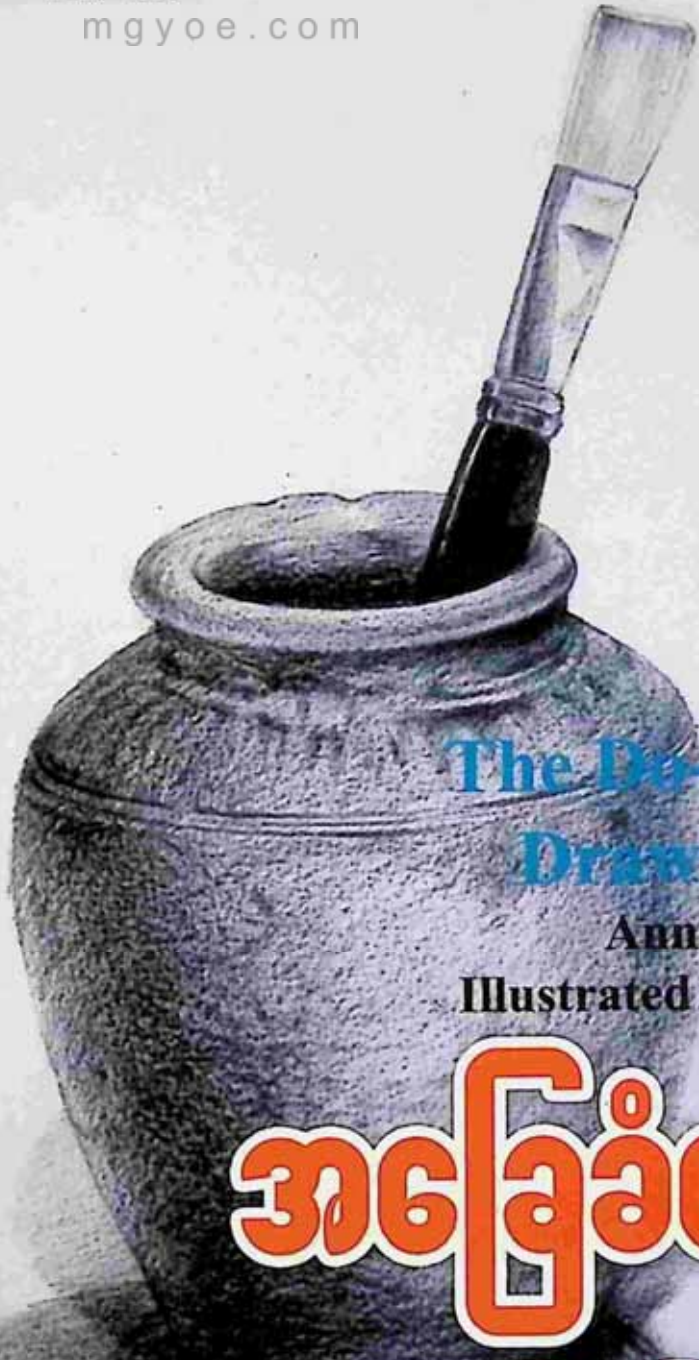


မိတ်ကူးချိချိအနုပညာ

mgoe.com

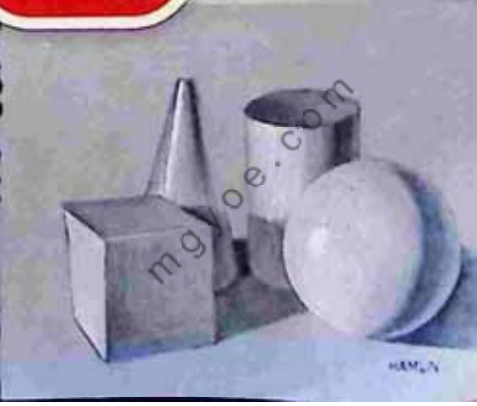


# The Do-It-Yourself Drawing Book

Anna Burgess

Illustrated by Kim Gamble

# အခြေခံပန်းချီ ရေးနည်း



mgoe.com



# အခြေခံပန်းချီ ရေးနည်း

လေ့လာသူတစ်ဦး

ဤစာအုပ်ဟာ သင် အပါအဝင် လူတိုင်း ရုပ်ပုံလှလှလေးတွေကို စိတ်တိုင်းကျ ရေးဆွဲတတ်စေဖို့ အကောင်းဆုံး သင်ပြပေးထားတဲ့စာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အတတ်ပညာမဆို လေ့ကျင့်ဖန်များလာရင် ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပညာရှင်အဆင့် ရောက်ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်က ပန်းချီရေးဆွဲခြင်းကို လေ့ကျင့်ဖန်များလာရင် ပန်းချီဆရာကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာရုံမက ပန်းချီပညာရှင်တစ်ယောက် အဖြစ်နဲ့ပါ ရပ်တည်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

LLT0066  
1,500.00 Ks

အခြေခံပန်းချီရေးနည်း၊ လေ့လာသူတစ်ဦး

အပြင်အဆင် - နိုင်ငံ့အား၊ တစ်ဖက်မှာ ၆၄ ဖက်မှာ ၂၁.၅ ဝင်ဘီ x ၂၈.၅ ဝင်ဘီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချီချီစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချီချီပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း

၂၀၁၇၊ မတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀

ရောင်းစျေး ၁၅၀၀ ကျပ်

mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်  
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

အခြေခံပန်းချီရေးနည်း  
လေ့လာသူတစ်ဦး

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၇

mgyoe.com

Page 1 of 1

10/10/2010

10/10/2010

10/10/2010

mgvye.com

The Do-It-Yourself  
Drawing Book  
Anna Burgess  
Illustrated by Kim Gamble

အခြေခံပန်းချီ  
ရေးနည်း

လှေလာသူတစ်ဦး

mgvye.com

### မာတိကာ

၁။	ရုပ်ပုံလှလှလေးတွေ ဆွဲရအောင်	၃
၂။	အခြားလိုအပ်သော ကိရိယာတန်ဆာပလာများ	၄
၃။	အမျိုးမျိုးသော ရှုထောင့်အမြင်အရ ရေးဆွဲထားသောပုံများ	၇
၄။	အမြင်အတိုင်း ရေးဆွဲခြင်း	၉
၅။	အချိုးအစားညီစွာ ရေးဆွဲခြင်း	၁၂
၆။	တစ်ပါတည်း စုပေါင်းရေးဆွဲခြင်း	၁၄
၇။	အလင်းရှိရင် အမှောင်လည်း ရှိမယ်	၁၆
၈။	အလင်းရောင် အရင်းအမြစ်များ	၁၈
၉။	ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည်အား တွက်ချက်ခြင်း	၂၀
၁၀။	တုတ်ချောင်းကလေးများပုံသဏ္ဍာန် ရေးဆွဲ၍ ပုံဖော်ခြင်း	၂၁
၁၁။	ကြောင်ခြစ်ရာပုံစံသော၍ ရေးဆွဲပုံဖော်ခြင်း	၂၂
၁၂။	ရုပ်လုံးဖော်ပေးနိုင်သည့်အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ	၂၃
၁၃။	သင့် ဗီရိအတွင်း၌ အရိုးစုတစ်ခု ရှိပါသလား . . .	၂၄
၁၄။	အရေပြားတစ်ထောက်စာသာ မဟုတ်	၂၆
၁၅။	အမှန်တကယ် မရှိသောပုံစံဖြင့် ရေးဆွဲခြင်း	၂၈
၁၆။	မျက်နှာများက ဖော်ပြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ	၂၉
၁၇။	လူမျက်နှာပုံသဏ္ဍာန် ရေးဆွဲခြင်း	၃၁
၁၈။	မျက်စိပုံ အမျိုးမျိုး	၃၂
၁၉။	ဆံပင်ပုံသဏ္ဍာန်များ	၃၄
၂၀။	စိတ်ခံစားချက်များ ဖော်ပြခြင်း	၃၅
၂၁။	လက်များ	၃၆
၂၂။	လက်ချောင်းများက ပြောသည်ကို နားထောင်ခြင်း	၃၇
၂၃။	ခြေထောက်များ	၃၈
၂၄။	ခြေထောက်တွင် ဖိနပ်စီးထားပုံအမျိုးမျိုး	၃၉
၂၅။	အသီးပုံသဏ္ဍာန်များ	၄၀
၂၆။	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၄၂
၂၇။	သစ်ပင်များ	၄၄
၂၈။	သန်းချီတန်သော ပန်းများ	၄၆
၂၉။	ရှုခင်းပန်းချီကား	၄၈
၃၀။	မြို့ပြရှုခင်းပုံ ရေးဆွဲခြင်း	၅၀
၃၁။	တိရစ္ဆာန်ပုံများ ရေးဆွဲခြင်း	၅၂
၃၂။	မြင်းများ	၅၄
၃၃။	ခေါက်ရိုးခေါက်ရာ ပုံသဏ္ဍာန်များ	၅၆
၃၄။	သေးငယ်သော အရာဝတ္ထုများကို ရေးဆွဲခြင်း	၅၇
၃၅။	ရထား၊ လေယာဉ်ပျံ၊ လှေ၊ ကားများ ပုံရေးဆွဲခြင်း	၅၈
၃၆။	စိတ်ခံစားမှုကို ဖော်ပြသော ရုပ်ပုံကားချပ်ဖြစ်အောင် ရေးဆွဲခြင်း	၆၃

စာရေးသူ၏ တင်ပြချက်  
ဤစာအုပ်တွင်  
Shading လုပ်ခြင်းကို  
'အလင်းအမှောင်  
အရောင်သွင်းခြင်း'  
သို့မဟုတ်  
'အလင်းရောင်ရသောနေရာနှင့်  
အရိပ်ကျသော နေရာအား  
ခွဲခြားဖော်ပြခြင်း'ဟု  
ပြန်ဆိုထားပါသည်။

# အခြေခံပန်းချီရေးနည်း

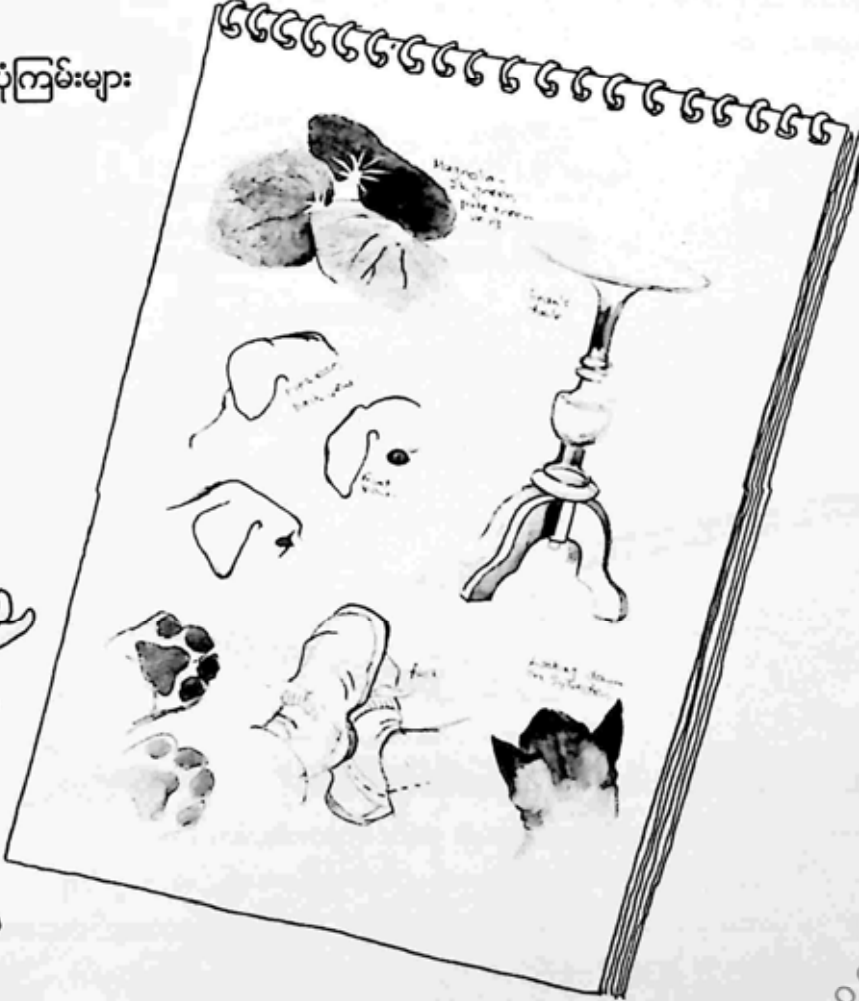
ဤစာအုပ်ဟာ သင် အပါအဝင် လူတိုင်းရုပ်ပုံလှလှလေးတွေကို စိတ်တိုင်းကျရေးဆွဲတတ်စေဖို့ အကောင်းဆုံးသင်ပြပေးထားတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အတတ်ပညာမဆို လေ့ကျင့်ဖန်များလာရင် ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပညာရှင်အဆင့် ရောက်ရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်က ပန်းချီရေးဆွဲခြင်းကို လေ့ကျင့်ဖန်များလာရင် ပန်းချီဆရာကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်လာရုံမက ပန်းချီပညာရှင်တစ်ယောက် အဖြစ်နဲ့ပါ ရပ်တည်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဤစာအုပ်ကို သေချာစွာလေ့လာပြီး လက်တွေ့လေ့ကျင့်လိုက်တဲ့အခါ သင့်အတွက် စိတ်ကူးကောင်းတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပေးတဲ့အခါ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တွေ ထပ်မံရရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ထိုအခါ သင့် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရလာပြီး ပန်းချီရုပ်ပုံကားချပ်တွေကို အရင်ကထက် ပိုမိုသက်ဝင်ကောင်းမွန်အောင် ရေးဆွဲလာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

## ပန်းချီရေးဆွဲမည့်သူ သင့်အတွက် လိုအပ်သော ကိုယ်ပိုင်ပုံဆွဲစာအုပ်

သင်ဟာ နောင်တစ်ချိန် ပန်းချီဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့သူဆိုရင် သင့်အတွက် ကိုယ်ပိုင်ပုံဆွဲစာအုပ်မရှိမဖြစ် လိုအပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အတွက် ကိုယ်ပိုင်ပုံဆွဲစာအုပ်ကို ဘယ်စာအုပ်အမျိုးအစားထဲကဖြစ်စေ ရွေးချယ်နိုင်ပြီး ရုပ်ပုံများရေးဆွဲနိုင် ဖို့ စာမျက်နှာအလွတ်များပါရှိဖို့သာ အဓိကလိုအပ်ပါတယ်။

သင့်ဆီမှာ ကိုယ်ပိုင်ပုံဆွဲစာအုပ်ရှိပြီဆိုရင် သင် စိတ်ဝင်စားနိုင်၊ ကြည်နူးခံစားနိုင်တဲ့ ရှုမျှော်ခင်းအလှတွေ၊ လူ၊ တိရစ္ဆာန်ရုပ်ပုံ ကားချပ်တွေကို သင့်စိတ်ကူး၊ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေနဲ့ စိတ်ကြိုက်ပုံဖော်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းချီရုပ်ပုံများကို အလျင်အမြန်ရေးဆွဲရာမှာ အစပထမပိုင်း အပြစ်အနာအဆာတွေများစွာ လုပ်မိပါလိမ့်မယ်။ သို့သော်လည်းကောင်းမွန်တဲ့လေ့ကျင့်မှုတွေနဲ့ ဆက်လက်ရေးဆွဲပေး လေ၊ သင်ရေးဆွဲသမျှ ပန်းချီရုပ်ပုံတွေအားလုံး အရင်ကထက် ပိုပိုပြီးကောင်းမွန်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ရေးဆွဲလိုတဲ့ပုံတွေ အတွက် ပုံကြမ်းစတင်ရေးဆွဲနိုင်ဖို့ သင့်လက်ထဲမှာ ချွန်ထက်တဲ့ပုံဆွဲခဲတံတစ်ချောင်း သို့မဟုတ် နှစ်ချောင်းအဆင်သင့်ရှိနေဖို့လိုပါ တယ်။

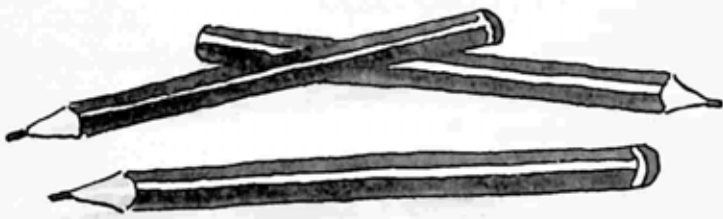
## ခဲခြစ်ရာပေးထားသည့် နမူနာပုံကြမ်းများ



# အခြားလိုအပ်သော ကိရိယာတန်ဆာပလာများ

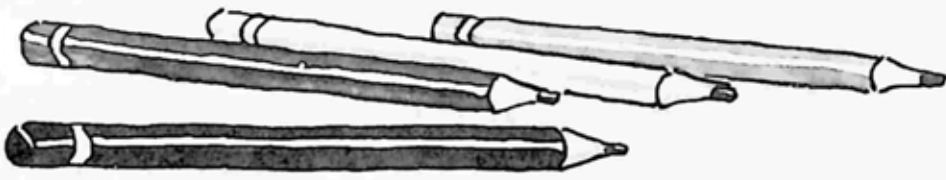
သင့်စိတ်ကူးထဲက ရုပ်ပုံတွေကိုပုံဖော်နိုင်ဖို့ သင်ဘယ်နေရာမှာမဆို ပန်းချီရုပ်ပုံတွေကိုရေးဆွဲနိုင်ပါတယ်။ သင်က သဲပြင်ပေါ်မှာ ရေးဆွဲလိုတဲ့အခါ တုတ်ချောင်းနဲ့ ရေးဆွဲနိုင်သော်လည်း စာရွက်ပေါ်၌ ဖယောင်းခဲတံဖြင့် ရေးဆွဲခြင်း၊ ပတ္တမြားပေါ်၌ရောင်စုံမြေဖြူဖြင့် ရေးဆွဲခြင်းကသာ သင့်စိတ်ကူးထဲကရုပ်ပုံအားလုံးကို စိတ်ကြိုက်ပုံဖော်ခြယ်မှုန်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပန်းချီဆရာတွေဟာ သူတို့ရေးဆွဲလိုတဲ့ရုပ်ပုံကားချပ်တွေကို စိတ်တိုင်းကျပုံဖော်နိုင်ဖို့ အမျိုးအစားစုံလင်တဲ့ အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများစွာကို သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးပြုတတ်ကြပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့လည်း များစွာသော ပန်းချီသုံးပစ္စည်းကိရိယာတွေထဲက အတော်များများကို လိုအပ်သလို သုံးစွဲပေးနိုင်ပါတယ်။



## Black lead pencils (ခဲပုတ်ခဲတံများ)

အရောင်ဖျော့စေဖို့ အသုံးပြုတဲ့ခဲတံဖြစ်ပါတယ်။ အညွှန်း B အုပ်စုတွင်ပါဝင်ပြီး HB မှ 6B အထိ အဆင့်ဆင့်ရှိပါတယ်။ ၎င်းခဲတံအမျိုးအစားဟာ နံပါတ်မြင့်လေ ခဲအရောင်ကို ပိုမိုဖျော့စေပါတယ်။



## Colored pencils (အရောင်ပါခဲတံများ)

၎င်းခဲတံများကို အသုံးပြုရာ၌ ခဲသားအရောင်ဖျော့ခြင်း မျှတမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီးမှ မိမိစိတ်ကြိုက်အရောင်ကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပါ။



## Water color pencils (ရေဆေးပန်းချီသုံးခဲတံ)

၎င်းခဲတံကို အသုံးပြုပြီး ရုပ်ပုံများရေးဆွဲရာမှာ ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။ ရေဆေးပန်းချီသုံးခဲတံဖြင့် ဦးစွာရေးဆွဲပြီးနောက် ၎င်းအပေါ်မှ ရေဖြင့်အသာပွတ်ချ ပေးရုံသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအခါ ၎င်းခဲတံ၏အစွမ်းကြောင့် သင် ရေးဆွဲသော ပန်းချီကားတွေအားလုံး 'ရေဆေးပန်းချီကား'တွေနဲ့ လုံးဝဆင်တူနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



**Charcoal (မီးသွေးခဲ)**

မီးလောင်ကျွမ်းထားသော သစ်သားမှ ရရှိပါတယ်။ မီးသွေးခဲအား ကိုင်တွယ်အသုံးပြုခြင်းကြောင့် သင့်လက်ချောင်းများ ပေကျံရသော်လည်း သင်တစ်ကြိမ် အသုံးပြု၊ လှေကျင့်တိုင်း ကောင်းကျိုးများစွာရရှိတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။



**Pen and ink**

(မင်တံနှင့် မင်)

ပန်းချီဆရာသုံးမင်နှင့် စတီးနစ်ဘ်ပါဖောင်တိန်များကို ဝယ်ယူပါ။

(ကြားခံပစ္စည်းအဖြစ် အကောင်းဆုံး အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်)



**Crayons (ရောင်စုံမြေဖြူတောင့်များ)**

အရောင်ပြောင်းလဲမှုအမျိုးမျိုး ရရှိအောင် အသုံးပြုပါတယ်။



**Pestels (အရောင်ပါသော ဖယောင်းတောင့်များ)**

အထူးပြုလုပ်ချက်များအတွက် အသုံးပြုရသော နူးညံ့ပြီး အရောင်ပါသည့် ဖယောင်းတောင့်များ ဖြစ်ပါတယ်။

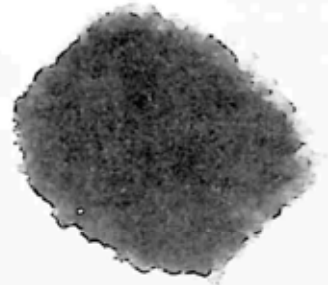
3B အမျိုးအစား ပုံဆွဲခဲတံတစ်ချောင်းဖြင့် အောက်ပါစုတ်ချက်ပုံစံအမျိုးမျိုး ရရှိအောင် ကြိုးစားပြီးရေးဆွဲပေးပါ။



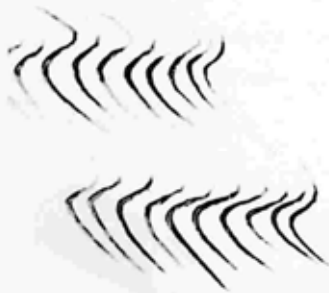
**Line**  
မျဉ်းကြောင်းပုံ



**Texture - Rubbed material**  
over hard material  
ကြမ်းတမ်းလွန်းသည့် ပွတ်တိုက်ထားသော  
မျက်နှာပြင်ပုံစံ မျက်နှာပြင်ပုံစံ



**Block**  
သစ်၊ ကျောက်၊  
သတ္တုအတုံးအခဲပုံစံ



**Flowing Lines**  
ရေများစီးဆင်းနေသောပုံစံ



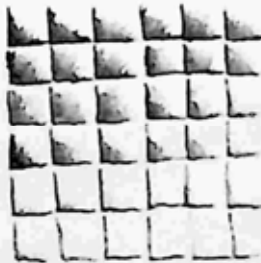
**Small strokes**  
သေးငယ်သောခဲခြစ်ရာ/  
စုတ်ချက်ပုံစံ



**Texture - Rubbed material**  
over soft material  
နူးညံ့ချောမွေ့လွန်းသော ပွတ်တိုက်ထားသော  
မျက်နှာပြင်ပုံစံ မျက်နှာပြင်ပုံစံ



**Shading**  
အလင်း/အမှောင်  
ကွဲပြားနေသောပုံစံ



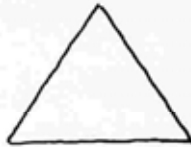
**Line and shading**  
မျဉ်းကြောင်းများနှင့်  
အရိပ်ကျသောပုံစံ



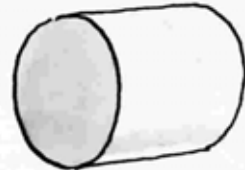
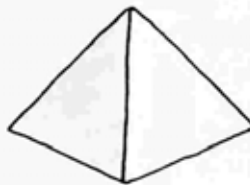
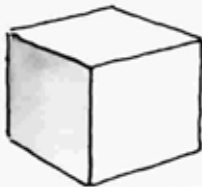
**Smudge**  
မှေးမှိန်ဝေဝါးသော  
အစွန်းအကွက်ပုံစံ

### အမျိုးမျိုးသော ရူထောင့်အမြင်အရ ရေးဆွဲထားသောပုံများ

သင့်အနေနဲ့ နှစ်ဘက်မြင်ပုံများအား အခုလိုရေးဆွဲနိုင်ပါတယ်။



သင်က စတုရန်း၏ သုံးဘက်မြင်၊ တြိဂံ၏ သုံးဘက်မြင်၊ စက်ဝိုင်း၏ သုံးဘက်မြင်ပုံတို့အား အခုလို ရေးဆွဲနိုင်ပါတယ်။



သုံးဘက်မြင်ပုံတွေဟာ သင့်ရဲ့အမြင်အာရုံနဲ့ ခံစားမှုအပိုင်းမှာ အလေးအနက်ရှိတဲ့သဘောကို ဖော်ပြနေပါတယ်။ သင်က Perspective ဆိုတဲ့အရိုကိုအရိုအတိုင်း၊ အမြင်ကိုအမြင်အတိုင်း ရေးဆွဲနိုင်တဲ့စွမ်းရည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီဆိုရင် သင့်အတွက် သုံးဘက်မြင်ပုံတွေကို ရေးဆွဲရာမှာ အခက်အခဲ လုံးဝမရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

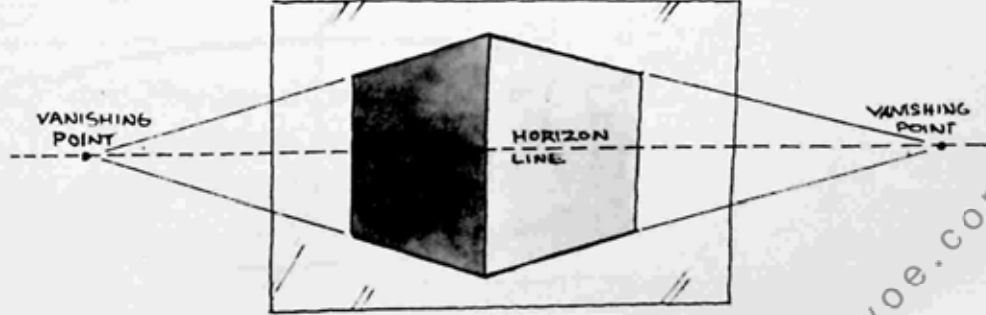
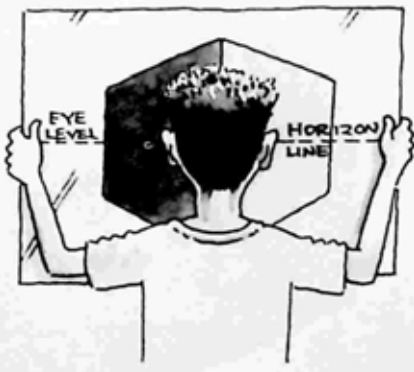
### အမြင်ကို အမြင်အတိုင်း ရေးဆွဲနိုင်ခြင်းအတွက် နားလည်ထားရန် လိုအပ်သည့်အချက်များ

သင့်ရှေ့တည့်တည့်တွင် သစ်သားတုံးတစ်တုံးရှိသည်ဆိုပါစို့။ ၎င်းသစ်သားတုံးအား သင့်မျက်လုံးနှစ်ဘက်နှင့်တစ်တန်းတည်း ကျအောင် ချိန်ညှိပေးပါ ထို့နောက် ကြီးမားပြီး ကြည်လင်နေသည့် ပလတ်စတစ်စတစ်စကို ပုံပါအတိုင်း ညီညာစွာထားရှိပြီး ၎င်းပလတ်စတစ်မှတစ်ဆင့် သစ်သားတုံးကို ဖောက်မြင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ပလတ်စတစ်ကာပြီး မြင်ရသောအနေအထားသည် ရုပ်ပုံကားချပ်၏မျက်နှာပြင်ကို ကိုယ်စားပြုထားသည်။

ထို့နောက် ပလတ်စတစ်စကို ဖြတ်သွားသည့်အစက်ချမျဉ်းများက သင့် ဝဲယာမျက်လုံးနှင့်တစ်တန်းကျနေသည်ဟု စိတ်ထဲမှ မှတ်ယူပေးပါ။ ၎င်းကို 'ရေပြင်ညီမျဉ်း'ဟု မှတ်ယူရပါမည်။

ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင် မြင်ရသောသစ်သားတုံး၏ ဘေးခြမ်းတွင်ရှိအနားများက ရေပြင်ညီမျဉ်းကြောင်းပေါ်သို့ လျှောဆင်းသွားသည့်ပုံကိုတွေ့ရပါမည်။

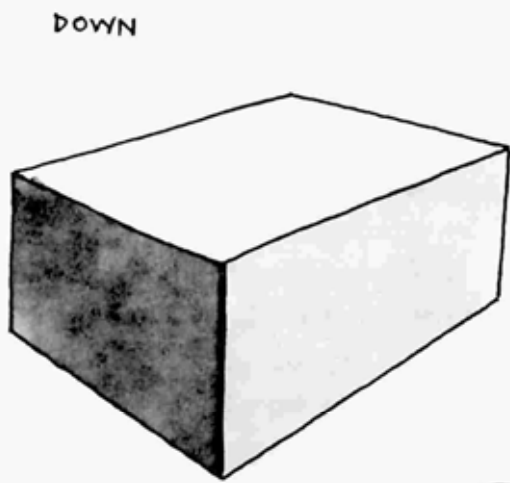
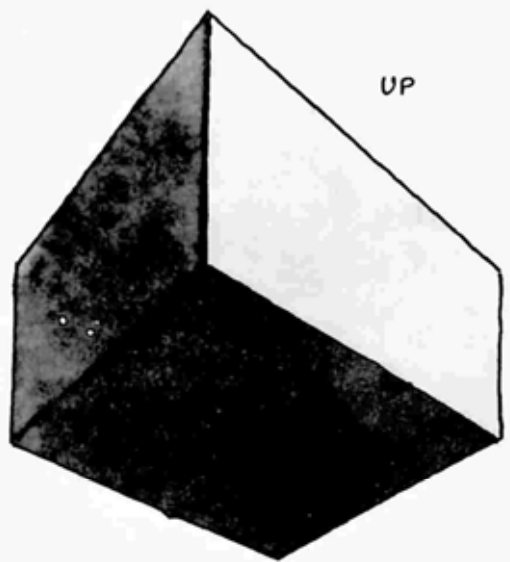
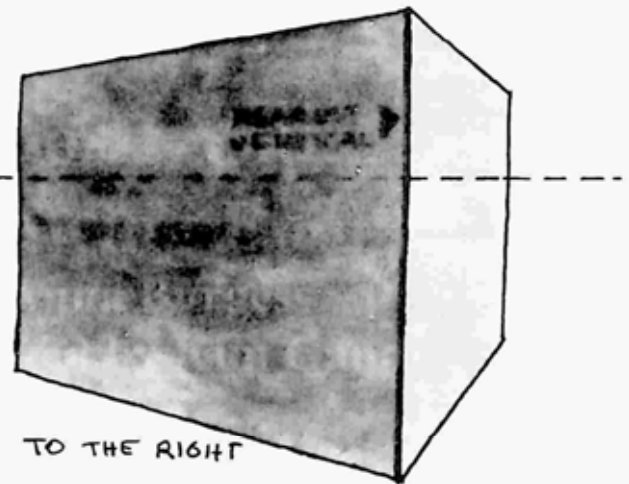
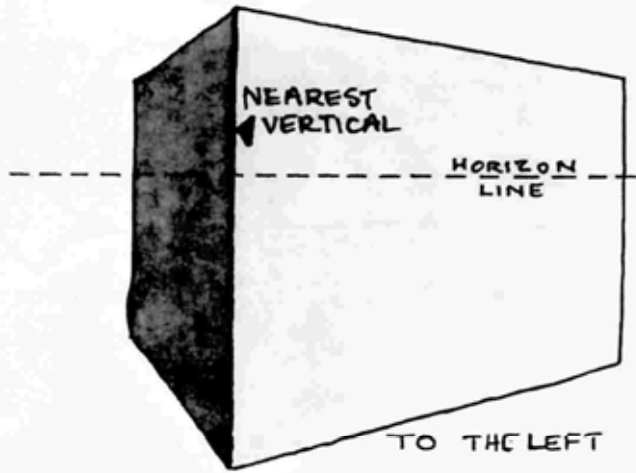
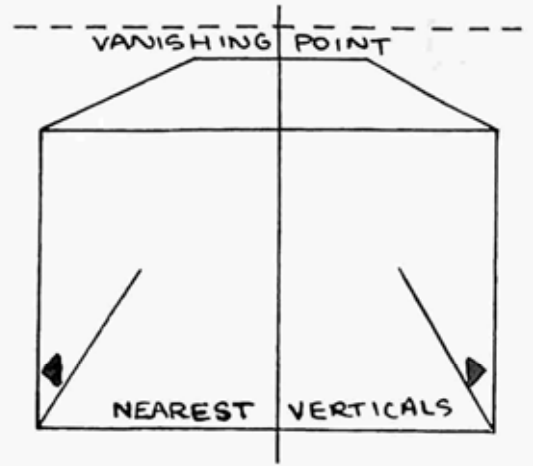
ရေပြင်ညီမျဉ်းပေါ် လျှောဆင်းသွားသောလမ်းကြောင်းများက ရေပြင်ညီ မျဉ်းနှင့် တိုက်ရိုက်ဆုံတွေ့ခဲ့ပါက ၎င်းနေရာကို မျဉ်းများဆုံတွေ့သည်ဟု ထင်မှတ်ရသောနေရာ(ပျောက်မှတ်)ဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။



အမြင်ကိုအမြင်အတိုင်း ရေးဆွဲခြင်းဟာ သင် ဘယ်ရူထောင့်က ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်ဆိုတဲ့အပေါ်မူတည်ပြီး အမျိုးမျိုးကွဲပြား သွားနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ သစ်သားတုံးကို သင်က အပေါ်မော့ကြည့်လို့ရတဲ့အမြင်နဲ့ အောက်ငုံကြည့်လို့ရတဲ့အမြင်က ကွဲပြားနေမှာ သေချာပါတယ်။

အရှိကို အရှိအတိုင်း၊ အမြင်ကိုအမြင်အတိုင်း ရေးဆွဲနိုင်ဖို့အတွက် သင်နဲ့အနီးကပ်ဆုံးဖြစ်မယ့် ထောင်လိုက်မျဉ်းကို အထက်-အောက် ဖြောင့်တန်းနေအောင် သေချာချိန်ညှိပြီးမှသာ ရေးဆွဲခြင်းကို စတင်ပါ။



အမြင်ကို အမြင်အတိုင်းရေးဆွဲတတ်ခြင်းဟာ အရာအားလုံးကို သုံးဘက်မြင်ရုပ်ပုံ ကားချပ်များဖြစ်အောင် ရေးဆွဲနိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

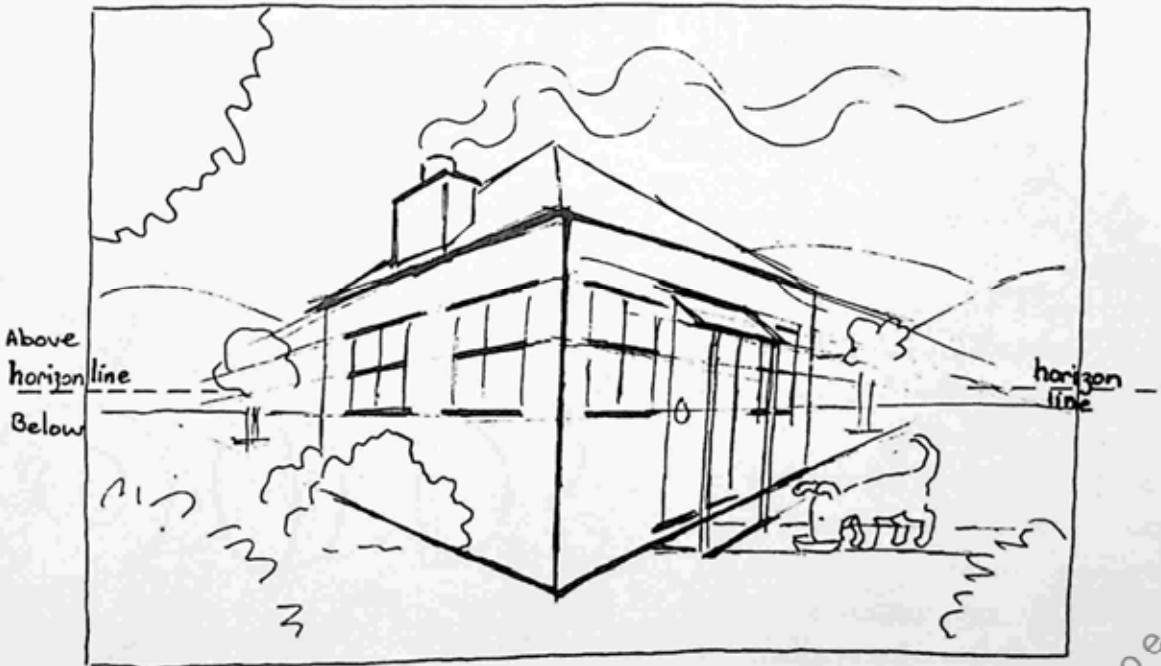


# အမြင်အတိုင်း ရေးဆွဲခြင်း

သင့်မှာအမြင်အတိုင်း ရေးဆွဲဖို့စိတ်ကူးရှိပြီဆိုရင် အိမ်တစ်အိမ်ရဲ့ရုပ်ပုံကိုစမ်းပြီး ရေးဆွဲနိုင်ပါတယ်။ ပထမဦးစွာ သင်ဆွဲလိုတဲ့အိမ်ကိုကြည့်ပြီး ရုပ်ပုံကားချပ်ရဲ့မျက်နှာပြင်အဖြစ် စိတ်ထဲမှ မှတ်သားထားပေးပါ။ ထို့နောက် ပလတ်စတစ်အကြည်စကို ပုံပါအတိုင်း သင်ရှေ့တည့်တည့်မှာထောင်ပြီး ပလတ်စတစ်မှဖောက်ပြီး အိမ်ကိုကြည့်ပါ။ သင်ထောင်ထားသော ပလတ်စတစ်အကြည်စ၏ဘေးအနားများအား သင့်ပန်းချီရုပ်ပုံကားချပ် ထည့်ထားသည့်ဘောင်များအဖြစ် မှတ်ယူပါ။



ပြီးနောက် ဘယ်အရာက သင်နှင့်အနီးကပ်ဆုံးသော ထောင်လိုက်မျဉ်းဖြစ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ပေးပါ။ ရေပြင်ညီမျဉ်းကြောင်းပေါ်သို့ အိမ်၏ဘေးအနား ကိုယ်စားပြုမျဉ်းများက ဘယ်လိုလျှော့ဆင်းလာတယ်၊ ရေပြင်ညီမျဉ်းရဲ့အောက်ဖက်ကမျဉ်းတွေက ဘယ်လိုလျှော့တက်လာတယ်ဆိုတာကို သင်ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ရေပြင်ညီအပေါ်ကိုဖြစ်စေ၊ ရေပြင်ညီအောက်ကဖြစ်စေ တွေ့ရတဲ့မျဉ်းအားလုံးက မျဉ်းပြိုင်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။ နောက်ပြီး အဲဒီမျဉ်းပြိုင်တွေဟာ ရေပြင်ညီမျဉ်းမှာပဲ ဆုံတွေ့ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။



သတင်းစာဟောင်း၊ မဂ္ဂဇင်းဟောင်းတွေမှာပါရှိတဲ့ ရုပ်ပုံတွေကို တုပရေးဆွဲနိုင်ခြင်းဟာ အမြင်ကို အမြင်အတိုင်းရေးဆွဲမှု ကျွမ်းကျင်လာစေရေးအတွက် အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်မှုအတွက် အောက်ပါဆောင်ရွက်မှုတွေ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

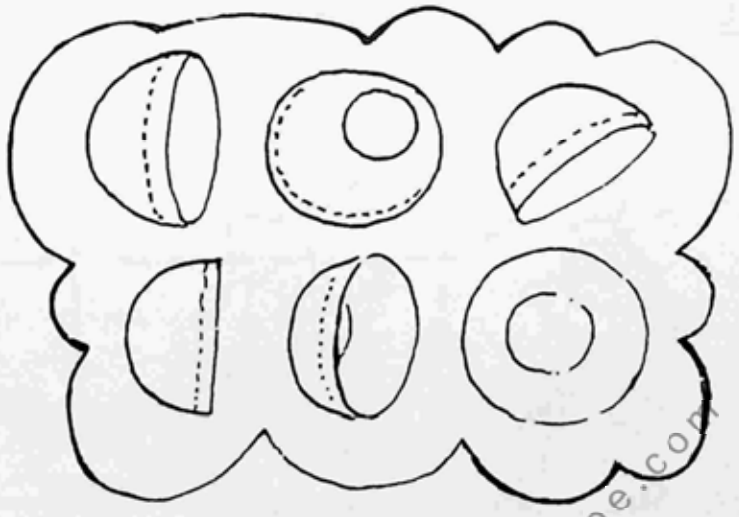
- ပထမဦးစွာ စက္ကူပါး(ထပ်ကူးစက္ကူ)အချို့၊ ပေတံတစ်ချောင်း၊ ခဲတံတစ်ချောင်း အရန်သင့်ယူထားပါ။
- အဆောက်အအုံတစ်ခု၏ ရုပ်ပုံကားချပ်ကို သေချာစွာကြည့်ပါ။  
သို့မဟုတ် အခန်းတစ်ခန်း၏အတွင်းဘက်အား သင့်မျက်လုံးနှင့် ရေပြင်ညီမျဉ်းအတိုင်း ညီအောင် ချိန်ညှိပေးပါ။
- သင့်ရေပြင်ညီအား သေချာစွာသတ်မှတ်နိုင်ဖို့ အစက်ချမျဉ်းများဖြင့် ပြသပေးပါ။
- သင်နှင့် အနီးကပ်ဆုံးသော ထောင်လိုက်မျဉ်းကြောင်းကို ရေးဆွဲပေးပါ။

ရှေ့တွင်ပြသထားသည့်အတိုင်း ရေပြင်ညီမျဉ်းကြောင်းပေါ် လာရောက်တွေ့ဆုံမည့် မျဉ်းပြိုင်များအား ပုံကြမ်း(မျဉ်းများ)ဖြင့် ဖော်ပြပေးပါ။ ပျောက်မှတ်ဖြစ်သောနေရာကို ဖော်ပြပေးပါ။



အမြင်ကို အမြင်အတိုင်း ရေးဆွဲတတ်အောင် လေ့ကျင့်တဲ့အခါ သင်က အရာရာကိုသာမန်ထက် ထူးခြားတဲ့အမြင်နဲ့ ကြည့်ရှုတတ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့အိမ်မှာနေရင်း စိတ်တိုင်းအကျ ဆုံးသော ရုပ်ပုံများရလာတဲ့အထိ စိတ်ကြိုက်ရေးဆွဲ လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဇလုံတစ်လုံးကိုယူပြီး ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှကြည့် ပေးပါ။ သင်ကိုင်ထားသောဇလုံအပေါ် ကြည့် သောအမြင်နှင့် ဇလုံ၏အမြင့်(ဇောက်အနက်) အပေါ်မူတည်ပြီး အမြင်အတိုင်းရေးဆွဲရသော အနေအထားအပြောင်းအလဲရှိသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။



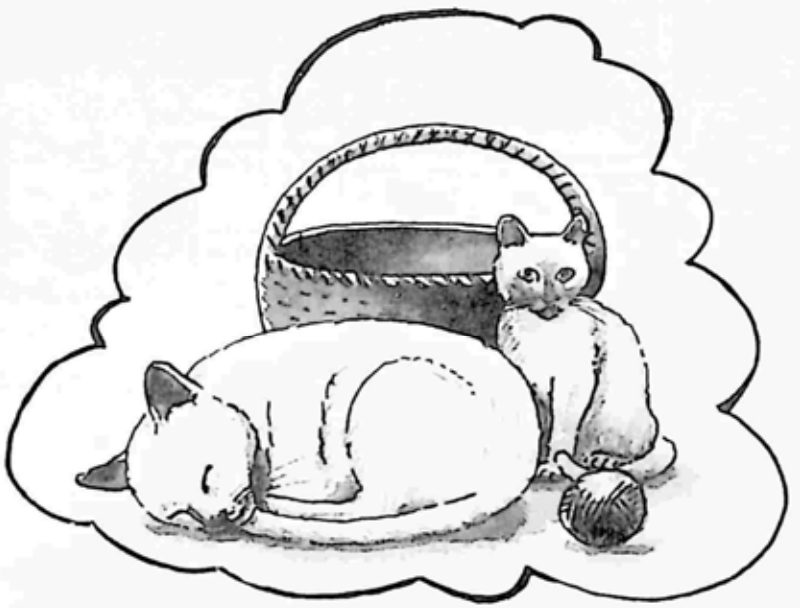


အမြင်အတိုင်း ရေးဆွဲရတဲ့အခါ အရာဝတ္ထုတွေ ရှိနေတဲ့နေရာက ပိုပြီး  
ဝေးကွာလေ၊ အရာဝတ္ထုများက တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ပိုပြီးနီးကပ်လာတဲ့ပုံကို တွေ့ရ  
လေဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်အနေနဲ့ မြင်ရတဲ့အတိုင်းကိုသာ အတိအကျရေးဆွဲရ  
မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



# အချိုးအစားညီစွာ ရေးဆွဲခြင်း

အချိုးအစားညီစွာ ရေးဆွဲခြင်းဆိုတာဟာ အနီးအနားမှာရှိသော အခြားသောအရာဝတ္ထုများ နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက (သဘာဝကျပြီးထိုက်သင့်သော) အရွယ်အစားရှိ ရုပ်ပုံဖြစ်အောင် ရေးဆွဲခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ ကားတစ်စီးအနားမှာ ခွေးတစ်ကောင်ရှိနေတဲ့ပုံကို ရေးဆွဲမယ်ဆိုရင် ခွေးကိုကားထက် ပိုပြီးသေးငယ်တဲ့အရွယ်အစားနဲ့သာ ရေးဆွဲရမှာဖြစ်ပါတယ်။



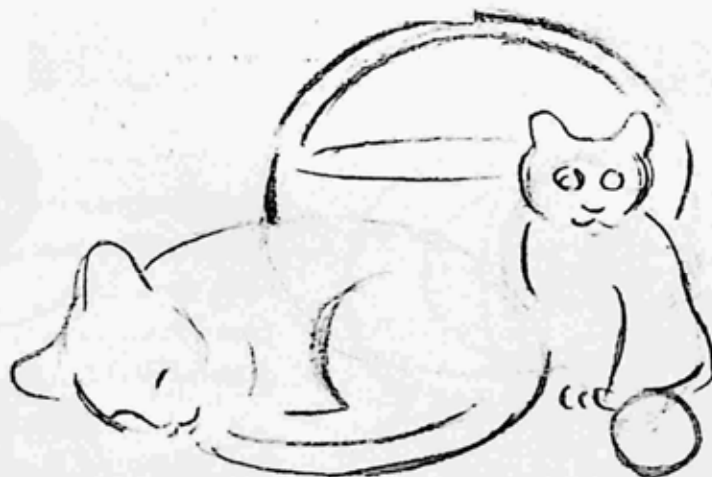
သင်က ပုံဆွဲစာအုပ်ကို အသုံးပြုတော့မယ်ဆိုရင် ရေးဆွဲလိုတဲ့ပုံတွေအတွက် အချိုးအစားညီစွာနေရာ သတ်မှတ်ပေးပါ။

သင်က ကြောင်တစ်ကောင်၊ ကြောင်ပေါက်စတစ်ကောင်၊ ခြင်းတောင်းတစ်လုံးနဲ့ သိုးမွေးချည်လုံးတစ်လုံးရဲ့ပုံကို ရေးဆွဲတော့မယ်ဆိုရင် အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။

- အရောင်ဖျော့ ခဲတံတစ်ချောင်းကို ယူပါ။
- ထို့နောက် ဘဲဥပုံစက်ဝိုင်းလွတ်များကို ရေးဆွဲပါ။



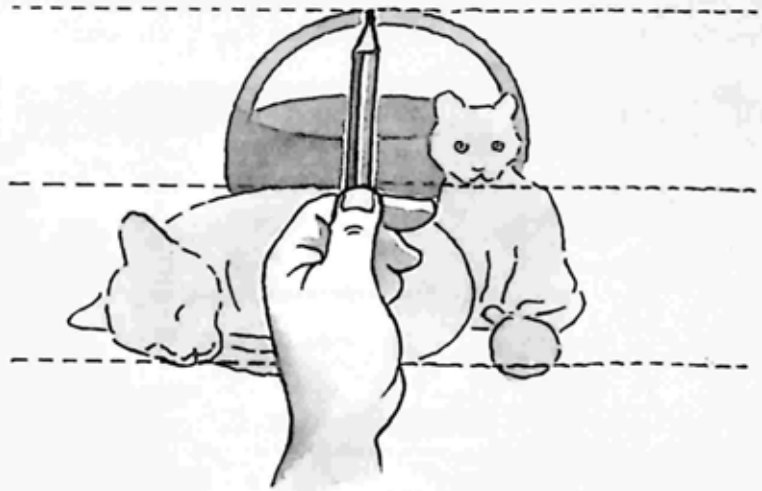
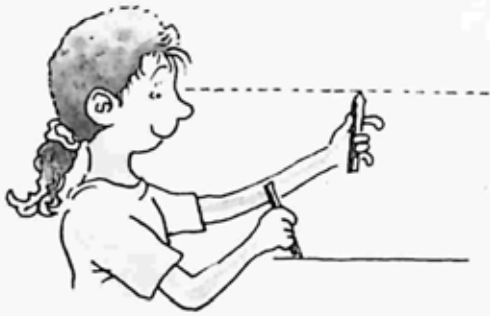
စက်ဝိုင်းလွတ်တစ်ခုက ကြောင်တစ်ကောင်အရွယ်အစားအတွက် မှန်ကန်မှုရှိရမှာဖြစ်သလို နောက်စက်ဝိုင်းလွတ်တစ်ခုကလည်း ကြောင်ပေါက်စတစ်ကောင်ရဲ့ပုံရေးဆွဲဖို့ မှန်ကန်တဲ့အရွယ်အစားရှိဖို့လိုပါတယ်။



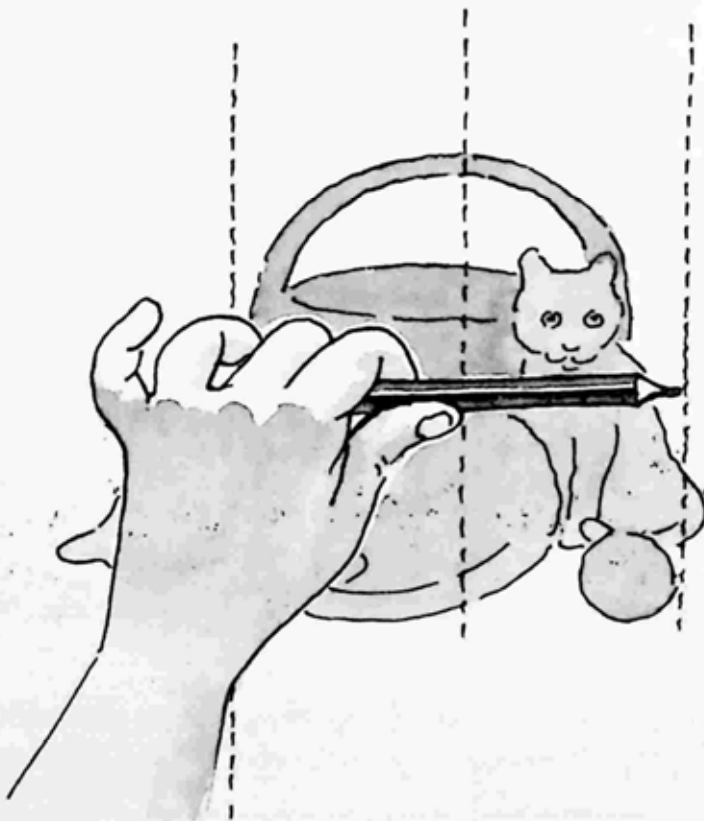
- ထို့နောက် ကြောင်နှင့် ကြောင်ပေါက်စရုပ်ပုံတို့ကို အသေးစိတ်ရေးဆွဲ ပေးပါ။
- အခြေခံအားဖြင့် တစ်ပုံနှင့်တစ်ပုံကွဲပြားသော ပုံသဏ္ဍာန်အရွယ်အစား ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ (သင် ရေးဆွဲနေသောရုပ်ပုံအပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားနေအောင်သတိပြုပါ)

ရေးဆွဲပြီးသောရုပ်ပုံများအား သေချာစွာပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။ နည်းနည်းလောက် ပိုပြီးကြီးပေးသင့်သလား။ သို့မဟုတ် နည်းနည်းလောက် သေးပေးရမလားဆိုသည်ကို ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်ပါ။ အရေးကြီးသည်က သဘာဝကျဖို့သာဖြစ်ပါတယ်။ သင့် ပုံဆွဲခဲတ်ကို အလွန်အသုံးဝင်သောပန်းချီသုံး ကိရိယာတန်ဆာပလာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သလို အချိုးအစားညီမျှအောင် ချိန်ဆရေးဆွဲ နိုင်ဖို့အတွက်လည်း ကောင်းစွာအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

- သင့်မျက်လုံးတစ်ဖက်ကိုပိတ်ပြီး သင့်ပုံဆွဲခဲတ် အား ရှေ့တည့်တည့်တွင် ထောင်ပြီးကြည့်ပေးပါ။



- ထို့နောက် သင့်လက်မအားပုံတွင်ပြထားသည့် အတိုင်း အထက်အောက်လိုသလို အတင်အချလုပ် ပေးပြီး သင် ရေးဆွဲတော့မည့် ရုပ်ပုံ၏အမြင်ကို တိုင်းတာသတ်မှတ်ပေးပါ။



အလားတူပုံစံအတိုင်း ရေးဆွဲမည့် ရုပ်ပုံ၏ အကျယ်(မြက်)ကိုလည်း (ပုံပါအတိုင်း)ခဲတ်ဖြင့် တိုင်းတာ သတ်မှတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

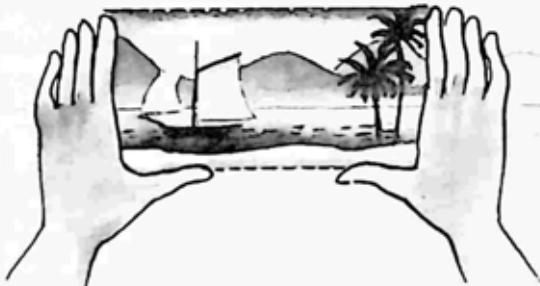


# တစ်ပါတည်း စုပေါင်းရေးဆွဲခြင်း

သင် ဓာတ်ပုံရိုက်ချိန်မှာ သင် ကန့်သတ်ထားတဲ့ဘောင်အတွင်း လိုချင်သောရုပ်ပုံရစေဖို့ ကင်မရာကို လိုအပ်သလိုအပြောင်းအရွှေ့လုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို သင်လိုချင်သော ဓာတ်ပုံ၊ ရုပ်ပုံကားချပ်အတွက် လိုအပ်သလို ပါဝင်ဖွဲ့စည်းခြင်းလုပ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ လိုအပ်သလို ပါဝင်ဖွဲ့စည်းခြင်းဟာ ပန်းချီရုပ်ပုံကားချပ်များကို ရေးဆွဲခြင်းအတွက် အမှန်တကယ် အရေးတကြီးလိုအပ်ပါတယ်။

## သင် ရေးဆွဲမည့်ရုပ်ပုံကားချပ်အတွက် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းမှု ပြုလုပ်ခြင်း

- သင် ရုပ်ပုံကားချပ်ကို အကောင်းဆုံးသော ရေပြင်ညီရှုခင်းပုံဖြစ်အောင် ရေးဆွဲလိုခြင်း ရှိမရှိ ဦးစွာဆုံးဖြတ်ပါ။ (သို့) ထောင်လိုက်ပုံစံပုံတူရေးဆွဲလိုခြင်း ရှိမရှိ စဉ်းစားပါ။



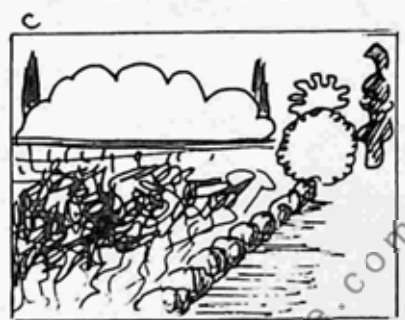
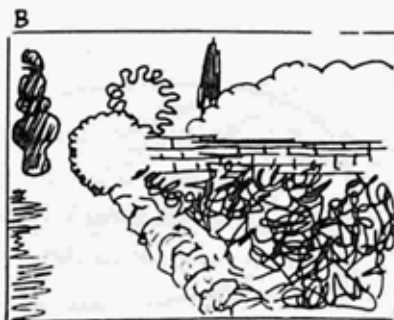
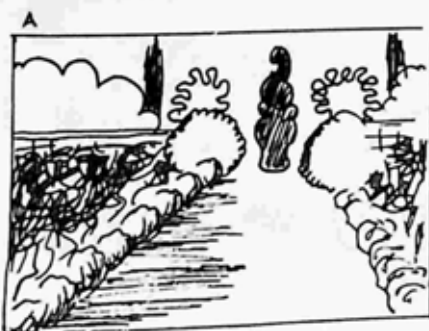
- သင်လိုချင်သောပုံကိုရရှိဖို့ ကတ္တူစဖြင့်ပြုလုပ်သောထောင့်မှန်စတုဂံဘောင်တစ်ခုကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

- သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အကူအညီပေးနိုင်ဖို့ သင့်လက်များကို အသုံးပြုပါ။



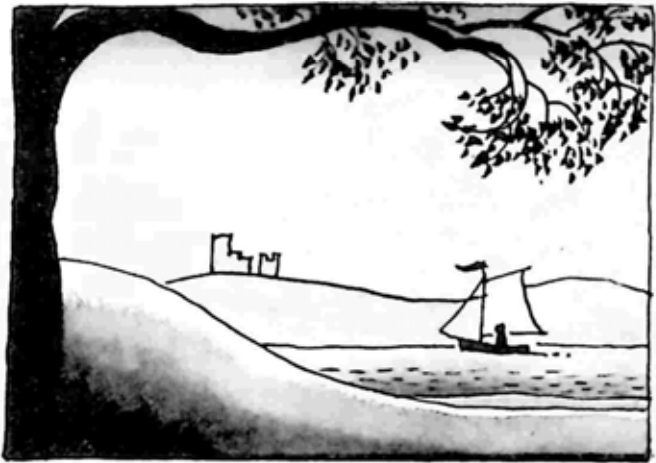
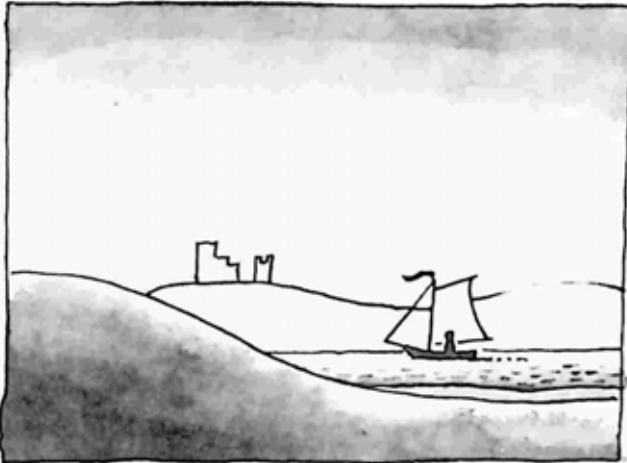
- သင့် ရုပ်ပုံကားချပ်အား 'ပါဝင်ဖွဲ့စည်းမှု'များပြုလုပ်နိုင်ဖို့ ပထမဆုံး အရွယ်အစားကို ရွေးချယ်ပေးပါ။

- သင်က အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆသောရုပ်ပုံကားချပ်တွင် အထင်အရှားပါရှိရမည့်အရာတစ်ခုခု ရှိနေပါက ၎င်းအားရုပ်ပုံကားချပ်၏ အလယ်ဗဟိုအနီး၌ထားရှိပေးပါ။ ကားချပ်A ကို ကြည့်ပါက အလယ်ဗဟိုတွင် ဘာရှိသည်ကို သင်တွေ့ မြင်ရပါသလား။

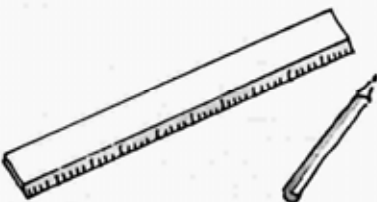
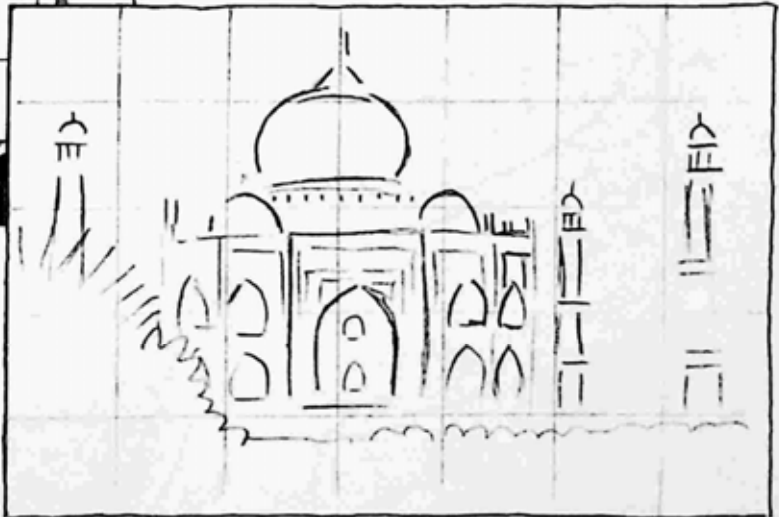
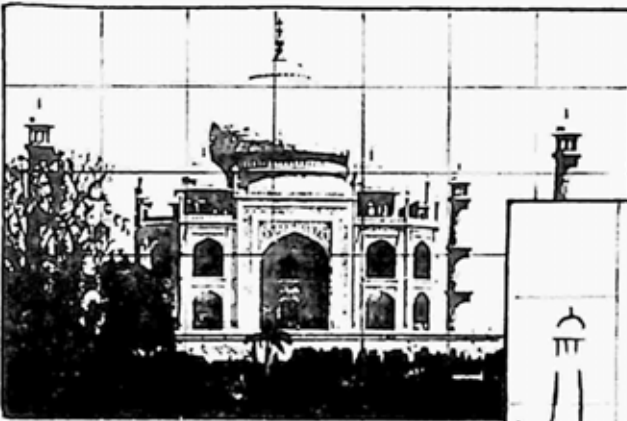


ပန်းချီဆရာကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံးအချက်ကတော့ သင့်စိတ်ထဲက ဆွဲလိုတဲ့အတိုင်း ရုပ်ပုံကားချပ်တွေကို အတတ်နိုင်ဆုံးတူအောင် ဆွဲနိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

- အောက်ပါရုပ်ပုံကားချပ်များကို လေ့လာပါ။
- ပထမဆုံးကားချပ်၏ရှုခင်းက တကယ့်ရှုခင်းနှင့်တူနေပုံကို ဖော်ပြထားသည်။
- သင့်အနေနဲ့ ဒုတိယကားချပ်တွင်ပါရှိတဲ့အတိုင်း အကိုင်းအခက် ၃ ခုပါ သစ်ပင်ပုံကို ပေါင်းထည့်ရေးဆွဲပေးနိုင်ပါတယ်။



- သင့်ရှုခင်းရုပ်ပုံထဲမှာ အခြားအရာတွေ အတော်များများကို ထည့်သွင်းရေးဆွဲလိုတယ်ဆိုရင် ဂရပ် စာရွက်ပေါ်မှာ ပထမဆုံး အစီအစဉ်ချပေးပါ။ ထို့နောက် တစ်ကန့်စီကို မိတ္တူကူးလိုက်ပါ။ ထို့နောက် လိုအပ်သလို အသေးစိတ်ထပ်ထည့်ပေးပါ။



- ရုပ်ပုံကားချပ်၏ အဓိကကျသောမျက်နှာပြင်ကို တစ်ဖက်၌ထားပေးပါ။
- သင်က တစ်စုံတစ်ရာ ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း၊ ချိန်ညှိခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးမျိုးသောပါဝင်ဖွဲ့စည်းမှုများဖြင့် ပုံကြမ်းရေးဆွဲပေးပါ။
- ကောင်းမွန်ပြည့်စုံသော ပါဝင်ဖွဲ့စည်းမှုများ လုပ်ပေးပြီးပါက သင့်စိတ်ကြိုက်ရုပ်ပုံကားချပ်ကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

# အလင်းရှိရင် အမှောင်လည်း ရှိမယ်

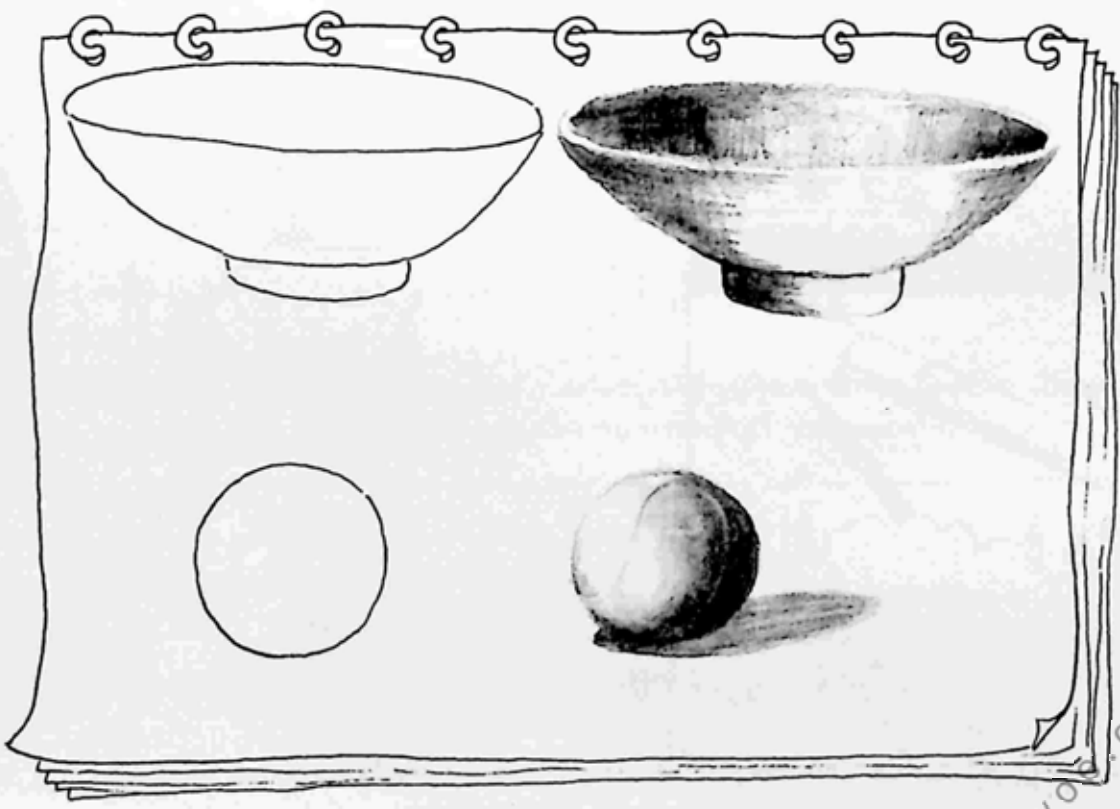
နေသာတဲ့နေ့၌ လမ်းဘေးမှာ မတ်တတ်ရပ်ပြီး နေကိုကျောပေးထားကြည့်ပါ။ ထိုအခါ သင့်ရှေ့တည့်တည့်၌ သင့်အရိပ်ကို မြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရခြင်းဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က နေရောင်ခြည်အလင်းတန်းအချို့ကို ပိတ်ကာဆီးလိုက်တာကြောင့် အရိပ်(မည်းမှောင်တဲ့အကွက်) တစ်ခုကို သင့်ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားအတိုင်း တွေ့ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။



## အရိပ်များ

နေအစား မီးအိမ်တွေကလည်း အလင်းရောင်ကို ဖြစ်စေတာကြောင့် သင့်အရိပ်ကိုပါ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ အကယ်၍ သင့်အပေါ်ကျရောက်တဲ့ နေအလင်းရောင် (သို့မဟုတ်) မီးအိမ်အလင်းရောင်က အားကောင်းရင် အားကောင်းသလို အရိပ်ကလည်း အရမ်းကိုနက်မှောင်ထင်ရှားနေပါလိမ့်မယ်။ အကယ်၍ အလင်းရောင်က အားပျော့ရင်တော့ ကျရောက်တဲ့အရိပ်တွေကလည်း မှိန်ဖျော့နေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပန်းချီရေးဆွဲရာမှာ ရေးဆွဲလိုတဲ့အရာရဲ့ အရွယ်အစားနဲ့ လောက်အနက်ကို ဖော်ပြလိုတဲ့အခါ အလင်း-အမှောင် အရောင်သွင်းခြင်း(သို့မဟုတ်) အလင်းရောင်ရသောနေရာနှင့် အရိပ်ကျသောနေရာခွဲခြားဖော်ပြခြင်း (Shading) လုပ်ပေးရပါတယ်။ အရိပ်တွေဟာ ရေးဆွဲလိုက်တဲ့အရာဝတ္ထုတွေကို တကယ့်အရာဝတ္ထုတွေနဲ့တူအောင် လုပ်ပေးနိုင်တာကြောင့် ရေးဆွဲပြီးတဲ့ကားချပ်အပေါ် စိတ်ခံစားချက် ဖြည့်စွက်ပြီး ကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။



အလင်း၊ အမှောင်၊ အရိပ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင် ပထမဆုံးရှာဖွေရမဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကတော့ အလင်းရောင်အရင်းအမြစ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်က အရာဝတ္ထုတွေကို သေချာစွာ ကြည့်လိုက်ပါ။ အလင်းရောင် ဘယ်ကလာပါသလဲ။ ပြတင်းပေါက်ကလား၊ ဒါမှမဟုတ် နေဆီကလား၊ မီးအိမ်ကလား၊ ဒါမှမဟုတ် စခန်းချမီးပုံကလား... ဆိုတာ သေချာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

- အိမ်တွင်း၌ရှိသောပစ္စည်းများဖြင့် စတင်ပါ။  
အိမ်အတွင်းရှိနေသော သင်ရေးဆွဲလိုသည့် မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမဆို ရွေးချယ်ပေးပါ။  
အလင်းရောင်ရနိုင်မည့် အရင်းအမြစ်ကို ရှာဖွေပါ။  
(တစ်ခါတစ်ရံ သင့်မျက်လုံးအားတစ်ဝက် မှိတ်၍ကြည့်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း အလင်းရောင် ရနိုင်သောအရင်းအမြစ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။)

- အလင်းရောင်အရင်းအမြစ်ကို ရပြီးတာနဲ့ ၎င်းအရင်းအမြစ်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်အရပ်မှာ အမြဲတစေအရိပ်ကျနေတာကို သင်မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ ဝတ္ထုပစ္စည်း၏ အရွယ်အစားကို လေ့လာပါ။ ထို့နောက် အရိပ်၏အရွယ်အစားကို လေ့လာပေးပါ။

- ဝတ္ထုပစ္စည်း၏ အမျိုးမျိုးသောပုံသဏ္ဍာန်အရွယ်အစားများက အရွယ်အစားပုံသဏ္ဍာန် အမျိုးမျိုးရှိသော အရိပ်များရရှိအောင် ဖန်တီးပေးနိုင်ပါတယ်။  
အကယ်၍ အရိပ်တစ်ခုက နံရံတစ်ခုကို ထိတွေ့မယ်ဆိုရင် ၎င်းကထောင့်တစ်ထောင့်ကို ဖန်တီးပေးနိုင်တာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အိမ်ရဲ့အပြင်ဘက်မှာ နေအချိန်မကုန်မချင်း နေကအလင်းရောင်ရဲ့အရင်းအမြစ်အဖြစ် အစဉ်အမြဲရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေက ကောင်းကင်ကိုဖြတ်ပြီး ရွေ့လျားသွားတဲ့အခါ အရိပ်တွေကလည်း လိုက်လံပြောင်းလဲနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေထွက်ခါစ နံနက်ပိုင်း အချိန် နေကအောက်နိမ့်စွာ ရှိနေတတ်သည်ကို လေ့လာပေးပါ။  
နေက ကောင်းကင်မှာ မြင့်မားစွာရှိနေတဲ့အချိန်၊ နေ့လယ်ပိုင်းတွေမှာ ဘာထူးခြားမှုတွေ ရှိပါသလဲ။ နေဝင်သွားချိန်မှာ အရိပ်တွေ ဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားပါသလဲ။



အရိပ်များ၏အရှည်ကို ခံစားသိရှိနိုင်ပါသလား။ စမ်းကြည့်ပါ။

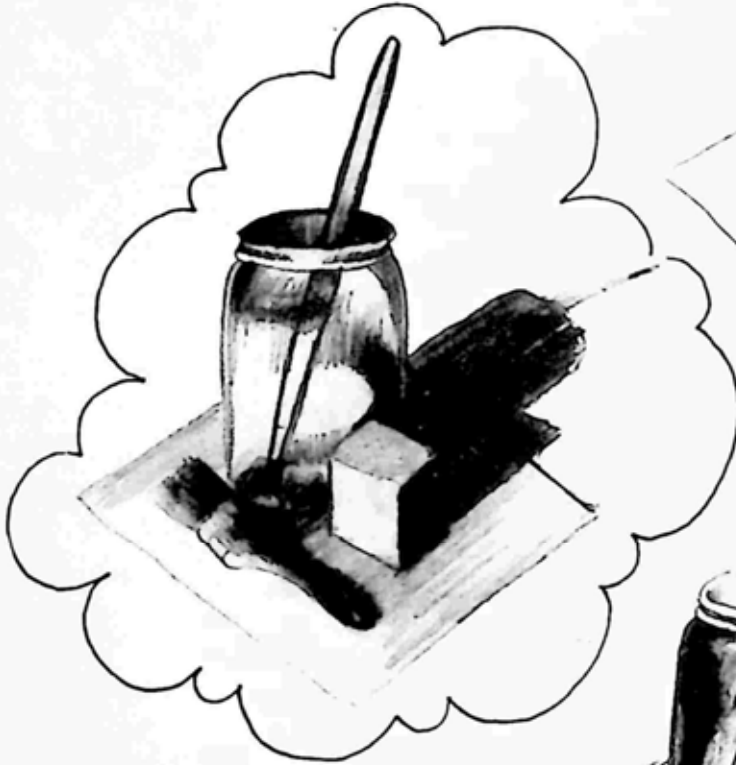
- အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ရေးဆွဲပြီး နေ ရုပ်ပုံကိုပါ ရေးဆွဲပါ။
- နေမှလာသော အလင်းတန်းကိုယ်စားပြုမျဉ်းတစ်ကြောင်းကို မြေပြင်တွင်ရှိနေသောအရာဝတ္ထု(တိရစ္ဆာန်)နှင့် တစ်တန်းတည်းကျအောင် ရေးဆွဲပေးပါ။



# အလင်းရောင် အရင်းအမြစ်များ

သင့်ဘက်က စိတ်ကူးပေါ်သည်နှင့် စတင်လေ့ကျင့်နိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

- ပုံသဏ္ဍာန်အရွယ်အစား အမျိုးမျိုးရှိသောအရာဝတ္ထုအနည်းငယ်ကို လူလိုက်ပါ။
- ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းများအား စက္ကူဖြူအလွတ်တစ်ရွက်ပေါ်၌ တင်ထားပေးပါ။
- မီးအိမ်တစ်လုံးအား အရာဝတ္ထုများ၏ ဘေးတစ်ဖက်နှင့်အပေါ်မှ ထားရှိပေးပါ။
- အရာဝတ္ထုများနှင့် ၎င်းတို့၏အရိပ်များအား ခဲတံဖြင့်ရေးဆွဲပေးပါ။



အထက်ပါအလားတူပစ္စည်းများအား အလင်းရောင်မှိုန်ဖျော့ဖျော့သာရစေရန် စားပွဲအနီး၌ မီးအလင်းရောင်ပေးပါ။  
(လက်နှိပ်ဓာတ်မီးကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်)

အရာဝတ္ထုများနှင့် အရိပ်သစ်များကို ရေးဆွဲပါ။ အရိပ်များကို ဖော်ပြပေးနိုင်ရန်အတွက် အလယ်အလတ် ခဲတံကို အသုံးပြုခြင်းက ပိုမိုသင့်လျော်ပါတယ်။ အလင်း အမှောင် ခွဲခြားပေးနိုင်ရန်အတွက် ဖောင်တိန်၊ မင်၊ ထိပ်ဖျားသေးသောမင်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

အရာဝတ္ထုတို့၏ မျက်နှာပြင်များက တစ်ခါတစ်ရံ သဲလွန်စကောင်းများ ပေးနိုင်ပါတယ်။

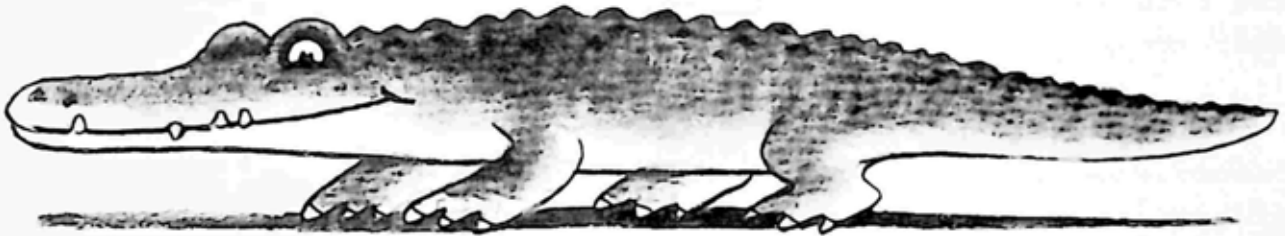
- အရောင်အနုအရင့်၊ အလင်းအမှောင်ခွဲခြားနိုင်ဖို့ မီးသွေးခဲကို အသုံးပြုပါ။



- မာကျောပြီး တောက်ပြောင်သော အရာဝတ္ထုပုံကို ရွေးချယ်ပြီး ဖောင်တိန်၊ မင်တို့ဖြင့် အသုံးပြုရေးဆွဲပါ။



- ကြမ်းတမ်းသောမျက်နှာပြင်ပုံတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး ရောင်စုံမြေဖြူတောင့်များဖြင့် ရေးဆွဲပေးပါ။



- အရာဝတ္ထုတစ်ခု၏ ပုံသဏ္ဍာန်ကိုပေါ်စေဖို့ နောက်ခံရောင်အား အမှောင်အနေအထားဖြစ်အောင် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

