

## အိမ်ခြံဝင်းမှာ စိုက်ပျိုးသင့်တဲ့ နှစ်ရှည်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်များ



ဓာတ်ပုံ - ကျော်နိုင်လင်း

ယခုအခါ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး နဲ့ ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာနမှ မိသားစုများကိုယ်တိုင် စိုက်ပျိုးစားသုံးမှုများ တိုးမြှင့်လာကြစေရန် အိမ်ခြံဝင်းစိုက်ပျိုးရေးအတွက်လိုအပ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစေ့များကို ဖြန့်ဝေပေးကာ အားပေးကူညီနေကြောင်းသိရပါတယ်။ ကျေးလက်ဒေသများတွင် နေထိုင်ကြသူများဟာ မိသားစု စားသုံးနိုင်ရန်အတွက် ဒေသရှိ ရာသီဥတုနဲ့ သင့်တော်ကိုက်ညီတဲ့ သစ်သီးဝလံနဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အိမ်ခြံဝင်းများမှာ စိုက်ပျိုးကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ကျေးလက်နေမိသားစုများအပြင် မြို့ပြများမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ မိသားစုများမှာလည်း စိုက်ပျိုးရန်ရရှိနိုင်တဲ့ မြေဧရိယာပေါ်မူတည်ကာ သင့်တော်ကိုက်ညီတဲ့ စားသုံးသီးပင်များကို စိုက်ပျိုးကြခြင်း၊ စိုက်ပျိုးရန် မြေမရှိသူများအနေနဲ့လည်း အိုးများ၊ အိတ်များ၊ ခြင်းများ၊ ခွက်များ စတဲ့ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုကာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနဲ့အတူ ပန်းမန်များကိုပါ စိုက်ပျိုးနေကြပါတယ်။ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းအဆက်ဆက်မှာလည်း အိမ်ခြံဝင်း စိုက်ပျိုးရေးကို စည်းရုံးအားပေး ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဥပမာ ပျိုးခင်းဈေးပွဲတော်ကို ကျင်းပကာ ပြည်သူများ စိုက်ပျိုးလိုတဲ့ စားသုံးသီးပင်များ၊  
စာ - ၆ သို့

ဆောင်းရာသီတွင် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် အစားအစာများ  
စာ - ၂၄ သို့



photo- agri.com.mm

ထိုင်ဝမ်သကြားပြောင်း စိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင်သူများ အမြတ်ငွေပိုမိုရရှိနိုင်  
စာ - ၄ သို့

ဝက်မွေးမြူရေးနှင့် သန်ကောင်စွဲကပ်ခြင်းရောဂါ  
စာ - ၁၉ သို့

ကျွဲ နွား သိုး ဆိတ် မွေးမြူရေးအတွက် အစာစီမံခန့်ခွဲမှု(၁၀)  
စာ - ၂၀ သို့

ဦးနှောက်လျှပ်စီးလှိုင်းကုထုံးနှင့် အော်တစ်ဇင်ကလေးငယ်များ  
စာ - ၂၃ သို့



ပြည်သူများ အသိပညာဗဟုသုတရရှိစေရန်နှင့် ကျေးလက်နေ ပြည်သူများ၏ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည်သူများ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည့် အကြောင်းအရာများ၊ သတင်းအချက်အလက်များ ဖြန့်ဝေပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ဒို့ကျေးရွာဂျာနယ်ကို လစဉ် လဆန်း(၁)ရက် နှင့် (၁၅)ရက်တို့တွင် ထုတ်ဝေလျက်ရှိပါသည်။

**ဒို့ကျေးရွာဂျာနယ်တွင် ကြော်ငြာထည့်သွင်းလိုပါက**  
 ဖုန်း၊ ၀၁-၃၇၁၃၄၂၊ ၂၀၁၉၃၆။  
 အမှတ် (၂၂၈)၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။  
 email: iprd.productionn@gmail.com တို့သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။



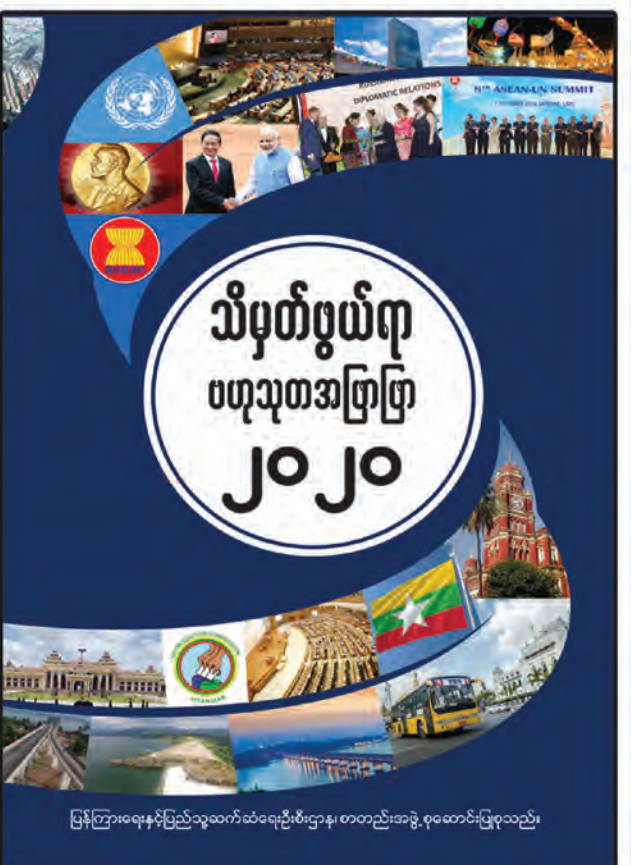
**f DKY Journal**

**အမြို့မြို့အနယ်နယ်ရှိ ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန ရုံးများတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။**

# သိမှတ်ဖွယ်ရာ ဗဟုသုတအဖြာဖြာ (၂၀၂၀)

ပြည်သူများ အသိဉာဏ်ဗဟုသုတပြည့်စုံစေရန်၊ မြန်မာ့လူငယ်လူလတ်များ ပညာစွမ်းရည်ပြည့်ဝစေရန်၊ သင်တန်းဝင်ခွင့်စာမေးပွဲများ ဖြေဆိုရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန်နှင့် သိလိုသည့် အချက်အလက်များကို တစ်စုတစ်စည်းတည်း ရှာဖွေ သိရှိနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ သိမှတ်ဖွယ်ရာ ဗဟုသုတအဖြာဖြာ(၂၀၂၀) စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေဖြန့်ချိလိုက်ပါပြီ။ သိမှတ်ဖွယ်ရာ ဗဟုသုတအဖြာဖြာ(၂၀၂၀) စာအုပ်တွင်-

- နိုင်ငံတော်သမ္မတနှင့် နိုင်ငံတော်၏အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ မိန့်ခွန်းကောက်နုတ်ချက်များနှင့် သဝဏ်လွှာကောက်နုတ်ချက်များ
- နိုင်ငံတကာရေးရာသိမှတ်ဖွယ်ရာများ
- မြန်မာရေးရာသိမှတ်ဖွယ်ရာများ
- သံတမန်ရေးရာသိမှတ်ဖွယ်ရာများ
- ကမ္ဘာ့အထွေထွေသိမှတ်ဖွယ်ရာများ
- နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းလျှောက်ထားခြင်းဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ
- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသိမှတ်ဖွယ်ရာများနှင့် ရာထူးဝင်စာမေးပွဲများ ဖြေဆိုရာတွင် အထောက်အကူပြုမည့် အချက်အလက်များ ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြထားပါသည်။



ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန၊ တာဝင်းအဖွဲ့၊ စုစည်းပြုစုသည်။

**ဝယ်ယူရရှိနိုင်မည့် နေရာများ**

- ရုံးအမှတ် (၇)၊ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန၊ နေပြည်တော်၊ ဖုန်း - ၀၆၇ ၃၄၁၂၃၇။
- ထုတ်လုပ်ရေးဌာနခွဲ၊ ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန၊ အမှတ် (၂၂၇) သိမ်ဖြူလမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်၊ ဖုန်း - ၀၁ ၂၀၁၉၃၆၊ ၀၁ ၃၇၁၃၄၀။ အမြို့မြို့အနယ်နယ်ရှိ ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာနရုံးများ။
- စာပေဗိမာန်စာအုပ်အရောင်းဆိုင်များ၊ သတင်းနှင့်စာနယ်ဇင်းလုပ်ငန်း စာအုပ်အရောင်းဆိုင်၊ ဝှံစာပေတိုက်။

# နှစ်တစ်ရာက ဖြစ်တည်ခဲ့သော အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့မှသည်

### ရှိန်းမြသင်း



ကမ္ဘာပေါ်ရှိ နိုင်ငံအသီးသီး၊ လူမျိုးအသီးသီးတွင် တစ်မျိုးသားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ထူးခြားသောနေ့ရက်များ ရှိကြသည်။ အမျိုးသားနေ့ဟူသည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၊ လူမျိုးတစ်မျိုးအတွက် ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်သော အောင်ပွဲနေ့ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် မြန်မာလူမျိုးတို့၏ အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့သည် နှစ်စဉ် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့ဖြစ်သည်။ ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၅ ရက်နေ့ (၁၂၈၂ ခု တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်)တွင် ပထမကျောင်းသားသပိတ်ကြီး ပေါ်ပေါက်ခဲ့သဖြင့် ထိုနေ့ရက်ကို အမှတ်တရရှိစေရန် ရည်ရွယ်သတ်မှတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့သမိုင်းသည် မြန်မာတစ်မျိုးသားလုံး၏ လွတ်လပ်ရေးတိုက်ပွဲသမိုင်းနှင့် ဆက်နွယ်နေသည်။ ပထမကျောင်းသားသပိတ်ကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့သည် မြန်မာတစ်မျိုးသားလုံး၏ ဇာတိသွေး၊ ဇာတိမာန်နှင့် သူ့ကျွန်မခံလိုသော စိတ်ဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်တည်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ၁၈၈၅ ခုနှစ် အင်္ဂလိပ်မြန်မာတော်ယစစ်ပွဲအပြီး မြန်မာနိုင်ငံသည် နယ်ချဲ့တို့၏ လက်အောက်သို့ ကျရောက်ခဲ့၍ ၎င်းတို့၏ ကုပ်သွေးစုပ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းကို ခံစားခဲ့ရသည်။

နယ်ချဲ့အစိုးရသည် ကိုလိုနီအုပ်ချုပ်ရေးယန္တရားကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် ကျွန်ုပ်ညာရေးစနစ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့ကြသည်။ ထိုသို့ အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် အက်ဥပဒေလည်း အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၂ ရက်နေ့တွင် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားခေါင်းဆောင် ၁၁ ဦးတို့သည် ရွှေတိဂုံစေတီတော်ရင်ပြင် စနေထောင့်တွင် ဗြိတိသျှအစိုးရ၏ ကျွန်သက်ရှည်ရေးပညာရေးဥပဒေကို တိုက်ဖျက်ရန်

ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ တက္ကသိုလ်ပညာလွတ်လပ်စွာသင်ယူမှုကို ကန့်သတ်ထားသော နယ်ချဲ့ကိုလိုနီတို့၏ တက္ကသိုလ်အက်ဥပဒေကို အမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ်ထက်သန်စွာဖြင့် သပိတ်မှောက်ခဲ့ကြရာ အမျိုးသားရေးလှုပ်ရှားမှုကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

နယ်ချဲ့အစိုးရသည် မြန်မာတို့၏ ဇာတိသွေး၊ ဇာတိမာန်နှင့် ဝံသာနုစိတ်ဓာတ်တို့ကို နှိပ်ကွပ်နိုင်ရန်အတွက် သိမ်းသွင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ကို အသုံးပြုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ အထက်တန်းလွှာပညာတတ်အသိုင်းအဝိုင်းများကို ရာထူး၊ လစာပေးပြီး အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းသို့ ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်းခဲ့သည်။ ထိုသို့ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်းရာတွင် တက္ကသိုလ်ပညာတတ်ကျောင်းသားအများစု ပါဝင်သည်။ သို့သော် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားအများစုသည် နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားမှုများကို စိတ်ဝင်စားလျက်ရှိနေကြသည်။ ထိုစဉ်က

ဝိုင်အမ်ဘီအေ၊ ဂျီစီဘီအေစသော အဖွဲ့အစည်းများအောက်တွင် မြန်မာလူငယ်အများစုသည် နိုင်ငံလွတ်လပ်ရေးအတွက် လှုပ်ရှားခဲ့ကြသည်။

အက်ဥပဒေကို ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ခဲ့ခြင်း မရှိချေ။ သို့သော် ထိုသပိတ်မှောက်ပိုင်း အမျိုးသားကျောင်းများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။

“လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း တစ်ရာက ဖြစ်တည်ခဲ့သော အမျိုးသားအောင်ပွဲဆီမှသည် မျက်မှောက်ကာလ အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့များဆီသို့ စည်းလုံးညီညွတ်မှု အနှစ်သာရကို အခြေခံပြီး အမျိုးသားရေးအားမာန်များကို လက်ဆင့်ကမ်းသယ်ဆောင်၍ နိုင်ငံသားပြည်သူအားလုံးက ညီညွတ်စွာ ဝိုင်းဝန်း ကြိုးစားကြပါလျှင် ယနေ့တည်ဆောက်နေသည့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သည့် ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံတော်ကြီးဆီသို့ ငြိမ်းချမ်းသာယာစွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြမည်မှာ မလွဲကောက်ဖြစ်ပါသည်။”

ကျောင်းသားသပိတ်ကြီးသည် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားပြီး အင်္ဂလိပ်ကျောင်း၊ အင်္ဂလိပ်-မြန်မာကျောင်းများကလည်း ထပ်မံထောက်ခံ၍ သပိတ်မှောက်ခဲ့ကြသည်။ သို့သော်လည်း နယ်ချဲ့အစိုးရသည် ကျောင်းသားများ ကျေနပ်လောက်အောင် တက္ကသိုလ်

ကျောင်းသားများ သပိတ်မှောက်သောနှစ်မှာပင် နဝမမြောက် ဂျီစီဘီအေ ပြည်လုံးကျွတ် ညီလာခံအစည်းအဝေးကြီးကို မန္တလေးမြို့၌ ကျင်းပပြီး မြန်မာနိုင်ငံအတွက် အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့အဖြစ် ရွေးချယ်ခဲ့ကြသည်။ ပထမအကြိမ် ကျောင်းသားများ သပိတ်မှောက်ခဲ့သော

နေ့သည်သာလျှင် တစ်နိုင်ငံလုံး၏ မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်နှင့် အမျိုးသားရေးအားမာန်များ တိုးတက်ခိုင်မာစေရန် မျိုးစေ့ချပေးနိုင်သည့် နေ့ဖြစ်သဖြင့် အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့အတွက် သင့်လျော်ပါကြောင်း တညီတညွတ်တည်း ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ခဲ့ကြသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ မြန်မာတစ်မျိုးသားလုံး၏ အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့ကြီး ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် ပထမကျောင်းသားသပိတ်၏ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် မြန်မာတိုင်းရင်းသားပြည်သူအားလုံး၏ အမျိုးသားစိတ်ဓာတ် အရှိန်အဟုန်ကို မြှင့်မားတိုးတက်စေခဲ့ပြီး လွတ်လပ်ရေးကြီး ပြန်လည်ရယူနိုင်ရေး အထောက်အကူပေးနိုင်ခဲ့သဖြင့် အမျိုးသားနေ့အောင်ပွဲ၏ အကျိုးရလဒ်အသီးအပွင့်များကို ယနေ့ခေတ်လူများ စားသုံးရခြင်းဖြစ်သည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း တစ်ရာက ဖြစ်တည်ခဲ့သော အမျိုးသားအောင်ပွဲဆီမှသည် မျက်မှောက်ကာလ အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့များဆီသို့ စည်းလုံးညီညွတ်မှု အနှစ်သာရကို အခြေခံပြီး အမျိုးသားရေးအားမာန်များကို လက်ဆင့်ကမ်း

## ချင်းပြည်နယ် ကျိရီးယန်းတောင်ကို အမျိုးသားဥယျာဉ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ပြည်တွင်းပြည်ပခရီးသွားများ လာရောက်လည်ပတ်နိုင်ရန် စီစဉ်မည်

ချင်းပြည်နယ် ထန်တလန်မြို့နယ် သီကီးရ်ကျေးရွာ၊ သီကီးရ်ရေလှောင်တံခံအနီးတွင်တည်ရှိပြီး တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်နှင့် ဇီဝမျိုးစိတ်များကြွယ်ဝသည့် ကျိရီးယန်းတောင်ကို အမျိုးသားဥယျာဉ်အဖြစ် သတ်မှတ်၍ ပြည်တွင်းပြည်ပခရီးသွားများလာရောက်လည်ပတ်နိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

“ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်တွေကစတင်ပြီး ကျိရီးယန်းတောင်ကို အမျိုးသားဥယျာဉ်အဖြစ် သတ်မှတ်ဖို့ ဆောင်ရွက်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သစ်တောက သတ်မှတ်ချက်တွေလည်းပြည့်စုံပါတယ်။ သဘာဝဂေဟစနစ်တွေ ပျက်စီးမှုမရှိသေးတဲ့နေရာ

ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသားဥယျာဉ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ခရီးသွားတွေဝင်ထွက်သွားလာနိုင်ဖို့လမ်းဖောက်လုပ်မှုတွေဆောင်ရွက်နေပါတယ်”ဟု ချင်းပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့ဝင် စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး၊ သတ္တုနှင့် သစ်တောရေးရာဝန်ကြီး ဦးမန်ဟင်းဒါးလ်က ပြောသည်။

ကျိရီးယန်းတောင်ဒေသကို အမျိုးသားဥယျာဉ်အဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ခဲ့သည်မှာ နှစ်နှစ်ဝန်းကျင်ရှိပြီဖြစ်ရာ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်အတွင်း အမျိုးသားဥယျာဉ်အဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရပြီး ပြည်တွင်းပြည်ပခရီးသွားများ သွားလာလည်ပတ်နိုင်ရန်နှင့်

တည်းခိုနိုင်ရန် ထန်တလန်မြို့နှင့် ဟားခါးမြို့တို့တွင် တည်းခိုခန်းများ၊ ဧည့်ရိပ်သာများတိုးချဲ့ဆောက်လုပ်လျက်ရှိသည်။

ကျိရီးယန်းတောင်သည် ချင်းပြည်နယ် မြို့တော်ဟားခါးနှင့် မိုင် ၃၀ ကျော်ဝန်းကျင်ဝေးပြီး ထန်တလန်မြို့မှတစ်ဆင့် သွားရောက်လည်ပတ်၍ ရနိုင်ကြောင်း၊ ကျိရီးယန်းတောင်အမျိုးသားဥယျာဉ်သည် ဧရိယာစတုရန်းမိုင် ၁၃ ဒသမ ၁၀ ဧကကျယ်ဝန်းပြီး တောင်ပေါ်အမြစ်မီးတော၊ မြက်ခင်းတော၊ ထင်းရှူးတောများဖြစ်ကြောင်း၊ သစ်မျိုးစိတ် ၉၂၊ အင်းကျား၊ ကျားသစ်၊ ဝက်ဝံ၊ မျောက်စသည့် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များ၊ နို့တိုက်

သတ္တဝါမျိုးစိတ် ၃၇ မျိုးနှင့် ရှားပါးငှက်အမျိုးအစားဖြစ်သည့် လင်းတငှက်များ၊ ငှက်တော်ငှက်စသည့် ငှက်မျိုးစိတ်ပေါင်း ၆၄ မျိုးအထိ ရှိကြောင်း သိရသည်။

ချင်းပြည်နယ်အတွင်း သစ်တောဦးစီးဌာနအနေဖြင့် ကျိရီးယန်းတောင်အမျိုးသားဥယျာဉ်အပြင် ထန်တလန်မြို့နယ်ရှိ ဗွေပီးတောင်အမျိုးသားဥယျာဉ် ဧရိယာစတုရန်းမိုင် ၆၈ ဒသမ ၀၂ ဧက၊ မိအေပီတောင်အမျိုးသားဥယျာဉ် ဧရိယာစတုရန်းမိုင် ၁၉ ဒသမ ၃၀ ဧကနှင့် စာမွန်းတောင်အမျိုးသားဥယျာဉ် ဧရိယာစတုရန်းမိုင် ၄၄ ဒသမ ၃၀ ဧက၊ ဟားခါးမြို့နယ်ရှိ ဇိန်မူတောင်အမျိုးသားဥယျာဉ်

ဧရိယာစတုရန်းမိုင် ၃၁ ဒသမ ၁၅ ဧကနှင့် မှန်တောင်သဘာဝထိန်းသိမ်းရေးနယ်မြေဧရိယာစတုရန်းမိုင် ၂ ဒသမ ၂၀ ဧက၊ ဖလမ်းခရိုင် တီးတိန်မြို့နယ်ရှိ လေသာတောင်အမျိုးသားဥယျာဉ်ဧရိယာစတုရန်းမိုင် ၃၆ ဒသမ ၆၆ ဧကတို့ကို သဘာဝထိန်းသိမ်းရေး နယ်မြေများအဖြစ် ဆောင်ရွက်သွားရန် စီစဉ်လျက်ရှိသည်။

ချင်းပြည်နယ်တွင် မင်းတပ်ခရိုင်ရှိ နတ်မတောင်အမျိုးသားဥယျာဉ်၊ ပလက်ဝမြို့နယ်ရှိ ကီမိုတောင်နှင့် ဟားခါးခရိုင်ရှိ ဗွေပီးတောင် အမျိုးသားဥယျာဉ်ဟူ၍ တည်ထောင်ခဲ့ပြီး ဘေးမဲ့တောသုံးခုရှိပြီဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ မျိုးသန့်အောင်

# အစဉ်မမေ့ အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့

လာမည့် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၉ ရက်နေ့သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ နှစ် ၁၀၀ ပြည့် အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့ဖြစ်သည်။ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားသပိတ်မှ အစပြုဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့လည်း နှစ် ၁၀၀ ပြည့်၊ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်လည်း နှစ် ၁၀၀ ပြည့်မြောက်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ၁၂၅ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက် (၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၅ ရက်)နေ့တွင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည့် ကောလိပ်သပိတ်ကြီးသည် မြန်မာနိုင်ငံကို ဗြိတိသျှနယ်ချဲ့တို့ သိမ်းပိုက်လိုက်သည်မှစ၍ နယ်ချဲ့လက်အောက်မှ ပြန်လည်လွတ်မြောက်ရေးအတွက် စတင်လိုက်သည့် အမျိုးသားတော်လှန်ရေးကြိုးပမ်းမှုဖြစ်သည်။ အမျိုးသားတော်လှန်ရေးကြီးမှ အစပြု၍ ဝိသုဒ္ဓိတော်တော်အရင်းခံကာ အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုဖြင့် လွတ်လပ်ရေးတိုက်ပွဲဆင်နွှဲပြီး လွတ်လပ်ရေးကို အရယူနိုင်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် လွတ်လပ်ရေးရရှိပြီးသည့်တိုင် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့ကို အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုသတ်မှတ်၍ နှစ်စဉ် ကျင်းပခဲ့သည်မှာ ယခုနှစ်ဆိုလျှင် နှစ် ၁၀၀ တိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

၁၉၂၀ ပြည့်နှစ် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားသပိတ်မှ အစပြု၍ တစ်နိုင်လုံး အမျိုးသားရေး ရှင်သန်တက်ကြွလာခဲ့ပြီး နယ်ချဲ့ကို စတင်တော်လှန်ခဲ့ရာမှ မြန်မာနိုင်ငံလွတ်လပ်ရေးရသည်အထိ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးသည် နယ်ချဲ့ဆန့်ကျင်ရေး၊ အမျိုးသားစိတ်ဓာတ်များ အပြင်းအထန်ပေါ်ပေါက်လာပြီး ဝိသုဒ္ဓိတော်တော်အခြေခံကာ အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုဖြင့် လွတ်လပ်ရေးကို အရယူနိုင်ခဲ့ပေသည်။ နယ်ချဲ့ဗြိတိသျှကို ပထမဆုံး ထိထိရောက်ရောက် တော်လှန်နိုင်ခဲ့သော ကျောင်းသားများ သပိတ်မှောက်သော လွတ်လပ်ရေး၏ အစဖြစ်သော တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်နေ့သည်ကား မြန်မာတစ်မျိုးသားလုံး အစဉ်မမေ့နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ဆိုရပါလျှင် မြန်မာ့လွတ်လပ်ရေး၏ အစ၊ တစ်မျိုးသားလုံး ဝိသုဒ္ဓိတော်တော်များ နိုးကြားထက်သန်စေသောနေ့၊ အမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ် ရင်ဝယ်အပ်၍ တပ်လှန်နှိုးဆော်လိုက်သော မြန်မာတို့၏ အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့တွင် အမျိုးသားရေးဦးတည်ချက်များကို ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးက ဝိုင်းဝန်းအကောင်အထည်ဖော်သွားကြရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ရင်း နှစ် ၁၀၀ ပြည့် အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့ကို ဂုဏ်ပြုကြိုဆိုလိုက်ရပါသည်။

၁၃၈၂ ခု၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၂ ရက်။

စာတည်းမှူး

**နိကျေးရွာမှ** ရာနယ်

ထုတ်ဝေသူ  
ဦးကျော်ဇော်စိုး၊  
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၀၈၁၅)

ပုံနှိပ်ခြင်း  
Global New Light of Myanmar  
(၀၀၅၁၀)

စာတည်းမှူး  
အောင်ဇော်မျိုး

စာတည်းများ  
သင်းရနံ၊ အုပ်မှူးဇော်၊ ဇင်ခန့်နိုင်၊  
သပြေ၊ အောင်သူ(ရွှေတိုးမြေ)၊  
မိုးမခ၊ ရွှေစိုး၊ ဇင်မင်းခ၊  
လွန်းပိုးအိမ်၊ နဒီဆု၊  
ရဲလှိုင်ဦး၊ မြတ်သန္တာအောင်

လိုဂိုစာလုံးဒီဇိုင်း  
ပန်းချီတင်ထွက်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း  
စန္ဒာမင်း၊ သက်ခိုင်ဝင်း

အတွင်းသရုပ်ဖော်  
ဇော်ဝိတ်၊ လှထွဋ်ဦး၊  
ကျိုက်လတ်ဘသဏ်း၊  
ရွှေကိုဦး၊ စိုးစံ

ကွန်ပျူတာအဖွဲ့  
စန္ဒာမင်း၊ သက်ခိုင်ဝင်း၊  
သီဂီစိုး၊ ဆုဝေမွန်သူ၊  
ဇော်လင်းမောင်၊ ခိုင်သဇင်

ကြော်ငြာတာဝန်ခံ  
မျိုးမင်းအောင်

ဆက်သွယ်ရန်  
အမှတ်(၂၂၈)၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊  
ရန်ကုန်မြို့။  
ဖုန်း-၃၇၁၃၄၂၊ ၂၀၁၉၃၆  
E-mail: iprd.productionn @  
gmail.com  
Facebook: DKY Journal

စောင်ရေ - ၂၈၆၆၉  
တန်ဖိုး ၂၀၀ ကျပ်

## နိကျေးရွာမှ ပေးစာများ

**မေး-** ဝါခင်းမှာ ဝါပိုးနီတွေ ကျရောက်နေတဲ့အတွက် ဘယ်လိုကာကွယ်နှိမ်နင်းရမလဲ  
ဖြေကြားပေးပါဆရာ။  
**ဦးခင်မြင့်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး။**

**ဖြေ-** ဝါပိုးနီလေးတွေဟာ တစ်ချို့နှစ်တွေမှာ ကျရောက်မှုနည်းပြီး တချို့နှစ်တွေမှာ ကျရောက်မှု ဆိုးဝါးတာတွေ့ရတယ်ပဲ။ ဝါပိုးနီဖျက်ဆီးခံရရင် ဝါပိုးနီရဲ့အရည်အသွေး ရော၊ ဝါပိုးနီရဲ့အရည်အသွေးပါ ကျဆင်းစေပြီး ဈေးကောင်းမရဖြစ်နေတယ်။ ဝါပိုးနီ ဆိုတဲ့အတိုင်း အရောင်က အနီရောင်ကလေးတွေ၊ သူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဆလင်ဒါပုံ အရှည်သဏ္ဍာန်ရှိတယ်ပဲ။ ဝါပိုးနီဟာ သူ့ရဲ့နှာတံနဲ့ဝါသီးကို ဖောက်ထွင်းတယ်။ ဝါသီး အကန့်ရဲ့ နံရံတွေကိုလည်းဖောက်ပြီး ဝါပိုးနီလည်းစားတယ်။ ဝါပိုးနီလောက်ကောင် တွေရဲ့ စစ်ထုတ်ရည်ဟာ ဝါမျှင်တွေကို ဝါညိုရောင် ပြောင်းသွားစေတယ်။ ဝါပိုးနီ စားတဲ့ဒဏ်ရာကနေ မှိုရောဂါတွေဝင်စေတယ်။ မှိုရောဂါ ဝင်လာတာရယ်၊ စစ်ထုတ် ရည်ကြောင့်ရယ် ဝါပိုးနီရဲ့အရောင်အသွေးကို ပျက်စီးစေတယ်။ ပြီးတော့ ဝါပိုးနီ ဆီပါဝင်မှုနှုန်း လျော့ကျစေပြီး အောင်ပေါက်နှုန်းလည်း ကျသွားစေနိုင်တယ်။ ဝါပိုးနီ ကျခံရတဲ့နှစ်ဆိုရင် ဝါထွက်ကျဆင်းပြီး ဝါအရည်အသွေးလည်း ညံ့သွားစေပါတယ်။ ဒီပိုးကို ကာကွယ်နှိမ်နင်းဖို့ကတော့ စိုက်ခင်းပတ်ဝန်းကျင်က မျိုးရင်းတူအပင်တွေကို ဂရုတစိုက် သုတ်သင်ရှင်းလင်းမီးရှို့ပစ်ဖို့ပဲ။ ဆေးနဲ့ ကာကွယ်နှိမ်နင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ဆာဗိုလ် ၂၅ အီးစီဆေးရည်တစ်ဧက ၃၀၀ စီစီမှ ၄၀၀ စီစီနှုန်း သို့မဟုတ် အဆီဖိတ် ဆေးမှုန့် တစ်ဧက ၄၅၀ ဂရမ် ပက်ဖျန်းပေးဖို့ပဲ။ **အောင်ဆန်း(စိုက်ပျိုးရေး)**

နွားမျိုးနဲ့ ဂန်စီနွားမျိုးများဟာ ဟော်လန်က ဖရီရန်နွားမျိုးထက် အဆီဓာတ်နဲ့ အသား ဓာတ်ပါဝင်မှုနှုန်း မြင့်မားကြပါတယ်။  
**ဒေါက်တာနေဝင်းလွင်(မွေး/ကျ)**

**မေး-** ဘယ်လိုအမျိုးသမီးတွေမှာ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်တတ်ပါသလဲ ဆရာမရှင်။  
**ဒေါ်နီလာအောင်၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး။**

**ဖြေ-** သုတေသနမှတ်တမ်းများအရ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အလားအလာများတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကတော့ အိမ်ထောင်မရှိတဲ့အမျိုးသမီးတွေ၊ မိခင်နို့ကို အောင်အောင် မြင်မြင်မတိုက်ကျွေးတဲ့သားသည်မိခင်တွေ၊ ဆေးလိပ်အလွန်အကျွံသောက်တဲ့ အမျိုးသမီး တွေ၊ ခွေးမျိုးရင်းချာတွေမှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ဖူးတဲ့အမျိုးသမီးတွေ၊ ဒီလိုအမျိုးသမီး တွေမှာ တခြားအမျိုးသမီးတွေထက်စာရင် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အလားအလာပိုများ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီစာရင်းထဲမှာပါနေလို့ ငါတော့ ရင်သားကင်ဆာမလွှဲမသွေဖြစ်တော့ မှာပဲဆိုပြီး သောကရောက်မနေစေချင်ပါဘူး။ ဒီစာရင်းထဲမှာ ပါတဲ့အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ပိုသတိထားပြီး ပုံမှန်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေပြုလုပ်ပေးဖို့ပဲလိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပုံမှန် စမ်းသပ်မှုတွေလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်စ အစောဆုံးအဆင့်မှာ တွေ့တယ်ဆိုရင် ရင်သားကင်ဆာကို အောင်အောင်မြင်မြင် ကုသပေးလို့ရပါတယ်။ အသက်အန္တရာယ်ကို မထိခိုက်နိုင်ပါဘူး။  
**ဒေါက်တာနီကတင်ကေးလ်**

**မေး-** သရုပ်ဆောင်သားညီရဲ့ လတ်တလော အနုပညာလှုပ်ရှားမှုကို သိလိုပါတယ်။  
**အောင်နိုင်ဦး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး။**

**ဖြေ-** သရုပ်ဆောင် သားညီကတော့ အနုပညာလောကမှာ ဒါရိုက်တာတစ်ယောက် အဖြစ် ရပ်ရှင်ဇာတ်ကားတွေ ရိုက်ကူးနေတာဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှိမှာတော့ သားညီက ရှေ့ဆက်သွားမယ့် အနုပညာခြေလှမ်းအသစ်တွေအတွက် ကိုယ်ပိုင် Mystery Public Production အသစ်ကနေတစ်ဆင့် အကောင်အထည်ဖော်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။  
**စာတည်းအဖွဲ့**

## ထိုင်ဝမ်သကြားပြောင်း စိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင်သူများ အမြတ်ငွေပိုမိုရရှိနိုင်

မိရိုးဖလာ တောင်သူလယ်ယာစိုက် ပျိုးခြင်းနှင့်အတူ မိသားစုတစ်ဝိုက်တစ်နိုင် သီးပင်စားပင်များ စိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင်လျက် ရှိရာ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်း ခရိုင်၊ မြင်းမူမြို့နယ်၊ အလွကပ္ပကျေးရွာ ရှိတောင်သူအချို့မှာ နှစ်စဉ်ရောင်းချရပြီး ဈေးကွက်ရရှိနေသည့် ထိုင်ဝမ်သကြား ပြောင်းဖူးပင်များ စိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင်လျက် ရှိကြောင်း သိရှိရသည်။  
ထိုင်ဝမ်သကြားပြောင်းဖူးပင်မှာ စိုက်ပျိုးပြီး နှစ်လအကြာတွင် အဖူးများ စတင်ထွက်ရှိကြောင်း၊ ယခုအတွင်း အပင် ၅၀၀၀ ကို စိုက်ပျိုးထားရှိကြောင်း၊ မျိုးအနေဖြင့် နံပါတ်(၇၀၂)ထိုင်ဝမ်အမျိုး

အစားဖြစ်ကြောင်း၊ ကုန်ကျစရိတ်အနေ ဖြင့် မျိုးစေ့နှင့် လုပ်အားခအပါအဝင် စုစု ပေါင်းငွေကျပ် ၁၅၀၀၀၀ ခန့် ကုန်ကျမှု ရှိကြောင်း၊ စိုက်ပျိုးပြီး ရက်ပေါင်း ၈၀ ခန့်အရောက်တွင် ချိုးယူရောင်းချနိုင်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း၊ ပြောင်းဖူးပင်တစ်ပင်လျှင် မိမိစိတ်ကြိုက် အကောင်းဆုံးအဖူးကို စတင်ခူးယူနိုင်ကြောင်း၊ နောက်ခူးယူမည့် ဒုတိယအသီးမပါ တစ်ပင်လျှင် တစ်ဖူး နှုန်းဖြင့် အဖူး ၅၀၀၀ ခန့်ရရှိပြီး လက်ရှိ ဈေးအရ တစ်ဖူးလျှင် ၁၀၀ ကျပ် (ဖောက် သည်ဈေး)ဖြင့် ရောင်းချမည်ဆိုပါက ငွေကျပ် ၅၀၀၀၀ ခန့်ပြန်လည်ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်း အလွကပ္ပကျေးရွာမှ ပြောင်း



ဖူးစိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင်နေသူ ဦးဖိုးဇော်ထံမှ သိရှိရသည်။  
မြင်းမူမြို့နယ်အတွင်းရှိ ဒေသခံ တောင်သူအများစုမှာ မိရိုးဖလာ ဆန်စပါး၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် နှမ်းစိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင်ခြင်း ဖြစ်ပြီး နှင့်အတူ စိုက်ထုတ်ရင်းနှီးမှုနည်းပါးကာ အမြတ်ငွေပိုမိုရရှိနိုင်ပြီး ဒေသရာသီဥတု နှင့်ကိုက်ညီသည့် စားဖိုဆောင်သီးနှံများ ကို စိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင်လျက်ရှိကြောင်း သိရှိ ရသည်။  
**အောင်စိုးဖေ(မြင်းမူ)**

# ပဲစင်းငုံပင် ဖိုမိုစေ့ရောဂါဖြစ်ရင် မွှားပင့်ကူကို နိုင်အောင် ကာကွယ်နှိမ်နင်းပါ

အောင်ဆန်း(စိုက်ပျိုးရေး)

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ပဲစင်းငုံသီးနှံကို ၆ ဒသမဂရမ်သိန်းဟက်တာကျော် စိုက်ပျိုးလျက်ရှိပါတယ်။ လယ်ယာထွက်ကုန် ပြည့်ပို့ကုန်ထဲမှာ မတ်ပဲ၊ ပဲတီစိမ်းပြီးရင် ပဲစင်းငုံဟာ တတိယနေရာမှာ နေရာယူထားပါတယ်။ ပဲစင်းငုံဟာ ပြည်ပတင်ပို့မှုမှာရော ပြည်တွင်းစားသုံးမှုမှာပါ အရေးပါတဲ့ အဓိကသီးနှံဖြစ်ပါတယ်။

ပဲစင်းငုံသီးနှံကို အထွက်တိုးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မယ်ဆိုရင် ပြည်ပပို့ကုန်အတွက် အလားအလာကောင်းများရှိနေပါတယ်။ လက်ရှိ အခြေအနေမှာ ပဲစင်းငုံအထွက်ကို ဒုက္ခပေးနေတာကတော့ ပင်ဖိုမိုစေ့ရောဂါပဲဖြစ်ပါတယ်။ ပင်ဖိုမိုစေ့ရောဂါကို ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်နှိမ်နင်းမှု မပြုလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် အထွက် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းထိ လျော့ကျမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ညောင်ဦးခရိုင် ကျောက်ပန်းတောင်းမြို့နယ်၊ ထန်းတောကျေးရွာက လယ်သမားကြီး ဦးစိုးဦး ဖုန်းဆက်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ပဲစင်းငုံခင်း ငါးဧကမှာ အပင်နှစ်လခွဲသားကျော်ကျော် လောက်မှာ ကိုင်းတွေထွက်နေတယ်။ အရွက်တွေ စိမ်းဖျော့ဖျော့ရောင်ဖြစ်နေတယ်။ အရွက်အရွယ်အစားကလည်း သေးသွယ်သွယ်လေးတွေ ဖြစ်နေတယ်။ အပွင့်လည်း မပွင့်နိုင်။ အဖူးလေးတွေလည်း မထွက်နိုင်ဖြစ်နေတယ် ဆရာ။ ပိုးလား၊ ရောဂါလား ဝေခွဲမရဖြစ်နေတယ်။ ကျောက်ပန်းတောင်း ပဲစင်းငုံခင်း တော်တော်များများဖြစ်နေတယ် ဆရာ။ ကူပါဦးလို့ ဆိုပါတယ်။ နှစ်နှစ်ဆက်တိုက်ရှိပြီလို့ ဆိုပါတယ်။

ဦးစိုးဦးရဲ့ ပဲစင်းငုံခင်းဟာ ပြောပြတဲ့အပင်လက္ခဏာတွေအရ ပင်ဖိုမိုစေ့ရောဂါ ဖြစ်နေတာပါ။ အင်္ဂလိပ်လိုကတော့ Sterile Mosaic လို့ ခေါ်တာပေါ့ဗျာ။ ဒီရောဂါဟာ အလွန်အလွန်သေးငယ်တဲ့ မွှားပင့်ကူဆိုတဲ့ အကောင်လေးတွေကြောင့်ဖြစ်တာပါ။ မွှားပင့်ကူမှာ ခြေထောက်ရစ်ချောင်းပါရှိတယ်။ အမြီးပိုင်းမှာ ထိကပ်ထားနိုင်တဲ့ ထူးခြားတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းလေးပါရှိတယ်။ ဒီပင်ကူပိုးလေးဟာ အလွန်သေးငယ်လွန်းတဲ့အတွက် သာမန်မျက်စိနဲ့ မြင်ရဖို့ ခဲယဉ်းတယ်။ အဆ ၄၀ ချဲ့နိုင်တဲ့ မှန်ဘီလူးနဲ့ ချဲ့ကြည့်မှသာ ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်နိုင်တယ်ဗျာ။ ဒါကြောင့်လည်း မွှားပင့်ကူကို တောင်သူ



ဓာတ်ပုံ - icrisat.org

လယ်သမားကြီး အလွယ်တကူ မမြင်တွေ့ရဘဲ တိတ်တိတ်ပုန်းဒုက္ခပေးတဲ့ ပိုးဖြစ်နေတာဗျာ။ မမြင်တွေ့လိုက်ရဘဲ ဝင်ပြီး ဒုက္ခပေးသွားတာပဲဗျာ။

ဒီပင်ကူပိုးရဲ့ ဘဝသက်တမ်းဟာ နှစ်ပတ်ပဲကြာတဲ့အတွက် အပင်သက်တမ်းတစ်လျှောက်မှာ ငါးကြိမ်၊ ခြောက်ကြိမ်လောက်ထိ ထပ်ဖန်တလဲလဲ ကျရောက်ဖျက်ဆီးနိုင်တယ်ဗျာ။ ဒီတော့ မသိလိုက်ရင် ပဲခင်းကုန်ရောဖြစ်သွားတာပေါ့ဗျာ။ မွှားပင့်ကူပိုးနဲ့ ပင်ဖိုမိုစေ့ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သယ်ဆောင်လာတယ်ဗျာ။ မွှားပင့်ကူပိုး အပင်အရွက်ပေါ်မှာ လာကျပြီဆိုရင် အလင်းရောင်ကြောက်တတ်တဲ့အတွက် အရွက်အောက်မျက်နှာပြင်မှာပဲနေပြီး အရွက်ရဲ့ အောက်ခိုအောင်းနေတော့ နဂိုကမှ အကောင်က အလွန်အလွန်သေးဆိုတော့ လယ်သမားကြီးများ မမြင်တွေ့ဖို့ခက်သွားပြီပေါ့ဗျာ။ အရွက်ရဲ့ ပင်ရည်ကို စုပ်စားရန် သူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သယ်လာတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို သစ်ရွက်ထဲ ပြန့်ပွားသွားစေတယ်။ ဒီပြန့်ပွားသွားတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေက ပဲစင်းငုံပင်အရွက်တွေကို ပင်ဖိုမိုစေ့ရောဂါဖြစ်စေတာပဲ။ ပင်ဖိုမိုစေ့ဖြစ်စေတဲ့ တရားခံအရင်းအမြစ်က မွှားပင့်ကူနဲ့ သူ့သယ်လာတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပဲဗျာ။ မွှားပင့်ကူတစ်ကောင်ရှိရုံနဲ့ ရောဂါကူးစက်ဖို့ လုံလောက်တယ်လို့ဆိုတယ်။ ပဲစင်းငုံအရွက်ရဲ့ ပင်ရည်ကို ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်ကြာအောင် စုပ်စားပြီး နာရီဝက်ခန့်ကြာရင် ရောဂါဝင်ရောက်ပြန့်ပွားမှု အောင်မြင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မွှားပင့်ကူဟာ အကောင်ငယ်သည်ဖြစ်စေ၊

အကောင်ကြီးသည်ဖြစ်စေ ဗိုင်းရပ်စ်ဝင်ရောက်ပြီး ရောဂါပြန့်ပွားစေမှု မဟာဏဟာ အတူတူပဲဖြစ်တာ တွေ့ရတယ်ဗျာ။

မွှားပင့်ကူပိုးဟာ စိုထိုင်းဆများတဲ့ အခြေအနေမှာ ပေါက်ပွားမှုမြန်ဆန်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ပဲစင်းငုံမှာ စတင်ကျရောက်ခံရပြီဆိုရင် အပင်မှာ မြင်ရတဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ အပင်အကိုင်းအခက်များ ပိုမိုထွက်ခြင်း၊ စုထွက်နေခြင်း၊ အရွက်စိမ်းဖျော့ဖျော့အရောင်ဖြစ်ပေါ်ပြီး အပွင့်မပွင့်ခြင်း၊ အသီးမသီးခြင်း၊ အရွက်များ အလွန်သေးငယ်နေခြင်းတွေကို အဝေးက မြင်နိုင်တယ်ဗျာ။ အပင်ကြီးသွားရင်တော့ လက္ခဏာများ သိသိသာသာ မပြသော်လည်း အပင်မှာတော့ ရောဂါခံစားနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပင်ခုတ်လို့ထွက်လာတဲ့ လမိုင်းသားတက်များမှာဆိုရင် ရောဂါလက္ခဏာ ပြန်ပြလာတတ်ပါတယ်။ ဒုတိယနဲ့ တတိယကိုင်းများ ထွက်လာသော်လည်း ရွက်ရင်းဖူးများထွက်ခြင်း၊ အပွင့်မပွင့်ခြင်း၊ အသီးမသီးခြင်း

လက္ခဏာများ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အထွက်လုံးဝကျဆင်းသွားစေပါတယ်။

အပင်ငယ်စဉ် အရွက်တွေပေါ်မှာ ရွက်ကြောကြည့်ခြင်း၊ ရွက်ရင်းများကွက်၍ ရွက်ကြောကြည့်ခြင်းဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ အရွက်တစ်ရွက်လုံးအပေါ်မှာ အရောင်မညီ

သာမက ပဲမျိုးရင်းဝင်များစွာမှာ ကျရောက်နိုင်ပါတယ်။ ပဲတီစိမ်း၊ မတ်ပဲ၊ ပဲပုပ်၊ စားတော်ပဲ စတဲ့ ပဲတွေမှာလည်း တစ်ခါတရံ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ကျရောက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီပင်ဖိုမိုစေ့ရောဂါကို ကာကွယ်နှိမ်နင်းမယ်ဆိုရင် ရောဂါကို နှိမ်နင်း၍ မရပါ။ ရောဂါကိုဖြစ်စေတဲ့

“ပဲစင်းငုံပင် ဖိုမိုစေ့ရောဂါကို ကာကွယ်နှိမ်နင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီပင်ဖိုမိုစေ့ရောဂါဟာ ပဲစင်းငုံသာမက ပဲမျိုးရင်းဝင်များစွာမှာ ကျရောက်နိုင်ပါတယ်။ ပဲတီစိမ်း၊ မတ်ပဲ၊ ပဲပုပ်၊ စားတော်ပဲ စတဲ့ ပဲတွေမှာလည်း တစ်ခါတရံ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ကျရောက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီပင်ဖိုမိုစေ့ရောဂါကို ကာကွယ်နှိမ်နင်းမယ်ဆိုရင် ရောဂါကို နှိမ်နင်း၍ မရပါ။ ရောဂါကိုဖြစ်စေတဲ့ တရားခံအစစ်ဖြစ်တဲ့ မွှားပင့်ကူကို အချိန်မီ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကွင်းပုံသဏ္ဍာန် သို့မဟုတ် အစိမ်းရောင်ကျွန်းငယ်များဖြစ်ပေါ်တာ တွေ့ရတယ်ဗျာ။ အစိမ်းရောင်ကျွန်းလက္ခဏာမှာ အပင်ကြီးလာရင် ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။

ပဲစင်းငုံပင် ဖိုမိုစေ့ရောဂါကို ကာကွယ်နှိမ်နင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီပင်ဖိုမိုစေ့ရောဂါဟာ ပဲစင်းငုံ

တရားခံအစစ်ဖြစ်တဲ့ မွှားပင့်ကူကို အချိန်မီ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း စိုက်ခင်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အလေ့ကျပေါက်သော မျိုးရင်းဝင်အားလုံးကို ခုတ်၍ မီးရှို့သုတ်သင်ပါ။ မွှားပင့်ကူမဆိုအောင်းနိုင်ရန်

ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါကျသော အခင်းမှာ ပဲပင်များကိုခုတ်၍ မီးရှို့ပါ။ ပဲစင်းငုံကိုသားတက်ခံလမိုင်းထားသောစနစ် မကျင့်သုံးပါနဲ့။ ကျင့်သုံးလိုလျှင် ဆေးကြိုတင်ဖျန်းပါ။ ရောဂါဒဏ်ခံနိုင်သော မျိုးကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးပါ။

နှိမ်နင်းခြင်း အပင်တစ်လသားကျော်လာရင် မွှားပင့်ကူပိုးမလာအောင်၊ လာလျှင်လည်း သေကြေအောင်၊ ဆေးရွက်ကြီး ဇီဝပိုးသတ်ဆေးရည် သို့မဟုတ် တမာရွက်၊ တမာစေ့စိမ်း ဇီဝပိုးသတ်ဆေးရည် သို့မဟုတ် ကြက်သွန်ဖြူ ဇီဝပိုးသတ်ဆေးရည်များကို တစ်ပတ်ခြားတစ်ကြိမ် ဖျန်းပေးပါ။

အပင်ငယ်စဉ်မှာ ပင်လုံးပြန့်ပိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို နှစ်ပတ်ခြားတစ်ကြိမ် ဖျန်းပေးပါ။ မွှားပင့်ကူကျရောက်မှု ရှိ မရှိ စိုက်ခင်းအား ကွင်းဆင်းလေ့လာ၍ စတင်ကျရောက်တဲ့ လက္ခဏာတွေရှိပါက ပင်လုံးပြန့်ပိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုး တစ်ပတ်ခြားတစ်ကြိမ်ဖျန်းပေးပါ။ သတိပြုရန်

မှာ ဆေးဖျန်းသည့်အခါ အရွက်၏ အပေါ်မျက်နှာပြင်၊ အောက်မျက်နှာပြင် သေချာစွာ ထိအောင်ဖျန်းဖို့လိုတယ်ဗျာ။ ဒါဆိုရင် ဦးစိုးဦးရဲ့ ပဲစင်းငုံခင်း ပင်ဖိုမိုစေ့ရောဂါ ဒုက္ခပေးနေတဲ့ပြဿနာ ပြေလည်သွားပါလိမ့်မယ်ဗျာ။

အောင်ဆန်း(စိုက်ပျိုးရေး)

**ပွင့်ဖြူမြို့နယ်၌ ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးတောင်သူများအား စိုက်ပျိုးစရိတ်ချေးငွေထုတ်ချေးရန် ငွေကျပ် သိန်း ၄၀၀ လျာထား**

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပွင့်ဖြူမြို့နယ်တွင် ယခု ၂၀၂၀ - ၂၀၂၁ ဘဏ္ဍာရေးနှစ် ၊ ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီတွင် မြို့နယ်အတွင်းရှိ ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးကြမည့်တောင်သူများ အခက်အခဲမရှိ အဆင်ပြေစွာ စိုက်ပျိုးနိုင်ရေးအတွက် မြို့နယ်မြန်မာ့လယ်ယာဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်ခွဲမှ ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးစရိတ်ချေးငွေ ထုတ်ချေးပေးရန်အတွက် ငွေကျပ် သိန်း ၄၀၀ လျာထားကြောင်း သိရသည်။

“ကျွန်တော်တို့ ပွင့်ဖြူမြို့နယ်မြန်မာ့လယ်ယာဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်ခွဲအနေနဲ့ ယခု ၂၀၂၀ - ၂၀၂၁ ဘဏ္ဍာနှစ်မှာ မြို့နယ် အတွင်း ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးကြမည့် တောင်သူတွေကို စိုက်ပျိုးစရိတ်ချေးငွေ ထုတ်ချေးပေးဖို့ လျာထားစီစဉ်ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ ချေးငွေထုတ်ချေးမှုအနေနဲ့ ကတော့ ဆောင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးမည့်ကျေးရွာက လက်ရှိမှာ ကျေးရွာ ၂ ရွာထဲ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီကျေးရွာတွေကတော့ ပွင့်ဖြူမြို့နယ် အရှေ့လေးအိမ်ကျေးရွာနဲ့ ပေါက်ကုန်းကျေးရွာ ဖြစ်ပါတယ်။ တောင်သူဦးရေအနေနဲ့ဆိုရင်တော့ ၇၀ ဦးရှိပြီး စိုက်ဧကအနေနဲ့ ၈၀၀ ခန့် ကုလားပဲဖြူလုံးကြီး စိုက်ပျိုးဧက ၃၅၆ ဧက ရှိပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ချေးငွေထုတ်ချေးပေးဖို့ လျာထားငွေကတော့ ငွေကျပ် သိန်း ၄၀၀ လျာထားပါတယ်။ တောင်သူတွေ ဆောင်းသီးနှံ အချိန်မီစိုက်ပျိုးနိုင်ရေးအတွက် စိုက်ပျိုးစရိတ်ချေးငွေထုတ်ချေးပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်” ဟု ပွင့်ဖြူမြို့နယ် မြန်မာ့လယ်ယာဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်ခွဲမှ တာဝန်ခံဘဏ်မန်နေဂျာ ဦးစန်းသော်က ပြောကြားသည်။

ရဲဝင်းနိုင်(ညောင်ဦး)

# အိမ်ခြံဝင်းမှာ စိုက်ပျိုးသင့်တဲ့ နှစ်ရှည်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်များ

## ဒေါက်တာစိန်လှဗိုလ်

### မျက်နှာဖုံးမှ

ရာသီအလိုက် စိုက်ပျိုးနိုင်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပရဆေးနဲ့ ပန်းမန်များကို မျိုးစေ့များအပြင် ပျိုးပင်များကိုပါ ပျိုးထောင်ရောင်းချပေးခြင်း၊ စိုက်ပျိုးပြုစုနည်းများကို စာစောင်ငယ်၊ စာအုပ်ငယ်များဖြန့်ဝေပေးခြင်း၊ ဟောပြောပေးခြင်း နည်းများဖြင့်လည်း ပညာပေးစည်းရုံးဆောင်ရွက်ခဲ့ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ရှိတဲ့မြေဧရိယာမှာ သီးနှံစိုက်ပျိုးစားသုံးနိုင်ကြစေရန်အတွက် “အမိတို့မြို့သူအိမ်” စိုက်ခင်းအဖြစ် နမူနာစိုက်ပျိုးပြသပေးမှုများကိုလည်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ “အိမ်ရှေ့တမာ၊ နောက်မှာခံတက် စီးပွားတက်” ဆိုတဲ့ ရှေးလူကြီးသူမများရဲ့ ဆိုရိုးစကား၊ “စိုက်၍စားပါ၊ အရသာ၊ တူတာမရှိ မြတ်ပီတီ” ဆိုတဲ့ စကားများဟာ မိသားစုများရဲ့အစားအစာအတွက် ကုန်ကျငွေ သက်သာစေရန် သီးနှံများကို လတ်ဆတ်စွာ စားသုံးကြရကာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း အထောက်အကူပြုစေရန်နဲ့ မိရိုးဖလာအရ တိုင်းရင်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုလာကြတဲ့ စားသုံးသီးပင်များကို အိမ်ခြံဝင်းများမှာ စိုက်ပျိုးထားခြင်းဖြင့် လွယ်ကူစွာ ရယူအသုံးပြုနိုင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်ချက်များလည်း ပါနေပါတယ်။ ခံတက်ရွက်ရော တမာရွက်ကိုပါ အချဉ်တည်ကာ၊ အတို့အမြှုပ်များအဖြစ် စားသုံးကြတဲ့အပြင်၊ ဆေးဘက်ဝင်အပင်များအဖြစ်လည်း အသုံးများတာကို တွေ့ရပါတယ်။ မိရိုးဖလာအိမ်ခြံဝင်းများအတွင်းနဲ့ ခြံစည်းရိုးတစ်လျှောက်မှာ လွယ်ကူစွာ စိုက်ပျိုးနိုင်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပရဆေးနဲ့ သစ်သီးအဖြစ်ပါ စားသုံးနိုင်တဲ့ အပင်များစွာ ရှိကြပါတယ်။ အပင်အများစုဟာ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ မိုးနည်းဒေသအများစုမှာ စိုက်ပျိုးနိုင်ကြပြီး အချို့အပင်များမှာမူ သင့်တော်ကိုက်ညီတဲ့ ဒေသများမှာ စိုက်ပျိုးနိုင်ကြပါတယ်။



ဓာတ်ပုံ - santhitsa.com

အိမ်ခြံဝင်းတစ်လျှောက် ခြံစည်းရိုးအဖြစ်ပါ စိုက်ပျိုးသင့်တဲ့အပင်များမှာ ကင်ပွန်းချဉ်ပင်နဲ့ ဆူးပုပ်ပင်တို့ဖြစ်ပါတယ်။ အစေ့မှဖြစ်စေ၊ အကိုင်းဖြတ်မျိုးပွားပြီးဖြစ်စေ စိုက်ပျိုးထားနိုင်ပါတယ်။ အပင်အနည်းငယ်သာ စိုက်ပျိုးပါက သင့်တော်တဲ့ အပင်အမြင့်ရှိနေစေရန် ကိုင်းဖြတ်ပြုပြင်ပေးကာ ထွက်လာတဲ့ အညွန့်သစ်များကို ခူးယူစားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ခြံစည်းရိုးတန်းအဖြစ် စိုက်ပျိုးလိုသော် တစ်ပင်နဲ့တစ်ပင် တစ်ပေခန့်ခြား စိုက်ပျိုးထားနိုင်ပါတယ်။ ခြံဝင်းလုံခြုံရေးအတွက်ပါ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန်အတွက် သင့်တော်တဲ့ အပင်အမြင့်အရောက်မှာ ဖြတ်ပေးထားရန် ဖြစ်ပါတယ်။ ခြံစည်းရိုးတန်းအဖြစ် လှပသေသပ်နေစေရန်အတွက် အပင်အမြင့်နဲ့ ဘေးကိုင်းထွက်နေမှုများကို ပုံမှန်ပုံသွင်း

ဖြတ်ပေးရန်လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ အညွန့်သစ်များ အမြဲထွက်စေနိုင်ကာ ခူးယူစားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဆူးပုပ်မှာ ဆူးပုပ်ကြီးနဲ့ ဆူးပုပ်လေးဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဆူးပုပ်လေးအရွက်ကို အခြားသော ဟင်းရွက်များနဲ့အတူ ဟင်းချိုအဖြစ် စားသုံးလေ့ရှိပါတယ်။ ဆူးပုပ်လေးကို မိုးနည်းပါးတဲ့ အညာဒေသများမှာ စိုက်ပျိုးမှုများပြီး ဆူးပုပ်ကြီးကိုမူ အောက်မြန်မာနိုင်ငံမှာ စိုက်ပျိုးမှုများပါတယ်။ ဆူးပုပ်ကြီးပင်ဟာ ကြီးထွားမှုပိုမိုရနိုင်ခြင်းကြောင့် ပြီး ဆူးပုပ်ကလေးထက် အနံ့လည်း ပိုမိုစူးရပါတယ်။

ဒန့်သလွန်ပင်ဟာလည်း အိမ်ခြံဝင်းမှာ စိုက်ပျိုးထားသင့်တဲ့ အပင်ဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်နှင့် ရင့်စပြုတဲ့အသီးများကို စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ အစေ့ခြောက်များကို ဆေးဖော်စပ်ရန် ဝယ်ယူနေကြတဲ့အတွက်လည်း ဈေးကွက်ကောင်းရရှိနေကြောင်း သိရပါတယ်။ သွေးတိုးကျစေနိုင်တဲ့အတွက် စားသုံးမှုများလာတဲ့ ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု အပင်အဖြစ်လည်းထင်ရှားပါတယ်။ သို့သော် ရေဝတ်တဲ့မြေများမှာမူ မစိုက်ပျိုးသင့်ပါ။ အညွန့်များကို ခူးဖြတ်စားသုံးခြင်းဖြင့် အပင်အမြင့်ကိုလည်း ထိန်းထားပေးနိုင်ပါတယ်။ ပေါက်ပန်းဖြူပင်နဲ့ ပေါက်ပန်းနီပင်နှစ်မျိုးကိုလည်း ခြံစည်းရိုးမှာ စိုက်ထားသင့်ပါတယ်။ အရွက်နဲ့အပွင့်များကို အတို့အမြှုပ်အဖြစ် စားသုံးမှုများသကဲ့သို့ ဆေးဘက်ဝင်အပင်များအဖြစ်ပါ အသုံးပြုကြတာတွေ့ရပါတယ်။ အပင်မြင့်မားစွာ ရှည်ထွက်နိုင်ကြတဲ့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အပင်အမြင့်ရောက်သော် ခေါင်နှိမ်ပေးထားသင့်ပါတယ်။ ကြောင်လျှာပင်ဟာ အကြမ်းခံတဲ့အပင်မျိုးဖြစ်ကာ ခြံစည်းရိုးမှာ အနည်းဆုံးတစ်ပင်ရှိသင့်ပါတယ်။ အပင်ရဲ့အရွက်နုများ၊ အပွင့်များနဲ့ အသီးများကို စားသုံးကြပါတယ်။ ဆေးဘက်ဝင်အပင်အဖြစ်လည်း အသုံး

ပြုကြတာတွေ တွေ့ရပါတယ်။ နေအိမ်ခြံဝင်းများမှာ ဦးစားပေးစိုက်ပျိုးထားသင့်တဲ့ အပင်ကတော့ ရဲယိုပင်ဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်ကို စားသုံးကြသကဲ့သို့ အသီးဟာလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် အသုံးများလာနေပါတယ်။ အပင်အရွယ်အလယ်အလတ်ရှိနေစေရန် ခေါင်နှိမ်ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းထားခြင်းဖြင့် လွယ်ကူစွာ ခူးဆွတ်စားသုံးနိုင်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပြည်ပန်းညိုပင်ကိုလည်း အနည်းဆုံးတစ်ပင် စိုက်ထားသင့်ပါတယ်။

သစ်သီးပင်များဖြစ်ကြသော်လည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ်ပါ အသုံးပြုနေကြတဲ့အပင်များအနက် အိမ်ခြံဝင်းများတွင် စိုက်ပျိုးသင့်တဲ့ အပင်များရှိကြရာ မန်ကျည်းပင်ဟာလည်း အိမ်ခြံဝင်းမှာ စိုက်ပျိုးထားသင့်တဲ့ သစ်သီးပင်ဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်နုရောအသီးကိုပါ စားသုံးနေကြပါတယ်။ အပင်ကို မပြုမပြင်ဘဲ စိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက ခြံစည်းရိုးမှာ တစ်ပင် သို့မဟုတ် နှစ်ပင်ခန့်စိုက်ထားသင့်ပါတယ်။ မန်ကျည်းပင်ကို ကင်ပွန်းချဉ်

ဘက်ပိုမိုဝင်တယ်လို့ အယူရှိကြတဲ့အတွက် ပိုမိုကြိုက်ကြပါတယ်။ သံပရိသီးထက်လည်း ဈေးကြီးမြင့်လေ့ရှိပါတယ်။ သို့သော် သံပရိပင်က အပင်ကြီးထွားမှု ပိုမိုလျင်မြန်ကာ သီးထွက်လည်းကောင်းပါတယ်။ အပင်ကို ကိုင်းဖြတ်ပြုပြင်ပေးကာ အပင်အရွယ်ကို လိုသလို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ရှောက်၊ သံပရနဲ့ သံပရိပင်များရဲ့ အရွက်နုနဲ့ အညွန့်တို့ကိုလည်း စားသုံးကြပါတယ်။ ရှောက်ပင်တွင် အရွက်နုနဲ့ အညွန့်ကို အဓိကစားသုံးရန် စိုက်ပျိုးတဲ့ ရှောက်ပင်မျိုးများ ရှိသကဲ့သို့ ရှောက်သီးကို အဓိကအသုံးပြုတဲ့မျိုးများလည်း ရှိကြပါတယ်။ ခံပင်ဟာ အကြမ်းခံတဲ့ အပင်မျိုးဖြစ်ကာ အသီးကို စားသုံးနိုင်တဲ့အပြင် အပင်ကိုလည်း ပုံသွင်းပေးနိုင်တဲ့အတွက် အလှပင်အဖြစ်ပါ စိုက်ပျိုးနိုင်တဲ့ အပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ခံပင်မှာလည်း နှစ်မျိုးရှိရာ အသီးမှာ မရမ်းရောင်ရှိကာ လုံးရှည်ပုံရှိတဲ့ သင်္ဘောခံပင်မျိုးကိုသာ စိုက်ပျိုးမှုများကြပါတယ်။ အသီးနီညိုရောင်နဲ့ လုံးဝိုင်းပုံရှိကာ အသီးအရွယ်လည်း သေးငယ်တဲ့ မြန်မာခံပင်မျိုးမှာ အသီးမှည့်ကိုသာ စားသုံးကြပါတယ်။ အထက်မြန်မာနိုင်ငံ အညာဒေသများမှာ တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့သော်လည်း ယခုအခါ စိုက်ပျိုးမှု အထူးနည်းပါးလာကာ မျိုးပျောက်လုနီးပါး ဖြစ်လာနေတာကို

## “အပင်အရွယ်အစားများတွင် အပင်ပုမျိုး၊ အပင်အရွယ် အလယ်အလတ်နဲ့ ခြံပင်မျိုးများမှသည် အပင်ကြီးမျိုးများထိ ပါဝင်နေကြရာ အိမ်ခြံဝင်းရဲ့ တည်နေရာအနေအထား မြေရရှိနိုင်မှု အကျယ်အဝန်းနဲ့ ဒေသရဲ့ ရေ၊ မြေ၊ ရာသီဥတုပေါ်မူတည်ကာ သင့်တော်တဲ့ အပင်မျိုးများကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးထားသင့်ပါတယ်”

“ပြည်ပန်းညိုချိုချင်ပါလျက်၊ ဆားကဖျက်” ဆိုတဲ့ ရှေးစကားပင်ရှိခဲ့ကာ အရွက်ကို ဟင်းချိုချက်သောက်သုံးကြပါတယ်။ ပြည်ပန်းညိုရွက်ကို ဟင်းရွက်စုံဟင်းချိုမှာလည်း သုံးလေ့ရှိပါတယ်။ အဆိုပညာရှင်များ အသံဝင်သွားသော် အသံပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် ပြည်ပန်းညိုရွက်ကို ထန်းလျက်နဲ့ကြိုသောက်လေ့ရှိကြောင်း သိရပါတယ်။ ပြည်ပန်းညိုပင်မှာလည်း နှစ်မျိုးတွေ့ရပါတယ်။ အညာဒေသများမှာ စိုက်ပျိုးတဲ့ ပြည်ပန်းညိုပင်မျိုးမှာ အရွက်သေးငယ်ပြီး အောက်မြန်မာနိုင်ငံဒေသများမှာ စိုက်ပျိုးတဲ့မျိုးမှာ အရွက်ကြီးကာ အပင်ကြီးထွားမှုလည်း ပိုမို ကောင်းမွန်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ယှဉ်းတော်သိမ်ပင် အရွက်ဟာလည်း အိမ်ရှင်မများ အသုံးများတဲ့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်စိုအပြင် အရွက်ကို အခြောက်လှန်းပြီးလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အမြဲခူးဆွတ် အသုံးပြုနိုင်တဲ့ အတွက် အနည်းဆုံးတစ်ပင်စိုက်ပျိုးထားသင့်ပါတယ်။

နဲ့ဆူးပုပ်ပင်များကဲ့သို့ပင် ခြံစည်းရိုးပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးနိုင်ကာ ပုံမှန်ကိုင်းဖြတ်ပြုပြင်ပေးထားခြင်းဖြင့် အရွက်နုများကို တစ်နှစ်ပတ်လည် ခူးဆွတ်စားသုံးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အပင်များကို ကိုင်းဖြတ်ပုံသွင်းပြုပြင်ပေးနေတဲ့အတွက် ပန်းပွင့်မှုနဲ့ အသီးသီးမှုနည်းပါးသွားစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ခြံဝင်းအတွင်းမှာ စိုက်ပျိုးထားသင့်တဲ့ အပင်အုပ်စုကတော့ သံပရ၊ သံပရိနဲ့ ရှောက်ပင်အုပ်စုဖြစ်ပါတယ်။ သံပရကတော့ သံပရိပင်ထက် ဆေး

တွေ့ရပါတယ်။ ဆီးဖြူသီးဟာလည်း မြန်မာမိသားစုများ ဟင်းသီးအဖြစ် အမျိုးမျိုးပြုလုပ်စားသုံးကြတဲ့ သစ်သီးဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုသကဲ့သို့ အမျိုးမျိုးပြုပြင်စားသုံးလာကြတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။ သင်္ဘောဆီးဖြူပင်မျိုးကိုလည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးကြပါတယ်။ သို့သော် ဆီးဖြူသီးကဲ့သို့ စားသုံးမှုမများပါ။

စာမျက်နှာ ၇ သို့



ဓာတ်ပုံ - ndf.fi

အိမ်ခြံဝင်းမှာ စိုက်ပျိုးသင့်တဲ့ ....

စာမျက်နှာ ၆ မှ

စောင်းလျားပင်ဟာလည်း အကြမ်း ခံတဲ့ အပင်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အချင်မျိုးနဲ့ အချိုမျိုးဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိရာ အချင်မျိုးကို ဟင်းချက်စားသုံးကြပါတယ်။ မြန်မာ နိုင်ငံမှာ စိုက်ပျိုးလာခဲ့ကြတဲ့ စောင်းလျား မျိုးနဲ့ အရွက်နဲ့အသီးပုံသဏ္ဍာန် မတူညီ တဲ့ ယိုးဒယားစောင်းလျားမျိုးကိုလည်း တင်သွင်းစိုက်ပျိုးမှုများလာတာကို တွေ့ ရပါတယ်။ ငွေသီးအသီးမှည့်များကို စားသုံးကြသကဲ့သို့ အသီးစိမ်းများကို လည်း ဟင်းချက်စားသုံးကြပါတယ်။ အပင်ကြီးထွားမှုပေါ်မူတည်ကာ မျိုးနှစ် မျိုး တွေ့ရပါတယ်။

အပင်ကြီးမျိုးကို အိမ်ခြံစည်းရိုးမှာ စိုက်ပျိုးထားနိုင်ပါတယ်။ အပင်ပုမျိုး သို့မဟုတ် ခြောက်လငွေပင်မျိုးများကို အိုးများ၊ ခြင်းများနဲ့ အလှစိုက်ပျိုးထားနိုင် တဲ့အတွက် အိမ်တွင်း အလှပင်အဖြစ်ပါ အသုံးပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သရက်ပင် များကိုမူ အိမ်ခြံဝင်းတိုင်းနီးပါးမှာ စိုက် ပျိုးကြလေ့ရှိပါတယ်။ အသီးနုစဉ်ကာလ မှသည် အသီးရင့်သည်ထိ အမျိုးမျိုးပြုလုပ် စားသုံးကြပါတယ်။ သရက်ဟာ စားသုံး မှုများပြီး နိုင်ငံအတွင်း ဒေသအနှံ့မှာ စိုက်ပျိုးနေတဲ့အပင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းခိုင်ကိုလည်း ချက်ပြုတ်စားသုံးနိုင်တဲ့

အပြင် အညာဒေသမှာ မုန့်ဖက်ထုပ်ပြု လုပ်ရာတွင် သရက်ရွက်ရင့်များနဲ့ ထုပ်ကြ တာကို တွေ့ရပါတယ်။ စိုက်ပျိုးမှုနည်း သော်လည်း ဖန်ခါးသီးကို အတို့အမြှုပ် အဖြစ် စားသုံးကြပါတယ်။ မကွေးဒေသ ထွက် ဖန်ခါးသီးဟာ နာမည်ကြီးပါတယ်။ အရွက်များကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ် စားသုံးကြတဲ့ သစ်သီးပင်များတွင် ဥသျှစ် ပင်နဲ့ သီဟိုဠ်ပင်များလည်း ပါဝင်ပါသေး တယ်။ မြေနေရာရရှိနိုင်မှုပေါ်မူတည်ကာ စိုက်ပျိုးထားသင့်ပါတယ်။

ယခုတင်ပြထားတဲ့ အပင်အများ စုဟာ မြန်မာနိုင်ငံမြေပြန့်ဒေသများမှာ စိုက်ပျိုးစားသုံးမှုများတဲ့ အပင်များဖြစ် ကြပါတယ်။ တောင်ပေါ်ဒေသများမှာ ဒေသအလိုက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ် စိုက်ပျိုးစားသုံးနေကြတဲ့အပင်များလည်း ရှိဦးမှာဖြစ်ပါတယ်။ အပင်အရွယ်အစား များတွင် အပင်ပုမျိုး၊ အပင်အရွယ် အလယ် အလတ်နဲ့ ခြုံပင်မျိုးများမှသည် အပင် ကြီးမျိုးများထိ ပါဝင်နေကြရာ အိမ်ခြံ ဝင်းရဲ့ တည်နေရာအနေအထား မြေရရှိ နိုင်မှု အကျယ်အဝန်းနဲ့ ဒေသရဲ့ ရေ မြေ၊ ရာသီဥတုပေါ်မူတည်ကာ သင့်တော်တဲ့ အပင်မျိုးများကို ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးထား သင့်ပါတယ်။ *ဒေါက်တာစိန်လှဗိုလ်*



ဓာတ်ပုံ - santhitsa.com

အစေ့ထုတ်ပြောင်း အပင်ငယ်ဖြတ်တဲ့ ပင်ဖြတ်ပိုးနှိမ်နင်းနည်း

မြန်မာနိုင်ငံမှာ အစေ့ထုတ်ပြောင်း ကိုဟက်တာသန်းပေါင်း ၁ ဒသမ ၈ သန်း ခန့် စိုက်ပျိုးပါတယ်။ အစေ့ထုတ်ပြောင်း ဟာ ပြည်တွင်းစားသုံးမှုရာ၊ ပြည်ပ တင်ပို့မှုမှာပါ အရေးပါလာတဲ့ သီးနှံဖြစ် ပါတယ်။ အစေ့ထုတ်ပြောင်းကို မိုးရာသီ မှာလည်း မိုးပြောင်းအနေနဲ့ စိုက်ပျိုးပြီး ဆောင်းရာသီမှာလည်း ဆောင်းပြောင်း အနေနဲ့ စိုက်ပျိုးတာ တွေ့ရပါတယ်။

အစေ့ထုတ်ပြောင်းကို ပြည်ပတင် ပို့ရာမှာစပါးပဲမျိုးစုံပြီးရင် တတိယနေရာ မှာ နေရာယူထားပါတယ်။ ဖောငမြောင် တောင်၊ ဖူးစားပိုး၊ အရွက်စားပိုး၊ ပျစတဲ့ ဖျက်ပိုးတွေအနက် အပင်ငယ်ကိုဖြတ်တဲ့ ပင်ဖြတ်ပိုးအကြောင်း ဆွေးနွေးချင်ပါ တယ်။ ပင်ဖြတ်ပိုးဟာ ပြောင်းပင်ငယ်စဉ် အပင်သက်တမ်းရဲ့အစမှာ ဒုက္ခပေးတဲ့ ပိုးဖြစ်တဲ့အတွက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကျပြုဆိုရင် အပင်တောင်မမြင်လိုက်ရင် ကနဦးဆုံးရှုံးသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထွက်ရဖို့ဆိုတာ ဝေလာဝေးပဲပေါ့။ ပင်ဖြတ်ပိုးကို ထိထိရောက်ရောက် အချိန် မီကာကွယ်နှိမ်နင်းမှု မပြုလုပ်နိုင်ဘူး ဆိုရင် အထွက် ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းထိ ကျဆင်းသွားနိုင်ပါတယ်။

အစေ့ထုတ်ပြောင်းပင်ဖြတ်ပိုးဟာ ဥအဆင့်မှာ ခုနစ်ရက်၊ အကောင်ငယ် အဆင့်မှာ လေးပတ်၊ ရုပ်ဖုံးအဆင့်မှာ နှစ်ပတ်၊ ဖလံအဆင့်မှာ သုံးပတ် ဘဝ သံသရာလည်ပါတယ်။ မိုးရာသီစိုက် အစေ့ထုတ်ပြောင်းခင်းတွေမှာဆိုရင် မေ၊ ဇွန်၊ ဇူလိုင်လလောက်မှာ အထီးအမ မိတ်လိုက်ပြီး ဥများကို ပြောင်းရွက်ရဲ့ အရင်းပင်စည်နဲ့ ကပ်နေတဲ့နေရာမှာ ဥချပါတယ်။ ဥကို တစ်လုံးစီဥပါတယ်။ ဆောင်းရာသီစိုက်ပျိုးတဲ့ အစေ့ထုတ် ပြောင်းခင်းတွေမှာဆိုရင် နိုဝင်ဘာ၊ ဒီဇင်

ဘာလတွေမှာ အထီးအမမိတ်လိုက်ပြီး ဥများကို ပြောင်းရွက်ရဲ့အရင်း ပင်စည်နဲ့ ကပ်နေတဲ့နေရာမှာ တစ်လုံးစီဥချပါတယ်။

လောက်ကောင်လေးတွေ ပေါက် လာပြီဆိုရင် အရွက်အဖျားသို့ တက်ပြီး ပြောင်းရွက်များကို ကိုက်ဖြတ်စားသောက် ကြပါတယ်။ အစာဝလို့ တဖြည်းဖြည်း အကောင်လေးတွေ ကြီးလာရင်တော့ အပင်ခြေကိုဆင်းပြီး မြေကြီးနဲ့ကပ်နေ တဲ့နေရာကနေ အပင်ငယ်ကို ငုံးငုံးတိ ပြတ်ကျအောင် ကိုက်ဖြတ်ပါတယ်။ အောက်ကျန်နေတဲ့ ပင်စည်က အငုတ်ပဲ ကျန်ပါတယ်။ ဆက်ပြီးမရှင်သန်နိုင်တော့ ပဲ အပင်ငယ်စဉ်ဘဝမှာဘဲ သေသွားပါ



ဓာတ်ပုံ - mdn.gov.mm

တယ်။ ပင်ဖြတ်လောက်ကောင်တွေဟာ ညမှာပဲ ကျရောက်တတ်ပါတယ်။ တစ် ညမှာ လောက်ကောင်တစ်ကောင်ဟာ အစေ့ထုတ်ပြောင်းပင်ငယ် ၁၀၀ မှ ၁၅၀ ထိ ကိုက်ဖြတ်ချနိုင်ပါတယ်။ ပြောင်းပင် ဖြတ်ပိုးဟာ ပြောင်းစိုက်ခင်းမှာ ပြောင်း ပင်ငယ်စဉ်မှာပဲ ကျရောက်နိုင်ပါတယ်။ လောက်ကောင်ဟာ မိုးပြောင်းမှာ ကျ ရောက်ဖျက်ဆီးပြီး ပြောင်းပင်အခြေမှာ မြေကြီးထဲဝင်၍ ရုပ်ဖုံးလုပ်ခိုအောင်းနေ ပါတယ်။ ဆောင်းရာသီ ဆောင်းပြောင်း စိုက်တဲ့အခါမှာ ဖလံအဖြစ်ထွက်လာပြီး ထပ်မံဖျက်ဆီးပြန်ပါတယ်။ မိုးပြောင်း၊ ဆောင်းပြောင်း ဆက်တိုက်စိုက်နေပါက

ပိုးရဲ့ သံသရာစက်ဝန်း မပြတ်တော့ဘဲ ရာသီပတ်လည် ကျရောက်ဖျက်ဆီးနေ တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတရံ ကန်သင်းပေါ် ရှိ ခြံနွယ်များအောက်မှာ ရုပ်ဖုံးအဖြစ် ခိုနေတတ်ပါတယ်။

ဒီပင်ဖြတ်ပိုးကို ကာကွယ်နှိမ်နင်း မယ်ဆိုရင်တော့ ကန်သင်းပတ်ဝန်းကျင် ရှိ ခြံနွယ်များကို သုတ်သင်မီးရှို့ပါ။ ပင် ဖြတ်ပိုးကျရောက်ထားသော စိုက်ခင်း ရိတ်သိမ်းပြီးပါက ထယ်ထိုးမြေလှန်၍ ရုပ်ဖုံးများသေအောင် နေလှန်းထားပါ။ မြေပြုပြင်ချိန်တွင် ရီဂျင့် သုံးဂျီအာဆေး ကို တစ်ဧကလျှင် ၃ ကီလိုခန့် သို့မဟုတ် ဖျူရာဒန် ၃ ဂျီဆေးကို တစ်ဧကလျှင် ၅

ကီလိုခန့်ထည့်ပါ။ အစေ့ထုတ်ပြောင်း စိုက်ပြီး အပင်နှစ်ပတ်သားခန့်ရလျှင် ဆေးရွက်ကြီး ဇီဝပိုးသတ်ဆေးရည် သို့ မဟုတ် ကြက်သွန်ဖြူ ဇီဝပိုးသတ်ဆေး ရည် တစ်ပတ်ခြားတစ်ကြိမ်ဖျန်းပါ။ ငါး ဧကလျှင် မီးရောင်ထောင်ခြောက် တစ် တိုင်စီ ထွန်းညှိပါ။ ပြောင်းခင်းကို လိုက် လံစစ်ဆေး၍ ပိုးလောက်ကောင်တွေပါ က ပင်လုံးပြန်ပိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုး ကို သတ်မှတ်နှုန်းထား၊ အကြိမ်အတိုင်း ဖျန်းပါ။ တမာပိုးသတ်ဆေးကို ရေနစ် ဂါလန်တွင် ၆၀ စီစီနှုန်းဖျော်၍ ပျိုးပင် ပေါက်အဆင်းမှ စတင်၍ မှန်မှန်ဖျန်း ပေးပါ။ *မောင်ငြိမ်းအောင်(တန့်ဆည်)*

နို့ ကျေး ရွာ ဟာ သ

**သတိ**  
**ထားပေတော့**  
ကထွန်း  
၀၆:၃၅(ဒေသနာ)

ဦးမိုးမေဟာ ဓာတ်ပြားခေတ်စားစဉ် က ဣဏ်ကြီးမှာ ဟုံထေးသိန်းတန်ဂါး အမျှအရာ ကို တူပနေတယ်။ လူ ရှိတယ်။

တစ်တော... ၀၆ထွက် တစ်ကုန်းတက်၍ တစ်တော... ဟော့

၁၃. နာမည်က "ကိုပေါ်"ပါ။

ကိုပေါ်ခေါ်တဲ့ တန်ခိုး တူတာ အလို့ မဖြစ်စေလောက် အဖောက်လေးပဲ ရှိတယ်။

တစ်နေ့မှာ ကိုပေါ်က ၁၃. အပေါင်း အသင်းတွေကို ဣားလေသတိ။

ဒီကုန်း ကွမ်းတောင့်ကိုပဲ ကော်စမလေးက ငါ့ကို ပြောတယ်။

ဣဏ်ပုံက ပါတောက် ပန်း တက်ချီးပေး နော်..

ဒီတော့ အပေါင်းအသင်းဖြစ်တဲ့ ကိုကျော်စွန်း ပြောလိုက်တယ်။ ဓားက-

ဒါဆို... ပင်း သတိထားပေ တော့။

အဲဒီ မိန်းကလေးက မင်းကို ကျီးကန်းဒေါင် ကြံစဉ်ပြန်ဖြစ်ပေါ့။

**ဘုရင့်နောင် ကုန်စည်ဈေးနှုန်း**

စဉ်	အမျိုးအစား	ရေတွက်ပုံ	ဈေးနှုန်း
၁။	ဆန်(ပေါဆန်း)	တစ်အိတ်	၄၂၀၀၀
၂။	ဆန်(ရွှေဘို)	။	၅၈၀၀၀
၃။	ဧည့်မထဆန်	။	၂၇၅၀၀
၄။	မိုးသုခဆန်	။	၂၆၀၀၀
၅။	ငစိန်ဆန်	။	၂၁၀၀၀
၆။	ကုလားပဲ(ခြမ်း)	တစ်ပိဿာ	၂၂၀၀
၇။	ဘိုကိတ်ပဲ	။	၂၁၇၀
၈။	ကြက်သွန်ဖြူ(ကြူကုတ်)	။	၁၉၀၀
၉။	အာလူး	။	၈၅၀
၁၀။	ပဲတီစိမ်း	။	၂၂၂၀



ခေတ်ပုံ - ahelp-myanmar.net

**ဆန်၊ စပါး**  
ဆန်ချောဈေးတွေ ငြိမ်နေပြီး ဆန်ကြမ်းအချို့ ဈေးကျဆင်းပါတယ်။ နယ်ဈေးကွက်မှာတော့ အဟောင်းလက်ကျန်တွေမရှိတော့ဘဲ အသစ်တွေ ဝင်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဝါးတန်းဈေးကွက်မှာ ဧည့်မထဆန်က တစ်အိတ်ကို ၂၄၀၀၀ ကျပ်ကနေ ၂၅၀၀၀ ကျပ်ပေါက်ဈေးရှိပြီး မြီးခုံးဆန်ကတော့ တစ်အိတ်ကို ၃၁၅၀၀ ကျပ်ကနေ ၃၃၀၀၀ ကျပ်ပေါက်ဈေးရှိပါတယ်။ အခြားဆန်ချောဈေးတွေကတော့ ငြိမ်ပါတယ်။ ဧရာဝတီတိုင်းဈေးကွက်မှာတော့ ပထမတန်းစားဆန်တွေက အသစ်မထွက်သေးတဲ့အတွက် ဈေးကလည်း ငြိမ်ပါတယ်။ ဒုတိယတန်းစားစပါးတွေကတော့ ဈေးကွက်ထဲကို ဝင်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

**မတ်ပဲ**  
မတ်ပဲကတော့ ဈေးကျဆင်းသွားပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ၁၀ ရက်လောက်ကတည်းက ဈေးတဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းနေခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်ပတင်ပို့မှုလည်း မရှိတဲ့အပြင် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာလည်း ပဲဈေးတွေ ကျဆင်းနေတာဖြစ်တဲ့အတွက် ပြည်တွင်းမှာလည်း ဈေးကျဆင်းနေတာဖြစ်ပါတယ်။ မတ်ပဲကတော့ လက်ရှိမှာ တစ်တန်ကို ၁၀ သိန်းကျော် ပေါက်ဈေးရှိပေမယ့် ဈေးကတော့ ထပ်ပြီးတက်နိုင်ခြေရှိတယ်လို့ ကုန်သည်တွေက သုံးသပ်ထားပါတယ်။ မတ်ပဲက ရန်ကုန်ဈေးကွက်မှာ တစ်တန်ကို ၁၀၅၀၀၀ ကျပ် ပေါက်ဈေးရှိပြီး ပြီးခဲ့တဲ့ ၁၅ ရက်အတွင်း တစ်တန်ကို ၇၅၀၀၀ ကျော် ဈေးကျဆင်းသွားပါတယ်။

**ကုလားပဲ**  
ကုလားပဲကတော့ ရန်ကုန်ဈေးကွက်မှာ ဈေးတွေကျဆင်းသွားပြီး နယ်ဈေးကွက်တွေမှာတော့ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ပတ်ကတည်းက ကျဆင်းနေခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်ပတင်ပို့မှုမရှိတဲ့အပြင် ဝယ်ယူမှုလည်း အေးသွားတဲ့အတွက် ဈေးကျဆင်းသွားတာဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှိမှာ မျိုးပဲတွေက ဈေးကောင်းရနေပါတယ်။



ခေတ်ပုံ - gnlm.com.mm

**မန္တလေး ကုန်စည်ဈေးနှုန်း**

စဉ်	အမျိုးအစား	ရေတွက်ပုံ	ဈေးနှုန်း
၁။	ဂျုံ(မြင်းမူ)	၆၀ ပိဿာ	၄၉၅၀၀
၂။	နှမ်းဖြူ	တစ်အိတ်	၁၂၃၀၀၀
၃။	နှမ်းညို	။	၁၀၉၀၀၀
၄။	ပန်းနှမ်း	။	၈၀၀၀၀
၅။	ပဲပုပ်(ဗမာ)	။	၇၂၀၀၀
၆။	ပဲပုပ်(ရှမ်း)	။	၅၉၀၀၀
၇။	စားအုန်းဆီ	တစ်ပိဿာ	၂၀၀၀
၈။	မန်ကျည်းသီး	။	၃၆၀၀
၉။	ပဲလွမ်းဖြူ	။	၂၀၀၀
၁၀။	ပဲကြီး	။	၁၆၀၀

ရန်ကုန်ဈေးကွက်မှာတော့ ကုလားပဲဖြူလုံးက တစ်ပိဿာကို ၁၅၀၀ ကျပ်ကနေ ၁၅၅၀ကျပ်၊ ကုလားပဲလုံးဖြူကြီးက တစ်ပိဿာကို ၁၆၃၀ ကျပ်ကနေ ၁၇၀၀ကျပ်၊ ကုလားပဲခြမ်းကတော့ တစ်ပိဿာကို ၂၁၂၅ ကျပ်ကနေ ၂၂၀၀ ကျပ် ပေါက်ဈေးရှိပါတယ်။ မန္တလေးဈေးကွက်မှာတော့ ကုလားပဲ(ထိုင်ဝမ်)က တစ်အိတ်ကို ၇၉၀၀၀ ကျပ်ကနေ ၈၀၀၀၀ ကျပ်၊ ကုလားပဲ v7 ကတော့ တစ်အိတ်ကို ၉၀၀၀၀ ကျပ်၊ ကုလားပဲ 929 ကတော့ တစ်အိတ်ကို ၈၀၀၀၀ ကျပ်ကနေ ၈၂၀၀၀ ကျပ်၊ ကုလားပဲ v2 ကလည်း တစ်အိတ်ကို ၉၀၀၀၀ ကျပ် ပေါက်ဈေးရှိပြီး တစ်အိတ်ကို ၇၀၀၀ နီးပါးဈေးကျဆင်းသွားပါတယ်။

**ပဲပုပ်**  
ပဲပုပ်က နှစ်ပတ်ဆက်တိုက် ဈေးတက်နေပါတယ်။ ဆီအတွက် အသုံးပြုတဲ့အတွက် ဝယ်ယူမှုများနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ထို့ပြင် လက်ကျန်တွေလည်း လျော့နည်းလာတဲ့အတွက် ဈေးကတက်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မန္တလေးဈေးကွက်မှာ ပဲပုပ်(ရှမ်း၊ ဗမာ)က တစ်အိတ်ကို ၄၀၀၀၀ ကျပ်ကနေ ၇၃၀၀၀ ကျပ်၊ မုံရွာဈေးကွက်မှာတော့ တစ်တင်းကို ၂၃၀၀၀ ကျပ်၊ ရန်ကုန်ဈေးကွက်မှာလည်း တစ်ပိဿာကို ၉၃၀ ကျပ်ကနေ ၁၁၀၀ ကျပ် ပေါက်ဈေးရှိပါတယ်။



ခေတ်ပုံ - dreamstime.com

**ကြက်သွန်ဖြူ**  
ကြက်သွန်ဖြူ(ကြူကုတ်)ကတော့ ဈေးတက်လာပါတယ်။ တရုတ်ဘက်က အဝင်များပြီး ပြည်တွင်းဝယ်ယူမှုများတဲ့အတွက် ဈေးတက်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ပိဿာကို ၁၉၀၀ ကျပ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ (ရှမ်း) ကတော့ ဈေးကွက်အတွင်း အဝင်နည်းတဲ့အတွက် မထင်မှတ်အောင် တက်လာပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ(ရှမ်း)ကတော့ တစ်ပိဿာကို ၂၀၀၀ ကျပ်ကနေ ၂၈၅၀ ကျပ်ပေါက်ဈေးရှိပါတယ်။

**ကြက်သွန်နီ**  
ကြက်သွန်နီကတော့ ဈေးတည်ငြိမ်မှုမရှိပါဘူး။ ဈေးကွက်ထဲကို အများအပြား ဝင်ရောက်နေတဲ့အပြင် ပြည်ပဝယ်ယူမှုကလည်း မရှိတဲ့အတွက် ဈေးက ရက်ဆက်ကျဆင်းနေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ၁၅ ရက်အတွင်း ရန်ကုန်ဈေးကွက်မှာ ၅၅၀ ကျပ်ကနေ ၈၅၀ ကျပ်ရှိပါတယ်။

**စားအုန်းဆီ**  
စားအုန်းဆီကတော့ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်ပတ်လောက်ကတည်းက ဈေးတက်လာပါတယ်။ ပြည်တွင်းငွေလဲလှယ်နှုန်းတွေ ဆက်တိုက်တက်နေခဲ့တဲ့အတွက် စားအုန်းဆီဈေးတွေလည်း တက်နေတာဖြစ်ပါတယ်။



**မုံရွာ ကုန်စည်ဈေးနှုန်း**

စဉ်	အမျိုးအစား	ရေတွက်ပုံ	ဈေးနှုန်း
၁။	မတ်ပဲ	တစ်တန်	၁၁၈၂၅၀၀၀
၂။	စွန်တာပြာ	တစ်အိတ်	၈၀၀၀၀
၃။	ငရုတ်ပွ	တစ်ပိဿာ	၁၂၀၀၀
၄။	ကြက်သွန်နီ	။	၁၀၀၀၀
၅။	ပဲဆီ	။	၆၅၀၀၀
၆။	မြေပဲလုံးဆန်နီ	။	၃၃၀၀
၇။	ကုလားပဲလုံး	။	၁၅၈၀
၈။	ထောပတ်ပဲ	။	၁၃၉၀
၉။	ထန်းလျက်	။	၂၂၀၀
၁၀။	စားတော်ပဲလုံး	။	၃၀၀၀



ခေတ်ပုံ - lh3.googleusercontent.com

ပြီးခဲ့တဲ့ ၁၅ ရက်အတွင်း မန္တလေးဈေးကွက်မှာတော့ တစ်ပိဿာကို ၂၁၃၀ ကျပ်၊ မုံရွာဈေးကွက်မှာတော့ တစ်ပိဿာကို ၂၁၀၀ ကျပ်၊ ပြည်ကုန်စည်ခိုင်ဈေးကွက်မှာလည်း တစ်ပိဿာကို ၂၁၀၀ ကျပ် ပေါက်ဈေးရှိပါတယ်။

**နှမ်းမျိုးစုံ**  
နှမ်းမျိုးစုံကတော့ ဈေးက ထင်သလောက် အတက်အကျမရှိဘဲ ဈေးငြိမ်နေတဲ့အခြေအနေမှာ ရှိပါတယ်။ နယ်အချို့မှာ ဆောင်းနှမ်းတွေ ဝင်ရောက်လာပြီဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဈေးအေးနေတဲ့အခြေအနေလည်းဖြစ်ပါတယ်။ နှမ်းနက်(စမုံ)ကတော့ မန္တလေးဈေးကွက်မှာ တစ်အိတ်ကို ၁၄၅၀၀၀ ကျပ်ကနေ ၂၀၀၀၀၀ ကျပ်ကြား အရောင်းအဝယ် ရှိပါတယ်။ အောင်လံမှာတော့ တစ်အိတ်ကို ၁၆၂၀၀၀ ကျပ်ကနေ ၁၉၀၀၀၀ ကျပ်ကြား အရောင်းအဝယ် ရှိပါတယ်။

နှမ်းဖြူကတော့ မန္တလေးဈေးကွက်မှာ တစ်အိတ်ကို ၁၁၅၀၀၀ ကျပ်ကနေ ၁၂၂၀၀၀ ကျပ်ကြား အရောင်းအဝယ်ရှိနေပြီး အောင်လံမှာတော့ တစ်အိတ်ကို ၁၁၀၀၀၀ ကျပ်နဲ့ အရောင်းအဝယ်ရှိပါတယ်။ နှမ်းညိုကတော့ အနည်းငယ်တက် လာပါတယ်။ မန္တလေးဈေးကွက်မှာ တစ်အိတ်ကို ၁၀၇၀၀၀ ကျပ်ကနေ ၁၀၉၀၀၀ ကျပ် ပေါက်ဈေးရှိပါတယ်။ မုံရွာဈေးကွက်မှာတော့ တစ်တင်းကို ၃၅၀၀၀ ကျပ်နဲ့ ဈေးငြိမ်ပါတယ်။ ရက်အတော်ကြာ ဈေးမဖွင့်တဲ့ ပန်းနှမ်းကတော့ ဒီတစ်ပတ်မှာ အတက်ဈေးနဲ့ ဈေးဖွင့်ပြီး အဓိက မျိုးနှမ်းတွေ အရောင်းအဝယ်ရှိနေပါတယ်။ မန္တလေးဈေးကွက်မှာ တစ်အိတ်ကို ၈၀၀၀၀ ကျပ်ကနေ ၈၅၀၀၀ ကျပ်ကြား အရောင်းအဝယ် ရှိပါတယ်။

အထက်ပါ ကုန်စည်ဈေးနှုန်းများသည် နိုဝင်ဘာလ စတုတ္ထပတ် ဈေးနှုန်းများဖြစ်ပြီး အချိန်အခါနှင့် ဒေသကိုလိုက်၍ အပြောင်းအလဲ ရှိနိုင်ပါတယ်။

AMIA



ခေတ်ပုံ - foodindustrydirectory.com.mm

# ကြီးမြန်သစ်မာစိုက်ပျိုးမှု တွင်ကျယ်လာပြီး ဈေးကွက်သစ်တွေ ဖော်ဆောင်နိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေမှုများ

## နန်းထက်ထက်ချစ်

၂၀၁၉-၂၀၂၀ ခုနှစ်များအတွင်း မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် မန်ဂျန်ရှား၊ အကေးရှားမျိုးနှင့် ကြီးမြန်ပင်စိုက်ပျိုးမှုများ တွင်ကျယ်လာခဲ့သည်။ အဆိုပါသစ်မာပင်များ၏ ပြည်တွင်းဈေးကွက် ဖော်ဆောင်မှုနှင့် ပြည်ပဈေးကွက် တင်ပို့ရောင်းချမှုအတွက် ကြိုးပမ်းနေသည့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ဒို့ကျေးရွာကျေးရွာမှ စာဖတ်ပရိတ်သတ်များ ဗဟုသုတများရရှိစေရန် Fast-GRO မြန်မာ့ ကြီးမြန်သစ်မာစိုက်ခင်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအသင်းချုပ်(ဗဟို)၏ အတွင်းရေးမှူးချုပ် ဒေါ်မင်းမင်းအေးထံသို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းမေးမြန်းထားပါသည်။

**မေး။ မန်ဂျန်ရှား၊ အကေးရှားမျိုးနှင့် ကြီးမြန်ပင်စိုက်ပျိုးမှု တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာနှင့် တွင်ကျယ်လာတာကို တွေ့မြင်နေရပါတယ်။ အခုဆိုရင် အပင်ကြီးလာတဲ့ခြံတွေလည်းရှိလာပြီဆိုတော့ ပြည်တွင်းပြည်ပ ဈေးကွက် တင်ပို့ရောင်းချနိုင်ဖို့ အသင်းအနေနဲ့ ဘယ်လိုမျိုး ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင် နေပါသလဲ။**

**ဖြေ။** လက်ရှိမှာအသင်းအနေနဲ့ ပြည်တွင်းပြည်ပက လုပ်ငန်းရှင် တွေရော၊ ပညာရှင်တွေပါ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်နေကြပါတယ်။ ပြည်တွင်း ပြည်ပဈေးကွက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အသင်းကနေ ပြည်တွင်း ပြည်ပ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးကော်မတီကို ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ အသင်းကော်မတီက ဦးဆောင်ပြီး ဈေးကွက်ဖော်ဆောင်ရေး၊ ဈေးနှုန်း မှန်မှန်ကန်ကန် ရောင်းချစေရေးတို့အတွက် လုပ်ဆောင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်တွင်းပြည်ပ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးကော်မတီမှာ ကျွန်ုပ် ကိုယ်တိုင်လည်း အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအဖြစ် တာဝန်ယူထားပါတယ်။ ပြည်တွင်း ပြည်ပ ဈေးကွက်ကို ထိုးဖောက်နိုင်စေဖို့ မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်း အတာနဲ့ စိုက်ခင်းဧက ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတဲ့ စစ်တမ်းကို ကောက်ယူ နေပါတယ်။ စိုက်ဧက စစ်တမ်းကောက်ယူရာမှာ စိုက်ပျိုးသူတွေက လည်း အားတက်သရော ပါဝင်ကြပါတယ်။ စစ်တမ်းကနေ သိရှိလာမယ့် စိုက်ဧက၊ အပင်သက်တမ်း စတဲ့ အချက်အလက်တွေကို အခြေခံပြီး မြန်မာနိုင်ငံက သစ်တွေကိုဝယ်ယူဝယ်လက်တွေ့အပေါ်သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းပြီး ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွား ရမှာပါ။ နိုင်ငံခြားရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုမှာ ပရိဘောဂစက်ရုံလိုမျိုး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ မှုတွေ ဝင်ရောက်လာဖို့အတွက်ဆိုတာ အခုကောက်ယူနေတဲ့ စိုက်ခင်း ဧကစစ်တမ်းအပေါ် အများကြီးအခြေခံနေလို့ပါ။

**မေး။ လတ်တလော ဈေးကွက်အနေအထားက ဘယ်လိုရှိနေပါသလဲ။**

**ဖြေ။** မန်ဂျန်ရှား၊ အကေးရှားမျိုးနဲ့ ကြီးမြန်ပင်များက ထွက်တဲ့သစ် တွေဟာ ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်မှာ နေရာယူပြီးသားဖြစ်ပေမဲ့ လက်ရှိမြန်မာ ပြည်မှာတော့ ဝယ်လက်ကကြိုက်ဈေးပေးပြီးဝယ်တဲ့ အနေအထားပဲ ရှိနေပါသေးတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဒီသစ်အမျိုးအစားတွေကို သုံးဖူးသူ လည်း သိပ်မရှိသေးတဲ့ အနေအထား ဖြစ်နေပါသေးတယ်။ ပြည်တွင်း က ကုန်ချောထုတ်လုပ်သူ လုပ်ငန်းရှင်တချို့ကပဲ ဝယ်ယူနေတာဖြစ်ပြီး ဝယ်ယူပေးတဲ့ဈေးအတိုင်း ရောင်းနေရတဲ့ အခြေအနေမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်တွင်းမှာ ကုန်ချောတွေထုတ်လုပ်ပြီး ဂျပန်နိုင်ငံနဲ့ ဥရောပနိုင်ငံ တချို့ကို တင်ပို့ကြပါတယ်။ အသင်းအနေနဲ့ကတော့ ဈေးကွက်ကို ကုန်ချောအထိ နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်နဲ့ ပုံဖော်သွားဖို့ ကြိုးပမ်းနေပါ တယ်။ ဥပမာ- Biomass လိုမျိုး၊ ရုံးသုံးစက္ကူ Paper အတွက် ကုန်ကြမ်း လိုမျိုး၊ ပါကေး၊ အထုပ်သား၊ ပရိဘောဂ စသဖြင့်ပေါ့။

**မေး။ စိတ်ပါဝင်စားလို့ စတင်စိုက်ပျိုးမယ့် တောင်သူအသစ်တွေ မျိုး ရွေးချယ်မှုအမှားအောင် မျိုးကောင်းမျိုးသန့်တွေရရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ် ဆောင်သင့်သလဲ။**

**ဖြေ။** အခုနောက်ပိုင်း စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ကြတဲ့အခါမှာ မျိုး မမှားအောင် စိုက်ပျိုးသူတော်တော်များများ သိရှိလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ မျိုး (၅) မျိုးကို အဓိကထား စိုက်ပျိုးနေကြပြီး မျိုးစိတ်အလိုက် အားသာ ချက်၊ အားနည်းချက်တွေ ရှိပါတယ်။ မိမိတို့အားသန်ရာကို ရွေးချယ် စိုက်ပျိုးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လတ်တလောအနေနဲ့ စိုက်ပျိုးသူအားလုံး နီးပါး မျိုးအတူမျိုးအမှားတွေ မစိုက်ပျိုးဖြစ်စေရအောင် ပျိုးပင်အဆင့်က စပြီး အဆင့်ဆင့် ဆန်းစစ်ဝယ်ယူနိုင်အောင် အသိပညာပေး အချက် အလက်စာစောင်တွေနဲ့လည်း ရေးသားဖော်ပြခြင်းတွေ ပြုလုပ်ပေးနေ ပါတယ်။ စိုက်ပျိုးမယ့်ဒေသနဲ့နီးစပ်ရာ စိတ်ချရမယ့် မျိုးရောင်းချသူ တွေထံကိုလည်း ညွှန်ပြပေးနေပါတယ်။

**မေး။ မန်ဂျန်ရှား၊ အကေးရှားမျိုးနဲ့ ကြီးမြန်ပင်တွေကို ဘယ်ဒေသ တွေမှာ စီးပွားဖြစ်(အများအပြား) စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နေပါသလဲ။**

**ဖြေ။** အဓိကအားဖြင့်တော့ မန်ဂျန်ရှား၊ အကေးရှားမျိုးနဲ့ ကြီးမြန်ပင်



တွေကို ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်တိုင်း ဒေသကြီး၊ မွန်ပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ်တွေမှာ စိုက်ပျိုးနေကြပါတယ်။ တခြားဒေသ အနှံ့အပြားမှာလည်း စိုက်ပျိုးနေပါတယ်။ ဒီလို ကြီးမြန်ပင် တွေကထွက်တဲ့ သစ်တွေဟာ ပြည်ပတင်ပို့ရောင်းချနိုင်ဖို့အတွက် အဓိက

တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ အသင်းရဲ့ အနာဂတ်အတွက် လုပ်စရာတွေ လျာထားတာလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။ တောင်သူအများပါဝင်လာဖို့ စည်းလုံးကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အင်တာနက်စာမျက်နှာပေါ်မှာ ပြောနေ ကြတဲ့ ပျိုးပင်ရောင်းကောင်းအောင် မက်လုံးပေးနေတာမျိုးတွေထက်

**“မြန်မာပြည်ရဲ့ ကြီးမြန်သစ်မာစိုက်ပျိုးရေးသစ်တောများ စိမ်းလန်းရေး၊ ဈေးကွက်ရရှိရေးဆိုတာ အများအားနဲ့ သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးချင်းသွားနေလို့ မဖြစ်နိုင်ဘဲ ပေါင်းစပ်လုပ်ကြဖို့ အသင်းဝင် ကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ အသင်းရဲ့ အနာဂတ်အတွက် လုပ်စရာတွေ လျာထားတာလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။ တောင်သူအများပါဝင်လာဖို့ စည်းလုံးကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်”**

လျာထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် ဆိပ်ကမ်းမြို့၊ နယ်စပ်မြို့နဲ့ နီးစပ်ရာဒေသ တွေမှာ ပိုပြီးစိုက်ပျိုးသင့်ပါတယ်။

**မေး။ အဘက်ဘက်ကနေ လိုအပ်ချက်အမြင်လေးတွေရှိရင်လည်း ဖြည့်စွက်ပြောပေးစေချင်ပါတယ်။**

**ဖြေ။** မြန်မာပြည်ရဲ့ ကြီးမြန်သစ်မာစိုက်ပျိုးရေးသစ်တောများ စိမ်းလန်း ရေး၊ ဈေးကွက်ရရှိရေးဆိုတာ အများအားနဲ့ သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးချင်းသွားနေလို့ မဖြစ်နိုင်ဘဲ ပေါင်းစပ်လုပ်ကြဖို့ အသင်းဝင်ကြဖို့

တကယ်မြေပြင်က လက်တွေ့အနေအထားတွေကို သိသာမြင်သာအောင် အသင်းအနေနဲ့ အသိပညာပေးနေတဲ့အပြင် ကမ္ဘာ့သိ မြန်မာ့ကြီးမြန် သစ်မာဈေးကွက် ဖြစ်လာစေဖို့အထိ ရည်ရွယ်ဖော်ဆောင်နေတာဖြစ်လို့ တစ်ပြည်လုံးအတိုင်းအတာနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားကြမယ်ဆိုရင် ပြည်ပဈေးကွက်ကောင်းတွေကို ထိုးဖောက်နိုင်မယ်လို့ ပြောကြားလို ပါတယ်။

နန်းထက်ထက်ချစ်

### မင်းဘူး(စကု)မြို့နယ်တွင် CERP အစီအစဉ်ဖြင့်ဆောင်ရွက်သော မိုးစပါမျိုးစေ့ထုတ်စိုက်ခင်း စံကွက်များရိတ်သိမ်း

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မင်းဘူးခရိုင်၊ မင်းဘူး(စကု)မြို့နယ်အတွင်း CERP အစီအစဉ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးထားသော မိုးစပါမျိုးစေ့ထုတ်စံကွက်များ ရိတ်သိမ်းခြင်းကို နိုဝင်ဘာ ၁၈ ရက်နေ့က ဥယျာဉ်ဇင်ကျေးရွာနှင့် ရေမြက်ကျေးရွာတို့တွင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ထိုသို့ရိတ်သိမ်း ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဥယျာဉ်ဇင်ကျေးရွာ တောင်သူ ဦးလွင်ဦး၏ ပခန်းရွှေဝါမျိုးစပါး သုံးဧကစိုက်ခင်းက ဖိပေ ပတ်လည်စံကွက်တွင် ရိတ်သိမ်း ခြွေလှေစက်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ တစ်ဧက အထွက်နှုန်း အစုံ ၇၃ ဒဿမ ၅ တင်းနှုန်း ထွက်ရှိခဲ့ကြောင်း၊ အလားတူ ကျောက်တန်း ကျေးရွာအုပ်စု၊ ရေမြက်ကျေးရွာ တောင်သူ ဦးကျော်လေး၏ မနောသုခ မျိုးစပါးသုံးဧကစိုက်ခင်းက ဖိ ၃၃၀ ပေ ပတ်လည် စံကွက်တွင်လည်း လက်ဖြင့်ရိတ်သိမ်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ တစ်ဧက အထွက်နှုန်း အစုံ ၉၄ တင်းနှုန်း ထွက်ရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

“မင်းဘူး(စကု)မြို့နယ်အတွင်း မိုးစပါးစိုက်ပျိုးရာသီမှာ ကိုဗစ်-၁၉ စီးပွားရေးကုစားမှုအစီအစဉ် (CERP)အနေနဲ့ ကျေးရွာပေါင်း ၂၅ ရွာမှ တောင်သူပေါင်း ၃၃၈ ဦးနဲ့ ဧက ၇၀၀ ဆောင်ရွက်ထားပါတယ်။ မျိုးစေ့ထုတ်စိုက်ခင်းတွေကို မင်းဘူးခရိုင်မျိုးစေ့လုပ်ငန်းအဖွဲ့က ကွင်းဆင်းစစ်ဆေး ခဲ့ပြီး မျိုးသန့်စင်ကြောင်းနဲ့ မျိုးစေ့အဖြစ် ဖြန့်ဖြူးနိုင်ကြောင်း ထောက်ခံချက်ရရှိပြီးဖြစ်ပါတယ်” ဟု မြို့နယ်စိုက်ပျိုးရေး ဦးစီးမှူး ဦးသိန်းနိုင်ဝင်းက ပြောကြားသည်။

အဆိုပါ စံကွက်ရိတ်သိမ်းပွဲသို့ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန တိုင်းဒေသကြီး ဦးစီးမှူး ဦးလင်းမြတ်၊ မင်းဘူးခရိုင်ပညာပေးအဖွဲ့၊ မြို့နယ်စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးမှူးနှင့် ကွင်းဝန်ထမ်းများ၊ လယ်ယာမြေစီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် စာရင်းအင်းဦးစီးဌာနမှ ဝန်ထမ်းများနှင့် ဒေသခံတောင်သူများ တက်ရောက်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

မောင်မောင် (မင်းဘူး)

# ပွင့်ဖြူမြို့တွင် စာပေဝါသနာရှင်များအတွက် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် သုတ/ရသစာအုပ်အညွှန်း မိတ်ဆက်ခြင်းအစီအစဉ် ရိုက်ကူးထုတ်လွှင့်



ဓာတ်ပုံ - ရှင်းနိုင်(ညောင်ဦး)

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပွင့်ဖြူမြို့နယ်ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာနမှ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့်ကာလအတွင်း မြို့နယ်အတွင်းရှိ စာပေဝါသနာရှင်များနှင့် စာတတ်သူတိုင်း စာဖတ်ရေးနှင့် စာပေအသိပညာများ တိုးပွားစေရေးအတွက် ရည်ရွယ်ကာ မြို့နယ်ပြည်သူ့စာအုပ်အညွှန်းမိတ်ဆက်ခြင်းအစီအစဉ်အား နိုဝင်ဘာ ၁၉ ရက်နေ့က မြို့နယ်ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာနမှ တွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း ပွင့်ဖြူမြို့နယ် ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။

တိုက် (Online Page)မှ တစ်ဆင့် ပြည်သူများ စာပေအသိပညာတိုးပွားစေရေးအတွက် ရှာဖွေဖတ်ရှုနိုင်ရန် စဉ်ဆက်မပြတ် ထုတ်လွှတ်ဆက်လျက်ရှိသည်။ နိုဝင်ဘာတတ်ယပတ်တွင် မြို့နယ် (Book Club)အဖွဲ့မှ တွဲဖက်အတွင်း များဖြစ်သူအငြိမ်းစားကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး ဦးကျော်စိုးက စာရေးဆရာမ မြမြဆွေ (စိတ်ပညာ) ရေးသားသည့် “နွေးနွေးထွေးထွေး စိတ်တံခါးဖွင့်ပေးမယ်” စာအုပ်အား စာပေဝါသနာရှင်များ ရှာဖွေဖတ်ရှုနိုင်ရန် စာအုပ်အညွှန်း မိတ်ဆက်ခြင်း အစီအစဉ်အဖြစ် မျှဝေတင်ဆက်ပေးခဲ့ကြောင်း သိရှိရသည်။

စာရေးဆရာမ မြမြဆွေ (စိတ်ပညာ) ရေးသားသည့် “နွေးနွေးထွေးထွေးစိတ်တံခါးဖွင့်ပေးမယ်” စာအုပ်တွင် အခန်းပေါင်း (၂၄) ခန်း ပါဝင်ပြီး လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့ကြုံရသည့် လူမှုဆက်ဆံရေး ပြဿနာများနှင့် ဖြေရှင်းရသည့် နည်းလမ်းများ၊ အကူအညီရယူနိုင်သော စိတ်ပညာရှင်များအကြောင်း၊ မိသားစုများတွင် တွေ့ကြုံရသော အခက်အခဲများ၊ စိတ်ပညာရှင်များ၏ သိနားလည်မှုဆိုင်ရာများ၊ တလွဲအယူအဆများကြောင့် အမှားအယွင်း ဖြစ်စေနိုင်မှုများ၊ မိသားစုများအကြား အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့ပါက ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများ၊ မိဘအုပ်ထိန်းသူများ သားသမီးများကို ဆုံးမပုံပြင်ရာတွင် အဆင်မပြေပါက ရရှိလာမည့် စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဖြေရှင်းရမည့်နည်းလမ်းများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ၏ တွေ့ကြုံရမည့် ဆိုးကျိုးများအပေါ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းများစသည့် သုတရသ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ ပါဝင်ကြောင်း သိရသည်။

ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသည့်ကာလတွင် ပြည်သူများ စာပေအသိပညာ တိုးပွားစေရေးအတွက် အတွက် သုတရသစာအုပ်အညွှန်း မိတ်ဆက်ပေးခြင်း အစီအစဉ်ကို မြို့နယ်စာအုပ်စာစောင် ချစ်မြတ်နိုးသူများ (Book Club) အသင်းနှင့် ပူးပေါင်း နေကြောင်း သိရသည်။

အဆိုပါ စာအုပ်အညွှန်း မိတ်ဆက်ခြင်း အစီအစဉ်ကို မြို့နယ်ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာနက မြို့နယ်ရုံး ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက် (Online Page)မှ တစ်ဆင့် အများပြည်သူ လေ့လာဖတ်ရှုနိုင်ရန် အပတ်စဉ် ကြာသပတေးနေ့တိုင်းထုတ်လွှတ်တင်ဆက်ပေးနေကြောင်း မြို့နယ်ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဒေါ်ခင်ဝါဝါလှိုင်က ပြောကြားခဲ့သည်။

ရှင်းနိုင်(ညောင်ဦး)

## သုံးစွဲသူများအဆင်ပြေစေရေး မြန်မာ့စာတိုက်လုပ်ငန်းမှ Smart Envelope စာအိတ်များ ရောင်းချပေးလျက်ရှိ



မြန်မာ့စာတိုက်လုပ်ငန်းအား အစဉ်အမြဲ သုံးစွဲသူမိဘပြည်သူများအနေဖြင့် ကောင်တာများတွင် တန်းစီစောင့်ဆိုင်းရမှုများ အချိန်လျော့နည်းစေရန်နှင့် အဆင်ပြေလွယ်ကူစေရန်ရည်ရွယ်၍ ပို့ခပေါ်ပြီးနှင့် ပို့ခမပါသော Smart Envelope စာအိတ်များ ရောင်းချပေးလျက်ရှိသည်။ ပို့ခပါပြီး စာအိတ်ကြီးတစ်လုံးလျှင် ၁၅၀ ကျပ်နှုန်းဖြင့် ၁၀၀၀ ဂရမ် အထိ လည်းကောင်း၊ ပို့ခပါပြီး စာအိတ် အသေးတစ်လုံးလျှင် ၁၃၀ ကျပ် နှုန်းဖြင့် ၅၀၀ ဂရမ် အထိ ပေးပို့နိုင်ပြီး ပို့ခမပါစာအိတ်

## မြိတ်ကျွန်းစုရှိ ကျွန်းအပန်းဖြေခရီးသွားလုပ်ငန်း ပိုမိုတိုးတက်စေရေး အခြေခံအဆောက်အအုံများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိ

တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး မြိတ်ကျွန်းစုရှိ ကျွန်းများသည် ပင်လယ်ကမ်းခြေများ၏လှပမှု၊ သဘာဝအတိုင်းတည်ရှိနေသည့် ရေပေါ်ရေအောက်သယ်ဇာတများ၏ လှပမှုများကြောင့် မြိတ်ကျွန်းစုသို့ ပြည်တွင်းပြည်ပခရီးသွားဧည့်သည်များ ကိုဗစ်-၁၉ အလွန်ကာလတွင် လာရောက်လည်ပတ်မှု ပိုမိုတိုးတက်စေရန်အတွက် လည်ပတ်မှုများသည့် ကျွန်းများတွင်အခြေခံအဆောက်အအုံများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါကြောင်း ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။

မြိတ်ခရိုင်ခရီးသွားလုပ်ငန်းသည် ၂၀၁၅ ခုနှစ် နှစ်ဆန်းပိုင်းတွင် စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း၊ ခရီးသွားလုပ်ငန်းစတင်စဉ် မြိတ်ခရိုင်အတွင်း၌ ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားလိုင်စင်ရ ဟိုတယ်/တည်းခိုရိပ်သာ ရှစ်လုံးနှင့် ခရီးသွားကုမ္ပဏီ ခြောက်ခုသာရှိကြောင်း၊ ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် ပြည်တွင်း/ပြည်ပခရီးသွားဧည့်သည် လာရောက်မှုများပြားလာကာ ဒေသခံလုပ်ငန်းရှင်များ၏ ခရီးသွားလုပ်ငန်းနယ်ပယ်တွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် စိတ်ဝင်စားလာကြသည့်အတွက် ဒေသအတွင်း ဟိုတယ်တည်းခိုရိပ်သာများ တိုးပွားလာကြောင်း ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။

“မြိတ်ခရိုင်ခရီးသွားလုပ်ငန်းအနေနဲ့ လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ရော အခြေခံအဆောက်အအုံအနေနဲ့ပါ ဖြည့်ဆည်းပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ဧည့်သည်လက်ခံမှုကို အဆင်သင့်ဖြစ်လျက်ရှိနေပါကြောင်း၊ ကိုဗစ်-၁၉ အလွန်ကာလမှာ မြိတ်ဒေသအတွင်းကို လာရောက်လည်ပတ်ကြမယ့် ဧည့်သည်များကို လိုက်လံစောင့်ရှောက်လျက်ရှိပါကြောင်း ပြောကြားလိုပါတယ်” ဟု လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးနိုင်လင်းဇော်က ဖြည့်စွက်ပြောကြားခဲ့သည်။

မြိတ်ခရိုင်တွင် လက်ရှိအချိန်၌ ခရီးသွားကုမ္ပဏီ ၃၆ ခုရှိပြီး ခရီးသွားလုပ်ငန်းများတွင် ပြေးဆွဲလျက်ရှိသော Speed Boat ၄၀ ကျော်ရှိကြောင်း၊ ထို့အတူ ခရီးသွားဧည့်သည်များ ကျွန်းအပန်းဖြေခရီး လာရောက်လည်ပတ်ရာတွင် တည်းခိုနားနေနိုင်သည့် ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားလိုင်စင်ရ ဟိုတယ်/တည်းခိုရိပ်သာ ၁၈ လုံးရှိကြောင်း ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။

ခိုင်ထူး(မြိတ်-ပြန်/ဆက်)



ဓာတ်ပုံ - ခိုင်ထူး(မြိတ်-ပြန်/ဆက်)

မောင်ပြည်သူ(မန္တလေး)

### မန္တလေးမြို့မှ လေ့လာစရာ ရတနာပုံခေတ်လက်ရာ အကြီးဆုံးသစ်သားကျောင်းတော်ကြီး

မန္တလေးမြို့တွင် လေ့လာစရာ သမိုင်းဝင်နေရာများစွာရှိသည်။ ရှေးဟောင်းသစ်သားကျောင်းတော်များ သမိုင်းဝင်ဇရပ်များ၊ ဂူပြာသာဒ်များ၊ တန်ခိုးကြီး ဘုရားများစွာနှင့် သမိုင်းကြောင်းများမှာ လေ့လာမကုန်နိုင်အောင်ရှိသည်။ မဟာမုနိရုပ်ရှင်တော်၊ ပယ်ပုံတော်ဝင်း ပြည်ကျောင်းတိုက်၊ စန္ဒာမုနိစေတီ မြန်နန်းစံကျော်ရွှေနန်းတော်၊ နန်းမြို့ရိုးပြာသာဒ်များ၊ သင်္ဂဇာကျောင်း၊ ယောမင်းကြီးကျောင်း၊ မင်းတုန်းမင်းအုတ်ဂူပြာသာဒ်နှင့် အခြားသမိုင်းဝင် လေ့လာစရာများစွာဖြင့်လေ့လာစရာစုံလင်လှသည်။ ထိုလေ့လာစရာများစွာထဲမှ ရတနာပုံခေတ်လက်ရာ သစ်သားကျောင်းဆောင်ထဲတွင် အကြီးမားဆုံး သစ်သားကျောင်းတော်ကြီးဖြစ်သည့် မဟာမင်းထင်ကျောင်းကြီးကိုလည်း လေ့လာနိုင်သည်။

၁၄၃ တိုင်ဖြင့် ကျန်ရှိနေခဲ့သည်။ ကျောင်းတော်ကြီးမှာ ရတနာပုံခေတ်လက်ရာများကို လေ့လာနိုင်ပြီး နောက်ခံသမိုင်းအရ နေရာပြောင်းကာ တည်ဆောက်ထားသည်။ မဟာမင်းထင်တိုက်ကို မူလကအင်းဝတွင်စတင်ဆောက်လုပ်လျှင်အစွဲပြီး နောက်ပိုင်း ၁၂၁၄ ခုနှစ်တွင် အမရပူရပြောင်းရွှေ့တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ ကျောင်းဒကာမှာ နက်ပလာဆင်ဝန် မဟာမင်းလှမင်းကျော်ဦးမင်းထင် ဖြစ်သည်။ ခန့်ညားလှသော ကျောင်းတော်ကြီးကို မင်းတုန်းမင်းတရားလက်ထက်တွင် မူရင်းကျောင်းဒကာကပင် ယခုလက်ရှိတည်ရှိရာ အကွက် ၈၄၀၊ ရွှေဘုန်းရှိန်ရပ်ကွက်၊ မဟာအောင်မြေမြို့နယ်နေရာတွင် ရွှေပြောင်းတည်ဆောက်ခဲ့ရာ ကြီးမားခန့်ထည်လွန်းသည့်အတွက် မင်းတုန်းမင်းလက်ထက်တွင်ပင် မပြီးနိုင်ဘဲ သားတော်သီပေါမင်းလက်ထက် မှပြီးစီးခဲ့ကြောင်းသိရသည်။

မဟာမင်းထင်ကျောင်းပြီးသည့်အခါတွင် ဆရာတော်ဦးတိဿအား တင်လှူခဲ့သည်။ ရတနာပုံခေတ်တွင် ကျော်ကြားသော အရာများကိုဖွဲ့သီထားသော စာဆိုအရ ကျောင်းမှာမင်းထင်၊ သိမ်မာမိုးတား၊ ဘုရားမှာအာနန္ဒာ ဟုဆိုရလောက်အောင် ခန့်ထည်ကျော်ကြားသောကျောင်းဆောင်ပင်ဖြစ်သည်။ လက်ရှိကာလတွင် တင့်တယ်ခမ်း နားသောသစ်သားကျောင်းများတွင် ရတနာပုံခေတ်က အကြီးမားဆုံးကျောင်းအဖြစ် လေ့လာနိုင်ကြောင်းသိရသည်။

နေနဒီ(မြစ်ငယ်)

### မြေဆီလွှာဆုံးရှုံးမှုလျော့နည်းစေရေးနှင့် သောက်သုံးရေရရှိရေး နည်းလမ်းလေးမျိုးဖြင့် လုပ်ဆောင်ပေးသွားမည်

၂၀၂၀-၂၀၂၁ ဘဏ္ဍာရေးနှစ် စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအတွင်း ခရိုင်သုံးခုရှိ မြို့နယ် ၁၇ မြို့နယ်ရှိ ကျေးလက်ဒေသများတွင် သောက်သုံးရေရရှိရေးနှင့် မြေဆီလွှာဆုံးရှုံးမှုများ လျော့နည်းစေရေး နည်းလမ်းလေးမျိုးဖြင့်လုပ်ဆောင်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး အပူပိုင်းဒေသစီမံကိန်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အတွင်း မှာကျရောက်နေတဲ့ ဒေသတွေမှာက နှစ်စဉ် မိုးရွာသွန်းမှုနည်းတယ်၊ မိုးရွာရင် မိုးရေတွေ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုမရှိစေဖို့နဲ့ မြေဆီလွှာပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုကို လျော့နည်းစေဖို့ နည်းလမ်းကြံဆပြီး နည်းလမ်းလေးမျိုးနဲ့ လုပ်ဆောင်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ဆောင်ပေးခြင်းအားဖြင့် အပူပိုင်းဒေသတွေမှာ ကျရောက်နေတဲ့ ကျေးလက်

“စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအပူပိုင်းဒေသအတွင်းမှာ ကျရောက်နေတဲ့ ဒေသတွေမှာက နှစ်စဉ် မိုးရွာသွန်းမှုနည်းတယ်၊ မိုးရွာရင် မိုးရေတွေ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုမရှိစေဖို့နဲ့ မြေဆီလွှာပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုကို လျော့နည်းစေဖို့ နည်းလမ်းကြံဆပြီး နည်းလမ်းလေးမျိုးနဲ့ လုပ်ဆောင်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ဆောင်ပေးခြင်းအားဖြင့် အပူပိုင်းဒေသတွေမှာ ကျရောက်နေတဲ့ ကျေးလက်

ဒေသကပြည်သူတွေ သောက်သုံးရေကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ရရှိမှာဖြစ်သလို မြေဆီလွှာတွေကို ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုက ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်”ဟု စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအပူပိုင်းဒေသစီမံကိန်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အတွင်း မှာကျရောက်နေတဲ့ ဒေသတွေမှာက နှစ်စဉ် မိုးရွာသွန်းမှုနည်းတယ်၊ မိုးရွာရင် မိုးရေတွေ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုမရှိစေဖို့နဲ့ မြေဆီလွှာပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုကို လျော့နည်းစေဖို့ နည်းလမ်းကြံဆပြီး နည်းလမ်းလေးမျိုးနဲ့ လုပ်ဆောင်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ဆောင်ပေးခြင်းအားဖြင့် အပူပိုင်းဒေသတွေမှာ ကျရောက်နေတဲ့ ကျေးလက်

ခရိုင်အတွင်း မြို့နယ် ၁၇ မြို့နယ်တွင် ရေကန်ငယ်ခြောက်ကန် မြေအောက်ရေရရှိရေး အစီစီရေတွင်း တစ်တွင်း၊ ရေဂါလံ ၅၀၀၀ ဆုံ ကွန်ကရစ်ရေကန်ကြီး သုံးကန်နှင့် ရေဂါလန် ၁၀၀ ဆုံ ကွန်ကရစ်ရေကန်ငယ် ၄၀၀ ကန် တို့ကို တည်ဆောက်ပေးသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး အပူပိုင်းဒေသစီမံကိန်းအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အတွင်း မှာကျရောက်နေတဲ့ ဒေသတွေမှာက နှစ်စဉ် မိုးရွာသွန်းမှုနည်းတယ်၊ မိုးရွာရင် မိုးရေတွေ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုမရှိစေဖို့နဲ့ မြေဆီလွှာပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုကို လျော့နည်းစေဖို့ နည်းလမ်းကြံဆပြီး နည်းလမ်းလေးမျိုးနဲ့ လုပ်ဆောင်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ဆောင်ပေးခြင်းအားဖြင့် အပူပိုင်းဒေသတွေမှာ ကျရောက်နေတဲ့ ကျေးလက်

ဝင်းဦး(ဇေယျာတိုင်း)

### ခင်ဦးမြို့တွင်း ကတ္တရာလမ်းထပ်ပိုးလွှာခင်းခြင်းလုပ်ငန်း ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော် ပြီးစီး



စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ ရွှေဘိုခရိုင်၊ ခင်ဦးမြို့တွင်းအပိုင်း ဖြစ်သော ခင်ဦး-ရေဦးကားလမ်း ကတ္တရာလမ်း တိုးချဲ့ထပ်ပိုးလွှာခင်းခြင်းနှင့် ဂျင်းမြေလမ်းပုခုံး ခင်းခြင်းလုပ်ငန်း ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း ပြီးစီးမှုကို ဒီဇင်ဘာလ ၂၀ ရက်နေ့က ပြည်သူ့လွှတ်တော် ကိုယ်စား

လှယ် ဒေါက်တာဝင်းအောင်၊ တိုင်းဒေသကြီးလွှတ်တော်ကိုယ်စား လှယ် ဦးကျော်မင်းထွန်း၊ ဒုတိယ မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးအောင်ကိုလတ်နှင့် မြို့နယ်အရည်အသွေး စစ်ဆေးရေး ကော်မတီတို့က ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးခဲ့သည်။ ခင်ဦး-ရေဦးကားလမ်း သုံး

ဖာလုံကို မူလကတ္တရာလမ်း ၁၈ ပေမှ ၂၄ ပေအကျယ် ကတ္တရာလမ်း တိုးချဲ့ထပ်ပိုးလွှာခင်းခြင်းနှင့် တစ်ဖက်လျှင် သုံးပေကျင်း မြေလမ်းပုခုံးခင်းခြင်းလုပ်ငန်းကို ၂၀၁၉-၂၀၂၀ ဘဏ္ဍာရေးနှစ် တိုင်းဒေသကြီး ပြည်ထောင်စုရန်ပုံငွေကျပ် ၁၀၀ ဒသမ ၆၀ သန်းဖြင့် ဝေထိုက်

အောင် ကုမ္ပဏီက တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း ပြီးစီး၍ လမ်းပုခုံးခင်းခြင်းလုပ်ငန်း များသာ ကျန်ရှိတော့သည်။ ၂၀၂၀-၂၀၂၁ ဘဏ္ဍာရေးနှစ် တွင်လည်း ခင်ဦးမြို့တွင်းအပိုင်း ဖြစ်သော ၀/၀ မှ ၀/၇ ထိ ခင်ဦး- သင်ပေါင်းကားလမ်းကို မူလ ကတ္တရာလမ်းအကျယ် ၁၈ ပေမှ ၂၄ ပေအကျယ် ကတ္တရာလမ်း တိုးချဲ့ထပ်ပိုးလွှာခင်းခြင်း လုပ်ငန်းနှင့် ၁/၁ မှ ၂/၁ ထိ တစ်မိုင် ကို မူလကတ္တရာလမ်းအကျယ် ၁၂ ပေမှ ၁၈ ပေအကျယ် ကတ္တရာ လမ်း တိုးချဲ့ထပ်ပိုးလွှာခင်း ခြင်းလုပ်ငန်းတို့ကို လမ်းဦးစီး ဌာနမှ လုပ်ငန်းတင်ဒါစနစ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း မြို့နယ်လမ်းဦးစီးဌာန၊ ဦးစီးအရာရှိ (မြို့ပြ) ဒေါ်ကြည်ကြည်ဝေ၏ ပြောကြားချက်အရ သိရသည်။ စိုးဝင်းအောင်(ခင်ဦး)

### သရက်မြို့နယ်အတွင်း သောက်သုံးရေရရှိရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်သွားမည်



မကွေး တိုင်း ဒေသကြီး၊ သရက်မြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျေးလက်နေပြည်သူများ သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေ ဖူလုံစွာရရှိရေးအတွက် သရက်မြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဦးစီးဌာနက ၂၀၂၀-၂၀၂၁ ဘဏ္ဍာရေးနှစ် ဇန်နဝါရီလတွင် ငွေလုံးငွေရင်း ခွင့်ပြုရန်ပုံငွေကျပ် ၁၀၆ ဒသမ ၈ သန်း အသုံးပြုကာ ကျေးရွာ ခုနစ်ရွာ၌ တွင်းနက် တူးဖော်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်လုပ်ငန်း သုံးခု၊ မြေသားရေကန်တူးဖော်ခြင်းလုပ်ငန်းတစ်ခုနှင့် အခြား ရေရရှိရေးလုပ်ငန်း သုံးခုတို့အား ဆောင်ရွက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း အဆိုပါဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။

ကျေးရွာများ သောက်သုံးရေ ရရှိရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရာ တွင် ညောင်ပင်သာကျေးရွာ၌ အနက်ပေ ၅၀၀ ရှိ လေးလက်မ စက်ရေတွင်း တူးဖော်ခြင်း၊ အလျား ၁၀ ပေ၊ အနံ ၈ ပေ၊ အမြင့် ၈ ပေရှိ ရေစက်ရုံတည်ဆောက်ခြင်း၊ ဂါလန် ၅၀၀၀ ဆုံ အုတ်ရေကန် တည်ဆောက်ခြင်း၊ ဝက်သား စားကျေးရွာ၌ အနက်ပေ ၆၀၀ ရှိ လေးလက်မစက်ရေတွင်း တူးဖော်ခြင်း၊ အလျား ၁၀ ပေ၊ အနံ ၈ ပေ၊ အမြင့် ၈ ပေရှိ ရေစက်ရုံတည်ဆောက်ခြင်း၊ ဂါလန် ၅၀၀၀ ဆုံ အုတ်ရေကန် တည်ဆောက်ခြင်း၊ မြစ်ကောင်းကျေးရွာ၌ အနက်ပေ ၅၀၀ ရှိ လေးလက်မစက်ရေတွင်း တူးဖော်ခြင်း၊ အလျား ၁၀ ပေ၊

အနံ ၈ ပေ၊ အမြင့် ၈ ပေရှိ ရေစက်ရုံတည်ဆောက်ခြင်း၊ ဂါလန် ၂၄၀၀ ဆုံ စင်မြင့်ရေစင်တည်ဆောက်ခြင်း၊ ရေငယ်ကျေးရွာ တွင် မြေသားရေကန်တူးဖော်ခြင်း၊ ချင်းကုန်း၊ မြောက်ဘောနှင့် ရွှေဟင်္သာကျွန်းကျေးရွာတို့ တွင် အခြားရေရရှိရေးလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သရက်မြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးမင်းဇော်ထံမှ သိရသည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် အဆိုပါ လုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်နိုင်ရေး တင်ဒါခေါ်ယူဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး ၂၀၂၀-၂၀၂၁ ဘဏ္ဍာ

ရေးနှစ်တွင် ဆောင်ရွက်မည့် ရေရရှိရေးလုပ်ငန်းများ ပြီးစီးပါက အဆိုပါကျေးရွာ ခုနစ်ရွာက အိမ်ခြေ ၄၅၁ အိမ်၊ လူဦးရေ ၁၈၂၆ ဦးနှင့် ကျွဲ၊ နွားတိရစ္ဆာန်များအတွက်ပါ အကျိုးပြုလာမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျေးလက်ဒေသများ သန့်ရှင်းသော သောက်သုံး ရေရရှိရေးအတွက် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနက ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်နေပါကြောင်း၊ နွေရာသီကာလတွင် သောက်သုံးရေရှားပါးတဲ့ အခက်အခဲများ မရှိစေရေးအတွက်လည်း လုပ်ငန်းစီမံချက်များလည်း ကြိုတင်ရေးဆွဲလျက်ရှိပါကြောင်း မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးမင်းဇော်ဟန်က ဆက်လက်ပြောပြသည်။ သူရိန်(မင်းဘူး)

# မေမေ့ကို ဘယ်အချိန်ကစပြီး မှတ်မိတာပါလိမ့်

## ဒေါက်တာမတင်ဝင်း(ပညာရေးတက္ကသိုလ်)



photo - static01.nyt.com

ကျွန်မဟာ မေမေ့ကို ဘယ်အချိန်ကစပြီး မှတ်မိခဲ့တာပါလိမ့်။ ဘယ်လိုသိတာပါလိမ့်လို့ ပြန်ပြန်ပြီး စဉ်းစားမိပါတယ်။ အဲသည်လို စဉ်းစားမိတိုင်း "အမူနံ ရှေ့ လှေကားပေါ်ကိုတက်ရင် ဒုန်းဒုန်းနဲ့ မမြည်စေနဲ့၊ မေမေက မောင်မောင်လေးကို မွေးနေတယ်။ မေမေခေါင်းမူးလိမ့်မယ်" လို့ပြောလိုက်တဲ့ ဒေါ်ကြီးရဲ့ စကားကို အစောဆုံး မှတ်မိတယ်လို့ သတိရပါတယ်။ အဲသည်လိုဆိုရင် ကျွန်မအသက် သုံးနှစ်လောက်ကအဖြစ်ကို သတိရတာပါပဲ။

နောက်ပိုင်းမှာ မေမေ့ကို သတိရတာတွေက ပိုပြီး ပီပြင်လာတာပေါ့လေ။ မေမေက သိပ်သတ္တိကောင်းပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက စစ်ပြေးတာက တောရကျောင်းရောက်လိုက်၊ စလင်းကန်ချောင်ရောက်လိုက်၊ ဆင်ဖြူကျွန်း ပြန်လာလိုက်နဲ့ ငါးမိုင်ပတ်လည်လောက်ရှိတဲ့ နေရာတွေမှာ လည်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒါ ပြောစရာရှိတာကတော့ စစ်အတွင်းမှာ ဖေဖေနဲ့ မေမေတို့ဟာ ကျွန်မတို့မောင်နှမကိုခေါ်ပြီး ကုန်းစောင်းရွာဘက်ကို ပြေးခဲ့ကြရပါသေးတယ်။ အဲသည်အချိန်က ကုန်းစောင်းကို ဘာကြောင့် ပြေးမှန်းမသိခဲ့ပေမယ့် နောက်ကျတော့ မေမေပြောပြတာနဲ့ ကုန်းစောင်းကို ပြေးရခြင်း အကြောင်း ကို သိခဲ့ရပါတယ်။

တကယ်တော့ စစ်ပြေးတာမဟုတ်ဘဲ စစ်အတွင်းမှာ ကျရောက်တဲ့ ပလိပ်ရောဂါကို ကြောက်လို့ ပြေးရတာဖြစ်ပါသတဲ့။ မေမေနဲ့ ဒေါ်ကြီးရဲ့ သားကိုကိုသိန်းနဲ့က မနက်လင်းရင် ကျနေ (သေနေ) တဲ့ ကြွက်တွေကို မီးညှပ်တစ်ချောင်းစီနဲ့ ကောက်ရပါသတဲ့။ ပြီးတော့မှ ရေနံဆီလောင်းပြီး ကောက်ရိုးမီးနဲ့ရှို့ရတယ်လို့ဆိုတာကိုး။ မေမေက ပြောပါတယ်။ ကြွက်သေတွေက မျက်စိကြီးတွေနဲ့ အမွှေးတွေဖွားထွက်ပြီး သေနေတာက များသည်ထက် များလာတယ်။ လူတွေ သေတာကလည်း များသည်ထက် များလာတယ်။ အဲသည်တော့ မေမေက ကြာရင် ငါလည်း သေတော့မှာပဲလို့ သိလာပါသတဲ့။ အဲသည်တော့ ဖေဖေကို ကုန်းစောင်းက အဒေါ်တွေဆီကို သွားနေချင်တယ်။ လိုက်ပို့ပါလို့ ပြောပါသတဲ့။ ဒေါ်ကြီးတို့ကိုလည်း ကိုကိုသိန်းက နေ့တိုင်းကြွက်အကောက်မခိုင်းပါနဲ့တော့။ သေလိမ့်မယ်။ ကျွန်မ သိနေတယ်လို့ ပြောခဲ့ပါသတဲ့။ အဲသည်လိုပြောပြီး ကုန်းစောင်းကို ပြေးနေတုန်းမှာ ကိုကိုသိန်းက ပလိပ်ဖြစ်ပြီး ဆုံးရှုံးပါတယ်။ မေမေပြောပြနေလို့ ကုန်းစောင်းကို ပလိပ်ပြေးတဲ့ကိစ္စ သိလာတဲ့အခါမှာ မေမေက ဒီမှာနေရင် သေတော့မယ်ဆိုတာကို သိနေတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စဟာ ကျွန်မကြီးလာတာနဲ့ သတိထားစရာ ဖြစ်လာပါတယ်။ မေမေ့ကိုလည်း မေးပါတယ်။ အဲသည်လို သိတာဟာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်က ပြောလို့လား။ အိပ်မက်မက်လို့လား စသည်ဖြင့် ပေါ့လေ။ သေချာသလောက်သိလို့ ရှောင်သွားတဲ့ မေမေကလွတ်ပြီး ကိုကိုသိန်းက မလွတ်တာဟာ စိတ်ဝင်စားစရာပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် မေးရတာဖြစ်ပါတယ်။

မေမေက "ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကမှ မပြောဘူး။ အိပ်မက်လည်း မမက်ဘူး။ မေမေစိတ်က ပြောတာပဲ။ အရေးအကြီးဆုံးက ကိုယ့်စိတ်ကို သိဖို့ပဲ။ စိတ်က မှားများနေမလားလို့ တွေးမိတဲ့ ကိစ္စများဟာ မှားတတ်တယ်။ အခုလည်း ပလိပ်ရောဂါပိုးတွေ အများကြီးရှိနေတဲ့ ကြွက်တွေကို နေ့တိုင်းကိုင်နေရတာပိုးက ကိုယ်ထဲကို ဝင်မှာပဲ။ ပထမတော့ ကိုယ်ခံအားက ရှိနေသေးတယ်။ နောက်ပိုင်း ကိုယ်ခံအား လျော့သွားရင် ခံရမှာပဲလို့ တွေးတယ်။ နောက်တော့ ကြောက်လာတယ်။ ကြောက်တဲ့စိတ်ပြင်းထန်လာရင် တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုဖြစ်တတ်တယ်။ ဘယ်ကိစ္စမှာမဆို ကိုယ့်စိတ်က လက်ခံရဲ့လားဆိုတာကို အရင်စစ်ဆေး မမှားဘူး" တဲ့။ အဲသည်စကားကို ကျွန်မအတော်ကြီးမှ ပြောတာပါ။ အဲသည်တော့မှလည်း နားလည်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကုန်းစောင်းက ပြန်လာတော့ ကျွန်မတို့ဟာ ဒေါ်ဒေါ်ကြီးခင်ပွန်း သူကြီးလုပ်နေတဲ့ သရက်ချဉ်ရွာကို သွားပြီးနေကြပါတယ်။ သရက်ချဉ်ရွာက သူကြီးခြံကြီးက သိပ်ကျယ်တာပါပဲ။ သစ်သီးသစ်ပင် သိပ်ပေါပါတယ်။ ကျွန်မဟာ သဘာဝကို ချစ်တဲ့ စိတ်များ ရင့်သန်လာရတာက အဲသည်လို ငယ်ငယ်

ကတည်းက သစ်ပင်ပန်းပင်များနဲ့ သာယာတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြီးခဲ့ရလို့ ဖြစ်မှာသေချာပါတယ်။ ဖေဖေက သရက်ချဉ်ရွာမှာ စစ်ပြေးတုန်းက တတ်သည့်ပညာမနေသာဆိုသလို ဆပ်ပြာချက် ရောင်းလိုက်၊ ခုံဖိနပ်လုပ်ရောင်းလိုက်နဲ့ နေခဲ့ပါ

## မေမေက သိပ်သတ္တိကောင်းပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက စစ်ပြေးတာက တောရကျောင်းရောက်လိုက်၊ စလင်းကန်ချောင်ရောက်လိုက်၊ ဆင်ဖြူကျွန်း ပြန်လာလိုက်နဲ့ ငါးမိုင်ပတ်လည်လောက်ရှိတဲ့ နေရာတွေမှာ လည်နေတတ်ပါတယ်။

တယ်။ သိပ်ရောင်းကောင်းပေမယ့် ကုန်ကြမ်းက ပြတ်ပြတ်သွားတော့ အရောင်းမြင့်တင်ဖို့ နေနေသာသာ အရောင်းရပ်ရပ်ထားရပါသတဲ့။ ခုံဖိနပ်က အကြမ်းခတ်ထားတာတွေကို ရောင်းတဲ့ရွာတစ်ရွာမှာ သွားဝယ်ရပါတယ်။ ပြီးတော့မှ သဲကြိုးတပ်၊ ဆေးရေးပြီး ရောင်းတာဆိုတော့ ဂျပန်ခေတ်မှာလည်း ဝယ်လိုသူအားက မနည်းဘဲကိုး။ ခုံဖိနပ်

အကြမ်းဝယ်လို့ မရရင် ဖေဖေအလုပ်ကို ရပ်ထားလိုက်ရပါတယ်တဲ့။ အဲသည်လိုဖြစ်နေတုန်းမှာ ဖေဖေသူငယ်ချင်းတွေက ဖေဖေကို သရက်ချဉ်အထိ လိုက်ရှာပြီး "မင်းနယ် တစ်ပဲနစ်ပြားကလေးရတာနဲ့ တင်းတိမ်မနေပါနဲ့၊ ငါတို့နဲ့ လိုက်ခဲ့ပါ" လို့ ခေါ်ပါသတဲ့။ ဖေဖေက မေမေ့ကို သူကိုယ်တိုင် ချုပ်ထားတဲ့ သားရေအိတ်ကိုပြပြီး "ဟောဒီအိတ်နဲ့အပြည့် ပိုက်ဆံရမှ ပြန်ခဲ့မယ်" လို့ ပြောပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လိုက်သွားပါသတဲ့။

အဲသည်လို ပိုက်ဆံစကားပြောသွားတာကလည်း အကြောင်းရှိပါတယ်။ မေမေကြီးက သူနဲ့ အလုပ်စပ်တူလုပ်ကြရအောင်လို့ ပြောတုန်းက ဖေဖေက နိုင်ငံရေးအခြေအနေ မသေချာ မရေရာသေးလို့ မလုပ်ချင်သေးပါဘူးလို့ ငြင်းတာကို မေမေကြီးက "သတ္တိမရှိဘူး၊ နင် ယောင်ကျားမဟုတ်ဘူးလား" စတဲ့ ငြင်းထန်တဲ့ စကားတွေနဲ့ ထိုးနှက်တာကို ခံခဲ့ရပါတယ်။ အဲသည်စကားအတွက် ဖေဖေက မျက်ရည်ပေါက်ကြီးငယ်ကျရတဲ့အထိ ခံစားထားခဲ့ရတာကိုး။ အဲသည်တော့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လိုက်သွားတဲ့အခါမှာ မေမေနဲ့ ကျွန်မတို့ မောင်နှမကို ဆင်ဖြူကျွန်း ပြန်ပို့ခဲ့ပါတယ်တဲ့။ သို့ပေမယ့် ဘယ်သူနဲ့မှ ပေါင်းမနေဘဲ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်နေဆိုပြီး အိမ်တစ်လုံးငှားပြီးထားခဲ့ပါတယ်။ မေမေကြီးတို့နဲ့ ကမခေါ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့ပေမယ့် ကလေးတွေလည်း ရှိနေတယ်ဆိုတော့ သီးသန့်နေတာ ကောင်းတယ်လို့ ဖေဖေက ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ဂျပန်ခေတ်မှာလည်း ဆွေမျိုးတကာနဲ့ ရွာတကာ ရပ်တကာရောက်အောင်သွားပြီး နေခဲ့ပါတယ်။ အချိန်တန်တော့ အမေဆီ ပြန်ပို့လို့ပြောရင်း အော်ငိုလိုက်တာပါပဲ။

ကျွန်မက အဲသည်အကြောင်းတွေကို ရေးပြနေတာက အဲသည်ခေတ်တုန်းက စစ်အတွင်းဖြစ်တာတောင်မှ မိန်းမတစ်ယောက် ကလေးငယ်ငယ်ကလေးနှစ်ယောက် နေထိုင်ခဲ့တာ ဘေးကင်းခဲ့တဲ့ အကြောင်း သိစေချင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲသည်

ခေတ်က လူတွေဟာ အချင်းချင်း ရိုင်းပင်းတတ်ပါတယ်။ စောင့်ရှောက်တတ်ပါတယ်။ စစ်ဦးနဲ့ စစ်လယ်မှာ ပိုပြီး ဘေးကင်းပါတယ်။ စစ်ကာလခေတ်နှောင်းမှာ နည်းနည်းတော့ ဘေးရန်ရှိလာပါတယ်။

ဒေါက်တာမတင်ဝင်း (ပညာရေးတက္ကသိုလ်)



## ဆောင်းသီးနှံစိုက်တောင်သူများ စိုက်ပျိုးစရိတ်ချေးငွေများထုတ်ချေးပေးလျက်ရှိ

ကျောက်ဆည်ခရိုင် တံတားဦးမြို့နယ် မြန်မာ့လယ်ယာဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်ခွဲမှ ဆောင်းသီးနှံစိုက်တောင်သူများအား စိုက်ပျိုးစရိတ်ချေးငွေများကို ထုတ်ချေးလျက်ရှိရာ နိုဝင်ဘာ ၂၀ ရက်နေ့က ရေခါးကျေးရွာအုပ်စုကို ထုတ်ချေးပေးကြောင်း သိရသည်။ ဆောင်းသီးနှံများ ထုတ်ချေးပေးရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ညွှန်ကြားချက်များနှင့်အညီ အပူချိန်တိုင်းတာခြင်း၊ လက်ဆေးကြောခြင်း၊ နှာခေါင်းစည်းများ တပ်ဆင်စေခြင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေကွာမှ အလှည့်ကျစနစ်ဖြင့် ထုတ်ချေးပေးပါကြောင်း ပြန်ဆပ်ရမည့်ကာလမှာ ၂၀၂၁ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလတွင် နောက်ဆုံးပြန်ဆပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ တောင်သူများအား ရာသီအလိုက် စိုက်ပျိုးစရိတ်ချေးငွေများကို ထုတ်ချေးပေး

ရာတွင် စပါးတစ်ဧကလျှင် ငွေကျပ်တစ်သိန်းခွဲ၊ အခြားသီးနှံများကို တစ်ဧကလျှင် ငွေကျပ်တစ်သိန်းနှုန်း ထုတ်ချေးပါကြောင်း မြို့နယ်မြန်မာ့လယ်ယာဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်ခွဲ မန်နေဂျာထံဦးဘုန်းမြင့်ထံမှ သိရသည်။

တံတားဦးမြို့နယ်အနေဖြင့် ကျေးရွာအုပ်စု ၃၆ အုပ်စု၊ ဆောင်းသီးနှံစိုက်တောင်သူ ၄၄၃၀ ဦးကို စိုက်ပျိုးစရိတ်ချေးငွေကျပ် ၅၁၄၀၀ သိန်း ထုတ်ချေးပေးရန်လျာထားကြောင်း ယနေ့ထုတ်ချေးပေးသည့် ရေခါးကျေးရွာအုပ်စုတွင် တောင်သူပေါင်း ၆၆ ဦး၊ အခြားသီးနှံစိုက်ပျိုးရန်အတွက် ထုတ်ချေးငွေကျပ် ၄၆၀ သိန်း ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ရဲတင့်(တံတားဦး-ပြန်/ဆက်)



# ပြည်သူ့အသံ

ဤကဏ္ဍတွင် ဖော်ပြသော အကြောင်းအရာများသည် ပေးပို့သူ၏ အဘော်သာ ဖြစ်ပါကြောင်း အစီရင်ခံအပ်ပါသည်။  
စာတည်းအဖွဲ့

## ခန္တီးမြို့နယ်ရှိ ချင်းတွင်းမြစ်ရေထိန်းနံရံ နှစ်ခု ပျက်စီးမှုကို အမြန်ပြုပြင်ပေးစေလို

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး ခန္တီးမြို့နယ်ရှိ ကွန်ကရစ်ရေထိန်းနံရံနှစ်ခုမှာပြုလုပ်ပြီး တစ်နှစ်ကျော်အကြာမှာ ပျက်စီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ခန္တီးမြို့နယ်၊ မှန်ပင်ကျေးရွာမှာရှိတဲ့ ကွန်ကရစ်ရေထိန်းနံရံက အရှည်ပေ ၂၂၀ နဲ့ ၄၇၅ ပေ ရှည်ပါတယ်။ ယခင်နှစ်က ပြုလုပ်ပြီးစီးခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချင်းတွင်းမြစ် ရေထိန်းနံရံတွေဖြစ်ပြီး ယခုရေကျလာချိန်မှာ နံရံရဲ့အောက် ခြေမှာ ပျက်စီးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတာကို တွေ့ရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာက ရေထိန်းနံရံကိုလုပ်တုန်းက လိုင်းကျင်းမတူးဘဲ မြေကိုညှိပြီး အပေါ်မှာတင်ပြီး ကွန်ကရစ်ဘိလပ်မြေလောင်းသွားလို့ ဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ သံပင်၊ သံချောင်းမှပေါ်တော့ အပိုင်းပိုင်းပြတ်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တင်ဒါရတဲ့ကုမ္ပဏီအနေနဲ့ ပျက်စီးမှုများကို ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။ ရေထိန်းနံရံဆိုတာ အောက်ခြေကို ရေမတိုက်စားမှသာ အပေါ်က ပြုမကျမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကုမ္ပဏီအနေနဲ့ ဒီရေထိန်းနံရံနှစ်ခုအတွက် ငွေကျပ် ၂၉၁ ဒသမ ၄ သန်း တင်ဒါရရှိလုပ်ကိုင်ခဲ့တာလို့ သိရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကျေးရွာသားတွေကတော့ အမြန်ပြန်လည်ပြုပြင် ပြင်ပေးမယ်ဆိုရင် ကျေနပ်ကြပါတယ်။

မှန်ပင်ကျေးရွာသားတစ်ဦး

နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ဆောင်ရွက်ချက်များ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် ဝေဖန်အကြံပြုလိုပါက ပြည်သူများ၏ အတွေးအမြင်များ၊ သုံးသပ်ချက်များနှင့် ဝေဖန်အကြံပြုချက်များကို ပြည်သူ့အသံကဏ္ဍသို့ ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

## ကိုက်လန်ဈေး ယခင်နှစ်ထက်ကောင်းသဖြင့် စိုက်ပျိုးတောင်သူများ အဆင်ပြေ

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ ကောလင်းခရိုင်၊ ကောလင်းမြို့နယ်အတွင်းရှိ လက်ပံကွေ့၊ ခွင်တောင်း၊ ယောမြေနီ၊ ကျွန်းလှခုံ၊ အောက်ဇီးဖြူပင်ကျေးရွာများနှင့် ဝန်းသိုမြို့နယ်အတွင်းရှိ ဇီးဖြူပင်၊ ဝှေ့ကြီး၊ လက်ပံကြီးတော၊ အုပ်ဖို၊ စိန်လည်၊ ရှမ်းစု၊ သရက်အိုက်၊ အောင်းကုန်း၊ သပြေသာကျေးရွာများသည် ဒေါင်းမြူးချောင်းကို အခြေခံ၍ သီးနှံမျိုးစုံစိုက်ပျိုးလျက်ရှိရာ ကိုက်လန်သည် အရင်းအနှီးအနည်းငယ်၊ မြေအကျယ်အဝန်း အနည်းငယ်၊ အချိန်အနည်းဖြင့် စိုက်ပျိုးနိုင်သော သီးနှံတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ “ကျွန်တော် ကိုက်လန်ကို နှစ်တိုင်း ၀ ဒသမ ၂၀ ဧကခန့်စိုက်ပျိုးပါတယ်။ ကုန်ကျစရိတ်က ၀ ဒသမ ၂၀ ဧကကို မျိုးဖိုး၊ မြေဩဇာ၊ ပိုးသတ်ဆေးဖိုး ရောင်းရသည်အထိ စုစုပေါင်းကုန်ကျစရိတ် ၂ နှစ်သောင်းခွဲခန့်သာ ကုန်ကျပါတယ်။ ယခင်နှစ်ကဆို ဒီအချိန်ဆို ကိုက်လန် စိုက်ပျိုးသူတိုင်း လှိုင်လှိုင်ပေါ်သဖြင့် ၁၀ စည်းထုပ်တစ်စည်းကို ၅၀၀ခန့်သာ ဈေးရရှိပါတယ်။ ဒီနှစ်ကြတော့ တန်ဆောင်မုန်းလအထိ မိုးအဆက်မပြတ်ရွာသွန်းသဖြင့် စိုက်ခင်းထဲသို့ ပြောင်းရွှေ့မစိုက်မီ ကိုက်လန်ပျိုးပင်များ ပျိုးဘောင်တွင် အသက်ကြီးသွား၍ စိုက်တဲ့သူနည်းသဖြင့် ၁၀ စည်းထုပ်တစ်စည်းကို ၁၀၀၀ ကျပ် ရောင်းရသဖြင့် တစ်ရက်ခြားပုံမှန် အစည်း ၃၀၀မှ ၄၀၀အထိ ရရှိသည်။

အတွက် နေ့စဉ်ဝင်ငွေ ၁၅၀၀၀ အထိ ရရှိနေပြီး ယခင်နှစ်ကထက် ဈေးတစ်ဆ ပိုပြီးရသဖြင့် ၀ ဒသမ ၂၀ ဧကစိုက်ကို ၄ သိန်းခန့်ရရှိမည်ဟု ခန့်မှန်းထားကြောင်း၊ ဒီနှစ်က ကိုက်လန်စိုက်ပျိုးသူများမှာ ကုန်ကျစရိတ်အနည်းငယ်ဖြင့် အမြတ်များများရရှိသည့်အတွက် အဆင်ပြေပါတယ်”ဟု ကိုက်လန်စိုက်ပျိုးသူ အုပ်ဖိုကျေးရွာမှ ဦးစိန်မင်းက ပြောပြသည်။ “ကျွန်မကတော့ သီးနှံမျိုးစုံကို တစ်ဆင့်ပြန်ဝယ်၍ရောင်းတာပါ။ ယခင်နှစ်က ဒီအချိန်ဆို ကောလင်းညဈေးတန်းမှာ ကိုက်လန်ကိုဝါနေအောင်ပေါ့တယ်။ ဒီနှစ်ကျတော့ စိုက်ခင်းထဲအထိ သွားဝယ်တာကို မရပါဘူး။ သူ့ဖောက်သည်နှင့်သူ ရှိပြီးသားဆိုတော့ မျှခိုင်းလို့လည်း မရပါဘူး အမြဲပိုနေကျ သူ့ကိုပဲလက်လွှတ်မခံဘဲ ယူနေရတာပါ။ ရရှိတဲ့ကိုက်လန်များကို အောက်ပိုင်းဆို မန္တလေး၊ ရွှေဘို၊ ကန့်ဘလူ၊ ချပ်သင်းစသည့် မြို့များနှင့် အထက်ပိုင်း မိုးညှင်း၊ မိုးကောင်း၊ ဟိုပင်၊ အင်းတော စသည့်မြို့များသို့ မီးရထား၊ ကားများဖြင့် လူမလိုက်ဘဲ တင်ပို့ပေးရပါတယ်”ဟု တစ်ဆင့်ပြန်လည်ရောင်းချသူ မကြိုင်က ပြောပြသည်။

အဆိုပါကျေးရွာများတွင် ကိုက်လန်ကို တောင်သူအများစုက စိုက်ပျိုးကြသော်လည်း တစ်ဦးလျှင် အများဆုံး အဖြစ် ဧကဝက်ခန့်ထိသာ စိုက်ပျိုးကြပြီးတစ်မျိုးတည်း စိုက်ပျိုးခြင်းထက် သီးနှံမျိုးစုံကို မျှတစွာစိုက်ပျိုးခြင်းက ပိုမိုများကြောင်း၊ သီးနှံတစ်မျိုး ဈေးမကောင်းပါက အခြားဈေးကွက်ကောင်းသော သီးနှံဖြင့် အကျိုးအမြတ်ပြန်ရရှိရန် ရည်ရွယ်စိုက်ပျိုးကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ (မြင့်ထွန်းမင်း/ကောလင်း)



ဓာတ်ပုံ - မြင့်ထွန်းမင်း(ကောလင်း)

<p><b>စ ကား ပုံ မှ ပေး သော အ သိ များ</b></p> <p><b>တစ်ပင်လဲမူ တစ်ပင်ထူ</b></p> <p>တိုင်တစ်တိုင်လဲသည့်နေရာတွင် ယင်းအစား တိုင်သစ်တစ်တိုင်စိုက်ထူရရှိရန်အိမ်သည် လင်နှင့် မယားတို့တွင် အိမ်ထောင်ဖက်တစ်ဦး ကွယ်လွန်လျှင် အိမ်ထောင်သစ် ထူထောင်ရိုး ရှိသည်။</p> <p>မြန်မာစာအဖွဲ့ဦးစီးဌာန၏ မြန်မာစကားပုံစာအုပ်မှ</p>	<p><b>မှား တတ် သော အ သိ ထွက် များ</b></p> <p><b>ဌာန်တူသော်လည်း</b></p> <p>ကဏ္ဍဌာန်သည် လည်ချောင်းအရပ်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ကဏ္ဍဌာန်ကို ဂန်ဒုဒိယဟု မဖတ်ရပါ။ ကန်ထူးထန်ဟုဖတ်မှ အသံထွက်မှန်မည်။</p> <p>မြန်မာစာအဖွဲ့ဦးစီးဌာန၏ မြန်မာစာ မြန်မာစကားမှ</p>
---	--



## မေ့ဓာတ်

### ကောင်းကျိုးကောက်ရစေရန်

လူသားတိုင်းသည် စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေးတည်းဟူသော အဓိကအရေးသုံးပါးကို ဆောင်ရွက်ကြရပါသည်။ ထိုအခါတွင် မိမိတို့နှင့် ထိုက်တန်သော၊ သင့်လျော်သော အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ကြရပေသည်။ မည်သည့် အလုပ်မျိုးကို လုပ်ဆောင်ရသည်ဖြစ်စေ- (၁) မလုပ်ခင် စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမည်။ ဝေဖန်ဆန်းစစ်ရမည်။ (၂) မပြောခင် စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမည်။ ဝေဖန်ဆန်းစစ်ရမည်။ (၃) မကြံစည်ခင် စိတ်ကူးရမည်။ ဝေဖန်ဆန်းစစ်ရမည်။ မိမိလုပ်ဆောင်နေသည့် အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ အကျိုးရှိသော အလုပ်ဖြစ်သည်။ အကျိုးမရှိသော အလုပ်ဖြစ်သည်။ ရာဇဝတ်မှုနှင့် ပတ်သက်နေသည်။ ရာဇဝတ်မှုနှင့် ပတ်သက်ခြင်းမရှိဆိုသည်ကို စဉ်းစားချင့်ချိန်၍ ပြုလုပ်လျှင် ကောင်းကျိုးကောက်ရပါမည်။ အရှင်သုဓမ္မသာရ(အောင်စကြာကျောင်း)

## ကျေးဇူးပြုရာ ဒို့ကျေးရွာ

- ဒို့ကျေးရွာသည် သဘာဝမှာ အမွေရသည် စိမ်းမြလယ်ကွင်း၊ စပါးခင်းနှင့် ယာတွင်းစိမ်းလန်း၊ ချည်ဝါဝှမ်းနှင့် နုပျိုလှသွား၊ သနပ်ခါးနှင့် ရွာနားရစ်ခွေ၊ စမ်းချောင်းရေနှင့် တောင်ခြေနီးနား၊ ရွာသူသားတို့ စားဝတ်နေရေး၊ ဖူလုံသေး၏။
- သဘာဝ၏ အလှအမွေ၊ တို့တစ်တွေက ရေရှည်ကျိုးပြု၊ တိုးတက်မှုကို စုစည်းကြံဆ၊ ကြိုးစားမှသာ ရွာကပေးထား၊ ကျေးဇူးများကို တတ်အားသဖြင့်၊ ပေးဆပ်သင့်၏။
- ဒို့ကျေးရွာသည် ဘာသာယူဆ၊ မမေ့ကြဖို့ လောကခြင်းရာ၊ အဖြာဖြာကို ပညာအသိ၊ ဖြန့်ဝေညှိလျက် မိမိရွာလေး၊ တိုးတက်ရေးအတွက် သွေးစည်းညီညွတ်၊ ဖြူစိတ်ဓာတ်နှင့် မြင့်မြတ်လူ့ဘောင်၊ လမ်းပြဆောင်လျက် ဉာဏ်ရောင်ဝင်းဖြာ၊ တို့ကျေးရွာတွင် မြန်စွာမနေ၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးတွက် ဉာဏ်ရောင်ဝင်းဖြာ၊ တို့ကျေးရွာတွင် ကျေးဇူးဆပ်ရာ ဒို့ကျေးရွာကို စဉ်သာဖတ်ရှု၊ ကျေးဇူးပြုလော့။ ။



မောင်သာဝင်း

## ဒို့ ကျေး ရွာ က ဝ တွန်း



မောင်ရွှေဝင်း

# ဘီးကျိုးလေး

## လယ်တွင်းသားစောချစ်

အောင်စည်းစိမ်ကျောက်မျက်ရတနာ ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်ဦးအောင်ကြီး ဒေါ်နန်းတိုး တိုးရွှေတို့က "ကျေးဇူးကြီးလှ မိန့်ဖ" စာပေဟောပြောပွဲများ ကျင်းပသည်။

မိဘကျေးဇူးဆပ်ရန် ငယ်ရွယ်သူများ ကို မိဘကျေးဇူး သိနားလည်စေကြောင်း ကောင်းမှုပြုခြင်းဖြစ်သည်။

ဦးအောင်ကြီးသည် စစ်ကိုင်းတိုင်းမှ ဖြစ်၍ ငယ်စဉ်က ဆင်းရဲခဲ့သည်။ ထိုသို့ ဆင်းရဲသည့်ကြားမှပင် မိဘများက သူ တို့ကိုယ်တိုင် အနစ်နာခံပြီး ပညာသင် ပေးခဲ့ကြသည်။ ဦးအောင်ကြီးဘဝများ စွာ ရန်ကင်းလှုပ်ရှားပြီး ဖားကန့်ကျောက် တူးသော အလုပ်မှ ချမ်းသာကြွယ်ဝ လာသောအခါ မိဘကျေးဇူးကို ဆပ်ချင် သည်။ သို့သော် မိဘနှစ်ပါးလုံး မရှိကြ တော့ပါ။ ညအခါမှာ တွေးမိလျှင် အိပ် မပျော်နိုင် မျက်ရည်ဖြိုင်ဖြိုင်ကျသည်ဟု ပြောပြသည်။

ထို့ကြောင့် ထိုကျေးဇူးကို ဆပ်နိုင် ရန် မိဘကျေးဇူးကို ဖော်ကျူးဟောကြား ပေးပါရန် စာရေးဆရာများကို မေတ္တာ ရပ်ခံသည်။

ဆရာမင်းယုဝေ၊ ဦးခင်အေးစက်မှု၊ ဦးသန်းထွဋ် (ပညာရေး)၊ ဦးခင်ဇော်၊ ဦးဝင်းမွန်၊ ဦးအုန်းမြင့်၊ ဒေါက်တာယဉ် မင်းဦး၊ ချစ်ဦးညို၊ မောင်စိန်ဝင်း (ပုတီးကုန်း) ရေနံသမားမောင်ကျော်ညွန့်၊ ဆရာကောင်း သန့်၊ ဆရာဒေါက်တာခင်မောင်ညိုနှင့် လယ်တွင်းသားစောချစ်တို့ ပါဝင်သည်။

ငွေကုန်များစွာခံ၍ တစ်ပြည်လုံးမှာ "ကျေးဇူးကြီးလှ မိန့်ဖ" ဟောပြောပွဲ များ ကျင်းပပေးသည်။ တစ်ပြည်လုံး စာရေးဆရာ (၄)ယောက်၊ (၃) ယောက် ဟောရသည်။ ကုန်ကျသော ခရီးစရိတ် များ၊ ဟိုတယ်တည်းခိုခရီးစရိတ် များကို ဦးအောင်ကြီးမိသားစုက ကျခံ သည်။ တစ်ပြည်လုံးမှာ စာရေးဆရာကို ဉာဏ်ပူဇော်ခအဖြစ် ကျပ်ငါးသောင်း ချီးမြှင့်ပေးသည်။ ဟောပြောပွဲ ကျင်းပ သော ကျောင်း၊ မြို့နယ်တို့ကို ကျပ်နှစ် သိန်းလှူသည်။

ခရီးများမှာလည်း အဝေးအနီးစုံလှ သည်။ မြစ်ကြီးနား၊ မူဆယ်၊ နမ်းခမ်း၊ ကွတ်ခိုင်၊ လားရှိုး၊ ပြင်ဦးလွင်၊ မန္တလေး၊ စစ်ကိုင်း၊ တောင်ကြီး၊ ကလေး၊ ရွှေဘို၊ စဉ့်ကိုင်၊ ကျောက်ဆည်၊ ရန်ကုန်၊ မအူပင်၊ ဝါးခယ်မ၊ ပုသိမ်၊ ညောင်လေးပင်၊ တိုက်ကြီး၊ မှော်ဘီ၊ မကွေး၊ သရက်စသည့် မြို့များသို့ ပွဲပေါင်း (၁၆၀)ကျော် သွား လာဟောပြောကြသည်။ လှူဒါန်းကုန် ကျငွေ ကျပ်သိန်း ၁၇၀၀ ကျော်ခဲ့ပြီ။

မိဘကျေးဇူးကို ဖော်ကျူးပြီး မိဘ တို့ကို စော်ကားခြင်း၊ ကျေးဇူးမဲ့ခြင်း မပြုကြရန် ချစ်ခင်လေးမြတ်စွာ ပြုလုပ် ကျွေးကြရန်၊ လောကီနည်း လောကုတ္တရာ နည်းဖြင့် ကျေးဇူးဆပ်ကြရန် ဟောပြော



ပါသည်။

ပုသိမ်မြို့သွားသောအခါ ဆရာ မင်းယုဝေ၊ မောင်စိန်ဝင်း (ပုတီးကုန်း) နှင့် ကျွန်တော်သုံးယောက်ဖြစ်သည်။

ညနေပိုင်းရေချိုးပြီး ခေါင်းဖြီးမည် လုပ်တော့ ကျွန်တော့်ဘီးပါမလာ။ မေ့ ကျန်ခဲ့သည်။

"မောင်စိန်ဝင်း ဘီးပါလားကွ ငါ့ဘီး မေ့ကျန်ခဲ့လို့....."

တစ်ခန်းထဲနေ မောင်စိန်ဝင်းကို မေး ရသည်။

"ပါတယ်....အစ်ကို.....ဒါပေမဲ့ ဘီး က ကျိုးနေတယ်"

မောင်စိန်ဝင်းက သူ့ဘီးကို ထုတ်ပေး သည်။

ဟုတ်ပါသည်။ သူ့ဘီးက အညိုရောင် ဘီး အကွက်ကလေးများပါသည်။ သို့ သော် ကျိုးနေသည်။ အဆံများကလည်း ပြည့်စုံစွာ မပါ။ သူ့ဘီးကို ကျွန်တော် မယူတော့ပါ။ ကျောင်းရှေ့မှ စတိုးဆိုင် သို့ ထွက်ပြီး ဘီးတစ်ချောင်းဝယ်လိုက် သည်။

နည်းနည်းတော့ အံ့ဩစိတ်ဖြစ်မိ သည်။ မောင်စိန်ဝင်းနှင့် စာပေဟောပြော ပွဲများစွာ အတူတကွ သွားလာပေါင်းသင်း ခဲ့သည်မှာ ကြာပြီ။ ညီအစ်ကိုနယ် ချစ် ခင်ရင်းနီးပါသည်။ သူ့အကြောင်းကို လည်း အတော်ပင် သိနေပါပြီ။

သူက (Brand)ဘရင်းသမား(တံဆိပ်) ရူးဖြစ်သည်။ နာရီဆိုလျှင် အိုမိဂါ။ ၁၆ သိန်းခန့်တန်သည်။ သူများဘောပင်

မောင်စိန်ဝင်း၏ အမေက တောသူမကြီးဖြစ်သည်။ ပုတီးကုန်းမြို့နားမှ မယ်ဇော်ဒိုင်းရွာမှာနေ သည်။ လယ်ယာများစွာရှိသည်။ အလုပ်သမားများနှင့် ကိုယ်တိုင်ကြီးကြပ်ဦးဆောင်ပြီး လုပ်သည်။ မောင်စိန်ဝင်းကို စက်မှုတက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရအောင် ကျောင်းထားခဲ့သည်။

ခေတ်မှာ သူက ဖောင်တိန်သုံးသည်။ သူ့ဖောင်တိန်က မောင့်ဘလင့်။ သိန်း ကျော်တန်သည်။ အိတ်ဆိုလျှင်လည်း အစက အိတ်လီလုပ်ဘလင့်တိန်မှ ကိုင် သည်။ ခုနောက်ပိုင်းတွင် ယူအက်စ်အေ လုပ်အောက်ခိုးအိတ် ဂျော်ဂျီယို အာမေနီ အိတ်များ ကိုင်သည်။ အလွန်ဈေးကြီးပါ သည်။

သူများသုံးသည့်ပစ္စည်းကိုလည်း အဲ့ ဒါ ဘာခါးပတ်၊ အစစ်ဆိုရင်တော့ ဘယ် လောက်ရှိမယ်။ အဲ့ဒါ ဘာမျက်မှန်.....ဘယ် လောက်တန်တယ်....." သူသိသည်။

ပစ္စည်းကောင်းအလွန်ကြိုက်သူဖြစ် သည်။ နာမည်ကြီးတံဆိပ်ကို ဈေးကြီး ပေးပြီး သုံးသည်။ ဒီဘီးကျမှ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်ကျိုးနေတာကို သုံးလဲ.....။ အံ့ဩမိခြင်းဖြစ်သည်။

ရန်ကုန်တွင် ဇနီးနှင့်အတူ "အိုးရင်း..." ကုန်တိုက်ဈေးဝယ်သောအခါ ခေါင်းဖြီး ဘီးလှလှလေးများကို တွေ့သည်။ ငွေ ရောင်ဘီးဖြူဖြူလေးဖြစ်သည်။ ဘီးဆံ များကို စတိုးချောင်းလေးများနှင့် လုပ် ထားသည်။ လှသည်။

ကျွန်တော်နှစ်ချောင်းဝယ်လိုက်သည်။ "ဘီးလေးက လှလိုက်တာ.....။ တစ် ချောင်းက ဘယ်သူ့ဖို့လဲ" ဇနီးက စူးစမ်းသည်။

"မောင်စိန်ဝင်းကို လက်ဆောင်ပေး မလို့.....။ သူသုံးနေတဲ့ ဘီးက ကျိုးနေလို့" "ဪ...ပေးလိုက်....ပေးလိုက်" ဇနီးက သဘောတူကြည်ဖြူသည်။ နောက်တစ်ခါ ဟာသံတစာပေဟော ပြောပွဲ အတူသွားသောအခါ။ "မောင်စိန်ဝင်းရော....ဘီးလေး....." လက်ဆောင်ပေးလိုက်သည်။ "ဟား ကောင်းတယ်အစ်ကို၊ ဘီးလေး က လှလိုက်တာ" မောင်စိန်ဝင်းသဘောကျသည်။

အတွက် ကောင်းမှုများပြုပြီး ပြန်လာခဲ့ သည်။ ထိုကိစ္စများကို မောင်စိန်ဝင်းနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနီးသူတိုင်း သိနေကြသည်။ ခုတော့ ကျွန်တော်နားလည်ပါပြီ။ လိပ် ခွံဘီးအကျိုးလေးမှာ ကျွန်တော်၏ စတိုးလ် ဘီးလှလှလေးထက် အဆများစွာ တန်ဖိုး ကြီးပါသည်။

သူ၏ ဘီးလေးသည် ကျိုးနေသော် လည်း ဘယ်တံဆိပ်မှ လိုက်မမီသည့် အမေ့ဘီး။ လယ်တွင်းသားစောချစ်

နို့ ကျေး ရွာ က တွန်း

စပါးအထွက်တိုးဖို့ဆိုတာ မျိုးဝေကလေး မျိုးသန်ရဖို့လိုသလို မွိုက်မျိုးတဲ၊ နည်းစနစ်လည်းလိုသလို အဲ...အထူးအကြီးဆုံးကဝေက မွိုက်လေသေသေတင်း ပဲမျိုး..

# မြေခွေးနှင့် အမြောက်ကြိုက်သော ကျီးကန်းမလေး

တက္ကသိုလ်မလေးခိုင်

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက တောနက်ကြီးတစ်ခုထဲမှာ မြေခွေးတစ်ကောင်ရှိတယ်။ အဲဒီမြေခွေးက အမြဲ တမ်း ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေပြီး ဟိုလျှောက်သွား ဒီလျှောက်သွားနဲ့ လောဘတကြီး အစာရှာနေတာပဲ တဲ့။

တစ်နေ့သော ညနေခင်းမှာ မြေခွေးဟာ တောထဲ မှာ အစာရှာသွားရင်းနဲ့ အရသာရှိမယ့် အစားအစာ တစ်ခုရဲ့ အနံ့ကို ခံစားမိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာအစား အစာမှန်းတော့မသိဘူးပေါ့။ အနံ့ခံမိတော့ အစာရှာ ရင်းကနေ ပိုပြီးနီးကြားတက်ကြွလာတယ်။ အဲဒီအနံ့ ရှိတဲ့ဘက်ကို စူးစမ်းရင်းနဲ့ သစ်ပင်ပေါ်က သစ်ရွက် တွေကြားမှာ တလှုပ်လှုပ်နဲ့ သစ်ရွက်တွေနဲ့ တိုက်နေ တဲ့ အသံတစ်ခုကို ကြားလိုက်ရတယ်။

သူမော့ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ကျီးကန်းတစ်ကောင် ကို တွေ့လိုက်ရတယ်။ အဲဒီကျီးကန်းဟာ သစ်ကိုင်း ရဲ့ ဟိုဘက်ထိပ်နဲ့ ဒီဘက်ထိပ်ကို ခုန်ဆွ ခုန်ဆွ လုပ်နေပြီး သူ့နှုတ်သီးမှာလည်း ဒိန်ခဲကြီးတစ်တုံးကို ကိုက်ချီထားတာ တွေ့ရတယ်။ မြေခွေးက သူ့အနံ့ခံ လို့ရတဲ့ အနံ့က ဒိန်ခဲအနံ့ပဲဖြစ်မယ်ဆိုတာ သိရတော့ -

“ဟာ... အဲဒီဒိန်ခဲကြီးက အရမ်းစားလို့ကောင်း မယ့် ဒိန်ခဲကြီးပဲ။ ကျီးကန်းနဲ့တော့ မတန်ပါဘူး” ဆိုပြီးတော့ ကျီးကန်းဆီက ရအောင်လုပ်မယ်ဆိုပြီး ကျီးကန်းကို အောက်ကနေ လှမ်းခေါ်လိုက်တယ်။

“မင်္ဂလာပါ ရွှေကျီးမလေး” ဆိုပြီး မြောက်ပြီး လှမ်းခေါ်ပြီး စကားပြောတာပေါ့။ အဲဒီလို သူလှမ်း ခေါ်လိုက်တော့ ကျီးကန်းမလေးက အောက်ကို ငုံ့ကြည့်လိုက်တယ်။

“မင်းကို အနှောင့်အယှက်ပေးသလို ဖြစ်သွား တာ တောင်းပန်ပါတယ်ကွာ။ ဒါပေမဲ့ ငါမပြောဘဲ မနေနိုင်လို့ ပြောရတာပါ။ ငါ့အနေနဲ့ ဒီလောက် လှပတဲ့ ငှက်တစ်ကောင်ကို ခုမှတွေ့ရတဲ့အတွက် ငါ့စိတ်ထဲမှာ ပြောချင်လွန်းလို့ ပြောပစ်လိုက်တာ ပါ”ဆိုပြီး မြေခွေးက တကယ့်ကိုပဲ နှစ်လိုဖွယ်အပြုံး မျိုးနဲ့ ကျီးကန်းကို ပြုံးပြပြီး ချိုသာတဲ့အသံနဲ့ ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါ ကျီးကန်းမလေးက စဉ်းစားလိုက်တယ်။

“ဟာ... ဒီမြေခွေးက တယ်ပြီးတော့ ယဉ်ကျေး လိမ္မာပါလား။ ယဉ်ကျေးပျူငှာတဲ့ မြေခွေးပါလား” ဆိုပြီး ကျီးကန်းမလေးက အံ့ဩတကြီး ဖြစ်သွား တယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကျီးကန်းမလေးက တခြား တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ စကားပြောလေ့မရှိပေမယ့် မြေခွေး ရဲ့ မြောက်ပင့်ပြောဆိုတဲ့စကားကြောင့် ကျီးကန်း မလေးက သဘောကျသွားတာပေါ့။

နောက်ပြီး မြေခွေးက ဆက်ပြောတာက -

“မင်းမှာရှိတဲ့အမွှေးတွေက တဖိတ်ဖိတ်တောက် နေတာပဲ။ ဒီလို အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ အရောင် အဆင်းမျိုးကို မင်းက ပိုင်ဆိုင်ထားတာကို” ဆိုပြီး ပြောတော့ ကျီးကန်းမလေးက သဘောတွေ ကျနေ တာပေါ့။

“အဲဒါ တကယ်ပြောတာ။ နောက်ပြီးတော့ နင့်ရဲ့အမြီးက ရှည်လည်း ရှည်တယ်။ လှလည်း လှတယ်” ဆိုပြီး မြေခွေးက ဆက်မြောက်ပြန်တယ်။

ကျီးကန်းမလေးက ပါးစပ်ထဲမှာ ဒိန်ခဲကြီး ကိုက်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ပီတိအပြည့်နဲ့ စဉ်းစား နေတယ်။ သူ့အမြီးကို ပြောတယ်ဆိုတော့ ခေါင်း လေးကို ငဲ့ပြီး သူ့အမြီးကို သူ့ပြန်ကြည့်တယ်။ မြေခွေးပြောသလိုရှည်ရှည်လေးနဲ့ လှလှလေးဆိုတာ ဟုတ်သလားလို့ပေါ့။ ဒိန်ခဲကြီးကိုက်ထားတုန်း သူ့အမြီးကို ပြန်လှည့်ကြည့်တာ သစ်ကိုင်းပေါ်က ကျမလိုတောင် ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်တာကို မြေခွေးက တွေ့တဲ့အခါ



ဆက်ပြောတယ်။

“မင်းဟာ ငါတွေ့ဖူးသမျှ ငှက်တွေထဲမှာ အလွန် အလွန် လှပပြီး ရိုးစင်းတဲ့ ငှက်တစ်ကောင်ဖြစ်တယ်” ဆိုပြီး မြောက်ပင့်ပြီး ပြောပြန်တာပေါ့။ အဲဒီအခါ ကျီးကန်းမလေးက နည်းနည်းလေး ရှက်သွေးဖြန်း သွားပြီး ကိုယ်လုံးကို လှုပ်ခါလိုက်တာပေါ့။ ဒါကို မြင်လိုက်တဲ့ မြေခွေးက -

“ဒါပေမဲ့ မင်းဒီလောက်လှပတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သီချင်းမဆိုတတ်ဘူးဆိုရင်တော့ ရှက်စရာကောင်း မှာပဲ။ မင်းမှာလည်း အလွန်သာယာတဲ့အသံမျိုး လှုပ်နိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ မင်းက တကယ်ကို စံပြု ထိုက်တဲ့ ငှက်တစ်ကောင်ဖြစ်မှာပဲ” ဆိုပြီး မြေခွေးက ဆက်မြောက်တယ်။ အဲဒီအခါ ကျီးကန်းမလေးက ပါးစပ်ထဲက ဒိန်ခဲကြီးကိုက်ထားလို့ ဘာမှ ပြန်မ ပြောနိုင်ပေမဲ့ စိတ်ထဲမှာတော့ -

“မြေခွေးက ဘာသိလို့လဲ။ ငါသီချင်းကောင်း ကောင်းဆိုတတ်တာပဲ” ဆိုပြီးတော့ ကျီးကန်း မလေးက ဒိန်ခဲကြီးကိုကိုက်ပြီး သစ်ပင်ပေါ်မှာ ခုန်ဆွ ခုန်ဆွနဲ့ နေရာရွှေတာပေါ့။ ပြီးတော့ သူက ဒိန်ခဲကြီး ကိုက် လျက်နဲ့ ပါးစပ်က မပီမသနဲ့ “ငါ သီချင်းဆို တတ်ပါတယ်” ဆိုပြီး အသံဩကြီးနဲ့ ပြောတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်မဆိုသေးဘူးပေါ့။ အဲဒီအခါ မြေ ခွေးက ဆက်မြောက်နေတယ်။

“အေး... ဟုတ်တယ်။ မင်းသာ သီချင်းဆို တတ်ရင်တော့ သိပ်ကောင်းမှာပဲ” လို့ ပြောတော့ ကျီးကန်းမလေးက ဒိန်ခဲကို မေ့သွားပြီး “မြေခွေးယုံ အောင် သီချင်းဆိုပြမှပဲလို့ စိတ်ကူးလိုက်တယ်။ သူဟာ သီချင်းဆိုဖို့ တစ်ကိုယ်လုံးက အမွှေးတွေကို ခါလိုက်ပြီး လည်ချောင်းရှင်းလိုက်တယ်။ မျက်လုံး ကိုမှိုတ်ပြီး နှုတ်သီးကိုဟာလို့ အစွမ်းကုန်အော်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ သူ့ပါးစပ်ထဲက ဒိန်ခဲကြီးက အောက်ကို ပြုတ်ကျသွားပါလေရော။ ပြုတ်ကျ သွားတဲ့ဒိန်ခဲကို မြေခွေးက ခုန်ပြီး ဒိန်ခဲကို လမ်းတစ် ဝက်ကနေ ဖမ်းပြီး ကိုက်လိုက်တယ်။ ဒါကို ကျီးကန်း

မလေးက မသိလိုက်ဘဲ မျက်လုံးမှိုတ်ပြီး “ကော်... ကော်...ကော်”နဲ့ အော်နေတာပေါ့။

မြေခွေးက အောက်ကနေပြီး အရသာရှိလိုက် တာလို့ ပြောတဲ့အချိန်ကျမှ ကျီးကန်းမလေးက သူ့ဒိန်ခဲကို သတိရပြီး -

“ဟေ့ နေဦး နေဦး။ အဲဒါ ငါ့ဒိန်ခဲ နင်ဘာလို့ ယူသွားရတာလဲ” ဆိုပြီး အော်ပြောတယ်။ မြေခွေးက- “ဒီတောထဲမှာ ကိုယ်ရှာလို့ရတဲ့ဟာ ကိုယ့်ဆီရောက် လာတဲ့ဟာ ကိုယ်ပိုင်တယ်။ လွတ်သွားရင် ကိုယ်မ ပိုင်တော့ဘူးလေ” ဆိုပြီး မြေခွေးက ပြောလိုက်တယ်။ ကျီးကန်းမလေးကလည်း ပြန်အော်တယ်။

“မဟုတ်ဘူး... မဟုတ်ဘူး... အဲဒါ ငါ့ဒိန်ခဲ။ ငါ့ဥစ္စာပြန်ပေး” ဆိုပြီး အော်တယ်။ အဲဒီလိုအော်နေတဲ့

အချိန်မှာပဲ အမြောက်ကလည်း ကြိုက်တော့ သူက ထပ်ပြီးတော့ မြေခွေးကို မေးသေးတယ်။

“ငါ့အသံ ဘယ်နှယ်နေသေးလဲ။ ငါ့အသံကောင်း ရဲ့လား” လို့ လှမ်းမေးလိုက်တယ်။ သူက ဒိန်ခဲဆုံးရှုံး သွားတာတောင်မှ သူ့စိတ်ထဲမှာ အတော်ဆုံးငှက် တစ်ကောင်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဂုဏ်ယူချင်သေး တာကိုး။ မြေခွေးက ဘာပြန်ပြောလဲဆိုတော့ -

“မိုက်ပျံ ကျီးကန်းမလေးရယ်။ နင်ဟာ ဘယ်လို စကားမျိုးဆိုရင် ကိုယ့်ကိုမြောက်ပင့်ပြောနေတဲ့ စကားတွေပဲ။ ယုံသင့်လား မယုံသင့်လား မစဉ်းစား ဘူး။ တစ်ခါတလေ စကားပြောကြတဲ့အခါ သူတို့ စကားပြောတယ်ဆိုတာ သူတို့လိုချင်တာရှိလို့။ သတ္တဝါတွေဟာ နင့်ဆီက တစ်စုံတစ်ခုလိုချင်လို့ စကား ပြောတယ်ဆိုတာ နင်အမြဲတမ်း မှတ်ထားပါ” ဆိုပြီး ကျီးကန်းမလေးကို ဆုံးမစကားပြောလိုက်တယ်။

အဲဒီအခါ ကျီးကန်းမလေးက ဒေါသတွေ ထွက် လာတယ်။ မြေခွေးက အစပိုင်းက ချိုချိုသာသာ စကားပြောတာ၊ မြောက်ပင့်ပြီး ပြောတာတွေဟာ သူ့ဆီက ဒိန်ခဲလိုချင်လို့ ပြောတာပဲ။ သူတကယ်လှလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘဲ ညာပြောတယ်ဆိုတာ သိရတော့ သစ်ကိုင်းပေါ်မှာ ခုန်ပေါက်ပြီး ဒေါသတွေ ထွက်နေ တာပေါ့။ နောက်ဆို မြေခွေးနဲ့ တစ်သက်လုံးစကား မပြောတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်တယ်။ မြေခွေးအနေနဲ့လည်း သူ့အတွက် ဒီလိုအကောင်းဆုံး ဒိန်ခဲမျိုးကို တောထဲမှာ ဘယ်လိုမှ ရှာစားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ခုတော့ ကျကျနနနဲ့ ဗိုက်လည်းဝအောင် စားလိုက်ရတဲ့အတွက် နှုတ်ခမ်းလေးကို သပ်ပြီး သူ့ကိုယ်သူ ကျေနပ်ကာ တောထဲကို ပျော်ရွှင်စွာ ဝင်သွားတော့တယ်တဲ့ကွယ်။

ပုံပြင်လေးမှာ သင်ခန်းစာအနေနဲ့ မြေခွေးပြော တဲ့အတိုင်း ကိုယ့်ကို ကောင်းတာတွေချည်း ပြောနေ တယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ဆီက တစ်စုံတစ်ခုကို လိုချင် လို့ ပြောနေတယ်ဆိုတာ မှတ်ထားပါတဲ့။ အဲဒါ ကြောင့် သူများမြောက်တိုင်းလည်း မမြောက်သင့် ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ တကယ့်အမှန်တရားကိုစဉ်းစားချင့် ချိန်သင့်တယ်။ သူတို့က ကိုယ့်ကို လာမြောက်ပင့်ပြီး ပြောနေပြီဆိုရင် သူတို့က ကိုယ့်ဆီက ဘာလိုချင်နေ သလဲဆိုတာကို သိဖို့လိုတယ်ဆိုတာကို ကလေးတို့ အနေနဲ့ မှတ်ထားသင့်တာပေါ့ကွယ်။

တက္ကသိုလ်မလေးခိုင်



# ချန်ပီယံအသင်းအသစ် ပေါ်ထွက်ဖို့ရှိနေတဲ့ UEFA Nations League ပြိုင်ပွဲ

ဥရောပဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ် (UEFA) က အသစ်ဖန်တီးထားတဲ့ UEFA Nations League ပြိုင်ပွဲကို ၂၀၁၈ ခုနှစ်က စတင် ကျင်းပခဲ့ရာ ဒုတိယအကြိမ်မြောက်အဖြစ် ပြိုင်ပွဲကို ရှေ့ဆက်လို့နေပါတယ်။

UEFA Nations League ပြိုင်ပွဲကို ဥရောပနိုင်ငံ လက်ရွေးစင်အသင်းတွေရဲ့ ဖိဖာအဆင့် သတ်မှတ်ချက်အရ League (A) (B) (C) (D) လေးအုပ်စုခွဲ၍ ကျင်းပခဲ့ သလို တန်းဆင်း တန်းတက်အဖြစ် ပြိုင်ပွဲ အသွင်ကို ဖန်တီးထားပြီး League (A) မှာရှိတဲ့ အုပ်စု လေးခုစလုံး၏ ပထမနေ ရာတွင် ရပ်တည်နေသည့်အသင်းက နောက်ဆုံး လေးသင်းအဖြစ် ဆီမီဖိုင် နယ်အဆင့်ကို ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ကစား ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၁၈-၂၀၂၀ ပြိုင်ပွဲမှာ အိမ်ရှင်အဖြစ် ပေါ်တူဂီအသင်းက ကျင်းပခွင့်ရရှိခဲ့ပြီး ဗိုလ်လုပွဲအဖြစ် ပေါ်တူဂီအသင်းနှင့် နယ်သာလန်အသင်းတို့ ယှဉ်ပြိုင်ကစား ခဲ့ရာ ပေါ်တူဂီအသင်းက တစ်ဂိုး ဂိုးမရှိ ဖြစ် အနိုင်ယူခဲ့ပြီး ချန်ပီယံဆုကို ပထမဦး ဆုံးအကြိမ် မှတ်တမ်းတင်ရေးထိုးနိုင်ခဲ့ ပါတယ်။ UEFA Nations League ပြိုင်ပွဲ ရဲ့ လက်ရှိချန်ပီယံ ပေါ်တူဂီအသင်းက တော့ အုပ်စုအတွင်းပြိုင်ဘက် ပြင်သစ် အသင်းကို ရှုံးနိမ့်မှုကြောင့် ပြိုင်ပွဲမှ ထွက်ခွာရပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂)နှစ်တစ်ကြိမ် ကျင်းပတဲ့ UEFA Nations League ပြိုင်ပွဲရဲ့ နောက်ဆုံး အဆင့်ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ မှာမှ ယှဉ်ပြိုင်ရာမှာဖြစ်ပြီး ကြားကာလ တွင် ယူရိုပြိုင်ပွဲရှိနေတာကြောင့် အသင်း တိုင်းတွင် နောက်ဆုံးအဆင့်သို့ ယှဉ်ပြိုင်



photo = Sport.Com

ခွင့်ရအောင် စွမ်းဆောင်ခဲ့တဲ့ ကစား သမားတွေ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်လာနိုင် ပါတယ်။ ဒီအချက်က ကစားသမားတွေရဲ့ အားထုတ်ချင်စိတ်ကို လျော့ကျစေနိုင်ပေ မယ့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဘောလုံးလောက မှာ ကိုယ့်ရဲ့အစွမ်းအစကို အမြဲတောက်ပ လာအောင် ကြိုးစားဖို့လိုအပ်တာကြောင့် ကစားသမားတိုင်းက ဘယ်ပြိုင်ပွဲမှာမဆို မှတ်ကျောက်တင်ပြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၂၀-၂၀၂၁ ရာသီ UEFA Nations League ရဲ့ အုပ်စုပွဲစဉ်တွေကို စက်တင် ဘာလ ၄ ရက်နေ့မှ နိုဝင်ဘာလ ၁၉ ရက် နေ့အထိ ကျင်းပခဲ့ပြီး နောက်ဆုံးအဆင့်

သို့ အီတလီ၊ ဘယ်လ်ဂျီယံ၊ ပြင်သစ်နှင့် စပိန်အသင်းတို့တက်ရောက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အီတလီအသင်းဟာဆိုရင် အုပ်စု(၁) တွင် နယ်သာလန်၊ ပိုလန်၊ ဘော့စနီယာ အသင်းတို့နှင့် ကျရောက်ခဲ့ရာ နယ်သာ လန်အသင်းနှင့် အဓိကယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ရပြီး နောက်ဆုံးကစားခဲ့တဲ့ (၂)ပွဲတွင် အသင်း ရဲ့ကစားသမားတွေဖြစ်တဲ့ ဂျော်ဂျင်ဟို၊ အစ်စနီ၊ ဘာရက်ဒီ၊ ဘယ်လော့တီတို့ရဲ့ ခြေစွမ်းပြမှုနှင့်အတူ (၆)ပွဲ ကစားရာ (၃) ပွဲနိုင် (၃)ပွဲသရေ ရမှတ် (၁၂)ဖြင့် နောက် တစ်ဆင့်ကို တက်ရောက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လ်ဂျီယံအသင်းဟာ ဆိုရင်

လည်း အုပ်စု(၂)တွင် အင်္ဂလန်၊ ဒိန်းမတ်၊ အိုက်စလန်အသင်းတို့နှင့် ကျရောက်ခဲ့ပြီး (၆)ပွဲ ကစားပြီး (၅)ပွဲနိုင် (၁)ပွဲသရေ ရမှတ် (၁၅)မှတ်ကို ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ပြီး အဓိကကစား သမားတွေဖြစ်တဲ့ ဒီဘရိုင်း၊ တိုင်လီမန်၊ လူကာကူတို့ရဲ့ ခြေစွမ်းပြမှုနှင့်အတူ သူတို့အသင်းရဲ့အကောင်းခြေစွမ်းကစား ပုံတွေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့သလို ပြိုင်ဘက် အင်္ဂလန်အသင်းရဲ့ ခြေချော်မှုကို အခွင့် အကောင်းယူကာ နောက်တစ်ဆင့်ကို တက်ရောက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ဖလားချန်ပီယံ ပြင်သစ် အသင်းက အုပ်စု(၃)တွင် ပေါ်တူဂီ၊ ခရို

အေးရှား၊ ဆွီဒင်အသင်းတို့နှင့် ကျရောက် ခဲ့ပြီး မက်ပီ၊ ဂရီးဇ်မန်၊ ပေါ့ဘာ၊ မာစီ ယဲလ်အစရှိတဲ့ ကစားသမား ကောင်းများ စွာပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ပြင်သစ်အသင်းဟာ (၆)ပွဲကစားရာ (၅)ပွဲနိုင် (၁)ပွဲသရေဖြစ် ရမှတ် (၁၆)မှတ် ရယူကာ ပြိုင်ဘက် လက်ရှိချန်ပီယံ ပေါ်တူဂီအသင်းကို ကျော်ဖြတ်ကာ အုပ်စုအတွင်းရှုံးပွဲမရှိဖြင့် နောက်တစ်ဆင့်ကို တက်ရောက်နိုင်ခဲ့ ပါတယ်။

စပိန်အသင်းဟာလည်း အုပ်စု(၄) တွင် ဂျာမနီ၊ ယူကရိန်း၊ ဆွစ်ဇာလန် အသင်းတို့နှင့် ကျရောက်ခဲ့ပြီး အုပ်စု အတွင်းပွဲစဉ်အဖြစ် (၃)ပွဲနိုင် (၂)ပွဲသရေ (၁)ရှုံးအဖြစ် ရမှတ်(၁၁)မှတ်ဖြင့် ရယူနိုင် ခဲ့ပါတယ်။ စပိန်အသင်းဟာ နောက်တစ် ဆင့်တက်ရောက်နိုင်ရေးအတွက် နောက် ဆုံးပိတ်ပွဲစဉ်အဖြစ် ဂျာမနီအသင်းနှင့် အိမ်ကွင်းတွင် ယှဉ်ပြိုင်ကစားခဲ့ရပြီး လူငယ်ကစားသမားတွေရဲ့ ခြေစွမ်းပြမှု နှင့်အတူ ဂျာမနီအသင်းကိုကျော်ဖြတ်ပြီး နောက်တစ်ဆင့်ကို တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

၂၀၂၀-၂၀၂၁ ရာသီ UEFA Nations League ဖလားပြိုင်ပွဲ နောက်ဆုံးအဆင့် ကိုတော့ မျက်နှာသစ်ကစားသမားရှိ နေတဲ့ အီတလီ၊ အကောင်းဆုံးမျိုးဆက် အင်းအားစုကို ပိုင်ဆိုင်ထား ဘယ်လ်ဂျီယံ ကစားသမားကောင်းများစွာ နာမည် ကျော်များစွာရှိနေတဲ့ ပြင်သစ် ဥရောပမှာ အရှိန်အဝါကြီးမားတဲ့ အားပြိုင်မှုမှာတော့ ဘယ်အသင်းက ချန်ပီယံသရဖူကိုရယူပြီး မှတ်တမ်းသစ်ရေးထိုးနိုင်မလားဆိုတာ စောင့်ကြည့်ရမှာပါ။

ရှုမာ

## လက်ရှိချန်ပီယံ ပေါ်တူဂီအသင်း မရဏအုပ်စုထဲ ကျရောက်နေတဲ့ ယူရို ၂၀၂၀ မဲခွဲပွဲ

**EURO 2020 QUALIFIED TEAMS AND GROUPS**

<b>GROUP A</b> Turkey Italy Wales Switzerland	<b>GROUP B</b> Denmark Finland Belgium Russia	<b>GROUP C</b> Netherlands Ukraine Austria N.Macedonia
<b>GROUP D</b> England Croatia Scotland C.Republic	<b>GROUP E</b> Spain Sweden Poland Slovakia	<b>GROUP F</b> Hungary Portugal France Germany

photo = uefa.com

ယူရို ၂၀၂၀ ဖလားပြိုင်ပွဲအတွက် မဲခွဲပွဲကို ရိုမေးနီးယားနိုင်ငံ၊ ဘူခါရက်မြို့၌ ကျင်းပခဲ့ပြီး လက်ရှိချန်ပီယံ ပေါ်တူဂီ အသင်းဟာ မရဏအုပ်စုအတွင်းသို့

ကျရောက်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။ မဲခွဲရလဒ်အရ အုပ်စု (A) အီတလီ၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ တူရကီ၊ ဝေးလ်၊ အုပ်စု (B) ဘယ်လ်ဂျီယံ၊ ရုရှား၊ ဒိန်းမတ်၊ ဖင်လန်၊

အုပ်စု (C) ယူကရိန်း၊ နယ်သာလန်၊ ဩစတြေးလျ၊ မက်ဆီဒိုးနီးယား၊ အုပ်စု (D) အင်္ဂလန်၊ ခရိုအေးရှား၊ ချက်၊ စကော့တလန်၊ အုပ်စု (E) စပိန်၊ ပိုလန်၊ ဆွီဒင်၊ ဆလိုဗက်နီးယား၊ အုပ်စု (F) ဂျာမနီ၊ ပြင်သစ်၊ ပေါ်တူဂီ၊ ဟန်ဂေရီ အသင်းတို့ ကျရောက်လျက်ရှိသည်။

ယူရို ၂၀၂၀ ပြိုင်ပွဲကို ယခင်ပြိုင်ပွဲကဲ့သို့ အိမ်ရှင်တစ်နိုင်ငံသို့မဟုတ် နှစ်နိုင်ငံတွင် အခြေစိုက်ကစားခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဥရောပ တိုက်အတွင်း မတူညီသော မြို့ကြီး ၁၂ မြို့ဖြစ်သည့် လန်ဒန်၊ ဂလက်စီကို၊ ဒဗ္ဗလင်၊ ဘီလ်ဘာအို၊ ရောမ၊ မြူးနစ်၊ အမ်စတာဒမ်၊ ကိုပင်ဟေဂင်၊ ဘူဒါပတ်စ်၊ ဘူခါရက်၊ စိန့်ပီတာစဘတ်နှင့် ဘာကူမြို့ များတွင် ကျင်းပမည်ဖြစ်သည်။ ဆီမီ ဖိုင်နယ်နှင့် ဗိုလ်လုပွဲများကို ဝင်ဘလေ ကွင်းတွင်ကစားရန် စီစဉ်ထားသည်။ ယူရို ၂၀၂၀ ဖလားပြိုင်ပွဲကို ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဇွန်လ ၁၂ ရက်နေ့တွင် စတင်ယှဉ်ပြိုင်ကစား မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ ရှုမာ

## မြန်မာ- ကာဂျစ္စတန်တို့၏ ကမ္ဘာ့ဖလား ခြေစစ်ပွဲကို မန္တလေးသီရိကွင်း၌ ကျင်းပမည်

မြန်မာနိုင်ငံဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်(MFF) သည် မြန်မာ့လက်ရွေးစင်အသင်းနှင့် ကာဂျစ္စတန်အသင်းတို့ ယှဉ်ပြိုင်ကစား မည့် ၂၀၂၀ ကမ္ဘာ့ဖလားနှင့် ၂၀၂၃ အာရှဖလား ဒုတိယအဆင့် ခြေစစ်ပွဲကို မန္တလေးမြို့ မန္တလေးသီရိကွင်း၌ ကျင်းပ ရန် စီစဉ်ထားကြောင်း သိရသည်။ မြန်မာအသင်းသည် ကမ္ဘာ့ဖလား ခြေစစ်ပွဲသုံးပွဲကစားရန် ကျန်ရှိပြီး အိမ် ကွင်း၌ တစ်ပွဲသာ ကျန်ရှိတော့သည်။ အာရှဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်သည် ၂၀၂၀

ကာဂျစ္စတန်နှင့် ၂၀၂၃ အာရှဖလား ခြေစစ် ပွဲ ဒုတိယအဆင့် အုပ်စု လက်ကျန် ပွဲစဉ်များအား မတ်လနှင့် ဇွန်လတွင် ကျင်းပမည်ဖြစ်ပြီး ယှဉ်ပြိုင်ကစားမည့် ရက်စွဲကို မကြာမီ ထုတ်ပြန်မည်ဖြစ်သည်။ မြန်မာအသင်းသည် လက်ကျန်ပွဲ များအနက် ဂျပန်၊ ကာဂျစ္စတန်တို့နှင့် ပွဲစဉ်များကို မတ်လတွင်လည်းကောင်း၊ တာဂျစ်ကစွတန်နှင့် ပွဲစဉ်ကို ဇွန်လတွင် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရ သည်။ ရှုမာ



photo = sportsreaderr.com

# နှစ် (၂၀)ပြည့် အမှတ်တရဖျော်ဖြေပွဲ ကျင်းပမယ့် Examplez



Examplez အဖွဲ့၏ နှစ် (၂၀)ပြည့် အမှတ်တရဖျော်ဖြေပွဲကို ဒီဇင်ဘာ ၄ ရက်တွင် ကျင်းပပြုလုပ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ Examplez 20 Years Anniversary Music Show ကို ရုပ်သံလှိုင်းအနေဖြင့် မဇ္ဈိမရုပ်သံလှိုင်းမှထုတ်လွှင့်မည်ဖြစ်ပြီး Media 7 နှင့် Myanmar Media 7 Facebook Page၊ V7 Entertainment Facebook Page တို့မှာ Live ထုတ်လွှင့် ပြသပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်က လူငယ်ပရိသတ်များ ကြိုက်နှစ်သက်ခဲ့သည့် Examplez

အဖွဲ့က တေးသီချင်း ၁၇ ပုဒ်ကို ဖျော်ဖြေ တင်ဆက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယင်း ဖျော်ဖြေပွဲတွင် ဧည့်သည်အဆိုရှင်နှစ်ဦး ပါဝင်ရန် အစီအစဉ်ရှိပြီး ပရိသတ်များကို ကြိုတင်မပြောထားဘဲ လျှို့ဝှက်ထားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Examplez အဖွဲ့သည် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်ဝန်းကျင်တွင်စတင်ပေါ်ထွက်ခဲ့ပြီး ထွန်းထွန်း၊ ဖြိုးမောင်မောင်၊ သက်အောင် နှင့် ထူးကျော်တို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားကာ ဟစ်ဟော့တေးသီချင်းများကို သီဆိုဖန်တီး ခဲ့ကြသည့် အဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၀၁ ခုနှစ် တွင် ပထမဆုံးအယ်လ်ဘမ် “ဥပမာ ပြောရရင်” ထွက်ရှိခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ဒီနေ့ခေတ် လူငယ်ပရိသတ် တွေရော လူလတ်ပိုင်းပရိသတ်တွေ အတွက်ပါ အမှတ်တရဖြစ်စေမယ့် ပွဲတစ် ပွဲဖြစ်သလို Examplez အဖွဲ့ရဲ့ သီချင်း တွေကို တစ်ကြိမ် ပြန်လည်နားဆင်ခံစား ရမယ့် ပွဲတစ်ပွဲဖြစ်ပါတယ်။ *ချစ်သန့်*

စာ အုပ် စင် က ဏ္ဍ			
“ဒို့ကျေးရွာစာအုပ်စင်”ကဏ္ဍတွင် စာအုပ်ထုတ်ဝေသူများ၊ စာအုပ်ဖြန့်ချိသူများ၊ စာရေးဆရာများ၏ ထုတ်ဝေသော စာအုပ်များကို စာဖတ်ပရိသတ်များ လေ့လာ ဖတ်ရှုနိုင်စေရန်အတွက် ဈေးကွက်အတွင်း ရောင်းအားအကောင်းဆုံးစာအုပ်များအား စုစည်းဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။			
စဉ်	စာရေးသူ	စာအုပ်အမည်	ဈေးနှုန်း
၁။	မွန်ဟော်စီ	ကျွန်မသိသောအမေရိကား	၅၀၀၀/-
၂။	မောင်သန်း	ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာဖွေခြင်း	၃၅၀၀/-
၃။	ကပ္ပတိန်ဝန်	အရိုးတောင်ပေါ်ကအနက်ရောင်ဒိုဇာ	၂၅၀၀/-
၄။	မောင်သန်း	စိတ်ဓာတ်သည်သာအရာ	၂၅၀၀/-
၅။	ရွန်မိုးစက်	နှင်းဆီတစ်ပွင့်၏ နံနက်ခင်းနှင့် အခြားဝတ္ထုတိုများ	၃၀၀၀/-
၆။	မောင်မင်းစိုး	လူငယ်နဲ့ခေါင်းဆောင်မှု	၂၅၀၀/-
၇။	ဒေါက်တာ ဦးသန်းထွန်း(ရွှေဘို)	ရာဇဝင်ကိုဆင်ခြင်ခြင်း	၅၀၀၀/-
၈။	ကောင်းသန့်	အိပ်မက်အလွမ်း	၂၅၀၀/-
၉။	ကိုမင်းအို	ပြတင်းအမှတ်၇၅ (နိုင်ငံရေး မီဒီယာလော်ဘီ)	၄၀၀၀/-
၁၀။	မယ်လွင့်	Rosella	၂၅၀၀/-

## အနုပညာရှင်နှင့် မိတ်ဆက်ကဏ္ဍ

### ခြူးလေးအကြောင်း တစေ့တစောင်း

ခြူးလေးကို ၁၉၉၃ အောက်တိုဘာ ၅ တွင် ရခိုင်ပြည်နယ်၊ သံတွဲမြို့၌ မွေးဖွားခဲ့ ပါတယ်။ အမည်ရင်းမှာ စန်းသော်တာဖြစ်ပြီး မွေးချင်းနှစ်ယောက်အနက် အကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အင်းစိန် အမှတ်(၄)အခြေခံပညာအထက်ကျောင်းတွင် ပညာသင်ယူ ခဲ့ပြီး ရန်ကုန်အနောက်ပိုင်းတက္ကသိုလ်မှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာအထူးပြုဖြင့် ဘွဲ့ရရှိခဲ့ပါ တယ်။ ၂၀၁၂ တွင် မျက်နှာသစ်သရုပ်ဆောင်ရွေးချယ်ပွဲဖြစ်သော “ပျော်ရွှင်စရာသရုပ် ဆောင်ကမ္ဘာ”၌ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပြီး MRTV 4 ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွဲတွေ ရိုက်ကူး



ကာ နာမည်ရလာတဲ့ မင်းသမီးတစ်လက်ပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ သူမကို “ထာဝရ မန္တလေး” ရုပ်သံဇာတ် လမ်းတွဲနဲ့ လူသိများလာတာဖြစ်ပြီး အဲဒီ နောက်မှာ ဗီဒီယိုတွေလည်း ရိုက်ကူးလာတာ ကို တွေ့ရပါတယ်။ ၂၀၁၇ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ အတွင်းက ရိုက်ကူးတဲ့ One Night In The Old House ဆိုတဲ့ ဗီဒီယိုကားထဲမှာ ကိုရီးယား ရူးမလေးအဖြစ် ပါဝင်ထားတဲ့အပြင် MRTV 4 မှာ ပြသခဲ့တဲ့ “ပဉ္စလက်ရွာ” ဇာတ်လမ်းတွဲထဲ မှာပါလည်း ပါဝင်ထားပါသေးတယ်။ စာရေးဆရာမ ခင်နှင်းယုရေးသော နာမည်ကျော် ဝတ္ထုဖြစ်သည့် သရဖူ ဇာတ်လမ်းတွဲတွင် ပါဝင်ရိုက်ကူး ထားပါတယ်။ MRTV-4 ရုပ်သံ ဇာတ်လမ်းတွဲတွေနဲ့ ပရိသတ် အားပေးမှု အခိုင်အမာရရှိလာတဲ့ ခြူးလေးဟာ ဇာတ်ကားများစွာ ရိုက်ကူးနေပြီး ကြော်ငြာများ လည်း ရိုက်ကူးနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဦးလေး

ဓာတ်ပုံ - Thein Zaw Win

## Solo Album အသစ် ပြင်ဆင်နေတဲ့ Taeyeon



Girls' Generation အဖွဲ့ဝင် Taeyeon ဟာ ဒီဇင်ဘာလထဲမှာ Solo Album တစ်ခု ပြင်ဆင်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ November 20 ရက်နေ့မှာ Xportsnews

က ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ ဖော်ပြချက် ကို SM Entertainment ကလည်း “Taeyeon ဟာ ဒီဇင်ဘာမှာ ထွက်ရှိလာ မယ့် Album အသစ်ကို ပြင်ဆင်နေပါ တယ်။ Album အသစ်အတွက် ပြင်ဆင် နေတာအမှန်ပဲဖြစ်လို့ ကျေးဇူးပြုပြီး စောင့်မျှော်ကြည့်ရှု အားပေးကြပါ”လို့ ပြောထားပါတယ်။

Album အသစ်ဟာ မေလအတွင်း မှာ ထွက်ရှိခဲ့တဲ့ “Happy” Single ပြီး နောက် ထွက်ရှိလာမှာ ဖြစ်ပြီး ဒီအတော အတွင်း Taeyeon ဟာ ဇာတ်လမ်းတွဲများ အတွက် OST များနဲ့ သူမရဲ့ ဒုတိယမြောက် Japanese Mini Album အသစ်တစ်ခု ကိုလည်း ထုတ်ဝေခဲ့ပါသေးတယ်။

ပိုင်ပိုင်

## Josee ဇာတ်ကားမှာ အတွဲညီညီသရုပ်ဆောင်ထားတဲ့

### Nam Joo Hyuk နဲ့ Han Ji Min

K-Drama လောကထဲ ပရိသတ် အခိုင်အမာနဲ့ ရပ်တည်နေတဲ့ Nam Joo Hyuk က ဒါရိုက်တာ Kim Jong Kwan ရိုက်ကူးထားတဲ့ Josee ဇာတ်ကားမှာ မင်းသမီး Han Ji Min နဲ့အတူ ပါဝင် သရုပ်ဆောင်ထားပါတယ်။ ဒီဇာတ်ကား မှာ မင်းသမီး Han Ji Min “Josee” ဆိုတဲ့ ကောင်မလေး နေရာကနေ သရုပ်ဆောင် သွားမှာဖြစ်ပြီး မင်းသား Nam Joo Hyuk ကတော့ Young Suk ဆိုတဲ့ ကောလိပ် ကျောင်းသားလေးအဖြစ် မြင်တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဇာတ်ကားက ဆောင်းရာသီတစ်ခု မှာ အမှတ်မထင် တွေ့ခဲ့ကြတဲ့ လူနှစ်ဦးရဲ့ အခိုက်အတန့်လေးတွေကို လှလှပပရိုက် ကူးပြထားတဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးဖြစ်ပါတယ်။ “Josee”ဆိုတဲ့ အချစ်စစ်ကို အယုံအကြည် မရှိတဲ့ ကောင်မလေးတစ်ယောက်က



ကောလိပ်ကျောင်းသားလေး Young Suk နဲ့ တွေ့ဆုံ ပြီးမှာ အချစ်စစ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိနားလည်ခဲ့ရတဲ့ အချစ်ဇာတ်လမ်းလေး တစ်ပုဒ်ကို ဒီဇင်ဘာလ ၁၀ ရက်နေ့မှာ ပြသသွားမှာဖြစ်တယ်လို့ ကိုရီးယား သတင်းအေဂျင်စီ Soompi မှာ ဖော်ပြ

ထားပါတယ်။ “Josee” ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကား လေးကလည်း တောင်ကိုရီးယားမှာ လူကြိုက် များခဲ့တဲ့ ၂၀၀၄ ခုနှစ်ထွက် ဂျပန် အချစ် ဇာတ်လမ်းလေးကို ပြန်လည် ရိုက်ကူး ထားတာဖြစ်ပါတယ်။

ပိုင်လေး



# ပင်လောင်းမြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျေးရွာ ၁၇ ရွာကို သောက်သုံးရေရရှိရေး ဆောင်ရွက်သွားမည်

ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း၊ တောင်ကြီးခရိုင်၊ ပအိုဝ်းကိုယ်ပိုင် အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသ၊ ပင်လောင်းမြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျေးလက်နေပြည်သူများ သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေ ဖူလုံစွာရရှိရေးအတွက် ၂၀၂၀-၂၀၂၁ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်တွင် ငွေလုံးငွေရင်းခွင့်ပြုရန်ပုံငွေကျပ် ၁၅၅ ဒသမ ၉၇၅ သန်း အသုံးပြုကာ ကျေးရွာ ၁၇ ရွာ၌ သောက်သုံးရေရရှိရေး လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပင်လောင်းမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနမှ သိရသည်။

ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနမှ ကျေးလက်နေပြည်သူများ သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေများ ဖူလုံစွာရရှိရေးအတွက် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ယခုဘဏ္ဍာရေးနှစ်တွင် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန ခွင့်ပြုရန်ပုံငွေနှင့် ရှမ်းပြည်နယ် အစိုးရခွင့်ပြုရန်ပုံငွေ ကျပ် ၁၅၅ ဒသမ

၉၇၅ သန်းဖြင့် ရေခေါင်းတို၊ လက်ပံပင်၊ ဉာဏ်ပင်၊ ပင်သဖြူ၊ မြေဖြူ၊ ခေါ်ပူး စသည့် ကျေးရွာခြောက်ရွာတွင် စိမ့်စမ်း ရေအဆင့်မြှင့်တင် သွယ်ယူခြင်းလုပ်ငန်းများကိုလည်းကောင်း၊ ကွန်ချည် (မြောက် ကျေးရွာတွင်မြေသားရေကန်နံရံကျောက် ရိုးစီခြင်း လုပ်ငန်းကိုလည်းကောင်း၊ လွယ်တက် (တောင်)၊ ခြမ်းရွာ၊ စင်းစုတ်၊ တီးလုံ၊ မွန်းပင်၊ ပြင်သာ၊ ဘုရားဖြူ၊ လုံးပိုး၊ လင်ဖုံ၊ ပင်ထုံ စသည့် ကျေးရွာ ၁၀ ရွာတွင် ရေစုကန်တည်ဆောက်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ကိုလည်းကောင်း အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ လက်ရှိအချိန်မှာတော့ အဆိုပါလုပ်ငန်းများ အပ်နှံဆောင်ရွက်နိုင်ရေး တင်ဒါခေါ်ယူ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း ပင်လောင်း မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးဇော်ဝင်း ပြောပြချက်အရ သိရသည်။

“ကျွန်တော်တို့ ကျေးလက်ဒေသ



ဓာတ်ပုံ- သန်းလွင်(မကွေး)

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနအနေနဲ့ တော့ ကျေးလက်ဒေသများ သန့်ရှင်း သော သောက်သုံးရေရရှိရေးကို ဦးစား ပေး ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ ပင်လောင်း မြို့နယ်အတွင်းမှာတော့ ယခင်က သွယ်ယူ ထားသော စိမ့်စမ်းရေသွယ်ခြင်းလုပ်ငန်း များကို အဆင့်မြှင့်တင်တာတွေ၊ ရေစု

ကန်များ ထပ်မံတည်ဆောက်တာတွေ ကို သက်ဆိုင်ရာ လွှတ်တော်ကိုယ်စား လှယ်တွေ မြို့နယ်စီမံခန့်ခွဲရေးကော်မတီ တွေနဲ့ ဦးစားပေးအလိုက် ရွေးချယ်ပြီး ရေရှားပါးနိုင်မှု မရှိစေရေး ကြိုးစားဆောင် ရွက်နေပါတယ်”ဟု မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးဇော်ဝင်းက ဆက်လက်ပြောပြသည်။

အဆိုပါ ကျေးရွာ ၁၇ ရွာတွင် သောက် သုံးရေရရှိရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက် ပြီးပါက ကျေးရွာ ၁၇ ရွာရှိ အိမ်ခြေ ၁၄၈၄ အိမ်၊ လူဦးရေ ၇၇၈၅ ဦးနှင့် ကျွဲနွား တိရစ္ဆာန်တို့အတွက် အကျိုးပြုမည်ဖြစ် ကြောင်း သိရသည်။

သန်းလွင်(မကွေး)



ဓာတ်ပုံ- တက္ကသိုလ်မောင်

## မြစ်စမ်းရောင်စီမံကိန်း အတိုးရငွေဖြင့် လျှပ်စစ်မီးလင်းရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်

စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် ဆည် မြောင်းဝန်ကြီးဌာန၊ ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနက မြိုင်မြို့ နယ်၊ ကြံစိမ့်ကြီးကျေးရွာတွင် ကျေးလက် နေပြည်သူများ လျှပ်စစ်မီးအသုံးပြုနိုင် စေရန်အတွက် ရည်ရွယ်၍ မြစ်စမ်းရောင် စီမံကိန်းအတိုးရငွေဖြင့် ၄၀၀ ဗို့ လျှပ်စစ် မီးလိုင်းသွယ်တန်းခြင်းလုပ်ငန်း ဆောင် ရွက်နေမှုအခြေအနေများကို နိုဝင်ဘာလ ၁၆ ရက်နေ့က မြိုင်မြို့နယ် ကျေးလက် ဒေသဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန ဦးစီး အရာရှိ ဒေါ်စိမ်းစိမ်းမော်နှင့်ဝန်ထမ်းများ အဖွဲ့က ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

မြစ်စမ်းရောင်ကျေးရွာစီမံကိန်းကို ကြံစိမ့်ကြီးကျေးရွာတွင် ၂၀၁၇-၂၀၁၈ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်မှစတင် အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ယခုအခါ စီမံကိန်း စတင်ထုတ်ဖော်ဝန်ထမ်းသို့ ရောက်ရှိနေပြီး

စီမံကိန်းအတိုးရငွေ ကျပ် ၈ သန်းနှင့် ပြည်သူထည့်ဝင်ငွေကျပ် ၁၄ သန်း၊ စုစုပေါင်း ၂၂ သန်းဖြင့် အရည်ပေး ၄၅၅၀ ရှိ ၄၀၀ ဗို့ခါတ်အားလိုင်း သွယ်တန်း ခြင်းလုပ်ငန်းကို မြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန ဝန်ထမ်း များ၏ နည်းပညာအကူအညီ၊ ကျေးရွာ သူ/သားများ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုဖြင့် ဆောင် ရွက်လျက်ရှိကြောင်းနှင့် အဆိုပါလုပ်ငန်း များ ရာနှုန်းပြည့်ပြီးပါက ကျေးရွာရှိ အိမ်ခြေ ၁၆၂ အိမ်၊ လူဦးရေ ၈၂၁ ဦးတို့ အတွက် အချိန်ပြည့် လျှပ်စစ်မီးသုံးစွဲနိုင် တော့မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ ပိုမိုရရှိလာမည်ဖြစ် ကြောင်း မြိုင်မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ် ဦးစီးမှူး ဦးကျော်မင်းထွန်းထံမှ သိရ သည်။

တက္ကသိုလ်မောင်

## ရေနံချောင်းမြို့နယ်၌ ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံကိန်း လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မည့် ကျေးရွာများ ရွေးချယ်

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး ရေနံချောင်း မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးဦးစီးဌာနက ၂၀၂၀-၂၀၂၁ ဘဏ္ဍာရေး နှစ်တွင် ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံ ကိန်း(VDP)ရန်ပုံငွေဖြင့် အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရွက်မည့် ကျေးရွာများ ရွေးချယ်ခြင်းအခမ်းအနားကို နိုဝင်ဘာလ ၁၈ ရက်နေ့က အဆိုပါရုံးအစည်းအဝေး ခန်းမ၌ ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

အခမ်းအနားတွင် ပြည်သူ့လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် ဦးသာချို၊ အမှတ်(၁) တိုင်းဒေသကြီးလွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် ဦးတင့်လွင်၊ အမှတ်(၂)တိုင်းဒေသကြီး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ဦးသိန်းလှ၊ မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေး မှူး ဦးမန်ကိုဟော နှင့် တာဝန်ရှိသူများ တက်ရောက်ခဲ့ပြီး မြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးဦးစီးဌာန လက်ထောက်ညွှန်ကြား ရေးမှူး ဦးဇော်လင်းနိုင်နှင့် တက်ရောက် လာသူများက သတ်မှတ်စည်းမျဉ်းစည်း

ကမ်းများနှင့် ကိုက်ညီသော ကျေးရွာ ၁၀ ရွာကို ရွေးချယ်ခဲ့ကြသည်။

အဆိုပါကျေးရွာများမှာ ဘူးကျွန်း ကျေးရွာအုပ်စု နတ်စင်ကျေးရွာ၊ မာန်မြေ ကျေးရွာအုပ်စုမာန်မြေမြောက်ကျေးရွာ၊ ကမ္မကျေးရွာအုပ်စု သပွတ်ကျေးရွာ၊ စိန်ပန်းပင်ကျေးရွာအုပ်စု ဝဂေါင်းကျေး ရွာ၊ ညောင်ပင်အိုင်ကျေးရွာအုပ်စု ကျွန်း ချောင်းလေးကျေးရွာ၊ မကြီးကန်ကျေးရွာ အုပ်စု အလယ်ကုန်းကျေးရွာ၊ ဖောင်းကွဲ

ကျေးရွာအုပ်စု ကုန်းကန်ကျေးရွာ၊ ဝက် မစွတ် ကျေးရွာအုပ်စု ငါးလန္တာကျေးရွာ၊ ကံကြီးကျေးရွာအုပ်စု ဖန်ခါးစမ်းကျေးရွာ တို့ဖြစ်ပြီး ကျေးရွာတစ်ရွာလျှင် ကျေးရွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်ရေးစီမံကိန်း(VDP)ရန်ပုံ ငွေ ကျပ် သိန်း ၁၀၀ စီဖြင့် ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုး ရေးလုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရ သည်။

ကိုစိုးကြီး



ဓာတ်ပုံ- ကိုစိုးကြီး

## ကျွန်းလှ-သဖန်းဆိပ်သွား သံလမ်းကူးအား ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ကွန်ကရစ်လမ်းချဲ့ခြင်း ဆောင်ရွက်

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ ကန့်ဘလူ ခရိုင်၊ ကျွန်းလှမြို့နယ်၊ သစ်ရာမြိုင်ရပ် ကွက်ဈေးအနီး၊ ကျွန်းလှ-သဖန်းဆိပ် သွားသံလမ်းကူးအား ကိုယ့်အားကိုယ် ကိုးကွန်ကရစ်လမ်းချဲ့ခြင်းဆောင်ရွက် လျက်ရှိကြောင်း မြို့နယ်စည်ပင်သာယာ ကော်မတီမှ သိရသည်။ အဆိုပါသံလမ်း ကူးမှာ ကျွန်းလှမြို့နှင့် ကျေးရွာပေါင်း ၁၀၀ ကျော်ကို အဓိကဆက်သွယ်ထား

သော လမ်းဖြစ်ပြီး ဒေသခံပြည်သူများ၊ မော်တော်ယာဉ်များ၊ ဆိုင်ကယ်များ နေ့စဉ် ဖြတ်သန်းသွားလာလျက်ရှိကြောင်း၊ ယခင် က လမ်းကျဉ်း၍ ယာဉ်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရ ခြင်းကြောင့် ဈေးကော်မတီနှင့် အလှူ ရှင်များ ပူးပေါင်းပြီး ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ် ကြောင်း ကျွန်းလှမြို့နယ်၊ သစ်ရာမြိုင် ဈေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးကျော်သူက ပြော ကြားသည်။

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ ကန့်ဘလူ ခရိုင်၊ ကျွန်းလှမြို့နယ်တွင် ကျေးရွာပေါင်း ၁၁၄ ရွာရှိပြီး ကျေးရွာပေါင်း ၁၀၀ ကျော်မှာ သံလမ်းအနောက်ဘက်တွင်ရှိကြောင်း ယခုကဲ့သို့ အရည်ပေး ၈၀၊ အကျယ် ၂၄ ပေ ကွန်ကရစ်လမ်းချဲ့ခြင်းကြောင့် ယာဉ် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာဖြင့် သွားလာနိုင် မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

မျိုးဝင်းညို(ကျွန်းလှ)

# ဝက်မွေးမြူရေးနှင့် သန်ကောင်စွဲကပ်ခြင်းရောဂါ

နေဝင်းလွင်(မွေး/ကု)

ဝက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း မွေးမြူထားသည့် ဝက်များတွင် သန်ကောင်များ စွဲကပ်သည့်ရောဂါသည် ဝက်မွေးမြူသူများအတွက် ဆိုးရွားသော စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဝက်များ၏ အူသိမ်များထဲတွင် သန်ကောင်အမျိုးအစားပေါင်း ၃၀ ခန့် နေထိုင်လျက်ရှိကြပြီး ၎င်းတို့အထဲမှ သန်ကောင်အမျိုးအစား နှစ်မျိုးဖြစ်သော အူသိမ်အတွင်းနေ သန်လုံးကောင်နှင့် သန်ပြားကောင်တို့သည် ဝက်မွေးမြူရေး ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ကြီးမားသော အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့် သန်ကောင်များပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဝက်များ၏ အူသိမ်များထဲတွင် နေထိုင်သည့် သန်လုံးကောင်များမှာ အစာချေလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်ရှိ ဝက်များစားသောက်ထားသည့် အစားအစာများအား စားသောက်နေသည့် အတွက် ဝက်များတွင် အာဟာရဓာတ်များ မရရှိသည့်အတွက် ဝက်များ တဖြည်းဖြည်း ပိန်လို့လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဝက်များ၏ အူသိမ်များအတွင်း တွေ့ရှိရသည့် သန်လုံးကောင်မှာ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်တွင် တွေ့ရှိရပြီး အထူးသဖြင့် ပူအိုက်စွတ်စိုသော ရာသီဥတုရှိသည့် ဒေသများတွင် အများဆုံးတွေ့ရှိရပါသည်။ ယင်းသန်လုံးကောင်၏ အရွယ်ပမာဏမှာ ခဲတံတစ်ချောင်း၏ အရွယ် အစားခန့်ရှိ၍ ဝက်များအနေဖြင့် ယင်းသန်လုံးကောင်၏ ဥများအား မသန့်ရှင်းသော မြေများပေါ်တွင် စိုက်ပျိုးထားရှိသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသီးအနှံများရှိ သန်ကောင်များအား စားသောက် မိခြင်းမှ သန်ကောင်စွဲကပ်သည့် ရောဂါအား ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဝက်များတွင် သန်ကောင်စွဲကပ်မှု တာရှည်လာပါက ရောဂါသဏ္ဍာန်လက္ခဏာများအနေဖြင့် အစားအသောက်ပျက်လာခြင်း၊ သွေးအားနည်းလာခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းလာခြင်းတို့အား တွေ့ရှိရပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ဝက်တွင်လည်း သန်ကောင်



ဓာတ်ပုံ - agweb.com

များ ရုတ်တရက် သေဆုံးသွားပါက သန်ကောင်အသေများက ဝက်၏ အစာချေလမ်းကြောင်းအား ပိတ်ဆို့လိုက်သည့် အတွက် ဝက်များ သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

သန်လုံးကောင်စွဲကပ်မှုအား အတိုင်း အတာတစ်ခုအထိ ကာကွယ်နိုင်ရန် သန်ချဆေးများအား အစာများထဲတွင် ထည့်သွင်း ကျွေးမွေးခြင်းအားဖြင့် တားဆီးနိုင်ပြီး ဝက်များ၏ သောက်ရေခွက်များ၊ အစာခွက်များအား သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့နေစေရန် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ လွှတ်ကျောင်းစနစ်ဖြင့် မွေးမြူထားသော ဝက်များဖြစ်ပါက လွှတ်ကျောင်းနေရာများအား အလှည့်ကျစေလွှတ်၍ လည်းကောင်း လွှတ်ကျောင်းစားကျက်များတွင် ဆေးပက်ဖျန်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါမည်။

၎င်းအပြင် ဝက်မကြီးနှင့် ဝက်ကလေးများအား ခွဲခြားမွေးမြူခြင်း၊ သားပေါက်မည့်ဝက်မကြီးများအား သားမမွေး

“ဝက်များတွင် သန်ပြားကောင်စွဲကပ်မှုအား ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ဝက်မွေးထားသူများသည် မစင်စွန့်ရာတွင် စနစ်တကျ အိမ်သာများဆောက်၍ အသုံးပြုကြရန်၊ ဝက်များအား လူတို့စွန့်ပစ်လိုက်သော အညစ်အကြေးများအား မစားမိစေရန် ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဝက်များတွင် သန်ကောင်စွဲရောဂါအား ကာကွယ်ရန် သန်ချဆေးများကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။”

မိ သန်ချပေးခြင်းတို့အားလည်း ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သော သန်ချဆေးတစ်မျိုးမှာ ဒန့်သလွန်ရွက်ဖြစ်ပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်၏ အာနိသင်မှာ အူသိမ်အတွင်းရှိ သန်ကောင်များအား သေစေနိုင်ပါသည်။

ဝက်များတွင် အများဆုံးစွဲကပ်သည့် သန်ကောင်တစ်မျိုးမှာ သန်ပြားကောင် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသန်ပြားကောင်၏ ပုံသဏ္ဍာန်မှာ ဖဲကြိုးကဲ့သို့ ပုံသဏ္ဍာန် ဖြစ်၍ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်တွင် တွေ့ရှိရသော သန်ကောင်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသန်ပြားကောင်၏ ထူးခြားချက်မှာ ၎င်းတို့၏



ဓာတ်ပုံ - phys.org.com

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင် အစာချေစနစ် မရှိသည့်အတွက် ဝက်များ စားသောက်လိုက်သည့် အစာမှာ အာဟာရများအား စုပ်ယူနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ ၎င်းသန်ပြားကောင်များသည် ဝက်များစားသောက်လိုက်သည့် အစာများထဲမှ အာဟာရဓာတ်များ ဖြစ်သော ဗီတာမင် ဘီ ၁၂ ဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်စစ်ဓာတ်တို့အား ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အရေပြားမှ စုပ်ယူခြင်းဖြင့် ရှင်သန်နေထိုင်ကြပါသည်။ ၎င်းသန်ပြားကောင်များမှ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား ဝက်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း စွန့်ပစ်တတ်ကြပါသည်။ ၎င်းသန်ပြားကောင်များသည် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အား ပျော့ပြောင်း

များကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဝက်သိုးများအား ခြောက်လတစ်ကြိမ်၊ ဝက်မကြီးများအား သားမဖွားမီ နှစ်ပတ်ခန့် အလိုတွင်လည်းကောင်း၊ ဝက်မကြီးအား ဝက်ကလေးများနှင့် သားခွဲပြီးအချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ ဝက်ငယ်လေးများအား သားခွဲပြီး တစ်ပတ်အကြာတွင်လည်းကောင်း၊ ဝက်မဒန်းမငယ်များသားခွဲပြီး တစ်ပတ်အကြာနှင့် အသက်သုံးလအရွယ်တွင်လည်းကောင်း ခုနစ်လအကြာတွင်လည်းကောင်း သန်ချပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သန်ချဆေးများ ကျွေးရာတွင် ဖီဘင်တစ်စော၊ ကဗာမီစောနှင့် အိုင်ဗာမက်တင်တို့အား တိုက်ကျွေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ နေဝင်းလွင်(မွေး/ကု)

**ဒို့ ကျေး ရွာ ဟာ သ မယ့်ဘူး**

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပခုက္ကူခရိုင်၊ မြိုင်မြို့နယ်၊ တောင်ကိုင်းကျေးရွာတွင် ဦးစိုးဟူသော တောင်သူလယ်သမားတစ်ဦး ရှိလေသည်။ အညာဒေသ မိုးနည်းရပ်ဝန်းတွင် လုပ်ကိုင်နေရသော ဦးစိုးအဖို့ စပါးလည်းတောင်လိုမပုံ၊ ဆီကိုရေချိုးဖို့ မဆိုထားနှင့် မိုးရေတောင် ဝအောင် မချိုးရရှာခဲ့။ ထို့ကြောင့် ရွှေကိုမလို ရေကိုသာလိုသည် ဆိုသည့်အတိုင်း ဦးစိုးခင်ဗျာ မိုးကိုမျှော်ရှာသည်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ရေဒီယိုမှ မိုးလေဝသသတင်းအား နားထောင်သည်။ သို့သော် ရေဒီယိုဖွင့်ရ၍ ဓာတ်ခဲများ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ကုန်ဆုံးခဲ့သော်လည်း မိုးက မလာခဲ့။ မရွာခဲ့ပါ။

တစ်နေ့ ရေဒီယိုမှ မိုးလေဝသသတင်းအား ဦးစိုးနားထောင်နေသည်။

“စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအောက်ပိုင်းနှင့် မကွေးတိုင်းဒေသကြီးတို့တွင် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းနိုင်ပါသည်။ ရွာရန် ရာနှုန်း ၉၀ ဖြစ်ပါသည်”

ရေဒီယိုမှ မိုးလေဝသသတင်းအဆုံး ဦးစိုးခင်ဗျာ စိတ်တိုကာ ပြောလိုက်ပုံက-

“မယ့်ဘူးဟေ့... မယ့်ဘူး။ စိမ့်တွင်းကုန်းက ငစိုးတောလို အတိအကျ မပါသရွေ့”

ဝင်းဇော်(တိုင်းရင်းဆေး)

# စီးပွားဖြစ် ဥစားဘဲမွေးမြူခြင်းဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာ

## ထွန်းလှိုင်(မြိုင်)

ဥစားဘဲမွေးမြူရေးသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကျေးလက်ဒေသမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအတွက် တစ်နိုင်တစ်ပိုင် လူအများမွေးမြူသော လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ စီးပွားဖြစ်လုပ်ငန်းအဖြစ် မွေးမြူနိုင်ရန် ဥစားဘဲမွေးမြူသူ တစ်ဦး၏ မေးမြန်းချက်များကို ဒီဇိုင်းကွဲအဖွဲ့ဝင်များ ဖတ်ရှုလေ့လာ မှတ်သားနိုင်စေရန် တင်ပြလိုက်ပါသည်။

**မေး။ ဥစားဘဲမွေးမြူခြင်းလုပ်ငန်းဟာ ဥစားကြက် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းနဲ့ ဘယ်လိုကွာခြားပါသလဲ၊ ဘယ်လိုအားသာချက်တွေ ရှိပါသလဲ။**

**ဖြေ။** ဥစားဘဲမွေးမြူရေးသည် ဥစားကြက်များ ထက် ဂရုစိုက်မှု ပိုများစရာမလို ဘဲအလွယ်တကူ ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါတယ်။ ဘဲအရွယ်အစားဟာ ကြက်ဥ ထက် အရွယ်အစားအားဖြင့် ၁၅ ဂရမ်မှ ၂၀ ဂရမ် ပိုကြီးသဖြင့် ငွေပိုရပါတယ်။ လွှတ်ကျောင်းစနစ်ဖြင့် မွေးမြူနိုင်ပြီး အစာအဖြစ်စပါး၊ ခရု၊ တီကောင်၊ ငါးသေး၊ ငါးမွှား၊ အင်းဆက်နှင့် ရေညှိရေမှော်များအား စားသုံး သဖြင့် အစာကုန်ကျစရိတ် သက်သာပါသည်။ ဘဲမြဲ ကိုကုန်ကျစရိတ်သက်သာစွာဖြင့် ဆောက်ပေးနိုင်ပြီး ဘဲများဟာ ရာသီဥတုဒဏ်ခံနိုင်၍ မီးကိုင်းရာတွင် ကရိုကထမများဘဲ အချိန်တိုအတွင်း ဆောင်ရွက်နိုင် ပါသည်။ ဘဲများသည် တစ်နေ့ရရှိမည့် ဘဲဥလုံးရေ ထက် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းအား နံနက် ၉ နာရီ မတိုင်မီ ဥစုံသဖြင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် သည့်အချိန်နှင့် လုပ်အားသက်သာခြင်း၊ စပါး၊ ငါး တွဲဖက်မွေးမြူနိုင်သဖြင့် တစ်နေရာတွင် အကျိုး အမြတ် ရရှိနိုင်ပါသည်။



ခေတ်ပို - Peaceful Zen Warrior

**မေး။ မွေးမြူသည့် ဥစားဘဲမျိုးတွေ သိပါရစေ။**

**ဖြေ။** ကာကီကင်းဘဲ၊ အိန္ဒိယပြေးဘဲ၊ ဓာတ်ဘဲ (ပြည်တွင်းမျိုးတွေပါ။ ကာကီကင်းဘဲ ဥစားဘဲမျိုး ကတော့ ဥစုံချိန် အလွန်ကောင်းပြီး မြန်မာပြည်မှာ အမြောက်အမြား မွေးမြူကြပါတယ်။ တစ်နှစ်လျှင် ပျမ်းမျှ ၃၀၀ ခန့် ဥပါတယ်။ အလေးချိန်က အထီး တစ်ပိဿာ၊ အမတစ်ပိဿာ အစိတ်သားခန့် ရှိပါတယ်။ ဓာတ်ဘဲ ပြည်တွင်းမျိုးလည်း ဧရာဝတီ တိုင်းမှာ အများဆုံးမွေးမြူပါတယ်။ ဥနှုန်း ရာခိုင်နှုန်း ၈၀ မှ ၉၀ ရှိပါတယ်။

**မေး။ ဘဲမြဲနေရာနဲ့ အသက်သာဆုံး ဘဲမြဲဆောက် လုပ်ရမည့်ပုံစံတွေ၊ ဆောက်လုပ်ရမည့်နည်းတွေ သိပါရစေရော။**

**ဖြေ။** သဲဆန်သောမြေမှာ ပိုသင့်လျော်ပါတယ်။ ဆင်ခြေလျှောက်ကုန်းမြင့်နှင့် ရေစီးနေသော ရေကန်၊ ချောင်းနှင့် လွှတ်ကျောင်းနိုင်သော မြက်ခင်းများ ရှိလျှင် ပိုသင့်တော်ပါတယ်။ ရေစီးသော နေရာ ဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ချောင်းနံဘေးတွင် မွေးမြူပါ က အနံ ကိုးပေ၊ အနက် နှစ်ပေရှိလျှင် လုံလောက် ပါတယ်။ အဆောက်အအုံမှာ ဒေသထွက်ပစ္စည်း များဖြင့် ဆောက်လုပ်ပြီး အလျား ၁၂ ပေ၊ အနံ ၈ ပေ၊ ခေါင်တိုင်အမြင့် ၁၄ ပေနှင့် ထရပ်ပိတ် ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ရေကန်တူးဖွားမည်ဆိုပါက အကျယ် ၅ ပေ ပတ်လည်နှင့် အနက် ၁ ဒသမ ၅ ပေရှိလျှင် ဘဲအကောင် ၁၀၀ မွေးမြူနိုင်ပါတယ်။ နှစ်ပတ် တစ်ကြိမ် ရေကန်မှ ရေကို လဲလှယ်ပေးရန်၊ ဘဲဆင်းတက်စေရန် ရေကန်နုတ်ခမ်းကို ဆင်ခြေ လျှောက်လှည့်ပေးခြင်း၊ တစ်ဝက်လွှတ်ကျောင်းစနစ် တွင် ဘဲမြဲနှင့်တွဲလျက် နေရာလွတ်အနည်းငယ်ရှိရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ချောင်းမဟုတ်ပါက ကန်ထဲတွင် ရေကန်ပြုလုပ်ထားရပါမယ်။ ဘဲဥကျင်းများကို မြေပြင် သို့မဟုတ် အခင်းနှင့် တညီတည်းထားရန် လိုအပ်ပါတယ်။

**မေး။ အစာခွက်၊ ရေခွက်ထားရှိရမည့် အရေအတွက်၊**

**ဥကျင်းအရေအတွက် သိပါရစေ။**

**ဖြေ။** ဘဲမ(၃၀)အတွက် အလျား ၁ ဒသမ ၅ ပေ x အနံ ၂ ဒသမ ၅ ပေ အစာခွက်နှစ်ခု၊ ရေခွက် အချင်း ၁ ဒသမ ၅ ပေ ဇလုံတစ်လုံး၊ ဘဲရစ်ကောင်ကို ဥကျင်းတစ်ကျင်း ထားပေးရမယ်။ ဥကျင်းမှာ စပါးခွံ၊ ကောက်ရိုး၊ ခင်းထားပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

**မေး။ ဥစားဘဲတွေကို ဘယ်အရွယ် ဘယ်လိုစောင့် ရှောက်ရမလဲ သိပါရစေရော။ နေရာအကျယ် အဝန်းလည်း သိပါရစေ။**

**ဖြေ။** ဥစားဘဲငယ်များ အနွေးပေးခြင်းကို ရာသီဥတု ပေါ်မူတည်၍ နှစ်ပတ်မှ သုံးပတ်အထိ ရှိပါတယ်။ ပထမပတ်အတွင်း အပူချိန် ၂၉ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်မှ ၃၂ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အတွင်း တစ်ပတ်လျှင် သုံးဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်အထိ အပူချိန်လျှော့ချရန်၊ မီးလွတ်ချိန် အထိ လျှော့ချပေးရမယ်။ နှစ်ပတ်သားအထက်တွင် ရေချပေးနိုင်ပြီး ဥစားဘဲစာကို လေးပတ်သားအထိ ကျွေးရပါမယ်။ ဥစားဘဲငယ်တစ်ကောင်ကို တစ် စတုရန်းပေ အကျယ်အဝန်းလိုအပ်ပါတယ်။ ဥစားဘဲ လတ်အတွက် လေးပတ်မှ ၁၆ ပတ်အထိ တစ်ကောင် အတွက် သုံးစတုရန်းပေ၊ လွှတ်ကွင်းနဲ့မွေးမြူပါက တစ်ဧက ဘဲလတ် ၁၀၀၀ မွေးနိုင်ပါတယ်။ ဥစားဘဲ လတ်စာ ကျွေးရပါမယ်။ ဘဲလတ်အရွယ်တွင် ညဘက် အလင်းရောင်ပေးရန်မလိုပါ။ ဥစားဘဲကြီးခြံလှောင် စနစ်တွင် တစ်ကောင်လျှင် လေးစတုရန်းပေမှ ငါး စတုရန်းပေ လိုအပ်ပါတယ်။ လွှတ်ကျောင်းလျှင် သုံးစတုရန်းပေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥစားဘဲကြီးကို ဥစတင်

စမ်းချိန်မှစ၍ အစာကျွေးရပါမယ်။ အသက် ၁၆ ပတ်မှ ၁၇ ပတ်တွင် ဥစတင် စမ်းပါတယ်။ တစ်ပတ် လျှင် တစ်နာရီနှုန်း ညဘက်အလင်းရောင် ထွန်းပေး ရပါမယ်။

**မေး။ ဘဲတွေမှာ ဘာရောဂါတွေ အဖြစ်များသလဲ ဆရာ။**

**ဖြေ။** အဓိက ကြက်ဘဲဝမ်းကျရောဂါ အသေ အပျောက်နှုန်းများပါတယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေး ကို တစ်လခွဲသား ၁ စီစီ ၃ လနှင့်အထက် ၂ စီစီ ၆

များဖြစ်သော အစာခွက်၊ ရေခွက်နှင့် ခြံကို သန့်ရှင်း ပေးရမယ်။ ပိုးမွှားကင်းစင်ရန်အတွက် ပိုးသတ်ဆေး များ အညွှန်းအတိုင်း အသုံးပြုရပါမယ်။ ပိုးသတ် ဆေးသုံးရာတွင် လူနှင့်တိရစ္ဆာန် အဆိပ်အတောက် မရှိသော ဆေးဝါးများ၊ ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး များ ထိရောက်စွာ နှိမ်နင်းနိုင်သောဆေးဝါးများ ကျွမ်းကျင်သူ၏ အကူအညီယူ၍ အသုံးပြုရန် လိုအပ် ပါတယ်။

**မေး။ ဘဲမွေးမြူရေးနဲ့ ပတ်သက်သည့် လိုအပ်ချက်**

“ဘဲမွေးမြူခြင်းဟာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက် ဘဲများ လွတ်လပ်စွာနေနိုင်ရန် ရေနှင့် နေရာ ထိုင်ခင်း၊ ဘဲအိမ်များကို ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။ အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော ဘဲစာများ ကျွေးမွေး ပေးရမယ်။ ဘဲမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းက ကျေးလက်ဒေသရှိ တောင်သူလယ်သမားများနှင့် အထူးပင်သင့်လျော် သော်လည်း အမှန်တကယ် ဆောင်ရွက်သူနည်းပါးနေကြောင်း တွေ့ရပါတယ်”

**ဖြေ။** ဥစားဘဲငယ်များ အနွေးပေးခြင်းကို ရာသီဥတု ပေါ်မူတည်၍ နှစ်ပတ်မှ သုံးပတ်အထိ ရှိပါတယ်။ ပထမပတ်အတွင်း အပူချိန် ၂၉ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်မှ ၃၂ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အတွင်း တစ်ပတ်လျှင် သုံးဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်အထိ အပူချိန်လျှော့ချရန်၊ မီးလွတ်ချိန် အထိ လျှော့ချပေးရမယ်။ နှစ်ပတ်သားအထက်တွင် ရေချပေးနိုင်ပြီး ဥစားဘဲစာကို လေးပတ်သားအထိ ကျွေးရပါမယ်။ ဥစားဘဲငယ်တစ်ကောင်ကို တစ် စတုရန်းပေ အကျယ်အဝန်းလိုအပ်ပါတယ်။ ဥစားဘဲ လတ်အတွက် လေးပတ်မှ ၁၆ ပတ်အထိ တစ်ကောင် အတွက် သုံးစတုရန်းပေ၊ လွှတ်ကွင်းနဲ့မွေးမြူပါက တစ်ဧက ဘဲလတ် ၁၀၀၀ မွေးနိုင်ပါတယ်။ ဥစားဘဲ လတ်စာ ကျွေးရပါမယ်။ ဘဲလတ်အရွယ်တွင် ညဘက် အလင်းရောင်ပေးရန်မလိုပါ။ ဥစားဘဲကြီးခြံလှောင် စနစ်တွင် တစ်ကောင်လျှင် လေးစတုရန်းပေမှ ငါး စတုရန်းပေ လိုအပ်ပါတယ်။ လွှတ်ကျောင်းလျှင် သုံးစတုရန်းပေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥစားဘဲကြီးကို ဥစတင်

လတစ်ကြိမ် ထိုးနှံနိုင်ပါတယ်။ ဘဲပလိပ်ရောဂါ၊ အိုးကိုလိုရောဂါ၊ ဘဲအသည်းရောင်ရောဂါတွေ လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

**မေး။ ဘဲ ၁၀ ကောင်မွေးလျှင် တစ်နှစ်ဝင်ငွေ ဘယ် လောက်ရှိမလဲဆရာ။**

**ဖြေ။** ဘဲမတစ်ကောင် တစ်နှစ်လျှင် ၂၀၀ လုံး ဥပတိုအတွက် ဘဲမ ၁၀ ကောင် မွေးမည်ဆိုလျှင် တစ်နှစ် ဥ ၂၀၀၀ လုံးရနိုင်ပြီး တစ်လုံးကို ငွေကျပ် ၁၈၀ နှုန်းဖြင့်ရောင်းလျှင် ငွေကျပ် ၃၆၀၀၀၀ ခန့် ရရှိမည် ဖြစ်ပါတယ်။ ဥစားဘဲတစ်ကောင်ရောင်း လျှင်လည်း ငွေကျပ် ၆၀၀၀၀ ခန့် ရရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဲ ၁၀ ကောင်မွေးလျှင် တစ်နှစ်ဝင်ငွေ စုစုပေါင်း ၄၂၀၀၀၀ ဖြစ်ပါတယ်။

**မေး။ ဘဲမြဲကို ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်အောင် ဘာတွေဆောင်ရွက်ထားရမလဲ။**

**ဖြေ။** အဓိက ဘဲတွေကို အပတ်စဉ် ကာကွယ်ဆေး ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ထိုးပါ။ ဘဲမြဲအသုံးအဆောင်ပစ္စည်း

များရှိလျှင် ပြောပြပေးပါ။

**ဖြေ။** ဘဲထိန်းကျောင်းသောသူသည် ဘဲများမလန့် အောင် ထိန်းသိမ်းတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တချို့ဘဲများ သည် အလိုလိုနေရင်း ထိန်းကျောင်းသူကို ကြောက် လန့် တတ်ပါတယ်။ ဘဲမွေးမြူခြင်းဟာ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်သည့်အတွက် ဘဲများ ပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်ရန် ရေနှင့် နေရာထိုင်ခင်း၊ ဘဲအိမ်များကို ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ အာဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝသော ဘဲစာများ ကျွေးမွေးပေးရမယ်။ ဘဲမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းသည် ကျေးလက်ဒေသရှိ တောင်သူလယ်သမားများနှင့် အထူးပင်သင့်လျော် သော်လည်း အမှန်တကယ်ဆောင်ရွက်သူနည်းပါးနေ ကြောင်း တွေ့ရသည်။ စိုက်ပျိုးရေးနှင့်မွေးမြူရေးတွဲ ၍ ပေါင်းစည်းလယ်ယာကဏ္ဍ ထူထောင်မည် ဆိုပါက အလွန်အကျိုးရှိသောလုပ်ငန်းဖြစ်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ပါသည်။

ထွန်းလှိုင်(မြိုင်)

# ကျွဲ နွား သိုး ဆိတ် မွေးမြူရေးအတွက် အစာစီမံခန့်ခွဲမှု (၁၀)

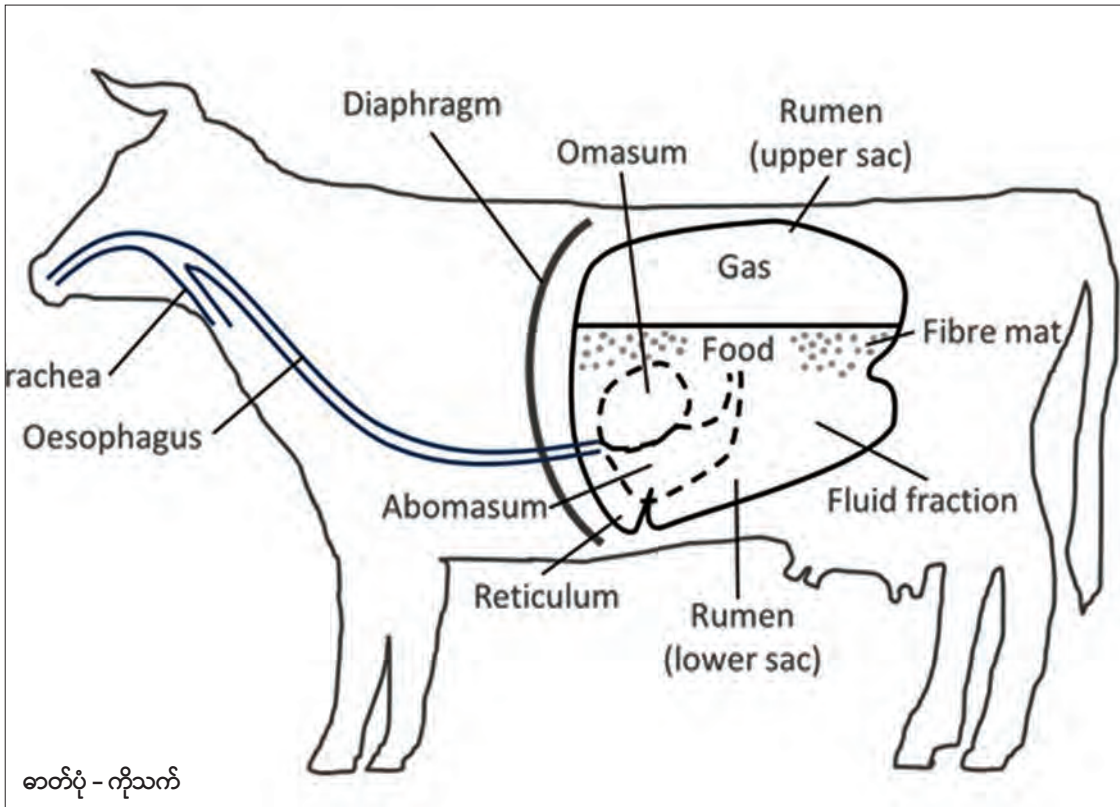
## ကိုသက်

ကျွဲ၊ နွား၊ သိုး၊ ဆိတ် မွေးမြူရေး အတွက် အစာစီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့ရာမှာ ပြီးခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါး အမှတ်စဉ် ၉ မှာ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်လို ခေါ်တဲ့ စွမ်းအင်အရင်းအမြစ်အကြောင်းကို အသေးစိတ် ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ချေဖျက်မှုနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး တိရစ္ဆာန်တွေကို အစာအပြောင်းအလဲ ဘယ်လို လုပ်သင့်သလဲဆိုတာကို ဆက်လက် ဆွေးနွေးသွားပါမယ်။

မွေးမြူသူများအနေနဲ့ တိရစ္ဆာန်ရဲ့ ထုတ်လုပ်မှု၊ အစာကုန်ကြမ်းရရှိနိုင်မှုနဲ့ ကုန်ကျစရိတ်၊ စီးပွားရေးအရ တွက်ခြေ ကိုက်မှုစတာတွေပေါ်မူတည်ပြီး တိရစ္ဆာန် အစာကို ပြောင်းလဲကျွေးမွေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို အစာအဟာရ ပြောင်းလဲကျွေးမွေးတဲ့အခါ စနစ်ကျဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အဏုဇီဝ အစာချေပိုးမွှားတွေကို အားကိုးပြီး အစာ ချေဖျက်ရတဲ့ ကျွဲ၊ နွား၊ သိုး၊ ဆိတ် အစရှိ တဲ့ စားမြုံ့ပြန်သတ္တဝါတွေမှာ ပိုပြီးတော့ ဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အစာအမျိုး အစားတစ်ခုကနေ အခြားတစ်ခုကို မှန်မှန်ကန်ကန် မပြောင်းလဲဘူးဆိုရင် ကျွဲ၊ နွား၊ သိုး၊ ဆိတ်တွေမှာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ ဝင်ရောက်လာမှာပါ။

စားမြုံ့ပြန်သတ္တဝါတွေစားသောက် လိုက်တဲ့ အစာတွေကို အမိုင်လိုလစ်တစ် ဘက်တီးရီးယားနဲ့ ဆဲလူလိုလစ်တစ် ဘက်တီးရီးယားဆိုတဲ့ အဏုဇီဝပိုးအုပ်စု နှစ်ခုက ချေဖျက်ပါတယ်။ အစာတွေကို အမိုင်လိုလစ်တစ်တွေက ပိုပြီး ချေဖျက် ပေးနိုင်တာမို့ အစာနုများများစားရတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ ရှုမင်အစာအိမ်အကန့်ထဲ မှာ အမိုင်လိုလစ်တစ်အုပ်စုဝင် ဘက်တီး ရီးယားအမျိုးအစားတွေ ပိုပြီး များများ စားစား ပေါက်ပွားနေပါလိမ့်မယ်။ ဆဲလူလို လစ်တစ်တွေက အစာကြမ်းတွေကို ပိုပြီး ချေဖျက်ပေးနိုင်လို့ အစာကြမ်းကို အဓိက အားထားစားရတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ ရှုမင် ထဲမှာတော့ ဆဲလူလိုလစ်တစ် အုပ်စုဝင် ဘက်တီးရီးယားတွေ များများစားစား ပေါက်ပွားနေပါလိမ့်မယ်။ ဒါက ယေဘုယျ သဘောပါ။ တကယ်တော့ အမိုင်လိုလစ် တစ်တွေထဲမှာကို အစာနု တစ်မယ်ချင်းစီ ရဲ့ အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး မတူညီတဲ့ ဘက်တီးရီးယားအမျိုးအစားတွေဟာ မတူညီတဲ့ အမျိုးအစားနဲ့ ပေါက်ပွား ရှင်သန်နေပါလိမ့်မယ်။ အစာကြမ်းအမျိုး အစားပေါ်မူတည်ပြီးတော့လည်း မတူညီ တဲ့ ဆဲလူလိုလစ်တစ် ဘက်တီးရီးယား အမျိုးအစားတွေဟာ မတူညီတဲ့ အမျိုး အစားနဲ့ ပေါက်ပွားရှင်သန်နေပါလိမ့် မယ်။

အဲဒီလို အမိုင်လိုလစ်တစ်နဲ့ ဆဲလူလို လစ်တစ်တွေ အမျိုးအစားတစ်ခုမှာ သဟဇာတဖြစ်ဖြစ် ရှင်သန်နေတယ်ဆို



ရင် တိရစ္ဆာန်ကလည်း ကျန်းကျန်းမာမာ နဲ့ ရှင်သန်နေမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ တိရစ္ဆာန်ကို ကျွေးမွေးတဲ့အစာကို ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲ လိုက်ရင် အဲဒီအမိုင်လိုလစ်တစ်နဲ့ ဆဲလူလို လစ်တစ်တွေ အမျိုးအစားဟာ ရုတ်ခြည်း ပြောင်းလဲသွားပြီး အစာချေတဲ့လုပ်ငန်း တွေဟာ ကမောက်ကမဖြစ်သွားပါတယ်။ အစာချေဖျက်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းသွားရုံမက မလိုလားအပ်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ (ဥပမာ အက်ဆစ်)ဟာ ရှုမင်ထဲမှာ အများအပြား ပေါက်ပွားလာပြီး တိရစ္ဆာန်ကို ဒုက္ခပေး ပါတော့တယ်။

### “အစာကို ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲလိုက်တဲ့အခါ အထက်မှာတင်ပြခဲ့တဲ့ ဆိုးကျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တာမို့ အစာအမျိုးအစားတစ်ခုကနေ တစ်ခု၊ အစာအမျိုးအစားတစ်ခုကနေ တစ်ခု ပြောင်းလဲတဲ့အခါမှာ ရုတ်ချည်းပြောင်းလဲတာမျိုးမလုပ်ဘဲ ရှုမင်ထဲက အစာချေ အဏုဇီဝပိုးမွှားတွေရဲ့ အမျိုးအစားကို တဖြည်းဖြည်းပြင်ယူပြီး ပြောင်းလဲသင့်ပါတယ်”

နေ့စဉ် အစာကြမ်းအဖြစ် ကောက်ရိုးတွေ ကို စိတ်ကြိုက်အစားသုံးရပြီး၊ မွေးမြူ သူက အစာနုအဖြစ် ဖွဲ့နု ၅၀ သားခန့် ပုံမှန်ကျွေးမွေးပေးတယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒီ အစာအမျိုးအစားနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အမိုင်လို လစ်တစ်၊ ဆဲလူလိုလစ်တစ် ဘက်တီးရီး ယားတွေ အမျိုးအစားတစ်ခုနဲ့ ပေါက်ပွား ရှင်သန်နေပြီး တိရစ္ဆာန်ကလည်း ကျန်းမာ နေပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ တစ်ရက်မှာ နွားက ကြိုး ချည်ထားရာက လွတ်သွားပြီး ဖွဲ့နုအိတ် ထဲက ဖွဲ့နု လေးပိဿာမှ ငါးပိဿာကို တစ်ထိုင်တည်း စားလိုက်တယ်ဆိုပါစို့။ အစာနုဖြစ်တဲ့ ဖွဲ့နုကို ချေဖျက်တဲ့ အမိုင် လိုလစ်တစ် ဘက်တီးရီးယားတွေဟာ သူတို့ကြိုက်တဲ့ အစာတွေ အမြောက် အမြား ရလာပါတယ်။ အဲဒီအစာတွေကို

ချေဖျက်ပြီး အမိုင်လိုလစ်တစ် ဘက်တီး ရီးယားတွေ အလျင်အမြန် ပေါက်ပွားလာ ကြပါတယ်။ အဲဒီလို ချေဖျက်တဲ့လုပ်ငန်း ကို လုပ်ဆောင်ရာမှာ ဖွဲ့နုကို အချဉ်ဖောက် တဲ့နည်းနဲ့ ချေဖျက်တာပါ။

အချဉ်ဖောက်တဲ့ဖြစ်စဉ်မှာ မီသိန်း (Methane) ဓာတ်ငွေ့နဲ့ အတူ အမြုပ်တွေ ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်ငွေ့တွေ၊ အမြုပ်တွေ ရှုမင်ထဲမှာ ပြည့်တင်းလာပြီး အစာလမ်းကြောင်းကနေ လုံလောက် အောင် မစွန့်ထုတ်နိုင်တဲ့အခါ တိရစ္ဆာန်ရဲ့ အသက်ကိုတောင် ခြိမ်းခြောက်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အဲဒီအခြေအနေကို လေပူရောဂါလို့လူသိ များပါတယ်။ ဗိုက်ကြီးဖောင်းပြီး တိရစ္ဆာန် က အသက်မရှူနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုး တွေ့ရပါတယ်။

ရှုမင်အစာအိမ်ကြီးက ဓာတ်ငွေ့တွေ နဲ့ တင်းကားလာတာကြောင့် ရင်ခေါင်း ပိုင်းနဲ့ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းတို့အကြားမှာ ကာရံ ထားတဲ့ ကန့်လန့်ကာကြက်သားကိုပါ အရှေ့ဘက် (လူမှာဆိုရင်တော့ အပေါ် ဘက်ပါ)ကို တွန်းတင်ထားပြန်ပါတယ်။

တကယ်တော့ အဲဒီ ကြက်သားဟာ အသက်ရှူသွင်းလိုက်ပြီး အဆုတ်ထဲမှာ လေတွေပြည့်သွားချိန်မှာ ဝမ်းဗိုက်ဖက် ကို ချိုင့်ဝင်သွားပြီး၊ အသက်ပြန်ရှူထုတ် ရာမှာ အဆုတ်ထဲကလေတွေ ထွက်သွား အောင် ပြန်တွန်းထုတ်ပေးဖို့ ရင်ခေါင်း ဖက်ကို ပြန်ချိုင့်ဝင်ပေးပါတယ်။ ရှုမင်က

အတင်းတွန်းထားတာကြောင့် ကန့်လန့် ကာကြက်သားဟာ ရင်ခေါင်းပိုင်းကို ဆက်ပြီး ဖိထားပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့် အဆုတ်က အသက်ရှူသွင်းဖို့ ခက်ခဲလာ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်မီ မကုသပေး ဘူးဆိုရင် တိရစ္ဆာန်ဟာ သေဆုံးသွား နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီလောက် အခြေအနေမဆိုးရင်တောင် ကျန်းမာရေး ကိုတော့ ထိခိုက်နိုင်တာပါပဲ။

အချဉ်ဖောက်တာနဲ့အမျှ အက်ဆစ် ဓာတ်တွေ ပိုပြီးထွက်ရှိလာပါတယ်။ နဂိုတွန်းက အစာကြမ်းဖြစ်တဲ့ ကောက်ရိုး ကိုသာ အဓိကအားထားပြီး စားတာမို့

အက်ဆစ်တစ်အက်ဆစ်၊ ပရိုပီရောနစ် အက်ဆစ်နဲ့ ဗျူးရစ်အက်ဆစ်ဆိုတဲ့ VFA သုံးမျိုးစလုံး ထွက်ရှိနေရာကနေ အစာနု တွေအများကြီးကို ရုတ်တရက် ချေဖျက် တဲ့အခါ ပရိုပီရောနစ်အက်ဆစ်၊ ဗျူးရစ် အက်ဆစ်တွေပဲ အဓိကထွက်လာပါတော့ တယ်။ ဒါ့အပြင် ယခင်က သိပ်များများ စားစားမထွက်ရှိတဲ့ လက်တစ်အက်ဆစ် တွေ အမြောက်အမြား ထွက်ပေါ်လာပါ တယ်။ ရှုမင်ထဲမှာ အလွန်အကျွံများလာတဲ့ လက်တစ်အက်ဆစ်တွေဟာ သွေးကြော ထဲကို ရောက်ရှိပြီး Acidosis လို့ခေါ်တဲ့ သွေးတွင်းအက်ဆစ်ဓာတ် မြင့်မားတဲ့ ပြဿနာဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီကနေ တဆင့်အခြားသောကျန်းမာရေးပြဿနာ တွေ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာစေမှာပါ။

အစာကို ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲ

လိုက်တဲ့အခါ အထက်မှာ တင်ပြခဲ့တဲ့ ဆိုးကျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တာမို့ အစာအမျိုးအစားတစ်ခုကနေ တစ်ခု၊ အစာအမျိုးအစားတစ်ခုကနေ တစ်ခု ပြောင်းလဲတဲ့အခါမှာ ရုတ်ချည်း ပြောင်း လဲတာမျိုး မလုပ်ဘဲ ရှုမင်ထဲက အစာချေ အဏုဇီဝပိုးမွှားတွေရဲ့ အမျိုးအစားကို တဖြည်းဖြည်းပြင်ယူပြီး ပြောင်းလဲသင့် ပါတယ်။

ပုံမှန်အားဖြင့် အဏုဇီဝပိုးမွှားတွေ ဟာ အစာအမယ်တစ်ခုကနေ နောက် တစ်ခုကို ပြောင်းလဲလက်ခံနိုင်ဖို့ အချိန် နှစ်ပတ်လောက်ယူလေ့ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အစာအမျိုးအစား အဟောင်းကနေ အသစ် ကို ပြောင်းလဲရာမှာ အချိန်နှစ်ပတ် လောက်ယူပြီး နည်းနည်းချင်း ပြောင်းလဲ ပေးသွားတာမျိုး ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

ဥပမာ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကိုနေ့စဉ် ကောက်ရိုး ၁၀ ပိဿာကျွေးမွေးနေတယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒီတိရစ္ဆာန်ကို ကောက်ရိုး ၁၀ ပိဿာအစား မြက်ချဉ်ဖတ် ၁၀ ပိဿာ ပြောင်းလဲကျွေးမွေးချင်တယ် ဆိုပါစို့။ ကောက်ရိုး ၁၀ ပိဿာ နေရာမှာ မြက်ချဉ် ဖတ် ၁၀ ပိဿာ ချက်ချင်းအစားထိုး လိုက်ရင် သေချာပေါက် ပြဿနာ ဖြစ်မှာ ပါ။ ဒါကြောင့် ပထမရက်မှာ ကောက်ရိုး ကိုးပိဿာနဲ့ မြက်ချဉ်ဖတ် တစ်ပိဿာ၊ နောက်တစ်ရက်မှာ ကောက်ရိုး ရှစ်ပိဿာ နဲ့ မြက်ချဉ်ဖတ် နှစ်ပိဿာ စသည်ဖြင့် အစာဟောင်းကို နည်းနည်းလျှော့၊ အစာ သစ်ကို နည်းနည်းတိုးတဲ့ စနစ်ကို ကျင့်သုံး သင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ကောက်ရိုးကို ချေဖျက်တဲ့ အဏုဇီဝပိုးမွှားတွေနေရာမှာ မြက်ချဉ်ဖတ်ကို ချေဖျက်တဲ့ အဏုဇီဝ ပိုးမွှားတွေက တဖြည်းဖြည်းချင်း နေရာ ယူလာပြီး ရှုမင်ထဲက ဂေဟစနစ်ကို ညင်ညင်သာသာ ပြောင်းလဲယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချုပ်ပြောရရင်တော့ စားမြုံ့ပြန် သတ္တဝါတွေကို အစာကျွေးတယ်ဆိုတာ ရှုမင်ထဲက အစာချေပိုးတွေကို အဓိက ကျွေးမွေးတာပါပဲ။ သူတို့ရဲ့ ဂေဟစနစ် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြစ်မှ တိရစ္ဆာန်ရဲ့ ကျန်းမာရေးက ကောင်းမွန်မှာပါ။ အစာ တွေကို ပြောင်းလဲကျွေးမွေးရာမှာ ရှုမင်ရဲ့ ဂေဟစနစ်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းလဲ ယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အာဟာရဓာတ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မွေးမြူသူတွေ မေ့လျော့နေတတ်တဲ့ ရေ ဓာတ်အကြောင်း၊ ပရိုတင်းလို့ခေါ်တဲ့ အသားဓာတ်အကြောင်း၊ စွမ်းအင်ထုတ် ပေးမယ့် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်အကြောင်းတွေ ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆွေးနွေးခဲ့ပြီမို့ လာမယ့်တစ်ပတ်မှာတော့ ကျန်ရှိနေ သေးတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေအကြောင်း ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါဦးမယ်။ ကျေးဇူးတင် ပါတယ်။

**မျှော်မှန်းထားသည်ထက် ထိုင်းစီးပွားရေးအခြေအနေ... ကျောပိုးမှ**

ဒါပေမဲ့ စားသုံးမှု ပြန်လည်နာလန်ထူလာ ခဲ့လို့ မျှော်မှန်းထားတာထက် ဆုံးရှုံးမှု လျော့နည်းသွားနိုင်ပါလိမ့်”ဟု ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီး အာခွမ်တမ်ပစ် တယာပိုင်ဆစ်သ်က သတင်းထောက်များသို့ ပြောကြားခဲ့သည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းများ ရပ်နားခဲ့ရချိန်တွင် နိုင်ငံ၏ဝင်ငွေကို ပို့ကုန်တင်ပို့မှုမှ ရရှိခဲ့ကြောင်း၊ နိုင်ငံခြား ငွေလဲလှယ်ရေးမူဝါဒသည် ပို့ကုန်လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေသူများအား ပံ့ပိုးပေးသင့်ကြောင်း ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးက ဆက်လက် ပြောကြားခဲ့သည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ၏ သက်ရောက်မှုကြောင့် ယခုနှစ်တွင် နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေး ၇ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ကျဆင်းသွားနိုင်ကြောင်း ထိုင်းဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာနက ကြိုတင်ခန့်မှန်းထားခဲ့သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့ပွားမှု လျော့နည်းအောင် ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့သော်လည်း ပြီးခဲ့သည့် ဧပြီလမှစ၍ နိုင်ငံခြားခရီးသွားဧည့်သည်များ ဝင်ထွက်ခွင့် ပိတ်ပင်ခဲ့ရသဖြင့် စီးပွားရေးထိခိုက်မှုရှိခဲ့သည်။

ထိုင်းနိုင်ငံသည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံခြားခရီးသွားဧည့်သည် ၃၉ ဒသမ ၈ သန်းခန့် စံချိန်တင် ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး နိုင်ငံ GDP ၏ ၁၁ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်းခန့်၊ ဝင်ငွေ ဘတ် ၁ ဒသမ ၉၃ ထရီလီယံခန့် (အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၆၃ ဒသမ ၆ ဘီလီယံခန့်) ရရှိခဲ့ပြီး ယခုနှစ်အတွက် နိုင်ငံခြားခရီးသွားဝင်ရောက်မှုကို ၆ ဒသမ ၇ သန်းသာရှိနိုင်ကြောင်း အစိုးရက ခန့်မှန်းထားသည်။

ခရီးသွားလုပ်ငန်းနှင့် စားသုံးမှု

အပေါ် ကပ်ရောဂါ၏ ကုန်တင်ပို့ ထိုးနှက်ချက်ကြောင့် အရှေ့တောင်အာရှ၏ ဒုတိယစီးပွားရေးအင်အားအကောင်းဆုံး နိုင်ငံဖြစ်သော ထိုင်းနိုင်ငံသည် ယခုနှစ် ဒုတိယသုံးလပတ်ကာလတွင် စီးပွားရေး ၁၂ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ကျဆင်းသွားခဲ့ပြီး ပြီးခဲ့သည့် ၂၂ နှစ်တာကာလအတွင်း အဆိုးရွားဆုံးစီးပွားရေးကျဆင်းမှုလည်း ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံ၏ ဘဏ္ဍာရေး ခိုင်မာမှုရှိသော်လည်း အခွန်ပေးဆောင်နေသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအနေဖြင့် လာမည့်နှစ်တွင် စိန်ခေါ်မှုအချို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရနိုင်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် သတ်မှတ်ထားသည့် စက်မှုလုပ်ငန်းများအား ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ရန် အခွန်ကောက်ခံမှုကို ပြန်လည်ချိန်ညှိရန်လိုအပ်ကြောင်း ပီချာယာနာက ထပ်လောင်းပြောကြားခဲ့သည်။

ထိုင်းဘဏ်များအနေဖြင့်လည်း ငွေကြေးအလုံအလောက်ရှိပြီး ခိုင်မာသည့် အနေအထားတွင်ရှိကြောင်း ဗဟိုဘဏ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး စီသာပွတ်စူသီဝတ် နာရူပွတ်က ပြောကြားခဲ့သည်။

ခရီးသွားလုပ်ငန်းပြုလဲသွားမှုကြောင့် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်မှုများနှင့် အိမ်ထောင်စုများ၏ အကြွေးမြင့်တက်လာမှုကို မီးမောင်းထိုးပြရင်း စီသာပွတ်က ယခုအကျပ်အတည်းသည် ယခင်အခက်အခဲများထက် ပိုမိုဆိုးရွားသော်လည်း တည်ငြိမ်မှု ရှိကြောင်း၊ အချိန်ယူဖြေရှင်းရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ စီမံချက်များအနေဖြင့် တိကျမှု ရှိရန်လိုအပ်ကြောင်း ဝေဖန်ခဲ့သည်။

မြတ်သန္တာအောင်  
Ref: Reuters



ခေတ်ပုံ - glf times.com

သိ မှ တ် လေ့ လာ အ ဂ် လိ ပ် စာ		
၁။ Mitten	(n)	အနွေးလက်အိတ်
၂။ Scarf	(n)	လည်စည်းပဝါ
၃။ Jacket	(n)	အပေါ်အင်္ကျီ
၄။ Sweater	(n)	ခေါင်းစွပ်သိုးမွေးအင်္ကျီ
၅။ Beanie	(n)	ခေါင်းစွပ်
၆။ Gloves	(n)	လက်အိတ်
၇။ Earmuffs	(n)	ခေါင်းဆောင်းနားကာ
၈။ Socks	(n)	ခြေအိတ်
၉။ Fireplace	(n)	မီးလင်းဖို
၁၀။ Boots	(n)	လည်ရှည်ဖိနပ်

# RCEP သဘောတူညီချက်အရ လယ်ယာထွက်ကုန်စည်များအပေါ် ဂျပန် စည်းကြပ်ခွန် ဆက်လက်ကောက်ခံသွားမည်



ခေတ်ပုံ - japantimes.co.com

ဂျပန်အစိုးရသည် တရုတ်နိုင်ငံ အပါအဝင် အာရှပစိဖိတ်နိုင်ငံများအကြား ကုန်သွယ်ရေး သဘောတူညီချက်စာချုပ်အရ ဆန်နှင့် ဂျုံအပါအဝင် အဓိက လယ်ယာထွက်ကုန်စည်များအား စည်းကြပ်ခွန် ဆက်လက်ကောက်ခံသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း သဘောတူညီချက်မူကြမ်းအရ သိရသည်။

ဒေသဆိုင်ရာ စီးပွားရေးဘက်စုံပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ် (RCEP) အရ ဂျပန်နိုင်ငံသည် ပြည်တွင်းလယ်ယာထွက်ကုန်များအား ဈေးပေါသော သွင်းကုန်များ၏ လွှမ်းမိုးမှုမှ ကာကွယ်ရန် ဆန်၊ ဝက်သား အမဲသား၊ ဂျုံ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းနှင့် သကြားစသည့် လယ်ယာထွက်ကုန်စည်များကို စည်းကြပ်ခွန် ဆက်လက်ကောက်ခံသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သဘောတူညီချက်မူကြမ်းတွင် အတည်ပြုထားသည်။

RCEP အဖွဲ့ဝင် ၁၆ ဦးအနက် အိန္ဒိယနိုင်ငံမပါ ကျန် ၁၅ နိုင်ငံသည် ဒေသတွင်း လွတ်လပ်သော ကုန်သွယ်မှု သဘောတူညီချက်ကို အပြီးသတ်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ကမ္ဘာ့လူဦးရေနှင့် ပြည်တွင်းအသားတင် ထုတ်ကုန်၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်ရှိသော အင်အားစုကြီးကို ကိုယ်စားပြုသည့် စီးပွားရေးအဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းနိုင်ရေး ကြိုးပမ်းနေကြောင်း ဒေသတွင်း သတင်းအရင်းအမြစ်များမှ သိရသည်။

သဘောတူညီချက်၏ အဆုံးသတ်မှာ ဉာဏပစ္စည်းများ၊ ကုန်သွယ်ရေး၊ E-Commerce၊ အခွန်လျှော့ချခြင်း တို့နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ဘုံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ချမှတ်ရန်ဖြစ်ပြီး ၂၀၁၃ ခုနှစ်ကတည်းက ဆွေးနွေးလာသည့်

ညှိနှိုင်းမှုများ မကြာမီ အဆုံးသတ်နိုင် တော့မည်ဖြစ်သည်။

၎င်းစာချုပ်သည် အကြီးဆုံးကုန်သွယ်ဖက်နိုင်ငံဖြစ်သည့် တရုတ်နိုင်ငံနှင့် တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံတို့ပါဝင်လက်မှတ်ရေးထိုးကြမည့် ပထမဆုံးကုန်သွယ်ရေး သဘောတူညီမှုစာချုပ်ဖြစ်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ လယ်ယာထွက် ကုန်စည်သွင်းကုန်များအပေါ် အခွန်လျှော့ချမှုသည် ၎င်းကုန်သွယ်မှု သဘောတူညီချက် စာချုပ်အောက်ရှိ ဥရောပသမဂ္ဂနှင့် အခြား ပစိဖိတ်မိတ်ဖက်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံ ၁၀ နိုင်ငံထက် သိသိသာသာ လျော့နည်းနိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာသူများက ၎င်း မူကြမ်းအရ ခန့်မှန်းထားခဲ့သည်။

ဂျပန်နိုင်ငံသည် တရုတ်နိုင်ငံမှ တင်သွင်းသော လယ်ယာထွက်ကုန်စည်များ၏ ၅၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ တောင်ကိုရီးယား သွင်းကုန်များ၏ ၄၉ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ဩစတြေးလျ၊ နယူးဇီလန်နှင့် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများ အဖွဲ့ကြီး၏ ကုန်စည်များ၏ ၆၁ ရာခိုင်နှုန်းခန့်တို့ကို အခွန်ကောက်ခံမှု ဖျက်သိမ်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

တရုတ်နိုင်ငံသည် သဘောတူညီမှုစာချုပ်အသက်ဝင်လာပြီးနောက် ၂၁ နှစ်အတွင်း ဂျပန်ဆာတေးအရက် တင်သွင်းမှုအပေါ် ကောက်ခံထားသော အခွန် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအား ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြေလျှော့သွားမည်ဖြစ်ပြီး တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံသည်လည်း ဆန်ဖြင့်ချက်လုပ်သည့် ဝိုင်အပေါ် ကောက်ခံထားသည့် အခွန် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း ကောက်ခံမှုအား ၁၅ နှစ်အတွင်း ဖြေလျှော့ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း စာချုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

ထို့အပြင် တရုတ်နိုင်ငံအနေဖြင့် ဂျပန် ခုံးကောင်များအပေါ် အခွန်ကောက်ခံမှုကိုလည်း ဖယ်ရှားသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း စာချုပ်အရ သိရသည်။

“ကျွန်တော်တို့ နောက်ဆုံးညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှုတွေလုပ်နေပါတယ်။ စာချုပ်ပါ မူလအကြောင်းအရာတွေအပါအဝင် အစီအစဉ်တွေ ထပ်မံထည့်သွင်းနိုင်ရေး ဆောင်ရွက်နေပါတယ်”ဟု ဂျပန်ကုန်သွယ်ရေးဝန်ကြီး ဟိရိုရှိကာဂျီယာမက သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲတွင် ပြောကြားခဲ့သည်။ ၎င်းဒေသဆိုင်ရာဘက်စုံစီးပွားရေးပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအဖွဲ့ကြီးတွင် ဩစတြေးလျ၊ တရုတ်၊ အိန္ဒိယ၊ ဂျပန်၊ နယူးဇီလန်၊ တောင်ကိုရီးယားနှင့် အာဆီယံ အဖွဲ့ဝင် ၁၀ နိုင်ငံပါဝင်သည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် ၎င်း၏ ဈေးကွက်အနေအထားအရ တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ကုန်သွယ်ရေး လိုငွေပြမှု ကြီးထွားလာနိုင်ခြင်းကို အကာအကွယ်ယူသောအားဖြင့် ဆွေးနွေးမှုတွင် ပါဝင်ခဲ့ခြင်းမရှိချေ။ ကျန်ရှိသည့်အဖွဲ့ဝင် ၁၅ နိုင်ငံ အနေဖြင့်လည်း လာမည့်အနာဂတ်တွင် သဘောတူညီချက်စာချုပ်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ ပြန်လည်ပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်ရန် အထူးအစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

အဆိုပါစာချုပ်ကို လက်မှတ်ရေးထိုးနိုင်ခဲ့ပါက ၎င်းစာချုပ်သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ မပါဘဲနှင့်ပင် ကမ္ဘာ့လူဦးရေနှင့် ပြည်တွင်း ထုတ်ကုန်၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်ကို ကိုယ်စားပြုသည့် စီးပွားရေးအဖွဲ့ကြီး တစ်ခုဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။

မြတ်သန္တာအောင်  
Ref: thejapantimes

# ဦးနှောက်လျှပ်စီးလှိုင်းကုထုံးနှင့် အော်တစ်ဇင်ကလေးငယ်များ

ဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ်

ယခုအခါ ဦးနှောက်အတွင်းသို့ လျှပ်စစ်လှိုင်းပေးပို့၍ ကုသပေးသော ပညာရှင်များသည် အော်တစ်ဇင် (Autism) ဖြစ်ပွားနေသောကလေးငယ်များနှင့် ဖြစ်ရန် အလားအလာရှိသော ကလေးငယ်များကို ထိုကုထုံးဖြင့် ကုသပေးရန် အစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲထားသည်။ အဆိုပါ ဦးနှောက်လှိုင်းကုထုံးပညာရှင်များထံသို့ လာရောက်ကြသော ကလေးငယ်များတွင် အော်တစ်ဇင်ကလေးငယ်များ သီးခြားဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့တွင် ကိုယ်ပိုင်အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များ ရှိနေကြသည်။ အော်တစ်ဇင်ကလေးငယ်များသည် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ပြဿနာများရှိပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုခက်ခဲခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုအာရုံခံစားမှုကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအပြုအမူများတွင် အခက်အခဲများစွာ ကြုံတွေ့နေကြလေသည်။ ဦးနှောက်လှိုင်းကုထုံးနှင့်ပတ်သက်၍မူ ပညာရှင်များသည် အော်တစ်ဇင်ဝေဒနာရှင်ကလေးများအတွက် အထူးအစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ထားသည်။



ဓာတ်ပုံ - Peaceful Zen Warrior

ထိုအစီအစဉ်ထဲတွင် ခွန်အားစိုက်ထုတ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်လည်းပါဝင်ပြီး ထိုလေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်သည် ဝေဒနာရှင်ကလေးများ၏ စိုးရိမ်စိတ်များ၊ စိတ်တက်ကြွလွန်ခြင်းများနှင့် ရန်လိုသော အပြုအမူများကို လျှော့ချပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များကို ခန္ဓာကိုယ် လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များမလုပ်မီ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်ခိုင်းထားပြီး ထိုသို့အားဖြင့် ၎င်းတို့လုပ်ကိုင်ရမည့်ကိစ္စများတွင် အာရုံစူးစိုက်မှု ပိုကောင်းမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် နေရာအနေအထားကို သိရှိနားလည်လာကာ ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်ခြင်းဟူသော နေ့စဉ်ကိစ္စများတွင် အခက်အခဲများ နည်းပါးပြီး လွယ်ကူစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

များသည် မိသားစုတွင် ကွဲပြားမှုနည်းပြီး အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါများ အနည်းငယ်ရှုပ်ထွေးပြီး များပြားသောရောဂါလက္ခဏာများရှိလာကာ ကလေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဖြစ်ပွားပုံတူညီခြင်းမရှိပေ။ ဦးနှောက်လှိုင်းကုထုံးအစီအစဉ်မှာ ထိုကဲ့သို့ နာမ်ကြောသွက်ချာပါဒဝေဒနာရှင်ကလေးများကို နာမ်ကြောကြွက်သားများ သန်မာလာစေပြီး နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရမည့်ကိစ္စများတွင် ဦးနှောက်ကို အားဖြည့်လှုံ့ဆော်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာရှင်ကလေးများ၏ မိဘများအနေဖြင့် ထိုကုထုံးအစီအစဉ်သည် မည်ကဲ့သို့

စသောနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို ခံစားကြရသည်။ ထိုကဲ့သို့ နာမ်ကြောသွက်ချာပါဒဝေဒနာကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ထိခိုက်မှုအမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်စေသော အခြေအနေတွင် ဦးနှောက်လှိုင်းကုထုံးသည် ထိုဝေဒနာရှင်ကလေးများအတွက် ပြင်းထန်သော အခြေအနေများ မကြုံတွေ့စေရန် ကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှေးကွေးသော ရောဂါလက္ခဏာသည် ကလေးငယ်များတွင် အရေအတွက်တိုးမြှင့်လာနေလေသည်။ ဦးနှောက် Scan ဖတ်ခြင်းနှင့်မျိုးဗီဇဆဲလ် (ခရိုမိုဇုန်း) များကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်နေသော ဆေးရုံ၊

ရွယ်တူ ကလေးများနည်းတူ ကျောင်းနေနိုင်၊ ဆော့ကစားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကုသမှုခံယူနေစဉ်အတွင်း ၎င်းကလေးငယ်များသည် ပြင်ပစွဲနည်းများဖြစ်သော အပူအလင်း၊ ရောင်ခြည်၊ ရေစသည်တို့ကို အသုံးပြုသော ရူပကုထုံးပညာရှင်များ၊ ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအထူးကုများ၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့် အာရုံကြောပညာရှင်များနှင့် တွေ့ဆုံရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုပညာရှင်များက ဝေဒနာရှင်ကလေးငယ်များ၏ သီးခြားလိုအပ်ချက်များဖြစ်သော အမြင်အာရုံမှတ်ဉာဏ်၊ အကြားအာရုံနှင့် နားလည်နိုင်စွမ်းရည်၊ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှု၊ အရှိန်နှုန်း၊ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားသွားလာမှုများနှင့် လူမှု

အနေဖြင့် ပညာရှင်များ၏ အစီအစဉ်များကို အပြည့်အဝနားလည်ပြီး အိမ်တွင် တစ်နေ့လျှင် နာရီဝက်ခန့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကလေးငယ်များကို လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ရန်လည်း အာမခံထားသည်။

ထိုဝေဒနာရှင် ကလေးငယ်များသည်လည်း ဦးနှောက်လှိုင်းကုထုံးအစီအစဉ်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များကြောင့် အချိန်တိုအတွင်း အခြေအနေတိုးတက်ကောင်းမွန်လာနိုင်သည်။ အကယ်၍ ထိုဝေဒနာရှင်ကလေးငယ်များသည် ထိုင်ရထရ ခူးကွေးရခက်နေလျှင် ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်းကို ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်လျှင် အထိုင်အထ၊ လမ်းလျှောက်နှင့် လေးဖက်ထောက်အနေအထားစုံကို တစ်ပါးသူ အကူအညီမပါဘဲ လှုပ်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

နောက်ပိုင်းတွင် မိဘများကိုယ်တိုင် ထိုဝေဒနာရှင်ကလေးငယ်များကို နေအိမ်တွင် တစ်နေ့လျှင် မိနစ် ၃၀ လေ့ကျင့်ပေးပြီး အဆင့်ဆင့်တိုးတက်မှုများကို ရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာရှင်ကလေးငယ်များမှာ တစ်ဆင့်ချင်းဖြစ်သည်။ အစတွင် အထိုင်အထလှုပ်ရှားမှုကောင်းမွန်လာမည်။ ပြီးလျှင် အရှိန်နှုန်း ပိုမိုလျင်မြန်လာမည်။ သင်ကြားနိုင်မှု စွမ်းရည်တိုးမြှင့်လာမည်ဖြစ်သည်။ ပြီးလျှင် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆက်ဆံရေးများတွင် ပိုမိုတစ်သားတည်းဖြစ်လာပြီး အခြားကလေးငယ်များနည်းတူ စွမ်းဆောင်နိုင်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ အလေ့အထများ အဆင့်ဆင့် ဖွံ့ဖြိုးလာပြီးနောက် ဘာကိုစားမည်၊ ဘာကိုကစားမည်၊ ဘယ်ကိုသွားမည်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်သို့စူးစမ်းလေ့လာမည်ဆိုသည့် အခြေအနေအထိ ရောက်ရှိပြီး အောင်မြင်ပျော်ရွှင်သော ဘဝလေးများကို ပိုင်ဆိုင်လာကြမည်ဖြစ်သည်။

ဦးနှောက်လှိုင်းကုထုံးသည် မျိုးဗီဇဆဲလ် (ခရိုမိုဇုန်း) အားနည်းမှုကြောင့် ဖြစ်သော Agelman Syndrome, Fragile X Syndrome, William's Syndrome စသော အမျိုးမျိုးသော မျိုးဗီဇချို့ယွင်းမှု ရောဂါလက္ခဏာများကိုလည်း ကုသနိုင်သည်ကို တွေ့ရသည်။

ဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ်

**“ထိုဝေဒနာရှင် ကလေးငယ်များသည်လည်း ဦးနှောက်လှိုင်းကုထုံးအစီအစဉ်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်များကြောင့် အချိန်တိုအတွင်း အခြေအနေတိုးတက်ကောင်းမွန်လာနိုင်သည်။ အကယ်၍ ထိုဝေဒနာရှင်ကလေးငယ်များသည် ထိုင်ရထရ ခူးကွေးရခက်နေလျှင် ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်းကို ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်လျှင် အထိုင်အထ၊ လမ်းလျှောက်နှင့် လေးဖက်ထောက်အနေအထားစုံကို တစ်ပါးသူ အကူအညီမပါဘဲ လှုပ်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်သည်”**

အော်တစ်ဇင်ဝေဒနာ ဖြစ်ပွားနေသောကလေးငယ်များသည် အာရုံခံအင်္ဂါများတွင် ပြဿနာများရှိပြီး ထိုပြဿနာများသည် စိတ်နေစိတ်ထားအပြုအမူများ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ၊ မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာများတွင် သက်ရောက်မှုရှိစေသည်။ ယခုကုသမှုအစီအစဉ်သည် ကလေးငယ်များအတွက် အပြည့်အဝ ကူညီနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်လှိုင်းကုထုံးပညာရှင်များသည် အော်တစ်ဇင်ကလေးငယ်များ၏ အထိအတွေ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းများတွင် ထားသော ကိုယ်နေဟန်ထားများကို ထိန်းချုပ်ထားသော ဦးနှောက်အာရုံခံ အင်္ဂါများကို သီးခြားအကဲဖြတ်ထားသည်။ ဦးနှောက်လှိုင်း ကုထုံးဖြင့်ကုသည့် အစီအစဉ်တွင် ထိုရောဂါကုသနိုင်မည့်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းနေရာများမှာ အနည်းငယ်သာ ရှိသည်။ ထိုကုထုံးဖြင့် ကုသပြီးသော အော်တစ်ဇင်ဝေဒနာရှင်ကလေးငယ်

လျှင်မြန်ထိရောက်သည်ကို သိရှိစေမည်ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာရှင်ကလေးငယ်များအနေဖြင့် ကွဲပြားသော အရည်အသွေးအမျိုးမျိုးအတွက် ဥပမာများစွာရှိပြီး၊ ထိုကုထုံးအနေဖြင့် ဦးနှောက်၏ ထိန်းချုပ်မှုအပိုင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းမှာ အထူးအရေးကြီးကြောင်း အသိပေးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဦးနှောက်၏ ထိန်းချုပ်မှုသည် ကျောရိုးအကွေးအဆန့်ကို သက်ရောက်ပြီး အထိုင်အထကို ကောင်းမွန်စေသည်။ ကျောရိုး၏ အကွေးအဆန့်ကောင်းမွန်မှုကြောင့် အထိုင်အထကောင်းမွန်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်နှင့်သာ သွားလာရသော ကလေးငယ်များသည် အဆုတ်ချို့ယွင်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖိအားကြောင့် အနာများဖြစ်ခြင်း

ဆေးခန်းကြီးများသည် ထိုကဲ့သို့ ကလေးငယ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှေးကွေးသော ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ပတ်သက်ပြီး သိသာထင်ရှားသော အကြောင်းတရားများကို တွေ့ရှိခြင်းမရှိသေးပေ။ ထိုရောဂါလက္ခဏာရှိနေသော ကလေးငယ်များသည် အခြားသက်တူရွယ်တူကလေးငယ်များတွင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် အစိတ်ပိုင်းအချို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် နောက်သို့ ရောက်နေတတ်ပြီး ကြွက်သားများအားနည်းခြင်း၊ ဦးနှောက်အာရုံခံကိရိယာများ ပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်။ ဦးနှောက်လှိုင်းကုထုံးအစီအစဉ်သည် ထိုကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာရှိသော ကလေးငယ်များကို ကုသပေးမည်ဖြစ်သည်။ ထိုကလေးငယ်များသည် အခြားသက်တူ

ဆက်သွယ်ရေးအရည်အသွေးများကို လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များနှင့်အတူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ကုသပေးမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ကလေးမိဘများ



ဓာတ်ပုံ - discover magazine.com

# ဆောင်းရာသီအတွက် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် အစားအစာများ

## ပေါက်ပေါက်

ရှေးမြန်မာကြီးများက ဆောင်းတွင်း တစ်တွင်းလုံးကျန်းမာစေဖို့ လက်စွဲတော် ဆေးနည်းတိုလေးကို မှီဝဲလေ့ရှိကြပါတယ်။ ၎င်းဆေးနည်းမှာ ငရုတ်ကောင်းစိမ်း၊ ပိတ်ချင်းသီးနှင့် ချင်းစိမ်းခြောက် ၎င်းသုံးမျိုးတို့အား ကိုးမူးသားစီ ဆတူ ထန်းလျက်ရည်နှင့် ပျားရည် ၁၀ ကျပ် သားစီရောစပ်ပြီးဆေးရည်တည်ပါတယ်။ ထိုဆေးနည်းရည် လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ် ဝက်စာ ပမာဏခန့်ကို ဆောင်းဝင်သည့် နေ့ကစပြီး တစ်နေ့တစ်ကြိမ်မျှသာ စားပေးရုံဖြင့် ဆောင်းဥတုမှာ မည်သည့် ရောဂါမျှ မရှိနိုင်တော့ဘူးလို့ဆိုပါတယ်။ ထိုနည်းတူပင် နွေရာသီ၊ မိုးရာသီများ အတွက်ပါ ဆေးနည်းတိုလေးများကို ဖော်စပ်သောက်သည့်ခလေးကို လေ့လာ ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ရှေးမြန်မာကြီးများ ဟာ ကျန်းမာရေးအသိအမြင်နှင့်ပတ်သက် ၍ ခေတ်နောက်မကျဘူးလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ယနေ့ကမ္ဘာမှာ တစ်နေ့တခြား တိုးတက်ခေတ်မီလာတဲ့ အလျောက်၊ ရုပ်ဝတ္ထုတွေနောက် အမီလိုက်ရင်း နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံတွေလည်း ပြောင်းလဲလာကြရာ လွယ်ကူမြန်ဆန် သော အစားအသောက်တွေကို အာသီသ ရှိလာကြပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ဘေး ထွက်ဆိုးကျိုးများစွာ ခံစားနေကြရပါတယ်။ ဒီနှစ်ဆောင်းဥတုမှာတော့ဖြင့် ရာသီဥတုနှင့်လျော်ညီစွာ စားသောက် နေထိုင်တတ်ဖို့အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် အစားအစားများဖြင့် မျှဝေလိုက်ရပါတယ်-

### ဆောင်ရန်အစားအစာများ

သစ်သီးတွင် ဗီတာမင်စီမြင့်မားစွာ ပါရှိသော လိမ္မော်၊ သံပရာ၊ ရှောက်၊ ဂရိတ် ဖရူ စတဲ့အသီးများကို စားပေးသင့်ပါတယ်။ ၎င်းအသီးများထဲတွင် ဖောလစ် အက်ဆစ်အပြင်၊ ချေဖျက်နိုင်သော အမျှင် ဓာတ်တွေ အလုံအလောက်ပါရှိနေ၍ အစာကို ကြေညက်စေပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ခန္ဓာကိုယ်အကျိုးပြု ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ပစ္စည်းများလည်း ကြွယ်ဝစွာပါရှိနေတာ ကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တိုးတက် မြင့်မားလာစေပြီး အအေးမိနာစေး ချောင်းဆိုးစတဲ့ ပြင်ပကူးစက်ရောဂါတွေ အလွယ်တကူ မဝင်ရောက်နိုင်တော့ပေ။ ဆောင်းဥတုမှာ အစာမကြေ ရင်ပြည့် ရင်ကယ်ဖြစ်လေ့ရှိသူများ နံနက်စာ စားပြီးတိုင်း သံပရာရည်တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။

မြေအောက်မြစ်လျှောက်အပင် များဖြစ်သော မုန်လာဥနီ၊ မုန်လာဥဖြူ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ကန်စွန်းဥ၊ စိမ်းစားဥ၊ အာတာ လွတ်ဥ၊ ကြက်သွန်နီ စသော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များဟာ မြေဆီလွှာထဲမှ သတ္တု ဓာတ်နှင့် အာဟာရတို့ကို အပြည့်အဝ စုပ်ယူထားကြပါတယ်။ ဒါ့ပြင် မြေပြင်ပေါ် ထိုးထိုးထောင်ထောင်ဖြစ်နေသော ရွှေဖရုံ ရွက်ညွန့်၊ မုန်လာရွက်တွေကလည်း



Top Foods For Winter

နေရောင်ခြည်ဖြင့် အစာချက်လုပ်ထားကြ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကစီဓာတ်ကြွယ်ဝတာ လူကို အာဟာရဖြစ်စေသော ၎င်းမြေပေါ် မြေအောက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဆောင်းရာသီ ဓာတ်စာအဖြစ် စားပေး သင့်ပါတယ်။ အာလူးကလည်း ဆောင်း ရာသီဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် အာလူးကို အခွံခွာ၍ တစ်ညသိပ်ရေစိမ်ပြီး မှ စားပေးသင့်သလို၊ အခွံအစိမ်းရောင် ရှိသော အာလူးမျိုးကို လုံးဝမစားသင့်ပါ ဘူး။

ကိုယ်တွင်းထဲမှာ အပူခဲနေပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပ၏ အသားအရေမှာ အေးစက်နေတတ် ကြပါတယ်။ အပူအအေးမျှတစွာ နေထိုင် ဖို့အတွက် လက်ဖက်ခြောက်ရေနွေးကြမ်း သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ရေနွေးကြမ်း က ကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်စေပြီး၊ နှလုံး ကျန်းမာရေးသာမက အစာမကြေခြင်း နှင့် အစာအိမ်ကို ကောင်းကျိုးပြုပါတယ်။ ဆောင်းဥတုတွင် အသားအရေခြောက် သွေ့တတ်တာကြောင့်လည်း ခန္ဓာကိုယ် တွင်းရေဓာတ်မခန်းခြောက်စေဖို့အတွက်

ထွက်လာတာကြောင့် ကျီးကန်းပါးစပ်၊ နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ လည်ချောင်းနာ၊ မျက်စိနာ၊ အပူချောင်း၊ လျှာကွဲ၊ အပူဖျားတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ထိုသူများအတွက် အပူငြိမ်း၍ ဝမ်းမှန်စေဖို့မန်ကျည်းမှည့် ပျော်ရည်ထဲကို ဆားထည့်၍သောက်ပါ။ တလည်းသီးကလည်း ကိုယ်တွင်း အပူ အပုပ်များကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ မျှစ်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ အစိမ်းရောင် ပန်း ငရုတ်ချိုပွ၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ကြက်ဟင်း ခါးသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ စောင်းလျားသီး၊

**“ဆောင်းရာသီမှာ အကြော်အလှော် ဟင်းလျာများက ရင်ပူစေနိုင်တာကြောင့် အသား ငါးတွေကို ဆီဖြင့်ကြော်စားခြင်းထက် ချက်ပြုတ်၍သာ စားခြင်းက ပိုသင့်လျော်ပါတယ်။ အဆီများသော နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများဖြစ်ကြသော ချိစ်၊ မလိုင်၊ ကရင်မ်များ၊ ၎င်းကရင်မ် ဓာတ်ကဲထားသော ကွတ်ကီးစ်မုန့်များက နှာချောင်း၊ လည်ချောင်း၊ ရင်ခေါင်းတို့ကို ပိတ်ဆို့စေတဲ့အပြင် အစာမကြေခြင်းကိုပါ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်”**

ဆန်လုံးညိုတွင် နေ့စဉ်စားသောက် နေသည့် ဆန်ထက်စာရင်၊ ဆန်လုံးညိုက လူကို အာဟာရပိုစေပါတယ်။ ဆန်လုံးညို မှာ လူသားတို့အတွက် သက်စောင့်ဆေး အာနိသင်များဖြစ်ကြသော မဂ္ဂနီစီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီ၊ ဇင့်၊ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းနှင့် အမျှင်ဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိနေပါတယ်။ (၎င်းမျိုးနွယ်ဝင် ကွေကာအုပ် အကြမ်းများဟာလည်း ဆန်လုံးညို နီးပါး ခန့် လူကို အာဟာရဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆောင်းရာသီတွင် တစ်နေ့တ အာဟာရပြည့်နေစေဖို့အတွက် ဆန်လုံးညို ဆန်ပြုတ် သို့မဟုတ် ကွေကာအုပ်အကြမ်း တို့ကိုပြုတ်၍ နံနက်စာအာဟာရအဖြစ် သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။

တစ်နေ့လျှင် သောက်ရေ ရှစ်ဖန်ခွက် ထက်မနည်း သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ရေခဲရေကို လုံးဝမသောက်ပါနှင့်။ ကြက်သားဟင်းလျာတွင် ပါရှိသော ကယ်လ်စီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ ဖော့စဖရပ်၊ စီလီကွန်၊ ဆာလ်ဖာ စသည့် သက်စောင့် ဓာတ်များက လူကို ခွန်အားဖြစ်စေတဲ့ အပြင်၊ ဆောင်းရာသီရောဂါများ ဖြစ်ကြ သော အစာမကြေခြင်း၊ အအေးမိ တုပ်ကွေးနှင့် အပူကန်လည်ချောင်းနာ ရောဂါတွေအတွက် ကြက်သားက လွန်စွာ ကောင်းကျိုးပြုပါတယ်။ ငါးနှင့် အမဲသား တို့ကလည်း ဆောင်းရာသီအတွက် ဓာတ်စာ လေးများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံ များတွင် ပင်ကိုခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူဖျား သူတွေမှာ ဆောင်းဦးပေါက် ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲကာလများမှာ အပူကန် ချဉ်စော်ခါးသီး၊ ပြည့်ပန်းညိုရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့် မဲလီဖူး၊ မဲလီရွက် တို့ဟာလည်း ဆောင်းတွင်းဓာတ်စာများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဗီတာမင်စီကြွယ်ဝပြီး၊ အမျှင်ဓာတ်များသော ဂေါ်ဖီထုပ်ကို

ဆောင်းရာသီဓာတ်စာ ဟင်းခါးပူပူလေး အဖြစ် မကြာခဏ သောက်ပေးသင့်ပါ တယ်။ ဆောင်းရာသီအတွက် ရှောင်ရန်အစား အစာများ အေးမြသည့် ဆောင်းရာသီမှာ အစာကြေညက်ခဲတာကြောင့် ဆီနှင့် အဆီအစိမ့်တွေ လျော့စားပေးသင့်ပါ တယ်။ အာလူးကြော်၊ ကြက်ကြော်၊ ခိုးနတ် စတဲ့ ဆီကြော်မုန့်များ၊ မြေပဲ၊ ဗာဒီဇော၊ သီဟိုဠ်စေ့ စသော အစေ့အဆန်များ၊ ကြက်အူချောင်းနှင့်ဝက်အူချောင်းများကို ရှောင်နိုင်လျှင် ကောင်းပါတယ်။ အဆီအနှစ်နှင့် ငရုတ်သီးများသော ဟင်းလျာအစပ်တွေက ရင်ပူစေပါတယ်။ ဆောင်းရာသီမှာ ခရမ်းသီးက လူကို ကောင်းကျိုးမပြုနိုင်ပေ။ ကော်ဖီနှင့် ချောကလက်ပျော်ရည်များကလည်း ရင်ပူ စေနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရေဓာတ် ခန်းခြောက်မှု မဖြစ်ရအောင် ကဖိန်းဓာတ် ပမာဏကို နည်းနိုင်သမျှလျှော့သောက် ပါ။

ဆောင်းရာသီမှာ အကြော်အလှော် ဟင်းလျာများက ရင်ပူစေနိုင်တာကြောင့် အသားငါးတွေကို ဆီဖြင့်ကြော်စားခြင်း ထက် ချက်ပြုတ်၍သာ စားခြင်းက ပိုသင့် လျော်ပါတယ်။ အဆီများသော နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း များဖြစ်ကြသော ချိစ်၊ မလိုင်၊ ကရင်မ်များ၊ ၎င်းကရင်မ်ဓာတ်ကဲထားသော ကွတ်ကီးစ် မုန့်များက နှာချောင်း၊ လည်ချောင်း၊ ရင်ခေါင်းတို့ကို ပိတ်ဆို့စေတဲ့အပြင် အစာ မကြေခြင်းကိုပါ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဂျုံ ဖြင့်လုပ်ထားသော အစားအစာတွေက လည်း ဆောင်းရာသီမှာ အစာမကြေခြင်း ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဓာတုဆေးဝါးသုံး၍ဖြူဆွတ်အောင် ပြုပြင်ထားသော သကြားများက သွေးဆဲလ် များကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ယုတ်လျော့စေတာကြောင့် အအေးမိ၊ ဖျားနာ နှင့် ချောင်းဆိုးကူးစက်ပိုးတွေကို ခံနိုင်ရည်မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဖြူ ရောင်သကြားများနှင့် ၎င်းဖြင့် ပြုလုပ် ထားသော အချိုရည်တွေကို ဝေးဝေးက ရှောင်နိုင်လေ ကောင်းလေပဲဖြစ်ပါတယ်။

### ပေါက်ပေါက်



ဓာတ်ပုံ - allaboutdiets.com

# မူးယစ်ဆေးသုံး လူညွန့်တိုး ဆုံးရှုံးဘဝ ကာကွယ်ကြ

နိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ်ဖြစ်သည့် ကျောင်းသားအရွယ်လူငယ်များ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတကြွယ်ဝကာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်စားသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားဆောင်ရွက်ကြခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်အချင်းချင်းသာမက မိဘဆွေမျိုးများ၊ မိတ်ဆွေများကိုပါ ကျန်းမာရေးနှင့်အသိပညာများ၊ အလေ့အကျင့်များ ဆင့်ပွားပေးနိုင်သောကြောင့် လူငယ်အကြား ဆေးလိပ်၊ မူးယစ်ဆေးအရက်သေစာသုံးစွဲမှုများ ပပျောက်အောင် ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများသည် များစွာအရေးပါပါသည်။

ယနေ့ဆေးစွဲသူများကို လေ့လာပါက အသက်အားဖြင့် ၁၅ နှစ်မှ ၃၅ နှစ်ကြားလူငယ်များမှာ အများစုဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းသော အရွယ်ကောင်းများဖြစ်၍ လမ်းမှားစွာ မူးယစ်ဆေးဝါး၏ သားကောင်းဖြစ်နေခြင်းမှာ များစွာရှောင်ရှားဖွယ်ကောင်းလှသည်။ သက်ဆိုင်ရာလူငယ်တို့၏ အနာဂတ်အတွက် အခြေအနေဆိုးရွားစေသည်နှင့်အမျှ နိုင်ငံတော်အနေဖြင့်လည်း ဆုံးရှုံးနစ်နာစေသောဖြစ်ရပ်သာဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် လူငယ်တို့တွင် စူးစမ်းလိုစိတ်၊ ဆန်းသစ်သောအတွေ့အကြုံကို ရှာဖွေလိုမှုနှင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်အတွေ့အကြုံတို့၏ စေ့ဆော်မှုတို့သည် ပင်ကိုသဘာဝအားဖြင့် ရှိစေနိုင်ပါသည်။ ဆေးစွဲလူငယ်ထုအကြားတွင် မိမိတို့လူငယ်ချင်းအချင်းချင်း အတူတကွပူးပေါင်း၍ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေကြရင်း ဆေးဝါးလက်တည့်စမ်းရာမှ ဆေးစွဲသော အခြေအနေတို့ ရောက်ရှိသွားကြခြင်းသာဖြစ်

လေသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဆေးစွဲဝေဒနာရှင်တို့ကို ခြံ့ကြံ့ကြည့်ပါက ယင်းတို့သည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ညံ့ဖျင်းသူများသာ ဖြစ်ကြောင်း စိတ္တဗေဒပညာရှင်များက မိန့်ဆိုကြလေသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ယနေ့လူငယ်လူရွယ်များအနေဖြင့် လူငယ်ဘဝအတွေးမှား၍ အတုယူမှားသူများအဖြစ် အမှားသံသရာတွင်မလည်ကြစေဖို့လည်း အရေးကြီးပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ မှီတင်းနေထိုင်သော မြန်မာနိုင်ငံသည် ဘာသာရေးထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင် ဘာသာရေးထုံးတမ်းကျင့်စဉ်အရ ယစ်မူးစေသော ဘိန်း၊ ကိုကင်း၊ အရက်သေစာတို့ကို ရှေးကာလကတည်းက ရှောင်ကြဉ်ခဲ့ကြသည်။ ကံငါးပါးကို ထိန်းချုပ်မှုအနေဖြင့်လည်း စောင့်စည်းသည့်သဘောဖြစ်သောကြောင့် မိမိတစ်ဦးတည်း၏ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာမှုသာမက အများအတွက် အနှောင့်အယှက်အဟန့်အတားကင်းရှင်းစေခဲ့သည်။

ယနေ့ခေတ် မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲလမ်းသုံးစွဲခြင်းဆိုရာတွင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အချိန်မှန်ကန်စွာ အာသီသပြင်းပြခြင်းနှင့် မရမက ရှာဖွေ၍ မှီဝဲခြင်း၊ ဆေးယဉ်ပါးမှုကြောင့် တဖြည်းဖြည်းတိုး၍ သုံးစွဲရခြင်း၊ ဆေး၏အာနိသင်ပေါ်တွင် စိတ်ရောဂရပ်ပါ မှီခိုတွယ်တာနေခြင်း၊ ဆေးမှီဝဲခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်သူအား ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားစေခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေခြင်းတို့ပင် ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ဆေးစွဲခြင်းဆိုသည်ကား ဆေးတစ်မျိုးမျိုးအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ မှီခိုအားထားနေရသော အခြေအနေအား

ခေါ်ဆိုကြောင်း ဖွင့်ဆိုထားလေသည်။ ဆေးစွဲဝေဒနာရှင်ကပ်သူအတွက် စိတ်သည် ပစာနအခြေခံ၍ မူးယစ်ဆေးဝါးတိုက်ဖျက်ရေးအတွက် ကုသရေး ကဏ္ဍလေးရပ်ရှိလေရာ အစိမ်းဖြတ်နည်း၊ မျှင်း၍ဖြတ်နည်း ဖြစ်ပေါ်လာသည့် လက္ခဏာအပေါ် အခြေခံ၍ ဖြတ်နည်း၊ အစားထိုးဆေးဝါးသုံး၍ဖြတ်နည်းတို့ဖြစ်လေသည်။ ဆေးစွဲဝေဒနာရှင်တို့ကို အချိန်မီ ကုစားခြင်းမပြုပါက အသက်ခန္ဓာဆုံးပါးခြင်းသို့ပင် ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်မီကုစားခြင်းသည် ဝေဒနာရှင်အတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုအရှိဆုံးဖြစ်ပေသည်။ ဆေးစွဲခြင်းဝေဒနာသည် ပြုစုကုသ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ဆေးစွဲသူကို သိလျှင်သိချင်း စောလျင်စွာ ကုသပြုစုပေးနိုင်ရေးသည် သာဝေဒနာရှင်အတွက်လည်း အကောင်းမွန်ဆုံးဖြစ်၍ ပြန်လည်ပြုပြင်ရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရာတွင်လည်း အထိရောက်ဆုံးဖြစ်လေသည်။

အဆိုပါအန္တရာယ်တို့ကို ထိန်းသိမ်းရန် ဘိန်းအက်ဥပဒေ၊ ဆေးခြောက်

အန္တရာယ်အတွက် ယစ်မျိုးအက်ဥပဒေစသည့် ဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းလာသည်။ လက်ဝယ်ထားရှိခြင်းအတွက် ပြစ်ဒဏ်၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းအတွက် ပြစ်ဒဏ်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးကို ရောင်းချခြင်းအတွက် ပြစ်ဒဏ် စသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးဥပဒေများ ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။

နိုင်ငံတော်၏အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်မှ ကျောင်းများ၊ တက္ကသိုလ်များတွင် မူးယစ်ဆေးအန္တရာယ် ကင်းစင်ပပျောက်ရေး၊ ကျောင်းသားထုအတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် နေထိုင်မှုများရှိလာရေးတို့အတွက် ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနတို့နှင့် ပူးပေါင်း၍ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း အများပြည်သူများကလည်း မိမိတို့၏ တစ်ထောင့်တစ်နေရာကနေ ပါဝင်ခြင်းအားဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါးစင်သော နောင်တစ်ခေတ်၏ မျိုးဆက်သစ်လူငယ် လူရွယ်များဖြစ်ရလေအောင် အတူတိုင်းဝန်း လုပ်ဆောင်သွားကြရန် တိုက်တွန်းရေးသားလိုက်ရပါသည်။

မမမိုး(မြောင်းမြ)

# လေထိုးလေအောင့် မဖြစ်ပွားရအောင်

လေထိုးလေအောင့်ခြင်းဝေဒနာက အသက်အရွယ် ကျား၊ မ မရွေးဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ ဝေဒနာတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ရုတ်တရက် လေထိုးအောင့်ခြင်းက ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် ပုံမှန်ထက် လေပိုများနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ အစာစားချိန် မမှန်ခြင်း၊ အစာကိုမြန်မြန်စားခြင်း၊ မျိုရုံမိကြောင့်လည်း လေထိုးလေအောင့်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ လေထိုးလေအောင့်ဝေဒနာကို လူကြီးများက အများဆုံး ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။

လေထိုးလေအောင့်ခြင်းမဖြစ်အောင် ရှောင်ကျဉ်သင့်တဲ့ အစားအစာများက ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်၊ အအေး၊ အပူအစပ်၊ ခေါက်ဆွဲ၊ လေအစာဖြစ်တဲ့ အသုတ်၊ အကင်၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ မလတ်ဆတ်သော ပေါင်မုန့်၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ကွမ်း၊ အချဉ်တည်ထားသော အစားအစာများ၊ ထမင်းကြော်များကို စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ခြင်းဖြင့် လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်ပွားမှုကို လျော့ချနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးတာကလည်း လေထိုးလေအောင့်တာကို သက်သာသွားစေနိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ သင့်အူကို အစာခြေစနစ်ကနေ လျင်လျင်မြန်မြန်ရွှေ့သွားအောင် လှုပ်ဆော်ပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ လေထိုးလေအောင့်တာ အရမ်းမဆိုးရင် ဘာကုသနည်းမှ လိုအပ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရမ်းလေထိုးလေအောင့်လာပြီဆိုရင် သက်သာသွားဖို့ ဆေးသောက်တာ၊ ကုသတာတွေလုပ်ရမှာဖြစ်ပြီး ပုံမှန်လိုလိုဖြစ်နေရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။ လဝန်းမေ



ဓာတ်ပုံ - kumudra

## ပြည်တွင်း အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ

<p><b>Air Con ပညာသင်သင်တန်း</b> ကျား (၇) ဦး လျှောက်ထားလိုသူများသည် M.M Air-con Sale and Service အမှတ် (၂၂-ဘီ)၊ မြေညီထပ်၊ ကျောင်းကုန်းလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ဖုန်း-၀၉-၇၇၇၃၉၉၇၂ သို့ ဆက်သွယ်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။</p>	<p><b>&amp; Jewelry Trading Co., Ltd</b> အမှတ်(၁၀၂)၊ တက္ကသိုလ်လမ်း(သံလွင်တံတားထိပ်)၊ ကမာရွတ်မြို့နယ် လူကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် haymyanmar @gmail.com ဖြင့်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။</p>	<p>လုပ်ရေးကုမ္ပဏီလီမိတက် အခန်း(၇၀၁)၊ အောင်ဇေယျကုန်ဒို၊ သိပ္ပံလမ်း၊ အလုံမြို့နယ်၊ ဖုန်း-၀၉-၂၅၂၂၃၃၁၁၊ ၀၉-၄၂၁၁၂၆၂၅၅ သို့ ဆက်သွယ်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။</p>	<p><b>မိတ္ထူကျွန်းကျင်</b> ကျား (၅) ဦး <b>ကောင်တာအလုပ်လက်ခံ</b> မ (၃) ဦး လျှောက်ထားလိုသူများသည် မြန်အောင်မိတ္ထူ အမှတ်(၅၃)၊ ကျွန်းတောလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း-၀၉-၇၈၅၅၆၉၃၇၊ ၀၉-၅၅၅၀၆၅၂ သို့ ဆက်သွယ်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။</p>
<p><b>Graphic Designer</b> ကျား/မ (၂) ဦး <b>အထွေထွေမန်နေဂျာ</b> ကျား (၁) ဦး <b>ယာဉ်မောင်း</b> ကျား (၂) ဦး လျှောက်ထားလိုသူများသည် Amigos International Co.,Ltd SH-B5(4)၊ မလိခအိမ်ရာ၊ ရတနာလမ်း၊ ၁၄/ဘဝမြင့်ရပ်ကွက်၊ သင်္ဃန်းကျွန်းမြို့နယ်၊ ဖုန်း-၀၁-၈၅၆၀၁၃၅၊ ၀၉-၇၇၉၂၅၁၉၉ သို့ ဆက်သွယ်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။</p>	<p><b>Air Con အကူဝန်ထမ်း</b> (၁၀) ဦး လျှောက်ထားလိုသူများသည် AAS Air Con Services အမှတ်(၁၃၄)၊ မြေညီထပ်၊ လေးထောင့်ကန်လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ဖုန်း-၀၉-၄၂၁၀၁၃၄၄၊ ၀၉-၅၁၀၂၁၉၃ သို့ ဆက်သွယ်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။</p>	<p><b>Marketing(Assistant Manager)</b> ကျား/မ (၁) ဦး <b>Sales &amp; Marketing</b> ကျား (၁၀) ဦး <b>Call Operator</b> မ (၅) ဦး <b>Senior Accountant</b> (၃) ဦး <b>Delivery Driver</b> ကျား (၅) ဦး <b>Administration Senior Post</b> ကျား (၁) ဦး လျှောက်ထားလိုသူများသည် Double Distribution Company Limited အမှတ် (၄၂-ခ)၊ သီရိမြန်(၆)လမ်း၊ ၁၅ ရပ်ကွက်၊ ဘုရင့်နောင်လမ်းဆုံ၊ ဖုန်း-၃၆၈၂၂၁၊ ၀၉-၇၇၈၅၉၃၃၁ သို့ ဆက်သွယ်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။</p>	<p><b>ငွေကိုင်</b> မ (၁) ဦး <b>အရောင်းစာရေး</b> ကျား/မ (၂) ဦး <b>ရုံးဝန်ထမ်း</b> ကျား (၁) ဦး လျှောက်ထားလိုသူများသည် ဖုန်း-၀၉-၄၂၁၁၃၁၃၃ သို့ ဆက်သွယ်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။ <b>ဂျပန်ဘာသာပြန်</b> မ (၁) ဦး လျှောက်ထားလိုသူများသည် Royal Nora Co.,Ltd ဖုန်း-၀၉-၆၉၅၅ ၅၀၅၁၈၈ သို့ ဆက်သွယ်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။</p>
<p><b>အရောင်းပြခန်းမန်နေဂျာ</b> မ (၁) ဦး <b>IT ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်</b> ကျား (၁) ဦး <b>Data Entry</b> ကျား (၁) ဦး လျှောက်ထားလိုသူများသည် She Shine Gems</p>	<p><b>Chief Engineer</b> ကျား (၁) ဦး <b>Project Manager</b> ကျား (၂) ဦး <b>Senior Engineer</b> ကျား (၂) ဦး <b>Site Engineer</b> ကျား (၅) ဦး <b>Quantity Surveyor</b> ကျား/မ (၂) ဦး <b>စတို</b> ကျား/မ (၃) ဦး <b>ယာဉ်မောင်း</b> ကျား (၁) ဦး လျှောက်ထားလိုသူများသည် ခိုင်ရတီဆောက်</p>	<p><b>ဈေးကွက်ရှာဖွေရေး</b> ကျား/မ (၃) ဦး <b>စာစီစာရိုက်ကျွမ်းကျင်</b> ကျား/မ (၃) ဦး <b>စာစီနှင့် ဒီဇိုင်းကျွမ်းကျင်</b> ကျား/မ (၃) ဦး</p>	<p><b>ဈေးကွက်ရှာဖွေရေး</b> ကျား (၁၅) ဦး လျှောက်ထားလိုသူများသည် ဖုန်း-၀၉-၉၇၀၉၂၇၇၀၉ သို့ ဆက်သွယ်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။</p>

အလုပ်လျှောက်ထားလိုသူများသည် ကိုယ်ရေးရာဇဝင် CV၊ ဓာတ်ပုံ (၂) ပုံ၊ မှတ်ပုံတင်မိတ္တူ၊ အလုပ်သမားမှတ်ပုံတင်မိတ္တူ၊ ရပ်ကွက်ထောက်ခံစာမူရင်း၊ ရဲစခန်းထောက်ခံစာမူရင်း၊ သန်းခေါင်စာရင်းမိတ္တူ၊ ပညာအရည်အချင်းထောက်ခံစာ (သို့) ဘွဲ့လက်မှတ်၊ အောင်လက်မှတ်တို့နှင့်အတူ အထက်ဖော်ပြပါ အလုပ်ဌာနများသို့ သွားရောက်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

# ဒို့ကျေးရွာပေဒင်

## ၁၅ - ၁၂ - ၂၀၂၀ မှ ၃၁ - ၁၂ - ၂၀၂၀ အထိ တက္ကသိုလ် စိုး မိုး နိုင်

တနင်္ဂနွေ။ အမှတ်တမဲ့မှ အမှတ်တရဖြစ်ရမည့် ကာလ။ စိတ်ထားဖြူစင်မှု၊ ရိုးသားမှုကြောင့် လူချစ်လူခင် များနေ လိမ့်မည်။ လတ်တလောကိစ္စမှာ မျှော်လင့်ထားသည့် အတိုင်း ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ အောင်မြင်ကျော်ကြား ကြွယ်ဝ ချမ်းသာခွင့်မြင်၏။ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးလျှပ်ပါ။ ချစ်မှုရေးရာမှာ ခပ်လန်းလန်း ခပ်ဆန်းဆန်းသူလေးဖြင့် ဖူးစာဆုံ ရင်ခွန် ရမည်။



ယတြာ။ ကလေးများကို ပဲမုန့်ကျွေးမွေး ဒါနပြုပါ။



တနင်္လာ။ အတွေးအခေါ် မှန်ကန်နေမည့် ကာလ။ ပြောင်းလဲမှုအချို့ ကြုံလိမ့်မည်။ ပြိုင်မြင်းကောင်း သဖွယ် ဘဝပန်းတိုင်ဆီ ဇွဲမာန်အပြည့် လျှောက်လှမ်း နေမည်။ ပြိုင်မြင်းကောင်းက ပြိုင်ပွဲမှာ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိရေးကလွဲလျှင် မည်သည့်ကိစ္စကိုမှ စိတ်မဝင် စားတတ်ပေ။ ဘဝခရီးမှာ ဘယ်သူချီးမွမ်းမှု၊ ဘယ်သူရှုံ့ချမှုကိုမှ ဂရု မစိုက်ဘဲ ပန်းတိုင်ဆီသာ တစိုက်မတ်မတ် ချီတက်နေမည်။ ကျန်းမာမည်။

ယတြာ။ ဒီဝါတပတ်ဂါထာတော်မြတ်ကို ရွတ်ဆိုပါ။

အင်္ဂါ။ တိကျသေသပ်စွာ လုပ်ကိုင်နေမည့် ကာလ။

အကွက်စေ့စွာ တွက်ချက်လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်းက သင့် အရည်အချင်းတစ်ရပ် ဖြစ်နေမည်။ ဆုံးဖြတ်နိုင်မှု စွမ်းအား ကောင်းနေမည်။ ဝေဖန်သုံးသပ်မှုအား ထက် မြက်နေမည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် မမောခင်နားပါ။



အချစ်ရေးမှာ အပျော်သက်သက် သဘောထားခဲ့သော်လည်း လေးနက် လာလိမ့်မည်။

ယတြာ။ သီလရှင်ကို ဆန်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ဆေးနှင့် ငွေလှူပါ။



ဗုဒ္ဓဟူး။ မျှော်လင့်မထားသော သတင်းစကားကြားရမည့် ကာလ။ ပြိုင်ဘက်တို့ကို အနိုင်ရမည်။ မိတ်ဆွေပေါများ နေမည်။ လူမှုဆက်ဆံရေး အရမ်းကောင်းနေမည်။ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေအပေါ် ဩဇာအာဏာ လွှမ်းမိုး မည်။ ထူးခြားပျော်ရွှင်ဖွယ်ခရီး သွားရမည်။ ခရီးသွားပြီး ကြီးပွားမည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် အရိပ်အေးအေးမှာ စိတ်အေးအေးနဲ့ နေပါ။ အလှကြွယ်သလောက် စကားကြွယ်သူလေးနှင့် ဖူးစာဆုံရမည်။

ယတြာ။ ဘုရားမှာ ရွှေသင်္ကန်းကပ်လှူပါ။

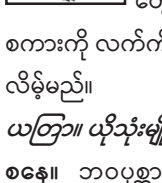
ကြာသပတေး။ ကြီးပွားတိုးတက်နေမည့် ကာလ။ အထူး

လာဘ်ရွှင်နေမည်။ ရွံ့ကိုင်လျှင်ပင် ရွှေဖြစ်လိမ့်မည်။ သို့သော် ရင်ခွန်စရာ အခက်အခဲများနှင့် တွေ့ကြုံရ မည်။ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားကြောင့် အခက်အခဲများကို ဖြတ်ကျော်နိုင်မည်။ ရိုးသားစွာ ကြိုးစားမှု၏ ရလဒ် များကို ရရှိလိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေပါလိမ့်မယ်။ ချစ်သူ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေမည်။



ယတြာ။ သံဃာတော်ကို ကပ်လှူပါ။

သောကြာ။ အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်နေမည့် ကာလ။ ကြိမ်ဖန်များစွာ ကြိုးစားမှုများ ရုပ်လုံးပေါ်လာလိမ့်မည်။ စူးစမ်းလေ့လာမှုကို လုပ်ဆောင်နေလိမ့်မည်။ ဘဝ အဆင့်အတန်း မြင့်မားတိုးတက်စေရန် အခွင့်ကောင်း တွေ့ရမည်။ ကျန်းမာစေရန် တန်ဆေးလွန်ဘေးဆိုသည့် စကားကို လက်ကိုင်ပြုပါ။ နတ်ဖူးစာရွာလည်ပြီး အချစ်ဦးနှင့် ပြန်ဆုံ လိမ့်မည်။



ယတြာ။ ယိုသုံးမျိုးကပ်လှူပါ။

စနေ။ ဘဝပစ္စည်းများကို အဖြေညှိတွက်ချက်ရမည့် ကာလ။ အံ့ဩတုန်လှုပ်စရာလေးများ ကြုံမည်။ ယှဉ်ပြိုင် ရမည့် ပြိုင်ဘက်များက သိပ်ကို များလွန်းနေမည်။ ပခုံး ချင်းယှဉ်ပြိုင်လာသူများကို အလိမ္မာသုံးပြီး ဖြေရှင်းပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း များများလုပ်ပါ။ အချစ်စစ် အချစ်မှန်နှင့် ကြုံရလိမ့်မည်။



ယတြာ။ ကူညီထိုက်သူကို ကူညီပါ။

# နမ့်စန်မြို့နယ်၌ မူးယစ်ဆေးဝါးများ သိမ်းဆည်းရမိ

မူးယစ်ဆေးဝါးတားဆီးနှိမ်နင်းရေး ရဲတပ်ဖွဲ့မှ တပ်ဖွဲ့ဝင်များသည် နိုဝင်ဘာလ ၁၅ ရက်နေ့ ညနေ ၄ နာရီအချိန်တွင် နမ့်စန်မြို့နယ်၊ ကုန်းပုတ်ကျေးရွာအနီးရှိ နမ့်စန်-ကုန်းပုတ်ကျေးရွာသွား ကားလမ်းပေါ်တွင် အိုက်မောင် မောင်းနှင်လာသော ဆိုင်ကယ်ကို ရပ်တန့်ရှာဖွေ ခဲ့သည်။ ထိုသို့ ရှာဖွေရာတွင် စိတ်ကြွရှူးသွပ်ဆေးပြား ၃၀၀၀ ကိုလည်းကောင်း၊ ကွင်းဆက်ရရှိ၍ နမ့်စန်မြို့နယ်၊ လျှိုင်လျှိုင်ကျေးရွာအနီး နမ့်စန်- လျှိုင်လျှိုင် ကျေးရွာသွားကားလမ်း၌ အိုက်လူမောင်းနှင်လာသော ဆိုင်ကယ်ကို စစ်ဆေးရန် ရပ်တန့်စဉ် အိုက်လူမှာ ထွက်ပြေးသွားပြီး ဆိုင်ကယ်တူးဘောက်အတွင်းမှ စိတ်ကြွရှူးသွပ် ဆေးပြား ၁၀၀၀၀ တို့ကို သိမ်းဆည်းရမိခဲ့သဖြင့် ၎င်းတို့အား မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲ စေသော ဆေးဝါးများဆိုင်ရာ ဥပဒေအရ အရေးယူထားကြောင်း သိရသည်။

ကိုရဲ

# မိုင်းဆတ်မြို့နယ်တွင် တရားမဝင်သစ်များ သိမ်းဆည်းရမိ

လူထုအခြေပြု စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု သတင်းပို့စနစ်ဖြင့် ပြည်သူ့လူထုပူးပေါင်းပါဝင်၍ သတင်းပေးပို့ချက်အရ နိုဝင်ဘာလ ဒုတိယပတ်အတွင်း သစ်တောဦးစီးဌာနမှ ဝန်ထမ်းများ၊ သစ်တောလုံခြုံရေး ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များ၊ တပ်မတော်သားများနှင့် ရပ်ကွက်/ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေး အဖွဲ့ဝင်များ ပါဝင်သော ပူးပေါင်းအဖွဲ့သည် ရှမ်းပြည်နယ်(အရှေ့ပိုင်း)၊ မိုင်းဆတ်မြို့နယ်၊ မိုင်းဆတ်-မိုင်းဆတ်သွားကားလမ်း ဟိုနားလမ်းဆုံနေရာ၌ ရှာဖွေခဲ့သည်။ ထိုသို့ ရှာဖွေရာတွင် Nissan ၁၀ ဘီးကား(ကြက်သွေးရောင်)ယာဉ်ပေါ်မှ တရားမဝင် ကျွန်း၊ ပိတောက်ခွဲသား/စက္ကယား ၅၂ တုံး/ ချောင်း ၁၀ တန်အား ပိုင်ရှင်မဲ့သိမ်းဆည်းရမိခဲ့ပြီး စုံစမ်းရှာဖွေဖော်ထုတ်၍ ဥပဒေနှင့်အညီ ထိရောက်စွာ အရေးယူနိုင်ရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက် လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

ကိုရဲ

# မီးဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>ရှောင်ရန်အချက်များ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>၁။ လူမရှိဘဲ ဖယောင်းတိုင်၊ မီးခွက်မထွန်းထားရန်။</li> <li>၂။ အိုမင်းမစွမ်းသူများနှင့် ကလေးသူငယ်များကို မီးမွှေးခြင်း၊ ထမင်း ချက်ခြင်းများ မပြုလုပ်စေရန်။</li> <li>၃။ မီးလောင်လွယ်သော ပစ္စည်းများ၊ လောင်စာဆီများကို မီးဖိုအနီး မထားရန်။</li> </ul> <p><b>ဆောင်ရန်အချက်များ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>၁။ မီးဖိုခန်းဘေးတွင် လုံလောက်သော အကာအရံများ ထားရှိပါ။</li> <li>၂။ အိမ်တိုင်းတွင် မီးသတ်ဆေးဘူး၊ မီးချိတ်၊ မီးကတ်၊ ရေပုံး၊ သံပုံးများ အသင့်ထားရှိပါ။</li> <li>၃။ မီးကင်းစောင့်ခြင်း၊ လှည့်လည်သတိပေးခြင်းများ စီစဉ်ဆောင်ရွက် ထားရန်။</li> <li>၄။ လျှပ်စစ်မီးကြိုး အပေါက်အပြဲများကို ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်</li> </ul> | <p>ပြင်ဆင်ရန်။</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>၅။ ကက်(စ်)မီးဖိုအသုံးပြုရာတွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် အတွက် ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ထားရန်။</li> <li><b>မီးလောင်လျှင် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ</b></li> <li>၁။ အချက်ပေး သံချောင်းခေါက်ပါ။</li> <li>၂။ ထွက်မပြေးပါနှင့်။ ကျိတ်မငြိမ်းပါနှင့်။ ပတ်ဝန်းကျင်သို့ အကူအညီ တောင်းပါ။</li> <li>၃။ မီးသတ်စခန်းသို့ အကြောင်းကြားပါ။</li> <li>၄။ လျှပ်စစ်ဝါယာရှော့ဖြစ်လျှင် ပင်မခလုတ်ကိုပိတ်ပြီး ခြောက်သွေ့သော အဝတ်ဖြင့် ရိုက်ပုတ်ငြိမ်းသတ်ပါ။</li> <li>၅။ မီးသတ်ကားများ ဝင်လမ်း၊ ထွက်လမ်း၊ ပိတ်ဆို့မှုမရှိစေရေး ကူညီ ပါ။</li> </ul> <p>ကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချထားရေးဦးစီးဌာန</p> |
|--|---|

# မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒခန့်မှန်းချက်

## ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ပထမ ၁၅ ရက်အတွက်

ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်အခြေအနေ ကပ္ပလီပင်လယ်ပြင်နှင့် ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်တို့တွင် လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်းတစ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ကပ္ပလီပင်လယ်ပြင်နှင့် ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်တောင်ပိုင်း တို့တွင် တိမ်အသင့်အတင့်မှ တိမ်ထူထပ်နိုင်ပါသည်။

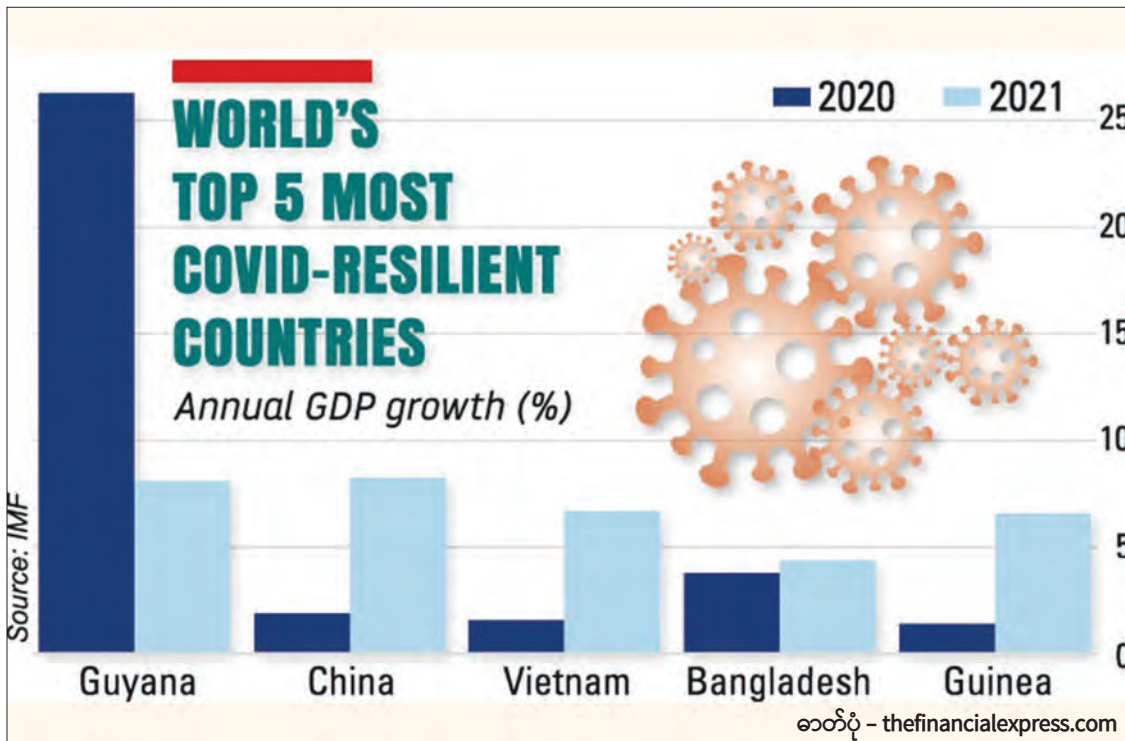
**မိုးအခြေအနေနှင့် မိုးရွာရက်**  
နေပြည်တော်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအောက်ပိုင်း၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ရှမ်းပြည်နယ်၊ ချင်းပြည်နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ်နှင့် ကယားပြည်နယ်တို့တွင် ရွာသွန်းမြဲအောက် လျော့နည်း နိုင်ပြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအထက်ပိုင်း၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ်နှင့် မွန်ပြည်နယ်တို့တွင် ရွာသွန်းမြဲခန့် မိုးထစ်ချုန်းရွာနိုင်ပါသည်။ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအထက်ပိုင်း၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ်နှင့် မွန်ပြည်နယ် တို့တွင် ၂ ရက်မှ ၃ ရက်ခန့်နှင့် နေပြည်တော်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအောက်ပိုင်း၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်း ဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ရှမ်းပြည်နယ်၊ ချင်းပြည်နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ်နှင့် ကယားပြည်နယ်တို့တွင် တစ်ရက်ခန့် မိုးထစ်ချုန်းရွာနိုင်ပါသည်။

**ညအပူချိန်**  
ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ ရခိုင်ပြည်နယ်နှင့် မွန်ပြည်နယ်တို့တွင် နိုဝင်ဘာလ၏ ပျမ်းမျှအပူချိန်ထက် ၁ ဒသမ ၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ပိုနိုင်ပြီး၊ နေပြည်တော်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေး တိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်း ဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ကချင် ပြည်နယ်၊ ရှမ်းပြည်နယ်၊ ချင်းပြည်နယ်၊ ကယားပြည်နယ်နှင့် ကရင်ပြည်နယ်တို့တွင် ဒီဇင်ဘာလ၏ ပျမ်းမျှအပူချိန်ခန့်သာ ရှိနိုင်ပါသည်။

**မြူအခြေအနေ**  
စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအထက်ပိုင်း၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ ရှမ်းပြည်နယ်၊ ချင်းပြည်နယ်နှင့် မွန်ပြည်နယ်တို့တွင် ၅ ရက်မှ ၇ ရက်ခန့်နှင့် နေပြည်တော်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအောက်ပိုင်း၊ မန္တလေးတိုင်း ဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ကယားပြည်နယ်နှင့် ကရင်ပြည်နယ်တို့တွင် ၂ ရက်မှ ၄ ရက်ခန့် နံနက်ပိုင်း တွင် မြူထူများ ဆိုင်းနိုင်ပါသည်။

မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒဌာနကြားမှဦးစီးဌာန

# တရုတ်စီးပွားရေးတိုးတက်လာမှုသည် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်စီးပွားရေးအပေါ် အထောက်အကူပြု



ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံသည် တရုတ်နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးတိုးတက်မှုရလဒ်ကြောင့် စီးပွားရေး အလျင်အမြန် နာလန်ထူလာသော ထိပ်တန်းနိုင်ငံငါးနိုင်ငံ၌ ပါဝင်ကြောင်း ထုတ်ပြန်ချက်တစ်ခုတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ကာလ အခက်အခဲများကို အလျင်အမြန်ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သည့် ၎င်းထိပ်တန်းငါးနိုင်ငံမှာ တရုတ်၊ ဗီယက်နမ်၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ ဂါယာနာနှင့် ဂီနီတို့ ဖြစ်ကြသည်။

၎င်းထိပ်တန်းငါးနိုင်ငံသည် စီးပွားရေးအရှိန်အဟုန်ကောင်းနေပြီး တရုတ်

နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးရလဒ်ကြောင့် ကိုဗစ် ကပ်ရောဂါ မဖြစ်ပွားခင်က အခြေအနေကို အချိန်တိုတွင်း ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်မည်ဟု မျှော်မှန်းရကြောင်း ထုတ်ပြန်ချက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသည်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ၏ ဂျီဒီပီတိုးတက်မှုနှုန်းသည် ယခု ၂၀၂၀ ခြည့်နှစ်တွင် ၃ ဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်းသို့ ကျဆင်းသွားပြီး ယခင်နှစ်ထက် ထက်ဝက်ကျော်ခန့် ကျဆင်းနေသည့် အခြေအနေဖြစ်သော်လည်း လာမည့်နှစ်တွင် ၄ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သို့ အတန်အသင့်မြင့်တက်လာနိုင်ကြောင်း ၎င်းထုတ်ပြန်ချက်တွင် ဖော်ပြ

ထားသည်။

တရုတ်နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးဒဏ်ခံနိုင်မှုသည် ဗီယက်နမ်နှင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံများကဲ့သို့ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၏ ဒေသတွင်းတိုးတက်မှု ယိုင်လဲမသွားအောင် ထောက်ပံ့ပေးနေသကဲ့သို့ ရှိသည်။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံသည် ပို့ကုန်သွင်းကုန်များ မြင့်တက်နေပြီး ငွေစီးဝင်မှု အလွန်အားကောင်းနေသည့် အခြေအနေ ရှိသည်။

ပို့ကုန်နှင့် ငွေစီးဝင်မှုသင်္ကေတများက အသွားအလာကန့်သတ်ချက်များ ရုပ်သိမ်းလိုက်မှုနှင့်အတူ ပြင်ပဝယ်လို

အား တဖြည်းဖြည်းပြန်လည်ရရှိလာနေကြောင်းကို ပြသနေသည်။ ဇူလိုင်လမှ ဇူလိုင်လအထိ တတိယသုံးလပတ်ကာလအတွင်း နှစ်အလိုက်တိုးတက်မှုနှုန်း ၂ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၄ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မြင့်တက်လာနေသည်။

ပြီးခဲ့သည့်ဇူလိုင်လတွင် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်သွင်းကုန် ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းအား ပေးပေးကြောင်း ကြေညာချက်ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ နိုင်ငံတကာ ငွေကြေးရန်ပုံငွေအဖွဲ့ကြီးက ယခုနှစ်တွင် ကပ်ရောဂါကြောင့် ကမ္ဘာ့အသားတင်ထုတ်ကုန် (ဂျီဒီပီ) ၄ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ကျဆင်းသွားနိုင်သည်ဟု မျှော်မှန်းထားသည်။ ယခုကာလတွင် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံအပါအဝင် ယင်းကဲ့သို့ စီးပွားရေးတိုးတက်မှုများ ပေါ်ထွက်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

၎င်းအဖွဲ့ကြီး၏ နောက်ဆုံးထုတ်ပြန်ထားချက်အရ ယခုနှစ် တရုတ်နိုင်ငံ၏ ခန့်မှန်းခြေ ဂျီဒီပီတိုးတက်မှုသည် ရာခိုင်နှုန်း ၁ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းဖြင့် သတိပြုရလောက်အောင် အထင်ရှားဆုံး တိုးတက်လာသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် တရုတ်နိုင်ငံ၏ ဂျီဒီပီ သည် ၈ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးတက်လာနိုင်ကြောင်း ခန့်မှန်းထားသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ၏ စီးပွားရေးဒဏ်ချက်များကို ခုခံရင်း တရုတ်နိုင်ငံသည် လာမည့်နှစ်တွင် ကပ်ရောဂါမတိုင်မီက တိုးတက်မှုနှုန်းသို့ ပြန်လည်ခန့်တက်

လာနိုင်ကြောင်း နိုင်ငံတကာငွေကြေးရန်ပုံငွေအဖွဲ့၏ အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ဗီယက်နမ်၏ ယခုနှစ် ပြည်တွင်းအသားတင်ထုတ်ကုန် (ဂျီဒီပီ) တိုးတက်မှုနှုန်းသည် ၁ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းသို့ ကျဆင်းသွားသော်လည်း လာမည့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်တွင် ၆ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်းသို့ ပြန်လည်မြင့်တက်လာနိုင်ကြောင်း IMF က ခန့်မှန်းထားသည်။

ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွင် အများပြည်သူဆိုင်ရာ အခြေခံအဆောက်အအုံများ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကို အားကောင်းစွာ အကောင်အထည်ဖော်၍ နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေး လျင်မြန်စွာ နာလန်ထူလာမှုတို့နှင့်အတူ ကပ်ရောဂါကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် ယုံကြည်မှုရှိသည့် နည်းဗျူဟာများနှင့် ပေါင်းစပ်၍ တရုတ်နိုင်ငံသည် ၎င်း၏ ဒုတိယ အကြီးဆုံးကုန်သွယ်ဖက်ဖြစ်သည့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံအား ရေရှည်တည်မြဲနိုင်ရန် ကူညီခဲ့သည်။

ဗီယက်နမ်နိုင်ငံသည် အနိမ့်ဆုံးအထည်အလိပ်နှင့် ဖိနပ်မှသည် နည်းပညာမြင့် ထုတ်ကုန်များအထိ အမျိုးအစားကွဲပြားသော ပို့ကုန်များကို ပြည်ပသို့ တင်ပို့လျက်ရှိပြီး ဗီယက်နမ်၏ ဆေးဝါးနှင့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများသည်လည်း ကမ္ဘာ့ဝယ်လိုအားကောင်းနေသည့် အခြေအနေ ဖြစ်ကြောင်း IMF က ဆိုသည်။

မြတ်သန္တာအောင်  
Ref: thefinancialexpress

## သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတဖြစ်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို ဂျပန်ဦးဆောင်မည်



စီးပွားရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အနေအထားကို ဖန်တီးနိုင်ရေးအတွက် ကမ္ဘာပေါ်တွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတဖြစ်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို ဂျပန်နိုင်ငံက ဦးဆောင်သွားမည် ဖြစ်ကြောင်း G 20 ထိပ်သီးအစည်းအဝေးတွင် ဂျပန်ဝန်ကြီးချုပ် ရှူဂိုယုရှိဟိဒဲက ပြောကြားခဲ့သည်။

အဆိုပါ အွန်လိုင်းထိပ်သီးအစည်းအဝေးကို အမေရိကန်သမ္မတ ဒေါ်နယ် ထရန်၊ တရုတ်သမ္မတရှီကျင့်ဖျင် အပါအဝင် တခြားခေါင်းဆောင်တွေ တက်

ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ထိုအစည်းအဝေးတွင် ၂၀၅၀ ပြည့်နှစ်မတိုင်မီ ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေထုတ်လွှတ်မှု ပမာဏကို သုညအထိ လျှော့ချမည့် ဂျပန်၏ရည်မှန်းချက်ကိုလည်း ဝန်ကြီးချုပ်ရှူဂိုယု ထပ်လောင်းကတိပြုခဲ့သည်။ မျိုးဆက်သစ် ဆိုလာဆဲလ်များ၊ ကာဗွန်ပြန်လည်ပြုပြင်အသုံးချမှုများ၊ ဟိုက်ဒြိုဂျင်စွမ်းအင် ကဲ့သို့ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိသော လူမှုအသိုက်အဝန်း ဖြစ်ထွန်းရေးအတွက် အဓိကသော့ချက်နေရာမှာ ရှိနေမည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ထပ်လောင်း

ပြောကြားခဲ့သည်။

ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများအတွက် နည်းပညာဆိုင်ရာနှင့် တခြားကူညီထောက်ပံ့မှုများပေးမည့် အစီအစဉ်ကိုလည်း ဂျပန်ဝန်ကြီးချုပ်က ကြေညာခဲ့သည်။ ထိုသို့ ထောက်ပံ့ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာပင် လယ်ရေညစ်နွမ်းမှုလျှော့ချနိုင်ရန် ၂၀၅၀ ပြည့်နှစ်မတိုင်မီ ပင်လယ်ပြင်တွင်း ပလတ်စတစ်စွန့်ပစ်မှု လုံးဝမရှိစေရေး ကြိုးပမ်းမှုကို ကူညီနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်အတွင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကိရိယာများနှင့် သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာထွက်ကုန်များ၏ အမှိုက်ပမာဏများ များပြားလျက်ရှိသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါအပေါ် လူသားများ၏ ကြံ့ကြံ့ခံမှုနှင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ၏ ညီညွတ်မှုသင်္ကေတအဖြစ် တိုကျိုအိုလံပစ်နှင့် ပါရာလံပစ်အားကစားပွဲများကို ၂၀၂၁ ခုနှစ်တွင် ကျင်းပရန် ဂျပန်အစိုးရ၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကို G-20 ထိပ်သီးအစည်းအဝေးကြေညာချက်ထဲတွင် ချီးကျူးထားသည်။

မာလာဌေး  
Ref: NHK

## ဗီယက်နမ်တူနာငါး ကမ္ဘာ့ငါးဈေးကွက်တွင် ...

ခွဲသည်။ ယခုနှစ် အစောပိုင်းကာလများအတွင်း ပျမ်းမျှအဆင့်ထက် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် မြင့်တက်လာခဲ့သည်။

ဗီယက်နမ် တူနာငါးတင်ပို့မှုသည် GSP သတ်မှတ်ချက်အောက်တွင် အခွန်နှုန်း ၂၀ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ပေးဆောင်နေရသဖြင့် သွင်းကုန်အခွန်ကင်းလွတ်ခွင့်ရထားသော အီကွေဒေါနှင့် ဆော်လမွန်ကျွန်းများမှ အလားတူ ထုတ်ကုန်များနှင့် မယှဉ်ပြိုင်နိုင်ခဲ့ပေ။ သို့သော် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် တူနာငါးတင်ပို့သည့် ဈေးကွက်နှစ်ခုကျဆင်းသွားသောအခါ ၎င်းအခြေအနေသည် တူနာငါးတင်သွင်းသည့် ဥရောပ သမဂ္ဂနိုင်ငံများ

အထူးသဖြင့် အီတလီနိုင်ငံအား အခြားထောက်ပံ့ပေးနိုင်မည့် အရင်းအမြစ်ကို ရှာဖွေရန် စေ့ဆော်လိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့သည်။ EVFTA ကလည်း ဗီယက်နမ်တူနာငါး ပို့ကုန်များကို ဈေးကွက်အတွင်း ပိုမိုယှဉ်ပြိုင်နိုင်အောင် ကူညီခဲ့သည်။ တူနာငါးတင်သွင်းသည့်နိုင်ငံများအနေဖြင့် နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်များကျင်းပရန် ပြင်ဆင်နေသောကြောင့် တူနာငါးဝယ်လိုအား မြင့်တက်လာနိုင်သေးကြောင်း ဈေးကွက်လေ့လာသူများက ခန့်မှန်းထားသည်။

မြတ်သန္တာအောင်  
Ref: vietnamnet



# ဗီယက်နမ်တူနာငါး ကမ္ဘာ့ငါးဈေးကွက်တွင် ဝယ်လိုအားမြင့်တက်

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် ပင်လယ်စာပို့ကုန်များ တိုးတက်မှုနှုန်း ပြည်ပတင်ပို့မှု ကျဆင်းနေစဉ်တွင် ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်အတွင်း ဗီယက်နမ်တူနာ ငါးများ အဝယ်လိုက်လျက်ရှိသည်။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၏ တူနာငါးတင်ပို့မှု တန်ဖိုးသည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန် ဒေါ်လာ သန်း ၇၂၀ သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပြီး ၂၀၁၈ ခုနှစ်ထက်စာလျှင် ၁၀ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်းခန့် မြင့်တက်လာခဲ့သည်။ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် အစောပိုင်းလများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် ပို့ကုန်များ အပေါ်ဆိုးရွားစွာထိခိုက်မှုရှိခဲ့သော်လည်း ပြီးခဲ့သည့်နှစ်လအတွင်း ဥရောပ၊ အမေရိကန်နှင့် ဂျပန်နိုင်ငံများမှ ဝယ်လိုအား မြင့်တက်လာမှုကြောင့် ပို့ကုန်တင်ပို့မှု ပြန်လည်မြင့်တက်လာခဲ့သည်။



ဆာတီပို - vietnam tours guide.com

ဗီယက်နမ်နိုင်ငံသည် ပြီးခဲ့သည့် စက်တင်ဘာလအတွင်း အမေရိကန် နိုင်ငံသို့ ပို့ကုန်တန်ဖိုး အမေရိကန် ဒေါ်လာ ၅၅ သန်းခန့် တင်ပို့ခဲ့ပြီး ယခင် နှစ် ကာလတူနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် ၂ ရာခိုင် နှုန်းခန့် မြင့်တက်လာခဲ့သည်။ အမေရိကန် သည် စည်သူတံဘူးနှင့် အေးခဲထားသော တူနာငါးစားသုံးမှု အများဆုံးနိုင်ငံဖြစ် သည်။

သည့် အေးခဲထားသောတူနာငါးသေတ္တာ များ ဝယ်လိုအားများပြားလာပြီး ပြည်ပ တင်ပို့မှုတန်ဖိုး စုစုပေါင်း၏ ၅၅ ရာခိုင် နှုန်းရှိသည်။

ဥရောပသမဂ္ဂနိုင်ငံများသို့ တူနာငါး တင်ပို့မှုသည် ဥရောပ-ဗီယက်နမ်လွတ်လပ် သော ကုန်သွယ်မှုစာချုပ် (EVFTA) အကောင်အထည်ဖော်မှုစတင်ခဲ့ချိန်မှ

နှစ်လကြာပြီးနောက် ယခင်နှစ်ကာလ တူနာငါးနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် ၅၁ ရာခိုင်နှုန်းခန့် တစ်ရိန်ထိုးမြင့်တက်လာခဲ့သည်။

ဥရောပသမဂ္ဂနိုင်ငံများအနက် စက်တင်ဘာလအတွင်း ဗီယက်နမ်တူနာ ငါး ၈ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို တင်သွင်း ခဲ့သည့် အီတလီနိုင်ငံသည် ဗီယက်နမ်၏ အကြီးဆုံးတူနာငါးဝယ်လက်ဖြစ်လာ

သည်။ ယခုအခြေအနေသည် ဗီယက်နမ် တူနာငါးတင်ပို့မှုသမိုင်းတွင် ရှားရှား ပါးပါး တိုးတက်မှုဖြစ်သည်။

တူနာငါးတင်ပို့သည့် ကုမ္ပဏီတစ်ခု ၏ အစီရင်ခံချက်အရ ၎င်းတို့ ကုမ္ပဏီ၏ စုစုပေါင်း ပို့ကုန်တန်ဖိုးသည် ယခုနှစ် ပထမကိုးလတာကာလတွင် အမေရိကန် ဒေါ်လာ ၁၈၀ သန်းသို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်ဟု

ဆိုသည်။ ၎င်းပမာဏအနက် ၄၆ ဒသမ ၈ သန်းခန့်သည် ဥရောပဈေးကွက်များသို့ တင်ပို့ရာမှ ရရှိသည်။

EVFTA အကျိုးဝင်လာပြီး ဩဂုတ် လမှ စက်တင်ဘာလအထိ ကုမ္ပဏီ၏ ယှမ်းမျှ ပို့ကုန်တန်ဖိုးသည် တစ်လလျှင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ သန်း ၈ သန်းခန့်ရှိ

စာ - ၂၇ သို့

## မျှော်မှန်းထားသည်ထက် ထိုင်းစီးပွားရေးအခြေအနေ ပိုကောင်းခဲ့



ဆာတီပို - reuters.com

ထိုင်းနိုင်ငံ၏စီးပွားရေးသည် အနိမ့် ဆုံးအဆင့်သို့ ကျော်လွန်ခဲ့ပြီး စားသုံးမှု ပြန်လည်နာလန်ထူလာသဖြင့် ယခုနှစ် အတွက် ယခင်မျှော်မှန်းထားသည့် အခြေ အနေထက် ပိုမိုလျော့နည်းသက်သာသွား ရန် မျှော်မှန်းရကြောင်း အကြီးတန်းအရာရှိ များက ပြောကြားခဲ့သည်။

မှာ အနိမ့်ဆုံးအခြေအနေကို ရောက်ခဲ့ပါ တယ်” ဟု အမျိုးသား စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကောင်စီအကြီး အကဲ ဒါနုချာဝီချာယာနာက ဆိုသည်။

စိုက်ပျိုးထွက်ကုန်ပစ္စည်းများ ဈေးကွက်ပြန်လည်နာလန်ထူလာခြင်း သည်လည်း စီးပွားရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေခဲ့ကြောင်း ၎င်းကပြောကြားခဲ့သည်။

တတိယသုံးလပတ်ကာလအတွက် ထိုင်း နိုင်ငံ၏ပြည်တွင်းအသားတင် ထုတ်ကုန် (GDP) တရားဝင်အချက်အလက်ကို နိုဝင်ဘာ ၁၆ ရက်နေ့က ထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

“ဒီနှစ်ရဲ့ GDP ဟာ အနုတ်သဘော ဆောင်ကောင်း ဆောင်နေပါလိမ့်မယ်။

စာ - ၂၂ သို့

RCEP သဘောတူညီချက်အရ လယ်ယာထွက် ကုန်စည်များအပေါ် ဂျပန်စည်းကြပ်ခွန် ဆက်လက်ကောက်ခံသွားမည်

စာ-၂၂ သို့

တရုတ်စီးပွားရေးတိုးတက်လာမှုသည် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်စီးပွားရေးအပေါ် အထောက်အကူပြုလျက်ရှိ

စာ-၂၇ သို့

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတဖြစ်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို ဂျပန် ဦးဆောင်မည်

စာ-၂၇ သို့