

mgyc.com

SAMPLE BOOK

သင့်မှာ ရိုတာတွေ
လောကဦးက
လိုအပ်နေပါတယ်။



YOU
make
me
proud
ဝုဏ်ဏ်ယုရမယ့်သူ

ပောင်ချို
မြန်မာမြန်

mgyc.com

YOU MAKE
ME
PROUD!



လုံ့လအားထုတ်မှုပြုတာ
ဆယ်ကိုးကြိမ်တောင် ရှိနေပြီဆိုရင်တော့
အကြိမ်နစ်ဆယ်မှာ
အောင်မြင်ပြီပေါ့။

- ဂျူလီ အန်ဒရူး

တစ်ခုခုကို ပြည့်ဆည်းပေးချင်တဲ့
အခိုက်အတန့်ဟာ
ဘာကိုမဆို လုပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ကာလပဲပေါ့။
- ဂရိတာသောင်ဘာ့(တ)

စာချုပ်စီမံ
ပျံ့နှံ့ရေး

ISBN 9789997136992

MCL1

9 789997 136992

MMK 5,500.00

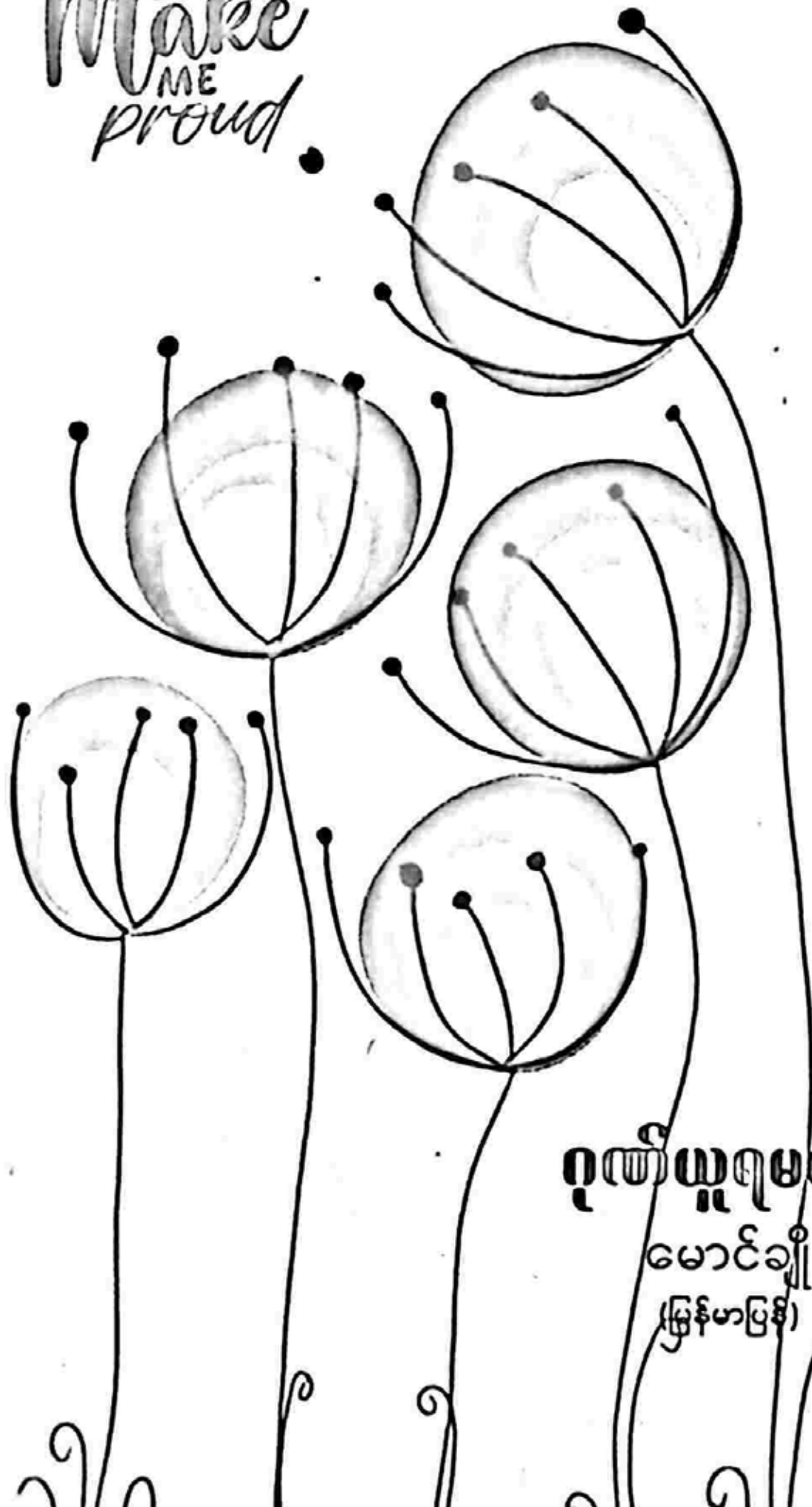
ထုတ်ဝေသူ	- ဒေါ်အိတ်ရည်ထွန်း။
	- ဂျူတီစာပေ(၀၂၀၇၇)၊
	- အမှတ်(၄၉၉)၊ ၆-လွှာ(က)၊
	- ဓမ္မာရုံလမ်း၊(၁၀)ရပ်ကွက်၊
	- လှိုင်မြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ	- ဦးစန်းဦး။ SKCC Press(၀၀၄၁၃)၊
	- ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

မထေးမတူကြိုက်၊ ဆုပိရေ ၅၀၀၊ ၂၀၂၅၊ ဖတ်လေ

မောင်ချို/
 ဂုဏ်ယူရမယ့်သူ
 စာမျက်နှာ ၁၅၆ မျက်နှာ၊
 ၁၀ စင်တီx ၁၆.၅ စင်တီ

Make
ME
proud

SAMPLE BOOK



ဂုဏ်ယူရမယ့်သူ

မောင်ချို
(မြန်မာပြန်)

mg.yoe.com

**A good head and
a good heart are always
a formidable combination.**

- Nelson Mandela

ထက်မြက်တဲ့ဦးနှောက်နဲ့
ကောင်းမွန်တဲ့နှလုံးသားဟာ
အံ့မခန်း စွမ်းတဲ့
ပေါင်းစပ်မှုတစ်ခုဖြစ်တယ်။
- နယ်လ်စင်မန်ဒဲလာ

Never stop being **WHO YOU ARE**

ကိုယ့်အရိုကို
အရိုအတိုင်းသာထား၊
ဘယ်တော့မှ ရပ်မသွားနဲ့။

**You are beautiful, embrace it;
you are intelligent, embrace it;
you are powerful, embrace it.**

- Michaela Coel

သင်ဟာ ချောမောလှပသူဖြစ်တယ်။
ဒီအသိကို ရင်မှာပိုက်ထားပါ။
သင်ဟာ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်တယ်။
ဒီအသိကို ရင်မှာပိုက်ထားပါ။
သင်ဟာ အစွမ်းအစတွေရှိတယ်။
ဒီအသိကို ရင်မှာပိုက်ထားပါ။

- မိချယ်လာ ကိုးလ်

**WE NEED TO LIVE
THE BEST THAT'S IN US.**

- Angela Bassett

**ကျုပ်တို့တော့
ကျုပ်တို့ ရင်တွင်းမှာရှိတဲ့
အကောင်းဆုံး အရာတွေအတိုင်း လိုက်နာဖို့
လိုတယ်လို့ သိထားတယ်။**

- အန်ဂျီလာ ဘာဆာ့စ်

Chase your goals

**သင့်ပန်းတိုင်တွေ
လက်လွတ်မသွားစေနဲ့။**

**When the day has ended,
dare to feel as you've done your best.**

- Steve Maraboli

တစ်နေ့တာ အဆုံးသတ်ချိန်တိုင်းမှာ

ငါ ဒီနေ့မှာ

အကောင်းဆုံးလုပ်ပြီးပြီလို့

စိတ်ထဲမှာ ခံစားရဲရမယ်။

- စတီ(ဗ) မားရာဘိုလီ

**IT'S A MYTH THAT
 YOU CAN HAVE IT ALL.
 YOU CAN HAVE IT ALL
 JUST MAYBE
 NOT ALL AT THE SAME TIME.**

- Eva Longoria

အရာရာအားလုံးကို
 တစ်ပြိုင်တည်းရမယ်ဆိုတာက
 ဒဏ္ဍာရီ ဆန်လွန်းပါတယ်။
 ဒါပေမဲ့ သင် အရာရာကို ရနိုင်ပါတယ်။
 တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်းတော့
 မဟုတ်ဘူးပေါ့။

- အိဗာ လောင်ဂိုးရီးယား

**You are
stronger than you know**

သင် သိထားတာထက် သင်ဟာ
ပိုသန်စွမ်းပါတယ်။

**Don't let anybody
tell you you
can't do anything.**

- Tim Peake

ဘယ်သူ့ကိုမှ
'ခင်ဗျား လုပ်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး'
ဆိုတာမျိုး
ပြောခွင့်မပြုပါနဲ့။
- တင်(မ) ပီကေး

**Character consists of
what you do on the third and
fourth tries.**

- James A. Michener

သုံးလေးကြိမ်လောက်
စမ်းသပ် လုပ်ကိုင်နေရပြီဆိုရင်တော့
စရိုက်တွေ ပါလာတတ်ပြီ။

- ဂျိမ်း(စ) အေ မစ်ချင်နာ

**THE WORLD
NEEDS
WHAT YOU'VE GOT**

**သင့်မှာ ရှိတာတွေ
လောကကြီးက လိုအပ်နေပါတယ်။**

**Tomorrow is the beginning of
your anything.**

- Lizzo

သင့်အတွက်
အရာရာအစပြုဖို့ မနက်ဖြန်ဆိုတာ
ရှိနေပါတယ်။

- လစ်(ဇ)နို

**I'D RATHER REGRET THE RISKS
THAT DIDN'T WORK OUT
THAN THE CHANCES
I DIDN'T TAKE AT ALL.**

- Simone Biles

**ဘာတစ်ခုမှ အရားမထင်တဲ့
စွန့်စားမှုတွေနဲ့ ကြိုခွဲရတာထက်စာရင်
လုံးဝကိုမယူခဲ့တဲ့
အခွင့်အရေးတွေအတွက်တော့
နည်းနည်းနောင်တရမိတယ်။**

- ဆင်မိုနား ဘိုင်လီ(၆)

**Your attitude determines
your direction**

သင့်သဘောထားက
သင့်ဘဝရဲ့ လားရာပါပဲ။

**"Life is short" really means
"do something".**

- Chimamanda Ngozi Adichie

‘ဘဝဟာ တိုတိုလေးရယ်’ လို့ဆိုတာ...

‘တစ်ခုခုလုပ်နေ’ ဖို့ကို ပြောနေတာ။

- ချင်မမန်ဒ နဂိုဇီ အဒီချို

**Strength does not come from
physical capacity.
It comes from an indomitable will.
- Mahatma Gandhi**

**‘ခွန်အား’ ဆိုတာ
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်မဟုတ်ဘူး။
ချိုးနှိမ်လို့မရတဲ့
စိတ်ဆန္ဒက လာတာမျိုးပါ။
- မဟတ္တမ ဂန္ဒီ**

Slay your day

သင် ရထားတဲ့နေ့မှာ
လုပ်စရာရှိတာ
လက်စတုံး လုပ်ပစ်လိုက်ပါ။

**Perseverance is failing
nineteen times and
succeeding the twentieth.**

- Jule Andrews

လုံ့လအားထုတ်မှုပြုတာ
ဆယ်ကိုးကြိမ်တောင် ရှိနေပြီဆိုရင်တော့
အကြိမ်နှစ်ဆယ်မှာ အောင်မြင်ပြီပေါ့။

- ဂျူးလီ အန်ဒရူး

**The moment we decide to
fulfill something,
we can do anything.
- Greta Thunberg**

**တစ်ခုခုကို ဖြည့်ဆည်းပေးချင်တဲ့
အခိုက်အတန့်ဟာ
ဘာကိုမဆိုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့
ကာလပဲပေါ့။
- ဂရီတာ သောင်ဘာ့(တ)**

**I ALWAYS KNEW
you could do It**

သင် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ
ကျွန်ုပ်
အမြဲသိထားပြီးသားပါ။

**LET US
MAKE OUR FUTURE
NOW,
AND LET US MAKE
OUR DREAMS
TOMORROW'S REALITY.
- Malala Yousafzal**

**ကျွန်မတို့ရဲ့ အနာဂတ်ကို
အခုပဲ စလုပ်လိုက်ကြရအောင်။
ကျွန်မတို့ရဲ့ အိပ်မက်တွေ
မနက်ဖြန်ဆိုရင်
လက်တွေ့ဘဝထဲ ရောက်ပြီပေါ့။
- မာလာလာ ယူဆွတ်နိုင့်**

Am I good enough?

Yes, I am.

- Michelle Obama

ကျွန်မကော ဘယ်နှယ်လဲ၊

ကောင်းရဲ့လား?

ဟုတ်တယ်၊ ကျွန်မ ကောင်းပါတယ်လေ။

- မိရှယ် အိုဘားမား

**NOTE TO SELF :
YOU ARE DOING
GREAT**

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း
အာရုံထားဦး...
သင်လုပ်နေတာ
ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တွေလေ။

**YOUR BEST CHAMPION AND
CHEERLEADER IS YOURSELF.
ALWAYS BE PROUD OF
YOUR ACCOMPLISHMENTS,
BIG OR SMALL.**

- Ayanna Howard

သင်က တံခွန်စိုက်နိုင်သူ၊
ရွှင်ရွှင်ပျပျနဲ့ ဦးဆောင်နိုင်သူလေ။
ကိုယ်လုပ်ပြီးသမျှ သေးသေးကြီးကြီး
လုပ်နိုင်တာကိုတော့
အမြဲဂုဏ်ယူပါ။
- အရမ်းနာ ဟိုးဝါ(၆)

**Some people want it to happen,
some wish it would happen,
others make it happen.**

- Michael Jordan

တချို့က အဲဒါကို ဖြစ်စေချင်တယ်။
တချို့က ဖြစ်ပါစေလို့ ဆုတောင်းကြတယ်။
တချို့က အဲဒါကိုဖြစ်အောင်
ထလုပ်ကြတယ်။

- မိုက်ကယ် ဂျော်ဒန်

BE KIND

**to yourself you are doing an
amazing job**

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ညှာတာပါဦး။
သင်လုပ်နေရတာ အံ့မခန်းအလုပ်ပါ။

**Beware; for I am fearless,
and therefore powerful.**

- Mary Shelley

သတိမလွတ်သွားစေနဲ့။
သင်ဟာ အကြောက်တရားကင်းသူလေ။
ဒါဆို သင်ဟာ
အစွမ်းအစရှိသူပဲပေါ့။
- မေရီ ရှယ်လီ

**There is no one
who makes decisions for me
NEVER.
- Rosalla**

ငါ့အတွက်
ဝင်ပြီးဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးမယ့်သူ
မရှိစေရဘူး။
ဘယ်တော့မှ မရှိစေရဘူး။
- ရိုဆာလီယား

You did it

**သင်
လုပ်ခဲ့တာပဲ မဟုတ်လား။**

**It does not matter
how slowly you go as long
as you do not stop.**

- Confucius

သင် မရပ်လိုက်သေးသ၍တော့
ဘယ်လောက်ပဲ နှေးနှေး သွားနေ သွားနေ
ကိစ္စအထူးအထွေ မရှိပါဘူး။

- ကွန်ဖြူးရှပ်

**If you're walking down
the right path and you're willing to
keep walking,
eventually you'll make progress.**

- Barack Obama

သင်ဟာ လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်နေပြီ။
ဆက်လျှောက်နေလိုတဲ့ဆန္ဒရှိနေမယ်ဆိုရင်
နောက်ဆုံးမှာ သင်ဟာ
တိုးတက်မှုကို ဖော်ဆောင်နိုင်မှာပါ။

- ဘားရက် အိုဘားမား