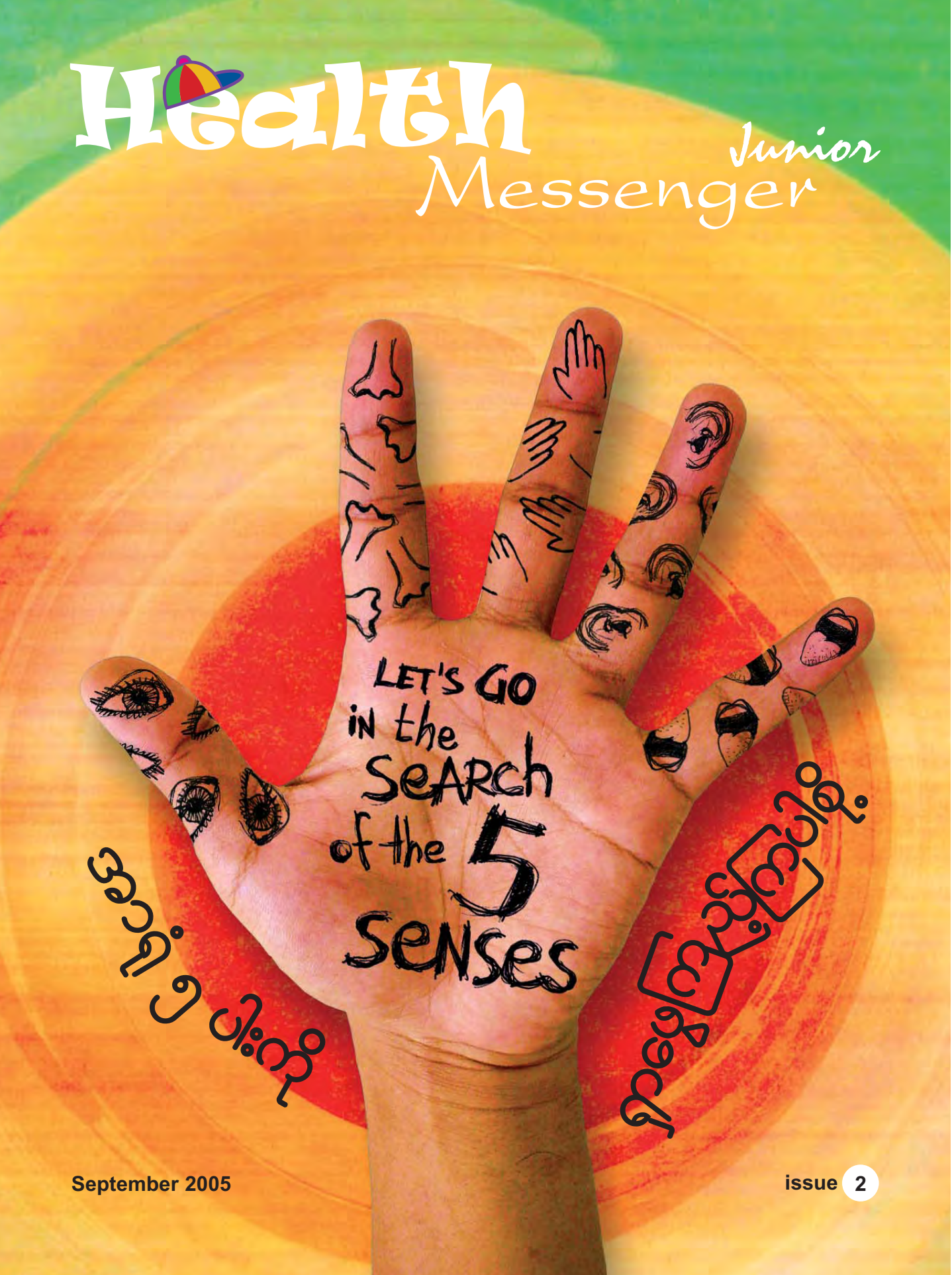
Health Messenger Junior



September 2005

issue 2

Editorial အယ်ဒီတာ့အာဘော်

ဤကမ္ဘာပေါ်တွင်ရပ်တည်နိုင်ရန် လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များသည် အာရုံငါးပါးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်ကို သင်သိပါသလား။ ဤအာရုံများသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ထိတွေ့ရန်၊ အရသာခံရန်၊ အနံ့ခံရန်၊ အသံကြားရန် နှင့် မြင်နိုင်ရန် ကူညီကြသည်။ ဥပမာ– စာအုပ်ဖတ်ရန်၊ ၄က်တေးသီဆိုသံများကို နားထောင်ရန်၊ ကောင်းသောကိတ်မုန့်ကို အရသာခံရန်။ ထိုနည်းတူ ဤအာရုံများသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ရန် သတိပေးသည်။ ဥပမာ– မြွေကိုတွေ့ရန်၊ အညှော်နံ့များ ကိုအနံ့ခံရန်၊ အပ်ဏ်ရူးရှခြင်းတို့ကိုသိရှိရန်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြား၊ အမြင်၊ အထိအတွေ့၊ အရသာနှင့် အနံ့အာရုံ များသည် အလွန် အသုံးဝင်သောအရာများ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သူတို့သည် ထူးဆန်း သောအရာများဖြစ်ပြီး သူတို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပုံမှာ တိကျမှန်ကန်လှ၍ ၄င်းတို့ကို သိရှိ နားလည်နိုင်ရန် ခက်ခဲသည်။

လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမန်မှ ဤထူးဆန်းသောအာရုံငါးပါးကို ရှာဖွေဖို့ရန် စီစဉ်တင်ဆက်လိုက်ပါသည်။ သင်တို့၏ တာဝန်မှာ သင်တို့တွင် အကြိုက်နှစ်ဆုံး အာရုံ ရှိမရှိကို စစ်ဆေးရှာဖွေရန် ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်အာရုံသည် သင်၏ အရေးကြီးဆုံးသော အာရုံဖြစ်သည်ကို အတူတကွရှာဖွေ ကြပါစို့။

ချစ်သောအယ်ဒီတာ

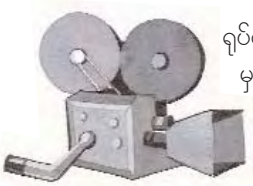
မာဒို

မာတိကာ
Table of contents

၃။ ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း – ရုပ်ရှင်တီထွင်ခြင်း
၄–၅။ တိရစ္ဆာန် – ဒီးကွက်
၆။ လူငယ်လေးတို့ရဲ့ပန်းချီ – အာရုံ ၅ ပါး
၇။ ကဗျာ – ဟိုက်ကူကဗျာ
၈။ ခိုခိုရဲ့မန္တ လေးမြို့သို့အလည်တစ်ခေါက်
၉။ ကရင်အက
၁၀။ အာရုံ ၅ ပါးကို ရှာဖွေကြည့်ကြပါစို့
၁၁။ အာရုံ ၅ ပါးနှင့်ပတ်သက်သည့် အရေးပါသောအချက်အလက်များ
၁၂။ အမြင်အာရုံ – မျက်လုံးများ၊ မျက်မှန်များ၊ အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်းများ နှင့် ဂြိုဟ်တုများ
၁၃။ အနံ့အာရုံ – ရေမွှေးပြုလုပ်ခြင်း
၁၄။ အထိအတွေ့အာရုံ – အပ်စိုက်ကုသခြင်း
၁၅။ အကြားအာရုံ – အသံလှိုင်းများ
၁၆။ ရသာရုံ – အဝန်၊ အချဉ်၊ အချို၊ အခါး
၁၇။ လူငယ်များနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း
၁၈–၁၉။ အီဂျစ်နိုင်ငံ
၂၀။ အားကစား – အိုလံပစ်အားကစားပွဲတော်
၂၁။ ရုပ်ပုံဇာတ်လမ်း – မျက်လှည့်ဖယောင်းတိုင်ခွက်
၂၂။ ကလေးတို့ရဲ့ရပိုင်ခွင့် – ကလေးများ မိဘများနှင့် မဝေးကွာခွင့်
၂၃။ နည်းပညာ – စန္ဒရားနှင့် ၄င်း၏အလုပ်လုပ်ပုံ
၂၄။ ကစားကြမယ် – အမှားခုနစ်ခုရှာခြင်း ကစားနည်း
၂၅။ ကစားကြမယ် – ဝက်ပါ ကစားနည်း
၂၆။ စာဖတ်သူမှပေးစာ
၂၇။ ပန်းချီဆွဲပြိုင်ပွဲ

ရုပ်ရှင်တီထွင်ခြင်း

The invention of cinema



ရုပ်ရှင်သည် အစစ်အမှန်ဟု ထင်မှတ်ရအောင် အံ့သြဖွယ်ကောင်းသော အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်ရှင်သည် ရုပ်သေပုံများကို အစဉ်အလိုက် တွဲဆက်ထားပြီး ၄င်းအစီအစဉ်များ အတိုင်း လျင်မြန်စွာရွှေ့လျားခြင်းဖြင့် အသက်ဝင်လှုပ်ရှားမှုရှိသော ပုံရိပ်များဖြစ်သည်။ ၄င်းပုံရိပ်များကို သင်သည် မြင်းများပြေးခြင်း၊ လူများစကားပြောခြင်း၊ တောင်ပေါ်လမ်းတွင်ကားများသွားလာခြင်းနှင့် အခြားလှုပ်ရှားမှုရှိသောအရာများအနေဖြင့်တွေ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် ၄င်းတို့ကို လှုပ်ရှားမှုရှိသောပုံများဟု ခေါ်သည်။ ထိုအပြင် ၄င်းတို့ကိုလည်း ဖလင်ကော်ပြားဟုခေါ်သေးသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၄င်းတို့ကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ရုပ်ရှင်သမိုင်း

"ရုပ်ရှင်သည် အနာဂတ်မဲ့သော တီထွင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်"ဟု လူးဝီလူးမီးယားကဆိုသည်။ ၁၈၉၄ ခုနှစ်တွင် လူးမီးယား၏ဖခင်သည် ပဲရစ်မြို့တွင်ပြုလုပ်သော သောမတ်အယ်ဒီဆင်၏ ရုပ်ပုံပြစက်ပြပွဲ မှပြန်လာခဲ့သည်။ ထိုနောက်သူ၏သား များဖြစ်သော လူးဝီနှင့် အိုဂယူးစ်တို့အား အသက်ဝင်သောပုံများကို ထိုရုပ်ပုံပြစက်နှင့် ပေါင်းစပ်ရန်မှာကြားခဲ့သည်။

အက်ဒီဆင်၏ကင်မရာသည် လေးချေ့ရွှေ့လျားရန်ခက်ခဲသည်။ တစ်ကြိမ်တွင် တစ်စုံတစ်ဦးကို တစ်ခါသာရိုက်နိုင်၍ စတူဒီယိုအခန်းတွင်သာ ရိုက်နိုင်သည်။ ၁၈၉၅ ခုနှစ်တွင် လူးမီးယားညီအစ်ကိုသည် ရုပ်ရှင်ပြစက်ကို တီထွင်ခဲ့သည်။ ထိုစက်ကို ကင်မရာ၊ ရုပ်ရှင်ပြစက်နှင့် ဓာတ်ပုံကူးစက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ၄င်းရုပ်ရှင်ပြစက်သည် မည်သည့်အရာနှင့်မျှ တွဲဖက်ရန်မလိုသောစက်ဖြစ်ပြီး ပေါ့ပါးသောကြောင့် လူးမီးယားတို့သည် အပြင်သို့လွယ်ကူစွာ ယူဆောင်၍ သဘာဝအလှများကို ဓာတ်ပုံရိုက် နိုင်ကြသည်။

အိုဂယူးစ်နှင့်လူးဝီတို့ နှစ်ဦးကို ၁၈၉၅ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၂၈ ရက်နေ့တွင် ပြုလုပ်သော သူတို့၏ကမ္ဘာ့ပထမဦးဆုံး ရုပ်ရှင်ပြပွဲကြောင့် လူအများ သိရှိလာကြသည်။ ၄င်းရုပ်ရှင်ပြသခြင်းတွင် မိနစ်နှစ်ဆယ်ခန့်ရှိသော ဓာတ်လမ်းတို ဆယ်ခု ပါဝင်ပြီး ပဲရစ်မြို့ရှိ ဒီဂရဲမ်ကော့ဖင်ရေနွံခမ်းမ၌ တင်ဆက်ပြသခဲ့သည်။ ၄င်းတွင် နာမည်ကြီးရုပ်ရှင်ဓာတ်လမ်းတို 'အားဂိုဇယ် အေ အားဂိုဇီ' ပါဝင်သည်။ ဤရုပ်ရှင်သည် လူးမီးယား၏ဥယျာဉ်မှူးကို ရေပိုက်မှရေများစိုစေသော လှည့်ကွက်ပညာပါသည့် ရုပ်ရှင်ဓာတ်လမ်းတို ဖြစ်သည်။ လူးဝီ၏အဓိကအလုပ်မှာ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုရုပ်ပုံများကို မှတ်တမ်း တင်ခြင်းဖြစ်သည်။ လူးဝီသည် သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းကို ရိုက်ကူး၍ သူ၏အဦးဆုံး ရုပ်ရှင်များမှာ ဖြစ်ရပ်မှန်ရုပ်ရှင်ကားများ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ– အလုပ်သမားများ အလုပ်ရုံမှထွက်ခွာ သွားခြင်းရုပ်ရှင်။

လူးဝီညီအစ်ကိုသည် သူတို့၏ရုပ်ရှင်ဓာတ်လမ်းများကို ပြသရန် ရုပ်ရှင်ရုံများကို စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ သူတို့၏ရုပ်ရှင်လုပ်သားများကို သင်တန်းပေး၍ တိုင်းပြည်အရပ်ရပ်သို့သွားစေပြီး ရုပ်ရှင်ပြသခြင်းနှင့် ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးခြင်းများကို ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် သူတို့သည် သူတို့၏ရုပ်ရှင်ပြပွဲများကို လျှော့ချ၍ ရုပ်ရှင်ဓာတ်လမ်းများရိုက်ကူးထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် သူတို့၏တီထွင်မှုများကို ရောင်းချခြင်းတို့ အတွက် ပို၍ အချိန်ပေးလာကြသည်။ လူးဝီညီအစ်ကိုတို့သည် ရုပ်ရှင်ဓာတ်လမ်း တိုပေါင်း ၁၄၂၅ ကားထက်များသော ရုပ်ရှင်ဓာတ်ကားများကို ထုတ်လုပ်ခဲ့ကြသည်။

ရုပ်ရှင်သမိုင်းတွင် ပထမဦးဆုံးရိုက်ကူးခဲ့သော ရုပ်ရှင်များ

ဇီးကွက် The Owl

ဇီးကွက်များသည် ညဖက်တွင်လှုပ်ရှားသောငှက်အမျိုးထဲမှ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၄င်းတို့ကို အန္တာတိကတိုက်မှလွဲ၍ အခြားကျန်ရှိသောတိုက်ကြီးများတွင် တွေ့ရှိရသည်။ ကြီးမားသောဦးခေါင်းနှင့် ကြီးမားပြီးအရေ့ဘက်သို့ ပြူးထွက်နေသော မျက်စိများက ဇီးကွက်၏ထူးခြားသော လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ဇီးကွက်များသည် အစွမ်းထက်သောအမြင်အာရုံနှင့် တိကျမှန်ကန်သော အကြားအာရုံကို အသုံးပြု၍ အခြားသက်ရှိသားကောင်များကို သူတို့၏အစာအဖြစ် ရှာဖွေစားသောက်ကြသည်။ ဤထူးခြားသောအာရုံများအပြင် ၄င်းတို့၏သန်စွမ်းသော ခြေသည်းများ၊ နှုတ်သီး နှင့် အသံမထွက်ဘဲတိတ်ဆိတ်စွာပျံသန်းနိုင်သောစွမ်းရည်တိုက ကြောက်စရာကောင်းသော အကောင်တစ်ကောင်အဖြစ် မြင်တွေ့ရသည်။

ဇီးကွက်၏မျက်လုံးများနှင့် အမြင်အာရုံ

အရှေ့သို့ ဦးတည်ထွက်နေသော မျက်လုံးများသည် အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်းကဲ့သို့ အဝေးရှိအရာဝတ္ထုများကို ကောင်းစွာမြင်နိုင်သည်သာမက ထိုအဝေးရှိအရာဝတ္ထုများ၏ အလျား၊ အနံ၊ အမြင့်အတိုင်းအတာကိုလည်း တိကျမှန်ကန်စွာ မြင်နိုင်သေးသည်။ ဇီးကွက်တွင် ရှည်လျား၍ရွှေ့လျားနိုင်သောလည်ပင်းရှိသောကြောင့် ၄င်းတို့၏ဦးခေါင်းကို ၂၇၀ ဒီဂရီ လှည့်ပတ်နိုင်သည်။ ညဖက်တွင်လှုပ်ရှားသွားလာသော သတ္တဝါဖြစ်သည့်အလျောက် ၄င်းတို့၏မျက်လုံးများသည် အလင်းရောင်ကို ဖမ်းယူ၍ ပြန်လည် ထုတ်လွှင့်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ထိုကြောင့် ၄င်းတို့၏အမြင်လွှာတွင် အချောင်းပုံသဏ္ဌာန် ရောင်ခြည်ဆဲလ်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်ကို တွေ့ရမည်။

ဇီးကွက်များ၏နားများ

ဇီးကွက်များသည် ညဖက်တွင်လှုပ်ရှားသော ငှက်ဖြစ်သည့်အလျောက် ၄င်းတို့တွင် အဆင့်မြင့်သော နားကြားခြင်းစနစ်ရှိသည်။ ဇီးကွက်များ၏ အသံကြားခြင်းပုံစံသည် လူတို့၏ အသံကြားခြင်းပုံစံကဲ့သို့မဟုတ်ပေ။ ၄င်းတို့သည် အသံကိုတိကျစွာကြားနိုင်သည်။ သားကောင်ကလေးများ၏ အရှက်များပေါ်တွင် ရွှေ့လျားမှု နှင့် ချိုကြားထဲရှိ လှုပ်ရှားမှုတို့ကို တိကျစွာကြားနိုင်သည်။

ဒဏ္ဍာရီထဲမှဇီးကွက်များ နှင့် ယဉ်ကျေးမှုများ

လူသားများ၏သမိုင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုတစ်လျောက်တွင် ဇီးကွက်များကို ကြောက်ရွံ့ရိုသေလေးစားဖွယ်ကောင်းသော၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိသော တိရစ္ဆာန်အဖြစ် ယူဆကြသည်။ ဇီးကွက်များနှင့်ပတ်သက်သောယုံကြည်မှုအမျိုးမျိုးကို ဒေသအလိုက် ကွဲပြားခြားနားစွာ အောက်ပါအတိုင်းတွေ့ရှိရပါသည်။

အနောက်အာဖရိက

ဇီးကွက်ကို မှော်ဆရာ၊ စုန်းထီး နှင့် စုန်းမများ၏ သတင်းပေးပို့သူဟု ယူဆကြသည်။ ဇီးကွက်အော်ခြင်းသို့မဟုတ် ငိုခြင်းသည် မကောင်းသော နိမိတ်လက္ခဏာကို ဖော်ဆောင်သည်။

ဩစတြေးလီးယား

ဩစတြေးလီးယားရှိ ကနဦးတိုင်းရင်းသားများသည် အမျိုးသားများ၏ဝိညာဉ်၊ ဇီးကွက်များကို အမျိုးသမီးများ၏ ဝိညာဉ်ဟု ယူဆကြသည်။ ထိုကြောင့် ဇီးကွက်များသည် လင်းနို့များကို မြင်မြတ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏ညီမသည် ဦးတွက သန့်ရှင်းဖြစ်၍ ဇီးကွက်သည် သင်၏ညီမဖြစ်သည်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံ

ဇီးကွက်၏ကောက်ရိတ်သိမ်းရာလမ်းကို တွေ့ရှိခြင်းသည် အောင်မြင်သော ကောက်ရိတ်သိမ်းမှုရှိမည့် လက္ခဏာကို ဖော်ဆောင်သည်။

ပီရူး

ဇီးကွက်ပြုတ်သည် အာနိသင် ထက်မြက်သော ဆေးဝါးတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

အယ်ဂျီးရီးယား

ဇီးကွက်၏လက်ယာဘက်မျက်လုံးကို အိပ်နေသောအမျိုးသမီး၏ လက်တွင် ထည့်ပါက၊ ထိုအမျိုးသမီးသည် သင်သိချင်သည့် အရာအားလုံးကို ပြောပြ ပါလိမ့်မည်။

အိန္ဒိယ

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏မြောက်ပိုင်းရှိ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ဇီးကွက်၏မျက်လုံးများကို စားခဲ့လျှင်၊ ထိုသူသည် အမှောင်ထဲတွင်ကောင်းစွာမြင်နိုင်သည်ဟု ယူဆကြသည်။

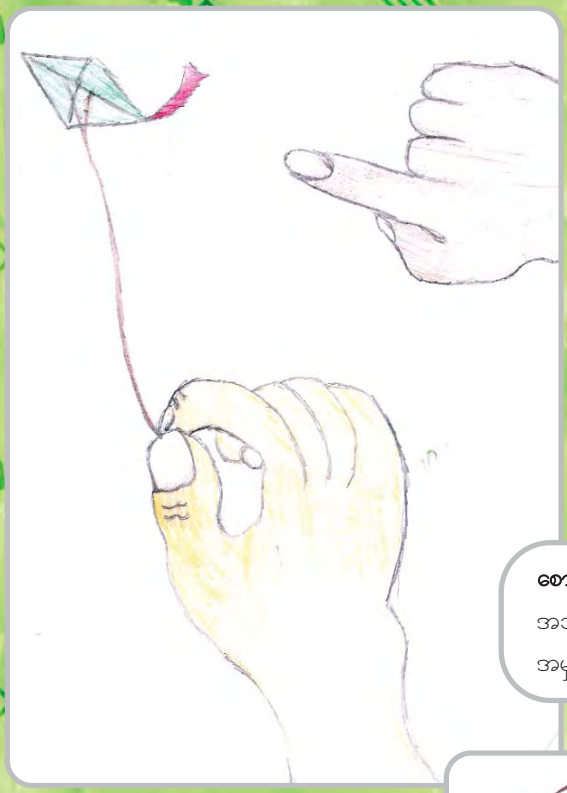
အင်ဒိုနီးရှား

မာနာဒီဒေသရှိ ဆူလာဝီဆီကျွန်းတွင် တစ်စုံတစ်ဦးခရီးသွားမည့်အခါ ဇီးကွက်များ၏အသံကို နားထောင်ရသည်။ ဇီးကွက်များသည် မတူညီသော အသံနှစ်သံကို ပြုလုပ်သည်။ ပထမအသံသည် 'အန္တ ရာယ်ကင်းစွာ သွားနိုင်သည်' ဆိုလို၍ နုတိယအသံသည် 'အိမ်မှာနေလျှင် ပိုကောင်းမည်' ဟုဆိုလိုသည်။

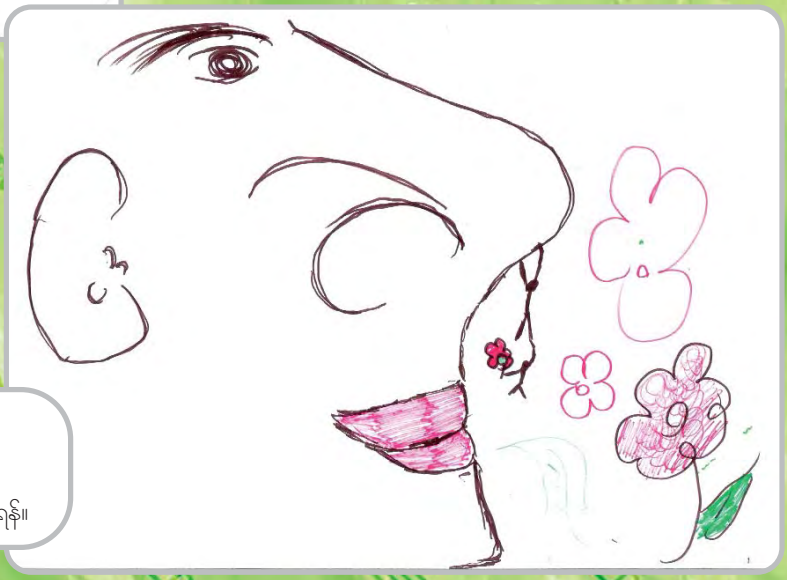
လူငယ်လေးတို့ရဲ့ပန်းချီ – အာရုံ ၅ ပါး

Teens' drawings : The 5 senses

စောချိုင်ချိုင်
အသက် ၁၄ နှစ်၊ စတုတ္ထတန်း (ဂ)၊
အမှတ် (၁) အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းဖီရန်။



စောဝါးကပေါ
အသက် ၁၂ နှစ်၊ စတုတ္ထတန်း (ဃ)၊
အမှတ် (၁) အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းဖီရန်။



စောဝါးကပေါ
အသက် ၁၂ နှစ်၊ စတုတ္ထတန်း (ဃ)၊
အမှတ် (၁) အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းဖီရန်။

ဟိုက်ကူ ကဗျာ

ဟိုက်ကူသည် ထင်ရှားသော ဂျပန်ရိုးရာကဗျာ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၄င်းသည် သရသံ ၁၇ ခု (စကားလုံး ၁၇ လုံး)ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော ကဗျာလင်္ကာ ဖြစ်ပါသည်။ ၄င်းကဗျာတွင် ပထမစာကြောင်းကို သရသံ ၅ ခု၊ ဒုတိယစာကြောင်းကို သရသံ ၇ ခု နှင့် တတိယစာကြောင်းကို သရသံ ၅ ခုဖြင့် ရေးဖွဲ့သီကုံးထားသည်။ ထိုဟိုက်ကူကဗျာထဲတွင် ရာသီဥတုနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို ပါဝင်ရေးဖွဲ့လေ့ရှိပါသည်။

ဂျပန်စာပေတွင် ဟိုက်ကူကဗျာ ရေးဖွဲ့သီကုံးနည်းမှာ ရှင်းလင်းသည်။ သို့သော်လည်း အခြားနိုင်ငံခြား ဘာသာများ၌ ထိုဟိုက်ကူကဗျာများကို သရသံအတိုင်း စနစ်တကျဖြစ်အောင် ရေးဖွဲ့ရန် ခက်ခဲသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဟိုက်ကူကဗျာများသည် အရာဝတ္ထုများအားလုံးအကြောင်းကို ရေးဖွဲ့နိုင်သည်။ အချို့သော စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းသည့် ဟိုက်ကူကဗျာများသည် လူတို့၏နေ့စဉ်တွေ့ကြုံရသော အကြောင်း အရာများကို ဖော်ပြပြီး၊ ကဗျာဖတ်သူများအား အတွေ့အကြုံသစ်များကို ရရှိစေပါသည်။ ဟိုက်ကူကဗျာ တိုင်းတွင် 'ခီကို' ခေါ် ရာသီဥတုအချိန်တစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်သောစကားလုံးပါရှိရမည်ဖြစ်၍ ထိုကဗျာ ၏ရေးဖွဲ့ချိန်ကို ဖော်ညွှန်းသည်။ ဥပမာ– ချယ်ရီပန်းပွင့်ခြင်းသည် နွေဦးပေါက်ရာသီ၊ နှင်းသည် ဆောင်းရာသီ ကို ဖော်ပြသည်။ သို့သော် ထိုရာသီဥတုနှင့်ပတ်သက်သောစကားလုံးသည် အမြဲတမ်းပေါ်လွင်စွာ ရေးသားထားခြင်းမရှိပါ။

ဂျပန်ကဗျာဆရာများ၏ ဟိုက်ကူ ကဗျာနှစ်ပုဒ်ကို ဟိုက်ကူကဗျာရေးဖွဲ့နည်းအတိုင်း မြန်မာဘာသာဖြင့် ပြန်လည်ရေးဖွဲ့သော နမူနာဟိုက်ကူကဗျာများကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

The crow has flown away
swaying in the evening sun
a leafless tree

ကျီး ကန် အ ဝေး ပျံ
ည နေ စောင်း မှာ ယိမ်း ထိုး ပျံ
အ ရွက် မဲ့ သစ် ပင်

Natsume, Soseki / နာစုမီ ဆိုဆီကီ

After killing
a spider, how lonely I feel
in the cold of night

သတ် ပြီး သော အ ခါ
ပင် ကူ၊ အ ထီး ကျန် ခံ စား
အေး ချမ်း သော ည မှာ

Shiki, Masaoka / ရှိုကီ မာစအို

ယခု သင်သည် ဟိုက်ကူကဗျာရေးဖွဲ့နည်းအတိုင်း သင်၏ဟိုက်ကူကဗျာကို ရေးဖွဲ့ကြည့်ပါ။

HAIKU

水の音
かわず飛び込む
古池や

ဘာရှိမှရေးဖွဲ့သော ဟိုက်ကူကဗျာ နာမူနာပုံစံကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရပါမည်။

ဂျပန်သရသံ ၅ ခု	Furuike ya	古池や	ဖာ ရှ အီ ကီ ,
ဂျပန်သရသံ ၇ ခု	Kawazu tobikomu	かわず飛び込む	ကာ ဝါ ဇု တို ဘီ ကို မု
ဂျပန်သရသံ ၅ ခု	Mizu no oto	水の音	မီ ဇု နိ အို တို

အဓိပ္ပါယ်မှာ	An old pond A frog jumps in the sound of water	"အိုသောရေကန်ငယ်တစ်ခုထဲသို့ ဖားတစ်ကောင်ခုန်ပေါက်ပြေးဝင်သွားသည် ရေသံများမြည်သွားသည်" ဟုဖြစ်သည်။

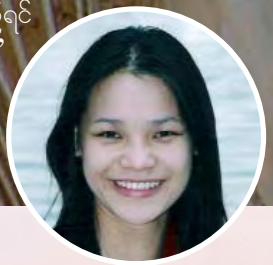
ခိုခိုရဲ့မန္တလေးမြို့သို့ အလည်တစ်ခေါက်

Kho Kho visits Mandalay

ခိုခိုသည် မြန်မာနိုင်ငံပေါ်တွင် အတော်လေးပျံသန်းသွားပြီးယခု မန္တလေးမြို့သို့ ရောက်ရှိလာသည်။ မန္တလေးမြို့တွင်နေထိုင်သော မဝင်းဝင်းနှင့်တွေ့ဆုံ၍ မဝင်းဝင်းမှ သူ့အား မန္တလေးမြို့အကြောင်း ပြောပြပါသည်။ ခိုခိုသည် သူမ၏ ပြောပြချက်များကို မှတ်တမ်းတင်၍ သူ၏သူငယ်ချင်း ဖြစ်သူ ဖိုးခွာဗိုအား ပြန်လည်ပြောပြသည်မှာ

“ မင်္ဂလာပါ။ ကျွန်မ မန္တလေးမြို့မှာ နေတဲ့ မဝင်းဝင်းဖြစ်ပါတယ်။ မန္တလေးမြို့ဟာ ရန်ကုန်မြို့ရဲ့မြောက်ဘက် ကီလိုမီတာ ၆၀၀ ကွာဝေးတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့အလယ်ပိုင်းမှာ တည်ရှိပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ဒုတိယအကြီးဆုံးမြို့ဖြစ်ပြီး၊ လူဦးရေ ၂ သန်းကျော် နေထိုင်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်းနဲ့မြောက်ပိုင်းတို့ရဲ့ စီးပွားရေးနဲ့ဆက်သွယ်ရေး အချက်အချာကျတဲ့နေရာ ဖြစ်ပြီး၊ အခြားမြို့များသို့ မီးရထားလမ်း၊ ကားလမ်းများနဲ့ ဆက်သွယ်ထားပါတယ်။

မန္တလေးမြို့ကို မင်းတုန်းမင်းက ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၈၅၇ ခုနှစ်မှာ တည်ထောင်ခဲ့ပြီး၊ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့မြို့တော်ဟောင်းတစ်ခုဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဗြိတိသျှတို့မသိမ်းပိုက်မီ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁۸۸၆ ခုနှစ် အထိသာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ မြို့တော်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု၊ ရိုးရာအနုပညာနဲ့လက်မှုပညာ ထွန်းကားရာမြို့ ဖြစ်သလို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အချက်အချာကျတဲ့ နေရာလည်းဖြစ်ပါတယ်။ မန္တလေးမြို့မှာ နာမည်ကြီးဘုန်းကြီးကျောင်းများနဲ့ လုပတဲ့စေတီ ၇၀၀ ကျော်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ မန္တလေးတောင်နဲ့ မဟာမြတ်မုနိဘုရားရှင်ပုံတော်တွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့အမွေအနှစ်များ ဖြစ်ပါတယ်။



မန္တလေးမြို့မှာ အလည်အပတ်သွားရောက်နိုင်တဲ့ နေရာအများအပြားရှိပါတယ်။ အဲဒီနေရာတွေကတော့ မန္တလေးနေပြည်တော်၊ ကျုံး၊ မြို့ရိုး၊ ကုသိုလ်တော်စေတီ၊ မဟာမြတ်မုနိစေတီ၊ ဦးပိန်တံတား၊ ရွှေနန်းတော်ဘုန်းကြီးကျောင်းနဲ့ အတုမရှိဘုန်းကြီးကျောင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။ ခိုခိုရေ သင်ဒီမြို့ကို လျှောက်လည်ရင် ဘယ်တော့မှပြီးငွေ့မှာ မဟုတ်ဘူး။” ဟုဖြစ်ပါသည်။

photo: Dominique David | http://www.dominiquedavid.com

ကရင်အက

Karen dance

ကရင်လူမျိုးများတွင် ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုအကများ ရှိကြပါသည်။ ကရင်ရိုးရာအကများတွင် အဓိကထင်ရှားသော အက နှစ်မျိုးမှာ ဒုံးအက နှင့် ဝါးညှပ်အကများ ဖြစ်ပါသည်။

ဒုံးအက

ယခင်အချိန်၌ ဒုံးအကများကို ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဇာတ်လမ်းများတွင် ပြဇာတ်အဖြစ် ကပြခဲ့ကြသည်။ ယခုအချိန်တွင်မူ ဒုံးအကကို ပွဲလမ်းသဘင် နှင့် ဧည့်ခံပွဲအခမ်းအနားအမျိုးမျိုးတို့တွင် အများဆုံး တင်ဆက်ကပြကြသည်။ ဒုံးအကအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ အချို့သောဒုံးအကသည် ရှေးဟောင်းဇာတ်အတ္ထုပ္ပတိကို ဖော်ပြသောအကများ ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ ရွှေသမင်ဒုံးသည် သူ၏ဇာတ်အတ္ထုပ္ပတိနှင့်သက်ဆိုင်သော သုဝဏ္ဏသျှမဇာတ်ကို ပြဇာတ်အဖြစ်ကပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၄င်းတွင် ‘ သားလိမ္မာတစ်ယောက်သည် လှပသောအသားအရည်ရှိသောကြောင့် မုဆိုးက သမင်ထင်မှတ်ပြီး မှား၍ မြှားနှင့် ပစ်လိုက်သည်။ သူ၏ခြေထောက်ကို မြှားမှန်သောကြောင့် သေလုနီးပါးဖြစ်နေသည်။ ထိုအခါ သူသည် “ လူများအပေါ် ကောင်းမွန်စွာဆက်ဆံပြီး မိဘများကို လုပ်ကျွေးသောသား ဖြစ်သည်” ဟုမှန်ကန်သောစကားကို ဆိုသောကြောင့် သူ၏နာကြင်မှုသည် ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ပကတိကျန်းမာလာသည်’ ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဒုံးအကများကို အသက်ဝင်စေရန် ဂီတတူရိယာပစ္စည်းများဖြစ်သော ဗုံ၊ ပတ်မကြီး၊ နဲ၊ ဘင်၊ သံပတ္တလား၊ လင်းကွင်း၊ ဝါးလက်ခုပ်များဖြင့် တွဲဖက်တီးခတ်ကြပါသည်။ ဒုံးအဖွဲ့တွင် ကသူဦးရေမှာ အနည်းဆုံး ၁၆ ယောက် ပါရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ၂၄ ယောက်မှ ၃၂ ယောက် အထိ ရှိနိုင်ပါသည်။

ဝါးညှပ်အက

ဝါးညှပ်အကများတွင် ကသူအဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ပါရှိပါသည်။ ပထမအဖွဲ့သည် ဝါးလုံးများကိုယူ၍ ၄င်းတို့ကို ညှပ်လိုက်ဖွင့်လိုက်နှင့် ပြိုင်တူညှပ်ရသည်။ ထိုအချိန်တွင် အခြားဝါးညှပ်ကသူအဖွဲ့သည် ဝါးလုံးညှပ်လိုက်ဖွင့်လိုက်ဖြင့် ထွက်လာသောအကွက်များအတိုင်း လိုက်၍ ကရသည်။ ဝါးလုံးများညှပ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးသောသူကို တော်၍ကောင်းသော အကသမားဟု သတ်မှတ်ကြပါသည်။

အာရုံ ၅ ပါးကို ရှာဖွေကြည့်ကြပါစို့

မြင်ခြင်း – အမြင်အာရုံ

ဂြိုဟ်တုသည် ၄င်း၏ဂြိုဟ်ပတ်လမ်းကြောင်းပေါ်တွင် တစ်နာရီလျှင် ၁၈၀၀၀ မိုင်နှုန်းထက်များသော အမြန်နှုန်းဖြင့် လည်ပတ်သည်။ အကယ်၍ ထိုထက်နည်းသော အမြန်နှုန်းဖြင့် လည်ပတ်ပါက ထိုဂြိုဟ်တုသည် ကမ္ဘာမြေပေါ်သို့ ပြုတ်ကျနိုင်ပါသည်။

အနံ့ခံခြင်း – အနံ့အာရုံ

လေထုထဲတွင် ပျံ့လွင့်နေသောရနံ့များသည် ရာသီဥတုအမျိုးမျိုးတွင် ပွင့်သောပန်းများအလိုက် ကွဲပြားခြားနားသည်ကို သင်ခံစားနိုင်သည်။ အမှန်တကယ်တွင်မူ ရာသီဥတု လေးမျိုးရှိ၍ ၄င်းတို့သည် ဒေသအလိုက် ကွဲပြားကြသည်။ ဤသို့ရာသီဥတု ရှိရခြင်းမှာ ကမ္ဘာသည် မိမိဝင်ရိုးစွန်းပေါ်တွင်တိမ်းစောင်းပြီး၊ နေကို ဗဟိုပြု၍ လည်ပတ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတွင် မြောက်ဝင်ရိုးစွန်းနှင့်တောင်ဝင်ရိုးစွန်းဟု၍ ဝင်ရိုးစွန်းနှစ်ခုရှိပါသည်။ ကမ္ဘာ၏မြောက်ဘက်ခြမ်းသည် နေကိုဦးတည်၍ တိမ်းစောင်းလည်ပတ်သောအခါ အလင်းရောင်ကို တိုက်ရိုက်ရရှိသည်။ ဤအရပ်တွင် နေတာပိုရှည်၍ အပူချိန်မြင့်မားသည်။ ကမ္ဘာ့တစ်ဘက်ခြမ်းတွင် နွေရာသီကို တွေ့ကြုံရသောအခါ အခြားတစ်ဘက်ခြမ်းတွင် ဆောင်းရာသီကို တွေ့ကြုံရသည်။ ဇွန်လ ၂၁ ရက်နေ့ ပတ်ဝန်းကျင်အချိန်တွင် မြောက်ဝင်ရိုးစွန်းသည် အခြားအချိန်များထက် နေကိုအများဆုံးဦးတည်၍ တိမ်းစောင်းလည်ပတ်နေသည်။ ဇွန်လ မြောက်ယာဉ်စွန်းတန်းပေါ်သို့ နေတည့်တည့်ကျရောက်ချိန်သည် ကမ္ဘာမြောက်ဘက်ခြမ်း၏နွေရာသီဥတုကို စတင်သည့်အချိန်ဖြစ်သကဲ့သို့ ကမ္ဘာ၏တောင်ဘက်ခြမ်းတွင် ဆောင်းရာသီဥတုကို စတင်ချိန် ဖြစ်ပါသည်။

ထိတွေ့ခြင်း – အထိအတွေ့အာရုံ

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့သည် အေးခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ရေခဲအေးမတတ်အေးစက်ခြင်းတို့ကို ခံစားနိုင်သည်။ အပူချိန်နှင့် အပူသည် မတူညီကြပေ။ အပူချိန်သည် အပူ၏ပမာဏကို တိုင်းတာခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အရာဝတ္ထုတစ်ခုသည် ပူသည်၊ အေးသည်ကို ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ အပူချိန်ကို အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ 'သာမိုမီတာ' ဖြင့်တိုင်းတာသည်။ ၄င်းသာမိုမီတာတွင် စင်တီဂရိတ် သို့မဟုတ် ဖာရင်ဟိုက် အမှတ်များ ပါရှိသည်။ အပူချိန် ၀ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် (၃၂ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်)သည် လေထုထဲတွင် အပူချိန်လုံးဝမရှိသောအမှတ်ဖြစ်သည်။ ဤအပူချိန်တွင် ရေသည် ရေခဲအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ၄င်းအပူချိန်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော အပူချိန် ၁၀၀ ဒီဂရီ စင်တီ ဂရိတ် (၂၁၂ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်)တွင် ရေသည် ဆူပွက်သောကြောင့် သင်သည် ထိုအပူချိန်တွင် ထမင်းဟင်းကို ကောင်းစွာချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။

ကြားခြင်း – အကြားအာရုံ

အသံလှိုင်းသည် ခြောက်သွေ့သောလေထုထဲတွင် တစ်စက္ကန့်လျှင် အမြန်နှုန်း ၁၀၈၈ ပေ (တစ်စက္ကန့်လျှင် ၃၃၂ မီတာ) နှုန်းဖြင့် ရွှေ့လျားသည်။

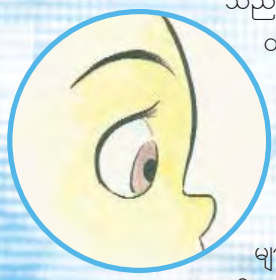
အရသာခံခြင်း – ရသာရုံ

အရသာခံအာရုံ (ရသာရုံ) အကြောင်းရေးသားထားသော စာမျက်နှာသို့သွား၍ အဓိကအရသာ ၄ခုကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။

မျက်လုံးများ၊ မျက်မှန်များ၊ အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်းများ နှင့် ဂြိုဟ်တုများ

မျက်လုံးများ

သင်နေသော အခန်း၏ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ပါ။ အမျိုးမျိုးသော ပုံရိပ်များနှင့်အရောင်များကို သင်၏ဦးခေါင်းလှည့်သည်အတိုင်း တွေ့ရမည်။ ဤပုံရိပ်များကို တစ်သားတည်းဖြစ်သည်ဟု ထင်မှတ်ရသော်လည်း အမှန်တကယ်တွင်မူ ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြင်ကိရိယာဖြစ်သော မျက်လုံးလေးများနှင့် ဦးနှောက်တို့က ၄င်းပုံရိပ်များကို အစဉ်အမြဲ မှတ်တမ်းတင်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် လူ၏အမြင်အာရုံသည် ပုံရိပ်များ၏လှုပ်ရှားနေပုံ အသေးစိတ်နှင့် အရောင်များကို လျင်မြန်စွာ မှတ်ယူနေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။



ဂြိုဟ်တုများ

ဂြိုဟ်တုများသည် စကြဝဠာအပြင်ဘက်တွင် အဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန်လမ်းကြောင်းဖြင့် လည်ပတ်နေသောအရာများ ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအချိန်၌ ဂြိုဟ်တုမြောက်များစွာတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ကမ္ဘာပတ်ပတ်လည်တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ၁၉၅၇ ခုနှစ်တွင် ဆိုဗီယက်နိုင်ငံမှ လူသားလုပ်ဂြိုဟ်တု စပူးနစ် အမှတ် (၁)ကို လွှတ်တင်နိုင်ခဲ့သည်။ ယခုအခါ ၄င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်အသက်ရှင်မှုအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အရာများဖြစ်လာ၍ ရာသီဥတုမှတ်တမ်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ရုပ်မြင်သံကြားထုတ်လွှင့်ခြင်း နှင့် တယ်လီဖုန်းများဆက်သွယ်ခြင်းတို့တွင် အသုံးပြုသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ အခြားဂြိုဟ်တုများသည် သိပ္ပံပညာရှင်များအား ကမ္ဘာမြေကြီးနှင့် အခြားဂြိုဟ်များကို လေ့လာရန် အကူအညီပေးပါသည်။

အချို့သောသူများသည် မျက်လုံးကို ကင်မရာတစ်ခုနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြသည်။ အလင်းတန်းသည် မှန်ဘီလူးကို ဖြတ်သန်းသွားသောအခါ ၄င်းတို့သည် ကွေးသွား၍ အမြင်လွှာပေါ်သို့ကျရောက်သွားသည်။ အလင်းတန်းများကို ဦးနှောက်မှကူးယူသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့ရသော ပုံရိပ်များဖြစ်လာသည်။ ထိုအမြင်လွှာပေါ်သို့ ကျရောက်သော အလင်းတန်းများသည် ဖလင်ပေါ်တွင် ရိုက်ထားသော ပုံရိပ်များကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။

မျက်မှန်များ

လူအများစုသည် အဝေးမှုန် သောကြောင့် မျက်ကပ်မှန်များနှင့် မျက်မှန်များ လိုအပ်ကြသည်။ အဝေးမှုန်သူတို့သည် အဝေးတွင်ရှိသော အရာဝတ္ထုများကို မှုန်ဝါးဝါးသာ မြင်ကြသည်။ သူတို့၏ မျက်လုံးအိမ်အနောက်ဘက်ခြမ်းသည် ကျယ်သောကြောင့် အလင်းတန်းသည် အမြင်လွှာ၏အရှေ့ဘက်တွင် ကျရောက်သည်။ အချို့သောသူများသည် ၄င်းတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် မျက်လုံးပြဿနာများ ရှိကြသည်။ သူတို့သည် အနီးမှုန်၍ အနီးတွင်ရှိသော အရာဝတ္ထုများကို ကောင်းစွာ မမြင်နိုင်ပါ။

အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်းများ

ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၆၀၀ ခုနှစ် အစောပိုင်းတွင် ဂါလီလီယိုသည် အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့် မိုးကောင်းကင်တွင်ရှိသော အရာဝတ္ထုများကို ပထမဦးဆုံးကြည့်သောသူ ဖြစ်သည်။ သူ၏မှန်ပြောင်းသည် မှန်ဘီလူးများ ဖြင့် စီစဉ်ပြုလုပ်ထား၍ အရာဝတ္ထုများကို အကျယ်ချဲ့၍ ကြည့်နိုင်သည်။ သူသည် လပေါ်တွင်ရှိသော ချိုင့်၊ တောင်များနှင့် အခြားအရာဝတ္ထုများကို တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။

ကိုယ်ပြုလေ့ကျင့်ခန်း

သူငယ်ချင်းများကို ခေါ်၍ ၄ယောက် မှ ၆ယောက်ရှိသောအဖွဲ့ ဖွဲ့ပါ။
တစ်ယောက်သောသူအား မျက်လုံးများကို ခေါင်းပေါင်းတစ်ခုခုနှင့်ပိတ်စေ၍ မိမိသူငယ်ချင်းများကို လက်ဖြင့် စမ်းသပ်စေပြီး မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ကို ဟောစေပါ။ ထိုသို့ကစားနေချိန်အတွင်း မည်သူမှစကားမပြောရပေ။

အနံ့အာရုံ The smell

အနံ့ခံခြင်းသည် နှာခေါင်းပေါက်အတွင်းမှ လုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်ပါသည်။ ၄င်း နှာခေါင်းပေါက် အတွင်း၌ အနံ့ခံနိုင်မှုကို ဖြစ်စေသော အနံ့ခံအာရုံကြော များစွာ ရှိပါသည်။

ရေမွှေးပြုလုပ်ခြင်း

ရေမွှေးသည် မွှေးသော အရာများကို ပေါင်းစပ်ထားသော အရည်ဖြစ်ပါသည်။ ၄င်းကို အခြေခံအနံ့ (ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် စူးရှ၍ အစွဲမြဲဆုံးအနံ့)၊ အလယ်အနံ့ (ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် စူးရှ၍ ဒုတိယအစွဲမြဲဆုံးအနံ့) နှင့် အထက်အနံ့ (အင့ေ့ ပျံလွယ်ဆုံးအနံ့) တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။

ရေမွှေးတွင် ပါဝင်သောအမွှေးနံ့များသည် အများအားဖြင့် အပင်များမှထွက်ရှိသော အမွှေးရနံ့များဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ– အခြေခံအနံ့တွင် ထင်းရူးမွှေးအနံ့၊ နံ့သာဆီအနံ့၊ အလယ်အနံ့တွင် စပါးလင်အနံ့၊ ဒူးရင်းသီးအနံ့ နှင့် အထက်အနံ့တွင် သံပုရာသီးအနံ့၊ လိမ္မော်သီးအနံ့။

ရေမွှေးတွင် ဖက်စပ်ပါဝင်သည့်အရာများ

ရေမွှေးတစ်ခု ပြုလုပ်ရန်
၁။ သစ်ပင်ပန်းပင်များမှ အမွှေးဆီ
၂။ အရက်သန့်အနည်းငယ် နှင့်
၃။ ရေ တို့ လိုအပ်သည်။

ရေမွှေးပြုလုပ်ရန် အညွှန်း

ရေမွှေးတစ်ခု ပြုလုပ်ရန် သင်သည် သစ်ပင်ပန်းပင်များမှအမွှေးဆီ အနည်းဆုံး ၂၅ စက်ကို ရောစပ်ရမည်။ ၄င်းအမွှေးဆီကို သင်ရလိုသည့်အနံ့ရသည်အထိ အခြေခံအနံ့၊ အလယ်အနံ့ နှင့် အထက်အနံ့ တို့ကို သင့်တော်သလို ရောစပ်ပါ။ ထိုရောစပ်ထားသောအမွှေးဆီကို ပေါင်းစပ်ရေမွှေးဆီ အနည်းငယ်နှင့် ဆက်လက်ရောစပ်ပါ။ ထိုနောက် ၄င်းကို အရက် ၃ အောင်စနှင့်ရောစပ်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ် မွှေပေး၍ လှုပ်ရမ်းပေးပါ။ ထိုနောက် ၄င်းကို ၂ ရက်ခန့် ရောစပ်ပြီးသည့်အတိုင်း ထားပါ။ ၄င်းကို ၂ ရက် မှ ၆ပတ် အထိ ထားနိုင်သည်။ အချိန်ပို၍ထားပါက အနံ့ပို၍ ပြင်းထန်သည်။ နောက်ဆုံး၌ ၄င်းကို ရေနစ်ဖွန်းနှင့် ရောမွှေပေးပါ။ ထိုနောက် ၄င်းကို ရေစစ်ဖြင့် စစ်ယူ၍ ပုလင်းထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။ ဤသို့ဖြင့် ရေမွှေးတစ်ခု ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ရေမွှေး ပြုလုပ်ခြင်းသည် လွယ်ကူ၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပါသည်။ ထိုကြောင့် သင့်အတွက် ရေမွှေးတစ်ခု ဖော်စပ်ကြည့်ပါ။

ကံကောင်းကြပါစေ။

တစ်ချက်ညွှန်း

ရှေးဦးစွာ သင်၏မျက်လုံးများကို ပိတ်ပါ။ ပြီးနောက် အသီးအနှံနှင့်ပန်းများကို လက်ဖြင့်မစမ်းသပ်ဘဲ၊ သင်၏အနံ့ခံအာရုံကို အသုံးပြု၍ ထိုအရာများသည် မည်သည့်အရာဖြစ်သည်ကို မှန်းကြည့်ပါ။

The touch အထိအတွေ့အာရုံ

ကျွန်ုပ်တို့သည် အပူ၊ အအေး နှင့် ရေနိုးရေငွေ့များကို ခံစားနိုင်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏အရေပြားအောက်တွင် အထိအတွေ့အာရုံနှင့်ဆိုင်သော သွေးအတွင်းရှိ ကလပ်စည်းများ ရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ထိတွေ့ရန်အတွက် အဓိကအရေးပါဆုံး နေရာမှာ လက်ချောင်းကလေးများ၏ ထိပ်ဖျားများ ပင်ဖြစ်သည်။

အပ်စိုက်ကုသခြင်းသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသနည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး တရုတ်နိုင်ငံတွင် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၅၀၀၀ ကျော်မှစ၍ အခြေခံဆေးကုသမှုတို့တွင် အဓိကအသုံးပြုကြသည်။ ၄င်းကို မြောက်များစွာသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအသုံးပြုမှုတို့တွင် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုကြသည်။ သို့သော် ၄င်းကို အရှေ့တိုင်းဆေးကုသနည်းများတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းများအတွက်သာ အဓိက အသုံးပြုကြသည်။

အပ်စိုက်ကုသခြင်း၏အလုပ်လုပ်ပုံ

ကောင်းသောအပ်များဖြင့် နာကြင်မှုကင်းမဲ့စွာ ကိုယ်ခန္ဓာ၏အဓိကအမှတ်များသို့ ထိုးသွင်းနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ထိုးသွင်းခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် နာကြင်နေမှုများကို သက်သာစေ၍ အနာရောဂါများ နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ပုံမှန်မဖြစ်သောလုပ်ဆောင်မှုကို ကုသနိုင်ပါသည်။ အပ်စိုက်ထိုးသောအမှတ်များသည် အဓိက ပင်မအာရုံကြောကို လှုံ့ဆော်၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အခြားပိုင်း (ကြွက်သားများ၊ ကြောရိုးတွင်းရှိ အာရုံကြောမျှင်များနှင့် ဦးနှောက်) အတွင်းသို့ ဓာတုပစ္စည်းများကို စီးဝင်စေသည်။ ထိုဓာတုပစ္စည်းများသည် နာကြင်နေသော နေရာများကို သက်သာစေသည်။ သို့မဟုတ် အခြားဓာတုပစ္စည်း များကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ဥပမာ– ဟော်မုန်းဓာတ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင် ပုံမှန်အနေအထားရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးသည်။ ထိုဇီဝဓာတုပစ္စည်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းတွင် အလိုအလျောက်ကုသနိုင်မှုကို ပြုလုပ်ပေး၍ လူသားများအား စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။

အပ်စိုက်ကုသခြင်းသည် ပြည့်စုံအောင်ဖြည့်စွက်ပေးသည့် နောက်ထပ်ဆေးဝါးတစ်မျိုး

အပ်စိုက်ကုသခြင်းသည် အစွမ်းထက်သောဆေးဝါးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆေးကုသမှုအားလုံးအတွက် အဖြေမဟုတ်ပါ။ အနောက်တိုင်းဆေးဝါးများနှင့် အရှေ့ပိုင်းဆေးဝါးများသည် အသီးသီး အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များ ရှိကြသည်။ ၄င်းဆေးဝါး နှစ်မျိုးစလုံးကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြု၍ လူနာများကို ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်သည်။ ပြင်းထန်ဆိုးရွားသောရောဂါများကို အနောက်ပိုင်းဆေးဝါးများနှင့်ကုသရပါသည်။ ပုံမှန်ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ဆေးကုသခြင်းနှင့် ခွဲစိတ်ခြင်းတို့ဖြင့် အကျိုးမသက်ရောက်နိုင်သော နာတာရှည်ရောဂါများကို အရှေ့တိုင်းဆေးဝါးဖြစ်သည့် အပ်စိုက်ကုသခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

တစားနည်း

- ၁ ကွဲပြားခြားနားသော အရာဝတ္ထုများကို လက်ဖြင့်စမ်းသပ်ရန် ရွေးယူပါ။ (စာရွက်၊ ခဲတံ၊ အဝတ် စသည်ဖြင့်)
- ၂ ၄င်းတို့ကို စက္ကူအိတ်တစ်လုံးထဲတွင်ထည့်ပါ။
- ၃ ကစားသူများကို အစီအစဉ်လိုက်တန်းစီစေ၍ ထိုစက္ကူအိတ်အတွင်းရှိ အရာဝတ္ထုများကိုမကြည့်ပဲ လက်ထည့်၍ စမ်းစေပါ။
- ၄ သူတို့လက်နှင့်ကိုင်မိသောအရာများသည် မည်သည့်အရာများဖြစ်သည်ကို ဟောစေပါ။

အကြားအာရုံ The hearing

တုန်ခါမှုသည် အသံလှိုင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထိုအသံလှိုင်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အပြင်နား၊ အလယ်နား နှင့် အတွင်းနားများကို ဖြတ်သန်းသွားသည်။ နောက်ဆုံး၌ ထိုအသံလှိုင်းများသည် ဦးနှောက်သို့ သတင်းပေးပို့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကြားရသည့်အသံသည် ၄က်သံ၊ ရေဒီယိုသံ သို့မဟုတ် မိုးရွာသံ တို့ဖြစ်သည်ကို ခွဲခြား၍သိစေသည်။

အသံမှ

ကမ္ဘာမြေကြီးသည် အသံများနှင့် ပြည့်နှက်နေသည်။ အသံကိုဖြစ်စေသော တုန်ခါမှုမှာ တူညီသော်လည်း အသံများသည် တစ်သံနှင့်တစ်သံ မတူညီကြပေ။ သင်စကားပြောသည့်အခါ သင်၏လည်ပင်းထဲတွင်ရှိသည့် အသံထွက်စေသော အာရုံကြောများသည် တုန်ခါကြသည်။ တစ်စုံတစ်ခု အရှေ့အနောက် ရွှေ့လျားခြင်းကြောင့် အသံဖြစ်ပေါ်သည်။ သင်သည် ဂီတာကြိုးများကို တီးခတ်ခြင်းဖြင့် တုန်ခါမှုသည် အသံများကို မည်သို့ပေါ်ထွက်စေသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ဂီတာကြိုး၏ အရှေ့အနောက် တုန်ခါမှုသည် အနီးရှိလေထုကို တုန်ခါစေသည်။ ထိုတုန်ခါမှုသည် လေထုထဲတွင် အသံလှိုင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အသံလှိုင်းအများစုသည် လေထုကိုဖြတ်သန်းသွားကြသည်။ ထို့အပြင် အသံလှိုင်းသည် ရေနှင့် အစိုင်အခဲများထဲတွင်လည်း ဖြတ်သန်းသွားနိုင်ပါသည်။

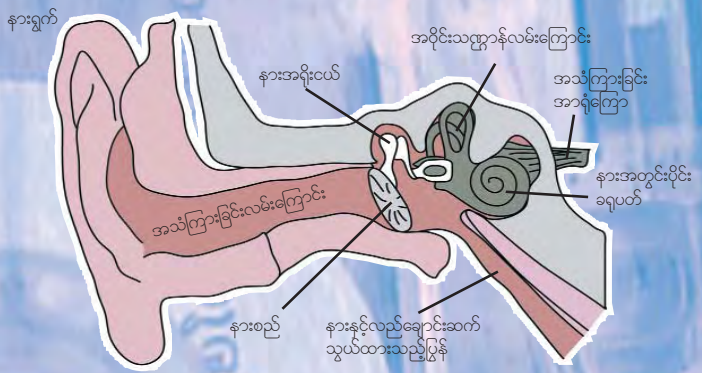
အသံကို အမြင့်သံ (ခရာမှုတ်သံကဲ့သို့သောအသံ) နှင့်အနိမ့်သံ (ဗုံသံကဲ့သို့သောအသံ)ဟူ၍ တွေ့နိုင်သည်။ အသံ၏အမြင့်သို့မဟုတ် အနိမ့်ကို ဖစ်ချ် ဟုခေါ်သည်။ လျင်မြန်သောတုန်ခါမှုသည် အမြင့်သံကို ရရှိစေ၍ နေးသောတုန်ခါမှုသည် အနိမ့်သံကို ရရှိစေပါသည်။

နားသို့

သင်၏နားသည် အသံလှိုင်းများကို ဖမ်းယူနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကဲ့သို့နည်း။

ပထမဦးစွာ သင်၏အပြင်နားသည် အသံလှိုင်းများကို စုစည်းသည်။ ၄င်းအသံလှိုင်းများသည် နားပြွန်အတွင်းသို့ ဖြတ်သန်းသွားပြီး နားအခင်သို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ထိုနောက် အသံလှိုင်းသည် နားအခင်ကို တုန်ခါစေသည်။

သင်၏အလယ်နား၌ အရိုးငယ်သုံးခု ရှိပါသည်။ ဤနေရာတွင် သင်၏နားအခင် တုန်ခါမှုသည် အရိုးငယ်လေးများကို ရွှေ့လျားစေသည်။ ထိုအရိုးငယ်လေးများသည် တုန်ခါမှုများကို နားအတွင်းသို့ သယ်ဆောင်သွားသည်။



အတွင်းနား၌ အရည်နှင့်အမွှေးငယ်များဖြင့်ပြည့်နေသော ဝက်အူရစ်ပုံသဏ္ဌာန်အင်္ဂါတစ်ခုရှိသည်။ အလယ်နားရှိ ရွှေ့လျားနေသောအရိုးများသည် ထိုအရည်နှင့်အမွှေးငယ်များကို လှုပ်ရှားစေသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ၄င်းအမွှေးငယ်များသည် အာရုံကြောများနှင့်ဆက်သွယ်နေ၍ အာရုံကြောများသည် သတင်းအချက်အလက်များကို ဦးနှောက်ဆီသို့ သယ်ဆောင်သွားသည်။ ဤသို့ဖြင့် သင်၏ဦးနှောက်သည် သင်ကြားရသောအသံများသည် သီချင်းသံလော၊ သူငယ်ချင်းများ၏အသံများလော ဟူ၍ သင့်ကိုပြောကြားပါသည်။

ပဟေဠိ

အပြင်နား မရှိသော တိရစ္ဆာန်တစ်မျိုးကို ဖော်ပြပါ။

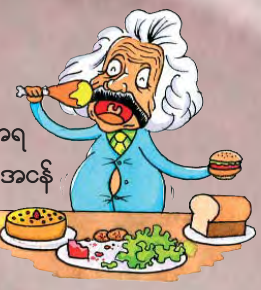
။ကြင်ဇင်ဖွဲ့

ဒေါ်ကလားပွဲဈေ ငေးခဲ့ခွဲ့ဝင်းဇုဂ ငွပမ်ကြန့်ပဝ်ခဲ့ဖ်ရင်ဈေ ခုတီးခဲ့ကခေးခွဲ့ဖာဗျိခ ။ဂျပ်ဖွဲ့ဂ ဒေါ်ကေးငန်ခဲ့ဂြိုဈေ ဌ်ဗျိခ – ဏ်ခဈေ

The taste ရသာရုံ

သင်၏အနှစ်သက်ဆုံး အစားအစာသည် အဘယ်ကြောင့် အလွန်ကောင်းသည်ကို သင်စဉ်းစားမိပါသလား။ သင်၏အရသာခံဖုလေးများ၏အကူအညီများကြောင့် ဤကဲ့သို့သော ကောင်းသည့်အရသာများကို ခံစားခြင်းရဖြစ်ပါသည်။

အချို၊ အချဉ်၊ အငန် နှင့် အခါ



ကျွန်ုပ်တို့သည် လျှာပေါ်ရှိ အရသာခံဖုများဖြင့် အချို၊ အချဉ်၊ အငန် နှင့် အခါးအရသာများကို ခံစားနိုင်ပါသည်။

အဓိက အရသာ ၄ ခုမှာ

အငန်အရသာ

၄င်းသည် ပင်လယ်ရေ၏ အရသာကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဆားမခတ်ထားသော ဟင်းများသည် ပေါ့ရွတ်ရွတ်ဖြစ်၍ အရသာ မကောင်းပါ။

အချဉ်အရသာ

အချဉ်အရသာသည် အက်စစ်ဓာတ်မှ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ၄င်းတို့သည် စူးရှသော အရသာရှိသည်။ သင်သည် ထိုအရသာကို သရက်သီးအစိမ်းတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

အချိုအရသာ

၄င်းတို့သည် သကြားကဲ့သို့သော အရသာ သို့မဟုတ် သကြားထည့်ထားသည့်အရာ သို့မဟုတ် ပျားရည် သို့မဟုတ် ၄ဂ်ပျောသီးကဲ့သို့သော အရသာ ရှိသည်။

အခါးအရသာ

Teens' interviews

လူငယ်လေးများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း

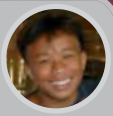
သင်၏အနှစ်သက်ဆုံးအာရုံဟာ အဘယ်အာရုံဖြစ်ပါသလဲ။

စောဒူးနဲ

အသက် ၁၃ နှစ်၊
အမှတ် ၁ အထက်တန်းကျောင်း၊ မဲလစခန်း။

ကျွန်တော်ရဲ့အကြိုက်နှစ်သက်ဆုံး အာရုံကတော့ အနှံ့ဘဲဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒူးရင်းသီးအနှံ့နဲ့ဟင်းအနှံ့တွေပေါ့။ အမေဟင်းချက်တဲ့အချိန်မှာထွက်တဲ့အနှံ့ကို အရမ်းကြိုက်ပါတယ်။ ရသာရုံဟာ ရတနာတစ်ပါးလိုဘဲ အလွန်အဖိုးတန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တော့ အဲဒီအာရုံတွေမရှိဘူးဆိုရင် ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်မှာ နေနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

စောမူးဘွယ်ကော



အသက် ၁၃ နှစ်၊
အမှတ် ၁ အထက်တန်းကျောင်း၊ မဲလစခန်း။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အာရုံငါးပါးဟာ အသက်ရှင်ဖို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အရာများဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံး အာရုံကတော့ ရသာရုံဘဲဖြစ်တယ်။ အစားအသောက်ဟာ စပ်နိုင်၊ ချိုနိုင်၊ ခါးနိုင်၊ ချဉ်နိုင်တယ်။ သင်ရဲ့ရသာရုံအကူအညီနဲ့ သင်ဟာ ဟင်းကို ငန်မငန်၊ အရသာရှိမရှိကို ပြောနိုင်တယ်။ အံ့သြစရာဘဲမဟုတ်လား။ နောင်တစ်နေ့ ကျွန်တော် စားပိုးမှုးတစ်ယောက်ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အခု ကျွန်တော် ဘောလုံး ကန်ရတာကို နှစ်သက်ပါတယ်။

နော်မူးကပေါ

အသက် ၁၅ နှစ်၊
အမှတ် ၁ အထက်တန်းကျောင်း၊ မဲလစခန်း။

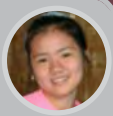
အကြားအာရုံဟာ ကျွန်မရဲ့အကြိုက်နှစ်သက်ဆုံး အာရုံတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မဟာသာယာတဲ့အသံများကို နှစ်သက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဂီတာနဲ့စန္ဒရားအသံများကို နှစ်သက်ပါတယ်။ မိုးရွာသံနဲ့ ရေတံခွန်မှရေကျသံကို နားထောင်ရတာလည်း စိတ်ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မသီချင်းဆိုရတာကို အရာအားလုံးထက် အကြိုက်ဆုံးဘဲ။

နော်ဂျူလိုင်

သက် ၁၃ နှစ်၊
အမှတ် ၁ အထက်တန်းကျောင်း၊ မဲလစခန်း။

အာရုံငါးပါးနဲ့ ကျွန်မထူးခြားသောအခွင့်အရေးများစွာကို ရရှိပါတယ်။ ကျွန်မနားမကြားတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို တွေ့ခဲ့ တယ်။ သူမဟာလူတွေရဲ့ပါးစပ်တွေကိုကြည့်ပြီး လူတွေဘာကို ပြောနေလဲဆိုတာကို သိနိုင်တယ်။ ကျွန်မရဲ့အကြိုက်ဆုံး အာရုံကတော့ အထိအတွေ့အာရုံဘဲဖြစ်တယ်။ ကျွန်မပိတ်ထားတဲ့ မျက်လုံးလေးတွေနဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကို လက်နဲ့စမ်းပြီး ဘာတွေဖြစ်လဲဆိုတာ မှန်းဆပြောချင်တယ်။ သင်လည်း အထိအတွေ့ အမျိုးမျိုးကို ခံစားနိုင်ပါတယ်။ ချောတဲ့အရာဝတ္ထု၊ ကြမ်းတဲ့အရာတွေကို စမ်းသပ်နိုင်တယ်။ ကျွန်မ သူများကို နှိပ်ရတာ အလွန်နှစ်သက်ပါတယ်။

နော်ကညောကလဲ



သက် ၁၃ နှစ်၊
အမှတ် ၁ အထက်တန်းကျောင်း၊ မဲလစခန်း။

အမြင်အာရုံဟာ ကျွန်မအတွက် အမှန်တကယ် အရေးကြီးပါတယ်။ ကျွန်မအရောင်တွေကို ကြည့်ရတာ အလွန်နှစ်သက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သစ်ရွက်များရဲ့ အရောင်တွေ့ပေါ့။ အနီရောင်၊ အဝါရောင်၊ အဖြူရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ ခရမ်းရောင်၊ ဒီအရောင်တွေဟာ လှပတဲ့အရောင်များဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေရဲ့ အလှအပကိုလည်း စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဒါ့အပြင် သူများတွေ ဝတ်ထားတဲ့အရောင်နဲ့လိုက်ဖက်ပြီး ကြည့်ကောင်းတာဟာ ကျွန်မရဲ့စိတ်ကို ကျေနပ်စေပါတယ်။ ကျွန်မ မျက်စိကန်းတဲ့ လူလတ်ပိုင်း တစ်ယောက်ကို စခန်းထဲမှာ တွေ့ရတယ်။ သူဟာ ဘယ်နေရာကိုမဆို လွယ်ကူစွာ သွားနိုင်တယ်။ ကျွန်မကတော့ ဓာတ်ပုံဆရာ၊ အလှမယ်တို့လုပ်ရမှာကို ဝါသနာ မပါပါဘူး။ ကျွန်မ သူနာပြုဆရာမကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ပါတယ်။

အီဂျစ်နိုင်ငံ Egypt

အီဂျစ်နိုင်ငံသည် အာဖရိကတိုက် အရှေ့မြောက်ပိုင်းတွင် တည်ရှိပါသည်။ ၄င်းကို မြောက်ဘက်မှ မေဒီထရေရီယန်းပင်လယ်၊ အရှေ့ဘက်မှ အီစရေးနိုင်ငံနှင့်ပင်လယ်နီ၊ တောင်ဘက်မှ စူဒန်နိုင်ငံနှင့် အနောက်ဘက်မှ လစ်ဘီးယားနိုင်ငံတို့က ဝန်းရံထားပါသည်။ အီဂျစ်သမိုင်းအလျောက် ၄င်းသည် ယဉ်ကျေးမှုများစွာ ပေါင်းစုံရာနိုင်ငံ ဖြစ်ပါသည်။ အီဂျစ်နိုင်ငံ၏ အကျယ်အဝန်းမှာ စတုရန်းကီလိုမီတာ တစ်သန်းကျော်ရှိပါသည်။ နိုင်းမြစ်ကမ်းပါးနှင့် ဒဲတာဒေသများတွင်သာ စိုက်ပျိုးရေးကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အီဂျစ်နိုင်ငံတစ်ခုလုံးကို နိုင်းမြစ်ဖြတ်သန်းစီးဆင်းသွားပါသည်။

အီဂျစ်နိုင်ငံ၏ မြို့တော်မှာ ကိုင်ရိုမြို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကိုင်ရိုမြို့သည် အာဖရိက၊ အာရပ် နှင့် အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသတွင် အကြီးဆုံးမြို့ဖြစ်သည်။ ၄င်းသည် စက်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် ကုန်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ၏ ဗဟိုဖြစ်ပါသည်။ အခြားအရေးပါသောမြို့များမှာ အလက်ဇန်ဒရီယား (အဓိကဆိပ်ကမ်းမြို့)၊ ပေါ့စက်၊ လူဆာနှင့် အေစွမ် တို့ဖြစ်ပါသည်။

အီဂျစ်နိုင်ငံတွင် လူဦးရေ သန်းဂုဝ ခန့်ရှိပါသည်။ အီဂျစ်နိုင်ငံ၏ ရုံးသုံးစကားမှာ အာရပ် စကားဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြု၍ စီးပွားရေးနှင့် ကုန်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် အများဆုံး အသုံးပြုကြသည်။ အီဂျစ်နိုင်ငံ၏ တရားဝင်ဘာသာမှာ အစ္စလာမ်ဘာသာဖြစ်၍ လူဦးရေ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အစ္စလာမ်ဘာသာဝင်များ ဖြစ်ကြသည်။

အီဂျစ်နိုင်ငံတွင် ထင်ရှားသော သမိုင်းဝင် အထောက်အထားများနှင့်အကြောင်းအရာ များစွာရှိပါသည်။ ဖာရိုးဘုရင်၊ ပိရမစ်၊ မာမီနှင့် ရုပ်ပုံစာတို့သည် အီဂျစ်နိုင်ငံ၏ သမိုင်းဝင်အမွေအနှစ်များ ဖြစ်ပါသည်။

မာမီ

မာမီသည် လူသေအလောင်းကို မပုပ်မသိုးအောင် ဆေးစီရင်ထားသော ရုပ်အလောင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းကို ရုပ်အလောင်းဆေးစီရင်ထားခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။ အီဂျစ်လူမျိုးများသည် မာမီအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စား၍ လူသေသည် မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာကို နောင်တမလွန်ဘဝတွင် လိုအပ်သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ ၄င်းတို့အတွက်သေခြင်းသည် မပြီးဆုံးသေးပါ။ အီဂျစ်တို့က ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းသောသူတို့ကို ဘုရားက ထာဝရအသက်ပေးနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ ထိုကြောင့် အီဂျစ်တို့သည် နောင်တမလွန်ဘဝအတွက် လူသေအလောင်းကို ဆေးစီရင်ခြင်းနှင့် သချိုင်းဂုဗိမာန်ထဲတွင် ပစ္စည်းများထားရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပိရမစ်သချိုင်း

ပိရမစ်သချိုင်းသည် ကြီးမားစွာဆောက်လုပ်ထားသော သချိုင်းသို့မဟုတ် အဆောက်အဦးဖြစ်၍ ဖာရိုးဘုရင်၏ကိုယ်ခန္ဓာကို နောင်တမလွန်အတွက် ကာကွယ်ရန်ဆောက်လုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤအဆောက်အဦးကို ကြီးမားသောကျောက်တုံးများနှင့် ပြုလုပ်၍ ၄င်း၏ပုံသဏ္ဌာန်သည် တြိဂံပုံအနားလေးခုကို အမှတ်တစ်ခု၌ ဆုံတွေ့သော ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်ပါသည်။

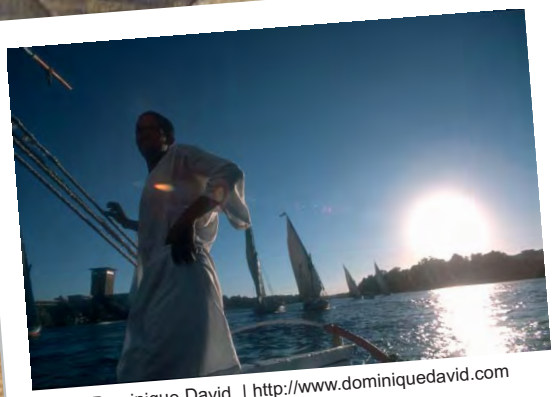


photo: Dominique David | http://www.dominiquedavid.com

photo: Andras Deak | adeak@deanairways.com

ဖာရိုးဘုရင်

ဖာရိုးသည် အီဂျစ်ဘုရင်များ၏အမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဖာရိုးဘုရင်သည် အီဂျစ်နိုင်ငံတွင် အရေးကြီးဆုံးနှင့် အာဏာအကြီးမားဆုံးသောသူ ဖြစ်ပါသည်။ ဖာရိုးဘုရင်အများစုသည် အမျိုးသားများဖြစ်ကြသည်။ ထိုနည်းတူ အခြားထင်ရှားသော အမျိုးသမီးဖာရိုးဘုရင်များလည်းရှိသည်။ နာဖာတီတီနှင့် ခလီယိုပက်ထွာသည် အမျိုးသမီးဖာရိုးဘုရင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖာရိုးဘုရင်၏ အဓိကတာဝန်ယူရသည့် အခန်းကဏ္ဍမှာ လူနှင့်ဘုရားအကြားတွင် သံတမန်အဖြစ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖာရိုးဘုရင်များသည် တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်ရန်အတွက်ဖြစ်သကဲ့သို့ ကမ္ဘာကြီးကို ညီမျှမှုဖြစ်စေရန်အတွက် ထိန်းသိမ်းထားသောသူလည်းဖြစ်ပါသည်။

ရုပ်ပုံစာ

အီဂျစ်လူမျိုးတို့သည် ရုပ်ပုံစာဟုခေါ်သော အမှတ်လက္ခဏာစကားလုံးဖြင့် စာရေးခဲ့ကြသည်။ ၄င်းတို့ကို ကန့်လန့်ဖြတ်၍ အပေါ်မှအောက်သို့ နေရာလွတ်မထားပဲ ရေးလေ့ရှိသည်။ ရုပ်ပုံစာအများစုမှာ ဆိုလိုခြင်းသော အဓိပ္ပါယ်ကို ဖော်ပြသော ရုပ်ပုံများဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ 'ငှက်'ဟုရေးမည်ဆိုလျှင် ငှက်အရုပ်ရေးဆွဲ၍ 'ဖြေသည်'ဟု ရေးမည်ဆိုလျှင် လူတစ်ယောက်သည် မိမိပါးစပ်တွင် လက်ထားရှိသည့်ပုံကို ရေးဆွဲပါသည်။

photo: Dominique David

အိုလံပစ်အားကစားပွဲတော် Olympic Games

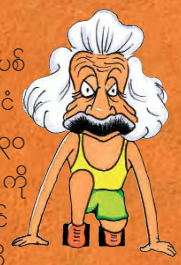
ပထမဦးဆုံးသော အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲကို အိုလံပီယံတုရားများအား ဦးထိပ်ထား၍ ဂရိနိုင်ငံ၌ ဘီစီ ၇၇၆ တွင် ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ ထိုအားကစားပွဲကို ကျင်းပလာရာ အေဒီ ၃၉၃တွင် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင် ဖြစ်သည့် ရောမဘုရင် သီအိုဒိုစီယပ် တစ် က ထိုအိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲကို ရုပ်သိမ်းခဲ့သည်။ သို့သော် ထိုအားကစားပွဲသည် မပြီးဆုံးခဲ့ပါ။

ပထမဦးဆုံး ခေတ်သစ်အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲကို ဂရိနိုင်ငံအေသင်မြို့၌ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၈၉၆ ခုနှစ်တွင်ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ နိုင်ငံပေါင်း ၁၃ နိုင်ငံမှ အားကစားသမားပေါင်း ၃၀၀ ခန့်သည် အားကစားနည်း ၉ နည်းကို ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြသည်။ ထိုအားကစားသမားများသည် မိမိနိုင်ငံ ကိုကိုယ်စားပြု၍ တစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်ငံ ချစ်ကြည်ရေး၊ စည်းလုံးရေး နှင့် အားကစားများ ယှဉ်ပြိုင်မှုကို ပျော်ရွှင်စွာ ကျင်းပခဲ့ကြသည်။

၄င်းအချိန်မှစ၍ အိုလံပစ် မီးရှူးတိုင်ကို လေးနှစ် တစ်ကြိမ် ထွန်းညှိခဲ့ကြပါသည်။ အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲ ကျင်းပပြီးသောအခါ အိုလံပစ်အလံကို အောက်သို့နှိမ့်ချပြီး မီးရှူးတိုင်ကို မီးငြိမ်းသတ်ကြပါသည်။

ယခုအခါ အိုလံပစ်အားကစားပွဲများတွင် အားကစားနည်း ၃၅ ခု ပါဝင်၍ ပြိုင်ပွဲပေါင်း ၄၀၀ ခန့်ပါရှိသည်။ နွေရာသီ အိုလံပစ်အားကစားပွဲတွင် အခြေခံ အားကစားနည်းများဖြစ်သော မြှားပစ်ပြိုင်ပွဲ၊ ကြက်တောင်ရိုက်ပြိုင်ပွဲ၊ ဒိုင်ဗင်ထိုးပြိုင်ပွဲ၊ မြင်းစီးပြိုင်ပွဲ၊ ဓားသိုင်းအတတ်ပညာပြိုင်ပွဲ၊ ဂျွမ်းဘားပြိုင်ပွဲ၊ လက်ပစ်ဘောပြိုင်ပွဲ၊ ဂျူဒိုပြိုင်ပွဲ၊ လှေပြိုင်ပွဲ၊ စားပွဲတင်တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲ၊ ရေကူးပြိုင်ပွဲ၊ အားကစားနည်း ၃ မျိုး (အပြေး၊ စက်ဘီးစီး နှင့် ရေကူး) ပါဝင်သောပြိုင်ပွဲ၊ ဘောလီဘောပြိုင်ပွဲနှင့် အခြားနွေရာသီ အားကစားပြိုင်ပွဲများ ပါဝင်ကြသည်။ ဆောင်းရာသီ အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် အခြေခံအားကစားနည်းများနှင့် ဆောင်းရာသီ အားကစားနည်းများ ဖြစ်သော ရေခဲပြင်ဟော်ကီရိုက်ပြိုင်ပွဲ၊ စကိတ်စီးပြိုင်ပွဲ၊ ရေခဲပြင်လျှောစီးလှည်းပြိုင်ပွဲ၊ မြွေလိမ်မြွေကောက်လမ်းကြောင်းအလိုက်ရေခဲပြင်လျှောစီးပြိုင်ပွဲ၊ အမြင့်မှအောက်သို့စကိတ်စီးပြိုင်ပွဲ နှင့် အခြားဆောင်းရာသီအားကစားပြိုင်ပွဲများ ပါဝင်ပါသည်။

၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် ပြုလုပ်သော နွေရာသီအိုလံပစ် အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် အားကစားသမားပေါင်း ၁၁၀၅၉ ယောက် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။ ဤအိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲ၌ နိုင်ငံပေါင်း ၂၀၂ နိုင်ငံမှ အားကစားများပါဝင်၍ အခြားအားကစားပြိုင်ပွဲများထက် အားကစားသမားဦးရေ အရေအတွက်ပိုများသည်။ ဤအိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲကို ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ လူဦးရေ သန်းလေးထောင်ကျော် ကြည့်ရှုအားပေးခဲ့ကြပါသည်။



၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် ပြုလုပ်မည့် နွေရာသီ အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲ၏ အိမ်ရှင်မြို့မှာ တရုတ်နိုင်ငံ ပီကင်းမြို့ ဖြစ်ပါသည်။ ၄င်းနောက် အကြိမ် ၃၀ မြောက် နွေရာသီအိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲကို အင်္ဂလန်နိုင်ငံ လန်ဒန်မြို့၌ ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် ကျင်းပမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆုံးဖြတ်ချက်ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အိုလံပစ်ကော်မတီမှ မကြာသေးမီက ဆုံးဖြတ် ခဲ့ကြပါသည်။

ရုပ်ပုံဇာတ်လမ်း – မျက်လှည့်ဖယောင်းတိုင်ခွက်

The Magic Candleholder

ဖယောင်းတိုင်ခွက်ကို ထူးဆန်းတဲ့အရာဖြစ်ဖို့

အဲဒီ ဖယောင်းတိုင်ခွက်ရဲ့ပိုင်ရှင်ဟာ အင်မတန်
စိတ်ကောင်းကြင်နာမှုရှိတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

နောက်တစ်ကြိမ်ထုတ် လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန် စာစောင်တွင် ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ကလေးတို့ရဲ့ရပိုင်ခွင့် – ကလေးများ မိဘများနှင့် မဝေးကွာခွင့်

Children's rights: Right not to be separated from your family

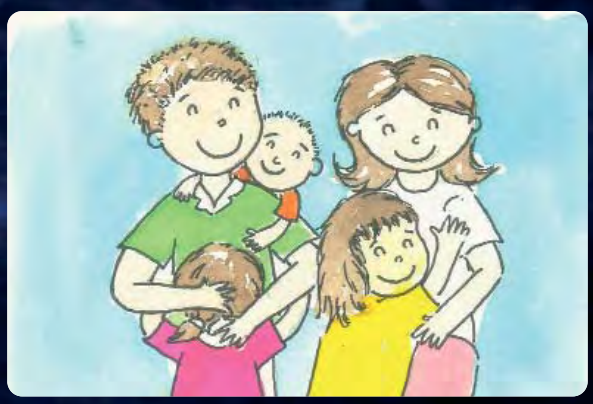
နီလာနှင့်သီတာတို့ ညီအစ်မနှစ်ဦးသည် သူတို့၏မိဘများနှင့် မောင်လေး မောင်မောင်တို့နှင့်အတူ ပျော်ရွှင်စွာ နေ့လည်စာ စားနေကြသည်။

နေ့လည်စောင်း ၃ နာရီအချိန်တွင် ထိုညီအစ်မနှစ်ဦးသည် အပြင်သို့လမ်း လျှောက်ထွက်သွားသည်။

ယခု ညနေ ၆ နာရီထိုးတော့မည်။ နီလာ နှင့် သီတာတို့သည် အတော်လေး လမ်းလျှောက် လာခဲ့သည်။ သူတို့သည် လမ်းပျောက်သော်လည်း စိတ်ပူပန်ခြင်း မရှိကြပေ။ သူတို့သည် ညအိပ်ရန်အတွက် တဲပုတ်လေးတစ်ခုကို ဆောက်လုပ်ရန် ကြံစည်ကြသည်။

ညအချိန်သို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ နောက်ဆုံး ထိုညီအစ်မနှစ်ဦးသည် အတော်အတန် ကြောက်လန့်လာကြသည်။ နီလာသည် ကြောက်၍ ငိုနေသည်။

ကံကောင်းထောက်မစွာ လူပျံစောစီးရောက်လာပြီး ထိုညီအစ်မကို သူ၏ကျောကုန်းပေါ်တွင် တင်၍ မိုးပေါ်သို့ ပျံသန်းသွားသည်။



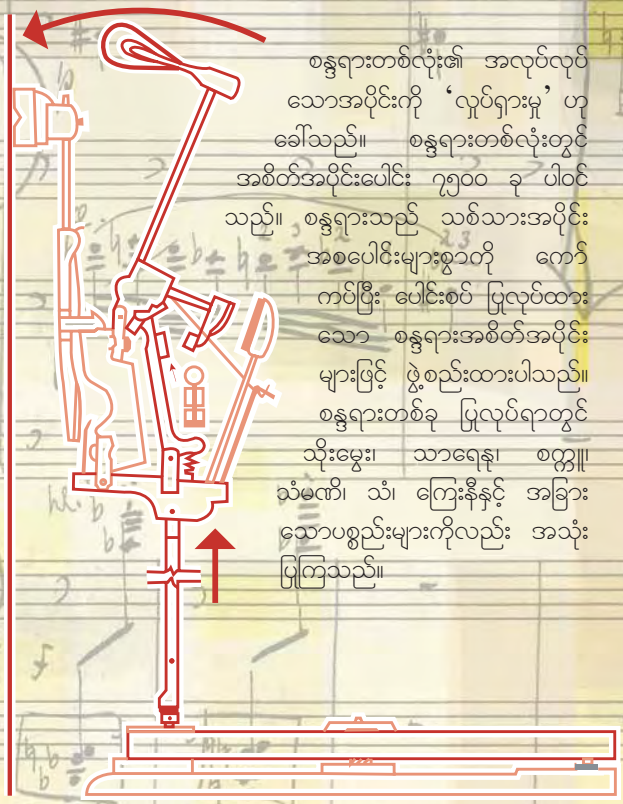
နီလာ၊ သီတာ၊ မောင်မောင် နှင့်သူတို့၏မိဘတို့သည် အတူတကွ ပြန်လည်၍ နေထိုင်ကြရသည်။ သူတို့အားလုံးသည် ပျော်ရွှင်နေကြသည်။

စန္ဒရား

The piano: How does it work?

စန္ဒရားသည် လက်နှိပ်ခလုတ်တန်းပါရှိသော ကြီးမားသော ဂီတတူရိယာပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ သံစုံတီးဝိုင်းတစ်ဝိုင်းတွင် တီးခတ်နိုင်သောအသံပေါင်းစုံကို စန္ဒရားတွင် တီးခတ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၄င်းကို ဂီတတူရိယာပစ္စည်းများ၏ဘုရင် ဟုခေါ်သည်။ ၄င်းသည် ဂီတတူရိယာပစ္စည်းများထဲတွင် အကြီးမားဆုံးသောဂီတတူရိယာပစ္စည်းဖြစ်ပြီး အခြားဂီတတူရိယာပစ္စည်းများနှင့်တွဲဖက်၍ တီးခတ်နိုင်သောကြောင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော ဂီတတူရိယာပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

'ပီယားနိုးဖောတေး' သည် အီတလီဘာသာစကားတွင် 'ညင်သာသောအသံကျယ်' ဟုအဓိပ္ပါယ်ရသည်။ ဤညင်သာသောအသံကျယ်သည် စန္ဒရားတစ်လုံး၏ ထူးခြားသော အရည်အချင်းကို ဆိုလိုသည်။ စန္ဒရားတစ်လုံးမှ ထွက်ရှိသော အသံအတိုးအကျယ်သည် ၄င်း၏လက်နှိပ်ခလုတ်တန်းများအပေါ်သို့ နှိပ်သောအရှိန်ပေါ်တွင် မူတည်သည်။ စန္ဒရားအသံသည် စန္ဒရားနံရံတွင် သွယ်တန်းထားသော စန္ဒရားကြိုးများမှ ဖြစ်ပေါ်သည်။



စန္ဒရားတစ်လုံး၏ အလုပ်လုပ်သောအပိုင်းကို 'လှုပ်ရှားမှု' ဟုခေါ်သည်။ စန္ဒရားတစ်လုံးတွင် အစိတ်အပိုင်းပေါင်း ၇၅၀၀ ခု ပါဝင်သည်။ စန္ဒရားသည် သစ်သားအပိုင်းအစပေါင်းများစွာတို့ ကော်ကပ်ပြီး ပေါင်းစပ် ပြုလုပ်ထားသော စန္ဒရားအစိတ်အပိုင်းများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။ စန္ဒရားတစ်ခု ပြုလုပ်ရာတွင် သိုးမွေး၊ သာရေနု၊ စက္ကူ၊ သံမဏိ၊ သံ၊ ကြေးနီနှင့် အခြားသောပစ္စည်းများကိုလည်း အသုံးပြုကြသည်။

စန္ဒရား၏ လက်နှိပ်ခလုတ်ကို နှိပ်သောအခါ လက်နှိပ်ခလုတ်နှင့်ဆက်နေသော စန္ဒရားအတွင်းရှိ သိုးမွေးဖုံးထားသော တူကွဲသို့သောခလုတ်များသည် စန္ဒရားကြိုးကို ရိုက်ခတ်ပြီး ၄င်းတို့ကို တုန်ခါစေသည်။

ယနေ့ ပုံမှန် အလယ်အလတ်တန်းအရွယ် စန္ဒရားတစ်လုံး၌ စန္ဒရားကြိုး ၂၃၀ ချောင်းပါရှိပါသည်။ စန္ဒရားကြိုးတစ်ချောင်းစီ၏ တင်းအားသည် ၁၆၅ ပေါင်ခန့်ရှိ၍ စန္ဒရားတစ်လုံးတွင်ရှိသော စန္ဒရားကြိုးအားလုံးပေါင်း၏တင်းအားသည် ၈ တန်ခန့်ရှိပါသည်။

စန္ဒရားသည် အနောက်ပိုင်းရှေးဟောင်းတေးဂီတများတွင် အရေးကြီးသော အဓိကဂီတတူရိယာပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သီချင်းရေးစပ်သူ အများစုမှာ စန္ဒရားတီးသူများဖြစ်၍ သူတို့သည် စန္ဒရားကို သီချင်းရေးစပ်သီကုံးရန် အသုံးပြုကြသည်။ ဘက်၊ ဘီသိုဗင်၊ ဗရာန်၊ ချိုဖင်း၊ မိုးဇာတ် နှင့် ချုပ်ဗတ် တို့သည် စန္ဒရားတီး၍ သီချင်းရေးဖွဲ့သူများဖြစ်ပါသည်။

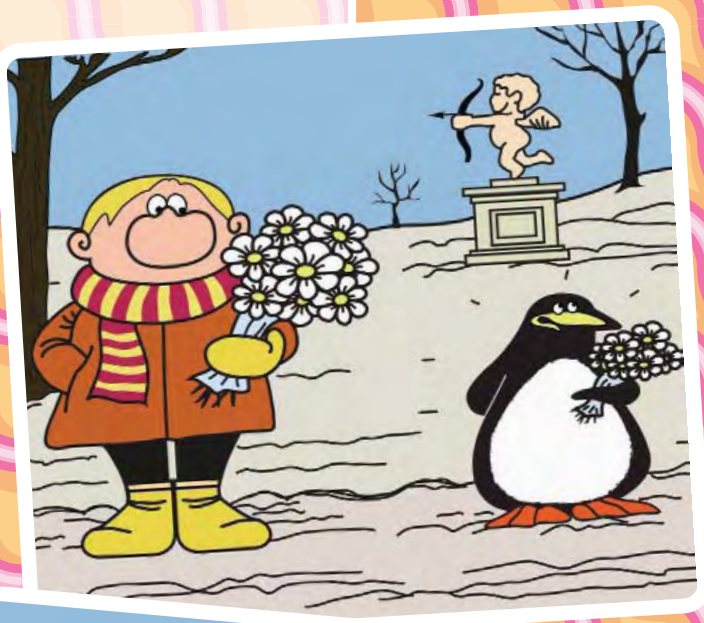
ကစား

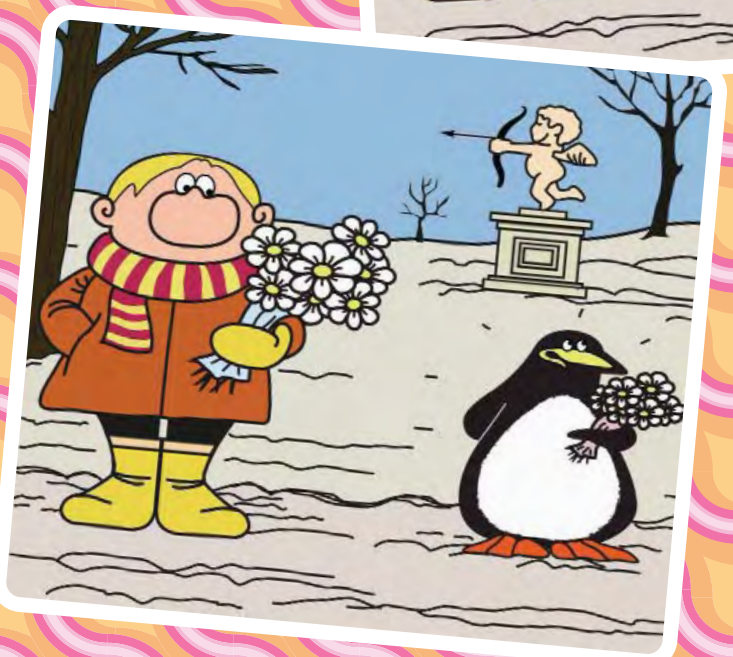
Gam

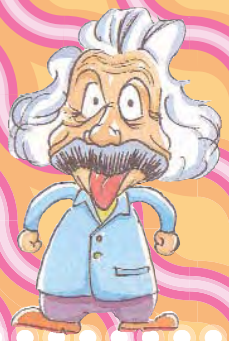
အမှားခုနစ်ခုရှာခြင်း ကစားနည်း

အောက်ပါပုံနှစ်ပုံသည် တစ်ထေရာတည်းတူညီသော ပုံနှစ်ပုံ ဖြစ်ပါသည်။ ပထမပုံမှာ အမှန်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယပုံသည် အမှား ခုနစ်ခုပါရှိသောပုံ ဖြစ်ပါသည်။ အမှားခုနစ်ခုကို ဒုတိယပုံတွင် ရှာဖွေ၍ ၄င်းတို့ကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပါ။

ကံကောင်းကြပါစေ။







ကြမယ်
mes

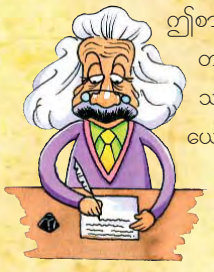
ဝက်ပါ ကစားနည်း

ခိုခိုအား သူ၏သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ ဖိုးခွားဒိုကို ရှာရန်ကူညီပါ။ ဖိုးခွားဒိုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သော လမ်းတစ်လမ်းသာ ရှိပါသည်။

ကံကောင်းကြပါစေ။

စာဖတ်သူမှပေးစာ
Readers' mail

"အဆုံးအစမရှိ သေးငယ်သောကမ္ဘာငယ်"ဟူသောခေါင်းစဉ်ဖြင့် ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေသော လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမန် စာစောင် အပေါ်သင်တို့၏ တုံ့ပြန်ချက်များနှင့် ထင်မြင်ချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ရှာ ဖွေသိရှိလိုပါသည်။ သင်တို့၏ ထင်မြင်ချက်နှင့်တုံ့ပြန်ချက်များကို ပေး ပို့သည်အတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ သင်တို့ပေးပို့သော မေးခွန်းများသည် အလွန်များသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စီစစ် ရွေးချယ်၍ သင်တို့သိလိုသော အကြောင်းအရာများကို ဤစာဖတ် သူမှစာ အခန်းကဏ္ဍတွင် တတ်နိုင်သလောက် ဖြေကြားထားပါသည်။



ဤစာစောင်၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမှတ် (၁) အထက် တန်းကျောင်း၊ မဲလစခန်း၊ ပဉ္စမတန်းတွင် ပညာ သင်ကြားနေသော ကျောင်းသားကျောင်းသူ သုံး ယောက်၏ မေးခွန်းများကို ဖြေကြား လိုက်ပါသည်။

ခင်မောင်သန်း

– ဘာကြောင့် ကျွန်တော်စာအုပ်ဖတ်သည့်အခါ ခေါင်းကိုက်ပါသလဲ။

လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန်

– သင်စာဖတ်သည့်အခါ လုံလောက်သောအလင်းရောင် ရရှိရန်လို အပ်သည်။ ထို့အပြင်စာအုပ်နှင့်သင်၏မျက်စိအကွာအဝေးသည် သင့်တော်သောအနေအထားတွင် ရှိရမည်။ (စာအုပ်နှင့်မျက်စိ အကွာ အဝေးသည် အနည်းဆုံး ၁၀လက်မ မှ ၁၂လက်မအတွင်း တွင်ရှိရမည်) သင်သည် မတ်မတ်ထိုင်၍ စာဖတ်သင့်သည်။ ထိုသို့ စာဖတ်လျှင် သင်၏ကျောနှင့်လည်ပင်းတို့တွင် နာကြင်မှုများ မရှိနိုင်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ဆက်လက်၍ ခေါင်းကိုက်နေပါက ဆရာဝန်ဆီသို့သွား၍ မျက်စိစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်သင့်သည်။

မနှင်းနှင်း

– အစာအိမ်ရောဂါသည် ဘာကြောင့်ဖြစ်ပါသလဲ။

လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန်

– အမှန်တကယ်၌ အစာအိမ်ရောဂါ အမျိုးမျိုးရှိသည်။ သို့သော် လူအ များစုခံစားရသောရောဂါမှာ အစာအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်း သို့မဟုတ် အစာအိမ်နာခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ အစာကို ပုံမှန် မစားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုရောဂါကို ကာကွယ်ရန် အသား၊ ဆန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှင့် သစ်သီးဝလံများကို အာဟာရဓာတ်မျှတ အောင်စား၍ အချိန်မှန်မှန် စားသောက်ရပါမည်။

စောလှခေ

– ၄ာ်ဖျားရောဂါ ဘယ်လိုဖြစ်ပါသလဲ။

လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန်

– သင်သည် ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းကြောင့် ၄ာ်ဖျားရောဂါကို ရရှိပါသည်။ ဒီအပြင် ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းကြောင့် အခြားရောဂါများဖြစ်သည့် သွေး လွန်တုတ်ကွေးရောဂါ၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ နှင့် ဆင်ခြေ ထောက်ရောဂါ တို့လည်းရရှိနိုင်ပါသည်။ (မှတ်ချက် – အေအိုင်ဒီ အက်စ်ရောဂါဖြစ်စေသော အိပ်ချ်အိုင်ဗွိုင်းသည် ခြင်တွင် မကြီးထွားနိုင် ပါ။) ခြင်မသည် သင်၏သွေးကို စုပ်ယူသောအခါ သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းရှိ ကပ်ပါးပိုးများသည် ခြင်အတွင်းသို့ရောက်ရှိသွားသည်။ တဖန် ခြင်သည် အခြားသူတစ်ဦးကို သွားရောက်သွေးစုပ်သည့်အခါ ထိုခြင်ထဲတွင်ရှိသော ဖွံ့ဖြိုးနေသောကပ်ပါးပိုးသည် ထိုလူထံသို့ ရောက် ရှိသွားသည်။ ဤနည်းဖြင့် သင်သည်ရောဂါပိုးများရရှိပြီး ဖျားနာကြ သည်။ ထိုကြောင့် သင်သည် ခြင်၏ရန်မှ ကာကွယ်ရန်လိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် ခြင်ထောင်ထောင်ပြီး အိပ်ရန်လိုအပ်သည်။ ဤအ ကြောင်းအရာများကို ပိုမိုသိရှိရန် သင်သည် "ခြင်"ဟူသော ခေါင်းစဉ် ဖြင့် ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေသော ကလေးကျန်းမာရေးစေတမန် စာ စောင်တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

–သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော သစ်သီးဝလံများမှ မည်သည့်အကျိုးကျေး ဇူးများ ရရှိပါသလဲ။

လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန်

– သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော သစ်သီးဝလံများနှင့် အသီးအရွက်များကို စားသုံးခြင်းဖြင့် အာဟာရဓာတ်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကို ရရှိပါသည်။ ထိုအာဟာရဓာတ်နှင့်သတ္တုဓာတ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခုခံအားစနစ် ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရာ များဖြစ်ပါသည်။ ထိုသစ်သီးဝလံများကို မစားမီ ၄င်းတို့ကို စင်ကြယ် စွာ ဆေးကြောရန် သတိပြုပါ။

ပန်းချီဆွဲပြိုင်ပွဲ နှင့် စာဖတ်သူမှစာ

နောက်တစ်ကြိမ်ထုတ် လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန် စာစောင်တွင် 'မူးယစ်စေတတ်သောအရာများ (အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး နှင့် ဆေးလိပ်)' အကြောင်းကို ဖော်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ခေါင်းစဉ်နှင့်သက်ဆိုင်သော ပန်းချီများ၊

သရုပ်ဖော်ပုံများနှင့် ပေးစာများကို နိုဝင်ဘာလ ၁ ရက်နေ့ မတိုင်မီ အောက်ပါလိပ်စာသို့ ပေးပို့နိုင်ကြပါသည်။

အကောင်းဆုံးပန်းချီများနှင့် ပေးစာများကို နောက်တစ်ကြိမ်ထုတ် လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန် စာစောင်တွင် ဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန် စာစောင်သို့ ဤစာအုပ်နှင့်ပတ်သက်သော မိမိတို့၏ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် ကြိုက်နှစ်သက်ရာအကြောင်းများကို ရေးသားရန် လက်မနှေးပါနှင့်။

ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။

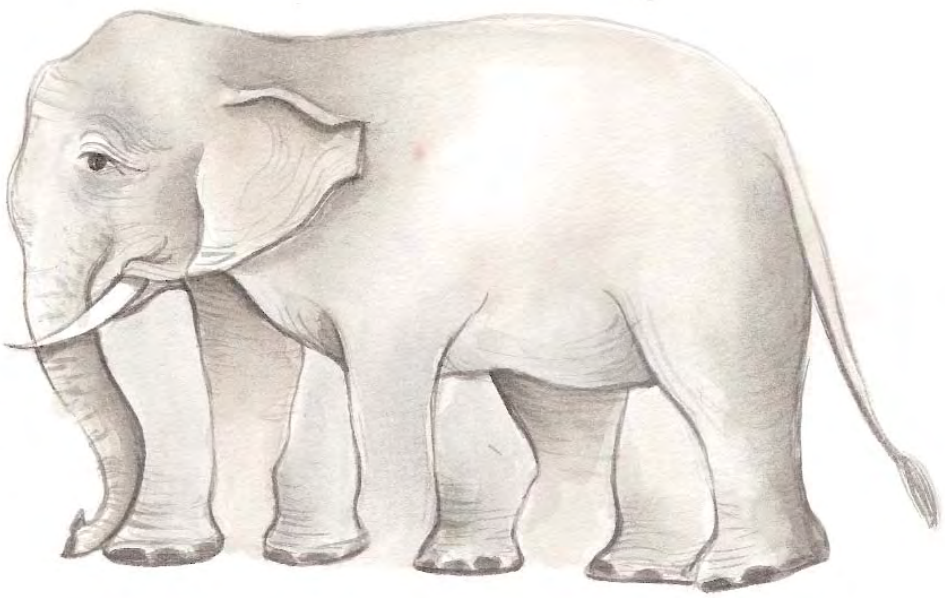
Aide Medicale Internationale
Health Messenger
21/25 Mae Tao Road
Mae Sot
Tak 63110

Optical illusions

ထင်ယောင်မှားမုံရိပ်များဖြင့်ကစားခြင်း

အောက်ပါပုံကို ကြည့်၍ ၄င်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ရှာပါ။

အုံ့သြဖွယ်ကောင်းသောဆင်တစ်ကောင် – ဤဆင်တွင် ခြေထောက်ဘယ်နှစ်ချောင်း ရှိပါသလဲ။



။ဂဒ္ဒနဲ့ဖရ၏ ၁ွင်ငုံပါ့ပြီ ၈ဒ္ဒတိလ္ဂယထနဲ့ဂ်ဧ။ ၎ငြင်းဂျဖရ၏ ဂုံ၀ေးဝေးထင်ရှားပေါ်ခ
ဒ္ဒဂေးပီယဌဖ ၎ငြင်းဝဲ့ပြီ။ ၎ငြင်းဂျပ့် ဒ္ဒပေါ်ခနုဝ် ဌပေါ်ဂနုဝ်ဒ္ဓ ဒ္ဒပေါ်ခလခ ဌယထခ၀ြ၀ ၁တ်ဝ၁ထ။ ၎ဂ္ဂ်ပြ၀ြ၀ယတ်ပေါ်ခ
ပါ့ပါ့ဝေထခဂခ ၇ပေးပါ့ဌယထခ၀ြ၀မ္ဘ၁ထ။ ၎ငြင်ဂျ၀ပ်တ်ခ ပ်ဂ၁ငြင်ထပ့်ဒ္ဒပေါ်ခနုဝ်ဌယထခ၀ြ၀ ၁တ်ဝ၁ထ၀ြ၀ပြီ ၁ငြင်ထ၁ထ

Health Messenger Junior is a quarterly publication of the French NGO **Aide Medicale Internationale**, realized in collaboration with **UNICEF**. It aims at sensitizing children from school standard 4 to 7 living along the Thai-Myanmar border to major health issues, providing them with life-skills and opening them up to other perspectives. Health Messenger kids is developed in collaboration with various agencies involved in the education sector, as well as with teachers and educators working in camps and migrant communities in Thailand.

Project Coordinator: Sabine Fetta
Editor: Mar Doh
Artistic Director: Sylvain Silleran
Illustrators: Anchalee Areewong, Wilasinee Wipakarn, Piyakan Poolacorn