

# HEALTH

Junior  
messenger

6



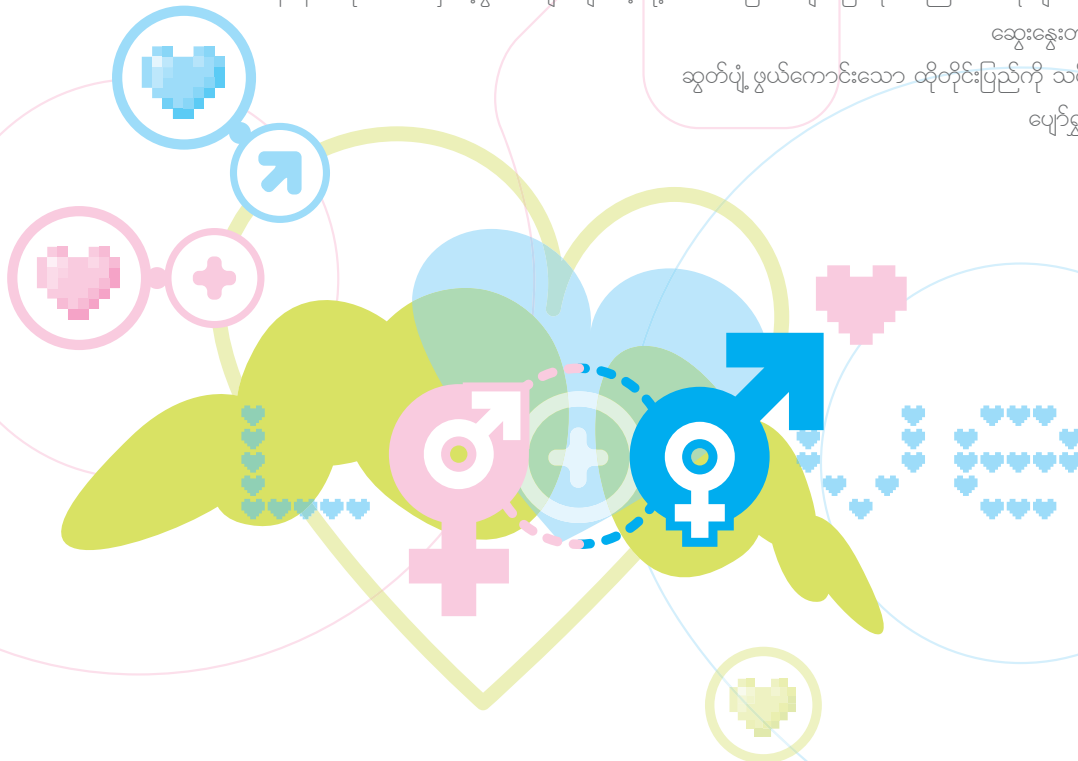
Reproductive & Health  
ပွဲဆက်သွယ်: ကျင့်:မာရ:

SEPTEMBER 2006

## အယ်ဒီတာ့ အာဘော်

လူပျို၊ အပျိုဘော်ဝင်ခြင်း၊ မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါ အဖွဲ့အစည်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ စသည်ကိစ္စအားလုံးသည် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်၍ ယောက်ျားလေးရော၊ မိန်းကလေးပါ စိတ်ဝင်စားကြပြီး အသိပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ရင်ဆိုင်ရသော လူသားတို့၏ ဘဝအစ၊ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ၏ ဇီဝကမ္မနှင့် စိတ္တဗေဒဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများသည် ထူးခြားဆန်းကြယ်လှသည်။ ယခုတပတ် လူငယ်ကျန်းမာရေး စေတမာန်တွင် သင်၏အယ်ဒီတာအဖွဲ့သည် သင်တို့အား ထိုအကြောင်းအရာများနှင့် အခြားဖြစ်စဉ်များကို မိတ်ဆက်ပေးရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ တက်နေဝန်း၏ နိုင်ငံတော်မှ အံ့ဖွယ်အချက်များကဲ့သို့သော အခြား ဖျော်ဖြေရေးအကြောင်းအရာများကိုပါ ဤစာစောင်တွင် ဆွေးနွေးတင်ဆက်ထားပါသည်။ ဆွတ်ပျံ့ဖွယ်ကောင်းသော ထိုတိုင်းပြည်ကို သင်မှန်းဆနိုင်ပါသလား။ ပျော်ရွှင်စွာ ဖတ်ရှုနိုင်ပါစေ။

စေတမာန်အဖွဲ့



**1** အထင်ကရ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုများ အစားထိုးမရသောအရာ

**2** တိရစ္ဆာန်များ ဖူလူးငါး

**4** ခိုခိုရဲ့ မိုးကုတ်မြို့သို့အလည်တစ်ခေါက်

**5** ကရင်ဂျီးရာ မင်္ဂလာဆောင်

**6** လူငယ်လေးတို့ရဲ့ ပန်းချီ

**7** လူငယ်လေးများနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

**8** ပုံပြင် ကြွက်မလေးအတွက် သတို့သား

**9** မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး

**10** အကြောင်းအရာများ

**11** သင်ကြားရေးရုပ်ပုံ လူပျို၊ အပျိုဘော်ဝင်ခြင်း

**12** မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး

**14** ကာတွန်း

**15** ခန္ဓာဗေဒ မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း

**16** နိုင်ငံများ ဂျပန်နိုင်ငံ

**18** အားကစား ဆူပို နပန်းကစားခြင်း

**19** မျက်လှည့်ဖယောင်းတိုင်ခွက် အပိုင်း(၆)

**20** ကလေးတို့ရဲ့ ရပိုင်ခွင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းမှ ကာကွယ်မှု ရပိုင်ခွင့်

**21** နည်းပညာ အသံသွင်းစက်

**22** သဘာဝဖြစ်စဉ် ချယ်ရီပန်းများ ဖူးပွင့်ခြင်း

**24** ဆူဒိုကု ကစားနည်း

**25** စာဖတ်သူထံမှပေးစာ



# AN IRREPLACEABLE MATERIAL အထွတ်အမြတ်အသုံးပြုမှု

## မရသောအရသာ

ကျွန်ုပ်တို့ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးနောက် လူသားများသည် သူတို့၏ ရူးသွပ်သော အိပ်မက်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့သည်။ ထိုအိပ်မက်ကား လေထဲသို့ ပျံတက်ရန်ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် လေပူဖောင်းများကိုတီထွင်ပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့ စက်အဖုံးပေါ်တွင် တပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် မြေပြင်ပေါ်သို့ ဆင်းသက်ရာ၌ ညင်သာချောမွေ့စေခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် ပြန်ကန်နိုင်သော စွမ်းရည်ရှိရုံမက စေးကပ်၍ ကွေးလွယ်ဆန့်လွယ်ပြီး အလွန်သန်မာသော စွမ်းရည်ရှိသည်။

ထိုမျှမက သင်လိုသလို ကျွန်ုပ်တို့ ဆွဲဆန့်နိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကို သင်သိပါသလား။

**လေးတက်စ်ခေါ် ကြက်ပေါင်စေးဖြစ်ပါသည်။**

သစ်တောများတွင် ရာဘာကို ပထမဆုံး ရှာတွေ့ခဲ့သည်။ ထို့အပြင် မက္ကဆီကို ဒေသခံများ တိုင်းပြည်တွင်းရှိ သစ်ပင်တစ်ပင်မှ ထုတ်လုပ်သော သစ်စေးမှာ ဘောလုံးနှင့် ကစားကြသည်ကိုလည်း ထောက်ပြခဲ့သည်။

အမှန်စင်စစ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပထမဆုံးနှင့် အရေးပါဆုံး



ထုတ်ကုန်မှာ ရာဘာဖြစ်၍ ၎င်းကို ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံးနှင့် တွတ်ဖိနပ် စသော ကာကွယ်ရေးအဝတ်အထည်များအဖြစ် ထုတ်တမ်းစဉ်လာ ချုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် အထူးတောက်ပသော အရောင်ကြောင့် ရာဘာကို အခြားအဝတ်အစားများ ဖြစ်သော ဝတ်စုံ၊ ခြေအိတ်နှင့် လက်အိတ်များ ချုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် တသားတည်းရှိသောကြောင့် ၎င်းသည် “ဒုတိယ အရေပြား” ဖက်ရှင်ကို ဖန်တီးသည်။

နို့နှစ်ရောင်အရည်ဖြစ်ပြီး ကျုံ့လွယ်ဆန့်လွယ်ခြင်း၊ ရေစိမ့်ဝင်နိုင်ခြင်း၊ လျှပ်မစီးနိုင်ခြင်း ဂုဏ်သတ္တိများရှိသည်။

ရာဘာပင်များနှင့် ပင်မျိုးရင်းတူ အခြားမျိုးစိတ်ပင်များ၏အမြစ်နှင့် ပင်စည်တို့တွင် သဘာဝအတိုင်း တည်ရှိသည်။

လွန်ခဲ့သောရာစုနှစ်အနည်းငယ်က ရှာဖွေရေးသမားများသည် ဘရာဇီး

ခွဲစိတ်ခန်းသုံး လက်အိတ်များ၊ အိပ်ရာဖျာများ၊ ထိုင်ခုံကုရှင်များ စသည့် များစွာသော ကျန်းမာရေး ဆေးပစ္စည်းများ ဖန်တီးရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုသကဲ့သို့ သားဆက်ခြားခြင်းနှင့် ကာလသားရောဂါများ ကာကွယ်ရာတွင် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ကျယ်ပြန့်စွာသုံးသော ကွန်ဗိုလင်းလည်း ကျွန်ုပ်တို့ပါဝင်သည်။



Castilloa elastica Cerv.



# March!

## the Fugu FISH

今年の湯らまは！



သင့်အား

သေစေနိုင်ခြေရှိသောငါးတစ်မျိုးကို  
သင်သိလျှင် စားရမည်လား။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင်မူ  
ထိုကဲ့သို့ စားနေသည့် လူပေါင်း သန်းနှင့်ချီရှိသည်။  
ထိုသေစေနိုင်ခြေရှိသောငါးသည် မည်သည့်ငါး  
ဖြစ်ပါသလဲ။ ဂျပန်ဘာသာအားဖြင့် ထိုငါးကို  
“ဖူဂူ”ဟုခေါ်သည်။ ဖူဂူသည် သေစေနိုင်သော်  
လည်း ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ကာလရှည်ကြာ  
အနံ့အရသာရှိသော  
ဟင်းလျာဖြစ်သည်။

ဖူဂူငါးများသည်

ပစိဖိတ်၊ အိန္ဒိယနှင့် အတ္တလန္တိတ်

သမုဒ္ဒရာများ၏ ပူနွေးသောအပိုင်းများတွင် နေထိုင်ကြ  
သည်။ ဖူဂူငါးမျိုးစိတ်ပေါင်း ၁၀၀ကျော်ရှိ၍ မျိုးစိတ် ၄၀ခန့်ကိုသာ  
စားသုံးကြသည်။ ၎င်းတို့ကို ဂျပန်နိုင်ငံတဝိုက်တွင် များယူရရှိပြီး  
ဖူဂူငါးတန်ချိန်ပေါင်း ၁၀၀၀၀ ကျော်ကို ဂျပန်ရေပိုင်နက်တွင်းမှ နှစ်စဉ်  
ဖမ်းယူရရှိသည်။ ဖူဂူငါးများကို အလွန်အမင်း ဖမ်းယူခြင်းကြောင့်  
ငါးအရေအတွက်များစွာ ကျဆင်းလာပြီး ဈေးနှုန်းလည်း အဆမတန်  
ကြီးမားလာသည်။ ဖူဂူငါးတစ်ကောင်လျှင် ထိုင်းဘတ်ငွေ ၂၀၀၀မှ  
၆၀၀၀ထိ ရှိသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် ဖူဂူငါးမွေးကန်များကို  
လူသိများလာသောကြောင့် ဝယ်ယူရ လွယ်ကူလာ  
သည်။



ဂျပန်နိုင်ငံတွင်

“ဖူဂူငါးကိုစားလိုသည်။သို့သော် အသက်မသေချင်ပါ” ဟူသော ဆိုရိုးစကားတစ်ခု ရှိသည်။ ဂျပန်အစိုးရက တင်းကျပ်သော စည်းကမ်း ဥပဒေများ ချမှတ်သည့်အတွက် ဖူဂူငါးကြောင့် သေဆုံးသူ အရေအတွက် များစွာလျော့ကျနေပြီဖြစ်သည်။ ဆူရှီငါးကင်အထူး စားဖို့မျိုးများသာလျှင် ဖူဂူငါးကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရန် လိုင်စင်ရရှိသည်။ သူတို့သည် လိုင်စင်ရရှိရန် နိုင်ငံကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ သင်တန်းပေးခြင်းကို နှစ်များစွာ တက်ရောက်ရသည်။ သို့တိုင် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ဖူဂူငါးအဆိပ် မိခြင်းကြောင့် စားသုံးသူ ၁၀၀ခန့် နှစ်စဉ် သေဆုံးဆဲဖြစ်သည်။

အဆိုပါ

အရသာရှိသောငါး၌ မည်သည့် အန္တရာယ် တိကျစွာ ရှိပါသလဲ။ ဖူဂူငါး၏ မမျိုးဥ အရေပြား၊ ကြွက်သားနှင့် အသည်းတို့တွင် သေစေနိုင်သော အဆိပ်ပါဝင်သည်။ ၎င်းကိုမစားမှီတွင် ထိုအဆိပ်ကို ဂရုပြု၍ ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ လူတစ်ယောက်သည် ထိုအဆိပ်ကို တစ်မီလီဂရမ် သို့မဟုတ် နှစ်မီလီဂရမ် စားမိရုံနှင့် သေနိုင်သည်။ ဤမျှသေးငယ်သော ပမာဏသည် အင်ထိပ်ဖျားတွင် ရှိနိုင်သည်။ အကယ်၍ တစ်ယောက်သည် ဖူဂူငါးအဆိပ်မိပါက လေဖြတ်သလို ခံစားရပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ လုပ်ငန်းများ ရပ်ဆိုင်းသွားမည်။

သို့ဖြစ်၍

သင်မည်သို့ ဆုံးဖြတ်ပါသလဲ။ ထိုရသာစုံဟင်းလျာကို မြည်းစမ်းကြည့်ရန် သင်၏ အသက်ကို အလောင်းအစား ပြုနိုင်ပါသလား။ သို့မဟုတ် သင့်အား အဆိပ်သင့်စေရန် ဖြစ်နိုင်ချေ အနည်းငယ်သည် သင့်အတွက် ကြီးမားသော စိန်ခေါ်မှု ဖြစ်နေပါသလား။ အခြား ဂျပန်ရိုးရာ ရှေးစကားအရ “ဖူဂူငါးဟင်းချိုကို စားသောက်သူ များသည် မိုက်မဲကြသည်။ မစားသူများသည်လည်း မိုက်မဲကြသည်” ဟုအဆိုရှိသည်။ သင်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ကြည့်ပါစို့။





# KHOKHO PISOTS MOGOK

## ခိုခိုရဲ့ မိုးကုတ်မြို့သို့အလည်တစ်ခေါက်

ပုသိမ်မြို့သို့ စိတ်ဝင်စားဖွယ် အချက်အပြတ်ခရီး ထွက်ပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခိုကလေးခိုခိုသည် ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံ အရှေ့ပိုင်းရှိ တောင်ပေါ်မြို့ဖြစ်သော မိုးကုတ်မြို့တွင်လည်ပတ်နေသည်။ သို့သော် ဤတစ်ကြိမ်တွင် တစ်ကိုယ်တည်းခရီးသွားခြင်း မဟုတ်တော့ပါ။

“သူငယ်ချင်း ဖိုးခွားခိုရေ

ငါအခု ရန်ကုန်မြို့ရဲ့ မြောက်ဘက် မိုင် ၄၀၀ ကွာဝေးပြီး ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်အထက် ပေ ၇၇၀၀ မှာပျံသန်းနေတယ်။ မိုးကုတ်မြို့က တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများစွာကို ကြုံဆိုလက်ခံထားတယ်။ လီဆူး တောင်ပေါ်တိုင်းရင်းသားတွေ၊ နီပေါနွယ်ဖွား ဂေါ်ရခါးလူမျိုးတွေ၊ ဂျမ်းနဲ့ ကိုးကန့်လူမျိုးတွေဟာ မြန်မာပြည်ရဲ့ တူနှိုင်းမရ လှပတဲ့ ဒီနေရာမှာ အတူတကွ နေထိုင်ကြတယ်။ ငြိမ်းချမ်းသာယာတဲ့ ဒီမြေမှာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အဖိုးထိုက်ပစ္စည်းတွေကို မင်းရှာတွေ့နိုင်တယ်။

ဒီတစ်ခါတော့ ငါ့ကို ကံကြမ္မာက မျက်နှာသာပေးတာ အံ့စရာမဟုတ်ပါဘူးကွာ။ ဟိုအရင်နေ့တွေက ငါမြို့လည်မှာ လမ်းလျှောက်သွားရင်း ခိုခင်နဲ့တွေ့တယ်။ သူမက မိုးကုတ်မြို့ခံဖြစ်ပြီး အင်မတန်မှ သနားကြင်နာတတ်လို့ ချောမောလှပတဲ့ ခိုမလေးပေါ့ကွာ။ သူနဲ့ငါ တဦးနဲ့တဦး သိပ်ချစ်မိနေကြပြီ။ စတွေ့ကတည်းက ငါတို့နှစ်ယောက် နေရာအတော်များများကို အတူသွားကြတယ်။ အထူးသဖြင့် မြို့အနောက်ဘက်စွန်က ဒေါ်နန်းကြည်တောင်၊ ကြပ်ပြင်နဲ့ ဓာတ်တော်တွင်းက ဘုရားတွေ သွားဖူးကြတယ်။ ကျောက်တွင်းတွေကိုလည်း သွားလေ့လာပြီး မိုးကုတ်ကျောက်မျက် ရတနာတွေရဲ့အလှကို ခံစားကြတယ်။ မင်းအတွက် လက်ဆောင်တချို့ဝယ်ရင်း ခိုခင်အတွက် ပစ္စည်းလက်စွပ်တစ်ကွင်း ရွေးခဲ့တယ်။ ခရီးစဉ်တွေပြီးပြီးချင်း သူမဟာ ငါနဲ့အတူ မဲလကိုလိုက်လည်မယ် ထင်ပါရဲ့ ။ သူ့ကို မင်းနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးဖို့ ငါ မစောင့်ချင်တော့ဘူးကွာ။

မကြာခင် မင်းဆီ စာထပ်ရေးအုန်းမယ်။  
ခိုခို”



# ကရင်ဗိုးရဲာ မင်္ဂလာဆောင်

## Karen Traditional Wedding Ceremony

သင် စုလျားရပ်ပတ် ထိမ်းမြားလက်ထပ်လိုပါသလား။ လက်ထပ်လိုလျှင် အောက်ဖော်ပြပါ ရိုးရာဓလေ့ကို တစ်နေ့တွင် သင်တွေ့ကြုံ ဖြတ်သန်းရနိုင်သည်။

လူငယ်ချင်း မေတ္တာမျှပြီဆိုလျှင် သားရှင်၏မိဘက သမီးရှင်ထံသို့ သွားရောက် တောင်းရမ်းပေးလေ့ရှိသည်။ သဘောတူသည့်တိုင် ချက်ချင်း လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း မပြုလုပ်ဘဲ မိဘတို့က သားမက်လောင်း၊ ချွေးမလောင်းကို သုံးနှစ်တိုင်တိုင် လေ့လာ အကဲခတ်ကြသည်။ ချစ်သူနှစ်ဦး ကြည်ဖြူပြီး နှစ်ဘက်မိဘ သဘောတူလျှင် နေ့ကောင်းရက်မြတ်ရွေးကာ လက်ထပ်တော့သည်။

ထိမ်းမြားသောနေ့တွင် သတို့သားဖက်မှ လူပျိုအပေါင်းအသင်းများနှင့် သတို့သမီးအိမ်သို့ သွားရောက်ကြသည်။ သွားရာ လမ်းတလျှောက် ရိုးရာတူရိယာများ တီးမှုတ်ကြပြီး ကကြ၊ ခုန်ကြ၊ အော်ဟစ်ကြနှင့် တပျော်တပါး ရှိကြသည်။ သတို့သမီးအိမ်ရောက်သော် သတို့သမီးက အိမ်ပေါ်ချက်ချင်းတက်ခွင့် မပေးဘဲ ဝါးဘိုးဝါးတစ်လုံး ပစ်ချကာ သတို့သားအား ပုဆိန်ဖြင့် ခွဲခိုင်းသည်။ မကွဲမချင်း သတို့သားအား အိမ်ပေါ်တက်ခွင့် မပေးချေ။

သတို့သား အိမ်ပေါ်ရောက်သော် သတို့သမီးက ကင်ပွန်းရည်၊ နန္ဒင်းရည်တို့ဖြင့် စီရင်ထားသော

ရေစင်ဖြင့် တကိုယ်လုံးရွှံ့စိုအောင် လောင်းချရင်း “ကောင်းသော လာခြင်းဖြစ်ပါစေ”ဟု ဆုတောင်းရသည်။ ထိုနောက် မိမိကိုယ်တိုင် ရက်လုပ်ထားသော အင်္ကျီ၊ လုံချည်ကို သတို့သားအား အဝတ်လဲ ဝတ်စေပြီး အိမ်ခန်းထဲသို့ ခေါ်ဆောင်သွားလေသည်။

နှစ်ဖက်မိဘ၊ ဆွေမျိုးများနှင့် ရပ်ကွက်လူကြီးများက သတို့သားနှင့် သတို့သမီးတို့အား လက်ချည်ပေးရသည်။ မင်္ဂလာမောင်နှံစုံ၏ လက်ကောက်ဝတ်တွင် တသက်တာပေါင်းစည်းမှုကို ဖော်ညွှန်းသည့် မင်္ဂလာချည်ဖြူဖြင့် ရပ်ပတ်ထုံးဖွဲ့ကာ လက်ထပ်ထိမ်းမြားပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ပြီးနောက် ထမင်း၊ ဝက်သားနှင့် ဟင်းအမည်ပေါင်း များစွာပါဝင်သော စားသောက်ပွဲကြီး ကျင်းပကြသည်။

သတို့သားနှင့် သတို့သမီးလည်း အတူတကွ ထမင်းစားကြရသည်။ ထိုစဉ် နှစ်ဖက်ဆွေမျိုးများနှင့် လူငယ်ချင်းများက တေးဂီတများ သီဆိုခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ ကောင်းချီးပေးခြင်းများ ပြုကြသည်။ ထမင်းစားပြီးနောက် သတို့သားနှင့် သတို့သမီးသည် အကြင်လင် မယားဘဝ ရောက်သွားတော့သည်။

မိုက်ကယ်လ် အာ လဲမင်းအား ကျေးဇူး ဥပကာရတင်ရှိပါသည်။







မိုးမင်းဝင်း

၁၄ နှစ်  
သတ္တမတန်း  
အမှတ် (၁) မစ်ရှင်  
အထက်တန်းကျောင်း

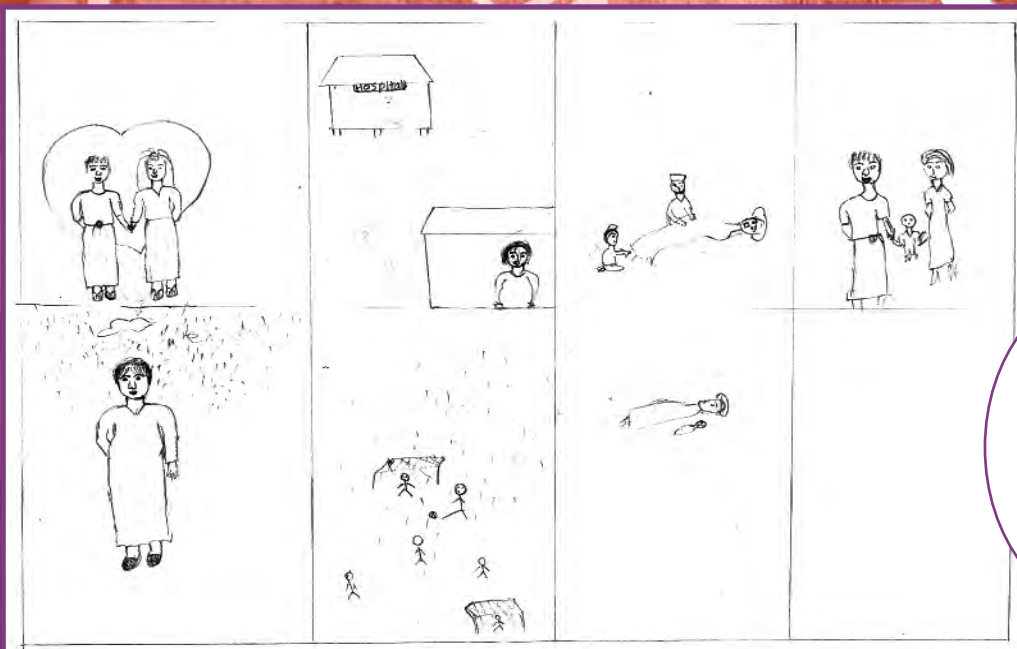


စော  
ပတ်ဝင်း

(၁၄) နှစ်  
သတ္တမတန်း  
အမှတ် (၁) မစ်ရှင်  
အထက်တန်းကျောင်း

# TEEN'S DRAWINGS

## လူငယ်လေးတို့ရဲ့ ပန်းချီ



နော်

ဖလားလော်အိဝါး

၁၅ နှစ်  
အဋ္ဌမတန်း  
အမှတ် (၁) မစ်ရှင်  
အထက်တန်းကျောင်း



သင်၏ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကို သင် မည်သို့ ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်နိုင်ပါသလဲ။

သမီးတို့က မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံဖို့ တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုကို အလေးပေးရမယ်။ လက်မထပ်မှီ လိင်ဆက်ဆံခြင်းနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေကို ရှောင်ရှားရမယ်။ မိန်းကလေးတွေ အနေနဲ့ အိမ်ထောင်မပြုခင် သူတို့ရဲ့ ခင်ပွန်းလောင်းကို ကာလသားရောဂါ ရှိမရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ခံယူဖို့ တိုက်တွန်းသင့်တယ်။ လက်ထပ်ပြီးရင် ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက်စလုံးဟာ တစ်ဦးကို တစ်ဦး သစ္စာစောင့်သိမှု ရှိသင့်တယ်။ ယောကျ်ားလေးရော၊ မိန်းကလေးပါ ကိုယ်ရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါတွေကို သန့်ရှင်း ကျန်းမာစွာ ထားရှိပြီး လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုသင့်တယ်။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍သင် မည်သို့ ထင်မြင်ယူဆပါသလဲ။

သမီးတို့ဟာ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝမှစပြီး စည်းကမ်းတကျ နေထိုင်သင့်ပါတယ်။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကို အလေးပေး ဂရုစိုက်သင့်တယ်။ ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ လိင်အပျော် အပါး လိုက်စားခြင်းကို ရှောင်ရှားသင့်တယ်။ ဒါ့အပြင် မိဘတွေအနေနဲ့ မျိုးဆက်သစ်တွေကို မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးအကြောင်းကို ပညာပေးသင့်ပါတယ်။

မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် လမ်းညွှန်ချက်များကို မည်သည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်သနည်း။

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်ဟာ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံရာက အိမ်ချီအိုင်ဗွီ ရောဂါပိုးလိုမျိုး လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါတစ်မျိုး ကူးစက်ခံရရင် ရောဂါတဖြည်းဖြည်း ဆိုးလာပြီး သူရဲ့ အခြေအနေမှန်ကို တခြားလူတွေ သိသွားမှာ ထိတ်လန့်လာမယ်။ မည်သို့ဖြစ်စေ၊ လိုအပ်သော ကုသမှုနဲ့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုတွေကို ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်းနဲ့ အထူးကျန်းမာရေး ဌာနတွေမှာ သွားရောက်ရယူသင့်တယ်။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကို ခြိမ်းခြောက်နေသော အန္တရာယ် ပြဿနာများကား အဘယ်နည်း။

မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ အရက်စွဲခြင်း၊ တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု မရှိခြင်း တွေဟာ မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးရဲ့ အန္တရာယ်အချို့ ဖြစ်တယ်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ အိမ်ချီအိုင်ဗွီ ရောဂါပိုးရှိတဲ့ ယောကျ်ားလေး တစ်ယောက်နဲ့ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမိရင် သူမလည်း ရောဂါကူးစက် ခံရနိုင်တယ်။ အဲဒီနောက် သူမကတဆင့် အခြားသူများကို များပြားသော နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကူးစက်နိုင်တယ်။



လူငယ်လေးများနှင့် တွေ့ဆုံပေးမြန်းခြင်း  
TEEN'S INTERVIEWS

NO.142 MISSION HIGH SCHOOL,  
NUPOE CAMP



# A Perfect Bridegroom for a Mouse ကြွက်မလေးအတွက် သတို့သား

ရှေးအခါက ချောမောလှပ၍ ငယ်ရွယ်သော ကြွက်မလေးတစ်ကောင် ရှိလေသည်။ သူမအတွက် မိဘများသည် အလွန်ဂုဏ်ယူကြပြီး သူတို့ သမီးအတွက် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အထူးခြားဆုံး သတို့သားကို လိုက်လံရှာဖွေ တော့သည်။

ဦးစွာပထမ နေမင်းကြီးနှင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံပြီး “သင်သည် ကမ္ဘာ ပေါ်တွင် တန်ခိုးအကြီးဆုံး ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သမီးကညာနှင့် လက်ဆက် နိုင်မလား” ဟုမေးလေသည်။

နေမင်းက “တိမ်တိုက်များကသာ တန်ခိုးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ ဖုံးကွယ်တာကို ကျွန်ုပ်တို့ခံရပါတယ်” ဟု ဖြေကြားလေသည်။



သူတို့လည်း ဆက်လက်၍ တိမ်တိုက်နှင့် တွေ့ဆုံပြီး အလားတူမေးခွန်းကို မေးပြန်သည်။ တိမ်တိုက်က ရှက်စနိုးစွာဖြင့် “ဝမ်းနည်းပါတယ်။ လေမင်းရာဇာကသာ တန်ခိုးအကြီးဆုံးပါဘဲ။ သူတိုက်ခတ်ရင် ကျွန်ုပ် လွင့်ပါးရစမြဲပါ” ဟုရှင်းပြလေသည်။

ကြွက်မိဘများသည် လေမင်းထံ သွားရောက်စုံစမ်းသော်လည်း ငြင်းဆန် သည့်အဖြေကိုသာ ရရှိခဲ့ပြီး နံရံကသာ သူ့ကို ရပ်တန့်စေခြင်းဖြင့် တန်ခိုး အကြီးဆုံးဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ကြွက်မလေး၏ မိခင်၊ ဖခင်တို့သည် အလျော့မပေးဘဲ နံရံဆီသို့ ဆက်လျှောက် ပြီး သူတို့သမီးနှင့် လက်ဆက်ရန် ပန်ကြားပြန်သည်။ နံရံက “ကျွန်ုပ်ကို ဖျက်ဆီးနိုင်သော ကြွက်သည်သာ ခွန်အားအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်” ဟု မမျှော်လင့်ဘဲ ပြန်ကြားလေသည်။

နောက်ဆုံးတွင် မိဘများသည် သမီးကညာကို အနီးတွင်နေထိုင်သည့် ချောမောသော ကြွက်လူလင်ပျိုနှင့် လက်ဆက်ပေးရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီး “သင်သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အံ့ဖွယ်အကောင်းဆုံး သတို့သားဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သမီးနှင့် လက်ထပ်နိုင်မလား” ဟုမေးမြန်းရာ ကြွက်လူလင်က “ဝမ်းမြောက်စွာလက်ခံပါသည်” ဟု ဖြေကြားလေသည်။ မကြာမီတွင် မိဘ နှစ်ပါးသည် ချစ်စရာမြေးငယ်များစွာ ရရှိပြီး ပျော်ရွှင်စွာ အတူတကွနေထိုင် ကြလေသည်။

မူရင်း- မာဆာဟိရိုဗို၏ ဂျပန်ရှေးဟောင်းပုံပြင်များမှ မှီငြမ်းကိုးကားသည်။









# Important Facts အရေးကြီးသောအချက်အလက်များ

မင်္ဂလာပါ

ကိုရွှေသုတ်ရှင်။ မိန်းကလေး

တစ်ယောက်ရဲ့ သားဥအိမ်မှာ ဘဝစခဲ့တဲ့ ကျွန်မက ရှင်ကိုတွေ့ရတာ ဝမ်းသာပါတယ်။ ရှင်နဲ့ ကျွန်မ မျိုးအောင်သွားရင် မိန်းကလေးဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီပေါ့။ ရှင်နဲ့ ကျွန်မပေါင်းစပ်လိုက်ရင် ကလပ်စည်း အသစ် ဖြစ်တဲ့ သန္ဓေဥ ဖြစ်သွားမယ်။ အဲဒီကတဆင့် မိန်းကလေးရဲ့ သားအိမ်ထဲမှာ သန္ဓေ သားလောင်း၊ သန္ဓေသား အဖြစ်ပြောင်းလဲပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ အပြင်ရောက်ရင် ကလေးငယ် ဖြစ်လာမယ်။

ကလပ်စည်း

အသစ်အတွက်

ရှင်ရော ကျွန်မပါ ခရိုမိုဆုန်း ၂၃ ခုစီ သယ်လာတယ်လေ။ ဒါကြောင့် သန္ဓေဥဟာ မျိုးရိုး စီဇလက္ခဏာတွေ ပါဝင်ပြည့်စုံတဲ့ ခရို မိုဆုန်း ၄၆ ခုကို ကျွန်မတို့နှစ်ယောက်ဆီက ရရှိပြီး မိဘတွေရဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေ ဖြစ်တဲ့ လိင်၊ အသားအရောင်၊ ဆံပင်နဲ့ မျက်လုံးအရောင် စတာတွေ ပါဝင်တယ်။

မင်္ဂလာပါ။

ကျွန်တော့်နာမည်

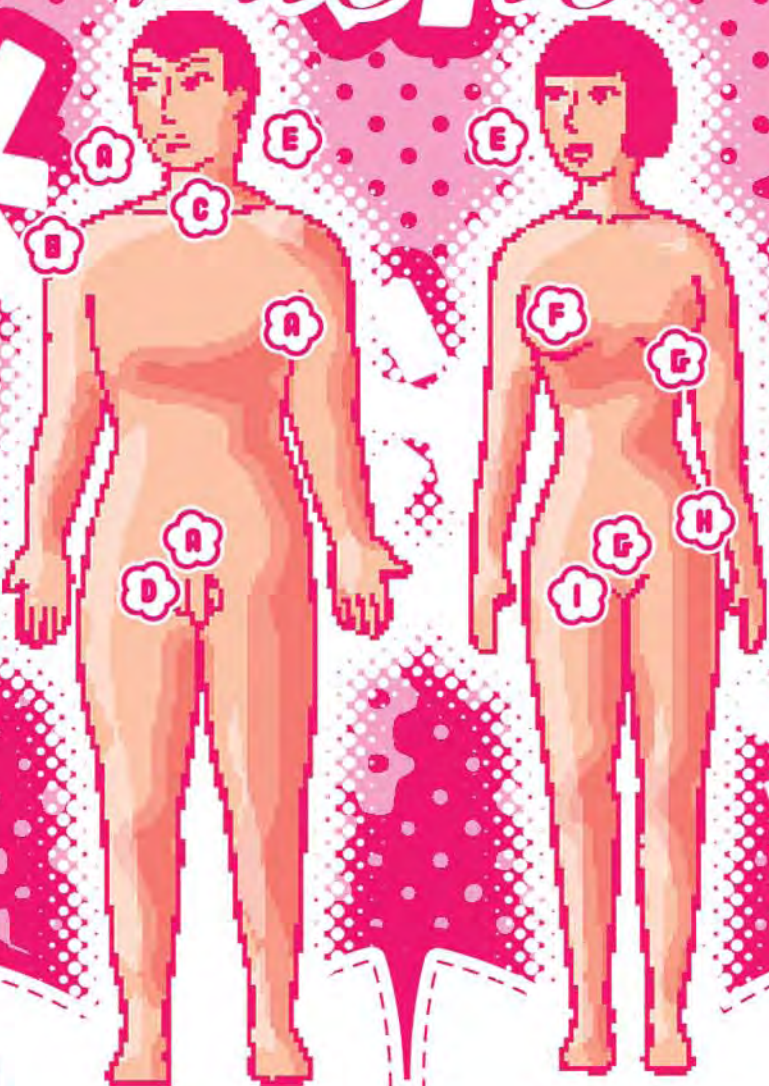
ကိုရွှေသုတ်ပါ။ ကျွန်တော်ဟာ

အရမ်းသေးပြီး ၀.၀၅ မီလီမီတာ လောက်ပဲ ရှည်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့် ဦးခေါင်းနှင့် အခြီးကြောင့် ရေကူးရာမှာ အလွန်မြန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ယောက်ျားလေးရဲ့ ဌေးစေ့ကလာခဲ့ပြီး သုတ်လွှတ်ရာမှာ အပြင်ရောက်ပါတယ်။ ပထမတော့ ကျွန်တော့်မှာ သုတ်ပိုးသန်း ၂၀၀ က သန်း၅၀၀လောက် အဖော်များစွာ ရှိပေမယ့် သန်မာလျှင်မြန်တဲ့ ကိုယ်တစ်ယောက်သာ မင်းဆီကို ရောက်ခဲ့ပါပြီ။

သင်သိပါသလား။

ခရိုမိုဆုန်း ၄၆ ခုထဲတွင် တစ်စုံမှာ လိင်ခရိုမိုဆုန်းကို ကိုယ်စား ပြုသည်။ လိင်ခရိုမိုဆုန်းသည် X သို့မဟုတ် Y ဖြစ်နိုင်သည်။ မမျိုးဥသည် X ခရိုမိုဆုန်း နှစ်လုံး သယ်ဆောင်၍ သုတ်ပိုးသည် X သို့မဟုတ် Y ခရိုမိုဆုန်း ကို သယ်ယူသည်။ ယောက်ျားလေးတစ်ဦးသည် မိခင်ထံမှ X ခရိုမိုဆုန်းကို ရရှိ၍ ဖခင်ထံမှ Y ခရိုမိုဆုန်း ကိုရရှိပြီး မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် မိဘတစ်ယောက်ချင်းစီမှ X ခရိုမိုဆုန်းကို ရရှိသည်။





ကိုယ်ခန္ဓာ နေရာသစ်များတွင် အမွှေးများပေါက်ခြင်း

ကြီးကောင်ဝင်ခြင်း- ယောကျ်ားလေးများတွင်  
ပခုံးများကျယ်ပြန့်လာပြီး အလေးချိန်တိုး၍ ကြွက်သားများ  
ကြီးထွားလာခြင်း

အသံ ဩလာခြင်း

လိင်တံနှင့် ကပ်ပယ်အိတ်များ ကြီးထွားလာခြင်း

လိင်တံမာတောင်ခြင်းနှင့် သုတ်လွှတ်ခြင်း

တခါတရံ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း

A

B

C

D

E

F

G

H

I

E

ရင်သားများကြီးထွားလာခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာနေရာသစ်များတွင် အမွှေးများပေါက်ခြင်း

ကြီးကောင်ဝင်ခြင်း- မိန်းကလေးများတွင် အရွယ်ရောက်ပြီး  
အမျိုးသမီးပုံပန်းကို ရရှိလာခြင်း

ပထမဆုံးအကြိမ်ရာသီလာခြင်း (ရာသီသွေးဆင်းခြင်း)

တခါတရံ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း





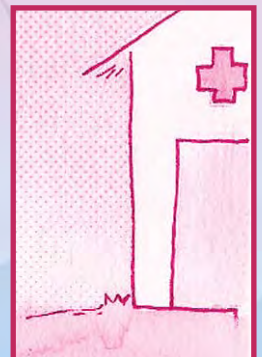
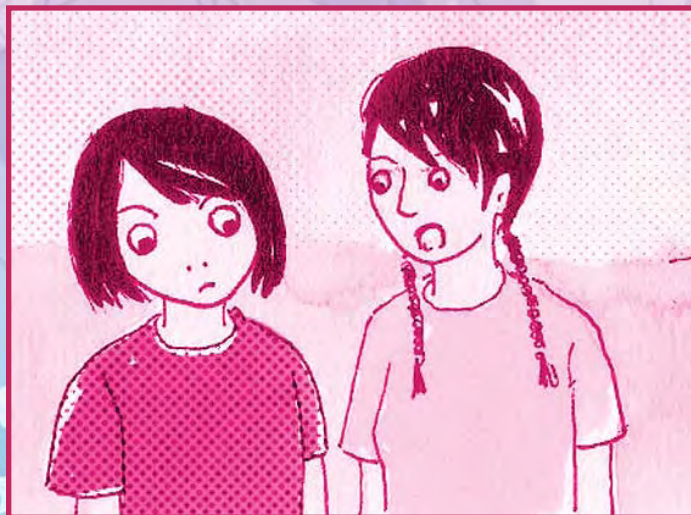
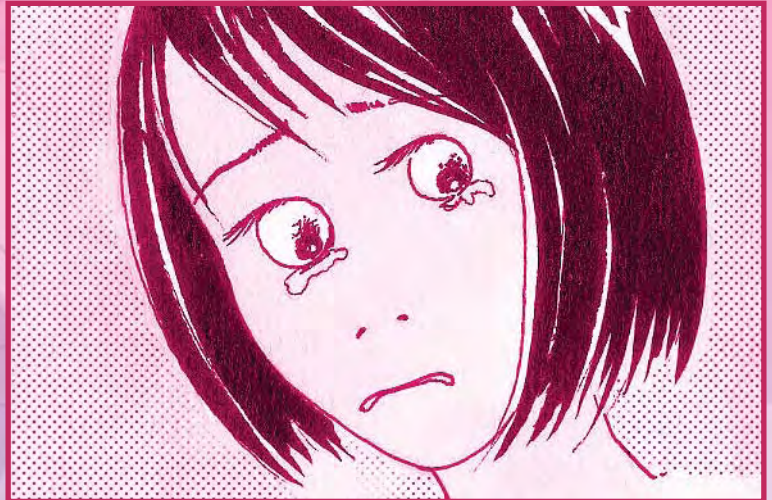
ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ပုဒ်မှာ ဤသို့-----

အသက် ၁၇နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးတစ်ဦးဖြစ်သည့် “ဖြူ”သည် အတန်းဖော်သူငယ်ချင်း “အောင်”နှင့် ချစ်ကြိုးသွယ်မိလေသည်။ အစတွင် ဖြူသည် ကိုယ်ဝန်ရှိမည်ကို ကြောက်ရွံ့သောကြောင့် လိင်ဆက်ဆံရန် ငြင်းပယ်လေ့ရှိသည်။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် သဘာဝလိင်ဆန္ဒနှင့် အခြေအနေပေးသော ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် အချစ်နယ်ကျွံမိပြီး တစ်ကြိမ် တစ်ခါ လိင်ဆက်ဆံမိကြလေသည်။ တစ်ကြိမ်တည်းမျှသာပါ-----

ထို့နောက် ခြောက်ပတ်ကြာသည့်တိုင် သူမ ရာသီသွေး မဆင်းသည်ကို ဖြူ သတိပြုမိသည်။ အထူးသဖြင့် သူမတွင် နံနက်စောစောပိုင်း အော့အန် လိုခြင်းနှင့် ရင်သားတင်းမာခြင်း တို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သူမတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိ နေပြီဟု ယူဆ၍ အောင့်ကို ဖွင့်ပြောသည်။ အနည်းအကျဉ်း ခဲယဉ်းစွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးနောက် နှစ်ဦးစလုံး လက်ထပ်ရန် သဘောတူကြသည်။ မင်္ဂလာပွဲအတွက် ငွေရှာလိုသောကြောင့် အောင်သည် ဖြူကို ထားရစ်ပြီး အနီးရှိမြို့သို့ ထွက်သွားလေသည်။

သုံးလကျော်လွန်သည့်တိုင် အောင် ပေါ်မလာခဲ့ပါ။ အောင် သည် သူမ၏ကိုယ်ဝန်ကို တာဝန်မယူလိုသောကြောင့် ထားရစ်ခဲ့ပြီဟု ဖြူသံသယဝင်မိသည်။ မည်သို့ပြုလုပ် ရမည်ကို မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘဲ နောက်ဆုံးတွင် ဖြူသည် သူမ၏ အယုံကြည်ရဆုံး သူငယ်ချင်းလည်းဖြစ်၊ ကျေးရွာဆေးခန်းတွင် ကျန်းမာရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်းလည်း ဖြစ်သော သီရိနှင့် တိုင်ပင်သည်။

သီရိက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် အကြံ ပေးပြီး ဖြူကိုခေါ်သွားသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆေးခန်းမှ တာဝန်ခံ ဒေါက်တာခင်မှ ဖြူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပေးသည်။





ကျန်းမာရေးပညာပေးစဉ် ဖြူသိလာရသည်များမှာ-

လိင်သဘာဝခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံရန် အချိန်တန်ပြီဟု အသိပေးခြင်း မဟုတ်ပါ။ မိန်းကလေး တစ်ယောက်သည် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုမည်၊ မပြုမည်ကို ကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

ဗဟုသုတနှင့် ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်တို့ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ထိန်း၍ အရွယ်ရောက်သည်အထိ လိင်မဆက်ဆံဘဲနေခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်တို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။

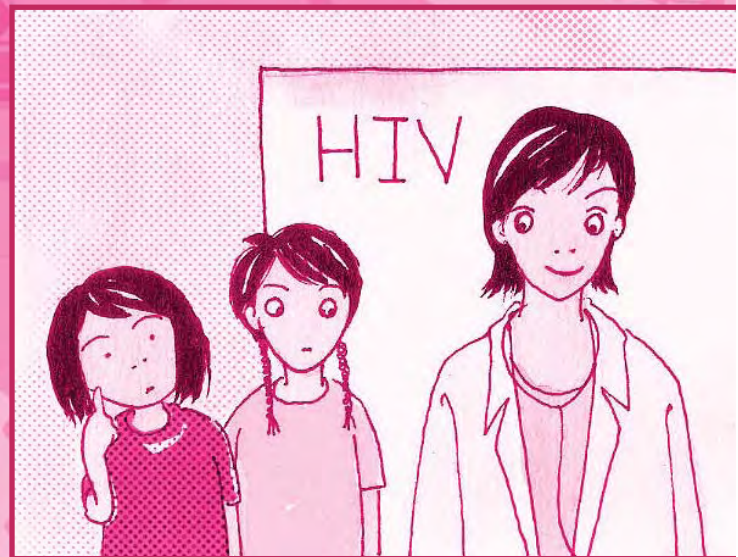
သန္ဓေတားခြင်း နည်းလမ်းများနှင့် ပတ်သက်၍ လိင်မဆက်ဆံဘဲ နေခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်တားခြင်း၊ ကာလသားရောဂါနှင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ အတွက် ၁၀၀ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်ပေးသော နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

၎င်းတို့ကို ကာကွယ်ရန် အဆင်သင့် မဖြစ်သေးလျှင် လိင်ဆက်ဆံရန်လည်း အဆင်သင့်မဖြစ်ပါ။ အခြားသန္ဓေတား နည်းလမ်းများမှာ သန္ဓေတား စားဆေးကိစ္စ သုံးစွဲခြင်းနှင့် ကွန်ဒုံးသုံး၍ အကာအကွယ်ယူခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

အသက် ဆယ့်ရှစ်နှစ်အောက်၊ သုံးဆယ့်ငါးနှစ်အထက် အမျိုးသမီးများ၊ အသက်နှစ်နှစ်အောက် ကလေးရှိသော မိခင်နှင့် ကလေး ၄ ယောက် အထက်ရှိသော မိခင်များသည် အန္တရာယ်ရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ သားကောင်များ ဖြစ်တတ်သည်။

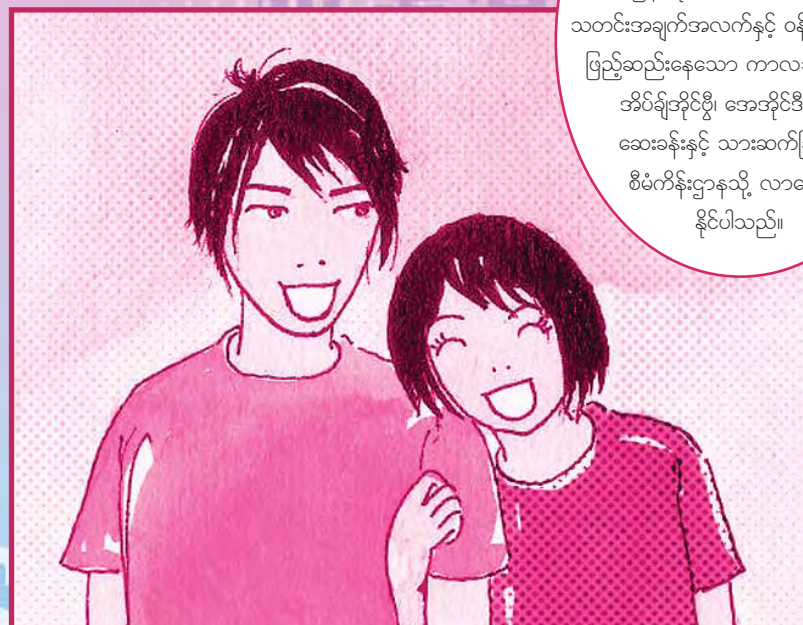
မိခင်လောင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆေးခန်းတွင် ကိုယ်ဝန်ကို အချိန်မှန် ပြသပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ခံယူခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက သင့်တော်သော နေရာသို့ အချိန်မီ လွှဲပြောင်းပေးမှု ရရှိနိုင်သည်။

မိခင်လောင်းသည် အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်ဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ၏ ကလေး မွေးဖွားစဉ်နှင့် မွေးဖွားပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ရရှိစေရန် ဆေးရုံတွင်သာ မွေးဖွားသင့်သည်။



ဆေးခန်းအပြင် ထွက်လာသော ဖြူသည် သူမအား စိတ်လှုပ်ရှားစွာ စောင့်မျှော်နေသော အောင်ကို အံ့သြဖွယ်ရာ တွေ့လိုက်ရသည်။ သို့သော် သူမသည် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတများ ရရှိ၍ သူတို့ ရင်သွေးကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ မွေးဖွားရန် စိတ်ထက်သန် နေကြောင်း ရှင်းပြ၍ အောင်ကို နှစ်သိမ့်လေသည်။

ဤဇာတ်လမ်းသည် အပျော်နှင့် ဇာတ်သိမ်းခဲ့သော်လည်း အစဉ်အမြဲ ဤသို့မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထိုအချက်ကို အမှတ်ရပြီး သတိမူနိုင်ကြပါစေ။



လူငယ်များအတွက် တသီးတသန့် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနေပြီး စုံစမ်းမေးမြန်းလိုပါက သင့်အား ကြိုဆို၍ သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြည့်ဆည်းနေသော ကာလသားရောဂါ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဆေးခန်းနှင့် သားဆက်ခြားရေး စီမံကိန်းဌာနသို့ လာရောက် နိုင်ပါသည်။



# comix ကာတွန်း

ရက်သတ္တပတ် ၈ ပတ်

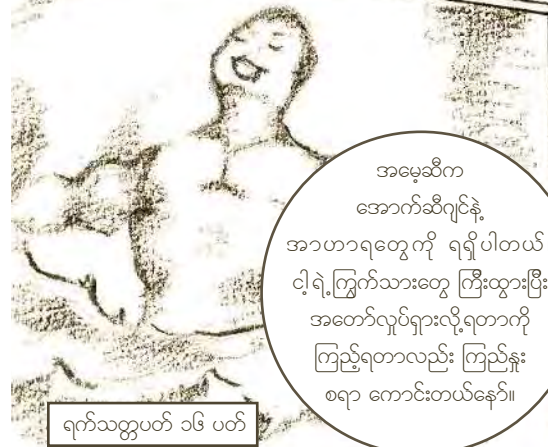
သေချာ

ကြားရတဲ့ ဒီအသံဟာဘာပါလိမ့်။  
ငါ့နှလုံးသားပါလား။ အလို!  
နှလုံးစခုန်နေပြီ ထင်ပါရဲ့။ နောက်ပြီး  
ငါ့ရဲ့ခြေချောင်း၊ လက်ချောင်းတွေ  
အရှည်မြန်လိုက်တာနော်။



ငါ့မျက်နှာပေါ်  
ပေါ်လာတဲ့ နှာခေါင်းနဲ့  
မျက်ခွံတွေကိုလည်း တယ်  
ကြိုက်မိပါရဲ့။ သွားပေါက်မဲ့  
ဖုကလေးတွေ ကလည်း ရယ်စရာကြီး။  
ငါ့ရဲ့ လိင်အင်္ဂါတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာတာ  
ကလည်း အလွန်အံ့ဩ  
စရာပါဘဲ။

ရက်သတ္တပတ် ၁၂ ပတ်



အမေ့ဆီက  
အောက်ဆီရင်နဲ့  
အာဟာရတွေကို ရရှိပါတယ်။  
ငါ့ရဲ့ကြွက်သားတွေ ကြီးထွားပြီး  
အတော်လှုပ်ရှားလို့ရတာကို  
ကြည့်ရတာလည်း ကြည်နူး  
စရာ ကောင်းတယ်နော်။

ရက်သတ္တပတ် ၁၆ ပတ်



ရက်သတ္တပတ် ၂၀ ပတ်

ထူးဆန်းလိုက်တာ  
အမေရေ။ အမေပြောတာ  
သား အကုန်ကြားရတယ်ဗျ။  
ဓာတ်မီးရောင်ကိုလည်း  
သားမျက်လုံးတွေနဲ့ ခံစား  
ကြည့်နိုင်ပြီ။  
အံ့မခန်းပါလားဗျာ။

ရက်သတ္တပတ် ၂၄ ပတ်



အစားအစာတွေကို  
မြည်းစမ်းကြည့်နိုင်တဲ့  
အတွက် ရသာဖုလေးတွေကို  
ကျေးဇူးပဲဗျ။ အဟမ်း၊  
အရသာ ထူးခြားလိုက်  
တာနော်။

ရက်သတ္တပတ် ၃၂ ပတ်



အဟိန်း  
ရေမြှာရေ သောက်ရတာ  
အရမ်းကြိုက်ပြီး  
ရှူးရှူးပေါက်လိုက်တာလည်း  
တအားဘဲ။

ရက်သတ္တပတ် ၂၈ ပတ်



အားပါး၊  
သားမျက်တောင် ခတ်နိုင်ပြီ။  
နောက်ပြီး အမေ့အသံကိုရော၊  
တခြားအသံတွေကိုပါ ကြားနိုင်ပြီ။  
လက်သီးလည်း ထိုးနိုင်လို့  
သားလက်တွေ့ထိုးဝါသနာပါတာကို  
ယုံပါတော့။

အခုတော့  
ငါ့ရဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှုက  
ပြီးပြည့်စုံပြီလေ။  
အပြင်ထွက်ပြီး  
ပြင်ပကမ္ဘာကို  
လေ့လာကြည့်  
ပါစို့။

ရက်သတ္တပတ် ၃၈ ပတ်





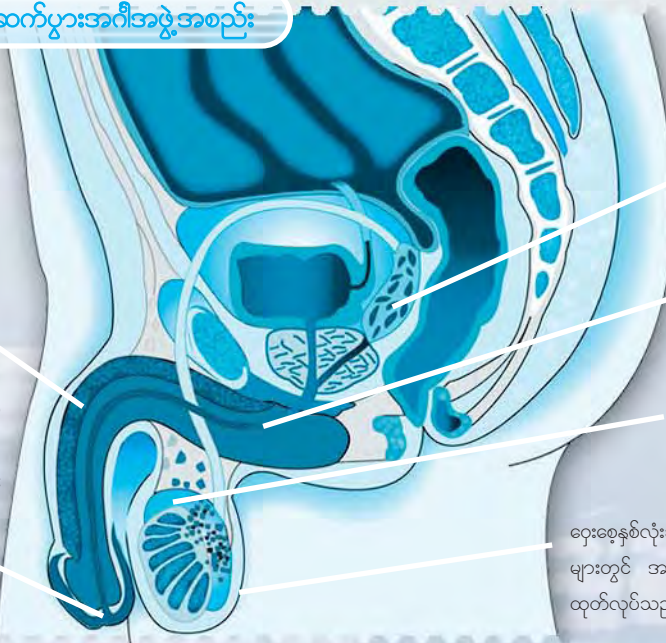
# The Reproductive System မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း



## အမျိုးသား မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း

လိင်တံ သည် ရေမြှုပ်ပုံစံ အသားမျှင်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီး ကျုံ့လွယ်၊ ဆန့်လွယ်သည်။ ၎င်း၏ထိပ်ဖျားတွင်ရှိသော အပေါက်ငယ်မှ တဆင့် ဆီးနှင့် သုတ်ရည်ကို ကိုယ်ခန္ဓာပြင်ပ သို့ ထုတ်သည်။

ဆီးလမ်းကြောင်း၊ သုတ်ရည် ထွက်သော လမ်းကြောင်းမှတဆင့် ဆီးသည် ဆီးအိမ်မှ ပြင်ပသို့ ထွက်သကဲ့သို့ သုတ်ရည်လည်း ထွက်သည်။



သုတ်ရည်ပြုအိတ်နှစ်ခုသည် သုတ်ရည်နှင့် ချောဆီ များကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။

သုတ်ပိုမြွန်သည် သုတ်ပိုးများကို ငှေးညှာမှတဆင့် ဆီးလမ်းကြောင်း၊ သုတ်ရည်ထွက်သော လမ်းကြောင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးသည်။

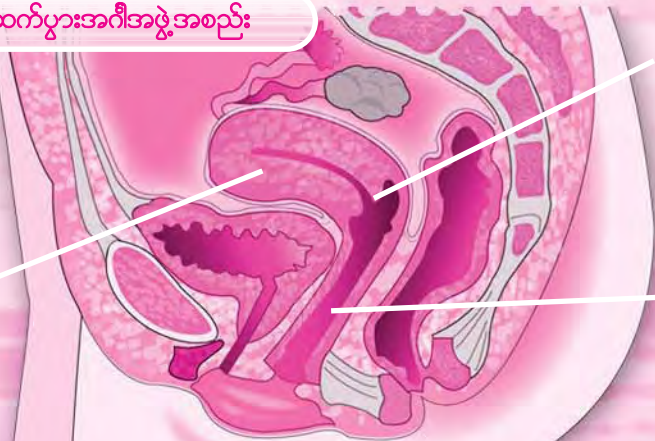
ငှေးညှာသည် သုတ်ပိုးများ မျိုးအောင်ရန် နှင့် ရွှေ့လျားနိုင်ရန် အားဖြည့်ပေးသည်။

ငှေးစေ့နှစ်လုံးသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသော ယောကျ်ားလေး များတွင် အပိုသုတ်ပိုးနှင့် ကျားလိင်ဟော်မုန်းများကို ထုတ်လုပ်သည်။



## အမျိုးသမီး မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း

သားအိမ်တွင် မ ခန္ဓာ၏ အသန်မာဆုံးသော ကြွက်သား များပါဝင်သည်။ မျိုး မအောင်သောအခါ သားအိမ်၏ အတွင်းနံရံ ကွာကျပြီး ရာသီ သွေးဆင်းသည်။ မျိုးအောင်၍ မိန်းကလေး ကိုယ်ဝန် ရှိသောအခါ သားအိမ်ကြွက်သားများသည် ကျုံ့ခြင်း၊ ဆန့်ခြင်းဖြင့် ကြီးထွား လာသော သန္ဓေသားအား နေရာရစေပြီး မွေးဖွား ချိန်တွင် ကလေးကို ပြင်ပသို့ တွန်းထုတ် သည်။



သားအိမ်ခေါင်းသည် ကလေး မွေးဖွားချိန်တွင် ကလေးအပြင်သို့ ထွက်နိုင်ရန် ကျယ်လာသည်။

မိန်းမကိုယ် (မွေးလမ်းကြောင်း)သည် ရာသီသွေးဆင်းသော လမ်းကြောင်း၊ ကလေးမွေးသောလမ်းကြောင်း ဖြစ်၍ ကလေးမွေးချိန်တွင် ၎င်း၏ ပုံမှန် အရွယ် အစားထက် အဆပေါင်း များစွာ ဆန့်ထွက်သည်။

သားဥအိမ်နှစ်လုံးသည် မမျိုးဥနှင့် မလိင် ဟော်မုန်းများကို ထုတ်လုပ်သည်။ အရွယ် ရောက်ပြီးသော မိန်းကလေးများတွင် မမျိုးဥ တစ်လတစ်လုံး ကြွေသည်။



သားဥမြွန်သည် ကြွေ လာသော သားဥအား သားအိမ်သို့ပို့ဆောင် ပေးသည်။





# ရုပ်ရှင်နှင့် အကဲခတ်

ဂျပန်နိုင်ငံသည်  
အာရှအရှေ့ပိုင်းတွင် တည်ရှိ  
သော တောင်တန်းထူထပ်သည့် နိုင်ငံ  
ဖြစ်သည်။ ဂျပန်တွင် အဓိကကျွန်းကြီး  
လေးကျွန်းနှင့် ကျွန်းငယ်ပေါင်းလေးထောင်ခန့်  
ပါဝင်သည်။ ကမ်းရိုးတန်းတလျှောက်တွင် မညီညာ  
သော ကျောက်ဆောင်များနှင့် တောင်တန်းများ၊  
တိတ်ဆိတ်သော ကမ်းခြေများနှင့် စိမ်းလန်းသော  
တောင်ကြားများ ရှိသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံသည်  
အလွန် သေးငယ်သော နိုင်ငံဖြစ်သော်လည်း  
လူဦးရေ ၁၂၆ သန်းကျော်  
မှီတင်းနေထိုင်ကြသည်။

“ဂျပန်” ဟူသောအသံကို  
ကြားမိသောအခါ သင်မည်သည်ကို စဉ်းစား  
မိပါသလဲ။ နည်းပညာ မြင့်မားသော ခေတ်မီနိုင်ငံ  
တစ်နိုင်ငံကို သင်စဉ်းစားမိပါသလား။ သို့မဟုတ်  
ငြိမ်းချမ်းသော စေတီပုထိုးများနှင့် စိမ်းလန်းသော တောင်တန်း  
များရှိသည့် ရိုးရာကျေးလက်ဒေသကို သင်စဉ်းစားမိပါသလား။  
သင်မှန်းဆကြည့်ပါ။ ဂျပန်နိုင်ငံသည် တစ်နေရာတည်းတွင်  
ခေတ်မှီခြင်းနှင့် ရိုးရာ ထိန်းသိမ်းခြင်း နှစ်မျိုးစလုံး  
ရှိသော နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်သည်။





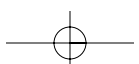


ဂျပန်နိုင်ငံသည်  
ရေပတ်လည် ဝိုင်းနေသော  
ကြောင့် ရေထွက်အစားအစာ ပေါများ၍  
အရသာအလွန်ရှိသည်။ ငါးအစိမ်းကို သင်စား  
ဖူးပါသလား။ “ဆူရှီ”ဟုခေါ်သည့် ငါးစိမ်းများကို  
လိုဗ်ဖြတ်၍ အဆာသွတ်ထားသော တစ်လုတ်စာ  
ထမင်းချပ်ထုပ်များသည်လည်း ကျော်ကြားသော  
ဟင်းလျာများတွင် တစ်ခု အပါအဝင်ဖြစ်သည်။  
လူများသည် ငါးကောင်းစားရရန် ငွေများစွာ ကုန်ကျ  
ရသည်။ သေချာပိုင်နိုင်စွာ မချက်ပြုတ်လျှင်  
သင့်အား သေစေနိုင်သော “ဖူဂူ”ဟု  
ခေါ်သည့် ထူးခြားသော ငါးတစ်မျိုး  
လည်းရှိသည်။

ဂျပန်  
ပညာရေးစနစ်သည် ပြိုင်ဆိုင်မှု  
များပြား၍ ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းတွင်  
အလွန်ကြိုးစားကြရပြီး ညနေခင်းတွင်လည်း အခြား  
ကျောင်းတစ်ကျောင်း ထပ်တက်ရသည်။ အောင်မြင်ရန်  
ဖိအားများစွာရှိသည်။ ကျောင်းချိန်ပြင်ပတွင် ကျောင်းသားများ  
သည် ပျော်ရွှင်မှုကို လိုက်စားကြသည်။ သူတို့သည် ဘောလုံး  
နှင့် သိုင်းပြိုင်ပွဲကဲ့သို့သော အားကစားပွဲများကို ကြည့်ရှု။  
အားပေးခြင်း၊ ပါဝင်ဆင်နွှဲခြင်း၊ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း၊  
ဗွီဒီယိုဂိမ်း ကစားခြင်းတို့ကို  
နှစ်သက်ကြသည်။

အခြားထင်ရှားသော ဖျော်ဖြေနည်းတစ်ခုမှာ “မန်ဂ”  
စာပေဖတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မန်ဂသည် ကာတွန်းစာအုပ်  
တစ်မျိုးဖြစ်၍ အလွန်ရှုပ်ထွေးသော ဝတ္ထုဇာတ်ကြောင်းများ၊  
ဇာတ်ကောင်များ ပါဝင်ပြီး အချို့မန်ဂစာအုပ်များသည် ဝတ္ထုစာအုပ်နီးပါး  
ထူသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျောင်းသားများအတွက်သာမဟုတ်၊  
ရထားပေါ်တွင် စီးပွားရေးသမားတစ်ဦး မန်ဂကာတွန်း ဖတ်နေသည်  
ကို သင်တွေ့လျှင် မအံ့သြပါနှင့်။ အသက်ငယ်သူများရော၊  
ကြီးသူများပါ အဆိုပါ ကျော်ကြားသော  
စာပေယဉ်ကျေးမှုတွင် ပျော်ဝင်နှစ်မြို့ကြသည်။

တိုးတက်သော  
နည်းပညာကို သင် နှစ်သက်လျှင်  
လွယ်ကူစွာ တွေ့နိုင်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံသည်  
ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ခေတ်ရှေ့အပြေးဆုံး နိုင်ငံများတွင် တစ်ခု  
အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ အခြားနိုင်ငံများသို့ ပျံ့နှံ့ရန် နှစ်များစွာ  
ကြာခဲ့သော ကွန်ပျူတာ နည်းပညာကို သင်တွေ့နိုင်သည်။  
ရှေးရိုးရာဓလေ့ကို ပျော်မွေ့လျှင်လည်း သင်ကံကောင်းပြန်ပြီ။  
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဂျပန်သည် ကျွန်းနိုင်ငံဖြစ်၍  
ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုကို နှစ်ပေါင်းရာနှင့်ချီ၍  
ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခဲ့သည်။ တိုင်းပြည်၏  
နေရာအတော်များများကို သင်လျှောက်လည်၍  
ရှေးဓလေ့များ ဆက်လက်တည်တံ့နေ  
သည်ကို ခံစားနိုင်သည်။





သင်သည် အလယ်ဗဟိုတွင် စက်ဝိုင်းပုံ ကြိုးဝိုင်းရှိပြီး လူအများ ပြည်ကျပ်နေသော အားကစားရုံအတွင်း ရောက်ရှိ နေသည်။ ကြီးမားလှသော ဂျပန် နှစ်ဦးသည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး စိုက်ကြည့်နေကြသည်။ သူတို့ သည် နံငယ်ပိုင်းမှအပ မည်သည့် အရာကိုမျှ ဝတ်ဆင်ထားဘဲ ဆံပင်ရှည်ကိုလည်း ဦးခေါင်းထိပ်တွင် အထုံးထုံးဖွဲ့ထားသည်။ မည်သည့် နေရာသို့ သင်ရောက်ရှိနေပါသလဲ။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင်းရှိ ဆူမိုနပ်န်းသတ်ပွဲသို့ ပထမဆုံးအကြိမ် သင်ရောက်ရှိနေပါပြီ။

ဆူမိုနပ်န်းသတ်ခြင်းသည် ဂျပန်အမျိုးသား အားကစားဖြစ်ပြီး ဂျပန်ရိုးရာနှင့် ယဉ်ကျေးမှုတွင် အလွန်အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ ဆူမိုသည် လွန်ခဲ့သော ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာက စတင်ခဲ့ပြီး နိုင်ငံ၏ သက်တမ်း အရှည်ဆုံး အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အားကစားဖြစ် သည်။ ဆူမိုကို လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၁၅၀၀ကျော် ကတည်းကစတင်လေ့ကျင့်ခဲ့ကြပြီး ရှေးဟောင်း ရိုးရာများကို ဤအားကစားနည်းတွင် ထိန်းသိမ်းထားကြသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ကြိုးဝိုင်းပြင်ပတွင် ဂျပန်ရိုးရာဝတ်စုံကို အမြဲ ဝတ်ဆင်တတ်သော ဆူမိုနပ်န်းသမားကို လွယ်ကူစွာ ရှာတွေ့နိုင်သည်။

ဆူမိုနပ်န်း ကစားခြင်းကို သင် စမ်းသပ်လိုပါသလား။ မည်သို့ ကစားရမည်ကို ဖော်ပြလိုက် ပါသည်။

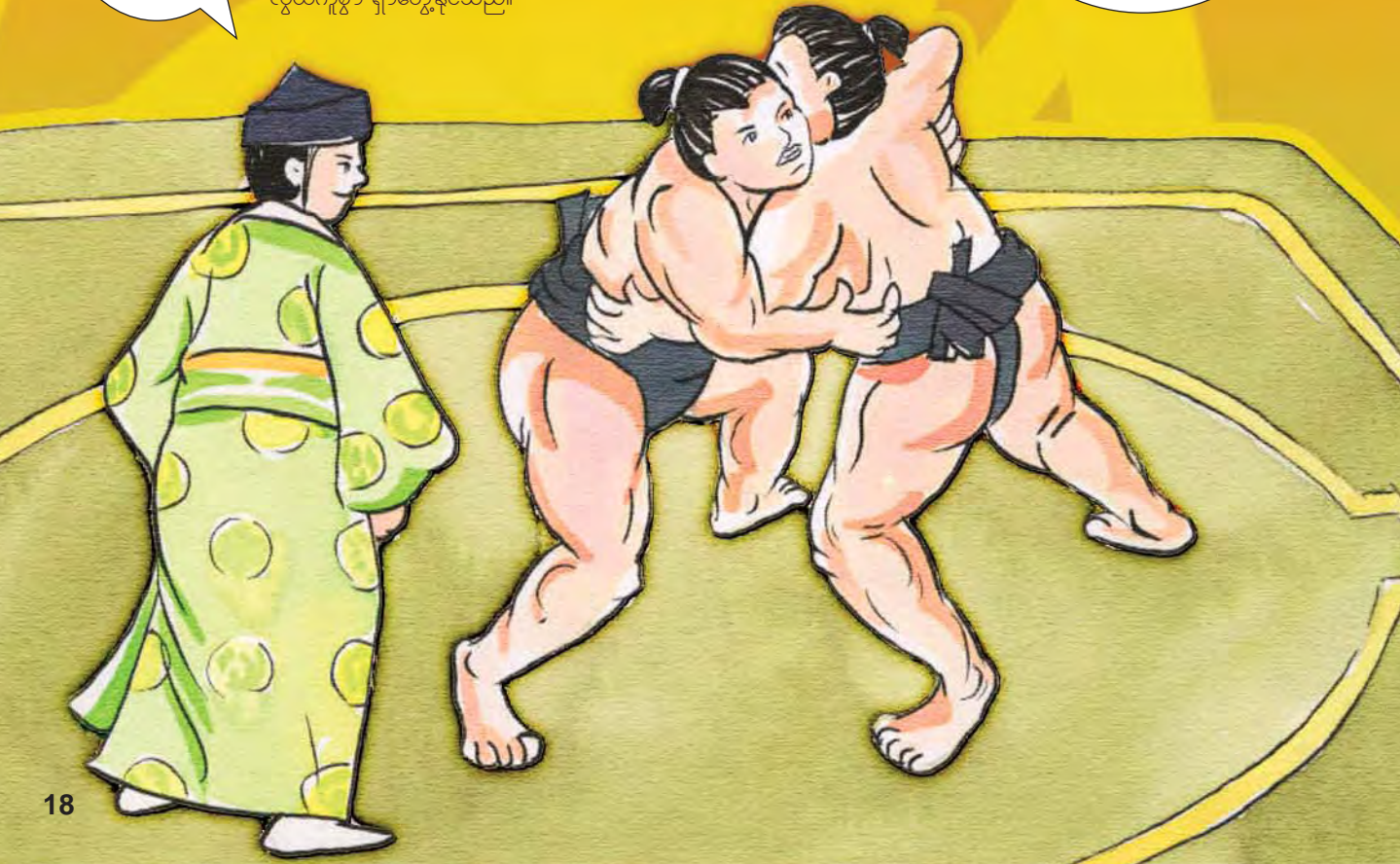
# SUMO WRESTLING

## ဆူမို နပ်န်းကစားခြင်း

ဆူမိုနပ်န်းပညာရှင်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာ ထွားကျိုင်းကြပြီး ၂၅၀ ကီလိုအထိ အလေးချိန်ရှိကြသည်။ သူတို့ နပ်န်း ကစားသောအခါ များသော အားဖြင့် ပွဲဖက်နေသည်နှင့် တူသည်။ သို့သော် အမှန်စင်စစ် ဆူမိုတစ်ပွဲအနိုင်ရရန် ကွဲပြားသော တိုက်ကွက် ၇၀ခန့် ရှိသည်။ သင်သည် ဆွဲနိုင်၊ တွန်းနိုင်သကဲ့သို့ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်အား စည်းဝိုင်းအပြင်

ရောက်စေရန် စိတ်တိုင်းကျ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆူမို နပ်န်းကစားဖော် တစ်ယောက် ရှာဖွေ ပြီး ဂျပန် ရှေးရိုးရာ အားကစားကို လေ့ ကျင့်လိုက်ပါ။

ကစားဖော် တစ်ဦးကို သင်ရှာဖွေပါ။ မြေပြင်ပေါ်တွင် ကြိုးဝိုင်းပြုလုပ်ပြီး သင့်ယှဉ်ပြိုင်ဖက်နှင့် မျက်နှာမူပါ။ သင်၏ မျက်ဝန်းများနှင့် တဖက်သားကို ခြောက်လှန့်ရန် မမေ့ပါနှင့်။ ဆူမိုကစားပွဲတွင် ရှုံးနိုင်စေနိုင်သော နည်းလမ်း ၂မျိုး ရှိသည်။  
(၁) ကြိုးဝိုင်းပြင်ပသို့ တွန်းထုတ်ခံရခြင်း  
(၂) ခြေထောက်မှအပ အခြား ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု မြေပြင်နှင့်ထိ သွားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။





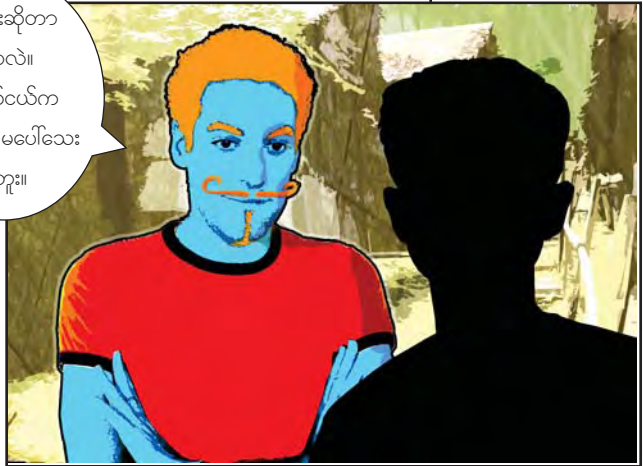
# The Magic Candleholder - မျက်လှည့်မယောင် : တိုင်ချက်

အပိုင်း ၆



အမှန်တော့  
ကျွန်တော့်မှာ  
အိပ်မက်တစ်ခု  
ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒါက  
ဆေးမှူး ဖြစ်ဖို့ဘဲ။

ဆေးမှူးဆိုတာ  
ဘာလဲ။  
တို့ငယ်ငယ်က  
ဒီအလုပ် မပေါ်သေး  
ပါဘူး။



ဆေးမှူးတစ်ယောက်  
ဟာ ကိုယ်တိုင်ပျော်ရွှင်ပြီး  
လူတွေကိုလည်း  
ပျော်ရွှင်အောင်  
လုပ်နိုင်တယ်။



ဆေးမှူး  
က လူတွေကို  
ကျန်းမာရေး  
ပညာပေး  
နိုင်တယ်။



ဆေးမှူးဆိုတာ  
ဝေဒနာခံစားနေရတဲ့  
လူတွေအတွက်  
ဆေးဝါးတွေ  
ညွှန်ကြားနိုင်တယ်။

ဒါဆို  
မင်းဆေးမှူးဖြစ်ဖို့  
ငါမလိုပါဘူး။



မင်းကိုယ်တိုင်  
ကြိုးစားလို့  
ရနိုင်တဲ့ အရာပဲ။



ဆေးမှူး  
ဆိုတာ  
လူနာတွေကို  
ကုသပေး  
နိုင်တယ်။

ဆေးမှူးဆိုတာ  
ကျန်းမာရေးနဲ့  
ပတ်သက်လို့ ပုပန်နေသူတွေကို  
အားပေး နှစ်သိမ့်နိုင်တယ်။



# CHILDREN'S RIGHTS ကလေးတို့ရဲ့ပိုင်ခွင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းမှ ကာကွယ်မှု ရရှိပိုင်ခွင့်





# the tape recorder အသံသွင်းစက်

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူများစုကဲ့သို့ သင်လည်း တေးဂီတကို နှစ်သက်ပါလိမ့်မည်။  
တေးစာသား၊ သံစဉ်၊ တေးသီချင်းများ ကိုနားဆင်ခြင်း၊ ကခုန်ခြင်းတို့ကို  
နှစ်ခြိုက်သော်လည်း သင်မြတ်နိုးသော ဂီတသံများသည် အသံသွင်းစက်မှ  
မည်သို့ ထွက်ပေါ်လာသည်ကို သင်စူးစမ်းဖူးပါသလား။

မည်သည့် သံလိုက် အသံသွင်းစနစ်တွင်မဆို အစိတ်အပိုင်းနှစ်ခုရှိ၍ အသံပြန်လွှင့်  
နိုင်သော အသံဖမ်းစက်နှင့် သိမ်းဆည်းကြားခံဖြစ်သော တိတ်ခွေတို့ဖြစ်သည်။

တိတ်ခွေနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်စားစရာ အချက်နှစ်ချက်ကို သင်သိနိုင်သည်။  
ပထမအချက်မှာ သင်နှစ်သက်ရာကို တဆက်တည်းအသံသွင်းနိုင်ပြီး ၎င်းအသံကို  
တိတ်သားမှ မှတ်သားသိမ်းဆည်းထားမည်။ ဒုတိယအချက်မှာ တိတ်ခွေမှ  
သိမ်းဆည်းထားသည်များကို ပယ်ဖျက်နိုင်ပြီး သင်ကြိုက်ရာအချိန်တွင် ထပ်မံ  
အသံသွင်းနိုင်သည်။ စင်စစ်အားဖြင့် တိတ်ခွေတွင် သေးငယ်သော သံလိုက်မှုန်များ  
ဖုံးအုပ်ထားသော ပလတ်စတစ်တိတ်ပါး ပါရှိပြီး အသံသွင်းသောအခါ အသံကို  
ကိုယ်စားပြုသည့် အားကောင်းသော သံလိုက်စက်ကွင်းများ ရှိသည်။

## အသံသွင်းခြင်း



## အသံလွှင့်ခြင်း



**အသံသွင်းဓာတ်ငုတ်** - ပါဝင်သော  
ကိရိယာ အသေးစားလေးများသည်  
အသံလွှင့် ဓာတ်ငုတ်နှင့် ဆက်သွယ်  
ထားသည်။

**အသံလွှင့်ဓာတ်ငုတ်**

**အသံဖျက်ဓာတ်ငုတ်** -  
အားပြင်းသော လျှပ်စစ်စီးကြောင်းသည်  
တိတ်သားပေါ်မှ အသံကိုဖျက်ပေးသည်။

**ဘီးလှည့်ဝင်ရိုး** - တိတ်ခွေကို  
ပုံမှန်နှုန်းဖြင့် ရွေ့လျားရန်  
ထိန်းညှိပေးသည်။



အသံသွင်းသောအခါ စကားပြောခွက်သည် အသံနှင့် ပတ်သက်သည့် လေဖိအား  
ပြောင်းလဲမှုများကို တိုင်းတာ၍ လျှပ်စစ်စီးကြောင်းကို ထုတ်လုပ်သည်။  
ထိုလျှပ်စီးကြောင်းကို ချဲ့၍ အသံသွင်းဓာတ်ငုတ်မှ လျှပ်စစ်သံလိုက်ကို အလုပ်လုပ်  
စေခြင်းဖြင့် တိတ်သားတွင် သံလိုက်ဓာတ်စီးစေသည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့်  
တိတ်သားပေါ်တွင် အသံသိမ်းဆည်းထားသော သံလိုက်စက်ကွင်းများဖြင့်  
ဖုံးလွှမ်းသွားသည်။

အသံပြန်လွှင့်သောအခါ တိတ်သားပေါ်ရှိ သံလိုက်ဓာတ်စီးနေရာများမှ သံလိုက်  
စက်ကွင်းများသည် အသံလွှင့် ဓာတ်ငုတ်ပေါ်တွင် ဖြတ်၍ တုန်ခါနေသော လျှပ်စစ်  
စီးကြောင်းကို ထုတ်လုပ်သည်။  
ထိုလျှပ်စီးကြောင်းကို ချဲ့၍ စပီကာများဆီသို့ ပို့ခြင်းဖြင့်  
မူလအသံ ပြန်လည်ထွက်ပေါ်  
လာသည်။





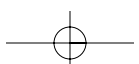


### “ဆာကူရာပန်း”တို့ ပွင့်လန်းရာမြေ

“တက်နေပန်း၏နိုင်ငံတော်” ဟုတခါတရံ တင့်စားခြင်း ခံရသည့် ဂျပန်နိုင်ငံကို “ချယ်ရီပန်းတို့ ပွင့်လန်းရာမြေ” ဟူ၍လည်း ဘွဲ့မည်တပ်ကြပြန်သည်။

ဂျပန်မိန်းကလေးများ အမှည့်များသော နာမည်ဖြစ်သည့် ဆာကူရာကို ချယ်ရီပန်းနှင့် ငှင်းတို့၏ဖူးပွင့်ခြင်းဟုလည်း ခေါ်သည်။

ချယ်ရီပန်းများသည် ဂျပန်နိုင်ငံ၏ အရေးပါ၍ လူသိများသော ပြယုဂ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အနုပညာလောက တွင်လည်း ထင်ရှားသည်။





# မြို့ပေါ် ချယ်ရီပန်း များ

## လှပသော ဆောင်းဦးရာသီ

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ချယ်ရီပင်မျိုးကွဲပေါင်း ဒါဇင်များစွာရှိ၍ အများစုသည် ဆောင်းဦးရာသီ၏ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ဖူးပွင့်ကြသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ချယ်ရီပန်း ဖူးပွင်းချိန်သည် တိုတောင်းလှ၍ ပထမအကြိမ် ဖူးပွင့်ပြီး တစ်ပတ်အတွင်း အပြည့်အဝ ဖူးပွင့်ကြသည်။

ချယ်ရီပန်းပွင့်ချိန်၏ အစသည် တစ်နှစ်နှင့်တစ်နှစ် မတူကြဘဲ နှစ်ပတ်ခန့် ကွာခြားတတ်သည်။ ရာသီဥတုနှင့် မြေမျက်နှာပြင် အနေအထားသည် ချယ်ရီပန်းပွင့်ချိန်ပေါ်တွင် များစွာ သက်ရောက်မှု ရှိသည်။ ရာသီဥတု မကြမ်းသော ဒေသများတွင် ချယ်ရီပန်းများ စောစောပွင့်ကြသည်။ တောင်ပိုင်းကျွန်းများပေါ်တွင် ချယ်ရီပန်းများသည် ဇန်နဝါရီလတွင် ဖူးပွင့်ကြပြီး မြောက်ပိုင်း ဒေသများတွင် မေလထိ နောက်ကျတတ်သည်။ တိုကျိုနှင့် ဒိုဆာကာကဲ့သို့ မြို့ကြီးများ၌ မတ်လကုန်တွင် ချယ်ရီပန်းများ စံနမူနာတင်ထိုက်စွာ ဖူးပွင့်ကြသည်။

## “ဟာနာမီ” ကိုခံစားကြည့်ခြင်း

“ဟာနာမီ” ဆိုသည်မှာ လှပသော အခြားဂျပန်အမည်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ချယ်ရီပန်းများအား စောင့်ကြည့် ခြင်းကို ပုံဖော်ထားသော စစ်မှန်သည့် အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။

သင်ကိုယ်တိုင် ဂျပန်နိုင်ငံသို့ရောက်ရှိပြီး ပြည်သူ့ဥယျာဉ်တွင်းရှိ ချယ်ရီပင်များအောက်မှ ပါတီ တက်ရောက်နေသည်ဟု ခံစားကြည့်ပါစို့။ သင်၏အပျော်ခရီးကို တစ်မိနစ်မှတ်သန်းရင်း ချယ်ရီပင် တစ်ပင်ကို ရွေးချယ်ကြည့်ရှု၍ အဖူးအပွင့်များစွာတို့၏ အလှတရားနှင့် အင်အားကို ခံစားကြည့်ပါ။ နူးညံ့သိမ်မွေ့မှုကို သင်တွေ့ရလိမ့်မည်။

ထိုအချိန်သည် ရှင်သန်ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းနှင့် ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်းကို ဖော်ဆောင်သော ဂျပန် ယဉ်ကျေးမှုမှ ကဗျာဗေဒ၏ အကြီးမားဆုံးသော အခိုက်အတန့်ပင်ဖြစ်သည်။ ဘဝ၏ တိုတောင်းသော အလှတရား အတွက် ရှုမှတ်ပွားများရန် အသင့်တော်ဆုံးအခါပင်ဖြစ်သည်။





ဆုဒိုကု ဆိုသည်မှာ ဂျပန်ဘာသာအတိုကောက်အားဖြင့် “ဂဏန်းများသည် တစ်လုံးတည်းသာ ရှိနေရမည်”ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ ယခု ကျိုးကြောင်း ဆက်စပ်မှုကို အခြေခံသော နေရာချထားရေး ပဟေဠိသည် တစ်ဦးချင်း ကစားရသောကစားနည်းဖြစ်ပြီး စိတ်ရှည်မှုနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရား စွမ်းအင်တို့ လိုအပ်သည်။

7			2	5			9	8
		6					1	
			6	1		3		
9					1			
				8		4		9
		7	5		2	8		1
	9	4			3			
				4	9	2	3	
6	1						4	

ဆုဒိုကုကို “နယ်ပယ်အကွက်များ” ဟုခေါ်သည့် ၃ X ၃ ကစားကွက်များ ထပ်မံပိုင်းခြားထားသော ၉ X ၉ ဇယားကွက်ချပ်ပေါ်တွင် ကစားရသည်။

သင်ကံကောင်းပါစေ။

### ဆုဒိုကု ကစားနည်း၏ စည်းမျဉ်းများ

ဆုဒိုကု၏ ကစားနည်းမှာ အောက်ဖော်ပြပါ စည်းကမ်းချက်များ အတိုင်း ကျန်ရှိနေသော ဇယားကွက်လွှတ် များတွင် ၁ မှ ၉ အထိ ဂဏန်းများ ထည့်သွင်းဖြည့်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ (ဇယားတစ်ကွက်တွင် ဂဏန်းတစ်လုံးသာ ရှိရမည်။)

ဂဏန်းများသည် အလျားလိုက် အတန်းတစ်တန်းတွင် တစ်ကြိမ်သာ ရှိရမည်။

✗

7			2	5			9	8
		6		6			1	
			6	1		3		

✓

7			2	5			9	8
		6					5	1
			6	1		3		

ဂဏန်းများသည် အနံလိုက် (ဒေါင်လိုက်) အတန်းတစ်တန်းတွင် တစ်ကြိမ်သာ ရှိရမည်။

✗

7								
				6				
9					4			
						7		
		9			4			
				1				

✓

7								
							6	
							2	
9								
							7	
							9	4
						3	1	

ဂဏန်းများသည် နယ်ပယ်အကွက် တစ်ကွက်စီတွင် တစ်ကြိမ်သာ ရှိရမည်။

✗

7								
						6		
						7		

✓

7								
							6	
							3	

အဆိုပါ စည်းကမ်းချက်များ၏ အကျဉ်းချုပ်မှာ အဖြေရရှိသော ဂဏန်းတစ်လုံးစီသည် အလျားလိုက် အတန်း၊ အနံလိုက် (ဒေါင်လိုက်) အတန်းနှင့် နယ်ပယ်အကွက် တစ်ကွက်စီတွင် တစ်ကြိမ်တည်းသာရှိ ရမည်။ ဤသို့ဖြင့် ပဟေဠိ၏ အမည်အတိုင်း “တစ်လုံးတည်းသာ ရှိသောဂဏန်းများ” ကို ကိုယ်စားပြုသည်။



# READERS' MAIL ★ စာပတ်သုမပေးစာ

ကျွန်တော်ကတော့ ကျန်းမာရေးစေတမာန်မှာ အထူးသဖြင့် အားကစား၊ တောင်တက်ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်များနဲ့ လူမျိုးစုတွေအကြောင်း ဖတ်ရတာ တကယ့်ကို ကြိုက်နှစ်သက်ပါတယ်။ နောက်ထွက်မဲ့ စာစောင်တွေမှာ ရေအောက်သုတေသန စီမံကိန်းတွေ၊ အာဖရိကတိုက်က နိုင်ငံတွေနဲ့ လူမျိုးတွေအကြောင်း ဆောင်းပါးတွေထည့်ဖို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

စောဒေးဝါး၊ (၂၀) နှစ်၊ ဒဿမတန်း၊ အမှတ် (၁) ကော့မူးရာ အထက်တန်း ကျောင်း၊ အုန်းပြန့်စခန်း။

ကျွန်မကတော့ ကမ္ဘာမြေကြီး၊ ရေ၊ တိရစ္ဆာန် နဲ့ လူသားတွေ အကြောင်းကို ပိုသိချင်ပါတယ်။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ တချို့ဇနီး မောင်နှံတွေဟာ ဘာကြောင့် ကလေးမရသလဲ ဆိုတာ သိချင်ပါတယ်။

လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန် အချို့ဇနီးမောင်နှံတွေ ကလေးမရတာဟာ မွေးရာပါနဲ့ ဆင့်ပွားရရှိတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်း အားနည်းမှု၊ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုစလုံးကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ်။

အမျိုးသားများမှာ ဥပမာအားဖြင့် - ငှေးစေ့များ ကပ္ပိယ်အိတ်တွင်း မဆင်းခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်၍ ငှေးစေ့ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ သုက်မထွက်ခြင်း၊ လိင်တံ မာတောင့်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း၊ ကာလသားရောဂါ ရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးများမှာ ဥပမာအားဖြင့် - မမျိုးဥ မအောင်ခြင်း၊ သားအိမ်ပိုင်း ပြဿနာများ၊ မျိုးပွားလမ်းကြောင်း ရောဂါပိုးဝင်၍ ယောင်ယမ်းခြင်း၊ ကာလသားရောဂါများ၊ ကာယနှင့် စိတ္တဖိစီးမှုများကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နန်းစန်းစန်းမြင့်၊ (၁၈) နှစ်၊ နဝမတန်း၊ အမှတ် (၁) ကော့မူးရာ အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းပြန့်စခန်း။

ကျွန်တော်ကတော့ ရုပ်ပုံတွေ၊ ပုံပြင်တွေနဲ့ ကာတွန်းတွေကို စိတ်သိပ် မဝင်စားပေမဲ့ အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်ထည့်ပေးရင် ထူးခြားလာမှာပါ။ လင်းနို့၊ နာဂလူမျိုးစုနဲ့ မြေငလျင်၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်း စတဲ့ မြေမျက်နှာပြင်ရဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်တွေ ကို ပိုသိချင်ပါတယ်။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ခင်ပွန်းယောကျ်ားဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဇနီးသည်ကို ဘယ်လို စောင့်ရှောက်ရမယ် ဆိုတာကို ရှင်းပြပေးနိုင်မလား။

လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန် ခင်ပွန်းသည်အနေနဲ့ ဇနီးသည်ရဲ့ မိခင်နဲ့ ကလေးကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အိမ်မှုကိစ္စ တာဝန်တွေကို ခွဲဝေကူညီပြီး ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှု ပေးသင့်တယ်။ ဇနီးသည်နှင့် အချိန်ပေး စကားပြောခြင်း၊ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ခြင်း၊ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာအားပေးခြင်း၊ သူမရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြည့်ဆည်းပေးသင့်ပါတယ်။

စောလဲလို (ခေါ်) ရော်ဘင်၊ (၁၉) နှစ်၊ ဒဿမတန်း၊ အမှတ် (၁) ကော့မူးရာ အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းပြန့်စခန်း။

သမီးက ဆေးပညာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အထူးသဖြင့် ဆေးဝါးတွေ အကြောင်း၊ လူ့ကျန်းမာရေးအပေါ် ၎င်းတို့ရဲ့ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေ ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတဲ့ ငှင်းတို့ရဲ့ ဘေးထွက် တယ်။ ဒါပေမယ့် ကာတွန်းတွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေ အကြောင်းကို တော့ စိတ်ပျက်မိပါတယ်။ လူသားတွေ၊ အသုံးဝင်တဲ့ ဆေးဝါးတွေ၊ သစ်ပင်တွေက သမီးတို့ကို အကျိုးပြုပုံတွေကို ပိုသိချင်ပါတယ်။

သော်သီဖော၊ (၁၈) နှစ်၊ နဝမတန်း၊ အမှတ် (၁) ကော့မူးရာ အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းပြန့်စခန်း။



# ORIGAMI BOX စက္ကူစာပြုလုပ်ခြင်း



Health Messenger Junior is a quarterly publication of the French NGO Aide Médicale Internationale, realized in collaboration with UNICEF and ECHO. It aims at sensitizing children from school standard 4 to 7 living along the Thai-Myanmar border to major health issues, providing them with lifeskills and opening them up to other perspectives.

Health Messenger Junior is developed in collaboration with various agencies involved in the education sector, as well as with teachers and educators working in camps and migrant communities in Thailand.

**Health Messenger Junior** = Project Coordinator: **Sabine Fetta, Yann Santin** + Editor: **Min** + Journalist: **Jennifer Allore** + Burmese Proof reader: **Dr. Kyaw** + English Proof Reader: **Josie Kirton** + Artistic Director: **Sylvain Silleran** + Illustrators: **Anchalee Areewong, Wilasinee Wipakarn** + Distribution Manager: **Manit Tipbanjongsuk**

