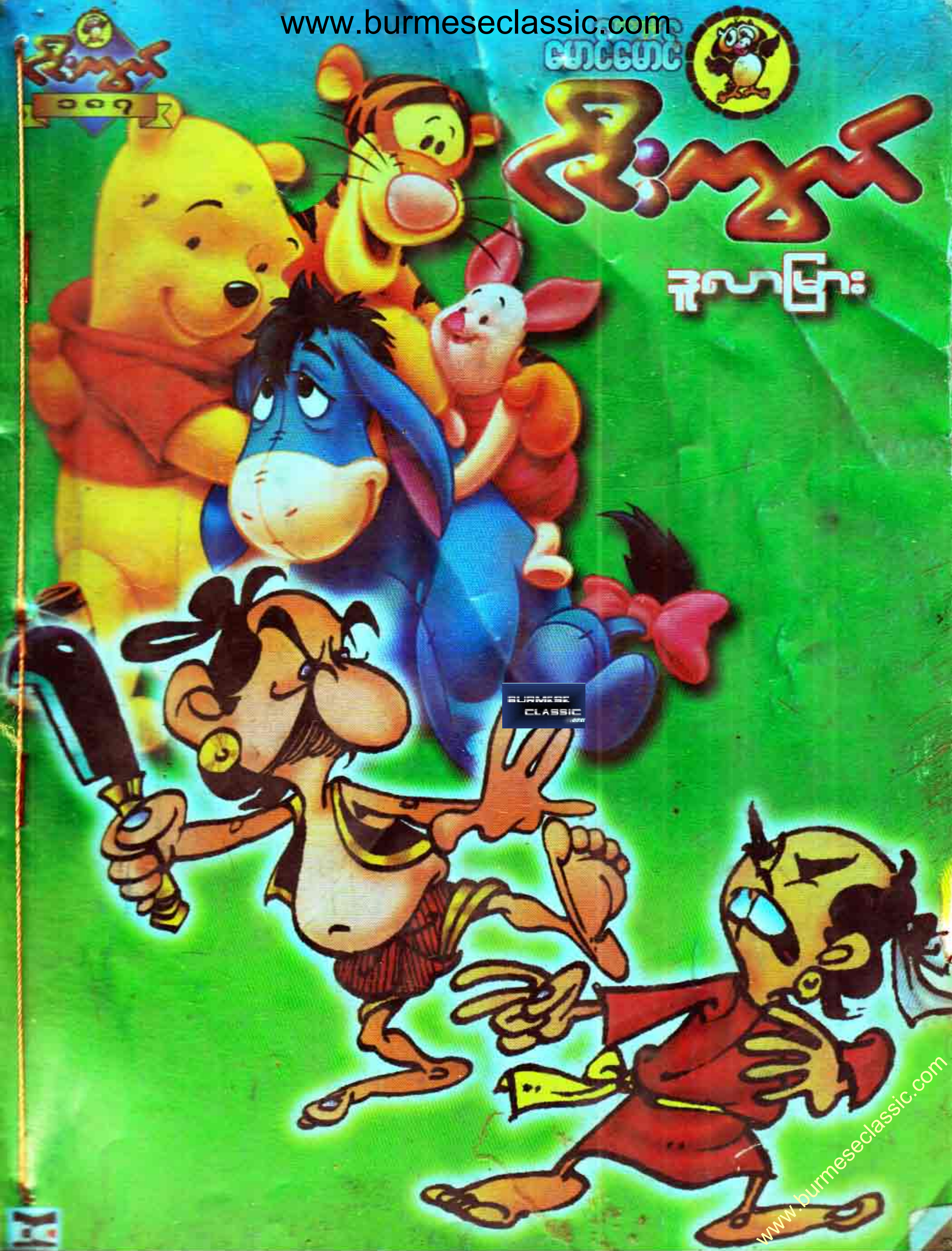


www.burmeseclassic.com
BURMESE CLASSIC
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဇီးကွက်

ကာတွန်းမောင်မောင် စီစဉ်သည်။

၁၉၈၁ - ဇန်နဝါရီလတွင် စတင်ထုတ်ဝေသည်။

ရွှေမိစာလုပ်ငန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာတွန်းမောင်မောင် စီစဉ်သည်။

၁၉၈၁ - ဇန်နဝါရီလတွင် စတင်ထုတ်ဝေသည်။

ဒိုးကွက်

[illegible]

၁	[illegible]	[illegible]
၂	[illegible]	[illegible]
၃	[illegible]	[illegible]
၄	[illegible]	[illegible]
၅	[illegible]	[illegible]
၆	[illegible]	[illegible]
၇	[illegible]	[illegible]

BURMESE CLASSIC

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၀၀၅၉၈၈၃/၁၀၊
အပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၀၀၀၂၅၀၁၁၁၊
ထုတ်ဝေသူ
ဦးဟန်စိန်( )၊ကျိုက်တော်ရှပ်ပြုလစဉ်
အခန်း(၄၀၁)၊တိုက်(၂၆)၊၁၂လမ်း၊(၄၉)ရပ်ကွက်၊
ဒဂုံဆိပ်ကမ်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း
မောင်မောင်တင်ဦး

ပုံနှိပ်သူ(အဖုံး/အတွင်း)
ဒေါ်မြင့်မြင့်တင် (၀၄၀၈၀)၊ (မြင့်သိဂီ အော့ဖ်ဆက်)
အမှတ်(၂၀၈)၊လမ်း(၃၀)၊ရန်ကုန်မြို့။
ပထမအကြိမ်၊
အုပ်ရေ(၅၀၀) အုပ်၊
တန်ဖိုး(၅၀) ကျပ်
၊၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ [illegible]

ရွှေမိဓာလုပ်ငန်း

ဖြန့်ချိရေး - နေလစာပေ၊ ဖုန်း/၇၀၃၈၂၃
- အထက်မြန်မာပြည်၊ ထွန်းဦးစာပေ ၊ မန္တလေး။
- ရှမ်းတောင်၊ ကယား၊ မိလျံနှင့်စာပေ၊ ဖိုးတုတ်စာပေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရွက်ကြွေကလေး

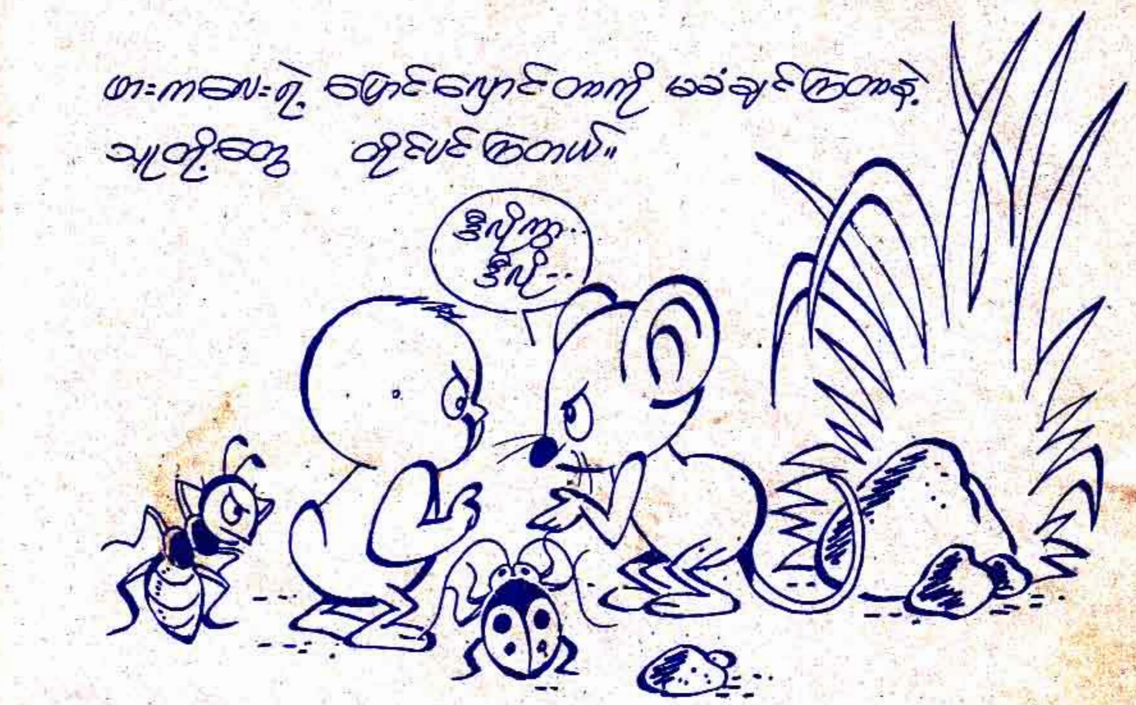
တစ်နေ့မှာ ကြွက်ကလေးရယ် ကြက်ကလေးရယ် ဖိုးခေါင်ကလေးရယ်
ပုရွက်ဆိတ်ကလေးနဲ့ ပိုးကလေးတို့ဟာ လမ်းလျှောက်ထွက်လာကြတယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

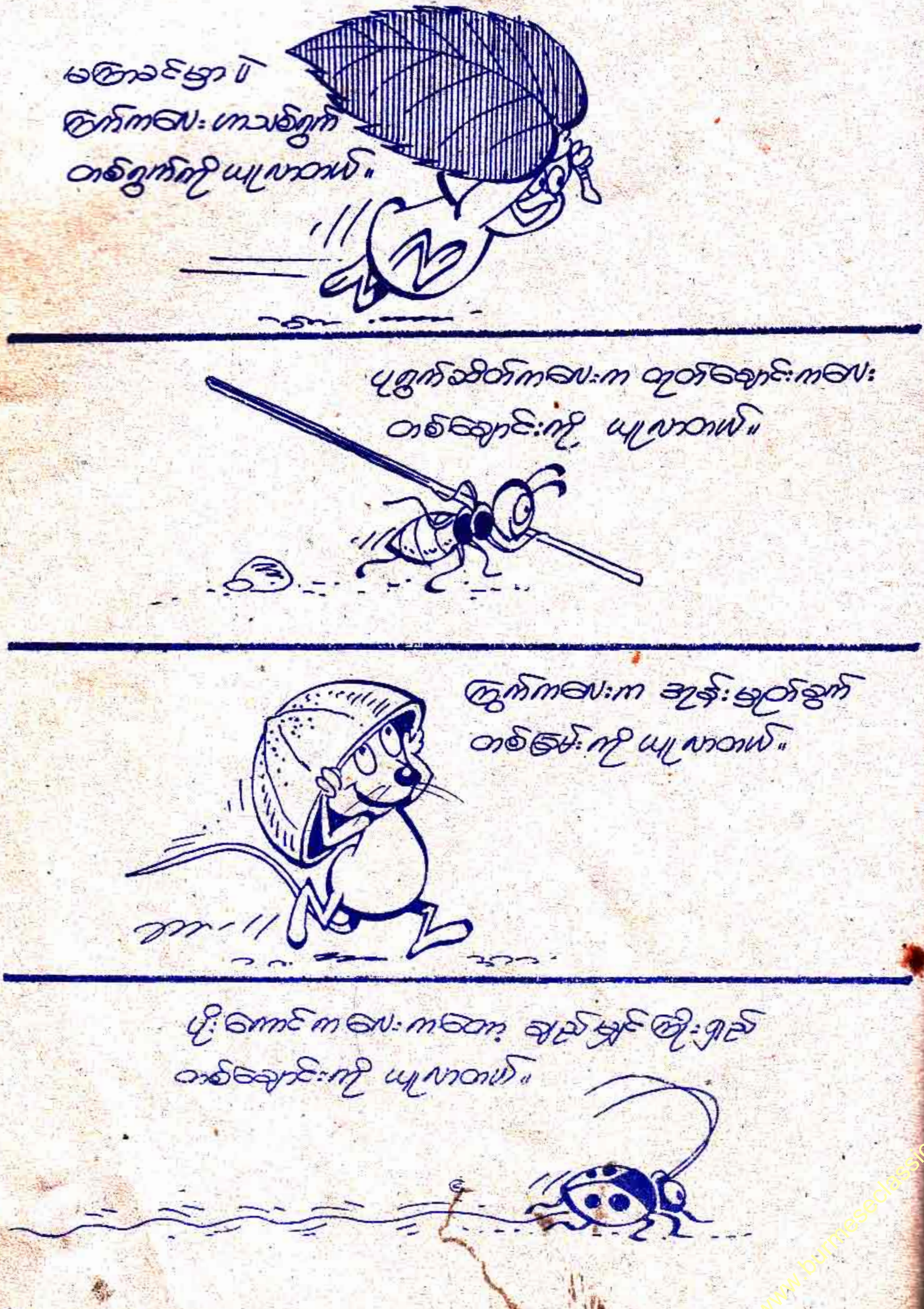
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူတို့ဟာ-ယူလာခဲ့ ကော့ပတ်စည်းတွေနဲ့ ရွက်လှေပြီး
တည်ဆောက် ကြတယ်။

မကြာခင်မှာ ပဲ သူတို့ဟာ တည်ဆောက် ပြီးစီးသွားတဲ့
ရွက်လှေကလေးကို ရေထဲ တွန်းချကြတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဲဒီနောက်တော့ သူတို့က မြောင်းချောင်းတလျှောက်
ဖားကလေးကိုထား ခဲ့ပြီး ရွက်လှေကလေးအပေါ်တက်ကြကာ
ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ရွက်လွှင့်သွားကြလေတော့တယ်။

ပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

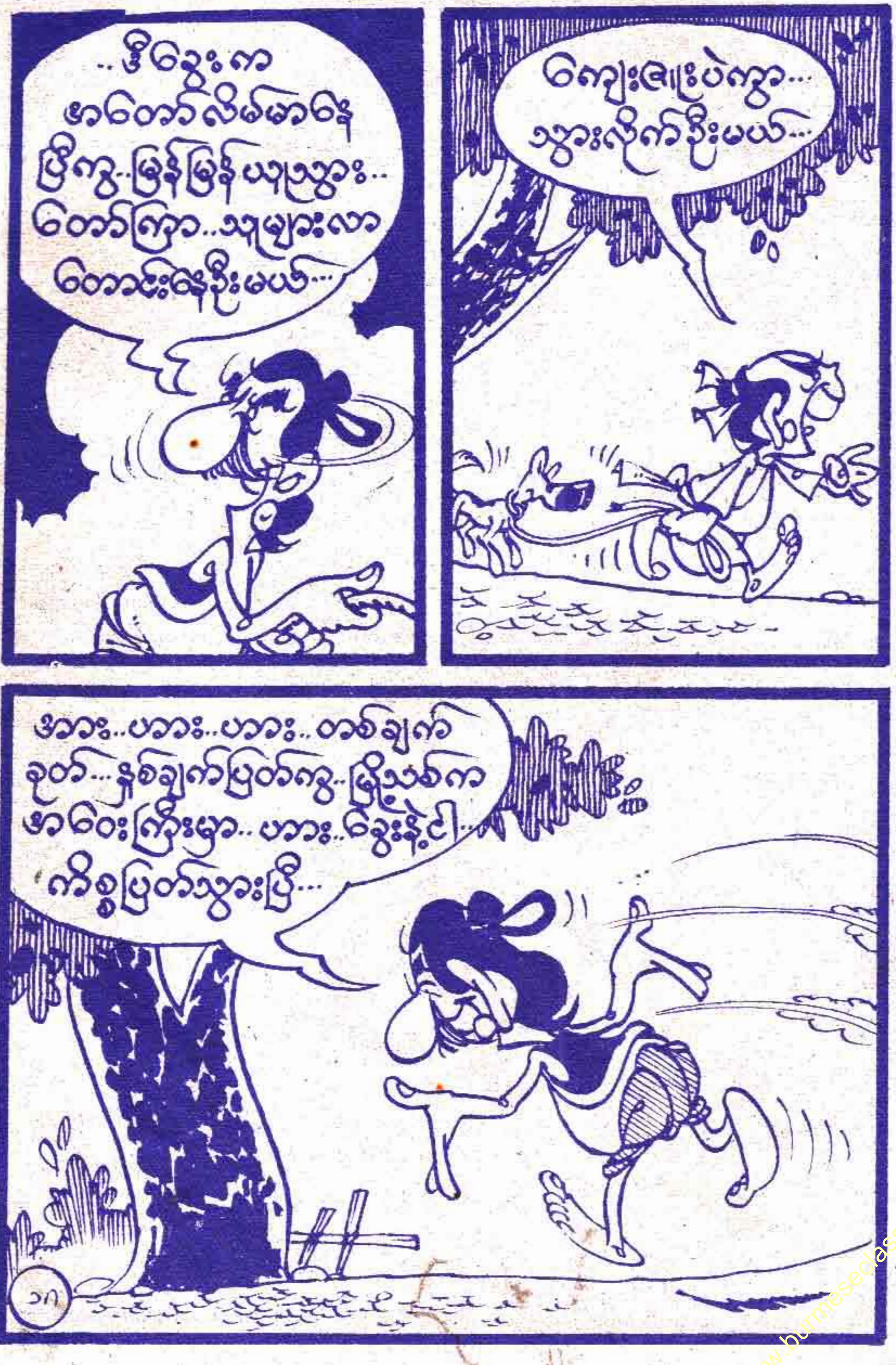
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

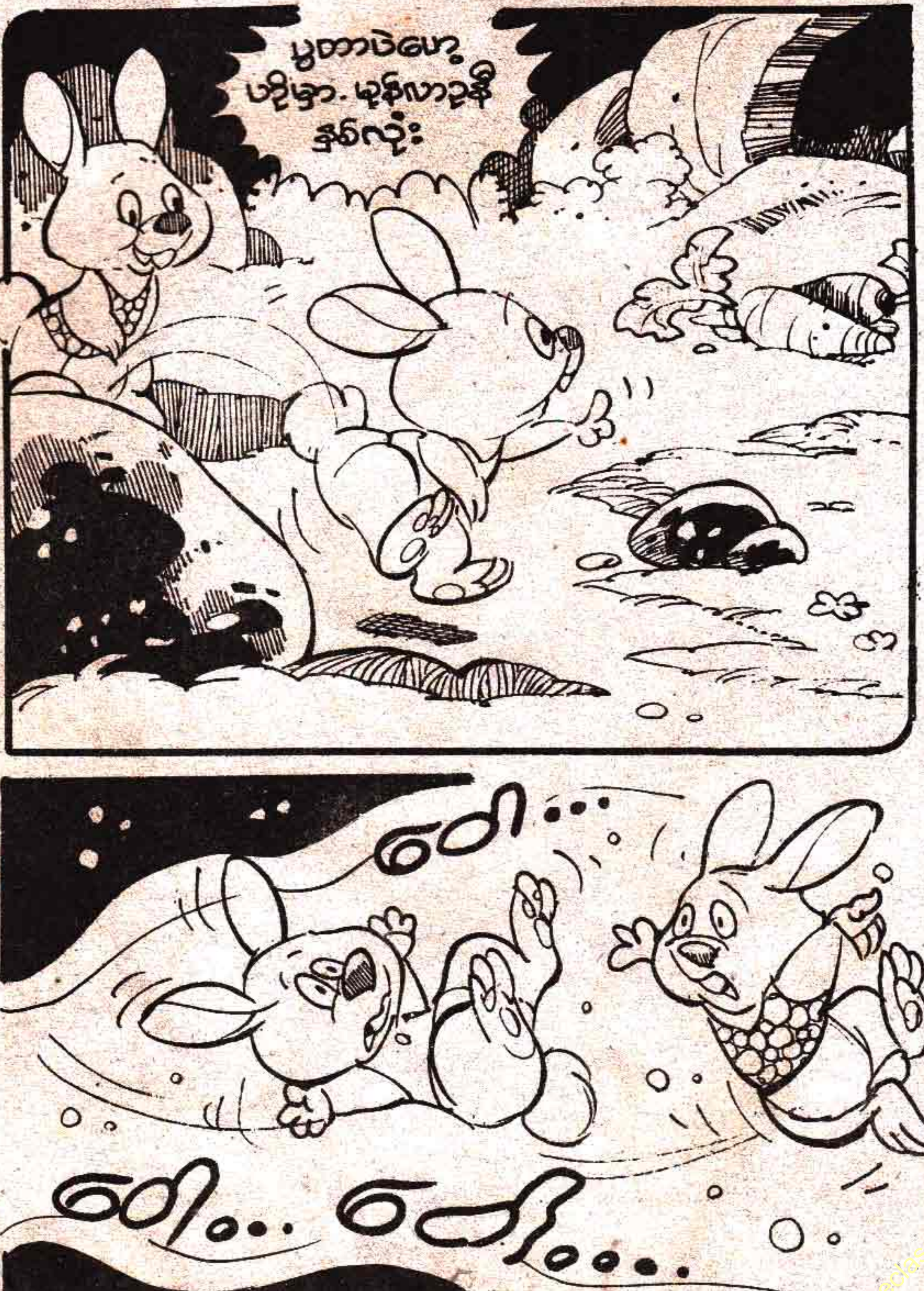
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

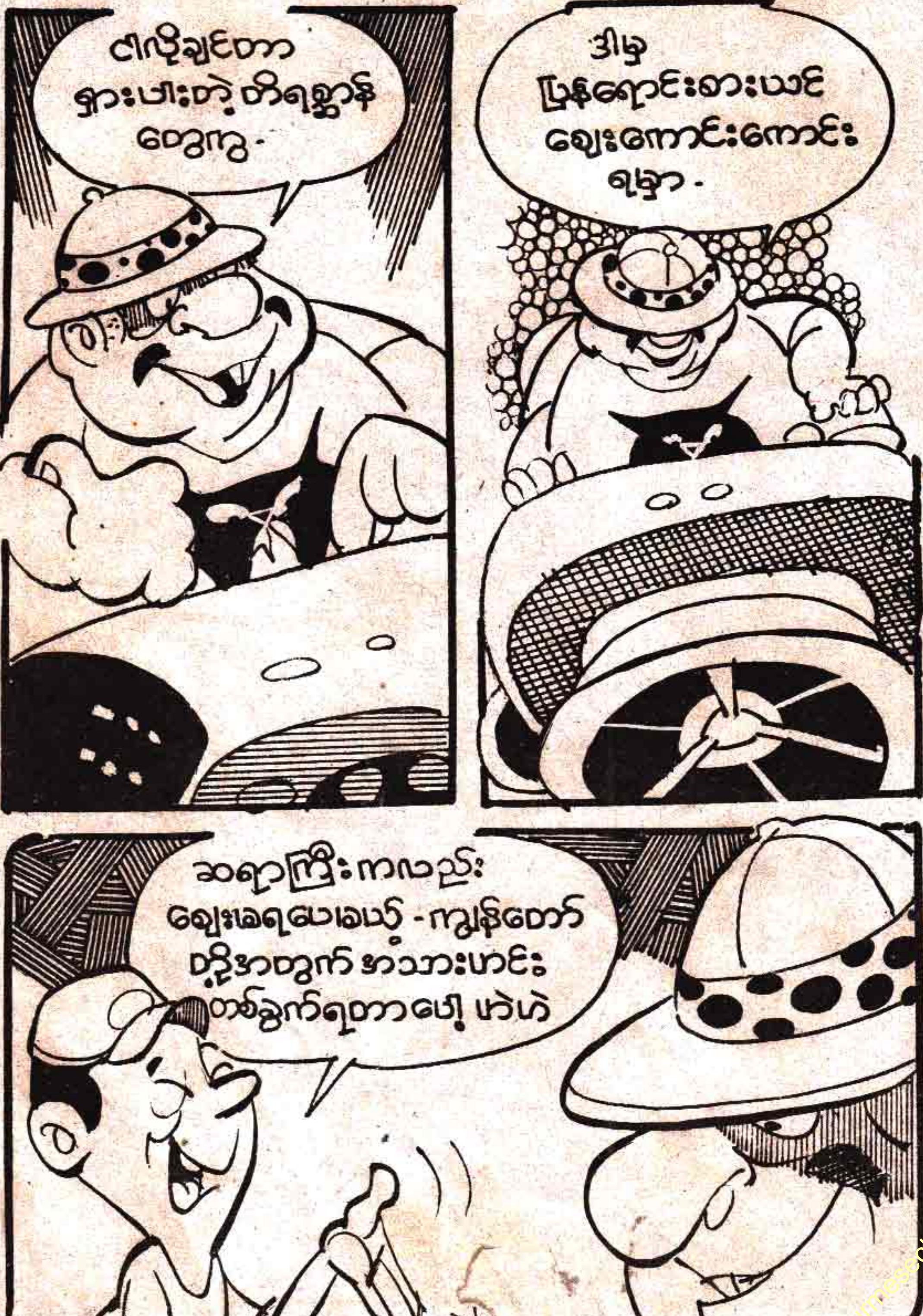


www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

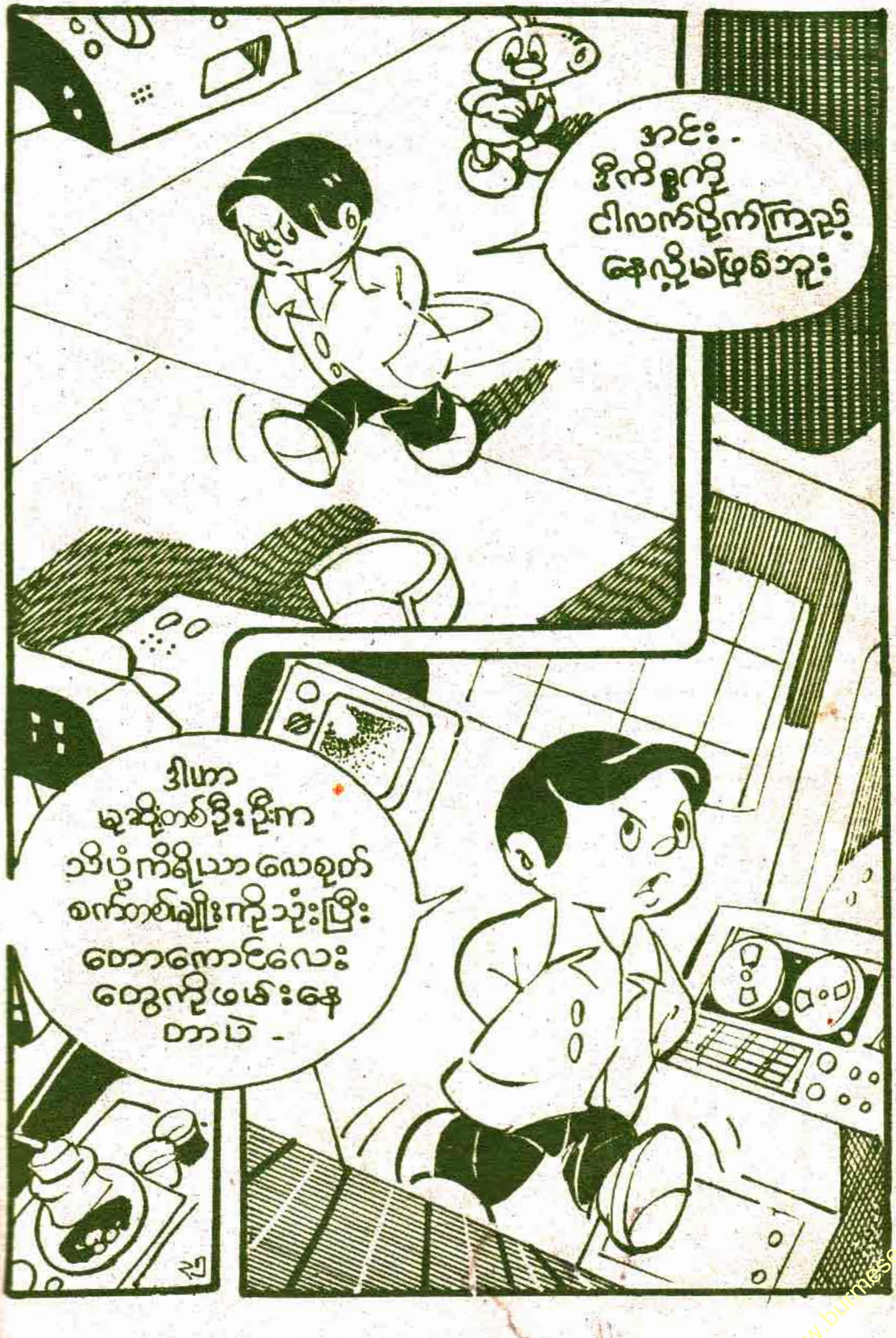
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

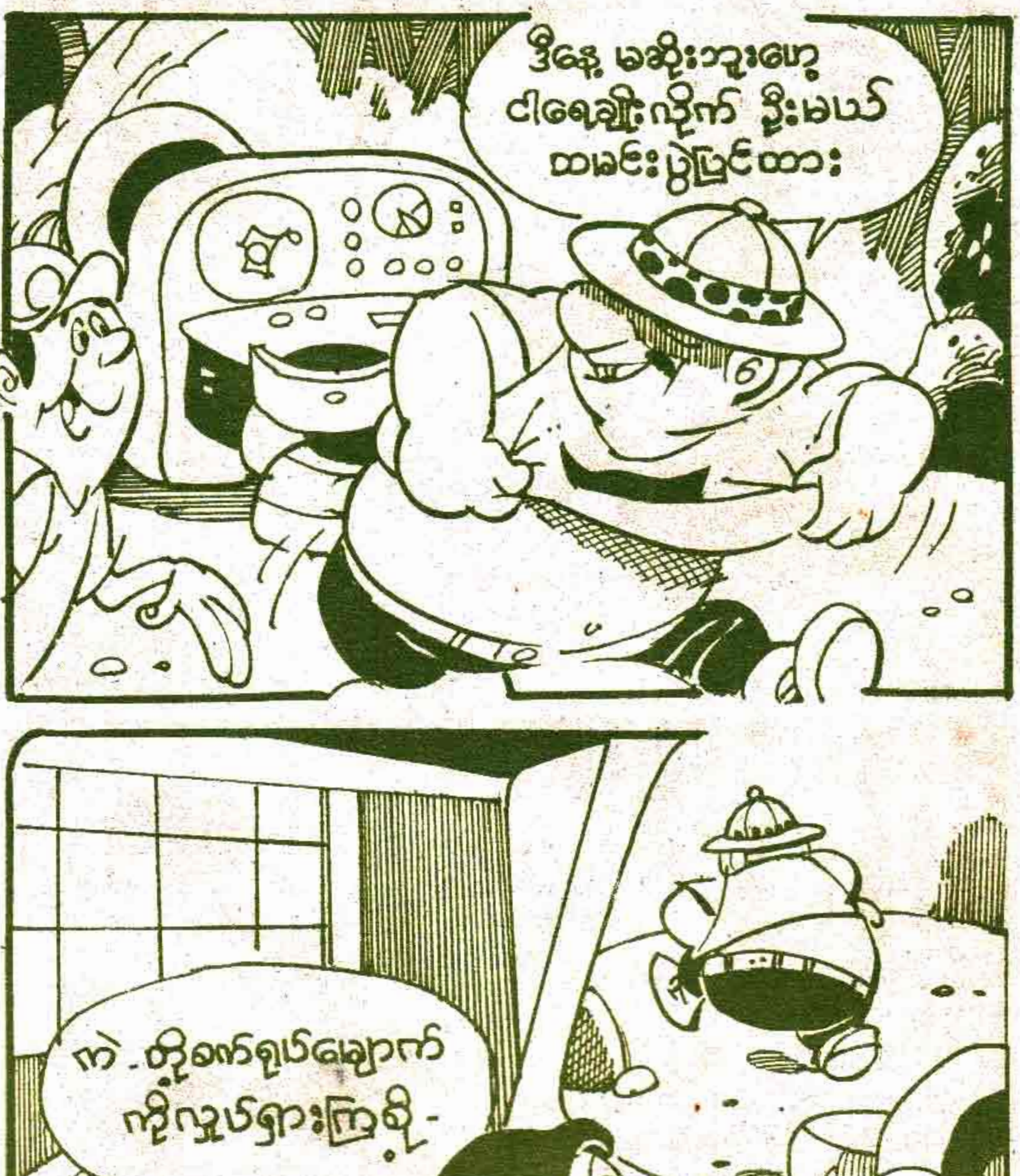
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

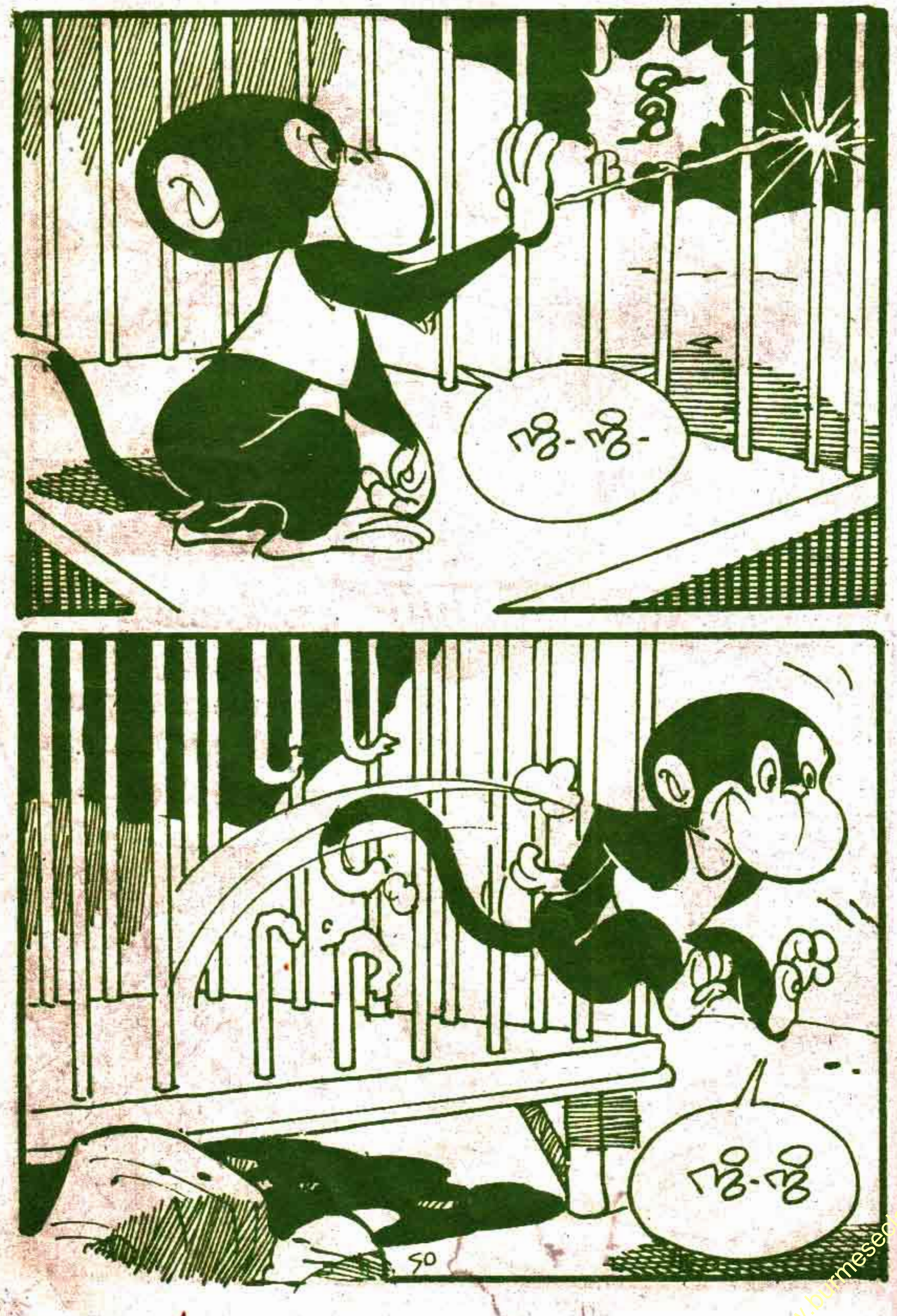
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



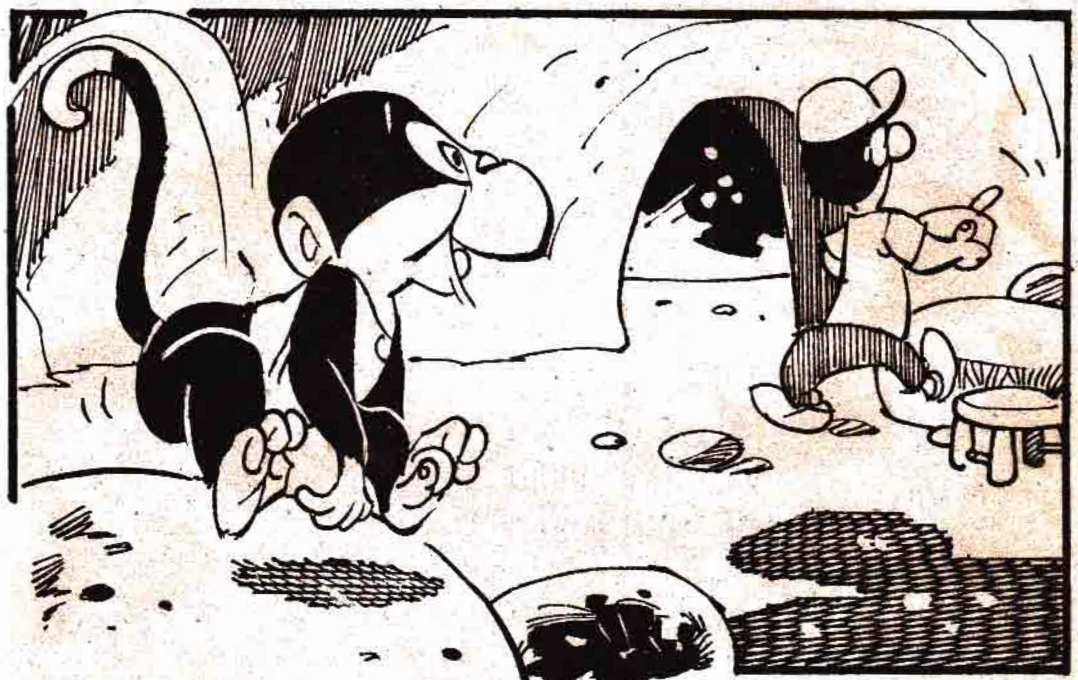
www.burmeseclassic.com

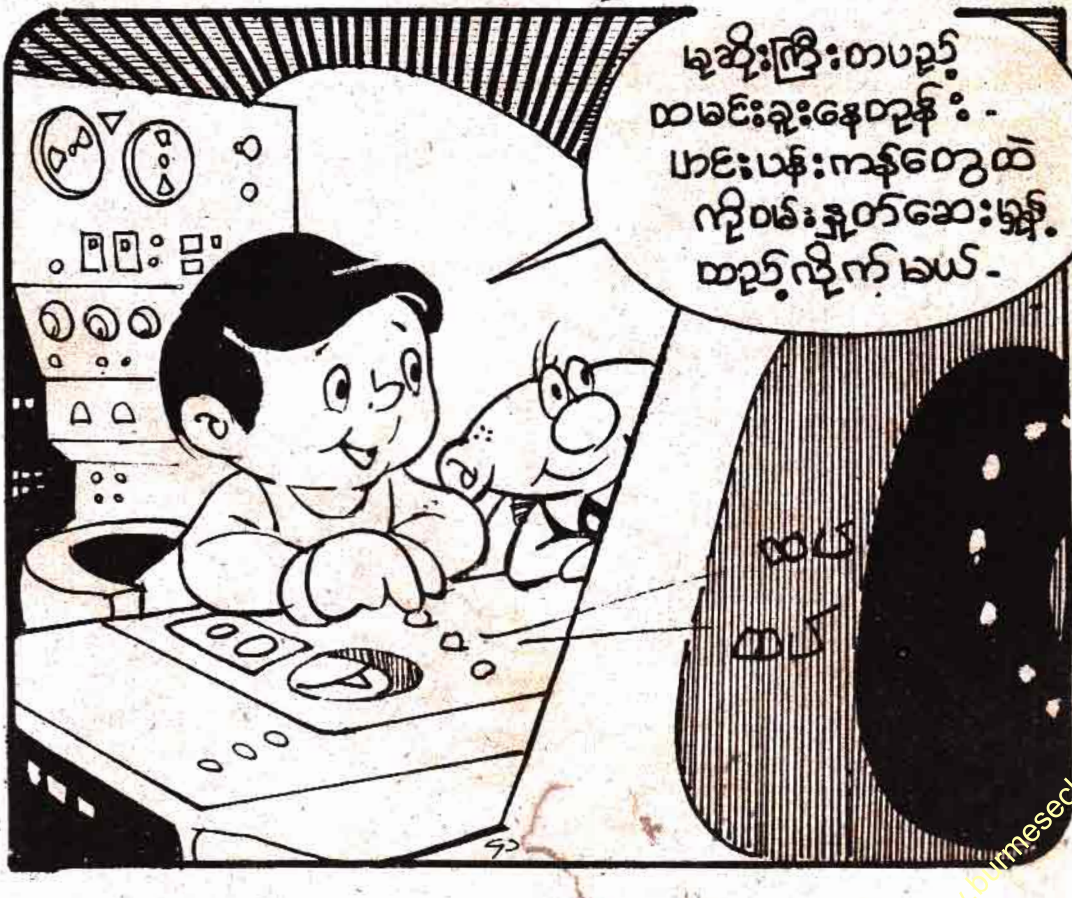
www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



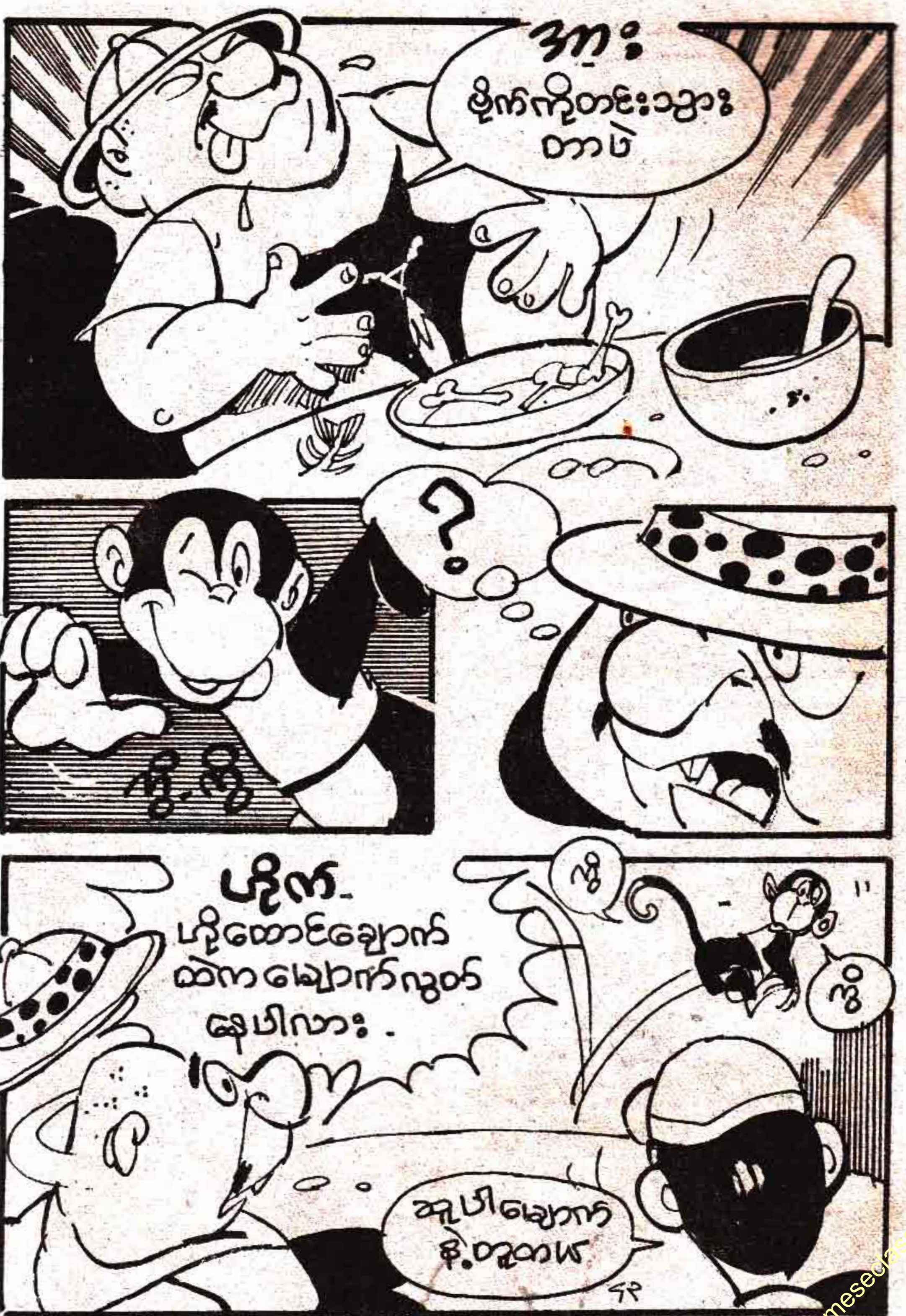


www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

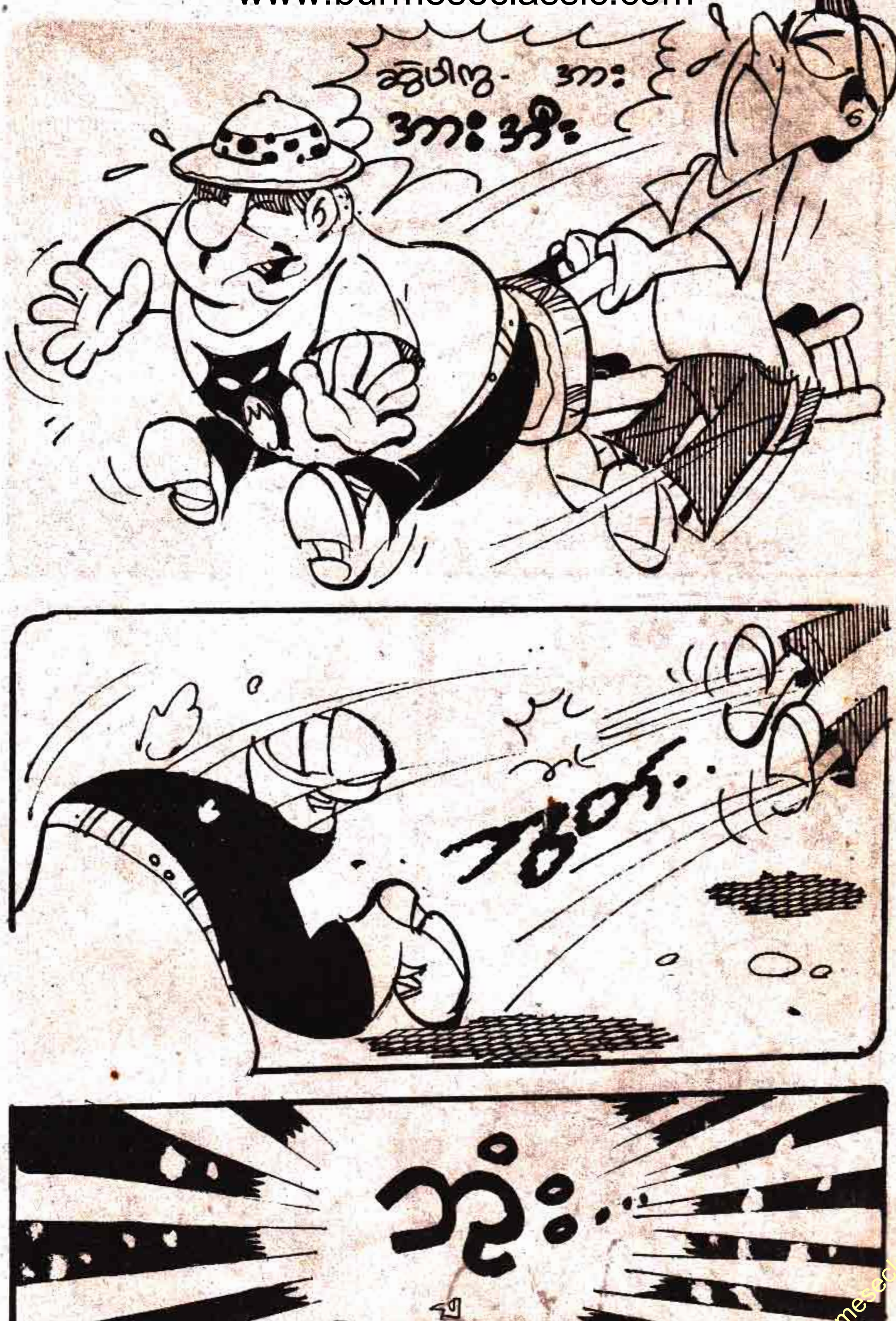


www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

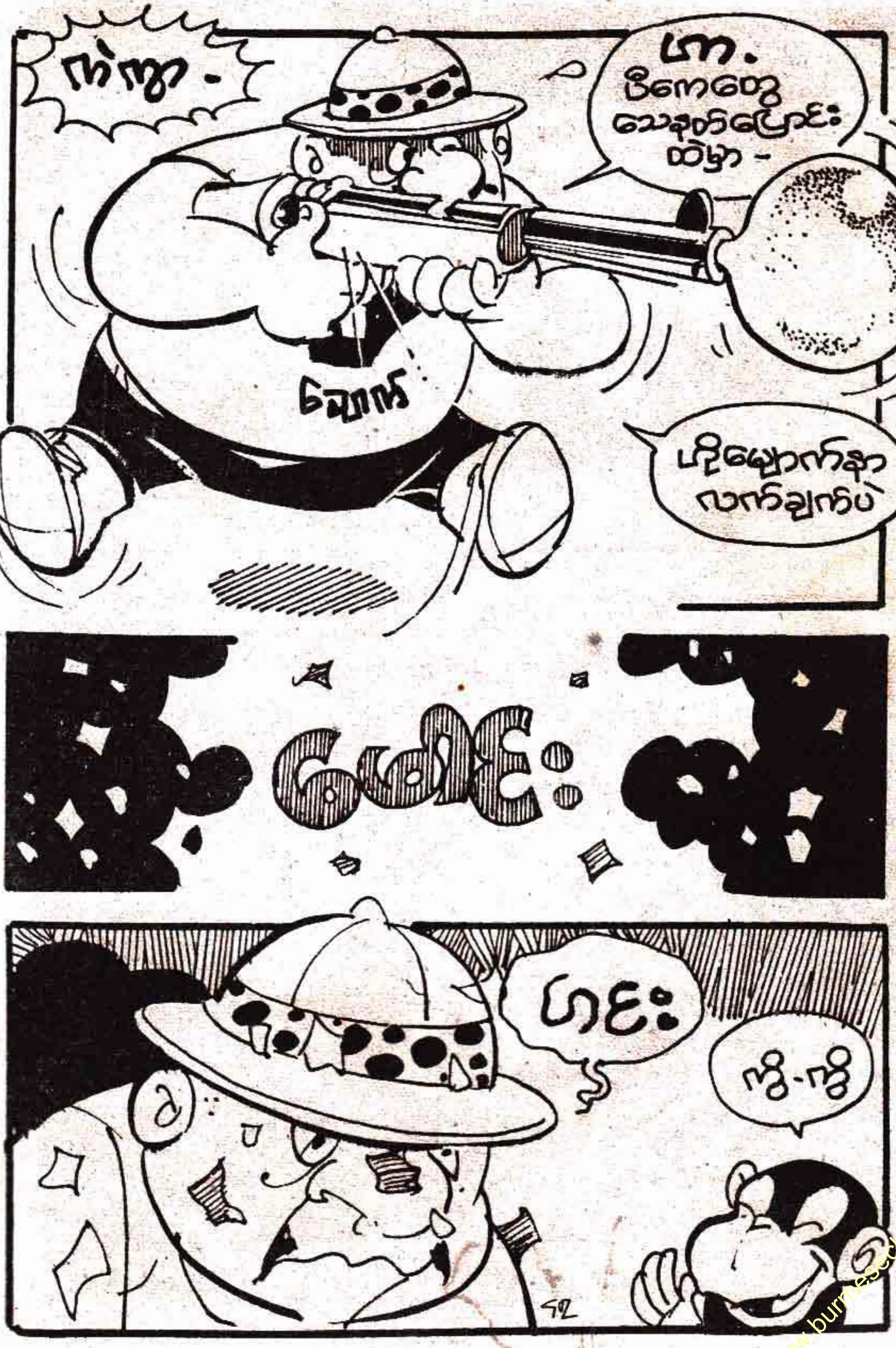


www.burmeseclassic.com

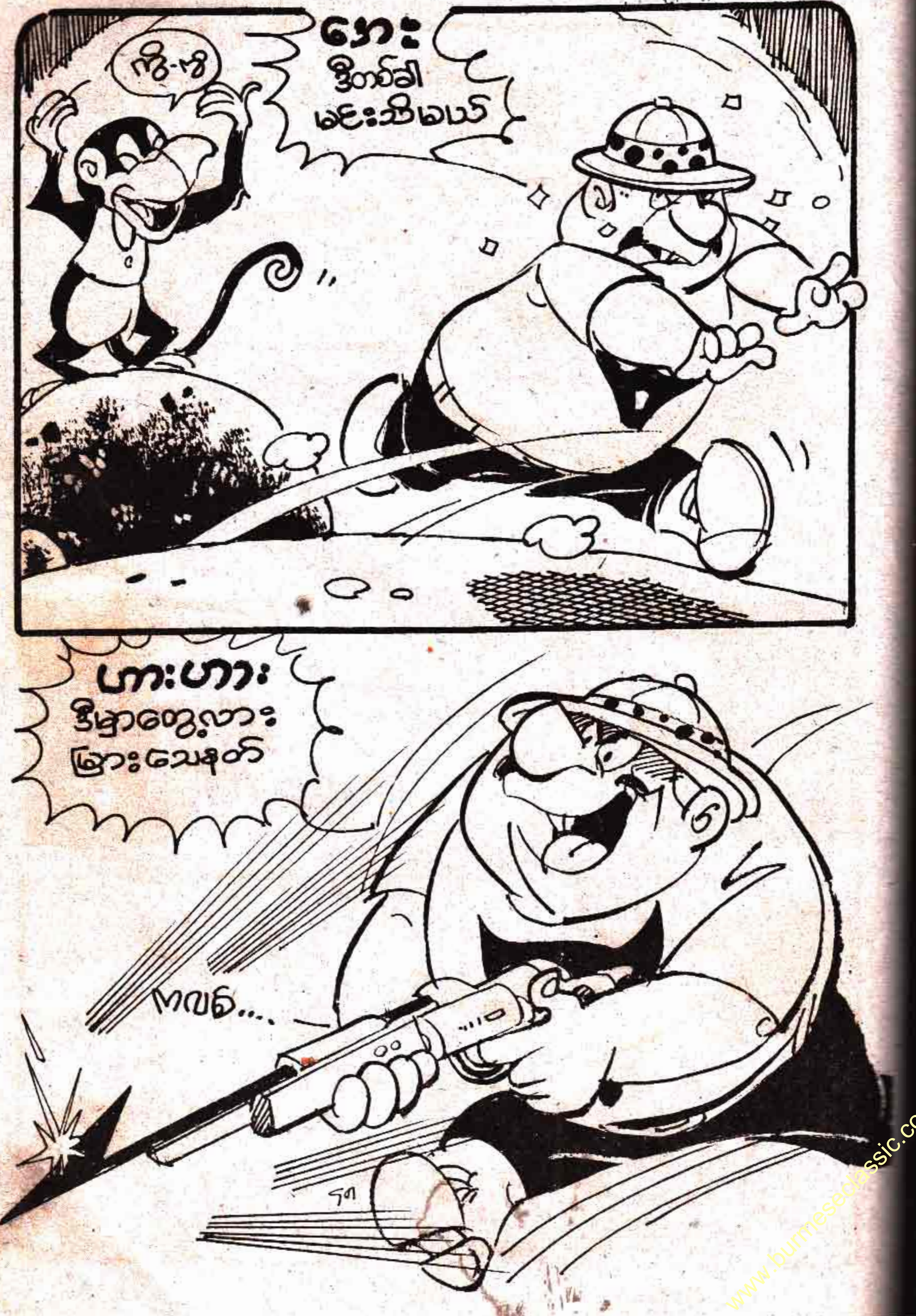
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



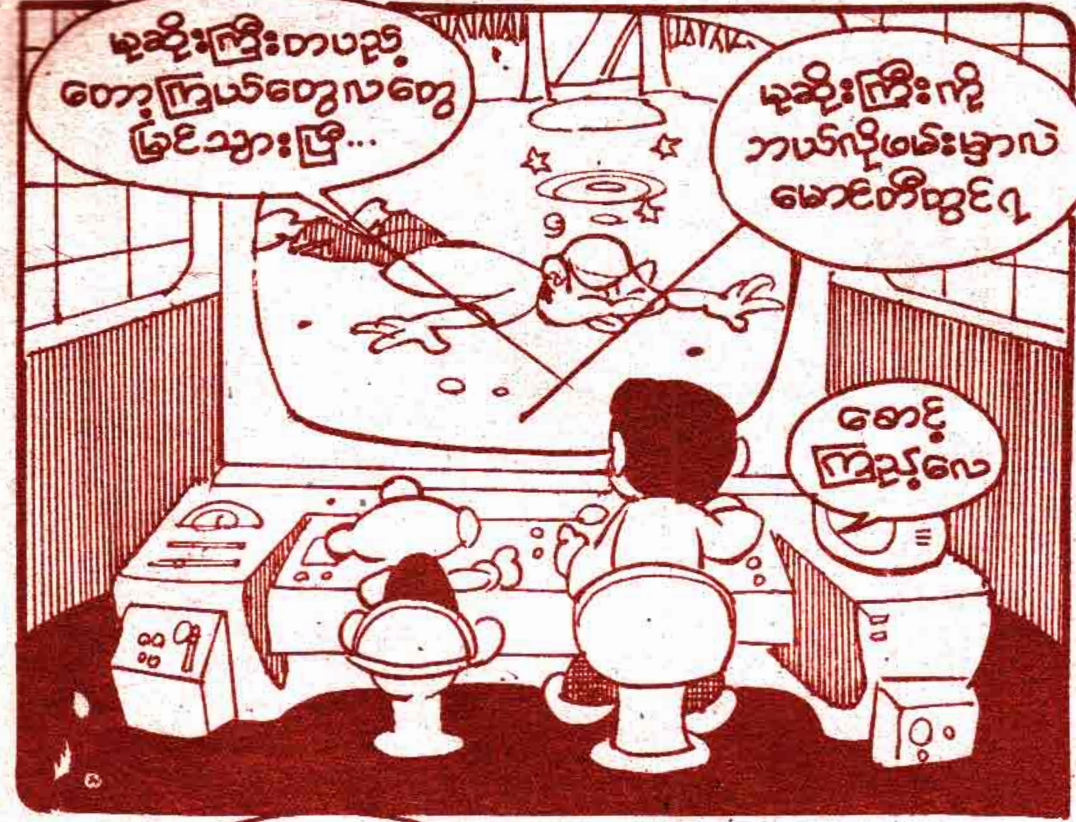
www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

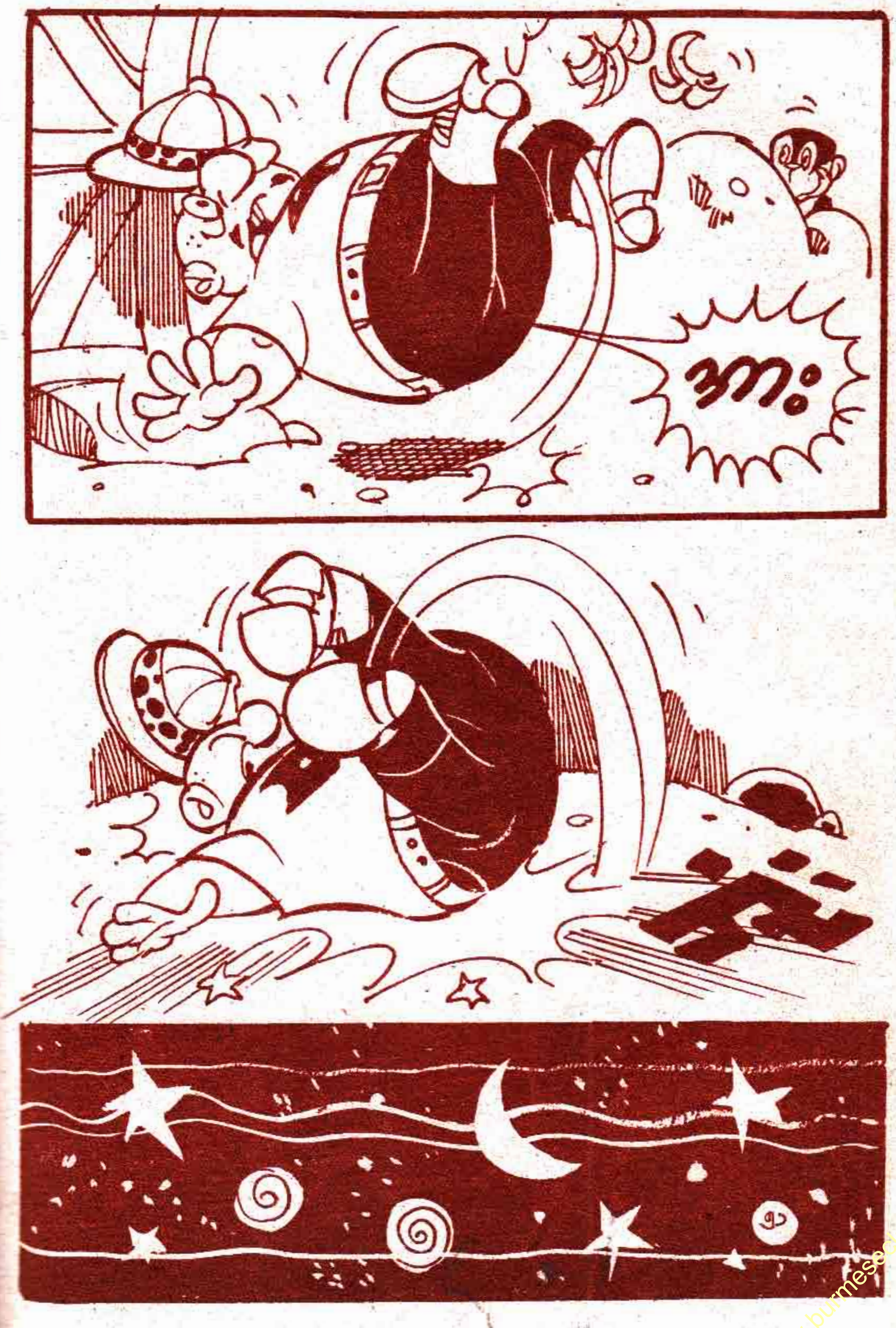
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

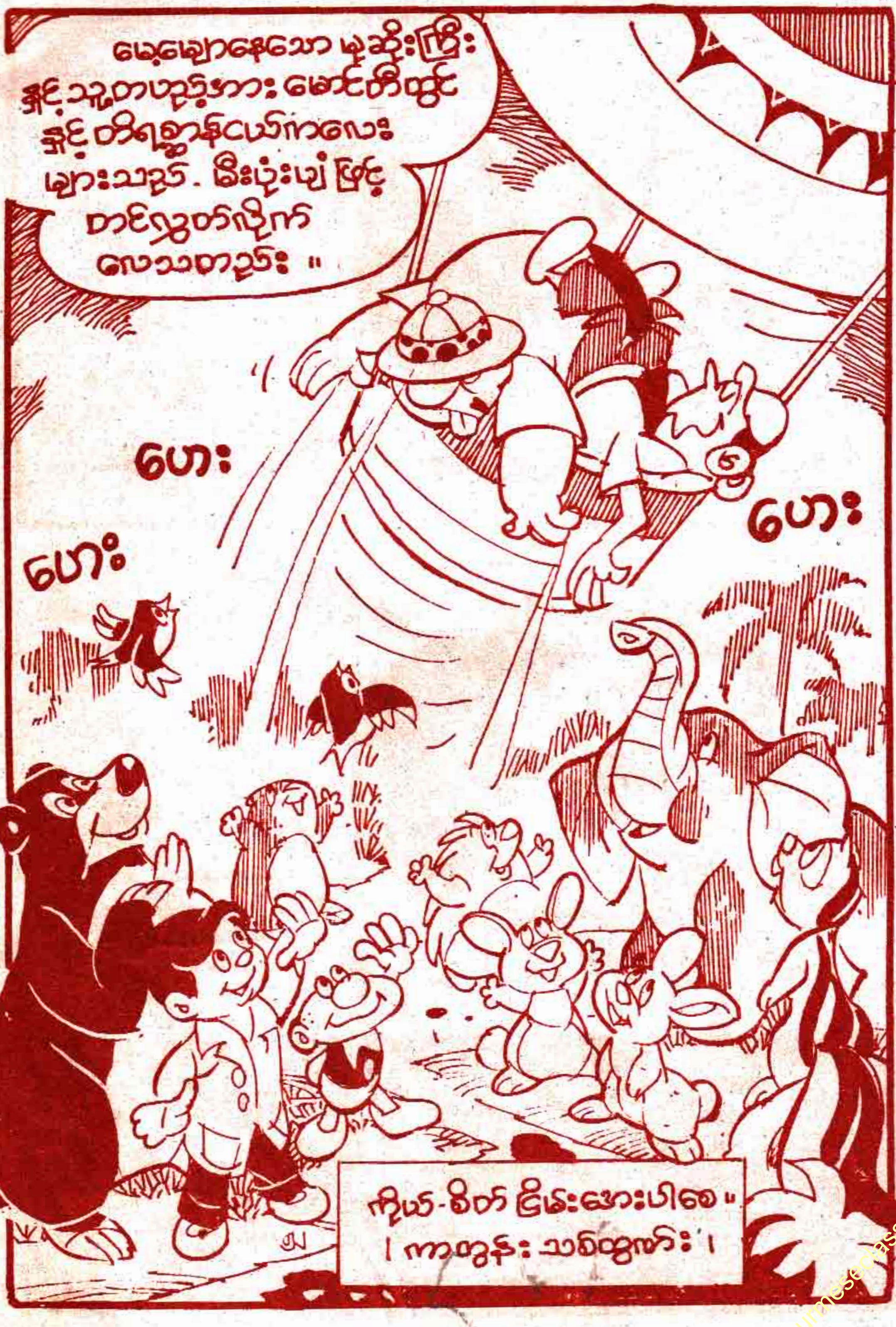


www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာတွန်း ဘကကာရော်

စေတနာမျှ ကောင်းကျိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

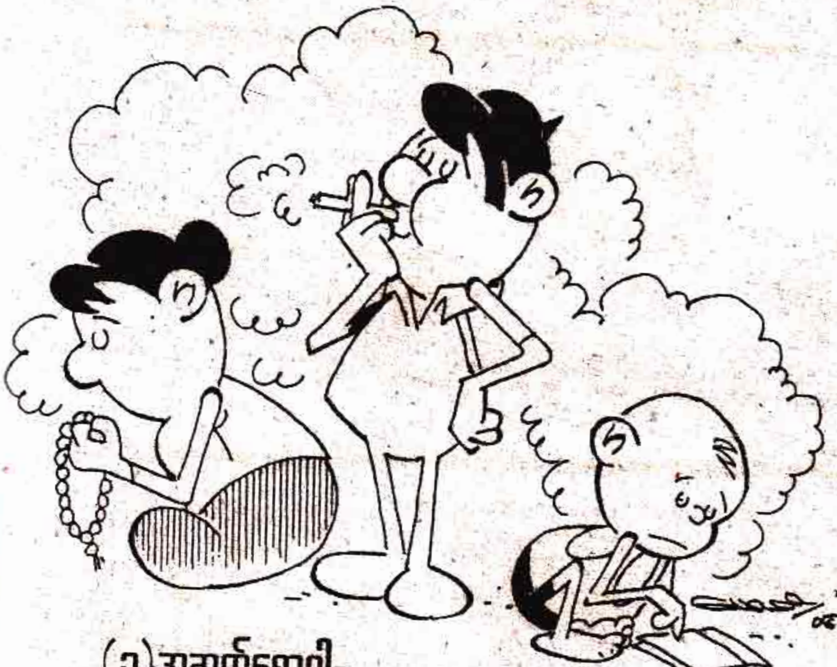
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

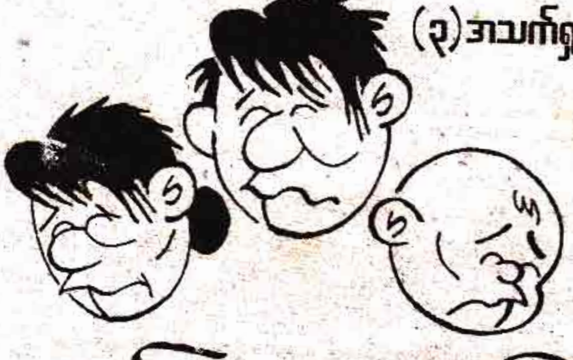
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်-



(၁) အဆုတ်ရောဂါ-

(၂) အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ

(၃) အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ-



ကျန်းမာရေးကို

ဆိုးကျိုးစွာထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

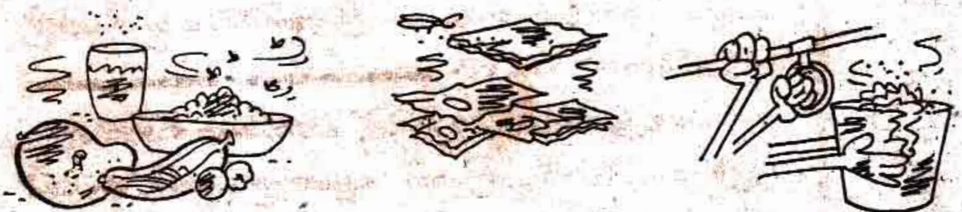
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျန်းမာသန့်ရှင်းဖို့ လက်ကိုဆေးကြောစို့

လက်သည်းက ကိုင်တွယ်တဲ့ နေရာများ သုံးရာကျော်ဆိုသော အနာရောဂါ ကိုင်ဆောင်ပါတယ်။

သန့်စင် ပိုးသတ်မထားတဲ့ အရာဝတ္ထု ပစ္စည်း အားလုံးပေါ်မှာ ရောဂါပိုးတွေ အများကြီး ရှိနေပါတယ်။



အမှည့်လွန် ပိုးကျ သစ်သီးတွေ၊ ယင်နားထားတွေ၊ ဖုံးအုပ်မထားတဲ့ အစားအသောက်တွေ၊

ဟောင်းနွမ်း ညှိုတက်၊ ညစ်ပေနေတဲ့ ကျပ်၊ ငွေစက္ကူ ဒင်္ဂါးပြားတွေ၊

မျှသုံး ပစ္စည်း အသုံးအဆောင်တွေ၊

အဲဒီ အစားအသောက် ပစ္စည်းတွေကို ကိုင်ပြီးတဲ့ လက်တွေမှာ ရောဂါပိုးမွှားတွေ အများကြီး ကပ်ပါလာတယ်၊ အဲဒီလက်နဲ့ ကိုင်ပြီး စားသောက်မိရင် -- ဝမ်းပျက် အစာအိမ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ သွေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါ၊ ဦးနှောက်ဆိုင်ရာရောဂါ၊ အရိုးအကြော၊ အရေပြားရောဂါ၊ အူ သည်းခြေ ရောဂါတွေ ရတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် -- အပြင်က ပြန်လာတိုင်း၊ ကစားပြီးတဲ့အခါတိုင်း၊ တစ်ခုခုကိုင်ပြီးတဲ့ အခါတိုင်း၊ အိမ်သာတက်ပြီးတဲ့ အခါတိုင်း၊ အစားမစားမီနဲ့ စားပြီးတဲ့ အခါတိုင်း - အနှီးလဲပေးတဲ့ အခါတိုင်း --

လက်ကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လက်ကိုဘယ်လိုဆေးမှာလဲ

အစားအစာ၊ ထမင်း မစားခင် လက်ကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။

ပူးသုံးပစ္စည်းတွေ၊ ဆော့ကစားပြီးလို့ ထိတွေ့ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေ၊ တံခါးလက်ကိုင် ငွေကြေး အထက်အောက်ပေါင်း တွေကို ကိုင်ပြီးတိုင်း လက်ကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။

ကြက် ဘဲ ငှက် မွေး မြူ ထားတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကို ပွတ်သပ် ကိုင်ပြီးတိုင်း လက်ကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။

အစား အစာ၊ ထမင်း၊ သားငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စသည် တို့ကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုမီ လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။

လက်မှာ ကပ်ပါလာနိုင်တဲ့ မစင်/အညစ်အကြေး အနည်းငယ် (တစ်ဂရမ်)မှာပဲ ပိုးတွေကို ကျော်လွှားပြီး အသက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်တဲ့ ---

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ——— ၁၀ သန်း၊

ဘက်တီးရီးယား ကျောက်ပိုး ပေါင်း ——— ၁ သန်း၊

ကပ်ပါး ကျောက်ပိုးပေါင်း(သန္ဓေကောင်၊ ထိုးကိုက်ပိုး) ——— ၁၀၀၀၊

ကပ်ပါးကျောက်ပိုး ဥပေါင်း ——— ၁၀၀၊

ပါလာနိုင်ပါတယ်။

ဒီတော့ လက်ကိုစင်ကြယ်အောင် ဒီလိုဆေးရမယ်။

လက်ဆေးတိုင်း ဆပ်ပြာသုံးပါ၊ ပြာ၊ ဗာရည်၊ ကင်ပွန်းသီးရည်၊ တခြားဒြပ်တို့ကိုလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်၊ လက်ဖဝါး လက်သည်းကြားကို ဆပ်ပြာရည် ဝင်အောင်ပွတ်သပ်ဆေးပေးပါ၊ သွားပွတ်တံသုံးနိုင်ရင် ပိုကောင်းတယ်၊ ရေခွက်ထဲ လက်နှိုက်ဆေးတာ၊ ရေဖလားပြီး၊ ဒါမှမဟုတ် ရေပိုက်ခေါင်း ဖွင့်ပြီး ဆေးပါ၊ အသုံးပြုပြီးသား ရေအိုင်မှာ မဆေးပါနဲ့။

www.burmeseclassic.com

သွားကျန်းမာရေး

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ကျန်းမာဖို့အတွက် ပါးစပ်က အရေးပါလှပါတယ်။

ကလေးငယ်တို့ရဲ့ ကျန်းမာဖို့ တစ်ခုလုံးအတွက် ပါးစပ်က လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

အဲဒီပါးစပ်ထဲမှာ သွားကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကျန်းမာဖို့ အဟာရပြည့် စွမ်းအားရှိစေဖို့ အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။

သွား တွေကောင်းပါမှ ပါးစပ်ထဲဝင်လာတဲ့ အစာ တွေကို ကျေညက်အောင် ဝါးနိုင်ပြီး ကျေညက်တဲ့ အစာတွေကို အစာအိမ်က ချေဖျက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ သွား တွေ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင် သန့်ရှင်းခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တစ်ခုလုံး ကျန်းမာပြီး စွမ်းအား ဉာဏ်အား ခွန်အားတွေ ရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သွား တွေ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင် သန့်ရှင်းအောင်..

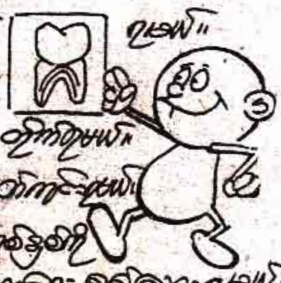
① အဟာရ ပြည့်တဲ့အစာတွေ စားရမယ်။

② အချိုတွေကို ရှောင်ရမယ်။

③ ညအိပ်ရာမဝင်မီနဲ့ နံနက်မှာ ထပြီးရင် သွားတိုက်ရမယ်။

④ အစာစားပြီးတိုင်း အာလုပ်ကျင်းရမယ်။

⑤ သွား ဆရာဝန်ထံမှာ တစ်နှစ်ကို နှစ်ကြိမ် သွား ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးရမယ်။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

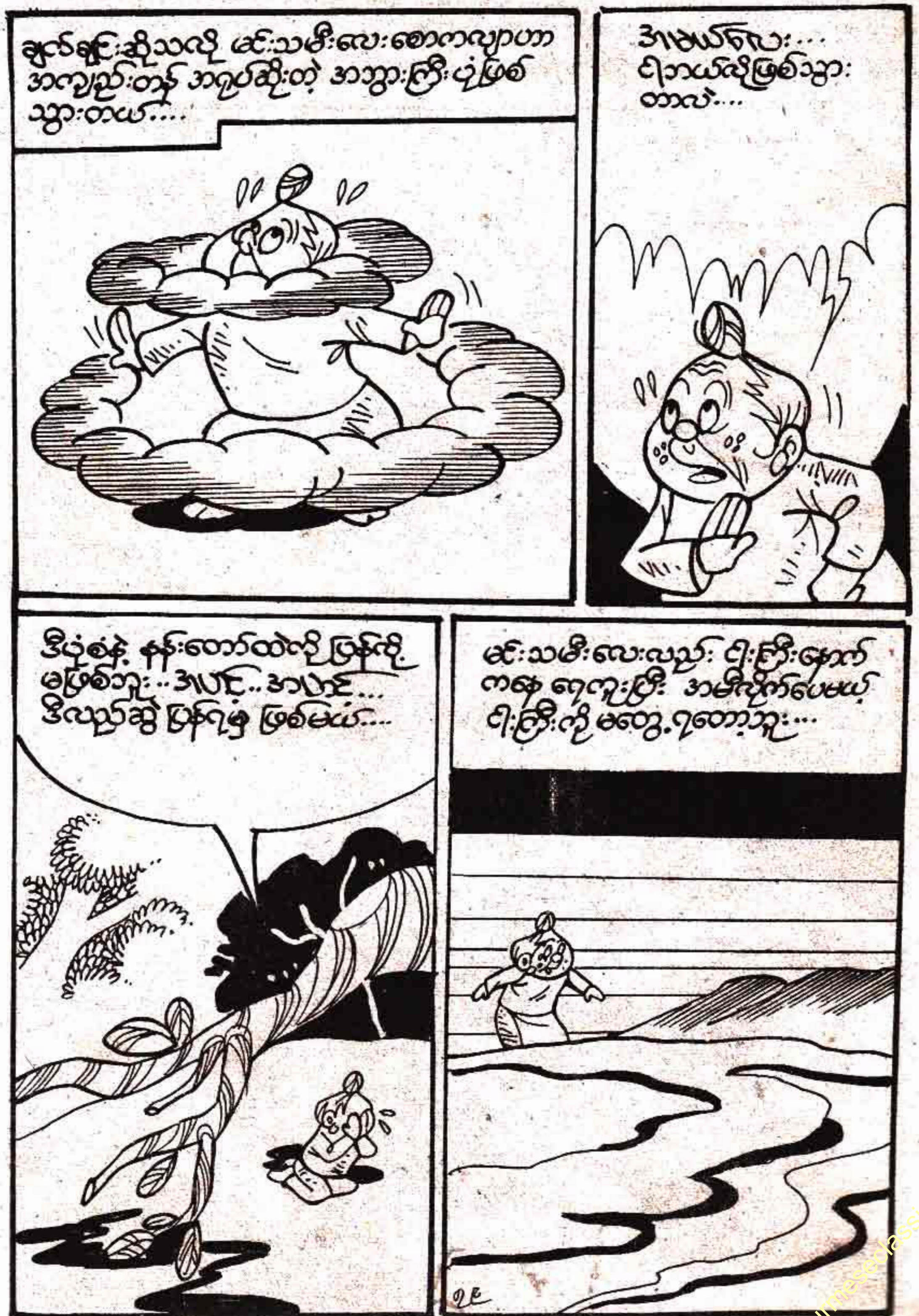
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

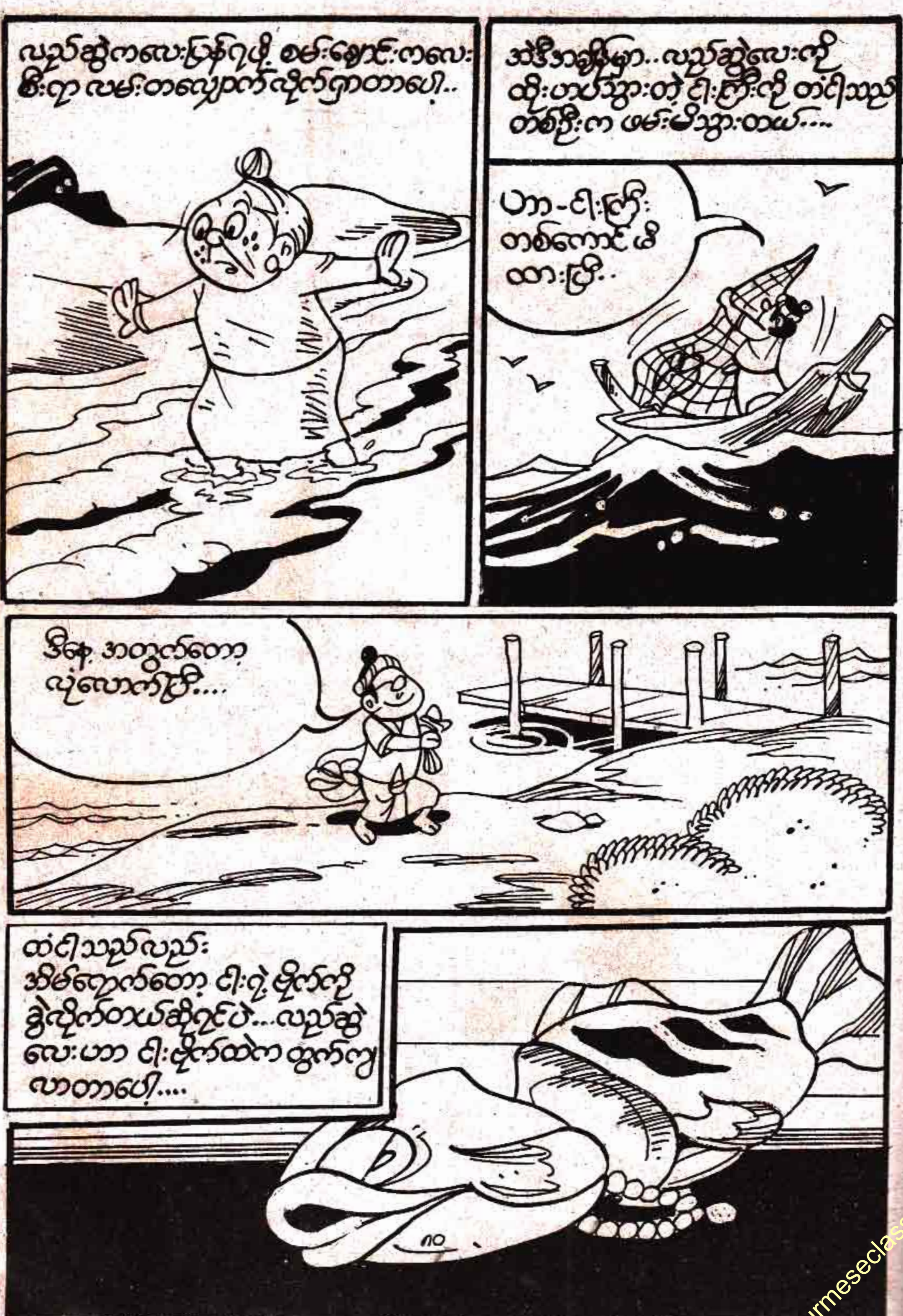
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

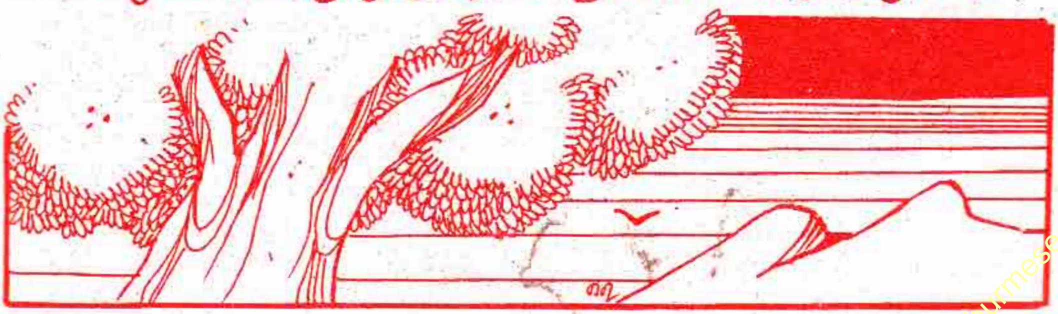
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စောကလျာပါ ပြေးလွှားရင်း ရေအိုင်တစ်ခုကို ရောက်လာတယ်..

စောကလျာပါ ရေသောက်မယ်လုပ်တုန်း...သူ့ရုပ်ရည်ကို ရေအိုင်မှာမြင်မိ
ကာ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်သွားပြီး...လဲကျသေဆုံးသွားတော့တယ်...

စောကလျာပါ သေဆုံးသွားပြီးနောက်...ငှက်တစ်ကောင်ဖြစ်သွားတယ်..



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဇာတ်လမ်း/ကာတွန်း

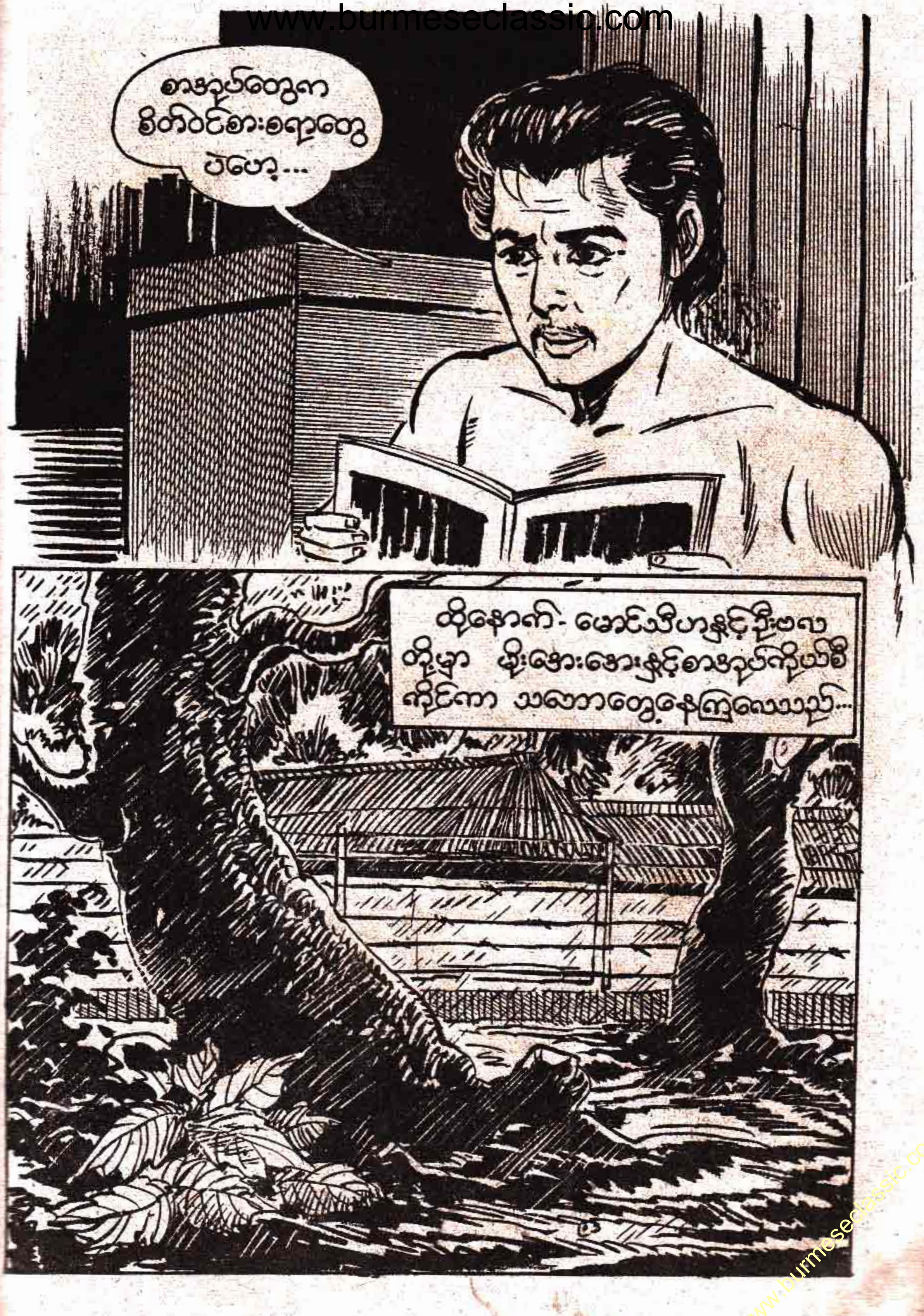
ဝင ပန်းချီ နှင့်သူ၏ အံ့ဖွယ်ကျွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

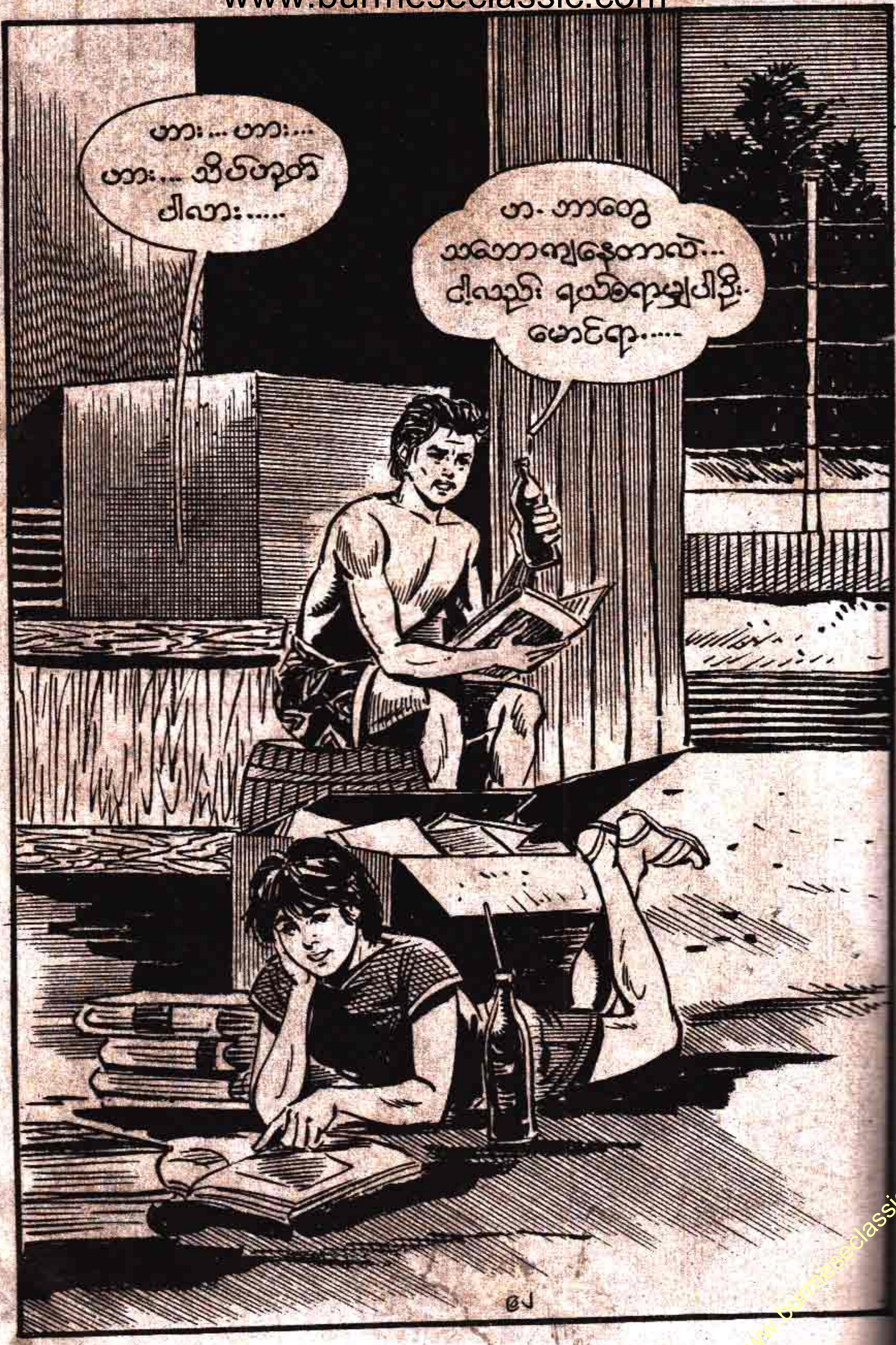
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



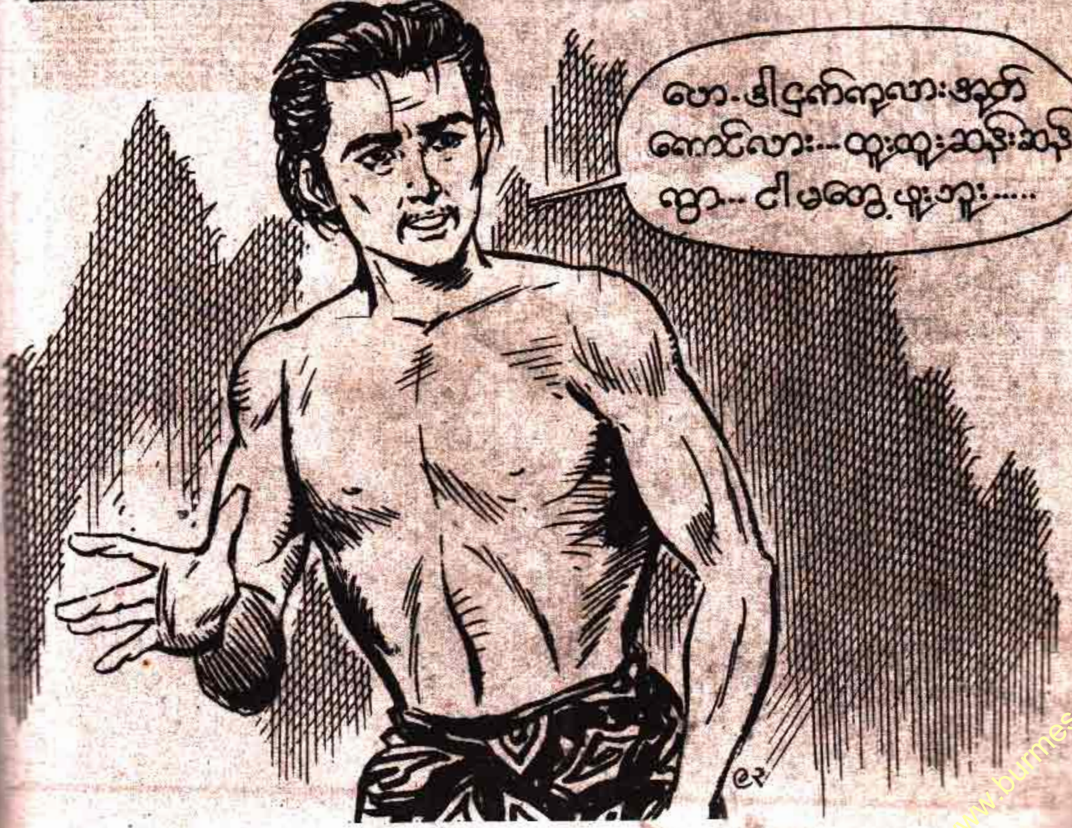
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



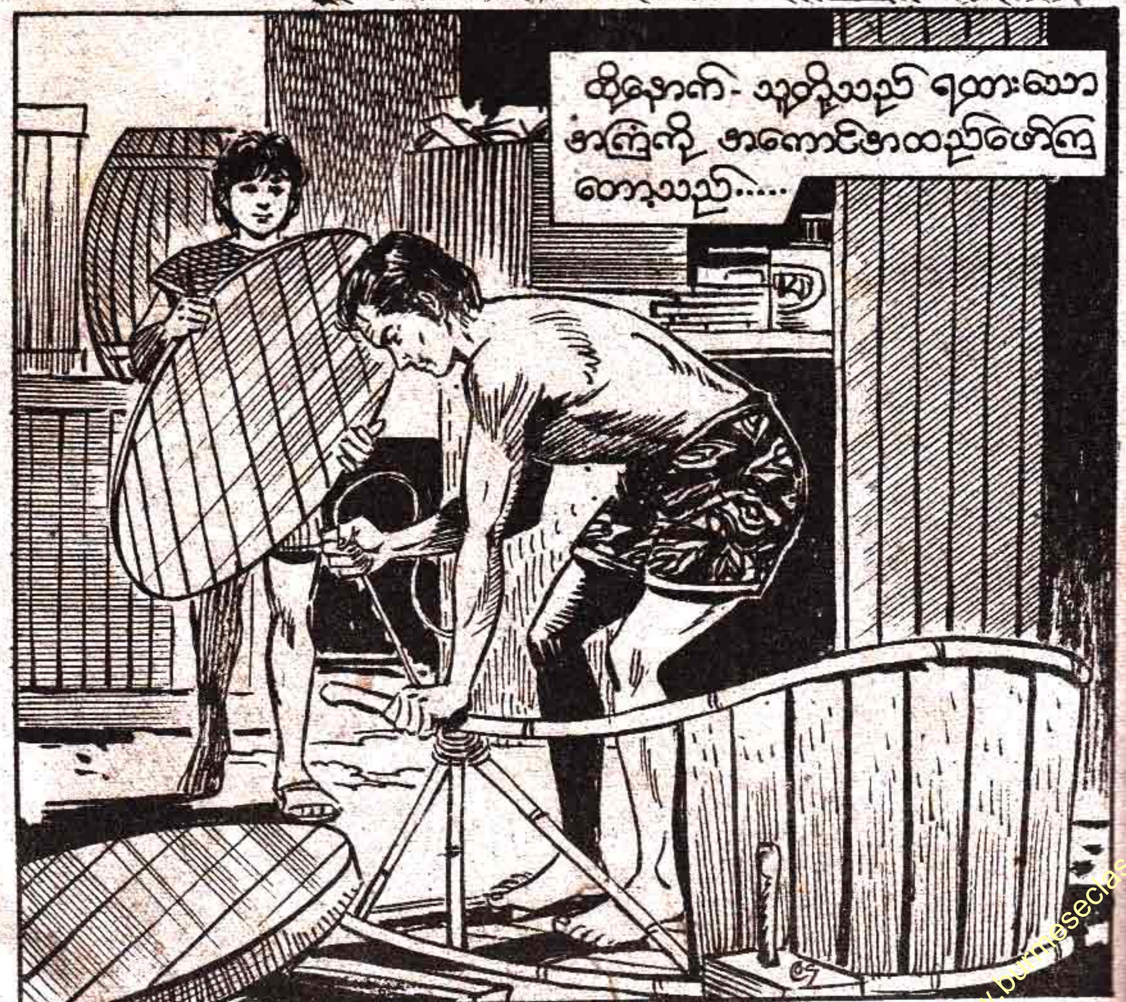
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



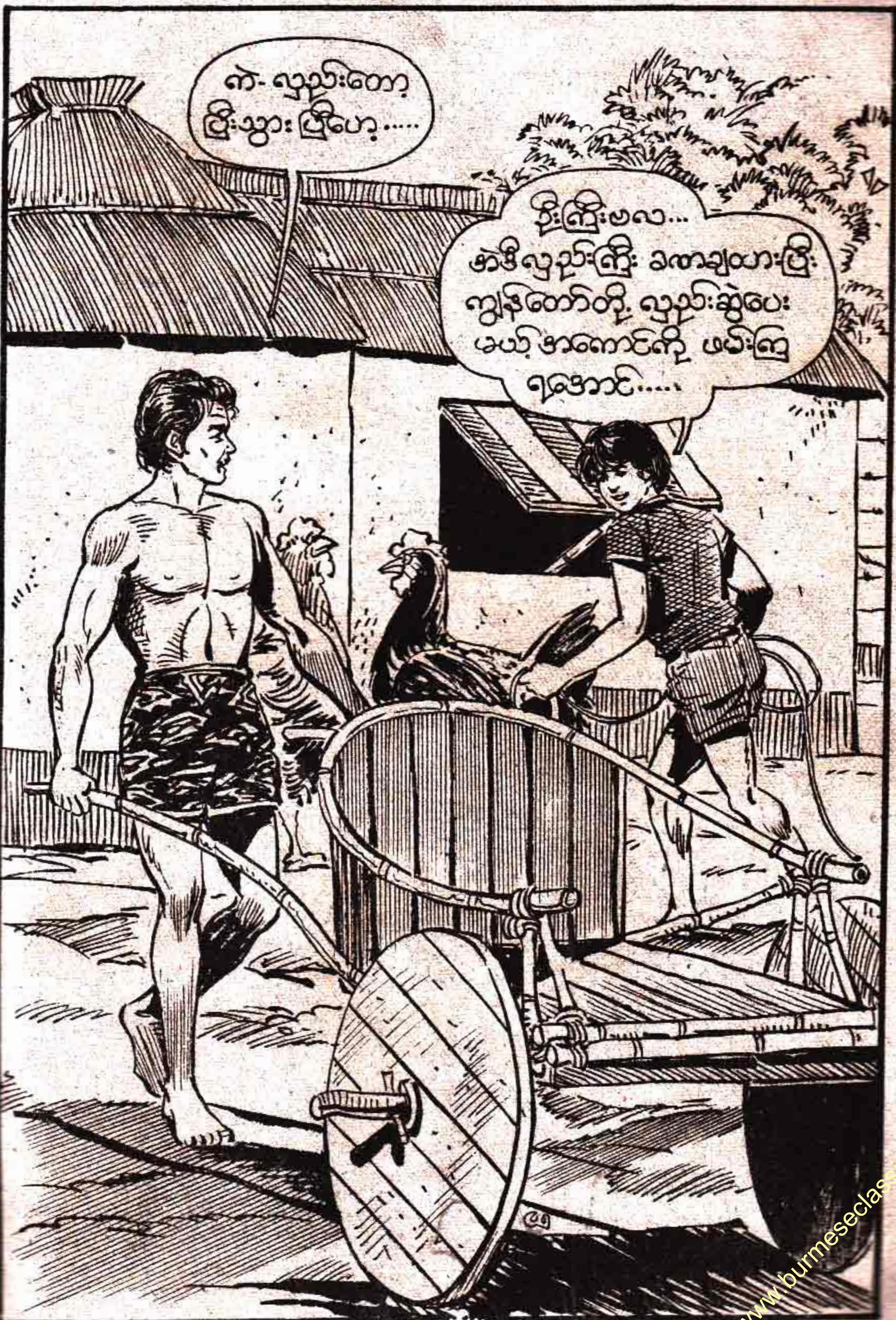
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

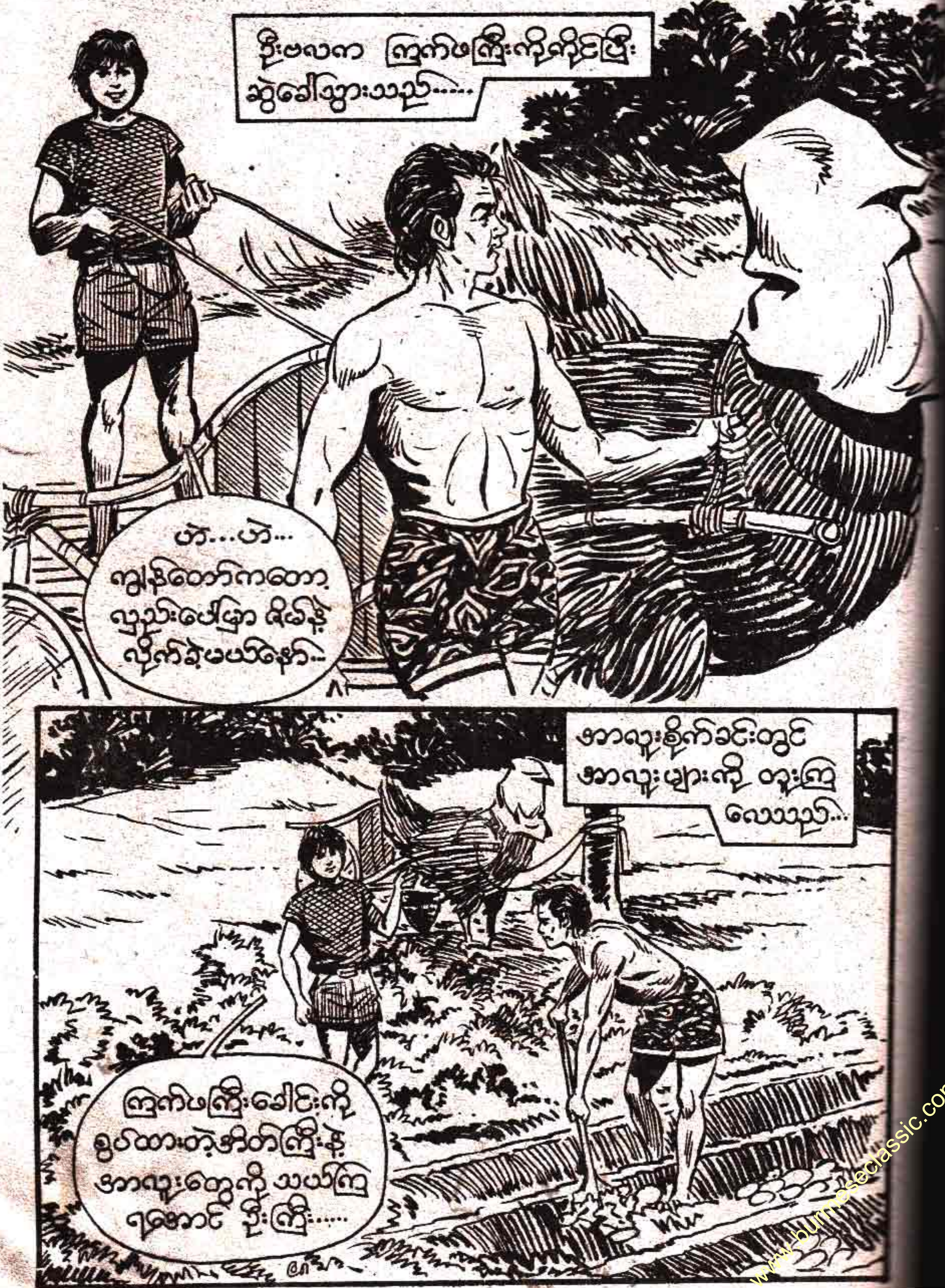
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

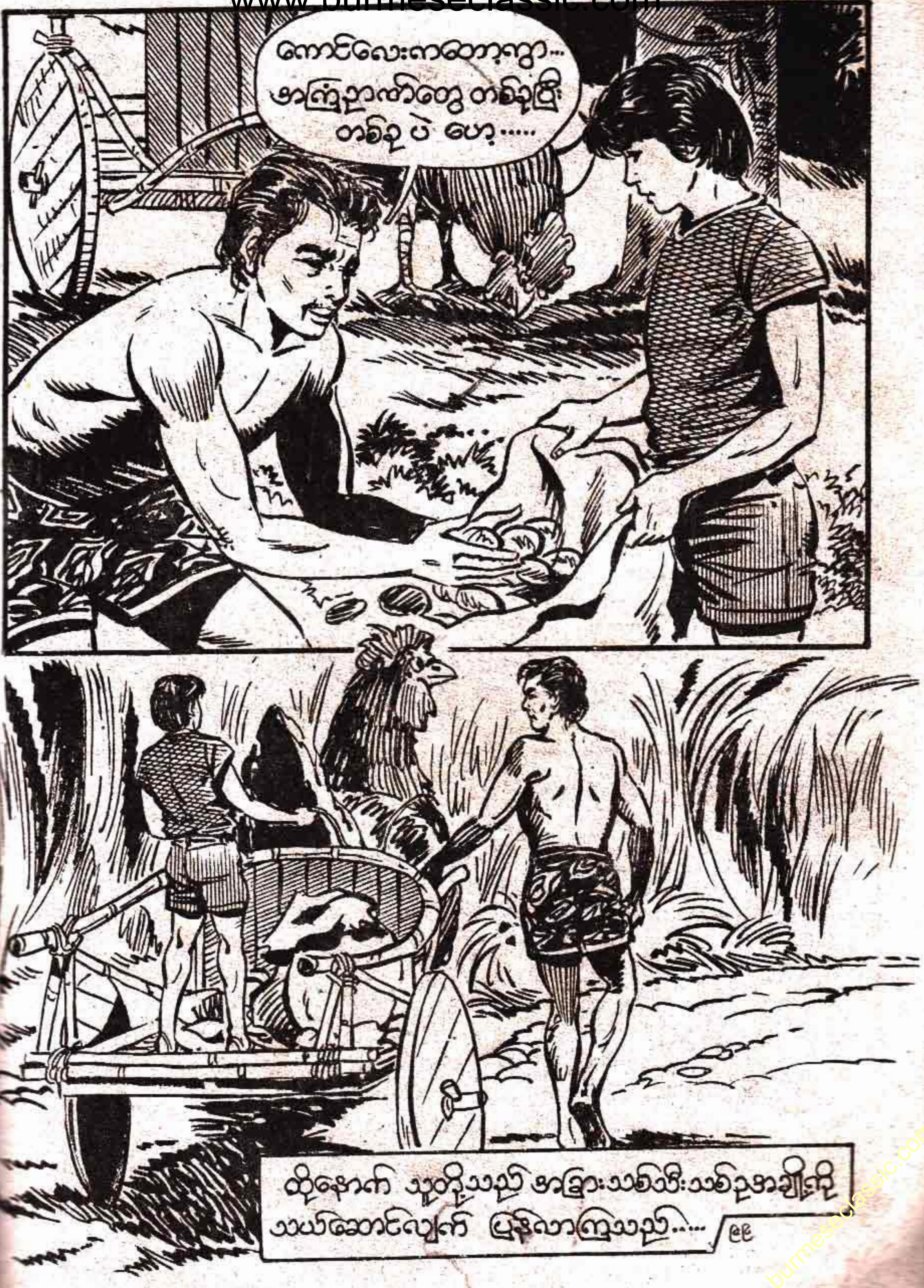
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



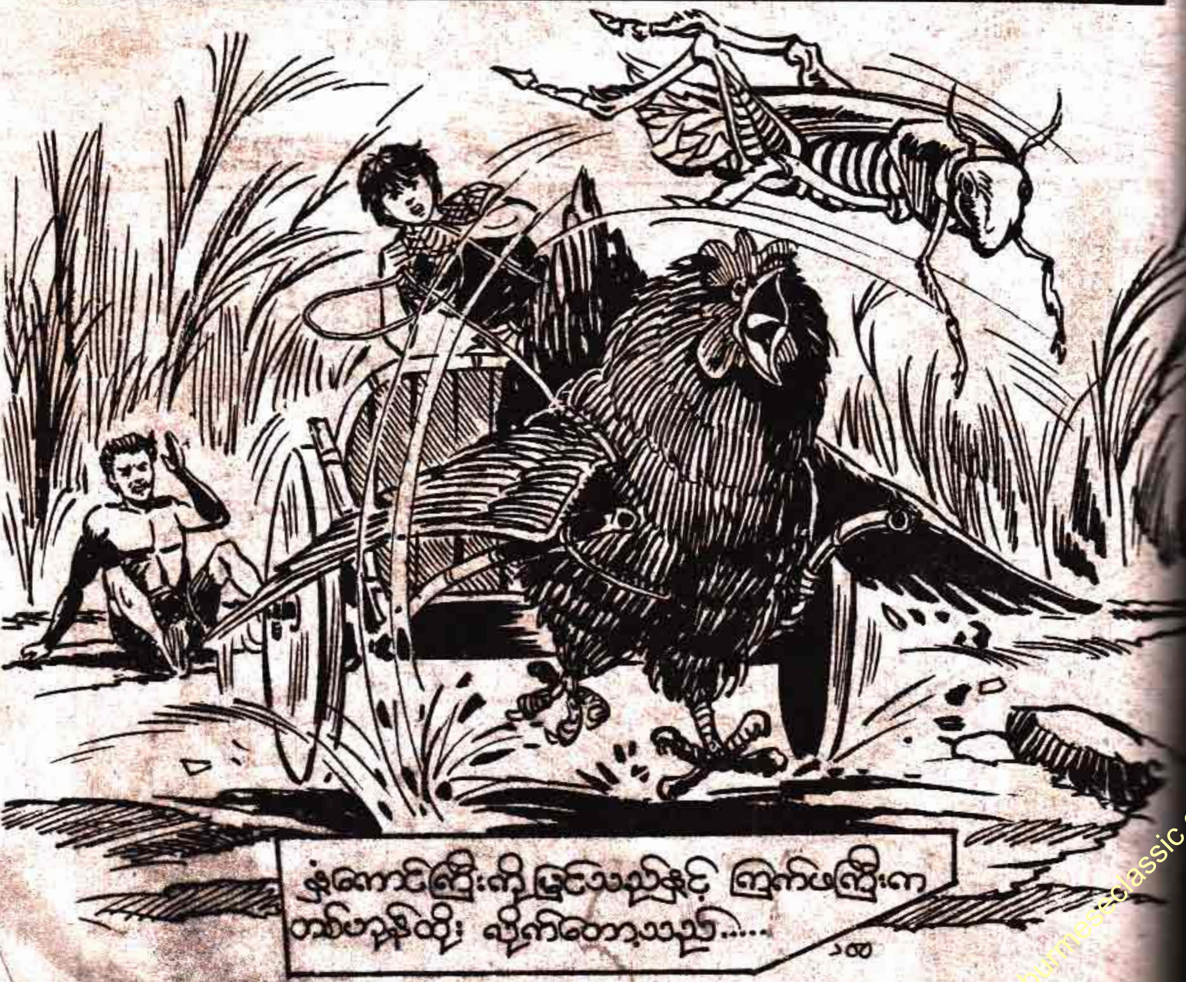
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com