



ရွှေစန္ဒာ

သတင်းလျာဏ်



အတွဲ (၃) အမှတ် (၁၈)၊ ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ (၁၄) ရက်

မိတ်ကပ်

MIN NAING OO (MIKO)

မင်းနိုင်ဦး (မိကို)

Professional Makeup Artist
Phone 09-259030908



မင်္ဂလာပွဲ၊ အလှူပွဲ၊
မွေးနေ့ ပွဲများအတွက်
မိတ်ကပ်၊ ဆံပင်
အလှပြင်ဆင်ခြင်းများနှင့်
မင်္ဂလာအခမ်းအနား
ဝန်ဆောင်မှုအလုံးစုံအတွက်
မိသားစုနှင့်မိချား
စေတနာထားဆွေးနွေး
ဝန်ဆောင်ပေးပါသည်။
ဖုန်းလေးသာဆက်လိုက်ပါ။

မော်ဒယ် - ရွန်းလဲ့မေလမင်း
ဝတ်စုံ - ဒီဇိုင်းနာ ကိုမျိုးမင်းစိုး
ပန်းလက်ဝတ်ရတနာ - မိကို
ဓာတ်ပုံ - အောင်လင်း(ဘို)

မြန်မာသတို့သမီးဝတ်စုံ
နှင့်
လက်မှအနုပညာဒီဇိုင်းဖန်တည်းမှ
ဒီဇိုင်းနာ

မျိုးကျိုင်း

အနုပညာ

၄၀ x ၄၀ လမ်းကြား၊ စိန်ပန်းလမ်းမကြီး၊ မန္တလေးမြို့။

၀၉-၂၅၄၅၇၀၈၅၀၊ ၀၉-၂၅၆၀၅၈၁၂၈၊ ၀၉-၄၀၂၇၀၇၂၄၀

- သရုပ်ဆောင် - နန်းစင်ဇေယျာ
- မိတ်ကပ် - တောက်တောက်
- ပန်းအလှဆင် - Florist လင်းအာရက်
- လက်ဝတ်ရတနာ - ငွေထီးသုံးလတ်
- ဓါတ်ပုံ - အိုအဖွဲ့



ရွှေလေး

အဖွင့်တရားရုံး

1 3 7 7 = ckESpf/ e w f a w m v q ef; (3) \ uf

vWfwnfsmoBwfr, 2016 Zef0g, B0&uWf(Gf, Hf) K
vWfwnfBwfr, fny, EDkpm, Sfopifsm, hct, & rnf

နှစ် နှစ်ကျော်ကြာမြင့်သည်အထိ
မန္တလေးကျောက်ပိုင်းဈေးကွက်
အရောင်းအဝယ်အေး



မန္တလေးမြို့၊ မဟာအောင်မြေကျောက်ပိုင်းတွင် ပြီးခဲ့သည့် နှစ်နှစ်ကျော်ကြာမြင့်ကတည်းက ယနေ့လက်ရှိ ကျောက်အရောင်းအဝယ်များ ဈေးကွက်ငြိမ်သက်လျက်ရှိကြောင်းကို မဟာအောင်မြေကျောက်ပိုင်းမှ သိရသည်။

“ကျောက်ဈေးကွက်က ဘယ်လိုကို ပြောရမယ်မှန်းမသိဘူး။ အရမ်းအေးတယ်။ အရင်တုန်းကမှ မကောင်း ခြောက်လ၊ ကောင်းခြောက်လဆိုပြီးတော့ ရှိသေးတယ်။” အခုဟာ တစ်နှစ်ပတ်လုံးကို အရောင်းအဝယ်မကောင်းဘူး။ အခုဟာက တရုတ်တွေကိုမှီပြီး ရောင်းနေရတာဆိုတော့ တရုတ်ရဲ့ ကျောက်ဈေးကွက်က ကောင်းရင် ကျွန်တော်တို့လည်း ကောင်းတယ်။ အခု ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ဈေးကွက်ကိုက အိပ်လည်လည်ကြီး ဖြစ်နေတယ်”ဟု မန္တလေးကျောက်ပိုင်းရှိ ဖွင့်ကောင်းကျောက်မျက်ရောင်ဝယ်ရေးမှူး ဦးသန်းဝင်းက ပြောသည်။

၎င်းမဟာအောင်မြေကျောက်ပိုင်းအနေဖြင့်လည်း နိုင်ငံတကာက ကျောက်သမားများအားလုံး နေ့စဉ်ဝင်ထွက်နေပြီး ကျောက်ဈေးကွက်ကို လေ့လာတာမျိုးရှိ၍ ကျောက်ပိုင်းရဲ့ဈေးကွက်အနေဖြင့် ကောင်းဖို့လိုကြောင်း ၎င်းက ဆက်လက်ပြောသည်။

“ကျောက်ဈေးကွက်အေးတော့လည်း လုပ်ရတာအဆင် မပြေဘူး။ ထမင်းဖိုးနဲ့ ဈေးဖိုးရဖို့ကို မတရားရုန်းကန်နေရတယ်။ ဒီလို တန်ဆောင်မုန်းလတွေမှာ အရောင်းအဝယ်အေးတာက ပုံမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီနှစ်က ပိုပြီးဈေးကွက်အေးတယ်”ဟု ကျောက်သမား ကိုမျိုးက ပြောသည်။

မဟာအောင်မြေကျောက်ပိုင်းမှာ လွန်ခဲ့သည့် ၂၀၀၀ခုနှစ်ကတည်းက စတင်တည်ရှိလာပြီး ကျောက်ဈေးကွက်ပုံမှန်လည်ပတ်သော်လည်း လက်ရှိ နှစ်နှစ်ကျော်ကြာသည်အထိ ဈေးကွက်များ ငြိမ်သက်လျက်ရှိသည်။ ကျောက်ပိုင်းတွင် ဟောင်ကောင်က တရုတ်၊ စင်ကာပူက တရုတ်၊ ယိုးဒယားက တရုတ် စသည်များ နေ့စဉ်ဝင်ရောက်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

rifice@Eav.)



မေသျှိုင်း

ဖက်ရှင်



ဘဏ္ဍာ-၁၀
ရုပေလမ်း
၃၀x၃၅လမ်းကြား
ပဟာကောင်စု
မန္တလေး
၀၉-၄၃၀၆၃၄၀၇
၀၉-၂၀၃၃၂၄၃

မော်ဒယ်လ်လွှဲအောင် - အလင်္ကာဝေတီ
ထုတ်ဝေ - အိုအဖွဲ့၊ မိတ်ကပ် - ပဉ္စမာ

ဝိဝေသု - ဝိဝေသုတော်ကြီးအမှတ်တံဆိပ်
လေးနိုင်စေ၊ နှစ် ချောင်းဆိုးပျောက်ရှုသလိုပင်စေ
(ဝိဝေသုတော်ကြီးအမှတ်တံဆိပ်) (အမှတ်တံဆိပ်)

ဝိဝေသု

ဝိဝေသုတော်ကြီးအမှတ်တံဆိပ်
အမှတ် (၄၅)၊
ခက်လမ်း၊
ကလေး၊ မန္တလေး
မန္တလေးမြို့
ဖုန်း (၀၂) ၂၅၄၅၇၀၈၅ / ၂၅၆၀၅၈၁၂၈
(၀၉) ၄၀၂၇၀၇၂၄၀ / ၂၅၆၀၅၈၁၂၄၀

ဒုတိယအကြိမ် လွှတ်တော်အသီးသီး၏ ပထမပုံမှန်အစည်းအဝေး ခေါ်ယူကျင်းပနိုင်ရန်အတွက် ဗဟိုကော်မတီနှင့် လုပ်ငန်းကော်မတီများ၏ ညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးကို ဒီဇင်ဘာ ၁၀ရက် နံနက်၈နာရီခွဲက ဖွဲ့စည်းတော်လှူထုတ်တော်ဝင်းအတွင်းရှိ ဓမ္မဇာတိရိပ်ခန်းမဆောင်၌ ကျင်းပသည်။

အဆိုပါအစည်းအဝေးတွင်ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်နာယက သူရဦးရွှေမန်း၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌ ဦးခင်အောင်မြင့်၊ ရွေးကောက်ပွဲအနိုင်ရအမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်ပါတီဥက္ကဋ္ဌ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၊ ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော် ဒုတိယနာယက ဦးနန္ဒကျော်စွာ၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဦးမြညိုစိုးနှင့် အခြားတာဝန်ရှိသူများ တက်ရောက်ကြသည်။

ယခုအစည်းအဝေးနှင့် ပတ်သက်၍ သူရဦး ရွှေမန်းက နိုင်ငံဘာ ၁၉ရက်တွင် ၎င်းနှင့် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်တို့ တွေ့ဆုံပြီးနောက် ထုတ်ပြန်ကြေညာသော ပူးတွဲ

ကြေညာချက် ငါးချက်အနက်မှ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြစ်ပါကြောင်း ၎င်း၏ လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာပေါ်မှာ ရေးသားခဲ့သည်။

အစည်းအဝေးတွင် အသစ်ဝင်ရောက်လာမည့် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များကို ယခု လွှတ်တော်သက်တမ်းမပြီးဆုံးမီ ခေါ်ယူရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ၏ လုံခြုံရေး၊ သွားရေးလာရေး၊ တည်းခိုစားသောက်ရေးပါမကျန် ဖြည့်မြင်တိုင်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ လွှတ်တော်၏ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ နိုင်ငံ၏ ဂုဏ်သိက္ခာ ဖြည့်စမ်းရေးအတွက် တာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့် မြင့်မြတ်သည့်စိတ်ထားဖြင့် လုပ်ဆောင်သွားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

အမျိုးသားလွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌ ဦးခင်အောင်မြင်ကလည်း လွှတ်တော်တစ်ခုပြီးတစ်ခု အောင်မြင်မှုရရှိရန် ရှေ့ကတာဝန်ယူသွားသူများတွင် တာဝန်ရှိပါကြောင်း၊ ပထမ

အကြိမ်လွှတ်တော်များအတွက် နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီ အစိုးရကစီစဉ်ဆင်ပေးခဲ့ကြောင်း၊ ရွေးကောက်ပွဲတွင် မည်သူတွေ့နိုင်မည်ဖြစ်စေ လွှတ်တော်နိုင်မရေးအတွက် ဝိုင်းဝန်းပြိုင်ဆင်ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ လွှတ်တော်များ နိုင်မာသည့်ထက်ပိုမာကောင်းသည့်ထက်ကောင်းအောင် ကမ္ဘာ့အလယ်၌ ဂုဏ်သိက္ခာဖြင့်မားအောင်ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေးရန်လိုကြောင်း ပြောကြားသည်။

၂၀၀၈ခုစဉ်မှစ၍ အခြေခံဥပဒေအရ ပြည်သူ့လွှတ်တော်၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်အပါအဝင် လွှတ်တော်များအားလုံး ၂၀၁၆ ဇန်နဝါရီ ၃၀ ရက်တွင် ကုန်ဆုံးမည်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအကြိမ် လွှတ်တော်များကျင်းပရန် ပြည်သူ့လွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌနှင့် အမျိုးသားလွှတ်တော်ဥက္ကဋ္ဌတို့က ခေါ်ယူရမည်ဖြစ်ပြီး တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်လွှတ်တော်များတွင်လည်း ထိုနည်းအတိုင်းဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သည်။

Edi hwnf Bui uJwn0ef Tjmi frl pepfwusqm iGná& t axmuf uJkaunf wBnf

နိုင်ငံတော်သမ္မတ ဦးသိန်းစိန်နှင့် အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်ပါတီဥက္ကဋ္ဌ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်တို့သည် ဒီဇင်ဘာ ၂၇ရက်တွင် နိုင်ငံတော်သမ္မတအိမ်တော် ညဉ့်ခန်းမဆောင်တွင်တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

ထိုသို့တွေ့ဆုံရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ဒီမိုကရေစီအသွင်ကူးပြောင်းရာ၌ ယခင်ကအစဉ်အလာမရှိခဲ့သေးသည့် နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲတာဝန်များ စနစ်တကျလွှဲပြောင်းပေးသည့် အစဉ်အလာကောင်းတစ်ခုထူထောင်ရန်ကိုစွဲကိုလည်း နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာ အမြင်ချင်းဖလှယ်ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

အဆိုပါဆွေးနွေးချက် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန်အတွက် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးလှထွန်းဥက္ကဋ္ဌအဖြစ်ပါဝင်၍ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး

ဦးရဲထွန်း၊ နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံး ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဦးလှထွန်း၊ ဆောက်လုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဦးမောင်မောင်အုန်း၊ နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံးညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးစော်ဌေး တို့ပါဝင်သော “နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲ တာဝန်လွှဲပြောင်းမှုအထောက်အကူပြုကော်မတီ”ကို ဖွဲ့စည်းထားပြီးကြောင်း သိရသည်။

ယင်းကော်မတီနှင့် ညှိနှိုင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်ပါတီမှ အသွင်ကူးပြောင်းရေးအဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းထားပြီး ယင်းအဖွဲ့တွင် ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင် ဦးဝင်းထိန်၊ ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင်ဒေါက်တာမျိုးအောင်နှင့် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခချုပ်(အငြိမ်းစား) ဒေါက်တာအောင်သူတို့အား တာဝန်ပေးအပ်ထားကြောင်း သိရသည်။



သရုပ်ဆောင်
ရွှန်းလဲ့မေလမင်း
ဝတ်စုံ
မဝု (84 Fashion)
မိတ်ကပ်
ထူးထူး
တတ်ပုံ
ဘိုအဖွဲ့

e *3/w pfa [nif; rsm utkw efzht jz wfjc if; a u mi frs0lfon

လောကကြီးက အမြဲပြောင်းလဲနေ
တယ် ...။

အဲဒီအပြောင်းအလဲတွေထဲမှာ အမှားတွေ
လုပ်မိနေကြတာ လူ့သဘာဝဖြစ်ပြီး အမှားနည်း
ခြင်းကသာ လူ့အရည်အချင်းဖြစ်မှာပါ။

ကျနော်ဟာ ဘုရားရှိခိုးတံတော်မှာ အပြောင်း
အလဲကြီးတစ်ခုကို လက်ခံလိုက်ရတယ်။ အဲဒီ
အပြောင်းအလဲနဲ့အတူ အမှားတွေလုပ်မိခဲ့တယ်။
မန္တလေးမြို့ကိုတောင် နေရာခုံအောင် မသွားတတ်
မလာတတ်သေးတဲ့ ဆယ်တန်းကျောင်းသားဘဝ
က နေ နိုင်ငံရပ်ခြားကို ခိုးထွက်သွားပြီးစီးပွားရှာ
ရတဲ့အထိကို ပြောင်းလဲသွားခဲ့တယ်။ ငယ်ငယ်
ရွယ်ရွယ်နဲ့ အိမ်ထောင်ကျတာကစတာပါ။ ဘယ်
မိဘကမှပေးစားတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ်
အရွယ်မရောက်သေးဘဲနဲ့ ဆတ်ဆတ်ဆော့ဆော့
ရည်းစားထားရာကနေ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့်တက်
သွားတာပါ။ အဲဒီတုန်းက လောကကြီးအကြောင်း
ဂယနုဏ ဘာမှနားလည်သေးတာမဟုတ်ဘူး။
အိမ်ထောင်ကျတော့ ကျောင်းကထွက်ပြီး စီးပွား
ရေးလောကထဲ ဝင် ခဲ့ ရတယ်။ ဒါကိုလည်း
အမှတ်တမဲ့နဲ့ ပျော်ပျော်ပဲ။ နှစ်တွေကြာလာပြီး
စဉ်းစားချင်ချိန်နဲ့အတူ အရွယ်ရောက်မှ ဘဝကြီး
တစ်ခုလုံးနဲ့အတူ နောင်တအကြီးမားဆုံးရခဲ့တဲ့ အမှား
တွေထဲက ပထမအမှားက ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့
အိမ်ထောင်ကျခဲ့တာ ဖြစ်ပြီး။ ဒုတိယအမှားက
ကျောင်းပညာကို ကျောခိုင်းခဲ့တာပါပဲ။ ဒီအမှား
တွေအတွက် အချိန်တွေအများကြီး စိတ်ပင်ပန်း၊
လူပင်ပန်းနဲ့ ပေးဆပ်ခဲ့ရတယ်။

အဲဒီတုန်းက စီးပွားရေးဆိုတာကိုလည်း
လွယ်လွယ်လေးပဲ ထင်ခဲ့တယ်။ သူများတွေ
သောက်စားသုံးပြုနံ့နံ့နေတာတောင် သူငြော့ဖြစ်သေး
တာပဲ။ ကျွန်တော်က မသောက်မစားနဲ့ကြီးစားရင်
ဘာမဆို ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်ဆိုတာမျိုး 'ထင်' တစ်လုံး
နဲ့ပေါ့။ နောက်တော့ ကျောက်သွေး၊ ကျောက်မြတ်
သင်တယ်။ ကျောက်စိမ်းပေါ့။ ကျောက်စိမ်းအရိုင်း
တုံးတွေကို ဖြတ်ရတယ်။

လက်မနှစ်ဆယ်လောက်အချင်းရှိတဲ့ သံဘီး
ပြားပြားအရိုင်းကို ဖြတ်ဘီးလို ခေါ်တယ်။ အဲဒီ
ဖြတ်ဘီးကို အသားတန်းနဲ့ဆက်ပြီး အဲဒီတန်းနဲ့
ခြေနင်းပြားနှစ်ခုကို ကြိုးနဲ့ဆက်သွယ်ထားတယ်။
ခြေနင်းပြားနှစ်ခုကို ဘယ်ညာနင်းတာနဲ့ ဖြတ်ဘီး
ကလည်တယ်။ အဲဒါကို ဖြတ်ခုံလိုခေါ်တယ်။

ဖြတ်ခုံမှာ ထိုင်နင်းပြီး ဖြတ်ဘီးလည်နေတဲ့
အောက်မှာ မှတ်စာနဲ့ ဖြတ်ဘီးအသွားကို ပွတ်ပေးပြီး
ကျောက်စိမ်းအရိုင်းတုံးကို နှစ်ပိုင်းပြတ်သွားအောင်
ဖြတ်ရတယ်။ သုံးလက်မပတ်လည်လောက်အရွယ်

ကျောက်စိမ်းတုံးဆို တစ်နေကုန်အောင်ဖြတ်မှ
ပြတ်တယ်။ အခုခေတ်တော့ စီနီဘီးတပ်ပြီး
ဖော်တာနဲ့ဖြတ်ရင် အဲဒီတုန်းက တစ်နေကုန် ဖြတ်ရ
တဲ့အရွယ်ကျောက်တုံးကို တစ်မိနစ်ကြာလောက်ပဲ
ဖြတ်ရတော့တယ်။ ခေတ်ကာလရဲ့တိုးတက်မှုဟာ
သိပ်ကို ကွာခြားသွားတယ်။ ဒီတစ်မိနစ်စာလေး
ကို တစ်နေကုန်အောင်ဖြတ်ပြီးရင် တစ်ကိုယ်လုံး
ညောင်းကိုက်နေတာပဲ။ ကျောက်စိမ်းတုံးကို နှစ်ပိုင်း
ဖြတ်ရင် ပြီးရော ဖြတ်ရတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ခဲတား
ပေးထားတဲ့အတိုင်းတည့်နေအောင် ဖြတ်ရတာ
ဆိုတော့ အာရုံစိုက်ရတယ်။ ဒီတော့ ဇက်ကြော
တွေကလည်း တက်၊ ခြေထောက်တွေကလည်း
တစ်နေကုန်နင်းနေရတာဆိုတော့ ညနေအလုပ်
ပြီးရင် လမ်းတောင်ကောင်း ကောင်းမလျှောက်
နိုင်ဘူး။ တစ်ခါတစ်ခါ ကျောက်လည်းသွေးရတယ်။

ကျောက်သွေးတယ်ဆိုတာက ကျောက်စိမ်း
အရိုင်းတုံးကို ဖြတ်ခုံကနေ ပိုင်းဖြတ်၊ တုံးတစ်ပိုင်း
ရလာတဲ့ ကျောက်မြတ်စလေးကို ကျောက်တံ
လိုခေါ်တဲ့ ဝါးချောင်းလေးထိပ်မှာ ကပ်ရတယ်။
ချိပ်တို့ ထုံးဖယောင်းတို့နဲ့ကပ်ရတယ်။ ကျောက်တံ
ကကိုင်ပြီး ကျောက်စလေးကို မှတ်ပြင်၊ အနု၊
အကြမ်းတွေနဲ့ အဆင့်ဆင့်ပုံဖော်ရတယ်။ ချောရ
တယ်။ အရောင်တင်ရတယ်။ သွေးပြီးတဲ့ကျောက်စ
ကို အပွင့်လိုခေါ်တယ်။ သွေးပြီးရင် ဆီထိစိမ်ရ
တယ်။ ကျောက်စိမ်းက ဆီကြိုက်တယ်။ ဆီစိမ်
လိုက်လို့ တချို့ကျောက်စိမ်းတွေ အရည်အသား
တွေ အများကြီးပြောင်းလဲသွားတတ်တယ်။ တန်ဖိုး
လည်း အများကြီးပြောင်းလဲသွားတတ်တယ်။

ကျောင်းသားဘဝကနေ အလုပ်သမားဘဝကို
ချက်ချင်းကြီးပြောင်းလဲလိုက်ရတော့ ဟာတာတာ
နဲ့ပေါ့။ သူငယ်ချင်းတွေ ကျောင်းကအပြန်
ဘောလုံးကန်နေကြတဲ့အချိန်မှာ ကျန်မှာက
အလုပ်တစ်ရက်နဲ့၊ လေ့လာစရာတွေ လေ့လာ
နေရ၊ သင်ယူနေရနဲ့ စိတ်ဝိဒ္ဓါအားတွေဝင်ပြီး လူ
ပင်ပန်းစိတ်ပင်ပန်းခဲ့ရတယ်။ ဒါတောင် နှစ်ဖက်
မိဘတွေက ကျွေးမွေးထားလို့ တော်သေးတာပေါ့။
အဆိုးထဲက အကောင်းတစ်ကွက်ကတော့ ကျနေတဲ့
မှာ သိလွယ်တတ်လွယ်တဲ့ ဉာဏ်ရည်လေး ရှိနေ
လို့ပေါ့။ မနေမနားလည်း ကြိုးစားလိုက်တော့
ခြောက်လလောက်မှာပဲ အသွေးအမြတ်တတ်ခဲ့
တယ်။ တစ်နေ့တော့သွေးထားပြီးလို့ ဆီစိမ်
ထားခဲ့တဲ့ ကျောက်ပွင့်လေးကို မနက်မှာ ဆီဘူး
ထဲကထုတ်ပြီး ဆီသွတ်တယ်။ ကျောက်ပွင့်လေးက
မနေ့ကတုန်းကနဲ့မတူဘဲ အရမ်းလှသွားတယ်။
အသွေးအပ်တဲ့ပိုင်ရှင်လည်း ဝမ်းသာသွားပြီး တန်ဖိုး
ဆယ်ဆလောက်တက်သွားပြီလို့ ပြောတယ်။

အဲဒီနေ့က ကျောက်သွေးနေရင်း တစ်နေကုန်
စဉ်းစားနေမိတယ်။ ညနေကျတော့ ဆုံးဖြတ်ချက်
တစ်ခု ချလိုက်တယ်။ မနက်ဖြန်ကစပြီး ကျောက်
မသွေးတော့ဘူး။ ကျောက်ပိုင်းထဲဝင်ပြီး လုပ်စား
တော့မယ်ပေါ့။

နောက်နေ့မနက်လင်းတာနဲ့ နုမောင်ဆိုတဲ့
သူငယ်ချင်းနဲ့ကျောက်ပိုင်းထဲလိုက်သွားတယ်။
ကျောက်ပွဲစားလုပ်တယ်။ ကျောက်ပွဲစားဆိုတာက
ရောင်းချင်တဲ့ကျောက်ပိုင်ရှင်လက်က ကျောက်ကို
ဝယ်နေတဲ့ ဝယ်လက်ဆီသွားပြရတယ်။ ပိုင်ရှင်
ပြောခိုင်းတဲ့ “ခေါ်ဈေး”ကို ပြောပြရတယ်။

ဝယ်လက်ကဈေးပေးရင် ပိုင်ရှင်ဆီ “ပေး
ဈေး”ကို ပြောပြရတယ်။
အရောင်းအဝယ်ဖြစ်သွားရင် ပိုင်ရှင်က တစ်ရာ
ကို ငါးကျပ်နှုန်းနဲ့ “ပွဲခ”ပေးတယ်။ ပထမဆုံးပွဲခ
ရခဲ့တဲ့ ကျောက်တစ်ပွင့်ဆို ပိုင်ရှင်က ငါးရာ ရောင်း
မယ်လို့ ခေါ်ခိုင်းလိုက်တယ်။ ဒါက ခေါ်ဈေးပေါ့။

တကယ်တော့ “ခေါ်ဈေး”ဆိုတာက သူတကယ်
ရောင်းချင်တဲ့ ဈေးထက် ပိုပြောထားတဲ့ ဈေးပေါ့။
အဲဒါကို “ဝယ်လက်”က နှစ်ရာရရင် ယူမယ်လို့
ဈေးဆစ်တယ်။ ဒါက “ပေးဈေး”ပေါ့။ ဒါကလည်း
သူတကယ် ဝယ်ချင်တဲ့ ဈေးမဟုတ်သေးဘူး။
လျှော့ပေးထားတဲ့ဈေးပေါ့။ အဲဒီ ခေါ်ဈေးနဲ့
ပေးဈေးကြားမှာ အရောင်းအဝယ်တည့်အောင်

ညှိပေးရတာ ပွဲစားရဲ့အစွမ်းအစပေါ့။ ဒါကြောင့်
ပွဲစားဆိုတာ ပြောတတ် ဆိုတတ်ဖို့ လိုတယ်။
ကုန်သည်တွေ ယုံကြည်ဖို့လိုတယ်။ တချို့
ပွဲစားကြီးတွေဆို ကုန်သည်တွေအပေါ်မှာ ဩဇာပါ
ရှိကြတယ်။ ဒါကြောင့် သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဝတ်စား
ဆင်ယင်တတ် ရတယ်။ ယှဉ်ယှဉ်ကျေးကျေး
သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောတတ်ဆိုတတ်ရတယ်။ စာရိတ္တ
ကောင်းအောင်နေကြရတယ်။ ဖြတ်ထိုးညှာဏ်
ကောင်းရတယ်။ မမှန်တာမပြောရဘူး။ ဒါဆိုရင်
တော့ ရေရှည်ပွဲစားလုပ်စားလို့ အောင်မြင်နိုင်တာ

တွေ့ရတယ်။ ရှေ့က အပွင့်လေးက ပိုင်ရှင်ရဲ့
ခေါ်ဈေး ငါးရာနဲ့ ဝယ်လက်ရဲ့ ပေးဈေးနှစ်ရာ
ကြားက သုံးရာနဲ့ ပွဲတည့်လိုက်တယ်။ ပိုင်ရှင်က
ပွဲခဆယ့်ငါးကျပ်ပေးတယ်။ ပျော်လိုက်တာ မပြော
ပါနဲ့တော့။ အချိန်ထိ အဲဒီဆယ့်ငါးကျပ်အကြောင်း
တွေ့မိရင် ရင်ခုန်နေတုန်းပဲ။ အဲဒီတုန်းက လက်
ဖက်ရည်တစ်ခွက်မှ တစ်မတ်၊ မုန့်ဟင်းခါးတစ်ပွဲ၊
မုန့်တီတစ်ပွဲမှ တစ်ကျပ်ပဲရှိတယ်။ အဲဒီကစပြီး
ကျောက်ပွဲစားတစ်ပိုင်း ဖြစ်သွားတယ်။ တစ်ပိုင်း
လို့ပြောရတာက အဲဒီတုန်းက ပိုင်းကပြန်လာ
ရင် ကိုကျော်ဆွေရဲ့ကျောက်သွေးခုံမှာ အချိန်ရ
သလောက် ကျောက်ဝင်ပြီး သွေးသေးတယ်။



တစ်ခါတလေ ညနေပိုင်းလေးတင် သွေးခလေး
ငါးကျပ်ရတတ်တယ်။

ကျောက်ပိုင်းကလည်း လူလိမ်တွေရှိတော့
ကျောက်ကုန်သည်တွေက တွေ့ရာပွဲစားတွေကို
ကျောက်မပေးဘူး။ တွေ့ရာပွဲစားတွေဆီကလည်း
မဝယ်ဘူး။ ခိုးရာပါဖြစ်ရင်လည်း ပြဿနာ
တက်တယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်အောင် ကျောက်
ပိုင်းထဲအချိန်ပြည့်နေရတယ်။ ကျောက်ပိုင်းထဲ
ရောက်နေပြီးသား အိမ်ထဲဆွေတွေ၊ နားမည်တွေ
ပြောပြရတယ်။ ဆွေမျိုးတော်ရင် ဆွေမျိုး စပ်ပြ
ရတယ်။ အစပထမတော့ ကျောက်တစ်ပွင့် ပွဲကိုင်
ရဖို့ အရမ်းကို မျက်နှာငယ်ခဲ့ရတာတွေ၊ အများ
ကြီးကြီးခဲ့ရတယ်။ နောက်တော့ လူသိများလာပြီး
အဆင်ပြေလာတယ်။ ဒီတော့မှ ကျောက်ပွဲစား
လုံးလုံးဖြစ်သွားတယ်။ ညနေလည်း ကျောက်
မသွေးဖြစ်တော့ပါဘူး။

တစ်နေ့တစ်နေ့ ရလာတဲ့ပွဲခတွေကို ကျစ်
နေအောင်စုတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တစ်နေ့က
ပွဲခတော်တော်များများ ရလိုက်တော့ အရမ်းဝမ်းသာ
နေတဲ့အချိန်မှာ ရောင်းတဲ့ကုန်သည်ရဲ့သားက
ကျန်နေနဲ့ရွယ်တူလေ။ သူ့အဖေက သူ့သားကို
ဈေး မုန့်ဖိုးဆိုပြီး အလွယ်တကူပေးလိုက်တဲ့ ငွေက
ကိုယ်ပွဲခရလို့ အပျော်ကြီးပျော်နေတဲ့ ငွေထက်
ဆယ်ဆလောက်များနေတယ်။ အဲဒီမှာ အသိတစ်ခု
ရလိုက်တယ်။ “သမင်ဆယ်လှမ်း ကျားတစ်လှမ်း
ပဲ” ကျားဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်ပေါ့။ **cutehiZin**

နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းတာ ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ သံလွင်ဆီ

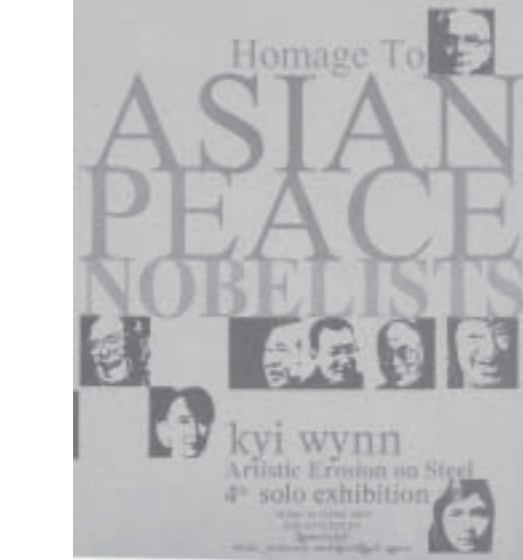
နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဆိုတာ ဆီစားသုံးရာမှ ရလာတဲ့
ကိုလက်စထရောလ်တွေ ကိုယ်ထဲမှာ ရှိသင့်တာထက်များလာတာ
ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါပါ။ သံလွင်ဆီစားတဲ့သူတွေမှာ သွေးတွင်း
ကိုလက်စထရောလ်ပမာဏများဘဲ ပုံမှန်အတိုင်းရှိတာတွေ့ရပါတယ်။
ဒါဟာ သံလွင်ဆီ စားတာဟာ ကိုလက်စထရောလ်ပမာဏနည်းစေ
တဲ့ အချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

သံလွင်ဆီထဲမှာပါတဲ့ မိုနိုမပြည့်ဝဆီဟာ သွေးခဲဖြစ်စဉ်ကို
ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်အောင် ကူညီပေးတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် သွေး
တွေစေးပျစ်ပြီး မခဲအောင် ကာကွယ်ပေးလို့ သွေးကြောပိတ်မပိတ်

အန္တရာယ်မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွေးတွင်း
သကြားတတ် ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်စေပြီး အင်ဆူလင်အာနိသင် ပိုကောင်း
စေတာကြောင့် အမျိုးအစား(၂) ဆီးချိုသွေးချိုရှိသူတွေ သံလွင်ဆီ
စားသင့်တယ်လို့ သုတေသနတွေကလည်း ထောက်ခံထားပါတယ်။
လူတစ်ဦး နေ့စဉ်သံလွင်ဆီ ထမင်းစား ဇွန်း နှစ်ဇွန်းစားတာ
ဟာ နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းစေတယ်လို့
ကောက်ချက်ချထားပါတယ်။ သဘာဝနည်းလမ်းတွေသုံးပြီး သန့်စင်မှု
စံချိန် စံညွှန်းရှိတဲ့ အရသာအနံ့ကောင်းတဲ့ သံလွင်ဆီကို သုံးရပါမယ်။
rifuxin



Homage To ASIAN PEACE NOBELISTS



အောင်မြေသာစံမြို့နယ်၊ ဓလလမ်းနှင့် ၂၁လမ်းထောင့်ရှိ မြို့မအသင်းတိုက်တွင် ပန်းချီပညာရှင် ဆရာကြည်ဝင်း၏ Homage To ASIAN PEACE NOBELISTS အမည်ဖြင့် အနုပညာပြပွဲတစ်ရပ်ခင်းကျင်းပြသသည်။

ဆရာကြည်ဝင်းက “ငြိမ်းချမ်းရေး လူ့အခွင့်အရေးနဲ့ ဒီမိုကရေစီရေးအတွက် ရုန်းကန်တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ကျွန်တော်ဦးညွတ်ကော်ပြုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အာရှတိုက်မှ နိုဘယ်ငြိမ်းချမ်းရေးဆုရှင်များအတွက် ပိုပြီးတန်ဖိုးထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာရှတိုက်သားအနုပညာရှင်တစ်ဦးအနေဖြင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များအား အာရှတိုက်ရဲ့ထောင့်တစ်ထောင့်ကနေ ကျွန်တော်အနုပညာနဲ့ ဂါရဝပြုလိုက်ပါတယ်” ဟု အဆိုပါပြပွဲ မိတ်စာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

အဆိုပါပြပွဲတွင် နိုဘယ်ငြိမ်းချမ်းရေးဆုရ ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ် ၁၆ဦး၏ ပုံများကို Erosion on Steel အနုပညာပန်တီးမူဖြင့် ပြသထားသည်။ ဒီဇင်ဘာ ၁၀ရက်မှ ၁၂ရက်အထိ နံနက် ၉နာရီမှ ၅နာရီအထိ ပြသခဲ့သည်။

သီရိပန်းချီပြခန်းမှာ ပြသတဲ့ ကျော်မင်းမူရဲ့ Flat#Imitation&contrary-motion



ပန်းချီကျော်မင်းမူ(K.Min Mu-Aesthetic POLE)၏ Flat# Imitation&contrary-motion အမည်ဖြင့်ပန်းချီပြပွဲကို မင်္ဂလာမန္တလေးအနုပညာလမ်း၊ အမှတ်(၁၇)ရှိ သီရိပန်းချီအနုပညာပြခန်းတွင် ဒီဇင်ဘာ ၁၁ရက်မှ ၁၃ရက်ထိ ခင်းကျင်းပြသခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ပန်းချီကျော်မင်းမူသည် တေးဂီတပညာရှင်လည်း တစ်ဦးဖြစ်ရာ ၎င်းက “အသံတွေနဲ့ နှစ်အတော်ကြာ မိတ်ဆွေဖွဲ့ပြီးမှ ဘဝကို Harmonic ဖမ်းတော့ Flat#Imitation&contrary-motion ဆိုတဲ့ အသံထွက်လာတယ်။ ကျုပ်ဘာမှမကြားရပါလား။ ၂၀ရာစုရေ သက္ကရာဇ်တွေကလည်း လှောင်တယ်အသံတွေနဲ့ ပြောပြဖို့ကြန့်ကြာနေတဲ့အရာတွေကို အရောင်နဲ့ဖွဲ့နွဲ့ပစ်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော် ပန်းချီ ရေးတယ်။ ပန်းချီက ကျွန်တော်ကိုပြန်ရေးတယ်။ ဒါကျွန်တော့်ရဲ့ ဒုတိယ ဝိညာဉ်ပေါ့” ဟု ပြောကြားထားသည်။

တရုတ်အမျိုးသားအဖများ၏ အပူပေးပွဲ

(၉၅)ကြိမ်မြောက် အမျိုးသားနေ့ အထိမ်းအမှတ် စာပေဟောပြောပွဲကို ဒီဇင်ဘာ ၆ရက် (တန်ဆောင်မုန်းလဆုတ် ၁၀ရက်)ညက မဟာအောင်မြေမြို့နယ်၊ ၃၆လမ်း၊ ၆၄-၆၅လမ်းကြားရှိ ရတနာပျိုးခင်း စာကြည့်တိုက်တွင်ကျင်းပရာ ဆရာသိုက်ထွန်းသက်၊ ဆရာညီစေမင်း၊ ဆရာမေတ္တာရှင်(ရွှေပြည်သာ)တို့က ဟောပြောခဲ့ကြောင်း သိရသည်။



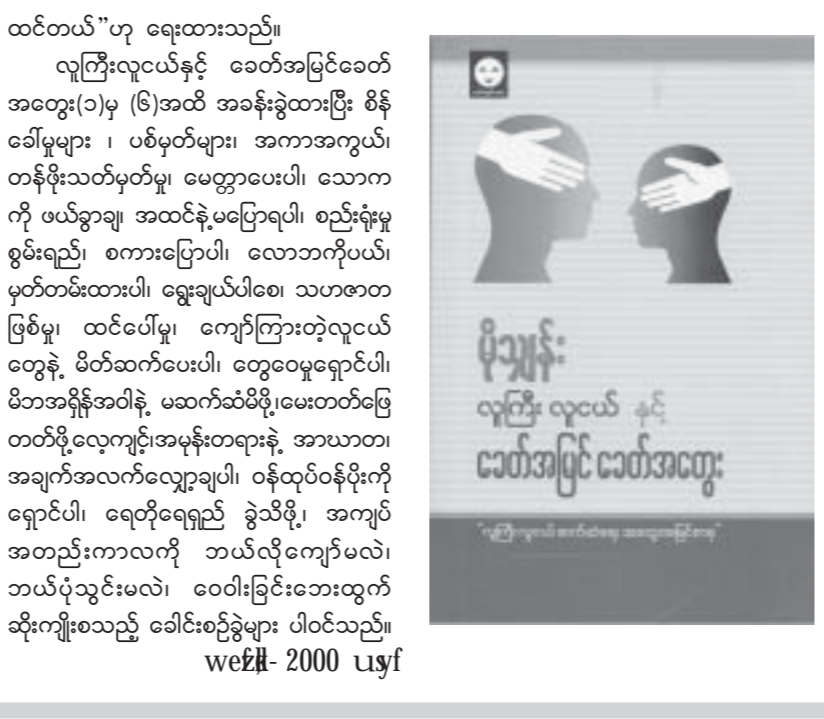
မတ္တရာမြို့ဒုလ္လကြီးတွင် စာရေးဆရာချစ်ဦးညိုနှင့် နေဝင်းမြင့်တို့ နှစ်ဦးဘိသိက်ရေစင် အပြိုင်သွန်းလောင်းမည်

မတ္တရာမြို့မှ ကိုဇော်+မရီစိုန်တို့၏ ရှင်ပြုနားသအလှူတော်တွင် နိုင်ငံကျော်စာရေးဆရာကြီး ချစ်ဦးညိုနှင့် ဆရာနေဝင်းမြင့်တို့ နှစ်ဦးမှ ရွာစားကျော် မန္တလေးစိန်တင့်လွင် မင်္ဂလာဆိုင်းအဖွဲ့နှင့် ဒီဇင်ဘာ ၂၆ရက်တွင် အလှူဘိသိက်အပြိုင် သွန်းလောင်းမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

“ကျွန်တော်တို့အလှူမှာ ဘိသိက်ဆရာမငှားဘူး။ စာရေးဆရာချစ်ဦးညိုနဲ့ နေဝင်းမြင့်တို့ကို ဘိသိက်ရေစင်သွန်းလောင်းပေးဖို့ လွန်ခဲ့တဲ့ မြောက်လလောက်ကတည်းက

မေတ္တာရပ်ခံခဲ့တယ်။ ဆရာနေဝင်းမြင့်က ကိုချစ် လက်ခံမယ်ဆိုရင် သူ့အကူအညီပေးမယ်ဆိုလို့ ဒီဆရာနှစ်ယောက် မန္တလေးစိန်တင့်လွင်ဆိုင်းအဖွဲ့နဲ့ တွဲဖက်ပြီးဘိသိက်ပြိုင်သွန်းလောင်းကြံမှာပါ။ ဆိုင်းဆရာမန္တလေးစိန်တင့်လွင်ကလည်း ကြုံတောင့်ကြုံခဲ စာရေးဆရာနှစ်ဦးဘိသိက်သွန်းလောင်းမယ့်ပွဲမို့ ဆရာတွေနဲ့ တွဲဖက်ညီအောင် လက်စွမ်းပြတီးလုံးများနဲ့ ဖျော်ဖြေမယ်လို့ ပြောပါတယ်”ဟု မတ္တရာမြို့မှ အလှူအိယကာကိုဇော်က ပြောသည်။

at mñZ, sn
မို သွန်း ၊

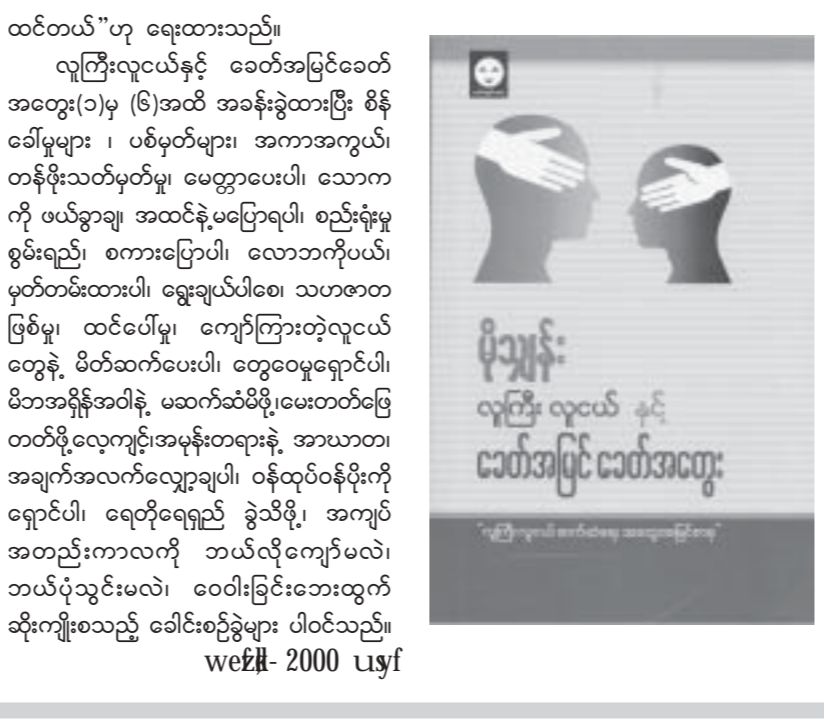


ဝမ်းမထိန်းနိုင်သူတွေအတွက် ကြိုတင်အချက်ပေးမယ့် ကိရိယာ

ဖြစ်ပါတယ်။ ဗိုက်ထဲကအင်္ဂါတွေကို စောင့်ကြည့်ထိန်းချုပ်ဖို့ အာလ်ထရာဆိုနစ်လှိုင်းတွေသုံးပြီး စမတ်ဖုန်းဆီကို အချက်အလက်တွေပေးပို့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းမထိန်းနိုင်တဲ့သူတွေ သန့်စင်ခန်းရှာဖို့နဲ့ဝင်ဖို့ အချိန်ပိုရအောင် ရည်ရွယ်ထုတ်လုပ်တာလို့ သိရပါတယ်။ ကြိုတင်သတိပေးမှာမို့ ဒိုင်ဘာခံစရာလည်း မလိုတော့ပါဘူး။ ဒီဇီရက်ဂီယာကို လာမည့်ဆောင်းဦးပေါက်မှာ စတင်ရောင်းချမယ်လို့ သိရပါတယ်။

rixfuñuṣṣi

at mñZ, sn
မို သွန်း ၊



သတိ “သိုးမည်း”များ ရှိတတ်သည်

ဖိုးညွှတ်နှင့် ဖိုးမြိုင် ဆွေးနွေးခန်း
- (ဗ လ လေး င ရေး သ ည) -

ဖိုးမြိုင်။ ကဲ..ကိုယ်လူရေ ကျုပ်တို့ ပြည်သူများပေါ်ပေါ်တင်တင်ပျော်ရမယ့်ရက်တွေ နီးလာပြီ မလားဗျ။

ဖိုးညွတ်။ ဒါပေါ့ဗျာ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်လူလည်း ကြားမိမှာပါ။ ခုတလော “သိုးမည်း”တွန့်သံတွေခင်ဗျားတော့ ကြားမိလားလို့။

ဖိုးမြိုင်။ ဘာလဲဗျ။ ခင်ဗျားကလည်း“သိုးမည်း”တဲ့။ အရင်းမရှိ အဖျားမရှိ၊ လင်းစမ်းပါဦးဗျာ။
ဖိုးညွတ်။ ရော်..ခက်ပြီ ခင်ဗျားကလည်း ကျုပ်က အင်္ဂလိပ်ကားပုံ “Black Sheep” ဆိုတာကို မြန်မာလိုတည့်ပြောလိုက်တာပါဗျာ။သိုးဆိုတာ အဖြူများတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေတော့ “သိုးမည်း”တွေ ပါလာတတ်တယ်။ မြန်မာလိုဆိုရင်တော့ “စုန်းပြုံး”ပဲပေါ့ဗျာ။

ဖိုးမြိုင်။ ကိုယ့်လူရယ် သေချာရှင်းပါဦးဗျာ။

ဖိုးညွတ်။ ဆိုလိုတာက အခုအပြောင်းအလဲကို မြန်မာနိုင်ငံရေးမှာထိပ်ပိုင်းက ပါဝင်ပတ်သက်နေသူ အားလုံးနီးပါးက လက်ခံတယ်။ အနိုင်ရပါတီကိုလည်း အာဏာလွှဲပြောင်းပေးပါမယ့်လို့ ကတိစကားသံတွေလည်း ဖိုးမွန်နေတာလည်း ကမ္ဘာသိပါပဲဗျာ။ ဒါကို အချို့သော လူငယ်မြေတက်တွေက မြန်မာ့နိုင်ငံရေး ကယ်တင်ရှင်လို့၊ ပုရောဟိတ်လိုလုပ်ချင်နေကြတယ်ဗျ။

ဖိုးမြိုင်။ သဘောပေါက်ပြီ။ ခင်ဗျားဆိုလိုချင်တာ။ ခုတလောဖွဲ့ဘုတ်မိမှာရေပန်းစားနေတဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေလက်မှတ်နဲ့ တပ်ချုပ်ဟောင်းကြီးရဲ့ မြေးတော်လေးကိုစွဲကိုဆိုချင်တာ မလားဗျာ။

ဖိုးညွတ်။ ဟုတ်တယ်။ လူထုခေါင်းဆောင်ခေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကတော့ ရွေးကောက်ပွဲက ကမ္ဘာသိနိုင်ထားပြီးပြီ ဆိုပေမဲ့ အမြော်အမြင်ကြီးစွာဖြင့် တွေ့သင့်တွေ့ ထိုက်သူတွေကို တွေ့နေတယ်။ ဒါကလည်း နိုင်ငံကောင်းကျိုးအတွက် ဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်း တရားစင်ပြောထားပြီးပြီပါပဲဗျာ။ တပ်ချုပ်ကြီးမြေးဆိုတာကလည်း သူ့အနေနဲ့ တိုင်းပြည်အတွက် ကောင်းမယ်ထင်တဲ့ အရာတွေလုပ်ပေးနေတယ်ဆိုရင်လည်း ကျုပ်တို့က လက်ခံရမှာပဲ။ တကယ်တော့ ကျုပ်တို့ ပြည်သူတွေက “မအ” ပါ ဘူးဗျာ။ သည်ကောင်လေးလည်း သည်လိုလုပ်ပေးလို့ သူ့ရဲကောင်းလည်း ဖြစ်မလာနိုင်ပါးဘူး။

ဖိုးမြိုင်။ ဒါနဲ့ သည်သူငယ်ကို တိုက်ခိုက်နေတဲ့ လော်ဘီတစ်ယောက်နဲ့လည်း တိုက်ပွဲအတော် ပြင်းထန်တယ်ဆိုပဲဗျ။

ဖိုးညွတ်။ ခက်တယ်ဗျာ။အခု ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမင်းအောင်လှိုင်ဦးဆောင်တဲ့ တပ်မတော်က ပြည်သူနှင့်တပ်မတော် အလှမ်းဝေးနေတာကို ပြန်နိုးစေချင်တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း တိုင်းပြည်တိုးတက်ဖို့ အလုပ်သားအဖိုးရကို အာဏာလွှဲပြောင်းဖို့ သူကိုယ်တိုင်လည်း လိုလိုလားလားလက်ခံ ပြောဆိုထားတယ်ဆိုတာ အများအသိပါ။ ဒါပေမဲ့ အချို့သော

အိပ်ချိန်နည်းသူတွေ ‘ဝ’လိမ့်မယ်

လေ့လာချက်အသစ်အရ အိပ်ရာဝင် နောက်ကျ သူတွေဟာ ဝလာတာ တွေ့ရပါတယ်။ တစ်နေ့ အိပ်ချိန် ၉နာရီမရပါက အဲဒီလူဟာ ခန္ဓာကိုယ် ထုထည် စံနှုန်း(BMI)၂.၁မှတ် ပိုတိုးလာသလို နောက် ငါးနှစ်အတွင်း ပိုဝလာတာ တွေ့ရတယ်လို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။ ဒီအဆိုဟာ ဆယ်ကျော်သက်တွေကို စစ်တမ်းကောက်ယူလေ့လာခဲ့ကြရာမှရတဲ့ ရလဒ်ဖြစ်ပါတယ်။

ရူးတွေ့
၂၄၇၄
နီအတွင်း
သူမိရှားသခင်စင်

သတိ “သိုးမည်း”များ ရှိတတ်သည်

ဖိုးညွှတ်နှင့် ဖိုးမြိုင် ဆွေးနွေးခန်း
- (ဗ လ လေး င ရေး သ ည) -



တပ်နှင့်ပတ်သက်ဖူးသူတွေက အယူအဆဟောင်းတွေကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး ငါသီးငါတတ်ပြောနေတာက အတော် အော့နှလုံးနားစရာကောင်းပါ့ဗျာ။ပြီးတော့ အချို့ မျိုးဆက်သစ်လေးတွေကလည်း မျိုးဆက်သစ် စစ်အာဏာရှင်စနစ်ကို ထူထောင်ချင်ကြသလား မသိဘူးဗျာ။

ဖိုးမြိုင်။ ဘယ်လိုလဲဗျ ကိုယ့်လူရ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောပါဦး။
ဖိုးညွတ်။ သည်လိုဗျ။တစ်နေ့က ကျုပ်ငယ်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့တွေ့တယ်။ သူညီက ဗိုလ်မှူးပေါက်စပေါ့ဗျာ။ သည်လူငယ်က လက်ရှိအပြောင်းအလဲကို မယ့်ဘူးတဲ့။ အရင်တိုင်းစစ်တပ်အုပ်ချုပ်မှုပြန်သွားဖို့ ယုံသတဲ့ဗျာ။ သည်လောက် သူတို့ဘိုးအေ ထိပ်သီးတပ်မတော်ခေါင်းဆောင်ကြီးများကိုယ်တိုင်က လူထုခေါင်းဆောင်ကိုယုံကြည်နေချိန်မှတောင် သည်လို စကားတွေ ထွက်နေတာကို ကျုပ်ကတော့ “သိုးမည်း”တွေလုပ်ဆို့ချင်တယ်ဗျာ။

ဖိုးမြိုင်။ ဒါနဲ့ လွှတ်တော်အသစ်ကကော ဘယ်တော့ စမလဲဗျာ။
ဖိုးညွတ်။ အေးဗျာ.. ဒီဇင်ဘာ ၁၀ရက်နေ့ပဲ သူ့ရဦးရွှေမုန်းက လွှတ်တော်အသစ်ခေါ်ဖို့ အစည်းအဝေးခေါ်တယ်ဗျာ။ လက်ရှိ လွှတ်တော်သက်တမ်းကလည်း ဇန်နဝါရီ ၃၀ ကုန်မှာဆိုတော့ သက်တမ်းမကုန်မီမှာကို ကိုယ်စားလှယ်အသစ်တွေအတွက် ပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်ရမှာပေါ့ဗျာ။ ဒါကလည်း သူ့ရဦးရွှေမုန်းနှင့် ခေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်တို့ရဲ့ တွေ့ဆုံမှုကနေထုတ်ပြန်လိုက်တဲ့ သဘောတူညီချက် ငါးချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်တာဖြစ်တယ်လို့ ဦးရွှေမုန်း



ကဆိုတာပဲဗျ။ ကောင်းပါတယ်ဗျာ နှစ်ဖက်ခေါင်းဆောင်တွေ ကိုယ်တိုင်က အပြောင်းအလဲကို တကယ်လိုချင်ပြီလို့ပဲ ကျုပ်တော့ မြင်မိတယ်ဗျာ။
ဖိုးမြိုင်။ ဒါပေါ့ဗျာ။ တလောကလည်း ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးဟောင်းဦးသန်းရွှေတို့ရဲ့ တွေ့ဆုံမှုကိုကော ဘာမှမသိလဲဗျာ။

ဖိုးညွတ်။ အေးပေါ့ဗျာ။ဒါနှင့်ပတ်သက်ပြီး အချို့ကလည်း သဘောကျသလို၊ အချို့ကလည်း သဘောမကျတာတွေ ရှိတာပေါ့။ သို့သော် သူ့ရရွှေမုန်းပြောသလို ဦးသန်းရွှေမှာတော့ အာဏာမရှိဘူး။ သို့သော် ဩဇာရှိသေးတယ်ပေါ့ဗျာ။လက်ရှိ အစိုးရအဖွဲ့ခေါင်းဆောင်တွေဆိုတာတွေကလည်း သူ့တန်ဖီပေးခဲ့တာပဲလေဗျာ။ သည်တော့ သေချာပါတယ်။ သူ့ဩဇာရှိတယ်ဆိုတာ။

ဖိုးမြိုင်။ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်ကကော သည်တွေ့ဆုံမှုအပေါ် ဘာပြောသေးလဲ။

ဖိုးညွတ်။ ပထမတော့ ဒေါ်စုက ဘာမှ မပြောပါဘူး။ သို့သော် RFAနှင့် အင်တာဗျူးမှာတော့ “နိုင်ငံအကျိုးအတွက် သဘောတူညီမှုယူနိုင်တယ် ဆိုတာကြီးမားတဲ့ အကျိုးပဲလို့ပြောရမှာပေါ့”လို့ပြောခဲ့တာပဲဗျ။ ဆိုရင်တော့ ၉၀ တုန်းကနဲ့မတူတဲ့ နိုင်ငံရေး

အခင်းအကျင်းတွေလို့ပဲ ဆိုနိုင်တာပေါ့။၉၀တုန်းက ဒီချုပ်က တောင်ပြိုကမ်းပြိုနိုင်ခဲ့တာ မှန်ပေမယ့် စစ်တပ်ခေါင်းဆောင်ပိုင်းတွေနဲ့ အခုလို ပဋိညာဉ်မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူးလို့ ဆိုနိုင်တယ်ဗျ။ သဘောတူညီချက်မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာကလည်း အဓိကအားဖြင့်တော့ ထိုကာလစစ်တပ်ခေါင်းဆောင်ပိုင်းတွေရဲ့ သဘောထားတင်းမာမှုက အဓိကကျတယ်လို့ဆိုချင်

တာပဲဗျ။ လက်ရှိအချိန်မှာတော့ စစ်တပ်ခေါင်းဆောင်ပိုင်းတွေကိုယ်တိုင်က အပြောင်းအလဲကို တကယ်လိုချင်ပြီလို့ပဲ ကျုပ်တော့ မြင်မိတယ်ဗျာ။
ဖိုးမြိုင်။ ဒါပေါ့ဗျာ။ တလောကလည်း ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးကိုယ်တိုင်ကလည်း တပ်မတော်ရဲ့ အဓိကတာဝန်သည် နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ဖို့ ဆိုတာ ပြောထားတယ် မဟုတ်လားဗျာ။

ဖိုးညွတ်။ သိပ်မှန်တာပေါ့။ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်ကိုယ်တိုင်ပြောလိုက်တာကို The Voice သတင်းစာမှာ ဖတ်လိုက်ရတာပဲဗျာ။ မည်သည့်အဖိုးရတက်တက် တပ်မတော်ရဲ့ အဓိကတာဝန်က နိုင်ငံတော် ကာကွယ်ဖို့ပဲဆိုတာ။ပြီးတော့ တာချီလိတ်တပ်နယ်မိသားစုနှင့်တွေ့ဆုံပွဲမှာလည်း တပ်ချုပ်ကြီးက “တပ်မတော်အပေါ် ပြည်သူလူထုက ယုံကြည်အားကိုးပြီး တိုင်းပြည်ကိုကာကွယ်ပေးနေသည့်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ဖို့ အရေးပါတယ်”လို့လည်း ပြောခဲ့တယ်ဗျာ။

ဖိုးမြိုင်။ ဟုတ်ပဲဗျာ။ဒါတွေကို လတ်တလောပေါ်နေတဲ့ နိုင်ငံရေးသိုးမည်းတွေ သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်ဗျ။

ဖိုးညွတ်။ သိပ်မှန်တာပေါ့ဗျာ။လက်ရှိ တပ်မတော်ခေါင်းဆောင်ပိုင်းတွေ ကိုယ်တိုင်က “ပြည်သူနှင့် တပ်မတော်” သဘောထား ကွာဟမှုတွေကို ပြန်ပြီး ရင်ကြားစေချင်တာ အရှင်းသားပဲဗျာ။တကယ်တော့ အားလုံးအသိပါ။တပ်မတော်ဆိုတာ ပြည်သူ့ကြားကပေါက်ဖွားလာခဲ့တာပါ။ချီကြောင့် သိုးမည်းတွေကို ပြောလိုတာ ပြည်သူနှင့်တပ်မတော် တစ်တားတည်းဖြစ်ဖို့ နေ့ရက်က မဝေးတော့ပါဘူးလို့ပါဗျာ။

အိပ်ချိန်နည်းသူတွေ ‘ဝ’လိမ့်မယ်

မဟုတ်သေးဘဲ အစားအလွန်အကြွေး မစားဘဲ သင့်ရဲ့စားကော ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ထိန်းချုပ်ကြဖို့လည်း တိုက်တွန်းထားပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ထုထည်စံနှုန်း(BMI) ၁၈.၅မှ ၂၄.၉ အတွင်းရှိနေမှ ကောင်းပါတယ်။ B MI တွက်နည်းမှာ

B MI = ကိုယ်အလေးချိန် ကီလိုဂရမ် ဖြစ်ပါတယ်။ (အရင်အမောင်း)၂မီတာ

rixfuñuṣṣi

ရူးတွေ့
၂၄၇၄
နီအတွင်း
သူမိရှားသခင်စင်

ရူးတွေ့
၂၄၇၄
နီအတွင်း
သူမိရှားသခင်စင်

၁၈၈၈၈၈၈၈၈၈၈၈

သင့်အိမ်ပက်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ ဘာကမှ ပထားသီးစေနိုင်ရတော့လို့ ဒီနေ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါ။ အောင်မြင်မှုရဲ့ ပထမဦးဆုံး လှေကားထစ်ပေါ်မှာ သင်ခြေချပါပြီ...။

-- ဒေါက်တာအောင်မြင့် (ဆေး-မန်း) --



သတိုးမင်း
Biodiversity Models Agency

အနုပညာလှုပ်ရှားမှုအဖွဲ့ရဲ့ Photo Model အဖြစ် တတ်ပုံတွေကို ပြင်ဆင်ပေးတဲ့ Star & Model In!! Agency သင်တန်းလည်း တက်နေပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်က အောင်မြင်တဲ့အနုပညာရှင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ပါတယ်။

မိဘ ■ ဦးအောင်မိုး + ဒေါ်မိုး
ပညာ ■ 3rd year (Biochemistry)(Yadanabon)
လိပ်စာ ■ ရွှေ-မိဂွလပ်ကြား၊ တွေ့ကမ်း၊ မြို့သစ် (စာ ၅/၈၇)၊ ဗဟိုလမ်း၊

- ◆ မိုင်ခန့်ခေတ်
- ◆ အောင်လင်း(တိုဆွဲ)
- ◆ ညာလမ်း



ဆန်းဝင်းဝင်း

ကျွန်တော် ရှစ်တန်းကတည်းက ဘောလုံးကို ကစားခဲ့တာပါ။ အခုရတနာပုံ(FC)ကျော နံပါတ် (၁၇)နဲ့ ပါဝင်ကစားနေပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်က ပြန်မှာလက်တွေ့စင်ကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ပါတယ်။ ဘောလုံးပရိသတ်ကြီး ကျွန်တော့်ကိုလည်း အားပေးကြပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ကျန်ကျောင်းလို့ နာမည်ကြီးတဲ့
GYM Personal Trainer

ညီဖြူ

ပြန်မာယောကျ်ားလေးတွေ ပီနီပီနီသေးသေးလေးတွေ မြင်ရင်လည်း သူက စိတ်မကောင်းတတ်သလို ဖက်တီးလေးတွေ မြင်ရင်လည်း သူကစိတ်မကောင်းတတ်ပြန်ဘူး။ ယောကျ်ားလေးတွေကို တောင့်တောင့်တင်းတင်း သန်သန်မာမာဖြစ်အောင် GYM ကို ကစားစေချင်တယ်။ လူကြီးတွေကိုလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် GYM ကို ကစားစေချင်ပါတယ်။ လူကြီး၊ လူလတ်၊ လူငယ် အားလုံးအတွက် လေ့ရှိ၊ လမ်းလျှောက်၊ ဝေ့များများသောက်၊ ဆီ၊ ငန်း၊ သကြား၊ လျှော့လိုစား၊ ဆိုတဲ့ ၂၀၁၅ခုနှစ် သီးနှံမီး အတွက် လက်ရွေးစင် ကာယလေ့မောင် ညီဖြူ(ခ) ကျန်ကျောင်းရဲ့ အကြောင်းကို လမ်းက ဧည့်မန္တလေးသတင်းကုန်နယ် စာဖတ်ပရိသတ်ကို မေးမြန်းတင်ပြလိုက် ရတာကတော့



မှူးသခင်

မိဘ ■ ဦးသိန်းဌေး + ဒေါ်အေးအေးကျော်
လိပ်စာ ■ ရွှေပြင်သာ၊ ဗဟိုလမ်း

မှူးရဲ့ လတ်တလောအနုပညာလှုပ်ရှားမှုတွေကတော့... MRTV-4 မှာ လွှင့်နေတဲ့ "ဝက်ပိတ်အိမ်" ဇာတ်လမ်းတိုမှာလည်း ဇနီးဧည့်နေရာကနေ သရုပ်ဆောင်ထားသလို ဇာတ်လမ်းတွေလည်း ရိုက်ကူးဖြစ်နေပါတယ်။ "မချစ်ရဲဘူး မထီဇနား"၊ "တောင်ညိုလေးက တိုက်ပွဲခေါ်ဆံ"၊ "ငါ့ငွေ ငါ့ခေတ် ငါ့အချစ်"ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကားတွေထဲမှာလည်း သရုပ်ဆောင်ကိုစစ်နိုင်ခဲ့အတွက် မှူးပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားပါတယ်။ Gleamous ရေပူငနွေးဆက်နှင့် ဆိပ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်း၊ မိတ်ကပ်၊ Mobile Like ဝန်ဆောင်ကြော်ငြာတွေလည်း ရိုက်ထားပါတယ်။ VCD တွေလည်း ရိုက်ဖြစ်သလို နယ်တွေမှာလည်း သီချင်းတွေ မှူး ဆိုဖြစ်နေပါတယ်။



ကျန်ကျောင်းလို့ နာမည်ကြီးတဲ့ GYM Personal Trainer ကျွန်ုပ်တို့

ကျွန်တော့် နာမည်ရင်းက ညီဖြူပါ။ ကာယဗလမှာတော့ ကျန်ကျောင်းလို့ လူသိများပါတယ်။ ဘာလို့ ကျန်ကျောင်းလို့ လူသိများတာလဲဆိုတော့ တစ်ချိန်တုန်းက ကျန်ကျောင်းဆိုတာ လူသိများပြီး ပရိသတ်တွေအများကြီး ချစ်ခင်အားပေးတဲ့ တရုတ်ဇာတ်ကား ပြည်သူ့တရားရှင်ထဲက မင်းသားနာမည်ပေါ့။ ကျွန်တော့်ကို သိတဲ့ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေတော်တော်များများက ကျွန်တော့်ရဲ့မျက်လုံး၊ မျက်ခုံးက အဲဒီတရုတ်မင်းသား ကျန်ကျောင်းနဲ့ တူတယ်ပေါ့။ ဖြစ်ချင်တော့လည်း ပြိုင်ပွဲတစ်ခုမှာပြိုင်တော့ ကျန်ကျောင်းတီးလုံးနဲ့ ကာယဗလ ပြိုင်တဲ့အခါမှာ ပထမဆုရခဲ့တယ်။ အဲအချိန်မှာပဲ ကျန်ကျောင်းဆိုပြီး လူသိများလာခဲ့တာပါ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ အဖေ၊ အမေနာမည်က ဦးလှတင်(ပြည်တွင်းရေကြောင်းဌာနဥပုး)နဲ့ (ဒေါ်စောဖြူ)သားဖွားပါ။ မေမေကတော့ ဆုံးသွားပါပြီ။ ကာယဗလကို ဆယ်တန်းအောင်ခါစကတည်းက ကျွန်တော် စပြီး ကစားခဲ့တာပါ။ ကစားခဲ့တဲ့ သက်တမ်းက ၁၅နှစ်လောက်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့တောက်လျှောက်ကစားခဲ့တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က စစ်ကာပူမှာ အလုပ်လုပ်တာဆိုတော့ အလုပ်ကလည်း တစ်ဖက်နဲ့ ဆိုတော့ အချိန်တွေပျံ့ လုပ်ခဲ့ရတာပါ။ ကျွန်တော်လက်ရှိ စုစုပေါင်း ၂၉ x ၃၀ ကြား။ ပလန်းနက်မှာ Personal Trainer ပါ။ ကျွန်တော်ရရှိခဲ့ဖူးတဲ့ ကာယဗလမောင် ဆုအရေအတွက်က ၃၀ကျော် ၄၀ပတ်ချာလည်လောက်တော့ ရှိပါပြီ။ ၂၀၁၅ခုနှစ် အိုလံပစ်အေးမစ်စာနက်ထရစ်စပွန်ဆာမှာ ပထမရရှိခဲ့ပါတယ်။

သတင်းကျဉ်း

၂၀၁၅ ခုနှစ် ၊ ဒီဇင်ဘာ ၀၄ ရက်

အယ်ဒီတာချုပ် ■ သိုက်ထွန်းသက်

တာဝန်ခံအယ်ဒီတာ ■ ထွန်းဝင်း(မန္တလေး)

အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ■ ဦးသန်းဝင်း

ရုံးအဖွဲ့မှူး ■ ဖြူစင်ဝင်း

■ **ဥပဒေအကြံပေး** ■ ဦးဝင်းလှိုင် LL.B, D.B.L (အထက်တန်းရှေ့နေ)

■ **အယ်ဒီတာအဖွဲ့** ■

စီးပွားနှင့်လူငယ်ကဏ္ဍအယ်ဒီတာ - ဒိုင်ခန့်ဇော်

နိုင်ငံတကာသတင်းအယ်ဒီတာ - လင်းသစ်

စာဖြင့်အယ်ဒီတာ - မြင့်နန်းဒိုင်

ရန်ကုန်ရုံးခွဲအယ်ဒီတာ - ရန်နောင်နိုး

ဒီရိုင်းအပြင်အဆင်အယ်ဒီတာ - ကိုဘုန်း

အယ်ဒီတာအဖွဲ့ - ဝန်:

09 - 2010226, 43147022

E-mail: royal.smdy2@gmail.com

■ **သတင်းအဖွဲ့** ■

မျိုးကျော်ကျော်၊ အောင်ဇေယျာ၊ မင်းခန့်၊ မျိုးဝင်းထွန်း(မုံရွာ)

အောင်ကျော်မိုး၊ အောင်လင်း၊ ညီလမင်း၊ လွမ်း A မိုင်

ကွန်ပျူတာစာစ် ■ မချောစု

ကြော်ငြာအဖွဲ့ ■ သမီးသုံးဖော်မီဒီယာဂရုစ်

ဖုန်း - 09-402643997, 789777144, 43072735

ပြင်ပတာဝန်ခံ ■ ရာဇာအောင်

မျက်နှာပိုး ■ ဘိုအဖွဲ့

■ **ထုတ်ဝေသူ** ■ ဦးသိန်းဇော်(01025)

ရွှေမန္တလေးသတင်းကျွန်းပုံတိုက်

၃၄လမ်း၊ ၈၄-၈၅လမ်းကြား၊ ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့၊

ဖလင် ■ King

■ **ပုံနှိပ်** ■ ဦးသိန်းဇော်

စုပါလာကာပုံနှိပ်တိုက် (မြ - ၀၀၂၀၂)

၃၂ - ၃၃လမ်းကြား၊ ၈၅ - ၈၆လမ်းကြား၊ မလွန်ကြက်သွန်တန်းမန္တလေး။

■ **မန္တလေးမြန်မာ့ရေ** ■

ထွန်းဦး စာပေ

၂၉ x ၈၄ လမ်းထောင့်၊ မန္တလေးမြို့၊ ဖုန်း 02 - 39801

စောင်ရေ ■ ၅၀၀

ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က အလွတ်တန်းမှာ ဒုတိယဆုကို နှစ်နှစ် ဆက်တိုက် ရရှိခဲ့ပါတယ်။ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် ပွဲမှာ ၇၀က်လိုမှာ ရွှေရခဲသလို စကတ်လိုမှာလည်း ရွှေတံဆိပ်ရရှိခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် လက်ရွေးစင်မှာလည်း ကျွန်တော်ရွေးထားခံရပါတယ်။ဥတော်ကစတင်နဲ့ နိုင်ငံကို သွားပြိုင်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲမှာ ၇၀က်လိုအဆင့်မှာ ပြိုင်ရတယ်။ အဲဒီနိုင်ငံက ကာယဗလမောင်တွေက ကျွန်တော်တို့နဲ့ သိပ်တော့

မကွာပါဘူး။ မကွာဘူးဆိုပေမယ့် တခြားနိုင်ငံထက်စာရင် ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံက ထောက်ပံ့တဲ့အရာတော့ အများကြီးကွာပါတယ်။ ဆွေတွေရအောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခဲ့ရလဲဆိုတာ တကယ်တော့ လေ့ကျင့်တာတစ်ခုတည်းနဲ့လည်း မပြီးဘူး မရဘူးပေ။ နောက်ထပ်လိုအပ်တာတွေက Supplement၊ Nutrition၊ Protein၊ အသားဓာတ်လည်း လိုအပ်သလို Training ကို လည်း အဓိကမှန်မှန်ဆင်းရပါ့မယ်။ အစားအသောက် မှန်မှန်စားရမယ်။ အစားအသောက်မှန်မှန်ဆိုတာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် Protein က အဓိကပေါ့။ Supplement ဆိုတဲ့ မကစားမိသောက်တဲ့ဟာနဲ့ ကစားပြီး သောက်တဲ့ ဟာတွေလည်း သောက်ရပါတယ်။ အမိုင်နို၊ ကြက်ဥတွေလည်း သောက်ရ၊ စားရပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲနားနီးရင် တစ်ရက်ကို ကြက်ဥ ၄၅လုံးထိ စားရတယ်။ ကြက်သားဆို ၈၀ ကျပ်သား ဒါမှမဟုတ် တစ်ပိဿာလောက်ထိ စားရပါတယ်။ ထမင်းကတော့ လုံးဝလုံးဝ မစားရပါဘူး။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ရေလုံပြုပြင်ပြီး ဆား၊ အချိုလုံးဝ ဘာမှ မထည့်ဘဲစားပြီး လေ့ကျင့်ခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်အနေနဲ့ အဲ့လိုလေးတွေ လေ့ကျင့်တဲ့အခါမှာ အခက်အခဲအနေနဲ့မရှိခဲ့ဘူး။ အဓိက ကျွန်တော်က အလုပ်ကတစ်ဖက်နဲ့ ဆိုတော့ အတွေ့အကြုံလေးတွေကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပါတယ်။ နိုင်ငံတကာပွဲတစ်ပွဲကို ပြိုင်တော့မယ်ဆိုရင် အလုပ်တွေကို ပစ်၊ စီးပွားတွေပါပစ်ပြီးတော့ လုံးဝစောက်ချလုပ်ပုံပဲ နိုင်ငံတကာပွဲတွေကို တိုးနိုင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံက ထောက်ပံ့မှုတွေ မရှိကြဘူးလေ။ တခြားနိုင်ငံမှာကျတော့ ဆေးကုမ္ပဏီတွေကအစ အားလုံးက လုံလုံလောက်လောက်ထောက်ပံ့တော့ စိတ်ကြိုက်ကစားလို့ရတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာက စီးပွားရေးနည်းနည်း အခက်အခဲရှိတဲ့အခါကျတော့ စွမ်းစွမ်းတပ် ကျွန်တော်တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားရပါတယ်။

လောလောဆယ် လက်ရွေးစင်တွေကိုတော့ ၂၀၁၇ခုနှစ် ဆီးဂိမ်းအတွက် ကျွန်တော်တို့ကို ရွေးပြီးသားပါ။ လူကြီးတွေက မင်းတို့ Training ကို တတ်နိုင်သမျှ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားထားပေါ့။ နိုင်ငံတကာနဲ့ ပြိုင်ရမှာဆိုတော့ နည်းနည်းတော့ ခက်ခက်ခဲခဲ ပြိုင်ရမှာလို့ ပြောထားတာတော့ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်အနေနဲ့ ဒီပွဲအတွက် ၂၀၁၆ခုနှစ် တစ်နှစ်လုံး Training နဲ့ပဲ သွားမယ်။ ၂၀၁၆ခုနှစ်မှာ ပြည်တွင်းပွဲတွေ ကျွန်တော်မပြိုင်သေးပါဘူး။ ၂၀၁၇ခုနှစ်ကျမှ လူကြီးတွေက ဘယ်တန်းဘယ်တန်းရွေးဆိုပြီး သူတို့ ပြိုင်ခိုင်းတဲ့အတိုင်းပြိုင်ဖို့ ကျွန်တော်ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။ ကြိုးလည်းကြိုး စားပြီး ကစားသွားမှာပါ။

၂၀၁၇ခုနှစ်အတွက် ဘာတွေပြင်ဆင်နေပြီလဲဆိုတော့ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ အဆင်လောက်ပဲ ပုံမှန်တမ်းကစားဖြစ်နေပါတယ်။ သိပ်ပြီး ဟဲဒီး(heavy)မဆွဲသေးပါဘူး။ တကယ်ဟဲဒီး(heavy)ဆွဲရတော့မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ Protein, Nutrition ပိုင်းတွေက လိုလာပါပြီ။ အခုတော့ ကျွန်တော်တို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန်မလေ့ကျင့်သေးပါဘူး။ ဒီ New year က စပြီးဆိုတာနဲ့ နှစ်လုံးပေါက်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကစားရတော့မှာပါ။

ကျွန်တော်အနေနဲ့ ကာယဗလပေါ်မှာထားရှိတဲ့ စိတ်ထားက ဒီကာယဗလကို တခြား အားကစားတွေထက်စာရင် အရမ်းမြတ်နိုးပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ကျွန်တော်ရထားတဲ့ တွဲက BE-Civil ဆိုတော့သိပ်ပြီးခေါင်းထဲမထည့်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကာယဗလကိုအရမ်းပါသနာပါခဲ့လို့ အကျန်လုံးစွန့်လွှတ်ပြီး ကျွန်တော်ဒီကာယဗလအလုပ်ကို နည်းပြဆရာအဖြစ် လုပ်ကိုင်နေခဲ့



တာပါ။ ဒီကာယဗလကို အရမ်းကိုပါသနာပါသလို အရမ်းလည်း ရူးသွပ်ခဲ့တာပါ။ ကာယဗလကိုကစားထားရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာအကျိုး ဝတ်ဝတ်ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝရှိတယ်။ တောင်တောင်တင်းတင်းနဲ့ အပြင်သွားရင် စမတ်ကျတယ်လို့လည်း ထင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကာယဗလကို တခြားအားကစားထက် အရမ်းကြိုက် ရူးသွပ်ခဲ့တာပါ။

ကျွန်တော်အနေနဲ့ လူငယ်တွေကို ကာယဗလကစားစေချင်ပါတယ်။ တခြား ဘယ်အားကစားမဆို အနည်းနဲ့အများလုပ်တာကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ကကာယဗလကိုလူငယ်လေးတွေ တော်တော်များများ ကစားစေချင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အားနည်းချက်လေးတွေ တွေ့နေရပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အခုခေတ်ယောက်ျားလေးတွေက မိန့်မိန့်သေးသေးလေးတွေများတယ်။ အဲ့လိုတွေမဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဝတ်တိုပြီး ဖက်တီးလေးတွေ မြင်ရတော့ စိတ်မကောင်းဘူး။ အခုခေတ်ယောက်ျားလေးတွေကို တောင့်တောင့်တင်းတင်းနဲ့ ဘာပဲပြောပြော မြင်စေချင်တယ်။ ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ ကာယဗလကို နည်းနည်းလေးကစားရင်းနဲ့ အကျင့်စာမိတ္တူ၊ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း၊ အရက်၊ Automatic သူဟာနဲ့သူ မသောက်ဖြစ်မလုပ်ဖြစ်ဘူးပေါ့။ ကျန်းမာရေးအပိုင်းမှာလည်း ပိုပြီးတော့ လိုက်စားဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်အနေနဲ့ လူငယ်လေးတွေ အားလုံး ကာယဗလကိုလိုက်စားစေချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုလည်း ရှိလာစေမှာပါ။

ကာယဗလကို ကျွန်တော်ကစားတဲ့အချိန်မှာ ကျန်းမာရေးအတွက် နံပါတ်တစ်အနေနဲ့ ပြောချင်တာက သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးမဖြစ်ဘူး။ ကျွန်တော်အနေနဲ့ ဆေးဖို၊ ဆေးခန်းဆိုတာ ဘာမှန်းမသိတာကြာခဲ့ပါပြီ။ မဗျားမနာ၊ ခေါင်းမကိုက်ဖူးပါဘူး။ ပုံမှန်လေးကစားဖြစ်တဲ့အကျိုးကျေးဇူးလို့ထင်ပါတယ်။

ကျွန်တော် ကျန်ကျောင်းရဲ့ လက်ကိုင်ဆောင်ပုဒ်ကတော့ လေ့ရှု။ လမ်းလျှောက် ရေများများသောက် ဆီ၊ ငနံ၊ သကြား လျှော့လိုစား။ အဲဒါ ကျွန်တော်ရဲ့ ဆောင်ပုဒ်လေးပါ။ ဒီဆောင်ပုဒ်လေးက လူကြီး၊ လူလတ်၊ လူငယ်မရွေး ကိုင်ထားမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေအတွက်အကျိုးပြုမယ့် ဆောင်ပုဒ်လေးလို့ထင်ပါတယ်။

ပရိသတ်ကြီးကို အဓိကပြောချင်တာက ကျွန်တော် ကျန်ကျောင်းကို လမ်းမှာတွေ့ရင်လည်း နှုတ်ဆက်နိုင်ပါတယ်။ မာနလည်း မကြီးပါဘူး။ ပလန်းနက် GYM Personal Trainer ကျွန်ကျောင်းဆိုတာ ကျွန်တော်ပါ။ အချိန်မရွေးလမ်းမှာ နှုတ်ဆက်ပြီး ခေါ်ဆို နှုတ်ဆက်နိုင်ပါတယ်။ လာလည်းကစားဖို့ကိုလည်း မိတ်ခေါ်ပါတယ်။ အားလည်းပေးကြပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ လက်ရှိ နေရပ်လိပ်စာက ၆၃လမ်း၊ လမ်း ၃၀၊ မန္တလေးမြို့။ ဖုန်းနံပါတ်ကတော့ ၀၉-၅၁၆၀၇၆၄ ပါ။ Facebook ကတော့ Yar Zar Htet moe myint lol။

ဤစာခုအတွက် ကာယဗလမောင် ကိုညီဖြူ(၁)ကိုကျန်ကျောင်းကို လမ်းအထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

nvrif



၁၉၈၃ခုနှစ်က ကျူရှင်ဆရာ၊ ဆရာမ ၁၂ဦးဖြင့် စတင်၍ သက်န်းဒွိစုံတစ်စုံလျှင် ၇၀ ကျပ်ခန့်တွင် ကျပ်နှစ်သောင်းကျော်ဖိုး လျှင်ဒန်း၍ မန္တလေး ကျူရှင်မိသားစုမဟာဘုံကထိန် ခင်းကျင်းခဲ့သည်။ ကထိန်ခင်းမည့်ရက်ကို ကျောင်းသားများ၏ သမိုင်းဝင်နေ့တစ်နေ့ဖြစ်သော အမျိုးသားနေ့ကို သတ်မှတ်၍ နှစ်စဉ်လျှင်ဒန်းခွဲရာ ယခုနှစ်တွင်(၃၂)ကြိမ်မြောက် ပြုဖြစ်သည်။ ကထိန်ကျင်းပရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးဝင်းနိုင်(စံဟိန်း)က “ ကထိန်တော်ကို အခုလို နှစ်သက်တမ်းကြာရှည်အောင် ကျင်းပနိုင်တာက စတင်ခဲ့တဲ့ ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီးတွေရဲ့ အပြော်အမြင်နဲ့ စနစ်တကျချမှတ်ခဲ့တဲ့ အခြေခံမူတွေ ကောင်းမွန်လို့ပါ။ သံဃာအပါး၁၀၀နဲ့ အထက်ရှိတဲ့ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ဖြစ်ရမယ်။ အကြိမ် ၁၀၊ ၂၀ စတာတွေမှာ သံဃာအပါး ၅၀၀နဲ့အထက်လျှင်ဒန်း

arw&scrf y&[sbw&l&i faq;cefrbompk yxrt Bdfjrmuf pkygr [mux&awnf v&

အင်းဝမြို့၊ ရှေးချိုရပ်ကွက်၊ ဥယျာဉ် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းဝင်းအတွင်း အခြေစိုက်ဖွင့်လှစ်ထားသည့် မေတ္တာရေချမ်းပရဟိတတိုင်းရင်းဆေးခန်း မိသားစု၏ ပထမအကြိမ်မြောက် စုပေါင်း မဟာကထိန်တော်မင်္ဂလာအခမ်းအနားကို ဒီဇင်ဘာ ၆ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ မွန်းလွဲပိုင်းက အဆိုပါ ကျောင်းဝင်းအတွင်း၌ ကျင်းပခဲ့သည်။ သံဃာတော်၁၈ပါးအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ပြီး သက်န်း၊ လျှို့ဝှက်အစုံနှင့် တကွ နဝကမ္မအလှူငွေကျပ်သိန်း ၄၀ကျော်လျှင်ဒန်း ခဲ့ပြီး ဆေးခန်းလာသူများ၏ အလှူငွေများ၊ ရပ်မိရပ်ဖများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများ အလှူဒါနများဖြင့် စုပေါင်းကျင်းပခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ မေတ္တာရေချမ်းပရဟိတ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသည် ဖော်ပြခဲ့ပါနေရာတွင် အခြေစိုက်ဖွင့်လှစ် ကာ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ လူနာများအား အခမဲ့



rifxufum

ck&hli fa&f;rbmpk; Crown bdfjfr *Rifjy&f

မိုင်ခွဲမျှဖြင့်ရေရှည်တည်တံ့စေသော ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ ရှေးကွက်အတွင်း တွင်ကျယ်စွာ ရောင်းချပြီး အောင်မြင်လျက်ရှိသည့် Crown ဘီလပ်မြေ၏ အထိမ်းအမှတ်နှစ်ပတ်လည် ဂုဏ်ပြု ညစာစားပွဲနှင့် ကုန်သည်ကြီးများအား ကျေးဇူးတုံပြန်ပွဲကို ဒီဇင်ဘာ ၆ရက် ညပိုင်းက မန္တလေးတောင်ခြေရှိ Mandalay Hill Resort ဟိုတယ်တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။

ကျေးဇူးတုံပြန်ပွဲနှင့် ဂုဏ်ပြုညစာစားပွဲတွင် Crown ဘီလပ်မြေ၏ ဒါရိုက်တာဦးတင်မောင်ဦးက ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားပြီး ရောင်းအားအကောင်းဆုံး ကုန်သည်ကြီးများအား ငွေသားဆုနှင့် အမှတ်တရဂုဏ်ပြုလက်ဆောင်များ ချီးမြှင့်ပေးအပ်သည်။

ဆက်လက်၍ အစီအစဉ်တင်ဆက်သူ ဆန်းထွန်နှင့် မောင်မောင်အေးတို့က တက်ရောက်လာသူများနှင့်အတူ ပျော်ရွှင်စရာကစားနည်းများဖြင့် ဆင်နွှဲပြီး တေးသံရင် အောင်ထက်၊ နီနီခင်ဇော်နှင့်

မီးရေ... မီးကလေး



● ဦးစိန်ပန်းက သူ့ရင်ထဲတွင် မိုးလို့ခလုဖြစ်နေသော ကိစ္စကို အခွင့်သာသည်နှင့်ဖွင့်ချသည်။ တို့အိမ်ဘေးက မုဆိုးဖို့ ဦးလှဋ္ဌလေ အေးအေးဆေးဆေးနေတာ ဟုတ်ရဲ့သားနဲ့ အသက်ကြီးမှ မိန်းကလေးငယ်ငယ်လေး ကောက်ယူလိုက်တာ အခုတော့ သူ့အိမ်ဟာ မီးလောင်နေတဲ့အိမ်လို့ဖြစ်နေပြီ... ‘ ပြဿနာတွေနဲ့ပူင်သောက ရောက်နေရလို့လားဟင်..’

မဟုတ်ဘူးဟေ့...! လင်ရော မယားရော တစ်မီးတည်း မီးရှေ့ကြလို့...

ကော်ဓာတ်ကြောင့်လော



● လက်ချင်းချိုက်ကာ ပူးပူးကပ်ကပ်လမ်းလျှောက်သွားသော စုံတွဲကိုကြည့်၍ ဒေါ်ဂျမ်းကပြောသည်။ ဟိုကလေးမက သူ့အဆက်နားက မခွာဘူး... အနီးရီလူငယ်တစ်ယောက်က ပြန်ပြောသည်။ ‘ ဘယ်ခွာလို့ရမလဲ...! သူ့လူက သိပ်ပြီး ကပ်စေးနဲ့တဲ့ဥစ္စာ...’

ခုတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပြီ



● မင်္ဂလာခန်းမအတွင်း၌ဖြစ်သည်။ သူ့တာဝန်ပြီး၍ အနီး၌လာထိုင်သော သူငယ်ချင်းကို မောင်လှိုင်မွှေးက ပြောသည်။ မောင်ရင်သီချင်းဆိုတာနားထောင်ပြီးတော့ ချီးကျူးချင်တယ်ကွာ... ‘ ဘယ်လိုမျိုးလဲကွာ ... ’ မောင်ရင်က တိတ်တိတ်လေးထိုင်နေရင် တယ်ကျက်သရေရှိသကဲ့...

အတည်မပြောနိုင်သေး



● ကုသပေးလျက်ရှိရာ ၂နှစ်ပြည့်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပြီး ဆေးခန်းအား ဆရာတစ်ဦးတည်းက မတည်ဖွင့်လှစ်ထားကာ ဆရာ၊ ဆရာမဦးရေ ရှစ်ဦးမျှရှိသည်။ အပတ်စဉ် ဥပယ်နေ့တိုင်း ဖွင့်လှစ်ကုသပေးလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

လူစွမ်းကောင်းမှ ဖြစ်မယ်



● အိပက် အိပက်နှင့်လမ်းလျှောက်လာသော ကလေးမကို မြင်လိုက်ရသောအခါ ဦးသာအောင်က မေးသည်။ ဟောကဲ့ လာတဲ့ ဖက်တီးပုတ်ကောင်မလေးကို နိုးမြူးဖို့ဆိုရင် ဘာလို့မလဲ.. ‘ ဗျတ်မိ ဗျတ္တတို့လို ဇော်ဖို့စိတ်သားစားဖို့ လိုပါတယ် ’

ဒေါက်ဖိနပ်သံ တည်ညံ့



● အသက်ကြီးလှပြီဖြစ်သော အမေအုန်းက အတိတ်ကို တမ်းတစွာပြောသည်။ ရှေးခေတ်မိန်းကလေးတွေက အသွားအလာသိပ်ပြီး ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ကြတာကွလို့ ‘ ဒီနေ့ ဇော် မိန်းကလေးတွေကကော အမေအုန်းရဲ့ ’ လူက ဘယ်နေမှန်းမသိသေးဘူး၊ စွာသံက အရင်ကြားနေရတယ်။

R စာနည်တို့က တေးသီချင်းများဖြင့် ဧည့်ခံဖျော်ဖြေကာ တက်ရောက်လာသူများကို ညစာဖြင့်တည်ခင်း ဧည့်ခံကျွေးမွေးသည်။ ဧည့်ခံကျွေးမွေးစဉ်အတွင်း အဖိုးတန်ဆွဲများကို ဝဲခွက်ပေးကာ ကံထူးရင်များအား အထူးဆုများ ချီးမြှင့်ပေးခဲ့ကြောင်းသိရသည်။ SM-D

pmay 1/2k&Sf * W pG p&H

အနုပညာရှင်

ဝါစာ

၁၉၃၅-၁၉၈၈



စာပေ ရုပ်ရှင် ဂီတနယ်ပယ် သုံးရပ်လုံးတွင် ထင်ရှားကျော်ကြားအောင်မြင်ခဲ့သော အနုပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သည့် (ဦး)ဝင်းဦးသည် ၁၉၈၈ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ ၁၄ရက်၌ ကွယ်လွန်ခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့သော အနုပညာရှင်တစ်ဦးကွယ်လွန်ခဲ့သည်မှာ ၂၀၁၅ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ ၁၄ရက်၌ (၂၇)နှစ်တိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ရွှေမန္တလေးသတင်းဂျာနယ်အတွဲ(၃)၊ အမှတ်(၁၈)ထွက်ရှိမည့်ရက်သည် ၁၄-၁၂-၂၀၁၅ ဖြစ်သဖြင့် အနုပညာရှင်(ဦး)ဝင်းဦးအမှတ်တရစာမျက်နှာများကို အကြောင်းတိုက်ဆိုင်စွာ ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

စာရေးဆရာ ဒါရိုက်တာ သရုပ်ဆောင်မင်းသား အဆိုတော်ဝင်းဦးကို ၁၃ရက် မတ် ၁၉၃၅ တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ မွေးဖွားခဲ့သည်။ အဘ-သမိုင်း ပါမောက္ခဦးဘညွန့်(အဆိုတော်ချစ်ရကွ ဦးဘညွန့်) + အမိ-ဒေါ်ခင်နှင်းရီ ဖြစ်သည်။ အမည်ရင်းမှာ ဦးလှမြင့်ဖြစ်သည်။ တပ်မတော်တွင် ဗိုလ်ကိုဦးအမည်ဖြင့် အမှုထမ်းခဲ့သည်။

၁၉၄၉ခုနှစ်မှစ၍ ညှိမ်းလွင် ကလောင်အမည်ဖြင့် ကဗျာနှင့်ဝတ္ထုတိုများ စတင်ရေးသားခဲ့သည်။ ပထမဆုံးဝတ္ထုတိုမှာ “ရိုမ်း”ဖြစ်ပြီး သွေးသောက်မဂ္ဂဇင်း ဇွန်၊ ၁၉၄၉တွင်ဖော်ပြခံရသည်။ “ဝင်းဦး”ကလောင်အမည်ဖြင့် ၁၉၆၀ခုနှစ်လထုတ် ရှုမဝမဂ္ဂဇင်းတွင် “တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတစ်ဦး” ဝတ္ထုရှည် စ-ဆုံး ရေးသည်။ ထင်ရှားသော စာပေလက်ရာစာချို့မှာ နုနုငယ်ငယ်(၁၉၆၁)၊ လွမ်းလေသူ အမှိုက်အမဲ(၁၉၆၂)၊ ပန်းကြဲတဲ့ ဖဲစက်ရာဝယ်(၁၉၆၃)၊ ယောကျ်ားမပီသသူနှင့် ချစ်မိသူ လူတစ်ယောက်အကြောင်း(၁၉၆၉)၊ ငွေလှိုင်းစာပေါ်မှာ(၁၉၇၁)၊ မိန်းမလှအမုန်း(၁၉၇၁)၊ ဆွေး(၁၉၇၁)၊ နောင်အင်းလေး(၁၉၇၂)၊ ချစ်ဦးသူနှင့် ချစ်မူသူ(၁၉၇၂) စသည်တို့ဖြစ်သည်။ မန္တလေးမြို့မ တူရိယာအသင်းကြီးနှင့်(၁၁)နှစ်တိုင်တိုင် မန္တလေးသင်္ကြန်ပွဲဆင်နွှဲခဲ့သည့် မှတ်တမ်းကို ဆယ်စုနှစ်တစ်နှစ်စွန်း မန်းသင်္ကြန်(၁၉၇၉) ရေးခဲ့သည်။ စန္ဒာပုံနှိပ်တိုက်ထူထောင်ပြီး စန္ဒာမဂ္ဂဇင်းကို ဦးစီးထုတ်ဝေခဲ့သည်။ မြန်မာ့မဂ္ဂဇင်းလောကတွင် ရောင်စုံအော့ဆက်နည်းဖြင့် ပထမဆုံးထုတ်ဝေသော မဂ္ဂဇင်းဖြစ်သည်။

ရုပ်ရှင်နယ်သို့ မင်းထင်ရွှေမှန်ရာဇဝင်ကားတွင် ဇာတ်ညွှန်းရေးဆရာအဖြစ် စတင်အခြေချသည်။ ရှုမဝမဂ္ဂဇင်းစက်တင်ဘာ ၁၉၆၁တွင် ၎င်းကိုယ်တိုင် ရေးသားခဲ့သော “နှစ်ယောက်ထဲနေချင်တယ်”ဝတ္ထုကို ကိုယ်တိုင်ခေါင်းဆောင်မင်းသားအဖြစ်ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ရာက တစ်ဟုန်ထိုးနာမည်ကြီးခဲ့သည်။ စောစောပိုင်းတွင် ခေတ်ပြိုင် ဟောလိဝုဒ်ရုပ်ရှင်လောကမှာ ခေတ်စားနေသော အဲလ်ဗက်ဗရက်စလေ စတိုင်ဖမ်းခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်း၌ ကိုယ်ပိုင်ဟန်ထူထောင်နိုင်ခဲ့သည်။ ချစ်သောသူတစ်ယောက်၊ နှစ်ယောက်ထဲ နေချင်တယ်၊ မုန်းတလှည့် ပြုံးတလှည့်၊ ဘဝမှတ်တမ်း၊ ပီတောက်ရိပ်ဝယ်၊ မောင်တို့ချယ်ရီမြေ၊ မောင်ချောမြို့ ပျံမယ်၊ ဆောင်းတစ်ညဝယ်၊ ဤအိမ်ဝယ်၊ ရင်သွေးရင်နှစ်၊ သိကြားစေ သက်သေညွှန်း၊ ဘယ်ရပ်ငှာနေ၊ ညီညီလွင်၊ မုန်းမေ့ပါနိုင်၊ မြတ်၊ ရည်းစားစားပြ၊ နှင်းပျောက်တဲ့နှေ့ မောင်အချစ်တော်၊ ချစ်သဲ၊ မာနတံခွန်၊ ဆုထူးငယ် ပန်လွယ်သွန်း၊ မောင်မောင်နဲ့ သီရီ၊ သစ္စာတူပြိုင်၊ တစ်ပွင့်တည်းပန်မယ်၊ ချစ်သောမောင်မောင်၊ မေတ္တာပန်းဥယျာဉ်၊ ကိုယ့်ချစ်သူ ဘယ်မှာရှိတယ်၊ ဗိမ္ဗိသာရ၊ သိုး၊ ဆောင်းအိပ်မက်၊ တိမ်လွှာမိုးမိုးလွင်၊ ကျောက်မဲအကျဉ်းသား၊ မှန်ရွှေရည်၊ အတွယ်အတော၊ မုန်းပါတယ် မောင်ကို၊ ချစ်သူရွေးမယ် ချစ်ဝဲလည်၊ တကျောနှစ်ကျော တေးကိုသီ၊ သက်တံပေါ်က လူတစ်ယောက်၊ တိမ်ဦးလေပြေ မှောင်ကိုစေ၊ ငွေလှိုင်းစာပေါ်မှာ စသည့် ရုပ်ရှင်ကားများစွာ ရိုက်ကူးခဲ့သည်။ ကိုယ်တိုင်ဒါရိုက်တာအဖြစ် ရိုက်ကူးသည့် ဆောင်းအိပ်မက်၊ မှုံရွှေရည် ရုပ်ရှင်ကားများဖြင့် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်ဆု နှစ်ဆုရခဲ့သည်။

ဂီတလောကတွင် မီးပုံပွဲ၊ မမိုးအစရှိသော အနောက်တိုင်းဟန် သီချင်းများ များစွာဆိုခဲ့သလို သီချင်းကြီး၊ သီချင်းခန့်၊ ခေတ်ဟောင်း၊ အနှစ်နှစ်ဆယ် တေး၊ ကာလပေါ်တေး၊ ရုပ်ရှင်တေး၊ အကျိုးပြုတေးစသဖြင့် သီချင်းများ ထောင်ချီသီဆိုခဲ့သည်။ ၁၉၈၈ ဒီဇင်ဘာ ၁၄ရက်တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ ကွယ်လွန်ခဲ့သည်။



vpEmu&w0ef;fi,f

bBuIarmi feYpum;pirnf

- ကောင်းတွေ -

မြို့ထဲမှာနေတဲ့ ကိုယ်ဟာ တစ်ပတ်တစ်ခါ ဖြို့ပြက ထွက်ပြေးတတ်ပါတယ်။ ပြေးရတဲ့နေရာက လည်း မန္တလေးအရှေ့ဘက်က အောင်ပင်လယ်ရပ် ဝန်း နန်းဦးလွင်မှာရှိတဲ့ “မိသားစု”လက်ဖက်ရည် ဆိုင်ကလေးကိုပါ။ အဲဒီဆိုင်ကလေးက တော်တော် ကြာကြာ ရွာစရိုက် မပပျောက်သေးသလို သစ်ပင် မျိုးစုံရကြားမှာ ခုံတွေခင်းပြီး လက်ဖက်ရည်သောက် ကြပါတယ်။ ကွပ်ယုတ်လည်းရှိတယ်။ ဆက်တီ ကုလားထိုင်လို့လည်း ရှိတယ်။

မနက်စောစော ၆နာရီဝန်းကျင် သွားတတ်တဲ့ ကိုယ့်အဖို့ ကိုယ်လိုသူလို လူကြီးသူမတွေကို တွေ့ရ ပါတယ်။ တရားစကားပိုင်း၊ နိုင်ငံရေးဆွေးနွေးပိုင်း၊ အနုပညာစာပေပိုင်းအပြင် တစ်ကိုယ်တော်ရေးဒီယို ကလေးတွေနဲ့ နံနက်စာစားတဲ့ ပရိသတ်ကို အမြဲ တွေ့ရပါတယ်။ အသံချည်ဟစ်ဟော့သံမရှိတဲ့ ကျေး ငှက်ဥသြသံဝေစည်နေတဲ့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ပါ။ “အဲဒီကိုရောက်တဲ့အခါတိုင်း အသက် ၈၀ခန့်လို့



ကျွန်တော်က မန္တလေးစာတိုက်။ ပထမ ဒါးတန်းမှာ နေတယ်။ ဂူအဝတီ ပုံနှိပ်တိုက်ဆိုတာ ကျွန်တော့်အဖေ မိဘပုံနှိပ်တိုက်လုပ်ငန်းပါပဲ။ အဲဒီ တုန်းကတော့ သူဝေတီတို့ ဘာတို့ “ဝတီ”တွေ ခေတ်စားတာပေါ့။ နောက်တော့ လမ်း ၂၀မှာ နေခဲ့ တယ်။ အဲဒီမှာက ဆူတဲ့ည့်တဲ့ သွပ်ပြားပေါ်ထုတဲ့ အသံတွေ နားမခံသလို နန်းဦးလွင်မှာပဲ နားအေး ပါးအေး လာနေတော့တာ။

ကျွန်တော်က မြို့မကို အရင်ရောက်တယ်။ ဆရာငြိမ်းတို့ လက်ထက်မှာ။ အိမ်နားနဲ့လည်း နီးတယ်။ ဆရာငြိမ်းက သံစုံတီးဝိုင်းကြီး လုပ်မယ် ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့သူငယ်ချင်းလေးယောက်ကို



‘သက်တံပေါ်က လူတစ်ယောက်’ ငယ်ရိုက်ကွင်းမှာ -

ပြောရမယ့် ဂျာနယ်သတင်းစာ အမြဲဖတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးကို အမြဲတွေ့ပါတယ်။ နောက် တော့ ဂျာနယ်သတင်းစာ လဲလှယ်ဖတ်ကြရင်းက အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကို ရင်းနှီးလာခဲ့ပါတယ်။ သူကတော့ အသက် ၈၂နှစ်ရှိပြီး ဘကြီး မောင် လို့ ဆိုက်က ကလေးမတွေခေါ်တဲ့ ဦးမောင်မောင် (မန်း)ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘကြီးမောင်က ဆူညံတဲ့ မြို့ထဲက (လမ်း ၂၀x၈လမ်း) အိမ်ကနေ အေးဆေး ငြိမ်းချမ်းတဲ့ နန်းဦးလွင်ရွာမှာ တူမတွေဆီ လာနေ ပါတယ်။ သားသမီးတွေကတော့ အဝေးမှာ အလုပ် အတွက် သွားနေကြပါတယ်။ ဘကြီးမောင်နဲ့စကားစမြည် ဆိုမိပြန်တော့ ဘကြီးမောင်ဟာ ဆရာငြိမ်းတို့ မြို့မအသင်းခေတ်၊ ဒါးတန်းဦးသန့်၊ ဦးကျော်ဝင်း၊ ဦးကျော်မင်းတို့ရဲ့ မန္တလေးရုပ်ရှင်ခြံခေတ်၊ နောက်တော့ မင်းသား ဦးဝင်းဦးရဲ့ စန္ဒာရုပ်ရှင်ခေတ်၊ စန္ဒာမဂ္ဂဇင်းခေတ် ၁၉၈၈နောက်ပိုင်း ရုပ်ရှင်ခေတ်စတဲ့ခေတ်တွေကို ဖြတ်သန်းခဲ့တယ်။ လူပျိုလူရွယ်ဘဝ၊ အိမ်ထောင်

တယောသင်တန်းပေးတယ်။ ဆရာငြိမ်းဆုံးတော့ တယောဆရာမရှိတော့ဘူး။ မြို့မမှာက ဗမာ တယောဆရာတစ်ယောက်ပဲရှိတာ။ အနောက်တိုင်း သင်တန်းသင်တာဆိုတော့ ဆရာငြိမ်းက အင်အား ဖြည့်မယ်ဆိုပြီး သင်ပေးခဲ့တာ။ သေသွားတော့ သင်ကြားမယ့်လူလည်းမရှိတော့ တန်းလန်းကြီး ဖြစ် ကျန်ရစ်တာ။

နောက်တော့ ကိုပေါ(မြို့မဦးပေါ)က လိုင်း ပြောင်းပေးတာနဲ့ ကျွန်တော်တို့က လေ့လာဖြစ် သွားတယ်။ အဲဒီမှာ ဆက်ဆိုဖုန်းမှတ်ရတယ်။ မြို့မ မှာ ဦးပေါနားတော့ ကိုဘိုခင်ကိုင်တယ်။ အဲဒီအချိန် မှာ မြို့မက နားလိုက်တော့တယ်။ မြို့မက နားတော့ (၁၉၅၅/၅၆)လောက်မှာပါ။

မန္တလေးရုပ်ရှင်ခြံကို ရောက်တာက မန္တလေး ရုပ်ရှင်ခြံမှာပဲ သီချင်းတိုက် အသံသွင်းကြတာ။ မြို့မ ကိုပေါကလည်း အဲဒီအချိန်က မန္တလေးရုပ်ရှင်ခြံမှာ ဖလင်တည်းဖြတ်လုပ်တာကို။ ကျွန်တော်ကလည်း နည်းနည်းဝါသနာပါတော့ ဖလင်တည်းဖြတ်ကို သင်တယ်။

အဲဒီတုန်းက ဦးလေးသန့်တို့ကလည်း လူငယ် တွေလုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို ကြည့်နေတာ။ ဦးကျော်ဝင်း မိန်းမနဲ့က ကျောင်းနေဘက်ကို။ လူလိုတယ် ဆိုတော့ ဇာတ်ညွှန်းတစ်စင်းတင် ဝင်လုပ်တာ။ ကျွန်တော်ဆရာအရင်းက ရွှေခုံးဘီအောင်ပဲ။ မြင် ဆရာကတော့ ဦးသူခပေါ့။ ဦးသူခတို့ကတော့ သူ့ အုပ်ချုပ်သူလာတာ။ ရွှေခုံးဘီအောင် လက်ထက် ကျတော့ ကိုအောင်လွင်(နောင်မင်းသားအောင်လွင်) ပါလာတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ ကိုအောင်လွင်တို့က မန္တလေးရုပ်ရှင်မှာဆိုကြပြီး သူက တည်းဖြတ်လုပ် တာ။ “အတွေ့”မှာ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် ဆုံ တယ်။ သူက ဒုတိယမင်းသားပေါ့။ အဲဒီမှာ သူနဲ့ ကျွန်တော်က တည်းဖြတ်ပဲ။ အဲဒီမှာ အသံသွင်း ကြတော့ ဆရာကြီးဦးဘသိန်းနဲ့ပါ။ ကျွန်တော် လက်ဦးဆရာအရင်းကတော့ တည်းဖြတ်စက်တွေ ရေးနည်းသင်ပေးတာ ဒိုင်ယာလော့ချတာတို့ကို တော့ ရွှေခုံးဘီအောင်က သင်ပေးပါတယ်။

ဒိုင်ယာလော့ချတာကတော့ ဇာတ်ညွှန်းပေါ် မူတည်ပြီး အပျာအမာချပေးရတာပေါ့။ “ဘဝသံသရာ”မှာတော့ အကူပဲ။ ကပ်လို့ မရဘူး။ ဆရာဦးထွန်းလှိုင်က ကပ်မရမင်း။ ကပ်မရပေတော့က “မယ်ညှုရယ်”တွေပဲ ရှိသေး တာ။ ဖိုးကပ်စင်၊ အပါချာတွေကို လက်ကပဲ လုပ်ပေးရတာ။ အဲဒီ ကပ်မရပေတွေကလေး မန္တလေး ရုပ်ရှင်နဲ့အစိုးရရုပ်ရှင်မှာပဲရှိတာ။အနီးအဝေးအရပ် ကို ချက်ချင်းဆွဲယူလို့ရတယ်။ ဆန့်ထုတ်လို့ရတယ်။ ရှားရှားပါးပါးဆိုလို့ မင်းသားကိုကျော်ဆွေ မှာ လည်းရှိတယ်။ သူက နိုင်ငံခြားသွားရင်းနဲ့ ဝယ်

လာတာ။ မန္တလေးရုပ်ရှင်မှာ ကပ်မရမင်းက အရင် တုန်းက ကိုထွန်းလှိုင်၊ နောက်တော့ ကိုပေါပါပဲ။ ကျွန်တော်က တည်းဖြတ်မှာ အများဆုံးလုပ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ရန်ကုန်ရောက်တော့တည်းဖြတ်က အမှောင် ခန်းထဲ နေရတာများတယ်။ ဖလင်ကနုကပ်သုံး သောင်းလေးသောင်းရိုက်ပြီးမှ တစ်သောင်းခွဲ အကျန်တင်ရတာ။ အဲဒီတုန်းက အချိန်အများကြီး ပြသချိန်ရတယ်။ အခုက အချိန်ကန့်သတ် ဖြတ် လိုက်ပြီ။ ကျွန်တော် မန္တလေးရုပ်ရှင်ကနေ ရန်ကုန်ကို ရောက်သွားတာက ကိုဝင်းဦးက “မောင်တို့ချယ်ရီ မြေ”ကို မန္တလေးခြံမှာ လာရိုက်တယ်။ ဒီမှာ ရိုက်တော့ ကိုပေါရယ်၊ ကျွန်တော်ရယ်က ရိုက်ကွင်း မှာ အမြဲတမ်းရှိနေ၊ လိုက်နေရတော့ ကိုဝင်းဦး နဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးသွားရော။ အဲဒီ “မောင်တို့ချယ်ရီမြေ”ဇာတ်ကား တစ်ခု လုံးမှာ ကိုဝင်းဦး အိတ်အဖြူကလေးဆွဲပြီး ခြံထဲ ဝင်လာတဲ့အခန်း၊ သီချင်းက “ကိုယ်ပြန်လာပြီ”ပေါ့။ အဲဒီ ဆင်းလောက်ကပဲ မေမြို့မှာရိုက်တာ။ ကျန်တာ တွေက မန္တလေးရုပ်ရှင်ခြံထဲမှာပဲ ဆက်တင်ဆင် ရိုက်တာ။ အဲဒီတုန်းက ဆက်တင်ပန်းချီဆရာက ပန်းချီကိုအုန်းပေးလေးကို ရန်ကုန်က ခေါ်လာတာ။ သိပ်တော်တယ်။ အဲဒီ မောင်တို့ချယ်ရီမြေ ပြီးခါနီးတော့ ကိုဝင်းဦးက ပြောတယ်။ ကျွန်တော်ကုမ္ပဏီထောင် တော့မယ်တဲ့။ အဲဒီတုန်းက စန္ဒာရုပ်ရှင် မထောင် ရသေးဘူး။အဲဒီအချိန်က သုခုမဒေါ်နန်းတို့၊ မင်းသား ကိုမောင်မောင်မြင့်တို့ အမေက ဝိုင်တာ။ တော်လှန် ရေးအစိုးရတက်တော့ တစ်ဦးကို ကုမ္ပဏီနှစ်ခု မထောင်ရလှူးဆိုတော့ ကိုဝင်းဦးကို ရောင်းလိုက် တယ်။ ရောင်းတာကလည်း ငွေသားနဲ့မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ကို ကားတစ်ကားရိုက်ပေးရတာ။ အဲဒါနဲ့ အပိုင်ပေးလိုက်တာ။ “မောင်တို့ချယ်ရီမြေ”ပြီးတော့ ကိုဝင်းဦးက သူထောင်မယ့် ကုမ္ပဏီသစ်မှာလုပ်ဖို့ ကိုပေါနဲ့ ကျွန်တော်ကို ခေါ်ချင်တယ်။ အိမ်ထောင်ရှိလား မေးတယ်။ အဲဒီမှာ ကိုပေါက အိမ်ထောင်ရှိတော့ “စဉ်းစားဦးမယ်”ပေါ့။ ကျွန်တော်ကတော့ လူလွတ် လူပျိုဆိုတော့လိုက်မယ်လို့ ပြောလိုက်တယ်။ “မောင်တို့ချယ်ရီမြေ”ကားထုပ်ပြီးတော့ ကား ထုပ်နဲ့ ရန်ကုန်ကို လိုက်ဖို့ရတယ်။ ဦးကျော်ဝင်း တို့က ရန်ကုန်လုပ်ရုံပိုင်တယ်လေ။ အဲဒီကို သွားဖို့ ရင်း ကိုအောင်လွင်က “ဟေ့ကောင် ငါတို့ခေါ်လိုက် မယ်။ မင်းနေဖို့ ထိုင်ဖို့ ရှိသလား”တဲ့။ ရန်ကုန်မှာ က နေဖို့နေရာရဖို့ မလွယ်ဘူး။

ကိုအောင်လွင်နဲ့ တစ်ပတ်လောက်နေရင်း အဝမ်းစတုဒီယိုတို့ဘာတို့လိုက်ပြတယ်။ နောက်တော့ သုခုမမြို့မှာ ဦးတင်ယုက တင်တင်မူနဲ့ ရိုက်တယ်။ ပထမကား “နှစ်ယောက်ထဲ နေချင်တယ်”က အောင်မြင်သွားတာကို။

အဲဒီတော့ ကိုအောင်လွင်က ကျွန်တော့်ကို Y.M.C.A မှာ အခန်းရမယ်။ ကိုဝင်းဦးတောင်မှ Y.M.C.A မှာပဲ နေရသေးတာ။ ကိုယ်ပိုင်မဝယ်နိုင်သေးဘူး။ သုံးကားလောက်ပေါက်ပြီးမှဝယ်တာ။ အဲဒီတုန်းက မင်းသားကြေး လေးသောင်းပဲ ရှိသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဈေးက ကားဝယ်စီးလို့ရတယ်။ ကြည့်ကြည့်ငွေတို့၊ ဖိုးပါကြီးတို့ ဆိုရင် မာစီးဒီးကားစီးနိုင်တာ။ သူတို့နှစ်ယောက်ပဲရှိတယ်။ တော်ရုံတန်ရုံ သရုပ်ဆောင် မစီးနိုင်ဘူး။

ကိုဝင်းဦးက Y.M.C.A မှာ တော်တော် ကြာသေးတယ်။ မင်းသားဖြစ်ပြီး တော်တော်ကြာမှ ရှစ်မိုင်မှာ မြေကွက်နဲ့တိုက်ခန်းလေးဝယ်ပြီးတော့ အဲဒီမှာပဲ စတုဒီယိုလုပ်ရိုက်တယ်။ နောက်ပိုင်း ပိုက်ဆံတော်တော်ရလာတော့ အခု ဒေါ်ရနေတဲ့ တက္ကသိုလ် ရိပ်သာလမ်းကြားထဲမှာ သုံးနှစ်လောက် နေတယ်။ အဲဒါက နေရင်းသတင်းစာဆရာကြီး ဦးလောရုံရဲ့တိုက်ကို ဝယ်တာ။ နောက်ပိုင်း သုံးနှစ်လောက်ကြာတော့ အခွန်ပြဿနာကလေးတွေရှိလာတာနဲ့ အဲဒီတိုက်ကို ပြန်ရောင်းပစ်လိုက်တယ်။

အဲဒီနောက်မှ ဘားလမ်းကိုဝယ်ပြီး ပြောင်းတယ်။ အဲဒီတော့ စန္ဒာရုပ်ရှင်ကို အရင်ထောင်တာ။ စန္ဒာမထောင်ခင်က ကျွန်တော်တို့က ကိုဝင်းဦးဆရာဦးတင်ယုဆီမှာ လုပ်ရတယ်။ ဆက်တင်တို့ဘာတို့ ကားရိုက်မှာ ဝင်လုပ်ပေးရတယ်။ သူ့ဆီမှာ သုံးလကြာခဲ့တယ်။

ဦးတင်ယုကလည်း “မောင်တို့ချယ်ရီမြေ” ရိုက်တော့ သူက ဒါရိုက်တာ။

စန္ဒာရုပ်ရှင်ထောင်ထောင်ချင်း ကိုအောင်လွင်နဲ့ ကျွန်တော်တို့က ပါသွားတော့တာ။ စစချင်း ရိုက်တာကတော့ “ညီညီလွင်”ဆိုတဲ့ ကားလို့ မှတ်မိတယ်။ ကိုအောင်လွင်ကလည်း သရုပ်ဆောင်မင်းသားလုပ်ပါတယ်။ ဝါဝါဝင်းဝင်းရွှေနဲ့ ရိုက်တာ။ နောက်ပိုင်းကားတွေအများကြီး ရိုက်တယ်။ နာမည်ကြီးတာကတော့ “မုန်ရွှေရည်”ပဲ။ အဲဒီကားကို ကိုအောင်လွင်နဲ့ တည်းဖြတ်ခဲ့ရတယ်။ နောက်တော့ ကိုအောင်လွင်က ကိုဝင်းဦးနဲ့ ခွဲပြီး တစ်စင်ထောင်ကားရိုက်တော့တယ်။ အဲဒီမှာတင် မူလအုပ်စုကွဲသွားတော့တယ်။

အမှန်ကတော့ ကိုအောင်လွင်က ကိုဝင်းဦးရဲ့ အဖာပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အက်တာရော၊ အက်ဒီတင်ရောခန့်ခွဲရေးရာတာဝန်ယူရတာ။ ကိုအောင်လွင်ထွက်သွားတော့ စန္ဒာမှာ ကျွန်တော်ကျန်ခဲ့

တယ်။ နောက်ကားတွေ အကုန်လုံးကတော့ ကျွန်တော်ပဲ ခန့်ခွဲရိုက်ကူးခဲ့ရတာပါ။ ရိုက်ကွင်းထဲမှာဆိုရင် ကိုဝင်းဦးက(king of the set)ပဲ။ ရိုက်ကွင်းဘုရင်ပဲ။ ဇာတ်လမ်းဇာတ်ညွှန်း ဒါရိုက်တာ အကုန်လုံးလုပ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ တော်ရုံနဲ့သူ့ကို ကျော်လို့မရဘူး။ အကုန်လုံးက အတော်ကြောက်ရတာ။ ရိုက်ကွင်းထဲမှာ သူ့ကိုယ်တိုင် ခိုင်ယာလော့ကို ချပေးတယ်။ သူ့ခိုင်ယာလော့ချ ပေးနေတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်သူမှ စကားပြောရဘူး။ ပြောချင်ရင် စတုဒီယိုအပြင်ကို ထွက်ပြော။ နားမထောင်ရင် သိပ်စိတ်ဆိုးတယ်။ ရှုတင်မြတ်ရင်တော့ သောက်ချင်ရသောကံ၊ စားချင်ရာစား၊ နေချင်သလို လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေလို့ရတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ သူ့ရိုက်တဲ့ဇာတ်ကားတွေမှာ ဆက်တင်တွေကိုပဲ အသုံးများတယ်။ စတုဒီယိုထဲမှာပဲ ရိုက်တယ်။ အပြင်မှာက အပြင်အသံတွေ သိပ်များတယ်။ ကျီးအော်သံတွေနဲ့ဆို သိပ်ဆိုးတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ စတုဒီယိုကိုပဲ အသုံးပြုရိုက်တာများတယ်။

မောင်တို့ချယ်ရီမြေ ဇာတ်သိမ်းက ချယ်ရီပင်ဆို ကျွန်တော်တို့ ပန်းချီကိုအုန်းပေးလေတို့က ချယ်ရီပွင့်အတူတွေကို သစ်ကိုင်းမှာ ကြေးနန်းကြီးနဲ့ တက်တုပ်ရတာ။ သေသေချာချာကြည့်ရင် ချယ်ရီကိုင်း မဟုတ်တာတွေက သိသာတယ်။

ငွေလှိုင်းဇာပေါ်မှာ ဇာတ်ကားရိုက်တော့ စိန်မောင်ရုပ်ရှင်ခြံထဲမှာ ငပလီကမ်းခြေအတုလုပ်ရိုက်တယ်။ အုန်းပင်တွေ စိုက်တယ်။ အဲဒီဖြူက ရေကန်ဘေးနားမှာရှိတော့ ပင်လယ်ကမ်းခြေနဲ့တူအောင် သံတွေ ကားနဲ့တိုက်လာပြီး ခင်းပစ်လိုက်တာ။ ရုပ်ရှင်မှာတော့ တစ်ထေရတည်းထွက်တယ်။

အဲဒီဇာတ်ကားမှာပဲ မင်းသမီး အေးအေးသင်းက အရူးမ။ သူ့ကို အမေအကျင့်ခံရပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိလာတာ။ ကလေးမွေးတဲ့ အဲဒီအခန်းကို ရိုက်တော့ စတုဒီယိုအခန်းထဲမှာ မီးတွေဆင်၊ ကင်မရာဆင်၊ အသံခမ်း ရိုက်ဆင်၊ ပြီးရင် ရှိသမျှလူတွေ အကုန်အပြင်ထွက် အခန်းတံခါးပိတ်ပြီး မင်းသမီးအေးအေးသင်းရယ်။ ကင်မရာမင်းရယ် သူရယ် သုံးယောက်တည်းကို သဘာဝကျရိုက်တာ။ အပြင်လူရှိရင် ကလေးမွေးခန်းကို မင်းသမီးရွှေ နေမှာစိုးလို့။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို ကြိုးစားပမ်းစားရိုက်ထားတဲ့ အခန်းတွေကို ဆင်ဆာက “အများပြည်သူပြသရန်မသင့်” ဆိုပြီး ဖြတ်ချလိုက်တယ်။ ကိုဝင်းဦး ကြိုးစားထားသမျှ သံထဲရေသွန်ဖြစ်သွားရတော့တာပဲ။

နောက်တစ်ပတ် ဆက်ပါဦးမယ် ...
aumi faZmi



vbraoayr , h emnfaowb t Eyanorm

ပ န်း ချီ ဦး င အေး င မ ဝ င

၂၀ ရေးဆရာ ဒါရိုက်တာ ရုပ်ရှင်မင်းသား အဆိုတော် စန္ဒာရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင် စန္ဒာမဂ္ဂဇင်း တိုက်ပိုင်ရှင် စတဲ့ ဂုဏ်ထူးစိသေသတွေနဲ့ ပြည့်စုံနေတဲ့အပြင် ... ။

သူ့စေ့ချင်းရိုက်လိုက်တဲ့ တင်တင်မူတို့ပိုင်တဲ့ မြတ်မော်ဦးရုပ်ရှင်က ရိုက်ကူးလိုက်တဲ့ ‘နှစ်ယောက်ထဲ နေချင်တယ်’ ရုပ်ရှင်ကားကစပြီး ပေါက်တော့တာပါပဲ။

ကြည့်ကြတဲ့ပရိသတ်တွေကလည်း ဟယ်-ဝင်းဦးဆိုတဲ့ မင်းသားလေးက နှုတ်ခမ်းမွေးနဲ့ဆိုပြီး အဆန်းဖြစ်နေကြတယ်။ အဆန်းဖြစ်ကြတာလည်း မပြောနဲ့ ဗမာရုပ်ရှင်လောကမှာ နှုတ်ခမ်းမွေးပါတဲ့ မင်းသားဆိုတာဝင်းဦးက စလိုက်တာပဲလို့ ထင်တယ်။ သူက သီချင်းဆိုတဲ့အခါမှာလည်း အသံကောင်းတယ်။



‘နှစ်ယောက်ထဲနေချင်တယ်’က စပြီး တက်လာတဲ့ ဝင်းဦးဟာ သူ့ကိုယ်တိုင်ရိုက်တဲ့ ‘မောင့်အချစ်တော်’ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကားကျမှ သူ့ပရိသတ်က သူ့ကိုအော့ကျောလန်ကုန်ကြတာ။ ယောကျ်ားပိုင်းလုံးဇာတ်ရယ်ကိုး...။

ဒီနောက် ဝင်းဦးပါတဲ့ကားဆို အမျိုးသမီးပရိသတ်တွေက အချစ်ပေါက်ပြီး အားမပေးကြတော့ဘူး။ ဒီတော့ ဝင်းဦးကားတွေ ရဲ့ပြီးကျသွားတယ်။

သူ့စေ့ချင်းရုပ်ရှင် ခေါ်နန်းက ပရိုဂျက်တာလုပ်ပြီး ဒါရိုက်တာမောင်မောင်စိုး ရိုက်တဲ့ ‘ရည်းစားပြ’ဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင်ကားကြီး ဝင်းဦးခင်သန်းနဲ့တို့နဲ့ တခမ်းတနားရိုက်ကူးပြီးစီးသွားလို့ မန္တလေးကိုလာရောင်းတဲ့အခါ ဝင်းဦးရဲ့ မောင်အချစ်တော် အရှိန်ကြောင့် ဘယ်သူမှ မဝယ်ရဲခဲ့ကြဘူး။

ခေါ်နန်းက သူ့ကားကို သူယုံကြည်တဲ့ အတွက် မန္တလေးရိုတဲ့ ရုပ်ရှင်တွေကို အပြတ်ငှားပြီး ပြတယ်။ စည်လိုက်တဲ့လူတွေဆိုတာ ရုံပြည့်ရုံလျှံတွေ ချည်းပါပဲ။ ဝင်းဦးလည်း ‘ရည်းစားဓားပြ’က စပြီး သူ့စံချိန်ပြန်တင်နိုင်ခဲ့တယ်။

စွယ်စုံအနုပညာရှင်(ဦး)ဝင်းဦးသည် တစ်ခေတ်မှာတစ်ယောက် ထွန်းပေါက်ခဲ့သည့် အနုပညာရှင်ဖြစ်ကြောင်းကို ရုပ်ရှင်နယ်ပယ်တွင်စတင်ခြေချခဲ့သည့် ကာလမှသည် အနစ် ၅၀ကျော်တိုင် သူ့အနုပညာအား မပေ့တုနိုင်အောင်ရှိသူများ၊ သူ့နှင့်ပတ်သက်သည့် မှတ်တမ်းမှတ်ရာများကို အမြတ်တနိုးသိမ်းထားသူများ၊ သူ့အကြောင်း တသသပြောနေသူများက သက်ထေလူလျက်ရှိသည်။

ပုံတွင် ပြင်ဦးလွင်မြို့ရှိ Feel Cafe ဌ ရုပ်ရှင်မင်းသားဝင်းဦး၏ ဇာတ်ကားပေါင်းများစွာမှ ဇာတ်ဝင်ပုံများကို မြတ်မြတ်နိုးနိုးချိတ်ဆွဲထားသည်ကို ယနေ့အထိ တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ (ဦး)ဝင်းဦးသည် ရုပ်ရှင်မင်းသားမဖြစ်ခင် တပ်မတော်အရာရှိဘဝကတည်းက ပြင်ဦးလွင်မြို့ကို ခင်တွယ်ခဲ့သူတစ်ဦးဖြစ်ရာ မောင်တို့ချယ်ရီမြေ၊ မောင်မောင်နဲ့သီရိအစရှိသည့် ရုပ်ရှင်ကားများကိုလည်း ပြင်ဦးလွင်နောက်ခံထားရိုက်ကူးခဲ့သည်များရှိသည်။ မန္တလေးမြို့မတူရီယာအသင်းကြီးနှင့်အတူ မန္တလေး

သကြာနဲ့ပွဲတော်မှာဆင်နွှဲခဲ့သည့် ကာလအတွင်းမှာလည်း အချိန်ရလျှင် ရသလို ပြင်ဦးလွင်သို့ တက်ဖြစ်အောင်တက်တတ်သူလည်းဖြစ်သည်။ ပြင်ဦးလွင်မြို့ကိုချစ်သောအနုပညာရှင်တစ်ဦး၏ ရုပ်ပုံသွားများ ပြင်ဦးလွင်မြို့မှ နာမည်ကြီး Feel Cafe မှာ ရိုနေခြင်းသည်လည်း သဘာဝကျလှသော အကြောင်းအရာ တစ်ခုဖြစ်ပေသည်။

ဇာတ်ပုံ-ကိုဦး(မင်းသန္တာ)

ပြင်ဦးလွင်မှာ ဝင်းဦး ရှိနေတယ်



အဲဒီဇာတ်ကားတွေ ဝင်းဦးကိုပရိသတ်ကပြန်လက်ခံတယ်။ ပရိသတ်ကြိုက်လောက်အောင်လည်း သူ့ရုပ်ရှင်ကားတွေကကောင်းတယ်။ ဝင်းဦးက စည်းရုံးရေးလည်း အောင်မြင်တယ်။ သင်္ကြန်ဆိုရင် မန္တလေးဆင်းလာပြီး မြို့မတူရီယာအသင်းအလှပြတဲ့ ယာဉ်ပေါ်က ဝေ့ပြီး နှစ်စဉ်မပျက်လာပြီး သီချင်းဆိုကာ ပျော်တော်ဆက်ခဲ့တာ။ သူ့ပါတဲ့ကား နောက်ကကားတွေဆိုတာ များမှများ။ ဝင်းဦးသင်္ကြန်ကျပုတော့ပဲ။

ဝင်းဦးရိုက်တဲ့ကားတွေမှာ ပရိသတ်ခွဲအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ ကားကတော့ ခင်သန်းနဲ့တို့ရိုက်တဲ့ မှန်ရွှေရည်ဇာတ်ကားပဲ။ သူ သရုပ်ဆောင်တဲ့အခါ အညှအရောတွေများတယ်။ ဒါတွေကြောင့် နှုတ်ခမ်းနီမကလေးတွေရဲ့ မျက်စိအောက်က အပျောက်မခံဖွင့်လောက်သည့်ထိ သူ့အမူအရာတွေက ထိရောက်တယ်။

ယောက်ျားချင်းတော့ သူ့အမူအရာ ကြည့်ရတာ မျက်စိစိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက ပြည်သူချစ်တဲ့ ရုပ်ရှင်မင်းသား။ ဝင်းဦးကိုကြည့်ရတာ အလကားနေတဲ့ အချိန်ဆိုတာ သူ့မှာ ရှိပုံမရဘူး။ စန္ဒာမဂ္ဂဇင်း လစဉ်ထွက်နိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ စာပေတာဝန်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်အောင်ဆောင်ရွက်ရသေးတယ်။

တော်ပါသေးတယ်။ အားကိုးရတဲ့ အယုံအကြည်တင်ကာ ရိုနေတဲ့အတွက်၊ ပြီးတော့ သူ့ကိုယ်တိုင်ကလည်း စာရေးဆရာ၊ ပီနိုးမလှအမုန်းဆိုတဲ့ တတ္ထုဟာသူရေးတာပဲ။ စာဖတ်ပရိသတ်အနေနဲ့ စန္ဒာမဂ္ဂဇင်းမှာလစဉ်စောင့်ပြီးဖတ်နေကြရတဲ့ တတ္ထုရှည်ကောင်းတစ်ပုဒ်။ သူက အသံလည်းကောင်းတယ်။ သူ့ဆိုတဲ့ သီချင်းတွေထဲမှာ မှန်ရွှေရည်ဟာ လူတိုင်းပါးစပ်များ ရေပန်းအစားဆုံးပါပဲ။

သူ့ရိုက်ခဲ့တဲ့ ကားတွေထဲမှာလည်း မှန်ရွှေရည်ဟာ လူကြိုက်အများဆုံးလို့ဆိုရမှာပဲ။ သူ့လုပ်ခဲ့သမျှ အနုပညာတွေမှာ မအောင်မြင်ဘူးဆိုတာ ရှုပေတွေ့ဘူး။

အဘက်ဘက်က ထူးချွန်ပြီး အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ ဝင်းဦး။ သူ့သွားလေရာမှာ အပြီယူဆောင်သွားတာဟာ သူ့အချစ်တော် လက်နှိပ်စက်အသေးကလေးပဲ။ သူ့လက်ရေးသုစိတ်တိုင်းမကျတဲ့အတွက် စာရေးရင် လက်နှိပ်စက်နဲ့ပဲ ရေးတာတွေ့ရတယ်။

တစ်နေ့မှာ ဝင်းဦးဆိုတဲ့ ကိုချို(ရဲမြင့် ရုပ်ရှင်မြန်၊ ချီရေးနဲ့ အတူပါသွားတယ်။ ဝင်းဦးက သကျသီဟသူရားတောင်ဘက် ရပ်ကွက်မှာနေတဲ့ ဦးပါ အိမ်မှာ သူကတည်းတယ်။ ဝင်းဦးနဲ့ ကိုချိုက ကျွန်တော်ကို မိတ်ဆက်ပေးပါတယ်။ ပန်းချီပန်းပုကောင်စီ အတွင်းရေးမှူး ဦးအေးမောင်ပါလို့ ပြောပြတယ်။

ဝင်းဦးကလည်း ကျွန်တော့်ကို ကြည့်ပြီး အဆင်ပြေလိုက်တာ ကျွန်တော်ကလည်း စန္ဒာမဂ္ဂဇင်းမှာထည့်ဖို့အတွက် မန္တလေးက ပန်းချီဆရာတွေရေးထိုးတဲ့ ပန်းချီကားနှစ်ကားကို ရချင်နေတာနဲ့ အတော်ပဲ။ အဲဒီအတွက်အကူအညီပေးနိုင်မလားဆိုပြီး ကျွန်တော့်ကိုပေးတယ်။

ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ လစဉ်ပန်းချီကား နှစ်ကား မင်းသားဆို ပို့ပေးရုံပဲဥစ္စာ၊ ပို့ပေးတဲ့ပန်းချီကား နှစ်ကားအပေါ် ဉာဏ်ပူစက်စက် ဘယ်လိုသတ်မှတ်မှာလဲလို့ မေးပြန်းလိုက်တဲ့အခါ မင်းသားပြန်ပြောလိုက်တာက။

ကျွန်တော်က စန္ဒာမဂ္ဂဇင်းမှာ လစဉ်ပန်းချီကားနှစ်ကား ပေးပြပေးရမယ့်အပြင်ထပ်ပြီး ဉာဏ်ပူစက်ပေးဖို့ လိုသေးသလားတဲ့ ။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးခင်မင်မှုအရဆိုရင်တော့ မင်းသားပြောသလိုမျိုး ရုနိုင်လောက်ပေမယ့် အဖွဲ့အစည်းအနေနဲ့အခါကတော့ ဒီလိုမျိုး မဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်းရှင်းပြပြီးတာနဲ့ ဒီကိစ္စလည်း သူ့ဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်လာတော့ပါဘူး။



ရွေးကောက်ပွဲကာလမှစတင်ပြီး မန္တလေးမှာ သက်ကြီးပိုင်းများပါ အင်တာနက် အသုံးပြုလာ

ရွေးကောက်ပွဲကာလမှ စတင်ပြီး မန္တလေးမြို့ခံများအကြားတွင် အင်တာနက်သုံးစွဲမှုများစွာမြင့်တက်လာခဲ့ပြီး အသက်ကြီးပိုင်းများပါ အင်တာနက်ကိုအသုံးပြုလာခဲ့ကြကြောင်းကို အင်တာနက်လိုင်းများချိတ်ဆက်ဝန်ဆောင်မှုပေးသောလုပ်ငန်းများထံမှသိရသည်။ “အခုက မိဘိုင်းဖုန်းနဲ့အင်တာနက်သုံးစွဲလိုရတော့ လူတိုင်းနီးပါးသုံးလာတယ်။ အရင်က အင်တာနက်ဆိုရင် သမီးရည်းစားပြောဖို့လောက်အသုံးချတဲ့ခေတ်ကုန်သွားပြီ။ လူကြီးပိုင်းတွေလည်း ဆိုင်မှာ အကောင်လေးဖွင့်ခိုင်းတာတွေ၊ နည်းလမ်းမသိလို့လာမေးတာတွေပါ ပြုလုပ်လာကြတယ်။ အရင်တုန်းက အင်တာနက်သုံးတဲ့လူကြီးဆို ဒီအရွယ်ကြီးကျမှ တရားမဖက်ဘဲ ရှုပ်နေတုန်းဆိုတဲ့အဖြစ်တွေ မရှိတော့ဘူး”ဟု ၎င်းက ပြောသည်။

လက်ရှိ မန္တလေးမြို့တွင်အင်တာနက်ကို လူငယ်ပိုင်းများသာမက လူလတ်ပိုင်းလူကြီးပိုင်းများလည်း ယခင်ထက် သုံးစွဲလာကြသည်ဟု နေ့စဉ်ပိုင်ပိုင်လွှင့်ပေးနေသည့် ရွှေလာဘ်စ် လက်ကိုင်ရည်ဆိုင်မှဆိုင်ပိုင်ရှင် ဦးမြင့်ကိုက ပြောသည်။ မန္တလေးမြို့ရှိ မိဘိုင်းဆိုင်များတွင်အကောင်ဖွင့်ပေးခြင်းနှင့် အင်တာနက်အခြေခံသုံးနည်းများသင်ကြားပေးခြင်းတို့ကိုအခကြေးငွေယူ၍ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းများပြုလုပ်လာကြပြီး၊ မြို့၏စားသောက်ဆိုင်များတွင်လည်း ပိုင်ပိုင်အသုံးပြု၍ ဧည့်သည်ဆွဲဆောင်မှုများပိုမိုပြုလုပ်လာသည့်အတွက် သက်ကြီးပိုင်းများပါ အင်တာနက်ကိုလက်ခံသုံးစွဲလာကြသည်ဟု မိဘိုင်းမားသားမှ အင်ဂျင်နီယာ ကိုဇော်မင်းထက်က ပြောသည်။

အင်တာနက်သုံးစွဲမှုမြင့်တက်လာသော်လည်း ယခင်ကဲ့သို့ အင်တာနက်ဆိုင်များ အဆင်ပြေခြင်းမရှိဘဲ ဝိမ်းကစားလိုသူများကိုသာ အားထားနေရပြီး အကောင်ဖွင့်ပေးခြင်း၊ အင်တာနက်သုံးစွဲနည်းများသင်ပြပေးခြင်းတို့ဖြင့် ဆွဲဆောင်မှုများပြုလုပ်နေကြသည်။

အင်တာနက်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် သတင်းများကို အချိန်နှင့် တပြေးညီသိရှိရခြင်း၊ စိတ်လွတ်လပ်မှုရရှိခြင်း၊ ခေတ်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေနေနိုင်ခြင်းအစရှိသည့် အချက်များကြောင့် အင်တာနက်သုံးစွဲနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း အသက် ၅၀ အရွယ် အင်တာနက်အသုံးပြုသူ တစ်ဦးက ပြောသည်။

မန္တလေးမြို့တွင် အင်တာနက်သုံးစွဲမှုမှာ မြို့ခံလူဦးရေ၏ ထက်ဝက်ကျော်အထိရှိလာခဲ့ပြီး အများစုမှာ ဖွေစံဘုတ်အစရှိသည့် လူမှုကွန်ရက်များကိုသာ အများဆုံးကြည့်ရှုလေ့ရှိကြောင်း ဆက်သွယ်ရေးအချက်အလက်များအရသိရသည်။

မင်းခန့် (မန္တလေး)

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၁၀နှစ်အတွင်း HIV၊ AIDSဝေဒနာရှင် တစ်သိန်းကျော်အား ART ဆေးဝါးဖြင့် အခမဲ့ကုသပေးခဲ့

မြန်မာနိုင်ငံတွင် HIV၊ AIDSဝေဒနာရှင်များအား ART ဆေးဝါးဖြင့်ကုသခြင်း (Antiretroviral Therapy)လုပ်ငန်းကို ၂၀၀၅ခုနှစ်မှ စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ၂၀၁၅ခုနှစ် စက်တင်ဘာလကုန်အထိ HIV/AIDS လူနာဦးရေ ၁၀၀၀၀ကျော်အား ART ဆေးဝါးဖြင့် အခမဲ့ကုသပေးနိုင်ခဲ့ကြောင်း ခုခံကျ/ကာလသားရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်စာရင်းများအရ သိရသည်။ ယခုအခါ တိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ်အသီးသီးရှိ ဆေးရုံကြီး ၆၈ရုံ၊ တိုင်းဒေသကြီး၊ပြည်နယ်ခုခံကျ/ကာလသားရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့ ART CENTER များနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာနှင့် ပြည်တွင်းလူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ၏ ဆေးခန်းများတွင် ကုသပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ မိခင်မှ ကလေးသို့ HIV ပိုးကူးစက်မှုကာကွယ်ရေး PMTCT လုပ်ငန်းများကိုလည်း မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့၊ အာဟာရ၊ ဆယ်ကျော်သက် ကျန်းမာရေးတို့နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် စီစဉ်လျက်ရှိကြောင်း၊ HIVပိုးရှိသူ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များအတွက်လည်း မိခင်များ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်စေခြင်းဖြင့် မိဘမဲ့ကလေးများ လျော့နည်းလာစေရန်အတွက် Life Long

ART ဆေးဖြင့် ကုသပေးလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။ HIV ပိုး ရှိ မရှိ သွေးစစ်ဆေးပေးခြင်း လုပ်ငန်းကို ၂၀၁၀ခုနှစ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၅၅၀၀၀ကျော်အထိ စစ်ဆေးပေးနိုင်ခဲ့ကြောင်း၊ သွေးစစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းကို ၂၀၁၃ခုနှစ်မှစတင်ပြီး ကျေးလက်ဒေသအောက်ခြေအထိဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၄ ခုနှစ်အကုန်တွင် ဦးတည်အုပ်စုများအကြား လူဦးရေ ၁၇၀၀၀ကျော်အထိ သွေးစစ်ဆေးပေးနိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ခုခံကျ/ကာလသား ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်သည် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများဖြစ်သော မြန်မာ့ ကုသပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ မိခင်မှ ကလေးသို့ HIV ပိုးကူးစက်မှုကာကွယ်ရေး PMTCT လုပ်ငန်းများကိုလည်း မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့၊ အာဟာရ၊ ဆယ်ကျော်သက် ကျန်းမာရေးတို့နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် စီစဉ်လျက်ရှိကြောင်း၊ HIVပိုးရှိသူ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များအတွက်လည်း မိခင်များ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်စေခြင်းဖြင့် မိဘမဲ့ကလေးများ လျော့နည်းလာစေရန်အတွက် Life Long

ganizations-CBOs)နှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။ AIDA ရောဂါသည် ၁၉၈၁ခုနှစ်က အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပြီး နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော်အတွင်း တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ နိုင်ငံအသီးသီးသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခဲ့ကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင် HIVပိုးတွေ့ လူနာတစ်ဦးအား စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ပထမဆုံး AIDS လူနာတစ်ဦးကို ၁၉၉၁ခုနှစ်တွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့ကြောင်း၊ ဒေသတွင်း နိုင်ငံများအတွင်း ခန့်မှန်းတွက်ချက်မှုများအရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၁၃ခုနှစ်အကုန် အသက် ၁၅နှစ်နှင့် အထက်အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် HIV/AIDS ရောဂါ ကူးစက်ခံနေရသူပေါင်း ၁၈၀၀၀ ကျော်ရှိပြီး ထိုနှစ်တစ်နှစ်တည်းမှာပင် HIV ပိုး ထပ်မံကူးစက် ခံရသူပေါင်း ၇၀၀၀ ကျော်ခန့် ရှိကြောင်း သိရသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် HIV/AIDS ရောဂါ ကူးစက်ခံနေရသူ ၃၆ဒသမဥသန်းခန့် ရှိပြီး ရောဂါ အသစ်ဖြစ်ပွားသူပေါင်း နှစ်သန်းခန့် ရှိကြောင်း ၂၀၁၄ခုနှစ်အကုန်တွင် ကမ္ဘာ့အေအိုင်ဒီအက်စ်အေဖွဲ့ (UNAIDS)မှ ထုတ်ပြန်ထားသော ကိန်းဂဏန်းများအရ သိရသည်။ မျိုးကျော်ကျော်

၂၀၁၅ခုနှစ်ကုန်အထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အင်တာနက်အသုံးပြုသူ ၁၀ သိန်းကျော်ရှိကြောင်း သိရသည်။



နာမည်ကျော်မြစ်သားမျိုး ရွှေလေးကြက်သွန်နီကို ကျောက်ဆည်၊ မြစ်သား၊ ဝမ်းတွင်း၊ စဉ့်ကိုင်မြို့နယ်များ၌စိုက်ပျိုးရာ ယခင်နှစ်များက ကြက်သွန်မျိုးစေ့ချ စိုက်ပျိုးကြသော်လည်း ယခုနှစ်တွင် ပျိုးပင်များဝယ်ယူ၍ ပြောင်းလဲစိုက်ပျိုးမှုပြုလုပ်လာကြောင်း သိရသည်။ ကြက်သွန်စိုက်တောင်သူများမှ ထွန်ယက်ပြီးမြေတွင် ကြက်သွန်မျိုးစေ့ချ၍ အပင်အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းသည်အထိ ရေလောင်းပေါင်းသင်စနစ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးခဲ့ကြသည်။ ယခုနှစ်စိုက်ပျိုးရာသီတွင် ဖိုးရွာသွန်းမှုမရှိသဖြင့် ကြက်သွန်စိုက် တောင်သူများမှ မျိုးစေ့စိုက်ပျိုးမှု မပြုလုပ်တော့ဘဲ ပျိုးပင်စိုက်သူများထံမှ ကြက်သွန်အပင်ပေါက် ဝယ်ယူစိုက်ပျိုးကြသည်။ မြစ်သားကြက်သွန်မျိုးစေ့ တစ်ပိဿာရောင်းဈေး ၂၀၀၀မှ ၂၅၀၀အထိ ဈေးရှိသဖြင့် ကြက်သွန်တောင်သူ များမှာ မျိုးစေ့ ဝယ်ယူကြတော့ဘဲ၊ ကြက်သွန်မျိုးဥကို ပျိုးပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးရောင်းချသူ

အဖိုးတန်ပစ္စည်းများကို အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ဝယ်ယူနိုင်



ယနေ့ခေတ်တွင် အွန်လိုင်းမှ ဈေးဝယ်ခြင်းများ ရေပန်းစားလျက်ရှိသည်။ ယခင်က လက်ကိုင်အိတ်များ၊ အဝတ်အစားများ၊ အလှကုန်များကိုသာ အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ဝယ်ယူနိုင်ခဲ့ရာမှ ယခုအခါ ဖုန်းများ၊ အဖိုးတန်ပစ္စည်းများကိုပင် ဝယ်ယူနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ Shopping Website ဖြစ်သည့် Luxèpolis.com တွင် တန်ဖိုးကြီး လက်ကိုင်ဖုန်းများ ဝယ်ယူနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အဆိုပါ website မှတစ်ဆင့် နာမည်ကြီးဆိပ်များဖြစ်သော လူးစစ်ဗစ်တန်၊ ဖန်းဒီ၊ ချန်နယ်၊ ခရစ်စတန်ဒီဇယ်၊ ဂတ်စီ၊ ဗာလာ၊ DKNY၊ ဗိုက်ကယ် ကော့စ်၊ ဟာဆေး၊ ရိုဘတ်တို၊ ကယ်ပလီ၊ ဟာဘယ်ရီ၊ ကိုချီနှင့် ဂင်ကက်ကိုးတို့ကို ဝယ်ယူနိုင်သည်။ “ကျွန်တော်တို့ Luxèpolis Website က ဝယ်ယူသူတွေ စိတ်တိုင်းကျအောင် စီစဉ်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်က ဈေးကြီးတဲ့ဆိပ်တွေကို အွန်လိုင်းကနေ ရောင်းနိုင်ဖို့ပါ”ဟု website တည်ထောင်သူ ဝီဇေးကော့စ်က ပြောခဲ့သည်။ နွယ်စိုးဟန်



Peace of mind.

Another compelling reason to choose our Authorised Dealers. From the moment you purchase your Mercedes-Benz, our Authorised Dealers will always be there for you. Trained, certified, and audited by Mercedes-Benz in Germany, only our representatives can guarantee the highest standards of safety, as well as technical expertise to match the quality of your vehicle.

With us, your Mercedes-Benz remains a Mercedes-Benz. www.mercedes-benz.com.mm

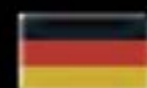
Mercedes-Benz

The best or nothing.



Distributed by Automobile Alliance Co., Ltd. and Serviced by Cycle & Carriage Automobile Myanmar Co., Ltd.

Mandalay: No.1 Junction of 26th and 66th Street, Sedona Hotel, Opening hours: 9:00am - 6:00pm. Hotline: 09 5057045



Direct from
Germany