





















ရုံးမန်ဝန်ကြီးချုပ် အိုလက်စွေးရှေ့လက်ငါသည်  
ပိုယက်နှစ်နိုင်ငံမှ စင်ကာပူနိုင်ငံသို့ ဆက်လက်သွား  
ရောက်ခဲ့ပြီးနောက် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံတွင် နိုဝင်ဘာ  
၁၅ ရက်ကဗျာင်းပသည် G-20 တိုင်သီး ဈေးနေးပွဲသို့  
တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ပိုယက်နှစ်နိုင်ငံ သို့ရောက်ရှိစဉ်  
ပိုယက်နှစ်ဝန်ကြီးချုပ် ဖုန်မ်ချင်းက ရှေ့လက်ငါကို  
ဂုဏ်ပြုတပ်ဖွဲ့ဖြင့် ကြိုဆိုခဲ့သည်။ ရှေ့လက်ငါသည်  
ပိုယက်နှစ်ဂုဏ်ပြုနှစ်ပါတီဘဏ်းအကဲ ငယ်ဖူ  
ထရောင်းနှင့် တော်ဆုံးနေးဆွဲခဲ့သည်။

Gei

ଓଡ଼ିଆ



## Plan to entertain variety concert at open-air theatre of city hall in Nay Pyi Taw



Photo shows the front part of Nay Pyi Taw City Hall.

**Nay Pyi Taw November 20** ppendence Day at the open-air arenas including those from the Directorate of Public Relations and Psychological Warfare and the Ministry of Religious Affairs and Culture will present entertainments.

The Ministry of Information stated that a plan is underway to host the variety concert in commemoration of the Diamond Jubilee Independence Day at the open-air theatre of the city hall in Nay Pyi Taw. The concert will last for five days from 26 to 30 November. Artistes from various

In this regard, artistes from film, theatrical and musical arenas will perform entertainments from 26 to 28 November.

The artistes from the Directorate of Public Relations and Psychological Warfare will present entertainments on 29 November and those from the Ministry of Religious Affairs and Culture on 30 November.

It will hail the Diamond Jubilee Independence Day as a national level variety concert. It will be the largest entertainment in the post-Covid period.

Currently, relevant organizations have been formed to operate preparations for successfully holding the variety concert and rehearsals.

336

## Yangon Region Chief Minister Trophy Horticultural Show to be held in January 2023

**Yangon November 20** taking place near Hsinbyudaw statues on Maha Mya- Arrangements are being made to hold the Yangon Region Chief Minister Trophy Horticultural Show in January 2023, according to the Yangon Region government.

The chief minister's cup show has been held annually since 1993. The Covid-19 outbreak hindered the show in 2021 and 2022. But, the show will resume in 2023 when the Diamond Jubilee Independence Day falls.

The show will last for seven days from 2 to 8 January 2023 on a grand scale, grander arrangements and

raising the awareness to the people.

The show aims to attract attention of the people, create change for the people to observe the advanced

336



A horticultural display seen in a previous show.

## Participants in companies and BODs without following Myanmar companies law to face action

**Yangon November 20** Participants from the companies and board of directors form the companies who do not follow Myanmar companies law will face legal action and fine in addition to other punishment, according to the Directorate of Investment and Company Administration.

The directorate verifies companies which took regis-

tration under the MyCo system as of 2018 in line with the provisions of the Myanmar Companies Law.

But, those in the companies and members of the board of directors are still weak in abiding by the Myanmar Companies Law despite establishment of the companies meeting international standards.

Some companies were suspended for failing to submit the annual reports according to the law. Moreover, a larger number of companies wastaken action for struck-off conditions. Some companies are failing to abide by provisions of the law with breaking the restrictions of financial, licence and other measures.

Companies easily take

registration. The registration officer will warn the companies for mistakes and failures through electronic process and automatic warning system and taking action against offenders under the MyCO system.

Otherwise, those companies officials will face legal action, fine and other punishment.

336

## Club Q Colorado shooting: Five dead after attack at nightclub

**Washington November 20** GMT) on Saturday.

A gunman opened fire inside a gay club in the US state of Colorado on Saturday night, killing five people and injuring 18.

A suspect was in custody and being treated for injuries, police said.

Club Q, in Colorado Springs, released a statement on Facebook saying it was "devastated by the senseless attack on our community", and thanking customers who "subdued" the gunman.

In 2016, 49 people were killed in a shooting at a gay club in Florida.

Colorado Springs police said they received an initial emergency call about an active shooter at 23:57 (06:57 US history).

BBC

## Turkey Kurdish raids: Operation Claw-Sword targets militant bases

**Istanbul November 20** As the air-raids began, Turkey has launched air-raids on Kurdish targets in Iraq and Syria, a week after a bombing in Istanbul which it blames on Kurdish militants.

The raids - dubbed Operation Claw-Sword - struck Kurdish bases which were being used to launch attacks on Turkey, the defence ministry said.

A Syrian-Kurdish spokesperson said two villages populated with internally displaced people were hit.

The banned Kurdish PKK group denies carrying out the Istanbul attack.

BBC



Turkey's defence ministry tweeted the "hour of reckoning" had come with a photo of a fighter-jet.

## Open tender to be invited for operating services on precinct of Abhaya Labha Muni Buddha Image



The Abhaya Labha Muni Buddha Image.

**Yangon November 20** for one year period, according to the board of trustees on will be extended to businesspersons to operate services on the platform of Lawka Chantha Abhaya Labha Muni Buddha Image

inviting to the board of trustees on 18 November. The Buddha image is located on Mindhamma Hill- Insein Township.

The image was carved on the marble rock obtained from Sagyin Hill of Madaya Township of Mandalay. The image is weighing some 560 tons with the posture of Abhaya Mudra to prevent

dangers.

The image was placed on Mindhamma hillock on 5 August 2000. It is one of the eminent religious edifices in Yangon City.

The image board of trustees arranges services such as car park, shoe cases, flower sale, feeding fish and turtles and toilets.

The tender will be arranged for one-year permit to operate the services from 1 January 2023 to 31 December 2023.

Tender proposals and disciplines can be purchased at the office of the image board of trustees as of 1 December.

Tender will be closed on 10 December 2022 and it will be opened. Deposits for tender proposals expressing the low-floor prices will not be issued for deposit.

336

## Contract farming to be implemented for crop production

**Nay Pyi Taw November 20**

The Ministry of Agriculture, Livestock and Irrigation stated that arrangements are being made to implement the contract farming system for production of agricultural produce.

Implementation of the project will comprise formation of farmer groups, farmer cooperative societies, selection of the persons to apply contract farming

system, negotiation with input companies, signing of agreements, distribution of inputs, subsidization for inputs, purchase of crops, taking insurance for crop produces and repaying the loans back to the companies.

The contract farming is inclusive of crop cultivation and production, livestock farming by farmer groups or farmer cooperative societies, input companies and

operation of rice mills, oil mills and gram crushing machines. The Agriculture Department, Myanmar Rice Federation, Myanmar Beans and Pulses, Maize and Sesame Merchants Association, Myanmar Fertilizers, Seeds and Agricultural Drug Entrepreneurs Association invite the companies to operate the contract farming system for summer paddy

and green gram in 2022-23 fiscal year.

For further information, contact 01-218266 and 01-2301128 of Myanmar Rice Federation, 01-2314828 and 01-2314836 of Myanmar Beans and Pulses, Maize and Sesame Merchants Association, and 09-765411370 and 09-5012662 of Myanmar Fertilizers, Seeds and Agricultural Drug Entrepreneurs Association.

336

## BEd degree holders to be appointed as SAT, BSc and AGTI diploma holders as upper division clerks

**Yangon November 20**

BEd degree holders will be recruited as senior assistant teachers and BA and BSc degree holders and AGTI diploma holders as the upper division clerks, according to the Ministry of Border Affairs.

selection of trainees to the first year courses of the Nationalities Youth Resource Development Degree College for 2022-23 academic year at the meeting hall of the University for Development of National Races of Union from 14 to 16 November.

Deputy Minister for Border Affairs Maj-Gen Khun Thant Zaw Htoo attended the ceremony to approve

in regions and states and self-administered zones and division to attend the Nationalities Youth Resource Development Degree College and the University for Development of National Races of the Union.

These institutions will train 320 trainees for the five-year BEd course and 362 for four-year Arts and Science degrees and AGTI diploma

three-year courses. BEd degree holders will be recruited as senior assistant teachers and BA and BSc degree holders and AGTI diploma holders as the upper division clerks. So far, 14,058 BEd graduates and 4,698 trainees from the degree colleges have been so far appointed as government service personnel.

336

## Over 80 ships went to Shwegu, Katha, Htigyaing and Bhamo from Mandalay port carrying three basic food items

**Mandalay November 20**

over 50 cargo ships from Mandalay port to other cities such as Monywa, Sagaing, Katha, Htigyaing and Bhamo in the first week of November, more than 90 cargo ships are being exported as it is open season currently.

There are more than 400 cargo ships that send goods

from Mandalay port to other cities such as Yangon, Monywa, Sagaing, Katha, Htigyaing and Bhamo, and there are more than 300 shuttle boats carrying passengers and cargos.

Although there were only

184

## Myanmar sends elephant sculptures to Burmese Store souvenir shops in Dhaka and Chittagong



Two elephant sculptures to be exported.

**Yangon November 20**

Myanmar elephant sculptures and statues are mainly sent to Burmese souvenir stores in Rakhine State.

"We sent statues to Burmese stores in Dhaka and Bangladesh, according to U Maung Maung Aye, the managing director of Myanmar Mandine Souvenirs and Gifts Center in Thingangyun Township, Yangon Region.

There are Burmese Store souvenir shops owned by Myanmar citizens in Dhaka and Chittagong, and Burmese souvenirs are usually ordered from these shops. In the middle of this month, Mae Sot and Mae Sai, Hong Kong, Macao, Dhaka, Chittagong, Kyalgaung, and the main

ASH





ပြည်ထောင်စုနိုင်းရှိသော်လည်းကောင်း၊ မြန်မာကိုယ်တော်လည်အပဲ။ Stavropol Region ရှိအသေးစိုက်ခြင်းများလည်းကောင်း၊ မြန်မာကိုယ်တော်လည်အပဲ။



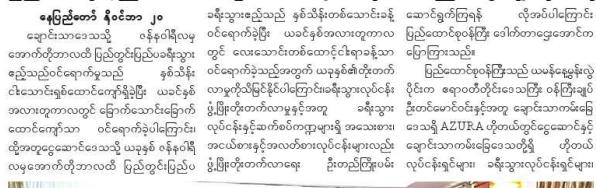
A group of approximately ten people, including men and women, are gathered in an outdoor field. They are all wearing white hard hats and high-visibility yellow-green vests over dark clothing. Some individuals have blue or red accents on their vests. They appear to be engaged in a discussion or inspection. In the background, several white wind turbines stand tall against a clear sky. To the left, a white van with "E.ON Energy Research Center" printed on its side is parked. The ground is dry, brown earth.



(၁၂) ကြိမ်ပြောက် အာဆိယ + ၃ ကူးက်ရောဂါးပေးသိန်းကွန်ရှင်တို့ကြိုးကြပ်ရေးကော်မတီ  
အစဉ်းအဝေးသို့ ပြန်ဘက်ယ်စာလုပ်အဖွဲ့တွက်ရောက်ပည်



**ပုဂ္ဂနယ်စိစ္စရီ၏အောင် ဒေဝါရီတိမ်းဒေသရီးအတွက်ရှိ ဟန်ယဉ်ဇုန်ခိုးများကဏ္ဍပုံ ပြီးတိုက်ရေး ကုန်းသင်းဆောင်ရွက်**



សាស្ត្រ និង សាស្ត្រ



କୀର୍ତ୍ତିନାଥ ପାତ୍ରଙ୍କିଳୀଙ୍କ ମହାନାନ୍ଦ ପାତ୍ରଙ୍କିଳୀଙ୍କ ମହାନାନ୍ଦ





မြန်မာနိုင်ငံရှင်၊ ထိုင်းနိုင်ငံသံအဖတ်ကြီး  
မွေ့စွဲဆုပ်ထရာဆရာပြုင်းသရိပိတ်များနှင့်ဖွံ့ဖြိုး  
မွေ့တာများစွဲစိစစ်စတင်အား ခန့်အပ်ရန်သဘောတူ



ဆောင်ရွက်ပေးသည်။





သိတူသာသနပြလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် ကမ်းရိုးတန်းဒေသတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်နှင့် တပ်ရင်း၊ တပ်ဖွဲ့များရှိ မီသားစုများက အလုပ်တော်ငွေ ပေးအပ်လုပ်ခါန်း



## ■ ဆောင်းခိုင်ကုပ္ပါးမိတ်မ

အန္တရာယ်ကင်းစွာ နေထိုင်နိုင်အောင်နဲ့  
မူရင်ဒေသကို အန္တရာယ်ကင်းစွာနဲ့ ပျံသန်  
နိုင်ဖို့အတွက် အသိပညာပေးလုပ်ငန်းတွေ  
ကိုလည်း ဒီဇိုင်ဘာလမှာ ဆက်လက်ဆောင်  
ချက်သွားဖို့ပါတယ်” ဟု ပြောပြသည်။

ယခုနှစ်တွင် ဆောင်းခိုင်ကုန်များ  
အတွက်ဆောင်ပုဂ္ဂများ “ဆောင်းခိုင်ကုန်များ  
ရှင်သနရေး အလင်းသုစ္စမှုလျော့ချေး”  
ခေါင်းစဉ်ပြုပြီး အောက်တိဘာ ၁၀ ရက်  
က မိုးအင်းကြီး၊ အင်းလေး၊ အင်းတော်ကြီး  
နှင့်လုပ်ဘဏ်ပေါ်ဒေသကိုကင် သာပိုင်း

နေပြည်တော် နိုဝင်ဘာ ၂၀

သိတုဂျာသနာပြုလုပ်ငန်များ အောင်  
၍ ရွက်ရန်အတွက် ကမ်းရဲးတန်းဒေသ  
တိုင်းစစ်ကြာနချုပ်နှင့် တပ်ရင်း၊ တပ်ဖွဲ့များရှိ  
အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ ပိဿာစုများက အလျင်  
တော်ငွေပေးအပ်လျှော့နှင့်ခြင်းကို ယနေ့  
နှင့်ကိုပိုင်းတွင် တိုင်းစစ်ကြာနချုပ်ရှိ  
တိုင်းရန်အောင်ခန်းမြို့ပြုလုပ်ရာ ကဗျား  
ဗုဒ္ဓသာသနာပြု သိတုဂျာကဗျားဗုဒ္ဓတွေကိုလို  
များနှင့် သိတုဂျာဆေးရေးတော်များ၏  
အစိတ် ရွှေကျွန်းကာယောပေါ်လျှော့  
အဘိုဓမဟာရပြုရ အဘိုဓမအုပ်ဓမဟာ  
သုဒ္ဓမ္မလောကိုက ဓမဟာဓမ္မကတိက ပဟ္ဇာန  
ဟိတုဓရ ဒေါက်တာသုဒ္ဓညာကိုသုရ  
ကြေရောက်ချို့မြှုပ်တော်များ၊ တိုင်းများ  
နိုင်ချုပ်အောသန်းလိုင်း ဌာနခိုင်ရာတာဝန်  
ရှိသူများ အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ ပိဿာစုများ



အင်းတော်ကြီးအိုင်သည် တော့ရှင်း  
တိရဲ့လွှာနှင့်သေးမဲ့တော့ ဆက်စပ်ရော်ယာ  
စတုရန်းပိုင် ၁၀၀ ကျယ်ဝန်ပြီး ကန်ဝန်း  
ကျော်ကြီးပိုင်းရော်ယာမှာ ၂၁၄ ဒသမ ၆၇  
စတုရန်းပိုင်ပြင် စုစုပေါင်း ၃၁၄ ဒသမ ၆၇  
စတုရန်းပိုင်ကျယ်ဝန်းသည်။ ရေပြင်ကျယ်  
၍။ ရေခြေည်လင်ပြီး အမြင့်ပေ ၁၀၀၀  
ကျော်မှ ပေ ၄၀၀၀ ကျော်ထိရှိသော  
တောင်တန်းများ ဝန်းရဲ့ထားမှုကြောင့်  
အင်းတော်ကြီးတော့ရှင်းတိရဲ့လွှာနှင့် သေးမဲ့  
တော့၌ ရှားပါးနဲ့တိရဲ့ကုသတ္ထဝါများ၊  
ရွှေ့ဖြောင်းငှက်များ၊ ဆောင်းခိုင်က်များ၊  
ဌာနောင်များနှင့် ပါးမျိုးစိတ်များစွာ  
ကျက်စားနိုင်ပြုစ်သည်။ အရွှေ့တော်  
အာရုံးကမ္ဘားသားနိုင်ငံရှိ Tonke Sap  
အိုင်သည် ပထမအကြီးဆုံးအိုင်ပြုပြီး  
ပိုလစ်ပိုင်နိုင်ငံရှိ Laguna de Bay အိုင်  
သည် ဗုတ္တယအကြီးဆုံးပြစ်ကာ မြန်မာ  
နိုင်ငံ၍ အင်းတော်ကြီးအိုင်သည် တတိယ  
အကြီးဆုံးအိုင်ပြစ်သောကြောင့် ဆောင်းခို့  
ငှက်များ၊ အများဆုံးဝင်ရောက်ကျက်စား  
လေ့ရှိပြီးဆောင်းခြီးရာသီး၏ ဆောင်းခိုင်က်  
မျိုးစိတ် ၁၉ မျိုးမှ ရေပျော်ငှက် ၉၆၁  
ကောင် စတင်ဝင်ရောက်နားခို့လျက်ရှိ  
ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

(သတ်းစိ)



၂၀၂၂ ခုနှစ် တပ်မတော်(ကြည်း၊ ရော၊ လေ)အာကဓားဖြိုင်ပွဲတွင် အာကဓားနည်းရူးအဆိုက် ယဉ်ဖြိုင်ကဓားကြော်။

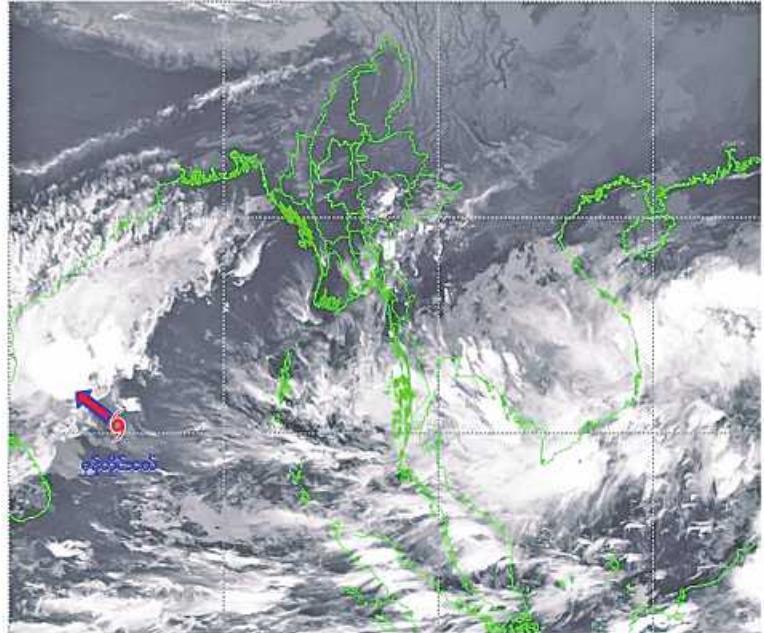
☆ କେବାପ୍ରଦୀପ ମାତ୍ରାଙ୍କିଳୀ

(ခ)အဆင့် ပင်းဝိတ်တန်း ၅၄ ကီလိုအောက်

(က)အဆင့် ပင်ဝိတ်တန်း ၅၄ ကီလိုမီတောက်။

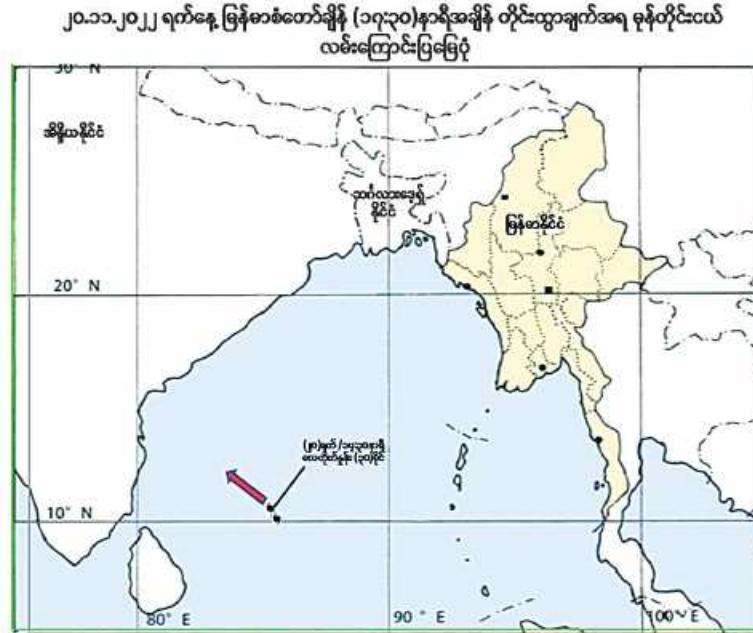
(ခ)အဆင့်လိုက် ဝိတ်တန်း ၆၈-၃၄ တိလို့

မှန်းတိုင်းငယ် (Deep Depression) မြန်မာနိုင်ငံဘက်သို့  
ဦးတည်ရွှေလျားမည့် အခြေအနေမရှိသဖြင့် အဝါရောင်အဆင့်သတ်မှတ်



နေပြည်တော် နိုဝင်ဘာ ၂၀

ယင်းမာစ်တော်ချိန် ပြန် ဤနာဂါဌ္ဗ  
အချိန်တိုင်းထွက်ချက်များအရ ဘာ်လား  
ပင်လယ်အော် အနောက်တောင်ပိုင်နှင့်  
ယင်းနှင့်ဆက်စပ်လျက်ရှိသော ဘာ်လား  
ပင်လယ်အော်တောင်ပိုင်းတို့တွင်ဖြစ်ပေါ်  
နေသောမှန်တိုင်းငယ် (Depression)  
သည် အနောက်မြောက်ဘက်သို့ရွှေ့လား  
ခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ တိုကိုကျွန်ုပြု (Coco-  
Island)၏ အနောက်တောင်ဘက် ရေပိုင်  
ဥုံဝ ခုံ၊ ဟိုင်းတြီးကျွန်ုပြု (Haing-



နေပြည်တော် နိုဝင်ဘာ ၂၀

ဆိုင်ရာလေဆိပ်နှင့် ဆိပ်ကမ်းများ၏  
 တရားမဝင်ကုန်သွယ်မှုတိက်ဖျက်ရေးအထူး  
 အဖွဲ့သီးသောင်သော ပူးပေါင်းအဖွဲ့က  
 စစ်ဆေးမှုများသောင်ချက်ခဲ့ရာ ရန်ကုန်  
 အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ်၊ လေဆိပ်  
 ကုန်လျှောင်ရုံး သွင်းကုန်ကြေညာလွှာ  
 (III)တွင် ကြေညာထားသည်နှင့် ကွဲလွှာ  
 တင်သွင်းလာသည့် ကုန်ပစ္စည်း ၁၃ ပျီး  
 ခန်းများတွန်ဖိုးငွေကျပ် ၆၇၆၀၀၀၀ ကို  
 လည်းကောင်း၊ ထိုးတန်းဆိပ်ကမ်းကုန်  
 သော့တစ်ဆေးရွှေစခန်း၌ ကုန်သော့  
 တစ်လုံးအတွင်းမှ သွင်းကုန်ကြေညာလွှာ  
 (IV)တွင် ကြေညာထားခြင်းမရှိသည်  
 စတီးပစ္စည်းများ၊ ခန့်များတန်ဖိုးငွေကျပ်  
 ၂၀၀၀၀၀၀ ကို လည်းကောင်း စုစုပေါင်း  
 ခန်းများတွန်ဖိုးငွေကျပ် ၁၃၄၆၀၀၀၀ ကို  
 သိမ်းဆည်းရမိခဲ့ပြီး အကောက်ခွန်လုပ်ထုံး  
 လုပ်ကဏ်နှင့်အညီ အရေးယူသောင်ချက်  
 ဖျက်ရှိသည်။



အနိမ့်အစား၏တော်ယဉ်တစ်စီး ခန့်မှန်း  
တန်ဖိုးငွေကျပ် ၉၀၀၀၀၀၀၀ ရွှေပေါင်း  
ခန့်မှန်းတန်ဖိုးငွေကျပ် ၉၁၄၉၉၀၀၀၀ ကို  
ဖမ်းသီးရုမိခဲ့ပြီး အကောက်ခွန်လုပ်ထုံး  
လုပ်နည်းနှင့်အညီ အရေးယူဆောင်ချက်  
လျက်ရှုသည်။



၂၃၂၃၅၀၀ နှင့် အဆိုပါပစ္စည်းများ  
တင်ဆောင်လာသည့် Scania Bus  
အဖူးအတော်တော်ယာဉ်တစ်စီး ခုံမှုနှင့်  
တန်ဖိုးငွေကျပ် ၆၇၀၀၀၀၀၀ ရွှေပေါင်း  
ခုံမှုနှင့်တန်ဖိုးငွေကျပ် ၈၂၂၃၅၀၀၀ ကို  
ပေါ်သီးပို့ခြုံပြီး အကောက်ခွန်လုပ်ထုံး  
လုပ်နည်းနှင့်အညီ အရေးယူဆောင်ရွက်  
လျက်ရှိသည်။

အလားတဲ့ အကောက်ခွန်းဦးကြာနှင့်  
စီမံခိန့်ခွဲပြင် မွန်ပြည်နယ် မရမ်းချောင်  
အမြတ်စံစောင်ရေးရေးစာနိုင် တာဝန်ကျ  
ပူးပေါင်းအဖွဲ့က စံစောင်ရေးမှုများဆောင်ရွက်  
ခဲ့ရာ မြေဝတီမြေ ရန်ကုန်မြေသိသွားရောက်  
ညည်မော်တော်ယာဉ်တစ်စီးပေါ်၌သွင်းကုန်  
ကြေညာလွှာ (III)တွင် ကြေညာထားခြင်း  
မရှိသည့်ကြေားချုပ်များ ခုံမှုနှင့်တန်ဖိုး  
ငွေကျပ် ၁၄၉၉၄၀၀ နှင့် အဆိုပါပစ္စည်းများ  
တင်ဆောင်လာသည့် Hino Profia

သိပြစ်ပါ၍ နိဝင်ဘာ ၁၈ ရက်မှ  
ယနေ့ထိ ဖော်သီးရပါမှု အာမ္တဲ့ ၁၇ မှုမှ  
ခုနှစ်များတန်ဖိုးငွေကျပ် ၄၃၂၆၀၂၂၅ ပြစ်  
ကြောင်း တရားမဝင်ကုန်သွယ်လိုက်ဖျက်  
ရေးပြီးဆောင်ကော်မတီမှ သတင်း  
ရရှိသည်။ (သတင်းစဉ်)

# သတိပြုပါ ဦးနောက်ရေအကြီး(အယလ်ဂိုင်းမား) ရေဂါ

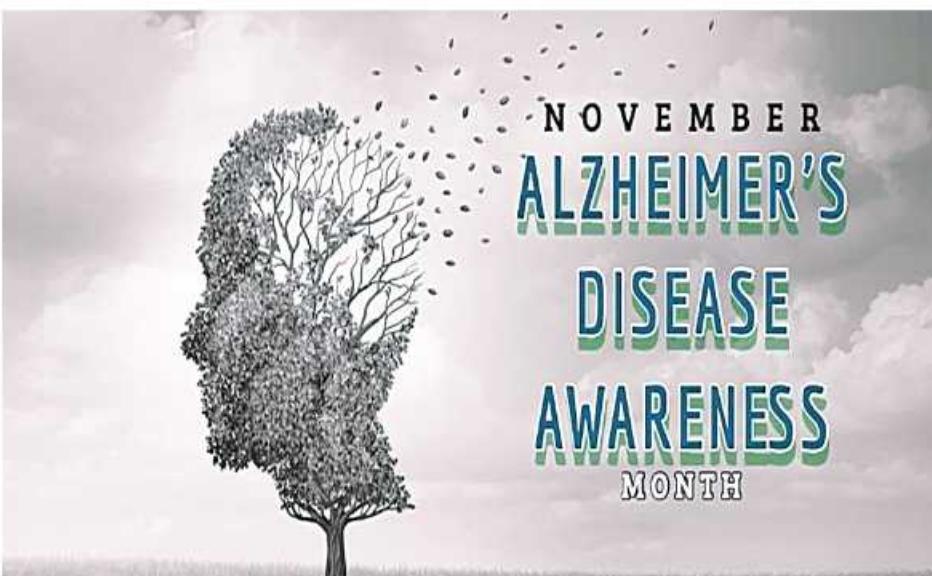
အယ်လိုင်းမားရောဂါသည် သက်ကြီးပို့  
ရောဂါတစ်ပျို့ဖြစ်၍ ပျမ်းမွှေအသက် ၂၂ နှစ်အထက်  
ကျား၊ မ အားလုံးဖြစ်ဖိုင်ခြေရှိသည်။ ကာယက်ချင်နှင့်  
တက္က ငှင့်၏ ပိဿားစုများအတွက်ပါ နေ့စဉ်လူမှားဝါ  
ကို ခက်ခပ်ပန်း နှင့်စက်တတ်သောရောဂါပြစ်သည်။  
ထို့ကြောင့် အမေရိကန်ဆိုင်ရာ အယ်လိုင်းမား  
ရောဂါ တော်ကြည့်စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့အစည်း (Alz-  
heimer's Association) က ထို့ရောဂါနှင့် ပတ်သက်  
၍ လူအများ ကျွန်းမာရာတိုကြဖော်ရန် ရည်ရွယ်ကြ  
နှစ်စဉ် နိုဝင်ဘာလတော်လလုံးကို “လူသားများဆိုင်ရာ  
အယ်လိုင်းမားရောဂါ အသိပညာပေး” “National  
Alzheimer's Disease Awareness Month”  
အဖြစ်သတ်မှတ်၍ ခရမ်းရောင်ဖြော်လေးများပြင့်  
ဖော်သိန်းထေားသည်။

ထို့ အသိပညာပေးပြုလုပ်ရန်အတွက် အမေရိကန်သမ္မတဟောင်းတစ်ဦးဖြစ်သူ ရောနနယ်လုပ်ဝင် (Ronald Reagan) ၂၀၁၉၊ ခုနှစ်တွင် ခွင့်ပြုသတ်မှတ်ခဲ့ကြောင်း လေ့လာမှတ်သားရသည်။ National Alzheimer's Association ၏ လေ့လာမှုမှတ်တမ်းအရ လာမည့် ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် အသက် ၆၅ နှစ်နှင့်အကောက် အမေရိကန်လူများများ ငါးရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သူဦးရေ ၁၃ ၁၇၈၈ ၈ သန်းထိရှိလာမည့်ဖြစ်ကြောင်း ခေါ်မှန်းထားသည်။ ထို့ပြင် ငါးရောဂါရသည့် ကဗျာလုံးဆိုင်ရာပြဿနာတစ်ပုံးဖြစ်ကဗျာနိုင်ငံအသီးသီးကို ပိုနှုန်းခေါ်လျက်ရှိသည်။

အယ်လိုင်းမားရောဂါသည် ဦးနှောက်ရာအတွေ့  
၏ အူရှယ်မဟုတ်ပါ သတိမှုရောဂါအမြဲအားဖြစ်ပြီး  
ငြင်းရောဂါဖြစ်ပွားပါက မှတ်ဉာဏ်၊ အတွေးအခေါ်  
နှင့် အပြုအမူများအားလုံးကို မေ့လျော့သွားသည်။  
အသက်ကြီးလာလေ ရောဂါဖြစ်နိုင်ပြုများလေဖြစ်  
သည်။ သို့သော် ငြင်းအချက်မှာ ၂၁ ရာစွဲတွင် ရာ၌နှင့်  
ပြည့် မုန်နေ့တွေပေါ့၊ ယနေ့ကဗ္ဗာတွင် ငယ်ချယ်သူ  
များတွေလည်း အယ်လိုင်းမားရောဂါပြုပွဲများလာ  
သည်ကို တွေ့ရသည်။ ဦးစွာပထမအနေဖြင့် မှတ်ဉာဏ်  
အားနည်းလာပြီး ပြောခာကသတိမှုလျော့ခြင်း၊  
ကျိုးကြောင်းလျော့ညီးစွာ ပိုင်းခြားဝယ်နိုင်စွမ်းအား  
ကျေဆင်းသွားခြင်းဖြစ်လာသည်။ ရောဂါပို့ဆုံးလာ  
ချိန့်တွင် ဘာသာစကားပြောသို့ပို့စွဲမရှိတော့ခြင်း၊  
မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှုပို့ဆုံးရွှေ့ဆုံးလာခြင်း၊ ချို့စ်ရသော  
မိသာဒဝိုင်များ သို့မဟုတ် သူ့ဝယ်ချင်းများကို  
မေ့လျော့သွားခြင်း၊ လတ်တလော အဖြစ်အပျက်များ  
ကိုပင် မှတ်သာနိုင်စွမ်းမရှိတော့ဘဲ အသုံးသတ်တွင်  
မှတ်ဉာဏ်လုံးဝသုံးရှုံးသွားသည်ထိ ဖြစ်လာနိုင်သည်။  
နေ့ချိုင်းလျှင် ရုတ်တရော်ဖြစ်ပေါ့လာသောရောဂါပို့  
မဟုတ်သည့်အတွက် အယ်လိုင်းမားရောဂါကို  
သူ့ဝယ်ပြန်နေသည်ဟု များယွင်းယူဆတတ်ကြသည်။  
ရောဂါပြုရသောအကြောင်းရှင်း

အောက်ဖော်ပြပါအကြောင်းများကြောင့် အယ်လ်  
နိုင်းမားရောဂါဖို့လာနိုင်သည်။

ରେତାର୍ଥୀ । ଦ୍ୱିପ୍ରିଣ ଆଯିଲଡିନ୍‌ମାଃ ରୋଗିପ୍ରିତିରେଖିନ ସହ୍ଯ ଶ୍ରୀଃଫୁକାର୍କ ଅଟ୍ରନ୍‌ ହେତାମର୍ଦନାଲ୍ପୀର୍କ ହେ ଆଧାରାତରିତ ମ୍ବିଃପ୍ରିତି ପେଲା ରେତାର୍ଥୀ । (ଗ) ଆଶ୍ଵିନ୍ ମଧ୍ୟକାରୀଙ୍କ ମୂଳ୍ୟରେ ଅପ୍ରାର୍ଦ୍ଦିତ ଆପ୍ରାର୍ଦ୍ଦିତ ପରିକ ମୁଠଭାଗରେ ଶ୍ରୀଭୂଷଣଙ୍କ ଶର୍ମିତ୍ରେ ତିର୍ତ୍ତରେଖାର୍କ ପ୍ରକାଶ ହେଲ୍ଯୁ ରୋଗିଲାଗୁରୁକାମ୍ବାଲାର୍ଯ୍ୟାନ୍ ପ୍ରିତି ପେଲାଫ୍ରିଣ ରେଖିନ କ୍ରୋଣ୍‌ ଗାନ୍ଧିଲେଖିନିଃଯାଃ ଶ୍ରୀ ହିମ୍ବପନ୍ଦ୍ରାବୁନ୍ଦମ୍ବାଃ କ ଦେଖିଶ୍ରୀଃକ୍ରୋଣ୍‌ । (ଯ) ଆକାର୍ଯ୍ୟ ଶିଖାଃ ଦୁଇତାତ୍ରୁନ୍ ଦୁଇରୋଗିପ୍ରିତିର୍ଭ୍ରମଃ ହେଲ୍ଯୁ ରୋଗିଲାଗୁରୁକାମ୍ବାଲାର୍ଯ୍ୟାନ୍ ପ୍ରିତି ପ୍ରିତିର୍ଭ୍ରମଃ ଆଯିଲଡିନ୍‌ମାଃ ରୋଗିପ୍ରିତିର୍ଭ୍ରମଃ ଆମାତନ୍ତମ୍ବାଃ ଫେନମନ୍ତପ୍ରତିର୍ଭ୍ରମଃ । (ଚ) ଆଶ୍ଵିନ୍ରେ ଶିଖିମହାର୍ତ୍ତ ହେତାମର୍ଦନାଲ୍ପୀର୍କ ରେତାର୍ଥୀଙ୍କ ରୋଗିପ୍ରିତିର୍ଭ୍ରମଃ ଆମାତନ୍ତମ୍ବାଃ ପରିପ୍ରିତିର୍ଭ୍ରମଃ । ଆମାତନ୍ତମ୍ବାଃ ପରିପ୍ରିତିର୍ଭ୍ରମଃ ।



ବାର୍ତ୍ତାକୁଣ୍ଡିଙ୍କିଂ: ଏକିଲାଟାରୁଲ୍ୟ ହିର୍ଦେଶିରେ  
ହିର୍ଦେଶିରେ ମହିଳାଙ୍କିଙ୍କିଂ: ଯତନ୍ତ୍ରିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆବ୍ୟ  
ନିଃଫୋର୍ମ ରଖାଇଗଲାକୁ ପରିଚିତ ହାଲାକିମିଳିତ

မြန်မာပို့ဆောင်ရေးနှင့်

ထိရောဂါဒ္ဓတ်တန်ကြောင်း စောဦးစွာသံပါက  
ထိရောက်သည့်ကုတ်၊ ကောင်းမွန်သည့်သေးပါများ  
ပြင် အချိန်မီကုသနိုင်လျှင် ရောဂါဒ္ဓနှုန်းကို ထိန်းတား  
နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုကြောင့် ပိမိတွင် အထက်ပါ  
ရောဂါလက္ခဏာများ ကြော်တွေ့ယာပါက သက်ဆိုင်ရာ  
သရာဝန်များနှင့် ဆွဲ့နှုန်းပိုင်ကာ စောဦးစွာ  
သေးကုသမှုခံယူတားသင့်သည်။ ရောဂါစ်သံသိ  
ရာတွင် (က) စိတ်အခြေအနေကို စစ်သေးသည့်နည်း  
(ခ) အဆင့်ပြင့်စာတ်မွန်နည်းပညာသုံး၍ စစ်သေး  
နည်း (ဂ) လူနာ၏ပိုင်ကို စစ်သေးသည့်နည်း (ယ)  
Biomarks ဒေါ် သွေးထံရှိ ဒိုဝင်ကြောင်းကို စစ်သေး  
နည်း (က) Cellular Stress Response ဒေါ်  
ခဲ့ခာကိုယ်တဲ့ရှိ ကလောင်စလျှင်များနှင့် ခံမျှအခြေအနေ  
ကို ခန့်မွန်းစစ်သေးနည်း စသည်တို့ပြင့် ရောဂါ  
အခြေအနေကို စစ်သေးပေးမည်ပြုစ်သည်။

ဆောင်ရန်၊ ရောင်ရန် နည်းလမ်းကောင်းများ

အောက်ဖော်ပြပါအစားအစာများနှင့် နေထိုင်  
ပြုလုပ်များက အရွယ်မတိုင်မီ ဦးနောက်ရောအကြံ  
ရောဂါပြုမလာအောင် အသိက်အလျောက် ပြုတင်  
ကာကုယ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

(၁) အနီးရောင်ပန်းသီးအံ့ဌ္ဂုတ်ပါရှိသော ဖလေ  
စိန္တိကြောတ်များက အယ်လိုင်းမားရောက်အပြင်  
ပါက်ဆန် ခေါ် အကြောအားနည်း၏ ခြေထဲနဲ့  
လက်တွန် ရောက်စွိုက်ပါ လျှော့ပါးသက်သာစေသည်။  
ထိုကြောင့် အနီးရောင်ပန်းသီးကို အံ့ဌ္ဂုတ်စားပေးရပါ  
မည်။ Cornell University တွင် ကြောတ်များကို  
ပန်းသီးဖျော်ရည်ဖြင့် စင်းသပ်တိုက်ကျွေးမှုကြော  
ပန်းသီးထဲ၍ Quercetin ဓရတ်သည် ဒီးနောက်ထံ

















