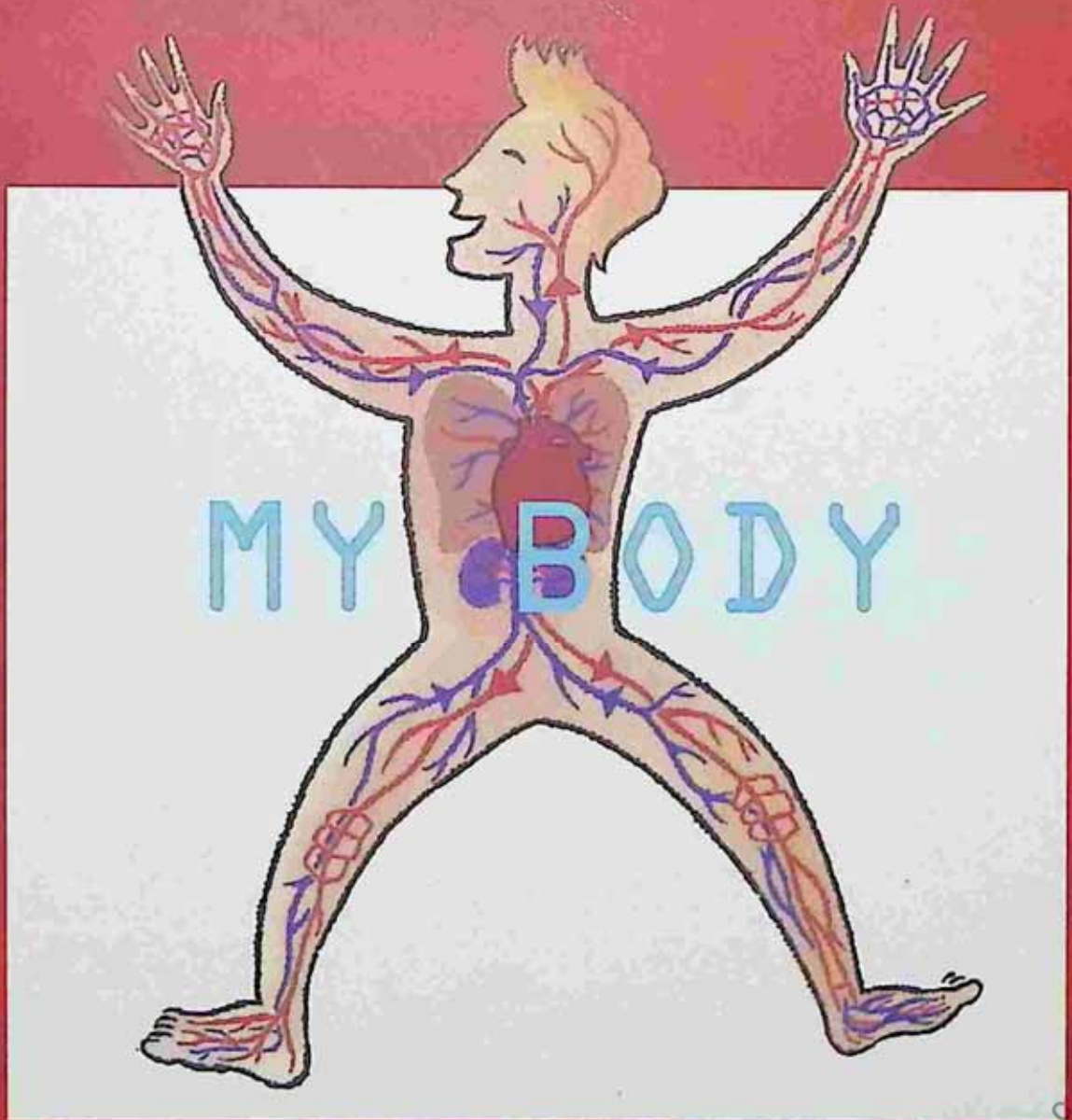


# ကလေးများသိဖို့ လူတို့ကိုယ်ခန္ဓာ

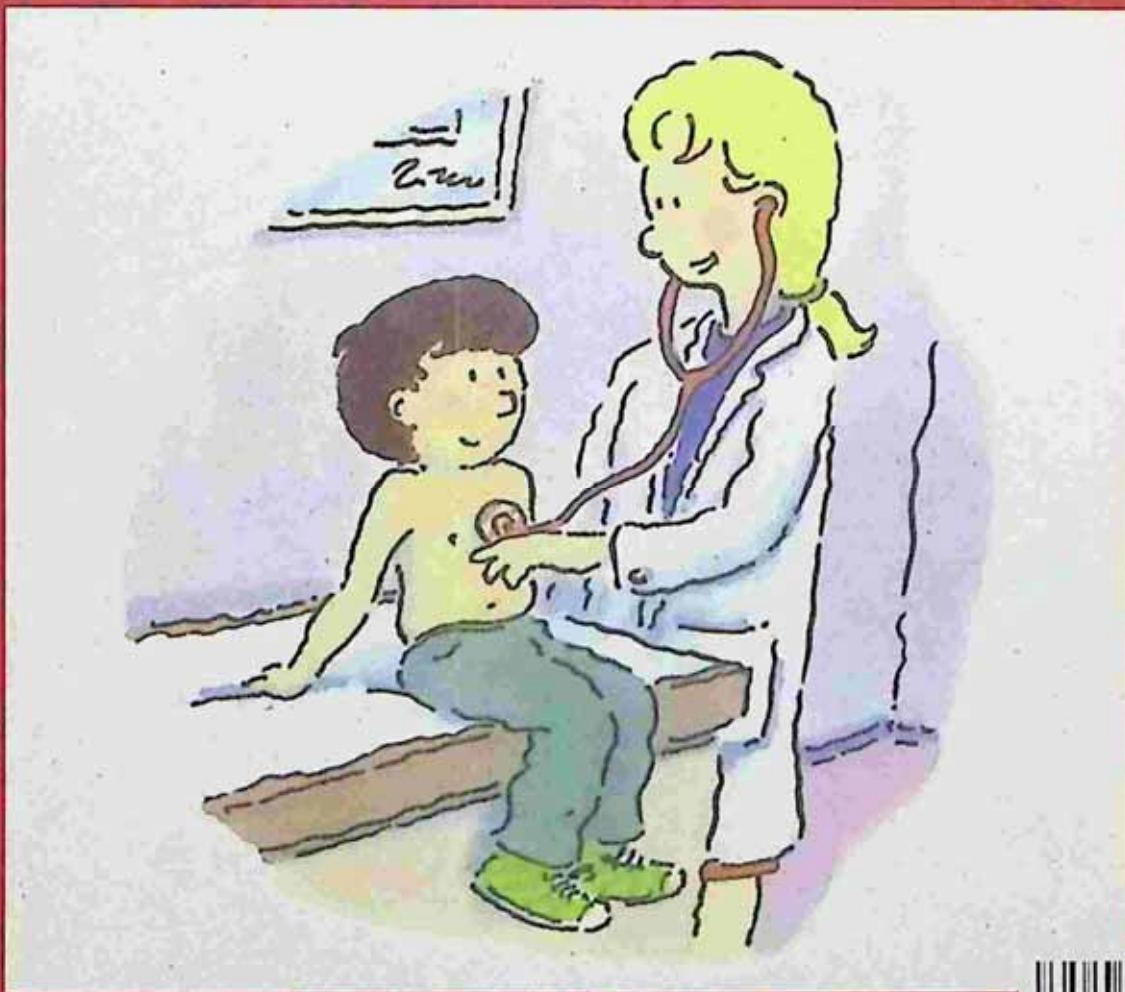


ဒေါက်တာတင်ကိုအောင်

mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်မှ  
ကလေးများအတွက်  
လက်စွဲစာအုပ်များ  
ဆက်တိုက်ထွက်ရှိလာပါတော့မည်။

# MY BODY



TKA0001  
1,300.00 KS

သင့်မှာ အရိုးတွေ  
ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။

သင့်အဆုတ်တွေက  
ဘာနဲ့တူသလဲ။

သင့်မှတ်ဉာဏ် စမ်းသပ်ဖို့အတွက်  
ကစားနည်းကောင်းတစ်ခုကို  
သင်သိရဲ့လား။

ဒီစာအုပ်ဟာ

သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်၊

သူတို့ကိုယ်တိုင် အကြောင်းနဲ့

ပတ်သက်ပြီး

ကလေးတွေ အစောဆုံးမေးလာမယ့်

မေးခွန်းတွေကို ဖြေပြထားတဲ့

စာအုပ်လေးပါပဲ။

ကလေးများ၊ သိဖို့ လူတို့ ကိုယ်ခန္ဓာ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၄၅၄၀၅၁၂ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၀၆၆၀၆၀၁ ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းကို M.S.O ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊  
စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်၊ အမှတ်(၈၅)၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်နှင့်  
ပုံနှိပ်သူ - ဦးထွန်းထွန်းဦး၊ အင်ကြင်းဦးပုံနှိပ်တိုက်၊ ကျွန်းတောလမ်း၊  
ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ် စောင်ရေ - ၅၀၀ ချိတ်နှိပ်ကာ ၂၀၀၆ ခု၊  
မေလတွင် တန်ဖိုး ၁၃၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

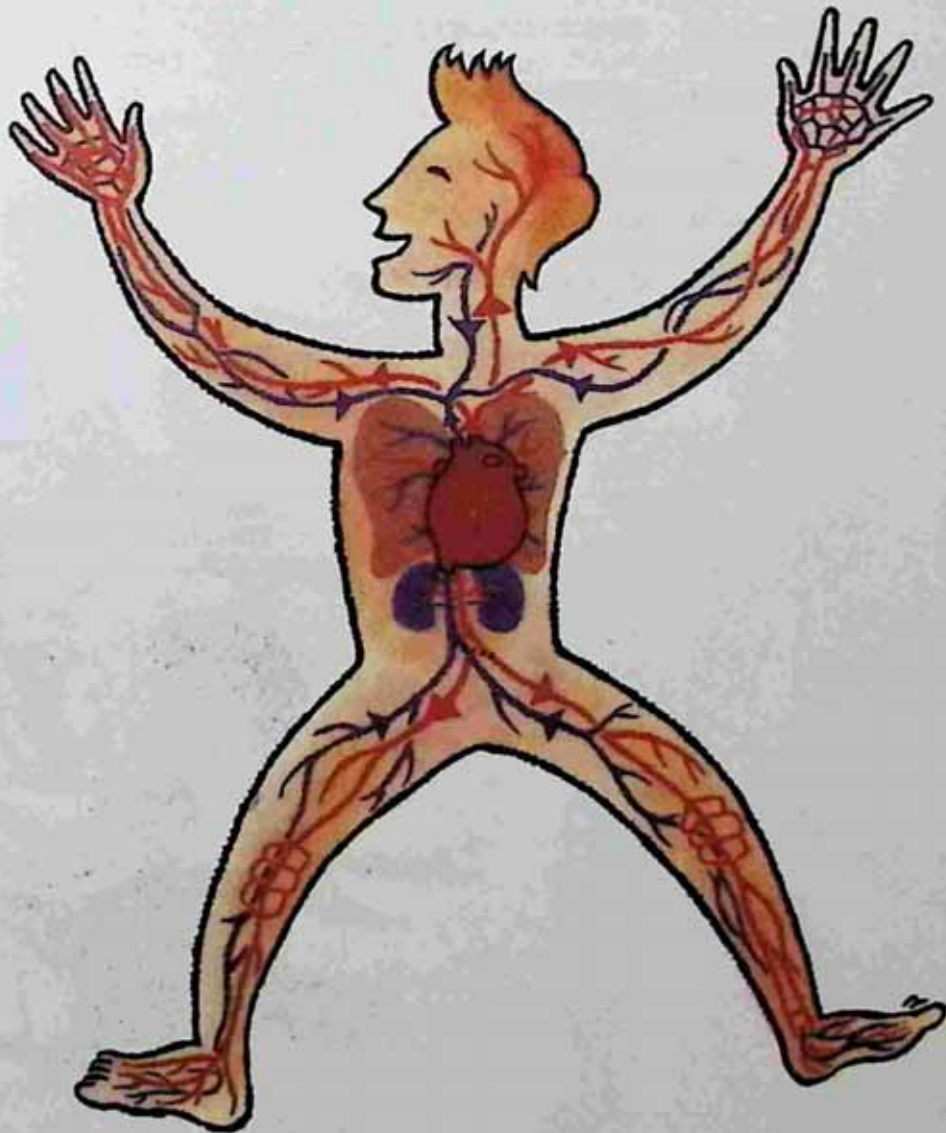
စာအုပ်ချုပ် - ကိုမြင့်

ကလေးတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ် ကနဦးအကိုးအကားစာအုပ်

ကလေးများသိဖို့

# လူတို့ကိုယ်ခန္ဓာ

ဒေါက်တာ တင်ကိုအောင်



## မာတိကာ

- ၁။ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်
- ၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြည့်စမ်း
- ၃။ သင်၏ အပြင်ဘက်ပိုင်း
- ၄။ အရိုးများနှင့် ကြွက်သားများ
- ၅။ အဆုတ်များနှင့် ဝင်သက်ထွက်သက်
- ၆။ သွေးများပို့လွှတ်ခြင်း
- ၇။ သင့်ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများ
- ၈။ အစားအစာကြောင့် ဘာဖြစ်မလဲ
- ၉။ မွေးဖွားခြင်း
- ၁၀။ ကြီးထွားခြင်း
- ၁၁။ မကျန်းမာခြင်း
- ၁၂။ ကျန်းမာတဲ့ဘဝတစ်ခု
- ၁၃။ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များ

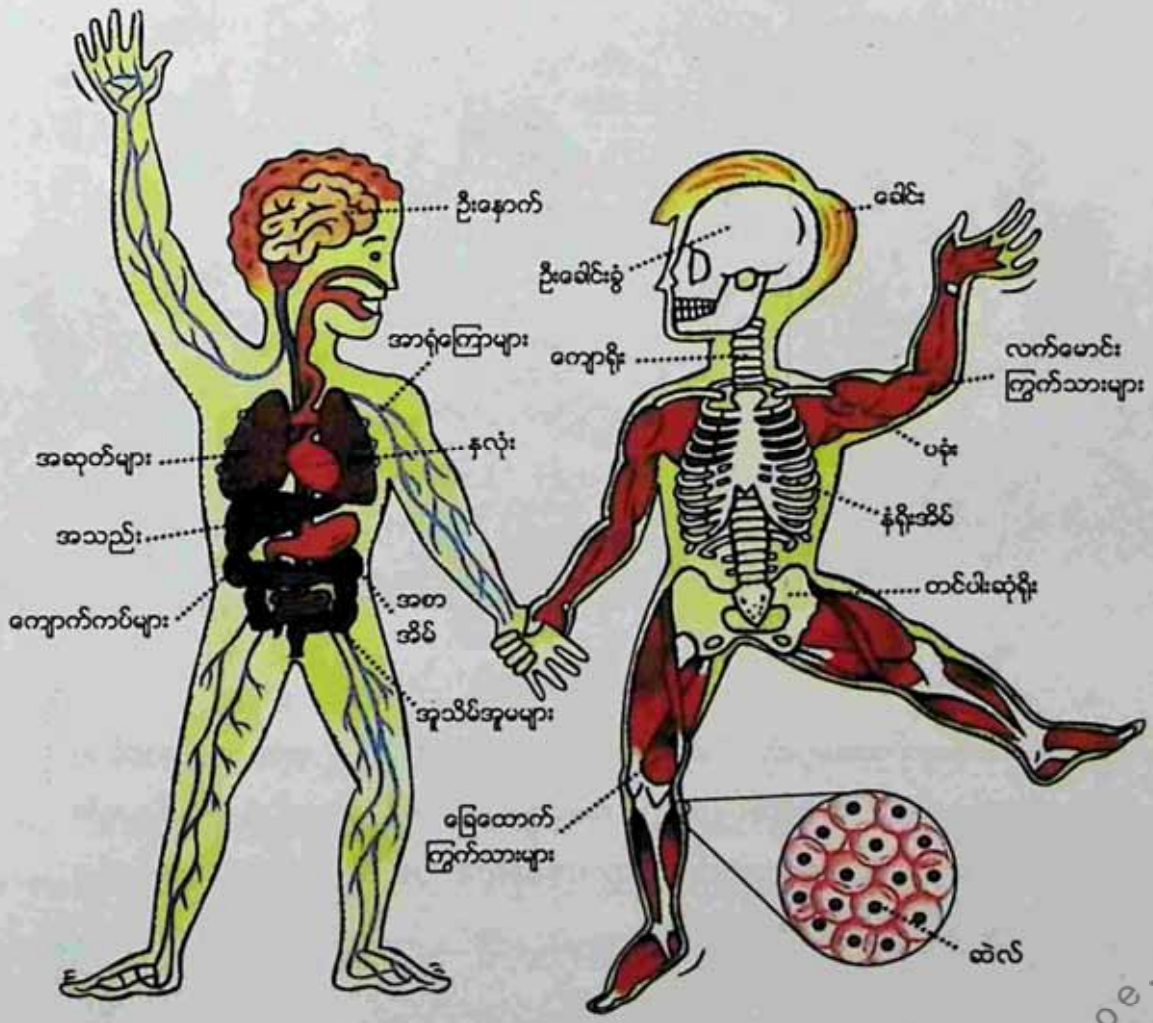




# သင်၏ခန္ဓာကိုယ်

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အံ့ဖွယ်ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ စက်တစ်လုံးပါပဲ။ အစိတ်အပိုင်း များစွာပါဝင်ပြီး အတူတကွ အလုပ်လုပ်နေကြတဲ့ စက်တစ်လုံးပေါ့။ လေထဲက အောက်ဆီဂျင်နဲ့ သင်စားလိုက်တဲ့အစာတွေဟာ လောင်စာဆီတွေပါပဲ။

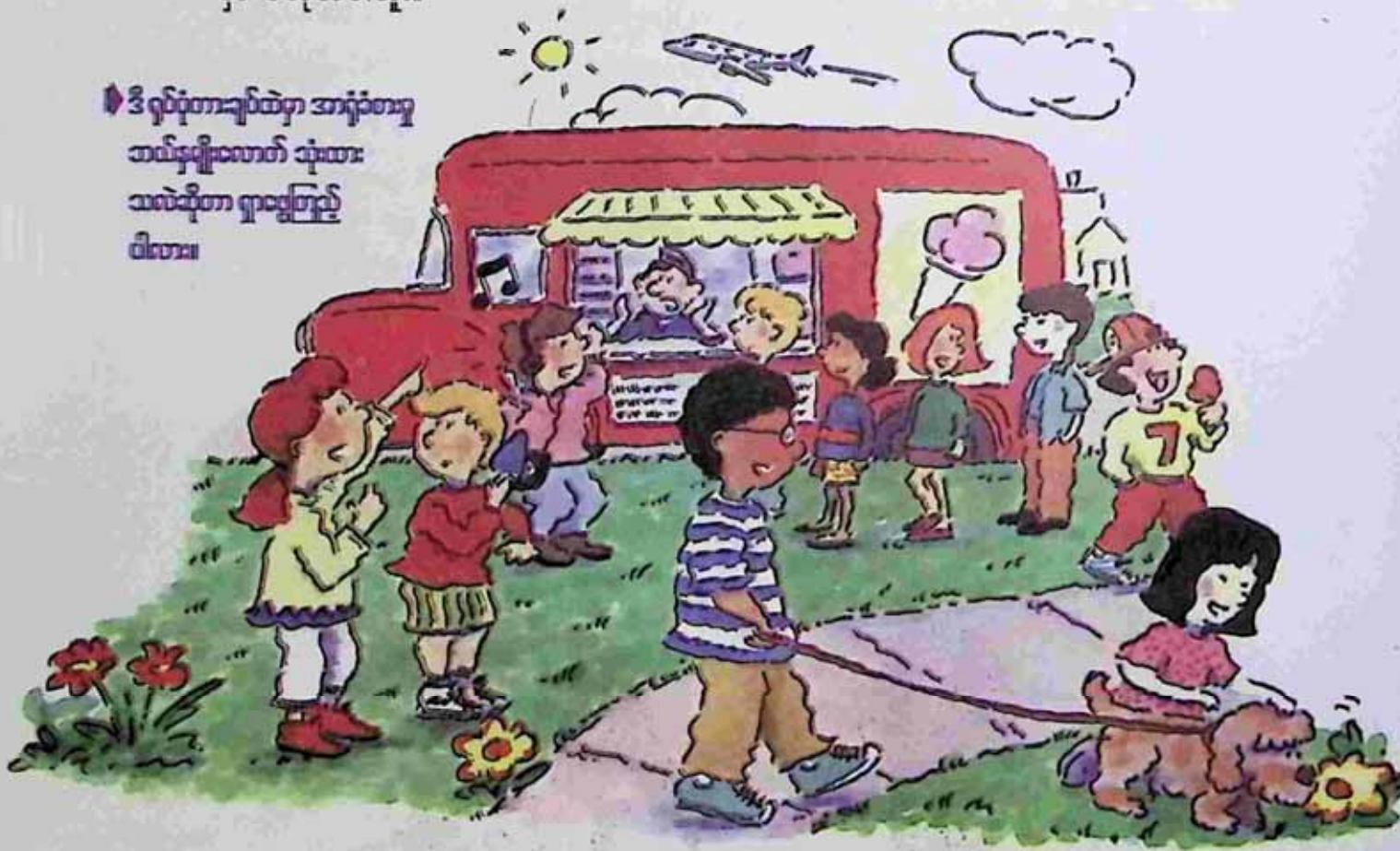
စက်တစ်လုံးမှာ အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ ရာပေါင်းများစွာ ဒါမှမဟုတ် ထောင် ပေါင်းများစွာ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အစိတ်အပိုင်းတွေ ကတော့ သန်းပေါင်းများစွာမှ သန်းပေါင်းများစွာပါပဲ။ သင့် အရေပြား၊ အရိုးတွေ၊ ကြွက်သားတွေနဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံးဟာ ဆဲလ်တွေလို့ ခေါ်တဲ့ သေးငယ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းလေးတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတာပဲ ဖြစ်တယ်။ သူတို့တွေအားလုံး အတူတကွ အလုပ်လုပ် ကြတဲ့အတွက် သင်ဟာ စားနိုင်တယ်၊ အိပ်နိုင်တယ်၊ အသက်ရှူနိုင်တယ်၊ ပြေးနိုင်တယ်၊ ရယ်နိုင် ငိုနိုင်တယ်၊ အော်နိုင် တယ်။ ပြီးတော့ ဒီစာအုပ်လည်း ဖတ်နိုင်တယ်ပေါ့။ ●



# ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်စမ်း

မှန်ထဲက သင့်မျက်နှာကိုကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့ပါးစပ်၊ သင့်ရဲ့နှာခေါင်း၊ သင့်ရဲ့ နားရွက်တွေနဲ့ သင့်ရဲ့မျက်လုံးတွေကို သင်မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒီ မျက်နှာအစိတ် အပိုင်းတွေရဲ့တစ်ခုစီဟာ သင့်အာရုံခံစားမှုတွေထဲကတစ်ခုပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အာရုံ ခံစားမှုငါးမျိုးဟာ အတူတကွ ရှိနေကြပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံ၊ အနံ့အာရုံ၊ အရသာအာရုံနဲ့ အတွေ့အာရုံတို့ပါပဲ။ သူတို့မရှိဘဲနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကမ္ဘာတစ်လွှားက အရာရာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာဆိုတာမှ သိလာလိမ့် မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

▶ ဒီ ရုပ်ပုံကလေးမှာ အာရုံခံစားမှု ဘယ်နှမျိုးလောက် သုံးစား သလဲဆိုတာ ဂျာနယ်ပြည့် ပါလား။



## အမြင်အာရုံ

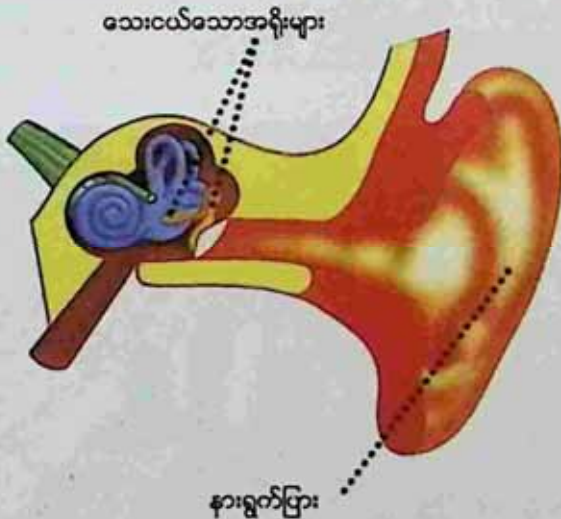
သင့်မျက်လုံးတွေကိုသင်တွေ့မှာပါ။ မျက်လုံးတစ်လုံးစီရဲ့ အလယ်လောက်မှာ အနက်စက်လေးတစ်စက်စီရှိတယ်။ အဲဒါကို သူငယ်အိမ်(ဝါ)မျက်ဆံလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီကနေ အလင်းတွေ ထုတ်လွှင့်ထားတဲ့အတွက် သင့်ရှေ့မှာရှိတာတွေမှန်သမျှ သင်မြင်တွေ့နိုင်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

မျက်ဆံရဲ့အနောက်မှာ မျက်တွင်းမှန်ဘီလူး တစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒီ မှန်ဘီလူးက သင်ကြည့်တဲ့ အရာကို မျက်လုံးရဲ့ အနောက်ဘက်ပေါ်မှာ ရုပ်ပုံကားချပ်အသွင် ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ●



### အထိအတွေ့အာရုံ

သင့်အရေပြားကို ဖြတ်သန်းပြီး အတွေ့အာရုံကို ရနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားရဲ့ မျက်နှာပြင်အောက်မှာ သန်းပေါင်များစွာသော အာရုံကြောအစွန်းအဖျားလေးတွေရှိပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခုကို သင်ထိတွေ့တဲ့အခါ မှာ အဲဒီ အာရုံကြောအစွန်းအဖျားလေးတွေက ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာ သင့်ကို ပြောပြပါလိမ့်မယ်။ ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ ဖျော့တယ်၊ မာတယ်၊ စူးရှတယ်၊ စိုတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ခြောက်သွေ့တယ် ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ●



### အသံ

သင့်နားတွေနဲ့သင် ကြားနိုင်တယ်။ အသံတွေဟာ လေထဲမှာ တုန်ခါနေပါတယ်။ သင့်ခေါင်း အပြင်ဘက်မှာရှိတဲ့ နားရွက်ပြားတွေဟာ အပြင်က အသံတွေကို စုစည်းပေးပြီး သင့်နားရွက်အတွင်းရှိ သေးငယ်တဲ့အရိုးလေးတွေက ကျယ်လောင်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ●

### အနံ့နဲ့ အရသာ

သင့်နှာခေါင်းနဲ့ သင်အနံ့ခံနိုင်သလို သင့်လျှာနဲ့သင် အရသာခံနိုင်ပါတယ်။ သင်အသက်ရှူလိုက်တဲ့အခါ လေထဲကအနံ့တွေဟာ သင့်နှာခေါင်းကိုဖြတ်သန်း ပြီး ရောက်လာပါတယ်။

သင့်လျှာကို ရသာဖူးလို့ခေါ်တဲ့ သေးငယ်ပြီးမညီမညာဖြစ်နေတဲ့ အဖုလေး တွေနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားပါတယ်။

အဲဒီရသာဖူးလေးတွေက သင့်ကို သင့်အစာဟာ ချိုတယ်၊ ငန်တယ်၊ ခါးတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ချဉ်တယ်ဆိုပြီး ပြောပြပါလိမ့်မယ်။

သင်အရသာခံမယ့်အရာတွေကို သင့်ရဲ့အနံ့အာရုံကလည်း အကူအညီပေးပါတယ်။ သင်အအေးမိ တဲ့အခါမျိုးမှာတော့ အနံ့တွေကို ကောင်းမွန်စွာမရနိုင်တော့သလို အစားအသောက်မှာလည်း အရသာခံပြီး စားဖို့ရာကို သိပ်စိတ်မပါဘဲ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ●

**စမ်းတဲ့အိတ်ကလေးတစ်လုံး လုပ်ကြည့်ရအောင်**

ဘာအရာဝတ္ထုလဲဆိုတာကို ပြောနိုင်ဖို့ သင်ဟာ အာရုံခံစားမှုအချို့ကို အသုံးပြုပါတယ်။ အာရုံ ခံစားမှုတစ်ခုကိုအသုံးပြုပြီး သင့်သူငယ်ချင်းတွေကို အရူးလုပ်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ကြပါစို့။



အထိအတွေ့အာရုံနဲ့ပေါ့။ သင်တို့ ထွင်းဖောက် မမြင်နိုင်တဲ့ ပလတ်စတစ်အိတ် တစ်လုံးကို ရှာပါ။ အဖတ်လိုက် အခွံခွာထားတဲ့ စပျစ်သီးအချို့ကို အိတ်ထဲထည့်လိုက်ပါ။ “အိတ်ထဲမှာ ဘာတွေရှိမလဲဆိုတာ မှန်းကြည့် ကြစမ်းကွာ”လို့ သူငယ်ချင်းတွေကို မေးလိုက်ပါ။ သင်က သူတို့ကို အိတ်ထဲက ဟာတွေက မျက်လုံးတွေလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ဘာလုပ်မလဲဆိုတာ တွေ့ရမှာပါ။

ပျက်လုံးကန်းနေသူတွေဟာ မမြင်နိုင်ကြပါဘူး။ ▶  
ဒါပေမဲ့ ပျက်မမြင်စာလို့ခေါ်တဲ့ အထူးရေးသားနည်း တစ်မျိုးကြောင့် သူတို့ဟာ စာအုပ်တွေကို ဖတ်နိုင်ကြပါတယ်။ စာလုံးတိုင်းမှာ အစက်အပြောက် သင်္ကေတ တွေရှိပါတယ်။ ဒီအစက်အပြောက်တွေဟာ ပုံနှိပ်ထားတာပါ။ ဒါကြောင့်လည်း စာပျက်နာပေါ်မှာ အစက်အပြောက်တွေဟာ ပါးပါးလေး ကပ်ထားသလို ဖြစ်နေပြီး ပျက်မမြင်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ စမ်းပြီး စာဖတ်နိုင်ကြတာပဲပါ။



mgjoe.com

# သင်၏ အပြင်ဘက်ပိုင်း

သင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို အရေပြားတွေက ဖုံးအုပ်ထားပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကို ဒီ အရေပြားတွေက အရေးကြီးတဲ့နည်းလမ်းသုံးခုနဲ့ အကာအကွယ် ပေးထားတာပါ။ [၁]အရေပြားဟာ ရောဂါပိုးမွှားတွေမဝင်အောင် အကူအညီပေးတယ်။ [၂]ရေစိမ်ခံနိုင်အောင်လုပ်ပေးတယ်။ [၃]သိပ် အေးလွန်းလာရင် ဒါမှမဟုတ် သိပ်ပူလွန်းလာရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို တားဆီးပေးတယ်။

သင့်အရေပြားမှာလည်း အာရုံကြောအစွန်းအဖျားလေးတွေ အပြည့် ရှိပါတယ်။ အဲဒီအာရုံ ကြောတွေက သင်ထိတွေ့တဲ့အရာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဦးနှောက်ကို သတင်းတွေပို့တယ်။ သူတို့ ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာကို ပြောပြတာမျိုးပေါ့။

## အပြင်ဘက်မှာ သုံးမရပါ

အပြင်ဘက်အလွှာဟာ သင့်အတွက် သုံးမရဘူးဆိုတာ သင်သိရဲ့လား။ သင့် အရေပြားမှာ အဓိက အလွှာ နှစ်လွှာရှိပါတယ်။ အက်ပီဒါးမရွ လို့ခေါ်တဲ့ အပြင်လွှာ ကို သက်မဲ့ဆဲလ်တွေနဲ့ ဖုံးထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်မပူပါနဲ့။ အဲဒီအောက်မှာ ဆဲလ်အသစ်တွေရှိပါတယ်။ အတွင်းလွှာ ကိုတော့ ဒါးမရွ လို့ခေါ်ပါတယ်။ အတွင်းထဲမှာ အဆီလွှာတစ်လွှာရှိပြီး သင့်ကို နွေးထွေးစေပါတယ်။ ●



### ပူတယ် အေးတယ်



ပူအိုက်လာတဲ့အခါ သင့်အရေပြားထဲရှိ အပေါက်ကလေးတွေကနေ ချွေးထွက်လာပါတယ်။ အဲဒါကို ချွေးပေါက်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သင့်အရေပြားပေါ်က ချွေးတွေခြောက်သွေ့သွားတဲ့အခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အပူတွေ ပျောက်သွားပြီး အေးသွားပါလိမ့်မယ်။

ချမ်းအေးတဲ့အခါမျိုးမှာတော့ ချွေးပေါက်တွေဟာ ပိတ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ချွေးတွေဟာ အထဲမှာပဲ ရှိပါတယ်။ သင်စတင်ပြီး ခိုက်ခိုက်တုန်တက်လာနိုင်ပါတယ်။ ကြွက်သားတွေကနေ အပူပိုထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် သင်ဟာ နွေးထွေးမှုကိုပြန်ရစေနိုင်ပါတယ်။ ●



### ပျော်စရာလက်ဗွေ

သင့်လက်ဖျားထိပ်ပေါ်မှာ မျဉ်းကွေးလေးတွေ၊ သေးငယ်တဲ့ ကွင်းပုံစံလေးတွေပါပါတယ်။ အဲဒါဟာသင့်ရဲ့ လက်ဗွေတွေပါပဲ။ လက်ဗွေတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အတိအကျကြီး မတူညီနိုင်ကြပါဘူး။ သင့်လက်ဖျား

ထိပ်ကလေးတွေကို ဆေးရောင်နဲ့ ကြိုးစားပြီးနှိပ်ကြည့်ပါ။ အရောင်ခြယ်ထားတဲ့ လက်ဗွေရာလေးတွေ လုပ်ကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ လက်ဗွေရာကို ဖြည့်စွက်ရေးဆွဲပြီး လက်ဗွေ ရုပ်ပုံကားချပ်လေးတွေကို ပုံပါအတိုင်း သင်လုပ်ကြည့် ကစားနိုင်ပါတယ်။ ●



### အားလားလား

သင့်ကိုယ်သင် ဖြတ်မိ ထိမိ ရှုမိပြီလား။ သင့်ကိုယ်ထဲကို အန္တရာယ်ရှိတဲ့ပိုးမွှားတွေမဝင်လာအောင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အလျင်အမြန်လုပ်ပါတယ်။ သင့်အရေပြားနဲ့ သွေးတွေဟာ ပိုးမွှားတွေ မဝင်အောင်လို့ အတူတကွအလုပ်လုပ်ကြတာပါ။ ပထမဆုံး သွေးဆဲလ်တွေက အတူတကွ ခဲလာကြပြီး ဒဏ်ရာပေါ်မှာ အကွက်လေးဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒါကို အနာဖေးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာတော့ အဖြူရောင် အထူးသွေးဆဲလ်တွေက ဘယ်ပိုးမွှားမျိုးကိုမဆို သတ်ပစ်တော့တာပါပဲ။ အနာဖေးအောက်မှာ အရေပြား ဆဲလ်အသစ်တွေဟာ စပြီးကြီးထွားလာပါပြီ။ ●



### ရှည်သည်ထက်ရှည်လာကြတယ်

သင့်ဆံပင်တွေဟာ အချိန်တိုင်းလိုလို ရှည်ထွက်နေပါတယ်။ |သင့် လက်သည်း  
ခြေသည်းတွေလည်း ဒီလိုပါပဲ။| တကယ်လို့ သင်ဟာဆံပင်မဖြတ်ဘူးဆိုရင်တော့  
ဆံပင်ဟာ ပုံမှန်တစ်မီတာ လောက်အထိကြီးထွားရှည်လျားပြီးရင် ရပ်သွားပါတယ်။  
ဒါပေမဲ့ အချို့လူတွေရဲ့ဆံပင်ကတော့ ကြီးထွားတာ ရပ်မသွားပါဘူး။ ကမ္ဘာမှာ  
အရှည်လျားဆုံး ဆံပင်ဟာ လေးမီတာနီးပါးရှည်ပါတယ်။



### အရေပြားအရောင်

သင့် အရေပြားက ဘာအရောင်လဲ။ လူတွေရဲ့  
အရေပြားဟာ အရောင်အမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။ အညိုမည်း  
ရောင်ကနေ ပန်းဖျော့ဖျော့ အရောင်အထိပေါ့။ သင့် အရေပြား  
ထဲမှာ အမည်းရောင်ဓာတ် ဘယ်လောက်ရှိသလဲပေါ့ မူတည်ပါ  
တယ်။ အမည်းဓာတ်များရင် အသားမည်းတာပေါ့။



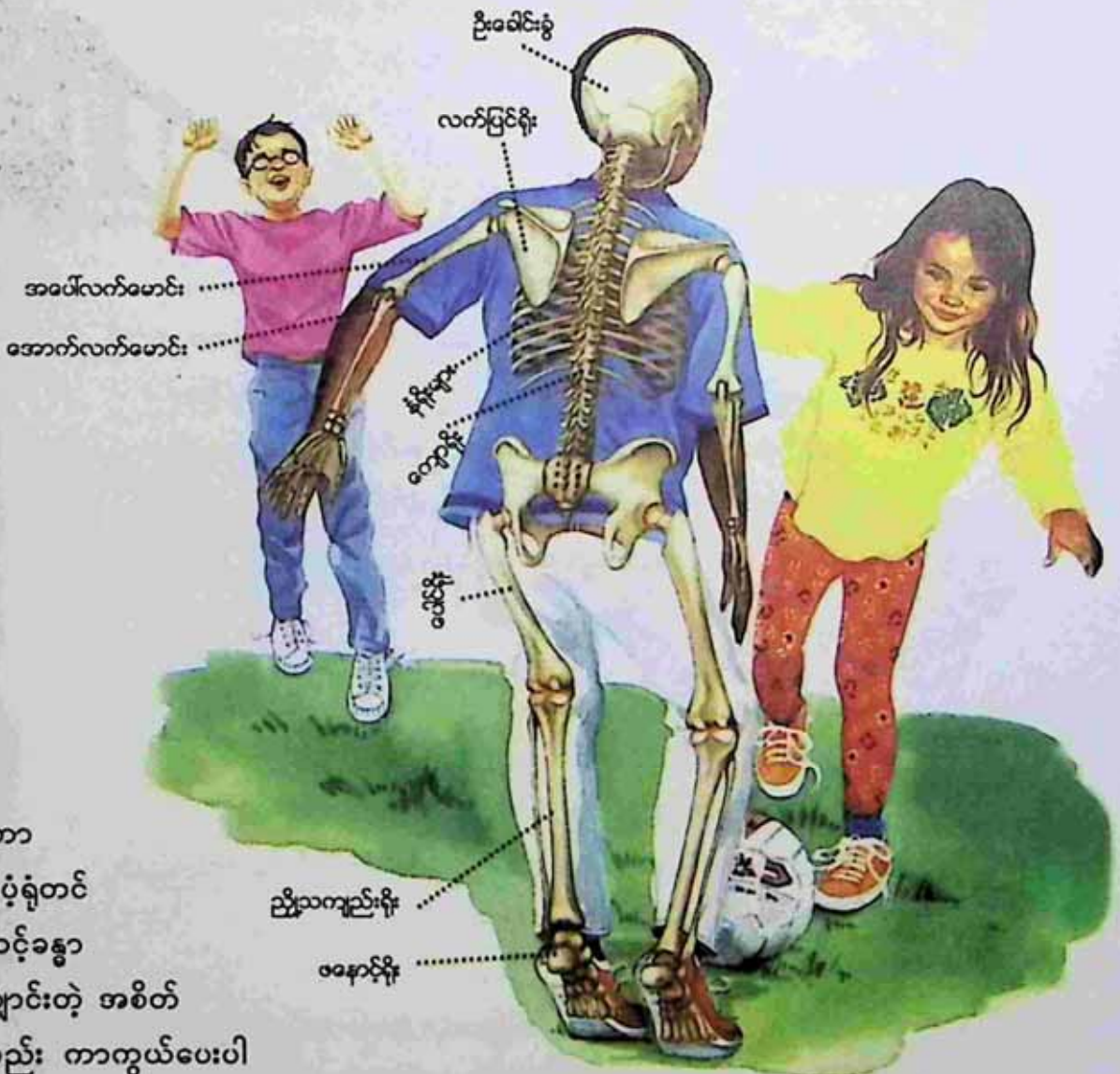
◀ အသားမည်းတဲ့ လူတွေကတော့ သူတို့  
အရေပြားထဲမှာ အမည်းရောင်ခြင် အများကြီးရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့  
အမည်းရောင်တွေက နေရဲ့ရောင်ခြည်တွေကို ပိတ်ဆို့ထားဆီးရမှာ ကူညီကြတယ်။  
နေလောင်ဒဏ်ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

အသားအရေ ပန်းရောင်ဆိုတဲ့လူတွေဟာ အရေပြားထဲမှာ အမည်းရောင်ခြင် နည်းလို့ပါ။ ▶  
သူတို့ အရေပြားတွေထဲမှာ နေရောင်ခြည် ပိုရစေတယ်။ ရာသီဥတုအေးခဲတဲ့ အခါမှာ  
နေရောင်ခြည်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးထွေးစေပြီး ကောင်းမွန်စေတယ်။  
ဒါပေမဲ့လည်း နေလောင်ခံရပြီးဆိုတာကတော့ ပိုလွယ်တာပေါ့လေ။



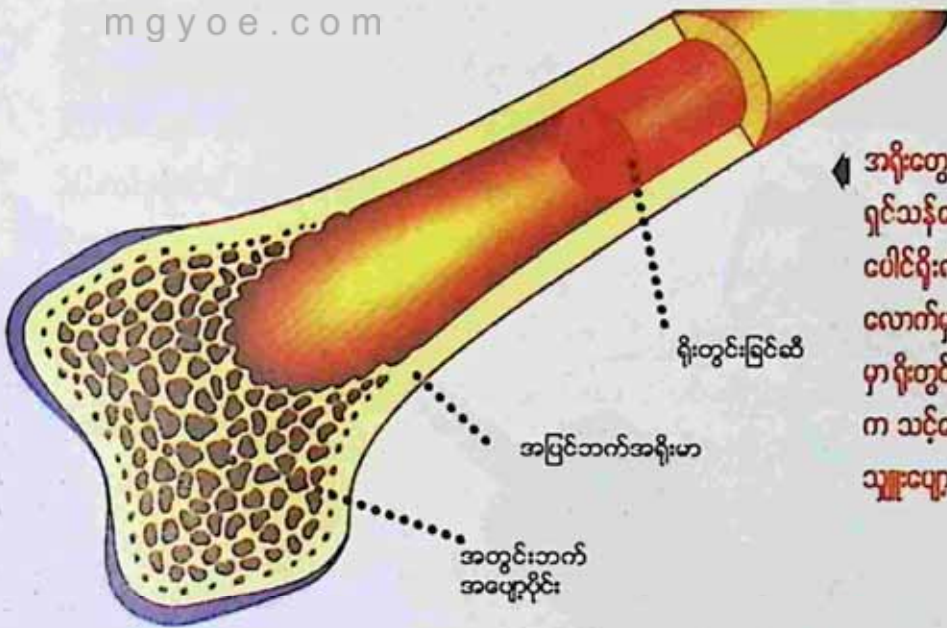
# အရိုးများနှင့် ကြွက်သားများ

သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အရိုးစုတစ်စု ရှိပါတယ်။ အရိုးစုတစ်စုဆိုတာက အရိုးတွေ အတူတကွ ပူးပေါင်းဖွဲ့စည်း ပုံဖော်ထားတာပါပဲ။ အဲဒီအရိုးစုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုထိန်းပေးထားပြီး ပုံလည်း ဖော်ပေးပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အရိုး ပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ကျော်လောက်ရှိပြီး ကြွက်သား ၆၀၀ ကျော်ကျော်လောက်နဲ့ တွယ်ဆက်ထားပါတယ်။ ကြွက်သားတွေနဲ့အရိုးတွေ အတူတကွလုပ်ခြင်းကြောင့် သင်ဟာ လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ရွေ့လျားမှုတွေ လုပ်နိုင်တာပါပဲ။



## အရိုးများ

သင့်အရိုးစုဟာ သင့်ကို ထောက်ပံ့ရုံတင် မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့ ပျော့ပျောင်းတဲ့ အစိတ် အပိုင်းတွေကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ သင့်ဦးခေါင်းခွံဟာ မာကျောတဲ့ သေတ္တာတစ်လုံးလိုပဲ သင့်ဦးနှောက်ကို ဖုံးအုပ် ကာကွယ် ထားပါတယ်။ သင့်နှံရိုးတွေကလည်း လှောင်အိမ်ပုံသဏ္ဍန်လေးဖြစ်နေပြီး သင့်ရဲ့နှလုံးနဲ့ အဆုတ်တွေ ကို စောင့်ရှောက် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။



◀ အရိုးတွေဟာ အပြင်က ဟကျောပေမဲ့ အတွင်းထဲမှာတော့ ရှင်သန်နေတဲ့ ဆဲလ်တွေနဲ့ ငွေ့ငွေ့ပျောင်းနေပါတယ်။ ပေါင်ရိုးလို ကြီးမားတဲ့ အရိုးအချို့မှာတော့ အလယ် လောက်မှာ ပိုက်ပြွန်သဏ္ဍာန်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒီပြွန်ထဲ မှာ ရိုးတွင်းခြင်ဆီနဲ့ ပြည့်ထားတယ်။ ရိုးတွင်းခြင်ဆီဆိုတာ က သင့်သွေးအတွက် ဆဲလ်အသစ်တွေ လုပ်ပေးတဲ့ တစ် သျှူးငွေ့ တစ်ခုပါပဲ။

### အဆစ်များ

အဆစ်ဆိုတာဟာ အရိုးတွေ တွေ့ဆုံပူးပေါင်းဆက်စပ်တဲ့ နေရာတွေပါပဲ။ အရိုးတွေဟာ အရွတ်လို့ခေါ်တဲ့ သန်မာတဲ့အကြောအမျှင် တွေနဲ့ အတူတကွရှိနေကြပါတယ်။ အဆစ်အချို့ဟာ ဘယ်ဘက်ကိုမဆို လှုပ်ရှား နိုင်ပါတယ်။ သင့်ပခုံးနဲ့ တင်ပါးဆုံတို့ပေါ့။ အခြားအဆစ်တွေဖြစ်ကြတဲ့ တံတောင်ဆစ်နဲ့ ဒူးဆစ်တွေက တော့ လားရာတစ်ခုတည်းကိုပဲ ချိုးနိုင်၊ ကွေးနိုင်ကြပါတယ်။ ●

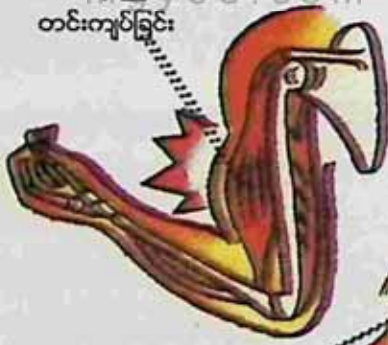
### ကြွက်သားများ

ကြွက်သားတစ်ခုဟာ ဆွဲတာတစ်ခုတည်းပဲ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ကြွက်သား တွေ အားလုံးဟာ သူတို့ရဲ့ ဆွဲအားတွေအသုံးပြုပြီး ကြီးမားတဲ့အလုပ် တော်တော်များများကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီကြွက်သားတွေက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွေ့လျားစေတဲ့အတွက် ပြေးနိုင်၊ လမ်းလျှောက်နိုင်တာပဲပေါ့။ ဒီလိုပဲ အခြားကြွက်သားတွေက သင့်ကို အသက်ရှူအောင် လုပ်ပေးတယ်။ အချိန်တိုင်း အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ အိပ်တယ်ဆိုတာဟာလည်း ကြွက်သားရဲ့လုပ်ဆောင်မှုကြောင့်ပါ။ ကြွက်သားအားလုံးထဲမှာ အရေးကြီးဆုံးကြွက်သားကတော့ နှလုံးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေပါပဲ။ သူတို့က သင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက် သွေးတွေကို ပို့လွှတ်ပေးလို့ရတာပဲပေါ့။ ●

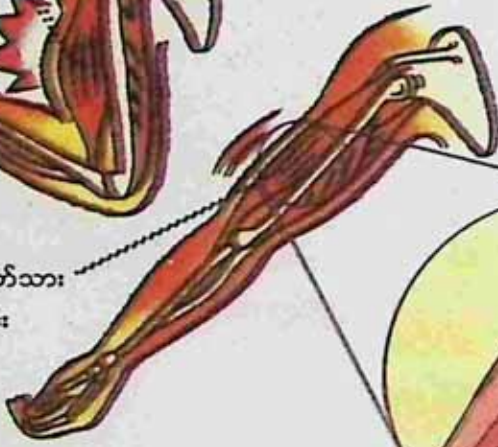
**အလုပ်များတဲ့ကြွက်သားတွေတဲ့**

သင့်မျက်လုံးကိုလှုပ်ရှားစေတဲ့ ကြွက်သားတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အလုပ် အများဆုံး ကြွက်သားတွေပါပဲ။ နေ့တိုင်း အကြိမ်တစ်သိန်းကျော်လောက် သူတို့ က အလျှော့အတင်း လုပ်ကြပါတယ်။ ●

lkyoe.com  
 လက်ရုံးကြွက်သား  
 တင်းကျပ်ခြင်း



လက်ရုံးကြွက်သား  
 ခြေလျော့ခြင်း



ကြွက်သားတစ်ခုစီတိုင်းမှာ  
 ကြွက်သားမျှင်ထောင်ပေါင်းများစွာ  
 စုစည်းထုပ်ပိုးထားတာပဲဖြစ်တယ်

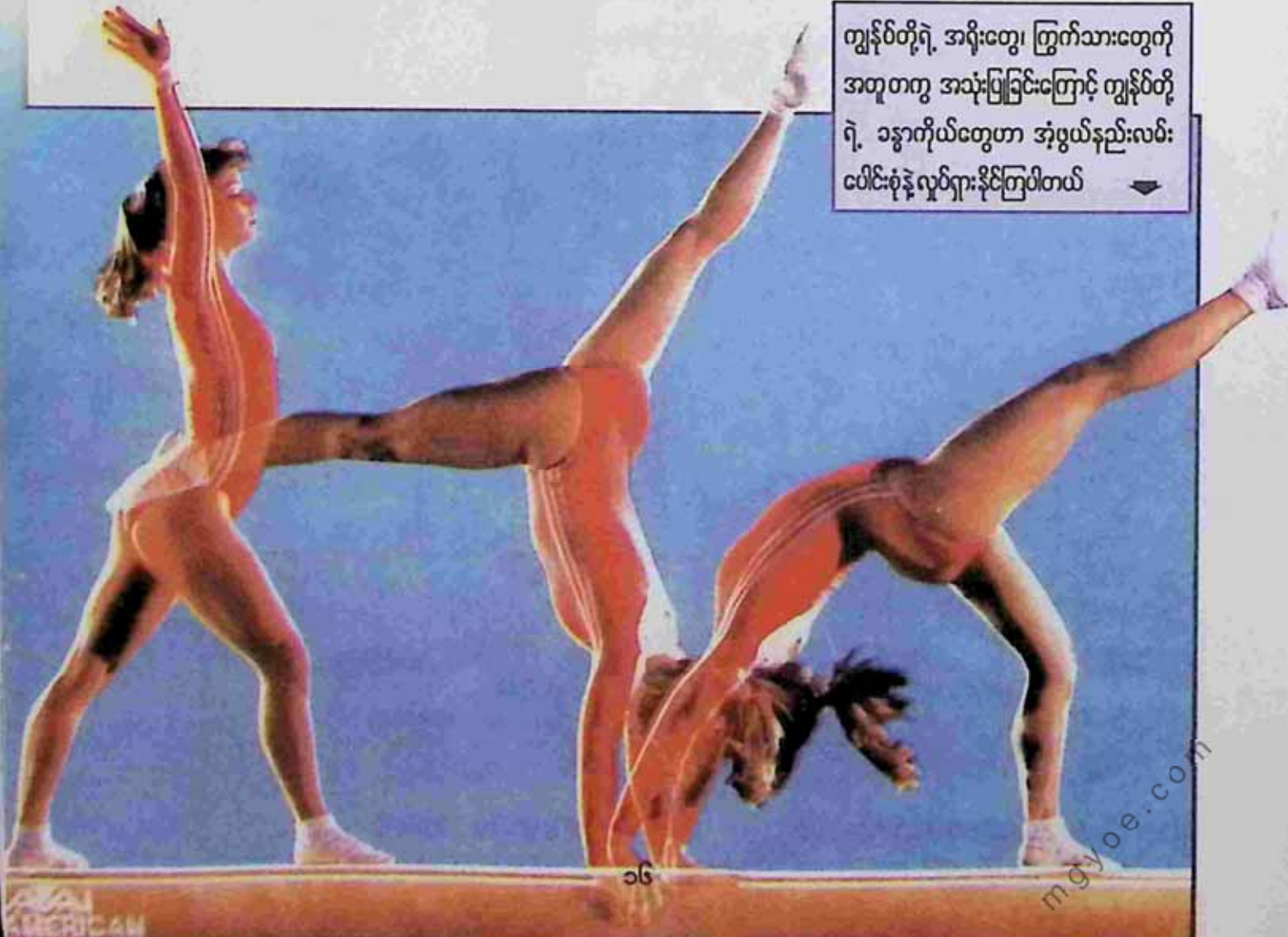
ကြွက်သားတစ်ခုဟာ တင်းကျပ်ခြင်း လုပ်ပြီးနောက်  
 ခြေလျော့ခြင်းတို့ကို လုပ်ပါတယ်။ အပေါ်လက်မောင်းထဲမှာ ရှိတဲ့  
 ကြွက်သားကို လက်ရုံးကြွက်သား လို့ခေါ်ပါတယ်။  
 [လက်မောင်းကြွက်သားလို့လည်း ခေါ်လို့ရပါတယ်။]

လက်မောင်းကြွက်သား တင်းကျပ်တဲ့အခါ  
 အောက်လက်မောင်းကို အပေါ်သို့ဆွဲယူပါတယ်။

ခြေလျော့တဲ့အခါ  
 အောက်လက်မောင်းကို  
 အပေါ်သို့ ဆွဲယူပါတယ်။

ခြေလျော့တဲ့အခါ  
 အောက်လက်မောင်းကို  
 နောက်တစ်ကြိမ်  
 အောက်ချလိုက်ပါတယ်။

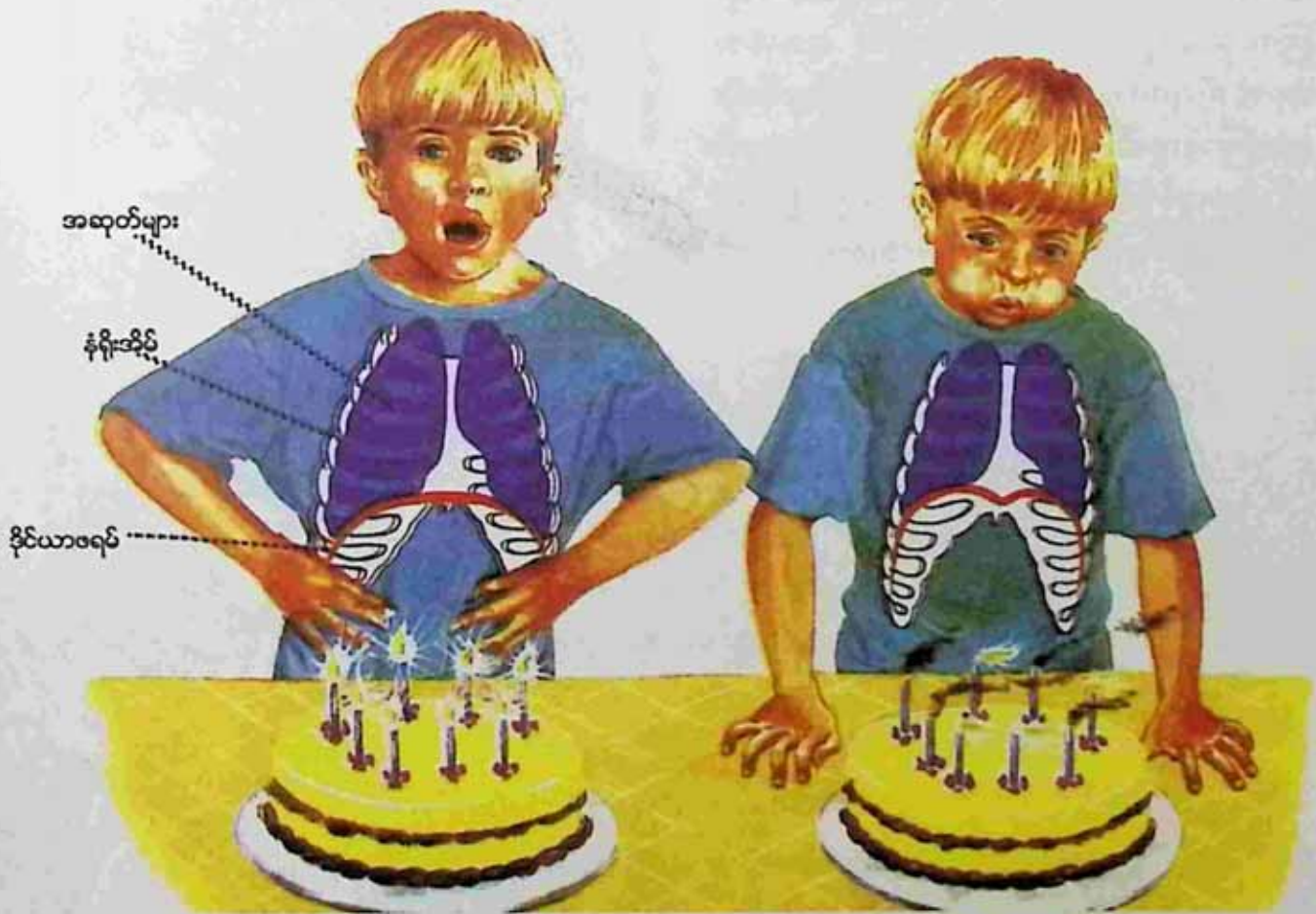
ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အရိုးတွေ၊ ကြွက်သားတွေကို  
 အတူတကွ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့  
 ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွေဟာ အံ့ဖွယ်နည်းလမ်း  
 ပေါင်းစုံနဲ့ လှုပ်ရှားနိုင်ကြပါတယ်



# အဆုတ်များနှင့် ဝင်သက် ထွက်သက်

'ဝင်တယ် ထွက်တယ်'၊ 'ဝင်တယ် ထွက်တယ်'

တစ်နေ့လုံးနဲ့ တစ်ညလုံး ကျွန်တော်တို့ဟာ ဝင်သက်ထွက်သက်တွေ လုပ်နေကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့အဆုတ်ထဲမှာ လေတွေ ပြည့်သွားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှူငဲ့ လိုအပ်တဲ့အောက်ဆီဂျင်တွေ အဲဒီလေထဲမှာ ပါပါတယ်။ အောက်ဆီဂျင်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့သွေးဆီကိုသွားတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ လေရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါ လေဟာ နောက်တစ်ကြိမ် အပြင်ကိုရောက်သွားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဖယ်ရှားပစ်ချင်တဲ့ အသုံးမလိုတဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဟာ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့လေထဲ ပါသွားပါတယ်။



◀ သင် အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ဒိုင်ယာဖရမ်ဟာ တင်းကျပ်လာပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲအခြား ကြွက်သားတွေကလည်း သင့်ရဲ့နံရိုးတွေကို အပြင်သို့ ဆွဲတားပေးပါတယ်။ ဒီလို လုပ်ခြင်းကြောင့်သင့်ရင်ဘတ်နဲ့ အဆုတ်တွေဟာ ကျယ်လာတယ်။ သင့်ပါးစပ်ကို ဖြတ်သန်းပြီး လေကိုစုပ်ယူလိုက်တယ်။

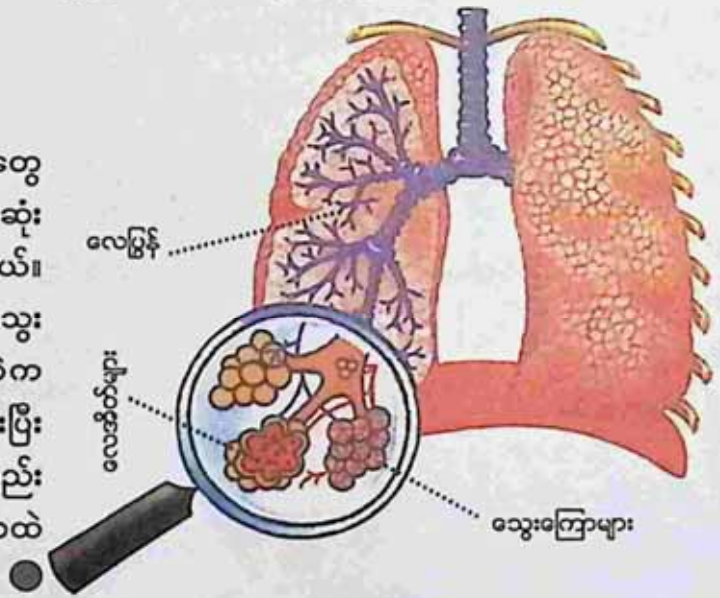
▶ လေရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဒိုင်ယာဖရမ်နဲ့ နံရိုးကြွက်သားတွေဟာ ဖြေလျော့သွားပါတယ်။ သင့်ရင်ဘတ်ဟာ နောက်တစ်ကြိမ် သေးငယ်သွားပါတယ်။ အဆုတ်တွေကလည်း သေးကျသွားပြီး အဆုတ်ထဲရှိတဲ့လေကို အပြင်သို့ ညှစ်ထုတ်လိုက်တာပါ။

### အဆုတ်များပြည့်တင်းခြင်း

သင့်မှာ အဆုတ်နှစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဆုတ်တွေရဲ့ ပတ်ပတ်လည်မှာ အဆုတ်တွေကို ကာကွယ်ပေးတဲ့ နံရိုးတွေဟာ အိမ်လေးသဖွယ်ဖြစ်နေတယ်။ အဆုတ်တွေရဲ့အောက်မှာ ရင်ဘတ်နဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကိုခြားပေးထားတဲ့ ကြွက်သားတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒီကြွက်သားကို ဒိုင်ယာဖရမ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

### သင့်အဆုတ်တွင်းမှာ

သင့်အဆုတ်တွေဟာ သေးငယ်တဲ့ လေပြွန်တွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတယ်။ အဲဒီ ပြွန်လေးတွေရဲ့ အဆုံးတွေမှာ သေးငယ်တဲ့လေအိတ်လေးတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ လေအိတ်လေးတွေကို အရမ်းပါးလွှာတဲ့ သွေးကြောလေးတွေနဲ့ ဝိုင်းရံထားပါတယ်။ လေထဲက အောက်ဆီဂျင်ဟာ လေအိတ်တွေကိုဖြတ်သန်းပြီး သွေးကြောတွေဆီ ရောက်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဟာ သွေးကြောထဲကနေ ဖြတ်ပြီး အဆုတ်ဆီကို ရောက်တယ်။



### မြန်မြန်အသက်ရှူခြင်းနဲ့ နှေးနှေးအသက်ရှူခြင်း

သင်အိပ်ပျော်နေတဲ့အခါ အသက်ရှူရာမှာ နှေးနှေးနဲ့ နူးနူးညံ့ညံ့လေး ရှူသွင်းပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ငြိမ်ငြိမ်လေးနေတဲ့အတွက် အောက်ဆီဂျင်အရေအတွက် နည်းနည်းလေးပဲ လိုအပ်လို့ပါ။

သင် ပြေးလွှားနေတဲ့အခါမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အောက်ဆီဂျင် ပိုလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင် အသက်ရှူရာမှာ မြန်မြန်လေးပိုရှူရတာပါပဲ။ သင်အပြေးရပ်ပြီးတာတောင်မှ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အောက်ဆီဂျင်ရဖို့ သင်ဆက်ပြီး မြန်မြန်ရှူနေရဆဲပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သင် ဟောဟဲ ဟောဟဲနဲ့ မောနေတယ်ဆိုတာဟာ အသက် မြန်မြန်ရှူနေတာပဲ ပေါ့။ ဖူး...။



### အဆုံးမဲ့သွေးကြောများ

တကယ်လို့ သင့်အဆုတ်ထဲက သေးငယ်တဲ့သွေးကြောလေးတွေကို အပြင်ဘက်မှာ တစ်  
ဖြောင့်တည်း ချခင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ဆွဲဆန်မှုအရှည်ဟာ ကီလိုမီတာ ၂၄၀၀ နီးပါး  
ရှည်ပါသတဲ့။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ လန်ဒန်မြို့ကနေ ဂရိနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ အေသင်မြို့အထိ ရှည်လျားတဲ့  
သဘောပါပဲ။



◀ လူအချို့ဟာ ရင်ကျပ်ရောဂါလို့ခေါ်တဲ့  
နာမကျန်းမှုတစ်ခုကို ခံစားရတယ်။ အဆုတ်တွေထဲကို  
သွားတဲ့ပြွန်တွေထဲက ကြွက်သားတစ်ခု တင်းကျပ်နေလို့  
ရင်ကျပ်ဖြစ်တာပါ။ အဲဒီတင်းကျပ်မှုကြောင့် ပြွန်တွေဟာ  
ကျဉ်းလာပြီး အဲဒီလူအတွက် အသက်ရှူရတာ  
ခက်လာတယ်။ အထူးပြုလုပ်ထားတဲ့ အသက်ရှူ  
ကိရိယာတစ်ခုနဲ့ ကြွက်သားကိုဖြေလျှော့အောင်  
လုပ်နိုင်ပါတယ်။  
[ပုံ-အသက်ရှူကိရိယာလေးနဲ့ ကြွက်သားဖြေလျှော့ပြီး  
အသက်ရှူနေတဲ့ကလေးပလေး။]

### သင့်အဆုတ်တွေကို စမ်းသပ်ကြည့်ရအောင်

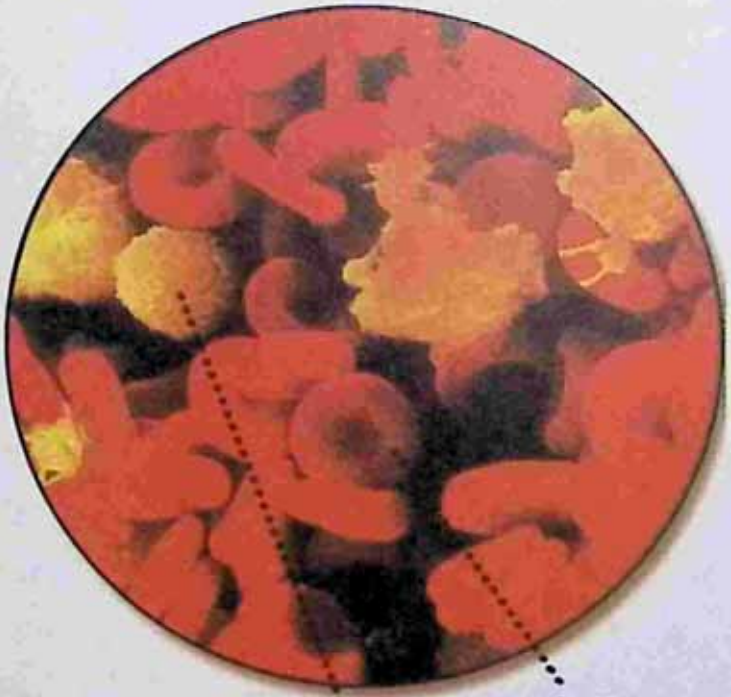
သင့်မှာရှိတဲ့အဆုတ်တွေ လေဘယ်လောက်ရှူနိုင်သလဲ ဆိုတာကို ရှာဖွေ  
ကြည့်ကြရအောင်။ ပုလင်းတစ်လုံးထဲကိုရေဖြည့်လိုက်ပါ။ ရေထည့်ထားတဲ့လှေထဲ  
ပုလင်းကိုမှောက်ချလိုက်ပါ။ [ပုလင်းထဲ ရေသေချာပေါက် ပြည့်  
နေပါစေ။] ပုလင်းထဲကို ပလတ်စတစ်  
ပြွန် ဒါမှမဟုတ် ကျွမ်းပိုက်ကွေး ထည့်  
ပါ။ နောက် သင်ဟာ လေကို ၀၀ တစ်  
ချက်ရှူလိုက်ပြီး ပြွန်ကတစ်ဆင့်ဖြတ်ပြီး  
ဖြည်းဖြည်းလေး မှုတ်ထည့်လိုက်ပါ။  
သင့် အဆုတ်ထဲ ဘာမှမကျန်အောင်  
ကြိုးစားပြီး မှုတ်ထုတ်ပါ။ သင့်အဆုတ်  
တွေထဲရှိ လေအားလုံးဟာ အခုအချိန်  
မှာ ပုလင်းထဲ ပိတ်မိနေပြီဖြစ်ပါတယ်။



# သွေးများပို့လွှတ်ခြင်း

သွေးဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ပို့ဆောင်ရေးစနစ်ပါပဲ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဆဲလ်တွေ ဆက်လက် ရှင်သန်နိုင်ဖို့အတွက် အောက်ဆီဂျင်လိုအပ်ပြီး အစာကြောင့် သူတို့ ကြီးထွားနိုင်တာပါ။ သင့်ရဲ့ဆဲလ် အားလုံးအတွက် သွေးဟာ အောက်ဆီဂျင်နဲ့ အစာတွေကိုသယ်ပေးပါတယ်။ ပြီးတော့လည်း ကာဘွန် ဒိုင်အောက်ဆိုက်နဲ့ အခြားစွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို ဆဲလ်တွေထဲကနေ ပြန်သယ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လည်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မလိုတဲ့အရာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တာပဲပေါ့။ သွေးဟာ အမြဲတမ်း ရွေ့လျားနေတယ်။ သင့်နှလုံးဟာ သွေးတွေကို သွေးကြောတွေလို့ခေါ်တဲ့ ပြွန်များရဲ့ ကွန်ရက် တစ်ခုကို ဖြတ်ပြီး ပို့လွှတ်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ သင့်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီတိုင်းကို သွေးတွေရောက်သွားတာပါပဲ။ ●

သွေးဆိုတာ ပလာစမာလိုခေါ်တဲ့  
ရေပါတဲ့အရည်ထဲမှာ ပေါလောပေါ်နေတဲ့  
ဆဲလ်တွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတာပါပဲ။  
[ပလာစမာကို သွေးအရည်လို့  
ခေါ်ပါတယ်။] ဆဲလ်နီတွေဟာ  
အောက်ဆီဂျင်ကို သယ်ဆောင်ပေးပြီး  
သွေးကို အနီရောင်ဖြစ်စေပါတယ်။  
ဆဲလ်ပြုတွေကတော့ ဂျက်ဂျက်ကွေးတွေကို  
သင့်ခန္ဓာကိုယ်က တိုက်ဖျက် ကာကွယ်ရာမှာ  
အကူအညီပေးပါတယ်။

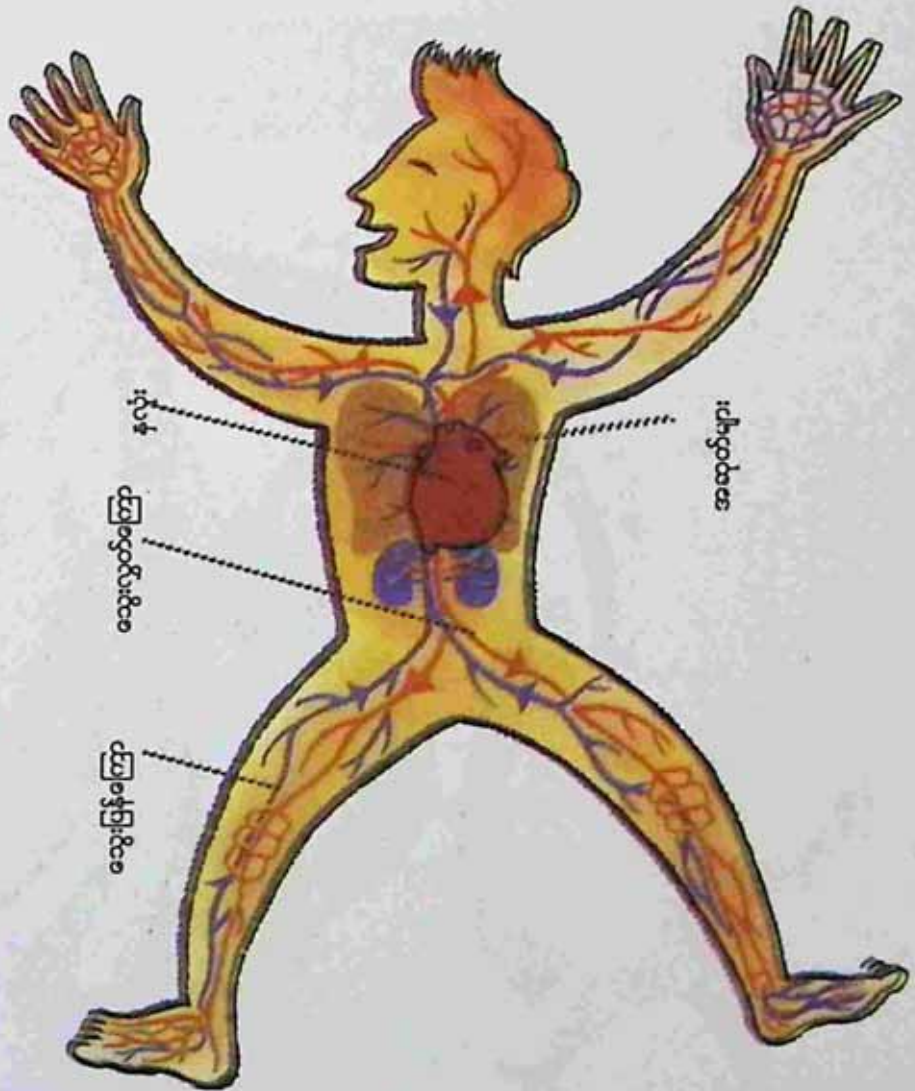


ဆဲလ်နီ(သွေးနီဥ)  
ဆဲလ်ဖြူ(သွေးဖြူဥ)

**နှလုံးခုန်တဲ့အကြိမ်**  
သင့်နှလုံးဟာ တစ်မိနစ်ကို အကြိမ် ၇၀ လောက်ခုန်ပါတယ်။  
ဒါပေမဲ့ ဆင်တစ်ကောင်ရဲ့ နှလုံးကတော့ တစ်မိနစ်ကို ၂၅ ကြိမ်ပဲခုန်ပါတယ်။  
သပိတ်လွယ်ငှက်တစ်ကောင်ရဲ့ နှလုံးကတော့ တစ်မိနစ်ကို  
အကြိမ် ၁၀၀၀ တောင် ခုန်သတဲ့။

**သွေးလည်ပတ်ခြင်း**

အချိန်တိုင်းလိုလို သင့်ခန္ဓာကိုယ် တစ်ဝိုက် သွေးစီးဆင်းနေတယ်။ သင့် နှလုံးကပို့လွှတ်မှုကြောင့် သွေးဟာ ရွေ့ လျားနိုင်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်မိနစ် ခန့်မှာပဲ သွေးဟာ သင့်နှလုံးကနေ ခြေ ထောက်ကိုရောက်တယ်။နောက်တစ်ခါ ခြေထောက်ကနေ နှလုံးကို ပြန်ရောက် လာတယ်။ ဒါကို သွေးလည်ပတ်ခြင်း လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သွေးလည်ပတ်ခြင်း မှာ အဓိက သွေးကြောအမျိုးအစား နှစ်ခုရှိပါတယ်။ သွေးလွှတ်ကြောတွေနဲ့ သွေးပြန်ကြောတွေပါပဲ။ သွေးလွှတ် ကြောတွေဟာ အောက်ဆီဂျင်ပါတဲ့ သွေးတွေကို သယ်ဆောင်ပေးပြီး သွေး ပြန်ကြောတွေကတော့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း တွေနဲ့ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ပါတဲ့ သွေးတွေကို သယ်ပေးပါတယ်။



◀ ဆရာဝန်တွေဟာ သင့်သွေးဖိအား (သွေးပေါင်ချိန်) တိုင်းပို့ အတွက် ထူးခြားတဲ့ ကိရိယာတစ်ခုကို အသုံးပြုပါတယ်။ အဲဒီကိရိယာက တစ်ဆင့် အားကောင်းတဲ့ သွေးဟာ သင့်သွေးကြောထဲမှာ ဘယ်လောက်ပိုလွတ်နိုင်သလဲ ဆိုတာကို ပြောပြပါတယ်။ သွေးဖိအားသိပ်ကျတယ် ဒါမှမဟုတ် သိပ်တက်တယ်ဆိုတာကိုပေါ့။ [သွေးတိုးတယ်လို့လည်း ခေါ်တာပေါ့လေ။] ဒါဟာ သင်နေမကောင်းတဲ့အခါ ပြစ်လာနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုပါပဲ။