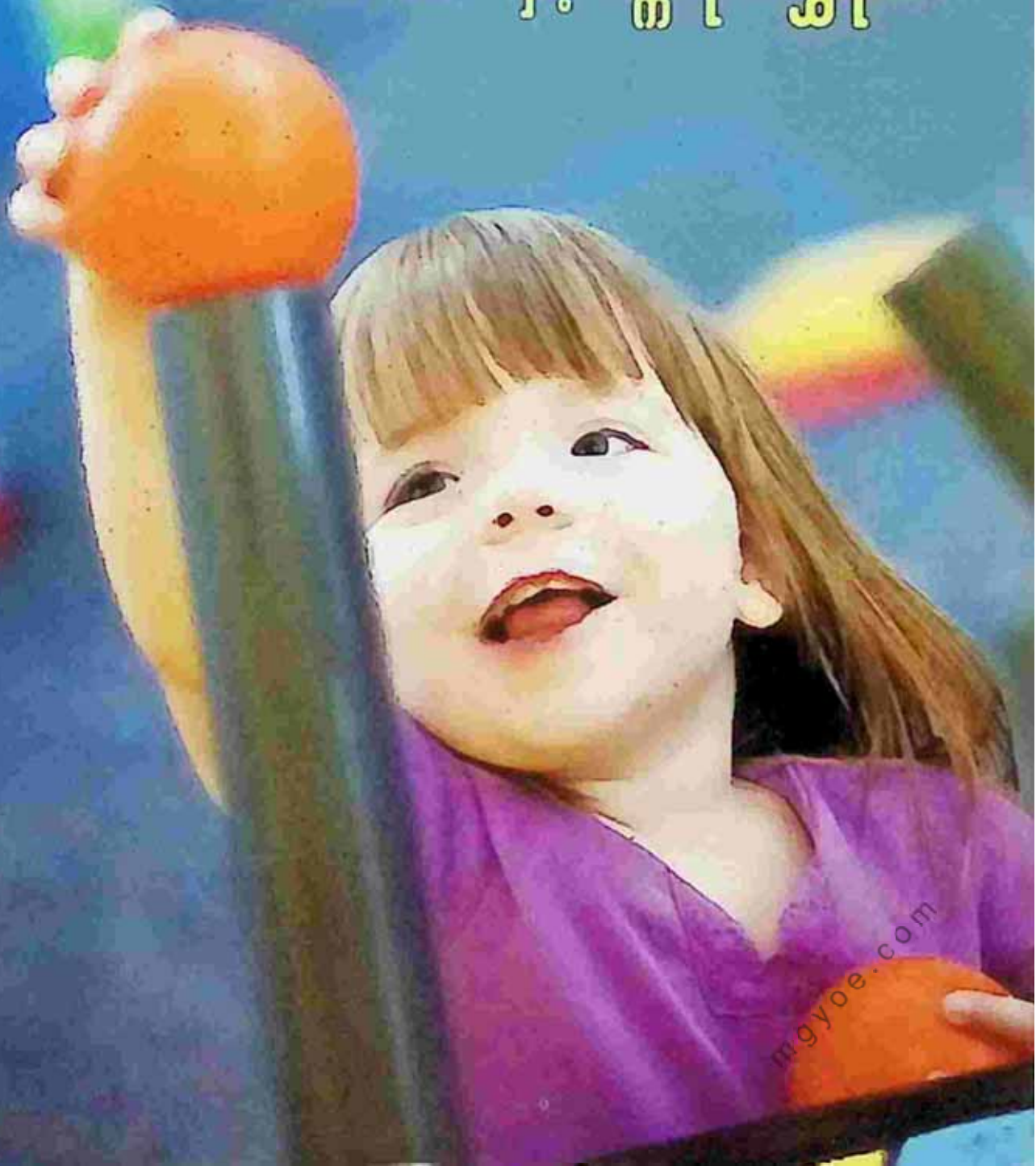


ကလေးများအတွက် အခြေခံသိပ္ပံ

ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း နှင့် တက္ကသိုလ်ရွှေရီဝင်း



ကလေးများအတွက်
အခြေခံသိပ္ပံ



SYW0005

ကလေးများအတွက် အခြေခံသိပ္ပံ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၀၃၆၀၉၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၀၄၈၁၀၁၀ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံး m.s.o ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ် စောင်ရေ - ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတွင် တန်ဖိုး ၁၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - သစ္စာ

ခင်မောင်ဝင်း၊ ဒေါက်တာ + ၁

၅၀၀

ကလေးများအတွက် အခြေခံသိပ္ပံ / ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း + ၁ ။

- ရန်ကုန်။

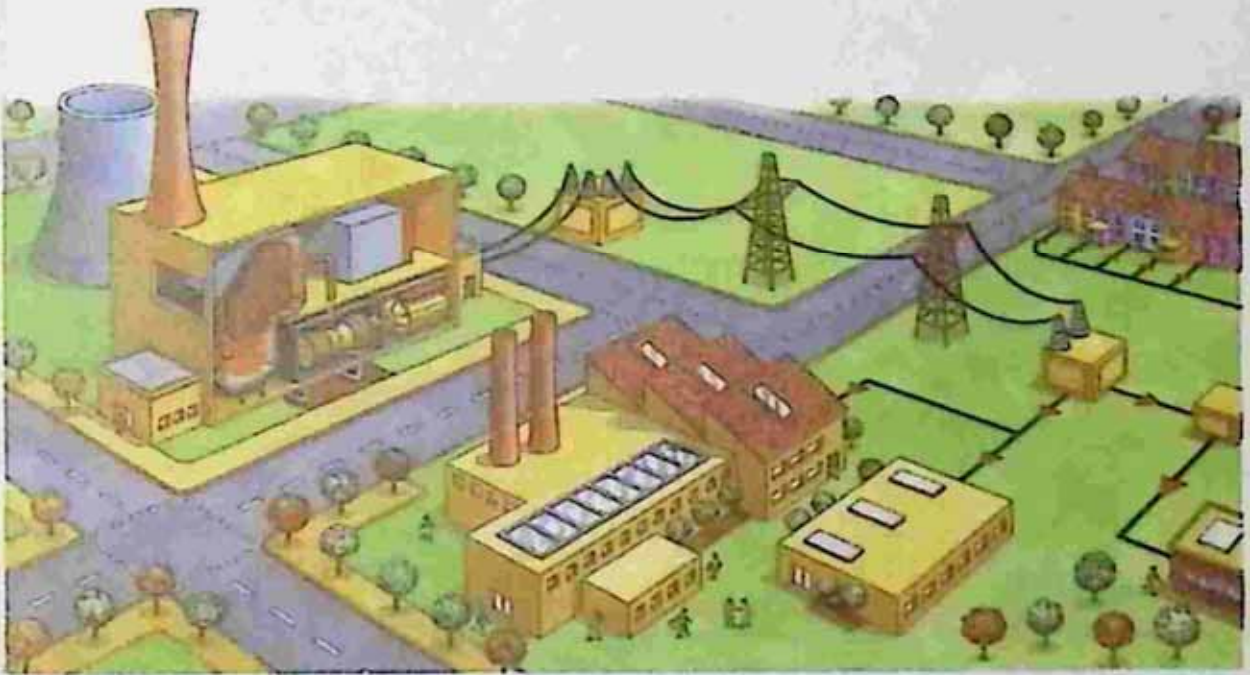
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၀။

စာမျက်နှာ ၄၆ မျက်နှာ၊ ၁၄.၅ စင်တီ× ၂၁ စင်တီ

(၁) ကလေးများအတွက် အခြေခံသိပ္ပံ

ကလေးများအတွက် အခြေခံသိပ္ပံ

ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း နှင့် တက္ကသိုလ်ရွှေရိဝင်း



Oxford University Press မှ Nina Morgan ၏
First Book of Science ကို တာသာပြန်သည်

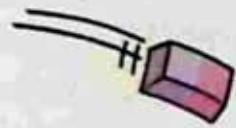
mgyc.com



mgyc.com

မာတိကာ

၁။ သိပ္ပံဆိုတာ ဘာလဲ	၂
၂။ သိပ္ပံအမျိုးအစားများ	၄
၃။ သက်ရှိများ	၇
၄။ လူ့ကိုယ်ခန္ဓာ	၁၀
၅။ ကြီးထွားခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲခြင်း	၁၂
၆။ အရာဝတ္ထုတွေကို ဘာနဲ့လုပ်ထားသလဲ	၁၄
၇။ အစိုင်အခဲ၊ အရည်နဲ့ ဓာတ်ငွေ့	၁၆
၈။ ပုံစံပြောင်းခြင်း	၁၈
၉။ ကုန်ချောပြုလုပ်ခြင်း	၂၀
၁၀။ ကုန်ပစ္စည်းအသစ်များ	၂၂
၁၁။ တွန်းအားနှင့် ဆွဲအား	၂၄
၁၂။ ရိုးရှင်းသောစက်များ	၂၆
၁၃။ လှုပ်ရှားရန် လိုအပ်သော စွမ်းအင်	၂၈
၁၄။ ဝါယာကြိုးထဲက စွမ်းအင်	၃၀
၁၅။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ဘယ်ကလာသလဲ	၃၂
၁၆။ အလင်း	၃၄
၁၇။ အရိပ်နှင့် အလင်းပြန်ခြင်း	၃၆
၁၈။ အသံ	၃၈
၁၉။ မမြင်ရသော အသံလှိုင်းများ	၄၀
၂၀။ ဝေါဟာရများ	၄၂



သိပ္ပံဆိုတာဘာလဲ

အပင်တွေ ဘာကြောင့်ကြီးထွားတာလဲ။ နေ့မှာ ဘာကြောင့် လင်းပြီး ညမှာ ဘာကြောင့်မှောင်တာလဲ။ အဲဒီအဖြေတွေကို သိချင်ရင် သိပ္ပံပညာကို လေ့လာရမယ်။

လေ့လာကြည့်ရအောင်

သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ အလုပ်ဟာ ဘာလဲ။ သူတို့ဟာ မေးခွန်းတွေ မေးတယ်။ ပြီးတော့ အဖြေရှာတယ်။ သူတို့ဟာ အရာရာကို သေသေချာချာ ကြည့်တယ်။ မြင်တာကို ရေးမှတ်ထားတယ်။ လေ့လာစမ်းသပ်ကြည့်တယ်။ ပြီးတော့ ဘာဖြစ်သလဲဆိုတာကို မှတ်တယ်။

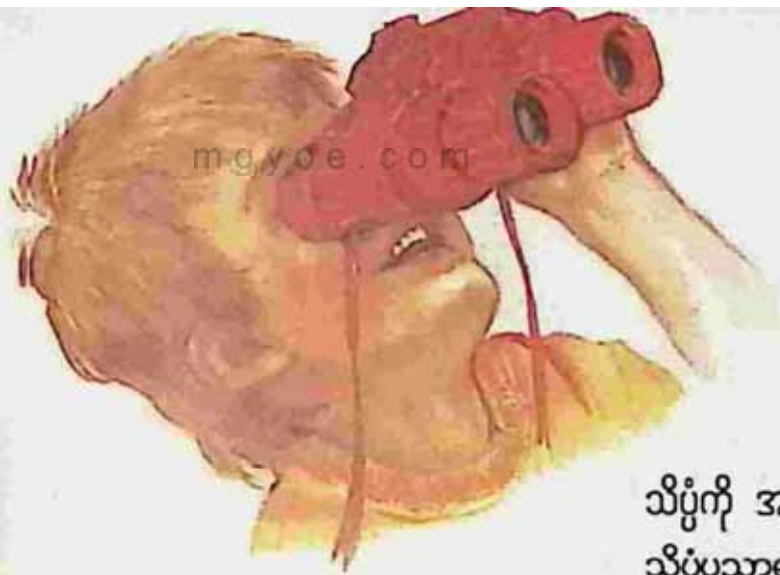
▼ ကိုယ်ဘယ်လောက်မြန်မြန်ပြေးနိုင် သလဲ သိချင်ရင် နာရီကိုသုံးပြီး တစ်မိနစ် အတွင်း ဘယ်လောက်ဝေးဝေး ပြေးနိုင် သလဲဆိုတာကို တိုင်းကြည့်နိုင်တယ်။

► တစ်ခုခုဟာ ဘယ်လောက်ရှည်သလဲ ကို ပေတံ၊ ကိုက်တံ၊ ပေကြိုးတွေ သုံးပြီး တိုင်းကြည့်နိုင်တယ်။



► တစ်ခုခုဟာ ဘယ်လောက်လေးသလဲ ဆိုတာသိဖို့ ချိန်ခွင်ကိုသုံးပြီး ချိန်ကြည့် နိုင်တယ်။





▲ ကောင်းကင်မှာ ဘာတွေရှိသလဲဆို တာကို မှန်ပြောင်း သို့မဟုတ် မှန်ဘီလူး နဲ့ ကြည့်လိုရတယ်။

သိပ္ပံကို အသုံးချခြင်း

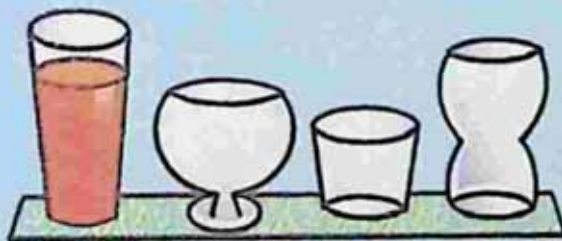
သိပ္ပံပညာရှင်တွေ တွေ့တာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီ တွေရှိ ချက်တွေကိုသုံးပြီး တီထွင်ကြတယ်။ လျှပ်စစ်မီးလင်းခြင်း၊ တယ် လီဗေးရှင်း၊ ဗီဒီယို၊ မော်တော်ကား၊ စက်ဘီးတို့ဟာ သိပ္ပံပညာရှင် တွေရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် အခုလိုအသုံးပြုနေကြတာဖြစ်တယ်။



ဘယ်ခွက်က အကြီးဆုံးလဲ

ဖန်ခွက်တွေဟာ ပုံစံချင်း မတူ ရင် ဘယ်ဖန်ခွက်က အကြီး ဆုံးလဲဆိုတာ သိဖို့ခက်တယ်။

ဘယ်ခွက်က အကြီးဆုံးလဲ သိချင်ရင် ပုံစံမတူတဲ့ ဖန်ခွက် နှစ်ခွက်ကို ယူပါ။



၁။ ဖန်ခွက်တစ်ခုထဲမှာ ရေ အပြည့်ဖြည့်ပါ။ ပြီးရင် အခြား ဖန်ခွက်တစ်ခွက်ထဲကို အဲဒီ ရေတွေ သွန်ထည့်ပါ။

၂။ ရေတွေအားလုံး ဝင်သွား သလား။ ရေတွေအားလုံး ဝင် မသွားဘဲ ကျန်နေရင် ပထမ ခွက်က ပိုကြီးတယ်။

၃။ ရေတွေအားလုံး ဝင်သွား ပြီး နေရာကျန်သေးရင် အ ကည့်ခံရတဲ့ခွက်က ကြီးတယ်။



၄။ တကယ်လို့ ထည့်တဲ့ခွက် က ရေကုန်သွားပြီး အထည့် ခံရတဲ့ခွက်မှာ ရေအတိဖြစ်နေ ရင် ခွက် နှစ်ခွက်ဟာ အတူ တူပဲ။

သိပ္ပံအမျိုးအစားများ

သိပ္ပံကို ဘာသာရပ်တွေအမျိုးမျိုး ခွဲထားတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ ကမ္ဘာကြီးအကြောင်းကို သိအောင် ကြိုးစားကြတယ်။ သူတို့လုပ်တဲ့အလုပ်တွေက လေ့လာခြင်း၊ တိုင်းတာခြင်း၊ မေးခွန်းတွေ မေးခြင်းတို့ပါပဲ။

ကိုယ် ဘယ် သိပ္ပံဘာသာကို လေ့လာသင့်သလဲ။ အဲဒါ ကိုယ် သိချင်တာအပေါ် မူတည်တယ်။

▲ ဂူပဗေဒ

စွန်တွေ ဘာကြောင့် လေထဲမှာ ပျံနိုင်သလဲ။ သိချင်ရင် ဂူပဗေဒကို လေ့လာရတယ်။ အရာဝတ္ထုတွေ လှုပ်ရှားတာ၊ စွမ်းအင်တွေဖြစ်တဲ့ အပူ၊ အလင်း၊ အသံအကြောင်း လေ့လာတဲ့ဘာသာဖြစ်တယ်။

▼ ဘူမိဗေဒ

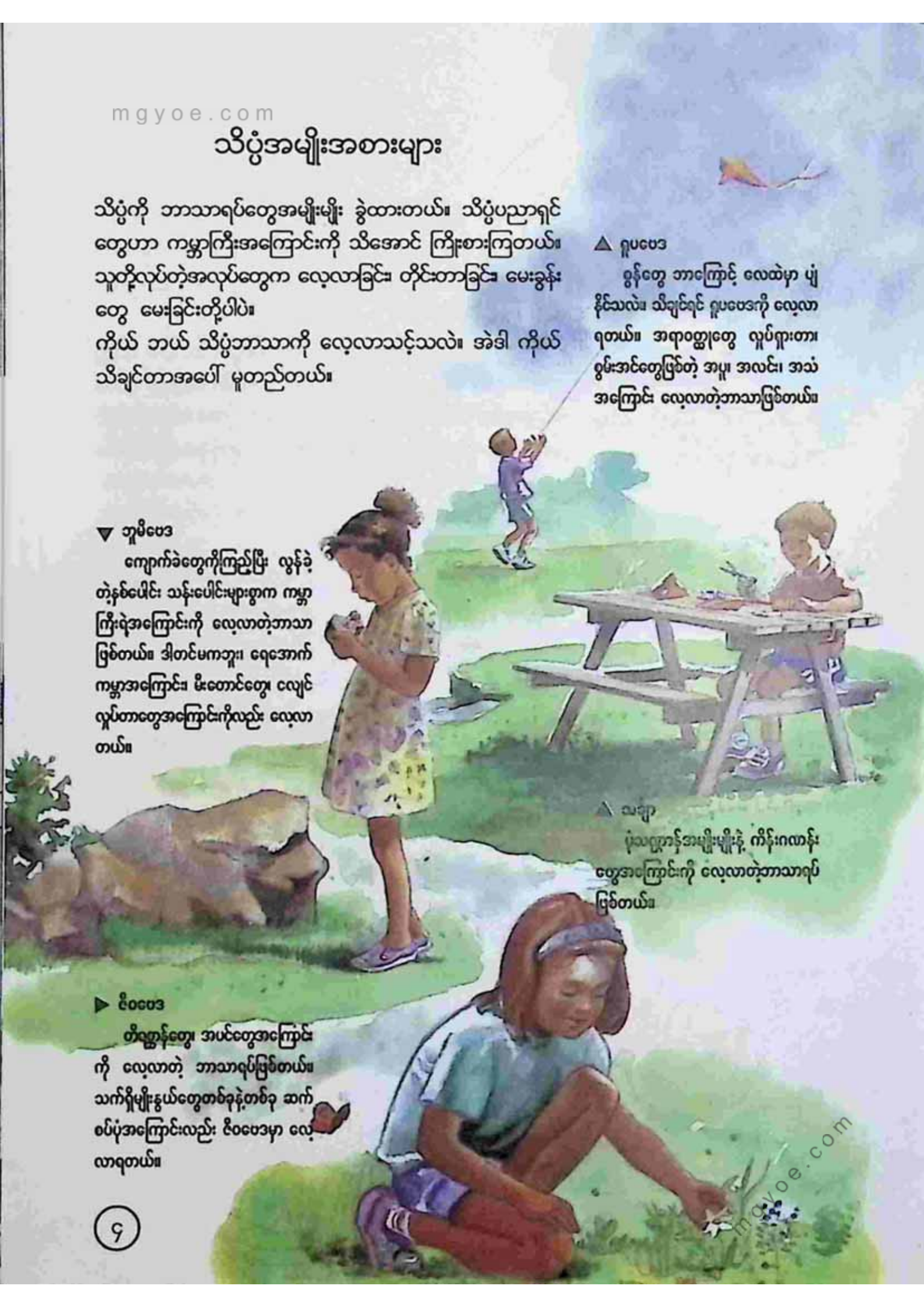
ကျောက်ခဲတွေကိုကြည့်ပြီး လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း သန်းပေါင်းများစွာက ကမ္ဘာကြီးရဲ့အကြောင်းကို လေ့လာတဲ့ဘာသာဖြစ်တယ်။ ဒါတင်မကဘူး၊ ရေအောက်ကမ္ဘာအကြောင်း၊ မီးတောင်တွေ၊ ငလျင်လှုပ်တာတွေအကြောင်းကိုလည်း လေ့လာတယ်။

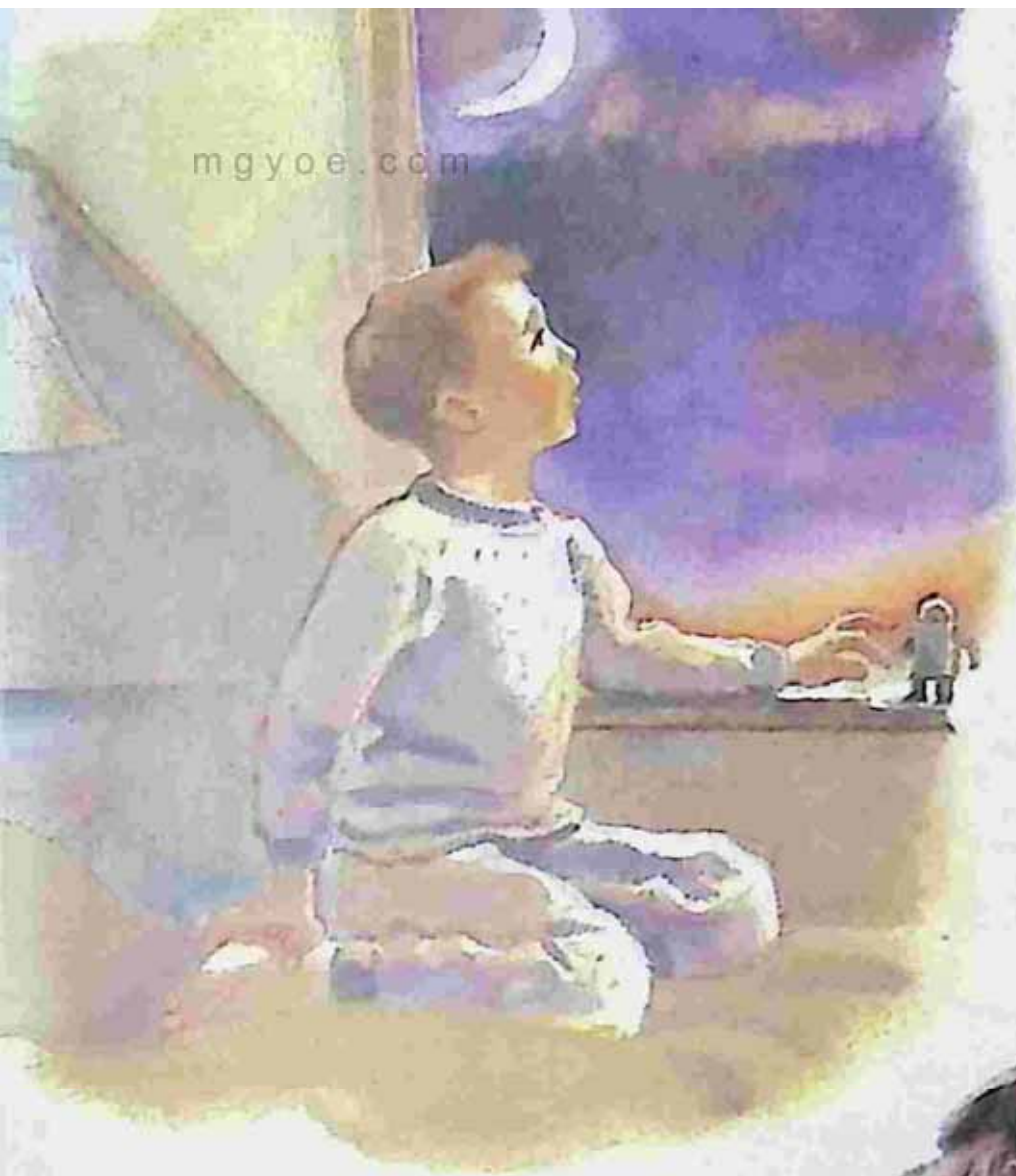
▲ သင်္ချာ

ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးနဲ့ ကိန်းဂဏန်းတွေအကြောင်းကို လေ့လာတဲ့ဘာသာရပ်ဖြစ်တယ်။

▶ ဇီဝဗေဒ

တိရစ္ဆာန်တွေ၊ အပင်တွေအကြောင်းကို လေ့လာတဲ့ ဘာသာရပ်ဖြစ်တယ်။ သက်ရှိမျိုးနွယ်တွေတစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်ပုံအကြောင်းလည်း ဇီဝဗေဒမှာ လေ့လာရတယ်။



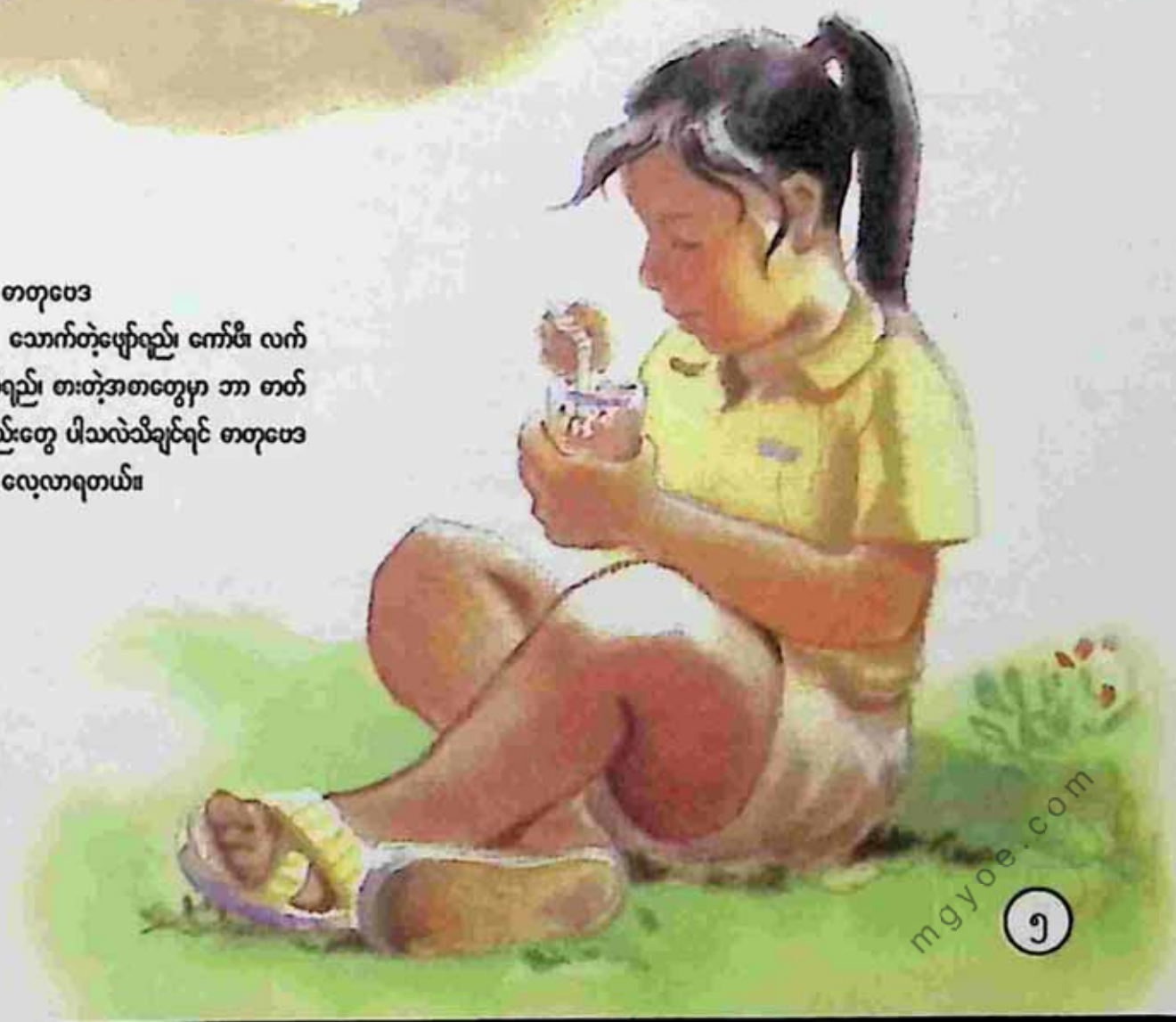


◀ နက္ခတ်ပေဒ

ကြယ်တွေအကြောင်း၊ ဂြိုဟ်တွေ၊
လတွေအကြောင်းသိချင်ရင် လေ့လာရ
တဲ့ဘာသာရပ်ဖြစ်တယ်။ နက္ခတ္တပေဒ
ပညာရှင်တွေက အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်း
နဲ့ ကောင်းကင်ကိုကြည့်ပြီး လေ့လာကြ
တယ်။

▶ ဓာတုပေဒ

သောက်တဲ့ဖျော်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ လက်
ဖက်ရည်၊ စားတဲ့အစားအသောက်မှာ ဘာ ဓာတ်
ပစ္စည်းတွေ ပါသလဲသိချင်ရင် ဓာတုပေဒ
ကို လေ့လာရတယ်။





ရုက္ခဗေဒ

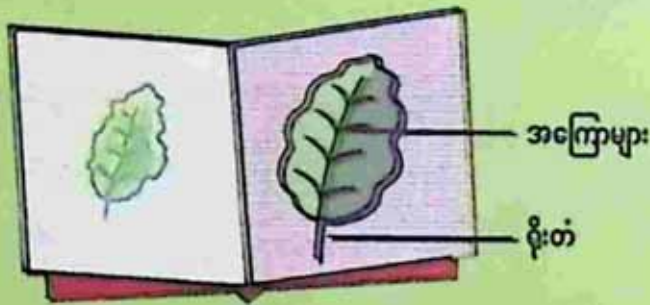
သစ်ပင်တွေအကြောင်း လေ့လာတဲ့တာသာရပ်ဖြစ်တယ်။ သစ်ရွက်တွေကို လေ့လာဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေက ဗလာစာအုပ်တစ်အုပ်၊ ခဲတံနဲ့ ကော် ဖြစ်တယ်။



၁။ မတူတဲ့ သစ်ပင်သုံးပင်က အရွက်တစ်ရွက်စီ ခူးပါ။



၂။ ဗလာစာအုပ်ထဲက စာရွက်တစ်ရွက်စီပေါ်မှာ သစ်ရွက် တစ်ရွက်စီ ကပ်ပါ။ အောက်မှာ အဲဒီသစ်ရွက်ကို ရခဲတဲ့နေရာနဲ့ အပင်နာမည်ကို ရေးထားပါ။



၃။ ကပ်ထားတဲ့ သစ်ရွက်ရဲ့ပုံကို စာမျက်နှာတစ်ခုပေါ်မှာ ဆွဲပါ။ အကြောတွေနဲ့ ရိုးတံတွေကို စာတန်းထိုးထားပါ။ သစ်ရွက် ဘယ်လောက် ရှည်သလဲ၊ ဘယ်လောက် ကျယ်သလဲ တိုင်းထားပါ။ သစ်ရွက်တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဘယ်လိုကွာခြားသလဲ မှတ်သားပါ။

ဒီလိုပဲ သစ်ပင်အမျိုးမျိုးက သစ်ရွက်တွေကို ဗလာစာအုပ်ထဲမှာကပ်ထားပြီး လေ့လာပါ။ သစ်ရွက်တွေအကြောင်း အများကြီး သိလာမယ်။

သက်ရှိများ

လူတွေ၊ ကြောင်တွေ၊ ခွေးတွေ၊ ငါးတွေ၊ ငှက်တွေ၊ ပုရွက်ဆိတ်တွေဟာ အသက်ရှိကြတယ်။
ကျောက်ခဲတွေက အသက်မရှိဘူး။ မော်တော်ကားတွေက အသက်ရှိသလား။ သစ်ပင်တွေမှာရော
အသက်ရှိသလား။ အချို့အရာတွေကို အသက်ရှိတယ်၊ မရှိဘူးလို့ ပြောရခက်တယ်။



အစားသလား



လှုပ်ရှားသလား

အသက်ရှိတဲ့အရာတွေက လှုပ်
ရှားတယ်။ အချို့က နှေးလွန်းလို့ လှုပ်
မှန်း မသိရဘူး။



အသက်ရှူသလား

အသက်ရှိတဲ့အရာတွေဟာ လေကို
ရှူရတယ်။ ရေအောက်မှာနေတဲ့ သတ္တဝါ
တွေလည်း အသက်ရှူတာပဲ။



ကိုယ်ခန္ဓာထဲက မလိုအပ်တဲ့
ပစ္စည်းတွေကို စွန့်ပစ်သလား



ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိထားသလား။
တစ်ခုခုထူးခြားတာသိရင် ဘာလုပ်မလဲ။

နောက်ထပ်မျိုးပွားသလား



သက်ရှိအပင်များ

အပင်တွေမှာ အသက်ရှိတယ်။ အပင်တွေဟာ အစားစားတယ်။
အသက်ရှူတယ်။ ဒါပေမဲ့ သစ်ပင်တွေ အသက်ရှူပုံ၊ အစားစား
ပုံတွေဟာ လူတွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေ အသက်ရှူပုံ၊ အစားစားပုံ
နဲ့ မတူကြဘူး။ သစ်ရွက်တွေမှာ အစာလုပ်တယ်။ အရွက်က
တစ်ဆင့် လေကို ရှူတယ်။ မလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို သစ်ရွက်
က တစ်ဆင့် စွန့်ပစ်တယ်။ အစေ့တွေကတစ်ဆင့် (သို့မဟုတ်)
သစ်ကိုင်းတွေကတစ်ဆင့် မျိုးပွားတယ်။



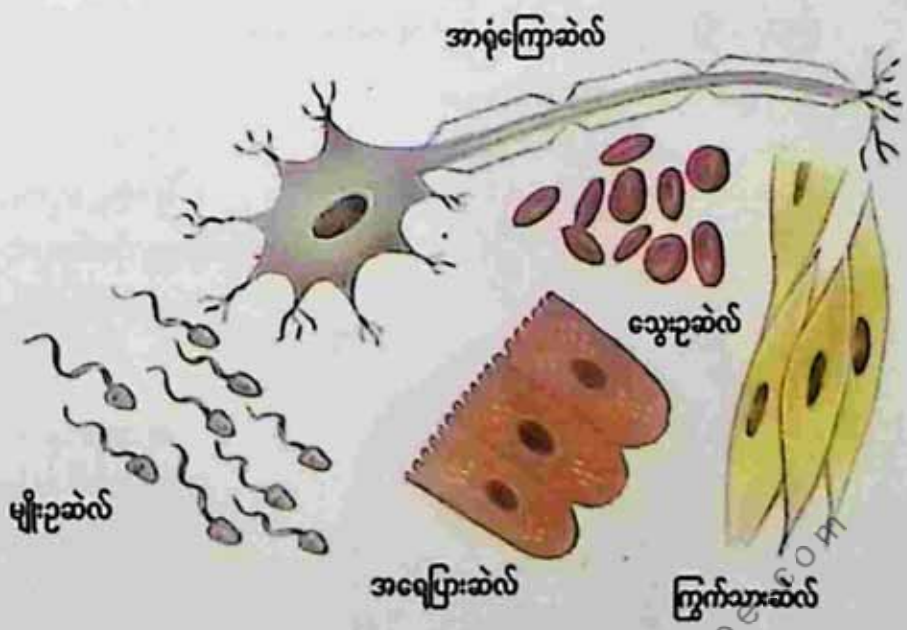
သက်ရှိလူသားများ

လူတွေဟာ အပေါ်ယံကြည့်ရင် ရုပ်ရည်၊ အသားရောင်၊ စတာတွေ ကွဲပြားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူကိုယ်ခန္ဓာရဲ့အတွင်းထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ကလီစာတွေက အတူတူပါပဲ။ အဲဒီပစ္စည်းတွေကြောင့် လူတွေဟာ အသက်ရှူတယ်၊ စားတယ်၊ သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ကြတယ်။



▶ လူခန္ဓာကိုယ်အတွင်းထဲမှာ နှလုံးနဲ့ အဆုတ်တွေ၊ အရေပြားနဲ့ ကြွက်သားတွေ၊ ပြီးတော့ ဦးနှောက်နဲ့ အခြားအစိတ်အပိုင်းတွေ ရှိတယ်။ ဒါတွေကြောင့် လူတွေဟာ အသက်ရှင်နေတာဖြစ်တယ်။

▶ လူခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အလွန်သေးငယ်တဲ့ ဆဲလ်လိုခေါ်တဲ့ ကလာပ်စည်းတွေ သန်းချီပြီးရှိတယ်။ အချို့ကလာပ်စည်းတွေက ဦးနှောက်ကို ဖြစ်စေတယ်။ အချို့တွေက ကြွက်သား၊ အချို့က အရိုး၊ အချို့က သွေးတွေဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ အရာရာတိုင်းကို ကလာပ်စည်းတွေနဲ့ လုပ်ထားတယ်။



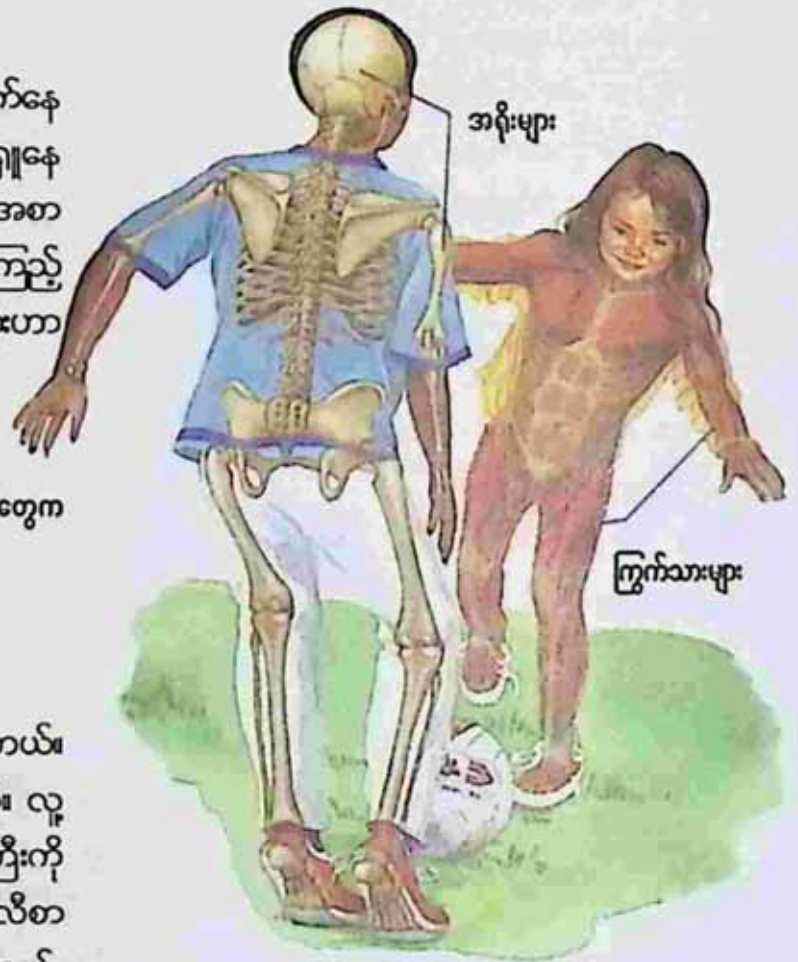
လူကိုယ်ခန္ဓာ

လူကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ပျက်နေ တာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အသက်ရှူနေ တယ်။ နှလုံးက ခုန်နေတယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ အစာ တွေချေနေကြတယ်။ မျက်စိကလည်း ဟိုကြည့် သည်ကြည့် ကြည့်နေတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ အသက်ရှင်နေလို့ ဖြစ်တယ်။

▶ အရိုးတွေကို တေပြီး ကြွက်သားတွေ၊ အကြောတွေက ဆက်ထားတဲ့အတွက် လှုပ်ရှားနိုင်တာ ဖြစ်တယ်။

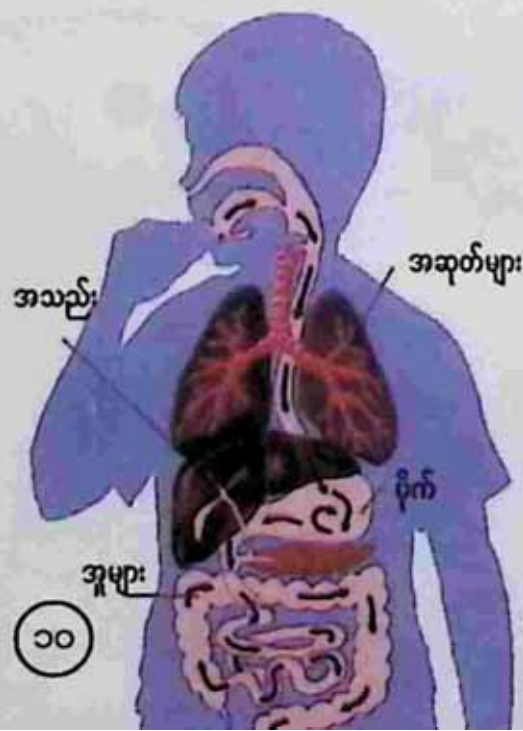
လှုပ်ရှားခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ အရိုးပေါင်း နှစ်ရာကျော်ရှိတယ်။ ကြွက်သားပေါင်း ခြောက်ရာကျော်ရှိတယ်။ လူ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အရိုးစုဟာ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကို သယ်ပိုးထားတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာထဲက ကလီစာ တွေကို မထိခိုက်အောင် ကာကွယ်ပေးတယ်။ ကြွက်သားတွေ အတော်များများဟာ အရိုးစုနဲ့ ဆက်နေတယ်။ အရိုးနဲ့ ကြွက်သားတွေဟာ ပူးပေါင်းပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကို လှုပ်ရှားစေတယ်။



အသက်ရှင်ဖို့စွမ်းအင်

ကိုယ်ခန္ဓာကို လှုပ်ရှား၊ သွားလာ၊ လည်ပတ်နေ ဖို့ စွမ်းအင်လိုတယ်။ အစားအစာဟာ လူခန္ဓာ ကို စွမ်းအင်ပေးတဲ့အရာတစ်ခုပဲ။ သွားလာလှုပ် ရှားဖို့နဲ့ စဉ်းစားဖို့ နှစ်ခုစလုံးအတွက် ဖြစ်တယ်။ ရှူလိုက်တဲ့လေဟာ အစာကို ချေတယ်။ စွမ်း အင် ထုတ်လုပ်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်တယ်။



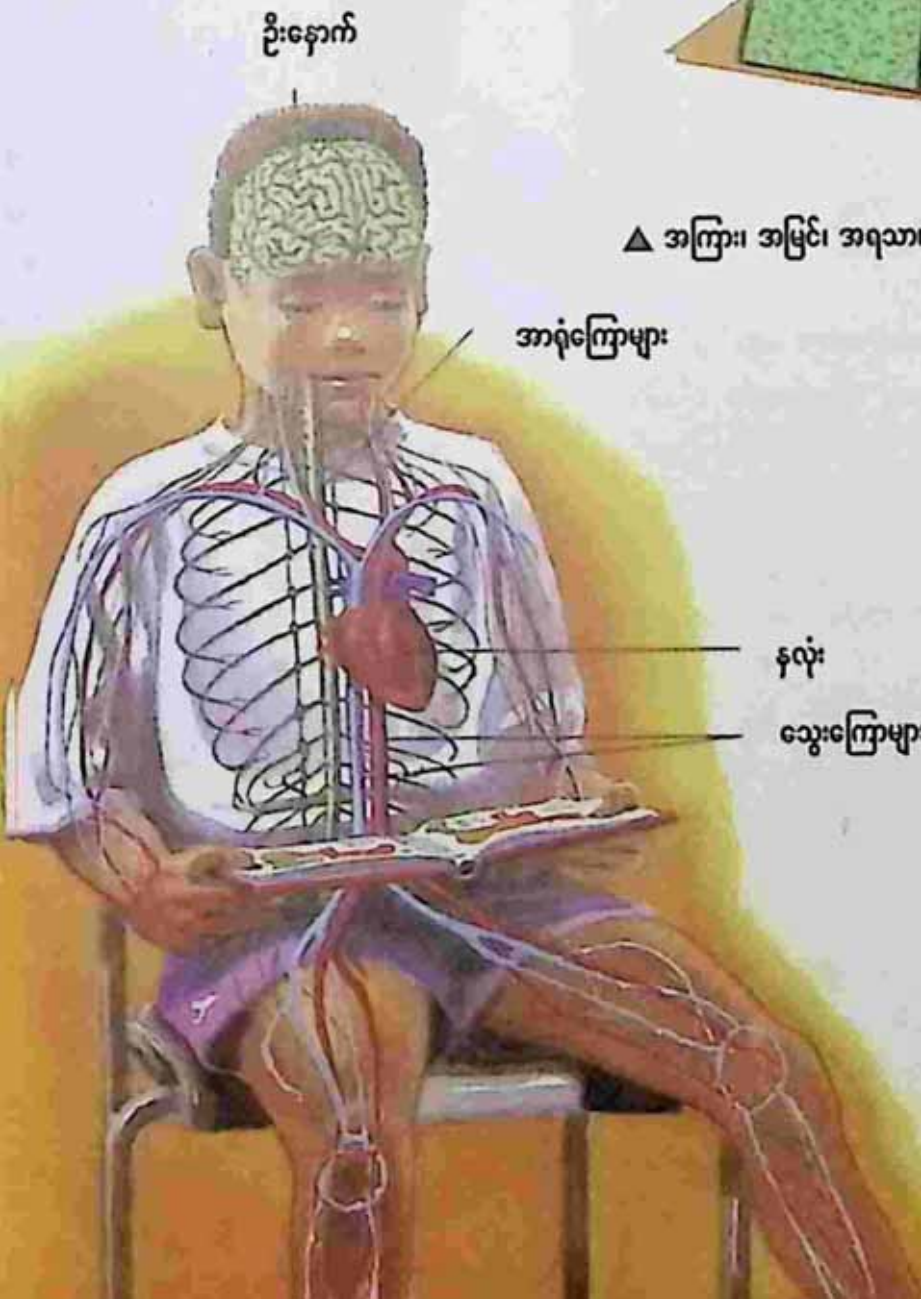
◀ အစာချေတဲ့စနစ်ဟာ အစာကို ချေပြီး လိုအပ်တဲ့စွမ်းအင် ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ မလိုအပ်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကိုလည်း စွန့်ပစ်ပေးတယ်။ ကြေသွားတဲ့အစာတွေဟာ သွေးထဲ ကိုလည်း ဖောက်တယ်။ ရှူတဲ့လေဟာလည်း အဆုတ်တွေထဲ အရင်ဖောက်တယ်။ ပြီးတော့ သွေးထဲဖောက်တယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းနဲ့အပြင်

သွေးဟာ ကိုယ်ခန္ဓာအနှံ့ အစာ နဲ့ လေသန့်များကို သယ်ယူပေး တယ်။ ဆဲလ်တွေက အစာနဲ့ လေကိုသုံးပြီး စွမ်းအင်လုပ် တယ်။ အကြောတွေဟာလည်း ကိုယ်ခန္ဓာထဲက အပိုင်းတွေ ကို ဆက်သွယ်ပေးတယ်။ ဦး နောက်က အားလုံးကို ထိန်း ချုပ်ထားတယ်။



▲ အကြား၊ အမြင်၊ အရသာ၊ အနံ့နဲ့ အတွေ့အထိတို့ကို အာရုံငါးပါးလို့ ခေါ်တယ်။



◀ သွေးဟာ တစ်ကိုယ်လုံးကို သွေး ကြောတွေကတစ်ဆင့် လျှောက်သွားနေ တယ်။ နှလုံးဟာ သွေးသွားလာမှုကို မှန် အောင် လုပ်ပေးတယ်။

◀ အချို့အာရုံကြောတွေဟာ အာရုံငါး ပါးဆီက သတင်းအချက်အလက်တွေကို ဦးနှောက်ဆီ ပို့ပေးတယ်။ အချို့အာရုံ ကြောတွေက ဦးနှောက်ဆီက ဘာလုပ်စု မယ်ဆိုတဲ့ အမိန့်တွေကို ကြွက်သားတွေ ဆီ ပို့ပေးတယ်။

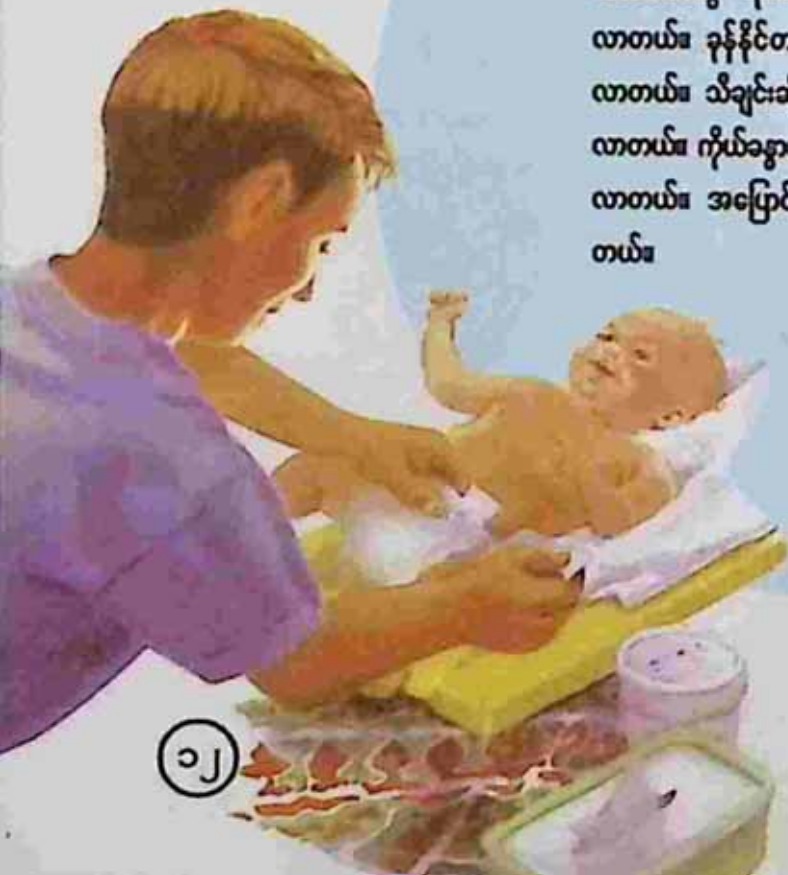
ကြီးထွားခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲခြင်း

လူတွေဟာ မွေးလာပြီးနောက်ပိုင်း ပြောင်းလဲလာတယ်။ မွေးစကလေးအရွယ်ကနေ လူကြီးအရွယ် ပြောင်းတယ်။ အဲဒီလို ပြောင်းလဲပြီး ကြီးထွားတာဟာ ရှိမနေဘဲ ဆက်ပြီး ပြောင်းနေတယ်။

▶ လူ ဝါးပြီးဖြစ်လာတာက မိခင်ရဲ့ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ ဖြစ်တယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ ကိုးလကြာ နေပြီးတော့မှ မွေးဖွားလာတာဖြစ်တယ်။

▼ မွေးခါမှာ ကလေးဟာ ဘာမှမလုပ်နိုင်ဘူး။ မိဘတွေက အားလုံး လုပ်ပေးရတယ်။ နောက်ပိုင်းကျမှ တဖြည်းဖြည်းတိုင်တတ်၊ တွားသွားတတ်၊ လမ်းလျှောက်တတ်၊ စကားပြောတတ်လာတယ်။

▶ ကြီးလာတဲ့အခါမှာ နောက်ထပ်လုပ်တတ်တာတွေ တိုးလာတယ်။ ပြေးနိုင်လာတယ်။ ခုန်နိုင်တယ်။ စာဖတ်တတ်လာတယ်။ သီချင်းဆိုတတ်၊ ပုံဆွဲတတ်လာတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာဟာလည်း သန်စွမ်းလာတယ်။ အပြောင်းအလဲတွေ ရှိလာတယ်။



▶ အသက် ၁၁ နှစ် ၁၂ နှစ်၊ ဆယ်ကျော် သက်ရွယ်ရောက်တော့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ကလေးတုန်းကနဲ့ မတူတော့ဘူး။ အပြောင်းအလဲတွေ ရှိလာတယ်။ ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေးတွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားပြောင်းလဲပုံချင်း မတူကြဘူး။



▶ အသက် ၂၀ ရောက်ရင် အရပ်တော့ ပိုရှည်ချင်မှ ရှည်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိုတော့ ဝလာနိုင်တယ်။



ဂရုစိုက်စရာများ

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ ဂရုစိုက်ရမယ်။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရမယ်။ အားရှိတဲ့အစာ စားရမယ်။ အိပ်ရေးဝရမယ်။ သန့်ရှင်းရမယ်။

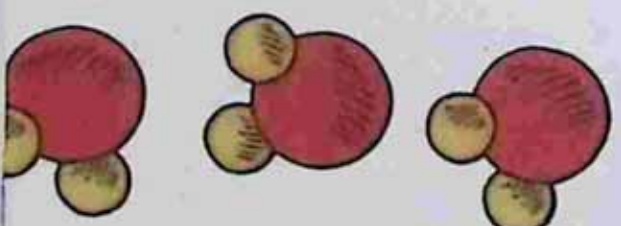


▲ နေမကောင်းဖြစ်ရင်၊ ထိခိုက်မှုဖြစ်ရင် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကြောင့် ပြန်ကောင်းနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အခြေအနေ သိပ်ဆိုးရင် ဆရာဝန်ကို ပြရတယ်။ ဆေးကုသမှု ခံရတယ်။

အရာဝတ္ထုတွေကို ဘာနဲ့လုပ်ထားသလဲ

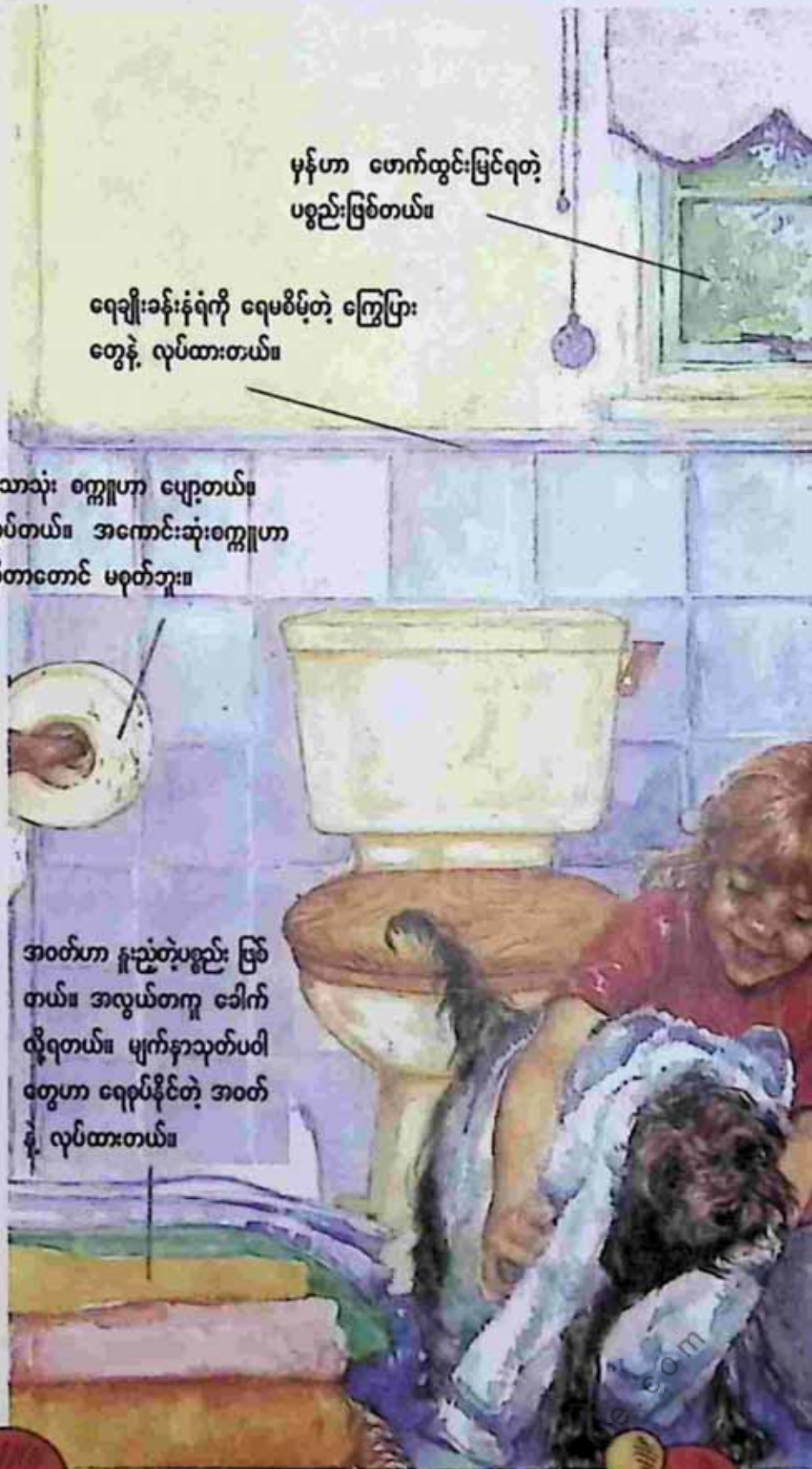
လူနေတဲ့အိမ်ကို ဘာတွေနဲ့ ဆောက်ထားသလဲ။ နံရံတွေကို အုတ်နဲ့ ဒါမှမဟုတ် သစ်သားနဲ့ ဆောက်ထားနိုင်တယ်။ ခေါင်မိုးကို သွပ်နဲ့မိုးထားနိုင်တယ်။ ပြတင်းပေါက်တွေကို မှန်နဲ့လုပ်ထားနိုင်တယ်။ အရာရာတိုင်းကို ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းတွေ ရှိတယ်။ ဘယ်ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းကို သုံးပြီးလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ရွေးတတ်ဖို့လိုတယ်။

▼ အရာဝတ္ထုတွေကို အလွန်သေးငယ်တဲ့ အမှုန်ကလေးများဖြစ်တဲ့ အဏုမြူတွေနဲ့ လုပ်ထားတယ်။ အဏုမြူတွေဟာ သေးလွန်းလို့ သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်ရဘူး။



ရေချိုးခန်းထဲမှာ

အချို့အိမ်တွေမှာ ရေချိုးခန်းနဲ့ အိမ်သာတွဲနေတယ်။ ရေချိုးခန်းထဲမှာ ရေချိုးဖို့ ရေဘုံပိုင်ရှိတယ်။ ရေစည်ပိုင်း သို့မဟုတ် ကန်ရှိတယ်။

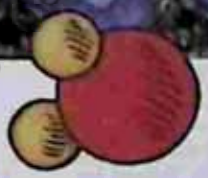
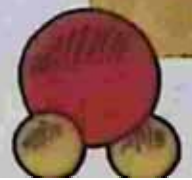


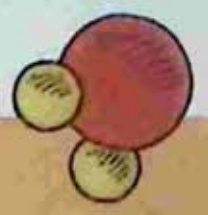
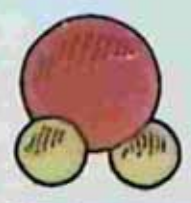
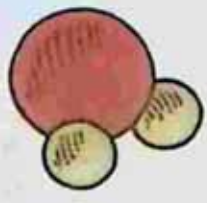
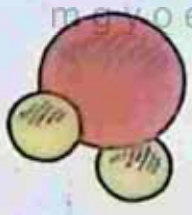
မှန်ဟာ ဖောက်ထွင်းမြင်ရတဲ့ ပစ္စည်းဖြစ်တယ်။

ရေချိုးခန်းနံရံကို ရေမစိမ့်တဲ့ ကြွေပြားတွေနဲ့ လုပ်ထားတယ်။

အိမ်သာသုံး စက္ကူဟာ ပျော့တယ်။ ရေစုပ်တယ်။ အကောင်းဆုံးစက္ကူဟာ ရေစိုတာတောင် မစုတ်ဘူး။

အဝတ်ဟာ နူးညံ့တဲ့ပစ္စည်း ဖြစ်တယ်။ အလွယ်တကူ ခေါက်လို့ရတယ်။ မျက်နှာသုတ်ပဝါတွေဟာ ရေစုပ်နိုင်တဲ့ အဝတ်နဲ့ လုပ်ထားတယ်။





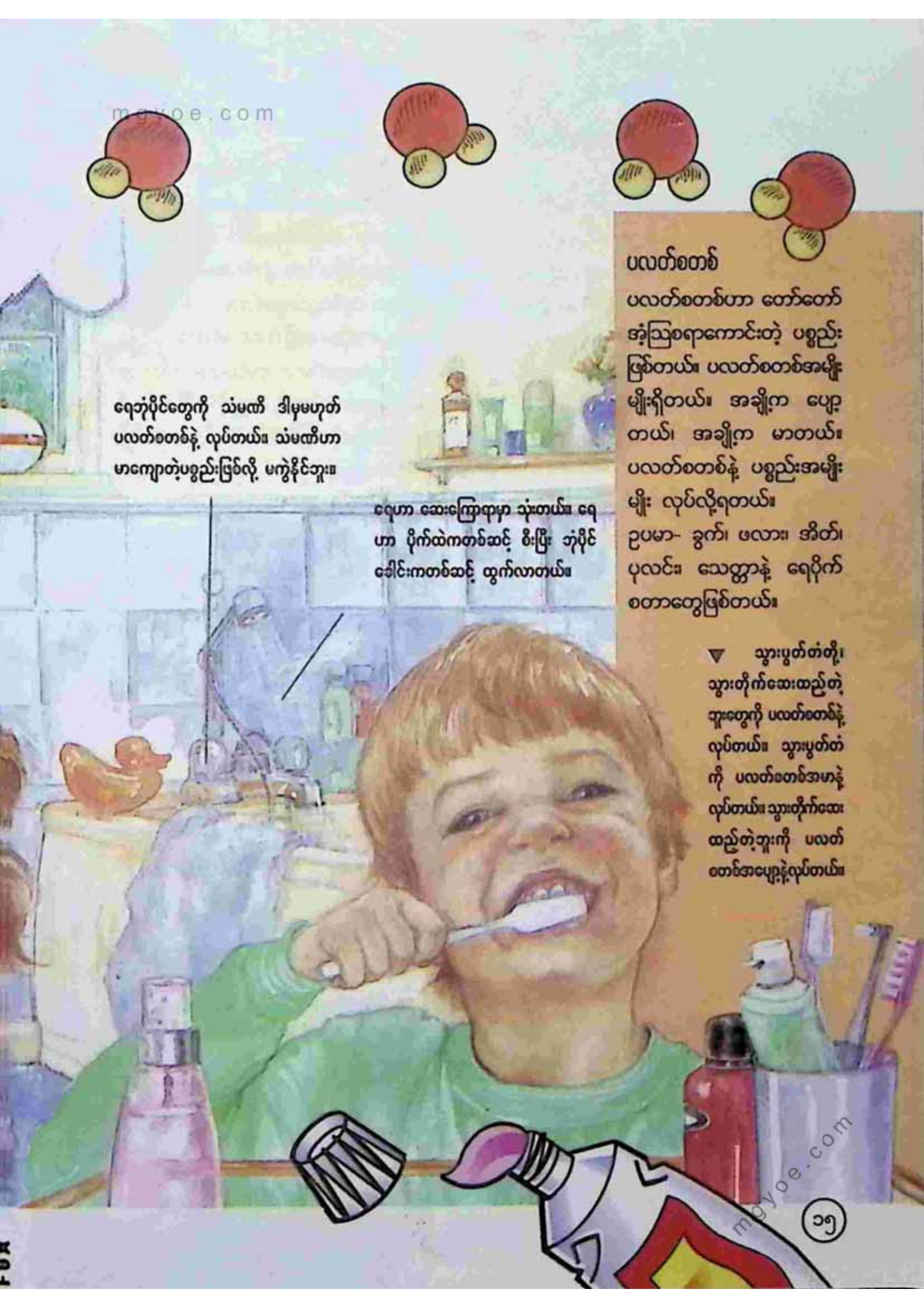
ရေဘုံပိုင်တွေကို သံမဏိ ဒါမှမဟုတ် ပလတ်စတစ်နဲ့ လုပ်တယ်။ သံမဏိဟာ ဟကျောတဲ့ပစ္စည်းဖြစ်လို့ မကွဲနိုင်ဘူး။

ရေဟာ ဆေးကြောရာမှာ သုံးတယ်။ ရေဟာ ပိုက်ထဲကတစ်ဆင့် စီးပြီး ဘုံပိုင် ခေါင်းကတစ်ဆင့် ထွက်လာတယ်။

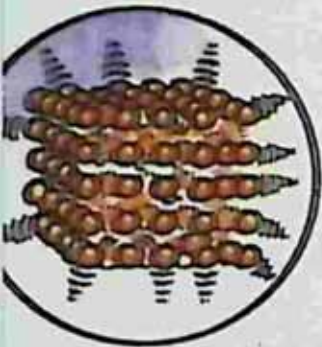
ပလတ်စတစ်

ပလတ်စတစ်ဟာ တော်တော် အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ ပစ္စည်း ဖြစ်တယ်။ ပလတ်စတစ်အမျိုး မျိုးရှိတယ်။ အချို့က ပျော့ တယ်၊ အချို့က မာတယ်။ ပလတ်စတစ်နဲ့ ပစ္စည်းအမျိုး မျိုး လုပ်လို့ရတယ်။ ဥပမာ- ခွက်၊ ဖလား၊ အိတ်၊ ပုလင်း၊ သေတ္တာနဲ့ ရေပိုက် စတာတွေဖြစ်တယ်။

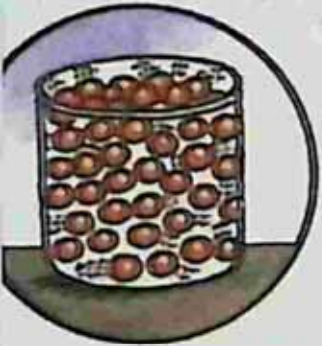
▼ သွားပွတ်တံတို့၊ သွားတိုက်ဆေးထည်တဲ့ ဘူးတွေကို ပလတ်စတစ်နဲ့ လုပ်တယ်။ သွားပွတ်တံ ကို ပလတ်စတစ်အမာနဲ့ လုပ်တယ်။ သွားတိုက်ဆေး ထည်တဲ့ဘူးကို ပလတ် စတစ်အပျော့နဲ့လုပ်တယ်။



အစိုင်အခဲ၊ အရည်နဲ့ ဓာတ်ငွေ့



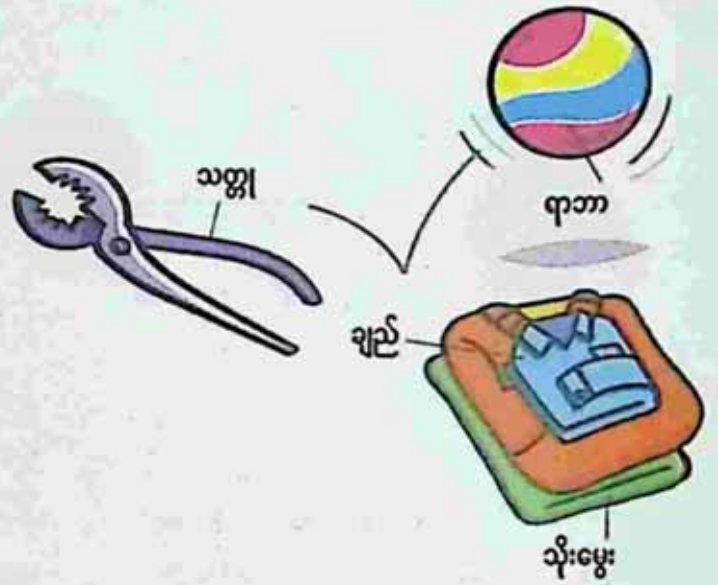
အရာဝတ္ထုတိုင်းဟာ အစိုင်အခဲ (သို့မဟုတ်) အရည် (သို့မဟုတ်) ဓာတ်ငွေ့တွေ ဖြစ်တယ်။ အားလုံးကို အနုမြူလို ခေါ်တဲ့ အမှုန်တွေနဲ့ လုပ်ထားတယ်။ အစိုင်အခဲထဲမှာ အနုမြူတွေ ကျပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အခဲဖြစ်နေတာဖြစ်တယ်။



အရည်ထဲမှာကျတော့ အနုမြူတွေက နည်းနည်းချောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် အရည်ကို တစ်ခုခုထဲမှာ ထည့်ထားတော့မှ တခြားကို စီး မသွားတာဖြစ်တယ်။



ဓာတ်ငွေ့တွေကျတော့ အနုမြူတွေက ပိုးတာင် ချောင်သေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဓာတ်ငွေ့တွေဟာ တစ်နေရာတည်းမှာ မနေဘဲ လျှောက်သွားနေတာဖြစ်တယ်။



▲ အစိုင်အခဲတွေဟာ သစ်သားနဲ့ သတ္တုလို ဟနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဓာတာလို ဆွဲဆန့်နိုင်တယ်။ အချို့က အဝတ်လို ခေါက်နိုင်တယ်။

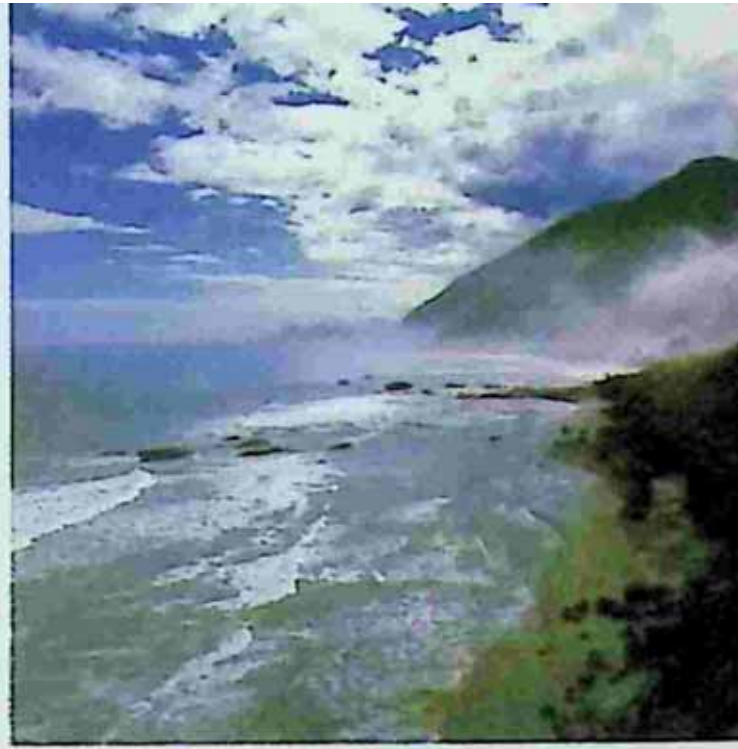


▼ အရည်အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ တချို့က ရေ နဲ့၊ တတ်ဆီတို့လို လွယ်လွယ်စီးဆင်းနိုင်တယ်။ တချို့က ပျစ်ပြီး ဝေးကပ်နေလို့ ဖြည်းဖြည်းပဲ စီးတယ်။ ဥပမာ- ပျားရည်၊ ဖျော်ရည်။

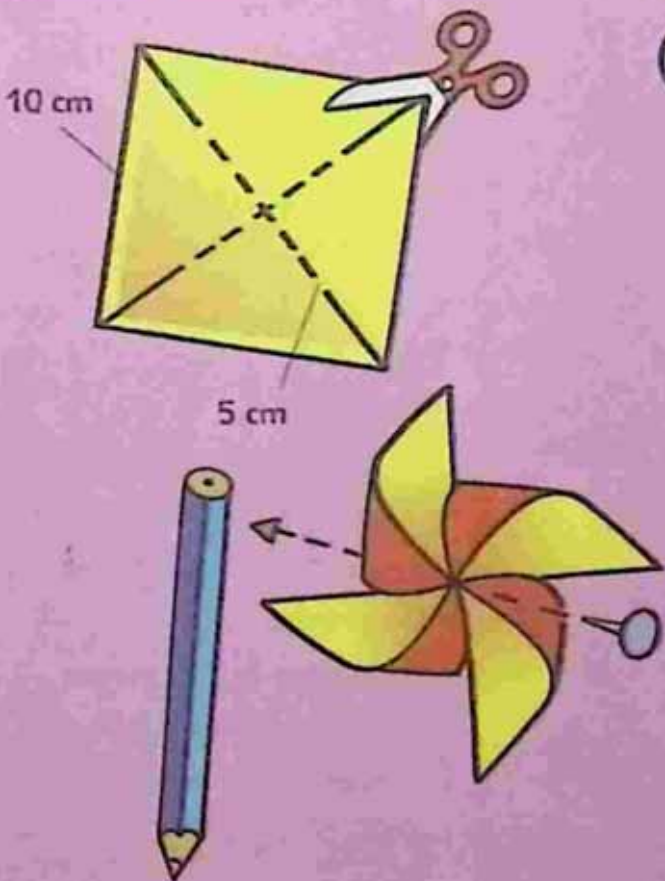
► လေဟာ ဓာတ်ငွေ့တွေ ရေထားတာဖြစ်တယ်။ လေကို မမြင်ရဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပူဖောင်းထဲမှာ လေပြည့်နေရင် ဖောင်းနေတာတွေ့ရတယ်။



ရေဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အရေးအကြီးဆုံးအရာဖြစ်
တယ်။ ကမ္ဘာရဲ့ လေးပုံသုံးပုံဟာ ရေတွေနဲ့ ဖုံး
နေတယ်။ အဲဒီနေရာတွေက သမုဒ္ဒရာ၊ ပင်
လယ်၊ မြစ်ချောင်းနဲ့ အင်းအိုင်တွေဖြစ်တယ်။
ကမ္ဘာပေါ်က ဓာတ်ငွေ့တွေထဲမှာ အရေးအကြီး
ဆုံးက လေပဲ။ သက်ရှိအားလုံးက လေကို ရှူ
ရတယ်။ လေထဲမှာ ဓာတ်ငွေ့တွေ အများကြီး
ရောနေတယ်။ အဲဒီထဲမှာ နိုက်ထရိုဂျင်က အ
များဆုံးဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အရေးအကြီးဆုံးက
အောက်ဆီဂျင်နဲ့ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဖြစ်
တယ်။ လူနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေက အသက်ရှင်ဖို့
အောက်ဆီဂျင်ကို ရှူရတယ်။ ကာဘွန်ဒိုင်
အောက်ဆိုဒ်က သစ်ပင်တွေ ကြီးထွားဖို့ အ
ထောက်အကူဖြစ်တယ်။



▲ တိမ်တွေဟာ ရေခိုးရေငွေ့တွေနဲ့ ဝဲ့့စည်းထားတဲ့အရာ ဖြစ်
တယ်။ အဲဒီ ရေခိုးရေငွေ့တွေက သမုဒ္ဒရာနဲ့ ပင်လယ်တွေ
ဆီက ရေတွေ ပူလို့ အငွေ့ပြန်ပြီး ဖြစ်လာတာဖြစ်တယ်။
ပြီးတော့ ကမ္ဘာပေါ်ကို မိုးအဖြစ် ရွာချတယ်။



လေ၏စွမ်းအားကို စမ်းကြည့်ခြင်း

ပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း ရဟတ်လေးတစ်ခု လုပ်
ပါ။ လေတိုက်ရင် ရဟတ်လေး လည်တာကို
တွေ့ရမယ်။

- ၁။ အလျားအနံ ၁၀ စင်တီမီတာ (၄ လက်မ) လောက်ရှိတဲ့ စက္ကူကို ယူပါ။
- ၂။ ထောင့်တွေကို အလယ်ဗဟိုအထိ ခေါက်ပါ။ အလယ်မှာ အပေါက်လေးဖောက် ပြီး ခေါင်းပြားပြားပင်အပ်ကို ခဲတံတစ်ချောင်း ရဲ့ထိပ်မှာ ထိုးထည့်ပါ။
- ၃။ အဲဒီရဟတ်ကို လေနဲ့မူတ်ရင် လည် လိမ့်မယ်။ လေတိုက်တဲ့ဆီမှာ ထောင်ထားရင် လည်း လည်လိမ့်မယ်။