မာ တိ ကာ

အခန်း		အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	–	အမှာ	၁၃
	–	ကျေးဇူးတင်စကား	၁၆
၁။		ဘဝနိဒါန်း	၁၇
	(က)	ရက်ချုပ်	၁၇
	(ခ)	ဇာတာ	၁၉
၂။		အရေးအသား၊ စာပေပညာ	၂၄
	(က)	ပေ (စာပေ၊ ပေအရေးအသား၊ ပေ လုပ်မျဉ်း ကိုင်ခြင်း၊ အရေးလေးမျိုးကွဲပုံ၊ စာမျက်နှာဖွဲ့စည်းပုံ၊ ပေထူး ပေဆန်းများ၊ သိမ်းဆည်းသိုမှီးပုံ)	၂၄
	(ခ)	ပုရပိုက်	၃၈
	(ဂ)	သင်ပုန်း	၄၂
	(ဃ)	ဘုန်းကြီးကျောင်းသား (ကျောင်းအပ်ခြင်း၊ စာတက်ပုံ၊ စာအံပုံ၊ မင်္ဂလသုတ် ဆွမ်းတစ်အုပ်၊ ဟင်းလေးအိုးနှင့် ဒက်ရောဂါ၊ တုံး သို့မဟုတ် အုန်းမောင်း၊ ဆွမ်းစားခေါင်းလောင်း၊ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းပညာရေး)	၄၈
၃။		စားဓလေ့ သောက်ဓလေ့	၇၀
	(က)	မြန်မာ့ထမင်းပွဲ (ဦးချသောအလေ့၊ ထမင်းဦးပေါင်း)	၇၀
	(ခ)	ကွမ်း ဆေး လက်ဖက်ဓလေ့ (ကွမ်းအစ်တည်ခြင်း၊ ဆေးအစ်တည်ခင်းခြင်း၊ လက်ဖက်မြင့်စည့်ခံခြင်း)	၇၄
	(ဃ)	ပုန်းရည်ကြီးပြုလုပ်ခြင်း	၉၇
	(င)	တိမ်မြုပ်သရေစာများ (နှာနတ်ယိုနှင့် တဆုပ်၊ ဝိစပ်ဆုပ်၊ နှာရိုဆုပ်)	၁၀၀
၄။		ပျော်ရွှင်ပန်းခြေ	၁၀၇
	(က)	ဂျင် (မြေကွင်းဆွဲ၊ ဆမ၊ သွားဖြီး၊ ရေအိုးရွက်၊ သမင်လည်ပြန်၊ အပေါ်ဆလဲ၊ ပေါင်ခွင်၊ တစ်ဖက် လက်ခုပ်၊ နှစ်ဖက်လက်ခုပ်၊ အောက်ဆလဲ၊ ခါးခြေ)	၁၀၇
	(ခ)	ကျား (ရှစ်ကွက်ကျား ကစားနည်း၊ လေးကွက်ကျား ကစားနည်း၊ သုံးထပ်ကျား ကစားပုံ)	၁၁၃
	(ဂ)	မြန်မာတို့၏ စစ်တုရင်	၁၁၈
	(ဃ)	ခြင်းတော်သား (သက်တမ်းရှည်ကြာသောခြင်းလုံး၊ မူမှန် ၁၆ နှင့် ခြေဖျား ၁၇၊ မြန်မာ့ခြင်းသိုင်းခတ် အတတ်)	၁၂၇
	(င)	ရုပ် (သို့မဟုတ်၊ တွေ့) (ငွေဆော်ရွေးချယ်ခြင်း၊ ရုပ်ခုန်ရုပ်ပစ်တမ်း၊ ရုပ်ခုန် ရုပ်စပ်)	၁၃၄
	(စ)	ကလေးတို့ ပျော်စရာ (ပုစွန်ဆိတ်၊ မုန်ညင်းတိုင်၊ ကြက်ဖုံ့ငှက်မှဲ့)	၁၄၃
	(ဆ)	ရသေ့စိတ်ဖြေ (ကြိုးကွင်း ရသေ့စိတ်ဖြေ၊ သံကွင်း ရသေ့စိတ် ဖြေ၊ ပေသီးရသေ့စိတ်ဖြေ၊ ကြက်ခြေခတ်ရသေ့စိတ်ဖြေ)	၁၄၇
	(ဇ)	အပျင်းဖြေ ပညာရ (အိမ်မြှောင်ရေ ၃-၃၊ ဘုတ်တောဆီဆမ်း၊ စကားထာ၊ ရှေးစကားပြောခြင်း)	၁၆၃

မြန်မာ့ရိုးရာကျေးလက်မြန်မာမှုဓလေ့များ

အမှာ

"မြန်မာ့ရိုးရာ ကျေးလက်မြန်မာမှုဓလေ့များ" အမည်ရှိသော ဤစာအုပ်ကို ထပ်မံဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ရာတွင် ဘိုးဘေးဘီဘင်တို့၏ အမွေအနှစ်များကို သိရှိပြီး အတုနှင့်အစစ် တို့ ခွဲခြားသိမြင်စေရန်၊ ခွဲခြားသိမှ အစစ်ကိုမြတ်နိုးရန်၊ ထိန်းသိမ်းရန် အားထုတ် စေလိုသောရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

ဘိုးဘေးဘီဘင်တို့၏ အမွေအနှစ်ဟူရာ၌ မျက်စိဖြင့်မြင်ရသော အရာဝတ္ထုများသာမက မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်သော စိတ်နေစိတ်ထားများ၊ အမူအကျင့်များနှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်းများ ပါဝင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသော အရာများမှာမူ၊ မျက်စိဖြင့်မြင်သာသော အရာများသာ များပေသည်။ မျက်စိဖြင့် မြင်ရသော အရာဝတ္ထုများတွင်လည်း မျက်စိဖြင့်မမြင်ရသော အမူအကျင့်များနှင့် စိတ်နေစိတ်ထားများလည်း တစ်စွန်းတစ်စ ကပ်ငြိလျက် ပါနေသည်ကို မြင်နိုင်ကောင်းတန်ရာသည်ဟု ယူဆပါသည်။

ဥပမာတစ်ခု တင်ပြပါရစေ။

ရှေးမြန်မာကြီးများသည် ထန်းစေ့ အုန်းစေ့များကို အဆန်းတကြယ် ဖန်တီးကြ၏။ အခွံပါးကလေးများမျှသာဖြစ်သော ထိုအစေ့များကို အံကျပါသော အဖုံးအစိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်သည်။ ကိုယ်ထည်တွင် ပန်းခက်ပန်းပြောက်များ ထုလုပ်၍ အဖုံးတွင် ခြသေ့ရုပ်များ၊ နဝါးရုပ်များဖန်တီးကာ ချောမွေ့နေအောင် မွမ်းမံကြသည်။ ထို ထန်းစေ့ဘူး ထန်းစေ့ခွက်၊ အုန်းစေ့ဘူး အုန်းစေ့ခွက်များကို နှာဘူးဆေးဘူး လက်ဖက်ဘူးများအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြဖူးပေ၏။

ဤကဲ့သို့သော မိမိတို့ဘိုးဘေးများ၏ လက်စွမ်းလက်စ ရှေးဟောင်း လက်ရာများကို မြင်ဖူးကြားဖူးမှသာ အခြားတစ်ပါးမှ အဆန်းတကြယ်များကို မြင်တိုင်းကြားတိုင်း ငါတို့လည်းလုပ်တတ်သားပဲ၊ လုပ်ခဲ့ဖူးသားပဲဟု ဆင်ခြင်ကာ အမျိုးမာန်တက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဤသို့ဆိုသဖြင့် ဤစာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသော အကြောင်းအရာများမှာ ထိုကဲ့သို့ မာန်တက်စရာ ဂုဏ်ယူစရာများ ပါဝင်နေသည်ဟု ဆိုလိုရင်းမဟုတ်ပါ။ ပါကောင်းမှ ပါ,ပါလိမ့်မည်။ ခေတ်နောက်ကျလေ့ကျထရှိသော ကျေးလက်တောရွာများမှာပင် ပျောက်ကွယ်စပြုနေပြီဖြစ်သော အသုံးအဆောင်ကလေးများ၊ ကစားခုန်စားမှုကလေးများနှင့်အနည်းငယ်သောထုံးဓလေ့များသာ ပါ,ပါသည်။

ရက်ချုပ်၊ ဇာတာ၊ ပေ ပုရပိုက်၊ သစ်သားသင်ပုန်း၊ ကြိတ်ဆုံ၊ မောင်းဆုံ၊ ထွေပစ်ကစားခြင်း၊ မြန်မာကလပ်ဂျင်၊ ထိုးလားမီးစာ၊ ရသေ့စိတ်ဖြေ နှင့် ဆိုင်းစသည်တို့၏အကြောင်းများ၊ ကွက်စိတ်ဆရာ၊ ဦးချသောဓလေ့၊ ထမင်းဦးပေါင်း၊ ဆေးအစ်တည်ခြင်း၊ ဖျပ်ခွက်၊ ဆီမီးခွက်၊ နှမ်းဖက်ချဉ်၊ နှာရိုဆုပ်၊ ခေါ်စာပစ်၊ ညောင်တောက်၊ တံထားခင်း၊ ရေချမ်းစင်ဓလေ့၊ ဗလီကစားခြင်းနှင့် တုံးလုံးပွဲ စသည်တို့ သဘောသဘာဝများသာ ဖြစ်ပေ၏။

ဤ အဟောင်းများကို ထုတ်ဖော်တင်ပြနေခြင်းမှာ ယင်းတို့ကို ပြန်လည်အသုံးပြုစေလို၍ တင်ပြခြင်းမဟုတ်ပါ။ မိမိတို့သည် မည်ကဲ့သို့သော သူတွေဖြစ်သည်၊ မည်ကဲ့သို့ တီထွင်ကြိုးပမ်းခဲ့ရာမှ မည်သို့တိုးတက်နေပြီကို သတိမူနိုင်ကြစေဖို့ ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့အချိန်တွင် ရက်ချုပ်သုံးစွဲမှု အလွန်နည်းနေပါပြီ။ ဇာတာမှာလည်း အသုံးပြုသူ ရှိသင့်သလောက်ရှိသေးငြား မများတော့ပါ။ ပေ၊ ပုရပိုက်နှင့် သစ်သားသင်ပုန်းတား တွယ်ခဲ့ချေပြီ၊

ကြိတ်ဆုံ၊ မောင်းဆုံနှင့် ဆီဆုံကိုရွာမှေ့တွေ့ရှိရန်မခက်ခဲသေးပါ။ သို့သော် အသုံးမတွင်ကျယ်တော့ပါ။ မောင်းဆုံကြိတ်ဆုံ အသုံးပြုသူများ ရှိနေသေးငြား စနစ်မကျနတော့ပေ။ ယနေ့ ကြိတ်ဆုံ (စပါးကြိတ်) ဝယ်ယူသုံးစွဲသူများမှာ ကြိတ်တစ်လုံးကို တစ်နှစ်ကျော်အောင် အသုံးမချရခြင်းက သက်သေခံနေပေသည်။

ကျားကစားခြင်း၊ ထွေပစ်ကစားခြင်းနှင့် မြန်မာ ကလပ်ဂျင်ပေါက်ကစားခြင်းတို့မှာလည်း တိမ်မြုပ်သလောက် ရှိနေပါသည်။ ထိုးလားမီးစာ၊ မီးခတ်၊ ရသေ့စိတ်ဖြေနှင့် ဆိုင်းထမ်းတို့သည်လည်း ရှေးဟောင်းပစ္စည်းအဆင့်သို့ သက်လျှောခဲ့ရပေပြီ။

ကွက်စိပ်ဟောခြင်း၊ လက်ဖက်ထုပ်နှင့်ဖိတ်ကြားခြင်း၊ ဆေးအစ်တည်ခြင်း၊ ဖျပ်ခွက်ဒေါင်းပေါင်၊ ရေနံချေးမီးခွက်သုံးစွဲခြင်း၊ ဗလီကစားခြင်း စသည်တို့မှာလည်း တိမ်မြုပ်ပစ္စည်းစာရင်း ဝင်ခဲ့ပြီ။

ထိုအရာများ ထိုအကြောင်းများကို ဖော်ပြရာ၌ အသုံးအနှုန်းများသည် တစ်နေရာနှင့်တစ်နေရာ ကွဲပြားနေတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ စုဆောင်းရရှိသမျှကို အများနားလည်စေရန် ကြားချပြီးတင်ပြထားပါသည်၊ အချို့သော ကစားနည်းများ ချန်လှပ်ခဲ့ပါသည်။ ဥပမာ- ကုလု၊ ဆပ်ပျာ၊ ဖော်ချက် စသော "ထွေ" ကစားနည်း။

ဤစာအုပ်ကိုပြုစုရာတွင် သရုပ်ပြပုံကြမ်းများကို ပန်းချီအောင်စံမြင့်နှင့် ကာတွန်းစိုးစံတို့က ကူညီရေးဆွဲပေးပါကြောင်း ဖော်ပြလျက် ချွတ်ယွင်းမှုများ ကွဲလွဲမှုများ တွေ့ရှိပါက ဝေဖန်ထောက်မ ညွှန်ပြကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

ဆင်ဖြူကျွန်းအောင်သိန်း