

သွားဆရာဝန်ပေါ် ရှုံးမြတ်

တော်



မင်္ဂလာနှစ်သစ်နှင့်အတူ

ကလေးတွေ ဆုံးတဲ့အခါ ရောက်တတ်ရာရာစကားတွေ ပြောလေ့ရှိတယ်။ ကလေးအချင်းချင်း စကားပြောတာဟာ သူတို့လေးတွေဆီမှာရှိတဲ့ ဗဟိုသုတတွေ၊ အတွေးတွေ၊ ပုံပင်မှုတွေကို အပြန်အလှန် မျှဝေနေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးသဘာဝ အမှတ်တရတွေကို ရေးသားလေ့ရှိတဲ့ ဆရာတောလုဟာ “သွားဆရာဝန်မလေး ပူရူးမ” စာအုပ်နဲ့ ကလေးသဘာဝ အပြန်အလှန် သင်ယူတဲ့ အလေ့အထကို ပုံဖော်ထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ကြမယ့် သားသားမိုးမိုးတို့အနေနဲ့ တွေးစရာ၊ မေးစရာတွေနဲ့အတူ သွားကျွန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာတွေကိုလည်း ရရှိပိုမိုမယ့်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ဆရာမနဲ့လူကြီးတွေလည်း ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး ကလေးတွေရဲ့ သွားကျွန်းမာရေးကို ပိုပြီး အာရုံစိုက်လာဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

သပြောင်မယ် စာပေတိုက်က (JJ) အပ်ပြောက်အဖြစ် ထွက်ရှိမယ့် “သွားဆရာဝန်မလေး ပူရူးမ” စာအုပ်ဟာ မင်္ဂလာနှစ်သစ်နှင့်အတူ မွေးဖွားလာတဲ့ ကလေးများအတွက် အဖော်မွန်ဖြစ်ပါတယ်။

စာအုပ်ဖြစ်ပြောက် ထွက်ရှိရေးအတွက် အားသွန်ခွန်စိုက်အချိန်လုပြီး ကြိုးပမ်းပေးခဲ့ကြတဲ့ စာရေးဆရာတောလူ၊ ပန်းချိုးဆရာ စောတင်မောင်၊ ဒီနိုင်းဆရာ ဇော်မိုးဦး၊ သွားကျွန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အချက်အလက်များကို စုဆောင်းပေးတဲ့ ဆရာမ မနိုင်မွန်(သပြော)တို့ကို အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါတယ် ခင်ဗျာ....

မောင်မော

သပြော(ကလေးလှုငယ် ပညာရေးနှင့်ကျွန်းမာရေးထောက်ပံ့မှု)

သပြော ကလေးလှုငယ် စာကြည့်တိုက်

ပုနိုင်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ အော်မြန် (သာကြေမောင်မသံတပေတိက် /မြ - ၁၂၃၃)အမှတ် (၅၇/၁)ရွှေမြစ်၊ ဘွဲ့-ရုပ်ကွက်၊ တောင်ညွှေလာပြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
ပုနိုင်သူ ဦးကျော်တင့် (Prime - ပုနိုင်ဝိုက်)၊ အမှတ် ၁၉၀/၁၉၂၊ (၉)ရုပ်ကွက်၊ လမ်းလမ်း ၄၀(အလယ်ဘေလာက်)၊ ကျောက်တဲ့တားပြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
ထုတ်ဝေခြင်း.....၂၀၁၉ ဇန်နဝါရီ(မေလ)၊ အုပ်စဉ် ၁၀၀၀ (ပထမ အကြံ့)

ဖြန့်သုတေသန သာကြေကေလေးလွှာငယ်တော်ကြည်ဝိုက်၊ အမှတ် - ၅၇/၁၊ ရွှေလမ်း၊ ဘွဲ့-ရုပ်ကွက်၊ တောင်ညွှေလာပြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
နှုန်း - ၀၁၅၆၆၆၄၂ ၀၉၉၂၀ ၂၂၂၄၁၁

အီးမောင် - thabyae2013@gmail.com

Facebook - www.facebook.com/ThaByae



ဘောင်မေစ ကြီးကြပိ၍ သပြေ (ကိရိယား) စီစဉ်သော

ပန်းချီသရုပ်ဖော် စောတင်မောင်



ဗျားသရာဝန်ပည်း ပရ္ဗုံးမ

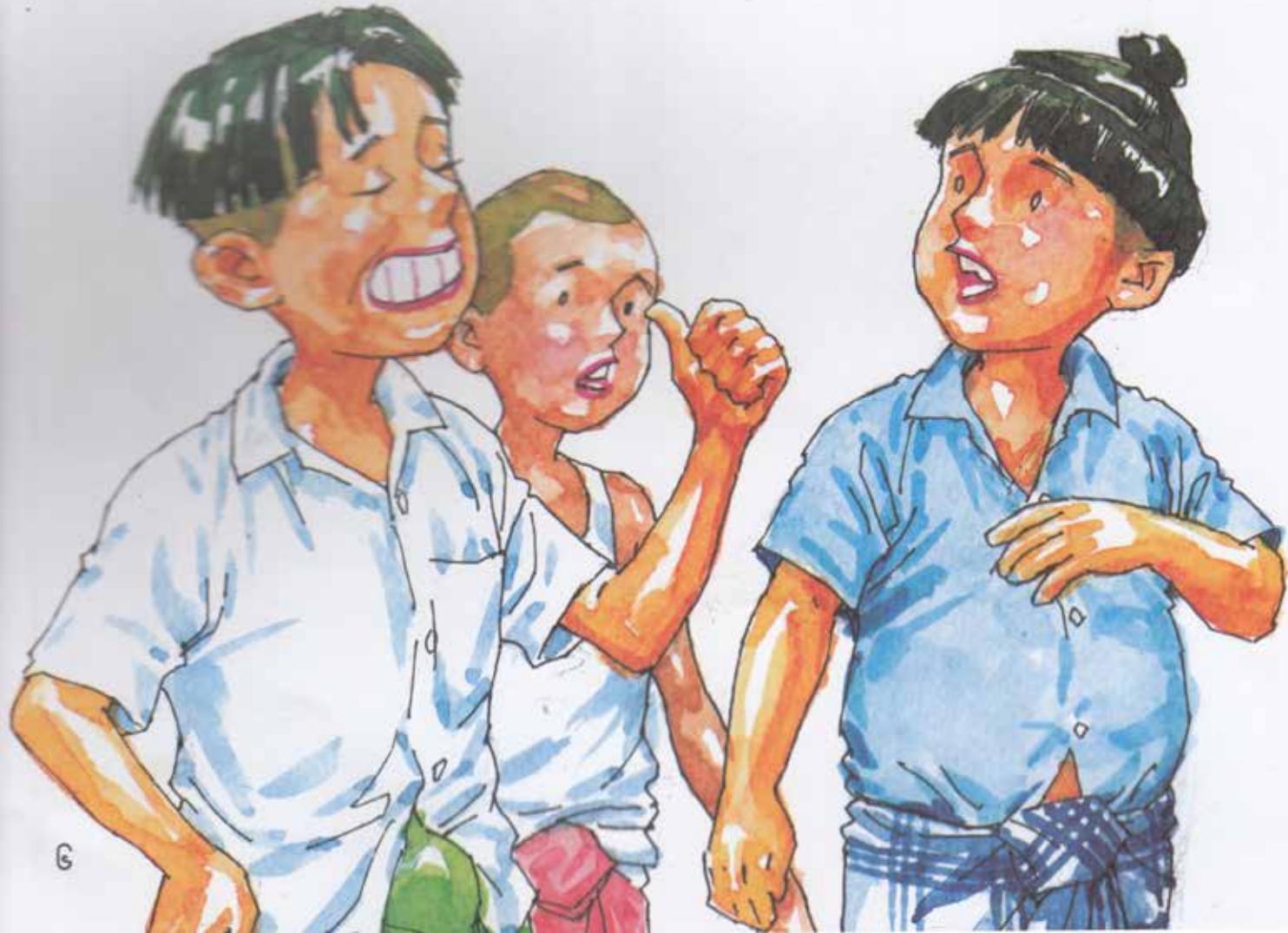
ကော်
ရှေ့သားသုတေသန





ရောက်တတ်ရာရာ ပြောတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းလေးယောက် ဆုံလိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ
အောင်ဘုတစ်ယောက် စကားစလိုက်ပါတယ်။

“နှဲနှဲကိုစာ စားပြီးတိုင်း သွားတိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် ငါသွားလေးတွေက လူနေတာ...”



“ဝါကတော့ ညာအိပ်ခါနီးတိုင်း သွားတိုက်တယ်။
မြန်မာရိသိမ္မာ လိုဘာ တွေမှာ ပိုးစားတာမရှိဘူး။”
ပေသီးက သွားလေးတွေကို စီပြေရင်း အားကျေမား
ပြောလိုက်တယ်။

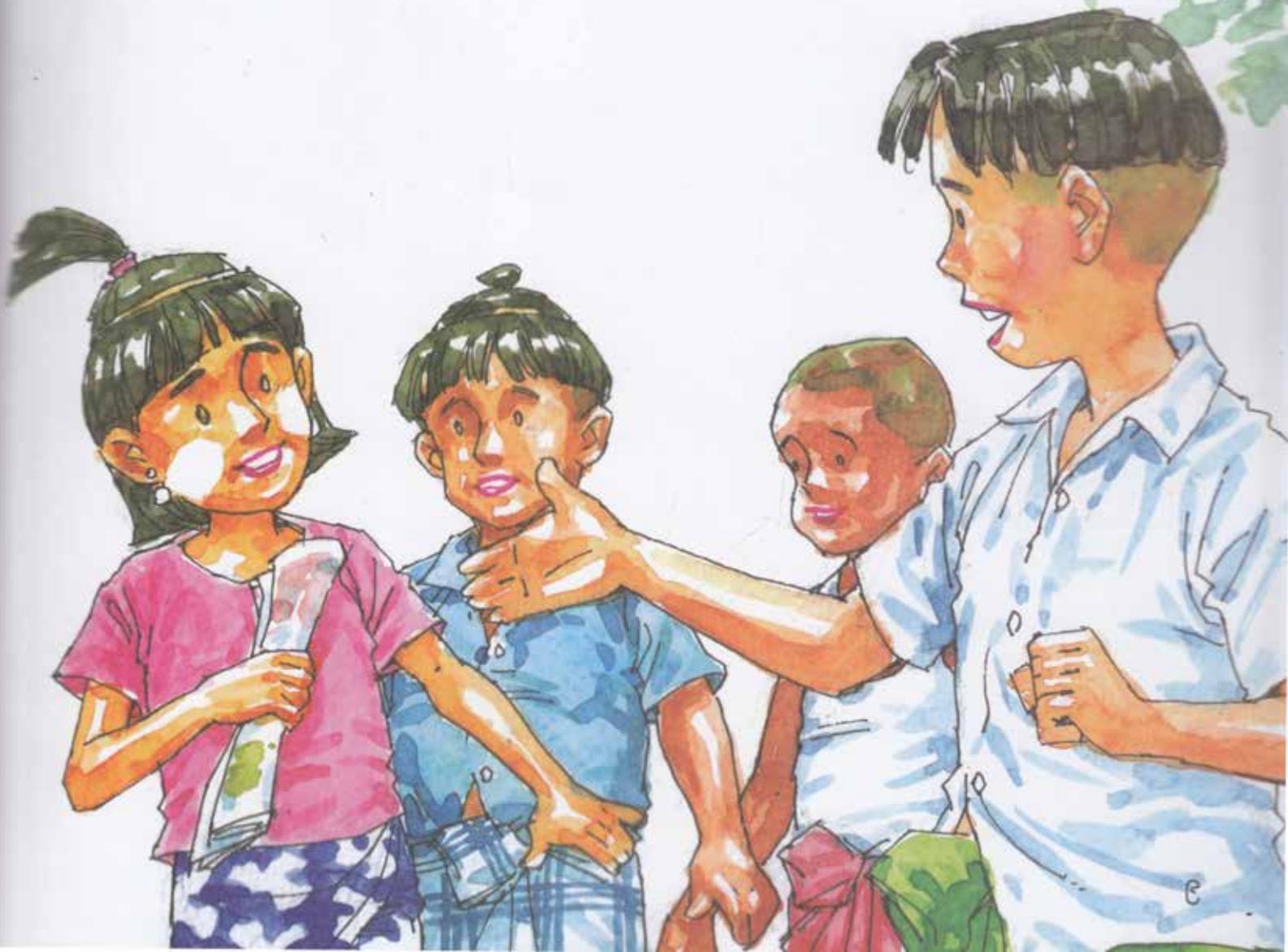


“ငါကတော့ အစာဓားပြီးတိုင်း သွားတိုက်တယ်၊
သွားမတိုက်ဖြစ်တာတောင် ပလုတ်ကျင်းတယ်၊
ဒါကြောင့် ပိုးလည်းမစားဘူး... တစ်ခါမှ နာတာကိုက်တာလည်းမရှိဘူး။”
သာစုလည်း အားလုံးကြားအောင် ပြောလိုက်ပြန်တယ်။

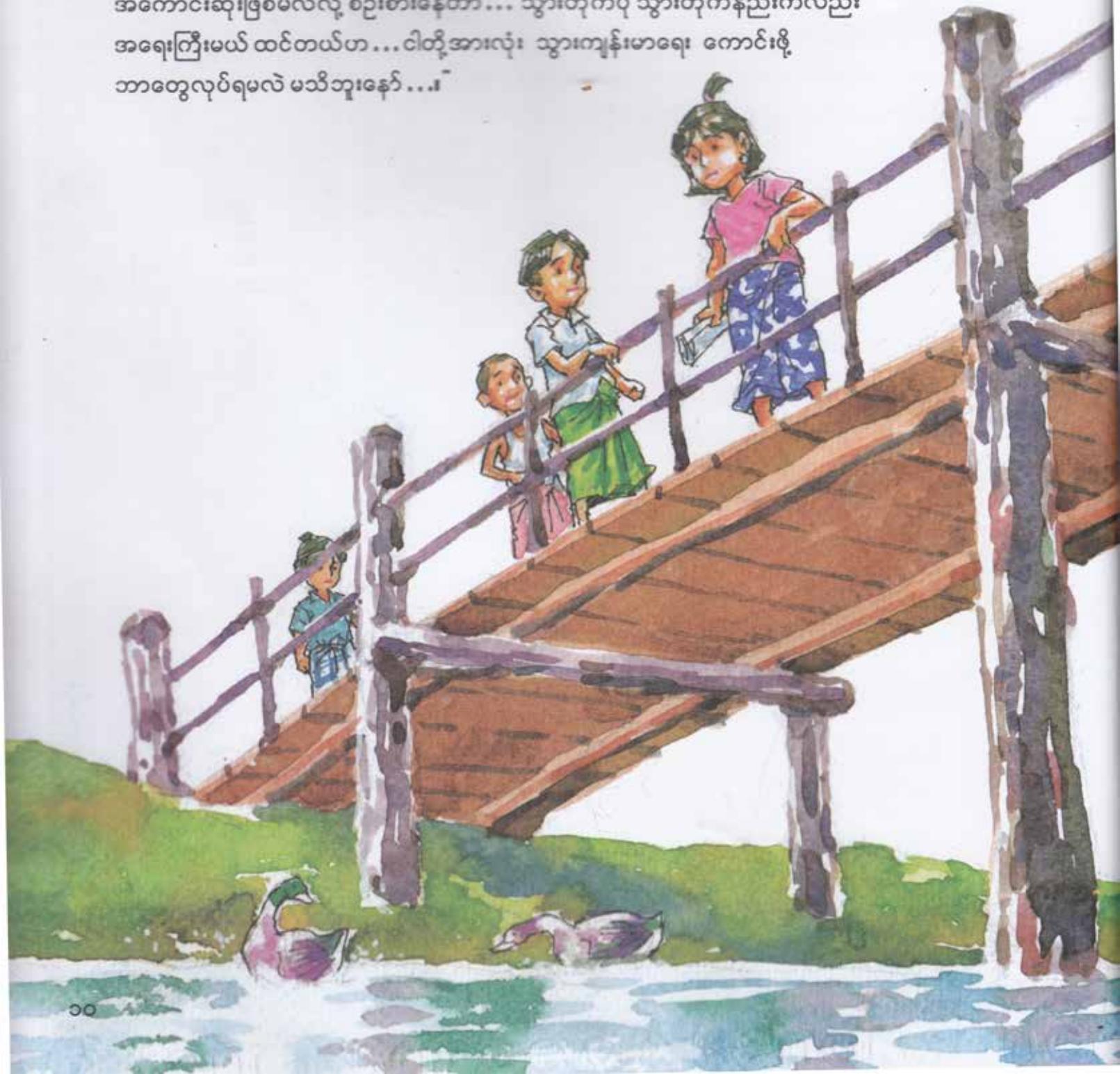


ပုဂ္ဂိုလ်မှတ်တမ်းများကိုပေါ်ဖော်ပြုသူများ၏
အမြတ်ဆင့်မြန်မာစွဲများ၏အမြတ်ဆင့်မြန်မာစွဲများ၏

“ဟဲ... ပုဂ္ဂိုလ်မှတ်တမ်းများကိုပေါ်ဖော်ပြုသူများ၏
အမြတ်ဆင့်မြန်မာစွဲများ၏အမြတ်ဆင့်မြန်မာစွဲများ၏”



“နင်တို့ပြောတာတွေ နာ၊ ထောင်ရင်၊ ဘယ်အချိန်မှာ သွားတို့က်တာ
အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပလဲလို့ စဉ်၊ တာ၊ ဇနတာ... သွားတို့က်ပုံ သွားတို့က်နည်းကလည်း
အရေးကြီးမယ် ထင်တယ်ဟ... ငါတို့အားလုံး၊ သွားကျွန်းမာရေး ကောင်းမြှုံး
ဘာတွေလုပ်ရမလဲ မသိဘူး ဇန်...”





“သွားကျန်းမာရေး...”

“သွားကျန်းမာရေး...”

“သွားကျန်းမာရေး...”

သာစု၊ အောင်ဘု၊ ပေသီးတို့သုံးယောက် တအုံတည့်ဖြစ်သွားကြပါတော့တယ်။



“ပူစ္စာမ၊ နင်ကလည်း ဆရာဝန်မကြီး လေသံနဲ့ပါလာ။
သာဓာ၊ အောင်ဘုံ၊ ပေသီးတို့အားလုံး
ပြု၊ စိစိ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။
“ငါကြီးလာရင် သွားဆရာဝန်ကြီး လုပ်မှာလေ...”



“ပူရဲမနင့်စကားက ကြီးကျယ်လိုက်တာ။ ဒါဆို
နင်ပြောတဲ့ သွားကျန်းမာရေးကောင်းအောင်
ရှောင်ဖို့လိုအပ်တာ တစ်ခုလောက် ပြောပြပါလာ။”
သာဓာ အောင်ဘူး၊ ပေသီးတို့ သုံးပေါ်ကို မယုံကြည်တဲ့ လေသံနဲ့
မေးလိုက်ကြတယ်။

“ဒါလိုနားဝေါး ...

ကိုယ့်သွားလေးတွေကိုချစ်ရင်

သကြားလုံးနဲ့အချို့ရည်ကိုရှောင်ရမယ်”

“သားသား၊ မိမိတို့ကိုချစ်ရင်

ကွင်းပတေးပါနဲ့လို့မိဘတွေ၊ လူကြီးတွေကိုပြောရမယ်။”

ပုဂ္ဂိုလ်မက ဆရာဝန်တစ်ယောက်ပုံစံအတိုင်း

ပြောလိုက်ပါတယ်။





“ဟုတ်ကဲပါ... သွားဆရာဝန်မလေးပူစ္စီးမာ”

“သွားဆရာဝန်မလေးပူစ္စီးမာ”

“သွားဆရာဝန်မလေးပူစ္စီးမာ”

ပုဂ္ဂိုလ်၊ သာရှာ၊ အောင်ဘူး၊ ပေသီးတို့ သူငယ်ချင်းခဲးယောက်
“သွားကျန်းမာရေး ပညာပေးဟောပြောပွဲ” တစ်ခုမှာ ရောက်လို့ နေပါတယ်။





သင့်

ကျင်းမာရီလုပ်လွှာ
ကျင်းမာရီလုပ်လွှာ
သုတေသနလုပ်လွှာ
သုတေသနလုပ်လွှာ



“ပေးခွန်းတစ်ခု မေးချင်ပါတယ်၊ သိတဲ့လူ ဖြေပေးပါ။
ခန္ဓာကိုယ်မှာ မာကောပြီး ရောမွေနေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုရှိတယ်၊
အဲဒီအစိတ်အပိုင်းက အလုပ်လည်း အရမ်းများတယ်။ အဲဒီ ဘာဖြစ်မလဲ။”



ပုဂ္ဂိုလ်တောင်ပြီးအဖြောက်ပြောလိုက်တယ်။

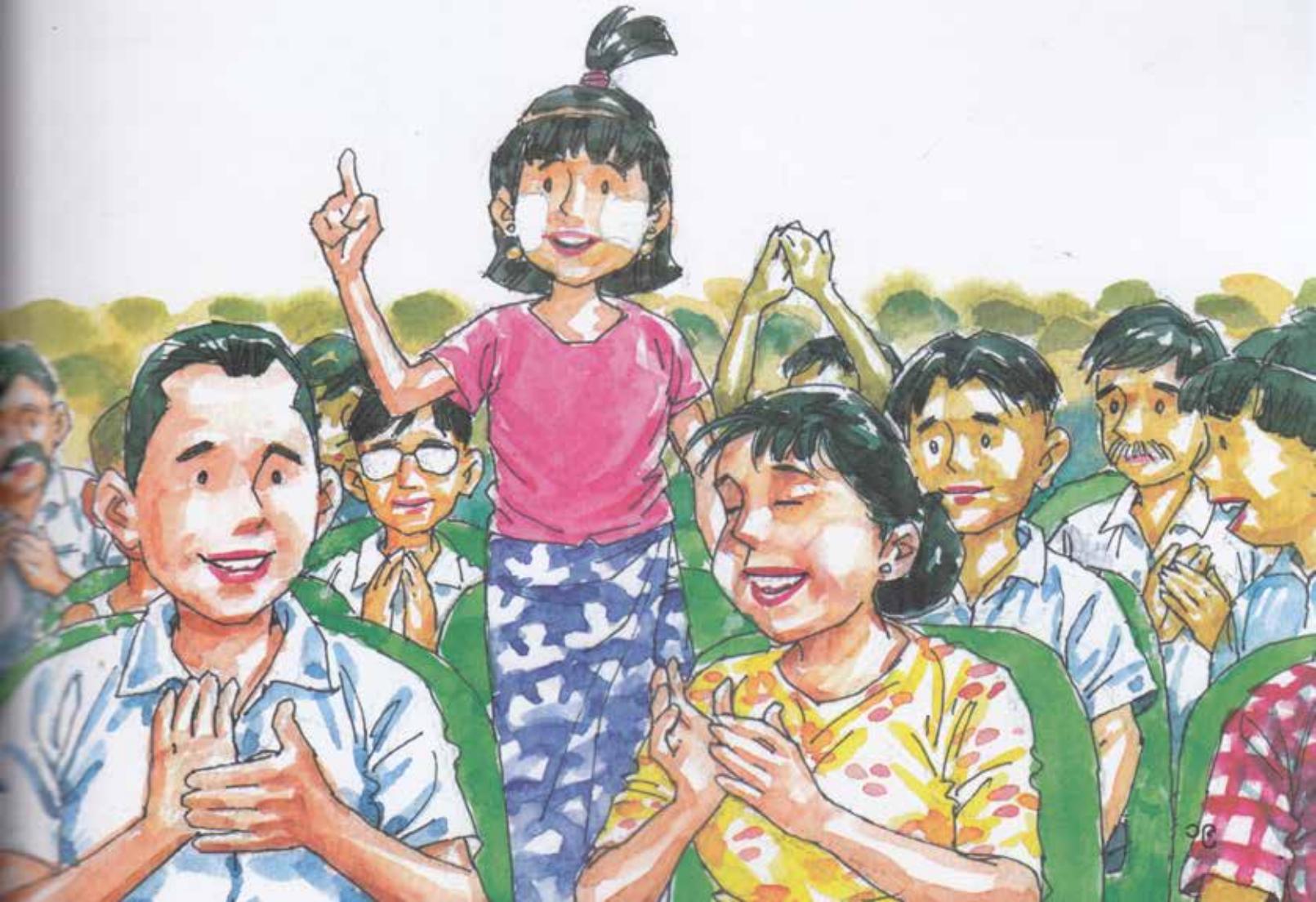
“ပါးစင်ထဲမှာရှိတဲ့ သွားတွေပါ၊ ဆရာမ၊

သွားတွေက ဘာမှမစားတဲ့ အချိန်၊ ဘာမှမပြောတဲ့ အချိန်မှာ လုံးဝ ဝိတ်ထားပါတယ်။

စကားပြောတဲ့ အခါး၊ ရယ်တဲ့ အခါး၊ တစ်ခုခုစားတဲ့ အချိန်မှာ တံခါးတွေလိုပဲ ဖွင့်လိုက်ဝိတ်လိုက်

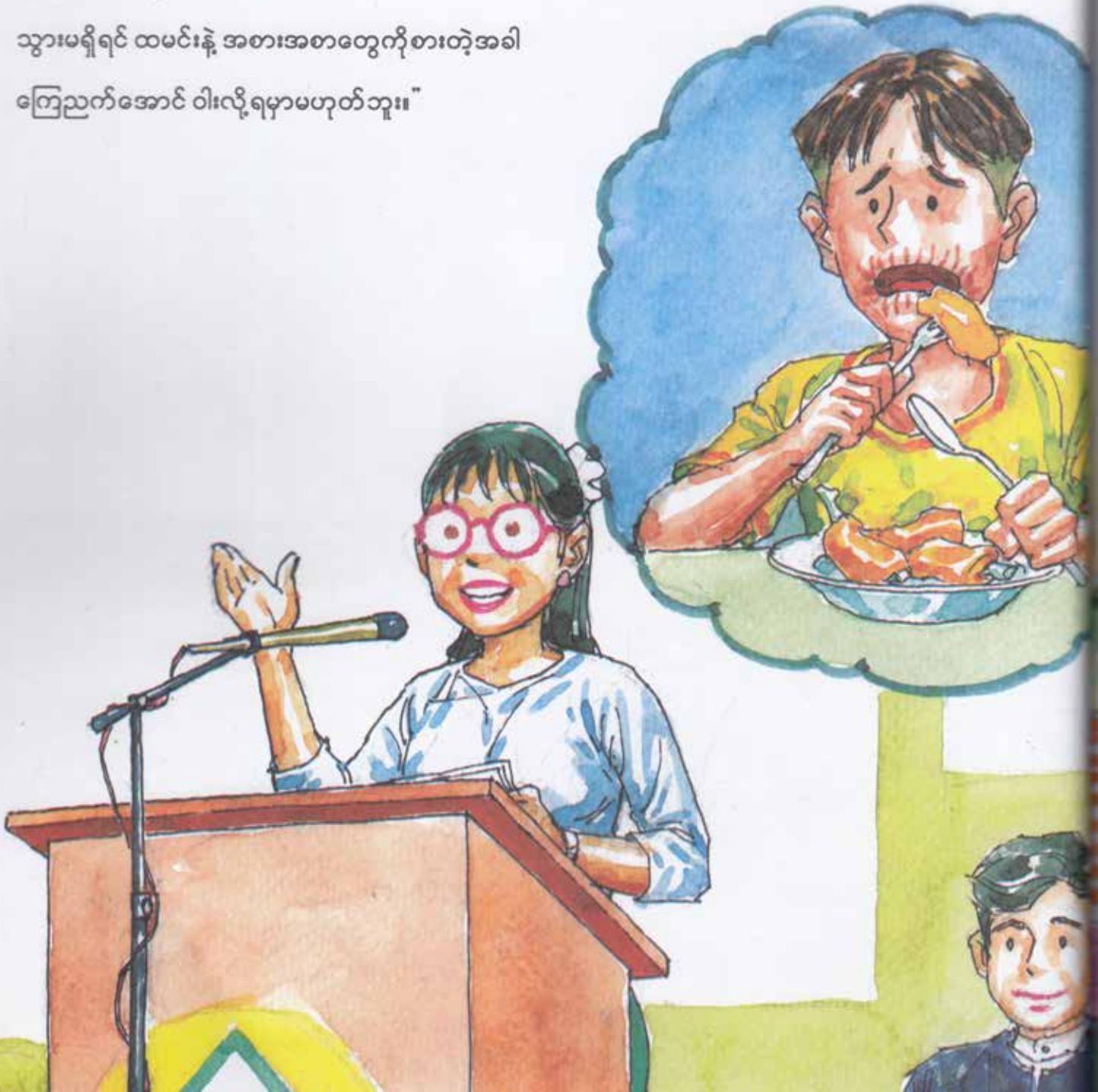
လုပ်ပေးရတယ်။ ဒါကြောင့် သွားတွေက အရမ်းအလုပ်များကြတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။”

အခန်းထဲမှာရှိတဲ့ လူတွေအားလုံး လက်ချုပ်တီးပြီး အားပေးလိုက်ကြတယ်။



“မှန်ပါတယ်ကွယ်။

သွားပရီရင် ထပင်းနဲ့ အစားအစာတွေကိုစားတဲ့အခါ
ကြေညာကိုအောင် ဝါးလို့ရမှားမဟုတ်ဘူး။”



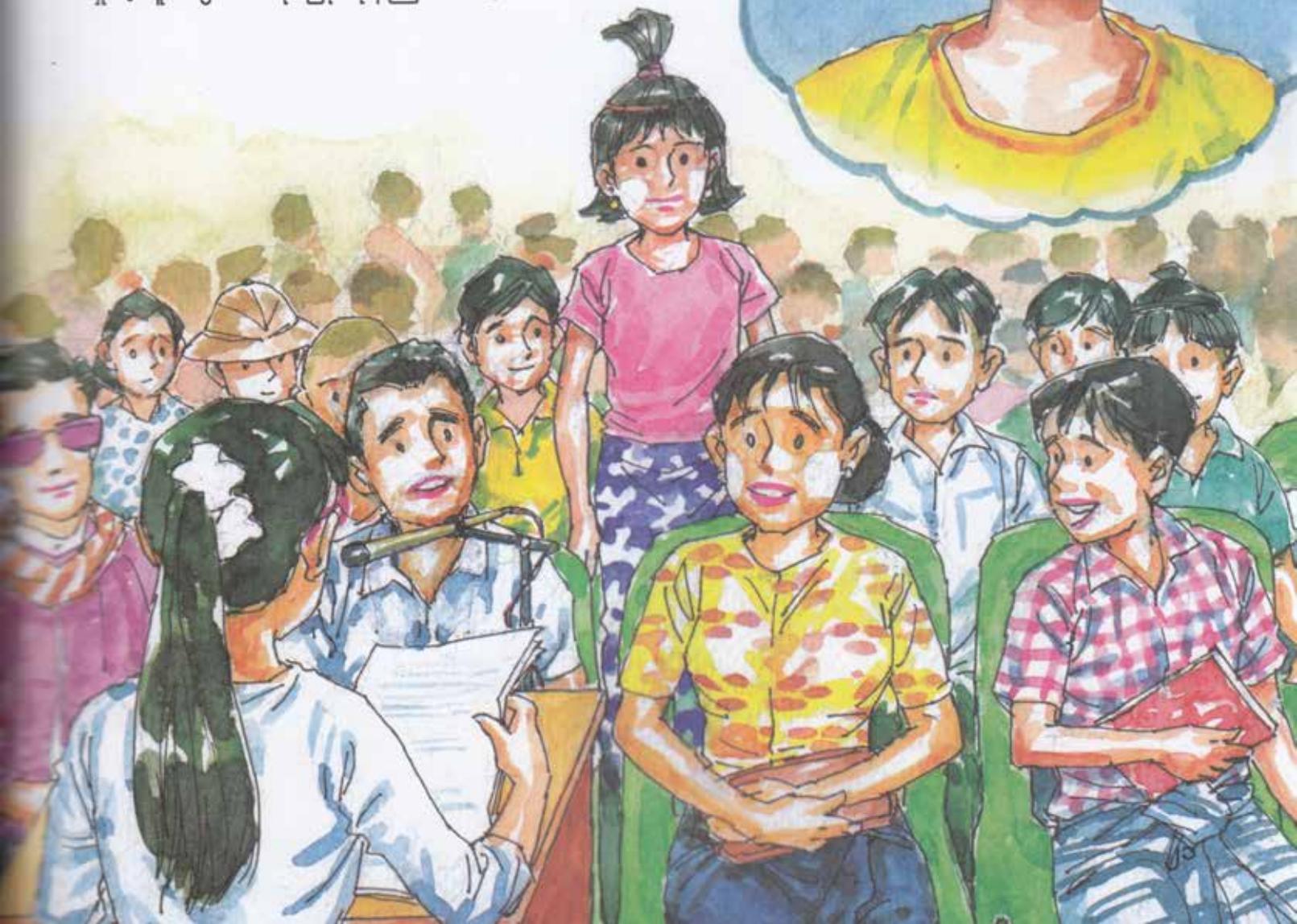
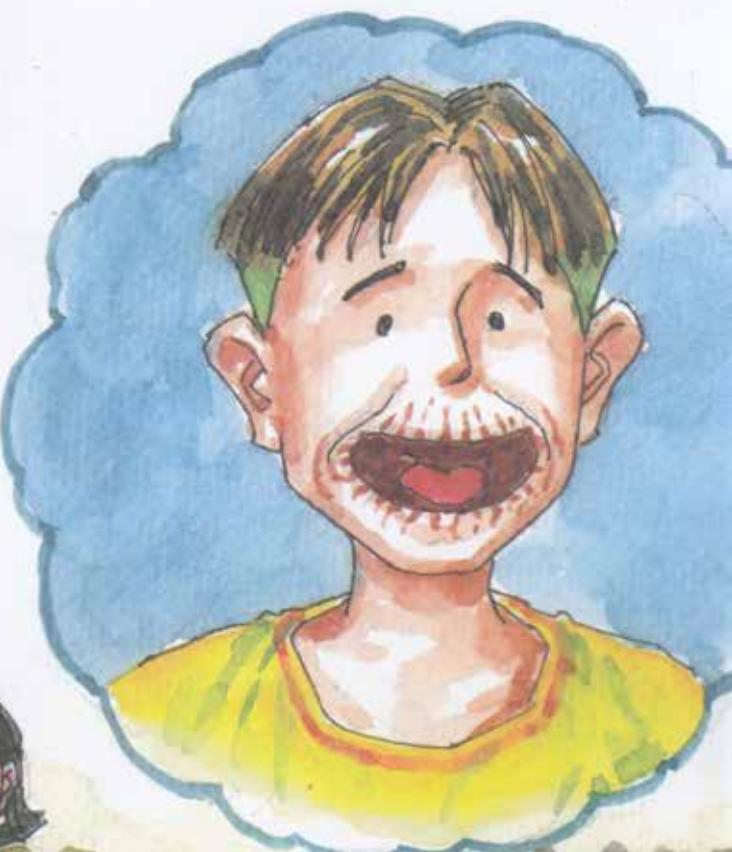
“ဝကားပြောတဲ့ အခါမှာလည်း လေတွေထွက်နေမှာပေါ့။

ပြီးတော့ ရယ်တဲ့ အခါလည်း မလုဘဲနေမှာပေါ့။”

ပညာပေးတဲ့ ဆရာမဟောပြောတာတွေကို နားထောင်ရင်း

သာရာ၊ အောင်ဘုံ၊ ပေသီး၊ ပူရူးမနဲ့ အစန်းထဲမှာ

ရှိတဲ့ သူတွေအားလုံး ပြုကုန်ကြပါတော့တယ်။



“သွားတွေဟာ ပုံစံတွေမတူကြသလို သူတို့ရဲ့စွမ်းရည်ကလည်းမတူကြဘူး”

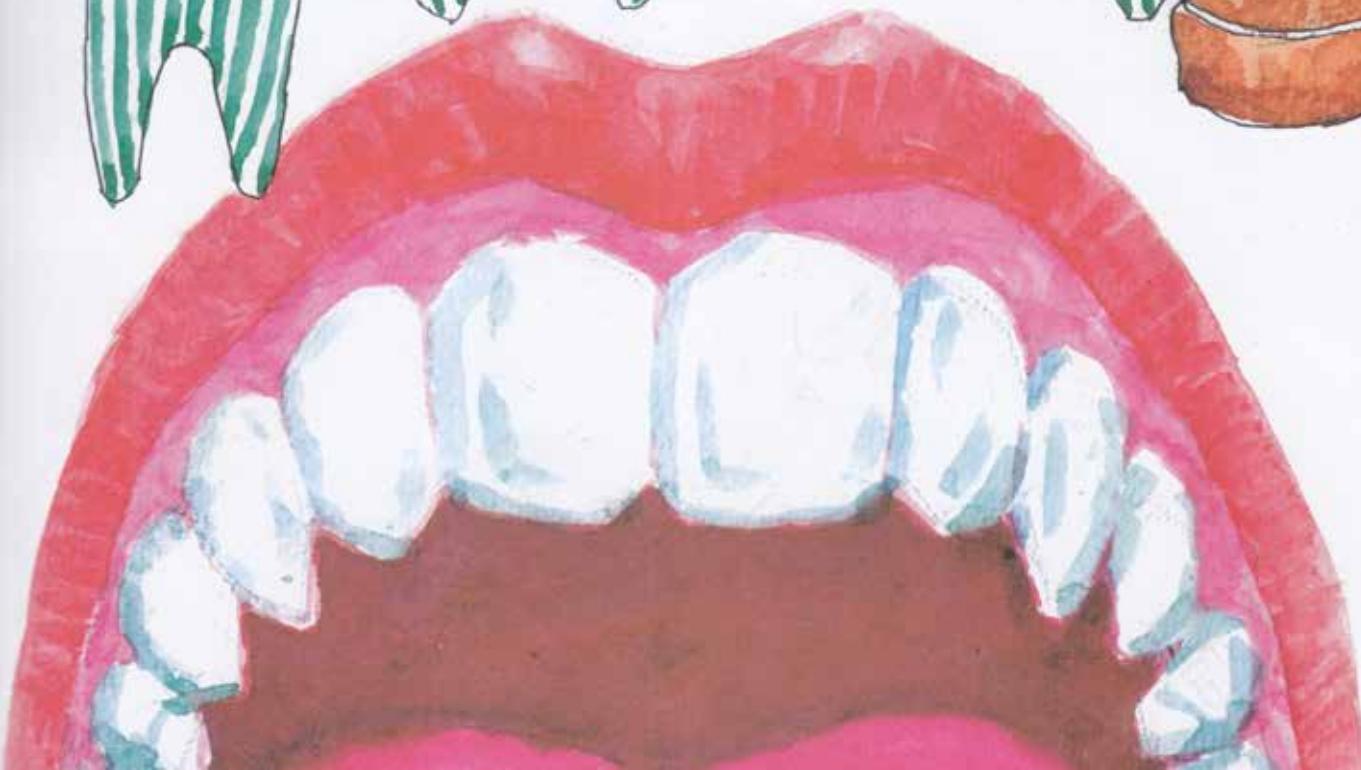


သွားစွယ်
(ချွန်ထက်တဲ့ ပါး)

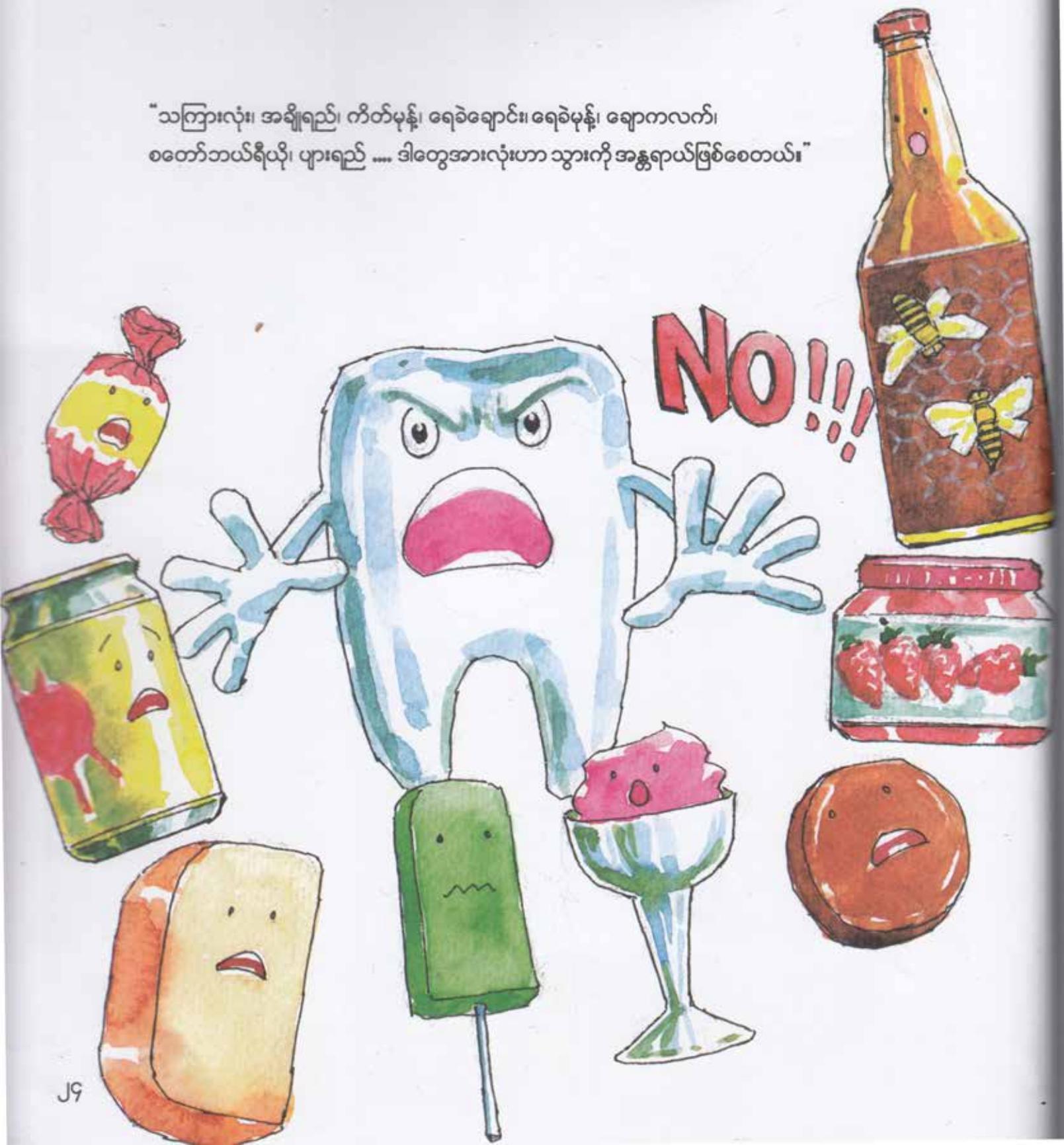
ရှုံးသွား
(ကတ်ဝက်း)

အေားသွား
(ထောင်းဆုံး)

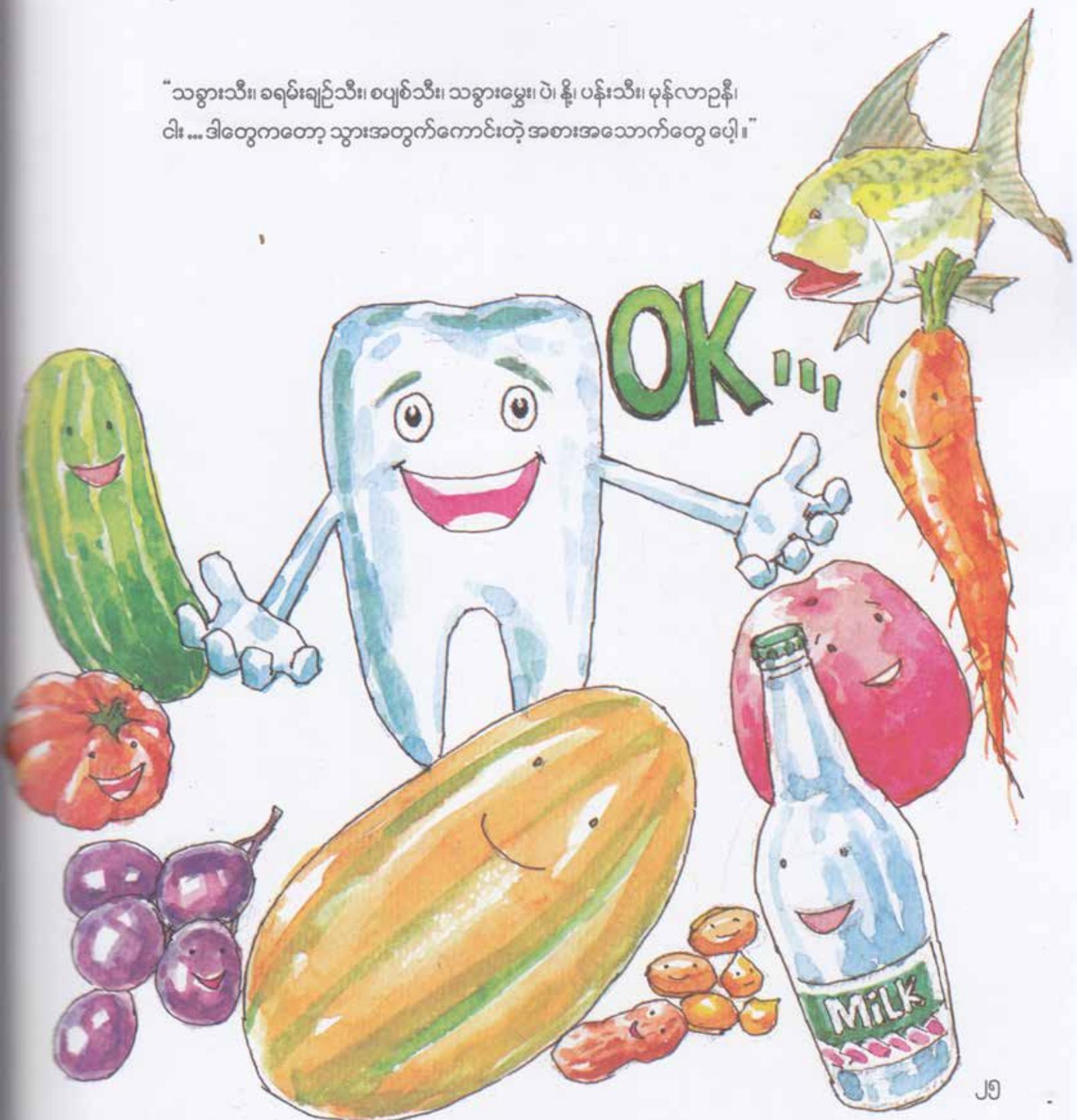
အံသွား
(ကြိုတ်ဆုံး)



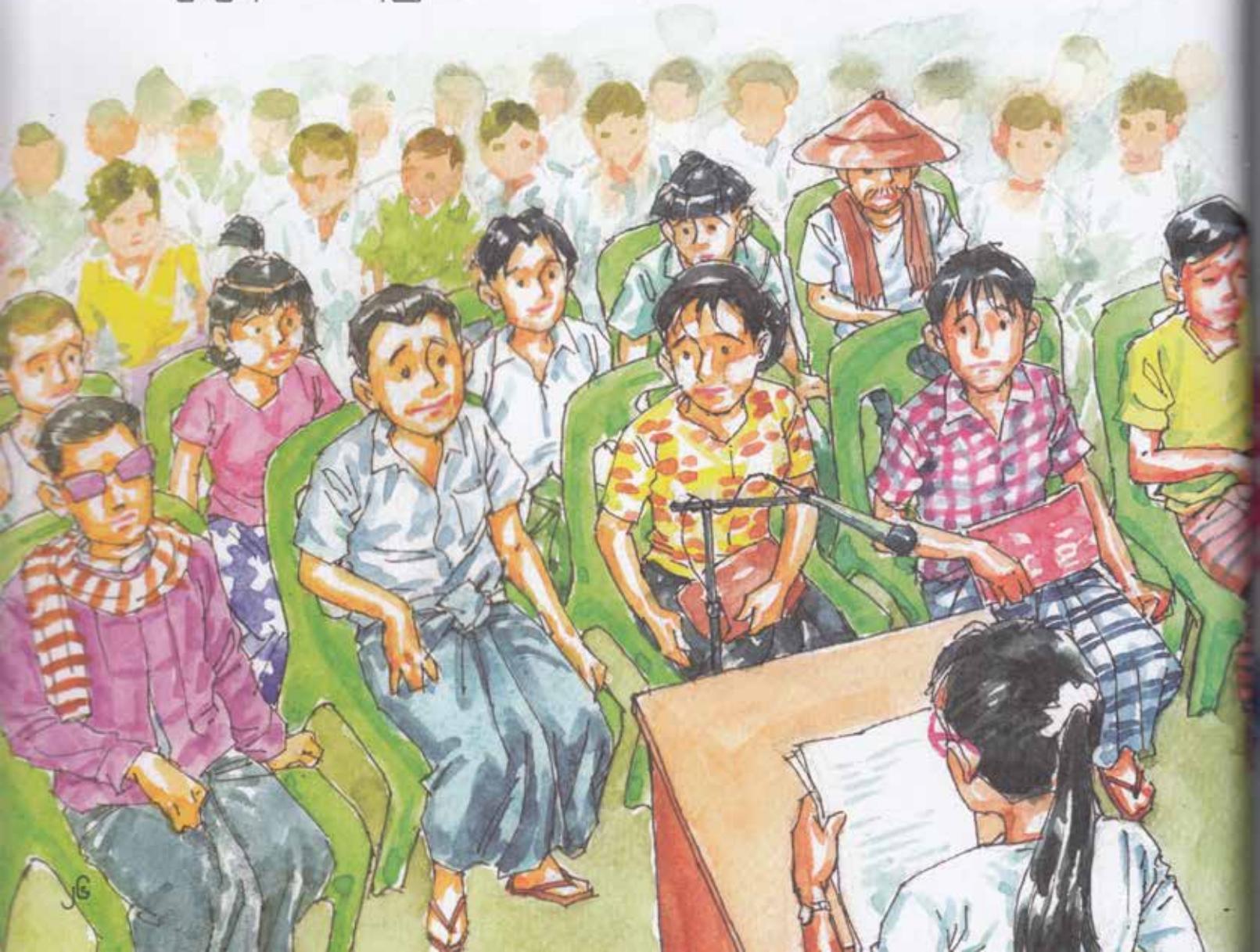
“သက္ကာလုံး၊ အရှို့ရည်၊ ကိတ်မျန်၊ ရေခဲရွှေင်း၊ ရေခဲမျန်၊ ရွှေကလက်၊
စတော်ဘယ်ရိုယို၊ ပျားရည် ဒါတွေအာလုံးဟာ သွားကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတယ်။”

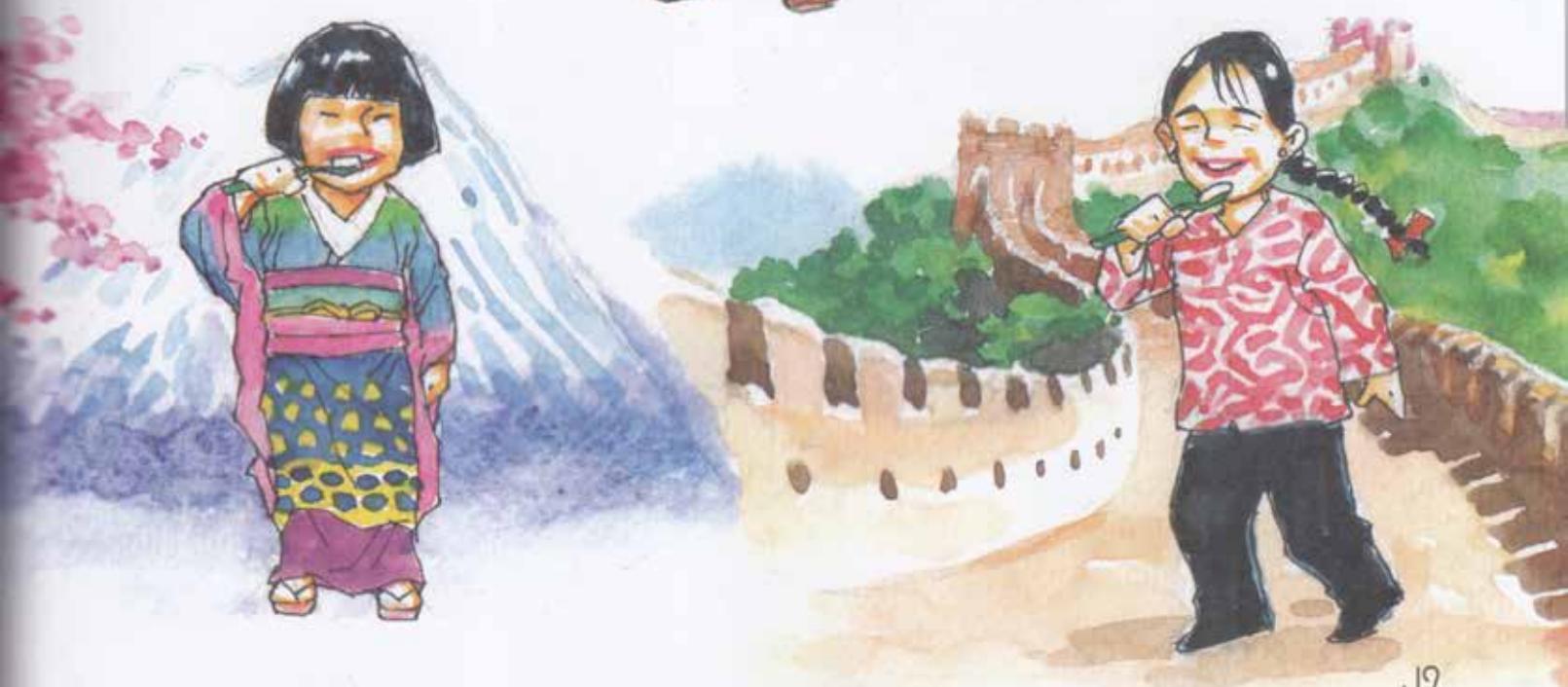
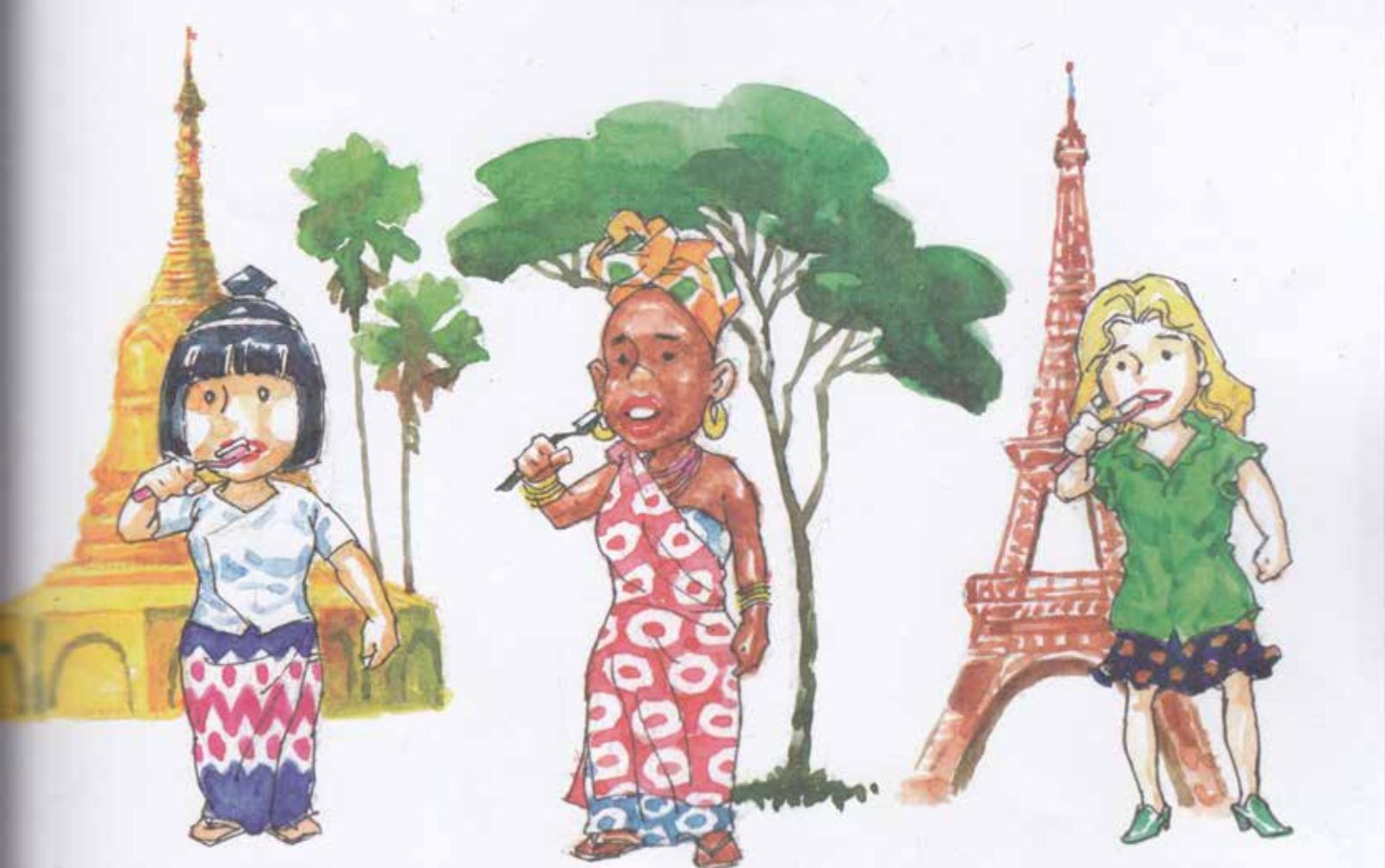


“သခ္ဓားသီး၊ ခရပ်ချုပ်သီး၊ စပ်စိန်သီး၊ သခ္ဓားမွေး၊ ပါန့်၊ ပန်းသီး၊ မှန်လာညို၊
ငါး...ဒါတွေကတော့ သွားအတွက်ကောင်းတဲ့ အစားအသောက်တွေ ပေါ့။”



“သွားတွေ ကျန်းမာရိုအတွက်၊ မနက်စာစားပြီးတိုင်း
ညအိပ်ရာဝင်ခါန်းတိုင်း သွားတိုက်ရမယ်။
အစာစားပြီးတိုင်းလည်း သွားတိုက်ဖို့လိုတယ်။ သွားမတိုက်နိုင်တဲ့ အခါပလုတ်ကျင်းရမယ်။
ဒါမှ သွားတွေ ပိုးမစားဘဲ ကျန်းမာပြီးလုပေနေမှာ။” ဆရာမဟောပြောတဲ့ စကားတွေကို
သာဓာ၊ အောင်ဘူး၊ ပေသီး၊ ပူရူးမနဲ့အတူ အခန်းထဲမှာရှိတဲ့ လူတွေအားလုံး
ပြမ်းပြီး နားတောင်နေကြတယ်။





“ငါတို့တွေ ဘယ်အရွယ်ကစပြီး သွားပေါက်ကြတာလဲ။” အောင်ဘုက္ခမေးလိုက်တယ်။

ပူရူးမက အောင်ဘုက္ခိ သေသေချာချာကြည့်ပြီး ...

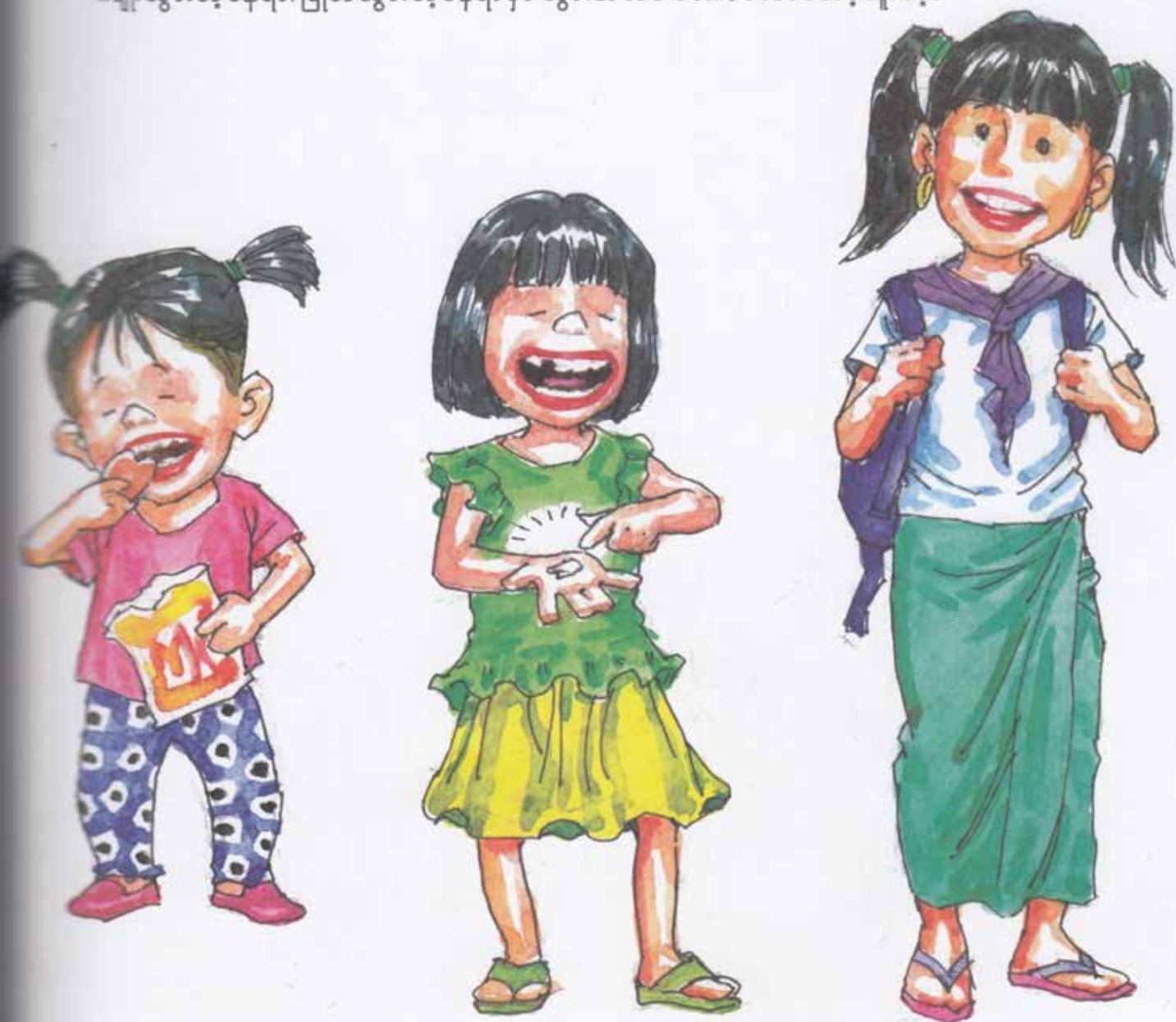
“ကျွန်းမာရေးဟောပြောပွဲမှာ ပြောသွားတာ မမှတ်မိဘူးလာ။

မွေးပြီး ကြောက်လအကြာမှာ သွားနှစ်ရောင်းပေါက်လာတာလေ။

မွေးပြီး သုံးနှစ်အကြာမှာ သွား အချောင်းနှစ်ဆယ်ပေါက်နေကြပြီတဲ့။”



“အသက် ရန်စုစ်လောက်မှာ သွားအဟောင်းတွေကျတ်ပြီး
သွားအသစ်တွေ ပြန်ထွက်လာလေ့ ရှိတယ်။
အသက်ဆယ့်သုံးနှစ်လောက်မှာဆိုရင် သွားသုံးဆယ့်နှစ်ချောင်း စုံသွားပြီတဲ့။
ပြီးတော့ အဲဒီသွားသုံးဆယ့်နှစ်ချောင်းကို တစ်ဘဝလုံးသုံးရမှာ ...
ကျိုးသွားတဲ့ နေရာ၊ ပြုတ်သွားတဲ့ နေရာမှာ သွားအသစ် ပေါက်မလာတော့ဘူးတဲ့။”





“ဒါကြောင့် သွားကျော်မာရေးကောင်းအောင်၊

သွားတွေ ပိုးမတေးအောင် သွားကို သန့်ရှင်းအောင်ထားရမယ်။

သွားနာလို့ အစာမတေးနိုင်တာ၊ သွားကိုက်လို့ အော်နော်ပြီး

အိပ်လို့မရလောက်အောင်ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ သွားကို

ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ဂရမစိုက်လို့။”

“သွားဆရာဝန်မလေး ပူစူးမရေး နားထောင်ရတာ

ကောင်းလွှန်းလို့ ဆက်ပြီးပြောပြပါ။”

သာဓာ၊ အောင်ဘုံ၊ ပေသီးတို့ ပြိုင်တူပြောလိုက်ကြတယ်။



“သွားပိုးတားတာ၊ သွားတွေပုပ်ကုန်တာ
ဘယ်လိုကနေ စဖြစ်တယ်ဆိုတာကို နင်တို့မသိကြဘူးမဟုတ်လား”
ပူရူးမက မေးလိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ ...
“ဒီလောက်မာပြီး ပြောင်ချောနေတဲ့ သွားတွေကို ပိုးကောင်တွေက
ဘယ်လိုများ တားနိုင်ရတာလဲ၊ အဲ့သူစရာကောင်းလိုက်တာ၊”
သာဓ၊ အောင်ဘုံ၊ ပေသီးတို့သုံးယောက် စဉ်းတားမရဖြစ်သွားကြတယ်။



“သွားပိုးစားတယ်ဆိုတာ သွားတွေကို ပိုးကောင်တွေက လာစားတာမဟုတ်ဘူး။

အစာစားပြီးတိုင်း၊ ဉာဏ်ပိုင်ရာဝင်တိုင်း သွားလည်းမတိုက်၊ ပလုတ်လည်းမကျင်းဘူးဆိုရင် ပါးစင်ထဲမှာအစားအစာတွေကျန်းနေပြီး

အဲဒီအစာတွေက သွားကြားမှာ ကပ်နေည်နေတတ်တယ်။

အဲဒီသွားနဲ့ အစားအစာတွေ အကြာကြီးထိတွေ့လာတဲ့ အခါ ပြောင်ချေတဲ့ သွားရဲ့အပေါ်ယံကြွေသားတွေပါးလာပြီး အမဲကျက်လေးတွေပေါ်လာတယ်။

အဲဒါကို ပိုးစားတယ်လို့ခေါ်တာဟ ...

မာကျောတဲ့ ကြွေသားအလွှာ ပါးလာရာကနေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြွေသွားအလွှာဟာ ပေါက်သွားတဲ့ အထိဖြစ်လာတယ်။ ဒီလို့နဲ့ ကြာလာရင်

အပေါက်တွေထဲက ပုပ်နဲ့တွေ ထွက်လာတဲ့ အထိဖြစ်လာလိမ့်မယ်။”





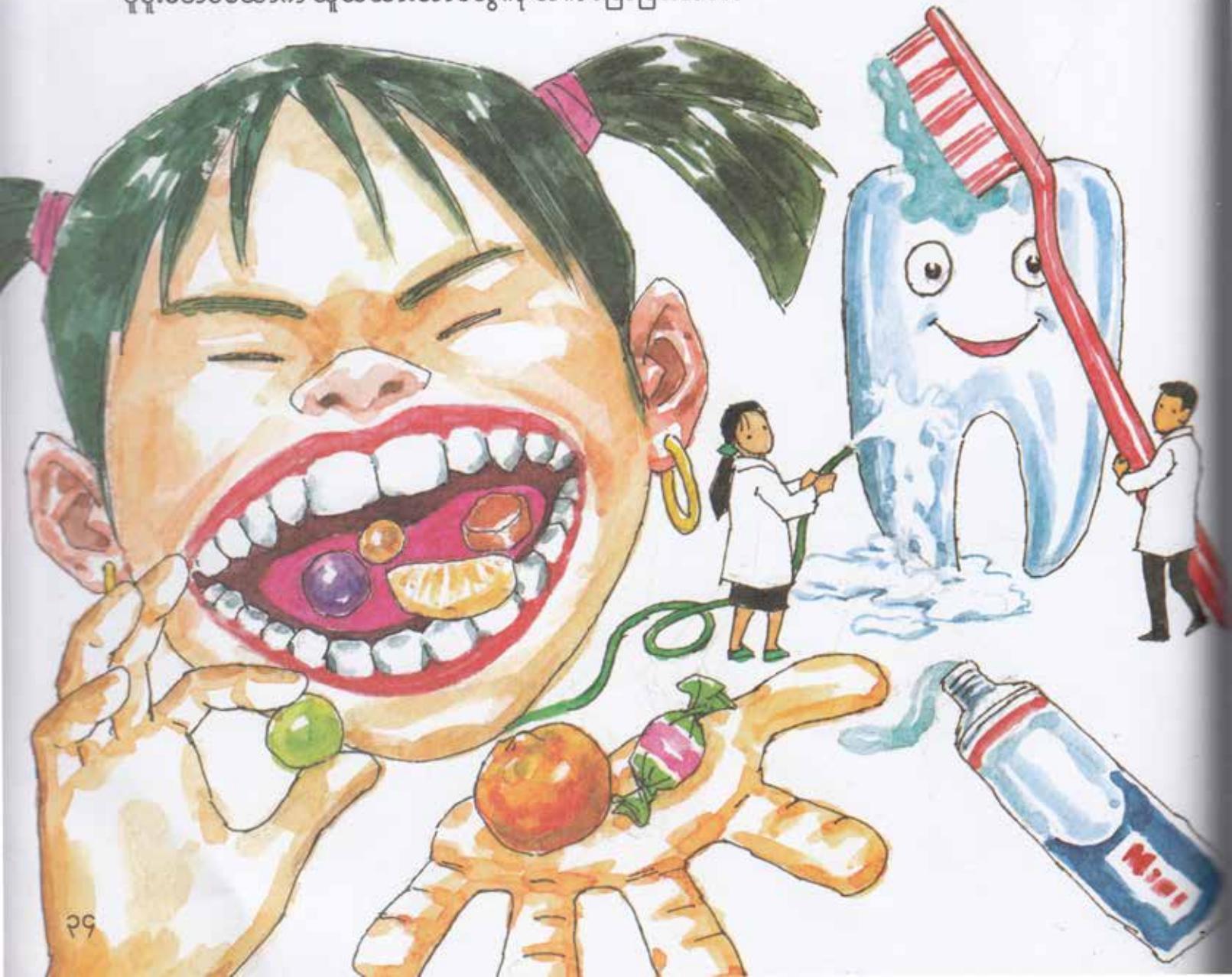
“ဒါဆို ပိုးမတားဘူးဆိုရင် ငါတို့သွားလေးတွေက ပြောင်ချေနေမှာပေါ့နော် ...”

သာရတစ်ယောက် အဲ့**သတက္မာနဲ့** ပြောနေပါတော့တယ်။

“ဟုတ်တယ်၊ ငါတို့သွားတွေက ပြောင်ချေရှုတင် မကဘူး၊ အရမ်းလည်းမာကျာကြတယ်။

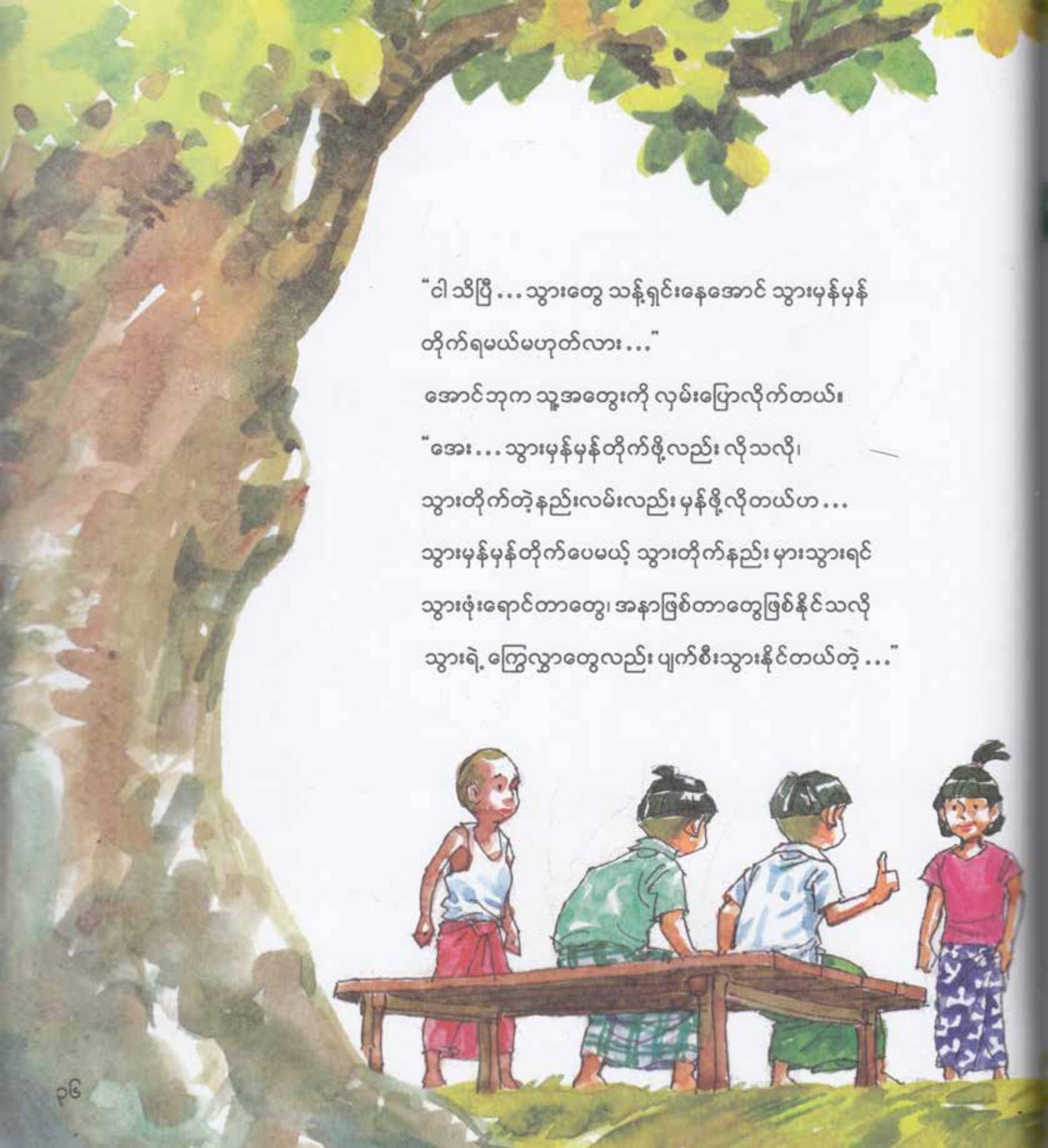
ဘယ်လိုအတာအတကိပ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကြည်က်အောင်ဝါနိုင်တယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်မတစ်ယောက် သူသိထားတာတွေကို ဆက်ပြေပြပါတယ်။



“ပါးစပ်ထဲကို အစားအစာတွေထည့်လိုက်တယ်ဆိုတာနဲ့
မရပ်မနားအလုပ်များကြော်တာ သွားတွေပဲ။
ငါတို့အတွက် သွားတွေဟာ မြှုံးမြှုံးအလုပ်လုပ်ပေးကြတယ်။
ဒါကြောင့် သွားတွေပိုးမစားနိုင်ဖောင်၊ ကျိုးမသွားဖောင်
အမြှတမ်းသန့်ရှင်းနေဖောင် ငါတို့ ဂရမိုက်ပေးဖို့လိုတယ်”





“ဝါသီပြီ...သွားတွေ သန့်ရင်းနေအောင် သွားမှန်မှန်
တိုက်ရမယ်မဟုတ်လား...”

အောင်ဘုက သူအတွေးကို လုမ်းချောလိုက်တယ်။

“အေး...သွားမှန်မှန်တိုက်ဖို့လည်း လိုသလို၊

သွားတိုက်တဲ့နည်းလမ်းလည်း မှန်ဖို့လိုတယ်ဟ...

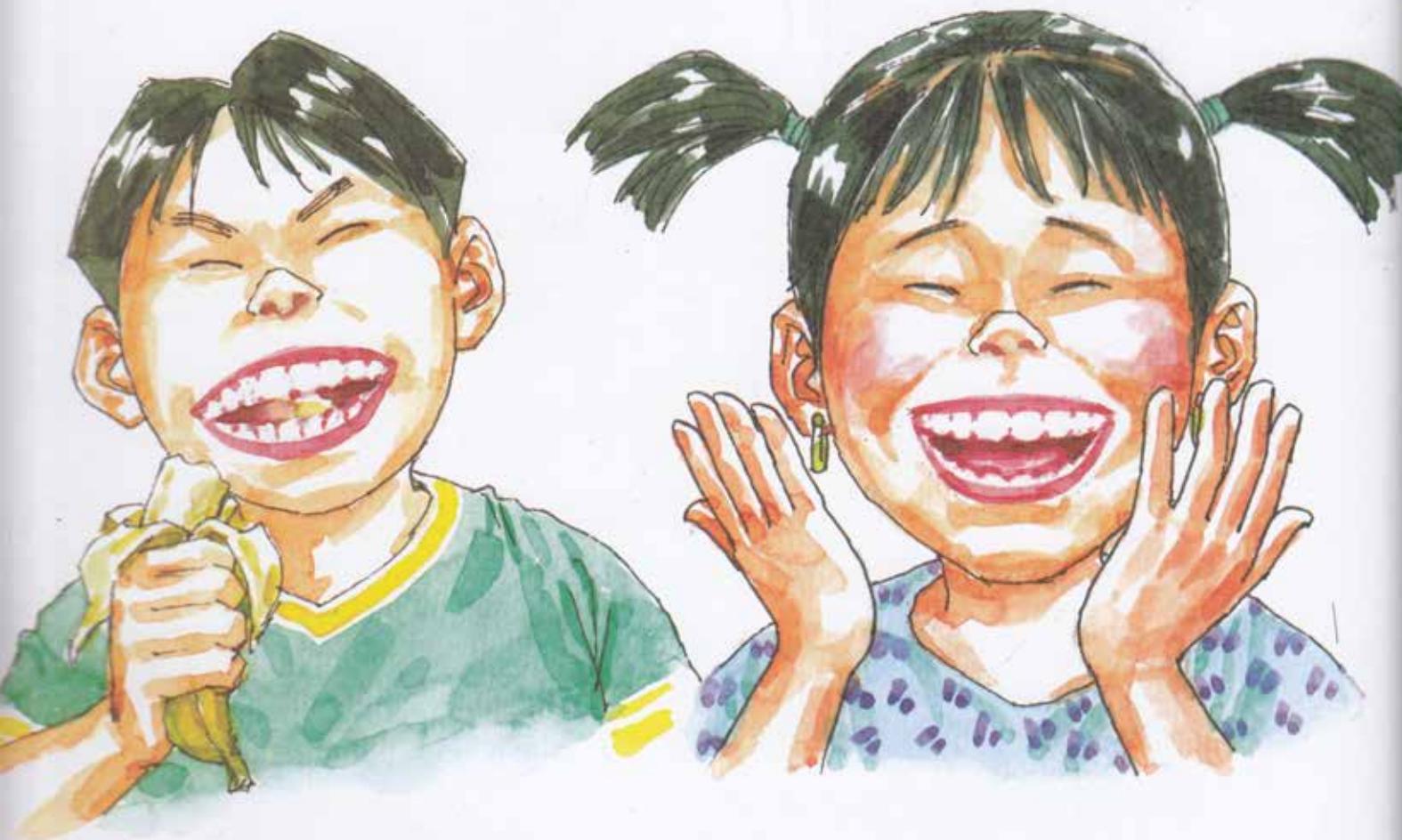
သွားမှန်မှန်တိုက်ပေါယု သွားတိုက်နည်း မှားသွားရင်

သွားဖုံးရောင်တာတွေ၊ အနာဖြစ်တာတွေဖြစ်နိုင်သလို

သွားရဲ့ ကြွေလွှာတွေလည်း ပျက်စီးသွားနိုင်တယ်တဲ့ ...”







“ကျန်းမာတဲ့ သွားတွေရှိနေမှ
အစားအစာစာတဲ့ အခါမှာလည်း အဆင်ပြုမယ်၊
ရယ်လိုက်တဲ့ အခါမှာလည်း သွားလေးတွေကြောင့် လုပေနေမယ်လော့”
ပူရူးမဟာ တကယ့် သွားဆရာဝန်တစ်ယောက်လို သေချာရှင်းပြနေပါတော့တယ်၊
“ဟုတ်ကဲ့ပါ သွားဆရာဝန်မလေး ပူရူးမ”
သာဓာ အောင်ဘုံ ပေသီးတို့ ပြိုင်တူပြောလိုက်ကြတယ်၊

“ကဲ...အားလုံးလည်း နေတိုင်းသွားတိုက်ဖို့ မပေါ်ရဘူးနော် ...”



သွားတိုက်ကြရအောင်....

သွားတိုက်ဖို့ဘာတွေလိုအပ်မလဲ။

- (၁) သွားတိုက်တံ
- (၂) သွားတိုက်ဆေး
- (၃) ပလုတ်ကျင်းဖို့ရေခွက်



ဘယ်လိုသွားတိုက်တံကို အသုံးပြုရမလဲ။

ဒိမိသွား၏ အရွယ်အစားနှင့် ကိုက်ညီသော

သွားတိုက်တံကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

ဒိမိသွားထက် ကြီးလွန်းသော၊ သေးလွန်းသော

သွားတိုက်တံများကို အသုံးပြုသင့်ပါ။



သွားတိုက်တံကို ဘယ်အချိန်မှာ လဲစို့လို အပ်မလဲ။

သွားတိုက်တံမှ အမွှေးများ ဖွာလန်ကြန်ပြီဆိုပါက ထိုသွားတိုက်တံကိုဆက်လက်အသုံးမပြုတော့ဘဲ သွားတိုက်တံအသစ်ကို လဲလှယ် အသုံးပြုရပါမည်။



သွားတိုက်တံကို ဘယ်လိုထားရမလဲ။

- သွားတိုက်တံများကို တစ်ခေါင်းနှင့်တစ်ခေါင်း မထိအောင်ထားရပါမည်။

- သွားတိုက်တံများကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာများတွင်ထားသင့်ပါသည်။

- သွားတိုက်ရန်အတွက် သွားတိုက်ဆေးမထည့်မိန့် သွားတိုက်ပြီးချိန်တွင် သွားတိုက်တံကို သေချာစွာ ဆေးကြောရမည်။



သွားကို ဘယ်အချိန်မှာ တိုက်ရမလဲ။

ညအိပ်ရာမဝင်မီ၊

နံနက်တာတားပြီးချိန်



ချို့သော၊ စောကပ်သော

အစားအစာများကိုစားပြီးချိန်



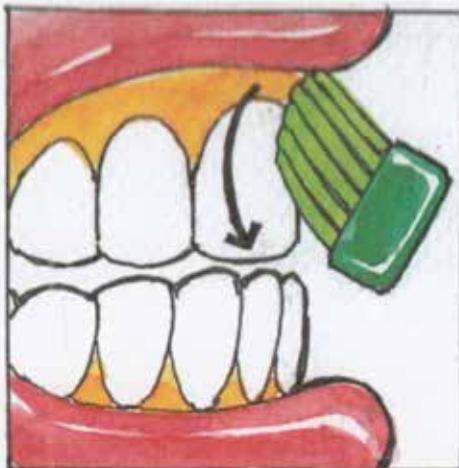
သွားတိုက်ရန် အခက်အခဲရှိသောအခါများတွင်

မဖြစ်မနေ ပလုတ်ကျင်းပေးရမည်။

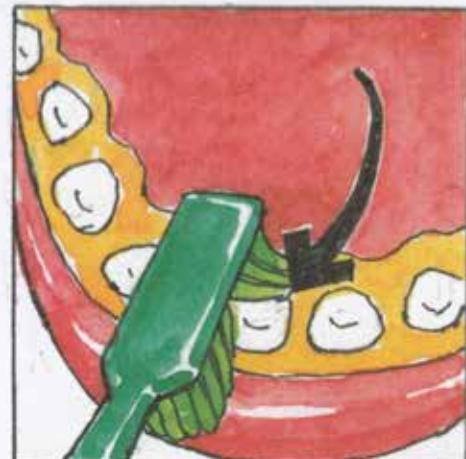


သွားကို ဘယ်လိုတိက်ရမလဲ။ ဘယ်နေရာတွေ တိုက်ရမလဲ။

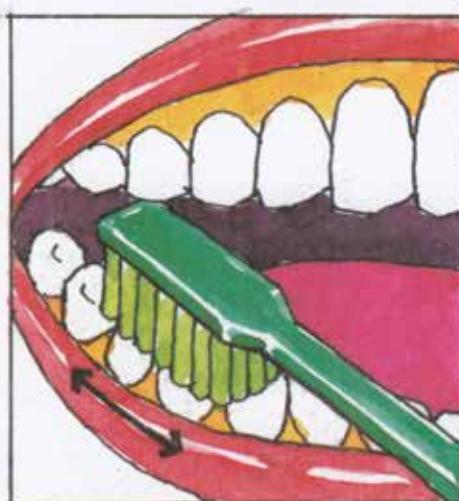
သွားကို အပေါ်မှုအောက်သို့၊ အတွင်းမှအပြင်သို့ တိုက်ရပါမည်။



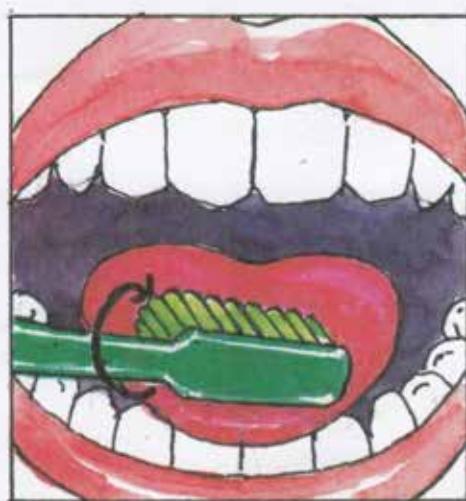
အပေါ်သွားများ၊ အောက်သွားများ၊ အားလုံး၏
အပြင်ဘက် မျက်နှာပြင်



အပေါ်သွားများ၊ အောက်သွားများ၊ အားလုံး၏
အတွင်းဘက် မျက်နှာပြင်



အပေါ်သွားများ၊ အောက်သွားများ၊ အားလုံး၏
အစာဝါးသော မျက်နှာပြင်



လျှာကိုပါ မဖြစ်မနေ တိုက်ရပါမည်။