ကျေးလက်ဒေသ
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက်

ဂျာနယ်

အတွဲ - ၂၀၊ အမှတ် - ၈၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၁၅) ရက်၊ စနေနေ့။

Our Village Journal

မြန်မာ့ဓလေ့ကိုဖော်ညွှန်းသည့် ကောင်းမှုကုသိုလ်တို့ထုံမွမ်းရာ နှစ်သစ်ချိန်ခါ

စာ - ၃ သို့

ဓာတ်ပုံ - နေလင်း(မြန်/ဆက်)

စီးပွားဖြစ်ငှက်ပျောစိုက်ပျိုးနည်း
စာ - ၄ သို့

ဝင်ငွေလည်းရ ဆေးဖက်လည်းဝင် ရုံးပတီပင်စိုက်ပျိုးကြ
စာ - ၅ သို့

ပြောင်းဖူး(စားပြောင်းချို) စနစ်တကျစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု
စာ - ၆ သို့

ဈေးကွက်ဝင် အခွံမာကမာကောင်မွေးမြူရေး
စာ - ၁၁ သို့

မြန်မာ့နွားကောင်းနွားသန့် ရွေးချယ်မွေးမြူနည်း
စာ - ၁၂ သို့

နေပူဒဏ်ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ
စာ - ၁၃ သို့

နှစ်ဟောင်းမှသည် တိုးတက်အောင်မြင်သော မင်္ဂလာနှစ်သစ်ဆီသို့

နှစ်ဟောင်းကုန်၍ နှစ်သစ်သို့ ကူးပြောင်းရောက်ရှိတော့မည်။ မြန်မာနှစ်သစ်ကူးပြောင်းချိန် နွေဦးကာလသည် တန်ခူးလေ၊ သင်္ကြန်ရေနှင့် မွှေးပျံ့သည့် ရာသီပန်းရနံ့များက နှစ်သစ်ကို ကြိုဆိုဟန်ရှိကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများသည်လည်း စိတ်သစ်လူသစ် အားမာန်သစ်များဖြင့် မင်္ဂလာရှိသော နှစ်သစ်နှစ်ဦးကို ကြိုလင့်ကြသည်။ နှစ်သစ်ကူးပြောင်းချိန်တွင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၌ ထင်ကျန်နေသော အညစ်အကြေးများ၊ အညံ့အဆိုးများ၊ ကင်းစင်ပပျောက်စေရန်အလို့ငှာ ဆေးကြောသန့်စင်သည့်အနေဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ကြည်ရင်းနှီးစွာ အတာရေပက်ဖျန်း၍ သင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ဆင်နွှဲခဲ့ကြသည်။ နှစ်ဟောင်းမှ အညစ်အကြေးဟူသမျှကို သန့်စင်ဆေးကြောပြီးသည့်အချိန်မှစ၍ နှစ်သစ်တွင် စိတ်သစ်လူသစ် အားမာန်သစ်တို့ဖြင့် တိုးတက်အောင်မြင်မှုရရှိစေရန် ကြိုးပမ်းကြရမည်။

ကုန်ဆုံးခဲ့သည့် တစ်နှစ်တာကာလအတွင်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းများတွင် အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များ ရှိခဲ့မည်ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်မှုများအား ကြုံတွေ့ခဲ့ရသကဲ့သို့ မအောင်မြင်မှုများကိုလည်း ခံစားခဲ့ကြရပေမည်။ ထိုကဲ့သို့ ကြုံတွေ့သိရှိလာခဲ့သည့် အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များမှ အသိတရားရယူစရာ၊ သတိပြုဆင်ခြင်စရာများကို ဝေဖန်သုံးသပ်၍ သင်ခန်းစာရယူကြရမည်။ အောင်မြင်မှုများကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်း၍ မအောင်မြင်သေးပါက အောင်မြင်စေရန် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ နှစ်သစ်တွင် ရည်မှန်းချက်၊ မျှော်မှန်းချက် အသစ်များချမှတ်၍ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ခြင်းများဖြင့် တိုးတက်ကောင်းမွန်သော အောင်မြင်မှုနှစ်သစ်ကို အစပြုကြရမည်။

နှစ်သစ်တွင် နိုင်ငံသားပြည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီမှ ပြုကျင့်ကြသော ကုသိုလ်တရားပွားများမှု၊ ဗြဟ္မာစိုရ်တရားထွန်းကားမှုနှင့် ကောင်းမှုအစုစုတို့ ပြုမှုများကြောင့် စိတ်နှလုံးအေးချမ်းစွာ နေထိုင်ရခြင်း၊ ရာဇဝတ် မှုခင်းများနည်းပါးခြင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခမများဘဲ သက်သောင့်သက်သာ စီးပွားရှာဖွေနိုင်ခြင်း၊ ကပ်ရောဂါဆိုးများ ကင်းဝေး၍ သက်တမ်းစေ့နေထိုင်နိုင်ခြင်း စသည့် ကောင်းကျိုးတရားများကို ခံစားရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် နိုင်ငံတော်ကြီးအား တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု၊ ငြိမ်းချမ်းသာယာမှု၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စသည့် ကောင်းရာကောင်းကျိုးများကိုလည်း သယ်ပိုးဖော်ဆောင်နိုင်မည့် နိုင်ငံသားပြည်သူများဖြစ်ကြ၍ တိုးတက်အောင်မြင်မှုများကို ရယူပိုင်ဆိုင်ကြသူများ ဖြစ်လာမည်မှာ အမှန်ကေန်ပင်ဖြစ်သည်။

၁၃၈၄ ခု၊ တန်ခူးလပြည့်ကျော် ၁၁ ရက်။ **စာတည်းမှူး**

ဒို့ကျေးရွာ ဂျာနယ်

ထုတ်ဝေသူ
ဦးကျော်ဇင်စိုး
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၀၈၁၅)

ပုံနှိပ်ခြင်း
သိန်းသန်းဦး
(၀၀၁၀၆)

စာတည်းမှူး
သင်းသင်းဦး

စာတည်းများ
မြတ်နိုးမိုးတိမ်၊ ဆောင်းဝတီ၊
မယ်ထွေးလေး၊ ဥမ္မာခင်၊ စန္ဒာချစ်၊
ဝေဝေ(ဒေါပုံ)၊ ကျော်တင့်(ရွှေခရမ်း)၊
သျှားမင်းထက်ထက်

လိုဂိုစာလုံးဒီဇိုင်း
ပန်းချီတင်ထွဏ်း

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း
သိင်္ဂီစိုး

အတွင်းသရုပ်ဖော်
လှထွဋ်ဦး၊
ကျိုက်လတ်ဘသဏ်း၊
ရွှေကိုဦး၊ စိုးစံ

ကွန်ပျူတာအဖွဲ့
သိင်္ဂီစိုး၊ ဝေဝေဖြိုးအောင်၊
ခိုင်သဇင်၊

ကြော်ငြာတာဝန်ခံ
မျိုးမင်းအောင်

ဆက်သွယ်ရန်
အမှတ်(၂၂၈)၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊
ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း–၀၁၈–၂၀၁၉၃၆/ ၃၇၁၃၄၀
E–mail: iprd.productionn @
gmail.com
Facebook: DKY Journal

စောင်ရေ – ၁၇၅၆၀

တန်ဖိုး ၂၅၀ ကျပ်

အကြမ်းဖက်မှု ပပျောက်ရေးအတွက် ပြည်သူသို့ အသိပေးနှိုးဆော်ချက်

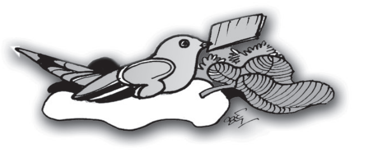
၁။ ပြည်သူအတွက်ဟု သုံးနှုန်း၍ ရဟန်းသံဃာများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ အပါအဝင် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြည်သူကိုသတ်ဖြတ်၊ လုယက်ခြင်းကို CRPH၊ NUG၊ PDF အမည်ခံ အကြမ်းဖက်အုပ်စုများက ဥပဒေမဲ့ကျူးလွန်နေသည်။

၂။ ခြိမ်းခြောက်၊ လူသတ်၊ အဖျက်အမှောက်လုပ်ရပ်များ လုပ်ဆောင်နေသည့် CRPH၊ NUG၊ PDF အကြမ်းဖက်သမားများကို အားပေးမှု၊ ထောက်ခံမှု၊ ကူညီထောက်ပံ့မှု မပြုခြင်းသည် ပြည်သူလူထု၏ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်ကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

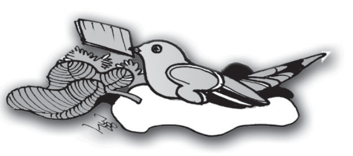
၃။ ယင်းတို့၏ လက်နက်/ခဲယမ်း ကိုင်တွယ်သယ်ဆောင်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်သမားတို့၏ သတင်းကို လျှို့ဝှက်ပေးပို့ခြင်းသည် အပြစ်မဲ့ပြည်သူများ၏ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်ကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

Public Notice for elimination of violence

1. So called "CRPH", "NUG" and "PDF" terrorist groups are unlawfully committing killings of monks, teachers, civil servants and general people and looting under the pretext of saying "for the people".
2. Not rendering of encourage support and assistance to the "CRPH", "NUG" and "PDF" terrorists that are committing intimidations, killings and destructive activities could be construed as protecting lives and property of general public.
3. Giving information secretly relating to bearing of their arms, ammunitions and terrorists to authorities could be tantamount to protecting lives and property of innocent people.



ဒို့ကျေးရွာမှ ပေးစာများ



မေး– ကျွန်တော်က မုန့်ညှင်းထုပ်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိုက်ပါတယ်ဆရာ။ မုန့်ညှင်းထုပ်တွေမှာ ညိုပုပ်ရောင် ရွက်ပြောက်တွေဖြစ်တယ်။ ပြီးရင် အရွက်တွေရိုပြီး ပုပ်ကုန်တယ်။ ဂေါ်ဖီထုပ်နဲ့ ပန်းဂေါ်ဖီပေါ်မှာလည်း ကတ္တီပါလို အမဲရောင်အပြောက် အစုအဝေးလေးတွေ ဖြစ်တယ်။ နောက်ပြီး ထိပ်တွေပုပ်ကုန်တယ်ဆရာ။ အဲဒါ ဘယ်လို ကာကွယ်နှိမ်နင်းရမလဲဆရာ။ *ဦးမြင့်ဆွေ၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး။*

ဖြေ– ဦးမြင့်ဆွေရဲ့ မုန်ညင်း၊ မုန်လာခင်းတွေဟာ မှိုကြောင့်ရွက်ပြောက်နဲ့ ထိပ်ပုပ်ရောဂါဖြစ်နေတာဗျ။ ဒီမှိုဟာ စိုထိုင်းဆများရင် ပိုပြီး လျင်လျင်မြန်မြန် ပျံ့နှံ့နိုင်တယ်။ ဒီမှိုဟာ မျိုးစေ့များ၊ ရောဂါရနေတဲ့ အပင်အကြွင်းအကျန်များမှာ ခိုအောင်းပြီး ရောဂါ သယ်ဆောင်ပြန့်ပွားနိုင်တယ်။ ဒီရောဂါဟာ တစ်နေရာက တစ်နေရာ သယ်ဆောင်သိုလှောင်စဉ်မှာ ပိုကျတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သတိထားပြီး ကိုင်တွယ်ဖို့လိုတယ်ဗျ။ ဒီရောဂါမှိုဟာ အရွက်တွေပေါ်မှာ ရွက်ပြောက်အဖြစ် ကျရောက်တတ်တယ်။ ၎င်းရွက်ပြောက်တွေဟာ ညိုမဲရောင် ရေစိုနာကွက်တွေဖြစ်သွားပြီး ကွက်ပြောက်စက်ဝိုင်းရစ်တွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီကွက်ပြောက်ဝိုင်းတွေပေါ်မှာ ညိုမဲရောင်ကတ္တီပါကဲ့သို့ မှိုအစုအဝေးဖုံးအုပ်ထားတာကို တွေ့ရတယ်။ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီမှာတော့ အမဲရောင်ကတ္တီပါ မှိုအစုအဝေးတွေ တွေ့ရပြီး ထိပ်ပုပ်တဲ့ရောဂါဖြစ်စေတယ်ဗျာ။ ဒီရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ရောဂါကင်းတဲ့မျိုးကိုစိုက်ဗျာ။ ရောဂါကျနေတဲ့အပင်ကို နုတ်ပြီး မြေထဲမြှုပ်ပစ်ဗျာ။ ရေကို လိုအပ်တာထက် ပိုမသွင်းမိအောင် သတိပြုဗျာ။ ဒက်ကိုနေးလ် တစ်ဧကေ ၁၂၅ ဂရမ်မှ ၁၆၇ ဂရမ်ကို ၁၄ ရက်ခြားတစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် ဒိုင်သိမ်း (အမ်–၄၅) တစ်ဧကေ ၂၀၀ ဂရမ် ၁၄ ရက်ခြားတစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် ကိုဆိုဒ် တစ်ဧကေ ၄၀၀ မှ ၁၀၀၀ ဂရမ်ကို ၁၀ ရက်မှ ၁၄ ရက်ခြားတစ်ကြိမ် ဖျန်းပေးဗျာ။ အထက်က ဆေးသုံးမျိုး ကို တစ်လှည့်စီဖျန်းပေးရင် ပိုကောင်းတယ်ဗျာ။

အောင်ဆန်း(စိုက်ပျိုးရေး)

မေး– ကျွဲမတွေဟာ ဘယ်အချိန်မှာ လိင်အရွယ်ရောက်တတ်ကြပါသလဲ။ နို့ပေးကျွဲမတွေရဲ့ နို့အထွက်ဆုံးအချိန်ကို သိပါရစေဆရာ။ *ဒေါ်သီသီ၊ ကချင်ပြည်နယ်။*

ဖြေ– ကျွဲမတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အသက် ၃၆ လနဲ့ ၄၂ လအတွင်း အရွယ်ရောက်တတ်ကြပါတယ်။ စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် အစာကျွေးမွေးမှုကောင်းပါက ၎င်းအချိန်ထက်စော၍ အရွယ်ရောက်တတ်ကြပါတယ်။ နို့ပေးကျွဲမတွေရဲ့ နို့ပေးကာလ လေးကြိမ်မြောက်မှာ နို့အထွက်ဆုံးဖြစ်ပြီး နို့ပေးကာလရဲ့ ငါးပတ်နှင့် ခြောက်ပတ်အတွင်းမှာ နို့အများဆုံး ထွက်ပါတယ်။

ဒေါက်တာနေဝင်းလွင်(မွေး/ကု)

မေး။ ကျွန်မရဲ့သမီးလေးကို အသား၊ ငါးနဲ့ပဲ ထမင်းကျွေးပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံတွေ လုံးဝမကျွေးပါဘူး။ သမီးလေးက ငယ်သေးတော့ အစာမကြေဘဲ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဖြစ်မှာ စိုးလို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ သမီးလေးက သိပ်ချူချာပါတယ်။ သေးလှီနေလို့ အားမရပါဘူး။ အကြံဉာဏ်ပေးပါဦးဆရာမ။ *ဒေါ်ကေသီမိုး၊ ကယားပြည်နယ်။*

ဖြေ– ကလေးတွေကို နေ့စဉ်လိုအပ်နေတဲ့ ဗီတာမင်အေဓာတ်လုံလောက်စွာ ရရှိဖို့အတွက် ရာသီအလိုက်ပေါ်တဲ့ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေ ပြည့်ပြည့်ဝဝကျွေးပေးသင့်ပါတယ်။ ဗီတာမင်အေဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ရောဂါဘယခုခံနိုင်စွမ်းကို တိုးပွားစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ မျက်စိပုံမှန်မြင်နိုင်စွမ်း အတွက်လည်း ဗီတာမင်အေဓာတ် လိုအပ်ပါတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းနဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းအတွင်းရှိ အမြှေးပါးများ ကြံ့ခိုင်မှုကိုလည်း ဗီတာမင်အေက ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။ ဗီတာမင်အေဓာတ်ချို့တဲ့ကလေးတွေမှာ မျက်စိရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါနဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းနဲ့ ဝက်သက်ရောဂါတို့ဟာ ဗီတာမင်အေဓာတ်ချို့တဲ့မှုနဲ့ ဆက်နွှယ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကလေးငယ်တွေအားလုံး ဗီတာမင်အေဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအသောက်များ စားသုံးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်အေဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအသောက်တွေကတော့ အသည်း၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ငုံးဥ စတဲ့ ဥတို့ရဲ့အနှစ်၊ နွားနို့၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ စတဲ့ တိရစ္ဆာန်တို့မှ ရရှိတဲ့ စားသောက်ဖွယ်ရာများ၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ကင်းပုံရွက် စတဲ့ အစိမ်းရောင် ဟင်းရွက်များ၊ မုန်လာဥနီ၊ ရွှေကန်စွန်းဥ စတဲ့ အဝါရောင် သစ်ဥများနဲ့ ရွှေဖရုံသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သရက်သီးမှည့်၊ သင်္ဘောသီးမှည့် စတဲ့ အနီရောင်အသီးများနဲ့ မိခင်နို့ စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဗီတာမင်အေဓာတ် စိမ့်ဝင်မှု တိုးပွားစေဖို့အတွက် ကလေးငယ်တွေကို ထမင်းကျွေးရင် ဆီဆမ်းကျွေးတဲ့ဓလေ့က အကျိုးများစေပါတယ်။

ဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ်

မြန်မာ့ဓလေ့ကိုဖော်ညွှန်းသည့် ကောင်းမှုကုသိုလ်တို့ထုံမွမ်းရာ နှစ်သစ်ချိန်ခါ

ဆောင်းဝတီ

ဓာတ်ပုံ – မြိုင်(ပြန်/ဆက်)

မြန်မာ့ဆိုရိုးတွင် အရိုးပေါ် အရွက်မဖုံးစေနှင့်ဟူသော စကားအရ မြန်မာ့ရိုးရာအစဉ်အလာ ဓလေ့ထုံးတမ်း ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းတို့ မပျောက်ပျက် မတိမ်ကောစေရန် ထိန်းသိမ်းကြရမည်မှာ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ တာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆယ့်နှစ်လရာသီကာလပတ်လုံး မြန်မာ့ဓလေ့ပွဲတော် ဆယ့်နှစ်မျိုးကိုအစဉ်အလာမပျက်ဆင်ယင်ကျင်းပလေ့ရှိသည်။

မြန်မာ့ရိုးရာ ဆယ့်နှစ်လရာသီပွဲများနှင့်ဆက်စပ်၍ ဘိုးတော်ဘုရားလက်ထက်တွင် အမတ်ကြီး သရေသင်္ခယာက "သင်္ကြန်တာကူး၊ နှစ်ဦးညောင်ရေ၊ စာပလွေခင်း၊ ပဉ္စင်းတော်ခံ၊ စာရေးတံနှင့်မြစ်ယံပွဲကြီး၊ ဆီမီးထွန်းချိန်၊ ကထိန်၊ နတ်ကျင်း၊ မြင်းခင်း ထွက်ခင်၊ သဘင်မီးပုံး၊ ဂူလုံးသဲပုံ စေ့စုံစီလျှဉ် ဤသို့ယှဉ်သား၊ လစဉ်စမြဲ ဆယ့်နှစ်ပွဲ"ဟူ၍ စပ်ဆိုရေးသားခဲ့ပါသည်။

မြန်မာတို့၏ သင်္ကြန်ပွဲတော်ဖြစ်သော တန်ခူးလသည် အကြို၊ အကျ၊ အကြတ်၊ အတက်၊ ရုံဖန်ရုံခါ၊ အကြတ်နှစ်ရက်ဖြစ်ကာ အတက်နေ့ပြီးသော် မြန်မာနှစ်ဆန်း တစ်ရက်နေ့ကို ရောက်ရှိသည်။ အချို့ဒေသများတွင် အကြိုရက်များ ပို၍ကျပြီး အချို့ဒေသများသည် နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့အထိ ရေပက်ဖျန်းကြလေသည်။ သင်္ကြန်ပွဲတော်သည် တန်ခူးလ၏ နေပူရှိန်ကို ရက်အနည်းငယ်မျှဖြင့် အေးမြမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုကို ပေးနိုင်ခဲ့လေသည်။

ရှေးယခင်က သင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ဦးကုလားရာဇဝင်တော်ကြီးတွင် ညောင်ရမ်းခေတ်မင်းများဖြစ်သည့် သာလွန်မင်း၊ မင်းရဲကျော်ထင်၊ စနေမင်း၊ မဟာဓမ္မရာဇာဓိပတိမင်းများလက်ထက်၌ နန်းတော်သစ်ဆောက်ပြီးလျှင် ခေါင်းဆေးသင်္ကြန်ခေါ်ပြီးမှ နန်းသစ်တက်လေ့ရှိသည်။ မြန်မာဘုရင်တို့သည် သင်္ကြန်တော်ကြီးခေါ် ခေါင်းဆေးရန်အတွက် သံလွင်မြစ်ဝမြစ်လေးခုဆုံရာတွင် ပွန်ဇလိုင်ခေါ် သင်္ကြန်ကျွန်းခေါ် ခေါင်းဆေးကျွန်းကရေကို အစဉ်အဆက်ယူလေ့ရှိသည်။

မြန်မာ လူမျိုးတို့သည် မြန်မာ့ရိုးရာသင်္ကြန်ကို ပျော်ရွှင်စွာ ဆင်နွှဲကြသည့်အပြင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကိုလည်း ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။ ဘုရား၊ ပုထိုး၊ စေတီတို့ကို ရေသပ္ပာယ်ခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတို့အား ခေါင်းဆေးပေးခြင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း ညှပ်ပေးခြင်း၊ ရေချိုးပေးခြင်း၊ဥပုသ်သီလဆောက်တည်ခြင်း၊ ငါးလွှတ်ခြင်း၊ သံဃာတော်များအားဆွမ်းကပ်ခြင်း၊ အိမ်နီးချင်းနှင့် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတို့အား မုန့်များဝေငှခြင်း၊ သင်္ကြန်အတက်နေ့တွင် ခုနှစ်ရက် မွေးနံ့ပန်းများနှင့် အောင်သပြေခက်များ စုံလင်စွာဖြင့် ထိုးထားသော အတာအိုးမှရေကို မြေပေါ်သို့ သွန်းလောင်းကာ ဝေနေယျသတ္တဝါများအတွက် ဆုမွန်ကောင်းများတောင်းခြင်း၊ အမျှဝေခြင်းတို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်လေ့ရှိကြသည်။ ချုပ်နှောင်ခံထားရသော ငှက်ကလေးများအား လွှတ်ပေးခြင်း၊ ငါးလေးများ လွှတ်ပေးခြင်း၊ ကျွဲ၊ နွားတို့ကို လွှတ်ပေးခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ပြုကြပါသည်။ မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ကုသိုလ်ပြုကြရင်းဖြင့် သူတစ်ပါးအသက် သတ်ခြင်းသည် မကောင်းသောလုပ်ရပ်အဖြစ် ယုံကြည်ကာ နှစ်သစ်ကူးနေ့တွင် အထူးစောင့်ထိန်းကြသည်။

သင်္ကြန်ကျမည့် အချိန်အခါကို သင်္ကြန်စာမှ ဖတ်ရှုသိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်္ကြန်စာသည် ရှေးမြန်မာမင်းများလက်ထက်ကပင် ရှိခဲ့သည်။ သင်္ကြန်အခါကို နန်းတော်ရှိ ပုဏ္ဏားဖြူ ပုဏ္ဏားညိုတို့က ဗေဒင်ကျမ်းများနှင့် ညှိကာ တွက်ချက်ပေးရသည်။ နက္ခတ်ကျမ်းတို့ကို တစ်ဖက်ကမ်းခတ်တတ်မြောက်သော ပညာရှင်တို့ကလည်း ဗေဒင်ဟောစတမ်း(သင်္ကြန်စာ)ကို ရေးသားကာ ဘုရင်ဆီသို့ ဆက်သွင်းရသည်။ ဟောစာတမ်း(ဝါ)သင်္ကြန်စာကို သာသနာပိုင်က စိစစ်ပြီးမှ ဘုရင်ကတိုင်းပြည်သို့ ကြေညာသည်။ သင်္ကြန်စာကိုဖတ်၍ ဆောင်သင့်သည်ကိုဆောင် ရှောင်သင့်သည်ကို ရှောင်ကြရလေသည်။ ကြိုတင်စီစဉ်ကာကွယ်သင့်သည်တို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်လေ့ရှိကြပါသည်။

ရှေးပညာရှိကြီးများ အတာနှစ်ဦးတွင် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် ဓလေ့အချို့တို့ကို မှတ်သားဖွယ် တွေ့ရှိရသည်။ အတာသင်္ကြန်အခါတွင် ငိုကြွေးခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ မေထုံမှီဝဲခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ဟင်းမျိုးစိမ်းကို ဝယ်စားခြင်းမှလည်းကောင်း၊ သေရည်သေရက် သောက်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အမျက်ထွက်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ သွေးထုတ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဆေးဆီလိမ်းခြင်းကိုလည်းကောင်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဟူ၍ မှတ်သားရသည်။

မဟာသင်္ကြန်နှင့်တွဲဖက်၍ "အတာ" ဟူသော ဝေါဟာရ "အတာစား"ဟူသော ဝေါဟာရကို သုံးစွဲကြသည်။ "အတာ"ဟူသည်နောက်ဆုံးကာလ၊အကျပိုင်းကာလကို ဆိုလိုပါသည်။ "အတာရက်"မှာ အတက်ရက်ဖြစ်သည်။ နှစ်တစ်နှစ်၏ နောက်ဆုံးရက်ဖြစ်သည်။ သင်္ကြန်အတက်ရက်နှင့် မွေးနေ့တိုက်ဆိုင်သောသူများသည် "အတာသင့်"သူများဖြစ်သည်။ ယင်းကို အတာစားသည်ဟုခေါ်သည်။

ခေတ်ကာလအဆက်ဆက် သင်္ကြန်ပွဲတော်ကျင်းပရာတွင် ယနေ့ကာလ၌ လမ်းလျှောက်သင်္ကြန်ကိုပါ ဆင်နွှဲလာကြသည်။ လမ်းလျှောက်သင်္ကြန်သည် လမ်းလျှောက်ရင်း သင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ဆင်နွှဲရခြင်းဖြစ်သည်။ လမ်းမများပေါ်တွင် လူများ၊ ကားများ ပြည့်ကျပ်နေပြီး မဏ္ဍပ်များပေါ်မှလည်း ဖျော်ဖြေပွဲများ၊ ခေတ်ပေါ်သီချင်းသီဆိုမှုများ၊တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှုအစီအစဉ်များဖြင့် သင်္ကြန်ပွဲတော်ကို စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပကြသည်။

ဒေသအလိုက် ကွဲပြားသော သင်္ကြန်ပွဲတော် ကျင်းပပုံအမျိုးမျိုးရှိရာ ရခိုင်ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင်ရေများကိုလောင်းလှေ(လှေအရှည်)ထဲတွင် ဖြည့်ထားလေ့ရှိသည်။ မိန်းကလေးများက လောင်းလှေကို ဘေးပတ်လည်တွင် ဝိုင်းထိုင်လေ့ရှိပြီး ယောကျာ်းလေးများက မိန်းကလေးများကို ရေပက်ရန် အကွာအဝေးတစ်ခုအထိ လာရောက်ပြီး ခွင့်ပြုချက်တောင်းရသော ဓလေ့ဖြစ်သည်။

သင်္ကြန်ပွဲတော်ကို မြန်မာနှင့်ယဉ်ကျေးမှုချင်းဆက်စပ်နေသော လာအိုနိုင်ငံ၊ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ၊ ထိုင်းနိုင်ငံတို့တွင် ဧပြီလ၌ ကျင်းပလေ့ရှိသည်။ မြန်မာတို့၏ သင်္ကြန်ပွဲတော်သည် အင်းဝခေတ်ကပင်လျှင် တိုင်းတစ်ပါးက နှစ်သက်ဖွယ်ရာအဖြစ် မှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည်။

နှစ်ဟောင်းမှ နှစ်သစ်သို့ ကူးပြောင်းသော တန်ခူးလအချိန်အခါတွင် အရေးကြီးသော ရက်တစ်ရက်မှာ နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့ဖြစ်သည်။ မြန်မာနှစ်ဆန်း တစ်ရက်နေ့သည် မြန်မာလူမျိုးတို့အတွက် ကျက်သရေမင်္ဂလာအပေါင်းနှင့်ပြည့်စုံသောနေ့တစ်နေ့ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုနေ့ရက်တွင် မြန်မာပြည်သူအပေါင်းတို့သည် မကောင်းမှုတို့ရှောင် ကောင်းမှုကို ဆောင်ကြပေသည်။ မိမိတို့နေထိုင်ရာ အရပ်ဒေသဝန်းကျင် အသီးသီးတို့၌ မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံစေရန်အတွက် ဒုစရိုက် ၁၀ ပါးဖြစ်သော ကာယဒုစရိုက် သုံးပါး၊ ဝစီဒုစရိုက် လေးပါးနှင့် မနောဒုစရိုက် သုံးပါးတို့ကို အထူးရှောင်ကြဉ်ခဲ့ကြသည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ဖြင့်စောင့်ရှောက်အပ်သော ကာယသုစရိုက်၊ ဝစီသုစရိုက်နှင့် စိတ်ဖြင့်စောင့်ရှောက်အပ်သည့် မနောသုစရိုက်တို့ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်စောင့်ရှောက်ကြသည်မှာ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ နှစ်သစ်ကူးကာလကောင်းမြတ်သောအစဉ်အလာများအဖြစ် ယနေ့အထိတိုင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လျက်ရှိပါသည်။

မြန်မာတို့၏ တန်ခူးလ သင်္ကြန်ကာလ၏ နောက်ဆုံးရက်ဖြစ်သော နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့တွင်သင်္ကြန်မတိုင်ခင်က တရားစခန်းဝင်သူများ၊ သင်္ကြန်တွင် တရားစခန်းဝင်သူများ၊ ရှင်ပြုရဟန်းခံ သီလရှင်ဝတ်သူများပါမကျန် ထိုနေ့တွင် သီလဘာဝနာစခန်းများမှ ထွက်ကြပေသည်။ ရေသဘင်ပွဲတော် ဆင်နွှဲကြသူများမှာလည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုများတွင် ပါဝင်လာကြပါသည်။ ရဟန်းသံဃာတော်များမှာလည်း မြို့ရွာများ၌ အန္တရာယ်ကင်း နှစ်သစ်ကူးပရိတ်တော်များ ရွတ်ဆိုပေးကြသည်။

ယနေ့အချိန်တွင် မြန်မာနှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့၌ နေပြည်တော်၊ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး အစရှိသည့် မြို့ကြီးများတွင် သံဃာတော်များက ရဟတ်ယာဉ်များဖြင့် ကောင်းကင်ယံမှပတ်၍လည်းကောင်း၊ လမ်းအလိုက်၊ ရပ်ကွက်အလိုက်၊ ကျေးရွာအလိုက်စုရပ်များသတ်မှတ်၍လည်းကောင်း အန္တရာယ်ကင်း ပရိတ်တရားတော်များနှင့် ကမ္မဝါစာများကို ရွတ်ဖတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။

မြန်မာနှစ်ဆန်းချိန်ခါတွင် ကုသိုလ်ကောင်းမှု ကုသိုလ်ဒါနပွဲများဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ ဆင်နွှဲကြပုံ၊ သံသရာကို အလေးထားခဲ့ပုံများကို ဖွဲ့နွဲ့ထားသည့် ဆရာဇော်ဂျီ၏ "တစ်ခုသောသင်္ကြန်အခါ" ကဗျာမှ စာသားအချို့ဖြစ်သည့် "နှစ်သစ်ကူးတဲ့ တန်ခူးခါမှာ၊ ဒါနက တဝေဝေ ရေတွေက တရွှဲရွှဲ၊ ပျော်ပွဲက တဝင့်ဝင့်၊ ကဲလို့သာ ဆင့်ရော၊ အရွယ်သင့် အရွယ်ငယ်၊ မြန်မာတွေ ထည်လိုက်ကြ" ဟူသော ကဗျာစာပိုဒ်အား အမှတ်ရနေမိသည်။

ရှေးမြန်မာမင်းများလက်ထက်ကလည်း နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့ကို များစွာအလေးအမြတ်ပြုခဲ့ကြသည်။ နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့တွင် ရွှေမြို့တော်တံခါးလေးရပ်မှ အမြောက်သံပေးရသည်။ ယင်းနေ့တွင် ရတနာသုံးပါးနှင့်တကွ နတ်မြတ်နတ်ကောင်း အပေါင်းတို့အား ရှေးအစဉ်အလာအတိုင်း လှူဖွယ်ဝတ္ထုများဖြင့် ပူဇော်ကြသည်။ မင်းတုန်းမင်းလက်ထက် သက္ကရာဇ် ၁၂၃၃ ခုနှစ်၌ သမိုင်းဝင်ဖြစ်ခဲ့သည်။ နှစ်ဟောင်းကုန်ဆုံး၍ နှစ်သစ်သို့ ကူးပြောင်းခဲ့ရာ အခါသမယတွင် အဟောင်းတို့ ချုပ်ငြိမ်း၍ အသစ်တို့ပေါ်ထွန်းလာသည်မှာ လောကနိယာမ တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ နွေရာသီ၏ အပူဒဏ်တို့ အေးမြစေရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ နှစ်ဟောင်းမှအညစ်အကြေးများကိုဆေးကြောသန့်စင်စေရန် အတွက်လည်းကောင်း အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ဆင်နွှဲခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့အတူ မဟာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကျင်းပခြင်းနှင့်အတူ ဥပုသ်သီတင်းသီလစောင့်တည်မှုပြုခြင်း၊ ရှင်ပြုအလှူမင်္ဂလာနှင့် ဒုလ္လဘရဟန်းခံပြုကြခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုဘိုးဘွားတို့အား နွေးထွေးကြင်နာစွာဖြင့် ရိုသေသမှု ပူဇော်မှုပြုခြင်း၊ လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်တွင် အကျိုးပြုခဲ့သောခိုင်းနွားများကိုဘေးမဲ့စေလွှတ်ခြင်း၊ မြစ်ချောင်းအင်းအိုင်များတွင် ငါးလွှတ်ပွဲများကို မြို့ရွာဒေသအနှံ့ ပြုလုပ်ကြခြင်းဖြင့် ချစ်စဖွယ်ကောင်းသည့် မြန်မာ့ဓလေ့စရိုက်များကိုဖော်ညွှန်းနေပါသည်။ ကောင်းမြတ်သော အချိန်ကာလတို့ကို ညွှန်းဆိုထားသော လရာသီဖြစ်သည့်အပြင် သန့်စင်မွန်မြတ်သော ဒါနတရားတို့ဖြင့် ပီတိဖြာဝေစေသော တန်ခူးလရာသီခါပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

ဆောင်းဝတီ

စီးပွားဖြစ် ငှက်ပျောစိုက်ပျိုးနည်း

ဝင်းဇော်(သုံးဆယ်)

မြန်မာနိုင်ငံနေရာဒေသ အတော်များများတွင် မြေနေရာလွတ်ရှိသူ မြေနေရာလွတ်ကျယ်သူများက ငှက်ပျောပင်များ စိုက်ပျိုးလာကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ အချို့အရပ်ဒေသများတွင် ဖီးကြမ်းနှင့် ရခိုင်ငှက်ပျောနှစ်မျိုးကိုသာ စိုက်ပျိုးကြပြီး အချို့ဒေသများတွင်မူ ဖီးကြမ်း၊ ရခိုင်ငှက်ပျောအပြင် ရွှေနီ၊ ရွှေငါ၊ နံ့သာပု၊ ဆွဲအုံ၊ ဝက်မလွတ်ဆိုသည့် ငှက်ပျောမျိုးများ စိုက်ပျိုးကြသည်။

ငှက်ပျောကို တန်ခူး၊ ကဆုန်လများ၌ စတင်စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြပြီး နယုန်လကွယ်နေ့တွင် နောက်ဆုံးထား၍ စိုက်ပျိုးရသည်။ ဝါဆိုမှမိုးတွင်းကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် ငှက်ပျောစိုက်ပျိုးပါက မိုးများ၍ အမြစ်ခေါင်းပုပ်ပြီး သေတတ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ အမှန်စင်စစ် ငှက်ပျောပင်များသည် မိုးများတိုင်း မသေတတ်ပါ။ အချိန်နှောင်းမှစိုက်လျှင် ငှက်ပျောပင်အသက်နှစ်နှစ်ကြာမှသာ သီးတတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ငှက်ပျောပင်စိုက်ရမည့်ကျင်းကို အကျယ် သုံးပေ၊ အနက် နှစ်ပေတူးရပါသည်။ မိမိစိုက်ပျိုးလိုသည့် ငှက်ပျောမျိုးကောင်း အရှည် နှစ်ပေခန့်ရှိ ငှက်ပျောသားတက်ပင်ကို တူး၍ အမြစ်များကို ကုန်စင်အောင် ရိတ်လှီးပစ်ရသည်။ ထိုသို့ အမြစ်များကို လှီးဖြတ်မပေးလျှင် မူလအမြစ်ဟောင်းတွေ ဆွေးတော့မှ အမြစ်တွေက ထွက်လာသဖြင့် အပင်ကြီးထွားမှု နှေးကွေးသည်။ အမြစ်ဟောင်းများကို ပြောင်စင်အောင် ရိတ်လှီးပေးမှ အမြစ်သစ်များက အလျင်အမြန် ထွက်လာမည်ဖြစ်သည်။

တချို့က ငှက်ပျောခေါင်း အရင်းပိုင်းကိုယူ၍အမြစ်များကိုရိတ်လှီးဖြတ်သည်။ ငှက်ပျောပင်စည်ပိုင်းကို ခြောက်လက်မသာထားသည်။ ၎င်းပင်စည်တွင် အမျက် (ငှက်ပျောတက်ထွက်မည့်နေရာ) လေးခုပါလျှင် လေးစိတ်၊ သုံးခုပါလျှင် သုံးစိတ်၊ နှစ်ခုပါလျှင် နှစ်စိပ်တို့ကို ၎င်းအမျက်များကို မထိအောင်စိတ်ပါ။ ၎င်းအမျက်ကို အောက်ဘက်သို့လှည့်ထားပြီး စိုက်ကျင်းအလယ်တွင်ထားကာ မြေဖွဖွလေး ဖို့ပေးထားရပါသည်။ ရက်ပေါင်း ၂၅ ရက်ခန့်ကြာလျှင် တုတ်ခိုင်သန်မာသော ငှက်ပျောစို့လေး ထွက်လာပါသည်။

အဆိုပါ တုတ်ခိုင်သန်မာသော ငှက်ပျောစို့သည် သုံးလေးလကြာလျှင် ပင်ခြေမှ ငှက်ပျောတက်များ လိုက်ထွက်လာပါမည်။ ၎င်းအတက်များမှ သန်မာသော အတက်တစ်တက်ကိုသာ ချန်ထားပြီး ကျန်အတက်များကို သတ်ပစ်လိုက်ရပါသည်။ ၎င်းအတက်များသည် ဓားနှင့်ခုတ်၍ မသေပါ။ ၎င်းအတက်များကိုဖွဲ့၍လည်း မယူရပါ။ ၎င်းအတက်၏ အရင်းကို ဓားနှင့်ကပ်လှီးပြီး သစ်သားတုတ်နှင့် ထုချေပြီး သတ်ပစ်ရပါသည်။ သို့မှသာ ပင်ကြီးတစ်ပင်နှင့် သားတက်တစ်ခုသာ ကျန်ရှိမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအနေအထားသည် ငှက်ပျောတစ်ရုံတွင် ရှိသင့်သော အနေအထားဖြစ်ပါသည်။

ငှက်ပျောပင် ပင်မကြီးက အဖူးခိုင်ကျလာသည့်အခါ သားတက်ငယ်ကလည်း ကြီးထွားလာပါသည်။ ငှက်ပျောပင်မကြီးက အသီးကျပြီးမကြာမီ သားတက်က အဖူးခိုင် ထွက်လာပြန်ပါသည်။ နောက်ထပ်သားတက်ငယ်များဆက်ထွက်လာပါက ၄င်းအပင်ပွားများကို ယခင်နည်းအတိုင်း သတ်ပစ်ရသည်။

ပင်မကြီးက အသီးခိုင်ကျသည်နှင့် သားတက်ငယ်က အဖူးထွက်၊ သားတက်က ထပ်ထွက်ဖြင့် ငှက်ပျောသံသရာလည်လာသည်။ ငှက်ပျောငါးပင်စိုက်လျှင် ငါးပင်စလုံးကို အထက်ကတင်ပြထားသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

ငှက်ပျောပင်များ ကြီးထွားလာသည့်အခါ ငှက်ပျောရုံ၏ ပင်ခြေကို ပေါင်းမြက်ရှင်းပေးရသည်။ ငှက်ပျောရွက်ခြောက်များကို ဖယ်ရှားပေးရသည်။ ငှက်ပျောပင်၏ ခြေရင်းကို မြက်များ၊ မြေကြီးများမပုံသင့်ပါ။ သဘာဝမြေဩဇာ သို့မဟုတ် ဓာတ်မြေဩဇာကို ငှက်ပျောပင်၏ပင်ခြေမှ သုံးပေခန့်အကွာတွင် ပတ်လည်မြောင်းတူးပြီး ကျွေးပေးရသည်။ ၎င်းနည်းသည် ငှက်ပျောသီးအဖီးများပိုထွက်ပြီး အသီးအလုံးကို ကြီးထွားစေပါသည်။

ငှက်ပျောခိုင်တွင် အဖီးများပြီး အသီးထွားစေသော နည်းတစ်နည်းမှာ ငှက်ပျောပင်များကို စတင်စိုက်ပျိုးရာတွင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင်ကို ခုနစ်တောင်စီခြား၍ စိုက်ပျိုးရသည်။ အပင်ပေါက်များ တက်လာလျှင် နှစ်ပင်ကိုသာထားပြီး ကျန်သည့်အပင်များကို သတ်ပစ်ရသည်။ တချို့ငှက်ပျောခြံများ၌ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောမျိုးကို နှစ်ပင်တစ်ရုံနည်းနှင့် တစ်ရုံ တစ်ပေခွဲခြား၍ စိုက်ပျိုးရသည်။ ထိုအခါ အနီးကပ်လေးပင် တစ်ရုံပမာဖြစ်လာသည်။ နှစ်သီးပင်ကို ခုတ်လိုက်လျှင် နှစ်ပင်ကျန်သည်။ နောက်နှစ်ပင်ကို အပင်ပေါက်ပြန်ထားကြသည်။

ငှက်ပျောပင်များကို စိုက်ပျိုးပြီး ခြောက်လပြည့်လျှင် ပုလဲဓာတ်မြေဩဇာကို ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် အပင်တစ်ပင်၏ ပတ်လည် ပင်ခြေနှင့်ကိုးလက်မအကွာခန့်တွင် မြောင်းငယ်တူးပြီး ထည့်ပေးကြသည်။ ဖီးကြမ်းဆိုလျှင် နှစ်ပင်ကြားတွင် ပုလဲဓာတ်မြေဩဇာ တစ်ဇွန်းထည့်ပေးကြသည်။ အဖူးကို အားပေးပြီး အဖီးများကို အသီးထွားစေပါသည်။ မိုးနည်းပါးလာချိန်တွင် ငှက်ပျောပင်များကို ရေလောင်းပေးရသည်။ ငှက်ပျောက ရေကြိုက်သည့် သစ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ရေလောင်းလျှင် အပင်က ပို၍သန်မာသည်။ မြေဆွေး၊ သစ်ရွက်ဆွေးမြေဩဇာကို ကျွေးပေးနိုင်သည်။

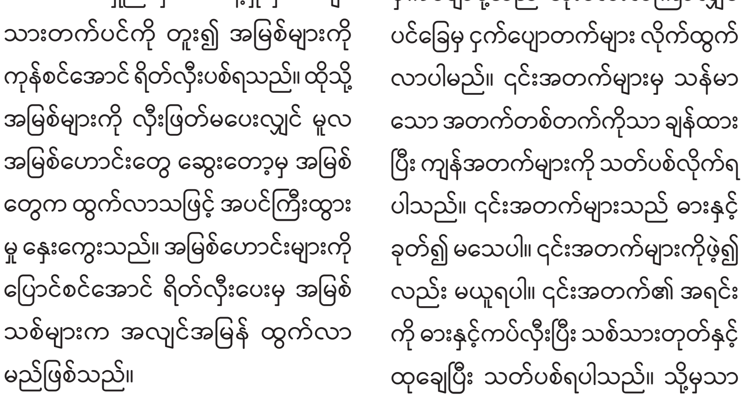
ဖီးကြမ်းက အဖီးအကျနည်းလျှင် ငှက်ပျောတစ်ခိုင်လျှင် လေးငါးဖီးသာထွက်သည်။ အဖီးအကျများလျှင်တော့ ဆယ်ဖီးခန့်ထွက်သည်။ ရခိုင်ငှက်ပျောကလည်း အဖီးအကျများလျှင် ဆယ်လေးငါးဖီးခန့် ထွက်သည်။ ငှက်ပျောပင်ကို ဆောင်းရာသီတွင် မစိုက်သင့်ပါ။ တစ်လသားကို အပင်ရင်းကပ်၍ ဓားဖြင့်ခုတ်ပြီး ပြန်ထွက်လာသည့်အရွက်သည် နှင်းကျလျှင် ပုပ်သွားတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အပင်များရှင်သန်ရန် မလွယ်ပါ။ အပျက်အစီးများပါသည်။

ငှက်ပျောသက်တမ်းမှာ ဖီးကြမ်းကို တစ်ရုံလျှင် ငါးနှစ်သာ ထားကြသည်။ ရခိုင်ကိုတော့ တစ်ရုံလျှင် ခုနစ်နှစ်သာထားပြီး အပင်သစ်ကိုသာ ပြန်စိုက်ကြသည်။ ငှက်ပျောကို နှစ်ကြာကြာထားလျှင် အဖီးနည်းပြီး အသီးမလှတော့ပါ။ နှစ်ကြာလာသောငှက်ပျောခြံကိုတစ်ခြံလုံးခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းပြီး ပစ်ရသည်။ ထိုမြေတွင် ငှက်ပျောကို ပြန်မစိုက်ပျိုးသေးဘဲ အခြားရာသီပေါ်သီးနှံများကို နှစ်နှစ်ခန့် စိုက်ပျိုးထားရသည်။ ငှက်ပျောက နှစ်ကြာလာလျှင် မြစ်ခေါင်းပိုးဝင်ပြီး ငှက်ပျောတစ်ခြံလုံး အသီးသီးသော်လည်း အသီး၏ အသားများက ကျိုးအာသီးကဲ့သို့ အပြင်ကလှပပြီး အတွင်းက ပုပ်နေတတ်သည်။ ငှက်ပျောပင်များ၏ ပင်စည်ကို ထိုးဖောက်ဝင်လာပြီး ဒုက္ခပေးသည့် ဆင်ပိုးဝင်နေလျှင် ငှက်ပျောတစ်ရုံလုံးကိုတူးပြီး မီးရှို့ဖျက်ဆီးပစ်ရသည်။

ငှက်ပျောပင် အပင်ထောင်စိုက်ပျိုးထားသည့်ခြံသည် တစ်နှစ်လျှင် ဖီးကြမ်းလည်းအစီး ၂၀ ကျော် အခိုင်ခုတ်ရသည်။ တစ်နှစ်စိုက်ပျိုးပြီးလျှင် ပေါင်းမြက်ရှင်းပြီး မြေဩဇာကျွေး၍ ဂရုစိုက်ရမည်။ ငါးနှစ်ခန့် ပုံမှန်ဝင်ငွေရှိပြီး သပိတ်ဝင်အိတ်ဝင်နေသော ငှက်ပျောကို စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးနိုင်ကြစေရန် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ဝင်းဇော်(သုံးဆယ်)

ရေစကြိုမြို့နယ်တွင် ဝါစိုက်တောင်သူများ အကျိုးအမြတ်ရရှိ


ဓာတ်ပုံ - မောင်လုလင်(ရေစကြို)

ပခုက္ကူခရိုင် ရေစကြိုမြို့နယ် စည်သာကျေးရွာတွင် ဝါသီးနှံများစိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်လျက်ရှိသည်။ ဝါသီးနှံကို မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း မိုးနည်းသည့် ဒေသများတွင် မိုးကြိုရာသီ၊ မိုးရာသီနှင့် မိုးနှောင်းရာသီများတွင် အများအပြား စိုက်ပျိုးလေ့ရှိပြီး မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်းတွင် မိုးနှောင်းရာသီဖြစ်သော ဩဂုတ်လနှင့် စက်တင်ဘာလများတွင် စတင်စိုက်ပျိုးကြ၍ ဒီဇင်ဘာလအစတွင် ခူးဆွတ်ကြကြောင်း သိရသည်။

စိုက်ပျိုးကြသည့် ဝါအမျိုးအစားများမှာ ငွေတောင် ၁၀၊ ငွေချည် ၉-၁၀၊ ရာကာ ၆၆၆၊ သက်ကြီးမျိုးများဖြစ်သော ကမ္ဘောမျိုးများ စိုက်ပျိုးကြသည်။ ရာကာ ၆၆၆ မျိုးမှာ ဒေသမြေအနေအထားနှင့်ကိုက်ညီသောကြောင့် အများဆုံးစိုက်ပျိုး ကြသည်။ ရေစကြိုမြို့နယ်တွင် ဒေသစီးပွားဖြစ်အနေဖြင့် နှစ်စဉ်စိုက်ပျိုးကြပြီး ယခင်နှစ်တွင် စိုက်ဧက ၇၀ ခန့်ရှိကြောင်း၊ ယခုနှစ်တွင် စိုက်ဧက ၁၂၀ အထိ တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးကြကြောင်း သိရသည်။

ဝါသီးနှံကို တစ်ဧကလျှင် ဝါစေ့မျိုး သုံးပိဿာပတ်ကြဲရပြီး အတန်းလိုက်ရေသွင်းစနစ်ဖြင့်စိုက်ပျိုးရသည်။ ယခင်နှစ်က တစ်ဧ ကုန်ကျစရိတ်အနေဖြင့် သုံးသိန်းခန့်ရှိပြီး ပိဿာ ၄၀၀ ခန့်ထွက်ရှိသည်။ ဈေးနှုန်းအနေဖြင့် ဝါ တစ်ပိဿာလျှင် ငွေကျပ် ၁၂၀၀ မှ ကျပ် ၁၃၀၀ အထိ ရောင်းချရပြီး တစ်ဧ စိုက်ပျိုးထွက်ရှိမှုအပေါ် အကျိုးအမြတ်အနေဖြင့် ကျပ်နှစ်သိန်းခန့် ရရှိသည်။ ယခုနှစ်၌ ဝါစိုက်တောင်သူများအနေဖြင့် ရိတ်သိမ်းခူးဆွတ်ပြီးချိန်တွင် ဈေးကောင်းရရှိရေးအတွက် စနစ်တကျနေလှန်းပြီးပါက ပြန်လည်သန့်စင်ပြီး သိုလှောင်ထားကြောင်း၊ စိုက်ပျိုးစရိတ် မြင့်မားမှုကြောင့် တစ်ဧကကုန်ကျစရိတ် ကျပ်ငါးသိန်းခန့်ရှိကြောင်း၊ တစ်ဧကလျှင် ပိဿာ ၅၀၀ ခန့် ထွက်ရှိပြီး ဝါတစ်ပိဿာလျှင် ကျပ် ၂၃၀၀ မှ ကျပ် ၂၄၀၀ အထိ ရောင်းချရသဖြင့် ဝါစိုက်ပျိုးတောင်သူများအနေဖြင့် တစ်ဧကလျှင် အကျိုးအမြတ်အနေဖြင့် ငါးသိန်းခန့်ရရှိပါကြောင်း၊ ရေစကြို မြို့နယ်၊ စည်သာကျေးရွာမှထွက်ရှိသော ဝါများကို မြို့ပေါ်ရှိ ဝါပွဲစားများအား တိုက်ရိုက်ရောင်းချသည့်အပြင် စစ်ကိုင်းနှင့် မန္တလေးမြို့များသို့လည်း တင်ပို့ရောင်းချကြကြောင်း သိရသည်။

မောင်လုလင်(ရေစကြို)

ဝင်ငွေလည်းရ ဆေးဖက်လည်းဝင် ရုံးပတီပင်စိုက်ပျိုးကြ

ရုံးပတီပင်သည် နေရာဒေသမရွေး၊ မြေအမျိုးအစားမရွေး စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဆည်ရေသောက်ဒေသများ၊ မြေအောက်ရေရရှိသော ဒေသများတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။

စိုက်ပျိုးနည်း

ရုံးပတီသီးစေ့များကို မိုးမစမီ မေလ သို့မဟုတ် ဇွန်လဆန်းတွင် စိုက်ပျိုးသင့်သည်။ ရုံးပတီသီးစိုက်ပျိုးရာတွင် ဦးစွာမြေကို ထွန်ရေးညီညာကောင်းမွန်အောင်နှင့် ပေါင်းမြက်ကင်းစင်စေရန် ပြုလုပ်ပေးရမည်။ မြေခံအဖြစ် သဘာဝ မြေဩဇာ နွားချေးလှည်း ငါးစီးမှ ရှစ်စီးနှုန်း တစ်ဧကစာ ထည့်သွင်းရမည်။ တန်းကြားနှစ်ပေ၊ ပင်ကြား နှစ်ပေ စိုက်စနစ်ဖြင့် တစ်ကျင်းလျှင် ရုံးပတီစေ့ နှစ်စေ့နှုန်း ထည့်သွင်းစိုက်ပျိုးရမည်။ မြေဩဇာ တစ်ဧကလျှင် ရုံးပတီသီး၊ အစေ့တစ်ရာခန့် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ ရုံးပတီသီး အပင်ငယ်စဉ် ငါးအမိုင်နိုရွက်ဖျန်းအားဆေးကို ၁၀ ရက်ခြားတစ်ကြိမ် ဖျန်းပေးပြီးလျှင် သဘာဝပိုးနှင်ဆေးအဖြစ် ဆေးရွက်ကြီး ငါးကျပ်သား၊ ဂျင်း ၅၀ ကျပ်သား၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ၅၀ ကျပ်သားကို ထုထောင်း၍ အလုံပိတ်ပုံး တစ်ပုံးတွင် ၁၀ ရက်ခန့်စိမ်ပြီး ဆီအန်အပြင်း တစ်လီတာ၊ ရေ ၅၀ လီတာကို ရောထည့်ပေးရမည်။ ပူသော ရာသီတွင် ရက် ၃၀ ခန့်၊ အေးသောရာသီ တွင် ၁၅ ရက်ခန့်စိမ်ထားပြီး ရုံးပတီသီး စိုက်ခင်းတွင် ရေလေးဂါလန်၊ ဆေးရည် ၂၀၀ စီစီ ရောစပ်ပက်ဖျန်းနိုင်ပါသည်။ ရုံးပတီသီးစေ့ကို မစိုက်ပျိုးမီ ၁၂ နာရီခန့် ရေစိမ်ပေးရမည်။ မျိုးစေ့ကို ခြောက်လက်မခန့်နက်သည့် ကျင်းများတွင်တူး၍ စိုက်ပျိုးသင့်သည်။ အစေ့များကို ဆွထားသည့် မြေကြီးတွင် တင်ရုံမျှသာ ထားရပါသည်။ စိုက်ပျိုးပြီး အစေ့များကို မြေဆီလွှာနှင့် နွားချေးများဖုံးပေးပြီး ရေလောင်းပေးရပါမည်။ ရေကို ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်သာ လောင်းပေးရပါမည်။ ရုံးပတီ ပင်လေးများ ရှစ်လက်မခန့် မြင့်လာသောအခါ အပင်ခြေရင်းတွင် ပြာများဖြစ်စေ၊ နွားချေးများဖြစ်စေ နှစ်မျိုးလုံးကို ရောထား၍ဖြစ်စေ ဖြူးသိပ်ပေးရမည်။ အပင်လေးများ နှစ်ပေမျှ မြင့်လာသည့် အခါတွင် ခေါင်ညွန့်များကို နှိမ်ပေးရမည်။ အပွင့်များပွင့်လာသည့် အခါတွင် ရေ များများ လောင်းပေးရမည်။

ခူးဆွတ်ခြင်း

ရုံးပတီအပင် သီးကင်းဝင်စမှ ၁၀ ရက် ၁၂ ရက်ကျော်ပါက ရုံးပတီအတောင့်သည် အလွန်ရင့်သွားသဖြင့် စားမကောင်းတော့ပေ။

စားသုံးရန် အကောင်းဆုံးအချိန် မှာ အသီးကင်းဝင်ပြီး ၄ ရက်မှ ၆ ရက် အတွင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပန်းပွင့်ပြီး တစ်ပတ်ခန့်ကြာပါက စတင်ခူးဆွတ်ရပါမည်။ ထို့နောက် နှစ်ရက်ခြားတစ်ကြိမ် ခူးဆွတ်နိုင်ပြီး ရာသီဥတုပူပြင်းပါက အရင့်မြန်သောကြောင့် နေ့စဉ်ခူးဆွတ်ပေးရပါမည်။

မျိုးစေ့ထုတ်ခြင်း

အပင်သန်စွမ်း၍ ရောဂါကင်းသော အပင်များကို ရွေးချယ်ပြီး ယင်းမှရရှိသော ရင့်မှည့်သော အတောင့်များကို ရယူရပါမည်။ အစေ့များတွင် ပိုးပါလာပါက ကျန်အစေ့များကိုပါ ပျက်စီးတတ်သဖြင့်

ဓာတ်ပုံ – youth-bar.com

ပိုးထိုးထားသောအတောင့်များကို ပယ်ပစ်ရပါမည်။ အစေ့များကို သိုလှောင်ရာတွင် စေ့လူးနယ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးနှင့် ရောမွှေပြီး လေလုံစွာ ထုပ်ပိုး၍ သိမ်းဆည်းရပါမည်။

အသုံးပြုပုံ

ရုံးပတီသီးကို အများအားဖြင့် ဟင်းချက်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ အတို့အမြုတ်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ အစိမ်းစား၍လည်းကောင်းအသုံးပြုကြပါသည်။ ထို့ပြင် ရုံးပတီအနုကို အခြောက်လှမ်းပြီး ဟင်းချိုထဲတွင်ထည့်၍ စားသုံးကြသည်။ ရုံးပတီသီးပင်စည်ကိုမူ လျှော်မျှင်ထုတ်လုပ်ရာတွင်လည်း အသုံးပြုကြသည်ကို တွေ့ရသည်။

ရုံးပတီသီးတွင် အမျှင်ဓာတ်များစွာနှင့် ပျစ်ချွဲရည်များပါဝင်သောကြောင့် အစားအစာများကို ကြေညက်စေပြီး ဝမ်းမှန်စေသည်။ ရုံးပတီသီးတွင် ပါဝင်သော အမျှင်ဓာတ်သည် အူအတွင်း သကြားဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း၊ သွေးအတွင်းရှိ သကြားဓာတ် လွန်ကဲစွာ မြင့်တက်လာခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသဖြင့် ဆီးချိုသမားများအတွက် အထူးသင့်တော်သည့် ရုံးပတီသီးတွင် ပါဝင်သော ကယ်ဆီယမ်၊ ဗီတာမင်ကေတို့ကြောင့် အရိုးများကို သန်မာစေပြီး အရိုးပွရောဂါကို ကာကွယ်တားဆီးပေးသည်။ ရုံးပတီသီးတွင် ကယ်လိုရီ အနည်းငယ်သာပါ၍ အမျှင်ဓာတ်များစွာ ပါရှိခြင်းကြောင့် ဝမ်းမှန်စေခြင်း၊ သွေးအတွင်း အဆီကျစေခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း တို့မှ ကင်းဝေးစေပါသည်။

အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဆိုသကဲ့သို့ ရုံးပတီသီး ပုံမှန်စားသုံးခြင်းဖြင့် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ခြင်း၊ ဈေးတွင် အလွယ်တကူဝယ်ယူရောင်းချနိုင်ခြင်းကြောင့် ဝင်ငွေလည်းရသည့် ရုံးပတီပင်ကို စိုက်ပျိုးကြပါလို့ တိုက်တွန်းရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ဇွန်လေး

ကြက်သွန်များ ဈေးကောင်းရ၍ ရောင်းချသူများ အဆင်ပြေလျက်ရှိ

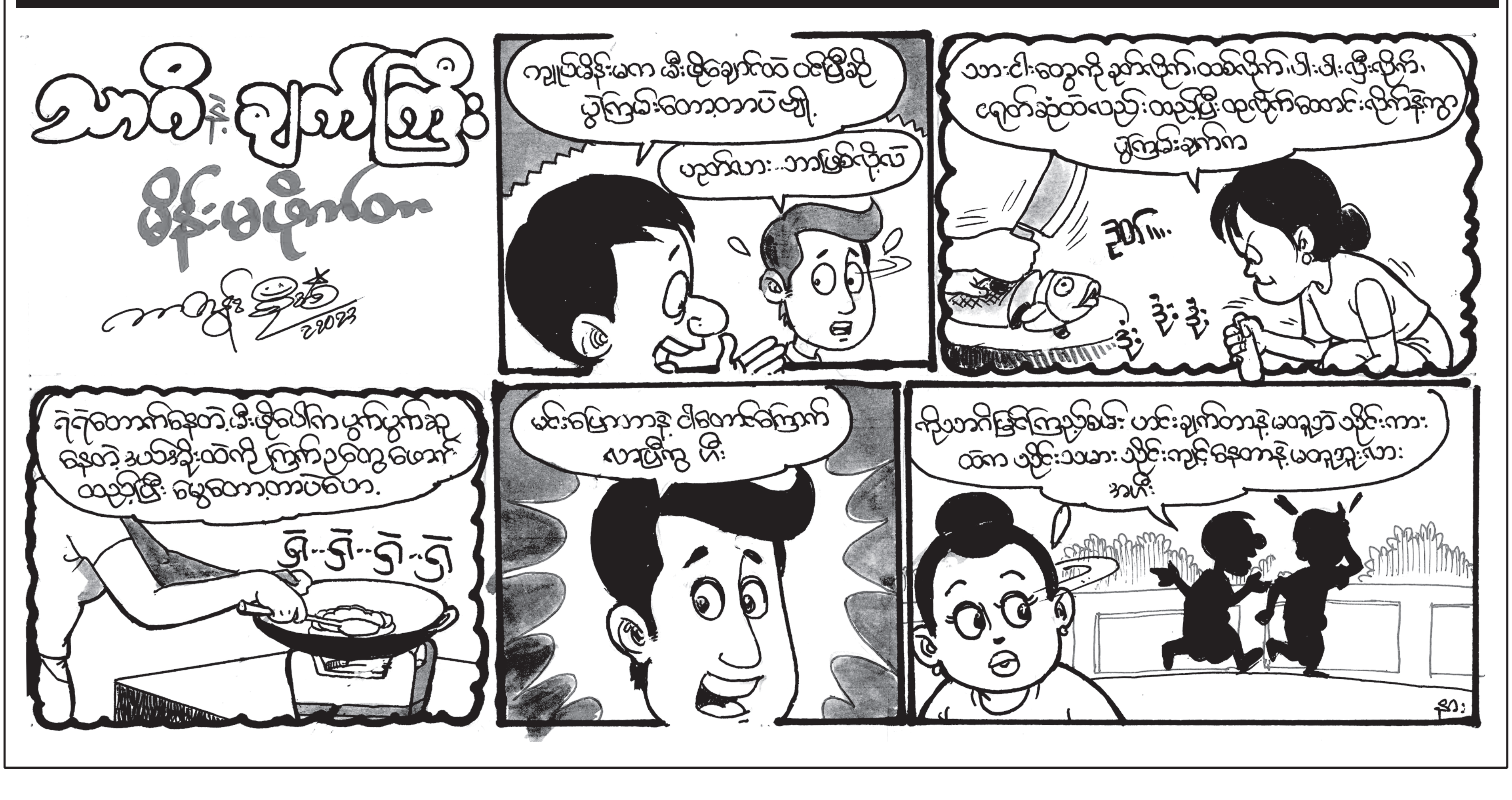
စစ်ကိုင်းခရိုင် မြင်းမူမြို့နယ်တွင် ဆောင်းကြက်သွန်များ စတင်တူးဖော်လျက်ရှိရာ အထွက်နှုန်းကောင်းမွန်ပြီး ဝယ်ယူဈေးသင့်တင့်သည့်အတွက် စိုက်ပျိုးရောင်းချသူ တောင်သူများ အဆင်ပြေကြောင်း သိရသည်။

ကြက်သွန်စိုက်ပျိုးရာတွင် တစ်ဧကလျှင် ငွေကျပ် ၁၇ သိန်းကျော်ကုန်ကျကြောင်း၊ စိုက်ပျိုးပြီး လေးလအကြာတွင် တူးဖော်ရကြောင်း၊ ထွက်ရှိမှုအနေဖြင့် တစ်ဧကလျှင် ကြက်သွန် အချိန် ၅၀၀၀ အထိရရှိနိုင်ကြောင်း၊ ယခုနှစ်ကြက်သွန်နီ ထွက်ရှိချိန်ကပင် တစ်ပိဿာလျှင် ငွေကျပ် ၁၀၀၀ ဈေးပေးပြီး ကြက်သွန်ပွဲစားများက အိမ်အထိ လာရောက်ဝယ်ယူလျက်ရှိပြီး ယခုရက်ပိုင်းတွင် ငွေကျပ် ၉၀၀ ဈေးဖြင့် ဝယ်ယူလျက်ရှိသည်။ ထိုသို့ ရောင်းချရာတွင် ချက်ချင်းရောင်းချသူများ ရှိသကဲ့သို့ နောက်ပိုင်း ဈေးကွက်အခြေအနေကိုစောင့်ပြီး သိုလှောင်ထားကြသူများလည်းရှိသည် ကြက်သွန် တစ်ဧက ကုန်ကျစရိတ်နုတ်ပြီး ယခုအချိန်ရောင်းချပါက အမြတ်ငွေ ကျပ်သိန်း ၃၀ ကျော်ရရှိကြောင်းကို ကြက်သွန်စိုက် တောင်သူကိုဇော်လင်းဌေးထံမှ သိရှိရသည်။

မြင်းမူမြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျေးရွာတို့မှာ နှစ်စဉ်ကြက်သွန်နီကို အဓိကထားကာ စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးကြပြီး ဈေးကွက်သို့ အများဆုံး တင်ပို့သည့်ကျေးရွာများဖြစ်သည်။

အောင်စိုးဖေ(မြင်းမူ)

ဒို့ ကျေး ရွာ ဟာ သ



ပြောင်းဖူး(စားပြောင်းချို) စနစ်တကျ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု

နန်းထက်ထက်ချစ်

ဒို့ကျေးရွာဂျာနယ်ရဲ့ အပတ်စဉ် တောင်သူအင်တာဗျူးအစီအစဉ်လေးတွေကို အချိန်ပေး စောင့်မျှော်ဖတ်ရှုလာကြတဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်များအားလုံးပဲ မင်္ဂလာပါ။ ဒီတစ်ပတ်အစီအစဉ်လေးမှာတော့ စားပြောင်းဖူး (ပြောင်းဖူးအချို)မျိုးကို စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နေတဲ့ အသက် (၄၀)ဝန်းကျင် တောင်သူတစ်ဦးကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းထားပါတယ်။ တောင်သူအမည်ကတော့ ကိုမြင့်ထွန်းဦးပါ။ သူကတော့ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး မြစ်သားမြို့နယ် ရွာခိုင်ကြီးကျေးရွာမှာနေထိုင်ပြီး ပြောင်းဖူးအပါအဝင် သီးနှံစုံကို စနစ်တကျ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နေသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ပြောင်းဖူး (စားပြောင်းချို) စိုက်ပျိုးဖြစ်တဲ့ အကြောင်းအရင်းလေးတွေကို ပြောပြပေးပါ။

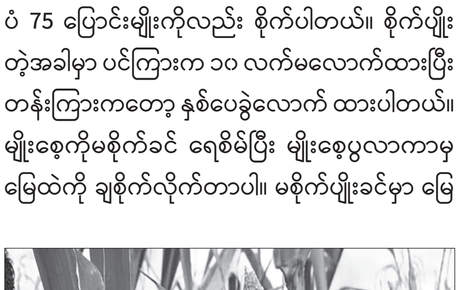
ဖြေ။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ လူစားပြောင်းဖူး၊ စားပြောင်းချိုကို စိုက်ပျိုးလာတဲ့ သက်တမ်းအားဖြင့်တော့ ခုနစ်နှစ်၊ ရှစ်နှစ် ဝန်းကျင်လောက် ရှိနေပါပြီ။ စားပြောင်းချိုကို ဒီနှစ်မှာတော့ နှစ်ဧကကျော် စိုက်ပျိုးထားပါတယ်။ ပြောင်းဖူးအပြင် တခြားသီးနှံ အမျိုးအစားတွေအနေနဲ့ဆိုရင် ဂေါ်ဖီ၊ ရေတံသီး၊ နှမ်းနဲ့ ကုလားပဲသီးနှံတို့ကိုလည်း စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးထားပါတယ်။ စားပြောင်းချိုကို စိုက်ပျိုးဖြစ်ရတဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်လေးကတော့ ရိုးရှင်းပါတယ်။ ဒီပြောင်းမျိုးက အစေ့ထုတ်ပြောင်း မဟုတ်ပါဘူး။ လူစားပြောင်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားပို့ကုန် မဟုတ်ပေမယ့်လည်း သူ့ဟာနဲ့သူ ကိုယ့်ဒေသတွင်းမှာတင် ဈေးကွက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိနေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒီအပင်က စိုက်ရ၊ ပျိုးရ ပြုစုရတာ လွယ်ကူလို့လည်း စိုက်ပျိုးဖြစ်တာပါ။ သူ့ရဲ့စိုက်သက်တမ်းကလည်း အချိန်သုံးလလောက်ပဲ အချိန်ကြာတာဆိုတော့ ငွေပြန်ရဖို့လည်း လွယ်ကူတာပေါ့။

မေး။ အစ်ကိုတို့ဒေသရဲ့ စိုက်နည်းစနစ်လေးတွေကိုလည်း သိပါရစေ။

ဖြေ။ ကျွန်တော်တို့ ဒေသမှာ စားပြောင်းချို စိုက်ပျိုးမယ်ဆိုရင် မိုးရာသီမှာ စိုက်ပျိုးတာကတော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဇူလိုင်လနှင့် ဩဂုတ်လတွေကလည်း စိုက်လို့ အကောင်းဆုံး အချိန်တွေပါပဲ။ မိုးမိသွားရင် မြေကြီးကလည်း မြေအစိုဓာတ်လေးရသွားတော့ စိုက်ပျိုးရတာက ပိုကောင်းသွားတာပေါ့။ သူ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ မြေအမျိုးစားကတော့ နုန်းမြေနဲ့ စနယ်မြေတို့ကို ပိုပြီးကြိုက်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ထယ်ရေးလည်း ကောင်းအောင်လုပ်ပြီးတော့ ပိုတက်စီယမ်ထည့်၊ နောက်ချေးတို့ မြေဆွေးတို့လို သဘာဝမြေဩဇာတွေ ထည့်ပြီး စိုက်ရင်တော့ အထွက်နှုန်းနဲ့အပင်ကြီးထွား သန်စွမ်းမှုပိုင်းမှာ ပိုပြီးအောင်မြင်မှု ရပါတယ်။ မျိုးရွေးချယ်မှုအနေနဲ့ကတော့ seed energy က ထုတ်လုပ်တဲ့ပြောင်းမျိုး rich 135 မျိုး၊ မြားနီက ထုတ်တဲ့ sugar king ပြောင်းမျိုးတို့ကို စိုက်ပါတယ်။ ပံ 75 ပြောင်းမျိုးကိုလည်း စိုက်ပါတယ်။ စိုက်ပျိုးတဲ့အခါမှာ ပင်ကြားက ၁၀ လက်မလောက်ထားပြီး တန်းကြားကတော့ နှစ်ပေခွဲလောက် ထားပါတယ်။ မျိုးစေ့ကိုမစိုက်ခင် ရေစိမ်ပြီး မျိုးစေ့ပွလာကာမှ မြေထဲကို ချစိုက်လိုက်တာပါ။ မစိုက်ပျိုးခင်မှာ မြေကိုလည်း ရေတင်ထားဖို့ လိုတာပေါ့။ မြေအစိုဓာတ်လေးရှိအောင်ပေါ့။ ဒါကတော့ ကျွန်တော်တို့ ဒေသဘက်က စိုက်တဲ့နည်းစနစ်ပေါ့နော်။ ဒေသတစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကတော့ စိုက်ပျိုးနည်း စနစ်တွေက ကွဲခြားမှုရှိနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ မစိုက်ခင်မှာ အရင်ဆုံး ထယ်ထိုးတယ်၊ ထယ်ရေးပြင်ထားပြီး၊ ရေတင်ပြီးမှ နွားနဲ့ ပေါင်းဆွဲတယ်။ အဲ့ဒီပေါင်းကြားထဲ အစေ့ချပြီး စိုက်ပျိုးပါတယ်။

ဓာတ်ပုံ - greenwaymyanmar.com

မျိုးစေ့ တစ်ထုပ်ကို ပျမ်းမျှ အစေ့ ၃၅၀၀-၄၀၀၀ ကြား ပါပါတယ်။ တစ်ဧကကို မျိုးစေ့ ခြောက်ထုပ်လောက်သုံးရတယ်။ စိုက်ပြီး တစ်ပတ်လောက်ဆို အပင်ပေါက်ပြီ။ အပင်ငယ်တန်းမှာ ခါးလေးတွေ ဆွပေးရတယ်။ အပင်ပေါက်ပြီး ရက်၂၀ နဲ့ တစ်လသားလောက်မှ ရေပေးတယ်။ ပြီးရင် အပွင့်လိုက်တဲ့ အချိန်တစ်ခါ ရေပေးရတယ်။ အဖူးအောင်တဲ့ အချိန်တစ်ခါ ရေပေးရတယ်။ ကြားထဲမှာ မိုးရွာရင်တော့ ရေလျှော့ပေးလို့ ရတာပေါ့။ မိုးခေါင်ရင်တော့ ရေပိုပေးရတာပေါ့။ တစ်ချို့ခြောက်တဲ့ မြေဆိုရင်တော့ အဲ့ဒီလောက်ကြာအောင် ထားလို့မရဘူးပေါ့။ ပိုးသတ်ဆေးကတော့ အပင်ပေါက်သက်တမ်း ၁၅ ရက်နောက်ပိုင်းဆို ဆေးစဖြန်းပြီ။ ပြောင်းပင်က စုပ်စားပိုး မကျဘူး။ ကိုက်ဖြတ်စားပိုး ကျတယ်။ Faw ခမြောင်တောင်ပိုး ကျတယ်။ ပြောင်းခင်းမှာ ဖျက်ဆီးတဲ့ Faw ခမြောင်တောင်ပိုးကို နှိမ်နင်းတဲ့ဆေး Ai တွေကတော့ Emamectin Benzoate/Bacillus Thuringiensis/ Chloranteaniprole စတဲ့ ဆေးအုပ်စုတွေနဲ့ပဲ နှိမ်နင်းတာပါ။ မှိုသတ်ဆေးက ပြောင်းမှာ သိပ်မသုံးကြဘူး။ မှိုကျတာနည်းတာပေါ့။ စိုက်သက်တမ်းကတော့ မိုးရာသီမှာစိုက်ရင် ရက် ၈၀ နဲ့ အလွန်ဆုံးမှ ရက် ၉၀ ကြားပေါ့။ ဆောင်းရာသီဆိုရင်လည်း အများဆုံး ရက် ၉၀ လောက်ဆို ပြောင်းချိုးလို့ ရပြီပေါ့။ အပင်ငယ် သက်တမ်းတစ်လဝန်းကျင်မှာ ပေါက်ပြား ပေါက်ပေးရတယ်။ တန်းကြားထဲမှာ ထယ်ညှက်ပေးရတယ်။ ရေတင်ခါနီး မြေဩဇာကျွေးရတယ်။ အဲ့ဒါလေးတွေတော့ ပုံမှန်လေး ဂရုစိုက်လုပ်ပေးရတာပေါ့။


ဓာတ်ပုံ - greenwaymyanmar.com

မေး။ စိုက်ပျိုးစရိတ်ကရော ဘယ်လောက်ကုန်ကျနိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ။ စားပြောင်းဖူးချိုမျိုး စိုက်ပျိုးမယ်ဆိုရင် တစ်ဧကစိုက်စရိတ်က မျိုးတစ်ထုပ်ကိုပဲ လေးသောင်းကျပ်ဝန်းကျင်ရှိတော့ တစ်ဧကကို မျိုးဖိုးချည်းပဲ ကျပ် ၂၄၀၀၀၀ လောက် ကုန်ကျနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ပေါင်းပေါက်ခတွေ ရေတင်ခတွေ မြေပြင်ခတွေနဲ့ဆိုရင် စုစုပေါင်း စိုက်စရိတ် ကျပ်ရှစ်သိန်းဝန်းကျင်လောက် ကုန်ကျတာပေါ့။ သွင်းအားစုစရိတ် မြင့်တက်မှုနဲ့ ကိုယ်စိုက်ပျိုးတဲ့ စိုက်စနစ်ပုံစံအနေအထားတွေအပေါ် မူတည်ပြီး စိုက်ပျိုးစရိတ်တွေကလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်က မတူနိုင်ပါဘူး။

မေး။ လက်ရှိ ဈေးကွက်အနေအထားလေးကိုလည်း သိပါရစေ။

ဖြေ။ ဈေးကွက်ကတော့ အဖူးရပြီဆိုရင်ကို ကိုယ့်အခင်းထဲကို ပွဲစားတွေက အရောက်လာပြီး ပြောင်းဖူးအခင်းလိုက်ကိုပုတ်ပြတ်ရောင်းချရပါတယ်။ တကယ်လို့ ပွဲစားမဝယ်ရင်လည်း ကိုယ်တိုင်ချိုးပြီးတော့ မန္တလေး ပြောင်းပွဲရုံ၊ ရန်ကုန် ပြောင်းပွဲရုံတို့ကို ရောင်းတယ်။ ပြောင်းကတော့ ဈေးကောင်းရင် ကောင်းသလို ပြောင်းဖူးတစ်ဧကကို ကျပ် ၁၅ သိန်းကနေ ၂၅ သိန်းကြား ပြန်လည်ရရှိနိုင်ပါတယ်။

မေး။ စိုက်ပျိုးရာမှာ ဈေးကွက်ပိုင်း တင်ပို့ရောင်းချရာမှာ ဘယ်လိုအခက်အခဲလေးတွေ ကြုံရတတ်လဲ ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ။ အခက်အခဲက ရာသီဥတု၊ ဈေးကွက်နဲ့ ပိုးမွှား အခက်အခဲတွေရှိတယ်။ ဈေးကွက်က ပြည်တွင်းစားကုန်ဆိုတော့ အတက်အကျ ရှိတယ်။ ရာသီဥတုအခက်အခဲကတော့ မိုးဦးကျမှာ မြေကြီး အစိုဓာတ်များ၊ အဖူးလည်းတင်၊ အပင်အလေးချိန်ကလည်း ရှိနေတော့ တကယ်လို့များ လေပြင်းတိုက်ရင် အပင်တွေ လဲကုန်တတ်တာပေါ့။ လဲကုန်ရင် ရောင်းပန်းလည်း မလှတော့ဘူးပေါ့။ ပိုးမွှားအခက်အခဲကတော့ ကျွန်တော်တို့ဒေသမှာ အရင်တုန်းက Faw ခမြောင်တောင်ပိုးဆိုတာ မကျရောက်ခဲ့ဘူး၊ မရှိခဲ့ဘူး။ အခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ အရင်နဲ့မတူတော့ဘဲ Faw ခမြောင်တောင်ပိုးတွေ ကျတတ်တော့ သူ့ကို နိုင်နင်းအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်တာမျိုးမလုပ်နိုင်ရင်၊ သေချာမနှိမ်နင်းရင် ပိုးကစိုက်ခင်းကို အနိုင်ရသွားနိုင်တာပေါ့။ ဒါကြောင့်လည်း ကိုယ်စိုက်ထားတဲ့ ပြောင်းခင်းကို စနစ်တကျ ဆေးပတ်မှန်မှန်နဲ့ သေချာဖြန်းပေးမှလည်း အထွက်နှုန်းက ကောင်းမှာပေါ့။ တစ်ချို့ဒေသမှာလည်း ပိုတက်စီယမ်တို့ ဆာလ်ဖာတို့လို အာဟာရ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိတတ်တယ်။ အပင်စိုက်တဲ့အခါ တစ်ညီတစ်ညာတည်း ပေါက်ဖို့လိုတယ်။ အပင်ပေါက်မညီဘူးဆိုရင် ပြောင်းဖူးအဖူးကလည်း အကြီးအသေးမညီတော့ တောင်သူအနေနဲ့ ရောင်းရတာ မကိုက်တော့ဘူးပေါ့။ ဈေးကွက်ပိုင်း အခက်အခဲအားဖြင့်တော့ သိပ်ပြီး မကြုံတွေ့ရပါဘူး။ ထွက်သမျှပြောင်းဖူးအကုန် ရောင်းကုန်တာများပါတယ်။ ဒေသတွင်းမှာတင် ရောင်းကုန်တာ များပါတယ်။ ***နန်းထက်ထက်ချစ်***

ဒို့ ကျေး ရွာ ကာ တွန်း

မြစိမ်းရောင်ကျေးရွာ စီမံကိန်းရန်ပုံငွေများ ခုနစ်ကြိမ်မြောက် ထုတ်ချေးပေး

ဓာတ်ပုံ - ရွှေမိုးညှင်း

ကချင်ပြည်နယ် မိုးညှင်းခရိုင် မိုးညှင်းမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနမှ ပင့်သာကျေးရွာတွင် မြစိမ်းရောင်ရန်ပုံငွေ ကျပ် ၄၉၇ သိန်းအား ခုနစ်ကြိမ်မြောက် ထုတ်ချေးပေးခြင်းကို မတ်လ ၃၀ ရက်နေ့က ပင့်သာကျေးရွာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း၌ ကျင်းပသည်။

ရှေးဦးစွာ မိုးညှင်းမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးမြသိန်းဝင်းက မြစိမ်းရောင်စီမံကိန်းသည် ကျေးလက်နေပြည်သူများဆင်းရဲမှု လျော့ကျစေရန်၊ မိသားစုဝင်ငွေတိုးပွားသည့် လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ရန်ပုံငွေများ ထုတ်ချေးပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ အသင်းသားအသင်းသူများအနေဖြင့် ညွှန်ကြားချက်များနှင့်အညီ ချေးငွေရယူထားသည့် လုပ်ငန်းများကို အမှန်တကယ် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ကြရန်နှင့် စီမံကိန်းရန်ပုံငွေများ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုမရှိစေရန် စသည့်အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းပြောကြား သည်။

ထို့နောက် မိုးညှင်းခရိုင် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါ်အေးအေးလင်း၊ မြို့နယ်ဦးစီးမှူးနှင့် စီမံကိန်းတာဝန်ခံ ဝန်ထမ်းများက ပင့်သာကျေးရွာ မြစိမ်းရောင်ကျေးရွာစီမံကိန်း လုပ်ငန်းအဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူ ၉၉ ဦး၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူ ၂၂ ဦးနှင့် အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူ ၃ ဦး အသင်းသားအသင်းသူ စုစုပေါင်း ၁၂၄ ဦးအား မြစိမ်းရောင်စီမံကိန်းအရင်းမပျောက် လည်ပတ်ရန်ပုံငွေ ကျပ် ၄၉၇ သိန်းကို ထုတ်ချေးပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ *ရွှေမိုးညှင်း*

ကျောက်ဆည်-ဖျောက်ဆိပ်ပင်-ရဲရွာလမ်းတွင် Box Culvert တံတားသုံးစင်း ပြန်လည်ဆောက်လုပ်ပေး

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ကျောက်ဆည်မြို့နယ်လမ်းဦးစီးဌာနမှ ဒေသအတွင်းကုန်စည်စီးဆင်းမှု မြန်ဆန်စေရေး လိုအပ်သည့်လမ်းပိုင်းနေရာများတွင် Box Culvert တံတားများ ဆောက်လုပ်ပေးလျက်ရှိရာ ၂၀၂၂-၂၀၂၃ ဘဏ္ဍာနှစ်တွင် ကျောက်ဆည်-ဖျောက်ဆိပ်ပင်-ရဲရွာလမ်းတွင် လမ်းရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး Box Culvert တံတားသုံးစင်း ဆောက်လုပ်ပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

အဆိုပါ ဆောက်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို တိုင်းဒေသကြီးပြင်ဆင်ထိန်းသိမ်းခြင်း ခွင့်ပြုရန်ပုံငွေကျပ် ၇၅ ဒသမ ၃၀ သန်း အကုန်အကျခံကာ မြို့နယ်လမ်းဦးစီးဌာန၏ အနီးကပ်ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ကျော်မင်းကျော်ဆောက်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီမှ တာဝန်ယူကာ ၁ ဒသမ ၅၂ မီတာx ၁၂ ဒသမ ၂ မီတာရှိ Box Culvert တံတားသုံးစင်းအား လမ်း၏ ၃၀ ကီလိုမီတာမှ၃၄ ကီလိုမီတာအတွင်း တည်ဆောက်ပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း မြို့နယ်လမ်းဦးစီးဌာနမှ သိရှိရသည်။

အဆိုပါ Box Culvert တံတားများ ပြန်လည်ဆောက်လုပ်ပေးခဲ့သဖြင့် ဒေသခံနှင့်ပြည်သူများ၏ ကုန်ပစ္စည်းများနှင့် အခြားလူသုံးကုန်ပစ္စည်းများ သယ်ယူရာတွင် အချိန်တိုအတွင်း လွယ်ကူမြန်စွာ သယ်ယူနိုင်ပြီး လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးကဏ္ဍများ ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာတော့မည် ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ *သက်မောင်(ကျောက်ဆည်)*

ဓာတ်ပုံ - သက်မောင်(ကျောက်ဆည်)

မက်မန်းမြို့နယ်တွင် လက်ဖက် ထောပတ်နှင့် ကော်ဖီပင်များ စမ်းသပ်စိုက်ပျိုးလျက်ရှိ

ရှမ်းပြည်နယ်(အရှေ့ပိုင်း)“ဝ” ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရတိုင်း မက်မန်းခရိုင် မက်မန်းမြို့နယ်တွင် မိသားစုစားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေစေနိုင်ရေးအတွက် နှစ်ရှည်ပင်များဖြစ်သော လက်ဖက်၊ ထောပတ်နှင့် ကော်ဖီပင်များကို မက်မန်းမြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေးစံပြခြံတွင် စမ်းသပ်ပျိုးထောင် စိုက်ပျိုးလျက်ရှိသည်။

ထိုသို့စိုက်ပျိုးရာတွင် မက်မန်းမြို့နယ် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနမှ ဦးဆောင်၍ လက်ဖက် ၄၈ ဧကအတွက် ပျိုးပင်ပေါင်း ၁၈၁၅ ပင်၊ ထောပတ် ၆၁ ဧကအတွက် ပျိုးပင်ပေါင်း ၇၀ ပင်၊ ကော်ဖီ ၃၇ ဧကအတွက် ၁၃၆၀ ပင် ပျိုးထောင်စိုက်ပျိုးလျက်ရှိသည်။

လက်ဖက်ပင်များကို ကျေးရွာအုပ်စုခြောက်စုအားလည်းကောင်း၊ ထောပတ်ပင်များ ကို ကျေးရွာအုပ်စု ခြောက်စုအားလည်းကောင်း၊ ကော်ဖီပင်များကို ကျေးရွာအုပ်စုငါးစုအားလည်းကောင်း အသီးသီးခွဲဝေ၍ စိုက်ပျိုးပေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနအနေဖြင့် နိုင်ငံ့စီးပွားမြှင့်တင်ရေးအတွက် နှစ်ရှည်ပင်များ စိုက်ပျိုးနိုင်ရေးကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိကြောင်း မြို့နယ်စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးမျိုးခိုင်ထံမှ သိရှိရသည်။ *စောဥမ္မာ(ခရိုင်ပြန်/ဆက်)*

လယ်ဝေးမြို့နယ် ရုံးပင်ချောင်း ယာယီရေထိန်းဆည်(အေလာ) မှ နှမ်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရေများ စတင်ပေးဝေလျက်ရှိ

ဓာတ်ပုံ - ဝေကြည်(ပြန်/ဆက်)

ပြည်ထောင်စုနယ်မြေ၊ လယ်ဝေးမြို့နယ်၊ ရုံးပင်ချောင်း ယာယီရေထိန်းဆည် (အေလာ)မှ ဒေသခံတောင်သူများ နှမ်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရန်အတွက် ရေများစတင်ပေးဝေလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

အဆိုပါရေပေးဝေသည့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေမှုများအား လယ်ဝေးမြို့နယ် စီမံအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဦးမြင့်ဆောင်နှင့် အဖွဲ့ဝင်များ၊ သက်ဆိုင်ရာ မြို့နယ်အဆင့် ဌာနဆိုင်ရာများက မတ် ၂၈ ရက်နေ့က သွားရောက်ကြည့်ရှုကာ လိုအပ်သည်များကို ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။

ဆက်လက်၍ နှမ်းသီးနှံ စိုက်ပျိုးမည့် တောင်သူများနှင့်တွေ့ဆုံရာ မြို့နယ်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌက ဒေသခံပြည်သူများ၏ လူမှုစီးပွားဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ဘက်ပေါင်းစုံမှ ဖြည့်ဆည်းပံ့ပိုးပေးလျက်ရှိပါကြောင်း၊ စိုက်ပျိုးမည့်သီးနှံအား အမြန်ဆုံးရွေးချယ်၍ အချိန်မီစိုက်ပျိုးရန်နှင့် မျိုးကောင်း မျိုးသန့်များ ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးနိုင်ရေး ရှင်းလင်းဆွေးနွေးခဲ့သည်။

ထို့နောက် ဒေသခံတောင်သူများက ရေပေးဝေမှုအခြေအနေနှင့် ရာသီနှင့် ကိုက်ညီသည့် နှမ်းသီးနှံမျိုးကောင်း မျိုးသန့်များရရှိရေး မေးမြန်းဆွေးနွေးရာ မြို့နယ်ဆည်မြောင်းနှင့်ရေအသုံးချမှုစီမံခန့်ခွဲရေးဦးစီးဌာန၊ စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာနနှင့် မြို့နယ်လယ်ယာမြေစီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် စာရင်းအင်းဦးစီးဌာနတို့မှ တာဝန်ရှိသူများက ပြန်လည်ရှင်းလင်းဆွေးနွေးခဲ့သည်။

လယ်ဝေးမြို့နယ်၊ ရုံးပင်ချောင်း ယာယီရေထိန်းဆည်(အေလာ)သည် ရွာသစ် ကျေးရွာအနီးတည်ရှိပြီး အမြင့် ၆ ပေ၊ အကျယ် ၈၀ ပေဖြစ်ကာ ရေသိုလှောင်ပမာဏမှာ ၆၀ ဧကပေရှိပြီး နှမ်းသီးနှံ ဧက ၂၀၀ အကျိုးပြုနိုင်သည့် ယာယီရေထိန်းဆည်ဖြစ်၍ လျှပ်စစ်ဖြင့် ရေတင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

ဝေကြည်(ပြန်/ဆက်)

ရာသီပေါ် မရမ်းသီးများ ဈေးကွက်တွင် ဈေးကောင်းရရှိ

ထားဝယ်ခရိုင် ကလိန်အောင်မြို့အတွင်း ဒေသထွက်ကုန်တစ်ခုဖြစ်သည့် မရမ်းသီးများလှိုင်လှိုင်ပေါများစွာ သီးသည့်အတွက် ဈေးကွက်တွင် ဈေးကောင်းရရှိလျက်ရှိသည်။

တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး ထားဝယ်ခရိုင် ကလိန်အောင်မြို့သည် ရေခံမြေခံအလွန်ကောင်းသော ဒေသတစ်ခုဖြစ်သည့်အတွက် သီးနှံများစောလျင်စွာ ခူးဆွတ်ရောင်းချနိုင်ပြီး ဒေသတွင်းစီးပွားရေး အဆင်ပြေလျက်ရှိပါသည်။

မရမ်းသီးကို အစိမ်းသုပ်စားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ငါးနှင့်အချဉ်ရည်ချက်စားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရင့်မှည့်လာပါက မရမ်းပြားအခြောက်ခံ၍ ယိုထိုးစားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ တာရှည်ခံအောင်ဆားနယ်ပြီး အိုးစိမ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း စားသုံးနိုင်သော အစားအစာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

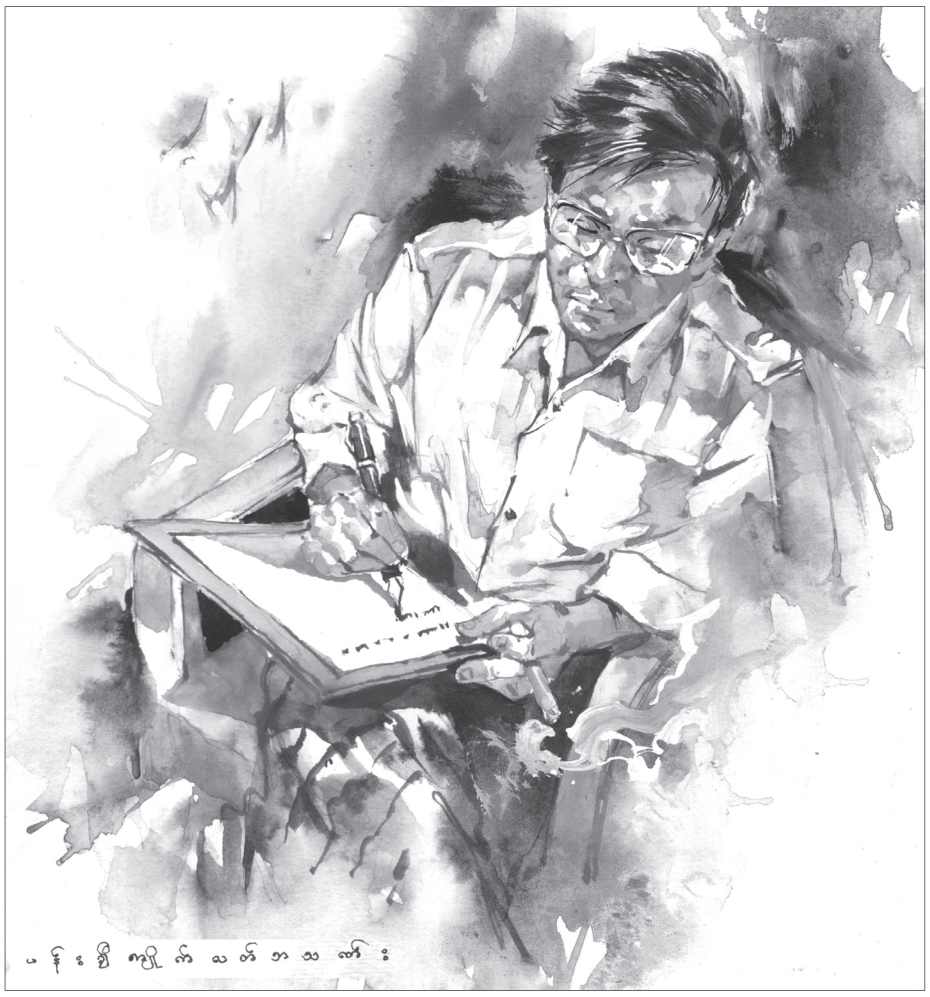
ကလိန်အောင်မြို့တွင် မရမ်းသီးများပေါများစွာထွက်ရှိသဖြင့် ထားဝယ်မြို့ပေါ်နှင့် နီးစပ်သော ကျေးရွာများမှ လာရောက်ဝယ်ယူကြပြီး ပလပ်စတစ်ခြင်းတောင်းတစ်တောင်းလျှင် ၆၀၀၀ ကျပ်၊ နို့ဆီဗူးတစ်ဗူးလျှင် ၅၀၀ ကျပ် မရမ်းသီးအမှည့်၁၀ လုံးဆိုလျှင် ၇၀၀ ကျပ်အထိ ဈေးနှုန်းရရှိကြောင်း သိရသည်။

ခင်ခင်လှဲ(ကလိန်အောင်)

ဓာတ်ပုံ - ခင်ခင်လှဲ (ကလိန်အောင်)

ကျေးဇူးရှိလျက် အဆပ်ခက်

လယ်တွင်းသားစောချစ်



တောင်သာမြို့နယ် မဂ္ဂဇင်းအတွက် မြန်မာစာ ပါမောက္ခဦးအောင်သောင်းက စာမူတောင်းသည်။ ဦးအောင်သောင်းက တောင်သာမြို့သား။ ကျွန်တော်နှင့် မန္တလေးတက္ကသိုလ်မှာ ကျောင်းနေဖက်။ သို့သော် သူက နှစ်တန်းကြီးပါသည်။

အတော်ပါပဲ။ တောင်သာမြို့နယ်အတွင်းမှာ ရှိနေသော ငယ်ဆရာကို ရှာဖွေနေချိန်ဖြစ်သည်။

ဤမဂ္ဂဇင်းသည် တောင်သာမြို့နယ်အတွင်းမှာ ပျံ့နှံ့သွားလိမ့်မည်။ ဆရာ့ကိုသိသူ ဖတ်မိလျှင် ဆရာနှင့် အဆက်အသွယ်ရလိမ့်မည်။ အကြောင်းကြားပေးပါရန် ဖုန်းနံပါတ်နှင့် လိပ်စာထည့်ပေးလိုက်မည်။

'ပျောက်သောသူ ရှာလျှင်တွေ့'ဟု ဆိုသည် ပျောက်သောဆရာကို ရှာခဲ့သည်။ ယနေ့တိုင် မတွေ့သေး။

ကျေးဇူးရှင်ဆရာကို တွေ့ချင်သည်။ ဆရာ့ထံမှ နောက်ဆုံးရသောစာသည် ၁၉၇၁ ခုနှစ်က ဖြစ်၏။ တောင်သာမြို့နယ်အတွင်းမှာမူလတန်းကျောင်းအုပ်နှင့် အငြိမ်းစားယူသည်။ သူ့အိမ်ကလေးဆောက်ရာတွင် အမိုးအတွက် ငွေလိုနေကြောင်းနှင့် ထောက်ပံ့ရန် စာရေးလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

စာရချိန်မှာ ကျွန်တော်လက်ထပ်ပြီးစ အကြွေးတင်နေသောအချိန်။ လင်ရော မယားပါ လခစားဘဝ။ တစ်လ တစ်လ ချွေတာသုံးပြီး အကြွေးများ ဖုံဆပ်နေရသည်။ ဆရာ့ကို ထောက်ပံ့ချင်သည်။ မိန်းမကို ဘယ်လိုပြောရပါ့။

သူသဘောတူပါ့မလား။ သူမကျေမနပ်ဖြစ်လျှင်... ပြောမည့်အကြံ ပျက်သွားသည်။

သြော်... ဆရာရယ်။

ဆရာ့ကျေးဇူးများကို သတိရမိသည်။ သူ့အလှည့်တုန်းက တာဝန်ကျေခဲ့သည်။ ပညာသင်ပေးရုံမက သားသမီးလို စောင့်ရှောက်ခဲ့သည်။

ဆရာ အကူအညီတောင်းသည်ကို မတုံ့ပြန်နိုင်၍ စိတ်မကောင်းတုံ့ပြန်ချင်သည်။

မတုံ့ပြန်နိုင်မချင်း နေ့စဉ် စိတ်မကောင်းဖြစ်နေရသည်။

နောက်ဆုံးတော့ နေမရ၍ ဇနီးဖြစ်သူကို ဆရာနှင့် ကျွန်တော့်အကြောင်းကို ပြောပြမိသည်။

ကျွန်တော်ငါးနှစ်သားမှာ ဖခင်ဆုံးသည်။ ရှစ်နှစ်အရွယ်မှာ အမေကနောက်အိမ်ထောင်ပြုသည်။ ကျွန်တော့်ကို အဖေကြီးနှင့် အမေကြီးက မွေးစားလိုက်ကြ၏။

အဖေကြီးက မူလတန်းကျောင်းအုပ်။ အဖေကြီးကျောင်းမှာပင် ကျွန်တော်ပညာသင်ရသည်။ တတိယတန်းရောက်တော့ အဖေကြီး၏ စာသင်ကျောင်းလေးဖွင့်ခွင့်မရ၍ ပိတ်ထားလိုက်ရသည်။

ထိုအချိန်က ရောင်စုံသူပုန်များ သောင်းကျန်းနေကြသောအချိန်။

ကျွန်တော်တို့ရွာကလေးက စဉ့်ကိုင်မြို့မှ အနောက်ခြောက်မိုင်ခန့်ဝေးသည့် ဝန်းသိုရွာ။

ကျွန်တော်တို့ရွာမှာ သောင်းကျန်းသူများ အုပ်စိုးမှုအောက်ရောက်နေသည်။

ကျောင်းဆရာဆိုသည်မှာ အစိုးရလခစား၊ အစိုးရလူ၊ အစိုးရသူလျှိုဟု စွပ်စွဲ၍ စာသင်ကျောင်းကို ပိတ်လိုက်သည်။

အဖေကြီးအလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သွားသည်။ ကလေးများ ပညာမသင်ရတော့ပါ။ အဖေကြီးက ကျွန်တော့်ကို ပညာသင်ပေးချင်သည်။

ထိုအချိန်တွင် သဲတောဝမ်းတွင်းရှိ သိမ်တော်ကျောင်းတိုက်မှာ စာချဆရာတော်ဖြစ်သည့် ဘုန်းတော် ကြီး ကြွလာသည်။ ဘုန်းဘုန်းမှာ အဖေကြီး၏ ညီအရင်းဖြစ်သည်။

အဖေကြီးနှင့် ဘုန်းဘုန်းတို့ ကျွန်တော့်ကိစ္စ တိုင်ပင်ကြဟန်တူပါ၏။ ဘုန်းဘုန်းပြန်ကြွသော အခါ ကျွန်တော်လိုက်ပါသွားရသည်။

ဘုန်းဘုန်းက ကျွန်တော့်ကို မန္တလေးသို့ ခေါ်သွား၏။ မန္တလေးအရှေ့ပြင် ဘီဘီအိုအေ ဗုဒ္ဓဘာသာ မိဘမဲ့ကလေးများကျောင်းမှာ ကျောင်းထားပေးသည်။

မိဘမဲ့ကလေးများ၏ စားဝတ်နေရေးနှင့် ပညာသင်ကြားရေးအတွက် ဆရာတော်ဦးပဝရက တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ဘော်ဒါနေ မိဘမဲ့ ကျောင်းသား ၄၀ ခန့်ကို နေ့စဉ်ကျွေးမွေးရေးအတွက် ဆရာတော်မှာ အတော်ပင် ခက်ခက်ခဲခဲ ပင်ပင်ပန်းပန်းရှာဖွေရ၏။

အောက်ပြည်အောက်ရွာ ကြွသွားပြီး ဆန်အလှူခံရသည်။ ငါးပိအလှူခံရသည်။ အလှူခံ ၍ ရသော ငါးပိပိုကြီးများကို မြေအောက်ခန်းမှာ ထားသည်။ မြေအောက်ခန်းသို့ ဆင်းလျှင် မခံမရပ်နိုင်အောင် နံစော်လှ၏။

ကျွန်တော်တို့ကျောင်းဝင်းထဲမှာပင် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် ဟင်းနုနယ်ပင်၊ ကန်စွန်းပင်များ စိုက်ထားကြသည်။

နေ့စဉ် ငါးပိနှင့်ချက်သော ဟင်းနုနယ်ဟင်းချို သို့မဟုတ် ကန်စွန်းရွက်ဟင်းချို တစ်ခွက် ပါသည်။

မိဘနှင့်ကင်းဝေး၍ အားငယ်စိတ် လွမ်းဆွတ်စိတ်ကြောင့် ကျွန်တော်ညတိုင်းငိုပါသည်။ စိတ်ကိုတင်းထားသော်လည်း မျက်ရည်များက အဆီးအတားမရှိ စီးဆင်းနေကြသည်။

ရှိုက်သံကို သူများမကြားအောင် စောင်ကို ခေါင်းမြီးခြုံထားသည်။

အလွမ်းဆုံးမှာ အမေကြီး၊ အဖေကြီးနှင့်အတူနေ ဦးလေးဖြစ်သည်။ ရွာမှာကျန်ခဲ့သော နှမနှင့် ညီကိုလည်း လွမ်းသည်။

အမေအိမ်ထောင်ပြုကတည်းက အမေကြီး၏ ကြင်နာယုယမှု ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု မေတ္တာရိပ်ကို ခိုလှုံခဲ့ရသည်။ အမေကြီးကို အမေလို ချစ်သည်။

ကျောင်းနေဖို့ သွားရမည်ဆိုတော့ အမေကြီးက ထန်းခေါက်ဖာလေးတစ်လုံး ဝယ်ပေးသည်။ ကျွန်တော့် အဝတ်အစားက သုံးစုံခန့်သာဖြစ်၍ ဖာသေးသေးလေးပင် တစ်ဝက်မရှိ။

ထိုဝတ်စုံလေးများကို အမေကြီးကိုယ်တိုင် လျှော်ဖွပ်ပြီး အသေအချာ ခေါက်ထည့်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ပညာသင်ရန် သွားမည့်ကျွန်တော့်အတွက် ဘုရားမှာ ရေသပ္ပာယ်ပြီး စာတစ်လုံးမှ မတတ်သော အမေကြီးက 'ပညာတို့အမျိုး ဒိုးကဲ့သို့ မွေ့နိုင်ပါစေ' ဟု ဆုတောင်းပေးလိုက်သည်။

အမေကြီးက ကျွန်တော်ဆာလျှင် စားရအောင် ထန်းလျက်အပြည့်ပါသော အိုးလေးတစ်လုံးကိုလည်း အဝတ်ဖြူနှင့် စည်းပိတ်၍ ပိတ်လိုက်သည်။

ဦးလေးက ကျွန်တော်လွယ်သွားနိုင်အောင် ထန်းလျက်အိုးလေးကို ထန်းလျှော်ကြိုးနှင့် သိုင်းပေးလိုက်သည်။

ညနေတိုင်း တစ်နေ့တစ်ခဲယူစားပါသည်။ ဆာ၍ မဟုတ်။ အမေကြီးကို အလွမ်းပြေဖြစ်သည်။

သိပ်လွမ်းလွန်းလျှင် ထန်းခေါက်ဖာလေးနားမှာ သွားထိုင်ရသည်။

ဖာ၏အဖုံးပေါ်တွင် ဘဂဝါဟူသော စာလုံးပုံ ဖော်ထားသည်။ ထန်းခေါက်ဖာလေးကို ဖွင့်လိုက်လျှင် ထန်းဖူးနံ့သင်းသင်းလေး မွှေးနေဆဲ။

အမေကြီး ခေါက်ထည့်ပေးလိုက်သော ပုဆိုး၊ အကျီလေးများကိုကြည့်ပြီး မျက်ရည်များ စီးကျလာသည်။

ပုဆိုးတစ်ထည်နှင့် အကျီတစ်ထည်ကိုတော့ အမေကြီးခေါက်ပေးလိုက်သည့် လက်ရာမပျက် စေချင်၍ လုံးဝမဝတ်ဘဲ ထားလိုက်သည်။

အမေကြီးလက်ရာမပျက် မြင်ရသည်မှာ အမေကြီးအနားရောက်နေသလို ခံစားရ၍ဖြစ်သည်။

တစ်ပတ်ခန့်ကြာသော်လည်း ညအိပ်လျှင် အမေကြီးကိုလွမ်း၍ မျက်ရည်ကျဆဲ။

မိဘမဲ့ကျောင်းသို့ ဘုန်းဘုန်းပို့ထားခဲ့သည်မှာ နွေရာသီကျောင်းပိတ်ထားသောကာလဖြစ်သည်။ ကျောင်းဖွင့်ရက်မဟုတ်၍ စာမသင်ရသေး။

အဖေကြီးက စာကြိုးစားရန်နှင့် အင်္ဂလိပ်စာကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် တတ်မြောက်အောင် သင်ကြားရန် မှာကြားလိုက်သည်။

စာသင်နေလျှင် အမေကြီးကို အလွမ်းသက်သာမည်ထင်သည်။

တစ်ခါမျှ မသင်ရသေး၍ ဘာမျှမတတ်သော အင်္ဂလိပ်စာကို သင်ရလျှင် ပို၍ စိတ်ဝင်စားမည် ထင်သည်။

ဆရာတော်ဦးပဝရ၏ လက်ထောက် ဦးပဥ္ဇင်း တစ်ပါး ရှိသည်။ ထိုဦးပဥ္ဇင်း အင်္ဂလိပ်စာ သင်ပေးနိုင်မည်ထင်၍ သွားရောက်လျှောက်ထားသည်။

ဦးပဥ္ဇင်းက အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ ကို ဇက်အထိ ရေးနည်းလေးမျိုးကို ကျွန်တော့်မှာရှိသော စာအုပ်လေးထဲမှာပင် ညွှန်ပြလိုက်ပါသည်။

'အလွတ်ရအောင် သွားကျက်ခဲ့။ စာလုံးလေးမျိုးစလုံးလည်း အလွတ်ရေးပြနိုင်ရမယ်။ ဇက်ကနေပြန်စပြီး အေအထိ ပြောင်းပြန်လည်း ပြန်ရေးနိုင်ရမယ်။ ငါမေးတဲ့ စာလုံးကို ငါပြောတာနဲ့ ချက်ချင်းရေးပြနိုင်ရမယ်။ အဲဒီလိုရမှ ငါ့ဆီပြန်လာခဲ့။ ထစ်နေတာတို့ ခိုင်းတာကို ရေးမပြနိုင်တာဆို့ဆိုရင် ရိုက်မှာနော်။ ကိုယ့်ဘာသာ သေချာမှ လာခဲ့... သွားတော့'

အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ ဒီ ၂၆ လုံးကို ခဏလေးနှင့် ကျက်၍ ရသွားသည်။

ကျွန်တော့်ဖာလေးထဲမှ အဖေကြီးပေးလိုက်သော ကျောက်သင်ပုန်းနှင့် ကျောက်တံကို ယူပြီး အရေးလေ့ကျင့်သည်။

ပုံနှိပ်စာလုံးအကြီးကို အလွတ်ရေးတတ်သွားပြီ။ အားလုံးဖျက်ပြီး ဇက်မှစ၍ ပြောင်းပြန်အရေးကျင့်သည်။ ရပြီ။ မှားစရာလုံးဝမရှိ။

ပုံနှိပ်စာလုံးအသေး၊ လက်ရေးစာလုံးအကြီး၊ လက်ရေးစာလုံးအသေး၊ အရေးကျင့်သည်။ အလွတ်ရေးသည်။ ဇက်မှစပြီး ပြောင်းပြန်ရေးသည်။ ရပြီ။

ကြိုက်သည့်စာလုံးကိုကြိုက်သည့်ရေးနည်းဖြင့် ကိုယ့်ဘာသာခိုင်းပြီး ရေးကြည့်သည်။ ရသည်။

သေချာအောင် ပြန်ကျင့်ပြန်သည်။

သေချာပြီလား။ မှားလျှင် အရိုက်ခံရမည်။ ကိုယ့်ဘာသာပြန်ဆန်းစစ်သည်။

သေချာပြီ။ မည်သို့မျှ မှားစရာမရှိ။ အရိုက်ခံစရာ အကြောင်းမရှိ။ အားလုံးပေါင်းမှ အချိန်နှစ်နာရီခန့်သာ ကြာမည်။

ဦးပဥ္ဇင်းထံ ပြန်သွားသည်။

'ရပါပြီ ဘုရား၊ အလွတ်ပြန်ပြမလို့'

'ဟေ့ကောင်... ဟုတ်မှလုပ်နော်၊ မရရင် ငါက ရိုက်မှာ'

'ရပါပြီဘုရား'

'အေး... မရရင်တော့ မင်းနာပြီမှတ်'

ဦးပဥ္ဇင်းက ကြိမ်လုံးယူလိုက်သည်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်

ဤကဏ္ဍတွင် ဖော်ပြသော အကြောင်းအရာများသည် ပေးပို့သူ၏ အာဘော်သာ ဖြစ်ပါကြောင်း အစီရင်ခံအပ်ပါသည်။

စာတည်းအဖွဲ့

မွန်ပြည်နယ်အတွင်းရှိ ရေရှားပါးသော ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာများအတွက် စက်ရေတွင်းများ တူးဖော်ပေး၍ ဒေသခံပြည်သူများ ဝမ်းမြောက်

မွန်ပြည်နယ်အတွင်းရှိ ရေရှားပါးသော ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာများတွင် စက်ရေတွင်းများ တူးဖော်ပေး၍ ဒေသခံပြည်သူများ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်လျက်ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မွန်ပြည်နယ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ မြို့နယ်များဖြစ်တဲ့ ကျိုက်ထို၊ သထုံ၊ မော်လမြိုင်၊ ချောင်းဆုံ၊ သံဖြူဇရပ်နဲ့ ရေးမြို့နယ်တို့မှာ လေးလက်မရှိတဲ့စက်ရေတွင်းရှစ်တွင်းကို တူးဖော်ပေးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုတူးဖော်ရာမှာ ရေထွက်ရှိ အောင်မြင်ပြီး ရာနှုန်းပြည့်အားလုံးပြီးစီးခဲ့ပါတယ်။

စက်ရေတွင်းတစ်တွင်းစီအတွက် ကွန်ပရက်ဆာနဲ့ ရေစက်ရုံ၊ ဂါလန် ၂၀၀၀ ဆံ့ အုတ်ရေကန် တစ်ကန်စီကို တည်ဆောက်ပေးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို စက်ရေတွင်းတူးဖော်တာကို ၂၀၂၂- ၂၀၂၃ ဘဏ္ဍာနှစ်အတွက် နယ်စပ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးခွင့်ပြုရန်ပုံငွေနဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးတယ်လို့ သိရပါတယ်။ နယ်စပ်ဒေသနဲ့တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနအနေနဲ့ အခုလို နယ်စပ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းတွေဖြစ်တဲ့ လမ်းတံတားဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွေ၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ကျေးရွာမီးလင်းရေး၊ သောက်သုံးရေရရှိရေးလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ပေးနေတာလို့ သိရပါတယ်။ အခုလို ကျွန်တော်တို့မြို့နယ်တွေလို ရေရှားပါးတဲ့ မြို့နယ်တွေမှာ စက်ရေတွင်းတူးဖော်ပေးတာကြောင့် ဒေသခံပြည်သူများအနေနဲ့ ရာသီမရွေး သောက်သုံးရေသုံးစွဲနိုင်မှာဖြစ်လို့ ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိကြပါတယ်။

ချောင်းဆုံမြို့နယ်ဒေသခံပြည်သူတစ်ဦး

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

မြို့သစ်မြို့နယ် ညောင်ပင်ဝိုင်းကျေးရွာ၌ စက်ရေတွင်း တူးဖော်နိုင်ရေး မြေအောက်ရေတိုင်းတာမှုများဆောင်ရွက်

ဓာတ်ပုံ - သန်းလွင်(မကွေး)

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး မကွေးခရိုင် မြို့သစ်မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနက ရေပြည့်ကျေးရွာအုပ်စု၊ ညောင်ပင်ဝိုင်းကျေးရွာ၌ စက်ရေတွင်းတူးဖော်နိုင်ရေးအတွက်မြေအောက်ရေအောင်းလွှာ တည်ရှိနိုင်မည့်နေရာအား သိရှိနိုင်ရေး မြေအောက်ရေ တိုင်းတာမှု (Geo Physical Survey) တိုင်းတာခြင်းကို မတ်လ ၂၉ ရက်နေ့က အဆိုပါ ကျေးရွာ၌ တိုင်းတာပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ထိုသို့ မြေအောက်ရေတိုင်းတာမှုများ ပြုလုပ်ရာတွင် မကွေးမြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဦးစီးဌာန အငယ်တန်းအင်ဂျင်နီယာ-၂ ဦးထွန်းထွန်းနှင့် တာဝန်ခံဝန်ထမ်းများက ကျေးရွာရေကော်မတီဝင်များနှင့်အတူ ညောင်ပင်ဝိုင်းကျေးရွာ၌ စက်ရေတွင်း တူးဖော်နိုင်ရေးအတွက် မြေအောက်ရေအောင်းလွှာတည်ရှိနိုင်မည့်နေရာအား သိရှိနိုင်ရေး မြေအောက်ရေတိုင်းတာမှု (Geo Physical Survey) တိုင်းတာမှုများ ပြုလုပ်ကြပါသည်။

အဆိုပါ ညောင်ပင်ဝိုင်းကျေးရွာ သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေဖူလုံစွာ ရရှိရေးအတွက် ၂၀၂၃-၂၀၂၄ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်တွင် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန ခွင့်ပြုရန်ပုံငွေဖြင့် တွင်းနက်စက်ရေတွင်း တူးဖော်ပေးရန် လျာထားခြင်းကြောင့် တိုင်းတာရခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ကျေးရွာတွင် စက်ရေတွင်း တူးဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက ကျေးရွာရှိ အိမ်ခြေ ၃၂၇ အိမ်၊ လူဦးရေ ၄၅၀ ဦးနှင့် ကျွဲ နွားတိရစ္ဆာန်တို့အတွက် သောက်သုံးရေ အခက်အခဲများ အဆင်ပြေနိုင်မှာဖြစ်ကြောင်း မြို့သစ်မြို့နယ် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနလက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါ်ခင်ဆွေမြင့်ထံမှ သိရှိရသည်။

သန်းလွင်(မကွေး)

စကားပုံမှပေးသောအသိများ

ယိုသူမရှက် မြင်သူရှက်

ယိုသူမရှက်တတ်၍ မရှက်သော်လည်း မြင်သူ ရှက်ရသကဲ့သို့ အများအမြင်တွင် မဖွယ်ရာသောကိစ္စကို ပြုသူက မရှက်သော်လည်း ကြားသူ မြင်သူက ရှက်ရသည်။

“**ယိုသူမရှက် မြင်သူရှက်** ဆိုသကဲ့သို့ ၎င်းကပင် မရှက်သော်လည်း မိမိမှာ ဂုဏ်သရေသိက္ခာနှင့် လူကြီးတစ်ယောက်လုပ်နေသည့်အတွက် အရှက်ကို ငုံ့နေရလေရော” ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

မြန်မာစာအဖွဲ့ဦးစီးဌာန၏ မြန်မာစကားပုံစာအုပ်မှ

သဒ္ဒါအသုံးအနှုန်း

အတိတ်ကို ရည်ညွှန်းလိုတိုင်း ခဲ့ သုံးရန်မလို

ခဲ့ သည် အမှန်တကယ်ပြုကြောင်း၊ ဖြစ်ကြောင်း၊ ရှိကြောင်း လေးနက်စေလျက် ကြိယာကို ကူညီထောက်ပံ့သော စကားလုံးဖြစ်သည်။ အတိတ်ကိုလည်းကောင်း၊ အနာဂတ်ကို လည်းကောင်း မညွှန်းပြပါ။

မြင်ခဲ့၊ ကြားခဲ့၊ စားခဲ့၊ သောက်ခဲ့ ရသည်ကို ငါ့အား လျှောက်လော့။

မြန်မာစာအဖွဲ့ဦးစီးဌာန၏ မြန်မာစာမြန်မာစကားစာအုပ်မှ

ဂမ္ဘီရစာစု

လောကီချမ်းသာရခြင်းအကြောင်းလေးပါး

လောကီချမ်းသာရခြင်းအကြောင်းလေးပါးမှာ-

(၁) အတ္ထိသုခ (မိမိပိုင်ပစ္စည်းဥစ္စာရှိ၍ စိတ်ချမ်းသာရခြင်း)

(၂) ဘောဂသုခ (မိမိပိုင်ပစ္စည်းများကို သုံးဆောင်ရ၍ စိတ်ချမ်းသာရခြင်း)

(၃) အနဏသုခ (ကြွေးမြီကင်း၍ ချမ်းသာရခြင်း)

(၄) အနဝဇ္ဇသုခ (အပြစ်ကင်း၍ ချမ်းသာရခြင်း)တို့ဖြစ်သည်။

လောကီချမ်းသာရခြင်းအကြောင်းလေးပါးမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓက အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးအား ဟောကြားတော်မူသော တရားဖြစ်သည်။

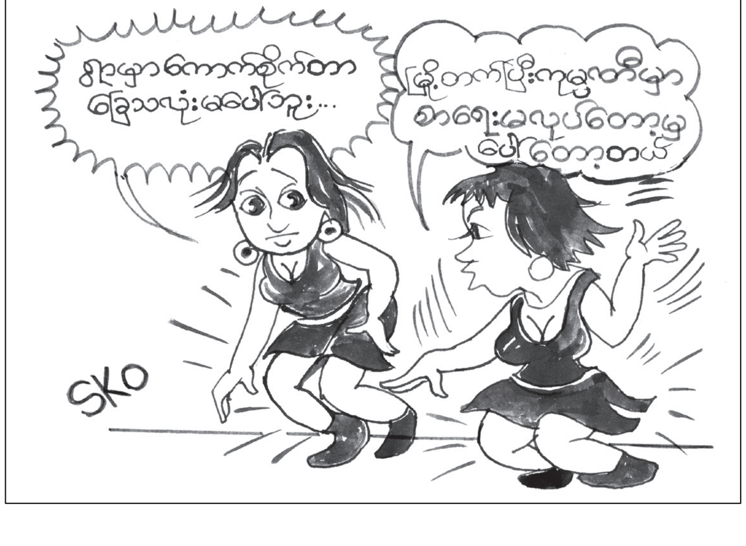
အရှင်သုမင်္ဂလသာရ (အောင်စကြာကျောင်း)

မြန်မာ့နှစ်သစ်ကူး

■ အတာရေ၊ ခါနွေမှာ ပက်ဖျန်း။
ပိတောက် ငုဝါတို့
မြိုင်ဝနာ တောတစ်လျှောက်
ကြိုင်လှောက် ပွင့်လန်း။
■ သင်္ကြန်မေ
ကြွင်းကျန်မနေ လက်ကမ်း
မဏ္ဍပ်ရေစင်၊ မြို့ကျေးရွာတွင် စဉ်အဆက်
ရေပက်လို့ဖျန်း။
■ သဒ္ဒါရွှေ
ကညာမေတို့ ကျောင်းသို့လှမ်း။
ထမင်းမုန့်စုံစွာနဲ့ သင်္ကြန်ခါဝတ်မပျက်
ဆွမ်းချက် လှူဒါန်း။
■ စုပေါင်းကာ
စတုဒိသာ အလှူပေး။
မုန့်လုံးရေပေါ်နဲ့
အခါတော် သင်္ကြန်ထမင်း
ရပ်ကွက်တွင်းကျွေး။
■ ခေါင်းလျှော်ကာ ရေချိုး
ဘိုးဘွားမကျန်ပါ၊
မိဘဆရာ ဦးနှိမ်ချ
ဂါရဝပြုကာ၊
ငှက်ငါးနွားလွှတ် ပျော်စရာ
မြကန်သာမှာ ရေကစား။
ရေကစားကြ ပျော်ရွှင်
ရှုမြင်ကာ ဘဝင်မငြီး
လူကြီးနဲ့ ကလေး။
■ မိဿရာသီလတန်ခူး၊ နှစ်ကူးချိန်ခါ
ရွာဦးစေတီမှာ
ပေါင်းစုကာ ဆီမီး ပန်းတွေနဲ့
ကမ်းနိဗ္ဗူရည်မြော်မှန်းကာပ
လှူဒါန်းကာ အမျှပေးတယ်
ကြေးစည်သံလွှမ်း။
ဒို့ကျေးရွာ နှစ်သစ်ကူးမှာ
ထူးမြတ်ငြိမ်းချမ်း။

မင်းမောင်နွယ်(စုံနံ့သာမြိုင်)

ဒို့ ကျေး ရွာ ကာ တွန်း



မအ အောင်လို့ပါ

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

ငယ်စဉ်ဘဝ

လူသားတစ်ယောက် လူလားမြောက်လာစေရန် ကြီးမားစွာ အထောက်အပံ့ပေးသော ပြင်ပအရာရာများတွင် မွေးစမှ ကလေးဘဝထိက အမိအဖအဓိကဖြစ်သည်။ ကျောင်းနေရမည့် အရွယ်ရောက်လာသောအခါ မိဘ၏ တံစက်မြိတ်အောက်မှကင်းလွတ်ကာ လုံးဝပြောင်းလဲသွားသော ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်တစ်ခုသို့ အရဲစွန့်ကာ တိုးဝင်ရလေသည်။ ကျောင်းပရဝဏ်ထဲက ဆရာ၊ ဆရာမ နှင့် ရွယ်တူအတန်းဖော်မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများသည် သူ့အတွက် မိသားစု ပြင်ပရှိ သင်ယူစရာအသစ်များပဲ ဖြစ်ကြ၏။ မိမိကျောင်းစနေရသော သူငယ်တန်းဘဝသည် လုံးဝမပျော်။ တော်တော်စိတ်ညစ်ခဲ့ရသော ကျဉ်းထဲကျပ်ထဲကာလဟု ထိထိခိုက်ခိုက် ခံစားခဲ့ရသည်။ တစ်ဦးတည်းသောသားအဖြစ် ကြိုက်ရာလုပ်၊ ကြိုက်ရာစား၊ အရာရာ အလိုလိုက်ထားခြင်းခံခဲ့ရသဖြင့် အများနှင့်ဆက်ဆံရေး စတင်ရသောအခါ အံမကျ။ တော်တော်နှင့်ညှိယူ၍ မရခဲ့။ အကြိမ်ကြိမ်ငိုခဲ့ရ၊ အခါခါကျောင်းပြေးမိ။ လနှင့်ချီ၍ကြာပြီးမှ နေသားကျခဲ့၏။

သူငယ်တန်းမှ အလယ်တန်းဆုံးသော သတ္တမတန်းထိမှာ ကိုယ့်ရွာကိုယ့်ကျောင်းမို့ အသက် ၁၂ နှစ်ထိ ဘာမှထူးခြားသောပြောင်းလဲမှုမရှိ။ အတန်းတိုင်းမှာ ကြီးကြီးမားမားအခက်အခဲမရှိ။ အဖေကဤအစိုးရအလယ်တန်းကျောင်းမှာပဲ အလယ်တန်းပြဆရာ။ ဆရာ့သားဖြစ်၍ မျက်နှာမငယ်ရပေ။

အထက်တန်း

သတ္တမတန်းအောင်သောအခါအထက်တန်းကျောင်းရှိရာ ငါးမိုင်ကွာသော ချောက်မြို့သို့သွား၍ အမှတ်(၁)အခြေခံပညာ အထက်တန်းကျောင်းမှာ အဋ္ဌမတန်းတက်ရပါမည်။ ချောက်မြို့ရှိ အစ်ကိုဝမ်းကွဲအိမ်တွင် မှီခိုကပ်ရပ်ကာ ကျောင်းဆက်တက်ခဲ့သည်။

အမှတ်(၁)အခြေခံပညာ အထက်တန်းကျောင်းသည် စိမ်းသည်။ ချောက်မြို့သို့ ယခင်က အခါခါရောက်ခဲ့ဖူးသော်လည်း မြို့ပေါ်တွင်နေရပြီဆိုသောအခါ မွေးရပ်ကျေးရွာလေးနှင့် ကွဲပြားခြားနားသည်။ ခင်မင်ရသူမရှိ၊ ရင်းနှီးသူမရှိ။ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်ဖြစ်၏။ သို့သော်ကိစ္စမရှိ။ မိမိကစာဖတ်ဝါသနာပါခဲ့သူဖြစ်၍ စာအုပ်များနှင့်အဖော်လုပ်ရလျှင်ပင် ကျေနပ်၏။ ချောက်မြို့ပေါ်မှာ ထိုအချိန်ကာလဝယ် မဂ္ဂဇင်း၊ လုံးချင်းဝတ္ထု ထွက်သမျှ အငှားတင်ပေးသောစာအုပ်အငှားဆိုင်၊ ဈေးပတ်ဝန်းကျင်မှာပင် သုံးလေးဆိုင်ရှိသည်။ ကိုလိမ္မော်၊ ကိုအုန်းမောင်၊ ကိုအုန်းမြင့်နှင့်ညီများစသည့် စာအုပ်အငှားဆိုင်များသည် မိမိနေ့စဉ်ထိတွေ့သော ဖောက်သည်များဖြစ်နေသည်။

အလယ်တန်းကျောင်းသားဘဝကဖတ်ခဲ့ဖူးသော စာရေးဆရာမြင့်ကျော်၊ မြင့်နီ၊ ကရမက်၊ မောင်ကြည်ဆွေ၊ အောင်လင်းတို့ကိုကျော်၍မြို့ပေါ်မှာ ရူပ၊ ဗန်းမော်တင်အောင်၊ နတ်နွယ်၊ မောင်သက်နောင်၊ ဇဝန၊ ကြပ်ကလေး၊ ခင်နှင်းယု၊ ခင်ဆွေဦး၊ ခင်စိန်လှိုင်၊ ရန်ကုန် ဘဆွေ၊ ရွှေဥဒေါင်း၊ ဒဂုန်ရွှေမျှား အစရှိသော နှစ်ကျပ်တန်၊ သုံးကျပ်တန် ဝတ္ထုစာအုပ်များနှင့် ပျော်နေမိသည်။

လမ်းပြကြယ်

တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်၏ မဂ္ဂဇင်းဝတ္ထုရှည် **"မုန်းရစ်လေဦး(၁၉၅၈)"** သည် မိုးဦးပန်းစာပေမှ လုံးချင်းအဖြစ် ထပ်မံပုံနှိပ်သောအခါ မိမိပထမဦးဆုံးဆရာကို စွဲခဲ့မိသောစာအုပ်ဖြစ်၏။ ဝတ္ထုအဆုံးသတ်မှာ မျက်ရည် တွေတွေ ကျလာမိ၏။ ရင်ထဲလှိုက်၍ ခံစားသွားအောင် ရေးဖွဲ့တတ်နိုင်စွမ်းကို အံ့သြအားကျရ၏။ ဆရာ တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်သည် ဆယ်ကျော်သက်မိမိကို စတင်ညှို့ငင်ဖမ်းစားလိုက်သည်မှာ ဘဝတစ်ခုလုံးကိုပင် လွှမ်းမိုးဆွဲဆောင်သွားပါတော့သည်။ ဆရာ၏ဝတ္ထုများထဲက ဗိုလ်သက်ပန်၊ ဗိုလ်သန့်စင်၊ ဗိုလ်မြင့်ခိုင် စသော အဓိကဇာတ်ကောင် စစ်ဗိုလ်စစ်သားများကို အားကျစိတ်ဖြင့် **ငါကြီးလာလျှင် စစ်သားလုပ်မည်ဟု ဘဝပန်းတိုင်ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မိခဲ့လေတော့၏။** မိမိအရှုံးအမူး လေးစားအားကျစွဲလမ်းရသောဆရာ တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်သည် မန္တလေးဝိဇ္ဇာ၊ သိပ္ပံတက္ကသိုလ် စိတ်ပညာဌာနကို ၁၉၅၅ ခုနှစ်တွင် စတင်ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့သော ဌာနမှူး ဦးခင်မောင်တင့်၊ မိမိသိရချိန်တွင် တောင်ကြီးကောလိပ်ကျောင်းအုပ်ကြီး၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ နယူးယောက်မြို့ ကိုလံဘီယာတက္ကသိုလ်မှ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့(၁၉၅၉–၁၉၆၁) ဆည်းပူးအောင်မြင်ခဲ့သူဟု သိလာရသည်။ ထိုအခါ သူ့ဝတ္ထုများကိုဖတ်ပြီး ဆရာ့လိုပင် စိတ်ပညာကို တက္ကသိုလ်မှာသင်ယူမည်။ **ဆရာ့လိုပဲ စာရေးဆရာလုပ်မည်ဟု ဘဝခရီးလမ်းကြောင်းကို ချမှတ်ရည်ရွယ်ခဲ့ပေသည်။** ထို့ကြောင့် မိမိသည် တပ်မတော်သား၊ စစ်မှုထမ်းဘဝ နှစ်ပေါင်း ၃၀ ဖြတ်သန်းခဲ့သည်။ စာဖတ်သူသိသည့်အတိုင်း ၁၉၈၄ ခုနှစ်မှ ယနေ့ထိ စာနယ်ဇင်းများတွင် အဆက်မပြတ် စာရေးနေသူလည်း ဖြစ်လာခဲ့၏။

တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင် (၁၉၃၀–၂၀၀၂) ဟူသော တက္ကသိုလ် ဒီသာပါမောက္ခ ဆရာကြီးသည် ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်မှ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်ကာလ အပိုင်းအခြားအတွင်းရှိ မြန်မာရသစာဖတ်ပရိသတ်များအပေါ်တွင် လမ်းညွှန်ဦးဆောင်အလင်းပြသူ စာပေပညာရှင်အဖြစ် ကြီးမားစွာလွှမ်းမိုးခဲ့သည်။ ဆရာမကြီး ဒေါ်ခင်မျိုးချစ်၊ ဆရာမကြီး ခင်နှင်းယု၊ ဆရာမဂျူးထိ ဆရာတက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်၏ အမျိုးသမီးဇာတ်ကောင်များကို သရုပ်ဖော်ရာ၌ လေးစားမှု၊ တန်ဖိုးထားမှု၊ ကြင်နာစာနာမှု၊ မိခင်ပမာ၊ နှမလေးပမာ သက်ညှာထောက်ထားတတ်မှုတို့ဖြင့် အမြဲတစေ တွေ့ရတတ်ကြောင်း ဝေဖန်သုံးသပ်ကြသည်ကို ကြားနာမှတ်သားခဲ့ရ၏။ ဦးခင်မောင်သန်းက ခင်မောင်သန်း(စိတ်ပညာ)အမည်တပ်သဖြင့် ပါမောက္ခဆရာကြီး ဦးခင်မောင်သန်း၏တပည့်ရင်း မိမိကလည်း ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်မှစ၍ စာရေးရာတွင် မိမိသင်ယူခဲ့သောဘာသာရပ်ကို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)ဟု အမည်မှည့်ခဲ့၏။ ဆရာကြီးထံ ဆရာ ဦးခင်မောင်သန်းသွားလည်သော ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်က တောင်ကြီးခရီးစဉ်မှာ ဆရာကြီးတက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်နှင့် ရင်းနှီးစွာစတင်၍ လူချင်းတွေ့ရဖူးသည်။ သူ့အိမ်သို့ ဆရာကြီးဦးခင်မောင်သန်းနှင့် နှစ်ရက်၊ သုံးရက်သွားကာ တစ်နေကုန်နီးပါး စကားစမြည် ပြောဖြစ်ကြသည်။ ဦးခင်မောင်တင့်နှင့် ဦးခင်မောင်သန်းမှာ ဆရာတပည့်ရင်းချာ အတော်ချစ်ခင်ရင်းနှီးကြသည်။

မြေးတပည့်

မိမိကမူ ကိုယ်လေးစားအားကျချစ်ခင်ရသော ဆရာကြီးများ၏ အားကိုးယုံကြည်ခံရသော(စာကြိုးစားသူ) တပည့်ကောင်းတစ်ဦးဟု အသိအမှတ်ပြုခံရသည်ကိုပင် ကြည်နူးဝမ်းသာပီတိဖြာ၍ မဆုံးနိုင်။

ဆရာကြီးရေးသားခဲ့သော ဝတ္ထုရှည်များ ၂၈ အုပ်ရှိခဲ့သည်။ ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ်နှင့်အခြားကျမ်းစာ၊ သုတေသနအတွဲများ ၁၁ အုပ်ရှိလေသည်။ ညီမလေးရယ် စိုးရိမ်တယ်၊ လွမ်း၊ မိုးညအိပ်မက်မြူ၊ တစ်ပြည်သူမရွှေထား၊ နွေကန္တာဦး စသောဝတ္ထုများကို ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးခဲ့ကြသည်။ သူ့ကျွန်မခံပြီ (၁၉၇၀)ကို ရုရှားဘာသာသို့လည်းကောင်း၊ စွန့်ခွာခဲ့ရသည့်နွေညများ (၁၉၈၈)ကိုတရုတ်ဘာသာသို့လည်းကောင်း၊ သူငယ်ချင်းလိုပဲ ဆက်၍ခေါ်မည်ခိုင်ကို (၁၉၉၄) ဟိန္ဒီဘာသာသို့လည်းကောင်း ဘာသာပြန်ဆို ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ နှင်းငွေ့တစ်ထောင့် မိုးတစ်မှောင့်(၁၉၇၂)ဝတ္ထုရှည်ဖြင့် အမျိုးသားစာပေဆု ချီးမြှင့်ခြင်းခံခဲ့ရသည်။ ပညာရေးတက္ကသိုလ်ပါမောက္ခချုပ်အဖြစ်မှ(၁၉၈၈) အငြိမ်းစားယူခဲ့သည်။

ရုပ်ရှင်ကား

သူ့ကျွန်မခံပြီဝတ္ထုသည် ၁၉၅၉ ခုနှစ်တွင်စတင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ အကြိမ်ကြိမ်ထပ်မံပုံနှိပ်ခဲ့ရသည်။ ဆရာကြီးတက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်၏ ဤဝတ္ထုကို ရုရှားဘာသာဖြင့် (၁၉၇၀) ပြန်ဆိုထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ဒါရိုက်တာ ဆရာကြည်စိုးထွန်းက **သူ့ကျွန်မခံပြီ** အမည်နှင့်ပင် ဆေးရောင်စုံဇာတ်ကားကြီးအဖြစ် ရိုက်ကူးတင်ဆက်ခဲ့ရာတွင်လည်း အနုပညာအရလည်းကောင်း၊ ငွေကြေးအနေဖြင့်လည်းကောင်း သမိုင်းမှတ်တမ်းမှီငြမ်းကိုးကားရလောက်သည့် ဂန္တဝင်ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတစ်ကားအဖြစ် ထူးခြားထင်ရှားခဲ့လေသည်။ ၁၉၉၆–၁၉၉၇ ခုနှစ်ကာလ သူ့ကျွန်မခံပြီ ရုပ်ရှင်ကားရိုက်ခြင်းမပြုမီ ပြင်ဆင်စီမံကြပုံများ၊ တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းချက်များ၊ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ကြပုံများကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြသူများကိုယ်တိုင် ရေးသားမှတ်တမ်းတင်ကြပါလိမ့်မည်။ ကွယ်လွန်သွားရှာပြီဖြစ်သော ဆရာတင်သန်းဦး (၁၉၅၂–၂၀၁၀)ဆိုလျှင် မိမိထက်ပို၍ ပါဝင်ကူညီနိုင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပေသည်။

"သူ့ကျွန်မခံပြီ"ဝတ္ထုကို မိမိဖတ်ခဲ့သည်မှာ ဘယ်နှကြိမ်ရှိခဲ့ပြီလဲ မမှတ်မိတော့ပါ။ အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝတွင် သူ့ကျွန်မခံပြီဝတ္ထုကိုဖတ်ပြီး အိမ်ရှေ့ပန်းခြံထဲရှိ သစ်သားဒန်းကိုစီးနေရင်း မျက်ရည်မဆည်နိုင်အောင် ယိုစီးနေသည်။ မိမိကိုယ်ကို သတိမထားမိ။ ဘေးကမိန်းကလေးတစ်ဦးက "ဘာလို့တစ်ယောက်တည်းငိုနေရတာလဲ"ဟု တအံ့တသြ မေးလာမှ သြော် ငါ့ရင်ထဲမှာ ငိုကြွေးရလောက်အောင် ထိခိုက်ခံစားနာကျင်နေရပါလားဟု မှတ်မှတ်ရရရှိခဲ့ပါ၏။ ၁၉၆၃ ခုနှစ်ဆီကဖြစ်ပေသည်။ နှစ်ပေါင်း ၆၀ ကာလကြာလှပေပြီ။ နှစ်ပေါင်းများစွာ အချုပ်အခြာအာဏာပိုင်နိုင်ငံအဖြစ် ကိုယ့်ထီးကိုယ့်နန်းနှင့်နေလာခဲ့သောလူမျိုး၊ အရှေ့တောင်အာရှမှာ ဆင်တပ်၊ မြင်းတပ်၊ ခြေလျင်စစ်သည်၊ လှေတပ်စစ်သည်တို့ဖြင့် စစ်ရေးစွမ်းရည် အလွန်ဂုဏ်သတင်းကြီးမားခဲ့သော ရာဇဝင်နှင့်လူမျိုး ထီးကျိုးစည်ပေါက်၊ ထီးနန်းကွယ်ပျောက်လျက်၊ သူတစ်ပါးလက်အောက်၊ ကျွန်သပေါက်ဘဝသို့ ကျရောက်ရပေခြင်းဟူသောဖြစ်ရပ်သည် တွေးလေ တွေးလေ ဆွေးမပြေနိုင်သော ရင်နာမှုပင်မဟုတ်ပါလား။

သင်ခန်းစာ

ကုန်းဘောင်နေမီး ထိန်ထိန်ညီးခဲ့သည်။ ယနေ့လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပိုင်နက်ထက်ပင် ပိုမိုကျယ်ဝန်းခဲ့ပါသေး၏။ အောက်ပါအချက်များ ပြည့်စုံခဲ့ကြသည်–

- မွန်၊ ဗမာ၊ ရှမ်း တစ်စိတ်တစ်ဝမ်း ညီညွတ်စွာစည်းလုံးခဲ့ခြင်း၊ တိုင်းရင်းသားချင်း သွေးစည်းကြခြင်း၊ လက်ရုံးရည်၊ နှလုံးရည် ပြည့်ဝကြခြင်း၊ ရဲဘက်များ စည်းလုံးခြင်း၊ သစ္စာရှိခြင်း၊ ဇာတိမာန်တက်လူစွန့်စားကြခြင်း၊ ဘုန်းလက်ရုံးနှင့် ရှေ့ဆောင်သူနောက်မှာ ဇာတိမာန်တစ်ဟုန်ထိုး နိုးကြားကာ ညီညွတ်မှုကိုပြနိုင်ကြခြင်း၊ ဇာတိမာန်ထက်သန်တက်ကြွသော လူမျိုးစရိုက်ရှိခြင်း၊ ကိုယ့်မင်းကိုယ့်ချင်း လွတ်လပ်ခြင်းကို မြတ်နိုးတတ်ခြင်း။
- ဆန်ရေစပါး ပေါကြွယ်သော သယံဇာတပြည့်စုံသော မြေကိုပိုင်ဆိုင်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နိုင်ငံများက ခံ့ညားရလောက်အောင် အမြော်အမြင်၊ ဗဟုသုတ၊ ပြည်ပသွားလာဆက်ဆံမှုများရှိခဲ့ကြခြင်း။

သို့ရာတွင် ထိုအစဉ်အလာကောင်းများသည် ၁၉ ရာစုကာလပိုင်းတွင် တစ်စတစ်စ လျော့ပါးဆုတ်ယုတ်လာခဲ့သည်။ ကျူးကျော်သူနယ်ချဲ့ အင်္ဂလိပ်၏ လာရောက်ရန်စမှုများကြောင့် အင်္ဂလိပ်–မြန်မာပထမစစ် (၁၈၂၄–၁၈၂၆) နှစ်နှစ်ကြာစစ်ပွဲ၊ ဒုတိယစစ်ပွဲ ၁၈၅၂ (ရှစ်လကြာ)နှင့် တတိယစစ်(၁၈၈၅–၁၈၈၆) အချိန်နှစ်လကျော်နှင့် နေပြည်တော်ရတနာပုံ မန္တလေးပါကျဆုံးကာ ဘုရင်နှင့်မိဖုရားတို့ ပါတော်မူခဲ့ရသည်။ အကယ်၍ သမိုင်းသင်ခန်းစာကိုယူတတ်သော လူမျိုး(ခေါင်းဆောင်ဘုရင်အဆက်ဆက်)ဖြစ်ပါက ခေတ်မီရေတပ်နှင့် လက်နက်အရည်အသွေးစွမ်းရည် ပိုမိုသာလွန်သော နယ်ချဲ့ကိုလိုနီအင်္ဂလိပ်တို့၏ ၁၈၂၄ ခုနှစ်တွင် တစ်ကြိမ်၊ ၁၈၅၂ ခုနှစ်တွင် တစ်ကြိမ်၊ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ရှေ့ကိုတိုး၍ အနိုင်ယူခဲ့ကြပုံကို လေ့လာပြီးနောက် တစ်ကြိမ်တိုက်လာသော် မိမိတို့မည်သို့ပြင်ဆင်စီမံထားမည်ကို အရေးမထားခဲ့။

အမြော်အမြင်၊ အစီအမံခေါင်းဆောင်ဘုရင်မှာ လွန်စွာအားနည်းခဲ့သည်။ အောက်ပါအကြောင်းများလည်း သုံးသပ်ဖော်ထုတ်နိုင်ပါသည်–

ရေတိမ်နစ်

- အုပ်ချုပ်ရေးခေတ်မမီခြင်း၊ သက်ဦးဆံပိုင်ဘုရင်စနစ်၏ အားနည်းချက်များရှိနေခဲ့ခြင်း၊ ပဒေသရာဇ်စနစ်နှင့် အရင်းရှင်စနစ်၊ နယ်ချဲ့အရင်းရှင်စနစ်အဆင့် ကုန်လုပ်ဆက်ဆံရေးနှင့် သမိုင်းခေတ်ကွာခြားကာ စီးပွားရေးနှင့်ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကွာဟခြင်း။
- နန်းတွင်းရေးရှုပ်ထွေးခြင်း၊ နန်းတွင်းလှို့ ဝှက်သတင်းများ လုံခြုံမှုမရှိခြင်း၊ မင်းများအရည်အချင်းညံ့ဖျင်းခြင်း၊ ထို့ကြောင့် တိုင်းသူပြည်သားများ၏ ယုံကြည်အားကိုးမှုကျဆင်းနေခြင်း၊ ပြည်သူနှင့်ကင်းကွာခြင်း၊ ပြည်သူတို့ညံ့ဖျင်းကြခြင်း၊ တိုင်းတစ်ပါးက နှစ်ကြိမ်တိုင်စစ်ခင်း၍ အနိုင်ယူခြင်းခံခဲ့ရပြီကို နိုင်ငံ့အရေးသည် မိမိတို့အရေးဟုနားမလည်ဘဲ ကစဉ့်ကလျားဖြင့် အရှုံးပေးထွက်ပြေးရန်သာစိတ်ကူးခြင်း။
- နိုင်ငံရေးမကျွမ်းကျင်ခြင်း၊ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပြင်သစ်နှင့်အင်္ဂလိပ်တို့နယ်ချဲ့ရင်းအပြိုင်အဆိုင်နေရာအနှံ့ အင်အားချင်းစစ်ပြိုင်နေကြသည်ကို ပရိယာယ်ဖြင့် မဆက်ဆံတတ်ခြင်း၊ ခေတ်မီလက်နက်မရှိခြင်း၊ ဥရောပတွင် ခေတ်မီလက်နက်များတိုးတက်နေချိန်တွင် မိမိတပ်မတော်ကခေတ်မမီခြင်း၊ ခေါင်းဆောင်မှု အားနည်း

စာမျက်နှာ ၁၂ သို့

ဝက်မွေးမြူသူ သတိမူ

ကန့်ဘလူကံတင်အောင်

“ဝက်မတစ်အုပ်၊ ကြက်မ ဆယ်အုပ်”ဟူ၍ လက်ကိုင်ထားကာ တောကျေးလက်ဒေသ၊ အိမ်ထောင်ခွဲကာစ မိသားစုများသည် ဝက်နှင့်ကြက်များ မွေးမြူထားကြပါသည်။ ဝက်ကို စုဘူးသဘောမျိုး မွေးကြသည်။ ကြက်ကိုကား ဧည့်လာသောင်လာအတွက် ဟင်းစား ရရန်လည်းကောင်း၊ အဝတ်အစားနှင့် မီးဖိုချောင် အသုံးအဆောင်ဝယ်ရန် လည်းကောင်း မွေးမြူကြပါသည်။

ကျွန်တော့်၏တပည့် မောင်သန်းနိုင်ထွန်း၊ မဝါမတို့၏ ဝက်မွေးခြံသို့ တစ်နေ့မှာ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုနှင့် ရောက်ရှိသွားခဲ့ပါသည်။ တပည့်မှာ ဝက်မကြီးတစ်အုပ်ကို မွေးထားသည်။ မြို့ပေါ်တွင် အများကြီးမွေးကြသော ဝက်မွေးမြူရေး လုပ်ကိုင်သူများကဲ့သို့ ဝက်ခြံကို ကျနစွာလုပ်ကိုင်ပေးထားပါသည်။

ဝက်စာကျွေးရန်၊ ဝက်ရေလူးရန်၊ ဝက်ရေတိုက်ရန်နှင့် ဝက်မစင် ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ရန် နေရာများထိ ခွဲခြားသတ်မှတ်ကာ စနစ်တကျမွေးမြူထားပါသည်။ ဝက်များ မမာမကျန်းမဖြစ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ကုသနည်းများကိုပါ ဆောင်ရွက်ထားပါသည်။

မောင်သန်းနိုင်ထွန်း မွေးမြူထားသော ဝက်မကြီးတစ်အုပ်မှ ဝက်ကလေးများ ၁၀ ကောင်အထိ မွေးဖွားထားပါသည်။ လေ့လာလိုသည့်သဘော၊ ဝက်ကလေးများကို တစ်ကောင်ချင်းစီ လေ့လာကြည့်မိရာ ထူးထူးခြားခြား တွေ့မြင်လိုက်ရပါသည်။ ဝက်မကြီးနည်းတူ သူမွေးဖွားသော ဝက်ကလေး ၁၀ ကောင်စလုံး၏ အမြီးများတိုနေခြင်းပင်။

ဓာတ်ပုံ- dreamtimes.com

“ဟာ မောင်သန်းနိုင်ထွန်းကြီး၊ မင်းရဲ့ဝက်တွေက အမြီးတွေ အတိုတွေချည်းပါလား။ မွေးကတည်းက ဒီအတိုင်းပါလာတာလား”

“ဟာဗျာ ဆရာကြီးကလည်း ဘယ်ဟုတ်မလဲ၊ မွေးပြီးတစ်လသားအရွယ် လောက်ရောက်မှ အသေအချာ ဖြတ်ပေးထားရတာဗျ”

“ဟောဗျ သနားစရာ၊ ဝက်ကလေးတွေ အမြီးဖြတ်တော့ သူတို့ခမျာ မအော်ကြဘူးလား”

“ကျန်းမာရေးဆရာဝန်နဲ့ ခေါ်ယူပြီး သေချာဖြတ်ရတာ၊ မနာရအောင်ပေ့ါ”

“နေပါဦးကွ ဝက်ကလေးတွေရဲ့ အမြီးတွေကိုဖြတ်တော့ ဘယ်လိုအကျိုးတွေရတာလဲ၊ မဖြတ်ဘဲထားရင်ကော ဘယ်လိုသဘောမျိုးလဲ”

“ဩော် ဆရာရယ် ကျွန်တော်တို့လည်း ကျန်းမာရေးဆရာဝန်ရဲ့လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ထားရတာပဲ၊ အကျယ်တဝင့်တော့ ဘယ်လိုအကျိုးတွေရမလဲဆိုတာ မပြောတတ်ဘူးဗျ၊ ဆရာဝန်နဲ့ပြောလို့ မှတ်သားထားမိတာလေးတော့ သိထားတယ်၊ ဝက်တွေ ကူးစက်ရောဂါ မရအောင်နဲ့ ရောဂါမှန်သမျှ ကင်းဝေးစေတယ်လို့ ဆိုတာပါပဲ”

“ဩော် ဒီလိုလား၊ ခေတ်ကာလကြီးကတော့ တကယ်ပဲနော်၊ တိုးတက်တဲ့ ခေတ်ဆိုတော့လဲ နည်းပညာကအစ ပြောစရာကို မကျန်တော့အောင်ပါဘဲ”

“ဆရာကြီးကတော့ လေ့လာနေတဲ့သဘော၊ ဝက်များ မွေးမြူတော့မလို့လားဗျ”

“မဟုတ်ပါဘူးကွာ၊ ဒို့ကျေးရွာဂျာနယ် မွေးမြူရေးကဏ္ဍအတွက်ပါ။ ဝက်မွေးမြူသူတွေလည်း သတိမူစရာ အကျိုးများအောင် ရေးပို့ရမလားလို့”

“ကောင်းတာပေ့ါ ဆရာကြီး၊ တောတော၊ မြို့မြို့ စီးပွားရေးလုပ်ကိုင်ကြရာမှာ ဝက်မွေးမြူမြူ ကြက်မွေးမြူမြူ နည်းယူနိုင်တာပေ့ါ”

မောင်သန်းနိုင်ထွန်းနှင့် ဝက်ကလေးများ၏ အမြီးဖြတ်ထားရခြင်း အကြောင်းများကိုမေးကာ အိမ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသည်နှင့် ဤစာမူကို ရေးသားလိုက်ရပါသည်။ ***ကန့်ဘလူကံတင်အောင်***

ဈေးကွက်ဝင် အခွံမာကမာကောင်မွေးမြူရေး

ပင်လယ်ပြာ(ငါးဦးစီး)

ကမာကောင် (Oyster)များသည် ရေချိုရေငန်စပ်တွင်နေထိုင်ကြသော အခွံမာရေသတ္တဝါ (Crustaceans)များ ဖြစ်ကြသည်။ ရေအောက်ကျောက်ဆောင်များနှင့် အခိုင်အမာနေရာများတွင် မှီတွယ်ပြီး အခွံနှင့်တွယ်ဆက်ကာ နေထိုင်ကြီးပြင်းကြသည့် ရေနေသတ္တဝါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ရေငန်နှင့် ရေချိုရေငန်စပ် ရွှံ့စေးမြေဆန်သည့် မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသများရှိ မြစ်ချောင်းများတွင် ကမာများ မျိုးပွားနေထိုင်လျက်ရှိကြသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကမာမျိုးစိတ်ပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ရှိသည့်အနက် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မျိုးစိတ် သုံးမျိုးကိုသာတွေ့ရှိရပြီး လူကြိုက်များသည့် တန်ဖိုးကြီးရေထွက်ကုန်များတွင် ပါဝင်နေသည်။ အခွံမာရေသတ္တဝါဖြစ်သည်နှင့်အညီ ကမာကောင်များသည် အစာစားသောက်ရန် ၎င်းတို့၏အခွံကို ဒီရေစီးသည့်အချိန် ဟထားပြီး ဒီရေနှင့် အတူပါလာသည့် သတ္တဝါမျှောလှေးကောင်များကို စားသုံးကြသည်။ အရွယ်ရောက်ကမာကောင်များသည် မျိုးပွားရာသီရောက်ရှိပါက ပြင်ပသန္ဓေအောင်ခြင်းနည်းဖြင့် မျိုးပွားကြကာ သန္ဓေအောင်သားလောင်းများသည် ရေစီးအတိုင်းမျောပါပြီး နီးစပ်ရာ ကျောက်ဆောင်၊ ကျောက်သား အခိုင်အမာနေရာများတွင် တွယ်ကပ်၍ ကြီးထွားကြပါသည်။ ကမာတစ်ကောင် အရွယ်ရောက်ကြီးထွားရန် အချိန်တစ်နှစ်ခန့်ကြာမြင့်ပြီး အရွယ်အစားအားဖြင့် အခွံခြောက်လက်မ ဖြက်အကျယ်ခန့်ရှိလျှင် အရွယ်ရောက်သည်ဟု သိရသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အခွံမာရေသတ္တဝါမျိုးစိတ်များကိုသဘာဝမှထုတ်ယူခြင်းထက် မွေးမြူခြင်းမှ ထုတ်လုပ်နေကြပြီ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုသို့ကမာသားပေါက်များ ထုတ်လုပ်မွေးမြူခြင်းကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပြီးသောနိုင်ငံများတွင်သာ ပြုလုပ်နိုင်ကြပြီး ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၌မူ သဘာဝမှရရှိသည့် မျိုးသားပေါက်၊ သားလောင်းများကိုသာ မွေးမြူလျက်ရှိကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုနည်းစနစ်မှာ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာစေပြီး တန်ဖိုးမြင့်ကမာမျိုးစိတ်များကို ထုတ်လုပ်နိုင်သည့်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း တစ်နိုင်တစ်ပိုင် ရေလုပ်သားများဆောင်ရွက်နိုင်သည့် လုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ရခိုင်ဒေသ ကမာကောင်မွေးမြူရေး

ယခုအခါ ရခိုင်ဒေသ၌ ကမာများ မွေးမြူနေကြပြီဖြစ်ပါသည်။ ထိုဒေသတွင် ကမာများကို နှစ်စဉ် ဒီဇင်ဘာလမှ မေလအထိ သဘာဝရေပြင်မှရှာဖွေပြီး ထုတ်ယူစားသုံးနိုင်ကြပါသည်။ ရခိုင်ဒေသသည် ရေချိုရေငန်စပ်လည်းဖြစ်၊ ဒီရေတောလည်း ထူပြောသဖြင့် ကမာကို သားဖောက်ရန် မလိုဘဲ သဘာဝအတိုင်း မျိုးကောင်ငယ်များကို အလွယ်တကူရရှိနိုင်သည်။ ဒီရေတောအတွင်း ဖြူးခြေထောက်အပင်များ၌ ကမာမျိုးကောင်ငယ်များ တွယ်ကပ်နေတတ်ကြပြီး ချောင်းများ၌ ဖောင်ဖွဲ့၍ Floating Cage Culture System ဖြင့် ကမာ၊ ကျောက်ငါးများကို တွဲဖက်မွေးမြူနိုင်ပါသည်။

ရခိုင်ဒေသ၌ ကမာမွေးရာတွင် ပထမဦးစွာ သစ်နှင့်ဝါးကို ဖောင်ဖွဲ့ရသည်။ ဖောင်၏ အလယ်တွင် (၉ x ၉ x ၉)ပေ အရွယ်အစားရှိသောကန်ကို ပြုလုပ်ထားရှိပြီး ၎င်းကန်၌ ကျောက်ငါး(grouper)များကို ထည့်သွင်းမွေးမြူထားရှိပါသည်။

ရခိုင်ဒေသတွင် ကျောက်ငါးမျိုးကို အနီးဝန်းကျင်ရှိ ပိုက်ဘဝန်းရေလုပ်သားများထံမှ (၅-၁၀)ကျပ်သားအရွယ်ကို အရှင်အတိုင်းဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်ဟု သိရပါသည်။ ကျောက်ငါး(ခေါ်)ငါးတောက်တူငါးသည် အစားကြူးသည့်ငါးမျိုးဖြစ်ပြီး စေတီခရု၊ ကဏန်းများကို ထုခွဲကျွေးပေးနိုင်ပါသည်။ (၄-၅)လခန့် မွေးမြူထားလျှင် ၅၀ ကျပ်သားအရွယ် ရောက်လာပြီး ဈေးကွက်သို့ တင်ပို့နိုင်ပါသည်။

ယခုအခါ ရခိုင်ဒေသတွင် ကျောက်ငါးနှင့် ကမာတွဲဖက်မွေးမြူရေးကို တစ်နိုင်တစ်ပိုင်လုပ်ကိုင်နေကြပြီး ဖောင်၏ အလယ်တွင် ကျောက်ငါးများအား မွေးမြူထားပြီး ဖောင်ပတ်လည်တွင် ကမာကောင်လေးများ တွယ်ကပ်စရာများကို ကြိုးဖြင့် တွဲလောင်းချိတ်ဆွဲထားကြပါသည်၊ တာယာကွင်းအဟောင်းများ၊ အုတ်ကြွပ်အပိုင်းအစများအပြင် အနေတော်ကျောက်ခဲများကို ပိုက်နှင့်ထုတ်လျက် ချိတ်ဆွဲထားကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၂ လခန့်ကြာသည့်အခါ ကမာမျိုးကောင်ငယ်များ အလိုအလျောက် ရောက်လာတွယ်ကပ်နေတတ်ကြသည့်နည်းဖြင့် မွေးမြူကြခြင်းဖြစ်သည်။

နောက်တစ်နည်းမှာ ဘိလပ်မြေကို (၄x၄.၅)လက်မအရွယ်ပြုလုပ်ပြီး ကြိုးနှင့်သီလျက် ၎င်းတွင် ခရုကမာ (၂-၃)လက်မအရွယ်များကို မဆလာဖြင့် ကပ်ရပါသည်။ မဆလာဖြင့်ကပ်ရာတွင် ကမာ၏ အညာဖက်က ကပ်ပေးရပါသည်။

ကမာမျိုးကောင်ငယ်များကို ဒီရေတောအတွင်း ဖြူးပင်များမှ ခွာယူရပါသည်။ ထိုသို့ခွာယူရာတွင် ညင်သာဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ (၄ x ၄.၅)လက်မ ကွန်ကရစ်တုံး တစ်တုံးတွင် ကမာမျိုးကောင်ငယ်တစ်ကောင်သာကပ်ပြီး ဖောင်မှနေ၍ တွဲလောင်း ချိတ်ဆွဲထားရသည်။

နှစ်လခန့်ကြာလျှင် သဘာဝအတိုင်း နောက်ထပ် လာရောက်တွယ်ကပ်မှုများ ရှိတတ်သဖြင့် မူလတစ်ကောင်ထက်မက ပိုမိုပွားလာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ အားရစရာ ထူးခြားချက်တစ်ခုမှာ ကမာမွေးမြူထားခြင်းသည် အစာကျွေးရန်မလိုအပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၎င်းအပြင် ကမာမျိုးကောင်ငယ်များ အလိုအလျောက်လာပြီး တွယ်ကပ်တတ်သဖြင့် ရောင်းတန်းဝင်အရွယ်အစားများကို ဖော်ယူရောင်းချလိုက်၊ အသစ်တစ်ဖန် တွယ်ကပ်လာသည်ကို စောင့်မွေးထားလိုက်ဖြင့် ကမာမွေးမြူရေးမှာ အမြဲမပြတ်လည်ပတ်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကမာမျိုးစေ့ (၂-၃)လက်မ အရွယ်အစားကိုတစ်ကောင်လျှင် (၁၅၀-၂၀၀)ကျပ်ဖြင့်ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ ထိုကမာများကို နှစ်နှစ်ခန့်မွေးမြူပြီးပါက တစ်ကောင်လျှင် ၁၅၀၀ ကျပ်ခန့် ဈေးနှုန်းရကြပါသည်။

ကမာကောင်များသည် အငန်နှုန်း ၁၅ မှ ၂၅ ppt အထိရှိသည့် ရေချိုရေငန်စပ်ဒေသများ၊ ရွှံ့စေးမြေဆန်သည့်ဒေသများ၌ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းကြီးထွားမြန်သည်ဟုသိရှိရပါကြောင်း ကမာမွေးမြူရေးအကြောင်းကို လေ့လာရေးသားလိုက်ရပါသည်။ ***ပင်လယ်ပြာ(ငါးဦးစီး)***

ဓာတ်ပုံ- twitter.com

မြန်မာနွားကောင်းနွားသန့် ရွေးချယ်မွေးမြူနည်း

ဝင်းဇော်(သုံးဆယ်)

ဓာတ်ပုံ- greenwaymyanmar.com

ရှေးက တောင်သူလယ်သမားကြီးတွေက မြန်မာနွားကောင်းနွားသန့်တွေကို ဘယ်လိုရွေးချယ်ရမယ်။ ဘယ်လိုမွေးမြူရမယ်ဆိုတာကို သိကြတယ်။ ဒါဟာ လယ်သမားကြီးတွေရဲ့ ပညာရပ်တစ်ခုဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။

အဘိုး ဦးတင်မောင်က လယ်ယာလုပ်ငန်း၊ ကျွဲ နွားတွေကို ဆေးကုသနည်းတွေကအစ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်သိမယ့် ရှေးလူကြီးသူမဆိုတော့ ကျွန်တော်သိချင်နေတဲ့ မြန်မာနွားကောင်းနွားသန့်တွေကို ဘယ်လိုရွေးချယ်ဝယ်ယူရမယ်။ ဘယ်လိုမွေးမြူရမယ်ဆိုတာကို မေးမြန်းပြီး ရေးမှတ်ထားမယ်လို့ စိတ်ကူးကပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်က အဘိုးဦးတင်မောင်ကိုမေးကြည့်မိပါတယ်။ အဘိုးဦးတင်မောင်က ခိုင်းနွား၊ စိုင်းနွားတွေအကြောင်းကို သေချာစဉ်းစားပြီး ပြောပြပေးပါတယ်။

ခိုင်းနွားကိုတော့ လူတိုင်းသိကြပြီးသားပါ။ စိုင်းနွားဆိုတဲ့ အခေါ်အဝေါ်ကိုတော့ လူတိုင်းသိကြလိမ့်မယ်မထင်ပါဘူး။ အဘိုးဦးတင်မောင်က နားလည်အောင်ရှင်းပြပေးတာကတော့ စိုင်းနွားဆိုတာ အလှပြနွား၊ လှည်းယာဉ်ကြေ့တွေကို ဆွဲတဲ့နွား၊ ပြိုင်ပွဲဝင်နွားကိုခေါ်တာလို့ သိရပါတယ်။ သာမန်မျက်စိနဲ့ကြည့်၊ သာမန်အတွေးနဲ့တွေးရင်တော့ နွားကို နွားလို့ ထင်ကြမှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ နွားတွေမှာ အမွေးအင်္ဂါ၊ အသားအင်္ဂါနှင့် အရိုးအင်္ဂါဆိုပြီး သုံးမျိုးသုံးစား ခွဲခြားထားပါတယ်။

ပထမဦးစွာ နွားတွေရဲ့အမွေးအင်္ဂါရပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့လာကြည့်သည့်အခါ အမွေးက အနီ၊ အဝါ၊ အနီရွှေ၊ အကျစ်၊ အပြာ၊ အဖြူ၊ အကျစ်နီ၊ အမည်း၊ အပြာညို၊ အပြာပါ စသဖြင့် ရှိကြောင်းသိရပါတယ်။ နွားတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာပေါက်နေတဲ့ အမွေးအရောင်ကိုလိုက်ပြီး နွားရဲ့စိတ်ဓာတ်၊ နွားရဲ့သတ္တိတွေက တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင် ကွာခြားသွားလေ့ရှိကြပါတယ်။

အပေါ်ယံကြောအနေနဲ့ကြည့်ကြမယ်ဆိုရင် နွားတွေရဲ့အမွေးဟာ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် အတူတူပဲလို့ ထင်ကြမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသေအချာ စေ့စေ့စပ်စပ်ကြည့်ပါမှ အမွေးတို၊ အမွေးရှည်၊ အမွေးထူ၊ အမွေးပါး၊ အမွေးသန်၊ အမွေးပျော့ စသဖြင့်ရှိတာကို သိရပါလိမ့်မယ်။ နွားရဲ့အမွေးကပျော့နေရင် နွားရဲ့စိတ်ဓာတ်ကလည်း ပျော့ပျောင်းနေလေ့ရှိပါတယ်။ နွားရဲ့အမွေးကတိုပြီး သန်မာနေရင်တော့ နွားရဲ့စိတ်ဓာတ်က မာကြောနေတတ်ပါတယ်။ လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်မှာ ခိုင်းစေရင်လည်း ကြံ့ခိုင်သန်မာတာကြောင့် လယ်သမားတိုင်းက သဘောကျလေ့ရှိပါတယ်။

နွားကောင်း ဟုတ်မဟုတ် ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့က အသားအင်္ဂါရပ်တွေဖြစ်တဲ့ နှာထူ၊ နှာပါး၊ ပလုတ်ကျယ်မကျယ်၊ မျက်စိအင်္ဂါတွေကို သေချာကြည့်ရှုပြီးမှ ဝယ်ယူမွေးမြူသင့်ကြပါတယ်။ နှာမှာဖောက်တဲ့သဘော၊ နှာနီ၊ ခွာနီ၊ ချိုနီ စတဲ့အင်္ဂါရပ်တွေက နွားရဲ့စိတ်ကောင်းရှိမှု၊ မရှိမှုကို အကဲခတ်လို့ရပါတယ်။ တစ်ခါ နွားမှာ နှာပျောက်ပါမပါ၊ နှာလုတ်ပွတာ၊ သေးတာတို့ကိုပါ ကြည့်ပြီး အဆုံးအဖြတ်ပေးရတယ်လို့ သိရပါတယ်။

နွားရဲ့ပလုတ်က ပွနေတယ်ဆိုရင် အစားကောင်းတဲ့အတွက် အသားကောင်းလေ့ရှိတယ်။ အားကောင်းပြီး သန်စွမ်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တချို့နွားတွေရဲ့ မျက်လုံးကဝိုင်းပြီး ပြူးနေတတ်ပါတယ်။ တချို့နွားတွေရဲ့မျက်လုံးကကျတော့ ရှဉ့်တွေရဲ့ မျက်လုံးသဏ္ဍာန်ရှိတတ်ပါတယ်။ နွားတွေရဲ့ မျက်လုံးအနေအထားတွေကိုကြည့်ပြီး ဒီနွားက ကြောက်စိတ်ရှိတတ်လား။ မကြောက်တတ်ဘူးလား ဆိုတာကို အကဲဖြတ် ဆုံးဖြတ်လို့ရပါတယ်။

ဥပမာပြောရရင် နွားရဲ့ထိပ်က ကွက်နေပြီး အမြီးကမခွက်ရင် ရှေ့ကပွင့်ပြီး နောက်ကို ဆုတ်သွားတတ်တဲ့ နွားမျိုးလို့ ယူဆကြပါတယ်။ နွားတစ်ကောင်ရဲ့ အမြီးမှာ အဖြူကွက်ပါပြီး (အဲဒါကို လယ်သမားကြီးတွေက ပွင့်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်) ထိပ်မကွက်ခဲ့ရင် အဲဒီနွားဟာ နောက်ပွင့်ကာ ရှေ့ကိုတိုးတက်တတ်တဲ့ အကျင့်မျိုးရှိတယ်လို့ မှတ်ယူထားကြပါတယ်။ နွားတစ်ကောင်ကို ထမ်းပိုးထိုးကြည့်ကြတဲ့နေရာမှာ ကောင်း၊ မကောင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုစွမ်းရည်ရှိမရှိကို အထက်ဖော်ပြပါအင်္ဂါရပ်တွေကိုကြည့်ပြီး လယ်သမားကြီးတွေက စဉ်းစားဆုံးဖြတ်တတ်ကြပါတယ်။

အရိုးအင်္ဂါရပ်ဆိုတာကတော့ နွားတစ်ကောင်ရဲ့ ဦးချို၊ ခွာ၊ သွားတွေကိုဆိုလိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နွားတွေရဲ့ ဦးချိုမှာလည်း ချိုစိုနဲ့ ချိုခြောက်ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ နွားရဲ့ဦးချိုစိုလို့ ဆိုတာက ဦးချိုကို သေချာစွာကြည့်ရင် ပက်ကြားအက်တွေ မတွေ့ရတာကို ပြောတာပါ။ ချိုခြောက်ဆိုတာကတော့ ဦးချိုမှာ ပက်ကြားအက်တွေနဲ့ ချိုကွဲနေသလိုမျိုး တွေ့ရတာကို ပြောတာပါ။ တချို့နွားတွေကတော့ ချိုကုတ်၊ ချိုသေး၊ အရွယ်အစားအနေတော်ရှိတဲ့ ချိုသင့်ဆိုပြီး ရှိတတ်ကြပါတယ်။ နွားအကြောင်းကို ကောင်းမွန်စွာ နားလည်ထားသူတွေက နွားရဲ့ ချိုအမျိုးအစား၊ အရွယ်အစားကို ကြည့်ပြီး နွားရဲ့အစွမ်းသတ္တိကို အကဲဖြတ်နိုင်ကြပါတယ်။ ဦးချိုပေါ်မူတည်ပြီး နွားတစ်ကောင်နဲ့ တစ်ကောင် သတ္တိနဲ့ခွန်အားတွေ ကွဲပြားနေတတ်ကြပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက နွားရဲ့ခွာကိုလေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ခွာလုံး၊ ခွာရှည်၊ ခွာစောက်၊ ခွာပြဲဆိုပြီးရှိတတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ခွာလုံးနေတဲ့ နွားရဲ့သွားကိုကြည့်ရင် သွားကလုံးပြီးရှိနေတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လယ်သမားမျိုးရိုး အစဉ်အဆက် သားမြေးမြစ်တို့ကို နွားပညာပေးခဲ့ကြတယ်လို့ အဘိုးဦးတင်မောင်က ကြားဖြတ်ပြောပြပါတယ်။ နွားရဲ့ခွာဟာ စောက်ပြီးတိုနေခဲ့ရင်တော့ အဲဒီနွားရဲ့သွားဟာ တိုနေ၊ ပြားနေတတ်ပါတယ်။ သွားကလည်း သေးနေတတ်ပါတယ်။ နွားရဲ့ခွာဟာ ရှည်နေရင်တော့ သွားကလည်း ရှည်နေတတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ နွားရဲ့ခွာက စောက်နက်နေရင် သွားကပြားပြီး ရှည်နေတတ်သတဲ့။ နွားတွေမှာ သွားကောင်းဖို့က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီလို သွားကောင်းမှ အစာကို ကောင်းကောင်းစားနိုင်ပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းအားအင်ပြည့်ဖြိုးနေမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်မှာ နှစ်ရှည်လများခိုင်းစေလို့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

နွားကောင်းနွားသန့်တစ်ကောင် ဟုတ်မဟုတ်ကို လယ်သမားကြီးတွေက နွားရဲ့သွားမှာ အနာအဆာကင်းမကင်း ရယ်။ ချိုမှာပါတဲ့ အင်္ဂါရပ်ကိုကြည့်ပြီး ခန့်မှန်းတာကတော့ အလွန်အံ့သြစရာကောင်းတဲ့ပညာရပ်တစ်ခုလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။ နွားတစ်ကောင်မှာ အောက်သွားရှစ်ချောင်းမှာ လက်ယာဘက်မှာ လေးချောင်း၊ လက်ဝဲဘက်မှာ လေးချောင်းရှိတာပါ။ နွားရဲ့လက်ယာဘက်သွား ကောင်းမကောင်းကို လက်ယာဘက်က ဦးချိုကိုကြည့်တာနဲ့သိနိုင်သလို လက်ဝဲဘက်သွားကောင်းမကောင်းကို လက်ဝဲဘက်ဦးချိုကိုကြည့်တာနဲ့သိနိုင်ပြီး သွားကောင်းမကောင်းကို နွားရဲ့ဦးချိုကိုကြည့်ပြီး သိနိုင်တဲ့ပညာပါပဲ။

နွားရဲ့ဦးချိုမှာ အပေါ်အောက် အဖြူကြောင်း၊ အနီကြောင်းတွေပါနေရင် သွားမှာ မတ်တတ်ဆံခြည်အဖြူ၊ အနီ ရှိတတ်တယ်လို့သိရပါတယ်။ နွားဦးချိုရဲ့အလယ်မှာ အညိုကွက် သို့မဟုတ် အမည်းကွက်ပါနေတယ်ဆိုရင် ဖြတ်သွားပိုးလို့ခေါ်တွင်ရသလို အလယ်ကပြတ်နေတာမျိုး တွေ့ရတတ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ နွားရဲ့ဦးချိုပေါ်မှာ အဖြူကြောင်း၊ အနီကြောင်းရှိနေရင် ထိပ်မှာအညိုကွက်၊ အမည်းကွက်တွေရှိနေရင် ထပ်ပေါက်သွားပိုးရှိတာကြောင့် သွားအဖျားက ကွာနေတတ်ပါတယ်။ လယ်ယာဘက်ဦးချို၊ လက်ဝဲဘက်ဦးချို၊ လက်ယာဘက်သွား၊ လက်ဝဲဘက်သွားတွေမှာ အပြစ်အနာအဆာတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို နွားကောင်းနွားသန့် ဟုတ်မဟုတ် နွားအကဲခတ်တဲ့ပညာကို အလုံးစုံသိရှိတတ်ကျွမ်းထားပါမှ ခိုင်းနွား၊ စိုင်းနွားတွေကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူနိုင်ပြီး နွားကောင်း၊ နွားသန့်တွေကို ဝယ်ယူခိုင်းစေနိုင်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ နွားနဲ့အတူ လုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ ယနေ့ခေတ်လူငယ် လယ်သမားတွေ သိရှိမှတ်သားထားနိုင်ကြစေဖို့ ရေးသားတင်ပြလိုက်ပါတယ်။

ဝင်းဇော်(သုံးဆယ်)

စာမျက်နှာ ၁၀ မှ

ကြခြင်း၊ မှူးမတ်အဆင့်ဆင့်သည် အမြော်အမြင်နည်းကြ၊ အမြင်ကျဉ်းကြခြင်း။

ဤသို့ဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံသည် ၁၈၈၆ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီ ၁ရက်(အနောက်တိုင်းပျော်ရွှင်စရာနှစ်သစ်ကူးနေ့)တွင် နိုင်ငံကွယ်ပျောက်ရေတိမ်နစ်ရလေသည်။

သင်ခန်းစာ

အထက်ပါအကြောင်းအချက် သမိုင်းသင်ခန်းစာများကို နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားအားလုံးက သမိုင်းအမြင်ရှိစေရန်၊ ကြည့်တတ်မျှော်တတ်ကြစေရန် ဆရာကြီး တက္ကသိုလ် ဘုန်းနိုင်က ဝတ္ထုဇာတ်ခင်း (Fiction)တင်ပြခဲ့ရာ အောင်မြင်ပါ၏။ ဤစာအုပ်သည် ခုနှစ်ကြိမ်၊ ရှစ်ကြိမ် ရိုက်နှိပ်ခဲ့ရ၏။ ဖတ်သူများ ရင်ထဲစွဲအောင် ထိရောက်ပါ၏။

သာမန်လူပြိန်းပြည်သူအများ လှည်းနေ လှေအောင်း မြင်းဇောင်းမကျန် ကြည့်ရမြင်ရ၊ ကြားရသိရလောက်အောင်ဆွဲဆောင်ပြသနိုင်ခြင်းကား "သူ့ကျွန်မခံပြီ" ဟူသော ရုပ်ရှင်ကားကို ရိုက်ကူးတင်ဆက်နိုင်ခဲ့သော ဒါရိုက်တာဆရာ ကြည်စိုးထွန်း၏ ကြီးမားသောလုံ့လ ဝီရိယ၊ ဆန္ဒဓိပတိဖြင့် ဝါယမစိုက်ခဲ့ခြင်း၏ ကျေးဇူးပါပေတည်း။

တတိယထောင်စုနှစ်၏ အဦးအစပိုင်း၊ ၂၀ ရာစုအဝင် နိုင်ငံတကာတွင် အဆင့်မြင့်နည်းပညာခေတ် အပြိုင်အဆိုင် တီထွင်ဆန်းသစ် တိုးတက်ပြောင်းလဲနေစဉ်ကာလ၌ ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် ပြည်သူပြည်သားများ နေသာသလိုရေသာခို၍ ဘာမှမလေ့လာဘဲ ခေတ်နှင့်အညီ ပညာအဆင့်မမြင့်ကြပါက သမိုင်းတစ်ကျော့ ထပ်၍ လည်လာဦးမည်ကို သတိပေးလိုလှပေသည်။

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

ဒို့ ကျေး ရွာ ဟာ သ

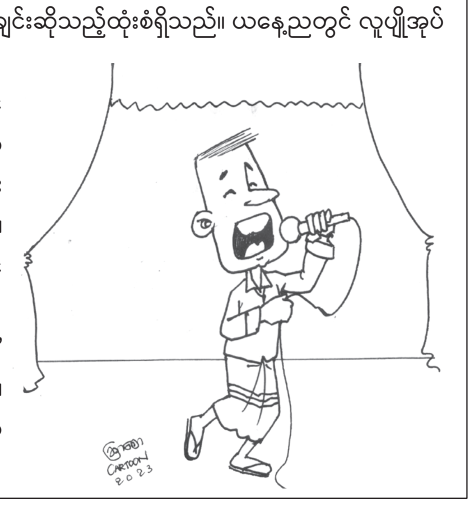
လက်ပံလေလား ရုပ်ရှင်လား

ကျပင်းကျေးရွာရှိ ကျောက်ဘုရားဆွမ်းလုံးချပွဲကို နှစ်စဉ်ကျင်းပသည်။ ပျော်ပွဲ၊ ရွှင်ပွဲအဖြစ် ချောက်မြို့မှဇာတ်အဖွဲ့ကို တစ်နှစ်တစ်မျိုး မရိုးရအောင် ငှားရမ်းကြသည်။ ပွဲမထွက်မီကာလသားများ သီချင်းဆိုသည့်ထုံးစံရှိသည်။ ယနေ့ညတွင် လူပျိုအုပ်ကိုထွန်းဝ သီချင်းဆိုမည်။ ယခုနှစ်မှ ပွဲတိုးကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။

သီချင်းက အဆိုတော်သန်းထွန်းလေး၏ "မမေ့သောအညာ"။ အုန်းပင်တက်၊ မြေကျင်းတူး၊ ကျွဲစာရိတ်ရင်း သီချင်းလေ့ကျင့်နေသည်။ ရွှေနန်းတော်ဇာတ်မှ တီးဝိုင်းဆရာကိုလည်း ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာပသခဲ့ပြီ။ သီချင်းစာသား မမေ့အောင် လက်ပံရုပ်ရှင်ကားကိုမှတ်ထားသည်။ ဆိုရမည့်အချိန် ဆလိုက်၊ မီးရောင်စုံကြားမှာ ပရိသတ်ကိုကြည့်ပြီး ကြောက်ဒူးတုန်လာသည်။ "ရုပ်ရှင်ရုပ်ရှင်"ဟု ပိတ်ကားကြားမှထောက်ပေးသည်။ ကိုထွန်းဝ သီချင်းဆိုပါပြီ။

"ရုပ်ရှင်ပွင့်ချိန် လေတိုက်ကြွေတိုက်တဲ့အခါ တစ်ဖွဲဖွဲစိတ်မှာ မြင်ယောင်လာ" သီချင်းသာပြီးသွားရော လက်ပံနေရာ ရုပ်ရှင်နှင့်အစားထိုး ဆိုသွားသည်။ ပရိသတ်တင်မက ရွှေနန်းတော်ဇာတ်အဖွဲ့သားများပါ ပြုံးလို့၊ ပျော်လို့၊ ရီမောလို့နေပါသည်။

နွေချစ်တိုင်း



နေပူဒဏ်ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းကောင်းများ

ပေါက်ပေါက်

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လွန်ခဲ့သော ၇ နှစ်က အပူဆုံးစံချိန်တင်ခဲ့ပြီး၊ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ်လည်း ထိုစံချိန်ကိုကျော်လွန်ကာ ပိုမိုပူပြင်းလာလျက်ရှိသည်။ နေ့အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများအဖြစ် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အညွှန်းကိန်း မြင့်မားခြင်း၊ အပူဒဏ်ခံစားရခြင်း၊ လူ၏ခံနိုင်သော အပူချိန်ကိုကျော်လွန်သည့် အပူဒဏ်ခံစားရခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အပူချိန်မြင့်တက်လာခြင်း၏ ဆိုးကျိုးငါးခုဖြစ်သော နွေရာသီကာလ အပူရှိန်မြင့်မားမှုဒဏ်၊ ရေရှားပါးမှုဘေးဒဏ်၊ မီးလောင်ကျွမ်းမှုဘေးဒဏ်၊ စိုက်ပျိုးသီးနှံများထိခိုက်ပျက်စီးမှုဘေးများနှင့်ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုဘေးဒဏ်များကိုလည်း ကြုံတွေ့နေရပါသည်။

နေပူဒဏ်ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်(UVR) ဆိုသည်မှာ နေမင်းကြီးမှထုတ်လွှတ်လိုက်သော ရောင်ခြည်ထဲတွင် ရောနှောပါလာသည့် စွမ်းအားမြင့် လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများကိုခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အညွှန်းကိန်းတိုင်းထွာချက်များအရ အဆင့် သုည မှ ၁၁ အထိရှိပြီး၊ အပူချိန် သုညမှ သုံးအထိကို အနိမ့်ဆုံးအဆင့်၊ လေးမှ ရှစ်အထိကို အလယ်အလတ်အဆင့်နှင့် ရှစ်မှ ၁၁ အထိကို အမြင့်ဆုံးအဆင့်ဟုသတ်မှတ်ထားသည်။ အထူးသဖြင့် နံနက် ၁၀ နာရီမှ ညနေ ၄ နာရီအတွင်း နေရောင်ခြည်အောက် သွားလာလှုပ်ရှားခြင်းကို သတိပြုသင့်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ခြောက်နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ၊ အသက် ၆၀ ကျော် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် မွေးရာပါအသားဖြူသူများဟာ နေရောင်ခြည်ကို အာရုံခံစားလွယ်ကြသည်။ နေလောင်ဒဏ်ခံထားရသော အရေပြားကိုကိုင်တွယ်ကြည့်ပါက နာကျင်နေတတ်သည်။ ထိုအသေးစားနေလောင်ခြင်းကို ကုသရန်လွယ်ကူသော်လည်း၊ အရေပြား နီမြန်းနာကျင်ရုံသာမက ရောင်ရမ်းပြီး အရည်ကြည်ဖုများ ပေါက်လာပါက အတွင်းပိုင်းအရေပြားအလွှာနှင့် အာရုံကြောများကိုပါ ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နေပူဒဏ်မှ ကာကွယ်ရန် ဆောင်ရန်/ ရှောင်ရန် နည်းလမ်းများကို ရေးသားလိုပါသည်-

- မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်တတ်သော အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ၊ ခရုသင်းရောဂါ အစရှိသော အရေပြားရောဂါများကို ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကုထုံးဖြင့် ကုသရသော်လည်း ရင်သွေးငယ်မျက်စိမထိခိုက်အောင် အရောင်ရင့်ရင့် မျက်စိအကာအကွယ်ယူရလေ့ရှိပါသည်။ အလားတူပင် နုနယ်သော ရင်ခွင်ပိုက်ကလေးများကိုနေပူထဲထွက်ခါနီးမှာ မျက်စိပါမကျန် သတိထားဖုံးအုပ်ပေးဖို့လိုပါသည်။
- ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ထိတွေ့မှု အနိမ့်ဆုံးအဆင့်မှာ အရေပြားလောင်၍ အသားအရေ မဲ့ခြောက်ခြင်းဖြစ်ကာ မဲ့ခြောက်များဖြစ်ခြင်း၊ မျက်စိကျိန်းစပ်ခြင်းဖြစ်စေသည်။ အမြင့်ဆုံးအဆင့်တွင် အရေပြားအိုမင်းရင့်ရော်၍ အရေးကြောင်းထင်ခြင်း၊ melanoma (ခေါ်) အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ သားသမီးမရနိုင်ခြင်း၊ မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း၊ ခုခံအားကျဆင်းခြင်း အစရှိသည့် ရောဂါဝေဒနာများကို ခံစားရနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အပူကြောင့်လေဖြတ်ခြင်း၊ အပူပန်းဖျား ဖျားနာခြင်းနှင့် သွေးတိုးခြင်း၊ သွေးပေါင်ကျဆင်း ခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း စသည်တို့လည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ပူပြင်းသောနေရောင်ခြည်အောက် မဖြစ်မနေသွားလာရမည်ဆိုပါက နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့အောင် မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ပခုံးတို့ စသည်တို့ကိုပါ အပူဒဏ်ကာကွယ်ပေးနိုင်မည့် ဦးထုပ်နှင့် UV ပါသောထီးများကိုဆောင်းပါ။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အလွယ်တကူမဖောက်နိုင်သည့် အရောင်ရင့်ရင့်ထူထဲသော အဝတ်အထည်များဝတ်ဆင်ပါ။ မျက်လုံးတစ်ဝိုက် ၉၉ ရာခိုင်နှုန်း လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်နိုင်သော နေကာမျက်မှန်တပ်ဆင်ပါ။
- အဝတ်လွတ်ကင်းနေသော လက်၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံး စသည့်နေရာများကို SPF 15+ ပါဝင်သော နေရောင်ခံလိမ်းဆေးကို နေရောင်ခြည်ထဲမထွက်မီ ၁၅ မိနစ်ခန့် ကြိုတင်လိမ်းပါ။ SPF ပမာဏမြင့်လေ ဓာတုပစ္စည်းပါဝင်မှုများလေဖြစ်သောကြောင့် အဆိပ်ဓာတ်ပြေစေသော ရှားစောင်းလက်ပတ်မှ ထုတ်လုပ်သည့်ခရင်မ်ကို ဦးစားပေးရွေးချယ်ပါ။
- အသားလည်းအေး၊ နေလောင်မှုလည်းသက်သာစေမည့် မြန်မာ့သနပ်ခါးစစ်စစ်ကို ညအိပ်ယာဝင်ခါနီးတိုင်းလိမ်းပါ။ အသက်တစ်နှစ်အောက် ငယ်ရွယ်သောကလေးများကို နေပူထဲသို့ခေါ်ဆောင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
- နေလောင်ခြင်းအတွက် နူတ်ခမ်းအသားပက်၍ကွဲအက်ခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် SPF ပါသော နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးကိုသုံးပါ။ မီးဖိုချောင်သုံး ရှာလကာရည်ကလည်း နေလောင်ခြင်းကိုသက်သာစေပါသည်။ မိမိနေအိမ်ခန်းများသို့လည်း နေရောင်ခြည်စူးရှသည့် အလင်းရောင်တိုက်ရိုက်မကျရောက်စေရန် အကာအကွယ်ပြုပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော ချည်သား အဝတ်အထည်အရောင်ဖျော့ဖျော့သို့မဟုတ် စပန့်သားပွပွတို့ကိုသာ ဝတ်ဆင်ပါ။ နွေရာသီသာမက ဆောင်းရာသီတွင်လည်း နေ့လယ်ဘက် အပူရှိန်ပြင်းထန်သဖြင့် နေရောင်ခြည်ဒဏ်အကာအကွယ်ယူ၍ အပြင်သို့ထွက်ပါ။
- နေလောင်ဒဏ်ခံရသော အရေပြားကို ရေခဲဝတ်ကပ်ပေးပါ။ နေလောင်ဒဏ်ကြောင့် သဘာဝအဆီများ ခန်းခြောက်စေတတ်၍၊ ရေအေးအေးဖြင့် လေးမိနစ်ခန့် ရေစိမ်ချိုးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူချိန်မြင့်မားစေတတ်သော ဂျင်း၊ ငရုပ်သီးအမျိုးမျိုး၊ ငရုပ်ကောင်းမှုန့်၊ ချောကလက်၊ ဆိုဒါ၊ ဆီကြော်မုန့် အမျိုးမျိုး၊ အရက်၊ ချိစ်၊ ကော်ဖီတို့ကို ရှောင်ပါ။ ရေများများ သောက်၍ အရည်ရွှမ်းသော သစ်သီးဝလံများဖြစ်ကြသည့် နွားနို့၊ အုန်းစိမ်းရည်၊ သလဲသီး၊ သံပရာသီး၊ မုန်လာဥအဖြူ၊ ဘူး၊ ဖရုံ၊ သခွား၊ ဖရဲသီး၊ သခွားမွေး၊ လိမ္မော်၊ စပျစ်၊ နာနတ်၊ ဂရိတ်ဖရုသီး၊ ဘယ်ရီသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ဟင်းရွက်သုပ်၊ အစိမ်းရောင်ငရုပ်ချိုပွသီး၊ ပူစီနံရွက်(ပူဒီနာ)တို့ကို ပိုမိုစားပေးပါ။ ဆီပြန်ဟင်းလျာများထက် အိုမီဂါ-၃ ဖက်တီးအက်ဆစ်ကြွယ်ဝသည့် ပင်လယ်ငါးစားပေးပါ။ ကိုကိုး၊ မန်ကျည်း၊ ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည်များနှင့် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတို့များများသောက်ပါ။ လူတစ်ဦးအတွက် တစ်နေ့လျှင် သောက်ရေကို ငါးလီတာမှ ရှစ်လီတာခန့်အား ဓာတ်ဆားရည်နှင့်ရော၍ သောက်သုံးပေးသင့်ပါသည်။ ဒ့ါပြင် ရေချိုးနည်း မှန်ကန်မှသာလျှင် အပူလေသင်တုန်းကို ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။ ရေကို အရိပ်ထဲတွင် ချိုးရပါမည်။ ဦးစွာ သောက်ရေ တစ်ဖန်ခွက် အပြည့်သောက်ပါ။ ပြီးနောက် ဦးနှောက်ထဲရှိ အပူထိန်းအာရုံကြော နေရာများဖြစ်ကြသည့် ခြေထောက်အောက်ပိုင်း၊ လက်ဖျားနှင့် လက်မောင်းများ စသည့် သုံးနေရာတို့ကို ကြိုတင်အသိပေးသည့်အနေဖြင့် ရေဆွတ်ကာ ပက်ဖျန်းပေးပါ။ ပြီးမှ မျက်နှာသစ်ပါ။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင် လည်ကုပ်နှင့်လည်ပင်းတို့ကိုရေနှင့်ပက်ပေးပါ။ ဖော်ပြပါ နည်းအဆင့်ဆင့်အတိုင်း ဆက်၍ချိုးပါ။

ပေါက်ပေါက်

ဓာတ်ပုံ- twitter.com

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေဖို့ ဘယ်လိုပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်မလဲ

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်စားရဖို့ဆိုတာ ရွေးချယ်တဲ့ အစားအသောက်ပေါ်မှာတင် မူတည်တာမဟုတ်ဘဲ ချက်နည်း၊ ပြုတ်နည်း၊ ပြင်ဆင်နည်းအပေါ်မှာလည်း မူတည်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ ဟင်းတွေဖြစ်ဖို့ နေ့စဉ်စားနေကြ အစားအစာတွေကိုပဲ ကျန်းမာရေးနဲ့ကိုက်ညီအောင် ပြောင်းလဲဝယ်မယ်၊ သေးသေးလေးကနေ စပြောင်းမယ်၊ ချက်ပြုတ်တဲ့နေရာမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင်ချက်မယ်ဆိုရင် အရသာရှိပြီး ကျန်းမာရေးအတွက်သင့်တော်တဲ့ ဟင်းတစ်ခွက်ဖြစ်လာမှာပါ။

သန့်သန့်ရှင်းရှင်း စားသောက်ပါ

ကိုယ်စားတဲ့အစားအစာက သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားတာ ဖြစ်ရမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့်ပြောချင်တာက clean eating လို့ခေါ်တဲ့ စားသောက်မှုပုံစံပါ။ Clean eating ဆိုတာ diet တစ်မျိုးပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဝိတ်ကျခြင်း၊ ဝိတ်တက်ခြင်းထက် အာဟာရပြည့်မီအောင် စားသောက်ပြီး ကျန်းမာတဲ့ဘက်ကို ဦးတည်ပါတယ်။

တကယ်စားလို့ရတာတွေကို စားပါ

ဆိုလိုတာက လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အသားတွေ၊ ငါးတွေ၊ အသီးအရွက်တွေကို ဦးစားပေး စားပါလို့ပြောတာပါ။ အသင့်စားအစားအစာတွေ၊ တာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ၊ စည်သွပ်ဘူးတွေ စတာတွေကို လျှော့ပါ။ ရှောင်ပါလို့ ပြောတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အော်ဂဲနစ်တွေကို စားစေချင်တာပါ။

အာဟာရဖြစ်တာကို စားပါ

တစ်နေ့တစ်နေ့ ထမင်းဝိုင်းမှာ ထိုင်လိုက်တာနဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေပါရဲ့လား။ အသီးအရွက်တွေပါရဲ့လား စသဖြင့်စစ်ဆေးဖို့လိုပါတယ်။ အရသာထက်၊ ဈေးကြီးတာ၊ ဈေးသက်သာတာကို စားတာထက် အာဟာရပြည့်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သလောက် အိမ်မှာပဲ ချက်စားပါ။

အပင်ကရတာတွေ များများစားပါ

အပင်ကရတာဆိုတာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံတွေကို ဆိုလိုတာပါ။ ပဲတွေလည်း ပါတာပေါ့။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းပေးနိုင်တဲ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သက်စောင့်ဓာတ်တွေဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်ကို ပြည့်ဝစေပါတယ်။

သန့်သန့်ရှင်းရှင်း နေထိုင်ပါ

Clean act လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့နေထိုင်မှုပုံစံကို ကျန်းမာရေးနဲ့ကိုက်ညီအောင် လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်မယ်၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်မယ်၊ တတ်နိုင်သလောက် စိတ်ဖိစီးမှုမရှိအောင်နေမယ်၊ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့ အချိန်ဖြုန်းမယ် စသဖြင့်ပေါ့။

သေးသေးလေးက စပါ

ကိုယ်စားနေတဲ့ အစားအသောက်တွေက ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်ဘူးဆိုတာကိုသိတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြောင်းလဲဖို့ခက်တယ်၊ အပြောင်းအလဲဆိုတာ ဖြည်းဖြည်းချင်း လုပ်ယူရတာပါ။

ဒီနည်းလမ်းကို Healthy swaps လို့ခေါ်ပါတယ်။ အစားအစာတွေကို ဖလှယ်စားသောက်တာပေါ့။ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေ ဖြစ်လာအောင် ဖြည်းဖြည်းချင်းပြောင်းတဲ့ နည်းလမ်းပါ။ ဥပမာအနေဖြင့်-

- မလိုင်အပြည့်နို့တွေ သောက်မယ့်အစား အဆီထုတ်ထားတဲ့ နို့တွေ ပြောင်းသောက်ကြည့်တာမျိုး။
- ကော်ဖီသောက်ရင်သကြားတွေထည့်မယ့်အစား၊ အချိုလျှော့ထားတဲ့ ဆီးချိုသကြားလို အဆီထုတ်နို့မှုန့်တွေ သုံးတာမျိုး။
- ရေဆာတဲ့အချိန်မှာ အအေးတွေ သောက်တာထက် ရေအေးအေးလေး သောက်တာ၊ ရုံဖန်ရံခါ အသီးဖျော်ရည် အစစ်ကို သောက်တာမျိုး။
- ဟင်းချက်ရင် ဆီလျှော့ထည့်တာမျိုး။
- ညဘက်တွေမှာ ခေါက်ဆွဲပြုတ်စားမယ့်အစား အစေ့အဆန်တွေ၊ အသီးအနှံတွေ စားတာမျိုး။
- အသားထက် ငါးကို ဦးစားပေး ဝယ်တာမျိုး စသဖြင့် နည်းနည်းချင်းစီ အပြောင်းအလဲ လုပ်ကြည့်ပါ။

အရင်စားသောက်မှု ပုံစံကို လက်မလျှော့နိုင်ဘူးဆိုရင်တောင် အကြိမ်ရေကို လျှော့ကြည့်ပါ။ ဥပမာ တစ်ပတ်ကို အအေး ၅ဘူးလောက် သောက်တတ်ရင် နောက်တစ်ပတ်ကျရင် တစ်ဘူးလောက် လျှော့သောက်မယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ

ဟင်းချက်တဲ့နေရာမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် ချက်ဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာ ဆီပြန်ချက်တယ်ဆိုရင်လည်း တတ်နိုင်သလောက် ဆီလျှော့သုံးပါ။ ကင်တယ်ဆိုရင်လည်း တူးအောင်မကင်ပါနဲ့။ အပူချိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ ချက်တာကလည်း အာဟာရဓာတ်တွေပျက်စီးပြီး ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ ဒြပ်ပေါင်းတွေထွက်တတ်လို့ သတိထားပါ။

ဒ့ါပြင် အစားအသောက်ကို မချက်ခင် ပြင်ဆင်တဲ့နေရာမှာလည်း အာဟာရဓာတ်တွေ မဆုံးရှုံးအောင် သတိထားရမယ့် အချက်တွေ ရှိပါတယ်။

- အသီးအရွက်တွေ လှီးချွတ်တဲ့အခါ အခွံကို ထူထူမလှီးပါနဲ့။ အာဟာရဓာတ်တွေ ပါသွားတတ်လို့ပါ။ အသီးအရွက်တွေကို ပြုတ်မယ်ဆိုရင်လည်း ရေနည်းနည်းနဲ့ မြန်မြန်ပြုတ်ပါ။ အပြုတ်မလွန်ပါစေနဲ့။ ပေါင်းတာက ပိုကောင်းပါတယ်။
- ဟင်းချက်ရင် ဆားအရင်မထည့်ပါနဲ့။ အရသာအရင်မြည်းပြီး ဆားကို လိုသလောက်ပဲထည့်ပါ။ ဆီနဲ့ချက်မယ်ဆိုရင် ပမာဏလျှော့နိုင်ဖို့ မကပ်တဲ့ဒယ်အိုးသုံးပါ။
- အသားတွေချက်တဲ့အခါ အရေခွံတွေ၊ အဆီပြင်တွေ ဖယ်ချက်ပါ။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်သုံးပါ။ ဟင်းတွေကို အရသာရှိစေတဲ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လည်း ကောင်းပါတယ်။

နန်းရွှေကြည်

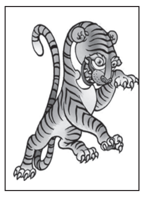
ဒို့ကျေးရွာဗေဒင်

၁-၅- ၂၀၂၃ မှ ၁၅- ၅- ၂၀၂၃ အထိ

ကြံ့ တိုင်း အောင်

တနင်္ဂနွေ။ မိတ်ဆွေသစ်ကြောင့် ထူးခြားမှုကြုံရမည့်ကာလ။ ငွေကြေးကိစ္စအဆင်ပြေမယ်။ ရတနာပစ္စည်းအသစ်အဆန်းရမယ်။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစရာ သတင်းစကားတွေကြားရမယ်။ အမွေရကိန်းရှိတယ်။ ရေရှည်ကံကောင်းဖို့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခွင့်ကြုံမယ်။ ကျန်းမာနေမယ်။ သွားလေရာမှာ ချစ်သူတွေတစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် ရင်ခုန်စွာဖြင့် ကြုံမယ်။

ယတြာ။ စေတနာရှိသူကို ဆေးလှူပါ။

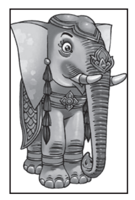


တနင်္လာ။ မိုက်ရူးရဲဆန်မှ အောင်မြင်မှုရမည့်ကာလ။ တစ်ဇွတ်ထိုးပြောဆိုမှုတွေကြုံမယ်။ ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ ဒုက္ခပေးသူကိုသတိထား။ အိမ်ပြင်၊ အိမ်ပြောင်း၊ အိမ်ဆေးသုတ်မှုတွေနဲ့ ကြုံမယ်။ ရပ်ဝေးခရီးကိစ္စ အပြောင်းအလဲကြုံမယ်။ မိသားစုကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်သင့်တယ်။ သင့်အချစ်အိပ်မက်လေးက လုပနေတယ်။

ယတြာ။ ပေါက်ပေါက်ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

အင်္ဂါ။ ကံတရားအထူးကောင်းမွန်နေသည့် ကာလ။ ရင်ခုန်ပြုံးလေးပြုံးရတတ်တယ်။ ထူးခြားတဲ့ အတွေးသစ်တွေရမယ်။ မပျင်းမရိကြိုးစားခဲ့ရင် ကြွယ်ဝခွင့်မြင်တယ်။ အလွဲလွဲ အချော်ချော်ဖြစ်နေတာတွေ အဆင်ပြေသွားလိမ့်မယ်။ ခင်မင်ရင်းနှီးသူနဲ့အတူ ခရီးသွားရမယ်။ ကျန်းမာရေး မဆိုးပါဘူး။ ချစ်သူရဲ့ ကြင်နာမှုကိုရမယ်။

ယတြာ။ ခေါက်ဆွဲကြော်ကပ်လှူပါ။



ဗုဒ္ဓဟူး။ အရာရာကို လွယ်လွယ်မရတတ်သည့် ကာလ။ ကြီးကဲသူတွေနဲ့ အမြင်မတူမှုတွေနဲ့ ကြုံမယ်။ အခက်အခဲတွေ မကြာခဏကြုံမယ်။ ရတနာသုံးပါးကို မမေ့သင့်။ ပတ်ဝန်းကျင်သစ်၊ မိတ်ဆွေသစ်ကြုံမယ်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကြောင့် ဝေဒနာဟောင်းပြန်ထတတ်တယ်။ ချစ်သူအပေါ် အပြစ်တင်ဝေဖန်မှုလွန်ကဲသွားမယ်။

ယတြာ။ မေတ္တာသုတ်ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပါ။

ကြာသပတေး။ မရေရာ မသေချာမှုတွေများနေသည့် ကာလ။ မိမိရှေ့ကို ရောက်လာတဲ့ အလုပ်ကိုမငြင်းသင့်ဘူး။ ပျင်းရိမှုကိုရှောင်။ ရည်ရွယ်ချက်၊ ဆန္ဒသစ်နဲ့ အကျိုးပေးမယ်။ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုမြင်တယ်။ ရပ်ဝေးခရီးကိစ္စ ဂရုစိုက်သင့်တယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် အစားအသောက်သတိထား။ ကြေကွဲဖွယ်အချစ်ရေးအနေအထားကြုံမယ်။

ယတြာ။ အရဟံ ဂုဏ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပါ။

သောကြာ။ အဖြေရှာမရတဲ့ ပုစ္ဆာတစ်ပုဒ်နဲ့ ကြုံရမည့်ကာလ။ ထူးခြားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ ရုတ်တရက် ကြုံမယ်။ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် အစွမ်းအစတွေပေါ်မယ်။ ရပ်ဝေးခရီးပြောင်းလဲမှုကြုံမယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး ရောဂါဘယကင်းရှင်းမယ်။ ချစ်ကံခေလို့ လွမ်းတသသဖြစ်နေမယ်။

ယတြာ။ ကျောက်ကျောဆွမ်းကပ်လှူပါ။

စနေ။ အစွမ်းသတ္တိထူးခြားစွာ ထက်မြက်သည့် ကာလ။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကြုံမယ်။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် အောင်ပွဲခံရတတ်တယ်။ ကံပွင့်လန်းစေဖို့ ဘာသာရေးအဓိဋ္ဌာန် ပြုလုပ်သင့်တယ်။ ခရီးကံ အပြောင်းအလဲကြုံမယ်။ ကျန်းမာရေး မဆိုးပါဘူး။ အချစ်ရေးကိစ္စ အံ့ဩစရာ၊ ဝမ်းသာဖွယ်ရာ ကြုံတတ်တယ်။

ယတြာ။ ကြံသကာနဲ့ ဆွမ်းကပ်လှူပါ။

တရားမဝင် ကျောက်စိမ်း သစ်မျိုးစုံနှင့် မော်တော်ယာဉ်များ သိမ်းဆည်းရမိ

တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှုတိုက်ဖျက်ရေး ဦးဆောင်ကော်မတီ၏ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲမှုဖြင့် တရားမဝင် ကုန်သွယ်မှုများကို ဥပဒေနှင့်အညီ ထိရောက်စွာ တားဆီးအရေးယူဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ မတ်လ ၂၃ ရက်နေ့က ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှုတိုက်ဖျက်ရေး အထူးအဖွဲ့၏ စီမံခန့်ခွဲမှုဖြင့် ပူးပေါင်းအဖွဲ့က စစ်ဆေးမှုများဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ အလုံမြို့နယ် အေးရှားဝေါလ်ဆိပ်ကမ်းအတွင်း တရားမဝင်ကြိမ်ထည်နှင့် ကျွန်းပရိဘောဂပစ္စည်း ၁၁ မျိုး(ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေ ခုနစ်သိန်းကျော်)နှင့် ပေ ၄၀ အရှည်ရှိ ကွန်းသေတ္တာတစ်လုံး (ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် သိန်း ၅၀ ကျော်)၊ စုစုပေါင်း ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေ ကျပ် ၅၇ သိန်းကျော်ကို သိမ်းဆည်းရမိခဲ့ပြီး သစ်တောဥပဒေနှင့်အညီ အရေးယူဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ထို့အပြင် တပ်မတော်ဦးဆောင်သော ပူးပေါင်းအဖွဲ့က မန္တလေး-လားရှိုး-မူဆယ် ပြည်ထောင်စုလမ်းမကြီးပေါ်ရှိ အိုရီယမ်တယ် စစ်ဆေးရေးဂိတ်တွင် မန္တလေးဘက်မှ သိန္နီဘက်သို့ မောင်းနှင်လာသော မော်တော်ယာဉ်တစ်စီးပေါ်တွင် ကျောက်စိမ်းဟု ယူဆရသော အကြမ်းတုံးနှင့် အချောထည်မျိုးစုံကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိရ၍ လားရှိုးမြို့နယ် အကောက်ခွန်ဦးစီးဌာနမှူးရုံးသို့ လွှဲပြောင်းအပ်နှံပြီး စစ်ဆေးမှုများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ တရားမဝင်ကျောက်စိမ်းဟု ယူဆရသော ကျောက်တုံးဆိုဒ်စုံ ၁၁၇ ကီလိုဂရမ်အပါအဝင် ပစ္စည်းခုနစ်မျိုး ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေ သိန်းတစ်ထောင်ကျော်နှင့် ၎င်းပစ္စည်းများ တင်ဆောင်လာသည့် တိုယိုတာ ကာဒီနားဗင် ယာဉ်တစ်စီး ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေ သိန်း ၂၅၀ ကျော်၊ စုစုပေါင်းတန်ဖိုးငွေ သိန်း ၁၃၀၀ ခန့် သိမ်းဆည်းရမိခဲ့ပြီး အကောက်ခွန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်အညီ အရေးယူဆောင်ရွက်ထားကြောင်း သိရသည်။ *ကိုရဲ*

အပူဒဏ်အန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး နှိုးဆော်ချက်

နွေရာသီနှင့် ရာသီဥတုပူပြင်းသော အချိန်ကာလများတွင် အပူဒဏ်ကြောင့် ချွေးထွက်လွန်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ရေနှင့် ဓာတ်ဆားများ ဆုံးရှုံးမှုများပြားတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် မိတ်နှင့်ယားဖုများထွက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ မူးမော်ခြင်း၊ ကြွက်တတ်ခြင်း၊ ချွေးခြောက်ပြီး ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းတို့အပြင် အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသောအခြေအနေအထိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အပူဒဏ်ကြောင့် မလိုလားအပ်သော အကျိုးဆက်များ မဖြစ်ပေါ်စေရန် အောက်ပါအချက်အလက်များကို လိုက်နာကြပါရန် နှိုးဆော်အပ်ပါသည်-

(၁) နံနက်(၁၀)နာရီမှ ညနေ(၅)နာရီအတွင်း လွင်တီးခေါင်ပြင်နှင့် မြစ်ချောင်းတို့တွင် ရေချိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၍ တတ်နိုင်သမျှ အရိပ်ရအေးမြသော နေရာများတွင်နေပါ။

(၂) နေပူထဲမှ ပြန်လာပြီး ချက်ချင်းရေချိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၃) နံနက်(၁၀)နာရီမှ ညနေ(၃)နာရီအတွင်း ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

(၄) အရက်သောက်ခြင်းသည် အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ဖြစ်ပေါ်လွယ်စေခြင်းနှင့် ဖြစ်ပွားပါက ပြင်းထန်စွာ ခံစားရခြင်းကြောင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

(၅) နေ့ခင်းဘက်အပြင်ထွက်သည့်အခါတိုင်း အရိပ်လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်သော ထီး၊ ဦးထုပ်များဆောင်းပါ။

(၆) အလင်းရောင်ပြန်သော အဖြူရောင်(သို့မဟုတ်) အရောင်ဖျော့ဖျော့၊ အဝတ်အထည်များဝတ်ဆင်ပါ။

(၇) အိမ်မှာနေသည့်အချိန်တိုင်း ပွပွချောင်ချောင် ချည်ထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။

(၈) ချွေးထွက်လွန်ပါက ကိုယ်တွင်းသို့ ရေနှင့်ဓာတ်ဆား ဆုံးရှုံးမှုများကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်စေရန် ဓာတ်ဆားရည်သောက်ပါ။

(၉) ကိုယ်အပူရှိန်တက်ပါက ရေအေးဖတ် နိုင်နိုင်တိုက်ပါ။

(၁၀) ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါအခံရှိသူများ၊ ကလေးသူငယ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအနေဖြင့် နေ့လယ်နေ့ခင်းတွင် အရိပ်ရ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာမျိုး၌ နားနေပါ။

(၁၁) မိတ်ဖု၊ ယားနာများထွက်ပါက ရေအေးဝတ်ကပ်ခြင်း၊ သနပ်ခါးလိမ်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

(၁၂) အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း သတိလစ်ခြင်းနှင့် အတက်ရောဂါဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ပြသနိုင်ပါကြောင်း နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။ *ကျန်းမာရေးနှင့်ပညာရေးကော်မတီ*

မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒခန့်မှန်းချက်

၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ဒုတိယ ၁၅ ရက်အတွက်

ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်အခြေအနေ

ကပ္ပလီပင်လယ်ပြင်နှင့် ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်တို့တွင် လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်း တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး၊ ပိုမိုအားကောင်းလာကာ မုန်တိုင်းငယ်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ကပ္ပလီပင်လယ်ပြင်နှင့် ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်တောင်ပိုင်းတို့တွင် တိမ်အသင့်အတင့်မှ တိမ်ထူထပ်နိုင်ပြီး ကျန်ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်တွင် တိမ်အနည်းငယ်မှ တိမ်အသင့်အတင့် ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။

မိုးအခြေအနေနှင့် မိုးရွာရက်

မိုးရွာသွန်းမှုအခြေအနေမှာ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအထက်ပိုင်း၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး(အရှေ့ပိုင်း)၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ ရှမ်းပြည်နယ်(မြောက်ပိုင်းနှင့် အရှေ့ပိုင်း)၊ ကရင်ပြည်နယ်နှင့် မွန်ပြည်နယ်တို့တွင် ရွာသွန်းမြဲအောက် လျော့နည်းနိုင်ကာ၊ နေပြည်တော်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအောက်ပိုင်း၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး(အနောက်ပိုင်း)၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ရှမ်းပြည်နယ်(တောင်ပိုင်း)၊ ချင်းပြည်နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ်နှင့် ကယားပြည်နယ်တို့တွင် ရွာသွန်းမြဲခန့် မိုးထစ်ချုန်းရွာနိုင်ပါသည်။

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအထက်ပိုင်း၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီးနှင့် ကချင်ပြည်နယ်တို့တွင် ၁၀ ရက်မှ ၁၅ ရက်ခန့်နှင့် နေပြည်တော်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအောက်ပိုင်း၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ရှမ်းပြည်နယ်၊ ချင်းပြည်နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ကယားပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ်နှင့် မွန်ပြည်နယ်တို့တွင် ၄ ရက်မှ ၉ ရက်ခန့် မိုးထစ်ချုန်းရွာနိုင်ပါသည်။

နေ့အပူချိန်

နေပြည်တော်၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ ရှမ်းပြည်နယ်(တောင်ပိုင်း)၊ ကယားပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ်နှင့် မွန်ပြည်နယ်တို့တွင် ဧပြီလ ပျမ်းမျှအပူချိန်၏ ၁ ဒသမ ၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့်အထက် ပိုနိုင်ပြီး စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ရှမ်းပြည်နယ်(မြောက်ပိုင်းနှင့် အရှေ့ပိုင်း)၊ ချင်းပြည်နယ်နှင့် ရခိုင်ပြည်နယ်တို့တွင် ဧပြီလ ပျမ်းမျှအပူချိန်ခန့်သာ ရှိနိုင်ပါသည်။ *မိုးလေဝသနှင့်ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန*

မြန်မာ့ရုပ်ရှင် ထူးချွန်ဆုချီးမြှင့်ပွဲ ကျင်းပမည်

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်နှင့် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တို့အတွက် မြန်မာ့ရုပ်ရှင် ထူးချွန်ဆု ချီးမြှင့်ပွဲအခမ်းအနားကို ဧပြီလနောက်ဆုံးပတ်တွင် နေပြည်တော်၌ ကျင်းပနိုင်ရေးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါနှင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မြန်မာ့ရုပ်ရှင် ထူးချွန်ဆုချီးမြှင့်ပွဲမကျင်းပနိုင်ခဲ့သလို ရုပ်ရှင်ချစ်ပရိသတ်များကလည်း မိမိတို့ချစ်သည့် အနုပညာရှင်များ၊ ရုပ်ရှင်ရုံများနှင့် အလှမ်းကွာဝေးခဲ့ရာမှ ယနေ့အချိန်တွင် ရုပ်ရှင်များလည်း ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ပြသနိုင်ခဲ့ပြီး ယခုလို ရုပ်ရှင်ထူးချွန်ဆုချီးမြှင့်ပွဲကျင်းပမည်ဟု သိရသောအခါ ရုပ်ရှင်ချစ်သူ ပြည်သူများကလည်း အကယ်ဒမီဆုပေးပွဲကြီးကို ရင်ခုန်စွာစောင့်မျှော်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

ယခုချီးမြှင့်မည့် မြန်မာ့ရုပ်ရှင် ထူးချွန်ဆုသည် ၂၀၁၉၊ ၂၀၂၀၊ ၂၀၂၁ သုံးနှစ်စာ တပေါင်းတည်းချီးမြှင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်အတွင်း ရုံတင်ပြသခဲ့သည့် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား (၉၇)ကား၊ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် ရုံတင်ပြသခဲ့သည့် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား (၂၁)ကားနှင့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်တွင် ရုံတင်ပြခဲ့သည့် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား (၂၀) ကားတို့ကို စိစစ်ရွေးချယ်ပြီး နှစ်အလိုက် ထူးချွန်ဆုများ ချီးမြှင့်သွားမည်ဖြစ်သည်။

ဦးရုပ်ရှင်

ကီနူးရိဗ်၏ John Wick: Chapter 4 ရုပ်ရှင် ကောင်းမွန်သောသုံးသပ်ချက်များရရှိ

ဓာတ်ပုံ – ActioNewz.com

လတ်တလောတွင် ထွက်ရှိထားပြီးဖြစ်သည့် John Wick: Chapter 4 တွင် ကီနူးရိဗ်သည် ဂျွန်ဝစ်ခ် ဇာတ်ကောင်အဖြစ် လေးကြိမ်မြောက် ပြန်လည်ထွက်ရှိလာချိန်တွင် ကောင်းမွန်သောသုံးသပ်ချက်များကို ရရှိခဲ့သည်။ ရုပ်ရှင်ဝေဖန်သူများ၏ အမြင်များကိုအခြေခံ၍ ရမှတ်များပေးလေ့ရှိသည့် Rotten Tomatoes တွင် John Wick: Chapter 4 ရုပ်ရှင်ကို ကြိုက်နှစ်သက်မှု ၉၄ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပေးထားကြောင်းတွေ့ရသည်။

ဂျွန်ဝစ်ခ်၏ ဒုတိယမြောက်နှင့် တတိယမြောက်ရုပ်ရှင်သည် Rotten Tomatoes တွင် ၈၉ ရာခိုင်နှုန်း ရရှိခဲ့ပြီး ၂၀၁၄ ခုနှစ်က ထွက်ရှိခဲ့သည့် မူလရုပ်ရှင်သည် ၈၆ ရာခိုင်နှုန်း ရရှိခဲ့သည်။ John Wick: Chapter 4 ရုပ်ရှင်သည် ယခင်ထွက်ရှိခဲ့သော ရုပ်ရှင်များအားလုံးထက် သာလွန်သည်ဟု Hollywood Reporter တွင် ဖော်ပြခဲ့သည်။ မကြာသေးမီက ထွက်ရှိခဲ့သော ယင်းရုပ်ရှင်၌ ဝစ်ခ်ကို ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်မှုအဖွဲ့အစည်း High Table က လိုက်လံရှာဖွေနေသည်ကို တွေ့မြင်ရမည်ဖြစ်သည်။

NME သတင်းဌာနမှ ရုပ်ရှင်သုံးသပ်သူ ဂျက်ဆီဟက်ဆန်ဂျာက လူကြိုက်များသည့် ယင်းအက်ရှင် ရုပ်ရှင်သည် ခံစားချက်အားလုံးကို အမှန်တကယ် ပေးစွမ်းနိုင်သည်ဟု ပြောကြားခဲ့ပြီး Evening Standard မှ ရှားလော့အိုဆူလီဗန်က ၎င်းရုပ်ရှင်ကို နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသည်ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

Rolling Stone ၏ ဒေးဗစ်ဖီးယားကလည်း ဂျွန်ဝစ်ခ်ဇာတ်ကားများသည် ကောင်းမွန်သော စိတ် ခံစားချက်ကို ပေးစွမ်းသည်ဟုဆိုသည်။ ယင်းရုပ်ရှင်သည် တွမ်ခရုစ် ရိုက်ကူးခဲ့သော Mission: Impossible ကဲ့သို့ ယုံကြည်အားထားရဆုံး ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းများ အတွဲများတွင် ပါဝင်သည်ဟု ၎င်းကထပ်မံပြောကြားခဲ့သည်။

Matrix ရုပ်ရှင်များ၊ Point Break နှင့် Speed ကဲ့သို့ အစောပိုင်း နာမည်ကျော်ရုပ်ရှင်များတွင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် ကီးနူးရိဗ်က "အကောင်းဆုံး အက်ရှင်ဇာတ်ကားတွေထဲက တစ်ကားဖြစ်တဲ့ John Wick ရဲ့ နောက်ဆုံးထွက်ဇာတ်ကားအပေါ် လူတွေရဲ့ သုံးသပ်ချက်တွေဟာ အဆင်ပြေပါတယ်"ဟုဆိုကြောင်း သိရသည်။

ရွှန်းပြည့်

Ref: newseleven.com

မကြာခင်မှာ ထုတ်လွှင့်ပြသတော့မယ့် "Dr. Romantic 3"

SBS မှ ထုတ်လွှင့်သော နာမည်ကြီး ဆရာဝန် ဇာတ်လမ်းတွဲဖြစ်သည့် "Dr, Romantic 3" ကို ထုတ်လွှင့် ပြသမည့်ရက်အား ကြေညာလိုက်ပြီဖြစ်သည်။ မတ်လ ၂၇ ရက်နေ့က "Dr. Romantic 3" ၏ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူက တတိတွဲကို "Taxi Driver 2" အပြီး ဧပြီလ ၂၈ ရက်နေ့တွင် စတင်ပြသမည်ဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

"Dr. Romantic" ဇာတ်ကားသည် လက်တွေ့ဘဝတွင်ရှိသည့် ဆရာဝန်များ၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုများ၊ လူနာများအပေါ်ထားရှိသည့် စေတနာများအပြင် လုပ်ငန်းခွင်နယ်ပယ်တူမှ ဆရာဝန်များရဲ့ အချစ်ဇာတ်လမ်းလေးများကိုပါ ကောင်းမွန်သည့် ဇာတ်ညွှန်းများဖြင့် ပုံဖော်ထားသောကြောင့် ပထမတွဲနှင့် ဒုတိယတွဲတွင် လူကြိုက်အများဆုံးစာရင်းဝင်သည့် ဆရာဝန်ကားဖြစ်လာခဲ့သည်။ ထို့အတူ ဒုတိယတွဲတွင် ပါဝင်ရိုက်ကူးခဲ့သည့် ဇာတ်ဆောင်များသည်လည်း ၎င်းတို့၏ဇာတ်ကောင်များအတိုင်း ပြောင်းလဲခြင်းမရှိပြန်လည်ပါဝင်ရိုက်ကူးထားခဲ့သည်။

ထို့ပြင် ဒုတိယတွဲတွင် နာမည်ကြီးဆေးရုံကိုပြောင်းသွားသော ချာအွန်းဂျယ် (အီဆောင်ဂယောင်း)က လူအရောက်အပေါက်နည်းသည့် မြို့အစွန်က ဆေးရုံငယ်လေးဆီသို့ပြန်လာသည့် ဇာတ်ဝင်ခန်းဖြင့် အဆုံးသတ်ထားသည့်အတွက် ဧပြီလ ၂၈ ရက်နေ့၌ စတင်ထုတ်လွှင့်မည့် "Dr. Romantic 3" ဇာတ်ကားသည် ပရိသတ်များကို စိတ်ဝင်စားမှုအမြင့်ဆုံးဖြင့် ဖမ်းစားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ယူရီဖြိုး

Ref: asianewsbar.com

၂၀၂၃ ရာသီ MNL–2 (ပထမတန်း)အမှတ်ပေးပြိုင်ပွဲ ကျင်းပမည်

မြန်မာနေရှင်နယ်လိဂ်သည် ၂၀၂၃ ရာသီ MNL–2 (ပထမတန်း)အမှတ်ပေးပြိုင်ပွဲကို ဧပြီလ ၂၄ ရက်မှ စက်တင်ဘာလ ၁၆ ရက်နေ့အထိ ရန်ကုန်မြို့ ပဒ္မာကွင်းနှင့် စလင်းကွင်းတို့၌ အသင်းပေါင်း ၁၀ သင်းဖြင့်ကျင်းပမည်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

လာမည့်ရာသီတွင် ပြီးခဲ့သည့်ရာသီက ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည့်အသင်းများအနက် တက္ကသိုလ်အသင်း၊ မောရဝတီအသင်းနှင့် Junior Lions အသင်းတို့ ထပ်မံ ယှဉ်ပြိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အသင်းသစ်များအဖြစ် ငွေကြယ်ပွင့်အသင်း၊ Port FC၊ Golden Grit အသင်း၊ Glory Goal အသင်း၊ သစ္စာအားမာန်အသင်း၊ ရက္ခပူရယူနိုက်တက်အသင်းနှင့် ရွှေပြည်သာအသင်းတို့ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနေရှင်နယ်လိဂ်သည် ယခုရာသီမှစတင်ကာ MNL–2 ပြိုင်ပွဲကို တန်းဆင်းစနစ် ကျင့်သုံးမည်ဖြစ်ပြီး အမှတ်အများဆုံးရရှိသည့်နှစ်သင်းမှာ MNL သို့ တန်းတက်ခွင့်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း အမှတ်အနည်းဆုံးရရှိသည့် နှစ်သင်းမှာမူ အပျော်တမ်းလိဂ်သို့တန်းဆင်းကစားရမည်ဖြစ်သည်။ MNL–2 သို့ တန်းပြန်တက်ခွင့်ရမည့်အသင်းများနှင့် အပျော်တမ်းလိဂ် ယှဉ်ပြိုင်နေသည့်အသင်းများမှ ဇယားထိပ်ပိုင်းရပ်တည်နေသည့် အသင်းများကို Play–off ကစားစေ၍ နှစ်သင်းအားတန်းတက်ကစားခွင့်ပြုမည်ဖြစ်သည်။ ပွဲစဉ်ရေးဆွဲထားမှုများအရ ပထမအကျော့ပွဲစဉ်များကို ဧပြီလ ၂၄ ရက်မှ ဇွန်လ ၂၅ ရက်၊ ဒုတိယအကျော့ပွဲစဉ်များကို ဇူလိုင်လ ၁၅ ရက်မှ စက်တင်ဘာလ ၁၆ ရက်အထိ ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ကျော်ကြီး(Sport)

သိမှတ်လေ့လာအင်္ဂလိပ်စာ

၁။	Ambergris	(n)	ငါးကြီးအန်ဖတ်
၂။	Clembing Perch	(n)	ငါးပြေမ
၃။	Civet Cat	(n)	ကြောင်ကတိုး
၄။	Dyke	(n)	ငါးမြှုံး
၅။	Fowler	(n)	ငှက်မုဆိုး
၆။	Fish–hook	(n)	ငါးမျှားချိတ်
၇။	Mackerel	(n)	ငါးကွမ်းရှပ်
၈။	Oyster Shell	(n)	ကနုကမာ
၉။	Small Catfish	(n)	ငါးကျည်း
၁၀။	Spawn	(n)	ငါးဥ

ပေါ်တူဂီအသင်း ယူရို–၂၀၂၄ ခြေစစ်ပွဲအောင်နိုင်ခြေ အများဆုံးအသင်းအဖြစ် ရပ်တည်

ဓာတ်ပုံ – ActioNewz.com

ယူရို–၂၀၂၄ ပြိုင်ပွဲတွင် ခြေစစ်ပွဲအောင်နိုင်ခြေ အများဆုံးအသင်းအဖြစ် ပေါ်တူဂီအသင်းက နာမည်ကြီး အင်္ဂလန်၊ စပိန်၊ ပြင်သစ်တို့၏အထက်တွင် ရပ်တည်လျက်ရှိကြောင်း အမေရိကန်အခြေစိုက် သတင်းအချက်အလက် တွက်ချက်ရေးနှင့် စျေးကွက်တိုင်းတာရေးကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်သည့် Nielsen's Gracenote ၏ စစ်တမ်းအရ သိရသည်။

စစ်တမ်းအရ ယူရို–၂၀၂၆ ချန်ပီယံ ပေါ်တူဂီအသင်းသည် ၉၆ ရာခိုင်နှုန်းဖြင့် ခြေစစ်ပွဲအောင်မြင်ရန် အခြေအနေအကောင်းဆုံးနေရာတွင် ရပ်တည်လျက်ရှိပြီး ပေါ်တူဂီအသင်း၏နောက်တွင် ဆွစ်ဇာလန်၊ ခရိုအေးရှားနှင့် စပိန်အသင်းတို့က ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းစီဖြင့် အစဉ်လိုက်ရပ်တည်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။ နည်းပြရောဘတ်တိုမာတီနက်ဇ် ဦးဆောင်သည့် ပေါ်တူဂီအသင်းသည် ယူရို–၂၀၂၄ အုပ်စု (၂)တွင် ဘော့စနီးယား၊ အိုက်စလန်၊ လူဇင်ဘတ်၊ ဆလိုဗက်ကီးယား၊ လက်ချင်စတိန်အသင်းတို့နှင့် တစ်အုပ်စုတည်းကျရောက်လျက်ရှိသည်။ ယူရို–၂၀၂၀ ချန်ပီယံ အီတလီအသင်းက ၇၈ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး နာမည်ကြီးအင်္ဂလန်အသင်းမှာမူ ခြေစစ်ပွဲအောင်နိုင်ခြေ ၇၇ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိသည်။ ရပ်တည်မှုအရ ဘယ်လ်ဂျီယံ၊ ဒိန်းမတ်၊ နယ်သာလန်၊ ပိုလန်၊ ဆာဘီးယား၊ ပြင်သစ်၊ ချက်တို့မှာလည်း ခြေစစ်ပွဲအောင်မြင်ရန် အခွင့်အလမ်းများပြီး နော်ဝေအသင်းမှာမူ ခြေစစ်ပွဲအောင်မြင်ရန် အခွင့် အရေး ၄၄ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိကြောင်း သိရသည်။

ကျော်တင့်(ရွှေခရမ်း)

စည်းကမ်းမဲ့ငါးဖမ်းခြင်းအား ဗီယက်နမ်နှင့် ထိုင်းတို့ အတူတကွ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း

ဓာတ်ပုံ – thestar.com

ထိုင်းနိုင်ငံ၏ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် သမဝါယမဝန်ကြီးဌာန နှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၏ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဝန်ကြီးဌာနတို့ပူးပေါင်း၍ တရားမဝင်၊ စည်းကမ်းမဲ့ငါးဖမ်းခြင်း ကိစ္စများကိုကိုင် တွယ်ဖြေရှင်းကြရန် အတွက် သဘောတူညီမှုစာချုပ် (MoU) ကို ရေးထိုးခဲ့ကြသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံအစိုးရ၏ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ Ratchada Thanadirek က အစိုးရအဖွဲ့သည် စည်းကမ်းမဲ့ ငါးဖမ်းခြင်းကိစ္စအားကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် နှစ်နိုင်ငံအကြား သဘောတူညီမှုတစ်ရပ် ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။

အဆိုပါ သဘောတူညီချက်များ အရ နှစ်နိုင်ငံအကြား ငါးဖမ်းခြင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ၊ အချက်အလက်များ နှင့် အထူးသဖြင့် ငါးဖမ်းသင်္ဘောများ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ခြင်း၊ ဖမ်းဆီးမှုများမှ ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဆိပ်ကမ်းများမှ ရေနေသတ္တဝါများအား သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်များ ဖလှယ်ခြင်းနှင့် ဆိုက်ကပ်ခြင်း၊ ခြေရာခံနိုင်ခြင်း၊ ဖမ်းမိခြင်းဆိုင်ရာ သက်သေခံလက်မှတ်များ စိစစ်ခြင်း၊ စစ်ဆေးခြင်း၊ ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်ခြင်းကဲ့သို့သော IUU ငါးဖမ်းခြင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ခြင်းတို့အတွက် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အာဆီယံအဖွဲ့အစည်း ယန္တရားအောက်မှာ တရားမဝင် ငါးဖမ်းသင်္ဘောများနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလတ်များကို ဖလှယ်ကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းကပြောကြားခဲ့သည်။

၂၀၂၃ ခုနှစ်၏ ယခုလတွင် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံအနေဖြင့် အိမ်ရှင်နိုင်ငံအဖြစ် လက်ခံကျင်းပခဲ့သည့် IUU ငါးဖမ်းမှု တိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာ ၇ ကြိမ်မြောက် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံတို့အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်မည် အစည်းအဝေးတွင် သဘောတူညီမှုစာချုပ်အား ရေးထိုးခဲ့ကြသည်ဟု ၎င်းကထပ်လောင်းပြောကြားခဲ့သည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ၏ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် သမဝါယမဝန်ကြီးဌာနသည် တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံ၊ ဂျပန်နိုင်ငံ၊ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ စသောနိုင်ငံတို့နှင့်လည်း IUU ဟုခေါ်သည့် ငါးဖမ်းမှုတိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်စာချုပ်များကို သဘောတူညီချက် ရရှိထားကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

ကလျာ

Ref: thestar.com

ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ၏ စိုက်ပျိုးရေးပို့ကုန်တန်ချိန် မြင့်တက်

ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံသည် ပြီးခဲ့သောနှစ်က လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးထွက်ကုန် တန်ချိန် ၈ ဒသမ ၆ သန်းအား ဈေးကွက်သို့ တရားဝင်တင်ပို့နိုင်ခဲ့ပြီး အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅ ဘီလီယံနီးပါး တန်ဖိုးရှိကာ လွန်ခဲ့သော ၂၀၂၁ ခုနှစ်တုန်းက ကြိုတင်စာရင်းသွင်းထားသည့် တန်ချိန်များ ထပ်တိုးလာကြောင်းကို လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး၊ သစ်တောနှင့် ရေလုပ်ငန်းဝန်ကြီးဖြစ်သူ Dith Tina က ပြောကြားခဲ့သည်။

ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ၏ ပို့ကုန်စုစုပေါင်း တန်ချိန်ပမာဏကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရမည်ဆိုလျှင် ၂၀၂၁ ခုနှစ်က ဆန်တန်ချိန်မှာ ၆၁၇၀၀၀ မှ ယခုဆန်တန်ချိန်မှာ ၆၃၇၀၀၀ ရှိခဲ့ပြီး ၃ ဒသမ ၂၃ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးလာသည်။ အခြားသော လယ်ယာထွက်ကုန်မှာလည်း တန်ချိန် ၅ ဒသမ ၀၁ သန်းရှိရာ မှ တန်ချိန် ၅ ဒသမ ၇၈ သန်းသို့ တိုးတက်လာကြောင်း Tina က ၎င်းတို့ဌာန၏ နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးတွင် ပြောကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ၏ ဆန်စပါး အသင်းချုပ် (CRF)မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ဆန်စပါးတင်ပို့မှု စုစုပေါင်းတန်ချိန် ၃ ဒသမ ၄ သန်းခန့် ရှိခဲ့သည်။ တစ်စပ်တည်းမှာပဲ သီးနှံထွက်ရှိမှုမှာ တန်ချိန် ၃၄ ဒသမ ၇၁ သန်းရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်ဟု ၎င်းက ဆက်လက်ပြောကြားခဲ့သည်။

သီးနှံစိုက်ပျိုးမှုကဏ္ဍ၏ စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ရန်နှင့် ၂၀၂၃ ခုနှစ်တွင် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရရှိစေရန် အတွက် အဆိုပါဝန်ကြီးဌာနသည် စွမ်းအင်နှင့် ကုန်ကျစရိတ်နည်းပြီး ထိရောက်မှုများ၊ ခေတ်မီနည်းပညာများနှင့် နည်းလမ်းများ၊ မျိုးဗီဇသန့်စင်သော မျိုးစေ့များ အသုံးပြုမှု၊ ထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာဦးတည်သောမဟာဗျူဟာများကို ချမှတ်ခဲ့ကြသည်။ ထို့အပြင် အတိုးနှုန်းချေးငွေ၊ ကန်ထရိုက်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးသူများအကြား ချိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် စီးပွားဖြစ် လုပ်ကိုင်ခြင်းစသည့်တို့ကိုလည်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်းကို လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး၊ သစ်တောနှင့် ရေလုပ်ငန်းဝန်ကြီး ဖြစ်သူ Dith Tina က ဆက်လက်ပြောကြားခဲ့ကြောင်းသတင်းရရှိသည်။

သျှား

Ref: thestar.com

ဓာတ်ပုံ – thestar.com

မလေးရှားနိုင်ငံ၏ ကုန်သွယ်မှုပမာဏများတိုးတက်

၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် မလေးရှားနိုင်ငံ၏ ကုန်သွယ်ဒေတာများအရ မလေးရှားငွေကြေး ရင်းဂစ် ၂၀၄ ဒသမ ၉၉ ဘီလီယံအထိ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် တိုးလာသည်။ ပို့ကုန်သွင်းကုန်ကဏ္ဍတွင် လျှပ်စစ်နှင့် အီလက်ထရွန်နစ် (E&E) ထုတ်ကုန်များအပြင် သဘာဝဓာတ်ငွေ့ရည် (LNG) တင်ပို့မှု အားကောင်းနေခြင်းကြောင့် ပို့ကုန်တိုးတက်မှုကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေကြောင်း နိုင်ငံတကာကုန်သွယ်ရေးနှင့် စက်မှုဝန်ကြီးဌာန (Miti) က ပြောကြားခဲ့သည်။

မလေးရှားနိုင်ငံတွင် လအလိုက် ထုတ်ပြန်ချက်များအရ လယ်ယာထွက်ကုန်တင်ပို့မှုမှာ သုည ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ၂ ဒသမ ၁ ရာခိုင်နှုန်း အသီးသီး တိုးတက်ခဲ့ပြီး သတ္တုတွင်းထွက်ပစ္စည်း တင်ပို့မှု ၁၀ ဒသမ ၁ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံမှလွဲ၍ အာဆီယံနိုင်ငံများသို့ တင်ပို့မှု တိုးတက်မှုနှုန်းများ စံချိန်တင်ခဲ့သည်။ ဇန်နဝါရီလနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ကုန်သွယ်မှုနှင့် သွင်းကုန်တို့သည့် ၁ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်းစီ တိုးတက်ခဲ့သည်။

သို့သော် ပို့ကုန်ကဏ္ဍမှာ ၁ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းသွားကြောင်း မလေးရှားနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံတကာကုန်သွယ်ရေးနှင့် စက်မှုဝန်ကြီးဌာန က ပြောကြား ခဲ့သည်။ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၏ ဇန်နဝါရီလမှ ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်း အာဆီယံနိုင်ငံတို့နှင့် ကုန်သွယ်မှုသည် ၇ ဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မြင့်တက်ခဲ့ပြီး ၂၀၂၂ ခုနှစ်ကာလများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ဒေသတွင်း၏ ပို့ကုန်ပမာဏသည် ၁၂ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်း ရင်းဂစ် ၆၇ ဒသမ ၇၉ ဘီလီယံအထိ တိုးမြင့်လာကြောင်းလည်း သိရသည်။ စားသုံးကုန်ပစ္စည်းများ၊ အိမ်သုံးအစားအသောက်များနှင့် အဖျော်ယမကာတို့၏ အဓိကတင်သွင်းမှုပမာဏ စုစုပေါင်း တင်သွင်းမှု သည် ၁ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ရှိကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

ထက်ထက်

Ref: dailyexpress.com

ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွင် ကြက်သားရောင်းချသူများအကြား ကုန်သွယ်မှုကဏ္ဍ ပြိုင်ဆိုင်မှုပြင်းထန်

ဓာတ်ပုံ – ven.vn

ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၏ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့် ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဝန်ကြီးဌာနသည် ကြက်များတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည့် ရောဂါကူးစက်မှု အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် မိမိတို့နိုင်ငံတွင်းသို့ တရားမဝင် ကုန်သွယ်မှုများနှင့် ကြက်များအား တရားမဝင်မှောင်ခိုကူးခြင်းတို့မှ တားဆီးရန်ရည်ရွယ်သည့် ထုတ်ပြန်ချက်တစ်ရက်ကို ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ဖြစ်ပွားစေသည့်ဘေးနှင့် သီးသန့်ခွဲထားခြင်းမရှိဘဲ ကြက်များကို သယ်ယူရောင်းဝယ်ဖောက်ကားခြင်း မပြုကြရန် တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးအသင်းမှ ကြေညာထားသည်။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံအစိုးရအဖွဲ့သည် ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံတွင် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး (H5N1) ဖြင့် လူ နှစ်ဦးအား ကူးစက်ခံရပြီးနောက် နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများတွင် ကြက်များအား ရောင်းချခြင်း၊ တင်သွင်းခြင်းနှင့် တင်ပို့ခြင်းတို့ကို တင်းကျပ်ထားသည်။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၏ ကြက်မွေးမြူရေး စုစုပေါင်းသည် လွန်ခဲ့သော၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင် ၄၉၈ သန်းရှိခဲ့သည်။ ယခုနှစ်တွင် ၅၅၅ သန်းခန့် အထိ တိုးလာနိုင်သည်ဟု Vietnam Net Global က ခန့်မှန်းထားရှိသည်။

ပြီးခဲ့သည့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်က ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွင် လူတစ်ဦးလျှင် ပျမ်းမျှကြက်သား ၁၇ ဒသမ ၈ ကီလိုဂရမ် စားသုံးခဲ့ကြောင်း ဒေသတွင်း မီဒီယာများက ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါကိန်းဂဏန်းများအရ ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် လူတစ်ဦးလျှင် ၁၈ ဒသမ ၃ ကီလိုဂရမ်အထိ တိုးလာပြီး ဆက်လက်တက်လာမည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။ ကုန်သွယ်မှုများအရဗီယက်နမ်နိုင်ငံသည် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ကြက်သား တင်သွင်းမှုပမာဏမှာ တန်ချိန် ၁၇၈၀၀၀ ရှိခဲ့ပြီး တန်ဖိုးအားဖြင့် ကန်ဒေါ်လာ ၂၃၇ သန်းအထိ ရောက်ရှိခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

မင်းမင်း

Ref: poultryworld.net

Mask တပ်၊ လက်ဆေး
၆ ပေအကွာ၊ နေပေးပါ