

# မြန်မာ့အလင်း

၁၂၃၅ နှစ်က တည်ထောင်သည် | Established in 1914  
**Myanmar Alinn Daily**

၁၃၈၆ ခုနှစ်၊ နယ်နှစ်လပြည့်ကျော် ၁၂ ရက်

JOJC የኩጥና ሰላምና የገኘ ባህልና ፈቃድ.

အတ္ထ (၆၃)၊ အမှတ်(၂၇၂)

## နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအို ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ရပ်



ပုဂ္ဂားတောင် အမျိုးသားဘူမို့ယှဉ်နှင့် ပုဂ္ဂားတောင်ဝန်းကျင်ဒေသကို တွေ့ရစဉ်။

**မြန်မာ့ပထမဆုံး ဘူမိုဥယျာဉ်ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တောင်ဘူမိုဥယျာဉ်၏ ဆောင်ရွက်မည့်  
ဘူမိအခြေပြုခရီးသွားလုပ်ငန်းကို စတင်အသက်သွေးရန် ပြင်ဆင်**

ရန်ကုန် ဇူလိုင် ၂

က ပြောကြားသည်။

အဆိုပါဘူမ်းအခြေပြုရုံးသွားလုပ်ငန်းအတွက် ဇူလိုင်လ  
မကုန်စီ Package ရောင်းရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားကြောင်း  
လည်း မဟာဂီရိ Community Base Geotourism Services  
မ သိရသည်။

စာမျက်နှာ ၅ ကော်လံ ၄၀



ပြင်းလွင်ရှိ ကော်မီခြုံတစ်ခြုံအား တွေ့ရစဉ်။

ပုဂ္ဂိုလ် ကော်မြတ်တော်သူများ အထွက်နှစ်းကောင်း၍ ရေးကောင်းရရှိမှုပ်လုပ်

## ରତ୍ନକୁଟ୍ଟି ଲୋହିଣୀ | ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଦ୍ଧତି

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ

ଯାହାକୁଳାଲତ୍ତିରେ ଗୋଟିଏଇଥାଏ  
ପିଲାଙ୍କୁଠିରେ ପ୍ରତିବ୍ୟାପିନିରେ  
ଦିଲାଗିରୀଧିତୁଳ ହୋଇରୁଗିଛନ୍ତିଏଇଥାଏ

၁၁၁ ခြိုလပ်ငန္တးက မာားတယ်

କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲିଃ ଶୁଣି ଯାଏନ୍ତେ କ୍ଷେତ୍ରରେ  
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ଦୂରରେ କ୍ଷେତ୍ରରେ  
କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲିଃ ଶୁଣି ଯାଏନ୍ତେ କ୍ଷେତ୍ରରେ  
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ଦୂରରେ କ୍ଷେତ୍ରରେ



ကုန်သွယ်ရေပြောင်း  
ကောလိပ်အရာရှိလောင်း  
ဒီပည်မာသင်တန်းများ  
ဖွင့်မည်



## နိုင်ငံတော်ဝက်ကျော်အင်အား

## မြန်မာအမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်

၂၀၁၃ ခုနှစ် သနိုင်းခေါင်စာရင်းကို အဖြော်ခြုံရွှေ တွက်ချက်ထုတ်ပြန် သည့် ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ အောက်တိဘာလ ၁ ရက်နေ့စာရင်းအရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူဦးရေ ၅၆ သေမ ၂ သနိုင်ရှုံးသည်။ အနောက် အမျိုးသမီးလိပ်ကြ ၂၆ သေမ ၃ သနိုင်နှင့် အမျိုးသမီးလိပ်ကြ ၂၉ သေမ ၄ သနိုင်ရှုံးနေသည်။ အမျိုးသမီးလိပ်ရေသည် ရှုံးလိုင်နှုန်းအား ပြု၍ ၅၂ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ပြောရ ၅၂၆၆၄ လိပ်ရေးရေးဝန်ကြီးကျော် အင်အားရိုက်ခြောပင်ဖြစ်သည်။



မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသားလူအခွင့်အရေးကော်မရှင်  
သတင်းထုတ်ပြန်ချက်အမှတ်စဉ် (၇ /၂၀၂၄)

ရန်ကုန်မြို့နယ် မန္တလေးမြို့အတွက် ရည်ညွှန်းလက်ကားရေးနှင့်များနှင့် ပြည်ထောင်စုနယ်မြေအပို့တော်၊ တိုင်းဒေသကြီး / ပြည်နယ် မြို့တော်များအတွက် ရည်ညွှန်းလက်လီရေးနှင့်များ

3 -Ω - 10 |C

ကာပ်/လိုတော်

ଗ୍ରାହକ/ଲିଟା ୮୦

(c) MOPS ဖျော်နှင့်ပေါ်တွင် အခြေခံတွက်ချက်ထားမြင်း ဖြစ်ပါသည်။  
 (j) သုစ္စာ့သီးပြိုလျှော့များအနေဖြင့် စက်သုစ္စာ့များ ထိယူသုစ္စာတွင် ကျကျရှိနိုင်ပါက ကော်မတီ၏ အကောက်ဖော်ပြု၏ ဖုန်းနိုင်ပါတယ်များဘို့ လိုကြိုးပြုတဲ့ လျှော့ဖြင့် သတင်းပေးတိုင်ကြားနိုင်ပါကြောင်း အသေးအပ်ပါသည်-

ଓଡ଼ିଆ-ବ୍ୟାକ୍ସନ୍ସାରୀ ପତ୍ର- ଶ୍ରୀଦୁଇୟ ଜାନ୍ମନ୍ତିର

୦୬୭- ୬୨୦୧୭ । ୦୯-୭୭୭୧୩୨୮୭୨ ।

စက်သုံးဆီတင်သွင်းသိလောင်ဖန်ဖြူးခြင်းလုပ်ငန်းကိုကျပ်ရေးကော်မတီ

နယ်စပ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညာပြုပြီး တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အားလုံးအကြားအလပ်မရှိ အချို့ညီမှုပါတွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို အလေးထားဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိ

နေပြည်တော် ဇူလိုင် ၂

၃၆၈:၂၅:၇၈:၁၃၂:၂၄၀

တည်ဆောက်ရမည့်

## ဦးစာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက



အမျိုးသားအဆင့် အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးမှတ်ပါ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်ဝံတွေရားများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေး အသေးစိတ်ညီညွင်းအစဉ်းအဝေးကျင်းပ

နေပြည်တော် ရှုလိုင် ၂

ကျေးမာရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး  
ပေါ်မှောင်ခေါ်ကိုတာသာဟုလိုပိုင်ဆုံးသူ၏ ယနေ့နံကို  
ပိုင်းက ကျေးမာရေးနှင့်ကြီးဌာန ရုံးအမှတ်(၄) ၌  
ကျေးပဲသည့် အေးဥ္ဓာသာ အသင့် အစားအသေးကို  
ဘေးအစွဲရုံးကို၏ရေးမှုမှုပါဒ် အခန်းကဏ္ဍနှင့်  
တာဝန်ထွေရားပုံး ချုံတော်သော်ရှုကိုနိုင်ရေး  
အဖွဲ့ရုံးအေးဥ္ဓာသာပဲသုတေသန အသေးစိတ်ညိုင်း  
အဖွဲ့အေးဥ္ဓာသာပဲသုတေသန အဖွဲ့အေးဥ္ဓာသာပဲသုတေသန  
ပြောကြားသည်၊ (ယာဉ်)

အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိ

ဗိုလ်ချုပ်တော်စုဝန်ကြီးက ကျိုးမာရေး  
ဝန်ကြီးဌာနအဖော်ပြု အပျိုးသားအစားအသောက်  
ဥပဒေပါ ရည်ရွယ်ချက်များပြုစုသည် အရည်အသေး  
စံဖုန်းကောင်းမွဲ၏၏၍ ဘေးသုတေသနကိုရှင်းသည့် အစား  
အသောက်များအေး အများပြည့်စုစားထံ့ဗိုလ်ရေး  
အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ပျက်စီးပွဲကြောင်း  
သို့ဟုတွင် အစားအသောက် ဘေးအန္တရာယ်ကောင်းရှင်း  
ရေးဆောင်ရွက်ဟာတွင် ကျိုးမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊  
တုန်ချွတ်ပြဋ္ဌာန်ဆောင်ရွက်ကြောင်း အစား  
အသောက်ဂုဏ်စီးပွဲအား အဆင့်မှုသည် စားသုံးသည်  
အထိ အစားအသောက် ဂုဏ်းဆောင်တွင်လျော်စီး  
နှီးယူယွှေ့နှစ်ပုံရေအသီးသီးအဖော်ပြင် မိတ်ပို့  
သက်ဆိုင်ရာကဗျာအလိုက် တာဝန်ဖုံးဆောင်ရွက်  
လျက်ရှိပြောင်း၊ လက်ရှိတွင် အစားအသောက်နှင့်  
ဘေးဝါကွပ်ကရာဇ်းစီးပွားရေအဖော်ပြင် တော်ခွဲ  
စံဆောင်ရွက်ရာ ကိုစွဲပုံများပို့စိုးအလေးထား  
ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြောင်း၊ မြတ်စီးက စွမ်းလှုန့်ခဲ့  
သည့် Myanmar National Center for Disease  
Control and Medical Training Center တွင်လည်း



ရှင်ဆင်းတံပြ သက်လက်၌ အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါး ကိုလဲရေးပါးဘွဲ့နဲ့အောင် အျမ်းကြားရေးမှုများပါပေါ်ကဲ ဒေါက်တာခေါင်းစီး၊ အလုပ်ရှုခွဲနေ့ပုဂ္ဂလုပ်များနှင့် ရွှေလုပ်နှင့်သံများကိုလည်းကောင်း၊ အျမ်းကြားရေးမှုများ၊ (အစားအသောက်) ဒေါက်တာပြုမြို့မြို့၊ အလုပ်ရှု ရွေးချွဲပုဂ္ဂလုပ်များအား ထင်ပဲရွေးချွဲး မူနဲ့ အခြင်းအားများနှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း ငိုးကျော်ကြင်မြာတို့။

အလုပ်ရွေ့ချေးစွဲပြောနိုင်ကျေးမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊  
ဒုတိယနှစ်ကြိုး၊ ပါမောက်ကြောက်တာအေးထွန်းနှင့်  
ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်မှူးနှင့်နွှေ့ဆုံးဖွံ့ဖြိုးရေးမှူး  
ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်မှူးနှင့် တာဝန်ရှိယဉ်ယူမှု၊ အေး  
အသေးကိုနှင့် အေးဝါကြောက်ရေးနှင့်နွှေ့ဆုံးရေးမှု တာဝန်  
ရှိယဉ်ယူမှု၊ တော်ရောက်သွားကြောက်တွင် သိရသည်။

8

ပြည့်ဝဆီများကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့စား၍ အသွင်ပြောင်းဆီများ စားသုံးခြင်းကို လုံးဝရောင်ကြည်ပါ





၂၀၂၄ ခုနှစ်မြန်မာအမျိုးသမီးများနေ့၊ ဂုဏ်ပြုဆောင်းပါး

# တိများအလေးထား အမျိုးသမီးစွမ်းပကား

ଲଦ୍ଧିତ ମେଳେ

အခါးသီးများသည် ပင်ကိုအောင် မိခင်  
စိတ်ရှိခြင်း၊ စိတ်နဲ့နှုန်းပြင်း၊ အနာဂတ်ယူ  
ပျော်ပျော်ခြင်း၊ အစိန်သော သဘာဝတရားများ  
ကြောင့် အသွေးပြောပျော်သူများအဖြစ် သတ်မှတ်  
ရှုပြင်ခံကြရသည်။ တစ်စောင်ကြည့်လျဉ်လည်း  
အခါးသီးများသည် အရေကြော်လာလွှုံ ရှင်း  
ပြတ်သူများ၊ သုတေသနသီတေသနများ၊ အကောင်ခွဲ  
များအား ရှင်းဆိုင်ကျော်စွာနိုင်ခြင်း၊ ဥာဏ်အပြော  
အမြိတ်ကြေးများစွာပြုခဲ့ဆုံးပြုတဲ့ချုပ်များတိတော်ခြင်း၊  
များလည်း လုပ်ထောင်နိုင်ကြသူများဖြစ်သည်။



သူရမချိန်ပို (၁၉၀၇-၁၉၄၉)

များက စီးတဲ့ရေးဆည်တဲ့ကန်သင်းဆိုသည့်အတိုင်း  
စနစ်တကျ စီမံဆောင်ရွက်ကြရသည်။

ယနေ့ခေတ်တွင် အမျိုးသားများနှင့်တန်းတဲ့  
မေတ်တော်ထိုးမှုလုပ်တဲ့ရွှေဂါန္းဘုရားဘုရားဖို့ပြင်ပ  
တွင် အစုပ်စုပ်ဘို့ကိုသွေးစွာဖြေဆိုတဲ့  
များပြားစွာဘုရားဖြေဆိုတဲ့ ထို့သို့ အိမ်ပြင်ပတွင်  
အယုဝ်ယုဝ်ဘုံးချင့်ချင့်အတွက်အမျိုးသားများသည်  
အိမ်သို့ပြင်ရောက်လျက် အေးဆေးစွာ အနားလုံးနှင့်  
သော်လည်း အမျိုးသားများသည် အိမ်ပြင်ရောက်  
ချိန်တွင် သားသီးများ၏ ထောက်စွာများ အိမ်မှု  
ကိုဖုံးနှင့် မီသားစွာင်များအတွက် စားသောက်  
လေးတိမ္မားတိ လုပ်ဂိုလ်ကြပောင်း။



ဒေါကည်ကည်ငွေး (၁၉၂၄-၂၀၀၀)

ଯାନ୍ତେ ଏବେଳ୍ଟିଲ୍ଲଙ୍କୁ ଖିଦ୍ଦିଣ୍ଟା ଲୁହାରୀ ପିଲ୍ଲାରୀ ପିଲ୍ଲାରୀ  
ରେ: ଗାଢ଼ାମ୍ବା ଅପ୍ରିଂ ଯିଶ୍ଚିନ୍ଦିକିଲ୍ଲେ ପଲ୍ଲାବାଗାଫ୍ଲାଘା:  
ତୁମ କାହିଁ ଥିଲୁଛୁ ଆଖିଲୁଛୁ ଆଖିଲୁଛୁ ଆଖିଲୁଛୁ  
ପୋଟୁକୁଣ୍ଡାରୁ ପ୍ରିତିତ୍ଵଲ୍ଲା ଆଖିଲୁଛୁ ଆଖିଲୁଛୁ ଆଖିଲୁଛୁ  
ଗଲଲୁଛୁ ପିଲ୍ଲିଲ୍ଲିରୁ ରୂପିଲୁଛୁ ଗୁଣିଲୁଛୁ ଆଖିଲୁଛୁ  
ତନ୍ଦିନିଃଦ୍ୟା ଅଜ୍ଞାନିଃଦ୍ୟା କିମିନ୍ଦିବାହାନରୁଲ୍ଲ  
ପ୍ରିତିଲୁଛୁ ତନ୍ଦିନରେ ଅତାଗି ତନ୍ଦିନରୁଲ୍ଲ ପ୍ରିତିଲୁଛୁ  
ଆଖିଲୁଛୁ ଆଖିଲୁଛୁ ଆଖିଲୁଛୁ ଆଖିଲୁଛୁ

ଫିର୍ଦ୍ଦନୀରେ ଅଛିଁ ରାଜେଫୁଲ୍ ଫ୍ରିମାନାମ୍ବିଁ ଯାହିଁ  
ମୂରାଣୀ ଝାଁକି ପରାମର୍ଶାରେ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରତାଙ୍କିତିଁ  
ଦାଃ ଯନ୍ତ୍ରାନ୍ତେ ରାଜେଫୁଲ୍ ଫ୍ରିମାନାମ୍ବିଁ ଯାହିଁ ମୂରାଣୀ  
ଆଯିଲ୍ ଏଥର୍ ଆଲିନ୍ ମୂରାଣୀ କାର୍ଗି କାର୍ଗି  
ଠରନ୍ କାର୍ଗି କାର୍ଗି କାର୍ଗି କାର୍ଗି କାର୍ଗି କାର୍ଗି  
ପ୍ରତାଙ୍କିତିଁ ପ୍ରତାଙ୍କିତିଁ ପ୍ରତାଙ୍କିତିଁ ପ୍ରତାଙ୍କିତିଁ

အဖိုးသီးများအနေဖြင့် အပျိုးသားများနှင့်  
တန်းတူခွဲနိုင်အရေးရှိရှိပါ၏ ခြေားဆက်ဆံမှု  
ကပ်ငါးဝေးစေရန်၊ အပျိုးသားများ ဖြုံးပြုပါတယ်ဟတ်  
စေလေး၊ နိုင်ငံအသီးသီးကြား ဒေသနှင့်ပိုင်ရှိရှိ  
ရည်ရွယ်၍ ကဗျာအပျိုးသီးညီလာခံများကို ကျိုးပါ  
ပြုလုပ်နော်၊ ၁၉၅၅ ခုနှစ်တွင် ပထမဆုံး ကဗျာ  
အပျိုးသီးသီးညီလာခံကို မေတ္တဆိတ်နှင့် မေတ္တဆိတ်  
ပြု၍ လည်းကောင်း၊ ၁၉၈၀ ပြည့်စုစ်တွင် ရှိတယ  
အကြံ့ကဗျာအပျိုးသီးသီးညီလာခံကို ဒီမီမံတိနှင့်  
ကိုယ်ဟန်ပြု၍ လည်းကောင်း၊ ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင်  
တတိယအကြံ့ကဗျာအပျိုးသီးသီးညီလာခံကို  
က်ညာနိုင်ငံ နိုင်ငံပါရှိပြုလည်းကောင်း၊ ၁၉၉၅  
ခုနှစ်တွင် တော်းအကြံ့ကဗျာအပျိုးသီးသီးညီလာခံ  
ကို တော်းပြည့်သူသုဓမ္မတိုင်ငံ ကောဂ်ပြုခြင်းလည်း  
ကောင်း၊ ကျေးပါလေရနဲ့ပါသည်။

၁၉၇၅ ခုနှစ်တွင် ကျင်းမြေလုပ်ခဲ့သော ဒုတိယ အကြမ်းကဗျာအမီးသမီးလီလာစံတွင် UN Decade for Women ဟု ခုနာတ်ခဲ့ပြီး ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် ကျင်းပဲခဲ့သော စတုထွေအကြမ်းကဗျာအမီးသမီး လီလာစံ၌ Beijing Platform for Action (BPFA) အား ချမှတ်ဖို့ပေါ်သည်။ BPFA တွင် အမျိုးသမီးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆောက် ပညာရေး၊ ကျင့်မာရေး အသက်မြောက်ဝင်းကျောင်းနှင့် အကြမ်းပေါ်မှုပေါ်က်ရေးကဏ္ဍ အစိုးဉာဏ် ဦးစားပေးနှင့်ယူယောက်မှုပေးနှင့်ယူယောက်မှုပေးနှင့် ရေးဆွဲထားသည့်အတွက် ကဗျာဘဏ်စံနှင့် အမျိုးသမီးအခွင့်အရောင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်းများအား အကောင်းအထည်ဖော်ရရှိ၏

## ● ບຸນ້າອາມຸໍ້ວະນີ້ມູກວະນີ້

ခင်ပွန်းသည်များအပေါ်တွင် တစ်ယောက်ဆုံးတစ်ယောက် သွားတရားထားရှိခြင်း သေတစ်ပွန်းသက်ဆုံး  
ပေါင်းသင်းလေ့ရှိကြသည်။ အမရာ၊ ကိန္ဒရီ၊ မအီး၊ သမ္မ၍လတိုကဲသို့ တော်လေး၀၀၀ အမျိုးသမီးများ  
သည် ခင်ပွန်းသည်များအပေါ် သွားရှိသော သမိုင်းတွင်သည့် စံပြုအမျိုးသမီးများဖြစ်

● အမျိုးသမီးများကိုယ်တိုင်ကလည်း မိမိတို့၏စွမ်းရည်များ၊ စွမ်းပကားများအား တန်ဖိုးထား အလေးထား က မိမိတို့ဘဝရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ၀၇၁ဆက်မပြတ် ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်

စာမျက်နှာ ၆၄

အမျိုးသမီးများစွမ်းပကားတိုးတက်ရန်

## အခိုကသော့ချက်

အချို့သားများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်များ၊  
စွမ်းပက်သူ ပိုမိုဖြေးတိုးတက်လာရန် အထူးသော  
ချက်မှာ စာတတ်မြောက်လွှာပြုစ်သည်။ စစ်စားများ  
၏ ဖော်ပြုချက်အရ ကဲ့သာတစ်နှစ် အချို့သား  
စာတတ်မြောက်လွှာနှင့်သည် ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင်  
၇၃ သော ၉ ရာရိနှင့်နှစ်ရှိခြား ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင်  
၅၂ သော ၄၈ ရာရိနှင့်နှစ်ရှိတိုးတက်လာသည်ကို တွေ့ရှုရှိ  
သည်။ အာဆီယံဒေသတွင်၌ အချို့သားစာတတ်  
မြောက်လွှာနှင့်သည် ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် ၈၈ သော  
၅၇ ရာရိနှင့်နှစ်ရှိခြား ၂၀၂၀ ဇန်နဝါရီလ ၉၁ သော

ရာဇ်နှစ်နှင့် တို့မြှင့်လာပြောဖြစ်သည်။ မြစ်မာနှင့်တွင်  
လည်း အပျိုးသမီးစာတတ်မြောက်နှစ်သည်  
၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် ၇၃ ရာခိုင်နှစ်ဦးရှိခြုံပြီ။ ၂၀၂၃  
ခန့်တွင် ၈၁ ရာခိုင်နှစ်ဦး တို့မြင်ကောပြောဖြစ်သည်။

အတန်ပညာမလုပ်လိုနိုင်သည့် အချို့သမီးနှင့်  
မိမိကလေး၊ ပယ်များ၊ အတွက် ငါးငါး၏ဘဝ ရောက်  
ပုဂ္ဂတည်နိုင်ရန် အသက်အစွဲမံမြေကျော်ပညာများ  
သင်ယူနိုင်ရန် ဖုန်းပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အချို့သမီး  
များအတွက် ပညာသင်ယူနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း  
များပုံပိုဒ်ခြင်း၊ ပညာသင်ယူနှင့် ငွေကြေားအကျော်အညီ  
များ ပုံပိုဒ်ခြင်းနှင့် ပညာသင်းကဏ္ဍတွင် ရင်းနှုန်းပြန်  
ပေါ်ခြင်းဖြင့် အချို့သမီးများ၏ စွမ်းဆောင်ရွက်မှုများ  
ပုံပိုဒ်းမြှင့်လောမည်ဖြင့် သာတူလီမျှများသည် လူလှ  
အဖွဲ့အစည်းဖြင့်ဖြောက်ရန် အထောက်အကြပ်  
ပို့ဆောင်ရွက်ရေးနှင့် ပို့ဆောင်ရွက်ရေး

ကမာတစ်ဂုံး၊ ကား၊ မအခြေပါ၊ အလုပ်အကိုင်

ယနေ့တော်တွင် နည်းပညာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့်နှစ်အချွဲ အမျိုးသီးများသည် ငောက်နှင့် လျှပ်ညံ့စွာ နည်းပညာကို လက်လှမ်းစိသုတေသနရှိ လိုအပ်လာသည်။ အလပ်အကိုင်းမြှုမြန် လည်ငန်ဆင်းသောက ဗီးများရဲ့လုပ်နှင့် များတွင် နည်းပညာသည် အငြောပါသောအနေးက ကဏ္ဍမှ ပိုင်ဆုက်ရှိသည်။ နိုင်ငံတကာနှင့် ရင်ပိုင်တန်း၏ ၅၅% နည်းပညာကို အသုံးပြုဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် ဖို့ပြု နည်းပညာအင်ဂျင်နီယာနှင့် သုချုပ်ပညာရုပ် (Science, Technology Engineering and Mathematics-STEM)တို့အား အမျိုးသီးများ၊ ပိုင်းကလေး၊ ပေါင်းကလေး၊ အနေဖြင့် လေလာသင်ယူတ်တော်မြေကြောင်စေလိုသည်။ ထို့အပြုံး အမျိုးသီးများ၊ နှင့် ပိုင်းကလေး၊ ပေါင်းကလေး၊ အနေဖြင့် အမြတ်မြတ် ပိုင်းတို့အား ပြု၍ အကြောင်းဖော်မှုမံပေါ်ရတရန် Digital Literacy ကျမ်းကျင်စွာ တတ်မြောက်ရန် လိုအပ်သည်။

အမျိုးသမီးစွမ်းပကားတိုးတက်စေရန်  
နိုင်ငံတော်၏ဆောင်ရွက်ချက်များ

လူမှုဝန်ထမ်း ကယ်ပယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်  
နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနသည် အမျိုးသိမ်းများ  
ဖွံ့ဖြိုးစိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ အမျိုးသိမ်းများ  
အပေါ် အကြော်ဖက်နှုပ်ပျောက်ရေးလုပ်ငန်းများ  
ဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ဖူးဆောင်ရွက်ရသည့်  
ဝန်ကြီးဌာနပြုခြင်း၏ လူမှုဝန်ထမ်းကယ်ပယ်ရေး  
နှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန  
လက်အောက်ရှိ လူမှုဝန်ထမ်းကြီးဌာနသည်  
အမျိုးသိမ်းဖွံ့ဖြိုးစိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ အမျိုး  
သိမ်းများအပေါ် အကြော်ဖက်နှုပ်ပျောက်ရေး  
လုပ်ငန်းများအား ကျယ်ပျော်ပြန်နှုန်း  
နှင့် အကြော်ဖက်နှုပ်ပျောက်ရေး လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်

လျှပ်စီးသည်။  
ထို့အပြင် လူမှုစုစုပေါင်း၌နိုင်းခြားနာသည် ဖြစ်မှာ  
နိုင်ငံတွေဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးတို့တော်လတို့၏ နိုင်းခေါင်  
မြှုပြင် အမျိုးသမီးများဖြုံးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ  
အမျိုးသမီးအဆင့် မဟာဗုဒ္ဓဟာသံကိန္ဒာ (National  
Strategic Plan for Advancement of Women—  
NSPAW) (၂၀၁၃-၂၀၂၅)ကို အမျိုးသမီးများဖြုံး  
တိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်ချွမ်း  
အဖော်ပြင် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်  
ခြေားလုပ်ခန္ဓာကိန္ဒာ (NSPAW Phase II) (၂၀၂၃-၂၀၂၅)ကို  
ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ရှိနိုင်သည်။ NSPAW Phase II  
တွင် အမျိုးသမီးများ ဖြုံးတိုးတက်စေရေးအတွက်  
အဓိကလုပ်နှင့်နှစ်ယပ်ယူပြစ်မှုများ ပြစ်လေ့ရှိ၊  
ကျင့်မာရေး၊ အကောင်းဆုံးမှုပေါ်မြောက်ရေး၊ စီးပွားရေး၊  
အကြောင်းပေါ်မှုပေါ်မြောက်ရေး၊ စုစုပေါင်းလုပ်နှင့်  
နှစ်ယပ်ယူပြစ်မှုများ ပြစ်လေ့ရှိနိုင်။

କଣ୍ଠରେ ପାଦରେ ପାଦରେ ପାଦରେ ପାଦରେ  
ପାଦରେ ପାଦରେ ପାଦରେ ପାଦରେ ପାଦରେ

အကြောင်းဖော်ပုဂ္ဂိုလ်များကို တရာ့ရဲ့ဆိုင်ရွင်ရန် စုစုပေါင် တော်ဝယ်ဟံသာဝေများကို ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါ၏။ ဒါနဲ့နှင့် နေရာစီစဉ်ပေးခြင်းနှင့် အခြားသော်အနဲ့သော်များရှိနိုင်ပေါ်ရေး၊ တွင်ဖို့ပို့တဲ့ ဘက်ပေးခြင်းများကို လုပ်နိုင်ထဲမြို့သီး ပြောနာဖူး လောက်ချင်ပေးထားသော လုပ်ရေးရာပြုခြင်း၊ စိမ်းခိုက်ခွဲသူ(Case Manager)များပြုခဲ့ အောင်၍ကဲ ပေးလျက်ရှိရှိသည်။ ထိုအပြင် အကြောင်းဖော်ရသော အသီးသီးများ ယာယိလိုကြပြောရေးပိုဒ်ပါက ယာယိလောက်ခံစေမှုရောက်ပေးနိုင်ရေးအတွက် ရှုကြုံနှင့် မွှေ့လေး၊ လားရှိုး၊ မေတ္တာပြိုင်၊ လွှိုင်ကော်၊ စွဲချာနှင့် စစ်တွေကြုံတွေကြုံတွေ One Stop Women Support Center -OSWSC များ ပွင့်လှစ်ထားရှိပြီး အနဲ့သော် မှုများ ပို့ဆေးပေးလျက်ရှိရသည်။

လူမှုဝန်ထမ်းနှစ်ဦးပြာနသည် အမျိုးသိမ်းများ  
စွဲ့ဆောင်ရွက်ဖြစ်မှာ၊ စေရန်အသေးစား အိမ်တွင်း  
စွဲ့ဆားရေးလုပ်နှင့်များ လည်ပတ်နိုင်ရန်ပြည့်၍  
အိမ်တွင်းမှုသက်ဇားလုပ်ငန်း ပညာသင်ကျောင်း  
၁၁ ကျောင်း ဖွံ့ဖြိုးလှစ်ထား ဖြုံးပြီး စက်ချုပ်သင်တန်း  
မှုနှင့်ဖြုံးစွဲသင်တန်းအတို့ဟုတ် အိမ်တွင်းမှုသက်ဇား  
ပညာရုံများ သင်ကြားပေးလျက်ရှိရှုံး၍ ထိအပြင်  
သင်တန်းကျောင်းအကြပ် အမျိုးသိမ်းစောင့်ရောက်  
ရေးလုပ်ငန်းအကြပ် အမျိုးသိမ်းကလေးများ  
သင်တန်းကျောင်း သုံးခါး အမျိုးသိမ်းများဖွံ့ဖြိုး  
တိုးတက်ရေးပြာနှင့် နှစ်ဦး အမျိုးသိမ်းသက်ဇား  
အတတ်ပညာသင်ကျောင်း လေးနှင့် အမျိုးသိမ်း  
များ ပြုရတော်းရောက်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊  
ပြာနှင့် တစ်ကို ဖွံ့ဖြိုးလှစ်ထားပြီး လူမှုရေးအရ  
အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စောင့်ရောက်မှု

အောင်တရာ့ရေးကော်မြုပ် (ASEAN Commission on Promotion and Protection of Rights of Women and Children-ACWC)နှင့် အာဆိယ်အမျိုးသမီး၊ ဖို့မြတ်ခို့ခဲ့သူများ၏ မှတ်ပုံတင်ကုန် (ASEAN Women

“တိုင်းပြည်၏ အနာဂတ်သည်  
မျိုးဆက်သစ် လူထော်များ၏လေက်တွင်  
တည့်ရှိသည်ဟုဆိုလျှင် ကျွန်းမာရှိ  
အသံပညာနှင့် ပြည့်စုံသော မျိုးဆက်  
သစ် လူထော်များ ဖြစ်လာစေရန်  
ပျိုးတောင်ပေးရသည့် မိခင်များ၊  
အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍများ  
အရေးပါလေသည်ဟုဆိုလျှင် မဟုးပါ”

အချို့သီးစွားပကားပြု  
နှင့်အကျိုးသယ်ပိုးဆောင်ရွက်ဖြေပို့  
ဘိုင်းပြည်၏ အနာဂတ်သည် ပျိုးဆက်သစ်  
လူလျမ်းများ၏လက်တွင် တည်ရှုသည့်ဟနိဒါလျှေ  
ကျိုးမား၏အသိပညာနှင့်ဖြည့်စာသာ ပျိုးဆက်သစ်  
လူလျမ်းများပြုလာစေရန် ပျိုးထောင်ပေးရသည့်  
မိမိများ၊ အချို့သီးများ၏ အခိုးကဏ္ဍမှာ  
အရေးပါလာသည့်ဟနိဒါလျှေမှားပါ၊ “ပုဂ္ဂကိုဖွေသော  
လက်သည်” ကဗျာကိုအပို့စို့သည်” ဆိုသည့်  
လိမ့်ရှိစာကားအတိုင်း အချို့သီးများ၏စွမ်းကလျှေား  
စွမ်းပကားများ ဖြုံးဖိုးတော်စေရန် ငွေးတိန့်  
အနီးဆုံးရှိသော စွမ်းသီးစွားများက ပုံပို့ကျို့ပေးရရသည့်  
ပြစ်သည်၊ ထုတ္တအပြု့သက်ဆိုရင်တို့ကြော်နှုန်းများ

“ເຕັກເວລີກກ່າວ ດັບດຽວຕົງປະບົບກວາ;  
ອະຈຸບັນທີ ເປັນໃຈ ເພີ້ມໃຈ ເຕັກທີ່ວ່າມກ  
ສື່ນົດເຮັາ ຕູ້ໄລແກ້ໄຂ ສິ່ງປະເລີດ ກົາຫາ  
ເວົາກວາຫຼຸກ ທີ່ຢືນຢັນບໍ່ແລ້ວ  
ກາແຫຼ່ງບູນ ເມື່ອປຶກຕົວ  
ດີ່ງປູປາ ເວລະດ້າວ ຂະໜົມ ເພີ້ມໃຈ ຊື່ນົດບົບກວາ ເປົ້າ  
ສື່ນົດທີ່ອຳນົມຢັ້ງຍິ່ງດີ່ງ  
ມີໃຫຍ່ການ “ການົມດີ່ງຕົວປຶກຕົວ”





ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးလွင်ဦး တရာ်ပြည်သူသမ္မတနိုင်ငံကောင်စစ်ဝန်ချုပ်အား လက်ခံတွေ့ဆုံးနိုင်ငံဆက်ဆံရေးနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ အရှင်အဟုန်မြင့်တင်ရေးဆွေးနွေး

ଫେବ୍ରୁଆରୀ ମୁହଁନ୍ଦ ଜ  
କୁଣ୍ଡିଲ୍‌ପ୍ରାଣେ ଫେବ୍ରୁଆରୀ ମୁହଁନ୍ଦ  
ଦିନରେ କିମ୍ବା ଦୟିନେ ଯାଏନ୍ତି ତାବାନ୍ତି  
ପ୍ରିସ୍‌ଟ୍‌ର୍‌ସ୍ଟ୍‌ ଫ୍ରିଙ୍‌ଗାର୍ଡିନ୍‌ଫ୍ରାମ୍‌ପାର୍ଟ୍‌  
ଅନ୍ତର୍ଲେବ୍‌ର୍‌ପିଲ୍‌ଆଫ୍ରିକାର୍‌ ତାର୍ପିର୍  
ପ୍ରେର୍‌ତ୍ୟାବ୍‌ଧିଷ୍ଟିକାନ୍‌ଦିନ କୋର୍ଟର୍‌ଦିନ  
ଦିନାଖାଲିର୍‌ପାର୍ଟ୍‌ରେ କୋର୍ଟର୍‌ଦିନ ଦିନାଖାଲି  
ମୃତ୍ୟୁ କାହିଁଏବଂ କାହିଁଏବଂ ଆହୁ  
କାହିଁଏବଂ କାହିଁଏବଂ ଆହୁ  
କାହିଁଏବଂ କାହିଁଏବଂ ଆହୁ  
କାହିଁଏବଂ କାହିଁଏବଂ ଆହୁ

## ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး

କେବେଳେ  
ଦୀନ୍ତିରେ ତୋରୁଣ୍ଡିରେ ଫ୍ରିଜମା-  
ତାପ୍ତରୁ ଫର୍ତ୍ତିରେ ଅଟ୍ରିଆ ତଲିଯିରେ  
ପ୍ରିସ୍ଟରୁଲ୍ଲିଙ୍ଗ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ କେବେଳୁଥିଲା  
ପିରିନ୍ଦରେ ଖର୍ଚ୍ଚିରୁଲ୍ଲିଙ୍ଗ ଦିନ୍ଦିଲୁ  
ଦିନ୍ଦି ଦିନ୍ଦି ତାରିଖିରୁଲ୍ଲିଙ୍ଗମାରେଇଲା  
ଫ୍ରିଜମା-ତାପ୍ତରୁ ଫ୍ରିଜମାରେଇଲା  
ତାରୁଲୁଗର ପ୍ରିସ୍ଟରୁଲ୍ଲିଙ୍ଗରେଇଲା



ပြင်းလွင်မြို့၏ မြန်မာအမျိုးသမီးများနှင့်အထိမ်းအမှတ် စာစာကုံးပြင်း ဆုချီးမြင်ပဲ ကျင်းပ

ପ୍ରଦ୍ଵିଃଲୁଙ୍କ ଲୁହିଂ J  
ପ୍ରଦ୍ଵିଃଲୁଙ୍କଏଶ୍ଵିନ୍ ଅମ୍ବିଃବୁତିଃ  
ଅମ୍ବିଃବୁତିଃମୁଖାକ୍ଷ ଅତିଷ୍ଠିଃଶ

အခမ်းအနားကို ယနေ့နံနက် ၁၀ နာရီက ပြင်းလဲဖြူ၊ အမှတ် (၂) အခြေခံပညာအထက်တန်းကောင်းသိ ကျင်းပသည်။

အုပ္ပန်မြတ်ဆောင်အနာဂတ် အမှတ် (၂) အခြေခံပညာတရာ့  
တန်ငွေကျော်များက မြစ်မာရမျိုးသိမျိုးနဲ့အတိတ်  
အမှတ် ရုတ်ပြေတော်သီချင်သီပြီး အဓိုဒန်ဖွံ့ဖြိုးလိုက် အရိုင်  
စိမ်ပေါ်ချုပ်လျော်စွဲဖွံ့ဖြိုးလိုက် ဒီသန်း၏ပြောကြား  
သည်။

မြန်မာနိုင်ငံပုံးဆိုင်ရာ ထေရဂါဒ္ဒေသဘာသာအဖွဲ့ချုပ်နှင့်  
နယ်စပ်တော်တန်းဒေသ သာသနနှင့်ဟာသင်း (ပဟို)၏  
သကေတားထုတ်ပြန်ချက်

၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၁ ရက်။

ကုန္တာလုပ်သမဂ္ဂ လူအောင်အရေးကောင်စီ၏ ဖော်ဆွဲချက်သည်  
မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပကတ္ထအခြေအနေများနှင့် ဂိုဏ်ညွှေမရှုတဲ့  
အများပြည်သူ အကျိုးပြီးပျားကို ထိနိုက်စေနိုင်သည် ချက်များ  
ပါဝင်နေသည်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံတော်စဟိုဘဏ်၏ ပြင်းထန်ဖွား  
ကုန္တာကြောင်း၊ ထုတ်ပြန်ချက်ကို မြန်မာနိုင်ငံလုံးနှင့်ရှာ  
ထောရိဝါဒဗွာဘာသာအဲ ချုပ်နှင့် နှစ်စောင်တန်းဒေသ  
သာသနနာနွောက်သမဂ္ဂ (ဗဟို) အနေဖြင့် အပြည့်အဝ ထောက်ပါ  
ကြောင်း သဘောထားထုတ်ပြန်အပ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာအဖွဲ့ချုပ်နှင့် နယ်စပ်တောင်တန်းဒေသ သာသနနှင့်ဟအသင်း(ပဟိ)







မြစ်ကြီးနား၏ ရောဝတီမြစ်ရေ ပြန်လည်ကျဆင်း၊ ကူညီကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန်မပျက်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိ

မြန်မားနား ရှုလိုင် J

အဆိပ်ဖြစ်သော်မြင်တက်နှု ဖြစ်လိုကြောင့်  
ရေဘေးလွှဲပဲ ဘုန်တော်ကြီးကျောင်းများနှင့်  
အခြားပညာကျောင်းများတွင် ရေဘေးရောင်စာနှင့်  
၃၇ ဒုအိတ် ထွဲလှုနဲ့နဲ့ပြီး အိမ်ထောင်စု စုပေါင်း  
၂၀၆၄ စုစုအား ကုပ္ပါကယ်ယယ်ပေးကြောက်  
နေထိုင်စားသောက်မှုနှင့် ကျိုးမာရေးရောင်ရွက်မှု  
လုပ်နှင့်များကို နှစ်တော်များနှင့် ဆောင်ရွက်ပေး  
ကြသည်။



ပုဂ္ဂိုလ်အတွင်း သယ်စေတရေးရာဝန်ကြီးမှာ ဆောင်  
၍ အစာအွေဖြင့် ရှာဖွေကယ်ယူရေးနှင့် ကျည်း  
ထောက်ပွဲများ၊ ပွဲများနှင့်ရာများ၊ လည်းကောင်း၊  
ပြုသံစာရွက်အတွင်း ပြည်ထောင်စုလမ်းမှာ  
အမျိုလာလမ်း၊ ခွဲနေရာမှ ခရိုင်းမြတ်ဆုံးပျော်ရေးအဲ၊  
ဥက္ကာ ဦးသော်၏ ရတည်စွဲမှုများ၊ မီးသတ်  
တပ္ပါဒ်မှုများ၊ စွဲ၏၍ ကယ်ယူရေးလုပ်ငန်းများ၊  
ဆောင်ရွက်နေ့၊ နေ့စီမံဘားသိပြုလည်းကောင်း၊  
နေ့စီမံညွှန်စီမံထောင်စုမှုများအား ကြည့်ဆောင်ရွက်  
ပေးအနေမှုများ၊ လည်းကောင်း လုပ်လည်းကြည့်၍၊  
အားပေးခြုံဖြီး ဌာနစိုင်ရာများနှင့် လုပ်လည်းကောင်း၊  
အသင်းအွဲများက ရေဘေးရောင်းမီးသားများ၊  
အကုတ် နေ့လုပ်စာတမ်းဘူးများ၊ စိတ်လေ့လေး၊  
ပြု လိုက်ပေးထောက်ပွဲများအပ်ကြသည်။

ပြည်နယ် (ပြန်/ဆက်)



မြစ်ရေဝင်ရေက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည့် မြစ်ကြီးနားမြို့နယ် ခန္ဓါးမြို့တို့  
ပုံကွက်၊ ကျေးဇူးများမှ ရေဘားသင့်ပြည်သူများအား ရေဘားကင်းလွတ်ရာသို့  
ကူညီစွေးပြောင်း၊ စားသောက်ဖွော်ရာများ ထောက်ပုံပေးအပ်

ଫେର୍ଦ୍ରିଲ୍ଲଟେ ହୁଣ୍ଡିନ୍ ଜ  
 ଗାୟକ୍ରମିଲ୍ଲଟ୍ଟିଏତ୍ତଙ୍କିଃ ହିଚାଲ୍ଲିଃ  
 ଦକ୍ଷିଣୀ ଶ୍ରୀଵିଷ୍ଣୁମହାପାତ୍ରାଳ୍ଲ  
 ଶ୍ରୀତାତୀମ୍ବିଲ୍ଲର ପ୍ରତିତାତୀଲାଗି  
 ଶ୍ରୀପିଃ ପ୍ରତିତିଃଶାପିତ୍ରୀଦେଖି  
 ଶର୍ଦ୍ଦିଗ୍ନମଧ୍ୟକ୍ଷଣ କୋଷିଶ୍ଵରମୁଖଃ  
 ଅତ୍ରଙ୍କିଷ୍ଟ ରେତିଃରେତିମଧ୍ୟମଧ୍ୟଃ  
 ନିର୍ମିତିମହାମହିମାର୍ଗୀ  
 ପତ୍ରିକାର୍ଦ୍ଦିନିର୍ଦ୍ଦିଗ୍ମାର୍ଗୀ  
 ତାଂଶ୍ରୀଶ୍ରୀମଧ୍ୟ  
 ଅନ୍ତର୍ମର୍ମିତାମ୍ବାର୍ଗୀ  
 ପ୍ରତ୍ୟାମଧ୍ୟାମ୍ବାର୍ଗୀ  
 ଶୁଣ୍ଡିଯମଧ୍ୟାମ୍ବାର୍ଗୀ  
 ସମ୍ମାର୍ଗୀ  
 ଅଲାମ୍ବାର୍ଗୀ  
 କାନ୍ତିମହାମଧ୍ୟାମ୍ବାର୍ଗୀ

თა: განსტრაინერ მუ: მუ: ავარია მცირდლი გუვინ: მუ: ცორა ურევებ: რე  
მცირდლი ცორა ავარია მცირდლი გუვინ: მუ: ცორა ურევებ: რე

မူလွန်ခိုင်းရှုရွာသစ်၊ အမကာ (နှစ်စွန်း-၂)၊ အမကာ (နှစ်စွန်း-၃)၊ အမကာ (မြော်ရှုရွာသစ်)နှင့် အမကာ (ကဲသီးဟာ)သည့်စာသုတေသနပြင်းများ ယာယိပိတ်ထားပြီး ပါရာဇ်ဝေကျွော်စာပို့ ရရှိခိုင်ကျော်ဆိုရွာ

ପ୍ରକାଶକ (ପ୍ରକାଶକ/ବନ୍ଦି)









မကျော်တိုင်းဒေသကြီး၊ သဘာဝတော်အန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ကြံ့တင်ကဗ္ဗာယ်ရေး ညီလိုင်းစည်းခေါ်

ଭଣେଣୁ ହୃଦୟିଙ୍କ ଜ  
ଭଗେଣୁ ତୀର୍ଥିନ୍ଦ୍ରାତ୍ମିକିଃ ପାହାରୀ  
ହେବା ଅନ୍ତର୍ମାଯି ହୃଦୟିଙ୍କ ରୂପ ତୀର୍ଥିନ୍ଦ୍ରାତ୍ମିକି  
ଗୋବିମତି ଲୁଧିନ୍ଦ୍ରାତ୍ମିକିଙ୍କ ଅନ୍ତର୍ମାଯି  
ଅବେଳା ହୃଦୟିଙ୍କ ଜ ଗଣ ଫିରିଗଲ  
ଦୀର୍ଘିନ୍ଦ୍ରାତ୍ମିକିଃ ଅନ୍ତର୍ମାଯି  
ଅନ୍ତର୍ମାଯି ଅତର୍ଥିନ୍ଦ୍ରାତ୍ମିକିଃ ଏକିମନ୍ତ୍ର  
ପ୍ରିଲ୍ଲଭାର ଦୀର୍ଘିନ୍ଦ୍ରାତ୍ମିକିଃ ଏଵାତ୍ମିକି  
ଶାର ଶ୍ରୀ ତାତ୍ତ୍ଵାର୍ଥ ଦୀର୍ଘିନ୍ଦ୍ରାତ୍ମିକି  
ଏକିତ୍ରିଃ ଧୂଃ ଦୀର୍ଘିନ୍ଦ୍ରାତ୍ମିକି  
ପାହାରୀ ହେବା ଅନ୍ତର୍ମାଯି ହୃଦୟିଙ୍କ  
ଶିଥିଏନ୍ତିକି ଅନ୍ତର୍ମାଯି ଲୁଧିନ୍ଦ୍ରାତ୍ମିକି



ତିର୍ଯ୍ୟକୁଣ୍ଡମୁଖଃ ॥ ଦେହାସୁରଦୂଷିତଃ  
 ଶୁଣ୍ଠିପ୍ରୋଣିଃରେଣ୍ଟି କ୍ଷିତିଃତାଃପତଃ  
 ଲୋକାଶୁନ୍ଗର୍ଥକ୍ଷିତିଃ ଶୁଣ୍ଠିପ୍ରୋଣିଃର୍ଦ୍ଧା  
 ଦୂଷି ଦୂଷିକରଣିଲ୍ଲାପି ଯାତ୍ରମୁଖଃଆମା  
 ଅତ୍ରିତାନ୍ତିଶିଳ୍ପିନ୍ଦି ॥ ଦୂଷିଦୂଷିଃପିନ୍ଦି  
 ଅରେଣ୍ଟପିନ୍ଦିଅନ୍ତିଲ୍ଲାପି ଶିର୍ଗୁମୁଖଃ  
 ଦାହେଣ୍ଟପିନ୍ଦିଃଦୂଷିନ୍ଦି ॥ ଅପ୍ରୋଣିଶିଳ୍ପି  
 ଗୀର୍ଜିଲ୍ଲିଯାନ୍ତି ॥ ଶିଳ୍ପିଶିଳ୍ପିପ୍ରାଣିନ୍ଦି  
 ଅପ୍ରୋଣିଶିଳ୍ପି ॥ ଲୋକାଶୁନ୍ଗର୍ଥକ୍ଷିତିଃ  
 ତୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷିତିଃତାଃପତଃ ॥ ଯାତ୍ରାଂଦାମା  
 ଅତ୍ରିଦୂଷିଯିଶିଳ୍ପିନ୍ଦି ॥ ଦୂଷିଦୂଷିଃପିନ୍ଦି  
 କର୍ଣ୍ଣମତିଶିଳ୍ପି ॥ ପିନ୍ଦିଃତାଂଶ୍ଚିନ୍ତି  
 ଅତ୍ରିଶିଳ୍ପିନ୍ଦି ॥ ଅତ୍ରିଶିଳ୍ପିନ୍ଦି  
 ତାଙ୍କୁ ଶିଳ୍ପିହେତୁର୍ବୁଦ୍ଧାଶାଶନ୍ତି  
 ପ୍ରିତିକ୍ରୀଦିଃ ॥ ଅଭ୍ୟାସଗବା  
 ପ୍ରୋକ୍ରିତାଃବ୍ୟାନ୍ତି ॥  
 ଶର୍ଗିଲଗର୍ଭି ଶିଳ୍ପିଶିଳ୍ପିଶିଳ୍ପି  
 ଅତ୍ରିଶିଳ୍ପି ॥ ଯାତ୍ରାଂଦାମା:ଅତ୍ରିଦୂଷି

ଭୋବାକୁଣ୍ଡିଙ୍ଗ ଦୟାତ୍ମି  
(ପ୍ରା ଏଣ୍ଡିପିଟା)ଟ୍ରେ ରୋକ୍  
ଫୋର୍ମନ୍ଡଫ୍ରିର୍ଗର୍ଜାର୍ଟ୍ଟନ୍ ଯାହିଁଲ୍ଲ  
ବୟନ୍॥

ଯାହିଁ ମୁଖ୍ୟାଙ୍କୁ ପ୍ରାଣକୁ ତୀର୍ତ୍ତ  
ରୋବ୍ଲ୍ୟ ଫିଃଗୋଣ୍ଡିପିଟା  
ତାର୍ଥାଳାଫ୍ରିଂ (ପ୍ରା ଏଣ୍ଡିପିଟା)  
ଜୋରାଣ୍ଡିରୋବ୍ଲ୍ୟ ଫୋର୍ମନ୍ଡଗ୍ରୋ  
ରୋଫ୍ଟର୍ରାଇବ୍ରାଇଧ୍ୟ ଫ୍ରିବ୍ରାଫ୍ଟନ୍  
ଫିଃଗୋଣ୍ଡିରେଲ୍ୟୁନ୍ଡ୍ରେଲ୍ୟୁନ୍  
ଫିଃଗ୍ରିଭର୍ଟର୍ରାଇବ୍ରାଇଧ୍ୟ ଆଗ୍ରାର  
ଫୋବ୍ଲ୍ୟ ଅବ୍ରାହାମ୍ବିନ୍ଦିନ୍  
ଯାହିଁଲ୍ଲିର୍ମି ଫିଃଗ୍ରିଭର୍ଟର୍ରାଇବ୍ରାଇଧ୍ୟ  
ଅବ୍ରାହାମ୍ବିନ୍ଦିନ୍  
ଅଭିପ୍ରାତିଲ୍ଲିଙ୍ଗ ଫିଃଗ୍ରିଭର୍ଟର୍ରାଇବ୍ରାଇଧ୍ୟ  
ଫିଃଗ୍ରିଭର୍ଟର୍ରାଇବ୍ରାଇଧ୍ୟ ଫିଃଗୋଣ୍ଡିପିଟା  
ଅଭିପ୍ରାତିଲ୍ଲିଙ୍ଗ ଫିଃଗ୍ରିଭର୍ଟର୍ରାଇବ୍ରାଇଧ୍ୟ  
ଅଭିପ୍ରାତିଲ୍ଲିଙ୍ଗ ଫିଃଗ୍ରିଭର୍ଟର୍ରାଇବ୍ରାଇଧ୍ୟ

www.nature.com/scientificreports/

ရေဘားအန္တရာယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပြည်သူသို့ အသိပေးနှီးဆော်ချက်



(୧) ପରିଷିଳିତ ଦେଇ ଶିଖିବା ରେଫର୍ ମାଟ୍ରାକ୍ ଅଟ୍ଟିଯାନ୍ତେ ରେଗ୍ସଟିଂ ହିଲ୍ ଆଫ୍ରିକାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଦେଇ ଏକାନ୍ତରୀଣୀଯାଙ୍କ କାମିକ୍ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଏବା ଅଧିକତଃ ଅବଧିରେ ଦେଇ ଥିଲା  
 (୨) ଅରେଣେ ପରିଷିଳିତ ମାଟ୍ରାକ୍ ଅରେଣେ ଅବାର୍ କର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଏବା ଅଧିକତଃ ଅବଧିରେ ଦେଇ ଥିଲା  
 (୩) ଏକାନ୍ତରୀଣୀଯାଙ୍କ କାମିକ୍ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଏବା ଅଧିକତଃ ଅବଧିରେ ଦେଇ ଥିଲା

(၅) တောင်ပေါ်သေများ ချောင်းများ  
ဖြစ်မှုများစွာ မိုးကြီးပါက ဖြစ်ရန်  
တစ်လျောက်တွင် လျှပ်တစ်ပြက်  
ရော်းစိုးများ ဖြစ်နိုင်ကြောင်းသတိပြု  
ကြုံပါ။

(၆) အရေးပေါ်သံပူးတွင်များ၊ စာရေးရိုက္ခာ

(န) မြန်မာနိုင်ငံတော်သာတော်များကို  
ပိမ့်နှင့်အရွှေထားပါ။

(ည) မြသားစိန်ဝင်များကို ဂုဏ်ဘွားသားပါက  
ပြန်လည်ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနီလိပ်  
အမည် ရုပ်ကိုက် ကျော်ဆွာ ပြော  
ဆက်သွယ်ရမည်ဟု စသည်တို့အား  
ရေးသားပြီး မြသားစိန်ဝင်တိုင်း ယဉ်ဆောင်  
ထားပါ။

(၁၃) သက်ခိုင်ရောအီးရဲ့နာနီး ညွှန်ကြော်  
ချက်ပြုပါက ရွှေချုပ်ထူးသော  
ဘေးလွှာတွေနောက်သို့ပြုပိုင်းခွဲခြင်းပါ။

၅။ ရော်ခြင်း၊ မြတ်စွဲနေသိမ်းတွင် ပြည့်သူများ  
အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြု သတိပှလိုက်နာရာ  
အသုက်များနှင့် ရှေ့ပုဂ္ဂိုလ်များသည့်အသုက်များအ-  
အသိပေးနှင့်ထော်အပ်ပါသည်-

- (က) သက်ဆိတ်ရာအောင်ရှေ့နှင့်နာမှ ထုတ်ပြ-  
ကြညာသော မိုးလေဝယ်သတ်းများ  
ကို စဉ်ဆက်မပြတ် နားထောက်၍  
အကြံပြုသုက်များဟို လိုက်နာပါ။
- (ခ) အပိုဘိုးလျှော်စံပစ္စည်းများ၊ မိမိ  
ခလုတ်များဟို ပိတ်ထားပါ။
- (ဂ) သောက်ဘိုးရေသိနှင့်(သို့) ကျိုးချက်ထိ-  
သော ရေ(သို့) ရေသိနှင့်အောင်ဆေးခတ်ထား  
သော ရေကိုသာ အဖြေသောက်ဘိုးပါ။
- (ဃ) အဆိတ်သော တို့ချုန်များ အီမိ။

(အ) အတွင်း၌ ရှိ မျက် စစ်ဆေးပါ

(င) တိပိဋကဓိများဟု မဖို့အပ်ဘဲ ချဉ်နေသူ  
ထားမြင်း မပြုလုပ်ဖိန်း၏

(စ) ရော်းသော ဒေသများတွင် မြှေ  
ချောင်းကမ်းပါးတိက်စားများ ပြီး ပြုကျတော်  
သောကြောင့် မြစ် ချောင်းကမ်းပါးများ  
အနီးလို မသုတေသနဖိန်း၏

(ဆ) ရေလွှာတွင် ရေရှားမြင်း၊ လမ်းလျော့

(୧) ରେଣ୍ଡିଫେକ୍ସେ ଯୁଦ୍ଧରେ ପାଞ୍ଚଟମ୍ବଳେ ମୁହାବି ଆବ୍ସମ୍ପରିତାକୁ  
 ୨) ରେଣ୍ଡିଫେକ୍ସେ ପାଞ୍ଚଟମ୍ବଳେ ମୁହାବି ଆବ୍ସମ୍ପରିତାକୁ  
 (୩) କିମ୍ବା ଦୋଷରେ ମୁହାବି ଆବ୍ସମ୍ପରିତାକୁ  
 (୪) ଅନ୍ତିମ ମୁହାବି ଆବ୍ସମ୍ପରିତାକୁ

ကြေညာပိုင်း မဟုတ်သည့် ကောလွယ်  
ဟလ သဘင်းများကို မထုပိနိုင်။

(၁၈) မသုတေသနပိုင်းသော ရေအရှင်းအမြစ်များကို  
မသုခွဲနိုင်။

(၁၉) ရေါ်ပိုင်း အံ့ဩသက်မကောင်းသော  
အစားအစာများ မစားပါနိုင်။

(၂၀) ရေတွင် ဒိန်ဝါယာပါဘဲ လစ်းမလျောက်  
ပါနိုင်။

လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့်  
ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန

თან ჩემი ტიპის ცოდნა კრისტენის ათვის ერთ განაკვეთში მოიხსენიერა.



## တိုင်းဒေသကြီး(ပြန်/ဆက်)

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသမဝါယမနေ့အကို ချေးဇော်းပွဲတော်ကျင်းပ

କୁଣ୍ଡ ତାଙ୍କିର୍ଣ୍ଣିର୍ଦ୍ଦୟର୍ଥୀ ହେଲ୍ପି ତୋରିଲୁଗୁ  
ଗ ତିର୍ଯ୍ୟିକେ ଆଶ୍ରିତେ ଅତ୍ୟନ୍ତର୍ମାଣିକୀ  
ଫଳିନ୍ଦନ୍ତକୁ ଦେ ଏହି ପ୍ରାଚୀନ୍ତ୍ୟରେ ଜୀବିତ  
ଦେବ ସମୀକ୍ଷାତମାତ୍ରରେ ବନ୍ଦିମାନ୍ଦିର୍ବିନ୍ଦୁ  
ଦୂରିତିକୁ ପରିଦ୍ୱାରା ଆଖିରେ ଆପରିବି ଦେବ  
ଅଭିଭାବିତିରେ ମୁହଁରେ ଆଶ୍ରମିକାର୍ଥୀଙ୍କର୍ମକୁ  
ମୁହଁରୀ ଉତ୍ସମ୍ମାନରେ ଆପରିବି  
ଆଶରେ ପାଇଁ ପରିବାରରେ

မန်မူအသံနှင့်ရုပ်မြင်သံကြားတွင် Mobile Journalism သင်တန်းဆင်း



ან: ტექნიკური მუსიკის და მუსიკური მუსიკის განვითარების მიზანისთვის

**မြတ်မြို့၏ ညျှမထ(ီယ) ဆန်ကို ဆန်ဆိုင် ၃၂ ဆိုင်တွင် သက်သာသောချေးဆုံးပြင် စတင်ရောင်းချု**



ပြည်သူများအား ဆန်များရောင်းချဖေးစဉ်။

အိမ်ပြင်ပည့်ထွန်းသော မီးများကို နေ့အလင်းရောင်ရှုချိန်တွင်  
ပိတ်ထားခြင်းဖြင့် လျှပ်စစ်ကို ချွောက်ပါ



အခွန်ထမ်းပြည်သူများအတွက် အခွန်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး မဖြစ်စေရန် ညီညွတ်မှုတေသာ အခွန်အခများရရှိရေး အထူးအလေးထား ဆောင်ရွက်လျက်ရှိ

မောင်မြိုင် ရှူလိုင် J

ଶ୍ରୀପ୍ରତ୍ୟେଷ୍ୟ ଅଶ୍ଵାନ୍ତିଗୋଗ୍ରମ୍ ପଦ୍ମା  
ଅଣ୍ଣାଗ୍ରହାନ୍ତିପ୍ରାପ୍ତି ଲଦ୍ଧିକଣ୍ଠଃ  
ଲ୍ଯାଙ୍କିଣ୍ଡିଃ ଅତାଲ୍ପର୍ଯ୍ୟଃ ଆଦିଃ ଗୀତ ଯାଦେ,  
ମୁଖ୍ୟଃ ପ୍ରେସିଂଗ ପ୍ରମୁଖ୍ୟାନ୍ତିଗ୍ରହିଣୀଃ  
ଅପ୍ରେସିଂଗ ପ୍ରେସିଂଗ ଏକଃ ମନ୍ତ୍ର  
ଗୁରୁଃ ପଦ୍ମାନାଭଃ ॥ (ଯାତ୍ରା)



ပေါက်ရန်လိုပြေား၊ ပြေားကြား  
သည်။

ထို့နောက် မွန်ပြည့်နယ် အဆုံး  
ကောက်ခဲ့မှု အထောက်အကျင်း  
အစွဲ တွေ့ဖော်အတွင်းရေးများ၊  
ပြည့်နယ် ပြည့်တွင်းအခွန်များ၊  
လီးစီးပွား အိမ်ကြားရေးများ၊ လီးစီးပွား  
နိဂုံးကို ပြည့်နယ်အတွင်း အခွန်  
လျေားထားချက်များ ပြည့်စီး  
ကျဉ်းလွှာနှစ်နွေး ကောက်ခဲ့ရရှိရေးရှင်း  
အခွန်ပို့မို့ တိုးတက်ရရှိရေး  
အောင်ရွှေ့ရမည့်ဟန္တပို့များနှင့်  
စင်လွှာပို့များ ရှင်းလင်ပြုသည်။

ယောက်နှင်းတိုက်တော်ကြော်လျှော်  
ကြေားညွှေ့ ပြည့်နယ်အနေဖို့  
လုပ်ငန်းရများအသင်း ပြည့်နယ်  
ဇော်သာ စိတ်ကြိုးစိတ်လွှာများ၊  
အသင်း ဖြစ်မှုမျိုးင်း ဆောက်လုပ်  
ရေးနှစ်ရာ လုပ်ငန်းရများအသင်း  
(မြန်ပြည့်နယ်)၊ ဖြစ်မှုမျိုးင်း  
ဝါယာလုပ်နယ်အဖွဲ့ချုပ်ပြည့်နယ်၊  
နှင့် ပြည့်နယ် လုံးလွှာသည့်များနှင့်  
စက်လှုလေဂံး လုပ်ငန်းရများ၊  
အသင်းတို့ တာဝန်ရှိသူများက  
အခွန်လွှာထားချက် ပြည့်စီး  
ကျဉ်းလွှာနှစ်နွေး ကောက်ခဲ့ရရှိရေး၊  
သက်ဆိုင်ရာ ကဏ္ဍအလိုက်

ရှင်းလင် တင်ပြချက်များအပေါ်  
ပြည့်နယ်ဝိဇ္ဇားများက ပြည့်စုက်  
နေ့နေ့တွင်ပြုပြီး ပြည့်နယ်  
ဝိဇ္ဇားချက်က လိုအပ်သည့်များ  
ပေါင်းစပ်ညွှန်ပြုဆောင်ရွက်ပေး  
သည်။

အလေးကူ ပြည့်နယ်ဝိဇ္ဇား  
သုပ္ပန် တာဝန်ရှိသူများသည်  
ရွှေလှိုင် ၆ ရက်တွင် ၅၂ ဦးကျော်မည့်  
(၁၃၁) ပြည့်စုက်အပြည့်ပြည့်နယ်ရာ  
သမဝါယာနေဂုဏ်ပြု ကြံ့ခို့ဂုဏ်ပြု  
သောအားဖြင့် ရှင်းပြုသေးအပ်  
ရှိမြှင့်ပွဲ တော်ကျော်ဘုရားအမှာ  
ကော် ပြောကြားပြီး EXIM Bank  
ပေးကြောက်များအတွက် Exchange  
Loss နှင့် “ပေးသွေးရမည့် စွဲများ  
တာဝန်ကျော်သွေးဖြင့်” ပြည့်သည့်  
မော်လှမြှင့်ပြုနယ် သမဝါယာ  
အသင်းစားအား ရှင်းပြုခွဲနှင့်  
ပြည့်နယ်အိမ်ရအွဲမှ ပေးအပ်  
ရှိမြှင့်သည့် စိမ်းနှင့်အေး ထူးချွဲ  
မှု ရှုက်ထူးဆောင်ရွက်သွားရှိ ပြည့်သည့်  
ပြည့်နယ်သမဝါယာမှ စီးပွားရေးနှင့်  
နည်းကြေားရေးမှာ ဒေါ်ခင်ဘာအေး  
အား တင်ဆက်ပြုသူများ  
ပေးအပ်ရှိမြှင့်သည်။

የሬዕስ በዚህ ማዣ የሚከተሉት ነው፡፡

နတ်မောက်ပြီ၊ နယ်၌ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း  
အထောက်အကူပြု လျှပ်စီးသံကဟာဆက်သင်တန်းဖွင့်

နတ်မောက် ရှိစိုင် ၂  
မကော်ဒိုင်းသော်လျှို့ နတ်မောက်ဖြူနယ် ကျေးလက်သေးစွဲပြီး  
တို့တက်ရေးပါးပြာနက ကျေးလက်နေပြည်သူများ အလုပ်အကိုင်  
အဆုံးအလမ်းနှင့် မိသားစုင်ငွေးပွားရေနှင့်ကြည့်သွေ့၍ အသက်  
မွေးဝင်းကျော်း အထောက်အကြုံ လျှို့စုင်သံသံကောဆက်သံတန်း  
မွေ့ဖွံ့ဖြိုးလိုင်းရှိနိုင်းရောက်ကုန်အိုင်မောက်ကျေးမှုမြို့ဘုရားတော်ကြီးကျော်း  
၏ ကျော်းသာညာ။

အခမ်းအနာဂတ် မကျော်ချင့်ကြော်လက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတက်ရေး  
လီးခိုးပြာ ပရိတ်ပိုးစီးမှု ဦးကျော်ဆုံးဇူးက အမှာစကားပြောကြားပြီ  
နှစ်မောက်ပြုနှစ် ကျော်လက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတက်ရေးလီးခိုးပြာ  
ပြုနှစ်ပိုးစီးမှု ဦးကျော်နှစ်ပိုးစီးက သင်တန်းပွင့်လုပ်ရှင်းရဲ့လင်င်း  
ပြောကြားကာ သင်တန်းနည်းပြုများက ပို့ဆောင် ဘာသာရပ်များကို  
ရဲ့လင်င်းပြောကြားသည်။

ထိနေကို တာနဲ့ရှိသူများက သင်တောက်ကြပြဆည်းများကို  
သင်တန်းသားများထံ ပေးအပ်သည်။ သင်တန်းတွင် နိုင်တောက်ကျော်၊  
ဖု သင်တန်းသား၊ ၁၅ ဦး တာက်ရောက်ရှိ၏ သင်တန်းကောလယ်၊ ဇူလိုင်  
၁ ရက်နာရီ၊ ၁၇ ရက်အထိ ကျွဲ့ခွဲ့ကျင်သင်တန်းနည်းပြုများက စာတွေ၊  
လက်တွေ(အခဲ့)သင်တွေအိမ်များ၊ သင်တွေအိမ်များ၊ သိရာသည်။  
သိန့်သိသိပါး



(၁၀) နှစ်မြောက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသမဝါယမန္တော် ဂုဏ်ပြုသော အားဖြင့် ပြုချိသော မျိုးစွာထုတ် သမဝါယမအသင်းအား စိတ်ပျိုးစွာ တွေ့ရှုပေးအပ်ထုတ်လေးမြို့များအတွက်ပါ။ အာရုံးနှင့်အသင်းသား တော်ကိုပြုခိုင်း၊ နွဲလိုင်း ပျောက်သမဝါယမအိမ်ပြုစွာရှုပြု ဇုံးပ ရာ မြို့နယ်သမဝါယမ ဦးစီးအရာရှိ ဒေါ်စွာဘွားနှင့် အမှာစာကား ပြောကြားပြီး ကျော်သွားရှုစွာရှု အသင်းသား ၂၃ ဦးအား မျိုးသန် မိုးပါးစိတ်ကော်က ၁၆၉၂ ကောအတွက် တစ်ကောကျွမ်း ငွေကျေပုံးသိန်း နှစ်ဦးဖြင့် ထုတ်ပေးခြင်းနှင့် နေသင်းအတွက်ပါ။ အာရုံးရွှေ့ကျော် ၁၇၅၀၀၀ ပေးပြီး အသင်းသားတော်ပုံး ငွေကျေ ၁၆၉၉၀၀ တော်ပုံး ဝေဝေမြို့မြို့၏

မြန်မာ့အလင်း



mmalin.npt@gmail.com  
[www.facebook.com/MYANMAALINNNEWS](https://www.facebook.com/MYANMAALINNNEWS)

 **MYANMAR**  
**Digital News** Presented by NPE  
www.mdn.gov.mm

## ယနေ့ချေးကွုက်ပေါက်ချေးများ

J - Q - J<sup>o</sup> J<sup>c</sup>

စက်သုံးသီ	(ရန်ကုန်)	(မန္တလေး)
ဒီဇယ်(တစ်လိပ်တာ)	၂၅၆၀ ကျပ်	၂၄၁၀ ကျပ်
ပရီဖိယီပိတယ်(တစ်လိပ်တာ)	၂၈၉၂ ကျပ်	၂၇၇၁ ကျပ်
အောက်တိန်း ၅၅	၂၆၅၅ ကျပ်	၂၇၃၀ ကျပ်
အောက်တိန်း ၅၅ (Moon Sun စက်သုံးသီအရောင်ဆိုင်မှ ပုံပါဝါညီ)	၂၇၅၀ ကျပ်	၂၈၆၅ ကျပ်

## ရန်ကုန်စတော့အိတ်ချိန်းဖျေးကွက်

ପ୍ରେସି - ଫୋଲ୍ଡିଙ୍:ବାଲ୍

କ୍ଷୁଦ୍ରାଳୀଙ୍କ ନାମ	ଆଫ୍ରିକା ଜ୍ଞାନ	ଆଧୁନିକ ଜ୍ଞାନ	ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ପରିଵାର	ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ଅନ୍ତର୍ଜାତି
FMI	୧୬୦୦	୧୬୦୦	୧୩୮	୧୦୨୯୦୦
MTSH	୨୨୦୦	୨୨୭୦	୨୩୭	୬୫୭୨୮୦୦
MCB	୧୨୦୦	୧୨୦୦	୧୨୨	୧୫୮୮୦୦
FPB	୧୭୦୦	୧୭୦୦	୩୩୭	୨୭୭୮୦୦
TMH	୧୯୭୦	୧୭୭୦	୨୩୨	୧୮୮୦୦
EFR	୧୮୭୦	୧୬୦୦	୨୯୭	୭୬୬୭୦୦
AHPC	୬୭୦୦	୬୭୦୦	୨୬୭	୨୭୭୨୦୦
MAEPC	୨୬୭୦	୨୭୭୦	୧୦୬୭	୬୩୧୬୦୦

























