

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



# ငွေစုရည်း

ရဲစတိုင်း  
တင်ဆက်သည်။



## ငွေစုနည်းမိတ်ဆက်

Perfect Money Saving ဟူသော စာအုပ် သည် ဗြိတိန်နိုင်ငံမှ စာရေးဆရာ Smita Talati ရေးသားသောစာအုပ်ဖြစ်သည်။ ။ အမှန်စင်စစ် ယင်းစာအုပ်ကို ဂျာနယ်များ တွင် အခန်းဆက်အဖြစ် ဖော်ပြ ပြီးမှ တစ်စုတစ်စည်းတည်းဖြစ်အောင် စာအုပ်ထုတ် ပြန်လည်ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ။

ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင် ထုတ်ဝေပြီး ဥရောပနိုင်ငံများ တွင် နေထိုင်သူများကို အဓိက Target ထား၍ ရေး သားထားသောစာအုပ်ဖြစ်သည်။ ။ သို့ ဖြစ်ရာ မြန်မာ ဘာသာပြန်သည့်အခါ များ စွာ ကွဲပြားမှုများ ရှိလာခဲ့ သည်။ ။ ဥပမာ- ခရစ်စမတ်ကာလ ငွေအသုံးချနည်း၊ ရာသီပွဲတော်၊ အစိုးရချေးငွေ အစရှိသဖြင့် အချက် အလက်အများ စုမှာ မြန်မာပြည်တွင် နေထိုင်သူတို့ နှင့်ကိုက်ညီမှုမရှိချေ။ ။ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့ ၏ ဈေးရောင်း၊ ဈေးဝယ်စနစ်သည် အွန်လိုင်းကို အများ စုအခြေခံပြီး မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် အင်တာနက်အသုံးပြုခြင်း ယဉ် ကျေးမှုမှာ ၎င်းတို့ နှင့် များ စွာကွဲပြားနေသည် ကို တွေ့ရ သည်။ ။

ထိုအခါ သူတို့ နိုင်ငံသားများ ရရှိသည့် ဝင်ငွေ ပမာဏ၊ မြန်မာနိုင်ငံသားများ ရရှိသော ဝင်ငွေပမာဏ နှင့် နှိုင်းယှဉ်လိုက်လျှင်လည်း ကွဲပြားနေကြောင်း သိရသည်။ ။ ထို့ကြောင့် ဥရောပတိုက်သား လူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦး၏ ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေနှင့် မြန်မာနိုင်ငံသားတစ်ဦး ၏ ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေမှာ

လည်း ကွဲပြားနေသေးသည်။ ။



မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပင် ရန်ကုန်၊ မန္တလေးကဲ့သို့ စီးပွားရေး အချက်အချာကျသော မြို့ကြီးများ တွင် နေထိုင်သူ၊ နယ်စပ်၊ တောင်ပေါ် ဒေသများ တွင် နေထိုင်သူ၊အောက်ပြည်အောက်ရွာ၊ အထက်ပြည် အထက်ရွာ အစရှိသဖြင့် နေရာဒေသအလိုက် လူတစ်ဦးချင်း၏ ပျမ်းမျှဝင်ငွေ မှာ ကွဲပြားလျက်ရှိနေဆဲ ဖြစ်သည်။ ။

မြို့ကြီးတွင် နေထိုင်သူ၏ နေ့စဉ်ကုန်ကျစရိတ် က မြို့ငယ်များ တွင်

နေထိုင်သူများ ထက် များစွာကုန် ကျနေသည် ကိုလည်း စာဖတ်သူတို့ လက်တွေ့သိမြင် ပြီးဟု ယူဆပါသည်။ ။ ရန်ကုန်ကဲ့သို့ မြို့တွင် တက္ကစီမောင်း အသက်မွေးခြင်းနှင့် တနင်္သာရီတိုင်းရှိ မြိတ်မြို့ တွင် ဆိုင်ကယ် တက္ကစီမောင်းအသက်မွေးခြင်းတွင် ပင် မြိတ်မြို့တွင် နေထိုင်သူက ဝင်ငွေပိုရနိုင်ကြောင်း အကြမ်းဖျင်းသိနိုင်သည်။ ။ နယ်စပ်မြို့များ တွင် ငွေရှာရန် လွယ်ကူပြီး ကုန်ပစ္စည်းအချို့မှာ နယ်စပ်မှ တိုက်ရိုက် ဝင်သောကြောင့် ဈေးနှုန်းသက်သာမှုများ လည်း ရှိ သည်။ ။ သို့သော် အခြား ကုန်ကျ စရိတ်များက ပိုနေ ပြန်ပါသည်။ ။

ထို့ကြောင့် သုံးသပ်ကြည့်လျှင် နယ်စွန်နယ် ဖျားနေ၊ မြို့ငယ်နေ သာ မန်ဝင်ငွေရှိ လူတစ်ဦးနှင့် မြို့ကြီးနေ သာမန်လူတစ်ဦး၏ ဝင်ငွေနှင့် ကွဲပြားသော်လည်း အသားတင် လစဉ်ငွေကြေးမှာ ကွာခြားမှု သိပ်မများ ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ။ ရှမ်းပြည်နယ်ကဲ့သို့ အအေးပိုင်းဒေသများ တွင် ရာသီပေါ်သီးနှံများ ဈေး သက်သာသော်လည်း အပူပိုင်း မြို့ကြီးဒေသများ တွင် အသီးအနှံများ ဈေးနှုန်း ၂ ဆမက မြင့်တက်နေတတ် သည်။ ။ သို့သော် ထိုကဲ့သို့ မြို့ငယ်နေ လူမှာ လည်း ရရှိသော ဝင်ငွေ ပမာဏနည်းသည် ဟု ဆိုနိုင်သော် လည်း ပြန်လည်အသုံးချရမှ တွင် ဈေးနှုန်းသက်သာ သောကြောင့် ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေ အားလုံး တန်းတူနီးပါး ဖြစ်သွားသည်။ ။ ဤသည် မှာ အကြမ်းဖျင်းဆိုရုံမျှသာ ဖြစ်သည်။ ။

ထို့ကဲ့သို့ ဝင်ငွေရှိသော သူများ ငွေကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးချမည်နည်း။ ။ ငွေစုကြမည်နည်း။ ။ အဘယ်ကြောင့် ငွေစုသင့်သနည်း။ ။

ငွေသည် နေ့စဉ်အသက်ရှင်နေထိုင်ရန် လိုအပ် သော အထောက်အပံ့ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ။ ထိုအထောက် အပံ့ရှိမှ လူတို့ စားနိုင်၊ နေထိုင်နိုင်၊ အ

သက်ရှင် နိုင်ကြသည်။ ။ ထို့ကြောင့်ပင် ငွေရှာကြသည်။ ။ စားဝတ် နေရေး ပြေလည်စေရန် ငွေကို လုံးပမ်းရှာဖွေနေရ သည်။ ။

ခေတ်ကာလ သဘောတရားအရ ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေ မမျှတမှုမှာ အား လုံးလက်တွေ့ခံစားနေရသည့် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ။ ထို့ကြောင့် မိမိ ရရှိသော လစာ၊ ဝင်ငွေဖြင့် လုံလုံလောက်လောက်နေထိုင်နိုင်ရန်၊ ထိုမှ တစ်ဆင့်တိုးကာ ငွေစုနိုင်ရန်လိုအပ်လာသည်။ ။ ငွေစုမိဆောင်းမိထားပါ များ စွာအကျိုးကျေးဇူးရှိသည်။ ။

စားဝတ်နေရေး နေ့စဉ် အသုံးချနေရာမှ ဖွဲ့ဖွဲ့၍ စုထားသော ငွေကြေး သည် တစ်ချိန်ချိန်ကျ ပြန်လည် အသုံးကျစမြဲဖြစ်သည်။ ။ ဖျားနာခြင်း၊ အ ပျော်ခရီးသွား ခြင်း၊ အလှူအတန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ သား သမီးအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း၊ အိမ်ဝယ်ခြင်း၊ ခြံဝယ်ခြင်း အစရှိသဖြင့် များ စွာသော လိုအပ်ချက် တို့ ကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ပေသည်။ ။ ထို့ကြောင့် စု ထားသော ငွေက တစ်နည်းနည်းဖြင့် ကောင်းကျိုးပြန်လည် ပေး စွမ်းသ ည်။ ။ ငွေစုခြင်းသည် အနာဂတ်အတွက် ရွှေအိုး မြှုပ်နှံခြင်း အတတ်ပ ဉာတစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။ ။

\*\*\*

စာဖတ်သူ လစာမည်မျှရသနည်း။ သို့တည်း မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်လုပ်င န်း လုပ်ကိုင်နေခြင်းလား။ အစိုးရဝန်ထမ်းလား၊ ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်း ဝန် ထမ်းလား။

မည်သည့်ဝန်ထမ်းပင်မဆို အားလုံးခြုံငုံသုံးသပ်ရ သော် လစာ ၇၅,၀ ၀၀ ရသူရှိမည်။ ၁ သိန်းရသူ ရှိ မည်။ ၁ သိန်းခွဲ ရသူ ရှိမည်။ ၂ သိန်း၊ ၃ သိန်း၊ ၄ သိန်း ၊ ၅ သိန်း ရသူများ လည်း ရှိမည်။ သာမန်အားဖြင့် ယခု

ခေတ်အခါ ပျမ်းမျှ ၁ သိန်းဝင်သောဝန်ထမ်းများ ပိုမိုများ ပြားသည်။ စာရင်းကိုင်တစ်ဦးအနေဖြင့် အလုပ် သင်ကာလတွင် ၇သောင်းခွဲ ဝန်းကျင်သာ ရနိုင်သော် လည်း အတွေ့အကြုံရင့်သည့်အခါ ၂ သိန်း၊ ၃ သိန်း ရသော စာရင်းကိုင်များကို တွေ့လာရသည်။ ။

မီဒီယာလောကသားအနေဖြင့် တစ်ဦးချင်း၏ လစဉ်ဝင်ငွေမှာ ၁ သိန်းမှ ၃ သိန်းအထိ ရနိုင်ကြသည်။ ။ ထို့ထက်လည်း ပိုလျှင်ပိုမည်။ နည်းလျှင်နည်းမည်။ ဤကား အကြမ်း ပျင်းမျှ ဆိုခြင်းပင်။

ထိုကဲ့သို့ လစာ အထူးထူး ရရှိသူများ အတွက် ရည်ရွယ်သော ဤငွေစုနည်းစာအုပ်က မည်သို့တို့ အတွက် ပိုအလေးအနက်ထားသနည်း။ မည်သည့် ဝင်ငွေပမာဏ ရရှိသူတို့ အတွက် ပိုသင့်တော်သနည်း ဟု တွေးထင်စရာ ရှိလာသည်။ ။

အမှန်စင်စစ် ဤစာအုပ်သည် မည်သည့်ဝင်ငွေ ရရ။ သိန်း ၁၀ ဂဏန်းပင်ရရ။ ငွေကျပ် သောင်း ဂဏန်းပင် ရရ၊ ရရှိသော ဝင်ငွေတိုင်းအတွက် အကောင်းဆုံး ငွေစုနိုင်သောနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ ။



မြန်မာစကားပုံ တစ်ခုရှိသည်။ ။ တရုတ်လိုရှာ၊ ကုလားလိုစု၊ မြန်မာလိုမဖြုန်းနဲ့ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ။ ထို့ကြောင့် စာဖတ်သူတို့ က "တရုတ်လိုရှာပြီး တကယ် ပဲ ကုလားလိုစုရမှာ လား၊ မြန်မာတွေက ဒီလောက်တောင် အသုံးကြီးနေလား" ဟု မေးခွန်းများ ထုတ် ကောင်းထုတ်လိမ့်မည်။ ။ အမှန်စင်စစ် မဟုတ်ရချေ။ ရှာနိုင်သလောက်ရှာ၊ စုနိုင်သလောက်စု၊ အသုံးအဖြုန်း ကို မှန်ပါစေ ဟူ၍ ဘာသာပြန်ခြင်းသာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ။ ဤဆောင်းပါးက တရုတ်၊ ကုလား၊ မြန်မာ-မည်သူမဆို (မြန်မာနိုင်ငံတွင် နေထိုင် အသက် မွေးဝမ်းကျောင်းနေသော) မည်သူမဆိုအ

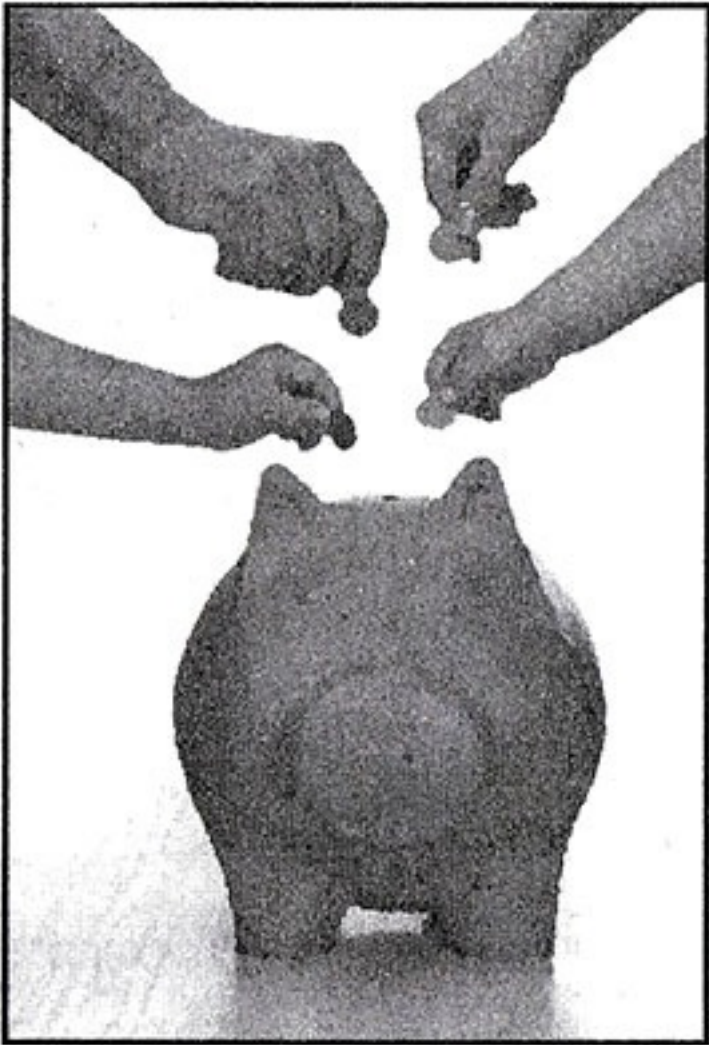
တွက် ရည် ညွှန်းသော ပိုက်ဆံစုနည်းစာအုပ်ဖြစ်သည်။ ။

အသုံးအဖြုန်းကို ကပ်စေးနှဲ့၊ ခြစ်ကုတ်နေရန်မလို၊ လိုအပ်ပါက အသုံးချနိုင်ရမည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် လျော် ညီအောင် နေထိုင်နိုင်ရမည်။ သဘာဝနှင့် လျော်ညီအောင် နေထိုင်နိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ။ ထို့ကြောင့်ပင် မှန်ကန်သော ငွေအသုံးချနည်းကို တွေ့ရှိကာ အမှန်ပင် ငွေစုတတ်သူများ ဖြစ်သွားနိုင်သော နည်းလမ်းသာ ဖြစ်သည်။ ။

\*\*\*

တစ်နှစ်တွင် ၁၂ လရှိသည်။ ။ ထို ၁၂ လအတွက် စာဖတ်သူတို့ မည်သည် အခြင်းအရာများ ပြင်ဆင်ထား ပြီးနည်း။ ပြီးခဲ့သော လများ အတွက် မည်သည် တို့ ကို ပြင်ဆင်ခဲ့သနည်း။ ကုန်ဆုံးသွားသော လများ အတွက် နောင်တရရန် မလိုပါ။ ငွေစုခြင်းကို သိလျှင်၊ သိခြင်း နေ့ရက်၊ ချိန်ခါ၊ နေရာမရွေးပြုလုပ်နိုင်သော နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ ။

စာဖတ်သူတို့ လ ၁၂ ခုကို ချရေးလိုက်ပါ။ အချိန် ကာလတစ်ခု သတ်မှတ်ပြီး ထိုအချိန်ကာလအတွင်း မိမိ စုဆောင်းနိုင်သည် ဟု ယုံကြည်သော ငွေပမာကို မှတ်သားထားပါ။ ထို့နောက် ၁၂လ ဇယားတွင် ထိုငွေကို အသုံးချလိုသော လတစ်ခုအား ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ အချို့က ဒီနှစ်အတွက် ငွေသုံးစရာ မရှိဟု ဆိုသည်။ ။ ရပါသည်။ ။ သုံးစရာရှိလည်း ယင်းငွေကို နောက်နှစ်



များ သို့ ပြောင်းစုနိုင်သည် ။ သို့သော် ရည်မှန်းချက် တစ်ခုခုတော့  
ထားရမည်ဖြစ်သည် ။ ငွေစုခြင်း၏ အရသာကို ဤနေရာတွင် တွေ့နိုင်

သည် ။ ငွေကို အဘယ်ကြောင့် စုသနည်း။ လူတိုင်းတွင် စိတ်ကူး ကိုယ်စီ ရှိကြစမြဲ ဖြစ်သည် ။ စိတ်ကူးမရှိက ငွေစုလည်း ဤငွေက အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပြန်လည် ဆုံးရှုံး ရစမြဲ ဖြစ်တတ်သည် ။

စာဖတ်သူတွင် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု ရှိသွားပြီ ဆိုပါစို့။ ၁၂ လတွင် မိမိရနိုင်သော လစာပမာဏများ ကို ရေးချပါ။ ကြားကာလတွင် အလုပ်ပြောင်းရန် စဉ်း စားထားသလား။ ကိစ္စမရှိပါ။ မိမိအလုပ်ပြောင်းပါက

ထိုအလုပ်မှ ရရှိသော လစာပမာဏကို ခန့်မှန်း ရေးချပါ။ အမှန်အလုပ်ပြောင်းသည့်အချိန်တွင် အတိုးအလျှော့ ပြန်လည်လုပ်နိုင်ပါသည် ။ ထိုရေးချထားသော လစာပမာဏမှ မိမိစုနိုင်ရန် ခန့်မှန်းထားသော ပမာဏကို ၁၂ ဖြင့်စား၍ တစ်လလျှင် မည်မျှစုနိုင်သည် ကို အကြမ်းဖျင်း တွေ့ရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုစုမည့်ငွေပမာဏကို ချန်ထားပြီး ကျန်သည့်ငွေဖြင့် လစဉ်မည်သို့ လည်ပတ်မည်ကို လစဉ်အလိုက် ယခုကဲ့သို့ လေ့လာနိုင်ပါသည် ။ ဖော်ပြသော ၁၂လကို မည်သည့်လတွင် ရောက်ရောက် ၁၂လ လုံးဖတ်ရှုရန် လိုအပ်ပါသည် ။ ၁၂ ခွဲခြင်းသည် တစ်လချင်းစီတိုင်းအတွက် သီးခြားအကြောင်းအရာ အနည်းငယ်ကို ခြုံငုံပြခြင်းသာ ဖြစ်ပြီး ၁၂ လလုံးလုံး လုပ်ဆောင်ရမည်များကို ဖြန့်ကျက် ရေးသားထားသည့်အတွက် လတိုင်းကို ဖတ်ရှုမှ သာ နည်းလမ်းပြည့်စုံနိုင်မှာ ဖြစ်သည် ။

\*\*\*

## ဇန်နဝါရီလ

ဇန်နဝါရီလသည် နှစ်တစ်နှစ်၏ အစဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ဆောင်းရာသီကာလလည်း ဖြစ်သည်။ ။ ထိုနှစ်အစတွင် စာဖတ်သူတို့ ဝယ် အစီအစဉ်မျိုးစုံရှိနေတတ်သည်။ ။ ဥပမာ - အိမ်ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ မင်္ဂလာဆောင်ခြင်း၊ အစရှိသဖြင့်။ ထို့အတွက် ငွေရှိလျှင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ။ အိမ်ပြောင်းရွှေ့ခြင်းအတွက် ကိုယ်ပိုင်အိမ်ရှိသူ၊ အိမ်ငှားခြင်းနေသူတို့လည်း ကွဲပြားနေပြန်သည်။ ။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ သည်။ ။ အိမ်တစ်ခါပြောင်းရွှေ့လျှင် ကုန်ကျစရိတ် အနည်းနဲ့ အများ ရှိလာနိုင်သည်။ ။ ဆက်နေရန် မဖြစ်နိုင်သည့်အခြေအနေတွင် ပြောင်းရွှေ့သည့်အခါ ပိုမိုသင့်တော်သောနည်းလမ်းဖြင့် ပြောင်းရွှေ့ခြင်းကိုပြုလုပ်သင့်သည်။ ။ ဥပမာ-ဈေးနှုန်းသက်သာသော အိမ်ပြောင်း ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများအား ငှားရမ်းခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ။



တစ်ယောက်တည်းသမားဖြစ်ပါက ပစ္စည်းပစ္စယနည်းပါးသည့်အတွက် ကိုယ်ထူကိုယ်ထစနစ်ဖြင့် ပြောင်းရွှေ့ခြင်းကို ပိုအဆင်ပြေသည်။ မြို့နယ်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းဆိုလျှင် ပစ္စည်းများ ပါက ဈေးသက်သာသော ဝန်ဆောင်မှုကုမ္ပဏီဖြင့် ပြုလုပ်သင့်သည်။ ပစ္စည်းနည်းပါက တက္ကစီတစ်စီးဖြင့် ကိုယ်တိုင်သယ်ကာ မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံ အကူအညီတောင်း၍ ပြုလုပ် နိုင်သည်။ ထို့အတွက် ရင်းနှီးမှုအား လက်ဖက်ရည်တိုင်ခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်စကားဆိုခြင်းဖြင့် အကူ အညီတောင်းခံမှုသည် သူငယ်ချင်းအရင်းအခြာများ အတွက် မခက်ခဲပေ။ သူ့အလည့်ကျ မိမိဘက်က ပြန်လည်ကူညီပေးရန်လည်း အဆင်သင့်ရှိနေရမည်။

## ရုံးသွားရုံးပြန်

ရုံးသည် အိမ်နှင့် တစ်မှတ်တိုင်မျှသာဝေးသော ခရီးဖြစ်ပါက လမ်းလျှောက်ခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အထောက်အကူပြုသည်။ သီးသန့်အားကစားလုပ်ရန် အချိန်ပေးနေစရာမလိုဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသည်။ စက်ဘီးရှိက နှစ်မှတ်တိုင်၊ သုံးမှတ်တိုင် ခရီးလည်း အဆင်ပြေနိုင်ပါသေးသည်။ ဝေးပြီဆိုကာမှ ဘတ်စ်ကား စီးသင့်သည်။ ဘတ်စ်ကားစီးသော် စာဖတ်သူတို့ ရွေးချယ်စရာ ရှိသည်။ အထူးကားနှင့် ပုံမှန်ကားဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ယခုခေတ်ရုံးဆင်း၊ ရုံးတက်ချိန် အထူးကားလည်း ပုံမှန်ကားနှင့် မခြား ခရီးသည် များ တင်ဆောင်နေရသည်။



မြို့တော်တွင်းခရီးသည် တင် မော်တော်ယာဉ် အစီးရေ လုံလောက်မှု  
မရှိသေးသရွေ့ ဤသို့ဖြစ်နေချေ လိမ့်မည်။ ဈေးသက်သာသော ဘတ်စ်  
ကားသာ ရွေးချယ်စီးနင်းသင့်သည် ။

\*\*\*

အစားအသောက်

မနက်စာ - ပဲပြုတ်နှင့်အီကြာကွေး၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ကော်ဖီနှင့်ဘီစကွက်၊ ထမင်းကြော်နှင့် ကော်ဖီအစရှိသဖြင့် အမျိုးမျိုးစားတတ်ကြသည်။ တစ်နေ့နှင့်တစ်နေ့မနက်စာ စားတတ်ကြသည်။ တစ်နေ့နှင့်တစ်နေ့ မနက်စာမထပ်အောင် စားတတ်သောအကျင့်ရှိလျှင် စားနိုင်သော်လည်း အကုန်ကျခံ စားသောက်မှုအား မလွဲမသွေရှောင်ရှားပေးရမည်။

နေ့လယ်စာ - ထမင်းနှင့် ဟင်းတွဲစားသော နေ့လယ်စာကို မြိန်ရည်ရှက်ရေစားသုံးပါက အာဟာရဖြစ်စေပါသည်။ စာဖတ်သူက နယ်ကလာ၍ ရန်ကုန်တွင် တစ်ဦးတည်းနေထိုင်သူတစ်ဦး ဆိုပါက အခက်တွေ့စရာများ ရှိလာနိုင်သည်။ နေ့လယ်စာကို ဝယ်စားရန် လွယ်ကူသော်လည်း ကုန်ကျစရိတ်က အိမ်တွင် ချက်စားသူထက် များစွာကုန်ကျနေမှာ အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတည်းသော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုနှင့်အတူနေသော်လည်းကောင်းနေ့လယ်စာကို ချိုင့်ဖြင့် သယ်၍ စားခြင်းကသာ အကုန်အကျများစွာ သက်သာနိုင်ချေသည်။ မနက်စာ အပြည့်မချက်နိုင်ဘဲ ထမင်းတစ်မျိုးတည်းသာ ချက်နိုင်ပါကလည်း ဟင်းဝယ်စာခြင်းဖြင့် ငွေကိုချွေတာနိုင်သည်။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ နှင့် စုရုံး၍ စားသောက်ခြင်းကလည်း ဟင်းကို မျှစားနိုင်သည့်အပြင် ပို၍ အရသာတွေ့သည် ကို ဝန်ထမ်းများအားလုံး ကိုယ်တွေ့သိရှိနိုင်သည်။

ညနေစာ- ညနေ ရုံးပြန်ချိန် အိမ်တွင် အဆင်ပြေသလိုချက်စားနိုင်သည်။ တစ်ပတ်တာ သုံးထားသောသလို ချက်စားနိုင်သည်။ တစ်ပတ်တာ သုံးထားသော အာလူး၊ ကြက်သွန်၊ အစရှိသဖြင့် သိုလောင်သီးနှံများကိုချက်စားနိုင်သကဲ့သို့ ဈေးမှ လတ်ဆက်သောအစိမ်းရောင် အရွက်မျိုးစုံတို့ ကို ဝယ်ယူချက်စားနိုင်သည်။ ကြက်ဥကြော်စားခြင်းကလည်း လွယ်ကူသော ဟင်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သို့သော် ဈေးပိုသည် ဆို၍ တစ်မျိုးတည်းသာ စွဲစားသုံးခြင်းကို

ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။



မုန့်သရေစာ - မုန့်သရေစာ စားတတ်သည့်အကျင့်ရှိသူများ ရှိပါသည်။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး အကောင်းဆုံးအစားအစာမှာ ငှက်ပျောသီးဖြစ်သည်။ ငှက်ပျောသီးသည် မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝပြီး ကယ်လိုရီများကို လျင်မြန်စွာ လောင်ကျွမ်းစေသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်နေ့တာ စားသုံးထားသော အစားအစာများကို ငှက်ပျောသီးဖြင့် ချေဖျက်ပေးနိုင်သည်။ ယင်းက အဆီကျစေသော နည်းလမ်း တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်သည်။ မနက်သင်္ဘော ညငှက်ပျောဟူသောစကားပုံတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

\*\*\*

မည်သည့်ရာသီပွဲများ ရှိသနည်း

အကြမ်းအားဖြင့် လွတ်လပ်ရေးနေ့ တစ်ခုတည်းသာတွေ့ရသည် ။  
လွတ်လပ်ရေးနေ့က ရက်ရှည်ကြာရုံးပိတ်ရက်မဟုတ်ပါ။ လွတ်လပ်ရေး  
နေ့ တစ်ရက်သာကွက်၍ ရုံးပိတ်သည် ။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေများ နှင့် ထပ်ပါ  
က သာမန်လများကဲ့သို့ပင် ကုန်ဆုံးနိုင်သည် ။



လွတ်လပ်ရေးနေ့တွင် စာဖတ်သူတို့ ဘာလုပ်ရန် စိတ်ကူးသနည်း။  
အိမ်မှာ နေခြင်း၊ ရပ်ကွက် တွင် ကျင်းပသောပွဲများ  
သွားရောက်ကြည့်ရှုခြင်း၊ ပါဝင်ခြင်း၊ နှစ်သက်ရာ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည် ။  
အိမ်တွင် နေ၍ စာထိုင်ဖတ်နေလည်း တစ်ရက်ကုန်ဆုံးနိုင်သည် ။

\*\*\*