

# ခေတ်သစ်စံနှုန်းများ

အုပ်ထိန်းသူအုပ်ထိန်းသူ ခေတ်သစ်နှင့်အတူ CGNA စံနှုန်းများ ရောက်ရှိလာပါသည်။၄ မျိုးရှိတယ်။၎င်းတို့သည် အသိုင်းအဝိုင်းဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

# ရာသီဥတုကာကွယ်ရေးစံနှုန်း 1 CPs 1

လူ့ခန္ဓာကိုယ် ရှင်သန်ဖို့အတွက် ရာသီဥတု ကာကွယ်ရေး လိုအပ်တယ်။ရာသီဥတုခြိမ်းခြောက်မှု-နေ(ဓါတ်ရောင်ခြည်)/အပူချိန်(အပူအအေး)/စွတ်(အအေးမိခြင်း၊ အပူလွန်ကဲခြင်း)/လေတိုက်သည်။(မီးလောင်၊ အေး၊ ဖုန်မှုန်)။ရာသီဥတုကာကွယ်ရေးတွင် ဦးခေါင်းအကာအကွယ်၊ အကာအကွယ်အဝတ်အစား၊ အကာအကွယ်ဖိနပ်များပါဝင်သည်။လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ခြိမ်းခြောက်မှု(အဖော်အချွတ်)ဒြပ်စင်များနှင့်ထိတွေ့။

# စံသတ်မှတ်ချက် 1 Ms 1

စောင့်ထိန်းအုပ်ထိန်းသူသည် ခေတ်သစ်စံနှုန်းများကို အသုံးပြုသည်။(NAs)တိုင်းတာရန်။မွမ်းမံထားသော မက်ထရစ်ဗားရှင်း။UCG အသိုင်းအဝိုင်းဝန်ဆောင်မှု။

အရှည်အခြေခံယူနစ်-မီတာ(၃)-နယ်မြေအခြေစိုက်စခန်းယူနစ်-စတုရန်းမီတာ(m<sup>2</sup>)- 3 D မီတာ(m<sup>3</sup>)-အသံအတိုးအကျယ်ယူနစ်-လီတာ။(၅)-အလေးချိန်အခြေခံယူနစ်- ဂရမ်(ဆ)

# ထုပ်ပိုးမှုစံနှုန်း ၁ ဆာ ၁

ဆာ ၁(ထုပ်ပိုးမှုစံနှုန်း)စားသုံးသူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို အကျုံးဝင်သည်- ထုတ်ကုန်ပမာဏနှင့် ထုပ်ပိုးမှုတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ရန် ရိုးရိုးသားသား လွယ်ကူစွာ လုပ်ဆောင်ပါ။ထုပ်ပိုးမှုမှာ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပြီး ဇီဝရုပ်ကွဲအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။Ps 1 UCG အသိုင်းအဝိုင်းဝန်ဆောင်မှု။

# အိပ်စက်မှုစံနှုန်း 1 Ss 1

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရှင်သန်ဖို့အတွက် အိပ်စက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။၇ နာရီ လုပ်သင့်တယ်။အိပ်ရေးမဝခြင်းက သေဆုံးခြင်းသို့ ဦးတည်စေသော်လည်း အလွန်နာကျင်သော စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် ရူးသွပ်ခြင်းတို့ကို ဖြတ်ကျော်ပြီးမှသာ သေဆုံးနိုင်သည်။

## AS it is Written It Shall Be



# ခေတ်သစ်စံနှုန်း

## ရာသီဥတုကာကွယ်ရေးစံနှုန်း ၁

CPs ၁

လူ့ခန္ဓာကိုယ် ရှင်သန်ဖို့အတွက် ရာသီဥတု ကာကွယ်ရေး လိုအပ်တယ်။

ရာသီဥတုခြိမ်းခြောက်မှုများ:နေမင်း(ခါတ်ရောင်ခြည်)/အပူချိန်(အပူအအေး)/စွတ်(အအေးမိခြင်း၊ အပူလွန်ကဲခြင်း)/လေတိုက်သည်။(မီးလောင်၊ အေး၊ ဖုန်မှုန်)။ရာသီဥတုကာကွယ်ရေးတွင် ဦးခေါင်းကို ကာကွယ်ခြင်း၊ အကာအကွယ်အဝတ်အစားများ၊ အကာအကွယ်ဖိနပ်များပါဝင်သည်။လူ့ခန္ဓာကိုယ် ကို ခြိမ်းခြောက်မှု(အဖော်အချွတ်)ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့်ထိတွေ့။

မျက်လုံးကို ကာကွယ်ခြင်း။အပိုင်း 2 ပိုင်း ခွဲခြားထားပါသည်။လက်တွေ့-မှန်ဘီလူးတစ်ခုတည်း(မျက်နှာဖုံး)၊ ဖက်ရှင်းမျက်ကပ်မှန် ၂ လုံး(မျက်မှန်)။

1. Rim - ဘက်ပေါင်းစုံမှ လေထုအမှန်အမှားများကို ဖယ်ထားရန် လိုအပ်သည်။(အောက်ခြေ၊ နှစ်ဖက်၊ အပေါ်)။ ကွဲတာခံနိုင်ရည်ရှိရမယ်။(ထိုင်တဲ့အခါ မကွဲပါဘူး)။ မည်သည့်အရောင်ကိုမဆို တန်ဆာဆင်နိုင်ပါသည်။

2. မှန်ဘီလူး(၄) မပြိုကွဲနိုင်သော၊ အလွန်ခြစ်ရာခံနိုင်ရည်ရှိသော၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်များကို ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ မိုမတက်စေခြင်း၊ အလင်းပြန်ခြင်းကို ချိန်ညှိခြင်း။(ပိုမောင်သည်၊ ပိုပေါ့သည်၊ ပိုပေါ့သည်၊ ပိုမောင်သည်)။

## အပြင်ထွက်တဲ့အခါ မျက်လုံးအကာအကွယ်ကို အမြဲတပ်ပါ။

V Helmet ဦးခေါင်းကို ခေါက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း။ဆံပင်နှင့် ဦးခေါင်းသည် အအေး၊ စိုစွတ်သော၊ အလွန်အမင်း ခါတ်ရောင်ခြည်နှင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုတို့မှ ရာသီဥတုကို ကာကွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဦးခေါင်းကိုလည်း ခေါက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။GPS ခြေရာခံကိရိယာ၊ ဖုန်း၊ ဗီဒီယိုမှတ်တမ်းတင်စက်ပါရှိသော V ဦးထုပ်ဆောင်း။

အပြင်ဘက်အခွံသည် သတုတု သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းဖြစ်သည်။၎င်းတွင် အလယ်အလတ်ခေါင်ရှိသည်။(အမွှေးအတောင် အလှဆင်နိုင်ပါတယ်)။ သားရေမေးသိုင်းကြိုးသည် မိုက်ခရိုဖုန်းကို ကိုင်ဆောင်ထားသည်။ visor သည် ဘေးတိုက်ကွေးသည်၊ အပေါ်တက်၊ အောက်သို့ တည်တည်၊ မကွဲနိုင်သော၊ အလွန်ခြစ်ရာခံနိုင်သည်၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ပိတ်ဆို့သည်၊ မိုတက်မသွားပါ။ အလင်းပြန်မှုကို ချိန်ညှိပေးသည်(ပိုမောင်၊ ပေါ့ပါး၊ ပေါ့ပါး၊ ပိုမောင်သည်)။ဦးထုပ်တွင် လည်ပင်းကို အကာအကွယ်အဖြစ် သားရေနောက်ကျောတစ်ခုပါရှိသည်။

Vဦးထုပ်ဆောင်းရာတွင် သားရေအဖုံးပါရှိသည်။ အဖုံးထဲတွင်ထည့်ထားသော နားရွက်အပိုင်းအစများ။တစ်ဘာလက်လဗာ(Beanie)သို့မဟုတ်ဘောကျပ်ဦးထုပ်ဆောင်းပြီး ဝတ်ဆင်နိုင်ပါတယ်။ ဦးထုပ်၏အတွင်းခံကို ချွေး၊ ဗောက်များ၊ အဆီများ မသန့်ရှင်းစေရန်။ အပြင်ဘက်အသုံးအဆောင်: တောက်ပသောအလင်း၊ အနီအောက်ရောင်ခြည်အလင်းမီးအိမ်၊ ကင်မရာ

ဘာလက်လဗာ(Beanie)မျက်လုံးများကိုသာ ဖုံးအုပ်ထားပြီး ခေါင်းတစ်ခုလုံးကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။ သိုးမွှေးထိုးပြီး သို့မဟုတ် ဝါဂွမ်းနှင့် သိုးမွှေးရောနှောထားသည်။(Synthetic Fiber မပါ)။မည်သည့်အရောင် သို့မဟုတ် ပုံစံဖြစ်နိုင်သည် ထိပ်တွင် အလှဆင် Pom Pom ပါရှိသည်။ မျက်နှာနဲ့ လည်ပင်းကို အကာအကွယ် မလိုအပ်တဲ့အခါ Balaclava ကို လိပ်ပြီး 'Beanie' ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။



K-Scarfမျက်လုံးများကိုသာ ဖုံးအုပ်ထားနိုင်သည် (အမြင့်ဆုံးကာကွယ်မှု)။ ခေါင်းဖုံးနှင့် ကာဗာတစ်ခုအဖြစ် လုပ်ဆောင်သည်။ သိုးမွှေးထိုးပြီး သို့မဟုတ် ဝါဂွမ်းနှင့် သိုးမွှေးရောနှောထားသည်။(မဟုတ်ဘူး)



Synthetic Fiber). မည်သည့်အရောင်သို့မဟုတ်ပုံစံဖြစ်နိုင်သည်။

ဘာလက်လမာသို့မဟုတ်K-Scarfနာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို ဖုံးအုပ်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပါ။လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ သေစေတတ်သော ကူးစက်ရောဂါများနှင့် ကိုက်တတ်သော အင်းဆက်ပိုးမွှားများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ခြောက်သွေ့ခြင်းနှင့် အေးသော လေ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လျော့နည်းစေသည်။ ဓာတ်မတည့်ခြင်း နှင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါများ လျော့နည်းစေသည်။ ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ပါဝင်သည်။

### အပြင်ထွက်တဲ့အခါ ဦးခေါင်းအကာအကွယ်ကို အမြဲတပ်ထားရတယ်။

အကာအကွယ်အဝတ်အစားရာသီဥတု၊ ရောဂါ၊ လေထုညစ်ညမ်းမှုတို့မှ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်။ အကာအကွယ်အဝတ်အစားများသည် သက်တောင့်သက်သာရှိရန်၊ အသုံးဝင်သည်၊ တတ်နိုင်သည် ။ အကာအကွယ်အဝတ်အစားတွင် ဦးခေါင်းဖုံး၊ အဝတ်အစား၊ ခြေအိတ်၊ ခြေထောက်အကာအကွယ်များပါရှိသည်။အကာအကွယ်အဝတ်အစားကို အပြင်မှာ အမြဲတပ်ပါ။

အရေပြား ကိုက်ခံရခြင်းမှ အကာအကွယ်များစွာ လိုအပ်ပါသည်။( တိရစ္ဆာန်၊ လူ)တုတ်၊(အင်းဆက်၊ ဆေးထိုးအပ်)၊ပိုးဝင်ခြင်း။(ဘက်တီးရီးယား၊ မှို၊ ပိုးမွှား၊ ဗိုင်းရပ်စ်)ခါတ်ရောင်ခြည်(အပူ၊ နေရောင်ခြည်၊ အနုမြူ)၊ ထိတွေ့ခြင်း(အက်ဆစ်၊ မီး၊ နှင်းခဲ၊ ချွန်ထက်၊ အစို)။



အဝတ်အစားများကို သဘာဝအမျှင်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်- တိရစ္ဆာန်အဖုံးများ၊ အပင်မျှင်များ၊ ပိုး၊ ချည်သို့မဟုတ် သိုးမွေး။အမျှင်တုများကို အဝတ်အထည်များ အရေပြားနှင့် ထိခြင်းအတွက် အသုံးမပြုပါ။



အကာအကွယ်အဝတ်အစား၊ကာဗာ(ခေါင်းစွပ်ပါ)သို့မဟုတ် ချည်၊ အပင်ဖိုက်ဘာ၊ သိုးမွေး သို့မဟုတ် ချည်နှင့် သိုးမွေးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ၂ အပိုင်း(ဒြပ်မျှင်မရှိ)မည်သည့်အရောင်မဆိုပုံစံ။အကဏ္ဍီလည်ပင်းမှာ ပွပွပွ တီရှပ်တစ်ထည်ရှိရမယ်။\*လက်၊ ခြေထောက်များကို လက်ကောက်ဝတ်နှင့် ခြေချင်းဝတ်များတွင် ပိတ်ထားသည်။(မူကြမ်းအထောက်အထား)၊\*လက်မောင်းနှင့် ခြေထောက်များသည် တံတောင်ဆစ်နှင့် ဒူးဆစ်များကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လှုပ်ရှားနိုင်စေသည့်အပြင် အတွင်းလေသည် အရေပြားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရာသီဥတုကို ထိန်းညှိပေးသည်။ အမျှင်တုများကို အဝတ်အထည် သို့မဟုတ် လူ၏အရေပြားကို ထိသည့်အရာအတွက် အသုံးမပြုပါ။

ခြေထောက်များသည် ရာသီဥတုနှင့် ဒဏ်မှကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်။အရေပြား၊ ခြေချောင်းများနှင့် ခြေကျင်းဝတ်များတွင် အနုတရယ်ရှိသည်။ ခြေချောင်းတွေကြားက ရောဂါပိုးဝင်ဖို့ အကောင်းဆုံးနေရာပါ။(ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်၊ မှို၊ ဗိုင်းရပ်စ်)၊ ခြေချောင်းများ အလွယ်တကူ ခေါက်တတ်ပါသည်။ ခြေချောင်းများသည် အရေးကြီးပြီး ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်။ ခြေဖဝါးမရှိလမ်းလျှောက်ခြင်းမရှိ။ခြေဖဝါးများ ခေါက်ခြင်း၊ လိမ်ခြင်း၊ နှစ်ဖက်စလုံး နာကျင်ခြင်း။ ရေရှည်၊ ခြေကျင်းဝတ်ဒဏ်ရာများသည် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်း (Arthritis) ကို ထိခိုက်စေသည်။

ခြေအိတ်ဝါဂွမ်း၊ သိုးမွေး သို့မဟုတ် ဝါဂွမ်း၊ သိုးမွေးရောစပ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ (ဒြပ်မျှင်မရှိ)မည်သည့်အရောင်မဆိုပုံစံ။ခြေအိတ်များတွင် ငွေစင်အမှန်များပါရှိသည်။(အလှိုင်းမရှိ)ဘက်တီးရီးယားဆန့်ကျင်ရေး၊ ရောဂါပိုးမွှားဆန့်ကျင်ရေးနှင့် ဓာတ်ငြိမ်ဂုဏ်သတ္တိများကို ပေးစွမ်းပြီး အနံ့ဆိုးများကို လျော့ချပေးသည်။ခြေအိတ်များသည် ခြေဖဝါးအထက် 7 စင်တီမီတာအထိ ဖုံးအုပ်ထားသည်။





ဘွတ်ဖိနပ်အပေါ်ပိုင်းအကာအကွယ်အသားရေရှိသည်။(ဓာတုဗေဒ မပါ)  
အတွင်းသား နူးညံ့သောသားရေ(ဓာတုဗေဒ မပါ)ခြေဖဝါးသားရေ သို့မဟုတ် ရာဘာ( ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည်)။ဘွတ်ဖိနပ်များသည် ခြေမျက်စိအထက် 7 စင်တီမီတာ အထိ ခြေထောက်ကို ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။ခြေဖဝါးကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။(ဂုံ၊ ညှပ်ဖိနပ်၊ သံကြိုး)ခြေထောက်၊ ခြေဖဝါးတွေက အသုံးမကျဘူး။ ခြေထောက် အကာအကွယ်ကို အပြင်မှာ အမြဲတပ်ထားသင့်ပါတယ်။ အပြင်မှာ ခြေဗလာနဲ့ လမ်းလျှောက်တာက ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်ပါဘူး။



လက်လက်အိတ်ပုံစံဖြင့် အကာအကွယ်ကို ဝတ်ဆင်ထားသည်။  
လက်အိတ်များကို သားရေ၊ ချည်၊ သိုးမွှေး သို့မဟုတ် ချည်၊ သိုးမွှေးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။(ဒြပ်မျှင်မရှိ)မည်သည့်အရောင်မဆိုပုံစံ။



Synthetic သားရေသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ထုတ်လုပ်မှုကို အဆုံးသတ်ပါ။

## အပြင်ထွက်တဲ့အခါ အကာအကွယ်အဝတ်အစားတွေကို အမြဲဝတ်ပါ။

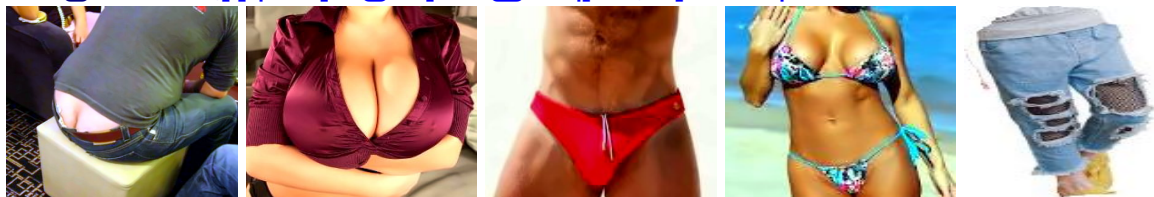
### ရှောင်ရန် အရှက်

အမြန်ဖက်ရှင်! နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဆောင်းဦး၊ ဆောင်း၊ နွေ၊ နွေ၊ နွေရာသီ သည် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းစေသည် ။ ပြီးဆုံးသည်



ဒီဇိုင်းနာတံဆိပ်များသည် ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု အသားအရောင်ခွဲခြားမှု၏ elitist အပိုင်းဖြစ်သည်။ ဒီဇိုင်းနာတံဆိပ် တွေက ဈေးပိုပေးတယ်။ ကျွန်ုပ်လုပ်သားဖြင့် ထုတ်လုပ်သည်။ မာနထောင်လွှားခြင်းငှါ ကောင်းစွာ ချုပ်ချယ်၍ ငတ်မွတ်သူ ဆင်းရဲသားတို့ကို ချုပ်ချယ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ပြီးဆုံးသည်

စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့တွေကို အဝတ်အစားတွေက လှောင်ပြောင်ကြာတယ်။ အဝတ်အစားတွေကို လျော်ဖွပ်ဖို့၊ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ စုတ်ပြုပြီး အပေါက်တွေဖြစ်အောင် ပေးကြာတယ်။ ရွံ့မုန်းစရာ! ပြီးဆုံးသည် ဒီလူတွေကို တာဝန်ခံပါ။



လက်မခံနိုင်သော အမှိုက်ဝတ်စုံ ကုဒ်-အမှိုက်တွေ ညစ်ပတ်တယ် ဆိုတာ သိအောင် လုပ်ပါ။

# ခေတ်သစ်စံနှုန်း စံသတ်မှတ်ချက် 1 Ms 1

စောင့်ထိန်းအုပ်ထိန်းသူသည် ခေတ်သစ်စံနှုန်းများကို အသုံးပြုသည်။(NAs)တိုင်းတာရန်။မွမ်းမံထားသော မက်ထရစ်ဗားရှင်း။UCG အသိုင်းအဝိုင်းဝန်ဆောင်မှု။

**အရှည်အခြေခံယူနစ်-မီတာ(၃)~  
နယ်မြေအခြေခံစတုရန်းယူနစ်-စတုရန်းမီတာ(m<sup>2</sup>)~3 D မီတာ(m<sup>3</sup>)~ အသံ  
အတိုးအကျယ်ယူနစ်-လီတာ။(၄)~ အလေးချိန်အခြေခံယူနစ်-ဂရမ်(ဆ)**

ရွှေဆက်များကို တိုင်းတာပါ။ အပြုသဘောဆောင်သော ပါဝါများအတွက် စာလုံးကြီးအရွှေဆက်များကို သုံးပါ။

ရွှေဆက်	သင်္ကေတ	ပါဝါ [ ] တန်ဖိုး	
Yotta	Y	၁၀[၂၄]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
Zetta	Z	၁၀[၂၁]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
Exa	E	၁၀[၁၈]	1,000,000,000,000,000,000,000
Peta	P	၁၀[၁၅]	1,000,000,000,000,000,000
Tera	T	၁၀[၁၂]	1,000,000,000,000,000
ဂစ်ဂါ	ဆ	၁၀[၉]	1,000,000,000
မီဂါ	အမ်	၁၀[၆]	၁,၀၀၀,၀၀၀
Myria	ငါ	၁၀[၄]	၁၀၀၀၀
ကီလို	K	၁၀[၃]	၁၀၀၀
ဟက်တို	ဇ	၁၀[၂]	၁၀၀
Deca	ဃ	၁၀[၁]	၁၀
အခြေခံ	ခ	၁၀[ဝယ်တယ်။]	၁
ဒီစီ	ဃ	၁၀[စာ-၁]	၀.၁
စင်တီ	ဂ	၁၀[စာ-၂]	၀.၀၁
မီလီ	ဥ	၁၀[စာ-၃]	၀.၀၀၁
မိုက်ခရို	μ	၁၀[စာ-၆]	၀.000,001
နာနို	n	၁၀[စာ-၉]	၀.000,000,001
pico	p	၁၀[စာ-၁၂]	၀.000,000,000,001
femto	f	၁၀[စာ-၁၅]	၀.000,000,000,000,001
atto	a	၁၀[စာ-၁၈]	၀.000,000,000,000,000,001
zepto	z	၁၀[စာ-၂၁]	၀.000,000,000,000,000,000,001
ယိုတို	y	၁၀[စာ-၂၄]	၀.000,000,000,000,000,000,000,001

အရှည်အခြေခံယူနစ်-မီတာ(၃)~ အကုန်အစုံအသေးလေးတွေ ရွှေဆက်တာတွေ(≤)အခြေခံတန်ဖိုးများ။[ဝယ်တယ်။]ကွင်းပိတ်များသည် ပါဝါတန်ဖိုးကို ပြောပြသည်။2 မှတ်ကြား အက္ခရာအဝေး။ ဥပမာ 0 ။ ။ခဲ ။၁၀=၁၀

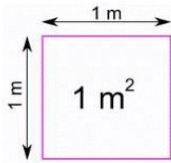
Prefix Symbol Power [ ] တန်ဖိုး

1 Yotta	Ym	၁၀[၂၄]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Zetta	Zm	၁၀[၂၁]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Exa	အဲ	၁၀[၁၈]	1,000,000,000,000,000,000
1 Peta	ညနေ	၁၀[၁၅]	1,000,000,000,000,000
1 Tera	Tm	၁၀[၁၂]	1,000,000,000,000
1 Giga	Gm	၁၀[၉]	1,000,000,000
1 Mega	မီလီမီတာ	၁၀[၆]	၁,၀၀၀,၀၀၀
1 Myria	Mym	၁၀[၄]	၁၀၀၀၀
1 ကီလို	ကီလိုမီတာ	၁၀[၃]	၁၀၀၀
1 Hecto	ဟမ်	၁၀[၂]	၁၀၀
1 Deca	Dm	၁၀[၁]	၁၀
1 မီတာ	၃	၁၀[၀ယ်တယ်။]	၁
1 ဒက်စီ	dm	၁၀[စာ-၁]	၀.၁
1 centi	စင်တီမီတာ	၁၀[စာ-၂]	၀.၀၁
၁မီလီ	မီလီမီတာ	၁၀[စာ-၃]	၀.၀၀၁
1 မိုက်ခရို	μm	၁၀[စာ-၆]	0.000,001
1 နာနို	ကမုမသကာ	၁၀[စာ-၉]	0.000,000,001
၁ပူ	ညနေ	၁၀[စာ-၁၂]	0.000,000,000,001
1 femto	fm	၁၀[စာ-၁၅]	0.000,000,000,000,001
၁ရက်	နံနက်	၁၀[စာ-၁၈]	0.000,000,000,000,000,001
1 zepto	zm	၁၀[စာ-၂၁]	0.000,000,000,000,000,000,001
1 yocto	ym	၁၀[စာ-၂၄]	0.000,000,000,000,000,000,000,001

**စတုရန်းမီတာယူနစ်-မီတာ(m<sup>2</sup>)**~ အကုစရာအသေးလေးတွေ ရှေ့ဆက်တာတွေ(≤)အခြေခံတန်ဖိုးများ။[၀ယ်တယ်။]ကွင်းပိတ်များသည် ပါဝါတန်ဖိုးကို ပြောပြသည်။အနံ၊ အနံ များသော ရေီယာ ဥပမာ 10 • 10 = 100 m<sup>2</sup>

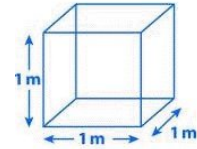
ရှေ့ဆက်	သင်္ကေတ	ပါဝါ[ ]တန်ဖိုး	
1 Yotta	Ym <sup>2</sup>	၁၀[၂၄]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Zetta	Zm <sup>2</sup>	၁၀[၂၁]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Exa	Em <sup>2</sup>	၁၀[၁၈]	1,000,000,000,000,000,000
1 Peta	pm <sup>2</sup>	၁၀[၁၅]	1,000,000,000,000,000
1 Tera	Tm <sup>2</sup>	၁၀[၁၂]	1,000,000,000,000
1 Giga	Gm <sup>2</sup>	၁၀[၉]	1,000,000,000
1 Mega	မီလီမီတာ <sup>2</sup>	၁၀[၆]	၁,၀၀၀,၀၀၀
1 Myria	Mym <sup>2</sup>	၁၀[၄]	၁၀၀၀၀
1 ကီလို	ကီလိုမီတာ	၁၀[၃]	၁၀၀၀
1 Hecto	ဟမ် <sup>2</sup>	၁၀[၂]	၁၀၀
1 Deca	Dm <sup>2</sup>	၁၀[၁]	၁၀
1 မီတာ	m <sup>2</sup>	၁၀[၀ယ်တယ်။]	၁

1 ဒက်စီ	dm <sup>2</sup>	၁၀[စာ-၁]	၀.၁
1 centi	စင်တီမီတာ <sup>2</sup>	၁၀[စာ-၂]	၀.၀၁
၁မီလီ	mm <sup>2</sup>	၁၀[စာ-၃]	၀.၀၀၁
1 မိုက်ခရို	μm <sup>2</sup>	၁၀[စာ-၆]	0.000,001
1 နာနို	nm <sup>2</sup>	၁၀[စာ-၉]	0.000,000,001
၁ ပို	ညနေ <sup>2</sup>	၁၀[စာ-၁၂]	0.000,000,000,001
1 femto	fm <sup>2</sup>	၁၀[စာ-၁၅]	0.000,000,000,000,001
၁ ရက်	am <sup>2</sup>	၁၀[စာ-၁၈]	0.000,000,000,000,000,001
1 zepto	zm <sup>2</sup>	၁၀[စာ-၂၁]	0.000,000,000,000,000,000,000,001
1 yocto	ym <sup>2</sup>	၁၀[စာ-၂၄]	0.000,000,000,000,000,000,000,000,001



ရွှင်ပြင်  
မီတာ  
(m<sup>2</sup>)

ကုဗ  
မီတာ  
(m<sup>3</sup>)



ကုဗမီတာယူနစ်-မီတာ(m<sup>3</sup>)~ အကုခရာအသေးလေးတွေ ရှေ့ဆက်တာတွေ(≦)အခြေခံ တန်ဖိုးများ။[ဝယ်တယ်။]ကွင်းပိတ်များသည် ပါဝါတန်ဖိုးကို ပြောပြသည်။အကျယ် ၊ အနံ ၊ အတိမ် ၊ဥပမာ 10 • 10 • 10 = 1000 m<sup>3</sup>

ရှေ့ဆက်	သင်္ကေတ	ပါဝါ[ ]တန်ဖိုး	
1 Yotta	Ym <sup>3</sup>	၁၀[၂၄]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zetta	Zm <sup>3</sup>	၁၀[၂၁]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Exa	Em <sup>3</sup>	၁၀[၁၈]	1,000,000,000,000,000,000
1 Peta	Pm <sup>3</sup>	၁၀[၁၅]	1,000,000,000,000,000
1 Tera	Tm <sup>3</sup>	၁၀[၁၂]	1,000,000,000,000
1 Giga	Gm <sup>3</sup>	၁၀[၉]	1,000,000,000
1 Mega	မီလီမီတာ	၁၀[၆]	၁,၀၀၀,၀၀၀
1 Myria	Mym <sup>3</sup>	၁၀[၄]	၁၀၀၀၀
1 ကီလို	ကီလိုမီတာ	၁၀[၃]	၁၀၀၀
1 Hecto	Hm <sup>3</sup>	၁၀[၂]	၁၀၀
1 Deca	Dm <sup>3</sup>	၁၀[၁]	၁၀
1 မီတာ	m <sup>3</sup>	၁၀[ဝယ်တယ်။]	၁
1 ဒက်စီ	dm <sup>3</sup>	၁၀[စာ-၁]	၀.၁
1 centi	cm <sup>3</sup>	၁၀[စာ-၂]	၀.၀၁
၁မီလီ	mm <sup>3</sup>	၁၀[စာ-၃]	၀.၀၀၁
1 မိုက်ခရို	μm <sup>3</sup>	၁၀[စာ-၆]	0.000,001
1 နာနို	nm <sup>3</sup>	၁၀[စာ-၉]	0.000,000,001
၁ ပို	ညနေ <sup>3</sup>	၁၀[စာ-၁၂]	0.000,000,000,001
1 femto	fm <sup>3</sup>	၁၀[စာ-၁၅]	0.000,000,000,000,001
၁ ရက်	am <sup>3</sup>	၁၀[စာ-၁၈]	0.000,000,000,000,000,001

1 zepto	zm <sup>3</sup>	၁၀[စ-၂၁]	0.000,000,000,000,000,001
1 yocto	ym <sup>3</sup>	၁၀[စ-၂၄]	0.000,000,000,000,000,000,001

**အသံအတိုးအကျယ်ယူနစ်-လီတာ(ဂ)**~ အကုခရာအသေးလေးတွေ ရှေ့ဆက်တာတွေ(≤)အခြေခံတန်ဖိုးများ။[ဝယ်တယ်။]ကွင်းပိတ်များသည် ပါဝါတန်ဖိုးကို ပြောပြသည်။ထုထည် 2 ခုကြား အတိုင်းအတာ။ ဥပမာ 0 ။ ။à ။၁၀=၁၀

ရှေ့ဆက်	သင်္ကေတ	ပါဝါ[ ]တန်ဖိုး	
1 Yotta	Yl	၁၀[၂၄]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zetta	Zl	၁၀[၂၁]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Exa	အယ်လ်	၁၀[၁၈]	1,000,000,000,000,000,000
1 Peta	Pl	၁၀[၁၅]	1,000,000,000,000,000
1 Tera	Tl	၁၀[၁၂]	1,000,000,000,000
1 Giga	Gl	၁၀[၉]	1,000,000,000
1 Mega	မီလီလီတာ	၁၀[၆]	၁,၀၀၀,၀၀၀
1 Myria	Myl	၁၀[၄]	၁၀၀၀၀
1 ကီလို	Kl	၁၀[၃]	၁၀၀၀
1 Hecto	Hl	၁၀[၂]	၁၀၀
1 Deca	Dl	၁၀[၁]	၁၀
1 လီတာ။	g	၁၀[ဝယ်တယ်။]	၁
1 ဒက်စီ	dl	၁၀[စ-၁]	၀.၁
1 centi	cl	၁၀[စ-၂]	၀.၀၁
၁မီလီ	ml	၁၀[စ-၃]	၀.၀၀၁
1 မိုက်ခရို	μl	၁၀[စ-၆]	0.000,001
1 နာနို	nl	၁၀[စ-၉]	0.000,000,001
၁ ပီ	pl	၁၀[စ-၁၂]	0.000,000,000,001
1 femto	fl	၁၀[စ-၁၅]	0.000,000,000,000,001
၁ ရက်	အယ်လ်	၁၀[စ-၁၈]	0.000,000,000,000,000,001
1 zepto	zl	၁၀[စ-၂၁]	0.000,000,000,000,000,000,000,001
1 yocto	yl	၁၀[စ-၂၄]	0.000,000,000,000,000,000,000,000,001



**အတွဲ (ဂ)**

**အလေးချိန် (ဆ)**



**အလေးချိန်အခြေခံယူနစ်-ဂရမ်(ဆ)**~ အကုခရာအသေးလေးတွေ ရှေ့ဆက်တာတွေ(≤)အခြေခံတန်ဖိုးများ။[ဝယ်တယ်။]ကွင်းပိတ်များသည် ပါဝါတန်ဖိုးကို ပြောပြသည်။အလေးချိန် 2 တိုင်းတာ။ ဥပမာ 0 ။ ။à ။၁၀=၁၀

ရှေ့ဆက်	သင်္ကေတ	ပါဝါ[ ]တန်ဖိုး	
1 Yotta	Yg	၁၀[၂၄]	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zetta	Zg	၁၀[၂၁]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Exa	ဥပမာ	၁၀[၁၈]	1,000,000,000,000,000,000



1 Peta	Pg	၁၀[၁၅]	1,000,000,000,000,000
1 Tera	Tg	၁၀[၁၂]	1,000,000,000,000
1 Giga	Gg	၁၀[၉]	1,000,000,000
1 Mega	မောင်မောင်	၁၀[၆]	၁,၀၀၀,၀၀၀
1 Myria	မောင်မောင်	၁၀[၄]	၁၀၀၀၀
1 ကီလို	ကီလိုဂရမ်	၁၀[၃]	၁၀၀၀
1 Hecto	Hg	၁၀[၂]	၁၀၀
1 Deca	Dg	၁၀[၁]	၁၀
1 ဂရမ်	ဆ	၁၀[၀ယ်တယ်။]	၁
1 ဒက်စီ	dg	၁၀[စာ-၁]	၀.၁
1 centi	cg	၁၀[စာ-၂]	၀.၀၁
၁မီလီ	မီလီဂရမ်	၁၀[စာ-၃]	၀.၀၀၁
1 မိုက်ခရို	μg	၁၀[စာ-၆]	၀.000,001
1 နာနို	ng	၁၀[စာ-၉]	၀.000,000,001
၁ ပီ	pg	၁၀[စာ-၁၂]	၀.000,000,000,001
1 femto	fg	၁၀[စာ-၁၅]	၀.000,000,000,000,001
၁ ရက်	Ag	၁၀[စာ-၁၈]	၀.000,000,000,000,000,001
1 zepto	zg	၁၀[စာ-၂၁]	၀.000,000,000,000,000,000,001
1 yocto	yg	၁၀[စာ-၂၄]	၀.000,000,000,000,000,000,000,001

**PS-1**(ထုပ်ပိုးမှုစံနှုန်း)စားသုံးသူလိုအပ်ချက်ကို အကျုံးဝင်သည်-ထုတ်ကုန်ပမာဏကို နှိုင်းယှဉ်ရန် ရိုးရှင်းလွယ်ကူစွာ 'ထုပ်ပိုးခြင်း'။ထုပ်ပိုးမှုကို ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည်။  
 အစိုးရသည် ထုပ်ပိုးမှုပါဝင်သည့် အရွယ်အစား- ခိုင်မာမှုကို စံသတ်မှတ်ရန် လိုအပ်သည်။(ဂရမ်၊ ကီလိုဂရမ်)အရည်(လီတာ)။စံနှုန်းသည် စီးပွားဖြစ်၊ စက်မှုလုပ်ငန်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေထုပ်ပိုးမှုတွင် သက်ဆိုင်သည်။ထုပ်ပိုးခြင်းကိုလည်း ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ရမည်။

Universe Custodian Guardians ထုပ်ပိုးမှုစံဖွဲ့စည်းရေးအဖွဲ့အစည်း။  
 ခိုင်မာသောအလေးများ(ဆ၊ ကီလို)အရည်အလေးများ(ဂ)ဖွဲ့စည်းရေးအဖွဲ့အစည်းသည် ပမာဏ 14 ခုတွင်သာထုပ်ပိုးခြင်း၊ ဖြန့်ဝေခြင်း၊ ရောင်းချနိုင်သည်။

10 mg > 20 mg > 50 mg > 100 mg 200  
 mg > 500 mg > 1 g > 10 g > 50 g 100 g  
 > 200 g > 500 g >  
 1 Kg > 2 Kg > 5 Kg > 10 Kg > 50 Kg 100  
 Kg > 500 Kg > 1000 Kg > 2000 Kg



10 ml > 20 ml > 50 ml > 100 ml  
 200 ml > 500 ml >  
 l > 10 l > 50 l > 100 l > 200 l  
 500 l > 1000 l > 2000 l

# ခေတ်သစ်စံနှုန်း ထုပ်ပိုးမှုစံနှုန်း ၁ ဆာ ၁

ဆာ ၁(ထုပ်ပိုးမှုစံနှုန်း)စားသုံးသူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို အကျုံးဝင်သည်- ထုတ်ကုန်ပမာဏနှင့် ထုပ်ပိုးမှုတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ရန် ရှိသောသား လွယ်ကူစွာ လုပ်ဆောင်ပါ။ထုပ်ပိုးမှုမှာ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပြီး ဇီဝရုပ်ကွဲအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။Ps 1 UCG အသိုင်းအဝိုင်းဝန်ဆောင်မှု။

## Universe Custodian Guardians ထုပ်ပိုးမှုစံဇယား

**အစိုင်အခဲဂရမ်ဆ**  
ကီလိုဂရမ်ကီလိုဂရမ်  
တစ်တန်T



**အရည်မီလီလီတာml**  
လီတာ။၄  
ကီလိုလီတာKI

၁ဆ> ၂ဆ> ၅ဆ> ၁၀ဆ> ၂၀ဆ> ၅၀ဆ> ၁၀၀ဆ> ၂၀၀ဆ> ၅၀၀ဆ>  
၁ကီလိုဂရမ်> ၂ကီလိုဂရမ်> ၅ကီလိုဂရမ်> ၁၀ကီလိုဂရမ်> ၂၀ကီလိုဂရမ်> ၅၀ကီလိုဂရမ်> ၁၀၀ကီလိုဂရမ်>  
၂၀၀ကီလိုဂရမ်> ၅၀၀ကီလိုဂရမ်> ၁T> ၂T> ၅T> ၁၀T> ၂၀T> ၅၀T> ၁၀၀T> ၂၀၀T> ၅၀၀T>  
၁ml> ၂ml> ၅ml> ၁၀ml> ၂၀ml> ၅၀ml> ၁၀၀ml> ၂၀၀ml> ၅၀၀ml> ၁၄>  
၂၄>၅၄>၁၀၄>၂၀၄>၅၀၄>၁၀၀၄>၂၀၀၄>၅၀၀၄>  
၁KI> ၂KI> ၅KI> ၁၀KI> ၂၀KI> ၅၀KI>၁၀၀KI>၂၀၀KI>၅၀၀KI>

## စားသုံးသူလမ်းညွှန်

အစိုင်အခဲ၊ အရည်အလေးများသည် 1 ကီလိုဂရမ်၊ 1 လီတာအတွက်ဈေးနှုန်းကို ပြသသည်။ ဈေးနှုန်းများကို နှိုင်းယှဉ်ရန် + အမှန်တကယ်အလေးချိန်နှင့် ဈေးနှုန်း။

**ထုတ်ကုန်နှင့်အတူအနိမ့်ဆုံးကီလိုဂရမ်၄ဈေးနှုန်းသည်ဈေးဆစ်ပါ။!**

## လှည့်စားသောထုပ်ပိုးမှု(စားသုံးသူလိမ်လည်မှု)

အမြတ်အစွန်းကို ဦးတည်သော နိုင်ငံကြီးသားဖြစ်ရာ အကျင့်ပျက် ရာဇဝတ်မှလှည့်စားပါ(စားသုံးသူ လိမ်လည်မှု)။စားသုံးသူများသည် လှည့်စားသော၊ မရိုးသားသော၊ ကပ်ပါးကောင်များ၊ ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်သော၊ လောဘကြီးစွာ အမြတ်ထုတ်သည့် ထုတ်လုပ်သူများ၊ ထုတ်လုပ်သူနှင့် လက်လီ ရောင်းချသူများထံမှ အကာအကွယ် လိုအပ်ပါသည်။(အကြောင်းအရာကို အရွယ်လျှော့ရန်) အခွင့်ကောင်းယူရန်(ဆွဲချွတ်သည်)စားသုံးသူများ။

လှည့်စားခြင်း၊ မရိုးသားသော၊ လောဘကြီးသောစနစ် မည်သို့လုပ်ဆောင်ပုံ ဥပမာများ။

ထုတ်ကုန်တစ်ခုသည် ၎င်းတို့၏အမှတ်တံဆိပ်တံဆိပ်ကို အသုံးပြု၍ ၀.၄၄၀ ကီလိုဂရမ် အထုပ်တစ်ခုဖြင့် လာသည်။ အလားတူထုတ်ကုန်ကို လက်လီရောင်းချသူများ အိမ်တွင်းအမှတ်တံဆိပ်အဖြစ်လည်း တံဆိပ်တပ်ထားသော်လည်း ပ က်ကေချပါဝင်မှုမှာ 0.415 ကီလိုဂရမ်အထိ လျှော့ချထားသည်။ လက်လီရောင်းချသူတစ်ဦးသည် ထုတ်လုပ်သူအမှတ် တံဆိပ်ထက် ဈေးနှုန်းချိုသာစွာဖြင့် ၎င်းတို့၏အိမ်အမှတ်တံဆိပ်ကို ရောင်းချနိုင်စေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ပြီး ဖြစ်သည်။ဒါက အရူးပဲ။(လိမ်လည်၊ မရိုးမသား၊ လောဘကြီးသောလှည့်ကွက်)အိမ်အမှတ်တံဆိပ်သည် ၎င်း၏ဈေးနှုန်း နိမ့်ခြင်းကြောင့် ဈေးဆစ်သည်ဟု စားသုံးသူတစ်ဦးမှ တွေးတောမိပါသည်။ အမှန်တကယ်တော့ စားသုံးသူက ထုတ်ကုန်နည်းသွားတဲ့အခါ ချွေတာစရာမရှိပါဘူး။ တခါတရံမှာ စားသုံးသူက ပိုပေးရတဲ့ အဆုံးပေါ့။စားသုံးသူ လိမ်လည်မှု!!!ဒေါ်R3

ထုတ်လုပ်သူတစ်ဦးသည် ၎င်း၏ထုတ်ကုန်ကို 0.440 ကီလိုဂရမ်အထုပ်ဖြင့်ထုပ်ပိုးသည်။အခြား အမှတ်တံဆိပ်သည် အရွယ်အစားတူ ထုပ်ပိုးမှုကို အသုံးပြုသော်လည်း လှည့်စားခြင်း၊ မရိုးသား ခြင်း၊ လိမ်လည်ခြင်း၊ လောဘကြီးသောပုံစံဖြင့် ကုန်ပစ္စည်း၏ 0.425 ကီလိုဂရမ်ကို တူညီသော ဈေးနှုန်းဖြင့် ရောင်းချပါက ကုန်ပစ္စည်း 2 ခု<sup>nd</sup>ထုတ်လုပ်သူသည် အမြတ်ပိုရစေသည်။ တူညီ သောငွေပမာဏအတွက် စားသုံးသူသည် ကုန်ပစ္စည်းကို လျော့နည်းစေသည်။ စားသုံးသူကို လှည့်စားထားပါတယ်။အကယ်၍ ၂<sup>nd</sup>ထုတ်လုပ်သူသည် လျော့စျေးဖြင့်ရောင်းသည်၊ သူ ထုတ်ကုန်သည် ဈေးဆစ်ပုံရသည်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ 2 မှာ Product နည်းတယ်။<sup>nd</sup> ဒါကြောင့် Package 2 ကို ဈေးမလျော့ဘဲ လျော့ရောင်းသင့်ပါတယ်။<sup>nd</sup>ထုတ်လုပ်သူသည် လှည့်စားခြင်း၊ မရိုးသားသော၊ လောဘကြီးသောပုံစံဖြင့် ၎င်း၏ထုပ်ပိုးမှုသည် ပြိုင်ဘက် ထုတ်ကုန်များနှင့် ဆင်တူသောကြောင့် စားသုံးသူသည် အလေးချိန်ကို စစ်ဆေးမည်မဟုတ်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။**စားသုံးသူ လိမ်လည်မှု။ဒေါ်R3**

ထုပ်ပိုးမှုတွင် အကြောင်းအရာအပြည့်အစုံထက် နည်းနေတတ်သည်။(အရွယ်လွန်ထုပ်ပိုးမှု) ထုပ်ပိုးမှုတွင် ပစ္စည်း 6 ခု ထားရှိရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော်လည်း 5 ခုသာ ပါဝင်ပါသည်။ဤလိမ်လည်လှည့်ဖြားမှုသည် စားသုံးသူများ အမှန်တကယ်ရရှိသည်ထက် ပိုမိုရရှိမည်ဟု ယုံကြည်လာစေရန် လှည့်ဖြားရန် ရည်ရွယ် ပါသည်။**စားသုံးသူ လိမ်လည်မှု!!!ဒေါ်R3**

**လျော့ယူပါ။>ပိုပေးတယ်။**ထုတ်လုပ်သူတစ်ဦးသည် ဆား၊ သကြား၊ လျော့ထည့်သည်။ထုတ်ကုန် 'လျော့ထားသည်' ဟု အညွှန်းတပ်ပြီး ပိုမိုကောက်ခံပါသည်။ လျော့လိုက်သည်က စားသုံးသူထံ ပိုဆောင်ရန် အပိုကုန်ကျစရိတ်များ ရှိခဲ့သည်။(တစ်ခုခုကို ဖယ်ထုတ်၊ လျော့ပေါ့) ထို့ကြောင့် ဈေး နှုန်းမြင့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မမှန်ပါ။ အပိုကုန်ကျစရိတ်မရှိပါ။ ထုတ်လုပ်သူက လျော့ထားတာမို့ ဈေးနှုန်းက သက်သာပါတယ်။**စားသုံးသူ လိမ်လည်မှု!!!ဒေါ်R3 Reduce ဆိုသည်မှာ လျော့ထည့် ပါ။**

တင်သွင်းလာသော ကုန်ပစ္စည်းများသည် ဒေသထွက်ကုန်နှင့်တူစေရန် ထုပ်ပိုးထားသည်။**စားသုံးသူ လိမ်လည်မှု ဒေါ်R3**။ပြည်တွင်းထုတ်ကုန်များကို ပြည်ပမှ တင်သွင်း၍ ကြည့်ရှုနိုင်ရန် ထုပ်ပိုးထားသည်။**စားသုံးသူ လိမ်လည်မှု ဒေါ်R3**။

**လုပ်ရမယ် !**

အစိုးရသည် ထုပ်ပိုးမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာအရွယ်အစားကို Custodian Guardian New Age standard၊ Ps 1 သို့ စံသတ်မှတ်ရန်ဖြစ်သည်။Standard သည် စီးပွားဖြစ်၊ စက်မှုလုပ်ငန်း၊ ကိုယ်ပိုင်ထုပ်ပိုးမှုတွင် သက်ရောက်မှုရှိသည်။**မှတ်ချက်!**အင်ပါယာအစီအမံများသည် ခေတ်မမီတော့ပါ။ထုပ်ပိုးမှုအားလုံးသည် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည်။

**အဆုံးလှည့်စား-ထုပ်ပိုးမှု တည်စေပါCGPs ၁(ထုပ်ပိုးမှုစံနှုန်း) Ps 1 ထုပ်ပိုးမှုစံနှုန်းကို ပံ့ပိုးပါ။**  
**လိမ်လည်ထုပ်ပိုးမှု အပြစ်ပေးတယ်။**  
**စားသုံးသူလမ်းညွှန်။**

အစိုင်အခဲ၊ အရည်အလေးများသည် 1 ကီလိုဂရမ်၊ 1 လီတာအတွက်ဈေးနှုန်းကို ပြသသည်။ ဈေးနှုန်း + အမှန်တကယ်အလေးချိန်နှင့်ဈေးနှုန်းနှိုင်းယှဉ်ရန်။

**ထုတ်ကုန်နှင့်အတူအနိမ့်ဆုံးကီလိုဂရမ်၊၄ဈေးနှုန်းသည်ဈေးဆစ်ပါ။!**

# ခေတ်သစ်စံနှုန်း အိပ်စက်မှုစံနှုန်း 1 Ss 1

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရှင်သန်ဖို့အတွက် အိပ်စက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဂူ နာရီ လုပ်သင့်တယ်။ အိပ်ရေးမဝခြင်းက သေဆုံးခြင်းသို့ ဦးတည်စေသော်လည်း အလွန်နာကျင်သော စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် ရူးသွပ်ခြင်းတို့ကို ဖြတ်ကျော်ပြီးမှသာ သေဆုံးနိုင်သည်။



သက်တောင့်သက်သာ လန်းဆန်းစွာ အိပ်စက်ခြင်းကို ရရှိရန် အိပ်ယာအခန်းသည် တတ်နိုင်သမျှ မှောင်နေရမည် ဖြစ်ပြီး အတွင်းနှင့် ပြင်ပ ဆူညံသံများ ကင်းစင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဒေသန္တရ အစိုးရ(ရိုက်)ညမထွက်ရအမိန့်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရမည်။ မှတ်ချက်- ကြားတွင် ခေတုတ အနားယူခြင်းဖြင့် ၂ ကြိမ် အိပ်လေ့ရှိသည်။ ၁၈၀၀ အိပ်ချိန်က 3.5 နာရီဖြစ်ပြီး 1.5 နာရီ အနားယူပြီး နောက် 3.5 နာရီ အိပ်ပါတယ်။

အိပ်ရေးပျက်ခြင်းသည် နှလုံး၊ ကိုယ်ခံအား၊ endocrinology၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အထွေထွေ anabolic လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထိခိုက်စေသော ၎င်း၏ ကုသနိုင်စွမ်းကို ခန္ဓာကိုယ်က ဆုံးရှုံးစေသည်။ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကြောင့် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ အင်ဆူလင်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းနှင့် နာတာရှည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အိပ်ရေးပျက်ရင် သေတဲ့အထိဖြစ်နိုင်တယ်။ အမေ့မအိပ်စက်ခြင်းချို့တဲ့ခြင်းကို ညည်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းဟု သတ်မှတ်သည်။

ကျန်းမာသောအိပ်စက်ခြင်းသည် အိပ်နေစဉ်အတွင်း ရွေ့လျားခြင်း၊ တည့်မတ်စွာ လှဲလျောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဒူးကို မြှောက်ခြင်း၊ နောက်ကျော၊ တစ်ဖက် သို့မဟုတ် ဗိုက်ပေါ်တွင် လှုပ်ရှားခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ အိပ်စက်ခြင်းသည် အောက်ပါစနစ်များကို ဟန်ချက်ညီစေသည်- Cortisol၊ Melatonin၊ ကြီးထွားဖော်မုန်း၊ အင်ဆူလင်၊ Noradrenalin၊ Protactinium၊ Serotonin ။ ။ အိပ်ချိန်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ဆက်စပ်နေသည်- ဖော်မုန်း 2 မျိုး(လက်တန်၊ ရီလိုင်း)ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှ ခံစားချက်တွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ အလုပ်။ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းသည် အစာစားပြီးနောက် စိတ်ကျေနပ်မှု လျော့နည်းစေပြီး အစာပိုစားချင်စိတ်ကို ဖြစ်စေသည်။(အဝလွန်ခြင်း)။ အိပ်စက်ခြင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။

မှောင်ရမယ်၊ ညဖြစ်ရမယ်။ သက်တောင့်သက်သာ အိပ်စက်ခြင်းကို ပြန်လည်ရရှိရန် အိပ်ခန်းသည် တတ်နိုင်သမျှ မှောင်နေရမည်။ အတွင်းနှင့် ပြင်ပ ဆူညံသံများ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ ရှိုင်းယား 'အကောင်အထည်ဖော်ရမယ်။ 'ညမထွက်ရ' // နောက်ဆုံးအစာကျွေးပြီးကတည်းက ၁ နာရီကျော်သွားသင့်တယ်။ အိပ်ရာမဝင်မီ သွားများကို ပွတ်တိုက်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ဆေးကြောပါ။' အိပ်စက်ခြင်း' ရှိခိုးခြင်း။

## အိပ်ပါ။ ဆုတောင်း ၁ ဘုရားသခင်ဆီက ကြားဖို့စောင့်နေတယ်။

ချစ်လှစွာသော ၁ ဘုရားသခင်အလှဆုံး စကြာဝဠာကို ဖန်ဆင်းရှင်၊ ကျွန်ုပ်သည် ထိခိုက်နိုင်ဆုံးသော အချိန်တွင် ကျွန်ုပ်ကို ကာကွယ်ပါ။ မငြိမ်မသက် အတွေးဆိုးတွေ ကင်းဝေးကြပါစေ ချမ်းသာပါစေ ၊ အိပ်ရေးဝအောင် ကုသပေးရင်း အိပ်မက်တွေကို မနှောင့်ယှက်ပါနဲ့ စိတ်မပူပါနဲ့ အိပ်မက် လှလှလေးတွေသာ သတိရလိုက်ပါ အိပ်ပါ ။ ဘုန်းတော်အတွက် ၁ ဘုရားသခင်လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုး၊





အိပ်ရာမဝင်မီ ဤဆုတောင်းချက်ကို အသုံးပြုသည်။



### 1.5 နာရီအိပ်စက်အနားယူစဉ်အတွင်း

လူတွေထပြီး အိမ်သာသွား..ပက်လက်လှဲလျောင်းပြီး ညဘက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။  
ရေသောက်ပါ။ထမထ၊ ဆုတောင်း၊ ဖတ်၊ စာရေး၊ စုတွဲ စကားစမြည်ပြော၊  
အိမ်ထောင်ဖက်(လူတွေက ပဋိသန္ဓေမယူတာ ပိုအဆင်ပြေတယ်)၊...

### ညအချိန်လေ့ကျင့်ခန်း

**၁၀၀**လေ့ကျင့်ခန်းလက်ဖဝါးများကို ချထားပါ။\*သင့်လက်နှစ်ဖက်ကို ဒူးအပြင်ဘက်နှင့် ဆန်တန်းပါ။လက်နှစ်ဖက်ကို အတွင်းပိုင်း၊ ဒူးအပြင်ဘက်ကို ဖိပြီး ၂ စက္ကန့် ဖိထားပါ။(လက်၊ ခြေထောက်၊ ပခုံးတို့တွင် တင်းမာမှုခံစားရသည်)။ခေတုတအနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ၇ ကြိမ်ထပ်လုပ်ပါ။ ရေသောက်ပါ။ အိပ်ပါ။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။\*ကွဲပြားသော လက်ဖဝါးများကို အသုံးပြုပါ။

**၂၀၀**လေ့ကျင့်ခန်းလက်သီးချက်လုပ်ပါ။\*ဒူးအတွင်းဘက်၌ ထားလော့။ လက်သီးများကို အပြင်ဘက်သို့ ဖိထားပြီး အတွင်းဘက်သို့ ဒူးထောက်ကာ ၂ စက္ကန့် ဖိထားပါ။(လက် ၊ ခြေထောက် ၊ ဗိုက် ) မှာ တင်းမာခြင်း ၊ .ခေတုတအနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ၇ ကြိမ်ထပ်လုပ်ပါ။ ရေသောက်ပါ။ အိပ်ပါ။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။\*ကွဲပြားသော လက်ဖဝါးများကို အသုံးပြုပါ။

**၃၀၀**လေ့ကျင့်ခန်းလက်နှစ်ဖက်ကို ကွေးပါ။(90%)ရင်ဘတ်အဆင့်တွင် ဘယ်လက်ကို အထက်သို့ လှည့်၍ လက်ချောင်းများကို ကွေးကာ ညာလက်ကို အောက်သို့ ကွေးကာ လက်ချောင်းများကို လှည့်ပါ။လက်ချောင်းများ တင်းကျပ်စွာ တွဲလျက်။ ယခု လက်ကို ဆန်ကျင်ဘက်သို့ ဆွဲယူပြီး ၂ စက္ကန့် ဖိထားပါ။(လက်ချောင်း၊ လက်မောင်း၊ ရင်ဘတ်တို့တွင် တင်းမာမှုခံစားရသည်)။ခေတုတအနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ၇ ကြိမ်ထပ်လုပ်ပါ။ ရေသောက်ပါ။ အိပ်ပါ။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။

**၄၀၀**လေ့ကျင့်ခန်းလက်နှစ်ဖက်ကို ကွေးပါ။(90%)ရင်ဘတ်အဆင့်တွင် ဘယ်လက်ကို အထက်သို့ လှည့်၍ ညာလက်ကို လက်သီးဖြင့် လှည့်ပါ။တစ်ချိန်တည်းမှာပင် လက်သီးကို လက်ထဲသို့ ဖိချလိုက်ပြီး အဖွင့်လက်ကို အပေါ်သို့ နှိပ်ကာ ၇ စက္ကန့် ဖိထားပါ။ ပြောင်းပြန် အတွဲလိုက်၊ ၇ စက္ကန့် ဖိထားပါ။(လက်၊ လက်၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်တို့တွင် တင်းမာမှုခံစားရသည်)။အေးအေးဆေးဆေး အသက်ရှူပြီး ရေသောက်ပြီး ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။ ထပ်ခါတလဲလဲမရှိ။

ခါးနာနေသူများ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီတွင် ထည့်ပါ။ဒူးပေါ်လက်တင်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို နောက်သို့ စောင်းထားပြီး နောက်သို့ ကွေးပြီး ဒူးများနှင့် အဆက်အသွယ်မပျက်ဘဲ ရှေ့သို့ ရွေ့ပါ။(လက်၊ ကျော၊ ဗိုက်တို့တွင် တင်းမာမှုခံစားရသည်)။ခေတုတအနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ၇ ကြိမ်ထပ်လုပ်ပါ။ ရေသောက်ပါ။ အိပ်ပါ။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပါ။

### အိပ်ရာမဝင်ခင်မှာ လိုအပ်ချက်တွေရှိပါတယ်။

တစ်ခွက်သောက်ပါ။(ပလပ်စတစ်မပါ)စစ်ထားသောရေ 0.2 လီတာနှင့်ဖြည့်ပါ။(ဘာမှမထည့်ဘူး)အိပ်ရာဘေး စားပွဲတစ်ခုစီတွင်။ညတိုင်း အိပ်ရာမဝင်ခင် ဖန်ခွက်ကို အိပ်ယာဘေး စားပွဲပေါ်မှာ တင်ထားပါ။**မှတ်ချက်!**အိမ်သာသွားပြီးနောက် ဒါမှမဟုတ် လည်ချောင်းခြောက်တဲ့အခါတိုင်း ညတိုင်းသောက်ပါ။ မနက်အိပ်ရာထချိန်မှာ အနားယူပါ။ ရွှေ့ရောင် ဖန်ခွက် ၁ လုံး ရှိသည်။(၁ နှစ်ဆအတွက်သာ)ပြတင်းပေါက်ဘေး ကုတင်ဘေး စားပွဲပေါ်တွင် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ပါဝင်သည်။

**အခန်းအတွင်းပိုင်း၊ ပြင်ပဆူညံသံများမရှိသဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ မှောင်နေပါသည်။ ရိုင်းယား(ပြည် နယ် အစိုးရ)ညမထွက်ရအမိန့်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရမယ်။ အခန်းကြမ်းပြင်၊ နံရံများ၊ မျက်နှာကျက်တွင် ဆိုင်ကလုန်း၊ မီးနှင့် စိုထိုင်းဆက် ခံနိုင်ရည်ရှိသော အစိမ်းရောင်ခြယ်ပစ္စည်း မျက်နှာပြင်ဖြင့် ကွန်ကရစ်ပြားများ ပါဝင်သည်။ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများကို ထုတ်လုပ်သော ပစ္စည်းများ(ကွန်ပျူတာ၊ အပူပေး၊ တီဗီ၊ ရေဒီယို၊ ဖုန်း၊ မော်တာပါဝါကုတင်၊ ရေကုတင်)အခန်းအပြင်မှာ ထားရမယ်။ ဤလှိုင်းများသည် သဘာဝအတိုင်း အိပ်စက်ခြင်း သံသရာကို အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။ ဗဟိုအပူ(ရေနွေး၊ ရေနွေး)အအေးခံခြင်းသည် သဘာဝလေ လည်ပတ်မှုဖြင့်ဖြစ်သည်။ အခန်းအပူချိန် 17-19°C ။**

**အခန်းအရွယ်အစား(အတွင်းအတိုင်းအတာ မီတာ)အရွယ်အစား 2 ခု၊ နံရံ 4 ခုအမြင့် 2.15 မီတာ၊ အလျား 3.15 မီတာ၊ အကျယ် 2.15 မီတာ လူပျို(လူကြီး)အိပ်စင်(ကလေးများ)ကုတင် ၂ လုံး၊ အောက်ခြေ ၁ လုံး(အငယ်ဆုံး)+ 1 အပေါ့။**

**အမြင့် 2.15 မီတာ၊ အလျား 3.15 မီတာ၊ အကျယ် 3.20 မီတာ နှစ်ချက်(စုံတွဲ)- တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဘေးတွင် ကုတင် 2 လုံး။ တံခါးဘေးမှာ အိပ်တယ်။**

**အခန်းနံရံများ** Precast Concrete နံရံ ၄ လုံး။ နံရံများနှင့် မျက်နှာကျက်များအားလုံးသည် အစိမ်းရင့်ရောင်၊ မိုများ၊ မိုများကို တားဆီးပေးသည့် antistatic ဖြစ်သည်။ လျှောထွက်ပေါက် တံခါးနှင့် နံရံ ၁ ခု (၉ 2.05 m၊ w 0.9 m) အလျားလိုက် 0.2 မီတာအကွာအဝေး။ နေထွက်ပြတင်းပေါက်နှင့် နံရံ ၁ ခု (အားလုံး ၀.၇ မီတာ) ကြမ်းပြင် 1 မီတာ (အကျယ်- အလျားလိုက် ဗဟို)၊ နံရံ ၁ ခု (ခေါင်းခြမ်း) ကြမ်းပြင်မှ ၀.၉ မီတာ ရှိပြီး အိပ်ရာ ၁ ခုသာ မီးလင်းပါသည်။ (အကျယ်- အလျားလိုက် ဗဟို)၊ နံရံ ၁ ခု (ခြေဖဝါး) ကြမ်းပြင်မှ မျက်နှာကျက်တွင် အခန်းဗီရိုအပြည့်ရှိသည်။ (၀.၅ မီတာ အနက်၊ အံဆွဲ၊ စင်များ၊ သကင်းတံ)၊ လျှောတံခါးများ။

**အခန်းကြမ်းခင်း(ကော်ဇောမပါ)၊** ကြမ်းပြင်သည် စိုစွတ်သော စုတ်တံကို သန့်စင်ရန်၊ ချော်လဲခြင်း မရှိစေဘဲ၊ ငြိမ်သွားခြင်း၊ မို၊ မိုများ၊ တားဆီးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

**အခန်းပြတင်းပေါက်(အလျားလိုက်လျှော)၊** အလျားလိုက်လျှောပြတင်းပေါက်သည် နှစ်ထပ်စဉ်ဖြင့် အရောင်ခြယ်ထားသည်။ လေးထောင့်သစ်သားဘောင်အတွင်းပိုင်း အတိုင်းအတာ- 0.7 mx 0.7 m။ တံခါးအပြင်ဘက်တွင် ကုလားကားများ သို့မဟုတ် အမိုးအကာများ မပါပါ။ (သော့ခတ်နိုင်သော) အလျားလိုက် လျှောကျနေသော အင်းဆက်မျက်နှာပြင်များအတွင်း။

**အခန်းတံခါး(အလျားလိုက်လျှော)၊** အမှန်တကယ်တွင် တံခါးသည် အလျားလိုက်လျှောတံခါး 2 ခုဖြစ်သည်။ အတွင်းစိတ်အပြင်ဘက်တွင် အဖွင့်အပိတ်၊ အတွင်းအပြင် သော့ခတ်နိုင်သော၊ **ဟင်းလင်းပြင်**၊ အင်းဆက်မျက်နှာပြင်တံခါး၊ လော့ခံချနိုင်သော၊ 1 လမ်းရူပါရှိ။

**အခန်းသန့်- 'မျက်နှာကျက်နှင့် နံရံသန့်စင်ခြင်း'** တွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ငြိမ်မိုသတ်ဆေး၊ မိုများကို ဟန့်တားနိုင်စွမ်းရှိသည်။ 'Door and Robecleaner' တွင် antistatic၊ ဘက်တီးရီးယားများ၊ ဖုန်မှုန့်များကို နှိမ်နင်းနိုင်ခြင်း၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ မိုများကို ဟန့်တားနိုင်သော စွမ်းရည်များ ပါရှိသည်။ 'Window Cleaner' တွင် anti streak၊ anti glare, condensation inhibiting စွမ်းရည်များ ပါရှိသည်။

**သတိပေးချက်!** ပိုးသတ်ဆေးမရှိ! 'ရေဒွန်' ညစ်ညမ်းမှုကို စောင့်ကြည့်ပါ။

**အခြေမေ့ရာ** ကြိုတင်လိုအပ်ချက်များ- အခြေခံသည် ခိုင်မာသောဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာမေ့ယာကို ပံ့ပိုးပေးပြီး မေ့ယာသို့လေစီးဆင်းမှုပေးရပါမည်။ မေ့ယာတစ်ခုသည် မည်သည့်အနေအထားတွင်မဆို ကျောရိုး၏ သဘာဝအကွေ့အကောက်များကို ထိန်းသိမ်းထားရန် လိုအပ်သည်။

Base သည် ခိုင်ခံ့ပြီး အသံမရှိပေ။လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းတွေ မပေးဘူး။ (မော်တာပါဝါ)။ အလျားလိုက် အဆင့်ဖြစ်ရမည်။(တိမ်းစောင်းနေသော အစိတ်အပိုင်းများမပါ)။ အောက်ခြေတွင် ဖြတ်တပ်နိုင်သော အစိုင်အခဲ သစ်သားပြား ၇ ခု ပါရှိသည်။(အခြောက်၊ အရွယ်)အိပ်ရာအကျယ်။ Base သည် ဖုန်မှုန် ကင်း စင်ပါသည်။ ၎င်းသည် 150 ကီလိုဂရမ်အလေးချိန်ကိုအပြည့်အဝထောက်ခံသည်။(လူပျို)Warranty 14 နှစ် ရှိပါသည်။ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည်ကျန်းမာလာစေဖို့အတွက် မွေယာကို လှုံ့အိပ် တာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ပံ့ပိုးထားသောနေရာများတွင် ဖိအားအနည်းငယ်သာ ရှိ သင့်သည်။ မွေယာ၏မိုက်ခရိုရာသီဥတုသည် ၎င်း၏အပူချိန်ကို အလယ်အလတ်ဖြစ်စေရန် လိုအပ် သည်။

**အခြေ၊မွေရာအရွယ်အစား(မီတာဖြင့်တိုင်းတာသည်)။** အပြင်ဘောင်သည် ကြမ်းပြင်၏ 0.09 m ရှိသည်။ ကုတင်အောက်ရှိ လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေခြင်း၊အတွင်းဘောင်- အကျယ် 1.06 မီတာ၊ အလျား 2.06 မီတာ(အနံ ၁.၀၅ မီတာ၊ အလျား ၂.၀၅ မီတာ)။ အတွင်းဘောင်တွင် အနံ 1.06 မီတာ၊ အထူ 0.03 မီတာ၊ ကွက်လပ်များကြား 0.03 မီတာ(မွေယာ၏ လေဝင် လေထွက်ကို တိုးစေသည်)ကြမ်းပြင်ကြားအကွာအဝေးသည် 0.1 မီတာဖြစ်သည်။ ကြမ်းပြင် နှင့် ပြားများကြားတွင် လွတ်နေသောနေရာသည် လေဝင်ပေါက်၊ သန့်ရှင်းရေးအတွက် ဖြစ်သည်။(သို့လျှောင့်မှမဟုတ်ပါ)ဗလာထားပါ။မွေယာအရွယ်အစား- အကျယ် 1.05 မီတာ၊ အလျား 2.05 မီတာ။**မှတ်ချက်!**အရွယ်ရှိ single bed base မွေရာ 1 ခုသာရှိသည်။ စုံတွဲ များသည် ကပ်လျက်တွင် single bed base မွေယာ 2 ခုရှိသည်။

**မွေယာအူတိုင်**ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် 150 ကီလိုဂရမ်ကို အပြည့်အဝ ထောက်ပံ့ပေးသည်။အာမခံ 7 နှစ်။ Hypoallergenic ပံ့ပိုးပေးသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ဖြန့်ဝေပေးသည်။ ဖိအားအမှတ်များကို သက်သာ စေသည်။ အလယ်အလတ် အပူချိန်၊ မိုများကို ခုခံနိုင်သည်။ကလိုရိုဖလူရိုကာဗွန်များ ကင်းစင်သည်။

**မွေယာဖုံး(ကာရံ (၂)မျိုး ရှိပါတယ်။**အဖုံးနှစ်ခုလုံးသည် စက်ဖြင့်လျှော်ဖွပ်နိုင်သည်။အကာအကွယ် အဖုံးတွင် ဖြည့်စွက်ဆေးကြောရန်၊ ဖြည့်စွက်ရန်၊ ဖြည့်စွက်ရန် ဇစ်တစ်ခုပါရှိသည်။ အကာအကွယ်အဖုံးတွင် အနံ့ဆိုးများ ပါဝင်သော ဘက်တီးရီးယား၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ပိုးသတ်နိုင် သော ဂုဏ်သတ္တိများ ပေးစွမ်းနိုင်သော ငွေစင် (အလွိုင်းမရှိ) အမှန်အမှားများ ပါရှိသည်။ပြင်ပ အဖုံးသည် အကာအကွယ်အဖုံး၊ Mattress core ဖုံးအုပ်ထားသော ချည်တပ်ဆင်ထားသော စာရွက်ဖြစ်သည်။ Elastic strips တွေကို နေရာမှာထားပါ။**မှတ်ချက်!**အလည်လာတဲ့အခါ( အားလပ်ရက်)သင့်ကိုယ်ပိုင်မွေရာအဖုံးယူလာပါ။(နှစ်ခုလုံး)။

**မွေယာ သန့်ရှင်း** 7 နှစ်တိုင်း မွေယာအသစ် 1 နှင့် အစားထိုးသည်။ အစားထိုး မွေယာ မီးလောင်သွားသည် ။ အစွန်းအထင်းများ၊ အနံ့ဆိုးများကို ဖယ်ရှားပေးသည့် ဆပ်ပြာများ၊ တောက်ပလာစေရန်၊ အမဲဆီ၊ ကစီဓာတ်၊ ပရိုတင်းဓာတ်များကို ပျော်ဝင်စေပြီး 60°C ရေဖြင့် ရှိုးရှိုးရေဖြင့် ဆေးကြောပြီး 7 ပတ်လျှင် 7 ပတ်တိုင်း ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောသင့်ပါသည်။(သတိပေးချက်။ ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းမှုမရှိပါ)။အခြောက်ခံ ခြင်းသည် သဘာဝအတိုင်း စီးဆင်းနေသော လေ၊ လေတို၌ ရှိသင့်သည်။(အခြောက်ခံစက်မပါ) အရိပ်(နေရောင် တိုက်ရိုက်မထိဘူး)။

**သတိပေးချက်များ!** ကြိုတင်ပိုင်ဆိုင်ထားသောမွေယာကို ဘယ်တော့မှ ပြန်အသုံးမပြုပါနှင့်။မွေယာအဖုံးကို ဘယ်တော့မှ မမျှဝေပါနဲ့။မျှဝေခြင်းသည် ကူးစက်ရောဂါများ ပြန့်ပွားမှုကို အနုတရားဖြစ်စေပါသည်။

**ခေါင်းအုံး၊ဂွမ်း**ကြိုတင်လိုအပ်ချက်များ- ခေါင်းအုံးဒီဇိုင်းသည် ကျောရိုးကို သဘာဝအတိုင်း လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်၊ ဖိအားအမှတ်များကို ဖယ်ရှားပေးပြီး မတူညီသော အိပ်စက်သည့် နေရာများကို ပံ့ပိုးပေးသည်(အခြမ်း၊ နောက်၊ ဗိုက်)။ဂွမ်းပုံဒီဇိုင်း အတူတူလုပ်ရမယ်။



**ခေါင်းအုံးဒီဇိုင်း**အသုံးပြုသူ၏ထူးခြားသောအိပ်စက်ခြင်းပုံစံနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန်နှင့် မျက်နှာ လှည့်ပတ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ခေါင်းအုံးဒီဇိုင်းသည် hypoallergenic ဖြစ်ပြီး အဆိပ်အတောက် များ ကင်းစင်ကာ စက်နှင့်လျှော်ဖွပ်နိုင်သည်။ခေါင်းအုံးဒီဇိုင်းသည် အများဆုံး 150 ကီလိုဂရမ်အလေးချိန်ရှိသော ဇလီဖာတုံးကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။

**ဂွမ်း**ငွေစင်ရှိသည်။(အလွိုင်းမရှိ)အမှန်အမှားများသည် အနံ့ဆိုးများကို တားဆီးပေးသော antibacterial, antimicrobial, antistatic ဂုဏ်သတ္တိများ ပေးဆောင်သည်။ဂွမ်းပုံဒီဇိုင်းသည် ထိ ရောက်သော အပူဖြန့်ဖြူးမှုနှင့် လေလည်ပတ်မှုကို သေချာစေသည်။ဒီဇိုင်းသည် hypoallergenic ဖြစ် ပြီး အဆိပ်အတောက်များ ကင်းစင်ပြီး စက်ဖြင့် ဆေးကြောနိုင်ပါသည်။

လူတစ်ဦးစီတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ စောင်နှင့် အိပ်ရန် လိုအပ်သည်။အဘယ်ကြောင့်?

**စောင်ကို လူယူသည်။**အိပ်နေစဉ် အဖော်သည် သင့်အား ဖုံးကွယ်ထားရန် စောင်တစ်ထည်လုံးကို ယူဆောင်သွား ပါသည်။**အကြမ်းအိပ်စက်သူ** နှစ်ဦးစလုံးသည် ဆန့်ကျင်ဘက်သို့ လှည့်၍ လေအေးများ ချမ်းအေးစေသည့် ကွက်လပ်တစ်ခု ဖန်တီးပေးသည်။**ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်ဘူး။**မည်သည့်ကူးစက်ရောဂါမဆို ကူးစက်တတ် ပါသည်။ **မှတ်ချက်!**အလည်လာတဲ့အခါ(အားလပ်ရက်)သင့်ကိုယ်ပိုင်စောင်၊ စောင်အဖုံး ယူလာပါ။ (နှစ်ခုလုံး). 'Hooded Quilt bag' နှင့် အလားတူသည်။

**Hooded Quilt အိတ်**အုပ်ထိန်းသူသည် အအေးမိသောညများနှင့် ဖျားနာမှုများအတွက် 'Hooded Quilt bag' ကို တသမတ်တည်း နှေးထွေးမှုပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။သာယာသော ကောင်းကင်တွင် အိပ်စက်ခြင်းကို ပေးသည်။ 'Hooded Quilt bag' သည် Quilt ၏ စံနှုန်းအတိုင်း ပြုလုပ်ထားသည့် အိပ်အိတ်ဖြစ်သည်။ပျော့ပျောင်း ၊ ပွေဖက် ၊ အရေပြား နှင့် လိုက်ဖက်သော ၊ အပူပေးစနစ် ၊ စက်ဖြင့် ဆေးကြောနိုင်ပါသည်။

**ခေါင်းအုံးဂွမ်း၊ Hooded Quilt အိတ်အရွယ်အစား(မီတာဖြင့်တိုင်းတာသည်)**ခေါင်းအုံးအရွယ်အစား - အကျယ် 0.8 မီတာ၊ အရှည် 0.4 မီတာ၊ စောင်အရွယ်အစား - အကျယ် 1.40 မီတာ၊ အရှည် 2.15 မီတာ Hooded Quilt အိတ်အရွယ်အစား- အကျယ် 1 မီတာ၊ အရှည် 2.15 မီတာ။

**ခေါင်းအုံးဂွမ်း၊ Hooded Quilt ဖြည့်သွင်းခြင်း။**(နံပါတ်- အမွေး၊ မြက်ခြောက်၊ စုတ်၊ ကောက်ရိုး) hypoallergenic ဖြစ်ကြသည်၊ ခေါင်းအုံး၏ elasticity ကိုထိန်းသိမ်းသည်၊ စက်ဖြင့်လျှော်ဖွပ်နိုင်သည်။

**ခေါင်းအုံးဖုံး(အတွင်း၊ အပြင်) ၂ မျိုးရှိပါတယ်။ဂွမ်း၊ Hooded Quilt အိတ်.** ခေါင်းအုံးအတွင်းပိုင်းအဖုံး တွင် ရေဖြည့်ရန်၊ ထည့်ရန်၊ အစားထိုး၊ ဆေးကြောရန် ဖော်ပြပါရှိသည်။ အတွင်းအဖုံးတွင် ငွေစင်ပါရှိ သည်။(အလွိုင်းမရှိ)အမှန်အမှားများပါဝင်ပြီး ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများ၊ ဓါတ်တိုး ဆန့်ကျင်ဂုဏ်သတ္တိများ၊ အနံ့ဆိုးများကို တားဆီးပေးသည်။ ခေါင်းအုံးနှင့် စောင်အပြင်ဘက်အဖုံးကို 100% ချည်သားဖြင့် ပြုလုပ်ထားပြီး ဖော်ပြပါရှိပါသည်။Hooded Quilt အိတ်အဖုံးတွင် ငွေစင်ပါရှိသည်။(အ လွိုင်းမရှိ)အမှန်အမှားများပါဝင်ပြီး ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများ၊ ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင် ဂုဏ်သတ္တိများ၊ အနံ့ဆိုးများကို တားဆီးပေးသည်။ အပူစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် လေလည်ပတ်မှုအတွက် အသုံးပြု ရန် ခြင်္ကိုက်အိတ်များကို ဖော်ပြပါရှိသည်။

ခေါင်းအုံး၊ စောင်၊ စောင်ခြံ အိတ်- သန့်(ရေပူ၊ အခြောက်ခံစက်မရှိ၊ ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းမှုမရှိ)7 ပတ်တိုင်း။ခေါင်းအုံး(အဖုံးနှစ်ခုလုံးဖြည့်)အစွန်းအထင်းများ၊ အနံ့ဆိုးများကို ဖယ်ရှားပေးသည့် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အဆီ၊ ကစီဓာတ်၊ ပရိုတင်းဓာတ်များကို ပျော်ဝင်စေ ပြီး 60°C ရေဖြင့် ရိုးရိုးရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။(အခြောက်ခံ သန့်ရှင်းရေး မလုပ်ပါ)။အပြင်ဘက် တွင် ခြောက်သွေ့နေသော သဘာဝလေ၊ လေညင်း(အခြောက်ခံစက်မပါ)အရိပ်(နေရောင် တိုက်ရိုက်မထိဘူး)။



### အိပ်ခန်းပရိဘောဂများ ကြိုတင်လိုအပ်ချက်များ

**အခြားအိပ်ခန်းပရိဘောဂပစ္စည်း** ၂ မျိုး ပါဝင်သည်။(ခေါင်းအုံး၊ အိပ်ရာခင်း)အခန်းထဲမှာ တခြား ပရိဘောဂတွေ ရှုပ်ပွဲမနေသင့်ပါဘူး။အိပ်ခန်းပရိဘောဂများသည် လုပ်ငန်းဆောင်တာဖြစ်ပြီး၊ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော၊ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော မီးခိုးငွေ့များကို မထုတ်လွှတ်ဘဲ၊ အစိုင်အခဲသစ်ဖြစ်ရပါမည်။ လုံးဝန်းသောအနားများ၊ ထောင့်များရှိသည်။ လျှပ်စစ်သံလိုက်လိုင်းများကို ထုတ်လွှတ်သော ကိရိယာများ မပါရှိပါ။(တီဗွီ၊ ရေဒီယို၊ ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ၊ အပူပေးစက်၊ မော်တော်ကားကု တင် ရေ-ကုတင်)၊ **မှတ်ချက်!**ကော်ထားသော သစ်သားမဟုတ်သော အစိုင်အခဲများကိုသာ အသုံးပြုပါ။ ( ချပ်ပြား၊ အထပ်သား..).

**ခေါင်းအုံး**(အခြောက်လှန်းထားသော သစ်သားအခဲ၊ ယျဉ်ခင်းခြေရင်းတွင် ကပ်ထားသည့် ခိုင်မာသော သစ်သားပြားတစ်ခုဖြစ်သည်။ခေါင်းစီးအရွယ်အစား- အကျယ် 1.10 မီတာ(လူပျို)အမြင့် 0.5 မီတာ၊ လုံးဝန်းသော အစွန်းများ၊ ထောင့်များ ရှိရမည်။**မှတ်ချက်!**နှစ်ဆသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဘေးတွင် single 2 ခုကို အသုံးပြုသည်။

**ကုတင်ဘေး စားပွဲ**(အခြောက်လှန်းထားသော သစ်သားအခဲ)အံဆွဲ ၂ ခုပါသော ပရိဘောဂများ။ အရွယ်အစား- အကျယ် 0.7 မီတာ၊ အနက် 0.4 မီတာ၊ အမြင့် 0.35 မီတာ။ ကုတင်ဘေး စားပွဲကို ခြေရင်း ပြတင်းပေါက်ဘက်တွင် ထားရှိသည်။အခြားကုတင်ဘေး စားပွဲသည် ခြေရင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်တွင် နှစ် ဆရှိသည်။

**ကုတင်ဘေး စားပွဲ ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ**တစ်ခွက်သောက်ခြင်း နှင့် Gold tone glass ဇလုံ တစ်ခွက်သောက်ခြင်း။(ပလပ်စတစ်မပါ)စစ်ထားသောရေ 0.2 လီတာနှင့်ဖြည့်ပါ။**ကုတင်ဘေး စားပွဲတစ်ခုစီတွင်** (ဘာမှ မထည့်ပါ)။ညတိုင်း အိပ်ရာမဝင်ခင် ကုတင်ဘေး စားပွဲပေါ်မှာ ဖန်ခွက်တွေ ထားပေးပါ။**မှတ်ချက်!**အိမ်သာသွားပြီးနောက် ဒါမှမဟုတ် လည်ချောင်းခြောက် တဲ့အခါတိုင်း မနက်တိုင်း အနားယူပြီးတိုင်း သောက်ပါ။

**၁ရွှေရောင် ဖန်ဇလုံ**(1 နှစ်ထပ်အတွက်သာ)ပြတင်းပေါက်ဘေး ကုတင်ဘေး စားပွဲပေါ်တွင် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ပါဝင်သည်။ဖျော်ရည်အငွေ့ပျံသွားသည်နှင့်အမျှ အကျိုးပြုအငွေ့များ ကို ထုတ်ပေးသည်။ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များတွင် ဆေးဖက်ဝင်အပင်(၇)မျိုးပါဝင်ပါသည်။ Chamomile (Matricaria Chamomilla)ယူကလစ်၊(ယူကလစ်ပစ် ဂလိုဘူလစ်)ဟီးဟီး (humulus lupulus)ဟုသုပ(lysopus officinalis)လာဗင်ဒါ၊( lavendula officinalis ), သံပုရာဗာလစ်စေး(melissa officinalis)၊နှင်းဆီ(ရိုဆာ ဒမာစီနာ)။

**ပရိဘောဂ သန့်ရှင်းရေး(ကျွန်းသစ်)** ခြောက်သွေ့သော Micro fiber ဖြင့် သုတ်ပါ။ **ဖန်** Antibacterial Dish Washing Detergent ဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ထို့နောက် ဇကာဖြင့် ရေဖြင့် ဆေး ပါ၊ ချည်ပုဝါဖြင့် ခြောက်အောင် ဆေးပါ။

**ရေစစ်**filtration ကိုလျှော့ချရန်ဖြစ်ပါသည်အဆင်းနှစ်၊ ကျောက်ဂွမ်း၊ ကလိုရင်း၊ ကလိုရိုဖောင်၊ ကာဗွန် နိုတ် မာကျောမှု၊ ကြေးနီ၊ အညစ်အကြေး၊ ပေါင်းသတ်ဆေး၊ လေးလံသောသတုတုများ၊ ခဲ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ သံချေး၊...

### ဂါဝန်ကြိုတင်လိုအပ်ချက်များ

ဂါဝန် အမျိုးအစား ၂ မျိုး ရှိပါတယ် ညဝတ်ဂါဝန်၊ညဝတ်ဂါဝန်ကို အိပ်ယာပေါ်တွင် ဝတ်ဆင် ထားသည်။ အခန်းအပြင်ထွက်တဲ့အခါ ဂါဝန်ကို ဝတ်ထားတယ်။ ဂါဝန်များကို He, She ဝတ်ဆင်သည်။**သတိပေးချက်**ဂါဝန်ကို ဘယ်တော့မှ မမျှဝေပါနဲ့။ မျှဝေခြင်း။

ကူးစက်ရောဂါများ ပြန့်ပွားမှုကို အနုတရားယုံကြည်စေသည်။

Nightgown သည် ချည်သားဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ကြမ်းပြင်ရှည်လျားသော တံတောင်ဆစ်တွင် တွဲလောင်းကျနေသော အကင်္ဂါလက်ရှည်ဖြစ်သည်။(100%)အရောင် 1 ရောင် သို့မဟုတ် ရောင်စုံဖြစ် နိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ပိုက်ကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေဖို့အတွက် Nightgown က ချောင်နေ တယ်။ ညဝတ်အကင်္ဂါအောက်မှာ တခြားဘာမှ မဝတ်ရဘူး။ညဝတ်ဂါဝန်ကို အခြားညဝတ်အကင်္ဂါနဲ့ လဲလှယ်တဲ့အခါ ပိုညစ်ပတ်မနေဘူးဆိုရင် တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် လျော်ဖွပ်ပါ။

ဂါဝန်တွင် စုလျားကော်လာ၊ ခါးကြိုးတုတ်၊ ဘေးဘက်အိတ်ကပ် ၂ လုံး၊ လက်ရှည်၊ ဒူးအရှည် ရှိသည်။၎င်းသည် ပိုးထည်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ အရောင် 1 ရောင် သို့မဟုတ် ရောင်စုံဖြစ် နိုင်သည်။ ဂါဝန်ကို ညဝတ်ဂါဝန်ကို ဝတ်ဆင်ထားသည်။ဝတ်ဆင်ထားသောဂါဝန်ကို အခြား ဂါဝန်နှင့်လဲလှယ်သောအခါတွင် ပိုညစ်ပတ်ခြင်းမရှိပါက 4 ပတ်တစ်ကြိမ် လျော်ဖွပ်ပါ။

ဖိနပ်(ဖိနပ်..)ကို ဂါဝန်နဲ့ တွဲဝတ်သင့်ပါတယ်။ ဂါဝန်သန့် (ရေပူ၊ အခြောက်ခံစက်မရှိ၊ အခြောက်မလျော် ရ) အပတ်တိုင်း ညဝတ်ဂါဝန်နှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု ဂါဝန်ကို ရက်သတတပတ် ၄ ပတ်တိုင်း လျော် ပေးသည်။အစွန်းအထင်းများ၊ အနံ့ဆိုးများကို ဖယ်ရှားပေးသည့် ဆပ်ပြာဖြင့် တောက်ပလာစေရန်၊ အဆီ၊ ကစီဓာတ်၊ ပရိုတင်းဓာတ်တို့ကို ပျော်ဝင်စေပြီး 60°C ရေတွင် ရိုးရိုးရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။( အခြောက်ခံ သန့်ရှင်းရေး မလုပ်ပါ)၊အပြင်ဘက်တွင် ခြောက်သွေ့နေသော သဘာဝလေ၊ လေညင်း( အခြောက်ခံစက်မပါ)အရိပ်(နေရောင် တိုက်ရိုက်မထိဘူး)။

မဂ်လာနံနက်ခင်းပါ အိပ်ရာထပါ။ စစ်ထုတ်ထားတဲ့ရေတစ်ခွက်သောက်ပါ။ အိမ်သာသွားပါ။ Daily Fit လုပ်ပါ။(လေ့ကျင့်ခန်းများ)ကိုးကွယ်'နေ့စဉ်ဆုတောင်းပါ။'မျက်နှာ၊ လက်ဆေး၊ မနက်စာစားပြီး အဝတ်အစားလဲပါ။သင်၏ 'စိစဉ်သူ' ကို စစ်ဆေးပါ။ အခု မင်းရဲ့ ဘဝ အတွေ့အကြုံတွေအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီ။အပြင်သွားတဲ့အခါ 'အကာအကွယ်အဝတ်အစား' နဲ့ ဦးခေါင်းကို အကာအကွယ် ဝတ် ဆင်ပါ။

