



မွေးခြင်းနဲ့ သေခြင်းဆိုတာ လူတိုင်းကြုံရမှာ ဖြစ်ပေမယ့် လက်တွေ့ ကြုံလာရင် ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ရမယ် ဆိုတာကို အများစု နားမလည်ကြဘူး။ မသက်ဆိုင်တုန်းက ပြုံးနိုင်ပေမယ့် သက်ဆိုင်လာတဲ့ အခါမှာတော့ ဘာဘီကျူ အာလူး မီးအုံးလို အထဲမှာ ကျိတ်ပြီး ပူဆွေးနေတတ်ကြတယ်။ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ တုန်ချိချိနဲ့ ဘာလုပ်လို့ လုပ်ရမှန်း မသိနိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒါအတွက် နားလည်မှုနဲ့ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားမှုတွေ လိုတာပေါ့။ ဘယ်လောက်ပဲ အောင်မြင် ကျော်ကြား လူသိများစေ၊ အာဏာ တန်ခိုး ထွားစေ ထန်စေ၊ ဥစ္စာစည်းစိမ် ပေါစေ ချောစေ၊ ဒီတောင်ကို မကျော်နိုင်တော့ဘူးလို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိနေတဲ့ အခြေအနေ တစ်ရပ်ကို တစ်နေ့တော့ သင်ရော ငါ့ပါ ကြုံကြရအုံးမှာ။

အဲဒီ အခါမျိုးမှာ သူ့ရဲ့ စိတ်အခြေအနေ ဘယ်လို ရှိနေမလဲ။ ငါ့ကိုယ်တိုင် ဆိုရင်ကော .. ကိုယ့်အလှည့် မရောက်ခင် ကိုယ့်ရှေ့က လူကို စောင့်ရှောက်ရမယ့် မွေးရာပါ တာဝန်ရှိလို့ သူ့အပေါ် ကိုယ်က ဘယ်လို နှလုံးသွင်းနဲ့ ဘာတွေ လုပ်ပေးရမလဲ။ ဘယ်လို ထိတွေ့ ဆက်ဆံရမလဲ။ လူတစ်ယောက်ဟာ ဒီဘဝခန္ဓာ ကုန်ဆုံးချိန် နီးကပ်လာတဲ့အခါ ဘယ်လို အရိပ်လက္ခဏာတွေ ဖြစ်လာသလဲ။ နောက်ဆုံး ထွက်သက်ကို ဘယ်လို ရှုသွားသလဲ .. ဆိုတာတွေကို Leukemia (သွေးကင်ဆာ) လူနာတစ်ဦးနဲ့ အနီးကပ်နေရင်း ဘုန်းကြီး အတော်အတန် နားလည်ခဲ့ရ

တယ်။ ဤလောကကို ခွဲခွာဖို့ သေချာနေသူ တစ်ယောက်ရဲ့ နောက်ဆုံး အချိန်တွေမှာ ကျန်ရစ်ကြအုံးမယ့် မိသားစု ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေတွေက ဘယ်လို ထိတွေ့ရမလဲ၊ ဘာကို သိထားရမလဲ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးပါပဲ။

သူမသေခင် နှစ်လလောက်မှာ တစ်ယောက်တည်း နေပြီး တွေ့တွေလေး ငေးနေတာ တွေ့လို့ ဘုန်းကြီး မေးကြည့်တဲ့အခါ သူက ‘ဘဝရဲ့ အဆုံးဟာ ဘယ်လိုလဲ၊ သေပြီးနောက် ဘာဆက်ဖြစ်အုံးမလဲ ဆိုတာကို စိတ်ရောက်သွားလို့ပါ’ တဲ့။ ဒီတော့ ‘ငါ့ညီ .. အဲဒါတွေ မစဉ်းစားဘဲ ပုတီးကလေး ထိထိမိမိ စိပ်နေလိုက်ရင် မင်ရောဂါ သက်သာသွား နိုင်တာပဲ’ လို့ ဆိုမိတယ်။ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သီးခြား ဖြစ်နေချင်တာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ တဖြည်းဖြည်း အားနည်းလာတာတွေကို တွေ့ရတယ်။ အိပ်ရာပေါ်မှာ အနေများတယ်။ အများအားဖြင့် အရင်တုန်းက ပြုခဲ့တာလေးတွေ၊ သူ့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းအရ အရေးပါတဲ့ ဘဝ အတွေ့အကြုံနဲ့ ဆက်စပ်ပတ်သက်မှုတွေ၊ မိသားစု အကြောင်းတွေကို ပြန်ပြောင်း စဉ်းစားနေမယ်လို့ ဘုန်းကြီး ထင်တာပဲ။

မသေခင် တစ်ပတ်လောက်က ဆေးရုံခန်း ခုတင်ပေါ်မှာ မထနိုင်တော့တဲ့အချိန် သူ့အနီးအနားမှာ တစ်ယောက်ယောက် အမြဲတမ်းရှိနေဖို့ မျှော်လင့်နေပုံရတယ်။ အထူးသဖြင့် ဘုန်းကြီးကိုတွေ့တဲ့ အချိန်မျိုးမှာ သူက ဘုန်းကြီး ပြန်သွားမှာကို စိုးရိမ်တယ်။ သူ အိပ်ရာက နိုးလာချိန်မှာ အခန်းထဲမှာ စကားမပြောဘဲ ဘုန်းကြီး ထိုင်နေတာကို တွေ့ရင်တောင် သူ့ကြည့်တဲ့ အကြည့်အရ အင်မတန် သက်သာရာ ရသွားပုံပဲ။ ဘာမှ မပြောဘဲ ဘုန်းကြီးက သူ့လက်ကလေးကို ညှပ်ညှပ်သာသာ ထိတွေ့လိုက်တာနဲ့ သူ ကျေနပ်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလို အခြေအနေမှာ ယုယမှုပြုဖို့ အနီးအနားမှာ မိသားစု တစ်ယောက် အရေးတကြီး ရှိနေသင့်တယ်။ ‘မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တ’ ပါဠိနဲ့ အ

နက်ကို သူကြားရုံ ရွတ်တဲ့အခါ သူ့အာရုံ စူးစိုက်နိုင်မှု အနေအထားအရ အားလုံးကို နားလည်ပုံ မရပေမယ့် သူ့အလွန် နှစ်သက်တယ်လို့ ယူဆ ရတယ်။

အစားအသောက် စားပေးဖို့ ပြောပေမယ့် စိတ်မဝင်စားဘူး။ သူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် တဖြည်းဖြည်း အလုပ်မလုပ်တော့လို့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘာစား ချင်သလဲလို့ မေးရင် တွင်တွင် ခေါင်းခါတယ်။ အစားအစာနဲ့ သူ့ကို ဆွဲ ဆောင်လို့ မရတော့ဘူးလို့ ခံစားရတယ်။ အထူးသဖြင့် အစာမကျေ လွယ်တဲ့ အသာ၊ အသီး အရွက်လိုဟာမျိုးကို စိတ်မဝင်စားဘူး။ အ ရည်နဲ့ ရေခဲမုန့်လိုမျိုးကို ပိုပြီး နှစ်သက်တာ တွေ့ရတယ်။ ရေခဲတုံးလေး တွေကို တကျွတ်ကျွတ် ဝါးနေတယ်။ ဘေးကလူ အနေနဲ့တော့ အဲဒါကို ကြည့်ပြီး စိတ်မကောင်းဘူး။ ဒါပေမယ့် နေကောင်းတုန်းကလိုတော့ ဘယ်ဖြစ်နိုင်မလဲ။ စားဖို့ ယူလာရင်လည်း ငြင်းတာပါပဲ။ သူ့နာပြုတွေက တော့ စားမယ်လို့ ၎င်းတို့ ယူဆတဲ့ အစားအစာတွေကို ဆက်လက် ကျွေးနေတာပါပဲ။ မစားဘူး ငြင်းရင်လည်း ထားခဲ့ပြီး အချိန်တန်မှ လာ သိမ်းသွားတာပဲ။ အတင်းအကြပ်တော့ မကျွေးဘူး။

တစ်နေ့မှာ ခပ်စိမ်းစိမ်း သူ့မိတ်ဆွေ တစ်ယောက် လာနှုတ်ဆက် တာကို မမှတ်မိ ဖြစ်နေလို့ ဘေးတစ်ဦးက အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ဘယ်သူ ဘယ်ဝါ၊ ဘယ်တုန်းက၊ ဘယ်မှာ တွေ့ကြောင်း ပြောနေလို့ လာကြည့် နေတဲ့ ဆရာဝန်မက လူနာကို အဲဒီလို ဖိအားမပေးဖို့၊ မေးတာတွေကို တည်တည် ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ပြောဖို့၊ သူ့ကို နှုတ်ဆက်တဲ့အခါ အချို့သာဆုံး လေသံ နဲ့ သင့်နာမည်ကို ပြောဖို့ သတိပေးပါတယ်။ လူနာ သတင်းမေးသူတို့ သတိထားစရာပါပဲ။ 'မိဘတွေကို နောက်ဆံ မတင်းနဲ့၊ လုပ်ဖူးတဲ့ ကု သိုလ်ကို အာရုံပြုနာ'လို့ ဆိုတဲ့ အလိုက်ကမ်းဆိုး မသိသူကိုလည်း အဲဒီလို မပြောဖို့ ဘုန်းကြီး သတိပေးရသေးတယ်။ မြင်နေရတဲ့ လောက

မှ ခွဲခွာဖို့ စတင် ပြင်ဆင်နေပြီး မတည်ငြိမ်မှုတွေ တွေဝေမှုတွေ ဖြစ်နေ အတတ်နိုင်ဆုံး ချစ်ခင်မှုကို ပြုဖို့နဲ့ စိတ်ဓာတ် ခွန်အား ဖြစ်စေမယ့် စ ကားလုံးတွေကို ရွေးချယ် ပြောဆိုဖို့ လိုပေလိမ့်မယ်။

နောက်ဆုံးအချိန် မတိုင်ခင် တစ်ရက် နှစ်ရက်လောက်မှာ ကိုယ် ခန္ဓာ တစ်ဖြည်းဖြည်း စတင်ပြောင်းလဲသွားတယ်။ လူနာမှတ်တမ်းအရ သွေးဖိအား လျော့နည်းလာတာ၊ နှလုံးခုန်နှုန်း တစ်ခါတစ်ရံ မြန်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ နှေးနေတာ၊ ကိုယ်အပူချိန် မြင့်တက်လာတာကို တွေ့ရ တယ်။ အဲဒီနောက်တော့ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ဆုတ်ယုတ်သွား တော့ တာပဲ။ လက်ဖျား ခြေဖျားတွေကို ထိကြည့်ရင် လူကောင်းတွေလို နွေး မနေတာကို သတိပြုမိတယ်။ သွေးလည်ပတ်မှု နှေးကွေးလို့ ဖြစ်မှာပေါ့။ အရေပြားတွေ ကိုယ်ခန္ဓာထဲ မြုပ်ဝင်ပြီး အညိုရောင် သန်းနေတယ်။ မျက်နှာ ဖြူလျော် ညှိုးချိုးပြီး ဖယောင်း ရုပ်သွင်လို ထင်ရတယ်။ လက် သည်းခွံ အောက်မှာ ဖျော့တော့ပြီး ပြာလာတယ်။ နေကောင်းစဉ်က အသုံးပြုတဲ့ အနည်းငယ် လေးတဲ့ ခြံစောင်ကို တွန်းချနေလို့ သူ့နာပြု တွေက ပေါ့ပါးတဲ့ ခြံလွှာလေးကို ပြောင်းပြီး လွှမ်းပေးတယ်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်လို့ အာရုံ ခံတံခါး ခြောက်ခုလုံး ဗုဒ္ဓစာပေ မှာတော့ အားလုံး တစ်ပြိုင်နက်နီးပါး ချုပ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆရာဝန်တွေကတော့ နားနဲ့ ကိုယ်ဟာ နောက်ဆုံးထိ ရှိနေသေးတဲ့ အာရုံခံတံခါး ဖြစ်သတဲ့။ ဒါကြောင့် လူနာကို မကြားစေချင်တဲ့ စကား လုံး မှန်သမျှကို အနားမှာ မပြောမိစေဖို့ ဆရာဝန် အဖွားအိုကက လက်ညှိုးမတ်နဲ့ သူ့နှုတ်ခမ်း အစုံကို ထိပြီး သတိပေးတယ်။ လူနာ မေ့မော (ကော်မာဖြစ်) နေရင်တောင် နေကောင်းတုန်းက သူ မကြား ချင်တဲ့ စကားတွေကို မပြောမိပါစေဖို့နဲ့။

နောက်ဆုံးအချိန် နီးလာတာနဲ့အမျှ အသက်ရှူပုံ မမှန်တော့ဘူး။ တစ်

ခါတစ်ရံ မြန်မြန် ရှူတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အလွန် နှေးကွေးသွားတယ်။ မကြာခဏ အသက်ရှူ ရပ်သွားပြီးမှ အသက် ပြန်ရှူလာတယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေကို ရှူတဲ့အခါ ဟိုက်လိုက် ရှိုက်လိုက် ဖြစ်နေတယ်။ အသက်ရှူတဲ့အခါ အသံမြည်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ချောင်းဆိုးပေမယ့် ဘာမှ တော့ ပါမလာဘူး။ အဆုတ်နဲ့ လည်ချောင်း အထက်ပိုင်းတွေမှာ အကျိုအချွဲတွေ တစ်နေတာကြောင့်လို့ သူနာပြုမက ဆိုတာပဲ။ အဲဒီလို ကြားရတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ မသက်မသာ ဖြစ်ရလို့ ဆေးထိုးပေးဖို့ ပြောတဲ့အခါ ‘လူနာက နာကျင်တာကို မသိနိုင်တော့တဲ့အတွက် ဘာမှ လုပ်စရာ မလိုပါဘူး။ စောင့်ပဲ ကြည့်နေပါ။ လူနာကို အနည်းငယ် ဘေးသို့ စောင်းပေးလိုက် စောင်းပေးနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းအုံးတွေနဲ့ ခေါင်းကို တည့်မတ် ပေးနိုင်တယ်’ တဲ့။

နှစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ်ကျော် အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ အင်ဒိုနီးရှား သူနာပြုမရှင်းပြတာ တွေလည်း မှတ်သားစရာ ကောင်းတယ် .. အချို့က သေခါနီး နေ့ရက်တွေ အချိန်တွေမှာ စွမ်းအား ပိုမို အားကောင်းသလို ဖြစ်လာပြီး တုံ့ပြန်မှုတွေ ရှိနိုင်တယ်။ အချို့ဆို ထထိုင်ပြီး ချစ်သူခင်သူတွေနဲ့ စကား ကောင်းကောင်း ပြောတာ၊ အစားအသောက် စားတာတွေ လုပ်နိုင်သတဲ့။ အဲဒီလို ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ကျန်ရစ်သူ မိသားစုတွေအဖို့ တစ်ဦးကို တစ်ဦး မေတ္တာ တုံ့ပြန်တဲ့ ခံစားမှုတွေ၊ သူ့ဆီ ရောက်သွားမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ ကြင်နာမှုတွေကို ထုတ်ဖော်ခွင့်ရလို့ ဘုရားသခင် ပေးတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဆုလာဘ်ပါပဲတဲ့။

အဲဒီအခါမျိုးမှာ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် နွေးထွေးယူယူတဲ့ လက်တွေနဲ့ အချင်းချင်း ထိ တွေ့ပါ။ သင့်မြတ်တဲ့ ဝေါဟာရတွေနဲ့ အားပေးစကားဆိုပါ။ လူနာ နှစ်သက်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကို ဖန်တီးပေးပါ။ ဘာသာရေး နည်းတွေနဲ့လည်း လူနာရဲ့ စိတ်ဓာတ် ခွန်အားကို ရရှိစေ

နိုင်တယ်တဲ့။ ဗုဒ္ဓဝါဒ အရဆိုရင် တရားမှတ်ဖူးသူကို အမှတ်သတိ ရှိနေအောင် လမ်းကြောင်း ပေးတာမျိုး၊ သူမြင်သာအောင် သူ့ကိုယ်စား ကုသိုလ်အထူး ပြုပေးတာမျိုး၊ အနီးအနားမှာ ဘုရားဝတ်ပြု ပြတာမျိုး၊ စိတ်ကို ရင့်ကျက်စေတဲ့ တရားဓမ္မ တိပ်ခွေတွေ ဖွင့်ထားတာမျိုး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါမှမဟုတ် နံရံပေါ်မှာ သူ နှစ်သက်တဲ့ ဓာတ်ပုံတွေကို ပြသထားပါတဲ့။ ဘုန်းကြီး အမြင်အရတော့ စိတ်ကို ရွှင်လန်း တက်ကြွစေတဲ့ ဗုဒ္ဓရုပ်ပွား ဆင်းတု၊ ဓာတ်ပုံ ပန်းချီကားတွေကို မြင်သာတဲ့ နေရာမှာ ထားသင့်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ မဟုတ်ရင်လည်း စိတ်ဓာတ် ခွန်အားကို ရရှိစေတဲ့ ဘာသာရေး သင်္ကေတတွေ၊ အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝတဲ့ ဆုတောင်းရွတ်ဖတ်မှုတွေ လုပ်ပေးသင့်တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် သူ မကြိုက်ရင်တော့ တိတ်တိတ် ဆိတ်ဆိတ်ပဲ နေပါစေတဲ့။ ကိုယ်လိမ်းဆီ (Lotion)နဲ့ ဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒါ မပါတဲ ဖြစ်ဖြစ် လက်တွေ ခြေတွေကို ခံသာရုံ နှိပ်နယ်ပေးရင်လည်း အချိန်ပိုင်းသာ ကျန်တော့တဲ့ မိမိရဲ့ မြတ်နိုးသူကို သက်သာရာ ရစေပြီး နှစ်သက်စဖွယ် ဖြစ်စေနိုင်တယ်တဲ့။

သေခါနီးမှာ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ကို မထိန်းနိုင်တာကတော့ ပုံမှန်ပါပဲ။ တစ်ချို့လည်း အဲဒါမျိုး မဖြစ်ဘူးတဲ့။ ဆေးရုံ ဆေးခန်းတွေမှာတော့ အဲဒါမျိုးကို သူနာပြုတွေက ကူညီ ပေးတာပေါ့။ အိမ်မှာဆိုရင်တော့ နာမကျန်းသူကို ပြုစုခွင့်ရတာဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ ကုသိုလ်ပဲလို့ ယုံကြည်ပြီး ပြုစုရမှာပေါ့။ ဘုန်းကြီး မြင်တွေ့ရတာကတော့ ကျင်ငယ်အိုးထဲမှာ ကျင်ငယ်ရေ တဖြည်းဖြည်း နီကျင့်ကျင့် အရောင်ကို ပြောင်းသွားတာပါပဲ။

ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံး မိနစ်ပိုင်းတွေမှာတော့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အသံမြည်တဲ့ အသက် ရှူတာတွေနဲ့အတူ စောစောက တွေ့ရတဲ့ အရိပ်လက္ခဏာတွေ နည်းနည်း ပိုပြင်းလာတယ်။ ခြေတွေလက်တွေ ခရမ်း

ရောင် သန်းလာတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ အောက်ပိုင်းမှာ အစွန်း အကွက်လို ဟာတွေ တွေ့ရတယ်။ မျက်လုံးတွေ မလှုပ်ရှားတော့ဘူး။ အမြင်အာရုံ လည်း မရှိတော့ဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း မတုံ့ပြန်တော့ဘူး။ အဲဒါ သူ မကြာခင် သွားတော့မယ့် လက္ခဏာပဲတဲ့ အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ အင်ဒိုနီး ရှန်း သူနာပြုမက ဆိုတယ်။

ဆယ်စက္ကန့်လောက်စီ မကြာမကြာ အသက်ရှူ ရပ်သွားလိုက် ပြန် ရှူလိုက် ဖြစ်နေရာကနေ လုံးဝ ပြန်မရှူတော့ဘူး။ တစ်ပြိုင်နက်မှာ နှလုံး မခုန်တော့ဘူး။ လက်ကောက်ဝတ်နဲ့ မေးဖျားမှာ သွေးစမ်းလို့ မရတော့ ဘူး။ နှုတ်နဲ့ ပြောတာ ထိတွေ့တာတွေကို မတုံ့ ပြန်တော့ဘူး။ မေးဖျား တိုဝင်သွားပြီး ပါးစပ် နည်းနည်း ပွင့်ဟသွားတယ်။ သေတယ်ဆိုတာ အဲဒါပဲပေါ့။ ဒီဘက်က အစဉ်အလာတွေမှာတော့ နှာခေါင်းရှေ့မှာ မှန် အသေးကို ထားကြည့်ပြီး အသက်ရှူ ရပ်မရပ် စမ်းကြည့်လေ့ ရှိသတဲ့၊ ဒါပေမယ့် မသေချာဘူးလို့တော့ သူနာပြုမက ပြောပြတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော့မှာ သိတဲ့အခါ သောတာပန် အရိယာ အရှင်အာနန္ဒဟာ အရှေ့အနောက် တောင်မြောက် မသိနိုင်တော့ဘူးလို့ ကျမ်းဂန်မှာ ဆိုတယ်။ ဒီလို ဖြစ်တာဟာ သဘာဝပဲ။

မိမိရဲ့ ချစ်သူခင်သူ မြင်ကွင်းအောက်က ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ အခါ သင်ဟာ နက်နက် ရှိုင်းရှိုင်း ခံစားရနိုင်တယ်။ ပူပန်မှုတွေ ပြောင်းလဲမှု တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရနိုင်တယ်။ အမှန်တော့ ဘဝတစ်ခု ပြိုကွဲသွားခြင်း ဖြစ် နိုင်ပေမယ့် အားနည်းသွားတာတော့ မဟုတ်ပေဘူး။ အထည်းကျန် တယ်လို့ ခံစားနေရပေမယ့်လည်း အမှန်တော့ အထည်းကျန်တာ မ ဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်းဟာ ခြားနားတဲ့ ပူဆွေးမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ကြရ တာချည်း ပါဘဲလေ။ သောကနဲ့ နာကျင်ရပေမယ့် တဖြည်းဖြည်း ပြန် လည် အသားကျသွားပါလိမ့်မယ်။

မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ဆန္ဒတွေရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ တစ်နေရာမှာ အခြားတစ် ဖက်ရဲ့ ငြိမ်သက် အသိတရားတွေ၊ ပြီးတော့ နှင်းမှုန်အောက်က နှစ် သက်စပွယ် မျိုးစေ့တွေလို နှလုံးသား ကိုင်းညွတ်မှုရဲ့ အိမ်မက်တွေ လူတိုင်းမှာ ရှိနေတာပါပဲ။ အဲဒီဆန္ဒနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို အကောင်းနဲ့ အကောင်အထည် ဖော်ဖြစ်ဖို့က မျက်မှောက် အခြေအနေမှာ သင့်ရဲ့ ကောင်းသော အလုပ်နဲ့ မှန်တဲ့ စိတ်ကူးယဉ်မှုတွေပါပဲ။

ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ပါစေ .. □

