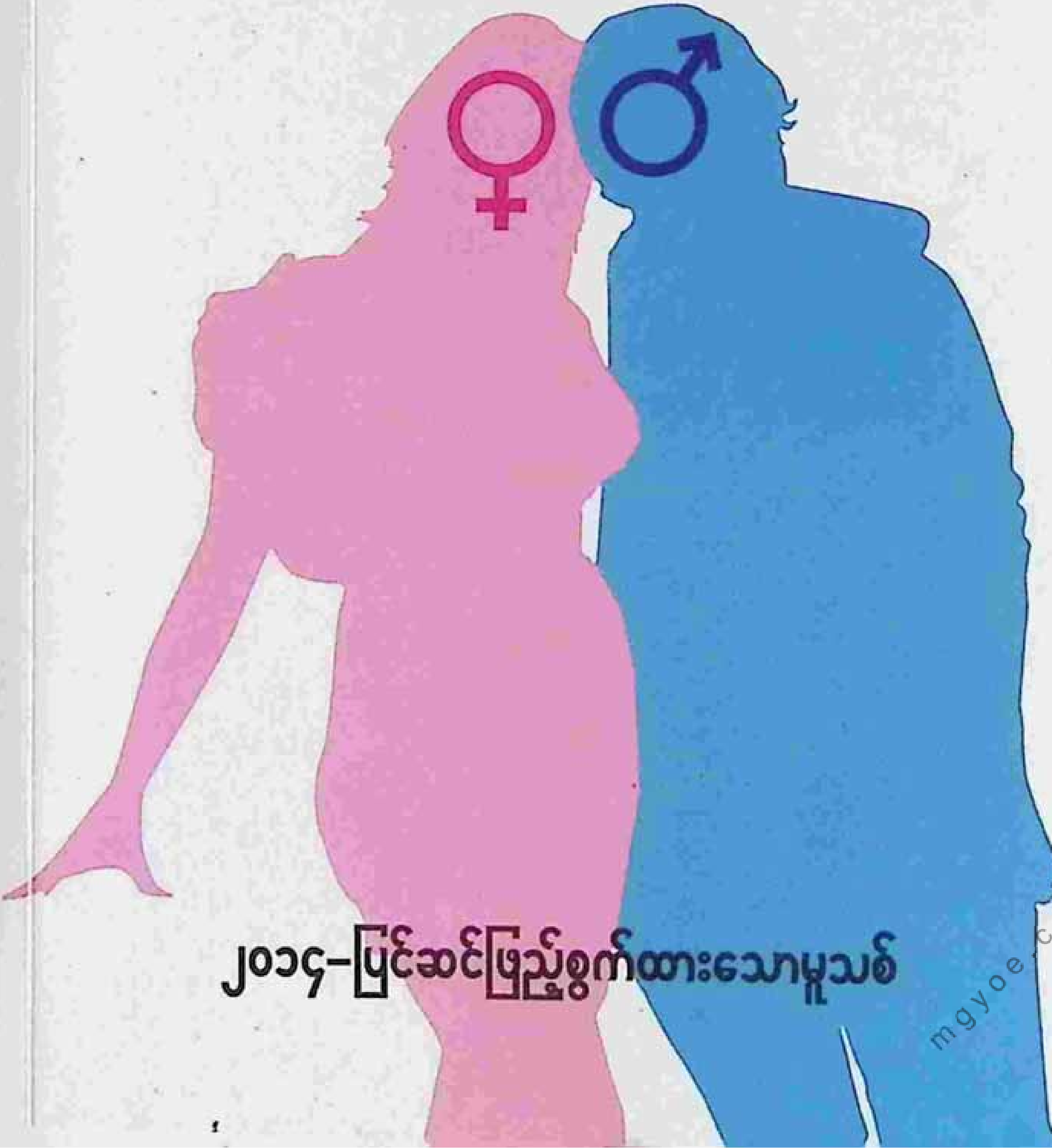
mgyoe.com

ဖို+မ ဆက်ဆံရေး သိကောင်းစရာ

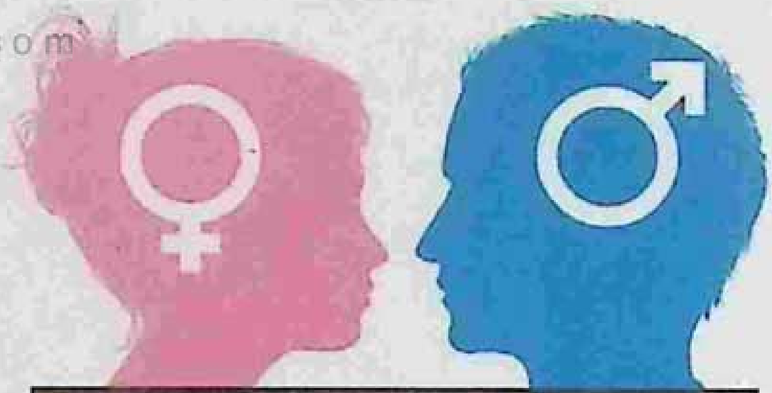
ဒေါက်တာအောင်ခင်ဆင့်



၂၀၁၄-ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ထားသောမူသစ်

mgyoe.com

mgyoe.com



ဖို+မ ဆက်ဆံရေး
သိကောင်းစရာ

ဒေါက်တာအောင်ခင်ဆင့်

၂၀၁၄-ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ထားသော မူသစ်

kyan0005

4000.00 Ks

mgyoe.com

ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်တင်တင်အေး၊ ရွက်စိမ်းစာပေ၊
၄၃/ခ၊ မြေညီထပ်၊ ၄ လမ်း၊ ၁ ရပ်ကွက်၊ လမ်းမတော်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊
၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

ဖြန့်ချိရေး - စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ
၂၀၁၅၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
ရောင်းဈေး ၄၀၀၀ ကျပ်

mgyoe.com
mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

✷	Online ပေါ်တွင် ဖို+မ စာအုပ် ရောင်းအကောင်းဆုံး	၃
✷	ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ဒေါ်တင်တင်မွန်း၏အမှာ	၈
✷	စာရေးသူ၏ တင်ပြချက်	၁၀
၁။	အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးမကြည့်ရ	၃၁
၂။	ဂေါ်လီလေးများ လိမ့်နေကြပါသည်	၄၈
	– ပါးစပ်ဖျား၌ ရာဇဝင်တွင်	၄၈
	– လမ်းမတော်ဖိုးတုတ်	၄၉
	– ဂေါ်လီဆိုသောဇာတ်ကောင်	၄၉
	– ကြေးကြီး၊ ကြေးလေး ဂေါ်လီ	၄၉
	– ရာဘာကွင်းနှင့် ဈေးခေါ်	၄၉
	– ဂေါ်လီပုံအရိုက်များ	၅၀
	– လူစည်ကားရာ အတွေ့များ	၅၀
	– ကာလသားရောဂါခေတ်က ပညာပေး	၅၁
	– ယခုခေတ်အကြောင်း	၅၂
၃။	ယခုခေတ် ချစ်စရာဂေါ်လီ လှပဂေးလေးများ	၅၃
	– ယခုခေတ်ဂေါ်လီ	၅၃
	– ကာကွယ်ရေးနှင့် လူမှုရေး	၅၃
	– ရပ်စောင့် ... ခေါ်မှာ ... မျှော်နေကြ	၅၄

mgyoe.com

mgyoe.com

– ရောဂါဘဏ်တိုက်ကြီး ၅၄
– ကျွန်တော် ပြောစရာကြုံလာခဲ့ ၅၄
– ၁၇ နှစ် မပြည့်သေးဘူးတဲ့ ၅၅
– ရောဂါပေါင်းစုံတဲ့ (VD) ၅၅
– ကြွက်နို့နာလည်း ဤရောဂါ ၅၅
– ကျွန်မက လူဆွယ်တော်တယ် ၅၇
– ညီမငယ်အကြောင်းလည်းပါ ၅၈
– သူလေးတို့ဘဝ စဉ်းစားကြည့်မိ ၅၈
– မပြီးပြတ်တဲ့ ကျွန်တော့်စဉ်းစားမှု ၅၈

၄။ ယခုခေတ် လိင်ပညာပေး ၆၂
– ဆင့်ပွားပညာပေးခတ် ၆၂
– ရောဂါထက် သဘာဝအဓိကဖြစ် ၆၂
– ကျား+မ သဘာဝ ကျောင်းကျန်းမာရေး ၆၃
– မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အမျိုးသမီးအဖွဲ့ ၆၃
– မိန်းကလေး ကျန်းမာရေး ၆၃
– ဖို+မ စာအုပ် ရေးသားခဲ့ ၆၄
– ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကူညီခဲ့ ၆၄
– ကျောင်းကျန်းမာရေးဆရာဝန်များ အတုယူရေး ၆၄
– အထက(၁) ဒဂုံမှာ လက်တွေ့ပော ၆၅
– ကျောင်းသားများ ဗဟုသုတပြည့်ဝခဲ့ ၆၅
– အမြို့မြို့အနယ်နယ်အရောက် ပို့ချခဲ့ ၆၆

၅။ ကမ္ဘာတည်စ ဖို နှင့် မ ၆၇
– ဖို နှင့် မ မရှိသော သာဓက ၆၉
– ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုတည်း ဖို မ အတူတွဲရှိခြင်းကိစ္စ ၆၉
– ဖို မ ဆက်ဆံရေး ၇၁
– ဖို မ လိင်အင်္ဂါကျန်းမာရေး ၇၃

၆။ ကျား မ အစ X- Y က ၇၆
– ပညာပြသော ဆရာဝန်ကြီး ၈၀

mgyoe.com

mgyoe.com

၇။ အပျိုဝင်စ အရွယ် ၈၁

– မိန်းကလေးများ၏ အပြင်ပိုင်းဆိုင်ရာအင်္ဂါစုများ ၈၂

– မိန်းကလေးများ၏ အတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာအင်္ဂါများ ၈၆

– မီးယပ် အစပျိုးခြင်း ၈၉

– မီးယပ်ဆင်းခါနီးအရွယ် ၉၀

– မီးယပ်ဆင်းခြင်းနှင့် သိမှတ်စရာ ၉၀

– ပန်းပွင့်လေးများပမာ ဓမ္မတာ ၉၂

– မီးယပ်ဆင်းချိန် အမျိုးသမီးများ စိတ်ခံစားရပုံ ၉၇

– သန့်ရှင်းမှု အရေးကြီး ၉၈

– အပျိုလေးတို့၏နို့ ၉၉

– အပျိုမီးယပ်နှင့် စိတ်ဓာတ် ၁၀၀

– အုံ့ပုန်းမလေးများအကြောင်း ၁၀၀

၈။ လှပရုပ်ဆိုး စိတ်တစ်မျိုး၊ မိန်းကလေးတို့အကြောင်း ၁၀၂

– ယောကျ်ားနှင့် မိန်းကလေးတို့၏သဘာဝ ၁၀၂

– ဆေးပညာအခြေခံပဏာမ ၁၀၃

– သူငယ်ချင်းပြောတဲ့ သူ့မိန်းမအလှ ၁၀၃

– မိန်းမဟိုမုန်းသဘာဝ ၁၀၄

– လှပလာတာ နောက်တစ်မျိုး ၁၀၅

– ရုပ်ဆိုးပန်းဆိုး မိန်းကလေးလည်းရှိ ၁၀၅

– ရုပ်ဆိုးတာအမျိုးမျိုးကြောင့် ၁၀၆

– မန္တလေးဆေးကျောင်းသား ကျွန်တော် ၁၀၆

– ဓမ္မတာလာနေတဲ့ မိန်းကလေးနှင့် ကျွန်တော် ၁၀၆

– မိန်းကလေးဓမ္မတာ စိတ်ကိုပါထိ ၁၀၇

၉။ အပျိုလေးတို့အလှမပျက်ဖို့ ဝက်ခြံကိုဂရုပြုကြပါစို့ ၁၀၈

– ကျွန်တော်ကုတာ မပျောက်တဲ့ ဝက်ခြံ ၁၀၈

– အပျိုပေါက်စတို့ ဒုက္ခ ၁၀၈

– Lady Life Style ၁၀၉

– Emotion ၁၀၉

mgyoe.com

mgyoe.com

– ကျွန်တော် ရှူးနေသလား ၁၀၉

– မျိုးရိုးဗီဇလည်း ပါ ၁၀၉

– ဝက်ခြံပျောက်ဆေး ၁၁၁

– အပျိုလေးတို့အပြော ၁၁၁

– ကုထုံးအကြောင်း ပြောပါရစေ ၁၁၁

– ပိုက်ဆံတတ်နိုင်ပါက ၁၁၂

– အပျိုလေးတို့ အရေးအကြီး ၁၁၂

၁၀။ သားမြတ်ရင်သားမှ ရိုးရိုးအကျိတ်နှင့်ကင်ဆာ

ခွဲခြားသိရန်လို ၁၁၃

– ရင်သားနှင့်ဟော်မုန်းဓာတ် ၁၁၃

– ဓမ္မတာနှင့်အတူ လစဉ်ပြောင်းလဲ ၁၁၄

– သားမြတ်ကင်ဆာဒဏ်ကြောင်း သိပါရစေ ၁၁၄

– ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သော အကျိတ် ၁၁၄

– အမျိုးသမီး ကင်ဆာအမျိုးမျိုး ၁၁၅

– ကင်ဆာရောဂါဟာကုသလျှင်

ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသလား ၁၁၆

– နို့ရည်အိတ်နှင့် အသားအမျှင်အကျိတ် စမ်းသပ်ခွဲခြားနည်း ၁၁၆

– အမျိုးသမီးများ ဒါတွေ သိသင့်သည် ၁၁၆

– စမ်းသပ်ရမည့် နေ့၊ ရက်၊ လ၊ အသက်အရွယ် ၁၁၈

၁၁။ ကမ္ဘာကျော် ရုပ်ဆိုးပန်းဆိုး (နို့နာ) သတင်း ၁၂၀

– တောင်းပန်ရေးပါရစေ ၁၂၀

– တရားခံဘယ်သူလဲ ၁၂၁

– နိုင်ငံတကာ ကြည့်စရာတွေမှာ ၁၂၁

– နို့နာသတင်း စခဲ့သည်မှာ ၁၂၂

– နို့နာ ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါလေစ ၁၂၂

– နိုင်ငံတကာ ကျော်ကြားသွားခဲ့ပါပြီ ၁၂၅

– ကျော်ကြားလိုသူတို့ ကျော်ကြားသွားခဲ့ ၁၂၅

– စီးပွားရေးသမားတို့အကြောင်းပါလာပြန် ၁၂၆

mgyoe.com

mgyoe.com

- သိပ္ပံပညာရှင်၏ ထင်မြင်ယူဆချက် ၁၂၆
- အင်္ဂါအသစ်က သန့်ရှင်းလေစွ ၁၂၆
- တစ်နိုင်ငံမှ တစ်နိုင်ငံ ပစ္စည်းသစ်တွေပို့ ၁၂၇
- နိဂုံးချုပ်ပါတော့မည် ၁၂၇

၁၂။ တရားမဝင် ဥပဒေမဲ့ ဝ၊ ပိန်၊ ဖြူ၊ ကြီးအောင် 'ညာ' လုပ်ပေးသူများလို ၁၂၈
- ပိန်ချင်တဲ့ကလေးမ သေဆုံးခဲ့ရ ၁၂၈
- ဝချင်တဲ့မိန်းကလေး အညာခံရ ၁၂၈
- အသားမည်းသူ ဖြူမယ်ဆိုပြန် ၁၂၉
- ကြီးချင်တဲ့မိန်းမလျှာ ၁၃၀
- ကြီးသမှ ပြောင်းဖူးကြီးပမာ ၁၃၀
- သူငယ်ချင်းတို့ ပြောမှ ပိုပြည့်စုံခဲ့ ၁၃၁

၁၃။ အရှယ်ရောက် လူပျိုပေါက်ကလေးများအကြောင်း ၁၃၂
- ယောကျ်ားအင်္ဂါ အခေါ်အဝေါ်များ ၁၃၃
- ယောကျ်ားပိသရေးနှင့် ဟော်မုန်းဓာတ် ၁၃၄
- အတွေ့နှင့်မိန်းမလျှာဖြစ် ၁၃၅
- ယောကျ်ားချင်း မက်မောသည့်ကိစ္စ ၁၃၆
- လက်နှင့်အာသာဖြေခြင်း ၁၃၇
- အိပ်နေစဉ် သုက်ထွက်ခြင်း ၁၄၀

၁၄။ မင်္ဂလာမဆောင်မီ သိသင့်သော အချက်များ ၁၄၂
- တက်တတ်သည့်ရောဂါ ၁၄၄
- မျောက်သွေးရောဂါ ၁၄၆
- ဆီးချိုရောဂါ ၁၄၆
- သွေးကင်ဆာ ၁၄၈
- သွေးမတိတ်ရောဂါ ၁၄၈
- သနားစရာ သတို့သမီး ၁၅၂

၁၅။ အမြှူဆွယ်တော်သူမလေး ၁၅၄

၁၆။ လူပျိုကြီး ချစ်မိပြီဆိုရင် အသည်းစွဲ သို့မဟုတ်

mgyoe.com

mgyoe.com

ဝါဝင်ပြီးမှ ချစ်မိသူ ၁၅၇
– စက်ရပ် ဇာတ်လမ်း ၁၆၂
၁၇။ ကြိုတင် ဘွတ်ကင်လုပ်မိသူ ၁၆၆
၁၈။ သမီးအပျို စစ်စေလို ၁၇၁
၁၉။ လင်နှင့်မယား ဆက်ဆံရေး ၁၇၄
၂၀။ အမျိုးသမီးများ ဆီး ခဏ ခဏကျင်တာဘာကြောင့်လဲ ၁၇၈
– မိန်းကလေးတစ်ဦးအကြောင်း ၁၇၈
– မိန်းကလေးနှင့် မေးခိုင်ရောဂါ ၁၇၉
– သံလျင်မိန်းကလေး သေခြင်းအကြောင်းအရင်း ၁၇၉
– မိန်းကလေးတွေ ဆီး ဘာကြောင့်ကျင် ၁၇၉
– ပုံဆွဲ၍ တိတိကျကျ တင်ပြခြင်း ၁၈၀
– မိန်းမပန်းတံ၊ ယောကျ်ားပန်းတံ ၁၈၀
– အရေးအကြီးဆုံး ဖို+မ ပစ္စည်း ၁၈၀
– တောင်းပန်၍ တင်ပြပါရစေ ၁၈၁
– မိန်းကလေးများ လိုက်နာသင့်တာက ၁၈၁
– နောက်ဘက်သို့ ဆွဲသန့်စင်ပါ ၁၈၁
– ယောကျ်ားလေးဆီးကျင်တာ နည်းပါး ၁၈၂
– ဇနီးမောင်နှံကြောင့်ဆီးကျင်တတ် ၁၈၂
– ပျော်ပါးပြီးပါက ရေဆေးကြ ၁၈၂
– အပျိုလေးတွေ၊ ဝန်ထမ်းတွေ ဆီးကျင်တတ် ၁၈၃
– ဗိုလ်ထိုင်အိမ်သာသန့်ရှင်းရန်လို ၁၈၃
– အိပ်ရာမဝင်မီ ဆီးသွားပါ ၁၈၃
– ဆီးမကျင်ရန် ရေများများသောက်ပါ ၁၈၄
– မီးဆုံးသူတို့ ဆီးကျင်တတ် ၁၈၄
– လင်တော်မော် ဂနိုပိုးကြောင့် ဆီးကျင် ၁၈၄
၂၁။ သားဆက်ခြားရန် အမျိုးသမီးများအတွက် Feel ကွန်ဒုံး
သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရရှိသောကောင်းကျိုးများ ၁၈၅
– အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံး ၁၈၅

mgyoe.com

mgyoe.com

– အသုံးပြုနည်း ၁၈၅
– အမျိုးသမီးကွန်ဒုံး အမေး–အဖြေများ ၁၈၈
၂၂။ စိတ်ဝင်စားစရာ မလန်းဆန်းသောပန်း ၁၉၁
– လူမှုရေးရောဂါ ၁၉၁
– ဆရာဝန်လည်း သောကကြုံ ၁၉၁
– လူလိမ်လူညာတွေ သတိထား ၁၉၂
– တင်ပြရမှာ အားနာ ၁၉၂
– ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ၁၉၂
– ရောဂါသည် ရှက်စရာမဟုတ် ၁၉၃
– ယောကျ်ားမှာအရေးကြီး ၁၉၃
– ရောဂါပေါင်းစုံက စခဲ့ ၁၉၃
– သုတေသနတွေ့ရှိချက် ၁၉၄
– ပထမလား၊ ဒုတိယလား ၁၉၆
၂၃။ မတောင်ခြင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ ၂၀၀
– ဤရောဂါ ဘယ်လောက်အဖြစ်များသလဲ ၂၀၁
– ပန်းသေရောဂါဖြစ်စေ၊ ပျောက်ကင်းစေတဲ့ဆေးတို့မှာ ၂၀၁
– ပန်းတံကျန်းမာစေရေး ၂၀၁
– ပန်းသေစေတဲ့အကြောင်းကတော့ ၂၀၂
– အကျင့်မကောင်း၍ ပန်းသေရ ၂၀၂
– ပန်းသေပိုဆိုးစေသည်မှာ ၂၀၂
– အရေးကြီးဆုံးကိစ္စသည် ဇနီးနှင့်ဆွေးနွေးရေး ၂၀၂
– ဇနီးဟာ တာဝန်သိရန် အရေးကြီး ၂၀၃
– ပန်းအခြေအနေသုံးသပ်ချက် ၂၀၃
– ဇနီးမောင်နှံတို့ ဘာလုပ်သင့်သလဲ ၂၀၄
– ဘာသာရေး၊ လူမှုရေး ၂၀၄
၂၄။ မသင့်တော်သော ဆန်းဆန်းပြားပြား
လိင်ဆက်ဆံမှုများ ၂၀၅
– ရာဇဝင်နှင့် ယဉ်ကျေးမှု ၂၀၅

mgyoe.com

mgyoe.com

– လိင်ထကြွခြင်းအကြောင်းရင်းများ ၂၀၆

– တွေ့ရများသော မတော်တရော်အပြုအမူများ ၂၀၆

– ကုသရာတွင် ၂၀၇

၂၅။ သုက်ကောင် ဘယ်ကထွက်ပေါ်လာ ၂၀၉

– သုက်ကောင်သွား လမ်းကြောင်း ၂၁၀

– မာကျောတိုင်း သုက်ထွက်သလား ၂၁၂

– သုက်ကောင် ကျန်းမာရေး ၂၁၂

– ကိုယ်ဝန်အောင်မြင်ရေးအတွက် သေနတ်လိုပစ်ခြင်း ၂၁၃

– သန္ဓေအောင်မြင်ရေး ၂၁၃

– သုက်ကောင်နှင့် မမျိုးဥတို့ ဘယ်မှာတွေ့ ၂၁၄

– ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် စပ်ယှက်လို့ ရပါသလား ၂၁၆

– ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံမှ ကိုယ်ဝန်နှင့်စပ်ယှက်ခြင်း ၂၁၇

– ကိုယ်ဝန်ဆောင်သင့်သော ကာလ ၂၁၇

၂၆။ မိသားစု ကျန်းမာရေး စီမံကိန်း ၂၂၀

၂၇။ သန္ဓေခြားရေးကိစ္စ ၂၂၄

– သန္ဓေခြားသည့်လုပ်ငန်းများအခြေခံ ၂၂၆

– သန္ဓေခြားနည်းများ ၂၂၇

– စွပ်အိတ်ကို မြန်မာတို့အထင်သေး ၂၃၂

– စွပ်အိတ် ဘယ်အချိန် သုံးမည်နည်း ၂၃၂

– သားယာမှုနောက် ဒုက္ခရောက် ၂၃၃

– ဇနီးမောင်နှံ ဆွေးနွေးသင့်သော အချက် ၂၃၃

– မလိုချင်တဲ့ကလေးတွေ မိသားစုထဲ ပိုလာခြင်း ၂၃၅

– သန္ဓေရမှုကို နှောင့်နှေးစေသော လိင်ပြဿနာများ ၂၃၆

– သန္ဓေမရခြင်းနှင့်ဆက်နွယ်သော လိင်ပြဿနာများ ၂၃၇

– အမျိုးသမီးပြဿနာများ ၂၃၇

– ဗိုက်မကြီးရအောင် ရက်တွက်နည်း ၂၃၇

– ရက်တွက်နည်း ၂၃၈

– သန္ဓေခြားရန် ရက်တွက်ဇယားအပိုင်းဖတ်နည်း ၂၃၉

mgyoe.com

mgyoe.com

– သန္ဓေခြားနည်း ကိန်းသေတွက်ချက်နည်းတစ်မျိုး ၂၄၂
– ဆေးဖြင့်သန္ဓေခြားနည်း ၂၄၄
– ဖို မျိုးကောင်အတွက် ဆေး ၂၄၄
– သုံးရာတွင် လက်ဝင် ၂၄၅
– အမျိုးသမီးများစားသော သန္ဓေခြားဆေး ၂၄၇
– သားအိမ်ထဲ ပစ္စည်းထည့်၍ သန္ဓေခြားခြင်း ၂၄၈
– ယခုခေတ်အမျိုးသမီးများ အရှေ့နှင့်အနောက်မတူပါ ၂၅၁
– မွေးဖွားမည့်ရက် မည်သို့တွက် ၂၅၂
– မွေးဖွားမည့် ရက်တွက်နည်း ၂၅၃
– မွေးဖွားမည့်ရက် အလွယ်တကူသိနိုင်သော
– ဇယားအဝိုင်း ဖတ်နည်း ၂၅၃
– သန္ဓေတားခြင်းနှင့် သန္ဓေခြားခြင်း လုံးဝမတူပါ ၂၅၄
– မိန်းကလေး သန္ဓေတားခြင်း ၂၅၅
– ဖြတ်တောက်ပြီးသူ မိန်းကလေးများ ဖိမ်မပျက်ပါ ၂၅၇
– ယောကျ်ားကလေးများ သန္ဓေတားခြင်း ၂၅၈
– သကြ်န်အမြောက်ကိုဖြတ်တောက် ၂၅၈
– ဖြတ်တောက်အပြီး ကိုယ်ဝန်ပေါ်လာသည့်ဇာတ်လမ်း ၂၆၀
၂၈။ ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ ဘယ်လိုသိ ၂၆၂
– ထိုးဆေးဖြင့် ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်နည်း ၂၆၄
၂၉။ ကိုယ်ဝန်သည်တို့ သိမှတ်စရာ ၂၆၆
– ရတနာ ၂၆၆
– ဟိုမုန်းဓာတ် ၂၆၇
– အနားယူပါ ၂၆၈
– ဝမ်းချုပ်ခြင်း ၂၆၉
– သန့်ရှင်းရေး ၂၆၉
– သားဖွားပညာရေး ၂၇၀
– အာဟာရဓာတ် ၂၇၀
– ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း ၂၇၀

mgyoe.com

mgyoe.com

၃၀။ သန္ဓေကိုယ်ဝန် အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲလာပုံ ၂၇၂
– အသက်ဝင်စ ပထမပတ် ၂၇၄
– အသက်ဝင်စ ဒုတိယပတ် ၂၇၅
– အသက်ဝင်စ တတိယပတ် ၂၇၆
– အသက်ဝင်စ စတုတ္ထပတ် ၂၇၆
– အသက်ဝင်စ ပဥ္စမပတ် ၂၇၆
– အသက်ဝင်စ ဆဋ္ဌမပတ် ၂၇၇
– အသက်ဝင်စ သတ္တမပတ် ၂၇၇
– ကိုယ်ဝန်ဆောင် သုံးလ ၂၇၇
– ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၄ လ ၂၇၉
– ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၅ လ ၂၇၉
– ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၆ လမှ ၉ လ ၂၇၉
– မွေးဖွားခါနီး သားငယ် အဆင်သင့်ရှိနေချိန် (လစေ့) ၂၈၀
– အချင်း နှင့် ရေမြွှာ ၂၈၀
– သားလေးလား သမီးလေးလား ၂၈၁
– အင်္ဂါ ချွတ်ယွင်းချက်များ ၂၈၂
– အမြွှာပူး ၂၈၃
၃၁။ ကိုယ်ဝန်သည်တို့၏ တွေးတောမှု၊
ခံစားမှုနှင့် စိတ်ဝေဒနာ ၂၈၅
– ထူးခြားသော စိတ်ဝေဒနာ ၂၈၅
– ကိုယ်ဝန်ကို သဘာဝအဖြစ် မြင် ၂၈၅
– မိခင်တို့၏တာဝန်ကြီးများ ၂၈၆
– စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု ၂၈၇
– သောကဝင်၍ ဒုက္ခရောက် ၂၈၇
– စိတ်ကို ရွှင်လန်းစွာထားပါ ၂၈၈
– အချိန်ပိုများ ကောင်းစွာ အသုံးချပါ ၂၈၉
– ကိုယ်ဝန် ဗဟုသုတရှာပါ ၂၈၉
– မိခင်လောင်းသင်တန်းများ တက်ပါ ၂၈၉

mgyoe.com

mgyoe.com

– သားလေး သမီးလေး အစွဲမကြီးနှင့် ၂၉၀
– ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေး ကိုယ့်ရင်သွေး ၂၉၀
– မိခင်ပီသစွာ ပြုစုပါ ၂၉၀
– တစ်ကိုယ်တည်းနေရသလို ဖြစ်ခြင်း ၂၉၁
၃၂။ သားမဖွားမီ မိခင်၊ ဖခင်တို့၏
ဆက်ဆံရေးနှင့် ကူညီမှု ၂၉၃
– ဖခင်များ တာဝန်မလစ်ဟင်းစေလို ၂၉၃
– အားငယ်သူ ဇနီးကိုယ်ဝန်သည်အား သနားပါ ၂၉၄
– ဖခင် သင်တန်း နိုင်ငံခြားတွင်ရှိ ၂၉၄
– ဖခင်တို့အားလပ်ချိန်တွင် ကလေးထိန်းပါ ၂၉၄
– ဖခင်တို့ အိမ်တွင်းကိစ္စ ဝင်ရောက်ကူညီ ၂၉၅
– သားသည်မိခင်ကို စိတ်မပျက်ပါနှင့် ၂၉၅
၃၃။ သားဦးမဟုတ်သော ကိုယ်ဝန်သည်များ သိမှတ်စရာ ၂၉၇
– ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း သားကြီး၊ သမီးကြီးတို့ကို
အသိပေးပါ ၂၉၇
– ကလေးတို့က မွေးဖွားလာမည့်ကလေးငယ်ကို
မနာလိုတတ် ၂၉၇
– ကလေးမွေးမည့်အစီအစဉ်ကို
ကလေးနားလည်အောင် ရှင်းပြ ၂၉၈
– စောင့်ရှောက်မည့်သူနှင့်ရင်းနှီးအောင်ထား ၂၉၈
– ကလေးအားလုံးကို တူညီစွာ ချစ်ပါ၊ ယုယပါ ၂၉၉
၃၄။ မိခင်နှင့်ကလေး အာဟာရဓာတ် ၃၀၀
– ကိုယ်ဝန်ကြောင့် အစာပိုစားရန် မလို ၃၀၀
– ကိုယ်အလေးချိန် မတက်စေနှင့် ၃၀၀
– ကောင်းမွန်သော အစာသည်သာ အာဟာရ ၃၀၁
– မိခင်အာဟာရ ကလေးအတွက် အရေးကြီး ၃၀၁
– အသီးအနှံဟင်းသီးဟင်းရွက် ၃၀၂
– အဆီလွတ် အသားကြက်၊ ဘဲ၊ ငါး ၃၀၃

mgyoe.com

mgyoe.com

– ဥများ ၃၀၃
– ဆန်၊ စပါး၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း ၃၀၃
– ထောပတ်အမျိုးမျိုး ၃၀၃
– အရည် ၃၀၄
– ဗိုက်တာမင် ဒီ ၃၀၄
– ကိုယ်အလေးချိန် တိုင်းပါ ၃၀၄
– အဝတ်အစား ၃၀၅
– ဖိနပ်အမြင့် မစီးရ ၃၀၅
– ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားခြင်း ၃၀၆
– အနားယူ၍ အိပ်ခြင်း ၃၀၆
– ရေချိုးခြင်း ၃၀၇
– ရင်သားများ ပြုစုနည်း ၃၀၇
– ခရီးသွားခြင်း ၃၀၇
– သွားများကို ဂရုစိုက် ၃၀၈
– အလုပ်အကိုင် ၃၀၈
၃၅။ ကိုယ်ဝန်သည်တို့ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်
တွေ့ကြုံရမည့် ဒုက္ခ ၃၀၉
– အိပ်ချင်ခြင်း ၃၀၉
– ဆီး မကြာခဏသွားခြင်း ၃၀၉
– တောင့်တသည့်အစားအစာနှင့် ချဉ်ခြင်းတပ်ခြင်းများ ၃၁၀
– တံတွေးများလာခြင်း ၃၁၀
– အိပ်ရာထ မအီမသာရှိခြင်း ၃၁၁
– ရင်ဘတ်နာခြင်း ၃၁၁
– ဝမ်းချုပ်ခြင်း ၃၁၂
– လိပ်ခေါင်း ၃၁၂
– ကြွက်တက်ခြင်း ၃၁၃
– ခါးကိုက်ခြင်း ၃၁၃
– သွေးကြောများ ကားထွက်ခြင်း ၃၁၄

mgyoe.com

mgyoe.com

– မိန်းမကိုယ်မှ ယိုစိမ့်ခြင်း ၃၁၄
– အသားအရေပြောင်းလဲခြင်း ၃၁၅
– အသက်ရှူ ကျပ်ခြင်း ၃၁၅
၃၆။ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော အသက်ကိုရန်ရှာနိုင်သည့်
ကိုယ်ဝန်နှင့်အန္တရာယ်များ ၃၁၆
– အချိန်မစေ့ဘဲ မွေးဖွားခြင်း (ပဋိသန္ဓေပျက်ခြင်း) ၃၁၇
– ကြာမြင့်စွာ အော့အန်ခြင်း ၃၁၉
– ပဋိသန္ဓေအတွင်း ဖြစ်တတ်သော ဝေဒနာဆိုးများ ၃၁၉
– ကျောက်ကပ်၌ အနာဖြစ်ခြင်း ၃၂၀
– သွေးအားနည်းခြင်း ၃၂၀
– အချိန်မစေ့ဘဲ မွေးဖွားခြင်း ၃၂၁
– သွေးမတူသော ရောဂါ ၃၂၁
– ရောဂါဆိုးများ ၃၂၂
၃၇။ ကိုယ်ဝန်နှင့်ယှဉ်သော ဒုက္ခများ ကင်းဝေးရေး ၃၂၄
– သားအိမ်ပြွန်အတွင်း သန္ဓေတည်ခြင်း ၃၂၅
– သားလျှောခြင်း ၃၂၆
– သကျည်းကိုက်ခြင်း ၃၂၆
– သားအိမ်ကွဲခြင်း ၃၂၇
– ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ခြင်း ၃၂၇
– မီးယပ်ကျိုး ကျိုးခြင်း ၃၂၈
၃၈။ ကိုယ်ဝန်သည်တို့ ရင်သားထိန်းသိမ်းရေး ၃၃၀
၃၉။ မီးဖွားချိန် ၃၃၅
– မွေးဖွားချိန်မကျဘဲ ဝမ်းနာခြင်း ၃၃၅
– မွေးဖွားချိန် ၃၃၆
– ဝမ်းနာချိန် အတိုင်းအထွာ ၃၃၆
– မွေးဖွားရန် ပြင်ဆင်မှု ၃၃၇
– မွေးဖွားမှုအပိုင်းအခြား ၃၃၇
– ကလေးအနေအထား ၃၃၈

mgyoe.com

mgyoe.com
– မေ့ဆေး၊ ထုံဆေးများ ၃၃၈
– ညှပ်ဖြင့်မွေးဖွားခြင်း ၃၃၉
– ဗိုက်ခွဲ မွေးဖွားခြင်း ၃၄၀
– အစားအစာ ၃၄၀
၄၀။ သားဖွားပြီးသော မိခင်အကြောင်း ၃၄၁
– သားအိမ်ပြောင်းလဲခြင်းများ ၃၄၂
– မျက်နှာမြင်ပြီးစ နာကျင်ခြင်းများ ၃၄၃
– ရင်သားပြောင်းလဲမှုများ ၃၄၃
– ဆီးသွားမှု ၃၄၄
– ဝမ်းချုပ်ခြင်း ၃၄၄
– ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ၃၄၄
– ဧည့်သည်များ ၃၄၅
– အိပ်ပြန်ချိန် ၃၄၅
၄၁။ လူ့အလို နတ်မလိုက်နိုင် ၃၄၈
၄၂။ အမျိုးသားကြောင့် အမျိုးသမီးများ အဖြူဆင်း ၃၅၂
– အဖြူဆင်းသည့်နေရာ ၃၅၂
– ယောကျ်ားလိင်တံမှ ကူးစက် ၃၅၄
– ယောကျ်ားရာဇဝင် မေးပါ ၃၅၅
– ယောကျ်ားဂနိုမှ အဖြူ ၃၅၅
– ဆီးချိုနှင့်အဖြူ ၃၅၆
– သားအိမ်ထဲမှ သန္ဓေတားဆေးနှင့်အဖြူ ၃၅၆
– စိတ်သောကနှင့်အဖြူ ၃၅၈
– အဖြူနှင့်သန္ဓေ ၃၅၉
၄၃။ ဂနို ဆင်တူရိုးမှား(၁) ၃၆၁
၄၄။ ဂနို ဆင်တူရိုးမှား(၂) ၃၆၈
၄၅။ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း၏ သားအကြောင်း ၃၇၂
– မပျောက်ပါမှ ဖခင်သိ ၃၇၃
– သွေးစစ်၊ အဖြူဆင်း၊ တံခါးစိ ၃၇၃
mgyoe.com

mgyoe.com

– ကာလသားရောဂါ ၃၇၃
– ဆီးစစ်မှ ဂနိုမှန်းသိ ၃၇၄
– STD ၃၇၄
– အဖြူဆင်းခြင်းရောဂါများ ၃၇၄
– ယခင် V.D ယခု S.T.D ၃၇၄
၄၆။ **အသက်ကြီးလာ၍ ဒုက္ခကြုံရသည့်ကာမဆန္ဒ** ၃၇၆
၄၇။ **၂၀၀၉ ခုနှစ် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျရောဂါနေ့** ၃၈၆
– ရောဂါအမည် ရှင်းလင်းချက် ၃၈၆
– ယခုနှစ် ဆောင်ပုဒ် ၃၈၆
– ဆောင်ပုဒ်အဓိပ္ပါယ် ၃၈၇
– အိမ်တွင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလမ်းညွှန် ၃၈၇
– သာမန်လုပ်ဆောင်မှုတို့ဖြင့်မကူးစက်ပါ ၃၈၈
– နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးသူ ၃၈၉
– လူမှုရေးဆက်ဆံမှုများ ၃၈၉
– WHO ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ စေတနာ ၃၉၀
၄၈။ **AIDS, HIV အကြောင်း ရှင်းလင်းချက်** ၃၉၂
– WHO ၏ ကြေညာချက် ‘ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးနေ့’ ၃၉၂
– စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းပြခြင်း ၃၉၃
– HIV ဆိုတာ ဘာလဲ . . ၃၉၄
– HIV ဆိုတာ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး ၃၉၄
– သိသင့်လှသည့် AIDS လက္ခဏာများ ၃၉၄
– HIV ကူးစက်ရောဂါ ပျံ့နှံ့ပုံ ၃၉၅
– AIDS ဆေးမတိုးတော့ ၃၉၅
– မည်သည့်ဆေးမဟူ ဆေးယဉ်တတ် ၃၉၆
– ရောဂါကင်းဝေးရေး အရေးကြီး ၃၉၆
၄၉။ **AIDS/HIV အကြောင်း အမေးနှင့် အဖြေ** ၃၉၇
၅၀။ **ပြည်သူအများ သိသင့်သည့်**
ကျွန်တော့်သုတေသနစာတမ်းမှအချက်အလက်များ ၄၀၅

mgyoe.com

mgyoe.com
- အပြုအမူသိပ္ပံဖြင့် အမူအကျင့်၊ အပြုအမူဆိုင်ရာ
ရောဂါများချဉ်းကပ်နည်း ၄၀၆
- ကာလသားရောဂါနှင့် AIDS
ကျန်းမာရေးပညာရေးအခန်းကဏ္ဍ ၄၀၆
- အပြုအမူဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ၏တွေးတောယူဆချက် ၄၀၇
- ဆေးပညာပိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည်သာမကတော့ပါဘဲ
လူမှုရေးဆိုင်ရာ ရောဂါကုထုံးက အဓိကဖြစ်လာခဲ့ ၄၀၇
- အသိပညာပိုင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ
အချက်များ ၄၀၈
- အမူအကျင့်ဆိုင်ရာအချက်ကို လက်ခံအသိအမှတ်ပြုခြင်း ၄၀၉
- လူတို့၏ အမူအကျင့်နှင့်အပြုအမူများ ၄၀၉
- အသက်၊ လိင်၊ လူမျိုး၊ နေထိုင်ရာဒေသ ၄၁၀
- Helath Education As Medicine ၄၁၀
- ကျန်းမာရေးပညာ ဆေးအဖြစ်အသုံးချပါ ၄၁၀
- ပညာပေး၍ ကုသမှုအဆင့် ၄၁၁
- ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ခြင်း ၄၁၁
၅၁။ ဖို မ ဆက်ဆံရေး အမေးနှင့်အဖြေ ၄၁၃

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

ဒေါက်တာအောင်ခင်ဆင့်

ဖိုမ ဆက်ဆံရေး သိကောင်းစရာ

(၂၀၁၄ – ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ထားသော မူသစ်)

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

Online ပေါ်တွင် ဖို+မ စာအုပ် ရောင်းအကောင်းဆုံး

ဟဲလို ... ဟဲလို ... အောင်ခင်ဆင့်လားဟော့၊ မောင်ရင့်စာအုပ်အကြောင်း Online ပေါ်မှာတွေ့လိုက်လို့ ဖုန်းဆက်တာပါ။ ဝမ်းသာပါတယ်ကွာ။(ဒါဟာ သူငယ်ချင်းပြောတဲ့ ဝမ်းသာစကားပါ) သူငယ်ချင်းအကြောင်း။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်အကြောင်း ပြောပါရစေ။

စာပေကိစ္စနှင့်ပတ်သက်လို့ ဝမ်းသာစရာ(အလွန်ဝမ်းသာစရာ) ရက်ကြီး ၂ ရက် ကြုံခဲ့ဖူးကြောင်း ကျွန်တော် ထုတ်ဖော်ပြောစရာ ကြုံလာပြန်ပါပြီ။ ပထမ ဝမ်းသာစရာရက်ကတော့ ၁၉၇၂ ခုနှစ်တုန်းက နိုင်ငံတော်အစိုးရမှ အမျိုးသားစာပေဆု ကြေညာခဲ့စဉ်က ကျွန်တော်ဟာ စာပေကိစ္စ ဝမ်းသာမှုတစ်ခု ကြုံခဲ့ဖူးကြောင်း ပထမစာပေဝမ်းစာမှုကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

လူငယ်တို့ရဲ့ ဝယ်အားကောင်း

ယခု ဒုတိယအကြိမ် စာပေကိစ္စဝမ်းသာမှုနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ခုကြုံရပြန်ပါပြီ။ ဒီစာပေဝမ်းသာမှုကိစ္စကိုတော့ ကျွန်တော် အမည်ပေးလိုက်လိုတာကတော့ 'လူငယ်တို့ရဲ့ ဝယ်အားကောင်းသောစာအုပ်' လို့ပဲ အမည်ပေးလိုက်လိုပါတယ်။ အများပြောနေကြတာကတော့ အင်္ဂလိပ်လို "The Best Seller" လို့ခေါ်တွင်ပြီး မြန်မာလိုတော့ 'ရောင်းအကောင်းဆုံး' လို့

mgyoe.com

mgyoe.com

ပြောကြပါတယ်။ ကျွန်တော်ပေးထားတဲ့နာမည်ကတော့ 'ရိုက်မလောက် စာအုပ်' လို့ ကျွန်တော် ခေါ်ခဲ့တာကြာပါပြီ။ နှစ် ၄၀ ကျော်ခဲ့ပါပြီ။ ၁၅ ကြိမ်မြောက်ခဲ့ပါပြီ။

ရောင်းအကောင်းဆုံးစာအုပ်

ယခု ကျွန်တော် စာပေဝမ်းသာမှု ဘယ်က ဘယ်မှာရသလဲပြောဖို့ လိုနေပါတယ်။ ကျွန်တော် ပြောပါမယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ ကျွန်တော် ရေးသားပြုစုခဲ့တဲ့ 'ဖို+မ ဆက်ဆံရေး' စာအုပ်ကို ရောင်းလို့အကောင်းဆုံးစာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ကြောင်းလို့ Maynmar ebook မှ ပရောဂျက်ဒါရိုက်တာဖြစ်သူ ဦးမျိုးမြတ်သူက အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဗဟိုဌာန IBC မှာ ပြောပြမှုတစ်ရပ် ကျင်းပသွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီပွဲမှာ ကျွန်တော့် 'ဖို+မ ဆက်ဆံရေး' စာအုပ်ဟာ ရောင်းအကောင်းဆုံး စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ကြောင်း၊ လူငယ်တွေ လွန်စွာစိတ်ဝင်တစား ကြိုးစားဝယ်ယူ ဖတ်နေကြကြောင်း ကြေညာသွားခဲ့ပါ၍ ကျွန်တော် ဝမ်းအသာဆုံးနေ့တစ်နေ့အဖြစ် ကြုံရပြန်ပါပြီဟု ကျွန်တော် ပြောနေရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ရာဇဝင် လွန်စွာစုံခဲ့သောစာအုပ်

ဒီစာအုပ်က ရာဇဝင် လွန်စွာတင်စရာကောင်းတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ကြောင်း ရေးပြောပြရန်မှာ ကျွန်တော့်တွင် တာဝန်ရှိလာပြန်ပါပြီ။

မသဘာဝ၊ ကျားသဘာဝ

မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်းအမျိုးသမီးအဖွဲ့မှ ဆရာဝန်မကြီးများ ကြိုးစားပြုစုနေတဲ့ 'မသဘာဝ' စာအုပ်ပြုစုနေစဉ် ယောကျ်ားလေးတွေကိုလည်း 'ကျားသဘာဝ' ပြောပြဖို့သင့်ကြောင်း စဉ်းစားကြပြန်ပါသည်။ ကျွန်တော့်ကိုခေါ်ပြီး မောင်အောင်ခင်ဆင့်က ကျားသဘာဝကိုရေးဟု တာဝန်ပေးလိုက်တာပါပဲ။ ကျောင်းကျန်းမာရေး သင်ကြားပို့ချရေးကဏ္ဍ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

၁၈ နှစ်အောက် ကလေးမကြည့်ရ

နိုင်ငံတော်အစိုးရက ယူဂိုဆလားဗီးယားနိုင်ငံသို့ ကျွန်တော့်ကို ကျန်းမာရေးပညာ လေ့လာဆည်းပူးရန် ပညာတော်သင် လွှတ်လိုက်ပါတယ်။ ဤနိုင်ငံရှိ မြန်မာသံအမတ်ကြီးက ကိုအောင်ခင်ဆင့် ယခုပြသနေတဲ့ ရုပ်ရှင် ခင်ဗျားကြည့်သင့်တယ်။ လိင်ဆက်ဆံရေးပညာပေးတွေ ပါတယ်။ နာမည်ကိုက '၁၈ နှစ်အောက် ကလေးမကြည့်ရ' ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ဗျာ။ ကဲ ... ဒီနေ့ အဲဒီရုပ်ရှင်ကို ကြည့်ဖြစ်အောင် ကြည့်ပေတော့ဟု ပြောလိုက်ရာ 'ဖို+မ ဆက်ဆံရေး' စာအုပ် အစပထမစာမှာ '၁၈ နှစ်အောက် ကလေးမကြည့်ရ' ဖို+မ ပညာပေးလေးဖြစ်တော့တာပါပဲ။

မေး – မသဘာဝ၊ ကျားသဘာဝ ဟောပြောပွဲတွေဟာ တစ်ခါတည်း အောင်အောင်မြင်မြင် အထကတွေမှာ တစဉ်တဆက် လုပ်သွားလို့ ရတော့တာပဲလား ဆရာဆင့် ပြောပါဦး။

ဖြေ – သင်ကြားရေးမှာ တစ်မျိုးတစ်မည်ပြောင်းလဲလာတာ ကျွန်တော် ပြောပါဦးမယ်။ ကျားသဘာဝကို ကျောင်းများမှာ သင်ကြားမှုတစ်နှစ်မျှ အကြာတွင် သမားတော်ကြီး ၃ ဦးအဖွဲ့မှ ကျွန်တော့်ကို သူတို့ရှေ့မှောက်မှာ ဟောပြောပို့ချ စစ်ဆေးခံရမည်ဟု အမိန့်တစ်ရပ် ကျန်းမာရေးဦးစီးသင်တန်းဌာနမှ ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပါတယ်။ စိုးရိမ်မှုများစွာ ကျွန်တော် ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော် သမားတော်ကြီး ၃ ဦး ရှေ့မှောက်တွင် ဟောပြောတင်ပြအပြီးတွင် ကာလသားရောဂါ အထူးကုသမားတော်ကြီး ဦးသာလုက "မောင်အောင်ခင်ဆင့် သင်ကြားပို့ချဟောပြောနေရာမှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု ရှိနေတယ်၊ မစိုးရိမ်ပါနဲ့ ပြောသမျှ ကောင်းပါတယ်။ လိုတာလေးတချို့ ပြင်ပေးလိုက်ရင် ပိုကောင်းသွားမှာပါ" ဟု ပြောသွားခဲ့ပါတယ်။

ပြင်ဆင်သင့်တာကတော့ ကလေးတွေကို ကြောက်အောင်၊ လန့်အောင် မခြောက်မလှန့်သင့်ပါဘူး။ သုက်ထွက်

mgyoe.com

mgyoe.com

တာ မှတ်ဉာဏ်ထိခိုက်မယ်ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ 'ပြည့်သောအိုး လျှံ၏' ဆိုသလို ကလေးတွေကို ပြောပြပါ။ လက်နှင့်အာသာဖြေတာ မလွန်မကျွံရင်တော့ ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်လှပါဘူး။ မှတ်ဉာဏ်ကိုလည်း မထိခိုက်ပါ။ ကျားသဘာဝဖြစ်ပါတယ်" ဟု ဆရာကြီး ဦးသာလှက ပြောပါတယ်။

ဒါတွေကို ပြင်ပြောလျှင် ပြီးပြည့်စုံပါတယ်ဆိုသောသမားတော်ကြီးတို့ရဲ့ ဆုံးမမှုရအပြီးမှာ ကျွန်တော် ဖို+မ သင်ကြားပို့ချရေးသားမှုစာအုပ် ထုတ်ဝေမှုတို့ ပိုမိုအောင်မြင်လာပါကြောင်းကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံခဲ့ရပါတယ်။

မေး – ဆရာ ဦးအောင်ခင်ဆင့် ဖို+မ စာအုပ်ဟာ ရောင်းကောင်းတယ်လို့ ကြားလို့ စာအုပ်ဆိုင်တွေက ကြားသိရတာလေးတွေလည်း ပြောစရာရှိရင် ပြောပြပါဦး။

ဖြေ – ဖဆပလစာအုပ်ဆိုင်က ပြောတာကတော့ 'မိန်းကလေးတွေက (ဟိုစာအုပ်ငှားချင်လို့) လို့သာ လက်ညှိုးထိုးပြောပြီး ဆရာ်ဆင့်စာအုပ် ငှားငှားသွားကြတဲ့ မိန်းကလေးတွေ ရှိကြပါတယ်" ဟု ပြောပါတယ်။

မေး – ဆရာဦးအောင်ခင်ဆင့်ကို မေးစရာတစ်ခုကတော့ အမျိုးသားစာပေဆုရတော့ စာပေဝမ်းသာမှု ခံစားရမှာပဲနော်။

ဖြေ – စာပေကိစ္စနှင့်ပတ်သက်လို့ ဝမ်းသာစရာရက်ကြီး ၂ ရက် ကြုံခဲ့ဖူးကြောင်း ကျွန်တော် ထုတ်ဖော်ပြောစရာ ကြုံလာပြန်ပါပြီ။ ပထမဝမ်းသာစရာ ရက်ကတော့ ၁၉၇၂ ခုနှစ်တုန်းက နိုင်ငံတော်အစိုးရမှ အမျိုးသားစာပေဆု ကြေညာခဲ့စဉ်က ကျွန်တော်ဟာ စာပေကိစ္စဝမ်းသာမှုတစ်ခု ကြုံခဲ့ဖူးကြောင်း ပထမစာပေဝမ်းသာမှုကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ယခု ဒုတိယအကြိမ် စာပေကိစ္စ ဝမ်းသာမှုနှင့်ပတ်သက်လို့ တစ်ခု ကြုံရပြန်ပါပြီ။ ဒီစာပေဝမ်းသာမှုကိစ္စကိုတော့ ကျွန်တော် အမည်ပေးလိုက်လိုတာကတော့ 'လူငယ်တို့ရဲ့ ဝယ်အားကောင်းနေတဲ့ ဖို+မ စာအုပ်' လို့ပဲ အမည်ပေးလိုက်လိုပါတယ်။ အများပြောနေကြတာကတော့ အင်္ဂလိပ်လို The Best Seller လို့ ခေါ်တွင်ပြီး မြန်မာလိုတော့ 'ရောင်းအကောင်းဆုံး ဖို+မ' လို့ ပြောကြပါတယ်။ Online ပေါ်က Myanmarebooks မှာ တွေ့နေရပါတယ်။ ကျွန်တော် ပေးထားတဲ့နာမည်ကတော့ 'ရိုက်မလောက်စာအုပ်' လို့ ကျွန်တော် ခေါ်ခဲ့တာ ကြာပါပြီ။ နှစ် ၄၀ ကျော်ခဲ့ပါပြီ။ ၁၅ ကြိမ်မြောက်ခဲ့ပါပြီ။

ယခု ကွန်ပျူတာထဲမှာ ဖို+မ စာအုပ်ကို ကြည့်လိုပါက Myanmarebooks www.forever space.com.mm တွင် ရှာကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ကွန်ပျူတာထဲမှာ ရှာဖွေဖတ်ကြည့်နိုင်ကြပါပြီ။

မေး – ဆရာဦးအောင်ခင်ဆင့် နိဂုံးချုပ်မှာ ဘာပြောလိုပါသေးသလဲ။

ဖြေ – ကျွန်တော် ယခု ဆွေးနွေးမေးမြန်း ဖြေကြားရာမှာ လိုတာလေး ရေး၊ အကျဉ်းချုံးပြောလိုတာကတော့ မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်းမှစခဲ့တဲ့ မသဘာဝ၊ ကျားသဘာဝ ကျွန်တော် စာအုပ်ထုတ်လိုက်တော့ ဖို+မ ဆက်ဆံရေး အားလုံးဟာ ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေးတို့ရဲ့ လိင်ကျန်းမာရေးပညာပေးတို့ဖြစ်ကြောင်းပါခင်ဗျား။

□

mgyoe.com

mgyoe.com

ဒေါက်တာ ဒေါ်တင်တင်မွန်း၏ အမှာ

ကျောင်းကျန်းမာရေးမှာ လိင်ပညာပေးကဏ္ဍကို စတင်ပျိုးထောင်ခဲ့သူများဟာဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်များအသင်းမှ သားဖွားနှင့် မီးယပ်ရောဂါဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်အဖွဲ့ဝင် ကျွန်မတို့တစ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဘာသာရပ်ကို စတင်ပြုစုပျိုးထောင်ရာမှ အောင်အောင်မြင်မြင်မှ ဖြစ်လေပါ့မလားဆိုတဲ့ သို့လော သို့လော စိုးရိမ်မှုကိုတော့ ကျွန်မတို့ ခံစားခဲ့ရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ သားဖွားနှင့်မီးယပ်ရောဂါဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်အဖွဲ့ငယ်ဟာ "ပွဲမဝင်ခင် အပြင်ကပြင်ဆင်" ဆိုတဲ့အတိုင်း ပြင်ဆင်မှုများပြားစွာ ပြုလုပ်အပြီးမှာ အောင်မြင်တဲ့ လိင်ပညာပေးကဏ္ဍတစ်ခုကို ကျွန်မတို့ တစ်ကျောင်းပြီးတစ်ကျောင်း ပြောင်းပြောင်းပြီး လိင်ပညာပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

တိုးတက်နေပြီဖြစ်တဲ့ ကျောင်းသူမိန်းကလေးများကလည်း ကျွန်မတို့တစ်တွေ ထင်တာမြင်တာတွေထက် ပိုပြီးပြေပြစ်နေတာကတော့ သင်ကြားမှုမှာလည်း အဟန့်အတားမဖြစ်တဲ့အပြင် ပြန်လည်ဆွေးနွေးခန်း အမေးအဖြေပိုင်းမှာလည်း စည်းကမ်းတကျ ဖြေကြတာတွေတွေ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် မသဘာဝ လိင်ပညာပေးဖို့ ယခုစာရေးသူ မောင်အောင်ခင်ဆင့်ကို ကျွန်မရှုံးခန်းမှာခေါ်ပြီး "မသဘာဝ ဟောပြောမှုပြုစုပုံတွေ

mgyoe.com

mgyoe.com
ကတော့ ဒါတွေပါပဲ၊ ဒီစာရွက်စာတမ်းတွေပဲ။ မင့်အနေနဲ့ ကျားသဘာဝ စာတမ်းပြုစုပြီး ကျောင်းကျန်းမာရေးကဏ္ဍမှာ သင်ကြားပြသဖို့ တို့ စီစဉ်ပေးမယ်" ဆိုတဲ့ ကျွန်မတို့ဆော်ဩမှုနဲ့ ကျားသဘာဝ ဟောပြောချက် ပေါ်ပေါက်လာတယ်လို့ ပြောခဲ့မယ်ဆိုရင် မမျှော်လင့်စရာစကား ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ အမှန်တော့ မောင်အောင်ခင်ဆင့်ကို ကျွန်မတို့ တိုက်တွန်းပေးမှုအရ ကျားသဘာဝစာတမ်း ပေါ်ပေါက်ခဲ့ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျား မ လိင်ပညာပေးကဏ္ဍဟာ ဘဝတစ်သက်တာတစ်လျှောက်လုံးမှာ မိန်းကလေးများအတွက်ရော၊ ယောကျ်ားလေးများအတွက်ပါ အလွန်အကျိုးရှိတဲ့ ပညာပေးကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

လိင်ပညာနဲ့ပတ်သက်လာရင် ဖုံးဖိထားကြ၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း သားနဲ့အမိ၊ သမီးနဲ့အဖေ မတိုင်ပင်ရဲတော့သယောင်ယောင် ဖြစ်နေခဲ့ကြရာက အခုလို ကျွန်မတို့ မသဘာဝရော ကျားသဘာဝပါ ကျောင်းကျန်းမာရေးမှာတော့ ပြောင်းမြောက်လှပြီးဖြစ်တဲ့ လိင်ပညာပေးကဏ္ဍပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါပြီ။

အခု မောင်အောင်ခင်ဆင့် ရေးသားထားတဲ့ ဖို မ ဆက်ဆံရေး စာအုပ်ဟာဖြင့် ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေးတို့ သဘာဝဖြစ်စဉ်များကို ဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ်အတိုင်း တင်ပြထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ လိင်ကျန်းမာရေးပညာကို ဦးစားပေးပြုစုပြီး မိသားစုကျန်းမာရေး အခြေခံများ သဘောပေါက် နားလည်လာကြရအောင် တင်ပြရေးသားထားတာဟာ ခေတ်နှင့်လျော်ညီစွာ တိုးတက်သူ အတွေးအခေါ်များနဲ့ တင်ပြထားတာကြောင့် အရွယ်ရောက်တဲ့ ကျားမနှင့်တကွ အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့ပါဖတ်သင့်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်လို့သာ မှတ်ချက်ချလိုက်ပါရစေ။

တင်တင်မွန်း

မိခင် ကလေး ကျောင်းကျန်းမာရေး ဆရာဝန်ကြီး

□

mgyoe.com

mgyoe.com

စာရေးသူ၏ တင်ပြချက်

ယခု ကျွန်တော်ရေးသားသော ဖို မ ဆက်ဆံရေးစာအုပ်သည် ယခင် ယခင် ကျွန်တော် ရေးသားခဲ့ဖူးသော စာအုပ်စာပေများနှင့်မတူ တစ်မူထူး ခြားနေကြောင်းကိုဖြင့် ကျွန်တော် ပထမ ရှင်းလင်းတင်ပြပါရစေ။

မတူ တစ်မူထူးခြားနေကြောင်း ပြောရာမှာ စိုးရိမ်မှု၊ ကြောင့်ကြမှု၊ မပြတ်သားမှုများအပေါ် အရင်းခံ၍သာ ထူးခြားနေသည်ဟု ပြောမိခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

အမှန်မှာ ထူးခြား၍ မဆန်းလှသော သဘာဝဖြစ်စဉ်များကို တိုတို နှင့် လိုရင်းရှင်းရှင်းလေး တင်ပြနေပါ၍ ထူးဆန်းလှသောအကြောင်း တစ်ရပ်အဖြစ် ငြင်းပယ်၍မရပါ။

နောက် အကြောင်းတစ်ရပ်မှာ လိင်ကျန်းမာရေး ပညာပေးရာတွင် ညစ်ညမ်းသည့်စာပေအဖြစ် ရောက်မသွားရလေအောင် ကျွန်တော်သည် အမျိုးမျိုးသော အသုံးအနှုန်းများကို မရိုင်းသော တင်ပြချက်များအဖြစ် ချင့်ချိန်နိုင်းဆပြီး ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းအရာတစ်ခု တင်ပြ ရာတွင် စာဖတ်သူကို တာဝန်ပေးလိုက်ပြီးစဉ်းစားကြည့်လိုက်ရုံဖြင့် ကောင်း သောအကျိုး၊ ဆိုးသောအကျိုး၊ မည်သို့မည်ပုံ ပညာပေး၍ ပြုပြင်ရေးကို ဦးတည်လျက် ဖတ်ရင်း ဖတ်ရင်း သဘောပေါက်လာမည်သာ ဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ မိသားစုတို့ ကျန်းမာရေး

mgyoe.com

mgyoe.com

အတွက် လိင်ကျန်းမာရေးပညာပေးကို ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးတင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရပါမှ ကျန်းမာခြင်း မညီညွတ်ဟု ဆိုရတော့မည့်ခေတ် မဟုတ်တော့ဘဲ သုခကြီးသုံးပါးဖြစ်သည့် ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ၊ လူမှုရေးသုခ သုခကြီးသုံးပါး အားလုံးပြည့်စုံနေပါမှ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံပါသည်ဟု ခေါ်ဆိုရသောခေတ် ရောက်နေပါပြီ။

သို့ပါ၍ မိသားစုအားလုံး ကျန်းမာရေးအတွက် နိုင်နင်းသော ကျန်းမာသည့် မိသားစုလေးဖြင့် အိမ်ထောင်တစ်ခု ပြုစုတည်ထောင်သွားနိုင်ခဲ့ပြီဆိုပါလျှင်ဖြင့် ကျွန်တော် ဤစာအုပ် ရေးရကျိုးနပ်ပြီဟုသာ ပြောလိုက်ပါရစေ။

ဒေါက်တာ အောင်ခင်ဆင့်

❒

mgyoe.com

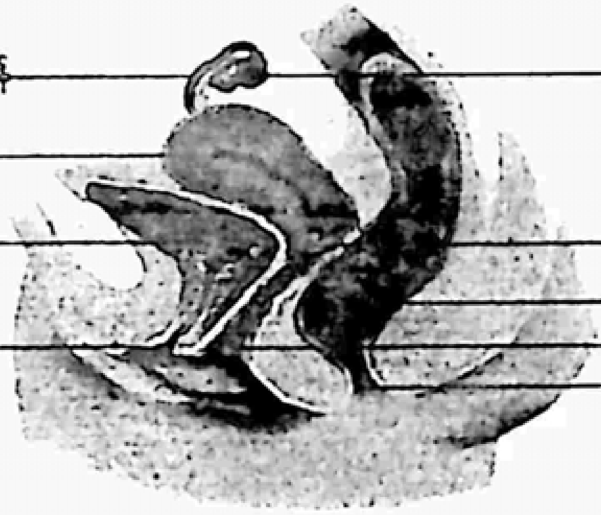
mgyoe.com

ပုံတွင် အင်္ဂလန်မှာ သုတေသနမေးမြန်းနေသော မိန်းကလေးက ယောက်ျားလေးကို မေးလိုက်တဲ့အမေးမှာ 'ရှင် လူပျိုပေါက်အရွယ်ကစပြီး ယခုထက်တိုင် လက်နဲ့ အာသာဖြေဖူးလား' ဟု မေးလိုက်ပါသည်။ အဖြေမှာ 'သူ့တစ်သက်သာ ဒီအရွယ်ထိ တစ်ခါမှ လက်နှင့် အာသာမဖြေဖူးပါဘူးတဲ့' ကဲ ယုံရမှာလားလို့ပဲ သုတေသနလုပ်သူက ပြောရတော့မှာပေါ့နော်။ 'ဒါ့ထက်ကောင်းတဲ့နည်း သူ သုံးနေလို့လားဗျာ' (ကျွန်တော့် အထင်ပါ။)

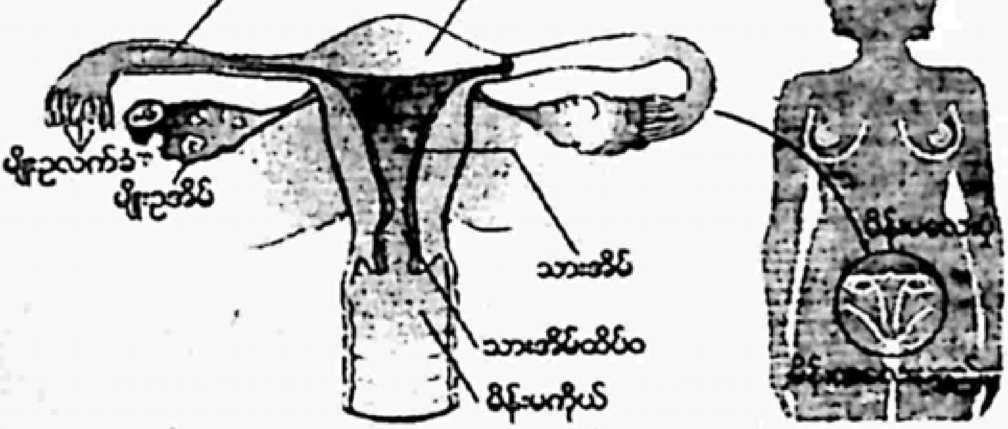
mgyoe.com

mgyoe.com

အမျိုးသမီးများ၏ အတွင်းပစ္စည်းများ သဘာဝအတိုင်းမြင်တွေ့ရပုံ



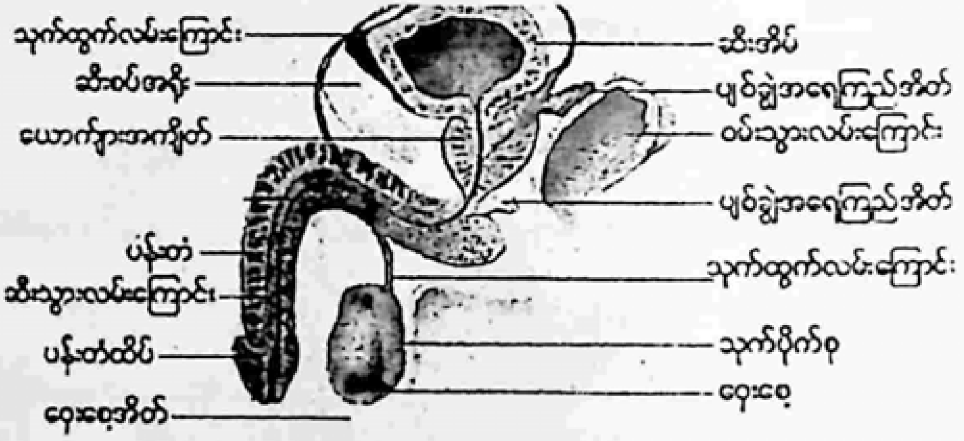
အမျိုးသမီးများ၏ အတွင်းပစ္စည်းများ ပန်းချီဖြင့် ရေးဆွဲတင်ပြထားပုံ



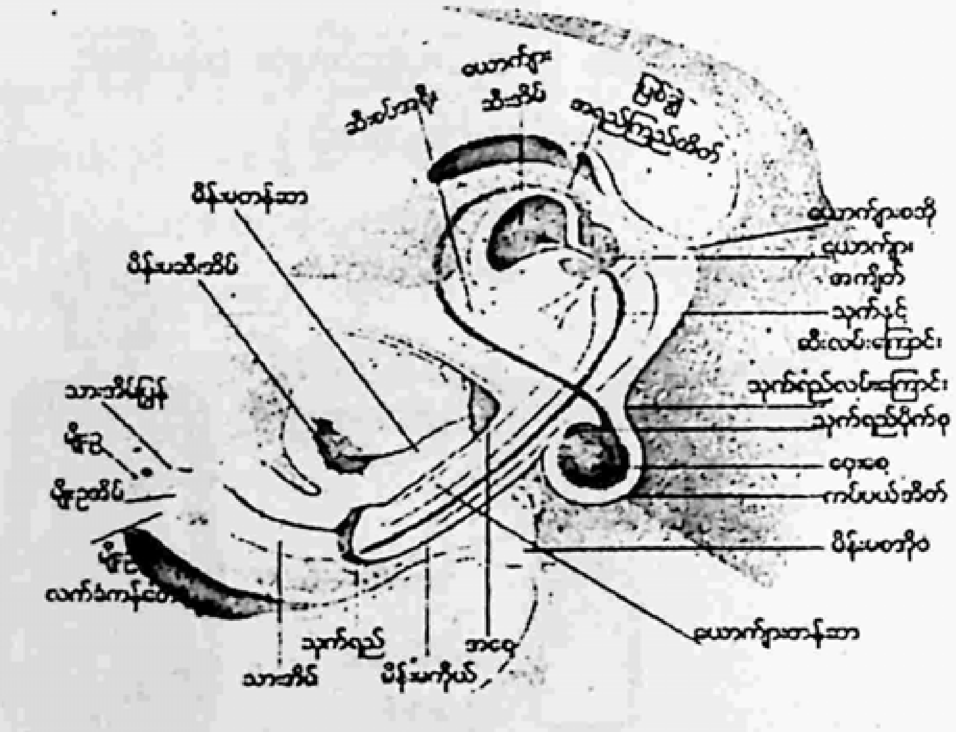
mgyoe.com

mgyoe.com

ယောက်ျားပစ္စည်းများကို သဘာဝအတိုင်း မြင်တွေ့ရပုံ

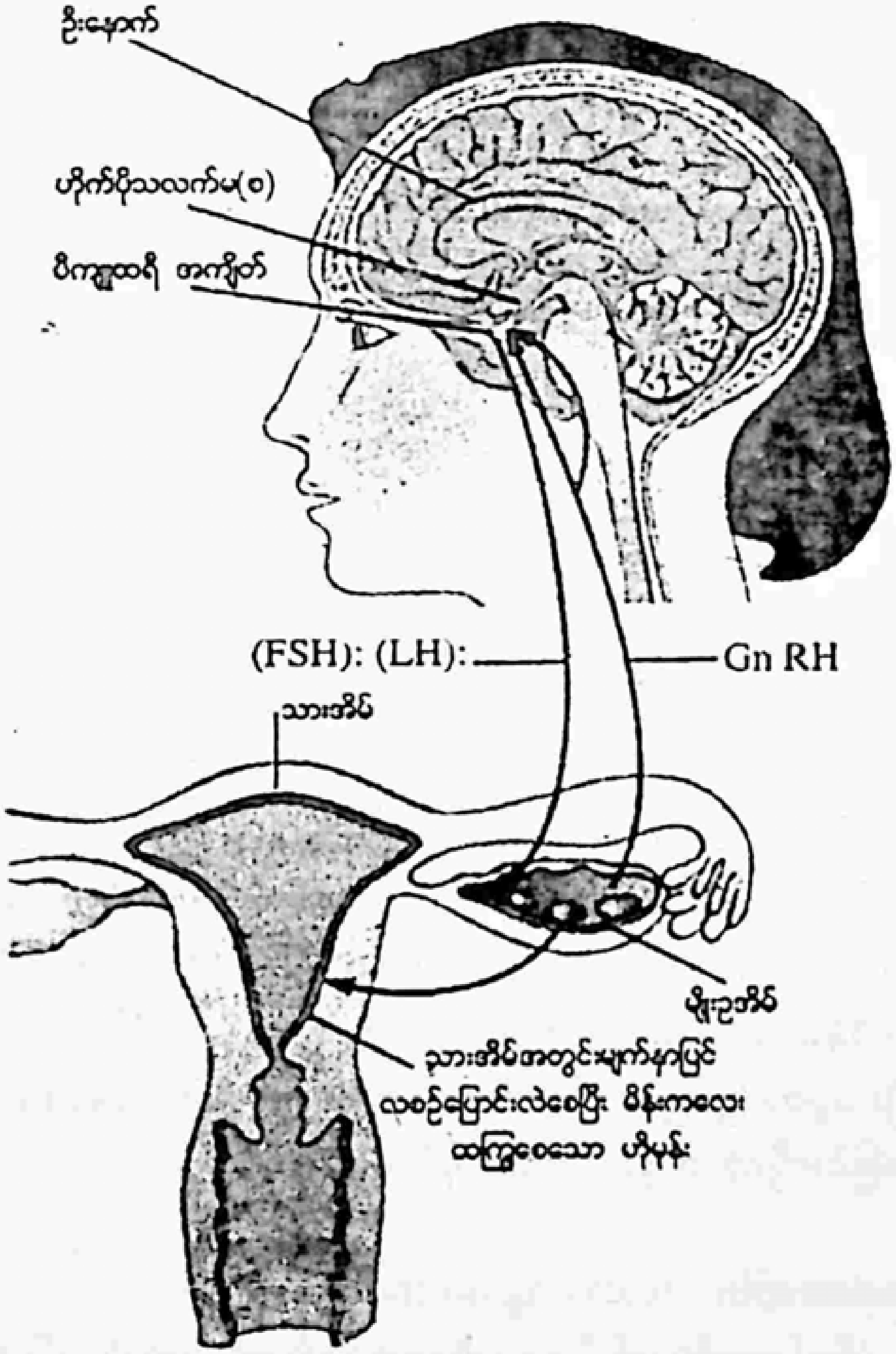


ယောက်ျား၊ မိန်းမ တွေ့ဆုံကြသည်ကို ဇီဝဗေဒ ပြောင်းလဲမှုအား ပန်းချီသရုပ်ဖော် အနုပညာဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာဖော်ပြထားပုံ



mgyoe.com

ကာမရာဂ သဘာဝဟိုမုန်းဓာတ်တို့ကို ဦးနှောက်မှ ထိန်းချုပ်ပုံပြသခြင်း



mgyoe.com

mgyoe.com

ပုံစာပါ ဟိုမုန်းဓာတ် FSH နှင့် LH GnRH တို့ကို မြန်မာစာဖြင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြခြင်း

Follicle Stimulation hormone (FSH)

ဦးနှောက်မှ ပီကျူထရီအကျိတ်၏ စေခိုင်းမှုကြောင့် အမျိုးသမီးများ လစဉ် ဓမ္မတာစခြင်း၊ ပြီးဆုံးခြင်းတို့ကို ထိန်းစေပြီး အမျိုးသမီးများ စိတ်ကြွပြီး ယောကျ်ားလေးများနှင့်အဖော်ပြုလိုသည့်စိတ် ပေါ်ပေါက်စေသည့် ဟိုမုန်းဓာတ်သဘာဝ။

Luteinizing Hormone(LH)

ပီကျူထရီအကျိတ် ဟိုမုန်းဓာတ်၏ ထိန်းသိမ်းစောင့်ကြပ် စေခိုင်းမှုအရ ယောကျ်ားဆိုပါလျှင် Testosterone ယောကျ်ားဟိုမုန်းဓာတ် ပိုမိုထွက်စေပြီး ယောကျ်ားစိတ် ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။

မိန်းကလေးတို့ဆိုပါလျှင် ဤပီကျူထရီအကျိတ် ဟိုမုန်းကပင်လျှင် ထိန်းသိမ်းဆုံးဖြတ်မှုအရ မိန်းကလေးဟိုမုန်းဓာတ် Estrogen ပိုမိုထုတ်လုပ်၍ မိန်းကလေးသဘာဝအားလုံး ယောကျ်ားနှင့် ကွာခြားကာ ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပြီး ဓမ္မတာဖြစ်ခြင်း၊ မျိုးဥအိမ်လုပ်ငန်းလုပ်စေခြင်း၊ မိန်းကလေးစိတ်ဖြစ်စေခြင်းတို့ကို ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်ထားပါသည်။

Gonadotrapin - releasing hormone GnRH

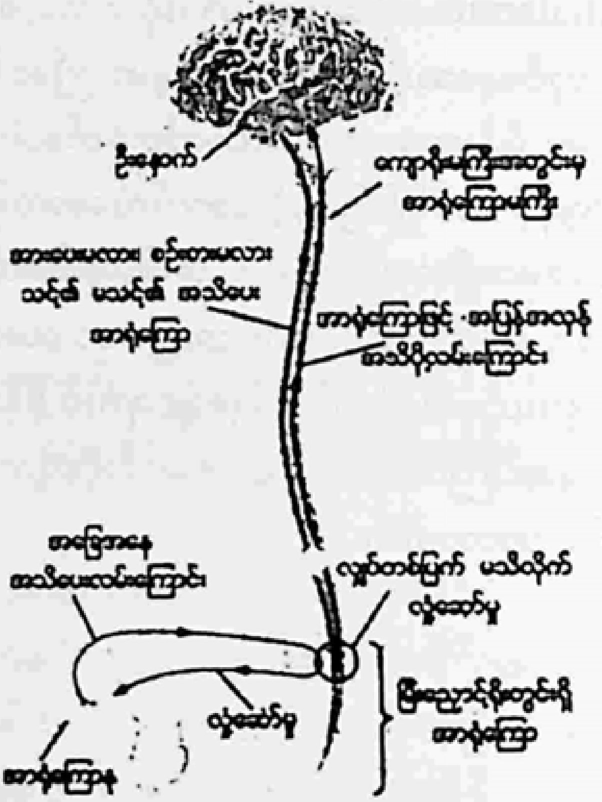
ဟိုမုန်းဓာတ်သည် ပီကျူထရီအကျိတ်ကို မင်း ဒါလုပ်၊ မင်း ဒါမလုပ်နဲ့၊ မင်း ဒါကို ပိုထုတ်၊ ဒါကို မင်း လျှော့ထုတ်ဟု အပေါ်စီးမှ အမိန့်ပေး

mgyoe.com

နေသည့် Hypothalamus တစ်နေရာမှ ဟိုက်ပိုသလဲမ(စ) ဖြစ်ပါသည်။ သုတေသန ဆက်လုပ်နေသေးသည့်အခြေအနေမှာ ဤစေခိုင်းမှုများမှား၍လားမသိ။ တချို့မှာ မိန်းကလေးက ယောကျ်ားစိတ်ပေါက်၊ ယောကျ်ားလေးက ကန့်ကလျနှင့် မာမရှိန်းဖြစ်နှင့် ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်တွေ ဖြစ်ကြတာက အခိုင်းအစေမှား၍လား မသိပါ။ အမျိုးမျိုးဖြစ်လို့၊ အချို့သော မိန်းကလေးတွေက ယောကျ်ားဟိုမုန်းထိုး၊ အချို့သော ယောကျ်ားလေးတွေက နို့ကြီးချင်လို့မိန်းမဟိုမုန်းထိုးကြပြီး ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် မိန်းမဖြစ်ချင်၊ မိန်းကလေးလို ခံစားနေချင်ကြပါတယ်။ ရောဂါပေါင်းစုံတို့ကလည်း ဒီအခြေအနေမျိုးက စကြတော့တာပါပဲ။

❑

mgyoe.com



ကာမရာဂကို ဦးနှောက်ဖြင့် တွေးတောစဉ်းစား ဆုံးဖြတ်ပုံ

တဏှာကာမ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရာတွင် ယောကျ်ား၊ မိန်းမ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဦးနှောက်မှအစ မြီးညှောင့်ရိုးတိုင်အောင် ရှည်လျား သည့် ဦးနှောက်မှဆင်းသက်လာသည့် အာရုံကြောမကြီးဖြင့် မြီးညှောင့်ရိုး တိုင်အောင် ကာမရာဂစောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းမှုအလုပ် လုပ်ပါသည်။

ကာမနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ဦးတစ်ယောက် မတူ တစ်မူထူးရသည်တို့ က တစ်ယောက်၏သိက္ခာ၊ ကိုယ်တိုင်ထိန်းသိမ်းသိတတ်မှု၊ လူမှုရေး အခြေ ပြုမှုအစ သင့်တော်၊ မသင့်တော် စသည့် စဉ်းစားစရာများကို အာရုံကြော က အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်စဉ်းစား ဆုံးဖြတ်ချက်တို့နှင့် ကာမကို ထိန်း တတ်အောင်၊ စောင့်ရှောက်တတ်အောင် သတိမူကြသူတို့ ရှိကြသလို၊ ခြေ လွတ် လက်လွတ် အားလုံး မထိန်းမသိမ်း၊ ဂရုမပြု လက်လွန်ခြေလွန် ပြုမူခြင်းတို့မှာ ဦးနှောက်နှင့် အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ကြရာမှ အမှန်နှင့် အမှား အဖြေများနှင့် သိက္ခာ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းရေးတို့ကို မိမိဉာဏ်ဖြင့် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရန် ပြသသည့်ပုံ ဖြစ်ပါသည်။

mgyoe.com
mgyoe.com

mgyoe.com

ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေး သန္ဓေတည်ပုံ အသေးစိတ် ရှင်းလင်းချက်

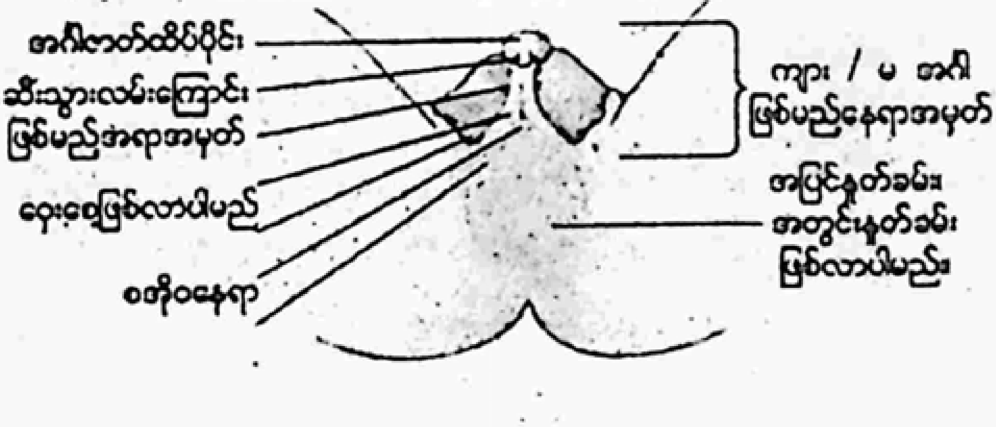
ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး သန္ဓေတည်ချိန်မှအစပြု၍ ပြောင်းလဲတည်ဆောက်လာပုံကို ရုပ်ပုံကားချပ်ဖြင့် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဖော်ပြနေပုံ။

ပထမပုံဖော်ပြသည့်အချိန်ကာလတွင် ယောက်ျားလေးလား၊ မိန်းကလေးလား သိသိသာသာ မကွဲခြားသေးသောကာလ၏ပုံကို ပုံတစ်ပုံတည်းနှင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဒုတိယဘယ်ဘယ်(ယောက်ျားလေး)၊ ညာဘက်(မိန်းကလေး) ပုံ သဏ္ဌာန် ကွဲလာချိန်တွင် ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး သီးခြားတည်စ၊ ဖြစ်စ ပြုလာအပြီး တူညီသောပစ္စည်း တူညီစွာ မြင်ရသေးပြီး မတူညီသည့် ပစ္စည်းတို့မှာ မိန်းကလေးပစ္စည်း၊ ယောက်ျားလေးပစ္စည်း စသည်တို့ စ၍ သိစပြုလာပါပြီ။ တတိယပုံ ဘယ်ဘက်(ယောက်ျားလေး)၊ ညာဘက် (မိန်းကလေး) ပစ္စည်းတို့မှာ သိသာစွာ ကွဲလွဲဖြစ်ပေါ်သွားပြီဖြစ်ပါ၍ နာမည်နာမ အခေါ်အဝေါ်တို့ဖြင့် ယောက်ျား၊ မိန်းမ စသည်တို့ ခွဲခြားပြောနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ပထမပုံ

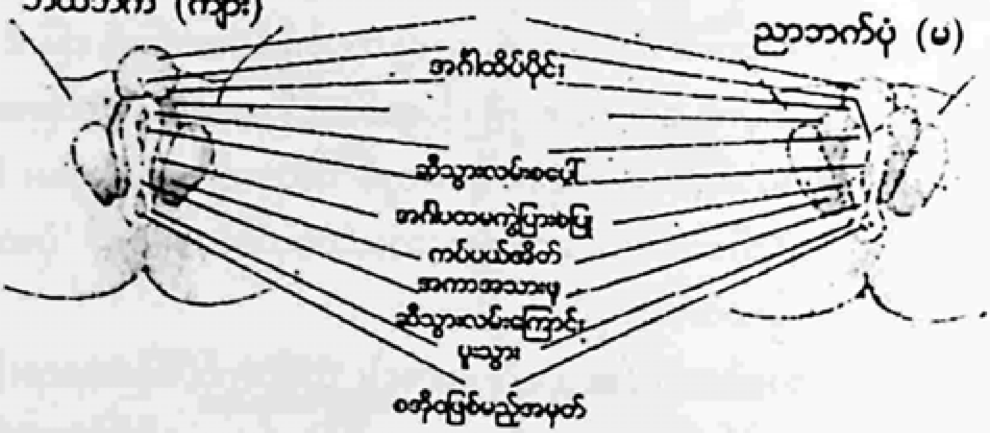
ကျား / မ မကွဲပြားသေးသော ကာလ၏ပုံ
(ကိုယ်ဝန်မသိသာသေးဘဲ သန္ဓေတည်စအချိန် ၂ လ မတိုင်မီကာလ)



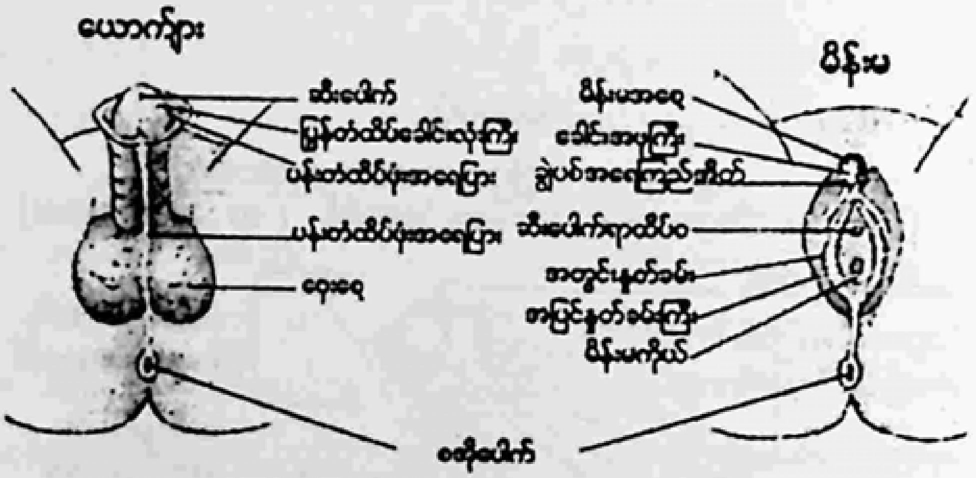
mgyoe.com

mgyoe.com

ဒုတိယပုံ



တတိယပုံ
အရွယ်ရောက် လူပျို အပျိုဘဝရောက်



mgyoe.com

ယောကျ်ားသုံးကွန်ဒုံး

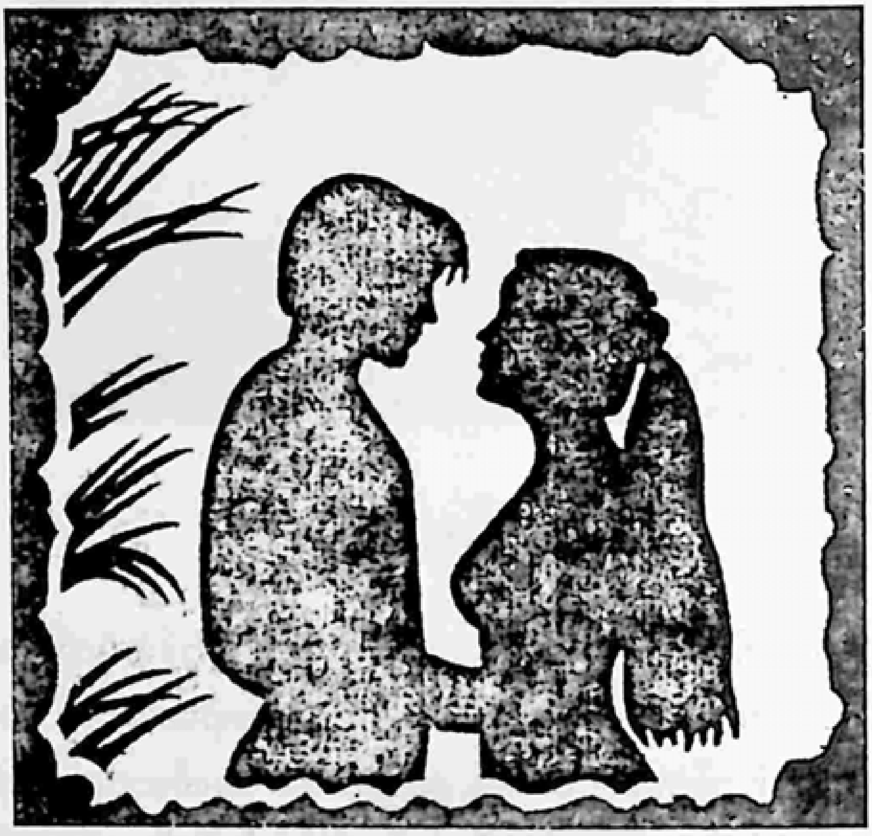
ယခုခေတ်ကာလ ယောကျ်ားများသုံးသော ကွန်ဒုံးပုံကိုတော့ဖြင့် လူတိုင်း တွေ့ဖူး၊ မြင်ဖူးကြပါသည်။ ဖိုမဆက်ဆံရေးစာအုပ်မှာ ဒီပစ္စည်း မဖော်ပြမိလျှင် ပြည့်စုံမယ်မထင်လို့ ခေတ်ကာလ ခေတ်စားနေတဲ့ ကာလ ကြီးမှာတော့ ဒီပုံကို ဖော်ပြလိုက်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ ပြပွဲကြီးတစ်ခုမှာ ဤပုံ ကို ပညာပေးကဏ္ဍကနေပြီး ဖော်ပြနေတာ ကျွန်တော် မြင်ခဲ့တွေ့ခဲ့လို့ တစ်ခု ယူလာပြီး ပုံကို ပြရပါဦးမည်။

ကျွန်တော်ပြမည့်ပုံကို မြန်မာနိုင်ငံသုံး ကွန်ဒုံးဖြစ်ပါတယ်။ ခေါ်ဝေါ် ပုံ ခေါ်ဝေါ်နည်းက သိပ်စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်။ အဖော်ပါတဲ့ ခင်ဗျာ။

ကျန်တာတွေဟာ သိပြီးဖြစ်နေမှာမို့ မရေးတော့ပါ။ ပုံလေးကိုလည်း မျက်မြင်မြန်မာစာနှင့် ခွင့်ပြုအသုံးပစ္စည်းအဖြစ် မြင်ကြရပါမည်။ ပုံကိုသာ ကြည့်လိုက်ကြပါနော်။

mgyoe.com

mgyoe.com



မိသားစုကျန်းမာမှု ဂရုပြု
အကောင်းစား နိုင်ငံခြားဖြစ် ကွန်ဒုံး
အမေရိကန် စမ်းသပ်ပြီး။

mgyoe.com

mgyoe.com

ဦးစွာပြသလိုသည့် မိန်းကလေးသုံးပစ္စည်းအမျိုးအစား

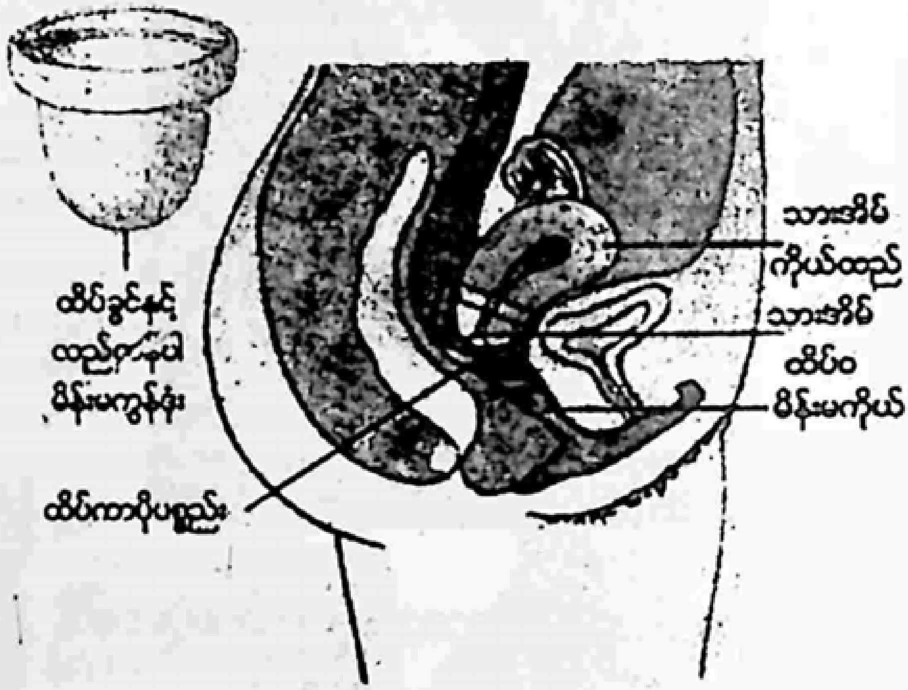
ယခုတင်ပြထားတာကတော့ မိန်းကလေးသုံးပစ္စည်း၊ လူသိနည်းသည့်ပစ္စည်း၊ ကျွန်တော်ပင်လျှင် မမြင်ဖူးသေးသည့် ပစ္စည်းများကို တင်ပြမှာ ဖြစ်ပါသည်။ CONDOM ပစ္စည်းကတော့ မိန်းကလေးသုံး ကွန်ဒုံး ၃ မျိုး တင်ပြမှာဖြစ်ပါသည်။

ပထမအမျိုးအစားကတော့ မတွေ့ဖူး၊ မမြင်ဖူးလို့ ပထမဦးစွာ တင်ပြရတာပါ။ ယခုတင်ပြမည့် ပစ္စည်းက ယောကျ်ားလေးသုံးကွန်ဒုံးနှင့် ပုံစံတူသော်လည်း မူမတူတာ ပြောပါရစေ။ အထက်မှာ တစ်ကွင်း၊ အောက်ဘက်မှာ တစ်ကွင်း၊ နှစ်ကွင်းပါတဲ့ မိန်းကလေးသုံး ကွန်ဒုံးဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်ကွင်းက မိန်းကလေး အင်္ဂါအပြင်ပိုင်းကို အုပ်ဖုံးထားတာ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ မရွေ့အောင်၊ ခိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားသည့် ကွင်းတစ်ကွင်းဖြစ်ပါသည်။

အောက်ကွင်းကတော့ မိန်းကလေးတန်ဆာအတွင်းပိုင်း သားအိမ်ထိပ်ဝကို ခိုင်ခိုင်မြဲပြီး ဖုံးအုပ်နေရန်၊ ညှစ်ထားရန် ကွင်းတစ်ခု ထပ်ထည့်ထားပါသည်။ သို့မှသာ အပြင်ကလည်း မြဲ၊ အတွင်းပိုင်းကလည်း မြဲ၊ သားအိမ်ထဲမှာလည်း ဘာမှ(အရည်၊ အဖတ်၊ အကောင်)မဝင်ရလေအောင် ဖုံးကာစွပ် တစ်မျိုး အမျိုးသမီးသုံးဖြစ်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

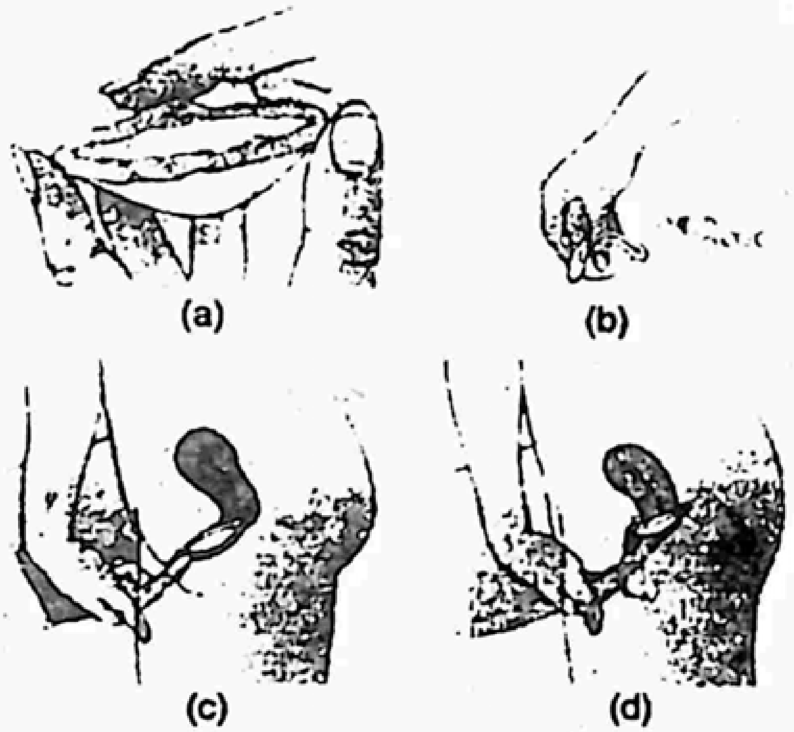


မိန်းကလေးသုံးပစ္စည်း ဒုတိယအမျိုးအစား

ဒုတိယ မိန်းကလေးသုံးကွန်ဒုံး(CERVICAL CAP)ကတော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အသုံးများသည့် မိန်းကလေးကွန်ဒုံးတစ်မျိုးကို ထပ်မံမွမ်းမံ ပြုပြင်ထားသော ကွင်းတစ်ကွင်းနှင့် လည်ပင်းရှည်ပစ္စည်းဖြစ်ပါသည်။ ဤကွင်းပစ္စည်းသည် သားအိမ်ထိပ်ဖုံးဝကို ဖုံးထားရုံသာမကဘဲ အပေါ်ပိုင်း သားအိမ်ထိပ်လည်ပင်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အုပ်ဖုံးထားသည့်၊ ညှစ်ထားသည့် 'မိန်းကလေးသုံးကွန်ဒုံး' ဖြစ်ပါသည်။ (CERVICAL CAP)ခေါ်ပါသည်။ ဤပစ္စည်းသုံးတဲ့အခါမှာ ပိုပြီးစိတ်ချရလေအောင် ကျွန်တော် တတိယ ဖြောက်ပြမည့်အမျိုး DIAPHARAGM ထိပ်ကာအပိုပစ္စည်းကို လည်း အထဲထည့်သုံးတတ်ကြပါသေးသည်ဟု ကြားဖူးပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com



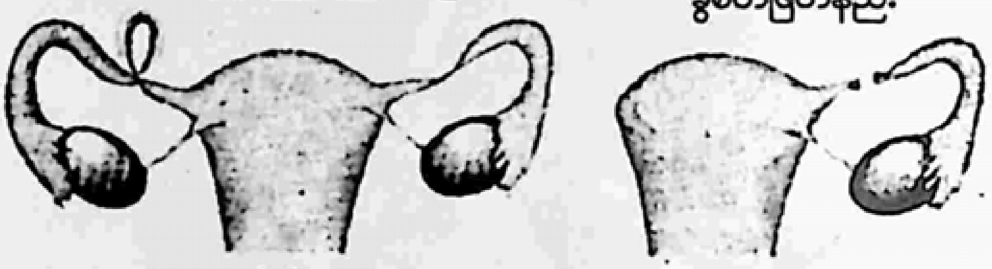
မိန်းကလေးပစ္စည်းများကို ပုံနှင့်အတူ မိန်းမကိုယ်ထဲ
ထည့်ပုံ ထည့်နည်းကို ပြသထားပါသည်။

မိန်းကလေးသုံးပစ္စည်း တတိယအမျိုးအစား

တတိယအမျိုးအစားကတော့ (DIAPHARAGM)ဟု ခေါ်သည့် ကျွန်တော် နောက်ဆုံးပြောလိုသည့် ကွန်ဒုံးအမျိုးအစားပါ။ ဤပစ္စည်းကိုတော့ 'အများသုံးသန္ဓေခြားပစ္စည်း၊ သန္ဓေတားပစ္စည်း'အဖြစ် နာမည်ရခဲ့ဖူးပါသည်။ ယခုပုံတွင် မည်သို့မည်ပုံ သုံးရကြောင်း၊ မည်သို့မည်ပုံ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရကြောင်း ပိုပြီးသေချာရလေအောင် သွားတိုက်ဆေးလို ညှစ်ပြီး ကွင်းမျက်နှာပေါ် ညှစ်ထည့်ရတဲ့ သန္ဓေခြားဆေးကိုလည်း အတူတွဲသုံးပါမှ ပိုပြီးစိတ်ချရပါသည်။ မြန်မာမိန်းကလေးများ အသုံးများတဲ့ပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်။ (သွားတိုက်ဆေးထည့်ရမယ် မဆိုလိုဘူးနော်။ သင်္ဏ္ဍာန်တူ ဥပမာပြောတာပါ။ တကယ်ထည့်ရမယ့်ဆေးက သန္ဓေခြားဆေးညှစ်ဆေးတောင့်ပါခင်ဗျား။ မမှားစေချင်လို့ပါနော်။)

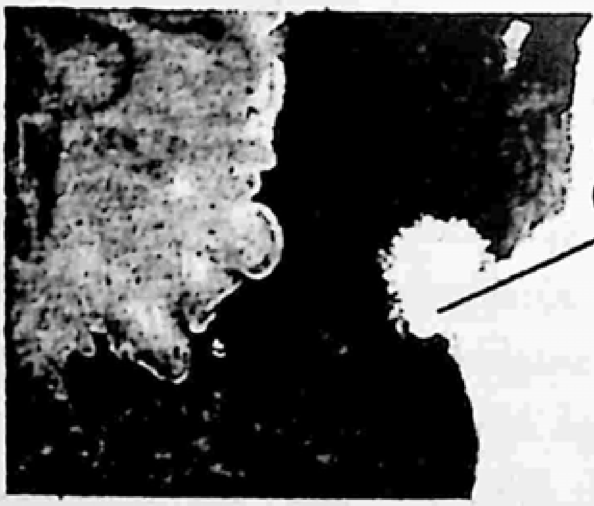
mgyoe.com

mgyoe.com



မိန်းကလေး သားအိမ်ပြွန်ကို သန္ဓေခြားရေးအတွက် ခေါက်တုံ့ကြိုးချည်နည်းပြပုံနှင့် အပြီးအပိုင် သားအိမ်ပြွန်ကို အသေချည်နှင့် ဖြတ်လိုက်သည့်ပုံ။

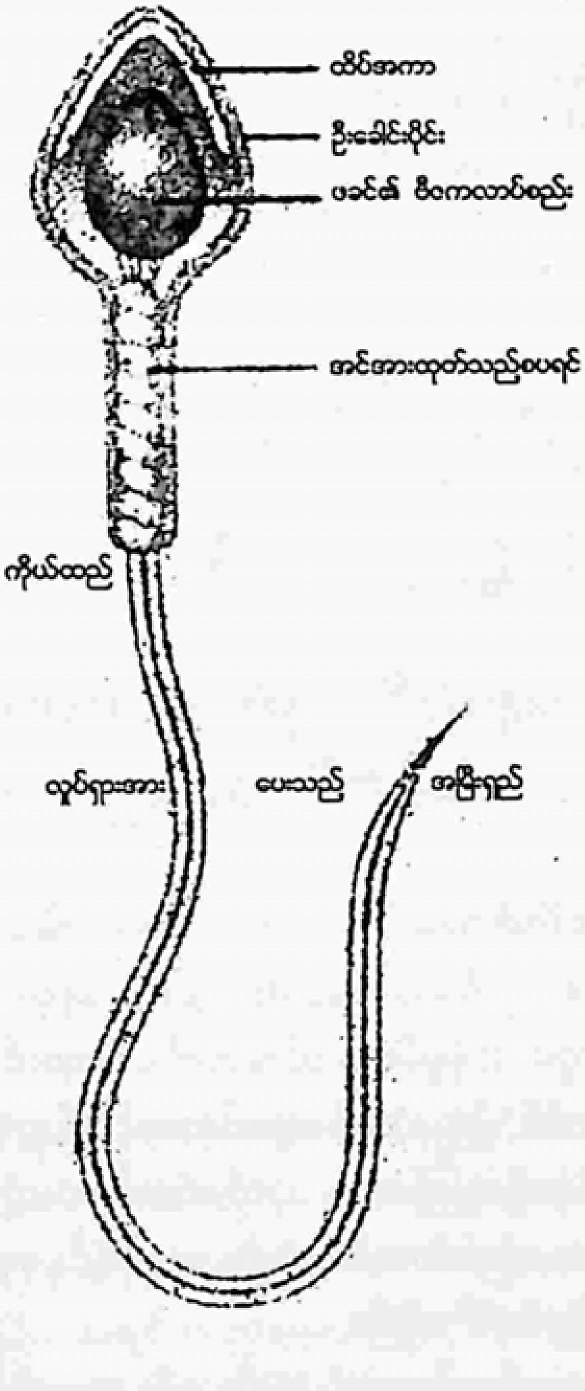
အမျိုးသမီး မျိုးဥကြွေကျခြင်း ပြသည့်ပုံ



သုက်ပိုး(ဖိုမျိုးကောင်)နှင့်တွေ့၍ သန္ဓေတည်ရန် သားအိမ်ပြွန်ထိပ်မှ မျိုးဥ လက်ခံကတော့ပုံ (ဘယ်ဘက်ပုံ)

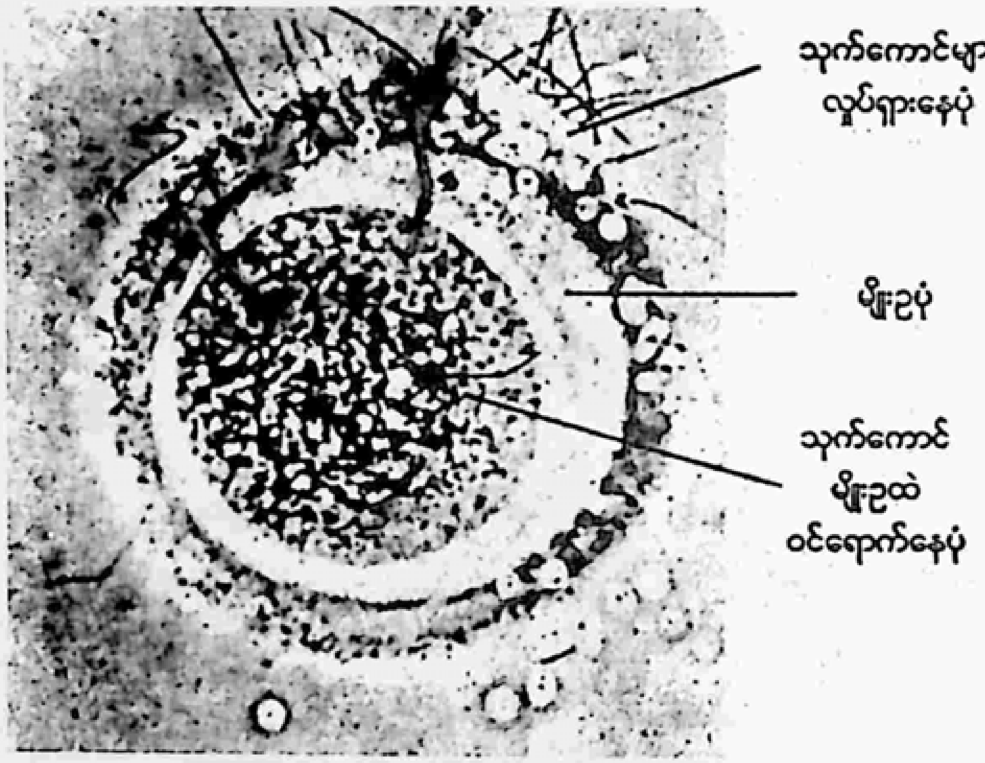
mgyoe.com

mgyoe.com



mgyoe.com

mgyoe.com



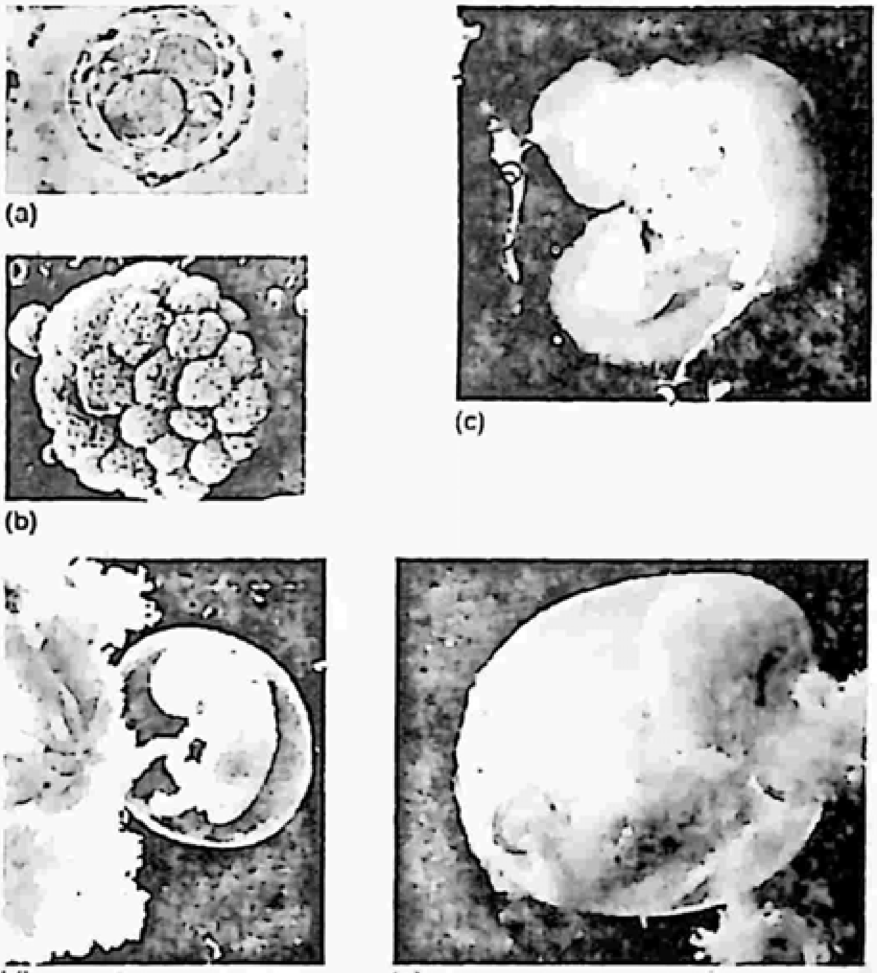
အမျိုးသမီး၏ မျိုးဥထဲသို့ ဖိုသုက်ကောင်များ
အလုအယက်ဝင်ရောက်ပြီး သန္ဓေတည်ရေး ကြိုးစားနေကြပုံ

အမျိုးသမီး၏သားအိမ်အတွင်း ကျန်းမာသန်စွမ်းလန်းဆန်းနေသည့် မျိုးဥတစ်ဥအား သုက်ကောင်ပေါင်း လှုပ်ရှားနေပုံ။

ယခုပုံတွင် သန်စွမ်းစွာ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်သွားနိုင်သော သုက်ကောင်တစ်ကောင် မျိုးဥထဲ ဝင်ရောက်အောင်မြင်သွားလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဘေးမှာရှိနေကြသော သုက်ကောင်အားလုံး လျှပ်စစ်ရှော့ ရိုက်ခံရသည့်အလား သုက်ကောင်အားလုံး မလှုပ်နိုင်၊ မရှားနိုင် သေကျေပျက်စီးသွားကြပုံ ပြထားပါသည်။

သုက်ကောင်တစ်ကောင် အမျိုးသမီး သားအိမ်အတွင်းက မျိုးဥထဲ ဝင်ရောက်နေပုံကို သိသာစွာ မြင်နေရပါသည်။

mgyoe.com



မျိုးကောင်+မျိုးဥတို့ တွေ့ဆုံပေါင်းစပ်၍ သန္ဓေတည်ပြီး ကလေးဖြစ်ပေါ်လာပုံ

ဖိုမျိုးကောင်(သုက်)နှင့် မျိုးဥတို့ပေါင်းစည်းလိုက်အပြီးတွင် ဖခင်ဗီဇ၊ မိခင်ဗီဇ ပေါင်းစပ်လိုက်ပြီးတွင် ကလာပ်စည်းပေါင်းတစ်စုံ ၂ ခု၊ ကလာပ်စည်းပေါင်း ၂ စုံ ၄ ခုမှ အစပြုပြီး ကလာပ်စည်းပေါင်း မြောက်မြားစွာ ခွဲစိတ်ဖြာထွက်ပြီး၊ အချင်းတည်ဆောက်ပြီး၊ မိခင်နှင့် သွေးအသွားအလာတည်ဆောက်ပြီး ရင်သွေးလေးဖြစ်ပေါ်လာလျက် လက်ကလေး၊ ခြေကလေး၊ ခေါင်းကလေးတို့သားအိမ်အတွင်း အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ပုံ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ယောက်ျားဖောင်စီး၊ မိန်းမ ပီးနေ

သူတို့တွေ 'ချစ်ကြသည်ဆိုရာဝယ်' နောက်ဆုံးအဖြေကတော့ 'ချစ်စရာလေးပါ' ကြည့်ဖူး၊ မြင်ဖူးစေချင်လို့ ပြသလိုက်ရပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

၁။ အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးမကြည့်ရ

၁၉၇၂ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၆ ရက်နေ့
ယူဂိုဆလားဗီးယားနိုင်ငံ
ဘဲလ်ဂရိတ်မြို့။

ဤနိုင်ငံ၊ ဤမြို့တော်သို့ ကျန်းမာရေးပညာပေး ဘာသာရပ် လေ့လာရေးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရမှ ကျွန်တော့်ကို တာဝန်တစ်ရပ် ပေးအပ်၍ လွှတ်လိုက်ပါသည်။

ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ လေ့လာရေးများလုပ်လျက်ပင် ဘေးပေါက် ဗဟုသုတများရှာဖွေလိုသူ ကျွန်တော်သည် သံရုံးအတွင်းမှ မိတ်ဆွေများ ပြောနေသော စကားတစ်ခုကို ကျွန်တော်ကြားလိုက်ရပါသည်။

"အဲဒီ ရုပ်ရှင်ကားက ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးများမကြည့်ရဘူးတဲ့"

"ဒေါက်တာအောင်ခင်ဆင့် ၁၈ နှစ်ကျော်ပြီ မဟုတ်လား"

"ကျော် မကျော်တော့ မသိဘူး။ ဆံပင်ဖြူတွေကတော့ အဘိုးကြီး ကျနေတာပဲ"

"ဒါဆို ပိုကောင်းတာပေါ့၊ လက်မှတ်ဝယ်တဲ့အခါ ၁၈ နှစ်ကျော် ကြောင်း ဆံပင်ကို လက်ညှိုးထိုးပြပေါ့ဗျာ"

"၁၈ နှစ်အောက် ကလေးများ မကြည့်ရတာဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဘာတွေ

mgyoe.com

mgyoe.com
ပါလို့လဲ။ ကျွန်တော့်ကို အဲဒီ ရုပ်ရှင်ရုံလိပ်စာပေးစမ်းပါဗျာ၊ ကျွန်တော် ဒီနေ့ လေ့လာရေး သွားစရာမရှိဘူး။ အားနေလို့ပါ"

ရုပ်ရှင်ရုံရှိသောနေရာသို့ သံရုံးအမှုထမ်းတစ်ဦးက လိုက်ပို့ပါ၍ ရောက်လာသောအခါတွင် လက်မှတ်ချက်ချင်းဝယ်ဖို့ ကြိုးစားမည်ကြံစည်စဉ်တွင် အဖော်ဖြစ်သူက "မဝယ်နဲ့ဦး၊ ဇာတ်ကားက ချက်ချင်းပြောင်းချင် ပြောင်းတတ်တယ်။ လူတွေ သိပ်တိုးနေရင် ရဲကလာပြီး ဇာတ်ကား သိမ်းတတ်တယ်။ တိုးလို့မရရင် လက်မှတ်ဝယ်ဖို့အတွက် မှောင်ခို အဲဒီမှာ ရှိပါတယ်"

မလှမ်းမကမ်းတွင် လူငယ်လူရွယ်တစ်စု လက်မှတ်ကိုင် ရောင်းနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

"နိုင်ငံခြားမှာလည်း မှောင်ခိုရှိတာပဲနော်။ ဒီနိုင်ငံဆိုရင် ဆိုရှယ်လစ်ပြီးသား နိုင်ငံပဲ၊ မှောင်ခို မရှိဘူးထင်နေတာ၊ ရှိသေးကိုးဗျ"

ရုပ်ရှင်လက်မှတ် ရောင်းပြီဆိုသောအချိန်တွင် စုံတွဲကလေးများလည်း တွေ့ရ၊ တစ်ဦးချင်း တစ်ယောက်ချင်းလည်း တွေ့ရ၊ မိန်းကလေး တစ်ဦးချင်း လည်း တွေ့ရသည်။

"ဘောက်စ် ဝယ်လိုက်ရမလား"

"ယောကျ်ားနှစ်ယောက်တည်း ဘောက်စ်ထဲဝင်နေလို့ တလွဲထင်နေပါဦးမယ်ဗျ"

လက်မှတ်ဝယ်အပြီးတွင် လူတော်တော်များနေပြီဖြစ်၍ ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးအချို့ တွေ့လိုက်ရာ မကြာမီပင် ဤကလေးများ ရုပ်ရှင်ရုံထဲ မဝင်ရကြောင်း အပေါက်စောင့်မှ ပြောလွှတ်နေသည်ကို မြင်ရ ကြားရပါသည်။

၁၈ နှစ်အောက်ကလေး မကြည့်ရတာက ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုသော အမေး ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ ဝင်လာပြန်၍ မသိလိုက် မသိဘာသာ ငြိမ်နေလိုက်ရပြန်ပါသည်။

စုံတွဲကလေးများမှာ ဘေးကို လုံးဝဂရုမမူဘဲ ယောကျ်ားလေး ရင်ခွင်ထဲ ခေါင်းထိုးထိုးထည့်ပြီး သူ့လက်ကလေး ကိုင်ကိုင် စကားပြောနေကြသည်မှာ ရုပ်ရှင်မကြည့်ရမီပင် သက်ရှိရုပ်ရှင်များ ကြည့်နေရသလိုပင်
mgyoe.com

mgyoe.com

ဖြစ်သည်။

မိန်းကလေးတို့မှာ အသားကလတ်လတ်၊ ဖြူလွန်းသည်မဟုတ်ဘဲ ပန်း ရောင်သမ်းနေသော ပါးကလေးများနှင့် ရွှေရောင်ဆံပင်ကုပ်ဝဲ ဖရိုဖရဲ အလယ်ခွဲကလေးများဖြစ်သည်။ ဆံပင် ရွှေရောင်ကလေးများက ဂရုတစိုက် ဖြီးထားခြင်းမရှိဘဲ မခို့တရို့ ဖားလျားချထားတာ မကြာခဏ လက်ကလေး များဖြင့် ဖယ်ဖယ်နေကြသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ကိုပဲ ပြောင်လှောင် ကျီစယ် နေကြသလိုပင် ဖြစ်သည်။

ရုပ်ရှင်ရုံဖွင့်လိုက်၍ ဝင်လာသည့်အခါ ဘောက်စ်ထဲ ဝင်သွားကြ သော စုံတွဲတို့ရဲ့ ဇာတ်လမ်းမှာ မီးမှိတ်သွားပါ၍ ကျွန်တော် ဆက်မမြင်ရ တော့ပါ။

ရုပ်ရှင် စ လျှင် စချင်း ၁၈ နှစ်အောက် ကျောင်းသားလူငယ်ကလေး များ မကြည့်ရကြောင်း စာတန်းပေါ်လာသည်ကို သံရုံးမှ မိတ်ဆွေက ရှင်း ပြပါသည်။

သူရှင်းပြပြီးမှ အင်္ဂလိပ်လိုပြောသော ဇာတ်ကားဖြစ်နေပါ၍ ကျွန် တော့်အဖို့ မခက်ခဲဘဲ ဇာတ်ကြောင်းစုံသိခဲ့ရပါသည်။

ဇာတ်လမ်း စပါပြီ။

ဟိုင်းဝေးခေါ် လမ်းကျယ်ကြီးတစ်ခုပေါ်တွင် ကားကြီး၊ ကားငယ် များ မိုင်နှုန်းပြင်းစွာဖြင့် မောင်းနှင်နေကြလျက် ကုန်တင်ကားကြီးများ အနီရောင်၊ အဝါရောင်၊ အနက်ရောင်တို့အပြင် လူစီးကား အကောင်းစား ကလေးများ လျင်မြန်စွာ ဥဒဟို မောင်းလျက်ရှိနေပါသည်။

ကားသံတို့မှာ တဝီဝီနှင့် အလွန်မြန်စွာ မောင်းနေပါသည်။ ကား လမ်းဘေးမှ လမ်းလျှောက်နေသော မထင်မရှားလူတစ်ယောက်၊ မိန်း ကလေးလား ယောကျ်ားလေးလား ခွဲမသိရလေအောင် ဖြစ်နေသည်။ အင်္ကျီ မှာ အဝါရောင်ကုတ်အင်္ကျီဖြစ်သည်။ ဘောင်းဘီရှည် အပြာရောင်ဖြစ်နေ ပါ၍ ယောကျ်ားထင်မိနေရာမှ အနီးကပ်ရိုက်ကွက်ပေါ်အလာတွင် ရွှေရောင် ဆံပင်လေးများ လွင့်နေသည်ကို မြင်ရပါမှ လမ်းလျှောက်နေသူမှာ မိန်း ကလေးတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။

သူမ နှုတ်ခမ်းလေးများမှာ နီရဲနေပြီး ဆေးဆိုးထားသည်နှင့် လုံးစ

mgyoe.com

မတူဘဲ သဘာဝအလှမျိုး ဖြစ်သည်။

ငယ်ရွယ်သူ အပျိုဖြန်းကလေး လမ်းလျှောက်နေသည်မှာ နောက်က ကြည့်လိုက်ပါလျှင် ဘောင်းဘီကျပ်ကျပ်၊ တင်ပါးထွားထွား၊ နိမ့်လိုက်မြင့်လိုက် မလှမ်းချင် လှမ်းချင် ခြေလှမ်းက လှမ်းနေပါသည်။

ပခုံးပေါ်မှာအိတ်ကြီးတစ်လုံးကိုလည်း သူ ထမ်းထားပါသည်။ ကားတစ်စီး ဖြတ်လာတိုင်း လက်ကလေးပြပြပြီး သူမ တားတားနေပါသည်။ အပျိုဖြန်းကလေး တံတားတစ်ခုအရောက်တွင် လက်တန်းပေါ်ထိုင်လိုက်ပြီး လာသမျှကားကို လက်ပြတားနေပါသော်လည်း ဘယ်ကားမှ ရပ်မပေး။

ကံကောင်းချင်တော့ အပျိုဖြန်းကလေး ဒီတစ်ခါတားလိုက်သောကားမှာ မမျှော်လင့်ဘဲ အရှိန်သတ်လိုက်ပါသည်။ တစ်ယောက်တည်း မောင်းလာသော အမိုးမပါ ပြိုင်ကားနီနီလေး ဖြစ်သည်။

ကားမောင်းသူမှာ ခရီးရှည်မောင်းလာပုံပေါ်နေသည်။ လည်ပင်းမှ လည်စည်းများ ခပ်ကျယ်ကျယ်ဖြုတ်ပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပုံရသည်။ကားရပ်ပေးသော်လည်း ကား၏အရှိန်ကြောင့် လက်ပြသောနေရာတွင် ကားမရပ်မိဘဲ ခပ်ဝေးဝေးရောက်နေပါ၍ အပျိုဖြန်းကလေးပြေး၍ ကားဆီသို့ သွားရပါသည်။

"အနီးဆုံးစခန်း လိုက်ပါရစေ" ကားမောင်းသူ စကားပြန်၍ မပြောသော်လည်း ကားတံခါးကို တွန်းဖွင့်ပေးလိုက်ပြီးမှ မျက်နှာမှ ပြုံးပြုံးနှင့် "အိုကေ" ဆိုသော စကားအပြောမျိုးနှင့် မျက်နှာပြုံးပေးလိုက်ပါသည်။ ကားမောင်းသူနှင့် အပျိုဖြန်းတို့ရှေ့ပိုင်းတွင် အတူထိုင်လိုက်ပါသည်။ အိတ်ကြီးကို နောက်ပို့လိုက်ရန် ဟန်အပြလိုက်တွင် အပျိုဖြန်းကလေး အိတ်ကြီးနောက်ကို ပစ်လိုက်သည်နှင့်အတူ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနီးကပ် ထိုင်လျက်ဖြစ်သွားပါတော့သည်။

"မင်း ဘယ်ကိုသွားမှာလဲ"

"အလုပ်တစ်ခုခု အရှာထွက်လာခဲ့တာပါ"

"ငါ့မှာ ကုမ္ပဏီတစ်ခုရှိတယ်။ အလုပ်လုပ်ချင် ရပါတယ်"

သူတို့နှစ်ဦး စကားလက်ဆုံကျလာသည်မှာ ဘယ်မျှကြာခဲ့သနည်းဟူမှ အပျိုဖြန်းကလေး ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်၏ ရင်ခွင်ကို မှီပြီး အိပ်မောကျသွား

mgyoe.com

mgyoe.com
သည်အထိဖြစ်သည်။ ခရီးဝေးဝေးသူတို့ မောင်းနှင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။လမ်းတွင် မှောင်ပြီဖြစ်၍ အနီးဆုံးဟိုတယ်တစ်ခုတွင် ခရီးတစ်ထောက် နားကြသည်။ နှစ်ယောက်တွဲ အခန်းတစ်ခုရှာသည်။

ကောင်မလေးမှာ ဦးဆောင်ပြီး အားလုံးလုပ်နေ၍ ကားဆရာ သူဌေးမင်းမှာ နောက်ကရပ်ပြီး ငြိမ်နေသည်။

ခရီးသည်စာအုပ်ကြီးတွင် သူတို့နှစ်ဦးနာမည် တိုးတိုး တိုးတိုးစကားပြောပြီး ရေးလိုက်ကြရာ တစ်နေရာသောအကွက်တွင် "ဇနီးမောင်နှံ" ဟု အပျိုဖြန်းလေးက လက်မနှေး၊ လက်မတွန့် ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် ရေးချလိုက်ရာ သူဌေးမင်း မျက်လုံးမပြူးချင့်ပြူးချင် တစ်ဦးတည်း ပြူး၍ ပြုံးနေပါသည်။

ဟိုတယ်အစောင့်က ပေးလိုက်သော အခန်းသော့ လက်ထဲအရောက်တွင် အပျိုဖြန်းကလေး သော့ကလေးယမ်းယမ်းပြီး အခန်းရှိရာသို့ ဦးဆောင်လျက် တင်ပါးဆုံ နိမ့်ချည်မြင့်ချည်နှင့် လမ်းလျှောက်နေပါသည်။

ကားဆရာ သူဌေးမင်း ဘာလိုလိုညာလိုလိုနှင့် မင်္ဂလာဦးည ခရီးထွက် လာသည့်အလား ပျားရည်ဆမ်းသော မျက်နှာနှင့် အခန်းထဲ ဝင်လာနေပါသည်။

သူဌေးမင်း အခန်းထဲရောက်သည့်အခါ အပျိုဖြန်းလေးမှာ ဖိတ်ခေါ်နေသည့်ပုံပေါ်နေသည်။

သူဌေးမင်း မလှုပ်မယှက် ငြိမ်နေသည်ကိုပင် သူမ မခို့တရို့ အပြုံးကလေး ပစ်လိုက်သည်။

ပျားရည်ဆမ်းသော မျက်နှာ၊ မုတ်ဆိတ်ပျားစွဲသော သူဌေးမင်း ဘာတွေ လုပ်နေပြီကိုဖြင့် စာဖတ်ပရိသတ်တို့ စဉ်းစားသာ ကြည့်ကြပါ။ စာရေး၍ ကျွန်တော် ဆက်လက်တင်ပြလျှင် ပြည့်စုံမည် မထင်ပါ။

သူဌေးမင်းကို သူမြှူဆွယ်နေသည်မှအစ သူဌေးမင်းနဲ့ သူမတို့အတူ တပျော်တပါး နေကြပုံတို့မှာ ၁၈ နှစ်အောက်ကလေးများ မကြည့်ရဆိုသော စကားကို ဤနေရာကျမှ ကျွန်တော် အဓိပ္ပာယ်ပေါ်ပါတော့သည်။

အရှေ့တိုင်း ရုပ်ရှင်တို့မှာ သည်အခန်းအရောက်တွင် ဟိုဟာဖုံးလိုက်၊ ဒီဟာဖုံးလိုက်၊ လိပ်ပြာကလေးက ပန်းပွင့်ကလေးပေါ်နားလိုက်၊

mgyoe.com

mgyoe.com

လိပ်ပြာဖို လိပ်ပြာမလေး စုံတွဲတစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင် တွဲပြလိုက်ဆို သော ယဉ်ကျေးသည့်ပြကွက်များသာဖြစ်သည်။ သို့သော် ယခုပြကွက်များ မှာ ဤသို့မဟုတ်ဘဲ အားလုံးရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီးဖြစ်သည်။ အနောက် တိုင်း ရုပ်ရှင်ဆိုသည်မှာ ဤကိစ္စတို့ကို အသားယူကြသည် ထင်ပါသည်။ ဒါကြောင့် ၁၈ နှစ်အောက်ကလေး မကြည့်ရဟု ဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အပျိုဖြန်းလေး အိပ်ရာပေါ်တွင် အနားယူနေချိန်၌ သူဌေးမင်း ရေချိုးခန်း ဘက်မှ စကားလှမ်းပြောလိုက်ပါသည်။ သူ ဒီနေ့ ခရီးဆက်သွားရမည့် အကြောင်း၊ ကောင်မလေး ဒီမှာနေခဲ့ဖို့၊ သူ ဟိုတယ်ခရင်းထားခဲ့မယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြောနေစဉ် အပျိုဖြန်းလေးမှာ ရေချိုးခန်းထဲဝင်သွားပြန်ရာ ၁၈ နှစ်အောက်ကလေးများ မကြည့်ရဇာတ်လမ်း နောက်တစ်ပုဒ် ပြပြန် ပါသည်။

ရေချိုး၍ သူတို့ ပြန်သွားပါပြီ။

ဟိုတယ်အစောင့်ထံ သူတို့ သည်အခန်းကို ဆက်နေဦးမည်ဆိုသည့် အကြောင်း တယ်လီဖုန်းဆက်လိုက်သည်။ သူဌေးမင်းက တယ်လီဖုန်း ပြောနေသည်။ သူဌေးမင်း တယ်လီဖုန်းချအပြီး သူခရီးဆက်ထွက်ရဦးမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ မနက်ဖြန်ကို ပြန်လာမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ကောင်မလေးကို ပြောပြပြီး အင်္ကျီဝတ်နေသည်။ မခွဲနိုင်မခွာရက်နှင့် ကောင်မလေးက လုပ်ပြ နေသည်။

ကားနှင့် သူဌေးမင်း ထွက်အသွားတွင် ကောင်မလေး ဟိုတယ်ကြီး ပေါ်မှ လက်ယမ်းပြနေသည်မှာ မခွဲနိုင်မခွာရက်ဖြစ်နေပုံ ပေါ်နေပြန်ပါ သည်။

ကားဝေးဝေးမောင်းလာရာမှ မြို့တစ်မြို့ထဲသို့ ရောက်လာပါသည်။ သူဌေးမင်း ကားမောင်းဝင်နေသောအိမ်မှာ အမျိုးသမီးအသက်ကြီးကြီး တစ်ယောက် အဝတ်များနေပူလှန်းနေသည်ကိုမြင်ရသည်။ အိမ်ရှင်မ တစ်ယောက်နှင့်တူသည်။ ကားဆိုက်လိုက်သောအခါ အိမ်ရှင်မက ညက ပြန်မလာဘာ အလုပ်တွေများလို့လားဆိုသော အမေး မေးနေသည်။ အိမ် ရှင်မမှာ သူ့ဇနီးဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။

"အလုပ်တွေ သိပ်များတယ်ကွာ၊ ညက အိပ်တောင် မအိပ်ရဘူး။"

mgyoe.com

mgyobe.com
အလုပ်သမားတွေကိုစွက သိပ်ဒုက္ခပေးတာပဲ၊ လခတိုးပေးရမလိုလို ပြော နေလို့ တော်တော်ငြိမ်သွားအောင် ရှင်းလိုက်ရတယ်"

တစ်အိမ်လုံး သူတို့နှစ်ယောက်ပင်ရှိသည်။ သားသမီး မထွန်းကား ကြ။ ထမင်းစားနေသောအချိန်တွင် သူဌေးမင်းက ဇနီးကို ကလေးများ ရမည်ဆိုလျှင် ပျော်စရာကောင်းမည့်အကြောင်း ပြောပြသည်။ ဇနီးသည် မျက်နှာညှိုးငယ်သွားပြီး ဒီနှစ်တော့ ကလေးရနိုင်ကြောင်း ဆရာဝန်က ပြောသည်ကို ပြန်ပြောပြသည်။

ဆရာဝန်က လင်တော်မောင်ကို ခေါ်လာရန် တစ်နေ့က မှာလိုက် သည်ကို လင်တော်မောင်အား ရှင်းပြပါသည်။ ကလေး မရတာ အိမ်ရှင်မ တစ်ယောက်တည်း အပြစ်မဟုတ်ဘူး။ အိမ်ရှင် အမျိုးသားကိုလည်း စမ်း သပ်ရန်လိုသတဲ့။ နှစ်ယောက်စလုံး စုံစမ်းစစ်ဆေးကြည့်မှ အဖြေမှန် ပေး လို့ရမည်ဖြစ်သည်ကို အိမ်ရှင်မက ပြန်လည်ဖောက်သည်ချပြောပြသည်။

လင်တော်မောင် သူဌေးမင်းမှာ အိမ်ရှင်မပြောသော စကားများကို စိတ်ပါလက်ပါ နားထောင်နေပုံ မပေါ်ပါ။ စိတ်တစ်ခုလုံးသည် ဟိုတယ်က ကောင်မလေးထံရောက်နေပြီး သူ့အတွေးမှာ ကောင်မလေးက ထမင်းချူး ကျွေးနေသည်ဟု ထင်နေပုံရသည်။ အိမ်ရှင်မကြီးနေရာတွင် ကောင်မလေး အဖြစ် ရုပ်ရှင်တွင်ပေါ်လာပြီး အမျိုးမျိုးစဉ်းစားနေသည်။ အိမ်ရှင်မကြီး စားသောက်ခန်းထဲ ဟိုထသွား သည်ထသွား လုပ်နေသည်များကို အပျို ဖြန်း ကောင်မလေးအဖြစ် မြင်တွေ့နေရသည်။ ကောင်မလေးသာ သည် အိမ်မှာ ရှိနေမယ်ဆိုလျှင် သူ အပျော်ကြီး ပျော်မည်ဖြစ်ကြောင်း တစ်ဦး တည်း စဉ်းစားနေပါသည်။ အမှန်တော့ဖြင့် စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။

နှစ်ကြာမြင့်စွာ ပေါင်းသင်းခဲ့ပြီးဖြစ်သော အိမ်ရှင်မနှင့်အတူ တစ်ဦး တစ်ယောက်မျှမရှိသော တိတ်ဆိတ်နေသည့် အိမ်သာယာကြီးအပေါ်တွင် တွေ့ဆုံနေပါသော်လည်းမည်သို့မျှစိတ်မပါ။ ညက အလုပ်ပင်ပန်းလို့ အိပ် ရေးမဝတဲ့အကြောင်း၊ ပင်ပန်းတဲ့အကြောင်း၊ အိပ်ချင်ပြီဖြစ်တဲ့အကြောင်း ကို ဇနီးကြီးကို ချော့ပြောနေရသည်။ ဇနီးအနေဖြင့် အတူအိပ်သော ခရီး ဝေးပြန် ခင်ပွန်းနှင့် အပျော်ကြီးပျော်လိုက်ချင်သည်။ လင်တော်မောင်မှာ
mgyobe.com

mgyoe.com

အပျိုဖြန်းကလေးနှင့် တွေ့ပြီးစဖြစ်၍ စိတ်မလာနိုင်။ ငြိမ်နေသည်။

စိတ်ပျက်လက်ပျက်နှင့် အချိန်လွန်သွားပုံ၊ လင်တော်မောင် အိပ်မောကျနေချိန်တွင် ဇနီးမှာ အိပ်မပျော်နိုင်၊ စိတ်ဒုက္ခရောက်နေပုံ၊ သနားစရာ ဒုက္ခ ဖြစ်သည်။

အိပ်ရေးဝပြီး လန်းဆန်းလာသော လင်တော်မောင်မှာ မအိပ်မနေစောင့်နေသော ဇနီးသည်ကို စိတ်တွင် အပျိုဖြန်းကလေးအဖြစ် အတွေးနှင့် ပျော်မြူးနေပုံကို သူတို့ဆက်၍ တင်ပြသည်။ အမှန်မှာတော့ အိမ်ရှင်မသာ သူနှင့် တွေ့နေခြင်း ဖြစ်သည်။ အိမ်ရှင်မအဖို့ သူ့ခင်ပွန်းသည် ဘယ်သူ့ကို မှန်းနေကြောင်း မသိရှာပေ။ ရုပ်ရှင်မှာတော့ အိမ်ရှင်မနေရာတွင် အပျိုဖြန်းလေးအဖြစ် ရုပ်အသွင်ကိုပြောင်းပြီး အသေးစိတ်တင်ဆက်နေလေရာသည် နေရာတွင် ၁၈ နှစ်အောက်ကလေး မကြည့်ရ တစ်မျိုး တွေ့ရပြန်ပါသည်။

သည်အခန်း ဇာတ်လမ်းမှာတော့ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ တစ်မျိုးကြီး ခံစားရပါသည်။ မိမိဇနီးသည်ဖြစ်ပါသော်လည်း အိမ်ထောင်ပေါင်းရက်ကြာမြင့်လာပြီ ဖြစ်ပါ၍ အချစ်ကပေါ့ကာ "နွားအိုမြက်နုကြိုက်" ဆိုသော စကားကို ဖော်နေကြောင်း တွေ့ရသည်။ အိမ်ရှင်မများ သတိထားသင့်သော သင်ခန်းစာတစ်ခုဖြစ်နေသည် ထင်ရသည်။

အိမ်ရှင်မသည် ဇနီးသည်ပီပီ ခင်ပွန်းသည်ကိုပြုစုရှာသည်။ မိမိခင်ပွန်းသည် အခြားဇာတ်လမ်းကိုတော့ သူ မသိရှာပေ။ မိမိခင်ပွန်း အလုပ်ထဲတွင် အလုပ်များနေပါ၍ ပင်ပန်းလာသည်ထင်သည်။ ခင်ပွန်းသည် ပန်းလာသည်ကို သူ လန်းသွားစေချင်သည်။ ယခု သူ့ခင်ပွန်း လန်းသွားသောအခြေအနေမှာ သူ့အား ကိုယ်စားထားပြီး မြီးကောင်ပေါက် အပျိုဖြန်းလေးအဖြစ် အမှန်းခံရသည်ကို သူ မသိရှာ။

ဒါရိုက်တာ၏တင်ပြချက်မှာ အိမ်ရှင်မ၏ရုပ်ပုံဖော်လိုက်၊ အပျိုဖြန်းကလေးရုပ်ပုံဖော်လိုက်ဖြစ်သည်။

သို့သော် အိမ်ရှင်မကို အိမ်ရှင်အမျိုးသား ကတိမတည်၊ သစ္စာဖောက်ပြီး ဖောက်ပြားနေသည်ကို မြင်နေရသူ ဇာတ်ကားကြည့်ပရိသတ်မှာ မည်သို့ စိတ်နာမည်ကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ခံစားချက်ဖြင့် စဉ်းစားကြည့်မိပါသည်။ တဏှာကာမဘက်ကကြည့်၍ တစ်မျိုးခံစားရသည်ထက် ဖောက်

mgyoe.com

mgyoe.com
လွဲဖောက်ပြန်ဖြစ်နေသည်ကို ကြည့်ပြီး "လောကကြီးမှာ အဖြစ်အပျက်တွေက ဒီလိုပါလား" ဆိုသော ဒါရိုက်တာ၏ဆုံးမချက်ကို တစ်မျိုးကြည့်၍ သင်ခန်းစာရမိပါသည်။ အိမ်ရှင်မမှာ ကျေးဇူးကြီးလှသော သူ့ခင်ပွန်းသည် ပင်ပန်းလှသည်အထင်ဖြင့် မမောနိုင် မပန်းနိုင် ညဝတ်အင်္ကျီဝတ်ပြီး ကြက်ဥကိုခွဲ၍ နွားနို့ထဲထည့်ခေါက်ကာ စားဖွယ်သောက်ဖွယ်ပြုပြီး ပြုစုရှာသည်။

မှန်ပါသည်။ ယောကျ်ားများမှာ ပြုစုရပေမည်။ ပြုရကျိုးနပ်ရန်မှာ ပြုစုသူ မိမိဇနီးကို မိမိဇနီးအဖြစ်မြင်စေချင်သည်။ ညဝတ်အင်္ကျီကြီး ဝတ်ထားသည်ကို မြင်စေချင်သည်။ မြင်စေချင်သည့်အတိုင်း ယောကျ်ားသား မမြင်တော့ဘဲ ညဝတ်အင်္ကျီအစား ဘောင်းဘီတိုလေးတစ်ပိုင်းသာ ဖုံးထားပြီး နွားနို့ဖန်ခွက်ကိုင်ထားသူအပျိုဖြန်းကလေး သူ့အနား ပူးပူးကပ်ကပ်နှင့် နေပုံမှာ အပေါ်ယံကြည့်က လှပစွာသော မိန်းမပျိုလေးမြင်နေရ၍ ကြည့်ကောင်းပါသည်။ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်နေသည်ကို ပြန်၍ စဉ်းစားကြည့်မှ စိတ်နာစရာဖြစ်သည်။

နံနက်လင်း၍ အရေးတကြီးသွားတော့မည့်ပုံဖြင့် ချစ်ဇနီးကို ချော့နေပြန်သည်။ ချစ်ဇနီးမှာ လိုအပ်သမျှပစ္စည်းများကို ကားထဲ ထည့်ပေးနေရှာသည်။ အလုပ်သမားတွေနှင့်ပြေပြစ်စေရန် သတိပေးလိုက်ရှာသေးသည်။ သူ့ခင်ပွန်းသည် တစ်ညပျောက်နေခဲ့သည်မှာ အလုပ်သမားများနှင့် အလုပ်များနေ၍ဟု အကြောင်းပြသည်တို့ကို ဇနီးသည်မှာ အဟုတ်ထင်နေရှာသည်။

သူဌေးမင်းလင်တော်မောင် ကားထွက်သွားပါမှ အိမ်တွင်းကိစ္စအဝဝကို ဆက်လက်လုပ်နိုင်ရှာသည်။ သူဌေးမင်းမှာ အလုပ်ခွင်ကို မသွားဘဲ အပျိုဖြန်းလေးရှိရာဟိုတယ်ကို တည့်တည့်မတ်မတ် ခရီးနှင်ခဲ့ပါသည်။ သူ့ဇနီးလေး အပျိုဖြန်းဟု ဟိုတယ်စာအုပ်တွင် အမည်ဖော်ရေးသားထားပါ၍ ဟိုတယ်စောင့်တို့က သူလာလျှင် လာချင်း ခရီးဦးကြိုပြုကာ တံခါးဖွင့်ပေးကြသည်။ ပြုံးသူက ပြုံး၊ မဲ့သူကမဲ့၊ ငြိမ်ငြိမ်နေသူက ငြိမ်နေကြပါသည်။ သူဌေးမင်း နောက်ကွယ်တွင် အပျိုဖြန်းကလေးသည် ဟိုတယ်ရောက်လာသမျှ ယောကျ်ားသားများနှင့် ပျော်သည်၊ ပါးသည်။ တစ်ခန်းဝင်
mgyoe.com

mgyoe.com

တစ်ခန်းထွက်လုပ်သည်။ ဟိုတယ်တစ်ခုလုံး သူဌေးကတော်ကြီး ခါးစောင်းတင်ပြနေ၍ ဖြစ်သည်။

ဤအဖြစ်အပျက်အားလုံးမှာ သူဌေးမင်းသည် သူ့ဇနီးသည် အိမ်ရှင်မ အစစ်နှင့် ကြည်နူးသောညများက အပျိုဖြန်းလေးသည် အမှန်စစ်စစ် ဟိုတယ်ရောက်ယောကျ်ားလေးများဖြင့် အပျော်ကြီးပျော်နေသော ညများ ဖြစ်နေပါသည်။ သူဌေးမင်း မသိရှာပေ။

သူဌေးမင်း ပြန်လာပါမှ အပျိုဖြန်းလေး အခန်းအရောက် အမြန်ပြန်လာပြီး သူဌေးမင်းကို ကြိုရသည်။ ဣန္ဒြေကြီးတစ်ခွဲသားနှင့် သူဌေးမင်းကို အပျိုဖြန်းလေး ပြုစုရန်ပြင်ဆင်သည်။ သူ စောင့်နေရတာ မောနေပုံလုပ်၍ ပြရှာသည်။

သူဌေးမင်း၏လိပ်စာကို အတိအကျရရန် ဟိုတယ်စောင့်များနှင့် ပူးပေါင်းခဲ့ရာ ယခု အပျိုဖြန်းလေး သူဌေးမင်း၏ လိပ်စာကိုသိပြီး ဖြစ်နေသည်။ သို့သော် သူဌေးမင်း မသိရှိ။

နွားအိုမြက်နုကြိုက် သူဌေးမင်း ကောင်မလေး၏ ကျောခွင်းတွင် ဝင်နေပြီဖြစ်ရာ ယခုပြန်လာသောအကြိမ်တွင် ကောင်မလေးကို ယုယနေသည်။ စိတ်ကောက်မည်ကို စိုးရိမ်နေရသည်။ ကောင်မလေး ရေချိုးခန်းဝင်နေသည်ကို သူ မြန်မြန်ထွက်လာစေလိုသည်။ ကောင်မလေး ထွက်မလာမီ အပျိုဖြန်း၏ ပစ္စည်းများဘေး၌ ရပ်ကြည့်နေစဉ် ကောင်မလေး၏ နေ့စဉ် ဒိုင်ယာရီကိုတွေ့လိုက်ရသဖြင့် ကောက်ယူဖတ်ကြည့်လိုက်ရာ သူဌေးမင်း၏နာမည်နှင့် တန်းနေသော မျဉ်းကြောင်းပေါ်တွင် ၃၈ ယောက်မြောက်ဟူသော စာလုံးကို မကျယ်လှသော အသံတိုးတိုးကလေးဖြင့် ရွတ်ဖတ်လိုက်မိပါသည်။

သူဌေးမင်း၏မျက်လုံးတို့မှာ ဝိုင်းစက်နေပြီး အခန်းတွင်းမှ နွေးကွေးသောခြေလှမ်းဖြင့် အသာတကြည်ထွက်လာပြီး ကောင်တာမှာ “ငွေရှင်းပါရစေ” ဟု ဟိုတယ်အစောင့်ကို ပြောရှာသည်။

ကောင်မလေးမှာ သူဌေးမင်း အခန်းထဲရှိသည်အထင်နှင့် ရေချိုးခန်းထဲမှ တီတီတာတာ ပြောနေရှာသည်။

သူမ ရေချိုးအပြီး အခန်းအပြင်ဘက်အထွက်တွင် သူဌေးမင်း ကား

mgyoe.com

mgyue.com
အပြင် မောင်းထွက်သွားနေသည်ကို မြင်သည်နှင့် တစ်ချိန်တည်း သူ့နေ့စဉ် ဒိုင်ယာရီလေး ကြမ်းပြင်ပေါ်ကျနေသည်ကို တွေ့လိုက်ရပါသည်။

မျက်နှာသုတ်ပဝါကြီး ကိုယ်လုံးတီးတွင်ပတ်လျက် အပျိုဖြန်းလေး ဒိုင်ယာရီကို ကောက်ယူကာ ငြိမ်သက်နေရာမှ ကျယ်လောင်သော ရယ်ခြင်းကြီး ရယ်လိုက်ကာ ၃၈ အောက်တွင် ၃၉၊ ၄၀၊ ၄၁ ဟု ဒေါသလေး ပါပါ နှုတ်ခမ်းလေးစူစူနှင့် ဆက်၍ ရေးသားမှတ်ချက်ချလိုက်ပါသည်။

ဤဟိုတယ်တွင် ဆက်၍မနေလိုတော့သည့်ဆန္ဒနှင့် သူမ၏ အိတ်ကြီးထဲသို့ ပစ္စည်းများကောက်ယူထည့်ပြီး ပခုံးပေါ်တင်လိုက်ကာ ဟိုတယ်မှ ခြေကျင်ထွက်ခွာသွားပါသည်။ အင်္ကျီအဝါ၊ ဘောင်းဘီအပြာ၊ လက်ကိုင်ပဝါအနီ ခေါင်းစည်းလေးနှင့် ကားလမ်းအတိုင်း လျှောက်နေရာမှ နောက် မြင်ကွင်းတစ်ခုမှာ သူဌေးမင်း၏ဇနီးထံ အပျိုဖြန်းလေး ရောက်နေပါသည်။

အပျိုဖြန်းလေး ပြောနေသောစကားမှာ "သူသည် သူဌေးမင်း၏ စက်ရုံမှ အလုပ်သမတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း၊ သူ့ခင်ပွန်းသည်မှာ သေဆုံးသွားပြီဖြစ်သောကြောင့် ယခု ကိုယ်လေးလက်ဝန်နှင့် သူ ကျန်နေခဲ့ကြောင်း၊ သူဌေးက သူ့အိမ်ကိုလာပြီး သူ့ဇနီး အကူအညီလုပ်ပေးရင် ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြောဖူးလို့ လာခဲ့ပါတယ်" ဆိုသော စကားများကို အပျိုဖြန်းလေး ဖြန်း၍ လိမ့်၍ လုပ်ဇာတ်များခင်း၍ အိမ်ရှင် သနားလာအောင် ပြောပြနေပါသည်။

စကားပြောရင်း အပျိုဖြန်းလေးမှာ အိမ်ရှင်မ လုပ်သမျှ အလုပ်တို့ကို ဝင်ရောက်ကူညီနေပြီးဖြစ်တာကြောင့် အိမ်ရှင်မအနေနှင့် ကိုယ်ဝန် ဘယ်နှလ ရှိပြီလဲဆိုသော အမေးကို မေးလိုက်ပါသည်။

"သုံးလရှိပါပြီ"

"ဒါ သားဦးကိုယ်ဝန်ပဲလား"

"ဟုတ်ပါတယ်၊ တစ်ခါမှ မမွေးဖူးပါဘူး"

အိမ်ရှင်မ မေးနေခြင်းမှာ ကိုယ်ဝန်သည်တစ်ဦး တွေ့နေရသည်ကို သူ သိပ်ကျေနပ်ပုံရပါသည်။ သူကိုယ်တိုင် ကိုယ်ဝန်မရဖူးပါ၍ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီ ဖြစ်သော မိန်းကလေးတစ်ဦးကို သူ အကျေနပ်ကြီး ကျေနပ်ကာ ဝမ်းသာနေသည်။ မွေးလာသော ကလေးကို သူ ကောက်ယူမွေးစားမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ နောက်ဆုံး သူ့ကလေးအဖြစ် အပိုင်ယူလိုပါက ယူလိုကြောင်း
mgyue.com

mgyoe.com

တို့ကို အပျိုဖြန်းလေးအား အားပါးတရပြောပြနေပါသည်။

သားသည် ကိုယ်ဝန်နုနုတွေဟာ အလုပ်ကြမ်း မလုပ်ရဘူး။ ကျန်းကျန်းမာမာရှိအောင် ပင်ပင်ပန်းပန်း မလုပ်ရဘူး။ ခရီးပန်းလာလို့ နားရအောင် အခန်းပြုလုပ်ပေးမည်တို့ကိုပြော၍ ပျာပျာသလဲ အိမ်ရှင်မ ဖြစ်နေပါသည်။

နေရာထိုင်ခင်းအဖြစ် အိမ်ပေါ်ထပ်မှာ ပေးထားပါသည်။ စားစရာ၊ သောက်စရာများ သူကိုယ်တိုင် ပို့ပေးပါသည်။

သားသည် မိခင်ဘဝ ရောက်လိုသော အိမ်ရှင်မတစ်ဦး၏ မိခင်မေတ္တာကို သွယ်ဝိုက်ပြသနေဟန်ဖြစ်သည်။

သူ၏ သမီးအရွယ် မိန်းကလေးတစ်ဦး ခင်ပွန်းသည် သေဆုံးသွား၍ ကြည့်ရှုပြုစုရသည်ကို အကျေနပ်ကြီးကျေနပ်နေပုံ ပေါ်ပါသည်။

ကြမ်းခင်းများရေဆေးပြီး ရေဖတ်တိုက်နေရာသို့ အပျိုဖြန်းလေး ဝင်ရောက် ကူညီလေရာ အိမ်ရှင်မကြီးက မလုပ်ရန် ဟန့်တားလိုက်သည်။ ချော်လဲလျှင် ကိုယ်ဝန်ပျက်သွားမည်ကို စိုးရိမ်နေရှာသည်။

ညစာစားပြီး အိပ်ချိန်အရောက်တွင် ကောင်မလေးအိမ်ခန်းကို လိုက်ပို့သည်။ တယုတယထားကြောင်း ပေါ်လွင်နေပါသည်။

ညဉ့်နက်သောအချိန်အရောက်တွင် သူဌေးမင်း ကားမောင်း၍ အိမ်ပြန်အရောက်တွင် အိမ်ရှင်မက ကိုယ်ဝန်သည်အလုပ်သမလေး ရောက်နေကြောင်း၊ သူ့အနေနှင့် ကိုယ်ဝန်ကို ကောင်းမွန်စွာ ပြုစုပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အိမ်မှာလည်း ကလေးမရှိတာနှင့် အဆင်သင့်ဖြစ်ကြောင်း ဝမ်းပန်းတသာ သူ့ခင်ပွန်းကိုပြောပြနေရာ ခင်ပွန်းသည်မှာ ပါးစပ်အဟောင်းသားနှင့် ဘာကိုမျှ ပြန်မပြောဘဲ ဘယ်ကမိန်းကလေးလဲဆိုသော အမေး မေးလိုက်ချိန်တွင် ညဝတ်အင်္ကျီကြီးဝတ်ပြီး လှေကားထိပ်မှာရပ်နေသော အပျိုဖြန်း ကိုယ်ဝန်သည်ကို မြင်လိုက်ပါမှ သူဌေးမင်း မျက်လုံးပြူးသထက် ပြူးသွားပါတော့သည်။ ဘာကိုမျှ ပြန်မပြောတော့ဘဲ အလုပ်သမလေးအဖြစ် သူ့ဇနီးကိုသာ ဆက်လက်ညာရပါတော့သည်။ သူ့ဇနီးပြောသမျှ ကောင်းကြောင်း၊ ကိုယ်ဝန်မွေးပြီးရင်လည်း မွေးစားနိုင်ကြောင်းတို့ကိုသာ ခပ်တည်တည်နှင့် ပြောပြနေရပါသည်။

mgyoe.com

mgyee.com

သန်းခေါင်ယံအချိန်တွင် သူဌေးမင်းချွတ်နင်းပြီး အသာလေး ကောင်မလေးအခန်းကို ဝင်ပါတော့သည်။

ယခု အခန်းချွတ်နင်းဝင်ပုံမှာ ကာမတဏှာကိစ္စ မဟုတ်တော့ဘဲ အကြောက်ကြီးကြောက်နေတဲ့ မျက်နှာ၊ ဒုက္ခရောက်တော့မယ့် မျက်နှာနှင့် သူဌေးမင်း တွေ့နေရပုံပေါ်ပေါက်နေပါသည်။ ကောင်မလေးကို သူ ဘာ လာလုပ်တာလဲဆိုတော့ အမေးကို ကျယ်ကျယ်မမေးရဲဘဲ တိုးတိုးလေသံ ဖြင့် မေးသည်။

"ချစ်လွန်းလို့ ကြိုးစားလိုက်လာတာပေါ့၊ ချစ်ဆိုရင်လေ အလွန်ချစ်၊ သိပ်ကိုချစ်ပေါ့။ ကျွန်မချစ်သလို ရှင်တို့ယောကျ်ားတွေ ကျွန်မကို မချစ်လို့ ဒီလိုပစ်တာပါပဲ။ ကျွန်မကို မချစ်တာက ကျွန်မ မလှလို့လား၊ ရုပ်ကပဲ ဆိုးလို့လား၊ ကိုယ်အနေအထားကပဲ မပြေပြစ်လို့လား ကြည့်စမ်းပါဦးရှင့်။ သေသေချာချာ ကြည့်စမ်းပါဦး"

အပျိုဖြန်းလေးမှာ မကျယ်လှသော စကားလေသံ အပြောလေးဖြင့် စကားသံ ငေါက်ဆတ်ငေါက်ဆတ်နှင့် ဒေါသနှော ပြောနေပါသည်။ မယ် ရွေးပွဲများ ပါဝင်ဆင်နွဲနေသည့်အလား မာယာ အသွယ်သွယ်ဖြင့် သူဌေး မင်းကြီးကို မြူဆွယ်နေပါသည်။

သို့သော် သူဌေးမင်းကြီးမှာအကြောက်ပိုကာ ဒုက္ခရောက်နေပါ သည်။ သူ့ဇနီးနိုးလာမည်ကိုလည်း စိုးရိမ်နေပုံပေါ်ပါသည်။ စကား ကျယ် ကျယ်မပြောရဲဘဲ အပျိုဖြန်းလေး မြူဆွယ်နေသည်တို့ကိုပင် သူ မကြည့်ဝံ့။ ပျိုပျိုရွယ်ရွယ်၊ နုနုထွတ်ထွတ် ကြည့်ချင်စဖွယ် မြူဆွယ်နေသည်ကို သူ မကြည့်ရဲ။ ဟိုတယ်ပေါ် ပျော်ခဲ့သမျှ အခုမပျော်ပါးနိုင်။ ငိုင်တိုင်တိုင် ဒုက္ခ နှင့် ကြုံနေရပါပြီ။

သူဌေးမင်းက သူသိချင်သော စကားတစ်ကို မေးလိုက်သည်မှာ

"ကိုယ်ဝန်က ဘယ်က ကိုယ်ဝန်လဲ"

"ကိုယ်ဝန်ရှိရှိ မရှိရှိ အရေးမကြီးပါဘူး။ ဒါကတော့ လုပ်ဇာတ်ပေါ့။ ယောကျ်ားတွေဟာ သတ္တိမရှိကြဘူး။ ကျွန်မကို ဒီလိုပဲညာညာထားခဲ့ကြ တာ။ ဒီတစ်ခါတော့ ပညာစုံပြလိုက်ရမှာပဲ" ဆိုသော စကားတို့ကို အပျို ဖြန်းလေးက ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်ကြီးရှေ့တွင် ရေမွှေးပုလင်းလေး ပန်းပန်းပြီး

mgyee.com

mgyoe.com

ပြောပြနေပါသည်။ သူဌေးမင်း မွေပွေးကိုင်မိပြီးသားဖြစ်နေပေပြီ။ ဆုပ်လည်းစူး၊ စားလည်းရူးဆိုသော စကားမျိုးအတိုင်း ဘာလုပ်ရမှန်းမသိပေ။

တစ်နေ့က သည်ကောင်မလေးနှင့် အပျော်ကြီးပျော်ခဲ့သော သူဌေးမင်း၊ ယခု ဒုက္ခမီးတမြိုက်မြိုက် လောင်နေပြီဖြစ်သည်။

ဒီဒုက္ခမီးက ဘယ်အထိ တောက်လောင်မည်ကို သူဌေးမင်း ကြိုတင်မသိပေ။ သူတော်တော် စိတ်ဒုက္ခရောက်နေပေပြီ။

အိမ်ရှင်မ ချောင်းသံကြားပါမှ အခန်းထဲမှတိတ်တဆိတ် ဖြည်းဖြည်းထွက်လာပြီး အိပ်ရာထဲ အသာလေးဝင်အိပ်လိုက်ရသည်။ နံနက်ကော်ဖီပွဲတွင် ဗိုက်ဖုံးအင်္ကျီဝတ်ထားသူ အပျိုဖြန်းလေးမှာ ထိပ်ဆုံးထိုင်ခုံတွင် ထိုက်လျက် "ယောကျ်ားတွေ မကောင်းကြောင်း၊ ယောကျ်ားတွေဆိုတာဟာ လူညာတွေ၊ မကောင်းတာ လုပ်နေကြတဲ့သူတွေ၊ မိန်းကလေးတွေကို ဖျက်ဆီးနေကြတဲ့သူတွေ" ဆိုသော စကားများကို အားပါးတရ ပြောနေပါသည်။ အရူးမလေးတစ်ယောက်လို ပြောနေပါသည်။

အိမ်ရှင်မမှာ ကောင်မလေး၏ သေသွားသည့်ယောကျ်ားအကြောင်း ပြောနေသည်အထင်နှင့် "သေသွားသူကို ပြန်အပြစ်တင်မနေပါနဲ့၊ အခု ဒီအိမ်ရောက်နေပြီပဲ၊ ဘာဒုက္ခမှ မရောက်တော့ဘူးပေါ့" ဟု အိမ်ရှင်မက နှစ်သိမ့်စကား ပြောပြရှာသည်။

အရူးမလေး စိတ်ရူးပေါက်တိုင်း ထွေရာလေးပါး ဆက်ပြောနေစဉ် ငိုသံကြီး တရှိုက်ရှိုက်နှင့် "ဒီကိုယ်ဝန်က တခြားလူကိုယ်ဝန် မဟုတ်ဘူး။ ဒီမန်နေဂျာ သူဌေးကြီးရဲ့ကိုယ်ဝန်ပေါ့" လို့ ပြောလိုက်သောအခါ အိမ်ရှင်မရော သူဌေးပါ ဒုက္ခရောက်ပြီ။ အမယ်ဘုတ်ရဲ့ သူ့ချည်ခင် ဘယ်သူဝင်လို့ရှင်းပါ့မယ်ဆိုသော စကားအတိုင်း ဒုက္ခမီးကြီး အိမ်ထောင်တစ်ခုလုံးသို့ အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် ဝင်ပါတော့သည်။

သူဌေးမင်းက အပျိုဖြန်းလေးအား ငေါက်ငမ်းပြောဆိုပြီး နှင်ထုတ်နေသောအခါတွင် အပျိုဖြန်းလေးဟာ သူ့ရဲ့ အိတ်ကြီးကိုယူ ဘောင်းဘီအပြာလေးပြန်ဝတ်ပြီ အင်္ကျီအဝါကို ပခုံးပေါ်တင်လျက် "ကိုယ်ဝန်ဆိုတာ အလကားပါ၊ သူဟာ ကိုယ်ဝန်သည်မှမဟုတ်ဘဲ ငွေရှင်ကြေးရှင် ခနရှင်တွေကို ပြန်လည် ကလဲ့စားချေချင်လို့၊ ဟိုတယ်မှာ သူ့ကို ပစ်ထားခဲ့တာကို

mgyoe.com

mgyoe.com
ကလဲ့စားချေချင်လို့ လာခဲ့တာပဲ” ဟု ပြောပြောဆိုဆို အိမ်ထဲမှ ခပ်တည်တည် တင်ပဆုံလေး မြင့်လိုက် နိမ့်လိုက်၊ ခေါင်းကလေး လေထဲမှာ လှုပ်လိုက် မွှေ့လိုက်၊ ရွှေရောင်ဆံပင်များကို ဘယ်ဘက် ညာဘက် ခွဲချလိုက်နှင့် အိမ်ထဲမှ ထွက်ခဲ့ပါတော့သည်။

နောက်မြင်ကွင်းမှာ ဆရာဝန်ထံ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦး ရောက်နေကြပြီး၊ အိမ်ရှင်မက ကလေး မရခြင်းမှာ ယောကျာ်းထံမှ ရောဂါများ မိန်းကလေးများကို ကူးစက်ပြီး ဂနိုရောဂါကြောင့် သားအိမ်ပြွန်လမ်းကြောင်း နှစ်ဖက်စလုံး ပိတ်နေ၍ ကိုယ်ဝန်မရကြောင်း၊ လေထိုးစမ်းသပ်သည့်အခါ တွေ့ရကြောင်း ဆရာဝန်ကြီးက ရှင်းပြပါသည်။

ပို၍ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ရုပ်ရှင်ထဲတွင် ရုပ်ရှင်ပြ၍ ဆရာဝန်ကြီးက ဂနိုရောဂါဖြစ်ပုံဖြစ်နည်း၊ ကူးစက်ပုံကူးစက်နည်း၊ အနာရပြီး ပြည်လိုက်အလာတွင် အဖြူကျတတ်ကြောင်း၊ ယောကျာ်းထံမှ အဖြူများ အမျိုးသမီးထံသို့ကူးပြီး ဒုက္ခပေးကြောင်း၊ သည်အဖြူဆင်းခြင်းဟာ သဘာဝအလျောက် အမျိုးသမီးများတွင် ဆင်းသောအဖြူနှင့် အထင်လွဲကာ ရောဂါလက္ခဏာ မပြသော၊ ဆီးမပူသော အမျိုးသမီး ဂနိုရောဂါအကြောင်း ရှင်းပြပါသည်။

ဂနိုရောဂါ အမျိုးသားများကို ဒုက္ခပေးပုံပေးနည်း၊ ဆီးသွား လမ်းကြောင်းတွင် ဂနိုရောဂါကြောင့် အနာများဖြစ်နေပုံ၊ ပြည်လိုက်လာပုံ၊ ဆေးဝါးမှန်ကန်စွာ မကုသပါ၍ အနာဖြစ်လိုက်၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်၊ ပြန်ဖြစ်လိုက်နှင့် အနာမှာ ထူပြီး အနာဖေးတက်လာကာ ဆီးသွားရာလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ပြီး ဆီးမသွားနိုင်ဖြစ်ပုံ။

မိန်းကလေးများအဖို့ သားအိမ်ပြွန်တွင် ဂနိုပိုးဝင်ပြီး သားအိမ်ပြွန်ပိတ်သွားတတ်ပုံ၊ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်မရဖြစ်ပြီး သားသမီးမွေးဖွားခြင်းမရဖြစ်ပုံများကို ရုပ်ရှင်လေးပြပြီး ပညာပေးနေပါသည်။ ရုပ်ရှင်ထဲမှ ရုပ်ရှင်ပြီးအသွားတွင်

“ကလေး ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မရတော့ဘူးလား”

သားအိမ်ပြွန်နှစ်ဖက်စလုံး ပိတ်သွားခဲ့ပြီဆိုရင်တော့ သန္ဓေသား ဘယ်နည်းနဲ့မှ မရတော့ဘူး။ ဆေးထိုးစမ်းသပ် စစ်ဆေးကြည့်တော့ နှစ်
mgyoe.com

mgyoe.com

ဖက်စလုံး ပိတ်နေတာ တွေ့နေရပါ၍ မလွယ်ကူကြောင်း ပြောအပြတွင် ဆရာဝန်က တိုးတိုးလေး ပြောပြနေပုံကတော့ လူမသိအောင် ကိုယ်ဝန် အတုလုပ်ပြီး၊ ဆေးရုံမှာရှိတဲ့ မိဘတွေကပစ်သွားတဲ့ ကလေးမွေးစလေး တွေကို ကောက်ယူမွေးစားသင့်ကြောင်း အကြံပေးလိုက်ပါသည်။

နောက်များမကြာမီ ကိုယ်ဝန်အတုနှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ယုယနေပုံ၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများကို စားပွဲသောက်ပွဲများ ဖိတ်ကျွေးပြီး သူ့ကိုယ်ဝန်ကို လူသိအောင်ကြိုးစားပုံ၊ ရှစ်လကျော် ကိုးလလောက်တွင် သူတို့ကလေး မွေးပြီဖြစ်ကြောင်း သတင်းစာမှာထည့်ပြီး ကြော်ငြာပုံ၊ ကလေးလေးပွေ့၍ ပွေ့၍ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ချစ်ချင်နေကြောင်း တင်ပြအပြီး ရုပ်ရှင်ပြီးသွားခဲ့ပါ သည်။

ဤရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတစ်ခုလုံးတွင် တဏှာကာမကို ဦးစားပေး၍ ပြသော ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတစ်ခုဖြစ်သည်မှာ မှန်ပါသည်။ အပျိုဖြန်းလေး နှင့် ဟိုတယ်မှာ သူဌေးမင်းတို့ နေကြထိုင်ကြ၊ တွေ့ကြဆုံကြ၊ ပျော်မြူးကြ သည်တို့မှာ တဏှာကာမကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်မှာ မှန်ပါသည်။

သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် ဖောက်လှဲဖောက်ပြန်လုပ်တတ်သူ အိမ်ရှင် ယောကျ်ားတို့ကို တစ်နေ့တွင် ဒုက္ခရောက်တတ်ကြောင်း ပညာပေးထား ပါသည်။ ရောဂါဆိုသည်မှာ ညာ၍မရ၊ မိုက်မှားမိသော အပြုအမူများက ဒုက္ခပေး၍ ဆုံးမလိုက်သည်တို့ကို ရုပ်ရှင်ကြည့်ပရိသတ်အား ပညာပေး ထားပါသည်။

မိန်းကလေးတို့မှာ မကောင်းသောမိန်းမရှိသကဲ့သို့ ကောင်းသော မိန်းကလေးရှိသေးကြောင်း၊ သားသည်မိခင်ဖြစ်လိုသော ဆန္ဒရှိကြောင်း၊ သားသမီး ရှိနေပြီဟု လိမ်လည်ညာပြောသော အပျိုဖြန်းကလေးကို မိခင် ဖြစ်လိုသူက တယုတယ ပြုစုပေးကြောင်း၊ မိမိရဲ့ခင်ပွန်း မကောင်းမှု ပြုမိ ပါသဖြင့် အိမ်ရှင်မ အမျိုးသမီးမှာ အမြုံဘဝရောက်ပြီး တစ်သက်လုံး ကိုယ်ဝန်မရ ဖြစ်ရကြောင်းတို့ကို သွယ်ဝိုက်သော နည်းကလေးဖြင့် တဏှာ ကာမကို ပထမတင်ပြပြီး ဆွဲဆောင်လာခဲ့ရာ ဆုံးမခန်းရောက်ပါမှ ဆေး ဘက်ဆိုင်ရာ ပညာပေးလေးများဖြင့် ရုပ်ရှင်ကြည့်ပရိသတ်အား ဆုံးမပြပြင် ထားပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

၁၈ နှစ်အောက် ကလေးမကြည့်ရဟု ဆိုထားခြင်းမှာ တဏှာကာမ ရုပ်ရှင်ကားဖြစ်နေခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ဟန်တူပါသည်။

သို့သော် ကျွန်တော့်အမြင်မှာ နားလည်သော အရွယ်ရောက်သူ ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေး အားလုံး မကြည့်မနေ ကြည့်သင့်သော ရုပ်ရှင်ကားတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

တဏှာကာမနွှယ်ပြီး ဆုံးမသွန်သင်သော ရုပ်ရှင်ကားတစ်ခုကိုဖြင့် ဗဟုသုတအဖြစ် တွေ့ဖူးလေအောင် ဖောက်သည်ချလိုက်ရခြင်းပါ ခင်ဗျား။ စာဖတ်သူ မိတ်ဆွေ၊ စာဖတ်ပရိသတ်များ မိမိတွေ့ဖူး၊ ကြည့်ဖူးခဲ့သော ရုပ်ရှင်ကားတစ်ခုအကြောင်းကို ရုပ်ရှင်မှ စာပေအဆင့်သို့ လွှဲပြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ဖို နှင့် မ ဆက်ဆံရေး စာအုပ်၏ နိဒါန်း ရှေ့ပိုင်းလေးအဖြစ်တင်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

❐

mgyoe.com

mgyoe.com

၂။ ငေါ်လီလေးများ လိပ်နေကြပါသည်

ယခုခေတ်အကြောင်း ရေးချင်၊ ဖော်ပြချင်လွန်းပါ၍ ရှေးယခင်ခေတ်အခါက အကြောင်းအရာလေးဖြင့် စကားချီးစလိုက်ရသည်ကိုဖြင့် ခွင့်လွှတ်ကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

ဖြစ်ခဲ့ ပျက်ခဲ့၊ စိတ်ဝင်စားခဲ့၊ သိခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတဲ့ ခေတ်တစ်ခု၏ အဖြစ်အပျက် အကြောင်းအရာကို မှတ်တမ်းအဖြစ် စာပေများတွင် ပြန်လည်ရှာဖွေ တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ဝါသနာအရ ကျွန်တော်သည် ခေတ်အဆက်ဆက်တို့မှ အဖြစ်အပျက်တို့ကို မှတ်တမ်းတင်ရေးသား၍ မှတ်တမ်းပြုခဲ့ဖူးပါသည်။ ဤမှတ်တမ်းများကို ကျွန်တော် ပြန်လည်တင်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပါးစပ်ဖျား၌ ရာဇဝင်တွင်

ကောင်းသောအကြောင်းအရာဖြစ်စေ၊ ဆိုးသောအကြောင်းအရာဖြစ်စေ လူအများပါးစပ်တွင် စကားအဖြစ် တွင်ကျန်ခဲ့ဖူးသည်တို့လည်းရှိခဲ့ပါသည်။ ဝမ်းသာစရာအကြောင်းအရာ အဖြစ်အပျက် တန်ဖိုးရှိခဲ့ပါသော်လည်း 'ဒီအကြောင်းအရာကို ထပ်ကာ ထပ်ကာ ပြောမနေပါနဲ့၊ ဘာအကျိုးမှမရှိပါဘူး' ဟု အပြောခံရတတ်သည်လည်း ကြုံခဲ့ဖူးပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

လမ်းမတော်ဖိုးတုတ်

လမ်းမတော်ဖိုးတုတ်ဆိုလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သူ့အချိန် သူ့ခေတ်ကာလက ဖိုးတုတ်ပြုမူခဲ့သမျှတို့ကို ပြန်လည်သတိရကြမည်သာ ဖြစ်သည်။ လမ်းမတော်ဖိုးတုတ်ဆိုသူမှာ ရန်ကုန်မြို့ကြီးတွင် နာမည်ကျော်ကြားခဲ့သူတစ်ယောက် ရှိခဲ့ဖူးပါသည်။

ဂေါ်လီဆိုသောဇာတ်ကောင်

ယခုဂေါ်လီဆိုသောကိစ္စမှာ တစ်ချိန်သောခေတ်ကာလက ဂေါ်လီဆိုသောနာမည် ဇာတ်ကောင်ကလေးများအကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။ သိပြီးသူများ ရှိသကဲ့သို့ မသိသေးသူများလည်း ရှိပါသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာလေးများဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ဖတ်ကြည့်မှ အကြောင်းသိပါမည်။

ဂေါ်လီဆိုသည်မှာ ဟိုကိုလိမ့်လိုက်၊ ဒီကိုလိမ့်လိုက်နှင့် ကိုင်တွယ်လိုက်မှ မိနိုင်သောအလုံးကလေးများဖြစ်သည်။ လိမ့်နေသော ဂေါ်လီလေးများမှာ အစစ်လား၊ အတုလားဟူသည်ကိုဖြင့် ကာယကံရှင်တို့သာ သိမည်ဖြစ်သည်။ ရိုးအပြည့်နှင့် အထက်တန်းလွှာကလိုလို၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ကျောင်းသူလေးပဲလိုလို၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး အရပ်သူလေးတစ်ဦးလိုလို မယုံနိုင်စဖွယ် ဂေါ်လီလေးများဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဝင်စားနေသူ လူအများကို လိမ်လည်လှည့်ဖြား မြူဆွယ်နေသူတို့ဖြစ်သည်။

ကြေးကြီး ကြေးလေး ဂေါ်လီ

ကြေးကြီးဂေါ်လီရှိသကဲ့သို့ ကြေးသေးသေးလေးဂေါ်လီလည်း ရှိပါသည်။ ပို၍ ထူးဆန်းနေသည်မှာ ကြေးမပေးရသေးသော ဂေါ်လီလေးများလည်းရှိပါသည်။ ဝါသနာဂေါ်လီလို့လည်း အများက ခေါ်ကြပါသည်။

ရာဘာကွင်းနှင့်ဈေးခေါ်

အဝေးကမြင်နိုင်အောင် တန်ကြေးကိုတော့ဖြင့် လက်မှာစွပ်ထားသော သားရေကွင်း၊ ရာဘာကွင်းကလေးများဖြင့် ဈေးခေါ်ထားကြပါသည်။ သိသိသာသာ ပုံဖော်ပုံမှာ မျက်နှာချိုချိုလေးနှင့် လက်တလှုပ်တည်း

mgyoe.com

mgyoe.com

လုပ်ပြနေကြပါသတဲ့။ သူငယ်ချင်းတွေပြောနေတာ မယုံကြည်လို့ မြင်တွေ့နေကြ နေရာများကို ကျွန်တော် လိုက်ကြည့်ဖူးပါသည်။ သိသာလှသော ဂေါ်လီလေးများ တွေ့ခဲ့ရဖူးပါသည်။ ကျွန်တော် မကစားရဲပါ။

ဂေါ်လီပုံအရိုက်များ

မျက်ရိပ်မျက်နှာကဲပြလိုက်ရုံဖြင့် ဂေါ်လီရယ်၊ ကားရယ်၊ သူရယ် အသင့်ဖြစ်သွားပါသည်။ အင်္ကျီအဖြူ ထဘီအပြာဝတ်မိသူ မိကောင်းဖခင် သမီးပျိုအချို့ ဂေါ်လီပုံသဏ္ဍာန်ထင်မှတ်၍ ဈေးအမေးခံကြရပါသည်။ အနှောင့်အယှက် ခံကြရပါသည်။ အရှက်တကွဲ ငိုသူများ ငိုခဲ့ကြရပါသည်။ ဂေါ်လီအရိုက်မှားကြ၍ ဖြစ်ပါသည်။

လူစည်ကားရာ အတွေ့များ

တင့်တယ်ခန့်ညားလှပစွာသော ရှမင်္ဂြိုးစဖွယ် အရွယ်ကောင်းကောင်းဖြင့် နေ့လယ်နေ့ခင်းတွင် ဗိုလ်ချုပ်ဈေးလို လူစည်ကားရာနေရာများတွင် တွေ့နိုင်သော ဂေါ်လီဇာတ်လမ်းကလေးများအပြင် ညအချိန်အခါကျမှ လိမ့်ကြသော ညဂေါ်လီများကိုလည်း တစ်နေရာတွင် တွေ့နိုင်ပြန်ပါသည်။ ညဂေါ်လီများသည် မြို့လယ်ခေါင်ကျကျ၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် ဆူးလေဘုရားလမ်းဆုံရာ လမ်းဘေးအသွယ်သွယ်တွင် တွေ့နိုင်ကြပါသည်။

လာသမျှကားတို့ကို ဂေါ်လီမှလိမ့်၍ ကပ်ကြပါသည်။ မသိမသာ ကပ်ရာမှ ကားပေါ်သို့ ဂေါ်လီလေးများ ပါသွားကြပါသည်။ နားလည်သူနှင့် သိကြသူတို့ လွယ်လွယ်နားလည်သဘောပေါက်သွားကြပါ၍ ပါသွားကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မပြေလည်ကြသူများမှာဖြင့် ဆူးလေမီးရထားဂုံးကြီးအောက်တွင် အဆုံးမခံလိုက်ကြရသည့် ဇာတ်လမ်းကလည်း ရှိပါသေးသည်။ မကောင်းမှုပြုသူ၊ လူစိတ်ကင်းမဲ့သည့် ယုတ်ညံ့သူတို့က ယုတ်ယုတ်ညံ့ညံ့ ကြံစည်လုပ်ကိုင် လိုက်ကြခြင်းကို ခံကြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နှမခြင်းမစာမနာ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ပြုမူကြံစည်ခြင်း ခံလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoeဤနယ်မြေမှာ မင်းသုံးမင်းသာမက လေးမင်းအုပ်စိုးသည်ဟု ဆိုပါသည်။ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မင်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်မင်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်မင်း၊ မီးရထားမင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ (၁၉၆၅ ခုနှစ် ပတ်ဝန်းကျင်က အဖြစ်အပျက်ဖြစ်ပါသည်။)

ဟိုဘက်ကဖမ်း ဒီဘက်ပြေး၊ ဒီဘက်ကဖမ်း ဟိုဘက်ကိုပြေးနှင့် ဖမ်းသူနှင့် ဆီးသူတို့ ထုပ်ဆီးတိုးတမ်း ကစားနေကြသည့်အလား တပေါးပေါးနှင့် တဝါးဝါးနှင့်ဖြစ်သည်။ "ဟိုဘက်နယ်မြေရောက်သွားပြီဟေ့၊ တို့တာဝန်ကုန်ပြီပေါ့" ဆိုသော စကားလေးများဖြင့် ဂေါ်လီတို့မှာ လိမ့်ချင်သလိုလိမ့်၍ လွတ်ကင်းနေသောနယ်မြေ ဖြစ်နေကြပါသည်။ အဲဒီခေတ်အခါက အဖြစ်အပျက်လေးတို့ဖြစ်ပါသည်။

မြို့လယ်က နယ်ခြားဒေသဟု သမုတ်ကလည်း မှားအံ့မထင်။ နယ်ခြားဒေသဆိုင်ရာအတိုင်း တိုင်းအပြည်ပြည်တို့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးကြသည့်အလား၊ ဤနယ်ခြားဒေသဆိုင်ရာ မင်းလေးပါးတို့သည်လည်း တွေ့ဆုံဆွေးနွေးဖြေရှင်းလိုက်ကြပါ၍ ဤကိစ္စမှာ ပြေလည်သွားနိုင်ခဲ့ဖူးသည်တို့လည်း ရှိခဲ့ဖူးပါသည်။ ပြေလည်ရေးကြိုးစားခဲ့ကြသူအားလုံးကိုဖြင့် လွန်စွာကျေးဇူးတင်ရမည်သာဖြစ်ပါသည်။

ကာလသားရောဂါခေတ်က ပညာပေး

ကာလသားရောဂါ နှိမ်နင်းကာကွယ် ပညာပေးရာမှာ ရောဂါတွေကို ကုသသည်ထက် ရောဂါအခြေခံ လူမှုရေးကိစ္စတို့ကို လူမှုရေးအသင်းများနှင့်တကွ ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေး စီမံကိန်းတို့ကပါ စတင်ပူးပေါင်း နှိမ်နင်းကာကွယ်သွားကြပါမှ ကာလသားရောဂါ ပြန့်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါကလည်း ရိုးရိုးစင်းစင်း၊ ရှေးခေတ်က ပညာပေးကလည်း ရိုးရိုးစင်းစင်းဖြစ်ပါသည်။ ယခုခေတ်နှင့်မတူ တစ်မူထူး ခြားခြားနားနား ဖြစ်နေခဲ့ဖူးပါသည်။

ဂေါ်လီလေးများ လှကြပါသည်။ လိမ့်ကြပါသည်။ လည်ကြပါသည်။ ရောဂါကတော့ဖြင့် ခွင့်လွှတ်ကြမည်မဟုတ်ပါ။ ဘယ်ခေတ်မှာမဆို ရောဂါကတော့ ရှိစမြဲပါပဲခင်ဗျာ။

mgyoe.com

mgyoe.com
ဂေါ်လီတစ်ခေတ်ဖြင့် တွင်နေခဲ့ဖူးပါသည်။ (၁၉၆၅ ခုနှစ်ဝန်းကျင်မှ အဖြစ်အပျက်များဖြစ်ပါသည်။)

ယခုခေတ်အကြောင်း

ဆက်လက်၍ ယခုခေတ် (၂၀၀၉ ခုနှစ်) ယခုခေတ်အကြောင်း ကောင်းကောင်းရေးသား မှတ်တမ်းပြုတင်ပြဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခေတ်တော့ ဆန်းသွားသလို ရောဂါတို့သည်လည်း ဆန်းပြားခဲ့ပြန်ပါပြီ။

ဖတ်ရပါဦးမည့် ယခုခေတ်အကြောင်း။

နောက်တစ်ရက်ရက်ကြုံကြိုက်သည့်အခါ ဖတ်ရပါဦးမည်ဖြစ်ကြောင်းပါခင်ဗျာ။

ပိုမိုစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည့် ယခုခေတ်၊ ကြောက်စရာကောင်းလှပါသော ရောဂါဆန်းတို့အကြောင်းကို ကျွန်တော် ကြိုးကြိုးစားစား ကြိုးစား၍ တင်ပြဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။ (လွန်တာရှိဝန်တာမိပါဆရာတို့ရေ)

ရှေးယခင်ခေတ်ကအကြောင်း တင်ပြအပြီးမှ စိတ်ဝင်စားစရာ ယခုခေတ်အကြောင်း ဆက်လက်တင်ပြဦးမည်ကိုသာ ဆက်လက်စောင့်မျှော်ဖတ်ရှုကြပါရန်။

□

mgyoe.com

mgyoe.com

၃။ ယခုခေတ် ချစ်စရာဂေါ်လီ လှပဂေးလေးများ

ကျွန်တော်သည် ခေတ်နှင့်ရောဂါ နှီးနွယ်ပြီး ပြီးခဲ့သောတစ်ခေတ်က လိမ့်နေကြသော ဂေါ်လီလေးတို့ တစ်ခေတ်ဆန်းခဲ့သည့်အကြောင်း၊ သူလေးတို့ရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ပေါ်အောင် ကျွန်တော် ကြိုးစားတင်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဂေါ်လီလေးတို့ တစ်ခေတ်ဆန်း၍ ပြီးခဲ့ပါပြီလို့ ရေးခဲ့တာပါ။

ယခုခေတ်ဂေါ်လီ

ယခုခေတ် ဂေါ်လီလေးတို့ခေတ်အကြောင်း ကျွန်တော် တင်ပြရပါဦးတော့မည်။ ဤအကြောင်း တင်ပြရာတွင် ရောဂါကာကွယ်ရေး၊ ရောဂါကင်းစင်ရေးကိုသာ ဦးတည်ပြီး ကျွန်တော် ရေးရမှာပါ။ ကျွန်တော် ရေးသာရေးနေရပါသည်။ သို့ပါသော်လည်း စိတ်ထဲမှာတော့ ရေးနေရသည်ကိုပင် စိတ်မချမ်းသာစရာ ဖြစ်နေခဲ့ရပါ၍ ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင် ရေးဖော်ပြမနေလိုတာကတော့ အမှန်ပါ။ မြင်နေရ၊ တွေ့နေရတာကိုက စိတ်ထဲဝမ်းနည်းမိတာ တကယ်ပါ။ သမီးချင်းစာနာတဲ့ သဘောပါပဲ။

ကာကွယ်ရေးနှင့် လူမှုရေး

မရေးလည်း မပြီး၊ ရေးလည်း ပြီးသွားပါသော်လည်း စိတ်ထဲမှာတော့ ကာကွယ်ရေးနှင့် လူမှုရေးရောဂါ အခြေခံကိုသာ ဦးတည်အခြေပြု

mgyoe.com