www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာတွန်းမင်းဇော်၏
ဘိုဘို နှင့်

ရေယမင်း

ပါဝင်သော
'ယက္ခမာလာ'
ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ	ဦးသိန်းဇော် (လောကနတ်စာပေ) (၀၀၀၇၆)၊ အမှတ် (၂၇၀/ခ)၊ လမ်းသစ် မွှာရုံလမ်း၊ နံ့သာကုန်းရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။
အတွင်းပုံနှိပ်	ဦးမြင့်ဦး၊ (၀၀၁၀၆)၊ သိန်းသန်းဦး အော့ဖ်ဆက် အမှတ်(၁၂၁)၊ ၃၄ လမ်း (လယ်) ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
အဖုံးပုံနှိပ်	ဦးဇေမျိုးဦး၊ (၀၀၅၇၇)၊ အောင်မြင့်မိုရ်ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် (၁၂၉၉)၊ အောင်သုခ (၂၇) လမ်း၊ (၆)ရပ်ကွက်၊ သာကေတမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
အဖုံးဖလင်	စိန်နဂါး
အတွင်းဖလင်	*Eagle*
မျက်နှာဖုံး ပန်းချီ	ကာတွန်းကျော်သစ်
အုပ်ရေ	၅၀၀ အုပ်
တန်ဖိုး	၁၀၀၀ိ ကျပ်
ထုတ်ဝေသည့် အကြိမ်	ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့် ကာလ	၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ။

လောကနတ်စာပေ
အမှတ် ၂၇၀/ခ ၊ လမ်းသစ်မွှာရုံလမ်း၊ အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။
၀၉ ၅၁၆၃၁၄၄ ၊ ၀၉ ၅၁၂၄၇၅၄

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အ သ စ် စ က် စ က် ဇ ာ တ် လ မ် း

ကာတွန်း မင်းဇော်၏

ဘိုဘို

ပါဝင်သော

ပုံရိပ်လွဲ

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

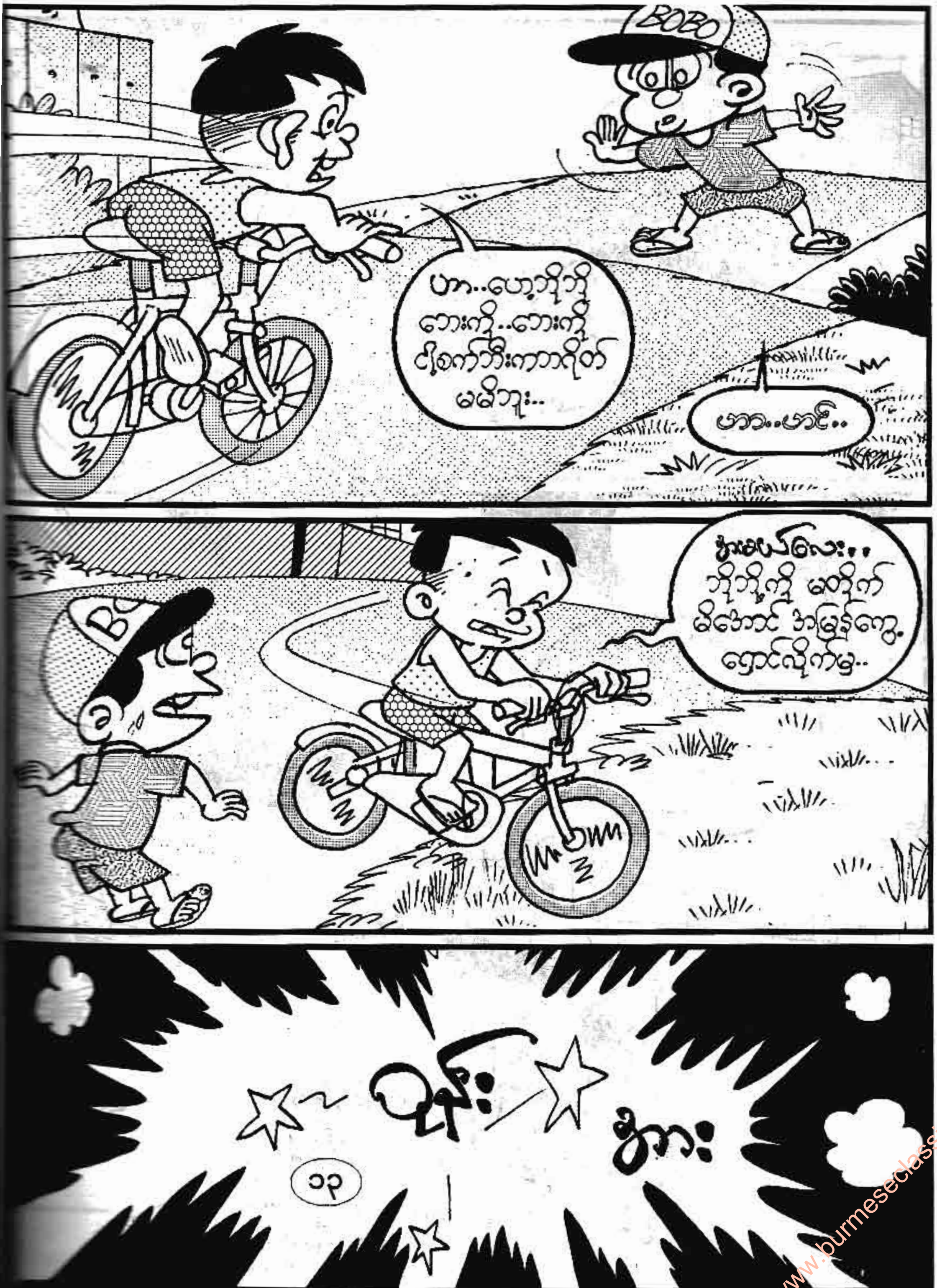
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

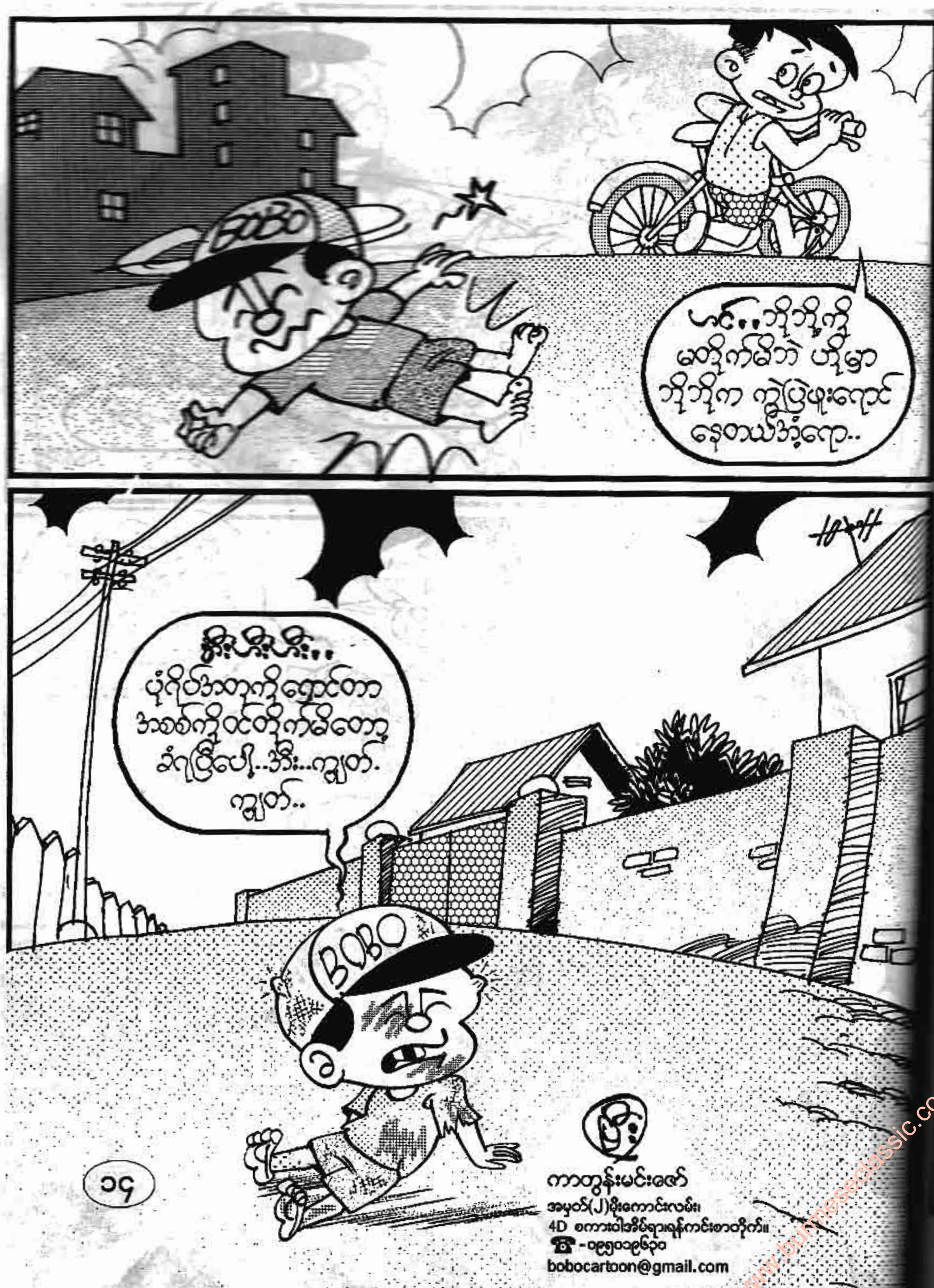
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



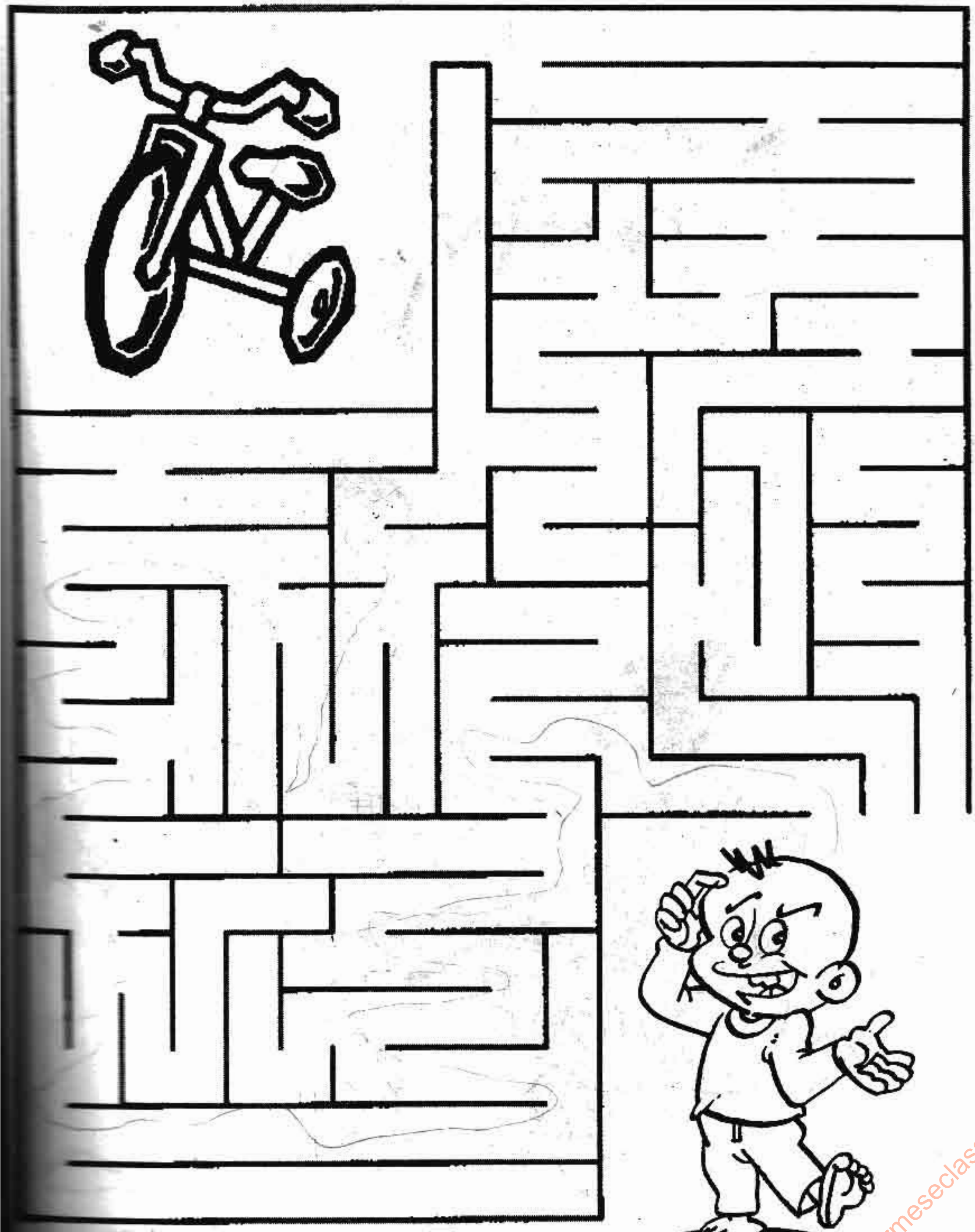
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



စက်ဘီးလေးဆီရောက်အောင် လမ်းပြပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

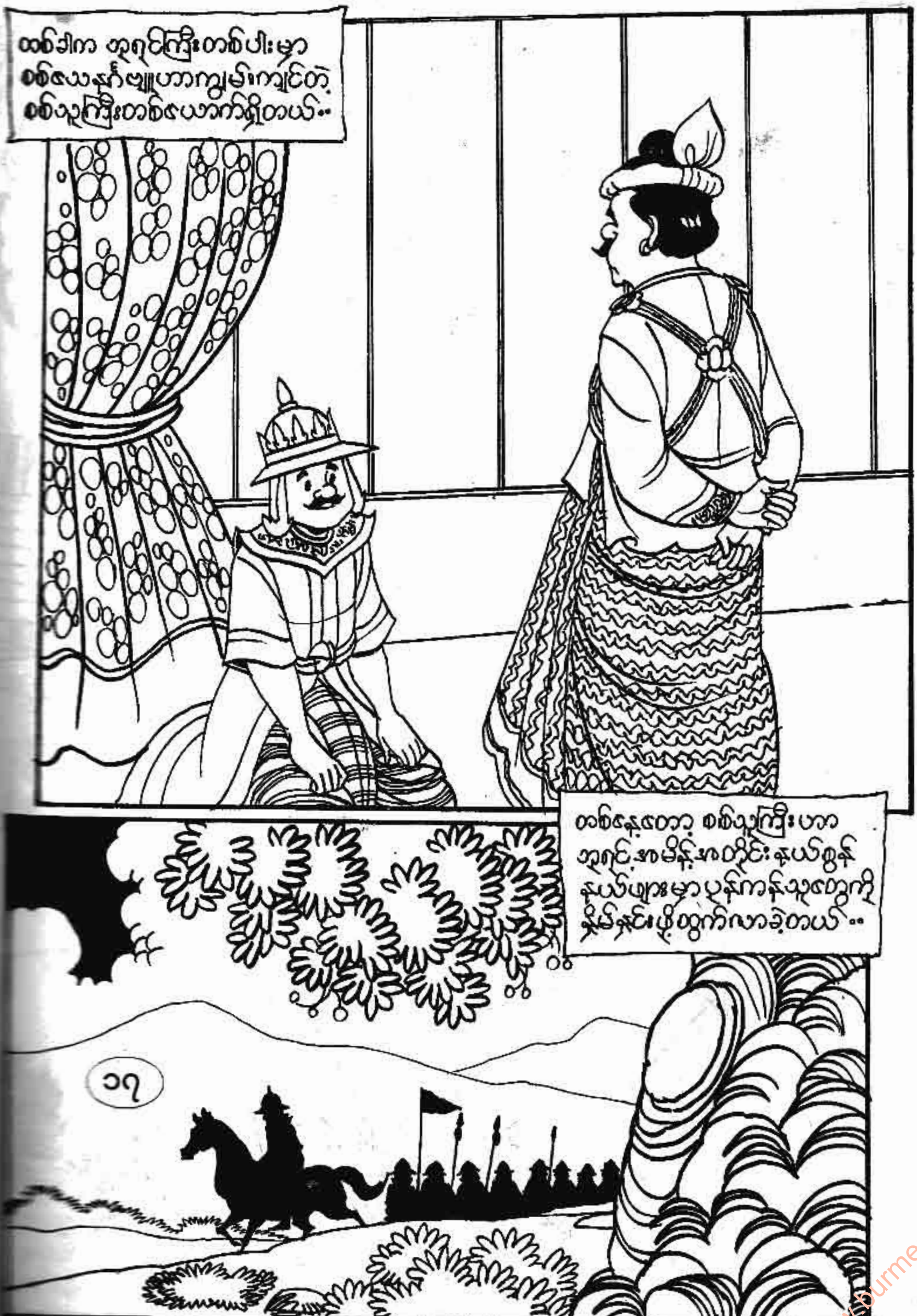
www.burmeseclassic.com

ကျားဘုရင် ခေါင်
သောင်းကြိုက်

ရွှန်ဘုန် တက္ကသိုလ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

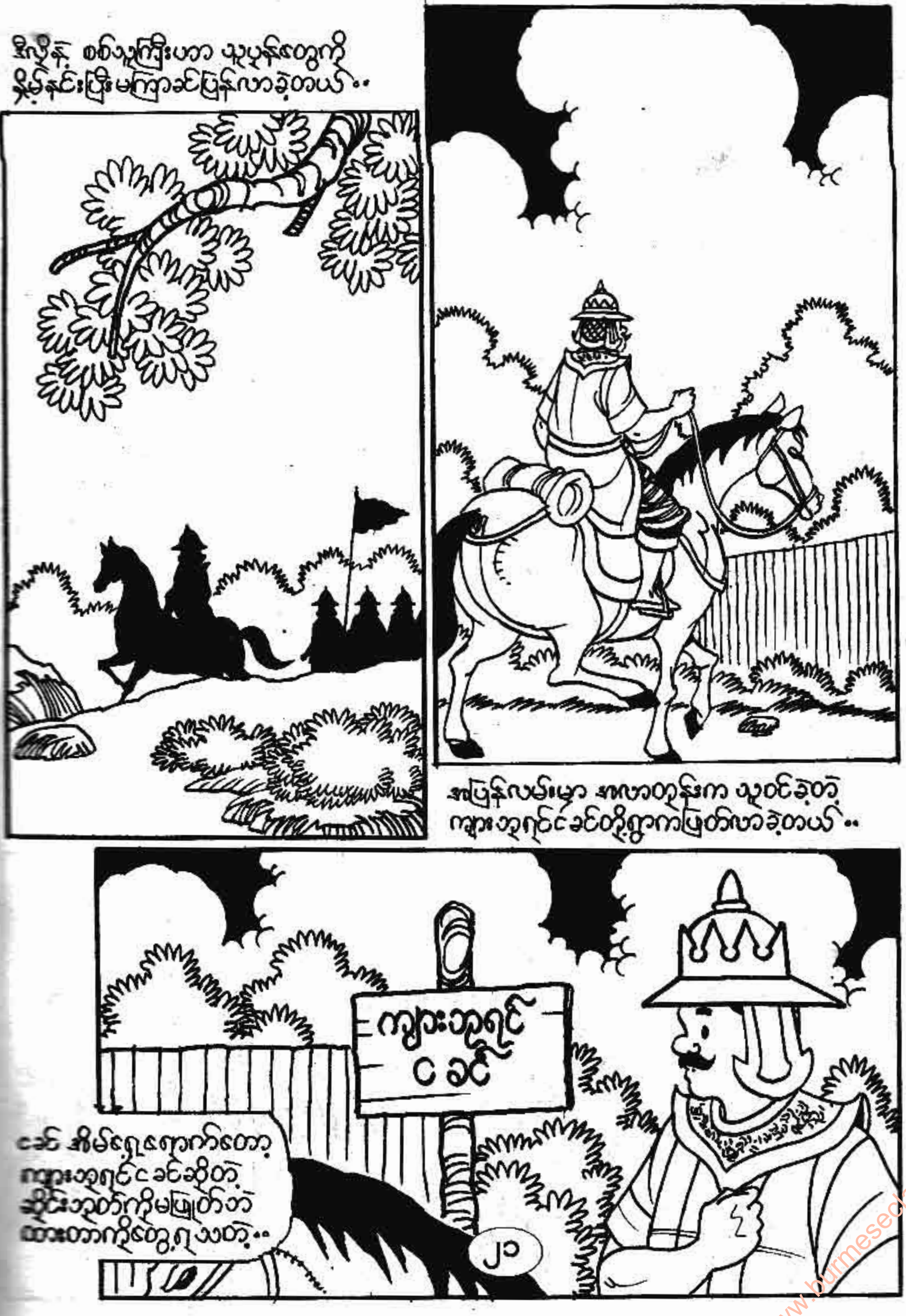
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စစ်သူကြီးပြောစကားကို ကျားဘုရင် ခေါင်လည်း သဘောတူ လက်ခံပြီး နှစ်ဦးသား ကျားကစားကြတယ်..

ဒါပေမယ့် သုံးပွဲစလုံး စစ်သူကြီး ရှုံးသွားတယ်..

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

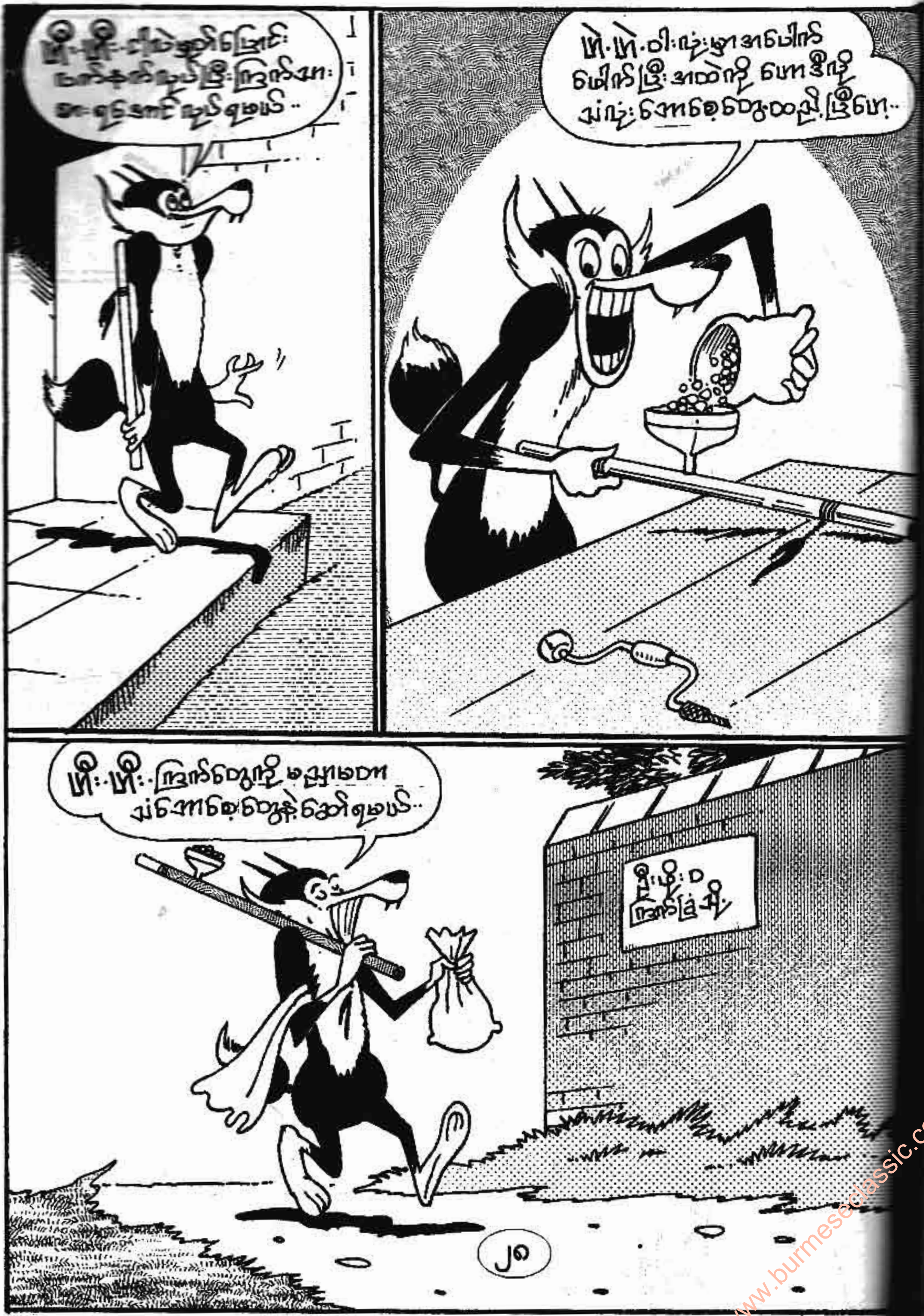
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

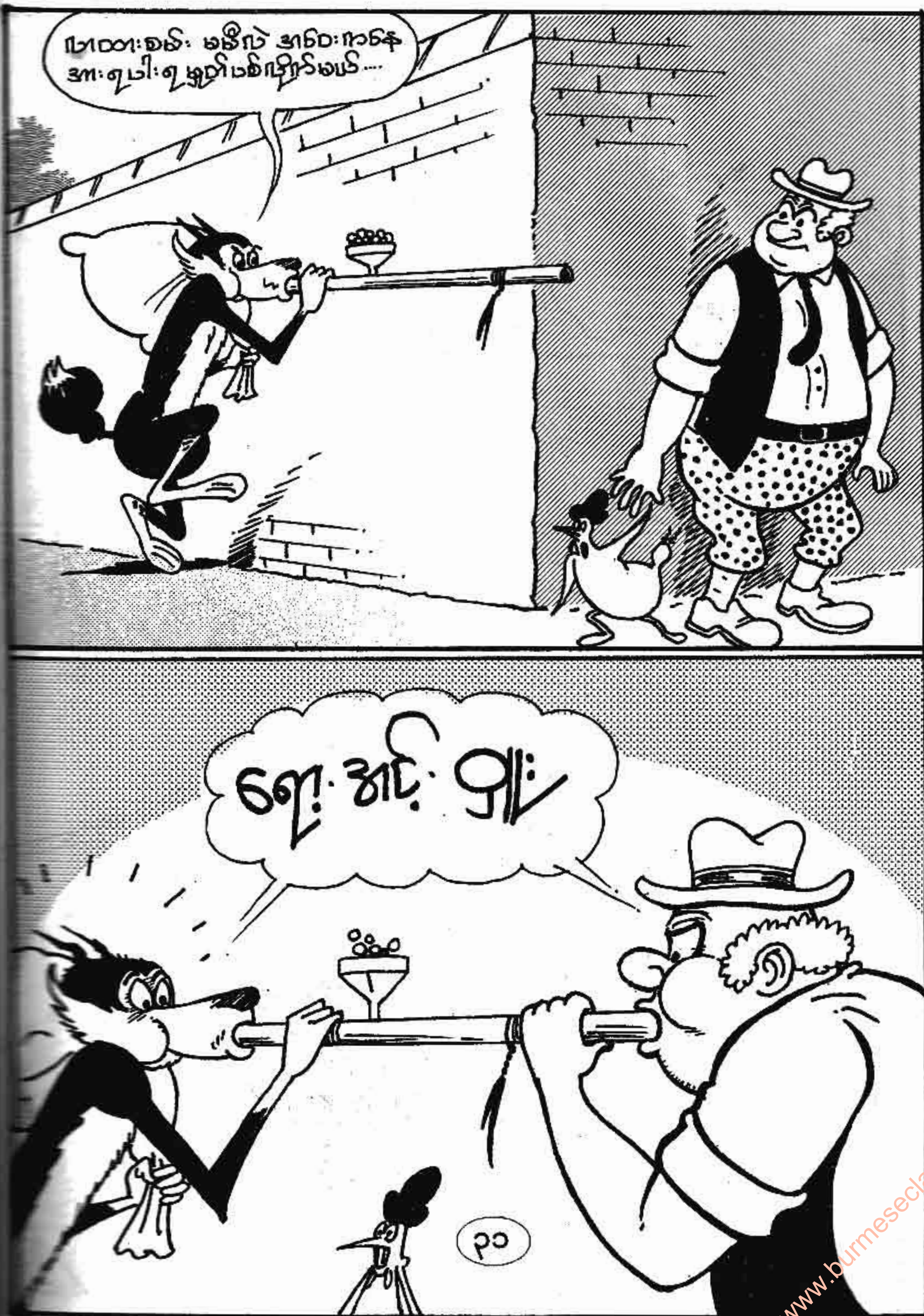
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဗျိုင်းနဲ့ ကဏန်း

ပူပြင်းနွေခါ တောအုပ်မှာ
အိုင်ချောင်းမြောင်းတို့ ခန်းခြောက်ကာ၊

ရေနည်းလာတော့ ကဏန်းငါး
အသက်ရှင်ရန် သောကပွား။

ကန်နားရောက်တဲ့ ဗျိုင်းငလည်
ငါးစားရဖို့ ကြံဆောင်ရွယ်၊

ရေပေါကြွယ်ရာ မြစ်ကြီးသို့
သယ်ပို့ပေးမယ် ညာဖြီးလို့၊

ကန်မှငါးတို့ အယုံလွယ်
နှုတ်သီးနဲ့ထိုး ဗျိုင်းချီသယ်၊

တောလယ်ရောက်မှ လိမ်လှည့်ဖျား
ရေထဲမချ ငါးကိုစား။

ငါးတွေကုန်တော့ ကဏန်းသယ်
ဗျိုင်းလည်ပင်းကို ဖက်လို့တွယ်၊

စားမယ်လုပ်ကာ မြစ်နားရောက်
ငါးရိုးပုံတွေ့ သဘောပေါက်၊

ကဏန်းကြောက်၍ ညှပ်လိုက်ရာ
လည်ပင်းပြတ်ပြီး ဗျိုင်းသေရှာ၊

လှည့်စားသူမှာ နောက်ဆုံးတော့
အလိမ်ပေါ်ကာ ခံရပေါ့။ ။

ZWO

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပျော်စရာဉာဏ်စမ်း

အမေး (၁)

ခြေတစ်ချောင်းပဲ သူ့မှာရှိပြီး၊
သူ့တောင်ပံတွေကို ခတ်လိုက်ရင်
လေတွေ တိုက်သွားတယ်၊ ဒါပေမယ့်
သူဟာ လေထဲတော့ ပျံမတက်နိုင်ဘူး
သူဟာ ဘယ်သူလဲ..?

အမေး (၂)

မကုန်အောင်
ဘယ်လိုမှ ရပ်ထား တားထားလို့
မရတဲ့ အရာက ဘာလဲ..?

အမေး (၃)

သူ့ကို ဖုန်တွေသဲတွေပေါ် မှာနဲ့
ကုန်းပေါ် မှာ တွေ့နိုင်တယ်၊
ဒါပေမယ့် ရေမှာတော့ သူ့ကို
မတွေ့နိုင်ဘူး၊ သူဘယ်သူလဲ..?

အဖြေ— [illegible]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာတွန်း သန်းအောင်

ဓါးသွား (နှင့်) သစ်ပင်ကြီး

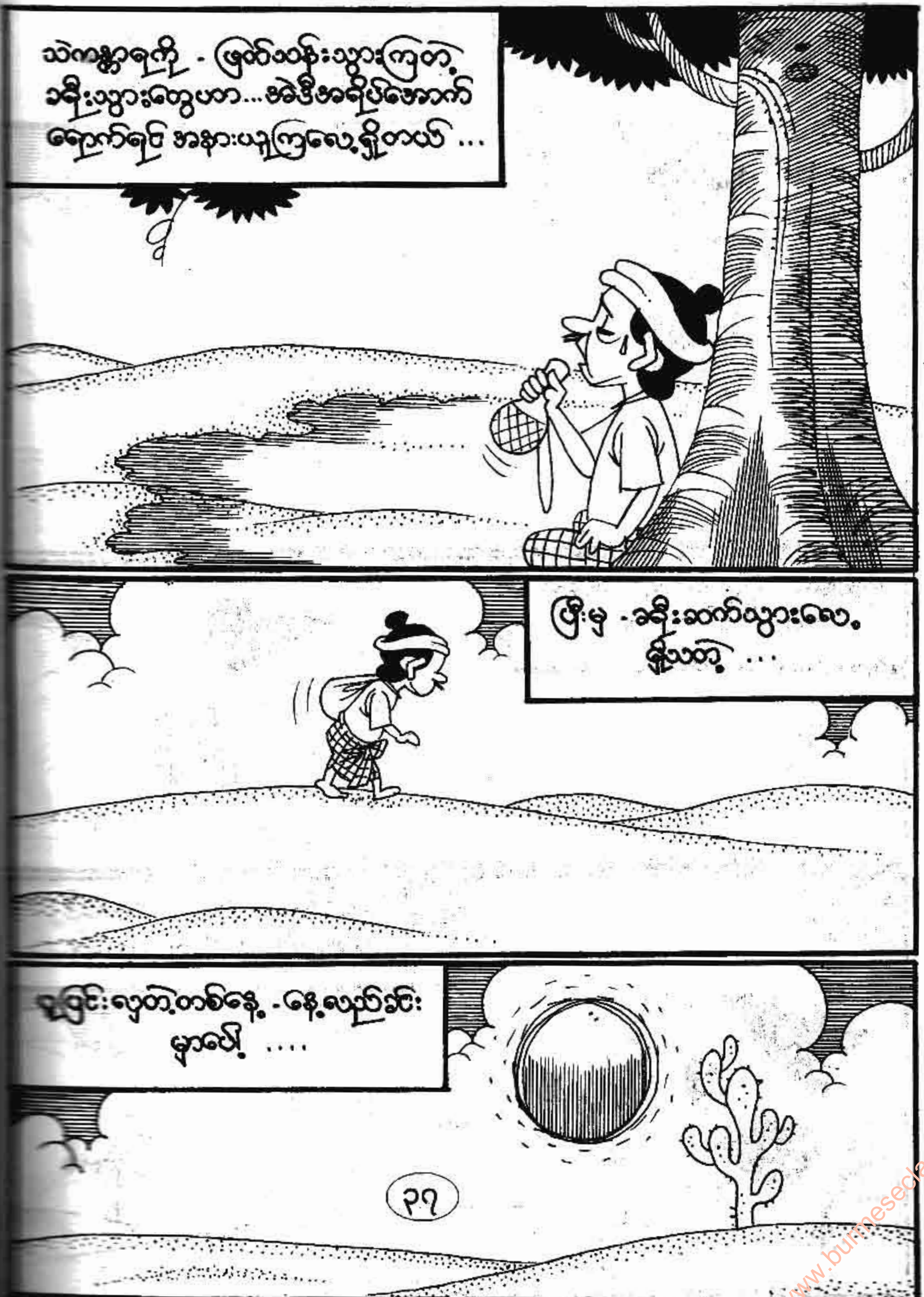
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ခါက - ကန္တာရအလယ်မှာ - သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင် ထည်းထည်းပေါက်နေတယ် ...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

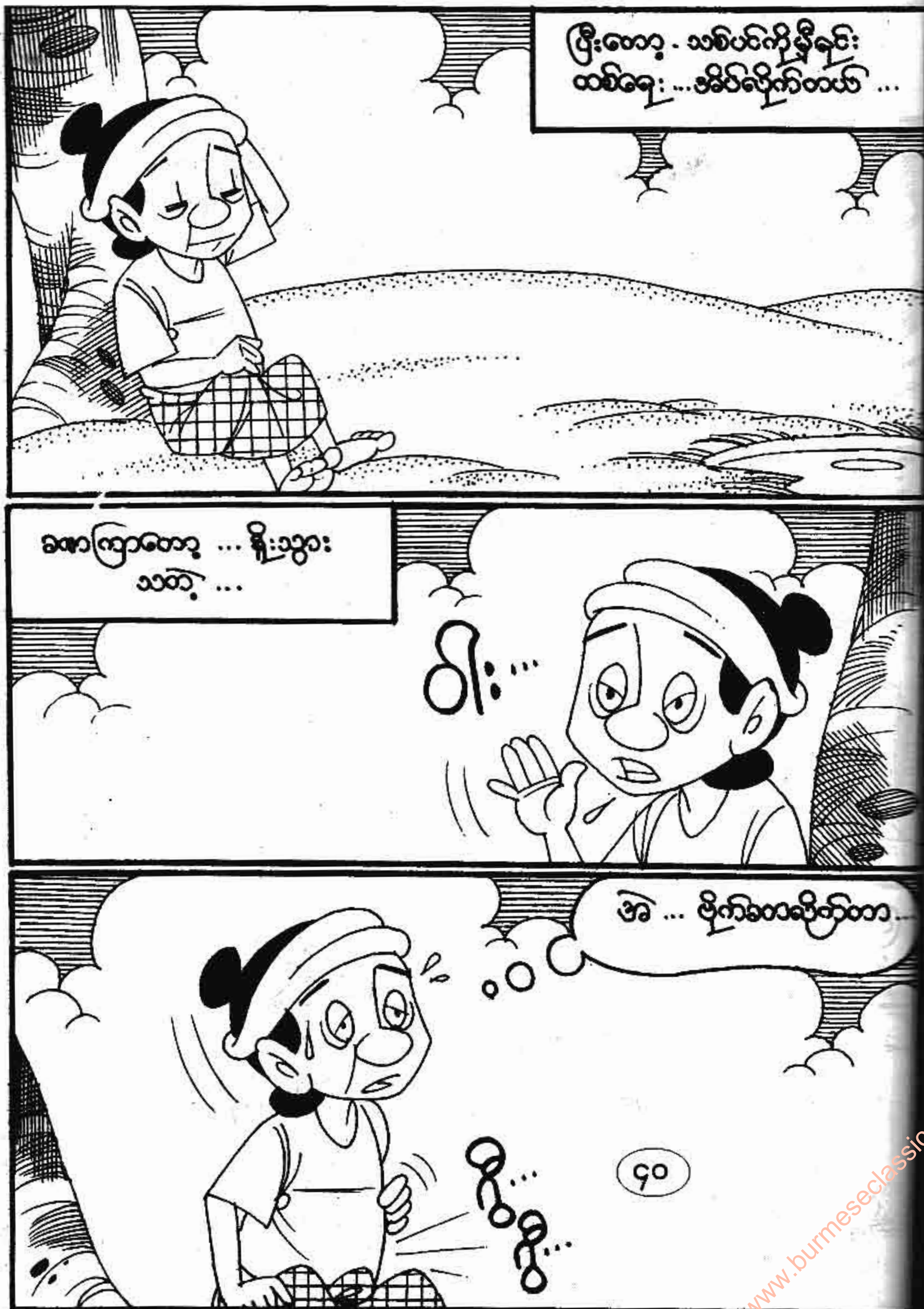
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

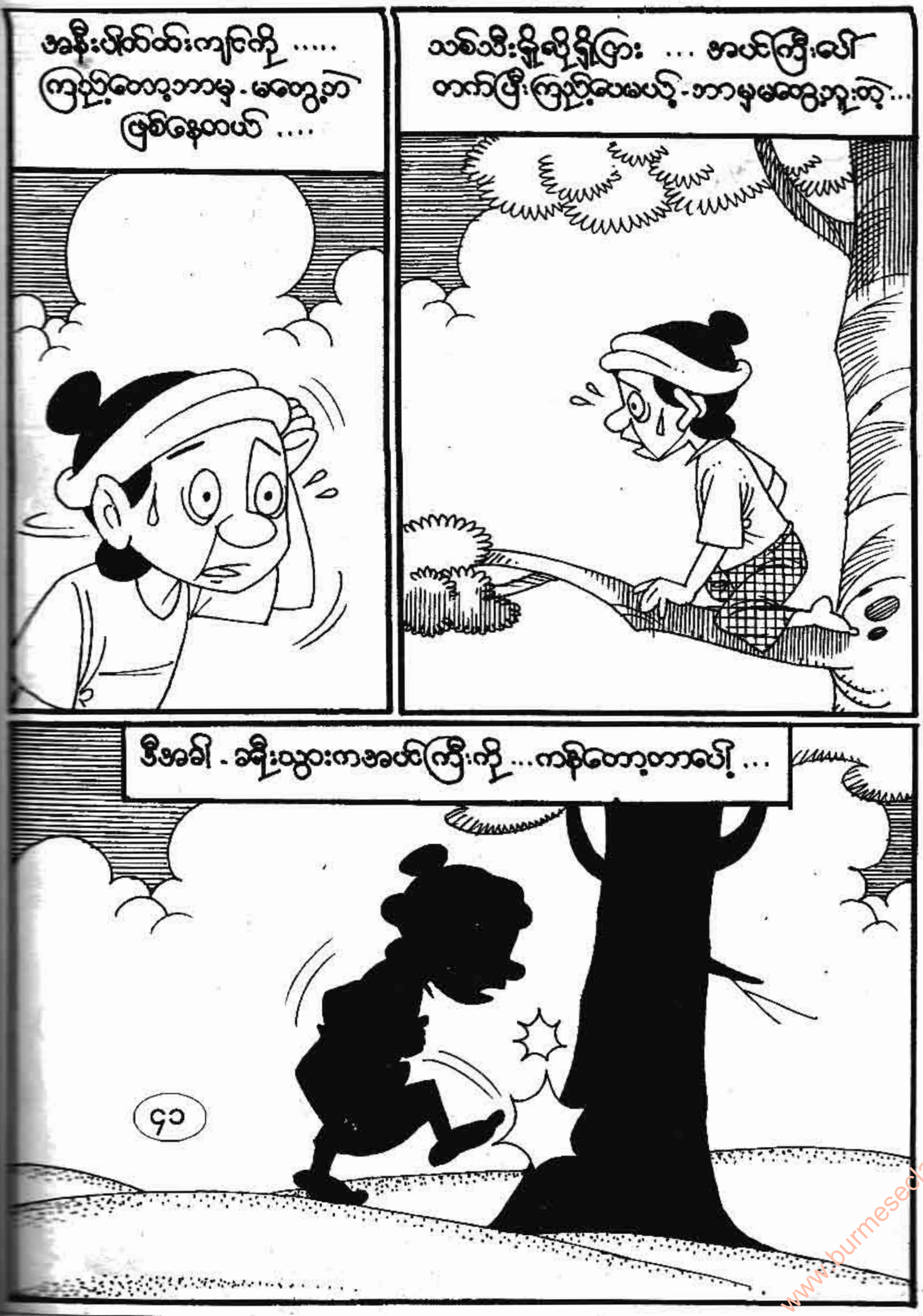
www.burmeseclassic.com

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

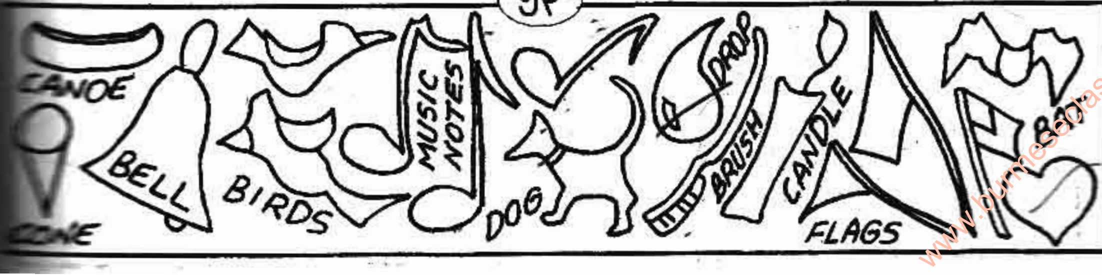
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သင်မျက်စိ ဘယ်လောက် လျှင်သလဲ..? ဒီပုံထဲမှာရှိနေတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ရှာပေးပါ။

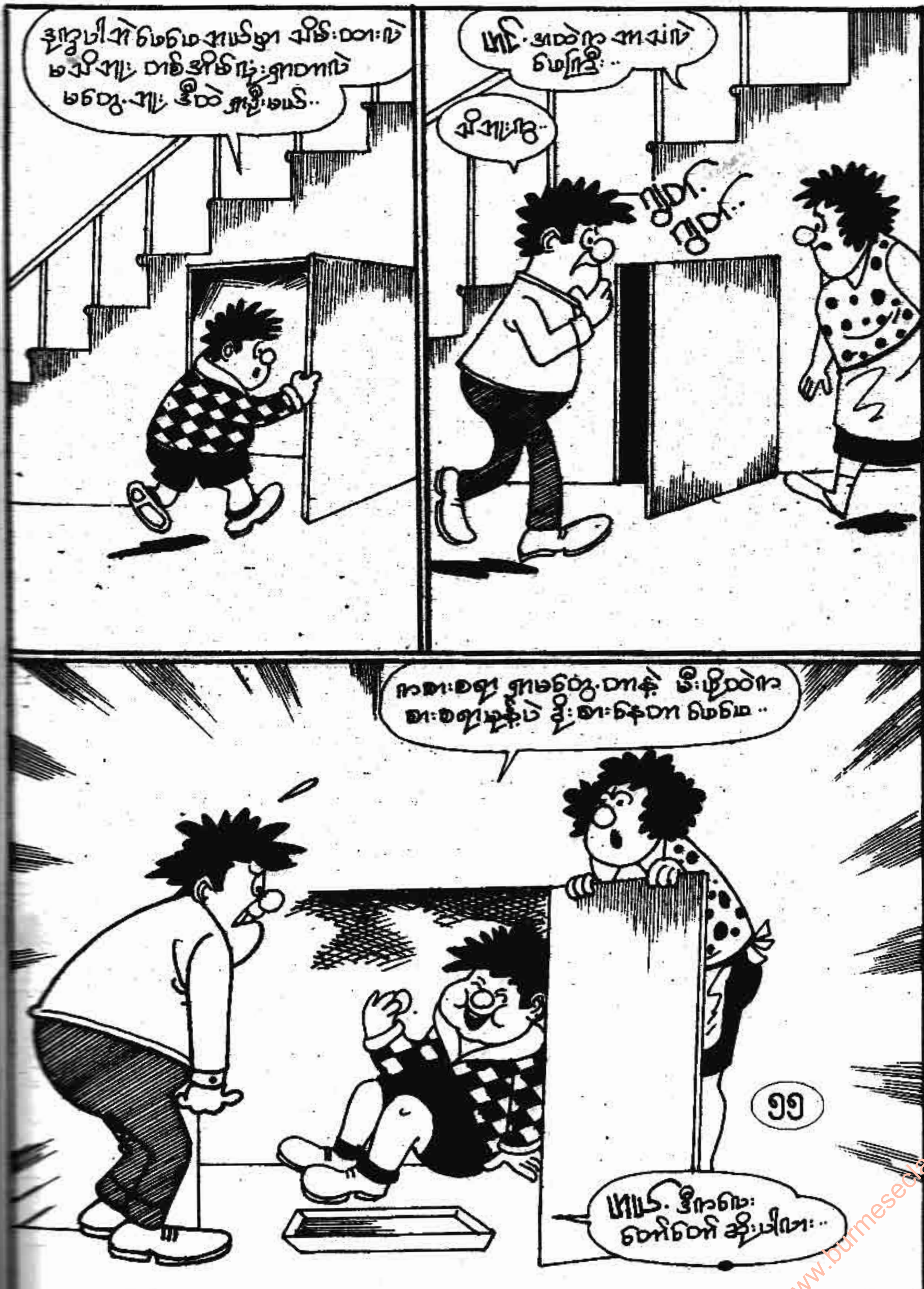


www.burmeseclassic.com

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

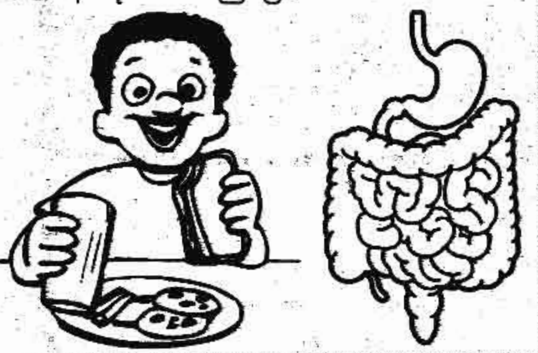
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခန္ဓာကိုယ်

သင် မိနစ်ပိုင်းအတွင်း စားလိုက်တဲ့ အစာအာဟာရ တွေဟာ အစာကြေချက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အသီးသီး ဆီ ရောက်သွားဖို့ အချိန် (၁၂) နာရီလောက် ကြာမြင့်ပါတယ်၊



သံဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွန် လိုအ
တဲ့ ဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်၊ အောက်စီဂျင်ဓာတ်
ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ရောက်အောင် သံဓာတ်က ဆော
ရွက် ပေးပါတယ်၊ သံဓာတ် အားနည်း နေရင် သ
ခန္ဓာကိုယ်လည်း ချိနဲ့အားနည်းလာပါ လိမ့်မ
အသား အမျိုးမျိုး ငါး ပဲအမျိုးမျိုး ပဲပင်ပေါ
ပဲပြားစသည်တို့ကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် သံဓာတ်
ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

ဗိုင်းရပ်စ် တွေဟာ ဘက်တီးရီးယား တွေထက် အဆ (၁၀၀)လောက် ပိုသေးငယ်ကြပါတယ်။ နှစ်စဉ် အစားအစာတွေရဲ့ မသန့်ရှင်းမှုကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်မှု ဝေဒနာကို လူသန်းပေါင်း (၇၀) လောက် ခံစားနေကြရပြီး လူဦးရေ (၇)သန်း လောက်ဟာ သေဆုံး နေကြရပါတယ်။

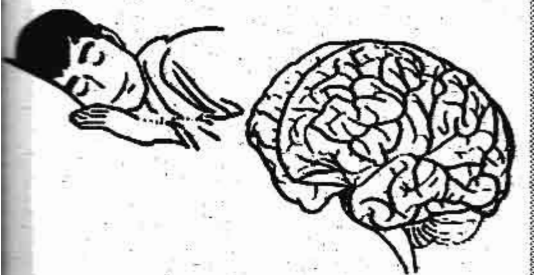
ကမ္ဘာမှာ သိပ္ပံပညာ တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ
လူတွေရဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှု ပုံစံဟာလည်း
ပြောင်းလဲ လာပါတယ်။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု န
လာပြီး ခန္ဓာကိုယ် အဝလွန် ရောဂါတွေကို ဖြ
စေပါတယ်၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ ကုန်ကျ
အသက်သာဆုံးနဲ့ အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ခ
ဖြစ်ပါတယ်။

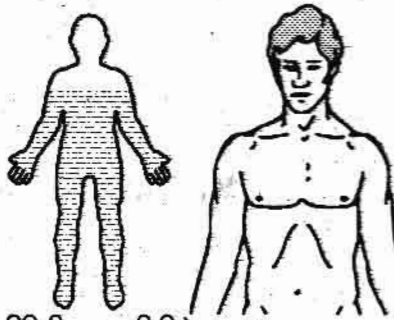
ဆေးလိပ်၊ အရက် မသောက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကင်ဆာ ဖြစ်ခြင်းကို ၃၀% အထိ လျော့ချ နိုင်ပါတယ် ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

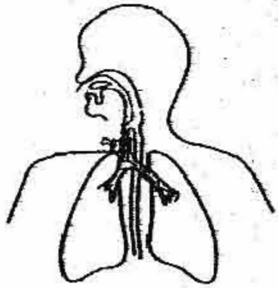
တစ်ရက်မှာ အနည်းဆုံး (၇)နာရီလောက် အိပ်စက်သင့်ပါတယ်။ အိပ်စက်ခြင်းဟာ ဦးနှောက်ကို ပြန်လည် လန်းဆန်း စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် တနေရာရာကို တို့ထိမိတာနဲ့ အဲဒီ အချက်ပြမှုဟာ ဦးနှောက် ဆီကို တစ်နာရီ (၁၂၄) မိုင်နှုန်းနဲ့ အရောက် သွားပါတယ်။

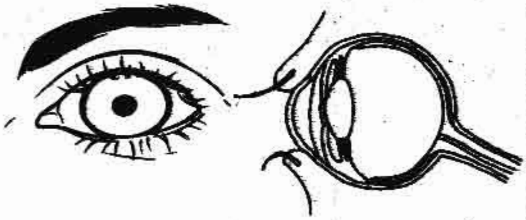




ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ၇၀% ဟာ ရေဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြေး ၊ သွပ်၊ ကိုဘော့ ၊ ကယ်လ်စီယမ် ၊ သံဓာတ် ၊ မီးစုန်းဓာတ် နီကယ်နဲ့ ဆီလီကွန်စတဲ့ ဓာတ်တွေ ပါဝင် ဖွဲ့စည်း ထားပါတယ်။

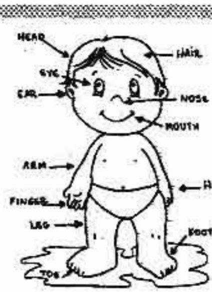
လူ တစ်ယောက်ဟာ တသက်တာ အတွင်း ခေါင်း ကနေ အသက် ရှူရင်း ကိုယ်ထဲ ရောက် သွားတဲ့ ဖုန် ပမာဏဟာ (၄၅) ပေါင် လောက် ပါတယ်။





နေ့လယ်ခင်း အချိန်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မျက်စိ မြင်နိုင်စွမ်းအား အကောင်းဆုံး အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ သမ်းဝေလိုက်ခြင်းဟာ အဆုတ် ဆီကို အောက်စီဂျင် ဓာတ် ပို့ရောက်စေပါတယ်။

ဆံပင် တစ်ချောင်းဟာ တစ်နေ့ကို (၀.၃) မီလီမီတာလောက် ရှည်ထွက် နေပါတယ်။ တစ်လသား အရွယ် အထိ ကလေးငယ် တွေဟာ ငိုရင် မျက်ရည် မထွက်ကြပါဘူး။



တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အလွန် ထူးဆန်း အံ့ဩစရာ စက်ရုံကြီး တစ်ရုံ ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၃။ မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချခြင်း

နိဝါတော စ။

To Be Humble.

မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့
တိုယ်တိုနှိမ့်ချ အမြဲနေ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂုဏ်ပေါ်ဝံ့သူ

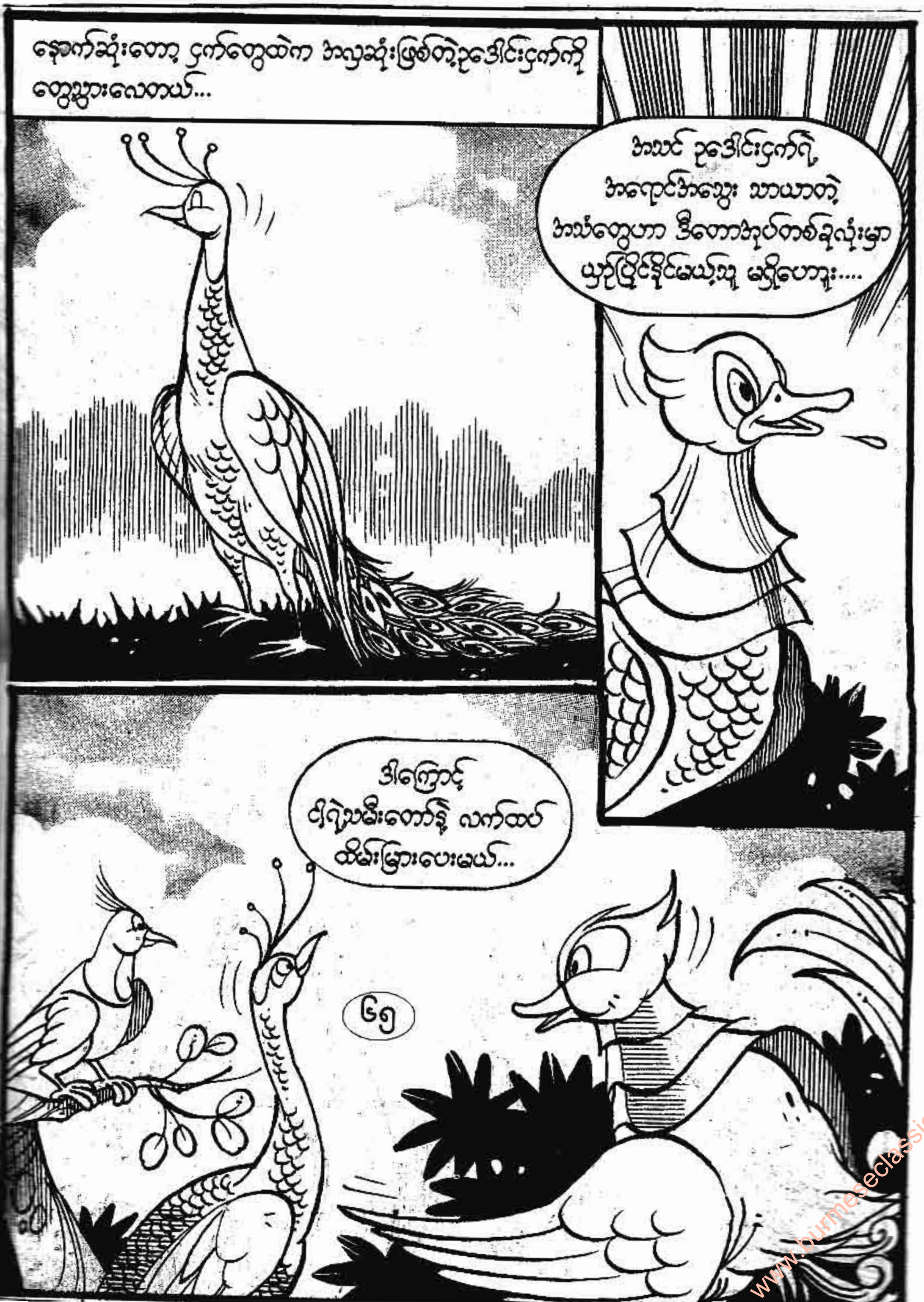
၂၃။ မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချခြင်းနှင့်မြင့်မြင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

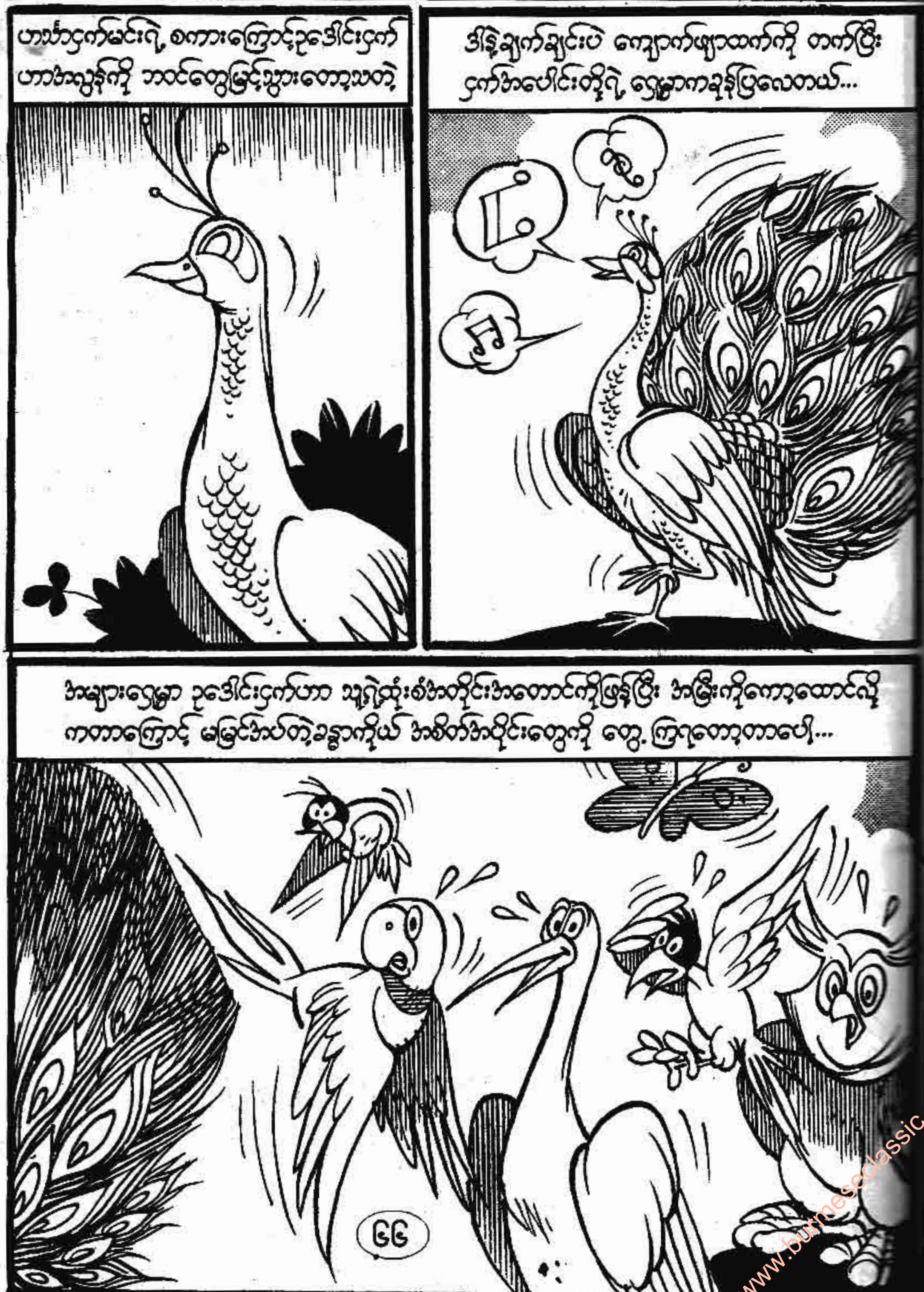
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

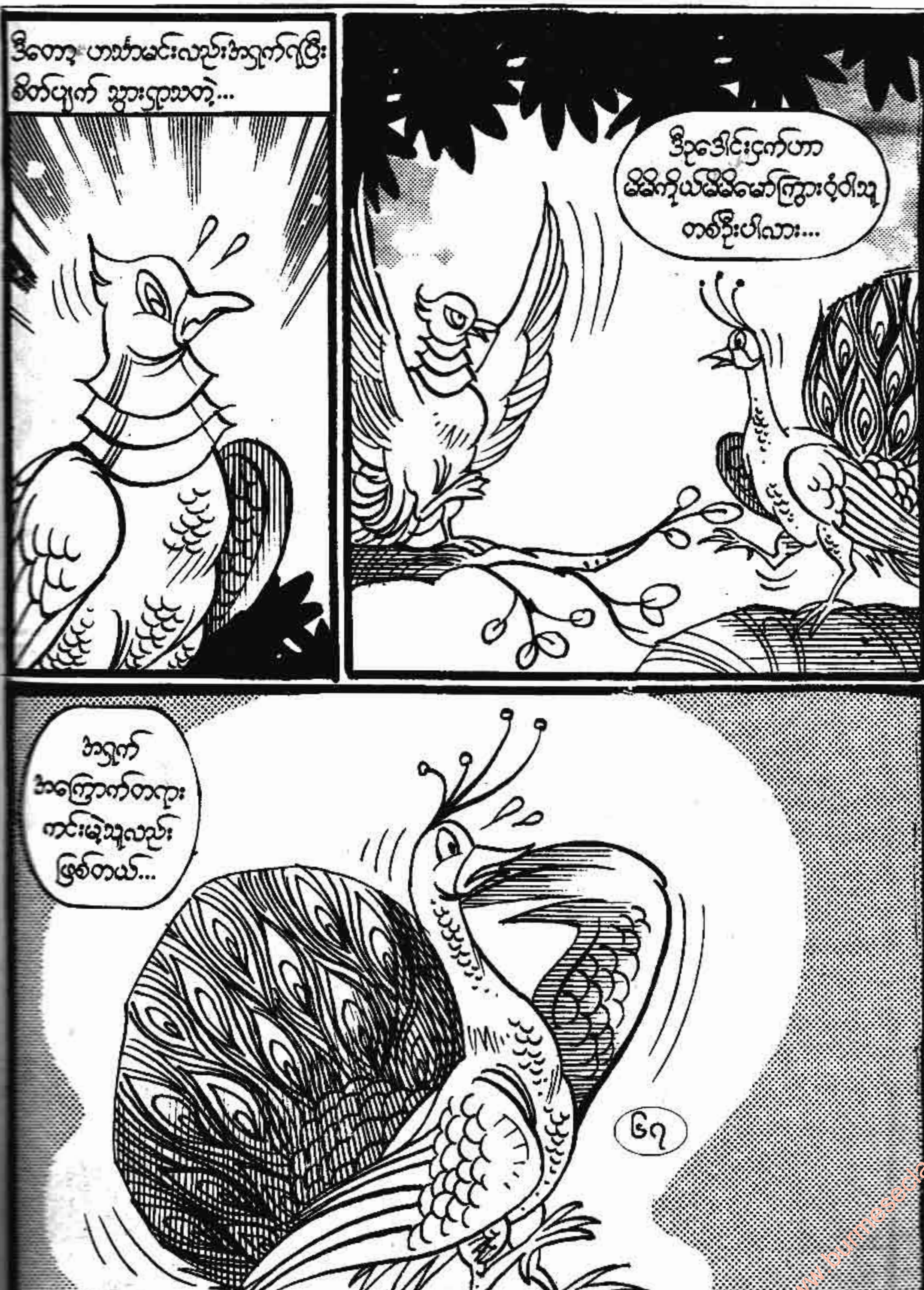


www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

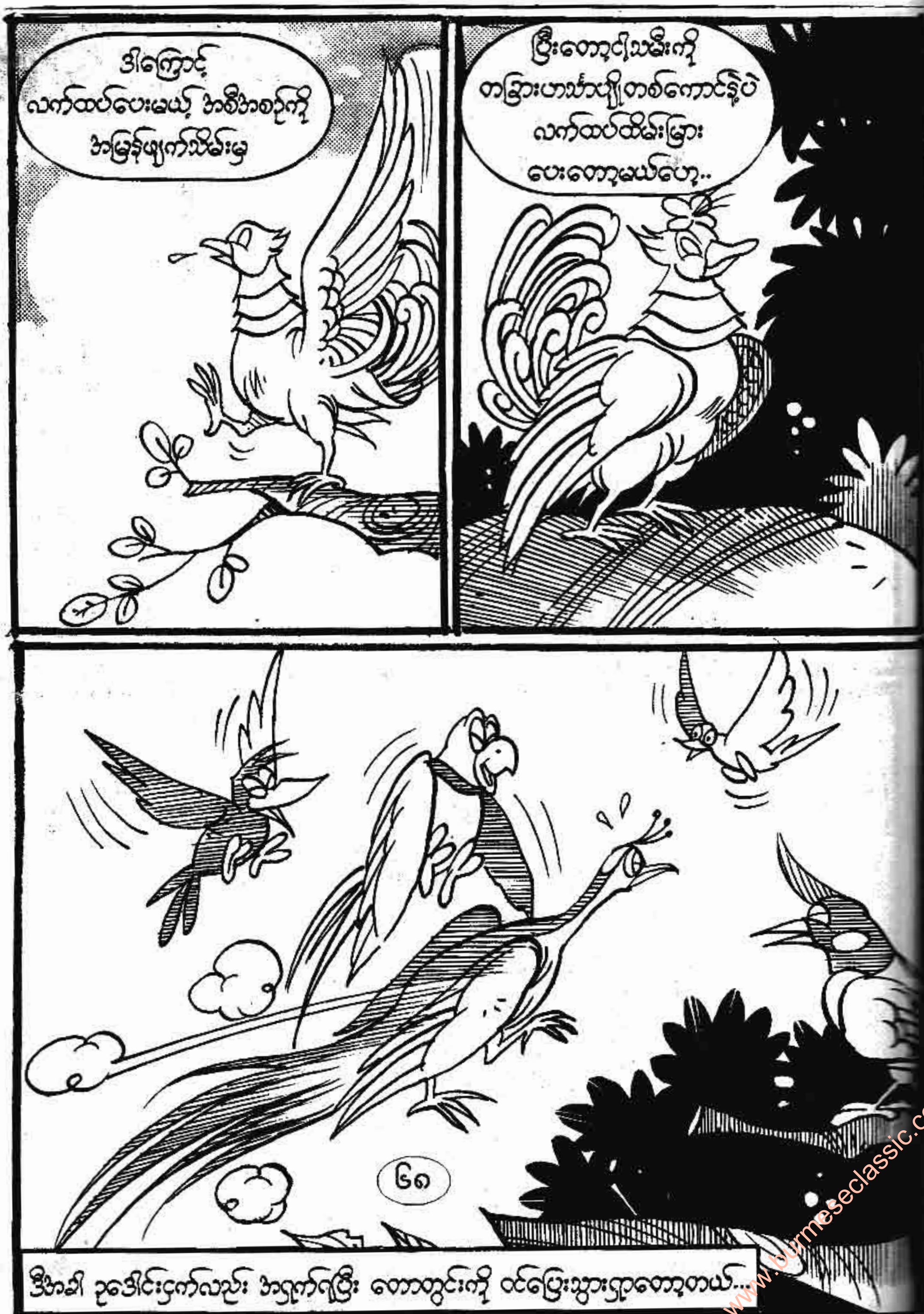


www.burmeseclassic.com



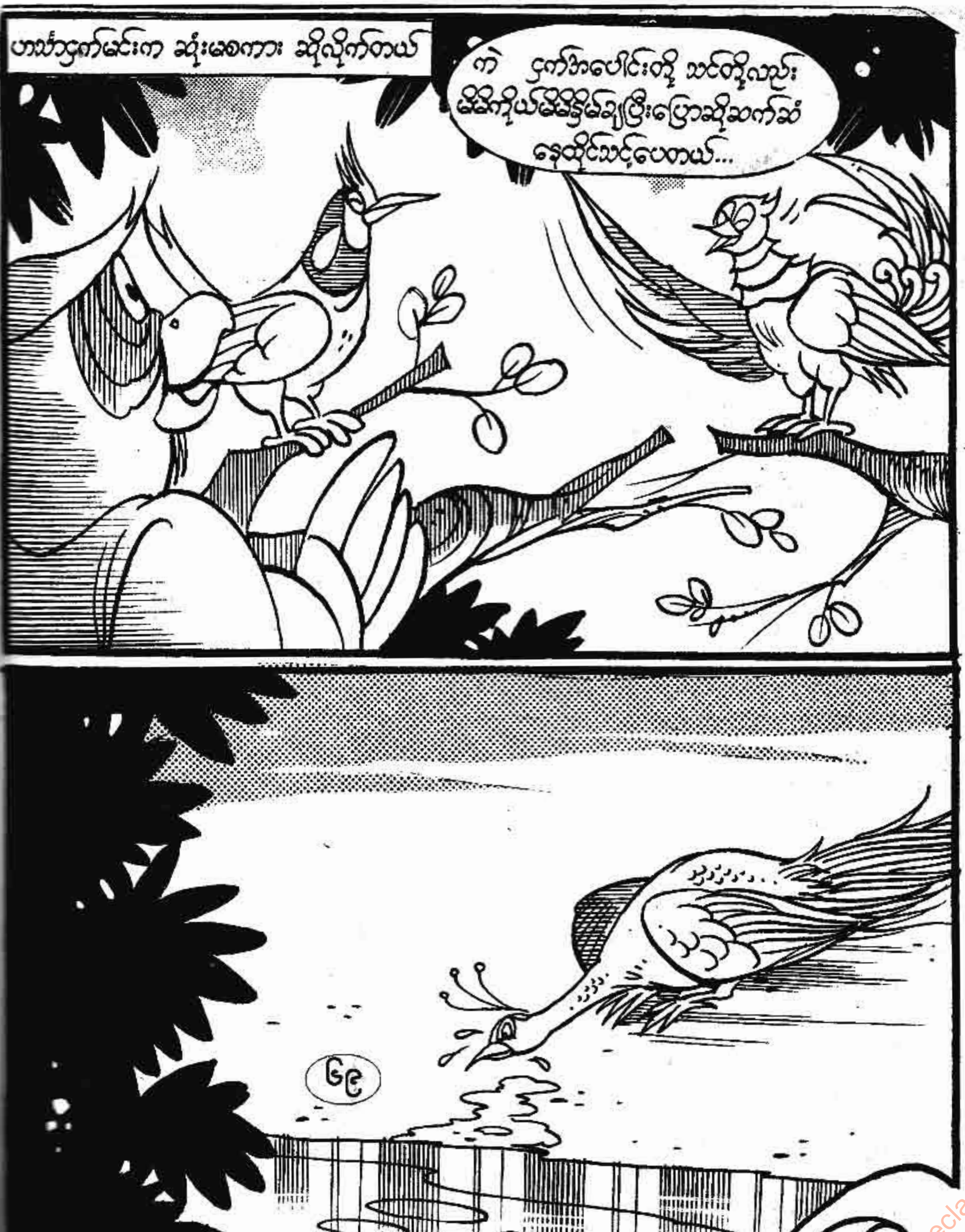
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

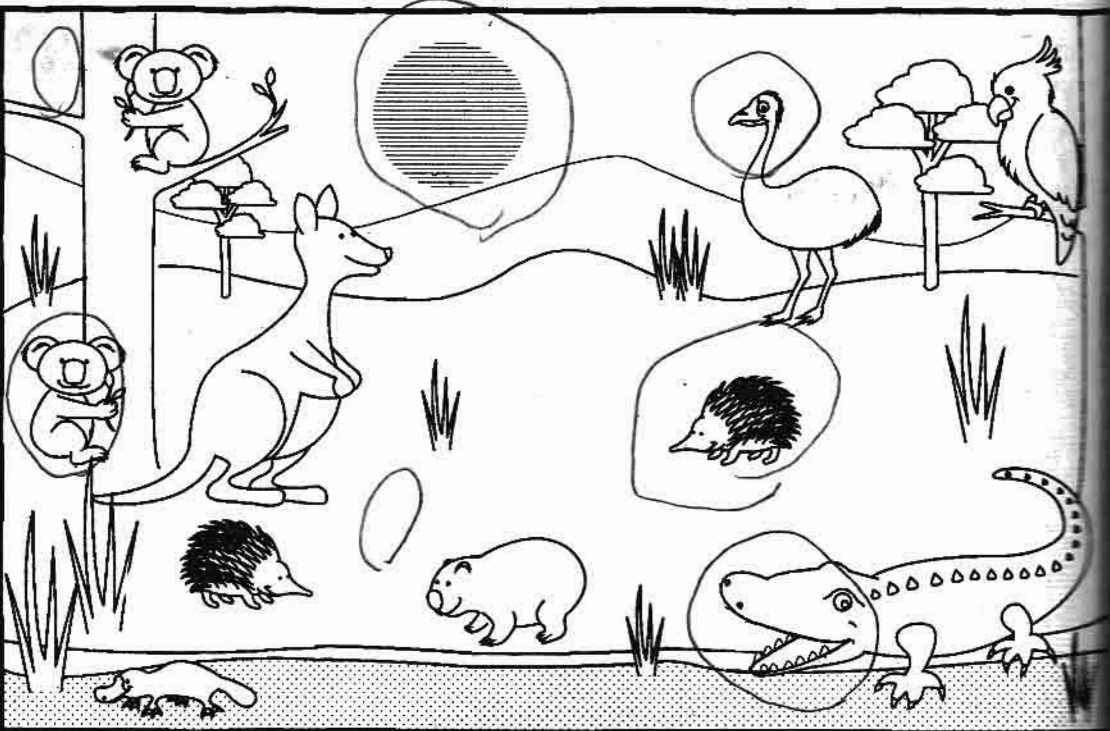


ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချခြင်းသည် မင်္ဂလာတစ်ပါးပင်ဖြစ်ပေသည်။

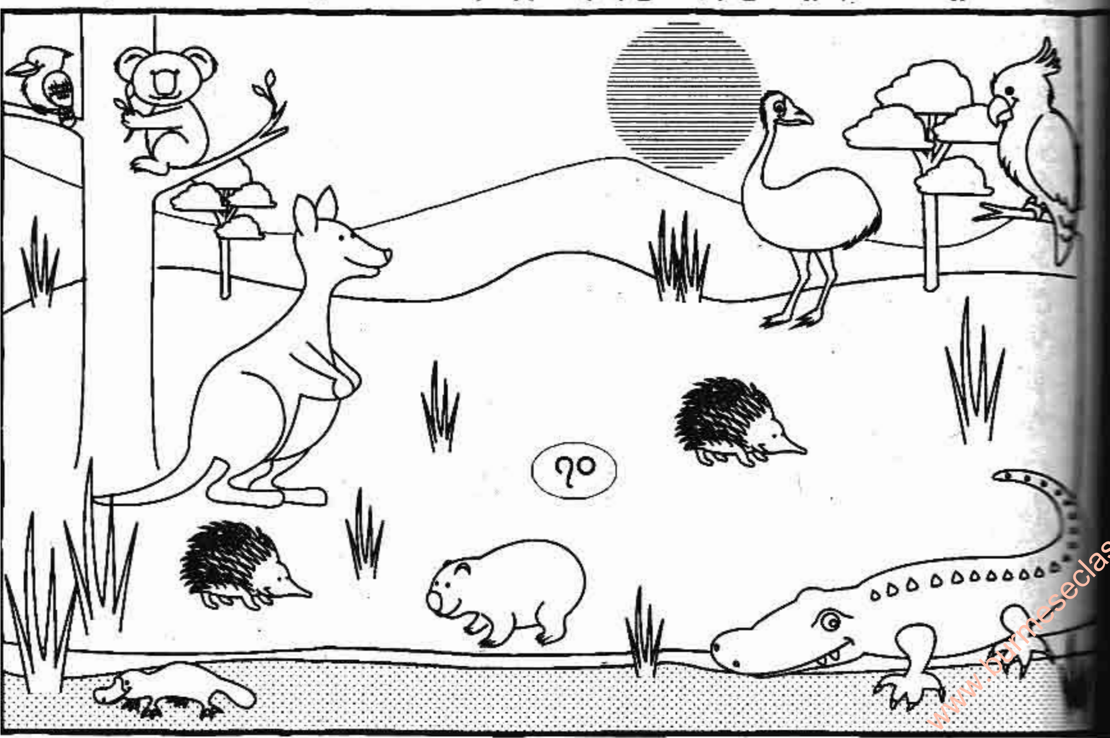
ပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



သင်မျက်စိ ဘယ်လောက် လျှင်ပါသလဲ.. ? ဒီနှစ်ပုံမှာ ကွဲလွဲချက် (၇)ချက် ရှိနေပါတယ် ရှာပေးပါ။

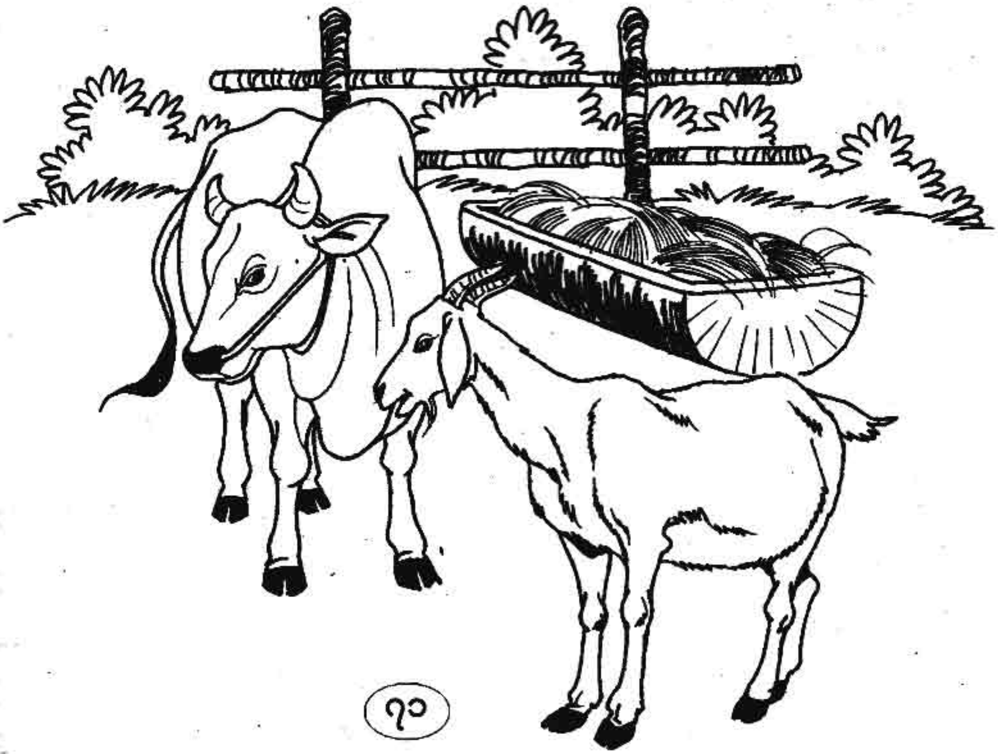


www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

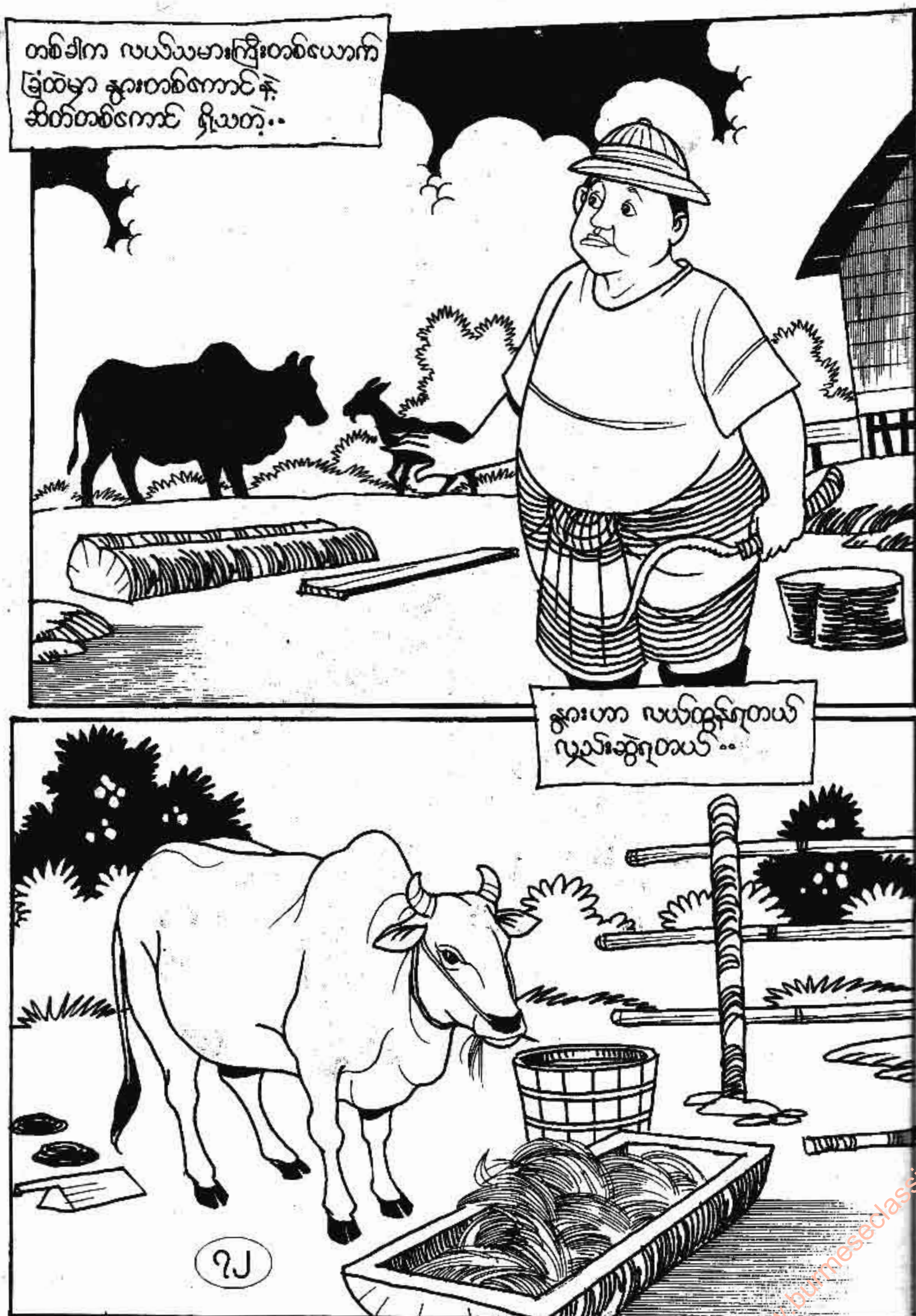
ကံကောင်းတော့ ဆိတ်ရဲ့သူ

ရှန်ကုန် ဝတ္ထုသိုင်



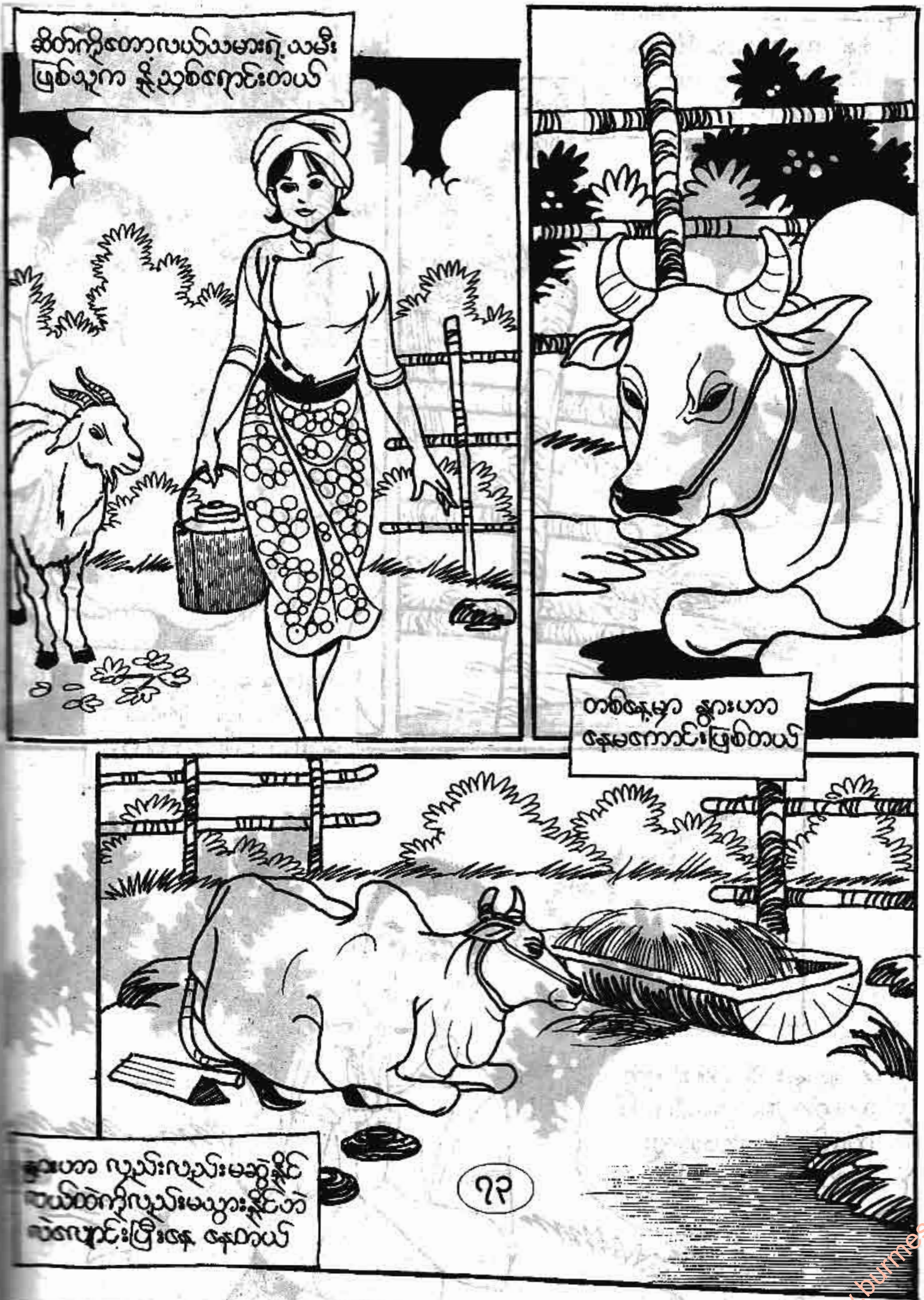
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

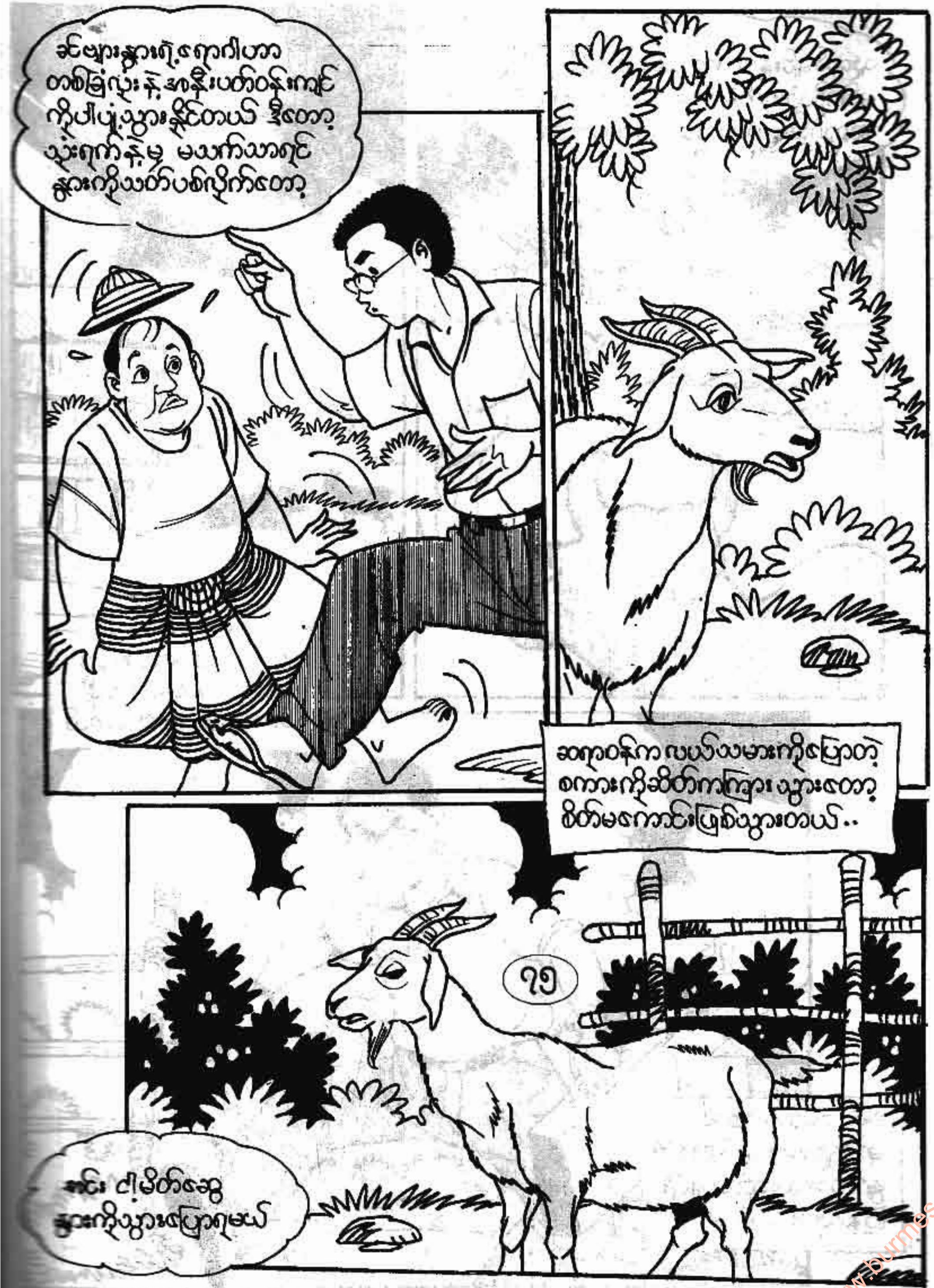


www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

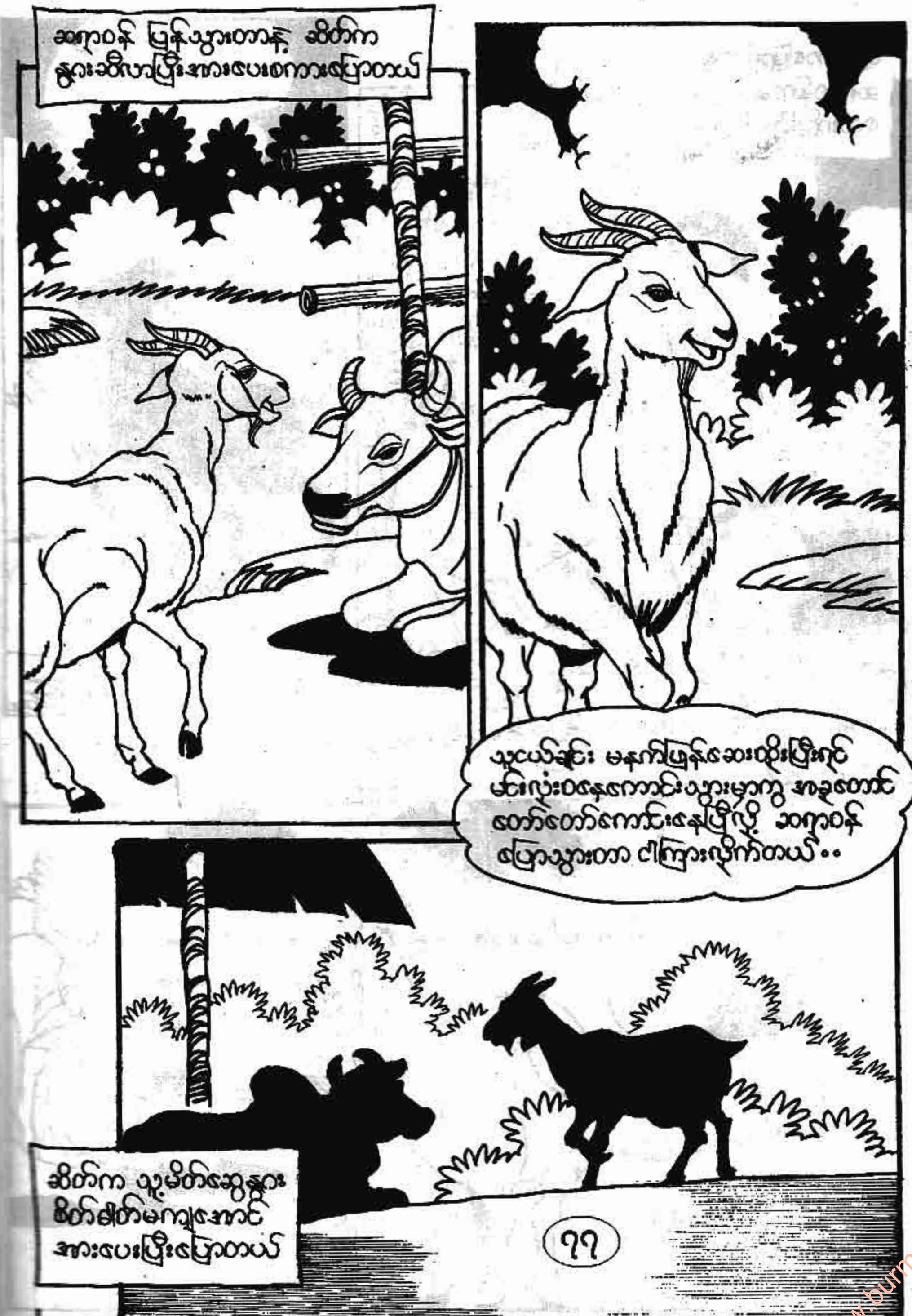


www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

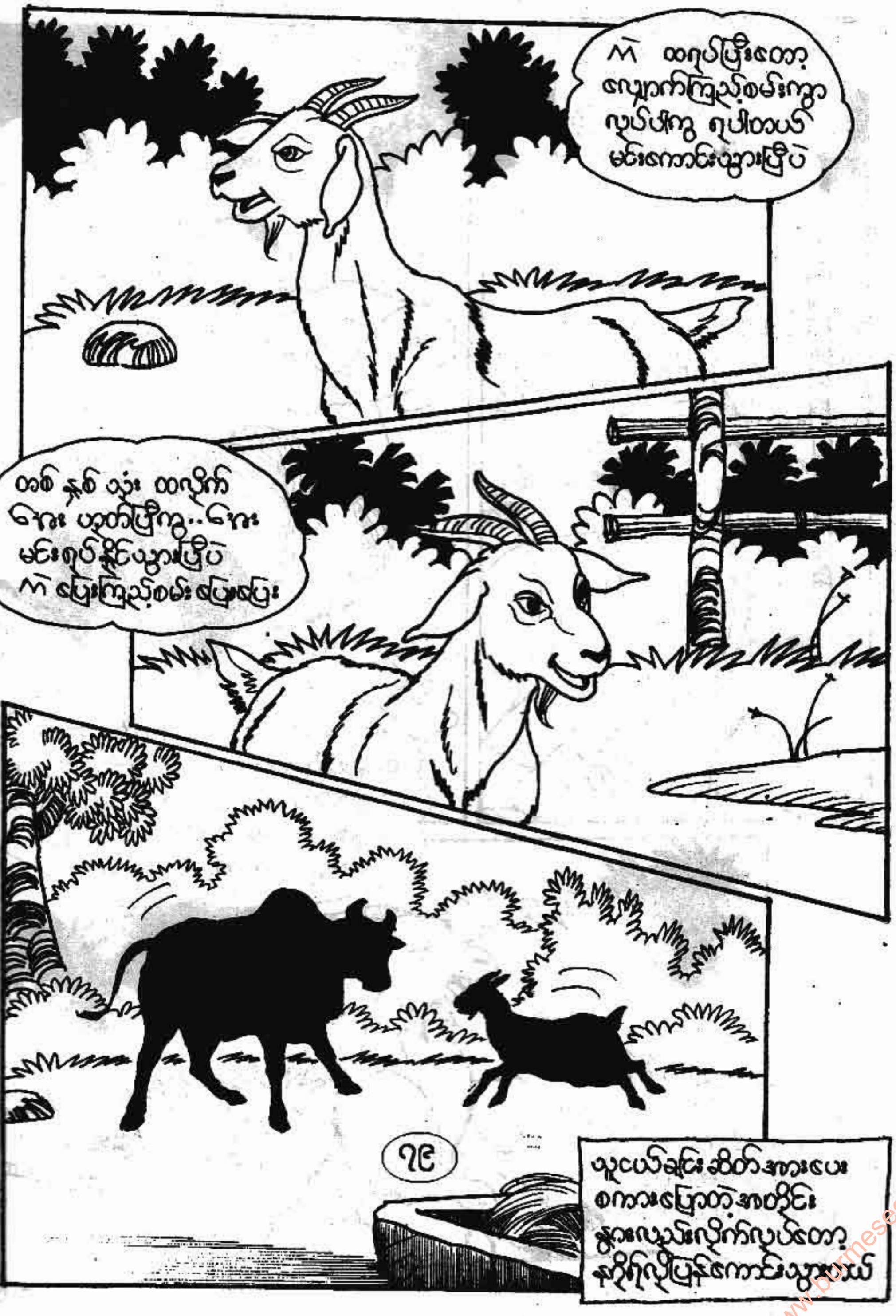


www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

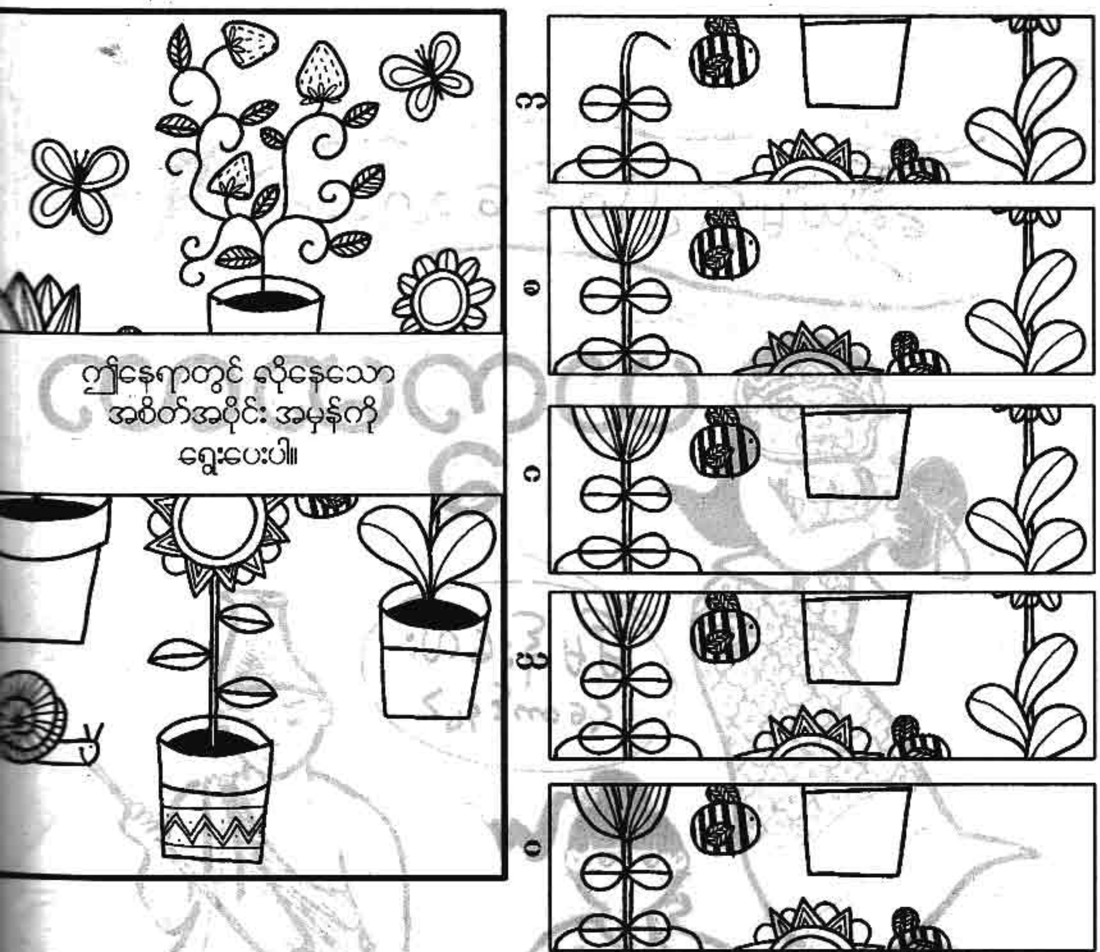


www.burmeseclassic.com

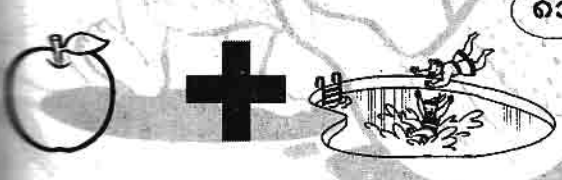
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



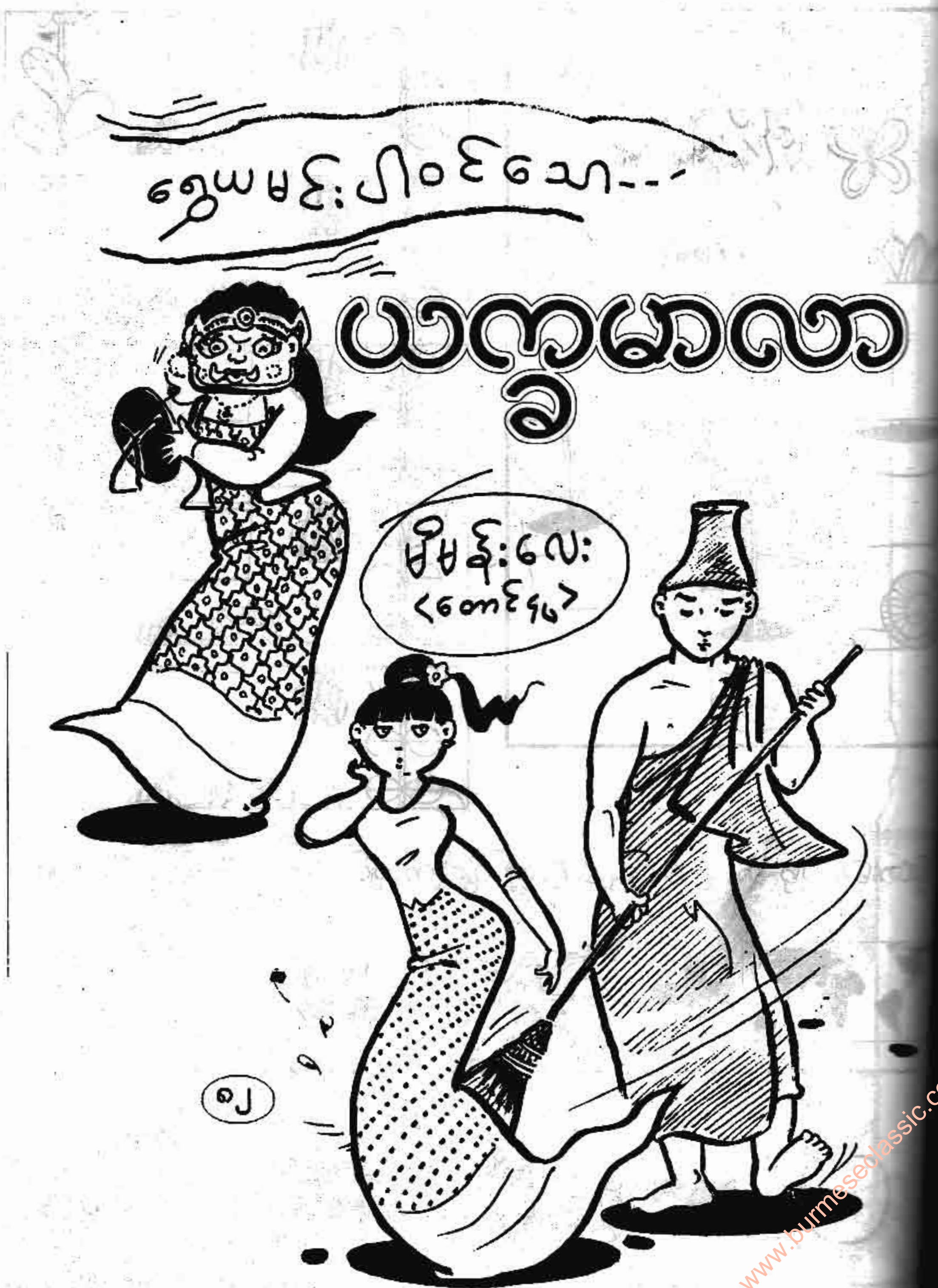
ပြထားသောပုံမှ စာလုံး တစ်လုံးစီကိုယူ၍ တွဲလိုက်လျှင် ရလာမည့်ပဟေဠိကိုဖြေပေးပါ။



အဖြေ=(နိုကားနီပဲ ၊ ပဲမြဲ) ပုံဃ

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

မနာလိုလို့

(၁၀၄)

ရုပ်မြင်သံကြားမှ သတင်း နားထောင်ပြီးနောက် မိခင်ဖြစ်သူက သား အား လှမ်းပြော၏။

မိခင် ။ ။ "တီဗီမှာ သတင်းထူး လာသွားတယ် တိရစ္ဆာန်ရုံက ခြင်္သေ့တစ်ကောင် မြို့ထဲလွတ်သွား လို့တဲ့ အားလုံးအိမ်ပြင်မထွက်ကြဘဲ အိမ်ထဲမှာနေပေးကြပါတဲ့ သားရေ့"

သား ။ ။ "ဟာ ဒါ မတရားဘူးမေမေ ခုချိန်အပြင်ထွက်ပြီး ခြင်္သေ့ကို ကြည့်ရင် တိရစ္ဆာန်ရုံဝင်ခ မပေးရဘဲ သားတို့ကြည့်လို့ရမှာကို သူတို့ မနာလိုလို့ ပြောတာဖြစ်မယ် မေမေ"

www.burmeseclassic.com