စက်မှုအလင်း ဂျာနယ်

Beacon of Industry

Vol.4, No.11- June 30 , 2019 www.industry.gov.mm စက်မှုဝန်ကြီးဌာနမှထုတ်ဝေသည်။

MSME များ ဈေးငွေ့ရရှိရေး ဖြေလျှော့မှုများပြုလုပ်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းအစည်းအဝေး

MSME များ ဈေးငွေ့ရရှိရေးအတွက် ဖြေလျှော့မှုများပြုလုပ်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးကို ဇွန်လ ၂၁ ရက်နေ့၊ မွန်းလွဲပိုင်းတွင် နေပြည်တော်ရှိ၊ ရုံးအမှတ် (၃၀) စက်မှုဝန်ကြီး ဌာနအစည်းအဝေးခန်းမ၌ ကျင်းပပြုလုပ်ရာ အသေးစား၊ အငယ်စားနှင့်အလတ်စား စက်မှုလုပ်ငန်းများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းကော်မတီ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ၊ စက်မှုဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးခင်မောင်ချို၊ လုပ်ငန်းကော်မတီဝင် စီမံကိန်းနှင့် ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာန ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးမောင်မောင်ဝင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံတော်ဗဟိုဘဏ်၊ မြန်မာ့အာမခံလုပ်ငန်း၊ ရသုံးမှန်းခြေငွေစာရင်း ဦးစီးဌာန၊ ငွေတိုက်ဦးစီးဌာန၊ မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ်၊ မြန်မာ့လယ်ယာဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်၊ အသေးစားနှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းများဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်၊ နေပြည်တော် စည်ပင်သာယာရေးဘဏ်၊ ပုဂ္ဂလိကဘဏ်များမှတာဝန်ရှိသူများ၊ ပြင်ပစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ၊ စက်မှုဝန်ကြီးဌာနမှတာဝန် ရှိသူများ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

စာမျက်နှာ-၂

ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများအား အရည်အသွေးမြင့်မားစွာဖြင့် ပုဂ္ဂလိကပစ္စည်းများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရောင်းချနိုင်အောင်ဆောင်ရွက်

စာမျက်နှာ-၃

အိမ်သုံးပစ္စည်းစက်ရုံ (မင်းစု) မှတပ်ဆင်ထုတ်လုပ်သည့် ဆေးရုံသုံးစတီးလ်ကုတင်များအား ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးခင်မောင်ချို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်၊

အလဟဿ မဖြစ်ပါဘူး

Photo - Internet

စာမျက်နှာ-၁၃

ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၏ Antioxidant စွမ်းဆောင်နိုင်မှု

Photo - Internet

စာမျက်နှာ - ၆

စက်မှုအလင်းဂျာနယ် Beacon of Industry Journal

မျက်နှာဖုံးမှ-

အစည်းအဝေးတွင် စက်မှုဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးခင်မောင်ချိုက ယနေ့ကျင်းပပြုလုပ်သော အစည်းအဝေးသည် အသေးစား၊ အငယ်စားနှင့်အလတ်စား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်းကော်မတီ (၁/၂၀၁၉) အစည်းအဝေးတွင် လုပ်ငန်းကော်မတီ ဥက္ကဋ္ဌ ဒုတိယသမ္မတ၏လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ အစည်းအဝေးဆုံးဖြတ်ချက်တွင်ပါဝင်သည့် 'MSMEs များ ချေးငွေရရှိရေးအတွက် ဖြေလျှော့မှုများပြုလုပ်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးကို စက်မှုဝန်ကြီးဌာနမှဦးဆောင်၍ ဗဟိုဘဏ်၊ မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ် အပါအဝင် ပုဂ္ဂလိကဘဏ်များ၊ Financial Institution များ၊ Regional MSME အေဂျင်စီများ၊ ပြည်ထောင်စုနယ်မြေ (နေပြည်တော်)၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များမှ ချေးငွေစိစစ်ရေးကော်မတီများ၊ သက်ဆိုင်ရာဌာနများ၊ ပြင်ပ ပညာရှင်များဖိတ်ခေါ်ကျင်းပရန်' အချက်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရန်အတွက် အစည်းအဝေးကျင်းပရခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ နိုင်ငံတော်အနေဖြင့် MSME များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် ဥပဒေ၊ မူဝါဒများချမှတ်ပြီး အကောင်အထည်ဖော်သည့်နေရာတွင် အခြေခံမူ (၈) ချက်ဖြင့် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း၊ MSME များအတွက် JICA SME Two Step Loan ချေးငွေ၊ Credit Guarantee Insurance (CGI) ချေးငွေ၊ မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ်မှထုတ်ချေးသည့် SME ချေးငွေ၊ ဂျာမနီဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်မှထောက်ပံ့သည့် KFW ချေးငွေနှင့်ဒိန်းမတ်နိုင်ငံမှတာဝန်ယူမှုရှိသည့် မြန်မာ SME လုပ်ငန်းများကို အထောက်အပံ့ပေးသည့် Responsible Business Fund (RBF) တို့မှထုတ်ချေးပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ ထို့အပြင် မြန်မာ့လယ်ယာဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်မှ စိုက်ပျိုးစရိတ်ချေးငွေအဖြစ် တစ်ရာသီ နှစ်ချင်းဆပ်ချေးငွေ (Seasonal Loan) နှင့် JICA Agricultural Production Two Step Loan များ ထုတ်ချေးပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ ယခုလို နိုင်ငံတော်အစိုးရမှ ထောက်ပံ့ပေးလျက်ရှိသည့် ချေးငွေအမျိုးအစားများစွာရှိသော်လည်း ဘဏ်ချေးငွေလျှောက်ထားရာတွင် အပေါင်ပစ္စည်းမတင်ပြနိုင်ခြင်း၊ ဘဏ်ကတောင်းဆိုသည့် စာရွက်စာတမ်းအထောက်အထားများကို ပြည့်စုံစွာမတင်ပြနိုင်ခြင်းနှင့် ချေးငွေပမာဏ လုံလောက်မှုမရှိခြင်း စသည့်အခက်အခဲပေါင်းများစွာကို MSME လုပ်ငန်းရှင်များနှင့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းရှင်များ ကြုံတွေ့နေရကြောင်း၊ စက်မှုဝန်ကြီးဌာနတွင် SME Member ဝင်ရောက်ပြီးသည့် လုပ်ငန်းအရေအတွက် စုစုပေါင်း ၇၃,၀၈၅ ခုရှိသော်လည်း လုပ်ငန်းရှင် ၂,၂၀၇ ဦးကိုသာ ချေးငွေထုတ်ချေးပေးနိုင်ခဲ့သဖြင့် ချေးငွေရရှိထားသည့် အရေအတွက်သည် လွန်စွာနည်းပါးနေသည်ကို စိစစ်တွေ့ရှိရကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ချေးငွေပံ့ပိုးပေးသည့် အစီအစဉ်များတွင် မည့်သည့်အချက်များလိုအပ်နေသည်ကို သုံးသပ်ရန်လိုကြောင်း၊ တစ်ဖက်ကလည်း ချေးငွေများရယူနိုင်ရန်အတွက် လုပ်ငန်းရှင်များတွေ့ကြုံနေရသည့် အခက်အခဲများကို လေ့လာပြီး ဝိုင်းဝန်းကူညီဖြေရှင်းပေးရန်လိုကြောင်း၊ ***အသေးစားနှင့်အလတ်စားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဥပဒေတွင် သုတေသနပြုပြီး တီထွင်ဆန်းသစ်သော ကုန်ပစ္စည်းအသစ်များထုတ်လုပ်ခြင်း၊ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနောက်ကျနေသောဒေသ၌ ဦးစားပေးစာရင်းဝင် အသေးစားနှင့် အလတ်စားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဘေးထွက်ပစ္စည်းများကိုအသုံးပြု၍ ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် အကျိုးရှိရှိ ထိရောက်စွာအသုံးချရေးနှင့် ပြန်လည်သုံးစွဲရေးတို့အတွက် အလုပ်ရုံအတွင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးသဖြင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆောင်ရွက်သည့် MSME လုပ်ငန်းများကို အခွန်လျှော့ပေါ့ပေးခြင်းနှင့် ကင်းလွတ်ခွင့်ပြုခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန် ထည့်သွင်းပြဌာန်းထားကြောင်း၊*** MSME လုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် လိုအပ်သည့်ငွေကြေးအရင်းအနှီးများ ရရှိနိုင်ရေးအတွက် သတ်မှတ်ထားသည့် ဘဏ်များ၏ ငွေရေးကြေးရေးစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို မည့်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် လျှော့ပေါ့ပေးနိုင်မည့်အခြေအနေတို့ကို သက်ဆိုင်ရာဌာနများနှင့်ဘဏ်များမှ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည့်အခြေအနေတို့အား ဆွေးနွေးပေးပါရန်၊ MSME လုပ်ငန်းရှင်များနှင့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းရှင်များအပါအဝင် ကြုံတွေ့နေရသည့် အခက်အခဲများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို မည်သို့ဝိုင်းဝန်းကူညီဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးပေးပါရန်နှင့် ယခုအစည်းအဝေးမှ အကျိုးရှိထိရောက်မည့် လက်တွေ့ကျသော Action Plan ၊ Time Line ၊ Schedule များ ထွက်ပေါ်လာမည်ဟု ယုံကြည်ပါကြောင်း ပြောကြားသည်။

ဆက်လက်၍ အသေးစား၊ အငယ်စားနှင့်အလတ်စားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်များဖြစ်ကြသည့် စီမံကိန်းနှင့်ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာန ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးမောင်မောင်ဝင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံတော်ဗဟိုဘဏ် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဦးစိုးသိန်း၊ ရန်ပုံငွေစီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့ အတွင်းရေးမှူး ရသုံးမှန်းခြေငွေစာရင်းဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ လုပ်ငန်းသုံးသပ်မှုနှင့်ညှိနှိုင်းအကောင်အထည်ဖော်ရေးအဖွဲ့ဝင် ငွေတိုက်ဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ အေဂျင်စီအဖွဲ့ဝင် မြန်မာနိုင်ငံတော်ဗဟိုဘဏ် ဘဏ်လုပ်ငန်းကြီးကြပ်စစ်ဆေးရေးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ် ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ မြန်မာ့လယ်ယာဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ် ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူးနှင့် တက်ရောက်လာကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များက MSME များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုသည့်ဘဏ္ဍာငွေကြေးအထောက်အပံ့ လွယ်လင့်တကူရရှိရေးအတွက် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ဖြေလျှော့ပေးနိုင်မည့်အခြေအနေ၊ လုပ်ငန်းရှင်များကြုံတွေ့နေရသည့် အခက်အခဲများကို ဝိုင်းဝန်းကူညီဖြေရှင်းပေးမည့်နည်းလမ်းများကို အသီးသီးဆွေးနွေးကြပြီး စက်မှုဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက နိဂုံးချုပ်အမှာစကားပြောကြားကာ အခမ်းအနားကိုရုပ်သိမ်းခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

❑

မျက်နှာဖုံးမှ-

ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများအား အရည်အသွေးမြင့်မားစွာဖြင့် ပုဂ္ဂလိကပစ္စည်းများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရောင်းချနိုင်အောင်ဆောင်ရွက်

အိမ်သုံးပစ္စည်းစက်ရုံ (မင်းစု) နှင့် စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (ပခုက္ကူ) တို့အား စက်မှုဝန်ကြီး ကြည့်ရှုစစ်ဆေး

စက်မှုဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးခင်မောင်ချိုသည် ဇွန်လ ၂၂ ရက်နေ့၊ နံနက်ပိုင်းတွင် **မန္တလေး** ***တိုင်းဒေသကြီး၊ ကျောက်ဆည်မြို့ ရှိ အိမ်သုံးပစ္စည်းစက်ရုံ (မင်းစု)*** သို့ရောက်ရှိရာ စက်ရုံမှူးက လုပ်ငန်းလည်ပတ်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နေမှုအခြေအနေတို့ကို ရှင်းလင်းတင်ပြသည်။ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများအား အရည်အသွေးမြင့်မားစွာဖြင့် ပြင်ပပုဂ္ဂလိကပစ္စည်းများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရောင်းချနိုင်အောင်ဆောင်ရွက်ရန်၊ ဈေးကွက်သုတေသနပြုလုပ်၍ ပြည်သူအများသုံးစွဲသည့်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်နိုင်ရေးစီမံဆောင်ရွက်ရန်၊ ဈေးနှုန်းချိုသာပြီး အရည်အသွေးကောင်းမွန်သော ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများထုတ်လုပ်ရန်၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် အလေအလွင့် အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ရန်၊ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကို အလေးထားဆောင်ရွက်ရန်၊ လုပ်ငန်းများကို Time Line Schedule ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ရန်၊ ထုတ်ကုန်အရည်အသွေး တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရေးအတွက် အခါအားလျော်စွာပြင်ပပညာရှင်များအား ဖိတ်ခေါ်၍ ဝန်ထမ်းများကိုလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန်၊ မိမိထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ ဈေးကွက်တွင် ခိုင်မာစွာရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် အရည်အသွေးကျဆင်းမှုမရှိစေရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ရန်နှင့်လုပ်ငန်းများ အချိန်မီပြီးစီးရေး ကြိုးစားဆောင်ရွက်ကြရန် လမ်းညွှန်မှာကြားပြီး စက်ရုံအတွင်း ဆေးရုံသုံးစတီးလ်ကုတင်နှင့် ပရိဘောဂပစ္စည်းများ၊ အိမ်သုံးပလတ်စတစ်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်နေမှုအခြေအနေတို့ကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

အိမ်သုံးပစ္စည်းစက်ရုံ (မင်းစု) အတွင်း ဆေးရုံသုံးစတီးလ်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်နေမှုအား ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်။

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးခင်မောင်ချို ထုတ်လုပ်ပြီး အိမ်သုံးပစ္စည်းများအား ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်။

အိမ်သုံးပစ္စည်းစက်ရုံ (မင်းစု) အတွင်း ထုတ်လုပ်ပြီး ဆေးရုံသုံးပစ္စည်းများအား ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်။

ဇွန်လ ၂၃ ရက်နေ့၊ နေ့လယ်ပိုင်းတွင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးသည် ***မကွေးတိုင်းဒေသကြီး ပခုက္ကူမြို့ ရှိ စက်မှုသင်တန်းကျောင်းသို့*** ရောက်ရှိပြီး သင်တန်းသားများ စာတွေ့လက်တွေ့ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနေမှုအခြေအနေတို့ကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး သင်တန်းသားများ အမှန်တကယ်တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်မှုရှိအောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန်၊ သင်တန်းသားများ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်နေမှုများကို အနီးကပ်ကြီးကြပ်စစ်ဆေးနေရန်နှင့် ဆောင်ရွက်ပြီးစီးပါက ပြန်လည်စစ်ဆေး၍ လိုအပ်ချက်များကိုချက်ချင်းပြန်လည်ရှင်းလင်းသင်ကြားပေးရန်၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ပြည့်စုံလုံလောက်မှုရှိအောင် ထပ်မံဖြည့်တင်းထားရန်၊ သင်တန်းဆရာ/ဆရာမများအတွက် TOT သင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်ပေးရန်တို့ကို လမ်းညွှန်မှာကြားပြီး တင်ပြချက်များအပေါ် ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

အိမ်သုံးပစ္စည်းစက်ရုံ (မင်းစု) အတွင်း လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများထုတ်လုပ်နေမှုအား ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်။

စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (ပခုက္ကူ) တွင် သင်တန်းသားများ စာတွေ့လက်တွေ့လေ့ကျင့်နေမှုအား ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်။

စက်မှုအလင်းဂျာနယ်
Beacon of Industry Journal

စက်မှုဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးခင်မောင်ချို
Silent Type Gen Set အဖြစ် အဆင့်မြှင့်တင်ထုတ်လုပ်ထားသော Gen Set များ စမ်းသပ်မောင်းနှင်မှု ကြည့်ရှုစစ်ဆေး လုပ်ငန်းသုံးဈေးကွက်ဝင်အင်ဂျင်များ ထုတ်လုပ်နိုင်ရေးမှာကြား

စက်မှုဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးခင်မောင်ချိုသည် ဇွန်လ ၁၅ ရက်နေ့ နံနက်ပိုင်းက **အမှတ် (၂၄) အကြီးစားစက်ရုံ (ဒဂုံ) သို့** ရောက်ရှိရာ **ပြည်ပအတွေ့အကြုံရှိ မြန်မာပညာရှင်များနှင့်ပူးပေါင်းပြီး စင်ကာပူနိုင်ငံစမ်းသပ်ခန်းတွင် LNG/ LPG / CNG / Biogas နှင့်ဒီဇယ်အသုံးပြု Multi-fuel Engine များအဖြစ် ပြောင်းလဲအောင်မြင်ပြီးဖြစ်၍ Generator နှင့်တွဲဖက်ကာ Silent Type Gen Set အဖြစ် အဆင့်မြှင့်တင်ထုတ်လုပ်ထားသော 220 KW နှင့် 140 KW Gen Set များ စမ်းသပ်မောင်းနှင်နေမှုအား** ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး မရပ်မနားမောင်းနှင်အသုံးပြုနေသော စက်မှုလုပ်ငန်းများ၊ စက်ရုံများတွင် လက်တွေ့အသုံးချနိုင်ရန် အမြန်ဆုံးကြိုးစားဆောင်ရွက်ကြရန်၊ ဤစမ်းသပ်အောင်မြင်မှုမှသည် ဈေးကွက်ဝင်အဆင့်မြင့် လုံခြုံစိတ်ချရသော ကမ္ဘာ့အဆင့်မီဓာတ်ငွေ့အင်ဂျင်များအဖြစ် ဆက်လက်ပြောင်းလဲပြီး မီးစက်၊ သင်္ဘော၊ မီးရထားသုံးအင်ဂျင်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုကို အထောက်အကူပြုသော အခြားလုပ်ငန်းသုံးဈေးကွက်ဝင် အင်ဂျင်များ ထုတ်လုပ်သွားရန်ဖြစ်ကြောင်း၊ ရရှိလာသောနည်းပညာအသစ်အား ဆင့်ပွားသင်တန်းများပေး၍ လက်တွေ့ထုတ်လုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်အထိ ကြိုးစားပြီး သုတေသနနှင့်စမ်းသပ်တီထွင်မှုများကို အမြဲမပြတ်ဆောင်ရွက်ကြရန်နှင့် ယင်းအဆင့်များကို ပုဂ္ဂလိက၊ အစိုးရတို့ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်သော PPP စနစ်ဖြင့် ဆက်လက်အကောင်အထည်ဖော်လုပ်ကိုင်သွားရန် မှာကြားသည်။

Generator နှင့်တွဲဖက်ကာ Silent Type Gen Set အဖြစ် အဆင့်မြှင့်တင်ထုတ်လုပ်ထားသော 220 KW နှင့် 140 KW Gen Set များ စမ်းသပ်မောင်းနှင်နေမှုအား ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်။

ယင်းနောက် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးသည် **အမှတ် (၂၃) အကြီးစားစက်ရုံ (ညောင်ခြေထောက်) မှ ထုတ်လုပ်ထားသော ထရန်စဖော်မာများ၊ မတ်ရပ်ဖောက်စက်၊ စားပွဲတင်ဖောက်စက်၊ သံဖြတ်လွှစက်၊ သံရွှေဘော်စက်၊ တွင်ခုံ၊ သံပြားညှပ်စက်များအား** ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး **(ပုံ)** စက်မှုလုပ်ငန်းများ၊ စက်ရုံများတွင် တွင်ကျယ်စွာအသုံးပြုနိုင်ရန်စီမံဆောင်ရွက်၍ ဈေးကွက်တွင် ပြည်သူများမှလွယ်ကူစွာဝယ်ယူနိုင်ရေးမှာကြားသည်။

ထို့နောက် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးသည် **ဗဟန်းမြို့နယ်ရှိ စက်မှုဝန်ကြီးဌာန အရာထမ်း၊ အမှုထမ်းအိမ်ရာအား** စစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီး အဆောက်အဦများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းသာယာလှပမှုအခြေအနေ၊ ဝန်ထမ်းမိသားစုများနေထိုင်မှုအခြေအနေ၊ လျှပ်စစ်နှင့်ရေသုံးစွဲမှုအခြေအနေ၊ ရေဆိုးနှင့်ရေနုတ်မြောင်းများ ရေစီးရေလာကောင်းမွန်မှုအခြေအနေများအား ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက ဌာနများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများမှ ထုတ်ပြန်ထားသောအမိန့်နှင့် ညွှန်ကြားချက်များအား လိုက်နာရေး၊ အိမ်ရာများတွင် မည်သည့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းမျှ မလုပ်ကိုင်ရေး၊ တရားမဝင်နေထိုင်မှုများ မရှိစေရေး၊ အိမ်ရာများ သန့်ရှင်းသာယာလှပစေရေးအတွက် ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး၊ ရေ၊ မီးတို့အား ခြိုးခြံချွေတာသုံးစွဲရေး၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်သော ကိစ္စရပ်များနှင့် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ကိစ္စရပ်များအား သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများထံ အချိန်မီတင်ပြဆောင်ရွက်ရေး၊ ဖွဲ့စည်းထားသော အိမ်ရာကော်မတီမှအိမ်ရာရှိ ရေ၊ မီးနှင့် ဆောက်လုပ်ရေးကိစ္စရပ်များ ဆောင်ရွက်ရာတွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်အညီ မှန်မှန်ကန်ကန်ဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

❑

ဓာတုပစ္စည်းနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများအန္တရာယ်မှ တားဆီးကာကွယ်ရေး ဗဟိုကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ (၁/၂၀၁၉) အစည်းအဝေးကျင်းပ

ဓာတုပစ္စည်းနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများအန္တရာယ်မှ တားဆီးကာကွယ်ရေး ဗဟိုကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့၏ (၁/၂၀၁၉) အစည်းအဝေးကို ဇွန်လ ၂၅ ရက်နေ့ နံနက် ၉ နာရီခွဲတွင် နေပြည်တော်ရှိ ရုံးအမှတ် (၃၀) စက်မှုဝန်ကြီးဌာန အစည်းအဝေးခန်းမ၌ကျင်းပခဲ့ရာ ဗဟိုကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ စက်မှုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာစိုးနိုင်တက်ရောက်အမှာစကားပြောကြားသည်။

အစည်းအဝေးသို့ ဗဟိုကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ဝင်များနှင့် နေပြည်တော်၊ ရန်ကုန်နှင့် မန္တလေးမြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီတို့မှ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များနှင့်ဖိတ်ကြားထားသူများ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

အစည်းအဝေးတွင် ဓာတုပစ္စည်းနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများအန္တရာယ်မှ တားဆီးကာကွယ်ရေး နည်းဥပဒေများကို ပြင်ဆင်သည့်နည်းဥပဒေများ (မူကြမ်း) နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဗဟိုကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ဝင်များက ပေးအပ်လာသည့်သဘောထားမှတ်ချက်များကို ထည့်သွင်းပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်နိုင်ရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ရန်ကိစ္စများကို ဆွေးနွေးညှိနှိုင်း အတည်ပြုချက်များ ရယူခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

❑

SME များအတွက် ပံ့ပိုးပေးမည့်ဘဏ္ဍာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ရှင်းလင်းမိတ်ဆက်

စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ စက်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်စစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာနသည် Oriental Leasing Co.,Ltd. နှင့်ပူးပေါင်း၍ မြန်မာနိုင်ငံရှိ MSME များအတွက် လိုအပ်လျက်ရှိသောငွေကြေးအရင်းအနှီးကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ 'SME များအတွက် ပံ့ပိုးပေးမည့်ဘဏ္ဍာရေးဝန်ဆောင်မှု ရှင်းလင်းမိတ်ဆက်ပွဲ' ကို ဇွန်လ ၂၂ ရက်နေ့၊ နံနက်တွင် SME Center အမှတ် (၃၅) ကျိုက်ဝိုင်းဘုရားလမ်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၌ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ရှင်းလင်းမိတ်ဆက်ပွဲ၌ စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ စက်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်စစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါ်အေးအေးဝင်းက မြန်မာ့ MSME များသည် လျှောက်ထားမှုအတွေ့အကြုံအားနည်းခြင်း၊ Documentation ပိုင်း သိမ်းဆည်းမှုအားနည်းခြင်းများကြောင့် ဘဏ်များမှယုံကြည်မှုအားနည်းသည့်ပြဿနာများနှင့်ရင်ဆိုင်နေရကြောင်း၊ ယနေ့ကျင်းပသည့်အစီအစဉ်မှာ ငွေကြေးဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ပေးနိုင်သောကွက်လပ်တစ်ခုကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည့် အစီအစဉ်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည့်အပြင် Innovative ဖြစ်သောပံ့ပိုးမှုတစ်ခုဖြစ်သည့်အတွက် ရရှိလာသည့်အခွင့်အရေးများကို အကျိုးရှိရှိ

အသုံးချဖို့ မျှော်လင့်ကြောင်း အမှာစကားပြောကြားသည်။

ဎင်းနောက် Oriental Leasing Co.,Ltd. ၏ဒုတိယအုပ်ချုပ်မှုဒါရိုက်တာ ဒေါ်မေသင်းနိုင်က ၎င်းတို့လုပ်ငန်းအနေဖြင့် MSME များအတွက် ပံ့ပိုးပေးမည့်ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ရန်ကုန်အရှေ့ပိုင်းခရိုင်ရှိ မြောက်ဒဂုံမြို့နယ်၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ အနောက်ပိုင်းခရိုင်ရှိ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ မြောက်ပိုင်းခရိုင်ရှိ အင်းစိန်မြို့နယ်၊ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်တို့ရှိ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းများ၊ ကုန်းလမ်းသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့်ပတ်သက်သောလုပ်ငန်းများ၊ ကုန်မျိုးစုံရောင်းချသောလုပ်ငန်းများ၊ ပွဲရုံလုပ်ငန်းများ၊ အိမ်တွင်းစက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းများကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ပေးလိုကြောင်း ရှင်းလင်းမိတ်ဆက်ပြီး တက်ရောက်လာသည့် လုပ်ငန်းရှင်များက သိလိုသည်များကို မေးမြန်းဆွေးနွေးခဲ့ကြရာ သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များမှ ပြန်လည်ဖြေကြားပေးခဲ့ကြသည်။

ရှင်းလင်းပွဲသို့ စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ စက်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်စစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများ၊ Oriental Leasing Co.,Ltd. မှတာဝန်ရှိသူများနှင့်ကဏ္ဍအသီးသီးမှ စိတ်ပါဝင်စားသည့်လုပ်ငန်းရှင်များ စုစုပေါင်း ၈၀ ဦးခန့် တက်ရောက်ခဲ့ကြကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

စက်မှုနှင့်သက်မွေးပညာရှေ့လျားသင်တန်း အမှတ်စဉ် (၁၀၁) အဆင့်မြင့်မော်တော်ယာဉ်နည်းပညာသင်တန်းဖွင့်လှစ်

စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ စက်မှုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးဦးစီးဌာန၊ အမှတ် (၅) စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မကွေး) နှင့်နေပြည်တော် အသေးစား၊ အငယ်စားနှင့်အလတ်စားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များအသင်းတို့ ပူးပေါင်းစီစဉ်ဖွင့်လှစ်သည့် စက်မှုနှင့်သက်မွေးပညာရှေ့လျားသင်တန်း အမှတ်စဉ် (၁၀၁) အဆင့်မြင့်မော်တော်ယာဉ်နည်းပညာသင်တန်းအား မြန်မာနိုင်ငံအင်ဂျင်နီယာအသင်းရုံး (နေပြည်တော်) တွင် ဇွန်လ ၂၂ ရက်နေ့မှ ၂၆ ရက်နေ့အထိ ၅ ရက်ကြာ ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။

သင်တန်းဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားသို့ စက်မှုဝန်ကြီးဌာနနှင့်နေပြည်တော် အသေးစား၊ အငယ်စားနှင့်အလတ်စားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များအသင်းမှတာဝန်ရှိသူများ၊ လုပ်ငန်းရှင်များ၊ ပြင်ပ ပညာရှင် NSSA Chief Assessor ဦးအောင်ကျော်လင်းနှင့် Assessor များ၊ အမှတ် (၅) စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မကွေး) မှ ကျောင်းအုပ်ကြီးနှင့်နည်းပြဆရာ/ဆရာမများ၊ သင်တန်းတက်ရောက်ကြမည့် သင်တန်းသား/သင်တန်းသူ ၆၀ ဦးတို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

'မော်ဒယ်မြင့်/နည်းပညာမြင့် မော်တော်ယာဉ်တွေ ထိန်းသိမ်းပြုပြင်မှုအပိုင်းမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့နည်းပညာဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းနိုင်ကြစေဖို့ မော်တော်ယာဉ်ပြုပြင်လုပ်ငန်းခွင်မှ လုပ်ငန်းရှင်များအတွက်ရည်ရွယ်ကာ ဒေသအရောက် ရှေ့လျားမော်တော်ယာဉ်တွေနဲ့ သင်တန်းပို့ချရခြင်းဖြစ်ကြောင်း' စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ အမှတ် (၁) အကြီးစားစက်မှုလုပ်ငန်း၊ အထွေထွေမန်နေဂျာ ဒေါ်ရီရီကျော်က အဖွင့်အမှာစကားတွင် ထည့်သွင်းပြောကြားခဲ့သည်။

ယခုဖွင့်လှစ်သည့် သင်တန်းသည် အမှတ် (၅) စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (မကွေး) မှ စီစဉ်ဖွင့်လှစ်သည့်မော်တော်ယာဉ်နှင့်စပ်လျဉ်းသော တတိယအကြိမ်မြောက် ရှေ့လျားသင်တန်းဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံအင်ဂျင်နီယာအသင်း (ရန်ကုန်) နှင့် တောင်ကြီးမြို့တို့တွင် စုစုပေါင်း (၂) ကြိမ် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ယခုသင်တန်းတွင် မော်တော်ယာဉ်လုပ်ငန်း၌ အတန်အသင့်အတွေ့အကြုံရှိပြီးသူများအား ခေတ်ပေါ်မော်တော်ယာဉ်များတွင် အသုံးပြုမည့် ECU & Sensor Units နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ပညာရပ်များကို ဆွေးနွေးပို့ချပေးခဲ့ကြောင်းသိရသည်။

❑

စက်မှုအလင်းဂျာနယ်
Beacon of Industry Journal

မျက်နှာဖုံးမှ-

ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၏ Antioxidant စွမ်းဆောင်နိုင်မှု

စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ မြန်မာ့ဆေးဝါးလုပ်ငန်း၊ သုတေသနဌာနခွဲရှိသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များဌာနစိတ် (Medicinal Plant Department) တွင် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော်ခန့်ကပင် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း လွယ်ကူစွာရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သောအပင်များမှ လူသားတို့အတွက်အကျိုးရှိစေမည့် တိုင်းရင်းဆေးနှင့်နိုင်ငံခြားဆေးဝါးများ ဖော်ထုတ်နိုင်အောင်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါသည်။

ယခုအချိန်အထိလည်း မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့မှ ရရှိလာသောအပင်များမှအဆီအနှစ်များ (Extract) ကိုထုတ်ယူပြီး အပင်တို့၏ဆေးဖက်ဝင်နိုင်မည့် စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတို့ကို သိရှိနိုင်ရန် ပြည်တွင်းရှိ တက္ကသိုလ်များမှ မဟာသိပ္ပံနှင့်ပါရဂူဘွဲ့ရယူမည့် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများနှင့်တွဲဖက်၍ သုတေသနပြုလုပ်ဆဲဖြစ်ပါသည်။

လက်ရှိဌာနတွင် တက္ကသိုလ်များမှ လာရောက်သုတေသနပြုလုပ်နေကြသူအများစုမှာ အပင်များမှ Antioxidant ၏စွမ်းဆောင်နိုင်မှုစွမ်းအား (Activity) မည်မျှရှိကြောင်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

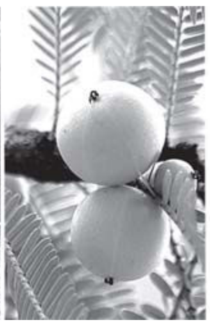
Antioxidant ဆိုသည်မှာ လူအများသိရှိထားကြသည့်အတိုင်း လူသားတို့အတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုများစွာရှိစေသော ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ လူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နှလုံးကိုအားကောင်းစေခြင်း၊ အရွယ်တင်ခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါအချို့ကို ပျောက်ကင်းသွားအောင်စွမ်းဆောင်နိုင်သည့် ဓာတ်သတ္တိများရှိကြပါသည်။ သို့သော်လည်း 'တန်လျှင်ဆေး၊ လွန်လျှင်ဘေး' ဆိုသကဲ့သို့ လိုအပ်သည်ထက် Antioxidant ကို များစွာသုံးစွဲမိပါက လူကိုဘေးဥပဒ်များဖြစ်စေနိုင်သလို ကင်ဆာရောဂါကိုလည်းဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ဆေးကျမ်းများတွင် ရေးသားထားကြပါသည်။

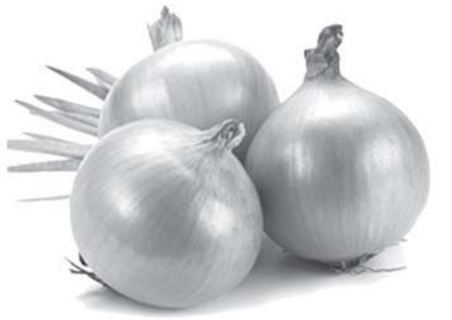
မည်သို့ပင်ဆိုစေ လက်တွေ့နယ်ပယ်တွင် Antioxidant ပါဝင်သော အစားအစာများကို စားသုံးခဲ့သောကြောင့် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ ကောင်းကျိုးရလဒ်များရရှိသွားကြသူများ မြောက်မြားစွာရှိခဲ့ကြပြီဖြစ်ပါသည်။ ဤအချက်များကြောင့် Antioxidant ပါဝင်သော အစားအစာများနှင့်အတူ အသီး၊ အရွက်၊ အပင်၊ အပွင့် အစရှိသည်တို့သည် စီးပွားရေးဈေးကွက်တွင် လက်ရှိရေပန်းစားနေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သုတေသနဌာနကြီး၏ဆေးဖက်ဝင်အပင်များဌာနတွင် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ရှိ တက္ကသိုလ်များမှကျမ်းပြုစုသည့် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများသည် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၌ Antioxidant စွမ်းဆောင်နိုင်မှုစွမ်းအား မည်မျှရှိကြောင်းကို အသီးသီးလာရောက်သုတေသနပြုလုပ်၍ စမ်းသပ်နေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ယခုအချိန်အထိ တက္ကသိုလ်အသီးသီးမှသုတေသနပြုလုပ်ခဲ့ပြီးသော အသီး၊ အရွက်၊ အပင်၊ အခေါက် အစရှိသည်တို့၏ Antioxidant စွမ်းဆောင်နိုင်မှုရာခိုင်နှုန်း အနည်းအများကို အောက်ပါဇယားဖြင့် တင်ပြအပ်ပါသည်-

စဉ်	စမ်းသပ်ပစ္စည်းများ	Antioxidant စွမ်းဆောင်နိုင်မှု ရာခိုင်နှုန်း	အသုံးပြုရသောအဆီအနှစ်၏ ပြင်းအား ($\mu g/mL$)	လာရောက်သုတေသနပြုလုပ်ခဲ့သော တက္ကသိုလ်များ
၁။	ဆီးဖြူသီး	93.54	40	ဓာတုဗေဒဌာန၊ ဒဂုံတက္ကသိုလ်
၂။	ကမ်းဇော်ရွက်	92.70	50	ကုန်ထုတ်ဓာတုဗေဒဌာန၊ ရန်ကုန်အရှေ့ပိုင်းတက္ကသိုလ်
၃။	ကမ်းဇော်ခေါက်	92.18	50	ကုန်ထုတ်ဓာတုဗေဒဌာန၊ ရန်ကုန်အရှေ့ပိုင်းတက္ကသိုလ်
၄။	မန်းသုံးခွရွက်	87.49	100	ဓာတုဗေဒဌာန၊ ဒဂုံတက္ကသိုလ်
၅။	ကုန်းထိကရုံး	73.01	100	ဓာတုဗေဒဌာန၊ ပုသိမ်တက္ကသိုလ်
၆။	ပိတ်သင်းကတ်ရွက်	87.103	200	ရုက္ခဗေဒဌာန၊ ရန်ကုန်အနောက်ပိုင်းတက္ကသိုလ်
၇။	ပေါက်ပွင့်	72.68	200	ရုက္ခဗေဒဌာန၊ ဟင်္သာတတက္ကသိုလ်
၈။	သခွပ်ရွက်	72.66	200	ရုက္ခဗေဒဌာန၊ ရန်ကုန်အနောက်ပိုင်းတက္ကသိုလ်
၉။	သခွပ်ပွင့်	53.93	200	ရုက္ခဗေဒဌာန၊ ရန်ကုန်အနောက်ပိုင်းတက္ကသိုလ်
၁၀။	မြင်းခွာရွက်	57.62	400	ဓာတုဗေဒဌာန၊ ဒဂုံတက္ကသိုလ်
၁၁။	လိမ္မော်ခွံ	61.37	400	ဓာတုဗေဒဌာန၊ ဒဂုံတက္ကသိုလ်
၁၂။	သံပုရာခွံ	30.53	400	ဓာတုဗေဒဌာန၊ ဒဂုံတက္ကသိုလ်
၁၃။	ဝက်ကြွပ်ရွက်	29.55	400	ရုက္ခဗေဒဌာန၊ ဟင်္သာတတက္ကသိုလ်
၁၄။	ပတဲကော	28.25	400	ဓာတုဗေဒဌာန၊ ပုသိမ်တက္ကသိုလ်
၁၅။	ဒေါနပင်	80.83	400	ဓာတုဗေဒဌာန၊ ဒဂုံတက္ကသိုလ်
၁၆။	ကြက်သွန်နီဥ	32.13	800	ဓာတုဗေဒဌာန၊ ပုသိမ်တက္ကသိုလ်

လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ အဆီအနှစ်၏ပြင်းအားကို အနည်းဆုံး (40 μg/mL) သာ အသုံးပြုထားသော ဆီးဖြူသီးတွင် Antioxidant ၏စွမ်းဆောင်နိုင်မှုရာခိုင်နှုန်းမှာ 93.54 ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ယခုအချိန်အထိ ***သုတေသနပြုလုပ်ချက်များအရ ဆီးဖြူသီးတွင် Antioxidant ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုအများဆုံးဖြစ်ကြောင်း*** သိရှိနိုင်ပါသည်။ ဒုတိယနှင့် တတိယအများဆုံးမှာ ကမ်းဇော်ရွက်နှင့်ကမ်းဇော်ခေါက်တို့ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့် လူအများနေ့စဉ်စားသုံးနေကြသော ***ကြက်သွန်နီဥတွင်ပင် Antioxidant ၏စွမ်းဆောင်နိုင်သောစွမ်းအားများရှိကြောင်း*** လေ့လာမှတ်သားခဲ့ရပါသည်။





ထိုသုတေသနရလဒ်များကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူအများ မိမိ၏ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သောဓာတ်စာတစ်မျိုးဖြစ်သည့် Antioxidant များကို မိမိတို့နေ့စဉ်စားသုံးနေကြသော အသီးအနှံ၊ အရွက် အစရှိသည်တို့မှလည်း ရရှိနိုင်ပါကြောင်း သိရှိနိုင်ပါရန်တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ဒေါက်တာခင်ခင်ဆွေး

မန္တလေးမြို့အိမ်ခြံမြေဈေးကွက် ကျပ်သိန်းရာဂဏန်းရှိ

မန္တလေးမြို့ အိမ်ခြံမြေဈေးကွက်တွင် မြို့တွင်းဧရိယာတန်ဖိုးကြီးတိုက်များ၊ ဝင်းခြံများ၊ နေအိမ်များ၊ ကွန်ဒိုများအရောင်းအဝယ်အေးလျက်ရှိပြီး မန္တလေးမြို့ဆင်ခြေဖုံး ချမ်းမြသာစည်မြို့နယ်၊ ပြည်ကြီးတံခွန်မြို့နယ်များရှိ ပေ ၃၀ × ပေ ၄၀ မြေနှင့် အဆောက်အဦပါ အသင့်နေနိုင်သောနေအိမ်များ၊ တန်ဖိုးနည်းအိမ်ရာများတွင် အရောင်းအဝယ်သွက်လာသည်။ အထူးသဖြင့် ကျပ်သိန်း ၃၅၀ နှင့် ကျပ်သိန်း ၅၀၀ အတွင်း လူနေအိမ်နှင့်တိုက်ခန်းများ အရောင်းအဝယ်ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ချမ်းမြသာစည်မြို့နယ်၊ ပြည်ကြီးတံခွန်မြို့နယ်၊ ပုသိမ်ကြီးမြို့နယ်များရှိ ကျပ်သိန်း ၁,၀၀၀ အထက်နေအိမ်များ အရောင်းအဝယ် အလွန်အေးနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

၂၀၁၉ နှစ်ဦးပိုင်းမှစတင်ပြီး အိမ်ရှင်အများစုသည် ယခင်ကဲ့သို့မဖြစ်နိုင်သော ဈေးနှုန်းများကို မခေါ်တော့ဘဲ ဖြစ်နိုင်သော ဈေးနှုန်းများဖြင့် ပြန်လည်ခေါ်ဆိုလာကြသဖြင့် အောင်သာယာ၊ ထွန်းတုံး၊ သင်ပန်းကုန်း၊ ကန်သာယာ၊ မြရည်နန္ဒာရပ်ကွက်များရှိ ပေ ၃၀ × ပေ ၆၀ မြေကွက်များ၊ ရေမီးအစုံနေအိမ်များ အရောင်း အဝယ်သွက်လာလျက်ရှိသည်။ မြရည်နန္ဒာရပ်ကွက် ၅၅ လမ်း၊ ၅၆ လမ်း၊ ၅၈ လမ်း၊ သင်ပန်းကုန်းအဝင်လမ်းမကြီးများဘေး နေအိမ်များနှင့်လမ်းသွယ်များတွင် ကတ္တရာလမ်းများခင်းပေးခြင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်တိုင်များ စိုက်ထူပေးပြီး ရေမီးအစုံရရှိနေသဖြင့် ပေ ၄၀ × ပေ ၆၀ မြေကွက်များ ကျပ်သိန်း ၂,၀၀၀ အထက်ဈေးရှိပြီး ရောင်းသူနည်းပါးလျက်ရှိသည်။ သင်ပန်းကုန်းရပ်ကွက် (၅) ဈေးအနီး တိုက်ခန်းများနှင့် တန်ဖိုးမျှတအိမ်ရာတိုက်ခန်းများလည်း အဝယ်နည်းပါးသော်လည်း ဝါမင်းမီ အငှားသွက်လျက်ရှိကြောင်းသိရသည်။

သီဟကိုကို (မန္တလေး)

❑

Entrepreneurship and SME Support Project Phase I နှင့် Phase II တို့အား အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်ပြီး Project Advisory Committee အဖွဲ့ဝင်များ ညှိနှိုင်းစည်းဝေး

ILO မှ SME လုပ်ငန်းရှင်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ရေးဆွဲခဲ့သည့် SME Project ကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေနှင့် ရှေ့ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားမည့်အခြေအနေများနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်အစည်းအဝေးကို ဇွန်လ ၂၆ ရက်နေ့တွင် စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ ရုံးအမှတ် (၃၇) အစည်းအဝေးခန်းမတွင် နံနက် ၁၀ နာရီမှ ၁၂ နာရီအထိ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ရာ စက်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်စစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါ်အေးအေးဝင်း၊ ILO အဖွဲ့အစည်းမှ Chief Technical Advisor Mr.Mike Jamer ၊ စားသုံးသူရေးရာဦးစီးဌာန၊ ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားလာရေးလုပ်ငန်း၊ Myanmar Tourism Bank ၊ AAT Business School ၊ ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားပညာရှင်များအသင်း၊ ASK Business School နှင့်မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှ တာဝန်ရှိသူများ၊ ILO အဖွဲ့အစည်းမှ တာဝန်ရှိသူများတက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

အစည်းအဝေးတွင် ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါ်အေးအေးဝင်းက ရော်ဘာ၊ ဆန်စက်၊ ဆီစက် အစရှိသည့်လုပ်ငန်းများအတွက် Business Plan Program များ၊ SIYB သင်တန်းများ၊ Capacity Building Program များ၊ Occupational Safety ၊ 5S နှင့် Waste Reduction ဆိုင်ရာသင်တန်းများ ကျင်းပပေးရေး၊ ရန်ကုန်၊ မန္တလေးနှင့်မုံရွာစက်မှုဇုန်များတွင် SCORT Training & Green Industry Training များပေးရေး၊ ပုသိမ်၊ တွံတေး၊ ကော့မှူးနှင့်လှည်းကူးတို့တွင် စွမ်းရည်မြင့်သင်တန်း (GET Ahead) များပေးရေး၊ ခရီးသွားလုပ်ငန်းအတွက် အလားအလာကောင်းများရှိသည့် အင်းလေးဒေသ ဒေသခံများအတွက် ပညာပေးအစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်ပေးရေး၊ ပုဂံဒေသ၏ခရီးသွားအခြေခံစီးပွားရေးလုပ်ငန်း ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်မည့်အစီအစဉ်များကို ဆွေးနွေးပြောကြားသည်။

ထို့နောက် ILO အဖွဲ့အစည်းမှ Chief Technical Advisor Mr.Mike Jamer မှ Project ၏ရည်ရွယ်ချက်၊ Project တွင် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည့်သူများ၊ ယခင်ပြုလုပ်ခဲ့သည့် အစည်းအဝေးများမှ ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့မှုအခြေအနေများနှင့် ဆောင်ရွက်ဆဲလုပ်ငန်းများ၏ အခြေအနေများကို Power Point ဖြင့် ရှင်းလင်းပြောကြားသည်။

ဆက်လက်၍ PAC အဖွဲ့အစည်းဝင်များမှ SME လုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အဓိကဆောင်ရွက်သင့်သည့် ခရီးသွားနယ်ပယ်ကဏ္ဍတွင် အစိုးရနှင့်ပုဂ္ဂလိကကဏ္ဍတို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင့်သည့်အခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးခဲ့ကြရာ အဆိုပါဆွေးနွေးချက်များအပေါ် ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်နှင့်ဌာနဆိုင်ရာများမှ တာဝန်ရှိသူများမှ ဖြည့်စွက်ရှင်းလင်းဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီး အစည်းအဝေးကို ရုပ်သိမ်းခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ ❑

စက်မှုအလင်းဂျာနယ်
Beacon of Industry Journal

အကြံပေး
ဒေါ်ခင်မာရီ

စာတည်းမှူးချုပ်
ဦးကျော်လှိုင်

ဒုတိယစာတည်းမှူးချုပ်
ဦးနိုင်ဇော်ဝင်း

မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းဒီဇိုင်း
ဦးဟိန်းမင်းဇော

စာမျက်နှာအပြင်အဆင်
ဒေါ်ခင်သီတာမိုး

ဖြန့်ချိရေးနှင့်ပြင်ပဆက်ဆံရေး
ဦးအောင်ကြည်၊ ဦးမင်းထွဏ်းဦး

ထုတ်ဝေသူ
ဦးကျော်လှိုင်
ထုတ်ဝေခြင်းလုပ်ငန်း
အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်အမှတ် −၀၀၅၀၁

ပုံနှိပ်သူ/ပုံနှိပ်တိုက်
ဒေါ်မြင့်မြင့်တင်
မြသီဂီအော့ဖ်ဆက် (၁) (၀၀၂၆၅)
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
ဓာာင်ရေ - ၇၅၇၀

ဂျာနယ်တိုက်လိပ်စာ
ရုံးအမှတ် (၃၀)
စက်မှုဝန်ကြီးဌာန
နေပြည်တော်
ဖုန်း - ၀၆၇ - ၃၄၀၅၀၅၇
ရန်ကုန်
ဖုန်း - ၀၉ - ၄၄၉၀၀၃၅၁၆
၀၉ - ၇၇၀၀၄၇၆၅၉

E-mail
beaconofindustry@gmail.com

‘စီးပွားရေးဆိုင်ရာအထောက်အကူပြုသင်တန်း’ စာရင်းသွင်းတက်ရောက်နိုင်

စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ စက်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်စစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာန သည် National Enlightenment Institute (NEI) နှင့်ပူးပေါင်း၍ MSME စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအား စနစ်ကျသောလုပ်ငန်းစီမံကိန်းများရေးဆွဲ၍ လုပ်ငန်းများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်နှင့် မိမိလုပ်ငန်းများအား တီထွင်ဆန်းသစ်သောနည်းစနစ်များဖြင့် လုပ်ငန်းများပိုမိုအောင်မြင်လာစေရန်အတွက် ‘စီးပွားရေးဆိုင်ရာအထောက်အကူပြုသင်တန်း’ ကို ဇူလိုင်လ ၂၂ ရက်နေ့မှ ၂၅ ရက်နေ့အထိ နေ့စဉ်နံနက် ၉ နာရီခွဲမှ ညနေ ၅ နာရီအထိ အမှတ် (၃၅) ကျိုက်ဝိုင်းဘုရားလမ်း၊ မင်းဓမ္မလမ်းထောင့်ရှိ SME Center (ရန်ကုန်) ၌ ဖွင့်လှစ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

သင်တန်းတွင် National Enlightenment Institute (NEI) မှ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများက Business Plan Session ၊ Vision, Mission and Strategy ၊ Information Sources for Business Planning ၊ Structure and Elements of a Business Plan ၊ A Lean Business Plan ၊ Business Model Canvas ၊ Case Study ၊ Review of the Business Plan ဘာသာရပ်များကို ဆွေးနွေးပို့ချပေးမည်ဖြစ်ရာ စိတ်ဝင်စားသူလုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့် Registration Fees တစ်ဦးလျှင် ၂၀,၀၀၀ ကျပ်၊ SME Member Card ရှိပါက တစ်ဦးလျှင် ၁၅,၀၀၀ ကျပ်ပေးသွင်း၍ ဖုန်း-၀၉-၄၂၃၇၂၁၅၉၀၊ ၀၉-၄၂၅၀၅၇၇၈၄၊ ၀၉-၂၅၄၀၃၂၇၇၂ သို့ ဆက်သွယ်စာရင်းပေးသွင်းနိုင်ကြောင်း၊ သင်တန်းသားဦးရေကန့်သတ်ထားကြောင်း သိရသည်။

စက်မှုအလင်းဂျာနယ်
Beacon of Industry Journal

ကံကောင်းကျွန်းမှ အလွမ်းစာ (၂)

ဒီလမ်းကသွားရင် တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ရောက်တယ်။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ အင်္ဂလိပ်စာကို အသုံးဆုံးက ဘယ်နိုင်ငံလဲ။ ဆရာ့မေးခွန်းကို တစ်ခန်းလုံးဝိုင်းဖြေကြသည်။ အင်္ဂလန်၊ အမေရိကန် စသည်ဖြင့်။ အိန္ဒိယလို့ ဖြေတဲ့သူလည်းရှိသည်။ တစ်ခုမှမဟုတ်။ တစ်ယောက်မှမမှန်။ ဆရာက အဖြေကိုပြောပြသည်။ အခုကမ္ဘာပေါ်မှာ အင်္ဂလိပ်စာကို အသုံးဆုံးက 'တရုတ်' ကွတဲ့။ စီးပွားရေး၊ နည်းပညာ စတဲ့ဟာတွေအားလုံးက အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ လုပ်မှ ခရီးရောက်တာ။ ဒီတော့ တရုတ်တွေက သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း အင်္ဂလိပ်စာတတ်ဖို့ကြိုးစားတယ်။ သူတို့သားသမီးတွေကိုလည်း နိုင်ငံခြားမှာကျောင်းထားတယ်။ တရုတ်လူဦးရေက ကမ္ဘာပေါ်မှာအများဆုံးဆိုတော့ တရုတ်က အင်္ဂလိပ်စာအသုံးဆုံးနိုင်ငံဖြစ်သွားတာတဲ့။

ဒီ ပရော်ဖက်ဆာ (Professor) က စာသင်တတ်သူဆိုတော့ ဒီလိုပဲစာသင်နေရင်း ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းလေးတွေ မေးလိုက်၊ ဗဟုသုတဖြစ်စရာလေးတွေပြောလိုက်ဆိုတော့ စာသင်ရတာ မငြီးငွေ့ပါ။ တချို့ဆရာတွေက စာသင်တတ်ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့လို အင်္ဂလိပ်စာမတောက်တစ်ခေါက်နဲ့ International ကျောင်းသားတွေကို နားလည်အောင်၊ ဝင်ဆွေးနွေးရဲအောင် လမ်းဖွင့်ပေးကြသည်။ တချို့ဆရာတွေကတော့ ကျောင်းသားနားလည်၊ မလည်ကို သိပ်ဂရုမစိုက်ကြ။ ကိုယ်တွေမှာ အင်္ဂလိပ်စာညံ့ရတဲ့ကြားထဲ သူတို့လေသံ (Assent) ကိုလည်းဖမ်းမမိ၊ ဘာတွေပြောနေမှန်းလည်း မသိဖြစ်ရသည်။ အဲဒီလို စာသင်ချိန်တစ်ချိန်ပြီးသွားရင် ကျွန်တော့်မှာဖိအားတွေဝင်ရတော့သည်။

ကြုံလို့ ဩစီပညာရေးစနစ်အကြောင်းပြောရရင် မဟာတန်း (Master) သမားတွေအတွက် စာမေးပွဲမရှိပါ။ Assignment တွေနှင့် Weekly Discussions တွေသာ ရှိတော့သည်။ Disucssions မှာလည်း Online Forum Discussions နှင့်စာသင်ခန်းထဲက Discussions ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိသည်။ ကိုယ်ဖတ်ရမယ့်စာတွေကို တစ်ပတ်ကြိုပေးထားသည်။ နောက်တစ်ပတ်စာသင်ခန်းထဲရောက်မှ ကျောင်းသားတွေကို ဆွေးနွေးခိုင်းတော့သည်။ ဆရာကတော့ ကျောင်းသားနားမလည်တာကို ရှင်းပြဖို့လောက်သာ ဝင်ပါသည်။ Power Point Slide လေး နှစ်ခု၊ သုံးခုနှင့်စာသင်ချိန်တစ်ခု ပြီးသွားတာမျိုးဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားတွေက ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး Self Study လုပ်ရတာမျိုးဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့် Professor ကိုယ်တိုင်က 'Teaching is an illusion, but Learning is the reality' လို့ ခံယူထားသူဖြစ်သည်။ သင်ပေးလို့ တကယ်မတတ်၊ ကိုယ်တိုင်သင်ယူမှ တတ်မည်ဆိုတာမျိုးဖြစ်သည်။

ဒီတော့ ဘာမဆိုဆရာသင်မှတတ်မယ်ဆိုတဲ့ ပညာရေးစနစ်မှာ အသားကျလာတဲ့ကိုယ်တွေအဖို့ ဒုက္ခဖြစ်ရတော့သည်။ အစစအရာရာ ကိုယ်တိုင်ဖတ်၊ ကိုယ်တိုင်လေ့လာနေရသည့်အထဲ အင်္ဂလိပ်စာကလည်း အခက်အခဲတစ်ခုလာဖြစ်နေတော့သည်။ သူတို့ပြောတာလည်း ကိုယ်နားမလည်၊ ကိုယ်ပြောတာလည်း သူတို့နားမလည်။ ဒီတော့ စာသင်ခန်းထဲက Discussions ကိုဝင်မလုပ်နိုင်တဲ့အခါ အမှတ်မလျော့ဖို့အရေး Online Discussion သာ အားထားရတော့သည်။ သူများတွေထက် စာပိုဖတ်၊ ကိုယ်နားလည်သလောက်ကို သေချာစာပြန်ရေးပြီး Discussion Forum ပေါ်တင်ပေးရသည်။ သူများတွေထက် နှစ်ဆပိုပင်ပန်းပါသည်။ ဩော် ငါ Scholarship လျှောက်လျှောက်၊ မလျှောက်လျှောက် အင်္ဂလိပ်စာကို ကောင်းအောင် ကြိုလုပ်ထားရမှာလို့တွေးဖြစ်သည်။ ဩစီရောက်ပြီး တစ်နှစ်လောက်အထိ ကျောင်းစာအပြင် အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းတွေ ထပ်တက်ရတော့သည်။ အခုအချိန်အထိ Reading၊ Writing နဲ့ Listening skill တက်လာတယ်လို့ ခံစားရပေမယ့် Speaking skill က တက်မလာခဲ့ပါ။ မပြောရဲ၊ မပြောရဲနှင့် တကယ်မပြောတတ်တော့ခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သေချာအချိန်ပေး လေ့ကျင့်ယူရပါဦးမည်။

ဆရာဖိုးသိကြားကတော့ ရေးဖူးသည်။ 'ဒီလမ်းကသွားရင် တစ်ကမ္ဘာလုံးကိုရောက်တယ်' တဲ့။ ဆရာ့ဆိုလိုရင်းက ကိုယ်ထုတ်လုပ်တဲ့ကုန်ပစ္စည်းကသာ Quality ကောင်းပါစေ၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးသုံးကြပါလိမ့်မည်ဟူ၍။ ကျွန်တော်ကလည်း ဆရာ့စကားကို ငှားသုံးချင်မိသည်။ အင်္ဂလိပ်စာကိုသာ တော်အောင်၊ တတ်အောင် လုပ်ထား။ အခွင့်အလမ်းတွေ သူ့အလိုလိုဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ မိဘတွေအနေနှင့်လည်း ကိုယ့်သားသမီးအင်္ဂလိပ်စာကောင်းဖို့ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသင့်လှပါသည်။ သူများတွေ ထဆွေးနွေးနေကြချိန်မှာ ငုတ်တုတ်ထိုင်နေခဲ့ရတဲ့ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ရဲ့ သိမ်ငယ်စိတ်က လာတဲ့ စေတနာစကားသာဖြစ်ပါသည်။

ဇင်ယော်

'စက်မှုနှင့်သက်မွေးပညာရွှေ့လျားသင်တန်း' အမှတ်စဉ် (၁၀၀) သင်တန်းဖွင့်

စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ အမှတ် (၃) စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (သာဂရ) နှင့်ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ကျောက်တံခါးမြို့နယ်၊ ပဲနွယ်ကုန်းမြို့ 'တစ်ရာစွမ်းအား' ကျန်းမာရေးနှင့်ပညာရေးအထောက်အကူပြုပရဟိတအသင်းတို့ ပူးပေါင်းဖွင့်လှစ်သည့် ***'စက်မှုနှင့် သက်မွေးပညာရွှေ့လျားသင်တန်း' အမှတ်စဉ် (၁၀၀) သင်တန်းဖွင့်ပွဲ***အခမ်းအနားကို ဇွန်လ ၁၇ ရက်နေ့ နံနက် ၉ နာရီတွင် ကျောက်တံခါးမြို့နယ်၊ ပဲနွယ်ကုန်းမြို့၊ 'တစ်ရာစွမ်းအား' ကျန်းမာရေးနှင့်ပညာရေးအထောက်အကူပြုပရဟိတအသင်းရုံး၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတွင် အမှတ် (၃) စက်မှုသင်တန်းကျောင်း (သာဂရ) ကျောင်းအုပ်ကြီး ဦးအောင်နိုင်မိုးက သင်တန်းဖွင့်အမှာစကားပြောကြားပြီး 'တစ်ရာစွမ်းအား' ကျန်းမာရေးနှင့်ပညာရေးအထောက်အကူပြုပရဟိတအသင်းဥက္ကဋ္ဌ ဦးသန်းဇော်နှင့်အတွင်းရေးမှူး ဒေါ်စိန်မြတို့က ပရဟိတအသင်း၏ လက်ရှိဆောင်ရွက်မှုများ၊ သင်တန်းဖွင့်လှစ်ရခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းပြောကြားကြသည်။

အခမ်းအနားသို့ 'တစ်ရာစွမ်းအား' ကျန်းမာရေးနှင့်ပညာရေးအထောက်အကူပြုပရဟိတအသင်းမှ တာဝန်ရှိသူများ၊ ဖိတ်ကြားထားသည့် ဧည့်သည်တော်များ၊ ကျောင်းအုပ်ကြီးနှင့်သင်တန်းကျောင်းမှနည်းပြဆရာ/ဆရာမများ၊ သင်တန်းတက်ရောက်ကြမည့် သင်တန်းသား ၄၆ ဦး၊ သင်တန်းသူ ၄ ဦး၊ စုစုပေါင်းသင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူ ၅၀ ဦးတို့ တက်ရောက်ကြပြီး အဆိုပါသင်တန်းတွင် ***'အခြေခံလျှပ်စစ်ပညာဘာသာရပ်'*** ကို ဇွန်လ ၁၇ ရက်နေ့မှ ၂၈ ရက်နေ့အထိ သင်ကြားပို့ချခဲ့ကြောင်း သိရှိရသည်။

RESOURCES ARE LIMITED.
CREATIVITY IS UNLIMITED.

ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံတွင် မီဒီယာများကို သတင်းအမှောင်ချလျှင် ဖိနှိပ်မှုအဆိုးဆုံးခေတ်ကို ပြန်ရောက်နိုင်သည်ဟု ရန်ကုန်တိုင်းဝန်ကြီးချုပ်ပြော

ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံတွင် မီဒီယာများကို သတင်းအမှောင်ချလျှင် ဖိနှိပ်မှုအဆိုးဆုံးခေတ်ကိုပြန်ရောက်သွားနိုင်ကြောင်း ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့ ဝန်ကြီးချုပ် ဦးဖြိုးမင်းသိန်းက ဇွန်လ ၁၄ ရက်နေ့ကပြုလုပ်ခဲ့သော ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးမဏ္ဍိုင် (၄) ရပ်ဆွေးနွေးပွဲ၌ ပြောသည်။

ထို့ကြောင့် မဏ္ဍိုင်ကြီး (၄) ရပ်ဖြစ်သော တရားစီရင်ရေးမဏ္ဍိုင်၊ ဥပဒေပြုရေးမဏ္ဍိုင်၊ အုပ်ချုပ်ရေးမဏ္ဍိုင်နှင့် စတုတ္ထမဏ္ဍိုင်ဖြစ်သော သတင်းမီဒီယာမဏ္ဍိုင်များက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး ယုံကြည်မှုများနှင့်ရှေ့ဆက်သွားလျှင် အောင်မြင်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းဆိုသည်။ လက်ရှိသတင်းမီဒီယာသမားများအနေဖြင့် အုပ်ချုပ်ရေးအပိုင်းက ဆောင်ရွက်နေသော အချက်အလက်များကို မသိရသည့်အတွက် သတင်းရေးသားရာမှာ အခက်အခဲဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုခြင်းကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ကြောင်းလည်း ဝန်ကြီးချုပ် ဦးဖြိုးမင်းသိန်းက ပြောသည်။

ပြည်တွင်းမှသတင်းသမားများအနေဖြင့် သတင်းရယူမှုအပိုင်း၌ အခက်အခဲစိန်ခေါ်မှုများဖြင့် ကြုံတွေ့နေရဆဲဖြစ်ကြောင်း သတင်းမီဒီယာကောင်စီ အတွင်းရေးမှူး ဦးကျော်စွာမင်းက ပြောသည်။

၂၀၁၅ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၈ ခုနှစ်အတွင်း သတင်းမီဒီယာကောင်စီကို တိုင်ကြားသည့်အမှုပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ရှိပြီး အမှု ၅၀ ကျော်ခန့်က အုပ်ချုပ်ရေးအပိုင်းက တိုင်ကြားခြင်းဖြစ်ကြောင်း မြန်မာသတင်းမီဒီယာကောင်စီထံမှ သိရသည်။

မြင့်မြတ်အောင်မြင့်

ဒေသတွင်းအစားအစာများနှင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းမြှင့်တင်ရန် အာဆီယံအစားအစာပွဲတော် ကျင်းပမည်

ဒေသတွင်းအစားအစာများနှင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းမြှင့်တင်ရန်ရည်ရွယ်၍ အာဆီယံနိုင်ငံများနှင့်မိတ်ဖက် တရုတ်၊ အိန္ဒိယ၊ ဂျပန်၊ ကိုရီးယားနိုင်ငံများပါဝင်သော အာဆီယံအစားအစာပွဲတော် (၂၀၁၉) ကျင်းပရေးညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးကို ဇွန်လ ၂၁ ရက်နေ့ နံနက် ၁၀ နာရီခွဲက မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့ရုံး အစည်းအဝေးခန်းမတွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

အာဆီယံအစားအစာပြပွဲကို မန္တလေးမြို့၊ ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ် လမ်း ၇၀၊ ၂၆ လမ်းနှင့် ၂၇ လမ်းကြားတွင် ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၁၇ ရက်နေ့နှင့် ၁၈ ရက်နေ့များတွင် နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၆ နာရီအထိ အာဆီယံနိုင်ငံများနှင့် မိတ်ဖက် တရုတ်၊ အိန္ဒိယ၊ ဂျပန်၊ ကိုရီးယား စားသောက်ဆိုင် ၉၀ ကျော် ပါဝင်ပြသရောင်းချပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ ***သီဟကိုကို (မန္တလေး)***

စက်မှုအလင်းဂျာနယ်တွင်
သတင်းနှင့်ကြော်ငြာများအား
၀၆၇၃-၄၀၅၀၅၇၊ ၀၉- ၇၇၀၀၄၇၆၅၉ သို့ ဆက်သွယ်ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။

တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲတွင် အောင်မြင်ခဲ့သော စက်ရုံဝန်ထမ်းသား/သမီးများအား ဆုချီးမြှင့်

၂၀၁၈-၂၀၁၉ ပညာသင်နှစ်၊ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းစာမေးပွဲတွင် အမှတ် (၂၃) အကြီးစားစက်ရုံ (ညောင်ခြေထောက်) ၏ စက်ရုံဝန်ထမ်းသား/သမီးများထဲမှ ဂုဏ်ထူးတစ်ဘာသာဖြင့်အောင်မြင်သူ ၁ ဦးနှင့်ရိုးရိုးအောင်မြင်သူ ၃ ဦးတို့ကို ဆုချီးမြှင့်သည့်အခမ်းအနားအား ဇွန်လ ၂၅ ရက်နေ့တွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ခေတ္တဒုတိယစက်ရုံမှူးက ဆုများအသီးသီးပေးအပ်ချီးမြှင့်ကာ ၂၀၁၉-၂၀၂၀ ပညာသင်နှစ်တွင် တက်ရောက်ပညာသင်ကြားနေသည့် ဝန်ထမ်းသား/သမီးများအတွက် ဗလာစာအုပ် ၃၁ ဒါဇင်အား ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

တယ်လီနော (မြန်မာ) နှင့်မီနီအိုးဝေ အကျိုးတူပူးပေါင်း

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဆက်သွယ်ရေးအော်ပရေတာလုပ်ကိုင်ခွင့်ရရှိထားသော တယ်လီနော (မြန်မာ) နှင့် မန္တလေးမြို့တွင် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဝန်ဆောင်မှုပေးနေသော မီနီအိုးဝေတို့ အကျိုးတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမိတ်ဆက်ပွဲအခမ်းအနားကို ဇွန်လ ၂၄ ရက်နေ့ နံနက် ၈ နာရီက မန္တလေးမြို့၊ ချမ်းမြသာစည်မြို့နယ်၊ ၇၃ လမ်းရှိ Royal Mingalar Hotel တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

Company မန်နေဂျာတို့က ဖဲကြိုးဖြတ်ဖွင့်လှစ်ပေးပြီး လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများအား ရှင်းလင်းပြောကြားသည်။

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အရ မီနီအိုးဝေယာဉ်များ စီးနင်းလိုက်ပါသူပြည်သူများအား အခမဲ့ Internet Wifi Free သုံးစွဲခွင့်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး Private Sector Development အားပေးသည့်အနေဖြင့် ယာဉ်မောင်းများ၏ စားဝတ်နေရေးကိုအထောက်အကူပြုစေရန် တယ်လီနော (မြန်မာ) မှ Phone Bill Top-up အထူးနှုန်းဖြင့် ရောင်းချခွင့်များအားပေးအပ်ကြောင်း သိရသည်။

အခမ်းအနားတွင် မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ကုန်သည်များနှင့်စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များအသင်းဥက္ကဋ္ဌ ဦးကျော်မင်း၊ တယ်လီနော (မြန်မာ) ဒေသဆိုင်ရာ မန်နေဂျာနှင့် Oway Ride Public Transport Service

သီဟကိုကို (မန္တလေး)

❏

စက်မှုအလင်းဂျာနယ်
Beacon of Industry Journal

၂၀၁၉ ခုနှစ် ၄ လတာကာလအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံကို တရုတ်ခရီးသွားဧည့်သည် ၂ သိန်းကျော် ဝင်ရောက်

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလမှ ဧပြီလအထိ ၄ လတာကာလအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံကို တရုတ်ခရီးသွားဧည့်သည် ၂ သိန်းကျော် လာရောက်လည်ပတ်ခဲ့ကြောင်း အာဆီယံခရီးသွားလွယ်ကူစေရေး တရုတ်-မြန်မာဆွေးနွေးပွဲမှ သိရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံခရီးသွားလုပ်ငန်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အစိုးရနှင့်ပုဂ္ဂလိက အဖွဲ့အစည်းများက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေကြောင်း သိရသည်။

၂၀၁၈ ခုနှစ်အတွင်း မြန်မာနိုင်ငံကို တရုတ်ခရီးသွားဧည့်သည် ၃ သိန်းကျော် လာရောက်လည်ပတ်ခဲ့ပြီး ယခု ၂၀၁၉ ခုနှစ် ၄ လတာကာလအတွင်းတွင် တရုတ်ခရီးသွားဧည့်သည် ၂ သိန်းကျော် ဝင်ရောက်လာသည့်အတွက် ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် ၉၄ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးတက်လာကြောင်း နိုင်ငံတကာနှင့်ဒေသတွင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးဌာနခွဲမှ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးလှမြင့်ကပြောသည်။

ဖူးပွင့်ခက်ဝေ

မြန်မာနိုင်ငံသည် ထူးခြားသည့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းအရင်းအမြစ်များစွာရှိပြီး ခရီးသွားလုပ်ငန်းမြင့်တင်နိုင်ဖို့အတွက် မူဝါဒ၊ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းဖြေလျှော့မှုပြုလုပ်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်နေပြီး သက်ဆိုင်ရာဌာနများနှင့် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းကာ လာမည့်အောက်တိုဘာလမှစတင်ပြီး စပိန်၊ ရုရှား၊ အီတလီ၊ ပြင်သစ်၊ ဆွစ်ဇာလန် စသည့်နိုင်ငံများကို ဗီဇာဖြေလျှော့မှုများ ထပ်မံပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အာဆီယံခရီးသွားလွယ်ကူစေရေး တရုတ်-မြန်မာဆွေးနွေးပွဲကို ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားလာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနနှင့် အာဆီယံ-တရုတ်ဗဟိုဌာန တို့ပူးပေါင်းပြီး ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ ❑

ပြည်တွင်း၌ 3D ပန်းချီရေးဆွဲမှု များပြားလာ

ပြည်တွင်း၌ 3D ပန်းချီရေးဆွဲမှုများရှိသော်လည်း ၂၀၁၄ ခုနှစ်နောက်ပိုင်းမှသာ 3D ပန်းချီရေးဆွဲမှုများ ပိုမိုတွင်ကျယ်လာကြောင်းသိရသည်။

3D ပန်းချီသည် ရိုးရိုးပန်းချီကို အခြေခံပြီး ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်သော်လည်း ရိုးရိုးပန်းချီရေးဆွဲမှုနှင့်ကွဲပြားမှုရှိသည်။ 3D ပန်းချီကို နေရာမျိုးစုံတွင်ရေးဆွဲရသော်လည်း စာအုပ်များ၊ နံရံပေါ်၊ နံရံထောင့်များ၌ ရေးဆွဲခြင်းက အများဆုံးဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် 3D ပန်းချီရေးဆွဲခြင်းကို နံရံများနှင့်ကြမ်းပြင်များအပေါ် ပိုမိုရေးဆွဲလာပြီး စာအုပ်၊ စာရွက်များအပေါ် ရေးဆွဲရခြင်းက မိမိလိုသလောက်အချိန်အဆ မှန်းပြီးရေးဆွဲ၍ရသော်လည်း နံရံများအပေါ်ရေးဆွဲရာတွင် မိမိရေးဆွဲထားသည့် ပန်းချီကို 3D ပုံရိပ်ပေါ်/မပေါ် ကင်မရာဖြင့်ချိန်ပြီးမှ အချိန်အဆတိုင်းထွာရေးဆွဲရကြောင်း 3D ပန်းချီရေးဆွဲသူ ကိုရဲရင့်ဟိန်းက ပြောသည်။

3D ပန်းချီရေးဆွဲရာမှာ ပုံကြမ်းကိုအရင်ရေးဆွဲထားပြီး 3D ပန်းချီကားတစ်ကား ရေးဆွဲဖို့ကြာချိန်ကတော့ တစ်ရက်လောက်ကြာမြင့်တယ်။ 3D ပန်းချီကို မှုတ်ဆေး၊ အခရိုင်းလစ်တွေနဲ့ ရေးဆွဲလို့ရပေမယ့် မှုတ်ဆေးနဲ့ရေးဆွဲရတာကတော့ ပိုပြီးအခက်အခဲရှိတယ်ဟု ၎င်းကဖြည့်စွက်ပြောသည်။

လက်ရှိ 3D ပန်းချီများကို Bar ၊ ဟိုတယ်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များနှင့် ကော်ဖီဆိုင်များတွင် ရေးဆွဲမှုများရှိလာခဲ့ပြီး နောက်ဖေးလမ်းကြားများတွင်လည်း 3D ပန်းချီရေးဆွဲမှုများ ရှိလာခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

မြင့်မြတ်အောင်မြင့်

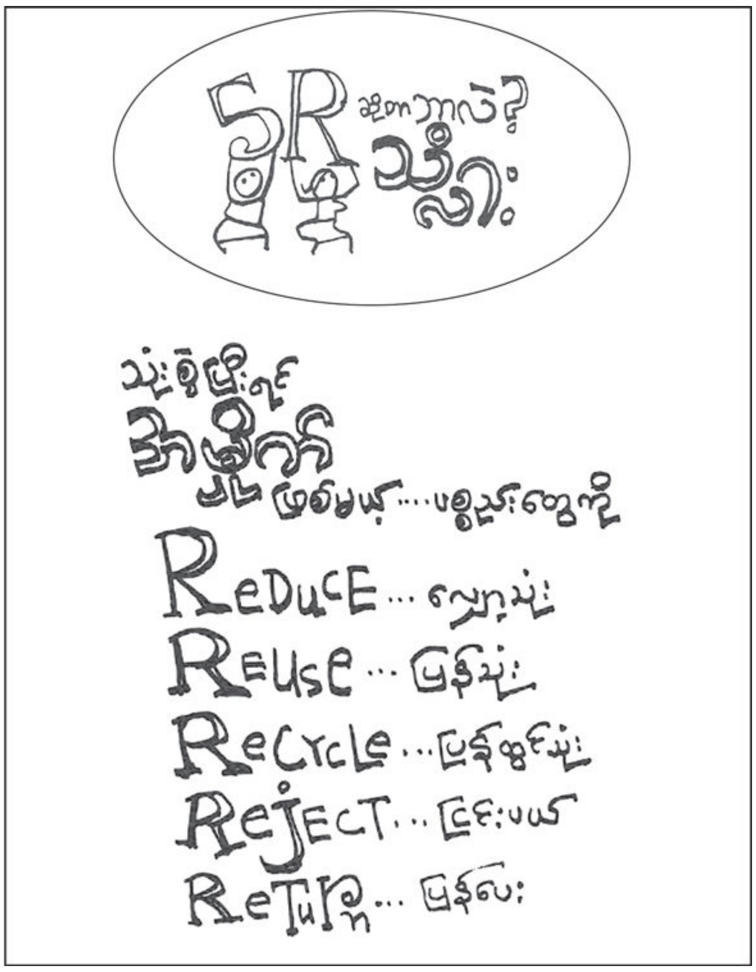
(၂၄) ကြိမ်မြောက် အာရှနိုင်ငံဖြတ်ကျော်တာဝေးကားမောင်းပြိုင်ပွဲ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပထမဆုံးအကြိမ် အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပမည်

(၂၄) ကြိမ်မြောက် အာရှနိုင်ငံဖြတ်ကျော် တာဝေးကားမောင်းပြိုင်ပွဲကို မြန်မာနိုင်ငံက အိမ်ရှင်အဖြစ် ပထမဆုံးအကြိမ် လက်ခံကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။

အဆိုပါပြိုင်ပွဲကို ဂျပန်နိုင်ငံ (R1 Japan) က ကြီးမှူးကျင်းပခြင်းဖြစ်ပြီး လာမည့်ဩဂုတ်လ ၁၀ ရက်နေ့မှ ၁၆ ရက်နေ့အထိ ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။

ပြိုင်ပွဲတွင် အာဆီယံနိုင်ငံ ၁၀ နိုင်ငံအပြင် ဥရောပနိုင်ငံအချို့မှပြိုင်ပွဲဝင်များ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ Myanmar Motorcycles Organization ၏ ဥက္ကဋ္ဌက ဇွန်လ ၁၄ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့၊ ကရဝိတ်ခန်းမ၌ပြုလုပ်ခဲ့သော Asia Cross Country Rally 2019 သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲတွင် ပြောကြားခဲ့သည်။ ပြိုင်ပွဲတွင် တာစအနေဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ပတ္တယားက စတင်ထွက်ခွာမည်ဖြစ်ပြီး တာဆုံးက မြန်မာနိုင်ငံနေပြည်တော်၌ အဆုံးသတ်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

MM



တစ်နေ့တာရဲ့အစ မနက်စာ

လူတစ်ယောက်၊ ရုပ်နား၊ သီလရှင်၊ ကိုရင်တစ်ပါးအတွက် မနက်စာ (သို့) အရုဏ်ဆွမ်းဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ လူ တွေနေ့စဉ်လုပ်နေကျအလုပ်တွေ ဆက်လုပ်နိုင်ဖို့ အကြံသစ်၊ ဉာဏ်သစ်ရရှိရေး၊ ရဟန်း၊ သီလရှင်၊ ကိုရင်တို့အတွက် မနက် အရုဏ်ဆွမ်းက သီလစောင့်ထိန်းဖို့၊ တရားကျမ်းဂန်စာပေတွေ လေ့လာသင်ယူဖို့၊ လူသားတွေအပေါ် မေတ္တာတရားပွားများနိုင် ဖို့ အင်အားဓာတ်ရယူရပါတယ်။ မနက်စာကို ရေးကြီးခွင်ကျယ် လုပ်နေတာတော့မဟုတ်ဘူး။ အရေးပါကြောင်း သိကြစေလို တယ်။

မနက်စာမစားရဘဲ အလုပ်ခွင်ဝင်ရရင်၊ ဆွမ်းခံကြွရရင်၊ ကျမ်းဂန်စာပေလေ့လာဖတ်ရှုရင် အားအင်မလန်းဆန်းတော့ဘဲ ထင်သလောက်ခရီးမရောက်တာတွေ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အစာ အချိန်မှန်မစားရင် တစ်နေ့အစာအိမ်ရောဂါရနိုင်တယ်။ မနက်စာ များများစားတာဟာ နေ့လယ်စာ၊ ညစာလျှော့စားလိုသူတွေအ တွက် ခန္ဓာကိုယ်မဝစေလိုသူအတွက် အရေးပါပါတယ်။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်တို့အတွက် အရုဏ်ဆွမ်းဆိုပြီး ဘုရားက ပညတ် ထားတာ မနက်စာရဲ့ အရေးပါရှိလို့ပဲဖြစ်တယ်။ မနက်စာလုံးဝ မစားတဲ့နေ့ရက်မရှိအောင် သတိထားစားသုံးသင့်တယ်။ မနက် စာကို တစ်နေ့လုံးစာထက် ပိုစားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

လူတိုင်းပုံမှန်ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအဆ BMI (Body Mass Index) ရှိသင့်တယ်။ BMI ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် (ကီလို ဂရမ်) ကို အရပ်အမြင့် (မီတာ) နှစ်ထပ်ကိန်းနဲ့စားလို့ရတဲ့ ရလဒ် ဖြစ်လို့ ကိုယ်အလေးချိန်များရင် BMI များမှာပဲဖြစ်တယ်။ သာမန် ၁၈. ၉-၂၄. ၉ အတွင်း ရှိသင့်တယ်။ BMI ၃၀ ကျော်ရင် အဝ လွန်သူ (Obesity) လို့ သတ်မှတ်တယ်။

မနက်စာစားလေ့ရှိသူနဲ့ စားလေ့မရှိသူကို နှိုင်းယှဉ်တဲ့ အခါ ကိုယ်အလေးချိန်တက်၊ မတက် လိုအပ်တဲ့လောင်စာ ကွာခြားမှုစတာတွေမှာ မူတည်တယ်။ မနက်စာစားပြီး ညစာ လျှော့စားသူတွေ အဝမလွန်ကြပါဘူး။ မနက်စာမစားဖြစ်သူတွေ အနေနဲ့ တစ်နေ့တာလုံး ပိုအစားစားဖြစ်ကာ (Energy Intake) တွေ ပိုလျှံနေတာမတွေ့ရပါဘူး။ မနက်စာစားသူတွေဟာ မစား သူတွေထက် တစ်နေ့တာ (Calori Intake) ၂၆၀ ကယ်လိုရီနဲ့ အထက် ပိုစားမိကြတယ်။ ဆိုလိုတာက မနက်စာပိုစားဖြစ်သူ တွေ ညစာထမင်း ၁၂ ဇွန်း (သို့) လျှော့စားလို့ ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။

မနက်စာစားတဲ့အကျိုးရလဒ်က တင်းတိမ်သွားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လည်ပတ်ဖို့အတွက် အားဖြည့်လောင်စာဖြစ်စေတယ်။ ကာဗွန်ဟိုက်ဒြိတ် (Carbonhydrate) ကစီဓာတ်နဲ့ အသားဓာတ် (Protein) ကို ပါအောင်စားသင့်တယ်။ အနည်းဆုံးထမင်းနဲ့ ကြက်ဥအကာ စားသင့်တယ်။ မနက်တိုင်း ကျန်းမာရေးအားကစား အပြေး၊ လမ်းလျှောက်၊ ရွရွပြေး၊ ရေကူး၊ စက်ဘီးစီးလုပ်သူတွေ အတွက် အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ယောက် အသားဓာတ် ၂၀-၃၀ ဂရမ် (သို့) ၂ ကျပ်သားပါအောင် စားရမယ်။

မနက်စာစားသူတွေအတွက် ဆီးချိုရောဂါရှိသူဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တွင်းသွေးအချို တစ်နေ့တာလုံးထိန်းချုပ်နိုင်မယ်။ ဆီးချို သွေးချိုမရှိသူတွေအတွက် ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ခြေပိုနည်းမယ်။ မလို အပ်ဘဲ သွေးအချိုဓာတ်အတက်အကျဖြစ်တာတွေ လျော့နည်း လို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတည်ငြိမ်စေကာ စိတ်ကျတာ၊ အလိုမကျတာ နည်းပါးစေတယ်။ ဆီးချိုရောဂါရှိပြီး ဆီးချိုဆေးသောက်နေရ၊ အင်ဆူလင်ထိုးနေရသူတွေမှာ မနက်စာရှောင်လိုက်ရင် အချို ဓာတ်ရုတ်တရက်ထိုးကျကာ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ပုံမှန်ဆီးချိုဆေး မက်ဖော်မင် (Malformin 500 mg) သောက် နေရသူတွေ မက်ဖော်မင်နဲ့ဂလစ် (Glidz 80 mg) တွဲသောက် နေရသူတွေက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနည်းတယ်။ ဆေးကောင်းကျိုး ဖြစ်တယ်။ မနက်စာစားခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝနာရီပုံမှန်ဖြစ်စေ ပါတယ်။

အလုပ်ထဲမှာ မေ့တတ်သူ၊ အရည်အသွေးမကောင်းသူ၊ ကျောင်းမှာ စာလိုက်မမှတ်နိုင်သူတွေ ပြဿနာမဖြစ်ရအောင် မနက်စာစားပေးသင့်ပါတယ်။ မနက်စာစားလို့ ကယ်လိုရီဓာတ် ဟာ ဦးနှောက်အတွက် လိုအပ်တဲ့လောင်စာဖြစ်လို့ လျှပ်တပြက် မှတ်ဉာဏ် (Short Term Memory) ကောင်းချင်ရင် မနက်စာ စားပေးသင့်ပါတယ်။ အချိုရည်၊ သကြားဖျော်ရည်တွေ မနက် စာအစား သောက်ရင်တော့ အကျိုးမဖြစ်ထွန်းတဲ့အပြင် ဆီးချို တက်စေတယ်။ ရေဆာရင် ရေပဲသောက်သင့်ပြီး အချိုရည်၊ ဘီယာ၊ အရက်မသောက်သင့်ပါဘူး။ အရက်၊ ဘီယာဟာ သွေး အတွင်းရှိ ရေဓာတ်ကိုညစ်နွမ်းလွယ်လို့ အရက်၊ ဘီယာသောက် ပြီး ရေများများသောက်ရတယ်။ မနက် အရက်၊ ဘီယာသောက် သူတွေဟာ အရက်စွဲသူတွေဖြစ်သွားတတ်လို့ ပုံမှန်ကျန်းမာရေး ကောင်းသူတွေ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

မနက်စာကို ပမာဏအများကြီး စားလွန်းခြင်း၊ ဥပမာ- ဒင်ဆမ် (Dim sam) တစ်ဝစားခြင်း၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ထမင်းကြော် တစ်ဝစားခြင်းကလည်း ထိုင်းမှိုင်းစေတယ်။ အချိုမှုန့်၊ ဟင်းချို မှုန့် (Monosodium Gluconate) တွေက သွေးအချိုဓာတ်မြင့် မားစေခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်းဖြစ်စေတယ်။ မနက်စာ အတွက် ထမင်းကြော်၊ ကြက်သားနဲ့ (သို့) ကြက်ဥမွှေကြော်နဲ့ (သို့) နွားနို့တစ်ခွက်နဲ့ ပူရီတစ်ပွဲဆိုရင် ကယ်လိုရီ ၃၅၀-၅၀၀ လောက်ရရှိနိုင်လို့ ဒီလောက်ပဲစားပေးသင့်ပါတယ်။ ကယ်လိုရီ ၅၀၀ လောက်ကိုသာ စားသောက်ပေးမယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်လုပ် ငန်းဆောင်တာအတွက် အထောက်အကူဖြစ်လို့ လုံလောက်တဲ့ အာဟာရဖြစ်တယ်။ ဆီးချိုသမားတွေဆိုရင် မနက် ၆ နာရီ ဟေပိုဂလိုဘင်အေဝမ်းစီ (Hb A 1C) ဖောက်ကြည့်ပြီး များနေ မယ်ဆိုရင် (ပုံမှန် ၇. ၅) အချိုဓာတ်၊ အချိုမှုန့်၊ ကြက်သားမှုန့်နဲ့ စီစဉ်ထားတဲ့မနက်စာကို ရှောင်ကြဉ်ရမှာဖြစ်တယ်။

ဖြစ်နိုင်ရင်အိမ်မှာစီစဉ်တဲ့ မုန့်ဟင်းခါး၊ ထမင်းကြော်၊ နို့နဲ့ မုန့်ဖက်ထုပ် (သို့) ကိတ်မုန့်တို့က အပြင်မှာဝယ်စားရတာ ထက် အာဟာရလည်းပြည့်သလို ဆီးချို၊ သွေးတိုးလည်း ရှောင် ရှားနိုင်လို့ ပိုမိုသင့်တော်စေပါတယ်။ သာမန်လူတစ်ယောက် ကယ်လိုရီ ၃၅၀-၅၀၀ ဖြည့်ဖို့ အနောက်တိုင်းစာမှာ ဘူဖေးစား ခွင့်ပြုထားတတ်ရာ မနက်ပိုင်းဘူဖေးဆိုင်တွေက လူတွေပိုမို စားသုံးတတ်လို့ ပိုမိုအကုန်အကျများတတ်တယ်။ ညစာဆိုရင် အစာလျှော့စားတတ်လို့ အကုန်အကျနည်းတတ်တယ်။ မြန်မာနဲ့ အရှေ့တိုင်းမှာက ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေပြီး မနက်ပိုင်းဘူဖေး အနည်းငယ်သာစားတတ်ပြီး ညစာ (Dinner) ကိုတော့ အလျှံ ပယ်စားတတ်ကြတယ်။ အချို့ယမကာ အရက်၊ ဘီယာပါ ပါဝင်တဲ့အခါ ကယ်လိုရီရှိတာထက်ပိုပြီး စားမိသွားလို့ အဝလွန် လာတတ်တယ်။ ဘယ်လိုပဲပြောပြော လူတစ်ယောက်ဟာ နေ့စဉ် အားကစားနာရီဝက် အပြေး၊ လမ်းလျှောက်၊ ရွရွပြေး၊ စက်ဘီးစီး၊ ရေကူး မနက်ပဲလုပ်လုပ်၊ ညနေပဲလုပ်လုပ်သင့်တော်ပြီး မနက် ပိုင်းလုပ်သူတွေက အားကစားလုပ်ပြီး ရေမိုးချိုးကာ မနက်စာ (Breakfast) စားရင် ပိုပြီးအစားဝင်ကာ ကျန်းမာရေးကောင်း မွန်လို့ တစ်နေ့လုံးလန်းဆန်းနေနိုင်တယ်။ ညနေဖက်အနည်း ငယ်စားပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်နိုင်တယ်။

မနက်စာကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် ယနေ့အထိမစားတတ်သူတွေဟာ လုပ်ငန်းခွင်မှာမရွှင်မလန်း၊ ပညာသင်ရာမှာ ဉာဏ်စိတ်ကူးသစ်တွေ မလတ်ဆတ်နိုင်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တွေ မနက် 'အရုဏ်ဆွမ်း' အဓိကထားရှိရာ မနက်စာရဲ့အရေးပါ မှုကို မြတ်စွာဘုရားပင်ဆင်ခြင်ကာ ကောင်းမွန်လို့ပြဋ္ဌာန်း ပေးထားတာဖြစ်တယ်။

ဒေါက်တာလွင်သန့်

မနက်စာစားတဲ့အကျိုးရလဒ်က တင်းတိမ်သွားတယ်။
ခန္ဓာကိုယ်လည်ပတ်ဖို့အတွက် အားဖြည့်လောင်စာ ဖြစ်စေတယ်။
ကာဗွန်ဟိုက်ဒြိတ် (Carbonhydrate) ကစီဓာတ်နဲ့ အသားဓာတ် (Protein) ကို ပါအောင်စားသင့်တယ်။
အနည်းဆုံးထမင်းနဲ့ ကြက်ဥအကာ စားသင့်တယ်။
မနက်တိုင်း ကျန်းမာရေးအားကစား အပြေး၊ လမ်းလျှောက်၊ ရွရွပြေး၊ ရေကူး၊ စက်ဘီးစီးလုပ်သူတွေအတွက် အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ယောက် အသားဓာတ် ၂၀-၃၀ ဂရမ် (သို့) ၂ ကျပ်သားပါအောင် စားရမယ်။

စက်မှုအလင်းဂျာနယ်
Beacon of Industry Journal

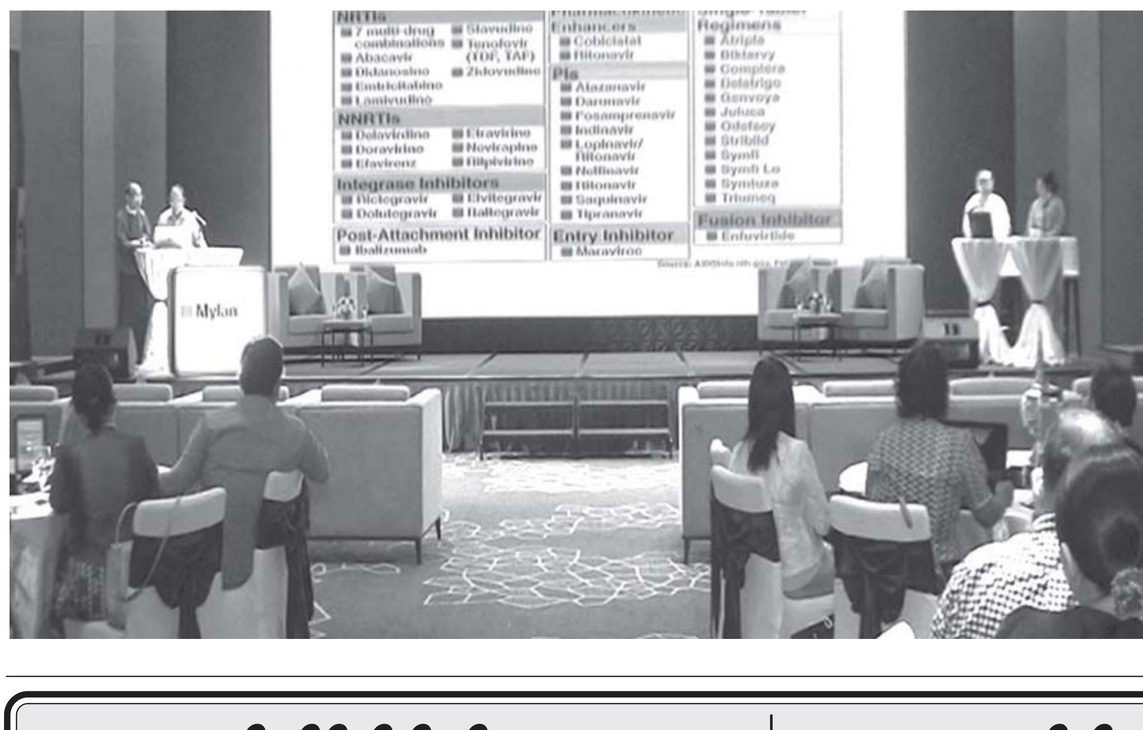
HIV ရောဂါပိုးမရှိသူများအတွက် ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကိုလျှော့ချပေးနိုင်သည့် ပရပ် (PrEP) ဆေးဝါးထွက်ရှိ

MMAM

HIV ရောဂါပိုးမရှိသူများအတွက် ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို လျှော့ချပေးနိုင်သော ပရပ် (PrEP) ဆေးဝါးက မဟာဗျူဟာမြောက် ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းသစ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ဇွန်လ ၁၆ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့ Wyndham (ဝန်တန်) Grand Yangon Hotel ၌ပြုလုပ်ခဲ့သည့် Scientific Symposium (ဆမ်ပိုစီယမ်) on HIV Prevention & Treatment ပွဲမှ သိရသည်။

HIV ရောဂါပိုးမရှိသူများအတွက် ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို လျှော့ချကာကွယ်ပေးနိုင်သော ပရပ်ဆေးဝါးကို ကမ္ဘာ့အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါး စီမံကွပ်ကဲရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းက HIV ရောဂါကူးစက်မှုကိုလျှော့ချရာတွင် အသုံးပြုဖို့အတွက် ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် စတင်အသိအမှတ်ပြုခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ပရပ်ဆေးဝါးက အခြားသော HIV ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများနှင့် တွဲဖက်အသုံးပြုပြီး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်ပြီး ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စနစ်တကျသောက်သုံးလျှင် HIV ကာကွယ်ရေးအတွက် ထိရောက်သည့်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်းဥက္ကဋ္ဌပါမောက္ခ ဒေါက်တာရဲမြင့်က ပြောသည်။

HIV ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ပရပ်ဆေးဝါးတွင် နေ့စဉ်သောက်နှင့် အရေးပေါ်သောက်သုံးရန် ပုံစံနှစ်မျိုးရှိပြီး နေ့စဉ်သောက် ပရပ်ဆေးဝါးက ရောဂါကူးစက်မှုနှုန်းကို ၉၂ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျှော့ချပေးနိုင်ပြီး အရေးပေါ်သုံးပရပ်က ရောဂါကူးစက်မှုနှုန်းကို ၈၆ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျှော့ချပေးနိုင်ကြောင်း၊ ပရပ်ဆေးဝါးက HIV ရောဂါပိုးကူးစက်မှုနှုန်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ရုံသာမက အခြားသောကူးစက်ရောဂါများဖြစ်သော ဆီးပူညောင်းကျ၊ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး စသည့်ရောဂါများ၏ကူးစက်မှုနှုန်းထားများကိုလည်း လျှော့ချပေးနိုင်ကြောင်း သိရသည်။ ❑



ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး နားမကြားသောကလေးများကျောင်းတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများ လိုအပ်နေ

MM

လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန လက်အောက်ရှိ နားမကြားသောကလေးများကျောင်း (ရန်ကုန်) တွင် လက်သင်္ကေတပြဆရာ၊ ဆရာမများ လိုအပ်နေကြောင်း သိရသည်။

လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနရှိ နားမကြားသောကလေးများကျောင်း (ရန်ကုန်) ကို ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လက စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး အသက် ၆ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်အတွင်း ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး နားမကြားသောကလေးများကို လက်ခံသင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်သည်။ နားမကြားသော ကလေးများကျောင်း (ရန်ကုန်) တွင် အဆောင်နေကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ ၈၀ ဦးနှင့်နေ့သွားညပြန် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ ၃၃ ဦး၊ စုစုပေါင်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ ၁၁၃ ဦးရှိပြီး ရုံးတွင်းဝန်ထမ်း ၃၀ ဦးနှင့် လက်သင်္ကေတဖြင့် စာသင်ကြားနိုင်သော ဆရာ၊ ဆရာမ ၁၀ ဦးသာရှိကာ ဆရာ၊ ဆရာမတစ်ဦးက ဘာသာစုံ သင်ကြားရခြင်းများလည်း ရှိနေကြောင်း သိရသည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက လက်ရှိစာသင်ကြားမှုမှာ အဆင်ပြေသော်လည်း ဆရာ၊ ဆရာမတစ်ဦးကို တစ်ဘာသာနှုန်းဖြင့် ဆရာ၊ ဆရာမများများဖြင့်သင်လျှင် ပိုအဆင်ပြေနိုင်ကြောင်း ပြောဆိုကြသည်။ လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနရှိ နားမကြားသောကလေးများကျောင်း (ရန်ကုန်) ၏ အခြေခံပညာမူလတန်းအဆင့်တွင် မြန်မာလက်သင်္ကေတ၊ လက်စာလုံးပေါင်း၊ နှုတ်ဖတ်စကားပြောဖြင့် အသံထွက်လေ့ကျင့်ခြင်းတို့ကို သင်ကြားပေးနေကြောင်း သိရသည်။

သစ်ပင်စိုက်ပါ ဒို့ကမ္ဘာ သာယာလှပ စိမ်းမြမြ

ထာဝရကာသိုလ်ယူဖို့ သစ်ပင်စိုက်ပျိုး ထိန်းသိမ်းစို့

မျက်နှာဖုံးမှ-

အလဟဿ မဖြစ်ပါဘူး

တစ်ခုသောညချမ်းအခါ၌ မီးရထားဌာနမှ ကိုကံမြင့်၊ လူကယ်ပြန်ဌာနမှ ကိုဝင်းမွန်နှင့်ကျွန်တော်တို့သုံးဦးသား လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွင် ဆုံဖြစ်ကြပြန်သည်။ ဝန်ထမ်းများဖြစ်ကြသဖြင့် လဆန်းရက်များတွင် ဆိုင်ထိုင်စိပ်၍ လလယ်နှင့်လကုန်ခါနီးတွင်တော့ ဆိုင်ထိုင်ကြဲရုံတင်မက မထိုင်ဖြစ်ကြသည်က များတော့သည်။ ယခုတော့ လဆန်းပေမို့ ငွေလန်းသည့်သည်ချိန်ခါတွင် ဆိုင်ထိုင်ဖြစ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ဆုံမိတိုင်းလည်း ရောက်တတ်ရာရာများပြောကြရာတွင် နိုင်ငံရေးလည်းပါ၏။ ဟိုဘက်ဒီဘက်အိမ်နီးချင်း မကောင်းကြောင်းလည်းပါ၏။ ဟိုလူ့အကြောင်း၊ ဒီလူ့အကြောင်းလည်းပါ၏။ တစ်ခါတရံ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကိုပင် မပြီးနိုင်သောငြင်းခုံခြင်းများဖြင့် ဆန်းစစ်ကြပြန်သေးသည်။ ဤသို့ လေသေနတ်ဖြင့် စစ်တိုက်ကြရင်း ငါးနှစ်တိုင်တိုင်ချစ်ကြည်ရေးလမ်းခင်း၍ ခင်မင်မှုများတည်ထောင်ခဲ့ကြသည်။ ယခုညတော့ သုံးယောက်သား စကားနည်းနေကြသည်။ ကိုကံမြင့်ကစ၍-

'ဘုရားဟောတဲ့ ပရမတ်လေးပါးကို သိပ်နားမရှင်းဘူးဖြစ်နေတယ်' ကိုဝင်းမွန်က-

'ဘာနားမရှင်းတာလဲ ဘိုကံရ'

'ဒီလိုဗျာ။ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပရမတ်လေးမျိုးသာ တကယ်ရှိတဲ့တရားများဖြစ်ပြီး ဒီပရမတ်လေးမျိုးဟာ မဖောက်ပြန်ကြဘူးတဲ့။ တစ်ခါ ပရမတ်လေးမျိုးထဲက ရုပ်တရားဟာ ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောလို့ဆိုပြန်တယ်။ ပရမတ်လေးမျိုးဟာ မဖောက်ပြန်ဘူးလို့ဆိုထားရဲ့နဲ့ ရုပ်တရားဟာ ဘာကြောင့်ဖောက်ပြန်နေရတာလဲ'

ကျွန်တော်တို့သုံးဦးတွင် သူတို့နှစ်ယောက်က ဆွေးနွေးသမား။ ကျွန်တော်က နားထောင်သမား။

'ဒီလို ဘိုကံရဲ့။ သိတဲ့အလုပ်၊ သိတဲ့သဘောလေးကို စိတ်လို့အမည်ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်ဟာ သိဆိုတဲ့အလုပ်ကိုပဲလုပ်တယ်။ ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန်လွဲလွဲမှားမှားနဲ့ သိသဘောကနေ သွေဖီပြီး ခံစား၊ မှတ်သား၊ စေ့ဆော် စတဲ့ဘယ်အလုပ်ကိုမှ ပြောင်းလဲမလုပ်ဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ဆိုတဲ့ပရမတ်ဟာ (သို့) သိတဲ့သဘောလေးဟာ သူ့သဘောသိခြင်းမှ မဖောက်ပြန်ဘူးလို့ ဆိုတာပဲ။

စိတ်ကိုခြယ်လှယ်တဲ့ သဘောတရား ခံစား၊ မှတ်သား၊ စေ့ဆော်တဲ့သဘောလေးတွေကို စေတသိက်လို့ အမည်မှဲ့တယ်။ ဒီစေတသိက်တွေဟာ သူ့သဘောတရားမှ ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန်နဲ့စိတ်ရဲ့အလုပ်၊ ရုပ်ရဲ့အလုပ်တွေကို မလုပ်ဘူး။

ပျော့မှု၊ မာမှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု၊ ဖွဲ့စည်း၊ ယိုစီး၊ ထောက်ကန်၊ ရွေ့လျား စတဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားလို့ ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောရှိတဲ့တရားကို 'ရုပ်' လို့ အမည်မှဲ့တယ်။ ဒီရုပ်တရားဟာလည်း သူ့ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောမှ ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန်သွေဖီ၍ စိတ်အလုပ်၊ စေတသိက်အလုပ် ဘယ်အလုပ်ကိုမှမလုပ်လို့ မဖောက်ပြန်ဘူးလို့ဆိုတာပဲ။

ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း၊ ပေါ်ခြင်း၊ ပျောက်ခြင်း၊ မွေးခြင်း၊ သေခြင်း စတဲ့ဒုက္ခခပ်သိမ်းမှ အပြီးချုပ်ငြိမ်းပြီး အေးငြိမ်းခြင်းသဘောလေးကို နိဗ္ဗာန်လို့အမည်တပ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပရမတ်တရားဟာလည်း ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန် လွဲလွဲမှားမှားနဲ့အေးငြိမ်းခြင်းသဘောမှသွေဖီပြီး ဘာသဘောမှမဖြစ်စေဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပရမတ်လေးပါးဟာ မဖောက်ပြန်ကြဘူးလို့ဆိုလိုတာပဲ'

'သဘောပေါက်သလိုတော့ ရှိလာပြီ'

'လေ့လာရင်းနဲ့သဘောပေါက်လာမှာပါ'

စကားဝိုင်းက ခဏတိတ်ဆိတ်သွားပြီးမှ ကိုဝင်းမွန်က ကျွန်တော့်အား 'ငါ့ညီ မင်းတို့မိသားစု ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က ကထိန်မှာငွေပဒေသာပင်လေးလှူတာ တွေ့ရတယ်။ ဒီနှစ်ကော ဘာလှူမယ်စိတ်ကူးထားလဲ'

'ဒီနှစ်တော့ ဝါဆိုသင်္ကန်းဖြစ်ဖြစ်၊ ကထိန်သင်္ကန်းဖြစ်ဖြစ်လှူဖြစ်မယ်ထင်တယ်' ထိုအခါ ကိုကံမြင့်က-

'သင်္ကန်းတော့မလှူနဲ့ကွာ။ အဲ မင်းရဲ့အလှူကို ဖျက်တာမဟုတ်ဘူးနော်။ အစ်ကိုပြောတဲ့သဘောက ဒီလိုကွာ။ အခုခေတ် သံဃာတော်တွေက သင်္ကန်းပေါကြပါတယ်။ အချို့ကျောင်းတွေမှာဆို သင်္ကန်းတွေထားစရာနေရာတောင်မရှိဘူး။ ဒီအတိုင်းထပ်ထားရတယ်။ သံဃာတော်တွေအတွက် တကယ်လိုအပ်တာလေးတွေလှူရင် ပိုကောင်းမယ်ထင်တယ်'

ကိုဝင်းမွန်ကလည်း-'ဟုတ်တယ် ငါ့ညီရ။ သင်္ကန်းက လူတိုင်းလှူနေကြတာ။ သံဃာတော်တွေကတော့ ငြင်းပယ်လို့ မရတော့ အကုန်လက်ခံရမှာပဲ။ ပိုလျှံနေတော့ အလကားအသုံးမဝင် ပုံထားတဲ့အထဲပါသွားရော။ ကျောင်းရဲ့လိုအပ်တဲ့နေရာတွေမှာ လှူတာ ပိုမကောင်းဘူးလား'

ကျွန်တော်လည်း ခေါင်းငြိမ့်လိုက်ရင်းမှ 'အစ်ကိုတို့ပြောတာလည်း မှန်ပါတယ်။ ဆိုလိုရင်းကိုလည်း သဘောပေါက်ပါတယ်။ ကျွန်တော် သင်္ကန်းလှူတယ်ဆိုတာက ဒီအကြောင်းလေးသိထားပြီးမှ လှူတာပါ'

'လုပ်စမ်းပါဦးကွ။ ဘယ်လိုအကြောင်းလဲ'

"ဒီလိုပါ။ ကောသလတိုင်း၊ သာဝတ္ထိပြည် ကောသလမင်းကြီးရဲ့ဥယျာဉ်တော်မှာ မြတ်စွာဘုရားသီတင်းသုံးတော်မူခိုက် သာဝတ္ထိနန်းတွင်းသား၊ နန်းတွင်းသူများရဲ့တောင်းပန်မှုကြောင့် ကောသလမင်းကြီးအား မြတ်စွာဘုရားထံဝင်ပြီး အရှင်အာနန္ဒာကို နန်းတွင်းမှာတရားဓမ္မဟောပြောပို့ချပေးဖို့ တောင်းဆိုလျှောက်ထားခဲ့တယ်။ ဘုရားရှင်က ဝန်ခံတော်မူပြီး ဘုရားရှင်၏တာဝန်ပေးချက်အရ အာနန္ဒာအရှင်မြတ် နန်းတော်အတွင်းတရားပြဆရာဖြစ်ခဲ့တယ်။

တစ်ခါတော့ ကောသလမင်းကြီးဟာ လက်ဆောင်ပို့ဆက်လာတဲ့အထည်စတစ်ထောင်မှ တင့်တယ်ကောင်းမြတ်သောအထည်စ ငါးရာရွေးချယ်ပြီး နန်းတွင်းသူငါးရာကို ဝတ်ဆင်ဖို့ပေးတော်မူတယ်။ မင်းကြီးဟာ အလှအပအနုအယဉ်မြင်လို၍သာ သူ့အချစ်တော်နန်းတွင်းသူတို့ကို အထည်စတွေကိုပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်တယ်။ နန်းတွင်းသူတို့က မဝတ်ဆင်ကြဘဲ အထည်စငါးရာလုံးကို အရှင်အာနန္ဒာအား ပေးလှူကြလေတယ်။ ဤအကြောင်းကို သိတော်မူတော့ မင်းကြီးဟာ ခံပြင်းစိတ်ဆိုးပြီး ပြုံတော့မည့်မိုး၊ ထိုးတော့မည့်ဆင်နှယ် အရှင်အာနန္ဒာထံ ထွက်လာလေတော့တယ်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ ကောသလမင်းကြီးဟာ သာသနာတော်ကို အမြဲလေးစားသူဖြစ်တယ်။ အရှင်အာနန္ဒာကို ရှိခိုးကန်တော့ပြီး "အရှင်ဘုရား။ တပည့်တော်၏ နန်းတွင်းသူများသည် အရှင်ဘုရားအား တစ်စုံတစ်ရာလှူကြပါသေးသလော"

'မင်းမြတ် လှူပါ၏။ သင်္ကန်းလျာ အထည်စငါးရာအားလှူလိုက်ကြပါ၏"

'အထည်စ ငါးရာလုံးအရှင်ဘုရားအလှူခံပါသလော'။

'မင်းမြတ် အလှူခံခဲ့ပါ၏'

'အရှင်ဘုရား မြတ်စွာဘုရားသည် နှစ်ထပ်သင်္ကန်း၊ ဧကသီ၊ သင်းပိုင်ဟူ၍ သင်္ကန်းသုံးထည်ကိုသာ ခွင့်ပြုတော်မူသည်မဟုတ်သလော'

'မှန်ပေသည် မင်းမြတ်။ ဘုရားရှင်က ကိုယ်တိုင်ဝတ်ရုံသုံးစွဲရန် သင်္ကန်းသုံးထည်သာ ခွင့်ပြုတော်မူထားပေသည်။ အလှူခံရာတွင်ကား အတိုင်းအတာမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် သင်္ကန်းနွမ်းပါးသောရဟန်းများကို ပေးလှူရအောင် အလှူခံခဲ့ရပေသည်'

'ထိုရဟန်းများသည်ကော သင်္ကန်းဟောင်းများကို မည်သို့ပြုကြပါသနည်း'

'မင်းမြတ် နှစ်ထပ်သင်္ကန်းဟောင်းမှ ရတတ်သမျှကိုထုတ်ယူကာ ဧကသီချုပ်ဝတ်ကြပါသည်'

'ဧကသီဟောင်းများကိုကော အဘယ်သို့ပြုကြပါသနည်း'

'မင်းမြတ် ဧကသီဟောင်းများမှ ကောင်းသေးသည်များကို စပ်ဟပ်ကာ သင်းပိုင်ချုပ်ဝတ်ကြပါသည်'

'အရှင်မြတ် သင်းပိုင်ဟောင်းများကိုကော မည်သို့ပြုကြပါသနည်း'

'မင်းမြတ် သင်္ကန်းအရာမလောက်တော့လျှင် အိပ်ရာခင်းပြုကြပါသည်'

'အိပ်ရာခင်းများဟောင်းသွားလျှင် မည်သို့ပြုကြပါသနည်း'

'မင်းမြတ် သည်တော့လည်း မြေအခင်းပြုလုပ်ရပါသေးသည်'

'အရှင်မြတ် မြေအခင်းဟောင်းသွားလျှင် အသို့ပြုပါသေးသနည်း'

'ခြေသုတ်ပုဆိုး လုပ်နိုင်ပါသေးသည်'

'ခြေသုတ်ပုဆိုးမှသုံးမရအောင် ဆွေးမြေ့သွားလျှင် မည်သို့ပြုပါသေးသနည်း'

'မင်းမြတ် သဒ္ဓါတရားဖြင့်လှူအပ်သောပစ္စည်းကို အလဟဿအဖြစ်မခံနိုင်ပါ။ ဆွေးမြေ့သွားသောခြေသုတ်ပုဆိုးတို့ကို ဓားဖြင့်နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး မြေညက်နှင့်ဖျော်ကာ ကျောင်းတိုက်တာကိုလိမ်းကျံ၍ရနိုင်ပါသေး၏'

'သြော် ကောင်းလေစွတကား။ ပေးလှူအပ်သောပစ္စည်းသည် အလဟဿပစ်လိုက်ရသည်ဟူ၍ မရှိချေတကား' မင်းကြီးလည်း ကြည်ညိုလွန်းလှလို့ ကျန်ရစ်သေးတဲ့အထည်စငါးရာပါ ပေးလှူလေတော့တယ်'။"

ကျွန်တော့်စကားဆုံးတော့ ကိုကံမြင့်က 'ကောင်းကွာ။ ငါ့ညီရဲ့ဆိုလိုရင်းကို သဘောပေါက်ပြီ။ ဒီလိုလေးတွေသိထားတော့ အတွေးမချော်တော့ဘူးပေါ့'။ ကိုဝင်းမွန်ကလည်း 'ကိုယ်မသိသေးတဲ့အကြောင်းအရာလေးတွေ သိရပြန်တော့ ကျေးဇူးလည်းတင်တယ်။ သာဓုလည်းခေါ်ပါတယ် ညီလေးရာ။ ကဲအချိန်လည်း မနည်းတော့တာမို့ အဆူမခံရအောင် ထကြ ထကြ'။ ကျွန်တော်တို့လည်း ငွေရှင်း၍ ကိုယ်စီပြန်ခဲ့ကြလေတော့သတည်း။

ကျမ်းကိုး - ဂုဏဇာတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဝတ္ထု

မောင်ညဏ် (နုံးချုပ်)

စက်မှုအလင်းဂျာနယ်
Beacon of Industry Journal

Yangon Hotel Expo 2019 ကျင်းပမည်

မြန်မာနိုင်ငံ ဟိုတယ်လုပ်ငန်းရှင်များအသင်း (ရန်ကုန်ဇုန်) သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးမြို့တော်ဖြစ်သည့် ရန်ကုန်မြို့ကြီးရှိ ဟိုတယ်များနှင့်ခရီးသွားလုပ်ငန်းများ၏ စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းများကို ပိုမိုတိုးတက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး Yangon Hotel Expo 2019 ကို နိုင်ငံတကာ ပြပွဲကြီးအဖြစ် ကြီးမှူးကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ဇွန်လ ၂၅ ရက်နေ့ ညနေ ၃ နာရီက ရန်ကုန်မြို့ Wyndham Grand Yangon Hotel ၌ ကျင်းပပြုလုပ်သော စာနယ်ဇင်းမိတ်ဆက်ရှင်းလင်းပွဲ အခမ်းအနားမှသိရသည်။

အဆိုပါပြပွဲသည် နိုင်ငံတကာ အဆင့်မီပြပွဲကြီးအဖြစ် ၃ ရက်ကျင်းပမည်ဖြစ်ပြီး ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားလုပ်ငန်းများ၏ ပြခန်းများ၊ အခြားသောဆက်စပ်လုပ်ငန်းများ၏ ပြခန်းများ၊ မြန်မာနိုင်ငံ၏ထုတ်ကုန်များကိုပြသမည့် Fair Trade Social Market ၊ ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားလာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ၏ ပြခန်းများအပြင် ရန်ကုန်မြို့၏သမိုင်းကြောင်းများ၊ အထင်ကရနေရာများကို ရှင်းလင်းပြသမည့်ပြခန်းများ ပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။ ပြပွဲရက်အတွင်း ရန်ကုန်မြို့အတွင်း လှည့်လည်လည်ပတ်နိုင်မည့်ခရီးစဉ်များဖြစ်သော ရန်ကုန်မြို့နှင့်အနီးတဝိုက်ရှိ သမိုင်းဝင်နေရာများ၊ သိရှိသူနည်းပါးသည့်နေရာများအား လည်ပတ်ခြင်း၊ ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားလုပ်ငန်းကဏ္ဍအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် အောင်မြင်ကျော်ကြားသူတို့၏ အတွေ့အကြုံများ၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာဆွေးနွေးပွဲများ၊ ဟောပြောပွဲများစသည်ကို ပြသတွင်း၊ ပြည်ပပုဂ္ဂိုလ်များက ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ရန်ကုန်သူ၊ ရန်ကုန်သားတို့၏နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကို အနီးကပ်လေ့လာရင်း ၎င်းတို့ နေ့စဉ်စားသုံးသည့်အစားအသောက်များကို မြည်းစမ်းကြည့်နိုင်မည့်အစီအစဉ်များ၊ ရန်ကုန်မြို့အတွင်း အများသုံးမြို့ပတ်ရထားများ၊ ဘတ်စ်ကားများဖြင့် ရန်ကုန်မြို့အား လေ့လာခြင်း၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ယဉ်ကျေးမှုများအား လေ့လာခြင်းနှင့် မြန်မာ့အနုပညာများကို တင်ဆက်ပြသခြင်းများကို ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်သည်။

အဆိုပါပြပွဲကို အောက်တိုဘာလ ၁၈ ရက်နေ့မှ ၂၀ ရက်နေ့အထိ ရန်ကုန်မြို့ သာကေတမြို့နယ်၊ မင်းနန္ဒာလမ်းရှိ Fortune Plaza တွင် ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ **KMC**

နယ်စုံမှထွက်ရှိသော မိုးထောင်ငရုပ်များကို တရုတ်ဘက်က ဆက်တိုက်ဝယ်ယူနေ

နယ်စုံမှထွက်ရှိသော မိုးထောင်ငရုပ်များကို တရုတ်ဘက်က ဆက်တိုက်ဝယ်ယူနေသဖြင့် ငရုပ်ဈေးအတက်ဘက်တွင်ရှိနေပြီး အကျကို မရောက်သေးကြောင်း သိရသည်။

လက်ရှိကျောက်ဆည်ဘက်မှ ထွက်ရှိသော မိုးထောင်ငရုပ်အစိုများကို တစ်ပိဿာလျှင် ငွေကျပ် ၆,၀၀၀ ဖြင့် တရုတ်က အစိုအတိုင်းအအေးခန်းကားများနှင့်ဝယ်ယူနေပြီး စတင်ထွက်ရှိချိန်အတွင်း ဆက်တိုက်ဝယ်ယူနေခြင်းကြောင့် မိုးထောင်ငရုပ်အခြောက်များ ဘုရင့်နောင်ကုန်စည်ဒိုင်ကို အဝင်မရှိကြောင်း၊ ဇွန်လနှင့် ဇူလိုင်လများတွင် ပျော်ဘွယ်ဘက်၌ မိုးထောင်ငရုပ်သစ်များ ထပ်မံထွက်ဖို့ရှိနေပြီး ထွက်လာလျှင် အဆိုပါငရုပ်များကိုလည်း တရုတ်ဘက်က ထပ်မံဝယ်ယူဖို့ အလားအလာများရှိနေကြောင်း သိရသည်။

တရုတ်ကအဝယ်လိုက်သဖြင့် မိုးထောင်ငရုပ်ဈေးတက်ခြင်းကြောင့် အခြားငရုပ်အမျိုးအစားများလည်း တစ်ပိဿာကို ငွေကျပ် ၆၀၀ မှ ၁,၀၀၀ ကြား ဈေးတက်နေပြီး ဇွန်လ ၁၁ ရက်နေ့က ဘုရင့်နောင်ကုန်စည်ဒိုင်တွင် ဆင်ဖြူကျွန်းငရုပ်ပုတစ်ပိဿာကို ငွေကျပ် ၉,၀၀၀ မှ ၁၀,၀၀၀၊ မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ငရုပ်ရှည် တစ်ပိဿာကို ငွေကျပ် ၄,၀၀၀ မှ ၄,၁၀၀၊ အိန္ဒိယငရုပ်ရှည်တစ်ပိဿာကို ငွေကျပ် ၅,၄၀၀ ပေါက်ဈေးရှိနေကြောင်း သိရသည်။ *MM*

အကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းနိုင်

မိမိရရှိထားသော ဥစ္စာပစ္စည်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ သဒ္ဓါတရားတို့သည်လည်းကောင်း ပိုင်ဆိုင်ထားရုံ၊ မိမိနှင့် အတူရှိရုံမျှနှင့် အကျိုးမရှိချေ။ ယင်းတို့ကို အသုံးပြု၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းသည်သာလျှင် အကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းနိုင်၏။

ပုပ္ပဝင်(ဓမ္မပဒ-၅၃)

အညတရပန်း

ဘုရားမတင်
တော်မဝင်လည်း
အပွင့်ဖွေးဖွေး
ရနံ့မွှေး၏ ...။

ည၏လေပြေ
ရနံ့ခြွေသော်
ဝန်းကျင်အနှံ့
သင်းထုံပျံ့၏ ...။

အပွင့်လည်း မွှေး
အရွက်လည်း ဆေး
ပင်စည်လည်း လှ
ဆေးပေါင်းစု၏ ...။

လမ်းဘေးဝဲယာ
အမြဲသာလို့
အညာပြယုတ်
သူဖော်ထုတ်၏ ...။

အညာနှင့်တမာ
မခွဲခွာဘူး
နွေမှာအမြဲ
ပွင့်နေဆဲ
သုံးရာသီရဲ့ သတ္တိခဲ ...။

ကိုမျိုး (ဆားခါး)

မထင်မရှားသူ့စကား ခွန်အားဖြစ်စေသား

ခွန်အားဖြစ်စေတဲ့စာတွေ၊ စကားတွေ၊ ဒဿနတွေက အပေါ်ကချည်း ရတတ်တာမဟုတ်။ တစ်ခါတလေ အောက်ကလည်း ရတတ်ပါတယ်။

'ကျွန်တော်က အတိတ်ကိုလည်း ဆုပ်ကိုင်မထားဘူး။ အနာဂတ်လည်း မမျှော်ဘူး။ အတိတ်ကိုဆုပ်ကိုင်ထားရင် မလွတ်လပ်သလို ခံစားရတယ်။ လမ်းကောင်းကောင်း လျှောက်မရသလိုဘဲပေါ့။ ဟော . . . အနာဂတ် ဘာဖြစ်မယ်မှန်း မသိဘဲနဲ့ ကြိုမောနေတာကလည်း မမိုက်ဘူး။ သူ့မျှော်ရတာနဲ့ အောက်မှာ ခလုတ်တိုက်လဲမယ်။ ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ပဲ ကြည့်တယ်။ တည့်တည့်ပဲလျှောက်တယ်။ ကိုယ်လျှောက်တဲ့လမ်းမှာ ဘာအနှောင့်အယှက်ရှိလဲ။ ကြည့်ရှောင်။ ကောင်းအောင်လုပ်။ ဒါပဲ။ ဒါသောကငြိမ်းအေးတဲ့ ကျွန်တော့်ဆေးပေါ့ဆရာ'

ဒီလိုစကားကြီး စကားကျယ်တွေကို ဟောင်ဖွာဟောင်ဖွာပြောတတ်တာ ကျွန်တော့်ဌာနက ဒုတိယကြီးကြပ်ရေးမှူး ခင်ဌေး။ ခင်ဌေးက ဘွဲ့ရတစ်ယောက်ဖြစ်ပေမယ့် တစ်ခါတလေဖောက်တတ်လို့ ဌာနမှာသူ့ကို တာဝန်ကြီးကြီးပေးမရ။ စကားပြောရင်လည်း ရှေ့နောက်မကြည့်။ မထင်ရင် မထင်သလို တုတ်ထိုးအိုးပေါက်ပြောတတ်လို့လည်း တချို့ကသူ့ကို ခပ်ဝေးဝေးကရှောင်တတ်ကြ။

ဒီနေ့တော့ ရုံးကကင်တင်းဆိုင်မှာ သူနဲ့ဆုံလို့ လက်ဖက်ရည်တိုက်ရင်း သူ့ရဲ့ဒဿနတစ်စွန်းတစ်စကို နာခံမိသားဖြစ်နေပါပြီ။

'ဟုတ်တယ်မလားဆရာ။ ဆရာတို့၊ ကျွန်တော်တို့မှာက ဝေဒနာအနည်းနဲ့အများရှိကြတာလေ။ ဆရာငြင်းမလား'

'မငြင်းပါဘူးကွာ။ ရှိတော့ရှိတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ . . .'

'ဒါပေမဲ့ မလုပ်ပါနဲ့ဆရာ။ ရှိကိုရှိတယ်။ အဲဒီလိုရှိတာကိုက သဘာဝပဲ'

ဗုဒ္ဓေါ။ သူက ထုံးစအတိုင်း သဘာဝတရားကြီးနဲ့ စ နေချေပြီ။ ကဲ မထူးတော့ပြီမို့ 'အေး လုပ်ပါဦးကွ။ မင်းသဘာဝ' ကျွန်တော် စကားထောက်ပေးလိုက်သည်။ သူကလည်း မခေ။

'ဒီလိုလေ ဆရာရဲ့။ ဆရာတို့၊ ကျွန်တော်တို့က ခန္ဓာရှိတယ်လေ။ ခန္ဓာရှိရင် ခန္ဓာဒုက္ခဆိုတာရှိတာပေါ့။ ဘုရားဟောတယ်လေ'

'ဟာ လာပြန်ပြီ။ သဘာဝပြီးတော့ ဘုရားဟောတဲ့' ကျွန်တော့်

စိတ်ထဲတွေးမိခြင်းပါ။ စကားကတော့ အတော်နှင့်ပြတ်မယ့်ပုံမပေါ်။ သူက ကျွန်တော့်ရေနွေးခွက်ထဲ ရေနွေးထပ်ဖြည့်ပေးရင်း-

'ဆရာက အခု မိသားစုဘယ်နှစ်ယောက်လဲ'

'လင်မယားနှစ်ယောက်၊ ကလေးသုံးယောက်၊ ပေါင်း ငါးယောက်ကွ'

'ဟဲ ဟဲ ဆရာကသူဌေး။ ကျွန်တော့်ထက် တစ်ယောက်ပိုတယ်ဗျ။ အဲဒါပြောတာပေါ့။ ကိုယ့်ခန္ဓာတစ်ခုတည်းတင်မကဘူး။ မိသားစုခန္ဓာတွေပါရှိနေတော့ ဆရာတို့၊ ကျွန်တော်တို့မှာ ဒုက္ခအပိုဆောင်းတွေရလို့။ အဲလိုလူတွေမှာ သောကမရှိဘူးလို့ငြင်းရင် ညာတာ'

'အေး ထားပါကွာ။ ထားပါ'

'သောကရှိတာကို ငြင်းလို့မရသလို သူ့ကိုပျောက်အောင်လည်း ဖျောက်ဖို့ခက်တယ်လေ။ သက်သာအောင်တော့ လုပ်လို့ရပါတယ်ဆရာရဲ့'

'လုပ်စမ်းပါဦးကွာ'

'ဆရာရော၊ ကျွန်တော်ရော အားလုံးလိုလိုက စိတ်ချမ်းသာချင်တယ်။ ကြီးပွားအောင်မြင်ချင်တယ်။ ဆရာရော မချမ်းသာချင်ဘူးလား။ မတိုးတက်ချင်ဘူးလား'

အရေးထဲသူက မေးခွန်းတွေ တောင်ထုတ်လာသည်။

'ချမ်းသာချင်တယ်။ တိုးတက်ချင်တယ်လေ'

'အဲတော့ ဆရာမကြိုးစားဘဲ နေလား။ ဆရာလောက် အလုပ်လုပ်တာ ဆရာပဲရှိတာ။ ဖြစ်လာလား ဆရာ'

'မင်းအသိပဲလေကွာ'

'ငပြင်းငဖျင်းတွေကို ကျွန်တော်မပြောဘူး။ ကြိုးစားတယ် မဖြစ်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ ဆရာတွေးမိလား'

'ကံပေါ့ကွာ။ မဟုတ်ဘူးလား'

'သိပ်မှန်တာပေါ့ဆရာ။ မောင်ဖြူ မောင်နီ၊ မောင်ဝါ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခန္ဓာဖွဲ့စည်းမှုတွေ၊ အမူအကျင့်တွေ၊ ဘဝတွေ ဘယ်တူနိုင်ပါ့မလဲ။ ကံတွေလည်း မတူဘူးလေ။ မတူတာကို တူအောင်လုပ်ယူလို့ရပါ့မလား ဆရာ။ မှတ်ပုံတင်တွေကို ကြည့်ပါလား'

'ဘယ်ဖြစ်နိုင်မလဲကွ။ သူ့ကံ၊ ကိုယ့်ကံ တူတာမှတ်လို့'

'အဲတော့ ကံမကောင်းလို့ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့က ကိုယ့်ကံလေးကောင်းလိုကောင်းငြား ဟိုဟာလုပ် ဒီဟာလုပ်တွေ လုပ်ကြပါလေရော။ သေချာပဲ့မလား ဆရာ။ မသေချာတဲ့ဟာကို ဘာလို့ကျွန်တော်တို့လုပ်နေရမှာလဲ။ အကောင်းဆုံးက အခုပစ္စုပ္ပန်မှာကောင်းအောင်သာလုပ်။ ကျွန်တော်ပြောရဲတယ်။ တစ်နေ့ ကောင်းလာမှာ'

'မင်းဟာက သေချာရဲ့လားကွာ'

'ဟာ ဆရာကလည်း ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပြီကော။ အတိတ်တုန်းက ငါကဘယ်လို၊ ဘယ်ဝါ၊ ဘယ်လိုနေခဲ့သုံးခဲ့တာဆိုပြီး ခုအခြေအနေနဲ့ဆရာချိန်ထိုးပြီးနေရင် မကျေမနပ်တွေဖြစ်နေမှာပေါ့။ အနာဂတ်မှာရာထူးကြီးတွေတိုးမလားဆိုပြီး မျှော်နေရင် မောမှာပေါ့။ ဘာမှတွေးမနေနဲ့ ဆရာ။ ခု လက်ရှိအချိန်လေးကိုသာ အသုံးချစမ်းပါ။ ဆရာ စိတ်ချမ်းသာပါလိမ့် မယ်'

'ဟေ ခုငါက စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေလို့လားဟ။ ကဲ တော်ကြစို့ကွာ။ ငါအလုပ်ရှိသေးတယ်'

လက်ဖက်ရည်ဖိုး ကမန်းကတမ်းရှင်းပြီး သူနှင့်ကျွန်တော်စကားဝိုင်းလက်စသပ်ခဲ့ရသည်။

ညအိပ်ရာဝင်တော့ သူနှင့်ပြောခဲ့တဲ့စကားတွေ ပြန်စဉ်းစားမိတော့ ဟုတ်သလိုလိုရှိသည်။ သူပြောတဲ့အတိုင်း ကျွန်တော်ကြိုးစားပြုကျင့်ခဲ့သည်။ မဆိုးလှ။

တစ်ခါတစ်ရံ ခွန်အားဖြစ်စေသည့် ဒဿနများက ဤသို့လည်းရတတ်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်က ကိုယ်တိုင် ကောင်းအောင်နေ၊ ကောင်းအောင်ကြိုးစားဖို့တော့ လိုပါမည်။

မောင်လူအေး

ဖားကန့်တွင် ကျောက်စိမ်းတူးဖော်ခွင့် ၃ လ ရပ်နား

ကချင်ပြည်နယ်၊ ဖားကန့်မြို့နယ်တွင် ကျောက်စိမ်းတူးဖော်နေသော ကုမ္ပဏီများကို မိုးတွင်း ၃ လ လုပ်ငန်းရပ်နားထားဖို့ သယံဇာတနှင့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီးဌာနက ပထမဆုံးအကြိမ်ညွှန်ကြားချက်ကို ဇွန်လ ၁၅ ရက်နေ့က ထုတ်ပြန်လိုက်ကြောင်းသိရသည်။

ဇူလိုင်လ ၁ ရက်နေ့မှစက်တင်ဘာလ ၃၀ ရက်နေ့အထိ ၃ လကြာ လုပ်ငန်းရပ်ဆိုင်းထားဖို့ သယံဇာတနှင့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်း

ရေးဝန်ကြီးရုံး အစည်းအဝေးဆုံးဖြတ်ချက်အရ ပေးပို့သောညွှန်ကြားစာကို လက်ခံရရှိခဲ့ကြောင်း ဖားကန့်မြို့နယ် ဒုတိယအထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးဖုန်ဂမ်ရိန်က အတည်ပြုပြောကြားသည်။

ညွှန်ကြားချက်ကို ပြည်ထောင်စုအဆင့်က ကုမ္ပဏီများကို တိုက်ရိုက်ပေးပို့လိုက်ခြင်းဖြစ်ပြီး မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးကို အသိပေးသည့်ပုံစံသာဖြစ်ပြီး အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာနအနေဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများကို သတိပေးပိုစတာများ စိုက်ထူထားကြောင်း သိရသည်။

ကုမ္ပဏီအများစုက မိုးတွင်းကာလတွင် လုပ်ငန်းရပ်နားလေ့ရှိကြောင်းနှင့်ကုမ္ပဏီအားလုံးလုပ်ငန်းရပ်နားထားဖို့ သယံဇာတနှင့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ကြီးဌာနက ညွှန်ကြားချက်သည် ယခုနှစ်တွင် ပထမဆုံးအကြိမ်ဖြစ်ကြောင်း ဦးဖုန်ဂမ်ရိန်က ပြောသည်။

ပြီးခဲ့သည့် ပွင့်လင်းရာသီတွင် ဖားကန့်မြို့နယ်အတွင်း ကျောက်စိမ်းတူးဖော်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် မြေစာပုံပြိုကျခြင်း၊ နွံကန်ပြိုကျခြင်းများကြောင့် ထိခိုက်သေဆုံးမှုများစွာရှိခဲ့ပြီး လူထိခိုက်သေဆုံးမှုအများဆုံးက ဧပြီလ ၂၂ ရက်နေ့ ညက မော်ဝမ်းကြီးအနီးရှိ ကျောက်စိမ်းလုပ်ကွက်ကျင်းဟောင်း နွံကန်ပေါက်ကျခြင်းကြောင့် ကျောက်တူးဖော်ရေးလုပ်သား ၅၄ ဦး ထိခိုက်သေဆုံးခဲ့သည့်ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း၊ အဆိုပါနွံကန်ပြိုကျပြီးနောက်ပိုင်း အန္တရာယ်ရှိကျောက်စိမ်းလုပ်ကွက်တချို့ကို လုပ်ကိုင်ခွင့်ပိတ်ပင်ခြင်းများလည်း ရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ဖူးပွင့်ခက်ဝေ

စက်မှုအလင်းဂျာနယ်
Beacon of Industry Journal

မိနက်

မနာလိုတာ၊ အူတိုတာ၊ သဝန်ကြောင်တာ လူသားတွေမှာသာ ရှိတတ်၊ ဖြစ်တတ်၊ ခံစားတတ်ကြတာလို့ ကျွန်တော်ကသိထားတာလေ။ ခုတော့ တိရစ္ဆာန်တွေမှာလည်း ဒီလိုခံစားမှုမျိုးရှိနေပါလားလို့ သတိပြုမိတာက ကျွန်တော်တို့ဝန်ထမ်းအိမ်ရာက တစ်ကောင်တည်းသောခွေး မိနက်မရဲ့ အပြုအမူကြောင့်ပါ။

မိနက်မလို့ နာမည်ပေးရတာကလည်း တစ်ကိုယ်လုံးကမည်းနက်နေလို့ပါ။ မိနက်က ကျွန်တော်တို့အိမ်ရာရောက်ခါစက လသားအရွယ်လေး၊ အောက်ဆုံးထပ်က ကိုပြည့်ရယ် အိမ်ရှေ့တိုက်မှာ ပေါက်နေတဲ့ခွေးသားအုပ်မဆီက ယူလာတာ။ လသားအရွယ်၊ မည်းမည်းနက်နက်၊ လုံးလုံးကစ်ကစ်လေးဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့တစ်တိုက်လုံးက ချစ်ကြ။ ချစ်တော့ ကျွေး။ ကျွေးတော့ စိုပြည်ဝဖြိုး အချစ်တွေတိုးပေါ့။

မိနက်မကလည်း အလိုက်သိတယ်။ တိုက်က လူကြီး၊ ကလေး အကုန်လုံးကို သူသိတယ်။ တစိမ်းတရံစာတွေများ လာလို့ကတော့ ထိုးဟောင်တော့တာ။ အဲ့ဒီအခါမျိုးဆို 'ဟဲ့ မိနက်ဒါ ငါ့ဧည့်သည်နော်' လို့ တစ်ခွန်းပဲပြော။ သူသဘောပေါက်ပြီ။ နောက်ကို အဲဒီဧည့်သည်လာလို့ကတော့ မော်လို့တောင် မကြည့်တော့။

မိနက်မ အရွယ်ရောက်တော့ အနီးနားက ရောင်စုံကာလသားခွေးပျိုတွေရော၊ ခွေးအိုတွေပါ သူ့နားမှာ တစ်ရုံးရုံးနဲ့။ ရမလားလို့ အကဲစမ်းဖို့ကြံပေမဲ့ မိနက်မရဲ့အချစ်ကို သူတို့တွေတစ်ကောင်မှမရ။ မိနက်မရဲ့မာန်ဖီကိုက်ဖဲ့ခြင်း တုန့်ပြန်မှုတွေကိုသူတို့မလွန်ဆန်နိုင်။ ကျွန်တော်တို့တိုက်ရဲ့တစ်ကောင်တည်းသော အချစ်တော်မို့ အစာလည်းဝ၊ အရောင်တွေလည်းစို၊ ကိုယ်လုံးကလည်း တောင့်ဆိုတော့ သူ့အနားမှာ ဝန်းရံကြတာဘယ်ဆန်းမှာတုန်း။ မိနက်မရဲ့ မျက်နှာသာပေးမှုမရတဲ့အဆုံး သူတို့အချင်းချင်း တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် မာန်ဖီ၊ ကိုက်ဖဲ့နဲ့ပွဲကြမ်းကြတာပေါ့။ လူလိုဆိုရင်တော့ လူစွမ်းကောင်းလုပ်ပြချင်တာဖြစ်မှာပေါ့လေ။ ဒါပေမဲ့ မိနက်မတို့က လုံးဝစိတ်ဝင်စားဟန်မပြ။

အဲ သူစိတ်ဝင်စားပြီးတွဲတဲ့ကောင်ကျတော့ ကြည့်ဦးဗျာ။ သူ့ကိုလာ ပိုးပန်းကြတဲ့ခွေးတွေကြားထဲက မထင်မရှား။ ပိုးတဲ့ခွေးတွေကြား မဝင်ဆံ့ရဲဘဲ ခပ်လှမ်းလှမ်းကနေသာ ပိုးပန်းရရှာတဲ့ ပိန်ခြောက်ခြောက်ခွေးနီတစ်ကောင်။ ခန္ဓာကပိန်ရတဲ့အပြင် ညာခြေထောက်တစ်ချောင်းကလည်း ဆိုင်ကယ်တိုက်ခံထားရလို့ ထော့နဲ့ထော့နဲ့ဖြစ်နေ။ သန်သန်စွမ်းစွမ်းခွေးအပေါင်းကြားက မသန်စွမ်း၊ မတောက်မပတဲ့ ကိုခွေးနီကိုမှမိနက်မက မေတ္တာမျှလေတော့ ကျန်တဲ့ခွေးအပေါင်းက ကိုခွေးနီအပေါ် အမျက်တော်ရှ ရန်လုပ်ကြပေါ့။

မိနက်မတို့ကတော့ အာဂခွေးပါပဲ။ အချစ်စစ်နဲ့ရွေးချယ်ထားတဲ့သူ့ကိုကို ခွေးနီကို ကျန်တဲ့ခွေးတွေ ရန်မလုပ်နိုင်အောင် သူကပဲအကာအကွယ်ပေး။ သူ့အနားမှာပဲ မခွဲမခွာထားလေတော့ ကျွန်တော်တို့အိမ်ရာမှာလည်း ခွေးနီတစ်ကောင်အင်အားတိုးပြန်တာပေါ့။

ဒီလိုနဲ့ သူတို့အကြောင်းပါ။ မိနက်မလည်း ကိုယ်ဝန်ရ။ အချိန်တန်လို့ သားပေါက်မယ်ဖြစ်တော့ မိနက်မက သားမမွေးနိုင်။ ဗိုက်ကနာတစာစာအော်။ တောင်ပြေး မြောက်ပြေးဖြစ်။ ခွေးနီကလည်း ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ။ မိနက်မအော်ရင် သူပါ လိုက်အော်။ မိနက်မပြေးရင် သူပါ ထော့နဲ့ထော့နဲ့နဲ့ လိုက်ပြေး။

ဒီအဖြစ်အပျက်၊ ဒီမြင်ကွင်းတွေကြောင့် အိမ်ရာကလူတွေက စိတ်မချမ်းသာ။ တိရစ္ဆာန်ဆရာဝန် ဖုန်းဆက်ခေါ်။ ပြေးနေတဲ့မိနက်မကိုဖမ်း၊ ဆရာဝန်နဲ့မွေးတော့ အသေလေးတွေဖြစ်။ ဒါနဲ့ မိနက်မကို ဆေးထိုး။ မြုံဆေးလား၊ ထုံဆေးလားတော့ မသိ။ ခုတော့ မိနက်မသားလည်း မမွေးတော့သလို အသက်လည်းကြီး။ အရင်လိုလည်း ပြေးပြေးလွှားလွှား သိပ်မလုပ်နိုင်တော့။ သူ့ကိုကို ခွေးနီ တစ်ကောင်လည်း ဘယ်ရောက်လို့ ဘယ်ပျောက်မှန်းမသိ။ သားမမွေးပေးနိုင်လို့ မိနက်မကို စိတ်ပျက်ထွက်ခွာသွားလေပြီလား မပြောတတ်။

ခုတော့ အိမ်ရာမှာမိနက်မက အရင်လို တစ်ကောင်တည်းပါပဲ။ မျက်လုံးလည်း သိပ်မကောင်းတော့လို့ အိမ်ရာကလူတွေကို တစ်ခါတလေလူမှားပြီးတောင် ဟောင်လိုက်သေး။ အသံပြုတော့မှ အမြီးလေးနန့်ပြ။ အစာကျွေးလည်း သွားတွေမကောင်းတော့လို့ အရိုးမကိုက်နိုင်။ များများလည်း မစားနိုင်။ ဒါပေမဲ့ အိမ်ရာလုံခြုံရေးကိုတော့ လုံးဝအထိမခံ။ သူငယ်တုန်းကအတိုင်းပဲ လူစိမ်းဆိုလို့ကတော့ ဟောင်ပြီးသား။

သဝန်ကြောင်တဲ့စကား ပြန်ဆက်ရရင် ဒီလို။ မိနက်မငယ်စဉ်အရွယ်က အိမ်ရာက ကလေးတွေနဲ့ ကစားဖော်၊ ကစားဖက်။ ကလေးတွေ မကစားရင်တောင် သူက ကစားဖို့ အမူအရာလုပ်ပြ။ နန့်နန့်တက်ကို ဖြစ်လို့။

ခုသူက အသက်လည်းကြီးလာဆိုတော့ အစာကျွေးရုံကလွဲလို့ သူ့ကို သိပ်ဂရုမစိုက်ကြ။ ကလေးတွေဝိုင်းမှာ သူမပါ။ ကလေးတွေက သူ့အပေါ် ကျော်ခွ၊ ပတ်ပြေးလုပ်လည်း ငြိမ်ကြည့်နေရုံကလွဲလို့ သူလိုက်ပြီး မကစားနိုင်။ ကလေးတွေနဲ့ မလှမ်းမကမ်းမှာလှဲနေပြီး မျက်လုံးလေး မှေးလိုက်၊ ဖွင့်ကြည့်လိုက်နဲ့ ကင်းစောင့်ပေးရုံသာ။

ကလေးတွေက သူနဲ့မဆော့။ အိမ်ရှေ့တိုက်မှာ ထပ်ပေါက်နေတဲ့ ခွေးပေါက်လေးတွေနဲ့များ သွားဆော့ရင် သူ့မှာမကျေမချမ်းဖြစ်။ ခွေးပေါက်လေးတွေကို မာန်ဖီ၊ ရန်လုပ်။ ကျွန်တော့်အထင်က ခွေးပေါက်လေးတွေက ကလေးတွေကို ရန်မလုပ်အောင် အကာအကွယ်ပေးတာပဲလေလို့ ထင်ထားတာ။

ကျွန်တော်လက်တွေ့ကြုံရတဲ့ အဖြစ်ကြောင့်သာ။ ဩော် မိနက်မက သဝန်ကြောင်တတ်ပါလား ဆိုတာ သတိပြုမိတော့တာ။

ခွေးချစ်တဲ့ကျွန်တော်က တစ်ခါတလေအိမ်ရှေ့လမ်းလျှောက်ရင်း အိမ်ရှေ့တိုက်က ခွေးပေါက်လေးတွေခေါ်ပြီး ဆော့ကစားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါဆို မိနက်မက ကျွန်တော်တို့အိမ်ရာကနေ ပြေးချလာပြီး ကျွန်တော်နဲ့ဆော့နေတဲ့ ခွေးပေါက်လေးတွေကို ရန်လုပ်ပါလေရောဗျာ။ တစ်ခါလည်းမဟုတ်၊ နှစ်ခါလည်းမဟုတ်ဆိုတော့ 'ဟဲ့ သမီး ကလေးတွေရန်မလုပ်ရဘူး။ သမီးလည်း ငါက ချစ်ပါတယ်။ လာ' လို့ပြောလိုက်တာ 'အု . . . အု . . . အု' နဲ့ ခွေးစကားတွေပြောပြီး သူငယ်ပြန်ပြနေပါရောဗျာ။ ပဒတ်ရပ်လို ရပ်။ အမြီးနန့်ပြီး ဟိုလျက်၊ ဒီလျက်။ ခုန်ဆွခုန်ဆွလုပ်။ အဲဒီအခါ သူ့ခေါင်းလေး အသာပွတ်ပြီး အိမ်ပြန်ခေါ်။ အိမ်ရောက်တော့လည်း သူမဟုတ်တော့သလို။

အဲဒီလိုမျိုး နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် ကြုံဖူးနေတော့ ကျွန်တော်တို့လိုလူသားတွေမှာသာ မနာလိုတာ၊ အူတိုတာ၊ သဝန်ကြောင်တာ ရှိတာမဟုတ်။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာလည်း ရှိတတ်ပါလားလို့ ကောက်ချက်ဆွဲမိတာပါ။

တကယ်တော့ မိနက်မက သူ့အပေါ် အိမ်ရာကလူတွေ အချစ်ပေါ့၊ အချစ်လျော့သွားမှာ စိုးတာလည်း ဖြစ်မှာပေါ့လေ။

ကိုသစ္စာ

(၁၀) ကြိမ်မြောက် မဲခေါင်စာပေဆုပြိုင်ပွဲအတွက် စာအုပ်များဖိတ်ခေါ်

၂၀၁၉ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလတွင် မြန်မာနိုင်ငံက အိမ်ရှင်နိုင်ငံအဖြစ် ကျင်းပမည့် (၁၀) ကြိမ်မြောက် မဲခေါင်စာပေဆုပြိုင်ပွဲအတွက် ပြိုင်ပွဲဝင်လိုသောစာအုပ်များကို မြန်မာနိုင်ငံစာရေးဆရာအသင်းက ဖိတ်ခေါ်လျက်ရှိကြောင်းသိရသည်။

ပြိုင်ပွဲဝင်စာမူရှင်သည် ဝတ္ထုတို၊ ဝတ္ထုရှည်၊ ကဗျာပေါင်းချုပ်အမျိုးအစားများတွင် ဘာသာရပ်တစ်မျိုးမျိုး၌သာ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ၂၀၁၈ ခုနှစ်အတွင်း အင်္ဂလိပ်-မြန်မာနှစ်ဘာသာဖြင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့သော စာအုပ်ဖြစ်ရမည်ဟု သတ်မှတ်ထားပြီး ပြိုင်ပွဲဝင်စာအုပ်သည် 'စာပေကမွေးဖွားပေးသော ရင်းနှီးချစ်ကြည်သွေးစည်းမှု' အတွက် ဦးတည်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ရေးသားပြုစုထုတ်ဝေခဲ့သည့် စာအုပ်မျိုးဖြစ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ပြိုင်ပွဲဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို မြန်မာနိုင်ငံစာရေးဆရာအသင်းရုံး အမှတ် (၁၇၃/၁၇၅) ၇ လွှာ၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်း (အလယ်ဘလောက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့သို့ ရုံးချိန်အတွင်း ဖုန်း-၀၁-၂၅၂၄၁၇၊ ၀၁-၃၈၅၂၇၃ ၌ ဆက်သွယ်စုံစမ်းမေးမြန်းကာ ပြိုင်ပွဲဝင်လျှောက်လွှာပုံစံများကို အထက်ပါရုံးတွင် ရယူဖြည့်စွက်ပြီး သတ်မှတ်ဝင်ကြေးနှင့်အတူ ဩဂုတ်လ ၁၅ ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထား၍ မြန်မာနိုင်ငံစာရေးဆရာအသင်းရုံးသို့ ပေးပို့တင်သွင်းရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

မြင့်မြတ်အောင်မြင်

ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်တွင် အန္တရာယ်ရှိတိရစ္ဆာန်များနှင့်ပတ်သက်၍ လုံခြုံရေးအထူးဆောင်ရွက်

အင်္ဂလိပ်ခေတ်ကတည်းက စတင်တည်ဆောက်ခဲ့ပြီး နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော် သက်တမ်းရှိနေသော ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်တွင် အများပြည်သူ လာရောက်လည်ပတ်သည့် အချိန်၌ အန္တရာယ်မရှိစေဖို့အတွက် အန္တရာယ်ရှိ သတ္တဝါအုပ်စုဖြစ်သည့် ကျား၊ ခြင်္သေ့၊ ဝက်ဝံ အစရှိသော တိရစ္ဆာန်များ၏ လုံခြုံရေးအပိုင်းကို စီမံချက် ရေးဆွဲဆောင်ရွက်နေကြောင်း သိရသည်။

လက်ရှိ ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်တွင် ကျား ၁၂ ကောင်၊ ခြင်္သေ့ ၂ ကောင်၊ အမေရိကန်ကျားသစ် ၂ ကောင်၊ ကျားဖြူ ၂ ကောင်၊ ဟိမဝန္တာ ဝက်ဝံအကောင် ၂၀ ကျော်၊ ပသျှူး ဝက်ဝံ ၁၂ ကောင်ကို ၎င်းတို့၏ တိရစ္ဆာန်ထိန်းဝန်ထမ်းများက နေ့စဉ် ကျွေးမွေးမှုအပြင် ခြံဝင်းလှောင်အိမ်၊ သော့များ၊ ခိုင်ခံ့မှုရှိ/မရှိကို အဓိက ထား စစ်ဆေးကြည့်ရှုနေကြောင်း သိရသည်။

ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်တွင် အန္တရာယ်ရှိတိရစ္ဆာန်များကို ၁၈ နှစ်ကြာ အစာကျွေးလုပ်ကိုင်နေသည့် ကိုလှမျိုးက 'ဒီလိုအန္တရာယ်ရှိ တိရစ္ဆာန်တွေကို နေ့စဉ်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်နေတာ ခက်ခဲမှုတွေရှိနေပြီး အများမခံတဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အစာကျွေးချိန်မှာ ခြံဝင်းလှောင်အိမ်သော့တွေကို အများပြည်သူအန္တရာယ်မရှိအောင် ခတ်ရတာက ကျွန်တော့်အတွက် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုဖြစ်တယ်' ဟု ပြောသည်။

ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်တွင် အန္တရာယ်ရှိတိရစ္ဆာန်များနှင့်ပတ်သက်၍ လုံခြုံရေးအပိုင်းအပြင် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်မှု၊ အချိန်နှင့်တပြေးညီကုသမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးနေကြောင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပေးနေသည့်အပြင် တစ်လတစ်ကြိမ်လည်း ဆောင်ရွက်ပေးနေခြင်းများရှိကြောင်း၊ ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်က တာဝန်ခံဆရာဝန် ဒေါက်တာထွန်းမြင့်က ပြောသည်။

ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်ကို ၁၉၀၆ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၂၅ ရက်နေ့မှစတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး ဝိတိုရိယဘုရင်မ ပန်းခြံနှင့် ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ် ဟု အမည်ပေးဖွင့်လှစ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ထို့နောက် ၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၁ ရက်နေ့မှ သစ်တောဦးစီးဌာနသို့လွှဲပြောင်းခဲ့ပြီး ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၁ ရက်နေ့တွင် ထူးထရေးဒင်းကုမ္ပဏီကို နှစ်ရှည်ငှားရမ်းခဲ့ကြောင်း၊ ရန်ကုန်တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်တွင် တိရစ္ဆာန်အကောင်ရေ စုစုပေါင်း ၁၅,၀၀၀ ကျော်ရှိနေကြောင်း သိရသည်။

မြင့်မြတ်အောင်မြင်

စက်မှုအလင်းဂျာနယ်တွင်
သတင်းနှင့်ကြော်ငြာများအား
၀၆၇၃-၄၀၅၀၅၇၊ ၀၉-၇၇၀၀၄၇၆၅၉ သို့
ဆက်သွယ်ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။

THE REPUBLIC OF THE UNION OF MYANMAR
PRESIDENT OFFICE
မူးယစ်ဆေးဝါး အထူးသတင်းတိုင်ကြားရေးဌာန

'လုံခြုံစိတ်ချ - သတင်းပေးကြ'

၁။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သည့် ဆေးဝါးအန္တရာယ်တားဆီးကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးအတွက် ပြည်သူလူထုထံမှပေးပို့တိုင်ကြားလာသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို စနစ်တကျလက်ခံရယူနိုင်ရန် *'မူးယစ်ဆေးဝါး အထူးသတင်းတိုင်ကြားရေးဌာန'* ကို နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံး၏ ၂၂. ၆. ၂၀၁၈ ရက်စွဲပါ ရုံးအမိန့်အမှတ် (၁၈၇/၂၀၁၈) ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။

၂။ သို့ပါ၍ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သည့် ဆေးဝါးအန္တရာယ်တားဆီးကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးအတွက် ပြည်သူများအနေဖြင့်တိုင်ကြားနိုင်ရန် ယင်းဌာနတွင် သီးသန့်တယ်လီဖုန်း၊ သီးသန့်ဖက်စ်ဖုန်း၊ သီးသန့် အီးမေးလ်လိပ်စာများ ဖွင့်လှစ်ထားရှိပြီးဖြစ်ပါသဖြင့် ရုံးချိန်အတွင်း အောက်ဖော်ပြပါ တယ်လီဖုန်း၊ ဖက်စ်ဖုန်းနှင့် အီးမေးလ်လိပ်စာတို့သို့ လုံခြုံစိတ်ချစွာတိုင်ကြားနိုင်ပါကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်-

ဆက်သွယ်ရန်-

အော်တိုတယ်လီဖုန်းနံပါတ်	-	*၀၆၇-၃၉၀၂၀၀*
ဖက်စ်ဖုန်းနံပါတ်	-	*၀၆၇-၃၉၀၂၃၃*
အီးမေးလ်လိပ်စာ	-	*antinarcotics@presidentoffice.gov.mm*

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာမူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုနှင့် တရားမဝင်ရောင်းဝယ်မှု တိုက်ဖျက်ရေးနေ့အထိမ်းအမှတ်ကျင်းပ ဖမ်းဆီးရမိ မူးယစ်ဆေးများ မီးရှို့

(၃၂) ကြိမ်မြောက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုနှင့်တရားမဝင်ရောင်းဝယ်မှုတိုက်ဖျက်ရေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်အခမ်းအနားနှင့် ဖမ်းဆီးရမိမူးယစ်ဆေးဝါးများမီးရှို့ဖျက်ဆီးပွဲကို ဇွန်လ ၂၆ ရက်နေ့၊ နံနက် ၈ နာရီက အောင်မြေသာစံမြို့နယ်၊ ရွှေမန်းတောင်အားကစားကွင်းတွင်ကျင်းပခဲ့ရာ မီးရှို့ဖျက်ဆီးသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးများမှာ ဘိန်းဖြူ ၁၈၁. ၉၆ ကီလို၊ ဘိန်းစိမ်း ၄၇၆. ၄၅ ကီလို၊ ဘိန်းဆီခဲ ၁၃၀. ၁၈ ကီလို၊ အဆင့်နိမ့်ဘိန်း ၈. ၅၁ ကီလို၊ ဘိန်းရည် ၁၅. ၂၇ လီတာ၊ ဆေးခြောက် ၄၂. ၁၉ ကီလို၊ စိတ်ကြွဆေးပြား ၆၅၃, ၉၆၂ ပြား၊ စိတ်ကြွဆေးအကြေ ၀. ၅၆ ကီလို၊ စိတ်ကြွဆေးအရည် ၁၀. ၁ လီတာ၊ ဆူဒိုအက်ဖီဒရင်းဆေးပြား ၁,၀၄၉,၉၉၅ ပြား၊ ဆူဒိုအက်ဖီဒရင်းအမှုန့် ၀. ၀၉၈ ကီလို၊ ICE ၇. ၄၆၆ ကီလို၊ ဘိန်းဆီရည် ၀. ၃၆၈ လီတာ၊ အက်တက်စီဆေးပြား၊ ဒိုင်ယာဇီပင်ဆေးပြားများ၊ ထရာမဒေါလ်ဆေးပြားများ၊ ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ်အက်ဆစ်၊ နိုက်ထရစ်အက်ဆစ်၊ ဓာတုဆေးရည်များအပါအဝင် ထိန်းချုပ်ဓာတုဆေးဝါးများ ကျပ် ၆၃,၂၇၂. ၂၅ သန်း၊ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၄၂. ၁၈ သန်းဖိုး မီးရှို့ဖျက်ဆီးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

မောင်ပြည်သူ (မန္တလေး)

အကုသိုလ်အရိပ်

‘အမေလေး အမေရေ၊ နာတယ် အမေရေ၊ ကယ်ပါဦး’

နေရာက အထက်မင်းလှမြို့နယ် ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး မွေးလူနာဆောင် မွေးခန်းထဲမှ ဇနီးဖြစ်သူရဲ့ အော်ဟစ်ညည်းညူသံတွေ။ သူ့ရဲ့ဝမ်းကြာတိုက်ထဲက သန္ဓေသားလောင်းကို လောကကြီးထဲ အောင်မြင်ချောမောစွာပို့ဆောင်နိုင်ရေးအတွက် အားထုတ်မာန်တင်းနေမှုက အမေတ၊ အဖေတနှင့်။

ကျွန်တော့်ဇနီးသည်ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သက်တမ်းမပြည့်သေး။ ခုနှစ်လကျော်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့တစ်ရက်က ရေတွေမွေးနေတာနဲ့ဆေးရုံတင်လိုက်ပြီး စောင့်ကြည့်ခဲ့ရာမှ ရေတွေဆက်တိုက်မွေးနေတာကြောင့် ဗိုက်ထဲမှကလေးရေမွှန်းကာ အန္တရာယ်ဖြစ်မည့်အရေး မိခင်လောင်းပါ ကြာလာလျှင် ဘေးကြုံမည့်အရေး ချင့်တွက်ကာ မွေးဖွားနိုင်အောင် စီမံကြပြီး ဗိုက်နာစိပ်လာတာကြောင့် မွေးခန်းထဲက မွေးစင်ပေါ်တင်ပေးကာ ကြိုးပမ်းနေကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မွေးခန်းအပြင်မှကျွန်တော့်မှာ ထိုင်ရမလို၊ ထရမလိုနဲ့ ဂနာမငြိမ်။ ကြိုတင်ကျက်မှတ်ထားတဲ့ အင်္ဂုလိမာလသုတ်ကို ကပြောင်းကပြန်ရွတ်လို့ရွတ်။ မွေးခန်းထဲက ဇနီးဖြစ်သူရဲ့ အော်ဟစ်သံတွေကြားတော့ လက်သီးဆုပ်အံကြိတ်ကာ စိုးရိမ်စိတ်တွေနဲ့ ယောက်ယက်ခတ်လို့။ မနက်အစောကြီး ၁ နာရီလောက်က နာနေတဲ့ဗိုက်။ အနာစိပ်နေတဲ့ဗိုက်။ အခု ၄ နာရီကျော်နေပြီ မမွေးနိုင်သေး။

‘ဟော့ ဟော့ ဟုတ်ပြီ ဟုတ်ပြီ ညှစ်ထား၊ ညှစ်ထား။ ခေါင်းလေးပြူလာပြီ ညှစ်ထား’ စကားသံဝဲဝဲနှင့်ဆရာမတစ်ယောက်ရဲ့အော်သံကြောင့် ကျွန်တော့်ခေါင်း ဆတ်ကနဲဖြစ်သွားပြီး ဘုရားစာကို တွင်တွင်ရွတ်နေလိုက်ပါတယ်။

‘ဟာ ညှစ်အားမလျော့လိုက်နဲ့လေ။ ဆက်ညှစ်။ အသက်ကိုမှန်မှန်ရှူပြီး ဆက်ညှစ်။ ဟာ ဒုက္ခပဲ။ လူနာက ဆက်မညှစ်နိုင်တော့ဘူး’

ဘုရားရေ ကျွန်တော့်ဇနီးအခြေအနေ ကောင်းပါလေစ။ မွေးခန်းထဲက စကားပြောသံကြားရတယ်။ ဒီအတိုင်းဆို ကလေးအခြေအနေမကောင်းနိုင်ဘူးတဲ့။ ကျွန်တော့်ဇနီးက သတိကောင်းကောင်းရှိသေးတယ်လို့လည်းသိရတယ်။ ကျွန်တော့် စိတ်အပူက ငယ်ထိပ်မက ကောင်းကင်ထက် တက်လေပြီ။ ဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော့်စိုးရိမ်စိတ်တွေထဲကို အတိတ်ကပုံရိပ်အချို့ ဖျပ်ကနဲဝင်ရောက်လာပါတော့တယ်။

× × × × × × ×

ဆောင်းနှင်းငွေ့တွေက ထိချားတားစခန်းပေါ် အဖြူရောင်ခြုံလွှာပမာ လွှမ်းထား၏။ စခန်းက တပ်စုတစ်စုထိုင်စခန်းဖြစ်ပြီး ထိချားတားရွာလေးကိုအစွဲပြုကာ အမည်ပေးထားတာပါ။ ကျွန်တော်က ဒီစခန်းမှာ တပ်စုဆေးတပ်သားပါ။

‘ကိုဆေး ဒီနေ့တောပစ်သွားမှာလား’

‘အေး သွားမှာ။ ဒီနားတစ်ဝိုက်ပါပဲ’

ကျွန်တော်တို့တပ်မှာ ဆေးတပ်သားတွေကို ကိုဆေး၊ ဆရာဆေး စသည်ဖြင့်ခေါ်ကြပါတယ်။ အခုလည်း တဲထဲမှာအတူနေ တပ်စုစိန်ပြောင်းသမား ထွန်းဝင်းက တစ်လှုပ်လှုပ်နဲ့အမဲပစ်ထွက်ရန် ပြင်ဆင်နေသော ကျွန်တော့်ကိုမေးလာခြင်းဖြစ်ပြီး ‘ဗိုလ်ကြီးကို သတင်းပို့ပြီးလား’ ဟု တစ်ဆက်တည်း ဆိုလာပါတယ်။

ကျွန်တော်ညကတည်းက သတင်းပို့ထားပြီးသားပါ။ ပါးစပ်စိုစိုမရှိခဲ့တဲ့ရက်တွေက များပြီမို့ကတစ်ကြောင်း၊ နယ်မြေအခြေအနေက အေးချမ်းငြိမ်သက်သည်က တစ်ကြောင်းဖြင့် ကျွန်တော့်တစ်စုမှူးက ခွင့်ပြုပြီးသား။ ဒီအကြောင်းကို စိန်ပြောင်းထွန်းဝင်းအား ပြောပြရင်း ထမင်းကြော်စား၊ ရေနွေးသောက်ကာ လက်ဆွဲတော်ကာဘိုင်နှင့်ကျည်ကပ်တစ်ကပ်အပိုယူကာ တောပစ်ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။

တောက သိပ်မဝင်ရ။ အလွန်ဆုံးရှိ ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက် လျှောက်၊ သားကောင်ပစ်ခွင့်ရနိုင်မည့် တောသို့ရောက်ပါပြီ။ တောဝမှာ ညှပ်ဖိနပ်ချွတ်ပြီး တောပိုင်တောင်ပိုင်တွေ ပသစရာရှိတာ ပသဆုတောင်းကာ တောထဲဝင်။ တောက အင်တိုင်းတော။ အောက်ခြေရှုပ်တဲ့နေရာက ရှုပ်၊ ရှင်းတဲ့နေရာ ရှင်းနေတယ်။ ကျွန်တော်က တောကောင်ကို ရှာပစ်မှာမဟုတ်။ စောင့်ပစ်မည့်နေရာကိုသာ ဦးတည်ပြီး ကျွန်တော်သွားတယ်။ မုဆိုးအခေါ် စားပင်ပေါ့ဗျာ။ အဲဒီစားပင်က တောဂွေးပင်။ ချေနဲ့ဒရယ်တွေ အလာများတယ်။ ဒီနေရာကို ကျွန်တော့်ဖာသာ တွေ့ထားတာမဟုတ်။ ကျွန်တော်တို့စခန်းမှာ တပ်စုတပ်ကြပ်ကြီးအဖြစ်နဲ့နေရင်း အခြားတပ်စုစခန်းကို ပြောင်းရွှေ့သွားတဲ့ ချင်းလူမျိုးဆရာကြီးငိုက်ထွန်းဇံက လိုက်ပြထားတာပါ။ တောလိုက်ပညာတစ်ပိုင်းတစ်စကိုလည်း သူကပဲ သင်ကြားပေးခဲ့တာပါ။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့စားပင်ဆီသို့ ဦးတည်လာရင်း သားကောင်စောင့်ပစ်မည့် စားပင်သို့မရောက်ခင် လျှိုခပ်နိမ့်နိမ့်တစ်ခုကိုဖြတ်အဆင်း ကျွန်တော့်ညာဖက်လျှိုအစပ်နားက မြက်ရိုင်းတောထဲမှာ ကျွန်တော့်ကိုနောက်ခိုင်းထားတဲ့ သားကောင်တစ်ကောင်ရဲ့ဦးခေါင်းတစ်ခုကို တွေ့လိုက်ရတာကြောင့် ပစ်ကွင်းကောင်းမည့်နေရာရွေးချယ်လိုက်ပြီး သားကောင်ကို အသေအချာကြည့်လိုက်တော့ ချေတစ်ကောင်။ လက်ဆွဲတော်ကာဘိုင်ကို ဘယ်ညာဒင်ခေါင်းသက်မှန်မောင်းဆိုတဲ့ ပစ်ခတ်ခြင်းလက်္ခာအတိုင်း သားကောင်ရဲ့ခေါင်းကို ထိုးချိန်ကာ သေနတ်ပြောင်းထဲက ကျည်ဖူးအား ပြေးထွက်ခွင့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ အပစ်ခလုတ်ပေါ်က လက်ညှိုးကိုလာတိုးတဲ့ အာရုံခံစားမှုရတယ်။ (ဒီနေရာမှာ တစ်ခုပြောချင်တာက သားကောင်ကို ထိမှန်တိုင်း အပစ်ခလုတ်ပေါ်က လက်ညှိုးဟာ တစ်စုံတစ်ခုလာတိုးသလိုခံစားရပါတယ်။ သားကောင်မဟုတ်ပါဘူး။ သက်ရှိတိုင်းကိုထိမှန်တိုင်း ခံစားရတာပါ။ ဒါမျိုးအကြိမ်ကြိမ်ခံစားဖူးပေမယ့် ဘာမှန်းတော့ မသိပါဘူး။)

ဒီနေ့အတွက်ကတော့ ကျွန်တော့်အတွက် သားကောင်ရ လာဘ်ကကောင်းနေ၏။ စားပင်ကိုသွားစရာမလိုတော့။ သွားလို့လည်း ရမည်မဟုတ်။ သေနတ်သံကြောင့် သားကောင်တွေ လန့်ပြေးလောက်ပြီ။ ကျွန်တော်ပစ်ထားသော သားကောင်အနားကပ်သွားတော့ ခေါင်းကပွင့်ထွက်လျက်သား။ သေနတ်ကို လည်ပင်းစလွယ်သိုင်းလွယ်လိုက်ကာ သားကောင်ထမ်းမည်အပြု မြင်လိုက်တဲ့ မြင်ကွင်းက သားကောင်ရဲ့ပေါင်နှစ်ခုကြားက တစ်ပိုင်းတစ်စထွက်နေတဲ့ ချေပေါက်ကလေး။ ခုဏက သားကောင်ရလို့ပျော်ရွှင်တဲ့စိတ်ဟာ အပိုင်းပိုင်းကျိုးပျက်ပြီး ယူကြုံးမရတဲ့စိတ်တွေ ဖိစီးဝင်ရောက်လာကာ နှုံးခွေကျသွား၏။ ကျွန်တော် ကလေးမွေးနေသောသားကောင်ကို ပစ်မိလေပြီ။

× × × × × × ×

‘လူနာရှင် ဘယ်သူလဲ’

အတိတ်တစ်ခုဆီသို့ အတွေးရောက်နေသောကျွန်တော် ဆရာမလေးတစ်ယောက်ရဲ့အသံကြောင့် အသိပြန်ဝင်ပြီး ‘ကျွန်တော်ပါ ကျွန်တော်ပါ’

‘လူနာက လိုအပ်ရင်ခွဲစိတ်ခန်းဝင်ရမယ်။ လက်ခံလား။ လက်ခံရင် လက်မှတ်လေးထိုးပေးပါ’ အခြေအနေကိုမမေးတော့။ လိုအပ်လို့ပဲဆိုပြီး လက်မှတ်ထိုးပေးလိုက်ပါတယ်။ ဆရာမလေးပြန်ထွက်သွားတော့ ကျွန်တော် အင်္ဂုလိမာလသုတ်ကို ဆက်ရွတ်ပါတယ်။ မျက်လုံးထဲမှာတော့ ချေမကြီးရဲ့ဝမ်းထဲက တစ်ပိုင်းတစ်စထွက်နေတဲ့ ချေပေါက်လေးက တဝဲလည်လည်။ ချေမကြီးလို၊ ချေပေါက်လေးလိုများ ကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ရင်သွေးလေး . . . . . ။

အိုး မတွေးရဲဘူး။ မတွေးရဲဘူး။ ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့အကုသိုလ် လိုက်နေပြီလား။ အို ဖွဖွ လွဲစေ၊ လွဲပါစေ။ စိတ်တွေခြောက်ခြား။ ကျွန်တော်အင်္ဂုလိမာလသုတ်အပြင် ဒီနေ့ဟာ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဆိုတော့ မောရသုတ်တော်ကိုပါ တွဲရွတ်ပါတယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် ပရိတ်ကြီး ၁၁ သုတ်မှာ အလွတ်ရတာဆိုလို့ ဒီ ၂ သုတ်ထဲရယ်ပါ။

‘ဟေး ညှစ်ထားကွ ညှစ်ထား။ ခေါင်းတစ်ခေါင်းလုံးထွက်လာပြီ။ ညှစ်ထား’

‘အီး အီး အား’

အတန်ကြာ အမောဖြေအနားယူနေသော ကျွန်တော့်ဇနီးဆီမှ အာခေါင်ခြစ်အော်လိုက်သော အသံနှင့်အတူ ဆရာမများရဲ့အားပေးသံတွေမွေးခန်းထဲမှာ ညံညံတက်လို့။ ခဏကြာတော့ ‘မွေးပြီဟေ့ ယောက်ျားလေး’

‘အူဝဲ အူဝဲ အူဝဲ’

ကျွန်တော့်ရင်ဘတ်ကြီးထဲက အလုံးကြီးပြုတ်ကျသွား၏။ ဇနီးသည်အခြေအနေမေးတော့ ကောင်း၏တဲ့။ အခြေအနေကောင်းတွေ ပိုင်ဆိုင်ပြီးတဲ့နောက် စောစောကတွေးထင်ခဲ့တဲ့ အတိတ်ကအကြောင်းတွေလည်း ကြက်ပျောက်ငှက်ပျောက်။ ဒီလိုပါပဲ လူတွေဟာ ကိုယ်ဒုက္ခနဲ့ကြုံမှ သူများဒုက္ခကို ကိုယ်ချင်းစာနာနိုင်ကြတာပဲမဟုတ်လား။

ဘဒင် (မလွန်မြေဖွား)

ခေတ်မီနည်းစနစ်များဖြင့်ထုတ်ကုန်ပိုမိုရရှိရေးအတွက် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းရှင်များ ရင်းနှီးမှုကြီးစွာလုပ်ကိုင်နေရ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကြက်၊ ဝက်၊ နွားမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းရှင်များအဖို့ ခေတ်မီတိုးတက်လာသော နည်းစနစ်များနှင့်အညီ မွေးမြူရေးထုတ်ကုန်များပိုမိုရရှိရေးအတွက် အရင်းအနှီးကြီးစွာလုပ်ကိုင်နေရကြောင်းကို မြန်မာနိုင်ငံမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအဖွဲ့ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာမြဟန်၏ပြောပြချက်အရသိရသည်။

မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများတွင် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေရသည့် ဒေသအလိုက်ဖြစ်ပွားနေသော ရောဂါပိုးမွှား Field Strain များသည် မွေးမြူရေးခြံများ၌ အသုံးပြုသည့်ကာကွယ်ဆေး Vaccine Strain များနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိ/မရှိ လေ့လာဆန်းစစ်သည့်လုပ်ငန်းများကို မြန်မာနိုင်ငံမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအဖွဲ့ချုပ်က ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ထို့ပြင် မွေးမြူရေးလုပ်ကိုင်သည့်မြေများကို အခြားနည်းသုံးစွဲခွင့်တင်ပြရာတွင် နှစ်နှင့်ချီ၍ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ များပြားသောဒဏ်ကြေးငွေကိုပေးဆောင်နေကြရသဖြင့် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းရှင်များအဖို့ ငွေကြေးအခက်အခဲများတွေ့ကြုံနေရ၍ လယ်ယာမြေများအား အခြားနည်းဖြင့်သုံးစွဲခွင့်ကို အချိန်တိုအတွင်းခွင့်ပြုပေးရန်နှင့် ခွင့်ပြုချက်မရသေးမီ မွေးမြူရေးလုပ်ကိုင်သည့်ခြံများအား ဒဏ်ကြေးသတ်မှတ်ခြင်းကို ငါးမွေးမြူရေးကန်များနည်းတူ တစ်ပြေးညီ ပေးဆောင်နိုင်ရေး အစိုးရအဖွဲ့မှညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုလားနေကြကြောင်းသိရသည်။

မြို့သားလေး

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ကုန်သည်များနှင့်စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များအသင်းနှင့် ပြင်သစ်နိုင်ငံသံအမတ်ကြီးတွေ့ဆုံ

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ကုန်သည်များနှင့် စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များအသင်းဥက္ကဋ္ဌ ဦးကျော်မင်း၊ အတွင်းရေးမှူး ဦးဥက္ကာကျော်နှင့် အသင်းအမှုဆောင်များ၊ ညီနောင်အသင်းများ မှစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များနှင့် မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ပြင်သစ်နိုင်ငံသံအမတ်ကြီး H.E. Christiant Lechervy နှင့်အဖွဲ့တို့ ဇွန်လ ၂၅ ရက်နေ့၊ ညနေ ၅ နာရီက မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ကုန်သည်များနှင့်စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များအသင်း အစည်းအဝေးခန်းမ၌ တွေ့ဆုံခဲ့ကြပြီး မြန်မာ-ပြင်သစ်နှစ်နိုင်ငံ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး၊ ပညာရေး၊ ခရီးသွားလုပ်ငန်းများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးဆိုင်ရာများ ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

ပြင်သစ်နိုင်ငံ၏ကူညီပံ့ပိုးမှုဖြင့် ပြည်ကြီးတံခွန်မြို့နယ်အတွင်း သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေပေးဝေရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကျန်းမာရေး ကူညီပံ့ပိုးမှုများနှင့် တက္ကသိုလ်များတွင် ပညာရပ်ဆိုင်ရာများ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိကြောင်းသိရသည်။

သီဟကိုကို

လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်မှု လူနာပြုစုနည်း
လျင်မြန်ပြုစု – အသက်ကယ်မှု

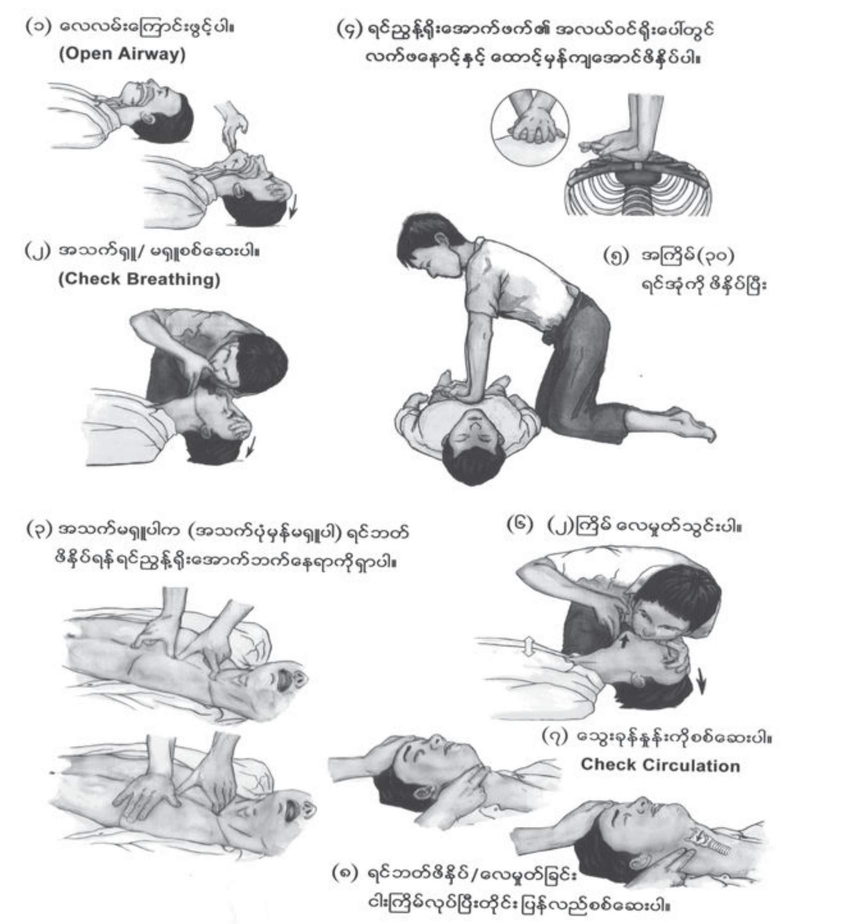
၁။ လူနာကို လျှပ်စစ်ကြိုးမှဖယ်ရှားရန်။
၂။ လူနာပြုစုနည်းဖြင့် ပြုစုရန်။
၃။ အနီးဆုံးဆရာဝန်၏အကူအညီကို ရယူရန်။

ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်

အနီးဆုံးဆရာဝန် ------------------
အနီးဆုံးဆေးရုံ ------------------
အနီးဆုံးကျေးလက် ------------------
ကျန်းမာရေးဌာန -----------------
အနီးဆုံးမီးသတ်တပ်ဖွဲ့ -----------------

လူနာကိုလျှပ်စစ်ကြိုးမှ ဖယ်ရှားရန်

ရှေးဦးစွာ လျှပ်စစ်ခလုတ်ကိုပိတ်ပါ။ ဓာတ်အားရှိနေပါက သားရေလက်အိတ်အစွပ်၊ အဝတ်ခြောက် (သို့) သတ္တုကင်းမဲ့သည့်ကြိုးဖြင့် လူနာကိုလျှပ်စစ်ကြိုးမှ ဆွဲယူဖယ်ရှားပါ။ မိမိကလည်း ခြောက်သွေ့ပြီးလျှပ်တားနိုင်သည့် အခင်းပေါ်မှလုပ်ဆောင်ပါ။ ဓာတ်လိုက်ပြီး မေ့မြောနေသောသူအား ဆေးရုံပို့ရန်မလောပါနှင့်။ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် အသက်မှန်မှန်ပြန်ရှူလာသည့်တိုင်အောင် ပြုစုပေးပါ။



လျှပ်စစ်ဥပဒေဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အပိုဒ်(၂၆၀)(ခ) အရထုတ်ဝေသည်။

OK$
ငွေလွှဲ | ငွေပေး | ငွေယူ
သင်၏ ဖုန်း
ပိုက်ဆံအိတ်
OK$
Better than Cash
Ticket Booking
Electricity Bill
Top Up
Landline Bill
Overseas Recharge
okdollar.com
okdollarapp

TURBO
သစ်သီးအရသာ အချိုရည်
TURBO
Orange
TURBO
Lemon
TURBO
Lychee

ရွှေလမ်းသစ်

ကား နှင့် ဆိုင်ကယ် အရောင်းပြခန်း

NOBLE KINGDOM CO.,LTD

ရွှေလမ်းသစ်

NOBLE KINGDOM CO.,LTD

- အရစ်ကျရောင်းပေးသည်(၃၀%)သို့ (၄၀%) ပေးသွင်းရုံဖြင့်ကားတစ်စီးပိုင်ဆိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အရေး၊ ပိုင်ဆိုင်မှုပေးရန်မလိုပါ။
- အလဲအထပ်လုပ်ပေးပြီး၊ လိုအပ်သည့်ငွေကို အရစ်ကျစနစ်ဖြင့်ထားပေးခြင်း။
- ငွေစင်ရောင်းပေးခြင်း။
- ကားလေလံဆွဲပေးခြင်း(From America, Europe and Dubai)
- မိမိလိုချင်သည့်ကားကိုဝယ်ယူပေး၍အရစ်ကျထားပေးခြင်းတို့ကိုဝယ်ယူသူစိတ်တိုင်းကျ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။
- လူကြီးမင်းတို့ အသုံးပြုလိုသောလုပ်ငန်းသုံးကားမျိုးစုံ၊အိမ်စီးကားမျိုးစုံ၊ရန်ကုန်လိုင်စင် နှင့်နယ်လိုင်စင်အမည်ပေါက်လုပ်ပေးခြင်း။
- အခြားကားမျိုးကိုလည်းနေစဉ်ပိတ်ရက်မရှိစုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

အရစ်ကျအတွက် လိုအပ်သည့် စာရွက်စာတမ်းများ

- ရပ်ကွက်၊ရဲစခန်းထောက်ခံစာ၊မှတ်ပုံတင်၊
- သန်းခေါင်းစာရင်း - မူရင်း၊မိတ္တူ/လိုင်စင်ဓါတ်ပုံ(၄)ပုံ၊
- အာမခံသူတစ်ယောက် (ဝယ်ယူသူနှင့်သန်းခေါင်းစာရင်းမတူသူဖြစ်ရမည်။)
- ရပ်ကွက်၊ရဲစခန်းထောက်ခံစာ/မှတ်ပုံတင် - မူရင်း၊မိတ္တူ။
- သန်းခေါင်းစာရင်း - မူရင်း၊မိတ္တူ/လိုင်ဓါတ်ပုံ(၄)ပုံ။

လူကြီးမင်းတို့ အနေဖြင့်အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ ဖုန်းနံပါတ်များကို ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ

၀၉-၉၅၅၀၄၁၈၈၀၊ ၀၉-၉၅၅၀၄၁၈၈၁၊ ၀၉-၉၅၅၀၄၁၈၈၂၊
၀၉-၉၅၅၀၄၁၈၈၆၊ ၀၉-၉၅၅၀၄၁၈၈၇

အမှတ်(၂၂၀၃)၊(၂၂၀၄)၊ဇော်ဂျီလမ်း ဇ၀နဒီပရပ်ကွက်၊
နေပြည်တော်ဘုတာကြီးနှင့်ပုဗ္ဗသီရိဈေးကြီးအနီး၊ ပုဗ္ဗသီရိမြို့၊နေပြည်တော်။

မြင့်မြတ်တော်ဝင်

ဦးနှောက်အာရုံကြော နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
အထူးကုဆေးခန်း

လိပ်စာ-အမှတ် G ၁၃/၁၅-တာဝါ(ခ)
ဒိုင်းမွန်းကွန်ဒိုပြည်လမ်းကမာရွတ်
ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း-၀၉-၃၂၀၀၆၃၅၀

ONRUSH MANUFACTURING CO.,LTD

U AUNG PYAE HEIN @ KO PYAE
General Manager

09-254005757,09-450705757
Kopyae.export@gmail.com
No.100(E),Bawgabala Street,Industrial Zone,North Okkalapa T/S,Yangon.

ကျားမင်း

တရုတ်မဆလာနှင့်ငရုတ်ကောင်းမှုန့်

ကျားမင်း မဆလာထံမှ မူလထုတ်လုပ်ထားသော ကျားမင်းမဆလာ (အထုပ်နှင့်ဘူး)၊ ကျားမင်းငြုတ်ကောင်းမှုန့် (အထုပ်နှင့်ဘူး) များအပြင်၊ ကျားမင်းငြုတ်ကောင်းမှုန့် (အစစ် - ၅ ကျပ်သားဘူးကြီး)၊ ကျားမင်းငြုတ်ကောင်းအစစ်မှုန့် ဘူးသေး နှင့် ကျားမင်းသစ်ကြံပိုးခေါက် အစစ်မှုန့် ဘူး၊ ကျားမင်းနံနံပွင့် အစစ်မှုန့် ဘူးများကို လှပသေသပ်သော ဘူးများဖြင့် ထပ်မံ ထုတ်လုပ် ရောင်းချပေးနေပါသည်။

လိပ်စာ - အမှတ် (၁၀)၊အခန်း(၄)၊ မာဃလမ်း၊ လှိုင်မြင့်မိုရ်အိမ်ယာ၊ အမှတ် (၁၀)ရပ်ကွက်၊ လှိုင်မြို့နယ်။
အမှတ် (၆၉) A,B ၊စပယ်ခြံ၂လမ်း၊(၁၁)ရပ်ကွက်၊ လှိုင်မြို့နယ်။

ဖုန်း - ၀၁ ၅၁၁၁၅၅၊ ၀၉ ၅၁၀၃၁၄၃၊ ၀၉ ၄၂၈၆၂၅၂၀၀။

ATK

AUNG THUKHA

Traditional Myanmar Food House

No.17,(A),1st Street,West Shwegonedaing,
Bahan Township,Yangon,Myanmar.
Ph : 01-525194,09-5005296,
09-765005296,09-51006983

TEK NAY WUNN NI
MANUFACTURING CO.,LTD

PLOT NO 142,BLOCK NO 64, MAKHAYAR MIN THARGYI STREET,
SHWE PYI THAR INDUSTRIAL ZONE(3), HLAING THARYAR Tsp,
YANGON, MYANMAR.
TEL : 95-1-618143
FAX : 95-1-618143

MYAWADDY TRADING LIMITED

Vision

To be the leading organization in trading sector

Mission

To deliver best supports to achieve business goals by implementing the trading business in most efficient and effective way

MYAWADDY TRADING LIMITED

No. 55/61 STRAND ROAD,SEIKKAN TOWNSHIP,
YANGON. MYANMAR.
Tel: 95-01-373255,373265,373267,373291
Fax: 95-01-373257

E-mail: myawaddytrading@gmail.com
Website: www.myawaddytrade.com

Standard Power Group Co., Ltd.

ELECTRICAL & MECHANICAL ENGINEERING

Substation Installation

- Material Supply
- Installation
- Turn Key

Electrical Installation

- Lighting & Power (Wiring & Fixture) Installation
- Fire Alarm Control System Installation
- CCTV & MATV System Installation
- PABX System Installation
- Retail Management System (RMS) Installation

S.P.G Factory Product

- Package Type Substation (VCB + Transformer + ACB)
- Medium Voltage Switchgear Panel, Remote Control Panel
- Low Voltage Switchgear Panel (Form 1,2,3B,4B)
- ACB Panel, ATS Panel, COS Panel, Refer Panel
- MSB , SB, DB Panel
- Metal Cable Ladder, Tray , Trunking etc.,

Others Service

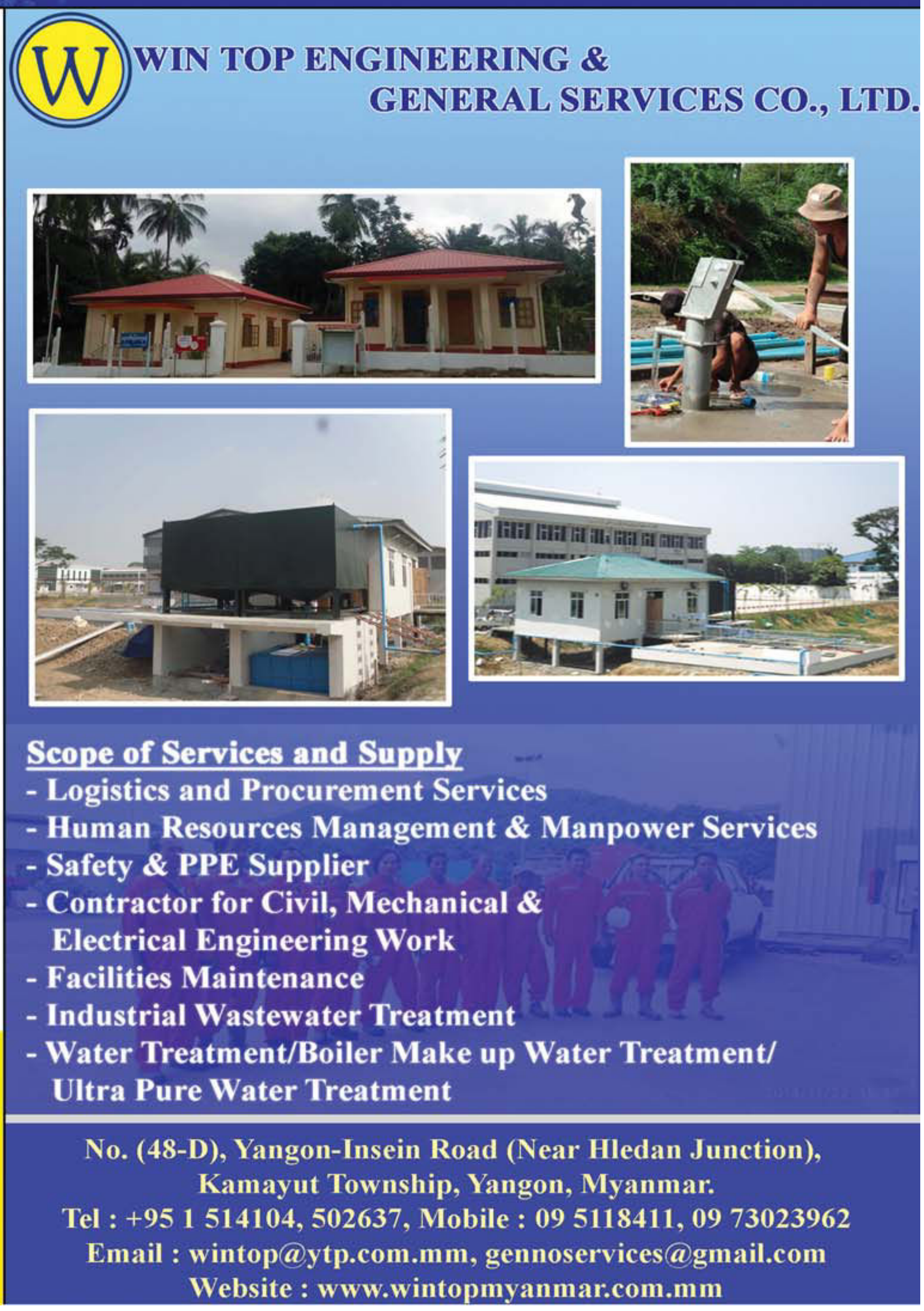
- Laser cutting service for MS , EGI (0.6~ 3.0mm) , Stainless Sheet (0.6 ~ 2.0mm)
- Laser cutting service for Ply wood (up to 20mm thick)
- Laser engraving service for Name Plate and Sign.

Warmly Welcome to discuss for any kind of Electrical & Mechanical Services

Factory & Office : No. 251, Kin Tar Street, Industrial Zone (3), Dagon Myothit (South), Yangon Myanmar. 11431
Factory Phone : 09 864 5757, 09 864 0808 Email : amaung.spg@gmail.com
Visit us : www.standardpowergroup.com Facebook Page : Standard Power Group Co., Ltd. (SPG) & Laser King

ALPINE
Purified Drinking Water
PROMISES PURITY
Tel: +959 730 971 36, +959 730 971 37

STRONG STEEL STRUCTURE
STRONG CO., LTD
SINCE 1998
WQA
UKAS MANAGEMENT SYSTEMS
ISO 9001:2015 Certified Company
Certificate No: QM 5168
ALU-ZINC COLOR ROOFING SHEETS • SCREWLESS ROOFING SOLUTIONS • GALVANIZED (GI) PRODUCTS • ROOFING ACCESSORIES • POLY URETHANE (PU) ROOFING & WALLING SHEETS
Head Office & Factory
No. 83/84, Pyin Si Min Thar Gyi Street, Hlaing Thar Yar Industrial Zone (4),Hlaing Thar Yar Township, Yangon, Myanmar
Tel: (+95)1-3685160, 3685161, 3685323, 3685720, 3685721, (+95)9-422540156, (+95)9-421108773, Fax: (+95)1-3685164
Email: info@strongsteelproduct.com
Website:www.strongsteelproduct.com


W
WIN TOP ENGINEERING & GENERAL SERVICES CO., LTD.
Scope of Services and Supply
- Logistics and Procurement Services
- Human Resources Management & Manpower Services
- Safety & PPE Supplier
- Contractor for Civil, Mechanical & Electrical Engineering Work
- Facilities Maintenance
- Industrial Wastewater Treatment
- Water Treatment/Boiler Make up Water Treatment/ Ultra Pure Water Treatment
No. (48-D), Yangon-Insein Road (Near Hledan Junction), Kamayut Township, Yangon, Myanmar.
Tel : +95 1 514104, 502637, Mobile : 09 5118411, 09 73023962
Email : wintop@ytp.com.mm, gennoservices@gmail.com
Website : www.wintopmyanmar.com.mm

အိတ်ဖွင့်တင်ဒါခေါ်ယူခြင်း

၁။ ၂၀၁၉-၂၀၂၀ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်အတွင်း မြန်မာ့ဆေးဝါးလုပ်ငန်း၊ ဆေးဝါးစက်ရုံ (အင်းစိန်) နှင့်ဆေးဝါးစက်ရုံ (အင်ရောင်း) တို့မှ ထုတ်လုပ်သောဆေးဝါးများအား ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနလက်အောက်ရှိ ကုသရေးဦးစီးဌာန၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနနှင့် ဆေးရုံများ၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်ရုံး (ကြည်း)၊ ဆေးဝန်ထမ်းညွှန်ကြားရေးမှူးရုံး (နေပြည်တော်-ဆေးသိုလှောင်ရေးဌာန)၊ ထောက်ပံ့နှင့်ပို့ဆောင်ရေးညွှန်ကြားရေးမှူးရုံး (ရန်ကုန်)၊ အလုပ်သမား၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဖူလုံရေးအဖွဲ့ (ရန်ကုန်) တို့သို့ Door to Door စနစ်ဖြင့်ပေးပို့ရန်အတွက် ***ကုန်တင်ယာဉ် (၁၂) ဘီးယာဉ်၊ (၆) ဘီးယာဉ်များ*** ငှားရမ်းရန် အိတ်ဖွင့်တင်ဒါများ ပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။

၂။ ***ဈေးနှုန်းတင်သွင်းလွှာပုံစံများ စတင်ရောင်းချမည့်ရက်*** - ***၁. ၇. ၂၀၁၉ ရက်နေ့***

တင်ဒါပိတ်မည့်ရက်နှင့်အချိန် - ***၃၁. ၇. ၂၀၁၉ ရက်နေ့ (၁၆:၀၀) နာရီ***

၃။ တင်ဒါပုံစံနှင့် တင်ဒါစည်းကမ်းအသေးစိတ်အချက်အလက်များကို အောက်ပါဌာနတွင်စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ဆေးဝါးလုပ်ငန်း (ရုံးချုပ်)
ရုံးအမှတ် (၃၇) စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ နေပြည်တော်
ဖုန်း-၀၆၇၃-၄၀၈၃၇၇၊ ၀၆၇၃-၄၀၈၃၈၁

အိတ်ဖွင့်တင်ဒါခေါ်ယူခြင်း

၁။ အမှတ် (၁) အကြီးစားစက်မှုလုပ်ငန်း၊ အမှတ် (၁) သံမဏိစက်ရုံ (မြင်းခြံ) တွင် ***ယာဉ်အို/ယာဉ်ဟောင်းအပ်နှံရာမှထွက်ရှိလာသည့် ဘေးထွက်ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ယာဉ်ပေါ်ပါထိုင်ခုံနှင့်ရေတိုင်ကီတို့အား အိတ်ဖွင့်တင်ဒါခေါ်ယူရောင်းချခြင်းအား*** ဆောင်ရွက်လိုပါသည်-

၂။ ***တင်ဒါပုံစံစတင်ထုတ်ယူနိုင်မည့်ရက် - ၁၄. ၆. ၂၀၁၉ ရက်နေ့***

တင်ဒါပိတ်မည့်ရက်နှင့်အချိန် - ၅. ၇. ၂၀၁၉ ရက်နေ့ (၁၆:၀၀) နာရီ

၃။ အိတ်ဖွင့်တင်ဒါပုံစံနှင့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို အောက်ပါလိပ်စာတွင် ရုံးချိန်အတွင်းစုံစမ်း၍ လာရောက်ထုတ်ယူနိုင်ပါသည်။

အမှတ် (၁) အကြီးစားစက်မှုလုပ်ငန်း၊ စီမံရေးဌာန
ရုံးအမှတ် (၃၀) စက်မှုဝန်ကြီးဌာန
နေပြည်တော်။ ဖုန်း-၀၆၇၃-၄၀၅၁၅၈၊ ၀၆၇၃-၄၀၅၁၅၉

Mobile Chemical Laboratory ပြုလုပ်ရန်အတွက် အိတ်ဖွင့်တင်ဒါခေါ်ယူခြင်း

၁။ စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ စက်မှုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးဦးစီးဌာနရှိ စာချုပ်စာတမ်းများစိစစ်ရေးဌာနမှ Mobile Chemical Laboratory ပြုလုပ်ခြင်းကိစ္စရပ်အား တင်ဒါခေါ်ယူသွားမည်ဖြစ်ပါသဖြင့် ပေးသွင်းနိုင်မည့် ဈေးနှုန်းများအား အောက်ပါအတိုင်းပေးသွင်းနိုင်ရန်အတွက် တိုင်းရင်းသားလုပ်ငန်းရှင်များမှ အိတ်ဖွင့်တင်ဒါတင်သွင်းရန် ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်-

စဉ်	အကြောင်းအရာ	အရေအတွက်
(က)	Container Box & Accessories	1 Lot

မှတ်ချက်။ Container Box အား တပ်ဆင်ပေးရမည့်မော်တော်ယာဉ်ပေါ်တွင် တပ်ဆင်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းအပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) တင်ဒါပုံစံရောင်းချမည့်ရက် - ၂၄. ၆. ၂၀၁၉ ရက်နေ့

(ဂ) တင်ဒါပိတ်မည့်ရက်နှင့်အချိန် - ၈. ၇. ၂၀၁၉ ရက်နေ့ (၁၆:၀၀) နာရီ

(ဃ) တင်ဒါပေးသွင်းရမည့်နေရာ - ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ရုံးခန်း စက်မှုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးဦးစီးဌာန ရုံးအမှတ် (၃၀) နေပြည်တော်

၂။ စည်းကမ်းချက်များနှင့် တင်ဒါပုံစံများကို ဖော်ပြပါလိပ်စာ၌ ရုံးချိန်အတွင်းဝယ်ယူနိုင်ပြီး အသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုသိလိုပါက စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

သင်တန်းကျောင်းများကြီးကြပ်ရေးဌာန
စက်မှုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးဦးစီးဌာန
ရုံးအမှတ် (၃၀) စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ နေပြည်တော်၊ ဖုန်း၀၆၇၃-၄၀၅၀၅၁