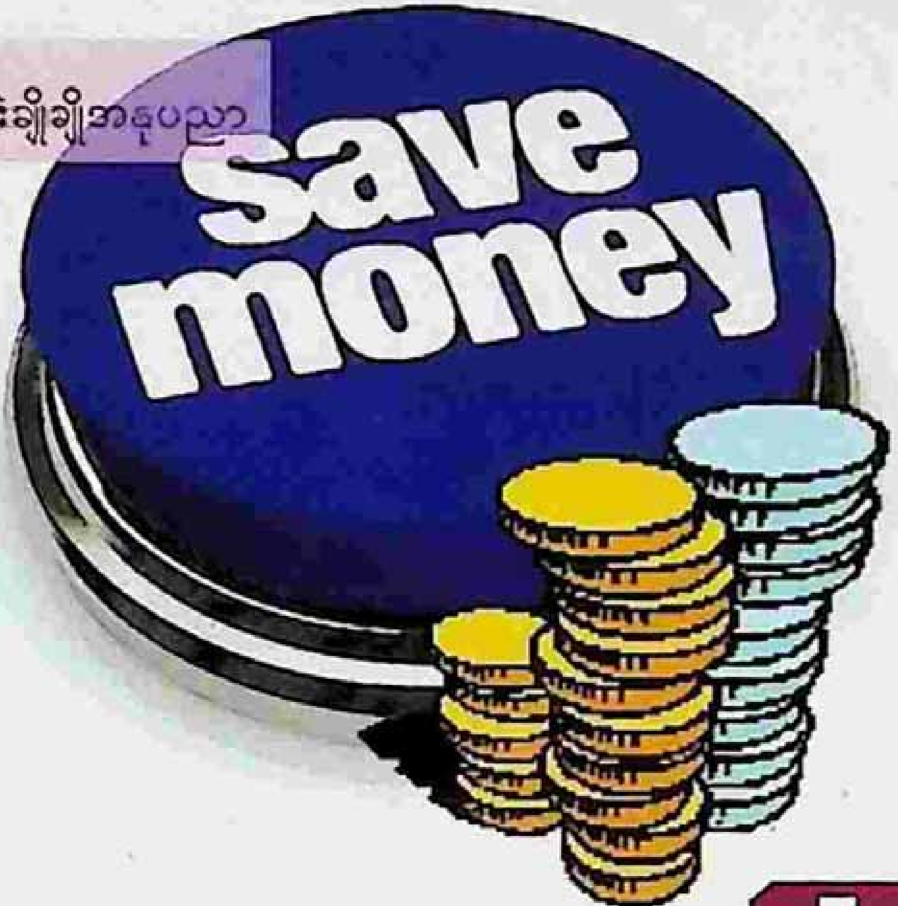
mgyစိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ




# ငွေစုနည်း

ရဲစတိုင်း
တင်ဆက်သည်။

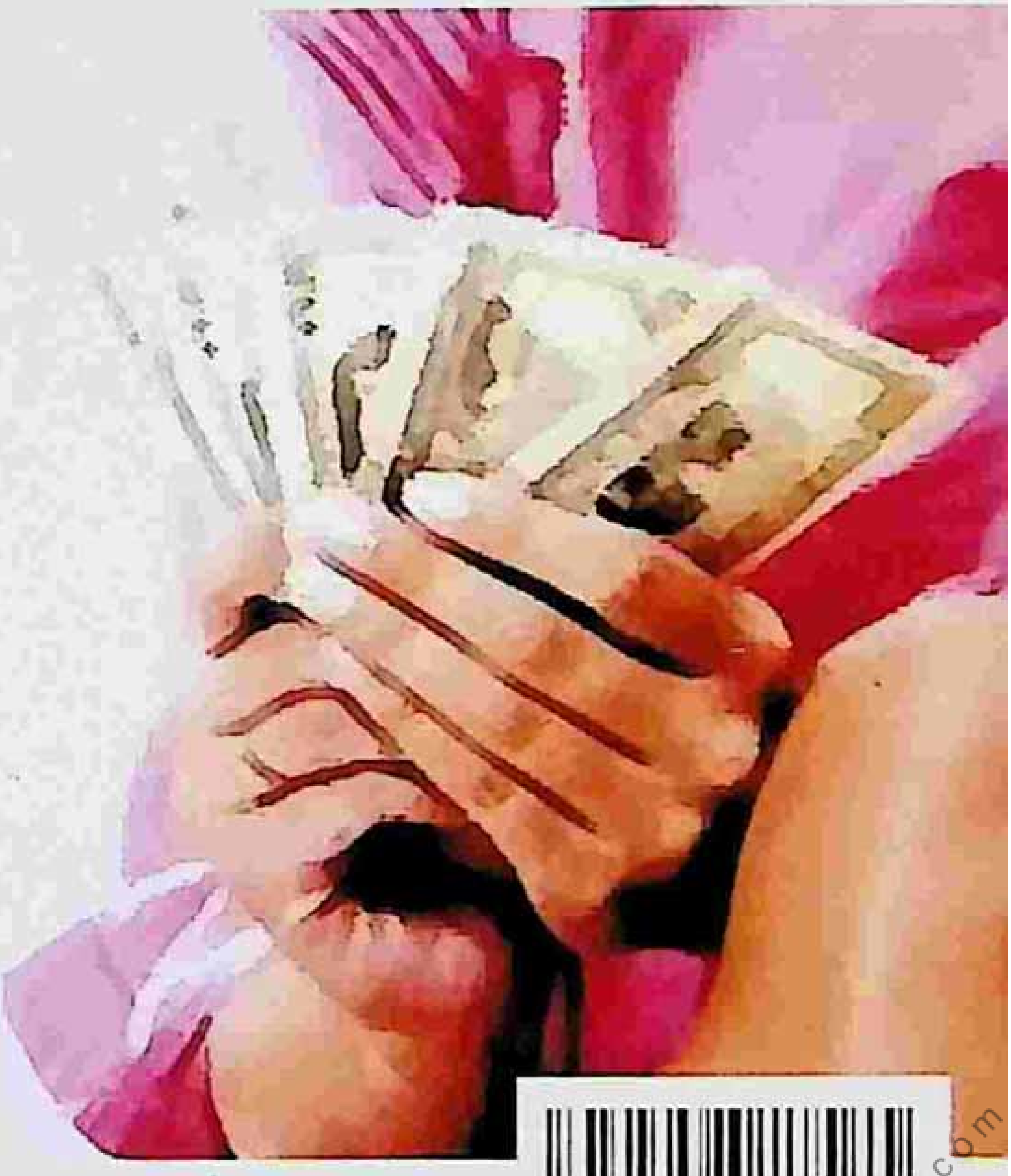
mgyoe.com

mgyoe.com

# ငွေစုနည်း

ရဲစတိုင်း

တင်ဆက်သည်။



YST0011

500.00 KS

mgyoe.com

mgyoe.com

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်ဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို
၂၀၁၃၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
ရောင်းဈေး ၅ ၀ ၀ ကျပ်

ငွေစုနည်း
ရဲစတိုင်။ -ရန်ကုန်၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၃၊
စာမျက်နှာ ၆၁ မျက်နှာ၊ ၁၀ စင်တီ x ၁၆·၅ စင်တီ
(၁) ငွေစုနည်း

mgyoe.com

mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

# ငွေစုနည်း

ရဲစတိုင်း

တင်ဆက်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com



## ငွေစုနည်းမိတ်ဆက်

Perfect Money Saving ဟူသော စာအုပ်သည် ဗြိတိန်နိုင်ငံမှ စာရေးဆရာ Smita Talati ရေးသားသောစာအုပ်ဖြစ်သည်။ အမှန်စင်စစ် ယင်းစာအုပ်ကို ဂျာနယ်များတွင် အခန်းဆက်အဖြစ် ဖော်ပြပြီးမှ တစ်စုတစ်စည်းတည်းဖြစ်အောင် စာအုပ်ထုတ်ပြန်လည်ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင် ထုတ်ဝေပြီး ဥရောပနိုင်ငံများတွင် နေထိုင်သူများကို အဓိက Target ထား၍ ရေးသားထားသောစာအုပ်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ မြန်မာဘာသာပြန်သည့်အခါ များစွာ ကွဲပြားမှုများရှိလာခဲ့သည်။ ဥပမာ– ခရစ်စမတ်ကာလ ငွေအသုံးချနည်း၊ ရာသီပွဲတော်၊ အစိုးရချေးငွေ အစရှိသဖြင့် အချက်အလက်အများစုမှာ မြန်မာပြည်တွင် နေထိုင်သူတို့နှင့် ကိုက်ညီမှုမရှိချေ။ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဈေးရောင်း၊

mgyoe.com

mgyoe.com

ဈေးဝယ်စနစ်သည် အွန်လိုင်းကို အများစုအခြေခံပြီး မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် အင်တာနက်အသုံးပြုခြင်း ယဉ်ကျေးမှုမှာ ၎င်းတို့နှင့် များစွာကွဲပြားနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

ထိုအခါ သူတို့နိုင်ငံသားများရရှိသည့် ဝင်ငွေပမာဏ၊ မြန်မာနိုင်ငံသားများရရှိသော ဝင်ငွေပမာဏနှင့် နှိုင်းယှဉ်လိုက်လျှင်လည်း ကွဲပြားနေကြောင်း သိရသည်။ ထို့ကြောင့် ဥရောပတိုက်သား လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေနှင့် မြန်မာနိုင်ငံသားတစ်ဦး၏ ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေမှာလည်း ကွဲပြားနေသေးသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

မြန်မာနိုင်ငံတွင်ပင် ရန်ကုန်၊ မန္တလေးကဲ့သို့ စီးပွားရေး အချက်အချာကျသော မြို့ကြီးများတွင် နေထိုင်သူ၊ နယ်စပ်၊ တောင်ပေါ်ဒေသများတွင် နေထိုင်သူ၊ အောက်ပြည်အောက်ရွာ၊ အထက်ပြည် အထက်ရွာ အစရှိသဖြင့် နေရာဒေသအလိုက် လူတစ်ဦးချင်း၏ ပျမ်းမျှဝင်ငွေမှာ ကွဲပြားလျက်ရှိနေဆဲ ဖြစ်သည်။

မြို့ကြီးတွင် နေထိုင်သူ၏ နေ့စဉ်ကုန်ကျစရိတ်က မြို့ငယ်များတွင် နေထိုင်သူများထက် များစွာကုန်ကျနေသည်ကိုလည်း စာဖတ်သူတို့ လက်တွေ့သိမြင်ပြီးဟု ယူဆပါသည်။ ရန်ကုန်ကဲ့သို့ မြို့တွင် တက္ကစီမောင်း အသက်မွေးခြင်းနှင့် တနင်္သာရီတိုင်းရှိ မြိတ်မြို့တွင် ဆိုင်ကယ်တက္ကစီမောင်းအသက်မွေးခြင်းတွင်ပင် မြိတ်မြို့တွင် နေထိုင်သူက ဝင်ငွေပိုရနိုင်ကြောင်း အကြမ်းဖျင်းသိနိုင်သည်။ နယ်စပ်မြို့များတွင် ငွေရှာရန် လွယ်ကူပြီး ကုန်ပစ္စည်းအချို့မှာ နယ်စပ်မှ တိုက်ရိုက်ဝင်သောကြောင့် ဈေးနှုန်းသက်သာမှုများလည်း ရှိသည်။ သို့သော် အခြားကုန်ကျ စရိတ်များက ပိုနေပြန်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သုံးသပ်ကြည့်လျှင် နယ်စွန်နယ်ဖျားနေ၊ မြို့ငယ်နေ သာမန်ဝင်ငွေရှိ လူတစ်ဦးနှင့် မြို့ကြီးနေ သာမန်လူတစ်ဦး၏ဝင်ငွေနှင့် ကွဲပြား

mgyoe.com

mgyoe.com

သော်လည်း အသားတင် လစဉ်ငွေကြေးမှာ ကွာခြားမှု သိပ်မများကြောင်း တွေ့ရသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်ကဲ့သို့ အအေးပိုင်းဒေသများတွင် ရာသီပေါ်သီးနှံများ ဈေးသက်သာသော်လည်း အပူပိုင်း မြို့ကြီးဒေသများတွင် အသီးအနှံများ ဈေးနှုန်း ၂ ဆမက မြင့်တက်နေတတ်သည်။ သို့သော် ထိုကဲ့သို့ မြို့ငယ်နေ လူမှာလည်း ရရှိသော ဝင်ငွေ ပမာဏနည်းသည်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း ပြန်လည်အသုံးချရမှုတွင် ဈေးနှုန်းသက်သာသောကြောင့် ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေ အားလုံး တန်းတူနီးပါးဖြစ်သွားသည်။ ဤသည်မှာ အကြမ်းဖျင်းဆိုရုံမျှသာ ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့ ဝင်ငွေရှိသော သူများ ငွေကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးချမည်နည်း။ ငွေစုကြမည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့် ငွေစုသင့်သနည်း။

ငွေသည် နေ့စဉ်အသက်ရှင်နေထိုင်ရန် လိုအပ်သော အထောက်အပံ့တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထိုအထောက်အပံ့ရှိမှ လူတို့ စားနိုင်၊ နေထိုင်နိုင်၊ အသက်ရှင်နိုင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ငွေရှာကြသည်။ စားဝတ်နေရေး ပြေလည်စေရန် ငွေကို လုံးပမ်းရှာဖွေနေရသည်။

ခေတ်ကာလ သဘောတရားအရ ဝင်ငွေ၊ ထွက်

mgyoe.com

mgyoe.com



ငွေ မမျှတမှုမှာ အားလုံးလက်တွေ့ခံစားနေရသည့် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိရရှိသော လစာ၊ ဝင်ငွေဖြင့် လုံလုံလောက်လောက်နေထိုင်နိုင်ရန်၊ ထိုမှတစ်ဆင့်တိုးကာ ငွေစုနိုင်ရန်လိုအပ်လာသည်။ ငွေစုမိဆောင်းမိထားပါ များစွာအကျိုးကျေးဇူးရှိသည်။

စားဝတ်နေရေး နေ့စဉ် အသုံးချနေရာမှ ဖဲ့ဖဲ့၍ စုထားသော ငွေကြေးသည် တစ်ချိန်ချိန်ကျ ပြန်လည် အသုံးကျစမြဲဖြစ်သည်။ ဖျားနာခြင်း၊ အပျော်ခရီးသွား ခြင်း၊ အလှူအတန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ သားသမီးအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း၊ အိမ်ဝယ်ခြင်း၊ ခြံဝယ်ခြင်း အစရှိသဖြင့် များစွာသော လိုအပ်ချက် တို့ကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ပေသည်။ထို့ကြောင့် စုထားသော ငွေက တစ်နည်းနည်းဖြင့် ကောင်းကျိုးပြန်လည် ပေး စွမ်းသည်။ ငွေစုခြင်းသည် အနာဂတ်အတွက် ရွှေအိုး မြှုပ်နှံခြင်း အတတ်ပညာတစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။

●

mgyoe.com

mgyoe.com

စာဖတ်သူ လစာမည်မျှရသနည်း။ သို့တည်း မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေခြင်းလား။ အစိုးရဝန်ထမ်းလား၊ ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်း ဝန်ထမ်းလား။

မည်သည့်ဝန်ထမ်းပင်မဆို အားလုံးခြုံငုံသုံးသပ်ရသော် လစာ ၇၅,၀၀၀ ရသူရှိမည်။ ၁ သိန်းရသူ ရှိမည်။ ၁ သိန်းခွဲ ရသူ ရှိမည်။ ၂ သိန်း၊ ၃ သိန်း၊ ၄ သိန်း ၊ ၅ သိန်း ရသူများလည်း ရှိမည်။ သာမန်အားဖြင့် ယခုခေတ်အခါ ပျမ်းမျှ ၁ သိန်းဝင်သောဝန်ထမ်းများ ပိုမိုများပြားသည်။ စာရင်းကိုင်တစ်ဦးအနေဖြင့် အလုပ်သင်ကာလတွင် ၇သောင်းခွဲ ဝန်းကျင်သာ ရနိုင်သော်လည်း အတွေ့အကြုံရင့်သည့်အခါ ၂ သိန်း၊ ၃ သိန်း ရသော စာရင်းကိုင်များကို တွေ့လာရသည်။ မီဒီယာလောကသားအနေဖြင့် တစ်ဦးချင်း၏ လစဉ်ဝင်ငွေမှာ ၁ သိန်းမှ ၃ သိန်းအထိ ရနိုင်ကြသည်။ ထို့ထက်လည်း

mgyoe.com

mgyoe.com

ပိုလျှင်ပိုမည်။ နည်းလျှင်နည်းမည်။ ဤကား အကြမ်းဖျင်းမျှ ဆိုခြင်းပင်။

ထိုကဲ့သို့ လစာ အထူးထူး ရရှိသူများအတွက် ရည်ရွယ်သော ဤငွေစုနည်းစာအုပ်က မည်သို့တို့အတွက် ပိုအလေးအနက်ထားသနည်း။ မည်သည့်ဝင်ငွေပမာဏ ရရှိသူတို့အတွက် ပိုသင့်တော်သနည်းဟု တွေးထင်စရာ ရှိလာသည်။

အမှန်စင်စစ် ဤစာအုပ်သည် မည်သည့်ဝင်ငွေရရ။ သိန်း ၁၀ ဂဏန်းပင်ရရ။ ငွေကျပ် သောင်းဂဏန်းပင် ရရ၊ ရရှိသော ဝင်ငွေတိုင်းအတွက် အကောင်းဆုံး ငွေစုနိုင်သောနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

မြန်မာစကားပုံ တစ်ခုရှိသည်။ တရုတ်လိုရှာ၊ ကုလားလိုစု၊ မြန်မာလိုမဖြုန်းနဲ့ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စာဖတ်သူတို့က 'တရုတ်လို ရှာပြီး တကယ်ပဲ ကုလားလိုစုရမှာလား၊ မြန်မာတွေက ဒီလောက်တောင် အသုံးကြီးနေလား' ဟု မေးခွန်းများ ထုတ်ကောင်းထုတ်လိမ့်မည်။ အမှန်စင်စစ် မဟုတ်ရချေ။ ရှာနိုင်သလောက်ရှာ၊ စုနိုင်သလောက်စု၊ အသုံးအဖြုန်းကို မှန်ပါစေ ဟူ၍ ဘာသာပြန်ခြင်းသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဤဆောင်းပါးက တရုတ်၊ ကုလား၊ မြန်မာ–မည်သူမဆို (မြန်မာနိုင်ငံတွင် နေထိုင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနေသော) မည်သူမဆိုအတွက် ရည်ညွှန်းသော ပိုက်ဆံစုနည်းစာအုပ်ဖြစ်သည်။

အသုံးအဖြုန်းကို ကပ်စေးနဲ၊ ခြစ်ကုတ်နေရန်မလို၊ လိုအပ်ပါက အသုံးချနိုင်ရမည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် လျော်ညီအောင် နေထိုင်နိုင်ရမည်။ သဘာဝနှင့် လျော်ညီအောင် နေထိုင်နိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မှန်ကန်သော ငွေအသုံးချနည်းကို တွေ့ရှိကာ အမှန်ပင် ငွေစုတတ်သူများဖြစ်သွားနိုင်သော နည်းလမ်းသာ ဖြစ်သည်။

●

mgyoe.com

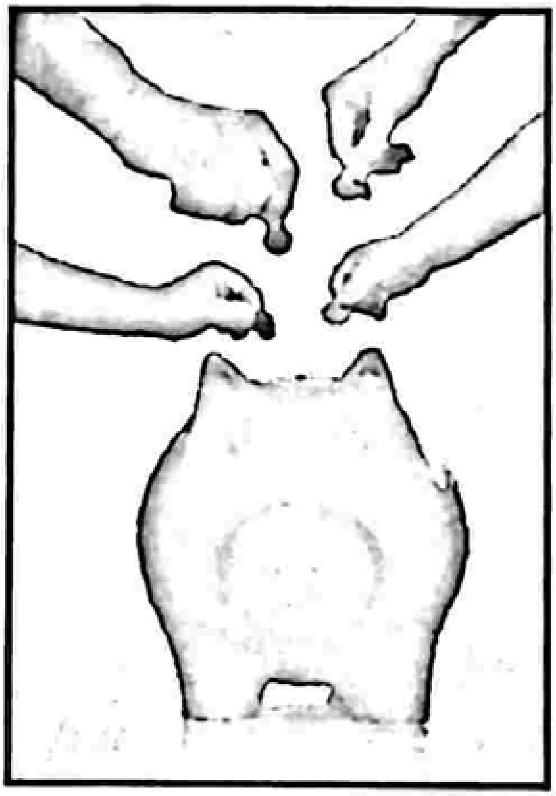
mgyoe.com


တစ်နှစ်တွင် ၁၂ လရှိသည်။ ထို ၁၂ လအတွက် စာဖတ်သူတို့ မည်သည့်အခြင်းအရာများ ပြင်ဆင်ထား ပြီနည်း။ ပြီးခဲ့သော လများအတွက် မည်သည်တို့ကို ပြင်ဆင်ခဲ့သနည်း။ ကုန်ဆုံးသွားသော လများအတွက် နောင်တရရန် မလိုပါ။ ငွေစုခြင်းကို သိလျှင်၊ သိခြင်း နေ့ရက်၊ ချိန်ခါ၊ နေရာမရွေးပြုလုပ်နိုင်သော နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

စာဖတ်သူတို့ လ ၁၂ ခုကို ချရေးလိုက်ပါ။ အချိန် ကာလတစ်ခု သတ်မှတ်ပြီး ထိုအချိန်ကာလအတွင်း မိမိ စုဆောင်းနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်သော ငွေပမာဏကို မှတ်သားထားပါ။ ထို့နောက် ၁၂လ ဇယားတွင် ထိုငွေ ကို အသုံးချလိုသော လတစ်ခုအား ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ အချို့က ဒီနှစ်အတွက် ငွေသုံးစရာ မရှိဟုဆိုသည်။ ရပါသည်။ သုံးစရာရှိလည်း ယင်းငွေကို နောက်နှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com



များသို့ ပြောင်းစုနိုင်သည်။ သို့သော် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုခုတော့ ထားရမည်ဖြစ်သည်။ ငွေစုခြင်း၏ အရသာကို ဤနေရာတွင် တွေ့နိုင်သည်။ ငွေကို အဘယ်ကြောင့် စုသနည်း။ လူတိုင်းတွင် စိတ်ကူးကိုယ်စီ ရှိကြစမြဲ ဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးမရှိက ငွေစုလည်း ဤငွေက အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပြန်လည် ဆုံးရှုံးရစမြဲ ဖြစ်တတ်သည်။

စာဖတ်သူတွင် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု ရှိသွားပြီဆိုပါစို့။ ၁၂ လတွင် မိမိရနိုင်သော လစာပမာဏများကို ရေးချပါ။ ကြားကာလတွင် အလုပ်ပြောင်းရန် စဉ်းစားထားသလား။ ကိစ္စမရှိပါ။ မိမိအလုပ်ပြောင်းပါက

mgyoe.com

mgyoe.com

ထိုအလုပ်မှ ရနိုင်သော လစာပမာဏကို ခန့်မှန်းရေးချပါ။ အမှန် အလုပ်ပြောင်းသည့်အချိန်တွင် အတိုးအလျှော့ပြန်လည်လုပ်နိုင်ပါသည်။ ထို ရေးချထားသော လစာပမာဏမှ မိမိစုနိုင်ရန် ခန့်မှန်းထားသောပမာဏကို ၁၂ ဖြင့်စား၍ တစ်လလျှင် မည်မျှစုနိုင်သည်ကို အကြမ်းဖျင်း တွေ့ရှိနိုင်ပါလိမ့်သည်။ ထိုစုမည့်ငွေပမာဏကို ချန်ထားပြီး ကျန်သည့်ငွေဖြင့် လစဉ်မည်သို့လည်ပတ်မည်ကို လစဉ်အလိုက် ယခုကဲ့သို့လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ဖော်ပြသော ၁၂ လကို မည်သည့်လတွင်ရောက်ရောက် ၁၂ လလုံးဖတ်ရှုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ၁၂ ခွဲရခြင်းသည် တစ်လချင်းစီတိုင်းအတွက်သီးခြားအကြောင်းအရာ အနည်းငယ်ကို ခြုံငုံပြခြင်းသာဖြစ်ပြီး ၁၂ လလုံးလုံး လုပ်ဆောင်ရမည်များကိုဖြန့်ကျက်ရေးထားသည့်အတွက် လတိုင်းကို ဖတ်ရှုမှသာ နည်းလမ်း ပြည့်စုံနိုင်မှာ ဖြစ်သည်။

●

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

# ဇန်နဝါရီလ

ဇန်နဝါရီလသည် နှစ်တစ်နှစ်၏ အစဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ ဆောင်းရာသီကာလလည်း ဖြစ်သည်။ ထိုနှစ်အစတွင် စာဖတ်သူတို့ဝယ် အစီအစဉ်မျိုးစုံ ရှိနေတတ်သည်။ ဥပမာ– အိမ်ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ မင်္ဂလာဆောင်ခြင်း၊ အစရှိသဖြင့်။ ထို့အတွက် ငွေရှိလျှင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အိမ်ပြောင်းရွှေ့ခြင်းအတွက် ကိုယ်ပိုင်အိမ်ရှိသူ၊ အိမ်ငှားဖြင့်နေသူတို့လည်း ကွဲပြားနေပြန်သည်။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေသည်။ အိမ်တစ်ခါပြောင်းရွှေ့လျှင် ကုန်ကျစရိတ် အနည်းနှင့်အများ ရှိလာနိုင်သည်။ ဆက်နေရန် မဖြစ်နိုင်သည့်အခြေအနေတွင် ပြောင်းရွှေ့သည့်အခါ ပိုမိုသင့်တော်သော နည်းလမ်းဖြင့် ပြောင်းရွှေ့ခြင်းကို ပြုလုပ်သည့်သည်။ ဥပမာ– ဈေးနှုန်းသက်သာသော အိမ်ပြောင်း ဝန်ဆောင်မှု

mgyoe.com

mgyoe.com

လုပ်ငန်းများအား ငှားရမ်းခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ တစ်ယောက်တည်းသမား ဖြစ်ပါက ပစ္စည်းပစ္စယ နည်းပါးသည့်အတွက် ကိုယ်ထူကိုယ်ထစနစ်ဖြင့် ပြောင်းရွှေ့ခြင်းကို ပိုအဆင်ပြေသည်။ မြို့နယ်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းဆိုလျှင် ပစ္စည်းများပါက ဈေးသက်သာသော ဝန်ဆောင်မှုကုမ္ပဏီဖြင့် ပြုလုပ်သင့်သည်။ ပစ္စည်းနည်းပါက တက္ကစီတစ်စီးဖြင့် ကိုယ်တိုင်

mgyoe.com

mgyoe.com

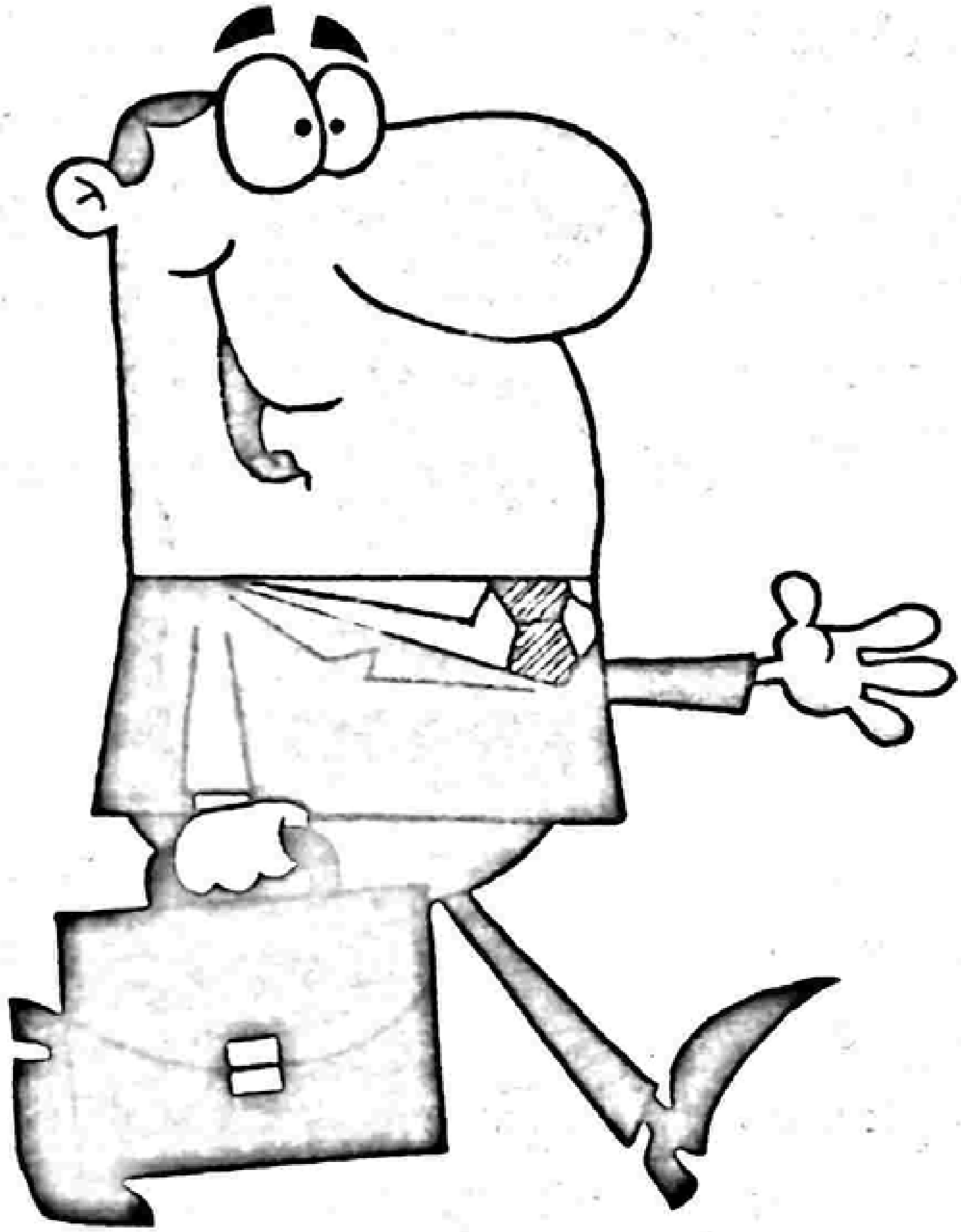
သယ်ကာ မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံ အကူအညီ တောင်း၍ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ထို့အတွက် ရင်းနှီးမှုအား လက်ဖက်ရည်တိုက်ခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်စကားဆိုခြင်းဖြင့် အကူအညီတောင်းခံမှုသည် သူငယ်ချင်းအရင်းအခြာများအတွက် မခက်ခဲပေ။ သူ့အလည့်ကျ မိမိဘက်က ပြန်လည်ကူညီပေးရန်လည်း အဆင်သင့် ရှိနေရမည်။

## ရုံးသွား ရုံးပြန်

ရုံးသည် အိမ်နှင့် တစ်မှတ်တိုင်မျှသာဝေးသော ခရီး ဖြစ်ပါက လမ်းလျှောက်ခြင်းမှာ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် လည်း အထောက်အကူပြုသည်။ သီးသန့်အားကစား လုပ်ရန် အချိန်ပေးနေစရာမလိုဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသည်။ စက်ဘီးရှိက နှစ်မှတ်တိုင်၊ သုံးမှတ်တိုင် ခရီးလည်း အဆင်ပြေနိုင်ပါသေးသည်။ ဝေးပြီဆိုကာမှ ဘတ်စ်ကား စီးသင့်သည်။ ဘတ်စ်ကား စီးသော် စာဖတ်သူတို့ ရွေးချယ်စရာ ရှိလာသည်း။ အထူးကားနှင့် ပုံမှန်ကားဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ယခုခေတ် ရုံးဆင်း၊ ရုံးတက်ချိန် အထူးကားလည်း ပုံမှန်ကားနှင့်

mgyoe.com

mgyoe.com



မခြား ခရီးသည်များ တင်ဆောင်နေရသည်။ မြို့တော်တွင်း ခရီးသည်တင် မော်တော်ယာဉ် အစီးရေ လုံလောက်မှု မရှိသေးသရွေ့ ဤသို့ဖြစ်နေချေလိမ့်မည်။ ဈေးသက်သာသော ဘတ်စ်ကားသာ ရွေးချယ်စီးနင်းသင့်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

## အစားအသောက်

မနက်စာ– ပဲပြုတ်နှင့် အီကြာကွေး၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ကော်ဖီနှင့် ဘီစကွတ်၊ ထမင်းကြော်နှင့် ကော်ဖီ အစရှိသဖြင့် အမျိုးမျိုး စားတတ်ကြသည်။ တစ်နေ့နှင့်တစ်နေ့ မနက်စာ မထပ်အောင် စားတတ်သောအကျင့်ရှိလျှင် စားနိုင်သော်လည်း အကုန်ကျခံ စားသောက်မှုအား မလွဲမသွေရှောင်ရှားပေးရမည်။

နေ့လယ်စာ– ထမင်းနှင့် ဟင်းတွဲစားသော နေ့လယ်စာကို မြိန်ရည်ရှက်ရေစားသုံးပါက အာဟာရဖြစ်စေပါသည်။ စာဖတ်သူက နယ်ကလာ၍ ရန်ကုန်တွင် တစ်ဦးတည်းနေထိုင်သူတစ်ဦးဆိုပါက အခက်တွေ့စရာများ ရှိလာနိုင်သည်။ နေ့လယ်စာကို ဝယ်စားရန် လွယ်ကူသော်လည်း ကုန်ကျစရိတ်က အိမ်တွင်ချက်စားသူထက် များစွာ ကုန်ကျနေမှာ အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတည်းသော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုနှင့်အတူနေသော်လည်းကောင်း နေ့လယ်စာကို ချိုင့်ဖြင့်သယ်၍ စားခြင်းကသာ အကုန်အကျများစွာသက်သာနိုင်ချေသည်။ မနက်စာ အပြည့်မချက်နိုင်ဘဲထမင်းတစ်မျိုးတည်းသာ ချက်နိုင်ပါကလည်း ဟင်းဝယ်စားခြင်းဖြင့် ငွေကိုချွေတာနိုင်သည်။ မိတ်ဆွေ

mgyoe.com

mgyoe.com

သူငယ်ချင်းများနှင့် စုရုံး၍ စားသောက်ခြင်းကလည်း ဟင်းကို မျှစားနိုင်သည့်အပြင် ပို၍အရသာတွေ့သည်ကို ဝန်ထမ်းများအားလုံး ကိုယ်တွေ့သိရှိနိုင်သည်။

ညနေစာ– ညနေ ရုံးပြန်ချိန် အိမ်တွင်အဆင်ပြေသလို ချက်စားနိုင်သည်။ တစ်ပတ်တာသုံးထားသော အာလူး၊ ကြက်သွန်၊ အစရှိသဖြင့် သိုလှောင်သီးနှံများကို ချက်စားနိုင်သကဲ့သို့ ဈေးမှ လတ်ဆတ်သော အစိမ်းရောင် အရွက်မျိုးစုံတို့ကို ဝယ်ယူချက်စားနိုင်သည်။ ကြက်ဥကြော်စားခြင်းကလည်း လွယ်ကူသော ဟင်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သို့သော် ဈေးပိုသည်ဆို၍

mgyoe.com

mgyoe.com

တစ်မျိုးတည်းသာ စွဲစားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

မုန့်သရေစာ– မုန့်သရေစာ စားတတ်သည့် အကျင့်ရှိသူများ ရှိပါသည်။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး အကောင်းဆုံး အစားအစာမှာ ငှက်ပျောသီး ဖြစ်သည်။ ငှက်ပျောသီးသည် မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝပြီး ကယ်လိုရီများကို လျင်မြန်စွာ လောင်ကျွမ်းစေသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်နေ့တာ စားသုံးထားသော အစားအစာများကို ငှက်ပျောသီးဖြင့် ချေဖျက်ပေးနိုင်သည်။ ယင်းက အဆီကျစေသော နည်းလမ်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်သည်။ မနက်သဘော် ညငှက်ပျောဟူသော စကားပုံ တိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

## မည်သည့်ရာသီပွဲများ ရှိသနည်း

အကြမ်းအားဖြင့် လွတ်လပ်ရေးနေ့ တစ်ခုတည်းသာတွေ့ရသည်။ လွတ်လပ်ရေးနေ့က ရက်ရှည်ကြာ ရုံးပိတ်ရက် မဟုတ်ပါ။ လွတ်လပ်ရေးနေ့ တစ်ရက်သာကွက်၍ ရုံးပိတ်သည်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေများနှင့် ထပ်ပါက သာမန်လများကဲ့သို့ပင် ကုန်ဆုံးနိုင်သည်။

mgyoe.com

လွတ်လပ်ရေးနေ့တွင် စာဖတ်သူတို့ ဘာလုပ်ရန် စိတ်ကူးသနည်း။ အိမ်မှာနေခြင်း၊ ရပ်ကွက်တွင် ကျင်းပသောပွဲများ သွားရောက်ကြည့်ရှုခြင်း၊ ပါဝင်ခြင်း၊ နှစ်သက်ရာ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင် နေ၍ စာထိုင်ဖတ်နေလည်း တစ်ရက်ကုန်ဆုံးနိုင်သည်။

●

mgyoe.com

mgyoe.com

# ဖေဖော်ဝါရီလ

ဖေဖော်ဝါရီလသို့ ရောက်ရှိလာပါပြီ။ ယခုလသည် ၂၈ ရက်၊ ၂၉ ရက်သာရှိပြီး နှစ်တစ်နှစ် အနည်းဆုံးလဖြစ်ပေရာ လစာစောစောရသည့် လလည်းဖြစ်သည်။ ငွေကို ပိုစုရန် အဆင်ပြေသော လဖြစ်ပေသည်။ ဇန်နဝါရီလက စာဖတ်သူတို့ ပိုက်ဆံ စုမိဆောင်းမိပြီဟု ယုံကြည်ပါသည်။ ထိုငွေကို မည်သည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းမည်နည်း။ သေတ္တာ၊ အံဆွဲ၊ ဘုရားစင်၊ အမေ့ဆီ အဆင်ပြေသလို အမျိုးမျိုး သိမ်းဆည်းတတ်ကြသည်။

အကောင်းဆုံး ပိုက်ဆံသိမ်းခြင်း နည်းလမ်းမှာ ဘဏ်တွင် သိမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ မြန်မာပြည်တွင် နေသူအနေဖြင့် ရွေးချယ်စရာ ဘဏ်များစွာ ရှိလာသည်။ အာမခံချက်ပြည့်ဝ၍ ငွေတိုးစနစ် ကောင်းမွန်သော

mgyoe.com

မည်သည့်ဘဏ်တွင်မဆို ငွေစုအကောင့် ဖွင့်၍ စုဆောင်းနိုင်ပါသည်။ စာဖတ်သူလက်ထဲတွင် သောင်းဂဏန်းသာ တင်ကျန်နေပါသလား။ ရှက်ဝံ့နေစရာ မလိုပါ။ ဘဏ်တွင် ထောင်ဂဏန်းရှိလည်း သွားရောက် စုဆောင်းနိုင်ပြီ ဖြစ်သောကာလဖြစ်သည်။ မိမိစုမည့်ငွေကို ဘဏ်တွင် အပ်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ သုံးမိခြင်း လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့အပြင် အတိုးနှုန်းရာခိုင်နှုန်းတစ်ခုဖြင့် တိုးနေသည့်အတွက် ငွေတောင်ပိုလာနိုင်သေးသည်။ လိုအပ်ပါလည်း အချိန်မရွေးထုတ်ယူနိုင်ပါသည်။ နည်းနည်းများများ လိုအပ်ပါက အလွယ်တကူ သွားရောက် ထုတ်ယူနိုင်ပါသည်။

ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ထူးထူးခြားခြား ရုံးပိတ်ရက်ဟူ၍ ပြည်ထောင်စုနေ့တစ်ခုသာ ရှိသည်။ အကယ်၍

mgyoe.com

mgyoe.com

စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့နှင့် ထပ်ပါက သာမန်ရုံးပိတ်ရက် ကဲ့သို့ ဖြတ်သန်းသွားနိုင်သည်။

သို့သော် ဖေဖော်ဝါရီလတွင် မူလတန်း၊ အလယ်တန်းကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် စာမေးပွဲရှိသည့် ကာလဖြစ်သည်။ စာမေးပွဲအတွက် ပစ္စည်းကိရိယာများ ပုံမှန်သာ ထောက်ပံ့နေရသော်လည်း စာမေးပွဲကာလတွင်း သွားလာရေး အဆင်ပြေရန် ကျောင်းဖယ်ရီငှားပေးခြင်း၊ ညစာကျက်မပင်ပန်းစေရန် အားဆေးများ ဝယ်တိုက်ရခြင်းတို့ ရှိသည်။ ၎င်းတို့အတွက် ငွေကိုခြစ်ကုတ်မနေပဲ အသုံးချနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

## ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း

ဇန်နဝါရီ၊ ဖေဖော်ဝါရီလများအတွက် ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်းက သိပ်မထူးခြားချေ။ နှစ်ကုန်ပြီးဖြစ်သည့်အတွက် ပရိုမိုးရှင်း သိပ်မရှိသောကာလ ဖြစ်သည်။ သို့သော် မည်သည့်လဖြစ်စေကာမူ ဈေးဝယ်ထွက်ရာတွင် Discount ချပေးသော၊ ပရိုမိုးရှင်းဖြင့် ရောင်းချပေးသည့် ကုန်ပစ္စည်းများကို ပိုမိုဝယ်ယူသင့်သည်။

mgyoe.com

ဤတွင် မှတ်သားစရာ တစ်ချက်ရှိလာပါသည်။ အချို့ ကုမ္ပဏီတို့က ရောင်းမကုန်သည့်ပစ္စည်းဖြစ်အတွက် ဈေးချကြသည်။ ထိုအခါ သတ်မှတ်ရက်ကျော်လွန်ထားပြီး ပျက်စီးနိုင်သော ပစ္စည်းမျိုးဖြစ်ပါက ပျက်မည့်ရက်နှင့် နီးစပ်နေခြင်းမျိုးတို့ ကြုံရတတ်သည်။ အစားအသောက်တွင် ပိုအတွေ့များသည်။ ထိုအခါ စာဖတ်သူ ရွေးချယ်ပါ။ မိမိက မည်သည့်ရက်အတွင်း စားသုံးပါမည်။ ထိုရက်ထက်ကျော်လွန်၍ မပျက်စီးပါက

ဝယ်ယူစားသုံးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အသေအချာ မနားလည်ပါက ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းပါက ထိုထက်များစွာ ဆုံးရှုံးနိုင်ချေ ရှိသေးသည်။

အဝတ်အထည်များ ဝယ်ယူသည့်အခါ နှိုင်းယှဉ်စေလိုပါသည်။ ဈေးနှုန်းနှင့်အရည်အသွေး နှိုင်းယှဉ်ချိန်ဆပြီး ပိုမိုသက်သာ၍ အရည်အသွေးကောင်းမွန်သောအဝတ်အထည်များကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအတွက် ပလာဇာအား အချိန်ကုန်ခံ လည်ပတ်ရန် စိတ်ရှည်ဖို့တော့ လိုအပ်ပါသည်။ နေရာစုံလှေ့လာပြီး ဈေးသက်သာ၍ အရည်အသွေးကောင်းသော အဝတ်အထည်ကိုသာ ရွေးချယ်စေလိုသည်။ နာမည်ကြီးတံဆိပ် Brand များသာ ကွာလတီကောင်းခြင်း မဟုတ်ဘဲ ထိုင်းမှဝင်သော ကွာလတီကောင်းအဝတ်အထည်များလည်း လွယ်လွယ်ကူကူ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ဤတွင် သူငယ်ချင်းများက မတော်၍ ပြန်ရောင်းသည်များလည်း ရှိသည်။ ထိုအခါ ဈေးနှုန်းလည်းသက်သာ၊ ကွာလတီလည်းကောင်း၊ လှလည်းလှ၊ မိမိကလည်း လိုအပ်နေချိန်ဖြစ်ပါက ဝယ်ရန်မတွန့်ဆုတ်စေလိုပါ။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းကို ကူညီရာရောက်သည့်အပြင် ကိုယ့်အတွက်လည်း အဆင်ပြေ

mgyoe.com

သည်။ အကယ်၍ မိမိတွင်ရှိ၍ ဝတ်ရန်မတော်သည့် အခါမျိုးတွင်လည်း ယခုကဲ့သို့ ကျင့်သုံးနိုင်ပါသည်။

●

mgyoe.com

mgyoe.com

# မတ်လ

မတ်လသို့ ရောက်ရှိလာပြီ ဖြစ်ရာ ဤလတွင်
တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းစာဖြေသူတို့အတွက် အင်မတန်

mgyoe.com