

# မြန်မာအလင်း

၁၂၃၅ နှစ်က တည်ထောင်သည်။

Myanma Alinn Daily

Established in 1914

၁၃၇၇ ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလပြည့်ကျော် ၁၄ ရက် ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ အောက်တိဘာ ၁၂ ရက်၊ တနင်္လာနေ့၊ အတွဲ [၁၁]၊ အမှတ် [၀၀၂]

နိုင်ငံတော်သမ္မတ ဦးသိန်းစိန်  
ဝပ်နှင့်အဖျိုးသားနှင့် သဝက်လွှာများပေးပို့

နေပြည်တော် အောက်တိဘာ ၁၂

၂၀၁၅ ခုနှစ် အောက်တိဘာ ၁၂ ရက်တွင် ကျေရောက်သော စပိန်းမိုင်ငံ၏ အမျိုးသားနှင့်အောက်တိဘာ ၁၂ ရက်၊ တနင်္လာနေ့၊ အတွဲ [၁၁]၊ အမှတ် [၀၀၂]

စာမျက်နှာ ၃ ကော်လံ ၅ \*

## ရိုးရာပျောက်နှင့်ပျော်မည့် ပြို့ဆောင် သီတင်းကျော်ပီးမျှေးပွဲတော်



၂၀၁၅ ခုနှစ်က ရွှေကျင်မြို့ မီးမျှော့ပေါ်တော်မြင်ကွင်းကို တွေ့ရစဉ်။

ရွှေကျင် အောက်တိဘာ ၁၁

တစ်ဝါတွင်းလုံး မိုးသားတိမ်လိုပြုပို့ အိုးတိုင်းခဲ့သော ကောင်းကင်းကြီးကို ယခုအခါ အပြာ ရောင် နောက်ခံဖြင့် အချို့ရော်များတွင် ဤဗြို့ဟန်များတွင် တွေ့မြင်စပြုနေပြီဖြစ်သည်။ ဤကား ပိုင်းကာလကုန်ဆုံး၍ သီတင်းကျော်ကာလသို့ ရောက်ရှုလာတော့မည့် လက္ခဏာပင်ဖြစ်သည်။

ပွဲတော်ကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကျင်းပလေးရှိသည်။

ထို့သို့ သီတင်းကျော်လည်းကျင်းပလေးရှိသည် ဒါထွေးပွဲတော်နှင့်အတူ ဒေသအလိုက် ကျင်းပကြသော ပွဲတော်များတွင် ကျင်းပခဲ့မှုကာလအရှည်ဆုံး အကော်ကြားဆုံး ပွဲတော်ကြီးတစ်ခုမှာ ပဲ့ဗုံးတိုင်းဒေသ ကြီး ရွှေကျင်မြို့မှ သီတင်းကျော်လ မီးမျှော့ပေါ်ပွဲကြီးပင် ဖြစ်သည်။

စာမျက်နှာ ၃ ကော်လံ ၁ ◆

သတင်းဆောင်းပါး

ပိန်းလေပိသိန်းညွှန်  
ဓာတ်ပုံ-ကိုကိုဇ်

ယနေ့  
ဖတ်စရာ

နိုင်ငံကို ကာကွယ်ရှိနိုင်အသင့်ရှိဖူး  
ပြောက်ကိုရှိရှိသား ပြောကြား  
စာမျက်နှာ » ၄

မြန်မာနိုင်း အထွေထွေရွေးကောက်ပဲ  
အတွက် အီးယူက စောင့်ကြည့်  
လေ့လာသူ ၁၅၀ စွဲလှပ်ပေါ်မည်

စာမျက်နှာ » ၅

## ကျိုးကျော့သည် ဟန်းချောင်းတံတားနေရာတွင် ယာယိုဘေးလိုတံတား တည်ဆောက်ပြီးစီး

ကန်ဂါး အောက်တိဘာ ၁၁

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး ထိုးလင်းမြို့နယ် ကျင်းကျော့ရာ အား ဟန်းချောင်းတံတားမှာ အောက်တိဘာ ၃ ရက် နံနက်ပိုင်းက မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခဲ့သူမြို့ပြု တောင်ကျ ရေား အရှို့ပြုဖြင့်ကျရောက်မှုကြောင့် တံတားရေလယ် တိုင်မျေားပေါ်ကာ ကျိုးကျော့သိုးသည် ဟန်းချောင်းတံတားကို လင်းပို့ဗွာန် လင်းဆောက်လုပ်ရေးစီမံကိန်း အထူးအဖွဲ့(၁)ကန်ဂါးကိုဖြော်မှု အရှုံးလည်ပေ ၅၀ ယာယို ဘေးလိုတံတား ပြန်လည်တည်ဆောက်ပြီးစီးခဲ့ရာ အောက်တိဘာ ၃ ရက်မှစတင်၍၍ ဒေသခံပြည်သူများ၊ မော်တော်ယာဉ်မှား ပုံမှန်ပြန်လည်ဖြတ်သန်းသွားလာလျက် ရှုံးကြောင်း သိရသည်။

အဆိုပါတံတားမှာ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး ကန်ဂါးခေါ်ခြင်း ပုံမှန်ပြန်လည်တည်ဆောက်ပြီးစီးခဲ့ရာ အတွက်ကြေားတွင် အမှတ် [၁၁] ၁၃ ကော်လံ ၁ \*  
အမှတ်နှုန်း



MYANMAR KAIDO CO., LTD.  
YOUR MOST RELIABLE PARTNER

MORE WORK. LESS FUEL.

CALL NOW  
09 517 0376, 09 259 959 633  
09 492 06340, 09 730 93648  
www.myanmarkaido.com



TCM



KOBELCO  
We Save You Fuel

DYNAPAC













# WARP ကမ္မာလုံးဆိုင်ရာ ဘာသာပေါင်းစုံ ပြိုမ်းချမ်းရေးဆွဲးနွဲးပွဲကျင်းပ

ရန်ကုန် အောက်တိုဘာ ၁၁

အဆိပ် ဘာသာပေါင်းစဉ်မြိမ်းချွဲးရေးဆွေးနွေးပွဲတွဲ ပုဂ္ဂိုလ်ဘာသာမှ ဆရာတော် ဒေါက်တာ ဓမ္မပိုယ် (ပါမောက္ဂ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒပုဂ္ဂိုလ်ဘာသာသနပြုတက္ကသိုလ်) ခရစ်ယာန်ဘာသာမှ ဦးအေးမင်း (Myanmar Institute of Theology) နှင့် ဒေါက်တာဘာဉာဏ်၊ အစွဲလုပ်မာဘာသာမှ ဦးသန္တီမောင်ရှိန်၊ ဟန္တာဘာသာမှ ဦးစန်းမင်းနိုင် (Myanmar Hindu Organization) တိုက ဘာသာတရားများ၏ သမိုင်းသက်သေများ၊ မြိမ်းချွဲးစေသည့် အဆုံးအမ တရားခမ္မများ၊ ကျိုးကိန်စာပေများ၊ သက်သေသာစကများကို တက်ရောက်သူများအား ရှင်းလင်းလောက်းခဲ့ခြင်း၊ တက်ရောက်သူများက သိလိသည်များကို ဇော်နှင့်ကြသည်။

“ကျမ်းမာရ်တွေမှာ ပြုပြန်ခဲ့ပါတယ်။ သို့သော်လည်း အမြတ်ဆင့်များဖြစ်ပါတယ်။ သာမျွဲသလ္ား၊ ဝေနေယူတွေကို မေတ္တာထားနိုင်ခြင်းနဲ့ ဘာသာခြားတွေအပေါ်မျှလည်း ညီရင်းအစ်ကိုလိုစိတ်ထားထားတတ်တာ အကောင်းဆုံးပါ” ဟ တိရိစ္ဆာဓာတ် ဒီဇန်နဝါရီမင်းနိုင်က ပါဂျာကြားသည်။

“ကိုယ့်ဘာသာကိုပါသီး တခြားဘာသာကို မလေ့လာမရှိနိုင် နားလည်မှုမရှိဘဲ အထင်အမြင်လွှာများမှုကြောင့် ပဋိပက္ခတွေဖြစ်စေနိုင်တဲ့အတွက် လေ့လာသိရှိပါက အပြန်အလှန်နားလည်မှုများရှိပြီး ပဋိပက္ခတွေလျော့ကျသွားစေ နိုင်ပါတယ်”<sup>17</sup> HWPL မှ Ms Sung Sil Lee ၏ ခိုဗာသာ၏

ଭାଷାର୍ଥୀ ୩ ୧

မြတ်စွယ်တော် ဝန်ကူးပိုက်  
ဆောက်လုပ်ရေးကို ကြီးကြော်ခဲ့ရ  
သည့် တပ်မတော်မှ အမြိမ်းစား  
ပိုလ်များကြီးခဲ့ခိုင်က ပြောကြား  
သည်။

ထိအပ်င မန်လေးနှင့် ရန်ကန်

များ ဖောက်လုပ်ရန် စီစဉ်ဆောင်  
ရွက်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

မြန်မာနိုင်င အနောက်  
ပြောက်ဆီမှ ကတေသနချိန်စုံများလွှဲ  
ပြင်ဒေသသည် ချင်းပည်နှစ်ရှိုး  
တောင်တန်းများနှင့် ဆက်စပ်ပြီး  
သင့်သည်။ ထိုသို့သွားရောက်လေးလာ

ဖြေများရှိ စွမ်တ်ပြတ်စေတိများ  
၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွဲယ်တော်ကို ကျောက  
စိမ်းပြင့် ထုဆန်လကဲသို့ ယင်း  
ဒေသထွက် ရှားပါးသစ်များဖြစ်  
သော တမလန်းသားအာရုံပြင့်  
မြို့မြို့တောင်ပြာသာမ် ပြလုပ်၍  
ယင်းအပေါ်တွင် ဗုဒ္ဓရှုပွားဆင်းတု  
တော်ကိုးဆုကို နှဲသာနီအသား  
ဖြင့် မူဘာဂါးပျီးထလုပ်တပ်ဆင်  
ထားသည်။ ယင်းဗုဒ္ဓဆင်းတုတော်  
များအလယ်၌ ရွှေဖြို့ပြုလုပ်ကာ  
ကြောကလပ်ပေါ်တွင် ရွှေသား  
လက်စွမ်း စိန်ကိုပွဲဆင်ယင်း၍  
ဗုဒ္ဓမြတ်စွဲယ်တော်ကို ပိုမိုကြည်ညို  
သပ္ပါယ်စွာ ပူဇော်ထားရှိသည်။

ပန်ရွှေတာည်၍နှင့်နေသည်။  
ယခုနှစ်မီးရာသိတွင် ချင်း  
ပြည်နယ်နှင့် ကဘော်ချိုင်းဝှမ်း  
ဒေသည် မှုန်တိုင်းရိုက်ခတ်မှု  
အရှိန်ကြောင့် မိုးရာသွှုန်းနှုံး  
များပြားခဲ့ပြီး ကလေးမြို့အနီး  
ပေါင်းဆုံးဆင်းသည့် နေရာရွာ  
ရွာင်းနှင့် မြစ်သာမြစ်တို့ ရေကြီး  
ရေရှည်မြှုပြစ်ပေါ်ကာ ကလေးမြို့၊  
နယ်အပြင် တဗ္ဗားမြို့နယ်နှင့် ချင်း  
ပြည်နယ်အတွင်း၌လည်း သဘာဝ  
ဘေးအက်များကြော်တွေ့ခဲ့ကြရသည်။

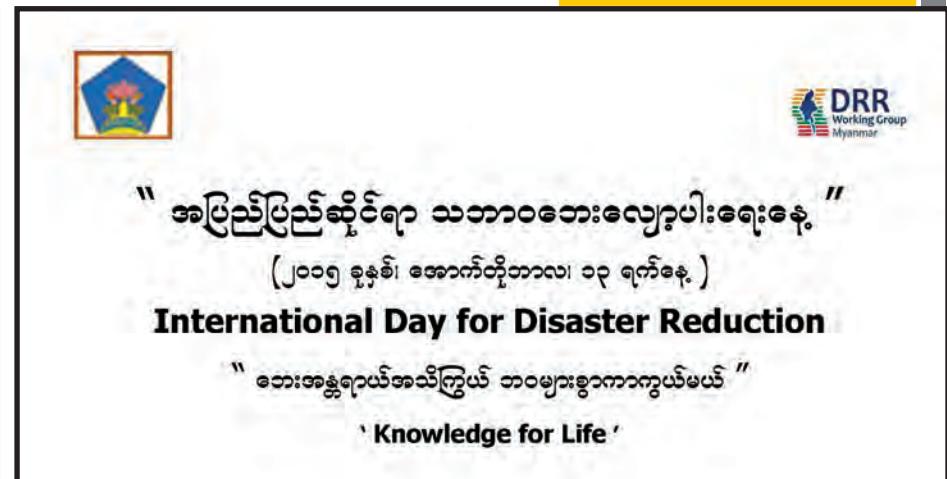
ကလေး-တမူး ကားလမ်းရှိ  
တံတားအရှို့လည်း ရေဘေးသင့်  
ခဲ့ပြီး ပျက်စီးမှုများဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရာ  
ကလေး-တမူး ကားလမ်းပေါ်ရှိ  
ကဘော်လွင်ပြင်မှ တစ်ဆဲတည်း  
သော ဗုဒ္ဓမြတ်စွဲယ်တော်ကို  
ဝင်ရောက် ဖူးမြော်နှင့်သကဲ့သို့  
ကလေးမြို့မှ ၁၆ မိုင်သာကွာဝေး  
သော ဗုဒ္ဓမြတ်စွဲယ်တော်ရှိရာ  
“ကံသာယာ”ကို သီးခြားသွား  
ရောက်ပြီးလည်း ဖူးမြော်နှင့်သည်။

ကဘော်လွင်ပြင်မှ “ဗုဒ္ဓ<sup>၁</sup>  
မြတ်စွဲယ်တော်”သည် ကလေးမြို့၊  
ကံသာယာတောရာဝါဗုဒ္ဓသာသန၏  
ပြု ပဟိုကျောင်းရှိ နှစ်ကုဋ္ဌတို့က်  
တွင် ကြည်ညွှေသပ္ပါယ်စွာ ကိန်းဝိုင်  
စံပယ်တော်မူလျက်ရှိသည်။

ဒေသခံတိုင်းရင်းသားများနှင့်

ପ୍ରମାଣ ଲଭ୍ୟ ଦୟାତ୍ମକ ରେଖାଙ୍କିତିରେ ଅନ୍ୟକ୍ଷରିତ ଏଣ୍ଠିରୁ  
ପ୍ରମାଣ ଲଭ୍ୟ ଦୟାତ୍ମକ ରେଖାଙ୍କିତିରେ ଅନ୍ୟକ୍ଷରିତ ଏଣ୍ଠିରୁ  
ପ୍ରମାଣ ଲଭ୍ୟ ଦୟାତ୍ମକ ରେଖାଙ୍କିତିରେ ଅନ୍ୟକ୍ଷରିତ ଏଣ୍ଠିରୁ

Digitized by srujanika@gmail.com



တည်ဆောက်ပြီးတစ်နှစ်ကျော် ဖုန်းတာဝါတိုင်  
အသံးပြုနိုင်ရန် ဒေသခံတို့မျှော်လင့်

ပေါက် အောက်တိဘာ ၁၁

ମନ୍ଦ୍ରାଃ ତୀର୍ତ୍ତିନିଃ ପେଶେ କୈଁ ଏହି କିମ୍ବା ଗିରିଶ୍ରୀର ଯିଃ ଲଦିଃ ପ୍ରିୟ  
ଜ୍ଞାନିଃ ଜ୍ଞାନୀରୁଷି ଫୁଙ୍କିଃ ତାପି ତୀର୍ତ୍ତିନିଃ ଵାହ୍ୟ ପ୍ରିୟମାତ୍ରାଳଦିଃ ଫେରୁଦିନ  
ଯତନିଃ ତାମ୍ଭ୍ର ପ୍ରୀତି ଉଚ୍ଛଵିତ୍ତ କିମ୍ବା ତାମ୍ଭ୍ରାନ୍ତିରୁଷି କିମ୍ବା ତାମ୍ଭ୍ରାନ୍ତିରୁଷି  
ଏ ଦୂର ଦୂର

ဆောက်ခဲ့ရာ ယူအခါ တည်ဆောက်ပြီး တံနှစ်ကော် အချိန်ကြာနေပြီဖြစ်၍ အဆိုပါ ဖုန်းတာဝါတိုင်မှာသိပြု နိုင်၏သေသာခံများလိုလားမှုများလင့်လှက်ရှိကြော်းသိရ ဘာ။

“ମୁଣ୍ଡମୁକ୍ତାଳଦିଃବରଦିଃରାମୁପିପ୍ରିଁ କୁର୍ତ୍ତିଲାଅଗ୍ରାଃ ଲା  
ଶୋଗନ୍ଧିତାଯିଃ । ଆଥଶୋଗନ୍ଧିପ୍ରିଁତା ତର୍ଫୁକୁର୍ତ୍ତ ଯେହିଲ  
କୌଣ୍ଠଫ୍ରାପ୍ରିଁ ବାଯିଫ୍ରାପ୍ରିଁମରାଧେଃରାଜ୍ୟଃ ॥ ତଙ୍କଣ୍ଠିକାନ୍ଦ୍ରାଯନ୍ଧିଃ  
ପରିଗନ୍ଧିତାଯିଃ । ଗ୍ରୂନ୍ଧିତାର୍ଥିତ୍ତି ଓ ସାମାଜିକାମ୍ବାହୀନ୍ଧିଃ  
ମନ୍ତ୍ରିରାଜ୍ୟଃ ତମ୍ରାଜ୍ୟଃ ଯେହିରାଜ୍ୟଃ” । ହୁ କୃଦିଃଗ୍ରୂନ୍ଧାତେଵାଚ  
ତାର୍ଥିରିଃକ ବ୍ରଦ୍ବାହ୍ୟ ।

ကျင်းကျေးစွာတွင် CDMA အထိန်ဖိုးများရှိသော  
လည်း ငါလုံးခဲ့ခြင်းသာ အသုံးပြုနိုင်ပြီးအသုံးခဲ့ခြင်း  
ခေါ်ယူ၍ ဟိုပြီး ဒီပြီး ဖုန်းဆက်သွယ်ပြောဆိုရ<sup>၁၁</sup>  
ကြောင်း အဆိပ် ဒေသခံက ပြောပြသည်။

အဆိပါ ကျင်းကျေးရွာနှင့် အနီးဗုံးကျင်းကျေးရွာ  
၁၃ ရွာသည် ပေ ၂၀၀၀ ကျော်မြင့်၍ တောင်-မြောက်  
ဘွယ်တန်းနေသော ပုံတောင်ပုံလှေတောင်ကြားတွင် တုက္ခ  
ရှိရာ ပုံကြော်-ပေါက်-ကျင်း-ထီးလင်း- ဂိန်းနှင့် သော  
မြို့နယ် တပြင်နှင့်ဆက်သွယ်သော ကျင်း-တပြင်း ကား  
လမ်းဆုံး တည်ရှိသည်။ အဆိပါကာလမ်းများကို နိုင်ငံ  
တော်က လမ်းတိုးခြောက်း ကျောက်ခြောလမ်းနှင့် ကုတ္တရာ  
ခင်းခြင်းအပါအဝင် (အဆင့်မြှင့်တင်)ပေးခြင်း၊ ရေပြိုနှင့်  
များတည်ဆောက်ခြင်းတို့ဆောင်ရွက်ပေးထားသော်လည်း  
ထီးလင်းမြို့နယ်နှင့် ပေါက်-ပုံကြော်မြို့များသို့ သွားလာရန်  
ဒေသရှိကုန်တင်ကား တိုးများကိုနေ့ ညွဲစာင့်ဆိုင်းသွား  
လာရောင်းဝယ်ရသည်။

အဆိပါ ကျင်းသေ ၁၄ ခြားတွင် တိုက်နယ်အေးခဲ့  
တစ်ရုံ၊ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ ဝါးခုပါဝင်သော  
ကျန်းမာရေးဌာနတစ်ခု စာသင်ကျောင်း ၁၄ ကျောင်း  
လမ်းပြီးဌာနခွဲ (၁၉) တစ်ခု သစ်တောဘိနယ်တစ်ခု ပြည်  
သူ့ရဲစေန်းတစ်ခုစသေးသွားနေခြောက်ခုံ တာဝန်ကျင့်ထွက်  
များသည် ဒေသခံကျေးလက် ပြည်သူများနှင့်အတူအဆို  
ပါဆက်သွယ်ရေး သွားနေ့လာရေးအခါးအခဲများကြံ့  
တွေ့နေရှု တည်ဆောက်ပြီးဖုန်းတာဝါတိုင်ကို အသုံးပြု  
နိုင်ရန်မြော်လင့်လျှောက်ပြီးကြောင်းသိရသည်။

# လက်နှုက်မျက်နှာပေး အသိပညာပေး

ପାତ୍ରିକା

ପ୍ରିଂସ ତଥା ଲେନ୍ଡର୍ ଅଣ୍ଜଳିକାରୀଙ୍କ ଦେଖିଲୁଛି ଏହାରେ ମହାତ୍ମାଙ୍କ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ଯାହାରେ ଆଶିଷ ପାଇଲା ଏହାରେ ମହାତ୍ମାଙ୍କ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ଯାହାରେ ଆଶିଷ ପାଇଲା

အေဂျင်စီတို၏ လုပ်ဆောင်မှုပ်ဖြစ်ပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မရှိသော်လည်း လူကုန်ကူးမှု အသွင်ဖြစ်သဖြင့် အရေးယူခံရမှုများလည်း ရှိခဲ့ပါသည်။ ပြည်ပအလုပ်အကိုင် အေဂျင်စီသည် အလုပ်သမား၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် လူ မှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာနမှုသတ်မှတ်သည့် စည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာပါ မည်ဟု ကတိခံနှင့်ပြုသဖြင့် လိုင်စင်ထုတ်ပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပြည်ပ အလုပ်အကိုင် အကျိုးဆောင်လိုင်စင်ရ အေဂျင်စီများ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းချက်များကို အတိအကျ လိုက်နာရန်လိုပါသည်။ ဖြစ်စဉ်အချို့ တွင် ပီမိုဒေဂျင်စီမှု တရားဝင်လမ်းကြောင်းဖြင့် ပြည်ပသို့ ပို့ဆောင်လည်း ပြည်ပအလုပ်ရှင်အချို့၏ မမှန်မကန်ဆောင်ရွက်မှု ပြည်ပအလုပ်အကိုင် အကျိုးဆောင် လိုင်စင်ရအေဂျင်စီ၏ မမှန်မကန်ဆောင်ရွက်မှုတို့ကြောင့် လူကုန်ကူးမှုဖြစ်စဉ်သို့ ရောက်ရှိသွားပြီး အရေးယူခံရတတ်ပါသည်။

# ပည့်တွင်းသတင်း

ကောလင်း၏ ရေကြီးပီးနောက် ကျေးဇူးနှစ်ရွှေတွင် ရေအနည်းငယ်သာကျို့ရို



ကောလင်း အောက်တိုဘာ ၁၁

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး ကသာခုရိုင် ကောလင်းမြို့နယ်၏ အောက်တို့ဘာ စ ရရှိမှုစတင်ပြီး မိုးသည်းထန်စွာရွာရွာနှင့် မူလျှောင့် ရော်းရော်းမြုပုံးပြစ်ပွား ခဲ့ရာ အောက်တို့ဘာ ၁၁ ရက်နံနက် ၁၁ နာရီခွဲက စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြူးချုပ် ဦးသာအေးနှင့်အဖွဲ့သည် ကောလင်းမြို့သို့ရောက်ရှိပြီး ရော်းရော်းပြုလစ်စွာစွဲ ပြန်လည်ပေးသည်။

ရှင်းနောက် တိုင်းဒေသသမီး ဝန်ကြီးချုပ်သည် ရေးဗွဲမ်းခွဲသော ရေတွင်း ရေကျော်များ ရေစိတ်နှင့်နေမှုနှင့် တံ့ဖွဲ့ကျော်ရွာအနီးရှိ ပါးစိုက်ကွင်းများ ရေးဗွဲမ်းခွဲမှုကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး တာဝန်ရှိသူများအား လုပ်ငန်းလိအုပ်ချက်

များကို မှာကြားသည်။ ကောလင်းမြို့နယ်၏ အောက်တိုဘာ ဇ ရက်က တောင်သူ ဥပဒေ၊ ဦးစီပါဝါစိုက်ကေ ၁၃၂၈၈၈ ကေရှုလွမ်းခဲ့ပြီး အောက်တိုဘာ ၁၁ ရက်တွင် စပါစိုက်တွင်းပြုပေါ်ကေ စော့။ ကေ ရှုသည်။ ရော်းရေသံမှု ကြော်၏ ရပ်ကွက်ပြောက်ရပ်ကွက်၊ ကျေးမာ အုပ်စ ၁၃ အုပ်စ ကျေးမာပေါင်း ၅၀ ရေဝင်ပောက်ခဲ့ပြီး ယဉ်အခါ ကျေးမာရန်ရှုတွင် ရေအနည်းငယ်သာ ကျုန်ရှိလျက်ရှိသည်။ ရော်းရေသံခဲ့သော ရေထွင်းရေကုန်များအား ရေပြုစက် များဖြင့် ရေထွေပုတ်တော်ခြင်းနှင့် ရေသန်ဆေးပြားများတို့ခြင်းကို ဌာနဆိုင်ရာ များ၊ မြို့မြို့ဖြူဖူများနှင့် လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက် ရှိကြောင်း သိရသည်။

မဲ့အတောင်ကျ ချောင်းရေစီးသင်းမှုပြန္တာင့် စပါးစိုက်ခင်းများ ရွဝ်နစ်မြုပ်မူဖြစ်ဟုး

ကသာ အောက်တို့သာ ၁၁

စုစုပိုင်းတိုင်းဒေသကြီး ကသာခရိုင် ထို့ချိုင်မြှုန်းနယ် အလည်တော့နယ်မြေ ရဲကင်းစခန်းအပိုင်း၏အောက်တိုဘာ ၁၀ ရက် နံက်ဇူ နာရီ ၄၀ မိန့်ခန့်က မဲ့ဇာတောင်ကျချောင်းရေစီးဆင်းမှုမြှော့ကြုံ လေသာကွင်းလေးကွင်း တောင်သူ ၂၃၂။ ဦးပိုင် ကေ ၅၁၀၊ ဦးသောကျေးရွာ ကွင်းမြောက်ကွင်း တောင်သူ ၂၂၀ ဦးပိုင် ကေ ၅၂၀၊ ကုန်ပေါက်ကျေးရွာတွင် ကွင်းနှစ်ကွင်း တောင်သူ ၁၁၁၊ ဦးပိုင် ကေ ၅၆၀၊ ကွင်းကြေးရွာတွင် ကွင်းမြောက်ကွင်း တောင်သူ ၄၄၀၊ ဦးပိုင် ၁၈၃၉၊ ကေရှု ၁၈၃၉၊ ပါးပိုင်းကိုယ်ခင်းများ ရေဝင်နစ်မြှုပ်ယူကြောင်း သိရသည်။

အဆိပ်ပေါ်မြှင့်သည့်ကျေးရွာများသိ ထိခိုင်မြှင့်နယ်ရတပ်ဖွဲ့မှ ဒုတိယမြှို့နယ်ရတပ်ဖွဲ့မှူး၊ ဒုတိယအဲမှုံး၊ လောက်ဟန်မြို့နယ်တပ်ဖွဲ့ဝင်များနှင့် အလည်တောနယ်မြေ ရဲကောင်းမှူး၊ ရဲအုပ်နေလေးအောင်ဦးစီးသည့်တပ်ဖွဲ့ဝင်များ၊ အရန်မြို့သတ်တပ်ဖွဲ့ဝင်များ၊ ပါဝင်သည့်ပေါင်းအဖွဲ့သည် မဲ့အခြားတစ်လျှောက်ကို ဖို့သောင်ကျေးရွာ၊ ပေါက်ပင်ကွေ့ကျေးရွာ၊ ရေပေါက်ကြီးကျေးရွာ၊ လင်းပိုင်တင်ကျေးရွာများသိ လိုက်လဲကြည့်ရှုပြီး ကယ်ယယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်လှုပ်ရှုကြောင်း သိရှိရသည်။

ကလေးဒေသင်

မိုးရေချိန်လေးလက်ပနီးပါး  
ရွှေသွားခဲ့သော်လည်း  
မြစ်သာမြစ်ရေ စီးရိုပ်ဖွယ်ရ

ଗାଲେ: ଆମର୍ତ୍ତିକା ୧୧

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအထက်ပိုင်း ကလေးဒေသတွင် အောက်တိဘာ ၈ ရက်နှင့် ပြရက်များက ပို့ရေချိန်လေးလက်မုန်းပါး ရွာသွံနှင့်ကြောင့် လမ်းများနှင့်တံတားအချို့ ချဉ်းကပ်လမ်းများ ရေတိုက်စား ခြင်း၊ မြစ်ကဲမ်းနံဘေး၊ ချောင်းက်စားနံဘေးရှိ နေအိမ်အချို့ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ရသည်လည်း လနှင့် တိရစ္ဆာန်များ အသက်အနှစ်ရာယ် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုမရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ မိုးလေဝသနှင့် လေဖော်ဒီးစီးဌာနတာဝန်ရှိသူများ၏ အောက်တိဘာ ၁၀ ရက် ညနေ ၆ နာရီ တိုင်းတွေအောက်အာ မြစ်သာမြှတ်ရသည် ကလေးမြို့၏ စိုးမိုးပို့ရအမှတ် ၁၀၀၀၀ စင်တီမီတာကို ကျော်လွန်ပြီး ၁၀၃၈ စင်တီမီတာသို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်လည်း မိုးမြို့မြို့ဖွှာယ်ရာမရှိကြောင်း သိရသည်။ သို့ပြုစုရာ သဘာဝ ဘေးအနှစ်ရာယ်များကျရောက်ခဲ့ပါက အချိန်မီကြိုတင်ကာတွေထိနိုင်ရေးအတွက် ရောက်များခုထား၍ စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ အသက်ကယ်စက်လေ့များဖြင့် အသင်ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားကြောင်း သိရသည်။

အရေးပို ရှာဖွဗ္ဗယ်ဆယ်ရေးနှင့် အသက်ကယ်သင်တန်း ဟားခါး၏ ဖွံ့ဖြိုး

ဟားခါး အောက်တိဘာ ၁၃

သဘာဝတေးအဖွဲ့ရှုလှယ်ကျေရောက်နီးမှား၏ ပြည်သူတို့၏ အသက်တိုးတို့စိတ်လုံးစိတ်များကို ကယ်ဆယ်စောင့်ရှုခြင်း နှင့် ရှုပ်ရှုလှယ်လျှင် ဝေမျှကျော်ဖောင်ဒေးရှင်းနှင့် Myanmar Rescue တို့ ပူပေါင်းဖွံ့ဖြိုးလှစ်သော အရေးပေါ်ရှာဖွေ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် အသက်ကယ်သင်တုံးဖွံ့ဖြိုးပို့ကို အောက်တို့ဘာ ၁၁ ရက် နံနက် ဇန်နဝါရီလ ၁၂ နာရီတွင် ဟားခါးမြို့၊ မြို့နယ် အထောက်အပ်ချုပ်ရေးဦးလာန် အတည်ပြုခေါ်ခဲ့သည်။

ရွှေ့လို့စွာ ပြည်နယ်ပါသတ်လီးစီးမှု၊ ဦးသန်းထိုက်က သင်တန်ဖူးအဲမှာစာကားပြောကြားပြီး မြန်မာနိုင်း Rescue လူမှုကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့မှ နိုင်ငံတော်သမ္မတ၏ နိုင်ငံစွမ်းဆောင်ရည်အုနှင့် လူမှုထဲ့ချွန် တတိယခုရှင်းလှတွေးနှင့် ဝေမြှုကျော်ဖောင်ဒေးရှင်းလွှဲလွှာ ဦးဝေမြှုကျော်တိုက သင်တန်းလာရောက် ဖွင့်လှစ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အတွေ့ အကြံများတို့ ရှင်းလင်းတင်ပြကြကာ ပြည်နယ်တရားသူ့ကြီးချုပ် ဦးဝင်းမြင်းကျော်က ကျေးဇူးတင်စကားပြန်လည် ပြောကြားသည်။

ထိုနောက် အရေးပေါ်ရွှေဖွေကယ်ဆယ်ရေးနှင့် အသက်ကယ်ပစ္စည်းမှားကို တာဝန်ရှိသူများက ပေးအပ်ကြရ၊  
ပြည်ထိန်းသို့မဟုတ် လက်ခံရပူးပြီး သင်တန်းကို အောက်တိုဘာ ၁၁ ရက်မှ ၁၅ ရက်အထိ ခြောက်ရန်ကြော  
ဖွံ့ဖြိုးခွဲသေားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ (ခရိုင် ဖြူးဆေ)

မိုးကြီးနိုင်သည့် တိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ်များ

နေပါယ်တော် အောက်တိဘာ ၁၃

ယနေ့မိုးလေဝသနှင့် လေပေါဒညွှန်ကြားမြို့မြို့ဌာန တုတ်ပြန်ချက်အရ  
စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး(အောက်ပိုင်း)၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်း  
ဒေသကြီးတို့၏ နေရာတိပိုင်၊ ရေရှာတို့ကို ဒေသကြီးနှင့် မွန်ပြည်နယ်  
တို့၏ နေရာအနှင့်အပြား မိုးထစ်ချုန်းရွာမြို့ဌာန မြို့မြို့ဌာန  
(မြန်မာအလင်း) သိရသည်။

# တိုင်းဒေသကြား ပြည်နယ်အလိုက် ပိုးဆုနှင့်ပည့်အကြောင်

နေပြည်တော် အောက်တိုဘာ ၁၁

ယနေ့မိုးလေဝယ်နှင့် လေဟေးသွန်ကြားမှုပါးစီးဌာန ထုတ်ပြန်ချက်အရ  
ချင်ပြည်နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ရွမ်းပြည်နယ်နှင့် စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး  
အထက်ပိုင်းတို့တွင် နေရာစိပ်စိပ်၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ ကယားပြည်နယ်၊  
တန်သာရှိတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မကွေးတိုင်းဒေသကြီးတို့၏ နေရာကျေကျေ၊  
ကရိုပြည်နယ်နှင့် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးတို့၏ နေရာအန္တအပြား မိုးထစ်  
ချိန်းရွာမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ရွာရန် ရာနှုန်းအနေဖြင့် ရာနှုန်းပြည်ဖြစ်ကြောင်း  
သိရသည်။

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး အစိုးရခွင့်ပြရန်ပုံငွေဖြင့်  
ကမ်းပြုကာကွယ်ရေးနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်း  
ဆောင်ရွက်မှ ငြေရာခိုင်နှုန်းပြီးစီး

မံရာ အောက်တိဘာ ၁၁

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ  
ဧရာဝတီမြစ်၊ ခင်းတွင်းမြစ်၊ မြစ်သာ  
မြစ် ဗျာမြစ်နှင့်ချောင်းများကို ၂၀၁၅-  
၂၀၁၆ ဘဏ္ဍာဇာန်အတွင်း စစ်ကိုင်း  
တိုင်းဒေသကြီး အစိုးရရန်ပုံစံဖြင့်  
ကမ်းပြုကာဘွယ်ရေးနှင့် ပြပြင်  
ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်း ၄၀ ကို  
တိုင်းဒေသကြီး ရေအာရ်းအမြစ်နှင့်  
မြစ်ချောင်းများ ထိန်းသိမ်းရေးလီးစီး  
ဌာနမှ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ယခု  
အခါ ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းပြီးစီးနေ  
ပြုဖြစ်ကြောင်း တိုင်းဒေသကြီး  
ပြီးစီးများ ဦးထွန်းနိုင်ငံတို့  
လမ်း၊ မင်းကဲမ်းရေလမ်းနှင့် အရောင်း  
အဖြစ် မောင်လိုက်ရေလမ်း၊ ဆိပ်ကမ်း  
နေရာ လေးနေရာကို ကျပ် ၂၀၈ သိန်း  
ဖြင့် ၂၀၁၅-၂၀၁၆ ဘဏ္ဍာဇာရေးနှစ်  
အတွင်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသလို  
မြှို့များအလိုက် စိုးရိမ်ရေအမှတ်များ  
သတ်မှတ်ရာတွင် မှုန်ကန်လူမှို့စေရန်  
ပါဝါးစပ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း  
သိရသည်။ မြစ်ရေလီးသာက်သုံးရေ  
အဖြစ်လည်းကောင်း စိုက်ပျော်အဖြစ်  
ပြုလည်းကောင်း ၁၂ ရာသီအသုံးချ  
နိရန် ညီနိုင်းဆောင်ရွက်နေသလို  
နယ်စပ်မြှုပ်များတွင် ပိမိပိုင်းပြုမှုပျော်  
ပိုင်းပိုင်းပိုင်းပိုင်းပိုင်းပိုင်း

















# ပိတ်ခေါ်လိုက်ရပါသည် အင်းလေးဖော်တော်ဦးဘုရားပွဲဆိုသူ့

ရှစ်ပြည်နယ်(တောင်ငိုင်း) သောင်ခြေဖြို့နယ် အင်းလေးဒေသ နှစ်ဟူး  
ကျေးရွာရှိ ရတနာစံကျော်းတော်ကြီးတွင် သီတင်းသုံးတော်မှာသော  
အင်းလေးတောင်တော်ဦးဘုရား ရပ်ရှင်တော်မြော်များသည် နှစ်စဉ် သီတင်း  
ကျွတ်လဆန်း ၁ ရက်မှ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ကော် ၃ ရက်အထိ ၁၈ ရက်  
တိုင်တိုင် အင်းလေးဒေသ (၂၁) ဌာနထုံး ဒေသဟာရိုက်ခါ ပူဇော်ခံတော်မှာ  
ပါသည်။ အင်းလေးတောင်တော်ဦးဘုရားပွဲတော်သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင်  
သာမက ကျွော်ပါ ထင်ရှားသောပွဲတော်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ပြည်တွင်းပြည်ပ  
ဧည့်သည်များ လာရောက်လလုံလာလည်ပတ်မှုအများဆုံး ပွဲတော်တစ်ခုလည်း  
ဖြစ်ပါသည်။

အင်းလေးဖောင်တော်ပို့သူရဲး ပုံပုံရှင်တော်မြတ်များကို ရတနာစံကျောင်းတော်ပို့မှ အင်းလေးဒေသ(၂၁) ဌာနနှင့် ဒေသစာရီ ဌာနနှင့် ပူဇော်ခာရေရာ ဒေသများတစ်လျှောက် ဗုဒ္ဓရှင်ပွားတော်များကို ကရဝိက်ဖောင်တော်ပြင် ပင့်ဆောင်၍ ဘုရား၏၏ရှိရှာဒေသအသီးသီးမှ ရှိုးရာဆွဲလျှော်ဗြိုးများပြင် တက်လိုလိုလို စုပေါင်းလျှော်ခတ်ကာ ပင့်ဆောင်ပူဇော်ကြမည်ဖြစ် သည်။

သိတင်းကျော်လဆန်း ၁ ရက်တွင် အင်းတိန်ကြေးပေါ့ခဲ့ကျောင်း၊ သိတင်းကျော်လဆန်း ၂ ရက်တွင် အင်းတိန်ကျောင်းနှင့် ဟဲယာရွှေမကျောင်း၊ သိတင်းကျော်လဆန်း ၃ ရက်တွင် ဒီးဖယ်ခြောင်းကျောင်း၊ သိတင်းကျော်လဆန်း ၅ ရက်တွင် ကြေးဘာကျောင်း၊ သိတင်းကျော်လဆန်း ၆ ရက်တွင် ပွဲစားကုန်းကျောင်းနှင့် လင်းကင်းကျောင်း၊ သိတင်းကျော်လဆန်း ၇ ရက် မှ ၉ ရက်ထိ ညောင်ရွှေမြို့၊ အွေခြားသာဓမ္မပါဟာရ ဇာသစာရိုက်ကျောင်းတော်၊ သိတင်းကျော်လဆန်း ၁၀ ရက်တွင် နှစ်းသေကျောင်းနှင့် မိုင်းသောက်ကျောင်း၊ သိတင်းကျော်လဆန်း ၁၁ ရက်တွင် သလျှိုးကျောင်း၊ သိတင်းကျော်လဆန်း ၁၂ ရက်တွင် ကောလာကျောင်းနှင့် ရေပိုကြီးကျောင်း၊ သိတင်းကျော်လဆန်း ၁၃ ရက်တွင် အလိုက်ပေါက်တောင်ကျောင်းနှင့် နှစ်ပုံကျောင်း၊ သိတင်းကျော်လဆန်း ၁၄ ရက်တွင် မ်ကျေည်း ဆိပ်ကျောင်းနှင့် ကျိုးမားမေးကျောင်း၊ သိတင်းကျော်လပြည့်နောက်တွင် မိုင်းပိုးကျောင်း၊ သိတင်းကျော်လပြည့်ကျောင်း ၁ ရက်တွင် နောက်တောာကျောင်း၊ သိတင်းကျော်လပြည့်ကျောင်း ၂ ရက်တွင် အင်းပေါ့ခဲ့ကျောင်းနှင့် ရေသာကျောင်းတို့တွင် ကိုန်းဝိပို့ပယ်ပူဇော်ခြားပြီး သိတင်းကျော်လဆန်း ၃ ရက်တွင် မူလသံတင်းသုံးရာ ရတနာစံကျောင်းတော်ကြိုးသို့ ပြန်လည်ကြိုးတော်မှုမည် ဖြစ်သည်။

ବ୍ୟାକ୍ ଶ୍ରେଣ୍ଟି ହୁଏ ଅନ୍ତର୍ମାନଙ୍କ ଦେଖିଲୁ ପାଇଲା ।  
ବ୍ୟାକ୍ ଶ୍ରେଣ୍ଟି ହୁଏ ଅନ୍ତର୍ମାନଙ୍କ ଦେଖିଲୁ ପାଇଲା ।



မြန်မာပြည်တွင်း ပတ်လည်ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပဲ (တောင်ကြီး)  
တတိယင်းနေပဲစဉ်ကျင်းပ

တောင်ကြီး အောက်တိုဘာ ၁၀

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထူးချွန်သောဂါရိသီးအားကတေသာမှုများ ပေါ်ထွက်လာစေရေးအတွက် မြန်မာ့ရွှေဘေးကဏ် က အဓိကကုပ္ပါယ်ပိုးပေးသော ၂၀၁၁ ခုနှစ် မြန်မာပြည်တွင်းပတ်လည် ဂါရိသီးရှိရှိပြိုင်း ဆွဲမွဲစဉ်(တောင်ကြီး)၏ တတိယနေ့ပွဲစဉ်များကို အောက်တိုင်ဘာ ၁၀ ရက် နံနက်က တောင်ကြီးပြီးရှိ အေးသာယာဂါရိကွင်း၌ ဆက်လက် ကျင်းပသည်။



# မြန်မာ-ငါနီးဇီု-ကျောက်တစ်လုံးလမ်း တိုးခဲ့ခင်းကျင်း

၂၁၁

ଓৰি প্ৰিণ্ট পত্ৰ মা কেবল বাবুদেৱীৰ  
দৃঢ়পৰিণৰ শুভৰ ওৰি প্ৰিণ্ট  
ও তত্ত্ব ভেজন মৱণ পৰি দৃঢ়পৰিণৰ  
শুভৰ ওৰি প্ৰিণ্ট তত্ত্ব ভেজন  
বৃক্ষ গুৱা আবেৰ্তন পৰি আসন্দ  
আমৰি প্ৰিণ্ট পৰি এন্ড মা শুভৰ  
দৃঢ়পৰিণৰ শুভৰ ওৰি ১০৯ শুভৰ প্ৰিণ্ট  
পত্ৰ মা যদৈ মেল্লীঁৰ দৃঢ়পৰিণৰ  
ওৰি ১০৫ শুভৰ প্ৰিণ্ট শুভৰ যোৰ  
গ দৃঢ়পৰিণৰ শুভৰ ওৰি ১০৭ শুভৰ প্ৰিণ্ট  
তত্ত্ব যোৰ ফেজৰ বাবুদেৱীৰ প্ৰিণ্ট

820/

မှ ၁၄/၀ အထိကို အရှည် ၁၄ မိုင်  
ကို တိုင်းဒေသကြီး ငွေလှုံးငွေရင်း  
ရန်ပုံငွေကျော်သုန်း ၁၅၀၀ ကျော်ဖြင့်  
ဆန်းလှူမှုကဲ့က တာဝန်ယူ တို့ခဲ့  
ခင်းကျင်းနေခြင်းဖြစ်သည်။

လုပ်နှင့်ဆောင်ရွက်မှုပျော်ကို မြင်း  
ခြားခြိုင်းအပ်ချင်ရေးမှူး၊ ပြီးခြုံသော  
အောင်၊ ခရိုင်လမ်း၊ ဦးမြို့ဒွာနမှူး  
ဦးခေါင်မောင်တွေး၊ ခရိုင်ရေအရင်း  
အမြဲးအပ်သော်လည်း ဌာနမှူး

ပြီးအောင်ခိုင်မားနှင့် ပြန်းဖွံ့ဖြိုးနယ်  
အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ ဦးအောင်နိုင်း  
တို့က အောက်တိုဘာ ၉ ရက်က  
တွင်းဆင်းကြည့်ရှုရေးဦးခြုံ  
အုပ်ချုပ်ရေးမှူးက လည်ခင်းရာတွင်  
အသုံးပြုသည့် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများ  
အကြည်အသေးပြည့်စိုးနှင့် လုပ်နှင့်  
များ အချိန်မြို့ပြီးစီးရေး မှားကြားခဲ့  
ကြောင်း သိရသည်။

**တော်မားနိုင်(မြုင်းခြား)**

## ၁၆၂



# အဆေးပညာတင်းဆန်းများ (၁၁၄)

တိရန္တာန်ညီးချီမှ ထုတ်လုပ်မယ့်အားဆေး



လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၁၀၀၀ ကျော်လောက်ကပဲ အာရုံ  
နိုင်တဲ့သူ၏ဖြစ်စုံ တရုတ် ဒီယောက်နမ် လာအို ကမ္ဘာ  
ဒီယားနှင့် ကိုယ့်ယားနိုင်ငံတွေမှာ သမင်၊ ဒရယ် ဆတ်  
စတဲ့ သတ္တာဝါရီ၊ ချိုက်သွေ့ပြီး အားအေးအဖြစ် သောက်  
ခဲ့တော်ရှုပါတယ်။ ဒါကို နယူးလျှပ်နိုင်ငံက သေး  
ပညာရှင်တွေ အထူးစိတ်တော်စားခဲ့ပြုပါတယ်။ ဒီလိုပိုက  
ဝင်စားတဲ့အတိုင် သတ္တာ ဒီပြေတွေမှာ ပါဝင်တဲ့ ဓရတ်  
တွေကို လေ့လာခဲ့တော်ပါတယ်။ ဒီလိုပြုလွှာခဲ့တွေသူတွေက  
တော့ နယူးခါလန်နိုင်ငံ ဝယ်လင်တော်မြို့မာရို့၊ Ag  
Research Institute က သိပ္ပညာရှင်တွေပြုပါတယ်။  
သတ္တာ ဒီလေ့လာမှုကို ကန်နီးစတင်ခဲ့တဲ့ ၁၉၉၀  
လောက်ကတည်းကပဲ ဒီချို့တွေထဲကရတဲ့ ဓရတ်ပွဲည်း  
တျို့ဟာ ဓရတ်ခွဲနေးမှာ Cells တွေနဲ့ စမ်းသပ်ရာမှာ  
လည်းကောင်း၊ သတ္တာဝါလေးတွေကို စမ်းသပ်ရာမှာလည်း  
ကောင်း၊ ကိုယ်ခံအားတိုးမြှင့်ဖော်တွေ့ရတယ်လို့ ဆုံး  
ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီမှာပါရတဲ့ ဓရတ်ပွဲည်းဟာ အများ  
အပြားပြုစေတော်ကြောင့် ပိုပြီးသေခာအောင် စစ်ဆေး  
ခဲ့ရာက ယခုအား အောင်ပြု၍မှုရတော့မယ်လို့ ဒီသိပ္ပါ  
ပညာရှင်အဖွဲ့ကို ဦးဆောင်သူ Dr. Stephen Hines  
က ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ ယခု တောင်ကိုရိုယားနိုင်ငံ  
က ထုတ်လုပ်နေတဲ့ Ginseng သေးမှာလည်း ဒီကတော်  
လိုက်တဲ့ ဓရတ်ပွဲည်းတဲ့ပါဝင်ပြီး ဒီသေးထုတ်နေ  
တဲ့ တောင်ကိုရိုယားနိုင်ငံ Korean Ginseng Corporation  
ကလည်း သတ္တာ သူတေသနလုပ်ငန်းမှ ကူညီ  
ဆောင်ရွက်နေတယ်လို့ ဆုံးပါတယ်။ နယူးခါလန်နိုင်ငံက  
DIN2 လိုခဲ့တဲ့ Deer Industry New Zealand က  
တော့ လူတွေအားသေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်တဲ့ သဘာဝ  
ဓရတ်ပွဲည်းပါဝင်တဲ့ သေးကောင်းတော်ခုကို မကြာခင်  
ထုတ်လုပ်နိုင်တွေ့မယ်လို့ ကြည်တော်တာကို တင်ပြ  
လိုက်ပါတယ်။

လယ်ယာလုပ်ငန်းမှ ကလေးများ  
ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်ဖို့ခဲယဉ်း



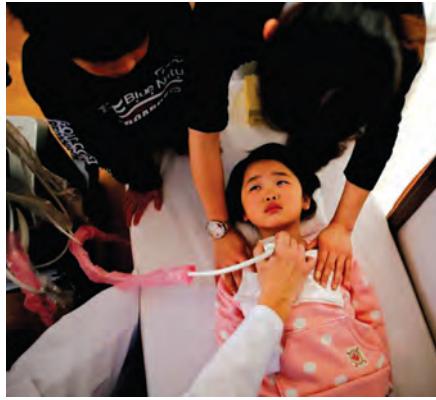
နောက်ဖော်ပြလိုတဲ့ သတင်းတစ်ပုဒ်ကတော့ လယ်  
ယူလျှင်ငါးခွင့်မှာ အိမ်ပိုင်းလာရငဲ့ အကျော်ကျော်

ပန်းနာရင်ကျပ်(Asthma) ရောဂါဖြစ်ဖို့ အယဉ်းတယ်။ ဒါဟာဘာမဲ့ကြောင်လဲဆိတာ ရှာဖွေတွေရှိခဲ့တဲ့ သတင်းပါ။ ဒါကို တွေ့ရှိခဲ့သူတွေကတော့ ဘယ်လ်ရှိယိုင်ငံ Ghent University နှင့် Flander Institute of Biotechnology က ဆေးပညာရှင်တွေဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဒီကလေးတွေမှာ လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်က Dust တွေကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ A20 ခေါ်တဲ့ Anti Inflammatory Protein တစ်များကို တွေ့ရှိရတယ်လို့ ဆိပါတယ်။ ဒီ Protein က အဆုတ်လေပြို့တွေမှာရှိတဲ့ Epithelial Cells တွေကို မြန်မြန် Regenerate ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် Allegic Reactoin နှင့် Asthma ဖြစ်တာကို ကာကွယ်နိုင်တာဖြစ်တယ်လို့ ဆိပါတယ်။ သူတို့ဟာ လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်က Dust တွေနဲ့ Bacteria တာခါးပူးပေါင်းပြုလုပ်ထားတဲ့ Endotoxin ကို သာမန်ကြိုက်ကလေးတွေမှာ နှစ်ပတ်ကြာထိုးထားပြီး ယင်းကြိုက်ကလေးတွေကို ဘာမှ ထိုးမထားပဲ ကြိုက်ကလေးတွေနှင့်အတူ Allegic Reaction နှင့် Asthma ဖြစ်အောင် စင်းကြည့်တဲ့ အခါ Endotoxin ထိုးထားတဲ့ ကြိုက်ကလေးတွေဟာ Allergy ဖြစ်တာရော အားဖြစ်တာပါမတွေ ရတဲ့ သာမန်ကြိုက်ကလေးတွေက ဒီရောကို နှစ်များလုံးဖြစ်တာကို တွေ့ရတယ်လို့ ဆိပါတယ်။ ဒါတွေရှိခဲ့သူ ဘယ်လ်ရှိယိုင်ငံ၊ Ghent University နှင့် Flander Institute of Biotechnology က ဆေးပညာရှင်တွေဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဖော်ပြလိုတဲ့ သတင်းတစ်ပုံကတော့ ကုရေ ခက်တဲ့ Pancreatic ကင်ဆာဝေဒဘဏ္ဍာရှုရှင်တဲ့ ဦးခြီးအသက် ရှုညွေအောင် ဤကြောင်နှင့်အောင် လုပ်ပေါ်နိုင်မယ့် ကုထုံးတစ်ခုကို တွေ့ရှုပြလို ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုတွေ့ရှုခဲ့ သူတွေကတော့ အမေရိကန်နှင့်ငင် ဟုစာတို့ပြု။ University of Houston Center of Nuclear Receptor and Cell Signaling(CNRCS) က ဆေးပညာရှင် တွေဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ Pancreatic ကင်ဆာမှာ ရှိနေတဲ့ LXR လို အမလိုပေးထားတဲ့ Liver X Receptor Cell တွေကို ရှာဖွေထောက်ပြုပြီ။ ဒီ Cells တွေ ဟာ ဒီကင်ဆာကျိုတ်ကြီးထွားလာမှုအတွက် အရေးပါတဲ့ Cells ဖြစ်တယ်။ ဒီ Cells တွေကို ရှင်လင်နှင့်ရင် ကင်ဆာကျိုတ်ကြီးထွားမှတ် ရှုတ်တန်ပြီး ထိန်းထားနှင့်လိမ့်မယ်လို ဆိုပါတယ်။ လုံးဝရောဂါပ်ပောက်အောင် ကုသနိုင်မှာတော့ မဟုတ်ဘူးလို ဆိုပါတယ်။ လောလောဆယ်မှာ ဒီ Cells သေစေနိုင်တဲ့ Chemical Compound တော်ခုကို တွေ့ရှုထားပြီး ဒါကို စိန်းသမ်းမှုတွေပြုလုပ်ရှုလို မယ်လို ဆိုပါတယ်။ ဒီ Pancreatic ကင်ဆာဟာ သိရှုခက်ပြီး ဖြစ်လာရင် အသက်ကိုလျှင်မြန်စွာ သေစေနိုင်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်နှင့်မှာ အသေ အပောက်အများဆုံးဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေထဲမှာ စုတွေမြောက်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာ တင်ပြလိုက် ရပါတယ်။

## မှတ်ရှုံးမားမြိုက လည်ပင်းအကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ

ဂျေနှစ်နိုင်ငံ ဖူလာရီးမားမြှုမှာ ၂၀၁၁ ခုနှစ် မတ်လက အင်အားပြင်းလောင်လှုပြုး ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဆူနာမီ ရေလှိုင်းတော်ကြော် Tokyo Electric Power Co., ဦး Fukushima Daiichi Nuclear ဓာတ်အားပေးစေရုံ ပုဂ္ဂနိုင်းခဲ့ရတာ အများသိပြုးဖြစ်ပါတယ်။ အခုသိရှိရ ရတဲ့သတင်းကတော့ ဆေးပညာအရ စိတ်ဝင်စားရရှု ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကဘာလဆိုရင် ဒီဒေသတစ်ဦးက ကလေးတွေမှာ Thyroid ခေါ်တဲ့ လည်ပင်းအကျိုတ ကင်ဆာရောဂါ ထူးထူးမြားမြားဖြားနေတယ်ဆိုတဲ့ သတင်းပါ။ ဒီသတင်းကို ကုမ္ပဏီလသုမဟ္မာ နဲ့ကျကျလို့ ကောင်ကြားပေးအားလုံးအပဲ (UN Nuclear Watch-



အက်စ်ပရင်စားဆေးနဲ့ Non-steroidal Anti-inflammatory drugs

mmatory Drug(NSAID) ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Ibuprofen ခေါ်တဲ့ ဆေးနှစ်မျိုးဟာ အသက် ၅၀ ကျော် အရွယ်တွေ့မှုအဖြစ်များတဲ့ Colorectal ကင်ဆာလိုခိုတဲ့



အဲမကြိုးနှင့် မစလ်အိမ်ကင်ဆာတွေကို အတော်အသင့် ကာဂျွှုံးနိုင်တယ်ဆိုတာ သိခဲ့ကြပြီးပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်စားရမလဲ၊ ဘယ်လောက်ကြောကြားစားသုံး သင့်သလဲဆိုတဲ့ လေ့လာထားသုံးသုံးမရှိခဲ့ကြပါဘူး။ ယခု ဒိန်းမှတ်နိုင်ငံက အေးပညာရှင်ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာချက် တစ်ခုမှာတော့ ဒါတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီလေ့လာချက်မှာ အသက် ၅၀ ကျော်လူပါင်း သာရှုဝေ၍ ပါဝင်ပြီး ၁၀ နှစ်ကြာ သုတေသနပြုလုပ်ခဲ့ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ငြင်းတိုင်လေ့လာချက်အား အက်စ်ပရင်ဆေးပြား အသေး တစ်ရက်မှာ တစ်လုံး သို့မဟုတ် နှစ်လုံး ပါးနှစ်ကြာဆက်တိုက်စားသုံးသုံးတွေဟာ Colorectal ကင်ဆာ ဖြစ်ခြင်းက ၂၂ ရာခိုင်နှုန်းလွှာတ်မြောက်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါကြပါ။ NSAID ဆေးပြားကိုပါး နေစေ ပါးနှစ်

ତାଃ ସ୍ଵର୍ଗମୁଖାତେ ? ୧୦ ଏହିକଣ୍ଠକୁ ଯାଇବାକୁମୁଖୀଙ୍କୁ ପ୍ରତି  
ତ୍ରିମୁଖ ଲାଗିଥିଲେ ପ୍ରାଣକିଳିନଟାଯା । ତାହାର ମଧ୍ୟ କିମେହେ ଦେଖି  
ପିତାମହଙ୍କାରୀଙ୍କ ପାଶରେ ଅବସର୍ପିତ ହାତରେ କିମେହେ ଦେଖି  
କୁଣ୍ଡ ତୁଳିନଙ୍କିମୁଖ ତାଃ ସ୍ଵର୍ଗମୁଖର ପାଶରେ ଅବସର୍ପିତ  
ହାତରେ କିମେହେ ଦେଖିବାକୁ ଆଶର୍ପିତ ହାତରେ ଅବସର୍ପିତ  
ରେଣୁକାରୀଙ୍କ ପାଶରେ ଅବସର୍ପିତ ହାତରେ ଅବସର୍ପିତ  
ଜାତିର ପାଶରେ ଅବସର୍ପିତ ହାତରେ ଅବସର୍ପିତ ।

## ကိုလက်စထရောဓာတ် မြင့်တက်နေသူတွေကို ကုသဖို့ Guideline သစ်



କୁଳ ରହିଥାଏ ପ୍ରତିକାଳୀନ ମନ୍ତ୍ରିଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ଵାସ କରିବାକୁ ପାଇଲୁ ଅବଶ୍ୟକ କରିଛୁ । ଆମେ ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ଵାସ କରିବାକୁ ପାଇଲୁ ଅବଶ୍ୟକ କରିଛୁ । ଆମେ ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ଵାସ କରିବାକୁ ପାଇଲୁ ଅବଶ୍ୟକ କରିଛୁ । ଆମେ ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ଵାସ କରିବାକୁ ପାଇଲୁ ଅବଶ୍ୟକ କରିଛୁ ।

ရွှေးကောက်ပွဲ လုပ်ချောင်းဆိုင်ရာများ ရှင်းလင်းဆွေးနွေး

ପଞ୍ଚମୀ ଜୋଗତ୍ସଂହାର ୩୩

နိုင်ဘာ အောက်ဖြစ်သည့် ၃၃ နှင့် ပမာဏ ပမာဏ အထွေထွေရွှေ့ကောက်ပွဲကို အောင်မြင်စွာကျင့်ပနိုင်ရေးအတွက် မကြွေးတိုင်းဒေသကြီး ဂန်ဂါဏ်ပြုနယ်၏ အထွေထွေရွှေ့ကောက်ပွဲလုပ်ချေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးဆွေးနေးပွဲကို ပြုနယ်အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးဌီးဌာန အစည်းအဝေးခနီးများ အောက်တို့ဘာ ဗုဒ္ဓရ ရရှိကပြုလျက်ခဲ့သည်။





# ကြေစိပ္ပါဒောင်နှင်ရေးအဖို့၏တော်ကြေမည့် ယူရီ ၂၀၁၇ ယူ-၂၁ ကြေစိပ္ပါ

မြန်မာ့လင်းလက်

ယူရှိ ၂၀၁၇ ယူ-၂၁ ခြေစစ်ပွဲတွေကို အောက်တိတာ ၃၃ ရက်မှ ဆက်လက်ယဉ်ဖြောင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပွဲစဉ်တွေမှာတော့ အပ်စပထမအဖြစ် အပြုံးလှုပြုမယ် အသင်းတွေနဲ့ ခြေစစ်ပွဲအောင်ရှိ နိုင်မှတဲ့ ခြေလျှော့၊ လုမ်းနိုင်ရေး၊ အပြုံးအေးထုတ်ကြမယ် ပဲစဉ်တွေကြောင့် ဒီတစ်ပတ်ကြားရက်မှာလည်း ပဲကောင်းတွေနဲ့ စဉ်ဝေနော်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ଓକ୍ତୁମ୍ବର ୨୦୧୫ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପରିଚୟ

အိဇုစ်(ခ)မှာတော့ ဒီနိုင်လန်စိတိ လေးပွဲကတော့  
ပြီးချိန်မှာ ၁၀မှတ်နဲ့ထိုင်ဆုံးက ဦးဆောင်နေပါ  
တယ်။ စကော့တလန်စိတ်ကတော့ တစ်ပွဲသာ  
ကတော့ရသေးပေမယ့် နှင့်ပဲရြီး သုတေသနအပြည့်ရယူ  
ထားရှိနိုင် ဒုတိယနေရာမှာ ရှိတည်နေပါတယ်။  
စကော့တလန်စိတ္တာ မြောက်အိုင်ယာလန်ကို  
နှစ်ရိုး-တိုဂိုးနဲ့ နှင့်ပဲရထားတာမို့ ခြေတက်နေတဲ့  
ယူကရိန်စိတိ သတိထားရပါလိမ့်မယ်။ စကော့  
တလန်လူလော်တွေဟာ ပြိုကားရေးစာတို့ ရဲရဲစုံ  
ထိုးဖောက်ကတေားတတ်တာမို့ အိုင်စလန်စိတိ လုပ်  
ကတော့မူပါလိမ့်မယ်။ ပါဝေမယ့် နောက်ဆုံး ပါးပွဲ  
မှာ နှင့်ပဲရှိအောင် ကတေားထားနိုင်တဲ့ အိုင်စလန်ရဲ့  
ခြေစွမ်းကြောင့် စကော့တလန်စိတိ တစ်မှတ်ရရှိပဲ  
ကျေနံပါရမယ့်ရလာတ်အဖြစ် သတ်မှတ်ရမှာဘူး။

ဟန်ဂရီဇ်အယ်လ်ဘေးနီးယာ

အုပ်စ(၄)မှာ နှစ်ပွဲကတေသားပြီးတဲ့ ဟန်ရောရိတို့ဟာ  
တစ်ပွဲနှင့်၊ တစ်ပွဲသရောနဲ့ လေးမှတ်ရရှိထားသလို

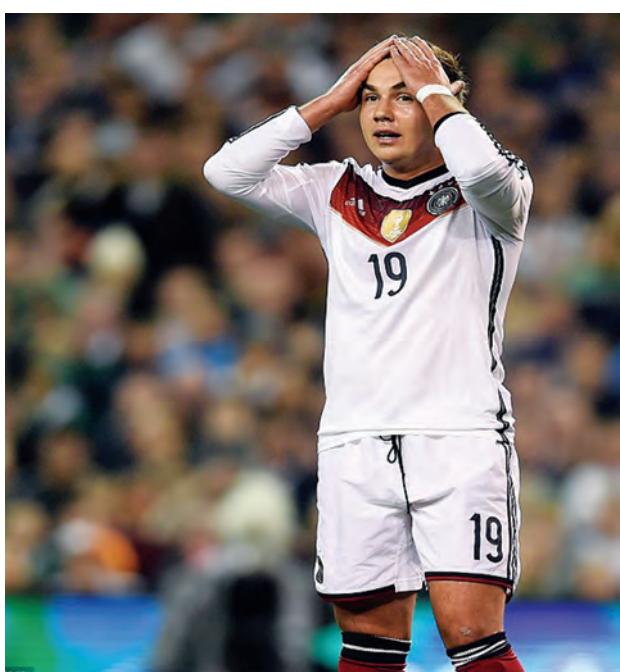
ଆଯିଲ୍‌ହୋଃଫିସିଯାଃତିକାଳର୍ଦ୍ଧେ ଯେପୁଗଲାର୍ଦ୍ଧେ ପିଏ  
ତର୍ପଣକାରୀ ତର୍ପଣକାରୀ ତର୍ପଣକାରୀ ଲେଖାମର୍ତ୍ତରାତ୍ମା  
ପିତାଙ୍କ୍ୟ ଶ୍ରୀରାଜବନ୍ଦିରାଜଙ୍କାରୀ ପେମନ୍‌ଦ୍ଵାରା ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହେଲା  
ଆଯିଲ୍‌ହୋଃଫିସିଯାଃତିକାଳର୍ଦ୍ଧେ ନିଃତାଇରଣ୍ଡିରାଜବନ୍ଦିରାଜଙ୍କାରୀ  
ପିଏ ହେଲା ଆଯିଲ୍‌ହୋଃଫିସିଯାଃତିକାଳର୍ଦ୍ଧେ ଅଭ୍ୟାସିତାକାରୀ  
ଗଲାର୍ଦ୍ଧେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହେଲା ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହେଲା ଲାଗୁଅର୍ଦ୍ଧରେ  
କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା  
ପ୍ରକାରରେ ଆଯିଲ୍‌ହୋଃଫିସିଯାଃତିକାଳର୍ଦ୍ଧେ ଅଭ୍ୟାସିତାକାରୀ  
ଗଲାର୍ଦ୍ଧେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହେଲା ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହେଲା ଲାଗୁଅର୍ଦ୍ଧରେ  
କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

အုပ်စု၏မြတ်များကိုလည်းကောင်း၊ အာမေးနီးယားတို့က သုံးပဲ  
ကတေသနများ၊ ပွဲတိုင်းရှုံးယားပါတယ်။ လူအောင်ဘတ်  
တို့ကလည်း သုံးပွဲကတေသနများနဲ့ နိုင်ပွဲတစ်ဖုံးမှာ မရသေး  
ပါဘူး။ လက်ရှုံးအခြေအနေအရရ နှစ်သင်းလယ်း  
ခြေစစ်ပွဲအောင်ဖို့ အလားအလာမရှုံးပေမယ့်  
ဂုဏ်သိက္ခာအတွက် ယဉ်ပြင်းကြမယ်ပဲပါပဲ။ ဒီနှစ်  
သင်းမှာ အိမ်ရှင်လည်းပြန်တဲ့အပြင် တိုင်စောင်ပါ  
ပိုကောင်းတဲ့ အာမေးနီးယားတို့၊ ကပ်ပြုနှင့်သွားနိုင်

ပିତାଯ୍ୟ

ରେଖାକ୍ଷରିତା ଅନୁମତି ପାଇଲା

အုပ်စု(မြှော ချော်ချိယာတိ သုံးပွဲကတော်မြို့  
သုံးမှုတ်ရထားပါတယ်။ အက်စ်တိုင်းယားတို့  
ကတော့ လေပွဲကတော်မြို့ချိန်အထိ ရှိုးပွဲတွေချဉ်း  
ကြေတွေနဲ့ခဲ့ရလို့ အမှုတ်မရသေးပါဘူး။ ခြေစစ်ပွဲ  
အောင်မြို့ မျှော်လင့်ချက်မို့တော့တဲ့ အက်စ်တိုင်း  
ယားကို ချော်ချိယာတိ အနိုင်ကတော်မြို့ခြေစစ်များရှိ  
တဲ့အပြင် ဂိုးပြုတိန်ပွဲရလောက်ကို ဖော်ဆောင်ပါ  
လိမ်မယ်။



ବୀରମାନଙ୍କ ପାଦମୁଖରେ  
ଶିଥିଲାମାନଙ୍କ ପାଦମୁଖରେ

ဘိုင်ယန်မြို့နှစ် နာမည်ကြီးတိတော်စစ်မှုး မာရီလိုဂျိဂါဟာ ပေါင်ခြားက်ရာ ရရှိဖြစ်တဲ့နောက် ၁၂ ပတ်ကြွော အနားယူရမယ်လိုအပါပါတယ်။ ရှာမန်တိတော်စစ်မှုး ဂျိဂါဟာ အိုင်ယောလန်ကို တစ်ရှိုး-ဂိုးမရှိနဲ့ ရှုံးနိုင်သွားတဲ့ပွဲမှာ ပထမပုံင်းမှာ ဒက်ရာရာပြီး ပြိုင်ပွဲမထွက်ခွာသွားခဲ့ပါတယ်။ ဂျိဂါဟာ အာဆင်နယ်နဲ့ကတော် ပေမယ့် ချိန်ပိုလိုလိုမှာလည်း လွှဲချော်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ အာဆင်နယ်နဲ့ ကတော်မယ့် ချိန်ပိုလိုလိုမှာ အီတက္ကင်းရော အေဝေးကွင်းပါ လွှဲချော်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အာဆင်နယ်အသင်းအနေနဲ့ အဖွင့်အပ်ပွဲနှင့်ပဲ ရှုံးနိုင်ထားတဲ့အတွက် ဘိုင်ယန်မြို့နှစ်ကို အီနိုင်ကတော်ဖူးဖူးမှာလင့်ထားတယ်လို ဆိုပါတယ်။ ဂျိဂါဟာ ဒက်ရာရာထားတဲ့အတွက် ဘိုင်ယန်မြို့နှစ်အနေနဲ့ တိုင်ကိုစစ်အတွက် ဂိုးသွင်းယူပေးနိုင်မယ် အီကတော်စစ်မှုး ဆုံးသာဂိုင်းဖြစ်ပါတယ်။



လိုဘူးနည်းပြသစ် ဂျာဂျင်ကလေ့က သူအနေနဲ့ လေးနှစ်အတွင်း  
ပရီမိယာလိုဖလားရအောင် ကြိုးစားပေးမယ်လို အိုင်အမာပြုဆိုလိုက  
ပါတယ်။ အသက် ငရ်နှစ်အွားပျုံသာရှိသေးတဲ့တွေ့မြန်နည်းပြဟောင်း ဂျာဂျင်  
ကလေ့က လိုဘူးက ရော်တွေ့မကောင်းလဲခဲ့ နေးပြုရထုံးမှတ်ပုံ  
လိုက်တဲ့ ဘရိန်းရော်ဂျာနေရာမှာ သုံးနှစ်စာချုပ်နဲ့သို့စာချုပ်လိုက်ပြုဖြစ်  
ပါတယ်။ သူဟာ အရည်အချင်ပြည့်တဲ့နည်းပြကောင်းတစ်ဦးပြစ်ပြီး ရာမန်  
ဘွဲ့နှစ်ကိုလိုက်ပါမှာ နာမည်တိုးနည်းပြတ်တိုးဖြစ်ပါတယ်။ လိုဘူးအသင်း၊ ရဲ့  
စကားသမားအပြောင်းအခွဲကို အကောင်းဆုံးထိန်းချုပ်ပြီး ခြောမ်းပြီးတဲ့  
အသင်းအဖြစ် ရပ်တည်လာနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးသွားမယ်လို ဆိုပါတယ်။

လိုဘူးအသင်း ပြန်လည်အောင်မြင်ဖို့ စီရော်နယ်နှစ်တို့လို  
ကစားသမားတွေ ဒေါ်စရာမလိုဘူး အကောင်းဆုံးအသင်းဖြစ်အောင်  
ကြိုးစားသွားမှုဖြစ်ကယ်လို ဂုဏ်ကလောက ဆိုပါတယ်။



အက်လန်သမိုင်းမှာ ဂိုးအများဆုံး  
ရွန်းနေကို ရွှေဖိနပ်ဆေပါးပြီ



## କୋଡିନ୍:ଫୁଟ୍‌ବୁ - ଫୁତ୍‌ବୁ





## တပ်မတော်သူနာပြုနှင့်ဆေးဘက်ပညာတွေ့ဆုံး သင်တန်းသားများအလိုရှိသည်

- ၁။ လျှောက်ထားသူသည်-
- (က) ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံသား အိမ်ထောင်မရှိဖော်သူ အမျိုးသား(လူပါ)ဖြစ်ရမည်။
  - (ခ) အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်ကြောင်း သက်ဆိုင်ရာပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး/မြို့နယ်ရဲတပ်ဖွဲ့စခန်း တစ်ခုခုဗ္ဗာ တင်ပြသည့်နေ့မတိုင်မီ(၁)လအတွင်း ရရှိသည့် ထောက်ခံစာမူရင်းနှင့်ပတ်စီးအရွယ် ဓာတ်ပုံ(၃)ပုံတို့ကို ပူးတွဲတင်ပြရမည်။
  - (ဂ) လျှောက်ထားသူသည် ၁-၁-၂၀၁၆ ရက်နေ့တွင် အသက်(၁၆)နှစ်အောက် မင်္ဂလာရာ(၁၈)နှစ်ထက် မကြီးရ။
  - (ဃ) အနည်းဆုံးအရပ် (၅)ပေ (၃)လက်မနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်(၁၀၀)ပေါင်ထက်မနည်းရာပေါင်(၁၄၀)ထက် မကျော်ရ။
  - (င) မျက်မှုနှင့် တပ်ဆင်ထားသူ မဖြစ်စေရ။
  - (စ) မိဘအုပ်ထိန်းသူ၏ ခွင့်ပြုချက်ရရှိရမည်။
  - (ဆ) လျှောက်လွှာနှင့်အတူပါရှိသော ဆေးစစ်ပုံစံဖြင့် မိမိတို့နေထိုင်ရာ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး/ မြို့နယ်ရှိ တပ်မတော်ဆေးရုံ/ပြည်သူ့ဆေးရုံတွင် ပကားမကျိန်းမာရေး စစ်ဆေးအောင်မြင်သူ ဖြစ်ရမည်။
  - (ဇ) တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲကို ရှုပေွဲ၊ ဓာတုပေွဲနှင့် ဦးဝေးမြှုပ်နှံမှုများဖြင့် အောင်မြင်ပြီးသူ ဖြစ်ရမည်။  
(အမှုတ်စာရင်းတင်ပြရမည်။)
  - (၁၂) တပ်မတော်၏အုပ်ချုပ်မှုစနစ်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်သူ ဖြစ်ရမည်။

၂။ လျှောက်လွှာများကို မိမိတို့နှင့်နီးစပ်ရာ တိုင်းစစ်ဒွာနချုပ်များတွင် ၂၈-၉-၂၀၁၅ ရက်နေ့မှစ၍ အခမဲ့ရယူနိုင်သည်။ လျှောက်လွှာကို ၃၀-၁၀-၂၀၁၅ ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထား၍ လျှောက်လွှာထုတ်ယူခဲ့သော တိုင်းစစ်ဒွာနချုပ်များသို့ ပြန်လည် ပေးပို့ကြရမည်။

၃။ သင်တန်းဝင်ခွင့် အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲအတွက် အင်လိပ်စာနှင့်ဦးဝေးမြှုပ်နည်းစွဲများတွင် သင်တန်းတမ်းအတိုင်း မိမိလျှောက်လွှာတင်သွင်းရာ တိုင်းစစ်ဒွာနချုပ်၌ ၁၄-၁၁-၂၀၁၅ ရက်နေ့တွင် ဖြေဆို ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၄။ အရည်အချင်းစစ် စာမေးပွဲအောင်စာရင်းကို တိုင်းစစ်ဒွာနချုပ်များတွင် ၃-၁၂-၂၀၁၅ ရက်နေ့မှ ၄-၁၂-၂၀၁၅ ရက်နေ့အတွင်း ထုတ်ပြန်ကြညာမည်။ အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ ဖြေဆိုအောင်မြင်သူများသည် ၁-၁-၂၀၁၆ ရက်နေ့မှ ၈-၁-၂၀၁၆ ရက်နေ့အတွင်း တပ်မတော်ပိုလ်ရွေးအဖွဲ့တွင် ဝင်ရောက်အစစ်ဆေးခံရမည်။

၅။ သင်တန်းကာလတွင် လစာအဖြစ် ပထမနှစ် (၁၄၀၀၀၀)ကျပ်၊ ဒုတိယနှစ် (၁၄၅၀၀၀၀)ကျပ်၊ တတိယနှစ် (၁၅၀၀၀၀၀)ကျပ် စတုတ္ထနှစ် (၁၅၅၀၀၀၀)ကျပ် ရရှိမည်။

၆။ သင်တန်းအောင်မြင်ပြီးလျှင် မိမိတို့သင်ယူခဲ့သည့် ဘာသာရပ်အလိုက် အောက်ပါဘွဲ့များ အပ်နှင့်းပေးမည်-

- (က) သူနာပြုသိပ္ပါဘွဲ့ B.N.Sc(Bachelor of Nursing Science)
- (ခ) ဆေးဝါးကျွမ်းကျင့်မှုသိပ္ပါဘွဲ့ B.Pharm(Bachelor of Pharmacy)
- (ဂ) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနည်းပညာဘွဲ့(ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဓာတ်ခွဲနည်းပညာ) B.Med.Tech (Medical Laboratory Technology)
- (ဃ) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနည်းပညာဘွဲ့(ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဓာတ်မှုနှင့်ပုံပိုင်ဖော်နည်းပညာ) B.Med.Tech (Physiotherapy)
- (ဇ) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနည်းပညာဘွဲ့(ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဓာတ်မှုနှင့်ပုံပိုင်ဖော်နည်းပညာ) B.Med.Tech (Medical Imaging Technology)

၇။ သင်တန်းပြီးမြောက်အောင်မြင်သောအခါ တပ်မတော်ဆေးဝန်ထမ်းတပ်ဖွဲ့တွင် သူနာပြု(Nurse)နှင့် ဆေးဘက်ကျွမ်းကျင့်သူများအဖြစ် ခန့်အပ်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး သတ်မှတ်အရည်အချင်းနှင့်ကိုက်ညီပါက မိမိတို့သင်ယူခဲ့သည့် ဘာသာရပ်အလိုက် မဟာသိပ္ပါဘွဲ့ (Master of Science) နှင့် ပါရဂုဘွဲ့ (Ph.D) သင်တန်းများ တက်ရောက်ခွင့် ရရှိမည်။

၈။ တပ်မတော်ဆေးဝန်ထမ်းတပ်ဖွဲ့တွင် သူနာပြု(Nurse)/ဆေးဘက်ကျွမ်းကျင့်သူ(တတိယတန်း) အမှုထမ်းသက် (၁)နှစ်၊ အထက်တန်းသူနာပြု/ဆေးဘက်ကျွမ်းကျင့်သူ (ဒုတိယတန်း) အမှုထမ်းသက် (၂)နှစ်၊ ၉၃၆ပေါင်း (၃)နှစ် ပြည့်မြောက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာတို့မှ ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိအဖြစ် အဆင့်တိုးမြှင့်ပေးရန် ထောက်ခံတင်ပြလျှင် ဒုတိယမိုလ် (သူနာပြု/ဆေးဘက်ကျွမ်းကျင့်သူ) အဖြစ် စတင်ခန့်အပ်ပေးမည်။

**မှတ်ချက်။** အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက မိမိတို့လျှောက်လွှာထုတ်ယူခဲ့သည့် တိုင်းစစ်ဒွာနချုပ်များတွင် စုစုမေးမြန်းနိုင်သည်။

တပ်မတော်သူနာပြုနှင့်ဆေးဘက်ပညာတွေ သို့လုပ်သူနာပြုသိပ္ပါဒ္ဓာ သင်တန်းသူအမျိုးသမီးများ အလိုခိုသည်

## ၁။ လျှောက်ထားသူသည်-



၂။ လျှောက်လွှာများကို မိမိတို့နှင့်နီးစပ်ရာ တိုင်းစစ်ဒြာနချုပ်များတွင် ၂၈-၉-၂၀၁၅ ရက်နေ့မှစ၍ အခမဲ့ရယူနိုင်သည်။ လျှောက်လွှာကို ၃၀-၁၀-၂၀၁၅ ရက်နေ့နောက်ဆုံးထား၍ လျှောက်လွှာ ထုတ်ယူခဲ့သော တိုင်းစစ်ဒြာနချုပ်များသို့ ပြန်လည် ပေးပို့ကြရမည်။

၃။ သင်တန်းဝင်ခွင့်အရည်အချင်းစစ် စာမေးပွဲအတွက် အကိုလိပ်စာနှင့် မြိုင်မြေဒေသသာတွဲတို့ကို တက္ကသိုလ်ဝင် စာမေးပွဲ သင်ရှိုးညွှန်းတမ်းအတိုင်း မိမိလျှောက်လွှာတင်သွင်းရာ တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်၏ ၂၈-၁၁-၂၀၁၅ ရက်နေ့တွင် ဖြေဆိုကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၄။ အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ အောင်စာရင်းကို တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်များတွင် ၂၉-၁၂-၂၀၁၅ ရက်နေ့မှ ၃၀-၁၂-၂၀၁၅ ရက်နေ့အတွင်း ထုတ်ပြန်ကြညာမည်။ အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ ဖြေဆိုအောင်မြင်သူများသည် ၈-၁-၂၀၁၆ ရက်နေ့မှ ၁၇-၁-၂၀၁၆ ရက်နေ့အတွင်း တပ်မတော်ပိုလ်ရွှေ့အဖွဲ့တွင် ဝင်ရောက်အစစ်ဆေးခံရမည်။ ရွှေ့ချယ်ခံရသူများသည် တပ်မတော်သူနာပြနှင့်ဆေးဘက်ပညာတက္ကသိုလ်တွင် (၄)နှစ် တက်ရောက်ရမည်ဖြစ်ပြီး သင်တန်းပြီးဆုံးပါက သူနာပြုသိပုံး။  
**(Bachelor of Nursing Science)** ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

၅။ သင်တန်းကာလတွင် လစာအဖြစ် ပထမနှစ် (၁၄၀၀၀၀)ကျပ် ဒုတိယနှစ် (၁၄၅၀၀၀)ကျပ် တတိယနှစ် (၁၅၀၀၀၀)ကျပ် စတုတ္ထနှစ် (၁၅၅၀၀၀)ကျပ် ရရှိမည်။

၆။ သင်တန်ဖိုးမြောက်အောင်မြင်သောအခါ တပ်မတော်ဆေးဝန်ထမ်းတပ်ဖွဲ့တွင် သူနာပြု (Nurse) အဖြစ် ခန့်အပ်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး သတ်မှတ်အရည်အချင်းနှင့်ကိုက်ညီပါက သူနာပြုမဟာသီပွဲဘွဲ့ (Master of Nursing Science) နှင့် သူနာပြုပါရဂ္ဂဘွဲ့ (Ph.D Nursing) သင်တန်းများ တက်ရောက်ခွင့်ရရှိမည်။

၃။ တပ်မတော်ဆေးဝန်ထမ်းတပ်ဖွဲ့တွင် သူနာပြု (Nurse) အမှုထမ်းသက်(၁)နှစ်၊ အထက်တန်းသူနာပြု အမှုထမ်းသက် (၂)နှစ်၊ စုစုပေါင်း(၃)နှစ် ပြည့်မြောက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာတို့မှ ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိအဖြစ် အဆင့်တိုးမြှင့်ပေးရန် ထောက်ခံတင်ပြလျှင် ဒုတိယဘိုလ် (သူနာပြု) အဖြစ် စတင်ခန့်အပ်ပေးမည်။

**မှတ်ချက်။** အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက မိမိတို့လျှောက်လွှာထုတ်ယူခဲ့သည့် တိုင်းစစ်ငြာနချုပ်များတွင် စုစမ်း မေးမြန်းနိုင်သည်။

















**မြန်မာနိုင်ငံ၏အမှိုက်ပါ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှု  
ပထမဦးဆုံး စတင်အကောင်အထည်ဖော်**

ရန်ကုန် အောက်တိုဘာ ၁၁

မြန်မာနိုင်ငံ၌ စွဲနံပါတ်အီလိုက်မှ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုကို ရန်ကုန် တိုင်းဒေသကြီး ရွှေပြည်သာမြို့နယ် တောက်ကြံ့-လျှောက်ဘား လမ်းကေးလော်ကားနှင့်အနီး၌ ရန်ကုန်မြို့တော်စဉ်ပွင့်သာယာရေးကော်မတီ နှင့် ဂျပန်နှင့် JFE Engineering Corporation တို့ ပူးပေါင်းကာ စတင် အကောင်အထည်ဖော်လုပ်ဆောင်နေပြုခြင်းကြောင်း ရန်ကုန်မြို့တော် စဉ်ပွင့်သာယာရေးကော်မတီမှ သီရာည်။

“အခုစတင်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မယ့် အိမိတ်ကနဲ့  
စွမ်းအင်တုတ်လုပ်မယ့် စက်ရှုကို မြန်မာနိုင်အနေနဲ့ရေး ရန်ကုန်မြို့တော်  
စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီအနေနဲ့ပါ ထောက်မှုပြုပါ ထောက်မှုပြုပါ  
တယ်။ ၂၀၁၉-၂၀၁၄ ခုနှစ် ဂျပ်နှင့်ငပ်တံ့ခုန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး  
ဝန်ကြီးဌာန၏ မြန်မာနိုင်အပါအဝင် ဖွံ့ဖြိုးဆောင်တွေကို ပတ်ဝန်းကျင်  
ထိန်းသိမ်းရေးဆိုရာ ထောက်နှင့်လျှော့ထားခွဲ့ကြရှင် JFE က အခုလို  
လာရောက်လုပ်ဆောင်နိုင်စုံတာဖြစ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေး  
ဆိုင်ရာစံခိုန်စံညွှန်းများနှင့်အညီ လုပ်ဆောင်သွားမှု ဖြစ်ပါတယ်”ဟု  
အဆိုပါ စက်ရှုကိုစတင်တည်ဆောက်အကောင်အထည်ဖော်ရန် အောက်  
တိုဘာ ၁၀ ရက် နံက်က ကျိုးပဲခဲ့သည့် ပန္တက်တင်မင်္ဂလာအမေးအနား  
တွင် ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီဦးတွေ ဦးလျမ်းက  
ပြောကြားခဲ့သည်။

အဆိပါနှစ်ပိတ်အမိုက်မှ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုလည်ပေးကို စတင်အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန်စက်ချိတည်ဆောက်မှုအတွက် ကုန်ကျင့်ကျပ် အမေရိကန်ဒေါ် လာ ၁၆ ဒသမ ၂ သန်းလျာထားပြီး ယခု ၂၀၁၅ ခုနှစ် စာမျက်နှာ ၅ ကော်လီ ၄

စာမျက်နှာ ၅ ကော်လု ၄ ♦

**မြန်မာ၊ ထိုင်း၊ နယူးလီလန် နိုင်ငံတကာရိုးရာလက်ပွေ့စ်နော်ပြီ  
မြန်မာလက်ပွေ့ကျော်နှစ်ဦး အလဲထိုးမြင့်အနိုင်ရ**

သတင်း-မောင်စိန်လွင်(မြန်မာအလင်း)  
ဓာတ်ပုံ-တင်စိုး(မြန်မာအလင်း)



ထွန်းထွန်းမင်း၏ ဘယ်ထောက်လက်သီး ဒန်နိုဂျာပိုက်ကို ထိုးမိစဉ်။

ရန်ကုန် အောက်တိုဘာ ၁၁  
 မြန်မာစိုင်ငံ ရွှေ့ရာလက်ပွဲ  
 အဖွဲ့ချုပ်တက္ကီးမှုးပြီး H & S Group  
 က စီပိုင်ကျင်းပသည့် မြန်မာ၊ ထိုင်း၊  
 နယ်း၊ နိုလ် နိုင်ငံတကာရှိးရာ  
 လက်ပွဲစိန်ခေါ်ပြုကြီးကို ယနေ့  
 မြန်းလွှဲ ၂ နာရီက ရန်ကုန်မြို့ မဂ်လာ  
 တောင်ညွှန်ပြီးနှင့်ယူ သိပ်ဖြူးရာ  
 လက်ပွဲအားကစားရှိ ကျင်းပရာ  
 မြန်မာရွှေ့ရာလက်ပွဲကျော် နှစ်ပါး ဖြစ်  
 သည့် စိုးလင်းပြီးနှင့်တွန်းထွန်းမင်း  
 တို့ ပွဲပြတ်အလုပ်းဖြင့် အနိုင်ရရှိခဲ့  
 သည်။

ଯାହେନ୍ଦ୍ରପ୍ରିଣ୍ଡଟୀଙ୍କୁ ତୁ ବାହ୍ୟ  
Who is the best ଶ୍ରୀରାମାନ୍ତର ଦେ  
ଶିଖରେପ୍ରିଣ୍ଡଟୀଙ୍କୁ ତୁଙ୍କ ପୁଣିତ ଏ ପିଠିଂ  
ଏ ଅଥେ ଶ୍ଵିପୁତ୍ରଙ୍କୁ ଲୋକିଶ୍ଵିପୁ ଦିଃପ୍ରକଣ୍ଠ  
ଦିଃଶ୍ଵିପୁ କ୍ଷୁରାନ୍ତପୁଠିଂଦ୍ରଯୁଧପ୍ରିଣ୍ଡ  
ତୀଙ୍କୁ ତୁ ବାହ୍ୟ ବାହ୍ୟ ॥ ପରିବାରର ଆଖା  
ଭୂର୍ବଳଦିନକେ ବାହ୍ୟ ହେଲାଦିଃ (କ୍ରିଷ୍ଣଭା)  
କ୍ଷୁଣ୍ଡ ଫିରିଛିରଭ (ତିଣ୍ଡ) ତ୍ୱାପୁତ୍ରଙ୍କ ପଦବ  
ଆଖି ଏ ଫିରିଛି କ୍ରେ ଉତ୍ସନ୍ଧାବାପନ ଫିରି  
ଥାମାରଙ୍କ ଏ ବାହ୍ୟ ଏ ବାହ୍ୟ

# ရေဘားသင့်ကလေးဒေသ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆောင်ရွက်နေ



ଗନ୍ଧବୀ-ଗଲେ:ଗା:ଲମ୍ବ:ପେଣ୍ଟି କାନ୍ଦୁଃଫିତିତା: ରେଲଯିତିର୍ଦ୍ଦମ୍ବଃ କିମ୍ଭିକୃତ୍ସମ୍ବାଦୀର୍ବ୍ରାହ୍ମଂ ଯାବିତେଳିତିତା: ତ୍ରୀଃପେ:ପେଣ୍ଟି କା:ମ୍ବଃ ପ୍ରତିଵାନ୍ତଃମ୍ବାନ୍ତଃଫିନ୍ଦନ୍ତିତିତା:॥

သတ်းဆောင်းပါး-ခရမ်းစိုးမြင့်  
ဗာတ်ပံ့- မြတ်သမောင်

စစ်တိုင်းတိုင်းဒေသကြီးရှိ ကလေးခရိုင်သည် မြောက်  
လတ္ထီတွင် ပျော်နိုင် ပျော်နိုင် ပျော်နိုင် ပျော်နိုင် ပျော်နိုင်  
အကြေားနှင့် အရေးလောင်ရှိတွင် ပျော်နိုင် ပျော်နိုင် ပျော်နိုင် ပျော်နိုင်  
ပျော်နိုင် ပျော်နိုင် ပျော်နိုင် ပျော်နိုင် ပျော်နိုင် ပျော်နိုင် ပျော်နိုင်  
မျှ ရုရှုနှင့် သယမ ရှေ့နှင့် စတုရန်းနိုင် ကျယ်ဝန်းသည်။

မြောက်နှာသွင်ပြင်မှုလည်း ပင်လသရေမှုတ်နှာပြင်  
အထက် ပေ ၅၀၀ နှင့် ရာသီညာမှု အနိမ်းဆုံးအူပါန်  
ငြာ ပြင် ပျော်နိုင်လိုက်၊ အမြင်ဆုံးအူပါန် ၁၀၀ မှ ၁၀၆  
ပျော်နိုင်လိုက်ရှိ၍ တစ်ခုရှင်လုံးတွင် ပျော်နိုင်လိုက်ရှိ၍  
၆၇ လက်မျိုးသည်ဟု သိရှိပြီး ယခုနှင့်ဆုံးရာသီ လူဝိုင်လ  
၂၂ ရက်ကစတင်ကာ ၂၈ရက် ၉၉၈၃ ၃၀ ရက်တိုင့်တွင်  
ကလေး၊ ကလေးဝါ၊ မင်းကင်းတိုင်း မိုးဆာသွန်းမှုများပြား  
ခဲ့သောကြောင့် အနားကပ်လျက်ရှိသော ချင်းတောင်တန်း  
ကြီးပေါ်မှ ရေများစီးကျေမှု ရာဇ်ပြုပြုရေလွှာင်တစ်  
သတ်မှတ်ရောမှတ်အထက် ကျော်လွှာင်ရောတ်ရှိလှသူမှာ  
ချင်းတွင်အနှင့် ပြင်သာမြော်များ ဖို့ရိမ်ပေါ်ရောမှတ်အထက်ကျော်  
လွှာင်ရောတ်ရှိလှပြီး ရေကြီးရေလွှာများဖြစ်ပေါ်ခဲ့သေဖြင့်  
ကလေးခရိုင်အတွင်းရှိ စာမျက်နှာ ၃ ကော်လ ၃ ○

- ၅ ခန္ဓကိုယ်ခုခံကာကွယ်ရေးစနစ်၏  
တုပြန့်မှုကို ဖြင့်တင်ပေးခြင်း။
- ၆ အအေးမိခြင်းနှင့် ဒီပိုပေးပျက်ခြင်း  
တို့ကြောင့်ဖြစ်သော တုပ်ကွေးဖျားနာမှုကို  
လျော့ချေပေးနိုင်ခြင်း။
- ၇ နည်ထကာလက် တိုဘောင်းစေား၊  
ပြန်လည်လန်းဆန်းတက်ကြခြင်း။
- ၈ အထူးသဖြင့် မိုးညတ် တုပ်ကွေးရာသီ  
များတွင် ကြိုတင်သေက်သုံးထားခြင်းဖြင့်  
အလုပ်အကိုင်များကို လန်းဆန်းတက်ကြစွာ  
လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။

