

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နိတိ ဒုတိယတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နိတိ ဒုတိယတန်း

၂၀၁၈-၂၀၁၉



မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အခြေခံပညာမူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအသစ်များ ရေးဆွဲပြုစုအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းတွင် ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့ (JICA) က နည်းပညာပံ့ပိုးကူညီမှုပေးပါသည်။

မာတိကာ

အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၁	မိဘဆရာ ရိုသေပါ	၁
၂	ကိုယ့်ထက်ငယ်သူ စောင့်ရှောက်ကူ	၆
၃	ငွေနဲ့လုံ့လ ဝီရိယ	၁၀
၄	ကျောင်းကစားကွင်း	၁၄
၅	စည်းကမ်းလိုက်နာမယ်	၁၈
၆	ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း	၂၃
၇	မှန်မှန်ကန်ကန်ဆုံးဖြတ်စို့	၂၇
၈	ရိုးသားခြင်း၏အကျိုး	၃၁
၉	ယဉ်ကျေးမှုရာ သိမ်မွေ့ပါ	၃၆
၁၀	မိတ်ဆွေကောင်း	၄၁
၁၁	စာနာနားလည်ပါ	၄၅
၁၂	မျှတစိတ်ကလေး ထားပါကွယ်	၄၉
၁၃	တာဝန်ကိုယ်စီ	၅၃
၁၄	ထူးတဲ့နိုင်ငံ	၅၇
၁၅	ချမ်းမြေ့သာယာ တို့ကမ္ဘာ	၆၁
၁၆	သန့်ရှင်းဝန်းကျင် ဖြစ်စေချင်	၆၅

သင်ခန်းစာ (၁) မိဘဆရာ ရိုသေပါ

လူကြီးမိဘဆရာသမားတွေကို ချစ်ခင်လေးစားတတ်ဖို့ ဒီသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြရအောင်။



- သင်ဘယ်သူတွေနဲ့ အတူနေထိုင်ပါသလဲ။
- အတူနေတဲ့လူကြီးမိဘတွေက သင့်ကိုဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးပါသလဲ။ ဘာတွေ လုပ်ပေးပါသလဲ။
- လူကြီးမိဘတွေမရှိရင် ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ။

ရုပ်ပုံတွေထဲမှာ ဘိုးဘွားမိဘ ဆရာသမားတွေက သူတို့ကလေးတွေအတွက် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်ပေးနေသလဲ။



မိဘဆရာ ရိုသေပါ



တူးတူးကလေးမှာ ကျေးဇူးတင်ရမဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဖေဖေနဲ့ မေမေက တူးတူးကလေး ဗိုက်ထဲမှာရှိနေတုန်း ဂရုစိုက်ကြတယ်။ မေမေက တူးတူးကလေးနဲ့ မတည့်တဲ့ အစားအစာတွေကို မစားဘဲနေရတယ်။ တူးတူးကလေး သန်စွမ်းလာဖို့အတွက်

အာဟာရပြည့်မဲ့ အစားအစာတွေကို ရွေးစားရတယ်။

တူးတူးကလေးအတွက် စားစရာ ဝတ်စရာ နေစရာတွေ

အားလုံး ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ ဖေဖေက အလုပ်တွေအများကြီး

လုပ်ရတယ်။ ရေချိုးပေးကြတယ်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်း

အောင်လုပ်ပေးကြတယ်။ အစားအသောက်တွေ ချက်ပြုတ်

ကျွေးမွေးတယ်။ အိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ ချော့သိပ်တယ်။

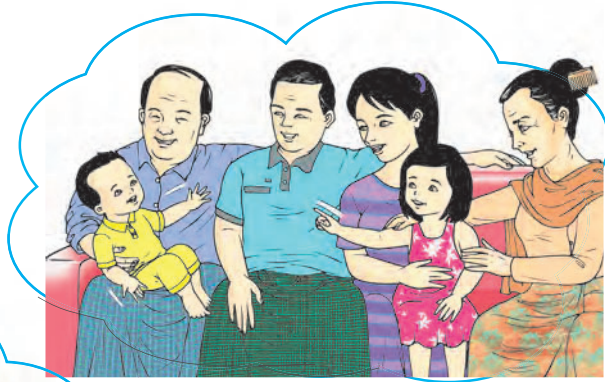
ဘေးရန်ကင်းဖို့ စောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ မကောင်းတာတွေ

မလုပ်မိအောင် ကောင်းတာတွေ လုပ်တတ်အောင် ဆုံးမ

သွန်သင်ပေးတယ်။



ဖေဖေ မေမေ ဘိုးဘိုး ဘွားဘွား
ဦးဦး ဒေါ်ဒေါ်နဲ့ ကိုကို မမတို့က
လဲ တူးတူးကလေးကို ဝိုင်းပြီး ပြုစု
စောင့်ရှောက်ကြတယ်။



တူးတူးကလေး သွားချင်တဲ့နေရာတွေကို
လိုက်ပို့ပေးတယ်။ ကျောင်းပို့ပေးတယ်။
တူးတူးကလေးကို ချစ်ခင်ကြင်နာ
ကြတယ်။ သူတို့တွေကြောင့် တူးတူး
ကလေး ပျော်ရွှင်ရပါတယ်။

ဆရာ ဆရာမတွေက ပညာသင်ပေးတယ်။ စာဖတ်တတ်အောင် သင်ပေးတယ်။
သူတို့ရဲ့ကျေးဇူးတွေကြောင့် တူးတူးကလေး စာကောင်းကောင်း ရေးတတ်ခဲ့တာပေါ့။
စဉ်းစား ဆုံးဖြတ်တတ်အောင်လဲ
သင်ပေးတယ်။ အမှား အမှန်ကို
ခွဲခြားတတ်အောင် ညွှန်ပြ
ပေးတယ်။ အဲဒါကြောင့်
တူးတူးကလေးဟာ သူ့ကို
ဝိုင်းပြီး စောင့်ရှောက်ကြတဲ့
သူတွေကို ရိုသေ လေးစား
ချစ်ခင်မိပါတော့တယ်။



ကျေးဇူးကြီးသူများ



ကိုးလလွယ်ကာ ဆယ်လကြာ
 မိဘများက မွေးခဲ့တာ၊
 မွေးကျေးဇူး အမှန်ရှိ
 ကျေးဇူးတင်ပါ၏။
 စားဖို့ နေဖို့ ဝတ်ဖို့ရာ
 မိဘများက ကြိုးစားရှာ၊
 ကျွေးကျေးဇူး အမှန်ရှိ
 ကျေးဇူးတင်ပါ၏။
 ငယ်စဉ်ဘဝ ထိန်းကျောင်းကာ
 ဆရာများက သင်ပေးတာ၊
 တတ်သိလိမ္မာ ပညာရေး
 ဆရာပေးတဲ့အတွေး၊
 ပညာအမွေ အမှန်သိ
 ကျေးဇူးတင်ပါ၏။

ဘင်္ဂါနီ



သားသမီးဝတ်



ကျွေးမွေးမပျက်
ဆောင်ရွက်စီမံ
မွေခံထိုက်စေ
လှူမျှဝေ၍
စောင့်လေမျိုးနွယ်
ဝတ်ငါးသွယ်
ကျင့်ဖွယ်သားတို့တာ။

သင်္ဂီဇာဆရာတော်

* မေးခွန်း

- ၁။ သင် ချစ်ခင်လေးစားရတဲ့ သူတစ်ယောက်က သင့်ကို ဘယ်လို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့သလဲ။ ပြောပြပါ။
- ၂။ မိဘဘိုးဘွားဆရာသမားတွေကို ချစ်ခင်တယ်ဆိုရင် ဘာတွေ လုပ်ပေးမလဲ။
- ၃။ မိဘဘိုးဘွားဆရာသမားတွေကို ဘယ်လို လေးလေး စားစား ဆက်ဆံကြမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ၄။ သားသမီးဝတ်ကဗျာထဲက ကိုယ်တိုင် လုပ်ရမဲ့အချက် တွေကို ပြောပြပါ။



သင်ခန်းစာ(၂) ကိုယ့်ထက်ငယ်သူ စောင့်ရှောက်ကူ

ငယ်ရွယ်သူတွေကို ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်တတ်ဖို့ ဒီသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြရအောင်။



- ကိုယ့်ထက်ငယ်တဲ့ မောင်လေး၊ ညီမလေးတွေကို အိမ်မှာ ဘယ်လို ဂရုတစိုက် ထိန်းပေးဖူးသလဲ။
- ကိုယ့်ထက်ငယ်တဲ့ မောင်လေး၊ ညီမလေးတွေကို ကျောင်းမှာ ဘယ်လို ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်ပေးဖူးသလဲ။
- ကြီးတဲ့သူတွေဆီက ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်မှုကိုရတဲ့အခါ ငယ်တဲ့သူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။

ပုံမှာဖော်ပြထားတဲ့ ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်မှုမျိုး ကိုယ့်ထက်ငယ်တဲ့သူတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးဖူးသလား။



ကိုယ့်ထက်ငယ်သူ စောင့်ရှောက်မှု

ချစ်စုတို့ မိသားစုမှာ ဖေဖေနဲ့မေမေက အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ အလုပ်မသွားခင် မနက်စာ ချက်ပြုတ်ရာမှာ အစ်ကိုကြီးနဲ့မမလေးက ဖေဖေနဲ့မေမေကို ဝိုင်းကူ လုပ်ပါတယ်။ ပြီးမှ ကျောင်းသွားဖို့ ပြင်ဆင်ကြပါတယ်။



မမလေးက ချစ်စုကို ရေချိုးပေးတယ်၊ သနပ်ခါး လိမ်းပေးတယ်၊ ကျောင်းဝတ်စုံ ဝတ်ပေးတယ်။



မောင်နှမသုံးယောက်အတူတူကျောင်းသွား ကြပါတယ်။ အစ်ကိုကြီးက ချစ်စုရဲ့ပစ္စည်း တွေကို ကူသယ်ပေးတယ်။ “သတိထားပြီး လျှောက်ကြနော် ချော်လဲကျမယ်” လို့ သတိပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ကျောင်းနား ရောက်လို့ လမ်းဖြတ်ကူးတဲ့အခါမှာလဲ အစ်ကိုကြီးနဲ့ မမလေးက ချစ်စုကို အလယ်က ထားပြီး လက်တွဲခေါ်ယူလေ့ရှိပါတယ်။



ချစ်စုတို့အသင်း တာဝန်ကျတဲ့နေ့တွေမှာ အစ်ကိုကြီးနဲ့ မမလေးက ချစ်စုကို ကျောင်း ပေါက်ဝမှာ စောင့်ပေးတယ်။ ပြီးမှ အတူတူ အိမ်ပြန်လေ့ရှိပါတယ်။ ညနေပိုင်း အားလပ် ချိန်တွေမှာ ချစ်စုတို့ မောင်နှမသုံးယောက် အတူတူ ကစားကြတယ်။

ကစားတဲ့အခါတိုင်း ချစ်စု အနာတရ မဖြစ်အောင်၊ မထိခိုက်အောင် အစ်ကိုကြီးနဲ့ မမလေးတို့က ဂရုစိုက်ကြပါတယ်။ ကျောင်း စာတွေလုပ်တဲ့အခါ ချစ်စု နားမလည် တာတွေကို အစ်ကိုကြီးနဲ့ မမလေးက ကူညီ ရှင်းပြပေးပါတယ်။ အစ်ကိုကြီးနဲ့ မမလေးတို့ ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်တာ တွေကိုအတုယူပြီး အတန်းငယ်တဲ့မောင်လေး၊ ညီမလေးတွေကို ချစ်စုက ကျောင်းမှာပြန်ပြီး ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်ပေးပါတယ်။



ငယ်ရွယ်သူကို ဖေးကူကြ

တို့မိသားစု တို့ဝန်းကျင်
 ကြီးငယ်ရွယ်တူ အစုံပင်၊
 ပြုံးရွှင်စာနာ ကူညီမနှေး
 ငယ်သောသူကို ဦးစားပေး။
 ညီလေးညီမလေး မထိခိုက်အောင်
 နေရာတိုင်းမှာ သတိဆောင်၊
 မောင်နှမတွေ ကြင်နာမှ
 ကြည်နူးပျော်ရွှင် ဝမ်းသာရ။
 ငယ်ရွယ်သူကို ဖေးကူကြ။

ကိုထွန်းထွန်း(ဂီတမိတ်)

အခန်း(၂)

အောက်ပါအပြုအမူတွေဟာ ဂရုတစိုက်စောင့်ရှောက်တဲ့အပြုအမူဖြစ်လျှင် အမှန်(✓) ခြစ်ပြီး မဖြစ်လျှင် အမှား(x) ခြစ်ပြပါ။ ဘာကြောင့်လဲ ပြောပြပါ။

စဉ်	အကြောင်းအရာ	(✓) (x)
၁	ညီလေး၊ မောင်လေး၊ ညီမလေးတွေ ငိုနေတဲ့အခါ ချောပြောမယ်။	
၂	အိမ်မှာ လူကြီးတွေမရှိတဲ့အခါ ညီလေး၊ မောင်လေး၊ ညီမလေးတွေ အနားမှာ မနေဘဲ သွားကစားမယ်။	
၃	ကျောင်းမှာ ကစားတဲ့အခါ ညီလေး၊ မောင်လေး၊ ညီမလေးတွေကို မထိခိုက်အောင် ကစားမယ်။	
၄	ကျောင်းမှာ ညီလေး၊ မောင်လေး၊ ညီမလေးတွေ နားမလည်တာ ရှိရင် ချိုချိုသာသာ ပြောပြမယ်။	

* မေးခွန်း

- ၁။ အိမ်မှာဖြစ်စေ၊ ကျောင်းမှာဖြစ်စေ ကိုယ့်ထက် ငယ်တဲ့ညီလေး၊ ညီမလေးတွေကို ဘယ်လို စောင့်ရှောက်မလဲ။
- ၂။ ကိုယ့်ထက်ငယ်တဲ့ ညီလေး၊ ညီမလေးတွေကို ဘာကြောင့် ဂရုတစိုက်စောင့်ရှောက်သင့်တယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။
- ၃။ ကြီးသူတွေက ငယ်သူတွေကို ကြင်ကြင်နာနာနဲ့ ဂရုတစိုက် မစောင့်ရှောက်ဘူးဆိုရင် ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ။
- ၄။ တခြားငယ်ရွယ်တဲ့ ညီလေး၊ ညီမလေးတွေ ထိခိုက်နာကျင်မှု မရှိအောင် ဘယ်လို ဂရုတစိုက် မလဲ။



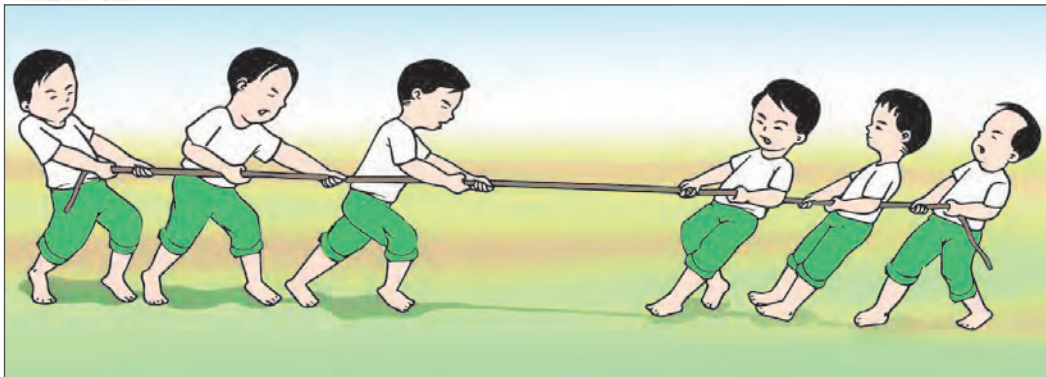


သင်ခန်းစာ (၃) ဇွဲနဲ့လုံ့လ ဝီရိယ

အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်တတ်ဖို့ ဒီသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြရအောင်။



- မိသားစုထဲမှာ အလုပ်ကြိုးစားတဲ့သူက ဘယ်သူလဲ။
- ကလေးတို့ကိုယ်တိုင် အလုပ်ကြိုးစားတဲ့သူလား။ ကြိုးစားပြီး လုပ်ရတဲ့ အလုပ်တွေက ဘာအလုပ်တွေလဲ။
- ဒီလအတွင်းမှာ ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်ရတဲ့အလုပ် ရှိသလား။ ရှိရင် ဘယ်လို ကြိုးစားလုပ်ခဲ့ရသလဲ ပြောပြပါ။
- အလုပ်တစ်ခုကြိုးစားလုပ်လိုက်လို့ ပြီးသွားတဲ့အခါမှာ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။

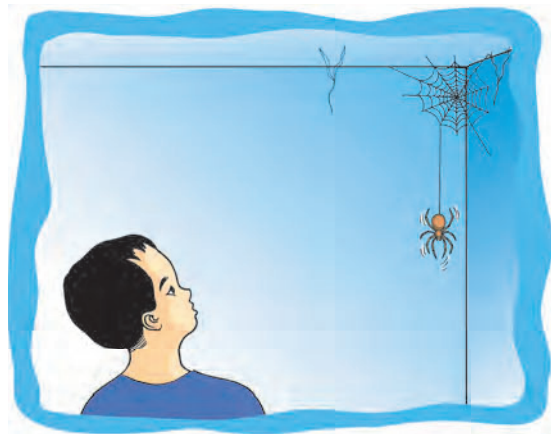


ဇွဲရှိသူရဲ့ လုံ့လ

တစ်ခါတုန်းက လူငယ်လေး တစ်ယောက်ဟာ အရုပ် လုပ် တတ်ချင်လို့ အရုပ်လုပ်တဲ့ အတတ်ပညာကို သွားရောက် သင်ယူသတဲ့။ အချိန် အတော် ကြာတဲ့အထိ သင်ယူ လေ့လာ ပေမဲ့လဲ သူ့လုပ်တဲ့ အရုပ် တွေဟာ မလှပတာကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်။ မလှပ တဲ့ အရုပ်တွေကို ကြည့်ပြီး



“ငါဟာ တော်တော်အသုံးမကျတဲ့ သူတစ်ယောက်ပဲ အခြားသူတွေက ကျွမ်းကျွမ်း ကျင်ကျင် လုပ်တတ်သွားပြီး ငါက ဘာကြောင့် မတတ်ရတာလဲ” လို့ တွေးနေမိတယ်။



အဲဒီလို စိတ်ပျက်နေတဲ့ အချိန်မှာပဲ အခန်းအမိုးထောင့်မှာ တွဲလဲကျနေတဲ့ ပင့်ကူတစ်ကောင်ကို မြင်မိတယ်။ ပင့်ကူကလေးက အခန်းအမိုးထောင့်မှာ တစ်ခုခုကို လုပ်နေတာ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ရင်းနဲ့ ရုတ်တရက်အောက်ကို ပြုတ်ကျလာတယ်။ ပင့်ကူကလေးဟာ အောက်ဆုံးအထိ အရောက်မခံဘဲ တွဲလဲခိုရင်း ခဏအကြာမှာ နောက်

တစ်ကြိမ် ပြန်တက်သွားတယ်။ ကြည့်နေတုန်းမှာပဲ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ကျလာတယ်။ တွဲလဲကျနေတဲ့ပင့်ကူကလေးက အထက်ကို ကြိုးစားတက်နေတာ တွေ့ရတယ်။

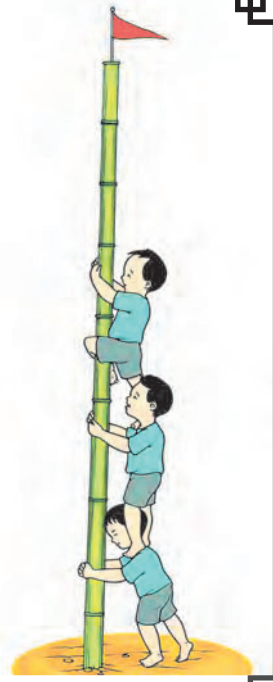


ပင့်ကူကလေးဟာ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ အောက်ကျလိုက် ပြန်တက်သွားလိုက်နဲ့ ခက်ခက်ခဲခဲ ပင်ပင်ပန်းပန်း ကြိုးစားပြီး ပင့်ကူအိမ်ဆောက်နေတာပဲ။ သူ့ဘေးနားမှာ ဘယ်သူမှ မရှိဘူး။ အောက်ကို ကျသွားတဲ့ အခါတိုင်း သူ ပြန်ကြိုးစားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ပင့်ကူအိမ်ကလေး ပြီးသွားတယ်။ ငါလဲပဲ အကြိမ်ကြိမ်ကြိုးစားရင် လှပတဲ့အရုပ်တွေကို လုပ်တတ်မှာပဲ။ ကျွမ်းကျင်တဲ့အရုပ်တီထွင်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာပဲ။ ကြိုးကြိုးစားစား ဇွဲနဲ့လုပ်ဖို့က အရေးကြီးဆုံးပဲလို့ လူငယ်လေး သဘောပေါက်သွားပါတော့တယ်။

ဇွဲနဲ့လုံ့လ ဝီရိယ

ဇွဲရှိသူရဲ့ လုံ့လဟာ
 အကျိုးထူးလှတာ။
 ဝီရိယသာ ဦးစားပေး
 ပျင်းစိတ်ကို မမွေး။
 ပျင်းစိတ်မွေးလို့ ကြာလေလျှင်
 ညံ့ဖျင်းဖို့သာပြင်။
 မညံ့ချင်သူ မှန်သမျှ
 မဖျင်းချင်သူ မှန်သမျှ
 ဇွဲနဲ့လုံ့လ ဝီရိယ
 ကိုယ်စီရှိပါမှ။ ။

မောင်တင်စိုး(သစ်ရာကောက်)



အခန်း(၃)

အောက်ပါအပြုအမူတွေဟာ ကြိုးစားတဲ့အပြုအမူဖြစ်လျှင် အမှန်(✓)ခြစ်ပြီး မဖြစ်လျှင် အမှား(x)ခြစ်ပြပါ။ ဘာကြောင့်လဲ ပြောပြပါ။

စဉ်	အကြောင်းအရာ	(✓) (x)
၁	လုပ်နေတဲ့အလုပ်က ခက်ခဲနေလဲ ပြီးအောင် လုပ်တယ်။	
၂	လုပ်နေတဲ့အလုပ်က ခက်ခဲနေရင် ပြီးအောင် မလုပ်ဘူး။	
၃	အလုပ်တစ်ခုကို မပြီးမချင်း ပြီးမြောက်အောင် လုပ်မယ်။	
၄	ဝီရိယမရှိတဲ့သူဟာ အောင်မြင်မှုရရှိအောင် မလုပ်ဘူး။	

* မေးခွန်း

- ၁။ အလုပ်ပြီးအောင် ကြိုးစားလုပ်ရင် ဘာတွေ ဖြစ်လာမလဲ။
- ၂။ အလုပ်ကိုပြီးအောင် မကြိုးစားရင် ဘာတွေ ဖြစ်လာမလဲ။
- ၃။ ဇွဲလုံ့လဝီရိယထားပြီး လုပ်ရတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို ပြောပြပါ။
- ၄။ အလုပ်ကြိုးစားလို့ အောင်မြင်သွားတဲ့သူ တွေဖူးပါသလား။ သူ့ရဲ့နာမည်ကို ပြောပြပါ။ သူ့ဘာတွေ ကြိုးစားလုပ်ခဲ့သလဲ။



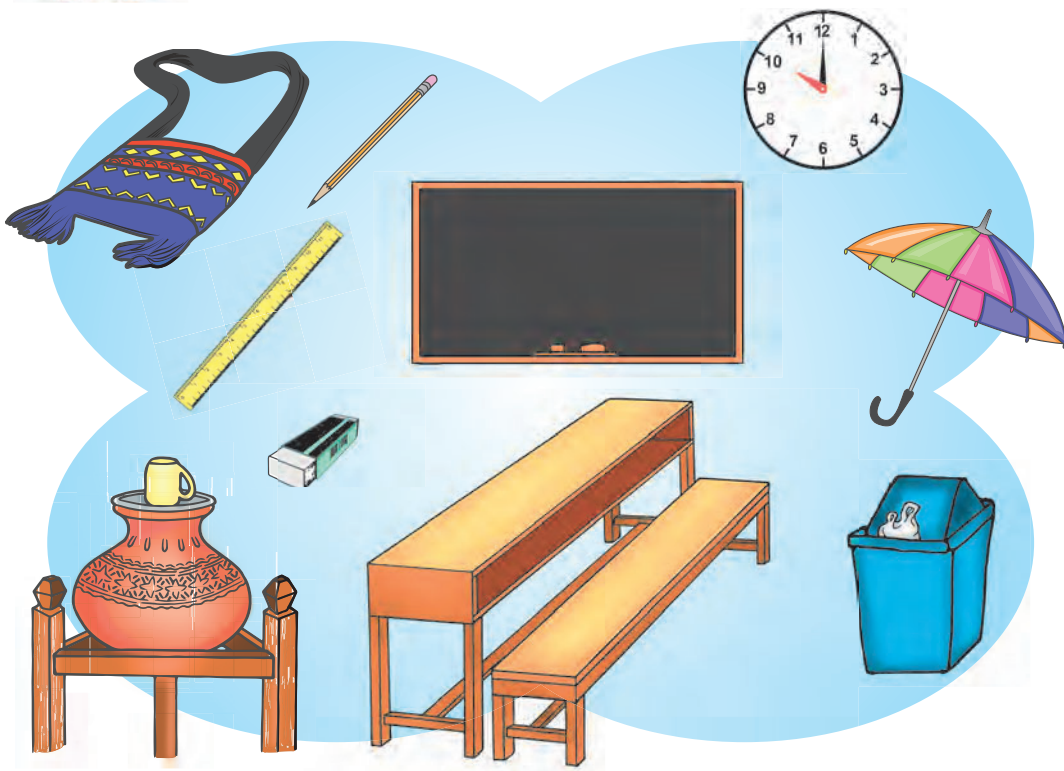


သင်ခန်းစာ (၄) ကျောင်းကစားကွင်း

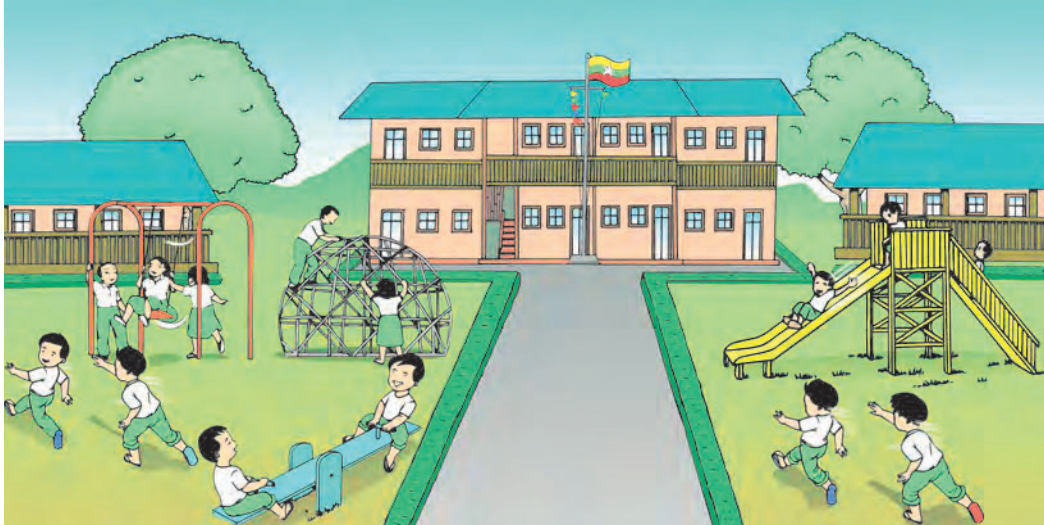
အများပိုင်ပစ္စည်းတွေကို ထိန်းသိမ်းတတ်ဖို့ ဒီသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြရအောင်။



- ကလေးတို့မှာ ပါလာတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ပြပါ။ အဲဒါကို ဘယ်သူ ပိုင်သလဲ။
- စာသင်ခန်းထဲမှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ပြောပြပါ။ အဲဒါကို ဘယ်သူ ပိုင်သလဲ။
- ပုံတွေထဲမှာ ကျောင်းပိုင်ပစ္စည်းနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းကို ခွဲခြား ပြပါ။
- ကျောင်းပိုင်ပစ္စည်းနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း ဘာကွာခြားသလဲ။



ကျောင်းကစားကွင်း



ကျွန်မကတော့ ရွာသစ်အခြေခံပညာ အထက်တန်းကျောင်းက ဒုတိယတန်း ကျောင်းသူ မအေးအေး ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ကျောင်းမှာ ကလေးကစားကွင်း တစ်ခုရှိလာလို့ ဒီနှစ်ကျောင်းတက်ရတာ ပိုပြီး ပျော်ပါတယ်။ အဲဒီကစားကွင်းမှာ ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေဟာ ဒန်းစီးလိုက်၊ လျှောစီးလိုက်၊ ပြေးလွှား ဆော့ ကစားလိုက်နဲ့ အလွန်ပျော်ရွှင်ကြပါတယ်။ အရင်က ဒီလိုကစားကွင်းမျိုးကို ရုပ်မြင်သံကြားမှာပဲ မြင်တွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။

အခမ်းအနားတစ်ခုမှာ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးက “ဒီကစားကွင်းကို ကျောင်းသား ဟောင်း တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ရန်ကုန်မြို့နေ အလှူရှင် ဦးအောင်နိုင် မိသားစုက ကလေးတွေ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စေဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး

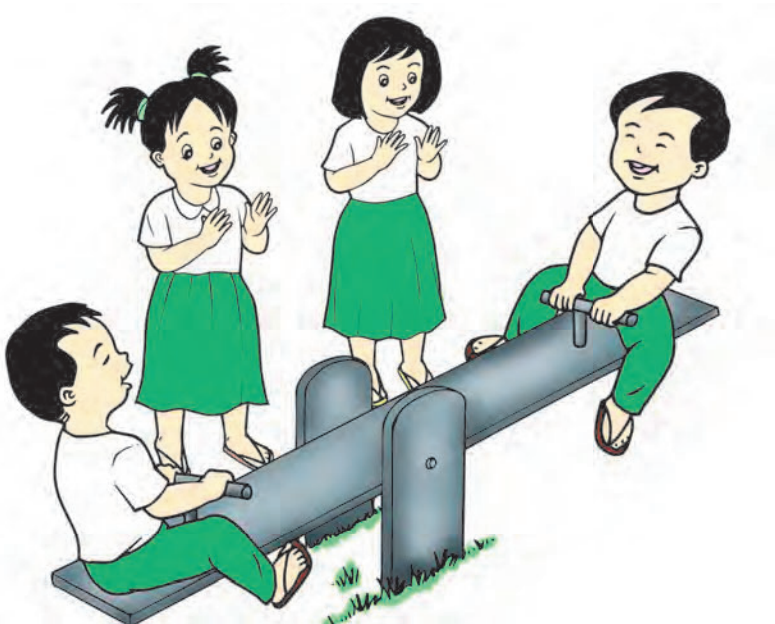


တည်ဆောက်ခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။ ကလေးအားလုံး အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ကစားကွင်းကို အားလုံးက ရိုရိုသေသေနဲ့ အသုံးပြုပြီး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်” လို့ မှာကြားပါတယ်။

အတန်းပိုင်ဆရာကလဲ ကျောင်းထဲက အများပိုင်ပစ္စည်းတွေနဲ့ အတန်းထဲက အများပိုင်ပစ္စည်းတွေကို ရိုရိုသေသေ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုဖို့ ပြောဆိုဆုံးမ ပါတယ်။ အများပိုင်ပစ္စည်းကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့သူဟာ လူလိမ္မာဖြစ်ပြီး လူအများက ချစ်ခင် နှစ်သက်ကြမယ်။ ကိုယ့်ကြောင့် အများ ပိုင်ပစ္စည်းတွေ ပျက်စီးရင် လူအများကို အနှောင့်အယှက်ပေးရာ ရောက်တာကြောင့် လူအများက မနှစ်သက်ကြောင်း ရှင်းပြပါတယ်။

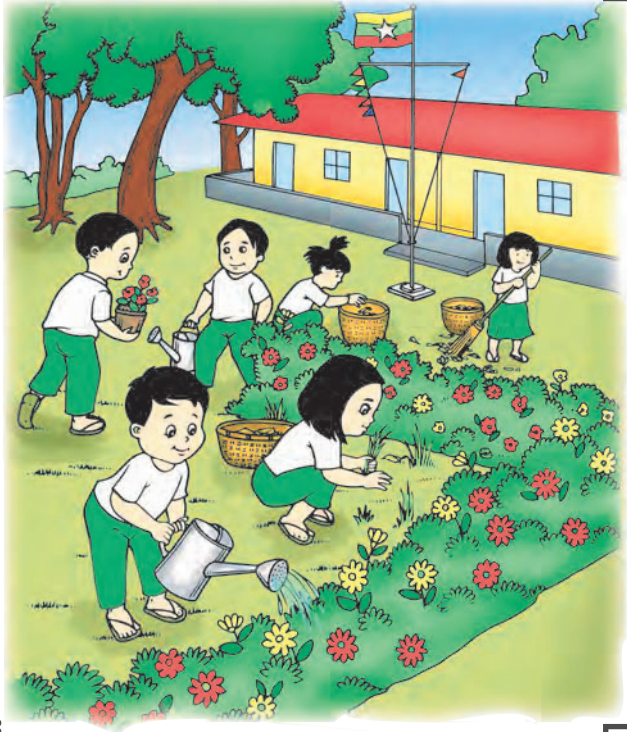


ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေဟာ ကစားစရာပစ္စည်းတွေကို ရိုရိုသေသေအသုံးပြုပြီး အလှည့်ကျကစားကြပါတယ်။ မောင်လေးအောင်အောင်ကိုလဲ သူငယ်တန်းမှာရှိတဲ့ ကစားစရာပစ္စည်းတွေကို ရိုရိုသေသေ ကိုင်တွယ်ကစားဖို့နဲ့ ကစားပြီးရင် နေရာတကျ ပြန်ထားဖို့ ကျွန်မက ပြောပြထားပါတယ်။



ကျောင်းပန်းခြံ

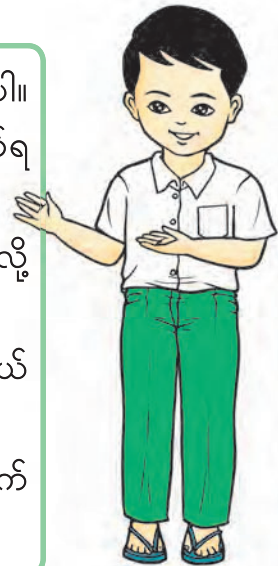
အလံတိုင်ရှေ့ကျောင်းပန်းခြံ
 ကျက်သရေဖြိုးဝေလျှံ၊
 စိတ်အားထက်သန် တို့ပြုစု
 ကျောင်းသားလူငယ်ထု။
 ညီညွတ်မှုကို အရင်းတည်
 ရေလောင်းပေါင်းသင်မည်၊
 ဆယ့်နှစ်ရာသီ အစဉ်လန်း
 ဖူးပွင့်ရောင်စုံပန်း။
 မညှိုးနွမ်းရ တို့ကျောင်းဂုဏ်
 ရနံ့သင်းပျံ့ထုံ၊
 လောကဓံကြုံ မဖြူတမ်း
 စုပေါင်းတို့ကြိုးပမ်း။



မောင်ကျေးဇူး

* မေးခွန်း

- ၁။ အများပိုင်ပစ္စည်းနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း တစ်မျိုးစီကို ဖော်ပြပါ။
ဘာကြောင့် အများပိုင်ပစ္စည်း၊ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းလို့ သတ်မှတ်ရ
ပါသလဲ။
- ၂။ အများပိုင်ပစ္စည်းတွေကို ဘယ်လို အသုံးပြုသင့်တယ်လို့
ထင်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ၃။ အတန်းထဲမှာ အများပိုင်ပစ္စည်းကို ရိုရိုသေသေ ကိုင်တွယ်
အသုံးပြုတတ်တဲ့ သူတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြပါ။
- ၄။ ကျောင်းပန်းခြံမှာ အလှစိုက်ထားတဲ့ပန်းကို တစ်ယောက်
ယောက်က ခူးနေတာမြင်ရင် သင် ဘာလုပ်မလဲ။



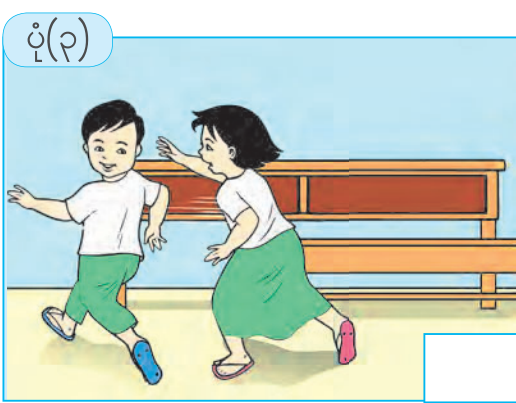
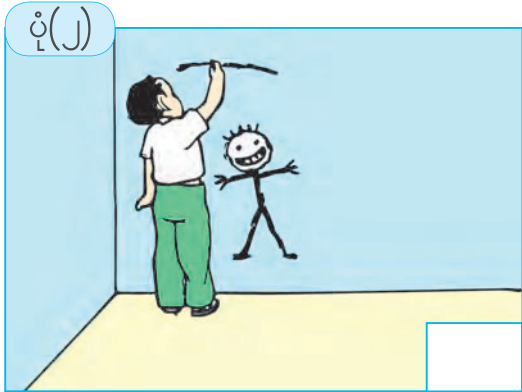
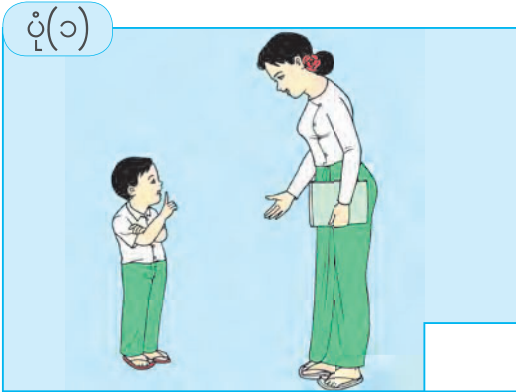


သင်ခန်းစာ (၅) စည်းကမ်းလိုက်နာမယ်

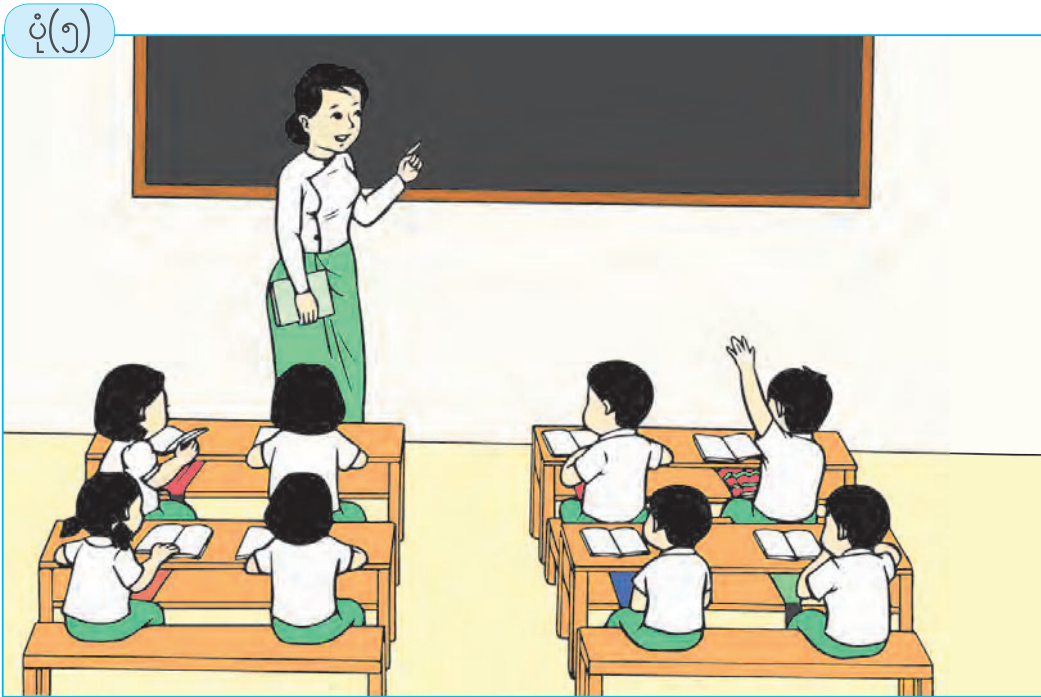
ကျောင်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာတတ်ဖို့ ဒီသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြရအောင်။



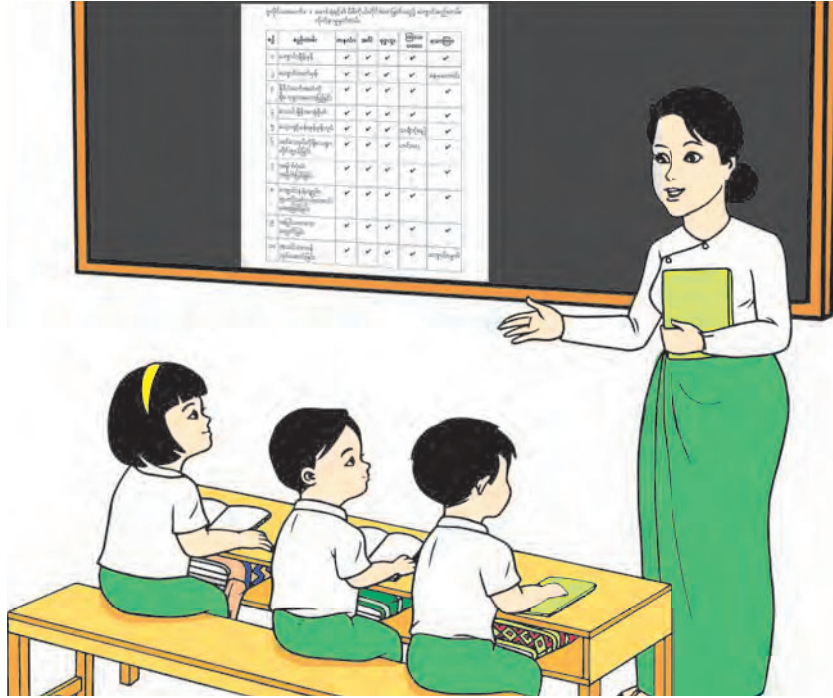
- အိမ်မှာ ဘယ်လို စည်းကမ်းမျိုးတွေကို လိုက်နာခဲ့ရသလဲ။
- ကျောင်းမှာ လိုက်နာရမဲ့ စည်းကမ်းတွေကို သင်သိသလောက် ပြောပြပါ။
- ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး စည်းကမ်းလိုက်နာမှု ရှိ၊ မရှိ အမှား အမှန် ခြစ်ပြပါ။
- အမှား အမှန်ခြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းကို ပြောပြပါ။



အခန်း(၅)



စည်းကမ်းလိုက်နာမယ်



မောင်ရဲရင့်ဟာ ကညင်ကွင်းရွာ၊ အခြေခံပညာ မူလတန်းကျောင်းက ဒုတိယတန်း ကျောင်းသား ဖြစ်တယ်။ အတန်းပိုင်ဆရာကတော့ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးဒေါ်ခင်ခင် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်စည်းကမ်းရှိသလို စည်းကမ်းလိုက်နာတဲ့ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေဖြစ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့ လက်ထောက်ဆရာ၊ ဆရာမတွေကို အမြဲလမ်းညွှန်တိုက်တွန်း နှိုးဆော်ပါတယ်။ ကျောင်းစုဝေးပွဲတွေမှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေကို ကျောင်းစည်းကမ်း၊ အတန်းစည်းကမ်း လိုက်နာဖို့ အမြဲပြောဆို ဆုံးမပါတယ်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းရဲ့ ကျောင်းစည်းကမ်း လိုက်နာမှုမှတ်တမ်းကို ဒုတိယတန်းကစပြီး နေ့စဉ် ကိုယ်တိုင်ရေးသားစေပါတယ်။

မောင်ရဲရင့်ရဲ့ ကျောင်းစည်းကမ်းလိုက်နာမှုမှတ်တမ်းကို လေ့လာကြည့်ရှုပြီး သူ့ရဲ့ စည်းကမ်းလိုက်နာတဲ့အချက်တွေကို ပြောပြပါ။

အခန်း(၅)

ဇူလိုင်ပထမပတ် ။ ။ မောင်ရဲရင့်၏ မိမိကိုယ်တိုင်အကဲဖြတ်သည့် ကျောင်းစည်းကမ်း
လိုက်နာမှုမှတ်တမ်း

စဉ်	စည်းကမ်း	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ
၁	ကျောင်းချိန်မှန်	✓	✓	✓	✓	နေမကောင်း
၂	ကျောင်းတက်မှန်	✓	✓	✓	✓	နေမကောင်း
၃	နိုင်ငံတော်အလံကို ရိုသေစွာအလေးပြုခြင်း	✓	✓	✓	✓	နေမကောင်း
၄	စာသင်ချိန်အာရုံစိုက်	✓	✓	✓	✓	နေမကောင်း
၅	လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်	✓	✓	✓	သင်္ချာ(မေ့)	နေမကောင်း
၆	စာအုပ်ကိုရိုသေစွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း	✓	✓	✓	မြန်မာ (ညစ်ပေ)	နေမကောင်း
၇	အမှိုက်ပုံးထဲ အမှိုက်ပစ်ခြင်း	✓	✓	✓	✓	နေမကောင်း
၈	ကျောင်းနံရံ၊ ကျောင်း ပစ္စည်းများကို ညစ်ညမ်း အောင် မရေးခြစ်ခြင်း	✓	✓	✓	✓	နေမကောင်း
၉	အပြင်ခဏခဏ မထွက်ခြင်း	✓	✓	✓	✓	နေမကောင်း
၁၀	အသင်းတာဝန် လုပ်ဆောင်ခြင်း	✓	✓	✓	✓	နေမကောင်း

ကျောင်းကောင်စီသစ္စာအဓိပ္ပာယ်

မိမိကိုယ်ကို
 ကောင်းအောင်ကြိုးစားမည်၊
 မိမိအတန်းကို
 ကောင်းအောင်ကြိုးစားမည်၊
 မိမိကျောင်းကို
 ကောင်းအောင်ကြိုးစားမည်၊
 မိမိတိုင်းပြည်အတွက်
 ကောင်းအောင်ကြိုးစားမည်။



* မေးခွန်း

- ၁။ သင်သိတဲ့ ကျောင်းစည်းကမ်းတွေကို ပြောပြပါ။
- ၂။ ကျောင်းစည်းကမ်း လိုက်နာဖို့ သူငယ်ချင်းကို သင်ဘယ်လို ပြောပြ အကြံပေးဖူးပါသလဲ။
- ၃။ ဘယ်လိုကျောင်းစည်းကမ်းမျိုးကို ချိုးဖောက်ဖူးပါသလဲ။ သင်ဘယ်လို ခံစားရပါသလဲ။
- ၄။ သင်ကျောင်းစည်းကမ်းလိုက်နာခြင်းဟာ သင်ရဲ့ကျောင်းကို ကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်နေတယ်လို့ ထင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ၅။ စည်းကမ်းရှိတဲ့ စာသင်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ဖို့ သင်ဘယ်လို ပါဝင် လုပ်ဆောင်မလဲ။





သင်ခန်းစာ (၆) ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း

ကျောင်းမှာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြုမူနေထိုင်တတ်ဖို့ ဒီသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြ ရအောင်။



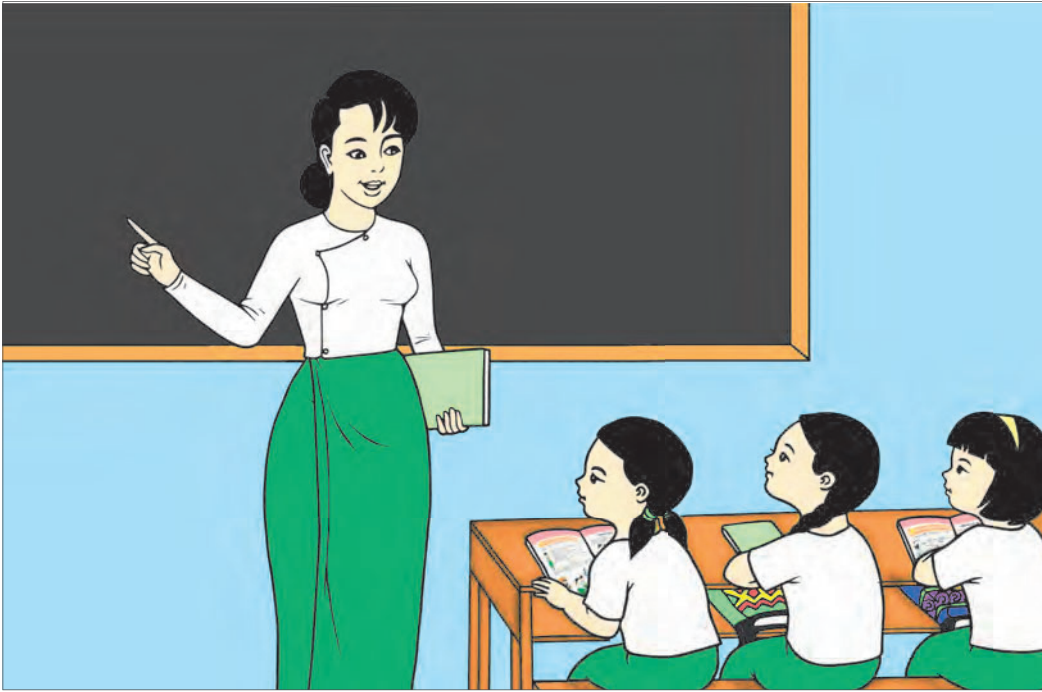
- စာသင်ကျောင်းမှာ လိုက်နာကျင့်သုံးရမဲ့ ယဉ်ကျေးတဲ့ ကိုယ်နှုတ် အမူအရာတွေကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါ။
- ညစ်ပေနေတဲ့ ကျောင်းဝတ်စုံဝတ်သွားရင် သူတစ်ပါးကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ကျောင်းသားအသစ်တွေ၊ ကျောင်းသားငယ်တွေကို သင် ဘယ်လို ကူညီဖူးသလဲ။

ရုပ်ပုံပါအပြုအမူတွေကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ပြုမူဖူးခြင်း ရှိ၊ မရှိ နှစ်ယောက်တွဲ ဆွေးနွေးပါ။



အခန်း(၆)

➤ စာသင်ခန်းနှစ်ခန်းကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ကွာခြားချက်ကို ပြောပြပါ။



အခန်း(၆)

အောက်ပါအပြုအမူတွေဟာ ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးတဲ့ အပြုအမူဖြစ်လျှင် အမှန်(✓) ခြစ်ပြီး မဖြစ်လျှင် အမှား(✗)ခြစ်ပြပါ။ အကြောင်းပြချက်ကို မှတ်စုစာအုပ်မှာ ရေးပါ။

စဉ်	အကြောင်းအရာ	(✓)(✗)	အကြောင်းပြချက်
၁	ဆရာစာသင်နေစဉ် စကားမများဘဲ ငြိမ်သက်စွာအာရုံစိုက်၍ နားထောင်ခြင်း။		
၂	ဆရာ ဆရာမများ၊ မိမိထက်အသက် ကြီးသောကျောင်းသားများနှင့် စကားပြောသည့်အခါ ခင်ဗျာ၊ ရှင်၊ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ၊ ဟုတ်ကဲ့ပါခင်ဗျာ၊ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်ဟု သုံးနှုန်းပြောဆိုခြင်း။		
၃	တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် စခြင်း၊ နောက်ခြင်း၊ လှောင်ပြောင်ခြင်း၊ သရော်ခြင်း၊ နှောင့်ယှက်ခြင်း။		
၄	စာသင်ခန်းအပြင်သို့ ထွက်လိုပါက အတန်းဆရာကို ရိုသေစွာ ခွင့်တောင်းခြင်း။		
၅	ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ဆုံသည့်အခါတိုင်း ရိုသေစွာ နှုတ်ဆက်ခြင်း။		
၆	ကျောင်းသားသစ်များကို ကူညီခြင်း၊ ကျောင်းသားငယ်များကို စောင့်ရှောက်ခြင်း။		

ကျောင်းသားကောင်း



အတူကစားရင် ရန်မဖြစ်နဲ့
 ချစ်ချစ်ခင်ခင် ကစားပါ။
 အနိုင်ကျင့်တာ ရှက်စရာပဲကွဲ
 ဆဲတာဆိုတာ ရိုင်းလှစွာ။
 ကျောင်းသားပီပီ အကူအညီပေးလို့
 ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဆက်ဆံပါ။
 ဆရာပြောတာ မြေဝယ်မကျအောင်
 နားထောင်ပါမှ လူလိမ္မာ။
 စည်းကမ်းကိုသာ ရိုသေကြရင်
 ပညာမုချတတ်မြောက်မှာ၊
 တတ်မှာ တတ်မှာ။



တင်မိုး

* မေးခွန်း

- ၁။ ယဉ်ကျေးတဲ့ကျောင်းသားကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ပြုမူနေထိုင်ရမဲ့ အပြုအမူတွေကို ပြောပြပါ။
- ၂။ စာသင်ခန်းမှာ လိုက်နာကျင့်သုံးရမဲ့ ယဉ်ကျေးတဲ့ အပြုအမူတွေကိုမလိုက်နာခဲ့တာရှိခဲ့သလား။ ဘာကြောင့်မလိုက်နာနိုင်တာလဲ။
- ၃။ ကျောင်းကို အချိန်မီရောက်ပေမဲ့ ဆရာကအတန်းထဲမှာ အရင် ရောက်ရှိနေရင် သင် ဘာလုပ်မလဲ။
- ၄။ ဆရာစာရှင်းပြနေတုန်း အတူထိုင်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းက စကားလာပြောရင် သင် ဘာလုပ်မလဲ။
- ၅။ ဒီသင်ခန်းစာကို သင်ယူရတဲ့အခါ ဘယ်လို အသိတွေ ရလာသလဲ။





သင်ခန်းစာ (၇) မှန်မှန်ကန်ကန်ဆုံးဖြတ်ဖို့

မှန်မှန်ကန်ကန်ဆုံးဖြတ်တတ်ဖို့ ဒီသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြရအောင်။



- တစ်ခုခုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ရတာ ရှိဖူးသလား။
- ဘယ်လို ကိစ္စမျိုးတွေလဲ။
- တစ်ခုခုလုပ်ဖို့အတွက် လူကြီးမိဘတွေရဲ့ အဆုံးအဖြတ်ကို ယူခဲ့ဖူးသလား။
- ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း တစ်ခုခုလုပ်ပြီးတဲ့အခါ ပျော်ရွှင်ခဲ့ရသလား။

ပုံမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်ခဲ့သလား။ ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသလဲ။



မှန်မှန်ကန်ကန်ဆုံးဖြတ်ဖို့



ဒီနေ့အတန်းထဲမှာ ကျော်ကျော်ယူလာ တဲ့ ခဲတံလှလှကလေးကို ဇော်ဇော်က သိပ်ကြိုက်တယ်။ “အိုး သိပ်လှတဲ့ခဲတံပဲ ဘယ်က ဝယ်လာသလဲ ဘယ်လောက် ပေးရသလဲ” လို့ မေးကြည့်လိုက်တယ်။

ကျော်ကျော်က “ငါတို့အိမ်နားက ဆိုင်မှာ ဝယ်တာ ငါးရာ ပေးရတယ်” လို့ ပြော တယ်။ ဇော်ဇော်က “ကျောင်းက ပြန်ရင် ငါ့ကို လိုက်ပြပေးနော် ငါ့ အမေဆီမှာ ပိုက်ဆံတောင်းပြီး သွားဝယ်ကြမယ်” လို့ ပြောတယ်။ ညနေ ကျောင်းဆင်းတော့ ကျော်ကျော်က ဇော်ဇော်နဲ့ အတူအိမ်ကို လိုက်လာတယ်။



အိမ်ရောက်တော့ မေမေက အပြင် သွားနေတယ်။ ဇော်ဇော် စိတ်ညစ် သွားတယ်။ မေမေ ပိုက်ဆံအိတ် ကျန်ခဲ့ တာကို သွားတွေ့တယ်။ မေမေ ပိုက်ဆံ အိတ်ထဲက ပိုက်ဆံငါးရာကို ကိုယ့် သဘောနဲ့ကိုယ် ယူရမလား။ မေမေ ဆီက ခွင့်ပြုချက်ရပြီးတော့မှ ယူရ မလား ဆုံးဖြတ်ရ ခက်နေတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ . . . ။



ဖြစ်ရပ်(၁)



မတော်တဆ တိုက်မိလိုက်လို့ စားပွဲပေါ်မှာ တင်ထားတဲ့ ဖန်ခွက်တစ်လုံး ကျကွဲသွားတယ်။ လူကြီးတွေက မေးရင် သင် ဘယ်လို ပြောဖို့ဆုံးဖြတ်မလဲ။

ဖြစ်ရပ်(၂)



ဆရာမက အိမ်စာတွေပေးလိုက်တယ်။ အိမ်ရောက်တော့ သူငယ်ချင်းက သူနဲ့ အတူကစားဖို့ လာခေါ်တယ်။ သင် ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်မလဲ။

ဖြစ်ရပ်(၃)



သူငယ်ချင်းအားလုံး ကစားရင်သုံးတဲ့ကြိုးကို ကိုယ့်သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်က ရွံ့တွေ့သုတ်ထားလို့ အခြားသူတွေအားလုံး ပေကုန်တယ်။ သုတ်ထားတဲ့သူက စနောက်ချင်လို့ ပျော်ချင်လို့ လုပ်မိတာပါလို့ တောင်းပန်ရင် သင် ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်မလဲ။

အခန်း(၇)

အောက်ပါအပြုအမူတွေဟာ မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်လျှင် အမှန်(✓)ခြစ်ပြီး မဖြစ်လျှင် အမှား(✗)ခြစ်ပြပါ။ ဘာကြောင့်လဲ ပြောပြပါ။

စဉ်	အကြောင်းအရာ	(✓) (✗)
၁	မေမေပိုက်ဆံအိတ်ထဲက ပိုက်ဆံကို မေမေမသိအောင် ယူလိုက်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။	
၂	ကိုယ်ကအမှားလုပ်မိတဲ့အခါ သူငယ်ချင်းတွေကို တောင်းပန်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။	
၃	မကစားမီ ကျောင်းကပေးလိုက်တဲ့ အိမ်စာတွေကို အရင်ပြီးအောင် လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။	
၄	ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ကစားစရာဝယ်ဖို့ ကိုယ့်မုန့်ဖိုးတွေကို စုထားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။	

* မေးခွန်း

- ၁။ လမ်းသွားရင်း အကူအညီလိုနေတဲ့သူ တစ်ယောက်ကို ကူညီဖို့ဆုံးဖြတ်လိုက်ရင် မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်လို့ ထင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ၂။ မမှန်ကန်ဘူးလို့ ထင်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခု ပြောပြပါ။
- ၃။ သင်သာ ဇော်ဇော်ဆိုရင် ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်မလဲ။
- ၄။ ဆုံးဖြတ်ချက် မမှန်ကန်လို့ ဝမ်းနည်းခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက် တစ်ခု ပြောပြပါ။





သင်ခန်းစာ (၈) ရိုးသားခြင်း၏အကျိုး

➤ ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ပြုမူနေထိုင်တတ်စေရန် ဒီသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြရအောင်။



- ရိုးသားတဲ့သူတွေ့ဖူးသလား။
- ရိုးသားတဲ့သူက ဘာတွေလုပ်သလဲ။ ဘာတွေ မလုပ်ဘူးလဲ။
- မရိုးသားတဲ့သူက ဘာတွေလုပ်သလဲ။

ဖော်ပြထားတဲ့ ပုံတွေကိုကြည့်ပြီး ဘယ်အပြုအမူက ရိုးသားသလဲ။



ဒီက မုန့်ကိုဘယ်သူ စားလိုက်သလဲ

ရောင်းသူမဲ့ အအေးဆိုင်



ရိုးသားတဲ့သူကို ယုံကြည်မယ်



ရိုးသားခြင်း၏ အကျိုး



ကျောင်းတက်ချိန်နီးနေလို့ နော်အယ်ဝါးတစ်ယောက် ကျောင်းကို မြန်မြန် သွက်သွက် လျှောက်သွားတယ်။ ကျောင်းသွားတဲ့ လမ်းတစ်လျှောက်မှာ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတွေ မရှိတော့ဘူး။ ကျောင်းနားရောက်ခါနီးတော့ လမ်းပေါ်မှာ ပိုက်ဆံအိတ်တစ်လုံး ကျနေတာကို တွေ့ရတယ်။



“ ဟယ် ပိုက်ဆံအိတ်တစ်လုံးပါလား ဘယ်သူ ကျကျန်ခဲ့တာပါလိမ့် ကျောင်းသွားတဲ့ လမ်းပေါ်မှာ ဆိုတော့ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတွေဆီကလား ဆရာ ဆရာမတွေဆီကလား ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းသား မိဘတွေဆီကလား အို ဘယ်သူရဲ့ အိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အခုအချိန်ဆိုရင် ပိုင်ရှင်တော့ စိတ်ညစ်နေမှာပဲ ပိုင်ရှင်က သူ့ရဲ့ပိုက်ဆံအိတ်ကို ပြန်ရမယ်ဆိုရင် သိပ်ပျော်မှာပဲ” လို့ တွေးမိတယ်။