

သွားဆရာဝန်မလေး ပူပူမ

တောလူ



မင်္ဂလာနှစ်သစ်နှင့်အတူ

ကလေးတွေ ဆုံတဲ့အခါ ရောက်တတ်ရာရာစကားတွေ ပြောလေ့ရှိတယ်။ ကလေးအချင်းချင်း စကားပြောတာဟာ သူတို့လေးတွေဆီမှာရှိတဲ့ ဗဟုသုတတွေ၊ အတွေးတွေ၊ ပူပင်မှုတွေကို အပြန်အလှန် မျှဝေနေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးသဘာဝ အမှတ်တရတွေကို ရေးသားလေ့ရှိတဲ့ ဆရာတောလူဟာ “သွားဆရာဝန်မလေး ပူစူးမ” စာအုပ်နဲ့ ကလေးသဘာဝ အပြန်အလှန် သင်ယူတဲ့ အလေ့အထကို ပုံဖော်ထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ကြမယ့် သားသားမီးမီးတို့အနေနဲ့ တွေးစရာ၊ မေးစရာတွေနဲ့အတူ သွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာတွေကိုလည်း ရရှိလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ဆရာ၊ ဆရာမနဲ့ လူကြီးတွေလည်း ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး ကလေးတွေရဲ့ သွားကျန်းမာရေးကို ပိုပြီး အာရုံစိုက်လာဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

သပြေမောင်မယ် စာပေတိုက်က (၂၂) အုပ်မြောက်အဖြစ် ထွက်ရှိမယ့် “သွားဆရာဝန်မလေး ပူစူးမ” စာအုပ်ဟာ မင်္ဂလာနှစ်သစ်နဲ့အတူ မွေးဖွားလာတဲ့ ကလေးများအတွက် အဖော်မွန်ဖြစ်ပါတယ်။ စာအုပ်ဖြစ်မြောက် ထွက်ရှိရေးအတွက် အားသွန်ခွန်စိုက်အချိန်လုပြီး ကြိုးပမ်းပေးခဲ့ကြတဲ့ စာရေးဆရာ တောလူ၊ ပန်းချီဆရာ စောတင်မောင်၊ ဒီဇိုင်းဆရာ ဇော်မိုးဦး၊ သွားကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အချက်အလက်များကို စုဆောင်းပေးတဲ့ ဆရာမ မခိုင်မွန်(သပြေ) တို့ကို အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါတယ် ခင်ဗျာ....

မောင်မေခ

သပြေ(ကလေးလူငယ် ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးထောက်ပံ့မှု)

သပြေ ကလေးလူငယ် စာကြည့်တိုက်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ ဒေါ်ခိုင်မွန် (သပြေမောင်မယ်စာပေတိုက် / မြ - ၀၂၂၃၃) အမှတ် (၂၅၁/၈) ၅လမ်း၊ ၁၅-ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ ဦးကျော်စာင့် (Prime - ပုံနှိပ်တိုက်)၊ အမှတ် ၁၉၀/၁၉၂၊ (၉) ရပ်ကွက်၊ လမ်း ၄၀ (အလယ်ဘလောက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ထုတ်ဝေခြင်း..... ၂၀၁၉ ခုနှစ် (မေလ) ၊ အုပ်စု ၁၀၀၀ (ပထမ အကြိမ်)
ဖြန့်ချိရေး သပြေကလေးလူငယ်စာကြည့်တိုက်၊ အမှတ် - ၂၅၁ (၈)၊ ၅လမ်း၊ ၁၅-ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဇုန်း - ၀၁၅၆၆၆၄၂၊ ၀၉၄၂၀၂၂၂၄၄၁၊
အီးမေးလ် - thabyac2013@gmail.com
Facebook - www.facebook.com/ThaByac



မောင်မေမေ ကြီးကြပ်၍ သပြေ (ကိုရီးယား) စီစဉ်သော

ပန်းချီသရုပ်ဖော် စောတင်မောင်



သွားဆရာဝန်မလေး ပူစူးမ

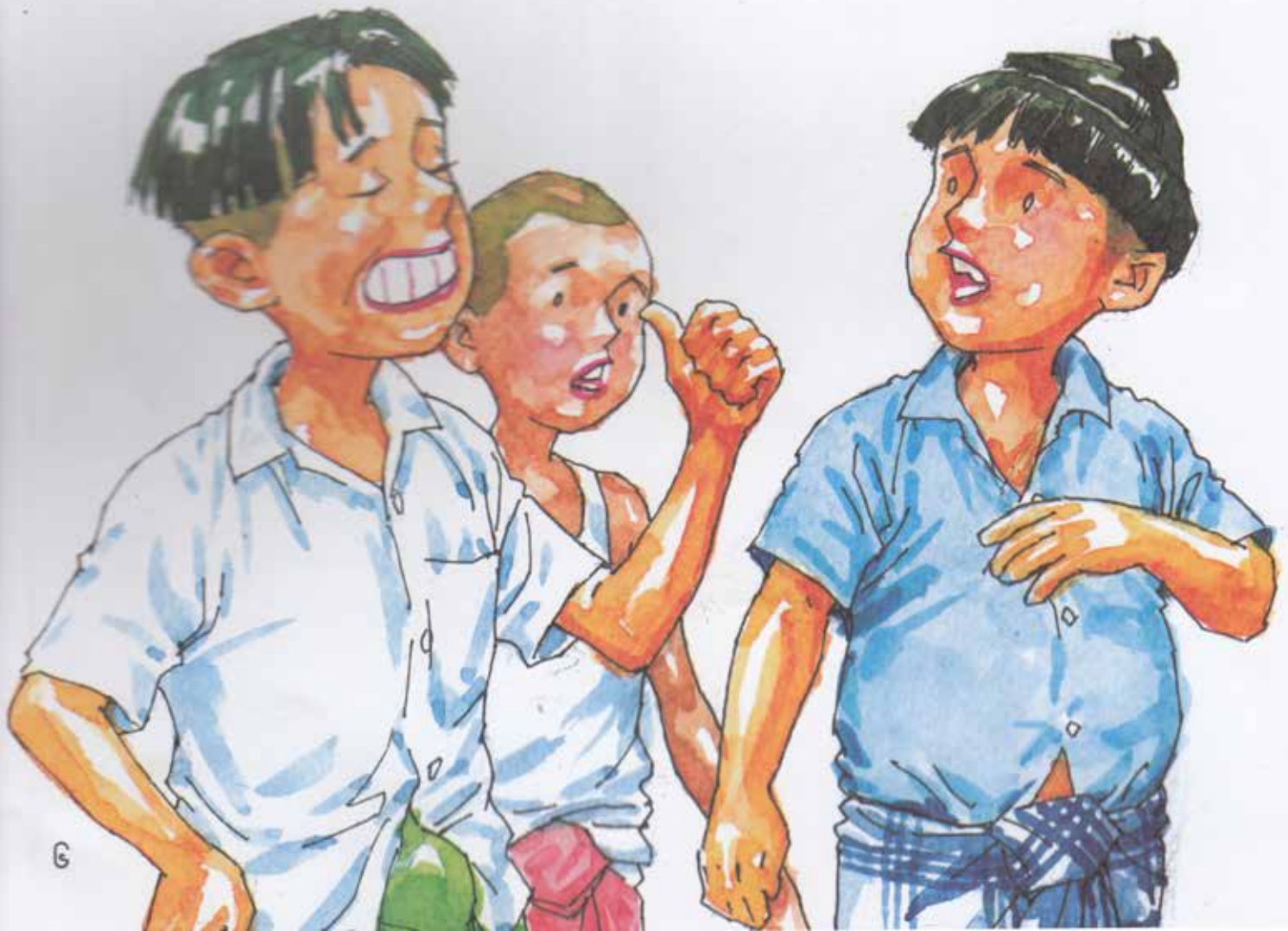
တောလူ ရေးသားသည့်။





ရောက်တတ်ရာရာ ပြောတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းလေးယောက် ဆုံလိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ
အောင်ဘုတစ်ယောက် စကားစလိုက်ပါတယ်။

“နံနက်စာ စားပြီးတိုင်း သွားတိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် ငါ့သွားလေးတွေက လှနေတာ...”



“ငါကတော့ ညအိပ်ခါနီးတိုင်း သွားတိုက်တယ်။
ကြည့်မိလား ငါ့သွားတွေမှာ ဝိုးစားတာမရှိဘူး။”
ပေသီးက သွားလေးတွေကို စိပြရင်း အားကျမခံ
ပြောလိုက်တယ်။

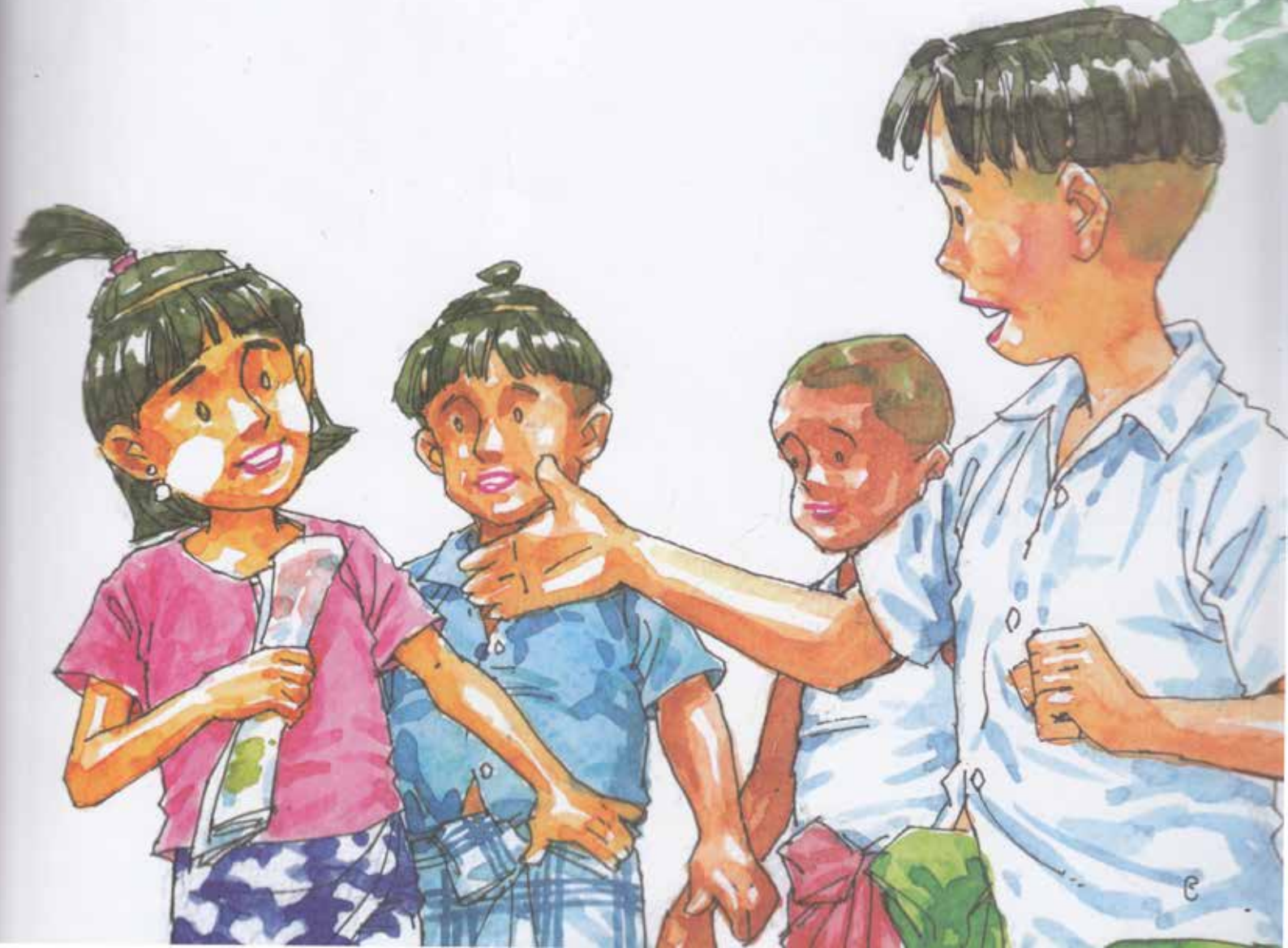


“ငါကတော့ အစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်တယ်။
သွားမတိုက်ဖြစ်တာတောင် ပလုတ်ကျင်းတယ်။
ဒါကြောင့် ပိုးလည်းမစားဘူး... တစ်ခါမှ နာတာကိုက်တာလည်းမရှိဘူး။”
သာဓုလည်း အားလုံးကြားအောင် ပြောလိုက်ပြန်တယ်။

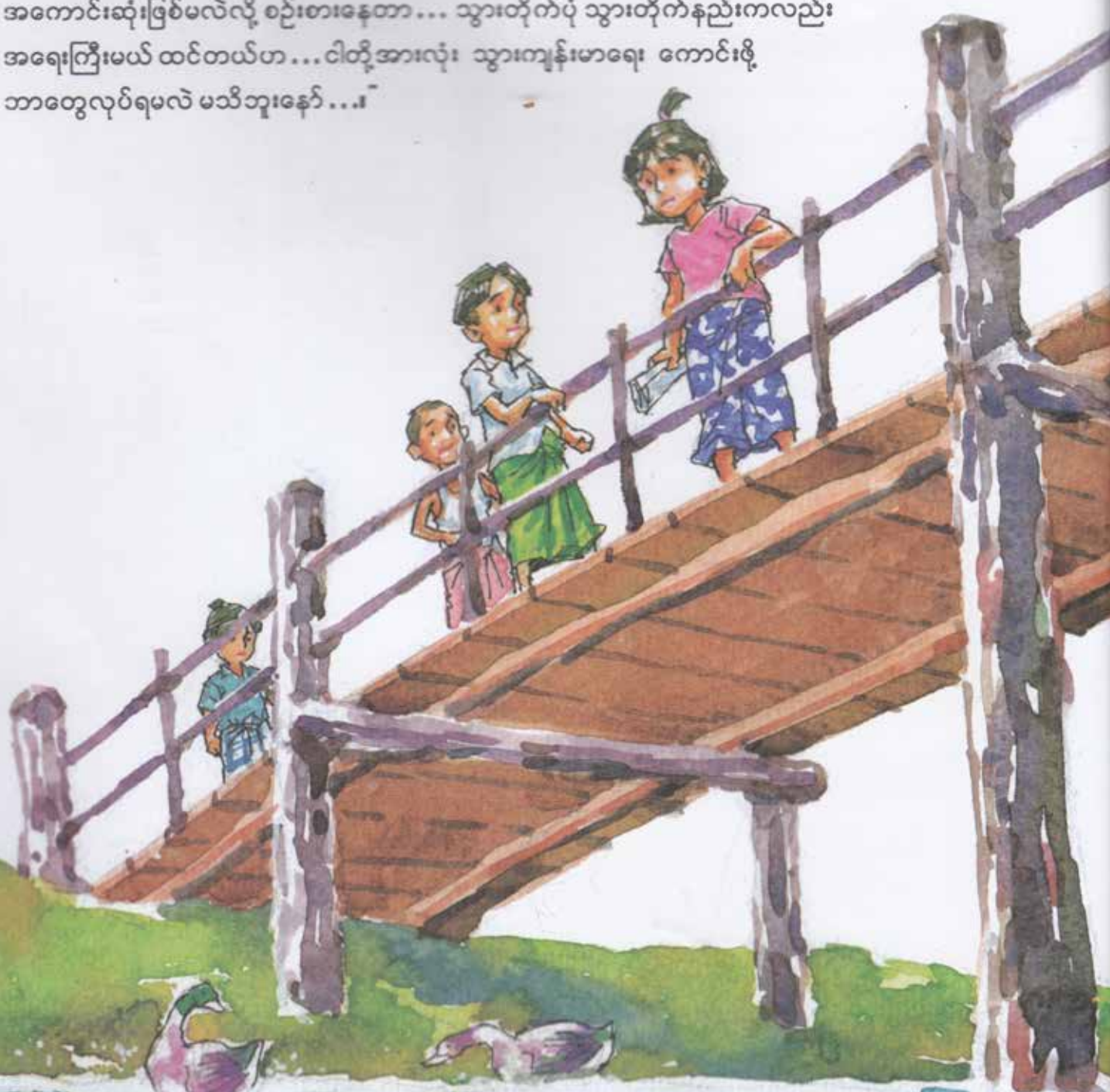


ပူစူးမကတော့ ဘာမှမပြောဘဲ သူငယ်ချင်းတွေပြောတာကိုပဲ
နားထောင်လို့နေတယ်။

“ဟဲ့ ပူစူးမ... နင်ရော သွားမတိုက်ဘူးလား။ ဘာမှလည်း မပြောဘူး။”
အောင်ဘုတစ်ယောက် သိချင်စိတ်နဲ့ မေးလိုက်ပါတော့တယ်။



“နင်တို့ပြောတာတွေ နားထောင်ရင်၊ ဘယ်အချိန်မှာ သွားတိုက်တာ
အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲလို့ စဉ်းစားနေတာ... သွားတိုက်ပုံ သွားတိုက်နည်းကလည်း
အရေးကြီးမယ် ထင်တယ်ဟ... ငါတို့အားလုံး သွားကျန်းမာရေး ကောင်းဖို့
ဘာတွေလုပ်ရမလဲ မသိဘူးနော်...”





“သွားကျန်းမာရေး...”

“သွားကျန်းမာရေး...”

“သွားကျန်းမာရေး...”

သာဓု၊ အောင်ဘု၊ ပေသီးတို့သုံးယောက် တအံ့တကြဲ ဖြစ်သွားကြပါတော့တယ်။



“ပူစူးမ၊ နင်ကလည်း ဆရာဝန်မကြီး လေသံနဲ့ပါလား။
သာဓု၊ အောင်ဘု၊ ပေသီးတို့အားလုံး
ပြုံးစိစိ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။
“ငါကြီးလာရင် သွားဆရာဝန်ကြီး လုပ်မှာလေ...””





“ပူစူးမ နှင့် စကားက ကြီးကျယ်လိုက်တာ၊ ဒါဆို
နှင်ပြောတဲ့ သွားကျန်းမာရေးကောင်းအောင်
ရှောင်ဖို့လိုအပ်တာ တစ်ခုလောက် ပြောပြပါလား။”
သာဓု၊ အောင်ဘု၊ ပေသီးတို့ သုံးယောက် မယုံကြည်တဲ့လေသံနဲ့
မေးလိုက်ကြတယ်။

“ဒါဆိုနားထောင် ...

ကိုယ်သွားလေးတွေကိုချစ်ရင်
သကြားလုံးနဲ့ အချိုရည်ကို ရှောင်ရမယ်”

“သားသား၊ မီးမီးတို့ကိုချစ်ရင်
ကွမ်းမစားပါနဲ့လို့ မိဘတွေ၊ လူကြီးတွေကို ပြောရမယ်။”
ပူစူးမက ဆရာဝန်တစ်ယောက်ပုံစံအတိုင်း
ပြောလိုက်ပါတယ်။



“ဟုတ်ကဲ့ပါ... သွားဆရာဝန်မလေး ပူစူးမ၊”

“သွားဆရာဝန်မလေး ပူစူးမ၊”

“သွားဆရာဝန်မလေး ပူစူးမ၊”

နန်းကျောင်း
ကျေးရွာ



ပူစူးမ၊ သာဓု၊ အောင်ဘု၊ ပေသီးတို့ သူငယ်ချင်းလေးယောက်

“သွားကျန်းမာရေး ပညာပေးဟောပြောပွဲ” တစ်ခုမှာ ရောက်လို့နေပါတယ်။





វាស្ស
ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ក្រសួងសុខាភិបាល
អង្គការសុខភាពមាត់ និង
ស្បែក
ស្ថាប័នសុខភាពមាត់ និង
ស្បែក
ស្ថាប័នសុខភាពមាត់ និង
ស្បែក



“မေးခွန်းတစ်ခု မေးချင်ပါတယ်၊ သိတဲ့လူ ဖြေပေးပါ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ မာကျောပြီး ချောမွေ့နေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုရှိတယ်။

အဲဒီအစိတ်အပိုင်းက အလုပ်လည်း အရမ်းများတယ်။ အဲ့ဒါ ဘာဖြစ်မလဲ။”



ပူဇော်မက လက်ထောင်ပြုပြီး အဖြေကို ပြောလိုက်တယ်။

“ပါးစပ်ထဲမှာရှိတဲ့ သွားတွေပါ၊ ဆရာမ။

သွားတွေက ဘာမှမစားတဲ့အချိန်၊ ဘာမှမပြောတဲ့အချိန်မှာ လုံးဝ ပိတ်ထားပါတယ်။

စကားပြောတဲ့အခါ၊ ရယ်တဲ့အခါ၊ တစ်ခုခုစားတဲ့အချိန်မှာ တံခါးတွေလိုပဲ ဖွင့်လိုက်ပိတ်လိုက်

လုပ်ပေးရတယ်။ ဒါကြောင့် သွားတွေက အရမ်းအလုပ်များကြတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။”

အခန်းထဲမှာရှိတဲ့ လူတွေအားလုံး လက်ခုပ်တီးပြီး အားပေးလိုက်ကြတယ်။



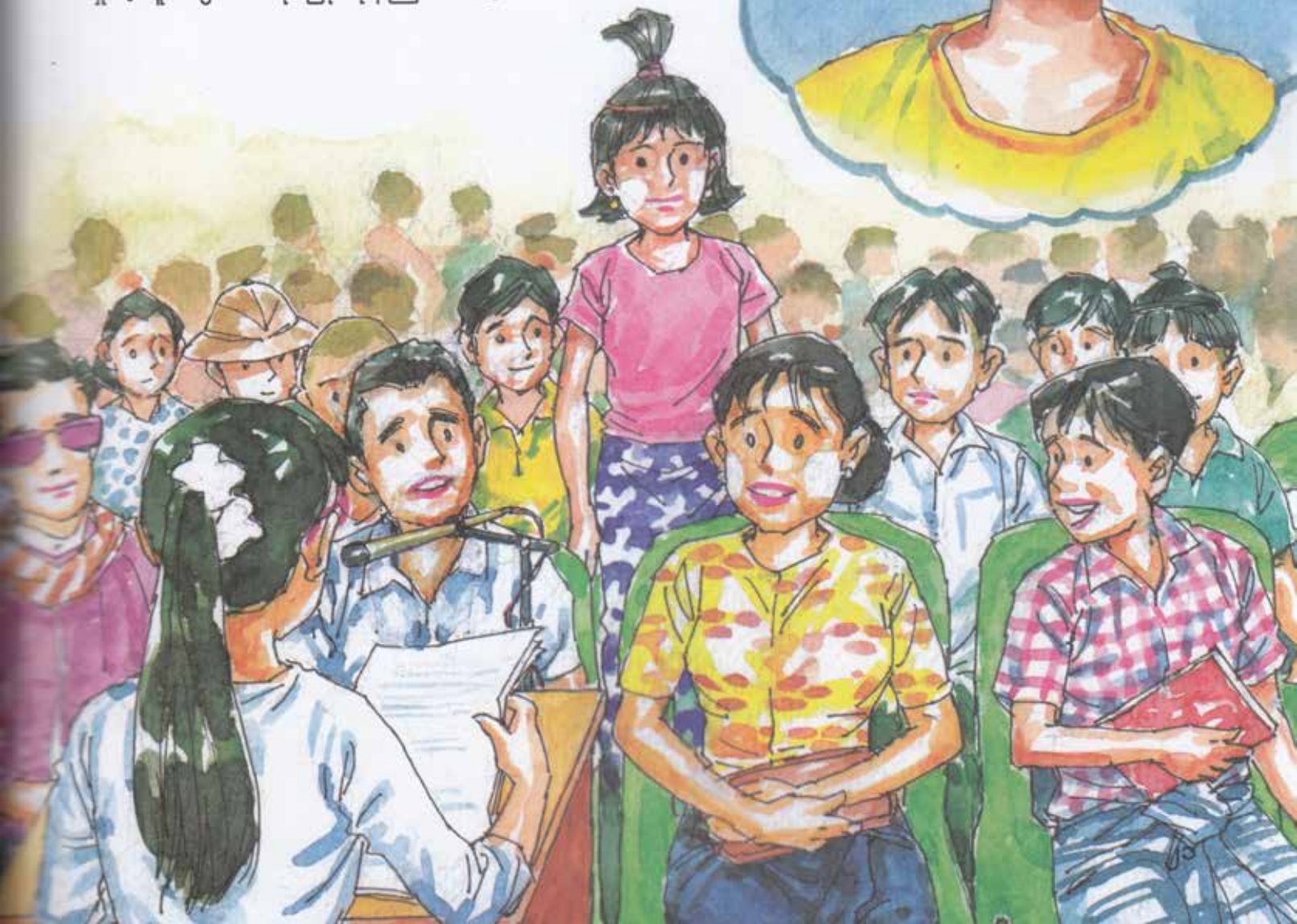
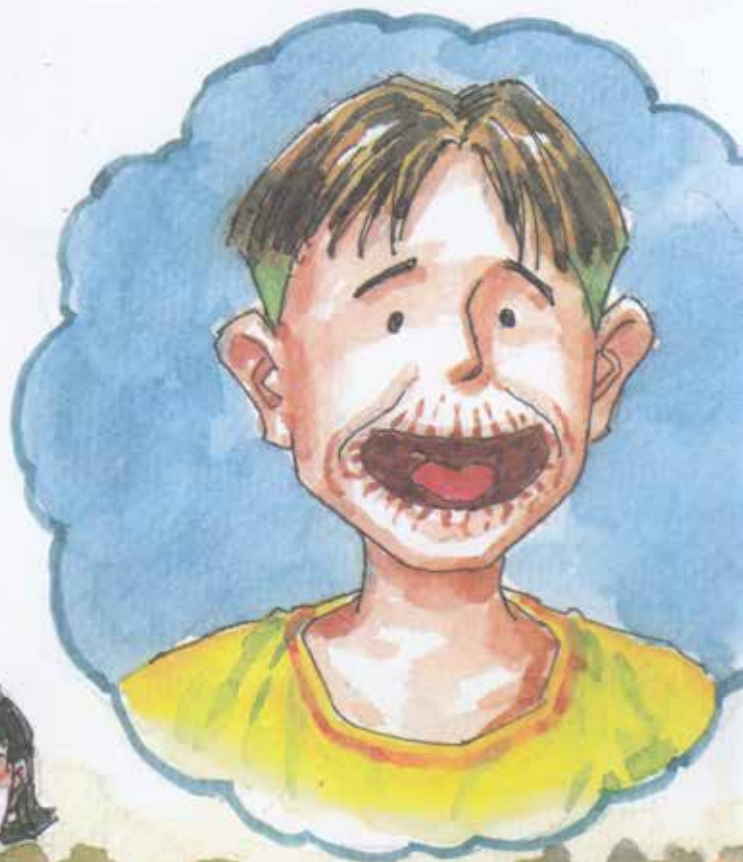
“မှန်ပါတယ်ကွယ်၊

သွားမရှိရင် ထမင်းနဲ့ အစားအစာတွေကိုစားတဲ့အခါ

ကြေညက်အောင် ဝါးလို့ရမှာမဟုတ်ဘူး။”



“စကားပြောတဲ့အခါမှာလည်း လေတွေထွက်နေမှာပေါ့။
ပြီးတော့ ရယ်တဲ့အခါလည်း မလှဘဲနေမှာပေါ့။”
ပညာပေးတဲ့ ဆရာမဟောပြောတာတွေကို နားထောင်ရင်း
သာဓု၊ အောင်ဘု၊ ပေသီး၊ ပူစူးမနဲ့ အခန်းထဲမှာ
ရှိတဲ့သူတွေအားလုံး ပြုံးကုန်ကြပါတော့တယ်။



“သွားတွေဟာ ပုံစံတွေမတူကြသလို သူတို့ရဲ့စွမ်းရည်ကလည်း မတူကြဘူး။”



သွားစွယ်
(ချွန်ထက်တဲခါး)

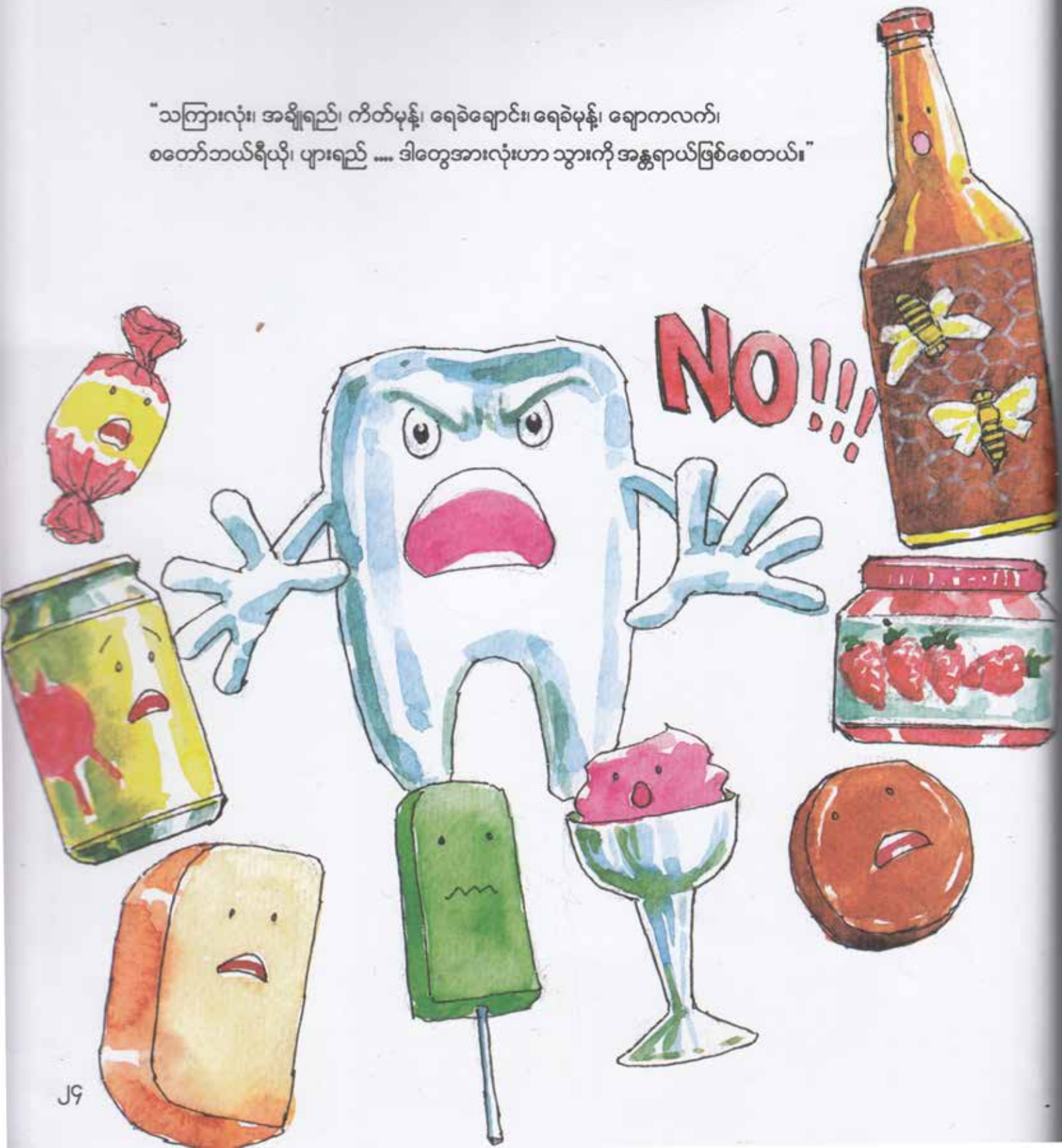
ရှေ့သွား
(ကတ်ကြေး)

ဘေးသွား
(ထောင်းဆုံ)

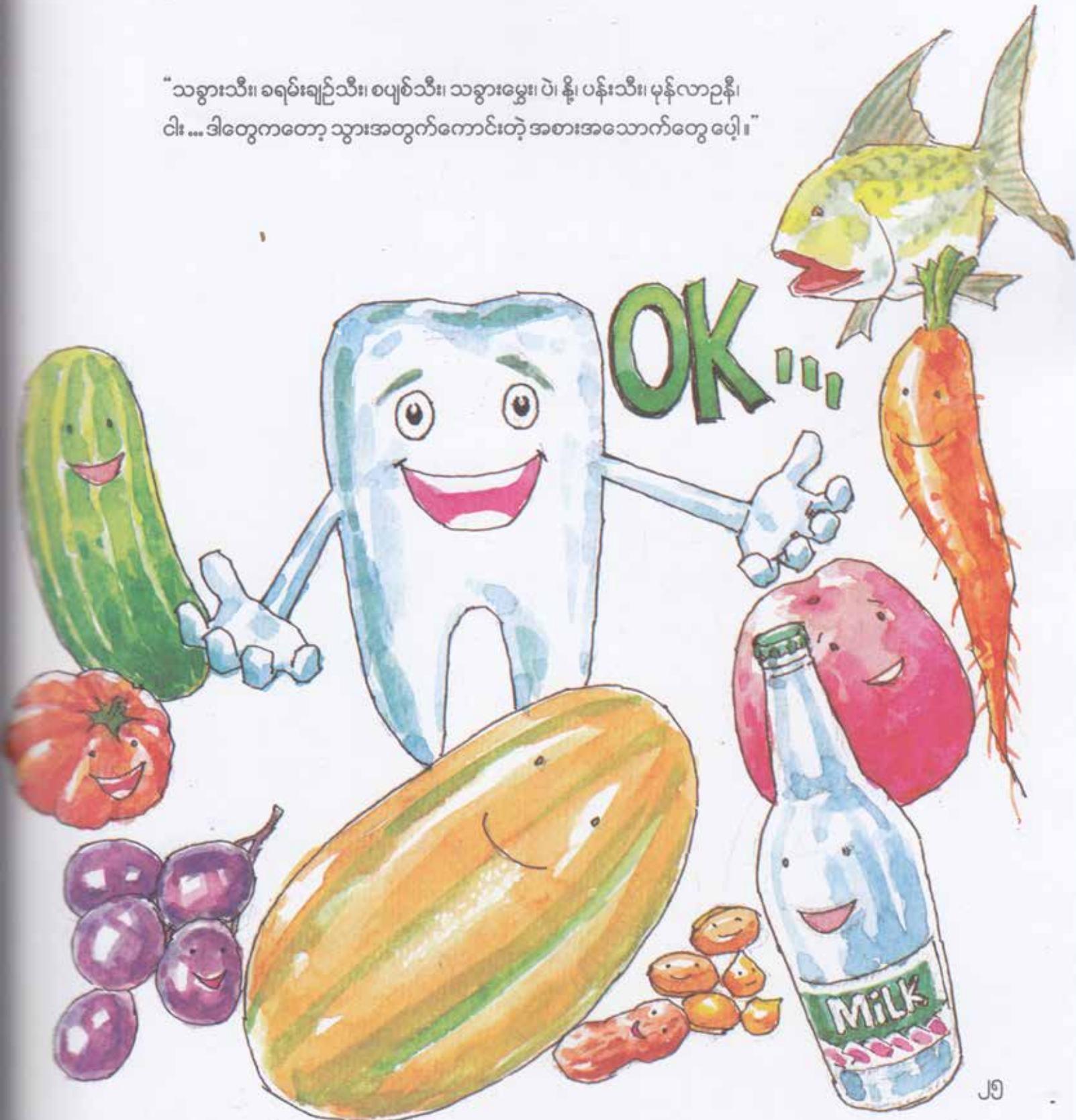
အံသွား
(ကြိတ်ဆုံ)



“သကြားလုံး၊ အချိုရည်၊ ကိတ်မုန့်၊ ရေခဲချောင်း၊ ရေခဲမုန့်၊ ချောကလက်၊
စတော်ဘယ်ရီယို၊ ပျားရည် ဒါတွေအားလုံးဟာ သွားကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတယ်။”



“သခွားသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ စပျစ်သီး၊ သခွားမွှေး၊ ပဲ၊ နို့၊ ပန်းသီး၊ မုန်လာဥနီ၊
ငါး ... ဒါတွေကတော့ သွားအတွက်ကောင်းတဲ့ အစားအသောက်တွေ ပေါ့။”



“သွားတွေ ကျန်းမာဖို့အတွက်၊ မနက်စာစားပြီးတိုင်း

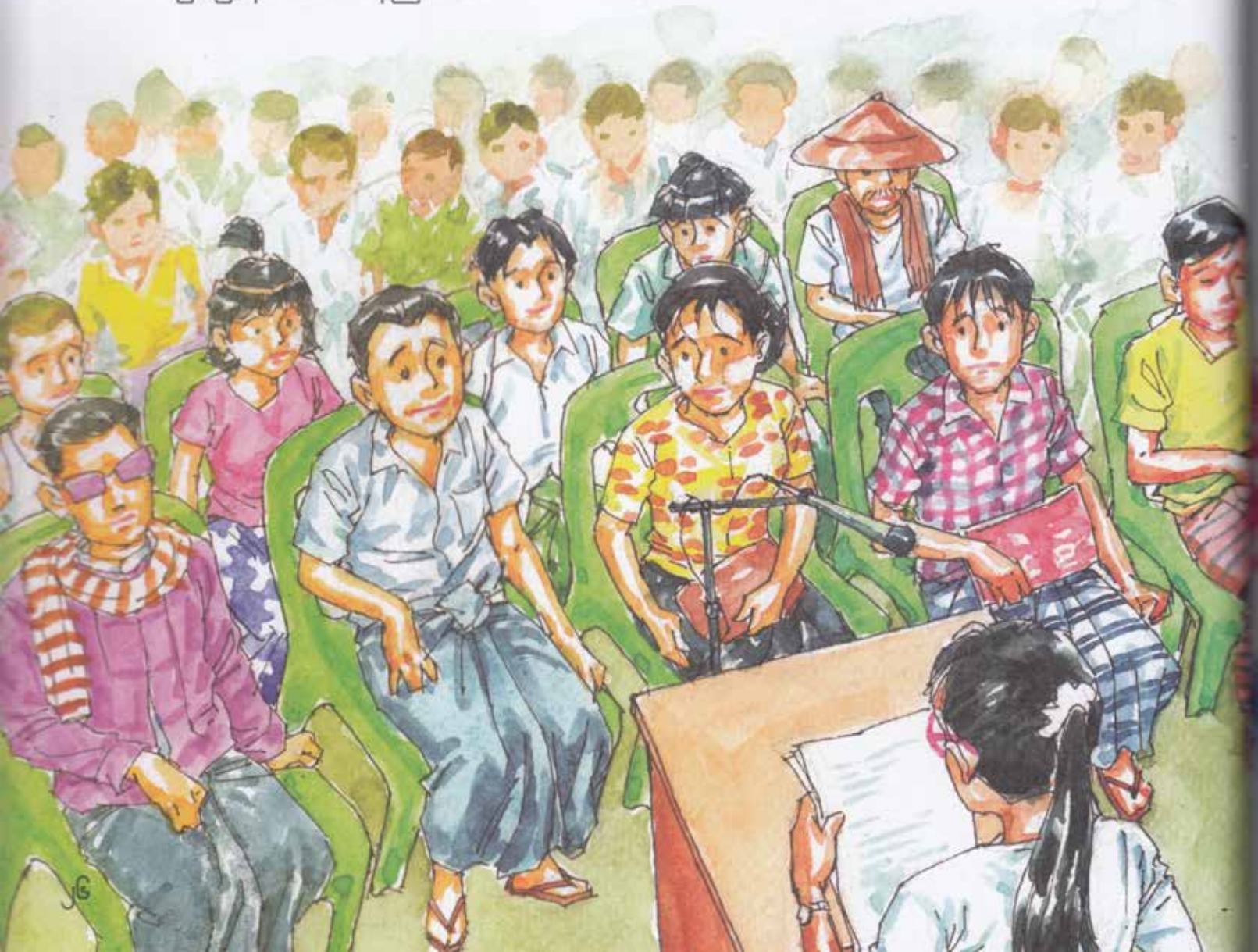
ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း သွားတိုက်ရမယ်။

အစာစားပြီးတိုင်းလည်း သွားတိုက်ဖို့လိုတယ်။ သွားမတိုက်နိုင်တဲ့အခါ ပလတ်ကျင်းရမယ်။

ဒါမှ သွားတွေ ပိုးမစားဘဲ ကျန်းမာပြီးလှပနေမှာ။” ဆရာမဟောပြောတဲ့ စကားတွေကို

သာဓု၊ အောင်ဘု၊ ပေသီး၊ ပူပူမနဲ့အတူ အခန်းထဲမှာရှိတဲ့ လူတွေအားလုံး

ငြိမ်ငြိမ် နားထောင်နေကြတယ်။





“ငါတို့တွေ ဘယ်အရွယ်ကစပြီး သွားပေါက်ကြတာလဲ။” အောင်ဘုကမေးလိုက်တယ်။

ပူစူးမက အောင်ဘုကိုသေသေချာချာကြည့်ပြီး ...

“ကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲမှာ ပြောသွားတာ မမှတ်မိဘူးလား။

မွေးပြီး ခြောက်လအကြာမှာ သွားနှစ်ချောင်းပေါက်လာတာလေ။

မွေးပြီး သုံးနှစ်အကြာမှာ သွား အချောင်းနှစ်ဆယ်ပေါက်နေကြပြီတဲ့။”



“အသက် ခုနစ်နှစ်လောက်မှာ သွားအဟောင်းတွေကျွတ်ပြီး
သွားအသစ်တွေ ပြန်ထွက်လာလေ့ ရှိတယ်။
အသက်ဆယ့်သုံးနှစ်လောက်မှာဆိုရင် သွားသုံးဆယ့်နှစ်ချောင်း စုံသွားပြီတဲ့။
ပြီးတော့ အဲဒီသွားသုံးဆယ့်နှစ်ချောင်းကို တစ်ဘဝလုံးသုံးရမှာ ...
ကျိုးသွားတဲ့နေရာ၊ ပြုတ်သွားတဲ့နေရာမှာ သွားအသစ် ပေါက်မလာတော့ဘူးတဲ့။”



“ဒါကြောင့် သွားကျန်းမာရေးကောင်းအောင်၊
သွားတွေ ပိုးမစားအောင် သွားကို သန့်ရှင်းအောင်ထားရမယ်။
သွားနာလို့ အစာမစားနိုင်တာ၊ သွားကိုက်လို့ အော်နေရပြီး
အိပ်လို့မရလောက်အောင် ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ သွားကို
ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ဂရုမစိုက်လို့။”

“သွားဆရာဝန်မလေး ပူစူးမရေ... နားထောင်ရတာ
ကောင်းလွန်းလို့ ဆက်ပြီးပြောပြပါဦး။”
သာဓု၊ အောင်ဘု၊ ပေသီးတို့ ပြိုင်တူပြောလိုက်ကြတယ်။



“သွားပိုးစားတာ၊ သွားတွေပုပ်ကုန်တာ
ဘယ်လိုကနေ စဖြစ်တယ်ဆိုတာကို နင်တို့မသိကြဘူးမဟုတ်လား။”
ပူစူးမက မေးလိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ ...
“ဒီလောက်မာပြီး ပြောင်ချောနေတဲ့ သွားတွေကို ပိုးကောင်တွေက
ဘယ်လိုများ စားနိုင်ရတာလဲ၊ အံ့ဩစရာကောင်းလိုက်တာ။”
သာဓု၊ အောင်ဘု၊ ပေသီးတို့သုံးယောက် စဉ်းစားမရ ဖြစ်သွားကြတယ်။



“သွားပိုးစားတယ်ဆိုတာ သွားတွေကို ပိုးကောင်တွေက လာစားတာမဟုတ်ဘူး။
အစာစားပြီးတိုင်း၊ ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း သွားလည်းမတိုက်၊ ပလုတ်လည်းမကျင်းဘူးဆိုရင်
ပါးစပ်ထဲမှာအစားအစာတွေကျန်နေပြီး
အဲဒီအစာတွေက သွားကြားမှာ ကပ်နေညှပ်နေတတ်တယ်။
အဲဒီသွားနဲ့ အစားအစာတွေ အကြာကြီးထိတွေ့လာတဲ့အခါ
ပြောင်ချောတဲ့ သွားရဲ့အပေါ်ယံကြွေသားတွေပါးလာပြီး အမဲကွက်လေးတွေပေါ်လာတယ်။
အဲဒါကို ပိုးစားတယ်လို့ခေါ်တာဟာ ...
မာကျောတဲ့ ကြွေသားအလွှာ ပါးလာရာကနေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြွေသွားအလွှာဟာ
ပေါက်သွားတဲ့ အထိဖြစ်လာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကြာလာရင်
အပေါက်တွေထဲက ပုပ်နဲ့တွေ့ ထွက်လာတဲ့အထိဖြစ်လာလိမ့်မယ်။”





“ဒါဆို ပိုးမစားဘူးဆိုရင် ငါတို့သွားလေးတွေက ပြောင်ချောနေမှာပေါ့နော် ...”

သာဓုတစ်ယောက် အံ့ဩတကြီးနဲ့ ပြောနေပါတော့တယ်။

“ဟုတ်တယ်၊ ငါတို့သွားတွေက ပြောင်ချောရုံတင် မကဘူး။ အရမ်းလည်းမာကျောကြတယ်။

ဘယ်လိုအစားအစာကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကြေညက်အောင်ဝါးနိုင်တယ်။”

ပူရူးမတစ်ယောက် သူသိထားတာတွေကို ဆက်ပြောပြပါတယ်။



“ပါးစပ်ထဲကို အစားအစာတွေထည့်လိုက်တယ်ဆိုတာနဲ့
မရပ်မနားအလုပ်များကြရတာ သွားတွေပဲ။
ငါတို့အတွက် သွားတွေဟာ မငြီးမငြူ အလုပ်လုပ်ပေးကြတယ်။
ဒါကြောင့် သွားတွေပိုးမစားနိုင်အောင်၊ ကျိုးမသွားအောင်
အမြဲတမ်း သန့်ရှင်းနေအောင် ငါတို့ ဂရုစိုက်ပေးဖို့လိုတယ်”



“ငါ သိပြီ... သွားတွေ သန့်ရှင်းနေအောင် သွားမှန်မှန်
တိုက်ရမယ်မဟုတ်လား...”

အောင်ဘုက သူ့အတွေးကို လှမ်းပြောလိုက်တယ်။

“အေး... သွားမှန်မှန်တိုက်ဖို့လည်း လိုသလို၊

သွားတိုက်တဲ့နည်းလမ်းလည်း မှန်ဖို့လိုတယ်ဟ...

သွားမှန်မှန်တိုက်ပေမယ့် သွားတိုက်နည်း မှားသွားရင်

သွားဖုံးရောင်တာတွေ၊ အနာဖြစ်တာတွေဖြစ်နိုင်သလို

သွားရဲ့ ကြွေလွှာတွေလည်း ပျက်စီးသွားနိုင်တယ်တဲ့...”







“ကျန်းမာတဲ့သွားတွေရှိနေမှ

အစားအစာစားတဲ့အခါမှာလည်းအဆင်ပြေမယ်၊

ရယ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း သွားလေးတွေကြောင့် လှပနေမယ်လေ။”

ပူစူးမဟာ တကယ့် သွားဆရာဝန်တစ်ယောက်လို သေချာရှင်းပြနေပါတော့တယ်။

“ဟုတ်ကဲ့ပါ။ သွားဆရာဝန်မလေး ပူစူးမ။”

သာဓု၊ အောင်ဘု၊ ပေသီးတို့ ပြိုင်တူပြောလိုက်ကြတယ်။

“ကဲ...အားလုံးလည်း နေ့တိုင်းသွားတိုက်ဖို့ မမေ့ရဘူးနော်...”



သွားတိုက်ကြရအောင်.....

သွားတိုက်ဖို့ဘာတွေလိုအပ်မလဲ။

- (၁) သွားတိုက်တံ
- (၂) သွားတိုက်ဆေး
- (၃) ပလတ်ကျင်းဖို့ရေခွက်



ဘယ်လိုသွားတိုက်တံကို အသုံးပြုရမလဲ။

မိမိသွား၏အရွယ်အစားနှင့် ကိုက်ညီသော
သွားတိုက်တံကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

မိမိသွားထက် ကြီးလွန်းသော၊ သေးလွန်းသော
သွားတိုက်တံများကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။



သွားတိုက်တံကို ဘယ်အချိန်မှာ လဲဖို့လိုအပ်မလဲ။

သွားတိုက်တံမှ အမွှေးများ ဖွာလန်ကြနေပြီဆိုပါက ထိုသွားတိုက်တံကိုဆက်လက်အသုံးမပြုတော့ဘဲ သွားတိုက်တံအသစ်ကို လဲလှယ် အသုံးပြုရပါမည်။



သွားတိုက်တံကို ဘယ်လိုထားရမလဲ။

- သွားတိုက်တံများကို တစ်ချောင်းနှင့်တစ်ချောင်း မထိအောင်ထားရပါမည်။
- သွားတိုက်တံများကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာများတွင်ထားသင့်ပါသည်။
- သွားတိုက်ရန်အတွက် သွားတိုက်ဆေး မထည့်မီနှင့် သွားတိုက်ပြီးချိန်တွင် သွားတိုက်တံကို သေချာစွာ ဆေးကြောရမည်။



သွားကို ဘယ်အချိန်မှာ တိုက်ရမလဲ။

ညအိပ်ရာမဝင်မီ၊



နံနက်စာစားပြီးချိန်



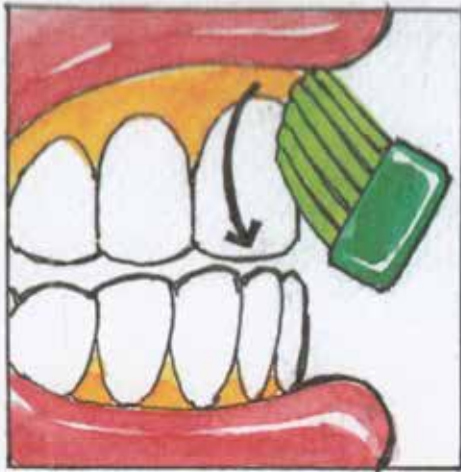
ချိုသော၊ စေးကပ်သော
အစားအစာများကိုစားပြီးချိန်

သွားတိုက်ရန် အခက်အခဲရှိသောအခါများတွင်
မဖြစ်မနေ ပလတ်ကျင်းပေးရမည်။

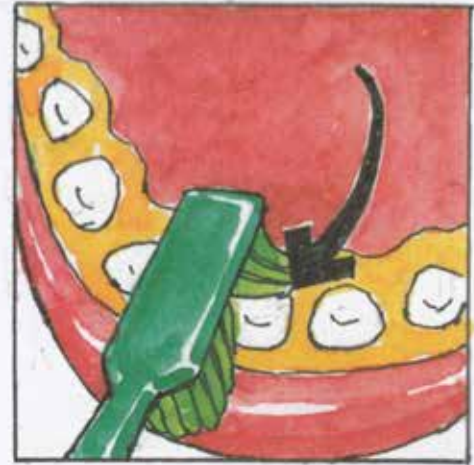


သွားကို ဘယ်လိုတိုက်ရမလဲ။ ဘယ်နေရာတွေ တိုက်ရမလဲ။

သွားကို အပေါ်မှအောက်သို့၊ အတွင်းမှအပြင်သို့ တိုက်ရပါမည်။



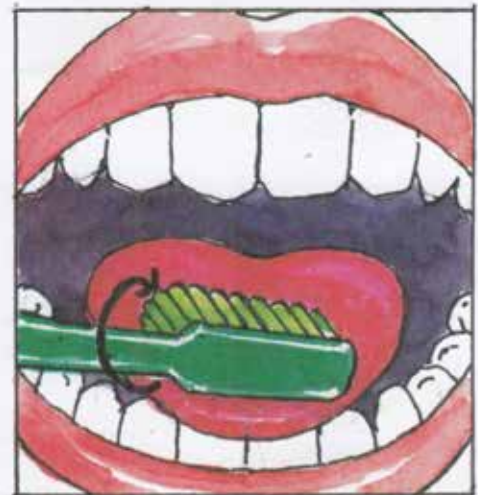
အပေါ်သွားများ၊ အောက်သွားများ အားလုံး၏
အပြင်ဘက် မျက်နှာပြင်



အပေါ်သွားများ၊ အောက်သွားများအားလုံး၏
အတွင်းဘက် မျက်နှာပြင်



အပေါ်သွားများ၊ အောက်သွားများ အားလုံး၏
အစာဝါးသော မျက်နှာပြင်



လျှာကိုပါ မဖြစ်မနေ တိုက်ရပါမည်။