

# ရတနာပုံ

၁၉၉၂ ခုနှစ် ၊ မေလ ၁ ရက် စတင်ထုတ်ဝေသည်။

yadanarbonnews.com

၁၃၈၈ ခုနှစ် ၊ ကဆုန်လဆန်း (၅)ရက် ၊ တနင်္လာနေ့ ၊ (20-4-2026) ၊ အတွဲ (၃၄) ၊ အမှတ် (၃၄၉)

## ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- ❖ ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး။
- ❖ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး။
- ❖ အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး။

# ပြည်ထောင်စုနယ်မြေ နေပြည်တော်အတွင်းရှိ တောင်သူများထံသို့ အထူးသက်သာသောဈေးနှုန်းဖြင့် ဓာတ်မြေဩဇာများ တိုက်ရိုက်ဖြန့်ဖြူးရောင်းချ



နေပြည်တော် ဧပြီ ၁၉

နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ စီမံခန့်ခွဲမှုဖြင့် စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် ဆည်မြောင်း ဝန်ကြီးဌာန၊ သမဝါယမနှင့်ကျေးလက် ဖွံ့ဖြိုးရေးဝန်ကြီးဌာနတို့ ပေါင်းစပ်၍ နွေစပါးစိုက်ပျိုးသည့် တောင်သူများ သွင်းအားစုဓာတ်မြေဩဇာများ အရည်အသွေးမှန်ကန်စွာ အသုံးပြုနိုင်စေရန်နှင့် ဈေးနှုန်းသက်သာစွာဖြင့် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ရေး ဆောင်ရွက်ပေးလျက် ရှိသည်။

၂၀၂၅-၂၀၂၆ ခုနှစ် နွေစပါးထွက်ယက် စိုက်ပျိုးရန် ကျန်ရှိသော နေပြည်တော် ကောင်စီနယ်မြေရှိ ကျေးရွာများသို့ ပုလဲဓာတ်မြေဩဇာ တစ်အိတ်လျှင် ငွေကျပ် တစ်သိန်းငါးရာနှုန်း လက်ငင်းငွေချေစနစ်ဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်အရောက် တိုက်ရိုက်ဖြန့်ဖြူးရောင်းချပေးခြင်းကို ယနေ့နံနက်ပိုင်း

တွင် နေပြည်တော် လယ်ဝေးမြို့နယ် ခရမ်းကိုင်းကျေးရွာ စိုက်ပျိုးရေးနည်းပညာပေးစင်တာ၌ ကျင်းပရာ ဓာတ်မြေဩဇာဝယ်ယူနေကြသည့် နွေစပါးစိုက်ပျိုးရေးတောင်သူများကို ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးများနှင့် နေပြည်တော်ကောင်စီအဖွဲ့ဝင်တို့က တွေ့ဆုံအားပေးစကားပြောကြားကြသည်။

စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဦးမင်းနောင်က တောင်သူများအနေဖြင့် သွင်းအားစုဓာတ်မြေဩဇာများ သုံးစွဲရာတွင် အလေအလွင့်မဖြစ်ပေါ်စေရေးနှင့် သီးနှံသက်တမ်းအလိုက် ထည့်သွင်းရမည့် ပမာဏ၊ ထည့်သွင်းနည်းစနစ်များအတိုင်း သွင်းအားစုများအား မှန်မှန်ကန်ကန်အသုံးပြုပြီး ပန်းတိုင်အထွက်နှုန်းရရှိရေး၊ စာမျက်နှာ ၁၉ ကော်လံ ၁

ပဲခူးမြို့နယ်ရှိ ဆံတော်ရှင် ဆုတောင်းပြည့်ရွှေမော်ဇောစေတီ တော်မြတ်ကြီးတွင် ဆွမ်းဆန်စိမ်းလောင်းလှူပွဲတော်နှင့် ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်တို့ကို ကျင်းပသွားမည်

စာမျက်နှာ - ၁၁

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်အတွက် ဆေးဖက်ဝင် မြန်မာ့သနပ်ခါး ဆောင်းပါး

စာမျက်နှာ - ၂၉



## မကွေးတိုင်းဒေသကြီးအတွင်း လျှပ်စစ်နှင့်စွမ်းအင်ဝန်ကြီးဌာနက ပြည်တွင်းထုတ်ဒီဇယ်ဆီ တစ်ဂါလန်လျှင် ငွေကျပ်တစ်သောင်းနှုန်းဖြင့် တောင်သူများထံ တိုက်ရိုက်ရောင်းချ

မကွေး ဧပြီ ၁၉

လျှပ်စစ်နှင့်စွမ်းအင်ဝန်ကြီးဌာနက စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့တို့နှင့် ပူးပေါင်း၍ ပြည်တွင်းထုတ် ဒီဇယ်ဆီများကို ပွင့်ဖြူမြို့နယ်၊ နတ်မောက်မြို့နယ်အတွင်းရှိ တောင်သူများထံ အထူးသက်သာသောဈေးနှုန်းဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်အရောက် တိုက်ရိုက်ဖြန့်ဖြူးရောင်းချပေးလျက်ရှိသည်။

ထိုသို့ ရောင်းချပေးလျက်ရှိရာ ယနေ့ ပွင့်ဖြူမြို့နယ်အတွင်း နွေစပါးစိုက်ပျိုးရေးနှင့် ဆီထွက်သီးနှံထွက်ယက်စိုက်ပျိုးရေးအတွက် မြေပြင်ရန်ကျန်ရှိသော စိုက်ဧရိယာ ၂၀၅၆၉ ဧကအတွက် တစ်ဧကလျှင် တစ်ဂါလန်နှုန်းဖြင့် ပြည်တွင်းထုတ်ဒီဇယ်ဆီ ၂၀၅၆၉ ဂါလန်ကို ကျေးရွာများအတွက် စုရပ် ငါးနေရာ၌ တောင်သူများလက်ဝယ်အရောက် တိုက်ရိုက်ဖြန့်ဖြူးရောင်းချပေးခဲ့သည်။ စာမျက်နှာ ၁၉ ကော်လံ ၄



**Myanmar Mobile Money(MMM)** ကိုအသုံးပြု၍အောက်ပါဝန်ဆောင်မှုများကိုရယူနိုင်ပါပြီ။

ငွေသွင်းငွေထုတ်ခြင်း၊ ငွေလွှဲခြင်း၊ ဝန်ထမ်းလစာ/ ပင်စင်လစာထုတ်ပေးခြင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ် Bill ပေးဆောင်ခြင်း၊ E-Topup မုန်းပြောပြည်သွင်းခြင်း၊ ဈေးဝယ်ခြင်း ၊ Internet Bill ပေးဆောင်ခြင်း၊ Skynet Bill Payment ပေးသွင်းခြင်း၊ Gift Card ပေးခြင်း၊ ပြည်ပငွေလွှဲ(ထိုင်း)၊ မြန်မာ့အာမခံလုပ်ငန်းသို့ အာမခံပရီမီယံပေးဆောင်ခြင်း၊ E-Commerce လုပ်ငန်းငွေပေးချေမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အငြိမ်းစားလစာအပါအဝင် ငွေပို့ငွေလွှဲခြင်း၊ လစာထုတ်ခြင်းများကို ဘဏ်သို့သွားရန်မလိုဘဲ မိုဘိုင်းဖုန်းဖြင့် ထုတ်ယူနိုင်ပါပြီ။

ရုံးချုပ် - အမှတ်(၅၁) ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့၊ ဖုန်း - ၀၉ ၃၁၀၀ ၁၅၂၀၊ ၀၉ ၃၁၀၀ ၁၅၂၁

နေပြည်တော် - STARMART Nay Pyi Taw ရန်ကင်း - မန္တလေးလမ်းမတောင်၊ ရွာကောက်ရပ်၊ ပျဉ်းမနား၊ ဖုန်း - ၀၉ ၃၁၀၀ ၁၅၂၄

မန္တလေး - STARMART Mandalay Wholesale ၂၆လမ်းနှင့်၆၆လမ်းထောင့်၊ မန္တလေးမြို့၊ ဖုန်း - ၀၉ ၃၁၀၀ ၁၅၂၆

# ရတနာပုံ

၂၀၂၆ ခုနှစ် ဧပြီ ၂၀ ရက်  
အယ်ဒီတာအောင်

## ပြစ်ဒဏ်လွတ်ငြိမ်း၍ ဘဝသစ်တွင် နိုင်ငံအကျိုးရွက်သယ်ပိုး

မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၈ ခုနှစ်၏ နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့သည် မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ကျက်သရေမင်္ဂလာ အပြာဖြာနှင့် ပြည့်စုံကောင်းမွန်သည့်နေ့တစ်နေ့ဖြစ်သည်။ နှစ်သစ်ကူးနေ့ထူးနေ့မြတ်အခါသမယတွင် ပြည်သူများလိုလားသည့် ဒီမိုကရေစီအစိုးရသစ်နှင့် လွှတ်တော်များသည်လည်း ပြန်လည်အသက်ဝင်လာ ပြီဖြစ်ပြီး ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံတော်သစ်အတွက် စာမျက်နှာသစ်ကို ဖွင့်လှစ်လိုက်ပြီဖြစ်သည်။

ထိုနေ့တွင် မြန်မာနှစ်သစ်မင်္ဂလာအခါသမယအထိမ်းအမှတ်အနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပြည်သူလူထု နှလုံးစိတ်ဝမ်းအေးချမ်းစေရေးနှင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုကို အလေးထားသောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ရေးတွင် အားလုံးတန်းတူပါဝင်နိုင်စေရေးအတွက်လည်းကောင်း နိုင်ငံတော်သမ္မတသည် အကျဉ်းထောင်၊ အချုပ်ထောင်၊ အကျဉ်းစခန်းအသီးသီးတွင် ပြစ်ဒဏ်ကျခံလျက် ရှိသော အကျဉ်းသား၊ အကျဉ်းသူများကို ပြစ်ဒဏ်လွတ်ငြိမ်းခွင့်ပြုခဲ့သည်။

ထိုသို့ ပြစ်ဒဏ်လွတ်ငြိမ်းခွင့်ပြုရာတွင် "နောက်တစ်ကြိမ်ပြစ်မှု ထပ်မံကျူးလွန်ပါက ၎င်းပြစ်ဒဏ် အပြင် ယခုကျခံရန် ကျန်ရှိသော ပြစ်ဒဏ်များကိုပါ ဆက်လက်ကျခံပါမည်" ဟူသော စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်ဖြင့် အကျဉ်းသား၊ အကျဉ်းသူ ၄၃၃၅ ဦးကို ၎င်းတို့ကျခံရန် ကျန်ရှိသော ပြစ်ဒဏ်များအပေါ် လျော့ပေါ့၍ ပြစ်ဒဏ်လွတ်ငြိမ်းခွင့်ပြုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဧပြီ ၁၇ ရက်မတိုင်မီ ကျူးလွန်ခဲ့သော ပြစ်မှုတစ်ခုခုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခြင်းခံရပြီးပါက ယင်းတို့ကျခံနေရသော ပြစ်ဒဏ်အသီးသီးအနက် သေဒဏ်ပြစ်ဒဏ်ကျခံနေရသူများကို ထောင်ဒဏ်တစ်သက်ပြစ်ဒဏ်သို့ပြောင်းလဲကျခံစေရန်၊ ထောင်ဒဏ်တစ်သက်နှင့် နှစ်အကန့်အသတ်မရှိ ထောင်ဒဏ်ကျခံနေရသူများကို ထောင်ဒဏ်နှစ် ၄၀ သို့ လျော့ပေါ့ကျခံစေရန် (ယခင် ပြစ်ဒဏ်လွတ်ငြိမ်းခွင့်အမိန့်များအရ သေဒဏ်မှထောင်ဒဏ်တစ်သက်သို့ ပြောင်းလဲထားသူများမပါ)၊ ထောင်ဒဏ်နှစ် ၄၀ အထက် ကျခံနေရသူများကို ထောင်ဒဏ်နှစ် ၄၀ သို့ပြောင်းလဲကျခံစေရန်၊ ထောင်ဒဏ်နှစ် ၄၀ နှင့်အောက်ကျခံနေရသူများကို ယင်းတို့ကျခံရန် ကျန်ရှိသော ပြစ်ဒဏ်၏ ခြောက်ပုံတစ်ပုံအား လျော့ပေါ့ကျခံစေရန် ပြစ်ဒဏ်လွတ်ငြိမ်းသက်သာခွင့်ပေးခဲ့သည်။

အလားတူ မြန်မာနှစ်သစ်မင်္ဂလာအခါသမယတွင်လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုကို အလေးထားသောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံအချင်းချင်း မိတ်ဝတ်မပျက်ဆက်ဆံရေးကို ရှေးရှု၍လည်းကောင်း နိုင်ငံတော်သမ္မတသည် အကျဉ်းထောင်၊ အချုပ်ထောင်၊ အကျဉ်းစခန်းအသီးသီးတွင် ပြစ်ဒဏ်ကျခံလျက်ရှိသော နိုင်ငံခြားသား အကျဉ်းသား၊ အကျဉ်းသူ ၁၇၉ ဦးကို ယင်းတို့ကျခံရန် ကျန်ရှိသော ပြစ်ဒဏ်များကို လွတ်ငြိမ်းခွင့်ပြု၍ ပြည်နှင့်ဒဏ်ပေးခဲ့သည်။

သို့ဖြစ်ရာ နှစ်သစ်တွင် ပြစ်ဒဏ်လွတ်ငြိမ်းသက်သာခွင့်၊ ပြစ်ဒဏ်လွတ်ငြိမ်းခွင့်ရသူအားလုံးအနေဖြင့် နိုင်ငံတော်သမ္မတကြီးက ထားရှိသော မေတ္တာ၊ စေတနာတို့ကို ပြန်လည်အသိအမှတ်ပြုသောအားဖြင့် မိမိတို့၏အတိတ်က ဖြစ်ရပ်များကို မေ့ပျောက်ပြီး မိမိ၏ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်တို့အတွက် အကျိုးရှိသော သူများအဖြစ် ပြုပြင်နေထိုင်ကာ နိုင်ငံတော်ကို ပြန်လည်ပေးဆပ်အကျိုးပြုကြရမည်ဖြစ်သည့်အပြင် နှစ်သစ်တွင် စိတ်သစ်၊ လူသစ်ဖြင့် နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် အုတ်တစ်ချပ် သဲတစ်ပွင့် ပူးပေါင်းပါဝင်ထမ်းရွက်သယ်ပိုးသွားကြရန် တိုက်တွန်းရေးသားလိုက်ပေသည်။

## တံတားဦးမြို့နယ် မိုးနှံခြံကျေးရွာ၌ မြစ်ရေရောင်ကျေးရွာစီမံကိန်းရန်ပုံငွေ ထုတ်ချေး

တံတားဦး ဧပြီ ၁၉ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး တံတားဦးခရိုင် တံတားဦးမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနက မိုးနှံခြံကျေးရွာ၌ မြစ်ရေရောင်ကျေးရွာ စီမံကိန်း အရင်းမပျောက်လည်ပတ်ရန်ပုံငွေ ထုတ်ချေးခြင်းကို ဧပြီ ၁၈ ရက်က မိုးနှံခြံကျေးရွာ၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ရှေးဦးစွာ တံတားဦးမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဒေါ်ချောယဉ်စုက မိုးနှံခြံကျေးရွာရှိ တာဝန်ရှိသူများ၊ မြစ်ရေရောင်ကျေးရွာစီမံကိန်း လုပ်ငန်းအဖွဲ့ဝင်များနှင့်တွေ့ဆုံပြီး မြစ်ရေရောင်ကျေးရွာ စီမံကိန်းအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ၊ အကျိုးကျေးဇူးများ၊ စီမံကိန်းလက်စွဲစာစောင်ပါ အကြောင်းအရာများ၊ ကျေးလက်နေပြည်သူများ ထားရှိရမည့် ကျေးရွာစီမံကိန်း၏ ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေပါ အကြောင်းအရာများ၊ ကျေးလက်နေပြည်သူများ၏ တာဝန်နှင့်ခံစားခွင့်များ၊ ပြစ်မှုပြစ်ဒဏ်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားသည်။

ဆက်လက်၍ စီမံကိန်းတာဝန်ခံဝန်ထမ်းက စီမံကိန်းစက်ဝန်း ကာလသတ်မှတ်ချက်များ ချေးငွေထုတ်ချေးရာတွင် လိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး မြို့နယ်ဦးစီးမှူးက မြစ်ရေရောင်ကျေးရွာစီမံကိန်း လုပ်ငန်းအဖွဲ့ဝင်များထံ အောင်ရဲကျော်

## မင်းကင်းမြို့နယ် ယခုနှစ် နွေသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီ၌ စပါး ၃၅၇၅ ဧက စိုက်ပျိုးပြီးစီး၊ လျာထားဧကထက်ပိုမိုစိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့



မင်းကင်း ဧပြီ ၁၉ ပါတယ်။ ဒီနေ့တွင် ၃၅၇၅ ဧက စိုက်ပျိုးပြီးစီးပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ စိုက်ပျိုးပြီးစီးပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ လျာထားဧကထက် ပိုမိုစိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ စပါးစိုက်တောင်သူများကို စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ နည်းပညာပေးတာ၊ ပိုးမွှားကျရောက်မှု ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေးတာ၊ သီးနှံတွေ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုမရှိစေဖို့ အသိပညာပေးလုပ်ငန်းတွေ ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါတယ်" ဟု မင်းကင်းမြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဒေါ်ဟောမာန် ကျော်ဝင်းက ပြောပြသည်။

မင်းကင်းမြို့နယ်တွင် စပါးစိုက်တောင်သူများအနေဖြင့် တစ်ဧက အထွက်နှုန်းတိုးတက်ရေးနှင့် ပန်းတိုင်အထွက်နှုန်း ထွက်ရှိရေးအတွက် မျိုးကောင်းမျိုးသန့်များ

## ဒေးဒရဲမြို့နယ်တွင် ငါးတန်များ အရောင်းအဝယ်ကောင်းမွန်နေ



ဒေးဒရဲ ဧပြီ ၁၉ ပြီး အရောင်းအဝယ်ကောင်းမွန်နေကြောင်း၊ အဆိုပါ ငါးတန်များ ဖျာပုံခရိုင် ဒေးဒရဲမြို့နယ်တွင် ငါးတန်များဝယ်လိုအားကောင်းပြီး အရောင်းအဝယ် ကောင်းမွန်နေကြောင်း ဒေးဒရဲမြို့နယ် ရေထွက်ကုန်ပစ္စည်းရောင်းဝယ်ရေး ပွဲရုံပိုင်ရှင်ရှင် ဒေါ်သူအောင်က ပြောပြသည်။

ဒေးဒရဲမြို့နယ်တွင် ရေထွက်ကုန်ပစ္စည်းရောင်းဝယ်ရေး ပွဲရုံပိုင်ရှင်များသည် ဒေသထွက် ငါးတန်များကိုဝယ်ယူပြီး အခြားဒေသများသို့ ပြန်လည်ဖြန့်ဖြူးရောင်းချနေကြောင်း၊ အဆိုပါ ငါးတန်တစ်ပိဿာလျှင် ငွေကျပ် ၁၅၀၀ ထိ ပေါက်ဈေးရှိကြောင်း သိရသည်။

# စဉ်ကိုင်မြို့နယ် ထန်းသုံးပင်ကျေးရွာ၌ VDP စီမံကိန်း မိတ်ဆက်ရှင်းလင်းခြင်းနှင့် ကော်မတီဖွဲ့စည်းခြင်းပြုလုပ်

စဉ်ကိုင် ဧပြီ ၁၉ ရှေးဦးစွာ စဉ်ကိုင်မြို့နယ် တာဝန်ရှိသူများ၊ ကျေးရွာရပ်မိ ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးကျောက် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန ဝန်ထမ်း မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဝန်ထမ်း တွင် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။

စဉ်ကိုင် ဧပြီ ၁၉ ရှေးဦးစွာ စဉ်ကိုင်မြို့နယ် တာဝန်ရှိသူများ၊ ကျေးရွာရပ်မိ ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးကျောက် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန ဝန်ထမ်း မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဝန်ထမ်း တွင် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။

စဉ်ကိုင် ဧပြီ ၁၉ ရှေးဦးစွာ စဉ်ကိုင်မြို့နယ် တာဝန်ရှိသူများ၊ ကျေးရွာရပ်မိ ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးကျောက် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန ဝန်ထမ်း မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဝန်ထမ်း တွင် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။



မန္တလေး ချမ်းမြသာစည်မြို့နယ် ကန်တော်ကြီးကန်ပတ် လမ်းရှိ ဇီဝိတဒါနသံဃာ့ဆေးရုံကြီးတွင် အလှူရှင် မန္တလေးမြို့နေ ဦးစောငြိမ်း-ဒေါ်မိုးမိုးဝေ အောင်မြင်သူကုမ္ပဏီလီမိတက်မိသားစုက တစ်နေ့တာဆွမ်းအတွက် ငွေကျပ် ၅၀၀၀၀ လှူဒါန်းရာ ဆွမ်းကွမ်းဝေယျာဝစ္စဆပ်မကော်မတီ အတွင်းရေးမှူး ဦးဝဏ္ဏနှင့် ဆွမ်းကွမ်းအဖွဲ့ဝင် ဦးဝင်းမြင့်တို့က လက်ခံရယူစဉ်။

## မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့နယ်မှ ရန်ကုန်ဈေးကွက်သို့ မတ်လအတွင်း ငှက်ပျောဖီးရေ အများအပြား တင်ပို့ရောင်းချနိုင်ခဲ့



မော်လမြိုင်ကျွန်း ဧပြီ ၁၉ မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့နယ်မှ ရောဂါတိုင်းဒေသကြီး မော် ရန်ကုန်ဈေးကွက်သို့ ဖေဖော်ဝါရီ လအတွင်း ငှက်ပျောဖီးရေ ၅၅၀၀၀၀ သာ တင်ပို့ရောင်းချနိုင် ခဲ့ပြီး မတ်လအတွင်း ငှက်ပျော ဖီးရေ ၅၅၀၀၀၀ ထိ တင်ပို့ ရောင်းချခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့နယ်မှ ရန်ကုန်ဈေးကွက်သို့ ဖေဖော်ဝါရီ လအတွင်း ငှက်ပျောဖီးရေ ၅၅၀၀၀၀ သာ တင်ပို့ရောင်းချနိုင် ခဲ့ပြီး မတ်လအတွင်း ငှက်ပျော ဖီးရေ ၅၅၀၀၀၀ ထိ တင်ပို့ ရောင်းချခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့နယ်မှ ရန်ကုန်ဈေးကွက်သို့ အဆိုပါ တစ်လအတွင်း တင်ပို့ရောင်းချခဲ့ သည့် ငှက်ပျောဖီးအမျိုးအစား များမှာ ဖီးကြမ်း၊ ရခိုင်၊ သီးမွှေး၊ ဆင်စွယ် စသည့်ငှက်ပျောဖီး အမျိုးအစားများ ဖြစ်ကြောင်း၊ ငှက်ပျောဖီး ဈေးနှုန်းများမှာ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောဖီးရေ ၁၀၀ လျှင် ငွေကျပ် ၁၆၅၀၀၀၊ ရခိုင်ငှက်ပျော ဖီးရေ ၁၀၀ လျှင် ငွေကျပ် ၉၉၀၀၀၊ သီးမွှေးငှက်ပျောဖီးရေ ၁၀၀ လျှင် ငွေကျပ် ၂၅၅၀၀၀၊ ဆင်စွယ် ငှက်ပျောဖီးရေ ၁၀၀ လျှင် ငွေကျပ် ၁၇၅၀၀၀ ထိ ပေါက်ဈေးရှိကြောင်း သိရသည်။

အဆိုပါ ငှက်ပျောဖီးများ အရောင်းအဝယ် ကောင်းမွန်မှု ကြောင့် ငှက်ပျောစိုက်တောင်သူ များ၊ ငှက်ပျောသီးရောင်းဝယ်ရေး ပွဲရုံပိုင်ရှင်များ၊ ကုန်တင်ယာဉ် အငှားလိုက်သူများ၊ ကုန်တင်ကုန်ချ လုပ်သားများ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းရရှိပြီး အဆင်ပြေ လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

## ညောင်ရွှေမြို့နယ် အုန်းပင်ကျေးရွာ၌ RBF စီမံကိန်းလုပ်ငန်းများ စစ်ဆေး

ညောင်ရွှေ ဧပြီ ၁၉ ငွေစာရင်းဇယားများ ပြည့်စုံ ရှမ်းပြည်နယ် (တောင်ပိုင်း) မှန်ကန်မှုရှိ မရှိ ကြည့်ရှုစစ်ဆေး ပြီး ညောင်ရွှေမြို့နယ် ကျေးလက် တွင် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန အင်းခြံ မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဒေါ်ယုယုက ကေလာကျေးရွာအုပ်စု အုန်းပင် ကျေးရွာ၌ ကျေးလက်စီးပွား မြှင့်တင်ရေး ရန်ပုံငွေထူထောင်ခြင်း စီမံကိန်း (RBF) လုပ်ငန်းများနှင့် ပတ်သက် စီမံကိန်း(RBF)လုပ်ငန်းများ ဆောင် ရွက်နေမှုကို ယနေ့ နံနက်ပိုင်းက တာဝန်ရှိသူများ ကွင်းဆင်း အုန်းပင်ကျေးရွာ၌ စိုက်ပျိုး စစ်ဆေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

အုန်းပင်ကျေးရွာ၌ စိုက်ပျိုး ရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်နေသည့် အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့မှ အဖွဲ့ဝင်ဦးရေ ၂၀ ကို ကျေးလက်စီးပွားမြှင့်တင်ရေး ရန်ပုံငွေထူထောင်ခြင်း စီမံကိန်း (RBF) ရန်ပုံငွေကျပ် ၁၅ သန်း ထုတ်ချေးပေးထားပြီး စီမံကိန်း လုပ်ငန်းများ အကောင်အထည် ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း (RBF) ရန်ပုံငွေကျပ် ၁၅ သန်းဖြင့် ညောင်ရွှေမြို့နယ် ကျေးလက် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင် ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဒေါ်ယုယုထံမှ သိရသည်။ ဟိန်းထက်စိုး(မလှိုင်)

## ပွင့်ဖြူမြို့နယ်တွင် ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီက စိုက်ပျိုးခဲ့သော နေကြာကေအားလုံး ရာနှုန်းပြည့် ရိတ်သိမ်းပြီးစီးပြီဖြစ်

ပွင့်ဖြူ ဧပြီ ၁၉ ၂၆ ဒသမ ၅၅ တင်း ထွက်ရှိကြောင်း ထားသိုထိန်းသိမ်းကြဖို့ ကွင်းဆင်း မကွေးတိုင်းဒေသကြီး ပွင့်ဖြူမြို့နယ် သိရသည်။

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး ပွင့်ဖြူမြို့နယ် သိရသည်။ "ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီ ပွင့်ဖြူ မြို့နယ်မှာ နေကြာ ၁၅၆၆၂ ဧက စိုက်ပျိုး နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစိုက်ပျိုးထားတဲ့ နေကြာစိုက်ခင်းတွေကို ၂၀၂၅ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလကစပြီး ရိတ်သိမ်းခဲ့ရာ ဒီနေ့မှာ ကေအားလုံးကို ရာနှုန်းပြည့် ရိတ်သိမ်းပြီးစီးပြီဖြစ်ပါတယ်။ နေကြာ ရိတ်သိမ်းခြေလှေ့တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သီးနှံအထွက်နှုန်းတွေ လျော့နည်းမှု မဖြစ်အောင် အချိန်မီရိတ်သိမ်းနိုင်အောင်၊ ရိတ်သိမ်းပြီးတဲ့ နေကြာများကို အရည် အသွေးကောင်းမွန်အောင် စနစ်တကျ သိရသည်။ ရဲဝင်းနိုင်(ညောင်ဦး)



# နှစ်သစ်ဦးလက်ဆောင်

# ချစ်ခိုင် (စိတ်ပညာ)

### နိဒါန်း

စာရေးသူရဲ့ မွေးရပ်က မြို့ကြီးပြကြီးတော့မဟုတ်ပါ။ မြို့နဲ့လေးငါးမိုင်လောက်ဝေးကွာတဲ့ အိမ်ခြေ နှစ်ရာကျော်ရှိတဲ့ ရွာတစ်ရွာပါ။ အညာဒေသမြေလတ်ပိုင်း၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီးထဲက ချောက်မြို့နယ်မှာ လူဖြစ်လာပါတယ်။

မွေးစမှ ၁၃ နှစ်ထိ တောရွာမှာပဲရှိစဉ်က အခုအချိန် သမင်လည်ပြန် ပြန်ကြည့်မြင်မိတဲ့အခါ စာရေးသူဟာ နွားခြေရာခွက်ထဲက ဖားသူငယ်ဟာ သူ့နေရာဟာ ပင်လယ်ပမာ ကျယ်ဝန်းတယ်လို့ ထင်မှတ်ဘဝင်မြင့် တာမျိုး ခံစားနားလည်တဲ့ကလေးတစ်ယောက်လို့သာ တွေ့ရပါတယ်။ အသက် ၁၄ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အရွယ်၊ အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝမှာတော့ တောသား ဘဝမှ မြို့နေဆယ်ကျော်သက် လူငယ်ဘဝရောက်လာ ပါတယ်။ စာတော်တော်များများ ဖတ်ဖြစ်တယ်။ ရုပ်ရှင် တော်တော်များများ ကြည့်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အထူးသဖြင့် ချောက်မြို့ကို ကျေးဇူးအထူးတင်စရာကောင်းလှတဲ့ မိမိဘဝရဲ့ ပြောင်းလဲဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ ဈေးအပြင်ဘက်နဲ့ ဈေး အတွင်းမှာရှိတဲ့ စာအုပ်အငှားဆိုင်တွေက ထွက်သမျှ မဂ္ဂဇင်းစုံစုံလင်လင်နဲ့ ဝတ္ထုကော၊ ဝတ္ထုမဟုတ်တဲ့ စာအုပ်ကော စာပေ၊ နိုင်ငံရေး၊ သမိုင်း၊ အတ္ထုပ္ပတ္တိ စသဖြင့် နာမည်ရှိပြီး အငှားထွက်လောက်တဲ့ လုံးချင်း စာအုပ်တွေဝယ်ပြီး တင်ပေးပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က ပုံစံစာအုပ်တိုက်၊ နှလုံးလှစာအုပ်တိုက်၊ စာအုပ်မျိုးစုံ ဖြိုင်ဖြိုင်ထွက်ခဲ့ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်ဘဝမှာ စာအုပ်များစွာဟာ မိမိ ဘဝနေ့နေ့ညည အဖော်ကောင်း၊ မိတ်ဆွေရင်းချာတွေ ပါပဲ။ မဂ္ဂဇင်းထဲက ကဗျာတွေကြိုက်လွန်းရင်ကူးတယ်။ စာအုပ်တွေထဲက ဆရာကြီးမောင်ထင်၊ တိုက်စိုး၊ ပီမိုး နင်း၊ မန်းတင်၊ သိန်းဖေမြင့်၊ ဒေါက်တာ မောင်မောင် စသူတို့ရဲ့ စာပေလက်ရာဝါကျ၊ စာကြောင်းတွေလည်း ရေးကူးမှတ်တယ်။ တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်နဲ့ ရန်ကုန် ဘာတွေတို့ စာပိုဒ်အချို့ဆို အလွတ်ရနေပါပြီ။

### စာချစ်သူ

စာများများဖတ်တော့ ရွယ်တူအချင်းချင်း၊ အဖော် အသင်းတွေထဲမှာ သူတို့သိချင်တာမေးသမျှ ခိုင်ခံ့အဖြေ ပေးလေ့ရှိသူက ကျွန်တော်ပါပဲ။ ကိုယ်မသိရင်တောင် ဘယ်သူရေးတဲ့ ဘယ်စာအုပ်မှာ ရှာကြည့်ပါလားလို့ တော့ ညွှန်းနိုင်ပါတယ်။ အထက်တန်းကျောင်းသား ဘဝမှာလည်း အပေါင်းအသင်းနည်းပြီး စာအုပ်တွေနဲ့ သာ ရင်းနှီးခဲ့သူမို့ အခြားလူတွေနဲ့ ရောရောနှောနှော မရှိလှပါ။ လူတကာကို အထင်မသေးပေမယ့် လူတိုင်း ကိုတော့ အထင်မကြီးတတ်ခဲ့ပါ။ ယခုအချိန်ရောက် လာမှ မိမိရဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ကာလ အရွယ်အပိုင်းမှာ အတွင်းစွဲကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက် မြင့်မြင့်မားမားထားခဲ့သူ (ဘဝင်ခပ်မြင့်မြင့်) ကောင်ကလေးပါလားလို့ သတိထားမိပါရဲ့။

တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းအောင်လို့ မန္တလေး တက္ကသိုလ် စိတ်ပညာအဓိကအထူးပြုဘာသာနဲ့ ပီဇ္ဇာဘွဲ့ယူဖို့ရာ လေးနှစ်တာကာလကတော့ စာကြမ်း ပိုးလေးတစ်ကောင် စူဠလိပ်ကို ရေထဲလွှတ်သလို စာအုပ်စာပေနဲ့ ပျော်နေရော။

### ဘဝသင်ခန်းစာ

နိဒါန်းပျိုးတာ အနည်းငယ်ရှည်သွားရင် ခွင့်လွှတ် ပါ စာဖတ်သူခင်ဗျာ။ မိမိရဲ့ ချွတ်ယွင်းချက်ကို သင်ခန်းစာယူနိုင်အောင် ဝန်ခံတင်ပြချင်လို့ပါ။ ငါသိ တယ်၊ ငါတတ်တယ်၊ ငါတော်တယ်လို့ ဘဝင်လေဟပ် နေတဲ့အဆင့်မဟုတ်သေးပေမယ့် ငါသိတာတွေ၊ လေ့လာခဲ့တာတွေဟာ တော်တော်လေးများနေခဲ့ပြီပဲ လို့ ခြေဖျားထောက်ချင်ပုံတော့ရခဲ့ပါတယ်။

စာရေးသူ အသက် ၂၀ ပြည့်တော့မယ့် ၁၉၆၈ ခုနှစ် ဧပြီလ နေ့တစ်နေ့မှာ ကျွန်တော့်ဆရာစိတ်ပညာ ကထိက ဦးခင်မောင်သန်းက "မြန်မာနှစ်ဆန်း တစ်ရက်နေ့ဟာ ဘယ်ရက်မှာကျသလဲ" လို့ မေးပါ

တယ်။ "တန်ခူးလဆန်း ၁ ရက်ဖြစ်မှာပေါ့ဆရာ" လို့ လွယ်လွယ်ကူကူဖြေလိုက်မိပါတယ်။ ဆရာက ပြက္ခဒိန် သွားကြည့်လိုက်ပါဦးလို့ပြောတဲ့အတွက် သွားကြည့် တဲ့အခါ မြန်မာနှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့ဟာ ပထမဆုံးလ၊ တန်ခူးလတစ်လလုံးကျော်လွန်ပြီး ကဆုန်လဆန်း ၂ ရက်နေ့ဖြစ်နေတာ တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

"ခရစ်နှစ်ပြက္ခဒိန်၊ အင်္ဂလိပ်ဂဏန်းနဲ့ ဘယ်ရက်၊ ဘယ်လကျသလဲ" ဆရာကမေးပါတယ်။ ကျွန်တော်က ပြက္ခဒိန်ကြည့်ရင်း ဧပြီ ၁၇ ရက် မြန်မာနှစ်ဆန်း တစ်ရက်လို့တွေ့ရပါတယ်ဆရာ" လို့ ဖြေပါတယ်။

## ❖ ၁၃၈၇ ခုနှစ်မှ ၁၃၈၈ ခုနှစ်၊ မြန်မာနှစ်သစ်၊ တစ်နှစ် ကူးပြောင်းရွှေ့လျားသွားခဲ့ပြီ။ အဟောင်းအနွမ်း၊ အညစ်အကြေး၊ အမှားအယွင်း၊ လွဲချော်မှု၊ ချွတ်ယွင်းချက်တွေကို ချန်ထားရစ်ခဲ့ပြီး အတွေးသစ်၊ အမြင်သစ်၊ လူသစ်၊ စိတ်သစ်၊ အရည်အသွေးမြင့်မား ပြီး အရည်အချင်းထက်မြက်တဲ့လူသစ်တစ်ဦးအဖြစ် ပြောင်းလဲ ဆန်းသစ်ရမယ်လေ။ အဟောင်းအနွမ်း ညံ့ဖျင်းနိမ့်ကျမှုမှာ တရစ်ဝဲဝဲ ကျေနပ်ရပ်တန့်မနေလေနဲ့နော်။ မိမိကိုယ်ကို နှိုးဆော်ပါ။ အကျယ်တဝင့် ဘာမှရှည်ရှည်ဝေးဝေး ဖော်ပြမနေဘဲ လိုရင်းတိုရင်းသာ "အပ်ဖျားရေစက်၊ အနက်ပင်လယ်" မြင်ကွင်းကျယ်သိမြင်အောင် ဆက်ပြီးမြော်မြင်ပါနော်။ ❖

ကိုချစ်နိုင်၊ နောင်အမြဲ မှတ်ထားပေတော့။ မြန်မာ အတာကူးပြီး သင်္ကြန်ရက်လွန်မှ နှစ်ဆန်းတစ်ရက် ရောက်တာပုံသေ ဧပြီ ၁၇ ရက်ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ သင်္ကြန် အကြို၊ အကျ၊ အကြတ်၊ အတက်၊ (၁၃)၊ (၁၄)၊ (၁၅)၊ (၁၆) ရက်။

### သိရမှာတွေ

ဧပြီလတွေဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၅၀ အချိန်မှ ကနေ့အထိ ဆရာပြောပြမှ သိခဲ့မိတဲ့အချက်ပါ။ လောကကြီးဟာ ကျယ်ဝန်းလှလို့ သိစရာတွေဟာ ကုဋေကုဋာပါ။ အားလုံးကို အကုန်မသိနိုင်ပါ။ မသိရင် လည်း ဘာမှမဖြစ်တဲ့အရာတွေ၊ အရေးမကြီးတာတွေ ဟာလည်း အထောင်အသောင်းပါပဲ။ "လူတစ်ဦးအနေ နဲ့ မိမိမသိမဖြစ်သိရမယ့်အရာနှစ်ခုကတော့ (၁) အချိန်အခါ၊ ရာသီနဲ့ (၂) နေရာ၊ ဒေသ၊ အခြေအနေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား။

လူလောကမှာ အဆင်ပြေအောင်မြင်ချင်ရင် အမြဲတစေ ရွှေ့လျားပြောင်းလဲနေတဲ့ ကာလ၊ ဒေသ၊ ပုဂ္ဂလနဲ့ ပယောဂ၊ အချိန်အခါ၊ အခြေအနေကို မှန်မှန် ကန်ကန် သိမြင်သုံးသပ်၊ အကဲခတ်တတ်ဖို့ရာ အရေး အကြီးဆုံးပါ။ အဲဒါကို တတ်သိနားလည်အောင်လို့ ဘာသာစကား မြန်မာဘာသာ၊ အင်္ဂလိပ်စာ(ဆက်သွယ် နားလည်ဖို့အခြေခံ)၊ ပထဝီဝင်၊ ကမ္ဘာ့သမိုင်း၊ မြန်မာ့ သမိုင်း၊ သင်္ချာ၊ လူမှုရေး၊ အတွေးအခေါ်၊ စိတ်ပညာ၊ ဥပဒေ၊ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဆက်ဆံရေး၊ ဘာသာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ပန်းချီ၊ ဂီတ၊ အားကစား စတဲ့ဘာသာရပ် တွေကို သိမြင်နားလည်အောင် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး လေ့လာသင်ယူမှတ်သားနေကြရတာပဲ။

မြန်မာစာလေး အရေးအဖတ်တတ်ဖို့လိုတာပေါ့။ အင်္ဂလိပ်စာပါတတ်မှတော်မှ လူရာဝင်မှာပေါ့။ အထွေထွေဗဟုသုတရှိပါမှ တူတူတန်တန်ဘဝ မျိုး ရနိုင်ပေလိမ့်မယ်။ စာတွေဖတ်နေရပါမယ်။

### ဘဝအသစ်

၁၃၈၇ ခုနှစ်မှ ၁၃၈၈ ခုနှစ်၊ မြန်မာနှစ်သစ်၊

တစ်နှစ်ကူးပြောင်းရွှေ့လျားသွားခဲ့ပြီ။ အဟောင်း အနွမ်း၊ အညစ်အကြေး၊ အမှားအယွင်း၊ လွဲချော်မှု၊ ချွတ်ယွင်းချက်တွေကို ချန်ထားရစ်ခဲ့ပြီး အတွေးသစ်၊ အမြင်သစ်၊ လူသစ်၊ စိတ်သစ်၊ အရည်အသွေးမြင့်မား ပြီး အရည်အချင်းထက်မြက်တဲ့လူသစ်တစ်ဦးအဖြစ် ပြောင်းလဲဆန်းသစ်ရမယ်လေ။

အဟောင်းအနွမ်း ညံ့ဖျင်းနိမ့်ကျမှုမှာ တရစ်ဝဲဝဲ ကျေနပ်ရပ်တန့်မနေလေနဲ့နော်။ မိမိကိုယ်ကို နှိုးဆော်ပါ။ အကျယ်တဝင့် ဘာမှရှည်ရှည်ဝေးဝေး ဖော်ပြမနေဘဲ လိုရင်းတိုရင်းသာ "အပ်ဖျားရေစက်၊

အနက်ပင်လယ်" မြင်ကွင်းကျယ်သိမြင်အောင် ဆက် ပြီးမြော်မြင်ပါနော်။ တိတိကျကျ ထိထိရောက်ရောက် ဖော်ပြချင်လို့ အမှတ်စဉ်ထိုးပြီး ဖော်ပြပါရစေ။ တစ်ချက်ချင်း အလေးအနက်လိုက်နာကျင့်သုံးသမျှ ထူးခြားတိုးတက်အောင်မြင်မှာပဲ။

ကိုယ်တိုင်လုပ်မှ ကိုယ်တိုင်ရမယ်။ မိမိကိုယ်ကို မပျင်းမရိ ထက်သန်တက်ကြွအောင် နှိုးဆော် စေချင်တယ်။

၁။ မိမိကိုယ်ကို အလုပ်ကြိုးစားပါ။ လုံ့လ စိုက်ပါ။ ဝီရိယာမိပတ်ရှိပါစေ။ အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော။

၂။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်က အမှန်တကယ်အကျိုး ရှိတာမျိုးကိုသာ ရွေးချယ်ပြုလုပ်ပါလေ။ (လိမ်ညာ၊ မူးယစ်၊ လောင်းကစား၊ အရက် သေစာ၊ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းစား အားလုံးဝေးဝေး ရှောင်ပါ။) တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံက လူတွေကွမ်း မစား၊ ဆေးလိပ်မသောက်ကြပါ။ ကွမ်းစား၊ ဆေးလိပ်သောက်တာဟာ နိမ့်ကျညံ့ဖျင်းတဲ့ လူအဖြစ် မိမိကျန်းမာမှုကို ပြန်ဖျက်နေသူပါ။

၃။ ဘယ်သူဘာပြောပြော ချင့်ချိန်သုံးသပ်ပြီးမှ ယုံပါ။ အရေးအကြီးဆုံးက ဆရာကောင်း၊ သမားကောင်း၊ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းကို ရှာပါ။ ပေါင်းပါ။ (ဒီဆောင်းပါးကတော့ မိတ်ဆွေကောင်းပါပဲ)

၄။ မြင့်မြတ်တဲ့တရားတွေ၊ စကားတွေကို နာယူ မှတ်သား၊ အလေးထားကျင့်သုံးပါ။

၅။ ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြူစင်ရိုးသားစွာ နေထိုင်၊ ပြုမူ၊ ပြောဆိုပါ။ စာရိတ္တဟာ လူတန်ဖိုးရဲ့ အနှစ်သာရမဏ္ဍိုင်ပါ။ အကျင့် ကောင်းရမယ်။

၆။ စာကောင်းပေကောင်းတွေကို ရှာဖွေဖတ်ရှုပြီး မိမိကိုယ်ကို တော်အောင်၊ ကောင်းအောင် လေးလေးစားစား ပြောင်းလဲကျင့်သုံးပါ။

၇။ ပညာရှိစကား၊ သူတော်ကောင်းတရားတို့နဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်နေထိုင်ပါ။ သုတ်သုသာ = နားထောင်လိုစိတ်ရှိပါစေ။ သောဝစသာတာ = နာယူနာခံမှုရှိပါစေ။ နားထောင်ကျင့်သုံးပါလေ။

၈။ ငါရောက်နေတာ ဘယ်နေရာ ဘယ်အခြေ အနေလဲ။ ငါဘယ်မှာရှိနေသလဲ။ သိပါ။

၉။ ငါရောက်ချင်တဲ့နေရာက ဘာလဲ။ ဘာဖြစ်ချင် တာလဲ။ ဒါကို တိတိကျကျရှိပါစေ။

၁၀။ လမ်းကို သေသေချာချာသိအောင်ကြည့်ပါ။ သွားပါ။ (ရပ်မနေနဲ့။ ငေးငိုင်မနေနဲ့။ ဖြောင့် ဖြောင့်မတ်မတ် ရဲရဲရင့်ရင့်ချီတက်ပါ။ ဘေး မချော်နဲ့။ ဝေ့လည်ကြောင်ပတ်ကွေ့ကောက် မနေလေနဲ့။) ဘဝဆိုတာ ရေရှည်နဲ့ရေတို ခရီးမှတ်တိုင်တွေ၊ မိုင်တိုင်တွေရှိတယ်နော်။ ဘယ်လောက်ရောက်နေပြီလဲ။ ဘယ်လောက် ရှေ့ဆက်မလဲ။ တွက်ဆသုံးသပ်ပြီး တိုးတက် နေပါစေ။)

၁၁။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မေတ္တာပို့ပါ။ နတ်မြတ် နတ်ကောင်း နတ်အပေါင်းနဲ့ သဗ္ဗေသတ္တာ ဝေနေယျာ ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာ၊ ဘေးရန်ကွာ ပါစေ၊ ရောဂါအနာ ကင်းဝေးကြပါစေ၊ ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့မှ ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊ ရေမြေသနင်း၊ ပြည့်ရှင် မင်းနဲ့ ဘုန်းကံရှိသူများလည်း ပါပါစေ။

မေတ္တာဓာတ်ရဲ့စွမ်းအားနဲ့ မေတ္တာအကျိုး တရားကို အကျယ်သိအောင်လေ့လာပါ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေနဲ့ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်၊ ကြံစည်နေခဲ့တာ ဟူသမျှကို ပစ်ခွဲ လိုက်ပါ။ ကံဆိုးမှ ကံကောင်းသို့ ဘဝလမ်း ကြောင်း လုံးလုံးလျားလျား ပြောင်းသွားမယ်။

၁၂။ စကားအပြောအဆို ချိုသာယဉ်ကျေးအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ။ မျက်နှာပေါက်ဆိုးဆိုး၊ စကားလေသံ မာရေကြောရေ၊ ဘယ်သူမှ မနှစ်သက်ကြပါ။ သံလိုက်ဓာတ်ရှိချင်ရင် အေးမြသာယာပြောဆိုပါ။ မိမိပြောသမျှ အဆင်ပြေ၊ မိမိဆိုသမျှ အောင်မြင်။ ယခင်က အောက်သိုးသိုးမှုန်တေတေနဲ့ ကြမ်းကြမ်း ရိုင်းရိုင်း ပြောခဲ့ဖူးတာတွေကို နှစ်ဟောင်း မှာပဲထားပစ်ခဲ့ရစ်တော့။ သုဘာသိတာစ ယာဝါစာတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက တိုးတိုး ညင်သာချိုသာမှ သဘောကျချီးကျူးတော် မူတယ်လေ။

၁၃။ စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ပျက်စရာ၊ စိတ်မကျေနပ် တဲ့အခြေအနေတွေလည်း ကြုံရတတ်ပါ တယ်။ လောကဓံရစ်ပါးရဲ့သဘောပါ။ ဒီအခါ မှာ စိတ္တိယဿနကမ္မတိ။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ပဲ ရင်ဆိုင်နိုင်တယ်။ မတုန်လှုပ်ဘူးတဲ့။ ဒါဟာ ဘုန်းကံရှိတဲ့သူတွေရဲ့ လက္ခဏာပါပဲ။ မင်္ဂလာ ရှိတယ်တဲ့။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုပိုကောင်းလာ တဲ့ နှစ်သစ်နှစ်ကူးဖြစ်အောင် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်အမျိုးမျိုးကို ယခင်ကထက် ပိုတိုးပြီးလုပ်ဆောင်ပါ။

### နိဂုံး

၁၄။ လောဘမကြီးနဲ့၊ ဒေါသမကြီးနဲ့၊ ဉာဏ်ပညာ က စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဦးဆောင်ထိန်းကျောင်း ပါစေ။ လူညံ့လူမိုက်အတန်းအစားမှ လူတော် လူကောင်းဘဝသစ်သို့ လုံးလုံးပြောင်းရမယ့် နှစ်သစ်မင်္ဂလာပါ။

၁၅။ တရားမျှတမှုကို အမြဲလက်ကိုင်ပြုနေထိုင်ပါ လေ။ ဓမ္မောဟဝေရက္ခတိ ဓမ္မစာရီတဲ့။ တရား စောင့်တဲ့သူကို တရားကပြန်လည်၍ ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ပေးနေတယ်။ ဘေးရန်တွေ ကင်းဝေးပေတာပေါ့ကွယ်။ အဆီအနှစ်တွေ၊ သာ၊ ချစ်လို့ပြောတာမှတ်ပါ။

# လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကိုကြည်လင်လန်းဆန်းစေနိုင်သည်



မိမိတို့အနေနဲ့တစ်ခါတလေမှာ စိတ်ညစ်မှုတွေ၊ စိတ်အလိုမကျမှုတွေ ကြုံဖူးမှာပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ မရည်ရွယ်ပါဘဲ ခဏလောက်ဖြစ်ဖြစ် လမ်းထလျှောက် မိတတ်ကြပါတယ်။

အဲဒီလို လမ်းလျှောက်လိုက် ချိန်မှာ မိမိတို့မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်ညစ်မှုတွေ၊ စိတ်အလိုမကျမှုတွေ သက်သာပျောက်ကင်း သွားပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှာ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ထွက်လာ

တာကိုလက်တွေ့ကြုံဖူးကြမှာပါ။ ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာမှု အရဆိုရင်လည်း လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ စိတ်ကိုကြည်လင်လန်းဆန်းစေတယ်လို့ တွေ့ရှိထားပါတယ်။

တစ်ကိုယ်တည်းလမ်းလျှောက်ခြင်းထက် စိတ်တူကိုယ်တူရှိတဲ့ အဖော်တစ်ဦးဦးနဲ့လမ်းလျှောက်ခြင်းက ပိုပြီးတော့တောင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုနဲ့ စိတ်ပူပန်မှုတွေကိုလည်း ကျဆင်းစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ ငွေကုန်ကြေးကျခြင်းလည်း မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာအချိန် ၂၄နာရီထဲကမှ မိနစ် ၃၀လေးသာ ဖွဲ့ပေးလိုက်ရုံနဲ့ ပြန်ရလာမယ့် အကျိုးကျေးဇူးတွေက မနည်းလှပါဘူး။

ကိုယ်ကျန်းမာရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်လို့ ပြောစမှတ်ရှိသလို မျိုး စိတ်လည်းချမ်းသာစေ၊ ကိုယ်လည်းကျန်းမာစေဖို့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ မိနစ် ၃၀ ကြာ လမ်းလျှောက်ကြပါစို့လို့ တိုက်တွန်း နှိုးဆော်လိုက်ရပါတယ်။

# ထီးချိုင့်မြို့နယ်တွင် ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီက စိုက်ပျိုးခဲ့သည့် နေကြာကေအားလုံး ရာနှုန်းပြည့်ရိတ်သိမ်းပြီးစီး

ထီးချိုင့် ဧပြီ ၁၉ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး ကသာခရိုင် ထီးချိုင့်မြို့နယ်တွင် ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီက စိုက်ပျိုးခဲ့သည့် နေကြာကေအားလုံး ရာနှုန်းပြည့် ရိတ်သိမ်းပြီးစီးပြီဖြစ်ကြောင်း ထီးချိုင့်မြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။

ထီးချိုင့်မြို့နယ်တွင် ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီ၌ နေကြာကေ ၁၅၃၄၀ ထီ စိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့ကြောင်း၊ အဆိုပါစိုက်ပျိုးထားသော နေကြာစိုက်ခင်းများကို ယခုနှစ် ဇန်နဝါရီလမှစတင်ရိတ်သိမ်းခဲ့ရာ ယနေ့တွင် ဧကအားလုံး ရာနှုန်းပြည့် ရိတ်သိမ်းပြီးစီးပြီဖြစ်ပြီး တစ်ဧကလျှင် တင်း ၃၀ ကျော်ထွက်ရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

"ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီ ထီးချိုင့်မြို့နယ်မှာ နေကြာကေ ၁၅၃၄၀ ထီ စိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစိုက်ပျိုးထားတဲ့ နေကြာစိုက်ခင်းတွေ လက်ရှိမှာတော့ ဧကအားလုံး ရာနှုန်းပြည့်ရိတ်သိမ်းပြီးစီးပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဆီထွက်သီးနှံ



နေကြာရဲ့ တစ်ဧကဆီထွက်ရှိမှုက ကျန်တဲ့မြေပဲ၊ နှမ်းတွေထက် ပိုများပါတယ်" ဟု ထီးချိုင့်မြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးကိုကိုအောင်က ပြောပြသည်။

ထီးချိုင့်မြို့နယ်တွင် နေကြာတိုးချဲ့ စိုက်ပျိုးနိုင်ရေးအတွက် မွန်အောင် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါက ဒေသတွင်း ဆီစားသုံးမှုလုံလောက်စေမည့်အပြင် ပိုလျှံမှုကိုရောင်းချ နိုင်သဖြင့် ဝင်ငွေရရှိပြီး လူမှုစီးပွားဘဝများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည်ဖြစ်ရာ နေကြာကို တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးနိုင်ရေး ဒေသမရွေး ကြိုးပမ်းသင့်ကြောင်း ထီးချိုင့်မြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးကိုကိုအောင်က ပြောပြ၍ သိရသည်။ (၂၀၆)

# ပင်လောင်းမြို့နယ် လွယ်ကျိုင်းကျေးရွာ၌ မြစ်မီးရောင်ကျေးရွာစီမံကိန်းရန်ပုံငွေ ထုတ်ချေး

ပင်လောင်း ဧပြီ ၁၉ ရှမ်းပြည်နယ် (တောင်ပိုင်း) ပအိုဝ်း ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ ဒေသ ပင်လောင်းမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဦးစီးဌာနက နန်းတုတ်ကျေးရွာ အုပ်စု လွယ်ကျိုင်းကျေးရွာ၌ မြစ်မီးရောင်ကျေးရွာ စီမံကိန်း အရင်းမပျောက်လည်ပတ်ရန်ပုံငွေ ထုတ်ချေးခြင်းကို ယနေ့ နံနက်ပိုင်းက အဆိုပါကျေးရွာ၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ရှေးဦးစွာ ပင်လောင်းမြို့နယ်

ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးကျော်စွာက လွယ်ကျိုင်းကျေးရွာရှိ ကျေးလက်နေပြည်သူများကို မြစ်မီးရောင်ကျေးရွာစီမံကိန်းရန်ပုံငွေ ထုတ်ချေးရခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်များ၊ ကျေးလက်နေပြည်သူများ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ တိုးချဲ့လုပ်ကိုင်ရန်၊ တိုးပွားလာသော ရန်ပုံငွေများဖြင့် ကျေးရွာတွင်း ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍

ထုတ်ချေးပေးရခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောကြားသည်။ ဆက်လက်၍ စီမံကိန်းတာဝန်ခံက အတိုးနှုန်းနှင့် ကာလသတ်မှတ်ချက်များ၊ ချေးငွေထုတ်ချေးရာတွင် လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးကျော်စွာက မြစ်မီးရောင်ကျေးရွာ စီမံကိန်းလုပ်ငန်းအဖွဲ့ဝင်များထံ စီမံကိန်းရန်ပုံငွေကျပ် ၅၃၂ သိန်း လွှဲပြောင်းပေးအပ်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ပင်လောင်းမြို့နယ်

ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူးနှင့် ဝန်ထမ်းများ၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ကျေးရွာစီမံကိန်းလုပ်ငန်းအဖွဲ့ဝင်များက လွယ်ကျိုင်းကျေးရွာရှိ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်မည့် စုစုပေါင်းအသင်းသား၊ အသင်းသူ ၆၂ ဦးကို မြစ်မီးရောင်ကျေးရွာစီမံကိန်း အရင်းမပျောက်လည်ပတ်ရန်ပုံငွေကျပ် ၅၃၂ သိန်း ထုတ်ချေးပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ချိုသန်းညွန့်

# မေတ္တာခြံလွှမ်း ဘဝလမ်း

- မေတ္တာကို ခြံကာလွှမ်း ဘဝလမ်း ဖြောင့်ဖြူးစေ၊ မေတ္တာသည် ဘေးမသန်း အေးချမ်းစဉ်ပေ၊ မေတ္တာဖြင့် ရှေ့ဆက်နေ လူ့ရပ်မြေ သာစေရေး၊ မေတ္တာတွေ အစဉ်ဖြန်းလို့ ရွှင်လန်းစေလေး။
  - အမုန်းတွေ ဖယ်ခွာပေး ဘဝအရေး လှစေရန်၊ ချစ်မေတ္တာ စိတ်ကောင်းပျိုး ရိုးသားကျင့်ကြံ၊ ဘဝအရေး နေနည်းအမှန် အရှည်သည်းခံ စိတ်မြတ်ထား၊ အတ္တမာန်တွေ အစွယ်ဖြတ် ပယ်သတ်စို့လား။
  - မေတ္တာကို အခြေခံသွား နှလုံးသား ဖွေးသန့်စင်၊ စာနာကွယ် လူသားချင်းကို ရိုင်းပင်းချစ်ခင်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြစ်မမြင် ချစ်ကြင်နာ ရာသက်လုံး၊ ကောင်းမှုတွေ ရည်ရွယ်ခူးလို့ ကြည်နူးရွှင်ပြုံး။ ။
- လမင်းခန့် (ပညာရေး)

# ကွမ်းခြံကုန်းမြို့နယ် ကမာပါကျေးရွာ၌ VDP စီမံကိန်း မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့်ကော်မတီဖွဲ့စည်းခြင်း ပြုလုပ်

ကွမ်းခြံကုန်း ဧပြီ ၁၉ ဆက်လက်၍ စီမံကိန်းတာဝန်ခံ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး တွဲတေး ဝန်ထမ်းများက ကော်မတီဖွဲ့စည်းခရိုင် ကွမ်းခြံကုန်းမြို့နယ် ကျေးရွာတွင် လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ချက်များ၊ စီမံကိန်းလုပ်ငန်းစဉ်များ ဦးစီးဌာနက ကမာပါကျေးရွာ၌ နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကဏ္ဍတစ်ခုချင်းစီ ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်း အလိုက် ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့ပြီး စီမံကိန်း (VDP) မိတ်ဆက်ရှင်းလင်း အစည်းအဝေးသို့ တက်ရောက်လာခြင်းနှင့် ကော်မတီဖွဲ့စည်းခြင်းကို ကြေညာကျေးရွာသူ၊ ကျေးရွာသား၊ ဧပြီ ၁၈ ရက် နံနက်ပိုင်းက အဆိုပါ ရပ်မိရပ်ဖများက ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းကော်မတီဝင် ကိုးဦးကို အများသဘောဆန္ဒနှင့် အညီ ရွေးချယ်ပေးခဲ့သည်။

အဆိုပါ ကမာပါကျေးရွာ၌ ၂၀၂၆-၂၀၂၇ ဘဏ္ဍာနှစ်တွင် ကျေးရွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်းစီမံကိန်းရန်ပုံငွေကျပ် သိန်း ၁၅၀၊ ပြည်သူထည့်ဝင်ငွေများဖြင့် ကျေးရွာမှ ရွေးချယ်ထားသော ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ကွမ်းခြံကုန်းမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနမှ ပြောကြားသည်။

မောင်ခိုင်



# တိုက်တန်းနစ်သင်္ဘောခရီးသည်တစ်ဦး၏ အသက်ကယ်အင်္ကျီကို ဒေါ်လာ ကိုးသိန်းကျော်ဖြင့် ရောင်းချနိုင်ခဲ့

လန်ဒန် ဧပြီ ၁၉  
အာရ်အမ်အက်စ် တိုက်တန်းနစ် ခရီးသည်တင်သင်္ဘောနှစ်မြုပ်စဉ်က လွတ်မြောက်ခဲ့သော ခရီးသည်တစ်ဦး ဝတ်ဆင်ခဲ့သည့် အသက်ကယ်အင်္ကျီကို ဧပြီ ၁၈ ရက်တွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ကိုးသိန်းကျော်ဖြင့် လေလံတင် ရောင်းချနိုင်ခဲ့ကြောင်း Xinhua သတင်းဌာနက ယနေ့တွင်ဖော်ပြ ထားသည်။

အဆိုပါအသက်ကယ် အင်္ကျီ သည် တိုက်တန်းနစ်သင်္ဘောပေါ်၌ ပထမတန်းခရီးသည် တစ်ဦးအဖြစ် လိုက်ပါလာသည့် လော်ရာမေ ဘယ်လ်ဖရန်ကာတယ်လီ အမည် ရှိ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဝတ်ဆင် ခဲ့သော အသက်ကယ်အင်္ကျီ ဖြစ်သည်။

အဆိုပါအသက်ကယ်အင်္ကျီကို အင်္ဂလန်နိုင်ငံ အနောက်ပိုင်း ဒီဗီကော်ဒ်မြို့၌ ပြုလုပ်ခဲ့သော

တိုက်တန်းနစ် အမှတ်တရပစ္စည်း များ လေလံတင်ရောင်းချပွဲ၌ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၉၀၆၀၀၀ ဖြင့် ရောင်းချနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့အဆင့်အတန်း အမြင့်ဆုံး ဖိမိသင်္ဘောနှင့် နှစ်မြုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်သည့် သင်္ဘောအဖြစ် သတ်မှတ်ခံခဲ့ရသည့် တိုက်တန်းနစ် သင်္ဘောသည် အင်္ဂလန်မှ အမေရိကန်နိုင်ငံ နယူးယောက်မြို့ သို့ မောင်းနှင်နေစဉ် ၁၉၁၂ ခုနှစ် ဧပြီ ၁၅ ရက်တွင် နှစ်မြုပ်ခဲ့သည်။ တိုက်တန်းနစ်သင်္ဘောနှစ်မြုပ် မှုကြောင့် လိုက်ပါသွားသူခရီးသည် နှင့် ရေယာဉ်ဝန်ထမ်း ၂၂၀၀ အနက် ၁၅၀၀ ခန့် သေဆုံးခဲ့သည်။ တိုက်တန်းနစ် သင်္ဘောသည် ၎င်း၏ပထမဆုံးခရီးစဉ်ကို မောင်း နှင်နေစဉ်မှာပင် နှစ်မြုပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

Ref : Xinhua  
Trs : KKO

# ယခုလ၏ စတုတ္ထအကြိမ်မြောက် ဒုံးကျည်စမ်းသပ်မှု မြောက်ကိုရီးယားပြုလုပ်



ပြီယမ်း ဧပြီ ၁၉  
မြောက်ကိုရီးယားနိုင်ငံသည် ယနေ့တွင် အရှေ့ဘက်ကမ်းရိုး တန်း ပင်လယ်ရေပြင်အတွင်း သို့ ဘလစ်စတစ်ဒုံးကျည်များ စမ်းသပ်ပစ်လွှတ်ခဲ့ကြောင်း RT သတင်းဌာနက ဖော်ပြထားသည်။

အီရန်စစ်ရေးပဋိပက္ခ တင်းမာ မှုများမြင့်တက်နေချိန်၊ အမေရိ ကန်နှင့် တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံတို့ ဆွေးနွေးပွဲများ ကျင်းပမည့် အလားအလာ ရှိနေချိန်များတွင် မြောက်ကိုရီးယားက ဒုံးကျည် စမ်းသပ်မှုများ ဆက်တိုက်ပြုလုပ်

နေခြင်းဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ဘလစ်စတစ် ဒုံးကျည်စမ်းသပ်မှုသည် မြောက် ကိုရီးယားနိုင်ငံက ယခုလအတွင်း ပြုလုပ်ခဲ့သည့် စတုတ္ထအကြိမ် မြောက် ဒုံးကျည်စမ်းသပ်မှု ဖြစ်သည်။

မြောက်ကိုရီးယား အနေဖြင့် အမေရိကန်နှင့် တောင်ကိုရီးယား နိုင်ငံတို့ ဆွေးနွေးမှုမပြုလုပ်မီ ဒုံးကျည်စမ်းသပ်မှုများ ဆက်တိုက် ပြုလုပ်နေခြင်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း လေ့လာသူများက သုံးသပ် ထားသည်။

မြောက်ကိုရီးယားနိုင်ငံက ဧပြီ ၁၈ ရက်တွင် ပစ်လွှတ်ခဲ့သော ဒုံးကျည်များသည် အကွာအဝေး ကီလိုမီတာ ၁၄၀ ထိ ပျံသန်းခဲ့ပြီး နောက် အရှေ့ဘက်ကမ်းရိုးတန်း ရေပြင်အတွင်း ကျရောက်ခဲ့ကြောင်း တောင်ကိုရီးယား တပ်မတော်က သတင်းထုတ်ပြန်ထားသည်။

မြောက်ကိုရီးယား၌ ဧပြီ ၁၈ ရက် ဒုံးကျည်စမ်းသပ်မှုများ ကို ဂျပန်အစိုးရကလည်း လူမှုမီဒီယာ စာမျက်နှာတွင် အတည်ပြု ရေးသားထားကြောင်း သိရသည်။

Ref : RT  
Trs : KKO

# လက်ဘနွန်၌ ယူနီဖေးလ်ကင်းလှည့်တပ်ဖွဲ့ တိုက်ခိုက်ခံရ ပြင်သစ်တပ်ဖွဲ့ဝင် တစ်ဦးသေဆုံး

ပဲရစ် ဧပြီ ၁၉  
လက်ဘနွန်နိုင်ငံ တောင်ပိုင်း၌ ဧပြီ ၁၈ ရက်က ကင်းလှည့်နေသည့် ကုလသမဂ္ဂ ငြိမ်းချမ်းရေးထိန်းသိမ်း မှုတပ်ဖွဲ့ (ယူနီဖေးလ်)တပ်ဖွဲ့ဝင် များပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်ခံခဲ့ရကြောင်း RT သတင်းဌာနက ယနေ့တွင် ဖော်ပြထားသည်။

အဆိုပါ ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှု ကြောင့် ယူနီဖေးလ်မှ ပြင်သစ်

တပ်ဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး သေဆုံး၍ သုံးဦး ဒဏ်ရာရခဲ့ကြောင်း ယူနီ ဖေးလ်တပ်ဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန် ထားသည်။

ဧပြီ ၁၈ ရက်က တိုက်ခိုက်မှု သည် အစွဲရေးနှင့် လက်ဘနွန်တို့ ကြား ၁၀ ရက်ကြာ အပစ်အခတ် ရပ်စဲရေး သဘောတူညီချက်ကို ဧပြီ ၁၅ ရက်တွင် စတင်အာဏာ သက်ဝင်ပြီးနောက် ဖြစ်ပွားခဲ့ခြင်း

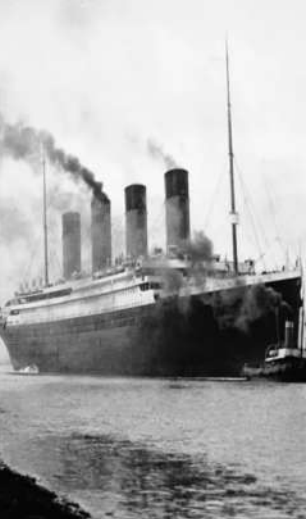
ဖြစ်သည်။ ယူနီဖေးလ် တပ်ဖွဲ့ဝင်များ တိုက်ခိုက်ခံရမှုအတွက် လက်ဘ နွန်အခြေစိုက် ဟစ်ဇ်ဘိုလာ အုပ်စုတွင် တာဝန်ရှိကြောင်း ပြင်သစ်သမ္မတ မက်ခရွန်နှင့် ယူနီ ဖေးလ်တာဝန်ရှိသူက ပြောကြား ထားသည်။

သို့ရာတွင် ယူနီဖေးလ်တပ်ဖွဲ့ဝင် များ တိုက်ခိုက်ခံရမှုမရှိကြောင်း

ဟစ်ဇ်ဘိုလာအဖွဲ့က ငြင်းဆို ထားသည်။

အီရန်စစ်ရေးပဋိပက္ခကို တုံ့ပြန် သည့်အနေဖြင့် ဟစ်ဇ်ဘိုလာအုပ်စု က မတ် ၂ ရက်တွင် အစွဲရေးနိုင်ငံ ကို ဒုံးကျည်များဖြင့် ပစ်ခတ်တိုက် ခိုက်ခဲ့ပြီးနောက် အစွဲရေး-ဟစ်ဇ် ဘိုလာစစ်ပဋိပက္ခ ပြန်လည်စတင် ဖြစ်ပွားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

Ref : RT  
Trs : KKO



# ယူကရိန်းနိုင်ငံ ကိယက်ဗ်မြို့၌ သေနတ်ပစ်ခတ်မှုဖြစ် လူ့အန္တရာယ်ရှိသည့် သေဆုံးခဲ့ရသူ ၁၄ ဦး ဒဏ်ရာရ

ကိယက်ဗ် ဧပြီ ၁၉  
ယူကရိန်းနိုင်ငံ ကိယက်ဗ်မြို့ ၌ ဧပြီ ၁၈ ရက်က သေနတ်သမား တစ်ဦး၏ ပစ်ခတ်မှုကြောင့် လူ ခြောက်ဦး သေဆုံးခဲ့ကြောင်း RT သတင်းဌာနက ယနေ့တွင် ဖော်ပြထားသည်။

အဆိုပါ သေနတ်သမားသည် စူပါမားကတ် တစ်ခုအတွင်း၌ ရှိနေသူများကို ဓားစာခံအဖြစ် ဖမ်းဆီးထားရာ ယူကရိန်း ရဲတပ်ဖွဲ့က ပစ်ခတ်ရိုင်းလင်းခဲ့ရ ကြောင်း သိရသည်။

အသက် ၅၈ နှစ်ရှိ အဆိုပါ သေနတ်သမား၏ အမည်နှင့် မျိုးရိုးဇာတိကို ယူကရိန်းရဲတပ်ဖွဲ့ က သတင်းထုတ်ပြန်ထားခြင်း မရှိကြောင်း သိရသည်။

သေနတ်သမား၏ ပစ်ခတ် တိုက်ခိုက်မှုများကြောင့် လူ ၁၄ ဦး ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ကြောင်း ယူကရိန်း

ရဲတပ်ဖွဲ့က သတင်းထုတ်ပြန် ထားသည်။ အဆိုပါ သေနတ်သမား အနေဖြင့် ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုများ ကျူးလွန်ခဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်း ကို ယူကရိန်းရဲတပ်ဖွဲ့က စုံစမ်း စစ်ဆေးနေဆဲဖြစ်သည်။

ဧပြီ ၁၈ ရက် သေနတ်ပစ်ခတ် မှုသည် ရုရှား-ယူကရိန်း စစ်ရေး ပဋိပက္ခများ လေးနှစ်ကျော်ကြာ ကာလအတွင်း ယူကရိန်း၌ဖြစ်ပွား ခဲ့ဖူးခြင်းမရှိသော ပစ်ခတ် တိုက်ခိုက်မှုဖြစ်ခဲ့သည်။

အဆိုပါ သေနတ်ပစ်ခတ်မှုကို ယူကရိန်းထောက်လှမ်းရေးအဖွဲ့ (အက်စ်ဘီယူ)က အကြမ်းဖက်ဝါဒ တိုက်ခိုက်မှုအဖြစ် မှတ်ယူထား ကြောင်း သိရသည်။

Ref : RT  
Trs : KKO

# မလေးရှားနိုင်ငံ ဆာဘားပြည်နယ်၌ ရေပေါ်ကျေးရွာမီးလောင် လူနေအိမ်အလုံး ၂၀၀ ခန့် ပျက်စီးဆုံးရှုံး

ကွာလာလမ်ပူ ဧပြီ ၁၉  
မလေးရှားနိုင်ငံ ဆာဘား ပြည်နယ် ကမ်းရိုးတန်းကျေးရွာ တစ်ရွာ၌ ယနေ့တွင် မီးလောင်မှု ဖြစ်ပွားခဲ့ရာ လူနေအိမ် အလုံး ၂၀၀ ခန့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့ကြောင်း Xinhua သတင်းဌာနက ဖော်ပြ ထားသည်။

မီးလောင်မှု ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် ကျေးရွာသည် ဆာဘားပြည်နယ် ဆန်ဒါကန်ခရိုင်၌ တည်ရှိကြောင်း မလေးရှားတာဝန်ရှိသူများက ပြော ကြားထားသည်။

မီးလောင်မှု ဖြစ်ပွားချိန်တွင် လေတိုက်နှုန်းပြင်းထန်မှု၊ နေအိမ် များ နီးကပ်မှုတို့ကြောင့် မီးမှာ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခဲ့ကြောင်း မလေးရှားမီဒီယားများက သတင်း ထုတ်ပြန်ထားသည်။

မီးလောင်မှု ဖြစ်ပွားခဲ့သော ကျေးရွာသည် ရေထဲ၌ ခြေတံရှည်



အိမ်များ တည်ဆောက်ထားသော အိုးအိမ်မဲ့ ဖြစ်ခဲ့ရကြောင်း သိရသည်။

ရေပေါ်ကျေးရွာတစ်ခုဖြစ်ပြီး နိုင်ငံ ဆာဘားပြည်နယ် တာဝန်ရှိသူများ မှုများနှင့် ဌာနေတိုင်းရင်းသားများ က ပြောကြားထားသည်။

မီးဘေးသင့် ပြည်သူများကို အကူအညီပေးရန် ဆာဘား ကျေးရွာ မီးလောင်မှု အကူအညီပေးရန် ဆာဘား ပြည်နယ် တာဝန်ရှိသူများနှင့်

ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်နေသည်ဟု မလေးရှားဝန်ကြီးချုပ် အန်ဝါအီဘ ရာဟင်က ပြောကြားထားကြောင်း သိရသည်။

Ref : Xinhua  
Trs : KKO

# SCIENCE AND TECHNOLOGY

## ဘလူးအော်ရီဂျင်ကုမ္ပဏီက လွှတ်တင်ပြီးသား New Glenn ခုံးပျံ၏ ပထမအဆင့်ပင်မခုံးယာဉ် ခုံးအင်ဂျင်များကို စက်နိုးစမ်းသပ်မှုများပြုလုပ်ခဲ့



ဝါရှင်တန် ဧပြီ ၁၉ ခုံးအင်ဂျင်များကို ဧပြီ ၁၈ ရက်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ အခြေစိုက် ဘလူးအော်ရီဂျင် ကုမ္ပဏီသည် လွှတ်တင်ပြီးသား New Glenn ခုံးပျံ၏ ပထမအဆင့် ပင်မခုံးယာဉ် ခုံးအင်ဂျင်များကို ဧပြီ ၁၈ ရက်တွင် စက်နိုးစမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ပင်မခုံးယာဉ် ခုံးအင်ဂျင်များ စမ်းသပ်မှုကို ဖလော်ရီဒါပြည်နယ် ကိပ်ကာနေဗာရယ် အာကာသ စခန်း၌ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

Ref : Russia Today  
Trs : KKO

အဆင့်ပင်မခုံးယာဉ် ခုံးအင်ဂျင်များ စမ်းသပ်မှုသည် ၁၉ စက္ကန့် ကြာမြင့်ခဲ့သည်ဟု ဘလူးအော်ရီဂျင်ကုမ္ပဏီက သတင်းထုတ်ပြန်ထားကြောင်း သိရသည်။

ဘလူးအော်ရီဂျင်ကုမ္ပဏီသည် အထက်ပါ New Glenn ခုံးပျံကို ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် ပြန်လည် မလွှတ်တင်မီ ပင်မခုံးယာဉ် ခုံးအင်ဂျင် ခုနစ်လုံးကို စက်နိုးစမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဘလူးအော်ရီဂျင်ကုမ္ပဏီသည် အဆိုပါ New Glenn ခုံးပျံကို ဧပြီ ၂၀ ရက်တွင် ကိပ်ကာနေဗာရယ် အာကာသစခန်းမှတစ်ဆင့် လွှတ်တင်ရန် စီစဉ်ထားသည်။

ဘလူးအော်ရီဂျင်ကုမ္ပဏီသည် New Glenn ခုံးပျံကို ၂၀၂၅ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလတွင် ပထမဆုံးအကြိမ် လွှတ်တင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

Ref : Russia Today  
Trs : KKO

## ရှန်ကျိုး- ၂၁ အာကာသယာဉ်မှူးများက တတိယအကြိမ်မြောက် တီယန်ကောင်းအာကာသစခန်းပြင်ပထွက်ခွာမှုကို အောင်မြင်စွာပြုလုပ်နိုင်ခဲ့

ပေကျင်း ဧပြီ ၁၉ တရုတ်အမျိုးသား အာကာသ အေဂျင်စီ၏ ရှန်ကျိုး-၂၁ အာကာသ ယာဉ်မှူးများသည် တတိယအကြိမ် မြောက် တီယန်ကောင်းအာကာသ စခန်းပြင်ပထွက်ခွာမှုကို ဧပြီ ၁၈ ရက်တွင် အောင်မြင်စွာပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

တီယန်ကောင်း အာကာသ စခန်းပြင်ပထွက်ခွာမှုကို ရှန်ကျိုး-၂၁ အာကာသယာဉ်မှူးများဖြစ်ကြသည့် ကျန်းလူ၊ ဝူပိုင်နှင့် ကျန်းဟောင်ကျန်းတို့က ပြုလုပ်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။

၅ ဒဿမ ၅ နာရီကြာမြင့်ခဲ့သည့် အာကာသစခန်းပြင်ပထွက်ခွာမှုအတွင်း ရှန်ကျိုး-၂၁ အာကာသ ယာဉ်မှူးများသည် တီယန်ကောင်း



အာကာသစခန်း၌ အာကာသ အမှိုက် ကာကွယ်ရေးစနစ်များ တပ်ဆင်ခဲ့ကြပြီး အခြားပြင်ပ ကိရိယာများ၏အခြေအနေများကို အာကာသစခန်း ပြင်ပထွက်ခွာမှု လည်း စစ်ဆေးခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

ဧပြီ ၁၈ ရက် တီယန်ကောင်း အာကာသစခန်း ပြင်ပထွက်ခွာမှု သည် တရုတ်အာကာသယာဉ်မှူး ကျန်းလူအတွက် သတ္တမမြောက် တီယန်ကောင်း အာကာသစခန်း ပြင်ပထွက်ခွာမှုဖြစ်သည်။

အထက်ပါမစ်ရှင် အောင်မြင်မှု နှင့်အတူ အာကာသယာဉ်မှူး ကျန်းလူသည် တီယန်ကောင်း အာကာသစခန်းပြင်ပသို့ ကြိမ်ရေ အများဆုံး ထွက်ခွာထားသော တရုတ် အာကာသယာဉ်မှူးဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ရှန်ကျိုး-၂၁ အာကာသယာဉ် မှူးများသည် ဒုတိယမြောက် တီယန်ကောင်း အာကာသစခန်း ပြင်ပထွက်ခွာမှုကို မတ် ၁၆ ရက် က ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

Ref : Xinhua News  
Trs : KKO

## စကြဝဠာကြီးပြန့်ကားနေမှုနှုန်းက မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဟူ၍ မသိရဘဲ မြန်လွန်းနေ

လန်ဒန် ဧပြီ ၁၉ စကြဝဠာကြီး ပြန့်ကားနေမှု နှုန်းသည် မည်သည့်အကြောင်း ကြောင့်ဟူ၍မသိရဘဲ မြန်လွန်းနေကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များက ဧပြီ ၁၈ ရက်တွင် ပြောကြားသည်။

ဗြိတိန် သိပ္ပံပညာရှင်များ ဦးဆောင်သည့် နိုင်ငံတကာသိပ္ပံပညာရှင် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့သည် စကြဝဠာ၏ ပြန့်ကားမှုနှုန်းကို အတိ

အကျဇာတ်ထုတ်ရန် နည်းလမ်း အမျိုးမျိုးဖြင့် တွက်ချက်ခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

ထိုသို့ တွက်ချက်ရာတွင် စကြဝဠာ၏ ပြန့်ကားမှုနှုန်းမှာ တစ် MPC (Megaparsec) လျှင် တစ် စက္ကန့် ၇၃ ဒဿမ ၅ ကီလိုမီတာ နှုန်းဖြင့် ပြန့်ကားနေသည်ကို တွေ့ရကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များ က ပြောကြားသည်။

သို့ရာတွင် စကြဝဠာ၏ အထက်ပါ ပြန့်ကားမှုနှုန်းမှာ ယခင်တွက်ချက်ခန့်မှန်းထားသည်ထက် များစွာပိုလွန်းနေကြောင်း နိုင်ငံတကာ သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ အဆိုအရ သိရသည်။

စကြဝဠာကြီး ပြန့်ကားမှု အမြန်နှုန်းမှာ တစ် MPC လျှင် တစ်စက္ကန့် ၆၇ ကီလိုမီတာ သို့မဟုတ် ၆၈ ကီလိုမီတာထိရှိ

ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များက ယခင်က ခန့်မှန်းတွက်ချက်ထားသည်။

အထက်ပါတွက်ချက်မှုမှ ပေါ်ထွက်လာသည့် ကိန်းဂဏန်းများ ခြားနားမှုကို လက်ရှိစကြဝဠာပြန့်ကားမှု သီအိုရီများဖြင့် ရှင်းပြ၍ မရနိုင်သေးကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များက ပြောကြားသည်။

Ref : Sputnik News  
Trs : KKO

# HEALTH

## သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဦးနှောက်စွမ်းဆောင်ရည် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်တက်နိုင်

စတော့ဟုမ်း ဧပြီ ၁၉ သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဦးနှောက်စွမ်းဆောင်ရည် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုရောဂါ (Dementia) ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမိုနိမ့်ကျနိုင်ခြေ မြင့်တက်လာနိုင်ကြောင်း သုတေသနပညာရှင်များက ဧပြီ ၁၈ ရက်တွင် ပြောကြားသည်။

ထို့ပြင် သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် Dementia ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ထွက်မှုလည်း ပို၍မြန်ဆန်လာနိုင်ကြောင်း ဆွီဒင်နိုင်ငံ စတော့ဟုမ်း တက္ကသိုလ်မှ သုတေသနပညာရှင်များ၏အဆိုအရ သိရသည်။

သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် လူ့ကိုယ်ခန္ဓာ၏ သွေးနီဆဲလ်များ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းလာ တတ်ပြီး သွေးအားနည်းရောဂါ၊ မောပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ ခေါင်းကိုက်

ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ပြဿနာစသည် တို့နှင့် ဆက်စပ်နေတတ်သည်။

သို့ရာတွင် မိမိတို့၏လေ့လာ တွေ့ရှိချက်အရ သံဓာတ်ချို့တဲ့မှု သည် Dementia ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေနှင့်လည်း ဆက်စပ်နေသည်ကို တွေ့ရကြောင်း သိရသည်။

သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် လူ့ ဦးနှောက်၏ Dementia ရောဂါကို တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းသွားနိုင်ကြောင်း သိရသည်။

ဆွီဒင် သုတေသနပညာရှင် များသည် အသက် ၆၀ နှင့်အထက် လူပေါင်း ၂၂၈၂ ဦးတို့ကို အချိန်ယူ စောင့်ကြည့် လေ့လာခဲ့ပြီးနောက် ၎င်းတို့၏တွေ့ရှိချက်ကို တင်ပြခဲ့ ကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

Ref : Sputnik News  
Trs : KKO

## အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတစ်မျိုးက အခြားဆေးဝါးတချို့နှင့်တွဲသုံးပါက ဆေးအဆိပ်သင့်မှုဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားနိုင်

လန်ဒန် ဧပြီ ၁၉ လူသန်းပေါင်းများစွာတို့သုံးစွဲနေကြသည့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတစ်မျိုးသည် အခြားဆေးဝါး တချို့နှင့် တွဲဖက်အသုံးပြုပါက ဆေးအဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ မြင့်မားလာနိုင်ကြောင်း သုတေသနပညာရှင်များက ဧပြီ ၁၈ ရက် တွင် ပြောကြားသည်။

Gabapentinoids အမည်ရှိ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို အချို့ ဆေးဝါးများနှင့်တွဲသုံးမိပါက ပြင်းထန်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ကြောင်း ဗြိတိန် နိုင်ငံ လန်ဒန်ကော့လိပ်တက္ကသိုလ် မှ သုတေသနပညာရှင်များက ပြောကြားသည်။

ဗြိတိန် သုတေသနပညာရှင် များ၏အဆိုအရ အထက်ပါ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ အိပ်မရ

နိုင်မှု ပြဿနာများအတွက် အသုံးပြုသည့် Diazepam နှင့် Valium ကဲ့သို့ဆေးဝါးများနှင့် တွဲသုံးပါက ဆေးအဆိပ်သင့်မှုကြောင့် ဆေးရုံ တက်ရနိုင်ခြေ ပိုမိုနိမ့်ကျနိုင်ခြေ မြင့်တက်နိုင်ကြောင်း သိရသည်။

Gabapentinoids အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းသုံးစွဲမှု မြင့်မားသည့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ သတ္တမ မြောက် သုံးစွဲမှုနှုန်းအမြင့်ဆုံးဆေး ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ဗြိတိန် သုတေသနပညာရှင် များသည် Gabapentinoids ဆေး သုံးစွဲသူ ၁၆၀၀၀ ကျော်ကိုလေ့လာ ပြီးနောက် ၎င်းတို့၏တွေ့ရှိချက် ကို တင်ပြခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

Ref : Russia Today  
Trs : KKO





# Stuttgart Open တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲ ဗိုလ်လုပွဲအဆင့်ကို ရိုက်ဘာကီနာ တက်ရောက်

စတုဂတ် ဧပြီ ၁၉ ဂျာမနီနိုင်ငံ စတုဂတ်မြို့တွင် ကျင်းပနေသည့် Stuttgart Open တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲ ဆီမီးဖိုင်နယ်အဆင့် ပွဲစဉ်တစ်ပွဲအဖြစ် ကမ္ဘာ့အဆင့် (၂) ကာဇက်စတန် တင်းနစ်မယ် ရိုက်ဘာကီနာနှင့် ရှာဂျာ ဆယ်ကျော် သက်တင်းနစ်မယ် အန်ဒရီဗာတို့ ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ရာ ရိုက်ဘာကီနာက (၇-၅၊ ၆-၁) ရလဒ်ဖြင့် အနိုင်ရပြီး ဗိုလ်လုပွဲအဆင့်သို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြောင်း ESPN သတင်းဌာနက ယနေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သည်။

ရိုက်ဘာကီနာသည် ပထမပွဲ ငယ်တွင် အန်ဒရီဗာ၏ ဖိအားပေးမှု ဖြင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပြီး tie-break အဆင့်ထိ အကြိတ်အနယ် ကစားခဲ့ရသည်။

ဒုတိယပွဲငယ်တွင် ရိုက်ဘာကီ

နာက ပုံစံကောင်းများ ပြသကာ ပြတ်သားသည့် ရလဒ်ဖြင့် အနိုင် ရပြီး ဗိုလ်လုပွဲအဆင့်ကို တက် ရောက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ရိုက်ဘာကီနာက “ပထမပွဲငယ် ဟာ ပြိုင်ပွဲရဲ့ အရှိန်ကို မြှင့်တင်ပေး ခဲ့သလို ဆီမီးဖိုင်နယ်အဆင့်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အခြေအနေမျိုးဖြစ်ခဲ့ ပါတယ်။ သိပ်ကို ကစားရခက်ခဲ့ပြီး အကြိတ်အနယ် ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒုတိယပွဲငယ်မှာတော့ ကျွန်မအနေ နဲ့ လိုအပ်ချက်မရှိသလို ပုံစံမျိုးနဲ့ ကစားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒုတိယပွဲငယ် မှာ ကစားနိုင်ခဲ့တဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် အပေါ်မှာ အားရကျေနပ်မှုရှိ ပါတယ်” ဟု ပြောကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

Ref : ESPN  
Trs : AZL



# ဂန္ဓာဘီ ပေါင်ကြက်သားဒဏ်ရာကြောင့် ၂၀၂၆ ကမ္ဘာ့ဖလား ပြိုင်ပွဲကိုလွဲချော်မည်ဟု ဂျာမနီအသင်းနည်းပြပြောကြား

ဘာလင် ဧပြီ ၁၉ ဘိုင်ယန်မြို့နယ် အသင်း တိုက်စစ်ကစားသမား ဂန္ဓာဘီ သည် အသင်းနှင့်ပြုလုပ်ခဲ့သည့် လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်တွင် ပေါင် ကြက်သားဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့သဖြင့် ၂၀၂၆ ကမ္ဘာ့ဖလားပြိုင်ပွဲကို လွဲချော်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဂျာမနီ အသင်းနည်းပြ နာဂျယ်စမန်းက ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့သည်ဟု Goal.com သတင်းဝက်ဘ်ဆိုက်က ယနေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သည်။

လက်ရှိတွင် ဘိုင်ယန်မြို့နယ် အသင်းက ဂန္ဓာဘီကို လိုအပ် သည့် စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ခဲ့ပြီး နောက် ကာလရည်အနားယူရမည် ကိုသာ ထုတ်ပြန်ခဲ့ကာ အချိန် ကာလကို ထုတ်ဖော်ခဲ့ခြင်းမရှိ သော်လည်း ဂျာမနီအသင်းနည်းပြ

နာဂျယ်စမန်းက ကစားသမား၏ ဒဏ်ရာပြင်းထန်မှုကြောင့် လေးလ ခန့် အနားယူရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဂျာမနီအသင်းနည်းပြ နာဂျယ် စမန်းက “ဂန္ဓာဘီရဲ့ ဒဏ်ရာ အမြန်ဆုံးကောင်းမွန်ဖို့ ဘိုင်ယန် မြို့နယ်အသင်းက အကောင်းဆုံး ပံ့ပိုးမှုတွေ လုပ်ဆောင်ပေးနေပါ တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့ ဒဏ်ရာ အခြေအနေ တိုးတက်မှုပေါ် မူတည်ပြီး အသင်းနဲ့ပူးပေါင်းခွင့် ပေးမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ကစားသမားရဲ့ ဒဏ်ရာက ပြင်းထန်တဲ့အတွက် ကမ္ဘာ့ဖလား ပြိုင်ပွဲနဲ့လွဲချော်မှာ ဖြစ်ပါတယ်” ဟု ပြောကြားခဲ့ ကြောင်း သိရသည်။

Ref : Goal.com  
Trs : ML

# စပိန်ကိုပါဒယ်ရေးဖလားဗိုလ်လုပွဲစဉ်တွင် ဆိုစီဒက်အသင်း ချန်ပီယံဆု ဆွတ်ခူး



မက်ဒရစ် ဧပြီ ၁၉ စပိန်ကိုပါဒယ်ရေး ဖလား ဗိုလ်လုပွဲစဉ်အဖြစ် အေတီကို အသင်းနှင့် ဆိုစီဒက်အသင်းတို့ ကစားခဲ့ရာ ဆိုစီဒက်အသင်းက ပင်နယ်တီ အဆုံးအဖြတ်ဖြင့် ချန်ပီယံဆုကို ဆွတ်ခူးခဲ့ကြောင်း ESPN သတင်းဌာနက ယနေ့တွင်

ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဆိုစီဒက်အသင်းသည် ကွာ တားပိုင်နယ်အဆင့်တွင် အလာ ဗက်အသင်း၊ ဆီမီးဖိုင်နယ်အဆင့် တွင် ဘီလ်ဘာအိုအသင်းတို့ကို အနိုင်ရပြီး ဗိုလ်လုပွဲအဆင့်သို့ တက်ရောက်ခဲ့ရာ အခြားကွာတား ပိုင်နယ်အဆင့်တွင် ဘက်တစ်

အသင်း၊ ဆီမီးဖိုင်နယ်အဆင့်တွင် ဘာစီလိုနာအသင်းတို့ကို အနိုင် ရခဲ့သည့် အေတီကိုအသင်းနှင့် တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ အဆိုပါပွဲစဉ်တွင် ပွဲချိန် ၄၅ မိနစ်တွင် အိုယာဇာ ဘယ်တို့က ဆိုစီဒက်အသင်း

အတွက် သွင်းဂိုးများ သွင်းယူခဲ့ ကြပြီး အေတီကိုအသင်းအတွက် ဂိုးများကို ပွဲချိန် ၁၉ မိနစ်တွင် လွတ်မန်း၊ ပွဲချိန် ၈၃ မိနစ်တွင် အယ်ဗာရက်ဇ်တို့က သွင်းယူခဲ့ ကြသည့်အတွက် ပွဲပြီးဆုံးချိန်တွင် နှစ်ဂိုးစီသာရေလဒ် ထွက်ပေါ်ခဲ့ သည်။

ထို့နောက်အချိန်ပို မိနစ် ၃၀ ဆက်လက်ကစားခဲ့ရာ နှစ်သင်းလုံး ဂိုးသွင်းယူနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ပင်နယ် တီအဆုံးအဖြတ် ကစားခဲ့ရသည်။ ပင်နယ်တီအဆုံးအဖြတ်တွင် ဆိုစီဒက်အသင်းက ဂိုးသမား မာရီရိုက ပင်နယ်တီကာကွယ်မှု နှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သည့်အတွက် အေတီကိုအသင်းက သုံးကြိမ်သာ ဂိုးရခဲ့ပြီး ဆိုစီဒက်အသင်းက လေးကြိမ်ထိ ဂိုးရခဲ့သဖြင့် လေးဂိုး သုံးဂိုးဖြင့် အနိုင်ရပြီး ကိုပါဒယ် ရေးဖလားကို ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

Ref : ESPN  
Trs : ML

# ကိုယ်ခံအားကျပိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံထားရသည့်အတွက် ရိုးရဲလ်မက်ဒရစ်အသင်းမှ အဆန်စီယို ရက်သတ္တနှစ်ပတ်ခန့်အနားယူရမည်

မက်ဒရစ် ဧပြီ ၁၉ ရိုးရဲလ်မက်ဒရစ်အသင်း ခံစစ် ကစားသမား အဆန်စီယိုသည် ကိုယ်ခံအားကျပိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံ ခဲ့ရပြီး ကိုယ်အလေးချိန်များ ကျဆင်းလာကာ ဆေးရုံတက် ရောက် ကုသမှုခံယူနေရသည့် အတွက် ရက်သတ္တနှစ်ပတ်ခန့် အနားယူရမည်ဖြစ်ကြောင်း Fot-

mob သတင်းဝက်ဘ်ဆိုက်က ယနေ့တွင် ဖော်ပြခဲ့သည်။ အဆန်စီယိုသည် ဧပြီ ၁၈ ရက်တွင် ကိုယ်အလေးချိန်များ သိသိသာသာ ကျဆင်းလာခဲ့ပြီး နောက် ဆေးစစ်မှုများလုပ်ဆောင် ခဲ့ရာ ကိုယ်ခံအားကျပိုင်းရပ်စ် ရောဂါကူးစက်ခံနေရသည့်အတွက် အရေးပေါ် ဆေးရုံတက်ရောက်

ကုသမှုခံယူနေရခြင်းဖြစ်သည်။ အဆန်စီယိုသည် ကိုယ်အလေး ချိန် ခြောက်ကီလိုထိ ကျဆင်း ခဲ့သဖြင့် ဆေးစစ်မှုများလုပ် ဆောင်ခဲ့ရာ မက်ဒရစ်မြို့တွင် ယုံ့နဲ့ နေသည့် ကိုယ်ခံအားကျပိုင်းရပ်စ် တစ်မျိုး ကူးစက်ခံနေရခြင်းဖြစ် သည့်အတွက် အသင်းလေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်မှ ချက်ချင်းနုတ်ထွက်ခဲ့

ပြီးနောက် ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသမှုခံယူနေရခြင်းဖြစ်သည်။ အဆန်စီယိုသည် ဆေးရုံတွင် အနည်းဆုံး ရက်သတ္တနှစ်ပတ်ခန့် အနားယူရမည် ဖြစ်သည့်အတွက် ရိုးရဲလ်မက်ဒရစ်အသင်းနှင့်အတူ ပွဲစဉ်အချို့ကို လွဲချော်ရမည်ဖြစ် ကြောင်း သိရသည်။

Ref : Fotmob  
Trs : STA

# RBC Heritage ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲ တတိယနေ့အပြီးတွင် ဖစ်ဇ်ပက်ထရစ်က အမှတ်ပေးဇယားကို ဆက်လက်ဦးဆောင်

ချာလက်စတန် ဧပြီ ၁၉ အမေရိကန်နိုင်ငံ တောင်ကာရို လိုင်း နားပြည်နယ်တွင် ကျင်းပနေ သည့် RBC Heritage ဂေါက်သီး ရိုက်ပြိုင်ပွဲ တတိယနေ့အပြီးတွင် အင်္ဂလန်ဂေါက်သီးရိုက် ကစား သမားဖစ်ဇ်ပက်ထရစ်က စုစုပေါင်း သတ်မှတ်ရိုက်ချက်ထက် ၁၇ ချက် လျော့ရိုက်ကာ အမှတ်ပေး ဇယားကို ဆက်လက်ဦးဆောင် နေကြောင်း TSN သတင်းဌာနက ယနေ့တွင် ဖော်ပြခဲ့သည်။

အမေရိကန်ဂေါက်သီးရိုက်ကစား သမား စကော့တီရှက်ဖလာက စုစုပေါင်း သတ်မှတ်ရိုက်ချက်ထက် ၁၄ ချက် လျော့ရိုက်ကာ အမှတ် ပေးဇယား၏ ဒုတိယနေရာတွင် ရပ်တည်နေပြီး အမေရိကန် ဂေါက်သီးရိုက် ကစားသမား ဟားမန်း၊ ဩစတြီးယား ဂေါက်သီး



ရိုက်ကစားသမား စထရာကာ၊ တောင်ကိုရီးယား ဂေါက်သီးရိုက် ကစားသမား ကင်စီဂူတို့က စုစုပေါင်း သတ်မှတ်ရိုက်ချက်ထက် ၁၃ ချက်စီလျော့ရိုက်ကာ အမှတ် ပေးဇယား၏ တတိယနေရာ၌ ပူးတွဲရပ်တည်နေကြသည်။

နဲ့ ဒုတိယနေ့တို့မှာ ရလဒ်တွေ ကောင်းခဲ့ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့လဲ တတိယနေ့အစော ပိုင်းကျင်းတွေမှာတော့ ရလဒ်တွေ ကျဆင်းခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လဲ နောက်ပိုင်းကျင်းတွေမှာ ရလဒ်တွေ ပြန်ကောင်းလာခဲ့ပါတယ်။ ရလဒ် မကောင်းတဲ့ အခြေအနေကနေ

ရလဒ်ကောင်းအောင် ပြန်ကစား နိုင်ခဲ့တဲ့ အခြေအနေဟာ သိပ်ကို အရေးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို အများ ကြီး အထောက်အကူဖြစ်စေပါ တယ်” ဟု ပြောကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

Ref : TSN  
Trs : AZL

# ၁၉၉၈ခုနှစ်နောက်ပိုင်း ပရီးမီးယားလိဂ်ပြိုင်ပွဲတွင် လေးပွဲဆက်သွင်းဂိုးမရရှိဘဲ ရှုံးနိမ့်သည့် မှတ်တမ်းဆိုးတစ်ရပ်ကို ချဲလ်ဆီးအသင်း ပြန်လည်ရရှိ



**လန်ဒန် ဧပြီ ၁၉** ခုနှစ်နောက်ပိုင်း ပရီးမီးယားလိဂ် ပြိုင်ပွဲတွင် လေးပွဲဆက်သွင်းဂိုးမရရှိဘဲ ရှုံးနိမ့်သည့်မှတ်တမ်းဆိုးတစ်ရပ်ကို ပြန်လည်ရရှိခဲ့ကြောင်း The Athletic သတင်းဝက်ဘ်ဆိုက်က ယနေ့တွင် ဖော်ပြခဲ့သည်။

ချဲလ်ဆီးအသင်းသည် ပရီးမီးယားလိဂ်ပြိုင်ပွဲတွင် နောက်ဆုံးသုံးပွဲဆက်ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည့် မှတ်တမ်းဆိုးတစ်ရပ်ကိုလည်းပြန်လည်ရရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

အလားတူ ချဲလ်ဆီးအသင်းသည် ၁၉၉၅ခုနှစ်နောက်ပိုင်း ပရီးမီးယားလိဂ်ပြိုင်ပွဲတွင် အိမ်ကွင်းသုံးပွဲဆက်ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည့် မှတ်တမ်းဆိုးတစ်ရပ်ကိုလည်းပြန်လည်ရရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

နှင့် ပွဲစဉ်တွင် သုံးဂိုး ဂိုးမရှိ၊ မန်ယူအသင်းနှင့်ပွဲစဉ်တွင် တစ်ဂိုး ဂိုးမရှိဖြင့် ရှုံးနိမ့်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ချဲလ်ဆီးအသင်းသည် ၁၉၉၈ခုနှစ်က ပရီးမီးယားလိဂ်ပြိုင်ပွဲတွင် ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် လေးပွဲဆက်သွင်းဂိုးမရရှိခဲ့ဘဲ ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည့်မှတ်တမ်းဆိုးတစ်ရပ်ကိုရရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ယခုအခါ ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် လေးပွဲဆက်သွင်းဂိုးမရရှိဘဲ ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည့် မှတ်တမ်းဆိုးကို ပြန်လည်ရရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အလားတူ ချဲလ်ဆီးအသင်းသည် ၁၉၉၅ခုနှစ်နောက်ပိုင်း ပရီးမီးယားလိဂ်ပြိုင်ပွဲတွင် အိမ်ကွင်းသုံးပွဲဆက်ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည့် မှတ်တမ်းဆိုးတစ်ရပ်ကိုလည်းပြန်လည်ရရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

Ref : The Athletic  
Trs : STA

# ရတနာပုံအက်ဖ်စီအသင်းက ယူ-၂၀ အသင်းအတွက် ကစားသမား ရွေးချယ်ပွဲကျင်းပမည်

**ရန်ကုန် ဧပြီ ၁၉** ဖြစ်သည်။

မန္တလေးမြို့အခြေစိုက် မြန်မာ ရတနာပုံအက်ဖ်စီ အသင်း၏ နေရှင်နယ်လိဂ် ကလပ်အသင်း ယူ-၂၀အသင်းအတွက် ကစားတစ်သင်းဖြစ်သည့် ရတနာပုံအက်ဖ်စီအသင်းက မြန်မာ နေရှင်နယ်လိဂ် ယူ-၂၀ ပြိုင်ပွဲ ရမည်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံသားစိစစ်ရေး ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည့် ယူ-၂၀ ကတ်ပြားမူရင်း၊ မိတ္တူ Smart Card မူရင်း၊ မိတ္တူတို့ကို ယူဆောင် ရွေးချယ်ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့တွင် လာရမည်ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ ကစားသမားရွေးချယ်ပွဲသို့ လာရောက်ရွေးချယ်ခံမည့်သူများအနေဖြင့် ဘောလုံးကစားရာ တွင် အသုံးပြုမည့် အားကစားဂျာစီနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ အပြည့်အစုံ ယူဆောင်လာရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

Ref : STA

# ဥရောပထိပ်တန်းလိဂ်ငါးခုတွင် အမျိုးသမီးနည်းပြခန့်အပ်သည့် ပထမဆုံးအသင်းအဖြစ် ယူနိုက်တက်အသင်း မှတ်တမ်းဝင်

**ဘာလင် ဧပြီ ၁၉** ဂျာမန်ဘွန်ဒင်လီဂါ ကလပ် ယူနိုက်တက် အသင်းသည် အမျိုးသမီးနည်းပြတစ်ဦးဖြစ်သည့် မာရီလူစီအီတာကို ခန့်အပ်ခဲ့ပြီး နောက် ဥရောပထိပ်တန်းလိဂ် ငါးခုတွင် အမျိုးသမီးနည်းပြ ခန့်အပ်သည့် ပထမဆုံးကလပ် အသင်းအဖြစ် မှတ်တမ်းဝင်ခဲ့ကြောင်း Goal.com သတင်း ဝက်ဘ်ဆိုက်က ယနေ့တွင် ဖော်ပြခဲ့သည်။

ယူနိုက်တက်အသင်းသည် ယခုနှစ်ဘောလုံးရာသီတွင် ရလဒ်ပိုင်းမတည်မငြိမ်ဖြစ်နေပြီး တန်းဆင်းရန် ဖိအားများရှိနေသည့် အတွက် ဧပြီ ၁၁ ရက်က ကစားခဲ့သည့် ဟီဒခ်ဟိန်းအသင်းကို သုံးဂိုး တစ်ဂိုးဖြင့် ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည့်ပွဲစဉ်အပြီး တွင် နည်းပြဗန်ဂတ်ကို ရာထူးမှ ထုတ်ပယ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ယူနိုက်တက် အသင်းက နည်းပြဗန်ဂတ်ကို ရာထူးမှ ထုတ်ပယ်ခဲ့ပြီးနောက် နည်းပြသစ်အဖြစ် ခန့်အပ်ရန် အမျိုးသမီးနည်းပြ မာရီလူစီအီတာနှင့် ဆွေးနွေးမှုများ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီးနောက် နည်းပြသစ်အဖြစ် ခန့်အပ်နိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

အသက် ၃၄ နှစ်ရှိ နည်းပြ မာရီလူစီအီတာသည် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်နည်းပြအဖြစ် ၂၀၂၃ ခုနှစ်က ယူနိုက်တက်အသင်းတွင်ပင် နည်းပြအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီးနောက် ယခုအခါ ယူနိုက်တက် အသင်း နည်းပြအဖြစ် တာဝန်ယူခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥရောပထိပ်တန်း လိဂ်ငါးခုတွင် အမျိုးသမီးနည်းပြခန့်အပ်ခဲ့သည့်အသင်းတစ်သင်းမျှမရှိသေးဘဲ ယူနိုက်တက်အသင်းက အမျိုးသမီးနည်းပြ ခန့်အပ်သည့် ပထမဆုံးကလပ် အသင်းအဖြစ် မှတ်တမ်းဝင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

Ref : Goal.com  
Trs : STA

# မာလ်ဆေးဆိုက်ဒါဘီတွင် သွင်းဂိုးအများဆုံး ကစားသမားဖြစ်သည့် ဂျရက်၏ သွင်းဂိုးစံချိန်ကို ဆာလာဟ်လိုက်မီ



**လန်ဒန် ဧပြီ ၁၉** မာလ်ဆေးဆိုက်ဒါဘီတွင် သွင်းဂိုးအများဆုံး ကစားသမားအဖြစ် လီဗာပူးအသင်း ဂန္ထဝင်ကစားသမား ဆာလာဟ်သည် လီဗာပူးအသင်း ဂန္ထဝင်ကစားသမားတစ်ဦးဖြစ်သည့် ဂျရက်က ကိုးဂိုးဖြင့် ရပ်တည်နေပြီး ယခုအခါ တွင် ဆာလာဟ်က ဂျရက်၏ သမားအဖြစ် ရပ်တည်နေသည့် စံချိန်ကို လိုက်မီနိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆာလာဟ်သည် အဲဗာတန်စံချိန်ကို လိုက်မီနိုင်ခဲ့သည့်ပွဲစဉ်တွင် အသင်းနှင့်ကစားခဲ့သည့်ပွဲစဉ်တွင် ခြေစွမ်းပြသခဲ့ပြီး ဂျရက်၏ စံချိန်ကို လိုက်မီနိုင်ခဲ့သော်လည်း ယခုနှစ်ဘောလုံးရာသီအကုန်တွင် အသင်းမှထွက်ခွာမည်ဖြစ်သည်။

ဆာလာဟ်သည် ယခုနှစ်ပွဲစဉ်တွင် ဆာလာဟ်က ပွဲချိန် ၂၉ မိနစ်တွင် လီဗာပူးအသင်းအတွက် သွင်းဂိုးတစ်ဂိုး သွင်းယူနိုင်ခဲ့ပြီး နောက် ဂျရက်၏ စံချိန်ကို လိုက်မီနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဆာလာဟ် မတိုင်မီက

Ref : The Athletic  
Trs : STA

# JM Eagle LA Championship ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲ တတိယနေ့အပြီးတွင် ကင်မီစီယန်းက အမှတ်ပေးဇယားကို ဦးဆောင်

**ကယ်လီဖိုးနီးယား ဧပြီ ၁၉** ရိုက်မယ် ဗင်ချိုင်သမ်တို့က အမေရိကန်နိုင်ငံ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်တွင် ကျင်းပနေသည့် JM Eagle LA Championship ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲ တတိယနေ့အပြီးတွင် တောင်ကိုရီးယား ဂေါက်သီးရိုက်မယ် ကင်မီစီယန်းက စုစုပေါင်း သတ်မှတ်ချက်ချက်ထက် ၁၅ ချက် ပေးဇယား၏ ဒုတိယနေရာတွင် ပူးတွဲရပ်တည်လျက်နေကြသည်။

အမှတ်ပေးဇယားကို ဦးဆောင်နေသည့် ကင်မီစီယန်းနှင့် ဒုတိယနေရာတွင် ပူးတွဲရပ်တည်နေသည့် ပြိုင်ပွဲဝင်များကြား ရိုက်ချက် ကွာဟချက်မှာ နှစ်ချက်သာရှိ သည့်အတွက် နောက်ဆုံးနေ့ထိ အကြိတ်အနယ် ယှဉ်ပြိုင်ကစား သွားရမည့် အခြေအနေ ဖြစ်သည်။

ကင်မီစီယန်းက “ပထမနေ့နဲ့ ဒုတိယနေ့တို့မှာ ရလဒ်ကောင်းခဲ့ တယ်ဆိုပေမဲ့လဲ တတိယနေ့မှာ တော့ ရလဒ်က ကျဆင်းခဲ့ပါတယ်။



ဒါဟာ ဂေါက်သီးရိုက်အားကစား နည်းရဲ့ သဘောသဘာဝပါပဲ။ ကစားသမားတိုင်းက အမှားနဲ့ မကင်းပါဘူး။ အမှားတွေကနေ သင်ခန်းစာတွေ ယူရပါတယ်။ သင်ခန်းစာယူပြီး ပြင်ဆင်ပြီးပြီ ဆိုရင်လဲ နောက်ထပ်အမှားတွေ ရှိလာအုံးမှာပါပဲ။ အမှားတိုင်းကို သင်ခန်းစာယူရပါမယ်” ဟု ပြောကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

Ref : Sky Sports  
Trs : AZL

# အပူဒဏ်အန္တရာယ်နှင့် အပူငြိမ်းစေသောအစားအစာများ

## ကိုကျော်စွာ(ကျိုက်ပိ)

ယခုအခါ လူတိုင်း၏ပါးစပ်ဖျား၌ စကားတစ်ခွန်းကို နေရာတိုင်းလိုလိုကြားနေရပါသည်။ ထိုစကားသည် ကား ပူလိုက်တာဟူသော စကားပင်ဖြစ်သည်။ အပူဒဏ်ပြင်းထန်လာခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေခြင်း၊ ရေရှားပါးမှုဖြစ်ခြင်း၊ စိုက်ပျိုးသီးနှံများ မဖြစ်ထွန်းခြင်းစသည်တို့အပြင် အခြားသော ဆိုးကျိုးများစွာလည်းရှိပါသည်။ ထို့ပြင် အပူဒဏ်ကြောင့် ကလေးသူငယ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဂရုစိုက်နေထိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

### အပူဒဏ်အန္တရာယ်

ယခုလို အပူချိန်ပြင်းထန်သည့်အချိန်မျိုးတွင် နှလုံးသည် ပုံမှန်သွေးညစ်နှုန်းထက် ပို၍သွေးညစ်မှု အလုပ်ကိုလုပ်ဆောင်ပေးရပါသည်။ ထိုသို့ သွေးညစ် အားပုံမှန်ထက်ပိုလုပ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အရေပြား သို့သွေးပိုရောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ချွေးထွက်မှုများစေပြီး အပူဒဏ်ကို ထိန်းညှိပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကဲ့သို့ အပူချိန်ထိန်းညှိခြင်းကို ခန္ဓာကိုယ်မှဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိပါက အပူလျှပ် (Heat Stroke) ဝေဒနာကို ခံစားရပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အပူချိန်ပြင်းထန် သည့်ရာသီမျိုး၌ နှလုံးညစ်အားမကောင်းသည့် လူများအနေဖြင့် အထူးဂရုစိုက်ရမည်။ အပူချိန် ၄၀ ဒီဂရီ ၅ ဒီဂရီဆဲလ်စီယပ်ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေး ကောင်းသူများနှင့် ကျန်းမာရေးမကောင်းသူများပါ ထိုအပူဒဏ်ကြောင့်ပင် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ ရှိလာနိုင်သည့်အတွက် အထူးဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအပူချိန်သည် အေးသွားခြင်း မျိုးမရှိဘဲ လိုအပ်သည်ထက် ပိုပူလာပါက ကြွက် တက်ခြင်းနှင့် ပါး၊ နှုတ်ခမ်းများအပြင် အရေပြားပေါ် တွင် အဖုအပိမ့်များ ထွက်လာသည်။ ယခုကဲ့သို့ အပူချိန်ပြင်းထန်သည့်အခါမျိုးတွင် အစားအသောက် နေထိုင်မှုပုံစံမမှန်ပါက ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်း လည်း ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။

ယနေ့ ကမ္ဘာ့အပူချိန်မြင့်တက်လာခြင်းသည် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ ကြီးပူနွေးလာခြင်းသည် ဖန်လုံအိမ်အာနိသင် ဓာတ်ငွေ့ ထုတ်လွှတ်မှုများသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဖြစ်လာသည်။ ထိုအခါ ကမ္ဘာ့အပူချိန်အလွန်အမင်း မြင့်တက်လာ ခဲ့သည်။ အပူချိန်ပြင်းထန်လာခြင်းသည် ကျောက် ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းကို မြင့်တက်လာစေသည်။ အလားတူ အပူချိန်လွန်ကဲခြင်းသည် ဆီးချို၊ သွေးချို ရောဂါရှိသူများနှင့် အာရုံကြောမကောင်းသူများ အတွက်ပါ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အသက် ၇၅ နှစ်အထက် အသက်အရွယ်ကြီးသူ များနှင့်ကလေးသူငယ်လေးများပင်ဖြစ်သည်။

### အပူလျှပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ကုသနည်း

အပူလျှပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပြင်ပအပူချိန်များခြင်း သို့မဟုတ် အပူချိန်များသောနေရာတွင် အချိန်ကြာ ကြီးနေပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်၏အပူချိန်သည် ပုံမှန် ထက် ရုတ်တရက်လွန်ကဲလာခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ကလေးသူငယ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နေပူ ထဲတွင် အလုပ်လုပ်သူများ၊ နှလုံးသွေးတိုးနှင့် အဆုတ် ရောဂါရှိသူများ၊ အရက်သောက်သူများနှင့် ရေ သောက်နည်းသူများတွင်ပိုဖြစ်တတ်ပါသည်။ အပူလျှပ် ခြင်းမှာ အဆင့်(၁) Heat Cramp အဆင့်သည် အသက် သာဆုံးအဆင့်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေဓာတ် စတင်နည်းလာခြင်းအဆင့်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်အပူချိန် တက်လာခြင်း၊ ကြွက်သားများနာခြင်း၊ ကြွက်တက် ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အဆင့်တစ်ဖြစ်လျှင် အရိပ်ရ သောနေရာ၌နေခြင်း၊ ရေများများသောက်ခြင်း၊ ဓာတ်ဆားရည်သောက်ခြင်းတို့ပြုလုပ်ပေးရပါသည်။

အဆင့်(၂) Heat exhaustion အဆင့်သည် နည်းနည်းပိုပြင်းထန်လာသည်။ နေပူထဲတွင် အကြာ

ကြီးနေ၍ ချွေးထွက်ပြီးမှဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုအခါ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းတို့ဖြစ် တတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက အရိပ်ရသောနေရာတွင် နေပါ။ လုံလုံလျှင် ခြေထောက်ကို အပေါ်ထောင်ထား ပါ။ ရေနှင့်ဓာတ်ဆားဓာတ်ရအောင်ဖြည့်တင်းပေးပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်နေသော်လည်း သက်သာမှုမရှိပါက ဆေးရုံသို့သွားရန်လိုအပ်ပါသည်။

အဆင့်(၃) Heat Stroke အဆင့်သည် အန္တရာယ် အရှိဆုံးဖြစ်သည်။ အထက်ပါ အဆင့်နှစ်ဆင့်ကို သေချာစွာ မကုသပါက အဆင့်သုံးထိဖြစ်တတ်သည်။ Heat Stroke ဖြစ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်က အမြင့် ဆုံးထိ ရောက်သွားတတ်သည်။ ထိုအခါမူးဝေခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ စကားမပီခြင်းဖြစ်တတ် သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားက အလွန်ပူပြီး ချွေး

## ❖ ယနေ့ကမ္ဘာ့အပူချိန်မြင့်တက်လာခြင်းသည် ကမ္ဘာကြီးပူနွေး လာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းသည် ဖန်လုံအိမ်အာနိသင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုများသောကြောင့်ဖြစ် သည်။ ထိုအခါ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဖြစ်လာသည်။ ထိုအခါ ကမ္ဘာ့အပူချိန် အလွန်အမင်းမြင့်တက်လာခဲ့သည်။ အပူချိန်ပြင်း ထန်လာခြင်းသည် ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းကို မြင့်တက် လာစေသည်။ အလားတူအပူချိန်လွန်ကဲခြင်းသည် ဆီးချို၊ သွေးချို ရောဂါရှိသူများနှင့် အာရုံကြောမကောင်းသူများအတွက်ပါ အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ❖

မထွက်ဘဲဖြစ်နေတတ်သည်။ အသက်ရှူမြန်လာခြင်း၊ မောလာခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုအခါ လူနာကို အရိပ်ရသောနေရာတွင်ထားပြီး လူနာတင်ကားခေါ်ပါ။ လူမအုံပါစေနှင့်။ လေဝင် လေထွက်ကောင်းသော နေရာတွင်ထားပါ။ လူနာ သတိရလျှင် ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ပေးပါ။ ရေဖတ် တိုက်ပေးပါ။ ရေခဲအိတ်ဖြင့် လူနာ၏လည်ပင်း၊ နဖူး၊ ချိုင်း၊ ပေါင်ခြံတို့ကို ကပ်ပေးရပါသည်။ အပူလျှပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ပါး၍အေးသော အင်္ကျီပွင့်ကိုဝတ်ဆင် ခြင်း၊ အရိပ်ရသောနေရာ၌နေခြင်း၊ အပြင်ထွက်လျှင် ထီး၊ ဦးထုပ်စသည့် အကာအကွယ်ဖြင့်သွားခြင်း တို့ကိုပြုလုပ်ပေးရမည်။ ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုများကို လုံးဝမပြုလုပ်သင့်ပေ။

### အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးနည်းဆော်ချက်များ

အပူချိန်ပြင်းထန်လာခြင်းကြောင့် ကြွက်တက် ခြင်းနှင့် အဖုအပိမ့်များထွက်ခြင်း၊ ချွေးထွက်လွန်ခြင်း နှင့် ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်၍ သတိလစ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ကာ ဖြစ်ပွားမှုပြင်းထန်ပါက အသက် အန္တရာယ်ပါစိုးရိမ်ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် ပြည်သူများအန္တရာယ်မဖြစ်စေ ရန် အောက်ပါအတိုင်းအပူဒဏ်အန္တရာယ် ကာကွယ် ရေးနည်းဆော်ချက်များ ထုတ်ပြန်ထားသည်။

၎င်းနည်းဆော်ချက်များမှာ-

- (၁) ကလေးသူငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အို များနှင့် ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုး ရောဂါအခံရှိသူများအနေဖြင့် နေ့လယ်၊ နေ့ခင်းအချိန်တွင် အရိပ်ရအေးမြ၍ လေဝင် လေထွက်ကောင်းသော နေရာများတွင် နားနေပါ။
- (၂) ပူပြင်းသည့်နေရောင်အောက်တွင် ပြင်း ထန်စွာ အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၃) ပူပြင်းသည့်နေရောင်အောက်တွင် သွားလာ

လှုပ်ရှားရန်နှင့် အလုပ်လုပ်ရန်လိုအပ်ပါက လည်း အရိပ်လုံလောက်စွာရရှိနိုင်သည့် ထီး၊ ဦးထုပ်များ ဆောင်းသွားပါ။ အရိပ်ရ အေးမြသည့်နေရာများတွင် ခေတ္တအနား ယူခြင်းကိုလည်း မကြာခဏပြုလုပ်ပါ။

(၄) အလင်းပြန်သော အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အရောင်ဖျော့သော ပွပ္ဖျော့ချောင်ချည် ထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။

(၅) နေပူထဲမှပြန်လာပြီး ချက်ချင်းချေးခြင်း နှင့် နံနက် ၁၀ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီထိ လွင်တီးခေါင်ပြင်၊ မြစ်ကမ်းနား၊ ရေချိုးဆိပ် များ၌ အဝတ်လျှော်ဖွပ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၆) အရက်သေစာ သောက်သုံးခြင်းကြောင့်

အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ပိုမိုခံစားရစေနိုင်ပြီး ဖြစ်ပွားပါက ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင် သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၇) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေနှင့်ဓာတ်ဆားဓာတ် များ ဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်ပေါ်စေရန် ရေနှင့် ဓာတ်ဆားရည်ကို လုံလောက်အောင် သောက်သုံးပါ။

(၈) မိတ်နှင့် ယားဖုများထွက်ပါက ရေအေး ဝတ်ကပ်ခြင်း၊ သနပ်ခါးလိမ်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

(၉) အပူဒဏ်အန္တရာယ်ခံစားရသော လူနာအား အရိပ်ရအေးမြ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်း သော နေရာတွင်ထားရှိခြင်း၊ ရေနှင့် ဓာတ်ဆားရည်များ သောက်သုံးစေခြင်း၊ လူနာ၏ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် အမြန်ကျဆင်း စေရန် နဖူး၊ လည်ပင်း၊ ချိုင်းကြား နှစ်ဖက်နှင့် ပေါင်ခြံနှစ်ဖက်တို့အား ရေအေးဖတ်တိုက်ပေးခြင်း စသည်တို့အား ဦးစွာဆောင်ရွက်၍ နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန် ဆုံးသွားရောက်ပြသ၍ ကုသမှုခံယူစေပါ။

အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ပိုမိုခံစားရစေနိုင်ပြီး ဖြစ်ပွားပါက ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင် သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၇) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေနှင့်ဓာတ်ဆားဓာတ် များ ဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်ပေါ်စေရန် ရေနှင့် ဓာတ်ဆားရည်ကို လုံလောက်အောင် သောက်သုံးပါ။

(၈) မိတ်နှင့် ယားဖုများထွက်ပါက ရေအေး ဝတ်ကပ်ခြင်း၊ သနပ်ခါးလိမ်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

(၉) အပူဒဏ်အန္တရာယ်ခံစားရသော လူနာအား အရိပ်ရအေးမြ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်း သော နေရာတွင်ထားရှိခြင်း၊ ရေနှင့် ဓာတ်ဆားရည်များ သောက်သုံးစေခြင်း၊ လူနာ၏ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် အမြန်ကျဆင်း စေရန် နဖူး၊ လည်ပင်း၊ ချိုင်းကြား နှစ်ဖက်နှင့် ပေါင်ခြံနှစ်ဖက်တို့အား ရေအေးဖတ်တိုက်ပေးခြင်း စသည်တို့အား ဦးစွာဆောင်ရွက်၍ နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန် ဆုံးသွားရောက်ပြသ၍ ကုသမှုခံယူစေပါ။

### အပူငြိမ်းစေသောအစားအစာများ

ပြင်ပ၌အပူလွန်ကဲမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အပူဓာတ်များသူများအနေဖြင့် ရေများများသောက် ပြီး မိမိတို့နေ့စဉ်စားသောက်နေသောအစားအစာများ တွင်လည်း ရေဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ဖြစ်သော မုန့်လာဥ၊ အုန်းစိမ်းရည်၊ တလည်းသီးကဲ့သို့ အသီးအနှံများ ဖြည့်စွက်စားသုံးသင့်သည်။

မုန့်လာဥတွင် ဗီတာမင်စီ (Vitamin C) ပါဝင် သည့်အပြင် ကိုယ်တွင်းအပူချိန်ကို တိုက်ထုတ်ပေး နိုင်သော ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ ပါဝင်နေ သည်။ ထို့ကြောင့် မုန့်လာဥကိုစားသုံးသင့်သည်။ နေအပူရှိန်ပြင်းထန်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်

ချွေးထွက်သဖြင့် ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးစေသည်။ အုန်းသီး နုနုမှရသော အုန်းစိမ်းရည်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အပူဓာတ်များကိုငြိမ်းစေသဖြင့် သောက်သုံးသင့်သည်။

တလည်းသီးနှင့် တလည်းသီးဖျော်ရည်သည် ကိုယ်တွင်းအပူကိုငြိမ်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးမြ စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အပူများကိုစုပ်ယူပြစ် သည်ဟုသိရသည်။

နံနက်စောစော အိပ်ရာထချိန်၌ သံပရာရည် တစ်ခွက်သောက်ခြင်းသည် ကိုယ်တွင်း အပူငြိမ်း စေပြီး တစ်နေ့ကုန် ပေါ့ပါးလန်းဆန်းနေသည်။

နှမ်းသည် အပူငြိမ်းစေသည့်အတွက် နှစ်စေ၊ နှမ်းယိုစသည်တို့ကို အပူငြိမ်းအစားအစာအဖြစ် စားသုံးပေးသင့်သည်။

အသီးအနှံများအနေဖြင့် ရေဓာတ်ကြွယ်ဝသော သခွားသီးနှင့် ဖရဲသီးကိုလည်း စားသုံးသင့်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာကိုယ်၏ သုံးပုံတစ်ပုံကို အရည်ဓာတ်ဖြင့်တည်ဆောက်ထားသဖြင့် ခန္ဓာ ကိုယ်အေးမြစေရန် ရေဓာတ် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော် ပါဝင်သော သခွားသီးနှင့်ဖရဲသီးကို စားသုံးပေးရမည်။

ပူပြင်းသောရာသီ၌ ကြံရည်သောက်ပေးသင့် သည်။ ကြံရည်က ကိုယ်တွင်းအပူကို ငြိမ်းစေသည်။ ထို့ကြောင့် နေပူပူအချိန်မျိုး၌ အပူငြိမ်း၊ သည်းခြေ အေးစေမည့် သဘာဝအာဟာရကြံရည်ကို သောက် သုံးပေးသင့်သည်။ ထို့ပြင် ရေနံသုတ်၊ စမုန့် စပါးစေ့၊ ဘိတ်စေ့၊ မန်ကျည်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ စပျစ်၊ နာနတ်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ စတော်ဘယ်ရီ သီး၊ ပုဒီနာရွက်၊ အစိမ်းရောင်ပဲခူးမျိုး၊ ဆီးသီး၊ ဆီးယိုစသည် တို့ကိုစားသုံးသင့်ပါသည်။

ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်နှင့်လိုက်နာရမည့်အချက်များ နေပူရှိန်ပြင်းထန်နေချိန်တွင်ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ချောကလက်၊ ဆီဒါ၊ ဆီကြော်မုန့်၊ အမျိုးမျိုး၊ အရက်နှင့်ကော်ဖီတို့ကိုလည်း ရှောင်ကြဉ် ရမည်။

ထိုအစားအစာများသည် အပူချိန်မြင့်မားစေ သည်။ ထိုအစားအစာများကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရပေ မည်။ ထို့ပြင် နေပူရှိန်ပြင်းထန်သည့်အချိန် အပြင်မှ ပြန်လာလျှင် ရေခဲရေသောက်ခြင်းကိုလည်း ရှောင် ကြဉ်ရမည်။ ရေခဲရေသည် ခဏတာအေးသွားသော် လည်း ဓာတ်သဘောမှာ အပူဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အပူရှိန်ပြင်းထန်ချိန်တွင် ရေခဲရေမသောက်သင့်ပေ။

အပူချိန်ပြင်းထန်နေသော ယခုလိုအခါမျိုးတွင် အပြင်မှပြန်ရောက်ရောက်ချင်း ရေချိုးခြင်းကို မပြုလုပ်ရပါ။ ထို့ပြင် အအေးခန်းအတွင်း အချိန်ကြာ မြင့်စွာနေပြီး ရုတ်တရက် နေပူထဲသို့မထွက်သင့်ပေ။ ပြင်းထန်သော ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးကိုလည်း မလုပ်သင့်ပေ။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် ယခုအခါ အပူချိန် ပြင်းထန်မှုဒဏ်ကို လူတိုင်းခံစားနေကြရသည်။ အပူဒဏ်ကြောင့် ဆိုးကျိုးများရှိသည်။ ကျန်းမာရေး ဆိုးကျိုးများ၊ စိုက်ပျိုးသီးနှံများ ထိခိုက်ပျက်စီးမှု ကြောင့် စားနပ်ရိက္ခာရှားပါးမှုပြဿနာကိုလည်း ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါသည်။ မြစ်ချောင်းအင်းအိုင်တို့ ရေခန်း ခြောက်လာသဖြင့် သောက်သုံးရေ ရှားပါးလာခြင်း အပြင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးလည်း ကျရောက်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေး ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အပူဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ထိုအပူဒဏ်ကို ကာကွယ်ပြီး နေထိုင်ရန်နည်းလမ်းများနှင့် အပူဒဏ် သက်သာစေရန် စားသောက်သင့်သည့် အစားအစာ များကို လေ့လာတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

- ကိုးကား
- <https://grandhaltha.com>
  - ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏အပူဒဏ်အန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးနည်းဆော်ချက်(မတ်လ ၂၀၂၅)။
  - အပူဒဏ်နှင့်ကျန်းမာရေးသတိ- ကိုကိုအောင်(အလုပ်သမား)။

# ပဲခူးမြို့နယ်ရှိ ဆံတော်ရှင်ဆုတောင်းပြည့်ရွှေမော်စောစေတီမြတ်ကြီးတွင် ဆွမ်းဆန်စိမ်းလောင်းလှူပွဲတော်နှင့် ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်တို့ကို ကျင်းပသွားမည်



ဇာတိနှစ်က ရွှေမော်စောစေတီမြတ်ကြီးတွင် ဆွမ်းဆန်စိမ်းလောင်းလှူပွဲတော်နှင့် ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်တို့ကို ကျင်းပသွားမည်

ပဲခူး ဧပြီ ၁၉  
ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး ပဲခူးမြို့နယ်ရှိဆံတော်ရှင် ဆုတောင်းပြည့်ရွှေမော်စောစေတီမြတ်ကြီးတွင် သံဃာအပါး ၁၀၀၀ နှင့် သီလရှင်အပါး ၁၀၀ တို့အား ဆွမ်းဆန်စိမ်းလောင်းလှူပွဲတော်နှင့် ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်တို့ကို ဧပြီ ၃၀ ရက်တွင် စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ

ကျင်းပသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း ဆံတော်ရှင် ဆုတောင်းပြည့်ရွှေမော်စော စေတီမြတ်ကြီး ဘဏ္ဍာတော်ထံနန်း ဂေါပကအဖွဲ့အဖွဲ့ဝင် ဦးတင်အောင်မြင့်ထံမှ သိရသည်။  
ဆံတော်ရှင် ဆုတောင်းပြည့်ရွှေမော်စောစေတီမြတ်ကြီးတွင် ဧပြီ ၃၀ ရက် (ကဆုန်လပြည့်

ဗုဒ္ဓနေ့) နံနက်ပိုင်းတွင်သံဃာအပါး ၁၀၀၀ ဖြင့် ဗုဒ္ဓဘိသေကအနေ ကဇာသဘင်ကျင်းပခြင်း၊ ဆက်လက်၍ သံဃာအပါး ၁၀၀၀ နှင့် သီလရှင်အပါး ၁၀၀ တို့အား ဆွမ်းဆန်စိမ်းလောင်းလှူပွဲတော်ကျင်းပခြင်းတို့အပြင် ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်ကို ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

"ဧပြီ ၃၀ ရက် (ကဆုန်လပြည့်ဗုဒ္ဓနေ့) မနက် ၅ နာရီမှာ ပင့်သံဃာတော်အပါး ၁၀၀၀ နဲ့ စေတီတော်ကြီးကို အနေကဇာတင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ မနက် ၅ နာရီခွဲမှာ သံဃာအပါး ၁၀၀၀ နှင့် သီလရှင်အပါး ၁၀၀ တို့ကို အာရုံဆွမ်းကပ်လှူပြီး ဆွမ်းဆန်စိမ်းလောင်းလှူတာကတော့ ရင်ပြင်တော်မှာ ကျင်းပမှာဖြစ်ပါတယ်။ ညနေ ၄ နာရီက စတင်ပြီးတော့ ညောင်ရေသွန်းပွဲတော် ကျင်းပပါမယ်။ ညနေ ၆ နာရီခန့်မှာ ဗုဒ္ဓဗိမာန်တော်ကြီးမှာ ဓမ္မသဘင်ကျင်းပသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်"ဟု ဦးတင်အောင်မြင့်က ပြောပြသည်။  
ရွှေမော်စောစေတီမြတ်ကြီးတွင် နှစ်စဉ် ကဆုန်လပြည့်နေ့တိုင်း ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်ကိုသာ ကျင်းပလေ့ရှိသော်လည်း ၂၀၂၄ ခုနှစ်မှစတင်၍ ဆွမ်းဆန်စိမ်းလောင်းလှူပွဲတော်ကိုပါ ထည့်သွင်းကျင်းပကြကြောင်း သိရသည်။

ASH

# Kockroach မှုခင်းဇာတ်ကား၌ မင်းသမီး ရာချယ်ဆင်းနော့ ပါဝင်လာ

နယူးယောက် ဧပြီ ၁၉  
Kockroach အမည်ရှိ မှုခင်း ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားသစ်တွင် မင်းသမီး ရာချယ်ဆင်းနော့ ထပ်မံပါဝင်လာကြောင်း ဧပြီ ၁၈ ရက် သတင်းများတွင် ရေးသားဖော်ပြထားသည်။  
ရာချယ်ဆင်းနော့သည် Kockroach ဇာတ်ကား၌ မင်းသား ခရစ်တိုဖော်မား၊ တေရွန်အဂ္ဂါတန်၊ မင်းသမီး ဇာဇီဘီတို့နှင့်အတူ သရုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။  
Kockroach ဇာတ်ကားသည် စာရေးဆရာ ဝီလျံလက်ရိုနာ၏ ခေါင်းစဉ်အမည်တူဝတ္ထုကို အခြေခံ ရိုက်ကူးမည့် နယူးယောက်ဒုစရိုက် လောကနောက်ခံ ရုပ်ရှင်ဇာတ်

ကား ဖြစ်သည်။  
၎င်းဇာတ်ကားသည် နယူးယောက် မြေအောက်ဒုစရိုက် လောကကိုချုပ်ကိုင်ခဲ့သည့်ထူးဆန်းသော လူစိမ်းတစ်ဦး၏ အကြောင်းကို ဇာတ်အိမ်ဖွဲ့ရိုက်ကူးမည့် ဇာတ်ကားဖြစ်သည်။  
Kockroach ဇာတ်ကားကို ဒါရိုက်တာ မက်ရိုက် တာဝန်ယူ ရိုက်ကူးမည်ဖြစ်ပြီး ဇာတ်ညွှန်းကို ဇာတ်ညွှန်းရေးဆရာ ဂျီနီဇာအိမ်းမက်က ရေးသားပေးထားသည်။  
Kockroach ဇာတ်ကား ရိုက်ကူးထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းကို လာမည့် တစ်ပတ်အတွင်း ဩစတြေးလျ နိုင်ငံ၌ စတင်မည်ဖြစ်သည်။  
Ref : Russia Today  
Trs : KKO



# ISLE of Man ဇာတ်ကား၌ မင်းသမီး အိဗီဟော်ဆန် ပါဝင်လာ

နယူးယောက် ဧပြီ ၁၉  
Amazon MGM စတူဒီယို၏ ISLE of Man ဇာတ်ကားသစ်၌ မင်းသမီး အိဗီဟော်ဆန် ပါဝင် သရုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဧပြီ ၁၈ ရက်သတင်းများတွင် ရေးသားဖော်ပြထားသည်။  
ISLE of Man ဇာတ်ကားတွင် မင်းသမီး အိဗီဟော်ဆန်သည် မင်းသား ချန်နင်းတေတစ်နှင့် အတူ သရုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။  
ISLE of Man ဇာတ်ကားသည် ဆိုင်ကယ်စီးသမားများ အားကစား လောကကို နောက်ခံထားရိုက်ကူး ထားသည့် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

အဆိုပါဇာတ်ကားကို ဒါရိုက်တာ ရိုဒ်ကာရိုလင်းက တာဝန်ယူ ရိုက်ကူးခဲ့ပြီး ဝတ္ထုဇာတ်ညွှန်းကို ဇာတ်ညွှန်းရေးဆရာ ဂျေဆင်ကယ်လာနှင့် ပူးတွဲရေးသားထားကြောင်း သိရသည်။  
မင်းသား ချန်နင်းတေတစ်သည် ISLE of Man ဇာတ်ကား၌ ထုတ်လုပ်သူတစ်ဦးအဖြစ်လည်း တာဝန်ယူထားပြီး အဆိုပါဇာတ်ကား ရိုက်ကူးမည့်အချိန်နှင့်ရုံတင် ပြသမည့်ရက်တို့ကို Amazon MGM က ကြေညာခြင်းမရှိသေးကြောင်း သိရသည်။  
Ref : Sputnik News  
Trs : KKO



# Hey Play Application မှ သဘင်သည်မြန်းဆီ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကို ဇာတ်လမ်းတွဲအဖြစ် ဧပြီ ၂၂ ရက်မှစတင်ကာ ထုတ်လွှင့်သွားမည်

ရန်ကုန် ဧပြီ ၁၉  
Hey Play Application မှ သဘင်သည်မြန်းဆီ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကို ဇာတ်လမ်းတွဲအဖြစ် ဧပြီ ၂၂ ရက်မှစတင်ကာ ထုတ်လွှင့်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း အဆိုပါ သဘင်သည်မြန်းဆီ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကို တာဝန်ယူပုံဖော် ရိုက်ကူးထားသူ ဒါရိုက်တာ မင်းဆက်သစ်ထံမှ သိရသည်။  
အဆိုပါ သဘင်သည်မြန်းဆီ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား၏ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းကို မင်းဆက်သစ်ကရေးသား ထားခြင်းဖြစ်ပြီး အင်ကြင်းဟန်က ဇာတ်ညွှန်းရေးသားထားကာ စိန်ဌေး ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်ရေး အတွက် ဒါရိုက်တာ မင်းဆက်သစ်က တာဝန်ယူပုံဖော်ရိုက်ကူးထားကြောင်း သိရသည်။  
"သဘင်သည်မြန်းဆီ ရုပ်ရှင်

ဇာတ်ကားကို ၂၀၂၄ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလက ရုံတင်ပြသခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဇာတ်ကားဟာ ၂၀၂၅ ခုနှစ် မြန်မာ့ရုပ်ရှင်ထူးချွန်ဆု ဆန်ခါ နိုင်ငံပါဝင်တဲ့ " The LANCANG -

တင်စာရင်းဝင်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။ MEKONG 2025 " နိုင်ငံတကာ ရုပ်ရှင်ပွဲတော်မှာ မြန်မာနိုင်ငံ ကိုယ်စားပြု ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား အနေနဲ့ ပြသဖို့အတွက် ရွေးချယ်တာ ခံရပါတယ်။ ဒီဇာတ်ကားကို လာမဲ့ ဧပြီ ၂၂ ရက်မှာ ဇာတ်လမ်းတွဲအဖြစ် Hey Play Application ကနေ ထုတ်လွှင့်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်"ဟု ဒါရိုက်တာ မင်းဆက်သစ်က ပြောပြသည်။  
သဘင်သည်မြန်းဆီ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတွင် သရုပ်ဆောင်များ အဖြစ် သရုပ်ဆောင် မင်းအာကာ၊ ဂူဂူ၊ ထူးမြတ်၊ ဟင်နရီစံ၊ မေမီကိုကို၊ စင်ဒီမြတ်၊ ဆုရတနာထိုက်၊ ယွန်းသဒ္ဓါဟန်၊ ဒေါ်စမ်းစမ်းဝင်း၊ သံစဉ်ဖြိုးပိုင်၊ ရွန်းလဲ့ရွှေရည်နှင့် သရုပ်ဆောင်များစွာ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားကြောင်း သိရသည်။

ASH



# 3H Film Art Production က ရိုက်ကူးထုတ်လုပ်သည့် ယောက်ျားဧကံရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား လာမည့်မေလဆန်းတွင် နိုင်ငံတစ်ဝန်း အဆင့်မြင့်ရုပ်ရှင်ရုံများတွင် ရုံတင်ပြသမည်ဖြစ်

ရန်ကုန် ဧပြီ ၁၉  
3H Film Art Production က ရိုက်ကူးထုတ်လုပ်သည့် ယောက်ျားဧကံ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကို လာမည့် မေလဆန်းတွင် နိုင်ငံတစ်ဝန်း အဆင့်မြင့်ရုပ်ရှင်ရုံများ၌ ရုံတင်ပြသမည်ဖြစ်ကြောင်း အဆိုပါ ဇာတ်ကားတွင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင် ထားသူ သရုပ်ဆောင်အလင်းရောင်

ထံမှ သိရသည်။  
အဆိုပါ ယောက်ျားဧကံရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား၏ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းကို မောင်မျိုးမင်း (ရင်တွင်းဖြစ်)က ရေးသားထားပြီး အောင်ကြီးက ဇာတ်ညွှန်းရေးသားထားကာ ဒါရိုက်တာ မောင်မျိုးမင်း (ရင်တွင်းဖြစ်)က တာဝန်ယူရိုက်ကူးပုံဖော်ထားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

"ဒီဇာတ်ကားက ထူးခြားတဲ့ ဇာတ်အိမ်ဇာတ်လမ်းနဲ့ ဒရာမာ ဇာတ်လမ်းအမျိုးအစားပါ။ ဘယ်လို ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်မလဲဆိုတာ တော့ ရုံတင်တဲ့အခါကြည့်ရအားပေးရင် အကဲဖြတ်ပေးပါ"ဟု ယောက်ျားဧကံ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတွင် သရုပ်ဆောင်အဖြစ် ပါဝင်ထားသူ အလင်းရောင်က ပြောပြသည်။

ယောက်ျားဧကံ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတွင် သရုပ်ဆောင်များအဖြစ် အလင်းရောင်၊ ထက်အောင်ရှိုင်း၊ ညီနန္ဒာ၊ သီဟအောင်၊ ဦးဇော်၊ ချက်ကြီး၊ ပန်းရောင်ခြယ်၊ ဝေလာရီ တင်ဇာဝင်းပြည့် ဟန်လေး၊ စိုးသီရိအောင်၊ 3H မှ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် သရုပ်ဆောင်များစွာ ပါဝင်ထားကြောင်း သိရသည်။

ASH



# 100% harvest of sweet corns finishes in Tamu District



Sweet corns available in abundance.

Myint, District Head of the Department of Agriculture in Tamu District.

In Tamu District, farmers growing sweet corn have received support from the respective Township Department of Agriculture through training programs, field demonstration activities, and pre-emptive pest control measures such as fall armyworm prevention. They were also provided with knowledge on integrated crop protection practices, including the use of neem-based pesticides and natural pest control methods using ginger and chili.

It is reported that in Tamu District, sweet corn yields about 15,000 ears per acre, and the cultivation cost per acre is over K500,000.

206

**Tamu April 19**  
According to the district Agriculture Department, local farmers harvested all plantations of sweet corns in Tamu District of Sagaing Region. They grew 1,257 acres of sweet corns in cold season. Starting from January

this year, farmers have harvested 279 acres of sweet corns in Myothit Township, 380 acres in Tamu Township and 598 acres in Khampak, totalling 1,257 acres which produced 14,000 cobs per acre. In Tamu District, sweet corn (baby corn) was cultivated on only 1,257 acres. At present, all of the cultivated fields have been fully harvested. To ensure successful crop production, awareness and education activities were carried out, including measures to prevent pest and disease infestations," said U Hla

Department of Agriculture in YeU District. In Dabayin Township, chickpea varieties suitable for the local conditions and with good yield—Yezin-8 and Yezin-11—are being selected for cultivation. The cost of cultivating chickpea is over K300,000 per acre. During this year's winter

# Farmers finish harvest of more than 2,000 acres of chickpea in Dabayin Township

**Dabayin April 19**  
Local farmers have reaped more than 2,000 acres of chickpea in Dabayin Township of Sagaing Region, according to the data from YeU District Agriculture Department. Farmers of Dabayin Township could plant 4,985 acres of chickpea as cold season crops. They started harvest of crops in January, and so far, they have reaped 2,911 acres of crops, yielding 22.60 baskets per acre. During the winter cropping season in Dabayin Township, chickpea was cultivated on 4,985 acres. At present, the cultivated chickpea fields are being harvested, with more than 2,000 acres already har-

vested to date. Chickpea cultivation has been increasing year by year. To ensure good yield and quality, necessary support such as the provision of quality seeds, agricultural inputs, and post-harvest technologies has been carried out in cooperation with farmers," said U Zaw Myint Tun, District Head of the

Department of Agriculture in YeU District.

In Dabayin Township, chickpea varieties suitable for the local conditions and with good yield—Yezin-8 and Yezin-11—are being selected for cultivation. The cost of cultivating chickpea is over K300,000 per acre.

During this year's winter cropping season, in cultivating various pulses, efforts are being undertaken in cooperation with farmers to improve yield and quality by providing necessary quality seeds, inputs, and post-harvest technologies. In addition, awareness and extension activities have been carried out to encourage the use of beneficial Trichoderma fungi during the cultivation of pulses, in coordination with lead farmers.

Sagaing Region is the largest producer of pulses in the country in terms of cultivated area. Pulses can be grown not only as a main crop but also as an intercropping crop, making them an important income-generating crop for farmers.

206



Photo shows harvested chickpeas.

# Hinthada Township sends paddy bags to Yangon market in March

**Hinthada April 19**  
Local merchants from Hinthada Township of Ayeawady Region sent a large number of Aemahta paddy bags to Yangon market in March, said Daw Mar Mar Lwin, the owner of rice and paddy trading centre in Hinthada Township. They sold 40,000 bags of Aemahta paddy to Yan-

gon market in February, compared to 56,000 bags to the same centre in March, she added. "Over the past month, large volumes of Aemahta paddy have been transported and sold to the Yangon market from this area. Agricultural products from Hinthada Township are being shipped to the Yangon market in the

greatest quantities. There are also ongoing connections this month for bulk purchases of Aemahta paddy by the Yangon market. Both over the past month and at present, Aemahta rice has seen more active trading. Rice bags are mainly transported and sold via road," said Daw Mar Mar Lwin. Aemahta rice (24-pyi

bag) exported from Hinthada Township to the Yangon market over the past month has reached a price of up to K95,000 per bag. As trading of this paddy has improved, farmers, traders, loaders and unloaders, and freight vehicle rental operators are gaining employment opportunities.

Kyaw Kyaw Lin

## Public Notice for Elimination of Violence

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

# All sunflower plantations reaped in Bamauk Township

**Bamauk April 19**  
Agricultural data compiled by Katha District Agriculture Department stated that local farmers harvested all plantations of sunflower in Bamauk Township of Sagaing Region.

sunflower yields more oil per acre compared to groundnut and sesame. Sunflower is cultivated only during the winter season," said Daw Khin Myat Oo, District Head of the Department of Agriculture in Katha District.

They grew 1,335 acres of sunflower as cold season crops in Bamauk Township. So far, they harvested all plantations of crops, yielding more than 18 baskets per acre.

In Bamauk Township, the Township Department of Agriculture has intensified awareness and training programs to expand sunflower cultivation, including capacity-building training for both staff and farmers who plan to grow sunflower.

During the winter cropping season in Bamauk Township, sunflower was cultivated on 1,335 acres. At present, all of the cultivated sunflower fields have been fully harvested. To reduce reliance on imported edible palm oil, efforts have been made to expand the cultivation of harvested sunflower seeds through farmer-to-farmer exchange systems.

Plans are in place to support farmers cultivating sunflower in Bamauk Township by supplying seeds, selling urea fertilizer at affordable prices, and distributing harvested sunflower seeds through farmer-to-farmer exchange systems.

206



Sunflower seeds.

# Kalewa Township completes harvest of all black gram plantations



Farmers harvesting black gram in a field.

Department of Agriculture in Kalewa Township.

In Kalewa Township, the Township Department of Agriculture has provided awareness and extension services to black gram farmers on obtaining quality and suitable seeds for the region, applying proper cultivation techniques, preventing pest infestations, systematically using fertilizers, and improving crop yields.

During this year's winter cropping season, in the cultivation of various pulses, the relevant Township Department of Agriculture has cooperated with farmers to support improved yield and quality by providing necessary quality seeds, agricultural inputs, and post-harvest technologies. 206

**Kalewa April 19**  
Statistics of Kalewa Township Agriculture Department mentioned that local farmers harvested all plantations of black gram in Kalewa Township of Sagaing Region. They planted 1,706 acres of black gram as cold season crops in the township. They

started harvest of crops in January, and so far they have reaped all plantations of crops, yielding more than 20 baskets per acre. During the winter cropping season in Kalewa Township, black gram (matpe) was cultivated on 1,706 acres. At present, all of the cultivated fields have been

fully harvested. In terms of black gram cultivation, the actual planted area exceeded the target acreage. During the cultivation period, necessary technical support, seed provision, and pest and disease prevention methods were delivered through field-level activities," said U Myo Naing, Head of the

# Spanish PM says to propose to EU to terminate Association Agreement with Israel

**Madrid April 19**  
Spain will submit a proposal to the European Union (EU) on Tuesday to terminate its Association Agreement with Israel, Prime Minister Pedro Sanchez said on Sunday, adding that "those who violate international law and the principles and values of the European Union cannot be partners of the EU."

Sanchez made the remarks at a campaign rally in Gibraltor, in the southern province of Huelva, ahead of regional elections in Andalusia.

cause we do not agree with the actions being carried out by its government," he added.

At the campaign event, he also reiterated Spain's opposition to the ongoing conflict involving the United States and Israel against Iran, describing it as a major mistake.

Spain has in recent months adopted a more assertive stance on Middle East issues, calling for greater adherence to international law and multilateral principles in EU's external relations.

"We will do so not because we have anything against the Israeli people, on the contrary, we are a people who are friends of the Israeli people, but be-

The Association Agreement has been in force since 2000 to provide the legal basis for the EU's trade relationship with Israel.

Xinhua

# Yekyi Township supplies 570,000 coconuts to Yangon market in March

**Yekyi April 19**  
Local merchants from Yekyi Township of Ayeyawady Region sold 570,000 pieces of coconut to Yangon market in March, said Daw Thet Mar Oo, the coconut trader in Yekyi Township.

Coconuts from Yekyi Township were exported and sold to the Yangon market in February at only about 450,000 fruits, but from March 1 to 31, exports increased to around 570,000 fruits. It is reported that the selling price reached up to K98,000 per 100 coconuts.

"From Yekyi Township,

both agricultural produce and orchard crops are being transported and sold to the Yangon market. Over the past month, up to 570,000 coconuts were exported and sold. Currently, there is strong demand in the Yangon market for locally produced coconuts. Domestic demand for coconuts is also high. The current price of coconuts is favorable for growers," said Daw Thet Mar Oo.

Coconuts produced in Yekyi Township are processed and sold in various forms, including dried coconuts, fresh coconuts, young coconuts, husked coconuts, and

coconuts with husks. These are transported and sold using cargo trucks and cargo vessels. Due to rising prices and strong demand for these

local coconuts, coconut farmers, labourers, warehouse operators, and transport service providers are all reportedly benefiting. Kyaw Kyaw Lin



A large stockpile of coconuts.

# KhinU Township sees completion of harvesting wheat plantations

**KhinU April 19**  
Officials of the KhinU Township Agriculture Department said that local farmers have harvested all plantations of wheat in KhinU Township of Sagaing Region.

Local farmers placed 1,012 acres of farmlands under wheat plantations in KhinU Township. They have so far harvested all plantations of wheat and produced 20.70 baskets per acre.

During the winter crop-

ping season in KhinU Township, wheat was cultivated on 1,012 acres. At present, all of the cultivated wheat fields have been fully harvested.

Awareness discussions were conducted with farmers regarding wheat cultivation. To increase yield, support was provided for irrigation, proper fertilizer application, and weed control. Efforts were also made to promote the use of quality seeds to improve wheat productivity,"

said U Nay Win Naing, Head of the Township Department of Agriculture in KhinU Township.

In KhinU Township, activities were carried out to ensure that all winter crops met target acreage, to improve wheat yield and quality, to enable systematic cultivation of high-quality wheat, and to prevent pest infestations. Wheat is cultivated annually from October to December, and harvested from February

to April.

It is reported that the cultivation cost for wheat is around K300,000 per acre, with an average yield of about 21 baskets per acre.

The Township Department of Agriculture in KhinU Township has supported wheat farmers by providing training to increase yields, ensuring the availability of quality seeds, and selling compound fertilizers at affordable prices. 206

# Unlicensed driver charged over death outside Melbourne Showgrounds

**Melbourne April 19**  
An unlicensed driver has been charged Sunday after a young man was hit by a car and died outside the Supanova Comic Con & Gaming convention at the Melbourne Showgrounds in Australia a day earlier.

Awer Dau, 33, has faced court accused of dangerous driving, causing the death of a 20-year-old outside the event venue Saturday evening.

Dau is also accused of culpable driving in relation to a second man seriously injured in the collision. The injured man remains in a stable condition at the Royal Melbourne Hospital with significant lower-body injuries.

A third person, who was not physically injured, was taken to hospital suffering "trauma," police said.

This group of three people is believed to be cosplay enthusiasts leaving the event.

The prosecution said it needed 16 weeks until Dau's next court appearance to prepare a toxicology report, mechanical analysis, collision reconstruction, expert opinions, CCTV review, mobile phone analysis and a driver impairment report.

The Supanova Comic Con & Gaming event is being held at the Melbourne Showgrounds during the weekend. The two-day event attracted young people interested in comics, science fiction and fantasy.

The event, expected to attract up to 26,000 attendees over the weekend, paused for a minute's silence at noon on Sunday in tribute to the dead and injured men. Xinhua

# နိုင်ငံတကာစစ်မှုရေးရာအဖြာဖြာ

## တရုတ်နိုင်ငံက စစ်မြေပြင်တွင် ခေါင်းဆောင်တပ်မှူးတစ်ဦးအဖြစ်တာဝန်ယူနိုင်မည့် စစ်ဘက်သုံး AI နည်းပညာကို တီထွင်နိုင်ခဲ့



တရုတ်နိုင်ငံသည် စစ်မြေပြင်တွင် စစ်ဘက်ခေါင်းဆောင် တပ်မှူးတစ်ဦးအဖြစ် တာဝန်ယူနိုင်မည့် စစ်ဘက်သုံး AI စနစ်နည်းပညာကို အောင်မြင်စွာ တီထွင်နိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်ဟု Interesting Engineering သတင်းဌာနက ဧပြီ ၁၅ ရက်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်။

South China Morning Post (SCMP) ဖော်ပြချက်အရ အဆိုပါကိရိယာပိုင်ဆိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည့် AI စနစ်ကို တရုတ်ပြည်သူ့လွတ်မြောက်ရေး တပ်မတော်နှင့်

အမျိုးသားကာကွယ်ရေး နည်းပညာ တက္ကသိုလ်တို့မှ ပူးပေါင်းဒီဇိုင်းထုတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ကုန်းရေနှစ်သွယ် တိုက်ခိုက်ရေး သရုပ်ပြစစ်ဆင်ရေးများတွင် အဆိုပါ AI စနစ်သည် ဝါရင့်တပ်မှူးများထက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်မှုနှုန်း ပိုမိုမြန်ဆန်သည်။ ထို့ပြင် ရန်သူဘက်မှ ဆက်သွယ်ရေးလှိုင်းများ နှောင့်ယှက်ဖြတ်တောက်ထားသည့် အခြေအနေမျိုးတွင်ပင် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော် တိကျမှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခဲ့

သည်။ ဤရလဒ်သည် စစ်ပွဲ၏ရှုပ်ထွေးပွေလီလှသော အခြေအနေများကို လူသားတပ်မှူးများထက် AI စနစ်က ပိုမိုထိရောက်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ကြောင်း သက်သေပြလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

တရုတ်စစ်တပ်သည် AI စနစ်ကို တပ်ရင်းအဆင့် ကွပ်ကဲမှုစနစ်များအတွင်း သို့ထည့်သွင်းပေါင်းစပ်ထားပြီးဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ ၎င်းသည် တိုက်ပွဲအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အခက်အခဲများနှင့် မရေရာမှုများကို လျင်မြန်စွာ တွက်ချက်

ကာ အမှားအယွင်းမရှိ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် ကူညီပေးသွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဤ AI စနစ်သည် အဆင့်မြင့် ဘာသာစကားများကို စစ်မြေပြင်မှ တိုက်ရိုက်ရရှိသော အချက်အလက်များနှင့် ပေါင်းစပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် စစ်မြေပြင်၏ ရှုပ်ထွေးလှသော နောက်ခံအဆင့်များနှင့် အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို ဖယ်ထုတ်ပေးပြီး၊ တပ်မှူးများအနေဖြင့် ခြိမ်းခြောက်မှု အစစ်အမှန်များမှာ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိနေသည်နှင့် မည်သည့်အချက်အလက်များ ထပ်မံလိုအပ်သည်ဆိုသည်ကို အတိအကျ သိရှိနိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

AI စနစ်၏ အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အရေးကြီးသတင်းအချက်အလက် လိုအပ်ချက်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဖိအားများအောက်တွင် ဆုံးဖြတ်ချက်မှားယွင်းနိုင်သော လူသားတပ်မှူးများနှင့်မတူဘဲ ဤစနစ်သည် အသက်အန္တရာယ်နှင့်ဆိုင်သော အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို လက်လွှတ်မခံစေရန် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ဦးစားပေးခဲ့ခြင်းပေးနိုင်သည်။

အဆိုပါ AI စနစ်၏စွမ်းဆောင်ရည်ကို စမ်းသပ်ရန်အတွက် အမျိုးသားကာကွယ်ရေးနည်းပညာတက္ကသိုလ် (NUDT) အဖွဲ့သည် ပျမ်းမျှလုပ်သက် ၁၂ နှစ်ရှိသည့် ဝါရင့်စစ်ဘက်ကျွမ်းကျင်သူ ၁၂ ဦးနှင့်

ယှဉ်ပြိုင်စေခဲ့သည်။

အဆိုပါ စမ်းသပ်မှုအတွင်း တပ်ဖွဲ့ဝင်များနှင့် သံချပ်ကာယာဉ်များ ကမ်းခြေမှ တစ်ဆင့် ကုန်းတွင်းပိုင်းသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်စဉ် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရှုပ်ထွေးလှသည့် ကွပ်ကဲမှုအစီအစဉ်များကို AI က ကျွမ်းကျင်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ခဲ့သည်။ ၎င်းသည် စစ်ဆင်ရေး၏ ဗဟိုချက်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ကာ အလွန်ပြင်းထန်လှသော စစ်ပွဲအခြေအနေကြားတွင် တပ်ဖွဲ့များ၏ ဦးတည်ချက်နှင့် အမိန့်ပေးစနစ်ကို မယိုင်လဲစေရန် ထိန်းကျောင်းပေးနိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

အနာဂတ်တွင် လူသားတို့၏ ပင်ကိုယ် အသိဉာဏ် (Intuition) အပေါ်တွင်သာ အမှီပြုမည့်အစား၊ တပ်ဖွဲ့အများအပြားကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဟန်ချက်ညီညီ ကွပ်ကဲပေးမည့် စမတ်ကျသော စစ်မြေပြင်ကိုယ်စားလှယ်တော်များအဖြစ် AI စနစ်ကို အသုံးပြုလာဖွယ်ရှိနေသည်။ ဤတိုးတက်မှုများသည် လူသားတို့၏ အတွေ့အကြုံထက် ဒေတာ (Data) ကို ပိုမိုအားကိုးလာသည့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စစ်ရေးနည်းပညာ ပြိုင်ဆိုင်မှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပင်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

**China's military AI beats human commanders with 90% recall accuracy in assault test** ကို ဘာသာပြန်ဆိုထားပါသည်။

## ယူကရိန်းနှင့် ပူးပေါင်း၍ ဒရုန်းထုတ်လုပ်ရန် နယ်သာလန်က ကန်ဒေါလာ ၂၉၃ သန်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမည်

နယ်သာလန်အစိုးရသည် ယူကရိန်းနိုင်ငံနှင့်ပူးပေါင်း၍ ဒရုန်းထုတ်လုပ်သွားရန်အတွက် ယူရို ၂၄၈ သန်း (အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂၉၃ သန်း) ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း The Defense Post သတင်းဌာနက ဧပြီ ၁၇ ရက်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်။

ဂျာမနီနိုင်ငံ ဘာလင်မြို့တွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သော ယူကရိန်းကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးအဖွဲ့အစည်းအဝေးအပြီးတွင် နယ်သာလန်ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး ဒီလန်ယက်ဆီဂိုးက အဆိုပါ ဒရုန်းထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းများကို ယူကရိန်းနှင့် နယ်သာလန် နှစ်နိုင်ငံလုံးတွင် လုပ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

"ခေတ်သစ်စစ်မြေပြင်မှာ ဒရုန်းတွေဟာ အလွန်အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်နေပါတယ်။ ယူကရိန်းတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေဟာ ရုရှားရဲ့ မရပ်မနား တိုက်ခိုက်မှုတွေကို ပြန်လည်ခုခံတဲ့နေရာမှာ ဒရုန်းတွေကို အံ့အားသင့်စရာကောင်းတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေနဲ့ အသုံးပြုနေကြပြီး အောင်မြင်မှုတွေလဲရရှိနေကြပါတယ်" ဟု ဒီလန်ယက်ဆီဂိုးက ဆက်လက်ပြောကြားခဲ့သည်။

ယခုရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုသည် ယူကရိန်းကာကွယ်ရေးကုမ္ပဏီများ အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ထုတ်လုပ်မှုစက်ရုံများကို

NATO အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများတွင် တည်ထောင်နိုင်ရန်ရည်ရွယ်သည့် Build with Ukraine အစီအစဉ်အောက်တွင် ရှိနေသည်။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ရုရှား၏ တိုက်ခိုက်မှုများမှ ကာကွယ်နိုင်သကဲ့သို့ အနောက်နိုင်ငံများ၏ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ပိုမိုနီးကပ်စွာ ပေါင်းစည်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ယူကရိန်းကာကွယ်ရေးကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်သော Fire Point ကုမ္ပဏီသည် ယူကရိန်း၏ အသစ်တည်ထောင်ထားသော ကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်ပြီး တိုက်ခိုက်ရေးဒရုန်းများနှင့် ဒုံးကျည်များကို ထုတ်လုပ်နေကာ ၎င်းတို့၏ အထင်ကရလက်နက်မှာ F-5 Flamingo အမျိုးအစား ခရစ်ဒုံးကျည်ပင်ဖြစ်သည်။

နယ်သာလန်အစိုးရ၏ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအစီအစဉ်များရှိသော်လည်း ဥရောပနိုင်ငံများရှိ အလွန်အမင်းရှုပ်ထွေးလှသော အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကြောင့် ယူကရိန်းကာကွယ်ရေးကုမ္ပဏီများအနေဖြင့် ထုတ်လုပ်မှုတိုးချဲ့ရန် တွန့်ဆုတ်နေကြောင်း သိရသည်။

နယ်သာလန်ကာကွယ်ရေးနှင့် လုံခြုံရေးလုပ်ငန်းဖောင်ဒေးရှင်းမှ ဒါရိုက်တာဟန်စ်ဟူဂျင် (Hans Huijgen) က ဤသို့ ကြန့်ကြာခြင်းမှာ တိုက်ခိုက်ရေးလက်နက်များနှင့် ခဲယမ်းမီးကျောက်များ ထုတ်လုပ်



ရန်အတွက် လိုင်စင်လျှောက်ထားရာတွင် ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်သည်ထက် ပိုမိုရှုပ်ထွေးသောကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြသည်။

ဤအခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် နယ်သာလန်တွင် ဒရုန်းကိုယ်ထည်တစ်ခုလုံးနှင့်

ဒုံးကျည်အစိတ်အပိုင်းများကို ထုတ်လုပ်ပြီးနောက် ယူကရိန်းသို့ ပို့ဆောင်ကာ ယူကရိန်းတွင် လက်နက်အဖြစ် ပြန်လည်တပ်ဆင်သည့် နည်းလမ်းကို အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း၊ အဆိုပါနည်းလမ်းကို လက်ရှိတွင်လည်း စတင်အကောင်အထည်ဖော်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ဒါရိုက်တာဟန်စ်ဟူဂျင်က

ထောက်ပြခဲ့သည်။

**Netherlands to Invest \$293M in Joint Drone Production With Ukraine** ကို ဘာသာပြန်ဆိုထားပါသည်။

မင်းမျိုး

# တမူးခရိုင်တွင် ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီက စိုက်ပျိုးခဲ့သော မြေပဲကေအားလုံး ရာနှုန်းပြည့်နှုတ်သိမ်းပြီးစီး



တမူး ဧပြီ ၁၉ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး တမူး ခရိုင်တွင် ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုး ရာသီက စိုက်ပျိုးခဲ့သော မြေပဲကေ အားလုံးရာနှုန်းပြည့် နုတ်သိမ်း ပြီးစီးပြီဖြစ်ကြောင်း တမူးခရိုင် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။ တမူးခရိုင်တွင် ဆောင်းသီးနှံ စိုက်ပျိုးရာသီ၌ မြေပဲ ၂၂၄၄ ဧက ထိ စိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့ကြောင်း၊ အဆိုပါ

စိုက်ပျိုးထားသော မြေပဲစိုက်ခင်း များကို ယခုနှစ် ဇန်နဝါရီလမှ စတင်နုတ်သိမ်းခဲ့ရာ ယနေ့ မြို့သစ်မြို့နယ်တွင် ၅၅၄ ဧက၊ တမူးမြို့နယ်တွင် ၁၀၁၃ ဧက၊ ခမ်းပါတ်မြို့တွင် ၁၆၇၇ ဧက စုစုပေါင်း ၂၂၄၄ ဧက နုတ်သိမ်း ပြီးစီးပြီဖြစ်ပြီး တစ်ဧကလျှင် ၆၂ ဒသမ ၆၄ တင်း ထွက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

"တမူးခရိုင် ဆောင်းသီးနှံ စိုက်ပျိုးရာသီမှာ မြေပဲ ၂၂၄၄ ဧက ထိ စိုက်ပျိုးထားပါတယ်။ အဲဒီစိုက် ပျိုးထားတဲ့မြေပဲခင်းတွေ လက်ရှိ အချိန်မှာ ဧကအားလုံးရာနှုန်းပြည့် နုတ်သိမ်း ပြီးစီးပြီဖြစ်ပါတယ်။ မြေပဲစိုက်ပျိုးမှု အနေနဲ့ကော ဆီထွက်သီးနှံအနေနဲ့ကော အောင် မြင်တဲ့ အနေအထားမှာရှိပြီး တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် တိုးတက်

လာပါတယ်"ဟု တမူးခရိုင် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန ခရိုင်ဦးစီးမှူး ဦးလှမြင့်က ပြောပြသည်။ တမူးခရိုင်တွင် မြေပဲစိုက်ခင်း များ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းနိုင်ရေး၊ ပိုးမွှားရောဂါကျရောက်မှု မရှိစေ ရေး၊ ပေါင်းမြက်ကင်းစင်စေရေး အတွက် စိုက်ခင်းများအတွင်း ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးပြီး ကင်းထောက် မှတ်တမ်းများယူခြင်းတို့ကို မြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှ ဝန်ထမ်း များက ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ မြေပဲကို အထွက်နှုန်းတိုးတက် ကောင်းမွန်အောင် စိုက်ပျိုးနိုင် ပါက ဒေသတွင်းဆီစားသုံးမှု ဖူလုံ စေသည့်အပြင် ပိုလျှံမှုကိုရောင်းချ နိုင်သဖြင့် ဝင်ငွေရရှိပြီး လူမှုစီးပွား ဘဝများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည် ဖြစ်သောကြောင့် မြေပဲကိုတိုးချဲ့ စိုက်ပျိုးနိုင်ရေး ဒေသမရွေး ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း တမူးခရိုင် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။ (၂၀၆)

## လျှပ်စစ်မီးကို ချွေတာသုံးစွဲပါ

နိုင်ငံတော်စီမံအဖွဲ့ဖြိုးရေးအတွက် အဓိကအဖော်မွန်ဖြစ်သော လျှပ်စစ်မီးကို

- ဝန်နှင့်အား မျှတအောင် သုံးစွဲပါ။
- လေလွင့်ပျောက်ဆုံးမှုမရှိအောင် ကရုဏာပါ။
- အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် သတိပြုပါ။
- နေ့စဉ် အကျိုးရှိစွာ ချွေတာသုံးစွဲပါ။

## ပေါင်းတည်မြို့နယ် ကျောင်းတော်ရာကျေးရွာ၌ VDP စီမံကိန်း မိတ်ဆက်၍ ကော်မတီဖွဲ့စည်း



ပေါင်းတည် ဧပြီ ၁၉ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး နတ်တ လင်းခရိုင် ပေါင်းတည်မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးဦးစီးဌာနက ကျောင်းတော်ရာ ကျေးရွာ၌ ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးလုပ်ငန်းစီမံကိန်း (VDP) မိတ် ဆက်ရင်းလင်း၍ ကော်မတီဖွဲ့စည်း ခြင်းကိုယနေ့နံနက်ပိုင်းက အဆိုပါ ကျေးရွာ၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ ကြောင်း သိရသည်။

ကော်မတီဖွဲ့စည်းရာတွင် လိုက်နာ ရမည့် စည်းကမ်းချက်များ၊ စီမံကိန်း လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကဏ္ဍတစ်ခုချင်းစီ အလိုက် ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့ပြီး အစည်းအဝေးသို့ တက်ရောက် လာကြသော ရပ်မိရပ်ဖများ၊ ကျေးရွာသူ၊ ကျေးရွာသားများ က ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်း စီမံကိန်းကော်မတီဝင် ကိုးဦးကို အများသဘောဆန္ဒနှင့် အညီ ရွေးချယ်ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့ ကြောင်း သိရသည်။

ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးဦးစီးဌာန ခရိုင်ဦးစီးမှူး ဦးဌေးလွင်စိုးက ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးလုပ်ငန်း စီမံကိန်းကို မိတ်ဆက်ရင်းလင်း ပြောကြားပြီး နောက် စီမံကိန်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ ကို အသေးစိတ်ရှင်းလင်း ပြောကြားသည်။ ဆက်လက်၍ ပေါင်းတည် မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ် ဦးစီးမှူး ဒေါ်သန္တာဦးရွှေက အေးမြတ်

ကျေးရွာသူ၊ ကျေးရွာသားများ က ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်း စီမံကိန်းကော်မတီဝင် ကိုးဦးကို အများသဘောဆန္ဒနှင့် အညီ ရွေးချယ်ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့ ကြောင်း သိရသည်။ အဆိုပါ ကျောင်းတော်ရာ ကျေးရွာ၌ ၂၀၂၆-၂၀၂၇ ဘဏ္ဍာနှစ် တွင် ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်း စီမံကိန်းရန်ပုံငွေကျပ် သိန်း ၁၅၀ ဖြင့် ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးရေး လုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည် ဖော် ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ် ကြောင်း ပေါင်းတည်မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဒေါ်သန္တာဦးရွှေထံမှ သိရသည်။

## ဘိုကလေးမြို့နယ်မှ ရန်ကုန်ဈေးကွက်သို့ မတ်လအတွင်း ငါးစည်ဖောင်းခြောက်ပိဿာချိန် အများအပြားတင်ပို့ရောင်းချနိုင်ခဲ့

ဘိုကလေး ဧပြီ ၁၉ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး ဘိုကလေးမြို့နယ်မှ ရန်ကုန် ဈေးကွက်သို့ မတ်လအတွင်း ငါးစည်ဖောင်းခြောက် ပိဿာချိန် အများအပြား တင်ပို့ရောင်းချနိုင်ခဲ့ ကြောင်း ဘိုကလေးမြို့နယ် ငါးခြောက်မျိုးစုံရောင်းဝယ်ရေး ပွဲရုံ ပိုင်ရှင်ဒေါ်ခင်ခင်က ပြောပြသည်။ ဘိုကလေးမြို့နယ်မှ ရန်ကုန် ဈေးကွက်သို့ ယခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ လအတွင်း ငါးစည်ဖောင်းခြောက် ပိဿာချိန် ၅၅၀၀၀ သာ တင်ပို့ ရောင်းချနိုင်ခဲ့ပြီး မတ်လအတွင်း ငါးစည်ဖောင်းခြောက် ပိဿာချိန် ၅၇၀၀၀ ထိ တင်ပို့ရောင်းချနိုင်ခဲ့ ကြောင်း သိရသည်။ "မတ်လအတွင်း ငါးစည်ဖောင်း

ခြောက် ပိဿာချိန် ၅၇၀၀၀ ထိ ရန်ကုန်ဈေးကွက်ထဲကို တင်ပို့ ရောင်းချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ငါးစည် ဖောင်းခြောက်တွေက ပင်လယ် ငါးတွေဖြစ်တဲ့ ငါးရွှေငါး၊ ငါးရောင်ငါး၊

ငါးပုတ်သင်ငါး စတဲ့ငါးတွေကို ဝမ်းဗိုက်ခွဲပြီး အတွင်းကရရှိတဲ့ ငါးစည်ဖောင်းတွေကို စနစ်တကျ သန့်စင်ကာ နေပူလှန်းအခြောက် ခံပြီး ရရှိတာဖြစ်ပါတယ်" ဟု ဘိုကလေးမြို့နယ် ငါးခြောက်မျိုးစုံ

ရောင်းဝယ်ရေး ပွဲရုံပိုင်ရှင် ဒေါ်ခင်ခင်က ပြောပြသည်။ ဘိုကလေးမြို့နယ်မှ တင်ပို့ ရောင်းချခဲ့သည့် ငါးစည်ဖောင်း ခြောက်များ၏ တစ်ပိဿာချင်း ဈေးနှုန်းအနေဖြင့် ငါးရွှေငါးစည် ဖောင်းခြောက် တစ်ပိဿာလျှင် ငွေကျပ် ၅၅၀၀၀၊ နတ်ကတော် ငါးစည်ဖောင်းခြောက် တစ်ပိဿာ လျှင်ငွေကျပ် ၇၅၀၀၀၊ ငါးရောင်ငါး စည်ဖောင်းခြောက်တစ်ပိဿာလျှင် ငွေကျပ် ၄၅၀၀၀ မှ ၅၅၀၀၀၊ ငါး ပုတ်သင် ငါးစည်ဖောင်းခြောက် တစ်ပိဿာလျှင် ငွေကျပ် ၈၀၀၀၀ စသဖြင့် ငါးစည်ဖောင်းခြောက် အမျိုးအစားအလိုက် ဈေးနှုန်း အမြင့်ရှိကြောင်း သိရသည်။ ကျော်ကျော်လင်း



## တောင်တွင်းကြီးမြို့နယ် ပွင့်လှလေးကျေးရွာ၌ VFRP စီမံကိန်းလုပ်ငန်းများ စစ်ဆေး

တောင်တွင်းကြီး ဧပြီ ၁၉ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး တောင် တွင်းကြီးမြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဦးစီးဌာန က ပွင့်လှလေးကျေးရွာ၌ ကျေးရွာ မတည်ရန်ပုံငွေစီမံကိန်း (VFRP) လုပ်ငန်း အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နေမှု အခြေအနေများ ကို ယနေ့နံနက်ပိုင်းက တာဝန် ရှိသူများ ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးခဲ့

ကြောင်း သိရသည်။ ထိုသို့ ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးရာ တွင် တောင်တွင်းကြီးမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးဦးစီးဌာန ဦးစီးအရာရှိ ဒေါ်စိုးသီတာနှင့် စီမံကိန်းတာဝန်ခံ ဝန်ထမ်းများက ကျေးရွာစီမံကိန်း ကော်မတီဝင်များနှင့်အတူ ပွင့်လှ လေးကျေးရွာ၌ VFRP စီမံကိန်း လုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်

ဖော် ဆောင်ရွက်နေမှု၊ လစဉ် ဖြည့်သွင်းရမည့် ငွေစာရင်းဇယား များ စနစ်တကျဖြည့်သွင်းထားရှိ မှုနှင့် စီမံကိန်းဆိုင်ရာညွှန်ကြား ချက်များအတိုင်း ဆောင်ရွက်ထား ရှိမှု အခြေအနေများကို ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပြီး လိုအပ်သည်များ ဖြည့်စွက်မှာကြားခဲ့သည်။ အဆိုပါ ပွင့်လှလေးကျေးရွာ၌ ကျေးရွာမတည်ရန်ပုံငွေ စီမံကိန်း

ကို ၂၀၁၉-၂၀၂၀ ဘဏ္ဍာနှစ် တွင် စတင်အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ယခုအခါ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူ စုစုပေါင်း အသင်းသား၊ အသင်းသူ ၁၀၂ဦးကိုငွေကျပ် ၄၀၀ သိန်းထုတ် ချေးပေးထားကြောင်း တောင်တွင်း ကြီးမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်မှုကိုကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်

ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီစားသုံးပေးခြင်းဖြင့် နှလုံးနှင့်အဆုတ် အတွက် အထူးကောင်းမွန်သည်။

# ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်အောင်ပွဲ နှစ် ၇၀ ပြည့်အထိမ်းအမှတ် မဟာမင်္ဂလာအခမ်းအနားကို ၁၃၈၈ ခုနှစ် ကဆုန်လပြည့်နေ့တွင် ခမ်းနားကြီးကျယ်စွာကျင်းပနိုင်ရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိ

**ရန်ကုန် ဧပြီ ၁၉**  
 သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးတင်ဦးလွင်သည် ယနေ့နံနက် ၁၀ နာရီတွင် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး သန်လျင်မြို့နယ်ရှိ မင်းကျောင်းပထမပြန်စာသင်တိုက် ပဓာနနာယက နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယက အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တစန္ဒိမာဘိဝံသ အား ဖူးမြော်ကြည်ညိုပြီး လှူဖွယ်ပစ္စည်းများ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်အောင်ပွဲ နှစ် ၇၀ ပြည့်အထိမ်းအမှတ် မဟာမင်္ဂလာအခမ်းအနား အောင်မြင်စွာကျင်းပနိုင်ရေးကိစ္စရပ်များနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သာသနာရေးဆိုင်ရာများလျှောက်ထားကာ ဆရာတော်ကြီးထံမှ ဩဝါဒခံယူသည်။



ထို့နောက် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးနှင့်အဖွဲ့သည် နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ်(ရန်ကုန်) ပါမောက္ခချုပ် မဟာသိမ်တော်ကြီး ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ပဓာနနာယကဆရာတော် ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရအား သွားရောက်ဖူးမြော်ကြည်ညို၍ လှူဖွယ်ပစ္စည်းများဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်အောင်ပွဲ နှစ် ၇၀ ပြည့်အထိမ်းအမှတ် မဟာမင်္ဂလာအခမ်းအနားအောင်မြင်စွာကျင်းပနိုင်ရေးကိစ္စရပ်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သာသနာရေးဆိုင်ရာများ လျှောက်ထားပြီး ဆရာတော်ကြီးထံမှ ဩဝါဒခံယူသည်။

ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ရှိ နှစ်ပေါင်း ၁၁၁ နှစ်သက်တမ်းရှိသော မဟာသိမ်တော်ကြီးသို့ ရောက်ရှိပြီး အဆိုပါမဟာသိမ်တော်ကြီး ပြန်လည်ပြုပြင်တည်ဆောက်ရေးအခြေအနေများကို အသေးစိတ်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးကာ မဟာသိမ်တော်ကြီးပြုပြင်တည်ဆောက်ရန်အတွက် အလှူငွေများ ပေးအပ်လှူဒါန်းသည်။ မွန်းလွဲပိုင်းတွင် ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်အောင်ပွဲနှစ် ၇၀ ပြည့်အထိမ်းအမှတ် မဟာမင်္ဂလာအခမ်းအနား အောင်မြင်စွာကျင်းပနိုင်ရေး လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးကို ရန်ကုန်မြို့ သီရိမင်္ဂလာကမ္ဘာအေးကုန်းမြေဝိဇယမင်္ဂလာဓမ္မသဘင်၌ ကျင်းပသည်။

ဒေသကြီးဝန်ကြီးများ၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ၊ ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီမှတာဝန်ရှိသူများ၊ ဌာနဆိုင်ရာများနှင့် ဆပ်ကော်မတီအသီးသီးမှ တာဝန်ရှိသူများ တက်ရောက်ကြသည်။

ဦးစွာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက မြတ်စွာဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီး သုံးလနှင့် လေးရက်အကြာ(ဘီစီ ၅၄၃)မှစ၍ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်၊ ဝေသာလီပြည်၊ ပါဠိလိပုတ်ပြည်နှင့် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတို့တွင် စတုတ္ထအကြိမ်ထိ သင်္ဂါယနာတင်တော်မူခဲ့ကြပြီး ပိဋကတ်တော်များကို ပိုမိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်စေရန်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံ မန္တလေးမြို့၌ ပဉ္စမသင်္ဂါယနာကိုလည်းကောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့ သီရိမင်္ဂလာကမ္ဘာအေးကုန်းမြေ မဟာပါသာဏလိုဏ်ဂူသိမ်တော်ကြီး၌ ဆဋ္ဌ

သင်္ဂါယနာကိုလည်းကောင်း တင်တော်မူခဲ့ကြရာ ယခုလာမည့် ၁၃၈၈ ခုနှစ် ကဆုန်လပြည့်နေ့တွင် ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်ခဲ့သည်မှာ နှစ် ၇၀ ပြည့်မြောက်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ သို့ဖြစ်ရာ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်အောင်ပွဲ နှစ် ၇၀ ပြည့်အထိမ်းအမှတ် မဟာမင်္ဂလာအခမ်းအနားကို ၁၃၈၈ ခုနှစ် ကဆုန်လပြည့်နေ့တွင် မဟာပါသာဏလိုဏ်ဂူ သိမ်တော်ကြီးတွင် ခမ်းနားကြီးကျယ်စွာ ကျင်းပနိုင်ရေးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါကြောင်းဖြင့် ပြောကြားသည်။

ဆက်လက်၍ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးချုပ်က မဟာမင်္ဂလာအခမ်းအနားအောင်မြင်စွာကျင်းပနိုင်ရေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆောင်ရွက်ထားရှိမှုအခြေအနေများ၊ လုပ်ငန်းပြီးစီးမှုအခြေအနေများ၊ ဆက်လက်ဆောင်

ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပြောကြားသည်။

ထို့နောက် တက်ရောက်လာကြသူများနှင့် သက်ဆိုင်ရာဆပ်ကော်မတီအသီးသီးမှ ဥက္ကဋ္ဌနှင့် အတွင်းရေးမှူးများက လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှုများကို အသေးစိတ်ရှင်းလင်းတင်ပြကြရာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက လိုအပ်သည်များပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးကာ လုပ်ငန်းများအချိန်မီပြီးစီးရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များမှာကြားသည်။

အစည်းအဝေးအပြီးတွင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးနှင့်အဖွဲ့သည် ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်အောင်ပွဲ နှစ် ၇၀ ပြည့်အထိမ်းအမှတ် မဟာမင်္ဂလာအခမ်းအနားတွင် ထည့်သွင်းကျင်းပမည့် ကျောက်စာတိုင်တည်ဆောက်ခြင်း လုပ်ငန်းခွင်သို့ရောက်ရှိပြီး အထိမ်းအမှတ်ကျောက်စာတိုင်ကို သတ်မှတ်ရက်အတွင်း ပြီးစီးနိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သည်များအသေးစိတ်မှာကြားသည်။

ယင်းနောက် အထိမ်းအမှတ်ပြခန်းတည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်သော မဟာပါသာဏလိုဏ်ဂူသိမ်တော်ကြီး အတွင်းပတ်လမ်းသို့ရောက်ရှိပြီး ပထမသင်္ဂါယနာမှ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာထိ အဆင့်ဆင့်သင်္ဂါယနာတင်ခဲ့သည့် ပြခန်းများ၊ ပြကွက်များ၊ မျက်မှောက်ကာလ၌ သာသနာတော်တိုးတက်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးအတွက် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ သာသနာပြုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်ပြကွက်များကို အသေးစိတ်လိုက်လံကြည့်ရှုစစ်ဆေးကာ လိုအပ်သည်များ မှာကြားခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)

## ရန်ကုန်-မန္တလေးအမြန်လမ်းမကြီး(နေပြည်တော်-ရန်ကုန်လမ်းပိုင်း)ရှိ မန္တလေး-လျှောက်ကြောင့် ပျက်စီးသွားသော လမ်း၊ တံတားများ ပြုပြင်ပြီးစီးမှု ဆွာချောင်းတံတားအသစ် ပြန်လည်တည်ဆောက်နေမှုတို့ကို ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးမျိုးသန့် ကြည့်ရှုစစ်ဆေး



**နေပြည်တော် ဧပြီ ၁၉**  
 ဆောက်လုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးမျိုးသန့်သည် ဦးစီးဌာနများမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များနှင့်အတူ ယနေ့တွင် ရန်ကုန်-မန္တလေးအမြန်လမ်းမကြီး (နေပြည်တော်-ရန်ကုန်လမ်းပိုင်း)၌ မန္တလေး-လျှောက်ကြောင့် ပျက်စီးသွားသော လမ်း၊ တံတားများကို ပြန်လည်ပြုပြင်ဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှုအခြေအနေ၊ မိုင်တိုင်အမှတ် (၁၆၅/၁)ရှိ ဆွာချောင်းတံတားအသစ် တည်ဆောက်နေသည့် အခြေအနေတို့ကို ကွင်းဆင်းကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

ဦးစွာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးနှင့်အဖွဲ့သည် မိုင်တိုင်အမှတ်(၁၆၅/၁)ရှိ ဆွာချောင်းတံတားသို့ရောက်ရှိပြီး လုပ်ငန်းခွင်ရှင်းလင်းဆောင်ရွက်ပြီး တည်ဆောက်ရေးအဖွဲ့ တာဝန်ခံက ငလျင်ဒဏ်ကြောင့် ပျက်စီးခဲ့သောတံတားနေရာတွင် တံတားအသစ် အစားထိုးတည်ဆောက်ရာတွင် ငလျင်ပြင်းအား ၈ ထိခံနိုင်သော ဒီဇိုင်းရေးဆွဲဆောင်ရွက်ထားသည့်အခြေအနေအမြေငလျင်ဒဏ်ခံနိုင်သည့် ဒီဇိုင်းရရှိရေးအတွက် မြေစမ်းသပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများအပြင် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များဖြင့် ဘူမိဗေဒတိုင်းတာခြင်း

(Geophysical Survey) ရလဒ်များအရ Soil Improvement မြေသားခံနိုင်စွမ်းမြှင့်တင်စေရေးဆောင်ရွက်ခဲ့မှု၊ တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များအရ Pile Cap, Pier Shaft နှင့် Top Beam များ ပြုလုပ်ခြင်း၊ Steel Plate Girder များ တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် ကြမ်းခင်းကွန်ကရစ်လောင်းခြင်း လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှု၊ လုပ်ငန်းပြီးစီးအောင် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းအစီအမံများကို ရှင်းလင်းတင်ပြရာ တံတားဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဦးကျော်ကောင်းချိုက ဖြည့်စွက်ရှင်းလင်းတင်ပြသည်။

တင်ပြချက်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက ယခုဆွာချောင်းတံတားနေရာသည် ရာဂီမုန်တိုင်းကြောင့် ရေကြီးရေလျှံ၍ ပြင်းထန်သောရေတိုက်စားမှုခံရခြင်း၊ မန္တလေး-လျှောက်ခွဲစဉ်တွင် လည်း ငလျင်ဒဏ်ကို ပြင်းထန်စွာခံရသည့် အပိုင်းတွင် ပါဝင်ခဲ့ခြင်းတို့ကြောင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မကြာခင်ခံရလေ့ရှိသည့် နေရာဖြစ်သဖြင့် ငလျင်ဒဏ်ခံနိုင်သည်ထိ စဉ်းစားဆောင်ရွက်ခဲ့ပါကြောင်း၊ တည်ဆောက်ရေးတာဝန်ယူထားသူများအနေဖြင့် တံတားအသစ် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရာတွင် ဒီဇိုင်းပါပုံစံများအတိုင်း သတ်မှတ်စံချိန်စံညွှန်းနှင့်အညီ အရည်အသွေးပြည့်ဝစွာဖြင့် ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်သွားရန်လိုကြောင်း၊ အသွားလမ်းဘက်ရှိ ယာယီဘေလီတံတားကြီးခိုင်မှုကို အမြဲမပြတ်စစ်ဆေးရန်လိုကြောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အထူးအလေးထားဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ကြောင်းဖြင့် မှာကြားသည်။

ထို့နောက် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးနှင့်အဖွဲ့သည် တံတားလုပ်ငန်းခွင်သို့ သွားရောက်၍ P-1 မှ P-9 ထိ Steel Plate Girder များ တပ်ဆင်ပြီးစီး၍ တံတားကြမ်းခင်းကွန်ကရစ်သွန်းလောင်းခြင်းလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှု၊ Bearing များကို ငလျင်ဒဏ်ခံ Elastomeric Bearings များ တပ်ဆင်ဆောင်ရွက်

ထားသည့်အခြေအနေ၊ အရည်အသွေးထိန်းသိမ်းရေးဆောင်ရွက်နေမှု၊ ရေတိုက်စားမှုကာကွယ်ရန် ရေလမ်းကြောင်းရှင်းလင်းခြင်းနှင့် ရေတားအကာအကွယ်များဆောင်ရွက်ထားရှိမှုတို့ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး တာဝန်ရှိသူများကို လုပ်ငန်းလိုအပ်ချက်များမှာကြားသည်။

၂၀၂၅ ခုနှစ် မတ် ၂၈ ရက်တွင် လှုပ်ခတ်ခဲ့သော မန္တလေး-လျှောက်ကြောင့် ရန်ကုန်-မန္တလေးအမြန်လမ်းမကြီးတွင် ငလျင်ဒဏ်ကြောင့် ပျက်စီးခဲ့သော လမ်း၊ တံတားများကို ပြုပြင်ပြီးစီး၍ မိုင်တိုင်အမှတ်(၁၉၀/၁)ရှိ မှောက်ခုံချောင်းတံတားသည်လည်း ပြန်လည်ပြုပြင်ပြီးစီးခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

ယခုမိုင်တိုင်အမှတ်(၁၆၅/၁)ရှိ ဆွာချောင်းတံတား(အပြန်လမ်း)ကို အသစ်အစားထိုးပြန်လည်တည်ဆောက်လျက်ရှိရာ ယခုနှစ် ဇွန်လတွင် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဆွာချောင်းတံတား(အပြန်လမ်း) အသစ်တည်ဆောက်ပြီးစီးပါက လမ်းပန်းဆက်သွယ်မှုမပြတ်တောက်စေရေးအတွက် (အသွားလမ်း)နေရာတွင် ယာယီဘေလီတံတား ထပ်ပိုးအသုံးပြုနေခြင်းကိုလည်း အစားထိုး၍ တံတားအသစ်ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းတို့ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)

# လွှတ်တော်အတွင်းမှဆောင်ရွက်ချက်များကို မီဒီယာကဏ္ဍမှတစ်ဆင့် ပြည်သူများသိရှိအောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက် နိုင်ရေးအခင်းအကျင်းအသစ်နှင့်အတူ စိတ်သစ်လူသစ်ခွန်အားသစ်များဖြင့် နိုင်ငံတဝန်များကို ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်

နေပြည်တော် ဧပြီ ၁၉  
ပြည်သူ့လွှတ်တော် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဦးမောင်မောင်အုန်းသည် နေပြည်တော် ကောင်စီအဖွဲ့ဝင် ဦးအောင်ဇေယျာ တာဝန် ရှိသူများနှင့်အတူ ယနေ့နံနက်ပိုင်းတွင် နေပြည်တော် တပ်ကုန်းမြို့ မြို့နယ် အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန အစည်း အဝေးခန်းမ၌ မြို့မမြို့ဖများ၊ ဌာနဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများ၊ ကျေးရွာအုပ်စုအုပ်ချုပ်ရေး မှူးများနှင့် တွေ့ဆုံသည်။

ဦးစွာ “နိုင်ငံရေးအခင်းအကျင်းအသစ် နှင့် ထွန်းလင်းတောက်ပလာမည့် မြန်မာ့ အနာဂတ်” Video Clip ဖွင့်လှစ်ပြသမှုကို အတူတကွကြည့်ရှုအားပေးကြသည်။



ထို့နောက် ပြည်သူ့လွှတ်တော် ဒုတိယ ဥက္ကဋ္ဌ ဦးမောင်မောင်အုန်းက အဖွင့်အမှာ စကားပြောကြားရာတွင် ယနေ့အချိန်အခါ သည် နိုင်ငံတည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုနှင့်အတူ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သည့် နိုင်ငံတော် သစ်တစ်ရပ်အဖြစ် ပေါ်ထွန်းလာစေရန် ပိုင်းဝန်းကြီးပမ်းဆောင်ရွက်ကြရမည့် အချိန် ဖြစ်ပါကြောင်း၊ မြန်မာ့နိုင်ငံရေးအခင်းအကျင်း အသစ်နှင့်အတူ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၊ လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်များအပါအဝင် နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသား၊ တိုင်းရင်းသားပြည်သူတစ်ရပ်လုံး က စည်းစည်းလုံးလုံး၊ ညီညီညွတ်ညွတ်၊ တက်ညီလက်ညီ၊ ပိုင်းဝန်းလိုက်ပါမှုဖြင့် ကြိုးပမ်းတည်ဆောက်ကြရန် နှိုးဆော်ပါ ကြောင်းဖြင့် ပြောကြားသည်။

ဆက်လက်၍ အခမ်းအနားတက်ရောက်

လာကြသူများ၏ မေးမြန်းဆွေးနွေးမှုများ အပေါ် တာဝန်ရှိသူများက ပြန်လည်ရှင်းလင်း ပြောကြားကြပြီး ပြည်သူ့လွှတ်တော် ဒုတိယ ဥက္ကဋ္ဌက လိုအပ်သည်များ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ယင်းနောက် မန္တလေးမြေငလျင်ကြီး လှုပ်ခတ်ခဲ့မှုကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့သည့် မြို့နယ် ဗုဒ္ဓသာသနာပြုဗိမာန်တော်ကြီး အသစ်ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်း ခွင့်သို့ရောက်ရှိရာ တာဝန်ရှိသူများက လုပ်ငန်း ဆိုင်ရာများရှင်းလင်းတင်ပြကြပြီး ပြည်သူ့ လွှတ်တော် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌက လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် သတ်မှတ် ကာလအတွင်း စံချိန်စံညွှန်းမီ အချိန်မီပြီးစီး အောင်ဆောင်ရွက်ရန်မှာကြားကာ တည်

ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လှည့်လည် ကြည့်ရှုသည်။

အဆိုပါ တပ်ကုန်းမြို့ ဗုဒ္ဓသာသနာပြု ဗိမာန်တော်ကြီးမှာ ၂၀၂၅ ခုနှစ် မတ် ၂၈ ရက် က လှုပ်ခတ်ခဲ့သည့် မန္တလေးမြေငလျင်ကြီး ဒဏ်ကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့ရာမှ ယခုအခါ လှူဒါန်းရရှိငွေဖြင့် နှစ်ထပ်သံကူ ကွန်ကရစ်အဆောက်အအုံ၊ ဓာတ်လှေ ကားတစ်စင်းအပါအဝင် တည်ဆောက်ရေး ကာလ နှစ်နှစ်သတ်မှတ်၍ ၂၀၂၅ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ ၁၆ ရက်က ပန္နက်တင်ပြီး စတင် ဆောက်လုပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။

မွန်းလွဲပိုင်းတွင် ပြည်သူ့လွှတ်တော် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဦးမောင်မောင်အုန်းသည် ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စု

ကဏ္ဍမှတစ်ဆင့် ပြည်သူများသိရှိအောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ပေးကြစေလိုကြောင်း၊ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် နိုင်ငံရေးအခင်း အကျင်းအသစ်နှင့်အတူ စိတ်သစ်လူသစ် ခွန်အားသစ်များဖြင့် နိုင်ငံတဝန်များကို ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ပါစေကြောင်း ဖြင့် ပြောကြားသည်။

ဆက်လက်ပြီး ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးထိန်လင်းက နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြော ကြားရာတွင် မြန်မာ့အသံနှင့်ရုပ်မြင်သံကြား သည် အရောင်အသွေးစုံလင်သည့် ပန်းဥယျာဉ် ကြီးတစ်ခုကဲ့သို့ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးပေါင်းစုံ စုစည်းတာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည့် ဌာန ကြီးတစ်ခုဖြစ်ပါကြောင်း၊ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်း များပီပီ နိုင်ငံတော်အပေါ် သစ္စာစောင့်သိကြ ရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့် ပြည်သူတို့၏ နား၊ မျက်စိသဖွယ် အစိုးရ၏ ဆောင်ရွက်ချက်များအပေါ် ပြည်သူများသိရှိ နားလည်ပြီး ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်လာ အောင် မီဒီယာကဏ္ဍမှတစ်ဆင့် ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက် ပေးကြရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ထိုကဲ့သို့လုပ်ငန်းများအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိသားစုစိတ်ဓာတ်ဖြင့် ပိုင်းဝန်း၍ ပူးပေါင်းဖြေရှင်းဆောင်ရွက် ကြရမည်ဖြစ်ပါကြောင်းဖြင့် ပြောကြားသည်။

ယင်းနောက် ပြည်သူ့လွှတ်တော် ဒုတိယ ဥက္ကဋ္ဌနှင့် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးတို့က ဝန်ထမ်းများအတွက် ငွေသားကံစမ်းမဲ များဖောက်၍ မဲပေါက်သည့်ဝန်ထမ်းများကို လက်ရောက်ပေးအပ်ခဲ့ကြောင်း သတင်း ရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)

## ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး ကြိုပင်ကောက်မြို့နယ်၊ ဇီးကုန်းမြို့နယ်တို့အတွင်း လေပြင်းတိုက်ခတ်မှုကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးနေအိမ်များကို ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာစိုးဝင်း ကွင်းဆင်းထောက်ပံ့ပေးအပ်



နေပြည်တော် ဧပြီ ၁၉  
လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာစိုးဝင်းသည် ယနေ့နံနက်ပိုင်းက ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးချုပ် ဦးမျိုးဆွေဝင်းနှင့်အတူ ပဲခူး တိုင်းဒေသကြီး ကြိုပင်ကောက်မြို့နယ်၊ ဇီးကုန်းမြို့နယ်အတွင်း ဧပြီ ၁၇ ရက် ညနေ ပိုင်းကဖြစ်ပွားခဲ့သော လေပြင်းတိုက်ခတ် မှုကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့သည့် ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာများသို့ သွားရောက်၍ထောက်ပံ့ငွေ များပေးအပ်သည်။

ဦးစွာ ကြိုပင်ကောက်မြို့နယ် အထွေထွေ အုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန အစည်းအဝေးခန်းမ

တွင် ဇီးကုန်းမြို့နယ် ရပ်ကွက် ငါးရပ်ကွက် ကျေးရွာအုပ်စု ၁၈ စုမှ ပြုကျနေအိမ် ၁၀ လုံး၊ အမိုးလန်နေအိမ် ၃၇၅ လုံး၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပျက်စီး ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း ငါးကျောင်း တို့အတွက် ထောက်ပံ့ငွေကျပ် ၂၀၂ ဒသမ ၅ သိန်း၊ ဘေးသင့်အိမ်ထောင်စုများမှ လူဦးရေ ၁၅၅၄ ဦးအတွက် ဆန်ရိက္ခာဖိုးငွေကျပ် ၇၇ ဒသမ ၇ သိန်း၊ အိမ်ထောင်စု ၃၈၅ စုအတွက် တန်ဖိုးငွေကျပ် ၁၅ ဒသမ ၄ သိန်းရှိတစ်ကိုယ် ရေသန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်း Hygiene Kit ၃၈၅ စုံ၊ ကြိုပင်ကောက်မြို့နယ် ရပ်ကွက် ငါးရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာအုပ်စု ၂၅ စုမှ ပြုကျ နေအိမ် ၅၇ လုံး၊ အမိုးလန်နေအိမ် ၆၃၉ လုံး၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပျက်စီး ဘုန်းတော်ကြီး

ကျောင်း ရှစ်ကျောင်းတို့အတွက် ထောက်ပံ့ ငွေကျပ် ၃၈၄ ဒသမ ၅ သိန်း၊ ဘေးသင့် အိမ်ထောင်စုများမှ လူဦးရေ ၂၂၀၅ ဦး အတွက် ဆန်ရိက္ခာဖိုးငွေကျပ် ၁၀၀ ဒသမ ၂၅ သိန်း၊ အိမ်ထောင်စု ၆၉၆ စုအတွက် တန်ဖိုးငွေကျပ် ၂၇ ဒသမ ၈၄ သိန်းရှိ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်း Hygiene Kit ၆၉၆ စုံတို့ကို ပြည်ထောင်စု ဝန်ကြီးနှင့် တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးချုပ်တို့က ဘေးသင့်အိမ်ထောင်စုများသို့ ထောက်ပံ့ ပေးအပ်သည်။

ဘေးသင့်အိမ်ထောင်စုများနှင့် တွေ့ဆုံ ရာ၌ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက မတ်လနှောင်း ပိုင်းမှ ဇွန်လဆန်းထိကာလများသည် မြန်မာ

နိုင်ငံဒေသအနှံ့အပြားတွင် လေပြင်းများ တိုက်ခတ်လေ့ရှိသည့် ရာသီကာလဖြစ်ပြီး ပြည်သူလူထုနေအိမ်များ၊ ဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းများ၊ စာသင်ကျောင်းများအမိုးလန် ခြင်း၊ ပြိုလဲခြင်းတို့ဖြစ်ပွားကာ နှစ်စဉ်ငွေကျပ် သန်းပေါင်းများစွာ ဆုံးရှုံးခဲ့ရပါကြောင်း၊ အဆိုပါ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများကို လျော့ချ နိုင်ရန် လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာန ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုဦးစီးဌာန အနေဖြင့် ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်း ဒေသကြီး၊ ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့များ၊ တိုင်း ဒေသကြီး၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက်ကျေးရွာ အဆင့် အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းကာလေပြင်းဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှု လျော့နည်းစေရေးအတွက် နေအိမ်၊ အဆောက်အအုံများကြိုခိုင်စေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်း များ၊ လေပြင်းတိုက်ခတ်စဉ်နှင့် လေပြင်း တိုက်ခတ်ပြီးနောက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အချက်များကို အများပြည်သူသို့ လှည့်လည် အသိပေးကြေညာခြင်း၊ နိုင်ငံပိုင်မီဒီယာများမှ ထုတ်လွှင့်ခြင်း၊ ဖြစ်ပွားမှုများပြားခဲ့သော ရပ်ကွက်၊ကျေးရွာများကို ရွေးချယ်၍ စံနမူနာပြုအဖြစ် ကြိုခိုင်မှုအားနည်းသော နေအိမ်များကို အားဖြည့်မွမ်းမံမှု လက်တွေ့ ဆောင်ရွက်ပြသခြင်းတို့ကို မတ်လဆန်းပိုင်း

ကပင် မပြတ်ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါ ကြောင်း၊ ပြည်သူများအနေဖြင့် အချိန် ရာသီကာလအလိုက်၊ ဒေသအလိုက်ဖြစ်ပေါ် တတ်သည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို မပြတ်သတိပြု၍ လိုအပ်သည့်ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုများ ဆောင်ရွက်ထားခြင်းဖြင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့်မိမိတို့၏ အိုးအိမ်စီးပွားဥစ္စာများဆုံးရှုံးမှုကိုကာကွယ် နိုင်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ယခုကာလများ သည် ရုတ်တရက်မိုးရွာသွန်းခြင်းလျှပ်စီးလက် ခြင်း၊မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ လျှပ်တစ်ပြက်ရေကြီး ခြင်း စသည့်သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့်အတွက် ပြည်သူများ အနေဖြင့် အထူးဂရုပြုနေထိုင်ကြရန်တို့ကို ပြောကြားကာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးနှင့် တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးချုပ်တို့က လိုအပ် သည်များ ပေါင်းစပ်ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

ကြိုပင်ကောက်မြို့နယ်၊ဇီးကုန်းမြို့နယ် တို့အတွင်းဖြစ်ပွားသည့် လေဘေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ ထောက်ပံ့ပေးခဲ့မှုမှာ ယမန်နေ့က ထောက်ပံ့ ခဲ့သော လုံးဝပြုကျပျက်စီးအိမ်များ အတွက် ကယ်ဆယ်ရေးထောက်ပံ့ပစ္စည်း အိမ်ထောင်စု ၆၇ စုစာ အပါအဝင်ထောက်ပံ့ ငွေနှင့် ပစ္စည်းတန်ဖိုးစုစုပေါင်းငွေကျပ် ၉၁၈ ဒသမ ၆၉ သိန်းဖြစ်ကြောင်း သတင်း ရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)

# အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ် ဝန်ထမ်းမိသားစုများ၏ တတိယအကြိမ်မြောက် ဒုလ္လဘရဟန်းခံ၊ ရှင်ပြု၊ သီလရှင်ဝတ် အလှူတော်မင်္ဂလာအခမ်းအနားကျင်းပ

ရန်ကုန် ဧပြီ ၁၉  
သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ် ဝန်ထမ်းမိသားစုများ၏ တတိယအကြိမ်မြောက် စုပေါင်းဒုလ္လဘရဟန်းခံ၊ ရှင်ပြု၊ သီလရှင်ဝတ် အလှူတော်မင်္ဂလာအခမ်းအနားကို ယနေ့ နံနက်ပိုင်းတွင် တက္ကသိုလ်ရှိ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်ရှိ သိမ်တော်တွင် ကျင်းပသည်။

ဦးစွာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော် ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တဆေကိန္ဒ အမှူးပြုသောသင်ကြားဆရာတော်များက ဒုလ္လဘရဟန်းလောင်း ၁၄ ပါးတို့အား ရဟန်းခံယူခြင်းဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ဖွယ်ရာ သံဃာ့ကိစ္စများဖြစ်သည့် ဥပဇ္ဈာယ်ယူခြင်း၊ ရဟန်းလောင်းဆုံးမခြင်း၊ ဥပသမ္ပဒကမ္မဝါ ရွတ်ဖတ်ကာ ဥပသမ္ပဒကံဆောင်မြင့်မြတ်သော ရဟန်းဘောင်အဖြစ်သို့

သွတ်သွင်းခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်တော်မူကြကာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဦးတင်ဦးလွင်နှင့်ဇနီး အမှူးပြုသော အလှူရှင်များက ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် အမှူးပြုသည့် သင်ကြားဆရာတော်များ၊ ဒုလ္လဘရဟန်းများအား သိမ်ဆင်းလောင်းလှူကြသည်။

ထို့နောက် အလှူမင်္ဂလာရေစက်ချ အခမ်းအနားကို တက္ကသိုလ်ရှိ ဘာဝနာမဟာသဘာတရားတိုင်ခန်းမ၌ ဆက်လက်ကျင်းပရာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်စကား လျှောက်ထားသည်။

ယင်းနောက် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး နှင့်ဇနီး အမှူးပြုသော အလှူရှင်များက သံဃာတော်များထံ လှူဖွယ်ပစ္စည်းများ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းကာ လှူဒါန်းမှုအစုစုတို့ အတွက် ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော် ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တဆေကိန္ဒထံမှ



အနုမောဒနာတရားနာကြား၍ ဒုတိယဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုဝန်ထမ်းမိသားစုများ၏ တတိယအကြိမ်မြောက် စုပေါင်းဒုလ္လဘရဟန်းခံ၊ ရှင်ပြု၊ သီလရှင်ဝတ် အလှူတော်မင်္ဂလာအခမ်းအနား၌ ဒုလ္လဘရဟန်း ၁၄

ပါး၊ ရှင်သာမဏေ ရှစ်ပါး၊ သီလရှင် ၁၁ ပါး စုစုပေါင်း ၃၃ ပါး တို့အား သာသနာ့ဘောင်သို့ စုပေါင်း၍ သွတ်သွင်းချီးမြှင့်ခဲ့ကြကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)

## ရန်ကုန်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်နှင့် ကွပ်ကဲမှုအောက်ရှိ တပ်ရင်းတပ်ဖွဲ့များ၏ ၁၈ ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းရဟန်းခံရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာပြုလုပ်



ရန်ကုန်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်နှင့် ကွပ်ကဲမှုအောက်ရှိ တပ်ရင်း၊ တပ်ဖွဲ့များ၏ ၁၈ ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းရဟန်းခံ ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ ပြုလုပ်စဉ်။

နေပြည်တော် ဧပြီ ၁၉  
ရန်ကုန်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်နှင့် ကွပ်ကဲမှုအောက် တပ်ရင်း၊ တပ်ဖွဲ့များ၏ ၁၈ ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းရဟန်းခံ ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာကို ဧပြီ ၁၈ ရက်ညနေပိုင်းတွင် ရန်ကုန်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ် အနော်ရထာခန်းမ၌ပြုလုပ်ရာ အခမ်းအနားသို့ မရမ်းကုန်းမြို့နယ် စမ်းချောင်းကျောင်းတိုက်ဆရာတော် မဟာသဒ္ဓမ္မ

ဇောတိကဓဇ ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တဝဏ္ဏသီရိ အမှူးပြုသောသံဃာတော်များကြွရောက်တော်မူကြပြီး တိုင်းမှူး ဗိုလ်မှူးချုပ် တင်မင်းလတ်နှင့် တာဝန်ရှိသူများ၊ အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ မိသားစုဝင်များနှင့် ဖိတ်ကြားထားသူများ တက်ရောက်ကြသည်။

ဦးစွာ ရဟန်းလောင်းများနှင့် ရှင်သာမဏေများအား သီရိမင်္ဂလာ

ကမ္ဘာအေးစေတီတော်အတွင်း ရှင်လောင်းလှည့်လည်ကြပြီး တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်ရှိ အနော်ရထာခန်းမ၌ ရဟန်းလောင်း ၃၉ ပါး၊ ရှင်သာမဏေလောင်း ၃၃ ပါးတို့ကို ဆံ့ချမင်္ဂလာပြုလုပ်ကြသည်။ ယင်းနောက် တိုင်းမှူးနှင့် တက်ရောက်လာကြသူများက စမ်းချောင်းကျောင်းတိုက် ဆရာတော် ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တဝဏ္ဏသီရိထံမှ ငါးပါး သီလခံယူဆောင်တည်ကြပြီး ရဟန်း

လောင်းများနှင့် ရှင်သာမဏေလောင်းများအား သင်္ကန်းဆီးပေးကာ သာသနာ့ဘောင်သို့ သွတ်သွင်းချီးမြှင့်ပေးကြသည်။ ဆက်လက်၍ ယနေ့နံနက်ပိုင်းတွင် စမ်းချောင်းကျောင်းတိုက်တွင် ဒုလ္လဘရဟန်းလောင်း ၃၉ ပါးတို့အား ရဟန်းခံခြင်းဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ဖွယ်ရာ သံဃာ့ကိစ္စများဖြစ်သည့် ဥပဇ္ဈာယ်ယူခြင်း၊ ရဟန်းလောင်းဆုံးမခြင်း၊ ဥပသမ္ပဒကမ္မဝါ ရွတ်ဖတ်ကာ ဥပသမ္ပဒကံဆောင်မြင့်မြတ်သော ရဟန်းဘောင်အဖြစ်သို့ သွတ်သွင်းခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်တော်မူကြပြီး တိုင်းမှူးနှင့် တာဝန်ရှိသူများ၊ အလှူရှင်များက ပင့်သံဃာတော်များ၊ ဒုလ္လဘရဟန်းများနှင့် ရှင်သာမဏေများအား သိမ်ဆင်းဆက်ကပ်လောင်းလှူကြသည်။

ထို့နောက် အလှူတော်ရေစက်ချ မင်္ဂလာအခမ်းအနားကို တိုင်းစစ်ဌာနချုပ် အနော်ရထာခန်းမ၌ ဆက်လက်ပြုလုပ်ရာ စမ်းချောင်းကျောင်းတိုက် ဆရာတော် ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တဝဏ္ဏသီရိ အမှူးပြုသော

ဆရာတော်အရှင်သူမြတ်များ ကြွရောက်တော်မူကြပြီး တိုင်းမှူးနှင့် တာဝန်ရှိသူများ၊ အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ မိသားစုဝင်များနှင့် စေတနာရှင်အလှူရှင်များက စမ်းချောင်းကျောင်းတိုက်ဆရာတော်ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တဝဏ္ဏသီရိထံမှ ရှစ်ပါးသီလခံယူဆောင်တည်၍ သံဃာတော်များရွတ်ပွားသရဇ္ဈာယ်ချီးမြှင့်တော်မူသော ပရိတ်တရားတော်များနာယူပြီး သံဃာတော်များအား လှူဖွယ်ပစ္စည်းများ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းသည်။

ငင်းနောက် စမ်းချောင်းကျောင်းတိုက် ဆရာတော်က သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ပြီးဖြစ်သော ဒုလ္လဘရဟန်းများနှင့် ရှင်သာမဏေများအား သမ္မောဒနီယဩဝါဒကထာ မြွက်ကြားသည်။ ယင်းနောက်ဆရာတော်ထံမှ အနုမောဒနာတရားနာယူ၍ လှူဒါန်းမှုအစုစုအတွက် ရေစက်သွန်းချ အမျှပေးဝေကာ သံဃာတော်များ၊ ဒုလ္လဘရဟန်းများနှင့် ရှင်သာမဏေများအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (၅၀၁)

### ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်ပါ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆောင်ခြင်းတာဝန်မှ ရွှေ့ဆိုင်းခွင့်ရသူများ

- ရွှေ့ဆိုင်းခွင့်
- ၁။ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဥပဒေပုဒ်မ ၁၅(က)တွင် ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆောင်ခေါ်ရမည့်အဖွဲ့သည် ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆောင်ခေါ်ရမည့် အဖွဲ့အစည်းမှ တစ်ဦးချင်း ခံရသူများ၏ လျှောက်လွှာများကိုစိစစ်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များနှင့် အကျိုးဝင်သောပုဂ္ဂိုလ်များအား ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆောင်ရမည့် တာဝန်မှ ယာယီရွှေ့ဆိုင်းနိုင်သည်ဟု ပြဋ္ဌာန်းထားပါသည်-
    - (က) ယာယီအားဖြင့် စစ်မှုထမ်းနိုင်မည့် ကျန်းမာရေးအဆင့် မမီကြောင်း သက်ဆိုင်ရာ တပ်မတော်ဆေးစစ်ရေး ဘုတ်အဖွဲ့၏ ထောက်ခံချက်ရရှိထားသူများ။
    - (ခ) နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းများ။
    - (ဂ) ပညာသင်ကြားနေသူများ။
    - (ဃ) အခြားပြုစုစောင့်ရှောက်မည့်သူမရှိသော မိအိုဖအိုများကို ပြုစုလုပ်ကျွေးနေသူများ။
    - (င) မူးယစ်ဆေးဝါးဖြတ်ရန် ဆေးကုသမှုခံယူနေသူများ။
    - (စ) ထောင်ဒဏ်ကျခံနေသူများ။
    - ၂။ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆောင်ခေါ်ရမည့်အဖွဲ့က ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆောင်ရမည့်တာဝန်မှ ရွှေ့ဆိုင်းခွင့်ပြုသူများ
      - (က) ဆင့်ခေါ်ရေးအမိန့်စာ လက်ခံရရှိသည့်နေ့မှ သတ်မှတ်ထားသည့်နေ့ရက်အတိုင်း သတင်းပို့ခြင်း မပြုရသေးမီကာလအတွင်း မိဘတစ်ဦးဦးသော်လည်းကောင်း၊ အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသားဖြစ်ပါက ဇနီးသော်လည်းကောင်း ရုတ်တရက်သေဆုံးသွားခြင်း။
      - (ခ) ဆင့်ခေါ်ရေးအမိန့်စာ လက်ခံရရှိသည့်နေ့မှ သတ်မှတ်ထားသည့် နေ့ရက်အတိုင်း သတင်းပို့ခြင်းမပြုရသေးမီကာလအတွင်း မတော်တဆဖြစ်ရပ် တစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူ၏ ပယောဂတစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်စေ ကိုယ်လက်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု အပြင်းအထန်ဒဏ်ရာရရှိသူဖြစ်ခြင်း။
      - (ဂ) ဥပဒေနှင့်အညီ ချုပ်နှောင်ခံနေရသူ သို့မဟုတ် တရားရုံးတစ်ခုခုတွင် အမှုရင်ဆိုင်နေရသူဖြစ်ခြင်း။
      - (ဃ) နိုင်ငံတော်၏ လိုအပ်ချက်အရ ပညာရပ်များကို လေ့လာသင်ယူနေသူဖြစ်ခြင်း။
      - (င) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းရမည့်တာဝန်မှ ယာယီရွှေ့ဆိုင်းပေးရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်နေသူဖြစ်ခြင်း။

# ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ် မင်္ဂလာဒုံပျိုးဥယျာဉ်ကို ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးဆန်းဦး ကြည့်ရှုစစ်ဆေး

နေပြည်တော် ဧပြီ ၁၉  
သယံဇာတနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စု ဝန်ကြီး ဦးဆန်းဦးသည် ယနေ့နံနက်ပိုင်း တွင် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး မင်္ဂလာဒုံ မြို့နယ် မင်္ဂလာဒုံပျိုးဥယျာဉ်သို့ သွားရောက် စစ်ဆေးသည်။



ပျိုးပင်များ စုဆောင်းထားရှိရန်၊ နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲ၏ လမ်းညွှန်ချက် အရရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုများလျော့ချရန်၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေး လုပ်ငန်းဖြစ်သော သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်း လုပ်ငန်းများကို အရှိန်အဟုန်မြှင့်ဆောင် ရွက်ကြရန် မှာကြားပြီး ပျိုးဥယျာဉ်အတွင်း လှည့်လည်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

မှ တာဝန်ရှိသူများက လုပ်ငန်းဆောင်ရွက် မှုအခြေအနေများကို ရှင်းလင်းတင်ပြရာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက ရှင်းလင်းတင်ပြမှု များအပေါ် သိရှိလိုသည်များကိုမေးမြန်းပြီး လိုအပ်သည်များမှာကြားသည်။

မွန်းလွဲပိုင်းတွင် မြန်မာ့သစ်လုပ်ငန်း ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူးရုံး အစည်း အဝေးခန်းမ၌ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး အတွင်း ဝန်ကြီးဌာနအောက်ရှိ ဦးစီးဌာန နှင့် လုပ်ငန်းဌာနများမှတာဝန်ရှိသူများ နှင့် တွေ့ဆုံရာတာဝန်ရှိသူများ၏ တင်ပြ ချက်များအပေါ် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက လုပ်ငန်းတာဝန်များ ထမ်းဆောင်ရာတွင် မူဝါဒ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့်အညီ ပေးအပ်ထားသည့် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ပြည့်ဝစွာ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင် ရွက်သွားကြရန် မှာကြားခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)

၂၀ ရှေ့ဖိုးမှအဆက် ပြည်တွင်းစားသုံးမှု ဖူလုံပိုလျှံရေးသာမက ပြည်ပသို့ ဆန်တင်ပို့မှုမြှင့်တင်နိုင်ရေး ကြိုးပမ်းကြရန်နှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း လက်ရှိ ဖြစ်ပေါ်နေသော သွင်းအားစုလိုအပ်ချက် အခက်အခဲများကြားမှ နိုင်ငံတော်က နေ့စပါးစိုက်တောင်သူများအတွက် အထူး ကြိုးပမ်း ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်၍ အလွဲသုံးစားမဖြစ်စေဘဲ အကျိုးရှိ ထိရောက်စွာ အသုံးပြုကြရန် တိုက်တွန်း အားပေးပြောကြားသည်။

ဝန်ကြီးဌာန၏ ဆောင်ရွက်ချက်များကို ဆွေးနွေးပြောကြားသည်။ ထို့နောက် တောင်သူများ၏ နေ့စပါး စိုက်ခင်းများအတွက် စိုက်ပျိုးရေးအချိန် ကိုက်ရရှိရေးနှင့် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု ဆိုင်ရာ တင်ပြချက်များအပေါ် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးနှင့် တာဝန်ရှိသူ များက ညှိနှိုင်းပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ပေး ကြသည်။

တိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ်များ အတွင်း လက်ရှိစိုက်ပျိုးလျက်ရှိသော နေ့စပါးစိုက်ဧကများမှ ထွက်နှုန်း ကျန်ရှိသည့်ဧရိယာ၏ ဓာတ်မြေဩဇာလိုအပ်ချက် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ကို ပထမအသုတ်အဖြစ် သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရအဖွဲ့များ၏ မြေပြင်ကွင်းဆင်း စစ်စစ်ထားသော ထောက်ခံချက်ဖြင့် ရောင်းချပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ ကျန်ဧရိယာ များအတွက်ကိုလည်း အသုံးပြုရမည့် ကာလအမီ နှစ်ကြိမ်ခွဲရောင်းချပေးခြင်း ဖြင့် ရာနှုန်းပြည့်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရေး ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ပေါင်းလောင်း ရေကုတ်မြောင်းတစ်လျှောက် ရေစီးရေလာကောင်းမွန်ရေး ဆောင်ရွက် နေမှုများကို ကွင်းဆင်းကြည့်ရှုစစ်ဆေး ကြသည်။ ဦးစွာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးနှင့် အဖွဲ့သည် သက်နှင်းအင်းအုပ်စု သစ်တပ် ကလေးကျေးရွာနှင့် သက်နှင်းအင်း ကျေးရွာအနီးတွင် နရဘန်ချောင်း ချဲ့ထွင် တူးဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် မူလ ချောင်းနယ်နိမိတ်တည်ရှိမှု၊ ချဲ့ထွင် တူးဖော်မည့် ချောင်းဧရိယာအကျယ်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ ဒေသနေတောင်သူများ၊ သက်ဆိုင်ရာဌာနများနှင့် ညှိနှိုင်း ဆွေးနွေးသည်။

မြစ်အထိ ဆည်မြောင်းနှင့် ရေအသုံးချမှု စီမံခန့်ခွဲရေးဦးစီးဌာနက တူးဖော် ဆောင်ရွက်နေမှုကို ကွင်းဆင်းကြည့်ရှု စစ်ဆေးပြီး ရေစီးရေလာကောင်းမွန် စေရေးနှင့် ရေကုတ်မြောင်းတူးဖော်ခြင်း လုပ်ငန်းများအား မိုးရာသီမတိုင်မီ အချိန်မီ ပြီးစီးနိုင်ရေးအတွက် စက်ယန္တရားများဖြင့် အရှိန်အဟုန်မပြတ် ဆောင်ရွက်ရန် ဆွေးနွေးမှာကြားသည်။

ယင်းနောက်သမဝါယမနှင့်ကျေးလက် ဖွံ့ဖြိုးရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စု ဝန်ကြီး ဦးမျိုးဇော်သိမ်းက တောင်သူများ အတွက် လိုအပ်သည့်သွင်းအားစု ဓာတ်မြေဩဇာများကို တောင်သူများ လက်ဝယ် အချိန်မီရောက်ရှိရေး ဆက်လက်စီမံ ဆောင်ရွက်ပေးမည့် အခြေအနေနှင့် တောင်သူများ ဝင်ငွေ တိုးပွားရေး၊ ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက်

ဆက်လက်၍ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး များ၊ ဒုတိယဝန်ကြီးများနှင့် နေပြည်တော် ကောင်စီဝင်တို့သည် မြန်မာ့ဩဘာ ကောမက် G-46 ပုလဲဓာတ်မြေဩဇာ တစ်အိတ်လျှင် ငွေကျပ် တစ်သိန်း ငါးရာကျပ်နှုန်းဖြင့် စိုက်ဧကအလိုက် လိုအပ်ချက်အပေါ်မူတည်၍ ရောင်းချ ပေးနေမှုကို ကြည့်ရှုအားပေးကြသည်။

မွန်းလွဲပိုင်းတွင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးမင်းနောင်သည် ယနေ့ မွန်းလွဲပိုင်းတွင် ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးမိုလ်မိုလ်ကျော်နှင့်အတူ ဇေယျာသီရိမြို့နယ်အတွင်း မိုးရာသီ ရေကြီးရေလျှံမှုလျော့နည်းသက်သာစေရေး ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့် မပိုက်ကယ်ရိုး တစ်လျှောက်နှင့် ကျွန်းရောင်း၊ အိုင်စောက်၊

ထို့နောက် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးနှင့် အဖွဲ့သည် ဇေယျာသီရိမြို့နယ် စည်ပင် ကြီးအုပ်စု ချောင်းကမ်းကြီးကျေးရွာ အနီးရှိ ကျွန်းရောင်း-အိုင်စောက်- ပေါင်းလောင်းရေကုတ်မြောင်းကို ချောင်း ကမ်းကြီးကျေးရွာအနီးမှ ပေါင်းလောင်း

အဆိုပါရေကုတ်မြောင်းများပြီးစီးပါက ပင်လောင်းလမ်းဆုံအပါအဝင် ပတ်ဝန်း ကျင်တွင် ရေကြီးရေလျှံမှုများ ကာကွယ် နိုင်မည်ဖြစ်၍ အချိန်မီပြီးစီးရေးကို လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်လူနေအိမ် များ၏ စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်စွန့်ပစ်မှုများ မပြုလုပ်ရေးကိုလည်းကောင်း၊ သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပေါင်းစပ်ဆောင် ရွက်ပေးလျက်ရှိကြောင်း သတင်း ရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)

★ ကျောဖုံးမှအဆက် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ မြေပဲအထွက်နှုန်း တိုးတက်အောင် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါက ဒေသတွင်းဆီစားသုံးမှု

ဖူလုံစေမည့်အပြင် ပိုလျှံမှုကိုရောင်းချနိုင် သဖြင့် လူမှုစီးပွားဘဝများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာမည်ဖြစ်သောကြောင့် မြေပဲကိုတိုးချဲ့ စိုက်ပျိုးနိုင်ရေး ကြိုးပမ်းသင့်ကြောင်း

ကလေးဝမြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီး ဌာန ဦးစီးမှူး ဦးမျိုးနိုင်က ပြောပြ၍ သိရသည်။ (၂၀၆)

□ တောင်သူများထံတိုက်ရိုက်ရောင်းချမှုမှ ထို့ပြင် နတ်မောက်မြို့နယ်ရှိ နေ့စပါး နှင့် ဆီထွက်သီးနှံထွက်နှုန်းစိုက်ပျိုးရန် ကျန်ရှိသော မြေ ၄၅ ဧက အတွက် ပြည်တွင်းထုတ်ဒီဇယ်ဆီ ၄၅ ဂါလန်ကို စရံအိုင်ကျေးရွာအုပ်စု စိုက်ပျိုးရေး စုရပ် ဆိုနေရာ၌ တောင်သူများလက်ဝယ် အရောက် သက်သာသောဈေးနှုန်းဖြင့် ဖြန့်ဖြူးရောင်းချပေးခဲ့သည်။ လျှပ်စစ်နှင့် စွမ်းအင်ဝန်ကြီးဌာနက တောင်သူများကို စက်သုံးဆီအခက်

အခဲ လျော့နည်းသက်သာစေရေးနှင့် ဈေးနှုန်းသက်သာစွာဖြင့် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ရေးအတွက် ၂၀၂၅-၂၀၂၆ ခုနှစ် နေ့စပါးနှင့် ဆီထွက်သီးနှံ ထွက်နှုန်း စိုက်ပျိုးရန်ကျန်ရှိသည့် ကျေးရွာများသို့ ပြည်တွင်းထုတ် ဒီဇယ်ဆီ တစ်ဂါလန်လျှင် ငွေကျပ် ၁၀၀၀၀ နှုန်း လက်ငင်းငွေချေ စနစ်ဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်အရောက် တိုက်ရိုက် ဖြန့်ဖြူးရောင်းချ ပေးလျက်ရှိကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ မောင်ခိုင်မင်း(ပြန်/ဆက်)

○ ချန်ပီယံဆုဆွတ်ခူးမှ ချန်ပီယံဆုဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဂျပန်အသင်းသည် ၂၀၂၆ အာရှယူ-၂၀ အမျိုးသမီးဘောလုံးပြိုင်ပွဲတွင် ယခုနှစ် မတိုင်မီက ချန်ပီယံဆု ခြောက်ကြိမ် ဆွတ်ခူး နိုင်ခဲ့ပြီး စုစုပေါင်း ချန်ပီယံဆု ခုနစ်ကြိမ်

ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ကာ အအောင်မြင်ဆုံး အသင်းအဖြစ် ရပ်တည်လျက်ရှိသည်။ ၂၀၂၆ အာရှယူ-၂၀ အမျိုးသမီး ဘောလုံးပြိုင်ပွဲတွင် ချန်ပီယံဆုကို ဂျပန် အသင်း၊ ဒုတိယဆုကို မြောက်ကိုရီးယား အသင်း၊ ပူးတွဲတတိယဆုကို တရုတ်

အသင်းနှင့် တောင်ကိုရီးယားအသင်း တို့ကရရှိခဲ့ပြီး အဆိုပါအသင်းလေးသင်း သည် လာမည့် စက်တင်ဘာလအတွင်း ပိုလန်နိုင်ငံ၌ကျင်းပမည့် ၂၀၂၆ ယူ-၂၀ အမျိုးသမီးကမ္ဘာ့ဖလားပြိုင်ပွဲ ဝင်ခွင့်ရရှိ မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ STA

### အကြမ်းဖက်မှုပျောက်ရေးအတွက် ပြည်သူ့သို့ အသိပေးနှိုးဆော်ချက်

၁။ ပြည်သူ့အတွက်ဟုသုံးနှုန်း၍ ရဟန်းသံဃာများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများအပါအဝင် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြည်သူ့ကိုသတ်ဖြတ်၊ လုယက်ခြင်းကို CRPH၊ NUG၊ PDF အမည်ခံအကြမ်းဖက်အုပ်စုများက ဥပဒေမဲ့ကျူးလွန်နေသည်။

၂။ မြိမ်းခြောက်၊ လူသတ်၊ အဖျက်အမှောင့်လုပ်ရပ်များလုပ်ဆောင်နေသည့် CRPH၊ NUG၊ PDF အကြမ်းဖက်သမားများကိုအားပေး မှု၊ ထောက်ခံမှု၊ ကူညီထောက်ပံ့မှုမပြုခြင်းသည် ပြည်သူ့လူထု၏ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်ကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ ယင်းတို့၏ လက်နက်၊ ခဲယမ်းကိုင်တွယ်သယ်ဆောင်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်သမားတို့၏သတင်းကို လျှို့ဝှက်ပေးပို့ခြင်းသည် အပြစ်မဲ့ပြည်သူများ၏ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်ကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

### ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းနည်းဥပဒေများကို ဖတ်ရှုနိုင်ရန် ဖော်ပြပေးထားသော Website နှင့် Webportal စာရင်း

၁။ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန	( <a href="https://www.mod.gov.mm">https://www.mod.gov.mm</a> )
၂။ ဥပဒေရေးရာဝန်ကြီးဌာန	( <a href="https://www.mlis.gov.mm">https://www.mlis.gov.mm</a> )
၃။ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန	( <a href="https://www.moi.gov.mm">https://www.moi.gov.mm</a> )
၄။ Myawady Webportal	( <a href="https://myawady.net.mm">https://myawady.net.mm</a> )
၅။ Myanmar National Portal	( <a href="https://myanmar.gov.mm">https://myanmar.gov.mm</a> )





ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

# ကြိုတင်ကာကွယ် အပူဒဏ်အန္တရာယ်



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနမှ ပြုစုထုတ်ဝေသည်။ မတ်လ၊ ၂၀၂၆

နေရာသီတွင် ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာပြီဖြစ်သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိရေနှင့်ခါတ်ဆားခါတ်များဆုံးရှုံးမှု ပိုမိုများပြားပါသည်။ မိဘပြည်သူများအနေဖြင့်အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကြောင့် မလိုလားအပ်သောအကျိုးဆက်များ မဖြစ်ပေါ်စေရေးအတွက် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

## အပူဒဏ်ကာကွယ်နိုင်ရေး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

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



## အပူဒဏ်ကာကွယ်နိုင်ရေး ရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

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



အပူဒဏ်ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို ကိုယ်တိုင်လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။ အခြားသူများကို လိုက်နာရန်တိုက်တွန်းပြောကြားပေးပါ။

## သတိပြုရမည့် အပူဒဏ် အန္တရာယ်များ

- အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း လက္ခဏာများ (Heat Exhaustion)**
- ခေါင်းမူးနောက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
  - ကြွက်တက်ခြင်း၊ နုံးချိပျော့ခွေခြင်း၊
  - အလွန်အမင်းရေဆာခြင်း၊
  - ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊
  - ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် မြင့်တက်ခြင်း။
- အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း လက္ခဏာများ (Heat Stroke)**
- အရေပြားပူ၍ခြောက်သွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ချွေးခန်းခြောက်ခြင်း၊
  - ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်အလွန်အကျွံမြင့်တက်လာခြင်း၊
  - ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊
  - တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း။

## အပူဒဏ်ကြောင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းလက္ခဏာများ ခံစားရပါက -

- အရိပ်ရ၍ အေးမြသောနေရာတွင် အနားယူပါ။
- အရည်များများသောက်ခြင်း စသည့် အပူဒဏ် ကာကွယ်ရေးလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကိုလိုက်နာပါ။



## အပူဒဏ်အန္တရာယ်အထူးသတိပြုရမည့်သူများ

- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ကလေးသူငယ်များ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ
- နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ (ဆီးချို၊ နှလုံးသွေးတို၊ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းသူများ)
- ကာယလှုပ်သားများ၊ အားကစားသမားများ
- အလွန်အေးသောနေရာများ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများ

## အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်းလက္ခဏာများ ခံစားနေရသည့် လူနာအား အရေးပေါ် ရွေးချယ်ပြုစုခြင်း

- လူနာကို အရိပ်ရအေးမြသော နေရာသို့ ရွှေ့ထားပါ။
- လေပန်ကာ၊ လေအေးပေးစက် ဖွင့်ထားပေးပါ။ မရှိပါက ယပ်ခတ်ပေးပါ။
- လူနာ၏ ခြေရင်းဘက်ကို မြှင့်ထားပေး၍ ပက်လက်အနေအထားဖြင့်ထားပါ။
- လူနာ၏ အဝတ်အစားများကို ဖယ်ရှားပါ။
- လူနာ၏ လည်ပင်း၊ ချိုင်းနှစ်ဖက်၊ ပေါင်ခြံနှစ်ဖက် တို့ကို ရေပတ်တိုက်ပါ။
- လူနာကောင်းစွာသတိရနေပါက ရေအေးအေး သို့မဟုတ် ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ကျွေးပါ။



အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်းလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ပြသပါ။

အပူဒဏ်ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို ကိုယ်တိုင်လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။ အခြားသူများကို လိုက်နာရန်တိုက်တွန်းပြောကြားပေးပါ။

# လူတိုင်းသက်ရည်ကျန်းမာဖို့ သန့်လေးသန့်ကို လိုက်နာစို့

မောင်လေပြေ (တောင်တွင်း)

လူတိုင်းသက်ရည်ကျန်းမာဖို့ စိတ်ချမ်းသာစွာဖြင့် လောကအကျိုး၊ နိုင်ငံအကျိုး၊ မိသားစုအကျိုးကို သယ်ပိုးနိုင်ရန်မှာ ရောဂါဘယကင်းစင်၍ စိတ္တသုခ၊ ကာယသုခနှင့် မိတ္တသုခ ပြည့်စုံခြင်းတည်းဟူသော ကျန်းမာခြင်းသုခကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြဖို့ရန် လိုအပ်သည်။ "အာရောဂျ်ပရစ် လာဘ်" ကျန်းမာခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော လာဘ်တစ်ပါးဖြစ်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ လူတစ်ဦးအတွက် အရေးကြီးဆုံးအရာသည် ရွှေငွေဥစ္စာ သို့မဟုတ် အခြားပြင်ပပစ္စည်းများ မဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာမှုသာလျှင် စီးပွားဥစ္စာအပြင် အခြားတန်ဖိုးရှိသော အရာများကို ရှာဖွေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာမှုသာလျှင် ရှာဖွေရရှိပိုင်ဆိုင်ထားပြီး သော စီးပွားဥစ္စာများကိုလည်း အပြည့်အဝခံစား စံစားနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းသည် များသော အားဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်း၏ အဖိုးအနုဂ္ဂကို မကျန်းမာချိန်ရောက်မှသာ သိမြင်ကြလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုပြုတန်ဖိုးထားကြရန် အရေးကြီးသည်။

လူသားတို့ အသက်ရှင်သန်ရပ်တည်ရန်အတွက် အစားအစာ၊ ရေ၊ အိမ်သာများနှင့် ကောင်းမွန်သော တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုတို့ လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အခြေခံကျသော သန့်လေးသန့်ကို လိုက်နာကြရန် လိုအပ်သည်။ သန့်လေးသန့်ဆိုသည်မှာ ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ လက်သန့်ရှင်းခြင်း၊ အစားအစာသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် အိမ်သာသန့်ရှင်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း၏ ဆိုးရွားစွာသက်ရောက်သည့် အခြေအနေများကြောင့် အခြေခံအဆောက်အအုံနှင့် တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ ရရှိနိုင်မှုမရှိသည့်အတွက် သန့်လေးသန့်နှင့်ပတ်သက်၍ လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်မှုများ အားနည်းလာသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ရေ၊ အစားအစာ၊ အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ရာ အိမ်သာနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ ရရှိမှုအားနည်းလာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

လူသားတိုင်းသည် သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ ရရှိသုံးစွဲနိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ သန့်ရှင်းသော ရေဟူသည် အနည်၊ အမှုန့်၊ အရောင်အနံ့၊ ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ရောဂါပိုးမွှားကင်းစင်၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ရေပင်ဖြစ်သည်။ လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဓာတ်သတ္တုပျော်ဝင်မှုမရှိသော ရေကိုလည်း ရေကောင်းရေသန့်ဟုဆိုနိုင်သည်။

အရောင်၊ အဆင်း၊ အနံ့အရသာမရှိခြင်း၊ ပိုးမွှားကင်းစင်ခြင်း၊ ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဓာတ်သတ္တုပျော်ဝင်မှုမရှိခြင်း စသည့် ဂုဏ်သတ္တိနှင့်ပြည့်စုံသော ရေကောင်းရေသန့်ကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါကို ၃၉ ရာခိုင်နှုန်းထိ လျှော့ချပေးနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှတ်သားရသည်။ မသန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေများကို သုံးစွဲကြခြင်းဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့၊ ကာလဝမ်း၊ အူရောင်ငန်းဖျား၊ အသည်းရောင်

အသားဝါ၊ ပိုလီယို စသည့်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

လက်ရှိကာလတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ရေချိုအရင်းအမြစ်များ ဖြစ်သော မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်း၊ အိုင်၊ ရေတွင်းနှင့် ရေကန်များကို ထိခိုက်ပျက်စီး၍ ရေထုညစ်ညမ်းစေကာ ပြင်းထန်ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော့ရောဂါနှင့် ကာလဝမ်းရောဂါကဲ့သို့သော ရေမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအန္တရာယ်ကို မြင့်တက်စေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် လူတို့၏မဆင်မခြင်အသုံးပြုမှုကြောင့် ရေချိုအရင်းအမြစ်များကို ညစ်ညမ်းပျက်စီးစေပြီး ရောဂါပိုးမွှားများ သို့လှောင်သယ်ဆောင်ရာဖြစ်ကာ

## ❖ လူတိုင်းသည် များသောအားဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်း၏ အဖိုးအနုဂ္ဂကို မကျန်းမာချိန်ရောက်မှသာ သိမြင်ကြလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးကို အထူးထားကြရန် အရေးကြီးသည်။ လူသားတို့ အသက်ရှင်သန်ရပ်တည်ရန်အတွက် အစားအစာ၊ ရေ၊ အိမ်သာများနှင့်ကောင်းမွန်သော တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုတို့လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရေးအတွက် အခြေခံကျသော သန့်လေးသန့်ကိုလိုက်နာကြရန် လိုအပ်သည်။ သန့်လေးသန့်ဆိုသည်မှာ ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ လက်သန့်ရှင်းခြင်း၊ အစားအစာသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် အိမ်သာသန့်ရှင်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ❖

လူတို့၏ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

လက်သန့်ရှင်းခြင်းသည် ရောဂါအများအပြားကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ လက်သည် လူတို့၏ တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းဆောင်တာအဖြစ်ဖြစ်ပြီး အောင်မြင်ပြီး မြောက်စေရန် အရေးပါသောအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သကဲ့သို့ ရောဂါပိုးမွှားများကို အဓိကသယ်ဆောင်ရာလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ အစားအစာချက်ပြုတ်သူများနှင့် အစားအစာရောင်းချသူများအနေဖြင့် လက်သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်သည်။ အိမ်တွင် အစားအစာချက်ပြုတ်သူများအနေဖြင့် လက်မသန့်ရှင်းပါက မိသားစု၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပြီး မိသားစုဝင်ငွေကို ရပ်တန့်သွားစေကာ ထွက်ငွေများ လာမည်ဖြစ်သည်။ အစားအသောက်ချက်ပြုတ်ရောင်းချသူများ၊ အလှူအတန်းများတွင် ချက်ပြုတ်သော စားဖိုမှူးများအနေဖြင့် လက်သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်သည်။

ထို့ပြင် အစားအစာရောင်းချသူများ လက်မသန့်ရှင်းပါက လူပေါင်းများစွာကို ရောဂါရရှိစေနိုင်ပြီး ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြင့် ကူးစက်ကာ အသက်ပေါင်းများစွာ ဆုံးပါးနိုင်သည့်အခြေအနေထိ အန္တရာယ်

များသည်။ လက်တွင် ကပ်ပါလာနိုင်သည့် အညစ်အကြေးနှင့် ရောဂါပိုးများသည် လက်နှင့်ကိုင်တွယ် ထိတွေ့နိုင်သည့် အရာအားလုံးတို့တွင်လည်း ကပ်ငြိနေနိုင်သည့်အတွက် လက်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောခြင်းက ရောဂါများစွာတို့ကို ကာကွယ်ပြီးဖြစ်စေသည်။ လက်တွင် ကပ်ပါလာနိုင်သည့် ရောဂါပိုးများထဲတွင် မိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယား၊ သန့်ကောင်၊ ဝမ်းကိုက်ပိုးကဲ့သို့ ကပ်ပါးရောဂါပိုး၊ သန့်ဥကဲ့သို့သော ကပ်ပါးရောဂါပိုးများစွာ ပါဝင်နေသည်ဟု လေ့လာမှတ်သားရသည်။

အစာသန့်ဆိုသည်မှာ ရောဂါပိုးမွှားများ၊ ဓာတုအဆိပ်အတောက်များနှင့် တာရှည်ခံပစ္စည်းများ

ကင်းစင်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်အစားအစာပင်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သန့်ရှင်းသောအစားအစာသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သော်လည်း မသန့်ရှင်းသော အစားအစာမှာမူ များစွာအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ယင်းနားသည့် အစားအစာ၊ မသန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ဆေးကြောထားသည့် အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သားငါးများ၊ မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် ကိုင်ထားသည့်အစားအစာများ စသည်တို့မှာ စားသုံးသူကို ရောဂါများဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ အစားအစာချက်ပြုတ်သူများအနေဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသားငါးများကို မချက်ပြုတ်မီ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရန် အထူးလိုအပ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ၌ အသုံးပြုခဲ့သော ပိုးသတ်ဆေးဓာတ်ကြွင်းများ ကျန်ရှိနေနိုင်သည်။

ဤနေရာတွင် စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို တင်ပြလိုသည်။ တစ်နေ့စာရေးသူ၏ သူငယ်ချင်းနှင့် အလုပ်ကိစ္စတစ်ခုအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ခင်းတစ်ခုသို့သွားရာ အသွားလမ်းတွင် ရုံးပတီသီးစိုက်ခင်းတစ်ခုကို ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းနေသည်ကို တွေ့ခဲ့ရသည်။ နှစ်နာရီခန့်နေပြီး အပြန်လမ်းတွင် ထိုဆေးဖြန်းထားသော စိုက်ခင်းတွင် ရုံးပတီသီးများကို ခူးဆွတ်နေသည်ကို တွေ့ရပြန်သည်။ မေးမြန်းကြည့်သောအခါ ပိုးသတ်ဆေးဈေးကြီးသောကြောင့် နောက်တစ်ခါအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ချွေတာရန် ဆေးမသုံးလို၍ ခူးဆွတ်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြန်ပြောပြသည်။ ထိုအခါ စာရေးသူအနေဖြင့် ပိုးသတ်ဆေးဓာတ်ကြွင်းအန္တရာယ်ကို ရှင်းပြခဲ့ရဖူးသည်။

ထို့ကြောင့် အစားအစာ ချက်ပြုတ်သူများ အနေဖြင့် မချက်ပြုတ်မီ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဆားရည်စိမ်ထား၍ ဆေးကြောပြီးမှသာ ချက်ပြုတ်သင့်သည်။ အစားအစာများကိုလည်း လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်သိမ်းဆည်းတတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ထိုမှသာ ယင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အိမ်သာသန့်ဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ယင်လုံအိမ်သာကို ဆိုခြင်းဖြစ်ပြီး လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ထားရှိသော အိမ်သာမျိုးဖြစ်သည်။ ယင်လုံခြင်း၊ အနံ့လုံခြင်း၊ အရက်လုံခြင်းနှင့် သန့်ရှင်း၍ မစင်မှရောဂါမပြန့်ပွားစေရန် တားဆီးနိုင်သော အိမ်သာမျိုးသည် အကောင်းဆုံးအိမ်သာပင်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် လူ့မစင်အညစ်အကြေးများ ရေ၊ မြေ၊ လေ၊ ပိုးမွှား၊ တိရစ္ဆာန်တို့ကြောင့် လူတို့ထံပြန်လည်မရောက်ရှိစေရန် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်သို့လှောင် ဖုံးအုပ်ထားရှိအသုံးပြုသော အိမ်သာမျိုးပင်ဖြစ်သည်။

ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ်သည့်နေရာသည် အသုံးပြုနေဆဲဖြစ်သော ရေတွင်း၊ ရေကန်များနှင့် ပေ ၅၀ ထက်မနည်း ကွာဝေးသည့်နေရာ၊ အမြင့်ပိုင်းမကျသည့်နေရာများကို ရွေးချယ်ဆောက်လုပ်ကြရန် လိုအပ်သည်။ ယင်လုံအိမ်သာအသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိသားစုတို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝကိုပါ လုံခြုံမှုအထောက်အပံ့ကောင်းများကို ပေးစွမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သန့်လေးသန့်သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်ကာ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ သန့်လေးသန့်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအပြင် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးကိုပါ အထောက်အပံ့ကောင်းများ ရရှိစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ဦးချင်းမှသည် မိသားစု၊ ရပ်ရွာ၊ မြို့ပြနှင့်နိုင်ငံ၏ လူမှုဘဝများကို လုံခြုံကျန်းမာစေရေး သန့်လေးသန့်ကို လိုက်နာကြရန် လိုအပ်သည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် "လူတိုင်း သက်ရည်ကျန်းမာစိတ်ချမ်းသာ၍ အနာရောဂါကင်းစင်ကွာပြီး ပြည်ရွာကောင်းကျိုးဆောင်သယ်ပိုးနိုင်ဖို့ သန့်လေးသန့်ကို လိုက်နာကြပါစို့" ဟူ၍ ဆန္ဒပြုရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ကိုးကား  
- နေ့စဉ်ထုတ် သတင်းစာများ  
- Wash Booklet for Seniors \_UNICEF

### မှတ်ပုံတင်မော်တော်ယာဉ်များအားလုံး ယာဉ်စစ်ဆေးပြီးမှသာ ယာဉ်မှတ်ပုံတင်လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးကြေညာ

၁။ ကုန်းလမ်းပို့ဆောင်ရေးညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနတွင် မှတ်ပုံတင်ထားသည့် မော်တော်ယာဉ်များအနက် Road Safety အရေးကြီးသည့် အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးခရီးသည်တင်ယာဉ်များ၊ ယာဉ်မှန်၊ မမှန်စစ်ဆေးခြင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်းများအတွက် ယာဉ်စစ်ဆေးခြင်း၊ နယ်ဝင်ယာဉ်များကို စစ်ဆေးခြင်းတို့နှင့်အကျိုးဝင်သည့်ယာဉ်များ၊ Taxi အငှားယာဉ်များ၊ School Bus ယာဉ်များနှင့် နှစ်တန်နှင့်အထက် အငှားယာဉ်များကို ယာဉ်စစ်ဆေး၍ သက်တမ်းတိုးဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။

၂။ ယခုအခါယာဉ်များကြိုခိုင်မှုကောင်းမွန်စေရေးနှင့် အများပြည်သူဆိုင်ရာလမ်းများပေါ်တွင် အန္တရာယ်ကင်းစွာသွားလာနိုင်ရေးအတွက် မှတ်ပုံတင်မော်တော်ယာဉ်များအားလုံးကို ၁-၁-၂၀၂၅ ရက်မှစ၍ ယာဉ်သက်တမ်းတိုးခြင်းအပါအဝင် ယာဉ်မှတ်ပုံတင်လုပ်ငန်းများအတွက် ယာဉ်စစ်ဆေးပြီးမှသာ ဆောင်ရွက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါကြောင်း အသိပေးကြေညာအပ်ပါသည်။

ကုန်းလမ်းပို့ဆောင်ရေးညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန

# အမေရိကန်နိုင်ငံ အီစီနိုးလိတ်ကောင်တီအနီး လောင်ကျွမ်းနေသော တောမီး ထိန်းချုပ်ရခက်သည့်အဆင့်သို့ရောက်ရှိ



ဝါရှင်တန် ဧပြီ ၁၉  
အမေရိကန်နိုင်ငံ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် အီစီနိုးလိတ်ကောင်တီအနီးတွင် လောင်ကျွမ်းနေသောတောမီး ဧပြီ ၁၈ ရက်တွင် ထိန်းချုပ်ရခက်သည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေကြောင်း Department of Forestry and Fire Protection က ထုတ်ပြန်သွားခဲ့

သည်ဟု ယနေ့သတင်းများတွင် ဖော်ပြထားသည်။ တောမီးသည် လူနေအိမ်ခြေများဆီသို့ ကူးစက်လောင်ကျွမ်းနိုင်သည့် အခြေအနေဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် အမြန်ဆုံးထိန်းချုပ်နိုင်ရေးအတွက် လေကြောင်းအကူအညီ ရယူထားကြောင်း၊ တောမီးကြောင့် မီးခိုးငွေ့များနေရာ

အနှံ့အပြားရောက်ရှိနေပြီး လမ်းမကြီးတချို့ မီးခိုးငွေ့များဖုံးလွှမ်းမှုကြောင့် မြင်ကွင်းမရှင်းတော့ဘဲ အဆိုပါ လမ်းမကြီးများကို ယာယီပိတ်ထားကြောင်း၊ တောမီးကို မြေပြင်မှ ငြိမ်းသတ်နိုင်ရန်လည်း ကြိုးစားနေပြီး မီးသတ်တပ်ဖွဲ့ဝင် ၃၀၀ ကျော်ထိ အသုံးပြုထားကြောင်း သိရသည်။

"အီစီနိုးလိတ်ကောင်တီမှာ တောမီးလောင်ကျွမ်းမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ တောမီးလောင်ကျွမ်းမှုကို အမြန်ဆုံးထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ကြိုးစားနေပါတယ်။ တောမီးလောင်ကျွမ်းမှုကြောင့် ၄၈ နာရီအတွင်း သစ်တောမြေ ၁၄၁ ဧကထိ ပျက်စီးသွားခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို တောမီးလောင်ကျွမ်းတာက ပထမဆုံးအကြိမ်မဟုတ်တဲ့အတွက် မီးသတ်တပ်ဖွဲ့ဝင်တွေအနေနဲ့လည်း သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ တောမီးကို အမြန်ဆုံး ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပေးနေပါတယ်။ လေကြောင်းအကူအညီကိုလည်း ရယူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် မကြာခင် တောမီးကို ထိန်းချုပ်နိုင်တော့မှာပါ"ဟု Department of Forestry and Fire Protection မှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောကြားသွားခဲ့သည်။

Ref : Russia Today  
Trs : Sai Sat

# နယူးဇီလန်နိုင်ငံ ဝယ်လင်တန်မြို့ရှိ ရေဘေးဒဏ်သင့်ရေယာများတွင် ရှင်းလင်းရေးလုပ်ငန်းများ စတင်ဆောင်ရွက်နေ

ဝယ်လင်တန် ဧပြီ ၁၉  
နယူးဇီလန်နိုင်ငံ ဝယ်လင်တန်မြို့တွင် မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းမှုကြောင့် နေရာအနှံ့အပြားတွင် ရေဘေးဒဏ်ရယ်ဖြစ် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါသည်။ ရှင်းလင်းရေးလုပ်ငန်းတွေ ဆောင်ရွက်ပြီးသွားရင်တော့ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးမှစတင်၍ အပျက်အစီးများကို ရှင်းလင်းရေးလုပ်ငန်းများ စတင်ဆောင်ရွက်နေကြောင်း နယူးဇီလန် အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့အစည်းက ထုတ်ပြန်သွားခဲ့သည်။ ထိုခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူနှင့် သေဆုံးသူမရှိခဲ့သော်လည်း အပျက်အစီးများခွဲပြီး ဘေးလွတ်ရာရွှေ့ပြောင်းခဲ့ရသော ဒေသခံများကိုလည်း နေရပ်သို့ ပြန်ခွင့်ပြုထားပြီး ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ "ရေဘေးဒဏ်ရယ်ကြောင့် ရှင်းလင်းရေးလုပ်ငန်းတွေ ဆောင်ရွက်ပေးနေပါပြီ။ ဘေးလွတ်ရာရွှေ့ပြောင်းခဲ့ရသူတွေကို နေရပ်ပြန်ခွင့်ပြုထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ရှင်းလင်းရေးလုပ်ငန်းတွေ ဆောင်ရွက်နေဆဲဖြစ်တဲ့အတွက် မော်

တော်ယာဉ်တွေကိုတော့ ဖြတ်သန်းသွားလာခွင့် မပြုသေးပါဘူး။ ရေကြီးရေလျှံမှုဟာ ဝယ်လင်တန်မြို့အပြင် ဟက်စီးတီးမှာလဲ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။ ရှင်းလင်းရေးလုပ်ငန်းတွေ ဆောင်ရွက်ပြီးသွားရင်တော့ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းတွေ ဆောင်ရွက်ပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်"ဟု နယူးဇီလန် အရေးပေါ် စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့အစည်းမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောကြားသွားခဲ့သည်။ ဝယ်လင်တန်မြို့တွင် ရေကြီးရေလျှံမှု အခြေအနေတည်ငြိမ်သွားပြီဖြစ်သော်လည်း နယူးဇီလန်နိုင်ငံ အရှေ့တောင်ဘက်ပိုင်း ဒေသများတွင် မိုးရွာသွန်းနေဆဲဖြစ်ပြီး ရေကြီးရေလျှံမှု အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်သွားရမည် ဖြစ်ကြောင်း နယူးဇီလန် အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့အစည်းက သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်သွားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

Ref : Russia Today  
Trs : Sai Sat

# အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံတစ်ဝန်း ရေကြီးရေလျှံမှုများကြောင့်

## လူပေါင်း ၇၃၀၀၀ ကျော် ထိခိုက်ခဲ့ကြောင်း UNFPA က ထုတ်ပြန်ထား

ကဘူးလ် ဧပြီ ၁၉  
အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံတစ်ဝန်း ရေကြီးရေလျှံမှုများကြောင့် လူပေါင်း ၇၃၀၀၀ ကျော် ထိခိုက်ခဲ့ကြောင်း ကုလသမဂ္ဂလူဦးရေရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (UNFPA)က ယနေ့တွင် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံရှိ ပြည်နယ် ၃၁ ခုတွင် ဧပြီလအတွင်း ရေကြီးရေလျှံမှုများကြောင့် လူပေါင်း ၇၃၀၀၀ ကျော် ထိခိုက်ခဲ့ကြောင်း၊ UNFPA က ထုတ်ပြန်ထားသော အစီရင်ခံစာအရ ရေကြီးရေလျှံမှုများကြောင့် အိမ်ခြေထောင်ပေါင်းများစွာ၊ စိုက်ပျိုးမြေများနှင့် လမ်းများအပါအဝင် အဓိက အခြေခံအဆောက်အအုံများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ထို့ပြင် အိုးမဲ့အိမ်မဲ့သားစုများ၊ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ အရေးပေါ်လိုအပ်နေပြီး လက်ရှိတွင် အစိုးရက ရေဘေးသင့်ဒေသများသို့ အစားအစာ၊ ဆေးဝါး၊ အမိုးအကာ၊ ငွေကြေးအကူအညီနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖေးမမှုများပံ့ပိုး ကူညီပေးလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။ ထို့ပြင် နိုင်ငံအစိုးရက လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုအေဂျင်စီများကို တစ်နေ့တခြား မြင့်

တက်လာနေသော လိုအပ်ချက်များကိုဖြေရှင်းပေးရန်နှင့် နေထိုင်မှုအခြေအနေများ ပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အကူအညီများ တိုးမြှင့်ပေးရန် တောင်းဆိုထားကြောင်း သိရသည်။



တက်လာနေသော လိုအပ်ချက်များကိုဖြေရှင်းပေးရန်နှင့် နေထိုင်မှုအခြေအနေများ ပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အကူအညီများ တိုးမြှင့်ပေးရန် တောင်းဆိုထားကြောင်း သိရသည်။

Ref : Sputnik News  
Trs : KZ

# ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ ခရိုင်ခြောက်ခုတွင် မိုးကြိုးပစ်မှုများကြောင့် လူ ၁၂ ဦး သေဆုံး

ဒါကာ ဧပြီ ၁၉  
ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ၏ ခရိုင်ခြောက်ခုတွင် ဧပြီ ၁၈ ရက်က မိုးကြိုးပစ်မှုများ ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး လူ ၁၂ ဦး သေဆုံးခဲ့ကြောင်း ယနေ့သတင်းများအရ သိရသည်။ မိုးကြိုးပစ်မှုများသည် အဓိကအားဖြင့် ကျေးလက်ဒေသများတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး သေဆုံးသူများမှာ လယ်ယာလုပ်ငန်းဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနေသူများ ဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ပြင် ဒဏ်ရာရရှိသူများလည်း ရှိနေပြီး ၎င်းတို့ကို နီးစပ်ရာ ဆေးရုံများသို့ပို့ကာ ဆေးကုသမှုများ ပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ မိုးကြိုးပစ်မှုများကြောင့် အချို့နေရာများတွင် တိရစ္ဆာန်များလည်း သေဆုံးခဲ့ကြောင်း ဒေသခံအာဏာပိုင်များက ပြောပြ၍ သိရသည်။ ရာသီဥတုကျွမ်းကျင်သူများ၏ အဆိုအရ ယခုဖြစ်ရပ်များသည် ခြောက်သွေ့ရာသီအတွင်း မိုးသည်းထန်စွာ ရုတ်တရက်ရွာသွန်းခြင်း၊ လေထုအပူချိန် မြင့်တက်

လာခြင်းနှင့် မိုးတိမ်ထူထပ်ခြင်းတို့ကြောင့် မိုးကြိုးပစ်မှုများဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ ထို့ပြင် ယခုကာလသည် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတွင် မိုးကြိုးပစ်မှုများ အဖြစ်များဆုံးသော မိုးကြိုကာလဖြစ်ပြီး နှစ်စဉ်လူသေဆုံးမှုများ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိကြောင်း၊ ထိုကြောင့် အစိုးရဘက်မှလည်း ပြည်သူများအတွက် မိုးကြိုးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေး အစီအစဉ်များ တိုးမြှင့် ဆောင်ရွက်နေကြောင်း သိရသည်။ လက်ရှိတွင် အာဏာပိုင်များက ဒေသခံများကို မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းချိန်များတွင် လယ်ကွင်းများ၊ တောင်ကုန်းမြင့်နေရာများနှင့် သစ်ပင်ကြီးများအောက်တွင် မနေကြရန်၊ မိုးကြိုးပစ်ပါက လုံခြုံသော နေရာများသို့ အမြန်ဆုံး ခိုလှုံကြရန် သတိပေးထားသည်။

Ref : Sputnik News  
Trs : KZ

# ဆိုက်ပရပ်စ်နိုင်ငံတွင် အပူလှိုင်းဖြတ်သန်းမှုကြောင့် အပူချိန်မြင့်တက်မှုဖြစ်ပေါ်

နီကိုရှား ဧပြီ ၁၉  
ဆိုက်ပရပ်စ်နိုင်ငံတစ်ဝန်း ဧပြီ ၁၈ ရက်မှစတင်၍ အပူလှိုင်းဖြတ်သန်းမှုဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီး အပူချိန်မြင့်တက်မှု ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိကြောင်း ဆိုက်ပရပ်စ်မိုးလေဝသညွှန်ကြားရေးဦးစီးဌာနက ထုတ်ပြန်သွားခဲ့သည်ဟု ယနေ့သတင်းများတွင် ဖော်ပြထားသည်။ အပူချိန် မြင့်တက်နေသော်လည်း နိုင်ငံတော်အဆင့် ဂီတပွဲတော်ကို ဆက်လက်ကျင်းပသွား

မည်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးလုံခြုံမှုအတွက် ပွဲတော်ကျင်းပသည့်နေရာများတွင် အအေးဓာတ်ရစေမည့် နေရာများ ဖန်တီးစီစဉ်ပေးသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ အပူချိန်သည် ဧပြီ ၂၅ ရက်နှင့် ဧပြီ ၂၆ ရက်တို့၌ အမြင့်ဆုံးမြင့်တက်လာသည်။ ဂီတပွဲတော် ကျင်းပမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းအစီစဉ်များလည်း ထည့်သွင်းကျင်းပသွားရန် ပြင်ဆင်နေပြီး ဆိုက်ပရပ်စ်နိုင်ငံ၊ အာရပ်စော်ဘွား

များပြည်ထောင်စု၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၊ ဂရိနိုင်ငံနှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံမှ နာမည်ကြီးနည်းပြများ လာရောက်ပြသပေးသွားမည့် အစီအစဉ်လည်း ပါဝင်နေကြောင်း သိရသည်။ အပူချိန်မြင့်မားသည့် ကာလတွင် လူစုလူဝေးပြုလုပ်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးလုံခြုံမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သကဲ့သို့ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးလုံခြုံမှုကို ပိုမိုထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း၊ သို့သော်

လည်း ပွဲစဉ်သူများက အစိုးရထံမှ ခွင့်ပြုချက် တောင်းခံထားပြီးဖြစ်သကဲ့သို့ အန္တရာယ်ကင်းစွာ အစီအစဉ်များကို ကျင်းပပြုလုပ်နိုင်ရေးအတွက် ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းပေးရေးအစီအစဉ်များနှင့် အအေးဓာတ်ပေးနိုင်မည့်အစီအစဉ်များကို စနစ်တကျ ပြင်ဆင်ထားကြောင်း ပွဲစဉ်ရေးအဖွဲ့အစည်းမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောကြားသွားခဲ့သည်။

Ref : Russia Today  
Trs : Sai Sat

**သစ်ပင်စိုက်ပါ တိုက်မာ**  
**သာယာလှပ စိမ်းမြေ**

# ဝတ္ထုတိုကဏ္ဍ

# တံငါလိပ်ဖမ်း ထူးဆန်းတွေလာ

## မောင်မြိမ့်



"ကျွန်တော်တော့ မကျေနပ်ဘူးအဘရ၊ ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်တို့ ငါးဖမ်းလာတာ နှစ်ပေါင်းကို မနည်းတော့ဘူး။ တစ်ခါမှ ဒါမျိုးမဖြစ်ဖူးဘူး။ ထူးတော့ထူးနေပြီ။ တစ်ခုခုတော့ တစ်ခုခုပဲ"

သားဖြစ်သူ ဖိုးနီ၏ မကျေနပ်ပြောဆိုသံသည် အဘဦးတော့ကျော်၏ နားထဲသို့ ဝင်ရောက်လာ၏။ ဦးတော့ကျော်သည် မီးသတ်၍ နှပ်ထားသောဝါစိမ်းနီ တံဆိပ်ဆေးပေါ့လိပ်ကို ဝါးဆစ်ဘူးထဲမှ အသာထုတ်ယူလိုက်၏။ ပြီးမှ ဓနုဖြူကြေးဝါးခြစ်ကြီးကို ဖြင်းခနဲ၊ ဖြင်းခနဲနေအောင် ခြစ်၍ မီးညှိလိုက်ကာ မီးခိုးတထောင်းထောင်းထအောင် ရှိုက်ဖွာလိုက်၏။ ဘာမှတော့ ပြန်မပြော။

"ပထမ ငါးမျှားကြိုးတွေပြတ်တာက ထားလိုက်ပါတော့၊ သေးတယ်လို့ ပြောလိုရတယ်။ အခု လက်ထွန်းပစ်တဲ့ကြိုးက နည်းသလား အဘရဲ့။ လေထီးပိုးကြိုးလက်သန်းလုံးလောက်ကိုရှိတာ။ ဒါကို ပြတ်အောင်ရုန်းသွားတယ်ဆိုတာ ဘာကောင်မို့လဲ။ ကျွန်တော်တော့ မမှန်းဆတတ်အောင်ဖြစ်နေပြီ"

လူငယ်ပီပီ စိတ်မြန်သော ဖိုးနီက သူ့အဘ စကားတစ်ခွန်းမျှ ပြန်မပြောဘဲ ငြိမ်နေသည်ကို မကျေနပ်။ အဘဦးတော့ကျော်ကမူ ဖိုးနီကို စကားမပြန်။ လရောင်ဖျန်းပက်ထားသဖြင့် ဘော်ငွေရောင် တလျှပ်လျှပ် သန်းနေသော "သရွတ်သွတ်" မြစ်ပြင်ကြီးကို သာ ငေး၍နေ၏။ သူ၏စိတ်ထဲမှာတော့ အတွေးက ပေါင်းစုံဖြင့်။

သူတို့သားအဖ ဤမြစ်သုံးခွဆိုင်ဝဲနားတွင် လက်ထွန်းပစ်ခဲ့ပြီး ကမ်းနဖူးတွင် တိုင်စိုက်၍ လှေဦးမှ ကြိုးဖြင့်ချည်ကာ စောင့်နေခဲ့သည်မှာ ညနေ ၆ နာရီခန့်မှစ၍ ယခု ည ၁၂ နာရီထိုးတော့မည်။ ကိုက်လိုက်သည့်ခြင်မှာ တဖြန်းဖြန်းရိုက်၍မနိုင်။ ခြံထားသော အညာလက်ရက်စောင်ကလေးကိုပင် ပေါက်အောင် ကိုက်တော့၏။

ရေကျပြီဖြစ်၍ ဝဲကတော့ စ၍ထိုးနေပြီ။ ရေကျလေ ရေစီးအရှိန်မြန်လာလေ ဝဲကတော့က ပို၍ ကြိုးလေဖြင့် ရေထက်ဝက်ခန့်အကျတွင် ဝဲကတော့ကြိုး၏ အကျယ်အဝန်းမှာ အတောင်ခြောက်ဆယ်ခန့်ရှိပေလိမ့်မည်။

ဝဲကတော့၏ အရှိန်ပြင်းပြင်းချာလည်လှည့်သံသည် တိတ်ဆိတ်သောညတွင် တဟဲဟဲနှင့်ကြောက်မက်ဖွယ်အသံကြီး ထွက်နေတော့၏။

ဝဲကတော့အတွင်းဝယ် ဖျာ လေး၊ ငါးချပ်စာကျယ်

သော ဗေဒါပင်များ၊ ဒိုက်သရောများ ချာချာလည်စပြုနေပြီ။ အဘ ဦးတော့ကျော်အသက် ၄၀ခန့်၊ ဖိုးနီ ၁၅ နှစ်သားခန့်၊ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၀ကျော် အချိန်တုန်းက ဇုက္ကနိရွာမှ လူရွတ်လူပေကြီး ဦးဇာကြယ်သည် ဤမြစ်သုံးခွဆိုင်တွင် ဘီးပျံတံဆိပ်အပ်ချည်လုံးကို ခဲဆွဲကာချကြည့်၍ ရေအနက်ကို တိုင်းကြည့်ခဲ့ဖူးသည်ဆို၏။ အပ်ချည်တစ်လုံးဆုံးသည်ထိ အောက်ခြေမြစ်ကြမ်းပြင်ကို မထိဘူးဟု ပြောခဲ့ဖူးသည်။ ထို့ပြင် အုန်းသီးအခြောက်လေး၊ ငါးလုံးကို ချာချာလည်နေသော ဝဲကတော့ကြီးအတွင်း ပစ်ထည့်ကြည့်ရာ လုံးဝပြန်ပေါ်မလာဘဲ စုပ်စမြုပ်စပျောက်သွားသည်ဟုလည်း ပြောခဲ့ဖူးပါ၏။

လပြည့်လကွယ်ညများ၏ ရေအကျတွင် ထိုဝဲကတော့ကြီးလည်ပတ်ဆူပွက်နေသံက ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးကို ခြောက်လှန့်နေတော့၏။ ထို့ကြောင့် ထိုမြစ်သုံးခွဆိုင်ဝဲနားသို့ တော်ရုံလူများမသွားရဲကြ။ ရေတက်ချိန်၊ မြစ်ရေပြည့်ချိန်များတွင်မူ မြစ်ရေပြင်သည် ပကတိတည်ငြိမ်စွာ တဖြမ်းငြိမ်းစီးဆင်းနေပြီ။

ဦးတော့ကျော်သည် ငယ်စဉ်အခါက မြူးထောင်းပိုက်ချက်နဲ့ပစ်စသော တံငါအလုပ်မှန်သမျှ အစုံလုပ်ခဲ့သော်လည်း ယခုလို အသက်အရွက်ကြီးရင့်၍လာသောအခါ ပင်ပန်းလွန်းသောအလုပ်များကို မလုပ်နိုင်တော့။ ထို့ကြောင့်ပင် သက်သာသော လက်ထွန်းပစ်ခြင်းဖြင့်သာ အသက်မွေးလာခဲ့ရပါ၏။

လက်ထွန်းပစ်ခြင်းမှာ ခက်ခဲသောအလုပ်တော့မဟုတ်ပါချေ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံထုတ် သံမဏိငါးမျှားချိတ်ကြီးကြီးတွင် ပုပ်စပြုနေသော ကြက်အူ၊ ဘဲအူများကို ချိတ်ထားပြီး ရေနက်ပိုင်းမြစ်လယ်မြစ်ဆုံများတွင် ချထားကာ ကမ်းစပ်ရှိ လမုပင်၊ သပြေပင် စသည့် အပင်များ၏ကိုင်းတွင် ကြိုးစကိုချည်ထားလိုက်ရုံသာ၊ ငါးမျှားချိတ်၏ အရင်းဘက်တစ်တောင်ခန့်အကွာတွင် ဇာဝီခေါ် မူလီခေါင်းကျပ်လုံးခန့်နှစ်လုံးကိုပူး၍ ချည်နေသောသဖြင့် ရေတွင်အမြုပ်မြန်ပြီး မြစ်အောက်ကြမ်းပြင်ထိ ဆင်းသက်နေလေတော့၏။

ကြိုးအဆုံး သစ်ကိုင်းနှင့် ချည်သောနေရာတွင် နို့ဆီဘူးအခွံဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ခလောက်ကို ဆွဲထားရပါ၏။ သို့မှသာ ရေထဲမှသတ္တဝါတစ်ကောင်ကောင်က အစာကို ဆွဲယူပြေးပြီး ရုန်းကန်လျှင် ခလောက်က တဂွမ်ဂွမ် တချင်ချင် အသံပေးကာ

"ကျွန်တော်ဆီမှာတော့ ငါးမိနေပါပြီ မြန်မြန်လာပါတော့ဗျို့" ဟု ခေါ်သည့်နှယ်။

ရေပေါ်ရေလျှိုငါးဟုခေါ်သော ရေမျက်နှာပြင်အထက်ပိုင်းတွင်သာ ကျက်စားလေ့ရှိသော ငါးအုပ်ဖား၊ ငါးဖယ်အောင်၊ ငါးစင်းပြား၊ ငါးကြင်းလုံးတို့ကို ဖမ်းယူကြရ၏။ ရေအနက်ပိုင်းတွင်မူ ငါးကြီးများဖြစ်ကြသော ငါးမြင်း၊ ငါးရွေးစသော ငါးကြီးများ ဖမ်းယူရတတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ ငါးဖရုံ၊ လိပ်စသော အကောင်များလည်း ဖမ်းယူရမိတတ်၏။

ဦးတော့ကျော်တို့ကဲ့သို့ စီးပွားဖြစ်လက်ထွန်းပစ်သူများသည် ငါးမျှားချိတ်ပေါင်း ၂၀ ခန့်ထိ မြစ်ထဲချထားပြီး အရိပ်ကောင်းရာ၊ လေကွယ်ရာ၊ ရေစီးသာရာ တစ်နေရာရာတွင် လှေကို ကြိုးချည်ထားကာ ထိုင်စောင့်နေရုံသာ။

မကြာသေးမီရက်ပိုင်းအတွင်းက လက်ထွန်းကြိုး ၁၀ ချောင်းခန့်ကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု လက်လံ ၃၀ ခန့်ခြား၍ချထားခဲ့၏။ ဝဲနှင့်ဝေးရာဘက်များမှ ငါးမျှားချိတ်များတွင် ပုံမှန်ငါးမိခဲ့သော်လည်း ဝဲနှင့်နီးရာတွင် ချထားခဲ့သော လက်ထွန်းကြိုး ငါးချောင်းမှာမူ မည်သည့်သတ္တဝါက ကိုက်ဖြတ်သည်မသိ။ ငါးမျှားချိတ်ပါမရှိတော့။

လက်ထွန်းချထားတိုင်း ငါးမိသည်မဟုတ်။ ငါးမျှားချိတ်ကိုယှဉ်နေသော၊ ပါးနပ်နေသော၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ငါးမျှားချိတ်တွင် မထိတထိ ငြိဖူးသော ငါးမျှားသည် အစာကိုတွေ့သည်နှင့် ဝုန်းခနဲမဆွဲတော့။ မဟုတ်တော့။ အစာ၏ဘေးနားပတ်လည်ကိုသာ တတိတ်နှင့် ဖွဲကာဖွဲကာစားထား၍ အစာသာကုန်မည် ငါးတော့မမိ။

ထိုကဲ့သို့သောအဖြစ်မျိုးလည်း ကြုံခဲ့တွေ့ခဲ့ရဖူးပါ၏။ ယခုမူ သည်သို့မဟုတ်ပြီ။ ပြန်ဖော်လိုက်သော လက်ထွန်းကြိုးသည် တုံးတီး။ ငါးမျှားချိတ်ပါမလာတော့။ ငါးကကြီး၍များ ရုန်းအားဆွဲအား မခံနိုင်၍ ပြတ်ပါသွားသည်ထူး၊ ယခုလို လက်သန်းလုံးခန့်လေထီးပိုးကြိုးကို ပြတ်ထွက်အောင် ရုန်းနိုင်သော ငါးသည် ဒီသရွတ်သွတ်မြစ်မတစ်ကြောတွင် မရှိဖူးသေး၊ မကြုံဖူးသေး။ ဝါရင့်တံငါလက်ဟောင်းကြီးဖြစ်သော ဦးတော့ကျော်ပင် မကြုံဖူးခဲ့ပါချေ။

"လူကလေးပြန်ကြရအောင်ကွာ။ နောက်မှပြော" ဟုဆိုကာ လှေကို ကမ်းစပ်မှ ဆွဲထွက်ခဲ့၏။ ဖိုးနီသည်

မကျေနပ်သော်လည်း မပြောရဲ၍ လှေကိုသာ ဝုန်းခနဲ၊ ဝုန်းခနဲနေအောင် ကျိုး၍ လှော်လာခဲ့၏။ အဘဦးတော့ကျော်သည် လှေဦးမှထိုင်ကာ ပြုံးနေသည်ကို ဖိုးနီမတွေ့နိုင်။ မသိနိုင်။

ညဉ့်သည် နက်သည်ထက် နက်လာခဲ့ပြီ။

"လူလေးမြို့ကို ကြက်အူသွားဝယ်ရင် ဖဲထီးရိုးအဟောင်းတစ်ချောင်းလောက် ယာကွတ်ဆီက တောင်းလိုရရင် တောင်းခဲ့၊ မရရင်လဲ ဝယ်ခဲ့ကွာ။ မမေ့နဲ့နော်" ဟု အဘမှာစဉ်က ဖိုးနီ ဘာမှမသိ။ အသုံးလိုလို့နေမှာပါဟု ပေါ့ပေါ့တွေးခဲ့၏။ မြို့သို့ ရောက်ပြီး ကြက်အူများဝယ်၍အပြီးတွင် သူတို့မြို့ကလေး၏ တစ်ရံတည်းသော ရုပ်ရှင်ရုံဘေးရှိ ယာကွတ်၏ ထီးပြင်ဆိုင်မှ အဘမှာသည့်ထီးရိုးဟောင်းတစ်ချောင်းဝယ်လာခဲ့၏။ သူတို့ခေတ်အခါက လူသုံးများခဲ့သော ကြက်ဆင်ဖဲထီး၏အရိုးမှာ အတော်ရှည်၏။ အကောင်းစားသဖြင့် ပြုလုပ်ထားပြီး နီကယ်တင်ထား၍ မာသည်မှာလည်း မပြောနှင့်။ အရွက်ကိုလဲ၍သုံးလျှင် သုံးလေးမိုးတော့ အသာကလေး ခံသည်ပင်။

ညနေစောင်းလျှင် ဖိုးနီ ထမင်းစားတော့၏။ လက်ဆေး၍မှ မပြီးသေး။ ခေါင်းရင်းဘက်ရှိ အဘ၏ အိမ်မှ "လူလေးရေသွားကြရအောင်ဟေ့"ဟု အဘ၏ ခေါ်သံကြားရ၏။

"ဟုတ်ကဲ့ လာပါပြီ အဘ"ဟု ပြောရင်း ယူဆောင်နေကျ ငါးထိုးမိုနီး၊ ဆောင်ခား၊ ဆေးပေါ့လိပ်၊ မီးခြစ်၊ မီးအုပ်ဆောင်းတို့ကိုယူကာ အိမ်ရှေ့ချောင်းကမ်းစပ်သို့ ဆင်းလာခဲ့၏။

ဖိုးနီတို့သားအဖ မြစ်သုံးခွဆိုင်ဝဲနားရောက်တော့မှောင်ရီသန်းတော့မည်။ အဘသည် သူပြုပြင်စီမံထားသော လက်ထွန်းကြိုးကို အစာတပ်နေ၏။ ရေတက်ချိန်ဖြစ်၍ သရွတ်သွတ်မြစ်ရေသည် ငြိမ်ငြိမ်ကလေးစီးနေလေ၏။ ကမ်းစပ်ရှိ လမုပင်၊ လမုပင်၊ မိုးမခပင်၊ ရေသဖန်းပင်၊ သပြေပင်များပေါ်တွင်တော့ပိုးစုန်းကြူးအကောင်ကလေးများသည် ပဒေသာပင်သီးထားသလို ဝင်းဝင်းလက်၍နေတော့၏။ မနီတောအစပ်မှ ရေကြက်အော်သံ၊ ပုစဉ်းရင်ကွဲသံများ ဆူညံစွာကြားနေရ၏။ လမုပင်ကိုင်းခြောက် တစ်ခုပေါ်တွင် ပိန်ညင်းငှက်တစ်ကောင်သည် ခေါင်းတညိတ်ညိတ်နှင့် ဇွဲကောင်းစွာ ရေပေါ်ခုန်တက်လာမည့်ငါးကလေးများ၊ ပုစွန်ကလေးများကို ချောင်းနေလေသည်။ ပုစွန်ဆီရောင်သန်းသော ကောင်းကင်ဝယ် အိပ်တန်းပြန် တင်ကျိုးငှက်များ၊ ငဟစ်ငှက်များ၊ ဗျိုင်းများ၊ စစ်စလီငှက်များ အုပ်လိုက်၊ အုပ်လိုက် ပျံသန်းလျက်ရှိ၏။

အဘဦးတော့ကျော်သည် ယနေ့တွင် လက်ထွန်းတစ်ချောင်းတည်းသာ ပစ်ပါတော့မည်။ ခါတိုင်းလိုလေးငါးဆယ်ချောင်းမဟုတ်။ အထူးပြုပြင် စီမံထားသော လက်ထွန်းကို နာမည်ကြီး သုံးခွဆိုင်ဝဲတွင် ပစ်တော့မည်။ ဖိုးနီသည် အဘ လုပ်နေသူမျှကိုသာ ငေးကြည့်ရင်း ဆေးလိပ်မီးခိုးများဖြင့် မျက်နှာနားကပ်ကာ တဝီဝီမြည်နေသော ခြင်များကို မှုတ်ထုတ်နေတော့၏။ အဘက စကားများတာကို မကြိုက်။ မေးလျှင်လည်း သူဖြေချင်မှ ဖြေသည်။ ယခုမှသာ သူကနောက်လိုက်။ တပည့်။ အဘခိုင်းသမျှ လုပ်ရန် သူတာဝန်။

ဦးတော့ကျော်သည် ငါးမျှားချိတ်တွင် ကြက်အူငါးစာများကို သေချာတပ်ပြီး ဝဲတည့်တည့်တွင် ပစ်ချလိုက်သည်။ ပြီးလျှင် ကြိုးအစကို လှေဦးတွင် ချည်ပြီး ကမ်းစပ်ရှိလမုပင်တွင် ကပ်၍ နားနေကြတော့သည်။ မကြာမီ ရေကျတော့မည်။ ဖိုးနီသည် လှေ၏ ပဲ့ပိုင်းတွင် ကျောခင်းကာလှဲ၏။ ဘာတူစောင်နွမ်းကလေးကို အောက်ပိုင်းသာ ခြံထားလိုက်၏။ မကြာမီမှာပင် မှေးခနဲအိပ်ပျော်သွားတော့၏။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

# ဖျာပုံမြို့နယ်မှ ရန်ကုန်ဈေးကွက်သို့ မတ်လအတွင်း ပလာတူးငါးပိဿာချိန် အများအပြားတင်ပို့ရောင်းချနိုင်ခဲ့



ဖျာပုံ ဧပြီ ၁၉ ရော့တတိုင်းဒေသကြီး ဖျာပုံ မြို့နယ်မှ ရန်ကုန်ဈေးကွက်သို့ မတ်လအတွင်း ပလာတူးငါး ပိဿာချိန်အများအပြား တင်ပို့ ရောင်းချနိုင်ခဲ့ကြောင်း ဖျာပုံမြို့နယ် ငါးမျိုးစုံရောင်းဝယ်ရေး ပွဲရုံ ပိုင်ရှင် ဒေါ်မိုးမြင့်က ပြောပြသည်။

ဖျာပုံမြို့နယ်မှ ရန်ကုန် ဈေးကွက်သို့ ဖေဖော်ဝါရီလ အတွင်း ပလာတူးငါးပိဿာချိန် ၄၅၀၀၀ သာ တင်ပို့ရောင်းချနိုင်ခဲ့ ပြီး မတ်လအတွင်း ပလာတူးငါး ပိဿာချိန် ၅၇၀၀၀ ထိ တင်ပို့ ရောင်းချနိုင်ခဲ့ကြောင်း၊ အဆိုပါ ပလာတူးငါး တစ်ပိဿာလျှင်

အရည်အသွေးနှင့် အရွယ်အစား အလိုက် ငွေကျပ် ၃၅၀၀၀ မှ ၅၅၀၀၀ ထိ ဈေးပေါက်နေကြောင်း သိရသည်။ "ဒေသထွက် ပလာတူးငါးတွေ အဝယ်လိုက်နေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ မတ်လအတွင်း ဖျာပုံမြို့နယ်ကနေ ရန်ကုန်ဈေးကွက်ကို ပလာတူးငါး

ပိဿာချိန်အများအပြား တင်ပို့ ရောင်းချခဲ့ရပါတယ်။ အရင်လ တွေကထက် မတ်လမှာ ပလာတူး ငါးတွေ ပိုမိုတင်ပို့ရောင်းချခဲ့ရပါတယ်။ ဒီဘက်က ငါးတွေ၊ ပုစွန် တွေ၊ ကဏန်းတွေကို ရန်ကုန် ဈေးကွက်က အဝယ်လိုက်နေပါတယ်။ ပလာတူးငါးတွေ အရောင်း အဝယ်ကောင်းနေတော့ ရေလုပ် သားတွေ ပွဲရုံပိုင်ရှင်တွေ အလုပ် အကိုင် အခွင့်အလမ်းတွေရရှိပါတယ်"ဟု ဖျာပုံမြို့နယ် ငါးမျိုးစုံ ရောင်းဝယ်ရေး ပွဲရုံပိုင်ရှင် ဒေါ်မိုးမြင့်က ပြောပြသည်။ ဖျာပုံမြို့နယ်မှ ငါးမျိုးစုံ ရောင်းဝယ်ရေး ပွဲရုံပိုင်ရှင်များ သည် ပုစွန်အမျိုးမျိုး၊ ကဏန်း အမျိုးမျိုး၊ ငါးအမျိုးမျိုးကို ရေလုပ်သားများထံမှ ဝယ်ယူပြီး စနစ်တကျသန့်စင်ကာ ရန်ကုန် ဈေးကွက်သို့ တင်ပို့ရောင်းချ လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။ ကျော်ကျော်လင်း

# ပဲခူးမြို့နယ် လသာအေးကျေးရွာ၌ VDP စီမံကိန်း မိတ်ဆက်ရှင်းလင်းခြင်းနှင့် ကော်မတီဖွဲ့စည်းခြင်းပြုလုပ်

ပဲခူး ဧပြီ ၁၉ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး ပဲခူးခရိုင် ပဲခူးမြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနက လသာ အေးကျေးရွာ၌ ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးလုပ်ငန်း စီမံကိန်း (VDP) မိတ်ဆက်ရှင်းလင်းခြင်းနှင့် ကော်မတီဖွဲ့စည်းခြင်းကို ဧပြီ ၁၈ ရက်နံနက်ပိုင်းက အဆိုပါကျေးရွာ ၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ရှေးဦးစွာ ပဲခူးမြို့နယ် ကျေး လက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးမင်းမင်းသိမ်းက ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးလုပ်ငန်း စီမံကိန်း ဆောင်ရွက်ရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်

များ၊ စီမံကိန်းအကြောင်းအရာများ ကို မိတ်ဆက်ရှင်းလင်း ပြောကြားသည်။ ဆက်လက်၍ စီမံကိန်း တာဝန်ခံဝန်ထမ်းက ကော်မတီ

ဖွဲ့စည်းရာတွင် လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းချက်များ၊ စီမံကိန်း လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ရှင်းလင်းပြောကြားသည်။ ထို့နောက် မြို့နယ်ဦးစီးမှူးနှင့်

တာဝန်ရှိသူများက အစည်းအဝေး သို့ တက်ရောက်လာကြသော ရပ်မိရပ်ဖများ၊ ကျေးရွာသူ၊ ကျေးရွာသားများ၏ သဘောဆန္ဒ နှင့်အညီ ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးလုပ်ငန်းစီမံကိန်း ကော်မတီ ဝင်ရောက်မှုကို ရွေးချယ်ဖွဲ့စည်း ပေးခဲ့သည်။

လသာအေးကျေးရွာ၌ ၂၀၂၆- ၂၀၂၇ ဘဏ္ဍာနှစ်တွင် ကျေးရွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်း စီမံ ကိန်းရန်ပုံငွေကျပ်သိန်း ၁၅၀ ဖြင့် ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ကြောင်း ပဲခူးမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။ သုတ



## ယုံယုံကြည်ကြည် ရှေ့ဆက်ချီ

- ယုံကြည်စွာ ရှေ့သို့ဆက် ဝီရိယဖက် မင်းသူငါ၊ ကောင်းရာကို တွေးကြံပြု ရှေးရှုစဉ်သာ၊ ဇွဲလုံ့လ ဉာဏ်ပညာ အမှန်ယှဉ်ကာ ကြိုးစားရင်း၊ ပန်းတိုင်သည် လက်တစ်ကမ်း တက်လှမ်းပါမင်း။
- ကြောက်စိတ်တွေ အစဉ်ကင်း ရင်တွင်းက သတ္တိဆောင်၊ အချိန်တွေကို အတိအကျ သုံးချနေောင်၊ ပျင်းရိစိတ် ဖယ်ကြဉ်ရှောင် အောင်မြင်မှာ အမှန်မနေေး၊ စိတ်သန္တာန်မှာ တန်ခိုးထွားလို့ နိုးကြားစေလေး။
- လမ်းမှားဖယ် လမ်းမှန်ရွေး ဘဝအရေး လှစေရန်၊ စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ထား ကြိုးစားရှင်သန်၊ အကောင်းအဆိုး အမှားအမှန် ဝေဖန်ကာ အစဉ်ပိုင်းခြား၊ အဖိုးတန် လူသားအဖြစ်ကို ထုဆစ်လှုပ်ရှား။ ။

ရဲသွေးနီ(တက်ဝန်)

## သာစည်မြို့နယ် သနပ်ကန်ကျေးရွာ၌ VRFP စီမံကိန်းလုပ်ငန်းများ စစ်ဆေး

သာစည် ဧပြီ ၁၉ ဆောင်ရွက်ထားရှိမှု အခြေအနေ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး မိတ္ထီ များနှင့် လအလိုက်ဖြည့်သွင်းရ လာခရိုင် သာစည်မြို့နယ် ကျေး မည့်စာရင်းများ ပြည့်စုံမှု ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဒေါ်မြသက်ဝင်းက လိုအပ်သည် ကျေးရွာမတည်ရန်ပုံငွေ စီမံကိန်း များ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက် ပေးခဲ့သည်။

သာစည်မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဦးစီးဌာနမှ သနပ်ကန်ကျေးရွာ၌ ကျေးရွာမတည်ရန်ပုံငွေ စီမံကိန်း သုတ

သာစည်မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန ဦးစီးမှူး ဒေါ်မြသက်ဝင်းက လိုအပ်သည် ကျေးရွာမတည်ရန်ပုံငွေ စီမံကိန်း များ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက် ပေးခဲ့သည်။ သနပ်ကန်ကျေးရွာတွင် စိုက် ပျိုးရေးလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူ ၇၃ ဦး ကို ငွေကျပ် ၂၁ ဒသမ ၉ သန်း၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူ ၆၇ ဦးကို ငွေကျပ် ၂၀ ဒသမ ၂ သန်းနှင့် အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူ လေးဦးကို ငွေကျပ် ၁ ဒသမ ၁၅ သန်း စုစုပေါင်း အသင်းသား၊ အသင်းသူ ၁၄၄ ဦး ကိုရန်ပုံငွေကျပ် ၄၃ ဒသမ ၂၅ သန်း ထုတ်ချေးပေးထားပြီး စီမံကိန်း လုပ်ငန်းများ အကောင်အထည် ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း သာစည်မြို့နယ် ကျေးလက် ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန မှ သိရသည်။

ဟိန်းထက်စိုး(မလှိုင်)

# အရာတော်မြို့နယ်တွင် ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီက စိုက်ပျိုးခဲ့သော နေကြာကေအားလုံး ရာနှုန်းပြည့်ရိတ်သိမ်းပြီးစီး

မုံရွာ ဧပြီ ၁၉ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး မုံရွာ ခရိုင် အရာတော်မြို့နယ်တွင် ဆောင်းသီးနှံ စိုက်ပျိုးရာသီက စိုက်ပျိုးခဲ့သော နေကြာကေ အားလုံး ရာနှုန်းပြည့်ရိတ်သိမ်း ပြီးစီးပြီဖြစ်ကြောင်း မုံရွာခရိုင် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။ အရာတော်မြို့နယ်တွင် ဆောင်းသီးနှံ စိုက်ပျိုးရာသီ၌ နေကြာ ၂၇၂၈ ဧကထိ စိုက်ပျိုးနိုင် ခဲ့ကြောင်း၊ အဆိုပါ စိုက်ပျိုးထား သော နေကြာစိုက်ခင်းများကို

ယခုနှစ် ဇန်နဝါရီလမှစတင် ရိတ်သိမ်းခဲ့ရာ ယနေ့တွင် ဧက အားလုံး ရာနှုန်းပြည့်ရိတ်သိမ်း ပြီးစီးပြီဖြစ်ပြီး တစ်ဧကလျှင် တင်း ၂၀ ကျော်ထွက်ရှိကြောင်း သိရသည်။ "ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီ အရာတော်မြို့နယ်မှာ နေကြာ ၂၇၂၈ ဧကထိ စိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစိုက်ပျိုးထားတဲ့ နေကြာခင်း တွေ လက်ရှိအချိန်မှာ ဧကအားလုံး ရာနှုန်းပြည့် ရိတ်သိမ်းပြီးစီးပြီဖြစ် ပါတယ်။ ပြည့်ပက တင်သွင်းတဲ့ စားအုန်းဆီကို လျှော့ချနိုင်ဖို့

ဆီထွက်သီးနှံဖြစ်တဲ့ နေကြာကို တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးရေးဆောင်ရွက်ပေး ခဲ့ပါတယ်။ နေကြာတစ်ဧက ဆီ ထွက်ရှိမှုက ကျန်တဲ့ မြေပဲ၊ နှမ်း တွေထက် ပိုများပါတယ်"ဟု မုံရွာ ခရိုင် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန ခရိုင် ဦးစီးမှူး ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်က ပြောပြသည်။ အရာတော်မြို့နယ်တွင် နေ ကြာတိုးချဲ့စိုက်ပျိုးနိုင်ရေးအတွက် မြို့နယ်စိုက်ပျိုးရေး ဦးစီးဌာနက နေကြာစိုက်တောင်သူများ စွမ်း ဆောင်ရည် မြင့်မားရေးအတွက်

ပညာပေးသင်တန်းများကို အရှိန် မြှင့် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ နေကြာကို အထွက်နှုန်း တိုးတက်အောင် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါက ဒေသတွင်း ဆီစားသုံးမှု ဖူလုံစေ သည့်အပြင် ပိုလျှံမှုကို ရောင်းချနိုင် သဖြင့် လူမှုစီးပွားဘဝများ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာမည်ဖြစ်သောကြောင့် နေကြာကို တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးနိုင်ရေး ကြိုးပမ်းသင့်ကြောင်း ခရိုင်ဦးစီး မှူး ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်က ပြောပြ၍ သိရသည်။ (၂၀၆)

# မိုးကြိုးဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပြည်သူ့အသိပေးနှိုးဆော်

၁။ မိုးကြိုးဘေးအန္တရာယ်သည် မိုးကြိုကာလ(ဧပြီလ၊ မေလ)နှင့် မိုးနှောင်းကာလ(အောက်တိုဘာလနှင့် နိုဝင်ဘာလ)တို့တွင် အဖြစ်များ ပြီး ကျန်ကာလများတွင်လည်း ရံဖန်ရံခါဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရှိ ရပါသည်။ မိုးကြိုကာလ အနောက်တောင်မှတ်သုံးလေလွှာများသည် အချိန်တွင် မိုးကြိုးလျှပ်စီးကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် မိုးတိမ်တောင်များဖြစ်ပေါ် ခြင်းကြောင့် မိုးကြိုးအန္တရာယ်ကို သတိပြုကြရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ အနောက်တောင်မှတ်သုံးလေပြန်လည်ဆုတ်ခွာသည့် မိုးနှောင်းကာလ များတွင်လည်း မိုးကြိုးအန္တရာယ်မြင့်မားလာခြင်းကို သတိပြုကြရမည် ဖြစ်သည်။ မိုးကြိုးဘေးသည် ပစ္စည်းဥစ္စာဆုံးရှုံးမှုအလွန်နည်းပါး သော်လည်း လူနှင့်တိရစ္ဆာန်သေဆုံးမှု၊ ဒဏ်ရာရရှိမှုများပြားသည့် ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့တာအတွင်း မိုးကြိုးပစ်မှု အများဆုံးဖြစ်ပွားသည့်အချိန်သည် မွန်းတည့် ၁၂ နာရီမှ ည ၆ နာရီ အတွင်းဖြစ်သည်ဟုဆိုရာ မိုးကြိုးနှောင်းကာလ မိမိနေထိုင်ရာဒေသ အနီး မိုးခြိမ်းခြင်း၊ လျှပ်ပြက်ခြင်းတို့မကြာမကြာဖြစ်ပွားနေပါက မိုးကြိုး အန္တရာယ်မြင့်မားနေပြီဖြစ်သည်။

၂။ မြင့်မားသောအဆောက်အအုံများ၊ သစ်ပင်ကြီးများ၊ ချွန်ထက်နေ သော ထိုးထိုးထောင်ထောင်ရှိနေသည့်အဆောက်အအုံစသည်တို့သည် မိုးဥတုအခါများနှင့် မိုးသက်မှန်တိုင်းကျရောက်သောအခါများ၌ မိုးကြိုး ပစ်ခတ်ရန်အခွင့်အလမ်းပို၍များပါသည်။ ယင်းတို့နှင့်နီးကပ်စွာရှိနေသော လူ၊ တိရစ္ဆာန်များ၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းများသည်လည်း မိုးကြိုးစက်ကွင်းအတွင်း ကျရောက်နေ၍ အန္တရာယ်ကြီးမားလှပါသည်။ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုပြောင်းလဲ မှုကြောင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်မှုများ အကြိမ်ရေနှင့် ပြင်းထန်မှုတို့ မြင့်တက်လာလျက်ရှိရာ မိုးကြိုးဘေးအန္တရာယ်သည် လည်း မြင့်မားလျက်ရှိပါသည်။

၃။ ယခုနောက်ပိုင်းတွင် မိုးကြိုးဘေးသည် ပိုမိုဖြစ်ပွားလာလျက်ရှိ သည့် ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ၂၀၂၄-၂၀၂၅ ဘဏ္ဍာနှစ်တွင် မိုးကြိုးဘေးကြောင့် သေဆုံးသူ ၁၅ ဦးနှင့်ဒဏ်ရာရရှိသူခြောက်ဦးရှိခဲ့ပြီး ၂၀၂၅ ခုနှစ် ဧပြီလမှ ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလအထိ သေဆုံးသူ ၂၅ ဦးနှင့် ဒဏ်ရာရရှိသူ ၁၃ ဦး ရှိခဲ့ပါသည်။

၄။ ပြည်သူများအနေဖြင့် မိုးကြိုးဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးမှုများ လျော့နည်းသက်သာစေရန်အတွက် အောက်ပါကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုများကို ဆောင်ရွက်ထားနိုင်ပါရန် အသိပေးနှိုးဆော် အပ်ပါသည်-

- (က) နေအိမ်အဆောက်အအုံများတွင် မိုးကြိုးလွှဲတပ်ဆင် အသုံးပြုပါ။
  - (ခ) ပြတင်းပေါက်မှန်များအားအလင်းဝင်ရောက်မှုမှ ကာကွယ် ပါ။ (စက္ကူကပ်ခြင်း၊ လိုက်ကာတပ်ဆင်ခြင်း)။
  - (ဂ) လျှပ်စစ်မီးဖြတ်သော ပင်မမိန်းခလုတ်များ တပ်ဆင်ပါ။
  - (ဃ) ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန်လိုအပ်သော ကလေး သူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် သားသည်မိခင်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် မသန်စွမ်းသူများအပါအဝင် မိသားစုဝင်များအား မိုးကြိုးအန္တရာယ်နှင့်ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် သတိပေးချက်များအသိပေးထားပါ။
- ၅။ မိမိတို့ဒေသအနီးတစ်ဝိုက်တွင် မိုးခြိမ်းခြင်းနှင့် လျှပ်စီးလက်ခြင်း တို့မကြာခဏဖြစ်ပေါ်နေပါက မိုးကြိုးပစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ လျှပ်စီးလက်မှုဖြစ်ပွားစဉ်တွင် အိမ်အတွင်း၌ ရှိနေလျှင် အောက်ပါတို့ကို သတိပြုလိုက်နာကြရန် လိုအပ်ပါသည်-
- (က) လျှပ်စီးလက်မှုဖြစ်ပွားစဉ်ရေသုံးစွဲခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ သတ္တုနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများတွင် လျှပ်စီးဝင်နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။
  - (ခ) သံနှင့် ပြုလုပ်ထားသော အရာဝတ္ထုများနှင့် ဝေးဝေး နေပါ။
  - (ဂ) တယ်လီဖုန်းများအသုံးမပြုပါနှင့်။
  - (ဃ) အိမ်တွင်းလျှပ်စစ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများမှ မီးပလပ် များဖြုတ်ထားပါ။ မီးခလုတ်များပိတ်ထားပါ။
  - (င) ပြတင်းပေါက်နှင့် ဝေးရာတွင်နေပါ။
- ၆။ လျှပ်စီးလက်မှုဖြစ်ပွားစဉ် အိမ်အပြင်တွင် ရှိနေလျှင် အောက်ပါ တို့ကို သတိပြုလိုက်နာကြရန်လိုအပ်ပါသည်-
- (က) မိမိနေထိုင်သော နေရာအနီးတစ်ဝိုက်တွင် မိုးကြိုးပစ်နိုင် သည့် အန္တရာယ်ရှိပါက အိမ်အတွင်း(သို့မဟုတ်)အဆောက် အအုံအတွင်းသို့ဝင်ပါ။
  - (ခ) ကွင်းပြင် (သို့မဟုတ်) သစ်တောများထဲသို့ ရောက်ရှိ နေပါက သစ်ပင်ငယ်များရှိနေသည့် အနိမ့်ပိုင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး အကာအကွယ်ယူပါ။
  - (ဂ) ဆံပင်များထောင်လာသည်ဟုခံစားရပါက ခူးပေါ် လက်ယှက်တင်၍ ပုဆစ်တုပ်ထိုင်ပါ။ ဝမ်းလျားမမှောက်

- ပါနှင့်။
  - (ဃ) စက်ဘီး/ ဆိုင်ကယ်ပေါ်တွင် ရောက်ရှိနေပါက အမြန်ဆုံး ဆင်းပါ။
  - (င) ကွင်းပြင်ကျယ်တွင် လူစုလူဝေးဖြစ်နေပါက အမြန်ဆုံး လူစုခွဲပါ။
  - (စ) သွပ်ဆူးကြိုးကာထားသော လမ်းများပေါ်သို့ သွားလာ ခြင်း၊ ရပ်နေခြင်းမပြုပါနှင့်။
  - (ဆ) ရေလွှမ်းနေသော လမ်းများပေါ်သို့ သွားလာခြင်း၊ ရပ်နေ ခြင်းမပြုပါနှင့်။
  - (ဇ) လွင်တီးခေါင်ကုန်းပြင်ရှိသစ်ပင် အဆောက်အအုံအနီးတွင် မနေပါနှင့်။
- ၇။ လျှပ်စီးလက်ခြင်းဖြစ်ပွားပြီးနောက် အောက်ပါတို့ကို သတိပြု ဆောင်ရွက်ကြပါရန် အသိပေးနှိုးဆော်ပါသည်-
- (က) မိုးကြိုးပစ်ပြီး နာရီဝက်ခန့်ကြာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုသာ အပြင်ထွက်ပါ။
  - (ခ) မိုးကြိုးပစ်ခံရသော သစ်ပင်များ မီးလောင်ခြင်းမှ နေအိမ် များသို့ ကူးစက်နိုင်သဖြင့် သတိထားကြည့်ရှုနေထိုင်ပါ။
  - (ဂ) လျှပ်စစ်မီးကြိုးများ ပြတ်တောက်ခြင်းကို သတိထား ရှောင်ရှားပါ။ တွေ့ရှိပါက သက်ဆိုင်ရာသို့ အမြန်ဆုံး သတင်းပို့ပါ။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း သတိထားပါ။
  - (ဃ) မိုးကြိုးစက်ကွင်းထိထားသော လူနာများအား အမြန်ဆုံး ဆေးအကူအညီရရှိရေး ဆောင်ရွက်ပါ။
  - (င) ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန်လိုအပ်သော ကလေး သူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် သားသည်မိခင်များ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများစသည့် အကူအညီ လိုအပ်သူများကို တတ်စွမ်းသရွေ့ ပေါင်းစပ်ကူညီပေးပါ။
- ၈။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့်ပတ်သက်၍ လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနတွင် ၂၄ နာရီ ဖွင့်လှစ်ထားရှိသည့် Hot-Line ဖုန်းများဖြစ်သော ၀၆၇-၃၄၀၄၆၆၊ ၀၆၇-၃၄၀၄၇၇ တို့ကို ဆက်သွယ်၍ အကူအညီတောင်းခံနိုင်ပါကြောင်း လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနက အသိပေးကြေညာအပ်ပါသည်။
- လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန**

# မိုးဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေးနှိုးဆော်ချက်

အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်းက မိုးကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရန် မြန်မာနိုင်ငံ မီးသတ်တပ်ဖွဲ့မှ အောက်ပါ စည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံထားသည် -

- (၁) မိမိနေအိမ်ခြံဝင်းကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားပါ။
- (၂) မီးလောင်လွယ်သော အရာဝတ္ထုများကို သေချာစွာထုပ်ပိုးသိမ်းဆည်းခြင်း၊ အသုံးမပြုလိုလျှင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပါ။
- (၃) အမှိုက်မီးရှို့လိုလျှင် မြန်မာနိုင်ငံမီးသတ်တပ်ဖွဲ့သို့ ကြိုတင်အကြောင်းကြား၍ ခွင့်ပြုမှုသာ ဆောင်ရွက်ပါ။
- (၄) ထင်းမီးဖိုအသုံးပြုလျှင် လုံခြုံစွာကာရံခြင်း၊ ကျင်းတူး၍ အသုံးပြုခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပါ။
- (၅) ဓာတ်ငွေ့မီးဖြင့် အသုံးပြုချက်ပြုတ်လျှင် အသုံးမပြုမီ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများဖြင့် သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။
- (၆) လျှပ်စစ်မီးကို အသုံးပြုချက်ပြုတ်လျှင် ဝန်အားမျှတသည့် ဝိုင်ယာကြိုးများကို အသုံးပြုခြင်း၊ လျှပ်စီးပတ်လမ်းကို အလိုအလျောက်ဖြတ်တောက်ပေးသော ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြု ခြင်း၊ ဝန်အားမရှိသည့် လျှပ်စီးပတ်လမ်းကို ဖြတ်တောက်ပေးသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများတပ်ဆင် ထားရှိခြင်းများကို နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ပညာရှင်များ၏ အကူအညီရယူဆောင်ရွက်ပါ။
- (၇) နေအိမ်တွင် အသုံးပြုထားရှိသော လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို နှစ်စဉ်စစ်ဆေးပြီး အသုံးပြုရန် မသင့် လျော်သော ဟောင်းနွမ်းခြင်း၊ ပေါက်ပြဲခြင်း၊ ဝန်အားမမျှခြင်း စသည့်အန္တရာယ်ရှိသည့် အစိတ် အပိုင်းများကို အစားထိုးလဲလှယ်ပါ။
- (၈) နေအိမ်ခြံဝင်းအတွင်း လောင်စာဆီ၊ စားသုံးဆီ၊ စက်သုံးဆီ၊ အမွှေးဆီ စသည့်မီးလောင်လွယ်သော ဆီအမျိုးမျိုးကို သိုလှောင်ထားရှိခြင်း၊ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်းများ မပြုပါနှင့်။
- (၉) မီးခြစ်အစရှိသော မီးဖြစ်စေသော ပစ္စည်းများကို ကလေးသူငယ်များ လက်လှမ်းမမီသောနေရာ၊ အပူဒဏ်ခံစားရသောနေရာများတွင် သေချာစွာသိမ်းဆည်းထားရှိပါ။
- (၁၀) ကလေးငယ်များကို မီးဖြစ်ပေါ်စေသောပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်းများနှင့် အသုံးပြုချက်ပြုတ်စေခြင်း၊ ဆေးလိပ်၊ ခြင်ဆေးခွေနှင့် အမွှေးတိုင်အစရှိသော ပစ္စည်းများအား မီးညှိစေခြင်း၊ ဆော့ကစားခြင်းများ မပြုပါစေနှင့်။

- (၁၁) ဆေးလိပ်ကို မီးငြိမ်းသည်ဟု သေချာမှသာ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။
- (၁၂) အိပ်ရာ၊ အဝတ်တန်း၊ အဝတ်ပုံနှင့် လောင်စာဆီများအနီးတွင် ခြင်ဆေးခွေထွန်းညှိထားခြင်း၊ ဖယောင်းတိုင် မီးထွန်းခြင်း၊ အမွှေးတိုင်ထွန်းညှိထားခြင်းများ မပြုပါနှင့်။
- (၁၃) ဘုရားရှိခိုးအပြီး လူစောင့်မထားရှိဘဲ မီးပူဇော်ထားရှိခြင်း၊ အမွှေးတိုင် ထွန်းညှိပူဇော်ထားရှိခြင်း များ မပြုပါနှင့်။
- (၁၄) ထမင်းဟင်းချက်ပြုတ်ခြင်း၊ မီးပူတိုက်ခြင်း၊ အမှိုက်မီးရှို့ခြင်းနှင့် မီးနှင့်ပတ်သက်သော သို့မဟုတ် မီးလောင်နိုင်သောပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြုပြီးတိုင်း သေချာစွာစစ်ဆေးဖြတ်သိမ်းခြင်း၊ ငြိမ်းသတ်ခြင်း၊ လူစောင့်ထားရှိခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပါ။
- (၁၅) အကြောင်းကိစ္စတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် နေအိမ်မှထွက်ခွာလိုလျှင် မထွက်ခွာမီ မီးလောင်နိုင်သော ကိစ္စပစ္စည်းများသေချာစွာစစ်ဆေးပြီး မီးမလောင်နိုင်ဟု သေချာမှသာ နေအိမ်မှထွက်ခွာပါ။
- (၁၆) လူမနေသော အဆောက်အအုံ၊ ဂိုဒေါင်များကို ညစောင့်ထားရှိပါ။
- (၁၇) နေအိမ်များတွင် မီးချိတ်၊ မီးကပ်၊ လှေကား၊ ရေနှင့် သံအစရှိသော မီးငြိမ်းသတ်ရေးကိရိယာများ စုံလင်စွာထားရှိပါ။ ငွေကြေးတတ်နိုင်ပါက မီးသတ်ဆေးဘူးထားရှိပါ။ အထပ်မြင့်အဆောက်အအုံ ဖြစ်ပါက အထပ်တိုင်းတွင် မီးသတ်ဆေးဘူးထားရှိပါ။
- (၁၈) မီးငြိမ်းသတ်ရေးကိရိယာများကို အသုံးပြုတတ်စေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပါ။ နေအိမ်ရှိလူတိုင်း အသုံးပြုတတ်အောင်လည်း သင်ကြား၍ အခါအားလျော်စွာ လေ့ကျင့်ပါ။
- (၁၉) မီးချိတ်၊ မီးကပ်၊ လှေကား၊ ရေနှင့် သံများထားရှိရာတွင် မီးချိတ်သည် အရွယ်ရောက်ပြီး လူငယ်တစ်ဦး ခိုခင်းနိုင်လောက်အောင် ခိုင်ခံ့ရမည်။ မီးကပ်သည် လွှဲရမ်းခိုနိုင်လောက်အောင် တောင့်တင်းရမည်။ လှေကားသည် အရွယ်ရောက်ပြီး လူငယ်တစ်ဦး သယ်ယူနိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး လူကြီးနှစ်ဦးအတက်ခံနိုင်သည့်အထိ ပေါ့ပါးခိုင်ခံ့ရမည်။ ရေနှင့်သံကို အရွယ်ရောက်ပြီး လူငယ် တစ်ဦး သယ်ယူပတ်ဖျန်းနိုင်စေရန် မီးသတ်ရေပုံးထားရှိ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- (၂၀) မြန်မာနိုင်ငံမီးသတ်တပ်ဖွဲ့မှ အခါအားလျော်စွာ ထုတ်ပြန်သောညွှန်ကြားချက်များ၊ စည်းကမ်း များ၊ တားမြစ်ချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

# ကျိုက်လတ်မြို့နယ်မှ ရန်ကုန်ဈေးကွက်သို့ မတ်လအတွင်း ရောမင်းဆန် ၂၄ ပြည်ဝင်အိတ်ရေအများအပြား တင်ပို့ရောင်းချနိုင်ခဲ့

ကျိုက်လတ် ဧပြီ ၁၉ ရောမင်းဆန် ၂၄ ပြည်ဝင်အိတ်ရေ အများအပြား တင်ပို့ရောင်းချနိုင်ခဲ့ကြောင်း ကျိုက်လတ်မြို့နယ် ဆန်စပါးရောင်းဝယ်ရေး ပွဲရုံပိုင်ရှင် ဒေါ်မိုးမိုးက ပြောပြသည်။

ကျိုက်လတ်မြို့နယ်မှ ရန်ကုန်ဈေးကွက်သို့ ယခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်းက ရောမင်းဆန် ၂၄ ပြည်ဝင်အိတ်ရေ ၄၀၀၀၀ သာ တင်ပို့ရောင်းချနိုင်ခဲ့ပြီး မတ်လအတွင်း ရောမင်းဆန် ၂၄ ပြည်ဝင်အိတ်ရေ ၅၅၀၀၀ ထိ တင်ပို့ရောင်းချနိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

"ကျိုက်လတ်မြို့နယ်ကနေ

ရန်ကုန်ဈေးကွက်ကို ဆန်အပါအဝင် အခြားလယ်ယာထွက်ကုန်တွေကို တင်ပို့ရောင်းချနေပါတယ်။ လက်ရှိမှာလဲ ရန်ကုန်ဈေးကွက်က ပြီးခဲ့တဲ့ တစ်လအတွင်းမှာ ရောမင်းဆန် ၂၄ ပြည်ဝင်အိတ်ရေ ၅၅၀၀၀ ထိ တင်ပို့ရောင်းချခဲ့ရပါတယ်။ လက်ရှိမှာလဲ ရန်ကုန်ဈေးကွက်က ဒီဘက်က ရောမင်းဆန်တွေကို



အဝယ်လိုက်နေပါတယ်။ ဆန်တွေ အရောင်းအဝယ် ကောင်းလာတဲ့ အတွက် စပါးစိုက်တောင်သူတွေ၊ ကုန်သည်တွေ၊ ကုန်တင်ကုန်ချ လုပ်သားတွေ၊ ကုန်တင်ယာဉ် အငှားလိုက်သူတွေ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း ရရှိနေပါတယ်"ဟု ကျိုက်လတ်မြို့နယ် ဆန်စပါး ရောင်းဝယ်ရေး ပွဲရုံပိုင်ရှင် ဒေါ်မိုးမိုးက ပြောပြသည်။

ကျိုက်လတ်မြို့နယ်မှ ရန်ကုန်ဈေးကွက်သို့ မတ်လအတွင်း တင်ပို့ရောင်းချခဲ့သည့် ရောမင်းဆန် ၂၄ ပြည်ဝင် တစ်အိတ် လျှင် ငွေကျပ် ၈၂၀၀၀ မှ ၈၇၀၀၀ ထိ ပေါက်ဈေးရှိကြောင်း သိရသည်။

ကျော်ကျော်လင်း

# ကဝမြို့နယ် မကျက်ကြီးကျေးရွာ၌ RBF စီမံကိန်းလုပ်ငန်းများ စစ်ဆေး

ကဝ ဧပြီ ၁၉ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး ပဲခူးခရိုင် ကဝမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနက မကျက်ကြီးကျေးရွာ၌ ကျေးလက် စီးပွားမြှင့်တင်ရေးရန်ပုံငွေ ထူထောင်ခြင်းစီမံကိန်း (RBF) ရန်ပုံငွေဖြင့် မိသားစုဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများဖြစ်သော မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ထားရှိမှု အခြေအနေများကို ယနေ့နံနက်ပိုင်းက တာဝန်ရှိသူများ ကွင်းဆင်း စစ်ဆေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ထိုသို့ ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးရာတွင် ကဝမြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဒေါ်ခိုင်ရွှေဇင်နှင့် ဝန်ထမ်းများက မကျက်ကြီးကျေးရွာ၌ ကျေးလက်စီးပွားမြှင့်တင်ရေးရန်ပုံငွေ ထူထောင်ခြင်း စီမံကိန်း (RBF) ရန်ပုံငွေများဖြင့် မိသားစုဝင်ငွေတိုး လုပ်ငန်းများ ဖြစ်သော မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း

ဆောင်ရွက်ထားရှိမှု အခြေအနေများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ဆက်လက်၍ မြို့နယ်ဦးစီးမှူးနှင့်ဝန်ထမ်းများက စီမံကိန်းဆိုင်ရာ စာရင်းဇယားဖြည့်သွင်းထားရှိမှုအခြေအနေများ၊ လအလိုက်ဖြည့်သွင်းရမည့် စာရင်းဇယားပုံစံများ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး မြို့နယ်ဦးစီးမှူးက လိုအပ်သည်များကို ဆွေးနွေးမှာကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

အဆိုပါမကျက်ကြီးကျေးရွာ၌ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သော ရောင်နီဦး၊ တိုးတက်အောင်၊ အားမာန်၊ ကြီးပွား စသည့်အဖွဲ့လေးဖွဲ့ကို တစ်ဖွဲ့လျှင် RBF စီမံကိန်းရန်ပုံငွေကျပ် ၇ ဒသမ ၅ သန်းစီ ထုတ်ချေးပေးထားကြောင်း ကဝမြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဒေါ်ခိုင်ရွှေဇင်ထံမှ သိရသည်။

သုတ

# ချောက်မြို့နယ် မိုလာကျေးရွာ၌ VDP စီမံကိန်း မိတ်ဆက်ရင်းလင်းခြင်းနှင့် ကော်မတီဖွဲ့စည်းခြင်းပြုလုပ်

ချောက် ဧပြီ ၁၉ မကွေးတိုင်းဒေသကြီးချောက်ခရိုင် ချောက်မြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနက ပြည်ပင်ကျေးရွာအုပ်စု မိုလာကျေးရွာ၌ ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းစီမံကိန်း (VDP) မိတ်ဆက်ရင်းလင်းခြင်းနှင့် ကော်မတီဖွဲ့စည်းခြင်းကို ဧပြီ ၁၈ ရက်က အဆိုပါကျေးရွာ၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ချောက်ခရိုင် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန ဒေါ်မေသက်နိုင်က ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းစီမံကိန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ၊ အကျိုးကျေးဇူးများ၊ စီမံကိန်းလက်စွဲစာစောင်ပါ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများကို ရင်းလင်းပြောကြားသည်။

ဆက်လက်၍ ချောက်မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးအောင်ကြည်မြင့်က ကော်မတီဖွဲ့စည်းရာတွင် လိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများ၊ ကျေးရွာသူ၊ ကျေးရွာသားများ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ရင်းလင်းပြောကြားသည်။

ထို့နောက် ခရိုင်၊ မြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် တက်ရောက်လာကြသော ရပ်မိရပ်ဖများ၊ ကျေးရွာသူ၊ ကျေးရွာသားများ၏ အများသဘောဆန္ဒနှင့်အညီ ကျေးရွာစီမံကိန်းလုပ်ငန်းအဖွဲ့ဝင် ၁၁ ဦးကို ရွေးချယ်ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

နော်လူး



## လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်ပြုလက်မှတ်ပုံစံ(၇)ရရှိသူ လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းချက်များ

- (က) ဤဥပဒေတွင် ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်အတိုင်း လယ်ယာမြေကို လုပ်ကိုင်ရမည်။
  - (ခ) လယ်ယာမြေနှင့်စပ်လျဉ်း၍ တည်ဆဲဥပဒေတစ်ရပ်ရပ်အရ စည်းကြပ်သောမြေခွန်နှင့် အခြားအခွန်အခများကို ပေးဆောင်ရမည်။
  - (ဂ) လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ရောင်းချခြင်း၊ ပေါင်နှံခြင်း၊ ငှားရမ်းခြင်း၊ လဲလှယ်ခြင်းနှင့် ပေးကမ်းခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်သည့်အခါ မြို့နယ်လယ်ယာမြေစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့က သတ်မှတ်သည့်တန်ဖိုးနှင့်အညီ တည်ဆဲဥပဒေအရ သတ်မှတ်သော တံဆိပ်ခေါင်းခွန်နှင့် ဦးစီးဌာနက သတ်မှတ်သည့် စာချုပ်စာတမ်းမှတ်ပုံတင်ခံတွဲပေးဆောင်၍ သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်ဦးစီးဌာနရုံးတွင် မှတ်ပုံတင်ရမည်။
  - (ဃ) တည်ဆဲဥပဒေနှင့်အညီ အမွေဆက်ခံခြင်းဖြင့် လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်ကိုရရှိသည့်အခါ သတ်မှတ်ချက်များနှင့်အညီ သက်ဆိုင်ရာ မြို့နယ်ဦးစီးဌာနရုံးတွင် မှတ်ပုံတင်ရမည်။
  - (င) စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုအရင်းအနှီးအတွက်သာ လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်ကိုပေါင်နှံခွင့်ရှိပြီး အစိုးရဘဏ် သို့မဟုတ် အစိုးရက အသိအမှတ်ပြုသောဘဏ်တွင်သာ ပေါင်နှံရမည်။
  - (စ) လယ်ယာမြေကို ခွင့်ပြုမိန့်မရရှိဘဲ အခြားနည်းသုံးစွဲခြင်းမပြုရ။
  - (ဆ) လယ်ယာမြေကို ရာသီသီးနှံအမျိုးအစားမှ အခြားသီးနှံအမျိုးအစားသို့ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ပြောင်းလဲစိုက်ပျိုးခြင်းမပြုရ။
  - (ဇ) ခိုင်လုံသောအကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ လယ်ယာမြေကို လှုပ်ထားခြင်းမပြုရ။ သို့ရာတွင် လယ်ယာမြေကို လှုပ်ထားရန် အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာပေါ်ပေါက်ပါက မြေတည်ရှိရာရပ်ကွက် သို့မဟုတ် ကျေးရွာအုပ်စု လယ်ယာမြေစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့မှတစ်ဆင့် မြို့နယ်လယ်ယာမြေစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့သို့ တင်ပြရမည်။ ယင်းသို့လှုပ်ထားခြင်းသည်လည်း ရွှေ့ပြောင်းတောင်ယာမြေမှအပ နှစ်နှစ်ဆက်တိုက်ထက် မပိုစေရ။
  - (ဈ) လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်မရမီကာလအတွင်း သို့မဟုတ် လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ အငြင်းပွားမှုဖြစ်ပေါ်နေသောကာလအတွင်း လယ်ယာမြေကို ရောင်းချခြင်း၊ ပေါင်နှံခြင်း၊ ငှားရမ်းခြင်း၊ လဲလှယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပေးကမ်းခြင်းမပြုရ။ ထို့ပြင် လယ်ယာမြေနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သက်ဆိုင်သူမည်သူမဆို သက်ဆိုင်ရာလယ်ယာမြေစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့အဆင့်ဆင့်က ဥပဒေနှင့်အညီ ချမှတ်ထားသောအမိန့်ကို လိုက်နာရမည်။
- (လယ်ယာမြေဥပဒေပုဒ်မ ၁၂၁၃) ဗဟိုလယ်ယာမြေစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့

## လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်ပြုလက်မှတ် ပုံစံ(၇)ရရှိသူ၏ အခွင့်အရေးများ

- (က) လယ်ယာမြေကို လက်ရှိထားပိုင်ခွင့်၊ လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရာသီသီးနှံကို ပြောင်းလဲစိုက်ပျိုးနိုင်ခွင့်၊ ယင်းသို့လုပ်ပိုင်ခွင့်မှ ပေါ်ထွက်လာသည့် အကျိုးအမြတ်ကို ခံစားပိုင်ခွင့်၊
  - (ခ) လယ်ယာမြေကိုအားလုံးဖြစ်စေ၊တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်စေ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်အားသတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းချက်များနှင့်အညီ ရောင်းချခွင့်၊ ပေါင်နှံခွင့်၊ ငှားရမ်းခွင့်၊ လဲလှယ်ခွင့်နှင့် ပေးကမ်းခွင့်၊
  - (ဂ) လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်ကို အမွေဆက်ခံခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အငြင်းပွားမှုပေါ်ပေါက်လာပါက တည်ဆဲဥပဒေနှင့်အညီ သက်ဆိုင်ရာတရားရုံး၏ အဆုံးအဖြတ်ခံယူနိုင်ခွင့်၊
  - (ဃ) သတ်မှတ်သည့်စည်းကမ်းချက်များကို ဖောက်ဖျက်ခြင်းမရှိသရွေ့ လယ်ယာမြေလုပ်ပိုင်ခွင့်၊
  - (င) လယ်ယာမြေတွင် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အစိုးရ သို့မဟုတ် အစိုးရအသိအမှတ်ပြုထားသည့် အဖွဲ့အစည်း၊ အသင်းအဖွဲ့များ၏ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပုဂ္ဂလိက ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများနှင့်လည်းကောင်း အကျိုးတူလုပ်ကိုင်ခွင့်၊
  - (စ) လယ်ယာမြေတွင် နိုင်ငံခြားသား သို့မဟုတ် နိုင်ငံခြားသားပါဝင်သော အဖွဲ့အစည်းနှင့်ပူးပေါင်း၍ ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် နိုင်ငံခြားရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဥပဒေနှင့်အညီ အကျိုးတူလုပ်ကိုင်ခွင့်။
- (လယ်ယာမြေဥပဒေပုဒ်မ ၉) ဗဟိုလယ်ယာမြေစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့

မိမိပိုင်နိုင်သားစိစစ်ရေးကတ်၊ Mobile SIM Card၊ Mobile Payment Account၊ Bank Account များအား မသက်ဆိုင်သူထံသို့ အခကြေးငွေဖြင့် ရောင်းချခြင်း၊ ငှားရမ်း အသုံးပြုစေခြင်းများဆောင်ရွက်ပါက တည်ဆဲဥပဒေများနှင့်အညီ အရေးယူခံရနိုင်ပါသည်။

# NATO အဖွဲ့မှ အမေရိကန်နိုင်ငံနုတ်ထွက်နိုင်ခြေနှင့် အနာဂတ်သက်ရောက်မှုအလားအလာ

မောင်ဝေလွမ်း(သုတေသီ)

အီရန်နှင့်အမေရိကန်-အစ္စရေးနိုင်ငံတို့ကြား ဖြစ်ပွားနေသည့်ပဋိပက္ခသည် ကမ္ဘာ့ပထဝီနိုင်ငံရေး အခင်းအကျင်းအပေါ် ပုံစံမျိုးစုံဖြင့် သက်ရောက်မှုများ ရှိလာသည်။ ၎င်းတို့တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံက မြောက်အတ္တလန္တိတ်စာချုပ်အဖွဲ့ခေါ် (NATO) မှ ထွက်ခွာရန် စဉ်းစားမှုသည်လည်း တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ NATO အဖွဲ့မှ အမေရိကန်နိုင်ငံထွက်ခွာ နိုင်ခြေသည် စစ်အေးတိုက်ပွဲပြီးဆုံးပြီးနောက်ပိုင်း ကမ္ဘာ့လုံခြုံရေးတွင် အပြောင်းလဲဆုံး ပြောင်းလဲမှု များမှတစ်ဆင့်ဖြစ်သည်။ NATO အဖွဲ့သည် အမေရိကန် နိုင်ငံ၏စစ်ရေးအာဏာ၊ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်မှုနှင့် မဟာဗျူဟာမြောက် ဟန့်တားမှုများဖြင့် ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်နေသော အတ္တလန္တိတ်ဖြတ်ကျော် ကာကွယ် ရေး၏ အုတ်မြစ်အဖြစ်ကြာမြင့်စွာ တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ နုတ်ထွက်မည် ဆိုသော လှုပ်ရှားမှုတိုင်းသည် ဥရောပ၊ ကမ္ဘာလုံး ဆိုင်ရာ မဟာမိတ်များနှင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော နိုင်ငံတကာစနစ်အတွက် ကျယ်ပြန့်သော သက်ရောက်မှုများရှိမည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

နုတ်ထွက်ရန်စဉ်းစားစေသည့်အကြောင်းရင်း အမေရိကန်နိုင်ငံသည် ပိုလန်နိုင်ငံကို ၎င်း၏ လေကြောင်းကာကွယ်ရေးဒုံးကျည်စနစ် အနည်း ဆုံးနှစ်စုံနှင့် ယခင်က ပိုလန်နိုင်ငံသို့ရောင်းချခဲ့သော PAC-3 MSE ဒုံးကျည်တချို့ကို အီရန်နိုင်ငံနှင့် စစ်ပွဲအတွက် ငှားရမ်းရန် တောင်းဆိုခဲ့သည်ဟု ပိုလန်နိုင်ငံသတင်းစာ Rzeczpospolita က မတ် ၃၁ ရက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည်။ အီရန်နိုင်ငံ၏တိုက်ခိုက်မှု များကို အမေရိကန်နိုင်ငံက ကြားဖြတ်တားဆီးရန် အတွက် ပိုလန်နိုင်ငံသည် အမေရိကန်နိုင်ငံထုတ် လေကြောင်းရန်ကာကွယ်ရေး ဒုံးကျည်စနစ်များကို အရှေ့အလယ်ပိုင်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းမည်မဟုတ်ဟု ပိုလန်နိုင်ငံကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး Wladyslaw Kosiniak-Kamysz က ပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့အတူ စပိန်နိုင်ငံကလည်း အီရန်နိုင်ငံကိုတိုက်ခိုက်ရန် ရည်ရွယ်သည့် အမေရိကန်လေယာဉ်များနှင့်အတူ အခြားမဟာမိတ်နိုင်ငံများမှလေယာဉ်များကို ၎င်း၏ လေပိုင်နက်အတွင်း ပျံသန်းခွင့်ပြုမည် မဟုတ်ဟု ပြောကြားထားသည်။ ဟော်မုစ်ရေလက်ကြား ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ရေးအတွက် မဟာမိတ်ရေယာဉ် များစုစည်းရန် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏တောင်းဆိုမှုကို ဗြိတိန်နိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ်က အီရန်နိုင်ငံပဋိပက္ခကို ၎င်းတို့ဆင်နွှဲခဲ့သည်မဟုတ်ဟု တုံ့ပြန်ထားသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး မာကိုရူဘီယို က အမေရိကန်နိုင်ငံအနေဖြင့် အီရန်ပဋိပက္ခအပြီး တွင် NATO အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်မှုကို ပြန်လည်ဆန်းစစ် ရလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ NATO အဖွဲ့သည် ဥရောပကို တိုက်ခိုက်ခံရလျှင် မိမိတို့ကာကွယ်ရန် ရည်ရွယ်ခဲ့ ကြောင်း၊ သို့သော်လည်း မိမိတို့လိုအပ်သည့် အချိန်တွင် အခြေခံအခွင့်အရေးများကို ငြင်းပယ်ခဲ့ ကြပြီး ၎င်းသည် ကောင်းသည့်အစီအစဉ်တစ်ခု မဟုတ်ကြောင်းနှင့် အဖွဲ့တွင်ဆက်လက်ပါဝင်ရန် ခက်ခဲမည်ဖြစ်ကြောင်း The Telegraph နှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းတွင် ပြောကြားခဲ့သည်။

**NATO အဖွဲ့၏ကာကွယ်ရေးစွမ်းရည်**  
ပထမဦးစွာ အလျင်မြန်ဆုံး သက်ရောက်မှုမှာ NATO အဖွဲ့၏ စုပေါင်းကာကွယ်ရေးစွမ်းရည်ကို သိသိသာသာ အားနည်းစေခြင်းဖြစ်သည်။ အမေရိ ကန်နိုင်ငံသည် အဆင့်မြင့်နည်းပညာများ၊ ထောက် လှမ်းရေးစွမ်းရည်များ၊ နျူကလီးယားဟန့်တားမှုနှင့် ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေးပံ့ပိုးမှုအပါအဝင် NATO

အဖွဲ့၏ လက်နက်ပစ္စည်းများစွာကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ပါဝင်မှုမရှိပါက ဥရောပအဖွဲ့ဝင် နိုင်ငံများသည် ရေတိုအတွင်း ဤဆုံးရှုံးမှုအတွက် ပြန်လည်ပေးဆပ်ရန် ရုန်းကန်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဂျာမနီ၊ ပြင်သစ်နှင့် ဗြိတိန်ကဲ့သို့သော နိုင်ငံများသည် ကာကွယ်ရေးအသုံးစရိတ်နှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုကို အလျင်အမြန်တိုးမြှင့်ရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဥရောပသမဂ္ဂကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်များ ကဲ့သို့သော မူဘောင်များအောက်တွင် ဥရောပစစ်ရေး ပေါင်းစည်းမှု၏ အနာဂတ်အလားအလာသို့ ဦးတည်နိုင်သည်။

## ❖ NATO အဖွဲ့ကို သမိုင်းတွင် အောင်မြင်မှုအရှိဆုံး စစ်ရေး မဟာမိတ်အဖွဲ့အဖြစ် မကြာခဏရှုမြင်ကြပြီး ၎င်း၏တည်ငြိမ်မှု သည် ဘက်စုံကာကွယ်ရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအပေါ် ယုံကြည်မှု ကို ပိုမိုခိုင်မာစေခဲ့သည်။ NATO အဖွဲ့မှ အမေရိကန်နိုင်ငံ နုတ်ထွက်သွားပါက မဟာမိတ်များနှင့် နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်း များအပေါ် ကတိကဝတ်ကျဆင်းလာနိုင်သည်။ ၎င်းသည် အခြား နိုင်ငံများကို လုံခြုံရေးအတွက် တစ်ဖက်သတ်သို့မဟုတ် ဒေသတွင်း ချဉ်းကပ်မှုများကို ပိုမိုလက်ခံကျင့်သုံးရန် အားပေးနိုင်ပြီး စည်းမျဉ်း အခြေပြု နိုင်ငံတကာအစီအစဉ်ကို အားနည်းစေနိုင်သည်။ ❖

**ပြိုင်ဘက်များ**  
ဒုတိယအချက်အနေဖြင့် အမေရိကန်နိုင်ငံ NATO အဖွဲ့မှနုတ်ထွက်သွားပါက ပြိုင်ဘက်အင်အားကြီး နိုင်ငံများကို အတင့်ရဲစေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အမေရိကန် နိုင်ငံနုတ်ထွက်သွားပါက အရှေ့ဥရောပနှင့် ဘောလီတစ်နိုင်ငံများကဲ့သို့သော ဒေသများတွင် တင်းမာမှုများ တိုးလာစေနိုင်သည်။ ရုရှားနိုင်ငံနှင့် နယ်နိမိတ်ချင်းထိစပ်လျက်ရှိသည့် ဥရောပနိုင်ငံ များသည် ပိုမိုပြင်းထန်သည့်ကာကွယ်ရေးမူဝါဒများ ကို လက်ခံကျင့်သုံးရန် ဖိအားပေးခံရနိုင်ပြီး လက်နက်ပြိုင်ဆိုင်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

**NATO အဖွဲ့၏ကိုယ်ပိုင်ရပ်တည်နိုင်စွမ်း**  
တတိယအချက်အနေဖြင့် ဥရောပတွင် မဟာ ဗျူဟာမြောက် ကိုယ်ပိုင်ရပ်တည်ခွင့်၏ အနာဂတ် လမ်းကြောင်းသည် အရှိန်မြင့်လာနိုင်သည်။ ဥရောပသမဂ္ဂသည် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ လုံခြုံရေး အာမခံချက်များအပေါ် မှီခိုမှုကို လျှော့ချရန် ဆွေးနွေးပြီးဖြစ်ကာ အမေရိကန်နိုင်ငံက NATO အဖွဲ့မှ နုတ်ထွက်မှုသည် ဤရည်မှန်းချက်ကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ရန် တွန်းအား ပေးလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ဤအချက်က ပိုမိုစည်းလုံးသည့် ဥရောပကာကွယ်ရေးတပ်ဖွဲ့ တစ်ခုဖန်တီးခြင်း၊ ပြည်တွင်းကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း များမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ပိုမိုများပြားလာခြင်းနှင့် ဥရောပသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများကြား စစ်ရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု တိုးမြှင့်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေ နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း စစ်မှန်သည့် ကိုယ်ပိုင် ရပ်တည်ခွင့်ရရှိရန်အတွက် နိုင်ငံရေးကြံပြုမှုများ၊ မတူကွဲပြားသည့် ခြိမ်းခြောက်မှုအမြင်များနှင့် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများကြား အရင်းအမြစ်ကန့်သတ်ချက် များကို ကျော်လွှားရန်လိုအပ်သည်။

မဟာမိတ်ဖွဲ့မှုပုံစံပြောင်းလဲမှု နောက်ထပ် သက်ရောက်နိုင်မှုတစ်ခုမှာ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မဟာမိတ်ဖွဲ့စည်းပုံများ ပြောင်းလဲ လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံသည် တရုတ်နိုင်ငံနှင့်ယှဉ်ပြိုင်မှုကို ဦးစားပေးပြီး အင်ဒို- ပစိဖိတ်ဒေသသို့ မဟာဗျူဟာမြောက် အာရုံစိုက်မှု ပြန်လည်ဦးတည်လာနိုင်သည်။ ဤသည်မှာ လေး နိုင်ငံလုံခြုံရေးဆွေးနွေးပွဲကဲ့သို့သော မဟာမိတ်များ၊ ဂျပန်၊ ဩစတြေးလျကဲ့သို့သော နိုင်ငံများနှင့် မိတ်ဖက် ဆက်ဆံရေးကို အားကောင်းစေနိုင်သည်။ ရလဒ် အနေဖြင့် ဥရောပသည် အမေရိကန်နိုင်ငံခြားရေး

မူဝါဒတွင် ဗဟိုချုပ်ကိုင်မှုနည်းပါးလာခြင်းနှင့်အတူ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အင်အားမျှခြေ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ အတ္တလန္တိတ်ဖြတ်ကျော်မဟာမိတ်အဖွဲ့သည် ဆယ်စု နှစ်များစွာကြာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံရေး၏ အဓိကအချက် တစ်ခုဖြစ်ခဲ့သောကြောင့် ၎င်းသည် နိုင်ငံတကာ ဆက်ဆံရေးတွင် အခြေခံအားဖြင့် အပြောင်းအလဲ တစ်ခုဖြစ်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ NATO အဖွဲ့ကို သမိုင်း တွင် အောင်မြင်မှုအရှိဆုံး စစ်ရေးမဟာမိတ်အဖွဲ့ အဖြစ် မကြာခဏရှုမြင်ကြပြီး ၎င်း၏တည်ငြိမ်မှု သည် ဘက်စုံကာကွယ်ရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အပေါ် ယုံကြည်မှုကို ပိုမိုခိုင်မာစေခဲ့သည်။ NATO အဖွဲ့မှ အမေရိကန်နိုင်ငံ နုတ်ထွက်သွားပါက မဟာမိတ်များနှင့် နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများအပေါ် ကတိကဝတ်ကျဆင်းလာနိုင်သည်။ ၎င်းသည်အခြား နိုင်ငံများကို လုံခြုံရေးအတွက် တစ်ဖက်သတ် သို့မဟုတ် ဒေသတွင်းချဉ်းကပ်မှုများကို ပိုမိုလက်ခံ ကျင့်သုံးရန်အားပေးနိုင်ပြီး စည်းမျဉ်းအခြေပြု နိုင်ငံတကာအစီအစဉ်ကို အားနည်းစေနိုင်သည်။

**ဥရောပဒေသစီးပွားရေး**  
စီးပွားရေးမျက်နှာစာတွင် ဥရောပ၌ ကာကွယ် ရေးအသုံးစရိတ် တိုးမြှင့်ခြင်းသည် ရောထွေးသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ကာကွယ်ရေးစက်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် နည်းပညာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများတွင် တိုးတက်မှုကို လှုံ့ဆော် ပေးနိုင်သော်လည်း အမျိုးသားကာကွယ်ရေး ဘတ်ဂျက်များကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး လူမှုရေး အစီအစဉ်များမှ အရင်းအမြစ်များကို လမ်းကြောင်း ပြောင်းနိုင်သည်။ စီးပွားရေးစိန်ခေါ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသော နိုင်ငံများသည် စစ်ရေးအသုံးစရိတ် များ မြင့်မားစွာရရှိရန် ရုန်းကန်ရနိုင်ပြီး ပြည်တွင်း နိုင်ငံရေးတင်းမာမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ထို့ပြင် လုံခြုံရေးအစီအစဉ်များနှင့်ပတ်သက်သည့် မရေမရာမှုများသည် ဥရောပ တစ်ဝန်းရှိ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ သူများ၏ ယုံကြည်မှုနှင့် စီးပွားရေးတည်ငြိမ်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

**နျူကလီးယားဟန့်တားမှု**  
နောက်ထပ်အရေးကြီးသော အချက်မှာ နျူကလီးယားဟန့်တားရေးနှင့် ပတ်သက်လျက်ရှိ သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံသည် NATO အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံ များစွာအတွက် နျူကလီးယားအကာအကွယ်ကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ ၎င်းမရှိပါက ဂျာမနီကဲ့သို့သော နိုင်ငံများသည် ၎င်းတို့၏ လုံခြုံရေးမဟာဗျူဟာများ နှင့်ပတ်သက်၍ ခက်ခဲသောရွေးချယ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည်။ အချို့နိုင်ငံများက သီးခြား လွတ်လပ်သော နျူကလီးယားစွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရန် ထောက်ခံကြပြီး တချို့ကမူ အခြား ရွေးချယ်စရာ လုံခြုံရေးအစီအစဉ်များကို ရှာဖွေ နိုင်သည်။ ၎င်းသည် နျူကလီးယား လက်နက်များ ပြန့်ပွားမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးအန္တရာယ်များကို တိုးမြှင့်စေနိုင်သည်။ နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် အမေရိကန်နိုင်ငံ NATO အဖွဲ့မှထွက်ခွာသွားခြင်းက နိုင်ငံရေးနှင့် သင်္ကေတ ဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုကို လျှော့တွက်၍မရနိုင်ပေ။ NATO အဖွဲ့သည် စစ်ရေးမဟာမိတ်အဖွဲ့ တစ်ခုသာ မက ဒီမိုကရေစီ၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးနှင့် စုပေါင်း လုံခြုံရေးအပါအဝင် မျှဝေထားသည့် တန်ဖိုးများ ရှိသည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ခုကိုလည်း ကိုယ်စားပြု လျက်ရှိသည်ဟု အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများက ယူဆထား သည်။ ထို့ပြင် အမေရိကန်နိုင်ငံ ထွက်ခွာသွားခြင်း သည် ဤမျှဝေထားသည့်စံနှုန်းများကို အားနည်းစေ နိုင်သည်။ နိုင်ငံများသည် လုံခြုံရေးပတ်ဝန်းကျင် အသစ်အပေါ် တုံ့ပြန်မှုများ မတူညီကြသည့်အတွက် ဥရောပအတွင်းတွင်လည်း သဘောထားကွဲလွဲမှုများ ဖန်တီးနိုင်သည်။

အချုပ်ဆိုရလျှင် အမေရိကန်နိုင်ငံ NATO အဖွဲ့ မှ ထွက်ခွာသွားနိုင်ခြေသည် ကျယ်ပြန့်သည့် သက်ရောက်မှုများရှိနိုင်သည်။ စုပေါင်းကာကွယ် ရေးကို အားနည်းစေပြီး ဥရောပမဟာဗျူဟာမြောက် ကိုယ်ပိုင်ရပ်တည်မှုကို အရှိန်မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာမဟာမိတ်အဖွဲ့ များကို ပြန်လည်ပုံဖော်နိုင်ပြီး စည်းမျဉ်းအခြေပြု နိုင်ငံတကာအစီအစဉ်ကို စိန်ခေါ်နိုင်သကဲ့သို့ စီးပွား ရေးနှင့်နိုင်ငံရေးဖိအားအသစ်များလည်း ဖန်တီးနိုင် သည်။ NATO အဖွဲ့အပေါ် မူလကတည်းက တင်းမာ သည့် သဘောထားရှိသော အမေရိကန်သမ္မတ ဒေါ်နယ်ထရမ်သည် အီရန်နိုင်ငံပဋိပက္ခတွင် NATO အဖွဲ့၏ အကူအညီမရရှိသည့်အချိန်တွင် ပိုမိုတင်းမာ လာခဲ့ပြီး NATO အဖွဲ့ကို စက္ကူကျားအဖြစ် ခေါ်ဆိုခဲ့ သည်ထိဖြစ်လာခဲ့သည်။ ယခုတစ်ကြိမ် ဖြစ်ပွားခဲ့ သည့် အမေရိကန်နိုင်ငံနှင့် NATO အဖွဲ့ကြား သဘော ထားကွဲလွဲမှုသည် ကြားဝင်စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမည့်ဦးဆောင် နိုင်ငံပေါ်ပေါက်ခြင်းမရှိလာပါက ပိုမိုကြီးထွား လာကာ သက်ရောက်မှုများလည်း အမှန်တကယ် ရှိလာမည်ဖြစ်ကြောင်း သုံးသပ်တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

- (1) US Policy Shifts and the Future of the Transatlantic Alliance, bakerinstitute.org
- (2) Trump calls NATO paper tiger, consid-ers withdrawal, Xinhuanet.

# ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်အတွက် ဆေးဖက်ဝင်မြန်မာ့သနပ်ခါး

ပေါက်ပေါက်

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် မတ်လဒုတိယပတ် ကုန်ကစပြီး ယနေ့အထိ နေအပူချိန်များ မြင့်တက်လာသည်။ အင်အားအသင့်အတင့်ရှိသော အယ်လ်နီညိုဖြစ်စဉ်ကြောင့်လည်း တစ်နေ့တခြား ပိုမိုပူပြင်းလာသည်။ မေလထဲတွင်လည်း အပူချိန်သည် ဆက်လက်၍ မြင့်တက်နေမည်ဖြစ်ရာ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို သတိပြုကာကွယ်ကြရန်လိုသည်။

ပြင်ပအပူချိန် မြင့်မားခြင်းသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေး၊ လေထုထိုင်းဆနှင့် လူ၏လှုပ်ရှားမှုအပေါ်မူတည်၍ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့်အဆင့်မှာ ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အပူချိန် ၂၇ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်မှ ၃၂ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အတွင်း ကြာရှည်စွာနေထိုင်ရပါက မောပန်းခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပြီး သာမန်သတိထားရမည့်အဆင့်ဖြစ်သည်။ အပူချိန် ၃၂ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်မှ ၄၁ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အတွင်းတွင် ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် အပူကြောင့်မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Heat Exhaustion) တို့ဖြစ်နိုင်ပြီး အထူးသတိထားရမည့် အဆင့်ဖြစ်သည်။ အပူချိန် ၄၁ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်မှ ၅၄ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်အတွင်းရောက်ရှိပါက အပူလျှပ်ခြင်း (Heat Stroke) ဖြစ်နိုင်ခြေ အလွန်မြင့်မားပြီး အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောအဆင့် ဖြစ်သည်။ အပူချိန် ၅၄ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် အထက်ဆိုပါက အသက်အန္တရာယ်ရှိပြီး ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

**ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အကြောင်း သိကောင်းစရာ**  
နေအပူချိန် မြင့်တက်လာခြင်းနှင့်အတူ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်လည်း ပါလာလေ့ရှိသည်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို Ultraviolet (UV) ဟုခေါ်ပြီး ၎င်းတွင် UVA နှင့် UVB နှစ်မျိုးရှိသည်။

UVA က အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် အပြင် အရေပြားအောက်ခြေရှိ collagen ကို ပျက်စီးစေကာ အသားအရေအဖတ်လန်ခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်းနှင့် အရွယ်မတိုင်မီ အရေပြားအိုမင်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

UVB က နေလောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေသောကြောင့် နံနက် ၁၀ နာရီမှ ညနေ ၄ နာရီအတွင်း နေပူထဲသို့ မလိုအပ်ဘဲ မထွက်သင့်ပေ။

သို့ဖြစ်ရာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အညွှန်းကိန်း မြင့်မားစွာရှိနေသည့် အချိန်များတွင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုကြောင့် နေလောင်ခြင်း၊ အသားအရောင်ညိုမည်းလာခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီးထိတွေ့မှုကာလကြာလာသောအခါ မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း၊ အရေပြားများ အရွယ်မတိုင်မီ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ ခုခံအားကျဆင်းလာခြင်း၊ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ခြင်း စသည့် ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

**ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်မှကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ**  
ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်မှ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းကောင်းတချို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြပေးလိုသည်-

- ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် မြင့်မားစွာကျရောက်နိုင်သည့် နံနက် ၁၀ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီအတွင်းတွင် နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အပြင်ထွက်ပါက မိမိအသားကို နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့စေရန် မျက်နှာ၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးတို့ကိုပါ လုံခြုံသော ထီး၊ ဦးထုပ်စသည်တို့ကို ဆောင်းသွားပါ။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အလွယ်တကူ မဖောက်နိုင်သော ချည်သားပွပွချောင်ချောင် အဝတ်အထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သည် မျက်စိကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်

ကို ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းထိ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် နေကာမျက်မှန်ကို တပ်ဆင်ပါ။

- နေပူထဲ မဖြစ်မနေထွက်ရသည့်အခါ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဒဏ်သက်သာစေရန်အတွက် ဦးထုပ်၊ ထီးဆောင်းပါ (UV ကာကွယ်သည့် ရောင်ပြန်ထိုးတွေက လုံခြုံမှုကိုပေး၏။)
- ရော်ဘာဖိနပ်များ မစီးပါနှင့်။
- အဝတ်ကင်းလွတ်သော လက်၊ လည်ပင်း၊ ပခုံး စသည့်နေရာများကို သနပ်ခါးထူထူ သို့မဟုတ် SPF ၁၅ + ပါဝင်သော နေရောင်ခံလိမ်းဆေးကို နေရောင်ခြည်ထဲထွက်မီ ၁၅ မိနစ်ခန့်ကြိုလိမ်းပါ။ နေရောင်ခံ လိမ်းဆေးတစ်ခါလိမ်းပြီး နှစ်နာရီကြာပြီးတိုင်း တစ်ခါထပ်၍ လိမ်းပေးပါ။



- ကလေးငယ်များနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားများသည် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်ကို ပိုမိုခံစားရနိုင်သဖြင့် အထူးဂရုပြု ဆင်ခြင်ရန်လိုအပ်သည်။
- အသက်တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်များကို နေပူထဲသို့ခေါ်ဆောင်ခြင်းမပြုပါနှင့်၊ ကလေးများကို အရိပ်ထဲတွင်သာ ကစားစေပါ။

**ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်မှကာကွယ်ပေးမည့်ဆေးဖက်ဝင်မြန်မာ့သနပ်ခါး**

အထက်တွင် ဆိုထားသည့်အတိုင်း နေရောင်ခြည်ထဲမှာပါလာသော ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သည် အရေပြား၏ အနက်ရှိုင်းဆုံးထိ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ပြီး အရေပြားဆဲလ်များကို တိုက်ခိုက်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်နေ့တခြား သိသိသာသာ ပူပြင်းလာသည့် ကမ္ဘာကြီးအတွက် မိမိတို့အသားအရေကို ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ထားရန်လိုသည်။ ထိုသို့ကာကွယ်ရန်အတွက် နံ့သာ ၁၀ ပါးထဲတွင် တစ်ပါးအပါအဝင်ဖြစ်သော သနပ်ခါးကို နေ့စဉ်လိမ်းခြယ်သင့်ပေသည်။ သနပ်ခါးပင်သည် ရှောက်မျိုးရင်းဖြစ်၍ အသားအရေအတွက် လွန်စွာကောင်းသည်။

သနပ်ခါးဆိုသည်မှာ မြန်မာအမျိုးသမီးများအစဉ်အဆက်သုံးစွဲခဲ့ကြသည့် ရိုးရာအလှပြင်ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် သနပ်ခါးသည် မြန်မာမိန်းကလေးများ၏ မူပိုင်အလှကုန်ဖြစ်သည်။ ခေတ်တွေ ဘယ်လောက်ပြောင်းပြောင်း သနပ်ခါးကို Myanmar Traditional Make-Up အဖြစ် ကမ္ဘာက လက်ခံထားကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ သနပ်ခါးအမျိုးအစားထဲတွင် ရှင်မတောင်သနပ်ခါးနှင့်ရွှေဘိုသနပ်ခါးတို့သည် နာမည်ကြီးလှပေသည်။ သနပ်ခါး၏ အကျိုးကျေးဇူးကို နန်းတော်ရှေ့ဆရာတင်က "ရွှေဘိုသနပ်ခါးတုံးများ... ရန်ကုန်လိမ်းဖို့ယူ... ဘယ်လိုအသားမည်းမည်း... ဝါဝါညက်ညက်ဖြူ" ဟု ရေးဖွဲ့ထားသည်။

မာကျူရီကင်းသော မြန်မာ့သနပ်ခါး အလှကုန်ပစ္စည်းဈေးကွက်တွင် မာကျူရီ၊ Hydroquinone၊ Betame Thasone 17 Valerate စသည့် တားမြစ်ဓာတ်ဆေးဝါးများဖြင့် ပြုပြင်ဖော်စပ်ထားသည်။ သုံးစွဲသူများကို ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေသော ထိုအသားဖြူရောင်မိများကို လိမ်းမည့်အစား ရှေးထုံးမပျက် မြန်မာ့ရိုးရာသနပ်ခါး အေးအေးမွှေးမွှေးလေးကို ကိုယ်တိုင်သွေးလိမ်းပြီး အလှဆင်သင့်သည်။

တချို့ဆိုလျှင် မိခင်မွေးတုန်းက တော်တော်လေးအသားမည်းခဲ့သော်လည်း သနပ်ခါးအနှစ်သားတုံးကို ရေအနည်းငယ်ဖြင့် ကျောက်ပြင်ပေါ်သွေး၍ ရလာသော မပျက်မကျသနပ်ခါးရည်ဖြင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ခြေဆုံးခေါင်းဆုံးလိမ်းခြင်းကြောင့် အသားအရေမှာ သနပ်ခါးအရောင်ကဲ့သို့ ဝါဝါဝင်းဝင်းလေး ဖြစ်လာ

သည်ဟူသော သာဓကများစွာရှိသည်။ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် ထိုင်းနိုင်ငံရှိ သုတေသီများက သနပ်ခါးအခေါက်တွင်ပါရှိသော ဓာတ်ပစ္စည်းများကို အသေးစိပ်လေ့လာခဲ့ကြရာ သနပ်ခါးမှာ အင်တီအောက်ဆီဒင့် ခေါ် ခန္ဓာကိုယ်အကျိုးပြု ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတစ်မျိုး ပါရှိနေသည့်အပြင် အသားအရေ ရောင်ရမ်းခြင်းကို သက်သာစေသော ဓာတ်ပစ္စည်းများ၊ ဘက်တီးရီးယားများကို သေစေသော ဓာတ်များနှင့် အရေပြားအရောင်ကို အပြောင်းအလဲဖြစ်စေသော ဟော်မုန်းထွက်ရှိမှုကို ဟန့်တားပေးနိုင်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းများလည်း သဘာဝအလျောက်ပါရှိနေကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

**အလှအပမြတ်နိုးသူတိုင်း သတိပြုသင့်**

အလှကုန်ပစ္စည်းဈေးကွက်တွင် သဘာဝသနပ်ခါးအတုံးစစ်စစ်များ ရှိကြသလို၊ လွယ်ကူမြန်ဆန် အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြီးသား အသင့်သုံးသနပ်ခါးများကို တာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်၍ သနပ်ခါးအရည်၊ အနှစ် စသည်ဖြင့် ဘူးများ၊ ပုလင်းများဖြင့် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ ၎င်းအသင့်သုံးသနပ်ခါး ဘူးနှင့်ပုလင်းများတွင် တာရှည်ခံစေရန်နှင့် အခြားအမွှေးရနံ့ပစ္စည်းများပါဝင်နေ၍ လူအချို့တွင် ဓာတ်မတည့်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သို့သော် ခေတ်မီနည်းပညာများ တိုးတက်လာသည့် အလျောက် ဈေးကွက်ထဲတွင် စံချိန်စံနှုန်းပြည့် အသိအမှတ်ပြု သနပ်ခါးဘူး၊ ပုလင်းများရှိကြရာ မိမိအသားအရေနှင့် ဓာတ်မတည့်သော အသင့်လိမ်းသနပ်ခါးဘူးများကို ရွေးချယ်အသုံးပြုတတ်ပါစေ။

**သနပ်ခါးတုံး ရွေးချယ်နည်း**

သနပ်ခါးပင်တန်ဖိုးသည် သူ၏အခေါက်၊ အပွေးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် "အပွေးမြင်အပင်သိ" ဟူသော ဆိုရိုးစကားရှိသည်။ အပင်မည်မျှရှည်စေကာမူ အပွေးမကောင်းပါက ရနံ့မမွှေးတတ်သလို တာရှည်လည်း အသွေးမခံပေ။ ထို့ကြောင့် အရွေးမမှားစေရန်အတွက် အရည်အသွေးကောင်းမွန်သော

သနပ်ခါးတုံး ရွေးချယ်နည်းများကို အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုလိုသည်-

- အပင်တုတ်ခြင်း မတုတ်ခြင်းထက်၊ အပွေး အရောင်အသွေးနှင့် အပင်၏အထူကို ကြည့်ပါ။ သနပ်ခါးအပွေးမှာ ကြေးနီရောင်အပွေး၊ ဥသျှစ်ပွေး၊ ဂုံးပွေးဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့အနက် ကြေးနီရောင်အပွေးမှာ လက်ချောင်းကလေးများလို အခေါက်များ အမြောင်းလိုက်ကြနေကာ အပွေးမှာ မာကြောပြီး ပထမတန်းစား အပွေးဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပုစွန်ဆီရောင်ရှိသော အပွေးကိုလည်း တွေ့ရသည်။ ဥသျှစ်မှည့်ခြောက်ရောင် အပွေးခေါက်မှာပြားကပ်ပြီး အပွေးအသင့်အတင့်ထူ၍ ဂုံးပွေးမှာ အဖြူရောင် အခေါက်ပါး၊ အပွေးလည်းပါးပြီး ပွယောင်းသော အညှစ်စားသနပ်ခါးဖြစ်သည်။
  - လက်သည်းဖြင့် အပွေးကို အသာဖိဆိတ်ကြည့်ပါ။ နှစ်ဝင်သွားပါက အခေါက်သားနု၍ မဝယ်သင့်ပေ။
  - လက်ဖြင့်ကိုင်ဆဲကြည့်ပါက ပေါ့လွန်းနေလျှင် မဝယ်ပါနှင့်။ ၎င်းအတုံးသည် အသားကျစ်လျစ်မှုနည်းခြင်း၊ ခုတ်ဖြတ်ထားသည့် အချိန်ကာလကြာနေခြင်းတို့ကြောင့် အတွင်းမှ ရေဓာတ်ခန်းသွားပြီဖြစ်၍ အလေးချိန်ပေါ့နေခြင်းဖြစ်သည်။ သက်တမ်းရင့်အပင်သည် အသားကျစ်လစ်မှုကြောင့် ရေငွေ့ပျံ့နှုန်းနေကာ အခြားအပင်များထက် ပိုမိုလေးနေသည်။
  - ဖြတ်ထားခါစ သနပ်ခါးတုံး၏ အတွင်းသားရနံ့မှာ မွှေးပျံ့သည်။ သို့မဟုတ်ဘဲ ချဉ်စူးစူးအနံ့ရနေလျှင် မှီစွဲနေပြီဟုမှတ်ပါ။
  - သနပ်ခါးတုံး၏ ထိပ်ဝရှိ အခေါက်နှင့်အတုံးသားကြားမှာ ပြာမှိုင်းမှိုင်းအရောင်တွေ့ရပါက မှီတက်နေသည့်လက္ခဏာဖြစ်သည်။
  - အလယ်က အသားနေရာမှာလည်း အရောင်ပြာနေပါက ၎င်းသည်သေနေသော သနပ်ခါးပင်ခြောက်ကို ခုတ်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုင်ကြည့်လိုက်ရုံဖြင့် ပေါ့နေပါလိမ့်မည်။ ထိုအပင်မျိုး၊ သနပ်ခါးတုံးမျိုးကိုမည်မျှပင် ဈေးချိုစေကာမူ မဝယ်သင့်ပေ။
  - တချို့သောစီးပွားဖြစ်သနပ်ခါးရောင်းသူများသည် အပွေးမလှသော သနပ်ခါးတုံးအစစ်ကို ရှားစေး၊ မြေနီ၊ ထမင်းရည် စသည်တို့ဖြင့် ရောဖော်စပ်ပြီး၊ သပွတ်တံနှင့် သနပ်ခါးအခေါက်ကြား သုတ်လိမ်း၍ အရောင်တင်ကာ ရောင်းတတ်ကြကြောင်း သတိပြုသင့်ပေသည်။
- အချုပ်ဆိုသော် သနပ်ခါးနှင့် ဓာတ်မတည့်သူ မရှိသလောက်ရှားသည်။ မြန်မာ့သနပ်ခါးကိုလည်း လူသားမျိုးနွယ်ကိုယ်စားပြုခြင်းမဟုတ်ဘဲ အမွေအနှစ်အဖြစ် ယူနက်စကိုကို တင်သွင်းထားသည်။ ထို့ပြင် မြန်မာ့သနပ်ခါးသည် ထိုင်းအလှကုန်ဈေးကွက်မှတစ်ဆင့် ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်သို့ထိုးဖောက်ရန် အားယူနေပြီဖြစ်ရာ မဝေးသောကာလအတွင်း "ကမ္ဘာမှာကျော်ကြား မြန်မာ့သနပ်ခါး" ဖြစ်လာတော့မည်။
- သို့ဖြစ်ပါ၍ နွေနေပူပူတွင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်မှ ကာကွယ်ရန်နှင့် နေလောင်ကွက်များကြောင့် စိတ်ညစ်စရာမလိုဘဲ ညတွင်းချင်းသက်သာပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် အကောင်းဆုံးဆေးမှာ သနပ်ခါးအနှစ်တုံးကို ကျောက်ပြင်ပေါ်တွင်သွေး၍ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လိမ်းရုံမတစ်ပါး အခြားဆေးမရှိပါကြောင်း အကြံပြုလိုက်ရပါသည်။

# ရေဦးမြို့နယ်တွင် ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီက စိုက်ပျိုးခဲ့သော ကုလားပဲကေအားလုံးရာနှုန်းပြည့် ရိတ်သိမ်းပြီးစီး



ရေဦး ဧပြီ ၁၉  
စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး ရေဦး ခရိုင် ရေဦးမြို့နယ်တွင် ဆောင်း သီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီက စိုက်ပျိုး ခဲ့သော ကုလားပဲကေအားလုံး ရာနှုန်းပြည့် ရိတ်သိမ်းပြီးစီးပြီ ဖြစ်ကြောင်း ရေဦးခရိုင် စိုက်ပျိုး ရေးဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။

ရေဦးမြို့နယ်တွင် ဆောင်းသီးနှံ စိုက်ပျိုးရာသီ၌ ကုလားပဲ ၉၃၅၃ ဧကထိ စိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့ကြောင်း၊ အဆိုပါစိုက်ပျိုးထားသော ကုလား ပဲစိုက်ခင်းများကို ယခုနှစ် ဇန်နဝါရီလမှ စတင်ရိတ်သိမ်းခဲ့ရာ ယနေ့တွင် ဧကအားလုံးရာနှုန်း ပြည့် ရိတ်သိမ်းပြီးစီးပြီဖြစ်ပြီး တစ်ဧကလျှင် ၂၄ ဒဿမ ၄၁ တင်း ထွက်ရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

"ရေဦးမြို့နယ် ဆောင်းသီးနှံ စိုက်ပျိုးရာသီမှာ ကုလားပဲ ၉၃၅၃ ဧကထိစိုက်ပျိုးထားပါတယ်။ အဲဒီ ဧကထိ စိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့ကြောင်း၊ စိုက်ပျိုးထားတဲ့ ကုလားပဲခင်းတွေ လက်ရှိမှာတော့ ဧကအားလုံး ရာနှုန်းပြည့်ရိတ်သိမ်းပြီးစီးပြီဖြစ် ပါတယ်။ ကုလားပဲစိုက်ပျိုးမှုအနေ နဲ့ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် တိုးတက် လာပါတယ်။ ကုလားပဲအထွက်နှုန်း နဲ့ အရည်အသွေးကောင်းမွန်ရေး အတွက် လိုအပ်တဲ့မျိုးကောင်း မျိုးသန့်တွေ၊ သွင်းအားစုတွေ၊ ရိတ်သိမ်းချိန်လွန်နည်းပညာပေး တာတွေကို တောင်သူတွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီးတော့ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့

ပါတယ်"ဟု ရေဦးခရိုင်စိုက်ပျိုးရေး ဦးစီးဌာန ခရိုင်ဦးစီးမှူးဦးဇော်မြင့် ထွန်းက ပြောပြသည်။

ရေဦးမြို့နယ်၌ ကုလားပဲစိုက် ပျိုးရာတွင် ဒေသနှင့်ကိုက်ညီ ပြီး အထွက်နှုန်းကောင်းမွန်သည့် ရေဆင်း (၈) နှင့် ရေဆင်း (၁၁) မျိုးများကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးကြ ကြောင်း၊ ကုလားပဲတစ်ဧက စိုက်ပျိုးပါက ငွေကျပ်သုံးသိန်း ကျော်ကုန်ကျကြောင်း သိရသည်။

ကုလားပဲကို အထွက်နှုန်း တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် စိုက် ပျိုးနိုင်ပါက ဒေသတွင်းစားသုံးမှု ဖူလုံစေမည့်အပြင် ပိုလျှံမှုကို ရောင်းချနိုင်သဖြင့် ဝင်ငွေရရှိကာ လူမှုစီးပွားဘဝများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာမည်ဖြစ်သောကြောင့် ကုလားပဲ ကို ပိုမိုတိုးချဲ့စိုက်ပျိုးနိုင်ရေး ဒေသမရွေး ကြိုးပမ်းကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရေဦးခရိုင် စိုက်ပျိုး ရေးဦးစီးဌာန ခရိုင်ဦးစီးမှူး ဦးဇော်မြင့်ထွန်းက ပြောပြ၍

# ရေကြည်မြို့နယ် ဖက်သလက် (ရ) ကျေးရွာ၌ ဗို ၄၀၀ ဓာတ်အားလိုင်းသွယ်တန်းခြင်း စစ်ဆေး

ရေကြည် ဧပြီ ၁၉  
ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး ကျယ်ပျော်ခရိုင် ရေကြည်မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးဦးစီးဌာနက မြစ်မီးရောင် ကျေးရွာစီမံကိန်း အတိုးရငွေ ဖြင့် ဖက်သလက်ကျေးရွာအုပ်စု၊ ဖက်သလက်(ရ) ကျေးရွာ၌ ကျေး ရွာတွင်း ဗို ၄၀၀ ဓာတ်အားလိုင်း သွယ်တန်းခြင်း ပြီးစီးမှုအခြေ အနေများကို ဧပြီ ၁၈ ရက် နံနက်ပိုင်းက တာဝန်ရှိသူ များ ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ထိုသို့ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးရာတွင် ရေကြည်မြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဦးစီးဌာန ဦးလိန်းကျွန်းနှင့် ဝန်ထမ်းများက ဖက်သလက်(ရ) ကျေးရွာတွင် အဆိုပါ ဗို ၄၀၀ ဓာတ်အားလိုင်း သွယ်တန်းခြင်းကိုစီမံကိန်းအတိုး ရငွေကျပ် ၁၂၇ သိန်း ပြည်သူထည့် ဝင်ငွေကျပ် ၈၅ ဒဿမ ၄ သိန်း အသုံးပြုကာ မြို့နယ်ကျေးလက် ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန ဝန်ထမ်းများ၏ နည်းပညာပံ့ပိုးမှု၊ အနီးကပ်ကြီးကြပ်မှုတို့ဖြင့် ကျေး ရွာသူ၊ ကျေးရွာသားများ ကိုယ်တိုင် ယခုနှစ် မတ်လ ၁၉ ရက်မှ စတင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ယခုအခါလုပ်ငန်း များအားလုံးရာနှုန်းပြည့် ပြီးစီးပြီ ဖြစ်ကြောင်း ရေကြည်မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးလိန်းကျွန်းကပြောပြ၍ သိရသည်။

ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး မြို့နယ် ဇင်မာ

## လူငယ်များနှင့် စိတ်ကြွေးယစ်ဆေးများအန္တရာယ်

ကုန်ဆက်သွယ်မှုနှင့် ကုန်ထုတ်လုပ်မှု

- ယာဘာ၊ ရာမ၊ မြင်းဆေး၊ အိုက်စ် (ice)စတဲ့ စိတ်ကြွေးယစ်ဆေးများသည် မက်သမီဖတမင်း (methamphetamine) နှင့် ကဖင်း (caffeine) တို့ ပေါင်းစပ်ထားပြီး စပျစ်သီး/ လိမ္မော်သီး/ ချောကလက်နဲ့တို့ကိုလှည့် လှည့်လှည့်ဆောင်နိုင်မည့် ရနံ့တစ်မျိုးမျိုး ထည့်သွင်းထားပါတယ်။
- ဒီဆေးတွေက ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်အတွင်းရှိ Dopamine ကဲ့သို့သော အာရုံကြောဆက်သွယ် ဓါတုပစ္စည်း (neurotransmitter) များအား သဘာဝကိုဆန့်ကျင်၍ များပြားစေကာ စိတ်ဓာတ် တက်ကြွမှုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဒီလိုစိတ်ဓာတ်တက်ကြွနေရန် ဆေးချိန်ကိုတိုးသည် ထက်တိုး၍ သုံးစွဲလာရပြီး ရေရှည်မှာဦးနှောက်နှင့်ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်ကို လုံးဝပျက်စီးစေပါတယ်။
- ဒီဆေးတွေကြောင့် ကိုယ်အပူချိန်တိုးခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းနှင့် ရုတ်တရက်သေ ဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်။ ဆေးကိုပုံမှန်မသုံးစွဲရပါက အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ခြင်း၊ သံသယစိတ်များခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေသည်အထိ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။



WY ဆေးပြားများ



ICE ဝေဖျက်ဆေးတစ်မျိုး

- ရေရှည်သုံးစွဲခြင်းကြောင့် သွားများပျက်စီးခြင်း၊ နှာခေါင်းအတွင်းသားများ ပျက်စီးခြင်း၊ နှလုံး/ အသည်း/ ကျောက်ကပ်/ အဆုတ်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ခံအား ကျဆင်း၍ ရောဂါပိုးအမျိုးမျိုး အလွယ်တကူဝင်ရောက်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ရူးသွပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွား၍ သက်တမ်းစေ့မနေရဘဲ စောစီးစွာသေဆုံးစေပါတယ်။
- ဒါ့အပြင် ပညာရေး/ လူမှုရေး/ စီးပွားရေးနိမ့်ကျခြင်း၊ အကျင့်စာရိတ္တပျက်ပြားခြင်း၊ တရားဥပဒေ အရ ပြစ်မှုမြောက်ခြင်းကြောင့် အကျဉ်းထောင်ကျရခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။



မျှောင်စေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မျက်စိဝေဒနာကြောင့်မျက်စိပျက်စီးခြင်း



မျှောင်စေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် သွားများပျက်စီးခြင်း

လူငယ်သဘာဝ အသစ်အဆန်းကိုဖြင့်လျှင် စမ်းသပ်စမ်းသပ်လိုစိတ်အား ရောင်းချသူများမှ အခွင့်ကောင်းယူကာ နည်းလမ်းပေါင်းစုံသုံး၍ ဖြောင့်တော်သည်ကို အထူးဂရုပြု၍ စိတ်ကြွေးယစ်ဆေးဝါးများအား လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

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

ငလျင်သည် အလျားလိုက်နှင့် အထက်အောက်လှုပ်ရှားနိုင်ပြီး ငလျင်၏ပြင်းအား၊ အဆောက်အအုံ၏တည်ဆောက်ပုံ၊ တည်နေရာ တို့အပေါ်မူတည်၍ ပျက်စီးမှုများ ကွာခြားနိုင်ပါသည်။

# မာဘယ်ကျောက်ပြားစက်ရုံ (ပန္နလေး)

အိတ်တလီနိုင်ငံထုတ် ခေတ်မီ စက်ကိရိယာများ အသုံးပြုကာ အိတ်တလီနည်းပညာဖြင့်ထုတ်လုပ်ထားသည့် အရည်အသွေး ကောင်းမွန်သော နေပူခံကျောက်ပြား၊ အိမ်တွင်းအလှဆင် ကျောက်ပြားနှင့် ရေချိုးခန်းသုံးကျောက်ပြား အရွယ်အစားမျိုးစုံ . .

**CNC 3D** ရုပ်လုံးဖော်စက်ကြီးများ အသုံးပြု၍ ဗုဒ္ဓဆင်းတုတော်များ၊ ရုပ်ထုများ၊ ကျောက်ထွင်းပန်းချီကားများ၊ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများ အား ထုတ်လုပ် ဖြန့်ဖြူး ရောင်းချလျက်ရှိပါသည်။



ပင်ရင်းအရောင်း-ဇုန်း - ၀၉ ၆၉၀ ၂၃၀၆၃၉၊ ၀၉ ၆၆၉ ၂၅၉ ၉၅၄  
STARMART NINE MILE Showroom - (၉)မိုင်၊ ပြည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဇုန်း - ၀၉ ၃၀၆၆၀၀၀  
KHA YAE PIN MART- မင်္ဂလာဒုံ၊ ပြည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဇုန်း - ၀၉ ၆၇၀၄၄၅၅၅

STARMART MANDALAY Wholesale- ဂြင်လမ်းနှင့်မြင်လမ်းထောင့်၊ မန္တလေးမြို့၊ ဇုန်း - ၀၉ ၆၆၀၇၀၂၂၄၄  
STARMART Nay Pyi Taw-ရန်ကုန်-မန္တလေးလမ်းမတောင်၊ ရွာကောက်ရပ်၊ ပျဉ်းမနား၊ ဇုန်း - ၀၉ ၆၅၅၀၁၉၀၇၇

သွားဆရာဝန်များ၏ ထောက်ခံချက်ရရှိထားပါသည်။

**Dentist Recommended**



# ထာဝရလှပသော အပြုံးအတွက် DENTOMEK

**Fluoride** ပါဝင်သောကြောင့် သွားများကို ဖြုဖွေးတောက်ပစေပါသည်။

FDA အမှတ်-2212 PCE 0013

ပင်ရင်းအရောင်း- ဇုန်း - ၀၉ ၆၉၉၀၂၇၀၈၅၊ ၀၉ ၄၂၀၅၅၅၀၆၉  
KHA YAE PIN MART - မင်္ဂလာဒုံ၊ ပြည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဇုန်း - ၀၉ ၆၇၀၄၄၅၅၅  
STARMART nine mile Showroom - (၉)မိုင်၊ ပြည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဇုန်း - ၀၉ ၃၀၆၆၀၀၀  
STARMART MANDALAY Wholesale - ဂြင်လမ်းနှင့်မြင်လမ်းထောင့်၊ မန္တလေးမြို့၊ ဇုန်း - ၀၉ ၆၆၀၇၀၂၂၄၄  
STARMART Nay Pyi Taw - ရန်ကုန်-မန္တလေးလမ်းမတောင်၊ ရွာကောက်ရပ်၊ ပျဉ်းမနား၊ ဇုန်း - ၀၉ ၆၅၅၀၁၉၀၇၇

## ကန့်ကွက်လွှာခေါ်ယူခြင်းကြော်ငြာစာ

မြင်းခြံမြို့၊ အမှတ်(၁၃)ရပ်ကွက်၊ အကွက်အမှတ်(၂၆)၊ ဦးပိုင်အမှတ်(၄)ရှိ ဘိုးဘိုဦးမြေကွက်ပေါ်တွင် ဦးအောင်ကျော်နိုင်(၉/မခန(နိုင်)၂၀၂၆၂၆)ကိုင်ဆောင်သူမှ အလျား (၂၄'-၀")၊ အနံ(၂၄'-၀")ရှိ နံကပ် (၂)ထပ်နှင့် အလျား (၄၁'-၀")၊ အမြင့် (၅'-၆")ရှိ အုတ်ဝန်းခြံနှင့် အဆောက်အဦးဆောက်လုပ်ခွင့်ပြုပါရန် လျှောက်ထားလာပါသည်။ ယင်းအဆောက်အဦး၊ အုတ်ဝန်းခြံနှင့်ပတ်သက်၍ ကန့်ကွက်လွှာတင်သွင်းလိုပါက ဤကြော်ငြာစာပါသည့်ရက်မှစ၍ (၁၅)ရက်အတွင်း ခိုင်လုံသော အထောက်အထားများယူဆောင်လာ၍ မြင်းခြံမြို့နယ်စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့ရုံး၏ တာဝန်ရှိသူထံသို့ လူကုန်တိုင်တွေဆုံတင်ပြ ကန့်ကွက်နိုင်ပါကြောင်း အသိပေးကြေညာအပ်ပါသည်။

မြင်းခြံမြို့နယ်စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့

## ကန့်ကွက်လွှာခေါ်ယူခြင်းကြော်ငြာစာ

မြင်းခြံမြို့၊ အမှတ်(၁၅)ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ အရှေ့လားသော်ကိုသန်းဇော်လင်း၊ အနောက်လားသော် ကိုအောင်နိုင်လင်း၊ တောင်လားသော် ကိုသန်းဇော်လင်း၊ မြောက်လားသော် လမ်းယင်းအနား လေးရပ်အတွင်းရှိဒေါ်ထားထားနွယ်(၉/မခန(နိုင်)၃၀၆၅၄၇)ကိုင်ဆောင်သူမှ အလျား ၂၀'-၀"၊ အနံ ၃၅'၊ အလျား ၂၀'-၀"၊ အနံ ၂၀'၊ RC ၁ ၁/၂ထပ် အဆောက်အဦးဆောက်လုပ်ခွင့်ပြုပါရန်လျှောက်ထားလာပါသည်။ ယင်းအဆောက်အဦးနှင့်ပတ်သက်၍ ကန့်ကွက်လွှာတင်သွင်းလိုပါက ဤကြော်ငြာစာပါသည့်ရက်မှစ၍ (၁၅)ရက်အတွင်း ခိုင်လုံသောအထောက်အထားများယူဆောင်လာ၍ မြင်းခြံမြို့နယ်စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့ရုံး၏တာဝန်ရှိသူထံသို့ လူကုန်တိုင်တွေဆုံတင်ပြ ကန့်ကွက်နိုင်ပါကြောင်း အသိပေးကြေညာအပ်ပါသည်။

မြင်းခြံမြို့နယ်စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့

## ပျောက်ဆုံးကြောင်း

နမ့်ဆန်မြို့၊ နမ့်ပေါရပ်ကွက်နေ ကိုအောင်မြင့်ထွေး (ဘ)ဦးချဲ့ချင်း(၁၃/နဆန(ပြ)၀၀၀၁၈၃)၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်အမှတ်(မမှတ်မိ)မှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါသဖြင့် တွေ့ရှိပါက အကြောင်းကြားပေးပါရန်။ ၀၉-၂၀၅၅၅၅၈၆

# အများပြည်သူ့ အသိပေးကြေညာချက်

၁။ အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်သည် အဂတိလိုက်စားမှုတားဆီးကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ထိရောက်စွာ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ကော်မရှင်အပါအဝင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဌာန/အဖွဲ့အစည်းများတွင် အဂတိလိုက်စားမှုတားဆီးကာကွယ်ရေးအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

၂။ ကော်မရှင်အနေဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဌာန/အဖွဲ့အစည်းများ၏ ကြီးကြပ်မှုအောက်ရှိ အများပြည်သူနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော ရုံး/ဌာနများတွင် ဝန်ဆောင်မှုရယူခဲ့ကြသော ပြည်သူများ၏ တယ်လီဖုန်းများသို့ Short Code နံပါတ် "1111" အသုံးပြု၍ SMS မှတစ်ဆင့် မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်မှုရယူခြင်းအစီအစဉ် (Public Feedback Programme-PFP) ကိုအသုံးပြုဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

၃။ အများပြည်သူထံမှ တုံ့ပြန်မှုရယူခြင်းအစီအစဉ်အရ အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်နှင့် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဌာန/အဖွဲ့အစည်းများထံမှ Short Code နံပါတ် "1111" ဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုရယူစဉ်က ကြုံတွေ့ ခဲ့ရသည့်အခြေအနေများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပေးပို့မေးမြန်းလိုက်သော SMS များကို မှန်ကန်စွာ ပြန်လည်ဖြေကြားပေးခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်ရာဌာနအသီးသီး၏ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအရည်အသွေးကို သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အဂတိလိုက်စားမှုတားဆီးကာကွယ်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များကို ပြုပြင်

အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်



❖ နိုင်ငံတော်ရွှေသီးဖို

ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအားပေးစို့။

❖ နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ ပညာရေးကို

အားပေးစို့။

❖ နိုင်ငံတော်သာယာဖို့

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းကြစို့။

# ကလေးဝမြို့နယ်တွင် ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီက စိုက်ပျိုးခဲ့သော မြေပဲ ကေအားလုံး ရာနှုန်းပြည့် နုတ်သိမ်းပြီးစီး

ကလေးဝ ဧပြီ ၁၉ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး ကလေးခရိုင် ကလေးဝမြို့နယ်တွင် ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုး ရာသီကစိုက်ပျိုးခဲ့သော မြေပဲကေအားလုံး ရာနှုန်းပြည့်နုတ်သိမ်းပြီးစီးပြီဖြစ်ကြောင်း ကလေးဝမြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။

ကလေးဝမြို့နယ်တွင် ဆောင်းသီးနှံ စိုက်ပျိုးရာသီ၌ မြေပဲ ၅၃၉၅ ဧကထိ စိုက် ပျိုးနိုင်ခဲ့ကြောင်းနှင့် အဆိုပါစိုက်ပျိုးထား သော မြေပဲစိုက်ခင်းများကို ယခုနှစ် ဇန်နဝါရီလမှ စတင်နုတ်သိမ်းခဲ့ကြရာ ယနေ့တွင် ရာနှုန်းပြည့် နုတ်သိမ်းပြီးစီး ပြီဖြစ်ပြီး တစ်ဧကလျှင် တင်း ၇၀ ကျော် ထွက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

“ကလေးဝမြို့နယ် ဆောင်းသီးနှံစိုက် ပျိုးရာသီမှာ မြေပဲ ၅၃၉၅ ဧက စိုက်ပျိုး

ထားပါတယ်။ အဲဒီစိုက်ပျိုးထားတဲ့ မြေပဲ ခင်းတွေ လက်ရှိအချိန်မှာ ကေအားလုံး ရာနှုန်းပြည့်နုတ်သိမ်းပြီးစီးပြီဖြစ်ပါတယ်။ မြေပဲစိုက်ပျိုးမှုအနေနဲ့ကော ဆီထွက်သီးနှံ အနေနဲ့ပါ အောင်မြင်တဲ့အနေအထားမှာ ရှိပြီး တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် တိုးတက်လာ ပါတယ်”ဟု ကလေးဝမြို့နယ် စိုက်ပျိုး ရေးဦးစီးဌာန ဦးစီးမှူး ဦးမျိုးနိုင်က ပြောပြသည်။

ကလေးဝမြို့နယ်တွင် မြေပဲစိုက်ခင်း များ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းနိုင်ရန်၊ ပိုးမွှား ရောဂါကျရောက်မှုမရှိစေရန်၊ ပေါင်းမြက် ကင်းစင်စေရန်အတွက် စိုက်ခင်းများ အတွင်း ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးပြီး ကင်း ထောက်မှတ်တမ်းများ ယူခြင်းတို့ကို မြို့နယ်စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှ ဝန်ထမ်း များက စာမျက်နှာ ၁၉ ကော်လံ ၁ ✪



## ၂၀၂၆ အာရှ ယူ-၂၀ အမျိုးသမီးဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ဗိုလ်လုပွဲစဉ်တွင် ဂျပန်အသင်းက မြောက်ကိုရီးယား အသင်းကို အနိုင်ရရှိပြီး ချန်ပီယံဆု ဆွတ်ခူး

တိုကျို ဧပြီ ၁၉ ထိုင်းနိုင်ငံက အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံ ကျင်းပလျက်ရှိသည့် ၂၀၂၆ အာရှ ယူ-၂၀ အမျိုးသမီးဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ဗိုလ်လုပွဲစဉ် အဖြစ် ဧပြီ ၁၈ ရက်က ဂျပန်အသင်းနှင့် မြောက်ကိုရီးယားအသင်းတို့ ယှဉ်ပြိုင် ကစားခဲ့ရာ ဂျပန်အသင်းက တစ်ဂိုး ဂိုးမရှိ ဖြင့် အနိုင်ရရှိခဲ့ပြီး ချန်ပီယံဆုဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ သည်ဟု ASEAN Football သတင်းဝက်ဘ် ဆိုက်က ယနေ့တွင် ဖော်ပြခဲ့ကြောင်း

သိရသည်။ အဆိုပါပွဲစဉ်တွင် ဂျပန်အသင်းက ခြေစွမ်းပိုင်းအသာစီးဖြင့် ဖိအားပေးကစား နိုင်ခဲ့ကာ ပွဲချိန် ၅၆ မိနစ်တွင် ဆာနိုက ဂျပန်အသင်းအတွက် ဦးဆောင်ဂိုးသွင်းယူ နိုင်ခဲ့ပြီး လက်ကျန်ပွဲချိန်များတွင် နှစ်သင်း စလုံး ဂိုးသွင်းယူနိုင်ခြင်းမရှိသည့်အတွက် ပွဲပြီးဆုံးချိန်တွင် ဂျပန်အသင်းက တစ်ဂိုး ဂိုးမရှိဖြင့် အနိုင်ရရှိခဲ့ပြီး စာမျက်နှာ ၁၉ ကော်လံ ၁ ၀

### မိုးတိမ်တောင်ဖြစ်ပေါ်မှုအခြေအနေ

နေပြည်တော် ဧပြီ ၁၉

နေပြည်တော်၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်း ဒေသကြီး၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ ချင်းပြည်နယ်၊ ရှမ်းပြည်နယ် တို့တွင် မိုးတိမ်တောင်များဖြစ်ထွန်းလျက်ရှိပြီး အဆိုပါမိုးတိမ်တောင်များ ရွေ့လျားရာ နေရာတစ်လျှောက်တွင် မိုးရွာသွန်းခြင်းနှင့်အတူ လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ မိုးထစ် ချွန်းခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ လျှပ်စီးလက်ခြင်းနှင့် မိုးသီးကြွေခြင်း စသည့် မိုးလေဝသ ဖြစ်စဉ်များဖြစ်ပေါ်နိုင်သဖြင့် ကြိုတင်သတိပြုနိုင်ရန် မိုးလေဝသနှင့်ဇေယျဇဝင် ညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနက အကြံပြုထားသည်။

### ထူးခြားသည့် နေ့အပူချိန်များ (၁၉-၄-၂၀၂၆)

ချောက်	၄၃	ဒသမ	၂	ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်	ညောင်ဦး	၄၁	ဒသမ	၅	ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်
မင်းဘူး	၄၂	ဒသမ	၈	ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်	အောင်လံ	၄၁	ဒသမ	၄	ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်
မကွေး	၄၂	ဒသမ	၄	ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်	တံတားဦး	၄၁	ဒသမ	၀	ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်
မြင်းခြံ	၄၂	ဒသမ	၀	ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်	သာယာဝတီ	၄၁	ဒသမ	၀	ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်
စစ်ကိုင်း	၄၂	ဒသမ	၀	ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်	ပခုက္ကူ	၄၁	ဒသမ	၀	ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်
မန္တလေး	၄၁	ဒသမ	၅	ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်	တောင်တွင်းကြီး	၄၁	ဒသမ	၀	ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်



## MYAWADDY TRADING LIMITED




**ပို့ကုန်** လယ်ယာထွက်သီးနှံ၊ ဆန်စပါး၊ သကြား၊ ရာဘာ၊ ရေထွက်ပစ္စည်း၊ အခြားပို့ကုန်အမျိုးမျိုး။

**သွင်းကုန်** စားအုန်းဆီ၊ လူ့အသုံးအဆောင်၊ ရေနံနှင့်ဓာတုပစ္စည်း၊ ဓာတ်မြေဩဇာ၊ ကတ္တရာ။

**Tel:** 95-01-8373255, 8373265, 8373267, 8373291

**Fax:** 95-01-8373257