



၁၉၅၇ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၁၆ ရက် တွင် စတင်တည်ထောင်သည်။

The Mirror Daily
Established in 1957

အကုသိုလ်မဖြစ်အောင်စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏

မျက်စိဖြင့် (အကုသိုလ်မဖြစ်အောင်)
စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ နားဖြင့်
စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ နှာခေါင်းဖြင့်
စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ လျှာဖြင့်
စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏။

ဘိက္ခုဝဂ်(ဓမ္မပဒ -၃၆၀)

၁၃၈၇ ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် ၃ ရက်၊ တနင်္လာနေ့။ Monday, 11 August 2025

၁၁၉၀၆

အမျိုးသားကာကွယ်ရေးနှင့် လုံခြုံရေးကောင်စီ၏ ဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- ၁။ နိုင်ငံတော်၏ အမျိုးသားအကျိုးစီးပွားကို အလေးထား၍ စစ်မှန်စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ပါတီစုံဒီမိုကရေစီစနစ်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် နိုင်ငံရေးအင်အားစုများ၊ ပြည်သူ့ ကိုယ်စားလှယ်များဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အစဉ်တစိုက်ဆောင်ရွက်ရေး။
- ၂။ နိုင်ငံစီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၌ အဓိကနှင့် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည့် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍ စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးတက်၍ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးကိုအခြေခံသည့် စက်မှုကဏ္ဍ(Agro-based Industries) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှသည် ပြည်သူတို့၏ လူမှုစီးပွားဘဝကို စဉ်ဆက်မပြတ် မြှင့်တင်ရေး။

- ၃။ နိုင်ငံတော် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခိုင်မာစေရေးအတွက် အမျိုးသားပညာရေးကဏ္ဍ၊ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍတို့ကို အလေးထားမြှင့်တင်ရေး။
- ၄။ ပါတီစုံဒီမိုကရေစီ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲလုပ်ငန်းစဉ်များ အောင်မြင်ပြီး ပြည်သူ့ လူထုတစ်ရပ်လုံး လိုလားတောင့်တသည့် ပါတီစုံဒီမိုကရေစီစနစ်ကို အောင်မြင်စွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်ရေး ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရေး။

ယနေ့ ဖတ်စရာ

၂၀၂၅ ခုနှစ်
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ
လူငယ်များနေ့ အထိမ်း
အမှတ် တက္ကသိုလ်
ပေါင်းစုံ အမျိုးသား
ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ
မိုလ်လုပွဲနှင့် ဆုချီးမြှင့်ပွဲ
ကျင်းပ

စာမျက်နှာ » ၄



အားကစား အောင်မြင်
မှုဆီသို့ အားကစား
အာဟာရဖြင့် မြှင့်တင်
ကြပါစို့

ဆောင်းပါး
စာမျက်နှာ » ၆

၂၀၂၅ ခုနှစ်
ဩဂုတ်လ ဒုတိယ
(၁၀)ရက်ပတ်အတွက်
မိုးလေဝသနှင့် လေပေဒ
ခန့်မှန်းချက်

စာမျက်နှာ » ၉

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအတွင်း မိုးစပါးဧက ၁၁ သိန်းကျော် စိုက်ပျိုးရန်လျာထားပြီး ၁၀ သိန်းကျော် စိုက်ပျိုးပြီးဖြစ်

ရန်ကုန် ဩဂုတ် ၁၀

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအတွင်း ယခုမိုးရာသီတွင် မိုးစပါး ၁၁၄၈၂၂၂ ဧက စိုက်ပျိုးရန် လျာထားပြီး ဧကလိုင်လကုန်ပိုင်းအထိ ၁၀၁၀၄၃၁ ဧက စိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့ကာ ကျန်စိုက်ဧက များတွင် ဆက်လက်စိုက်ပျိုးလျက်ရှိကြောင်း ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။

“မိုးစပါး ဧက ၁၁ သိန်းကျော်လျာထားပြီး ၁၀ သိန်းကျော် စိုက်ပျိုးပြီးပါပြီ။

ဆက်လက်ပြီးတော့လည်း စိုက်နေပါတယ်။ ထွက်နှုန်းကောင်းပြီး လုပ်သားအင်အားနဲ့ ငွေကြေးကုန်ကျမှုကိုလျှော့ချနိုင်တဲ့ မျိုးစေ့ချက်ရှိလာနဲ့ စိုက်ပျိုးနိုင်တာကို တောင်သူတွေ သိလာကြပါပြီ။ အထူးသဖြင့် ဌာနကအသိပညာပေးလုပ်ငန်းတွေမှာ စိုက်ပျိုးတောင်သူ တွေအနေနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် အထွက်နှုန်းတိုးပြီး တောင်သူတွေရဲ့ လူမှုစီးပွားဘဝတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်”ဟု ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူက ပြောသည်။ စာမျက်နှာ ၃ ကော်လံ ၁ သို့ □



လူငယ်များနှင့်
ဖုန်းသုံးစွဲမှု
လွန်ကဲခြင်း
အန္တရာယ်

ဆောင်းပါး
စာမျက်နှာ » ၁၀

လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်းတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်နိုင်

နေပြည်တော် ဩဂုတ် ၁၀

ယနေ့မွန်လွဲ ၁ နာရီခွဲ တိုင်းထွာချက်များအရ ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော် အနောက် မြောက်ပိုင်းနှင့် ယင်းနှင့်ဆက်စပ်လျက်ရှိသော ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော် အနောက် အလယ်ပိုင်းတို့၌ ဩဂုတ် ၁၃ ရက်တွင် လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်းတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။

မိုး/လေ

မြန်မာ့

လုံခြုံရေးအသိ၊ လုံခြုံရေးသတိဖြင့် နိုင်ငံအကျိုးကို သစ္စာရှိရှိ ထမ်းဆောင်

နိုင်ငံတကာတွင် တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ နိုင်ငံဖြတ်ကျော် တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှုတိုက်ဖျက်ရေးမဟာမိတ်အဖွဲ့၏ ဖော်ပြချက်အရ တရားမဝင် ကုန်သွယ်မှုများသည် နှစ်စဉ်အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၄၆၀ ဘီလီယံထက်မနိမ့်ကျဘဲ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေသည်ဟု သိရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့်လည်း နယ်စပ်ဒေသ များမှ တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှုများပြုလုပ်ခြင်း၊ ဒေသအလိုက် သယံဇာတများ တရားမဝင်ထုတ်ယူခြင်းများကြောင့် နိုင်ငံတော်အနေဖြင့် များစွာထိခိုက်နစ်နာဆုံးရှုံး နေကြောင်း သိရသည်။

တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှုများသည် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများစုတွင် အဓိကမူဝါဒနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများနှင့်ကြုံတွေ့နေရသည်။ တရားမဝင် ကုန်သွယ်မှုများသည် မြေပြင်တွင် တရားမဝင်နည်းလမ်းများနှင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် နေကြသလို အွန်လိုင်းမှလည်း ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှုမရှိစေရေး တားဆီးစစ်ဆေးရာတွင် နည်းပညာအကူအညီရယူ၍ လိုအပ်သလို ထိထိရောက်ရောက် မှန်မှန်ကန်ကန် ဆောင်ရွက်သွားရန်လိုသည်။ တရားမဝင်ကုန်ပစ္စည်း ဖမ်းဆီးတိုက်ဖျက်ရာတွင် နယ်မြေအခြေအနေအရ၊ လုံခြုံရေးအခြေအနေအရ နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးစခန်း အချို့ကို ခေတ္တပိတ်ထားရာ ထိုသို့ပိတ်ထားရသည့်အတွက် ပုံမှန်ကုန်သွယ်ရေးကို ရေလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ဆောင်ရွက်ရာ၌ ပုံမှန်ကုန်သွယ်ရေးတွင် ပို့ကုန်နှင့် သွင်းကုန် စစ်ဆေးကြပ်မတ်မှုနှင့်စာရင်းမှန်ကန်မှုတို့တွင် ယိုပေါက်များရှိလာသည်။

အလားတူ နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးတွင် ပိတ်ဆို့တားဆီးစစ်ဆေးနေသော်လည်း နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် တရားမဝင်တင်ပို့ခြင်း၊ တင်သွင်းခြင်း စသည့်လစ်ဟာမှုများ၊ ယိုပေါက်များရှိနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ သာကေအားဖြင့် တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှု တိုက်ဖျက်ရေးဦးဆောင်ကော်မတီသို့ ဇူလိုင်လအတွင်း သတင်းပေးတိုင်ကြားမှုအရ မြဝတီနယ်စပ်မှ တရားမဝင်ကုန်ပစ္စည်းများ တင်ဆောင်လာသည့် မော်တော်ယာဉ် ၁၄၄ စီးသည် ဘားအံမြို့မှဖြတ်၍ ရန်ကုန်ဘက်သို့ ညအချိန် တရားမဝင်ဖြတ်သန်း သွားမှုအခြေအနေကို သိရှိရသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာအထူးအဖွဲ့များနှင့် OSS ဝန်ထမ်း များမှတစ်ဆင့် ချက်ချင်းပိတ်ဆို့ဖမ်းဆီးခဲ့ရာ မော်တော်ယာဉ် ၁၃၂ စီးကို ကရင် ပြည်နယ်နှင့် မွန်ပြည်နယ်အတွင်း၌ ပြန်လည်ဖမ်းဆီးနိုင်ခဲ့သည်။

ယင်းဖြစ်စဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ကျ ဌာနဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများ နှင့် ပူးပေါင်းအဖွဲ့ဝင်များသည် တရားမဝင်တင်သွင်းလာသည့် ကုန်ပစ္စည်းများကို သိလျက်နှင့် ဖမ်းဆီးခြင်းမပြုလုပ်ခဲ့သလို မော်တော်ယာဉ်အလိုက် တင်ဆောင်လာ သည့် တရားမဝင်ကုန်ပစ္စည်းစာရင်းများကိုလည်း မှန်မှန်ကန်ကန် စစ်ဆေး ဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိဘဲ မသမာမှု၊ အကတိလိုက်စားမှု ပြုလုပ်ခဲ့သည်ကို တွေ့ရသည်။ ဦးဆောင်ကော်မတီအနေဖြင့် အဆိုပါဖြစ်စဉ်ကြောင့် နိုင်ငံတော်အတွက် ရသင့် ရထိုက်သည့်အခွန်အခများ အပြည့်အဝမရရှိသည့် မသမာသောလုပ်ဆောင်ချက် များနှင့် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးချင်းအပါအဝင် အဖွဲ့အစည်း၏ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားအတွက် ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း နောက်ဆက်တွဲဖော်ထုတ်သိရှိရသဖြင့် ယင်းအတွက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အရေးယူသွားမည်ဟု သိရသည်။

တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် တရားမဝင် ကုန်သွယ်မှုလုပ်ကိုင်နေကြသူများ၏ အသုံးချခံမဖြစ်စေရန် အထူးသတိထားကြ ရမည်ဖြစ်သည်။ ဝန်ထမ်းကျင့်ဝတ်၊ ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်ဥပဒေတို့နှင့်အညီ မှန်မှန် ကန်ကန် ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံဝန်ထမ်းတစ်ဦးချင်း၏ လုပ်ငန်းအပေါ် ထားရှိသည့်သစ္စာ၊ ဝန်ထမ်းဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ထုတ်ပြန်ထားသည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း များကို လိုက်နာမှုမရှိခဲ့သည့်အတွက် ပါဝင်ပတ်သက်သူများအနေဖြင့် အရေးယူခြင်း ခံရမည်ဖြစ်သည်။ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် တစ်ဦးချင်းအရေးကိစ္စနှင့် အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယှဉ်လျှင် အဖွဲ့အစည်းကို ဦးစားပေးရမည်ဖြစ်ပြီး အဖွဲ့အစည်းနှင့် နိုင်ငံတော်ယှဉ် လျှင် နိုင်ငံတော်အရေးကိစ္စ၊ နိုင်ငံတော်အကျိုးစီးပွားကိုသာ ဦးစားပေးရမည်ဖြစ်သည်။

တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှုတိုက်ဖျက်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ နှစ်အလိုက် ဖမ်းဆီးရမိမှု များ တိုးတက်ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည့်အတွက် တာဝန်ရှိသူများအားလုံး၏ ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုရမည်ဖြစ်သည်။ တရားမဝင်ကုန်ပစ္စည်းများကို ဖမ်းဆီးရမိခြင်းသည် တာဝန်ကျေပွန်စွာဖြင့် သစ္စာရှိရှိဆောင်ရွက်နေသည့် ဝန်ထမ်း များကြိုးပမ်းမှုကြောင့်ဖြစ်သလို တစ်ဖက်တွင် မိမိကိုယ်ကျိုးစီးပွားကို ရှေ့တန်း တင်၍ မသမာသောလုပ်ရပ်များဖြင့် ပါဝင်ပတ်သက်နေသည့် သစ္စာမဲ့ဝန်ထမ်းများ ကိုလည်း စိစစ်ဖော်ထုတ် အရေးယူသွားရမည်ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့အစည်းအကျိုး၊ နိုင်ငံတော်အကျိုးကို သစ္စာရှိရှိ တာဝန်ထမ်းဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ပြီး အထူးသတိပြုရန် အနေဖြင့် လုံခြုံရေးပိုင်းသည် အရေးကြီးသဖြင့် စစ်ဆေးရေးဂိတ်အသီးသီးတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြသည့် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် လုံခြုံရေးအသိ၊ လုံခြုံရေးသတိရှိရန်လိုအပ်သလို အဖွဲ့အစည်း၏လုံခြုံရေးကို နယ်မြေဒေသအတွင်းရှိ လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့ဝင်များနှင့် စနစ်တကျ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားကြရန် လိုအပ်ပါ ကြောင်း။ ။

မြောင်းမြမြို့နယ်၌ ဂုဏ်ထူးရ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများအား ဂုဏ်ပြုဆုနှင့် လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ ပေးအပ်

မြောင်းမြ ဩဂုတ် ၁၀

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး မြောင်းမြခရိုင် မြောင်းမြမြို့နယ် သမဝါယမဦးစီးဌာန ရုံးခန်းမတွင် ဩဂုတ် ၈ ရက် မွန်းလွဲ ၃နာရီ က သမဝါယမမိသားစုများထဲမှ ၂၀၂၄ - ၂၀၂၅ ပညာသင်နှစ်တွင် ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့ကြသော ဂုဏ်ထူးကျောင်းသား နှစ်ဦး အား တစ်ဘာသာလျှင် ငွေကျပ် တစ်သိန်းစီဖြင့် လေးဘာသာ ဂုဏ်ထူးရှင်တစ်ဦး၊ သုံးဘာသာဂုဏ်ထူးရှင်တစ်ဦးနှင့် ရိုးရိုး အောင်မြင်သူ တစ်ဦးတို့အား မြို့နယ်ဦးစီးအရာရှိ ဒေါ်စန္ဒာညွန့် နှင့် အသင်းစုဥက္ကဋ္ဌ ဦးတင်မောင်ဝင်းတို့က ဂုဏ်ပြုဆုငွေနှင့် လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ ပေးအပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

စန္ဒာ(မြောင်းမြ)



လေးမျက်နှာမြို့၌ မီးဘေးကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေး

လေးမျက်နှာ ဩဂုတ် ၁၀

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး လေးမျက်နှာ မြို့နယ် မီးသတ်ဦးစီးမှူး ဦးရဲနောင်ဝင်း၏ စီမံမှုဖြင့် အမှတ် (၂) ရပ်ကွက် အခြေခံပညာ အထက်တန်းကျောင်း၌ ယနေ့တွင် မီးဘေး ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် လက်ကမ်းစာစောင်ဖြန့်ဝေပြီး အသိ ပညာပေး ဟောပြောသည်။

ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် မြို့နယ် မီးသတ်ဦးစီးဌာန ဒုတိယမီးသတ်ဦးစီးမှူး ဦးအောင်ဖြိုးဦးက ဦးဆောင်ပြီး လုပ်ငန်း များ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများအား မီးဘေးကာကွယ် တားဆီးနိုင်ရေးအတွက် လိုက်နာရမည့် အချက်များနှင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက် များကို အသိပညာပေး လက်ကမ်းစာစောင်

များ ဖြန့်ဝေပေးခဲ့သည်။

ထို့နောက် မီးဘေးလုံခြုံရေးအတွက် လျှပ်စစ်သွယ်တန်းသုံးစွဲမှု အခြေအနေ များ၊ မီးသုံးစွဲမှု အခြေအနေများ၊ မီးဘေး ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

တားဆီးကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ ထားသို့ သုံးစွဲမှု အခြေအနေများ၊ မီးသတ်ဆေးဘူး သုံးစွဲနည်းများကို အသိပညာပေး ဟောပြော ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ဧရာဦးသာ



စစ်တောင်းမြစ်ရေနှင့် သံလွင်မြစ်ရေ စိုးရိမ်ရေမှတ်အထက် ဆက်လက်တည်ရှိနိုင်

နေပြည်တော် ဩဂုတ် ၁၀

ယနေ့ နံနက် ၆ နာရီခွဲ တိုင်းထွာချက်အရ စစ်တောင်း မြစ်ရေသည်တောင်ငူမြို့တွင်ယင်းမြို့၏စိုးရိမ်ရေမှတ်အထက်သို့ ပေဝက်ခန့် ကျော်လွန်နေပြီး နောက်တစ်ရက်အတွင်း နှစ်လက်မ ခန့် ကျဆင်းလာနိုင်ကာ ယင်းမြို့၏ စိုးရိမ်ရေမှတ်အထက် ဆက်လက်တည်ရှိနိုင်သည်။

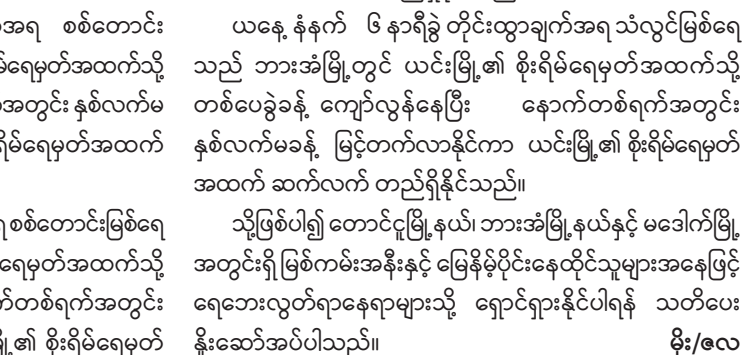
ယနေ့ နံနက် ၆ နာရီခွဲ တိုင်းထွာချက်အရ စစ်တောင်းမြစ်ရေ သည် မဒေါက်မြို့တွင် ယင်းမြို့၏ စိုးရိမ်ရေမှတ်အထက်သို့ နှစ်ပေခွဲကျော် ကျော်လွန်နေပြီး နောက်တစ်ရက်အတွင်း နှစ်လက်မခန့် ကျဆင်းလာနိုင်ကာ ယင်းမြို့၏ စိုးရိမ်ရေမှတ်

အထက် ဆက်လက်တည်ရှိနိုင်သည်။

ယနေ့ နံနက် ၆ နာရီခွဲ တိုင်းထွာချက်အရ သံလွင်မြစ်ရေ သည် ဘားအံမြို့တွင် ယင်းမြို့၏ စိုးရိမ်ရေမှတ်အထက်သို့ တစ်ပေခွဲခန့် ကျော်လွန်နေပြီး နောက်တစ်ရက်အတွင်း နှစ်လက်မခန့် မြင့်တက်လာနိုင်ကာ ယင်းမြို့၏ စိုးရိမ်ရေမှတ် အထက် ဆက်လက် တည်ရှိနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ တောင်ငူမြို့နယ်၊ ဘားအံမြို့နယ်နှင့် မဒေါက်မြို့ အတွင်းရှိ မြစ်ကမ်းအနီးနှင့် မြေနိမ့်ပိုင်းနေထိုင်သူများအနေဖြင့် ရေဘေးလွတ်ရာနေရာများသို့ ရှောင်ရှားနိုင်ပါရန် သတိပေး နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

မိုး/ဇေ



၁၀ - ၈ - ၂၀၂၅ ရက်နေ့ ဓာတ်သတ္တု(ရွှေ) ရည်ညွှန်းဈေး

သိပ်သည်းဆ ၁၉.၂၅ ဂရမ်/ ကုဗစင်တီမီတာနှင့်အထက်ရှိ စံချိန်မီရွှေတစ်ကျပ်သား ၁၆.၃၂၉၃၂၅ ဂရမ်၏ ဈေးနှုန်းမှာ ငွေကျပ် ၅၉၀၀၀၀၀ ဖြစ်သည်။

ဓာတ်သတ္တု(ရွှေ)ရည်ညွှန်းဈေးသတ်မှတ်ရေးကော်မတီ

သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်ဖို့ ကြေးမုံသတင်းစာတွင် ကြော်ငြာစို့

မြန်မာ့

စာတည်းမှူးချုပ်	- ဦးဝင်းနိုင်	အကြီးတန်း	- ဦးစိုးအောင်၊ ဒေါ်ခင်မိုးမိုးအောင်၊
ခေတ္တ စာတည်းမှူး	- ဦးအေဝမ်းစိုး	သတင်းထောက်များ	ဒေါ်ခင်မျိုးနိုင်၊ ဒေါ်မာမာစိုး၊
စာတည်းများ	- ဦးစန်းအောင်၊ ဒေါ်ခင်ခင်သက်၊ ဒေါ်ယုဝါဝါ၊ ဒေါ်သီသီမင်း၊ ဦးဟိန်းထက်လင်း၊ ဦးသက်ထွေး၊ ဒေါ်စန်းယဉ်ဥ	အငယ်တန်း	- ဒေါ်ခင်သန္တာရွှေ
ဘာသာပြန်	- ဦးနိုင်လင်းကြည်၊	သတင်းထောက်များ	- ဦးအောင်ကျော်ဦး၊ ဦးအောင်ကျော်ဝင်း၊
စာတည်းများ	ဦးအောင်ကျော်ကျော်၊ ဦးစိုးသူရ	သုတေသန	ဦးသန်းတင်အောင်
		စာပြင်	- ဒေါ်ဇင်မာဝင့်
		စာမျက်နှာဖွဲ့စည်းမှုနှင့် ဒီဇိုင်း	- ဒေါ်ခင်နှင်းယုနှင့်အဖွဲ့
		အီးမေးလ်နှင့် အွန်လိုင်း	- ဒေါ်နွယ်နွယ်ထွန်းနှင့်အဖွဲ့
			- ဦးစိုးချစ်ဦးနှင့်အဖွဲ့

နေပြည်တော် - စာတည်းမှူး ၀၆၇-၃၆၁၂၆၊ စာတည်းအဖွဲ့ ၀၆၇-၃၆၁၂၈၊ ၀၆၇-၃၆၁၃၀၊ ဖက်စ် ၀၆၇-၃၆၁၃၁

ရန်ကုန်ရုံးခွဲ - အမှတ် ၇၇၊ ၅၂ လမ်းနှင့် မဟာဗန္ဓုလလမ်းထောင့်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ စာတည်းဌာန ၀၁-၂၉၂၈၃၂

မန်နေဂျာ - ၀၁-၈၆၁၀၆၈၅၊ စီမံ/ငွေစာရင်း ၀၁-၂၉၁၄၅၄၊ ဖြန့်ချိရေး ၀၁-၂၉၂၈၃၁၊ ကြော်ငြာ ၀၁-၃၉၇၃၃၀၊ ဖက်စ် ၀၁-၂၀၃၃၇၁

ရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးချုပ် ဦးတင်မောင်ဝင်း အောင်နိုင်တိုးမျိုးစပါးစံပြကွက်တွင် ဓာတ်မြေဩဇာပေါင်းကြပ်ပတ်ခြင်းနှင့် ပေါဆန်းစပါး ၁၁ မျိုးယှဉ်ပြိုင်စမ်းသပ်ကွက်အား ကြည့်ရှုအားပေး

ပုသိမ် ဩဂုတ် ၁၀

ရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးချုပ် ဦးတင်မောင်ဝင်းသည် တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးများနှင့်အတူ ယနေ့နံနက်ပိုင်းက ဖျာပုံခရိုင် ဒေးဒရဲမြို့နယ် ချောင်းဖျားကျေးရွာအုပ်စု တောင်သူ ဦးရဲမင်း၏ စိုက်ဧကသုံးဧကတွင်ပြုလုပ်သည့် အထွက်တိုး အောင်နိုင်တိုးမျိုးစပါးစံပြကွက်တွင် ဓာတ်မြေဩဇာ စုပေါင်းကြပ်ပတ်ခြင်းနှင့် ပေါဆန်းစပါး ၁၁ မျိုး ယှဉ်ပြိုင်စမ်းသပ်ကွက်တွင် ပေါဆန်းစပါးစမ်းသပ် စိုက်ပျိုးထားရှိမှုများကို ကြည့်ရှုအားပေးသည်။

ဆက်လက်၍ တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးချုပ်သည် ဒေးဒရဲမြို့နယ် စက်မှု၊ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေး အထက်တန်းကျောင်းမှ ကွင်းဆင်းလာရောက် လေ့လာသည့် စိုက်ပျိုးရေးအထူးပြုကျောင်းသား ကျောင်းသူများအားတွေ့ဆုံ၍ တိုင်းဒေသကြီး အတွင်းရှိ ခရိုင်ရှစ်ခရိုင်တွင် တစ်ခရိုင်လျှင် စက်မှု၊ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးအထက်တန်းကျောင်းတစ်



ကျောင်းဖြင့် စုစုပေါင်းရှစ်ကျောင်းဖွင့်လှစ်ထားပါ ကြောင်း၊ မကြာခင်ကာလအတွင်း မအူပင်မြို့၌ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးတက္ကသိုလ်(မအူပင်)ကို

ဖွင့်လှစ်တော့မည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများအနေဖြင့် Grade-12 အောင်မြင်ပြီးစီးပါက ၎င်းတက္ကသိုလ်တွင် ဆက်လက်

ပညာဆည်းပူးနိုင်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ သို့ဖြစ်၍ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများအနေဖြင့် ပညာကို ကြိုးစားသင်ယူကြစေလိုကြောင်းနှင့် မိမိတို့၏ ညီငယ်၊ မောင်ငယ်များ၏ စံနမူနာပြုဖြစ်အောင် ကြိုး စားကြရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း မှာကြားခဲ့ပြီး ကျောင်းသား ကျောင်းသူများနှင့် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို ဆွေးနွေးပြောကြားခဲ့ကာ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများနှင့် ကွင်းဆင်းသရုပ်ပြဆောင်ရွက် ကြသည့် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှ ဝန်ထမ်းများအား ချီးမြှင့်ငွေများပေးအပ်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် တိုင်းဒေသ ကြီးဝန်ကြီးချုပ်နှင့်အဖွဲ့သည် ဒေးဒရဲမြို့နယ် ကံဆိပ်ကျေးရွာသို့သွားရောက်၍ သမဝါယမနှင့် ကျေးလက်ဖွံ့ဖြိုးရေးဝန်ကြီးဌာန ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနမှ ကံဆိပ်ကျေးရွာလူမှု စီးပွားဘဏ္ဍာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ဆိုလာအသေး စားဓာတ်အားပေးစနစ်နှင့် ရေပေးဝေရေးလုပ်ငန်းစီမံ ကိန်းကို မဲခေါင်-လန်ချန်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ရန်ပုံငွေ ၂၀၂၃ ဖြင့်ဆောင်ရွက်သည့် ဆိုလာအသေး စားဓာတ်အားပေးစက်ရုံကို သွားရောက်ကြည့်ရှု စစ်ဆေးခဲ့သည်။

တိုင်းဒေသကြီး(ပြန်/ဆက်)



□ ရှေးဦးမှ

တိုင်းဒေသကြီးအတွင်း၌ စပါးကို ဒဂုံမြို့သစ်၊ သန်လျင်၊ တွံတေး၊ မှော်ဘီ၊ လှည်းကူး၊ တိုက်ကြီး၊ မင်္ဂလာဒုံ၊ အင်းစိန်နှင့် အလုံစသည့် ခရိုင်တို့တွင် စိုက်ပျိုးကြပြီး အထွက်နှုန်းကောင်းမျိုးများဖြစ်သည့် မနောသုခ၊ ဆင်းသုခ၊ ရက်-၉၀၊ ရာကျော်၊ ရွှေဝါထွန်း၊ မှော်ဘီ-၃၊ အောင်နိုင်တိုး မျိုးစပါးအုပ်စုများနှင့် ဒေသမျိုးများဖြစ်သည့် ငစိန်၊ မြီးတုံး၊ ကောက်ညှင်း စသည့် မျိုးစပါးအုပ်စုများကို ပြည်တွင်းစားသုံးမှုနှင့် ပြည်ပဗိုလ်ကုန်အဖြစ် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်လျက်ရှိသည်။

မိုးစပါးကို ဇူလိုင်လဆန်းမှ စက်တင်ဘာလ ကုန်ပိုင်းအထိစိုက်ပျိုးလေ့ရှိကာ သက်တမ်းတိုစပါး မျိုးများကို အောက်တိုဘာလကုန်ပိုင်းနှင့် သက်ကြီး စပါးများကို ဇန်နဝါရီလကုန်ပိုင်း၌ အပြီးသတ် ရိတ်သိမ်းလေ့ရှိကြောင်း သိရသည်။

မိုးစပါးထက် နွေစပါးကို တောင်သူများ ပိုမို အားထားသော်လည်း မိုးစပါးသည် ရာသီလိုက်စပါး

ဖြစ်ပြီး မိုးမပြတ်ရရှိကြောင့် ထွက်နှုန်းသေချာသော စပါးအဖြစ် တောင်သူများ မဖြစ်မနေစိုက်ပျိုးခြင်းဖြစ် သည်။ ယခုနှစ်မိုးစပါးရာသီ၌ စိုက်ပျိုးရေးဦးစီး ဌာန(ရေဆင်း)မှ ထုတ်လုပ်သည့် အောင်နိုင်တိုးမျိုး စပါးအသစ်ကို ဧက ၅၀၀၀ အထိ တောင်သူများ စိုက်ပျိုးလျက်ရှိပြီး တစ်ဧကလျှင် ပျမ်းမျှအားဖြင့် တင်း ၈၀ ကျော်ထွက်ရှိသဖြင့် တောင်သူများစိတ်ဝင် စားသော မျိုးစပါးအဖြစ် ယခုမိုးရာသီ၌ စတင်စိုက်ပျိုး ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

တိုင်းဒေသကြီးအတွင်း၌ ဝမ်းစာစပါး ဖူလုံမှုကို တိုင်းတာရာ၌ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၌ ၁၀၂ ဒသမ ၈၃ ရာခိုင်နှုန်း ဖြင့် ဆန်စပါးစားသုံးမှုကို ဖူလုံစေခဲ့ပြီး ၂၀၂၅ ခုနှစ်တွင် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုကို ပန်းတိုင်ရည်မှန်းချက်ထက် ပိုမိုတိုးမြှင့်စိုက်ပျိုး ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

ညိမ်းသူ-သတင်းစဉ်
ဓာတ်ပုံ - ကနူး

နောင်ချိုမြို့နယ်အတွင်းရှိ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၌ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်

နေပြည်တော် ဩဂုတ် ၁၀

ရှမ်းပြည်နယ်(မြောက်ပိုင်း) နောင်ချိုမြို့၌ ဒေသခံ တိုင်းရင်းသားပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် မှုလုပ်ငန်းများ အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန်အတွက် အကြမ်းဖက်သမားများ ဖျက်ဆီးခဲ့သည့် နောင်ချိုမြို့ နယ် ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးအား ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ဩဂုတ် ၂ ရက်တွင် ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ပြီး ဒေသခံတိုင်းရင်းသား ပြည်သူများအား လိုအပ်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။

ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိရာ ယနေ့တွင် ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၌ ပြင်ပလူနာ ၆၈ ဦးတို့အား ငှက်ဖျားရောဂါ၊ တုပ်ကွေးရောဂါ၊ အထွေထွေရောဂါ တို့နှင့်ပတ်သက်၍ လိုအပ်သည့် ကျန်းမာရေး

စစ်ဆေးကုသပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးပြီး ဒေသခံပြည်သူ ၄၂ ဦးအား သွေးအမျိုးအစားစစ်ဆေး ပေးခြင်းနှင့် ငှက်ဖျားပိုးစစ်ဆေးပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ထို့အပြင် ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၌ အတွင်းလူနာအဖြစ် တက်ရောက်ဆေးကုသမှုခံယူ လျက်ရှိသည့် လူနာ ၃၀ တို့အား ဆေးအဖွဲ့များက လိုအပ်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်း များဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။

ထို့အပြင် မီးသတ်တပ်ဖွဲ့များက နောင်ချိုမြို့ ပါဟတ်ရပ်ကွက် မဇ္ဈာရီလမ်းဘေး ၀/ယာမှ ချုံနွယ် များခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းခြင်း၊ ရေစီးရေလာကောင်း မွန်စေရန်ရေနုတ်မြောင်းများ တူးဖော်ခြင်းလုပ်ငန်း များဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

သတင်းစဉ်



မြန်မာတို့၏ ပြည်တွင်းထုတ်ကုန်များ ခင်းကျင်းပြသ

ရန်ကုန် ဩဂုတ် ၁၀

မြန်မာနိုင်ငံ၏ဒေသအသီးသီးမှထုတ် ကုန်များနှင့် စားသောက်ကုန်များကို ခင်းကျင်းပြသရောင်းချသည့် ဂုဏ်ယူ ဖွယ်ရာ မြန်မာ့ထုတ်ကုန်ပြပွဲနှင့်စီးပွား ရေးလုပ်ငန်းရှင်များတွေ့ဆုံပွဲကို ဩဂုတ် ၉ ရက် နံနက်ပိုင်းက ရန်ကုန်မြို့ ကျောက် တံတားမြို့နယ် ဆူးလေဘုရားလမ်းနှင့် ကမ်းနားလမ်းထောင့်ရှိ ERAVATI Hotel ၌ ကျင်းပသည်။

အဆိုပါပြပွဲတွင်မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် ရေးအဖွဲ့၊ မြန်မာနိုင်ငံ ဗမာတိုင်းရင်းသား

လုပ်ငန်းရှင်များအသင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းရှင်များအသင်းတို့မှ အသင်းဝင်များ၏ ပြည်တွင်းထုတ်ကုန် များ၊ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ စင်ကာပူလုပ်ငန်း ရှင်များအသင်း၊ အီဂျစ်၊ ဘင်္ဂလား ဒေ့ရှ်၊ မလေးရှားနိုင်ငံသံရုံးတို့မှ မိမိတို့ နိုင်ငံ၏လက်မှုအနုပညာထုတ်ကုန်များ ကိုပူးပေါင်းပါဝင်ပြသသည်။

မြန်မာတို့၏ချည်ထည်အဝတ်များ၊ မြန်မာ့ရက်ကန်းအထည်များ၊ ရိုးရာဝတ်စုံ များ၊ လက်ဝတ်ရတနာများ၊ ကျောက်မျက် များ၊ ကြိမ်ထည်များ၊ ပရိဘောဂများ၊ သစ်သားပန်းပုရုပ်တုများ၊ ယွန်းထည်

ပစ္စည်းများ၊ မြန်မာ့ရိုးရာသနပ်ခါးများ၊ မြန်မာ့စားသောက်ကုန်များကို ခင်းကျင်း ပြသရာပြပွဲလာပရိသတ်များက စိတ်ဝင် စားစွာကြည့်ရှုလေ့လာဝယ်ယူကြသည်။

ပြပွဲကို STP ကုမ္ပဏီကကြီးမှူးပြီး ကုမ္ပဏီပေါင်း ၄၀ ကျော်ကပြခန်းပေါင်း ၆၀ ကျော်ဖြင့်ပါဝင်ပြသကြသည်။ ပြပွဲကို ဩဂုတ် ၉ ရက်နှင့် ၁၀ ရက်တို့တွင် နံနက် ၁၀ နာရီမှ ညနေ ၆ နာရီခွဲအထိပြသခဲ့ပြီး ဩဂုတ် ၁၁ ရက်တွင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် များ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲကိုဆက်လက်ကျင်းပ မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

မျိုးမင်းသူရ

၂၀၂၅ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူငယ်များနေ့အထိမ်းအမှတ် တက္ကသိုလ်ပေါင်းစုံ အမျိုးသားဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ဗိုလ်လုပွဲနှင့်ဆုချီးမြှင့်ပွဲ ကျင်းပ

တောင်ကြီး ဩဂုတ် ၁၀

၂၀၂၅ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူငယ်များ နေ့အထိမ်းအမှတ် တက္ကသိုလ်ပေါင်းစုံ အမျိုးသား ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ဗိုလ်လုပွဲနှင့်ဆုချီးမြှင့်ပွဲကို ယမန်နေ့ ညနေပိုင်းက တောင်ကြီးမြို့ ပြည်နယ်အားကစား ကွင်း၌ ကျင်းပသည်။

ဗိုလ်လုပွဲတွင် တောင်ကြီးတက္ကသိုလ်အသင်းနှင့် နည်းပညာတက္ကသိုလ်အသင်းတို့ ယှဉ်ပြိုင်ကစား ကြရာ ရှမ်းပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ် ဦးအောင်အောင်၊ ပြည်နယ်ဝန်ကြီးများ၊ ဌာနဆိုင်ရာများ၊ ပါမောက္ခချုပ် များ၊ ဆရာ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ၊ အားကစားဝါသနာရှင်များက ကြည့်ရှုအားပေးကြပြီး အဆိုပါဗိုလ်လုပွဲတွင် တောင်ကြီးတက္ကသိုလ်အသင်း က သုံးဂိုး-ဂိုးမရှိဖြင့် အနိုင်ရရှိခဲ့သည်။

ထို့နောက် ဆုချီးမြှင့်ပွဲကိုကျင်းပရာ နောက်တန်း အကောင်းဆုံးဆု၊ ဂိုးသမားအကောင်းဆုံးဆု၊ အလယ်တန်းအကောင်းဆုံးဆု၊ ရှေ့တန်းအကောင်း



ဆုံးဆု၊ ပွဲစဉ်တစ်လျှောက် အကောင်းဆုံးဆုရရှိသည့် အားကစားသမားများအား ပြည်နယ်အတွင်းရေးမှူး နှင့် ပြည်နယ်ဥပဒေချုပ်တို့ကလည်းကောင်း၊ နှစ်သိမ့် ဆုရရှိသည့် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်အသင်းနှင့် ကွန်ပျူတာတက္ကသိုလ်အသင်းတို့အား ပြည်နယ်လူမှု

ရေးရာဝန်ကြီးကလည်းကောင်း၊ တတိယဆုရရှိသည့် ဆေးတက္ကသိုလ်(တောင်ကြီး)အသင်းအား တစ်ဦးချင်း ဆုတံဆိပ်နှင့်ငွေသားဆုကို ပြည်နယ်သံယဇာတ ရေးရာဝန်ကြီးကလည်းကောင်း၊ ဒုတိယဆုရရှိသည့် နည်းပညာတက္ကသိုလ်အသင်းအား တစ်ဦးချင်း

ဆုတံဆိပ်နှင့် ငွေသားဆုကို ပြည်နယ်လုံခြုံရေးနှင့် နယ်စပ်ရေးရာဝန်ကြီးကလည်းကောင်း ဆုများချီးမြှင့် ပေးအပ်ကြပြီး ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ်က ပထမဆုရရှိ သည့်တောင်ကြီးတက္ကသိုလ်အသင်းအား တစ်ဦးချင်း ဆုတံဆိပ်၊ ငွေသားဆုနှင့် ဆုဖလားတို့ကို ချီးမြှင့် ပေးအပ်သည်။

ယင်းနောက် ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ်နှင့် အဖွဲ့ သည် ပြည်နယ်အားကစားလေ့ကျင့်ရုံ၌ ၂၀၂၅ ခုနှစ် တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ် အမျိုးသားဖူဆယ်ပြိုင်ပွဲ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည့် ရှမ်းပြည်နယ် ဖူဆယ် လက်ရွေးစင်အသင်း လေ့ကျင့်နေမှုကို ကြည့်ရှု အားပေးစကားပြောကြားပြီး ချီးမြှင့်ငွေများ ပေးအပ် ကာ ရှမ်းပြည်နယ်မှ အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပမည့် တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်ဖူဆယ်ဘောလုံးပြိုင်ပွဲသို့ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ကြမည့်အသင်းများ တည်းခို နေထိုင်ရန် စီစဉ်ထားသည့်အဆောင်ကို ကြည့်ရှု စစ်ဆေး၍ လိုအပ်သည်များမှာကြားပြီး နှစ်လုံးပေါက် စခန်းသွင်း လေ့ကျင့်လျက်ရှိသည့် ရှမ်းပြည်နယ် မျိုးဆက်သစ် ပြေးခုန်ပစ်အားကစားသမားများအား အားပေးစကားပြောကြားကာ ချီးမြှင့်ငွေများပေးအပ် ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ မောင်မောင်သန်း(တောင်ကြီး)

လပွတ္တာမြို့နယ်၌ ဝါခေါင်လ ကရင်ရိုးရာချည်ဖြူဖွဲ့မင်္ဂလာအခမ်းအနား ကျင်းပ

လပွတ္တာ ဩဂုတ် ၁၀
ဧရာဝတီ တိုင်းဒေသကြီး
လပွတ္တာမြို့နယ် အထွေထွေ
အုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန ရွေးကောက်
ခန့်အပ်မှု ယမန်နေ့နံနက် ၉ နာရီက
ပထမအကြိမ် မြို့နယ်အဆင့်
ဝါခေါင်လ ကရင်ရိုးရာ ချည်ဖြူဖွဲ့
မင်္ဂလာ စုပေါင်းလက်ချည်ပွဲ
အခမ်းအနား ကျင်းပသည်။

အခမ်းအနားကို ဧရာဝတီ တိုင်းဒေသကြီး တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများရေးရာ ဝန်ကြီး ဦးစောလင်းခယ်နှင့် လပွတ္တာ ခရိုင်စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် အုပ်ချုပ်ရေး

ကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးလွင်ကိုဦး တို့က ဖားစည် ကိုးချက်တီး၍ တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများရေးရာ ဝန်ကြီးက နှုတ်ခွန်းဆက်

အမှာစကား ပြောကြား ထို့နောက် တိုင်းဒေသကြီး တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများရေးရာ ဝန်ကြီးက အမှာစကား ပြောကြားပြီး လပွတ္တာလုပ်တောင် ကျေးရွာ အုပ်စု မှန်ကျောင်း ကျောင်းတိုက် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ အရှင်အဂ္ဂဓမ္မ ရွှေလက်ရှင်က ဩဝါဒမိန့်ကြား သည်။

ယင်းနောက် ဧရာဝတီတိုင်း ဒေသကြီး ကရင်စာပေနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအသင်း ဥက္ကဋ္ဌ မန်းသိန်းကျော်က ကရင်ရိုးရာ လက်ချည်ပွဲနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး လပွတ္တာ မြို့နယ် ကရင်စာပေနှင့် ယဉ်ကျေး မှုအသင်းအဖွဲ့ဝင် နော်ဂျူးရီက ချည်ဖြူဖွဲ့မင်္ဂလာ စုပေါင်း လက်ချည်ပွဲအကြောင်း စာတမ်း ဖတ်ကြားသည်။

ဖျော်ဖြေတင်ဆက် ဆက်လက်၍ လပွတ္တာမြို့နယ် ကရင်စာပေနှင့် ယဉ်ကျေးမှု



အသင်း ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ စောကာဘလူထူး က ကျေးဇူးတင်စကား ပြောကြား ခြင်းနှင့် ကရင်ရိုးရာ ခုံးယိမ်းအက

များဖြင့် ဧည့်ခံဖျော်ဖြေတင်ဆက် ပြီး တက်ရောက်လာသည့် ဧည့်သည်တော်များနှင့် ကရင်

တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများအား ချည်ဖြူဖွဲ့ပေးခဲ့ကြောင်း သိရ သည်။ မြို့နယ် (ပြန်/ဆက်)



ရွှေဆယ်ရောင်းဝယ်ရေးသမဝါယမအသင်း နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေး ကျင်းပ

ရန်ကုန် ဩဂုတ် ၁၀

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ပုဇွန်တောင်မြို့နယ် ရွှေဆယ်ရောင်းဝယ် ရေး သမဝါယမအသင်းလီမိတက်၏ ၂၀၂၄-၂၀၂၅ ဘဏ္ဍာနှစ် နှစ်ပတ်လည် အရပ်ရပ်ဆိုင်ရာအစည်းအဝေးကို အသင်းရုံးခန်းမ၌ ယနေ့နံနက်ပိုင်း တွင် ကျင်းပသည်။

အဆိုပါအစည်းအဝေးတွင် ရွှေဆယ်ရောင်းဝယ်ရေးသမဝါယမ အသင်းလီမိတက်ဥက္ကဋ္ဌ ဦးမင်းဇော်က သဘာပတိအဖြစ် ဆောင်ရွက်၍ အသင်း၏စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေမှုအခြေအနေများကို ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး မြို့နယ်သမဝါယမဦးစီးဌာန ဦးစီးအရာရှိ ဒေါ်ခင်သန္တာက သမဝါယမအသင်းဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေများကို ရှင်းလင်းဆွေးနွေးသည်။

ယင်းနောက် ၂၀၂၄-၂၀၂၅ ဘဏ္ဍာနှစ် အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာအဖွဲ့၏ အစီရင်ခံစာ၊ အသင်းသားစာရင်းစစ်အစီရင်ခံစာနှင့် နှစ်ချုပ်ဘဏ္ဍာရေး ရှင်းတမ်းများကို အမှုဆောင်အဖွဲ့မှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ဖတ်ကြား အတည်ပြုချက်ရယူခဲ့ပြီး အသင်းသားများအား အစုပေါ်အမြတ်ငွေများ ပေးအပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ကျော်ဆန်းမြင့်

ညောင်လေးပင်မြို့နယ်၌ ဥပဒေအရကိုင်ဆောင်သည့် ကတ်တစ်မျိုးမျိုး ထုတ်ပေးနိုင်ရေးနှင့် အိမ်ထောင်စုစာရင်းဆိုင်ရာဆွေးနွေးပွဲ ကျင်းပ

ညောင်လေးပင် ဩဂုတ် ၁၀
ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး ညောင်လေး ပင်မြို့၌ ဥပဒေအရ ကိုင်ဆောင် သည့်ကတ်တစ်မျိုးမျိုး ထုတ်ပေး နိုင်ရေးနှင့် အိမ်ထောင်စုစာရင်း ဆိုင်ရာ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲကို ယနေ့နံနက်ပိုင်းက မြို့နယ်အထွေ ထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန အစည်း အဝေးခန်းမ၌ ကျင်းပသည်။

ဦးစွာ ညောင်လေးပင်ခရိုင် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ပြည်သူ့ အင်အားဦးစီးဌာန ခရိုင်ဦးစီးမှူး ဒုတိယ ညွှန်ကြားရေးမှူး



ဒေါ်နီလာထွန်းက ဥပဒေအရ ကတ်တစ်မျိုးမျိုး ထုတ်ပေးနိုင် ရေး၊ အိမ်ထောင်စုစာရင်းဆိုင်ရာ များနှင့် အသက် (၁၈) နှစ်ပြည့်ပြီး

သူတိုင်း မဲပေးနိုင်ရေးအတွက် နိုင်ငံသား မှတ်ပုံတင်ကတ်များ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနှင့် အိမ်ထောင်စုစာရင်း ရရှိဆောင်

ရွက်ပေးမှုများကို ရှင်းလင်း ပြောကြားသည်။

ဆက်လက်၍ မြို့နယ်စီမံခန့်ခွဲ ရေးနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးကော်မတီ ဥက္ကဋ္ဌ ဦးကျော်ဘုန်းမောင်က ရွေးကောက်ပွဲအတွက် လူဦးရေ သန်းခေါင်စာရင်း ကောက်ယူထား ရှိမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်း ဆွေးနွေးပေးသည်။

ထို့နောက် ဆွေးနွေးပွဲသို့ တက်ရောက်လာသည့် မြို့နယ် ကော်မရှင်အဖွဲ့ခွဲမှ အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ရပ်ကွက်/ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူး များက သိရှိလိုသည်များကို မေးမြန်းခဲ့ရာ တာဝန်ရှိသူများက ပြန်လည်ဖြေကြားပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ၂၁၄

လှိုင်သာယာ(အရှေ့ပိုင်း)မြို့နယ်၌ ယာယီနေရပ်စွန့်ခွာပြည်သူများအား ထောက်ပံ့ငွေပေးအပ်

ရန်ကုန် ဩဂုတ် ၁၀

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး လှိုင်သာယာ(အရှေ့ပိုင်း)မြို့နယ်၌ အမျိုးသားသဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုရန်ပုံငွေဖြင့် နေရပ် အသီးသီးမှ ရောက်ရှိနေသော ယာယီနေရပ်စွန့်ခွာပြည်သူများအား မြို့နယ်အတွင်းရှိ ရပ်ကွက်ကိုးခုနှင့် ကျေးရွာငါးရွာတို့တွင် မြို့နယ်ဌာန ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများ အဖွဲ့ငါးဖွဲ့ခွဲ၍ ထောက်ပံ့ငွေများ ထုတ်ပေးခြင်း ကို ယမန်နေ့နံနက် ၉ နာရီက အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးတို့၌ ကွင်းဆင်း ထုတ်ပေးသည်။

ထိုသို့ ထုတ်ပေးရာတွင် မြို့နယ်စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် အုပ်ချုပ်ရေး ကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးအောင်ဘော်က ကြီးကြပ်၍ ၂၀၂၅ ခုနှစ် ဧပြီ၊ မေ၊ ဇွန် သုံးလစာတို့အတွက် တစ်ဦးလျှင် ငွေကျပ် ၆၀၀၀၀ နှုန်းဖြင့် အိမ်ထောင်စု ၁၇၃ စုအတွက် စုစုပေါင်းငွေကျပ် ၃၃၀၆၀၀၀၀ တို့ကို



မြို့နယ်ရဲမှူး မျိုးမြင့်အောင်၊ အမှတ်(၆)ရပ်ကွက် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး နှင့်အဖွဲ့ဝင်များ၊ အဖွဲ့ (၃)မှ ဌာနဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများက ပူးပေါင်း၍ လူဦးရေစုစုပေါင်း ၅၅၁ ဦးတို့အား ကွင်းဆင်းထုတ်ပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ မြို့နယ်(ပြန်/ဆက်)

အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေး အသိပညာပေးဆိုင်ရာ ပို့စတာ၊ ပန်းချီနှင့် ဗီဒီယိုပြိုင်ပွဲသို့ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရေး ဖိတ်ခေါ်ခြင်း

၁။ အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးပို့စတာ၊ ပန်းချီနှင့် ဗီဒီယိုပြိုင်ပွဲကို “အဂတိလိုက်စားမှုများတိုက်ဖျက်ဖို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြပါစို့” ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ကျင်းပပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်ရာ လူငယ်လူရွယ်များ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ပါကြောင်း ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။

၂။ ပြိုင်ပွဲအတွက် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များမှာ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-

(က) ပြိုင်ပွဲဝင်များသည် ၁၀ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်၊ ၁၆ နှစ်မှ ၂၀ နှစ်၊ ၂၁ နှစ်မှ ၂၅ နှစ်ဟူ၍ အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြား(၃)ခုခွဲခြား၍ (တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက်) လူငယ်များ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ပါသည်။

(ခ) ပို့စတာနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အောက်ဖော်ပြပါသတ်မှတ်ချက်များနှင့်အညီ Hard Copy၊ Soft Copy (၂)စုံပြုစု၍ သာသနာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ ရုံးအမှတ် ၃၅၊ နေပြည်တော်သို့ ၃၁-၈-၂၀၂၅ ရက်နေ့ (၁၆:၀၀)နာရီမတိုင်မီ လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ စာတိုက်မှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေ myatthujack@gmail.com သို့ e-mail ဖြင့်ဖြစ်စေ ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်နှင့် ပြိုင်ပွဲဝင်ခွင့်လျှောက်လွှာကို သာသနာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၏ Website: www.moculture.gov.mm နှင့် အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်၏ Website: www.accm.gov.mm တို့တွင် အခမဲ့ Download ရယူနိုင်ပြီး ဦးမြတ်သူ၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ အနုပညာဦးစီးဌာန၊ သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ ၀၉-၅၁၆၁၁၂၇ နှင့် ဦးလင်းဝေအောင်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်ရုံး၊ ၀၉-၄၃၁၈၅၁၂၇ တို့သို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်-

(၁) Format JPG A3 (297 x 420 mm) with the correct aspect ratio
(၂) Resolution 300 dpi
(၃) File Size 15 Mb ထက်မပိုစေရ။ ၁၀ file ထက် မပိုရပါ။
(င) ပို့စတာရေးဆွဲရာတွင် tablet များ၊ stylus များ၊ ကွန်ပျူတာပရိဘောဂများ အသုံးပြု၍ဂရပ်ဖစ်နည်းပညာဖြင့် ဖန်တီးရမည်။

(ဂ) ပန်းချီနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အောက်ဖော်ပြပါသတ်မှတ်ချက်များနှင့်အညီ ပန်းချီ(မူရင်း)နှင့်အတူ Hard Copy (၂)စုံနှင့် Soft Copy CD (၁)ချပ် ပြုစု၍ သာသနာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ ရုံးအမှတ် ၃၅၊ နေပြည်တော်သို့ ၃၁-၈-၂၀၂၅ ရက်နေ့ (၁၆:၀၀)နာရီမတိုင်မီ လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ စာတိုက်မှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေ ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်နှင့် ပြိုင်ပွဲဝင်ခွင့်လျှောက်လွှာကို သာသနာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၏ Website: www.moculture.gov.mm နှင့် အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်၏ Website: www.accm.gov.mm တို့တွင် အခမဲ့ Download ရယူနိုင်ပြီး ဒေါက်တာလှလှအောင်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ အနုပညာဦးစီးဌာန၊ သာသနာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန ၀၉-၅၁၉၄၁၁၂ နှင့် ဒေါ်နန်းရတနာထွန်း၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်ရုံး၊ ၀၉-၄၅၁၂၅၁၂၅ တို့သို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်-

(၁) File Submission Format JPG၊ A3 (297x420 mm) with correct aspect ratio
(၂) Resolution 300 dpi
(၃) File Size 15 Mb ထက်မပိုစေရ။ ၁၀ file ထက် မပိုရပါ။
(င) ပန်းချီရေးဆွဲရာတွင် Pencil၊ Felt-tip Pen၊ Crayons၊ Paints၊ Sketch Markers၊ Sepia၊ Sanguine၊ Charcoal၊ Ink၊ Capillary Pen စသည့်ကိရိယာများအသုံးပြု၍ ရေးဆွဲနိုင်ပါသည်။

အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းများအသုံးပြု၍ ရေးဆွဲခြင်းမပြုရ။

(ဃ) ဗီဒီယိုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အောက်ဖော်ပြပါသတ်မှတ်ချက်များနှင့်အညီ Soft Copy (CD) ၂ ချပ်ပြုစု၍ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ရုံးအမှတ် ၇၊ နေပြည်တော်သို့ ၃၁-၈-၂၀၂၅ ရက်နေ့ (၁၆:၀၀)နာရီမတိုင်မီ လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ စာတိုက်မှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေ၊ ms.khinmoeou@gmail.com သို့ e-mail ဖြင့်ဖြစ်စေ ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်နှင့် ပြိုင်ပွဲဝင်ခွင့်လျှောက်လွှာကို ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန၏ www.mrtv.gov.mm နှင့် အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်၏ Website: www.accm.gov.mm တို့တွင် အခမဲ့ Download ရယူနိုင်ပြီး ဒေါ်ခင်မိုးဥ၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ မြန်မာ့အသံနှင့် ရုပ်မြင်သံကြား၊ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ၀၉-၅၁၉၆၈၅၀ နှင့် ဒေါ်ဇော်မိုး၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်ရုံး၊ ၀၉-၄၀၀၄၀၅၆၇၅ တို့သို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်-

(၁) Format mp 4၊
(၂) Resolution 3840 x 2160 p ထက်မပိုစေရ။
(၃) File Size 300 Mb ထက်မပိုစေရ။
(၄) Duration 120 Seconds ထက်မပိုစေရ။
(၅) Sound 16-bit, stereo၊ ၁၀ မိုင်ထက် မပိုရပါ။

၃။ ပြိုင်ပွဲဝင်လက်ရာများတွင် ပြိုင်ပွဲဝင်လက်ရာ၏ခေါင်းစဉ်၊ ရှင်းလင်းချက်စာသား (ပို့စတာများနှင့် ပန်းချီများအတွက်) သို့မဟုတ် တည်းဖြတ်ထားသော စာတန်းထိုးများ (ဗီဒီယိုများအတွက်)ကို ရှုရှားဘာသာသို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ဖော်ပြရန်နှင့် ပြိုင်ပွဲဝင်လက်ရာဖန်တီးသူ၏ Last name၊ First Name၊ အသက် (ဖန်တီးမှုအဖွဲ့လိုက်ဖြစ်ပါက တစ်ဦးချင်း၏ ပြိုင်ပွဲဝင်ခွင့်လျှောက်လွှာပါ အချက်အလက်များ) နှင့် နိုင်ငံ စသည့်အချက်အလက်များ ပါဝင်ရမည်။

၄။ ပြိုင်ပွဲဝင် ပို့စတာ၊ ပန်းချီနှင့် ဗီဒီယိုတို့အနက်မှ ပထမဆုရရှိသည့် ပို့စတာ၊ ပန်းချီနှင့် ဗီဒီယိုကို ရှုရှားဖက်ဒရေရှင်းနိုင်ငံ၊ ရှေ့နေချုပ်ရုံးသို့ မြန်မာနိုင်ငံကိုယ်စားပြုအနေဖြင့် ပေးပို့ယှဉ်ပြိုင်စေမည်ဖြစ်ပြီး ပထမဆုအပါအဝင် အကောင်းဆုံး ပို့စတာ၊ ပန်းချီ နှင့် ဗီဒီယို (၁၀)ခုစီကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဂတိလိုက်စားမှုဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် ရှုရှားဖက်ဒရေရှင်းနိုင်ငံ၊ ရှေ့နေချုပ်ရုံး၏ Website သို့ ပေးပို့သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ပြိုင်ပွဲဝင်များသည် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရမည်-

- (က) တည်ဆဲဥပဒေများ၊ အမိန့်နှင့် ညွှန်ကြားချက်များနှင့်ဆန့်ကျင်သောစာသားများ၊ ဇာတ်ကွက်များ၊ သရုပ်ဖော်မှုများ၊ အသုံးအနှုန်းများကို တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ ထည့်သွင်းခြင်းမပြုရ။
- (ခ) မူပိုင်ခွင့်ဥပဒေပါပြဋ္ဌာန်းချက်များနှင့် ကိုက်ညီရမည်ဖြစ်သည်။
- (ဂ) ပြိုင်ပွဲဝင် ပို့စတာ၊ ပန်းချီနှင့် ဗီဒီယိုကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးဆောင်ရွက်မှုများအတွက် အသုံးပြုခြင်းကို ခွင့်ပြုပေးရမည်။
- (ဃ) ပြိုင်ပွဲဝင်များအနေဖြင့် ပြိုင်ပွဲဝင်ခွင့်လျှောက်လွှာပါအချက်များကို မှန်ကန်စွာ ဖြည့်စွက်ပေးပို့ရမည်။
- (င) ပြိုင်ပွဲဝင်ပို့စတာ၊ ပန်းချီနှင့် ဗီဒီယိုတို့ကို Artificial Intelligence (AI) နည်းပညာအသုံးပြု၍ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမပြုရ။

အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်

ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးအေးကျော် ၃၃ ကေပွီ ကျွန်းတပင်ဓာတ်အားခွဲရုံ၊ ၁၃၂ ကေပွီ အနီးစခန်းပင်မဓာတ်အားခွဲရုံနှင့် ၁၃၂ ကေပွီ ရတနာပုံပင်မဓာတ်အားခွဲရုံများ ကြည့်ရှုစစ်ဆေး

နေပြည်တော် ဩဂုတ် ၁၀
လျှပ်စစ်စွမ်းအား ဝန်ကြီးဌာန ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးအေးကျော်သည် တာဝန်ရှိသူများနှင့်အတူ ယမန်နေ့တွင် မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ပြင်ဦးလွင်မြို့နယ်ရှိ ၃၃ ကေပွီ ကျွန်းတပင်ဓာတ်အားခွဲရုံ၊ ၁၃၂ ကေပွီ အနီးစခန်းပင်မဓာတ်အားခွဲရုံနှင့် ၁၃၂ ကေပွီရတနာပုံပင်မဓာတ်အားခွဲရုံများမှ ဓာတ်အားပို့လွှတ်ဖြန့်ဖြူးပေးနေမှုနှင့် ရဲရွာရေအားလျှပ်စစ် ဓာတ်အားပေးစက်ရုံမှ ဓာတ်အားထုတ်လုပ်ပေးနေမှုတို့ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

ဦးစွာ ဒုတိယဝန်ကြီးနှင့်အဖွဲ့သည် ၃၃ ကေပွီ ကျွန်းတပင်ဓာတ်အားခွဲရုံ Control Room ၌ တာဝန်ရှိသူများနှင့် တွေ့ဆုံ၍ လိုအပ်သည်များ မှာကြားပြီး ဝန်ထမ်းများအား စားသောက်ဖွယ်ရာများပေးအပ်ကာ ခွဲရုံဝင်းအတွင်း သီးပင်စားပင်များ စိုက်ပျိုးထားရှိမှုကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။ ထို့နောက် ၁၃၂ ကေပွီ အနီးစခန်းပင်မဓာတ်အားခွဲရုံနှင့် ၁၃၂ ကေပွီ ရတနာပုံပင်မဓာတ်အားခွဲရုံတို့၏ ဓာတ်အား ပို့လွှတ်ပေးနေမှုနှင့် Control Room အတွင်း ဓာတ်အား

ထိန်းချုပ် ပို့လွှတ်နေမှုတို့ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။ ကြည့်ရှုစစ်ဆေး မွန်းလွှဲပိုင်းတွင် ရဲရွာရေအားလျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေး စက်ရုံ တစ်ရပ်မှနေ၍ တစ်အတွင်းရေဝင်ရောက်မှု၊ တစ်၏ကြံ့ခိုင်မှုတို့ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး ဒုတိယဝန်ကြီးက မန္တလေးငလျင်ကြီးကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့မှုများအား ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေး၊ စက်အရန်ပစ္စည်းများ ဖြည့်ဆည်းထားရှိရေးမှာကြားပြီး ဝန်ထမ်းများအား စားသောက်ဖွယ်ရာများ



ထောက်ပံ့ပေးအပ်ကာ ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ Switch Yard၊ ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ Control Room နှင့် တစ်တာပေါင်တို့ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။ ထို့နောက် ဒုတိယဝန်ကြီးနှင့် အဖွဲ့သည် ၂၃၀ ကေပွီ ရဲရွာရေပင်မဓာတ်အားခွဲရုံ အစည်းအဝေးခန်းမ၌ တာဝန်ရှိသူများနှင့် တွေ့ဆုံ၍ Control Room အတွင်း သိရသည်။ သတင်းစဉ်

မိုးတိမ်တောင်ဖြစ်ပေါ်မှု အခြေအနေ

နေပြည်တော် ဩဂုတ် ၁၀
မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်နှင့် ရခိုင်ပြည်နယ်

တို့တွင် မိုးတိမ်တောင်များဖြစ်ထွန်းလျက်ရှိပြီး အဆိုပါ မိုးတိမ်တောင်များ ရွေ့လျားရာနေရာတစ်လျှောက်တွင် မိုးရွာသွန်းခြင်းနှင့်အတူ လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ မိုးထစ်ချွန်းခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ လျှပ်စီးလက်ခြင်းနှင့် မိုးသီးကြွေခြင်း စသည့် မိုးလေဝသဖြစ်စဉ်များဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသဖြင့် ကြိုတင်သတိပြုနိုင်ပါရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။ မိုး/လေ

အားကစားအောင်မြင်မှုဆီသို့ အားကစားအာဟာရဖြင့် မြှင့်တင်ကြပါစို့

(၃၃)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲကို ထိုင်းနိုင်ငံ ဗန်ကောက်မြို့၊ ချန်ဘူရီမြို့နှင့် ဆွန်ဂလာမြို့တို့တွင် အားကစားနည်း ၅၃ နည်း ခွဲ၍ ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ရာ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် အားကစားနည်း ၄၀ တွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရန်အတွက် လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

ပြိုင်ပွဲကို ၂၀၂၅ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၉ ရက်နေ့မှ ၂၀ ရက်နေ့အထိ ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်၍ အားကစား ပြိုင်ပွဲကျင်းပရန် ရက်ပေါင်း ၁၂၀ ခန့်သာလိုပြီး ပြင်ဆင်ချိန်အားဖြင့် လေးလခန့်သာ ကျန်ရှိတော့ သည့်အတွက် အလွန်ပင်နီးကပ်နေပြီဖြစ်ပါသည်။ အားကစားသမားများမှာလည်း စနစ်တကျပါဝင် ယှဉ်ပြိုင်ပြီး အောင်မြင်မှုဆုတံဆိပ်များ ရရှိရေး အတွက် စခန်းဝင်လေ့ကျင့်လျက်ရှိပါသည်။

အားကစားအာဟာရ

အားကစားနှင့် သိပ္ပံပညာကို ပေါင်းစပ်ယှဉ်ပြိုင် ကြသော ယနေ့ခေတ်အားကစားလောကသည် လွန်စွာကျယ်ပြန့်လာပါသည်။ အားကစားတစ်ခု တည်း လေ့ကျင့်နေရုံဖြင့် တော်ရုံခရီးမရောက်နိုင် တော့ပါ။ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ပြင်သစ်အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲဝင် ဩစတြေးလျ အားကစားသမားများအတွက် အားကစားအာဟာရပညာရှင်များက လိုအပ်သော စွမ်းအင်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့် တင်ပေးခြင်းနှင့် စွမ်းအင်ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းရန် ကူညီပေးခြင်းဖြင့် ဩစတြေးလျအားကစားအဖွဲ့၏ အောင်မြင်မှုတွင် အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ခဲ့ကြသည်ဟုဆိုပါသည်။

အလားတူပင် ပြင်သစ်အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲဝင် တရုတ်အသင်းသည်လည်း အားကစားအာဟာရ ပညာကို လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များ၊ ပြန်လည် ထူထောင်ရေး နည်းပညာများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများကဲ့သို့သော အားကစားသိပ္ပံ၏ အခြား နယ်ပယ်များနှင့်ပေါင်းစပ်၍ အားကစားသမားဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုအတွက် ပြည့်စုံသောချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်း ကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲတွင် အောင်မြင်မှုများရခဲ့သည်ဟု သိရှိရပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ နည်းလမ်းပေါင်းစုံသုံးပြီး ယှဉ်ပြိုင် နေသည့်ခေတ်တွင် အားကစားအာဟာရပညာ (Sports Nutrition) ၏ ပြိုင်ဆိုင်မှုအခန်းကဏ္ဍသည် အားကစားအောင်မြင်ရေးအတွက် အဓိကသော့ချက် တစ်ခုဖြစ်နေကြောင်း သိသာထင်ရှားသော အထောက်အထားဖြစ်ပါသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက် များအရ အားကစားသမားတစ်ဦး၏ အောင်မြင်မှု သည် အားကစားလေ့ကျင့်မှု၊ အားကစားစိတ်ဓာတ် နှင့် အားကစားအာဟာရဓာတ်တို့၏ အချိုးညီမျှစွာ ပေါင်းစပ်မှုပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

ပြိုင်ပွဲတွင် အကောင်းဆုံးပုံစံဖြင့် အနိုင်ရရန်နှင့် စံချိန်ချိုးရန် ပြင်ဆင်နေသည့် အားကစားသမားများ အားကစားစွမ်းဆောင်ရည်ရရှိရန် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လောင်စာဆီသည် ၎င်းတို့စားသုံးသည့် အစာ အာဟာရဖြစ်ပါသည်။ အားကစားအာဟာရသည် အားကစားစွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ရုံသာမက အားကစားပြုလုပ်ပြီးနောက် ကြွက်သားများ စွမ်းအင်ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပြုပြင်မှု၊ ဒဏ်ရာ ကာကွယ်ရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာရုံစူးစိုက်မှု တို့ကိုပါ အထောက်အကူပြုပါသည်။ အားကစား အာဟာရစီမံခန့်ခွဲမှုကို အားကစားနည်းအလိုက်၊ ကျား/မ အလိုက်နှင့် လေ့ကျင့်ချိန်အလိုက် လိုအပ် သော ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ဗီတာမင် နှင့် သတ္တုဓာတ်များပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ ကို မျှတစွာစားသုံးခြင်းဖြင့် အာဟာရဖြည့်တင်း ရေးကို စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ပါက အားကစား သမား၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားစွမ်းဆောင် ရည်ကို အမြင့်မားဆုံးသို့ရောက်အောင် မြှင့်တင်ပေး နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အားကစားသမားသည် သာမန်လူတစ်ဦး၏



အစားအသောက်နှင့်ကွဲပြားပြီး အားကစားသမား များ၏ ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် ပြိုင်ပွဲ များတွင် လိုအပ်သောစွမ်းအင်နှင့် အာဟာရဓာတ် များပေးရန်အတွက် သင့်လျော်သော အချိန်များ၌ မှန်ကန်သော အာဟာရများ ဖြည့်ဆည်းပေးရပါ သည်။ အားကစားသမားတစ်ဦးချင်းစီ၏ လိုအပ် ချက်များနှင့် လေ့ကျင့်ရေးတောင်းဆိုချက်များနှင့် အညီ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်သော မျှတသည့် အစားအစာ သည် မလိုလားအပ်သော ဒဏ်ရာပြဿနာများ ကာကွယ်ရန်အတွက်လည်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

စွမ်းအင်အတွက် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၏ အရေးပါမှု ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်သည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဓိကလိုအပ်သော စွမ်းအင်အရင်းအမြစ်ဖြစ်၍ အားကစားသမားများ အတွက် အရေးကြီးသော အာဟာရဓာတ်ဖြစ်သည်။ အားကစားသမားများသည် နေ့စဉ် ကယ်လိုရီ စုစုပေါင်း၏ ၅၅-၆၅ ရာခိုင်နှုန်းကို ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် မှ ရရှိသင့်ပါသည်။ အစားအစာတွင်ပါဝင်သော ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်သည် ဂလူးကိုစ့်အဖြစ် ချေဖျက် သွားပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအတွင်း အသုံးပြုရန် ကြွက်သားများဆီသို့သယ်ဆောင်၍ ဂလိုက်ကိုဂျင် အဖြစ် သိုလှောင်ကာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်နေ စဉ် လိုအပ်သောစွမ်းအင်ကို ပေးပါသည်။ ရိုးရှင်း သော ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် (simple carbohydrate) ပါဝင်သော အစားအစာသည် သွေးတွင်းဂလူးကိုစ့် ကို လျင်မြန်စွာတိုးစေနိုင်သောကြောင့် စွမ်းအင်ကို အမြန်မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။ သကြားလုံးများ၊ ကွတ်ကီးများစားခြင်းနှင့် အချိုရည်များသောက်ခြင်း အားဖြင့် ရိုးရှင်းသော ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်မှ စွမ်းအင် ရနိုင်ပါသည်။

ရှုပ်ထွေးသော ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် (Complex carbohydrate) ကို အလူး၊ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပဲ နှင့် အခွံမာ သီးကဲ့သို့သော အစားအစာများမှ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အစားအစာများသည် အစာချေဖျက် ရန်အချိန်ယူပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန် သော အမျှင်ဓာတ်များ၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း စွမ်းအင်ပမာဏသည် အချိန်ဆက်တိုက် အားကစား ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက နှစ်နာရီစာ အားကစားပြုလုပ် နိုင်ရန်အတွက်သာ လုံလောက်ပါသည်။

ရှုပ်ထွေးသော ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် အမျိုးအစား များသည် စွမ်းအင်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ထုတ်လွှတ် ပေးသဖြင့် ဆန်၊ ဂျုံနှင့် အလူးတို့မှ ပြုလုပ်ရရှိသော အစားအစာများကို ပြိုင်ပွဲမတိုင်မီ နှစ်ရက် သို့မဟုတ်

သုံးရက်အလိုတွင် စားသုံးခြင်းဖြင့် ခံနိုင်ရည်အားပြု သော အားကစားသမားများ၌ ပြိုင်ပွဲမဝင်မီ ကြွက်သားများအတွင်း ဂလိုက်ကိုဂျင်သိုလှောင်မှုကို ဖြည့်ဆည်းခြင်း (Carbohydrates Loading) အားဖြင့် မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်ဟု အားကစား အာဟာရဗေဒပညာရှင်များက ယူဆကြပါသည်။ လမ်းလျှောက်၊ တာဝေးအပြေး၊ သုံးမျိုးစုံစသည့် ခံနိုင်ရည်အားပြုသော အားကစားသမားများ အတွက် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်သည် ပိုအရေးကြီးပြီး ခွန်အားသုံး အားကစားသမားများအတွက်လည်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

နည်းလမ်းပေါင်းစုံသုံးပြီး ယှဉ်ပြိုင်နေသည့်ခေတ်တွင် အားကစား အာဟာရပညာ (Sports Nutrition) ၏ ပြိုင်ဆိုင်မှုအခန်းကဏ္ဍသည် အားကစားအောင်မြင်ရေးအတွက် အဓိကသော့ချက်တစ်ခုဖြစ်နေကြောင်း သိသာထင်ရှားသော အထောက်အထားဖြစ်ပါသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များ အရ အားကစားသမားတစ်ဦး၏ အောင်မြင်မှုသည် အားကစားလေ့ကျင့်မှု၊ အားကစားစိတ်ဓာတ်နှင့် အားကစားအာဟာရဓာတ်တို့၏ အချိုးညီမျှစွာ ပေါင်းစပ်မှုပေါ်တွင်မူတည်

ကြွက်သားတည်ဆောက်ရန် ပရိုတင်း၏ အရေးပါမှု အားကစားသမားများ၏ ကြွက်သားများကို ပြုပြင်ရန်နှင့်တည်ဆောက်ရန် ပရိုတင်းသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ အားကစားသမားများ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးနောက် ကြွက်သားမျှင်များ ပြန်လည်ပြုပြင်ရန်အတွက် ပရိုတင်းကို အသုံးပြု ရပါသည်။ သာမန်လူတစ်ဦးသည် နေ့စဉ်တစ်ကီလို ဂရမ်လျှင် သုည ဒသမ ၈ ဂရမ်ပရိုတင်း လိုအပ် သော်လည်း အားကစားသမားများအတွက် ၁ ဒသမ ၂ မှ ၂ ဒသမ ၀ ဂရမ်အထိ လိုအပ်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် ၇၀ ကီလို ဂရမ်ရှိသော အားကစားသမားသည် နေ့စဉ်ပရိုတင်း ၈၄ - ၁၄၀ ဂရမ်ခန့် စားသုံးသင့်ပါသည်။ ကြွက်ရင် ပုံသား၊ အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ငါး၊ ဥ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ ကဲ့သို့ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများမှ တိရစ္ဆာန်အခြေခံ ပြီးပြည့်စုံသောပရိုတင်းရရှိနိုင်သလို ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲပိစပ်ထုတ်ကုန်များ၊ တို့ဟူး၊ ပဲပုပ်၊ ပဲနို့၊ မြေပဲ ထောပတ်၊ ဗာဒီစေ့၊ ရွှေဖရုံစေ့၊ သစ်ကြားသီးစသည် အစေ့အဆန်များကဲ့သို့ အပင်အခြေခံပရိုတင်း

ခိုင်မာခြင်းစုံ

အစားအစာ အရင်းအမြစ်များစွာသည်လည်း အားကစားသမားများအတွက် လုံလောက်သော ပရိုတင်းကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။

အားကစားသမားများသည် ကြွက်သား ထူထည် တိုးမြှင့်ရန် ပရိုတင်းကို ပိုမိုအာရုံစိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အသားဓာတ်ဆုံးရှုံးသွားသော အားကစားသမားများအတွက် ကြွက်သား၊ အမဲသား များ အလွန်အကျွံကျွေးမွေးခြင်းထက် လိုအပ်သော အသားဓာတ်ဖြည့်စွက်စာမျိုးဖြစ်သော ပရိုတင်း အမှုန့် တစ်ခါတစ်ရံ တိုက်ကျွေးခြင်းက ပိုမိုအသား စားခြင်းထက်လည်းသာလွန်၍ အာနိသင်ဖြစ်စေပါ သည်။ ကယ်လိုရီလျှော့စားနေသူများတွင် ပရိုတင်း မှန်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကြွက်သားဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်ပေးပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေသော အကျိုးကျေးဇူးများရနိုင်ပါသည်။

အဆီ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် မျှတရန်လိုအပ်မှု

အဆီသည် စွမ်းအင်အရင်းမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုနှင့် အာဟာရဓာတ် စုပ်ယူမှုကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ အိုမီဂါ - ၃ ပါဝင်သော အဆီများ (ဥပမာ- ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ ထောပတ်သီး) မှာ ကျန်းမာရေးအတွက်သင့်လျော်သော အဆီများ ဖြစ်သည်။ အားကစားသမားများသည် နေ့စဉ် ကယ်လိုရီ စုစုပေါင်း၏ ၂၀ - ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းကို အဆီမှရရှိသင့်ပြီး မပြည့်ဝအဆီများကို ဦးစားပေး စားသုံးရပါမည်။ ခံနိုင်ရည်အားပြု အားကစားသမား များမှာ စွမ်းအင်လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက်ရန်

ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သော အဆီအနည်း ငယ်ပါဝင်သည့် အစားအစာများ စားသုံးခြင်းမှ အကျိုးကျေးဇူးရနိုင်ပါသည်။

ထောပတ်သီး၊ အခွံမာသီးနှင့် အစေ့အဆန်များ မှရရှိသော အဆီဓာတ်သည် ပွဲစဉ်အတွင်း ကောင်းသော စွမ်းအင်အရင်းအမြစ်ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ခံနိုင်ရည်အားပြုသော အားကစားသမားများ အတွက် အဆီသည် ကြာရှည်စွမ်းအင်ထောက်ပံ့ရန် အရေးကြီးပြီး ခွန်အားသုံးကစားသမားများအတွက် လည်း ဟော်မုန်းမျှတမှုကို ထိန်းသိမ်းရန်လိုအပ်ပါ သည်။

ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းခြင်း၏ အရေးပါမှု

၂၀၂၃ ခုနှစ် (၃၂)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ထိုင်းဘောလုံးအသင်း သည် ပြိုင်ပွဲကာလအတွင်း စနစ်တကျသော ရေဓာတ် ဖြည့်တင်းမှု အစီအစဉ်ဖြင့် စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်း ရစေရန်အတွက် အားကစားသမားများ၏ ပြေးနိုင် စွမ်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့သော ကြောင့် စာမျက်နှာ ၇ သို့

■ စာမျက်နှာ ၆ မှ

ရွှေတံဆိပ်ဆုရရှိခဲ့သော မှတ်တမ်းနှင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ် (၂၈) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစား ပြိုင်ပွဲ အကြံဉာဏ်လှပွဲ၌ အင်ဒိုနီးရှားအသင်းနှင့် ထိုင်းအသင်းတို့ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ရာ အင်ဒိုနီးရှားအသင်းမှာ ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းမှု မလုံလောက်မှုကြောင့် ဒုတိယ ပိုင်းတွင် အားကစားသမားများ၏ စွမ်းဆောင်ရည် ကျဆင်းခဲ့ပြီး ဗိုလ်လုပွဲနှင့် လွဲချော်ခဲ့ရကြောင်း သုံးသပ်ချက်မှတ်တမ်းများအရ ရေဓာတ်ဖြည့်တင်း မှု၏ အရေးကြီးပုံကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ရေဓာတ် ခန်းခြောက်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၏ နှစ်ရာခိုင်နှုန်းကျော် ဆုံးရှုံးသွားသောအခါ ကြွက်သားခံနိုင်ရည် ၈ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကြွက်သား စွမ်းအား ၅ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အနိုင်ရ ရာခိုင်နှုန်း ၅ ဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်းခန့် လျော့ကျစေ ကြောင်း လေ့လာမှုရလဒ်များအရ တွေ့ရှိရပါ သည်။

ထို့အပြင် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှုသည် အားကစားပြိုင်ပွဲအတွင်း အာရုံစိုက်မှု၊ ဆုံးဖြတ် နိုင်စွမ်းနှင့် ကြွက်သားပြန်လည်ပြုပြင်နိုင်မှုကို ထိခိုက်စေသဖြင့် အားကစားသမားများသည် လေ့ကျင့်ခန်းမပြုမီ၊ လေ့ကျင့်ခန်းအတွင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းပြီးနောက် ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းထားရန် လိုအပ်သည်။ အားကစားဖျော်ရည်များသည် ဆိုဒီယမ်နှင့် ပိုတက်ဆီယမ်ကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်း ပေးပြီး ကြွက်သားပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ကာကွယ် ပေးပါသည်။ ခံနိုင်ရည်အားပြု အားကစားသမားများ သည် ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းမှုကို ပိုမိုအာရုံစိုက်ရန်လို၍ အာဟာရဗေဒပညာရှင်များက လေ့ကျင့်ခန်း တစ်နာရီလုပ်ပြီးတိုင်း ရေ ၅၀၀-၇၅၀ မီလီလီတာ သောက်သုံးရန် အကြံပြုကြပါသည်။

ဗီတာမင်များ၏ အခန်းကဏ္ဍ

ဗီတာမင်ဘီ ၁၊ ဘီ ၁၊ ဘီ ၂၊ ဘီ ၅၊ ဘီ ၆၊ ဘီ ၇၊ ဘီ ၉၊ ဘီ ၁၂ တို့သည် စွမ်းအင်ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပြီး ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ အဆီနှင့် ပရိုတင်းများကို အသုံးပြုနိုင်သော စွမ်းအင်မော်လီ ကျူး(ATP)အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးသောကြောင့် အားကစားသမားများ၏ အားကစားစွမ်းဆောင်ရည် အတွက် အလွန်အရေးကြီးသော ဗီတာမင်များဖြစ်ပါ သည်။ ဤဗီတာမင်ဘီအုပ်စုများကို အစေ့အဆန် များ၊ အသားများ၊ ကြက်၊ ငါး၊ ဥများ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ အခွံမာသီးများ၊ အစေ့များ၊ ပဲများ၊ စိမ်းလန်းသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပါ သည်။

ဗီတာမင်စီသည် အားကစားသမားများအတွက် ခိုင်မာသောကိုယ်ခံအားစနစ် ထိန်းသိမ်းမှု၊ အားကစားလေ့ကျင့်မှုနှင့် ပြိုင်ဆိုင်မှုများအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ ရောဂါပိုးများကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပြီးဖျားနာမှုကို လျော့ချပေးနိုင်ရုံသာမက ကြွက်သားနှင့် အရွတ် ဒဏ်ရာများမှ သက်သာမှုမြန်စေခြင်း၊ သံဓာတ် စုပ်ယူမှု အားကောင်းစေသဖြင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့၊ သွေးအားနည်းရောဂါမှ ကာကွယ်နိုင်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဆဲလ်များအပေါ် လေ့ကျင့်မှု ကြောင့်ရရှိသော ဖိစီးမှုများမှလျော့ပါးသက်သာစေ ခြင်းစသည့် အကျိုးများစွာရှိပါသည်။ လိမ္မော်သီး၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ ကီဝီသီး၊ မာလကာသီး၊ ပန်းပွင့်မုန်လာ စိမ်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သံပရာသီး စသည့် အသီးအနှံများတွင် ဗီတာမင်စီကြွယ်ဝစွာပါဝင်၍ ဗီတာမင်စီဓာတ်ရရှိစေရန် အားကစားသမားများ ပုံမှန်စားသုံးသင့်ပါသည်။ ဗီတာမင်ဒီသည် အရိုး ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးပါ၍ ခန္ဓာကိုယ် တွင်း ကယ်လ်စီယမ်စုပ်ယူမှုအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။

ဗီတာမင်ဒီပမာဏလုံလောက်မှုရှိလျှင် အရိုး သိပ်သည်းဆတိုးစေရန် ပံ့ပိုးပေး၍ အားကစား သမားများအတွက် အလွန်အရေးပါသော ဗီတာမင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမှ အရိုးကျိုးနိုင်ခြေကို လျော့ချပေးပြီး ကြွက်သားကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို ပါ မြှင့်တင်ပေးသဖြင့် ဗီတာမင်ဒီပြည့်ဝစွာ စားသုံး ရန် လိုအပ်ပါသည်။ နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ် စသည့် နို့နှင့်

နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ဆယ်လ်မွန်ငါးများနှင့် ငါးကြီး ဆီများ၊ ပဲနို့နှင့် ပဲပိစပ်များ၊ ဗီတာမင်ဒီအားဖြည့် ထားသော မာကျရင်းများ စားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင် သကဲ့သို့ နေရောင်ခြည်ကောင်းစွာရရှိပါကလည်း ခန္ဓာကိုယ်မှ သဘာဝအားဖြင့် ဗီတာမင်ဒီကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သောကြောင့် နေရောင်ခြည်ရရှိမှု နည်းသော ရာသီများတွင် ရနိုင်သမျှ ဗီတာမင်ဒီ ရရှိရန် နေရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုခံယူခြင်း စသည်ဖြင့် ဖြည့်ဆည်းနိုင်ပါသည်။

အားကစားနည်း၊ ကျား/မကွဲပြားမှုနှင့်

လေ့ကျင့်ချိန်အလိုက် အာဟာရဓာတ်ဖြည့်တင်းမှု သင့်လျော်သော အားကစားအာဟာရအစီ အစဉ်သည် အားကစားသမားများအား ၎င်းတို့၏ သတ်မှတ်အားကစားနည်းအတွက် အကောင်းဆုံး သော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အဆီရာခိုင်နှုန်းကို ရရှိအောင်ထိန်းထားနိုင်စေရန်ကူညီပေးပြီးသွက်လက် မှု၊ အရှိန်နှင့် အလုံးစုံစွမ်းဆောင်ရည်ကို သိသိ သာသာသက်ရောက်မှုရှိစေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အာဟာရ ဓာတ် ဖြည့်တင်းမှုသည် အားကစားနည်း၊ ကျား/ မနှင့် လေ့ကျင့်ချိန်အပေါ် မူတည်၍ကွဲပြားပါသည်။

ပြေးခုန်ပစ်၊ ရေကူး အားကစားနည်းကဲ့သို့သော ခံနိုင်ရည်အားပြု အားကစားသမားများသည် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကို ပိုမိုလိုအပ်ပြီး နေ့စဉ်ကယ်လိုရီ စုစုပေါင်း၏ ၆၀-၇၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်

အားကစားအာဟာရဗေဒဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးတွေ့ရှိချက်များအရ အားကစားအာဟာရဆောင်ရွက်ရန် “P” ခြောက်လုံးလိုအပ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ အာဟာရဗေဒဖြည့်ဆည်းခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်သည် မတော်တဆဖြစ်လာသည် မဟုတ်ဘဲ စနစ်တကျစီမံကိန်း (Planned) ဖြင့် စီစဉ်ထားရမည်ဟု ဆိုပါသည်။ အားကစားအာဟာရသည် လေ့ကျင့်မှုအစီအစဉ်အရ အချိန်အခါ အလိုက် ပြောင်းလဲမှုများ (Periodized)လိုအပ်သည်။ အားကစားသမား များ၏ ဘဝအစစ်အမှန်ကို အခြေခံတိုင်းတာသုတေသနပြုခြင်းမှ ရရှိသော အထောက်အထား အသိပညာသက်သေများ (Proven) လိုအပ်

မှ ရရှိသင့်သည်။ သို့သော်လည်း တာတိုပြေး၊ အလေးမ၊ နပန်းကဲ့သို့သော ခွန်အားသုံးအားကစား သမားများအတွက် ပရိုတင်းဓာတ်ကို ဦးစားပေးရပါ သည်။ ဥပမာအားဖြင့် တာတိုအားကစားသမား တစ်ယောက်၏ တစ်နေ့တာလိုအပ်သော အာဟာရ ပမာဏတွင် ပရိုတင်းဓာတ်ကို ရာခိုင်နှုန်းများများ ထည့်၍ကျွေးမွေးရပြီး တာဝေးမာရသွန်အပြေး အားကစားသမားဖြစ်လျှင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကို များများထည့်ပေးရပါသည်။

အမျိုးသားအားကစားသမားများမှာ အမျိုး သမီးအားကစားသမားများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ကြွက်သားထူထည်ပိုကြီး၍ အင်အားပိုမိုလိုအပ် သောကြောင့် ပရိုတင်းနှင့်ကယ်လိုရီဓာတ်ကို ပိုမို စားသုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အမျိုး သား ၈၀ ကီလိုဂရမ်ရှိသူသည် နေ့စဉ်ပရိုတင်း လိုအပ်ချက် ၁၂၈ ဂရမ်မှ ၁၇၆ ဂရမ်အထိ ရှိနိုင် ပါသည်။ အမျိုးသမီးများမှာ လစဉ်ရာသီသွေးဆုံးရှုံးမှု ကြောင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုအန္တရာယ်ပိုများ၍ အမျိုးသမီးအားကစားသမားများမှာ သံဓာတ်ပြည့်ဝ စွာ စားသုံးရန် ပိုမိုအာရုံစိုက်ရပြီး ကယ်လ်ဆီယမ် နှင့် ဟော်မုန်းဓာတ်မျှတမှုအတွက် အဆီကို သင့် တင့်မျှတစွာ စားသုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။ လေ့ကျင့် ချိန်နှင့် ပြိုင်ပွဲအလိုက် အာဟာရလိုအပ်ချက်မှာ များစွာကွဲပြားလေ့ရှိပါသည်။

ပြိုင်ပွဲမစမီ၊ လေ့ကျင့်ချိန်/ပြိုင်ပွဲအတွင်းနှင့် ပြိုင်ပွဲအပြီး အာဟာရစားသုံးချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုမှာ အလွန်အရေးပါပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ မှန်ကန်သော အာဟာရစွမ်းအင်ကို အချိန်မှန်ရရှိမှု သေချာစေ ရန်မှာ အဓိကသော့ချက်၊ လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုချင်းအတွက် အာဟာရအစီအစဉ်တစ်ခု

ချင်းပြင်ဆင်မှုသည် ယေဘုယျအစာစားခြင်း၏ အလေ့အထမှသည် ဗျူဟာမြောက် အောင်မြင်မှုရယူ နိုင်သောကိရိယာအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါသည်။ အားကစားအာဟာရဖြည့်စွက်ဆေးများနှင့် ရေရှည်အောင်မြင်မှု အာဟာရဖြည့်စွက်ဆေးများ (ဥပမာ- ပရိုတင်း မှုန်နှင့် creatine) သည် အာဟာရဓာတ်ဖြည့်တင်းရန် အဆင်ပြေသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ကို အားကစားအာဟာရဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင် ပြီး မျှတစွာအသုံးပြုရပါမည်။ creatine သည် ခွန်အားသုံး အားကစားသမားများအတွက်ကြွက်သား စွမ်းအားကို တိုးမြှင့်ပေးပြီး ပရိုတင်းမှုန်သည် ကြွက်သားပြန်လည်ပြုပြင်ဖြည့်တင်းမှုကို အထောက် အကူပြုသည်။ အားကစားအာဟာရသည် ရေရှည် လိုက်နာရမည့် နည်းစနစ်ဖြစ်ပြီး အာဟာရပညာ ရှင်နှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အားကစား သမားများသည် အားကစားသမားတို့၏ ရည်မှန်း ချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပါသည်။ အားကစားအာဟာရဆောင်ရွက်ရန် “P” ခြောက်လုံး အားကစားအာဟာရဗေဒဆိုင်ရာ နောက်ဆုံး တွေ့ရှိချက်များအရ အားကစားအာဟာရ ဆောင်ရွက်ရန် “P” ခြောက်လုံး လိုအပ်သည်ဟုဆိုပါ သည်။ အာဟာရဗေဒဖြည့်ဆည်းခြင်းလုပ်ငန်း စဉ်သည် မတော်တဆဖြစ်လာသည်မဟုတ်ဘဲ

စနစ်တကျစီမံကိန်း (Planned) ဖြင့် စီစဉ်ထားရမည် ဟုဆိုပါသည်။ အားကစားအာဟာရသည် လေ့ကျင့် မှု အစီအစဉ်အရ အချိန်အခါအလိုက် ပြောင်းလဲမှုများ (Periodized) လိုအပ်သည်။ အားကစားသမားများ ၏ဘဝ အစစ်အမှန်ကို အခြေခံတိုင်းတာသုတေသန ပြုခြင်းမှ ရရှိသောအထောက်အထား အသိပညာ သက်သေများ (Proven) လိုအပ်သည်။ အားကစား သမား တစ်ဦးချင်း၏ အားကစားနည်း၊ လိင်၊ အသက်အရွယ်၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများအပေါ် အခြေခံသော တစ်သီးပုဂ္ဂလ သီးသန့်ဆန်မှုရှိရပါသည်။ လက်တွေ့ ကျရုံသာမက လက်တွေ့လည်း ကျင့်သုံးနိုင်မှုတို့ ပါဝင်ရမည်ဟု ဆိုပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အားကစားအာဟာရပညာသည် သီးသန့်ဖန်တီးပြုလုပ်မှုဆန်သော ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အလုပ်ဖြစ်သည်။ အားကစားသမားများ၏ အာဟာရသည် စခန်းသွင်းလေ့ကျင့်နေသော စားရိပ် သာဉ် ကျွေးမွေးရာတွင် အစားအသောက်ကျွေးမွေးမှု ဇယား (Menu) ပေါ်တွင်သာ ပြည့်စုံနေ၍လည်း မဖြစ်သေးပါ။ Menu တွင် ပါဝင်သည့်အစားအစာ များ၏ အာဟာရတန်ဖိုး စနစ်တကျတွက်ချက်၍ ချက်ပြုတ်ခြင်းမှာလည်း အဓိကကျပါသည်။ အားကစားသမားများသည်လည်း တွက်ချက်ထား သော အာဟာရလိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ စားသောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင်ပြုလုပ်သည့် အားကစားနည်းအပေါ်မူတည်၍ တစ်ဦးချင်းစီ၏ အာဟာရဓာတ် လိုအပ်ချက်များလည်း မတူညီသော ကြောင့် Menu တစ်ခုတည်းဖြင့် အားကစားနည်းမျိုးစုံ အတွက် ကျွေးမွေးနေ၍လည်း မရကြောင်းသိရန် လိုပါသည်။

အားကစားအာဟာရ အခန်းကဏ္ဍကို မြှင့်တင်ခြင်း

၂၁ ရာစုသည် ဘက်ပေါင်းစုံတွင် ယှဉ်ပြိုင်မှုများ နှင့်သာ ရင်ဆိုင်နေရသော ရာစုနှစ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် ပြင်းထန်သော ယှဉ်ပြိုင်မှုများနှင့်သာ ခရီးဆက်နေကြသည်။ အထူး သဖြင့် အားကစားနယ်ပယ်တွင် “ပိုမြန်မြန်ပြေး၊ ပိုမြင့်မြင့်ခုန်၊ ပို၍သန်မာ- အတူတကွပါ” ဆိုသော အိုလံပစ်ဆောင်ပုဒ် (Faster, Higher, Stronger-Together) အရ ယှဉ်ပြိုင်ကြသည့်အခါ နောက်ကွယ် မှ အုပ်ချုပ်ထောက်ပံ့မှု ကောင်းခြင်းသည်လည်း အောင်မြင်မှုရရှိရေး အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ် သည်။ နည်းပညာအကူအညီများနှင့်သာမက အာဟာရဓာတ်ဖြည့်ဆည်းခြင်းဟူသော အထောက် အပံ့ကောင်းကိုလည်း ရယူမှသာ အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်ကို အလွယ်တကူရောက်ရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကူအညီကောင်းများကို ပွဲကိုင်နိုင်ရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်သောအာဟာရပညာရှင် အရင်းအမြစ် သည် အဓိကလိုအပ်နေပေရာ နိုင်ငံတော်ဘက်က လည်း အားကစားအာဟာရဗေဒနှင့် ပတ်သက်သော ပညာရှင်အရင်းအနှီးကို ပေါများစွာတည်ဆောက် ထားရပါမည်။

အားကစားနှင့် လူငယ်ရေးရာဝန်ကြီးဌာနတွင် အာဟာရပညာရှင်များ လုံလောက်စွာခန့်အပ် တာဝန်ပေးအပ်ခြင်း၊ အားကစားနှင့် ကာယပညာ သိပ္ပံကျောင်းများအတွက်လည်း အာဟာရပညာရပ် နှင့်ပတ်သက်၍ စနစ်တကျလေ့ကျင့်သင်ကြားပေး ခြင်း စသည်ဖြင့် ကောင်းမွန်သော လူ့စွမ်းအား အရင်းအမြစ်ကို တည်ဆောက်ကြရန် လိုပါသည်။ နိုင်ငံတကာမှ အားကစားအာဟာရညီလာခံများတွင် အတတ်ပညာဖလှယ်ခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ သို့မှသာ အားကစားသမားများအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဖြည့်ဆည်းခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို အထောက် အပံ့ကောင်းကောင်းပေးနိုင်သော လူ့စွမ်းအား အရင်းအမြစ်ကောင်းများ ရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ နိဂုံးချုပ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် ပြည့်စုံကောင်းမွန် သော အားကစားအာဟာရသည် အားကစားသမား များ၏ အားကစားစွမ်းဆောင်ရည် အလားအလာ အပြည့်အဝရရှိနိုင်သဖြင့် အားကစားအာဟာရအား အဓိကမြှင့်တင်ရန်လိုပါသည်။

(၃၃) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲကို မကြာမီလပိုင်းအတွင်း ကျင်းပ တော့မည်ဖြစ်၍ အားကစားနည်းများအလိုက် အင်တိုက်အားတိုက် လေ့ကျင့်နေကြသလို အားကစားအာဟာရဓာတ် ဖြည့်ဆည်းခြင်း အစီ အစဉ်သည်လည်း လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုသဖွယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖို့ အချိန်ကျရောက်နေပြီ ဖြစ်ပါ သည်။ အားကစားအာဟာရအစီအစဉ်ကို စနစ်တကျ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် အားကစားသမားများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် အားကစားစံချိန်စံနှုန်းများ ပိုမို ကောင်းမွန်ပြီး အောင်မြင်မှုဆုတံဆိပ်များစွာ ရရှိနိုင် မည်ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။ ။

အကိုးအကား

1. Marshall S. How does nutrition affect Olympic athletes? - BDA. <https://www.bda.uk.com/resource/how-does-nutrition-affect-olympic-athletes.html>.2024.
2. Jayawardena R, Weerasinghe K, Nanayakkara I, Madhujith T, Hills AP, Kalupahana NS. The effects of a nutritional intervention on the sports nutrition knowledge and nutritional status of track and field athletes, 2025;26(1):1-16. doi:10.1186/S13063-024-08683-9/TABLES/2
3. Narin R. Nutrition for Athletes: What to Eat Before a Competition | Johns Hopkins Medicine. doi:<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/nutrition-and-fitness/nutrition-for-athletes-what-to-eat-before-a-competition>



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးရက်သတ္တပတ်များ
၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ

- ပထမပတ် - မိခင်နှင့် စနစ်တကျတိုက်ကျွေးရေးရက်သတ္တပတ်
- ဒုတိယပတ် - ငါးနှစ်အောက်ကလေးများနှင့် ကျောင်းသားလူငယ်များ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး ရက်သတ္တပတ်
- တတိယပတ် - ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးရက်သတ္တပတ်
- စတုတ္ထပတ် - အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ရောဂါများ ပပျောက်ရေးရက်သတ္တပတ်

2025 August (12) International Youth Day

“Local Youth Actions For The SDGs And Beyond”

“ လူငယ်စွမ်းအားမှသည် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပန်းတိုင်ဆီသို့ ”

ဗိုလ်တထောင်ကျိုက်ဒေးအပ်ဆံတော်ဦးစေတီတော်၌ အဋ္ဌမအကြိမ် ဒါနဥပပါရမီစုပေါင်းသွေးလှူဒါန်းပွဲ ကျင်းပ

ရန်ကုန် ဩဂုတ် ၁၀
ဗိုလ်တထောင် ကျိုက်ဒေးအပ် ဆံတော်ဦးစေတီတော် ဘဏ္ဍာ တော်ထိန်း ဂေါပကအဖွဲ့က ကြီးမှူးကျင်းပသည့် ဂေါပကအဖွဲ့ ရုံးဝန်ထမ်းများနှင့် ဘုရားဖူးလာ ပြည်သူများ အဋ္ဌမအကြိမ်ဒါန ဥပပါရမီ စုပေါင်းသွေးလှူဒါန်း ပွဲကို ယနေ့နံနက် ၉ နာရီတွင် အဆိုပါစေတီတော် ဆိပ်ကမ်း လုပ်သားပေါင်းစုံ ဓမ္မာရုံ၌ ကျင်းပ သည်။

ဦးစွာ ဗိုလ်တထောင်ကျိုက်ဒေး အပ်ဆံတော်ဦး စေတီတော် အလှည့်ကျ သဘာပတိဂေါပက

အဖွဲ့ဝင်ဦးစိန်သန်းက သွေးလှူဒါန်း ပွဲကျင်းပရခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဝမ်းသာပီတိစကားပြောကြားပြီး ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး အမျိုးသား သွေးလှူဌာနမှဆရာဝန် ဒေါက်တာ သန္တာက သွေးလှူဒါန်းရခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းပြောကြား သည်။

ကူညီဆောင်ရွက် ယင်းနောက် သွေးလှူဒါန်းကြ မည့်စေတီတော်ဂေါပကရုံးဝန်ထမ်း များနှင့် ဘုရားဖူးလာသွေးလှူရှင် ပြည်သူများအား အမျိုးသား သွေးလှူဌာနမှ တာဝန်ခံဆရာဝန် များနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ

က သွေးအမျိုးအစားခွဲပေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာများ စစ်ဆေး ပေးခြင်းတို့ကို ကူညီဆောင်ရွက် ပေးကြသည်။

ထို့နောက် ဂေါပကအဖွဲ့ဝင်များ နှင့်တာဝန်ရှိသူများက ဂေါပကရုံး ဝန်ထမ်းများနှင့် ဘုရားဖူးများ သွေးလှူဒါန်းနေမှုကို ကြည့်ရှု အားပေးပြီး သွေးလှူရှင်များအား ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလွှာများ ပေးအပ် ကြသည်။

ယနေ့ သွေးလှူဒါန်းကြသည့် သွေးလှူရှင်များအား စေတီတော် ဘဏ္ဍာတော်ထိန်း ဂေါပကအဖွဲ့က တီရုပ်အင်္ကျီများ၊ အလှူရှင်များက



အအေး၊ ကြက်ဥ၊ ငှက်ပျောသီး၊ အစာများ၊အမျိုးသားသွေးလှူဌာန ပေးအပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြောင်း သိရ နွားနို့စသည့် အာဟာရအစား မှ သံဓာတ်အားဆေးစသည်တို့ကို သည်။ ဇော်မင်းလတ် (MNA)

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအတွင်း
ဓာတ်အားခွဲရုံအသစ်တည်ဆောက်နေမှု ကွင်းဆင်းစစ်ဆေး



ရန်ကုန် ဩဂုတ် ၁၀
လျှပ်စစ်စွမ်းအား ဝန်ကြီးဌာန ရန်ကုန်လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးရေး ကော်ပိုရေးရှင်းသည် ရန်ကုန် တိုင်းဒေသကြီးအတွင်း စဉ်ဆက် မပြတ်ဓာတ်အား ပေးနိုင်ရေး အတွက် ဓာတ်အားခွဲရုံအသစ် တည်ဆောက်ခြင်း၊ ထရန်စဖော်မာ များ ဝန်အားတိုးမြှင့်ခြင်းကဲ့သို့ သော System Improvement လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည်။

ထိုသို့ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ရန်ကုန်လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးရေး ကော်ပိုရေးရှင်းဥက္ကဋ္ဌ ဦးအောင် ကျော်ဦးသည် ဩဂုတ် ၉ ရက်

နံနက်ပိုင်းက ဒဂုံမြို့သစ် (တောင်ပိုင်း) မြို့နယ်(၁၀၆) ရပ်ကွက်တွင် အသစ်တည် ဆောက်လျက်ရှိသည့် ၆၆/၁၁ ကေပီဓာတ်အားခွဲရုံ အသစ် တည်ဆောက်နေမှု အခြေအနေ များကို ကွင်းဆင်းစစ်ဆေး သည်။

ထိုသို့စစ်ဆေးစဉ် မြို့ပြဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ထားမှု အခြေအနေများ၊ Main Transformer နှင့် Switch Bay များ၊ Control Panel များတပ်ဆင် ဆောင်ရွက်ရမည့်အခြေအနေများ၊ မြေအောက်ဓာတ်ကြိုးချမြှုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရမည့် အခြေ

အနေများ၊ ဖီဒါအသစ်များထည့် သွင်းတည်ဆောက်မည့် အစီအစဉ် များနှင့်ပတ်သက်၍ အသေးစိတ် လိုအပ်ချက်များကို ကြည့်ရှု စစ်ဆေးကာ လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး၊ လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး အလေးထားဆောင် ရွက်ရေး၊ လုပ်ငန်းများကို သတ်မှတ် စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် အညီ ယခုနှစ် ဘဏ္ဍာနှစ်အတွင်း ဓာတ်အား ဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်ရန် ကြိုးစား ဆောင်ရွက်ရေးတို့ကို မှာကြားသည်။

အထူးအလေးထားဆောင်ရွက် ထို့နောက် ခရိုင်နှင့်မြို့နယ်တို့မှ တာဝန်ရှိသူများနှင့်တွေ့ဆုံ၍ စက်မှု ဇုန်နှင့် အများပြည်သူသီးခြားစီ ခွဲထုတ်၍ ဓာတ်အားပေးနိုင်ရေး ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ဓာတ်အား ပျောက်ဆုံးမှု လျော့နည်းကျဆင်း ရေး၊ တရားမဝင်ဓာတ်အားသုံးစွဲမှု များ စိစစ်ဖော်ထုတ်ရေး၊ ဓာတ်အားခ ကြေးကျန်ကျဆင်း ရေးတို့ကို အထူးအလေးထား ဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ချစ်ဆောင်

မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၌ (၃၈)ဖြာမင်္ဂလာနှင့် အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးလိမ္မာဆရာဖြစ်သင်တန်းဖွင့်ပွဲ ကျင်းပ

ရန်ကုန် ဩဂုတ် ၁၀
ရန်ကုန် တိုင်းဒေသကြီး မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၌ ဗုဒ္ဓ ဘာသာ ကလျာဏယုဝအသင်း (YMBA) နှင့် မြို့နယ်ဗုဒ္ဓဘာသာ ကလျာဏယုဝအသင်း (YMBA) တို့ ပူးပေါင်း၍ (၃၈)ဖြာမင်္ဂလာနှင့် အခြေခံ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေး လိမ္မာဆရာဖြစ် သင်တန်းဖွင့်ပွဲကို ယမန်နေ့က (ဆ)ရပ်ကွက် အမှတ်(၁)အခြေခံပညာ အထက် တန်းကျောင်း မြတ်ခရေခန်းမ ၌ပြုလုပ်သည်။

အခမ်းအနားတွင် မြို့နယ် သံဃနာယကအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဩဝါဒါ စရိယ မင်္ဂလဓမ္မဇောတိကဓဇ အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ ဘဒ္ဒန္တ ဉာဏိန္ဒ ဇေလွန်ပရိယတ္တိ စာသင်တိုက်ဆရာတော်က ဩဝါဒ စကားမြွက်ကြားပြီး မြို့နယ်



ဗုဒ္ဓဘာသာကလျာဏယုဝအသင်း ဥက္ကဋ္ဌ ဦးဟန်ဝင်းလှိုင်က အမှာ စကား ပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဗုဒ္ဓဘာသာကလျာဏ ယုဝအသင်း(ဗဟို) ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ အဂ္ဂမဟာမင်္ဂလဓမ္မ ဇောတိကဓဇ ဦးသန်းဝင်းက ဂုဏ်ပြုအမှာစကား ပြောကြားကာ မရမ်းကုန်းခရိုင် ဗုဒ္ဓဘာသာ ကလျာဏယုဝအသင်း ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဦးစိုးမင်းဦးက ကျေးဇူးတင်စကား ဆက်လက် ပြောကြားခဲ့သည်။

အဆိုပါ (၃၈)ဖြာမင်္ဂလာနှင့်

အခြေခံ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးလိမ္မာ ဆရာဖြစ်သင်တန်းကို မြောက် ဥက္ကလာပမြို့နယ် အခြေခံကျောင်း များမှ ဆရာဖြစ်သင်တန်းတက် ရောက်ကြသည့် ဆရာ ဆရာမ ၇၈ ဦး၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်မှ သင်တန်းသားသင်တန်းသူ ၁၀ ဦး နှင့်လှိုင်မြို့နယ်မှ သင်တန်းသား သင်တန်းသူနှစ်ဦးတို့တက်ရောက် ခဲ့ကြပြီးသင်တန်းကာလမှာ ဩဂုတ် ၉ ရက်မှ ၂၄ ရက်အထိ သင်ကြားပို့ချ ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

သက်လွင်စိုး(ပြန်/ဆက်)

မနက်ဖြန်မှန်းတည့်ချိန်အထိခန့်မှန်းချက်

နေပြည်တော် ဩဂုတ် ၁၀
မန္တလေး တိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ အထက် မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်း တိုင်းဒေသကြီး အောက်ပိုင်း၊ ကယားပြည်နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ် နှင့် ရှမ်းပြည်နယ်(မြောက်ပိုင်း) တို့တွင် နေရာကျကျ နေပြည်တော်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ အထက် မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်း တိုင်းဒေသကြီး အောက်ပိုင်း၊ ကယားပြည်နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ် နှင့် ရှမ်းပြည်နယ်(မြောက်ပိုင်း) တို့တွင် နေရာစိပ်စိပ် နှင့် ကျန်တိုင်းဒေသကြီးနှင့်

ပြည်နယ်တို့တွင် နေရာ အနှံ့အပြား မိုးထစ်ချွန်းရွာပြီး ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီ တိုင်းဒေသကြီး၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ်နှင့် မွန်ပြည်နယ် တို့တွင်နေရာကွက်၍ မိုးကြီးနိုင် သည်။ ရွာရန်ရာနှုန်းပြည့် ဖြစ်သည်။

မိုး/လေ

၂၀၂၅ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ဒုတိယ(၁၀)ရက်ပတ်အတွက် မိုးလေဝသနှင့်လေပေဒဏ်မှန်းချက်

ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်အခြေအနေ

ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်တွင် လေဖိအားနည်း ရပ်ဝန်းတစ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ အနောက် တောင်မှတ်သုံလေသည် ကပ္ပလီပင်လယ်ပြင်နှင့် ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်တို့တွင် အားအသင့်အတင့်မှ အားကောင်းနိုင်ပါသည်။

မိုးအခြေအနေနှင့် မိုးရွာရက်

မိုးရွာသွန်းမှုအခြေအနေမှာ နေပြည်တော်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီးအရှေ့ပိုင်း၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအောက်ပိုင်း၊ ဧရာဝတီတိုင်း ဒေသကြီး၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ မွန်ပြည်နယ်နှင့် ရှမ်းပြည်နယ်(မြောက်ပိုင်းနှင့် တောင်ပိုင်း) တို့တွင် ရွာသွန်းမြထက်ပိုနိုင်ပြီး ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး အနောက်

ပိုင်း၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအထက်ပိုင်း၊ ကချင် ပြည်နယ်၊ကယားပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ်၊ချင်းပြည် နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ်နှင့် ရှမ်းပြည်နယ် (အရှေ့ပိုင်း) တို့တွင် ရွာသွန်းမြခန့် မိုးထစ်ချုန်းရွာနိုင်ပါသည်။

နေပြည်တော်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်း ဒေသကြီးအရှေ့ပိုင်း၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ ကရင် ပြည်နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ်နှင့် ရှမ်း ပြည်နယ်(တောင်ပိုင်း)တို့တွင် ၈ ရက်မှ ၁၀ ရက်ခန့် နှင့် မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး အနောက်ပိုင်း၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်း ဒေသကြီး၊ ကယားပြည်နယ်၊ ချင်းပြည်နယ်နှင့် ရှမ်းပြည်နယ် (မြောက်ပိုင်းနှင့် အရှေ့ပိုင်း)တို့တွင် ငါးရက်မှ ခုနစ်ရက်ခန့် မိုးထစ်ချုန်းရွာနိုင်ပါသည်။

မြစ်ရေအခြေအနေ

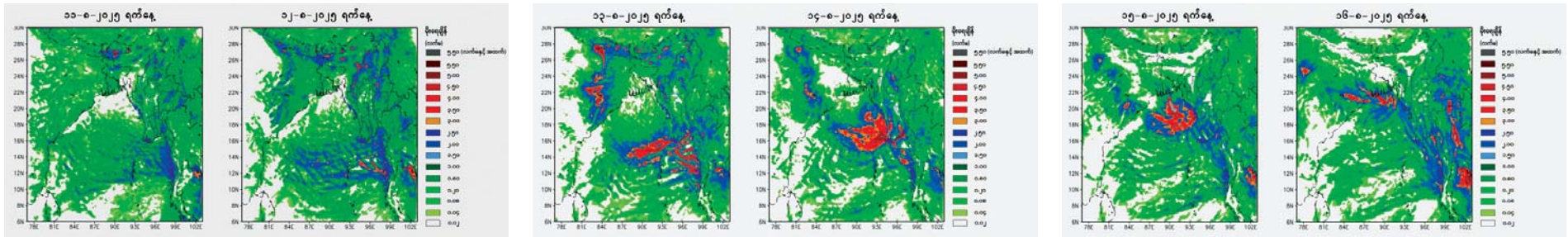
ဧရာဝတီမြစ်ရေသည် မြစ်ကြီးနားမြို့၊ ဗန်းမော် မြို့၊ ရွှေကျမြို့နှင့် ကသာမြို့တို့တွင် နှစ်ပေခွဲမှ သုံးပေခွဲ ခန့်၊ သပိတ်ကျင်းမြို့၊ မန္တလေးမြို့၊ စစ်ကိုင်းမြို့နှင့် မြင်းမူမြို့တို့တွင် ပေဝက်မှ တစ်ပေခန့်နှင့် ပခုက္ကူမြို့၊ ညောင်ဦးမြို့၊ ချောက်မြို့၊ မင်းဘူးမြို့၊ မကွေးမြို့၊ အောင်လံမြို့၊ ပြည်မြို့၊ ဆိပ်သာမြို့၊ ဟင်္သာတမြို့နှင့် ဇလွန်မြို့တို့တွင် တစ်ပေမှ နှစ်ပေခွဲခန့် လက်ရှိ ရေမှတ်များအထက် မြင့်တက်လာနိုင်ပါသည်။

ချင်းတွင်းမြစ်ရေသည် ခန္တီးမြို့၊ ဟုမ္မလင်းမြို့၊ ဖောင်းပြင်မြို့၊ မော်လိုက်မြို့၊ ကလေးဝမြို့၊ မင်းကင်း မြို့၊ ကနီမြို့နှင့် မုံရွာမြို့တို့တွင် နှစ်ပေမှ ငါးပေခန့် လက်ရှိရေမှတ်များအထက် မြင့်တက်လာနိုင်ပါသည်။ မြစ်သာမြစ်ရေသည် ကလေးမြို့တွင် သုံးပေခန့်၊

ဒုဋ္ဌဝတီမြစ်ရေသည် သီပေါမြို့၊ ရွှေစာရုံနှင့် မြစ်ငယ် မြို့တို့တွင် တစ်ပေမှ နှစ်ပေခန့်၊ ပဲခူးမြစ်ရေသည် ဇောင်းတူမြို့နှင့် ပဲခူးမြို့တို့တွင် သုံးပေမှ လေးပေခန့်၊ သံလွင်မြစ်ရေသည် ဘားအံမြို့တွင် တစ်ပေခန့်၊ သောင်ရင်းမြစ်ရေသည် မြဝတီမြို့တွင် သုံးပေခန့်၊ ငဝန်မြစ်ရေသည် ငါးသိုင်းချောင်းမြို့၊ သာပေါင်းမြို့နှင့် ပုသိမ်မြို့တို့တွင် ပေဝက်မှ တစ်ပေခွဲခန့်၊ တိုးမြစ်ရေ သည် မအူပင်မြို့တွင် တစ်ပေခန့်နှင့် ဘီးလင်းမြစ်ရေ သည် ဘီးလင်းမြို့တွင် နှစ်ပေခွဲခန့် လက်ရှိရေမှတ်များ အထက် မြင့်တက်လာနိုင်ပြီး စစ်တောင်းမြစ်ရေသည် တောင်ငူမြို့နှင့် မဒေါက်မြို့တို့တွင် တစ်ပေခွဲမှ နှစ်ပေ ခန့်နှင့် ရွှေကျင်မြစ်ရေသည် ရွှေကျင်မြို့တွင် တစ်ပေ ခန့် လက်ရှိရေမှတ်များအောက် ကျဆင်းလာနိုင် ပါသည်။

မိုး/ဇလ

၁၁-၈-၂၀၂၅ ရက်နေ့မှ ၁၆-၈-၂၀၂၅ ရက်နေ့အတွင်း မိုးလေဝသ သင်္ချာပုံစံပြုမော်ဒယ်လ်မှ ခန့်မှန်းထားသည့် မိုးရွာသွန်းမှုအခြေအနေခန့်မှန်းချက်ပြပုံ။



ဩဂုတ် ၁၁ ရက်မှ ၁၆ ရက်အတွင်း ဒေသအလိုက် နေရာကွက်၍ မိုးကြီးမည်

နေပြည်တော် ဩဂုတ် ၁၀

ယနေ့ညနေ ၅ နာရီခွဲ တိုင်းထွာချက်များအရ ကပ္ပလီပင်လယ် ပြင်နှင့် ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်တို့တွင် မုတ်သုံလေအားကောင်းလာ နိုင်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်တွင် လေထု မငြိမ်မသက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဩဂုတ် ၁၁ ရက်မှ ၁၆ ရက်အတွင်း မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်း ဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအောက်ပိုင်း၊ ကယားပြည်နယ်နှင့် ချင်းပြည်နယ်တို့တွင် နေရာကျကျနှင့် နေပြည်တော်၊ ရန်ကုန်တိုင်း ဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအထက်ပိုင်း၊

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ်နှင့် ရှမ်းပြည်နယ်တို့တွင် နေရာစိပ်စိပ်မှ နေရာအနှံ့အပြား မိုးထစ်ချုန်းရွာပြီး ဒေသအလိုက်နှင့် နေရာကွက်၍ မိုးကြီးမည်။ မြန်မာ့ကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက် နှင့် ကမ်းလွန်ပင်လယ်ပြင်တို့တွင် တစ်ခါတစ်ရံ မိုးသက်လေပြင်းများ ကျရောက်ပြီး လှိုင်းကြီးနိုင်ပါသည်။ မိုးသက်လေပြင်းကျစဉ် ရေပြင်/ မြေပြင်လေသည် တစ်နာရီလျှင် မိုင် ၃၀ မှ ၃၅ မိုင်အထိ တိုက်ခတ်နိုင် သည်။ လှိုင်းအမြင့်မှာ မြန်မာ့ကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက်နှင့် ကမ်းလွန် ပင်လယ်ပြင်တို့တွင် ကိုးပေမှ ၁၁ ပေခန့်ရှိနိုင်ပါသည်။

အကြံပြုချက်

သို့ဖြစ်ပါ၍ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်းနှင့်အတူ လေပြင်း တိုက်ခတ်ခြင်း၊ မိုးထစ်ချုန်းခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ လျှပ်စီးလက်ခြင်း၊ မိုးသီးကြွေခြင်း၊ လျှပ်တစ်ပြက်ရေကြီးခြင်းနှင့် မြေပြိုခြင်း စသည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သဖြင့် အဆိုပါဒေသများရှိ ကုန်းမြင့်ဒေသအနီးတွင် နေထိုင်ကြသူများအနေဖြင့် မြေပြိုမှုအန္တရာယ်၊ မြစ်ငယ်၊ ချောင်းငယ်များအနီးတွင် နေထိုင်ကြသူများအနေဖြင့် ရေကြီး၊ ရေလျှံမှုများကို ကြိုတင်သတိပြုရှောင်ရှားနိုင်ပါရန်နှင့် ပြည်တွင်း ရေကြောင်းသွားလာရေး၊ လေကြောင်းပျံသန်းရေးနှင့် ဆည်မြောင်း တာတမံများအနေဖြင့် လိုအပ်သည်များ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက် ထားနိုင်ပါရန် သတိပေးနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

မိုး/ဇလ



အိမ်မဲမြို့နယ်အတွင်း

စုပေါင်းသန့်ရှင်းရေးများ ဆောင်ရွက်

အိမ်မဲ ဩဂုတ် ၁၀

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး အိမ်မဲမြို့နယ် စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် အုပ်ချုပ် ရေးကော်မတီ၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် မြို့နယ်အတွင်း စုပေါင်းသန့်ရှင်းရေး များကို ယမန်နေ့နံနက်ပိုင်းက စုပေါင်းဆောင်ရွက်ကြသည်။

အဆိုပါလုပ်ငန်းများကို အိမ်မဲမြို့နယ် စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် အုပ်ချုပ် ရေးကော်မတီ၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် မြို့နယ်အတွင်း ရပ်ကွက်/ကျေးရွာ အုပ်စုများရှိ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းနှင့် ဘုရားစေတီများ၊ စာသင် ကျောင်းများ၊ မိမိတို့၏နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်များ၊ လူနေထိုင်ခြင်းမရှိသော ခြံကွက်လပ်များ၌ ရေစီးရေလာကောင်းမွန်စေရေး ရေမြောင်းများ တူးဖော်ဆယ်ယူခြင်း၊ ချုံနွယ်များသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် အလင်းဖွင့်ခြင်း လုပ်ငန်းများကို ဌာနဆိုင်ရာများ၊ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များ၊ ပြည်သူများ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ချစ်သက်လယ်(ပြန်/ဆက်)

မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့နယ်၌ စုပေါင်းသန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်

မော်လမြိုင်ကျွန်း ဩဂုတ် ၁၀

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့နယ်တွင် မြို့နယ် စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးကော်မတီ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် အပတ်စဉ် စနေနေ့တိုင်းမြို့နယ်သန့်ရှင်းသာယာလှပစေရေးဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ဩဂုတ်၉ရက် နံနက်ပိုင်းက အမှတ်(၄)ရပ်ကွက် အောင်ရိပ်သာလမ်းဘေး ဝဲ/ယာ၌ ဆောင်ရွက်ကြသည်။

ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် နယ်မြေခံတပ်ရင်း၊ တပ်ဖွဲ့များနှင့် ဌာနဆိုင်ရာများ၊ ရပ်ကွက်/အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများနှင့် ဒေသခံပြည်သူများ ပူးပေါင်း၍ ရေနုတ်မြောင်းများ ရေစီးရေလာကောင်းမွန်စေရေး တူးဖော်ပေးခြင်း၊ အမှိုက်များဆယ်ယူခြင်း၊ မြေစာများဆယ်ယူရှင်းလင်း ခြင်း၊ ချုံနွယ်များခုတ်ထွင်ခြင်း၊ ပေါင်းမြက်များရှင်းလင်းခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ကြသည်။

ယင်းသို့ဆောင်ရွက်နေမှုများကို မြို့နယ်စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် အုပ်ချုပ်



ရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးခင်မောင်ဦးနှင့် အဖွဲ့ဝင်များ၊ မြို့နယ်စည်ပင် သာယာရေးအဖွဲ့ အမှုဆောင်အရာရှိ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးမင်းဇော်နှင့် တာဝန်ရှိသူများက လိုက်လံကြည့်ရှုအားပေးပြီး လိုအပ် သည်များ မှာကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ရဲကိုင်မောင်(ပြန်/ဆက်)

ဝါးခယ်မမြို့ သန့်ရှင်းသာယာလှပစေရေး စုပေါင်းသန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်



ဝါးခယ်မ ဩဂုတ် ၁၀

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး ဝါးခယ်မမြို့နယ်အတွင်းရှိ မြို့ရွာများ သန့်ရှင်းသာယာလှပစေရေး စုပေါင်းသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်လျက်ရှိရာ

ယနေ့နံနက်ပိုင်းတွင် မြို့ပေါ်ရပ်ကွက်များ၊ ကျေးရွာအုပ်စုများ၌ လမ်းဘေး ဝဲ/ယာတစ်လျှောက်တွင် စုပေါင်းသန့်ရှင်းရေးများ ဆောင်ရွက်ကြသည်။

ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် မြို့ပေါ်ရပ်ကွက်များ၊ ကားလမ်းဘေး ဝဲ/ယာရှိ ကျေးရွာအုပ်စုများဖြစ်သည့် ကျွန်းကုန်း၊ အူကျွန်း၊ ကြခတ်ကုန်း၊ မရမ်းချောင်၊ သဲကုန်း၊ ကြာဖြူ၊ ဦးကြီးတော်၊ ထော်ကန္တတ်အပါအဝင် ကျေးရွာအုပ်စုများ၌ ပြည်သူများစုပေါင်းကာ စွန့်ပစ်အမှိုက်များ ကောက်ယူခြင်း၊ လမ်းဆုံများ၊ လမ်းဘေး သစ်ပင်သစ်ကိုင်းများ ရှင်းလင်း ခြင်း၊ ပေါင်းမြက်များရှင်းလင်းခြင်း၊ ရေစီးရေလာကောင်းမွန်စေရေးနှင့် ပိုးမွှားခြင်ယင်များ မပေါက်ပွားစေရေးအတွက် ရေမြောင်းတူးဖော်ခြင်း များကို စုပေါင်းဆောင်ရွက်ကြပြီး မြို့နယ်စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် အုပ်ချုပ်ရေး ကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးစွမ်းထက်နှင့် အဖွဲ့ဝင်များက ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက် ပေးခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

လွှမ်းသီဟ(ပြန်/ဆက်)

လူငယ်များနှင့် ဖုန်းသုံးစွဲမှုလွန်ကဲခြင်းအန္တရာယ်

ကမ္ဘာကြီးတွင်နှစ်ပေါင်းတစ်ရာကျော်အတွင်း အရေးပါဆုံးအဖြစ်အပျက်တစ်ခုမှာ တယ်လီဖုန်းကို တီထွင်နိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ၁၈၇၆ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၄ ရက်နေ့တွင် တီထွင်သူ အလက်ဇန္ဒား ဂရဟမ်ဘဲလ် (၁၈၄၇-၁၉၀၂) က မူပိုင်ခွင့် မှတ်ပုံတင်လျှောက်ထားခဲ့ရာ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ရရှိခဲ့သည်။ ယင်းနောက်ပိုင်းတွင် လူအများတယ်လီဖုန်းဖြင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ ပြောဆိုနိုင်ခဲ့သဖြင့် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကဏ္ဍအသီးသီး၌ အံ့မခန်းတိုးတက်မှုများ ဖြစ်လာခဲ့ပြီး ကြေးနန်းတစ်ခေတ်ကို အဆုံးသတ်စေခဲ့သည်။ ရာစုနှစ်အတွင်း တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာသော ကြိုးမဲ့နည်းပညာကြောင့် မိုဘိုင်းဖုန်းများသည် လူအများစုအသုံးပြုနိုင်သည့် ဆက်သွယ်ရေးပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်လာသည်။

မိုဘိုင်းဖုန်းများ စတင်ပေါ်ပေါက်စဉ်က အထက်တန်းလွှာများသာ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း ယနေ့ကာလတွင်မူ အခြေခံလူတန်းစားများအထိ ဝယ်ယူအသုံးပြုလာနိုင်သဖြင့် ကဏ္ဍအသီးသီး၌ တိုးတက်လာခဲ့သည်။ ကမ္ဘာကြီးတွင် ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာနည်းပညာများ ဖွံ့ဖြိုးလာသဖြင့် ကောင်းကျိုးများစွာ ဖြစ်ထွန်းခဲ့သော်လည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများလည်း ရှိလာသည်။ လက်ရှိတွင် ဆယ်ကျော်သက်များသည် တစ်ရက်လျှင် ၇ နာရီနှင့် ၂၂ မိနစ်ကို ဆိုရှယ်မီဒီယာ၊ ဂိမ်းဆော့ခြင်းနှင့် စာတိုပေးပို့ခြင်းတို့အတွက် ဖန်သားပြင်များရှေ့တွင် အချိန်ကုန်နေသည်ဟု လေ့လာမှုများက ဆိုသည်။

Pew Research Centre ၏ ၂၀၂၃ ခုနှစ် ထုတ်ပြန်ချက်အရ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ၁၃ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်ကြား ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် စမတ်ဖုန်းကို အသုံးပြုနေသည်ဟု သိရသည်။ လူငယ်ထုအတွင်း စမတ်ဖုန်းအသုံးပြုမှုများပြားလာသည်နှင့်အမျှ ဖုန်းကိုယ်စီပိုင်ဆိုင်သော မိသားစုတစ်စုအတွင်း နွေးထွေးမှုကင်းမဲ့လာသည်။

ဖုန်းအသုံးပြုချိန်မြင့်မားမှုက မျက်စိထိခိုက်နိုင်
တီဗွီ၊ စမတ်ဖုန်းနှင့် ကွန်ပျူတာကြည့်ချိန် မြင့်တက်လာမှုကြောင့် အသက် ၆ နှစ်မျှသာရှိသော မူကြိုအရွယ်ကလေးများသည်ပင် မျက်လုံးခြောက်ရောဂါ (Dry Eye Disease) ခံစားလာရကြောင်း



ဗြိတိန်သုတေသီများက ဆိုသည်။ ထိုရောဂါသည် မျက်လုံးအတွက် မျက်ရည်လုံလောက်စွာ မထုတ်နိုင်တော့သည့် အချိန်တွင်ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး သက်ကြီးပိုင်းများတွင်သာ ဖြစ်ပွားတတ်သည့် မျက်လုံးရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ မျက်လုံးများ အလွန်ကျိန်းစက်နာကျင်ခြင်း၊ နီရဲရောင်ရမ်းခြင်း၊ အထိမခံနိုင်ခြင်း နှင့် ယားယံခြင်းတို့သည် မျက်လုံးခြောက်ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်သည်။

ယနေ့ကာလတွင်ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများနှင့် လူငယ်ထုအတွင်း ဖုန်းနှင့် ကွန်ပျူတာကဲ့သို့သော ဒစ်ဂျစ်တယ်ပစ္စည်းများသုံးစွဲမှု မြင့်တက်လာသည်နှင့်အမျှ မျက်စိကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ပိုမိုဖြစ်ပွားလာပြီး အရွယ်မတိုင်မီ မျက်မှန်တပ်ရသည့်လူငယ်ပိုများလာသည်။ ထို့ကြောင့် သုတေသနပညာရှင်များကလည်း စမတ်ဖုန်းကြည့်ခြင်းကဲ့သို့ ရုပ်သံမှန်သားပြင်ကြည့်ရှုချိန် ပုံမှန်ထက်လွန်ကဲပါက မျက်စိအဝေးမှုန်ပြဿနာဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေ ပိုမိုမာကျောစေသည်။ ထို့ကြောင့် သုတေသနပညာရှင်များကလည်း အသုံးပြုချိန်လွန်ကဲမှုကိုပါ ထပ်ပေါင်းပါက ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မြင့်လာနိုင်ကြောင်း သတိပေးထားသည်။

အထူးသဖြင့် အရာရာကို စူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ်ရှိသောကလေးများသည် ဖုန်းကို မျက်နှာနှင့်နီးကပ်စွာ အားစိုက်ကြည့်ရှုလေ့ရှိသည့်အတွက် ဖုန်းအသုံးပြုမှုလွန်ကဲသည်နှင့်အမျှ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ မျက်စိအာရုံကြောအားနည်းခြင်း၊ အမြင်အာရုံထိခိုက်

ခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ တစ်ဖက်ကလည်း ၎င်း၏စိတ်တွင် ဖုန်းသုံးရန်၊ ဂိမ်းဆော့ရန်ကိုသာ အာရုံရောက်နေသဖြင့် သင်ကြားပို့ချသော စာများကို မမှတ်မိခြင်း၊ ကျောင်းစာနှင့်ပတ်သက်၍ အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း၊ ပညာရေးရမှတ်များ အနုတ်လက္ခဏာပြခြင်း စသည်တို့ကို ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။

ထို့ပြင် အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသော ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ပညာရေးတွင် နိမ့်ပါးမှုများစွာဖြင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် အမြင်အာရုံချို့ယွင်းမှုရှိပါက လူနေမှုဘဝ အရည်အသွေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ အလုပ်အကိုင်ရရှိမှု အခွင့်အလမ်းနည်းပါးသဖြင့် စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်ပွားနှုန်းကို ပိုများစေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ငယ်ရွယ်ချိန်မှစပြီး အမြင်အာရုံဆိုင်ရာပြဿနာများမှ ရှောင်ရှားရန် ဒစ်ဂျစ်တယ်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုချိန်ကို လျှော့ချသင့်ပေသည်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတချို့နှင့် လူငယ်များဖုန်းအသုံးပြုမှု စီမံချက်များ
လူငယ်ထုအတွင်း ဖုန်းအသုံးပြုမှုများပြားလာသဖြင့် အွန်လိုင်းပေါ် အနိုင်ကျင့်မှုများ၊ စာသင်ကျောင်းများတွင် ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖြစ်ပွားသော အွန်လိုင်းအနိုင်ကျင့်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ယင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ကလေးများ၏ ပညာသင်ယူခွင့်နှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခွင့်တို့ကို ထိပါးလာသည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံအချို့ရှိကျောင်းများတွင် နည်းပညာကင်းမဲ့နေမှုများကို

ထူထောင်လာကြသည်။
နယ်သာလန်နိုင်ငံ

စာသင်နေချိန်တွင် အာရုံပျံ့လွင့်မှု လျော့နည်းစေရန်အတွက် နယ်သာလန် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန စာသင်ကျောင်းများနှင့် သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများကြား သဘောတူညီချက်အရ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့မှစပြီး နယ်သာလန်နိုင်ငံ၏ စာသင်ခန်းများတွင် မိုဘိုင်းဖုန်း၊ တက်လဘက်နှင့် စမတ်နာရီ အသုံးပြုခွင့် ပိတ်ပင်ထားသည်။ ဒစ်ဂျစ်တယ်စကေးသင်ခန်းစာ၊ ကျန်းမာရေး ကိစ္စရပ်များနှင့် မသန်စွမ်းသူတို့ကိုသာ ၎င်းပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခွင့်ပေးထားသည်။ “မိုဘိုင်းဖုန်းတွေက လူမှုဘဝမှာ ခွဲမရအောင် ဆက်သွယ်နေပေမယ့် စာသင်ခန်းတွေနဲ့တော့ မဆိုင်ပါဘူး။ ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေ စာထဲမှာ အာရုံစိုက်ဖို့၊ စာကောင်းကောင်း သင်ယူနိုင်ခွင့်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ သိပ္ပံနည်းကျ သုတေသနပြုလုပ်မှုတွေအရ ဖုန်းတွေက အာရုံပျံ့လွင့်စေတယ်လို့ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒါတွေ ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေကို ဒီအခြေအနေအနေ ကာကွယ်ပေးဖို့လိုပါတယ်”ဟု ပညာရေးဝန်ကြီး ရောဘတ်ဒစ်ဂရက်ဇ်က ဆိုသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ
အမေရိကန်နိုင်ငံ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်အတွင်း ခရိုင်များရှိ စာသင်ကျောင်းများ၌ စာသင်နှစ်(အသစ်) စတင်သည့်အချိန်မှစ၍ စာသင်ခန်းများအတွင်း စမတ်ဖုန်းအသုံးပြုမှုများ ကန့်သတ်ခြင်း အကောင်အထည်ဖော်ရန်နှင့် လူငယ်များကြား၌ စမတ်ဖုန်းအလွန်အကျွံ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်ဖွယ်ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများ ကြီးထွားလာစဉ် အဆိုပါ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖြေရှင်းကာ အကောင်းဆုံးသင်ကြားရေးပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးရန် လိုအပ်ကြောင်းတို့ကို ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ ဂါဗင်နယူးဆစ်က ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၁၃ ရက်နေ့တွင် ကျောင်းအကြီးအကဲများကို တိုက်တွန်းပြောကြားထားသည်။ ထို့ပြင် ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးသည် လက်ရှိ စာသင်နှစ်တွင်လည်း ကျောင်းဝင်းများအတွင်း ကျောင်းသားများ စမတ်ဖုန်းအသုံးပြုမှုကန့်သတ်ရန်အတွက် ကယ်လီ

ပေါက်ပေါက်

ဖိုးနီးယားလွှတ်တော်တွင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

လူငယ်များကြား စမတ်ဖုန်းအလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် အခြားသော စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေများနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိကျောင်းသား ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းသည် ကျောင်းတက်ချိန်အတွင်း ၎င်းတို့၏ဖုန်းကို ပျမ်းမျှ ၄၃ မိနစ်ကြာ အသုံးပြုကြောင်း Common Sense Media ၏ သုတေသနပြုချက်အရ သိရသည်။

ဆိုက်ပရပ်စ်နိုင်ငံ
စာသင်ကျောင်းများ၌ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ မိုဘိုင်းဖုန်းအသုံးပြုမှု ပိတ်ပင်ရေးအစီအစဉ်ကို ဆိုက်ပရပ်စ်နိုင်ငံ ပညာရေးဝန်ကြီး အေသီနာ မိုက်ကယ်လီဒိုးက ယခုနှစ်ဇွန်လ ၁၉ ရက်နေ့တွင် အတည်ပြုခဲ့သည်။ မိုဘိုင်းဖုန်းများ အသုံးပြုမှုကြောင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုများပြားနေပြီး လူမှုဆန့်ကျင်ရေးအပြုအမူများ ပေါ်ထွက်လာကြောင်း ဆိုက်ပရပ်စ်ပညာရေးဝန်ကြီးက ထုတ်ဖော်ပြောကြားထားသည်။ စာသင်ကျောင်းများ၌ မိုဘိုင်းဖုန်းအသုံးပြုမှုပိတ်ပင်ရေး အစီအစဉ်ကို လွှတ်တော်တွင် ဆွေးနွေးအတည်ပြုပြီးပါက ယင်းအစီအစဉ်အား စတင်ကျင့်သုံးရန် ဆိုက်ပရပ်စ်အစိုးရက စီစဉ်ထားသည်။ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏မိုဘိုင်းဖုန်းများ စာသင်ကျောင်းသို့ ယူဆောင်လာမှုကို ပိတ်ပင်မည်မဟုတ်သော်လည်း ယင်းဖုန်းများအား အသုံးပြုခွင့်ပေးမည်မဟုတ်ကြောင်း ပညာရေးဝန်ကြီးက ထုတ်ဖော်ပြောကြားသည်။

တရုတ်နိုင်ငံ
တရုတ်နိုင်ငံ၌ ၂၀၂၁ ခုနှစ်က ပြဋ္ဌာန်းထားသည့် စည်းမျဉ်းအရ အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များကို သီတင်းပတ်ကျန်ကာလနှင့် အားလပ်ရက်များတွင် အင်တာနက်မှ ဂိမ်းကစားခြင်းကို တစ်နာရီသာခွင့်ပြုပြီး အင်တာနက်ဂိမ်းစွဲလမ်းမှုကိုလည်း လျှော့ချဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် စမတ်ဖုန်းကုမ္ပဏီများအနေဖြင့် ကလေးများအတွက် သီးခြားအစီအစဉ်ကို ထည့်သွင်းပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုအစီအစဉ်မှာ အသက် ၁၈ နှစ်အောက်ကလေးများအနေဖြင့် ၂၁ နာရီမှ နံနက် ၆ နာရီအတွင်း စမတ်ဖုန်းများမှတစ်ဆင့် အင်တာနက်အသုံးပြုမှုကို တားမြစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် စမတ်ဖုန်းကုမ္ပဏီများသည် ယခုလျာထားသည့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအရ ကလေးများအတွက် စမတ်ဖုန်းအသုံးပြုချိန်ကိုလည်း ကန့်သတ်သွားရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုအစီအစဉ်ကို တင်သွင်းသည့်တရုတ်ဆိုင်ဘာနယ်ပယ်အုပ်ချုပ်မှုဌာနက ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၂ ရက်နေ့တွင် ထုတ်ပြန်ထားသည်။

စာမျက်နှာ ၁၁ သို့

ယနေ့ကာလတွင် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများနှင့် လူငယ်ထုအတွင်း ဖုန်းနှင့်ကွန်ပျူတာကဲ့သို့သော ဒစ်ဂျစ်တယ်ပစ္စည်းများသုံးစွဲမှု မြင့်တက်လာသည်နှင့်အမျှ မျက်စိကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ပိုမိုဖြစ်ပွားလာပြီး အရွယ်မတိုင်မီ မျက်မှန်တပ်ရသည့်လူငယ် ပိုများလာ။ ထို့ကြောင့် သုတေသနပညာရှင်များကလည်း စမတ်ဖုန်းကြည့်ခြင်းကဲ့သို့ ရုပ်သံမှန်သားပြင် ကြည့်ရှုချိန် ပုံမှန်ထက်လွန်ကဲပါက မျက်စိအဝေးမှုန်ပြဿနာဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေ ပိုမိုမာကျောစေသည်။ ထို့ကြောင့် သုတေသနပညာရှင်များကလည်း အသုံးပြုချိန်လွန်ကဲမှုကိုပါ ထပ်ပေါင်းပါက ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မြင့်လာနိုင်



ရှေးဟောင်းသမိုင်းဝင် ရွှေဆံတော် စေတီတော်မြတ်ကြီး၌ မေတ္တာအခါတော်နေ့ အခမ်းအနားကျင်းပ

တွံတေး ဩဂုတ် ၁၀

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး တွံတေးမြို့ ရွှေဆံတော်စေတီတော် မြတ်ကြီးတွင် (၁၅)ကြိမ်မြောက် ဝါခေါင်လပြည့် (မေတ္တာအခါတော်နေ့) မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တော်ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပွဲကို ဩဂုတ် ၈ ရက်က ရွှေဆံတော် စေတီရင်ပြင်မြောက်ဘက်ရှိ ချစ်တီး၊ ဒေါ်ပုတန်ဆောင်း၌ ကျင်းပ သည်။

ဆက်ကပ်လှူဒါန်း

အခမ်းအနားတွင် တွံတေးခရိုင်စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် အုပ်ချုပ်ရေး ကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးညွန့်နွယ်နှင့်အဖွဲ့ဝင်များ၊ တွံတေးမြို့နယ် စီမံခန့်ခွဲ ရေးနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးခင်မောင်မြင့်၊ ရွှေဆံတော် ဘဏ္ဍာတော်ထိန်းဂေါပကအဖွဲ့ဝင်များ၊ အလှူရှင်များက သံဃာတော် အရှင်သူမြတ်များအား လှူဖွယ်ဝတ္ထုအစုစုတို့ကို ဆက်ကပ်လှူဒါန်း ကြသည်။

ယင်းနောက် တွံတေးခရိုင် စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးကော်မတီ ဥက္ကဋ္ဌ ဦးညွန့်နွယ်က မေတ္တာအခါတော်နေ့ ကျင်းပရခြင်းအကြောင်း လျှောက်ထားသည်။ ဆက်လက်၍ ဆံတော်လေး ကျောင်းတိုက် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ကဝိန္ဒာစာရက နတ်ကောင်း၊ နတ်မြတ်၊ နတ်မြဟော အပေါင်းအား မေတ္တာသုတ်ဒေသနာဂါထာတော်ဖြင့် ဖိတ်ကြားခြင်း၊ ရွှေလက်ခုပ်ကျောင်းတိုက် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ တေဇောဘာသက ပရိတ် ပျိုးဂါထာတော်ကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်း၊ သံဃာတော်၊ သီလရှင်၊ ပရိတ် သတ်အပေါင်းက မေတ္တာသုတ်တော်ကို ၅၂၈ ခေါက်ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ကြ ကြောင်း သိရသည်။

မျိုးလှိုင်(တွံတေး)

မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပေးနှိုးဆော်ချက်

မိုးရာသီသို့ ကူးပြောင်းရောက်ရှိလာပြီဖြစ်ရာ မိုးဦးကာလတွင် လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်းနှင့် ရေကြီးရေလျှံခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သဖြင့် မွေးမြူထားသောတိရစ္ဆာန် များအပေါ်ကျရောက်နိုင်သည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက် နိုင်ပါရန် အသိပေးနှိုးဆော်အပ်ပါသည်-

- (၁) ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြားများနှင့် နိုင်ငံပိုင်သတင်းစာများတွင် ဖော်ပြသည့် မိုးလေဝသသတိပေးချက်များကို ဂရုပြု နားထောင်၊ ဖတ်ရှု၊ စောင့်ကြည့်ရန်၊
- (၂) တိရစ္ဆာန်များအတွက် ဒေသတွင်းရရှိနိုင်သည့် ကောက်ရိုး၊ ပြောင်းရိုး၊ ပဲရိုးနှင့် ပဲမှော်အစရှိသည့် တိရစ္ဆာန်အစာနှင့် သောက်သုံးရေများလုံလောက်စွာရရှိရေး ကြိုတင်စုဆောင်း ထားရန်၊
- (၃) ရေကြီးရေလျှံဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသောဒေသများ၌ တိရစ္ဆာန်များကို ရေဘေးအန္တရာယ်မှကင်းလွတ်နိုင်ရေး ကြိုတင်စီမံထားရန်၊
- (၄) ရေဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည်မှလွဲ၍ အခြား သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်များမှကာကွယ်ရန် တိရစ္ဆာန်များကို အကာ အကွယ်ရှိသောခြံများအတွင်း စနစ်တကျ မွေးမြူထားရှိရန်၊
- (၅) ရေဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်လာပါက တိရစ္ဆာန်များကို

ရေလွတ်သောနေရာများသို့ အလျင်အမြန် ပြောင်းရွှေ့နေရာ ချထားရန်အတွက် ကြိုတင်စီမံထားရန်၊

- (၆) သိုလှောင်ထားသော တိရစ္ဆာန်အစာများကို ရေဘေး ကင်းလွတ်ရာသို့ အချိန်မီပြောင်းရွှေ့နိုင်ရေး ကြိုတင်စီမံ ထားရန်၊
- (၇) ရေဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်၌ ရေပြန်ကျချိန်တွင် ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားတတ်သဖြင့် တိရစ္ဆာန်များကို ဦးစီးဌာနက သတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း တိရစ္ဆာန်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများ ကြိုတင်ထိုးနှံထားရန်၊
- (၈) တိရစ္ဆာန်များ ကူးစက်ရောဂါ၊ သာမန်ရောဂါနှင့် ထိခိုက် ဒဏ်ရာများရရှိပါက ဆေးကုသမှု အမြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အတွက် သက်ဆိုင်ရာမွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ရန်၊
- (၉) တိရစ္ဆာန်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ထူးခြားဖြစ်စဉ်များရှိပါက သက်ဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့၊ မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေး ဦးစီးဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအဖွဲ့ချုပ်ထံသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်။

မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန
စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ဗိုလ်တထောင် ခရိုင်၌ အာဟာရချက်ပြုတ်သရုပ်ပြုပြင်ပွဲကို ဗိုလ်တထောင်ခရိုင် မိခင်နှင့်ကလေး စောင့်ရှောက်မှုကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့၊ ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနနှင့် အခြေခံပညာဦးစီး ဌာနတို့ပူးပေါင်း၍ ဩဂုတ် ၇ ရက်က သာကေတမြို့နယ် အမှတ်(၁)အခြေခံပညာ အထက်တန်းကျောင်းတွင်ပြုလုပ်ရာ ဆုရ ကျောင်းများအား တာဝန်ရှိသူများက ဆုချီးမြှင့် စဉ်။

ခင်ဝင်း(ပြန်/ဆက်)



◆ စာမျက်နှာ ၁၀ မှ

ယင်းပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအရ အသက် ၁၆ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်ကြားရှိ ကလေးများသည် တစ်ရက်လျှင် စမတ်ဖုန်းအသုံးပြုချိန် နှစ်နာရီရရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း အသက် ၈ နှစ်မှ ၁၆ နှစ်ကြားရှိ ကလေးများ အနေဖြင့် အချိန်တစ်နာရီရရှိမည်ဖြစ်ကာ အသက် ၈ နှစ်အောက် ကလေးများမှာမူ အချိန် ရှစ်မိနစ်သာ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် မိဘများအနေဖြင့် ကလေးများ ၏ စမတ်ဖုန်းအသုံးပြုချိန်ကို သီးခြား သတ်မှတ်ပေးနိုင်ရေး အတွက်လည်း စမတ်ဖုန်းကုမ္ပဏီများက စီစဉ်ထည့်သွင်း ပေးရမည်ဟု အဆိုပါဌာန၏ ထုတ်ပြန် ချက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ

အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ဘီဂျေဆေးကောလိပ် ၏ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ တစ်ရက်လျှင် ဖုန်းမျက်နှာပြင်ကို သုံးနာရီခွဲထက် ပိုကြည့်သော ကျောင်းနေကလေးများ သည် မျက်လုံးခြောက်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ များကြောင်း သုတေသီများက တွေ့ရှိ ထားသည်။ တစ်ရက်လျှင် ကွန်ပျူတာ အသုံးပြုမှု နာရီဝက်ခန့် ထပ်ဆောင်းလျှင် မျက်လုံးခြောက်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများ စေသဖြင့် မူဝါဒချမှတ်သူများအနေဖြင့် ကလေးများ၏ တစ်ရက်လျှင် ကြည့်ရှုချိန် သုံးနာရီအောက်သာ ကန့်သတ်ပေးသင့်

ကြောင်း အကြံပြုထားသည်။ လေ့လာမှု တွင် ပါဝင်သော ကလေးများ၏ ၉၀ ရာခိုင် နှုန်းသည် အမြင်ဝါးခြင်း၊ နီမြန်းခြင်း၊ မျက်လုံးယားယံခြင်းတို့ကို ခံစားကြရ သဖြင့် ဆေးရုံများတွင် စစ်ဆေးမှုခံယူနေ ကြရကြောင်း သတင်းထုတ်ပြန်ထားသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ၌ လက်ရှိအချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် စမတ်ဖုန်းများ၊ တက်ဘလက်များနှင့် အခြားဒစ်ဂျစ်တယ် နည်းပညာသုံး အီလက်ထရွန်းနစ်ကိရိယာ များကို ကျောင်းသို့ယူဆောင်လာကြပြီး အချိန်အမြောက်အမြားပေးကာ သုံးစွဲနေ သည်ကို တွေ့ရကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုမှုကန့်သတ်သွားရေး အတွက် အစီအစဉ်များ ချမှတ်ဆောင်ရွက် မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ယခုကဲ့သို့ ပိတ်ပင် ရခြင်းမှာ ကျောင်းသားများ၏ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုကို ယင်းကိရိယာများက အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်းကြောင့်ဖြစ် ကြောင်း ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၂၂ ရက်နေ့တွင် သတင်း ထုတ်ပြန်ထားသည်။

ယင်းကိရိယာများကို အလွန်အကျွံ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရေရှည်တွင် ကျောင်းသား များ၏ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် ဉာဏ်ရည် အပေါ် ထိခိုက်မှုများရှိလာကြောင်း၊ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ စမတ်ဖုန်းကဲ့သို့

သော ကိရိယာများကို ခြောက်နာရီကျော် ကြာ အသုံးပြုသည့် ကျောင်းသားများ သည် ယင်းတို့ထက် ဖုန်းသုံးစွဲချိန် လျော့နည်းသည့် ကျောင်းသားများထက် ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျသည်ကို တွေ့ရကြောင်း နှင့် လက်ရှိတွင် နိုင်ငံအများအပြား၌ လည်း ကျောင်းချိန်အတွင်း စမတ်ဖုန်း ကဲ့သို့သောကိရိယာများ အသုံးပြုခြင်းကို ပိတ်ပင်နေကြောင်း ထိုင်းနိုင်ငံ ပညာရေး ဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားသည်။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ

ဩစတြေးလျနိုင်ငံအစိုးရသည် ကလေး များ လူမှုမီဒီယာသုံးစွဲခွင့်အတွက် အနိမ့်ဆုံးအသက်အရွယ်ကို အသက် ၁၄ နှစ်နှင့် ၁၆ နှစ်အကြား ကန့်သတ်ချက် ဥပဒေကို ၂၀၂၄ ခုနှစ်တွင် စတင် ကျင့်သုံးလျက်ရှိကြောင်းနှင့် ဩစတြေး လျနိုင်ငံကဲ့သို့ အချို့နိုင်ငံများသည်လည်း ကလေးများ လူမှုမီဒီယာသုံးစွဲမှုအတွက် အသက်အရွယ်ကန့်သတ်ချက်ကို ဥပဒေ ပြု၍ သတ်မှတ်ရန် ကြိုးစားလျက်ရှိ ကြောင်း သိရသည်။

ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ အသုံးပြုသူတိုင်း ပြုလုပ်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ Screen မျက်နှာ ပြင်နှင့် အလင်းရောင်ကို တောက်လျှောက် အကြည့်များ၍ ပင်ပန်းပြီး အားနည်းနေ သည့်မျက်လုံးတစ်စုံကို ပြန်လည်ကုစား

သည့်အနေဖြင့် သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်စေပြီး အမြင်ကြည်လင်စေရန် အတွက် နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပေးသင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းတို့ကို အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုဖော်ပြပေးလိုပါသည်။

Screen မျက်နှာပြင်ကို ကြည့်ချိန် များသည့်အခါ မျက်တောင်ခတ်သည့် အကြိမ်အရေအတွက် နည်းပါးသွားပြီး မျက်လုံးခြောက်သွေ့ခြင်းကို ဖြစ်စေ သည်။ ထို့ကြောင့် ဖုန်း သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာကို ဆက်တိုက်ကြည့်ပြီးသည့် အခါ နှစ်မိနစ်မျှ မျက်တောင်ဆက်တိုက် ခတ်ပေးပါ။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းက မျက်လုံး ညောင်းညာမှုပြေလျော့စေပြီး အမြင် ကြည်လင်စေသည်။

ခေါင်းကိုမော့ပြီး မျက်နှာကြက်ကို ကြည့်ကာဦးခေါင်းကို ဘယ်ညာလှည့်ပေး ပါ။ နှစ်မိနစ်ခန့်လုပ်ပါ။ မျက်စိမှိတ်ထား ပြီး ငါးမိနစ်မျှအနားပေးပါ။ ဤနည်းက မျက်စိကိုအနားရစေပြီး အားနည်းခြင်း မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါသည်။

မျက်လုံးကို နှစ်စက္ကန့်၊ သုံးစက္ကန့်ခန့် တင်းတင်းမှိတ်ထားပြီး ပြန်ဖွင့်ပါ။ ဤနည်းက မျက်လုံးအတွင်းဖိအားနှင့် ကြွက်သားတို့ကို ပြေလျော့စေပါသည်။ မျက်စိခေတ္တမှိတ်ထားပြီး မျက်ခုံး တစ်လျှောက်ကို လက်ချောင်းထိပ် ကလေးများဖြင့် နှိပ်နယ်ပေးပါ။ မျက်လုံး

သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းစေပါသည်။

လက်ကိုဆန့်လိုက်ပြီး လက်မကို ထောင်ထားကာ မျက်စိက ၎င်းလက်မကို ငါးစက္ကန့်မျှစိုက်ကြည့်ပါ။ ပြီးနောက် အဝေးရှိ သစ်ပင် သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထု ဆီကို အကြည့်လွှဲလိုက်ပြီး၎င်းနေရာကို လည်း ငါးစက္ကန့်မျှစိုက်ကြည့်ပါ။ ဤနည်း အတိုင်း အနီး၊ အဝေး တစ်လှည့်စီကြည့် ပေးခြင်းက မျက်မှန်ထူထူတပ်သူများပင် ပါဝါလျော့အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

အချုပ်ဆိုရလျှင် ယနေ့ကာလတွင် နည်းပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမှုသည် အကောင်းအဆိုး ဒွန်တွဲနေမည်သာ ဖြစ်သည်။ “သုံးတတ်လျှင်ဆေး မသုံး တတ်လျှင်ဘေး” ဟူသည့် ဆိုရိုးစကား အတိုင်း စနစ်တကျအသုံးပြုလျှင် လူတိုင်း အတွက် အကျိုးရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း အထိန်းအကွပ်မရှိ အလွန်အကျွံအသုံးပြု မှု စွဲလမ်းမှုတို့ ဖြစ်ပေါ်နေပါက ရလဒ်ဆိုး များကိုသာ ထွက်ပေါ်စေမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အုပ်ထိန်းသူများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ကလေးများ နည်းလမ်းမှန်ကန် စွာ ဖုန်းသုံးစွဲနိုင်ရေးအတွက် အထူး ဂရုပြု ထိန်းကျောင်းပေးသင့်ပါကြောင်း နှင့် မိုတိုင်းဖုန်းဖြင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာ အသုံးပြုသူတိုင်း နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ အသုံးပြုကြရန် လိုအပ်ပါကြောင်း အကြံ ပြုလိုက်ရပါသည်။ ။

လူငယ်နှင့် စာကြည့်တိုက်များရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးရေး

လူငယ်အားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် လူငယ်များ အနေဖြင့် ကာယဖွံ့ဖြိုးရေးအပြင် အသိပညာ ဗဟုသုတ ပြည့်စုံရေး၊ ဉာဏ်ရည်မြင့်မားရေးတို့ မရှိမဖြစ်လိုအပ် သည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်များ အသိပညာ ဗဟုသုတ များ လေ့လာလိုစိတ်ရှိရန် စာဖတ်ခြင်းဖြင့် အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုရန် လိုအပ်လာပါသည်။ ဤတွင် လူငယ်များအတွက် စာပေဖတ်ရှုမှုများနှင့် စာကြည့် တိုက်များ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးရေးသည် အရေးပါလာသည်။

စာကြည့်တိုက် (Library)ဟူသော အသုံးအနှုန်း သည် လက်တင်ဘာသာစကား (Liber) မှလာပြီး “စာအုပ်”ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ရှေးဟောင်း သုတေသန ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များအရ ကမ္ဘာ့ပထမ ဆုံး စာကြည့်တိုက်မှာ ဘီစီ ၁၀ ရာစုတွင် ထင်ရှားခဲ့ သော ဘေဘီလုံ (Babylon) နိုင်ငံဖြစ်သည်။ စာကြည့် တိုက်များ၏ သမိုင်းကြောင်းသည် စာရွက်စာတမ်း များစုစည်းရန် ပထမဆုံးကြိုးပမ်းမှုဖြင့် စတင်ခဲ့သည်။ နိုင်ငံတကာ၏ ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်တွင် စာကြည့် တိုက်များ၏အခန်းကဏ္ဍသည်လွန်စွာအရေးပါသည်။ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ် နှောင်းပိုင်းတွင် ဒစ်ဂျစ်တယ်စနစ် ပေါ်ပေါက်လာပြီးနောက် စာကြည့်တိုက်များ၏ အသွင်အပြင်များစွာ ပြောင်းလဲစေခဲ့သည်။

ယနေ့ခေတ်သည် အိုင်တီခေတ်ဖြစ်ရာ လူငယ် များအနေဖြင့် လက်ရှိခေတ်ရေးစီးကြောင်းအရ လူတိုင်းတွင် အနည်းဆုံး ဖုန်းတစ်လုံးရှိကြသည်။ ဤတွင် ဖုန်းဖြင့် အင်တာနက်အသုံးပြုကြရာ Facebook, Viber, Youtube, Messenger, Wechat စသည်တို့ကို လူငယ်များ အသုံးများလာကြသည်။ ထို့ကြောင့် စာကြည့်တိုက်သို့လာပြီး စာအုပ်ငှားခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းပြုလုပ်သော လူငယ်များ နည်းပါးလာ သည်ကိုတွေ့မြင်ရသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင် စာအုပ် ထုတ်ဝေရေးဈေးနှုန်း ကြီးမြင့်လာရာ ဝယ်ဖတ် ပရိသတ် နည်းပါးလာသည်။ ဤအခက်အခဲတွင် စာကြည့်တိုက်များသို့ လာရောက်ဖတ်ရှုရေး ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ယခုအခါ စာကြည့်တိုက်များသည် ရပ်ရွာအခြေပြုလူထုဆက်သွယ်ရေးဗဟို ဌာနများဖြစ်လာသည်။ လူငယ်များသာမက အသက်အရွယ်၊ လူတန်းစားမရွေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသော တစ်ခုတည်းသောဘုံနေရာဖြစ်လာသည်။ လူငယ်တို့၏ဘဝ ရှင်သန်တိုးတက်ရေးအတွက် စာကြည့်တိုက်များသည် လေ့လာဆည်းပူးစရာနေရာ ကောင်းဖြစ်လာသည်။ လိုအပ်သောစာအုပ်စာတမ်း၊ စာပေနှင့် သတင်းအချက်အလက်၊ သမိုင်းမှတ်တမ်းများ၊ အရင်းအမြစ်များကို စုံစုံလင်လင် ပံ့ပိုးပေးရာနေရာဖြစ်လာ

လူငယ်များအနေဖြင့် စာကြည့်တိုက်များ၏ ကောင်းမွန်သောရည်ရွယ်ချက်များကို သိရှိထား သင့်ပါသည်။ စင်စစ် စာကြည့်တိုက်များသည် စာဖတ်သူများနှင့် စာကြည့်တိုက် အသုံးပြုသူများကို အရင်းအမြစ်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများ အထိရောက်ဆုံး အသုံးပြုနိုင်ရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်။ စာဖတ်သည့် အလေ့အထမှတစ်ဆင့် စာဖတ်ရန်မြင့်လာစေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် ခေတ်မီသော စာကြည့်တိုက်များသည် သတင်းအချက်အလက် ဗဟိုဌာနဖြစ်လာသည်။ ဟောပြောပွဲများ၊ ဆွေးနွေး ပွဲများကို စာကြည့်တိုက်များတွင် ကျင်းပပေးခြင်းဖြင့် လူထုဆက်သွယ်ရေးဗဟိုဌာနများ ဖြစ်လာသည်။

ကျောင်းသားလူငယ်များအတွက် ကျောင်း စာကြည့်တိုက်များသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းသားလူငယ်များအတွက် စွယ်စုံကျမ်းများ၊ အဘိဓာန်များ၊ သုတ၊ ရသစာအုပ်များအပြင် ပညာရေး အထောက်အကူပြုစာအုပ်များရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ စာကြည့်တိုက်အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ စာကြည့် တိုက်၏ အခြေခံအစိတ်အပိုင်းများ ကွဲပြားနိုင်သည်။ အဓိကအားဖြင့် စာကြည့်တိုက်တစ်ခုတွင် စာအုပ် များ၊ အခြေခံအဆောက်အအုံ၊ စာဖတ်သူများ၊ စာကြည့်တိုက်မှူး၊ ဆော့ဖ်ဝဲ (ဒစ်ဂျစ်တယ် စာကြည့်

တိုက်များ)တို့ ရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကက်တလောက် များစွာကို စာအုပ်အမျိုးအစားအလိုက် ထားရှိပေး ရန်လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားလူငယ်များ အတွက် အင်တာနက်အသုံးပြုမှု (ဥပမာ- Wifi) ထားရှိပေးရမည်ဖြစ်သည်။ နည်းပညာသစ်များကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုပေးခြင်းဖြင့် လူငယ်များ အားထား ဖွယ်ရာ ကျောင်းစာကြည့်တိုက်များကို ဖန်တီးပေးရန် အရေးကြီးသည်။

လူငယ်များအတွက် စာကြည့်တိုက်များသည် အသိပညာနှင့် ယဉ်ကျေးမှု၏ တံခါးပေါက်များဖြစ်ရာ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အခြေခံကျသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။ စာကြည့်တိုက်များက ပေးဆောင်သော အရင်းအမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများသည် ကျောင်းသားလူငယ်များအတွက် သင်ယူခြင်းနှင့် ပညာရေးအတွက် အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေး သည်။ လူငယ်များ စာကြည့်တိုက်များတွင် စာဖတ် လေ့လာခြင်းနှင့်အတူ စိတ်ကူးသစ်များနှင့် ရှုထောင့် အမြင်များ ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားစာကြည့်တိုက် (National Library) သည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ထင်ရှားကျော်ကြားသော အချက်အလက်များ၊ စာအုပ်စာတမ်းများ၊ ရည်ညွှန်း စာအုပ်များ ထိန်းသိမ်းမှုအတွက် နိုင်ငံတော်အစိုးရ ကတည်ထောင်ထားသောစာကြည့်တိုက်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်များအနေဖြင့် ရှားပါးပြီး အဖိုးတန်သော သို့မဟုတ် အရေးပါသော စာအုပ်စာပေများစွာရှိသည့် အမျိုးသားစာကြည့်တိုက်တွင် လေ့လာပြီး မိမိတို့ ပညာသင်ကြားရေးအတွက် လိုအပ်သည်များကို ရှာဖွေနိုင်သည်။ အမျိုးသားစာကြည့်တိုက်သည် ပြည်တွင်းနှင့် နိုင်ငံရပ်ခြားရှိစာပေများကို စုစည်း ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ထားသည်။

ဘွဲ့ကြိုဘွဲ့လွန်ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ သာမက ပညာရှင်များ၊ ဆရာ ဆရာမများ၊ သုတေသီ များနှင့် ဗဟုသုတ ရှာဖွေစုဆောင်းလိုသူများ၏ စာပေ လေ့လာဖတ်ရှုစရာ ဘူမိနက်သန် စာပေဘဏ်ကြီးဟု တင်စားဂုဏ်ပြု ခေါ်ဆိုထိုက်သောနေရာမှာ တက္ကသိုလ်များဗဟိုစာကြည့်တိုက် (Universities' Central library) ဖြစ်သည်။ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ကို ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ၁၉၂၇ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်စာကြည့် တိုက်အဆောက်အအုံကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည်။ စာကြည့်တိုက်ပုံသဏ္ဌာန်မှာ အင်္ဂလိပ်စာလုံးအယ်လ် (L) ပုံဖြစ်သည်။ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ဖွင့်အပြီး ၁၁ နှစ်အကြာ ၁၉၃၁ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် စာကြည့်တိုက်ကို စတင်ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့သည်။ ၁၉၆၄ ခုနှစ်တွင် တက္ကသိုလ်များဗဟိုစာကြည့်တိုက်အဖြစ် ပြောင်းလဲခေါ်ဝေါ်ခဲ့သည်။ အရှေ့တောင်အာရှရှိ စာကြည့်တိုက်များတွင် အကောင်းဆုံးတက္ကသိုလ် စာကြည့်တိုက်တစ်ခုအဖြစ် ဂုဏ်သတင်းကျော်စောခဲ့ သည်။ တက္ကသိုလ်များဗဟိုစာကြည့်တိုက်၊ လူငယ် များအားထားဖွယ်ရာ ပညာဘဏ်တိုက်တစ်ခုဖြစ် သကဲ့သို့ လူမှုအဖွဲ့အစည်း၏ ယဉ်ကျေးမှုဗဟိုဌာန လည်းဖြစ်သည်။

ကျောင်းစာကြည့်တိုက်၊ တက္ကသိုလ်စာကြည့် တိုက်များအပြင် လူငယ်များ အကျွမ်းတဝင်ရှိသင့် သောစာကြည့်တိုက်မှာ အများပြည်သူအသုံးပြုသော ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ နိုင်ငံများတွင် ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်များ(Public

မောင်မောင်မြင့်သိန်း(စက်မှုတက္ကသိုလ်)

liberaries) များရှိကြသည်။ ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက် များတွင်သုတေသနနှင့် ပညာရေးစာကြည့်တိုက်ဟူ၍ ကွဲပြားခြားနားသည်။ ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်များ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်မှာ ကျောင်း၊ အဖွဲ့အစည်း၊ သုတေသနပြု သောပြည်သူလူထု၏ လိုအပ်ချက်များထက် အများ သူငါ သတင်းအချက်အလက် လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများနှင့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအတွက် စိတ်ငြိမ်သော လေ့လာမှုနှင့် သင်ယူမှုနေရာများကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ လူငယ်နှင့် လူကြီးများ၏ စာပေကိုတန်ဖိုးထား လေးစားမှုကို အားပေးရန်အတွက် စာအုပ်အသင်း များကို ဖွဲ့စည်းထားသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် စာပေ ဗိမာန်စာကြည့်တိုက်က စာအုပ်အသင်းဝင်များအား လစဉ်စာအုပ်များကို ပို့ဆောင်ပေးသည်။ ထို့အပြင် စာဖတ်သူများကို အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ခွင့်ပြုပြီး ငှားရမ်းပေးသည်။

စာကြည့်တိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် စာကြည့်တိုက်ဝန်ထမ်းများ၏ စာကြည့်တိုက် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ မြှင့်တင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ စာဖတ်သူများ၊ လေ့လာသူများကို အကူအညီပေးရန် စာကြည့်တိုက်၏ အွန်လိုင်း ကက်တလောက်နှင့် ဒေတာဘေ့စ်များအသုံးပြုနည်း ကို လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။

စင်စစ်စာကြည့်တိုက်များသည် ကျောင်းသား များ၊ လူငယ်များအတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အရင်း အမြစ်များဖြစ်သည်။ လူငယ်တို့၏ သင်ယူမှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ သိချင်စိတ်ကိုပြင်းပြစေသည်။ အထွေထွေဗဟုသုတကို တိုးပွားရရှိစေသည်။ စာကြည့်တိုက်များ၏ အရေးပါသော ဖော်ပြချက်များ သည် အသိပညာ၊ လှုံ့ဆော်မှုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ လူထုအခြေပြုဗဟိုဌာနများအဖြစ် မီးမောင်းထိုးပြ သည်။ အမေရိကန်ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း Henry Ward Beecher က “စာကြည့်တိုက်ဆိုတာမိမိခံစားစွမ်း မဟုတ်ပေမယ့် ဘဝအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့အရာ တစ်ခုပါ” ဟုဆိုသည်။

စာကြည့်တိုက်မှ သင်ယူမှုနှင့်ပတ်သက်၍ လူငယ် များ မှတ်သားသင့်သော အဆိုအမိန့်ကို အိန္ဒိယ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း ဂျပါဟာလာ နေရူးက ဤသို့ ဖော်ညွှန်းခဲ့သည်။

“စာကြည့်တိုက်ဆိုတာသင်ယူမှုရဲ့ဗိမာန် ဖြစ်ပြီး သင်ယူမှုဟာ သမိုင်းတစ်လျှောက်ရှိ စစ်ပွဲအားလုံးထက် လူများကို ပိုမို လွတ်မြောက်စေခဲ့ပါတယ်”

စာရေးဆရာ Sidney Sheldon က “စာကြည့်တိုက်တွေဟာ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို လှုံ့ဆော်ပေးသော စွမ်းအင်ကို သိုလှောင်ပါ တယ်”ဟု ဆိုညွှန်းခဲ့သည်။

ယခုအခါ စာကြည့်တိုက်များသည် ရပ်ရွာ အခြေပြုလူထုဆက်သွယ်ရေးဗဟိုဌာနများ ဖြစ်လာ သည်။ လူငယ်များသာမက အသက်အရွယ်၊ လူတန်း စားမရွေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသော တစ်ခုတည်းသော ဘုံနေရာဖြစ်လာသည်။ လူငယ်တို့၏ ဘဝရှင်သန် တိုးတက်ရေးအတွက် စာကြည့်တိုက်များသည် လေ့လာဆည်းပူးစရာ နေရာကောင်းဖြစ်လာသည်။ လိုအပ်သောစာအုပ်စာတမ်း၊ စာပေနှင့် သတင်း အချက်အလက်၊ သမိုင်းမှတ်တမ်းများ၊ အရင်းအမြစ် များကို စုံစုံလင်လင် ပံ့ပိုးပေးရာနေရာဖြစ်လာသည်။

ထို့ကြောင့် လူငယ်များအနေဖြင့် စာကြည့်တိုက် များ၏ အကျိုးကျေးဇူးကို သိနားလည်ရန် လိုအပ် သည်။ လူငယ်များအား စာကြည့်တိုက်များက သတင်းအချက်အလက်ရယူခြင်း၊ ဗဟုသုတရရှိစေ ခြင်း၊ သုတ ရသ စာပေများကို ခံစားသိရှိစေခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းအလေ့အထများ ပျိုးထောင်ပေးခြင်းတို့ ကို ဖန်တီးပေးသည်။ သို့ဖြစ်ရာ စာဖတ်ရန်မြှင့်တင် ရေးဆောင်ရွက်ရာတွင် စာကြည့်တိုက်များကို အားကိုး လေ့လာမှုများပြုလုပ်လာစေရေး စာကြည့်တိုက်များ ရှင်သန်တိုးတက်ရေးကို ပြုလုပ်ရန် လွန်စွာအရေးကြီး ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။ ။

ရယ်စရာ ပြုံးစရာ နိုင်ငံတကာဟာသများ

မာတင်ဇီ

ဂျာနီ(ဂျိန်း) = “အမေရေ ဂျန်လေ သူ့ရဲ့ခြေမျက်စိတွေ သဲတွင်းထဲအထိ ရောက်နေတယ်ရှင်”

မိခင် = “ဘာဖြစ်တာမှတ်လို့ကွယ်။ သူ့ဟာသူ ပျော်အောင်နေပါစေကွဲ့”

ဂျိန်း = “ဒါပေမဲ့ သူက ဇောက်ထိုးကြီး ဖြစ်နေ တာ အမေရဲ့”

ဆစ်ဆန် = “အဖေ...အဖေက ဆက်ပြီး ထွားကျိုင်းနေတုန်းပဲလား”

ဖခင် = “ဟာ မဟုတ်တာပဲ မင်း ဘာ ကြောင့် မေးတာလဲကွ”

ဆစ်ဆန် = “ဘာကြောင့်မို့လဲ ဆိုတော့ အဖေ ဆံပင်တွေထဲကနေ အဖေ ခေါင်းငယ်ထိပ်က ထွက်လာ နေတယ်လေ”

မိလေး = “ကျွန်မရဲ့ တရားဟောဆရာမက ပြောတယ် တခြားသူတွေကို ကယ်တင်ဖို့ ကျွန်မတို့ဟာ ကမ္ဘာမြေပေါ် အတင်ခံရတာတဲ့”

မိခင် = “ဟုတ်တာပေါ့ကွယ်”

မိလေး = “ဒါဆို ဒီမှာရှိတဲ့ တခြားသူတွေကရော ဘာ အတွက်လဲဟင်”

အစ္စရေးတပ်ဖွဲ့က ဂါဇာစီးတီးကိုသိမ်းပိုက်ယူမည့် အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး တဲလ်အဗစ်မြို့နေပြည်သူများ ဆန္ဒထုတ်ဖော်

ဂျေရုဆလင် ဩဂုတ် ၁၀

အစ္စရေးတပ်ဖွဲ့က ဂါဇာကမ်းမြောင်ဒေသ၌ စစ်ဆင်ရေးများတိုးချဲ့လုပ်ဆောင်ကာ ဂါဇာစီးတီးကို သိမ်းပိုက်ယူမည့် အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး တဲလ်အဗစ် မြို့နေပြည်သူများက ယမန်နေ့တွင် ဆန့်ကျင် ဆန္ဒထုတ်ဖော်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

တိုက်ပွဲများ ပိုမိုပြင်းထန်လာပါက ဟားမတ်စ်တို့ ဖမ်းဆီးထားသည့် ဓားစာခံများ၏ အသက်အန္တရာယ် ပိုမိုစိုးရိမ်ရကြောင်း ဆန္ဒထုတ်ဖော်သူများက ပြောကြားသည်။

ဆန္ဒထုတ်ဖော်သူ သောင်းနှင့်ချီပါဝင်ခဲ့ကြောင်း နှင့် အဆိုပါဆန္ဒထုတ်ဖော်သူများတွင် ဓားစာခံများ၏ မိသားစုဝင်များပါဝင်ကြောင်း အစ္စရေးမီဒီယာများက ဖော်ပြသည်။ အချို့က ဓားစာခံများ၏ဓာတ်ပုံများကို

ကိုင်ဆောင်ကာ “အိမ်ပြန်လာပါ” ဟု ကြွေးကြော် ခဲ့ကြသည်။

အစ္စရေးအစိုးရက ဂါဇာ၌ စစ်ဆင်ရေးတိုးချဲ့ လုပ်ဆောင်ရန် ဩဂုတ် ၈ ရက်က အစိုးရအဖွဲ့ အစည်း အဝေးတွင် အတည်ပြုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ လက်ရှိတွင် အစ္စရေးနှင့် ဟားမတ်စ်တို့ကြား အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေး ဆွေးနွေးပွဲများ ရပ်တန့်လျက်ရှိသည်။

လူဦးရေ တစ်သန်းနီးပါးနေထိုင်သည့် ဂါဇာ စီးတီးသည် ဒေသတွင်း၌ အကြီးဆုံးမြို့ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ ပြည်သူများက ဂါဇာစီးတီးကို သိမ်းယူရန် စစ်ဆင်ရေးတိုးချဲ့မည့် အစီအစဉ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကန့်ကွက်လျက်ရှိသည်။

ကိုးကား - အင်န်အိတ်ချ်ကေ

ဘာသာပြန် - အောင်ကျော်ကျော်



အဇာဘိုင်ဂျန်နှင့် အာမေးနီးယားနိုင်ငံတို့အကြားရရှိခဲ့သည့် ငြိမ်းချမ်းရေးသဘောတူညီချက်ကို ကြိုဆိုကြောင်း အီရန်ပြောကြား

တီဟီရန် ဩဂုတ် ၁၀

အဇာဘိုင်ဂျန်နှင့် အာမေးနီးယားနိုင်ငံတို့ အကြား မကြာမီကရရှိခဲ့သည့် ငြိမ်းချမ်းရေး သဘောတူညီချက်ကို ကြိုဆိုကြောင်း အီရန် နိုင်ငံခြားရေး ဝန်ကြီးဌာနက ဩဂုတ် ၉ ရက်တွင် ပြောကြားသည်။

အဆိုပါ အရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ပြည်ပမှ စွက်ဖက်မှုများရှိလာမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်ကြောင်း ယင်းဝန်ကြီးဌာနက မှတ်ချက်ပြုပြောကြားသည်။ အဇာဘိုင်ဂျန်နှင့် အာမေးနီးယားအကြား ဆယ်စုနှစ် တစ်ခုကြာဖြစ်ပွားခဲ့သည့် နယ်စပ်ဒေသ ပဋိပက္ခ အတွက် ငြိမ်းချမ်းရေးသဘောတူညီချက်ကို အိမ်ဖြူတော်တွင် ဩဂုတ် ၈ ရက်က နှစ်ဖက်ခေါင်းဆောင်များ လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည်။ ယင်းပဋိပက္ခနှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံးအခြေအနေများကို အီရန်က

စောင့်ကြည့်နေပြီး တောင်ပိုင်းကေဘုကေးရပ်ဒေသ တည်ငြိမ်ရေးနှင့် လုံခြုံရေးသည် ဒေသတွင်းနိုင်ငံများ၏ အကျိုးစီးပွားအတွက် အရေးကြီးကြောင်း အီရန်တာဝန်ရှိသူများက ပြောကြားသည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးသဘောတူညီချက်ကို ကြိုဆိုပြီး ယခုကဲ့သို့ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းသည် ဒေသတွင်း ငြိမ်းချမ်းရေးရရှိရေးအတွက် အရေးကြီးသည့် ခြေလှမ်းဖြစ်ကြောင်း အီရန်က မှတ်ချက်ပြုပြောကြားသည်။

အီရန်အနေဖြင့် အဇာဘိုင်ဂျန်နှင့် အာမေးနီးယားနိုင်ငံများနှင့်လက်တွဲကာ ဒေသတွင်းဖွံ့ဖြိုးမှု ရရှိစေရေးဆောင်ရွက်မည်ဟု အီရန်က ပြောကြားသည်။

ကိုးကား-ဆင်ဟွာ၊ ဘာသာပြန်-စိုးသူရ



နာဆာ၏ SpaceX Crew-10 မစ်ရှင်မှ အာကာသယာဉ်မှူးများ ကမ္ဘာမြေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိ

ဝါရှင်တန် ဩဂုတ် ၁၀

နာဆာ၏ SpaceX Crew-10 မစ်ရှင်မှ အာကာသယာဉ်မှူးများသည် နိုင်ငံတကာ အာကာသစခန်း (ISS) တွင် ငါးလကြာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ပြီးနောက် ဩဂုတ် ၉ ရက်တွင် ကမ္ဘာမြေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

အာကာသယာဉ်မှူးလေးဦး တင်ဆောင်လာသော SpaceX Dragon အာကာသယာဉ်သည် ဩဂုတ် ၉ ရက် ဒေသစံတော်ချိန် နံနက် ၁၁ နာရီ ၃၃ မိနစ်တွင် ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် ဆန်ဒီယေဂို ကမ်းလွန်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။

ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသည့် အာကာသယာဉ်မှူးများမှာ နာဆာမှ အာကာသယာဉ်မှူး အန်နီမက်စ် ကလိန်းနှင့် နီနိုလီအေယာစ်၊ ဂျပန်အာကာသအေဂျင်စီမှ အာကာသယာဉ်မှူး တာကူယာအိုနိုရှိနှင့် Roscos-

mos အာကာသကော်ပိုရေးရှင်းမှ အာကာသယာဉ်မှူး ကိုရီပက်စ်ကော့ဗ်တို့ဖြစ်သည်။

ပြောကြား

နိုင်ငံတကာအာကာသစခန်းတွင် နေထိုင်စဉ် အတွင်း အာကာသအတွင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် လျှပ်စီးကြောင်းကြည့်ရှုခြင်းမှအစပြုပြီး အဏုကြည့်ခြင်းဆိုင်ရာလေ့လာမှုများအထိ စမ်းသပ်မှုများစွာကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း နာဆာက ပြောကြားသည်။

အဆိုပါမစ်ရှင်သည် နာဆာနှင့် SpaceX တို့ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် (၁၀) ကြိမ်မြောက် နိုင်ငံတကာအာကာသစခန်းသို့ သွားရောက်သည့် မစ်ရှင်ဖြစ်သည်။

ကိုးကား - အင်န်အိတ်ချ်ကေ

ဘာသာပြန် - အောင်ကျော်ကျော်

အင်ဗာတိုက်ပွဲအောက်မေ့ဖွယ်အခမ်းအနားကျင်းပ

နယူးဒေလီ ဩဂုတ် ၁၀

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်းက ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် အင်ဗာတိုက်ပွဲတွင် ကျဆုံးခဲ့သည့် တပ်မတော်သားများအား အောက်မေ့ဖွယ်အထိမ်းအမှတ်အခမ်းအနားကို အိန္ဒိယနိုင်ငံ အရှေ့မြောက်ပိုင်းတွင် ဩဂုတ် ၁၀ ရက်တွင် ကျင်းပခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

၁၉၄၄ ခုနှစ်တွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် အင်ဗာတိုက်ပွဲတွင် ဂျပန်ဧကရာဇ် တပ်မတော်က ဗြိတိသျှတပ်ဖွဲ့များအား ထိုးစစ်ဆင်တိုက်ခိုက်ခဲ့သည်။

ယင်းတိုက်ပွဲတွင် အငတ်ဘေးနှင့်ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားမှုကြောင့် ဂျပန်တပ်ဖွဲ့ဝင် ၃၀၀၀၀ ခန့် သေဆုံးခဲ့သည်။ စစ်ပွဲဖြစ်ပွားခြင်းကြောင့် အရာအာလုံးထိခိုက်ပျက်စီးနိုင်ပြီး အကျိုးကျေးဇူးတစ်စုံတစ်ရာမရှိသည်ကို မိမိတို့သတိပြုသင့်ကြောင်း အိန္ဒိယနိုင်ငံဆိုင်ရာ ဂျပန်နိုင်ငံသံအမတ် အိုနိုကီချိက အင်ဗာတိုက်ပွဲတွင် ကျင်းပသည့် အခမ်းအနားတွင် လွမ်းသူးပန်းဈေးချာရဝပြုစဉ် ပြောကြားခဲ့သည်။

ကိုးကား-အင်န်အိတ်ချ်ကေ

ဘာသာပြန်-စိုးသူရ



အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံ၌ ရေပေးဝေရေးစီမံကိန်းနှစ်ခုဖွင့်လှစ် အိမ်ထောင်စုများကို သောက်သုံးရေများထောက်ပံ့နိုင်ပြီဖြစ်

ကဘူးလ် ဩဂုတ် ၁၀

အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံအနောက်ပိုင်း ဟီရတ်ပြည်နယ်၌ အသစ်တည်ဆောက်ထားသော ရေပေးဝေရေးစီမံကိန်းနှစ်ခုကို ယမန်နေ့တွင် စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ကြောင်း နိုင်ငံပိုင် ဘတ်တာသတင်းဌာနက ယနေ့ သတင်းဖော်ပြခဲ့သည်။

အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၈၉၆၆ ခန့် ကုန်ကျသည့် အဆိုပါ စီမံကိန်းများသည် မိသားစု ၆၅၂ စုအတွက် သန့်ရှင်းသော သောက်ရေသန့်များ ထောက်ပံ့ပေးလျက်ရှိသည်။

ထို့ပြင် လယ်သမားများအတွက် ဆည်ရေသွင်းရာတွင် အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း

သိရသည်။

ရေပေးဝေရေးစီမံကိန်းများကြောင့် လယ်ယာအထွက်နှုန်းတိုးလာစေပြီး ရာသီအလိုက် မိုးရွာသွန်းခြင်းအပေါ် မှီခိုအားထားမှုကို လျှော့ချနိုင်မည်ဟု ဒေသခံများက ပြောကြားသည်။

အာဖဂန်နစ္စတန်သည် နှစ်ပေါင်းများစွာ မိုးခေါင်မှုဒဏ်ကို မကြာခဏ ခံစားနေရပြီး မြို့တော်ကဘူးလ် အပါအဝင် အခြားမြို့ကြီးများတွင်လည်း သောက်သုံးရေ ပြတ်လပ်မှုနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။

ကိုးကား - ဆင်ဟွာ

ဘာသာပြန် - အောင်ကျော်ကျော်

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ဗဟန်းမြို့နယ်၌ စားထိုးမှုဖြစ်ပွားခဲ့သဖြင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသေဆုံးကာ အမျိုးသားတစ်ဦးဒဏ်ရာရရှိမှုမှ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ တရားခံအမျိုးသားတစ်ဦးအား ၎င်း၏ဇနီးဖြစ်သူနှင့်အတူ ဖမ်းဆီးရမိ

နေပြည်တော် ဩဂုတ် ၁၀

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး တောင်ဥက္ကလာပ မြို့နယ် အမှတ်(၄)ရပ်ကွက်နေ ဒေါ်စမ်းစမ်းအေး (၅၉)နှစ်သည်တာမွေမြို့နယ်မေတ္တာညွန့်ရပ်ကွက်နေ ဦးလတ်ခန့်အရေ(၃၀)နှစ်နှင့်အတူ ဩဂုတ် ၅ ရက် ညနေ ၄ နာရီ ၂၅ မိနစ်က ဗဟန်းမြို့နယ်ရှိ မြန်မာ ပလာဇာမှ နေအိမ်သို့ပြန်ရန် မြန်မာပလာဇာ အောက်ထပ်ကားပါကင်၌ရပ်ထားသည့် ကားအနီးသို့ ရောက်ရှိစဉ် အမျိုးသားနှစ်ဦး(စိစစ်ဆဲ)မှ ဓားဖြင့် ဝိုင်းဝန်းထိုးခုတ်ကာ ထွက်ပြေးသွားခဲ့သဖြင့် ဒေါ်စမ်းစမ်းအေးတွင် ဓားဒဏ်ရာများရရှိကာသေဆုံး ခဲ့ပြီးဦးလတ်ခန့်အရေတွင်ဓားဒဏ်ရာများရရှိခဲ့ကြောင်း သတင်းအရ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူတရားခံများအား ဖမ်းဆီးရမိနိုင်ရေး ဗဟန်းမြို့မရဲစခန်း၌ ရာဇသတ်ကြီး ပုဒ်မ ၃၀၂/၃၆/၁၁၄ ဖြင့် အမှုဖွင့်စစ်ဆေးဆောင်ရွက် ခဲ့သည်။



ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ဗဟန်းမြို့နယ်၌ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသေဆုံးသည့် ဓားထိုးမှုဖြစ်စဉ်တွင် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ မြတ်သူရကျော်နှင့် ပြစ်မှုကျူးလွန်စဉ် အသုံးပြုခဲ့သည့် သက်သေခံမော်တော်ယာဉ်နှင့် သက်သေခံဓားကို တွေ့ရစဉ်။

အမှုမှ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူတရားခံများအား ဖမ်းဆီးရမိနိုင်ရေးအတွက် လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့ဝင်များက အသေးစိတ်စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ တရားခံနှစ်ဦးမှာ မြန်မာပလာဇာသို့ YGN-43 11/1190 Toyota Vitz အမျိုးအစား ခဲရောင်ယာဉ်ဖြင့် ယင်းနေ့မွန်းလွဲ ၁ နာရီ ၅၇ မိနစ်တွင် ရောက်ရှိလာပြီး B2 ကားပါကင်တွင် ရပ်ထားခဲ့ကာ သေဆုံးသူ ဒေါ်စမ်းစမ်းအေးစီးနင်းလာသည့် YGN-13 4M-8749 Toyota Harrier အဖြူရောင်ယာဉ်သည် မွန်းလွဲ ၂ နာရီ ၂ မိနစ်တွင် ရောက်ရှိလာ၍ B2 ကားပါကင် A ဇုန်အနီးတွင် ရပ်တန့်ပြီး ဒေါ်စမ်းစမ်းအေးနှင့် ဦးလတ်ခန့်အရေတို့ နှစ်ဦးသည် မြန်မာပလာဇာပေါ် သို့ တက်သွားခဲ့သည်။

ထို့နောက် တရားခံနှစ်ဦးစီးနင်းလာသည့် မော်တော်ယာဉ်သည် ဒေါ်စမ်းစမ်းအေး စီးနင်းလာ သည့် မော်တော်ယာဉ်အနီးသို့ ပြောင်းလဲရပ်တန့်ခဲ့ပြီး ညနေ ၄ နာရီ ၂၇ မိနစ်တွင် ဒေါ်စမ်းစမ်းအေးနှင့် ဦးလတ်ခန့်အရေတို့နှစ်ဦးသည် ၎င်းတို့ ကားရပ်ထား သည့်နေရာသို့သွားရောက်စဉ် တရားခံနှစ်ဦးမှ ကားပေါ်မှဆင်း၍ ဒေါ်စမ်းစမ်းအေးအား ဓားဖြင့် ထိုးခဲ့ကာ ဦးလတ်ခန့်အရေက ပြန်လည်ခုခံသဖြင့် တရားခံတစ်ဦးမှ ဝင်ရောက်ထိုးကြိတ်ခဲ့သည်။ ယင်းနောက်တရားခံနှစ်ဦးသည်အခင်းဖြစ်နေရာ မှ မြန်မာပလာဇာရှေ့ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်းပေါ်သို့ ထွက်ပြေးကာ တက္ကစီယာဉ်အမှတ် YGN-33 FF-1233 Toyota Caldina အဖြူရောင်ယာဉ်အား ငှားရမ်းပြီး ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်းအတိုင်း မောင်းနှင် သွားကြောင်း၊ အငှားယာဉ်မောင်းအား စစ်ဆေးခဲ့ရာ အဆိုပါတရားခံနှစ်ဦးကို အင်းစိန်မြို့နယ် ပြည်လမ်း

၁၀ မိုင်ကုန်းကားမှတ်တိုင်အနီးသို့ ပို့ဆောင်ပေးခဲ့ရ ကြောင်း၊ တရားခံနှစ်ဦး၏ CCTV မှတ်တမ်းအား ဒေါ်စမ်းစမ်းအေး၏သမီးဖြစ်သူ မပိုပိုအိန္ဒြာချစ်အား ပြသမေးမြန်းခဲ့ရာ တစ်ဦးမှာ မိခင်ဖြစ်သူနှင့်အတူ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းအတူလုပ်ကိုင်ပြီး မိခင် ဖြစ်သူအား အကြွေးပေးရန်ရှိသူ တောင်ဥက္ကလာပ မြို့နယ် (၄)ရပ်ကွက် ပါရမီလမ်းနှင့် ဝေဇယန္တာ လမ်းထောင့်ရှိ INNO City တွင် တည်းခိုနေထိုင်သူ မြတ်သူရကျော်(၃၁)နှစ်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသဖြင့် ဖမ်းဆီးရမိရေး စုံစမ်းဖော်ထုတ်ခဲ့ရာ ဩဂုတ် ၆ ရက် မွန်းလွဲ ၁၂ နာရီခွဲတွင် မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး အမရပူရမြို့နယ် ရန်ကုန်-မန္တလေးလမ်းဟောင်း မြစ်ငယ်-ထုံးဘိုလမ်းခွဲ မြို့မအဝင်ဂိတ်တွင် ၎င်း၏

ဇနီးဖြစ်သူ မအေးစုအိမ်(၁)ဘေဘီ (၂၆)နှစ် (၁၁)ဦးဝင်းချို အင်းစိန်မြို့နယ် တောင်သူကုန်း ရပ်ကွက် သိပ္ပံ(၉)လမ်း Royal Thiri ကွန်ဒို အမှတ် (၆၀၈)နေသူနှင့်အတူ ဖမ်းဆီးရမိခဲ့သည်။ ဖမ်းဆီးရမိသူ တရားခံမြတ်သူရကျော်ကို စစ်ဆေး ချက်အရ ၎င်းသည် သေဆုံးသူဒေါ်စမ်းစမ်းအေးအား ပေးရန် အကြွေးများရှိသဖြင့်ငွေကြေးလိုအပ်ချက်များ ကြောင့် လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းနှင့်အတူ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ အမျိုးသားတစ်ဦး (စိစစ်ဆဲ)ကို ဖမ်းဆီးရမိနိုင်ရေး လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့ဝင် များက အသေးစိတ်စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းများ ဆက်လက် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

သတင်းစဉ်

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး စဉ့်ကိုင်မြို့နယ်၌ လုယက်မှုကျူးလွန်သူ အမျိုးသားလေးဦးအား သက်သေခံပစ္စည်းများနှင့်အတူ ဖော်ထုတ်ဖမ်းဆီးရမိ

နေပြည်တော် ဩဂုတ် ၁၀

မန္တလေးတိုင်း ဒေသကြီး စဉ့်ကိုင်မြို့နယ်၌ ဩဂုတ် ၈ ရက် က ဆိုင်ကယ်လုယက်မှု ကျူးလွန် သူ အမျိုးသားလေးဦးကို သက်သေခံပစ္စည်းများနှင့်အတူ ဖော်ထုတ်ဖမ်းဆီးရမိခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ဖြစ်စဉ်မှာ ဩဂုတ် ၈ ရက် နံနက် ၁၀ နာရီ ၄၅ မိနစ်တွင် စဉ့်ကိုင်မြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေး ကျေးရွာနေ ကိုသန့်ဇင်ဖြိုး (၂၃)နှစ်သည် ၎င်းပိုင်ဆိုင်သော MDY-57W/20689 Honda Click ဆိုင်ကယ်ဖြင့် ရွာသာရွာကျေးရွာ အနီးရှိ မြလိပ်တောင်ဘုန်းကြီး ကျောင်းတွင် ရောက်ရှိနေသော အဘွားဖြစ်သူ ဒေါ်ဆန်းမြင့် အားခေါ်ဆောင်ရန် ရွာသာရွာ ကျေးရွာနှင့် စိုက်ပျိုးရေးကျေးရွာ သွား တောင်ခြေလမ်းအတိုင်း သွားရောက်စဉ် တောင်ခြေလမ်း အဝင်အရောက် အမည်မသိ အမျိုးသားနှစ်ဦးကို တွေ့ရှိရပြီး



၎င်းတို့အနက် အမျိုးသားတစ်ဦး က ကိုသန့်ဇင်ဖြိုး စီးနင်းလာသော ဆိုင်ကယ်၏ ယာဘက်ရှေ့ခေါင်း ပိုင်းအား ခြေထောက်ဖြင့်ကန်ရာ ကိုသန့်ဇင်ဖြိုးမှာ အရှိန်မထိန်း နိုင်ဘဲ ဆိုင်ကယ်နှင့်အတူ လဲကျ သွားစဉ်တောအတွင်း၌ပုန်းအောင်း နေသော အမည်မသိအမျိုးသား နှစ်ဦး ထပ်မံရောက်ရှိလာပြီး



သက်သို့သွားသည့် လမ်းအတိုင်း မောင်းနှင်ထွက်ပြေးသွားခဲ့သည်။ အဆိုပါဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပွားမှုအပေါ် ကိုသန့်ဇင်ဖြိုး၏ သတင်းပေး တိုင်တန်းချက်အရ လုံခြုံရေး တပ်ဖွဲ့ဝင်များသည် အခင်းဖြစ် နေရာကို ရောက်ရှိစစ်ဆေးခြင်း၊ တရားခံများ ထွက်ပြေးရာ ဘက်သို့ လိုက်လံစုံစမ်းဖော်ထုတ်

အမရပူရမြို့နယ်ဖျောက်ဆိပ်ကုန်း ရပ်ကွက်နေ သက်ပိုင်ဦး(ခ) ပိုင်ကြီး(၁၉)နှစ်ကို ဖမ်းဆီးရမိခဲ့ပြီး ကျန်အမျိုးသားသုံးဦးမှာ ထွက်ပြေး သွားသဖြင့် လိုက်လံဖမ်းဆီးခဲ့ရာ ကျွဲနဖားကျေးရွာအနီး အရောက် တွင် အမရပူရမြို့နယ်တောင်တမန် ကျေးရွာနေ ထိန်လင်းနိုင်(ခ) အာကြီး(၂၆)နှစ်၊ ပြည်ကြီးတံခွန် မြို့နယ် ငွေတော်ကြည်ကုန်း ရပ်ကွက်နေ မျိုးသင်္ခ(ခ)ကုလား (၁၆)နှစ်၊ ပြည်ကြီးတံခွန်မြို့နယ် ငွေတော်ကြည်ကုန်းရပ်ကွက်နေ ကျော်မိုးမြင့်(၂၃)နှစ်တို့ကို ထပ်မံ ဖမ်းဆီးရမိခဲ့သည်။

ပြစ်မှု ကျူးလွန်သူများကို စဉ့်ကိုင်မြို့မရဲစခန်း၌ (၁)၁၁၆- ၁၁၇/၂၀၂၅၊ ရာဇသတ်ကြီးပုဒ်မ ၃၈၂/၁၁၄ ဖြင့် အမှုဖွင့်စစ်ဆေး လျက်ရှိပြီး ထိရောက်ပြစ်ဒဏ်ရရှိ ရေးနှင့် အခြားပြစ်မှုများဖော်ထုတ် နိုင်ရေး ဆက်လက်ဆောင်ရွက် လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

သတင်းစဉ်

မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ အင်္ဂလိပ်စာအရည်အသွေး တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ၂၀၂၅-၂၀၂၆ ပညာသင်နှစ်အတွက် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ပြဋ္ဌာန်းထားသော အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအပေါ် အခြေခံရေးသားထားသည့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာအထောက်အကူပြုလေ့ကျင့်ခန်းများကို အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းကျောင်းသား ကျောင်းသူများ လေ့လာမှတ်သားလေ့ကျင့်နိုင်ရန် အပတ်စဉ် ဖော်ပြပေးလျက်ရှိပါသည်။

ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ အင်္ဂလိပ်စာအရည်အသွေး တိုးတက်စေရန်အတွက် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း များကို ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

Grade 10

(ယခင်တစ်ပတ်မှအဆက်)

Unit 1 LANGUAGE

VI.Read the passage. (Unseen)

The English language is one of the most widely spoken languages in the world. It is the first language of many countries, like the United States, the United Kingdom, and Australia. English is also an **official** language in many international organizations and countries. People use English for **communication** in schools, workplaces, and travel.

English has a rich history, influenced by languages such as Latin, French, and German. It has many words from other languages, making it a **global** language. English is spoken in different accents and **dialects**, depending on the country or region.

Learning English opens up many **opportunities**, especially in education and business. It helps people connect with others from different cultures. Many people around the world learn English as a second language, and it is often taught in schools.

(A) Find the bold – faced words in the passage that are similar in meaning in the following. There is an extra.

- (1) worldwide, international, universal

(1) _____
- (2) dialogue, exchange, interaction

(2) _____
- (3) recognized, governmental

(3) _____
- (4) speech forms

(4) _____
- (5) chances, benefits, options

(5) _____

(B) Answer the following questions. Give completely answers.

- (6) What is English language used for?

- (7) Which countries have English as their first language?
- (8) What languages influenced English?
- (9) Why is learning English important?
- (10) How is English spoken in different places?

VII. (A) Complete the dialogue with the expressions given in the box. There is an extra.

use the words in sentences
your job prospects too
a great skill to have
learning a new language
people from different cultures
so many opportunities

Yu Yu: I've been thinking about ____ (1) _____. Do you think it's worth it?

Kyi Pyar: Definitely! Learning a language opens up ____ (2) _____.

Yu Yu: Really? Like what?

Kyi Pyar: It helps you connect with ____ (3) _____ and travel easily.

Yu Yu: That sounds amazing! What else?

Kyi Pyar: It can improve ____ (4) _____, especially in global companies.

Yu Yu: I hadn't thought about that. I guess it's ____ (5) _____!

(B) Complete the exchange using the expressions given in the box. There is an extra.

Have you ever been to Japan?
What do you have in mind?
I just bought it last week
What about you?
Yes, it is
It's one of my favorites

6. A: Are you free this weekend?

B: Yes, I am! _____

7. A: Have you tried sushi before?

B: Yes, I have! _____. What about you?

8. A: It's really hot today, isn't it?

B: _____. I wish it would cool down a bit.

9. A: _____

B: Not yet, but I'd love to visit someday. Have you?

10.A: I love your jacket!

B: Thank you! _____.

Ans:

Unit 1 LANGUAGE

VI. (A) 1. global 2. communication 3. official 4. dialects 5. opportunities

(B) 6. English is used for communication in schools, workplaces, and travel. 7. The United States, the United Kingdom, and Australia have English as their first language. 8. English was influenced by languages such as Latin, French, and German. 9. Learning English is important because it opens up opportunities in education and business, and helps people connect with others from different cultures. 10. English is spoken in different accents and dialects, depending on the country or region.

VII (A) 1. learning a new language 2. so many opportunities 3. people from different cultures 4. your job prospects too 5. a great skill to have

(B) 6. What do you have in mind? 7. It's one of my favorites 8. Yes, it is 9. Have you ever been to Japan? 10. I just bought it last week

Grade 11

(ယခင်တစ်ပတ်မှအဆက်)

Unit 1 THE AYEYARWADY DOLPHINS

VI.Read the passage. (Unseen)

Plastic **pollution** in water is a serious environmental problem. Millions of tons of plastic waste end up in rivers, lakes, and oceans every year. Many **marine** animals mistake plastic for food and suffer from serious health problems. Some get trapped in plastic waste, which leads to injury or death. Microplastics, tiny plastic **particles**, are also dangerous as they enter the food chain and affect both wildlife and humans.

Pollution from plastics comes from many sources, including plastic bags, bottles, and fishing nets. Human activities, such as improper waste disposal and **excessive** use of single-use plastics, worsen the situation. Governments and environmental groups are working to reduce plastic pollution by promoting recycling and banning plastic products. People can also help by using **reusable** bags, avoiding plastic straws, and properly disposing of plastic waste. Protecting water from plastic pollution is important for the health of the planet and future generations.

(A) Find the bold-faced words in the passage that are similar in meaning to the following. There are two extra bold-faced words in the text.

1. immoderate, too much, enormous, extreme

1. _____
2. a small piece of anything

2. _____
3. capable of being used again

3. _____
4. unwanted, harmful stuff contaminating an environment.

4. _____
5. of or relating to the sea

5. _____

(B) Answer the question in one sentence.

- (6) What is plastic pollution in water?
- (7) Why is plastic pollution harmful to marine animals?

- (8) What are microplastics?
- (9) Where does plastic pollution in water come from?
- (10) How can people help reduce plastic pollution?

VII. (A) Complete the dialogue with the expressions given in the box. There is an extra.

protecting our planet's biodiversity
the importance of wildlife conservation
some of the biggest threats to wildlife
endangered species and their habitats
conservation efforts
How can we do it?

Khin Khin: Have you heard about ____ (1) _____?

Nilar: Yes, it's crucial to protect ____ (2) _____.

Khin Khin: Absolutely! Without ____ (3) _____, many animals could disappear forever.

Nilar: I agree. Deforestation and pollution are ____ (4) _____

Khin Khin: That's why supporting wildlife reserves and eco-friendly practices is so important.

Nilar: I try to avoid products that harm the environment, like those made from endangered animals.

Khin Khin: Me too! It's also great to donate to wildlife charities.

Nilar: Together, we can make a real difference in ____ (5) _____.

(B) Complete the exchange using the expressions given in the box. There is an extra.

technology is making our lives easier
because it's more convenient
take action to protect the planet
I try to eat lots of vegetables and fruits
I miss interacting with classmates
I enjoy playing soccer and listening to music

6. A: Do you usually eat healthy?

B: Yes, _____.

7. A: Do you think _____?

B: Definitely! It helps us connect and get things done faster.

8. A: What do you think about climate change?

B: It's a huge issue. We need to _____.

9. A: How do you feel about online learning?

B: I think it's convenient, but _____.

10.A: I like shopping in stores so I can try things on.

B: I prefer shopping online _____.

Ans:

Unit 1 THE AYEYARWADY DOLPHINS

VI. (A) 1. excessive 2. particles 3. reusable 4. pollution 5. marine (B) 6. Plastic pollution in water is a serious environmental problem where plastic waste ends up in rivers, lakes, and oceans. 7. Plastic pollution is harmful because many marine animals mistake plastic for food, leading to health problems, injury, or death. 8. Microplastics are tiny plastic particles that enter the food chain and affect both wildlife and humans. 9. Plastic pollution in water comes from many sources, including plastic bags, bottles, and fishing nets. 10. People can help by using reusable bags, avoiding plastic straws, and properly disposing of plastic waste.

VII (A) 1. the importance of wildlife conservation 2. endangered species and their habitats 3. conservation efforts 4. some of the biggest threats to wildlife 5. protecting our planet's biodiversity

(B)6. I try to eat lots of vegetables and fruits. 7. technology is making our lives easier 8. take action to protect the planet 9. I miss interacting with classmates 10. because it's more convenient

★ စာမျက်နှာ ၁၆ မှ

Grade 12

Unit 2 KEY TO HAPPINESS

(ယခင်တစ်ပတ်တွင် ဖော်ပြပါရှိခဲ့သော မေးခွန်းများ၏အဖြေများ)

- I. 1. stressful 2. Pensioners 3. generosity 4. Depression
5. frustration 6. contentment 7. envious 8. barrier 9. befriend
10. passionate 11. prosperous 12. meditation
13. disappointing 14. mental 15. sympathize 16. mindful
17. desperate 18. reduction 19. accomplishments
20. satisfaction
- II. 1. (B) about 2. (A) satisfactory 3. (B) enjoyment 4. (C) accomplish
5. (C) sympathy 6. (A) Generous 7. (C) appreciate
8. (B) encounter 9. (A) psychology 10. (C) connectors
11. (A) mustn't 12. (A) concept 13. (C) excitement 14. (B) with
15. (A) about 16. (B) whom 17. (B) which 18. (B) whose
19. (C) whose 20. (C) stressed
- III. 1. Seismologists whose equipment measures the smallest vibration on the surface of the earth observe earthquakes.
2. When can we see the manager whom we met in the office a few days ago?
3. Everybody should eat fruits and vegetables which can give minerals, vitamins and fibre.
4. Snow returned my exercise book which she borrowed yesterday.
5. Some students who have no command over themselves are likely to face difficulties in the examination.
6. After being washed properly, clothes were ironed.
7. It was said that there is nothing they can do.
8. Neither Nay Nay nor her sisters kept a sabbath during Thingyan festival.
9. It is not as hot today as it was yesterday.
10. The poetess wrote her poem clearly enough for us to understand every line in the verse.
11. Not only did he forget my birthday, but he also didn't apologize afterward.
12. She introduced me to her brother, **whom** I had never met before.
13. She went out with her friends **after** she finished/ had finished her homework.
14. She completed the project without being helped.
15. It was **such** a fantastic concert **that** it was filled with energetic performances.
16. It was the teacher **who** gave us an interesting lesson and explained the topic clearly.
17. He didn't see the message **without** checking his phone.
18. Not only did the storm cause severe damage, but it also brought heavy rain and flooding.
19. She **neither** attended the meeting nor replied to any emails.
20. The harder she studies, **the better** she performs on exams.
- IV. (A) 1. Find how airplanes fly 2. All the dogs 3. Everything that books can bring 4. When adventure calls 5. The wonderment of books
(B) 1. People practice meditation to reduce stress.
2. According to the Meriam-Webster Dictionary (2016), 'happiness' means 'a state of well-being and contentment'.
3. Most people believe that money is the best way to find happiness.
4. The biggest barrier to happiness is envy.
5. Many people are trying to get rich in every possible way in the hope of achieving happiness in life.
6. We should respond very positively to everything that happens to find happiness.
7. Meditation gives us a sense of inner peace and well-being.
8. Generous people are happier and healthier than those who are not because generosity gives them a nice, warm feeling when people say 'thank you' and show appreciation.
9. The best thing we should do when we are envious of others is try to replace envy with such positive emotions as sympathy or sympathetic joy.
10. Contentment is the key to happiness in life because people who accept that they have are happier than people who crave for more career success and money.
11. The steps of practicing meditation are (1) choose a calm, peaceful place where you won't be disturbed (2) Sit in a relaxed position, either on a chair or on the floor, with your back straight (3) Pay

- attention to your breath as you inhale and exhale slowly.
12. People need to reduce work-related stress because it leads to severe diseases such as diabetes and heart disease.
13. These lines mean that the library the poetess described is made of stone, glass, marble, iron, and concrete.
- V.(1) (A) (1) the Meriam - webster Dictionary (2) relaxed and happy (3) Happy (4) suggestion (5) enjoyable
(B) (6) People are likely to be relaxed and happy when they are in a peaceful state of mind or when they have no stressful factors to think about. (7) Happiness psychologically means a better quality of life. (8) According to scientists, people can achieve happiness by having a good relationship with friends and family. (9) Having large families and lots of close friends can make people feel happier than living on their own. (10) I should hang out with friends or spend time with my family because sometimes I may not be in a good mood or may feel depressed.
- *****

Unit 2 KEY TO HAPPINESS

(ယခင်တစ်ပတ်မှအဆက်)

- V.(2) Read the passage.
2. Love your work and enjoy what you are doing
- Some people feel passionate about their work and love what they are doing. In fact, job satisfaction and career success are important factors for your happiness. For example, you tend to achieve happiness when you can accomplish the tasks you have undertaken or when you become prosperous while doing the work you enjoy.
- 3.Be kind and help others
- Treating everyone with kindness is another key element of happiness. Acts of kindness have the potential to make the world a happier place. According to studies by psychologists in different countries, when you help other people, it is not only good for them, it also makes you feel happier. A new survey has also revealed that generous people are happier and healthier than those who are not. The idea is that generosity gives them a nice, warm feeling when people say 'thank you' and show appreciation.
- (A) Write the correct word or words to complete each sentence. (5 marks)
- (1) To be happy, what someone is doing should -----.
(2) ----- can make you feel happy.
(3) Someone becoming prosperous while doing the work ----- tends to achieve happiness.
(4) If you ----- treat everyone, you will achieve happiness.
(5) ----- may have a nice, warm feeling when others say 'thank you'.
- (B) Answer each question in one sentence. (5 marks)
- (6) Why do people who passionately love their work feel happy?
(7) When do people loving what they are doing tend to achieve happiness?
(8) What can make the world become a happier place?
(9) Who are happier and healthier - generous people or stingy people?
(10) According to the passage, how can you achieve happiness?
- V.(3) Read the passage.
4. Don't be envious of other people
- The biggest barrier to happiness is envy, which is a state of desiring other people's qualities, possessions, opportunities, etc. in your school or workplace, you will find yourself around people who are doing much better than you are. In that case, if you try not to judge yourself against other people, you will certainly be happier. People who are envious of others are more likely to experience negative emotions such as inferiority, dejection and depression. The best thing you should do is try

- to replace envy with such positive emotions as sympathy or empathetic joy.
5. Have better physical and mental health
- Good health also is vital for happiness. It is undeniable that healthy people are happier than those who are not. To achieve true happiness, you must be fit, both physically and mentally a happy person has better physical and mental health. It is widely known that your mind and body are closely connected you feel stressed out, you are likely to experience fatigue a muscle tension. Similarly, if you feel happy and calm, you are likely to have more mental energy and more physical vitality.
- (A) Write the correct word or words to complete each sentence. (5 marks)
- (1) Other people's qualities, possessions, opportunities ----- by people who are envious of others.
(2) You may not be as ----- as people around you in school or workplace.
(3) Envy may let us feel -----.
(4) Good health can give people -----.
(5) If someone feels stressed out, ----- will be experienced.
- (B) Answer each question in one sentence. (5 marks)
- (6) What can barricade people to achieve happiness?
(7) How should you try to replace envy?
(8) What are people who are envious of others likely to experience?
(9) Why must a person be fit, both physically and mentally?
(10) In which condition are you likely to have more mental energy and more physical vitality?
- V.(4)Read the passage.
- 6.Have a feeling of contentment
- Contentment is the key to happiness - people who accept what they have are happier than people who crave for more career success and money. A recent survey shows that the simplest things in life are the most important for you. You tend to be happy with simple things, like a walk in a park, a beautiful sunset and an evening with a friend. It is true that people need to have a reasonable amount of material possessions, but wanting more than what is necessary breeds greed and frustration.
- 7.Get rich
- Most people believe that money is the best way to find happiness. Of course, a person needs money to some extent in order to live comfortably. Rice people often consider that they are happy as they can buy expensive houses, new cars, big yachts and designer clothes. However, some people think happiness does not depend on money. Nevertheless, we can see many people trying to get rich in every possible way in the hope of achieving happiness in life.
- (A) Write the correct word or words to complete each sentence. (5 marks)
- (1) ----- can give people happiness.
(2) People who crave for more career success and money are not as ----- as people who are content.
(3) It is ----- that is truly necessary for people.
(4) It ----- that money is the best way to find happiness.
(5) A person needs money to some extent for a ----- life.
- (B) Answer each question in one sentence. (5 marks)
- (6) What are people who feel discontented with what they have called?
(7) Why are the simplest things in life the most important for us?
(8) How can there be greed and frustration?
(9) Why do rich people often consider that they are happy?
(10) How are many people trying to get rich?
- *****

မုံရွာတက္ကသိုလ်၌ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲနှင့် စကားရည်လုပြိုင်ပွဲ ကျင်းပ

မုံရွာ ဩဂုတ် ၁၀
စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး ၂၀၂၅ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူငယ်များနေ့ အထိမ်းအမှတ် စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲနှင့် စကားရည် လုပြိုင်ပွဲတို့ကို ယနေ့ နံနက်ပိုင်းက မုံရွာတက္ကသိုလ် ဘွဲ့နှင်းသဘင် ခန်းမ၌ ကျင်းပသည်။

ရှင်းလင်းပြောကြား
ဦးစွာ စကားရည်လုပြိုင်ပွဲတွင် မုံရွာတက္ကသိုလ် ဒုတိယပါမောက္ခ ချုပ် ဒေါက်တာ မီးမီးတင်သိန်းက ပြိုင်ပွဲအမှတ်ပေးစည်းမျဉ်းများကို ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး ပြိုင်ပွဲကို ကျင်းပရာ မုံရွာမြို့ပေါ်ရှိ တက္ကသိုလ်၊ ဒီဂရီကောလိပ်၊ အခြေခံ



ပညာကျောင်းများမှ ကျောင်းသား ကျောင်းသူ သုံးဦးပါဝင်သော စကားရည်လုအဖွဲ့ ၁၀ ဖွဲ့တို့က အတိတ်ကို သင်ခန်းစာယူပြီး အလားတူ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲကို

မုံရွာတက္ကသိုလ် အဆောင် ၁၃ တွင် မုံရွာမြို့ပေါ်ရှိ တက္ကသိုလ်၊ ဒီဂရီကောလိပ်နှင့် အခြေခံပညာ ကျောင်းတို့မှ ကျောင်းသား ကျောင်းသူ ၃၉ ဦးက ထိန်းသိမ်း ကာကွယ် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင် ကြသည်။

အဆိုပါ ပြိုင်ပွဲများတွင် ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယဆုရရှိသူများအား စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး ၂၀၂၅ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူငယ်များနေ့ အခမ်းအနားတွင် ဆုများ ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်ပေးအပ် သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။
ခရိုင်(ပြန်/ဆက်)



သုံးခွမြို့နယ် ရှမ်းစုကျေးရွာ အထက(ခွဲ)၌ နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်ပြားများ ထုတ်ပေးခြင်းလုပ်ငန်း ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်

သုံးခွ ဩဂုတ် ၁၀
ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး သုံးခွမြို့နယ် ရှမ်းစုကျေးရွာ အခြေခံပညာ အထက်တန်းကျောင်း(ခွဲ)တွင် ပန်းခင်းစိစစ်ချက်အဆင့် (၃) ဖြင့် ဩဂုတ် ၁၀ ရက် နံနက် ၉ နာရီက နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်ပြား၊ အိမ်ထောင်စု လူဦးရေစာရင်း၊ UID ကတ်များ ထုတ်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို ကွင်းဆင်း ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ထိုသို့ ပြုလုပ်ပေးရာတွင် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ပြည်သူ့အင်အား ဝန်ကြီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးထွန်းဆွေက နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ် များ ကွင်းဆင်းပြုလုပ်ပေးရသည့် ရည်ရွယ်ချက်၊ ပန်းခင်းစိစစ်ချက် အကြောင်း၊ နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်ရရှိခြင်းကြောင့် ရရှိမည့်အခွင့်အရေး၊ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရှင်းလင်းပြောကြားသည်။ ထို့နောက် အသက် ၁၀ နှစ်ပြည့်နှင့် ၁၈ နှစ်ပြည့်ပြီး နိုင်ငံသားအရည်အချင်း ပြည့်မီသူ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ၊ ပြည်သူများအား နိုင်ငံသားစိစစ်ရေး ကတ်ပြား ပြုလုပ်ပေးသည်။ ထို့ပြင် အိမ်ထောင်စုလူဦးရေစာရင်း၊ နှင့် နိုင်ငံသားသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဇီဝဆိုင်ရာအချက်အလက် (Biometric Data) ကောက်ယူ၍ UID ကတ်ထုတ်ပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။
ကိုကျော် (သုံးခွ)



ချောင်းဆုံမြို့နယ်၌ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းအငြိမ်းစားများအား UIDကတ်များ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်

ချောင်းဆုံ ဩဂုတ် ၁၀
မွန်ပြည်နယ် ချောင်းဆုံမြို့နယ်ရှိ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းအငြိမ်းစားများ ပင်စင် လစာထုတ်ယူရာတွင် အဆင်ပြေစေရေးအတွက် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီးဌာန ချောင်းဆုံမြို့နယ်ဦးစီးမှူးရုံးမှ ဝန်ထမ်း များသည် မြို့နယ်အတွင်းရှိအသက်အရွယ်ကြီးပြီး ကျန်းမာရေး အခြေအနေကြောင့် သွားလာရန်ခက်ခဲသည့် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်း အငြိမ်းစား များအား UID (Unique Identity) Smart Cardများကို ဩဂုတ် ၁၀ ရက်က ချောင်းဆုံမြို့(အရှေ့/အနောက်) ရပ်ကွက်များတွင် အိမ်တိုင်ရာရောက် ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ကြသည်။

ထိုသို့ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ခြင်းကို လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီးဌာန ချောင်းဆုံမြို့နယ် ဦးစီးမှူးရုံး မြို့နယ် ဦးစီးမှူး ဦးကောင်းပြည့်ကျော် ဦးဆောင်မှုဖြင့် ဝန်ထမ်းများနှင့် ရပ်ကွက် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးတို့ ပူးပေါင်းကာ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းအငြိမ်းစားများအား အိမ်တိုင်ရာရောက် ဇီဝဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကောက်ယူ၍ UIDကတ်များအား ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြောင်း၊ ယင်းသို့ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းကို မြို့နယ်အတွင်းရှိကျန် ကျေးရွာများသို့လည်း ဆက်လက်ကွင်းဆင်း ဆောင်ရွက်ပေးသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

မြို့နယ်(ပြန်/ဆက်)

စားအုန်းဆီအခြေခံလက်ကား ရည်ညွှန်းဈေးနှုန်း တစ်ပိဿာ ၆၂၈၅ ကျပ် ဖြစ်ကြောင်း ထုတ်ပြန်ကြေညာ

နေပြည်တော် ဩဂုတ် ၁၀
စားသုံးသူပြည်သူများ စားသုံးဆီဝယ်ယူစားသုံးရာတွင် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းသော စားသုံးဆီများကို သင့်တင့်သော ဈေးနှုန်းဖြင့် ဝယ်ယူစားသုံးနိုင်စေရန်နှင့် ပြည်တွင်းလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် စီးပွားရေးနှင့် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး ဝန်ကြီးဌာန စားသုံးဆီ တင်သွင်းသိုလှောင်ဖြန့်ဖြူးခြင်းလုပ်ငန်း ကြီးကြပ်ရေးကော်မတီက ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။

ပြည်တွင်းလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရေး စားအုန်းဆီကို ပြည်ပမှဝယ်ယူတင်သွင်းရာတွင် စားအုန်းဆီတင်ပို့သည့် နိုင်ငံများ၏ ဈေးနှုန်းအတက်အကျပေါ်မူတည်၍ ပြည်တွင်း၌ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်သည့် ဈေးနှုန်းများဖြစ်ပေါ်စေရေးကို ထိန်းကျောင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိ သည်။

ပြည်ပမှစားအုန်းဆီထုတ်လုပ်တင်ပို့သည့်နိုင်ငံများတွင် ဈေးကွက် နှင့် ဈေးနှုန်းဖြစ်ပေါ်မှုများအရ ဩဂုတ် ၁၁ ရက်မှ ၁၇ ရက်အထိ ရန်ကုန် အထိုင်ဈေး အခြေခံလက်ကားရည်ညွှန်းဈေးနှုန်းမှာ စားအုန်းဆီ

တစ်ပိဿာလျှင် ၆၂၈၅ ကျပ် ဖြစ်ကြောင်း စားသုံးဆီတင်သွင်း သိုလှောင်ဖြန့်ဖြူးခြင်းလုပ်ငန်း ကြီးကြပ်ရေးကော်မတီက အသိပေး ထုတ်ပြန်ကြေညာထားကြောင်း သိရသည်။

ပြည်တွင်းဈေးကွက်အတွင်း အဆိုပါ ထုတ်ပြန်ကြေညာထားသည့် ဈေးနှုန်းထက် ဈေးနှုန်းမြင့်တင်ရောင်းချခြင်း၊ ဈေးကစားရန် ရည်ရွယ် ချက်ဖြင့် သိုလှောင်ခြင်းအပါအဝင် မသမာသည့် လုပ်ဆောင်မှုများ ပြုလုပ်ပါက အရေးကြီးကုန်စည်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုဥပဒေအရ အရေးယူ ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

စားအုန်းဆီ အခြေခံလက်ကားရည်ညွှန်းဈေးနှုန်းကို အပတ်စဉ် တနင်္လာနေ့တိုင်း ထုတ်ပြန်ကြေညာလျက်ရှိပြီး စားသုံးသူပြည်သူများ အနေဖြင့် စားသုံးသူရေးရာ ဦးစီးဌာန၏ Website: [www.doca.gov. mm](http://www.doca.gov.mm) Facebook Page နှင့် မြန်မာနိုင်ငံဆီကုန်သည်နှင့် ဆီလုပ်ငန်းရှင် များ အသင်း၏ Facebook Page တို့တွင် ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုလေ့လာ နိုင်ကြောင်း သိရသည်။

သတင်းစဉ်

ပြည်ဝဆီများကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့စား၍ အသွင်ပြောင်းဆီများ စားသုံးခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ကြပါစို့

ရန်ကုန်မြို့နှင့် မန္တလေးမြို့အတွက် ရည်ညွှန်းလက်ကားဈေးနှုန်းများနှင့် ပြည်ထောင်စုနယ်မြေ နေပြည်တော်၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် မြို့တော်များအတွက် ရည်ညွှန်းလက်လီဈေးနှုန်းများ

၁၁-၈-၂၀၂၅

ကျပ်/လီတာ

Fuel (လက်လီဈေးနှုန်း)	ရန်ကုန်	မန္တလေး	နေပြည်တော်	ပဲခူး	မကွေး	ထားဝယ်	မုံရွာ	ပုသိမ်	မြန်ကြီးနား	စစ်တွေ	ဘားအံ	မော်လမြိုင်	လားရှိုး	တောင်ကြီး	လွိုင်ကော်	ဟားခါး
92 Ron	၂၉၄၀	၃၀၅၅	၃၀၂၀	၂၉၅၅	၃၀၆၀	၃၀၇၅	၃၀၉၅	၃၀၀၀	၄၅၀၅	၃၃၀၅	၃၀၃၀	၃၀၃၀	၃၁၀၀	၃၀၆၅	၃၀၈၅	၃၃၄၅
95 Ron	၂၉၉၅	၃၁၀၀	၃၀၇၅	၃၀၀၀	၃၁၁၅	၃၁၃၀	၃၁၅၀	၃၀၆၅	၄၅၆၀	၃၃၆၀	၃၀၈၅	၃၀၈၅	၃၁၅၅	၃၁၂၀	၃၁၄၀	၃၄၀၀
HSD (500 ppm)	၂၇၁၅	၂၈၂၅	၂၇၉၅	၂၇၃၀	၂၈၃၅	၂၈၅၀	၂၈၆၅	၂၇၈၅	-	၃၀၈၀	၂၈၀၀	၂၈၀၅	၂၈၇၅	၂၈၄၀	၂၈၆၀	၃၁၁၅
HSD (50 ppm)	၃၃၅၅	၃၄၆၅	၃၄၃၅	၃၃၇၀	၃၄၇၅	၃၄၉၀	၃၅၀၅	၃၄၂၅	၄၈၃၀	၃၇၂၀	၃၄၄၀	၃၄၄၅	၃၅၁၅	၃၄၈၀	၃၅၀၀	၃၇၅၅
HSD (10 ppm)	၃၃၅၅	၃၄၆၅	၃၄၃၅	၃၃၇၀	၃၄၇၅	၃၄၉၀	၃၅၀၅	၃၄၂၅	-	၃၇၂၀	၃၄၄၀	၃၄၄၅	၃၅၁၅	၃၄၈၀	၃၅၀၀	၃၇၅၅

ကျပ်/လီတာ

Fuel (လက်လီဈေးနှုန်း)	ရန်ကုန်	မန္တလေး
92 Ron	၂၇၇၃	၂၆၆၂
95 Ron	၂၈၂၇	၂၉၁၇
HSD (500 ppm)	၂၅၅၃	၂၆၃၃
HSD (50 ppm)	၃၁၇၃	၃၂၆၆
HSD (10 ppm)	၃၁၇၃	၃၂၆၆

မှတ်ချက်။ (၁) MOPS ဈေးနှုန်းပေါ်တွင် အခြေခံတွက်ချက်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(၂) သုံးစွဲသူမိဘပြည်သူများအနေဖြင့် စက်သုံးဆီများဝယ်ယူသုံးစွဲရာတွင် ကျေနပ်မှုမရှိပါက ကော်မတီ၏ အောက်ဖော်ပြပါဖုန်းနံပါတ်များသို့ လုံခြုံစိတ်ချစွာဖြင့် သတင်းပေး တိုင်ကြားနိုင်ပါကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်-

၀၆၇-၄၁၁၃၇၃၊ ၀၉-၂၅၄၆၂၅၄၇၇

၀၆၇-၄၁၁၂၈၂၊ ၀၉-၇၇၅၂၉၃၆၂၂

ရေနံထွက်ပစ္စည်းကြီးကြပ်စစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာန



နိဗ္ဗာန်

၂၀ ရာစုနှစ်၏ တတိယမြောက်ဆယ်စုနှစ်ကို စတင်ဝင်ရောက်လာ ချိန်တွင် ပရိဆက်ဆာများ၊ ကွန်ထရိုလာများသည် အသိဉာဏ်တု နည်းပညာ သို့မဟုတ် အေအိုင်အိုသို့သာ ဦးတည်လာကြတော့သည်။ ကွန်ထရိုလာပိုင်းတွင် အက်စ်တီ မိုက်ခရိုကွန်ထရိုလာလုပ်ငန်းက ၂၀၂၁ ခုနှစ်၌ အက်စ်တီအမ်-၃၂ ယူဖိုက်ကို ထုတ်လုပ်ခဲ့သည်။ အက်တီ မိုက်ခရိုကွန်ထရိုလာ၏ ကွန်ထရိုလာများတွင် အေအိုင်နည်းပညာသုံးနိုင် ခဲ့သည်မှာ ၂၀၁၉ ခုနှစ်ကတည်းကဖြစ်သည်။ ကွန်ထရိုလာများတွင် ပါဝင်သော အေအိုင်စနစ်မှာ ကွန်ပျူတာပရိုဆက်ဆာများလို အင်နီပီယူ နည်းပညာတော့မဟုတ်။ ယင်းတို့ကို အက်ဂျီ(edge)အေအိုင်များဟု ခေါ်သည်။

၂၀၂၁ ခုနှစ်တွင် အက်စ်တီက တိုင်းနီးအမ်အယ်လ်နည်းပညာကို ကြေညာသည်။ တိုင်းနီးမိုဒယ် သို့မဟုတ် အသေးစားမိုဒယ်။ ဘာမိုဒယ် လဲဆိုလျှင် အေအိုင်မိုဒယ်။ မတူသည်မှာ အွန်လိုင်းနှင့် ချိတ်ဆက် အသုံးပြုသော အေအိုင်နည်းပညာများလို စက်လေ့လာသင်ယူမှုကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ လုပ်နေခြင်းမဟုတ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိရိယာ ကို အသုံးပြုနေချိန်တွင် စက်က လေ့လာသင်ယူမှုမရှိ။ ဆိုလိုသည်မှာ စက်ကို အရင်ဆုံးလေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ခိုင်းပြီးမှ တပ်ဆင်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တကယ့်အေအိုင်မိုဒယ်ကြီးများလောက် စွမ်းအား မကောင်းသော်လည်း အွန်လိုင်းမချိတ်ဘဲ သုံးနိုင်သည့်အားသာချက် တော့ရှိသည်။ အာရုံခံကိရိယာများ၊ အထူးသဖြင့် ဗီဒီယိုကင်မရာများ မှလာသော ရုပ်ပုံများကို ဆန်းစစ်ခြင်းလိုမျိုး၊ စက်ရုပ်မောင်းနှင်ခြင်း၊ ဒရုန်းမောင်းနှင်ခြင်းတို့လို ထိန်းချုပ်မှုမျိုးများတွင် အားသာချက်များစွာ ရှိလာသည်။

ဤနေရာတွင် ကွန်ထရိုလာများနှင့် ဂျက်ဆင်စီးရီးလို အက်ဂျီဘုတ်များအကြား ရောထွေးစရာရှိသည်။ နှစ်မျိုးလုံးအေအိုင်ကို သုံးနိုင်လာကြသည်မဟုတ်ပါလား။ ကွာခြားချက်မှာ အက်ဂျီဘုတ် များသည် လင်းနပ်စ်လို အိုအက်စ်ကြီးများဖြင့် မောင်းနှင်နိုင်ပြီး ကွန်ထရိုလာများမှာ အာရုံတီအိုအက်စ်ဟုခေါ်သည့် အိုအက်စ် အသေးစားများဖြင့် မောင်းနှင်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု အလွယ်မှတ်နိုင်သည်။

တစ်ဖက်တွင် ထိုနှစ်၌ အင်နီပီးဒီးယား၏ ဂျက်ဆင်အေဂျီအက်စ် အော်ရင်ထွက်လာသည်။ သူတို့က အက်စ်အိုအမ်ဟု နာမည်ပေးသည်။ အမ်မှာမော်ဂျူး၊ မော်ဂျူးတစ်ခု စနစ်တစ်ခုဟု ဆိုလိုသည်။ အက်စ်အိုစီ ကို ထပ်ချဲ့လိုက်သည့်ပုံစံမျိုးဖြစ်သည်။ အင်နီပီးဒီးယား၏ အော်ရင် ချစ်ပ်ရော အက်စ်တီ၏ အက်စ်တီအမ်-၃၂ ယူဖိုက် ချစ်ပ်နှစ်ခုလုံးသည် အက်စ်အိုစီများဖြစ်နေကြပြီ။ အက်စ်အိုအမ်ဆိုသည်မှာ အက်စ်အိုစီကို ပုံပိုးပေးသည့် မော်ဂျူးတစ်ခု ပါပြီးသားဟုလည်းဆိုလိုသည်။ အင်နီပီးဒီးယားက သူတို့၏ ထိုနှစ်ထွက် ဂျီပီယူအသစ် အမ်ပီယာကိုပါ ထည့်သုံးထားသည်။ ကူဒါကိုး ၂၀၄၈ ခု၊ တင်ဆာကိုး ၆၄ ခု ပါဝင်ရာ ရှေ့က ဇေဗီးယားထက် ရှစ်ဆပိုမြန်သည်။ စွမ်းဆောင်ရည် သိသိသာသာ ပိုမြင့်သွားသည်။ ဈေးနှုန်းကမူ ၃၂ ဂျီဘီ မော်ဂျူးကို ဒေါ်လာ ၉၀၀ နီးပါး၊ ၆၄ ဂျီဘီ မော်ဂျူးကို ဒေါ်လာ ၂၀၀၀ ကျော်ဖြစ်၍ တော်တော် လေးများသည်။

အက်ပဲလ်ကမူ ၂၀၂၁ ခုနှစ်တွင် အေ-၁၅ ဘိုင်အိုနစ် ချစ်ပ်ကို ထုတ်ပြသည်။ ၁၆ ကိုး နျူရယ်အင်ဂျင်ဟု အမည်ပေး၍ ဈေးကွက်

မိုက်ခရိုပရိုဆက်ဆာတို့ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာခြင်း (၆)



ဖောက်သည်။ အိုင်ဖုန်း ၁၃ နှင့် ၁၄ တို့တွင် ထိုချစ်ပ်များကို သုံးထား သည်။ ထိုနှစ်အောက်တိုဘာလတွင် လက်ပံတော့အတွက် အမ်-ဝမ်းချစ်ပ် ကို မြှင့်တင်ထားသည့် အမ်-ဝမ်း ပရိုနှင့် အမ်-ဝမ်း မက်စ်ချစ်ပ်များ ထွက်လာသည်။ မက်ဘွတ်ခ်ပရိုများတွင် သုံးဖို့ ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပရိုနှင့် မက်စ်မှာ စီပီယူချင်းတူသော်လည်း ဂျီပီယူနှင့် မင်မိုရီတို့တွင် မက်စ်က ပိုများသည်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် အင်နီပီးဒီးယား၏ အာရုံတီအက်စ်-၄၀ စီးရီး ထွက်လာသည်။ ဂျီပီယူ စွမ်းဆောင်ရည်မှာ ၉၀ တယ်ရာဖလေ့ုပ် အထိရှိ၍ ရှေ့မှ အမ်ပီယာထက် နှစ်ဆပိုမြန်သည်။ တတိယမျိုးဆက် အာရုံတီကိုး၊ စတုတ္ထမျိုးဆက် တင်ဆာကိုးနှင့် အေအိုင်အရိုနီမြင့်စနစ် များပါဝင်ရာ ယခု ၂၀၂၅ ခုနှစ်အထိ ထိုစီးရီးကိုယှဉ်နိုင်သော ဂျီပီယူ မရှိသေးပေ။ ချစ်ပ်အာကီတက်ချာတွင်လည်း တီအက်စ်အမ်စီ၏ ၄ နာနိုမီတာနည်းပညာကို သုံးထားရာ ထရန်စစ္စတာပေါင်း ၇၆ ဘီလီယံ ပါဝင်၍ ရှေ့မျိုးဆက်တို့နှင့် အပြတ်အသတ် ကွာခြားသွားသည်။

တစ်ဖက် အက်စ်အိုစီ ချစ်ပ်ပိုင်းတွင် အက်ပဲလ်၏ အမ်-တူးနှင့် စနပ် ဒရက်ဂွန်-၈ တို့ အားကောင်းကောင်းဖြင့် ထွက်လာသည်။ ထိုကုမ္ပဏီနှစ်ခုက အမ်-သရီးနှင့် အမ်-ဖိုး၊ စနပ် ဒရက်ဂွန်အိုက် အဲလ်ထ်တို့ကို ဆက်ထုတ်ရာ လက်ရှိအချိန်အထိ အကောင်းဆုံး အက်စ်အိုစီချစ်ပ်များဟု ဆိုနိုင်သည်။ အက်ဂျီအေအိုင်ဘုတ်လောက တွင်လည်း အင်နီပီးဒီးယားက အော်ရင်နာနီကို ထုတ်လိုက်သဖြင့် ကုန်ကျစရိတ်နည်းနည်းဖြင့် အားကောင်းသော အေအိုင်နည်းပညာ တို့ကို စမ်းသပ်နိုင်စွမ်းရှိလာသည်။ ဂျက်ဆင်မျိုးဆက်မှာ လက်ရှိ အချိန်တွင် စက်ရုပ်များ၊ ဒရုန်းများနှင့် ခေတ်မီမြို့ပြသုံးပစ္စည်းများ အတွက် ထိပ်တန်းမှ ရပ်တည်လျက်ရှိသည်။

ယခုဆိုလျှင် မိုက်ခရိုပရိုဆက်ဆာတို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည့် သမိုင်းကြောင်းကို အကျဉ်းမျှ မြင်နိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။ အဓိကပြောလို သည်မှာ လုပ်ငန်းကဏ္ဍ၌ မိုက်ခရိုပရိုဆက်ဆာ အလုပ်များသည် အိုင်တီနည်းပညာအောက်တွင်ရှိသော်လည်း အထွေထွေသုံးနည်းပညာ အားဖြင့်မူ သီးခြားခွဲထုတ်ဖော်ပြသင့်ကြောင်းကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သက်သက်နှင့်ပင် ဆောင်းပါးခြောက်ပုဒ်စာမျှ ဖော်ပြခဲ့ရခြင်းက

သက်သေခံနိုင်ပါလိမ့်မည်။ အချုပ်အားဖြင့် ပြန်ပြောရလျှင် အစောဆုံး ပေါ်ထွက်ခဲ့သည့် ဟားဗတ်နှင့် ဗန္ဓိုင်းမင်း အာကီတက်ချာတို့သည် ယခုအချိန်တွင် ဟိုက်ဘာရစ်အဖြစ် ရောထွေးသွားပြီ။ ပေါင်းကူး နည်းပညာတစ်ခုဖြစ်သော ကျုံ့နိုင်သမျှ ကျုံ့အောင်လုပ်နည်း၏ အကျိုး ဆက်ကြောင့် ချစ်ပ်တစ်ခုတည်းပေါ်၌ ထရန်စစ္စတာပေါင်း ဘီလီယံ ၇၀ ကျော် ထည့်သွင်းလာနိုင်ပြီး အံ့မခန်းစွမ်းဆောင်ရည်များကို ပြနေကြပြီ။ တစ်ချိန်က ချစ်ပ်တစ်ခု စနစ်တစ်ခုဟု ဆိုအပ်သော အက်စ်အိုစီချစ်ပ်များ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာ အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲလာပြီး ယခင်ကလို စီပီယူ၊ မင်မိုရီ၊ ဂျီပီအိုင်အိုများသာမက တော့ဘဲ ဂျီပီယူများ၊ အင်နီပီယူများ၊ ကြိုးမဲ့ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာ များ (ပိုင်ဖိုင်၊ ဘလူးတုစသည်)ပါ ချစ်ပ်တစ်ခုတည်းပေါ်တွင် ပါဝင် နေပြီဖြစ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ စီပီယူ၊ အမ်ပီယူ၊ ဂျီပီယူ၊ အင်နီပီယူတို့အကြား ကွဲပြားခြားနားမှုများ ပါးလျာသွားပြီး ချစ်ပ်တစ်ခုတည်းပေါ်သို့ အကုန် ရောက်လာသည်။ ထိုသို့ အလုံးစုံပေါင်းခြင်းသည်ပင်လျှင် အက်စ်အိုစီ ဖြစ်လာသည်။ နောက်ထပ်အရွေ့တစ်ခုအဖြစ် အထွေထွေသုံးချစ်ပ်များ အဖြစ်မှာ သီးခြားလုပ်ငန်းသုံးချစ်ပ်များ ပေါ်ထွက်လာသည်။ ရှုထောင့် တစ်မျိုးဖြင့်ကြည့်လျှင် ကွန်ပျူတာပရိုဆက်ဆာတို့သည် ကွန်ထရိုလာ တို့ပုံစံကိုလိုက်ပြီး ဘုတ်ဖြင့် ချိတ်ဆက်အလုပ်လုပ်ခြင်းထက် ချစ်ပ် တစ်ခုတည်းပေါ်တွင် အလုပ်ဖြစ်အောင် ဦးတည်ရင်း အက်စ်အိုစီများ ဖြစ်လာသလို ကွန်ထရိုလာတို့သည်လည်း ကွန်ပျူတာများ၏ အပြိုင် လုပ်နိုင်စွမ်းနှင့် အေအိုင်အသုံးချနိုင်စွမ်းတို့ကိုပါ ထည့်သွင်းလာရင်း သီးခြားလုပ်ငန်းသုံးချစ်ပ်များ ပေါ်ထွက်လာသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

ထိုမျှ သမိုင်းကြောင်းရှည်လျားစွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခဲ့ပြီး တိုးတက်မှု တိုင်းတွင်လည်း အသုံးပြုသူများအတွက် များစွာပြောင်းလဲသွားစေ သည့် နည်းပညာတစ်ခုသည် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးတို့အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများစွာ ရှိခဲ့မည်မှာ သေချာပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခေတ်သစ် အထွေထွေသုံးနည်းပညာတစ်ရပ်ဖြစ်သည့် မိုက်ခရိုကွန်ထရို လာတို့၏ ပါဝါပြန်လည်ဖြန့်ဝေမှုအကြောင်းကို နောက်ဆောင်းပါးများ တွင် ဆက်လက်ဆွေးနွေးသွားပါမည်။

ကမ္ဘာ့အတည်ငြိမ်ဆုံး ရေခဲမြစ်တစ်စင်း စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ ဆုတ်ယုတ်နေ



အာဂျင်တီးနားနိုင်ငံရှိ ၁၈ မိုင် ရှည်လျားသော ပါရီတို မိုရိုနိုရေခဲမြစ်ကြီးမှာ ကမ္ဘာ့အတည်ငြိမ်ဆုံး ရေခဲမြစ်တစ်စင်းအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရသော်လည်း ယခုအချိန်တွင် ဆုတ်ယုတ်မှုများရှိနေပြီဖြစ်

ကြောင်း သုတေသီများက သတိပေးလာပြီဖြစ်သည်။ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ကမ္ဘာ ကြီးပူနွေးမှုမြင့်တက်လာပြီး အဆိုပါရေခဲမြစ်ကြီး၏ ရေခဲစိုင်များပါးလာသလို အလျားလည်းတိုလာ

ကြောင်း ဂျာမန်သုတေသီများက တွေ့ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဖရက်ဒရစ် အလက်ဇန္ဒားတက္ကသိုလ်မှ ထိုသုတေ သနစာတမ်းကို ရေးသားခဲ့သည့် ပါရဂူကျောင်းသား မော်ရစ်ဇ်ကိုချ်က “ကျွန်တော်တို့ ဒီနေ့မြင်နေရတဲ့ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်တွေကို ဖြစ်စေခဲ့တာက ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှု၊ အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှု ကြောင့်ပါ”ဟု သုံးသပ်သည်။

ရေခဲမြစ်များသည် ဖြည်းညင်းစွာစီးဆင်းနေ သော ရေခဲစိုင်ကြီးများဖြစ်ပြီး သက်တမ်းအားဖြင့် နှစ်ပေါင်းရာထောင်ချီကြာမြင့်စွာ တည်ရှိခဲ့ကြသည်။ ရေခဲမြစ်များသည် နေမှလာသည့်ရောင်ခြည်များကို အာကာသထဲသို့ ပြန်သွားအောင် ရောင်ပြန်ဟပ်ပေး သလို အဖိုးတန်သော ရေချိုများကိုလည်း ထိန်းသိမ်း ပေးထားသည်။

လေ့လာမှုများအရ ပါရီတို မိုရိုနို ရေခဲမြစ်သည် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှ ၂၀၁၉ ခုနှစ်အတွင်း တစ်နှစ်လျှင် ရေခဲထု ၁၃ ဒသမ ၃ လက်မ ဆုံးရှုံးနေကြောင်း

တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ သို့သော် ၂၀၁၉ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်း တစ်နှစ်လျှင် ရေခဲထု ၁၈ ပေမှ ၂၁ ပေ အထိ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသောကြောင့် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ အနေအထားကို ရောက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုသို့ ရေခဲထုပါးလာသည့်အပြင် ရေခဲမြစ်၏ အလျားလည်းတိုလာသည်ကို တွေ့ခဲ့ကြရသည်။ မြစ်၏ မြောက်ပိုင်းအစပ်တွင် ၂၀၁၉ ခုနှစ်မှ ယနေ့ အချိန်အထိ ပေ ၂၆၀၀ ခန့် ဆုတ်ယုတ်နေပြီဟု သုတေသီများက ဆိုသည်။

ထိုသို့ ဆုတ်ယုတ်မှုများကြောင့် ပါရီတို မိုရိုနိုမြစ်သည် ဆယ်စုနှစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် ရေခဲစိုင်များအားလုံးကို ဆုံးရှုံးရနိုင်ကြောင်းလည်း သတိပေးထားသည်။ ထိုသို့ ရေခဲမြစ်ကြီးတစ်ခုလုံး အရည်ပျော်သွားလျှင် ကမ္ဘာ့ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာမည်ဖြစ်ရာ ရေကြီးရေလျှံမှုများဖြစ်ပြီး သန်းနှင့်ချီသောလူများ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ကြရ ခြင်း၊ အခြေခံအဆောက်အအုံများ ပျက်စီးခြင်းတို့ နှင့် ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ Ref: DailyMail

★ ကျောပိုးမှ

အဆိုပါစက်ဘီးစီးနင်းပွဲသို့မကွေးတိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးချုပ်ဦးတင်လွင်၊ တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးများနှင့် ၎င်းတို့၏ဇနီးများ၊ တိုင်းဒေသကြီးအဆင့်ဌာနဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများ၊ ခရိုင်/မြို့နယ် အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ဝင် များနှင့် ဖိတ်ကြားထားသည့် ဧည့်သည်တော်များ၊ စက်ဘီးစီးနင်းကြမည့် လူငယ်/မောင်မယ်များ တက်ရောက်ကြသည်။

ဦးစွာ ၂၀၂၅ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူငယ် များနေ့အထိမ်းအမှတ် စုပေါင်းစက်ဘီးစီးနင်းပွဲကို တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးချုပ်က သေနတ်ပစ်ဖောက် ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ပြီး စက်ဘီးစီးအားကစားသမားများက မကွေးမြို့အတွင်း တိုင်းအားကစားကွင်းရှေ့မှ တောင်တွင်းလမ်း-ငါးလမ်းသွယ်အဝိုင်းမှ ဗိုလ်ချုပ် လမ်း - နတ်မောက်လမ်း၊ ထိုမှတစ်ဆင့် မြို့ပတ်လမ်း- ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်အဝိုင်းမှ တောင်တွင်းလမ်း- အဝေရာလမ်းမှတစ်ဆင့် တိုင်းအားကစားကွင်းသို့

စုပေါင်းစက်ဘီးစီးနင်းခဲ့ရာ တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီး ချုပ်နှင့် တာဝန်ရှိသူများက ကြည့်ရှုအားပေးကြုံဆို ကြသည်။

ဆက်လက်၍ ၂၀၂၅ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူငယ်များနေ့အထိမ်းအမှတ် စုပေါင်းစက်ဘီး စီးနင်းပွဲတွင် ပါဝင်စီးနင်းခဲ့ကြသည့် စက်ဘီးစီးလူငယ် မောင်မယ်များအား ဗလာမပါ ငွေသားကံစမ်းမဲနှင့် စက်ဘီးဆု သုံးဆုကို မဲဖောက်ပေးရာ အစီအစဉ်မှ စက်ဘီး၊ ပေါင်းအိုး၊ မီးပူ၊ ဒယ်နီ၊ ပန်ကာ၊ လျှပ်စစ် ရေနွေးအိုး၊ ထမင်းချိုင့်နှင့် ဓာတ်ဘူး စသည်ဖြင့် ဆုရရှိသူများအား တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးချုပ်နှင့် တာဝန်ရှိသူများက ဆုများချီးမြှင့်ပေးခဲ့ကြောင်းနှင့် ၂၀၂၅ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူငယ်များနေ့အထိမ်း အမှတ် Micro မာရသွန်ပြိုင်ပွဲကို ဩဂုတ် ၁၁ ရက် တွင် တိုင်းဒေသကြီးအားကစားကွင်း၌ ဆက်လက် ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

မောင်ညီညာ



✱ အာရှဖလားမှ

အိန္ဒိယအသင်းသည် ပထမပိုင်း တွင်သွင်းယူခဲ့သည့် တစ်လုံးတည်း သောသွင်းဂိုးဖြင့် အနိုင်ရခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

မြန်မာအသင်းသည် အိန္ဒိယ အသင်းထက် ခြေစစ်ပွဲ အောင်မြင်ခွင့် ပိုများသော်လည်း ကစားသမားများအနေဖြင့် စိုးရိမ် စိတ်များနေပြီး ပွဲစကတည်းက အမှားများခဲ့သည်။ တိုက်စစ်တွင် အချိတ်အဆက် လွှဲချော်နေသည့် အပြင် အိန္ဒိယအသင်းခံစစ်ကို မကျော်နိုင်သဖြင့် ထိရောက်သည့် ဂိုးသွင်းခွင့်မရဖြစ်နေသည်။

နိုင်ပွဲရမှ ခြေစစ်ပွဲအောင်မြင် မည့် အိန္ဒိယအသင်းသည် မြန်မာ အသင်းကို အကောင်းဆုံးတုံ့ပြန် ခဲ့ပြီး ၂၇ မိနစ်တွင် ပူဂျာက တစ်လုံးတည်းသော အနိုင်ဂိုး သွင်းယူခဲ့သည်။ မြန်မာအသင်း သည် ဂိုးပေးလိုက်ရပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ချေပဂိုးရရန်



မြန်မာအသင်းတိုက်စစ်ကို အိန္ဒိယအသင်းဂိုးသမားနှင့် နောက်ခံလူတို့ ကာကွယ်စဉ်။

တောက်လျှောက် ကြိုးပမ်းသော် လည်း တိုက်စစ်ကစားပုံ လိုအပ် ချက်များရှိနေသဖြင့် ချေပဂိုးနှင့် ဝေးခဲ့ရသည်။

ခြေစစ်ပွဲအပြီးတွင် အိန္ဒိယ

အသင်းက သုံးပွဲကစား နှစ်ပွဲနိုင်၊ တစ်ပွဲသရေ ရမှတ် ခုနစ်မှတ်ဖြင့် အုပ်စုပထမရရှိကာ ခြေစစ်ပွဲ အောင်မြင်ခဲ့ပြီး အင်ဒိုနီးရှား

အသင်းက ရမှတ် ငါးမှတ်၊ မြန်မာ

အသင်းက ရမှတ်လေးမှတ်ရရှိကာ တာ့ခမ်မင်နစ္စတန် အသင်းမှာမူ သုံးပွဲစလုံးရှုံးပြီး အမှတ်မရခဲ့ပေ။

သတင်း - ကိုညီလေး
ဓာတ်ပုံ - စိုးညွန့်သော်

✧ အာဆီယံမှ

အသင်းခေါင်းဆောင်အဖြစ် တာဝန်ပေးကာ အမာခံကစားသမားအများစု ဖြင့် ပွဲထွက်လာသည်။

မြန်မာအသင်းသည် ပွဲစကတည်းက တိုက်စစ်ဖွင့်ကစားသော်လည်း တီမောအသင်း၏ ခံစစ်ကစားပုံကြောင့် ဂိုးရရန်ရုန်းကန်ခဲ့ရပြီး ပထမပိုင်း ပြီးခါနီးမှ ဂိုးစတင်ရရှိခဲ့သည်။ မြန်မာအသင်းအတွက် အဖွင့်ဂိုးကို ဝင်းသီဂီထွန်းက ၄၂ မိနစ်တွင်သွင်းယူပြီး ပထမပိုင်းအပြီးတွင် တစ်ဂိုး အသာဖြင့် ဦးဆောင်နေသည်။ ဒုတိယပိုင်းတွင် မြန်မာအသင်းက ဂိုးထပ်မံရရှိရန် ကြိုးပမ်းလာပြီး ဝင်းသီဂီထွန်းက ၅၅၊ ၆၂ မိနစ်တွင် နှစ်ဂိုးထပ်သွင်းကာ ဟက်ထရစ်ရရှိခဲ့သည်။ ဟက်ထရစ်သွင်းယူသည့် ဝင်းသီဂီထွန်းသည် ယခုပွဲ၏ အကောင်းဆုံးကစားသမားဆု ရရှိခဲ့သည်။

အုပ်စု(၁) အခြားပွဲတွင် ဩစတြေးလျအသင်းက လက်ရှိချန်ပီယံ ဖိလစ်ပိုင်အသင်းကို တစ်ဂိုး-ဂိုးမရှိဖြင့် အနိုင်ရခဲ့သည်။ နှစ်ပွဲစီကစား အပြီးတွင် မြန်မာအသင်းက ခြောက်မှတ်ဖြင့် ဦးဆောင်နေပြီး ဖိလစ်ပိုင် အသင်းနှင့် ဩစတြေးလျအသင်းတို့က သုံးမှတ်စီရရှိထားကာ တီမော အသင်းမှာမူ နှစ်ပွဲစလုံးရှုံးပြီး အမှတ်မရသေးပေ။

အုပ်စုနေ့ကဆုံးနေ့ကို ဩဂုတ် ၁၃ ရက်တွင် ဆက်လက်ကျင်းပမည် ဖြစ်ပြီး မြန်မာအသင်းနှင့် ဖိလစ်ပိုင်အသင်း၊ ဩစတြေးလျအသင်းနှင့် တီမောအသင်းတို့ ယှဉ်ပြိုင်ကစားမည်ဖြစ်သည်။ အုပ်စု(က)တွင် ထိုင်း အသင်းနှင့် ဗီယက်နမ်အသင်းတို့က နှစ်ပွဲစီကစားအပြီးတွင် ခြောက်မှတ် စီရရှိပြီး ဆီမီးဖိုင်နယ်တက်ရောက်သွားပြီဖြစ်သည်။

သတင်း - ရှိုင်းထက်ဇော်
ဓာတ်ပုံ - MFF

FIFA-MFF လူငယ်ဖူဆယ်လိဂ်ပြိုင်ပွဲ ဆက်လက်ကျင်းပ

ရန်ကုန် ဩဂုတ် ၁၀
FIFA-MFF လူငယ်ဖူဆယ်လိဂ်ပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်(၁၇)ကို ဩဂုတ် ၁၀ ရက်က ရန်ကုန်မြို့ရှိ MFF ဖူဆယ်အားကစားရုံနှင့် တောင်ဒဂုံ အားကစားရုံ၌ ဆက်လက်ကျင်းပရာ Kyaung Sayar Tharhtwe အသင်း

ဆက်လက်ဦးဆောင်လျက်ရှိသည်။ ပွဲစဉ်(၁၇)တွင် Golden Boys အသင်းက FFU မင်းမဟော်အသင်းကို လေးဂိုးပြတ်၊ Pacific Sun Far အသင်းက TKA Star အသင်း ကို ခြောက်ဂိုး-တစ်ဂိုး၊ Kyaung Sayar Tharhtwe အသင်းက မလိခအသင်းကို ကိုးဂိုး-

ငါးဂိုးဖြင့် အနိုင်ရပြီး SGF အသင်းနှင့် Jullniss အသင်း ဂိုးမရှိသရေ၊ Victoria အသင်းနှင့် King Cobra အသင်း နှစ်ဂိုးစီ သရေ၊ Avengers Junior အသင်းနှင့် ရွှေပြည်သာယူနိုက်တက် အသင်း နှစ်ဂိုးစီ သရေကျခဲ့သည်။

ပွဲစဉ်(၁၇)အပြီးတွင် Kyaung Sayar Tharhtwe အသင်း က ၅၁ မှတ်၊ Pacific Sun Far အသင်းက ၄၁ မှတ်၊ Golden Boys

အသင်းက ၃၃ မှတ်၊ SGF အသင်းက ရမှတ် ၃၀၊ Victoria အသင်း က ၂၉ မှတ်၊ Jullniss အသင်းက ၂၄ မှတ်၊ King Cobra အသင်းနှင့် Avengers Junior အသင်းတို့က ၂၃ မှတ်စီ၊ မလိခအသင်းက ရမှတ် ၂၀၊ FFU မင်းမဟော် အသင်းက ရှစ်မှတ်၊ TKA Star အသင်းက ခြောက်မှတ်၊ ရွှေပြည်သာယူနိုက်တက်အသင်း က သုံးမှတ် ရရှိထားသည်။ မောင်စံကြီး

အမည်ပြောင်း
ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ရေတောရည် မြို့နယ်၊ အုတ်ဖို(သိုင်း) အခြေခံ ပညာ အထက်တန်းကျောင်းတွင် ပညာ သင် ကြား နေ သော (၁၁) ဦးမြဝင်း (၇/ရတရ(နိုင်)၀၈၄၀၃၂ ၏ သမီး မကြယ်စင်ဖြိုးအား မချယ်ရီဖြိုးဟု ပြောင်းလဲခေါ်ဆို ပါရန်။
မချယ်ရီဖြိုး

MNL-2 (ပထမတန်း)ပြိုင်ပွဲတွင် Chinland အသင်းနှင့် ကချင်ယူနိုက်တက် နိုင်ပွဲရယူ

ရန်ကုန် ဩဂုတ် ၁၀
၂၀၂၅-၂၀၂၆ ရာသီ MNL-2 (ပထမတန်း) အမှတ်ပေးပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်(၂) ဒုတိယနေ့ကို ဩဂုတ် ၁၀ ရက်က ဆက်လက်ကျင်းပရာ Chinland အသင်းနှင့် ကချင် ယူနိုက်တက် နိုင်ပွဲရယူခဲ့သည်။

တက္ကသိုလ်ကွင်း၌ ကျင်းပသည့် ပွဲတွင် Chinland အသင်းက ရန်ကုန် စီးတီးအသင်းကို နှစ်ဂိုး-တစ်ဂိုးဖြင့် အနိုင်ရခဲ့သည်။ ရာသီကြိုပြင်ဆင်မှု များစွာ ပြုလုပ်ထားသည့်အပြင် နိုင်ငံခြားသား ကစားသမားများနှင့် လက်ရွေးစင်အဆင့် ကစားသမား များ ခေါ်ယူထားသည့် ရန်ကုန်စီးတီး အသင်းသည် လက်ရှိချန်ပီယံ Chinland အသင်းကို အရှုံးပေးခဲ့ရ သည်။ လက်ရှိချန်ပီယံ Chinland



Chinland အသင်းနှင့် ရန်ကုန်စီးတီးအသင်းတို့ ယှဉ်ပြိုင်ကစား ကြစဉ်။

အသင်းမှာမူ နှစ်ပွဲဆက်တိုက် အနိုင် ရခဲ့သည်။ Chinland အသင်းအတွက် ဂိုးများကို ၅၁ မိနစ်တွင် ဟိန်းသက် ဖြိုး၊ ၉၀+၁ မိနစ်တွင် လှဖုန်းဦးတို့က

သွင်းယူပြီး ရန်ကုန်စီးတီးအသင်း အတွက် ချေပဂိုးကို ၈၃ မိနစ်တွင် ယောကူဆီက သွင်းယူသည်။ ပဒုမ္မာကွင်း၌ ကျင်းပသည့်ပွဲတွင်

ကချင်ယူနိုက်တက်အသင်းက YB United အသင်းကို လေးဂိုးပြတ် အနိုင်ရခဲ့သည်။ ကချင်ယူနိုက်တက် အသင်းအတွက် အနိုင်ဂိုးများကို ၄၃၊ ၅၃ မိနစ်တွင် ဆိုင်းအောင်၊ ၄၈ မိနစ် တွင် သက်ပိုင်စိုးနှင့် ၇၆ မိနစ်တွင် ချစ်ထွေးတို့က သွင်းယူသည်။ ပွဲစဉ်(၂)အပြီးတွင် Chinland အသင်းက ခြောက်မှတ်ဖြင့် ဦးဆောင် နေပြီး မြဝတီ၊ ကချင်ယူနိုက်တက်နှင့် တက္ကသိုလ်အသင်းတို့က လေးမှတ်စီ၊ ရန်ကုန်စီးတီးအသင်းက သုံးမှတ်၊ Glory Goal အသင်းက တစ်မှတ် ရရှိထားပြီး YB United အသင်းနှင့် ငွေကြယ်ပွင့်အသင်းတို့က နှစ်ပွဲစလုံး ရှုံးကာ အမှတ်မရသေးပေ။

သတင်း - ချစ်ကိုကို
ဓာတ်ပုံ - MNL

ပတ်စ်ပို့ပျောက်
မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ တောင်တွင်းကြီးမြို့နယ်၊ သီလကွေးရွာတောင်ပိုင်း နေ ဦးအေးချမ်း၏သား မောင်ချစ်စည်သူ (၈/တတက(နိုင်)၂၆၁၈၅၇) ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်အမှတ် (MF-917303) သည် ပျောက်ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိပါက အကြောင်းကြားပေးပါရန်။
ဖုန်း-၀၉-၆၅၁၉၆၉၃၄

ကန့်ကွက်နိုင်ပါကြောင်း
ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ရွှေပြည်သာမြို့နယ်၊ မြေတိုင်းရပ်ကွက်အမှတ်- ၃၅၊ လူနေရပ်ကွက်အမှတ်-၁၁၊ မြေကွက်အမှတ်-၄၅၄/(က)ဟုခေါ်တွင်သော ရွှေပြည်သာမြို့နယ်၊ (၁၁/ည)ရပ်ကွက်၊ ထောင်ပိုင်လမ်း၊ အမှတ်-၄၅၄(က)၊ အကျယ်အဝန်း(၂၀x၆၀)ပေရှိ မြို့ရွာနှင့်အီးအိမ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဦးစီးဌာနတွင်ဦးစံအောင် အမည်ဖြင့် မှတ်သားတည်ရှိသော ပါမစ်မြေကွက်နှင့်တကွ အကျိုးခံစားခွင့် အရပ်ရပ်အားလုံးကို ဆက်စပ်စာချုပ်ဖြင့် ဝယ်ယူပိုင်ဆိုင်လက်ဝယ်ထားရှိ အကျိုးခံစားလျက်ရှိသူ ဒေါ်ဝေဝေမော်(၁၂/အစန(နိုင်)၁၈၈၂၈)ထံမှ ဝယ်ယူရန် ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့အစည်းက ဦးသက်နိုင်ထွေးမှ စရန်ငွေတစ်စိတ်တစ်ဒေသကို ပေးချေ ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အရောင်းအဝယ်ကို ကန့်ကွက်လိုပါက ခိုင်လုံသော စာရွက်စာတမ်းအထောက်အထားများနှင့်တကွ ကျွန်ုပ်တို့သို့ပြန်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့ မိတ်ဆွေထံသို့ပြန်စေ (၁၆-၈-၂၀၂၅ရက်)နေ့ကို နောက်ဆုံးထား၍ ကန့်ကွက် နိုင်ပါကြောင်းနှင့် သတ်မှတ်ရက်ကျော်လွန်ပါက အရောင်းအဝယ်ကို ဥပဒေနှင့် အညီ ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါကြောင်း အများသိစေရန် ကြေညာအပ်ပါသည်။
ဦးသက်နိုင်ထွေး(၇/ညလပ(နိုင်)၁၉၈၃၁၄)၏ လွှဲအပ်ညွှန်ကြားချက်အရ- ဦးထွန်းလင်းသိန်း (LL.B,D.B.I)
တရားလွှတ်တော်ရှေ့နေ (စဉ်-၁၆၈၃၃)
အမှတ်-၁၇/၂၁၃၅လမ်း၊ မြေညီ(ယာ)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၀၉-၆၄၄၇၉၁၄၄၊ ၀၉-၄၅၁၇၃၉၄၅

- ❖ မိမိတို့၏ မိတ်ဖက်များကို တိုးချဲ့ဆက်ဆံရာတွင် စဉ်ဆက်မပြတ်စွဲမြဲတိုးတက်မည့် အစီအမံများ ချမှတ်နိုင်ရန်လို...
- ❖ စီးပွားရေးအရ၊ လုံခြုံရေးအရနှင့် နည်းပညာအရဆိုသည့် မတူညီသောနယ်ပယ် အသီးသီးတွင် လိုက်ဖက်ညီအောင် ဆက်ဆံရေးတိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်...
- ❖ အထူးသဖြင့် စီးပွားရေးအပိုင်းတွင်လည်း မိမိတို့အားလုံးသည် ပြောင်းလဲလာနေသည့် ကမ္ဘာ့အစီအစဉ်သစ် (New World Order)နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ လုပ်ကြရမည်ဖြစ်...

(နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်၏ ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ မတ်လ ၂၁ ရက်နေ့တွင် ပြုလုပ်သော ၂၀၂၅ အလွန် ဗဟုဝင်ရိုးကမ္ဘာတွင် မြန်မာနိုင်ငံ ကြုံတွေ့လာရမည့် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် အခွင့်အလမ်းများသုံးသပ်ဆွေးနွေးပွဲသို့ တက်ရောက် အမှာ စကားပြောကြားမှုမှ ကောက်နုတ်ချက်)

- ❖ နိုင်ငံတော် ရွှေသီးဖို့ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု အားပေးစို့။
- ❖ နိုင်ငံတော် ဖွံ့ဖြိုးဖို့ ပညာရေးကို အားပေးစို့။
- ❖ နိုင်ငံတော်သာယာဖို့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းကြစို့။

အင်အားအနည်းငယ်ရှိ မြေငလျင်တစ်ခု လှုပ်ရှား

နေပြည်တော် ဩဂုတ် ၁၀
ယနေ့ မြန်မာစံတော်ချိန် ၁၃ နာရီ ၀၂ မိနစ် ၄၀ စက္ကန့်အချိန်တွင် ကမ္ဘာ့အေးမြေငလျင်စခန်းမှ အနောက်တောင်ဘက် ၂၈၃ မိုင်ခန့် ကွာဝေးသော မြန်မာ့ပင်လယ်ပြင် (ကိုကိုးကျွန်း၏ အနောက်-အနောက်မြောက်ဘက် ၄၁ မိုင်ခန့်အကွာ) မြောက်လတ္တီတွဒ် ၁၄ ဒီဂရီ၊ အရှေ့လောင်ဂျီတွဒ် ၉၂ ဒီဂရီ ၇၈ ဒီဂရီ အနက် ၁၅ ကီလိုမီတာကို ဗဟိုပြု၍ အင်အားရစ်(ခ)တာစကေး ၄ ဒီဂရီ ၆ အဆင့်ရှိ အင်အားအနည်းငယ်ရှိသော မြေငလျင်တစ်ခု လှုပ်ရှားသွားကြောင်း တိုင်းထွာရရှိသည်။ မိုး/လေ

မကွေးမြို့၌ ၂၀၂၅ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူငယ်များနေ့အထိမ်းအမှတ် စုပေါင်းစက်ဘီးစီးနင်းပွဲ ကျင်းပ

မကွေး ဩဂုတ် ၁၀

ဩဂုတ် ၁၂ ရက်တွင် ကျရောက်သော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူငယ်များနေ့ကို ကြိုဆိုဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ကျင်းပသည့် ၂၀၂၅ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူငယ်များနေ့အထိမ်းအမှတ် စုပေါင်းစက်ဘီးစီးနင်းပွဲကို ယနေ့နံနက် ၆ နာရီခွဲက မကွေးမြို့ရှိ တိုင်းဒေသကြီးအားကစားကွင်းရှေ့၌ ကျင်းပသည်။ စာမျက်နှာ ၂၀ ကော်လံ ၁ သို့ ☆



ယနေ့ ဖတ်စရာ

လူငယ်နှင့် စာကြည့်တိုက်များ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးရေး

ဆောင်းပါး စာမျက်နှာ » ၁၂

အဇာဘိုင်ဂျန်နှင့် အာမေးနီးယားနိုင်ငံတို့ အကြားရရှိခဲ့သည့် ငြိမ်းချမ်းရေး သဘောတူညီချက်ကို ကြိုဆိုကြောင်း အီရန်ပြောကြား

စာမျက်နှာ » ၁၃

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ဗဟန်းမြို့နယ်၌ စားထိုးမှုဖြစ်ပွားခဲ့သဖြင့် အမျိုးသမီး တစ်ဦးသေဆုံးကာ အမျိုးသားတစ်ဦး ဒဏ်ရာရရှိမှုမှ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူတရားခံ အမျိုးသားတစ်ဦးအား ၎င်း၏ဇနီးဖြစ်သူ နှင့်အတူ ဖမ်းဆီးရမိ

စာမျက်နှာ » ၁၅

မိုက်ခရိုပရိုဆက်ဆာတို့ တိုးတက် ပြောင်းလဲလာခြင်း(၆)

နည်းပညာနှင့်သုတေသန စာမျက်နှာ » ၁၉

အာရှဖလား ယူ-၂၀ အမျိုးသမီးခြေစစ်ပွဲတွင် မြန်မာအသင်း ခြေစစ်ပွဲမအောင်မြင်

ရန်ကုန် ဩဂုတ် ၁၀

၂၀၂၆ အာရှဖလား ယူ-၂၀ အမျိုးသမီးခြေစစ်ပွဲ အုပ်စု(D)နောက်ဆုံးနေ့ကို ဩဂုတ် ၁၀ ရက်က ရန်ကုန်မြို့ သုဝဏ္ဏကွင်း၌ ကျင်းပရာ မြန်မာအသင်း ရှုံးပွဲ ကြုံတွေ့ပြီး ခြေစစ်ပွဲအောင်မြင်ခဲ့ခြင်းမရှိပေ။ မြန်မာအသင်းသည် အုပ်စုနောက်ဆုံးပွဲအဖြစ် အိန္ဒိယအသင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရာ တစ်ဂိုး-ဂိုးမရှိ ဖြင့် အရေးနိမ့်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ မြန်မာအသင်းသည် အိန္ဒိယအသင်းကို အနိုင် သို့မဟုတ် သွင်းဂိုးရရှိပြီး သရေကစားနိုင်ပါက ခြေစစ်ပွဲအောင်မြင်မည် ဖြစ်သော်လည်း အရေးနိမ့်ခဲ့သဖြင့် ခြေစစ်ပွဲအောင်မြင် ခွင့် ဆုံးရှုံးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ စာမျက်နှာ ၂၀ ကော်လံ ၁ သို့ *

အာဆီယံ အမျိုးသမီးချန်ပီယံရှစ်ပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာအသင်း နှစ်ပွဲဆက် အနိုင်ရ

ရန်ကုန် ဩဂုတ် ၁၀

၂၀၂၅ အာဆီယံ အမျိုးသမီး ချန်ပီယံရှစ်ပြိုင်ပွဲ အုပ်စု(ခ) ဒုတိယနေ့ကို ဩဂုတ် ၁၀ ရက်က ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၌ ဆက်လက် ကျင်းပရာ မြန်မာအသင်း နှစ်ပွဲဆက် အနိုင်ရခဲ့သည်။

မြန်မာအသင်းသည် အုပ်စု ဒုတိယပွဲအဖြစ် တီမောအသင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရာ သုံးဂိုးပြတ် အနိုင်ရခဲ့သည်။ မြန်မာအသင်း သည် နှစ်ပွဲဆက်အနိုင်ရသဖြင့် ဆီမီးဖိုင်နယ်တက်ရောက်ခွင့်ရရန် အခြေအနေ ကောင်းသွားသော်

လည်း လက်ရှိချန်ပီယံ ဖိလစ်ပိုင် အသင်းက ဩစတြေးလျအသင်းကို အရေးနိမ့်ခဲ့သဖြင့် နောက်ဆုံးပွဲ တွင် အနိမ့်ဆုံး သရေတစ်မှတ်ရရှိ ရန် ကြိုးပမ်းရမည်ဖြစ်သည်။ မြန်မာ အသင်းသည် ဒဏ်ရာမှပြန်ကောင်း လာသည့် အသင်းခေါင်းဆောင် ခင်မာလာထွန်းကို ပွဲထွက် လူစာရင်းတွင် အသုံးမပြုသေးဘဲ တိုက်စစ်မှူး ဝင်းသီဂီထွန်းကို စာမျက်နှာ ၂၀ ကော်လံ ၅ သို့ ❖

မြန်မာအသင်းနှင့် တီမော အသင်းတို့ ယှဉ်ပြိုင်နေစဉ်။

