

မြန်မာ့အလင်း

၁၂၅၅ ခုနှစ်တည်ထောင်သည်
Established 1914

၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း ၁၀ရက်၊ ၂၀၁၀ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၂ရက်၊ တနင်္လာနေ့၊ အတွဲ (၄၉)၊ အမှတ် (၁၄၅)

နိုင်ငံရေးဦးစီးဌာနချုပ်(၄)ရပ်

- * နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာ အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရား ဥပဒေစိုးမိုးရေး
- * အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံး ညီညွတ်ရေး
- * နိုင်ငံမာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- * ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံ ဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးစီးဌာနချုပ်(၄)ရပ်

- * စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြား စီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်တည်ဆောက်ရေး
- * ရေပစ္စည်းစီးပွားရေးစနစ် ဝီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- * ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ မိတ်ဆက်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်တည်ဆောက်ရေး
- * နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းအားသည့် နိုင်ငံတော် နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေးဦးစီးဌာနချုပ်(၄)ရပ်

- * တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျိုးစီးပွား မြှင့်တင်ရေး
- * အမျိုးချစ် စာတတ်မြင် မြင့်မားရေး နှင့် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေး
- * မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက် မြက်ရေး
- * တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး နှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေ

စစ်ကိုင်းတိုင်း ကသာမြို့နှင့် ကချင်ပြည်နယ် ပန်းမော်မြို့သို့ ဆက်သွယ်ပေးမည့် ပြည်ထောင်စုရထားလမ်း၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော ကသာ-မိုးတားကြီး ရထားလမ်းပိုင်းပွင့် ရထားလမ်းပြီးစီးပါက မန္တလေးမှ ပန်းမော်အထိ ခရီးသည်နှင့် ကုန်စည် တိုက်ရိုက်သွားလာ တင်ပို့နိုင်မည် နိုင်ငံတော်၏စေတနာကြောင့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်မှု အထောက်အကူပြုရထားလမ်း ပေါ်ထွန်းလာမည်



စစ်ကိုင်းတိုင်း အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ အနောက်မြောက်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ် တိုင်းမှူး ဗိုလ်ချုပ်မြင့်စိုး၊ ရထားပို့ဆောင်ရေး ဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်အောင်မင်း၊ အားကစားဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီး ဗိုလ်မှူးချုပ်သူရအေးမြင့်တို့၊ ကသာ-မိုးတားကြီး ရထားလမ်းပိုင်းသစ်ကို မကြီး မြတ်၍ ဖွင့်လှစ်ပေးကြစဉ်။
(သတင်းစဉ်)

နေပြည်တော် ဖေဖော်ဝါရီ ၂၁
ရထားပို့ဆောင်ရေးဝန်ကြီးဌာန မြန်မာ့စီးရထားက အကောင်အထည်ဖော် ဖောက်လုပ်ပြီးစီးသွားသည့် ကသာ-ဗန်းမော် ရထားလမ်း ဖောက်လုပ်ရေးစီမံကိန်း၏ ကသာ-မိုးတားကြီး ရထားလမ်းပိုင်းသစ် ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို ယမန်နေ့ နံနက် ၈နာရီတွင် ကသာ(မြောက်) ဘူတာသစ်ယာဉ်ခင်း မင်္ဂလာ ဗုဒ္ဓဦးရှေ့၌ ကျင်းပသည်။

အဆိုပါ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားသို့ စစ်ကိုင်းတိုင်း အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ အနောက်မြောက်တိုင်းစစ်ဌာနချုပ် တိုင်းမှူး ဗိုလ်ချုပ်မြင့်စိုး၊ ရထားပို့ဆောင်ရေး ဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်အောင်မင်း၊ အားကစားဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီး ဗိုလ်မှူးချုပ်သူရအေးမြင့်၊ ရထားပို့ဆောင်ရေးဝန်ကြီးဌာန ဒုတိယဝန်ကြီးများဖြစ်ကြသော သုရဦးသောင်းလွင်နှင့် ဦးဗေဒန်း၊ တပ်မတော်အရာရှိကြီးများ၊ ရထားပို့ဆောင်ရေး ဝန်ကြီးဌာနအောက်ရှိ ဦးစီးဌာနနှင့် လုပ်ငန်းများမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်နှင့် ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူးများ၊ ဓရိုင်နှင့် မြို့နယ်အဆင့် ဌာနဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများ၊ မြန်မာ့စီးရထားမှ တာဝန်ရှိသူများ၊ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့ဝင်များ၊ ဆရာ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ၊ မိတ်ကြားထားသူများနှင့် ဒေသခံ ပြည်သူများ တက်ရောက်ကြသည်။

စာမျက်နှာ ၈ ကော်လံ ၁ *

ကသာ-မိုးတားကြီးရထားလမ်းပိုင်းသစ်ပွင့်ပွဲ

ကသာ-ဗန်းမော် ရထားလမ်းဖောက်လုပ်ရေးစီမံကိန်း၏ ကသာ-မိုးတားကြီး ရထားလမ်းပိုင်းသစ် ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်ကြသည့် ဒေသခံပြည်သူများအား တွေ့ရစဉ်။
(သတင်းစဉ်)



ဒေးဒရဲတံတားအနီးတိုးပြန်ပြန် စာတံငွေ ပိုက်လိုင်းတူးဖောက်နေ သတ်မှတ်ကာလအတွင်း အချိန်ပိုပြီးစီးရေး ဝန်ကြီးဌာနမှူးချုပ်လွန်းသီ ဆွေးနွေးဟောကြား

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၁

ရွမ်းအင်ဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီးဌာနမှူးချုပ်လွန်းသီသည် ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀ ရက် မွန်းလွဲပိုင်းတွင် စရာဝတီတိုင်း ဒေးဒရဲတံတားအနီး မြန်မာ့ရေနံနှင့် သဘာဝဓာတ်ငွေ့လုပ်ငန်းက ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော တိုးမြှင့် (ဒေးဒရဲ) မြစ်မြတ် ၂၄ လက်မ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ပိုက်လိုင်း တူးဖော်ဆက်သွယ်နေမှုနှင့် ဒေးဒရဲ-ဗျာဉ်အပိုင်း ၂၄ လက်မ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ပိုက်လိုင်း ဂမာဆော် ဆက်သွယ်ခင်းကွင်းသွယ်တန်းနေမှု လုပ်ငန်းခွင်သို့ ရောက်ရှိရာ ယာယီရင်း လင်းဆောင်၍ မြန်မာ့ရေနံနှင့်သဘာဝဓာတ်ငွေ့လုပ်ငန်းမှ အထွေထွေမန်နေဂျာ (ပိုက်လိုင်း) နှင့် တာဝန်ရှိသူများက HDD (Horizontal Directional Drilling) စက်ဖြင့် တိုးမြှင့်ဆောက်မူ ၂၄ လက်မ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ပိုက်လိုင်း တူးဖောက်ဆက်သွယ်နေမှုနှင့် ဒေးဒရဲ-ဗျာဉ်အပိုင်းရှိ ၂၄ လက်မ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ပိုက်လိုင်း ဂမာဆော် ဆက်သွယ် ခင်းကွင်းနေမှုတို့ကို တင်ပြကြပြီး ဝန်ကြီးက လုပ်ငန်းများကို စိတ်အေး၊ လူအားများဖြင့် အပြည့်အဝအသုံးပြုကာ သတ်မှတ်ကာလအတွင်း ငြိမ်းဆောင် ဆောင်ရွက်သွားရန် ပိုက် လိုင်း ဂမာဆော်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို သတ်မှတ်ကာလသို့ နည်းစဉ်အတိုင်း စေ့စပ်သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ရန် ဆက်သွယ်သည့် ဂမာဆော်များတွင် NDT စနစ်ဖြင့် စစ်ဆေး၍ အားနည်းချက်များရှိပါက ရာနှုန်းပြည့်သေချာအောင် ပြုပြင်ရန် ဆွေးနွေးဟောကြားသည်။

ကြည့်ရှုစစ်ဆေး

ထို့နောက် ဝန်ကြီးသည် တာဝန်ရှိသူများနှင့်အတူ တိုးမြှင့်မြတ်ပိုက်လိုင်း တူးဖောက် နေမှု အခြေအနေနှင့် ဒေးဒရဲ-ဗျာဉ်အပိုင်း ၂၄ လက်မ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ပိုက်လိုင်း ဂမာဆော် သွယ်တန်းခင်းကွင်းနေမှု အခြေအနေများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။ (အောက်ပုံ)

ကြိုပစ်ဆောင်ရွက်

ယခုဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော တိုးမြှင့် (ဒေးဒရဲ) မြစ်မြတ် သဘာဝဓာတ်ငွေ့ပိုက် လိုင်းကို တိုးမြှင့်ကြမ်းပြင်အောက် ပေပေသက်မှ တူးဖောက်ပြီး အရည်ပေ ၃၇၀၀ ရှိ သည့် ယနေ့အချိန်အထိ ၂၄ လက်မ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ပိုက်လိုင်း ခင်းကွင်းခြင်းလုပ်ငန်းတွင် ကုန်းတွင်းပိုင်း စက်မှုဦးစီးဌာန မြေခွဲခန့် ဆက်သွယ်ခင်းကွင်းခြင်းစီမံက ဝန်ဆောင်ခံရပြီး ဗဟိုဦးစီးဌာနမှ လုပ်ငန်းများ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နေဆဲဖြစ်ပြီး အချိန်မီ ငြိမ်းဆေးအတွက် ကြိုပစ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)



မြန်မာနိုင်ငံသွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန် အသင်း၏ စဉ်ဆက်မပြတ် ဆေးပညာ သင်ကြားရေးအစီအစဉ်အရ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၇ ရက် (ကြာသပတေးနေ့) နံနက် ၉ နာရီမှ နံနက် ၁၂ နာရီအထိ ရန်ကုန်မြို့ အမှတ် ၂၄၃ သိမ်မြင့်လမ်း မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ် ရှိ မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း ဓနိမဆောင် (၁) တွင် Recent Trends in Management of CL II & CL III Malocclusions ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ပညာပေးဟောပြော ပြုချမှတ်ခြင်း ရသေးသည်။ အသင်းသား များနှင့် စိတ်ပါဝင်စားသော သူဘက် ဆိုင်ရာဆရာဝန်များ တက်ရောက် လေ့လာ နိုင်ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (မြန်မာ့အသင်း)

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၁
မြန်မာနိုင်ငံသွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန် အသင်း၏ စဉ်ဆက်မပြတ် ဆေးပညာ သင်ကြားရေးအစီအစဉ်အရ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၇ ရက် (ကြာသပတေးနေ့) နံနက် ၉ နာရီမှ နံနက် ၁၂ နာရီအထိ ရန်ကုန်မြို့ အမှတ် ၂၄၃ သိမ်မြင့်လမ်း မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ် ရှိ မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း ဓနိမဆောင် (၁) တွင် Recent Trends in Management of CL II & CL III Malocclusions ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ပညာပေးဟောပြော ပြုချမှတ်ခြင်း ရသေးသည်။ အသင်းသား များနှင့် စိတ်ပါဝင်စားသော သူဘက် ဆိုင်ရာဆရာဝန်များ တက်ရောက် လေ့လာ နိုင်ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ (မြန်မာ့အသင်း)

အရောင်းပြခန်းသစ် ဖွင့်ပွဲကျင်းပ

ရန်ကုန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၁
Genius Group ၏ G-STAR Electronics Show Room အရောင်း ပြခန်းသစ်ဖွင့်ပွဲ အခမ်းအနားကို ယနေ့နံနက် ၁၀ နာရီက ရန်ကုန်မြို့ မင်္ဂလာတောင်ညွန့် မြို့နယ် ဂျီပူလမ်း (အောင်ဆန်းကွင်း ချောက်ဘက်တန်း) ရှိ အဆိုပါအရောင်း ပြခန်းသစ်ဖွင့်ပွဲကျင်းပရာ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၁ ရက်က ဦးစီးဌာနနှင့် တာဝန်ရှိသူများက အရောင်း ပြခန်းသစ်ကို ဖြည့်ဖြတ်၍ (ယာဉ်) ဖြင့်လှစ် ဖော်ကြသည်။ ထို့နောက် တာဝန်ရှိသူတစ်ဦး က G-STAR Electronics ဆိုင်းဘုတ် ကို စက်ခလုတ်နှိပ်၍ ဖွင့်လှစ်ပေးသည်။

ခေါ်ကြား
ယင်းနောက် တက်ရောက်လာကြသူများ သည် အရောင်းပြခန်းအတွင်းရှိ G-STAR Electronics ပစ္စည်းများကို လှည့်လည် ကြည့်ရှုကြပြီး မေးမြန်းချက်များကို တာဝန်ရှိ သူများက ရှင်းလင်းဖြေကြားကြသည်။ အဆိုပါ Genius Group ၏ G-STAR Electronics ပစ္စည်းများသည် Singapore နိုင်ငံမှ တင်သွင်းသော ပစ္စည်းများ ဖြစ်ပြီး 3 Year Warranties ပေးထား သည်။
G-STAR LCD 52", 42", 32", 20" တို့၏ ထူးခြားချက်မှာ ရုပ်ပုံများကြည်လင် ပြတ်သားခြင်း၊ USB, SD Card ပါဝင် ခြင်း၊ Contrast Ratio 100,000:1, HDMI, AV input, VGA, DVD Component, Response Time မြန်ဆန်ခြင်း၊ G-Star TV/CRT 21" Mega Slim, 17" Pure Flat ၏ ထူးခြားချက်များမှာ သာမန် TV များထက် ၃၇ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုပါးလွှာခြင်း၊ 255 Program အထိ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ Game ကစားနိုင်ခြင်း၊ ကြိုက်နှစ်သက်သော ဘာသာ စကား ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်း၊ ပြကွဲအိမ်နှင့်အိမ် ကို အလွယ်တကူကြည့်နိုင်ခြင်း၊ ရုပ်သံကို ကြည်လင်ပြတ်သားစွာ ကြည့်နိုင်ခြင်း၊ ကြိုက်နှစ်သက်သော အချိန်အတွင်း Time လုပ်၍ စိတ်ချလက်ချ အိပ်စက်နိုင်ခြင်း။

အသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ G-STAR Water Dispenser ၏ ထူးခြားချက်မှာ အပူရိန်၊ အအေးရိန်များကို အလွယ်တကူလုပ်နိုင်ခြင်း၊ သီးနှံများ ကြာရှည်စွာ မပုပ်မသီးစေရန် အသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ Lock ချထားနိုင်ခြင်း၊ Distributor မလိုအပ်ဘဲ ကြိုက်နှစ်သက် သလို လိုင်းခွဲနိုင်ခြင်း၊ Auto Voltage ဖြစ်ခြင်းကြောင့် စီးအောင်အထွက်များကို လိုအပ်သလို ညှိပေးခြင်းပြုလုပ်နိုင်သည်။
ဝယ်ယူရရှိနိုင်
G-STAR EVD ၏ထူးခြားချက် မှာ FM များ နားဆင်နိုင်ခြင်း၊ မည်သည့်နေ့ မှ တညစရာမလိုဘဲ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ရွေးချယ် ကြည့်နိုင်ခြင်း၊ Computer မလိုဘဲ Memory Card နှင့် USB များ သို့ ကူးယူနိုင်ခြင်း၊ Game နှစ်ဦး ကစား နိုင်ခြင်း၊ သီချင်းများကို နှစ်ဦး တစ်ပြိုင် တည်း သီဆိုနိုင်ခြင်း၊ Home Theater မလိုအပ်ဘဲ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ AC/DC သာမက D/C ပါ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ အိပ်ထိုင်သောက လမ်းခရီးပါ ယူဆောင်၍ သိမ်းဆည်းနိုင်ခြင်း၊ ရေပူ/ရေအေးများကို အချိန်အသင့်လယ်အတွင်း လိုအပ်သလို သုံးဆောင်နိုင်ခြင်း၊ မီးအောင် အထွက်များကို ချိန်၍ ဖော်ခြင်း၊ G-STAR Electronics Show Room မှ TV, LCD, CRT, EVD, Home Theater 5.1 Speaker, 2 Channel Speaker, Refrigerator, Water Dispenser အစရှိသော Electronics ပစ္စည်းများကို အမြဲမြဲအနုအနယ် ရှိ Supermarket ကြီးများနှင့် Electronics အရောင်းဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူရရှိ နိုင် ကြောင်းသိရသည်။ (သတင်းစဉ်)



ပန်းအလှပျိုးထောင်မှု

ဝေါမြို့နယ် စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့၊ မြဟောနီပန်းဥယျာဉ်အတွင်း ပန်းအလှပတ် များ စိုက်ပျိုးထားမှုနှင့် ပျိုးဥယျာဉ် အတွင်း ပန်းအလှပတ်များ ပျိုးထောင်ထား မှုတို့ကို ဖေဖော်ဝါရီ ၃ ရက်က ပဲခူးတိုင်း စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့၊ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌကြီး ဇော်အောင်၊ ဦးထင်အောင်မြင့်၊ ကွင်းဆင်း စစ်ဆေးရာ အမှောင်အရောင် ဦးအောင်နှင့် တာဝန်ခံအင်ဂျင်နီယာ ဦးကျော်သန့်တို့က ရင်းနှီးတင်ပြခဲ့။ (မြို့နယ်စည်ပင်)

မီးအန္တရာယ်ကြောက်မက်ပွယ် ကာကွယ်မနွေး တို့အရေး

အက်စ်တွန်ဗီလာနှင့် ဗုလ်ဟမ်သုံးမှတ်ရ မန်စီးစီးနှင့် လီဟာပူတို့ ဂိုးပေါက်ပျောက်

မြန်မာ့သတင်း ဖော်ပြပုံစံရိုမီယာလိဂ်

လန်ဒန်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၁
ပရီမီယာလိဂ် ပွဲစဉ် (၂၇) လက်ကရှိ ပွဲများကို ဖေဖော်ဝါရီ ၂၁ ရက် ညပိုင်းက ဆက်လက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားကြရာ အက်စ်တွန်ဗီလာနှင့် ဘလက်ဟမ်သုံးမှတ်ရ အိမ်ကွင်း၌ ပြိုင်ဘက်အသင်းများကို အသီးသီးအနိုင်ရခဲ့ပြီး ရမှတ်သုံးမှတ်စီ ရသောင်းနိုင်ခဲ့ကြသည်။



အက်စ်တွန်ဗီလာ-ဘန်လေ
ဘန်လေကို အက်စ်တွန်ဗီလာအိမ်ကွင်းသို့ သွားရောက်ကစားခဲ့ရသော်လည်း ပွဲစဉ် ၁၀ မိနစ်အတွက် ဇော်စီဗေးလီက အမှတ်ပေးပေးနိုင်ခဲ့သည်။ ဗီလာကို ချော ရိုး သွင်းယူနိုင်စေ တန်ပြန်တိုက်စစ်ဆင်ကစားခဲ့ရာ ပွဲချိန် ၃၂ မိနစ်တွင် အက်စ်တွန်ဗီလာက အပေးဘောဖြင့် ချောရိုးသွင်းယူပေးနိုင်ခဲ့သည်။



အက်စ်တွန်ဗီလာအတွက် စတုတ္ထဂိုးကို ဖတ်စတီက ဤသို့ ဂိုးသွင်းယူခဲ့ သည်။ (အင်တာနက် ဓာတ်ပုံ)

ဒုတိယပိုင်း
ဒုတိယပိုင်းတွင် ဗီလာကစားကွက်ပိုကောင်းလာသည်။ ခေါင်းဆောင် ဗီလာအတွက် ပွဲချိန် ၅၆ မိနစ်တွင် တစ်ဂိုး၊ ၅၆ မိနစ်တွင် တစ်ဂိုး ဆက်တိုက်သွင်းယူခဲ့သည်။ ဖတ်စတီ နှင့် အာနုလီဟောတို့ကလည်း တစ်ဂိုးစီ သွင်းယူခဲ့ကြသည်။ ပွဲသိမ်းလေ့ရှိသူချိန်တွင် ပါတာဆင်က ဘန်လေအတွက် နှစ်သိန်းဂိုးသွင်းယူခဲ့သဖြင့် ဗီလာကို ၂-၁ ခန့် ချန်ခဲ့သည်။ ချန်ခဲ့သော ဘန်လေအတွက် နှစ်သိန်းဂိုးသွင်းယူခဲ့သဖြင့် ဗီလာကို ၂-၁ ခန့် ချန်ခဲ့သည်။ ဗီလာကို ယင်းအနိုင်ပွဲရလဒ်ကြောင့် လီဟာပူ နှင့် မန်စီးစီးတို့၏ နှုတ်လေးနေရာကို ဖြိုဖျက်နိုင်ခဲ့သည်။

ဘလက်ဟမ်-ရီဒါ့ဖ်
ဘလက်ဟမ်ကို အိမ်ကွင်း၌ ဆောက်သုံး သုံးသင်းကွက် ရန်ကန်ကြီးစားနေရသော ဘော်လီဟန်အသင်းကို သုံးဂိုးပြတ်သွင်းယူပြီး ရမှတ်သုံးမှတ်ရသောင်းနိုင်ခဲ့သည်။ ဘလက်ဟမ်အတွက် ဂိုးများကို ကလပ်မန်စီ ဖတ်စတီ၊ ချောရိုး၊ ဒုတိယ ပိုင်း၌ လူစားဝင်လာသူ ဘလက်ဟမ် တစ်ဂိုး၊ ဂိုးစက်က တစ်ဂိုးသွင်းယူပြီး အောင်မြင် ခဲ့သည်။

ဗုလ်ဟမ်-ဘာဆင်စ်
ဗုလ်ဟမ်က အိမ်ကွင်း၌ ဘာဆင်စ်ကို နှစ်ဂိုး-တစ်ဂိုးဖြင့် နိုင်ပြီး ရမှတ်သုံးမှတ် ရသောင်းနိုင်ခဲ့သည်။ ဗုလ်ဟမ်အသင်းအတွက် အနိုင်ရရှိမှုများကို ဒါဗီယာဒစ်နှင့် ဇာနီရာဂိုက်က သွင်းယူပေးခဲ့ကြောင်း ဖြစ်သည်။



ဗုလ်ဟမ်အတွက် အနိုင်ရိုးကို ဇာနီရာဂိုက် ဤသို့ တိုးသွင်းယူ ခဲ့သည်။ (အင်တာနက် ဓာတ်ပုံ)

သရေ
မန်စီးစီးတို့ကို အိမ်ကွင်း၌ လီဟာပူကို လက်ခံကစားခဲ့ရာ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် ဂိုးသွင်းနိုင်ဘဲ ပွဲသိမ်းခဲ့ရသည်။ မန်စီးစီးတို့ ဂိုးပေါက် ထိုးဖောက်မှုကောင်း သော်လည်း လီဟာပူ နောက်ခံလူများ၏ အမြတ်အတောက်အပတ်အသွယ် အားကောင်း နေသဖြင့် ဂိုးပေါက် ပျောက်ခဲ့ရသည်။ လီဟာပူတိုက်စစ်မျိုးများ၏ တန်ပြန်တိုက်စစ် မှုလည်း လေးစွာနေသဖြင့် ဂိုးအဖြစ်မပြောင်းလဲနိုင်ဘဲ ပွဲသိမ်းခဲ့ရသည်။
စပါးကို ဝီကင်အိမ်ကွင်း၌ သုံးဂိုးပြတ်သွင်းယူပြီး အောင်မြင်ခဲ့သည်။ စပါးအတွက် ဒီမိုးနှင့် ရှုရာဘောလုံးသမား ပက်လုချင်တိုက် နှစ်ဂိုးသွင်းယူပေးခဲ့သဖြင့် အမှတ်ပေး စေား နှစ်ဂိုး (၄) ရသောင်း ဆက်လက်ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သည်။ (အင်တာနက်)

မီဒီယာအဖွဲ့ (၂၄) အနိုင်အနီး

ရိုးမား	၀ - ၀	ကာတန်နီယာ	၀ - ၁	လာဗီယို	၃ - ၁
အတ္တလန္တာ	၀ - ၁	နီယော့	၁ - ၀	နာဂိုလီ	၀ - ၀
ဘီလော့	၀ - ၂	ဂျူဗင်တပ်စ်	၁ - ၀	အူဒီနို	၃ - ၀
ကာရီယာရီ	၂ - ၀	ပါးမား	၁ - ၀	ဆန်ဒီနိုယား	၀ - ၀
မီဒီယာတီမား	၂ - ၁	လီဆော်	၁ - ၀	ဆန်ဒီနိုယား	(အင်တာနက်)

* ရှေ့ဖုံးမှ

ရှေးဦးစွာ တိုင်းမျိုး ဝိသုလိမ္မိဒ်စိုးက အာဇာနည်က ပြောကြားရာတွင် နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲ၏ ဒေသဗွဲ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ဒေသတွင်းဆက်သွယ်လမ်းများ ကောင်းမွန်ရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ လမ်းပန်းဆက်သွယ်မှုသည် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် နိုင်ငံသားများ၏ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တို့ပါ မြှင့်တင်နိုင်ကြောင်း၊ ဘုရင့်လမ်းညွှန် မှာကြားချက်များနှင့်အညီ

၍ အပင်ပန်းခံ ကျော်လွှားပြီး ရထား
ပို့ဆောင်ရေးဝန်ကြီးဌာန ဝန်ထမ်းများ၏
ညံ့ညွတ်မှု ကာယဉာဏ် စွမ်းခံကား
များဖြင့် ပေါင်းစပ်ကာ တစ်ဆင့်ပြီး
တစ်ဆင့်၊ တစ်လမ်းပြီး တစ်လမ်း
အောင်မြင်စွာ ဖောက်လုပ်ဖွင့်လှစ်ပေး
နိုင်ခဲ့မှုများကို မိဘပြည်သူများလည်း
ကြားသိပြီးဖြစ်ကြောင်း၊ ဆက်လက်၍
ဖောက်လုပ်နေသော ရထားလမ်းများ
သည်လည်း အမြောက်အမြား ရှိနေ
ကြောင်း၊ ယင်းသို့ ဖောက်လုပ်ပေးနေ

အနောက်မြောက်
တိုင်းစစ်ဌာနချုပ်
တိုင်းမှူး ဗိုလ်ချုပ်
မြင့်စိုး ကသာ-
မိုးတားကြီး ရထား
လမ်းပိုင်းသစ် ဖွင့်
ပွဲ အခမ်းအနား
တွင် အမှာစကား
ပြောကြားစဉ်။
(သတင်းစဉ်)

မိဘပြည်သူများကလည်း ဤရထားလမ်း အခွန်ရှည် တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးအတွက် ဝိုင်းဝန်းထိန်းသိမ်း ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးသွားကြပါဟု ပြောကြားလိုကြောင်းဖြင့် ပြောကြားသည်။

ဆက်စပ်ဖောက်လုပ်

ယင်းနောက် ဝန်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်
အောင်မင်းက ကသာ-မိုးကောင်းမြို့နယ်
လမ်း ဖောက်လုပ်နေဆဲကိုနဲ့နဲ့
ပတ်သက်၍ ပြောကြားရာတွင်
စစ်ကိုင်းတိုင်း ကသာမြို့မှ ကချင်
ပြည်နယ် ဗန်းမော်မြို့သို့ ဆက်စပ်
ဖောက်လုပ်သည့် အရည် ၉၈၆
ရိပ်သည့် ကသာ-ဗန်းမော် ရထား
လမ်းကြေးကို အပိုင်းလိုက် ဆက်စပ်
ဖောက်လုပ်ဖွင့်လှစ်နေဆဲဖြစ်သော်
ရွက်လျှင်ကိုးရာမှ ယရောင်လှည့်သည့်
ကသာ-မိုးကောင်းကြီး ရထားလမ်းကြီး
သည် ပထမဆုံး ဖောက်လုပ်ဖွင့်လှစ်

မြို့နယ်ပုံစံမီမြို့နယ်နှင့် စနစ်အားဖြင့်
မြို့နယ်များကို ခြံသစ်အောက်လုပ်
သွားရမည်လို့လည်းကောင်း၊ ဤကား
လမ်းကြီး မောက်လုပ်ပြီးသွားပါက
ဤသောများလမ်းလုပ်သွားရမည်
ရမည်နှင့် ကုန်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ
ချောမွေ့ လည်ပတ်စေရန် ဖြစ်ပါသည်
ကြောင်း။ ကသာနှင့် မော်လမြိုင်များ
ခြံသွင်းသစ်က လမ်းပုံစံအတိုင်း
ရေ လမ်းကြီးများနှင့် ချောမွေ့
ပြီး ချောင့်ကျသောသစ်အောက်လုပ်
အတွက် မြို့ဦးတိုက်ကွန် မိုက်မြို့
ထိသောမြို့နယ် လေထုကြည့်သွင်း
တိုင်းရင်းသားများ၏ ရေမှတ်သွင်း
လည်း အောက်ကျန်ရှိနေခဲ့ကြောင်း။
ယင်းသို့ အခြေအနေအထား သို့မဟုတ်
မြို့နယ်အတွက် နိုင်ငံတော် အကျိုး
အကဲက မြို့ဦးတိုက်ကွန် မိုက်ကျ
သောသေသအောက်ကို အခြေအနေအ
ထားသို့ အကဲကကဲက မြို့ဦး

[illegible]

စစ်ကိုင်းတိုင်း အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ အောက်မြောက်ဝ
ဗိုလ်ချုပ်မြင့်စိုး၊ ရထားပို့ဆောင်ရေးဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်အောင်မင်းနှင့် အားက
ဗိုလ်မှူးချုပ်သူရအေးမြင့်တို့ အထူးရထားဖြင့် လိုက်ပါစီးနင်းကြသည့် ဒေသခံပြည်သူများ
လက်ဆောင်များ ပေးအပ်စဉ်။



ကသာ-ဗန်းမော်ရထားလမ်း ဖောက်လုပ်ရေးစီမံကိန်း၏ ကသာ-
တားကြီး ရထားလမ်းပိုင်းသစ် ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကျင်းပစဉ်။
(သတင်းစဉ်)

ကိုလည်းကောင်း၊ ဖောက်လုပ်တည်ဆောက်မေးခွင့်ခံပြီး ဖြစ်ကြောင်း။

နိုင်ငံတော်အဖို့ တန်ဖိုးရှိ မှုပြုပြီး တိုးတက်စေရန် မဟာဗျူဟာနှင့် အခြေခံ၍ ရထားပို့ဆောင်ရေးနှင့်ကြီးစွာအခြေခံ၍ နိုင်ငံအနှံ့ ရထားလမ်းများ ဖောက်လုပ်ပေးရန်နှင့် ရထားနားထားကြီး ဗန်မော် ရထားလမ်း၊ ဝဒသေ့ ၃ မိုင်၊ ကွန်-ကွီရီ ရထားလမ်း၊ ပုဂံမြို့၊ တာလယ်-မြို့တို့အားလမ်း ၁၃၂၁၁၁၁ ရပ်မိုင်၊ အီးဘူး-ရမ်း-ရေချိုးပြင်ရထားလမ်း၊ ဟုဗ္ဗသေ့ ၅ မိုင်၊ ပုသိမ်(ပိတ်ကုတ်)-သေ့ ၅ မိုင်၊ ပုသိမ်(ပိတ်ကုတ်)-ညောင်တုန်း-ရန်ကုန် (လွိုင်သာယာ) ရထားလမ်း၊ ရန်ကုန်၊ ပြည်(ရွှေလှိုင်)-တောင်ငူ(ရေနံတူး)-နေပြည်တော်၊ ရထားလမ်းမိုင် ၁၂၀၊ ဟင်္သာတ-ညောင်တုန်း ရထားလမ်း၊ ရန်မိုင် ၁၇၁၁၁၁၁၁၁၁၁ ရပ်မိုင်၊ ကန်ပြည် ရထားလမ်း၊ ရွှေဘိုသေ့ ၂၀ မိုင်၊ ဖောက်လုပ်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း။

များ: ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်
ပြင်ဆင်။ အဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း၊
လမ်းဖုံးဆက်သွယ်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်
စေရန်နှင့် ဒေသပြို့ပြတိုက်ကမ်းများ
ပိုမိုဖြစ်ထွန်းလာစေရန်အတွက် ရုတ်တရက်
လမ်းသစ်များ တိုးချဲ့ဆောက်လုပ်ပေး
ခြင်း၊ လူစီးထွက်နှင့် ကုန်ထွက်တို့
ကုန်ကျစရိတ် ကောက်သွားခြင်း
ပြည်တွင်းသို့ ထုတ်လုပ်နိုင်စေ စသည့်
ပြင်ဆင်ဆိုင်ရာ တိုးတက်ကောင်းမွန်သော
သဘာဝ စီးပွားပြည်သူများ အဆင်
မျှတော့ သွားလုပ်နိုင်စေရန်ပင် ယနေ့
အချိန်တွင် လေအေးကောင်း တပ်မတော်
ထားသော အဆင့်မြင့်ထွန်းထွန်းပျံ
မန္တလေး- ကုန်းပျံလမ်းပိုင်းတို့သည်
ကောင်း၊ နေပြည်တော် - မန္တလေး
လမ်းပိုင်းတွင် စတင်ပြေးဆွဲနေပြီဖြစ်
ကြောင်း၊ ရုတ်တရက်အောင်ရေလုပ်ခြင်း
ငှာ၊ မြို့များအတွင်းအချင်း ကမ်း
ဆက်သွယ်မှု အဆင်ပြေလွယ်ကူအောင်
စေရန် အခန်းကဏ္ဍတွင် ပြည်သူ
များ၊ နိုင်ငံအတွက် ဂိုဏ်းဝင်များ
ပြီး ကျရာအခန်းကဏ္ဍ တာဝန်
ယူခြင်း ဆက်လုပ်ဆောင်ရွက်သွား
မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

ဆက်လက်၍ ဒေသခံပြည်သူတစ်ဦး
က ကသာ-မိုးတားကြီး ရထားလမ်း
ပိုင်းသစ် ဖွင့်လှစ်ပေးခြင်းအတွက်
ကျေးဇူးတင်စကား ပြောကြားသည်။



နိုင်ငံတစ်ဝန်း တန်းတူ
အခြေခံ၍ ရထားပို့ဆောင်
ရထားလမ်းများ ဖောက်လုပ်
ရထားလမ်း ဂဒဒသမ ၃၂
ထားဝယ်-မြိတ်ရထားလမ်း
ရေချမ်းပြင်ရထားလမ်း ၂
ညောင်တုန်း-ရန်ကုန်(လှိုင်
(ရွှေတံခါး)-တောင်ငူ(ကျေး
၁၂၀၊ ဟင်္သာတ-ညောင်တုန်း
ချောင်း ရထားလမ်း ၁၉၀၁
လမ်း ၆၅၃သမ ၂၀မိုင်တိုင်

ရထားလမ်းများကို အရှေ့၊ အနောက်၊
တောင်၊ မြောက်အစရှိသည်ဖြင့် ရှိပြီး
သား ရထားလမ်းများနှင့် ဆက်စပ်ပြီး
“ပြည်ထောင်စုရထားလမ်းကွန်ရက်”
ကြီး ဖြစ်လာအောင် အကောင်အထည်
ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ယနေ့
ဖွင့်လှစ်သည့် ကသာ - မိုးတားကြီး
ရထားလမ်းပိုင်းသည် ကသာ -

ခြင်းသည် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ တိုင်းရင်းသား ပြည်သူများအပေါ် ထားရှိသော ဆူကြူနိမ့်မြင့် မခွဲခြားဘဲ ဒေသအားလုံးတွက် လုပ်မကုန်ရစေရန် တန်းတူညီတူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် အဓိကကျသည့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ အခြေခံအဆောက်အအုံများကို ချမှတ်ဖော်ဆောင်ပေးနေခြင်းပင် ဖြစ်ကြောင်း။



ဗန်းမော် ရထားလမ်းမကြီး၌ ပါဝင်ပြီး
ယင်းလမ်းမကြီး၏ ပထမဆုံးဆက်စပ်
ဖောက်လုပ်ဖွင့်လှစ်နိုင်သော ရထားလမ်း
ပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သကဲ့သို့ ပြည်ထောင်စု
ရထားလမ်းကွန်ရက်၏ အစိတ်အပိုင်း
တစ်ခုဟု ခေါ်ဆိုရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း။

ယနေ့ဖွင့်လှစ်သည့် အရှည်မိုင် ၁၆၁၁မ ၆၈မိုင်ရှိသော ကသာ-မိုးတားကြီး ရထားလမ်းပိုင်းသည် အရှည်မိုင် ၉၈မိုင်ရှိသော ကသာ-ဗန်းမော်ရထားလမ်းမကြီး၏ ပထမဆုံးအောင်မြင်စွာ ဆက်စပ် ဖောက်လုပ်

ပေးနိုင်ခဲ့သော ရထားလမ်းပင်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ကျန်ရှိသည့် ရထားလမ်းများကိုလည်း အပိုင်းလိုက် အမြန်ဆုံး ဆက်စပ် ဖောက်လုပ်ဖွင့်လှစ်နိုင်ရေး ဆောင်ရွက်ပေးသွားမှာလည်း ဖြစ်ကြောင်း။

ကသာ-မိုးတားကြီး ရထား
လမ်းပိုင်းတွင် ရထားပြေးဆွဲနေမှု
ကို တွေ့ရစဉ်။ (သတင်းစဉ်)

တိုးတက်လာစေရန် ကားလမ်း၊ ရထား
လမ်းများကို ကွက်လပ်မကျန် ဖောက်
လုပ် ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း
ဤနယ်မြေ ဤဒေသများအတွက်
မစေးတော့သည့် အနာဂတ်ကာလ၌
နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ စေတနာ အသီး
အပြင့်ဖြစ်သော လမ်းဖုံးဆက်သွယ်
ဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြု ရထား
လမ်းမကြီးသောသလည်း မြတ်ပြည်သူ
များရှေ့မှောက်၌ မျက်စိထင်ထင်
တွေ့မြင် ခံစားလာရမည်ကြောင်း။

တိုးချဲ့တည်ဆောက်

ရထားပို့ဆောင်ရေးဝန်ကြီးဌာန
မြန်မာ့မီးရထားအနေဖြင့် ၁၉၈၈ခုနှစ်

ရထားပို့ဆောင်ရေးဝန်ကြီးဌာန
မြန်မာ့မီးရထားအနေဖြင့် ရထားလမ်း



ချမှတ်ဖော်ဆောင်

တပ်မတော်အစိုးရ လက်ထက်၌ လမ်းဖွံ့ဆက်သွယ်မှုခိုင်ရာ ကားလမ်း၊ ရထားလမ်းများကို မြှောက်မြားစွာ ဆောက်လုပ်ပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်သကဲ့သို့ ဆက်လက် ဖောက်လုပ်ပေးနေဆဲလည်း ဖြစ်ကြောင်း၊ ရထားလမ်းများအနေဖြင့် လည်း ယခင်က အိပ်မက်ပင် မမက်နိုင် ခဲ့သော နေရာဒေသများအထိ အစွဲက အင် သာတာအတန်းအသီး မြှောက်မြား စွာကို တပ်မတော်၏ပြည်သူ ပေးပေါ်ခဲ့

ကသာ-မိုးတားကြီးရထားလမ်းပိုင်းသစ် ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားတွင် အထူး
ရထားနှင့် လိုက်ပါစီးနင်းကြသည့် ဒေသခံပြည်သူများအား တွေ့ရစဉ်။
(သတင်းစဉ်)

ဖွင့်လှစ်ပေးနိုင်ခဲ့သည့် လမ်းပိုင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ဒေသခံပြည်သူများကိုယ်စား ဤရထားလမ်းပိုင်းကို အောင်မြင်စွာ ဖောက်ပစ်ပေးခဲ့ကြသော ရထားပို့ဆောင်ရေးဝန်ကြီးဌာန မြန်မာ့မီးရထား ဝန်ထမ်းများ၏ အားကြိုးမာန် တက်ဆောင်ရွက်ချက်များကို ဂုဏ်ပြုမတ်တမ်းတင်ပါကြောင်းနှင့် ဒေသခံ

ယနေ့ ဖွင့်လှစ်မည့် ကသာ-
မိုးတားကြီးရထားလမ်းသည် ကသာ-
ဗန်းမော်ရထားလမ်းမကြီး ဖောက်လုပ်
ပြီးစီးသွားပါက မန္တလေးမှ ဗန်းမော်
အထိ ခရီးသည်နှင့် ကုန်စည်များသည်
ရထားလမ်းကြောင်းဖြင့် တိုက်ရိုက်
သွားလာတတ်ပုံနိမ့်မှာ ဖြစ်ကြောင်း၊
ထို့အပြင် ကသာမြို့နယ်၊ ရေက





- ★ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု တိုင်းပြည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မည်။
- ★ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ဒီမိုကရေစီ ဖော်ဆောင်အောင်မြင်နိုင်မည်။

- ★ မင်းမဲ့စရိုက်ဖြင့် ဒီမိုကရေစီမရနိုင်။
- ★ ဆူပူမှုဖြင့် ဒီမိုကရေစီမရနိုင်။
- ★ အခြေခံဥပဒေဖြင့်သာ ဒီမိုကရေစီ ရနိုင်သည်။

ပြည်သူ့ဆန္ဒ သဘောထား

- တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို လိုလားသည်။
- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို လိုလားသည်။
- ဆူပူအကြမ်းဖက်မှုကို မလိုလား။
- ဆူပူအကြမ်းဖက်မှု ဖန်တီးသူများ -
ဝိုင်းဝန်းဖယ်ရှား။

★ VOA, BBC - ရန်တိုက်ပေးနေသည်။

★ RFA, DVB - သွေးထိုးနေသည်။

★ ခလောက်ဆန် အကောက်ကြံ

လေလှိုင်းသံ လူသတ်သမား -

နားမယောင်လေနဲ့ သတိထား။

သတင်းမြင်ကွင်း - ဝင်းကျော် (မြန်မာ့အလင်း)

ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်း - ခင်မောင်ဝင်း (ကြေးမုံ)

စာမျက်နှာဖွဲ့စည်းမှု - မိုးမိုးအောင် (မြန်မာ့အလင်း)

စိတ်လက်ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ် ခံစားကြည့်ရှုနိုင်မည့်

အောင်သပြေ အဆင့်မြင့်ရုပ်ရှင်ရုံ မကြာမီဖွင့်လှစ်မည်

အောင်သပြေ အဆင့်မြင့်ရုပ်ရှင်ရုံ၏ ရှေ့မျက်နှာစာမြင်ကွင်းကို လှပသောဒီဇိုင်းဖြင့် ဤသို့ ပုံဖော်တည်ဆောက်ထားသည်။
ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်း-ခင်မောင်ဝင်း (ကြေးမုံ)



နေပြည်တော် ဖေဖော်ဝါရီ ၂၁

လူတို့၏ နေထိုင်မှုဘဝတွင် အလုပ်နှင့် မည်သူမျှ မကင်းနိုင်ချေ။ အလုပ်လုပ်ကိုင်ပြီး သည့်နောက် စိတ်ပန္နာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပြေပျောက်စေရန် အပန်းဖြေ အနားယူရန် လိုအပ်သည်။
စာမျက်နှာ ၇ ကော်လံ ၁

မြန်မာ့အလင်း

အင်တာနက်ကျန်းမာရေး

ညအခါ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်ခဲ့လျှင် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအား ပိုမိုကောင်းစေနိုင်

နေ့အခါ တစ်စတော အိပ်စက်အနားယူခြင်းသည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပြေပျောက်စေနိုင်သော်လည်း ညအခါ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်ခြင်းမှာ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေနိုင်ကြောင်း အမေရိကန် သုတေသန သိပ္ပံပညာရှင်များက လေ့လာတင်ပြထားသည်။

ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေး

အိပ်စက်အနားယူခြင်းသည် ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ သုတေသီများက တင်ပြခဲ့သည်။



အဆိုပါ သုတေသနအဖွဲ့သည် နေ့အခါ အိပ်စက်အနားယူသောအဖွဲ့နှင့် ညအခါ အိပ်စက်သည့် အဖွဲ့တို့ကို ခွဲခြားပြီး သုတေသနပြုခဲ့ရာ ညအခါ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်သူများမှာ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအား ပိုမိုကောင်းမွန်စေနိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

သတင်းနှင့် စာနယ်ဇင်းလုပ်ငန်းမှ သတင်းစာသုံးမျိုးကို ဒေသအသီးသီးရှိ သတင်းစာကိုယ်စားလှယ်များထံသို့ တစ်စောင်လျှင် ကျပ် ၅၀ နှုန်းဖြင့် အရောက်ပို့ဆောင်ပေးလျက်ရှိပါသည်။

မီးကိုသတိ မြဲထားရှိ စောင့်ကြည့်နေပါ သင့်ဝန်တာ