁၀၀)

အကြမ်းဖက်မှုပပျောက်ရေးအတွက် ပြည်သူသို့ အသိပေးနှိုးဆော်ချက်

၁။ ပြည်သူအတွက်ဟု သုံးနှုန်း၍ ရဟန်းသံဃာများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများအပါ အဝင် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြည်သူကိုသတ်ဖြတ်၊ လုယက်ခြင်းကို CRPH ၊ NUG ၊ PDF အမည်ခံအကြမ်းဖက်အုပ်စုများက ဥပဒေမဲ့ကျူးလွန်နေသည်။

၂။ ခြိမ်းခြောက်၊ လူသတ်၊ အဖျက်အမှောင်လုပ်ရပ်များလုပ်ဆောင်နေသည့် CRPH ၊ NUG ၊ PDF အကြမ်းဖက်သမားများကို အားပေးမှု၊ ထောက်ခံမှု၊ ကူညီထောက်ပံ့မှုမပြုခြင်းသည် ပြည်သူလူထု၏အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ် ကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ ယင်းတို့၏လက်နက်/ခဲယမ်း ကိုင်တွယ်သယ်ဆောင်မှုနှင့် အကြမ်းဖက် သမားတို့၏ သတင်းကို လျှို့ဝှက်ပေးပို့ခြင်းသည် အပြစ်မဲ့ပြည်သူများ၏ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်ကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

မြို့	အနိမ့်ဆုံး	/	အမြင့်ဆုံးအပူချိန်	လျှပ်စစ်မီးကို ချွေတာသုံးစွဲပါ
နေပြည်တော်	၂၂°C	/	၃၇°C	
ရန်ကုန်	၂၂°C	/	၃၇°C	အဖိုးတန် ရေချိုကို ချွေတာကြပါစို့
မန္တလေး	၂၃°C	/	၃၈°C	

နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းများအား မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့်မဆို ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ တာဝန်ထမ်းဆောင်မှုအား နှောင့်ယှက်ခြင်းများဆောင်ရွက်ပါက တည်ဆဲဥပဒေများနှင့်အညီ အရေးယူခံရနိုင်ပါသည်။

Myanmar Ki Do Go Company Limited မြန်မာနိုင်ငံလွှဲပို့မှုနှင့်ဆိုင်ရာဥပဒေပုဒ်မ(၁၄၇)(က)(၂)နှင့် ပုဒ်မ(၁၅၂)(က) နည်းဥပဒေပုဒ်မ(၉)နှင့် (၁၅)(ခ)အရ (ကုမ္ပဏီတွင်ပါဝင်သူများဆန္ဒအလျောက် စာရင်းရှင်းလင်းဖျက်သိမ်းခြင်း) ၁။ Myanmar Ki Do Go Company Limited(Reg No.115252747/6.9.2013) အား ကုမ္ပဏီတွင်ပါဝင်သူများဆန္ဒအလျောက် စာရင်းရှင်းလင်းဖျက်သိမ်းရန် (၂၄-၃-၂၀၂၆)နေ့တွင်ကျင်းပခဲ့သော သာမန်ထက်ထူးကဲသောအထွေထွေ အစည်းအဝေးမှ အထူးဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခဲ့ပါသည်။ ၂။ ယင်းအစည်းအဝေးတွင် ကုမ္ပဏီ၏စာရင်းရှင်းလင်းဖျက်သိမ်းရေးအရာရှိ အဖြစ်ဦးကျော့မောင် B.A, RA, CPA, ICMA(Part II) London, (MAIP Membership No.00090)ရုံးခန်းလိပ်စာ-အမှတ်(၃)၊ (၁၀၅)လမ်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအားခန့်အပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ ၃။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ကုမ္ပဏီထံ ပေးရန်နှင့် ရရှိရှိရှိသည်များကို ခိုင်လုံသောသက်သေခံ စာရွက်စာတမ်းများပူးတွဲလျက် တစ်လအတွင်း စာရင်းရှင်းလင်းဖျက်သိမ်းရေး အရာရှိထံ တင်ပြတောင်းခံနိုင်ကြောင်း အသိပေးကြေညာအပ်ပါသည်။ ဒါရိုက်တာအဖွဲ့ ဦးကျော့မောင်(CPA) Myanmar Ki Do Go Company Limited စာရင်းရှင်းလင်းဖျက်သိမ်းရေးအရာရှိ	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ဧည့်သည်တော်မြင့်(ဘ)ဦးတင်မြင့်(၅/ယမပ(နိုင်) ၁၂၂၄၇၇ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၄၄၃၁၆၆၈၅၁	တစ်ဦးတည်းဖြစ်ပါကြောင်း ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ဟံသာအေးရွာ၊ လေးမျက်နှာမြို့နယ်နေ အဘ ဦးကျော်ရဲ အောင်၏သမီးဖြစ်သူ မနှင်းလွှာရီ(ခ)မရွှေတုတ် မှာ တစ်ဦးတည်းဖြစ်ပါကြောင်း။ မနှင်းလွှာရီ(ခ)မရွှေတုတ်	ပျောက်ဆုံးကြောင်း လင်းထက်အောင်(ဘ)ဦးထိန်လင်း ၁၂/ လကန(နိုင်)၂၃၇၈၈၄ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံ ကူးလက်မှတ်အမှတ်(MF 448763)မှာ ပျောက် ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြား ပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၆၈၇၁၁၄၅၆၂	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ဝမ်အိန်ချင်(ဘ)ဦးဝမ်ကျာပု ၁၃/ဟပတ(နိုင်) ၀၃၄၈၆၇ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၄၅၀၂၁၅၁၇၆
	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ဇလွယ်ဆုံး(ဘ)ဦးနိုးဝန် ၅/တမန(နိုင်) ၀၆၀၇၉၃ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၄၂၁၁၀၉၇၃၃	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ရဲရင့်မင်းသိန်း(ဘ)ဦးအောင်ဇော်မင်း ၉/ အမစ(နိုင်)၀၆၇၇၆၂ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူး လက်မှတ်အမှတ်(MJ 041753)မှာ ပျောက်ဆုံး သွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေး ပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၂၆၆၆၆၄၅၄၁	ပျောက်ဆုံးကြောင်း မြိုးသဇင်ကျော်(ဘ)ဦးမြင့်ဝင်း ၈/ဆပဝ(နိုင်) ၁၃၃၉၀၀ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၄၄၃၁၆၆၈၅၁	ပျောက်ဆုံးကြောင်း မပန်းဖြူ(ဘ)ဦးဝင်းနိုင် ၈/ဆပဝ(နိုင်) ၁၀၄၄၃၈ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၄၄၃၁၆၆၈၅၁
	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ဝေမဖြူ ၁၁/ကတန(နိုင်)၀၄၅၆၆၃ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်အမှတ် (မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၂၇၀၅၁၁၇၇၇	ပျောက်ဆုံးကြောင်း တွန်ဇိုကိုင်စွန့်(ဘ)ဦးစိုဦးလင်းထန် ၅/ ကလတ(နိုင်)၂၆၆၃၇၇ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံ ကူးလက်မှတ်အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံး သွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေး ပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၉၇၈၅၄၄၄၂၁	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ထက်နုဒီလင်း(ဘ)ဦးတင်ထွန်းလင်း ၂/ လကန(နိုင်)၁၁၇၉၆၇ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံ ကူးလက်မှတ်အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံး သွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေး ပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၄၄၃၁၆၆၈၅၁	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ချမ်းငြိမ်းအောင်(ဘ)ဦးကျော်ရွှေ ၇/ဟပတ (နိုင်)၁၅၆၄၇၈ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူး လက်မှတ်အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွား ပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၄၄၃၁၆၆၈၅၁
	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ကျော်ခိုင်(ဘ)ဦးအောင်အောင် ၈/မမန(နိုင်) ၂၃၀၅၂၉ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၄၂၁၀၉၄၁၉၆	ပျောက်ဆုံးကြောင်း မျိုးမင်းထွန်း(ဘ)ဦးထွန်းမြင့်(ခ)ဦးမွန်ကျူး ၁၂/သကတ(နိုင်)၂၂၀၇၉၃ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်အမှတ်(MH 818696)မှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၂၇၀၅၄၄၂၅၉	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ကြယ်ရောင်လင်း(ဘ)ဦးစိုဦးလင်း ၁၂/အမစ (နိုင်)၀၄၄၄၄၄ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူး လက်မှတ်အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံး သွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြား ပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၄၂၀၇၃၇၀၈၀	ပျောက်ဆုံးကြောင်း မမြင့်မြင့်အေး(ဘ)ဦးစံအုံး ၉/မကန(နိုင်) ၀၇၃၄၄၄ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် အမှတ်(MA 579550)မှာ ပျောက်ဆုံးသွား ပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၂၇၉၂၃၇၉၈၈
	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ဦးနေလင်းအောင်(ဘ)ဦးမောင်မောင်လေး ၉/ မကန(နိုင်)၀၈၃၃၄၈ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူး လက်မှတ်အမှတ်(MA 575265)မှာ ပျောက်ဆုံးသွား ပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၇၆၇၆၇၉၀၃၆	ပျောက်ဆုံးကြောင်း အေးကေခိုင်(ဘ)ဦးဇော်မြင့် ၁၂/ထတပ (နိုင်)၀၉၇၉၄၁ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူး လက်မှတ်အမှတ်(MH 835466)မှာ ပျောက် ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြား ပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၆၇၇၇၃၃၉၀၀	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ဝင်းကျော်ဌေး(ဘ)ဦးမြစိန် ၁၄/ဟသတ (နိုင်)၀၄၄၄၇၁၅ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူး လက်မှတ်အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွား ပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၆၆၆၆၆၇၈၀၇	ပျောက်ဆုံးကြောင်း လုံရည်ဝင်း(ဘ)ဦးခင်မောင်ထွေး ၉/အမစ (နိုင်)၀၇၂၇၇၇ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူး လက်မှတ်အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွား ပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၆၇၄၀၀၈၄၃၃
	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ရွှေတောင်မြို့နေ ဇော်မျိုးထွန်း(ဘ) ဦးသန်းထွန်း ၇/ရတန(နိုင်)၀၈၉၉၃၅ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွား ပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြား ပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၄၄၃၁၆၆၈၅၁	ပျောက်ဆုံးကြောင်း အောင်မြိုးကျော်(ဘ)ဦးကျော်ဌေး ၈/မမန (နိုင်)၁၀၉၇၅၅ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူး လက်မှတ်အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွား ပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၄၄၃၁၆၆၈၅၁	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ထွန်းမွန်သိန်း(ဘ)ဦးမြစိန် ၄/လကန(နိုင်) ၀၅၁၂၁ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၄၄၃၁၆၆၈၅၁	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ဘီဗျားနာ(ဘ)ဦးခွန်းဖရန်စစ္စကို ၂/အမဆ (နိုင်)၀၇၃၆၃၆ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူး လက်မှတ်အမှတ်(MG 604712)မှာ ပျောက် ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြား ပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၄၄၃၁၆၆၈၅၁
ပျောက်ဆုံးကြောင်း နမ့်စန်မြို့နယ်၊ သုဓမ္မာရမဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်း၊ (၅)အုပ်စု၊ အမှတ်(၁၀)ကျေးရွာနေ ပညာသီဟ(ဘ)ဦးစိုးလှိုင် ၉/မထလ(သ) ၀၀၂၇၀၃ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၉၇၈၅၁၇၃၂၇	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ဝိုင်းမော်မြို့နေ ဒေါ်ဆောင်းသီ(ဘ) ဦးအိုက်ထွန်း ၁/ဝမန(နိုင်)၀၆၂၁၄၁ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် အမှတ်(MF 215233)မှာ ပျောက်ဆုံး သွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်း ကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၂၂၇၇၉၄၃၃၃၀	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ညောင်လေးပင်မြို့၊ မြို့မ(၄)ရပ်ကွက် နေ မောင်နိုင်ရဲဇော်(ဘ)ဦးသန်းဇော် ၇/ ညလပ(နိုင်)၁၈၇၁၇၃ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်အမှတ်(MH 873976) မှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၉၇၆၄၅၅၉၄၉	ပျောက်ဆုံးကြောင်း ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ဝါးခယ်အဖွဲ့နယ်၊ ဘိုးဘေးအညာစုကျေးရွာနေ မရွှေစင်ဖြိုး (ဘ)ဦးချိုအေး ၁၄/ဝခမ(နိုင်)၃၃၄၅၉၇ ကိုင်ဆောင်သူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်အမှတ် (မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိကာ အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ဖုန်း-၀၉-၄၂၃၀၄၆၁၅၁	ကန့်ကွက်လွှာခေါ်ယူခြင်းကြော်ငြာစာ မိတ္ထီလာမြို့၊ ရန်မျိုးအောင်ရပ်ကွက်၊ နယ်မြေ(၉)၊ သုခလမ်း၊ ဦးနိုင်လင်းအောင်(၉/မထလ (နိုင်)၂၅၁၄၄၀)ကိုင်ဆောင်သူမှ(အလျား ၄၀"-၀"x အနံ ၁၈"-၀") Steel Structure(၁)ထပ် အဆောက်အဦ ဆောက်လုပ်ခွင့်ပြုပါရန်လျှောက်ထားလာပါသည်။ ယင်းအဆောက်အဦ ဆောက်လုပ်ခွင့်လျှောက်ထားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကန့်ကွက်လွှာတင်သွင်းလိုပါက ဤကြော်ငြာ စာပါသည့်ရက်မှစ၍ (၁၅)ရက်အတွင်း ခိုင်လုံသောအထောက်အထားများယူဆောင်လာ၍ မိတ္ထီလာမြို့နယ်စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့ရုံးတာဝန်ရှိသူထံ လူကိုယ်တိုင်တွေ့ဆုံတင်ပြ ကန့်ကွက်နိုင်ပါကြောင်း အသိပေးကြော်ငြာအပ်ပါသည်။ မိတ္ထီလာမြို့နယ်စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့

AVAILABLE SERVICES

- Inland Container Depot
- Warehouse Service
- Customs Freight Station Service
- Trucking Service
- Logistic Service
- Multi-modal Transportation Services



LANN PYI MARINE
COMPANY LIMITED

No. 55/61, Strand Road, Botahtaung Township, Yangon, Myanmar
Tel. 01 8372879, 8373013 Fax. 095 1 8373011
Email. lannpyi.hq@lpm-myanmar.com, lannpyi.icd@lpm-myanmar.com



ပဒုမ္မာဆပ်ပြာ

ရေမှာဆို 'တြာ' ဆပ်ပြာမှာ 'ပဒုမ္မာ'

ပဒုမ္မာဆပ်ပြာတော် (ပေါင်မြို့နယ်) ဆက်တိုက်ပြီးနောက်တွင် အဆင့်အသွယ်မြှင့်တင်ရာတွင် ထုတ်လုပ်ထားသော အထက်ဖော်ပြပါ ကာဘောက်ဆပ်ပြာ၊ ကိုယ်တိုင်ဆပ်ပြာနှင့် ဆပ်ပြာဖွဲ့များအား လက်လီ၊ လက်ကား ဝယ်ယူအားပေးနိုင်ပါသည်။
❗ ၀၉ ၇၈၁ ၈၄၈ ၆၉၉ ၀၉ ၇၉၃ ၇၂၂ ၆၁၆



PADONMAR

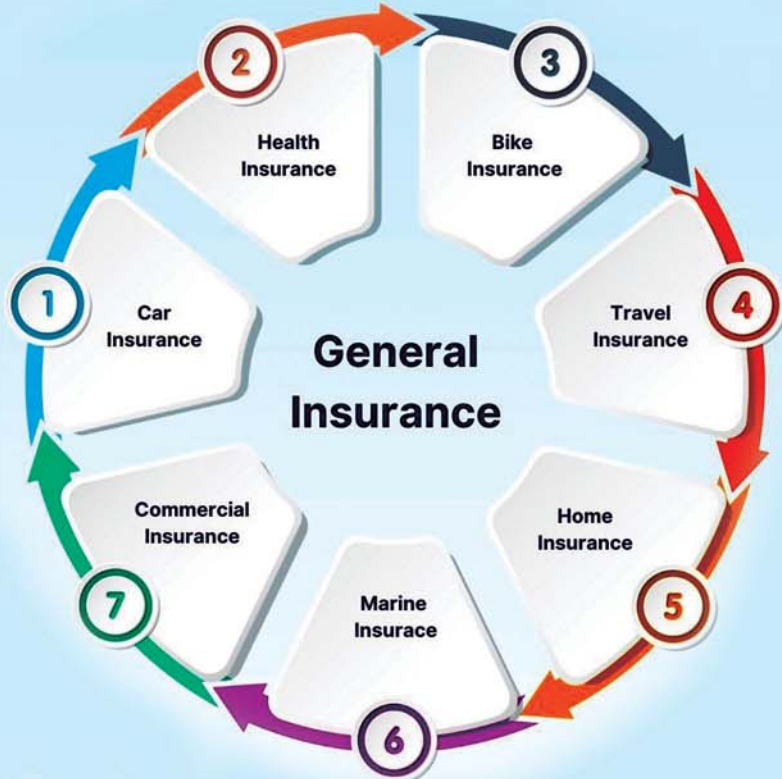


အောင်မြင်မှုရမင်းအာမခံကုမ္ပဏီလီမိတက်

- ၁။ ပြည်သူ့ပြည်သားအသက်အာမခံ
- ၂။ တပ်မတော်ဝန်ထမ်းအသက်အာမခံ
- ၃။ တောင်သူလယ်သမားအသက်အာမခံ
- ၄။ နှစ်တိုငွေပင်ငွေရင်းအာမခံ
- ၅။ စုပေါင်းအသက်အာမခံ
- ၆။ မြေအန္တရာယ်အာမခံ
- 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။ တမူထူးခြားသည့် စုဆောင်းမှု အသက်အာမခံ
- ၂၀။ တစ်လုံးတည်းပေး ငွေပင်ငွေရင်း အသက်အာမခံ

We Protect The Family

မိသားစုဘဝလုံခြုံစိတ်ချရုံ၊
ကျန်းမာရေးအာမခံ
ထားကြစို့!



General Insurance

- နေပြည်တော် - ဖုန်း - ၀၆၇ - ၃၄၃၄၇၁၂၊ ၀၉ - ၄၄၉၁၈၈၀၆၃
- အမှတ်(၁၄၀)၊ ရွှေတိဂုံဘုရားလမ်းနှင့် ပန်ဘာလမ်းထောင့်၊ 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

- ❖ မိမိတို့နိုင်ငံ၏ ငွေကြေးတန်ဖိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်လို . . .
- ❖ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ထုတ်ကုန်များပိုမိုတိုးတက်ထုတ်လုပ်ပြီး ပြည်ပသို့တင်ပို့နိုင်ရန်လို . . .
- ❖ သို့မှသာ မိမိတို့နိုင်ငံအတွင်း ငွေကြေးလည်ပတ်မှုများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပြီး စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည်ဖြစ် . . .

(ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် ယာယီသမ္မတ နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေးနှင့်အေးချမ်းသာယာရေးကော်မရှင်ဥက္ကဋ္ဌ တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်၏ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၁၅ ရက်နေ့တွင်ပြုလုပ်သော တားအံမြို့ရှိ ပြည်နယ်အဆင့် ဌာနဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများ၊ မြို့မိမြို့ဖများနှင့်တွေ့ဆုံ၍ ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဆိုင်ရာများဆွေးနွေးပြောကြားမှုမှ ကောက်နုတ်ချက်)

- ❖ နိုင်ငံတော်ရွှေသီးဖို့ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအားပေးစို့။
- ❖ နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ ပညာရေးကိုအားပေးစို့။
- ❖ နိုင်ငံတော်သာယာဖို့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းကြစို့။

နိုင်ငံတစ်ဝန်း၌ လမ်းလျှောက်သင်္ကြန်ပွဲတော်များကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်သွားမည်

နေပြည်တော် မတ် ၂၅

၂၀၂၆ ခုနှစ် (၁၃၈၇ ခုနှစ်) သင်္ကြန်ပွဲတော် နိုင်ငံတစ်ဝန်း၌ လမ်းလျှောက်သင်္ကြန်ပွဲတော်များကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပြီး အလှပြယာဉ်များ၊ ရေပက်ခံကားများဖြင့် ရေပက်ကစားခြင်းကို မပြုလုပ်ကြရန် စီမံထားရှိကြောင်း၊ ယိမ်းအကအဖွဲ့များကပြခြင်း၊ စတုဒိသာကျွေးမွေးခြင်း၊ လူကြီးသူမများအား ခေါင်းလျှော်၊ လက်သည်းညှပ်ပေးခြင်း၊

ဆေးဝါးများလှူဒါန်းခြင်း၊ ငါးလွှတ်ခြင်း စသည့်မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအနှစ်သာရမပျက် အလှူဒါနပြုလုပ်ခြင်းများကိုလည်း ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။
နေပြည်တော်အနေဖြင့် လမ်းလျှောက်သင်္ကြန်ပွဲတော်များကို နေပြည်တော်ရင်ပြင်၊ ပျဉ်းမနားမြို့ ရှမ်းကန်ပတ်လည်၊ တပ်ကုန်းနှင့် လယ်ဝေးမြို့တို့တွင်လည်းကောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ပြည်သူ့ရင်ပြင်၊

ဦးဝိစာရအပိုင်းမှ အလုံလမ်းတစ်လျှောက်၊ မြို့တော်ခန်းမရှေ့နှင့် ခရိုင် / မြို့နယ်များတွင်လည်းကောင်း၊ မန္တလေးမြို့တွင် နန်းမြို့ ကျုံးပတ်ပတ်လည်၊ မိတ္ထီလာကန်ပတ်လည်နှင့် ခရိုင် / မြို့နယ်များတွင်လည်းကောင်း ပြည်သူများ ပျော်ရွှင်စွာပါဝင်ဆင်နွှဲနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။

စာမျက်နှာ ၁၇ ကော်လံ ၁ ■

ရန်ကုန်-နေပြည်တော် ရထားလမ်းပိုင်းတွင် ခေတ်မီလေအေးပေးစက်ပါ DEMU ရထား နေ့စဉ်အစုန် / အဆန် သုံးစင်းပုံမှန်ပြေးဆွဲပေးသွားမည်

နေပြည်တော် မတ် ၂၅

ပို့ဆောင်ရေးနှင့်ဆက်သွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန မြန်မာ့မီးရထားသည် ခရီးသွားပြည်သူများ ပိုမိုအဆင်ပြေစွာ ခရီးသွားလာနိုင်ရန်အတွက် ရန်ကုန်-နေပြည်တော်-ရန်ကုန်ခရီးစဉ်အား ပုံမှန် DEMU ရထားနှစ်စင်းဖြင့်ပြေးဆွဲလျက်ရှိပြီး ထပ်မံ၍ ရန်ကုန်-နေပြည်တော်အသွားအပြန်ခရီးစဉ်များအား အမှတ် (၃၃) အဆန်၊ (၃၄) အစုန်ရထားများအဖြစ် အောက်ပါအတိုင်း တိုးချဲ့ပြေးဆွဲပေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

စာမျက်နှာ ၁၇ ကော်လံ ၄ ●



မြန်မာ့မီးရထားအနေဖြင့် ပြည်သူများခရီးသွားလာမှု ပိုမိုလွယ်ကူအဆင်ပြေစေရေးအတွက် ရန်ကုန်မြို့ပတ်လမ်းပိုင်း၌ ဘက်ထရီလျှပ်စစ်စက်ခေါင်းများဖြင့် မြို့ပတ်ရထားများစတင်ပြေးဆွဲ

ရန်ကုန် မတ် ၂၅

မြန်မာ့မီးရထားအနေဖြင့် ပြည်သူများ ခရီးသွားလာမှုလွယ်ကူအဆင်ပြေချောမွေ့စေရေးအတွက် ရထားလမ်းပိုင်းအသီးသီးတွင် လူစီးရထားများပြေးဆွဲဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိရာ ပြည်တွင်း၌

တပ်ဆင်ထုတ်လုပ်သည့် ဘက်ထရီလျှပ်စစ်စက်ခေါင်း (Battery Electric Locomotive-BEL) များဖြင့် ရန်ကုန်မြို့ပတ်ရထားများတွင် စတင်ပြေးဆွဲခြင်းအခမ်းအနားကို ယနေ့နံနက် ၇ နာရီခွဲတွင် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး စာမျက်နှာ ၁၇ ကော်လံ ၃ ○

အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံအားလုံးနီးပါး ရုရှားထံမှ စွမ်းအင်ဝယ်ယူရန် ဆက်သွယ်မှုများပြုလုပ်လာဟုဆို

စာ - ၂၃ သို့

အမေရိကန်က အီရန်ထံ ပါကစ္စတန်မှတစ်ဆင့်

အချက် ၁၅ ချက်ပါ ငြိမ်းချမ်းရေးအစီအစဉ်ပေးပို့

စာ - ၂၃ သို့

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ရမည်းသင်းမြို့နယ်၊ နန်းလုံကျေးရွာနှင့် ကျည်စုကျေးရွာကြား၌ ငွေကျပ် ၃ ဘီလီယံခန့်တန်ဖိုးရှိ မူးယစ်ဆေးဝါးများဖမ်းဆီးရမိ

နေပြည်တော် မတ် ၂၅

လူသားမျိုးနွယ်တစ်ခုလုံးကို လူညွန့်တုံး နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် နိုင်ငံတော်၏ ပျက်စီးစေသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်ကို ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်ကျဆင်းစေပြီး စာမျက်နှာ ၃၀ ကော်လံ ၁ ▼
မူးယစ်ဆေးဝါးများနှင့်အတူ ဖမ်းဆီးရမိသည့် ခွန်လိမ္မော်၊ ၄၀ နှစ်၊ (၁၁) ဦးထွန်းလှိုင်အား တွေ့ရစဉ်။



နေအပူချိန်များ အနည်းငယ်တိုးလာနိုင်

နေပြည်တော် မတ် ၂၅

နောက်နှစ်ရက်အတွက်ခန့်မှန်းချက်မှာ နေပြည်တော်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအောက်ပိုင်း၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ကရင်ပြည်နယ်နှင့်မွန်ပြည်နယ်တို့တွင် နေအပူချိန်များ အနည်းငယ်တိုးလာနိုင်ပါသည်။ (မိုး/ဇေ)



Fluoride ပါဝင်သောကြောင့် သွားများကို ဖြူသေးထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

Dentist Recommended
FDA အမှတ်-2212 PCE 0013

DENTOMECH

ပင်ရင်းအရောင်းဌာန- ဇုန်း - ၀၉ ၆၉၅၀၉၆၉၄၃၊ ၀၉ ၇၉၀၉၀၄၄၃၀
STARMART nine mile Showroom -(၉)မိုင်၊ ပြည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဇုန်း - ၀၉ ၃၀၆၀၀၀၀၀
KHA YAE PIN MART-မင်္ဂလာဒုံ၊ ပြည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဇုန်း - ၀၉ ၆၇၀၄၄၄၅၅၅
STARMART MANDALAY Wholesale-၂၆လမ်းနှင့်မိမိလမ်းထောင့်၊ မန္တလေးမြို့၊ ဇုန်း - ၀၉ ၆၆၁၇၀၂၂၄၄
STARMART Nay Pyi Taw-ရန်ကုန်-မန္တလေး လမ်းမတောင်၊ ရွာကောက်ရပ်၊ ပျဉ်းမနား၊ ဇုန်း - ၀၉ ၆၈၅၁၀၉၀၇၇