

မြတ်ဆွေ ဆန်ပရန်ခန္ဓာကို မင်းဂွတ်သီး ဆောင်းပါး၏ ရောဂါမြောက်များစွာအတွက်အကျိုးဆက်များ

ကျွန်တော့်ရဲ့ မင်းဂွတ် နှင့် ကင်ဆာ အကြောင်း ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ ဆောင်းပါးနှင့် ပတ်သက်၍ စာ ဖတ်ပရိသတ် အများ သိရှိ ပြီး ဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်

ဒီဆောင်းပါး ရဲ့ခေါင်းစဉ် ကြောင့် စာဖတ်ပရိသတ် အတော် များများ ဟာ ကင်ဆာ နဲ့ ဘဲ သက်ဆိုင်တယ်ဆိုပြီး

စိတ်မဝင်စားသူ များစွာ ရှိသလို တချို့ စာဖတ်ပရိသတ်များ က စူးစမ်း စိတ်နဲ့ ဖတ်ရှုရာ က နေ မင်းဂွတ်သီးရဲ့ ကောင်းကျိုး အာနိသင် ၃၄ မျိုး တောင် ရှိ နေတာ ကို ကျွန်တော့် ဆောင်း ပါး တွင်တွေ့ ရှိပြီး

နေ့စဉ် ဖြည့်စွတ်စာ အဖြစ် မှီဝဲ ကြရာကနေ အကျိုး ခံစား ကြ ရတာ တွေ ရှိကြလေတယ်

ကောင်းကျိုး အာ နိသင် ၃၄ မျိုး တောင်ရှိ တယ် ဆို တော့ မယုံ နိုင်ဖွယ် ဖြစ်နေပါတယ် မယုံ စရာ မဟုတ်ပါ

အမှန်တကယ် ကျ တော့ ဒီရောဂါ ၃၄ မျိုး လုံး မှာ စတင် ဒုတိယ ပေးပြီ ဆိုရင် ယောင်ယမ်းရာကရောဂါ စတာပါဘဲ ဆိုတာ ကျွန်တော့်ဆောင်း ပါး မှာဖော်ပြ ပြီး သားကို စာဖတ် ပရိသတ် အပေါင်း သိရှိအောင် ထပ်မံ ဖော်ပြ အပ်ပါတယ်

ကျွန်တော့် ဆောင်းပါး ရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက် ကလဲ လူသားအကျိုး ပြုလို တဲ့စေတနာ အရင်းခံ မို့ ကျွန်တော့် စာဖတ်ပရိသတ် တွေ ရဲ့ တုံ့ မှု ရ လာဒ် တွေကို သိလို ၍ ကျွန်တော့် ကို ဆက်သွယ် နိုင်ဖို့ Tel: 415 665 2279/ email:Solarprinting@gmail.com Skype:Harry.lin7စသည် ဖော်ပြထား သဖြင့်

ကျွန်တော့် ကို ဆက်သွယ် သူများ မှ မင်းဂွတ်သီး ရဲ့တခြား များ စွာ သော ရောဂါများ အတွက် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ ကြောင်း လက်တွေ့ သက်သေများ စွာ ပေါ်ထွက်လာပါ၏

ထို အံ့ဩ ဖွယ် ဖြစ်ရပ် အချို့ ကို နောက်တကြိမ် ထုက်ဝေမဲ့စာ အုပ် မှာ ထည့်သွင်း ဖော်ပြ သွားမှာ ဖြစ်ပါ တယ်



ကျွန်တော့် အနေနဲ့ ငွေ ရရှိရေး ထက် လူသား အကျိုး ပြုနိုင်ရေး ကို ရှေးရှု၍ ယခင် စာဖတ် ပရိသတ် များ စာအုပ် နောက်ထပ် မဝယ် ရဘဲ သိရှိ နိုင် စေရန် ဒီ ဆောင်းပါး ကို သတင်း စာတွင် ဖော်ပြ ရန်ဆုံး ဖြတ်လိုက်ပါတယ်

အမေရိကန် နယူးဂျာစီ မြို့ (New Jersey) မှာ နေတဲ့ ခေတ် ပညာ တတ် Ph.D ဘွဲ့ရ အမျိုး သမီး တဦး က ကျွန်တော့် ကို ဆက်သွယ်လာပြီး အကြံပြု ပါတယ်

ကျွန်တော့် ဆောင်းပါး ကို ဂျာမနီ နိုင်ငံ မှာနေတဲ့ သူ့ ငယ်ပေါင်းဆွေ တစ်ဦး က ပြီး ခဲ့ တဲ့ တစ် နှစ် ကျော်က email ပို့ ပေး ခဲ့ ဘူး ပေမဲ့ ကင်ဆာ ရောဂါ အတွက် ဘဲ အထင် နဲ့ မ ဖတ်မိ ဘူး တဲ့

ခု အမေရိကန် ရှိ မြန်မာ အသိုင်း ဝိုင်းမှာ တခြား တခြား သော ရောဂါ တွေ မြောက်များစွာ ကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေ ကြောင်း ကြား ကြားလာရတဲ့ အပြင် သူ့ အစ်မ ကလဲ သူ့ အိမ် နား နီး

ချင်း တယောက်က သူ့လို မျိုး Liver Fatty (အသဲ မှာ အ ဆီ ဓါတ် ရှိ သင့် တာ ထက် ပို နေခြင်း) ပြဿနာ ရှိနေတာ မင်းဂွတ်သီး လုပ်စားတာနဲ့ တစ်လ လောက် မှာ ကောင်း သွား တယ်လို့ ပြောလာလို့ သူ လဲ ချက်ချင်း သွား ဝယ်ပြီး လုပ်စား ပါသတဲ့

သူ့ မှာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ မြောက် များ စွာ ရှိပါသတဲ့ Knee pain (ဒူးနာခြင်း) Plantar facellis foot pain ခြေ ဖဝါး မှာ အသား ကြေ သလို နာနေ

ခြင်း) Lactose intolerance (နွား နို့ လို မျိုး မှာ ပါဝင် တဲ့ ဖွဲ့ စည်း ပုံ မ တူတဲ့ သကြား ဓါတ် မျိုး နဲ့ မတွဲ လို့) ဝမ် ပျက်တတ် တာမျိုး ဗိုက်နာ တတ်တာမျိုး

Frequent dizziness (မကြာခဏ မူဝေ တတ် တာမျိုး) Hyperacidity (အစာအိမ် အက်စစ် ဓါတ် လွန်ကဲ ခြင်း) စ သဖြင့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာ တွေ ရှိ ပါ သတဲ့

ကျွန်တော့် ဆောင်းပါး ရဲ့ ဖော်ညွှန်း ချက်တိုင်း မင်းဂွတ်သီး ကို လုပ်ပြီး တနေ့ ကို One tea spoon (အချို့ဇွန်း တစ်ဇွန်း စာ) ဘဲ စား လိုက်တာ ရက်ပိုင်း နဲ့ ဒူးနာ တာ အံ့ဩ လောက် အောင် ပျောက် ကင်း သွား ပါသတဲ့

တပတ် လောက် မှာ ခြေ ဖဝါး နာ တာပါ ပျောက် သွား သတဲ့ ခု တစ်လ အကြာ ဆေး စစ်ချက်မှာ Live fatty သိသာ စွာ တိုးတက် ကောင်း မွန် လာပါ သတဲ့

မကြာ ခဏ မူဝေ တတ် တာမျိုး လဲ မ ရှိ တော့ ဘူးတဲ့ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့် ကို ဆောင်းပါး ထပ် ရေးဖို့ တိုက်တွန်း လာပါတယ်

ကျွန်တော့် ရင်းနှီး တဲ့ မိတ် ဆွေ တစ် ယောက်ကလဲ ကျွန်တော် ပြောရက် နဲ့ ကျွန်တော် က ဆရာ ဝန် လဲ မ ဟုတ် တော့ အထင် မ ကြီး တာနဲ့ ကျွန်တော့် ဆောင်းပါး ကို လဲ ဖတ် တောင် မ ကြည့် မိဘူး တဲ့

ဒီ အမေရိကန် မှာ ရှိတဲ့ မြန်မာ အသိုင်း ဝိုင်း မှာ ကျွန်တော့် ဆောင်းပါး ဖတ်ပြီး ကျန်းမာရေး အတွက် အကျိုး ဆက်ကောင်း တွေ ခံစား နေရ ကြောင်း လူပြော များ လာလို့ သူလဲ မင်းဂွတ် သီး သွားဝယ် ပြီး သူ့ မိန်းမလဲ ကျွေး သူ လဲစား ပေါ့ လေ

သူ့ မိန်းမက အသက် ၇၈ နှစ် ကျော် နှလုံး ခွဲစိပ်ပြီး သွေးကြာ အစား ထိုး By pass လုပ် ထားရာက အစို့ ရှင် တဖက် ကျဉ်း တစ်ဖက်ကျယ် ဖြစ်နေလို့ နှလုံး က ပို အလုပ် လုပ်ရ လွန်း လို့

ယောင်ပြီး ယခင် ပုံမှန် ထက် တဆခွဲ လောက်ကြီး နေသတဲ့ နှလုံးက ပုံမှန် အလုပ် မလုပ် နိုင်တော့ ခြေထောက်တွေ နာ အသက်ရှူ ကြပ်ပြီး မောမောနေတဲ့ အပြင် အသက်ရှူ တိုင်း တဂျီဂျီနဲ့ မြည်နေတယ် တဲ့

လည်ပင်း က သွေးကြောကြီး တချောင်း ကလဲ သွေးတိုးတိုးနေတာ လှုပ်စိ လှုပ်စိနဲ့ဘေးလူ အတိုင်းသား မြင်နေရသလို တဒုတ်ဒုတ်နဲ့ သွေးတိုးနေတာကိုလဲ ခံစားနေရပြီး တနေကုန် ငြီးတွားနေရပါ သတဲ့ ဆရာဝန်ကို ပြောတော့လဲ ဆရာဝန်ကဆေး အမျိုးမျိုး ပေး ရာက

တနေ့ ဆေးကိုးမျိုး လောက် သောက်နေရတာလဲ မသက်သာ ဘူးတဲ့ ဆရာဝန်က ဒီအသက်အရွယ်နဲ့ သူ့ရောဂါ ဒီထက် ဘယ်လို မှ ပိုကောင်းအောင် မလုပ်ပေး နိုင်တော့ဘူး

သူများတွေ ပြောလို့ ဆန္ဒနဲ့ မှန်လဲနေ့စဉ် စားသေးတယ် ဆန္ဒနဲ့မှန် စားတော့လဲ ရင်ပူ ဆီးပူ တာကလွဲလို့ ဘာမှ မထူးခြား မသိသာ ဘူးတဲ့

ဆရာဝန်ပေးထားတဲ့ ဆေးကိုးမျိုးထဲမှာ အနာအကျင် အကိုက်ခဲ ခံစားရတာ သက်သာစေဖို့ မော်ဖင်း (Morphine) ကလဲ ပါနေတော့ တနေကုန် မူဝေ နောက်ကျပြီး ဝေဒနာကို ခံစားနေရပါသတဲ့ အစားသောက်လဲ ပျက်ပေါ့

ကျွန်တော့ဆောင်းပါး အညွှန်းအတိုင်း မင်းဂွတ်သီး လုပ်စားပြီး လေးငါးရက်ထဲနဲ့ ဝေဒနာတွေ အများကြီး သက်သာသွားလို့

ဆရာဝန် ပေးတဲ့ဆေးတွေ ပြန်လျှော့လိုက်တာ တနေ့ဆေးသုံးမျိုး စားယုံနဲ့ အရင်ကထက် အများကြီး နေလို့ ထိုင်လို့ ကောင်းနေသတဲ့

သူ့ကိုယ်တိုင် ကျွန်တော့အိမ်လာပြီး ကျေးဇူးတင်စကား ပြောပါတယ် သူ့မိန်းမ အတွက် သာ ကျေးဇူးတင်တာ မဟုတ်ဘူး သူ့ကိုယ်တိုင်လဲ သူ့မိန်းမကို ပြုစုနေရတာ အလွန် သက်သာသွားတာလဲ ပါသတဲ့

သူ့ကိုယ်သူ ဆရာတော်များ ဟောလေ့ရှိတဲ့ ကြာပင်အောက်ကမ်း ဖြစ်နေသတဲ့ ကျွန်တော်နဲ့ သိကျွမ်းခင်မင် နေတာ

ကြာနေပြီး ကျွန်တော် ဆရာဝန် မဟုတ်လို့ အထင်သေးပြီး ကျွန်တော့ဆောင်းပါးကို စိတ်မဝင်းစားလို့ ဒုတိယခံ လိုက်ကြရလေခြင်းတဲ့

နောက်တဦးကတော့ ဦးစန်းလွင်ဆိုတဲ့ နံမည်နဲ့ မြန်မာပြည်က နေ mail နဲ့ ဆက်သွယ်လာပြီး သူ့ညီမရဲ့ ဆေးစစ်ချက်မှတ်တမ်းတွေပါ ပို့ပြီး ကျွန်တော့ဆီ အကြံဉာဏ် တောင်းခံပါတယ်

ကျွန်တော်က ဆရာဝန် မဟုတ်ပေမဲ့ သူ့ရောဂါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမေရိကန်မှာ ကျွန်တော်နဲ့ သိကျွမ်းခင်မင်တဲ့ ဆရာဝန်တွေဆီက အကြံဉာဏ်တောင်းပြီး ကူညီဖြေကြားပေးလိုက်ပါတယ်

သူ့ညီမကိုယ်တိုင်လဲ ဖုန်းနဲ့ ဆက်သွယ်လာလို့ ကျွန်တော် စိတ်ရှည်စွာနဲ့ ရှင်းပြလိုက်ပါတယ်

သူ့ကိုယ်တိုင်လဲ မင်းဂွတ်သီးကို နေ့စဉ် ဖြည့်စွတ်စာ အဖြစ် မှီဝဲပြီး အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ခံစားနေရပါသတဲ့ သူခံစားရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့

၁ - ယခင်လက်ချောင်းကလေးတွေ ကွေးဆန့်လျင် ထောက်ထောက်မြည်နေပြီး အပြည့်ကွေးဆန့်လို့ မရဘူးတဲ့ ခုတစ်လတွင်း ကောင်းလာခြင်း

၂ - လှေခါးအတက် အဆင်း ဒူးနာ သက်သာလာခြင်း

၃ - တစ်လခွဲအတွင်း သူ့သွေးတိုးက ပုံမှန်တစ်နေ့ သွေးထိန်းဆေး ၂ လုံး သောက်နေရတဲ့ ဟာ ခုမနက်တစ်လုံးသာ စားယုံနဲ့ ယခင်ပုံမှန်တိုင်း ဖြစ်နေကြောင်း နေ့စဉ် ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန်၍ သိရှိရပါသတဲ့

နောက်တဦးကတော့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နေရာကနေ မြန်မာပြည်မှာခွဲစိပ် ဓါတ်ကင်ပြီး ကီမိုဆေးသွင်း ကုသမှုခံယူနေရတဲ့ အမျိုးသမီးတဦးပါ ကီမိုဆေးရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ဒဏ်ကိုသုံးပတ်လောက် အလူးအလဲခံလိုက်ရပါသတဲ့

လျှာကထူထူကြီး ဖြစ်ပြီး ဘာစားစား အရသာမရှိဖြစ်နေလို့ မစားနိုင်မသောက်နိုင်နဲ့ ပေါင်သုံးဆယ် လောက်ထိုးကျသွားပြီး လူရပ်မပေါ်ဘူးတဲ့ လည်

ချောင်းတွေလဲ တအားနာလို့ စကားတောင် မပြောချင်အောင် ဖြစ်နေသတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ကျွန်တော့ဆောင်းပါးကို ဖတ်စေတာနဲ့ သူလဲဖတ်ပြီး ပြီးချင်း မင်းဂွတ်သီးသွားဝယ်လုပ်စားပါသတဲ့

သူ့အပြော”အစ်ကိုကြီးဆေးကကောင်းသလား မပြောနဲ့ စစားပြီး တစ်ရက်ထက်တစ်ရက် သိသိသာသာကြီးကို ကောင်းလာပြီး ငါးရက်လောက်ဆို ခံတွင်းတွေလာပြီး အစားအသောက် ပြန်စားကောင်းလာတယ်တဲ့ လည်ချောင်းနာတာလဲ လုံးဝ ပျောက်သွားပါသတဲ့

ကင်ဆာရောဂါကြောင့် ကီမိုကုသမှုခံယူစဉ်ကာလ ကီမိုဆေးဒဏ်ခံရသော သူများဝမ်းမြောက်ဘွယ် အဖြစ်မှန်လေးတခုပါဘဲ

ကျွန်တော့ကို ကျေးဇူးတင်လွန်းလို့ အတင်းလိပ်စာလေးပေးပါသူလက်ဆောင် ပစ္စည်းတခုခုပို့ပေးချင်သတဲ့ ကျွန်တော်က ကျွန်တော်လိုချင်တာ ရှိရင် မှာလိုက်မယ်လို့ဘဲ နှစ်သိမ့်လိုက်ပါတယ်

အမှန်တကယ်တော့ သူ့ဆီက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းလေးကြားခွင့်ရတဲ့ ပီတိက ကျွန်တော့အတွက် အတိုင်းထက် လွန်တဲ့ လက်ဆောင်မွန်ဖြစ်နေပါပြီ ကျွန်တော့ပြုစုလိုက်တဲ့ ကုသိုလ်ကံရဲ့ အကျိုးဆက်ကလဲ ဘယ်သူမှ လက်ဆောင်ပေးနေစရာမလိုအောင် အကျိုးပေးမယ်ဆိုတာယုံကြည်ပြီး သားဖြစ်နေလို့ပါ

ဒါပေမဲ့လဲ ကျွန်တော်မြန်မာပြည်လာတဲ့ အခါကျရင် သူ့ရဲ့ ကျေးဇူးဆပ်ချင်နေတဲ့ စေတနာအရင်းခံလေးကို အသိအမှတ်ပြုရာလဲ ရောက်သူလဲဘဲ ကျေးဇူးဆပ်တဲ့ကံကို ပြုစုဖြစ်သွားအောင် ချီးမြှင့်တဲ့ အနေနဲ့ ကျွန်တော်လိုချင်ရာ တခုခုကိုတော့ လက်ဆောင်အဖြစ် ကျွန်တော့ဂတိစကားအတိုင်း သူ့ဆီကတောင်းခံဦးမယ်လို့ စိတ်ကူးထားပါတယ်

စာဖတ် ပရိသတ်များ လက်
တွေ့ အသုံးချ ဗုဒ္ဓ ဘာလေး နှလုံး
သွင်း နိုင် ကြပါစေ

သူနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိတ်မကောင်း
စရာ ဖြစ်ရပ်လေးတခု တင်ပြ ပါ မယ်

နောက်သုံး လ လောက်အကြာ မှာ
သူ့ရဲ့တခြားရင် သား မှာ လဲ အကျိတ်
လေးတွေတယ် ဆိုပြီး Biopsyအသား
စယူ စစ်ဆေးဖို့ ပြောတာနဲ့ စစ်ဆေး ဖြစ်
ပါတယ် စစ်ဆေးချက် အရ ကင်ဆာ
ဆဲလ် ဖြစ်လို့ နောက်ထပ်ခွဲ ထုတ်ရမယ်
လို့ဆို လာပြန်တယ်

သူ့အနေနဲ့က မင်းဂွတ်သီး စား
ဖြစ်ထဲ က ခံစားချက် အလွန် ထူးခြား တဲ့
အတွက်မဖြစ်နိုင် ဘူး လို့ ဘဲ တစ်ထစ်ကျ
ခံယူထား တဲ့ အတွက် မလေးရှားမှာ သွား
စစ်ဆေး မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး

သူပြတဲ့ဆေးရုံက အသားစ ယူ
စစ်ဆေးထားတဲ့ အသားစ စလိုက်(slide)
ကို ပါ တခါ ထဲ မလေးရှား ယူသွား မယ်
စိတ်ကူး ပြီး တောင်းတော့ မပေးဘူး တဲ့

မလေးရှား မှာ CD scanဆွဲ တော့
ဘာ အကျိတ် ဘာကင်ဆာဆဲလ်မှ လဲ မရှိ
ဘူးတဲ့ မြန်မာပြည်က ဆေးရုံ တွေ ငွေ ချူ
ဖို့ ဖန်ပုံ က တကယ်ကို ကြောက်စရာဘဲ

သူတို့ပြော တဲ့ အတိုင်း သာ လုပ်
ဖြစ်ရင် ငွေ အပိုကုန် ပြီး ရင်သားမှာ ဒါဏ်
ရာတခု ပိုရလာ မှာဘဲ အဖတ်တင်မယ်

ခွဲ ထုတ်လိုက် တဲ့ အသားစကို ဆ
ရာဝန် က အိမ်ယူပြီး များ ကြော် စား နေ
မလားဘဲ

အလွန် ကြီးမားတဲ့ အ ကုသိုလ်
တွေ ကို မြန်မာပြည်က ဆရာဝန် ကြီးများ
ငွေ ရရှိရေး ကိုဘဲ ရှေးရှုပြီး လုပ်ရက်
လေ ရဲ့ လို့ တွေးပြီး စိတ် မ ကောင်းဖြစ် မိ
ပါတယ်

နောက်ဆုံး တချက်ကတော့ ဟင်း
သီးဟင်း ရွက် စိမ်း များ ကို စား ရာတွင် ပိုး
သတ်ဆေး အန္တရာယ် ကို ဖြေ ရှင်း ဖို့

ကျွန်တော့ ယွင် ဆောင်းပါး မှာ ဖော်
ပြ ပြီးဖြစ်တဲ့ နည်း ထက်များ စွာ ပိုမိုကောင်း
မွန်တဲ့ နည်းလမ်း ကို တင်ပြပါ မယ်

စား ဆော်ဒါ အနည်းငယ် ထည့်

ဖျော် ထား တဲ့ရေ နဲ့ ဟင်းရွက် တွေ ကို ခ
ဏ စိမ်ထားပြီး မှ ရေဆေး ခြင်း အား ဖြင့်
ပိုးသတ် ဆေး အန္တရာယ် ကာကွယ်နိုင်
ပါ တယ် ပိုးသတ်ဆေး အားလုံး လိုလို
က အက်ဆစ်ဓါတ် ရှိတဲ့ ဓါတ် ဓါတ်ပေါင်း
ဆေး တွေ ဖြစ်လို့ စား ဆော်ဒါ ရည် နဲ့
စိမ် လိုက်ခြင်း အားဖြင့် ပိုးသတ် ဆေး
တွေ ကို ဓါတ် ယျို ကွဲ ပြေ ပျောက် စေ
ပါတယ်

ရှာလကာရည် နဲ့ စိမ် ဆေးတဲ့
နည်း နဲ့ စာ ရင် အကျိုး သက်ရောက် မှု
လွန်စွာ ပိုမို ကောင်း မွန် ထက်မျက် တဲ့
အပြင် ဟင်းရွက် ကိုလဲ ပိုမို အ ထား ခံ
စေပါတယ်

မင်းဂွတ်သီး ကောင်း ကျိုး အာ
နီသင် ဖော် ညွှန်း ပြီး မင်းဂွတ်သီးဖျော်
ရည် ဆေးတောင့် စသည် ဖြင့် စီးပါး
ရေး သမားတွေ ကထုတ်လုပ် ရောင်း
ချ လေ့ရှိ တယ် ဆိုတာ ကျွန်တော်
ထုတ် ဝေတဲ့ စာအုပ် မှာလဲ ဖော်ပြ ပြီး
ဖြစ်ပါတယ်

မူလ ပထမ ကျွန်တော် လဲ
ဒီ အမေရိကန်မှာ ထုတ်လုပ် တဲ့ ဖျော်
ရည် နဲ့ ဆေးတောင့် ကို ဝယ်သုံး ဘူး
ပါတယ် သုတေသီတွေ ရဲ့ သတိ ပေး
ချက် ကိုသတိ ပြု မိပြီး

သူ တို့ က အေး ခဲ ပြီး အ
ခြောက်ခံ တဲ့ နည်း နဲ့ ထုတ်လုပ် ပုံ မ
ပေါ်ဘူး ထင်တာ နဲ့

ကို ယုံဟာကိုယ် ကြံ ဆ လုပ်
စား ခဲ့တာတွေ ကို အများ ပြည်သူ အ
ကျိုး ခံစား စေလို တဲ့ စေတနာနဲ့ တိ
ကျ သေချာစွာ ကျွန်တော့ ဆောင်းပါး
မှာ ရေး သား ဖော်ပြ ခဲ့ ပြီးဖြစ်ပါတယ်

စာဖတ်ပရိသတ် များ အနေနဲ့
ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ် စား ဖို့ အပျင်း မ
ထူ ကြစေလို ပါ အကျိုး သက်ရောက်
မှု အာနီသင် ချင်း မ တူ ပါ လွန်စွာမှ
သိသာ ခြား နား ပါသည်

မြန်မာပြည်မှာ မင်းဂွတ်သီးက
ပေါ မှ ပေါ နဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်စား
ကြပါရန် နှိုးဆော် အပ်ပါသည်

မြန်မာပြည်မှာ ကျွန်တော့ မင်း

ဂွတ်သီး ဆောင်းပါးကိုဖတ်ပြီး လိုက်
စားရာကနေ တခြား တခြားသော ရော
ဂါ ဝေ ဒ နာ များသက်သာ ပျောက်ကင်း
တဲ့ အကြောင်းတွေကို ဆွေမျိုး မိတ်
သင်္ဂဟ တွေ ကနေ ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ
ကျွန်တော် ကြားသိ ရတာတွေ လဲ အ
မြောက် အများ ရှိပါတယ်

တဆင့်စကား တဆင့် နား
ကြောင့် ဘယ်ထိ ခိုင်လုံမှု ရှိမှန်း မ
သေချာ သဖြင့် မဖော်ပြလို ပါ

သို့ပေမဲ့ တကယ် အကျိုး ခံ
စားနေရသူများ ကျွန်တော့ ဆီတိုက်
ရိုက်ဆက်ပြီး အကြောင်းကြား ပေး
ကြ ပါရန်အထူး မေတ္တာ ရပ်ခံ လို ပါ
တယ်

ကျွန်တော်ဒီ ကိုယ်တွေ့ အ
ချက် အလက်များကို စုဆောင်းပြီး
သုတေသန ဌာန တွေ ကို ပေးပို့ခြင်း
အားဖြင့် တနေ့ ကမ္ဘာ လူသား အ
ကျိုး ပြု ဖြစ်ရေး ကျွန်တော်နဲ့ အတူ ပါ
ရမီ ဖြည့်ဖက် အဖြစ် ကုသိုလ်ယူ နိုင်
ကြပါရန် တိုက်တွန်း ရင်း မေတ္တာ ရပ်
ခံ အပ်ပါသည်

မြတ်ဆွေ *San Francisco