



မြေမှ

The Mirror

၁၃၇၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇန်နဝါရီလလကွယ်၊ တနင်္လာနေ့ (29-9-2008) (၅၀၁၆)

နိုင်ငံတော် အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီ အတွင်းရေးမှူး(၁) ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး သီဟသူရ တင်အောင်မြင် ဦးစီး နေပြည်တော်တွင် တည်ထားကိုးကွယ်လျက်ရှိသော ဥပုသ်သင်္ဃာတော်အတွက် ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော် ဆိုင်ရာ အိန္ဒိယသမ္မတနိုင်ငံ သံအမတ်ကြီး H.E. Mr. Bhaskar Kumar Mitra က ဗုဒ္ဓဖြစ်တော်စဉ်ဒေသများ ပုံတော် ၇၀ ကို ပေးအပ်လှူဒါန်းစဉ်။ (သတင်းစဉ်)



နိုင်ငံတော် အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီ အတွင်းရေးမှူး(၁) ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး သီဟသူရတင်အောင်မြင်ဦး အိန္ဒိယသမ္မတနိုင်ငံ သံအမတ်ကြီးအား လက်ခံတွေ့ဆုံ

ရန်ကုန် စက်တင်ဘာ ၂၈

ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော် - နိုင်ငံတော် အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီ အတွင်းရေးမှူး(၁) ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး သီဟသူရတင်အောင်မြင်ဦးသည် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်းပြီးဆုံး၍ ပြန်လည်ထွက်ခွာတော့မည့် ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော်ဆိုင်ရာ အိန္ဒိယသမ္မတနိုင်ငံ သံအမတ်ကြီး H.E. Mr. Bhaskar Kumar Mitra အား ယနေ့နံနက် ၉ နာရီတွင် ရန်ကုန်မြို့ ကိုးမိုင်ရှိ စည်ခန်းမ၌ လက်ခံ တွေ့ဆုံသည်။

ထိုသို့ လက်ခံတွေ့ဆုံရာတွင် နိုင်ငံတော် အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီ အတွင်းရေးမှူး(၁) ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး သီဟသူရတင်အောင်မြင်ဦးနှင့်အတူ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီး ဗိုလ်မှူးချုပ်သူရမြင့်မောင်၊ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးကျော်သူနှင့် နိုင်ငံတော် အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဗိုလ်မှူးကြီးကျော်ကျော်ဝင်းတို့ တက်ရောက်ကြသည်။

ယင်းသို့တွေ့ဆုံပြီးနောက် အတွင်းရေးမှူး(၁) ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး သီဟသူရတင်အောင်မြင်ဦးသည် နေပြည်တော်တွင် တည်ထားကိုးကွယ်လျက်ရှိသော ဥပုသ်သင်္ဃာတော်အတွက် ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော်ဆိုင်ရာ အိန္ဒိယသမ္မတနိုင်ငံ သံအမတ်ကြီး H.E. Mr. Bhaskar Kumar Mitra က လှူဒါန်းသော ဗုဒ္ဓဖြစ်တော်စဉ် ဒေသများ ပုံတော် ၇၀ ကို လက်ခံပြီး ကျေးဇူးတင်စကား ပြန်လည်ပြောကြားသည်။

ထို့နောက် အတွင်းရေးမှူး(၁)သည် အိန္ဒိယသမ္မတနိုင်ငံသံအမတ်ကြီး လှူဒါန်းသော ဗုဒ္ဓဖြစ်တော်စဉ် ဒေသများ ပုံတော်များကို ကြည့်ရှုသည်။ (သတင်းစဉ်)

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- * နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်ရေး ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရား ဥပဒေ စိုးမိုးရေး
- * အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- * နိုင်ငံဟူသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေအရ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- * ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- * စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- * ရွေးကောက်စီးပွားရေးစနစ် ဝီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး
- * ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ စိတ်ချရစွာ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- * နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်ရင်သောပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေး ဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- * တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင်ပေးရေး
- * အမျိုးဂုဏ်၊ ဓာတ်ဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- * မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- * တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ကင်းစင်သည့် အာဟာရပြည့် စက်မှု (၁) ပဲနိုရည်

သတင်းဆောင်းပါး
မင်းသက်ပိုင်

ပဲ၏ အာဟာရတန်ဖိုးသည် အပဲသား၏ အာဟာရတန်ဖိုးနှင့် ညီမျှကြောင်း သိရှိလာသည်မှာ နှစ်အတော်အတန်ပင် ကြာခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် ပဲအမျိုးမျိုးအနက် ပဲပုပ်နှင့် ပဲပိစပ်တို့သည် အာဟာရတန်ဖိုး အမြင့်မားဆုံးနှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အကင်းစင်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာသည်နှင့်အမျှ အာဟာရတန်ဖိုးကို ဂရုတစိုက် တွက်ချက်စားသုံးတတ်ကြသူများသည် ပဲပုပ်နှင့် ပဲပိစပ်တို့ကို စားသောက်ကုန်အမျိုးမျိုးအဖြစ် တီထွင်ထုတ်လုပ် စားသုံးလျက်ရှိကြသည်။



အမှတ်(၁) စက်မှုဝန်ကြီးဌာနအောက်ရှိ မြန်မာ့စားသောက်ကုန်လုပ်ငန်းသည် ပဲနိုရည် (Soy Milk)ကို ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှ ယနေ့တိုင် ပြည်သူများအတွက် အာဟာရတန်ဖိုးမြင့်မားပြီး သန့်ရှင်းလတ်ဆတ် အရသာကောင်းမွန်ကာ လူကြီး လူငယ်မရွေး၊ အားကစားသမားများ အတွက်ပါ ဈေးနှုန်းချိုသာစွာ သောက်သုံးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ အထူးစိမ်းထုတ်လုပ်ခဲ့သည်။ ဈေးကွက် လိုအပ်ချက်အရ ဝယ်လိုအားရှိသလောက် ထုတ်လုပ်နိုင်မည့် ကုန်ကြမ်းဖြစ်သော ပဲပုပ်နှင့် ပဲပိစပ်တို့မှာ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပြည်တွင်းလိုအပ်ချက်ကို ပြည့်မီစွာ ပြည့်တင်းပေးနိုင်ရုံမျှမက ပြည်ပသို့ပင် စာမျက်နှာ ၇ ကော်လံ ၁ သို့ ●

ယ နေ့ မြေမှ ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပသတင်းများ အညွှန်း

တရုတ် အာကာသယာဉ်များ မြေပြင်သို့ ပြန်လည်ဆင်းသက်
စာမျက်နှာ ၉

နမ့်လစ်ကျေးရွာအုပ်စု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မြင်ကွင်းများ
သတင်းမှတ်စု စာမျက်နှာ ၁၁

ကားလင်းဖလား စတုတ္ထအဆင့်ပွဲစဉ်များ ရေးဆွဲထုတ်ပြန်
နိုင်ငံတကာ အားကစားသတင်းများ စာမျက်နှာ ၁၂





စက်မှုကုန်ကြမ်းရော်ဘာ တိုးချဲ့စိုက်ပျိုး

နိုင်ငံတကာဈေးကွက်တွင် ရော်ဘာရောင်းဝယ်မှုများ တွင်ကျယ်လျက်ရှိရာ ရော်ဘာသည် စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးသင့်သော နှစ်ရှည်ပင်ဖြစ်သည်။ စက်မှုကုန်ကြမ်းရော်ဘာနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ ပေါင်းစပ်ပြီး လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ရောင်းချမှု တိုးတက်လာမှုနှင့်အတူ ရော်ဘာရောင်းဝယ်မှုလည်း ပျံ့နှံ့လာနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

အာရှဒေသတွင် တရုတ်၊ ဂျပန်၊ ကိုရီးယားနှင့် အိန္ဒိယတို့သည် ရော်ဘာအများဆုံး အသုံးပြုသော နိုင်ငံများဖြစ်သည်။ ရာသီဥတုကြောင့် အရှေ့တောင်အာရှရှိ ရော်ဘာစိုက်ခင်းများ ထိခိုက်မှုရှိခဲ့ရာ ရော်ဘာလိုအပ်ချက်နှင့်အညီ ဈေးနှုန်းပါ မြင့်တက်လျက်ရှိသည်။

ရော်ဘာစိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းများကို မွန်ပြည်နယ်၌ နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် လုပ်ကိုင်လာခဲ့ကြသည်။ ဒေသ၏ ရေမြေသဘာဝ အခြေအနေပေးမှုနှင့် မိုးကောင်းစွာ ရရှိမှုတို့ကြောင့် တစ်နိုင်ငံလုံးတွင် ရော်ဘာအများဆုံး စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နေသော ဒေသလည်းဖြစ်သည်။

မွန်ပြည်နယ်အပြင် တနင်္သာရီတိုင်း၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ်နှင့် ရှမ်းပြည်နယ်တို့တွင်လည်း ရော်ဘာစိုက်ပျိုး ဖြစ်ထွန်းနိုင်သည့် ရေမြေရာသီဥတုရှိသဖြင့် ဒေသအလိုက် စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးနေကြပြီဖြစ်သည်။ ရှမ်းပြည်နယ်(မြောက်ပိုင်း)လားရှိုးမြို့နယ်တွင် ရော်ဘာစိုက်ပျိုးရေးအထူးဇုန်အဖြစ် အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိပြီး နှစ်စဉ် တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးလျက်ရှိသည်။

ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းအသီးသီးတွင် ၂၀၀၇-၂၀၀၈ ခုနှစ်အတွင်း ရော်ဘာစက် ကိုးသိန်းကျော် စိုက်ပျိုးခဲ့ရာ ရော်ဘာတန်ချိန် ရှစ်သောင်းကျော် ထွက်ရှိခဲ့ပြီး တန်ချိန်ခြောက်သောင်းကျော် တင်ပို့နိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ယခုနှစ်တွင် ရော်ဘာစက် နှစ်သိန်းကျော် တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးနိုင်ရေး ကြိုးပမ်းလျက်ရှိသည်။

မြေဓိုယာကျယ်ပြန့်စွာရှိပြီး ရော်ဘာဖြစ်ထွန်းနိုင်သော ဒေသများတွင် နှစ်ရှည်ရော်ဘာပင်များ တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် သစ်တောပြုန်းတီးမှုနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာမှုကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သည်။

ယခုအခါ မြန်မာ့ရော်ဘာများကို အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများက ဈေးကောင်းပေး ဝယ်ယူလျက်ရှိရာ ဈေးကွက်ခိုင်မာမှုရှိသည့် စက်မှုကုန်ကြမ်းရော်ဘာကို တောင်သူများနှင့် တိုင်းရင်းသားလုပ်ငန်းရှင်များက နှစ်စဉ် တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် နိုင်ငံတော်နှင့် စိုက်ပျိုးသူများပါ ဝင်ငွေတိုး၍ အကျိုးစီးပွား ဝိမဲဖြစ်ထွန်းမှုရှိလာ မည်ဖြစ်ပါသည်။ ။



ခရမ်းမြို့ ဘိုးဘွားများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ဆေးဝါးနှင့် အာဟာရများလျှူဒါန်း

ရန်ကုန် စက်တင်ဘာ ၂၈

ရန်ကုန်တိုင်း ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ရန်ကုန်တောင်ပိုင်းခရိုင် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ ဦးဆောင်သည့် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်းလည်ချောင်းနှင့်အထွေထွေ ရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးများပါဝင်သော အဖွဲ့သည် စက်တင်ဘာ ၁၀ ရက်တွင် ရန်ကုန်တောင်ပိုင်းခရိုင် ခရမ်းမြို့နယ်ရှိ ဘိုးဘွားရိပ်သာ၌ ဘိုးဘွားများအားလုံးအသား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများကို အခမဲ့ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။

ဘိုးဘွားများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပြုစုကုသရာသို့ ခရမ်းမြို့နယ် အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌနှင့် အဖွဲ့ဝင်များ မြို့နယ်ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်းဝင်များ မြို့နယ်ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာနမှူးနှင့် ဝန်ထမ်းများ၊ မြို့နယ်မီးသတ်တပ်ဖွဲ့နှင့် ကြက်ခြေနီတပ်ဖွဲ့ဝင်များက ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ပေးကြသည်။ (အပေါ်ပုံ)

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများအဖွဲ့သည် ခရမ်းမြို့ ဘိုးဘွားရိပ်သာအတွင်းရှိ

ပြည်သူ့ သဘောထား

- ❖ ပြည်ပအားကိုး ပုသိန်ရိုး အသုံးပြုဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ❖ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ❖ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအားဆန့်ကျင်ကြ။
- ❖ ပြည်တွင်း ပြည်ပအဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

ရန်ကုန်တိုင်း လမ်းပန်းဆက်သွယ်မှု လုံခြုံချောမွေ့စေရေး ကြိုးကြပ်မှုကော်မတီ၏ လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးကျင်းပ

ရန်ကုန် စက်တင်ဘာ ၂၈

ရန်ကုန်တိုင်း လမ်းပန်းဆက်သွယ်မှု လုံခြုံချောမွေ့စေရေး ကြိုးကြပ်မှုကော်မတီ၏ လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးကို စက်တင်ဘာ ၂၆ ရက် ညနေ ၄ နာရီတွင် ရန်ကုန်အရှေ့ပိုင်းခရိုင် တာမွေမြို့နယ်လေးထောင်ကန်လမ်းမပေါ်ရှိ မော်တော်ယာဉ်လုပ်ငန်းပေါင်းစုံ ထိန်းသိမ်းရေးကော်မတီ(ရုံးချုပ်) အစည်းအဝေးခန်းမ၌ ကျင်းပရာ ရန်ကုန်တိုင်း လမ်းပန်းဆက်သွယ်မှု လုံခြုံချောမွေ့စေရေး ကြိုးကြပ်မှုကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ၊ ရန်ကုန်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်တိုင်းမှူး ဗိုလ်မှူးချုပ်ဝင်းမြင့်က ယာဉ်စည်းကမ်း/လမ်းစည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေး၊ လမ်းပန်းဆက်သွယ်မှု လုံခြုံချောမွေ့စေရေးဆိုင်ရာများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားသည်။

ထို့နောက် အစည်းအဝေးသို့ ကောလိပ်များမှ တာဝန်ရှိသူများ၊ လိုင်း ဥက္ကဋ္ဌများက တက္ကသိုလ်တက်ရောက်လာကြသည့် တက္ကသိုလ်၊ ဌာနဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများနှင့် ယာဉ်ကြီး/ပို့၊ ယာဉ်များဆိုင်ရာကိစ္စရပ်

များ၊ ယာဉ်စည်းကမ်း/လမ်းစည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များနှင့် ခရီးသွားပြည်သူများ ယာဉ်အန္တရာယ် ကင်းရှင်းစွာ သွားလာနိုင်ရေးအတွက် စီမံဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည့် အခြေအနေများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ရှင်းလင်းတင်ပြကြသည်။

မြည့်ဆည်း

ယင်းနောက် တိုင်းမှူးက တင်ပြချက်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းဖြည့်ဆည်းပေးကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)

ကြည့်ရှုအားပေး

မြန်မာ့စက်မှုလက်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကော်မတီ ဥက္ကဋ္ဌ၊ အမှတ်(၁) စက်မှုဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီး ဦးအောင်သောင်း၊ ရွှေပြည်သာစက်မှုဇုန် (၁)ရှိ Pacific Knitters Co., Ltd. သိုးမွေးဆွယ်တာ ထုတ်လုပ်မှုကို ကြည့်ရှုအားပေးစဉ်၊ (စက်မှု-၁)

ဝန်ကြီး ဦးအောင်သောင်း ရွှေပြည်သာစက်မှုဇုန်ရှိ လုပ်ငန်းများကြည့်ရှုစစ်ဆေး

ရန်ကုန် စက်တင်ဘာ ၂၈

မြန်မာ့စက်မှုလက်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ၊ အမှတ်(၁)စက်မှုဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီး ဦးအောင်သောင်းသည် ယမန်နေ့ နံနက် ၉ နာရီတွင် ရွှေပြည်သာ စက်မှုဇုန်(၁)ရှိ Myanmar Lighting Manufacturing ကုမ္ပဏီလီမိတက်၌ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ အဆင့်မြင့် နည်းပညာကို အသုံးပြု၍ လေးပေ နှစ်ပေ လျှပ်စစ်မီးချောင်းထုတ်လုပ်မှုအဆင့်ဆင့်ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

ဆက်လက်၍ ဝန်ကြီးသည် ရွှေပြည်သာ စက်မှုဇုန် (၁)ရှိ ရွှေရည်ခံပယ် အဝတ်အထည်ထုတ်လုပ်ရေး ကုမ္ပဏီလီမိတက်အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းနှင့် World Apparel Manufacturing Co., Ltd.၏ ပြည်ပဗိုလ်ကုတ် နှင့်ရှုပ်အင်္ကျီများ ထုတ်လုပ်မှု အခြေအနေတို့ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။ (သတင်းစဉ်)

ထိုမှတစ်ဆင့် ဝန်ကြီးသည် ရွှေပြည်သာစက်မှုဇုန်(၁)ရှိ Pacific Knitters Co., Ltd.သိုးမွေးဆွယ်တာ ထုတ်လုပ်ငန်းနှင့် Yangon Lighting Co., Ltd. ၏ လျှပ်စစ်မီးချောင်း ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းတို့ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)

မြို့ပြအင်ဂျင်နီယာ ကျောင်းသား ကျောင်းသူဟောင်းများ အာစရိယပူဇော်မည်

ရန်ကုန် စက်တင်ဘာ ၂၈

၁၉၇၉-၁၉၈၀ ပညာသင်နှစ်တွင် ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ် (မြို့ပြ) အင်ဂျင်နီယာဘာသာရပ်ကို အတူတကွ စတင်တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး ၁၉၈၂-၁၉၈၃ ပညာသင်နှစ်အထိ အတူတကွ ပညာသင်ယူခဲ့ကြသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ပြန်လည်တွေ့ဆုံပွဲနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမကြီးများအား ပူဇော်ကန်တော့ပွဲကို ဒီဇင်ဘာ ၂၇ ရက် (စနေနေ့)တွင် ကျင်းပမည်ဖြစ်သည်။

ဆက်သွယ်လျှော့စနစ်

ယင်းအခမ်းအနားသို့ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ သူငယ်ချင်းများအားလုံး တက်ရောက်ကြပါက ရန်ကုန် အလှူငွေနှင့်ပစ္စည်းများ လှူဒါန်းလိုပါက ဦးသိန်းဝင်း (ဒိုက်ဦး) ဖုန်း-၀၉-၅၁-၀၉၇၀၇၁၊ ဦးနေဝင်း (မိုးရွာ) ဖုန်း-၀၉-၅၁-၀၁၇၇၁၊ ဒေါ်ခင်ညွှာမြင့် ဖုန်း-၀၉-၅၁-၀၂၁၀၁၊ ၀၁-၅၄၁၁၂၇၃နှင့်ဒေါ်မူမူမြင့် ဖုန်း-၀၉-၅၁၅-၂၈၉၂၊ ၀၁-၅၇၈၁၉၁ တို့သို့ ဆက်သွယ်လျှော့စနစ်ကြောင်း သိရသည်။ (ကြေးမုံ)

ဆွမ်းဆန်တော်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ဆေး၊ ပဲနှင့် ဆွမ်းပဒေသာပင် အလှူတော်ငွေများ ပေးအပ်လှူဒါန်းပွဲ ကျင်းပ

ရန်ကုန် စက်တင်ဘာ ၂၈

ရန်ကုန်အရှေ့ပိုင်းခရိုင် ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်နှင့် ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်အတွင်းရှိ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း ခြောက်ကျောင်းသို့ တပ်မတော်(ကြည်း)ရေလေ၊ မီးသားစုများနှင့် စေတနာရှင်ပြည်သူများ၏ ဆွမ်းဆန်တော်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ဆေး၊ ပဲနှင့် ဆွမ်းပဒေသာပင် အလှူတော်ငွေများ ပေးအပ်လှူဒါန်းပွဲ အခမ်းအနားကို ယနေ့ညနေ ၃နာရီတွင် ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ် မင်္ဂလာရာမ ပါဠိတက္ကသိုလ်ကျောင်းတိုက်၌ကျင်းပရာ တာကွယ်ဇေယျဝန်ကြီး ဌာနမှ ဒုတိယ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးမြင့်ဆွေ တက်ရောက်ကြည့်ည့်သည်။

ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်နှင့် ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်အတွင်းရှိ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း ခြောက်ကျောင်းသို့ လှူဒါန်းမှုမှာ ဆွမ်းဆန်တော် ၁၉၀ အိတ်၊ ဆီ ၄၂၀၀၀ ကျပ်၊ ဆေး ၅၀၀၊ ပဲ ၇၆၀၀၀ ကျပ်၊ သွားတိုက်ဆေး ၄၃၂၇၀၊ တိုင်းရင်းဆေးဖျိုးရုံ ၇၂၀၀၀၊ ပါရာစီတမေဆေးဘူး ၅၀၊ သီးစုံဓာတ်ဆား အထုပ် ၅၀၀၊ ငရုတ်သီးမွန့် အထုပ်

၅၀၀နှင့် ဆွမ်းပဒေသာပင် အလှူတော်ငွေ ၂၉၉၄၅၀၉၅ ကျပ်တို့ဖြစ်သည်။

တက်ရောက်

အလားတူ မွန်းလွဲ ၁၂နာရီခွဲတွင် ရန်ကုန် အရှေ့ပိုင်းခရိုင် မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ် ကန်တော်လေး သီလရှင်များ၏ ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ တပ်မတော်(ကြည်း)ရေလေ၊ မီးသားစုများနှင့် စေတနာရှင် ပြည်သူများ၏

ဆန်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ဆေး၊ ပဲနှင့် အလှူတော်ငွေ ပေးအပ်လှူဒါန်းပွဲ အခမ်းအနားကို အဆိုပါ ဘိုးဘွားရိပ်သာ၌ ကျင်းပရာ ရန်ကုန်တိုင်း အေးချမ်း

သာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီ ဥက္ကဋ္ဌ၊ ရန်ကုန်တိုင်း စစ်ဌာနချုပ် တိုင်းမှူး ဗိုလ်မှူးချုပ်ဝင်းမြင့် တက်ရောက်ခဲ့ကြောင်း၊ ကန်တော်လေး သီလရှင်များ၏ ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ လှူဒါန်းမှုမှာ ဆန် ၅၀၀အိတ်၊ ပဲ ၃၈၀၀၀ ကျပ်၊ ဆီ ၄၂၀၀၀ ကျပ်၊ သွားတိုက်ဆေး ၄၃၂၇၀၊ တိုင်းရင်းဆေးဖျိုးရုံ ၇၂၀၀၀၊ ပါရာစီတမေဆေးဘူး ၅၀၊ သီးစုံဓာတ်ဆား အထုပ် ၅၀၀၊ ငရုတ်သီးမွန့် အထုပ် ၅၀၀နှင့် အလှူတော်ငွေ ၂၄၅၉၉၀၀ ကျပ်တို့ ဖြစ်ကြောင်းသိရှိရသည်။ (သတင်းစဉ်)

ရန်ကုန်-ပုသိမ်လမ်းပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု ဝန်ကြီး ပိုင်ချုပ်စောထွန်းကြည်ရှုစစ်ဆေး

ရန်ကုန် စက်တင်ဘာ ၂၈

ဆောက်လုပ်ရေး ဝန်ကြီးဌာန ပြည်သူ့ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်း လက်ထောက် အင်ဂျင်နီယာ (မြို့ပြ)

စောထွန်း တက်ရောက်၍ အမှာစကား ပြောကြားသည်။ အဆိုပါ သင်တန်းများသည် ရက်သတ္တပတ်ကြာမြင့်ခဲ့ပြီး သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူ ၅၃ဦး တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ထို့နောက် ဝန်ကြီးသည် မော်တော်ယာဉ်များဖြင့် ရန်ကုန်မြို့မှ ထွက်ခွာပြီး ရန်ကုန်-ပုသိမ်လမ်း လမ်းဆောက်လုပ်ရေးစီမံကိန်း အထူးအဖွဲ့ (၁၆) လိုင်သာယာ လမ်းစခန်းရုံး ရှင်းလင်းဆောင်၌ လမ်းပြုပြင် ထိန်းသိမ်းခြင်း လုပ်ငန်းများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ တာဝန်ရှိသူများအား လိုအပ်သည်များကို မှာကြားသည်။

ယင်းနောက်ဝန်ကြီးသည် ရန်ကုန်-ပုသိမ်လမ်း မိုင်တိုင်အမှတ်(၇/၅နှင့် ၇/၆)ကြား လမ်းပြုပြင်ပြီးစီးမှု မိုင်တိုင် အမှတ်(၂၁/၃ နှင့် ၂၁/၄) ကြား စက်ယန္တရားဖြင့် ကျောက်ခင်း ကြိတ်နေမှုနှင့်မအုပ်ပင်-ဆားမလောက် လမ်းပိုင်း မိုင်တိုင်အမှတ်(၃၁/၃ နှင့် ၃၁/၄)ကြား လမ်းသားများရှာပြင် ညီ၍ ကျောက်ဖြည့်ခင်းနေမှုတို့ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး ဗိုလ်မြတ်ထွန်း တံတား ရှင်းလင်းဆောင်၌ ရန်ကုန်-ပုသိမ်လမ်း ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း လုပ်ငန်းများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ တာဝန်ခံ အင်ဂျင်နီယာများအား လိုအပ်သည်များကို မှာကြားကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)

ကြည့်ရှုစစ်ဆေး

ဆောက်လုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်စောထွန်း ရန်ကုန်-ပုသိမ်လမ်း ပြုပြင်နေမှုကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်။ (ဆောက်လုပ်ရေး)



ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ သောက်သုံးမှုထိန်းချုပ်ရေး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ကျင်းပ

နေပြည်တော် စက်တင်ဘာ ၂၈

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့တို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ သောက်သုံးမှု ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ထောင်စုနှစ်ရပ်မှန်းချက်များကြား ဆက်နွယ်မှုဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို ယနေ့နံနက် ၉နာရီတွင် နေပြည်တော် ရှိန်ရယ်လ်ကုမ္ပဏီ ဟိုတယ်၌ ကျင်းပသည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန ဆေ့ညွန့်ကြားနေမှုချုပ် ဒေါက်တာဝင်းမြင့်က အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားပြီး ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အရှေ့တောင်အာရှဒေသဆိုင်ရာ ကိုယ်စားလှယ် Dr. Khalilur Rahman နှင့် မြန်မာနိုင်ငံဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထိန်းချုပ်ရေးအစီအစဉ် စီမံချက်မန်နေဂျာ ဒေါက်တာညိုညိုကြိုင်တို့က အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ရှင်းလင်းပြောကြားကြသည်။

ဆက်လက်၍ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန နိုင်ငံခြားဆက်သွယ်ရေးဌာနစိတ်မှ ဒေါက်တာမောင်မောင်နိုးထိုက်က ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ သောက်သုံးမှု ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ထောင်စုနှစ်ရပ်မှန်းချက်များကြား ဆက်နွယ်မှု ဆိုင်ရာများကို ဆွေးနွေးတင်ပြကာ တက်ရောက်လာကြသူများက အကြံပြုဆွေးနွေးကြပြီး အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲကို ရပ်သိမ်းလိုက်ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)

မူးယစ်ကိုပစ် ပန်းတိုင်သစ် စိတ်သစ် လူသစ် ဘဝသစ်

MRTV-4 ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်

၂၉-၉-၂၀၀၈ (တနင်္လာနေ့)

AM & PM	
၇း၀၀ - ၁၀း၀၀	MRTV-4 အဖွင့် Logo၊ ယနေ့အစီအစဉ်
၇း၀၅ - ၁၀း၀၅	"ကိုယ့်စားကျက်မှာကိုယ်နေ" တရားတော် [သီတာဂူဆရာတော်ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏိဿရ]
၇း၅၀ - ၁၁း၅၀	မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မဟာဗုဒ္ဓဝတ် Soccer Update
၈း၀၅ - ၂း၀၅	တေးဂီတအစီအစဉ်
၈း၂၀ - ၂း၂၀	ကမ္ဘာ့နုလုံးများနေ့ဆွေးနွေးခန်း (ဒေါက်တာအောင်မောင်လှိုင်၊ ဒေါက်တာတင်လတ်)
၈း၅၅ - ၂း၅၅	နိုင်ငံတကာအနုပညာနေရာ
၉း၂၀ - ၃း၂၀	ပြည်တွင်းသတင်းအကျဉ်း
၉း၃၀ - ၃း၃၀	"ဗုဒ္ဓဘာသာကိုဒဿနပညာဖြင့်ချဉ်းကပ်ပုံစံစစ်မြစ်" တရားတော် [ဒေါက်တာချစ်လင်း (ဒဿန) Ph.D]
၉း၅၀ - ၃း၅၀	စိုက်ပျိုးသီးနှံအောင်မြင်ဖို့ရာအာဟာရရရှိစေရန်
၁၀း၀၅ - ၁၀း၀၅	နိုင်ငံတကာသတင်းအကျဉ်း
၁၀း၁၀ - ၁၀း၁၀	Internet Directory (Violet Internet Cafe)

၁၀း၃၀ - ၄း၃၀ မိုးလေဝသခန့်မှန်းချက်

၁၀း၃၅ - ၄း၃၅ မှန်တိုင်းဒဏ်ရာထိရတနာ

၁၀း၅၀ - ၄း၅၀ ပြည်တွင်းသတင်းအကျဉ်း

၁၁း၀၀ - ၅း၀၀ စားချင်စဖွယ်နည်းအသွယ်သွယ် (ငါးခေါင်းဟင်းချိုနှင့် ဝက်သားလုံးခြင်ဆီခေါင်း)

၁၁း၁၅ - ၅း၁၅ ကော့တီအစီအစဉ်

၁၁း၂၀ - ၅း၂၀ ကျွန်းသိမြို့စုစည်းလုံချည်

၁၁း၃၀ - ၅း၃၀ နိုင်ငံတကာသတင်းအကျဉ်း

၁၁း၃၅ - ၅း၃၅ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားအားထုတ်ရာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဓမ္မစီရိယသမ္မာနာရိပ်သာ

၁၁း၅၅ - ၅း၅၅ MRTV-4 ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ (တလေးသုဇလ်များတွင်ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါများ အကြောင်း) [ပါမောက္ခဒေါက်တာအောင်(ခ) ကော့လှနှင့် ဇွေအိုမြင်း]

၁၂း၂၅ - ၆း၂၅ လုံခြုံရေးဆွေးနွေးပွဲသည် ထူးချွန်ထက်မြက်သောအနာဂတ်ဆီသို့

၁၂း၄၀ - ၆း၄၀ ကော့တီအစီအစဉ်

၁၂း၄၅ - ၆း၄၅ Biz Net

၁၀း၀၀ - ၇း၀၀ MRTV-4 အိတ် Logo

MRTV-4 အစီအစဉ်များကို ရန်ကုန်မြို့နှင့်အနီးတစ်ဝိုက်တွင် UHF တီဗွီအင်တင်နာဖြင့် အလွယ်တကူ ဖမ်းယူကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။



နယူးဒေလီ၌ ပုံပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ပွား ၁၂ဦးဒဏ်ရာရရှိ

နယူးဒေလီ စက်တင်ဘာ ၂၇

အိန္ဒိယနိုင်ငံနယူးဒေလီတောင်ဘက်ရှိ ဈေးတစ်ခုတွင် စက်တင်ဘာ ၂၇ ရက်က ပုံပေါက်ကွဲရာ အနည်းဆုံး ၁၂ဦး ဒဏ်ရာရရှိကြောင်း ရဲတပ်ဖွဲ့က ပြောကြားသည်။ ပုံပေါက်ကွဲမှုနှင့် ပတ်သက်၍ စုံစမ်းစစ်ဆေးလျက် ရှိကြောင်း ရဲတပ်ဖွဲ့က ပြောကြားသည်။

နယူးဒေလီမြို့ ယခင်ပုံပေါက်ကွဲခြင်းကြောင့်လူ ၂၇ဦးသေဆုံးပြီးအနည်းဆုံး လူ ၁၀၀ ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပြီး ရက်သတ္တနည်းပတ်အကြာတွင်အဆိုပါ နေရာ၌ ပုံပေါက်ကွဲမှု ထပ်မံဖြစ်ပွားခဲ့သည်။

အင်တာနက်



အိန္ဒိယနိုင်ငံ နယူးဒေလီမြို့ ဈေးတစ်ခု၌ ပုံပေါက်ကွဲမှု ဖြစ်ပွားသည့်နေရာအားစက်တင်ဘာ ၂၇ရက်က ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များ စစ်ဆေးနေစဉ်။

(ဓာတ်ပုံ-အင်တာနက်)

အာဖဂန်နစ္စတန်၌ ပြန်ပေးဆွဲခံရသည့် အလုပ်သမားများ ပြန်လွှတ်ပေး

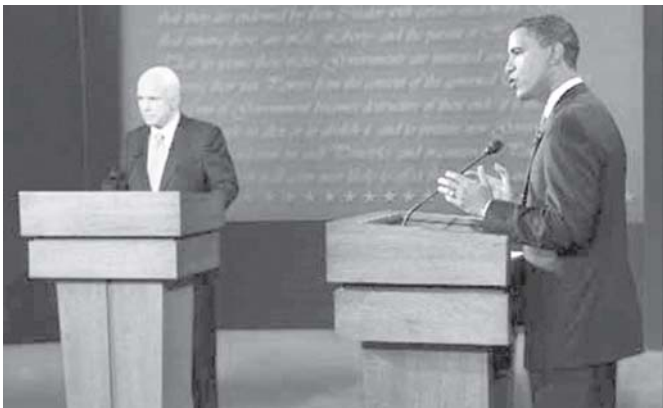
ကဘူး စက်တင်ဘာ ၂၇

အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံအနောက်ပိုင်း ဗာရာချ်ပြည်နယ်တွင် ဖမ်းဆီးထားသည့် အာဖဂန်အလုပ်သမား ၁၁၈ ဦးအား ပြန်လွှတ်ပေးခဲ့ကြောင်း တာလီဘန်တပ်မတော်ဦးစီးက အခိုင်အမာ ပြောကြားသည်။

ဗာရာချ်ပြည်နယ်ရှိ တာလီဘန်တပ်များ၊ မူလ၌ဆာရတ်လူနာစက်တင်ဘာ ၂၂ ရက်တွင် ဖမ်းဆီးခဲ့သော အလုပ်သမားအားလုံးကို ညနေ ၆ နာရီက ပြန်လွှတ်ပေးခဲ့ကြောင်း ဆင်ဟွာသတင်းဌာနသို့ ပြောကြားသည်။

အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံအနောက်ပိုင်း ဗာရာချ်ပြည်နယ်တွင် စက်တင်ဘာ ၂၂ ရက်က အလုပ်သမား ၁၁၈ ကျော် ပြန်ပေးဆွဲခံရကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။

အင်အာအေဆင်ဟွာ



အမေရိကန်နိုင်ငံ မစ္စစ္စူပီပြည်နယ်အောက်စဖို့ဒ်၌ နိုပတ်ဘလီကန့်သမ္မတလောင်း ဖွန်မက်ကီနှင့် ဒီမိုကရက်သမ္မတလောင်း ဘားရက်အိုဘားမား (ယာ) တို့၏ ပထမဆုံးသမ္မတလောင်း စကားစစ်ထိုးပွဲ ပြုလုပ်နေသည်ကို စက်တင်ဘာ ၂၆ ရက်က တွေ့ရစဉ်။

(ဓာတ်ပုံ-အင်တာနက်)

ရုရှားစစ်သင်္ဘော ဆိုမာလီသို့ စေလွှတ်

မော်စကို စက်တင်ဘာ ၂၇

ပင်လယ်ဓားပြများသည် လက်ပစ်ဓားများ၊ လေယာဉ်ပစ်သေနတ်များနှင့် ရုရှားလုပ် တီ-၇၂ တင်ကားများ သယ်ဆောင်လာသော ယူကရိန်းကုန်သင်္ဘောတစ်စင်းကို ဖမ်းဆီး ခေါ်ဆောင်သွားပြီးနောက် ရုရှားနိုင်ငံက ဆိုမာလီသို့ စစ်သင်္ဘောတစ်စင်းကို စေလွှတ်လိုက်သည်။

အမီနီယေး

ရုရှားနိုင်ငံသားများအား တိုက်ခိုက်ခြင်းအပါအဝင် ပင်လယ်ဓားပြများ၏ တိုက်ခိုက်မှုများပြားလာခြင်းကို တုံ့ပြန်ရန်အတွက် ဖရိုက်တစ်စစ်သင်္ဘော ၈ ဖုန်းကို ထိုဒေသ၌ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရန် အမီနီယေးခရိုင်က ရုရှားရေတပ် ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူတစ်ဦးက အေအက်မ်ပီသတင်းဌာနသို့ ပြောကြားသည်။ သင်္ဘောများ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ ခုတ်မောင်းသွားလာရန်နှင့် ရုရှား

နိုင်ငံသားများကိုကာကွယ်ရန်အတွက် ပင်လယ်ဓားပြများ၏ အန္တရာယ်များပြားသော ထိုဒေသသို့ ယာယီတာဝန်အနေဖြင့် ရုရှားရေတပ်သင်္ဘောများကို စေလွှတ်မှာ ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ဆက်လက်ရှင်းပြသည်။

စေလွှတ်

ဗုံးလက်နက်များ တပ်ဆင်ထားပြီး အမှုထမ်း ၂၀၀ ပါသော ဖရိုက်တစ်စစ်သင်္ဘောအား ရုရှားသင်္ဘောများ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကို အာမခံရန် ဆိုမာလီအနီးသို့နှစ်လကျော်စေလွှတ်မှာဖြစ်ကြောင်း အာအိုအေ နီဗွေတစ်သတင်းဌာနက ရေတပ်အရာရှိတစ်ဦးအား ကိုးကား၍ ဖော်ပြသည်။

အင်တာနက်

ဆီးရီးယားတွင် ကားပုံးကွဲ၊ ၁၇ဦး သေဆုံး

ဒမတ်စကတ် စက်တင်ဘာ ၂၇

ဆီးရီးယားနိုင်ငံဒမတ်စကတ်မြို့တွင် ပေါက်ကွဲစေတတ်သော ပစ္စည်းများ အပြည့်တင်ထားသည့် ကားတစ်စီးကို လူစည်ကားရာ လမ်းပေါ်တွင် အမေရိကန်အလုပ်သမား ၁၇ဦး သေဆုံးပြီး တစ်ပါးလကျော်ဒဏ်ရာရရှိကြောင်း နိုင်ငံပိုင် ရုပ်မြင်သံကြားက ပြောကြားသည်။

ဒဲယမ်းမီးကျောက် ပေါင် ၄၄၀ တင်ဆောင်ထားသောကားကို ဒမတ်စကတ်မြို့ မာလက်လမ်းပေါ်တွင် ဖောက်ခွဲခံရမှု ပျက်စီးသွားသော အဆောက်အအုံများ၊ ကားများကို ဆီးရီးယား ရုပ်သံမှ ထုတ်လွှင့်ပြသသည်။

ဆီးရီးယား ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာနက အာဇာနည်-မာဂျစ်က ယခု ဖွဲ့စည်းသည့် အကြမ်းဖက်သမားတို့၏ လက်ချက်ဖြစ်ကြောင်း၊ သေဆုံးသူ၊ ဒဏ်ရာရသူအားလုံးသည် အရပ်သားများသာ ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။

သို့သော် ထိုဗုံးခွဲမှုနှင့် ပတ်သက်သည့်မည်သည့်သေဆုံးမှုမျှမရှိသေးကြောင်း၊ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရဦးမှာ ဖြစ်ကြောင်း နိုင်ငံပိုင်ရုပ်သံသို့ အာဇာနည်-မာဂျစ်က ပြောကြားသည်။

အင်တာနက်



အတည်ပြုချိန် ၁၂:၁၅

အခွန်ကောက်ခံမှုလျော့ချရန် ပြောကြားပြီး အိုဘားမားက အမေရိကန်မိသားစု ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းအား အခွန်ဖြတ်တောက်ရန် ပြောကြားသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသည် အဆိုးရွားဆုံး ဘဏ္ဍာရေးပြဿနာနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်ဟု အိုဘားမားက ထပ်မံပြောဆိုသည်။

မက်ကီနှင့်က နိုပတ်ဘလီကန့်များနှင့် ဒီမိုကရက်များအနေဖြင့်ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရာတွင် အထူးလက်တွဲဆောင်ရွက်သွားရန် တိုက်တွန်းသည်။ အိုဘားမားက အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသည် အီရန်နိုင်ငံ၏ နျူကလီးယားအရေးကိုသည့်မခံနိုင်တော့ကြောင်း၊ ပိုမိုတင်းကြပ်သော အရေးယူမှုများကိုလုပ်ဆောင်ရန် တောင်းဆိုကြောင်း ပြောကြားသည်။

မက်ကီကမူ အီရန်နိုင်ငံကို ဆန့်ကျင်ရန်အတွက် ဒီမိုကရေစီအဖွဲ့သစ်တစ်ခု ဖွဲ့စည်းရန် တောင်းဆိုသည်။ ၎င်းအပြင် နောက်တက်မည့် သမ္မတသည် အီရန်နိုင်ငံမှ မည်သို့ထွက်ခွာမည်နှင့် အီရန်နိုင်ငံအား မည်သို့ထားခဲ့မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမှာဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။

အင်အာအေဆင်ဟွာ

ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်သစ် ကမ္ဘောဒီးယားသို့ သွားရောက်မည်

ဖရမ်းပင် စက်တင်ဘာ ၂၇

ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်သစ် ဆွမ်ချိုင်းဝေါင်ဆာဝတ်သည် ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံသို့ အောက်တိုဘာ ၁၃ ရက်တွင် သွားရောက်လည်ပတ်မည်ဖြစ်ကြောင်း သတင်းဌာနများက စနေနေ့တွင် ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။

ဝေါင်ဆာဝတ်သည်ထိုင်းဝန်ကြီးချုပ်အဖြစ် အရွေးခံရသောကြောင့် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများအဖွဲ့(အာဆီယံ) ခေါင်းဆောင်များ၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာအတိုင်း လည်ပတ်ခြင်းသာဖြစ်သည်ဟု ကမ္ဘောဒီးယား ဝန်ကြီးချုပ် ဟွန်ဆန်၏ ပြောကြားချက်များကို ကိုးကား၍ ခမာဘာသမ္မတမြို့ထုတ်ဝေသောကမ်ပူများ ကီမီသတင်းစာက ဖော်ပြသည်။

အင်အာအေဆင်ဟွာ

နှလုံးအန္တရာယ် သိရှိကာကွယ်

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးတင်လတ်

၂၈-၉-၂၀၀၈ရက် (တနင်္ဂနွေနေ့)သည် ကမ္ဘာ့နှလုံးရောဂါနေ့ ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့နှလုံးရောဂါနေ့ကို ကမ္ဘာ့နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာအဖွဲ့ကြီးမှ နှစ်စဉ်ဦးဆောင်၍ ကျင်းပလေ့ရှိပါသည်။ ၎င်းအသင်းကြီးသည် နိုင်ငံပေါင်း ၁၀၀ ကျော်ရှိ နှလုံးရောဂါအစည်းပေါင်း ၁၉၆ ဖွဲ့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ၎င်းအဖွဲ့ကြီးသည် ဂျီနီဗာတွင် အခြေစိုက်သော အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ လူများအား နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်၍ ကောင်းမွန်သော လူနေမှုဘဝကို ရရှိအောင် ကူညီပေးနေသည်။ ဝင်ငွေအခံနိုင်ရည်နှင့် အလယ်အလတ်နိုင်ငံများအား အထူးသဖြင့်ရည်ရွယ်၍ ကူညီပေးလေ့ရှိသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းအဖွဲ့ကြီးသည် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှစ၍ ကမ္ဘာ့နှလုံး ကျန်းမာရေးနေ့ကို ဦးစီးဦးဆောင်ပြု၍ နှစ်စဉ် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ကျင်းပလေ့ရှိပါသည်။

လူအများစုသည် ၎င်းတို့တွင် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ရောဂါဖြစ်စေသော အန္တရာယ်ကို မသိကြပါ။ ၎င်းအန္တရာယ်သည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ နေထိုင်မှုပုံစံနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သိရှိ၍ ယခုနှစ်ကမ္ဘာ့နှလုံးရောဂါနေ့ ဆောင်ပုဒ်မှာ 'နှလုံးအန္တရာယ် သိရှိကားကွယ်' (Do you know your Risk?) ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအန္တရာယ်မှကာကွယ်ရန် ပြည်သူအများစုသည် ကျန်းမာသော နေထိုင်စားသောက်မှုများကို ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နေပြီဖြစ်သည်။

နှလုံးရောဂါကိုအားပေးသော အကြောင်းရင်းများ (Coronary Risk Factors)

နှလုံးရောဂါကိုအားပေးသော အကြောင်းရင်းက ၁၉၄၈ ခုနှစ်တွင် "Framingham Heart Study" မှ စတင်တွေ့ရှိလာသည်။ ၎င်းသုတေသနပြုချက်တွင် ယောက်ျားနှင့် မိန်းမဦးရေ ၅၀၀၀ ကို လေ့လာခဲ့ရာမှ တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ထို့အပြင် အလားတူ သုတေသနပြုချက်များမှလည်း အခြားသော ရောဂါအကြောင်းရင်းများ (Risks) ကို ထုတ်ဖော်တွေ့ရှိလာသည်။ ယင်းတွေ့ရှိချက်များသည် ၂၀ ရာစုနှစ်တွင် နှလုံးရောဂါကာကွယ်ခြင်းအတွက် ထူးခြားသော အောင်မြင်မှုဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

နှလုံးရောဂါ ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို အောက်ပါအတိုင်း အုပ်စုကြီးနှစ်ခု ခွဲခြားနိုင်သည်။

(၁) ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍မရသော အကြောင်းရင်းများ (Modifiable Risk Factors)။ ဥပမာအားဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးထဲရှိ အဆီဓာတ်များခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ မကျန်းမာသော အစားအသောက်စားခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

(၂) ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍မရသော အကြောင်းရင်းများ (Non-Modifiable Risk Factors)။ ဥပမာအားဖြင့် နှလုံးရောဂါမျိုးရိုးရှိခြင်း၊ အသက်ကြီးခြင်း၊ ယောက်ျားဖြစ်ခြင်း၊ သွေးထဲရှိ အဆီဓာတ်များသော ဖွဲ့စည်းပုံခြင်း၊ လူမျိုး (Ethnicity)၊ ဖွေးကင်းစ ကိုယ်အလေးချိန်နည်းခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍မရသော အကြောင်းရင်းများကို ယခုနှစ်တွင် နှလုံးရောဂါ ကာကွယ်ရန်အလို့ငှာ ကမ္ဘာ့အဖွဲ့အစည်းရှိ ပြည်သူအားလုံးသိရှိရန် နှိုးဆော်လိုသဖြင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးနေ့ ဆောင်ပုဒ်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်။

နှလုံးရောဂါနှင့်လေဖြတ်ရောဂါသည် ကမ္ဘာ့နံပါတ်တစ်လူသတ်သမား

နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ရောဂါသည် တစ်နှစ်လျှင် ၁၇ ဒသမ ၅ သန်းသော လူများကို နှစ်စဉ် သေကျေပျက်စီးစေသဖြင့် ကမ္ဘာ့နံပါတ်တစ် လူသတ်သမားဟုပင် တင်စားခေါ်ဝေါ်လေ့ရှိသည်။ ဤသေကျေမှုသည် နှစ်စဉ်နှုန်းလျှင် လူတစ်ယောက်သေစေသည့်နှုန်းနှင့် ညီမျှသည်။ ထို့အပြင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ၎င်းရောဂါ နှစ်ခုပေါင်း သေနှုန်းသည် HIV/AIDS၊ အော့စရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ ငှက်ဖျား

ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါတို့ အားလုံးပေါင်း သေနှုန်းထက်လည်း ပို၍များသည်။

သင့်နှလုံးအန္တရာယ်ကို သင်သိပါစေ

နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းကိုဖြစ်စေသော အဓိက အကြောင်းရင်းများမှာ-

- (၁) သွေးထဲရှိ ကိုလက်စထရောများခြင်း၊
 - (၂) သွေးထဲရှိ အဆီဓာတ်များခြင်း၊
 - (၃) သွေးချိတ်များခြင်း၊
 - (၄) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊
 - (၅) အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစားအသောက်နည်းပါးခြင်း၊
 - (၆) ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်း၊
 - (၇) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။
- ဤအကြောင်းရင်းများ စုပေါင်းလိုက်ပါက နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ရောဂါဖြင့် သေစေသော အကြောင်းရင်းများ အားလုံး၏ ရာခိုင်နှုန်း ၈၀ ရှိပေသည်။

အဝလွန်ခြင်း

ယခုအခါ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် အဝလွန်ကပ်သောရောဂါမှာ အထူးတိုးတက်များပြားလာပါသည်။ ထိုကပ်သောရောဂါ၏ အဓိကအကြောင်းရင်းနှစ်ခုမှာ လှုပ်ရှားမှုနည်းသော နေထိုင်မှု (Sedentary Life Style) နှင့် လူတိုင်းလူတိုင်း လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရောက်ကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အစားအသောက်များ၊ အထူးသဖြင့် အလွယ်အစားအစားများ (Fast Food) နှင့် အခြောက်၊ အကြော်၊ မုန့်ပဲသရေစားများကို ဝယ်ယူစားသုံးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

လူအများသည် ရပ်ပြင်သံကြားထိုင်ကြည့်ခြင်း၊ ကွန်ပျူတာဂိမ်းကစားခြင်း၊ ကား၊ ရထားစီးခြင်းများလာသော အကြောင်းများကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးစေပါသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ဖြန့်ချိဆန့်သောပြောင်းလဲမှု (Global Urbanization) နှင့် စီးပွားရေးတိုးတက်မှု (Economic development) တို့ကလည်း တစ်ကြောင်းဖြစ်သည်။ အာဟာရညံ့ဖျင်းသော အစားအစာများ (Poor Nutritional foods) ကြောင့်လည်းဖြစ်သည်။

အဝလွန်ကပ်ခြင်းသည် နှောင့်များမကြာမီကာလအတွင်း ဆီးချိုရောဂါကို ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်စေတော့မည်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အဝလွန်ကပ်ခြင်းကို လူထုအသွင်ဖြင့် ဟန့်တားရန် လိုအပ်ပေသည်။

အဝလွန်ကပ်ခြင်းကို တိုင်းတာနည်းများမှာ ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်တွယ်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအညွှန်းကိန်း (Body Mass Index) နှင့် ခါးအတိုင်းအထွာ (Waist circumference) သို့မဟုတ် ခါး၊ တင်ပါး အချိုးအစား (Waist hip ratio) တိုင်းတာခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအညွှန်းကိန်း (Body Mass Index) (BMI) မှာ ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလိုဂရမ်) ÷ အရပ်အမြင့်(မီတာ)² ဖြစ်သည်။ 25 kg/m² ထက် ကျော်ပါက ဝသည်ဟု ယေဘုယျသတ်မှတ်သည်။ သို့သော်လည်း အာရှနိုင်ငံသားများအတွက် BMI 23 kg/m² အထက်ကို ဝသည်ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန်	WHO BMI	Asian BMI
အချိုးအစား	(kg/m²)	(kg/m²)
ပုံမှန်	18.5-24.5	18.5-22.9
ပေါင်ချိန်ပိုက်သူ	25-29.9	23.0-24.9
အဝလွန်သူ	>30	>25

နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုသည် BMI ထက် ခါးအတိုင်းအထွာ (Waist circumference) နှင့် ခါး၊ တင်ပါး အချိုးအစား (Waist hip ratio) တို့နှင့်

ပို၍ ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ အကြောင်းမှာ ခါးအတိုင်းအထွာနှင့် အထူးသဖြင့် ခါး၊ တင်ပါး အချိုးအစားတို့သည် ကိုယ်တွင်းကလီစာ အဆီ (Visceral fat) တို့နှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှု ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကိုယ်တွင်းကလီစာ အဆီဓာတ်များလေလေ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှု များလေလေဖြစ်သည်။

ခါးအတိုင်းအထွာ ကျား-၁၀၂ စင်တီမီတာ (လက်မ ၄၀)၊ မ-၈၈ စင်တီမီတာ (လက်မ ၃၅) ထက် ကျော်လွန်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ခါး၊ တင်ပါး အချိုးအစား ကျား-၀ ဒသမ ၉၀၊ မ-၀ ဒသမ ၈၇ ထက် ကျော်လွန်လျှင် သော်လည်းကောင်း နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားရန် သာမန်လူထုက ပို၍များပါသည်။

အဝလွန်ကပ်သော အချို့သောသူများတွင် အဝလွန်ကပ်သော လက္ခဏာ (Metabolic Syndrome) ရှိတတ်ကြသည်။ ထိုသူများတွင် နှလုံးရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများ (Clustering of risk factors) စုပြုံ၍ ရှိနေပေသည်။

၎င်းတို့မှာ သောသတ္တကရောဂါများခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်း၊ သွေးထဲရှိ မကောင်းသောအဆီ (LDL) များခြင်း၊ ကောင်းသော အဆီ (HDL) နည်းခြင်း၊ သွေးထဲရှိ Triglycerides အဆီဓာတ်များခြင်း၊ သေး၍ ကျစ်လျစ်သောအဆီ (Low Dense LDL) များခြင်း၊ သွေးခဲစေသော အခြားဓာတ်များ လွန်ကဲခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ သာမန်သူတွေထက် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားရန် သုံးဆခန့် ပို၍ များပေသည်။ ထို့ပြင် နှလုံးရောဂါကြောင့်သေနှုန်း (Coronary Heart Disease Mortality)၊ ဦးနှောက်သွေးကြောရောဂါကြောင့်သေနှုန်း (Cerebrovascular Disease Mortality) နှင့် အလုံးစုံသေနှုန်း (All Causes Mortality) တို့သည် သာမန်လူများထက် ဖြင့်မားပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အဝလွန်ကပ်သော လက္ခဏာမှ မဖြစ်ပွားစေရန် ကျန်းမာသော နေထိုင်စားသောက်မှုသည် မည်မျှအရေးကြီးကြောင်း လူတိုင်းသတိရသင့်ပေသည်။

ထို့ပြင် အဝလွန်ကပ်သော လက္ခဏာစုချို့သူများသည် မကြာမီ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားရန် အလားအလာလည်း ရှိနေပေသည်။ ဆီးချိုရောဂါသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းဟု လက်ခံထားရုံမျှမက ယခုအခါ "ဆီးချိုရောဂါ နှလုံးရောဂါ၏ ဖြစ်ရောက်မှု"ဟုသော အယူအဆသစ်တစ်ခုရပ်ကို ဆေးပညာရှင်များက လက်ခံကျင့်သုံးနေပြီဖြစ်သည်။

အန္တရာယ်ကို သိစေနိုင်သော တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်း

အန္တရာယ်ကို သိစေနိုင်သော တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် စစ်ဆေးခြင်းသာဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍ မိမိ၌ သွေးတိုးရောဂါ ရှိ၊ မရှိ၊ သွေးထဲရှိ ကိုလက်စထရောများ၊ မမေ့၊ သွေးချိုဓာတ်များ၊ မမေ့၊ ခါးအတိုင်းအထွာ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအဆီဓာတ် အညွှန်းကိန်း Body Mass Index (BMI) တိုင်းတာခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ အလုံးစုံအန္တရာယ် (Overall risk) ကို စစ်ဆေးပြီးနောက် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ရောဂါ မဖြစ်ပေါ်ရန်အလို့ငှာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာ၍ တိတိကျကျ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

နှလုံးရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို စုပေါင်း၍ ဇယားတစ်ခုဖြင့် တွက်ချက်နိုင်ပါသည်။ တွက်ချက်ရန် နည်းအမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် SCORE Chart သို့မဟုတ် Joint British Society Coronary Risk Prediction Chart တို့မှာ အသုံးများပါသည်။ လူတစ်ယောက်ကို အသက်၊ ကျား-မ၊ သွေးပေါင်ချိန်၊ အဆီဓာတ်၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့ကို အခြေခံပြီး ဇယားဖြင့် တွက်ချက်လျှင် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို ခန့်မှန်း၍ ရပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါသည် လေဖြတ်ရောဂါ၏

နံပါတ်တစ်အကြောင်းရင်း

ဖြစ်သည့်အပြင် နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၏အဓိကအကြောင်းရင်း

သွေးတိုးရောဂါသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း လူသန်းပေါင်းတစ်ထောင်၌ ဖြစ်နေပါသည်။ ထိုသူများထဲမှ လူ ၇ ဒသမ ၁ သန်းကို နှစ်စဉ်တိုက်ရိုက်သေဆုံးစေပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါသည် ပြင်သစ်နိုင်ငံသားများသော လက္ခဏာ မရှိတတ်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများဖြင့် စစ်ဆေးမှုပြုမည်နှင့် သင့်၌ သွေးတိုးရောဂါ ရှိ၊ မရှိမသိရှိနိုင်ပါ။ ကောင်းသောအချက်တစ်ခုမှာ လူတစ်ယောက်၌ သွေးတိုးရောဂါ ရှိ၊ မရှိကို စစ်ဆေးရန် လွယ်ကူပြီး အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်ပြုပြင်မှုနှင့် ဆေးဝါးတို့ဖြင့် သွေးတိုးရောဂါကို အလွယ်တကူ ထိန်းချုပ်နိုင်သောအချက် ဖြစ်ပေသည်။

သွေးတိုးရောဂါသည် မကြာမီနှစ်များအတွင်း ရာခိုင်နှုန်း ၅၀ ခန့် ဖြင့်တက်ရန်ရှိနေပြီး မလွယ်ကူသော ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ လူနေမှုပုံစံ

လူအများစုသည် ၎င်းတို့တွင် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ရောဂါ ဖြစ်စေသော အန္တရာယ်ကို မသိကြပါ။ ၎င်းအန္တရာယ်သည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ နေထိုင်မှုပုံစံနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သိရှိ၍ ယခုနှစ် ကမ္ဘာ့နှလုံးရောဂါနေ့ ဆောင်ပုဒ်မှာ 'နှလုံးအန္တရာယ် သိရှိကာကွယ်' (Do you know your Risk?) ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအန္တရာယ်မှကာကွယ်ရန် ပြည်သူအများစုသည် ကျန်းမာသော နေထိုင်စားသောက်မှုများကို ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နေပြီဖြစ်သည်။

● ရေစိုမှ
တစ်ပိုင်းရောသီးအစေ့ရသော ကုန်ကြမ်း အခြေခံကောင်းများဖြစ်သည်။
ပဲပုပ်၊ ပဲပိတ် ကုန်ကြမ်းကို သန့်စင်သည့်ထက် သန့်စင်အောင် စိစစ်ရွေးချယ်ခြင်း၊ အခွံချွတ်ခြင်း၊ ပြုတ်ခြင်း၊ ကြိတ်ခြင်း၊ ညှစ်ခြင်း၊ ကြိမ်းခြင်းနှင့် ဓာတ်ပေးအေးစေရန် မပါရှိသော သဘာဝအချိတ်ရှိ ပြန်လည်အေးခန်းခြင်း စသည့် ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို စံချိန်စံညွှန်းမီ အရည်အသွေးရအောင် ဓာတ်ခွဲခန်းကိုပါ ထားရှိစိစစ်ဆေးထုတ်လုပ်ထားသည့်အပြင် ပိုးမွှားကင်းစင်ရေး အစီအမံများဖြင့် ပုလင်းသွတ်ထုပ်ပိုး ပိုးသတ်ပေါင်းတင်ခြင်းကိုလည်း ခေတ်မီနည်းနစ်များဖြင့် G.A.S မသုံးဘဲ စနစ်တကျ စီမံဆောင်ရွက်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်၍ အာဟာရပြည့်ဝသော ပဲနို့ရည်သည် တာရှည်ခံသွားမည်။ သို့သော်လည်း ဘာသာရေး လူကြီးလူငယ်မရွေး အာဟာရပြည့် သုံးစွဲနိုင်ပေသည်။
ပဲနို့ရည်၏ အာဟာရတန်ဖိုးမှာ အားကောင်းစွာ ပရိုတိန်းဓာတ် ၄၀၀ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်၍ နို့အမျိုးမျိုးထက်ပရိုတိန်းဓာတ် ပိုမိုကြွယ်ဝကာ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှု ဖြိုးထွက် အထူးအားကောင်းစွာ ပြုလုပ်သည်။ ထို့အပြင် သတ္တုဓာတ်များဖြစ်သည့် သံဓာတ်၊ ဓာတ်မစရန်ကဲ့သို့၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ ဓာတ်မ၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ်တို့နှင့် ရောဂါ ကာကွယ်နိုင်သော ဗီတာမင်ဓာတ်များဖြစ်သည်။ ဗီတာမင် ဘီ(၁)နှင့် ဘီ(၂)တို့လည်း ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်နေသည်။ ထူးခြားသည့် လုပ် ပဲနို့ရည်တွင် နို့သကြားမှုကို (လက်)တို့ (Lactose) မပါရှိခြင်း၊ ထို့ကြောင့် Lactose အင်ဒိုင်းချီတို့သော ကလေးများသည် မိခင်နို့ရည်တွင် ပါဝင်သော နို့သကြားကို မမြေဖျက်နိုင်သဖြင့် မိခင်နို့နှင့် အဆင်မပြေ ရှိတတ်ပေရာ ပဲနို့ရည်သည် ထိုကလေးများ

အတွက် မိခင်နို့အစားထိုး နို့ရည်အဖြစ် အကျိုးပြုထွန်းမှု များစွာ ရရှိပေပါသည်။
တစ်ဖန် ပဲနို့ရည်တွင် ကင်ဆာရောဂါကို တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်သော အိုင်ဆိုဖလေဗုန်း(Isoflavones)ပါရှိပြီး အဆီဓာတ်မှာ အသင့်အတင့် ပါဝင်သော်လည်း နှလုံးရောဂါ၊ သွေးချွန်၊ ဆီးချိုရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေတတ်သည့် Bad Cholesterol များ ဖြစ်သည့် Very Low density Lipoprotein (VLDL) နှင့် Low density lipoprotein (LDL) အဆီဓာတ်များ လုံးဝမပါရှိခြင်းတို့သည် ပဲနို့ရည်၏ အားသာချက်များ ပင်ဖြစ်သည်။
လတ်တလော ကမ္ဘာ့နှင့်အဝန်း ထိရောက်မှုနှင့် ထိရောက်မှုကို အစားအစာများ စားသုံးနေခြင်းအပေါ် ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ ဖြစ်လာကြသည်။ ဝက်ရောဂါ၊ နှားရူးရောဂါ၊ ရေသတ္တဝါများ အဆိပ်သင့်ရောဂါနှင့် ကြက်ငှက်တုံ့ကျိုးရောဂါများ နှိုင်းဝင်ကာလ၌ ဆင်ကဲဆင်ကဲ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီး ယခုလတ်တလောတွင်လည်း တရုတ်ပြည်၌ မသန့်ရှင်းသော နို့မူနီများကြောင့် ကလေးငယ် ၅၀၀၀၀ခန့် ဆေးရုံက ကုသခဲ့ကြရပြီး လေးဦးသေဆုံး၍ ၃၀၀၀၀မှာ စက်တင်ဘာ ၂၃ရက်အထိ များစွာနေဆဲ ဖြစ်ကြောင်း၊ နို့မူနီကူမိုက် ၂၂ခုတို့မှ မသန့်ရှင်းသော နို့မူနီ ၇၀၀၀ခုတို့ကို သိမ်းဆည်းဖျက်ဆီးခဲ့ရကြောင်း သိရှိရသည်။ ဟိုယခင်ကလည်း ချက်နို့ဆီများတွင် ဖော်လော်ဆီ ဆေးစိမ်းရည်များ ပါဝင်ကြောင်း၊ ယိုးဒယားသံသယ ဖြစ်ပေါ်ကာ အတိအကျသိရသေးခြင်း၊ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများတွင် ခိုင်အာကင်း (Dioxyn) အဆိပ်ဓာတ်များပါဝင်ကြောင်း၊ ပရောပရိုင်း အချို့ကကြားသွားသော်လည်း ပေါက်ခွေးများကို စောင့်ရှောက်နေရကြောင်း၊ စားသောက်ကုန်များသည် စားသုံးရန် အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသော အခြေအနေတွင် မရှိတော့ပေ။

သဗ္ဗေသတ္တာ အာဟာရဓိတိကာ သတ္တဝါမှန်သမျှ အာဟာရသဘာဝလျှင် တည်ရှိရာရှိသည်ဟု ကျွမ်းကျင်သူတို့ တွေ့ရသည်။ အစားအစာသည် အာဟာရဓာတ်မျိုး ဖြစ်သော်လည်း အစာကြောင့် အနာရောဂါရခြင်း အသက် ဆုံးရှုံးခြင်းများကြောင့် အစားအစာတိုင်းသည် အာဟာရ မဟုတ်ဟု ဆိုနိုင်မည် ထင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ပင်ပယ်၍မူ နေရန်နှင့် နေရသော အစားအစာများကိုစနစ်တကျ ရွေးချယ်စားသုံးကြရပေလိမ့်မည်။
ကျန်းမာစွာ အသက်ရှင်သန်နေ အတွက် အစာအာဟာရစားသုံးရာတွင် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်အဆီ ကစီဗာတီ ပရိုတိန်းအဆီ အသားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်တို့မှာ အချိုးကျပါဝင်ပါ လိုလှပါသည်။ ယင်းတို့အနက် အသားဓာတ်အတွက် စားသုံးကြမည့်ဆိုလျှင် မြန်မာစားသောက်ကုန် လုပ်ငန်းမှ ထုတ်လုပ်သော ပဲနို့ရည်ကို ညွှန်းရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းပဲနို့ရည်၏ အာဟာရတန်ဖိုးနှင့် ကာကွယ်မှုကိုလည်း ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ပဲနို့ရည်ကို နို့စပ်ရာ အမှတ်(၁)စက်မှုလုပ်ငန်းကြီးနှင့် ဝင်းသုဇာ အရောင်းဆိုင်များ၊ နယ်လှည့်ဈေးဆိုင်ဖော်တော်သည့်များ၊ အခွန်လွတ်ဈေးနှင့် ကိုယ်စားလှယ် အရောင်းဆိုင်များ စားသုံးသူများနှင့် လက်လှမ်းမီသော ဈေးကွက်များ၌ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူနိုင်အောင် စီစဉ်ထားရှိပြီးဖြစ်ရာ လုံ့လသော လယ်ယူသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ပြည်တွင်းဖြစ်ကို အားပေးရာလည်းရောက်၊ ခြိုးခြံချွတ် အနာရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာခြင်း အကျိုးအမြတ်ကို ရယူရာလည်း ရောက်ပါကြောင်း သတင်းပါးလိုက်ပါရစေ။

ပဟိုအလုပ်အမှုဆောင် ဝန်ကြီး ပိုလ်မူးချပ်သူရအေးမြင့် စစ်ကိုင်းခရိုင်အသင်း နှစ်ပတ်လည်သင်းလုံးကျွတ်အစည်းအဝေး(၂၀၀၈)သို့ တက်ရောက်

နေပြည်တော် စက်တင်ဘာ ၂၈

ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း ဗဟိုအလုပ် အမှုဆောင်၊ အားကစားဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီး ပိုလ်မူးချပ် သူရအေးမြင့်သည် စက်တင်ဘာ ၂၈ရက် နံနက် ၁၀နာရီတွင် စစ်ကိုင်းခရိုင် ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်းခွဲအသင်းမှ ကျင်းပသော စစ်ကိုင်းခရိုင် ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း နှစ်ပတ်လည်သင်းလုံးကျွတ် အစည်းအဝေး(၂၀၀၈)သို့ တက်ရောက် အမှာစကားပြောကြားသည်။

ဆက်လက်၍ ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင်ဝန်ကြီးသည် ခရိုင်ပြည်ထောင်စု ကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်းသို့ အလှူရင်းခြောက်ဦး လျှင်ခြင်းသည့် ငွေကျပ် ၄၃၀၀၀၀၀ကို စာမိမဲဖြင့် ၂၀၀၈ခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲတွင် စစ်ကိုင်းခရိုင်အတွင်းမှ ခြောက်ဘာသာနှင့် ငါးဘာသာ ဂုဏ်ထူးရ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ထူးချွန်ဆုများ ပေးအပ် ချီးမြှင့်သည်။
ယင်းနောက် တာဝန်ရှိသူများက ၂၀၀၈ခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲတွင် စစ်ကိုင်းခရိုင်အတွင်းမှ ဂုဏ်ထူးရ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၊ ထူးချွန်ဆုသတ်ဆုရရှိသူနှင့် (၁၇)ဦး ခြောက် ချီ၊ က၊ ရေး၊ တီးမြိုင်ပွဲတွင် နိုင်ငံတော်အဆင့် ရွှေတံဆိပ်ဆုရ ဇယျော့သီရိ ရုပ်နံအဖွဲ့တို့အား ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့် ချီးမြှင့်ကြသည်။
ဆက်လက်၍ ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင် ဝန်ကြီးသည် စစ်ကိုင်းမြို့နယ် ချောင်းပေါက်ကျေးရွာ မူလတန်းကျောင်း၌ ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း နှစ်ပတ်လည်သင်းလုံးကျွတ် အစည်းအဝေး (၂၀၀၈)ကို ကြိုဆိုဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ချောင်းပေါက် ကျေးရွာအုပ်စုမှ အဖော်သည် အသင်းဝင်အဆိုပြုလွှာ ၁၀၈၈၈၀၀နှင့် မြေတိုင်ကျေးရွာအုပ်စုမှ အသင်းဝင် အဆိုပြုလွှာ

၉၀၈၈၀၀၀ကို လက်ခံပြီး ကျောင်းဆောင် ပြုပြင်ရန် ဘီလပ်မြေ အိတ် ၅၀၊ အားကစားပစ္စည်းများနှင့် ဗလာစာအုပ်များ ထောက်ပံ့ပေးအပ်သည်။
ယင်းနောက် ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင် ဝန်ကြီးသည် ထန်းတောကျေးရွာ မူလတန်းလွန်ကျောင်း အဆောက်အအုံကို ကြည့်ရှုစိစစ်ဆေးသည့်။
ယနေ့ဖွင့်လှစ်သော ကျောင်းဆောင်သစ်မှာ အလျားပေ ၁၂၀၊ အနံပေ ၃၀ရှိ၊ တစ်ထပ် အုတ်ဩပ်သွပ်မိုး အဆောက်အအုံဖြစ်ပြီး ငွေကျပ် ၁၆၇၀၀၀ အကုန်အကျစွာ တည်ဆောက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)

အစည်းအဝေး (၂၀၀၈)ကို ကြိုဆိုဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ကျင်းပသည့် မူလတန်း ကျောင်းဆောင်သစ် လွှဲပြောင်းပေးအပ်ပွဲသို့ တက်ရောက် အားပေးပြီး ဗလာစာအုပ်များနှင့် အားကစားပစ္စည်းများကို ထောက်ပံ့ပေးအပ်သည်။
ယနေ့ဖွင့်လှစ်သော ကျောင်းဆောင်သစ်မှာ အလျားပေ ၁၂၀၊ အနံပေ ၃၀ရှိ၊ တစ်ထပ် အုတ်ဩပ်သွပ်မိုး အဆောက်အအုံဖြစ်ပြီး ငွေကျပ် ၁၆၇၀၀၀ အကုန်အကျစွာ တည်ဆောက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)

သတိပေးနှိုးဆော်ချက်

မော်တော်ယာဉ် မောင်းနှင်သူအနေဖြင့် အရက်သောက်စား မူးယစ်မောင်းနှင်မှုကြောင့် ယာဉ်တိုက်မှုများ မကြာခဏ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိရာ ရန်ကုန်မြို့တော် စည်ပင်သာယာ နယ်နိမိတ်အတွင်း အရက်သေစာ သောက်စား မောင်းနှင်ခြင်းမပြုရန်နှင့် လိုက်နာခြင်း မရှိပါက ခေတ်မီအရက်မူးတိုင်းကီရီယာ (ALCOHOL TESTER) ဖြင့် တိုင်းတာ၍ မူးယစ်မှုတွေ့ရှိပါက တရားဥပဒေအရ ထိရောက်စွာ အရေးယူဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

ရန်ကုန်တိုင်း
ယာဉ်စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေး ကြီးကြပ်မှုကော်မတီ

★ စာမတ်နှာ ၆ ဆောင်းပါးမှအဆက်

ပြောင်းလဲနေထိုင်ခြင်းနှင့် ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းများ (Risk) ကို လျော့ချခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

နုလုံးကောင်းမှ အသက်ရှည်မှုစိတ်ချရ

အကယ်၍ ရောဂါဖြစ်စေသော အဓိကအကြောင်းရင်းများကို လျော့ချနိုင်ပါက နုလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ရောဂါတို့ကို အတော်ပင် ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။
မှန်မှန်ကန်ကန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း။ ■ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အားနည်းခြင်းသည် နုလုံးရောဂါကို တစ်ဆင့် ပိုမိုဖြစ်စေပါသည်။ အကြောင်းမှာ နုလုံးရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို ဖြစ်အောင် တွန်းအားပေးစေသကဲ့သို့ ရှိပေသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းကို သင်၏နို့စို့စဉ် အလုပ်ဝတ်စုံအဖြစ် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ သင်၏ နုလုံးမြန်လာသည်အထိ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို နေ့စဉ် အနည်းဆုံးနာရီ ၀၀၀၀ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ပြုလုပ်သင့်သည့်များမှာ မြန်မြန် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သစ်ပင်ပန်းပင်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ တင်းနစ်နှင့် ဘတ်စကက်ဘောကစားခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့လျှင် နာရီဝက်မှ တစ်နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် သုံး-ငါးရက်အထိ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုပါ။ ဥပမာ-မြန်မြန်သွက်သွက် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်းဖြင့် အပေါ်သွေး (Systolic BP) နှင့် အောက်သွေး (Diastolic BP) နှစ်မျိုးလုံးကို လျော့ကျစေသည်။ ဤသို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းသည် မကောင်းသောအဆီ (LDL cholesterol) ကို ကျစေပြီး ကောင်းသောအဆီ (HDL cholesterol) ကို တက်စေနိုင်သဖြင့် နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကို ပိုမို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း ကျစေသည်။
အလုပ်များလွန်းသဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအတွက် အချိန်မပေးနိုင်ခဲ့သော် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ သွားလျှောစနစ်ကို တစ်ကားစီးသည့်အခါ မှတ်တိုင်သုံးခုခန့် ကြိုဆင်း၍ လမ်းလျှောက်ပါ။ ဓာတ်လှေကား မစီးဘဲ လှေကားကို အသုံးပြုပါ။ မိသားစုနှင့်အတူတကွ လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်ခန့် ပေါင်း၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ ဘောလုံးကစားခြင်း၊ ကြက်တောင်ရိုက်ခြင်း၊ ပန်းခြံပြိုင်ပွဲခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။ အိပ်တွင်းအိပ်ပြင် အနီးကပ် သန့်ရှင်းစေ ပူပေါင်းပြုလုပ်ပါ။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် စုပေါင်း၍ အားကစားအစီအစဉ်ပြုလုပ်ပါ။ နေ့လယ်ပိုင်း၊ နေ့လင်းလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကုမ္ပဏီအုပ်စုတွင်း၊ ဌာနတွင်းတွင် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ပါ။ မာရသွန်ပွဲ

ပါဝင်ဆင်နွှဲပါ။ အခြားကုမ္ပဏီ၊ ဌာနများနှင့်လည်း အားကစားပွဲများ ကျင်းပ၍ ပါဝင်ဆင်နွှဲပါ။ ဥပမာ-ဘောလုံး၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ဘော်လီဘောပြိုင်ပွဲများ၊ အားပေးပွဲများ ပါဝင်သင့်ပါသည်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်အသီးအနှံ များစားသုံးခြင်း။ ■ ဤအချက်ကို လူတော်တော်များများ မေ့လျော့နေကြပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်မှငါးကြိမ် စားသုံးခြင်းသည် နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်ခြင်းကို ၁၇ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အနည်းဆုံး ရက် ၄၀၀-၅၀၀ (၂၅ ကျပ်သားမှ ၃၀ ကျပ်သား) စားသုံးသင့်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများများ စားသုံးခြင်းဖြင့် အစားအသောက်ပမာဏနှင့် အဆီဓာတ်ကို လျော့ကျစေသည်။ ထောပတ်၊ အဆီများသော အသား၊ နွားနို့၊ ဆီကြော်အစားအစာ၊ ကိုက်မှုန့်၊ ခဲခဲမှုန့်တို့ကို ရှောင်ပါ။ ယင်းအစားအစာများအစား အသားငါးများကို ပြတ်၍၊ ပေါင်း၍ စားပါ။ ပြောင်းကဲ့သို့ နံစားသီးနှံများကို ပိုမိုသုံးစွဲပါ။
ကျန်းမာသောအစားအစာ (Healthy Diet) ■ ■ မပြည့်ဝသော အဆီ (Unsaturated & Monosaturated Fats) များပါသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးပါ။ ၎င်းတို့မှာ အသီးအနှံမှထွက်သော ဆီများ (နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီ၊ နေကြာဆီ) စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ပြည့်ဝဆီ (Saturated Fats)၊ Trans Fat (ပြန်ကြောဆီပြန်ကြောခြင်း)နှင့် Cholesterol များသော အစားအစာများကို ရှောင်ပါ။ တိရစ္ဆာန် အဆီများ၊ စားအုန်းဆီများကိုရှောင်ပါ။ အကြော်များကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ပါ။ အသားသက်သက် (အဆီမပါ) နှင့် ငါးများကို ပိုမိုစားသုံးပါ။
အငန်ဓာတ်စားသုံးမှုလျော့ချပါ။ ■ အငန်ဓာတ်များများ စားသုံးလေလေ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်လေလေ ဖြစ်ပါသည်။ အငန်ဓာတ်လွန်ကဲသော အစားအစာများ ဥပမာ-ငါးမ၊ ငါးခြောက်၊ အသားအခြောက်အမြီးများကို ရှောင်ပါ။ ဆားထပ်ထည့်၍ စားသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ စားသောက်ဆိုင်များရှိ အစားအစာများနှင့် တာရှည်ခံအစားအစာများမှာ အငန်ဓာတ်တိုက်သည့်ကို သတိရှိပါ။ တစ်နေ့လျှင် ဆား သုံးရက်လျော့နည်းခြင်းဖြင့် လေဖြတ်၍ သေဆုံးခြင်းမှ ၂၂ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်နိုင်ပြီး နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကြောင့် သေဆုံးခြင်းမှ ၁၆ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း။ ■ ဆေးလိပ်ဖြတ်လျှင် နှစ်နှစ်အတွင်း နုလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေသည် သိသိသာသာများစွာ လျော့ကျသွားပါသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်သော သူသည် ၁၅ နှစ်ကြာသောအခါ၌ ဆေးလိပ်သောက်သူကဲ့သို့ နုလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ လျော့ကျသွားသည်။ သိမြင်၍ ဆေးလိပ်သောက်သူတိုင်း ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် လွန်စွာမူအကြံပြုပါသည်။ ဆေးလိပ်

သောက်ခြင်းနှင့် သွေးတိုးရောဂါသည် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှု မရှိသော်လည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် နုလုံးရောဂါနှင့် အဆုတ်ရောဂါများကို ဖြစ်စေသည့် ခိုင်မာသော အထောက်အထားများ ရှိပါသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် အလွန်ထိရောက်၍ အကုန်အကျအနည်းဆုံး နုလုံးရောဂါကာကွယ်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ နီကိုတင်း အစားထိုးကုသမှု (Nicotine Replacement Therapy) နှင့် Bupropion များကို ဆေးလိပ်ဖြတ်ရာတွင် ကူညီနိုင်ပါသည်။ Nortryptilone ဆေးဝါးနှင့် Selective Cannaboid Receptor(CBI) များသည်လည်း ဆေးလိပ်ဖြတ်ရာတွင် ကူညီနိုင်ပါသည်။
အခြားသူသောက်သော ဆေးလိပ်ငွေ့ကိုရှူခြင်း (Passive Smoking) မှလည်း ရောဂါရသေသဖြင့် သင်၏အိမ်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဆေးလိပ်ငွေ့များ မရှိစေရန် စီမံဆောင်ရွက်ထားပါ။
အရက်ဖြတ်ခြင်း။ ■ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းသည် သွေးတိုးစေသည့်အပြင် နုလုံးရောဂါနှင့် အသွေးရောဂါတို့လည်း ဖြစ်စေပါသည်။
စိတ်ပိုမိုမူး လျော့ချခြင်း (Relaxation Therapies)။ ■ စိတ်ပိုမိုမူး လျော့ချခြင်း (Relaxation Therapies)သည် သွေးတိုးရောဂါကို လျော့ချစေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ပိုမိုမူးလျော့ချကုသမှု (Stress Management)၊ တရားထိုင်ခြင်း (Meditation)၊ မှတ်ဉာဏ်အားကောင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်း (Congrative Therapies)၊ ကြွက်သားလျော့ချခြင်း (Bio Feedback) များသည် သွေးတိုးရောဂါကို ကျဆင်းစေပါသည်။
ကော်ဖီနှင့်ကစိန်းဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ ■ တစ်နေ့လျှင် ကော်ဖီငါးခွက်နှင့်အထက် သောက်သုံးပါက သွေးတိုးရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
နုလုံးရောဂါဖြစ်ပွားရေရန် လူတိုင်းကိုယ်စီ လုပ်သင့်သော အရာများမှာ-
(၁) ကိုယ်လက်မှန်မှန်လှုပ်ရှားခြင်း၊
(၂) ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်အသီးအနှံ များစားသုံးခြင်း၊
(၃) ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊
(၄) အငန်ဓာတ်စားသုံးမှု လျော့ချခြင်း၊
(၅) ကျန်းမာသော အာဟာရဓာတ်ညီမျှသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။
အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း **“နုလုံးအန္တရာယ် သိရှိကာကွယ်”** ဆောင်ပုဒ်ဖြင့် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ရပါသည်။ ■



ကျော့မုယု
 နေမင်းမှာ ပင့်ဦးနှင့်ခြေကန်ချက်များကို များများသုံးပါက အသာရမည် အနေအထားပင်ရှိခဲ့သည်။ မိုးသီးကြောင့် နေမင်းအထိနာခဲ့သလို နေမင်းကြောင့်လည်း မိုးသီးမျက်နှာကွဲသည်အထိ ဖြစ်ခဲ့ရသည်။

စောသမင်း(K.L.N) နှင့် ဒေဝလ(ရတုဗ္ဗာလ)တို့ပွဲမှာ စောသမင်းက အသာစီးမှထိုးသွားသောပွဲဖြစ်သည်။ ပထမအချိန် စတင်တိုက်စောသမင်းက ခြေကန်ချက်ကိုအားပြု၍ တရစပ် တိုက်စစ်ဆင်သည်။ ဝမ်းနံ ၃၀၈၈ နှစ်မှာပင် စောသမင်း၏ခြေကန်ချက် ဒေဝလ နှစ်ကျိတ်မီးပြီး ဒေဝလ အနားတောင်းရသည်။ ပြန်အထိုးတွင်လည်း ဒေဝလမှာ ယှဉ်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ဝမ်းနံ ၅၀၈၈ နှစ်တွင် စောသမင်းက ခြေကန်ချက်ဖြင့် ပွဲသိမ်းလိုက်သည်။

စောအာကာ (K.L.N) နှင့် စိန်သမင်(အလင်းရောင်)တို့ပွဲမှာ ပထမအချိန်မှ တတိယအချိန်အထိ စိန်သမင်၏ဦးတိုက်ချက်နှင့် ခြေကန်ချက်များက ပိုမိုထိရောက်ခဲ့ပြီး တစ်ခါတစ်ရံလက်သီးများကို တွဲလွှတ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် စောအာကာ ခေါင်းပေါက်ပြီး မျက်နှာကွဲသွားသည်။ စတုတ္ထအချိန်တွင်မူ စောအာကာ၏ လက်သီးစွမ်းများက ပိုမိုအစွမ်းပြလာသည်။ ငါးချိန်ပြည့်သည်အထိ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အလင်းရောင်ခြင်းမရှိဘဲ သရေဖြစ်သွားသည်။

ဒေါ်နအောင်(ရွှေလက်ရာ)နှင့် ကျွန်စစ်အောင်(မြို့တော်စည်ပင်) တို့ပွဲမှာ ဘတစ်ပြန် ကျားတစ်ပြန်ဖြင့် ပရိသတ်ကျေနပ်စေခဲ့သော ပွဲဖြစ်သည်။ ရွှေခါးပတ်ချန်ပီယံ ဒေါ်နအောင်မှာ နှစ်ချိန်အထိ သူတစ်ပြန်ကိုယ်တစ်လှည့် ထိုးသတ်နိုင်ခဲ့သော်လည်း တတိယအချိန်မှစ၍ ကျွန်စစ်အောင်အသာရလာပြီး ငှက်၏ ထိုးချက်၊ ကန်ချက်များကြောင့် ဒေါ်နအောင်မျက်နှာ ဖူးရောင်လာသော်လည်း ခံနိုင်ရည်ကောင်းသော ဒေါ်နအောင်ကြောင့် အနှုံးအနှစ် မပေါ်ခဲ့ပေ။

လက်သီးချင်းအတွေ့ ခြေချင်းအဆိုင် တံတောင်မှာရိုက် ခွဲမှာတိုက် ဆိုသည့် ထိုးကွက်များကြောင့် ရှမ်းသွေးလေး(ခေါင်းမြန်မာ)နှင့် ဟိန်းညီညီ (မြို့တော်စည်ပင်)တို့၏ပွဲမှာ ပရိသတ်အကြိုက်တွေ့ခဲ့ကြသည်။ ပထမအချိန်တွင် ဟိန်းညီညီက ခြေကန်ချက်ဖြင့်စပြီး တွဲလွှတ်လက်သီးများသုံးကာ တံတောင်ကို ဆင်သွားသည်။ ရှမ်းသွေးလေးက ပင့်ဦးသွားသည်။ ဒုတိယအချိန်တွင်ပွဲရိုက်ပြိုင်လာပြီးအလုံးအထည်မျှသာလှည့်ချင်းလည်းမကွာကြ၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သူမသာကိုယ်သာ ဖြစ်နေသည်။ ဟိန်းညီညီ၏ ညာဂိုက်လက်သီးတို့ပြီး ရှမ်းသွေးလေး အမှတ်စဉ်ရေတွက်ခံခဲ့ရသည်။

ဟိန်းညီညီက အယောင်ပြလက်သီးများ ပစ်လွှတ်သလို ရှမ်းသွေးလေးက ဟိန်းညီညီကိုချုပ်ပြီး ပင့်ဦးဆယ်ကြိမ်နီးပါးတိုက်ရာ ဟိန်းညီညီ အမှတ်စဉ်တစ်ကြိမ်ရေတွက်ခံခဲ့ရပြီး တတိယအချိန် ပုခံစိန် ၅၀ တွင် အနားတောင်းရသည်။ စတုတ္ထအချိန်တွင် ဟိန်းညီညီက ရောင်ပြီးလိုက်ထိုးသလို ရှမ်းသွေးလေးကလည်း အတင်းချုပ်ပြီး ခွဲဖြင့်ပွဲသိမ်းရန် ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း သရေပွဲပြင်သာ အဆုံးသတ်ခဲ့သည်။

Calsome Challenge Fight ၏အဓိကပွဲစဉ်ဖြစ်သည့် လုံးချော (ညောင်တုန်း)နှင့် စောမန်း(ဘားအံ) တို့၏ ပွဲစဉ်မှာ ပရိသတ်များ၏ လက်ခုပ်သံများကြား ဘတစ်ပြန်ကျားတစ်ပြန်ဖြင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြသည်။ လက်တွေ့ကြိုးပိုင်းထဲကိုတစ်ကျော့ပြန်ဝင်ရောက်လာသူ သမ္မာရင်စောမန်းမှာ ပြီးခဲ့သည့် ဩဂုတ်လအတွင်းက နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများအတွက် လက်ရည်စစ်ပွဲတွင် ခေါင်းညှိလေးကို အနိုင်ယူပြီး တာထွက်ကောင်းခဲ့သူဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတကာ ရိုးရာလက်တွေ့စိန်ခေါ်ပွဲအတွက် စခန်းဝင်လေ့ကျင့်နေသူ စောမန်းမှာ ပြန်မပြည်ချန်ပီယံလုံးချောကို သရေသာထိုးနိုင်ခဲ့သော်လည်း လက်ရည်အသာရခဲ့သည်။

သရေပွဲများ များနေမှုကို ပြီးခဲ့သည့် စိန်ခေါ်ပွဲများတွင် ဝဏ္ဏနှင့် ရွှေခါးပတ်ချန်ပီယံ ရန်ကြီးအောင်တို့ကို အနိုင်ယူပြီး နိုင်ပွဲဆက်နေသူ လုံးချောမှာ သုံးပွဲဆက်တိုက် အလင်းရောင်ရအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ပေ။ ဝဏ္ဏနှင့်ရန်ကြီးအောင်တို့ကို အလင်းရောင်သည့် လက်ရည်လုံး လုံးချောတွင် မတွေ့ခဲ့ရဘဲ ပြိုင်ဘက်ဟောင်း စောမန်းကို အသာရအောင် ထိုးနိုင်ခြင်း မရှိခဲ့ပေ။

ပထမအချိန်အတွက် စောမန်းက ခြေကန်ချက်ဖြင့်စတင်ပြီးလုံးချောမှာမူ အတင်းပင်မထိုးဘဲ အခွင့်ကောင်းစောင့်ဆိုသည်။ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ကန်သောကန်ချက်များ၊ လုံးချောထိုးကွက်မသာအောင်ပိတ်ပြီး အကွက်စေ့ထိုးသွားသော စောမန်းက ပထမအချိန်ကို ဦးဆောင်နိုင်ခဲ့သည်။ လုံးချောကလည်း အသာမရသောကြောင့် စောမန်းကိုဝင်ပေးပြီး ပင့်ဦး၊ တံတောင်တို့ကို သုံးသည်။ ပရိသတ်များ၏ လက်ခုပ်သံများအကြား ပွဲဆွဲခဲ့သောလုံးချောနှင့် စောမန်းတို့ပွဲမှာ ဒုတိယအချိန်တွင် ပွဲရိုက်ပြိုင်လာသည်။ စောမန်းက အချိန်အတွက် ဖယ်ဆက်သလိုလက်သီးကိုသုံးရာ လုံးချောယိုင်ဆင်းသွားသည်။ အထိုးခံလိုက်ရသောကြောင့် လုံးချောအတင်း

ပြန်မာနိုင်ငံ ရိုးရာအားကစားအဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌ ဦးဝင်းမြင့် တွေ့မရှောင်အား ဂုဏ်ပြုဆုငွေ ချီးမြှင့်စဉ်။



ပြန်လိုက်ထိုးသည်။ စောမန်း၏ခြေကန်ချက်ကြောင့် လုံးချောကြမ်းပြင်ပေါ် ပြုတ်ကျသလို လက်သီးချက်များကြောင့်လည်း လုံးချော၏ညာမျက်ခမ်းပစ် နှင့် နှာခေါင်းတို့ကွဲသွားသည်။ လုံးချောက အတင်းလိုက်ထိုးသော်လည်း စောမန်းက ပါးနပ်စွာရောင်နိုင်ခဲ့သည်။

တတိယအချိန်တွင် စောမန်း ထိုးကွက်ပြောင်းလာပြီး လုံးချောကို ချုပ်သိုင်းပြီး လေးကြိမ်လောက် ကိုင်ပေါက်သည်။ စောမန်းက လက်သီးသုံးသလို အပွားတွင် တံတောင်ရိုက်သည်။ လုံးချောကမူ ၎င်းပုံစံအတိုင်း အတင်းဝင်လုံးပြီး စောမန်းဟန်ချက်အပျက်တွင် တံတောင်၊ ခွဲဖြင့် ပွဲသိမ်းရန် ကြိုးစားသည်။ သို့သော် စောမန်းက အရှောင်ကောင်းသည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ စတုတ္ထအချိန်နှင့် နောက်ဆုံးအချိန်တွင်လည်းအသည်းမာမာဖြင့် ဆက်လက်ရင်ဆိုင်ကြသည်။ အမှားမခံဘဲ သူတစ်ပြန် ကိုယ်တစ်လှည့် ထိုးသည့် စောမန်းမှာ အနေကထိုးလျှင် သိပ်မထိသောကြောင့် အနီးကပ်ကျမှ ဝင်ထိုးသည်။ လုံးချောကလည်း တွဲလွှတ်လက်သီးများဖြင့် တုံ့ပြန်သလို အားပါသော ခြေကန်ချက်များဖြင့် ရင်ဆိုင်သည်။ စောမန်း၏ အောက်ခြေသိမ်း ကန်ချက်များမှာ လုံးချောကို အထိနာစေခဲ့သော်လည်း ပွဲမသိမ်းနိုင်ခဲ့ပေ။ ယခုပွဲတွင် စောမန်းကို ရိုးရာလက်တွေ့ကျော်ဟောင်း ဝမ်းချင်းက ကြိုးပိုင်းစား၌ အနီးကပ်ညွှန်ကြားခဲ့သည်ကို တွေ့ရသည်။

လက်တွေ့ပွဲများ မစတင်မီ မေလဥရုက်က ဩစတြီးယားနိုင်ငံတွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လက်တွေ့နှင့် ဥရောပကစီဘောင်ဆင် ချန်ပီယံ ဩစတြီးယားနိုင်ငံသား ဟင်ဘာဂါကိုအနိုင်ထိုးခဲ့သော တွေ့မရှောင် (K.L.N) နှင့် နည်းပြဦးဝင်းဇင်ဦးတို့အား ဂုဏ်ပြုဆုများ ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ပြန်မာနိုင်ငံ ရိုးရာအားကစားအဖွဲ့ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌ ဦးဝင်းမြင့်က တွေ့မရှောင်အား ကျပ်ငါးသိန်း၊ ဦးဝင်းဇင်ဦးအား ရေခဲသေတ္တာ၊ Myanmar Distribution Group Co., Ltd(Calsome ကွေတာ) မှ မန်နေဂျင်း ဝါရိုက်တာ ကိုယ်စား National Sales Manager ဦးသန်းအောင်က တွေ့မရှောင်အား ကျပ်သုံးသိန်း၊ ဦးဝင်းဇင်ဦးအား ကျပ်နှစ်သိန်း၊ ထက်လင်းတိုင်းရင်းဆေးဝါးက နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ကျပ်နှစ်သိန်းခွဲခွဲစီ (K.L.N) ရိုးရာလက်တွေ့ကလပ်မှ တွေ့မရှောင်အား ကျပ်တစ်သိန်း ချီးမြှင့်သည်။ (ကြေးမုံ)



လုံးချောနှင့် စောမန်းတို့အား ပွဲအပြီး တွေ့ရစဉ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ မြေပုံသဏ္ဌာန်ရှိ သံမဏိလှေ ဂင်းနပ်မှတ်တမ်းဝင်ရန် ကြိုးစားနေ

ကိုရို စက်တင်ဘာ ၂၈
 အိန္ဒိယနိုင်ငံ ကယ်ရာလာ ပြည်နယ်မှ သံမဏိမြစ်ပြုလုပ်သော မြေပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည့် လှေတစ်စင်းအား ဂင်းနပ်မှတ်တမ်း ဝင်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ တီထွင်ထုတ်လုပ်ခဲ့ကြောင်း သတင်းထွက်ဖော်ပြသည်။ ယင်းလှေတွင် လူ ၁၄၀ ဦး လိုက်ပါနိုင်မည် ဟုသိရှိရသည်။ (အောက်ယာပုံ) အာဖိစ်ပူနာမာဒါယူရွက္ခချန်ဒန် အမည်ရှိ ယင်းလှေသည် ယခင်က ၁၈၈ ဦးသာလိုက်ပါနိုင်သည့် လှေအမျိုးအစားအဖြစ်မှ လေ့လျော်သူ ၁၃၆ဦးနှင့် ၃၀၀၀၀၀ နှစ်လုံးစီ ဝင်ရောက်ခဲ့သော်လည်း ဝင်ရောက်နိုင်သော လှေအဖြစ် တီထွင်ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

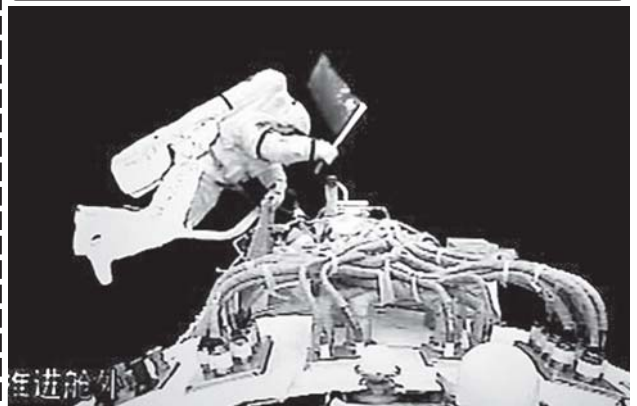
ယင်းလှေသည် အကြီးစား ကနူးလှေအမျိုးအစားအဖြစ် ဂင်းနပ်မှတ်တမ်းတွင် တရားဝင်ဖော်ပြခံရကြောင်း အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသ အကြီးစား သင်္ဘောပုံစံနေဆွဲရေး ကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်သည့် အာဖိစ်မရင်း အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်ဖြစ်သူ အက်စ်မေထီဟန်ရှိုက်က အတည်ပြု ပြောကြားသည်။ ယင်းအား မြေပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည့် အရှည်လျားဆုံးသော သံမဏိလှေ



အတည်ပြုချိန် ၃၀၀၀

အင်တာနက် အာကာသ သိပ္ပံသတင်း

တရုတ်အာကာသယာဉ်များ ပြေပြင်သို့ ပြန်လည်ဆင်းသက် အာကာသအတွင်း မိနစ် ၂၀ လမ်းလျှောက်ခဲ့



စက်တင်ဘာ ၂၇ ရက်က တရုတ်အာကာသယာဉ်မှ တရုတ်နိုင်ငံ အလံကို ဝှေ့ယမ်းပြနေစဉ်။

ပေတျင်း စက်တင်ဘာ ၂၈
 တရုတ်အာကာသယာဉ်မှူးသုံးဦးသည် ပထမဆုံးအကြိမ် အာကာသအတွင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းကို အောင်မြင်စွာ ပြီးစီး၍ ကမ္ဘာမြေပြင်သို့ တနင်္ဂနွေနေ့က ဂုဏ်ယူဝင်ကြားစွာဖြင့် ပြန်လည်ဆင်းသက်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။

တရုတ်ဝန်ကြီးချုပ် ဝမ်ကျားပေါင်က အဆိုပါ အာကာသအတွင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် တရုတ်နိုင်ငံ၏ အာကာသအခန်းကဏ္ဍတွင် ရှေ့သို့ ခြေတစ်လှမ်း တိုးလိုက်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ အာကာသအတွင်းသို့ လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်တွင် တရုတ်နိုင်ငံ၏ လျှို့ဝှက်နည်းပညာများကို ဝမ်းသာရန်လည်း ပါဝင်သည်။ အာကာသယာဉ်မှူးများ၏ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် ကျိုင်းကျိတ်အား တစ်ခုတည်းသောတာဝန်မှာ အာကာသ ပတ်လမ်း

အတွင်း၌ရှိသော အာကာသယာဉ်မှူးများအတွက် သီးသန့်အစီအစဉ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည့် မော်ကျူးတွင် တပ်ဆင်ထားသော စင်တစ်ခုကို ပြန်လည်ယူခဲ့ရန်ဖြစ်သည်။ သူသည် အာကာသယာဉ်၏ အပြင်ဘက်တွင် ၁၃ မိနစ် ကြာမြင့်ခဲ့သည်။ တရုတ်နိုင်ငံ မြောက်ပိုင်း အတွင်းမှန်ဂိုလီးယားဒေသရှိ မြင်းခင်းမိန်းမီးများပေါ်ရှိ ကြည်လင်နေသော ကောင်းကင်အောက်၌ ရှန်ကျီ-၇ မော်ကျူး ဆင်းသက်ခဲ့ပြီးနောက် စိန်ခေါ်မှုများဖြင့် ပြည်နေ့သော ဂုဏ်ယူဝင်ကြားမှုဖွယ်ရာ တာဝန်တစ်ခုကို အောင်မြင်စွာ အဆုံးသတ်နိုင်ခဲ့ပါပြီဟု ကျိုင်းက ပြောကြားသည်။

အပြုနှင့်အနီ အစင်းကားများပါသော လေထီးဖြင့် ညင်သာစွာကျဆင်းလာသောယာဉ်အတွင်းမှ အာကာသယာဉ်မှူးထွက်လာပုံကို တရုတ်ဗဟိုရုပ်မြင်သံကြားဌာန စီစဉ်မှုတို့ တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်ပြသသည်။ တရုတ်အမျိုးသားတို့၏ ဇီဝနာရီကြာ တာဝန်ပြီးဆုံးသောအောင်ပွဲ အခမ်းအနားဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

ကျိုင်းကျိတ်က၊ လျူတီအင်နှင့် ကျိုင်းကျိတ်အင်တို့သည် ကမ္ဘာမြေကြီးဆွဲငင်အားနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ရန် ၎င်းတို့၏ ယာဉ်အတွင်းတွင် ၎င်းမိနစ်ကြာအောင် နေပြီးမှ ထွက်လာကြရသည်။

ဝေနေဇေ ညနေပိုင်းတွင် ကျိုင်းကျိတ်သည် အာကာသအတွင်းသို့ ဇေသမဝါး၇ ကိုလိုမီတာ လမ်းလျှောက်ခဲ့ရာ မိနစ် ၂၀ ကြာမြင့်သည်။ သူလမ်းလျှောက်ခြင်းကို ရုပ်မြင်သံကြားမှ တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်ပြခဲ့သည်။ ကျိုင်းသည် ပေကျင်းစံတော်ချိန် ညနေ ၄ နာရီ ၄၃ မိနစ်ခန့်တွင် ရှန်ကျီမော်ကျူး-၇မှထွက်လာပြီး ယာဉ်ပေါ်သို့တက်ခဲ့သည်။ အပေါက်တစ်ခုမှ လျူတီအင် ကမ်းပေးသော တရုတ်နိုင်ငံ အလံငယ်ကို ဝှေ့ယမ်းပြခဲ့သည်။

ပတ်လမ်းထဲရှိ မော်ကျူး၏အပြင်ဘက်တွင် ယူလာခဲသော ချောဆီခဲကို ထားခဲ့ပြီးနောက် အာကာသယာဉ်အတွင်းသို့ ပြန်ဝင်ခဲ့သည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အာကာသအတွင်း လမ်းလျှောက်နိုင်သော နိုင်ငံအဖြစ် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် ရုရှားနိုင်ငံပြီးလျှင် တရုတ်နိုင်ငံသည် ပထမဆုံးပေါ်ပေါက်လာခဲ့သော နိုင်ငံဖြစ်သည်။

အင်တာနက်။

သတိပေးနှိုးဆော်ချက်

ရန်ကုန်မြို့တော် စည်ပင်သာယာနယ်ဒိုမိတ်အတွင်းရှိ မြို့နယ် (၃၁)မြို့နယ်အား ဟွန်းသံကင်းမဲ့ရန်အဖြစ် သတိမှတ်ထားရှိရာတွင် အချို့ယာဉ်မောင်းများမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြုလုပ် ဟွန်းတီးလျက် ရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိရပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ နိုင်ငံကြီးသားစိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဟွန်းသံကင်းမဲ့ရန်အတွင်း မည်သည့်အကြောင်းနှင့်မျှ ဟွန်းမတီးကြရန်နှင့် စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက ထိရောက်စွာ အရေးယူဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

ရန်ကုန်တိုင်းသားပြည်စည်ကမ်းထိန်းသိမ်းရေး ကြီးကြပ်မှုကော်မတီ





နှစ်ပတ်လည်သင်းလုံးကျွတ်အစည်းအဝေး(၂၀၀၈)ကျင်းပ မျက်စိခွဲစိတ်ကုသမှုအတွက် အလှူငွေပေးအပ်

နေပြည်တော် စက်တင်ဘာ ၂၈

ပဲခူးတိုင်း ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း နာယက၊ ပဲခူးတိုင်း အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ၊ တောင်ပိုင်းတိုင်းစစ်ဌာနချုပ် တိုင်းမှူး ဗိုလ်မှူးချုပ်အောင်သိန်းလင်းသည် နှစ်ပတ်လည်သင်းလုံးကျွတ်အစည်းအဝေး(၂၀၀၈)ကျင်းပ အတွက် အလှူငွေပေးအပ်

ထို့နောက် ပဲခူးတိုင်း ပြည်ထောင်စု ကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း အတွင်းရေးမှူး ဦးစောမော်ထွန်းက အသင်းကြီး၏ တစ်နှစ်တာအတွင်း လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများအား နှစ်ပတ်လည်သင်းလုံးကျွတ်အစည်းအဝေး(၂၀၀၈)ကျင်းပ အတွက် အလှူငွေပေးအပ်

အမှုဆောင် ဝန်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်အောင်သိန်းလင်းက ပြည်မြန်မာသီချင်းနှင့် ရာသီပန်း ပြည်ထောင်စုသီချင်း သီဆိုသည့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်း သူများ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ပြိုင်ပွဲ၌ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲ၊ ကျမ်း စာတေးပြောပြပွဲနှင့် စကားပိုင်း ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ပထမဆုရရှိ သော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ အား ဂုဏ်ပြုဆုများအဖြစ် နှစ်ပတ် လည်သင်းလုံးကျွတ် အစည်းအဝေးကို ရပ်သိမ်းလိုက်သည်။

ထို့နောက် တိုင်းမှူးနှင့် ဗဟိုအလုပ် အမှုဆောင်ဝန်ကြီးတို့သည် ခွဲစိတ်ခန်း အတွင်းရှိ မျက်စိဝေဒနာရှင်များအား ခွဲစိတ်ကုသနေမှုကို ကြည့်ရှုအားပေး ကြသည်။ ဆက်လက်၍ ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင် ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်းနှင့် ကျန်းမာ ရေးဝန်ကြီးဌာနတို့ ပူးပေါင်းဆောင် ရွက်သော မျက်စိခွဲစိတ်ကုသမှု အလှူ ငွေပေးအပ်ပွဲကို ကျင်းပရာ တိုင်းမှူး ဗိုလ်မှူးချုပ်လှဝင်းက မြန်မာနိုင်ငံ မိခင်နှင့် ကလေး စောင့်ရှောက်ရေး အသင်းက လှူဒါန်းငွေကျပ် ၁၀ သိန်း၊ ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး အသင်းဝင် ဦးတင်ဦး (နေလဝန်းပွဲ၌ မိသားစု)က လှူဒါန်းသည့် ငွေကျပ် သိန်း၁၅၀ (အပေါ့ပုံ)၊ ပဲခူးတိုင်း အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့က လှူဒါန်း

ကျေးဇူးပြည်သူများအား အမဲကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်

ရန်ကုန် စက်တင်ဘာ ၂၈

ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင် (ရန်ကုန်တိုင်းတာဝန်ခံ) ရန်ကုန် မြို့တော် စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ၊ မြို့တော်ဝန် ဗိုလ်မှူးချုပ်အောင်သိန်းလင်းသည် စက်တင်ဘာ ၂၇ ရက် နံနက်ပိုင်းတွင် ရန်ကုန်တောင်ပိုင်းခရိုင် ကွမ်းခြံကုန်းမြို့နယ် တော်ကူး အနောက်ကျေးရွာနှင့် ဆက်စပ် ကျေးရွာများရှိ ရပ်မိရပ်ဖများ၊ တောင်သူလယ်သမားများနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီးတွေ့ဆုံကာ ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ လိုအပ်သည်များကို မှာကြားဖြည့်ဆည်း ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ထို့နောက် ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင် မြို့တော်ဝန်သည် ရန်ကုန်တိုင်း ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး အသင်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန် အသင်း၊ အမျိုးသမီးဆရာဝန်များအဖွဲ့ တို့ပူးပေါင်း၍ ကျေးရွာနေပြည်သူများ အား အမဲကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေသည်ကို ကြည့်ရှုအားပေးသည်။ အဆိုပါ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် မှုလုပ်ငန်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်

အသင်း၊ အမျိုးသမီးဆရာဝန်များအဖွဲ့ နာယကများဖြစ်သည့် ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင်လေးကြီး၊ ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင် ဆန်းနွယ်တို့ ဦးဆောင်၍ ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင်မာအေး၊ အတွင်း ရေးမှူးနှင့် အမှုဆောင်များ ဖြစ်ကြ သည့် မျက်စိ၊ ကလေး၊ သားဖွားနှင့် မီးယပ်၊ သွေး၊ အကြောအဆစ်၊ အရေ ပြားနှင့် အထွေထွေရောဂါကု သမား တော်ကြီးများ၊ အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

များက တော်ကူး အနောက်ကျေးရွာ နှင့် ဆက်စပ်ကျေးရွာ ခုနစ်ရွာတို့မှ ရောဂါဝေဒနာရှင် စုစုပေါင်း ၉၅၈ ဦးတို့အား အမဲကျန်းမာသင်၍ လိုအပ် သော ဆေးဝါးများ လှူဒါန်းပေးကြပြီး ခရိုင်နှင့် မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး အသင်းဝင်များ၊ မြို့နယ်ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာနတို့မှ ဝန်ထမ်းများက ပံ့ပိုး ပေးခဲ့ကြကြောင်း သိရှိရသည်။ (၁၉)



ပြည်ထောင်စုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း ဗဟိုအလုပ်အမှု ဆောင်(ရန်ကုန်တိုင်းတာဝန်ခံ)၊ မြို့တော်ဝန် ဗိုလ်မှူးချုပ်အောင်သိန်း လင်း ကျေးရွာနေပြည်သူများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်နေမှုများကို ကြည့်ရှုအားပေးစဉ်။ (၁၉)

မြဝတီရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်

၂၉-၉-၂၀၀၈ (တနင်္လာနေ့)

Table with 2 columns: Time (e.g., ၇:၃၀, ၈:၀၀) and Program Name (e.g., ခွဲစိတ်ကုသမှုကြားတေးများ, သာယာသီကြွေး). The table lists various TV programs and their scheduled times.

Bed Talk Furniture အရောင်းပြခန်း ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနား ကျင်းပ

ရန်ကုန် စက်တင်ဘာ ၂၈ Bed Talk Furniture အရောင်း ပြခန်း ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို ယမန်နေ့ နံနက် ၁၀ နာရီတွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ဗိုလ်တထောင် မြို့နယ် ဗိုလ်မြတ်ထွန်းလမ်း အမှတ်-၁၃၆ ၌ ကျင်းပသည်။ အခမ်းအနားတွင် Bed Talk Furniture အရောင်းပြခန်းကို Bed Talk Furniture မန်နေဂျာ ဒေါ်ဝင်း သင်းသင်းမိုး၊ Gold Coil Spring Mattress Brand မန်နေဂျာ ဒေါ်နု နဝင်းနှင့် တာဝန်ရှိသူများက မဲကြီး ပြတ်၍ ဖွင့်လှစ်ပေးကြသည်။ Bed Talk Furniture အရောင်း ပြခန်းကို ပုံမှန်ဝင်ငွေရှိသူများ အနေ ဖြင့် ငွေနှင့် ထိုက်တန်သောအရည် အသွေးကောင်းပစ္စည်းများရရှိသဖြင့် စိတ်ချမ်းသာ ကျေနပ်မှုရရှိစေရန် အဓိကရည်ရွယ် ဖွင့်လှစ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ရှေးနန်းချီသာ၍ အရည်အသွေး ကောင်းမွန်သော Gold Coil အမှတ် တံဆိပ်ရွှေရာနှင့် အိပ်ရာ အခမ်း

Advertisement for Bed Talk Furniture featuring a photo of a store front with a sign that says 'Bed Talk Furniture' and 'Gold Coil Spring Mattress Brand'. The text describes a wedding special promotion and lists various furniture items available.

ဝန်ကြီးဌာနပေါင်းစုံ တင်းနပ်ပြိုင်ပွဲ ဝိုင်းလှည့်နှင့် ဆုပေးပွဲ ကျင်းပ

ရန်ကုန် စက်တင်ဘာ ၂၈

မြန်မာနိုင်ငံ စာသင်တန်းအဖွဲ့အစည်းက ကြီးပွားကျင်းပသည့် ၂၀၀၈ခုနှစ် ဝန်ကြီးဌာနပေါင်းစုံ စာသင်တန်းတိုင်း ဝိုင်းလှည့်နှင့် ဆုပေးပွဲကို ယနေ့ညနေ ၄ နာရီတွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ဦးစီးဌာနလမ်း အမျိုးသားစာသင်တန်းတိုင်းအတွင်းရှိ မြန်မာနိုင်ငံ စာသင်တန်းအဖွဲ့အစည်းအတွင်း ကျင်းပသည်။

ဝိုင်းလှည့်များအပြီး ဆုပေးပွဲကို ကျင်းပရာ တာဝန်ရှိသူများက ဆုရရှိကြသူများအား ဆုများအိုးဖြင့်ကြွပြီး မြန်မာနိုင်ငံစာသင်တန်းအဖွဲ့အစည်းအတွင်း ဦးကျော်ကျော်က အကောင်းဆုံး အမျိုးသမီးအားကစားသမားဆုရ အေးမြတ်သူ (ဘဏ္ဍာ/အခွန်) နှင့် အကောင်းဆုံးအမျိုးသား အားကစားဆုရ အောင်ထွဋ်(ကာကွယ်ရေး)တို့အား ဆုများပေးအပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ရန်ကုန် အားကစားနှင့် ကာယပညာ ဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဦးသောင်းထိုက်က အမျိုးသမီး အသင်းလိုက် တံခွန်စိုက် ပထမဆုရ ဘဏ္ဍာရေးနှင့် အခွန်ဝန်ကြီးဌာန အသင်းနှင့် အမျိုးသားအသင်းလိုက် တံခွန်စိုက်ပထမဆုရ ကာကွယ်ရေး (က) အသင်းတို့အား တံခွန်စိုက် ဆုပေးသည့်အားဖြင့် အမျိုးသမီးအသင်းလိုက် ပထမဆုရ ဘဏ္ဍာရေးနှင့် အခွန်ဝန်ကြီးဌာန အသင်းသည် ယခုပြိုင်ပွဲတွင်

ဒုတိယ အကြိမ်မြောက် တံခွန်စိုက်ဆုပေးသည့် ဆုတံဆိပ်ရရှိသွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)



တာဝန်ရှိသူများ မြန်မာပြည်သား အထွေထွေ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း သမဝါယမအသင်းမှလွှဲ၍ ၂၀၀၇-၂၀၀၈ခုနှစ်၊ အရပ်ရပ်ဆိုင်ရာ အစည်းအဝေးကို စက်တင်ဘာ ၂၇ရက်က အသင်းရုံးခန်းမ၌ ကျင်းပရာ ရန်ကုန်တိုင်း သမဝါယမအသင်း ဦးစီးဌာန လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးအောင်မင်းက မြန်မာပြည်သား အထွေထွေစီးပွားရေးလုပ်ငန်း သမဝါယမအသင်းမှလွှဲ၍ အုပ်ချုပ်မှုဒါရိုက်တာ ဒေါ်မြသီန်းအား ဝန်ထမ်းနှင့် ဝန်ထမ်းသားသမီးများ ပညာသင်ထောက်ပံ့ကြေးငွေကျပ် ၁၁၈၅၀၀ အား ပေးအပ်ခဲ့သည်။ (၁၈)



နမ့်လစ်ကျေးရွာအုပ်စု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုပြင်ကွင်းများ

တောင်ကြီး စက်တင်ဘာ ၁၄ ရှမ်းပြည်နယ် (တောင်ပိုင်း) လွိုင်လင်ခရိုင်၊ နမ့်စန်မြို့နယ်၊ နမ့်လစ်ကျေးရွာအုပ်စုတွင် ကျေးရွာပေါင်း ရှစ်ရွာပါဝင်ပြီး ယင်းကြားလူမျိုးများ နေထိုင်ကြသည်။ အိမ်ခြေပေါင်းနှစ်ရာကျော်ရှိပြီး လူဦးရေနှစ်ထောင်ကျော် နေထိုင်လျက်ရှိသည်။ ယင်းကြားလူမျိုးတို့၏ နေအိမ်ခြံဝင်းတိုင်းတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်းများရှိသည်။ နွားမွေးမြူကြသည့် ခြံများ၊ စပါးကဲ့မျိုးနှင့် လက်တွန်းထွန်စက်များကို တွေ့နိုင်သည်။

လွယ်ကူသောဝါးများဖြစ်၍ ဘာသာရေး ကိုးရီးရှင်းကြသူများဖြစ်သည်။ ဝါးတွင်းသုံးလ ဥပသ်နေ့များတွင် ကျေးရွာရှိ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းသို့ ကျေးရွာလုံးကျွတ် စုပေါင်းသွားရောက်ကြကာ သီလဆောက်တည် ဝတ်ရွတ်ပူဇော်ကြသည်။ လွယ်ကူသောဝါးကျေးရွာတွင် ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနရှိပြီး ကျန်းမာရေးပညာပေး ဟောပြောပွဲများ မကြာခဏ ကျင်းပသည်။ မြို့နယ်ဆရာဝန်ဒေါက်တာ ဒေါ်အေးအေးမြင့်က သွေးလွန်တုံ့ထိုးကုသရေးရာဂါ၊ ပတ်ဝန်းလမ်းသစ်အား မြို့နယ်စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့ အမှုဆောင်အရာရှိ ဦးမောင်မောင်အေး၊ မြို့နယ်ပြည်ထောင်စုကြီးစိုက်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း အတွင်းရေးမှူးနှင့်

ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးအတွက် ဖုံး၊ သွန်း၊ လဲ၊ စစ် လက်တွေ့သရုပ်ပြမှုများ ပြသရာ ကျေးရွာပြည်သူများ ကိုယ်တိုင် ကြည့်ရှုလေ့လာပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ လွယ်ကူသောဝါးကျေးရွာအတွင်းကိုယ်အားကိုးကိုး ကျောက်ချောလမ်းသစ်ဖွင့်ပို့အခမ်းအနားကို စက်တင်ဘာလ

ကျေးရွာ လမ်းဖြစ်မြောက်ရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးအိုက်ပြားတို့က ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါ ကျောက်ချောလမ်းသစ် ဖွင့်လှစ်နိုင်သည့်အတွက် ကျေးရွာပြည်သူများ အလွယ်တကူသွားလာနိုင်လျက်ရှိသည်။ နမ့်လစ်ကျေးရွာအုပ်စုရှိ ကျေးရွာတိုင်းတွင် အခြေခံပညာမူလတန်း

သတင်းမှတ်စု - မေမေခို

၁၃ ရက်နေ့က ကျင်းပခဲ့သည်။ လမ်းသစ်အား မြို့နယ်စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့ အမှုဆောင်အရာရှိ ဦးမောင်မောင်အေး၊ မြို့နယ်ပြည်ထောင်စုကြီးစိုက်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း အတွင်းရေးမှူးနှင့်

ကျေးရွာ လမ်းဖြစ်မြောက်ရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးအိုက်ပြားတို့က ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါ ကျောက်ချောလမ်းသစ် ဖွင့်လှစ်နိုင်သည့်အတွက် ကျေးရွာပြည်သူများ အလွယ်တကူသွားလာနိုင်လျက်ရှိသည်။ နမ့်လစ်ကျေးရွာအုပ်စုရှိ ကျေးရွာတိုင်းတွင် အခြေခံပညာမူလတန်း



လွယ်ကူသောဝါးကျေးရွာ ကိုယ်အားကိုးကိုး ကျောက်ချောလမ်းသစ် ဖွင့်ပို့အခမ်းအနားကို မြို့နယ်စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့ အမှုဆောင်အရာရှိ ဦးမောင်မောင်အေး၊ မြို့နယ်ပြည်ထောင်စုကြီးစိုက်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း အတွင်းရေးမှူးနှင့် ကျေးရွာလမ်းဖြစ်မြောက်ရေးကော်မတီ ဥက္ကဋ္ဌ ဦးအိုက်ပြားတို့ ဖွင့်လှစ်ပေးကြသည်။

ကျေးမုံသတင်းစာ စာမျက်နှာ ၁၁ ကွင်းဖွင့်ပေးသော တင်းနပ်ပြိုင်ပွဲ စတင်ကျင်းပမည်

ရန်ကုန် စက်တင်ဘာ ၂၈

မြန်မာနိုင်ငံ တင်းနပ်အဖွဲ့ချုပ်က ကြီးပွားကျင်းပမည့် ကွင်းဖွင့်ပေးသော တင်းနပ်ပြိုင်ပွဲကို အောက်တိုဘာ ၁၅ရက်မှ ၁၉ရက်အထိ ရန်ကုန်မြို့၊ သိမ်ဖြူတင်းနပ်ကွင်း၌ ကျင်းပမည်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါပြိုင်ပွဲတွင် အသက် (၁၀)နှစ်အောက်အမျိုးသားတစ်ဦးချင်းနှင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ၊ အသက် (၁၂)နှစ်အောက် အမျိုးသားတစ်ဦးချင်းနှင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ၊ အသက် (၁၄)နှစ်အောက်အမျိုးသားတစ်ဦးချင်းနှင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ၊ အသက် (၁၆)နှစ်အောက်အမျိုးသားတစ်ဦးချင်းနှင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲတို့ ပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။ ပြိုင်ပွဲဝင် အားကစားသမားများသည် မြန်မာနိုင်ငံ တင်းနပ်အဖွဲ့ချုပ် ဖုန်း-၃၇၂၃၆၀ သို့ အောက်တိုဘာ ၁၄ရက် မွန်းတည့် ၁၂နာရီ နောက်ဆုံးထား၍ ဆက်သွယ်စာရင်းပေးသွင်းနိုင်ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)

ကုန်သည်/စက်မှု အသင်းချုပ် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာဟောပြောပွဲကျင်းပမည်

ရန်ကုန် စက်တင်ဘာ ၂၈

ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံ ကုန်သည်များနှင့် စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းချုပ် ပြန်ကြားရေးနှင့် သတင်းနှင့်ပညာဖြန့်ဝေရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကော်မတီက ကြီးပွား၍ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ ဟောပြောပွဲ အမှတ်စဉ် (၁၀/၀၇-၀၉)ကို အောက်တိုဘာ ၄ ရက် (စနေနေ့) မွန်းလွဲ ၂ နာရီတွင် ရန်ကုန်မြို့၊ လမ်းမတော်မြို့နယ် မင်းရဲကျော်စွာလမ်း UMFCCI Office Tower ရှိ မင်္ဂလာခန်းမ၌ ကျင်းပမည်ဖြစ်ရာ စီးပွားရေးတက္ကသိုလ် အသုံးချဘောဇာဝေဌာနမှ ကထိက ဒေါ်ဝါဝါမောင်က နိုင်ငံတည်ဆောက်ရေးတွင် နိုင်ငံပိုင်ကဏ္ဍနှင့် ပုဂ္ဂလိကပိုင်ကဏ္ဍတို့၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဟောပြောမည်ဖြစ်သဖြင့် စိတ်ပါဝင်စားသမည်သူမဆို တက်ရောက်နိုင်ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)



ပြန်ကြားရေးနှင့်ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေး ဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးအောင်ဝင်းက စာကြည့်တိုက်မှူး ဦးဝင်းကျော်မင်းထံသို့ စာကြည့်တိုက်အတွက် စာအုပ်၊ စာစောင်များ ပေးအပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။

ကျေးရွာဥက္ကဋ္ဌ ဦးအိုက်လျှန် တို့က ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက် စာကြည့်တိုက် အတွက် ပြန်ကြားရေးနှင့်ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေး ဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးအောင်ဝင်းက စာကြည့်တိုက်မှူး ဦးဝင်းကျော်မင်းထံသို့ စာအုပ်၊ စာစောင်များ ပေးအပ်လှူဒါန်းသည်။ ယင်းကြားလူမျိုးတို့သည် အဝတ်အထည်များကို ကိုယ်တိုင်ရက်လုပ် ဝတ်ဆင်ကြသည်။ သူတို့၏ ရိုးရာအဝတ်အထည်များကို “ဝါ” စိုက်ဖျိုး၍ “ဝါ”ကို ဝါဖတ်၊ ဝါကျပ်ပြီးနောက် ချည်ဖျင်ပြုလုပ်၍ ရက်ကန်းစင်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ခေါင်းပေါင်း၊ လွယ်အိတ် စသည်တို့ကို ဂျပ်စက်လုပ်လုပ် ဖြင့်ဖြင့်လည်းကောင်း နေအိမ်တိုင်းတွင် ကိုယ်စီကိုယ်စ ရက်လုပ် ဝတ်ဆင်ကြကြောင်း တွေ့ရသည်။ နမ့်လစ်ကျေးရွာအုပ်စုရှိ ကျေးရွာတိုင်းတွင် ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး စသည်တို့ တိုးတက်လျက်ရှိသည်။ နေအိမ်တိုင်းတွင် သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေကန်များ ပြုလုပ်အသုံးပြုကြသည်။ ထို့အပြင် လွယ်စစ်မီးကို ကိုယ်ပိုင်စစ်စက်များဖြင့် အသုံးပြုကြသကဲ့သို့ မကြာမီ ကျွမ်းကျင်သော



ကြည့်ရှုစစ်ဆေး

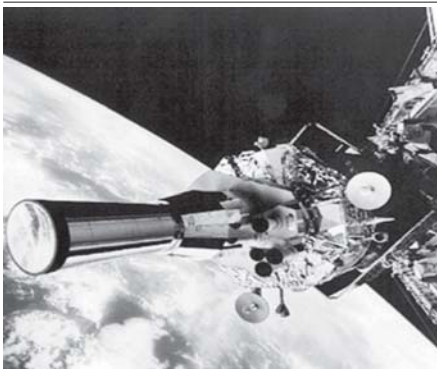
ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ဗိုလ်ချုပ်မင်းအောင်လှိုင် မိုင်းဆတ်မြို့ ပညာရေးနှင့် လေ့ကျင့်ရေး ဦးစီးဌာန အမျိုးသမီး အိမ်တွင်းမှု သက်မွေးလုပ်ငန်း ပညာသင်ကျောင်း၌ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်။

(သတင်းစဉ်)

ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ဗိုလ်ချုပ်မင်းအောင်လှိုင် မိုင်းဆတ်မြို့နယ်အတွင်းရှိ ဒေသပွဲပြီးရေးလုပ်ငန်းများ ကြည့်ရှုစစ်ဆေး

နေပြည်တော် စက်တင်ဘာ ၂၈

ရမ်းပြည်နယ်(အရှေ့ပိုင်း) တာချီလိတ်မြို့၌ရောက်ရှိနေသော ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ဗိုလ်ချုပ်မင်းအောင်လှိုင်သည် ရမ်းပြည်နယ်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီ(အရှေ့ပိုင်း)ဥက္ကဋ္ဌ ကြိုင်ဒေသတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်တိုင်းမှူး ဗိုလ်မှူးချုပ်ကျော်ပြီးနှင့် ဌာနဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများလိုက်ပါလျက် စက်တင်ဘာ ၂၇ ရက် နံနက်ပိုင်းတွင် တာချီလိတ်-မိုင်းဆတ် ကားလမ်းပိုင်း အခြေအနေများနှင့် လမ်းပိုင်းတစ်လျှောက် လမ်းဘေး(ဝ/ယာ)ရှိ ဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်နေသည့် စပါးစိုက်ခင်းများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး မိုင်းဆတ်မြို့ ရန်ကြီးအောင်ခန်းမ၌ မိုင်းဆတ်တပ်နယ်ရှိ အရာရှိ စစ်သည်၊ မိသားစုဝင်များအား တွေ့ဆုံအမှာစကားပြောကြားကာ စားသောက်ဖွယ်ရာ ပစ္စည်းများကို ပေးအပ်သည်။



ရှန်ကျီ-၇ အာကာသယာဉ်မှ ရုပ်သံလွှင့်ပြုတ်တုငယ် ပစ်လွှတ်

ပေကျင်း စက်တင်ဘာ ၂၈

တရုတ် အာကာသယာဉ်မျှော်တစ်ဦး စက်တင်ဘာ ၂၇ ရက် မွန်းလွဲပိုင်းက အာကာသအတွင်း ပထမဆုံး လမ်းလျှောက်ခြင်း ပြုလုပ်ပြီးနောက် နှစ်နာရီခန့်အကြာ၌ တရုတ်နိုင်ငံ၏ တတိယမြောက် လူလိုက်ပါသည့် အာကာသယာဉ် ရှန်ကျီ-၇ က ရုပ်သံလွှင့်ပြုတ်တုငယ်တစ်စင်းကို ပစ်လွှတ်ခဲ့သည်။

အလေးချိန် ကီလိုဂရမ် ၄၀ခန့်ရှိသော ယင်းပြုတ်တုငယ်သည် အာကာသအတွင်း ပင်မပြုတ်တုကို လှည့်ပတ်နေမည်ဖြစ်ပြီး အာကာသယာဉ်၏ ပထမဆုံး ဗီဒီယိုရုပ်ရှင်များကိုလည်း ရိုက်ကူးပေးပို့မည်ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ ပြုတ်တုငယ်တွင် တပ်ဆင်ထားသော ကင်မရာနှစ်လုံးသည် လေးမီတာနှင့် နှစ်မီတာခန့်အကြား အကွာအဝေးရှိ ရုပ်ပုံများကို ကြည်လင်ပြတ်သားစွာဖမ်းယူနိုင်ကြောင်း ရှန်ဟိုင်း နည်းပညာဆိုင်ရာ ရူပဗေဒသိပ္ပံမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောကြားသည်။

အဆိုပါ ပြုတ်တုသည် ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းသိပ္ပံဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ငန်းကမ္ဘာ့ပြုတ်နှင့်နက္ခတ်တာရာလေ့လာခြင်းများကို ပင်မအာကာသယာဉ်အထောက်အကူပြု စောင့်ကြည့်လေ့လာပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းကပြောကြားသည်။

အင်တာနက်။

ထို့နောက် ဗိုလ်ချုပ်မင်းအောင်လှိုင်သည် မိုင်းဆတ်မြို့ ဘုရင့်နောင်ရိပ်သာ၌ ဒေသခံတိုင်းရင်းသားခေါင်းဆောင် ဦးအိုက်လောက်နှင့်အဖွဲ့အား တွေ့ဆုံ၍ ဒေသပွဲပြီးရေးလုပ်ငန်းများကို ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆွေးနွေးမှာကြားပြီး လက်ဆောင်ပစ္စည်းများကို ပေးအပ်သည်။

မြန်မာပြည် ချန်ပီယံ လုံးချောနှင့် စိန်ခေါ်သူ စောဗန်းတို့၏ပွဲ သရေပြင်ပွဲသိမ်းခဲ့ရသော်လည်း ပရိသတ် လက်ခုပ်ဩဘာပေးခဲ့

သတင်းနှင့်ဓာတ်ပုံ စိုးညွန့်(ကြေးမုံ)

ရန်ကုန် စက်တင်ဘာ ၂၈

မြန်မာနိုင်ငံ အိတ်ပစ်ကော်မတီ၊ အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ ရိုးရာအားကစားအဖွဲ့ချုပ်တို့က ကြီးမား၍ Calsome ကွေကာ (Myanmar Distribution Group Co.,Ltd)မှ ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် T&T Group မှ ကိုဦးသန်းဝင်း တာဝန်ယူကျင်းပသော Calsome Challenge Fight (I) မြန်မာ့ရိုးရာ လက်ဝှေ့စိန်ခေါ်ပွဲ ဒုတိယနေ့ ပွဲစဉ်များကို ယနေ့မွန်းလွဲ ၂နာရီက အမျိုးသားအားကစားပြိုင်ပွဲရုံ(၁) သုဝဏ္ဏ၌ ဆက်လက်ကျင်းပရာ မြန်မာပြည်ချန်ပီယံ လုံးချော(ညောင်တုန်း)နှင့် စိန်ခေါ်သူစောဗန်း(ဘားအံ)တို့အလဲအကျွဲဖြင့်သရေကျသွားသည်။

ငါးချိန်ခေါ်ပွဲအဖြစ် လင်းယုန် (ရက္ခဗျာလ) နှင့် ဖိုးလုံး(မြန်မာပြည်သား)တို့ စတင်ယှဉ်ပြိုင်ကြရာ လင်းယုန် (ရက္ခဗျာလ)က အနိုင်ရရှိသွားသည်။ နှစ်ဦးစလုံး ပညာစုံသုံး၍ ထိုးသတ်ကြသော်လည်း လင်းယုန်က လက်ရည်အသာရခဲ့ပြီး ဒုတိယအချိန်တွင် ပွဲသိမ်းလက်သီး ပစ်သွင်းကာ အလဲထိုးဖြင့် အနိုင်ရရှိသွားသည်။ ဖိုးလုံး (မြန်မာပြည်သား) နှင့် နေမင်း(ရက္ခဗျာလ) တို့ပွဲမှာလည်း အလုံးအလုံးဖြင့် ပူးတွဲသရေကျသွားသည်။ သမ္မာရင် မိုးသီးမှာ နေမင်းကိုအသာစီးမှ ထိုးနိုင်ခြင်း မရှိဘဲ စာမျက်နှာ ၉ ကော်လံ ၁ သို့။



စောဗန်း၏ ခြေကန်ချက် လုံးချောနံကြားကို ထိနေစဉ်။