သူ့စိတ်ကိုယ့်စိတ်
အေးမြအရိပ် ရှိတ်(ပ်)

Shape

Entertainment Journal

Vol-2 No-34, 23-29 April 2016

I For Interview

အနုပညာသမားချင်းမို့ တခြားချစ်သူတွေလို လူသိမခံဘဲ အေးဆေးနေလာခဲ့ကြတာပါ... ကျွန်တော့်ချစ်သူကို ဘယ်အချိန် လက်ထပ်မလဲလို့ အတိအကျမပြောနိုင်သေး ပေမယ့် မဝေးတော့တဲ့အနာဂတ်မှာ လက်ထပ်မှာပါ... မိုးယံဖွန့် 22

O For Online

ငါလုပ်တာအကောင်း
တစ်လောကလုံးမကောင်းဟုထင်သော ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းနှင့် မနာလိုချင်သော လည်းကောင်း သူများအား သိက္ခာကျစေရန် အားပေးနေသူများ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေကြောင်း... နှစ်သစ်ကူးဆုတောင်းပါတယ်ရှင်... ယုသန္တာတင် 4

N For News ပြောကြည့်လိုက် ရင်ထဲပေါ့သွားအောင်

အနုပညာလောကဆိုတာ လူကြိုက်များနေတဲ့အချိန်မှာ အားလုံးကဝိုင်းပြီး ဖူးဖူးမှုတ်ပေါ့... သူပြန်ကျသွားတဲ့အချိန် ကံမကောင်းတဲ့ အချိန်ဆိုရင် စိတ်တတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ အများကြီးထိခိုက်နစ်နာကြရပါတယ်... လူမင်း 17

သုံးလေးနှစ်အတွင်းမှာ အုန်းခနဲ ဒိုင်းခနဲ စင်ကာပူလို ဂျပန်လို ဖြစ်သွားမယ် ဆိုတာမျိုးတော့ မလွယ်ဘူး... ပြေတီဦး 17

Cover Story

အနုပညာလောကမှာ ဟော်ဒယ်လုပ်ရင် ပျက်စီးနေတာလို့ လူတွေပြောကြတာကို ညီမသဘောမတူဘူး... ပိုးစန္ဒာခင် 14

Photo : Aye Zaw Moe (Sett Hmu), Design : Pyae Minn Zaw

VITAL FLAX
Omega-3, Omega-6, Omega-9

“သက်ရှည်ကျန်းမာ ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်တင်ဖို့ရာ VITAL FLAX ကိုဆောင်ထားပါ။”

ဆဲလ်များအတွင်း အာဟာရဖြည့်စွက်ပေးနိုင်ခြင်း
မျက်စိကျန်းမာရေး
အရေပြား၊ ဆံကေသာ၊ ခြေသည်း လက်သည်း အလှ ကောင်းမွန်ခြင်း
လူနေ့ဘတ်ယ်အတွက် မကောင်းသော ခါတ်တီးပစ္စည်းများကို လျော့နည်းစေခြင်း
ဦးနှောက် အာရုံကြောစနစ် ကောင်းမွန်စေခြင်း
နှလုံးရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးခြင်း
ကျန်းမာခြင်းကြောင့် ပြီးပြည့်စုံသော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်စေခြင်း
အရိုးအဆစ်များ ရောင်ရမ်းခြင်းကို လျော့ချပေးခြင်း

သဘာဝအပင် Flax မှ ထုတ်လုပ်ပြီး အဆင့်မြင့်နည်းပညာဖြင့် ပြုလုပ်သော
Liquid filled Hard Gelatin Capsule

သောက်သုံးရန်အညွှန်း
နေ့စဉ်တစ်နေ့(၁)လုံး သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

MARKETED BY
VITAL PHARMACEUTICAL CO., LTD.
No. 54 (B), Guitamarlar Street, (16) Quarter,
Pyi Tharyar, Bout Htaw, Yankin. 09-4211 23490
Vital
YOUR LONGEVITY, OUR VITALITY

အသိပေးပန်ကြားချက်

Shape Journal တွင် ပါဝင်ရေးသားကြသော စာမူရှင်များအနေဖြင့် မိမိတို့ရေးသားသော စာမူများ (သတင်း၊ အင်တာဗျူး၊ ဆောင်းပါး၊ ဝတ္ထု၊ ကဗျာ) စသည်တို့အား မိမိကိုယ်တိုင်ရေးသား၊ အင်တာဗျူးထားကြောင်း ဝန်ခံချက်နှင့်အတူ မူရင်းအသံဖိုင်၊ လက်ရေးစာမူတို့ကို ဂျာနယ်တိုက်သို့ လူကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း Email, Chat box မှ တစ်ဆင့်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ နေရပ်လိပ်စာ မှတ်ပုံတင်အမှတ်၊ ဆက်သွယ်ရန် တယ်လီဖုန်းနှင့်တကွရေးသားပေးပို့နိုင်ကြပြီး မိမိတို့ရေးသားထားသောစာမူများနှင့် ပတ်သက်၍ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာပေါ်ပေါက်လာပါက ရေးသားပေးပို့သူကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူဖြေရှင်းပေးရန် အသိပေးမေတ္တာရပ်ခံပန်ကြားအပ်ပါသည်။

ထို့အပြင်မိမိတို့ Shape Journal အပေါ်၌ ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းစေရန် နှုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ လူမှုကွန်ယက်စာမျက်နှာပေါ်တွင်လည်းကောင်း မဟုတ်မမှန်စွပ်စွဲပုတ်ခတ်စောင်းမြောင်းရေးသားပြောဆိုခြင်း အယ်ဒီတာချုပ်အပါအဝင် အယ်ဒီတာအဖွဲ့အပေါ်၌ ဂုဏ်သိက္ခာထိခိုက်အောင် မဟုတ်မတရားစွပ်စွဲပြောဆိုခြင်းများ မပြုလုပ်ကြပါရန်နှင့် ပြုလုပ်ထားသည့်သူများအားလုံးကိုလည်း တရားဥပဒေအရ အရေးယူဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပန်ကြားအပ်ပါသည်။

မြမာလာ
အယ်ဒီတာချုပ်

Shape Entertainment Journal

အယ်ဒီတာချုပ်
မြမာလာ(မဟာဝိဇ္ဇာ၊မြန်မာစာ)
တာဝန်ခံအယ်ဒီတာ
ဖြိုးတေဇာလွင်
အွန်လိုင်းအယ်ဒီတာ
ရန်နိုင်ဦး
စာပြင်
အိတ်ကြီး

ဒီဇိုင်းတာဝန်ခံ
ပြည့်မင်းဇော်
ဒီဇိုင်း
ခွင်း
စာစီ
မင်းကိုကိုဇော်

ကြော်ငြာ
အိသဥ္ဇာမောင်
ဆိုင်ဆိုင်ဝင်း
အောင်မြင်
mktshape@gmail.com
Ph:09 254448090

Royal Village Media မှ
စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။
အမှတ် - ၉၈(ပ)၊ဗိုလ်ကလေးဈေးလမ်း၊
ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ရန်ကုန်။
ဖုန်း - ၀၁ ၂၅၆၆၃၀၊ ၀၉ - ၇၉၉၈၅၆၄၂၄
၀၉ - ၉၇၀၇၁၁၉၈၅

ရုံးအဖွဲ့/ဖြန့်ချိရေး
သူဇာမြင့်၊ ခင်စုလွင်
သိန်းအောင်စံ၊ ခိုင်မျိုးထွေး

ထုတ်ဝေသူ - ဦးသူကြွယ်ခန့်ဗိုး (မှတ်ပုံတင်အမှတ် - ၀၀၀၆၉)
ရွှေပြည်ဟိန်းပုံနှိပ်တိုက်
ဦးထင်အောင်ကျော် (မှတ်ပုံတင်အမှတ်မြ-၀၀၄၁၀)
အမှတ်(၁၆)၊ အောင်သစ္စာ(၁)လမ်း၊ (၁၃)ရပ်ကွက်၊ ရွှေကင်းမြို့နယ်။
www.facebook.com/shapejournal
shapejournal@gmail.com

R ဇာနည် ကမ္ဘာသားတေးစီးရီး ရောင်းရငွေကျပ် သိန်းတစ်ရာ ရွာငါးရွာအတွက် ရေတွင်းငါးတွင်းလှူ

R ဇာနည် ကမ္ဘာသားတေးစီးရီး တစ်လအတွင်း ရောင်းရငွေကျပ် သိန်းတစ်ရာကို ဧရာဝတီတိုင်း သာပေါင်းမြို့နယ်တွင် ရွာငါးရွာအတွက် ရေတွင်းငါးတွင်း တစ်တွင်းလျှင် ကျပ်တစ်ဆယ်သိန်းနှင့် ဧရာဝတီတိုင်း လေးမျက်နှာမြို့နယ် အိုင်သပြုကျေးရွာတွင် မြေပြိုမှုများဖြစ်ခဲ့၍ နေစရာအိမ်မရှိသော မိသားစုများအတွက် ကျန်သိန်းငါးဆယ်ကျပ်နှင့် တေးရေးဖိုးကာ/လင်းလင်းတို့မှ မေတ္တာဖြင့် တေးသီချင်းရေးပေးသော အနုပညာကြေး တစ်ဆယ်သိန်းကျပ် စုစုပေါင်းသိန်းခြောက်ဆယ်ကျပ်တို့အားအိမ်များဆောက်လုပ်ရန်အတွက် လှူဒါန်းထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ရေစက်ချပြီးလျှင် ဓာတ်ပုံများကို ဆက်လက်ဖော်ပြပေးပါမည်။ ကမ္ဘာသားအခွေကို အားပေးခဲ့သောပရိသတ်ကြီး သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနှင့် ပူးပေါင်းလှူဒါန်းမှုအား သာဓုခေါ်ဆိုနိုင်ရန် တင်ပြအပ်ပါသည်။ အားလုံးကိုကျေးဇူးတင်ပါသည်။

N For News

ဝိုင်းစုခိုင်သိန်းတို့ဇနီးမောင်နှံ အိမ်ထောင်စု (၂၈၀) အတွက် ဆန်ဆီအားလှူဒါန်း

အဆိုတော်၊ သရုပ်ဆောင် ဝိုင်းစုခိုင်သိန်းတို့ဇနီးမောင်နှံဟာ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့က အိုးသည်ကုန်းမြို့နယ်ရှိ အိမ်ထောင်စု (၂၈၀)အတွက် တစ်အိမ်ထောင်ကို ဆန် ၂ ပြည်၊ ဆီ ၅၀သား၊ ဆား ၅၀ သား လှူဒါန်းခဲ့သလို အဲဒီအနီးအနားက ကျောင်းရေတွင်းအတွက် ရေစက်လှူဒါန်းကာ စတုဒိသာလည်း ကျွေးမွေးခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ နောက်ပြီး သူတို့ဇနီးမောင်နှံဟာ အိုးသည်ကုန်းမြို့နယ် နာရေးကူညီမှုအသင်းနဲ့ အောင်ဇမ္ဗူကျောင်းတိုက်တို့မှာ ဝတ္ထုငွေများ လှူဒါန်းခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

ထွန်းအိန္ဒြာဗိုဒလမြို့မှာ သောက်ရေသန့်လှူ

ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် ထွန်းအိန္ဒြာဗိုကလည်း ဒလမြို့မှာ သောက်ရေသန့် ကားကြီး ၄ စီး လှူဒါန်းခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

အေးမြတ်သူ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ကုဋီဆေးကြော အမှိုက်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်…

သင်္ကြန်ကာလအတွင်းက လေးတွေနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်စွာရေကစားခဲ့လို့ ပရိသတ်တွေရဲ့အမှတ်ပေးမှုခံခဲ့ရတဲ့ အေးမြတ်သူဟာ မြန်မာနှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့မှာလည်း ကုသိုလ်ယူတဲ့အနေနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ကုဋီဆေးကြောသန့်စင်ခဲ့သလို ကျောင်းဝန်းအနှံ့ အမှိုက်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။

ပရိသတ်အတွက်နှစ်သစ်အလှူအဖြစ် ရွှေတိဂုံဘုရားမှာ အကယ်ဒမီရွှေကြယ်လှူခဲ့တယ်...နေတိုး

PHOTO : INTERNET

၂၀၁၅ ခုနှစ်အတွက် အကောင်းဆုံးအမျိုးသားဇာတ်ဆောင်ဆုရရှိခဲ့တဲ့ သရုပ်ဆောင်နေတိုးက နှစ်သစ်အလှူတစ်ခုအဖြစ် သူရရှိခဲ့တဲ့ အကယ်ဒမီထူးချွန်ဆုရဲ့ ရွှေစင်ရုပ်တုမှ ရွှေကြယ်ကို ဧပြီ ၁၈ ရက်ကရွှေတိဂုံစေတီတော်ကြီးကို ကျွန်တော်ချစ်သော၊ ကျွန်တော့်ကို ချစ်သော ပရိသတ်များ၏ ကောင်းမှုအမည်နဲ့လှူဒါန်းခဲ့ပါတယ်။ ဒီအလှူနဲ့ပတ်သက်ပြီးအကယ်ဒမီနှစ်ထပ်ကွမ်းဆုရှင်နေတိုးက ''မင်္ဂလာနှစ်သစ်မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆန္ဒလေးတစ်ခုကို ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအလှူက ကျွန်တော်နဲ့အတူ ကျွန်တော်ချစ်တဲ့ ပရိသတ်၊ ကျွန်တော့်ကိုချစ်တဲ့ပရိသတ်တွေရဲ့ အလှူဒါနတစ်ခုပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့အကယ်ဒမီဆုက ကျွန်တော့်ရဲ့အနုပညာစွမ်းရည်ထက်ပရိသတ်တွေရဲ့အားပေးမှုနဲ့အတူ ပရိသတ်ကျေးဇူးကြောင့် ရခဲ့တဲ့ဆုလို့ပဲ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဒီဆုကို ကျွန်တော်ချစ်တဲ့ပရိသတ်၊ ကျွန်တော့်ကို ချစ်တဲ့ပရိသတ်တွေရဲ့ ကျေးဇူးကိုဆပ်တဲ့သဘောနဲ့ အခုလိုရွှေတိဂုံဘုရားမှာလှူဒါန်းခဲ့တာပါ။ (၃၁)ဘုံသားအပေါင်းအမျှရ၍ သာဓုခေါ်နိုင်ကြပါစေခင်ဗျာ။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေကြောင်း မေတ္တာဆုမွန်ပို့သပေးပါတယ်''လို့ပြောခဲ့ပါတယ်။

သရုပ်ဆောင်နေတိုးဟာ ဒုတိယအကြိမ်မြောက် အကောင်းဆုံးအမျိုးသားဇာတ်ဆောင်ဆုအဖြစ် ပြီးခဲ့တဲ့ ဧပြီ ၃ရက်နေ့က ကျင်းပပြီးစီးခဲ့တဲ့ မြန်မာ့ရုပ်ရှင် အကယ်ဒမီထူးချွန်ဆုပေးအပ်ပွဲ အခမ်းအနားမှာ နက္ခတ်မှားတဲ့တိုက်ပွဲဇာတ်ကားနဲ့ ၂၀၁၅ ခုနှစ်အတွက် အကောင်းဆုံးအမျိုးသားဇာတ်ဆောင်ဆုကို ရရှိခဲ့တာဖြစ်ပြီး ၂၀၀၉ခုနှစ်မှာ မိုးညအိမ်မက်မြူရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားနဲ့ အမျိုးသားဇာတ်ဆောင်ဆုအဖြစ် ပထမအကြိမ်အကယ်ဒမီဆုရရှိခဲ့ပါတယ်။

Facebook လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးကိုလွှမ်းခြုံထားတဲ့ မျက်နှာစာတစ်ခု၊ ပြည်သူ့ရင်ပြင်လေးတစ်ခု၊ ဟစ်တိုင်လေးတစ်ခုလို့ တင်စားမယ်ဆိုရင်လည်း တင်စားလောက်ပါတယ်။ စာရေးဆရာမဂျူးရဲ့ အမှတ်တရဝတ္ထုထဲက စာသားလေးတွေနဲ့ တင်စားရမယ်ဆိုရင်. . ချစ်ဖော်ချစ်ဖက် မြတ်နိုးဖော်ကြင်နာဖက် ရန်ဖြစ်ဖော်ရန်ဖြစ်ဖက် ဝမ်းနည်းဖော်ဝမ်းနည်းဖက် ရင်ဖွင့်ဖော်ရင်ဖွင့်ဖက် ရယ်လို့ မှီခိုအားထားရာ ပြည်သူ့ရင်ပြင်လေးဖြစ်လို့ Facebook တီထွင်သူ မက်ခ်ဇူကာဘတ်ကို ကျေးဇူးတင်ဦးညွတ်ရင်း Shape ရဲ့ အပ... တစ်ခုအဖြစ် အနုပညာရှင်များရဲ့ ရင်တွ... တင်ဆက်ပေးသွားမှာဖြစ်ကြောင်း သတင်းကောင်းလက်ဆောင် ပါးပါရ...

လူသိမခံချင်လို့ အနုပညာသမားတွေလည်း ဖြစ်နေတော့အေးအေးဆေးဆေး ဆင်ခြင်ပြီးနေ နေတာပါဗျာ voice message တွေကို အံ့လည်းအံ့ဩမိပါတယ်... ဘာရည်ရွယ်ချက်လဲတော့မသိဘူး...

မိုးယံဇွန်

ဩော် အဆင်ပြေနေပါတယ်ခင်ဗျာ။ လူသိမခံချင်လို့အနုပညာသမားတွေလည်း ဖြစ်နေတော့ အေးအေးဆေးဆေးဆင်ခြင်ပြီးနေ နေတာပါဗျာ။ ချစ်သူတွေဆိုတော့ ချစ်တဲ့ကြည်နူးတဲ့ပုံလေးတွေရှိတာ မဆန်းပါဘူး။ လူတိုင်း ချစ်သူဖြစ်ရင် ဒီလိုပုံရိပ်တွေရှိကြမှာပါ။ တချို့ပုံတွေက ကျွန်တော့်mtv ကပုံလေး တွေပါဗျာ။ ဒါပေမဲ့ chat box screenshots တွေကတော့ အရမ်းကို ရယ်ရပါတယ်။ voice message တွေကိုအံ့လည်း အံ့ဩမိပါတယ်။ ဘာရည်ရွယ်ချက်လဲတော့မသိဘူး။ ကျွန်တော့်ပရိသတ်ရော ကျွန်တော့် ကောင်မလေးပရိသတ်တွေ နောက်အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေ ပတ်ဝန်းကျင်ကပါ အတွေးအထင်တွေ လွဲမှားမှာ မလိုလားပါဘူး။ Facebook သုံးသူတိုင်း ကျွန်တော့်ကောလာဟလတွေကြောင့် အချိန်ကုန် ဖုန်းbill ကုန် သလိုဖြစ်သွားရင် တောင်းပန်တယ်ဗျာ။ Facebook မှာ လေ့လာစရာ ဗဟုသုတတွေ အများကြီးပါ။ အဓိပ္ပာယ်မဲ့တဲ့အရာတွေမှာ အချိန်မကုန်စေချင်ပါဘူးဗျာ။ ချစ်သူနဲ့လည်း အဆင်ပြေနေပါတယ်။ အားလုံးပဲ ကောင်းသောညချမ်းပါဗျာ။ plz share

PHOTO : INTERNET

ငါတို့သာအကောင်း တစ်လောကလုံး မကောင်းဟုထင်သောပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းနှင့် မနာလို၍သော်လည်းကောင်း သူများအားသိက္ခာကျစေရန် အားပေးသူများအား ကျန်းမာချမ်းသာပါစေကြောင်း နှစ်သစ်ကူးဆုတောင်းပါတယ်ရှင်...

ယုသန္တာတင်

Attention pls ..! အစကတော့ မပြောဘူး နေမလို့ဘဲ။ မပြောဘဲမနေနိုင်လို့ နည်းနည်းတော့ ပြောလိုက်ပါဦးမယ်။ အခုဟာက မဆီမဆိုင်အပြင်မှာ နှစ်ယောက်တွဲ ဓာတ်ပုံရိုက်ဖူးတဲ့ ယောကျာ်းလေးသူငယ်ချင်းတွေလည်း မနေရတော့ ပုံတွေတက်လို့ အားနာစရာဖြစ်ကုန်ပြီ . . . အဲ့တော့ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘဲ ဝင် shareကြသူများ . . . သတင်းပေးလက်တို့ ဝမ်းသာအားရသူများ. . ဖေ့ဘုတ်မှာ ဘာတင် တင် share ကြ comments ကြသော ငါတို့သာအကောင်း တစ်လောကလုံး မကောင်းဟု ထင်သော ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းနှင့်မနာလို၍သော်လည်းကောင်း သူများအား သိက္ခာကျစေရန် အားပေးသူများအား ကျန်းမာချမ်းသာပါစေကြောင်း နှစ်သစ်ကူးဆုတောင်းပါတယ်ရှင် . . . ! accounts တကာ pages တကာတွင် တင်ကြသူများ အားလည်း ထပ်မံဖြေရှင်းမည် မဟုတ်ပါရှင့် . . . cyber law နဲ့ပဲဖြေရှင်းပါမယ် ရှင့် . . . !

အခုလိုကျွန်မတို့အကြောင်းဝမ်းသာ အားရစပ်စုကြသော ဘာလာလာ share မယ် ment မယ်ဆို သူများအားကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင့်. .

PHOTO : AUNG KYAW MOE (NEW IMAGE)

Photo Comment မူရင်းပိုင်ရှင်များကို Credit ပေးပါသည်

O for Online ကဏ္ဍမှ ဒီတစ်ပတ် ဖြည့်စွက်တင်ဆက်မှာကတော့ Facebook ပေါ်က Photo Comment များပဲဖြစ်ပါတယ်... Photo Commentများဟာ ကြည့်ရသူဖတ်ရသူကို အမောအပန်းပြေပျောက်စေတဲ့အတွက်... Shape ဂျာနယ်ပရိသတ်ကြီးကို တင်ဆက်ပေးတာပဲဖြစ်ပါတယ်...

Photo Comment

Wife: ☺

ကျွန်မနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှုးရှုးမိုက်မိုက် ရှင်ဘာလုပ်ဖူးခဲ့လဲ?

Husband : ☺

ကိုယ် မင်းကိုလက်ထပ်ခဲ့တယ်လေ

ရေဒီယိုဆိုတာ ...
၁၉ ရာစု အစောပိုင်းကာလက စတင်တီထွင်ဖန်တီးတင်ဆက်ခဲ့တဲ့ လေလှိုင်းကြားက မီဒီယာလက်နက်ကလေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမီဒီယာလက်နက်ကလေးကို ဘယ်လောက်ပဲ ဆန်းပြားခေတ်မီတဲ့ မီဒီယာနည်းပညာတွေပေါ်ထွန်းလာသည်ဖြစ်စေ ယနေ့ထက်တိုင် အသုံးဝင်၊ အသုံးတွင်၊ အသုံးပြုနေကြတဲ့ ပရိသတ်များအတွက် O For Online ကဏ္ဍကနေ Shape နဲ့ FM လှိုင်းတို့ပူးပေါင်းကာ အပေါင်းထဲက အကောင်းဆုံးအဖြစ် တင်ဆက်လိုက်ပါတယ်။ သောတရှင်ပရိသတ်ကြီး နားဆင်ပျော်ရွှင်နိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်း ...

ပြန်လည်တမ်းတငယ်ဘဝ

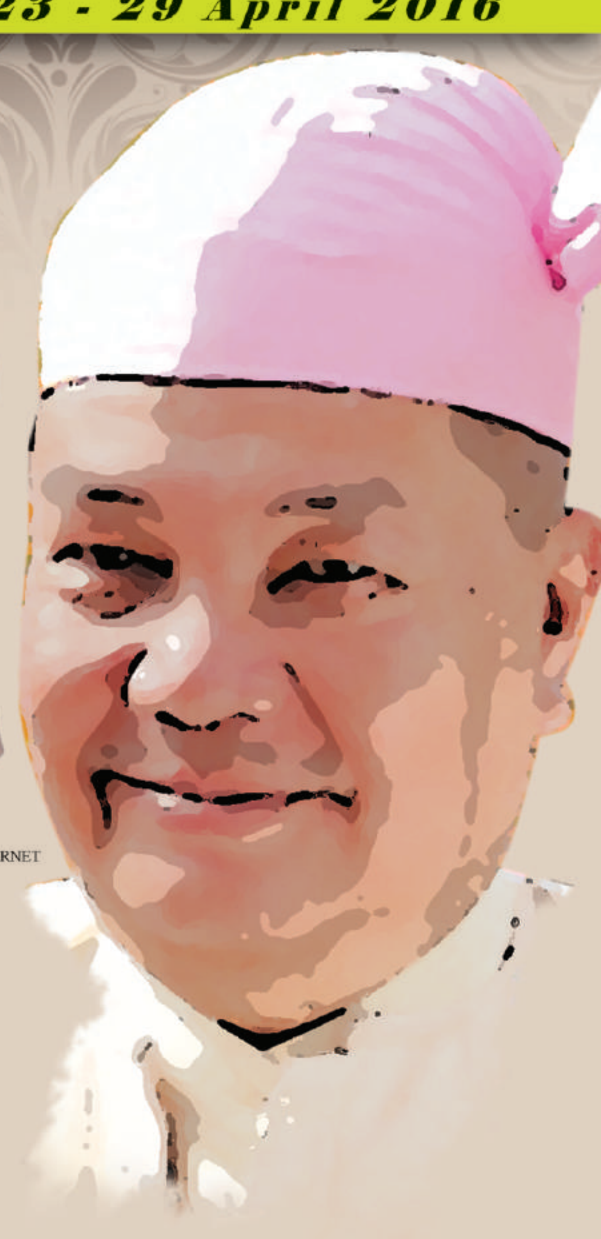


PHOTO : INTERNET

တစ်ခါတလေ ကိုကျော်ဟိန်းတချို့ကားတွေအများကြီးထဲမှာ ကိုကျော်ဟိန်းက တစ်ခါတလေ သဘာဝငိုငိုချလိုက်တဲ့အခါ ပရိသတ်ကရယ်ကြတာ...ဟား.....ဆိုတာမျိုးကြီးတွေ ဖြစ်သွားတာကျွန်တော်ကြုံဖူးတယ်...

မိုးဒီ

ယခင်ပတ်မှအဆက်

ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ ကျွန်တော့်နှုတ်ခမ်းက လွမ်းခမ်းဖြစ်တဲ့အတွက် မျက်နှာညိုးနေဖို့တို့ စိတ်ကရှုပ်ထွေးနေဖို့တို့ မျက်နှာကြီးကအဲဒီလိုပေါ့လေ။ ဇာတ်ရုပ်နဲ့ သက်ဝင်နိုင်ဖို့ အနီးကပ်ဆုံးဖြစ်အောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်အဲလိုနေပြီး ကြိုးစားခဲ့တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က နောက်ခုနကလိုပေါ့။ ဒရာမာတွေဖြတ်သန်းခဲ့ရဖူးတော့ အဲဒီဒရမ်မာကိုလည်းဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့အတွက် ဒီမှာလုပ်ဆောင်တဲ့အခါ အထောက်အကူလာဖြစ်ပါတယ်။

ဟာသပညာရှင်တွေ၊ ဟာသသရုပ်ဆောင်တွေ ဒရာမာချိုးတဲ့အခါကျရင်ပရိသတ်ရဲ့လက်ခံမှုအတိုင်းအတာက အနည်းငယ်တော့လျော့တတ်ကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ အမြဲတမ်းရယ်စရာလုပ်ပြနေတဲ့ သူတွေက ငိုပြလိုက်တယ်ဆိုရင် သူတို့ရင်ထဲမှာ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ငိုပြနေတာနဲ့မတူဘူး ဒါကသူတို့ကိုပဲနောက်နေသလိုလိုသူတို့ကထင်တယ်လေ။ အဒီအပေါ် အယူအဆလေးကိုလည်းဦးရဲ့ အမြင်လေးကိုလည်းပြောပြပေးပါဦးနော်ဦး။

တစ်ခါတလေ ကိုကျော်ဟိန်းတချို့ကားတွေအများကြီးထဲမှာ ကိုကျော်ဟိန်းက တစ်ခါတလေ သဘာဝငိုချလိုက်တဲ့အခါ ပရိသတ်ကရယ်ကြတာ။ ဟား... ဆိုတာမျိုးကြီးတွေဖြစ်သွားတာ ကျွန်တော် ကြုံဖူးတယ်။ သူကတော့ သူ့ဟာ သူဂရုစိုက်ပြီး လုပ်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူလုပ်ခဲ့တာလည်း မှန်နေတာပဲ။ သို့သော် ကြည့်ရတဲ့ရသက အဲဒါကို ဖမ်းစားတဲ့ကိစ္စက ဘယ်လိုဖြစ်မလဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့က အဲဒါကို ရယ်စရာရုပ်မဖြစ်အောင် နဂိုကတည်းက မင်သက်ထားရတယ်။ စပြီးပရိသတ်နဲ့တွေ့တဲ့အခန်း ပထမခန်းမှာပဲ ပရိသတ်ကိုရယ်စရာပြောတဲ့သူ မဟုတ်အောင်ဒီနေရာကတော့ ရယ်စရာမှမဟုတ်ဘဲ ရယ်စရာပြောတဲ့သူမဟုတ်အောင်ဘဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အသာလေးနေပြီးတော့ မင်သက်ထားတာပေါ့နော်။ အဲလိုနေနေရတာပေါ့။ နောက်ပိုင်းကျတော့လည်း ဒါရိုက်တာကလည်းဇာတ်အရပို့ထားတော့ ကိုယ်ကတကယ်ပဲလွမ်းစရာ သနားစရာလူကြီးပါလားဒီလူကြီးက ဘာလို့လည်းဆိုတော့ သားအတွက်ပူရ သမီးအတွက်ပူ၊ မြေးအတွက်ပူရနဲ့သောကတွေနဲ့လေ။ ကိုယ်ပဲအဖေ၊ ကိုယ်ပဲအမေဆိုတော့ မိန်းကလေးမမေးသင့်တဲ့စကားတွေလည်းမေးရ မပြောသင့်တဲ့စကားတွေလည်းပြောရနေရတာ အဲဒီလိုသောကတွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့အညာသားကြီးဖြစ်အောင် အဲလိုကြိုးစားရတာ။

အဲဒီတော့ ဦးအကယ်ဒမီရခဲ့တဲ့ ဒီဇာတ်ကားကြီးကို ရိုက်ကူးခဲ့စဉ်တုန်းကရော ဦးအနေနဲ့ ကျန်တဲ့အိုက်တာတွေရော၊ ဒါရိုက်တာတွေနဲ့ရော ညှိယူခဲ့ရတဲ့ အပိုင်းတွေရောရှိလားဦး။

ကျွန်တော်ကတော့မညှိရပါဘူး။ သင်ပေးတာပဲ သူတို့။ ကိုရန်အောင်ကဆိုလည်းသင်ပေးတာပဲ သူတို့ ကျွန်တော့်ကို ဒါလေးက ဒီလိုဒီလိုလိုချင်တယ်။ ဒီပုံစံလေးဖြစ်အောင် ဘာညာစသည်ဖြင့် ကျွန်တော်က အဲဒါကိုရအောင်ကြိုးစားတယ်။ ဒါရိုက်တာရော အကုန်လုံးက ဝိုင်းသင်ပေးကြတာပဲလေ။ အဲဒီလိုဆိုတော့ သူတို့ကလည်း ဒီနေရာလေးက ကောင်းတယ်လုပ်ပြစေချင်တယ်။ ကျွန်တော့်ကိုမေတ္တာရှိကြတယ်ပေါ့။ ရစေချင်တော့လည်း အကုန်လုံးဝိုင်းသင်ပေးကြတာပေါ့။ သင်တဲ့သူတွေကလည်း ကိုအုန်းမောင်တို့ဘာတို့ အကုန်လုံးသင်ကြတယ်ပေါ့။ တော်တော်များများဝါရင့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေပေါ့။ ကျွန်တော်ကလည်း သူတို့သင်တာကိုမငြီးမငြူလုပ်တာ။

အကယ်ဒမီရတုန်းကဆိုရင် ဦးရဲ့ပရိသတ်တွေအားလုံးကဝမ်းသာတယ်။ ဒါကျွန်တော်အပါအဝင်အားလုံးကတော်တော်လေးကိုဝမ်းသာတာပါ။ ဂုဏ်လည်းဂုဏ်ယူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတော့အဲဒီအချိန်တုန်းက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဦးရဲ့ ခံစားချက်လေး၊ ပျော်ရွှင်မှုလေးကိုလည်း အခုဒီအချိန်မှာ ပြန်ပြီးတော့ တမ်းတပေးပါဦးနော်။ ဆုမကြေညာခင်အချိန်နဲ့ ကြေညာပြီးတဲ့အချိန်မှာဖြစ်နေတဲ့ ခံစားချက်လေးကိုလည်းပြန်ပြီး သတိရပေးပါဦး။

ပထမတုန်းကတော့ ဆန်ခါတင်ထဲမှာ ဒီကားကပါသွားပြီဆိုတော့ ရင်တလှပ်လှပ်နဲ့ ရများရမလားပေါ့လေ။ ရမှာပေါ့ ဦးမိုးဒီရာ။ ပြောတဲ့သူကပြော။ အဲဒီလိုပြောနေတဲ့အချိန်မှာ ရင်ထဲမှာရမယ်ထင်တယ်။ နောက်ဆုံးရမယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီနှစ်တော့ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ အားတင်းပြီးသွားကြတယ်။ အနီးကပ်ကြတော့ ရှေ့မှာတကယ်ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့သူတွေ ထင်ပြီး မရတဲ့သူတွေလည်းအများကြီးရှိခဲ့ဖူးတော့ ကိုယ်လည်းတစ်နှစ်ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်လေ။ ပထမ အကယ်ဒမီပြိုင်ပွဲကြီးနဲ့ ကျွန်တော်မှန်းထားတာ ပန်းဒဏ္ဍာရီမှာ နတ်ကတော်ရဲ့ မယားကြောက်ရတဲ့ထန်းရေသမားလေ အဲဒါမျိုးဆိုရင် ကျွန်တော်က မရများမရရင် ရနိုင်သလား။ မရနိုင်ဘူးလား။ သံသယတွေနဲ့ သွားတဲ့အခါမှာ မိုးဒီ စိတ်ကိုသိပ်ပြီး ထည့်မထားနဲ့နော်။ တကယ်ချစ်တဲ့ ခင်တဲ့သူတွေလာပြောကြတယ်။ စိတ်ကိုထည့်ထားပြီးတော့မှမရရင် ခံစားရမှာစိုးလို့ တစ်ခုက ငါ့ရောဝတီမှာ ကိုလူမင်းကို မင်းသားပေးလိုက်လို့ရှိရင် ဒီကားကကျော်ရဲ့အောင်ကဇာတ်ပို့ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဇာတ်ပို့သရုပ်ဆောင်ဖြစ်တဲ့ဦးမိုးဒီက မရသင့်တော့ဘူး။ မိုးဒီအဲဒါကိုလည်းသိထားလိုက်။ သိထားမှဖြေသာမှာ အဲဒါစိတ်ထဲမှာအရမ်းမထားနဲ့နော်။ သတိပေးတဲ့အခါကျတော့ အေးဟုတ်တယ် ဒါလည်း။ အင်းပေါ့လေ။ ကိုယ့်ထက်တော်တဲ့သူတွေရှိရင်လည်းတော်တဲ့သူတွေရမှာပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ အကြောင်းကြောင်းတွေနဲ့ရကြမှာပေါ့။ အဲဒီမှာမရဘူးဆိုတဲ့စိတ်ကလွှမ်းမိုးသွားပြန်ရော။ မရတော့ဘူးထင်တယ်။ အဲလိုနဲ့နေရင်းကနေပြီးတော့ စိတ်ကရမယ်လို့ထင်ထားရာကနေ မရဘူးလို့ထင်တဲ့စိတ်ကပြန်ရောက်သွားပြန်ရော။ ကြေညာတော့လည်းကြေညာတဲ့သူက ဦးမိုးဒီလို့ မကြေညာဘူးဗျ။

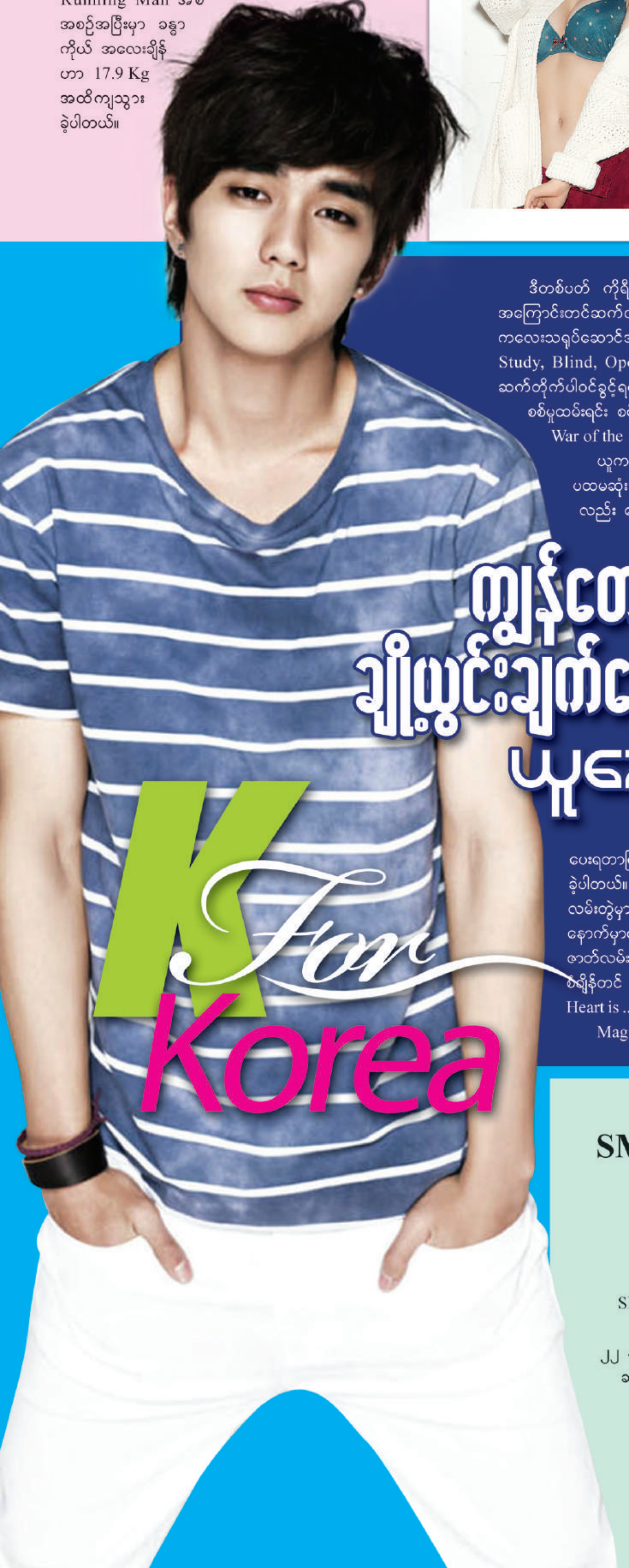
ဆက်ပါဦးမည်

Running Man မှာပါဝင်ပြီး ဝိတ်ကျသွားတဲ့ Secret အဖွဲ့ဝင် ဟိုဆွန်း

မတ်လ ၂၈ ရက်နေ့က Secret အဖွဲ့ဝင်ဟိုဆွန်းတစ်ယောက် ဒုတိယတစ်ကိုယ်တော် Mini Album Colored ကိုထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီပွဲမှာ သီချင်းထက်ပိုပြီး နာမည်ကြီးနေတာက သူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ပေါင်ချိန်ကျသွားတာပါ။ သိပ်မကြာသေးခင်ကဟိုဆွန်းက အလွန်အမင်းဝလာခဲ့ပြီး Running Man အစီအစဉ်အပြီးမှာ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ဟာ 17.9 Kg အထိကျသွားခဲ့ပါတယ်။

အေဂျင်စီကိုအထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်း G-Friend ပြောကြား

G-Friend အဖွဲ့ကတက်လာတာသိပ်ပြီးမကြာသေးပေမယ့် ပရိသတ်တွေအကြား ရေပန်းစားနေတဲ့အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ပါ။ သိပ်မကြာသေးခင်က အင်တာဗျူးတစ်ခုမှာ အေဂျင်စီ သေးသေးလေးကနေ အောင်မြင်မှုအပေါ်ခံစားချက်ကိုမေးမြန်းတဲ့အခါမှာတော့ သူတို့အေဂျင်စီ Source Music ကသေးသေးလေးဖြစ်ပေမယ့် သူတို့ကိုလေ့ကျင့်မှုတွေကောင်းပြီး မြေတောင်မြှောက်ပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောထားပါတယ်။



ကျွန်တော့်မှာ ချို့ယွင်းချက်တွေရှိပါတယ်... ယူဆောင်ဟို

ဝိုင်း

ဒီတစ်ပတ် ကိုရီးယားကဏ္ဍလေးအတွက် မင်းသားယူဆောင်ဟိုအကြောင်းတင်ဆက်ထားပါတယ်။ The Way Home ဇာတ်ကားမှာကလေးသရုပ်ဆောင်အနေနဲ့ပရိသတ်တွေသတိထားမိပြီး Master of Study, Blind, Operation Roposal စတဲ့ဇာတ်လမ်းတွဲတွေမှာ ဆက်တိုက်ပါဝင်ခွင့်ရထားပါတယ်။ ဒီဇာတ်ကားတွေသရုပ်ဆောင်ပြီး စစ်မှုထမ်းရင်း စစ်မှုထမ်းသက်တမ်းအကုန်မှာတော့ Remember: War of the Son ဇာတ်ကားမှာ သရုပ်ဆောင်ထားပါတယ်။

ယူက ၁၉၉၉ ခုနှစ် No16 cellphone ကြော်ငြာမှာ ပထမဆုံးသရုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီကြော်ငြာ အေဂျင်စီကလည်း မော်ဒယ်တွေထက် မျက်နှာသစ်တွေကို မွေးထုတ်ပေးရတာဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့အတွက် အခွင့်အရေးတစ်ခုဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အသက် ၇ နှစ်အရွယ် The Way Home ဇာတ်လမ်းတွဲမှာက သရုပ်ဆောင်အနေနဲ့ပါဝင် သရုပ်ဆောင်ပြီးနောက်မှာတော့ ပရိသတ်တွေစတင်သတိပြုမိလာပါပြီ။ ဒီဇာတ်လမ်းတွဲကလည်းကြည့်ရှုသူပေါင်း ၄ သန်းလောက်နဲ့ စံချိန်တင် ခဲ့ပါတယ်။ ဒီဇာတ်ကားရဲ့အောင် မြင်မှုနဲ့အတူ Heart is ...ဆိုတဲ့ဇာတ်ကားမှာပါဝင်ဖို့ကမ်းလှမ်းခံရပါတယ်။

Magic Worriors Mr & Gaon ဆိုတဲ့ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွဲမှာ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားပြီးနောက် Immortal Admiral Y, Sun-sin, The King and I, The Legend စတဲ့ဇာတ်လမ်းတွေမှာ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခွင့်ရလာပါတယ်။ ဒါတင်မကပါဘူး။ T-ara အဖွဲ့ရဲ့ Lies ဂီတဗီဒီယိုမှာ ပါက်ဂျီယောင်းနဲ့အတူ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားပါတယ်။ အခုလိုငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အောင်မြင်မှုရနေတဲ့ ယူဆောင်ဟိုနဲ့ အင်တာဗျူးဖြစ်ခဲ့ပုံကတော့. . .

ပရိသတ်တွေနဲ့တွေ့ဆုံပွဲမှာ ခင်ဗျားစန္ဒရားတီးခဲ့သေးတယ်နော်။ ဘယ်လောက်တောင်လေ့ကျင့်ခဲ့ရသလဲ။

ကျွန်တော် ငယ်ငယ်ကတည်းက စန္ဒရားတီးတာလေ့ကျင့်ခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဝက်တစ်ပျက်နဲ့ရပ်လိုက်တယ်။ တီးရတာမုန်းလာလို့။ ဒါပေမဲ့ သိပ်မကြာပါဘူး။ ပြန်တီးဖြစ်သွားတာ။

ဒီဇင်ဘာလပရိသတ်တွေ့ဆုံပွဲ ဂျပန်မှာကျင်းပခဲ့တာ။ ဂျပန်ပရိသတ်တွေနဲ့တွေ့ဆုံရတဲ့ ခံစားချက်လေးပြောပြပါအုံး။

ကိုရီးယားပရိသတ်တွေ့ဆုံပွဲနဲ့မတူပါဘူး။ ပိုပြီးတော့ပျော်ဖို့ကောင်းတယ်။ ကျွန်တော်စင်ပေါ်မှာ သီချင်းဆိုသလိုကလည်းမကခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပရိသတ်တွေနဲ့ဂိမ်းကစားပြီးပျော်စရာအချိန်လေးတွေဖန်တီးပေးခဲ့တယ်။

အနာဂတ်မှာဘယ်လို သရုပ်ဆောင်ဖြစ်ချင်တာလဲ။

ကျွန်တော်က ကလေးသရုပ်ဆောင်ကနေလာခဲ့တာပါ။ပရိသတ်တွေက ကျွန်တော့်ကိုချီးကျူးကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်မှာ ချို့ယွင်းချက်တွေရှိနေပါသေးတယ်။ ပရိသတ်တွေကိုလည်း ပုံစံအသစ်တွေချပြချင်ပါတယ်။

ဆူလီကို SM Entertainment က မွေးနေ့ကိတ်ပို့

.SM Entertainment နဲ့ အငြင်းပွားစရာပြဿနာတွေဘယ်လောက်ပဲရှိခဲ့ပေမယ့် f(x) အဖွဲ့ဝင်ဟောင်းဆူလီတစ်ယောက် SM Entertainment ကနေပြီး မွေးနေ့လက်ဆောင်ရရှိခဲ့ပါတယ်။ မတ်လ ၂၉ရက်နေ့ ဆူလီရဲ့ ၂၂ နှစ်ပြည့်မွေးနေ့မှာ SM Entertainment ကနေပြီး ဆူလီ့ကို မွေးနေ့ကိတ်လက်ဆောင်ပေးပို့ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းကို ဆူလီက 'မွေးနေ့မှာဆုတောင်းပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ SM Entertainmet ကိုလည်းချစ်ပါတယ်' ဆိုတဲ့စာနဲ့အတူမွေးနေ့ကိတ်ကို သူ့ရဲ့SNS account မှာတင်ထားပေးပါတယ်။

VITACAP

The Complete Daily Multivitamins & Minerals Supplement

အရည်အသွေးမြင့်မားမှုကသာ
ကျန်းမာအောင်မြင်ခြင်းတွေ
ပေးစွမ်းမှာ . . . VITACAP

For A Successful Life...

နိုင်ငံတကာအဆင့်မီ အရည်အသွေးမြင့် Vitacap အားဆေးကို ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ် (၁၈) မျိုးဖြင့် အချိုးအစားမျှတစွာ ပေါင်းစပ် ထုတ်လုပ်ထားပါသည်။

ပြည့်ဝသော အောင်မြင်မှုအတွက် အရည်အသွေးမြင့်

ဗိုက်တာကတ် (ပ်)

MEGA
We care
Human Wellness

Pond's Beauty Exop 2016 ကျင်းပ

Pond's ချစ်သူများအတွက် Pond's Brand |Ambrassadors များနဲ့အတူပါဝင်ဆင်နွဲနိုင်မယ့် POND's Beauty Exop Myanmar 2016 ကို ဧပြီလ ၂ ရက်နေ့က Myanmar Plaza မှာ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

OPPO က Batman vs Superman (Dawn of justice) ဇာတ်ကားအတွက် စပွန်ဆာရှစ်အစီအစဉ်တစ်ခု တင်ဆက်

Batman vs Superman (Dawn of justice) ဇာတ်ကားအတွက် OPPO Myanmar က စပွန်ဆာရှစ်အစီအစဉ်တစ်ခု တင်ဆက်ထားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီဇာတ်ကား ရုံမတင်ခင်က လက်မှတ်အစောင်(၄၀)ပေးတဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခုပြုလုပ်ခဲ့သလို အခုလည်း ရုပ်ရှင်ပြသတဲ့ ဧပြီလ(၁) ရက်နေ့ကစပြီး နောက်ဆုံးပြသမယ့် ဧပြီလ(၂၈) ရက်နေ့အထိ Photo Corner ပြိုင်ပွဲလေးပြုလုပ်ပေးထားပြီး အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေကို OPPO Myanmar Facebook Page မှာ ကြည့်ရှုနိုင်တယ်လို့သိရပါတယ်။

အကောင်းကြိုက်သူများအတွက်
သန့်
စပါယ်ရှယ်ပေါ်ဆန်းမွှေး၊ ပဲဆီမွှေး၊ ရှမ်းဆန်၊ ဘာစမာတီ၊ ဆန်မျိုးစုံ ရွေးချယ်သန့်စင်ပြီး(ခပ်ချက်)ဆန်များကို အိမ်အရောက်ပို့ပေးပါသည်။ ယနေ့ မှာကြားလျှင် ယနေ့အရောက်ပို့ ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ (ပိတ်ရက်မရှိပါ) ဆန်သားနှင့် ထမင်းအား နှစ်သက်မှုမရှိပါက တစ်ပတ်အတွင်းပြန်လည်လဲလှယ်ပေးပါမည်။
ရွှေဘိုပေါ်ဆန်းမွှေးရပြီ
ဘုရင့်နောင်ပွဲရုံမျက်နှာစာတန်း၊ ဘုရင့်နောင်လမ်းမကြီး၊
ဖုန်း - 681209,681504,682934,09-73249922

Kose ပစ္စည်းသစ်မိတ်ဆက်ပွဲနဲ့ Summer Beauty Workshop

Kose INFINITY Prestigious Eye Cream & INFINITY Message Pack ပစ္စည်းမိတ်ဆက်ပွဲနဲ့ Summer Beauty Workshop ကို ဧပြီလ ၂ရက်နေ့က Novotel Hotel မှာကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

Castrol Products များ မိတ်ဆက်ပွဲကျင်းပ

Castrol Products များ မြန်မာနိုင်ငံဈေးကွက် အတွင်း စတင်ရောင်းချမယ့် Castrol Products များမိတ်ဆက်ပွဲ အခမ်းအနားကို မတ်လ ၃၁ ရက်နေ့က Park Royal Hotel မှာကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

MODA Fashion Night Out Party ကျင်းပ

MODA Fashion Magazine နဲ့ Vietjet Airline တို့ပူးပေါင်းကျင်းပတဲ့ MODA Fashion Night Out Party ကို ဧပြီလ၂ရက်နေ့က Novotel Yangon Mox Hotel ရှိ Pool Bar မှာကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

Zagar Communications (၂)နှစ်ပြည့်ပွဲကျင်းပ

Zagar Communicalions ရဲ့ နှစ်နှစ်ပြည့်ပွဲအခမ်းအနားကို မတ်လ ၃၁ ရက်နေ့က Classic Strand Condo မှာ ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

မိဘမဲ့ကလေးတွေကို နှစ်သစ်လက်ဆောင် နန်းဆုရတီစိုး ပေးအပ်

PHOTO : INTERNET

သရုပ်ဆောင်အဆိုတော် နန်းဆုရတီစိုးက နှစ်သစ်မင်္ဂလာအလှူပွဲကို ဧပြီ၂၀ရက် နံနက်ပိုင်းက ပညာ့မြေမိဘမဲ့ဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းမှာပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ မိဘမဲ့ကလေးများကို နှစ်သစ်လက်ဆောင်နဲ့အတူနေ့လယ်စာကျွေးပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ ဒီအလှူပွဲနဲ့ပတ်သက်ပြီးနန်းစုက သူ့ရဲ့အလှူဒါနပြုရတဲ့အကြောင်းကို အခုလိုပြောပြခဲ့ပါတယ်။

ပညာ့မြေဘုန်းတော်ကြီးသင် ကျောင်းမှာ မိဘမဲ့ကလေးလေးတွေကို ဆန်ဆီလှူဒါန်းပြီး နေ့လယ်စာကျွေး၊ လက်ဆောင်လည်းပေး ကိတ်မုန့်လည်းကျွေးပြီး ညီမအတွက်တော့ ရင်းရင်းနှီးနှီးနဲ့ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ အမှတ်တရနေ့လေးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့အနုပညာကြေးနဲ့ ချစ်ပရိသတ်ကြီးကို ကျေးဇူးဆပ်တဲ့အနေနဲ့ကော မြန်မာမိန်းကလေးတစ်ယောက်အနေနဲ့ပါ နှစ်သစ်မှာကောင်းမှုကုသိုလ်လုပ်တဲ့သဘောပါ။ ဒီအလှူဒါနက ပရိသတ်တွေအတွက်လည်း ပါပါတယ်။ ညီမက မိဘမဲ့ကလေးတွေကိုချစ်ခင်သနားသလို အလှူသင့်ဆုံးနေရာလို့ ညီမသဘောထားလို့လှူဖြစ်တာပါ။ ချစ်ပရိသတ်ကြီးလည်း နှစ်သစ်မှာ အလှူဒါနတွေနဲ့ ကုသိုလ်ပြုရင်း ပျော်ရွှင်ကြပါစေလို့ နန်းဆု ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

အဆိုတော် ဟဲလေးမိသားစု နှစ်သစ်အလှူ

အဆိုတော်ဟဲလေးတို့မိသားစုကလည်း နှစ်သစ်အလှူအဖြစ် မန္တလေးကလေးဆေးရုံကြီးမှာ အလှူဒါနပြုခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဆရာကြီးမန္တလေးနေပြည်တော် ဆရာလှ၏မြေးတပည့်

(ဆရာမကြီး ဒေါ်စောဦးစံ)

ရှမ်းပြည် BA(History) ဗေဒင်လက္ခဏာဝေဒ ပညာရှင်

စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး စသည့် ကိစ္စအဝဝကို ရှမ်းပညာစစ်စစ်ဖြင့် အံ့ဖွယ်နက်နဲ ဆန်းကြယ်သော အထူးယတြာများဖြင့် ထက်မြက်စွာ ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။ ပူပြင်းလှသည့် နှလုံးသားခံစားချက်ရှိသူများ အေးချမ်းပျော်ရွှင်ကျေနပ်သာယာသော ဘဝအလှရရှိစေရန် ဆရာမကြီးထံ လာရောက်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

(တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ) နေ့များမှအပ နေ့စဉ်ဟောခန်းဖွင့်ပါသည်။

တိုက်အမှတ်(၇၉)၊ အောင်မေတ္တာလမ်း(၅)လွှာ၊ သမိုင်း(၁)ရပ်ကွက်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်။

ဟောခန်းအမှတ်-၁၆၊ အနောက်ဘက်မုခ်၊ ကျိုက်ဝိုင်းဘုရား၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

Ph-09-73240796,32227797

✓ တိုင်းရင်းဆေးအရည်အသွေး ကမ္ဘာ့ရွှေကြယ်ပွင့်ဆု (ဂျီနီဗာ-၂၀၁၀) ရွှေတံဆိပ်ဒိုင်းဆုရ
✓ နိုင်ငံတကာ ခေါင်းဆောင်မှု စွမ်းရည်ကြယ်ပွင့်ဆု (ပဲရစ်-၂၀၁၁) နှင့် Certificate ရ
✓ ကမ္ဘာ့အရည်အသွေးပြည့် ထိပ်သီးဆု (USA-2012) နှင့် Certificate ရ
✓ ကမ္ဘာ့အရည်အသွေးစိန်ပွင့်ဆု (ပြင်သစ်-၂၀၁၃) နှင့် Certificate ရ
✓ ကမ္ဘာ့အရည်အသွေး သရဖူ စိန်ပွင့်ဆု (လန်ဒန်-၂၀၁၄) နှင့် Certificate ရ

ဖျံ-၅-ကောင် သွေးချို-ဆီးချိုကျဆေးနှင့်
အမှတ်တံဆိပ်
သွေးတိုးကျဆေးကို
တစ်ပြည်လုံးသို့ ဖြန့်ချိလိုက်ပါပြီ။

ကြော်ငြာခွင့်ပြုချက်အမှတ် - တဆဝက(တနယ်ဇင်း) ၀၁၇/၀၃၁၅

သမားတော်စာရေးဆရာ
ဒေါက်တာစိုးမြင့်အောင်(ဝါးခယ်မ)၊ Ph.D (Alternative Medicines)

ဖျံ-၅-ကောင် တိုင်းရင်းဆေးခန်း - ၁၂၄၊ ၄၂ လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း- ၀၁ ၃၇၀၁၇၅၊ ၃၉၂၅၉၄

ဘက်ထရီပြဿနာအဖြေရှာဖို့အတွက်

Battery CM For Phone

မင်းသုနောင်

Android စမတ်ဖုန်းနဲ့ပတ်သက်ရင်ဖုန်းတစ်လုံးမှာပါဝင်တဲ့ ဘက်ထရီခံနိုင်ရည်အားဟာအရေးကြီးလှပါတယ်။ အဆင့်မြင့်စမတ်ဖုန်းပဲဖြစ်စေ၊ တန်ဖိုးနည်း budget စမတ်ဖုန်းပဲဖြစ်စေ ပါဝင်တဲ့ ဘက်ထရီအားပေါ်မူတည်ပြီးကိုယ့်ရဲ့ တစ်နေ့တာအသုံးပြုမှုကိုချိန်ဆကြရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာအသုံးပြုတဲ့ စမတ်ဖုန်းအမျိုးအစားအလိုက်ပါဝင်တဲ့ ဘက်ထရီရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်နဲ့ ဖုန်းမှာအသုံးပြုထားတဲ့ Android OS, Apps အစရှိတဲ့ Software အသီးသီးတွေကြောင့် အသုံးပြုနိုင်မယ့် အချိန်ဟာကွာခြားသွားတတ်ကြပါတယ်။ မူရင်း Android OS မှာတော့ ဘက်ထရီခံနိုင်ရည်အတွက် သီးခြားထိန်းချုပ်တဲ့စနစ်တွေ မပါဝင်ပေမယ့် Samsung, HTC, Sony အစရှိတဲ့ စမတ်ဖုန်းထုတ်လုပ်သူအသီးသီးရဲ့ ကိုယ်ပိုင် UI တွေ၊ Setting တွေနဲ့ပေါင်းစပ်ဖြည့်တင်းလိုက်တဲ့အခါမှာတော့ ဖုန်းရဲ့ ဘက်ထရီခံနိုင်ရည်အားကို လိုအပ်သလိုထိန်းချုပ်လာနိုင်ခဲ့ကြပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေဒီလိုကိုယ်ပိုင် UI တွေကြောင့်ပဲ ဘက်ထရီခံနိုင်ရည်အားကို ပိုမိုကုန်ခမ်းစေတာမျိုးလည်းဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ Android OS ကိုယ်တိုင်က နောက်ပိုင်းမှာဖုန်းရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်အတွက် multi-tasking ပိုင်းကိုအသားပေးလာပြီး ဖုန်းရဲ့နောက်ကွယ်မှာအလုပ် လုပ်စေတဲ့ Apps နဲ့ Service တွေရဲ့အရေအတွက်ဟာ ပိုမိုများပြားလာခဲ့ပါတယ်။ နောက်ထပ် အသုံးပြုသူတွေကိုယ်တိုင်ထည့် သွင်းတဲ့ Apps တွေနဲ့ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ဖုန်းရဲ့ဘက်ထရီအားဟာ လိုအပ်တာထက်ပိုမိုအကုန်မြန်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ သီးသန့် Apps လေးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ CM Battery ကို ဖော်ပြပေးချင်ပါတယ်။

CM Battery Apps ဟာ Android ဖုန်းတွေမှာမရှိမဖြစ် Apps တစ်ခုအဖြစ် ရေပန်းစားအသုံးပြုနေကြတဲ့ Clean Master Apps လေးလိုပဲ Battery အတွက် ထိထိရောက်ရောက်အသုံးပြုနိုင်စေမယ့် Clean Master Battery Apps လေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ အသုံးပြုဖို့ရိုးရှင်းလွယ်ကူသလို ဘက်ထရီခံနိုင်ရည်အား ပိုမိုတာရှည်စေဖို့အတွက် ထိရောက်စွာအသုံးချနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ Apps ကိုဖွင့်လိုက်တာနဲ့ မလိုအပ်ဘဲနောက်ကွယ်မှာ Battery အသုံးပြုနေတဲ့ Apps တွေကိုအလိုအလျောက်ရှာဖွေဖော်ပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုရှာဖွေပြီးတဲ့အခါနောက်ကွယ်က Apps ဘယ်နှခုကဘယ်ထရီအပိုကုန်ခမ်းစေတယ်ဆိုတာ သိရှိစေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

CM Battery က ဘက်ထရီစွမ်းအားချွေတာဖို့အတွက် အလိုအလျောက်ရှာဖွေပေးတဲ့ Apps တွေကို လက်တလော ကိုယ်အသုံးမပြုသေးဘူးဆိုရင်လည်း ဖော်ပြပေးထားတဲ့အတိုင်းပဲ ပိတ်ထားပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုပိတ်ပေးလိုက်ရင် ဖုန်းရဲ့နောက်ကွယ်က Apps တွေအလုပ်လုပ်နေမှုဟာ သိသိသာသာကျဆင်းသွားပြီးဘက်ထရီအား သိသိသာသာတိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့ Apps တွေဟာပိတ်လိုက်ပေမယ့် တကယ်မပိတ်ဘဲ restart ဖြစ်ကာ ပြန်လည်ပွင့်နေတတ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင်တော့ Advanced Saving Setting ကိုသုံးပြီး အသုံးမလိုသေးတဲ့နောက်ကွယ်က Apps တွေကို ပိတ်ပစ်နိုင်ပါတယ်။ Advanced Saving ကို သုံးဖို့အတွက်တော့ အရင်ဆုံး Accessibility> Services ထဲက CM Battery ကို On ထားပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် ပေါ်လာတဲ့ Enable ကို နှိပ်လိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် Apps တစ်ခုခုအသုံးပြုပြီးတဲ့အခါတိုင်း ပြန်ထွက်တဲ့အခါ ဒီ Apps ကို နောက်ကွယ်မှာပွင့်မနေအောင် ပိတ်ပစ်မလားဆိုတာ မေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

CM Battery ဟာ ဘက်ထရီအသုံးပြုမှုကိုလျှော့ချတာအပြင် ဖုန်းထဲမှာရှိတဲ့ မလိုအပ်တဲ့ဖိုင်တွေ၊ Apps တွေကအရံအဖြစ် သိမ်းဆည်းထားတဲ့ဖိုင်တွေ၊ တစ်ဝက်တစ်ပျက် crash ဖြစ်နေတဲ့ဖိုင်တွေကိုလည်းရှင်းထုတ်ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ CM Battery ရဲ့ညာဘက် အပေါ်ထောင့်နားမှာရှိတဲ့ menu ကိုနှိပ်လိုက်ပြီး Clean up Junk ကို နှိပ်လိုက်ပါ။ ဖုန်းထဲမှာရှိတဲ့ မလိုအပ်တဲ့ဖိုင်တွေကို Touch တစ်ချက်နှိပ်ပြီး အလွယ်တကူရှင်းထုတ်ပစ်နိုင်တဲ့အတွက်အလွန်အသုံးဝင်ပါတယ်။

မကြုံဖူးသေးတဲ့မိုဘိုင်းဂိမ်းရသကို ပေးစွမ်းနိုင်မယ်...Space Marshals

Banruka

Pixelbite Games ကုမ္ပဏီဟာ မိုဘိုင်းဂိမ်းလောကအတွက် သူစိမ်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဆွီဒင်အခြေစိုက်ဂိမ်းစတူဒီယိုဟာ သူတို့ရဲ့ Reckless Racing စီးရီးအတွက်လူသိများပါတယ်။ ဒါ့အပြင်အနာဂတ်ကာလမှာအခြေခံတဲ့နောက်ထပ် Racing ဂိမ်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ Repulze စီးရီးလဲရှိပါတယ်။ Racing game တွေနဲ့သာ လူသိများတဲ့ Pixelbite ဟာ သူတို့ရဲ့မတူညီတဲ့ခြေလှမ်းကို ချပြလိုက်ပါပြီ။ အဲဒါကတော့ Tactical Action Adventure လို့ သူတို့အမည်ပေးထားတဲ့ Space Marshals ပဲဖြစ်ပါတယ်။

Tractical Action လို့ဆိုတာကြောင့် သူ့ရဲ့ gameplay ကို တစ်ချက်ကြည့်ရမယ်။ ဟိုးအရင် PC မှာ အရမ်းလူကြိုက်များခဲ့တဲ့ Commando ဂိမ်းစီးရီးလိုပဲ၊ ရန်သူတွေမှာ မြင်ကွင်းရှုထောင့်တွေရှိတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့အကူအညီကိုယူပြီး Blind spot တွေကနေ လှုပ်ရှားကျော်ဖြတ်နိုင်၊ အငိုက်ဖမ်း တိုက်ခိုက်နိုင်စေတယ်။ ဒါပေမဲ့ control စနစ်ကတော့ Virtual pad ပုံစံဖြစ်တဲ့အတွက် Commando စီးရီးတုန်းကလိုမဟုတ်ဘဲ ကာရိုက်တာတစ်ကောင်ထဲကိုပဲ V-pad နဲ့ ထိန်းချုပ်တိုက်ခိုက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ Tactical Combat/Stealth ပုံစံရောစပ်ထားတာပါ။ ဒါ့အပြင်တိုက်ခိုက်နေရင်းနဲ့လဲ ပတ်ဝန်းကျင်အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ကာဗာယူပြီး ကိုယ့်ရဲ့ HP မလျော့အောင်ကစားနိုင်တယ်။ ကြည့်ရှုရမယ့်အမြင်ပုံစံကတော့ Top-down shooter ပါပဲ။

Space Marshals ရဲ့အခြေခံ theme ကတော့ Sci-Fi West စတိုင်လ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းဘွိုင်ဦးထုပ်တွေနဲ့ သိပ္ပံလက်နက်တွေကိုင်ဆောင်ထားတဲ့ ရာဇဝတ်ကောင်တွေကို လိုက်လံတိုက်ခိုက်ရမယ့် အထူးတပ်သား Burton အဖြစ်ဆော့ကစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဧပြီလမှာ iOS/Android အတွက် ရနိုင်ဖို့ ကြေငြာထားခဲ့ပေမယ့် iOS မှာစောပြီး ထွက်ခဲ့တဲ့အတွက် ဒီဂိမ်းမှာလက်ရှိ Chapter One သာကစားနိုင်ဦးမှာဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့အာကာသ သိပ္ပံနဲ့ Wild West ရောစပ်ထားတဲ့ စတိုင်လ်ဇာတ်လမ်းကြောင်းကိုတော့ ခုချက်ချင်းကစားရုံနဲ့သိနိုင်ဦးမယ်မဟုတ်ဘူး။ အစမ်းပြသမှုထဲမှာတော့ ဂရပ်ဖစ်ပုံရိပ်တွေဟာသိပ်အရောင်တောက်ပပြီးသေသပ်လွန်းတာကိုတွေ့ရမှာပါ။

Space Marshals ဟာ ရှိထားသင့်တဲ့မိုဘိုင်းဂိမ်းသစ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး အရင်ကမကြုံဘူးသေးတဲ့ မိုဘိုင်းဂိမ်းရသကိုပေးစွမ်းနိုင်မယ်လို့မြင်ပါတယ်။ Android သမားတွေကတော့ ဧပြီလထိစောင့်ကြရဦးမှာပါ။

ကားလမ်းပိတ်တဲ့ပြဿနာနဲ့ မကြုံအောင် ဘယ်လိုရှောင်မလဲ...

အာကာထက်ဝေ

C For Car

မြို့ပြဘဝမှာ နေထိုင်လို့ ကားကျပ်တဲ့ဒုက္ခတွေကြောင့် စိတ်ညစ်နေပြီလား။ တကယ်တော့ ကားကျပ်တဲ့ဒုက္ခက ဒီနေ့မြို့ပြဘဝမှာ မဖြစ်မနေ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ခေါင်းကိုက်ချင်စရာ ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်နေတာပါ။ ကားတင်သွင်းခွင့်ဆိုင်ရာမူဝါဒတွေ ပြောင်းလဲလာချိန်ကတည်းက သိသိသာသာများပြားလာတဲ့ကားတွေကြောင့် နေ့စဉ်အလုပ်ကို အသွားအလာပြုလုပ်နေရသူတွေဟာ လမ်းပေါ်မှာ အချိန်တွေ ကုန်မှန်းမသိ ကုန်ဆုံးလာကြပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ရန်လိုပြီးကြမ်းတမ်းရိုင်းစိုင်းတဲ့ ကားမောင်းသူတွေကြောင့် ကားကျပ်တဲ့ပြဿနာနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရသူတွေဟာ တစ်ပူပေါ်နှစ်ပူဆင့်ဆိုသလို နောက်ထပ်စိတ်ပျက်စရာတွေနဲ့ ထပ်ပြီး ရင်ဆိုင်ရပြန်တာပါ။ ကိုယ်လည်း ဒီလိုကားကျပ်တဲ့ပြဿနာမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပြီဆိုရင် ဘယ်လိုရှောင်ထွက်သွားမလဲဆိုတာ စဉ်းစားဖို့မဖြစ်မနေ လိုအပ်လာပါပြီ။ ဒီလိုစဉ်းစားတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့နည်းလမ်းက အပြုသဘောဆောင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေဖြစ်နေဖို့လည်း လိုအပ်နေသေးတာပါ။ ရှည်လျားပေမယ့် လူမများတဲ့ လမ်းကိုရွေးမလား၊ စက်ဘီး ဒါမှမဟုတ် လမ်းလျှောက်ပြီး ကိုယ်အလိုရှိရာနေရာကိုသွားမလား။ ကားလမ်းကျပ်တဲ့ပြဿနာကိုရှောင်လွှဲသွားနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းကောင်းတွေနဲ့မိတ်ဆက်ပေးချင်ပါတယ်။

၁။ ကိုယ်ပိုင်ကားသုံးတာ လျှော့ချပါ

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံအမြောက်အမြားမှာတော့ ကားကျပ်တဲ့ဒဏ်က လွတ်ကင်းနိုင်အောင် ကိုယ်ပိုင်ကားသုံးစွဲမှုကိုလျှော့ချဖို့ တချို့ကအကြံပြုကြတာပါ။ လက်လှမ်းမီတဲ့ ဈေးနှုန်းတစ်ရပ်နဲ့ ကားကိုဝယ်ယူနိုင်တဲ့ နိုင်ငံအများစုမှာ ကားအမြောက်အမြားက လမ်းပေါ်ရောက်နေတာကြောင့် ကားလမ်းပိတ်တဲ့ပြဿနာမျိုးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာရင်တော့ အကောင်းလုပ်ရမယ့်နည်းလမ်းကတော့ တစ်ဦးချင်းစီက ကိုယ်ပိုင်ကားအသုံးပြုတာကို လျှော့ချပြီးအများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစနစ်တွေကို အလွယ်တကူသုံးစွဲသင့်တာပါ။ ထိရောက်တဲ့ အများပြည်သူသုံး ဘတ်စ်ကားစနစ်တွေ၊ ရထားစနစ်တွေကိုအသုံး ပြုရင်းနဲ့ကားကျပ်တဲ့ပြဿနာကို ကောင်းကောင်းရှောင်ရှားနိုင်မှာ အသေအချာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနည်းက ကိုယ်သွားလိုရာလမ်းကြောင်းကို လျင်လျင်မြန်မြန်ရောက်ရှိသွားစေနိုင်သလိုပိုပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိစေမှာဆိုရင်လည်း ဘယ်သူမှ ငြင်းနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ နောက်တစ်ချက်ကအများစုကသာအများပြည်သူသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို အားကိုးမယ်ဆိုရင် အချိန်ကုန်၊ လူပန်းသက်သာစေမယ့်အပြင် ပိုပြီးသက်သောင့်သက်သာရှိမယ့် အခြေအနေမျိုးကိုလည်း ရရှိမှာမလွဲပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုဒဏ်ကိုလည်း အရင်ကထက်ပိုပြီးထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ဖြစ်နိုင်ရင် လမ်းလျှောက်ပါ

သိပ်ပြီး လက်တွေ့မကျသလိုရှိပေမယ့် လုပ်နိုင်ရင်၊ လက်လှမ်းမီရင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ ငြင်းနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ လမ်းလျှောက်ခြင်းက ကာယကံရှင်အတွက်လည်း အကျိုးများသလို ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ထိခိုက်ပျက်စီးစေမှုလုံးဝမရှိတာကြောင့် ကိုယ်သွားလိုရာနဲ့ သိပ်မဝေးသူတွေက ဒီလမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ယာဉ်ကျပ်တဲ့ဒဏ်ကို လျှော့ချချင်တာကြောင့် တချို့က စက်ဘီးကိုအသုံးပြုပြီး သွားလိုရာကိုသွားကြတာပါ။ စက်ဘီးစီးတာ၊ လမ်းလျှောက်တာစတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ခရီးသွားလာတာကိုတော့ Active Transportation လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်းအပြုသဘောဆောင်တဲ့ တိုးတက်မှုတွေရှိလာစေမှာဖြစ်သလို ကားကထွက်လာမယ့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်တွေကိုလျှော့ချပြီးသားလည်း ဖြစ်မှာကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း စောင့်ရှောက်ပြီးသားဖြစ်နေမှာပါ။

၃။ နှစ်မျိုးစပ်အသုံးပြုပါ

ကိုယ်သွားရမယ့်ခရီးက အရမ်းဝေး လွန်းနေမယ်ဆိုရင်တော့ အများပြည်သူသယ်ယူပို့ ဆောင်ရေးနဲ့ Active Transportation ကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုပြုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင်တော့ ဖြစ်နိုင်သမျှ အိမ်ကစောစောလေးကြိုတင်ထွက်သင့်တာပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကိုယ်သွားရမယ့် ခရီးရဲ့ ၃ပုံ ၂ပုံလောက်ကို ကားနဲ့သွားပြီး ကျန်တဲ့ ၁ပုံလောက်ကိုတော့ လမ်းလျှောက်လိုက လျှောက်ပြီးသွားနိုင်အောင်ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့နိုင်ငံတွေမှာတော့ စက်ဘီးငှားရမ်းလို့ရတဲ့နေရာတွေ လွယ်လင့်တကူရှိနေတာကြောင့် ကားပေါ်ကဆင်းလိုက်ချိန်မှာ လမ်း ဆက်မလျှောက်ချင်ရင်တောင် စက်ဘီးငှားပြီး လိုရာကို ခရီးဆက်နိုင်မှာပါ။

၄။ အာရုံစိုက်ပါ

တချို့ကားမောင်းသူတွေက ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က အသံတွေကို ဂရုစိုက်လေ့မရှိကြပါဘူး။ ဒါက တကယ့်ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကားလက်ကိုင်ဘီးနောက်ရောက်ရင် ကိုယ့်ကမ္ဘာလေးနဲ့ကိုယ် သီးသန့်ဖြစ်နေပြီလို့ထင်နေကြတဲ့ ကားမောင်းသူအများစုဟာ ဒီပြဿနာမျိုးနဲ့ ကြုံရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တိုင်က ဒီလိုကားမောင်းသူတွေထဲပါနေပြီဆိုရင် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကိုယ့်ကားနောက်မှာရှိနေတဲ့ အသံတွေနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ဂရုစိုက်တုံ့ပြန်တတ်ဖို့လိုအပ်မှာပါ။ ကိုယ့်နောက်မှာ အရေးကြီးတဲ့ကားရှိနေလား။ ရှိနေရင် မလိုအပ်ဘဲလမ်းပိတ်မထားမိအောင် သတိထားရမှာဖြစ်သလို ကားရပ်တော့မယ်ဆိုရင် နောက်ကကားတွေ ဆက်သွားလို့ရအောင် လမ်းကြောင်းပေးပြီးမှလည်း ရပ်နားသင့်တာပါ။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် ကိုယ့်ကြောင့် အများသူငါ သေချာပေါက် ဒုက္ခရောက်မှာ အသေအချာပဲဖြစ်ပါတယ်။

C for Car ကဏ္ဍမှတစ်ဆင့် Shape Entertainment Journal ဝရိသတ်ကြီးအတွက် ကျေးဇူးတုံ့ပြန် မေတ္တာလက်ဆောင်

No.../5841

အပတ်စဉ် Shape ဂျာနယ်ကိုဖတ်ရှုရင်း
C for Car ကဏ္ဍတွင်ပါဝင်သောကားနံပါတ်နှင့်မိမိကားနံပါတ်
တိုက်ဆိုင်ကံစမ်းနိုင်ပါသည်။

(၁) ရှေ့အက္ခရာနံပါတ်တူရန်မလို
(၂) ကားနံပါတ်တူညီရုံမျှဖြင့် မိမိကားနှင့်တွဲဖက်ရိုက်ကူးထားသော ဓာတ်ပုံတစ်ပုံကိုShape ဂျာနယ်တိုက် အမှတ်(၉၈)၊ပထမထပ်၊ ဘိုကလေးဈေးလမ်း(ဖုန်း-၀၉-၂၅၄၄၄၈၀၉၀)သို့ ကိုယ်တိုင်လာရောက်၍ဖြစ်စေ၊
Shape Official Facebook Page ဖြစ်တဲ့ www.facebook.com/Shape Entertainment Journal၏ Message Boxမှလည်းကောင်း၊ Shape Entertainment Journal Hot Line 09254448090 သို့ Viber မှလည်းကောင်း ပေးပို့နိုင်ပြီး မေတ္တာလက်ဆောင်အဖြစ် ကားရေမွှေးပေးအပ်ချီးမြှင့်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

T For Travel
မိုးယသော်

ဆယ်လီတွေနဲ့ ခရီးထွက်ကြမယ်...

သားကြီး တွေ့မေးသည်

သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဘုရားသွားခဲ့တယ်. . .

PHOTO : MOE YATHAW FACEBOOK

အသံသာအောင်လို့. . . ခေါင်းလောင်းလှူမလား. . .

ကုသိုလ်ပြုခဲ့တယ်. . .

မလေးရှားသွားတုန်းက Activity တွေအများကြီးလုပ်ရတဲ့အချိန်မှာ ညီမတို့မိဘမဲ့ကလေးတွေရော ဘိုးဘွားတွေရောထားတဲ့ ရိပ်သာလေးတစ်ခုရှိတယ်. . .

ညီမ မလေးရှားသွားတုန်းက Activity တွေအများကြီးလုပ်ရတဲ့အချိန်မှာ ညီမတို့မိဘမဲ့ကလေးတွေရော ဘိုးဘွားတွေရောထားတဲ့ရိပ်သာလေးတစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီကို ခေါ်သွားပြီး ကလေးတွေနဲ့အတူကစားတယ်။ ဘိုးဘွားတွေကို ကူညီတဲ့အချိန်မှာ ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ညီမအတူတူပန်းချီဆွဲပြိုင်ရတယ်။ အဲဒီကလေးက ညီမကိုနာရီပိုင်းအတွင်းမှာ အရမ်းလည်းချစ်သွားတယ်။ ညီမကို သူအရမ်းချစ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ငါးလေးလက်ဆောင်ပေးတယ်။ အဲဒီငါးလေးကို သုံးပတ်လုံးလုံး အခန်းထဲမှာ အစာကျွေး၊ သွားလေရာကိုခေါ်သွား။ နောက်ပြန်လာတဲ့အချိန်မှာအဲဒါကိုသယ်လာလို့မရတဲ့ အခါကျတော့ သူ့ဆီကိုပြိုင်ပွဲပြီးသွားချိန်မှာပြန်သွားပေးခဲ့ရတယ်။ ငိုလည်းငိုခဲ့ရတယ်။ သံယောဇဉ်လည်းအရမ်းဖြစ်မိတယ်။ အဲဒါကအမှတ်တရပါပဲ။

ရေပေါ်မှာနေရတာကို သဘောကျတယ်

အဲဒါဆိုရင်တော့ အင်းလေးပါ။ အင်းလေးက အခြားနေရာတွေနဲ့ မတူဘူးလို့ထင်တယ်။ ရေပေါ်မှာ နေရတာကိုသဘောကျတယ်။ ထပ်ခါတလဲလဲသွားချင်တယ်။ စိတ်ညစ်တဲ့အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပျော်တဲ့အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီနေရာလေးမှာ သွားနေလိုက်ရင် စိတ်ညစ်တဲ့အချိန်လည်းပျော်ရသလိုခံစားရတယ်။

ခဏခဏရောက်လွန်းလို့မသွားချင်လောက်အောင်ဆိုရင် ချောင်းသာ၊ ငွေဆောင်တို့

ခဏခဏရောက်လွန်းလို့ မသွားချင်လောက်အောင်ဆိုရင် Beach ချောင်းသာ၊ ငွေဆောင်တို့ကို ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ခဏခဏရောက်ဖူးတယ်။ အခုလုံးဝသွားချင်စိတ်မရှိဘူး။ အဲဒီကိုရောက်တိုင်း အသားကနဂိုမည်းပါတယ်ဆိုပြာနှမ်းသွားမှာပေါ့လို့တွေးတာ။ နောက်ပြီးရေထဲမဆင်းဘူး။ ပင်လယ်သွားပါတယ်ဆိုမှရေထဲမဆင်းရင်ပျော်စရာမရှိတော့ဘူး။ လေကတစ်ချိန်လုံးတိုက်နေတော့ အခန်းထဲမှာနေလို့ဘာမှမပျော်ရဘူး။ အဲဒါကြောင့်မသွားချင်ဘူး။

အဓိက ဖိနပ်ကိုပြင်ဆင်ချင်တယ်။ ခြေထောက်ညောင်းတတ်တော့ သွားမယ့်နေရာနဲ့ဖိနပ်အပါးလေးတွေကိုရွေးပြီး အရင်ဆုံးစီစဉ်တာ

ပြည်တွင်းဖြစ်ဖြစ်၊ ပြည်ပဖြစ်ဖြစ်ခရီးသွားမယ်ဆိုရင် အဓိကဖိနပ်ကိုပြင်ဆင်ချင်တယ်။ ခြေထောက်ညောင်းတတ်တော့ သွားမယ့်နေရာနဲ့ဖိနပ်အပါးလေးတွေကိုရွေးပြီး အရင်ဆုံးစီစဉ်တာ။ ဖိနပ်ကို အရင်ဆုံးလိုက်ရှာတာ။ ဖိနပ်ဘက်ပြီးမှ တခြားပစ္စည်းတွေထည့်တာ။

ဆွေးငွေးနေရတာကို အရမ်းသဘောကျတတ်တဲ့လူမျိုး။ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ်တစ်ခုခုကိုစိုက်ကြည့်နေရတာမျိုး။ အပင်တွေချည်းပဲရှိတဲ့ နေရာမျိုးကို အရင်ဆုံးလိုက်ကြည့်တယ်

ညီမမြို့တစ်မြို့ကိုရောက်ပြီဆိုရင် အဲဒီကရှုခင်းတွေကိုအရင်လိုက်ကြည့်တယ်။ ဆွေးငွေးနေရတာကိုအရမ်းသဘောကျတတ်တဲ့ လူမျိုး။ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ် တစ်ခုခုကိုစိုက်ကြည့်နေရတာမျိုး။ အပင်တွေချည်းပဲရှိတဲ့နေရာမျိုးကို အရင်ဆုံးလိုက်ကြည့်တယ်။ ဟိုတယ်အခန်းထဲဝင်တာကနောက်မှ။

မလေးရှားမှာ မိဘမဲ့ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ တော်တော်ခင်ခဲ့တယ် . . .

ကမ်းခြေမှာအလှဓာတ်ပုံရိုက်ရင်း Shape ရဲ့ခရီးဆောင်အိတ်ရယူကြပါစို့

Shape ပရိသတ်ကြီး ခရီးမထွက်ချင်ဘူးလား။ ခရီးထွက်တာတောင် ကိုယ်ချစ်တဲ့ဆယ်လီ(Celebrity)တွေနဲ့အတူတူ ခရီးထွက်ကြရတာ ပိုပျော်စရာကောင်းမလားဘဲ. . .

ခရီးသွားခြင်းဟာ ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါ. . . လူတိုင်းက လိုလိုချင်ချင်ကူးစက်ခံချင်တဲ့ရောဂါလို့ပဲဆိုချင်တော့တယ်။ သူတကာသွားခဲ့တဲ့ ခရီးသွားပုံတွေကြည့်ရင်း ကိုယ်ပါပျော်ရွှင်မှုရသလို. . . ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သွားခဲ့ရတဲ့ ခရီးသွားမှတ်တမ်းတွေပြန်ကြည့်ရင်း ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုတွေကို ပြန်လည်ခံစားတတ်သူတိုင်းအတွက် ''T For Travel''ကဏ္ဍကနေ ''ဆယ်လီ(Celebrity)တွေနဲ့ ခရီးထွက်ကြမယ်''ဆိုတဲ့ ကဏ္ဍသစ်လေးဖွင့်လှစ်ထားပါတယ်။

Shape ပရိသတ်ကြီးကလည်း ဆယ်လီ(Celebrity)တွေနဲ့ သွားခဲ့တဲ့နေရာတွေကိုသွားခဲ့ဖူးတာနဲ့ထပ်တူတိုက်ဆိုင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မတူညီတဲ့ ခံစားချက်တွေရှိခဲ့ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိရဲ့ခံစားချက် စာသားလေးတွေနဲ့အတူ Shape ပရိသတ်ကြီးရဲ့ဓာတ်ပုံလေးတွေကို Shape Official Facebook Page ဖြစ်တဲ့ www.facebook.com/Shapejournal၏ Message Box မှလည်းကောင်း၊ Shape Entertainment Journal Hot Line 09-254448090 သို့ Viber မှလည်းကောင်း အသီးသီးပေးပို့နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ပရိသတ်တွေသွားလို့လာလို့ အကောင်းဆုံးလည်းဖြစ်၊ ဓာတ်ပုံရိုက်ရတာလည်းပိုအဆင်ပြေတဲ့ကမ်းခြေဘက်ကိုဦးတည်ထားပြီး ကမ်းခြေမှာအလှဓာတ်ပုံရိုက်ရင်း ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီPage ထဲက အကောင်းဆုံးဓာတ်ပုံကိုလစဉ်ရွေးချယ်ပြီး ခရီးဆောင်အိတ်လှလှလေးပေးအပ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

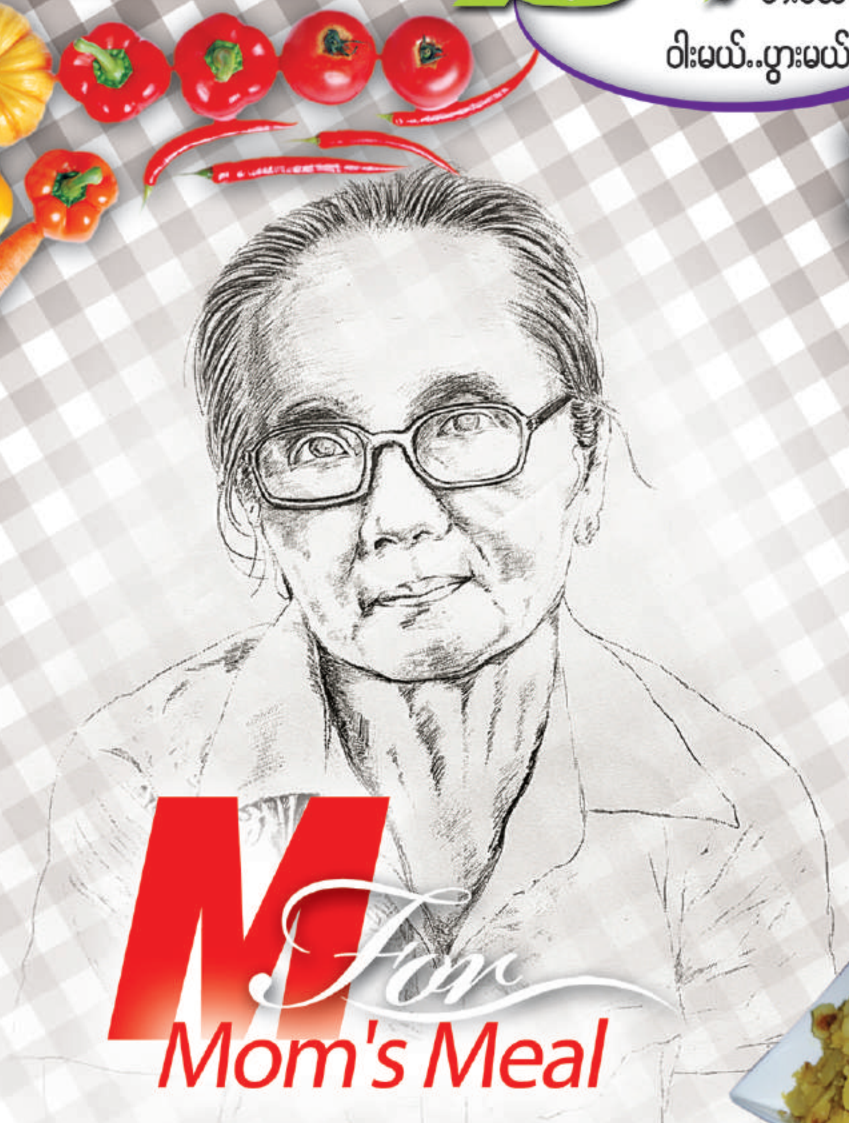
ဆယ်လီတွေနဲ့အတူခရီးသွားရင်း အမှတ်တရလက်ဆောင်လေးတွေ ကံထူးနိုင်ပါစေလို့ပြောကြားရင်း . . . ဆထက်တိုး၍ Shape ပရိသတ်ကြီးကို ပျော်ရွှင်အောင်၊ သဘောကျနှစ်ခြိုက်အောင် ကြိုးစားတင်ဆက်ပါဦးမယ်လို့ ကတိပြုလိုက်ရပါတယ်။

အမေ့မေတ္တာဈေးခြင်းတောင်း

Royal

ဟင်းအမယ်စာရင်း

ပုစွန်ကင်မွန်းချဉ်ရွက်ကြော်၊ ပဲထောပတ်နှပ်၊ ဘူးသီးဟင်းခါး



M For Mom's Meal

ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ ရာသီဥတုပူပူလေးမှာ အရသာစုံစုံလင်လင်လေးနဲ့ စားလို့အဆင်ပြေမယ်ထင်တာလေးတွေ တွဲချက်လိုက်မယ်စိတ်ကူးတယ်။ မယ်တော်မားသားဘာစားချင်လည်းမေးကြည့်တော့ ပဲထောပတ်လေးနှပ်တာစားချင်တယ်တဲ့။ အဲဒါဆိုလိုက်ဖက်သွားအောင် ပုစွန်နဲ့ကင်မွန်းချဉ်ရွက်ကို ချဉ်စပ်လေးကြော်မယ်၊ အရည်သောက်ကိုတော့ ဘူးသီးလေးကိုပဲ ငရုပ်ကောင်းလျှော့လျှော့လေးနဲ့ ဟင်းခါးလေးချက်လိုက်မယ်လေ၊ အဆင်ပြေမလားဆိုတော့ အဆင်ပြေတယ်ဆိုတာနဲ့ပဲ ဒီအတွဲအစပ်လေးအတိုင်းပဲချက်ဖြစ်လိုက်တယ်ပေါ့။ ရာသီဥတုကပူနေတော့ အကြာကြီးလည်းမီးဖိုနားချက်ရပြုတ်ရတာ အဆင်မပြေဘူးလေ။ ထုံးစံအတိုင်း မယ်တော်မားသားဈေးကပြန်လာလို့ ဈေးခြင်းတောင်းလေးချတာနဲ့ ကိုယ်ကချက်ဖို့ပြုတ်ဖို့ စပြင်ရတော့တာပေါ့။

ပုစွန်ကင်မွန်းချဉ်ရွက်ကြော်

ပုဇွန်လေးတွေအခွံခွာပြီး ပုစွန်ငံပြာရည်ထည့်၊ ခနနှပ်ထားတုန်း ကင်မွန်းချဉ်ရွက်လေးတွေခြွေ၊ ရေဆေးပြီးရေစစ်ထား၊ ကြက်သွန်နီနဲ့ ငရုပ်သီးခွဲခြမ်းမှုန့်ကို နနွင်းမှုန့် နည်းနည်းထည့်ပြီးမွှေးလာတဲ့ထိ ဆီသတ်ပေး၊ ပြီးမှ ခုနှပ်ထားတဲ့ ပုစွန်လေးတွေထည့်လုံး၊ ကင်မွန်းချဉ်ရွက်လေးပါထည့်၊ ကင်မွန်းချဉ်ရွက်က အချဉ်ထွက်လာပြီဆိုရင် အရသာလေးမြည်းကြည့်၊ ချဉ်ငံစပ်လေးရပြီဆိုရင် ပိုမွှေးသွားအောင် ငရုပ်သီးစိမ်းလေးတွေပါခါးပြားရိုက်ပြီး ထည့်လိုက်ရုံပေါ့နော်။ ဒါဆိုရင်တော့ ပုစွန်ကင်မွန်းချဉ်ရွက်ကြော် ချဉ်ငံစပ်လေးရပါပြီ။

ပဲထောပတ်နှပ်

ပဲကိုအခွံခွာရေပြန်ဆေးပြီး ရေစစ်ထား၊ ကြက်သွန်နီကိုမထုမပါး လှီးထား၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ခါးပြားရိုက်၊ စဉ်းထား၊ ကြက်သွန်နီကို အရင်ကြော် ရွှေရောင်လေးသန်းလာရင် ပြန်ဆယ်ပြီးဆီစစ်ထား၊ ကြက်သွန်ဖြူခါးပြားရိုက်ထားတာကို ဆီသတ်၊ စိမ်းနံ့ပျောက်လို့မွှေးလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်နည်းနည်းနဲ့ ရေစစ်ထားတဲ့ပဲတွေပါထည့်ပြီး ခပ်နာနာလေးလုံးပေးပြီးမှ ဆားလေးသင့်ရုံနဲ့ ရေနည်းနည်းချင်းထည့်ပြီး နူးအောင်တည်၊ နူးလည်းနူး၊ ဆီလည်းပြန်လာပြီဆိုမှ ခုနက ဖယ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်နီကြော်လေးတွေကို အပေါ်ကနေဖြူးပေးလိုက်ရင် အရသာရှိတဲ့ပဲထောပတ်နှပ် ချိုဆိမ့်လေးရပါပြီ။

ဘူးသီးဟင်းခါး

ဘူးသီးကိုအလယ်အူတွေဖယ်ပစ်ပြီး အတုံးသေးသေးတုံးထား၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ငရုပ်ကောင်းကိုရောပြီးထောင်းထား၊ ပုစွန်လေး လေးငါးကောင်ကို မညက်တညက်လေး လက်နဲ့ခြေထား၊ ဆီပူလာရင် ပုစွန်ခြေထားတာလေးကို ပုစွန်ငံပြာရည်လေးထည့်၊ ဆီသတ်ပြီးရင် ရေထည့်ပြီး ဆူလာအောင်တည်၊ ရေဆူလာမှ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုပ်ကောင်းထောင်းထားတာကိုထည့်၊ ခနနေမှ ဘူးသီးလေးတွေထည့်ပြီး နူးနေအောင်တည်၊ ဘူးသီးလေးတွေနူးလို့ အရသာစိတ်ကြိုက်ရပြီဆိုရင်တော့ ပုစွန်ကင်မွန်းချဉ်ရွက်ကြော်ချဉ်စပ်လေးရယ်၊ ပဲထောပတ်နှပ် ချိုဆိမ့်လေးရယ်နဲ့ တွဲစားလို့ အဆင်ပြေမှာသေချာတဲ့ ဘူးသီးဟင်းခါးပူပူမွှေးမွှေးလေးတစ်ခွက်ရပြီပေါ့။ ဒီတစ်ပတ်တော့ ဒီလောက်ပဲ ချက်ကျတာပေါ့ဆွေမျိုးတို့ရာ၊ နောက်တစ်ပတ်မှနောက်တစ်မျိုး ချက်ဖို့ ပြန်ဆုံကြတာပေါ့နော်။ အားလုံးအဆင်ပြေပျော်ရွှင်ကြပါစေ။

အစားအစာထဲမှာ
ဆိုရင်တော့
မြန်မာအစားအစာတွေကို
အရမ်းကြိုက်တယ်။
အရွက်ကြော်တို့စား
တာတွေကြိုက်တယ်။
ပြီးတော့ အခြားထမင်းနဲ့
ချဉ်ဟင်းလေးတွေ
စားရတာကို
အရမ်းကြိုက်တယ်။

မြန်မာအစားအစာတွေ အရမ်းကြိုက်တယ်...ပေကဗျာ

PHOTO : INTERNET

Group Photo Contest ပြိုင်ပွဲကြီးဆုများနှင့်ပြိုင်ပွဲကာလတိုးမြှင့်ကြောင်းအသိပေးခြင်း

SHAPE GROUP PHOTO CONTEST

တခဲနက်အားပေးပါဝင်ကြသော Shape ဂျာနယ် စာဖတ်ပရိသတ်များကို ကျေးဇူးတုံ့ပြန်သောအားဖြင့် April 2016 မှ စပြီး လစဉ် Audience Choice ဆု (Like ,Comment & Share အများဆုံးသူ) နှင့် Admin Choice ဆု – ဆုငွေ ၃ သောင်းကျပ်ဆီ ချီးမြှင့်သွားမှာ ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်။ လစဉ် လကုန်နောက်ဆုံးရက် မနက် ၁၀ နာရီတွင် Like၊ Comment နှင့် Share များရေတွက်မှုကို ပိတ်သိမ်းမှာဖြစ်ပြီး ဆုများချီးမြှင့်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မတ်လ ၂၀၁၆အတွက်တော့ မူရင်းကြေညာထားသော အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်းအတိုင်းနှင့် ဆုအရေအတွက်အတိုင်း ချီးမြှင့်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပြိုင်ပွဲဝင်လိုသူများအနေဖြင့် နေ့စဉ် ပြိုင်ပွဲဝင်ဓာတ်ပုံများကို www.facebook.com/shapejournal ၏ message box မှ ဖြစ်စေ (သို့) Viber ၀၉–၂၅၄၄၄၈၀၉၀ သို့ ပေးပို့ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ပါတယ်။ အပတ်စဉ် အင်္ဂါနေ့နှင့် စနေနေ့များတွင် ပြိုင်ပွဲဝင်ဓာတ်ပုံများကို Shape Journal ၏ Page တွင် တင်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်းအသိပေးအပ်ပါတယ်။

ဆုရွေးချယ်မှုအတွက် Shape ဂျာနယ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်သာ အတည်ဖြစ်ပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲကာလသည် နောက်ကြေညာချက် မထုတ်မခြင်း လစဉ်ပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်ပြီး ဆုရပြီးသောပြိုင်ပွဲဝင်များကို ဆုရွေးချယ်မှုတွင်ထည့်သွင်းစဉ်းစားမည်မဟုတ်ကြောင်းအသိပေးအပ်ပါသည်။

Shape Entertainment Journal ကို အားပေးချစ်ခင်သော စာဖတ်ပရိသတ်များအားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

လတ်တလောမှာတော့အကယ်ဒမီရွှေကြိုပါသွားခဲ့ပါတယ်။ ဗန်းကိုင်လုပ်ခဲ့တယ်ပေါ့။ ဒီနှစ်အစောကြီးကတည်းကပြိုင်မယ်လို့စဉ်းစားထားတာ။ အနုပညာအလုပ်တွေရှေ့ဆက်လုပ်ဖို့ပေါ့။ ပထမဆုံးပြိုင်တာပါဆိုလာသူလေးက မကြာခင်က အသံမျိုးစုံမြည်ဟီးခဲ့တဲ့ ၂၀၁၅-၁၆ အကယ်ဒမီပွဲရဲ့ရွှေကြိုလေး ပိုးစန္ဒာခင်(ပိုးပိုး)ဖြစ်ပါတယ်။ သူမနဲ့ပြောဖြစ်ခဲ့တာက..

ရွှေကြိုပြိုင်ဖို့အတွက် အစကတည်းကရင်ခုန်ထားတာဖြစ်တဲ့အတွက်မေးခွန်းတွေ၊ အဝတ်အစားတွေကို ပြိုင်ပွဲမတိုင်ခင်ကတည်းကကြိုပြီးပြင်ဆင်ခဲ့တာပါရှင်

ရွှေကြိုပြိုင်ဖို့အတွက် အစကတည်းက ရင်ခုန်ထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် မေးခွန်းတွေ၊ အဝတ်အစားတွေကို ပြိုင်ပွဲမတိုင်ခင်ကတည်းက ကြိုပြီးပြင်ဆင်ခဲ့တာပါရှင်။ မေးခွန်းပိုင်းအနေနဲ့ မနှစ်ကပြိုင်ဖူးခဲ့တဲ့လူတွေကိုမေးကြည့်ခဲ့တယ်။ အကယ်ဒမီဆန်ခါကာတင်စာရင်းဝင်ခဲ့တဲ့ကားတွေ၊ မြန်မာ့ရုပ်ရှင်သမိုင်းတွေ၊ ရှေ့ခေတ်နာမည်ကြီး မင်းသား၊ မင်းသမီးအကြောင်းတွေ၊ အကယ်ဒမီ အစခုနှစ်တွေကို မေးပြီးလေ့လာခဲ့ပါတယ်။

အနုပညာလောကထဲကို ၂၀၁၄ ခုနှစ်ကုန်ခါနီးလောက်မှာ စပြီးဝင်လာတာပါ

အနုပညာလောကထဲ ၂၀၁၄ ခုနှစ်ကုန်ခါနီးလောက်မှာစပြီးဝင်လာ တာပါ။ အဲဒီတုန်းက ကျင်းပခဲ့တဲ့ Sky Angel ဆိုတဲ့ လေယာဉ်မယ်ပြိုင်ပွဲလေး ဝင်ပြိုင်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာဆုရပြီး တီချယ်မိုးဆီမှာသင်တန်းတက်ပြီး မော်ဒယ်လောကထဲဝင်တာပါ။ Sky Angel Season 1 မှာ ပြိုင်ခဲ့တာပါ။

လေယာဉ်မယ်လုပ်မယ့်အစီအစဉ်မရှိခဲ့ပါဘူး။ မျက်မှန်ပါဝါ ၅၀၀/ ၆၀၀လောက်ဆိုတော့ မစဉ်းစားဖူးဘူး။ အားတော့ပြိုင်ကြည့်လိုက်ရင်းဆုရသွားတာရှင့်

Nok Air ပြိုင်ပွဲမှာတုန်းက ညီမတက္ကသိုလ်ကျောင်းပြီးခါစ။ အိမ်မှာလည်းအားနေတယ်။ အလုပ်မရှိဘူး။ အင်တာနက်သုံးရင်းနဲ့ Facebook ကနေ လေယာဉ်မယ်ခေါ်တယ်ပေါ့။ အဲဒါနဲ့သွားပြိုင်ဖြစ်တာ။ ညီမကလေယာဉ်မယ်လုပ်မယ့် အစီအစဉ်မရှိပါဘူး။ ညီမက မျက်မှန်တပ်တယ်။ ပါဝါ ၅၀၀/၆၀၀ လောက်ဆိုတော့ မစဉ်းစားဖူးဘူး။ ဒါပေမဲ့အားလည်း အားနေတယ်ဆိုတော့ပြိုင်ကြည့်လိုက်ရင်းဆုရသွားတာရှင့်။ Nok Air ပြိုင်တုန်းကညီမက အပြင်လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ကိုး။ မော်ဒယ်လည်းမဟုတ်တဲ့အတွက် ပါလာတဲ့သူငယ်ချင်းတွေကလည်း မော်ဒယ်တွေပါတော့ သူတို့ကပိုပြီး အရည်အချင်းရှိတာပေါ့။ သူတို့အနေနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးတွေက ကိုယ့်ထက်သာတယ်လေ။ ပြိုင်ပွဲလေးမှာ အချင်းချင်းဆီကလည်းပညာရပါတယ်။ လေယာဉ်မယ်ပြိုင်တာကကျတော့ မော်ဒယ်လိုမဟုတ်ဘူး။ Team Work ပြိုင်ရတာ။ ၂ယောက် ၃ယောက်တစ်တွဲစီ။ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး၊ Friendship ပေါ့နော်။ တစ်ယောက်ဒုက္ခရောက်နေရင်ဘယ်လိုကူညီမလဲ။ သူငယ်ချင်းစိတ်ဓာတ်ကိုပြိုင်ရတာဖြစ်တဲ့အတွက် ညီမဆုရတာပါ။ တကယ်လို့သာ မော်ဒယ်ပြိုင်ပွဲဆိုရင်တော့ညီမ ဆုရခဲ့မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ပြိုင်ပွဲတုန်းကညီမရိုးသားမှု တစ်ခုတည်းနဲ့ ဆုရခဲ့တယ်လို့ထင်ပါတယ်

ပြိုင်ပွဲတုန်းကဆို ညီမမျက်နှာကို မိတ်ကပ်မလိမ်းတတ်သေးဘူး။ အဲဒီတုန်းက ညီမရိုးသားမှုတစ်ခုတည်းနဲ့ ဆုရခဲ့တယ်လို့ထင်ပါတယ်။ ထိုင်းဘက်က ဒိုင်တွေကလည်း ညီမကိုသဘောကျတယ်။

ဒီအနုပညာလောကမှာ မော်ဒယ်လုပ်ရင်ပျက်စီးနေတာလို့ လူတွေပြောကြတယ်။ ညီမကသဘောမတူဘူး

အနုပညာလောကမှာ မော်ဒယ်လုပ်ရင် ပျက်စီးနေတာလို့လူတွေပြောကြတယ်။ ညီမက သဘောမတူဘူး။ ညီမအစကတည်းက ဝါသနာပါတာလေ။ ၁၀တန်းပြီးကတည်းက သင်တန်းတက်မယ်ဆိုပြီး မတက်ဖြစ်တာ။ အိမ်ကသဘောမတူဘူးပေါ့နော်။ ဒါပေမဲ့ အခုက ကျောင်းလည်းပြီးသွားပြီ။ ပညာလည်းစုံသွားပြီဆိုတော့လေ။ အိမ်က သဘောမတူခဲ့ဘူးဆိုပေမယ့်လည်း အတိုက်အခံတော့ အများကြီးမလုပ်ခဲ့ရပါဘူး။ လေယာဉ်မယ်လည်းအကြောင်းကြောင်းကြောင့်မလုပ်ဖြစ်ခဲ့ဘူး။ ညီမ ဆုရသွားပေမယ့် ဆေးစစ်လိုက်တော့အဆင်မပြေဘူး။ အဆုတ်မကောင်းလို့လေယာဉ်မယ်မဖြစ်ခဲ့တာ။ အဲဒါနဲ့မလုပ်ဖြစ်ဘဲ တီချယ်မိုးနဲ့ တွဲလုပ်ဖြစ်ခဲ့တာ။

er Story

ာလောကမှာ
လုပ်ရင်
နေတာလို့
ဖြာကြတာကို
ာမတူဘူး...
င် အယ်ဒီတာအဖွဲ့

မော်ဒယ်သက်တမ်းတစ်လျှောက်မှာတော့ ဘာပြိုင်ပွဲမှမပြိုင်ဖူးပါဘူး။ ရွှေကြိုပြီးသွားလို့အခွင့်အလမ်းရမယ်ဆိုရင်တော့ သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ပါတယ်။ ဒီလိုမှမဖြစ်သေးဘူးဆိုရင်တော့ Miss World ကိုပြိုင်မယ်လို့စဉ်းစားထားပါတယ်။

ရွှေကြိုမှာဗန်းကိုင်လိုက်လို့ ပရိသတ်တွေသတိထားမိတယ်လို့မထင်ပါဘူး...

ရွှေကြိုမှာဗန်းကိုင်လိုက်လို့ ပရိသတ်တွေသတိထားမိတယ်လို့ညီမမထင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ကံရယ်၊ စန်းရယ်နဲ့လည်းဆိုင်မယ်လို့ထင်ပါတယ်။ ပါသွားတဲ့လူအများကြီးထဲမှာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းကိုမှတ်မိဖို့ဆိုတာမဖြစ်နိုင်ဘူး။ စန်းရှိမယ်ဆိုရင်တော့ သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သီချင်းဆိုတာ ဝါသနာတော့ပါတယ်။ သီချင်းဆိုရတာအဆင်မပြေဘူး။ သရုပ်ဆောင်သင်တန်းကို အခွင့်အရေးရမယ်ဆိုရင်တော့ တက်ချင်ပါတယ်။

ညီမ ကိုယ်တိုင်ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ Drama ကိုကြိုက်တယ်။ အရမ်းကြီးမြူးနေတာမျိုးတော့မကြိုက်ဘူး။ ပထမဆုံးသရုပ်ဆောင်မယ်ဆိုရင်လည်း ဇာတ်လမ်းအေးအေးလေးကို သရုပ်ဆောင်ကြည့်ချင်ပါတယ်။

ဇီတန်း ရတန်းလောက်ကတည်းက Day Cream ၊ Night Cream လိမ်းတယ်။ တံဆိပ်က Vitaco လိမ်းတာ

အသားအရေဘယ်လိုထိန်းသိမ်းလဲဆိုရင် ညီမ ဇီတန်း ရတန်းလောက်ကတည်းက Day Cream ၊ Night Cream လိမ်းတယ်။ ဘာရယ်လို့တော့မသိပါဘူး။ ငယ်ငယ်က မထက်ထက်မိုးဦးကြော်ငြာတာလေ။ Vitaco ဆိုတာဝယ်လိမ်းတာ။ အခုလည်းလိမ်းတယ်။ မနက်တစ်ခါ ညတစ်ခါ မျက်နှာသစ်တယ်။ ဒီလောက်ပါပဲ။ ထူးထူးခြားခြားတော့မရှိဘူး။

Cosmetics ထဲမှာဆိုရင်လောလောဆယ် L'Oreal သုံးတယ်။

ညီမအိမ်မှာမေမေက အကျီချုပ်ဆိုင်ဖွင့်ထားတာ။ အထည်လည်းရောင်းတယ်။ အကျီလည်း ချုပ်တယ်ရှင့်။ အဲဒီမှာလည်းဝိုင်းပြီးကူလုပ်ပေးပါတယ်။ အိမ်မှာက အမေ့ဆိုင်မှာအလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတော့ ဒီလူတွေနဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပေါ့နော်။ အကျီချုပ်ဆိုင်ဖြစ်တဲ့အတွက်လူတွေနဲ့ဘယ်လိုဆက်ဆံရမယ်ဘယ်လိုစကားပြောရမယ် ဆိုတာတွေအများကြီးသိလာရတာပေါ့။

Fashion ပိုင်းအနေနဲ့ဆိုရင် ပုံမှန်အတိုင်းဆို ဘောင်းဘီ၊ ဂါဝန်လေးတွေလိုမျိုးဝတ်ပါတယ်။

Facebook ပေါ်အမြင်ပြောရမယ်ဆိုရင်မသုံးတတ်ရင် အန္တရာယ်ရှိတာပေါ့နော်

အခုအချိန်အထိ Facebook သုံးလာတာ Comment ဆိုးဆိုးတွေနဲ့တိုက်ခိုက်တာမျိုးတော့မရှိပါဘူး။ Facebook ပေါ်အမြင်ပြောရမယ်ဆိုရင် သုံးတတ်ရင်ပညာတွေ အများကြီးရပြီးတော့မသုံးတတ်ရင် အန္တရာယ်ရှိတာပေါ့နော်။ အခုနကလိုမျိုး Comment ဆိုးဆိုးတွေပေးတာမျိုးပေါ့။ Instagram လည်းသုံးဖြစ်ပါတယ်။ Facebook သုံးရတာပိုသဘောကျတယ်။ Instagram က သုံးတာသိပ်မကြာသေးတော့ Followers လည်းနည်းနေသေးတော့ Like လည်းနည်းနေတယ်။

ပရိသတ်ကြီးအားလုံးကျန်းမာကြပါစေ။ ညီမကိုလည်းဒီထက်မကအားပေးနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးချင်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဒီတစ်ပတ် Shape ဂျာနယ်ရဲ့ Cover Star အဖြစ် အကယ်ဒမီရွှေကြို ညီမလေးပိုးစန္ဒာခင်ရဲ့လှပတဲ့ပုံရိပ်များနဲ့ တင်ဆက်ထားပါတယ်။ ဓာတ်ပုံရိုက်ကူးပေးတဲ့ အေးဇော်မိုး(စက်မှု)ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင့်။

မြမာလာအယ်ဒီတာချုပ်

Hot For Health လက်/ခြေသည်းများက ပြောပြနေသော ကျန်းမာရေး

ရန်နိုင်

လူတစ်ကိုယ် အကြိုက်တစ်မျိုးစီရှိကြမှာပါ။ တချို့တွေက ကိုယ့်အသံကောင်းတာကိုမြတ်နိုးကြမယ်၊ တချို့ကျတော့အသားအရေ တချို့က လက်/ခြေသည်းလေးတွေပေ့ါ။ လက်သည်းအလှချစ်သူလေးတွေအတွက် သူတို့အလှကို ဖော်ပြဖို့နည်းလမ်းမျိုးစုံရှိကြပါတယ်။ မကြာခဏ လက်/ခြေသည်းအလှပြုပြင်တာ၊ ဆေးဆိုးတာ၊ လက်သည်းအရှည်ထားပြီးအလှပုံဖော်တာမျိုးပေ့ါ။ လက်/ခြေသည်းလေးတွေက ခန္ဓာကိုယ်မှာ အသေးငယ်ဆုံးအစိတ်အပိုင်းလေးတွေဖြစ်ကြပေမယ့် သူတို့က တခြားကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေလိုပဲ အရေးကြီးကြပါတယ်။ လက်သည်းခွံလေးတွေက လက်ထပ်လေးတွေ၊ လက်ချောင်းအချို့နဲ့ တစ်သျှူးတွေကို အကာအကွယ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ရောဂါတစ်စုံ တစ်ခုဖြစ်တဲ့အခါ လက်/ခြေသည်းလေးတွေကနေ ပထမဆုံးလက္ခဏာပြတတ်ကြပါသေးတယ်။ မျက်လုံးတွေက ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ပြတင်းပေါက်တွေဆိုရင် လက်/ခြေသည်းတွေက ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် ပြတင်းပေါက်တွေပါ။ ကဲ အဲဒီတော့ ဘယ်ရောဂါဖြစ်ရင် လက်/ခြေသည်းလေးတွေမှာ ဘယ်လိုလက္ခဏာပြလဲဆိုတာ သတိထားကြည့်ရအောင်။

အဝါရောင်လက်/ခြေသည်း

လက်/ခြေသည်းအဝါရောင်ထနေခြင်းက ကျန်းမာရေးပြဿနာတော်တော်များများကို ဖော်ပြနေပါတယ်။ အဓိကတော့ လက်သည်းမှိုစွဲခြင်းပါ။ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်တွေက လက်သည်းတွေ ဝါကျင်ကျွတ်ဆတ်ပြီးလက်သည်းဝါတဲ့ပြဿနာကို ပိုပြီးခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ဒီကူးစက်ရောဂါကို အချိန်မီမကုသဘူးဆိုရင်တော့ လက်သည်းပန်းကုံးလေးတွေဟာ ကျုံ့ဝင်လာပြီး လက်သည်းတွေပါ ထူလာပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ လက်သည်းဝါခြင်းက သဘာဝကြောင့်လည်းဝါလာနိုင်သလို လက်သည်းဆိုးဆေးအသုံးများတာကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လက်သည်းဝါတာကာကွယ်ဖို့ လက်သည်းဆိုးဆေးမကြာခဏအသုံးပြုခြင်းရှောင်ပါ။ သံပုရာခွံအတွင်းသားလိုမျိုးနဲ့ လက်သည်းကို ပွတ်ပြီးသန့်ရှင်းရေလုပ်ပေးပါ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့လည်းကူးစက်ရောဂါ၊ အသည်းမကောင်းတာလိုမျိုး၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါချို့ယွင်းတာကြောင့်လည်းလက်သည်းဝါတာမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဖျော့တော့မွဲခြောက်သောလက်သည်း

ဖျော့တော့ပြီး မွဲခြောက်နေတာက သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းသင်္ကေတတစ်ခုပါ။ သွေးနီဥဆဲလ်နည်းပါးတဲ့အတွက် သွေးထဲမှာ အောက်ဆီဂျင်လုံလောက်စွာမရတော့ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် အရေပြား၊ လက်/ခြေသည်းအောက်ခြေက တစ်သျှူးတွေက ဖျော့တော့လာပါတယ်။ အောက်ဆီဂျင်ရောက်ရှိမှုနည်းတာကြောင့်ဆိုရင်တော့ လက်သည်းအောက်ခြေပန်းကုံးလေးတွေကို သံလွင်ဆီ၊ အုန်းဆီခပ်နွေးနွေးလေးနဲ့ နှိပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ အသည်း၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ် ဝေဒနာတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ လက်သည်း အရောင်ဖျော့တာ ၁-၂ လ ထက်ပိုနေရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်လိုက်တာအကောင်းဆုံးပါ။

ကွဲအက်နေသောလက်သည်း

လက်/ခြေသည်းကွဲအက်နေခြင်းက အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ စိတ်ရောဂါအပါအဝင် တခြားကျန်းမာရေးပြဿနာအတွက်ပါ ပြသနေပါတယ်။ ဖောလစ်အက်ဆစ်၊ ဗီတာမင် စီ၊ ဒါမှမဟုတ် ပရိုတင်းချို့တဲ့ခြင်းကလည်း လက်သည်းကွဲအက်စေပါတယ်။ ကျွတ်ဆတ်ပြီး အဖျားကွဲနေတဲ့လက်သည်းက လက်သည်းမှိုကူးစက်ခြင်းရဲ့သင်္ကေတပါ။ ဆပ်ပြာသုံးပြီး မကြာခဏလက်ဆေးတာ၊ လက်သည်းဆိုးဆေးတွေ သုံးစွဲလွန်းတာကလည်း လက်သည်းကို ဝါပြီးကွဲအက်စေပါတယ်။ လက်သည်းကွဲအက်တာကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ရေမကြာခဏထိတွေ့ခြင်းကိုရှောင်ကျဉ်ပါ။ အတတ်နိုင်ဆုံးလက်ကိုခြောက်သွေ့နေပါစေ။ ဓာတုပစ္စည်းတွေပါဝင်လွန်းတဲ့ လက်သည်းဆိုးတာမျိုးရှောင်ပါ။ တကယ်လို့ အဲဒီလိုလိုက်နာလို့မှ မသက်သာဘူးဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့သာပြသပြီးကုသမှုခံယူပါ။

ထူထဲသောလက်သည်း

ထူထဲတဲ့လက်သည်းတွေကလည်း ပုံမှန်မဟုတ်ကြပါဘူး။ စိတ်ရောဂါကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သလို လက်သည်းမှိုကူးစက်ရောဂါကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လူကြီးအရွယ်တွေမှာ လက်သည်းမှိုကြောင့် ထူထဲလာသလို လည်ပင်းရောဂါကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တင်းကျပ်လွန်းတဲ့ဖိနပ်တွေဝတ်ဆင်တာကလည်း လက်သည်း၊ ခြေသည်းတွေကိုထူလာစေပါတယ်။ ထူထဲတဲ့ လက်/ခြေသည်းတွေကို ညှပ်ဖို့အတွက် ရေခပ်နွေးနွေးလေးထဲမှာ ခြေ/လက်တွေကို (၁၀)မိနစ်ခန့် စိမ်ပေးပြီးမှ ညှပ်ပါ။

ခုံးဝိုင်းလွန်းသောလက်သည်း

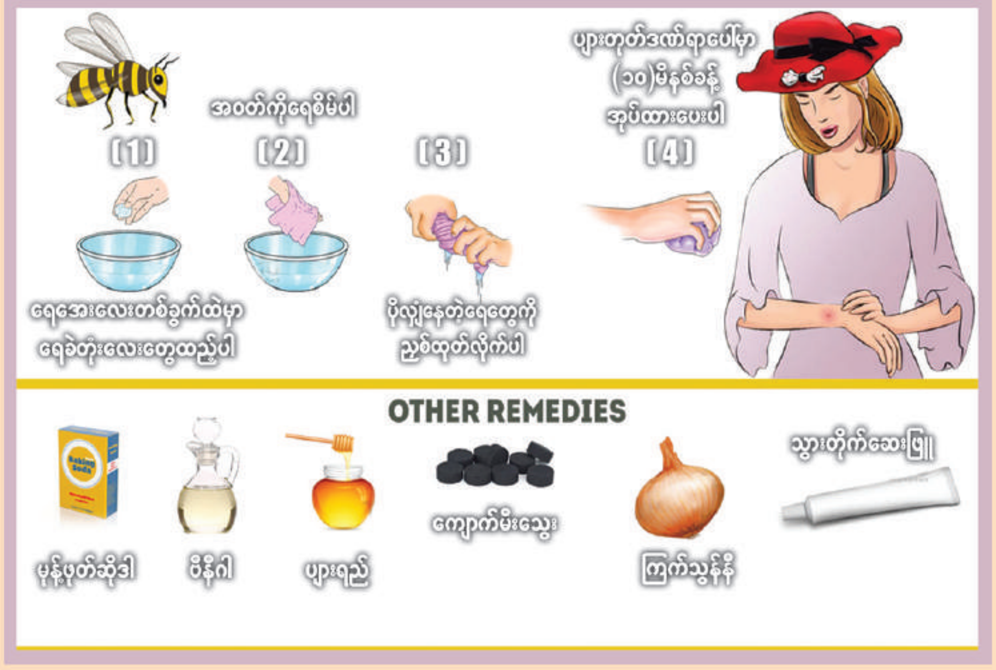
လက်သည်းအရင်းကပျော့နေပြီး ထိပ်ရင်းကျိုးပဲ့လွယ်တဲ့ အနေအထားမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ခြေမ၊ ခြေညှိုးတို့မှာ ပိုပြီးဖြစ်နိုင်ချေရှိပါတယ်။ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်နည်းပါးခြင်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံး၊ အသဲ၊ ကျောက်ကပ်ဝေဒနာတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဇွန်းကဲ့သို့ခွက်နေသောလက်သည်း

လက်သည်းခွံကပါးလွှာပြီး ဇွန်းကဲ့သို့ခွက်နေတဲ့ပုံစံမျိုးပါ။ လက်သည်းတွေမှာပိုပြီးအဖြစ်များပါတယ်။ လက်သည်းခွက်ခြင်းက နာတာရှည် သံဓာတ်အားနည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း သံကောင်၊တုတ်ကောင်တွေကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

SHAPE IDEA

ပျားတုတ်ဒဏ်ရာ ဘယ်လိုကုမလဲ...



ပြောကြည့်လိုက်... ရင်ထဲပေါ့သွားအောင်...

N For News

အနုပညာလောကဆိုတာက နာမည်ကျော်ကြား လူကြိုက်များနေတဲ့အချိန်မှာ အားလုံးက ဝိုင်းပြီးဖူးဖူးမှုတ်ပေါ့... သူပြန်ကျသွားတဲ့အချိန် ကံမကောင်းတဲ့အချိန်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ အများကြီးထိခိုက်နစ်နာ ကြရပါတယ်...လူမင်း

အနုပညာဆည်းဆာရိပ်ပွဲကတော့ အနုပညာရှင်တွေအလှူအသီးသီးက ရုပ်ရှင်၊ သဘင်၊ ပန်း ချီ၊ ပန်းပု၊ စာပေ၊ ဂီတ အစရှိသဖြင့် အနုပညာရှင်ကြီးတွေ အိုကံ မကောင်းတဲ့အခါနားခိုဖို့ပါ။ အဆောက်အအုံကြီးက လေးထပ် အဆောက်အအုံကြီး ဆောက်လို့ပြီးပါပြီ။ အမြန်ဆုံးဖွင့်လှစ်နိုင်အောင်လို့ ဖွင့်လှစ်မယ်ဆိုရင်အသုံးစရိတ်တွေကလာပြီလေ။ စားဝတ်နေရေး စောင့်ရှောက်ဖို့၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ဖို့၊ နေရေးထိုင်ရေး၊ လုံခြုံရေး၊ ဝန်ထမ်းစရိတ်အစရှိသဖြင့် ဘတ်ဂျက်တွေကလိုလာပါပြီ။

အဲဒါကြောင့် ဒီရန်ပုံငွေပွဲကို စီစဉ်တာပါ။ ဒီပွဲက လွန်ခဲ့တဲ့လေးငါး ခြောက်လ တစ်နှစ်လောက်ကတည်းကလုပ်ဖို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ ရှေ့မှာ ရေဘေးသင့်ဒဏ်ခံရတဲ့ဒေသတွေ အများကြီး ကိုယ်တို့ဒေသတွေ အများကြီး၊ ကိုယ်တို့တိုင်းပြည်မှာ ဖြစ်သွားတဲ့အခါကျတော့ အနုပညာရှင် အသီးသီးလည်း ဒီပွဲတွေမှာလည်း အလုပ်တွေရှုပ်နေကြတော့ အခုမှစီစဉ်ဖြစ်တာပါ။ ပီတိကတော့ကိုယ် တိုင်လည်းအနုပညာရှင် တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့အတွက်ပိုပြီးကိုယ်ချင်း စာတာပေါ့။ အနုပညာလောကဆိုတာက နာမည်ကျော်ကြားလူကြိုက်များနေတဲ့ အချိန်မှာအားလုံးက ဝိုင်းပြီးဖူးဖူးမှုတ်ပေါ့။ သူပြန်ကျသွားတဲ့အချိန်ကံမကောင်းတဲ့ အချိန်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ အများကြီး ထိခိုက်နစ်နာကြရပါတယ်။ ပိုပြီးတော့ သာမန်သူတွေထက်ပိုပြီး အကျနာကြပါတယ်။ အဲဒီလို လူကြီးတွေအတွက်ခိုကိုးရာနောက်ဆုံး နေဝင်ဆည်းဆာလို့ပြောတဲ့အတိုင်းပဲ နောက်ဆုံးအချိန်အထိ သူတို့ရဲ့ အနုပညာတွေဖန်တီးခွင့်ရနေနိုင်အောင် ဖန်တီးထားပေးမယ့် အနုပညာ ဆည်းဆာရိပ်ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံကြီးတိုးတက်လာရင်နိုင်ငံထဲက ရုပ်ရှင်လောကကလည်း သူ့ဟာနဲ့သူ အလိုလိုတိုးတက်မှုတွေပါသွားမှာပဲ။ တစ်နိုင်ငံလုံးအစိုးရအဖွဲ့အစည်းကြီး တစ်ခုလုံးပြောင်းလဲသွားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကိုယ်တို့ စောင့်ကြည့်ရမှာပေါ့။

တစ်တိုင်းတစ်ပြည်လုံး ဘယ် လောက်အထိအရှိန် အဟုန်နဲ့ တိုးတက်မလဲဆို တာကတော့ ဒါ ကျွန် တော်တို့က ဘယ်လိုမှ ကံသေကံမ မပြောနိုင် ဘူး။ တစ်တိုင်း တစ် ပြည်လုံးကို တိုးတက် အောင်လုပ်ဖို့ဆိုတာ လွယ်တဲ့ကိစ္စမဟုတ်ဘူး။ အချိန်တွေအများကြီး ယူရဦးမှာပေါ့။ ချက်ချင်း လက်ငင်း သုံးလေးနှစ် လောက်အတွင်းမှာ အုန်းခနဲ ဒိုင်းခနဲ စင်ကာပူလိုဖြစ်သွား မယ်။ ဂျပန်လိုဖြစ်သွားမယ်ဆို တာမျိုးတော့ မလွယ်ဘူးလေ။ အဲဒီ တော့ ကျွန်တော်တို့ကတော့ အရင်က ထက် ကောင်းလာမယ်လို့ယုံကြည်ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုကောင်းလာဖို့ဆိုတာ လည်း အစိုးရတင်မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ တိုင်းသူပြည်သားအားလုံးကလည်း စည်းကမ်း ရှိရှိ၊ တက်တက်ကြွကြွစည်းစည်းလုံးလုံးနဲ့ ပူးပေါင်း ပြီးကြိုးစားကြမှလိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကိုရောက်မှာ။

သုံးလေးနှစ်အတွင်းမှာ အုန်းခနဲဒိုင်းခနဲ စင်ကာပူလိုဖြစ်သွားမယ်... ဂျပန်လိုဖြစ်သွားမယ် ဆိုတာမျိုးတော့ မလွယ်ဘူး...ပြေတီဦး

PHOTO : YE THIHA (AUNG KYAW MOE-NEW IMAGE)

PHOTO : YE THIHA (AUNG KYAW MOE-NEW IMAGE)

သင် သိပြီးပြီလား

ပထမဦးဆုံးtaxi serviceကို New York မှာ၁၉၀၇ကစခဲ့...

ရှားသူ(ပီရမစ်-ကွန်ပျူတာစင်တာ)

Shape

တိုက်ဂေါ်မဖြစ်ဖို့ လိုက်မျှောမှုဖြစ်မယ့်...

HOROSCOPE

အလှအပ၊ ဖက်ရှင်ဆိုတာ လူတိုင်းနဲ့မကင်းသလို ဗေဒင်ဆိုတာလည်း အပျင်းပြေအပျော်ဖတ် အခန့်အတည် အခြေအနေအမျိုးမျိုးနဲ့ လူတိုင်းနီးပါးမကင်းကြတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကဏ္ဍအသစ်အသစ်တွေကို မျှော်လင့်နေကြတဲ့ Shape ပရိသတ်ကြီးအတွက် အလှအပ၊ ဖက်ရှင်အတွက် စိတ်ရဲ့ထွက်ပေါက်တစ်ခုအနေဖြင့် ဗေဒင်နဲ့ပေါင်းစပ်ပြီး အလှအပနဲ့ ဖက်ရှင်အတွက် ရာသီခွင်ဗေဒင်ကဏ္ဍလေးကို စီစဉ်ပေးလိုက်ပါတယ်...

မိဿရာသီဖွား
(မတ်လ ၂၁-ဧပြီလ ၁၉)

Aries: ချစ်သူနဲ့စကားပြောတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘက်ကအစစအရာရာဂရုစိုက်ပါ။ နှစ်ယောက်သားအပြောအဆိုမှားပြီး နားလည်မှုလွဲကိန်းရှိပါတယ်။ စိတ်ထဲပျော်ရွှင်စရာကောင်းတာ၊ ကိုယ်နှစ်သက်ရာကိုလုပ်ပါ။

ပြိဿရာသီဖွား
(ဧပြီလ ၂၀-မေလ ၂၀)

Taurus: အချစ်ရေးကိစ္စလုံးဝအဆင်ပြေနေပါလိမ့်မယ်။ နှစ်ယောက်သားတစ်ချိန်က အမှတ်တရလေးတွေ တစ်ဖန်ပြန်လည်ဖန်တီးကြည့်ပါ။ ရင်းနှီးမှုရဖို့အတွက် အပြင်ထွက်လည်တာမျိုး၊ အတူရှိစေမယ့်အရာမျိုးလေးတွေမကြာခဏပြန်ဖန်တီးပေးပါ။

မေထုန်ရာသီဖွား
(မေလ ၂၁-ဇွန်လ ၂၁)

Gemini: ဘယ်ဆက်ဆံရေးမှာမဆို အလျှော့အတင်းရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဘက်က ပိုကြိုးစားလေ ပိုပြီးနေရာရလေပါပဲ။ အချစ်ရေးကိစ္စအနေနဲ့အနည်းငယ်စိတ်ရှုပ်ထွေးရပါလိမ့်မယ်။ ဒီရာသီဖွားများအချစ်ကိုမကစားမိပါစေနဲ့။ ချစ်သူနဲ့အရေးကြီးကိစ္စဖြေရှင်းတဲ့အခါ ကိုယ်တိုင်မျက်နှာချင်းဆိုင်ဖြေရှင်းတာ အကောင်းဆုံးပါ။

ကရကဋ်ရာသီဖွား
(ဇွန်လ ၂၂-ဇူလိုင်လ ၂၂)

Cancer: ချစ်သူနဲ့အတူ အနာဂတ်စိတ်ကူးလေးတွေအကောင်အထည်ဖော်ကြည့်ပါ။ အနာဂတ်မှာ ဘာလုပ်မယ်၊ ဘာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုပြီး အတူတူစိတ်ကူးပုံဖော်ရင်း ပိုပြီးနွေးထွေးရင်းနှီးမှုရယူပါ။

သိဟ်ရာသီဖွား
(ဇူလိုင်လ ၂၃- ဩဂုတ်လ ၂၂)

Leo: တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်စိတ်သဘောထားခြင်းတိုက်ဆိုင်နေရာကနေ နားလည်မှုလွဲတဲ့ပြဿနာလေးတွေကြုံလာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုဖို့ကြိုးစားပါ။

ကန်ရာသီဖွား
(ဩဂုတ်လ ၂၃-စက်တင်ဘာလ ၂၂)

Vingo: ဒီရာသီဖွားများ တစ်ပတ်အတွင်း ဒိတ်လုပ်ရကိန်းရှိပါတယ်။ အပျော်သဘောရည်ရွယ်ထားပေမယ့် တစ်ဘဝလုံးအထိဖြစ်သွားနိုင်ချေရှိပါတယ်။ ရိုးသားပွင့်လင်းမှုနဲ့ နူးညံ့ညင်သာမှုက တစ်ခါတစ်ရံပေါင်းစပ်ဖို့မလွယ်ကူဘူးဆိုတာသတိပြုပါ။

တူရာသီဖွား
(စက်တင်ဘာ ၂၃-အောက်တိုဘာလ ၂၂)

Libra: ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာကြုံလာနိုင်ပါတယ်။ သီပ်ပြီးစိတ်ထဲမထားမိပါစေနဲ့၊ ကြိုးစားပြီး စိတ်ထဲကထုတ်ပစ်ပါ။

ဗြိစ္ဆာရာသီဖွား
(အောက်တိုဘာလ ၂၃-နိုဝင်ဘာလ ၂၁)

Scorpio: အချစ်ရေးက စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ်တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ဆိုးစရာ၊ နာကျင်စရာကောင်းနေပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့် အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုတွေကိုဂရုစိုက်ပါ။

ဓနုရာသီဖွား
(နိုဝင်ဘာလ ၂၂-ဒီဇင်ဘာလ ၂၁)

Sagittarius: တစ်ကိုယ်တည်းသမားများနဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ အခက်အခဲဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မယုံကြည်မှု၊ တင်းခံနေတဲ့မာနတွေကြောင့် ဆက်ဆံရေးအဆင်မပြေဖြစ်စရာတွေကြုံလာနိုင်ပါတယ်။

မကရရာသီဖွား
(ဒီဇင်ဘာလ ၂၂-ဇန်နဝါရီလ ၁၉)

Caprion: ချစ်သူခင်သူတွေဝိုင်းနေမယ့်ကာလတစ်ခုပါ။ သိပ်ပြီးတော့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မထောင်လွှားပါနဲ့။ အချစ်နဲ့မကစားမိဖို့ ဂရုပြုပါ။ ကျန်းမာရေးဆိုးဆိုးရွားရွားဖြစ်စရာကြုံလာနိုင်ပါတယ်။

ကုံရာသီဖွား
(ဇန်နဝါရီလ ၂၀-ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၈)

Aquarius: လက်ရှိဆက်ဆံရေးက ပျင်းရိငြီးငွေ့စရာကောင်းနေတဲ့အတွက်နောက်ထပ်အချစ်သစ်ရှာဖွေဖို့ကြိုးစားမိနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီရာသီဖွားများအတွက် သတိပေးချင်တာက အချစ်ရေးမှာသစ္စာရှိပါ။

မိန်ရာသီဖွား
(ဖေဖော်ဝါရီလ၁၉-မတ်လ ၂၀)

Pisces: စိတ်ထဲကခံစားချက်ကိုပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောတာထက် တိတ်တဆိတ်နေဖို့ကြိုးစားနေရမယ့်အချိန်ပါ။ ဒါကလည်း ပြောစရာစကားမရှိတာကြောင့်မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေ ထိခိုက်သွားမှာစိုးတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းက ပြဿနာကိုပိုလို့တောင်ဆိုးရွားသွားစေနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်ဖက်ရှင်အမှတ်တံဆိပ်တွေက နာမည်အကြီးဆုံးလဲ...

ရန်နိုင်

VERSACE

PRADA

D&G

DOLCE & GABBANA

GIORGIO ARMANI

ဖက်ရှင်နဲ့ပတ်သက်လာရင် နာမည်အကြီးဆုံးက အီတလီပါ။ ကမ္ဘာ့နာမည်ကြီးဖက်ရှင်အမှတ်တံဆိပ်တွေကလည်းအီတလီနိုင်ငံမှာရှိတာများပါတယ်။ ဒါက လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက အခုချိန်အထိပါပဲ။ အီတလီရဲ့ဘယ်ဖက်ရှင် အမှတ်တံဆိပ်တွေက နာမည်အကြီးဆုံးလည်းဆိုတာ လေ့လာကြည့်ရအောင်။

Versace

Versace ကို ဂျီနာနီဗစ်တာချီက ၁၉၇၈ခုနှစ်မှာတည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ Elizabeth Horley က That Dress ဆိုတဲ့ဝတ်စုံဝတ်ပြီးနောက်မှာတော့ Versace ကို တစ်ကမ္ဘာလုံးအနှံ့အသိအမှတ်ပြုလာကြပါပြီ။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် Grammy ဆုပေးပွဲမှာလည်း ဂျန်နီဖာလိုပက်ဇ်က Versace silk chiffton ကို ဝတ်ဆင်ခဲ့ပါသေးတယ်။ အခုဆိုရင် Versace က တစ်ကမ္ဘာလုံးအနှံ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အထက်မှာ နေရာယူထားကြပါပြီ။

Fendi

Fendi က ရောမမြို့က ငှက်မွေး၊ သားရေဆိုင်လေးတစ်ခုပါ။၁၉၂၅မှာ အိုရာနီနဲ့ ဆဲဒ်လ်ပင်ဒီတို့က တည်ထောင်ခဲ့ပြီး အခုဆိုရင် တစ်ကမ္ဘာလုံးလူသိများနေတဲ့အမှတ် တံဆိပ်တစ်ခုဖြစ်လို့နေပါပြီ။ ယနေ့အချိန်အထိ Fendi က သားရေကုန်ကြမ်းနဲ့ ငှက်မွေးတွေထုတ်လုပ်နေဆဲပါ။မျက်မှန်၊ဖက်ရှင်အသုံး အဆောင်ပစ္စည်းတွေကို ဖြန့်ချိနေတာ အခုဆိုရင် တစ်ကမ္ဘာလုံးအနှံ့ ဆိုင်ပေါင်း ၂၀၀ ကျော်နေပါပြီ။

Biagiotti

လော်ရာက Biagiotti Fashion House ကိုတည်ထောင်ပြီး အခုဆိုရင်အီတလီရဲ့ထိပ်တန်း ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းတွေထဲကတစ်ခုဖြစ်လို့နေပါပြီ။ ပထမကတော့ လော်ရာက ဗိသုကာပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်ချင်ခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ မိသားစုရဲ့အဝတ်အစားစီးပွားရေးမှာ ပါဝင်ကူညီရင်းကနေ ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းနာမှာ စိတ်ဝင်စားလာပါတယ်။ Loura Biagiotti ရဲ့ရေမွှေးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Aqua di Roma ကဆိုရင် ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းအလှကုန်တစ်ခုဖြစ်လို့နေပါပြီ။

Valentino

ဗယ်လက်တီနိုဂရာဗာနီရဲ့ ဖက်ရှင်စိတ်ဝင်စားမှုက ငယ်ရွယ်စဉ်ဘဝမှာကတည်းကစတင်ခဲ့ပါတယ်။ ကံကောင်းစွာနဲ့ပဲ သူ့အဖေနဲ့အမေရဲ့ ကူညီထောက်ပံ့ပေးမှုကြောင့် သူစိတ်ဝင်စားရာဖက်ရှင်ပညာကို ပါရီမှာ သင်ယူခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၀၇ ခုနှစ်မှာ ဗယ်လက်တီနိုက အနားယူသွားခဲ့ပေမယ့် သူ့ရဲ့ဖက်ရှင် အမှတ်တံဆိပ်ကတော့ လက်ရှိအချိန်အထိ နာမည်ကြီးလူကြိုက်များဆဲဖြစ်ပါတယ်။

Prada

မာရီယို ပရာဒါနဲ့ သူ့အမေဗာဘီနိုတို့က ၁၉၁၃ခုနှစ်မှာ ပရာဒါကို သားရေကုန်ပစ္စည်းဆိုင်လေးအနေနဲ့သာတည်ထောင်ခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ မာရီယိုရဲ့သမီး မီကာပရာဒါက မာရီယိုဆုံးပြီးနောက်မှာ ဒီစီးပွားရေးမှာဝင်လုပ်လာပြီး Prada ဟာအမျိုးသမီးတွေရဲ့ အသည်းစွဲအမှတ်တံဆိပ်တစ်ခု ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

Dolce & Gabbana

ဒီဇိုင်နာစတက်ဖန်နိုနဲ့ ဒိုမီနစ်ကိုဒို့လ်စ်က ၁၉၈၅ခုနှစ်မှာ Dolce & Gabbana ကိုတည်ထောင်ဖို့အတွက် ပူးပေါင်းခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ပူးပေါင်းမှုဟာဆိုရင် လက်ရှိဖက်ရှင်ရေစီးကြောင်းမှာ နာမည်ကြီးအမှတ်တံဆိပ်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ D & G ကို ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။

Armani

Giorgio Armani က အီတလီ ဖက်ရှင်လောကရဲ့ဒဏ္ဍာရီတစ်ခုလို့ တင်စားရလောက်အောင် ကမ္ဘာနဲ့ အနံ့အရှိန်အဟုန်နဲ့ နာမည်ကြီးလာတာပါ။ ၁၉၇၅ခုနှစ်မှာ စတင်တည်ထောင်ခဲ့ပြီး ဟောလီဝုဒ်အနုပညာရှင်တွေစိတ်ကြိုက်တွေ့စေခဲ့တာက ဖက်ရှင်လောကမှာ နေရာတစ်ခုရလာစေပါတယ်။

လည်ချောင်းနာကင်းပြီး ကြည်လင်ပြတ်သားသောအသံအတွက်
ဒီဂျရော ငုံဆေးပြား
DEGIROL®
LOZENGES
ရှိုးပွဲသွားဆိုရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် . . .
အပြင်ပဲသွားသွား အိမ်မှာပဲနေနေ ကျွန်တော်ကတော့
ဒီဂျရော ငုံဆေးပြားကို အမြဲဆောင်ထားလို့
လည်ချောင်းနာမှာ . . . အသံဝင်မှာတွေအတွက်
လုံးဝစိတ်ပူစရာမလိုတော့ပါဘူး . . .
Lemon Flavor
DEGIROL®
dequalinium chloride 0.25 mg
LEMON FLAVOR
For mouth inflammation and sore throat
UNITED PHARMA
Serving Your Healthcare Needs

အသေဝနာစ ဟာလန် ဆိုသော်လည်း . . .

မစန္ဒာ

S For Story

ဂစ်တာတစ်လက်၊ အရက်ကတစ်စည်၊ မိန်းမချောလေးက တစ်ယောက်လို့ . .

ကိုကိုမောင်မောင်တို့က နားနေချိန်မှာ တောင့်တတတ်ကြသလို . . ကိုယ့်ရဲ့နားနေချိန်တွေဟာ

သိပ်ကြိုက်တဲ့ကော်ဖီတစ်ခွက် . . ခုံမင်တဲ့ဝတ္ထုတိုရှည် တစ်ပုဒ်တစ်အုပ်နဲ့ မကျယ်ဝန်းလည်း အေးချမ်းသန့်ရှင်း ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ အခန်းငယ်လေးထဲ လဲလျောင်းရင်းတစ်ရက်တစ်မနက်လောက်

ဖြတ်သန်းအနားယူရပြီဆိုရင်အားအင်တွေကိုပြည့်လို့ . . မအားတဲ့ကြားက အားရက်မှယူပြီဆိုရင် ရှော်လည်းမပင့် . . ဘယ်မှလည်း မားမကတ်၊ ဖတ်ပြီးပေမယ့် အခါတစ်ရာ ဖတ်လည်း မငြီးငွေ့ဘဲ ကိုယ်နှစ်သက်ရတဲ့ဝတ္ထုတွေနဲ့ ကိုယ့်လိုပျော်မွေ့ချင်တဲ့ Shape ပရိသတ်များအတွက် S for Story ကဏ္ဍကနေ Editor Choice အနေနဲ့ "စာရေးဆရာမ **ခင်ခင်ထူးရဲ့ မင်္ဂလာလှည်း**" ဝတ္ထုလေးကို ဒီတစ်ပတ်မှာ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ် . . . အခါအခွင့်သင့်တိုင်းလည်း ဟာသ၊ သုတရသ စုံလင်အောင် ကလောင်စုံပြန်လည်ခံစားတင်ဆက်ပေးဖို့လည်း ကြိုးစားပါဦးမယ်ရှင့် . . .

မြမာလာ(အယ်ဒီတာချုပ်)

ယခင်တစ်ပတ်မှအဆက်

"စောလည်း ကျပ်တာပါပဲ အဘွားရယ်၊ မထူးပါဘူး"

တိုးမောင်က အားလျော့ပြီး ငြီးငွေ့နေသောအသံနှင့်ပြောမိသည်။ အနားဖွာချင်နေပြီဖြစ်သော တိုက်ပုံ အင်္ကျီလေးကိုဝတ်၊ ဖဲထီး၊ မစုတ် တစုတ်ကိုလက်ကကိုင်ရင်း ရှုံးဆင်း၊ ရှုံးတက်ပြုရသည်ကို ငြီးငွေ့ချင်လာ ချေပြီ။

"ညနေကျရင် အဘွားကို ဟိုဆေးလေးတိုက်ပါဦး၊ အဲဒီဆေးက အိပ်ပျော်တယ်"

"အမြဲတမ်းသောက်လို့ မကောင်းဘူးအဘွားရဲ့"

"ဟုတ်လား၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ"

"စွဲသွားမှာစိုးလို့ပါ"

ငွေမင်ရောင်ဖုံးနေသော အဘွား၏ခေါင်းကလေးက လဲမို့ခေါင်းအုံးပျော့ပျော့ကလေးထဲတွင် တစ်ဝက်ခန့်နစ်မြုပ်နေသည်။ ကောက်ညှင်းပေါင်းတောင်းကြီးကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ညပြန်၊ မနက်ပြန် အားနှင့်မာန်နှင့်ရွက်ခဲ့ရသော ထိုဦးခေါင်းလေးခမျာ ပန်းလှချေပြီ။

"ညနေကျရင် ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ ဝယ်ခဲ့မယ်လေ၊ အဘွားစားမယ်မဟုတ်လား"

"အလကား ပိုက်ဆံကုန်ပါတယ်ကွယ်၊ ဆန်ပြုတ်ရှိသားပဲ၊ ဆန်ပြုတ်ပဲသောက်မယ်"

"အဘွား နေ့ခင်းကျရင် တံမြက်စည်းတွေ၊ ဘာတွေထလှည်း မနေနဲ့ဦးနော်။ ရေချိုးရင်လည်း ခင်မာလာမှချိုးပါ"

"ခင်မာ လာမှာလား"

"မနေ့တုန်းကတော့ လာမယ်တဲ့၊ အဘွားအတွက် ဆန်ပြုတ်နဲ့သောက်ရအောင် ငါးကြင်းကြော်လေး လာပို့ဦးမယ်လို့ပြောတယ်"

"သာဓုကွယ်၊ သာဓု၊ သာဓု"

ခင်မာ့ကို အဘွားချစ်သည့်အတွက် တိုးမောင်ဝမ်းသာရသည်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သည်ပြောပြော၊ မတရားဘူးပြောပြော၊ မဘွားမချစ်သည့်မိန်းကလေးဆိုလျှင် တိုးမောင်က လက်ထပ်ဖို့ရာ စဉ်းစားမိမည်မဟုတ်ပေ။ သူ့အပေါ်တွင် အဘွား၏ ကျေးဇူးတွေက ထုနှင့်ထည်နှင့်ပုံနေသည်။ ဆပ်၍လည်း ကုန်နိုင်ဖွယ်မရှိ။

"လူလေးတို့ကရော ဘယ်တော့လက်ထပ်ကြမှာလဲ"

"လိုပါသေးတယ် အဘွားရယ်၊ သူကလည်းမောင်တွေ၊ ညီမတွေ၊ ပုစုခရုတွေကိုထောက်ပံ့ရတုန်း၊ ကျွန်တော်ကလည်း ပိုက်ဆံစုတုန်း"

ပိုက်ဆံစုတုန်းဟုပြောရင်း တိုးမောင်ပြုံးမိသည်။ စာရေးတစ်ယောက်၏လစာသည် လူနှစ်ယောက်စားရန်ပင်ခွဲတာရသည်မို့ အဘွားအတွက်ဆေးဖိုးလိုလျှင် ငွေစုငွေချေးအသင်းမှ ချေးရသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ခင်မာက "အစ်ကိုဘယ်လောက်စုမိပြီလဲဟင်"ဟု မေးတိုင်း မျက်နှာပူရသည်။ သက်ပြင်းချရသည်။

"လူလေး ဒီတစ်ခါလခထုတ်ရင် အဘွားကိုရွှေတိဂုံဘုရားပို့ပေးပါဦး"

"ဟုတ်ကဲ့ အဘွား"

"ပန်းလေး၊ ရေချမ်းလေးကပ်ရအောင်လေ။ နောက်ပြီးအမျှအတန်းလေးဝေရအောင်"

အဘွားက တိုးတိုးပြောသည်။ တိုးမောင်က ရွှေတိဂုံဘုရားသို့ အသွားအပြန်ကုန်ကျမည့် သုံးဘီးခကို စိတ်တွက်နှင့်တွက်ရင်း "ဟုတ်ကဲ့ အဘွား"ဟု ခပ်ပျော့ပျော့ပြောသည်။

"အင်း . . . အဘွားလည်း အိမ်မက်၊ ယာမက်တွေ မကောင်းပြန်ဘူးထင်တယ်"

ဟု စိတ်ထဲမှတွေးရင်း၊ ပက်လက်ကုလားထိုင်လေးမှ ပြန်ထသည်။ အထိုင်တုန်းက ကျွီခနဲမြည်သော အသံကိုအထတွင်လည်း ကြားရသည်။

"လူလေး၊ လမ်းကြည့်ကူးနော်"

အဝင်တံခါးချက်ကို လက်လျှိုပြီး ချလိုက်စဉ် အဘွားကလှမ်းမှာသည်။ သူက ထုံးစံအတိုင်း "ဟုတ်ကဲ့ အဘွား"ဟု ပြန်ပြောကာ မိုးဖွဲဖွဲတွင် ထီးမဆောင်းဘဲလျှောက်ခဲ့သည်။

အကျင့်ပါနေသောခြေထောက်များက ဘက်စ်ကားဂိတ်ဆီသို့ သူ့ခန္ဓာကိုယ်အား ဦးတည်ခေါ်ဆောင်သွားစဉ် အကျင့်ပါနေသော စိတ်ကလည်း ကုန်လွန်ခဲ့ပြီးဖြစ်သော အချိန်များဆီသို့ ဝဲပျံသွားလေသည်။

တိုးမောင် ငယ်ငယ်တုန်းက စာတော်သော်လည်း နည်းနည်းတော့ စာကျက်ပျင်းလေသည်။

"ပညာဟူသည်မြတ်ရွှေအိုး၊ ပညာရွှေအိုး လူမခိုးဘူးတဲ့ လူလေးရဲ့"

စာအုပ်ကိုရှေ့ချကာ ငိုက်နေသောအခါများတွင် အဘွားကပုခုံးကိုပုတ်ကာ နှိုးတတ်သည်။ သူမသင်ခဲ့သော၊ မတတ်ခဲ့ရသော ပညာတန်ဖိုးပြောပြကာ ဆုံးမတတ်သည်။

"ပညာတတ်မှ ချမ်းသာမှာ လူလေးရဲ့၊ အဘွားကိုကြည့်စမ်း၊ ပညာမတတ်တော့ ဒီအသက်၊ ဒီအရွယ်အထိ ဈေးရောင်းနေရတာ လူလေးမြင်တယ်မဟုတ်လား။ ဘယ်လောက်မျက်နှာငယ်သလဲ၊ ဘယ်လောက် ပင်ပန်းသလဲ"

> ပညာတတ်မှ ချမ်းသာမှာ
> လူလေးရဲ့၊ အဘွားကိုကြည့်စမ်း၊
> ပညာမတတ်တော့ ဒီအသက်၊
> ဒီအရွယ်အထိ ဈေးရောင်းနေရတာ
> လူလေးမြင်တယ် မဟုတ်လား . . .

အဘွား မျက်နှာငယ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်းများကို နေ့စဉ်မြင်တွေ့နေရသည်မို့ တိုးမောင်က ကောင်းကောင်းသိသည်။ အဘွားသာမက အဘွား၏ အရိပ်ကိုခိုနေရသော သူပါ မျက်နှာကခပ်ငယ်ငယ်ပင်။ လမ်းထိပ်ဆေးလိပ်ခုံက ဆေးလိပ်သမတွေဆိုလျှင် သူ့နာမည်တိုးမောင်ဆိုသည်ကိုပင် သိပုံမရ။ အသိအမှတ်ပြုပုံမရ။ တိုးမောင်အတွက် သူတို့အသုံးပြုသည့်နာမ်စားက ကောက်ညှင်းပေါင်းသည် အဘွားကြီးမြေးတဲ့။

"နောက်ပြီး လူမိုက်နဲ့လည်း ဘယ်တော့မှ မပေါင်းနဲ့သိလား လူလေး"

"တင်အောင်သန်းက လူမိုက်လားအဘွား"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ"

"ဆရာမကပြောတယ်၊ လူမိုက်တဲ့"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ"

"ဆရာမက စာသင်ရင် ဘယ်တော့မှကောင်းကောင်းနားမထောင်ဘူး။ သချ်ာချိန်ကျတော့လည်း သူများဆီက ခိုးချတယ်။ စာမေးရင်လည်းဘယ်တော့မှမရဘူး။ သူကပြောတယ်။ စာကျက်ရမှာ သိပ်ပျင်းတာပဲတဲ့။ ကျောင်းပြေးပြီး ရေပဲကူးချင်တယ်။ ရုပ်ရှင်ပဲကြည့်ချင်တယ်တဲ့"

"တော်တော်မိုက်တဲ့ကလေး"

အဘွားကအလွယ်တကူမှတ်ချက်ချလေသည်။ သူ၏စိတ်ထဲတွင် ပညာကိုသင်ခွင့်ရလျက်နှင့် ကောင်းကောင်းမသင်သူလောက် မိုက်သောသူသည် ဤလောကတွင်ရှိမည်မထင်ချေ။

"လူလေးကရော ကျောင်းပြေးဖူးသလား"

"မပြေးဖူးပါဘူးအဘွားရဲ့။ ကျောင်းပြေးလို့ ပညာမတတ်ရင် ကြီးလာတော့ ဆင်းရဲနေမှာပေါ့လို့"

"အေး . . . ဟုတ်တယ်။ အဲဒီကောင်ကလေးတွေနဲ့လည်းမပေါင်းနဲ့နော်"

အဘွားက တိုးမောင်၏မျက်နှာကို အကဲခတ်ကာ စိုးရိမ်တကြီးပြောသည်။

"မပေါင်းပါဘူး အဘွားရဲ့။ ကျွန်တော့်ကို ကျောင်းပြေးဖို့ခေါ်လည်း ကျွန်တော်ကမလိုက်ပါဘူး။ ဟိုတစ်နေ့ကတင်အောင်သန်းရယ်၊ မြမင်းရယ်၊ သက်မောင်ရယ် စာမရလို့ သူတို့နားရွက်တွေကိုတောင် ကျွန်တော်ကဆွဲရသေးတယ်။ ဆရာမကတောင် သူတို့ကိုပြောတယ်၊ မင်းတို့တစ်တွေ တိုးမောင်လို စာတော်အောင်ကြိုးစားကြတဲ့"

တိုးမောင်၏ စကားကိုကြားတော့ အဘွားကနှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်ပြုံးလေသည်။ တိုးမောင်စာတော်သည်ဟု ချီးကျူးလိုက်လျှင် တိုးမောင်ပျော်သည်ထက် အဘွားက ပိုပျော်သည်။ ထိုနေ့တစ်နေ့လုံး ခြေထောက်နှင့်မြေကြီးမထိလောက်အောင်ပင် မြူးသွားတတ်သည်။ တိုးမောင်၏ စာကျက်သံသည် သူ့ဘဝအတွက် ဂလူးကို့(စ်)နှင့် ဟောလစ်ဖြစ်လေသည်။

"ကျွန်တော့်ကိုလည်းဆရာမကပြောတယ်။ သူတို့မရလို့၊ မတတ်လို့ မေးရင်ပြောပြပေးပါတဲ့"

"လူလေးက ပြောပြတယ်မဟုတ်လား"

"ပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အောင်လွင်ကတော့သိပ်ဘဝင်ကိုင်တာပဲအဘွားရ။ သူ့ကိုစာမေးရင် မုန့်ကျွေးမှပြောပြတယ်"

"ဒါတော့ ဘယ်ကောင်းပါ့မလဲ လူလေးရယ်"

ခြေဆေးလိပ်ခွက်အပဲ့ထဲမှ ဆေးလိပ်တိုကိုကောက်ဖွာရင်း အဘွားကငေးနေသည်။ ဖြူတစ်ဝက်၊ နက်တစ်ဝက်ကျားနေသော အဘွား၏ဆံပင်၊အရေးအကြောင်း၊ အတွန့်အလိပ်များ အရစ်ရစ်ထင်နေသော အဘွား၏ပါးပြင်၊ အကြောပြိုင်းပြိုင်းထကာ မည်းပိန်နေသော အဘွား၏လက်ခုံများကို တစ်ခုချင်းလိုက်ကြည့်ရင်း အဘွားကိုသနားနေမိလေသည်။

"ဟိုတစ်နေ့ကလေးသန့်ဇင်ရဲ့ ဖောင်တိန်ကို ထွန်းအံ့ကခိုးတယ်။ အဘွားသိလား"

"ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိလို့တုံး"

"ဖောင်တိန်ပျောက်တာ ဆရာမသိတော့ တစ်တန်းလုံးရှာတာပေါ့။ ထွန်းအံ့ရဲ့လွယ်အိတ်ထဲမှာတွေ့တာ"

"သူက ဆင်းရဲလို့ ဖောင်တိန်မဝယ်နိုင်လို့များလား လူလေးရယ်"

"မဟုတ်ဘူး အဘွားရဲ့။ မဆင်းရဲဘူး၊ သူ့မှာလည်း ဖောင်တိန်ရှိသားပဲ။ သန့်ဇင်ရဲ့ဖောင်တိန်က အရောင်အကျားအကျားလေးနဲ့မို့ လှလို့ယူတာတဲ့။"

"သြော် . . ကွယ်။ ဒီကလေးကလည်း ဒုက္ခပဲ"

"နီနီခင်ပျောက်သွားတဲ့ပေတံရော၊ ထွေးမောင်ပျောက်သွားတဲ့ ချွန်စက်ရော၊ သူ့လွယ်အိတ်ထဲရောက်နေတာ။ သူခဏခဏအဲဒီလို လုပ်တတ်တယ်တဲ့"

"လူလေး သူနဲ့မပေါင်းနဲ့နော်။ သူ့အကျင့်တွေကိုလည်း အတုမယူနဲ့၊ အားမကျနဲ့"

အဘွားက စိုးရိမ်တကြီးပြောပြန်သေးသည်။

"သူလည်း လူမိုက်ပဲ"

"ဘယ်လို လူတွေကိုလူမိုက်လို့ခေါ်တာလဲဟင် အဘွား၊ ဆိုးတာနဲ့မိုက်တာရော အတူတူပဲလားဟင်"

တိုးမောင်ကမေးတော့အဘွားခမျာ ရုတ်တရက်မဖြေနိုင်ရှာပေ။ မျက်မှောင်ကြီးကြုတ်ကာ စဉ်းစားနေပြီးမှ ခပ်ထစ်ထစ်ဖြေလေသည်။

"လူမိုက်နဲ့လူဆိုးဆိုတာအတူတူပဲထင်ပါရဲ့လူလေးရယ်။ မိုက်လို့ဆိုးတာပေါ့ဟုတ်ဘူးလား။ သူများပစ္စည်းခိုးတဲ့သူတွေ၊ သူများသားမယားပြစ်မှားတဲ့သူတွေ၊ သူများအသက်သက်တဲ့သူတွေ၊ အရက်သောက်၊ ဖဲရိုက်တဲ့သူတွေအကုန်လုံး လူမိုက်ပေါ့။ အဲ . . . နောက်ပြီးစာသင်ချိန်မှာ စာကောင်းကောင်းမသင်တဲ့ သူတွေဟာလည်းလူမိုက်ပေါ့။ ပညာမတတ်ရင် အမှားအမှန်ကို ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ဉာဏ်ကနည်းတယ်ကွယ့်။ လူလေးအမေက ကောလိပ်ရောက်ခဲ့ရင်နှစ်ပြားမတန်တဲ့ လူမျိုးကိုယူဖို့ စဉ်းစားမှာမဟုတ်ဘူး။ ပညာအခြေခံကနည်းတော့ မိုက်လုံးကြီးခဲ့တာပေါ့"

ရှေ့တစ်ပတ်ဆက်ရန်

R For Relationship

မကြာမကြာပြုံးပေးပါ

ရန်နိုင်

''အပြင်မှာဘယ်လောက်ပဲမိုးရွာနေပါစေ၊ ပြုံးထားလိုက်စမ်းပါ။ သိပ်မကြာခင်မှာ နေမင်းကြီးကသူ့ရဲ့ အပြုံးမျက်နှာမင်းကိုလာပြပါလိမ့်မယ်''

အန်နာလီ

ကိုယ်ပြုံးနေတဲ့အချိန်မှာ ကမ္ဘာကြီးကလည်း ပြုံးနေတယ်လို့မခံစားရဘူးလား။ ပါးစပ်နားရွက်တက်ချိတ်လောက်တဲ့အထိပြုံးနေတဲ့အချိန်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လက်ရှိအချိန်မှာ အဲဒီလိုမျိုးမဖြစ်နေရင်တောင် ပျော်ရွှင်ခဲ့ဖူးတဲ့အချိန်တစ်ခုကို တွေးကြည့်ပါ။ စိတ်ထဲပေါ့ပါးသွားတယ် မဟုတ်လား။

မျက်မှောင်ကျုံ့နေတဲ့အချိန်မှာတော့ လောကကြီးကိုအဆိုးမြင်မိမှာပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့ပခုံးတွေကလည်း ကျုံ့ဝင်နေပြီး ကိုယ်လုပ်နိုင်တာ ဘာဆိုဘာမှမရှိဘူးလို့ ခံစားနေရလိမ့်မယ်။ အင်အားမဲ့နေသလို အကူအညီကင်းမဲ့နေသလိုခံစားနေရလိမ့်မယ်။

လူသားအများစုကိုယ်တိုင်အပါ အဝင်ပြုံးနေချိန်ထက်မျက်မှောင်ကျုတ်နေချိန်ကပိုများပါတယ်။ တကယ်တော့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာတွေကလည်း ဒုနဲ့ဒေးလေ။ ပြီးတော့ သဘာဝကျကျအပြုံးပိုင်ရှင်တွေ မှမဟုတ်တာ။ ပြီးတော့ မကြာခဏပြုံးနေရအောင်လည်း အကြောင်းပြချက်ကောင်းကောင်းမှမရှိတာကိုး ...။

ကဲ ... ထားပါတော့ မကြာခဏမပြုံးတတ်ကြပေမယ့် မကြာမကြာပြုံးသင့်တဲ့အကြောင်းပြချက်လေးတွေရှိနေပါတယ်။

အပြုံးကဒေါသကိုလျှော့ချပေးတယ်

တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်တော့ လူသားပီပီဒေါသနဲ့ လောင်ကျွမ်းဖူးကြမှာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ခံယူချက်တွေ၊ အမြင်တွေအတွက်ဒေါသနဲ့ အငြင်းအခုန်တွေဖြစ်ဖူးကြမှာပါ။ ဒီလိုဒေါသထွက်ရတာကို တကယ်ပဲနှစ်သက်ကြပါရဲ့လား။ အဖြေကတော့ 'No' ပါ။ အဲဒါဆို နောက်ဘာကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် ပြုံးတတ်ဖို့ကြိုးစားကြည့်ပါ။ အပြုံးတစ်ပွင့်က စိတ်ကိုရုတ်ချည်းဆိုသလိုပြောင်းလဲသွားနိုင်သလို ဒေါသတွေကိုလည်း လျှော့ချပေးပြီးသားဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။

အပြုံးကဆွဲဆောင်မှုရှိစေတယ်

လတ်တလောလူမှုကွန်ရက်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ Facebook ကဓာတ်ပုံတွေကိုကြည့်ကြည့်ပါ။ ပြုံးနေတဲ့မျက်နှာပုံလေးတွေကိုတပ်ကြည့်ချင်စိတ်မဖြစ်မိဘူးလား။ မျက်နှာတွေတည်နေတာကိုထပ်မကြည့်ချင်တော့ဘူးမဟုတ်ပါလား။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အပြုံးကပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်လေ။ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့အပြုံးကကြည့်နေရသူတွေကို နွေးထွေးသွားစေသလို အပျော်တွေလည်းကူးစက်သွားပါတယ်။

အပြုံးကနုပျိုစေတယ်

လူသားတွေဟာဇရာကိုဖုံးကွယ်မထားနိုင်ပေမယ့် ပြုံးနေတဲ့အချိန်မှာ နုပျိုသွားသယောင်ထင်ရစေပါတယ်။ ဒါကဘာကြောင့်လဲဆိုတာ ပြုံးနေတဲ့အချိန်မှာမျက်နှာပြင်က ကြွက်သားတွေကအလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ မပြုံးတဲ့လူတွေက ဒီကြွက်သားတွေ အလုပ်လုပ်တာနည်းပါးသွားပြီး အရွယ်မတိုင်ခင် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကိုကြုံတွေ့လာရပါတယ်။

အပြုံးကပျော်ရွှင်စေတယ်

ကိုယ့်အခြေအနေတွေဘယ်လိုပဲဖြစ်နေပါစေ၊ အပြုံးတစ်ပွင့်ကပြုံးလိုက်သူရော မြင်သူပါပျော်ရွှင်စေပါတယ်။ ပြုံးနေတဲ့အချိန်မှာစိတ်ကိုတက်ကြွစေတဲ့ Endrophins တွေကိုထုတ်လုပ်ပေးပြီး အဆိုးတွေကို လျှော့ပါးသက်သာစေပါတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေဆိုတာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို လက်ခံမှုရဲ့အကျိုးဆက်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ့်လက်ခံနိုင်စွမ်းတွေက မှားယွင်းနေတတ်ပါတယ်။ ပြုံးနေတဲ့အချိန်မှာတော့ ဒီအကျိုးဆက်တွေ ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားပြီးအကောင်းမြင်စေလာတာပေါ့။

အပြုံးက ပထမဆုံးအမြင်ပါ

လူတစ်ယောက်ကိုပထမဆုံး မှတ်မိလွယ်စေတာကသူ့ရဲ့အပြုံးပါ။ ကိုယ်ပြုံးပြလိုက်တဲ့အပြုံးကရင်း နှီးဖော်ရွေမှု၊ နွေးထွေးမှု၊ ကြင်နာတတ်မှုတိုင်းရဲ့ သင်္ကေတပါ။ အဲဒီတော့ ပထမဆုံးအမြင်ကောင်းမွန်နေစေဖို့ အတွက်များများပြုံးပါ။

အပြုံးက စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့် မြူးစေတယ်

လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာမပျော်ရွှင်တဲ့အခါ ထုတ်လုပ်နိုင်မှုစွမ်းရည်တွေကျဆင်းလာပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးမှာ အပြုံးတစ်ခုသာဆင်မြန်းထားလိုက်ပါ။ စိတ်တွေကြည်လင်လာသလို ကိုယ့်ရဲ့ ဖန်တီးတီထွင်နိုင်မှုစွမ်းတွေလည်း တိုးလာပါလိမ့်မယ်။

အပြုံးကယုံကြည်မှုရဲ့သင်္ကေတ

ကိုယ်ဟာမကြာခဏပြုံးတတ်သူဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိသူဆိုတာ သေချာနေပါပြီ။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့အမြင်တွေကို ဂရုမစိုက်တော့ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပိုပြီးယုံကြည်မှုရှိလာပါပြီ။

အပြုံးကစိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေတယ်

ဥပမာဆိုရင်လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုထဲမှာ မျက်နှာထားက ပျက်ယွင်းနေတာမျိုးဆိုရင် 'ငါမလုပ်နိုင်တော့ဘူး' ဆိုတဲ့စိတ်ဖိစီးမှုတွေကဝင်လာပါတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ စိတ်အေးအေးထားပြီး အပြုံးလေးနဲ့ အလုပ်လုပ်ကြည့်ပါ။ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်စရာတွေ လျော့ပါးသွားစေသလို စိတ်တွေကလည်း ပေါ့ပါးလန်းဆန်းလာပါလိမ့်မယ်။

အပြုံးကမှတ်မိလွယ်စေတယ်

ခုနကပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ မကြာမကြာပြုံးလေပိုပြီးမှတ်မိလွယ်လေပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲ...။ အပြုံးတစ်ပွင့်ရဲ့ဖော်ရွေရင်းနှီးမှုကြောင့်ပါ။

PHOTO : INTERNET

အနုပညာရှင်တစ်ယောက်အတွက် ပညာရေးက အများကြီး အရေးပါတယ်...ရွှေသမီး

မန္တလေးမှာ ပထမနှစ်စတက်တယ်။ အဲဒီတုန်းက အနုပညာအလုပ်တွေကလည်း အရမ်းမလုပ်ရသေးတဲ့ အချိန်ဆိုတော့ Day တက်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ ပထမနှစ် First Semester မှာတက်ပြီးတော့ Second Semester ကိုသွားမတက်နိုင်တော့ဘူး။ ရန်ကုန်မှာပဲ အနုပညာအလုပ်တွေလုပ်နေရပြီဆိုတော့ မတက်နိုင်တော့ဘူး။ တစ်နှစ်နားလိုက်တယ်။ ဒီနှစ်မှာတော့ ရန်ကုန်မှာ Law နဲ့ ပြန်တက်နေပါတယ်။ အနုပညာရှင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ပညာရေးက အများကြီးအရေးပါပါတယ်။ တချို့တချို့သောသူတွေကတော့ အနုပညာလုပ်ရင်းနဲ့ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ပညာရေးဆုံးခန်းတိုင်အောင် မတက်ဖြစ်ခဲ့တဲ့လူတွေရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ နေရာတစ်ခုချင်းစီမှာ အောင်မြင်နေတဲ့လူတွေလည်းရှိပါတယ်။ ပညာရေးပိုင်းမှာဆုံးခန်းတိုင်အောင်၊ ဘွဲ့လေးတစ်ခုရအောင်တက်နိုင်ရင်တော့ပိုကောင်းပါတယ်။

For Interview

အနုပညာသမားချင်းမို့ အခြားချစ်သူတွေလို လူသိမခံဘဲအေးဆေးနေလာခဲ့ကြတာပါ... ကျွန်တော့်ချစ်သူကို ဘယ်အချိန်လက်ထပ်မလဲလို့ အတိအကျမပြောနိုင်သေးပေမယ့် မဝေးတော့တဲ့အနာဂတ်မှာလက်ထပ်မှာပါ...မိုးယံဇွန်

ပုညဗိုလ်

PHOTO : INTERNET

လက်ရှိအွန်လိုင်းမှာပျံ့နှံ့နေတဲ့ သရုပ်ဆောင်အဆိုတော်မိုး ယံဇွန် ရဲ့အချစ်ရေးကိစ္စနဲ့အနုပညာအလုပ် အကြောင်းမေးမြန်းခဲ့သမျှ Shape စာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် ရေး သားဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

အခုအွန်လိုင်းမှာရှုပ်ထွေးနေတဲ့အစ်ကို့ရဲ့အချစ်ရေးကိစ္စလေး သိပါရစေ။

ဩော် အဆင်ပြေနေပါတယ် ခင်ဗျာ။ လူသိမခံချင်လို့အနုပညာ သမားတွေလည်းဖြစ်နေတော့ အေးအေးဆေးဆေးဆင်ခြင်ပြီးနေ နေတာပါဗျာ။ ချစ်သူတွေဆိုတော့ ချစ်တဲ့ကြည်နူးတဲ့ပုံလေးတွေရှိတာ မဆန်းပါဘူး။ လူတိုင်းချစ်သူတွေ ဖြစ်ရင်ဒီလိုပုံရိပ်တွေရှိကြမှာပါ။

တချို့ဓာတ်ပုံတွေကMTV ပုံတွေလား။

ဟုတ်ပါတယ်။

တချို့ပုံတွေက ကျွန်တော့် MTVရိုက်တုန်းကပုံတွေပါဗျာ။ ဒါပေမဲ့Chatbox Screenshots တွေကတော့ အရမ်းကိုရယ်ရပါ တယ်။ Voice Message တွေကို လည်း အံ့လည်းအံ့သြမိပါတယ်။ ဘာရည်ရွယ်ချက်လဲတော့ မသိ ဘူး။

ဒီကောလာဟလသတင်းတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပရိသတ်တွေကိုဘာပြောချင်လဲ။

ကျွန်တော့်ပရိသတ်ရော၊ကျွန် တော့်ကောင်းမလေးပရိသတ်တွေ နောက်အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေ ပတ်ဝန်းကျင်ကပါ အတွေးအထင် တွေလွဲမှားမှာမလိုလားပါဘူး။ Facebook သုံးသူတိုင်းကျွန် တော့်ကောလဟာလသတင်းတွေ ကြောင့် အချိန်ကုန်ဖုန်းဘေကုန် သလိုဖြစ်သွားရင်တောင်းပန်ပါတယ် ဗျာ။

အခုအွန်လိုင်းမှာပျံ့နေတဲ့ အသံဖိုင်နဲ့အပြန်လှန်ပြောထားတဲ့ စကားတွေကဘယ်လိုဖြစ်တာလဲဗျာ။

အဲ့ဒါတော့မသိဘူးဗျာ။ သေ ချာတာတစ်ခုက အဲ့ဒီအသံဖိုင်နဲ့ ချက်ဘောက်စ်ကအပြန်လှန်ပြောတဲ့ စကားတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ လုံး ဝ မဟုတ်ပါဘူး။ အသံဖိုင်သေချာ နားထောင်ကြည့်ရင်လဲ ကျွန်တော် တို့ အသံမဟုတ်ဘူးဆိုတာသိသာ ပါတယ်။ ချက်ဘောက်စ်ထဲက စကားတွေက လည်းကျွန်တော်တို့ မပြောပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့က အနု ပညာသမားတွေပါ။ အဲ့ဒီလိုရိုင်းတဲ့ စကားတွေနဲ့ပြောရင် သူလည်းမခံ သလိုကျွန်တော်လည်း လက်သင့် မခံပါဘူး။ သေချာတာကအဲ့ဒါတွေ ကလုံးဝမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် တို့အနုပညာရှင်တွေပါ မရိုင်းပါဘူး။ ချစ်သူနှစ်ယောက်အဆင်ပြေပါတယ် ဗျာ။ အများထင်ကြသလိုမဟုတ်ပါ ဘူး။ ဒီအဖြစ်ပျက်ကြီးကရယ်စရာ ဟာသတစ်ခုပါပဲ။

ချစ်သူသက်တမ်းဘယ်လောက်ကြာနေပြီလဲ။

ကျွန်တော်တို့ ချစ်သူသက် တမ်း ၆ နှစ်ကျော်လာပါပြီ။ အနု ပညာသမားချင်းမို့အခြားချစ်သူတွေ လို လူသိမခံဘဲအေးဆေးနေလာခဲ့ ကြတာပါ။ ကျွန်တော့်ချစ်သူကို လက်ထပ်ဖို့ရည်ရွယ်ချစ်ခဲ့တာပါ။ အခုချိန်မှာ ဘယ်အချိန်လက်ထပ် မလဲလို့အတိအ ကျမပြောနိုင်သေး ပေမယ့် မဝေးတော့တဲ့အနာဂတ်မှာ လက်ထပ်မှာပါ။ အခုချိန်ကနှစ် ယောက်စလုံးအနုပညာအလုပ်တွေ ကိုဦးစားပေးရမယ့်အချိန်ပါ။

Facebookရဲ့ဆိုးကျိုးကောင်းကျိုးတွေအပေါ်အကိုအမြင်လေး ပြောပေးပါ။

Facebook မှာလေ့လာစရာ ဗဟုသုတတွေအများကြီးပါ။ အဓိပ္ပာယ်မဲ့တဲ့အရာတွေမှာအချိန်မ ကုန်စေချင်ပါဘူးဗျာ။ ချစ်သူနဲ့လည်း အဆင်ပြေနေပါတယ်။ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဗျာ။

အစ်ကိုရဲ့အနုပညာလှုပ်ရှားမှုတွေကိုသိပါရစေ။

အနုပညာအလုပ်တွေကို ဒီ နှစ်ထဲမှာ ပိုလုပ်ဖြစ်မှာပါ။ ဇာတ် ကားတွေကိုလည်း ကျွန်တော်နဲ့ လိုက်ဖက်မယ်ထင်တဲ့ဇာတ်မှန်မှ လက်ခံရိုက်ကူးသွားမှာပါ။ အနု ပညာသစ်တစ်ခုအနေနဲ့ဂီတဘက် မှာ အချိန်ပိုပေးဖြစ်နေတာပါ။ လက်ရှိကျွန်တော့်ရဲ့မိုးကောင်ကင် တစ်နေရာသို့သီချင်းခွေလေးက MTVရိုက်နေပါတယ်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ဒါရိုက်တာ လုပ်ရိုက်သလိုဒါရိုက်တာ သရုပ် ဆောင်အများကြီးနဲ့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်ကြိုးစားရိုက်ကူးနေပါ တယ်။ ဒီသီချင်းခွေကိုလာမယ့်ဇူ လိုင်လမှာ CD VCD တွဲထွက်မှာ ပါဗျာ။

ဇာတ်ကားရိုက်ကူးမှုအပိုင်းကျဲသွားတာဘာကြောင့်လဲ။

အဓိကကတော့ကျွန်တော်ဂီတ ဘက်မှာအာရုံရောက်နေလို့ပါ။ သီချင်းတွေလိုက်ဆိုပြီးသီချင်းဘက် ကိုပဲဦးစားပေးလုပ်ဖြစ်နေတယ်။ ဒီနှစ်ထဲမှာတော့ကျွန်တော် ဇာတ် ကားရိုက်ကူးမှုတွေကိုစက်တင်ဘာ လလောက်မှပြန်စလုပ်မှာပါ။ ပရိ သတ်နဲ့နည်းနည်းဝေးသလိုခံစား ရတဲ့အတွက်အနုပညာအလုပ်တွေ ကိုပဲဦးစားပေးလုပ်တော့မှာပါ။

အစ်ကိုပရိသတ်ကိုပြောချင်တဲ့စကား။

မြန်မာပြည်သူလူထုအပေါင်း နဲ့ပရိသတ်ကြီးနှစ်သစ်မှာ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်နိုင်ကြပါစေ။ အားလုံးစီးပွား တိုးတက်အောင်မြင်ပြီးစိတ်ချမ်း သာနိုင်ကြပါစေလို့ကျွန်တော်နှစ် သစ်ဆုတောင်းစကားလေးပြောချင် ပါတယ်။

သင်

သိပြီးပြီလား

ရှားသူ(ပိရမစ်–ကွန်ပျူတာစင်တာ)

မြန်မာ့ပထမဦးဆုံးရုပ်ရှင်ရုံတည်ထောင်သူမှာ ဆရာဦးသွင်ဖြစ်တယ်...

B For Beauty

ဆံပင်တွေဘာကြောင့်ကျွတ်တာလဲ...

ဝသန်

ဆံကေသာဆိုတာ လူတစ်ယောက်သူဘယ်သူဆိုတာပြောပြနိုင်လိုက်တဲ့အထိ အဖိုးတန်ပါတယ်။ ဆံကေသာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိသွားစေနိုင်သလို သူ့ကြောင့်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုနည်းပါးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဆံပင်တွေရေချိုးရင်ကျွတ်တယ်။ ခေါင်းဖြီးရင်ကျွတ်တယ်။ ဒါက အနည်းအကျဉ်းလောက်သာဖြစ်တဲ့အတွက် အရေးကြီးကိစ္စတစ်ခုမဟုတ်ဘူးလို့ထင်စရာရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နံနက်အိပ်ရာအထ ခေါင်းအုံးမှာ ဆံပင်တွေအများကြီးကျွတ်နေတာမျိုးကိုမြင်ရတော့ ကြောက်စရာကောင်းလာပါပြီ။

သာမန်အားဖြင့် ယောကျ်ားမိန်းမဘယ်သူမဆိုတစ်နေ့ကို ဆံပင်ကျွတ်ကြပါတယ်။ ဆံသားအနုအသစ်လေးတွေလည်းပြန်ပေါက်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ဆံပင်ကျွတ်တာက ပိုပြီးပြင်းထန်တဲ့လက္ခဏာတစ်ခုကိုပြသနေပါပြီ။

မျိုးရိုးလိုက်ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း

အဖေ၊ အမေ၊ မိသားစုဝင်တွေအလိုက်ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းပါ။ ဒီမျိုးရိုးကြောင့်ဆံပင်ကျွတ်တာကအသက်၂၀ပတ်ဝန်းကျင်လောက်မှာစတင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဆံပင်တွေသာမန်ထက်ပိုပြီးကျွတ်တယ်လို့ခံစားရတဲ့အခါ ဆရာဝန်နဲ့ပြသတာအကောင်းဆုံးပါ။

ဆေးဝါးများသုံးစွဲလွန်းခြင်း

သန္ဓေတားဆေးနဲ့ စတီးရွိုက်တို့က ဆံပင်ကျွတ်စေတဲ့အကြောင်းတွေထဲကတစ်ခုပါ။ ဆီးချိုအတွက်ဆေးဝါးတွေ၊ ဝက်ခြံအတွက်ဆေးဝါးတွေ၊ သွေးအားကျစေတဲ့ဆေးဝါးတွေသုံးစွဲတာကလည်း ဆံပင်ကျွတ်စေပါတယ်။

ဗီတာမင်အေများပြားလွန်းခြင်း

ဗီတာမင်အေလွန်ကဲစွာသုံးစွဲခြင်းကလည်း ဆံပင်ကျွတ်စေတဲ့အကြောင်းအရင်းတစ်ခုပါ။ တူနာငါးတွေမှာပါဝင်တဲ့ မာကျူရီက မာကျူရီအဆိပ်ဖြစ်သလို ဗီတာမင်တွေများပြားလာတဲ့အခါ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းဖြစ်လာပါတော့တယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်

အခုချိန်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်က ယခင်ကထက်ဆိုးရွားနေပါပြီ။ ရာသီဥတုတွေပြောင်းလဲနေသလို လေထု၊ ရေထုတွေကလည်းညစ်ညမ်းနေပါပြီ။ ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းလဲမှုက ကိုယ့်အပေါ်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိဘူးလို့ထင်ကောင်းထင်ချင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့မမြင်ရတဲ့လေထု၊ ရေထုအပြောင်းအလဲတွေက ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကိုဦးတည်တဲ့ဟိုမုန်းမညီမျှခြင်းတွေကိုဖြစ်လာစေပါတယ်။

ဇရာ

ဇရာက ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းသာမက တခြားသောကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို ယူဆောင်လာပါပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာအဆီတွေစုပုံလာမယ်။ မျက်နှာမှာအရေးအကြောင်းတွေထလာမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုတွေလေးလံလာမယ်။ အရင်ကလောက် သွက်လက်မှုမရှိတော့ဘူး။ ဒါတွေက ဇရာရဲ့လက္ခဏာတွေပါ။

ရောဂါကြောင့်ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အရိုးအဆစ်များကိုက်ခဲခြင်း၊ အရေပြားအနီကွက်များထခြင်း ကြောင့်လည်းဆံပင်ကျွတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေတွေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကပြင်းထန်နိုင်သလို ပျော့လည်းပျော့နိုင်ပါတယ်။

ဆံကေသာပုံသွင်းခြင်း

ဆံပင်အကောက်အဖြောင့်ပုံပြောင်းများသူတွေ၊ ဆံကေသာပုံသွင်းဂျယ်လ်၊ စပရေးသုံးလွန်းသူတွေလည်း ဆံပင်ကျွတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီပစ္စည်းတွေထဲက တချို့ပါဝင်ပစ္စည်းတွေက ဆံကေသာနဲ့ နူးညံ့တဲ့ဦးရေပြားအတွက် အလွန်အန္တရာယ်များပါတယ်။

သွေးအားနည်းခြင်း

သွေးအားနည်းခြင်းကြောင့်လည်း ဆံပင်ကျွတ်နိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများရာသီလာချိန်မှာ သွေးအားနည်းကြပြီး ဆံပင်ကျွတ်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးအသက်အရွယ်မရွေး သွေးနီဥကိုကောင်းကောင်းဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တဲ့ အစားအစာမျိုးစားပေးသင့်ပါတယ်။

အစားအသောက်မမှန်ခြင်း

စားသောက်မှုပုံစံမမှန်တာကလည်း ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ပြဿနာတစ်ခုပါ။ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ဆံကေသာအတွက် ပရိုတိန်းကအဓိကလိုအပ်ပါတယ်။ ပရိုတိန်းချို့တဲ့ခြင်းက ဆံကေသာကို ကျိုးပဲ့ပျက်စီးလွယ်ပါတယ်။

ဘာနဲ့ဖြေရှင်းကြမလဲ ...

ကြက်သွန်နီအရည်

ကြက်သွန်နီအရည်မှာဆာလ်ဖာမြင့်မားစွာပါဝင်ပြီးသွေးလည်ပတ်မှုတွေကိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဆံကေသာနဲ့ဦးရေပြားသွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေပြီး ရောင်ရမ်းပြေနာကျင်မှုတွေကိုကုသပေးပါတယ်။

အုန်းနို့

အုန်းနို့မှာ ဗီတာမင်အီးနဲ့ အဆီဓာတ်မြင့်မားစွာပါဝင်ပြီး ဆံကေသာကိုအစိုဓာတ်ဖြည့်ပေးပါတယ်။ ပိုတက်စီယမ်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပြီး ဆံသားကြီးထွားမှုကို ထောက်ကူပေးသလို ဘက်တီးရီးယားတွေကို သေစေနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

ရှားစောင်းလက်ပတ်

ရှားစောင်းလက်ပတ်မှာဆံကေသာဖွံ့ဖြိုးမှုကိုထောက်ကူပေးတဲ့ သဘာဝပစ္စည်းတွေများစွာပါဝင်ကြပါတယ်။ ရှားစောင်းလက်ပတ်ကို ပုံမှန်သုံးစွဲသွားမယ်ဆိုရင် ဦးရေပြားယားယံခြင်းကိုသက်သာစေပြီး ရောင်ရမ်းမှုကိုလျော့ကျစေပါတယ်။

ဒိန်ချဉ်

ဒိန်ချဉ်၊ ပျားရည်၊ သံပုရာရည်တို့ကို ဦးရေပြားနဲ့ဆံကေသာမှာ တွဲဖက်လိမ်းပေးမယ်ဆိုရင် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကိုကာပေးပါတယ်။

PHOTO : INTERNET

ညီမအသားအရေကို အရမ်းထိန်းသိမ်းမိတယ်။ ကိုယ်တို့သူများနဲ့မတူဘဲ အပြင်တွေ၊ ပြီးတော့ နေပူထဲထွက်ရတဲ့အခါကျတော့ အသားအရေကို ပိုထိန်းသိမ်းရတာပေါ့လေ။ မျက်နှာမှာမိတ်ကပ်တွေကိုတောင် မျက်နှာသစ်ရုံမဟုတ်ဘဲ ရက်မူဘယ်နဲ့ဖျက်ပြီးမှ သစ်တာမျိုးတွေလုပ်ပါတယ်။ အလှအပပိုင်းကတော့ အသားအရေပိုင်းရော၊ ခန္ဓာကိုယ်ဝိတ်မတတ်အောင်ရော ဂရုတစိုက် အမြဲထိန်းသိမ်းနေရတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဝလာလို့တော့ ပိန်ဆေးသောက်တာတို့ဘာတို့တော့မလုပ်ပါဘူး။

အသားအရေပိုင်းရော ခန္ဓာကိုယ်ဝိတ်မတက်အောင်ရော ဂရုတစိုက်အမြဲထိန်းသိမ်းနေရတာပေါ့...ခိုင်နှင်းဝေ

သင် သိပြီးပြီလား

ရှားသူ(ပီရမစ်-ကွန်ပျူတာစင်တာ)

ပထမဦးဆုံးမြန်မာတာဇံကားမှာ ရဂုံမြိုင်(ဒါရိုက်တာဆရာမြင့်)ဖြစ်တယ်...

Shape Online Shopping

Tony Moly Hair Color
ဈေးနှုန်း-၁၃,၅၀၀ ကျပ်
ဖုန်း-၀၉-၂၅၄၂၀၁၁၀၁
Korea Cosmetics
Online Store

Etud House Body Milk
ဈေးနှုန်း-၁၆,၀၀၀ ကျပ်
ဖုန်း-၀၉-၂၅၄၂၀၁၁၀၁
Korea Cosmetics Online Store

125N-2054
ဈေးနှုန်း-၁၀,၉၅၀ ကျပ်
ဖုန်း-၀၉-၄၅၀၀၆၂၈၉၉၊
၀၉-၇၃၁၈၆၆၆၇
rgo 47

726F-2223
ဈေးနှုန်း-၈,၉၅၀ ကျပ်
ဖုန်း-၀၉-၄၅၀၀၆၂၈၉၉၊
၀၉-၇၃၁၈၆၆၆၇
rgo 47

626F-1335
ဈေးနှုန်း-၁၁,၉၅၀ ကျပ်
ဖုန်း-၀၉-၄၅၀၀၆၂၈၉၉၊
၀၉-၇၃၁၈၆၆၆၇
rgo 47

406F-1101
ဈေးနှုန်း-၉,၉၅၀ ကျပ်
ဖုန်း-၀၉-၄၅၀၀၆၂၈၉၉၊
၀၉-၇၃၁၈၆၆၆၇
rgo 47

FMB-09/08
ဈေးနှုန်း
၂၅,၀၀၀ ကျပ်
ဖုန်း-၀၉-၇၉၅၉၆၀၁၆၃၊
၀၉-၂၆၁၄၄၀၆၇၅
J Store Myanmar

ကျားစီးဖိနပ်
ဈေးနှုန်း
၁၁,၀၀၀ ကျပ်
ဖုန်း-၀၉-၂၅၉၀၄၂၃၅၉
Super Star
Fashion Shop

ads.com.mm

25000 kyats
Description :
brand new,
good condition,with box
Contact:
www.ads.com.mm
Search keyword:
ဖိနပ်အသစ်လေး
Search Link:
https://goo.gl/yosyOH

180000 kyats
Description:
Brand new
Contact:
www.ads.com.mm
Search keyword:
Bonia Bag
Search Link:
https://goo.gl/InXJGr

30000 kyats
Description:
Brand New,good quality,
UV Protected
Contact:
www.ads.com.mm
Search keyword:
MANGO Sunglass
Search Link:
https://goo.gl/AKYjo1

8000 kyats
Fancy T Shirt for
Myanmar Water Festival
Contact:
www.ads.com.mm
Search keyword :
Myanmar Water Festival
T Shirt
Search Link:
https://goo.gl/2fMKXb

20000 kyats
Description:
good quality,brand new
Contact:
www.ads.com.mm
Search keyword:
Leather Look Legging
Search Link:
https://goo.gl/T780KA

အသည်းကွဲခြင်းရဲ့ နိယာမ

Whitney

ဆိုးရွားတဲ့ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို လက်လွှတ်လိုက်တာကအနည်းငယ် ရှုပ်ထွေးစရာကောင်းလှပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုရဲ့အဆုံးသတ်တိုင်းဟာ သေဆုံးခြင်းကိုခံစားနေရသလိုပါပဲ။ ဒီအဆုံးသတ်ကို ကိုယ်က စတင်ဖန်တီးခဲ့သူပဲဖြစ်ပါစေ။ ဒီအဆုံးသတ်က နှစ်ဦးစလုံးအတွက် အကောင်းဆုံးလို့ပဲခံယူထားပါစေ။ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကိုလက်လွှတ်လိုက်ရချိန်မှာ သေဆုံးခြင်းကိုတွေ့ကြုံရသလိုပါပဲ။ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုရဲ့ အဆုံးသတ်မှာဘာတွေခံစားရတတ်သလဲ။

ငြင်းပယ်ခြင်း

နှလုံးသားက ဦးနှောက်ကို လွှမ်းမိုးထားနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်တစ်စုံတစ်ယောက်ကို လက်လွှတ်လိုက်ရချိန် သူမရှိတော့ဘဲ ဘဝတစ်ခုကိုဖြတ်သန်းရဖို့ ဦးနှောက်ကအလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ နေသားကျမှုတစ်ခုကနေ နေသားကျမှုတစ်ခုကိုပြောင်းလဲဖို့ဦးနှောက်ကညှိနေပေမယ့် နှလုံးသားကလက်မခံသေးပါဘူး။ ဆက်ဆံရေးက အဆုံးသတ်သွားသည့်တိုင်အောင် ကိုယ့်အနေနဲ့မယုံကြည်သေးပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေက ဘယ်လောက်ပဲကိုယ့်ကိုဖြေသိမ့်နေပါစေ။ သူနဲ့ပတ်သက်တဲ့အထိအတွေ့၊ ခံစားချက်တွေကို မတွေးရမနေနိုင်နှလုံးသားကိုဖြေသိမ့်နေဆဲပါ။ ပြီးဆုံးသွားတဲ့လမ်းအဆုံးမှာ မြုပ်နှံထားတဲ့လမ်းစတစ်စကလေးများရှိနေမလားဆိုပြီး ရှာဖွေနေမိပါသေးတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဘယ်သူကအဆုံးသတ်သတ် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ငြင်းပယ်နေကြတာပါ။

ဒေါသ

ငြင်းပယ်မှုကနေ နောက်တစ်ဆင့်ဒေါသကိုနည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ပေါက်ကွဲထွက်လာပါပြီ။ ရည်းစား/ချစ်သူကိုဒေါသထွက်မယ်။ (သူဘာလို့ဒီလိုလုပ်ရက်တာလဲ။ သူဘာကြောင့်ဒီလောက်အထိအတ္တကြီးနေရတာလဲ)။ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးကိုဒေါသထွက်မယ်။ (ဘာကြောင့်ငါ့ကျမှဖြစ်နေရတာလဲ။ ငါကျိန်စာတိုက်ခံထားရတာများလား)။ ဒီအဆုံးသတ်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့လူတွေ၊ အခြေအနေတွေကို ဒေါသထွက်မယ်။ (ဒီလိုအဆုံးသတ်သွားတာ အဲဒီမိန်းမ/ယောက်ျားကြောင့်။ ဒီအလုပ်ကြောင့်အခုလိုဖြစ်တာ။ ဒါသူပြောင်းလဲသွားလို့)။ ကိုယ့်ဒေါသကို လက်မခံသူတွေကို ဒေါသထွက်လာမယ်။ (ငါနဲ့ပြတ်သွားတာတောင် သူတို့ကလည်းသူငယ်ချင်းဖြစ်နေကြတုန်းပဲ။ ငါ့ကိုဘယ်လိုဆက်ဆံခဲ့တာနင်တို့မသိဘူးလား)။ ဒီလိုဒေါသထွက်လာတဲ့ အခြေအနေနဲ့အတူ ပြောမိပြောရာပြောကြတာကတော့ ချစ်သူရဲ့အတင်းပါပဲ။ ဒါတင်မကပါဘူး။ ပြီးဆုံးသွားတဲ့အထိတိုင်အောင်ဒေါသကမကုန်တော့တဲ့အတွက် မုန်းစရာကောင်းတဲ့စာတိုတွေပို့နေကြဆဲဖြစ်ပါတယ်။

ညှိနှိုင်းမှု

ညှိနှိုင်းမှုက ငြင်းပယ်မှုနဲ့အတူတွဲပြီးရောက်လာတတ်ပါတယ်။ ပြီးဆုံးသွားတဲ့ဆက်ဆံရေးကိုအလုပ်ဖြစ်လာစေဖို့ ပြန်ပြီးအဆင်ပြေလာစေဖို့ ညှိနှိုင်းမှုတွေ၊ ခြိမ်းခြောက်တာတွေသုံးပြီး မဖြစ်ဖြစ်တဲ့နည်းလမ်းကိုရှာဖွေမယ်။ ဥပမာဆိုရင်ကိုယ်နဲ့ပြီးသွားတဲ့ချစ်သူကို ကိုယ်ပြောင်းလဲသွားပါပြီဆိုတာမျိုး၊ သူနဲ့ပြန်ပြီးအဆင်ပြေဖို့အတွက် ညှိနှိုင်းနေတာမျိုးပေါ့။ ဒါနဲ့တင်မပြီးသေးပါဘူး။ တကယ်လို့သူသာပြန်လာမယ်ဆိုရင် ဒီထက်ပိုကောင်းအောင်နေပါ့မယ်ဆိုတဲ့ ကတိကဝတ်တွေပါ ပါလာပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာတော့ သူ့ကိုနားချဖို့ကိုယ့်သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေကိုပါ ပါဝင်အသုံးချလာတာပါ။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း

စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်းလိုပဲ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကနည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ဝင်ရောက်လာပါတယ်။ ဥပမာ တစ်ချိန်လုံးပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတာ၊ ဘာမှမလုပ်ချင်မကိုင်ချင်အိပ်ရာထဲဝင်ခွေနေတာ၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေနဲ့အဆက်အသွယ်ဖြတ်လိုက်တာ။ တစ်နေကုန်အိပ်နေတာမျိုးတွေပေါ့။ နောက်ဆုံးစိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို အတိအလင်းဖော်ပြပေးလိုက်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်းဆိုတာဝင်ရောက်လာပါပြီ။ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်းက ဘယ်အရာမှ ဘယ်ခံစားချက်ကမှအလုပ်မဖြစ်တော့ဘူးဆိုတာကိုနားလည်လာစေပါတယ်။ ဘာမှအလုပ်မဖြစ်မှတော့ဒီအခြေအနေကနေရုန်းထွက်ရတော့မယ်ဆိုတာသိလာစေပါပြီ။

လက်ခံခြင်း

နောက်ဆုံးတော့ ဆုံးရှုံးမှုထဲကနေ ငြိမ်းချမ်းမှုကိုရှာတွေ့ပါပြီ။ လက်ခံခြင်းအဆင့်က ရုတ်တရက်ဖြစ်လာတဲ့အခြေအနေမဟုတ်ပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ နားလည်လက်ခံခြင်းက ပန်းပွင့်လေးတွေလို မသင်းပျံ့ပါဘူး။ ဂီတသံစဉ်တွေလို မချိုမြပါဘူး။ နားလည်လက်ခံခြင်းမှာဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုအမှန်တရားတစ်ခုပဲရှိပါတယ်။ ဒီအမှန်တရားရဲ့နောက်ကိုသေချာကြည့်တတ်မယ်ဆိုရင်တော့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသွားမှာပါ။

"ကမ္ဘာပေါ်မှာ လူတိုင်း စကားလေးတစ်ခွန်းကို ပြောဖူးကြတယ်.. ဒါဟာ ချစ်တယ်တဲ့... အဘိုးကလည်း အဘွားကို ချစ်တယ်တဲ့.. အဖေကလည်း အမေ့ကို ချစ်တယ် ချစ်တယ်တဲ့.. ကိုယ်ကလည်း မင်းကိုချစ်ပါတယ်.. ချစ်တယ်.." "အရိုးဆုံးနဲ့ အဆန်းဆုံးလေးမို့ ပြောချင်တယ်.. ဒါဟာချစ်တယ်တဲ့" အဆိုတော်ကြီး သုမောင်ရဲ့ သီချင်းလေးကို ကြားယောင်ရင်း အချစ်နဲ့မကင်းနိုင်ကြတဲ့ လောကလူသားတို့အတွက် ချစ်သူသို့သာ ရည်ညွှန်းဖွင့်ဆိုနိုင်တဲ့ ရင်ဖွင့်လွှာကို ချစ်တတ်သူတို့အတွက် L For Love ကဏ္ဍလေးကနေ တင်ဆက်ပေးသွားမှာဖြစ်လို့ ရင်ဖွင့်လွှာများ ပေးပို့နိုင်ကြောင်း သတင်းကောင်းပါးပါရစေ..

L For Love

ပေးပို့နိုင်ပါသည်

သို့ ::. အယ်ဒီတာ Shape ဂျာနယ်

ကဏ္ဍ ::. ချစ်သူသို့သာ ရည်ညွှန်းပါသည်

အကြောင်းအရာ ::. ချစ်သူ

အခုလို ရင်ဖွင့်လွှာတွေ ပေးပို့ရာမှာ လူကိုယ်တိုင်မအားလို့ဘဲဖြစ်ဖြစ်

အဆက်အသွယ်ရှိလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် စာတိုက်ကနေမပို့နိုင်ရင်လည်း

Shape ဂျာနယ် Email ဖြစ်တဲ့

shapejournal@gmail.com သို့

တိုက်ရိုက်ပေးပို့နိုင်ပါတယ်။

"သောက မြစ်တစင်း"

သာတိုင်း မလင်းနိုင်တဲ့
ညတွေကို ခါးသက်စွာ
ချိုမြိန်ဖူးတယ်
ညခင်းအလှနဲ့
သဟဇာတဝေးစွာ
ငါ့နှလုံးသားလေး
ဆွေးဆွေးတွဲ့တွဲ့...
အနာဖေးတက်နေတဲ့ကြားက
တဆစ်ဆစ် ကိုက်နေတဲ့
အနာဟာ ဆေးမမီတော့ဘူး
အနမ်းနုနုတွေက
လတ်ဆတ် နွေးထွေးနေဆဲ
မသိသလို ဟန်လုပ်
ခပ်ငုပ်ငုပ် မာနက
တရေးနိုးဆဲ..
အနာဖေးတက်နေတဲ့ကြားက
တဆစ်ဆစ်ကိုက်နေတဲ့
အနာဟာည ဆေးမမီတော့ဘူး
အနမ်းနုနုတွေက
လတ်ဆတ်နွေးထွေးနေဆဲ
မသိသလိုဟန်လုပ်
ခပ်ငုပ်ငုပ်မာနက
တရေးနိုးဆဲ..
ငါ့ကိုယ်ငါ
မသိမီနိုင်တဲ့
"ရင်မှ ဝေဒနာ
သောက မြစ်တစင်း
ဒဏ်ရာ ချစ်ခြင်းထဲမှာ
အရှိန်ကောင်းစွာ..
စီးဆင်းမြဲ ... စီးနင်းဆဲ ..."

ပန်းနုဝေ

သင်

သိပြီးပြီလား

ပထမဦးဆုံးနှစ်ကိုယ်ခွဲသရုပ်ဆောင်မှာ ကိုဘတင့်(ခင်ခင်ပုံတော်၁၉၂၀)ဖြစ်။

ရှားသူ(ပီရမစ်-ကွန်ပျူတာစင်တာ)

ဖိုတိုရှော့(ပ်)ဖြင့် ဓာတ်ပုံပြင်တာကိုလက်ခံတဲ့ ကယ်ရီဝါရှင်တန်

ရေပန်းစားရုပ်သံစီးရီး Scandal ရဲ့ခေါင်းဆောင်မင်းသမီးဖြစ်သူ ကယ်ရီ ဝါရှင်တန်ဟာ ဖိုတိုရှော့(ပ်) ဆော့(ဖ်)ဝဲဖြင့် သူမ ဓာတ်ပုံတွေပြုပြင်တဲ့ကိစ္စကို မရှက်မရွံ့ဖွင့်ပြောလေ့ရှိသူပါ။ မနှစ်က InStyle မဂ္ဂဇင်း မျက်နှာဖုံးပေါ်ကသူမပုံမှာ သူမအသားရောင်ပိုဖျော့အောင်ပြုပြင်ခံရတော့ ''အဲဒီကိစ္စကအရေးတကြီးပြောစရာပဲ''လို့ တွစ်တာမှာရေးခဲ့ပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့သီတင်းပတ်က AdWeek မဂ္ဂဇင်းသူမရဲ့မျက်နှာဖုံးပုံပြင်ထားလို့ သူမရုပ်တောင်မမှတ်မိလို့ အံ့ဩသွားသတဲ့။ ''မှန်ထဲက ကျွန်မရုပ်နဲ့ စာအုပ်အဖုံး ပေါ်ကရုပ်ကမတူတော့ ထူးဆန်းတယ်''လို့ သူမကအင်စတာ ဂရမ်မှာရေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဧပြီလ ၁၆ ရက်နေ့ အိုပရာဝင်းဖရေးရဲ့ Super Soul Sessions ရုပ်သံစီးရီးမှာစကားပြောတော့ သူမက''ဖိုတိုရှော့(ပ်)က မိစ္ဆာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလောက်ကြီးလည်းမဆိုးပါဘူး၊ တစ်ခါက ကျွန်မ ဓာတ်ပုံရိုက်မယ်ဆိုတော့ ကျွန်မနဖူးမှာ အနီကွက်ကြီးပေါ်နေလို့ သူတို့ကနောက်မှ ပြင်ပေးမယ် ပြောလိုက်တယ်၊ ပြင်တာကို ကျွန်မ စောဒကမတက်ဘူး၊ ဓာတ်ပုံရိုက်တုန်းက ကြည့်မကောင်းအောင် အကျီတွန့်နေတာကို ဖျောက်ပေးရင်လည်း ကောင်းတာပါပဲ''လို့ ကယ်ရီက ပြောပါတယ်။

အမေရိကန်ပေါ့(ပ်)ဂီတအဆိုတော်မလေး ခက်ရှား (Ke$ha)ဟာ ၁၆–၄–၁၆ နေ့က ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်မှာ ကျင်းပတဲ့ 'ကိုချဲလား'ရော့(ခ်)ဂီတ ပွဲတော်မှာ ကြိုတင်မကြေညာဘဲ စင်ပေါ်တက်ဖြေဖျော်လို့ ပရိသတ်တွေအံ့အားသင့်သွားပါတယ်။ အဲဒီစင်ပေါ်မှာ ခက်ရှားဟာဒီဂျေ–ဇက်(Zedd) ရဲ့သီချင်း True Colors ကို သီဆိုသွားပါတယ်။

ယခုဖြေဖျော်မှုဟာသူမရဲ့ပရိုဂျူဆာဒေါက်တာလု(ခ်)ရဲ့ဓာတ်ပြားတိုက် မှနုတ်ထွက်ခွင့်မပြုကြောင်းတရားရုံးကအမိန့်ချပြီးနောက်ပိုင်းပရိသတ်တွေရှေ့ ပထမဆုံးထွက်လာတာပါ။ ဒေါက်တာလု(ခ်)က သူမကို လိင်မှုဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်ခဲ့တယ်လို့ သူမက စွပ်စွဲခဲ့ပေမယ့် ၄င်းက ငြင်းဆိုထားပါတယ်။

ခက်ရှားဟာ ယခုဂီတပွဲမှာ ပရိသတ်ကို လုံးဝစကားပြောမသွားပါဘူး။ သို့တစေ True Colors စာသားတွေက ခက်ရှားကိုယ်ရေး ကိုယ်တာကို ထင်ဟပ်ပြတယ်လို့ ပရိသတ်တချို့က ယူဆပါတယ်။ ၂၀၁၆ ဖေဖော်ဝါရီက အမိန့်ချပြီး နောက်ပိုင်း လေဒီဂါဂါ၊ အဒဲ(လ်)နဲ့ လေနာဒမ်ဟမ်စတဲ့ အမျိုးသမီးအနုပညာရှင်တွေက ခက်ရှားကို ထောက်ခံကြောင်းကြေညာခဲ့ကြပါတယ်။

ခက်ရှားက ကြိုတင်မကြေညာဘဲ ဂီတပွဲဖြေဖျော်

ဆလီးနားဂိုးမက်(ဇ်)က ဆေးရုံတက်ခဲ့တဲ့ကိစ္စဖွင့်ပြော

ပေါ့(ပ်)ဂီတအဆိုတော်မလေး ဆလီးနားဂိုးမက်(ဇ်)ဟာGQ မဂ္ဂဇင်းအင်တာဗျူးမှာ သူမအရက်နဲ့မူးယစ် ဆေးစွဲတာကိုကုသဖို့ဆေးရုံတက်ခဲ့ကြောင်းဖွင့်ပြောပါတယ်။ စိန်ခေါ်တဲ့ကိစ္စတွေအများကြီးကိုချက်ချင်း ဖြေရှင်းခဲ့ပြီး ကိုယ်ပိုင်အချိန်ပေးဖို့ ဆုံးဖြတ်တာလည်း လိုအပ်တယ်လို့ သူမကပြောပါတယ်။

''ကျွန်မမှာ လူးပပ်(စ်) (Lupus) ရောဂါဖြစ်လို့ ဆေးရုံတက်ရတယ်။ ကျွန်မအမေကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတာကို တစ်ပြည်လုံးသိတယ်။ ကျွန်မ ဂီတပွဲတွေ ဖျက်ရတယ်။ ကျွန်မ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားယူဖို့လိုတယ်''လို့ သူမကရှင်းပြတယ်။ ဆလီးနားဟာဆေးရုံလ, အနည်းငယ်ကြာတက်ပြီးအဆင်ပြေသွားပေမဲ့ သူမရဲ့အတိတ်အတွက် စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်နေတဲ့ ပရိသတ်ကြောင့် စိတ်စနိုးစနောင့်ဖြစ်နေပါတယ်။

''ကျွန်မအတိတ်အကြောင်း ကျွန်မထိုင်ပြီး စားမြုံ့ပြန်တာပျော်စရာမကောင်းပါဘူး။ အဲဒါကို လူတွေ စိတ်ဝင်စားတာတော့ ကျွန်မ စိတ်ကုန်တယ်။ မကောင်းတဲ့အတိတ်အတွေ့အကြုံကိုပြန်စဉ်းစားတာ ဘယ်မှာပျော်စရာကောင်းလို့လဲ''လို့ ဆလီးနားကပြောပါတယ်။

ဆလီးနားဟာလူးပပ်(စ်) ရောဂါကိုဆေးသွင်းကုထုံးဖြင့် ရက်သတ္တနှစ်ပတ်ကြာကုသမှုခံယူခဲ့ရပြီးယခုအခါ ကျန်းမာရေးကောင်းနေကြောင်း UsWeekyl က ဖော်ပြပါတယ်။

လူကြမ်းမင်းသမီးလုပ်တဲ့ အော်လီဗီယာမန်း

''သူကနည်းနည်းကြောက်စရာကောင်းတယ်။ သူကတိုက်ပွဲ ဝင်ဖို့နဲ့သတ်ဖြတ်ဖို့ဝန်မလေးဘူး''လို့ ရုပ်သံ/ရုပ်ရှင်မင်းသမီး အော်လီဗီယာမန်းက ၂၀၁၆အတွင်း ရုံတင်မယ့် စူပါဟီးရိုးဇာတ်ကားသစ် X-Men: Apocalypse မှသူမဇာတ်ကောင်ဆိုင်းလော့(ခ်)နဲ့ပတ်သက်လို့ပြောပါတယ်။ ဆိုင်းလော့(ခ်)ဟာ စိတ်ချင်းဆက်သွယ် နိုင်စွမ်း၊ စိတ်ဖြင့်သက်ရှိသက်မဲ့အရာတွေကို နေရာရွှေ့ပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဂျပန်ဓားကိုင်မျိုးဗီဇပြောင်း မိန်းမကြမ်းလေးဖြစ်ပါတယ်။ အော်လီဗီယာဟာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကတည်းက ကာရာတေးကစားရာမှာခါးပတ်နက် အဆင့်ရခဲ့ပြီးသားမို့ ဆိုင်းလော့(စ်)အဖြစ်သရုပ်ဆောင်ရာမှာသိပ်အခက်အခဲမရှိပါဘူး။

အမေရိကန်နိုင်ငံအိုကလာဟိုး မားပြည်နယ်ဇာတိ အော်လီဗီယာဟာ ရုံမတင်ဘဲ ဗွီဒီယိုအဖြစ်တိုက်ရိုက်ဖြန့်ချိတဲ့ အပေါစားရုပ်ရှင်ကားလေးတွေမှာ သရုပ်ဆောင်ပြီးနှစ်ပေါင်း အတော်ကြာမှ Magic Mike, Deliver Us From Evilနဲ့ Mortedecai စတဲ့ တန်းမြင့်ဇာတ်ကားကြီးတွေမှာဇာတ်ပို့ မင်းသမီးဖြစ်လာတာပါ။ Daily Show ရုပ်သံအစီအစဉ်မှာ သတင်းထောက်လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အော်လီဗီယာဟာ Ip Man-2မှာ လက်တန်းသရုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းကြောင့် ခေါင်းဆောင်မင်းသားရောဘတ်ဒေါင်းနီ(ဂျူနီယာ)ကတောင် ချီးမွမ်းခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၁၆ အတွင်းရုံတင်ထားတဲ့ သူမရဲ့ဇာတ်ကားသစ်နှစ်ကားကတော့ ဟာသဇာတ်ကားတွေဖြစ်တဲ့ Zoolander-2 (ရန်ကုန်မှာပြသပြီး) နဲ့ Ride Along-2 တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုင်းလော့(ခ်)အဖြစ် သရုပ်ဆောင်ရာမှာ အခက်အခဲတစ်ခုကတော့ ရုပ်ပြဇာတ်ကောင်ဖက်ရှင်အတိုင်း ကျပ်တည်းတဲ့မလုံမလဲ ဝတ်စုံလေးဝတ်ဆင်ရတာပါတဲ့။

''အဲဒီဝတ်စုံဝတ်တာအခုတော့ အဆင်ပြေသွားပါပြီ။ ရှုတင်ပထမဆုံးနေ့ကတော့ ကျွန်မအဲဒါကောက်ဝတ် ဝတ်ချင်းဘောင်းဘီခွပြဲသွားလို့ နောက်တစ်စုံထပ်တောင်းရတယ်''လို့ အော်လီဗီယာကရယ်ရင်းပြောပါတယ်။

ENERVON-C Generation ၏ ၃ နှစ်ပြည့်အခမ်းအနား

၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၁၉ ရက် စနေနေ့နံနက်ခင်းတွင် မြကျွန်းသာ အင်းလျားကန်ပေါင်၌ ENERVON-C Generation အဖွဲ့သည် ၃ နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် အသင်းဝင်များ စုပေါင်းကာ နံနက်ခင်း ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ENERVON-C Theme Song ဖြင့် အဖွဲ့လိုက် အကယှဉ်ပြိုင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသည်။

ENERVON-C သည် လူတိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုကင်းဝေးပြီး နေ့စဉ်ကျန်းမာဖျတ်လတ်လန်းဆန်းစေလိုသည့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် Happy & Healthy Myanmar အစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု တာဝန်ရှိသူထံမှ သိရှိခဲ့ရပါသည်။

ထို့နောက် ညနေခင်းပိုင်းတွင် M3 Food Centre ၌ ညစာစားပွဲ အခမ်းအနားကို ဆက်လက်ကျင်းပရာ United Pharmaceutical Co., Ltd. မှ ဒေါ်မိုမိုအိ က အဖွင့်အမှာစကား ပြောကြားခဲ့ပြီး ENERVON-C ၏ Brand Manager ဒေါက်တာ သက်မွန်သန့် မှ ENERVON-C ၏လတ်တလော လုပ်ဆောင်မှုများအကြောင်းရှင်းလင်း ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

အခမ်းအနားတွင် ထိုနေ့နံနက်ပိုင်း၌ ENERVON-C Theme Song ဖြင့် အကပြိုင်ပွဲဝင်ခဲ့ကြသော အဖွဲ့ ၈ ဖွဲ့ကို တာဝန်ရှိသူများမှ ဂုဏ်ပြုလက်ဆောင်များ ပေးအပ်ခဲ့ကြပါသည်။ ပထမဆုရရှိခဲ့သော ကမ္ဘာအေး အဖွဲ့မှ ကပြဖျော်ဖြေပြီးနောက် အခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်လာသူများအား ညစာဖြင့် တည်ခင်းဧည့်ခံခဲ့ ပါသည်။ ထို့နောက် ENERVON-C Generation အသင်းသူ၊ အသင်းသားများသည် မြန်မာ့သီချင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ ကပြဆင်နွှဲကာ အခမ်းအနားကို စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

ENERVON-C Generation အဖွဲ့သည် မြကျွန်းသာရေ့၌ နေ့စဉ် နံနက် ၅ နာရီခွဲမှ ၇ နာရီအထိ ပုံမှန်ကစားလျက်ရှိပြီး မည်သူမဆို အခမဲ့လာရောက်ကစားနိုင်သည်ဟု သိရှိရပါသည်။ အသေးစိတ် သိရှိလိုပါက ဖုန်း - ၀၉ ၂၅၀ ၀၆၀ ၄၇၀၊ ၀၉ ၂၅၄ ၁၀၆ ၈၇၁ သို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

UNITED PHARMA
Serving Your Healthcare Needs

ကျန်းမာဖျတ်လတ် လန်းဆန်းစေမည် နေ့စဉ်သောက်မည် အင်နာဗွန် - စီ

Like us on www.facebook.com/MyanmarEnervon-C

2014
2016
2013
2015
CL FASHION Revolution

C B BANK
EASi Mobile
Your Nearest Bank
Bank Account ရှိစရာမလို
Mobile Phone တစ်လုံးရှိရုံဖြင့်
လူပေါင်း ၃၈ သန်းကို
CB Bank's Mobile Banking ၏
P2P Service ဖြင့်
ငွေလွှဲပေးပို့နိုင်ပါပြီ . . .
Transfer to Own Account
Beneficiary Payment
P2P Money Transfer
Transfer to other using mobile phone number
(95)01 371 848, (95)01 372 646
www.cbbank.com.mm
CBBankMobileBanking