



အမှတ် ၁၅၂၊ ဇေယျသုခလမ်း၊ က-ရပ်ကွက်၊ သုဝဏ္ဏ
သင်္ဃန်းကျွန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဝဇ္ဇ ဌာပနာ၊ ဝဇ္ဇ ဌာပနာ

sarpaymahar@gmail.com
www.facebook.com/maharsarpaypublishing
www.maharsarpay.com

ထုတ်ဝေခြင်း	ပထမအကြိမ်
	နိုဝင်ဘာ ၂၀၂၄ ခုနှစ်
စောင်ရေ	၅၀၀
မျက်နှာပိုးဒီဇိုင်း	လက်ျာ
ထုတ်ဝေသူ	ဒေါ်သိမ့်သူစိုး (၀၁၂၈၅)
ပုံနှိပ်သူ	ဦးဝင်းမိုးမိုး (နန်းသင်ပုံနှိပ်တိုက်-၀၀၄၄၁) ၀၉၂၅၀၅၁၃၆၃၆ အမှတ်-၁၉၄-၁၉၆၊ ၃၉-လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
စာစစ်	ဟိန်းဆက်သွင်
စာအုပ်ချုပ်	ကိုမဲ (ငွေအိမ်စည်စာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်း) ၀၉၂၆၄၅၆၅၆၅၇
ဖြန့်ချိရေး	မဟာစာပေ အမှတ်-၁၅၂၊ ဇေယျသုခလမ်း၊ က-ရပ်ကွက်၊ သုဝဏ္ဏ၊ သာယာဝတီမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့ ဖုန်း - ၀၉၄၅၀၆၂၃၃၃၃ ၊ ၀၉၄၅၀၆၂၃၃၄၄
တန်ဖိုး	၄၅၀၀ ကျပ်

နေထွန်းလင်း

ဖိအားအောက်မှ ရုန်းထွက်ခြင်း ၊ နေထွန်းလင်း

ရန်ကုန်၊ မဟာစာပေ ၊ ၂၀၂၄

စာ ၇၇ ၊ ၂၀၁၅ x ၁၂၁၅ စင်တီ

(၁) ဖိအားအောက်မှ ရုန်းထွက်ခြင်း

ဝိအားအောက်မှ
ရုန်းထွက်ခြင်း
နေထွန်းလင်း

21 WAYS TO A HAPPIER DEPRESSION

SETH SWISKY

A Creative Guide to Getting Unstuck From Anxiety,
Setbacks, and Stress

မ ဟာ စာ ပေ (စာ စဉ် - ၁၃၁)

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ

နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစုရဲ့ နာမည်ကျော် ဘောလုံးသမား ခရစ်တီယာနို ရိုနယ်ဒိုက “ဘဝဆိုတာ ရှေ့ဆက်သွားနေတာ အတိတ်က အတိတ်ပဲ၊ ပြီးခဲ့တာက နောက်ဘယ်တော့မှ ထပ်ဖြစ်မလာနိုင်တော့ဘူး၊ အခု လက်ရှိ အချိန်က အကောင်းဆုံးအချိန်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ ငါတို့ဘဝရဲ့ အကောင်းဆုံး လက်ဆောင်ပဲ” လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေ့ခေတ် ဒီလိုအချိန်မှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ရှိတဲ့လူသားတိုင်း ရုန်းကန်လှုပ်ရှားကြရပါတယ်။ ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါဆိုးကြီး ပြီးတဲ့အချိန်ကစလို့ လက်ရှိအချိန်ထိ ကမ္ဘာပေါ်က နိုင်ငံတိုင်း သူ့အထွာနဲ့သူ ရုန်းကန်လှုပ်ရှား နေကြရပါတယ်။ အဲဒီရဲ့ နောက်ဆက်တွဲက လူသားတွေဟာ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ ဖိအားတွေကို ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်း နေကြရတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အခက်အခဲဆိုတဲ့ အရာကို ရင်ဆိုင်ဖူးသွားတဲ့အခါ နောက်တစ်ခါ အခက်အခဲ ကြုံလာရင်လည်း အကောင်းဆုံး ရင်ဆိုင်ဖို့ အသင့် ဖြစ်နေ တတ်ကြပါတယ်။ ဖိအားဆိုတဲ့ အရာကို ရင်ဆိုင်ပြီးရင်လည်း ဖိအားတွေရဲ့ ဒဏ်ကနေ ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမလဲ ဆိုတာကို ကောင်းကောင်း

နားလည်သွားတတ်ကြပါတယ်။

21 Ways to a happier depression ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို မူရင်း စာရေးသူ Seth Swirsky က ရေးသားခဲ့တာဖြစ်ပြီးတော့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ ပူပန်မှု၊ ဖိအား၊ သောကနဲ့ ဗျာပါဒများတဲ့ အခြေအနေတွေက လွတ်မြောက် နိုင်တဲ့ နည်းလမ်း နှစ်ဆယ့်တစ်သွယ်ကို ရေးသားဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ ခရစ်တီယာန် ရိုနယ်ဒို ပြောသလိုပါပဲ၊ လက်ရှိ ဖြတ်သန်းနေရတဲ့ အချိန်ကသာ ဘဝအတွက် အကောင်းဆုံး လက်ဆောင်ဖြစ်တာကြောင့် ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကာလကို အကောင်းဆုံး တန်ဖိုးထား ဖြတ်သန်းဖို့ ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။

စာဖတ်သူတွေ အနေနဲ့လည်း ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဖိအားနဲ့ သောကတွေ များနေတဲ့အချိန် ဖြစ်နေခဲ့မယ်ဆိုရင် စာအုပ်ထဲမှာ ပါတဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေအတိုင်း လက်တွေ့မှာ လိုက်လျှောက် ဖြေရှင်းကြည့်မယ် ဆိုရင် အကောင်းဆုံး ဖြတ်သန်းနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်မျှော်လင့်မိပါတယ်။ လက်ရှိအချိန်ဟာ စိတ်ထွက်ပေါက်ပေးဖို့နဲ့ စိတ်ကို အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင် ထားဖို့ အလိုအပ်ဆုံး အချိန်ဖြစ်တာမို့ စာအုပ်ထဲမှာ ပါရှိတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို လက်တွေ့ လိုက်လုပ်ကြည့်ပါလို့လည်း အကြံပြုချင်ပါတယ်။

စာအုပ်ရဲ့ နောက်ဆက်တွဲမှာတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ရေးသား ထားတဲ့ ‘ဘဝအတွက် အကောင်းဆုံး ပြန်လည် ပြင်ဆင်ခြင်း’ ဆိုတဲ့ အခန်းတစ်ခန်း သီးသန့် ပါရှိပါတယ်။ ဒီအခန်းမှာတော့ ဖိအားအောက်က ရုန်းထွက်လာနိုင်တဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် လူသစ်၊ စိတ်သစ်နဲ့ ပြန်လည် တည်ဆောက်ရေးတွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ အကြံပြုထားတဲ့ အချက်တွေ ပါရှိပါတယ်။

ဖိအားများတဲ့ ဘဝတွေကို ရင်ဆိုင်နေရသူတိုင်း စိတ်ရဲ့ လွတ်မြောက် ခြင်းတွေ ရရှိပြီး ပေါ့ပါးတဲ့ တစ်သက်တာ ဖြတ်သန်းမှုတွေ ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင် ပါစေလို့လည်း ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဆုမွန်ကောင်း တောင်းပေးလိုက်ရပါ တယ်။

လေးစားလျက်
နေထွန်းလင်း



မာတိကာ

၁။ ပန်းချီဆွဲပါ	၉
၂။ စာတစ်စောင်ထက် ကောင်းတာ ဘာမှ မရှိဘူး	၁၂
၃။ ဖိုင်တွေကို ပြန်စီပြီး ပြုံးလိုက်ပါ	၁၅
၄။ လင်းစေပါ	၁၈
၅။ ပန်းတွေက ခွန်အား	၂၀
၆။ ဟုတ်ကဲ့	၂၃
၇။ မိမိကိုယ်ကို အားပေးပါ	၂၆
၈။ လက်ဆောင်	၂၈
၉။ နောက်ကျမှ ရေချိုးကြည့်	၃၀
၁၀။ စိတ်ခံစားမှု ရေချိန်တွေကို လျော့	၃၂
၁၁။ ကော်ဖီ သောက်ချိန်လေး ပေးပါ	၃၄
၁၂။ ဖြတ်ညှပ်ကပ်	၃၆
၁၃။ ရှေ့ကိုသာ မျှော်ကြည့်ပါ	၃၉
၁၄။ နံရံမှာ ပုံအသစ်တွေ ပြောင်းချိတ်လိုက်ပါ	၄၁
၁၅။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို စောင့်မနေဘဲ စလုပ်ပါ	၄၄
၁၆။ အမှတ်တရ သေတ္တာပုံးလေးတစ်ခု ထားပါ	၄၇
၁၇။ ပြခန်း တစ်ခုခု ရှိရာကို သွားပါ	၅၀
၁၈။ အိပ်ရာ သိမ်းပါ	၅၂
၁၉။ မှတ်စုမှာ ချရေးလိုက်ပါ။	၅၄
၂၀။ ရင်ဖွင့်ပါ	၅၆
၂၁။ ဆံပင်ညှပ်လိုက်ပါ	၅၈
နောက်ဆက်တွဲ- စာရေးသူ၏ အကြံပြုချက်	၆၁
ဘဝအတွက် အကောင်းဆုံး ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်း	

(၁)

ပန်းချီဆွဲပါ

တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိတ်မိနေသလို ခံစားရတယ်။ စည်းဘောင်တစ်ခုထဲမှာ ရောက်နေပြီး အဲဒီထဲကနေ မထွက်နိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ စိတ်အဆင်မပြေတာမျိုး မဟုတ်ပေမဲ့လည်း တစ်ခါတလေ အခန်းထဲကနေတောင် မထွက်ချင်ဘူး။ ဆိုလိုတာက ကိုယ်က ကိုယ့်ပုံစံနဲ့ကိုယ် ပိတ်မိနေသလိုမျိုးပေါ့။ တစ်ခါလာလည်း ဒီလူတွေ၊ တစ်ခါလာလည်း ဒီအကြောင်းအရာတွေနဲ့ပဲ ဖြစ်လာတော့ စကားပြောဆို ဆက်ဆံဖို့အတွက် ခက်ခဲလာတယ်။ ဒီလိုပြောလို့လည်း ကိုယ့်ကို အထင်မမှားပါနဲ့။ ကိုယ်ပိုင်ပုံစံတွေဆိုတာကလည်း နေသာထိုင်သာရှိပြီး စိတ်ကျေနပ်မှု ရစေတယ်လေ။ ဒါပေမဲ့လည်း အဲဒီလိုခံစားမှုတွေကပဲ ကိုယ့်အတွက် အတွေးအမြင်သစ်တွေနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ရှေ့ဆက်ဖို့အတွက် အတားအဆီးလည်း ဖြစ်နေစေတာပါပဲ။

တစ်ခါက ကျွန်တော့်စိတ်တွေ စည်းဘောင်တွေထဲ ပိတ်မိနေတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရတဲ့ အချိန်တုန်းကဆိုရင် တအားဈေးမကြီးတဲ့ ဆေးသုတ်စုတ်တံ နှစ်ချောင်းနဲ့ ကင်းဗတ်စသေးသေးနှစ်ခုကိုပဲ ဝယ်မယ်လို့ တွေးမိတယ်။ ကျွန်တော်က အများကြီး အနုညာမျက်လုံး မရှိတဲ့သူဖြစ်တော့ ဘာပန်းချီကို ဆွဲလို့ ဆွဲရမှန်း မသိခဲ့သလို ငါ ပန်းချီသင်တန်း တက်ဖို့လိုတယ်လို့လည်း

မခံစားမိဘူး။ အဲဒီလိုဆိုတိုင်းလည်း ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်က ပန်းချီနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပစ္စည်းဆိုင်ကို မသွားဘဲနေတာမဟုတ်ဘူး၊ သွားနေမိတာပါပဲ။

ပထမတော့ ကျွန်တော် လူတွေရဲ့ မျက်နှာတွေကို စဆွဲဖို့ ကြိုးစားကြည့်သေးတယ်။ လူမျက်နှာတွေကနေ ကာတွန်းဆန်ဆန်တွေပဲ ဖြစ်သွားတော့ ပန်းချီထပ်ဆွဲဖို့ကို ရပ်ပစ်ချင်လာရော။ ဒါပေမဲ့လည်း ပန်းချီဆွဲစုတ်တံနဲ့ ကင်းဗတ်ပေါ်မှာ ပန်းချီဆွဲနေရတာကို ပျော်ရွှင်နေပြန်တယ်။ အဲဒီလိုအချိန်တွေဆို စိတ်သက်သာရာ ရတယ်လို့ ခံစားမိပြီးတော့ ရှိသမျှ ပြဿနာတွေလည်း ပျောက်ကုန်တယ်လို့ ထင်မိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာပုံဆွဲရမှာလဲ။

ကျွန်တော် အတွေးထဲပေါ်လာတဲ့ အရိုးရှင်းဆုံး အရာတစ်ခုကို ပန်းချီ စရေးဖို့ ပြင်ဆင်တယ်။ အဲဒါက သေတ္တာတစ်လုံးပဲ။ စုတ်တံကို အနီရောင်တောက်တောက် ဆေးပေါ်မှာနှစ်ပြီး မညီမညာ သေတ္တာတစ်ခုကို စဆွဲပြီး ကင်းဗတ်ရဲ့ တွေ့ရာနေရာပေါ်တွေမှာ နောက်ထပ် အနီရောင် သေတ္တာတချို့ကို ထပ်ဆွဲကြည့်တယ်။ ပြီးတာနဲ့ စုတ်တံကို ဆေးကြောပြီး အရောင်ငြိမ်တဲ့ ထောပတ်ရောင်လို အဝါရောင်ကို ရွေးပြီးတော့ နောက်ထပ် သေတ္တာတွေ ထပ်ဆွဲတယ်။ အဲဒီ အဝါရောင် ပုံသစ်တွေက များသောအားဖြင့် ကျွန်တော် ဆွဲခဲ့တဲ့ အနီရောင်ပုံအောက်မှာ မညီမညာဖြစ်နေပြီးတော့ ကွယ်သွားတယ်။ ပြီးပြည့်စုံမှ ပန်းတိုင် မဟုတ်ဘူးလေ။ ပန်းချီကားတစ်ခုရဲ့ ငြိမ်သက်နေတဲ့ အနုပညာကပဲ ပျော်စရာ ကောင်းတာမဟုတ်လား။

အရွယ်အစား ဆိုဒ်အစုံ သေတ္တာပုံတွေရဲ့ လာဗင်ဒါရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်နဲ့ ပန်းရောင်တွေ ရေးခြယ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ အရောင်တွေ ပြောင်းတဲ့အချိန် စုတ်တံကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ မေ့သွားခဲ့လို့ ဘာအရောင်ရယ်လို့ နာမည်မတပ်နိုင်တဲ့ အရောင်အသစ်တစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ ရက်အနည်းငယ်ကြာတော့ ကင်းဗတ်ပေါ်မှာ ရေးခြယ်စရာ ပြည့်သွားတော့မှ ကျွန်တော် ဖန်တီးခဲ့တဲ့ ရောင်စုံပန်းချီပွဲကို ကြည့်ရင်း ကြည်နူးစိတ်တွေ ဖြစ်လာရတယ်။

လက်ရာမြောက်တဲ့ ပန်းချီတစ်ခုဟာ ပန်းချီဆရာတွေရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ဆုံးဖြတ်ဖို့ မလိုအပ်ပါလားလို့ ကျွန်တော် သဘောပေါက်လိုက်ပါတယ်။ ပန်းချီကားကို မင်း ခံစားနိုင်စွမ်းရှိလား၊ မရှိလား ဆိုတာကပဲ ဆုံးဖြတ်ပေးတယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရောင်စုံသေတ္တာပန်းချီက

ပန်းချီဆွဲပါ

မပြည့်စုံနေလည်းပဲ ကျွန်တော့်အတွက် သက်ဝင်ခံစားခဲ့ရပြီး ကျွန်တော်
ရေးဆွဲခဲ့တဲ့ ပန်းချီကြောင့် ကျွန်တော့်အတွက် ပိုပြီး အသက်ရှည်စေတယ်လို့
ခံစားခဲ့ရပါတယ်။





စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

၁၉၈၈ ခုနှစ်က ရန်ကုန်တွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။

ရန်ကုန် အရှေ့ပိုင်းတက္ကသိုလ်မှ B.A (English), Cambridge Education မှ Business Management ဘာသာရပ်တို့ဖြင့် ဘွဲ့ရရှိခဲ့ပြီး၊ ဘွဲ့လွန်တန်းကို International Relation မေဂျာဖြင့် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှ ရရှိခဲ့သည်။ Gospel For Myanmar ကျမ်းစာကျောင်းတွင် M.A (Theology) တက်ရောက်လျက် ရှိသည်။

- Myanmar Flower International School ၏ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အကြံပေး၊
- Chinland Football Club ၏ Executive Committee Member၊
- My Glass Application ၏ အမှုဆောင် ဒါရိုက်တာအဖြစ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင် လုပ်ကိုင်လျက် ရှိသည်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် မဟာစာပေမှ ထုတ်ဝေသော မိုက်သွေးစာအုပ် ဖြင့် စာပေလောကအတွင်း စတင် အခြေချခဲ့သည်။

၂၀၂၂ မှ ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွင်း ဘာသာပြန် စာအုပ် ဆယ်အုပ်ကို စာပေတိုက် အသီးသီးမှ ထွက်ရှိခဲ့သည်။

ယခု စာအုပ်သည် စာရေးသူ၏ ဆယ့်တစ်အုပ်မြောက် စာအုပ်လည်း ဖြစ်သည်။



မဟာစာပေတွင် ရရှိနိုင်သော စာအုပ်များ

မြသန်းတင့်	● မက(စ်)ဝါဒနှင့်တွေးခေါ်မြော်မြင်ရေး	(၁၀၀၀၀ ကျပ်)
မြသန်းတင့်	● သမိုင်းဆိုင်ရာ ရုပ်ဝါဒ	(၇၀၀၀ ကျပ်)
မြသန်းတင့်	● အနုပညာလောမ ရုပ်ဝါဒ	(၅၀၀၀ ကျပ်)
မြသန်းတင့်	● ဆယ်ကြိမ်မြောက်အလည်ရောက်ခြင်း	(၃၅၀၀ ကျပ်)
မြသန်းတင့်	● ကျွန်တော်ဆက်၍ ရေးချင်သော ဝတ္ထုများ	(၅၀၀၀ ကျပ်)
မြသန်းတင့်	● ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ် - ၁	(၄၀၀၀ ကျပ်)
မြသန်းတင့်	● ပီတာဆိုဗီ၊ ယွလက်မီးအိမ်	(၃၀၀၀ ကျပ်)
မြသန်းတင့်	● ကြာညိုနွဲ့သင်းသော ရေဝတီမ	(၂၅၀၀ ကျပ်)
ကျော်အောင်	● ကုလီ	(၂၀၀၀၀ ကျပ်)
ကျော်အောင်	● ဆမ်းမားဆတ်မွမ်ဝတ္ထုတိုများ	(၁၂၀၀၀ ကျပ်)
ကျော်အောင်	● အချစ်ခရီးလမ်း တစ်လျှောက်ဝယ်	(၇၅၀၀ ကျပ်)
ကျော်အောင်	● တမ္ဘာဝန္တဝင်တစ်ဆယ်	(၁၃၀၀၀ ကျပ်)
ကျော်အောင်	● နုလုံးလှဆရာဝန်	(၉၀၀၀ ကျပ်)
ကျော်အောင်	● ချွေးနှင့်သွေးနှင့်ရင်းသည့်မြေ	(၆၀၀၀ ကျပ်)
ကျော်အောင်	● နိဗ္ဗာန်ဘုံပျောက်ဆုံးခြင်း	(၁၅၀၀၀ ကျပ်)
ကျော်အောင်	● တောရိုင်းမြေ	(၁၅၀၀၀ ကျပ်)
အောင်သင်း	● အောင်သင်း၏ အတွေးစကား	(၅၀၀၀ ကျပ်)
အောင်သင်း	● အမွေ	(၅၀၀၀ ကျပ်)
အောင်သင်း	● ပွဲဦးထွက် စာပေဆောင်းပါးများ	(၆၀၀၀ ကျပ်)
ဝင်းငြိမ်း	● ဗမာ့တယ်လင်	(၁၀၀၀၀ ကျပ်)
ဝင်းငြိမ်း	● ဗမာ့မုဆိုး	(၃၅၀၀ ကျပ်)
ဝင်းငြိမ်း	● လိပ်ပြာကူးထူးခြားသူများ	(၆၀၀၀ ကျပ်)
ဟိန်းလတ်	● အရူးထောင်	(၃၅၀၀ ကျပ်)

မောင်စိန်ဝင်း	• အပူသစ်နှင့် ရယ်ကြပိသည်	(၄၀၀၀ ကျပ်)
(ပုတီးကုန်း)+ဟိန်းဆက်သွင်		
ဟိန်းဆက်သွင်	• နည်းနည်းနုနု စိမ်းပါ ... စိမ်း	(၆၀၀၀ ကျပ်)
နေဝန်းနီ	• ကြက်ခြောက်ခံလိုက်ရတဲ့ ကြယ်တွေ	(၆၅၀၀ ကျပ်)
ကိုနေ(Y.I.E)	• စီးပွားရေးသင်ခန်းစာ	(၆၀၀၀ ကျပ်)
ထင်ဇော်မူးသင်	• သတိမမူ ဂုဏ်မြင်	(၁၂၀၀၀ ကျပ်)
ထင်ဇော်မူးသင်	• စီးပွားရေးကျရုံးမှအတွက် ပညတ်ချက်(၁၀)ချက်	(၄၀၀၀ ကျပ်)
ထင်ဇော်မူးသင်	• ခေါင်းဆောင်ကောင်းတို့၏ ပီသေသ	(၅၀၀၀ ကျပ်)
အကြည်တော်	• ပြုံးရွှင်သည် ငိုတတ်သည်	(၁၀၀၀၀ ကျပ်)
အကြည်တော်	• ဓမ္မာရုံ	(၄၀၀၀ ကျပ်)
ဇင်ယော်နီ	• ရွှေစကားငွေစကားဝတ္ထုရလက်ဆောင်များ	(၁၂၀၀၀ ကျပ်)
ရဲသျှမ်း	• တက္ကသိုလ်ရဲ့ ဝင်ရိုးတစ်ချောင်း	(၄၀၀၀ ကျပ်)
မြစ်ကျိုးအင်း	• မျှော်လင့်ခြင်းကို များတဲ့ညနေ	(၁၀၀၀၀ ကျပ်)
မြစ်ကျိုးအင်း	• ပင်လယ်ဆီသို့	(၃၀၀၀ ကျပ်)
ငွေတီဦး	• အမုန်းနှင့်လမ်းခွဲခြင်း	(၉၀၀၀ ကျပ်)
ကိုပေါက်(မန္တလေး)	• ငယ်ငယ်တုန်းက ဓာတ်ရင်အကြောင်း	(၅၀၀၀ ကျပ်)
ကိုပေါက်(မန္တလေး)	• အရက်သည်းသည်း	(၃၅၀၀ ကျပ်)
ပျိုး	• နှင်းပန်း	(၁၀၀၀၀ ကျပ်)
ဆန်းမြထွန်းဝင်း	• မဝေးရက်လေသော	(၅၀၀၀ ကျပ်)
မဇကံ	• ညှိမလေး	(၄၅၀၀ ကျပ်)
မဇကံ	• ဂေဟာ	(၆၀၀၀ ကျပ်)
ဖိုးနိုင်လင်း	• လမ်းပျောက်	(၃၀၀၀ ကျပ်)
ရာပြည့်+မိုးမင်းသိန်း	• မမြင်နိုင်သောအလင်းတန်းများ	(၁၈၀၀၀ ကျပ်)

လင်းခန့်	• ပုန်းဆိုးခြေ	(၂၂၀၀၀ ကျပ်)
လင်းခန့်	• ရေမွှေး	(၆၀၀၀ ကျပ်)
လင်းခန့်	• ငွေလရောင်ကျိန်စာ	(၃၅၀၀ ကျပ်)
ထွန်းတောက်ထွဋ်	• ဆွာ ... နာကျင်ကြေကွဲခြင်း	(၅၀၀၀ ကျပ်)
ထွန်းတောက်ထွဋ်	• ညို	(၅၀၀၀ ကျပ်)
ခတ္တာခင်	• အလွမ်းမြစ်ရိုးတစ်လျှောက် စီးပျောရင်း	(၆၀၀၀ ကျပ်)
ခတ္တာခင်	• မြတ်ခင်းပြင်အလွတ်	(၄၀၀၀ ကျပ်)
ခတ္တာခင်	• ထုံးဆက်လက်ကျန်	(၅၀၀၀ ကျပ်)
ခတ္တာခင်	• အတိတ်စိုက်ခင်း	(၆၀၀၀ ကျပ်)
ချစ်ခိုင်စံ	• ရွက်ခြောက်	(၄၅၀၀ ကျပ်)
ချစ်ခိုင်စံ	• နေခြည်ဖြူ၍ လင်းစသော	(၆၀၀၀ ကျပ်)
ချစ်ခိုင်စံ	• စီလီနီ	(၅၀၀၀ ကျပ်)
မိုးကျော်ဇင်	• မပျော်ရွှင်သောမြို့ ဝတ္ထုတိုစုစည်းမှု	(၄၅၀၀ ကျပ်)
စံပယ်ဖြူနု	• အခါတစ်ဝါး	(၃၅၀၀ ကျပ်)
စံပယ်ဖြူနု	• အရိပ်လေးဆယ်	(၃၅၀၀ ကျပ်)
ဆေးဆေ	• မှောင်ရိပ်ကလိပ်ပြာမဝှေ့ဝင်းဝတ္ထုတိုများ	(၄၀၀၀ ကျပ်)
ဆေးဆေ	• ဒိုက္ခယ်ရာ	(၃၀၀၀ ကျပ်)
ဆေးဆေ	• တစ်ဘဝဒဏ်ရာ	(၃၀၀၀ ကျပ်)
မယ်ကွဲ	• နာဂါဒေးမိုင်ဒူဂူရီ	(၃၅၀၀ ကျပ်)
မိုးသက်ဟန်	• အမရဌာန	(၅၀၀၀ ကျပ်)
အေထူးအောင်	• အချစ်ရယ်ပြယ်တလွင့်	(၄၀၀၀ ကျပ်)
အေထူးအောင်	• သက်ငြိမ်ညဝတ္ထုတိုစုစည်းမှု	(၅၀၀၀ ကျပ်)
ခွဲခေတ်	• အမိဘရဲလား လျှို့ဝှက်စိမ့်တိန်း	(၅၀၀၀ ကျပ်)
လူစုံ	• စာသမားသူ အမှတ်တရစာစုများ	(၁၅၀၀ ကျပ်)