

# Privileges

၁ ဘုရားသခင် 1 ပြီးမြောက်ရန်အတွက် အထူးအခွင့်အရေးများ ရရှိပါသည်။ ဘုရားသခင်တုတရားများ လူတစ်ယောက် လက်ခံတယ်။ ၁ ဘုရားသခင် ၄ အခွင့်ထူးများ ပြည့်စုံကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၁ ဘုရားသခင် ၄ တုတရား (ရုပ်ရွာတာဝန်များ)။ ၁ ဘုရားသခင် ပေးအပ်ထားသော အခွင့်ထူးများသည် ရရှိထားသော လူထုအခွင့်အရေးများ ဖြစ်လာသည်။ ရုပ်ရွာတာဝန်များ ပြီးမြောက်ပြီးနောက်။ ဤအခွင့်အရေးများကို တောင်းဆိုပါ။ ဒါဟာ လူ့အခွင့်ရေးပါ။ ချီးဖောက်မှု-ဒေါ်R6

ခြိမ်းခြောက်မှုများ ၁ ဘုရားသခင် ပေးအပ်သော အခွင့်အရေးများ-တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၊ အမြတ်ထုတ်မှု၊ လောဘ၊ အကျင့်ယိုယွင်းမှု၊ ညစ်ညမ်းမှု၊ မျိုးရိုးလိုက်သည့် အာဏာရှင်များ (ဘုရင်မင်းမြတ်များ)၊ နိုင်ငံရေးအာဏာရှင်များ။ ခြိမ်းခြောက်မှုတိုင်းကို အမြဲတမ်း တာဝန်ယူမှု၊ ဒေါ်R1-7



## ၁ ဘုရားသခင်ပေးသည်အခွင့်ထူးများ

- ၁ လေဝင်လေထွက်ကောင်း၊ သန့်ရှင်းသောလေဖြစ်သည်။ ၂
- သောက်သုံးနိုင်သော၊ စစ်ထားသောရေ ခုစားသုံးနိုင်သော
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ
- ၄ အကာအကွယ်၊ တတ်နိုင်သောအဝတ်အစား ၅ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု၊ တတ်နိုင်သော အမိုးအကာ ၆ ကိုးကွယ်ယုံကြည်ပါ။ ၁
- ဘုရားသခင် ၇ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောဆိုခွင့်ကို ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ချုပ်နှောင်ထားတယ်။ ၈ ချစ်သူ၊ မိသားစုကို စတင်လိုက်ပါ။ ၉ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တစ်ကောင် ရှိပါစေ။

- ၁၀ အကြမ်းမဖက်သော အသိုက်အဝန်းရှိပါစေ။
- ၁၁ ဖျားတဲ့အခါ အခမဲ့ ကုသပေးတယ်။ ၁၂
- အခမဲ့ပညာရေး
- ၁၃ ဆုချတဲ့အလုပ်
- ၁၄ လေးစားမှုခံယူပါ။
- ၁၅ တရားမျှတမှုကို ခံယူပါ။
- ၁၆ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိနဲ့ အဆုံးသတ်ပါ။
- ၁၇ လွတ်လပ်စွာ ရွေးကောက်တင်မြှောက်ထားသော အစိုးရဖြစ်သည်။



# Welcome to the wonderful world of worshipping 1 GOD

တောင်းဆိုချက်ကိုဆုတောင်း

ဘုရားသခင်မင်းဆီကကြားဖို့စောင့်နေတယ်။

ချစ်လှစွာသော ဘုရားသခင်အလှပဆုံး စကြာဝဠာကို ဖန်ဆင်းရှင်၊ အနှိမ်ချဆုံး သစ္စာစောင့်သိသော အုပ်ထိန်းသူ (၁၀၈အမည်) ကျွန်ုပ်သည် ဝတုတရားအားလုံးကို ကျေပွန်ပြီး ခံစားခွင့်များအားလုံးကို နှိမ်ချစွာ တောင်းဆိုပါ အခွင့်အရေးများ လူ့အဖွဲ့အစည်းအခွင့်အရေးများ ဖြစ်လာသည် ဤအခွင့်အရေးများကို ရပ်ရွာလူထုက ထောက်ခံအားပေးရန် ကျွန်ုပ်၏အသိုင်းအဝိုင်း အား ဤအခွင့်အရေးများကို ကျင့်သုံးရန် တိုက်တွန်းတောင်းဆိုရမည်။ ဘုန်းတော်အတွက် ဘုရားသခင်လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊



ဤဆုတောင်းချက်ကို အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ စုရုံးခြင်းတွင်ဖြစ်စေ အသုံးပြုသည်။



## ခံစားခွင့် ၁

လေဝင်လေထွက်ကောင်း၊ သန့်ရှင်းသောလေ။

လူ့ခန္ဓာကိုယ် ရှင်သန်ဖို့အတွက် လေဝင်လေထွက်ကောင်းဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ရှုရှိုက်သောလေသည် ဓာတ်ငွေ့များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။(နိုက်ထရိုဂျင်၊ အောက်ဆီဂျင်၊ မီသိန်း၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်)ရေနှင့် အညစ်အကြေးများ (ဖုန်မှုန့်၊ ရောဂါပိုးမွှားများ၊ ပိုးမွှားများ)။ကျွန်ုပ်တို့ ရှုရှိုက်သောလေသည် နိုက်ထရိုဂျင်နှင့် အောက်ဆီဂျင်ပါဝင်မှု မြင့်မားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းတွင် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်နှင့် မီသိန်းပါဝင်မှု နည်းပါးသည်။ ရေပါဝင်မှု(ဖိုထိုင်းဆ)လိုအပ်သည် ။ ဖိုထိုင်းဆများခြင်းသည် မသက်သာဖြစ်လာကာ ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။အညစ်အကြေးတွေ မလိုအပ်ဘဲ အဆုတ်ကို ရောင်ရမ်းစေပါတယ်။

အသက်ဘယ်လောက်ကြာအောင် ထိန်းထားနိုင်မလဲ။4 မိနစ် ၊ ထို့နောက် လေကို ကျိုက်ကျိုက်စေသည် ။ရှုရှိုက်စရာလေမရှိ၊ မင်းသေတယ်။ လူတွေက မီးလောင်ရင် မြန်မြန်သေတယ်၊ အသက်ရှုလို မဝဘူး။ မီးခိုးတွေသေတယ်။



အသက်ရှုနိုင်သောလေကို ချုပ်နှောင်ထားကာ လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များကို သတ်ဖြတ်နှိပ်စက်ခြင်းအဖြစ် အသုံးပြုသည်။ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုအဖြစ် ရှုရှိုက်ခြင်း။(ရေပေါ်တက်ခြင်း)PS တွင် အဖြစ်များသည်- အုပ်ချုပ်ရေး၊ အစိုးရဝန်ထမ်းများ၊ အစိုးရ ကန်ထရိုက်တာများ။ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှု ရာဇဝတ်မှုဖြင့် တရားစွဲသည်။**ဒေါ်R7**(လူသားများ)၊**ဒေါ်R4**(တိရစ္ဆာန်များ)။



သတ်ရန် အသက်ရှုနိုင်သောလေကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းသည် မတော်တဆ မိမိကိုယ်တိုင် အသုံးပြုသည်။(သတ်သေ)၊ အစိုးရ ၊ တခြားသူတွေ(ရာဇဝတ်ကောင်များ)၊မတော်တဆမီးထဲတွင် အဆိပ်အတောက်များ။ကိုယ့်ကိုယ်ကိုးစုစည်းထားသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် သို့မဟုတ် ဟင်းချက်ဓာတ်ငွေ့များကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ရှုရှိုက်ခြင်း အစိုးရ-ဓါတ်ငွေ့ခန်း။မုခင်း-ကြက်သွန်မြိတ်၊ လည်ပင်းညှစ်၊ အသက်ရှုကြပ်၊ တွဲလောင်း။ အစိုးရကို ရာဇဝတ်သတ်ဖြတ်မှုတွေ၊**ဒေါ်R7မှတ်ချက်!**အစိုးရက ပြစ်ဒဏ်ပေးသကဲ့သို့ သတ်ဖြတ်ခြင်းသည် ဆန်ကျင်သည်။**ဘုရားသခင်၊ ပြီးပါပြီ !**

လူသားများသည် အရာဝတ္ထုများကို လောင်ကျွမ်းစေခြင်းသည် 'အသက်ရှုနိုင်သောလေ' ၏ အဓိကခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်သည်။ မီးခိုးခေါင်းတိုင်အဖြစ် ၎င်းတို့၏ လေပြွန်ကို အသုံးပြုသူနှင့် စတင်သည်။

၎င်းတို့၏ အဆုတ်သည် အဆိပ်အတောက်အငွေ့များနှင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုအတွက် ဆန်ခါအဖြစ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို မီးခိုး ခေါင်းတိုင်အဖြစ် အသုံးပြုခြင်းသည် ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်နှင့် စော်ကားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။<sup>1</sup>

**ဘုရားသခင်ဒီဇိုင်း။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း**

စွဲလမ်းမှုသည် ခံယူချက်လိုအပ်မှုကို ကျေနပ်စေသော ထပ်ခါတလဲလဲ ခိုင်းစေတတ်သော အပြုအမူဖြစ်သည်။ စွဲလမ်းသူများသည် ၎င်းတို့၏ အပြုအမူကို ထိခိုက်စေသော အပြုအမူများကို လက်မခံဘဲ လှည့်စားကြသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ အလုပ်ဖော်တွေနှင့် အသိုက်အဝန်းကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

စွဲသည်။ (အရှူးများ) နားမလည် (မှိုက်မဲ) ယုံလွယ်သည်။ (မှိုက်မဲသော) အားနည်းတယ်။ (သနားစရာ) သူတို့ဟာ သူတို့ ကိုယ်သူတို့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ဘဝကို အတူတကွ ဆုပ်ကိုင်ထားသရွေ့ စွဲလန်းနေသရွေ့ မယုံကြာဘူး။ စွဲသွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်ုပ်နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ခြိမ်းခြောက်မှု ဖြစ်လာသည်။ သူတို့သည် လှည့်စားခြင်း၊ လူမှုရေးဆန်ကျင်ခြင်း၊ မရိုးသားခြင်း၊ အကျင့်ပျက်ခြင်း၊ လှည့်စားခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းနှင့် ဂရုမစိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာကြသည်။ ဒါက Shire ကို တွန်းအားပေးတယ်။ (အသိုင်းအဝိုင်း) သူတို့ရဲ့နေထိုင်မှုပုံစံကို ထိန်းချုပ်ဖို့။ လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် ရပိုင်ခွင့်များကို ကန့်သတ်ထားသည်။

ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် ပါးစပ်မှ အနံ့ထွက်သည်။ သူတို့အဝတ်အစားတွေက နံ့တယ်။ အခန်းတစ်ခန်းကို အနံ့ခံလိုက်ကြတယ်။ သူတို့၏ ပြာများသည် နေရာတိုင်းတွင် ရှိနေသည်။ သူတို့ရဲ့ ရင်ဘတ်တွေက နေရာတိုင်းမှာရှိတယ်။ **၎င်းတို့သည် ညစ်ပတ်၊ ရွံရှာ ဖွယ်ကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်သည်။ ရှောင်ပါ။ သူတို့ကို ရှက်ပါ။**



ဆေးလိပ်သောက်သူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်။ နှုတ်ခမ်း၊ သွားများ၊ သွားဖုံးများ၊ ပါးစပ်၊ လည်ချောင်း၊ လေပြွန်နှင့် အဆုတ်များကို မီးလောင်စေပြီး ရပ်ရွာအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်စေပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် ဆေးလိပ်ဖြတ်ချိန်များစွာကို ပျင်းရိပြီး မိမိကိုယ်ကို နာကျင်စေသော ရောဂါများဖြစ်သည်။ သူတို့ကို တာဝန်ခံပါ။



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အခြားသူများကို ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် မွေးကင်းစကို ထိခိုက်စေပါသည်။ မွေးပြီးရင် ဒီမွေးကင်းစကလေးဟာ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေနဲ့ တစ်သက်တစ်ကျန်း ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရပါတယ်။ ၎င်းတို့တွင် ပုံပျက်ခြင်း၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်နိုင်သည်.. ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆေးလိပ်သောက်သူများကို တရားစွဲခံရပြီး မွေးကင်းစကို နာကျင်စေသည်- **ဒေါ်R3**။

Passive မီးခိုး (ချေမှုန်းရေး) လူတွေကို နာကျင်စေတယ်။ passive smoke ဖန်တီးတဲ့ ဆေးလိပ်သောက်သူတွေကို တရားစွဲ။ **ဒေါ်R3** လျော်ကြေးပေးဆောင်ပါ။ (တုခုန့်တုခု (ဖျော်ဖြေရေး ၊ အပန်းဖြေ ၊ အလုပ် ၊ ။ ) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအား အရေးယူခြင်း၊ **ဒေါ်R3** လျော်ကြေးပေးဆောင်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်ကို အစားထိုးရယူတဲ့ အစိုးရ၊ **ဒေါ်R7**။



ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် ပေါ့ဆကြသည်။ နေအိမ်များ၊ မြက်ခင်းများ၊ တောမီးများ စတင်ကြသည်။ တာဝန်ခံမှု၊ **ဒေါ်R4** လျော်ကြေးပေးဆောင်ပါ။ လူနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကို ထိခိုက်စေတယ်။ **ဒေါ် R5** လျော်ကြေးပေးဆောင်ပါ။ လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များကို သတ်ကြသည်။ **ဒေါ်R6** လျော်ကြေးပေးဆောင်ပါ။



၁၉၅၁ မှာ (အယူမှားပြုကုခဒိန်) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော ပြင်းထန်သော ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ အစိုးရဌာနတွေနဲ့ အစိုးရဌာနဆိုင်ရာတွေချည်းပါပဲ။

'တားမြစ်' ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ရုပ်ရွာကို အကျိုးပြုရန်နှင့် ကာကွယ်ရန် မအောင်မြင်ခဲ့ပါ။  
နောက်ကြောင်းပြန်ဥပဒေတွေ ပြဌာန်းပြီး ဒါတွေကို အပြစ်ရှိအောင်လုပ်၊**ဒေါ်R7**

အားပေးအားမြှောက်ပြသော တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့၊ စီးပွားရေး သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခု( အခမဲ့၊ ကြော်ငြာ၊ ဈေးကွက်ရှာဖွေရေး၊) ခွင့်ပြုသည်။(မိဘ၊ ဆရာ၊ အလုပ်၊ ကလပ်၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ဖျော်ဖြေရေးနေရာ..)၊ အမြတ်(ရောင်းချသူများ၊ ထုတ်လုပ်သူ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်သူများ၊ လက်ကားရောင်းချသူများ၊ လက်လီရောင်းချသူများ)'Smokes, Vapes' နှင့် သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်နိုင်သော ဆက်စပ်ပစ္စည်းများကို ရရှိစေသည်။**ဒေါ်R7**'Smokes, Vapes' မှာ ဘာပါလဲ ဆိုတာ အရေးမကြီးပါဘူး။ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏လုပ်ရပ်( vaping )ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ဖြစ်တယ်။

## ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ vaping ကို လုံးဝသည်းခံနိုင်ခြင်း။

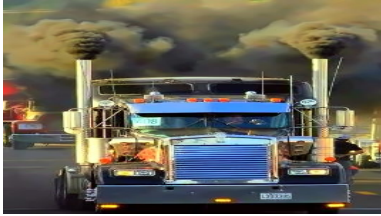
ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ကျောက်မီးသွေး၊ မစင်၊ ဓာတ်ငွေ့၊ ဆီ၊ ထင်းတို့ကို မီးရှို့ခြင်းဖြင့် အသက်ရှူရနိုင်သောလေကို လျှော့ချပေးသည်။ (အသားကင်ပါဝင်သည်)၊ အပူ၊ ပါဝါ။ဤအရာသည် ယခု ပြီးဆုံးသွားပါပြီ။မီးမလောင်ဘဲ ထွက်လာတဲ့ လျှပ်စစ်ကို သုံးပါ။ ဖောက်ဖျက်မှုကြောင့် ပစ္စည်းများ သိမ်းဆည်းခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်း နှင့်**ဒေါ်R2**



ပါဝါ-ဘူတာများမီးလောင်သည်။(ကျောက်မီးသွေး၊ ဓာတ်ငွေ့၊ ယူရေနီယမ်၊ ရေနံ) စွမ်းအင်ဖန်တီးရန် ပိတ်ပြီး ဖြိုဖျက်ကြသည်။ပိုင်ရှင်တွေကို ညစ်ညမ်းအောင် လုပ်တာ၊**ဒေါ်R7**။ကျောက်မီးသွေး၊ ယူရေနီယမ်မိုင်းများကို ပိတ်ပြီး အလုံပိတ်ထားသည်။ သတုတုတွင်း ပိုင်ရှင်များ လုပ်ငန်းရှင်များ(မိုင်းလုပ်သား)ရယူ၊**ဒေါ်R7**။စွမ်းအင်ကို မလောင်ကျွမ်းစေသော နည်းလမ်းများဖြင့် ထုတ်လုပ်သည်။ ၎င်းတို့သည် တစ်ကိုယ်ရေသုံး စွမ်းအင်ကို ဖြတ်တောက်ရန် လိုအပ်သည်။ စွမ်းအင်ကို ပိုမိုထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း။ ရာသီဥတု ထိန်းညှိခြင်းထက် သပ်ရပ်စွာ ဝတ်စားပါ။



မီးလောင်ရာပြည်တွင်း၊ ပြည်တွင်းမဟုတ်သော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ကုန်ဆုံးရန်။ဂတ်စ်၊ ဆီသည် မီးလောင်ရာလေပင့် မသုံးပါ။ အဝေးပြေးလမ်းများတွင် ပြည်တွင်းနှင့် ပြည်တွင်းမဟုတ်သော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို 'Freeway Trams' ဖြင့် အစားထိုးပါသည်။ ကုန်းလမ်းအကွာအဝေး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးသည် ရထားလမ်းဖြင့်သာဖြစ်သည်။



**ရှုတ်ချသည်။**ဖျော်ဖြေရေး ပြီးဆုံးသည်။

**လေထဲမှာ**လေကြောင်းပြပွဲများ၊ ပုဂ္ဂလိကပိုင် လေကြောင်း သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး(ဒရုန်း၊ လေယာဉ်၊ ဂျက်လေယာဉ်၊ ရဟတ်ယာဉ် အာကာသလွန်းပျံယာဉ်)။



**ရေအောက်၊ စက်တပ်လှေပြိုင်ပွဲ၊ ပုဂ္ဂလိကပိုင်ပင်လယ်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး(cabin cruiser) အပျော်စီးသင်္ဘောများ၊ ရှုပ်ပြေးယာဉ်၊ ဂျက်စက်၊ စပိဘုတ်များ၊ ရွက်လှေများ)။**

**မြေပေါ်တွင်-2,3 နှင့် 4 wheel အားလုံးကို မော်တာဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်-စက်ဘီးများ၊ စက်ဘီးများ၊ buggies၊ Suv၊ အားကစားကားများ၊ limousines၊ ဇိမ်ခံကားများ။ ကားပြိုင်ပွဲ၊ ကားစတန်များ။ ခရီးသွားရထားများ။ ညစ်ညမ်းဖျော်ဖြေရေး မြင့်တင်သူများနှင့် ညစ်ညမ်းသော ဖျော်ဖြေရေးဆိုင်ရာ မော်တော်ယာဉ်များ ပံ့ပိုးပေးသူများ ရရှိရန်၊**ဒေါ်R7****



လက်သည်းအလှပြင်ဆိုင်သည် အဆိပ်အတောက်များကို ဖန်တီးသည်။ ဝန်ထမ်းများတွင် အသက်ရှူခြင်းကို အကာအကွယ်ပေးထားသည်။ လူမိုက်ဖောက်သည်များ(ဖောက်သည်များ) မလုပ်နဲ့။ ဈေးဝယ်စင်တာများတွင် လက်သည်းအလှပြင်ဆိုင်များ တွင်ကျယ်စွာ ဖွင့်လှစ်ထားသည်။ သူတို့၏ အဆိပ်ငွေများသည် လမ်းသွားလမ်းလာများကို လွှမ်းခြုံထားသည်။ ၎င်းတို့အား ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်ပြသခြင်း။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ မွေးကင်းစနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ အဆိပ်ငွေတွေနဲ့ ထိတွေ့မိရင် အလှပြင်ဆိုင်နဲ့ ဈေးဝယ်စင်တာကို လျော်ငြေးပေးဖို့ တရားစွဲပါ။



လက်သည်းအလှပြင်ဆိုင်များသည် လေထုညစ်ညမ်းစေသည့် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဖောက်သည်တွေဟာ ကိုယ့်လက်သည်းတွေကို လုပ်ဖို့ ပျင်းတဲ့သူတွေပါ။ ပိုက်ဆံအရမ်းများတဲ့သူတွေ။ ရှက်စရာဖောက်သည်များကို ရှောင်ပါ။ လက်သည်းအလှပြင်ဆိုင်များကို ပိတ်ပါ။ ပိုင်ရှင်တွေ၊ အမှဆောင်တွေ ရကြာတယ်။ **ဒေါ်R7**

အလှပြင်ဆိုင်များသည် လေထုကို ညစ်ညမ်းစေသော ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ဖြစ်သည်။ အလှပြင်ဖို့ ပျင်းတဲ့သူတွေ၊ ပိုက်ဆံအရမ်းများတဲ့သူတွေက လာရောက်လည်ပတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ကိုပိတ်ပါ။ တားမြစ်ပါ။ တရားစွဲရန် ပိုင်ရှင်များ၊ အမှဆောင်များ၊ **ဒေါ်R7**

အဆိပ်ငွေဖန်တီးတဲ့ ဆိပ်ပင်ညှပ်ဆိုင်ကို ပိတ်သိမ်းပြီး တရားစွဲ၊ **ဒေါ်R7** လေထုညစ်ညမ်းမှုကို မဖန်တီးသော ဆိပ်ပင်ညှပ်ဆိုင်သည် ပုံမှန်အတိုင်း လည်ပတ်နေသည်။

အရင်းရှင်(လောဘကြီးသူ၊ ကပ်ပါးကောင်၊ ရိုင်းစိုင်းသူ၊ အမြတ်ကြီးစားသူ) အစိုးရများသည် အချည်းနှီးသော ဥယျာဉ်များဖြင့် အိမ်များကို အားပေးကြသည်။ အိမ်ပိုင်ရှင်များသည် ဓာတ်ဆီမော်တာဥယျာဉ်ကိရိယာများကို အသုံးပြုကြသည်။ (စုတ်တံ၊ လေမှုတ်စက်၊ သံကြိုးလွှာ၊ ရိတ်စက်၊ ခုတ်ထစ်စက်များ..) ညစ်ညမ်းသော(လေ၊ အသံ၊ မြေဆီလွှာ)၊ အိမ်ပိုင်ရှင်များ၊ ထုတ်လုပ်သူများ၊ လက်လီရောင်းချသူများ၊ ရယူပါ။ **ဒေါ်R7** ဒီညစ်ညမ်းမှုကို အစားထိုးခွင့်ပြုတဲ့ အစိုးရ၊ **ဒေါ်R7**။



ကုန်သည်များသည် ဓာတ်ဆီသုံးကိရိယာများကို အသုံးပြုကြသည်။ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများ၊ ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို ညစ်ညမ်းစေပါသည်။ နှစ်ယောက်စလုံး အဆုံးကုန်သည်တွေ၊ ဆောက်လုပ်ရေးအလုပ်သမားတွေက သူတို့ရဲ့ အလုပ်ရှင်ကို ရှက်ချတယ်။ (လေ၊ အသံ၊ မြေ၊ ရေ)၊ ရယူ၊ **ဒေါ်R7**။ ဒီညစ်ညမ်းမှုကို အစားထိုးခွင့်ပြုတဲ့ အစိုးရ၊ **ဒေါ်R7**။



အတွင်းပိုင်း ပိုးသတ်ဆေးများကို အသုံးပြု၍ အာရုံကြောစနစ်ကို တိုက်ခိုက်သည်။ ၎င်းတို့သည် မွေးကင်းစနှင့် မွေးကင်းစကလေးများကို စိတ်အားထက်သန်မှုဖြစ်စေသည်။ ပိုးသတ်ဆေးသည် လူနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ထိခိုက်စေသည်။ အထဲမှာ ပိုးသတ်ဆေးတွေ မသုံးပါနဲ့။



ပြင်ပပိုးသတ်ဆေးများကို ဥယျာဉ်ခြံများ၊ သီးနှံများ၊ အစားအစာများတွင် အသုံးပြုသည်။ သီးနှံများ၊ ဥယျာဉ်ခြံများ၊ ညစ်ညမ်းသောအစားအစာများသည် လူ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်စားသုံးရန် မသင့်လျော်ပါ။ ညစ်ညမ်းသော သစ်သီးများ၊ သီးနှံများ၊ အစားအစာများကို Shire မှ မီးရှို့ကြသည်။ (အသိုင်းအဝိုင်း)၊ စီးပွားဖြစ် ညစ်ညမ်းစေသော ထုတ်လုပ်သူ များ ရရှိသည်။  
**ဒေါ်R7**၊ ဒီညစ်ညမ်းမှုကို အစားထိုးခွင့်ပြုတဲ့ အစိုးရ၊**ဒေါ်R7**။



တပ်မတော်သည် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ဖောက်ခွဲရေးပစ္စည်းများဖြင့် လေထုကို ညစ်ညမ်းစေပါသည်။ (အနုမြူ၊ အနုမြူ၊ ခ(ဇီဝဗေဒ)ဂ(ဓာတု)လက်နက်များ။ ၎င်းတို့သည် လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် အပင်များ၏ အသက်အနုတရားကို ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသည်။ ဒီလက်နက်တွေကို ဖန်တီးတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေကို တရားစွဲ၊**ဒေါ် R7**။ ဤလက်နက်များ ထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံများကို ရပ်ရွာလူထုက ဖြိုချပစ်လိုက်သည်။ (ရိုက်)၊ ပိုင်ရှင်များ၊ ဒါရိုက်တာများ၊ အမှုဆောင်များ၊ ကြီးကြပ်ရေးမှူးများသည် အဆိုပါ အဆောက်အဦများ ရရှိရန်၊**ဒေါ်R7**။ အဆိုပါ လက်နက်အမျိုးအစားများကို အသုံးပြု သို့မဟုတ် အသုံးပြုနေသည့် တပ်မတော်အနေဖြင့် NCO ရာထူးမှ အထက်သို့ အရေးယူခြင်း၊**ဒေါ် R7**။ အဆိုပါ လက်နက်များ အစားထိုး ထုတ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် သိုလှောင်ခြင်းအား ခွင့်ပြုသော အစိုးရအား တရားစွဲဆိုခြင်း၊**ဒေါ်R7**။



မီးရှူးမီးပန်းများသည် အဓိက ညစ်ညမ်းစေသည်။ ၎င်းတို့သည် ပို၍ အဖြစ်များလာကာ ပို၍ ညစ်ညမ်းမှု ကြီးမားလာသည်။ ရာသီဥတုအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ လေထုညစ်ညမ်းမှုသည် နေ့စဉ်ကြာရှည်နိုင်သည်။ အမှန်အမှားများသည် ရေကို ညစ်ညမ်းစေပြီး သောက်သုံးရန် မသင့်လျော်ပေ။ မီးပန်းများ ပြီးဆုံး။ လေဆာမီးများ အစားထိုးပါ။



**အသက်ရှူမဝသောလေ သင့်တွင် အသက်ရှင်ရန် 4 မိနစ်ရှိသည်။**

ညစ်ညမ်းသောလေထု၏ အကြောင်းရင်းခံကို ငြင်းပယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် အစိုးရ။ တာဝန်ခံမှု၊ တရားစွဲဆိုမှု၊ ချုပ်နှောင်မှု၊ **ဒေါ်R7**။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန် လိုအပ်သည်။ **ဘုရားသခင်**ပေးထားတယ်!

မင်းရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ အရပ်ဝတ် တာဝန်။ လေထု ညစ်ညမ်းသူများကို လုံးဝသည်းခံမှု။ သင့်အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ရှင်သန်မှုအနုတရား။ သူတို့ကို တာဝန်ခံပါ။ နေတိုင်း နေရာတိုင်း! **ဘုရားသခင်**စောင့်ကြည့်နေသည် !!!



# ခံစားခွင့် ၂

သောက်သုံးနိုင်သော၊ စစ်ထားသောရေ။

လူ့ခန္ဓာကိုယ် အသက်ရှင်ရန် သောက်သုံးနိုင်သောရေ လိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်၏ 60+% တွင် ရေဓာတ်ပါဝင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်တိုင်း လိုအပ်ပါသည်။ ရေသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဆစ်များကို ချောဆီစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ကို ထိန်းညှိပေးပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပေးသည်...



လေထုအတွင်း စိမ့်ဝင်နေသော ရေငွေ့များသည် အမှန်အမှားများဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ မြေဆွဲအားက အမှန်အမှားတွေကို အောက်ကိုဆွဲချတယ်။ (မိုးတွေရွာနေတယ်) မျက်နှာပြင်ဆီသို့။ မိုးသည် ရေချို၏ အဓိကအရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။ ဤမိုးရေကို သောက်သုံးရန်၊ အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ တစ် ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် အသုံးပြုသည်...



လူတစ်ဦးသည် မိုးရေကို သောက်သုံးနိုင်ပြီး အစားအသောက်ပြင်ဆင် ရာတွင် အသုံးပြုသည်။ မိုးရေသည် ညစ်ညမ်းခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် မ ညီညွတ်သော၊ အဆိပ်အတောက်၊ အက်စစ်ဓာတ်၊ အရသာဆိုး၊ အနံ့အသက် ဆိုးများ မရှိတော့ပါ။ အဝတ်တွေကို ညစ်ညမ်းအောင် မိုးရေထဲမှာ မထားခဲ့ သင့်ပါဘူး။ ညစ်ပတ်နေပုံပေါ်ရုံတင်မက အနံ့အသက်ဆိုးက အရေပြားကို ယားယံစေနိုင်ပါတယ်။



မိုးအေးသည် မိုးသီး သို့မဟုတ် နှင်းများကဲ့သို့ ကျသည်။ မြင့်မားသော တောင်များ၊ အာတိတ်နှင့် အနု တာတိကတို့တွင် ဆီးနှင်းများ စုပုံနေပြီး ရေချိုအသိုက်အဝန်းများ ဖန်တီးသည်။ နှင်းဖြူ



ညစ်ညမ်းသောနှင်းသည် မီးခိုးရောင်ပင် အနက်ရောင်ဖြစ်သည်။ အနက်ရောင်နှင်းများကို ဟိမဝန္တာတောင်တန်းများ၊ ကမ္ဘာ့ တစ်ဝှမ်းရှိ ရေခဲမြစ်များ၊ ဂရင်းလန်းနှင့် အနုတာတိကတိုက်တို့တွင် တွေ့ရှိရသည်။

လူ့အဖွဲ့အစည်းများသည် ရေချိုလှောင်ကန်များ ဖန်တီးကြသည်။ ဤရေလှောင်ကန်များသည် ၎င်းတို့အားဖြည့် ရန် မိုးရေနှင့် အရည်ပျော်သောနှင်းများကို အားကိုးသည်။ ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ဤရေများသည် လူ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်များစားသုံးခြင်းမပြုမီ ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။



ရေလှောင်ကန်သည် တိမ်ထက်နက်ရမည်။ နက်ရှိုင်းသောရေသည် အေးမြပြီး အငွေ့ပျံခြင်း၊ ရေညှိကြီး ထွားမှု လျော့ကျစေကာ အထူးသဖြင့် အဆိပ်ရှိသော အင်းဆက်အမျိုးအစားဖြစ်သည်။

ကျရောက်ခြင်း။ ဆီးသွားခြင်း။ ဓမ္မမတာလာခြင်း။ ရေထဲဆင်းခြင်းတို့ကို ရုပ်တန်ရန် ရေကစားခြင်းကို တားမြစ်ထားသည်။ ရေယာဉ်(မော်တော်ဘုတ်၊ ဂျက်စကီး၊ ..) ရှုတ်ချသည်။ (ဆီ၊ ဓာတ်ဆီ၊ ဘက်ထရီ အက်ဆစ်..) တားမြစ်ခံရတယ်။ ခြွင်းချက်-Park Ranger သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး။

လူတစ်ဦးသည် မှန်ကန်သော လုပ်ရပ်ကို လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် အားကိုး၍ မရပေ။ ကုသမှုမရှိ၊ တစ်စိတ် တစ်ပိုင်း ကုသခြင်း၊ မှားယွင်းစွာ ကုသခြင်း၊ ကုန်ကျစရိတ်ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ အကျင့်ပျက်ခြစားခြင်း၊ အိမ်တွင်းရေကုသမှုသည် မဖြစ်မနေလိုအပ်လာပါသည်။

အိမ်သုံးရေကို သန့်စင်ရာတွင် စစ်ထုတ်ရန် လိုအပ်သည်။ လျှော့ချရန်ဖြစ် သည်- အာဆင်းနစ်၊ ကျောက်ဂွမ်း၊ ကလိုရင်း၊ ကလိုရိုဖောင့်၊ ကာဗွန်နိတ် မာကျောမှု၊ ဂြော့နီ၊ အညစ်အကြေး၊ ပေါင်းသတ်ဆေး၊ လေးလံသော သတ္တုများ၊ ခဲ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ သံချေး။ ။ ပူနွေးသော ရာသီဥတုတွင် စစ် ထုတ်ထားသောရေကို ကျိချက်၍ သေစေတတ်ပါသည်။ (မိုက်ခရိုသက်ရှိ ရောဂါ။)



### ရေချိုကို ခြိမ်းခြောက်တယ်။

မကြာမီ ရေချိုလိုအပ်ချက်သည် ရေချိုရရှိနိုင်မှု ကျော်လွန်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ညစ်ညမ်းသော မိုးသည် သံမဏိဖွဲ့စည်းပုံများကို သုတ်လိမ်းခြင်း၊ (တံတားများ) ကျောက်တုံးများတိုက်စားခြင်း၊ အရွက်များကြွေကျခြင်း၊ အသီးအရွက်များ ယားယံ ခြင်း... လေထုညစ်ညမ်းမှုကို မည်ကဲ့သို့ပါဝင်ရမည်ကို အကြံပေးရန်အတွက် ' အသက်ရှူနိုင်သောလေ'၊ 'အစိမ်းရောင်အယူအဆ' ကို စစ်ဆေးပါ။



**ဆည်မြောင်း!** ဆည်မြောင်းအတွက် မြေအောက်ရေကို အသုံးပြုခြင်းသည် မြေအောက် ရေလှောင်ကန်၏ ရေကို ပြန်လည်ဖြည့်စွမ်းနိုင်သည်ထက် ပိုမိုမြန်ဆန်စေသည်။ ဂေဟစနစ် ကို ခြောက်သွေ့စေပြီး ရေချိုပြတ်လပ်မှု ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ မြေစိုက်ရေ သွင်းကုန်။ ဆည်မြောင်းအတွက် မြေအောက်ရေကို တရားမဝင်သုံးစွဲသူ မည်သူမဆို ရယူ၊ **ဒေါ်R7**၊ အစိုးရက မြေပေါ်ရေသွင်းခွင့်ပြုခြင်း၊ အစားထိုးရယူခြင်း၊ **ဒေါ်R7**။

မြစ်ချောင်း၊ အင်းအိုင်များ၊ ချောင်းများမှ ရေချိုများကို အသုံးပြု၍ ဆည်မြောင်းသည် ရေစီးဆင်းမှုကို နှေးကွေးစေပါသည်။ ၎င်းသည် ရေငွေပျံ ခြင်းကို အားပေးသည်။ ရလဒ်၊ မိုးခေါင်၊ ခြောက်သွေ့သော မြစ်ကမ်းပါးများ။ ဤရေသွင်းခြင်းမျိုးသည် လူယဉ်ကျေးမှုများ ချုပ်ငြိမ်းသွားစေသည်။ ဆည်မြောင်းတွေ အကုန်လုပ်။ ဖောက်ဖျက်၊ **ဒေါ်R7**။



ညစ်ညမ်းသော ရေလမ်း (ချောင်း၊ ရေကန်၊ ချောင်း၊ ချောင်း၊ မြစ်ချောင်း။) ရေချိုပြတ်လပ်မှုကို ဖန်တီးပါ။ ဆေးဝါးများ၊ အဆိပ်များ၊ အဆိပ်များဖြင့် ပြည့်နှက်နေ သော မှန်တိုင်းရေ.. စက်မှုစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ အဆိပ် များ၊ အဆိပ်များ၊ ရေလမ်းကို ညစ်ညမ်းစေကုန်၏။ **ဒေါ် R3** အခြားသူများအားလုံး၊ **ဒေါ်R7**။



### ရေချိုအားဖြည့်ပါ။

Desalination လုပ်ခြင်းသည် ငွေကုန်ကြေးကျများသော စွမ်းအင်ကို အသုံးပြုသည်။ ရေစားသုံး မှုသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေပြီး ငါးများ၊ အခွံမာများ၊ ဥများ၊ ...



စနစ်ထဲသို့။ ပိုကြီးသောပင်လယ်သတုတဝါများသည် စားသုံးမှုဖွဲ့စည်းပုံ၏အရွေ့ဘက်ရှိ စခရင်များပေါ်တွင် ပိတ်မိနေပါသည်။ ဓာတုကုထုံး၊ သံချေးတက်ခြင်း၊ သမုဒ္ဒရာထဲသို့ ပြန်ထုတ်လွှတ်သည့် ပူနွေးသော ဆားရည်ကို ဖန်တီးသည်။



Desalination တွင် မြင့်မားသော ဘိုရွန်ပါဝင်မှု ရှိပြီး ရေအရည်အသွေး ညံ့ဖျင်းမှုကို ဖြစ်စေသည်။ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း၊ မွေးမြူရေးနှင့် အစားအစာထုတ်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ဤရေသည် ဘိုရွန်အဆင့်မြင့်မားသော အစားအစာကို ရရှိစေသည်။ ဘိုရွန် မြင့်မားသော ပမာဏကို ကြာရှည် စားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ပါ။

ပြန်လည်အသုံးပြုထားသော စွန့်ပစ်ရေ၊ မိလ္လာများသည် အခဲများကို ဖယ်ရှားရန်၊ အာဟာရဓာတ်များကို ဖယ်ရှားရန်၊ ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်အများစုကို စစ်ထုတ်ခြင်းမှ ဖယ်ရှားပေးပါသည်။ ထို့နောက် မော်လီကျူးများကို ဖယ်ရှားရန် အမြှေးပါးမှတစ်ဆင့် ရေကို တွန်းပို့သည်။ နိုက်ရန် အိမ်သာသည် နောက်ဆုံးအားကိုးရာ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ စမ်းသပ်မှုများသည် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်အားလုံးကို မဖော်ပြပါ။ အိမ်တွင်းရေကုသမှုသည် မဖြစ်မနေလိုအပ်လာပါသည်။



ရေပူလင်း (ငွေ့ကုန်ကြေးကျများ) ခရီးသွားရန်သင့်တော်သည်။ ပလပ်စတစ်ရေပွေးများသည် ပူနွေးလာသောအခါတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများကို ထုတ်လွှတ်သည်။ (နေ၊ အပူပေးစက်) ဖန်(ခဲမပါ) ပူလင်းများကို အကြံပြုထားသည်။

### အရသာရှိသော သောက်ရေ

သောက်ရေမျိုးစုံအတွက် အနံ့အရသာရှိနိုင်ပါသည်။ အချိုသော အနံ့အရသာသည် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သောကြောင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ အရသာရှိသောရေကို အအေး သို့မဟုတ် ပူပူနွေးနွေး ကျွေးနိုင်ပါသည်။

သင့်တော်ပါတယ်။ အရသာရှိသောအချိုရည်များအမဲသားထုတ်ယူမှု၊ ကြက်သားထုတ်ယူမှု၊ ကိုကိုး၊ ကော်ဖီ၊ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။ ဖျော်ရွှင်ပါစေ



ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်ဘူး။ အရသာရှိသော အချိုရည်များနှင့် အပိုပရိုဂရမ်များအရက်၊ အတုအရောင်၊ အတုအရသာ၊ အတုနှင့် သဘာဝအချိုဓာတ်၊ ကာဗွန်နိတ်၊ Cola၊ Cordial၊ အားဖြည့်အချိုရည်၊ သံပုရာရည်၊ ကဖိန်းဓာတ်ပါသော ကော်ဖီ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ကြာရှည်ခံပစ္စည်းများ၊ ဆိုဒီယမ် ။



ရေသောက်တာက အကောင်းဆုံးပါ။



**နေ့စဉ်-လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်:**အိပ်ရာထပါ။ အအေးခံထားသော ရေ 0.2 လီတာ ဖန်ခွက်တစ်ခွက်သောက်ပါ။ အစာမစားမီ(နံနက်စာ၊ အစောပိုင်းနေ့လည်စာ၊ နေ့လည်စာ၊ ညစာ၊ ညစာ)အအေးခံထားသော ရေ 0.2 လီတာ ဖန်ခွက်တစ်လုံးကို ထားပါ။

တစ်ခွက်သောက်ပါ။(ပလပ်စတစ်မပါ)ကုတင်ဘေး စားပွဲတစ်ခုစီတွင် စစ်ထုတ်ထားသော ရေ 0.2 လီတာ အပြည့်ထည့်ပါ။အိမ်သာသွားပြီးနောက် ညတိုင်းသောက်ပြီး လည်ချောင်းခြောက်တဲ့အခါ မနက်အိပ်ရာထချိန်မှာ အနားယူပြီးတိုင်း သောက်ပါ။

### အရည်မသောက်ရ။ အသက်ရှင်ရန် 4 ရက်ရှိသည်။

သောက်သုံးနိုင်သောရေကို ငြင်းပယ်သော သို့မဟုတ် ညစ်ညမ်းသောရေ၏ အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ငြင်းပယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်း၊ အစိုးရ၊တာဝန်ခံမှ၊**ဒေါ်R7**

### ကော်ဖီကောင်းကင်ဘုံကို နှိုးဆွပေးတဲ့ သောက်စရာ



ကော်ဖီပင်၏ လှော်ထားသော အစေ့များမှ ပြင်ဆင်ထားသော ကော်ဖီတစ်မျိုး။ ကော်ဖီကို အီကွေတာတစ်လျှောက် ပူပြင်းစိုစွတ်သော ရာသီဥတုတွင် စိုက်ပျိုးထားသော ကော်ဖီပင်၏ အစေ့များကို အခြောက်လှန်း၊ လှော်ထားသည့် အစေ့များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။အမျိုးအစား 2 မျိုးရှိပါတယ်။Robusta စေ့များသည် ပြင်းထန်သော အရသာရှိပြီး ခနုဓာတ်ကိုယ် အပြည့်ရှိသည်။ မြင့်မားသော အမြင့်တွင် စိုက်ပျိုးထားသော အာရဘီကာ ပဲစေ့များသည် ချောမွေ့သော အရသာနှင့် အနံ့အရသာ အရည်အသွေးများ ရှိသည်။

ခူးဆွတ်ပြီးသည်နှင့် အခြောက်ခံကာ ကော်ဖီစေ့များကို 200°C ဝန်းကျင်တွင် လှော်ထားသည်။ဒါက ပဲထဲက သကြားတွေကို caramelize လုပ်ပြီး ကော်ဖီရဲ့ အရသာကို ဖွံ့ဖြိုးစေတယ်။ပဲများကို ကြာကြာကင်သည် သို့မဟုတ် အပူချိန်မြင့်လေ၊ ကင်သည် ပိုမိုနက်မှောင်လာကာ အရသာပို၍ ပြည့်ဝလာမည်ဖြစ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် မီးကင်ထားသော အရသာသည် ပိုမိုပြတ်သားပြီး အက်စစ်ဓာတ် အရသာရှိသော်လည်း နက်မှောင်သော ကင်များသည် ပိုမိုနက်ရှိုင်းပြီး ပိုမိုကြွယ်ဝသော အရသာရှိသည်။ နက်မှောင်သောကင်သည် သေချာပေါက် 'အားကောင်း' သည်မဟုတ်။ ကော်ဖီတစ်ခွက်ရဲ့ ခိုင်ခံ့မှုဟာ ကော်ဖီဖျော်နေစဉ်မှာ ရေဘယ်လောက်ထည့်လဲဆိုတဲ့အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။



### ပြင်ဆင်မှုများ:

ချက်နည်း၊

လက်ငင်း၊

Drip-Filter ကော်ဖီ၊Espresso(စက်).



### ကော်ဖီတစ်ခွက်ကို ဘယ်လိုဖန်တီးမလဲ။

သင်အကြိုက်ဆုံး ကော်ဖီတစ်ခွက်ကနေ ဘယ်လိုအကောင်းဆုံးရနိုင်မလဲ။

၁)အရသာရှိသော ကော်ဖီကောင်းသည် အရသာရှိသောရေဖြင့် စတင်သည်။စစ်ထားသောရေကို မရရှိနိုင်ပါက ပိုက်မှရေအေးကို အသုံးပြုပါ။ရေနှေးအိုးထဲထည့်ခင် လေဝင်အောင် စကုကန် အနည်းငယ်ကြာအောင် ပြေးပါစေ။

၂)ကော်ဖီထဲကို မလောင်းခင် ဆူနေတဲ့ရေကို ဖယ်လိုက်ပါ။(ချက်ချင်း သို့မဟုတ် drip filter)granules များ။ပွက်ပွက်ဆူနေသောရေသည် မီးမြှိုက်ထားသော granules များသည် အရသာအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။

၃)နို့သုံးတဲ့အခါ(အားမပေးပါ) ရေပြီးနောက် ခွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ နွားနို့ကို ပထမအကြိမ် ထည့်ရင် ကော်ဖီလည်း ရောစပ်မှာမဟုတ်ဘူး။ရေနှေးက နွားနို့ကို ဆူပွက်စေပြီး အရသာကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။

**မှတ်ချက်!**အချိန်(သကြား သို့မဟုတ် အတု)ကော်ဖီကို ပျက်စီးစေတယ် !  
ကဖင်းဓာတ်မပါသော ကော်ဖီသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အနုတရားဖြစ်စေသည်။ နို့မဟုတ်သော အသားဖြူဆေးကိုသာ သုံးပါ။

### ကဖင်းဓာတ်မပါသောကော်ဖီကျန်းမာရေးအနုတရား။

ကဖင်းဓာတ် ကင်းစင်ခြင်း။Solvent ကိုအသုံးပြုသည်။အဆီဓာတ်အကြွင်းအကျန်များသည် အစာအိမ်နာတတ်သည်။

**ယုတုတိဗေဒ!**ကဖင်းမပါသောကော်ဖီသည် ကော်ဖီသောက်ခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်ကို ချေဖျက်ပေးသည်။

### ကော်ဖီစေ့များသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အနုတရား။

ကော်ဖီ Pods ပေါင်း 1 Billion သည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်သည်။၎င်းတို့သည် ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို ဖျက်၍မရနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့ကို ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း မပြုပါ။**ရုပ်!ထုတ်လုပ်မှု!** တရားစွဲဖို့ **ဒေါ်R7.ရုပ်!** ၎င်းတို့ကို အသုံးပြု။

### ကော်ဖီတစ်ခွက်ကို ဘယ်လိုသောက်ရမလဲ။

အကောင်းမွန်ဆုံးအရသာကို ရဖို့အတွက် အရသာခံပြီး မြှုပ်မယ့်အစား အချိုမှုန့်ကြီးတွေကို အနည်းငယ်အအေးခံလိုက်ပါ။ကော်ဖီမှုန့်ကြီးတွေက အနံ့ပိုထွက်တယ်။ အနံ့နှင့်အရသာ၊ ကောင်းကင်ဘုံ။နွားနို့နဲ့ မလွယ်ကော်ဖီတွေ ရှိတယ်။

**Espresso**အစေ့ထုတ်ကော်ဖီကို ရေနှေးကြမ်းဖြင့် ဖိအားအောက်တွင် အတင်းအကျပ် ဖျော်စပ်ထားသော ဖျော်ရည်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။အခြားကော်ဖီချက်နည်းများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက espresso သည် ပိုမိုထူထဲသော ညီညွတ်မှုရှိပြီး ပျော်ဝင်နေသော အစိုင်အခဲများနှင့် အမြှုပ်များပါဝင်မှု ပိုများသည်။ Espresso သည် အခြားသော သောက်စရာများအတွက် အခြေခံဖြစ်သည်။Cappuccino၊ Latte၊ Macchiato၊ Mocha၊ Americano၊ Gringo၊ Duo-shot၊ Lava၊ Mote။အပြီးဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။

**ကာပူရှိုနို**နို့၏ အပူချိန်ကို ပြင်ဆင်ခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံးအဆင့်ဖြစ်သည်။နွားနို့ကို မွှေပြီး လေပူဖောင်းလေးတွေ ပေါင်းထည့်တာက ကတုတိပါသား အသွင်အပြင်ကို ရရှိစေပါတယ်။ (အမြှုပ်)။Espresso တစ်ခွက်ကို ခွက်ထဲသို့ထည့်ကာ ပွက်ပွက်ဆူနေသော နွားနို့ပူကို 2 cm အထူအမြှုပ်ဖြင့် ထည့်ပြီး သစ်ကြံပိုးခေါက်ကို မြေမှုန့်ဖြန်းကာ ပြီးသွားပါပြီ။





**လာတေး:** နွားနို့ကို အပူပေးပါ။ **Macchiato:** အမြှုပ်ထအောင် အပူပေးပါ။ Espresso တစ်ခွက်နဲ့ အမြှုပ်မထက်ဘူး။ ခွက်ကို ဖြည့်ပြီး ခွက်တစ်လုံးထဲထည့်ပါ။ နွားနို့ကို Espresso ထဲထည့် ဖြန့်ဖြင့် ရောထည့်လိုက်ပါ။

နွားနို့ကို Espresso ထဲထည့် ခွက်ထည့်ပါ။ ထိပ်တန်း ငရုတ်ကောင်းရွက် နွားနို့ + နို့အမြှုပ်ထခြင်း။ တစ်ခုထည့်ပါ။

**မိုချာ:** ကိုကိုးအစိမ်းလုပ်ပါ။ ကိုကိုးပူဖြင့် ခွက် ၁/၂ ကို ဖြည့်ပြီး espresso တစ်ခွက် ထည့်ပါ။ ဖြင့် ငွေဖြည့်ပါ။ ကိုကိုးစိမ်းဖြန်း။

**ချော်ရည်:** ၁၀တုံ Espresso တစ်ခွက်။ တစ်ခုထည့်ပါ။ အာရုံစူးစိုက်မှု- ed mandarin



**မို:** ခွက်ဖြည့်ပါ။ ပူပြင်းသောငရုတ်ကောင်း လက်ဖက်ရည်နှင့်အတူ 1/2 ထည့်ပါ။ Espresso တစ်ခွက်။ အပေါ်ကနေ ပူတယ်။

ချော်ရည်။ ရိုက်ချက်တစ်ခုထည့်ပါ။ ကိုကိုးအစိမ်း၏ပူ။ နို့ပူဖြင့် လိမ်းပါ။ သစ်ကြံပိုးခေါက်မှုန့် ဖြူးပေးပါ။

foamed နို့။ သစ်ကြံပိုးခေါက်ကို မြေမှုန့်ဖြန်းခြင်းဖြင့် အပြီးသတ်ပါ။



**အမေရိကန်နို့:** ရိုက်ချက်တစ်ခုရရင်းကို 1/2 espresso ခွက်ဖြည့်ပြီး ရေနွေးနဲ့ ခွက်ထဲကို ထည့်ပါ။ ရေနွေး 2 လုံးထည့်ပါ။ Espresso ၏ရိုက်ချက်များ။ အပေါ်မှ Nutmeg ဖြန်းပေးပါ။

**Duo-ရိုက်ချက်:** Espresso ၂ ချက်ထည့်ပါ။ ပြီးရင် ရေနွေး ပူပူ။

**ကိုကိုးကောင်းကင်ဘုံကို နို့ဆွပေးတဲ့ သောက်စရာ**



ကိုကိုးပင်များသည် ပူပြင်းပြီး မိုးရွာသော အပူပိုင်းဒေသများတွင် ပေါက်သည်။ ၎င်းသည် အသီးအနှံများ ဖြစ်သည်။ အစေ့တစ်ခုအတွင်းတွင် အစေ့များရှိသည်။ (ပဲ) ကိုကိုးစေ့ကို ကိုကိုးထောပတ်နှင့် အမှုန့်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသည်။

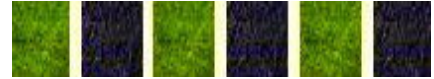


### ကိုကိုးပူပြင်ဆင်ခြင်း-

ကိုကိုးမုန့် ၁ ဇွန်း၊  
1 ခွက်: ပန်၊ ဆိတ်နို့ သို့မဟုတ် အခြားနို့ထွက်မဟုတ်သောနို့။  
vanilla လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း၊  
သစ်ကြံပိုးခေါက်၊  
nutmeg ဒက်ရ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများကို အိုးအလတ်တစ်ခုတွင် ရောပြီး အလယ်အလတ်နည်းသောအပူတွင် နွေးပြီး အအေးနှင့် ပူလာသည်အထိ မွေပေးပါ။

### လက်ဖက်ရည်ကောင်းကင်ဘုံကို နှိုးဆွပေးတဲ့ သောက်စရာ



Camellia အမြဲစိမ်းပင်။အရွက်ခူးပြီး စိမ့်ပေးမယ့် လက်ဖက်ခြောက်။ အခြေခံလက်ဖက်ရည်များသည် အနက်ရောင် သို့မဟုတ် အစိမ်းဖြစ်သည်။၎င်းတို့သည် အနံ့အရသာ သို့မဟုတ် ရနံ့များ ဖြစ်နိုင်သည်။

အုပ်ထိန်းသူ ဂါးဒီးယန်း လက်ဖက်ခြောက်ပြင်ဆင်မှု၊ ပြုပြင်ပြီးသား လက်ဖက်ခြောက်ရွက်ကို လက်ဖက်ရည်ဖျော် စက်ထဲသို့ ထည့်ပါ။Infuser ကို ဖန်ခွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ပွက်ပွက်ဆူလာသည်ကို ရပ်တန့်လိုက်ပြီး ဖန်ခွက်ထဲသို့ လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း!

(က)ပွက်ပွက်ဆူနေသော လက်ဖက်ခြောက်ကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပေါ်တွင် လောင်းချနေ သကဲ့သို့ပင်။1 မိနစ်ကြာပြီးနောက် infuser ကို 3 ကြိမ်မွေပေးပါ။ နောက်တစ်မိနစ်အကြာတွင် ဖယ်ရှားပါ။အရသာအတွက် လိမ္မော်သီးဖျော်ရည်တစ်ခုခုကို ထည့်သောက်ပါ သို့မဟုတ် အအေးခံထားပါ အအေးခံ၍ သောက်ပါ။အချိန်၊ အသားဖြူဆေးများဖြင့် မညစ်ညမ်းစေ ရန် သတိပေးချက်(အတု၊ သို့မဟုတ် သဘာဝ)။



(ခ)ပွက်ပွက်ဆူပြီး 10 စက္ကန့်ကြာတဲ့အခါ ရေနွေးကြမ်းကို လောင်းချလိုက်ပါ။ infuser 3 ကြိမ်မွေပါ။ 1 မိနစ်အကြာတွင်ဖယ်ရှားပါ။ အရသာအတွက်ဖြစ်စေ ကျောက်သီးဖျော်ရည်တစ်ခုခုကို ထည့်သောက်ပါ သို့မဟုတ် အအေးခံကာ အအေးခံ၍ သောက်ပါ။အချိန်၊ အသားဖြူဆေးများဖြင့် မညစ်ညမ်းစေရန် သတိပေးချက်(အတု၊ သို့မဟုတ် သဘာဝ)။



ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ လက်ဖက်ခြောက်ပြင်ဆင်မှု ၊ ဖိထားသော အစေ့များကို ဖြည့်ထားသော ဇလုံထဲသို့ ထည့်ပါ။ Infuser ကို ဖန်ခွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ ရေကျို၊ ပြတ်တာကို ရပ်လိုက်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူခြင်းရပ်သွားသလိုမျိုး အစေ့များပေါ် လောင်းချသည်။1 မိနစ်ကြာပြီးနောက် infuser ကို 3 ကြိမ်မွေပေးပါ။ နောက်ထပ် 7 မိနစ်အကြာတွင်ဖယ်ရှားပါ။အအေးခံပြီး အအေးခံပြီး သောက် ပါ။ အချိန်၊ အသားဖြူဆေးများဖြင့် မညစ်ညမ်းစေရန် သတိပေးချက် ( သဘာဝအတု)။



ဆေးဘက်ဝင်အရွက် လက်ဖက်ခြောက် ပြင်ဆင်မှု။ဟိ အစိမ်းရောင်နံ့အတူတူ လက်ဖက်ရည်။



ဆေးဖက်ဝင်အပင်အမြစ်လက်ဖက်ရည် ပြင်ဆင်မှု၊ ခုတ် အမြစ်များ။အတူတူ black tea အဖြစ်။

လက်ဖက်ခြောက်အိတ်ကို ချက်တဲ့အခါ မိုက်ခရိုဝေ့ထဲသို့ပြီး အရသာတွေ ထွက်လာတယ်။လက်ဖက်ခြောက် အိတ်မှ tag ဖယ်ရှားပြီး သတုတုကောက်ကြောင်းကို သေချာဖယ်ရှားပါ။အများစုက စာရွက်တွေ

တင်များသည် ဈေးပေါသောမှန်ကို အသုံးပြု၍ အရောင်ပြောင်းကာ အရသာကို အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။

လက်ဖက်ရည်ခွက် > ရေနှေးထည့်ပါ။ မိမိနှစ်သက်ရာ Tea bag ထည့်ပါ။ > ပါဝါတစ်ဝက်ဖြင့် မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်တွင် စက္ကန့် 30 ကြာ အပူပေးပါ။ (၄၀၀-၅၀၀ ဝပ်)။ > မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်ထဲမှာ တစ်မိနစ် လောက် ချက်ထားလိုက်ပါ။ > ထုတ်လိုက်ပါ။ > ပျော်မွေ့!



ရေစစ်  
ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့!!!

ရေသောက်တာက အကောင်းဆုံးပါ။ (အရသာရှိနိုင်ပါတယ်)

## ခံစားခွင့် ၃

စားနိုင်သော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ။

နေ့စဉ်ပုံမှန်စားခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဘယ်လောက်ကျန်းမာတယ်၊ ဘယ်လောက်ကြာကြာ အသက်ရှင်လဲ။ ကျန်းတော်တို့ရဲ့ စားသောက်မှုပုံစံနဲ့ အများကြီးသက်ဆိုင်ပါတယ်။

တစ်နေ့ 5 ကြိမ် ကျွေးပါ။

'မနက်စာ၊ ရေ၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ပျားရည်၊ ကော်ဖီ၊

... နေ့လယ်စာ သရေစာ၊ ရေ၊ သစ်သီး၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်၊ လက်ဖက်ခြောက် တို့ ပါဝင်သည်။ ။ နေ့လယ်စာ၊ ရေ၊ သုပ်၊ ကြက်ဥ၊ ကော်ဖီ...

နေ့လယ်စာ၊ ရေ၊ အခွံမာသီး၊ ဘယ်ရီသီး၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ ကိုကိုး၊ ။ ညစာ၊ ရေ၊ ညစာ အပြင်အဆင်၊ လက်ဖက်ရည် သို့မဟုတ် ကော်ဖီ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပါဝင်သည်။

နေ့စဉ်စားသင့်သော အစားအစာ (၇)မျိုးမို့(မို့)အစေ့အဆန်များ(ကောက်၊ မုယော၊ ပဲ၊ ပြောင်း၊ ပြောင်း၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းဆန်၊ quinoa ဆန်၊ ဂျုံ၊ ဂျုံ) ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ (အညို၊ အစမ်း၊ အနု၊ နေ၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်မြိတ်) ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးတောင့်၊ (ကညွတ်၊ ပဲ၊ ဘရိုကိုလာ၊ ပန်းဂေါ်ဖါ၊ မုန့်လာဥနီ၊ ပဲစေ့၊ အညောက်..)



အပတ်စဉ် နေ့တိုင်း ညစာ ဆောင်ပုဒ်ရိုရန် လိုအပ်သည်- နေ့ 1-ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ; နေ့ 2- ကြက်၊ နေ့ 3-နို့တိုက်သတ္တဝါ; သီတင်းပတ်လယ်တွားသွားသတ္တဝါ; နေ့ 5-ပင်လယ်စာ; စနေ၊ အခွံမာသီးများနှင့်အစေ့များ; ပျော်စရာနေ့အင်းဆက်များ။

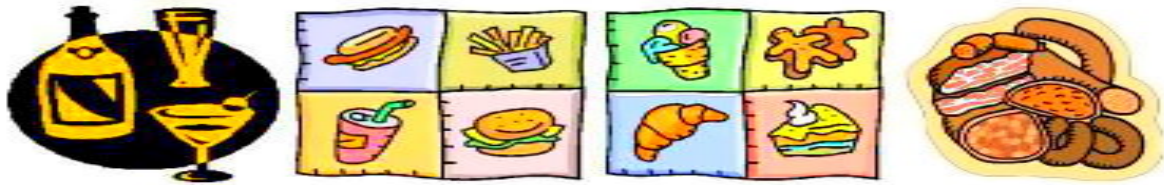
**Diet No No's**- အချိန်ခတ်အတု၊ ထုတ်လုပ်ထားသော အစားအစာ၊ မျိုးရိုးဗီဇပြုပြင်ထားသော အစားအစာ၊ Fructose ပေါင်းထည့်သည်။



**Fructose** ဆီးချိုရောဂါ၏အဓိကအကြောင်းရင်း(အမိုက်စား လူတွေ)။ Fructose သည် သကြား သို့မဟုတ် အသီးအနှံများတွင် ပါဝင်သည်ဖြစ်စေ မကောင်းပါ။ အချိုရည် သို့မဟုတ် အစားအစာ စီမံဆောင်ရွက်စဉ်တွင် Fructose ထည့်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပြီး အဆိုးသတ်သွားပါသည်။ ဤအချိုရည် သို့မဟုတ် အစားအသောက် အမျိုးအစားကို ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်းမှာ ရာဇဝတ်မှု၊ **ဒေါ်R6**

ခြင်းချက်-မဆောင်ရွက်ရသေးသော၊ ဘယ်ရီသီး၊ အသီး၊ ပျားရည်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။

No ဟုပြောပါ။ ပါဝင်သော မည်သည့်အရာမဆို- Fructose, ဂလူးကို့စ်, သကြား; မနက်စာ စီရီရယ်၊ ဘီစကွတ်၊ ကိတ်မုန့်၊ ချောကလက်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ ယို၊ ketchup၊ lollies၊ လင်မနစ်(ကိုလာ၊ စွမ်းအင်..) marmalade၊ muesli ဘားများ၊ ငံပြာရည်များ၊ ဝိုင်...



**ထုတ်လုပ်သောအစားအစာ** အငန်များလွန်းပါက ကြာရှည်ခံပစ္စည်းများများလွန်းသဖြင့် မကြာခဏ အဆီပြန်တတ်ပြီး သကြားပါဝင်သောကြောင့် လူ့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် တိရစ္ဆာန်များ စားသုံးရန် မသင့်လျော်ပါ။ ထုတ်လုပ်ထားသော အစားအစာများသည် သွေးတိုးခြင်း၊ သွေးကြောများ ပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ (Blubber People). စားသောက်ကုန်များ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်းများသည် ရာဇဝတ်မှု၊ **ဒေါ်R6**

မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောပါ-နို့ထွက်-နို့၊ နို့-ဒိန်ခဲ၊ အမြန်အစားအစာ၊  
ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ဟမ်ဘာဂါ၊ ဆလာမီ...

ထုတ်လုပ်သည်-မုန့်၊ အသား၊ ပီဇာ၊ ဝက်အူချောင်း၊  
ဆောင်ရွက်ပြီးအသီးအနှံ၊ ဟင်းချို၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်...



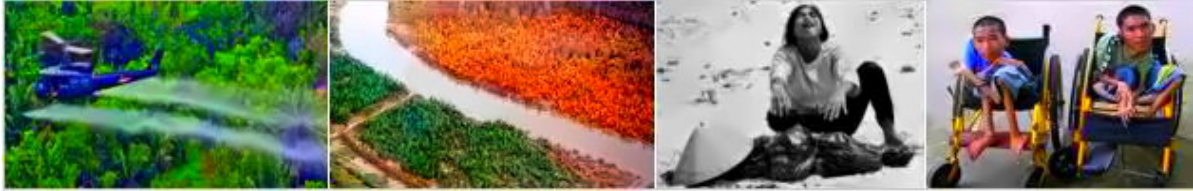
Banquet, Feast, Smorgasbord, long meals အမျိုးအစားတွေ ထွက်လာတယ်။ အစားလွန်သွားပြီ။ အပြင်ထွက်နေစဉ် အရက်သောက်ခြင်း။ ကနုတာရတွေ ထွက်လာပြီ။ သေးငယ်သော အပိုင်းကို စားသုံး၍ အစားအစာများနှင့်အတူ ရေပါဝင်ပါသည်။

**Gm သီးနှံ(တီလူးမျိုးစေ့) > Gm အစားအသောက်(ကျန်းမာရေးနဲ့မညီညွတ်တဲ့အစာ)**

မျိုးရိုးဗီဇပြုပြင်ထားသည်။ (အင်ဂျင်နီယာ) သီးနှံများသည် လူသားများ ပြောင်းလဲလာသော မျိုးစေ့အပေါ် အခြေခံသည်။ **1 ဘုရားသခင်** မူရင်းဒီဇိုင်း။ လောဘ၊ အမြတ်ထုတ်ခြင်း နှင့် စော်ကားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် **ဘုရားသခင်** . **၁ ဘုရားသခင်** လူသားမျိုးရိုးဗီဇ ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်းကို မလိုလားပါ။ Evolution ဆိုသည်မှာ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲခြင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်း...

**နောက်ခံ**-အရှေ့တောင် အာရှကို အမေရိကန်က ကျူးကျော်နေချိန်။ ပေါင်းသတ်ဆေးများ တီထွင်သုံးစွဲရန် အမေရိကန်စစ်တပ်က အမိန့်ပေးခဲ့သည်။ (အေးဂျင့် လိမ္မော်ရောင်) အသီးအရွက်များ အစုလိုက်အပြုံလိုက် ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်း၊ ဂေဟစနစ်၏ လက်နက်တစ်ခု၊ **အရွက်များကို ဖယ်ရှားခြင်း ပြုလုပ်ခဲ့သည်။**

ကလေးများ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် တိရစ္ဆာန်များ ထွက်ပြေးရန် လေမှပစ်ရန် လွယ်ကူသည်။ (သတ် ဖြတ် မှုန်းကို မြင့် တင် ပါ)။အဆိပ်သင့်သော ဂေဟစနစ်သည် ဗီဇပြောင်းလဲခြင်းများကို ဖြစ်စေသည်။ ရလဒ်မှာ မွေးရာပါချိုယွင်းချက် များ၊ ဖျားနာသူများ၊ ဖျားနာသောတိရစ္ဆာန်များ။



ပေါင်းသတ်ဆေးများသည် အနုတရားရှိပြီး မြေဆီလွှာကို ညစ်ညမ်းစေပါသည်။ပေါင်းသတ် ဆေး ထုတ်လုပ်သူများ၊ ဖြန့်ဖြူးသူများကို အရေးယူခြင်း၊**ဒေါ်R7**၊ ဒီညစ်ညမ်းမှုကို အစားထိုးခွင့်ပြု တဲ့ အစိုးရ၊**ဒေါ်R7**၊အစားအသောက်ညစ်ညမ်းတယ်။(ပေါင်းသတ်ဆေး)စားသုံးရန် မသင့်တော်ပါ။ (တိရစ္ဆာန်၊ လူ)။ ပျက်စီးသွားပြီ။

ပေါင်းသတ်ဆေး ထုတ်လုပ်သူ(လောဘကြီးသော သားကောင်များကို ကပ်ပါး အမြတ်ထုတ်သူများ)အပင် သတ်ဆေးများမှ အစေ့အဆိပ်များအဖြစ်သို့ ချဲ့ထွင်ခဲ့သည်။'ပေါင်းသတ်ဆေး' ဖန်တီးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို အသုံးပြု၍ သာမန်မျိုးစေ့များကို ပြုပြင်သည်။ ဤမျှမ်းမံမှုများသည် သဘာဝမကျသော ဗီဇပြောင်းလဲမှုများကို ဖန်တီးသည်**ဘီလူးမျိုးစေ့များ**။ပြုပြင်မွမ်းမံမှုများကြောင့် မျိုးစေ့များကို ရာသီတိုင်း တွင် မျိုးစေ့အမြဲဝယ်ခိုင်းပြီး သီးနှံပြန်ကြဲရန် ခွန်အားမရှိစေပါ။(အမေ့မလောဘ)။ ပျားများသည် Gm အပင်များကို ငြင်းပယ်သည်။

ဆင့်ကဲပြောင်းလဲမှုသတိပေးချက်များ ပြုပြင်ထားသော မျိုးစေ့။ ၎င်းသည် မျိုးစေ့နှင့် ထိတွေ့မိသော အရာ အားလုံး၊ ဂေဟစနစ်၊ အစာကွင်းဆက်တို့ကို ပြုပြင်ခြင်းဖြင့် တုံ့ပြန်သည်။Gm မျိုးစေ့မှ ကောက်ပဲသီးနှံများ ဖြောင့်တန်းသွားပါသည်။(မုန်)လူစားသုံးရန် သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်အစာမှတစ်ဆင့်(ငါး၊ အသား၊ ကြက်)၊ သတုတဝါများ(ပင်လယ်သတုတဝါများ၊ ငှက်များ၊ နို့တိုက်သတုတဝါများ)Gm သီးနှံများကို တိုက်ရိုက် ကျွေးမွေးပါသည်။(ကြက်၊ ဝက်..)သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ၊(ကြွက်က မျိုးစေ့ကိုစားတယ်၊ သားကောင်စားတဲ့ ကြွက်၊ မုဆိုးကသတ်တဲ့ သားကောင်က အရသာရှိတဲ့ ညစာ ဖြစ်သွားတယ်။)။**Gm ညစာ မစားနဲ့။**

**GM အစားအသောက်**လူတွေ တကယ်စားသုံးတဲ့ အရာပါ။မျိုးရိုးဗီဇ ပြုပြင်ထားသည့်အတိုင်း စတင်သည်။(အင်ဂျင်နီယာ)မျိုးစေ့(GM Crop)။GM Crop သည် စီးဆင်းမှုအပေါ်သက်ရောက်မှုကြောင့် အစားအသောက်ကွင်းဆက် တစ်ခုလုံးကို ပြောင်းလဲစေသည်။အစားအသောက်ကွင်းဆက်၏ အဖွဲ့ဝင်အားလုံးတွင် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါများ အသက်အနုတရားခြိမ်းခြောက်နိုင်သော ရောဂါအသစ်များကို ဖန်တီးပေးသည့် ဗီဇပြောင်းလဲမှုများ ဖန်တီးခြင်း။ လူသားတွေ အပါအဝင်။လူတွေက ပိုဖျားမယ်၊ အသက်ငယ်မယ်၊ ပိုပျက်မယ်၊ ပိုဖျားမယ်၊ ကလေးပျက်မယ်၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမယ်...လူသားတွေရဲ့ DNA ကို ပြောင်းလဲပေးပါလိမ့်မယ်။

**GM Food Survival Threat:**အယ်ဖါဖာ၊ ကလေးအစားအစာ၊ ဘောကွန်၊ ပေါင်မုန့်၊ ပြောင်းဖူး၊ နံနက်စာသီးနှံ၊ ကာနိုလာ၊ ဥ၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ မာဂျရင်း၊ အသား၊ အာလူး၊ သဘောငှာသီး၊ ပဲ၊ ကြက်၊ ထမင်း၊ ဝက်အူချောင်း၊ ပဲပုပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂျုံ၊ zucchini...။

**ဝယ်လိုအား**ရပ်ရွာမှ မသန်ရှင်းသော အစားအစာများ။**မရို**၊အရက်၊ မျိုးရိုးဗီဇပြုပြင်မှု၊ ပေါင်းသတ်ဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ထုတ်လုပ်ထားသော အစားအစာ၊**ထည့်မထားပါ** ဆား၊ အချိတ်(အတူ သို့မဟုတ် သဘာဝ)။...

**ဂုဏ်ပြပွဲ-အာဟာရနေ့ 7.3.7 ကောင်းသောနေ့ 12.1.7(NAtm)**



# ခံစားခွင့် ၄

အကာအကွယ်ပေးနိုင်သော အဝတ်အစားများ။

အကာအကွယ်အဝတ်အစားလူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ရာသီဥတု၊ ရောဂါ၊ လေထုညစ်ညမ်းမှုတို့မှ ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်။ အကာအကွယ်အဝတ်အစားများသည် သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး အသုံးဝင်မှုရှိရန် လိုအပ်သည်။ အကာအကွယ်အဝတ်အစားများ တတ်နိုင်သည် ။ အကာအကွယ်အဝတ်အစားတွင် ဦးခေါင်းဖုံး၊ အဝတ်အစား၊ ခြေအိတ်၊ ခြေထောက်အကာအကွယ်များပါရှိသည်။ အကာအကွယ်အဝတ်အစားကို အပြင်မှာ အမြဲဝတ်ပါ။

ဦးခေါင်းကာကွယ်မှုတွင် balaclava, beanie, K-scarf, Eye protection, helmet ပါဝင်သည်။ **ဘာလက်လဗာ(Beanie)**ပဝါကျပ်၊ ငါး သိုးမွေးမှထိုးပြီးသို့မဟုတ်ချည်နှင့်သိုးမွေးရောနှော(Synthetic Fiber မပါ) မည်သည့်အရောင်သို့မဟုတ်ပုံစံဖြစ်နိုင်သည်။ မျက်လုံးအကာအကွယ်နှင့် ဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းသည် UV ကိုကာကွယ်ပေးသည်။ visor သည် ဘေးတိုက်ကွေးသည်၊ အပေါ်နှင့်အောက် တည့်တည့်၊ မကွဲနိုင်သော၊ အလွန်ခြစ်ရာခံနိုင်သည်၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ပိတ်ဆို့သည်၊ မှိုမတက်ဘဲ၊ အလင်းပြန်မှုကို ချိန်ညှိပေးသည်။ (ပိုမောင်း၊ ပေါ့ပါး၊ ပိုမောင်းသည်) ဦးထုပ်တွင် လည်ပင်းကို အကာအကွယ်အဖြစ် သားရေနောက်ကျောတစ်ခုပါရှိသည်။



အကာအကွယ်အဝတ်အစား၊ ကာဗာ(ခေါင်းစွပ်ပါ)သို့မဟုတ် ပိုက်ဆန်၊ ချည်၊ သိုးမွေး သို့မဟုတ် ချည်၊ သိုးမွေးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ၂ ပိုင်း၊ (ဒြပ်မျှင်မရှိ)မည်သည့်အရောင်၊ ပုံစံ၊ အကင်္ဂါလည်ပင်းမှာ ပွပွပွပွ တီရှပ်တစ်ထည်ရှိရမည်။ \*လက်တွေ့၊ ခြေထောက်တွေကို ပိတ်ပစ်လိုက်တယ်။

လက်ကောက်ဝတ်၊ ခြေကျင်းဝတ်(မူကြမ်းအထောက်အထား)၊ \*ဖောင်းနေသော လက်များ၊ ခြေထောက်များသည် တံတောင်ဆစ်၊ ဒူးဆစ်များကို လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်စေသည့်အပြင် အတွင်းလေသည် အရေပြားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရာသီဥတုကို ထိန်းချုပ်ပေးသည်။

အဝတ်အစားများကို သဘာဝအမျှင်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားပါသည်- တိရစ္ဆာန်အဖုံးများ၊ အပင်မျှင်များ၊ ပိုး၊

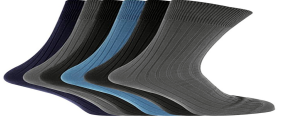


ဝါဂွမ်းသို့မဟုတ်သိုးမွေး။ အမျှင်တုများကို လူ၏အရေပြားနှင့်ထိသောအဝတ်အစားအတွက် အသုံးမပြုပါ။ အမျှင်တုအဝတ်အထည်များ ထုတ်လုပ်ခြင်း ပြီးဆုံးသည်။

အကာအကွယ်အဝတ်အစားများသည် သက်တောင့်သက်သာ၊ ကြာရှည်ခံ၊ လက်တွေ့ကျကျ၊ တတ်နိုင်သည် ။ ခေတ်ဆန်တယ်။ (ဒီဇိုင်းနာတံဆိပ်) အကာအကွယ်အဝတ်အစားတွေက ဈေးကြီးတယ်၊ ဈေးကြီးတယ်၊ လက်တွေ့မကျဘူး၊ အချိန်တိုတယ်။ လက်မခံဘူး!

ခြေထောက်များသည် ရာသီဥတုဒဏ်မှ ကာကွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အရေပြား၊ ခြေချောင်း၊ ခြေကျင်းဝတ်တွေမှာ အနုတရားရှိတယ်။ ခြေဖဝါးကာကွယ်မှုတွင် ခြေအိတ်များ၊ ဘွတ်ဖိနပ်များ ပါဝင်သည်။ အပြင်ထွက်တဲ့အခါ ခြေထောက်ကို အကာအကွယ် အမြဲတပ်ပါ။

ခြေအိတ်များကို ချည်၊ သိုးမွေး၊ ချည်၊ သိုးမွေးတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ (ဓာတုဗေဒ မပါ) မည်သည့်အရောင်မဆိုပုံစံ။ ခြေအိတ်များသည် ခြေသလုံးအထက် 7 စင်တီမီတာအထိ ဖုံးအုပ်ထားသည်။



ဘွတ်ဖိနပ်များတွင် အပေါ်ပိုင်းအကာအကွယ်သားရေ၊ အတွင်းသားပျော့ပျောင်းသောသားရေရှိသည်။( **ဓာတုဗေဒ မပါ**)ခြေဖဝါးသားရေ သို့မဟုတ် ရာဘာ။ဘွတ်ဖိနပ်များသည် ခြေသလုံးအထက် 7 စင်တီမီတာ အထိ ခြေထောက်ကို ကာကွယ်ပေးသည်။Synthetic ဖိနပ်များသည် ခြေဖဝါးများကို ပွက်ပွက်ဆူအောင်ပူ စေသည်။ လမ်းလျှောက်လို မရဘူး။



လက်အိတ်ပုံစံဖြင့် ကာကွယ်ပါ။( **ဓာတုဗေဒ မပါ**)လို့အပ်သလို ဝတ်ဆင်ကြပါတယ်။



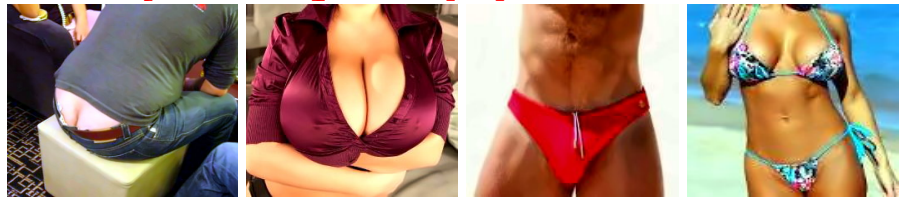
**Shun :**

ဒီဇိုင်းနာတံဆိပ်သည် ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု အသားအရောင်ခွဲခြားမှု၏ elitist အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ဒီဇိုင်းနာတံဆိပ်တွေ က ဈေးပိုပေးတယ်။ကျွန်လုပ်သားဖြင့် ထုတ်လုပ်သည်။မာနထောင်လွှားခြင်းငှါ ကောင်းစွာ ချုပ်ချယ်၍ ငတ်မွတ်သူ ဆင်းရဲသားတို့ကို ချုပ်ချယ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဒီလိုဝတ်တဲ့သူတွေကို ရှောင်ပါ။

ဒီဇိုင်းနာတံဆိပ်။ဒီဇိုင်းနာ ဘယ်ကလာ ဘယ်သူဘယ်ဝါ! ဒီဇိုင်းနာတံဆိပ်ကို လက်လီရောင်းချသူ။တန်ဘိုးကြီးသော အကာအကွယ်အဝတ်အစားများ။ လက်တွေ့ကျကျ ခေတ်မီသော အကာအကွယ်အဝတ်အစားများ။ အမျှင် တုဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အကာအကွယ်အဝတ်အစားများ။ **အရှက်နှင့် ရှောင်အိုးမဲ့အိမ်မဲ့တွေကို လူတွေက လှောင်ပြောင်ကြတယ်။ အဝတ်အစား တွေ လျော်ဖွယ်ဖို့၊ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ စုတ်ပြုပြီး အပေါက်တွေဖြစ်အောင် ပေးကြတယ်။**



**လက်မခံနိုင်သော အမှိုက်ဝတ်စုံ ကုဒ်-**



အမှိုက်တွေ ညစ်ပတ်တယ် ဆိုတာ သိအောင် လုပ်ပါ။

ဓာတုအဝတ်အစား ဖိနပ်များကို ရှောင်ပါ။ဓာတုအဝတ်အထည်၊ ဖိနပ်များ ထုတ်လုပ်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းခဲ့သည်။Shire က Synthetics တွေကို ဖျက်ဆီး တယ်။ တရားမဝင် ဓာတုပစ္စည်း ထုတ်လုပ်သူ မလား၊**ဒေါ်R6**။



**သင့်ခန့်အကျိုးကို အပြင်မှာ အကာအကွယ်အဝတ်အစားတွေသုံးပြီး ကာကွယ် ပါ။ ခံစားခွင့် ၅**

တစ်ကိုယ်ရေသန်ရှင်းမှု၊ တတ်နိုင်သော ဂေဟာ။

လူတွေမှာ တစ်ခုရှိတယ်။**၁ ဘုရားသခင်**'Affordable Secure Living Quarters' မှ အခွင့်အရေးပေး ထားသည်။ (အမိုးအကာ)။အစိုးရသည် ၎င်း၏ လူဦးရေကို တတ်နိုင်သော လုံခြုံသော နေထိုင်မှု ပေး ဆောင်ရန် တာဝန် ရှိသည်။အမိုးအကာများဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးထားသည်။**ရှိုင်းယား**'(ပြည် နယ် အစိုးရ)၊ Shire အစီအစဉ်၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း။**အိမ်**!!

တစ်ခုအတွက်**ရှိုင်းယား**Freehold land အားလုံးနှင့် တတ်နိုင်သော ရပ်ကွက်များကို ထောက်ပံ့ပေးရန်

အိမ်တွင်းအမှိုးအကာ(ပုဂ္ဂလိကပိုင်)အဲဒါကို လွှဲပြောင်းပေးတယ်။လွှဲပြောင်းပေးထားသည့် ပိုင်ဆိုင်မှုများမှာ အိုးမဲအိမ်မဲ့များ၊ စောင့်ဆိုင်းစာရင်းတွင်ရှိသော မိသားစုများဖြင့် ပြည့်နေ ပါသည်။ အခြားပိုင်ဆိုင်သူ 1 ဦးသာ လက်ခံသည့် အိပ်ခန်းများစွာပါသော အိမ်များ။အိပ်ခန်း 1 ခန်းထက် ပိုရှိသော လူ 1 ဦးအတွက် ၎င်းသည် လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိပေ။



အားလုံးတတ်နိုင်သော ရပ်ကွက်များ သည် အငှား တည်းခိုခန်းများ ဖြစ်သည်။နောက်ဆုံးတွင် အချည်းနှီးသော တန်ဆာဆင်ထားသော ဥယျာဉ်၊ လွတ်လပ်သောအိမ်များကို ရပ်ရွာအစုအဖွဲ့အိမ်ရာ များဖြင့် အစားထိုးလိုက်သည်။အစုလိုက်အငှားနေရာထိုင်ခင်းကို 'Shire' မှ ပံ့ပိုးပေးသည်။

အစုအဝေးတွင် တည်းခိုနေထိုင်သူအားလုံးတွင် အခန်းငှားခ ၃ ဆင့် + ၁ အဆင့် ဖန်အိမ် ရှိသည်။! မြေ ညီအဆင့်၊ အဆင့် 1၊ အဆင့် 2၊ မှန်အိမ်ဥယျာဉ်(အိမ်ငှားသူများ စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။)။အစုအဝေးတွင် နေရာထိုင်ခင်းတစ်ခုတည်း ပါဝင်သည်။အခန်း(၁)ခန်း၊ couple units အခန်း(၂)ခန်း၊ မိသားစုယူနစ်( ၃ခန်း...)။ မဖြစ်မနေလမ်းညွှန်ချက်များ(အသက်အရွယ်၊ မိသားစုအခြေအနေ)လျှောက်ထားပါ။

တတ်နိုင်သော လုံခြုံသော နေထိုင်မှု ရပ်ကွက်အားလုံးသည် ငှားရမ်းနေထိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။အပတ်စဉ် အိမ်ငှားခသည် အိမ်ငှား၏ အပတ်စဉ် စုစုပေါင်းဝင်ငွေ၏ 14% ဖြစ်သည်။ အိမ်ငှားအများအပြား ငှားရမ်း ခသည် အိမ်ငှားများ၏ အပတ်စဉ် စုစုပေါင်းဝင်ငွေ၏ 14% ဖြစ်သည်။ဥပမာ- အပတ်စဉ် စုစုပေါင်း ဝင်ငွေ \$100၊ ငှား \$14။ အပတ်စဉ် စုစုပေါင်းဝင်ငွေ \$1000၊ ငှား \$140။

ရှိုင်းယားလျှပ်စစ်မီးပေးသည်။(ဂက်စ်မပါ)ပြီးလျှင် ရေကို နေစဉ် အနည်းဆုံး ထားပါ။(အခမဲ့)၊ (ပြီးရင် ပေးချေပါ)အများဆုံးဖြတ်တောက်အသုံးပြုမှု။Shire သည် ရပ်ရွာအဝတ်လျှော်၊ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု၊ အပန်းဖြေမှု၊ အမှိုက်နှင့် ရေဆိုးမြောင်းများကို ဖယ်ရှားပေးပါသည်။

လုံးချင်းအိမ်ငှားသည် 1 အခန်းအသိုင်းအဝိုင်းနေထိုင်ခွင့်ရှိသည်။အသက် ၆၃ နှစ်တွင် အငြိမ်းစားယူရန် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခွင့်သည်။(မဖြစ်မနေ)။လုံးချင်း ၁ ခန်းငှားသူသည် အဆင့်တူ ရပ်ရွာအိမ်သာများ၊ ရေချိုးခန်းနှင့် အောက်ခြေအဆင့် အဝတ်လျှော်ခန်း၊ ရေချိုးခန်းများတွင် အသုံးပြုသည်။

လင်မယား(၁သူ,၁သူမ)အခန်းငှား 2 ခန်း ရှိသည်လူနေ၊ အိပ်၊ မီးဖိုချောင်၊ အိမ်သာ၊ ရေချိုး ခန်း။ အောက်ခြေအဆင့်တွင် အဝတ်လျှော်၊ ရေချိုးပါ။ရွှေ့ပါ။(မဖြစ်မနေ)ကလေးများ ရောက်လာသောအခါ 'မိသားစုယူနစ်များ' သို့။

မိသားစုအိမ်ငှားခန်း 2 ခန်းရှိသည်။(နေထိုင်၊ အိပ်၊ မီးဖိုချောင်နှင့် အိမ်သာ၊ ရေချိုးခန်း။ အောက်ခြေ အဆင့်ရှိ အဝတ်လျှော်ရေချိုးခန်း မျှဝေပါ)+ ကလေး ၂ ယောက်စီအတွက် ၁ ခန်း။နောက်ဆုံးကလေး ထွက်သွားတော့တယ်။(အသက် 18 မှမဖြစ်မနေ)။လင်မယား ပြောင်းရွှေ့ခြင်း။ (မဖြစ်မနေ)စုံတွဲနေထိုင် ရန်။ စုံတွဲတစ်တွဲသည်အပြောင်းအရွှေ့ တစ်ကိုယ်တည်းဖြစ်လာသည်။(မဖြစ်မနေ)ယူနစ်တစ်ခုတည်း သို့။

အမှိုးအကာတတ်နိုင်၊ သက်တောင့်သက်သာ၊ တစ်ကိုယ်ရေသန်ရှင်းမှု၊ ကာကွယ်မှု။Shire အစုအဖွဲ့ပိုင်အိမ်သာ သည် လူသားတို့၏လိုအပ်ချက်အားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။စတင်စိုက်ပျိုးရန်နေရာတစ်ခု

မိသားစု။



Cluster Homes သည် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ငယ်များကို ခွင့်ပြုသည်- ငါးပြတိုက်၊ terrarium၊ ခွေးငယ်လေးများ၊ ကြောင်များ၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ ခွေးငယ်ထက်ကြီးသော မည်သည့်အရာကိုမျှ မွေးမြူခြင်းမပြုပါနှင့်။ အိမ်ငှားနှင့် နေထိုင်ရာကို ခြိမ်းခြောက်သည့် သတုတဝါများ။

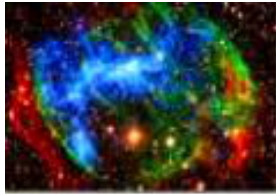
**မှတ်ချက်!** စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုရှိသော အိမ်ငှားများသည် ပြည်နယ်အစိုးရမှ ပံ့ပိုးပေးသည့် အထူးအမိုးအကာများတွင် နေထိုင်ကြသည်။

# အများသုတ အစုအဖွဲ့အိမ်ယာကို ပံ့ပိုးကူညီပါ။ သင့်အိမ်။ သင့်အသိုင်းအဝိုင်း။

## အထူးအခွင့်အရေး ၆

### ကိုးကွယ်ယုံကြည်ပါ။၁ ဘုရားသခင်!

အုပ်ထိန်းသူ အုပ်ထိန်းသူအား နေစဉ် ကိုးကွယ်သည်။၁ ဘုရားသခင်.၁ ဘုရားသခင် လေးစားမှု လိုချင်တယ်၊ ရုပ်တုကို လိုချင်တယ်။၁ ဘုရားသခင် He, She ရော ဘယ်သူလဲ။ ရူပစကြာဝဠာကို ဖန်ဆင်းသော မူလဝိညာဉ်(လူကံကြမ္မာ)ဝိညာဏစကြာဝဠာ၊ (ကောင်းကင်).ရုပ်တုလုပ်ပါ။၁ ဘုရားသခင်ရိုသေခြင်း၊ ရှိခိုးခြင်း။



၁ ဘုရားသခင်လူသားတွေကို Physical Universe ရဲ့ အုပ်ထိန်းသူ ဖြစ်စေချင်တယ်။(လူကံကြမ္မာ).လူသားတွေ တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ။၁ ဘုရားသခင်လမ်းညွှန်အဖြစ် အသုံးပြုရန် မက်ဆေ့ချ်များ ပေးပို့သည်။ နောက်ဆုံးသတင်းကတော့ "ဥပဒေပေးသူဖော်ပြချက်" ၎င်းသည် ယခင်စာတိုများအားလုံးကို အသုံးမပြုတော့ပါ။



၁ ဘုရားသခင်ရူပစကြာဝဠာရှိ သက်ရှိပုံစံအားလုံးကို မူလဝိညာဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းကို ပေးခဲ့သည်။ ကိုးကွယ်ခြင်းသည် ဝိညာဏစကြာဝဠာနှင့် ဝိညာဉ်တစ်ခုနှင့် အဆက်အသွယ်ရှိစေသည်။တစ်ဦးချင်း၊ ရပ်ရွာဝတ်ပြုမှုသည် လူသားများနှင့် အဆက်အသွယ်ရှိစေသည်။၁ ဘုရားသခင်.

ရှိခိုးခြင်း။၁ ဘုရားသခင်ဆုတောင်းခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။၁ ဘုရားသခင်ဂုဏ်တီးမှုများ။ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းသည် နှစ်သက်ဘွယ်သော အရာခပ်သိမ်းတို့ ပါဝင်သည်။၁ ဘုရားသခင်ယုံကြည်သူ၏ လုပ်ရပ်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ၎င်းတွင် ဓလေ့ထုံးတမ်းများ၊ ယုံကြည်ချက်များ၊ အလုပ်၊ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအမှုအကျင့်များ ပါဝင်သည်။



၁ ဘုရားသခင်ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ဆောက်ထားတဲ့ နေရာတွေကို မလိုချင်ဘူး။ ထို့ကြောင့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ တည်ဆောက်ထားသော စေတီများကို ဖြိုချဖျက်ဆီးခဲ့သည်။ ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းသည် 'အခမဲ့ပညာရေး' ခြပ်ပေါင်းများကို ပြန်လည်အသုံးပြုသည့် အဆောက်အအုံဖြစ်သည်။အုပ်ထိန်းသူ အုပ်ထိန်းသူအား ကျောင်းရှိစုရုံးခြင်းတွင် နေရာမရွေး၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ်နေထိုင် ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း။



၁ ဘုရားသခင်အနစ်နာခံမှုကို မလိုလားပါ။ သို့သော် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပညာရှာ၊ ဆည်းပူး၊ အသုံးချတတ်၏။ ဘဝအတွေ့ အကြုံတွေကို ဖြတ်သန်းရင်း ဗဟုသုတတွေ ဆက်တိုက်ရလာမယ်။ ထို့ကြောင့် Altars များကို Lectn ဖြင့် အစားထိုးပါသည်။



၁ ဘုရားသခင်လိုချင်သည်သာ 1 ယုံကြည်ခြင်းများစွာသောစုရုံးမှနှင့်အတူ ( ဆုတောင်းအဖွဲ့များ) 1 ယုံကြည်ခြင်းလမ်းညွှန် ၁ ခု ရှိသည်။ (ဥပဒေပေးသူ ဖော်ပြချက်) ၎င်းသည်သာလိုအပ်သည်။ 1 ဘုရားကျောင်း(စကြာဝဠာ အုပ်ထိန်းသူများ) လွတ်လပ်သော အုပ်ချုပ်ရေး ၇ ခုဖြင့် ကိုယ်စားပြုသည်။ ၇ နှယ်



1 ယုံကြည်ခြင်းတစ်ခုတည်းသော ဘာသာတရားသည် အခြားဘာသာဝင်များ ကိုးကွယ်ယုံကြည် မှ အားလုံးကို ဖန်ဆင်းသည်။ ကိုးကွယ်ရာဘာသာအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းရန်ဖြစ်သည်။ 1 ယုံကြည် ခြင်း အုပ်ထိန်းသူ အုပ်ထိန်းသူသည် မယုံကြည်သူများကို အသွင်ပြောင်းရန် နှိမ့်ချစွာ ကြိုးပမ်း ရန်ဖြစ်သည်။ 1 ယုံကြည်ခြင်း



Idol ၁ ယောက်ပဲရှိတယ်။ ၁ ဘုရားသခင်! အခြားအရာအားလုံးသည် အတုအယောင်ရုပ်တုများဖြစ်သည်။ အတုအယောင်ရုပ်တု များနှင့် ၎င်းတို့နှင့်ဆက်စပ်နေသည့်အရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အုပ်ထိန်းသူ အုပ်ထိန်းသူဆီမှာ ၁ ဘုရားသခင်သူတို့ဘာသာ ကိုးကွယ်ခွင့် ပေးထားတယ်။ ဤအခွင့်အရေးကို ငြင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်သော မည်သူမဆို သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်း များဖြစ်သည်။ ရှောင်ခံ သည်။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆုတောင်းပါသည်။ ၁ ဘုရားသခင်သူတို့ကို အသက်တာတွင် တာဝန်ခံရမည်။ နောက်ဘဝ

ရှိခိုးခြင်း။ ၁ ဘုရားသခင် ဆုတောင်းခြင်းများ ပါဝင်သည်။ အဲဒါအဆက်အသွယ်မပြတ်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါ တယ်။ ၁ ဘုရားသခင် နံပါတ် ၁ က နားထောင်တဲ့အခါ။ မျှော်လင့်ချက်မရှိသောအခါ! ဆုတောင်းပါ။ ၁ ဘုရားသခင် နားထောင်သည်။



၁ ဘုရားသခင်ဆုတောင်း 1 ဘုရားသခင်သည် သင့်ထံမှကြားနာခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းတော်မူ၏။

ချစ်လှစွာသော ၁ ဘုရားသခင်အလှဆုံး စကြာဝဠာမိခင်နှင့် စကြာဝဠာ၏ဖခင် ဖန်ဆင်းရှင်၊



1 ကျွန်ုပ်အတွက် ကိုးကွယ်ရန် တစ်ခုတည်းသော Idol သည် အခြားရုပ်တုများ မရှိပါဟု ကတိပြုပါသည်။ အတုအယောင် Idol အားလုံးကို ရှောင်ဖယ်ပြီး လွဲမှားနေတဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်အားလုံးကို ပြန်လည်ထူထောင်ဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ သူတို့ရဲ့ သင်္ကေတတွေကို ပြန်လည်အသုံးပြုမယ်။ ဘုန်းတော်အတွက် ၁ ဘုရားသခင်လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊ ဖန်ဆင်းရှင်အတွက် မင်းရဲ့ ကြည်ညိုမှုကို ပြသပါ။



## အထူးအခွင့်အရေး ၇

ကိုယ်ကျင့်တရား ချုပ်ချယ်မှုဖြင့် လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုခွင့်။

အုပ်ထိန်းသူအုပ်ထိန်းသူသည် လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်ကို ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များဖြင့် ထောက်ခံသည်။အခမဲ့အသိုက်အဝန်းတွင် ပြန်လည်ထူထောင် ရေးလုပ်သူများမှလွဲ၍ လူတိုင်းတွင် ၎င်းတို့၏ပြောပိုင်ခွင့်ရှိသည်။



သူတို့ရဲ့ လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုတဲ့ ကျင့်ဝတ်ရှိဖို့ လိုတယ်။ မကောင်းတဲ့ ဘာသာစကား မရှိဘူး။(အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ ကျယ်လောင်ခြင်း၊ ရိုင်းစိုင်းခြင်း၊ ဆဲဆိုခြင်း၊

လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်သည် လူထု၏အသိအမြင်၊ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုကို မြှင့်တင်နိုင်စေပါသည်။ရပ်ရွာကော်မီတီများသို့ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်လွှဲပြောင်းခြင်းသည် ရှိသားမှနှင့် ပွင့်လင်းမြင်သာမှုကို ပိုမိုရရှိစေသည်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆွေးနွေးငြင်းခုံခြင်းထက် လွတ်လပ်သော အသိုက်အဝန်းထက် သာလွန်သောအရာမရှိပါ။

လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်သည် စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်း၊ အချေအတင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်း ထက် ကြီးမားသည်။ ဆက်သွယ်မှု အပြည့်အဝကို လက်ခံပါတယ်။(အသံ၊ ဒစ်ဂျစ်တယ်၊ ဉာဏပစ္စည်း၊ ပုံနှိပ်၊ နှုတ်၊ အမြင်)ရရှိနိုင်ပါသည်။မူပိုင်ခွင့်၊လောဘ၊ ကပ်ပါး၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သော၊ အမြတ်ထုတ်ခြင်း၏ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှုသည် လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်ကို ချိုးဖောက်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။။မူပိုင်ခွင့်ကို တောင်းဆိုခြင်းသည် ရာဇဝတ်မှု၊**ဒေါ်R6**

လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုခွင့်ကို ခိုင်လုံသော ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များ လိုအပ်သည်။အမှန်းပွားမှု၊ ဖျက်ဆီးမှု သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ရန် လွတ်လပ်စွာပြောဆိုသုံးစွဲခြင်းသည် ရာဇဝတ်မှု၊**ဒေါ်R3** ဥပမာ-FBI အေးဂျင့်တစ်ဦးကို လူတစ်ဦးကို သတ်ဖြတ်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော သတ်ဖြတ်မှုအဖြစ် ဖော်ပြသည့် အမေရိကန် ရာဇဝတ်မှုဒရာမာဖြစ်သည်။ သူတို့သတ်တာ မကောင်းဘူး။ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးကို သတ်ဖြတ်ရန် လှုံ့ဆော်သည်။ Killer Cops တွေဟာ အကျဉ်းချခံထားရတဲ့ သူရဲဘောကြောင်တဲ့ ရာဇဝတ်ကောင်တွေ၊**ဒေါ်R7**

ကလေးညစ်ညမ်းရုပ်ပုံစာပေကြည့်ရှုရန် လွတ်လပ်စွာပြောဆိုအသုံးပြုခြင်းသည် ရာဇဝတ်မှု၊**ဒေါ်R3** ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။(ပြုလုပ်ခြင်း၊ ရရှိနိုင်စေရန်)ကလေး၊ လူကြီးညစ်ညမ်းရုပ်ပုံစာပေသည် ရာဇဝတ်မှု၊ **ဒေါ်R6**။

လွတ်လပ်စွာ ပြောဆို လှည့်ဖြား သုံးစွဲခြင်းသည် ရာဇဝတ်မှု၊**ဒေါ်R3**။

လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောဆိုခြင်းကို လှည့်ဖြားရန်၊ လိင်တူဆက်ဆံသူများနှင့် တန်းတူညီမျှဟု ဆိုကြသည်။မမှန်ပါ။ လိင်တူဆက်ဆံသူများသည် မျိုးစိတ်ရှင်သန်မှုကို ခြိမ်းခြောက်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းချက်တစ်ခုရှိသည်။ သူတို့၏ မိတ်လိုက်ခြင်းကို စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ကောင်းသော၊(စအို၊ ပါးစပ်)အပြုအမူသည် ကလေးများ အတွက် ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။လိင်တူဆက်ဆံသူတွေဟာ သာမန်လူလိုဆိုရာမှာ အဆိုးဆုံး၊**ဒေါ်R4** ၎င်းသည် လိင်မသန်စွမ်းမှုနှင့်ပတ်သက်၍ လှည့်စားသည့် မီဒီယာအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

လိင်တူဆက်ဆံသူများသည် ကလေးများကို ပုံမှန်အတိုင်း မိဘအုပ်ထိန်းကြောင်း ပြသရန် လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်ကို အသုံးပြု၍ မီဒီယာ။ဤမီဒီယာသည် ကလေးသူငယ်များအား အရက်စက်ဆုံးသော ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ကြောင်း ထောက်ခံအားပေးနေသည်။ **ဒေါ်R7**။သရုပ်ဆောင်တွေ၊ ထုတ်လုပ်ရေး အဖွဲ့သားတွေ၊ ဖြန့်ဖြူးသူတွေကို တရားစွဲ၊**ဒေါ်R7**။

## လိင်မသန်စွမ်းမှု မိဘအုပ်ထိန်းမှုအပေါ် လုံးဝသည်းခံမှု

လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုခွင့်ကို မြတ်နိုး၊ အသုံးချ၊ ကာကွယ်သည်။လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်ကို အလွဲသုံးစားလုပ်မှုအဆုံးသတ်။

မကြာခဏဆိုသလို အစိုးရသည် လွတ်လပ်စွာပြောဆိုမှုကို ဦးနှောက်ဆေးကြောရန်၊ သွေးထိုး လှုံ့ဆော်ရန်၊ ဝါဒဖြန့်ရန်၊ လှည့်ဖြားရန်၊ လိမ်လည်ရန်၊ ထိုကဲ့သို့ ပြုမူသော အစိုးရအဖွဲ့ဝင်များကို အစိုးရမှ ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ ရွေးကောက်ပွဲမှာ ရပ်တည်လုံ့မရဘူး။ သူတို့သည် ဘဝနှင့်ဘဝအတွက် ရှက်ရွံ့ခြင်းကို ရှောင်ဖယ်ထားကြသည်။

လွတ်လပ်မှု(Utopian၊ စိတ်ကူးယဉ်)Free Speech ကို တာဝန်မဲ့ အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ဤ လွတ်လပ်မှု၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ခွင့်၊ ရိုင်းစိုင်းခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ အစိုးရ၏ အကျပ်ကိုင်ခြင်းမှ ကင်း ဝေးခြင်း၊ အပြစ်၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ ကင်းဝေးခြင်း။ဤလွတ်လပ်မှုအမျိုးအစားသည် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် ပြီး အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု၏ လုံခြုံရေးနှင့် ရှင်သန်မှုကို ပျက်ပြားစေသည်။

လူသားများသည် လွတ်လပ်မှုကို အလွန်အကျွံ မကိုင်းတွယ်နိုင်ပါ။လွတ်လပ်မှုလွန်ကဲခြင်းသည် မင်းမဲ့ စရိုက်၊ ငြီးငွေ့မှု၊ အကျင့်ပျက်မှု၊ ...လူသားများသည် ပြဌာန်းထားသော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ လိုအပ်ပါသည်။(ကိုယ်ကျင့်တရားအခြေခံ)အချိန်တိုင်း တာဝန်ခံပါ။ Custodian Guardian Law Giver Manifest ကို လမ်းညွှန်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။

လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်ကို သီလစောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် တာဝန်သိစွာသုံးနှုန်းခြင်းသည် အသိုက်အဝန်းကို စုစည်းပေး သော ကော်ဖြစ်သည်။ဒီအသိုင်းအဝိုင်းမှာ အမျိုးအစားရှိတယ်။**၁ ဘုရားသခင်**၏ထောက်ခံမှု။ဤသည်မှာ အုပ်ထိန်းသူ အုပ်ထိန်းသူ အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့နှင့်ပူးပေါင်းပါ။

**လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်ကို သီလစောင့်စည်းခြင်း၁ ဘုရားသခင်အခွင့်ထူးပေးသည်!**

**အထူးအခွင့်အရေး ၈**

ချစ်သူ၊ မိသားစုကို စတင်လိုက်ပါ။

**၁ ဘုရားသခင်**ဒီဇိုင်းက လူသားတွေကို လိုချင်တယ်။(သူ ၁ ယောက်၊ သူမ ၁ ယောက် )မျိုးစိတ်ရှင်သန်ရန် မိတ်ပွားရန်။အကောင်းဆုံးရှင်သန်မှုအတွက် အသိုက်အဝန်းပုံစံ၊ သူနှင့်သူမသည် သန်ရှင်းသော အိမ်ထောင်ရေးစာချုပ်ကို ချုပ်ဆိုပြီး မိသားစုတစ်ခု စတင်ပါ။မိသားစုအသစ်သည် ၎င်းတို့၏ကလေးများကို ရပ်ရွာ၏ပုံပိုးကူညီမှုဖြင့် ပြုစု ပျိုးထောင်သည်။



**၁ ဘုရားသခင်**မျိုးစိတ်ရှင်သန်ရန် သေချာစေရန် ဒီဇိုင်းပုံစံကို မိတ်ဖက်ပြုရန် တိုက်တွန်းထားသည်။ရှေးဦး မျိုးစိတ်အတွက် ၎င်းသည် အချိန်သော သမီးရည်းစားထုံးတမ်းများကို ကျော်လွန်ပြီး ဆန်ကျင်ဘက် လိင်ကို မိတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။လူသားတွေ ပိုအဆင့်မြင့်တယ်၊ လိမ်တယ်။ သမီးရည်းစားတွေ ရှောင်နေကြတာ တဏှာ !

အဖော်ရှာခြင်း။ပုဂံ(ခရစ်ယာန်ဘာသာ...)အချစ်ကိုရှာပါ။ ကာမဂုဏ်တို့၌ ညစ်ပတ်ကုန်သော အိမ်ထောင်ဖက်သည် များပြားသော အိမ်ထောင်ဖက်ကို ဘယ်သောအခါမှ မတွေ့ရ။အရင်းရှင်၏အိမ်ထောင်ဖက်သည် အမှိုက်နှင့် တစ်ခါတစ်ရံ စည်းစိမ်ဥစ္စာများ တိုးမြင့်လာစေရန် သို့မဟုတ် ဩဇာလွှမ်းမိုးရန်ဖြစ်သည်။ ယဉ်ကျေးမှုများစွာတွင် မိဘများက ဆုံးဖြတ်လေ့ရှိသည်။ဤအရာများ သည် သားစဉ်မြေးဆက်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အကောင်းဆုံး အကျိုးစီးပွားအတွက် မဟုတ်ပေ။

အုပ်ထိန်းသူသည် ခရိုင်အစိုးရအဖွဲ့က ဆုံးဖြတ်သည့်ကာလတွင်၊**အီး'** (လူထုအရေးပေါ် ဝန်ဆောင်မှု)'သန်ရှင်းသော အိမ်ထောင်ရေး' စာချုပ်တွင် ပါဝင်သူ(HMc).၁၇ နှစ်တိုင်း သူမ နှင့် ၁၈ နှစ်တိုင်း သူတက်ရောက်သည်။စီအီးဒီကာလအတွင်း လူတိုင်းသည် မျိုးနွယ်စု အတွက် ၎င်းတို့အတွက် မည်ကဲ့သို့ အသုံးဝင်နိုင်ဆုံးနည်းကို အကဲဖြတ်ကြသည်။ အီး

လက်တွဲဖော်ရွေးချယ်ရာတွင်လည်း ကူညီပေးသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မပွားများနိုင်သူနှင့် 'မွေးစားမိဘများ' ဖြစ်လာသည်။ သူတို့သည် 'သန်ရှင်းသော ထိမ်းမြားမဂ်လာ' စာချုပ်ကို ချုပ်ဆိုကြသည်။ 'CE' သည် 'ကလေးများ' ကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။



### သန်ရှင်းသော အိမ်ထောင်ရေးမိသားစုတစ်ခု၏အစ။

ကျေနပ်စေရန် ဘုရားသခင် 1 ၏ကံကြမ္မာကို ဖြည့်ဆည်းရန်၊ မျိုးစိတ်ရှင်သန်မှုအတွက်၊ လူသားများ၏ မသေနိုင်သော အခြေအနေ- အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစုကို ပွားများလိုက်ပါ။ ကလေးများသည် ကိုယ်ကျင့်တရား၊ မေတုတာ၊ ဂရုစိုက်တတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြီးပြင်းရန် လိုအပ်သည်။ သူကတော့ She ပါ။ လိပ်မော်ဒယ်များအဖြစ်။ သန်ရှင်းသော- အိမ်ထောင်ရေး စာချုပ်သည် ဤကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာနှင့် ဥပဒေရေးရာကိစ္စရပ်များကို အကျုံးဝင်ပါသည်။ လိင်တူ၊ စိတ်ရှုပ်သော ကျားမ သို့မဟုတ် ကလေးသူငယ် မုဒိမ်းကျင့်သူများသည် ဤစာချုပ်တွင် မဝင်နိုင်ပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု(လိင်တူ၊ စိတ်ရှုပ်သော ကျား သို့မဟုတ် ကလေး မုဆိုးမ) ဤစာချုပ်တွင် သင် မပါဝင်နိုင်ပါ။ 'HMC' ထံသို့ ဝင်ခဲ့သမျှကို ပယ်ဖျက်လိုက်ပါပြီ။ အကျင့်ပျက် ခြစားမှု ဆန်ကျင်ရေး ဥပဒေအရ အသိအမှတ်ပြုခံရသူများပင် ဘုရားသခင်အစိုးရ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းဖြစ်မှုတွေက ဘယ်တော့မှ တန်းတူမညီမျှပါဘူး။ ဤသူများသည် သီးသန့်ခွဲထားရန် လိုအပ်သူများဖြစ်သည်။ ကလေးတွေကို ကာကွယ်ဖို့။

'သန်ရှင်းသော အိမ်ထောင်ရေး' စာချုပ်သည် အစနှင့်အဆုံးရှိသည်။ လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းဖြင့် မဂ်လာဆောင်သည့်နေ့တွင် စတင်သည်။ အငယ်ဆုံးကလေးသည် SHE အတွက် အသက် 17 နှစ်၊ HE အတွက် အသက် 18 နှစ်တွင် ပြီးဆုံးသောအခါ ပြီးဆုံးသည်။

### Pre wedding နေ့ ဖြစ်ပါ တယ်။

'CE' သည် မဂ်လာအကြိုနေ့ လိုအပ်ချက်အားလုံးကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ပါသည်။ 'CE' ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုဘဲ မဂ်လာပွဲအကြိုနေ့ သတ်မှတ်ချက်များ ရှိနိုင်ပါသည်။

A He, She က သူတို့ရဲ့ 'စေ့စပ်ပွဲ' ကို ကြော်ငြာပြီး 'စုဆောင်းခြင်း'၊ သွားကြာတာ။ 'ရှိုင်းယား' ရုံးတွင် 'မိသားစုတစ်ခုစုတင်ခြင်း' သင်တန်းတွင် စာရင်းသွင်းပါ။ ၎င်းတို့သည် ဆေးကုသမှုခံယူနေစဉ်အတွင်း ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ဝန်ရန်ခွဲစွမ်းရုံကြောင်းပြသကာ ကလေးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန်အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များကို ပြသရန် ပရိုဖိုင်တစ်ခု လိုအပ်ပါသည်။ ပျက်ကွက်ပါက စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းမှကို ပယ်ဖျက်ခြင်းနှင့် ရလဒ်များထွက်ပေါ်စေပါသည်။ "မရှိ" HM စာချုပ်။

စုံတွဲတစ်တွဲသည် ခေတ်မီရန် လိုအပ်သည်။ 'Avle' (ပိုင်ဆိုင်မှုများနှင့် တာဝန်ခံမှု၊ ရပိုင်ခွင့်များ) ကြော်ငြာချက်မဂ်လာပွဲနေ့တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပိုင်ဆိုင်မှုများ၊ ရပိုင်ခွင့်များ၊ ကြွေးများ အားလုံးကို 'Avle' ကြော်ငြာချက်တွင် ထည့်သွင်းထားသည်။

မှတ်ချက်! ကြောင်ဖော်မိဘ၊ လက်မထပ်ရသေးတဲ့ မိဘတွေ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူတွေ (လိင်တူ၊ စိတ်ရှုပ်သောကျား၊ ကလေးမုဆိုးမ) ကလေးမမွေးနိုင်ဘူး။

### မဂ်လာရက် ဖြစ်ပါ တယ်။

မဂ်လာပွဲကို Sheriff's Shire ရုံးမှ Celebrant မှ 6 ရက်မြောက်နေ့တွင် ကျင်းပပါသည်။ သတို့သမီးနှင့် သတို့သားသည် လက်စွပ်များ ပေးဆောင်သည်။ (\*) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊ ပရိုဖိုင်များနှင့် Avle's။ မိဘ ညီအကို မောင်နှမများကို ခေါ်ဆောင်လာကြသည်။ အခြားမည်သူမျှ တက်ရောက်ခွင့်မရှိပါ။ (သားသမီးမရှိ)။





**မှတ်ချက်!** သူမသည် သူမ၏ မိသားစုအမည်ကို ထိန်းသိမ်းထားသည်။\* သူမက လက်စွပ်၊ ၉ ကာရက် ရှိုးရှိုးနှင်းဆီ- ရွှေ (သို့) ရှိုးရှိုးရွှေ၊ ထွင်း-ရက်စွဲ၊ သတို့သမီးနှင့် သတို့သား ၁၈၀ နာမည်များ လက်စွပ်၊ ၉ ကာရက် အဝါရောင် ရှိုးရှိုးရွှေရောင်၊ ရက်စွဲ၊ သတို့သားနှင့် သတို့သမီး ၁၈၀ နာမည်များ

1 ဘုရားသခင်သည် သင့်ထံမှကြားနာခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းတော်မူ၏။

**ပွားဆုတောင်း** Multiplication Day 3.1.7 NATm ကို ဂုဏ်ပြုပါ။

ချစ်လှစွာသော ဘုရားသခင်အလှပဆုံး စင်္ကြာဝဠာကို ဖန်ဆင်းရှင်၊ အနှိမ့်ချဆုံး သစ္စာစောင့်သိသော အုပ်ထိန်းသူ (၁၈၀ အမည်) မိတ်လိုက်ခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

မွေးဖွားခြင်းနှင့် ကျန်းမာစွာမွေးဖွားခြင်းတို့ကို တောင်းဆိုခြင်းသည် အိမ်ထောင်ဖက်၊ ပွားများပြီး မိသားစုတစ်ခုထူထောင်ရန် ကတိပြုသည် ထို့ကြောင့် လူသားမျိုးနွယ်သည် ဘုန်းတော်အတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စင်္ကြာဝဠာကို နှယ်ချနိုင်သည်။

ဘုရားသခင်လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊

ဤဆုတောင်းချက်ကို မဂဏ်လာနေနှင့် ပွားများနေတွင် အသုံးပြုသည်။



ခမ်းနားကြီးကျယ်သော မဂဏ်လာအခမ်းအနားများနှင့် ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော ဧည့်ခံပွဲများသည် လူမှုဆက်ဆံရေးကို ဆန့်ကျင်ပြီး မာနကြီးသည်။ အသိုင်းအဝိုင်းက ရှောင်ဖယ်နေကြတယ်။ ရှောင်ဖယ်၊ ရှက်စရာ။



## သန့်ရှင်းသော အိမ်ထောင်ရေး စာချုပ်



ခေါင်းစဉ်: CG. သန့်ရှင်းသော အိမ်ထောင်ရေးစာချုပ်

ရည်ရွယ်ချက်-မိတ် ဆွေ၊ များပြား သော၊ မိသားစုကို စတင် ပါ။

အချိန်အတိုင်းအတာ-မဂဏ်လာဆောင်ရက်ကိုစတင်သည်။ အငယ်ဆုံးကလေးသည် သူမအတွက် အသက် 18 နှစ်၊ သူမအတွက် အသက် 17 နှစ် ပြည့်သောအခါ အဆုံးသတ်သည်။

ကလေးများ-မဖြစ်မနေ ၃ ပုံနှစ်လို့ဖွယ်ရှိသည်။

မိတ်လိုက်ခြင်း-တစ်ဦးတည်းသော မိတ်လိုက်ခွင့်။ ပဋိသန္ဓေစွဲလမ်းခြင်း ၁၈၀ အချိန်။

သန္ဓေတည်ခြင်း-10 ရက်သတုတပတ်ပြီးနောက်ကိုယ်ဝန်မရှိ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာထောက်ခံမှုလိုအပ်ပါတယ်။ ရက်သတုတပတ် 50 ပြီးနောက်ကိုယ်ဝန်မရှိခြင်း၊ စာချုပ်ဖျက်သိမ်းသည်။ ကလေး 3 ယောက်ကို ခွဲတမ်းမပြည့်မချင်း နှစ်စဉ် ကိုယ်ဝန်ယူပါ။

မိဘအုပ်ထိန်းခြင်း-သူက Parenting Course တက်ရမယ်။ သူ၊ သူမသည် လိုအပ်ချက်အရ Shire SmeCi Province PHEC တက်ရောက်သည်။

ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း- ပါတီ 1 သည် အပြစ်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရန် လိုအပ်သည်။\* အပြစ်ရှိတိုင်း လွတ်တယ်။

# 'Avle' ကြော်ငြာချက်မှ ရပိုင်ခွင့် + စာချုပ်အတွင်း ရရှိသည့် အကျိုးအမြတ်များ။ နောက်ပြုံး ကလေးတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်လည်း မရှုတော့ဘူး။

\*အပြစ်ရှိသူ နှစ်ဦးစလုံးသည် ကလေးများကို မွေးစား စောင့်ရှောက်ရေးသို့ သွားကြသည်။

အိမ်ထောင်ကွဲရခြင်းအကြောင်းရင်းများစွဲလမ်းမှု၊ အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြန်မှု၊ လှောင်အိမ်အတွင်း ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းမရှိမှု၊ အသက်ကို ထောက်ပံ့မှု 7 ပတ်၊ 50% သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု။

လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည်-သတို့သမီး.....  
သတို့သား: .....

Celebrant မှသက်သေခံခဲ့သည်..... ရက်စွဲ-  
.....

တက်ရောက်သူများ:-.....  
.....  
.....

## ကျင့်သုံးသည်-Shire ရဲ့အရာရှိ



သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၇ ရက်နေ့ တွင် ဘာသာရေးအရ ထိမ်းမြားလက်ထပ်ပွဲများ ပြုလုပ်ရမည်။ ဟန်းနိုးမွန်းကနေ ပြန်လာကြတဲ့ စုံတွဲ။ မိမိတို့၏ ဘာသာရေးတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်နိုင်သည်။ ဥပမာ- စုရုံးတက်ရောက်ပါ။

နိဂုံးချုပ်ပြီးနောက် သန်ရှင်းသော ထိမ်းမြားလက်ထပ်စာချုပ်(HMc)စုံတွဲမှာ ရွေးချယ်စရာ 2 ခုရှိပါတယ်။ အဖော်စာချုပ်ကို ထည့်သွင်းပါ။ (စီစီ)သို့မဟုတ် သီးခြား။ **မှတ်ချက်!** အဖော်စာချုပ်သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုကို ငြိငြင်ရန် မရနိုင်ပါ။

## အဖော်စာချုပ်



ခေါင်းစဉ်: အဖော်စာချုပ် ရည်ရွယ်ချက်-  
ပေါင်းဖော်ခြင်း၊ ဘဝမျှဝေခြင်း။

အချိန်အတိုင်းအတာ-ခွဲထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးသည်အထိ။ ခွဲခွာရန် Shire ရုံးတွင် ၃ လ အကြောင်းကြားရမည်။

'HMc' မှ 'Avle' ကြော်ငြာချက်ကို ပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် 'Avle' ထုတ်ပြန်ချက်အသစ်သည် စာချုပ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်လာသည်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခွဲထားရင် ပိုင်ဆိုင်မှုတစ်ဝက်ကို ပိုင်ဆိုင်ပါတယ်။ ဝယောက်သေရင် ကျန်တဲ့လူက အကုန်ရသွားတယ်။ မည်သည့်ဆန္ဒကိုမဆို လျစ်လျူရှုထားသည်။

လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည်-သူမသည် .....  
သူ .....  
Shire Officer မှသက်သေခံခဲ့သည်.....

ရက်စွဲ-.....

'အဖော်အဆက်အသွယ်' ကို လက်မှတ်ရေးထိုးပြီးနောက် 'အဖော်' သည် လက်စွပ်လဲလှယ်နိုင်သည်။ သူမသည် လက်စွပ်၊ ငြိမ့်ရက်ရှိသော ရိုးရိုး ရွှေဖြူ၊ သူ၏ ၁၀၀နာမည်များသည် လက်စွပ်၊ ငြိမ့်ရက် ရွှေအဖြူရောင် ရိုးရိုးလက်စွပ်၊ သူ့လက်စွပ် ၁ လုံး၊ ၁၀၀နာမည်များ



### အဖော်ဆုတောင်း ၁ ဘုရားသခင်မင်းဆီကကြားဖို့စောင့်နေတယ်။

ချစ်လှစွာသော ၁ ဘုရားသခင်အလှပဆုံး စင်္ကြာဝဠာကို ဖန်ဆင်းရှင်၊ အနှိမ့်ချဆုံး သစ္စာစောင့်သိသော အုပ်ထိန်းသူ (၁၀၀အမည်) အဖော်အပေါင်း ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ အစွန့်ရှည်စွာ မျှဝေခြင်း အဖော်အဖြစ် သဟဇာတဖြစ်အောင် မျှဝေပါရန် တောင်းဆိုပါသည်။ ဂုဏ်တော်အတွက် အခြားအဖော်စုံတွဲများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံပါ။ ၁ ဘုရားသခင်လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊



စာချုပ်ဝင်သည့်အခါ ဤဆုတောင်းချက်ကို အသုံးပြုပါသည်။



### ဖောက်ပြန်မှု သစ္စာရှိဖို့ ကတိကိုဖျက်တယ်...

အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြန်မှုဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သစ္စာရှိဖို့ သူနဲ့ သူမကြားကပေးထားတဲ့ ကတိကို ချိုးဖောက်လိုက်တာပါ။ ထိုကတိသည် ချစ်သူများကြား၊ မေတုတာစာတွင် ဖော်ပြထားသော သို့မဟုတ် လက်ထပ်ကတိပြုမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုကတိကို ဖောက်ဖျက်ခြင်းသည် သစ္စာမဲ့သော လုပ်ရပ်ဖြစ်ပြီး သစ္စာမဲ့သော ဖောက်ဖျက်မှုဖြစ်သည်။ ချိုးဖောက်မှုတိုင်းက တာဝန်ခံပါတယ်။

ဖောက်ပြန်ခြင်းသည် ကတိကို ဖောက်ဖျက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သူ သို့မဟုတ် သူမ သို့မဟုတ် နှစ်ဦးစလုံး၏ ကိုယ်ကျင့်တရား မှားယွင်းမှု၊ ဤလွန်ကျူးမှုသည် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ အိမ်နီးနားချင်း၊ အသိုက်အဝန်း၊ ...

### ညစ်ပတ်တယ်။

'ဓမ္မမဂင်္ဂလာစာချုပ်' ၏ သက်တမ်းအတွင်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွန်ကျူးမှုသည် ရပ်ရွာရာဇဝတ်မှုဖြစ်ပြီး ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ မှားယွင်းမှုဖြစ်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွန်ကျူးမှု (စအို၊ ပါးစပ် သို့မဟုတ် မိန်းမအင်္ဂါ) ခင်ပွန်းဖြစ်သူက အခြားသူမ၊ သူ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်နှင့် ဖြစ်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွန်ကျူးမှု (စအို၊ ပါးစပ် သို့မဟုတ် မိန်းမအင်္ဂါ) သူ၊ သူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် အခြား မယား အားဖြင့် ဤဒုစရိုက်တို့သည် ညစ်ညူးခြင်းပေတည်း။ ၎င်းသည် 'HMC' ကို မဖြစ်မနေပယ်ဖျက်ခြင်း၏ ရလဒ်ဖြစ်သည်။ (ကွာရှင်းခြင်း)!

ဇနီးက ကိုယ်ဝန်မရှိရင် သားသမီးမရှိဘူး။ အညစ်အကြေး(သူ သို့မဟုတ် သူမ)တရား  
စွဲ၊ **ဒေါ်R4!** ဖောက်ပြန်သူပိုင်ဆိုင်သမျှသည် ဤသစ္စာဖောက်မှု၏သားကောင်အား  
လျော်ကြေးအဖြစ် ပေးဆောင်သည်။ အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြန်တဲ့ လင်မယားနှစ်  
ယောက်စလုံးကို တရားစွဲ၊ **ဒေါ်R4** သူတို့ပိုင်ဆိုင်သမျှ ဘဏ္ဍာတိုက်သို့ သွားကြသည်။

ဇနီးသည် ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် သို့မဟုတ် သားသမီးရှိလျှင်။ အညစ်အကြေး(သူ သို့မဟုတ် သူမ)တရား  
စွဲ၊ **ဒေါ်R5!** အညစ်အကြေး(ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် ဇနီး)ကလေးတွေနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် တွေ့ခွင့်မပေးဘူး။  
ဖောက်ပြန်သူပိုင်ဆိုင်သမျှသည် ဤသစ္စာဖောက်မှု၏သားကောင်အား လျော်ကြေးအဖြစ် ပေး  
ဆောင်သည်။ အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြန်တဲ့ လင်မယားနှစ်ယောက်စလုံးကို တရားစွဲတယ်။ **ဒေါ်R5**  
သူတို့ပိုင်ဆိုင်သမျှ ဘဏ္ဍာတိုက်သို့ သွားကြသည်။ ကလေးများသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး  
ဂေဟာသို့ ရောက်သွားကြပြီး ၎င်းတို့၏ မိဘများကို နောက်တစ်ကြိမ် မတွေ့ရတော့ပေ။

**ကွာရှင်းခြင်း။**

1 ယောက် သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်စလုံးက 'ကွာရှင်းခြင်း' သည် မဖြစ်မနေဖြစ်လာသောအခါ၊ **HMc**ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်ခြင်း သို့မဟုတ်  
၎င်းတို့၏ တာဝန်ဝတုတရားများကို ကျေပွန်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း။ အဖန်ဖန် စွဲလမ်းမှု ကျူးလွန်သူ(၄)၊ ညစ်ပတ်တယ်။ 1  
သို့မဟုတ် နှစ်ဦးစလုံး parti ဖြစ်လျှင် es of, 'HMc' သည် လှောင်အိမ်အတွင်း ပြန်လည်ထူထောင်ရေးသို့ ဝင်ရောက်သည်။  
အကယ်၍ 'HMc' သည် 1 သို့မဟုတ် နှစ်ဦးစလုံး၏ အသက်တာအတွက် 7 ပတ်ဖြစ်သည်။ အသိမှတ်ပြု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
အရည်အချင်းမရှိခြင်း။ 50% သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုကို အသိအမှတ်ပြုသည်။

ကွာရှင်းခြင်း 1 ပါတီသည် အပြစ်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ အပြစ်ရှိသူသည် 'Avle' ကြေညာချက်မှ ရပိုင်ခွင့်အားလုံးကို  
ဆုံးရှုံးစေသည့်အပြင် စာချုပ်အတွင်း ရရှိသော အကျိုးအမြတ်များအားလုံးကို ဆုံးရှုံးစေပါသည်။ ကလေးတွေနဲ့ အဆက်အသွယ် မရှိ  
တော့ဘူး။ အပြစ်ရှိသူ နှစ်ဦးစလုံးသည် ကလေးများကို မွေးစား စောင့်ရှောက်ရေးသို့ သွားကြသည်။ ပိုင်ဆိုင်မှုများသည်  
ဘဏ္ဍာတိုက်သို့ ရောက်သွားကြသည်။

**သပ်သပ်**

ပြီးသွားရင် ခွဲခွာပါ။ **HMc** 'Avle' ကြေညာချက်၏တန်ဖိုးသည် ညီမျှသည်။ ဒီ  
အတိုင်း ကလေးတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်မပြတ်ဖို့(မြှေး)။

Shire ရုံးတွင် 3 လကြာသတိပေးချက်ပေးပြီးနောက်အဖော်များခွဲထွက်ခြင်း။  
'Avle' ကြေညာချက်၏တန်ဖိုးသည် ညီမျှသည်။ ဒီအတိုင်း ကလေးတွေနဲ့  
အဆက်အသွယ်မပြတ်ဖို့(မြှေး)။

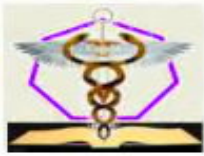
**မိဘအုပ်ထိန်းခြင်း။**

လက်ရှိအချိန်တွင် မိဘအများစုသည် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများကို အကောင်း  
ဆုံးမွေးထုတ်ပေးရန် အခွင့်အရေးကို မပေးနိုင်ကြပေ။ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု-  
အသားအရောင်ခွဲခြားမှု ကြောင့် ကလေးအများအပြား မွေးထုတ်ခွင့်ကို  
ငြင်းပယ်ခံရသည်။ စောင့်ထိန်းအုပ်ထိန်းသူတွင် အဖြေရှိသည်-စည်းစိမ်  
ချမ်းသာ အသားအရောင် ခွဲခြားရေး ပိုင်ဆိုင်မှု ချွတ်လှောင်အိမ်(ဒေါ်R6)  
ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု အသားအရောင်ခွဲခြားမှု၏ အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးဆက်  
ဖြစ်သော ရာဇဝတ်ကောင်များ။



အုပ်ထိန်းသူအုပ်ထိန်းသူသည် ရုပ်ရွာမိဘအုပ်ထိန်းခြင်း၊ အခမဲ့ပညာရေး၊ သင်ယူပြီး သင်ကြားပေးခြင်း၊  
Shire SmeC၊ ပြည်နယ် PHEC ကို အသုံးပြုသည်။ ပညာရှင်၊ ပညာတတ်များ၊ ဆေးမှူးများ၊ မိဘများ၏  
ပူးပေါင်းပါဝင်မှုဖြင့် မိဘအုပ်ထိန်းသည့်အသိုင်းအဝိုင်း။ မိဘကောင်းများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်ပူးပေါင်းပါ။

**SmeC**'Shire ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့်ပညာရေးရုပ်ထွေး။  
**PHEC**'ခရိုင်ဆေးရုံနှင့် ပညာရေးရုပ်ထွေးမှု။  
**PDEC**'ပြည်နယ်ကာကွယ်ရေးနှင့် အရေးပေါ်ဌာန။  
အီးရပ်ရွာအရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှု



**ကလေးအမည်ပေးခြင်း**

အုပ်ထိန်းသူ အုပ်ထိန်းသူသည် ၎င်းတို့၏ အသစ်မွေးဖွားသော အမည် (၃) ခုကို ပေးသည်။ ၁၀  
တုံ့နာမည်(10 လုံးအထိ)၊ ၂ndနာမည်(10 လုံးအထိ)၊ မိသားစုအမည်(10 လုံးအထိ)။ နာမည်တစ်  
ခုမှ စာလုံး 10 ထက်မပိုပါ။ CG သည် မွေးကင်းစကလေး၏ အမည်ကို မမွေးမီ ရွေးပါ။  
မွေးကင်းစကလေး၏အမည်သည် မိခင်များနှင့် ဖခင်များ၏ မိသားစုအမွေအနှစ်များကို  
ကိုယ်စားပြုသည်။

အဆိုပါ ၁၀တုံ့မွေးကင်းစကလေး၏အမည်မှာ အမျိုးသမီး ၁၀တုံ့မိခင်မိသားစုအမည်(အသက်ရှင်သည်  
ဖြစ်စေ၊ ကွယ်လွန်သည်ဖြစ်စေ)၊ အဆိုပါ ၁၀တုံ့မွေးကင်းစကလေး၏အမည်မှာ အထီး ၁၀တုံ့  
ဖခင်မိသားစုအမည်(အသက်ရှင်သည်ဖြစ်စေ၊ ကွယ်လွန်သည်ဖြစ်စေ)၊ မွေးစမှာ မိဘတွေက နာမည်ကို မ  
ဆုံးဖြတ်တတ်ကြပါဘူး။ မွေးကင်းစကို ပုံသေ ၁ ပေးထားသည်။ ၁၀တုံ့နာမည်။ မွေးကင်းစကလေးသည် မိခင်  
များ၏ 1 ကို ရရှိသည်။ ၁၀တုံ့နာမည်။ မွေးကင်းစကလေးသည် ဖခင်များထံမှ ရရှိသည်။ ၁၀တုံ့  
နာမည်။ ပေးသည်နှင့်တပြိုင်နက် နာမည်ပြောင်း၍မရပါ။

၂ndမွေးကင်းစကလေးငယ်၏အမည်မှာ ဖခင်မိသားစုမှ အမျိုးသမီးအမည်ရှိသည်။(အသက်ရှင်သည်  
ဖြစ်စေ၊ ကွယ်လွန်သည်ဖြစ်စေ)။ ၂ndမွေးကင်းစကလေးငယ်၏အမည်မှာ မိခင်မိသားစုမှ ယောက်ျား  
အမည်ရှိသည်။(အသက်ရှင်သည်ဖြစ်စေ၊ ကွယ်လွန်သည်ဖြစ်စေ)။ မွေးစမှာ မိဘတွေက နာမည်ကို မ  
ဆုံးဖြတ်တတ်ကြပါဘူး။ မွေးကင်းစကလေးကို ပုံသေ 2nd အမည်ပေးထားသည်။ မွေးကင်းစကလေး  
သည် ဖခင်များ၏မိခင်များကို ရရှိသည် ၁၀တုံ့နာမည်။ မွေးကင်းစကလေးသည် မိခင်ဖခင်များ '၁၀တုံ့  
နာမည်။ ပေးသည်နှင့်တပြိုင်နက် နာမည်ပြောင်း၍မရပါ။

'ဝင်လိုက်တာနဲ့၊ **သန်ရှင်းသော ထိမ်းမြားခြင်း**' စာချုပ်။ သူမသည် သူမိသားစုနာမည်ကို  
စောင့်ရှောက်သည်။ မွေးကင်းစကလေး၏ မိသားစုအမည်သည် မိခင်များ၏ မိသားစုအမည်  
ဖြစ်သည်။(မဖြစ်မနေ)။ မွေးခါစတစ်ယောက်၏ မိသားစုအမည်သည် ဖခင်များ၏ မိသားစု  
အမည်ဖြစ်သည်။(မဖြစ်မနေ)။

# မိသားစုယူနစ်သည် ရုပ်ရွာစံနှုန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

## အထူးအခွင့်အရေး ၉

### အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ရရှိပါ

အုပ်ထိန်းသူအုပ်ထိန်းသူ၏ တာဝန်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမှာ တိရစ္ဆာန်များနှင့် သဟဇာတဖြစ်အောင် နေထိုင်ရန်ဖြစ်  
သည်။ 'စောင့်ထိန်းအုပ်ထိန်းသူမိသားစု' သည် ၎င်းတို့၏မိသားစုတွင် တိရစ္ဆာန်များကို ပေါင်းထည့်မည်ဖြစ်သည်။  
ဤတိရစ္ဆာန်များကို အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များဟု ခေါ်သည်။ လေ့ကျင့်ပေးတယ်၊ ဂရုစိုက်တယ်၊ ချစ်တယ်။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များသည် အသိုင်းအဝိုင်း၊ Habitat နှင့် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များကို အနုတရားမရှိစေရပါ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များသည် အဆိပ်မရှိပေ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များသည် သားကောင်များမဟုတ်ပါ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များသည် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များမဟုတ်ပါ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များသည် ခွေးငယ်လေးများထက် ပိုကြီးသည်။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ မပျံသန်းနိုင်ပါ။

နို့တိုက်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များသည် အမျိုးမခွဲခြားတတ်ပါ။ လိုင်စင်ရ မွေးမြူသူများသာ မွေးမြူနိုင်သည်။ လိုင်စင်မဲ့ မွေးမြူရေး၊ **ဒေါ်R3** တိရစ္ဆာန်တိုင်းအတွက်။ နို့တိုက်သတုတဝါများသည် အတွင်း၌သာ ထားရှိရုံသာမက ပြင်ပသို့ ထိတွေ့မှုလည်း ရှိသည်။



ခွေးများနှင့် ၎င်းတို့၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများသည် နာခံမှုလေ့ကျင့်မှုကို ပြီးမြောက်ရန် လိုအပ်သည်။ ပျက်ကွက်ခြင်း၊ **ဒေါ်R1** ခွေးကြီးများကို အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အဖြစ် အသုံးမပြုပါ။ ဖောက်ဖျက်၍ ခွေးကြီးကို ပိုင်ရှင်ထံမှ သိမ်းယူ **ဒေါ်R1** Cluster အိမ်များတွင် ခွေးငယ်လေးများသာ နေထိုင်ပါသည်။



ကြောင်များသည် သားကောင်များဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကို အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအဖြစ် မသင့်လျော်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဖောက်ဖျက်ခြင်း၊ **ဒေါ်R3** ပျံသန်းနေတဲ့ ငှက်တွေဟာ လွတ်လပ်စွာ ပျံသန်းဖို့ လိုပါတယ်။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအဖြစ် မသင့်လျော်အောင် ဖောက်ဖျက်ခြင်း၊ **ဒေါ်R2**။



အစုလိုက်အိမ်များ- ငါးပြတိုက်၊ terrarium၊ ခွေးငယ်လေးများကို ခွင့်ပြုသည်။ ခွင့်မပြုပါ- ငှက်များ၊ ကြောင်များ၊ အဆိပ်ရှိသော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ ခွေးငယ်လေးများထက်ကြီးသော မည်သည့်အရာကိုမျှ မွေးမြူခြင်းမပြုပါ။ အိမ်ဌာနနှင့် သို့မဟုတ် နေထိုင်ရန် ခြိမ်းခြောက်သည့် သတုတဝါများ။



### ငါးပြတိုက်

Aquarium သည် Custodian Guardian ပညာရေးစနစ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ SmeC၊ PHEC တိုင်းတွင် Aquarium ရှိသည်။ ကလေးတွေကို Aquarium ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု သင်ပေးတယ်။ ရေအေးနှင့် အပူပိုင်းဒေသငါးများသည် အစုလိုက်အိမ်များအတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။



### Terrarium

Terrarium သည် CG ပညာရေးစနစ်၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ SmeC နှင့် PHEC တိုင်းတွင် Terrarium ရှိသည်။ ကလေးများကို terrarium ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုသင်ပေးသည်။ သေးငယ်သော terrarium သည် အစုလိုက်အိမ်များအတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။



အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို သဘာဝအတိုင်း ပြုမူနေထိုင်ခွင့်ရှိသည်။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ပိုင်ရှင်များ မရရှိမီ ၎င်းတို့၏ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များသည် သဘာဝအတိုင်း ပြုမူအကြောင်း မိမိကိုယ်ကို အသိပညာပေးရမည်ဖြစ်သည်။ မသိနားမလည်သော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ပိုင်ရှင်များသည် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို သဘာဝကျစွာ ပြုမူရန် အတင်းအကျပ်ခိုင်းစေနိုင်သည်။ ဤသည်မှာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအပေါ် ရက်စက်မှုဖြစ်သည်။



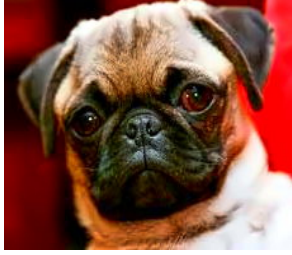
### အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအပေါ် ရက်စက်မှု

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ၁ ကောင်ကို တိရစ္ဆာန်နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းမပြုဘဲ ထားရှိခြင်းသည် ရက်စက်သည်။ ဖြတ်တောက်ခြင်း-နားရွက်၊ အမြီးဖြတ်၊... **ဒေါ်R2** တိရစ္ဆာန်တိုင်းအတွက်။ နာကျင်စေခြင်း-ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ကန်ခြင်း၊... **ဒေါ်R2** တိရစ္ဆာန်တိုင်းအတွက်။ ဖက်ရှင်အမွေးညှပ်။ သားမွေး ၊ အရေပြား ၊ ပန်းချီ ၊ ကုသပေးခြင်း

သူတို့ကိုယ်သူတို့ လူသားအဖြစ် မဟုတ်ဘဲ၊**ဒေါ်R2**တိရစ္ဆာန်တိုင်းအတွက်။ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း-မြေစာ၊ ဓာတ်ခွဲခန်းတိရစ္ဆာန်၊..**ဒေါ်R3**တိရစ္ဆာန်တိုင်းအတွက်။



**ဝတ်ရည်**Pugs၊ English၊ French Bulldogs များသည် အမြဲတမ်း ပြန်ပြောင်းသော မျက်နှာများဖြင့် မွေးမြူကြသည်။အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ပိုင်ရှင်သည် ၎င်း၏ကလေးနှင့် တူသောကြောင့် ညီညာသောမျက်နှာကို ဆွဲဆောင်ထားသည်။ မျိုးပွားခြင်းသည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ရာသီဥတုပြောင်းတဲ့ အချိန်မှာ ခွေးလေးတွေ အသက်ရှူကျပ်တာ၊ အသက်ရှူမဝတာကြောင့် နှလုံးရောဂါတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ခွေးတွေက တစ်သက်လုံး ဒုက္ခရောက်တယ်။



လူရက်စက်မှု။အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ပိုင်ရှင်က အသက်ရှူရခက်တာက ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလို့ ထင်ပါတယ်။ ဤအမျိုးအစားမှာ မွေးမြူရေး၊**ဒေါ်R4**တိရစ္ဆာန်တိုင်းအတွက်။ Shun နှင့် Shame ပိုင်ရှင်များ။

တိရစ္ဆာန်များသည် 'CG Free Education' နှင့် 'Teach and Learn' ၏ အစိတ်အပိုင်းလည်းဖြစ်သည်။ အချို့မှာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များဖြစ်ပြီး အချို့မှာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များဖြစ်သည်။တောရိုင်းတိရစ္ဆာန် မဟုတ်ဘူး။

**SmeC**:မွေးကင်းစအသင်း၊ အခြေခံကျောင်း၊ မိန်းကလေးကျောင်း၊ မိသားစုကောလိပ်အားလုံးမှာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေရှိတယ်။ပညာတတ်များ၊ မိခင်များ၊ ပညာရှင်များ၏ စောင့်ရှောက်မှု။SmeC တွင် မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ဘေးမဲ့တော တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များကို လေ့လာမှုများလည်း ရှိသည်။



**PHEC**:ယောက်ျားလေး၏တစ်ခုတည်းသောကျောင်း၊ အလုပ်သင်ကောလိပ်၊ နည်းပညာကောလိပ်၊ ခေါင်းဆောင်မှုကောလိပ်၊ ခေါင်းဆောင်မှုစခန်းအားလုံးမှာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေရှိတယ်။ပညာရှင်တွေ၊ ပညာတတ်တွေနဲ့ ဖခင်တွေက ပြုစုစောင့်ရှောက်တယ်။PHEC တွင် မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ဘေးမဲ့တော တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်လေ့လာမှုများလည်း ရှိသည်။



**1 ဘုရားသခင်သည် သင့်ထံမှကြားနာခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းတော်မူ၏။**

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဆုတောင်း

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နေ့ 11.3.7 ကို လှူတံ့ပြပါ။ NATm

ချစ်လှစွာသော **ဘုရားသခင်**အလှပဆုံး စင်္ကြာဝဠာကို ဖန်ဆင်းရှင်၊ အနှိမ်ချဆုံး သစ္စာစောင့်သိသော အုပ်ထိန်းသူ (၁၀၀နာမည်) အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။



အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအားလုံးကို လေ့ကျင့်၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးမည်။ တာဝန်သိတတ်သော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်စောင့်ရှောက်သူဖြစ်ရန် ကြိုးစားပါ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအား ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုနှင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါမည်။**ဘုရားသခင်**လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊

ဤဆုတောင်းချက်ကို အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နေ့ သို့မဟုတ် လိုအပ်သည့်အခါတိုင်းတွင် အသုံးပြုသည်။



အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များသည် တာဝန်ရှိသည်။!အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ ဒေါသကို လျစ်လျူရှုခြင်း။**ဘုရားသခင်!**

## အထူးအခွင့်အရေး 10

အကြမ်းမဖက်သော အသိုင်းအဝိုင်းရှိပါစေ။

လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့အိမ်မှာ ကယ်တင်မှုကို ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။သူတို့သည် ကျောင်းစာနှင့် အလုပ်တွင် သက်သာသည်ဟု ခံစားခွင့်ရှိသည်။ထို့ကြောင့် 'Custodian Guardian Shun Violence' အယူအဆကို ရရှိစေပါသည်။(CG မဟုတ်သော အကြမ်းဖက်မှု အယူအဆကို ကြည့်ပါ) Shire တိုင်းတွင်အကောင်အထည်ဖော်ရန်.

**ရှိုင်းယား**Sentinel ပေးပါ။(Shire Sentinel ကိုကြည့်ပါ)ဝန်ဆောင်မှုများ။ Sentinel သည် အနုတရားနိမ့်မှု အလယ်အလတ်အစောင့်အကြပ်နှင့် ကင်းလှည့်တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်သည်။Sentinel သည် လူမှုဆန့်ကျင် ရေး အပြုအမူများကို အစီရင်ခံလိမ့်မည်(ရာဇဝတ်မှု၊ ညစ်ညမ်းမှု၊ ဖောက်ပြန်မှု)ရပ်ရွာကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်း ရေးပြဿနာများကို သတင်းပို့ပါ။Sentinel သည် ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်သည်ဟု ထင်မြင်ပြီး ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန် မှုအတွက် ဖမ်းဆီးမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် အဖမ်းခံရသူကို လိုက်ပို့ရန် ၎င်း၏ ဘူတာရုံသို့ ဗင်ကားဖြင့် ခေါ် ယူခဲ့သည်။

**ရှိုင်းယား**ညမထွက်ရအမိန့်ကို ၁၄ နာရီမှ ၂၁ နာရီအထိ ၇ နာရီ သတ်မှတ်ထားသည်။(CG Klock).ကျန်းမာရေးကောင်းရန်၊ စွမ်းအင် သုံးစွဲမှု လျော့ချရေး၊ လေထုညစ်ညမ်းမှု နည်းပါးစေရန်နှင့် တောရိုင်း တိရစ္ဆာန်များကို ကာကွယ်ရေး။ရာဇဝတ်မှု လျော့ချရေး၊ အစိုးရ အတွက် ကုန်ကျစရိတ်၊ တိုးပွားမှုကို အားပေးသည်။

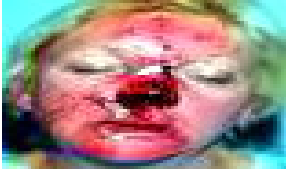


အရေးပေါ် ဝန်ထမ်းတွေက ဥပဒေစိုးမိုးရေးကို ကူညီပေးတယ်။စည်းမျဉ်းစည်းမျဉ်းများ ဖောက်ဖျက်ခြင်းအား သတိပြုခြင်းဖြင့် အလုပ်ပိတ်ခြင်း ။အရပ်သားတွေ အဖမ်းခံရနိုင် တယ်။ အကူအညီပေးရန် CE ထိန်းကျောင်းသူအား ခေါ်နိုင်သည်။

လူတွေဟာ တိုက်ခိုက်ခံရတဲ့အခါ အိမ်နီးချင်းတွေကို ကူညီကြပါတယ်။ အလုပ်သမားတွေ က လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို ကူညီတယ်။ ပညာတတ်တွေ၊ ပညာရှင်တွေ အချင်းချင်း ကူညီတယ်။Shire တစ်ခုစီ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အကြမ်းဖက်ခြင်း ကင်းစင်ရန် ဖြစ်သည်။



အကြမ်းမဖက်သော အသိုက်အဝန်းရှိခြင်းသည် အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းမှာ ကယ်တင်ခြင်းကို ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိ တယ်။ အကြမ်းဖက်ခံရတဲ့သူတွေကို ကူညီဖို့ လူတိုင်းမှာ တာဝန်ရှိ တယ်။အဲလို့မလုပ်ဘူး၊**ဒေါ်R2**



အကြမ်း ဖက်မှု များကို စောင့်ကြည့် နေကြ သူများ၊ **ဒေါ်R2** အားပေးတဲ့လူ တွေ(အားပေးပါ၊ ကူညီပါ)သွေးထိုးလုံဆော်မှု၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ အကြမ်းဖက် သူများကို ဖမ်းဆီးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်၊**ဒေါ်R3**



1 ဘုရားသခင်သည် သင့်ထံမှကြားနာခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းတော်မူ၏။

**မှခင်းခံရသူများဆုတောင်း**                      အမှတ်တရနေ့ ၂။ ၄။ ၇။ NAtm



ချစ်လှစွာသော ဘုရားသခင်အလှပဆုံး စကြာဝဠာကို ဖန်ဆင်းရှင်၊ အနှိမ့်ချဆုံး သစ္စာစောင့်သိသော အုပ်ထိန်းသူ (၁၈၈၅အမည်) မှုခင်းခံရသူများ၏ နာကျင် ကိုက်ခဲမှုများကို သက်သာစေရန် တောင်းဆိုပြီး မှုခင်းခံရသူများ တရားမျှတမှု နှင့် လျော်ကြေးငွေများရရှိရန် ကူညီပေးခြင်း၊ ရာဇဝတ်မှုမပြီးဆုံးနိုင်သော အပြစ်ပေးကူညီမည်ဟု ကတိပြုပါသည်။ အဆိုး သည် ဘဝနှင့်ဘဝနောက်ဘဝတွင် ဘုန်းအသရေအတွက် အပြစ်ပေးခံရကြောင်း မေးပါ။**ဘုရားသခင်**လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊



ဆုတောင်းခြင်းကို ရာဇဝတ်ကောင်များနေ (ပျော်စရာနေ ဆောင်ပုဒ်) တွင် အသုံးပြုသည်။



အကြမ်းဖက်မှုသည် မွေးကင်းစမှ စတင်သည်။ ကြမ်းတမ်းသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် တစ်သက်တာလုံး အကြမ်းဖက်မှု၏ ဉာဉ်ဖြစ်ဆဲဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်မှု၏ ဉာဉ်သည် အကြမ်းမဖက်ရန် အစပျိုးရန် လိုအပ်သည်။ **အစပျိုးမှုများ**-အရက်၊ ဒေါသ၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ရွယ်တူချင်းဖိအားပေးမှု၊ ထိတွေ့အားကစား၊ ရန်ဖြစ် အားကစား၊ မောဟ၊ အရှက်ကွဲမှု၊ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော အရာဝတ္ထု၊ စာနာမှုကင်းမဲ့မှု၊ ဒေါသ၊ ကြမ်းတမ်းသော ဗီဒီယို၊ ကြမ်းတမ်းသော ဗီဒီယိုဂိမ်းများ၊ ...

မွေးကင်းစကလေးငယ်သည် အဖေနှင့်အမေတို့ကို အချင်းချင်း ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ပြောဆိုဆက်ဆံသည်။ နှုတ်ဖြင့် အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်းသည် အဆင်ပြေကြောင်းနှင့် နောင်ဘဝတွင် ထိုသို့ပြုမည်ကို လေ့လာပါ။ မွေးကင်းစကလေးသည် ဖခင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်စေမှုကို ခံခဲ့ရသော မိခင်နှင့် ထိတွေ့ခဲ့သည်။ မွေးကင်းစကလေးသည် နောင်ဘဝတွင် ကိုယ်တော်၏ ကိုယ်ထိလက်ရောက်စေကားမှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိ မည်ဖြစ်သည်။ မွေးကင်းစကလေးက သူမကို နာကျင်အောင်လုပ်တာ ကောင်းတယ်လို့ ထင်လိမ့်မယ်။။



ကြမ်းတမ်းစွာ စော်ကားခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ခြင်းသည် အနိုင်ကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အနိုင်ကျင့်ခြင်းသည် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းမှ စတင်ပြီး ချေမှုန်းခြင်းသို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။ ကြီးနိုင်ငယ်ညှင်းသည် အများအားဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျသော သူရဲဘောကြောင်သူများနှင့် ဝန်းရံထားလေ့ရှိသည်။ အုပ်စုဖွဲ့အနိုင်ကျင့်ပြီး ပေါင်းသင်းခြင်းဖြင့် အပြစ် ဖြစ်လာသည်။ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ **ဒေါ်R1**၊ ခြိမ်းခြောက်မှု၊ **ဒေါ်R2**၊ နာကျင်စေမှု သို့မဟုတ် သတ်ဖြတ်ခြင်း-တစ်ဦးချင်း၊ ကလေး၊ အရွယ်မရောက်သေးသူ၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၊ အကြီးတန်း သို့မဟုတ် အုပ်စုဖွဲ့စည်းမျဉ်းများ အကျုံးဝင်သည် (CG အကြမ်းဖက်မှု မဟုတ်သော အယူအဆကို ကြည့်ပါ)။



### အကြမ်းဖက်မှုခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်သည်။

## အကြမ်းဖက်မှုရပ်ပါ။ အိမ်မှာစတင်ပါ။

### အထူးအခွင့်အရေး ၁၁

ဖျားတဲ့အခါ အခမဲ့ ကုသပေးတယ်။

ဖျားနာတဲ့အခါ အခမဲ့ ကုသပေးတယ်။ **ဘုရားသခင်**လူကောင်းတွေကို ပေးပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး သမားများအတွက် အခမဲ့ ကုသမှု မရရှိနိုင်ပါ။ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့နေရသူများ (စွဲလမ်းခြင်း၊ လူသားစားခြင်း၊ ရွေးချယ်ခွဲစိတ်ခြင်း၊ ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ သတ်သေခြင်း၊ ...)အခမဲ့ ကုသမှု မခံယူပါနဲ့။

### 1 ဘုရားသခင်သည် သင့်ထံမှကြားနာခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းတော်မူ၏။

**ကျန်းမာရေးကောင်းပါစေ။** ဆုတောင်းဂုဏ်ပြုပါ။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောနေ့ 12.1.7 NAtm  
ချစ်လှစွာသော ဘုရားသခင်အလှပဆုံး စကြဝဠာကို ဖန်ဆင်းရှင်၊ အနှိမ်ချဆုံး သစ္စာစောင့်သိသော  
အုပ်ထိန်းသူ (၁၀၈၇နာမည်) ကျန်းမာရေးနဲ့မညီညွတ်တဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံအတွက် တောင်းပန်ပါတယ်။



ပြင်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ်။  
'နေမကောင်းဖြစ်ရင် အခမဲ့ ကုသပေးတယ်' ပြုပြင်ဖို့  
ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ကျေးဇူးပြုပြီး ထောက်ခံပါ  
ဘုန်းတော်အတွက် **ဘုရားသခင်** လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊

ဤဆုတောင်းချက်ကို ကျန်းမာသောနေ့တွင် အသုံးပြုသည်။



သီးသန့်၊ ပေးဆောင်သည်။ (လောဘ၊ အမြတ်ထုတ်ခြင်း၊ ဖြုန်းတီးခြင်း)၊ ကျန်းမာရေး  
စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပုဂ္ဂလိကကျန်းမာရေးအာမခံသည် အသုံးမပြုတော့ဘဲ ၎င်း၏ပိုင်ဆိုင်  
မှုများကို လျော်ကြေးမပေးဘဲ သိမ်းဆည်းခဲ့သည်။ ပုဂ္ဂလိက ကျင့်ထုံးများကို လျော်ကြေးမ  
ပေးဘဲ စုပ်ယူခြင်း **SmeC** (ရှိုင်းယားဆေးဘက်ဆိုင်ရာပညာရေးရှုပ်ထွေးမှု)။ ပုဂ္ဂလိက  
ဆေးရုံများကို လျော်ကြေးမပေးဘဲ စုပ်ယူကြသည်။ **PHEC** (ခရိုင်ဆေးရုံ ပညာရေးဌာန)။

ခြစားသော ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု အသားအရောင်ခွဲခြားသည့် နိုင်ငံများတွင် ပုဂ္ဂလိက လောဘကြီးစွာ အမြတ်အစွန်း အမြတ်ထုတ်  
သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုတွင် ကိုယ်ပိုင် ထိန်းကျောင်းမှုများ ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် ပေါ့ဆမှုမရှိသော ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ  
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျင့်ထုံးများကို တရားစွဲခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ဤအဖွဲ့သည် မတရားသော ဥပဒေများကို  
လှုံ့ဆော်သည်။ ၎င်းသည် ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့ဝင်များကို လူနာများကို ဖယ်ရှားရန်လည်း ကူညီပေးသည်။ ခန့်ခွဲကိတ်တိုင်းကို ထိန်းညှိ  
ပေးသည်။ (ကျန်းမာရေးသာမက) ပိတ်ထားပါတယ်။ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးတွေက အချုပ်ခန်းတွေ၊ **ဒေါ်R6**

'GP ပညာတတ် တက္ကသိုလ် (အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်)' ဆေးအစစ်တွေမဟုတ်  
ဘူး။ ၎င်းတို့သည် ဆေးဝါးများအတွက် ဆေးပြားများဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးများသည်  
အဆိုပါဆေးဝါးအတုများကို ငွေသား၊ လက်ဆောင်များ၊ ခရီးစဉ်များ...



'GP' အတွက် Custodian Guardian ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသင်တန်းသည် 'မှတစ်ဆင့်ဖြစ်သည် **SmeC**'။ SmeC သည် အခမဲ့ ဆေးကု  
သမှု ပေးသည်။ (ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ စဉ်ဆက်မပြတ်နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပြီးနောက်)။

'Specialist' အတွက် Custodian Guardian ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းကို ပေးပို့ထားပါသည်။ **PHEC**။ PHEC သည် အခမဲ့  
ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှု ပေးသည်။

အုပ်ထိန်းသူ ဂါးဒီးယန်း လူနာတင်ယာဉ် အရေးပေါ် လေ့ကျင့်မှုသည် ဆင့်  
**PDEc** (ပြည်နယ်ကာကွယ်ရေး အရေးပေါ်ဌာန)။ PDEc သည် အခမဲ့  
လူနာတင်ယာဉ်နှင့် အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးဆောင်သည်။  
ဘေးဥပဒ်တစ်ခုတွင် ကြိုးဝိုင်းဟုခေါ်သည်!



ဆေးဝါးအများအပြားသည် အဆိပ်သင့်ပြီး ကုသခြင်းမပြုပါ။ သက်သာသွားကြာတယ်။ (ဖြစ်နိုင်စရာ) မ  
သက်သာဖြစ်ပြီး ရေရှည်ခံယူရန် လိုအပ်သည်။ သူတို့က 'အားလုံး' ဆေးဝါးတွေ ပိုတောင်းလို ဘေး  
ထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ရှိတယ်' (အဆိပ်) နောက်ထပ်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ။

ဆေးဝါးများသည် ကပ်ပါးဆန်သော အမြတ်ထုတ်သည့် ဈေးကွက်ရှာဖွေရေးစနစ်ကို အသုံးပြုသည်။ တောင်းဆိုချက် > ထပ်လုပ်ပါ။ (မှီခို) > အသစ်နဲ့ မိတ်ဆက်ပေးပါရစေ (ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး) ထုတ်ကုန်များ (သားကောင်အများစုသည် တစ်နေ့လျှင် ဆေးပြား ၁၄ ပြားသောက်ပြီး နောက်ဆုံးတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ)။ အရောင်းသမားများကို ဆုချပါ။ (ဆရာဝန်များ)။ ဤစနစ်ဆိုးကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသည် အလွန် ဈေးကြီးပြီး ဖြန့်တီးရာရောက်ပါသည်။



ဆေးဝါးများသည် ပဏာမဈေးကြီးသော ကုသမှုများဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးများ သည် နောက်ဆုံးနည်းလမ်း ကုသမှုဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးများကိုသာ ညွှန်ကြားသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူများကို ရှောင်ပါ။ သူတို့ဟာ အရည်အချင်းမရှိ အကျင့်ပျက် 'ကြောင်' အရည်အချင်းမပြည့်မီရန် တောင်းဆိုသည်။ **မှတ်ချက်!** အုပ်ထိန်းသူ၏ အစားအသောက် အကြံပြုချက်များနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ဝေဒနာများကို 80%+ လျော့ချပေးသည်။

အကန့်အသတ်ရှိသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို လက်ခံရရှိသည့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဝန်ထမ်းများကို ကောက်ခံပါသည်။ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး သမားများသည် အသက်ကို ထောက်ပံ့ မပေးနိုင်ပါ။ ပြန်လည်ထူထောင်သူများသည် အလှပြင်ခွဲစိတ်မှု မခံယူပါ။



မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်စေသော ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူများသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပေးဆောင်သည်- အရက်စွဲခြင်း၊ စွဲလမ်းခြင်း၊ နတ်ဆိုးများ၊ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာ ရှာဖွေသူများ၊ အစာရှောင်ခြင်း၊ (ခန္ဓာကိုယ်ဖောက်ခြင်း၊ အရေဖျားလှီးဖြတ်ခြင်း၊ အလှပြင်ခွဲစိတ်ခြင်း၊ တက်တူးထိုးခြင်း၊ သွေးသွင်းခြင်း၊ အစားထိုးခြင်း) ဆေးလိပ်သောက်သူများ... ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်တဲ့လူတွေကို တာဝန်ခံတယ်။



## အသိုက်အဝန်းတိုင်းတွင် လူကောင်း၊ အခမဲ့ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြွေးများရှိသည်။ ခံစားခွင့် ၁၂

### အခမဲ့ပညာရေး။

အခမဲ့ပညာရေးဆိုသည်မှာ **ဘုရားသခင်** လူကောင်းတွေကို ပေးပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ အခမဲ့ပညာရေးသည် ၁။ Scroll 1 Belief 4 ကို ဖြည့်ဆည်းခြင်း၏ အဆင့်၊ "လူသားသည် ရှာဖွေရန်၊ အသိပညာကို ရယူပြီးနောက် ၎င်းကို အသုံးပြုခြင်း" ဖြစ်သည်။ အုပ်ထိန်းသူ အုပ်ထိန်းသူ အခမဲ့ပညာရေးကို ပုခက်မှ မီးသင်္ဂြိုဟ်သည်အထိ ရနိုင်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချီးမွမ်းနေသော အရွယ်မရောက်သေးသော ကလေးများသည် အခမဲ့ပညာရေးကို မတက်ရောက်နိုင်ပါ။ ၎င်းတို့ကို အထူးပြုပြည်နယ် ကွန်ပေါင်းများတွင် နေထိုင်ကြသည်။



**SmeC** (Shire ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပညာရေးရှုပ်ထွေးမှု) အခမဲ့ပညာရေး၏ အစနှင့်အဆုံး။ အသက် '0-9' ၊ သူမ '0-16' ၊ အသက် 63 နှစ်မှ အဆုံးထိ သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ SmeC သည် သူမအတွက်သာ အလုပ်အကိုင်လမ်းကြောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ (မိခင်များ) SmeC တိုင်းတွင် 'စုဆောင်းခြင်း' ရှိသည်။



အခမဲ့ပညာရေးမှာ **SmeC**: ကလေးများသည် နေထွက်ပြီးနောက် 1 နာရီမှ နေဝင်ချိန်မတိုင်မီ 1 နာရီအထိ တစ်ပတ်လျှင် 6 ရက်တက်ရောက်သည်။ ကလေးများအားလုံးကို ဖုံးအုပ်ပေးထားပြီး။

**ဖိနပ်၊ ပညာရေးပစ္စည်း၊ အစားအသောက်၊ ရေချိုးကြာ၊ အနားယူကြာ(မွေးသစ်ကလပ်) ကျန်တဲ့သူတွေက ရေချိုးတယ်။**

မိခင်များသည် နေထွက်ပြီး ၁ နာရီမှ နေဝင်ချိန်မတိုင်မီ ၁ နာရီအထိ တစ်ပတ်လျှင် ၆ ရက် တက်ရောက်သည်။(၃နာရီလောက် အနားယူကြာတယ်)။ မိခင်များအားလုံးကို ကာဗာ၊ ခြေထောက်ဝတ်၊ စားစရာ၊ သောက်စရာနှင့် အခကြေးငွေ ပေးဆောင်ထားသည်။(1 xwmw)။ ရေချိုးလိုရတယ်။ **မှတ်ချက်!** ထွက်သွားတဲ့အခါ အမေနဲ့ သားသမီးတွေ ပြောင်းသွားတယ်။ ပေးသမျှအရာအားလုံး တည်ရှိနေပါသည်။ အိမ်အလုပ်မရှိဘူး။

**အသက် 0-2** မွေးကင်းစကလေးငယ်သည် မိခင်နှင့်အတူ တက်ရောက်သည်။ 'SmeC: မွေးကင်းစ အသင်း' တစ်ပတ်ကို ၆ ရက်။ မွေးကင်းစ နှစ် 2 ပြီးမြောက်သောနေ့တွင်လက်ခံရရှိ 'မွေးသစ် ကလပ် ဒီပလိုမာ'။ နာရီ 280 ကလပ်သင်ယူမှုပြီးမြောက်သောမိခင်များ၊ သင်ကြားမှုလက်ခံရရှိ ' Year 1 အလုပ်သင် 'SmeC' လက်မှတ်'

**အသက် ၃-၉ နှစ်:** ကောင်လေးတွေနဲ့ကောင်မလေးတွေ(ပညာတော်သင်) ရောနှောသင်တန်းများကို တစ်ပတ်လျှင် 6 ရက်တက်ရောက်ပါ။ (co ed) SmeC: အခြေခံပညာကျောင်း' ပညာသင်နှစ် ၉ တန်း ပြီးမြောက်သူများ လက်ခံသည်။ 'အခြေခံပညာကျောင်း ဒီပလိုမာ'။ အခြေခံပညာကျောင်းတွင် နာရီ ၁၄၀ သင်ယူပြီးမြောက်သော မိခင် များသည် သင်ကြားမှုရရှိသည်- 'Year 2 အလုပ်သင် 'SmeC' လက်မှတ်'

**အသက် ၁၀-၁၄:** မိန်းကလေးများ(ပညာတော်သင်) တစ်ပတ်လျှင် 6 ရက်သာ မိန်းကလေးများ အတန်း တက်။ SmeC: မိန်းကလေးကျောင်းသာ။ 14 နှစ် ပြီးမြောက်တဲ့ ပညာရှင်တွေ လက်ခံတယ်။ ' မိန်းကလေးသာ ကျောင်းဒီပလိုမာ'။ နာရီ 140 ပြီးမြောက်သောမိခင်များသည် မိန်းကလေးတစ်ဦးတည်း သာ ကျောင်းသင်ယူခြင်း၊ သင်ကြားခြင်းခံယူသည်- ဆေးနှင့်ပညာရေးကုန်သွယ်မှုလက်မှတ် '။

**အသက် ၁၅-၁၆:** မိန်းကလေးများ(ပညာတော်သင်) တစ်ပတ်လျှင် 6 ရက်တက်ရောက်ပါ။ (1 x wmw) အတန်းများ SmeC: မိသားစုကောလိပ်'။ ပညာတော်သင် ၁၆ တန်း' ပြီးမြောက်၊ မိသားစု ကောလိပ် ဒီပလိုမာ။

**၆၂ နှစ်** အသက်ကြီးသူ သင်ပေးသည်သူမဖြစ်သန်း(အသိပညာ စဉ်ဆက်မပြတ်) နောင်လာနောက်သားများ အတွက် ဘဝအတွေ့အကြုံများ(3 x wmw ပေးဆောင်သည်) မှာမိသားစုကောလိပ်။

**အသက် ၆၃** သို့မဟုတ် အထက်တန်း(ပူးတွဲ) ပညာရေးမှာ ရနိုင်ပါတယ်။ 'SmeC- အကြီးတန်း လှုပ်ရှားမှု ကလပ်'။

**PHEC(ခရိုင်ဆေးရုံ ပညာရေးဌာန၊ စဉ်ဆက်မပြတ်အခမဲ့ပညာရေး** ကိုထောက်ပံ့ပေးသည်။ အသက် 10-18 နှစ်၊ 'ကောင်လေးက တစ် ခုတည်းသောကျောင်း' နှင့် 'အလုပ်သင်ကောလိပ်'။ သူနှင့်သူမ နောက်ထပ်ပညာရေး။ နည်းပညာကောလိပ်၊ ခေါင်းဆောင်မှုကော လိပ်၊ ခေါင်းဆောင်မှုစခန်း။



**အသက် ၁၀-၁၄:** ကောင်လေး(ပညာတော်သင်) တစ်ပတ်လျှင် 6 ရက် ယောက်ျားလေးများသာ အတန်းတက်၊ 'PHEC Boy ၏ တစ်ခုတည်းသောကျောင်း'။ အဖွဲ့ ၁၄ ဖွဲ့တွင် ကြည့်ရှုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ ကြိုးစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်းနှင့် သင်ကြားခြင်းတို့ဖြင့် သင်ယူကြသည်။ (wltut) 14 နှစ်ပြီးမြောက်ပြီးနောက်ယောက်ျားလေးကျောင်း ဒီပလိုမာ'။ ဖခင် များအား တစ်ပတ်လျှင် ၁ ရက် တန်းစီဖေးဖြင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပြီး ဆရာအကူများအဖြစ် ဆောင်ရွက်နေ ပါသည်။

**အသက် 15 - 18 နှစ်:** boy's start a 3 year rewarded(1 x wmw) အလုပ်သင်မှာ

'PHEC အလုပ်သင်ကောလိပ်'။ အဖွဲ့ ၁၄ ဖွဲ့တွင် ကြည့်ရှုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ ကြိုးစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်းနှင့် သင်ကြားခြင်းတို့ဖြင့် သင်ယူကြသည်။(wltut).

**နှစ် ၁** ကောလိပ်မှာ ၃ ရက်တက်ပြီး အလုပ်ဆင်းတယ်။ **CROn** ၃ ရက်။ **နှစ် ၂** ကောလိပ်မှာ ၂ ရက်တက်ပြီး အလုပ်ဆင်းတယ်။ **CROn** ၄ ရက်။ **နှစ် ၃** ကောလိပ်မှာ ၁ ရက်တက်ပြီး အလုပ်ဆင်းတယ်။ **CROn** ၅ ရက်။ ပြီးစီးပြီးနောက် ရရှိခဲ့သည်ကုန်သွယ်မှုလက်မှတ်။

**၆၂** နှစ်ရှေးက သင်ပေးသည်သူသည် ဘဝအတွေ့အကြုံများကို နောင်လာနောက်သားများထံ ပေးပို့သည်။ (3x ပေးရသည်။ **wmw**) အလုပ်သင်ကောလိပ်မှာ။

**အသက် ၆၃** သို့မဟုတ် အထက်တန်း(ပူးတွဲ) ပညာရေးမှာ ရနိုင်ပါတယ်။ **SmeC: အကြီးတန်း လုပ်ရားမှကလပ်** '.

Further Education for He, She is at **နည်းပညာကောလိပ်** '။ ကြီးကြပ်ရေးမှူးသင်တန်းများကို ၁ လပြည့်အောင် ကျင်းပသည်။ ဤသည်မှာ နေထွက်ပြီး 1 နာရီမှ နေမဝင်မီ 1 နာရီ တစ်ပတ်လျှင် 6 ရက်၊ 4 ပတ်သင်တန်းဖြစ်သည်။ **နေ့စဉ်ပုံမှန်**-ဆုတောင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ စိတ်ပညာ၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့၊ ခေါင်းဆောင်မှု၊ ကော်မတီများ။ အောင်မြင်စွာပြီးဆုံးပြီးနောက် လက်ခံရယူကြီးကြပ်ရေးမှူးလက်မှတ် '.

'**ခေါင်းဆောင်မှုကောလိပ်**' Hei She အတွက် ၁ လ အပြည့် သင်တန်း နှစ်ရက် ပေးသည်။ 'ခေါင်းဆောင် ဒီပလိုမာ' နှင့် 'မန်နေဂျာ ဒီပလိုမာ'။ ခေါင်းဆောင်မှုသင်တန်းနေ့စဉ်ပုံမှန်သည် Supervisor သင်တန်း + အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုတာဝန်များနှင့်ဆင်တူသည်။ ပြီးစီးပြီးနောက် 'လက်ခံခေါင်းဆောင် ဒီပလိုမာ'။

မန်နေဂျာသင်တန်းတွင် 'စတင်သတ်မှတ်ခြင်း' ပါဝင်သည်။ **CROn+** အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုတာဝန်များ။ ဘွဲ့ထူးများရရှိရန်၊ မန်နေဂျာ ဒီပလိုမာ'။

'**ခေါင်းဆောင်မှုစခန်း**' He, She အတွက် ၂ လ အပြည့် စီမံခန့်ခွဲရေး သင်တန်း။ 'သင်တန်း' **CROn အစုအဝေး** 'အရေးပေါ်ကစုစုနှင့် ပတ်သက်(PDEc သင်တန်း)။ ဘွဲ့ထူးများရရှိရန်၊ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးဘွဲ့'။



**PDEc** (ပြည်နယ်ကာကွယ်ရေး အရေးပေါ်ဌာန) CE က လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။ (လူထုအရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှု) '။ အိအသက် 17 နှစ်အရွယ်သူနှင့် 18 နှစ်အရွယ် He တို့မှ 1 နှစ်အတင်းအကျပ်အကြပ်ကိုင်သောလူထုအရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုသင်တန်းကိုလုပ်ဆောင်သည်။ ၎င်းသည် reservist ကိုပြန်လည်ထိန်းသိမ်းသည်။

PHEC နှင့် PDEc သည် Leadership Camp သင်တန်းကို မျှဝေပါသည်။ 'CE' သင်တန်းကို လက်ခံရရှိသူတိုင်းသည် အရန်သူဖြစ်လာသည်။ 'CE' ပြီးမြောက်သူတိုင်းသည် အသက် 49 နှစ်အထိ stand bye တွင် အရန်စာရင်းသွင်းသူ ဖြစ်လာသည်။ 'HM c' ပြီးပြီးနောက် သူမ၊ (Holly ထိမ်းမြားလက်ထပ်စာချုပ်) သည် အသက် 49 နှစ်အထိ stand bye တွင်ကြိုတင်စာရင်းသွင်းသူဖြစ်သည်။

ပြည်နယ်အစိုးရသည် မွေးကင်းစမှ သက်ကြီးရွယ်အိုများအထိ 'အခမဲ့ပညာရေး' ပေးသည်။ အစိုးရမဟုတ်သော ပညာရေးကို ပံ့ပိုးမပေးဘဲ ပိတ်ထားသည်။ ပညာရေး(အခမဲ့၊ အများသူငှာ) ပြည်နယ်နှင့် Shire မှထောက်ပံ့ပေးသည်။

**SmeC'Shire** ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့်ပညာရေးရုပ်ထွေး။  
**PHEC'**ခရိုင်ဆေးရုံနှင့် ပညာရေးရုပ်ထွေးမှ။  
**PDEC'**ပြည်နယ်ကာကွယ်ရေးနှင့် အရေးပေါ်ဌာန။  
**အိမ်ရပ်ရွာအရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှု**



ပညာရေးသည် မိဘများ၊ ဆရာများနှင့် ဆေးဝါးများအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင်အခမဲ့ပညာရေး၊ အခမဲ့ကျန်းမာရေးနှင့်အလုပ်သင်များပါ ဝင်သည်။ မဟုတ်ဘူး အိမ်စာ။ အစိုးရပညာရေးမဟုတ်၊ တကုန်သိုလ်များ၊

သင်ယူပါ။ နားလည်သောအခါတွင် စတင်သင်ကြားပါ။ အခမဲ့ပညာရေးတွင် အမြန်သင်ယူသူများသည် နှေးကွေးသော သူများကို သင်ကြားပေးသည်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ အလုပ်သမားက လူသစ်တွေကို လေ့ကျင့်ပေးတယ်။ အိမ်မှာ အဘိုးအဘွားတွေက ကလေးတွေကို ညားတဲ့ကလေးတွေ သင်ပေးတယ်။ မိဘတွေက ကလေးတွေကို သင်ပေးတယ်။

**1 ဘုရားသခင်သည် သင့်ထံမှကြားနာခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းတော်မူ၏။**

**ပညာရေးဆုတောင်း** **ဂုဏ်ပြုပါ။ ပညာရေးနေ့ 6.1.7 ။ NATm**

ချစ်လှစွာသော **ဘုရားသခင်**အလှပဆုံး စင်္ကြာဝဠာကို ဖန်ဆင်းရှင်၊ အနှိမ်ချ ဆုံး သစ္စာစောင့်သိသော အုပ်ထိန်းသူ (၁၀၀အမည်) အသိပညာကို တစ်သက်တာလုံး ရှာကြံ အသုံးချမည်ဟု ကတိပြုပါသည်။



အခမဲ့ပညာရေးစနစ်ဖြင့် သင်ကြားသင်ယူနိုင်စေရန်နှင့် ပြည်သူများအတွက် အခမဲ့ပညာရေးကို ပံ့ပိုးကူညီရန် ဘဝအတွေ့အကြုံများကို နောင်လာနောက်သားများထံ ပေးပို့ပါ။  
**ဘုန်းတော်အတွက် ၁ ဘုရားသခင်**လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊ ဤဆုတောင်းချက်ကို အတန်းနှင့် ပညာရေးနေ့တွင် အသုံးပြုသည်။



**ခိုးခိုးဝှက်စိတ်ကူးသစ်များကို တည်ဆောက်ပြီး အကြံဉာဏ်သစ်များ မြှင့်တင်ရန်။** ရေးထားတာကို ဘာလို့ပြန်ရေးတာလဲ။ စာကောင်းတစ်ပုဒ်ကို ပြန်လည်ရေးသားခြင်း ဖြင့် မပျက်စီးအောင် မြတ်နိုးရမည်။ စာကောင်းတစ်အုပ်ကို ခိုးချပြီး အကျယ်ချုပ်ပါ။

ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်( 1 နဲ့ လုံလောက်ပါတယ်**ဘုရားသခင်**)ရှိပြီးသားကိုတည်ဆောက်ပြီး အသစ်ဖန်တီးခြင်း ဖြင့် တိုးတက်သည်။ စာကောင်းပေမ့်ကောင်းတစ်အုပ်ကို ဖတ်ရှုခြင်းသည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို မူလအဆင့်အတန်းသို့ မြှင့်တင်ရန် စိတ်ကို လုံ့ဆော်ပေးသည်။ ပြန်လည်ရေးသားခြင်းအပေါ် အာရုံစူးစိုက်မှုကို ရပ်တန့်လိုက်ခြင်းသည် ပညာရေးအတွက် အချိန်ဖြုန်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထက်မြက်ပါစေ၊ 'Plagiarize'။

ခိုးကူးခြင်းသည် စာရေးခြင်းတွင်သာ သက်ဆိုင်ပါသည်။ ခိုးကူးဝါဒသည် 'IP' အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည်(ဉာဏ်ပညာဖြင့်တီထွင်ဖန်တီးထားသောအရာ)။ အသိုက်အဝန်းသည် လူတို့အား ဉာဏ်ပစ္စည်းမှ ပိုင်ခွင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် နည်းလမ်းများနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် 'IP' သည် အားလုံးအသုံးပြုရမည့် အသိုင်းအဝိုင်းပိုင်ဆိုင်မှုဖြစ်သည်။ 'IP' မှအမြတ်ထုတ်ခြင်းသည် အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုအား ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုအား လုယူနေသည်-'**ဒေါ်R6**'



'ဉာဏပစ္စည်း' အားလုံးသည် အားလုံးအကျိုးအတွက် လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ အဂတိလိုက်စားမှု၌ လောဘ အမြတ် လွှင့်နိုင်မှု ဘုရားသခင်နှင့်တူ၍ ခိုးယူခြင်းသည် မူပိုင်ခွင့်ကို ထိပါးစေနိုင်သည်။ မူပိုင်ခွင့်ကို တောင်းဆိုခြင်းသည် အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှ ခိုးယူမှု၊ ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ အပြုအမူ-**'ဒေါ်R6'**

**အိမ်စာ**အရိုးသားဆိုးနှင့် အသုံးမဝင်သော သင်ကြားမှု သို့မဟုတ် သင်ကြားမှုပုံစံဖြစ်သည်။ ပညာတော်သင်သည် အာရုံပျံ့လွင့်မှု၊ မောဟ၊ သူငယ်ချင်း၊ မိဘ၊ အချိန်ဇယား၏ ဖိအားအောက်တွင် ရှိသည်။ အိမ်စာများကို အကဲဖြတ်ပြီး အဆင့်သတ်မှတ်ပေးသော ပညာရှင်က မပြီးပါ။ ၎င်း၏ မရိုးသားသော သဘောသဘာဝကြောင့် အိမ်စာသည် အသုံးမဝင်သလို အကဲဖြတ်ရန် လှည့်စားသည်။ အိမ်စာများကို ပံ့ပိုးပေးသော မိဘများနှင့် ပညာပေးသူများ၊ လိမ်လည်လှည့်ဖြားမှု၊ မရိုးသားမှုကို ပံ့ပိုးပေးသည်။။

အမှတ်အသားပြုသောအခါတွင် ပညာတတ်များသည် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ပြဿနာများရှိသည်။ ပညာရှင်က တာဝန်မကျေဘူးလို့ သံသယရှိတယ်။ ဤမသေချာမှုကြောင့် ပေးထားသော အမှတ်အသားများသည် အသုံးမဝင်ပေ။



နားလည်မှုကို အကဲဖြတ်ရန် ကိရိယာအဖြစ် အိမ်စာသည် လှည့်စားသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်စာသည် အတု၊ အချိန်ဖြန်း၊ အရင်းအမြစ်များဖြစ်သည်။ **အိမ်စာမရှိပါ။!**

**အကဲဖြတ်ခြင်း။** အသုံးဝင်ပြီး ထိရောက်စွာ သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ လေ့လာမှု module တစ်ခုပြီးတိုင်း၊ ပညာရှင်တစ်ဦးသည် နားလည်နိုင်စွမ်းကို အကဲဖြတ်ရန် တာဝန်များကို ရရှိသည်။ နားလည်မှုဆိုင်ရာတာဝန်များကို အတန်းထဲတွင် ပြီးမြောက်သည်။ **မှတ်ချက်! အိမ်စာမရှိဘူး!!!**

အကဲဖြတ်ချက် ၂ ခု ရှိတယ်။ **Pass** တသို့မဟုတ် **မအောင်မြင်**။

**70%** ဖြတ်သန်းမှုနှုန်းသည် 70% နားလည်မှုရှိသည်။ ကျရုံးမှနည်းသော ပညာရှင်တစ်ဦးသည် အောင်ချက်တစ်ခုအထိ လေ့လာမှုသင်ခန်းစာကို ပြန်လုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ **မှတ်ချက်! Module** သည် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ထပ်တလဲလဲ မလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

နောက်ဆုံးနှစ် အကဲဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးစာမေးပွဲများ မရှိပါ။ (အသုံးမကျတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်)။ အကဲဖြတ်မှုသည် စုဆောင်းထားသော မော်ဂျူးများအတွက်မဟုတ်ဘဲ မော်ဂျူးတစ်ခုစီအတွက်သာဖြစ်သည်။ Scholar သည် သတ်မှတ်ထားသော module များအားလုံးအောင်မြင်ပြီးသောအခါ Course Certificate ကိုထုတ်ပေးပါသည်။

ပညာပေးသူများကို အလုပ်ကျွမ်းကျင်မှု၊ 'သင်ယူပြီး သင်ကြားပေးခြင်း' နှင့် ကျောင်းသားများ နားလည်နိုင်စွမ်းအတွက် အကဲဖြတ်ပါသည်။ ဆရာတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့၏သင်ကြားမှုစွမ်းဆောင်ရည်ကို 'မိမိကိုယ်မိမိ အကဲဖြတ်ရန်' လိုအပ်သည်။ အတန်းပိုင် ကျောင်းသား နားလည်မှု လက်မှတ်နှုန်း 90% အပေါင်း လက်ခံနိုင်သည် ။ အဲ့မှာ နည်းတယ်ဆရာ( **အရှင်ဘုရား**) ဖယ်ရှားသည်၊ ပြန်လည်လေ့ကျင့်သည်။ **90%**

သင်ကြားရေးအသုံးအနှုန်းတစ်ခုစီမစမီ ဝေါဟာရအတွက် လေ့လာမှု module အားလုံးကို နားလည်သဘောပေါက်နားလည်မှုဆိုင်ရာ တာဝန်များကို 'အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်ရပါမည်။' သက်ဆိုင်ရာ သင်ကြားရေးဆရာမှ ပြီးမြောက်စေပါသည်။ သင်ကြားပြသပေးသူ တစ်ဦးသည် အနည်းဆုံး 90% ဖြေဆိုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပျက်ကွက်၊ ပညာပေးသူက ဒီဘာသာရပ်ကို အဲဒီဝေါဟာရကို မသင်ပေးဘူး။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ပညာရေးတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ရန် သင့်လျော်မှုရှိမရှိ အကဲဖြတ်ပါသည်။ **မှတ်ချက်: CG** သည် multiskilling ကို မပံ့ပိုးပါ။ အရာရာကို နည်းနည်းလေး သိရှိနဲ့ ဘာမှ ကောင်းကောင်း မတတ်ဘူး။ ပညာရေးအတွက် မသင့်လျော်သောလူကို အလယ်အလတ်ဖြစ်စေသည်။ ပညာတတ်တွေ တတ်မြောက်ရမယ်။

### အထူးကုများ။

**80%** ကျောင်းမှ ကျောင်းသားတစ်ဦး၏ နားလည်မှုနှုန်း 80% အပေါင်းကို လက်ခံနိုင်သည်။ လျော့နည်းသွားသည်။ ကျောင်းအုပ်ဆရာကို ဖယ်ရှားသည်။ သင်ကြားခြင်းသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိပါသည်။

စာသင်နှစ်ကို ဝေါဟာရ ၃ မျိုး ခွဲခြားထားသည်။ သက်တမ်း ၁၊ ၁၈တုံ့၊ 5 လ။ Term 2 က နောက် 4 လပါ။ သက်တမ်း 3၊ Custodian Guardian ပြုကုဒ်ဒီဒီနီ နောက်ဆုံး 5 လ။ ကျောင်းပိတ်ရက် မရှိဘူး။ ပညာတတ်များ၊ ပညာရှင်များအား တစ်ပတ်လျှင် ၂ ရက်၊ ၁ ပတ် အားလပ်ရက်များ ခံစားခွင့်ရှိသည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် 1 ပတ် သီးခြားပြုလုပ်ပါ။ အနည်းဆုံး ၃ လ ခြားပါတယ်။ အနည်းဆုံး 4 ပတ်ကြိုတင် လျှောက်ထားရပါမည်။ မိဘများက ပညာတော်သင် လျှောက်ထားကြသည်။

**မှတ်ချက်:** အမဲပညာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် ကွင်းဆင်းခရီးများရှိသည်။ (ရက် သို့မဟုတ် ပိုကြာသည်) ဝေါဟာရတိုင်းတွင် ကွင်းဆင်းခရီးများသည် အမဲဖြစ်ပြီး မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါသည်။ ပညာတတ်များ၊ ပညာရှင်အချို့နှင့် မိဘများ(လိုအပ်သလို)ပါဝင်ပါ။

### လေ့ကျင့်ခန်းပညာရေးတွေပေါ့။

ပညာတော်သင်များ၊ ပညာပေးသူများနေ့စဉ်(မဖြစ်မနေ)အိမ်တွင်းလေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ပါဝင်ပါ။ (လမ်းညွှန်အဖြစ် LGM ကိုသုံးပါ)။ Gym တွေ၊ Oval တွေ ပိတ်တယ်။ (မဖြစ်မနေ) အားကစားတိုက်ပွဲ၊ လက်ရွေးစင်အားကစားနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ (အနိုင်ရသူ 1 ယောက်၊ ချွတ်ချော်မှုများစွာ) တားမြစ်ထားသည်။ ကျောင်းအုပ်ဆရာ၊ ဆရာမ မှန်သမျှကို ပညာရေးမှ ဖယ်ထုတ်သည်။

### လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု

'လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု' လက္ခဏာများကို ပြသသော ပညာရှင်များ၊ (ကလေးအစောကားခံရခြင်း၊ လိင်တူ၊ လိင်ကွဲပြားခြင်း)၊ ကော်မတီက အကဲဖြတ်တယ်။ (ဆရာ၊ ဆေးဆရာ၊ မိဘများ)၊ တွေ့ရှိပါက 'SDQC' သို့ လွှဲပြောင်းပေးခြင်း၊ (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု သီးသန့်ခွဲခန်း)၊ ကိုယ့်အကာအကွယ်နဲ့ တခြားကလေးငယ်တွေကို ကာကွယ်ဖို့။

### စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု

'စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု' လက္ခဏာများကို ပြသသော ပညာရှင်များ၊ ကော်မတီက အကဲဖြတ်တယ်။ (ဆရာ၊ ဆေးဆရာ၊ မိဘများ)၊ တွေ့ရှိပါက 'MDQC' သို့ လွှဲပြောင်းပေးခြင်း၊ (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု သီးသန့်ခွဲခန်း)၊ ကိုယ့်အကာအကွယ်နဲ့ တခြားကလေးငယ်တွေကို ကာကွယ်ဖို့။

### ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု

'ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု' လက္ခဏာများကို ပြသသော ပညာရှင်များ၊ ကော်မတီက အကဲဖြတ်တယ်။ (ဆရာ၊ ဆေးဆရာ၊ မိဘများ)၊ တွေ့ရှိပါက 'PDQC' သို့ လွှဲပြောင်းပေးခြင်း၊ (ကာယ-မသန်စွမ်းမှု သီးသန့်ခွဲခန်း)၊ ကိုယ့်အကာအကွယ်နဲ့ တခြားကလေးငယ်တွေကို ကာကွယ်ဖို့။

Seek > gain > knowledge မှတဆင့် အသုံးချပါ။  
အမဲပညာရေး < သင်ယူပြီး သင်ကြားပါ။





### အထူးအခွင့်အရေး 13

#### ဆုချီးမြှင့်သောအလုပ်!

လူတိုင်းမှာ တစ်ခုရှိတယ်။ **ဘုရားသခင်** အသုံးဝင်ပြီး အကျိုးပေးသော အလုပ်ကို လုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးထားသည်။ အလုပ်လက်မဲ့ကို လက်မခံဘူး။ ရုပ်ရွာအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခု။ အသုံးမကျတဲ့ ဘဝ။

ဆုချီးမြှင့်သောအလုပ်ကို လုပ်အားခရရှိသူနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။ အခကြေးငွေရရှိသူသည် ဘဝ၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို စောင့်ရှောက်ကာ ငွေကြေးအကျိုးအမြတ်ကို ရယူသည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ဝိညာဉ်အတွက် ကောင်းမွန်သည်။ **ဘုရားသခင်** စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေကို ချစ်တယ်။ **ဘုရားသခင်** စောင့်ကြည့်နေသည်!

စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် လစာနှင့် အခြေအနေများ(wmw)တိုင်းဒေသကြီး အစိုးရအဖွဲ့က သတ်မှတ်ထားသည်။ **wmw** “နှစ်စဉ် သတ်မှတ်ထားတယ်။ **wmw** စီးပွားရေးအခြေအနေအရ လိုအပ်သလို အတူတူပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တက်နိုင်သလို ကျသွားနိုင်ပါတယ်။

လုပ်ခန့် သတ်မှတ်ချက်တွေကို စံနှုန်းနဲ့ သတ်မှတ်တယ်။ အကောင်းဆုံးစီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှု အတွက် လူတိုင်းသည် လုပ်ခလစာရရှိသူများဖြစ်သည်။ ပုဂ္ဂလိကပိုင်၊ နိုင်ငံတော်ပိုင်ဆိုင်မှုကို ဖျက်သိမ်းပြီး အစားထိုးသည်။ **CROn** သမဂ္ဂတွေကို မှတ်ပုံတင် ဖျက်သိမ်းတယ်။ အစိုးရက လုပ်ခလစာ သတ်မှတ်ပေးတယ်။ လစာ ၇ တန်း ရှိတယ်။

လစာသည် 'အပတ်စဉ် အနည်းဆုံး အခကြေးငွေ' ပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ (wmw)နှင့် အမြောက်တစ်ခု(x). လစာပမာဏ စတင်သည်။ **wmw x 1** (အနည်းဆုံး)ရန် **wmw x 7** (အမြင့်ဆုံး):

wmw x ၁	မကျွမ်းကျင်သော၊ အလုပ်သင်	wmw x ၅	ခေါင်းဆောင်
wmw x ၂	လိမ္မော်၊ ထရပ်စ်	wmw x ၆	မန်နေဂျာ
wmw x ၃	မာစတာထရာဒီ	wmw x ၇	အုပ်ချုပ်ရေးမှူး(အများဆုံး-imum)
wmw x ၄	အဲဒီတော့		

**wmw**၆ ရက်၊ ၇\*တစ်ပတ်လျှင် အလုပ်ချိန် ၄၂ နာရီ၊ ၇ ရက် အလုပ်မလုပ်ပါ။ (ပျော်စရာနေ့) နေ့စဉ်အလုပ်ချိန်(အချိန်ပြိုင်)နေထွက်ပြီးနောက် 1 နာရီမှ နေဝင်ချိန်မတိုင်မီ 1 နာရီ။ ဤအချိန်ပြင်ပတွင် အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများသာ အလုပ်လုပ်ပါသည်။ (ညမထွက်ရ)။ အပတ်စဉ် 18 နာရီထက်မပိုပါ။ (တစ်နေ့ ၃ နာရီ)အချိန်ပိုင်းအလုပ်။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အလုပ်မရှိ။  
\*CG Klocki New-Age အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုကို အသုံးပြုသည်။

လစာ ၇ တန်းအားလုံးအတွက် အခြေအနေများ-

မျှော်လင့်နေပါသည်။ **သူမ**သားဖွားခွင့် ၇ ပတ် လက်ခံရရှိခြင်း၊ **wmw**

**၁**ထို့နောက် **SmeC**စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ~  
**သူငှ** ပတ် မီးဖွားခွင့် ရရှိခြင်း၊ **wmw ၁**~



ဖျားနာမှုအားလုံးအတွက် လစာပေးရသည့် အဆင့်၊ **wmw ၁**~မကျေနပ်ချက် ခွင့် ၃ ရက် ရှိပါတယ်။ **wmw ၁**~

၂၊ ၁ ပတ် ရှိတယ်။ (၁၄)ရက်၊ နှစ်စဉ်ခွင့်၊ လစာ၊ **wmw ၁**~နှစ်စဉ် ခွင့်ရက်တင်ခြင်း ၊ ဝန်ဆောင်မှု ခွင့်ရက်ရှည် မရှိပါ။ အလုပ်သုံး ပစ္စည်းများ၊ အစားအသောက်၊ အဖျော့ယမကာ၊



**အလုပ်အခြေအနေများ**လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုသည် လိုအပ်သလို အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ နှင့် ဖိနပ်များ ဝတ်ဆင်ကာ ကျန်းမာ၊ လုံခြုံရမည်။ လူများကို အချိန်နည်း၍ အလုပ်များ များလုပ်ရန် တွန်းအားပေးခြင်းသည် ဘေးကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ခြင်းနှင့် အရည်အသွေး ကျဆင်းစေသည်။ ၃ နာရီတိုင်း အားလပ်ချိန်ရှိပါတယ်။ စုစုပေါင်းအလုပ် ချိန်(အချိန်ပိုပါဝင်သည်၊ 10% loading ပါဝင်သည်)တစ်နေ့ကို ၁၀ နာရီထက် မပိုစေရ ဘူး။



**အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလမ်းကြောင်း!**အလုပ်သင်ဖွင့်သောအခါတွင်၊ လုပ်ငန်း အတွေ့အကြုံ၊ လုပ်သက်ဖြင့် ရာထူးတိုးသည်။အရည်အချင်းစစ်ပြီးမှ ဆက်လက်လေ့လာ ပါ။(သူ၊ သူမ) လုပ်ငန်းအတွေ့ အကြုံ၊ လုပ်သက်ဖြင့် ရာထူးတိုးဖွင့်သည့်အခါ။ အရည်အချင်းစစ်ပြီးမှ ဆက်လက်လေ့လာပါ။ လုပ်ငန်းအတွေ့ အကြုံ၊ လုပ်သက်ဖြင့် ရာထူးတိုးဖွင့်သည့်အခါ။...

အခွန်ဝင်ငွေအတွက်အထိwmw ၇: 0% ~အထက်ပါ ဝင်ငွေအတွက် အခွန်wmw7: 100% ~ အစွန်းအဖျားအကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် အခွန်- 100% !(CG Economic concept ကိုကြည့်ပါ)

အချိန်ပြည့် သို့မဟုတ် အချိန်ပိုင်းအလုပ် မပေးနိုင်သော အလုပ်သမားများ။အကျိုးရှိစွာ အသုံးချ တတ်ကြသည်။(သူတော်ကောင်းများ)အားဖြင့်'ရှင်းယား'onwmw x ၁. အကျင့်ကောင်းရှိခြင်း သည် အလုပ်လက်မဲ့များကို ဖယ်ရှားပေးသည်။



**1 ဘုရားသခင်သည် သင့်ထံမှကြားနာခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းတော်မူ၏။**

**အလုပ်သမားများဆုတောင်း** ဂုဏ်ပြုပါ။အလုပ်သမားနေ့ ၅.၁.၇။ NAtm

ချစ်လှစွာသော **ဘုရားသခင်**အလှပဆုံး စင်္ကြာဝဠာကို ဖန်ဆင်းရှင်၊ အနှိမ့်ချဆုံး သစ္စာစောင့်သိသော အုပ်ထိန်းသူ (၁၈၈အမည်) အကူအညီတောင်းတဲ့အတွက် ကျွန်တော် ဟာ အသုံးဝင်တဲ့ အလုပ်သမားတစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။  
အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပြီး အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပြီး မျှမျှတတနဲ့ ထိုက်တန်စွာ ချီးမြှင့်နိုင်ပါစေ။  
ငါ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ဂုဏ်ယူအောင်လုပ်မယ်။  
ဘုန်းတော်အတွက် **ဘုရားသခင်**လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊



ဤဆုတောင်းချက်ကို အလုပ်သမားနေ့ သို့မဟုတ် လိုအပ်သည့်အခါတွင် အသုံးပြုသည်။



**လူတိုင်းသည် အသုံးဝင်သော ဘဝကို ဖြတ်သန်းခွင့်ရှိသည်။**

**ခံစားခွင့် ၁၄**

**လေးစားမှုခံယူပါ။**

အုပ်ထိန်းသူ အုပ်ထိန်းသူအား 'ရှိသေခြင်း' ပေး၍ အပြန်အလှန် လေးစားခြင်းခံလိုသည်။ လေးစားမှုကို ခံယူခြင်းသည် မိသားစု၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ အသိုင်းအဝိုင်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လေးစားမှုကို ခံယူ ခြင်းသည် အခွင့်ထူးတစ်ခုဖြစ်သည်။ CG သည် အခြား CG၊ အကြီးအကဲများနှင့် 1 Church ၏အဖွဲ့ဝင် များကို လေးစားမှုပြုသည်။(UCG1).သူတို့သည် အခြားထိုက်တန်သူများကိုလည်း လေးစားမှုပြုသည်။

လေးလေးစားစား ခံယူခြင်းသည် သီလ သို့မဟုတ် အောင်မြင်မှုအတွက် လေးမြတ်မှုကို ပြသခြင်း ဖြစ်သည်။ အရည်အသွေးကောင်းများကို သိရှိနားလည်ရန် အချိန်နှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှု လိုအပ်ပါသည်။ သတိနှင့် သင့်လျော်သောအခါ၌ ထိုဂုဏ်ရည်များကို 'လေးစားမှု' ဖြင့် ရှိသေပါ။

မိဘများသည် သားသမီးများထံမှ လေးစားမှုကို ရရှိကြသည်။ အပြန်မှာတော့ မိဘတွေက သားသမီးတွေရဲ့ ဝေဒနာ ကြီး ထွားလာမှုကို လေးစားတယ်။ ငယ်ရွယ်သူများထံမှ လေးစားမှုကို ရရှိသော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အသိပညာ အဆက်မပြတ် မှတဆင့် လေးစားမှုကို ပြသကြသည်။ ပြည်သူက ရွေးချယ်တင်မြှောက်ထားတဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေကို လေးစားတယ်။ အလုပ်သမားတွေကို လေးစားမှုပြတယ်။ **CRON**ကော်မတီဝင်များ။

လေးစားမှု 'Freebie' မဟုတ်ပါ။ လေးစားမှုကို ရရှိသည်။ အရိုအသေမခံရ တဲ့သူတွေ။ လေးစားမှု မခံပါနဲ့။ တိုးတက်ဖို့ လိုတယ်။

'ဟုတ်ကဲ့၊ ကောင်းပါတယ်' လို့ လေးစားမှု ခံယူပါသလား။ 'ဘာကြောင့် မလုပ်တာလဲ' ရှိသေမှ မခံယူပါ။ မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ပါ။ အခြားသူများကို မေးပါ။ ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ အခြားသူများကို ပြစ်တင်ရှုတ်ချရန် လိုအပ်ပေ မည်။

လေးစားမှုကို ခံယူတဲ့လူတွေက လွတ်နိုင်တယ်။ အကျင့်ဆိုးဖြင့်။ ဆိုးရှုံးသွားတဲ့ လေးစားမှုဟာ ပြန်ရဖို့ ခက်ပါ တယ်။ လေးစားမှု ဆုံးရှုံးသည် ယုံကြည်မှု ပျောက်ဆုံးသွားသည် ။

# လေးစားလျက်! ထိုက်တန်သောပန်းတိုင်!

## ခံစားခွင့် ၁၅

တရားမျှတမှုကိုခံယူပါ။

တရားမျှတမှုကို ခံယူခြင်းသည် တစ်ခုဖြစ်သည်။ **၁ ဘုရားသခင်** လူ့အခွင့် အ ရေး ပေးသည် ။ တရား မျှတမှုအတွက် အကြီးမားဆုံး ခြိမ်းခြောက်မှုမှာ မျိုးရိုးလိုက်သော အာဏာရှင်များ၊ နိုင်ငံရေးအာဏာ ရှင်များနှင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု အသားအရောင်ခွဲခြားမှုတို့ဖြစ်သည်။ ဒါကို ငြင်းတယ်။ **၁ ဘုရားသခင်** အခွင့်ထူးကို စော်ကားသည်။ **ဘုရားသခင်** ရပ်ရွာရာဝေဝတ်မှုတစ်ခု **ဒေါ်R6-7**



တရားမျှတမှုအတွက် ခြိမ်းခြောက်မှုမှာ တရားမမျှတမှု၊ ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုမှု၊ အကျင့်ပျက်ခြစားမှု၊ ... (အဆိုးကွင်းဆက်)။ မတရားမှုများသည် မဏှဉ်နှင့် မာနကြီးသော၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော၊ အာဏာ စွဲလမ်းခြင်းမျိုးရိုးလိုက်ခြင်းနှင့် နိုင်ငံရေးအာဏာရှင်များ၏ ရလဒ်ဖြစ်သည်။ မျိုးရိုးလိုက်-အာဏာရှင်၏ နန်းစွန့်ခြင်း သို့မဟုတ် အကျဉ်းချထားခြင်း။ **ဒေါ်R7** နိုင်ငံရေး - အာဏာရှင်တွေကို အချုပ်ခန်းတွေ။ **ဒေါ်R7** စည်းစိမ်ဥစ္စာ အသားအရောင်ခွဲခြားမှု၊ မဏှဉ် အဆုံးသတ်။ အကျင့်ပျက်ခြစားသော၊ ကပ်ပါးကောင် များ၊ ရိုင်းစိုင်းသော၊ အမြတ်အစွန်းများ သည် ဥစ္စာပစ္စည်းများကို ဖယ်ထုတ်၊ လှောင်အိမ်များ။ **ဒေါ်R6** ဖြင့် အစားထိုးခဲ့သည်။ **CRON**နှင့် **wmw**။



အုပ်ထိန်းသူ-အုပ်ထိန်းသူသည် တရားမျှတသော ဒီမိုကရေစီ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ပံ့ပိုး ပေးသည်။ အဲဒါက ကိုယ်ကျင့်တရား မှန်တယ်၊ တရားမျှတတယ်၊ **ဥပဒေပေးသူဖော်ပြချက်**။

တရားမျှတမှုရရှိရန်။ ပြဌာန်းထားတဲ့ ဥပဒေတွေရှိတယ်။ အတိုက်အခိုက်မရှိသော တရားစီရင်ရေးမဏှဉ်က ထောက်ခံသည်။ (ရဲမှူးရှေ့နေရေကူးကန်၊ Marshall Barrister Pool)။ 'အမှန်တရား' ကိုရှာဖွေရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း။ 'အပြစ်ရှိ သည်' သို့မဟုတ် 'အပြစ်မရှိ' ဟုကြွေးကြော်ပါ။ အာမခံထားသည့်အတိုင်း စုဆောင်း ထားသော 'မဖြစ်မနေဝါကျ'၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး' လျော်ကြေးကို ထုတ်ပေးပါ။ **မှတ်ချက်!** ဂျူရီလူကြီးများ မရှိပါ။ အရပ်ဘက်တရားစွဲဆိုမှု မရှိဘူး။



1 ဘုရားသခင်  
တရားမျှတမှု



တရားစီရင်ရာနေ့ သန့်ရှင်းမှု-အကြားခွဲများ  
(၇) ပြန်လည်ဆုတောင်းပါ။

တရားမျှတခြင်းသည် လူ့အခွင့်ရေး။



### ခံစားခွင့် ၁၆

ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိနဲ့ အဆိုးသတ်ပါ။

အုပ်ထိန်းသူ ဂါးဒီးယန်း ယုံကြည်သည်။ ၁ ဘုရားသခင်ဘယ်သူအသက်ရှင်သည်ဖြစ်စေ သေသည်ဖြစ်စေ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့် ရှိသည်။ လူတွေမှာ တစ်ခုရှိတယ်။ ၁ ဘုရားသခင်ပွဲလမ်းသဘင်များ ခွင့်ပြုသလောက် ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ ဘဝကို အဆိုးသတ်ပိုင်ခွင့် ပေးထားသည်။ ယင်းသည် ဘဝနှင့်သေခြင်းကို အဆိုးအဖြစ်ပေးခြင်းဖြင့် အသက်မရှင်နိုင်သောဘဝ ကို ချုပ်ငြိမ်းစေသည်။ 1 ဘုရားသခင်လက်တို့ကို။

အသက်ကို ထောက်ပံ့ပေးသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် ၎င်းကို လှည့်စားခဲ့သည်။ (ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများမှ) 3 ရက်ပြီးနောက် (မဖြစ်မနေ) ၁ ဘုရားသခင်ထိုနောက် ထိုသူသည် အသက်ရှင် သည် သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်သည်။ လူတစ်ဦးကို အသက်ရှင်စွာ ထားခဲ့ခြင်းသည် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု ရာဇဝတ်မှုတစ်ခု။ ဒေါ် R7.



လူတစ်ဦးသည် အသက်အနုတရားရရှိသော ဖျားနာမှုရှိကြောင်း သိရှိရ၏။ ၁၀၀ သူတို့အလောင်းကို သတ် ပစ်လိုက်တယ်။ (ခွဲစိတ်မှု) မီးလောင်ပြီး အသက်ရှင်နေသေးတာ။ (နာကျင်စွာ အော်ဟစ်) ဓာတ်ရောင်ခြည် နှင့်။ ထိုလူသည် ယခုပင် အသက်ရှင်နေသေး၏။ အဆိပ်သင့် (ဆေးဝါး) အခုထိ အသက်ရှင်နေသေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ သို့တည်းမဟုတ် သင်သည် မသက်သာ၊ နှိပ်စက်ခံရပြီးနောက် နှေး ကွေး၍ နာကျင်စွာ သေခြင်းသို့ ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။ ရက်စက်တယ် လူမဆန်ဘူး။ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ အဆိုးသတ် တာမဟုတ်ဘူး။

အုပ်ထိန်းသူအုပ်ထိန်းသူသည် အစားအသောက်၊ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းပါဝင်သော ကြိုတင်ကာကွယ်မှု ကျန်းမာရေးကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ ခွဲစိတ်ခြင်းသည် နောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်းသည် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းကို ကုသရန် မဟုတ်ပါ။ ဆေးဝါးများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ၎င်း တို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော ဖောက်ပြန်မှုဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အားလုံးတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိပြီး ရှောင်ကြဉ် ရမည့် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များဖြစ်သည်။

အသားညှပ်ပေါင်မုန့်လုပ်၍ မစားနိုင်ပါက ယခု သို့မဟုတ် မကြာမီ အနာဂတ်တွင် ဖြစ်သည်။ ဖိတ်ခေါ် ချင်ပါတယ်။ ၁ ဘုရားသခင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းလုပ်ငန်းစဉ် (အသက်ရှင်သည်ဖြစ်စေ သေသည်ဖြစ် စေ) လူတိုင်းတွင် ငြင်းပယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်- ကုသမှု၊ အစားအသောက်နှင့် သောက်ရေ (၂ ရက်အတွင်း အရည်မသောက်ပါ)၊ လူတစ်ဦးအား ဤအခွင့်အရေးကို ငြင်းပယ်ခြင်းသည် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု။ ဒေါ် R7

1 ဘုရားသခင် ဒီဇိုင်းက Physical Universe မှာရှိတဲ့ အရာတိုင်းဟာ အစပြုပါတယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ် အပါအဝင်၊ လူသားတို့၏ ကရုဏာတရားသည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ချုပ်ငြိမ်းရန် တောင်းဆိုသည်။ 'ပုံသဏ္ဍာန်' သက်တမ်းမရှည်ပါ။ အတုအယောင် အသက်ရှည်ခြင်းသည် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သည်။ **၁ ဘုရားသခင်၏ဒီဇိုင်း(ဝိညာဉ်၏တာဝန်)**။

အရှင်လတ်လတ် သင်္ဂြိုဟ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ မီးသင်္ဂြိုဟ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မီးသင်္ဂြိုဟ်ခြင်းသည်လည်း စိတ်ဝိညာဉ်ကို လွတ်မြောက်စေသည်။ **မှတ်ချက်!** သေဋ္ဌိန်းကုန်းများသည် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်၊ မြေယာများ ဆုံးရှုံးသည်။

### သုဿန်အသုဘအယူမှားခြင်းခလေ့တစ်ခု

တိုးပွားလာသောလူဦးရေသည် မြေကိုပိုမိုအသုံးဝင်ရန် လိုအပ်သောကြောင့် သုဿန်အသုဘအခမ်းအနားများကို လက်မခံနိုင်ပါ။ ဤအသုဘများသည် ဝိညာဉ်ကို မထုတ်ဘဲ သရဲတစေ့ဆများ ဖန်တီးကြသည်။ သေဋ္ဌိန်းကုန်းကို ညစ်ပတ်သော elitist က မျက်နှာသာပေးသည်-ဈေးကြီးသော ခေါင်းတလား၊ ဈေးကြီးသော ကျောက်တုံးများ၊ ခမ်းနားထည်ဝါသော ရှုခင်းများဖြင့် ဂူဗိမာန်။



အစားအစာများတွင် တာရှည်ခံပစ္စည်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဆွေးမြေ့ခြင်းမှ ရပ်တန့်ကာ သေဋ္ဌိန်းများကို ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းကို ရပ်တန့်စေပါသည်။ သေဋ္ဌိန်းဂူများသည် ရာဇဝတ်မှု၊ လူယက်မှုနှင့် ဖျက်ဆီးမှုကို အားပေးသည်။ လျစ်လျူထားတဲ့ သေဋ္ဌိန်းတွေမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ ကောင်တွေရှိတယ်..



သေဋ္ဌိန်းကုန်းသစ်များ မရှိတော့ပါ။ ရှိပြီးသား သေဋ္ဌိန်းတွေကို ပိတ်ထားတယ်၊ တူးတယ်။ အကြွင်းအကျန်များကို မီးသင်္ဂြိုဟ်ပြီး မီးသင်္ဂြိုဟ်ဥယျာဉ်တွင် ဖြန့်ကြက်ထားသည်။ လယ်ယာမြေကို အခြားကိစ္စများအတွက် အသုံးပြုရန်။

**မီးသင်္ဂြိုဟ်ခြင်း။** လက်ခံနိုင်သော တစ်ခုတည်းသော အသုဘ အမျိုးအစား ဖြစ်ပါသည် .

**ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိပ်စက်တယ်။** သတ်ဖြတ်ခြင်း(သတ်သေခြင်း၊ သတ်သေခြင်း)အားနည်းသောစိတ်၊ အားနည်းသော စိတ်၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဝိညာဉ်အတွက် ဘဝအတွေ့အကြုံတစ်ခုဖြစ်သည်။ တခြားလူတွေကို အနှောင့်အယှက်မပေးရင် တခြားလူတွေကို အနှောင့်အယှက်မပေးသင့်ဘူး။ **၁ ဘုရားသခင်**တရားစီရင်မည့်နေ့တွင် ဤအရာကို ကိုင်တွယ်မည်ဖြစ်သည်။ သက်ဆိုင်ရာတရားရုံးက သေစေလိုသောဆန္ဒရှိသရွေ့ လူတစ်ဦးအား မိမိကိုယ်ကို သတ်ဖြတ်ရန် ကူညီခြင်းသည် လက်ခံနိုင်သည်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခြင်း ဖြစ်၏။ အဆုံးသတ် လိုက်ပါ!!

**မှတ်ချက်!** လူသားတွေ နိဂုံးချုပ်တယ်။ (ကရုဏာ) ဒုက္ခရောက်နေသော တိရစ္ဆာန်များအတွက်။ သို့သော်လည်း သူတို့သည် မိမိတို့၏ ဂြင်္ဂါနာမအတွက် တူညီသော ကရုဏာမရှိကြပေ။

### ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိဖြင့် ဘဝကိုအဆုံးသတ်ခြင်းသည် လူ့အခွင့်အရေးဖြစ်သည်။

**1 ဘုရားသခင်သည် သင့်ထံမှကြားနာခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းတော်မူ၏။**

### ဝိညာဉ်ဆုတောင်း

ချစ်လှစွာသော **ဘုရားသခင်**အလှဆုံး စင်္ကြာဝဠာကို ဖန်ဆင်းရှင် ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့ အသိုင်းအဝိုင်း၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးကို ကြိုဆိုပါ။ နှိမ့်ချသောအုပ်ထိန်းသူ အုပ်ထိန်းသူကောင်းတစ်ဦးဖြစ်ရန် ရုန်းကန်နေရသူ လွန်စွာချစ်မြတ်နိုးသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် ၎င်းတို့၏တာဝန်ကို ကျေပွန်အောင်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူ၊



တရားစီရင်ရာနေ့အတွက် ဒီဝိညာဉ်ကို မီးက လွတ်မြောက်စေတယ်

ထူးခြားတဲ့ဝိညာဉ်ကို လွတ်သွားတယ်။

**ဘုန်းတော်အတွက် ဘုရားသခင်လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊**

ဤဆုတောင်းချက်ကို လူတစ်ဦးသေဆုံးပြီးနောက် သို့မဟုတ် အချိန်မရွေးအသုံးပြုနိုင်သည်။ မီးသင်္ဂြိုဟ်အပြီး မှခန့်အခမ်းအနားတွင် အသုံးပြုသည်။



## ကျန်ရစ်သူ

မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦး သေဆုံးခြင်းကြောင့် ဝမ်းနည်းကြေကွဲရသည့် အခြေအနေ။

လူတစ်ဦးသေဆုံးသည့်အခါ ၎င်းတို့၏အလောင်းကို ခွဲစိပ်စစ်ဆေးခြင်း၊ မီးသင်္ဂြိုဟ်ခြင်းနှင့် အိမ်ရာတစ်ခုရှိသည်။ စိတ်ဝိညာဉ်သည် နောက်ဆုံးဘဝမှ စတင်သည်။ ကွယ်လွန်သူကို ဂရုပြုသူတွေဟာ ဝမ်းနည်းကြေကွဲတဲ့ အခြေအနေမှာ ရှိနေပါတယ်။ ဝမ်းနည်းခြင်း သည် စိတ်ခံစားမှု အဆင့် အမျိုးမျိုးဖြင့် လာပါသည်။ အပြင်းထန်ဆုံးကတော့ ဝမ်းနည်းခြင်းပါပဲ။

### ကွယ်လွန်သည်။

ကွယ်လွန်သူသည် လူဘဝတွင် လူအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ရှိသည်- အိမ်ယာ၊ အသိပညာ အဆက်ပြတ်မှု၊ အမွေအနှစ်၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းများ။ အိမ်ယာသည် စုဆောင်းထားသော အသိပညာ၊ ဘဝအတွေ့အကြုံများ၊ အမွေအနှစ်များ၊ မိသားစု ထုံးတမ်းစဉ်လာများ၊ အမှတ်တရများကို ဖြတ်သန်းပါသည်။ အိမ်ရာက ရာထူးမလွန်ဘူး။ (သေခြင်းနှင့် အဆုံးသတ်သည်) ပါဝါ (သေခြင်းနှင့်အဆုံးသတ်သည်) စည်းစိမ်ဥစ္စာအားလုံးသည် အစိုးရဘဏ္ဍာထဲသို့ ရောက်သွားပါသည်။



သားသမီးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့သော ကွယ်လွန်သူ(ကိုယ်ပိုင်၊ မွေးစား၊ မွေးစား) 'မသေနိုင်သော' ဖြစ်လာသည်။ မလုပ်ဖူးတဲ့သူတွေ 'မလုပ်နဲ့' ကလေးတွေက မင်းကို 'မသေနိုင်တဲ့' ဖြစ်စေတယ်။



## ခံစားခွင့် ၁၇

လွတ်လပ်စွာ ရွေးကောက်တင်မြှောက်ထားသော အစိုးရ။

လူသားများသည် လူမှုသဘာဝတရားများဖြစ်သည်။ ပိုင်တာကြိုက်တယ်။ လွတ်လပ်စွာ ရွေးကောက်တင်မြှောက်ထားသော ကော်မတီများသည် ဤလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ 1 ၏ခေါင်းဆောင်မှုသည် Tyranny ဖြစ်သည်။ ကော်မတီရဲ့ ဦးဆောင်မှုက တရားမျှတတယ်။



မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းနှင့် နိုင်ငံရေး-အာဏာရှင်စနစ်တို့ကို လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်တင်မြှောက်ခြင်းဖြင့် အစားထိုးသည်။ (၁၈<sup>တို့ပိုက်ကို ကျော်လွန်</sup>) အုပ်ချုပ်မှု။ အုပ်ချုပ်မှု သည် သူ ၊ သူမ ကို ကိုယ်စားပြုသည် ။ ရွေးကောက်ခံအရာရှိများကို 'သုံး၊ ဥပဒေပေးသူဟော်ပြချက်' လမ်းညွှန်တဲ့အတိုင်း။



ရွေးကောက်ပွဲမှာ ပြည်သူတွေက လွတ်လပ်စွာ ရွေးကောက်တင်မြှောက်ထားတဲ့ အစိုးရကို ထောက်ခံတယ်။

မဲပေးခြင်းသည် အစွန်းရောက်ဝါဒီများက အစိုးရကို သိမ်းပိုက်ပြီး အာဏာရှင်ကို ထူထောင် စေနိုင်သည်။(မျိုးရိုး သို့မဟုတ် နိုင်ငံရေး)။အာဏာရှင်တွေကို အချုပ်ခန်းတွေ ဖယ်ရှား၊**ဒေါ် R7** . 'Universe Custodian Guardians' သည် အစိုးရ 2 အမျိုးအစား၊ 'Province' ကို ပံ့ပိုးသည် (ခရိုင်)နှင့် 'ရိုး'(ပြည်တွင်း)။

ပြည်နယ်တစ်ခု တည်ထောင်ပြီးပါက နိုင်ငံရေး ခရိုင် ၃၅ ခု ခွဲထားသည်။ခရိုင်တစ်ခုစီ က သူ 1 ဦး နှင့် 4 နှစ်သက်တမ်းအတွက် သူမကို လွှတ်တော်ကို 1 ဦး ရွေးကောက် တင်မြှောက်ပါတယ်။(Quattro နှစ်)။ကိုယ်စားလှယ်လောင်းတစ်ဦး(သူ၊ သူမ)မဲအများ ဆုံးဖြင့် ရွေးချယ်ခံရသည်။ ရွေးကောက်ခံ ၇၀ ကို အုပ်ချုပ်သူများဟု ခေါ်သည်။ အုပ်ထိန်းသူအုပ်ထိန်းသူသည် အမှီအခိုကင်းသော ပါတီများကို ထောက်ခံသည်။



**ပြည်နယ် ၇ ခု**ဟိုက်ကော်မတီက အုပ်ချုပ်တယ်။(လွှတ်တော်)။70 Rulers ဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ၃၆ အုပ်စိုးရှင်များသည် အစိုးရဖွဲ့သည်။အစိုးရ အုပ်ချုပ်သူများဟု ခေါ်သည်။**ဥပဒေပြုသူများ၊** အစိုးရမဟုတ်သော အုပ်ချုပ်သူများဟု ခေါ်သည်။ **ဝင်လာပါတယ်။** Checkers များသည် ပါလီမန်ဥက္ကဋ္ဌများဖြစ်သည့် Ruler Umpire ကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။

အုပ်စိုးရှင်များအား ဥပဒေပြုလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ၇ ဦးနှင့် အုပ်ချုပ်သူ ၁ ဦးပါ ကော်မတီကို လျှို့ဝှက်မဲဖြင့် ရွေးချယ်သည်။(၈)။အုပ်စိုးရှင်များ ၁၀၀ သူ ၁ ယောက်၊ သူမ ၁ ယောက် ရွေးတယ်။၎င်းတို့ကြားတွင် မဲအများဆုံးရသူ ၁ ဦးသည် 'ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်' ဥပဒေပြုလွှတ်တော်အမတ် ဖြစ်လာသည်။ အခြား 'စစ်ဆေးသူ အုပ်စိုးရှင်'၊ (ဥပမာ၊ သူမသည် အကြီးအကဲဖြစ်ပြီး၊ သူသည် အုပ်ချုပ်သူဖြစ်သည်။)။တူညီသောမဲအရေအတွက်များလေလေ စစ်ဦးစီးချုပ် ဖြစ်လာလေလေဖြစ်သည်။

ထို့နောက် အုပ်စိုးရှင်များက ၃ ဦး၊ သူမ ၃ ဦးကို ဥပဒေပြုအမတ်များ ရွေးချယ်သည်။ တူညီတဲ့မဲ အရေအတွက်က လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်တွေ ပိုများလာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။စစ်ဦးစီးချုပ်က တပ်မှူး ၅ ဦးကို ထုတ်ပေးတယ်။ (ပတ်ဝန်းကျင်၊ အပြင်ပိုင်း၊ အတွင်းခန်း၊ အသိပညာ၊နှင့် စာရင်းစစ်ချုပ် အစုစု ၁။အခု ပြည်နယ်က အုပ်ချုပ်တယ်။

**မှတ်ချက်!**လွှတ်တော် အုပ်ချုပ်သူ တရားသူကြီးလည်း စာရင်းစစ်ကို စာရင်းစစ်တယ်။ လွှတ်တော် တာဝန်ခံမှု က အဓိကပါ။

ပြည်နယ်သည် 'Shire' ကိုဖန်တီးသည်။ပြည်နယ်သည် 'Shire' သို့ 'အကြံပေး' 3 ဦး ကမ်းလှမ်းသည်။ 'Shire' ကောင်စီကို 'အကြံပေး' 3 ယောက်နှင့် 'Kalif' 2 ယောက်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။(သူ ၁ ယောက်၊ သူမ ၁ ယောက်)ပသခါလ ၁ ရက်၊ Quattro Year တွင် ၄ နှစ်တစ်ကြိမ် 'Kalifs' များကို ရွေးကောက် တင်မြှောက်သည်\*1st လွန်သောအားဖြင့် post စနစ်။

\*ခေတ်သစ်အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု၊ CG Kalender



၎င်းတို့အတွက် အကျုံးဝင်သော ရွေးကောက်ပွဲအားလုံးတွင် စောင့်ထိန်းအုပ်ထိန်းသူအား မဲပေးပါ။



# မဲပေးနည်း

မဲပေးမည့် ကိုယ်စားလှယ်လောင်း-

အသက် 28 နှင့်အထက် 70 ထက်ငယ်သူ သို့မဟုတ် သူမ  
သည် မိဘဖြစ်ပါသလား။

ဝန်ထမ်းဖြစ်စေ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အငြိမ်းစားဖြစ်စေ ၊ အကျိုးအမြတ်အတွက် မထောက်ခံပါ။ စိတ်

ပိုင်းဆိုင်ရာရော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ ကြံ့ခိုင်မှုရှိတယ်။

တကုန်သိုလ်ပညာရေး မရှိဘူး။

လှောင်အိမ်အတွင်း ပြန်လည်ထူထောင်ရေး တစ်စုံတစ်ရာ မပြီးပြတ်သေးပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချိယွင်းမှု မရှိပါ။(လိင်တူ၊ လိင်စိတ်ရှုပ်၊ ကလေးအနိုင်ကျင့်ခြင်း)။

ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ၊ အတွေးအခေါ် ၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ၊ ၎င်း  
တို့၏လမ်းညွှန်အဖြစ် 'ဥပဒေပေးသူဖော်ပြချက်' ကို အသုံးပြုသည်။ အုပ်ထိန်းသူဖြစ်သည်။

## မှတ်ချက် !

စောင့်ထိန်းအုပ်ထိန်းသူများ၊ Klan အကြီးအကဲများသည် ရွေးကောက်ပွဲတွင် အမည်စာရင်းတင်သွင်းခြင်း၊ ထောက်ခံခြင်း၊  
ထောက်ခံခြင်းနှင့် ရှောင်ရန် ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။အုပ်ထိန်းသူ ဂါးဒီးယန်း အဖွဲ့ဝင်များ  
(Zenturioni Praytoriani ကြွေးကြော်သူ) 1 Church အုပ်ချုပ်ရေးပြင်ပတွင် ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများကို ထောက်ခံခြင်း၊  
အမည်စာရင်းတင်သွင်းခြင်း သို့မဟုတ် ထောက်ခံခြင်းမပြုနိုင်ပါ။

မဲပေးခြင်းသည် ပြည်သူ့တာဝန်ဖြစ်သည်။

လွတ်လပ်စွာ ရွေးကောက်တင်မြှောက်ထားသော အစိုးရသည် လူ့အခွင့်အရေးဖြစ်သည်။

1 GOD      1 FAITH      1 Church

Universe  
Custodian  
Guardians

Law-Giver Manifest

1 ဘုရားသခင် ၏ ဘုန်းတော် နှင့် လူသား ၏ ကောင်းကျိုး အတွက် ။  
ရရှိပြီးနောက် 'Privileges' ကို ရရှိခဲ့သည်။'မအောင်မြင်ခြင်း' အကြောင်း လေ့လာရန် အချိန်ရောက်ပြီ။