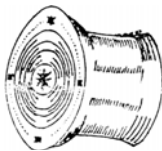


An anatomical drawing of a human back and neck, showing the musculature in a light green color. The drawing is centered on the page and serves as a background for the text. The text is written in a bold, black, sans-serif font, centered over the drawing. The text reads: "သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ။" (How does your body work?).

သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ
ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ။

oiN u# tEib, Mt vjNybvJ



Drum Publication Group
ကျိုက်တင်ရုလီလိင်လိင်တင်မကရူဂ်

How Your Body Work (Burmese version)

Drum Publication Group
P.O Box 66
Kanchanaburi 71000
Thailand

htoo@loxinfo.co.th

July 2004

ISBN - 974-92353-3-9

ဤစာအုပ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအင်္ဂါရပ်များ မည်ကဲ့သို့ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ထားပြီး၊ မည်ကဲ့သို့စုပေါင်း အလုပ်လုပ်သည်ကို ဖော်ပြ ထားပါသည်။ ဤစာအုပ်၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင် သေးငယ်သော ဆဲ(လ်)သန်းပေါင်းများစွာဖြင့်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထား ကြောင်း၊ အရိုးစုများသည်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ လှုပ်ရှားနိုင်ရန်နှင့် မတ်တတ်ရပ်နိုင်ရန်ကူညီထောက်မပေးကြောင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်အပိုင်း သုံးပိုင်းဖြင့်ပိုင်းခြားထားကြောင်း စသည်တို့ကိုစာဖတ်ပရိတ်သတ်များ လေ့လာနိုင်ရန်ရည်ရွယ်၍ရေးသားထားပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို ကျောင်း သူ/ကျောင်းသားများနှင့် ဆေးကျောင်းသူ/ကျောင်းသားများအတွက် အထောက်အကူပြုရန်လည်းရည်ရွယ်ပါသည်။

အချို့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစကားလုံးများသည်မြန်မာဘာသာသို့ဘာသာ ပြန်ရန်ခက်ခဲသည်။ ထို့ကြောင့် ပထမဆုံးစာမျက်နှာသုံးမျက်နှာတွင် ခက်ခဲသောခက်ဆစ်များ၏အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

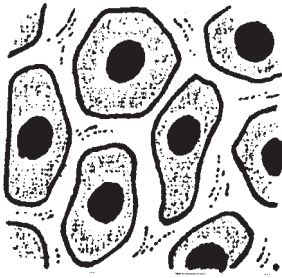
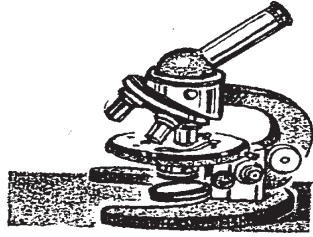
ဤစာအုပ်သည်ကျောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းတွင်ထားရှိရန်ဖြစ် သည်။ ရောင်းချရန်အတွက်မဟုတ်ပါ။ ဤစာအုပ်ပေါ်တွင် ရေးခြစ်ခြင်း နှင့် ရေးမှတ်ခြင်းများ၊ ညစ်ပေအောင်နှင့် ပျက်စီးအောင်မပြုလုပ်ရပါ။ အ နာဂါတ်တွင်ကျောင်းသူ/ကျောင်းသားများဆက်လက်ကိုးကားနိုင်ရန် ထိန်းသိမ်းရမည်။

| ENGLISH | BURMESE |
|-----------------------|-----------------------|
| bacteria | ဘက်တီးရီးယား |
| carbohydrate | ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ် |
| carbon dioxide | ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် |
| cell | စဲ(လ်)၊ ဆဲ (လ်) |
| fat | အဆီ |
| germ | ရောဂါပိုး |
| hinge | ပတ္တာ |
| hormone | ဟော်မုန်းဓာတ် |
| microscope | အဏုကြည့်မှန်ဘီလူး |
| midwife | လက်သည် |
| mouth | ပါးစပ် |
| nerve | အကြော |
| nose | နှာခေါင်း |
| oxygen | အောက်စီဂျင် |
| protein | ပရိုတင်း |
| rubber | ရောဘာ |
| telephone | တယ်လီဖုန်း |
| telephone switchboard | တယ်လီဖုန်းအိပ်ချိန်း |
| Vitamin | ဗီတာမင် |

tP Munfr&blM/

(Microscope)။

၎င်းသည်မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်သော
(အလွန်သေးငယ်သော) အရာများ
ကိုပုံကြီးချဲ့၍တွေ့ရှိနိုင်ရန်အသုံးပြု
သောပစ္စည်းကိရိယာဖြစ်သည်။

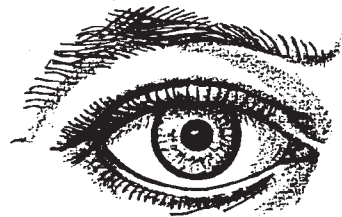


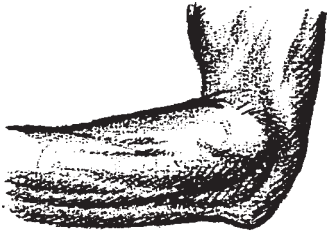
qM/ (Cells)။

ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင်သေးငယ်သော
အစက်ကလေးသန်းပေါင်းများစွာဖြင့်
ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသောကြောင့်
၎င်းကိုဆဲလ်များဟုခေါ်သည်။ ဆဲလ်
များသည်အလွန်သေးငယ်သောကြောင့်
အဏုကြည့်မှန်ဘီလူး(Microscope)
ဖြင့်သာမြင်နိုင်သည်။ အရိုး၊ ကြွက်သား၊
အာရုံကြောမကြီး၊ အရေပြားနှင့်အဆီ
များစသည်တို့တွင်ဆဲလ်များပါရှိသည်။

uM/ ft *hjt zktprf (Organs)။

ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ဆဲလ်ပေါင်း
များစွာဖြင့်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထား
ပြီး၊ ကိုယ်အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းထဲတွင်
ဆန်းကြယ်စွာအလုပ်လုပ်ဆောင်ကြ
သည်။ မျက်စိသည်မြင်နိုင်သောအင်္ဂါ
ရပ်၊ ဦးနှောက်သည်စဉ်းစားတွေး
တောနိုင်သောအင်္ဂါရပ်ဖြစ်ပြီးနှာခေါင်း
သည်အနံ့ခံသောအင်္ဂါရပ်ဖြစ်သည်။



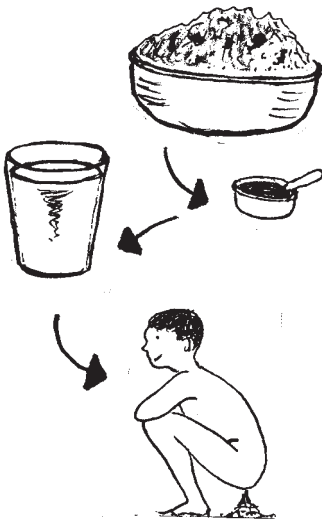


tʰɔv(talunrU)

(Tendon)

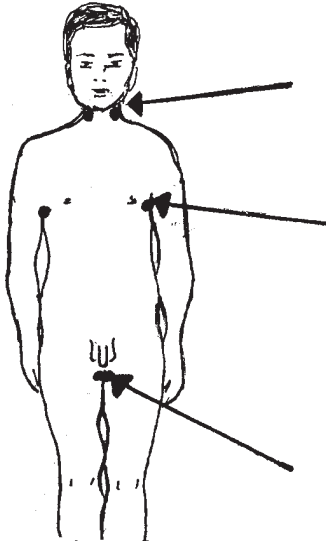
၎င်းသည် ယုတ်ခဲပြီး၊ အရိုးနှင့် ကြွက် သားများကို ဆက်စပ်ပေးသည်။

tʰɪtqpl(Joint) အရိုးအဆစ် နှစ်ခုဆက်စပ်ထားသည့်နေရာကို အရိုးဆစ်ဟုခေါ်သည်။ ၎င်းသည် အရိုးများ လှုပ်ရှားနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်သည်။



tʰmacʃiʃ(Digestion)

အစာချေခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ စားသော အစာများမှ ဖြစ်ပေါ်သည်။ အစာကို ဝါးကြိတ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် အရည်သို့ ဖြစ်သွားသည်။ အဟာရရှိသော အစာများသည် ကိုယ်ခန္ဓာသို့ ရောက်ရှိသွားပြီး အဟာရမရှိ (မရနိုင်) သော အစာများမှာ မူကိုယ်ခန္ဓာ၏ အပြင်ဘက်သို့ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် အဖြစ် စွန့်ပစ်ရသည်။



***tzushv! *vif* (Gland)**

၎င်းသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ဆန်းကြယ်ပြီးတစ်စုံတစ်ခုကိုထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ဥပမာ- ကျွန်ုပ်တို့၏ပါးစပ်ထဲတွင်သွားရည်ဂလင်းနှင့်အရေပြားပေါ်တွင်ချွေးဂလင်းတို့ရှိသည်။

***a&m*gy#* (Germ)**

ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိသေးငယ်သောရောဂါပိုးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး၊ ရောဂါကိုဖြစ်စေ၍အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးဖြင့်သာတွေ့မြင်နိုင်သည်။ ရောဂါပိုးမျိုးပေါင်းများစွာရှိသည်။

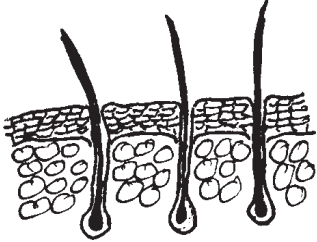




ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကို အရေပြားဖြင့်ဖုံးလွှမ်းထားသည်။ ရုပ်ပုံတွင်ဖော်ပြထားသောကွဲပြားသည့်နိုင်ငံမှကလေး (၄) ဦးသည် ကွဲပြားသောအသားရောင်များရှိသည်။ အရေပြားသည်ခန္ဓာကိုယ်ကို အပူဓာတ်၊ အအေးဓာတ်နှင့် အစိုဓာတ် (မိုးရေ)တို့မှ ကာကွယ်ပေးထားသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏အရေပြားတွင် အနွေးဓာတ်ရရှိရန်အတွက် သေးငယ်သောအမွှေးများကာကွယ်ပေးထားသည်။ အအေးဓာတ်ကိုကျွန်ုပ်တို့ခံစားရသောအခါကြက်သီးထကာ အမွှေးများထောင်တက်လာသည်ကိုတွေ့ရသည်။ ဤဖြစ်ရပ်ကိုအေးသောအခါနှင့် ထိတ်လန့်သောအခါမျိုးတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ပေါ်ရှိအမွှေးများ ကြက်သီးထလာသည်ကို ကိုယ်တိုင်ခံစားတွေ့ရှိနိုင်သည်။

အလွန်ပူအိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏အရေပြားပေါ်တွင်ချွေးများဖြင့်စိုစွတ်လာသည်။ ဤအရည်သည်အရေပြားပေါ်ရှိ ချွေးပေါက်များအတွင်းမှထွက်လာသောကြောင့် ချွေးရည်ဟုခေါ်သည်။ ချွေးထွက်သည့်အခါကိုယ်ခန္ဓာအေးလာပြီး၊ အေးသောရာသီထက်ပူသောရာသီတွင်ချွေးထွက်များသည်။ ရုပ်ပုံတွင် သေးငယ်သောအမွှေးများနှင့်ချွေးပေါက်ကလေးများကိုအဏုကြည့်မှန်ဘီလူးဖြင့်တွေ့မြင်ရသည့်ပုံဖြစ်သည်။

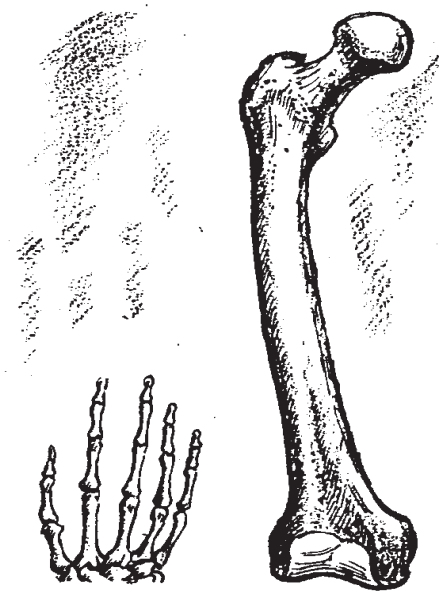


အရေပြားကိုချွေးရည်နှင့်ဖုန်မှုန့်များ သုတ်ပစ်ခြင်းဖြင့်သန့်ရှင်းစေနိုင်သည်။ အရေပြားကိုထိုကဲ့သို့သန့်ရှင်းအောင် မထားလျှင်အနံ့ဆိုးလာပြီး၊ ရောဂါပိုး (bacteria) များဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

အရေပြားအောက်ရှိအကြောမျှင်ကြီးများသည်တစ်စုံတစ်ခုနှင့်ထိတို့မိသည့်အခါပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ မာခြင်းနှင့် ပျော့ခြင်းများကို ကျွန်ုပ်တို့အား သိရှိစေသည်။ လက်သည်မာသောအရာနှင့် (သို့) ချွန်ထက်သောအရာကိုကိုင်မိလျှင်လက်နာတတ်သည်။

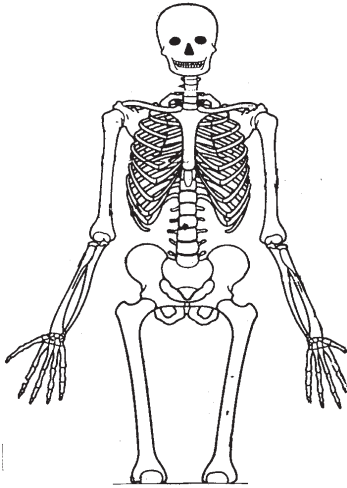
ခြေသည်း၊ လက်သည်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ခြေချောင်းဖျား၊ လက်ချောင်းဖျားတွင်ပေါက်လာပြီးကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှင်နေသည့်ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင်ရှည်လာသည်။ ၎င်းကိုကျွန်ုပ်တို့ညှပ်ပစ်ရသည်။ သို့မဟုတ် လျှင်မာကြောသည့်အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုနှင့်ထိမိ၍ကျိုးလျှင်အလွန်နာကျင်သည်။

ခြေချောင်း၊ လက်ချောင်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ခြေချောင်းဖျား၊ လက်ချောင်းဖျားကို အကာအကွယ်ပေးထားသည်။



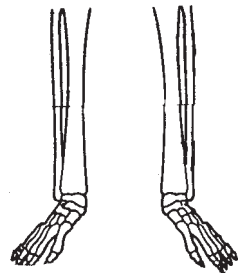
ကျွန်ုပ်တို့၏အရေပြားအောက်တွင်အရိုးများစွာဖြင့်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပြီး၊ ယင်းကိုအရိုးစုများဟုခေါ်သည်။ အရိုးစုများတွင်အရိုးများစွာဖြင့်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပြီး ပေါင်ရိုးကဲ့သို့သောအရိုးများသည် ကြီးမားနိုင်ခန့်သည်။ အခြားအရိုးများမှာမူသေးငယ်ပြီး၊ သေးသွယ်သည်။ ပုံတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏သေးသွယ်သောခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါးအရိုးများကို ပေါင်ရိုးနှင့်အတူယှဉ်တွဲ၍တွေ့နိုင်သည်။

အရိုးစုများသည် အရေးကြီးသောအလုပ်ကိုအထူးလုပ်ဆောင်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကို ကူညီပံ့ပိုးပေး၍ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားနိုင်ရန်နှင့် မတ်တတ်ရပ်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ အရိုးစုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအချို့ကို ကာကွယ်ပံ့အုပ်ပေးသည်။ ဥပမာ-ဦးခေါင်းခွံသည် ဦးနှောက်ကိုကာကွယ်ပေးပြီး၊ နံရိုးများသည် နှလုံးနှင့်အဆုတ်တို့ကို ကာကွယ်ပေးသည်။



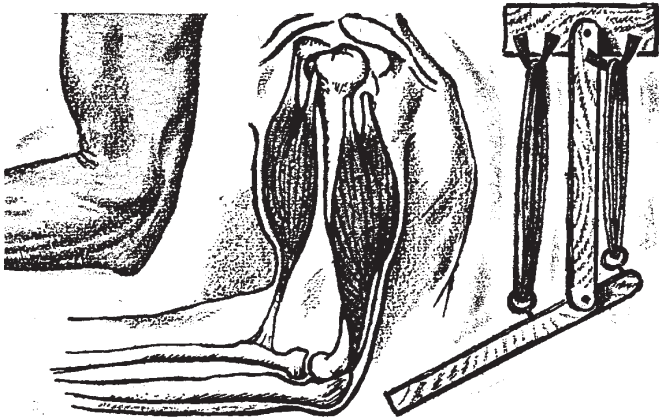
အရိုးများသည်ခိုင်ခံ့စွာဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသည်။ ကလေးငယ်၏ဦးခေါင်းခွံသည်ခိုင်ခံ့မှုမရှိသေးပေ။ သို့သော်ကလေးငယ်ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှဦးခေါင်းခွံသည်မာကြောလာပြီးခိုင်ခံ့လာသည်။

ဤရုပ်ပုံကိုကြည့်လျှင်အရိုးစုများသည်အရိုးပေါင်းများစွာဖြင့်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသည်ကိုတွေ့ရသည်။ လက်မောင်းရှိအရိုးသည် ပခုံးရှိအရိုးနှင့်ဆက်ထားပြီး၊ ခြေထောက်အရိုးသည်တင်ပါးဆုံအရိုးနှင့်ဆက်ထားသည်။



ကျောရိုးသည်ဦးခေါင်းခွံနှင့်နံရိုးများခိုင်ခံ့စေရန်အထောက်အကူပြုသည်။

ကလေးများ၏အရိုးများသည်နုနယ်ပြီး၊ ကောက်ကွေးလွယ်သည်။ အရိုးများခိုင်မာစေရန် နို့ပါသောအရည်များသောက်ခြင်း၊ ငါးစားခြင်းနှင့် အလင်းရောင်ရှိချိန်တွင် ကစားခြင်းဖြင့်ကူညီနိုင်သည်။ ဗီတာမင်ဒီကို နို့ပါသောအရည်များသောက်ခြင်းနှင့်အရေပြားပေါ်တွင်အလင်းရောင်ထိတွေ့စေခြင်းဖြင့်ရရှိနိုင်သည်။ ဗီတာမင်ဒီသည် သွားများနှင့်အရိုးများခိုင်မာစေရန်အတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။



လက်မောင်းရိုးနှင့်ခြေထောက်ရိုးများခိုင်မာသည်ကိုသိရှိသည့်အတွက် ယင်းအရိုးများကိုမည်ကဲ့သို့ကွေးဆန့်နိုင်သည်ကိုသိရင်လာသည်။ အရိုးများတွင် အရိုးဆစ်များရှိသောကြောင့်ယင်းတို့ကိုကွေးဆန့်နိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွင်အဆစ်များရှိကြောင်းကို လက်ချောင်းများကြားရှိ အရိုးများကြောင့်သိနိုင်သည်။ အဆစ်များသည် ချိန်တွယ်ကဲ့သို့တစ်ဘက်တည်းသာလှုပ်ရှားနိုင်သည်။ ဥပမာ-တံတောင်ဆစ်နှင့်ဒူးဆစ်တို့ဖြစ်သည်။

ပခုံးအပေါ် ပိုင်းနှင့် ခါးအပေါ်ပိုင်းရှိအဆစ်များမှာမူအလွန်ထူးခြားသည်။
ထိုအကြောင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ခြေနှင့်လက်များကိုတစ်ပတ်ပတ်လည်
နီးပါးလည်အောင် လှုပ်ရှားနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏အရိုးဆစ်များပြတ်မသွားစေရန် ပျစ်ခဲမာကြောသော အ
ကြောများက ဆွဲဆန့်၍ကြံ့နိုင်သောသားရေကွင်းများကဲ့သို့ ကုတ်တွယ်
ပေးထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ခြေဆစ်လက်ဆစ်များကောက်သည့်အခါတွင်
အကြောများဆန့်ထုတ်နိုင်သည်။

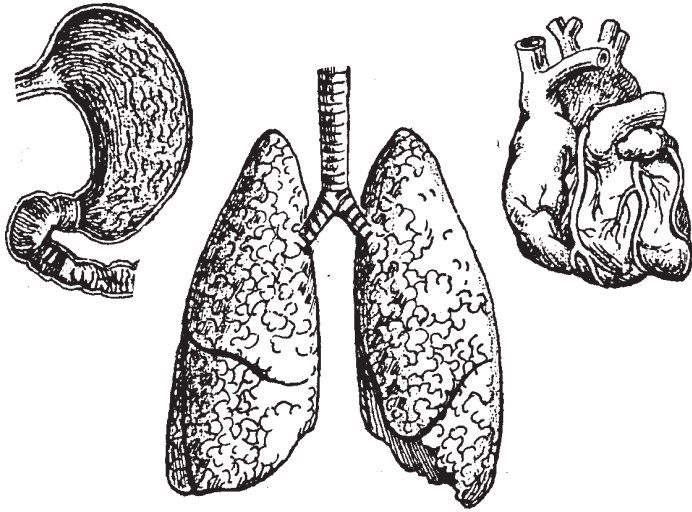
အရိုးဆစ်များထဲတွင်ရှိသောချဉ်ဆီတစ်မျိုးသည်အဆစ်များတစ်ခုနှင့်တစ်
ခုမလွဲစေရန်ကာကွယ်ပေးသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်ဤအဆီများ
နည်းသွားသောကြောင့်ထိုသူတို့သွားလာလှုပ်ရှားသည့်အခါနာကျင်
သည်။

ကြွက်သားများတစ်ခုနှင့်တစ်ခုဆက်စပ်မိခြင်းမှာအကြောမျှင်များကြောင့်
ဖြစ်သည်။ တတောင်ဆစ်အရိုးမှာ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းဖြစ်သည်။

အလယ်တွင်ရှိသောပုံသည် တတောင်ဆစ်အရိုးနှင့်အကြောမျှင်များမည်
ကဲ့သို့ဆက်စပ်နေသည်ကိုတွေ့ရသည်။ လက်ယာလက်ပုံတွင် သစ်သား
နှင့် သားရေကြိုးများ ဆက်ထားသောပုံဖြစ်သည်။



ဤရုပ်ပုံကိုကြည့်ပါ။ ရုပ်ပုံတွင် ခြေသလုံးနှင့်ခြေဖဝါးတို့အကြောမျှင်များ နှင့်မည်သို့ဆက်နေကြသည်ကိုဖော်ပြထားသည်။ အကြောမျှင်တို့လာ သည့်အခါခြေဖဝါးကိုမြှောက်တက်စေသည်။ ခြေဖဝါးကို အောက်သို့ပြန် ကျစေလိုလျှင်အကြောမျှင်ကိုဆန့်စေရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏သွားလာလှုပ် ရှားမှုအားလုံးတွင်ပြေးလွှားခြင်းနှင့်ခုန်ခြင်းတို့သည် အရိုးပေါ်ရှိအကြော မျှင်များကို ဆန့်ခြင်း၊ ကြုံခြင်းများဖြစ်စေသည်။



နောက်ဆုံးဤရပ်ပုံကိုကြည့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုအပိုင်း (၃) ပိုင်း ဖြင့်ခွဲခြားထားသည်ကိုဖော်ပြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအပိုင်း (၃) ပိုင်းမှာ ဦးခေါင်းပိုင်း၊ရင်အုပ်ပိုင်းနှင့် ဝမ်း ဗိုက်ပိုင်းတို့ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိအကြောမျှင်များသည် ရင်အုပ် ပိုင်းနှင့်ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းတို့ကို ပိုင်းခြားထားသည်။

ဤအပိုင်း (၃) ပိုင်းအသီးသီးတွင် အရေးပါသောကိုယ်အင်္ဂါ အဖွဲ့အစည်း များပါဝင်သည်။

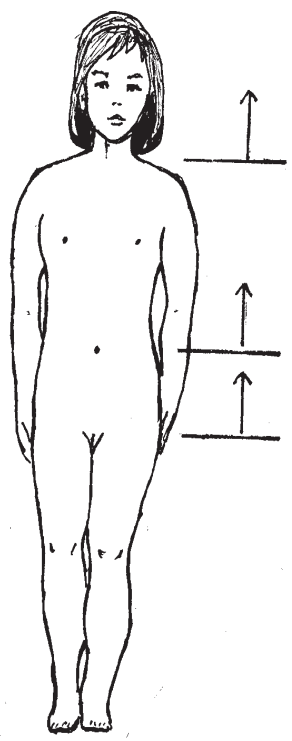
ရင်အုပ်ပိုင်းတွင် နှလုံးနှင့်အဆုတ်ပါဝင်သည်။ ဦးခေါင်းပိုင်းတွင် ဦးနှောက် ပါဝင်သည်။

အဆုတ်နှစ်ခုရှိပြီး၊ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုသည်လေပြွန်နှင့် ဆက်စပ်ထားသည်။ ထိုနည်းတူလက်ဝဲဘက်ရှိပုံတွင် အစာအိမ်ကိုဖော်ပြထားသည်။ အစာအိမ်နှင့်အူနှစ်မျိုးစလုံးဝမ်းဗိုက်ထဲတွင်ရှိသည်။

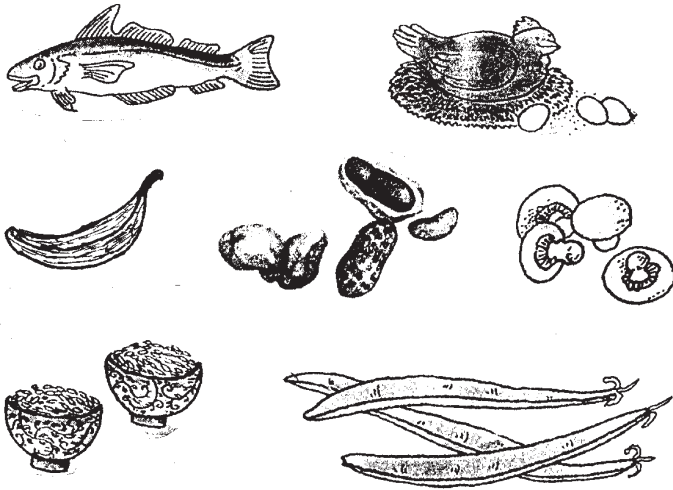
ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းတွင် အရေးပါသောကိုယ်အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းနှစ်ခုမှာ အသည်းနှင့်ကျောက်ကပ်တို့ဖြစ်သည်။ အသည်းသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင် အကြီးမားဆုံးကိုယ်အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် သူ့နေရာနှင့်သူတွယ်ကပ်လျက် ရှိသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ သွားလာလှုပ်ရှားသည့်အခါ ၎င်း၏နေရာတွင်ပင်တည်ရှိနေသည်။

ဝမ်းဗိုက်အရှေ့ပိုင်းတွင်ပျော့ပျောင်းသောကြွက်သားများရှိပြီး၊ ကျောရိုးတွင်မာသောနံရိုးများရှိသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို ခိုင်မာစေသည်။



ပုံတွင်ပြထားသည့်ကွဲပြားသောအစားအစာများကိုကြည့်ပါ။ မည်မျှရှိသည်ကိုတွေ့ရသနည်း။ အစားအစာ အုပ်စု (၃) စုခွဲထားသည်။



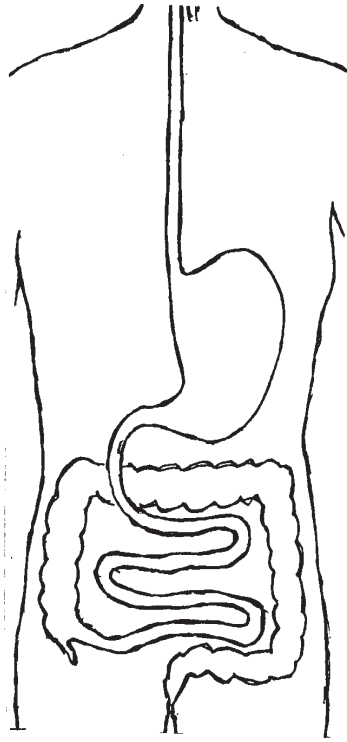
ပထမအုပ်စုမှာ ပရိုတင်း (protein) ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အသား၊ ဝါး၊ ဥများ၊ နို့ပါသောအရည်များနှင့် ပဲသီးများတွင်တွေ့ရသည်။ ဒုတိယအုပ်စုမှာ စားသုံးဆီမှအဆီဓာတ်၊ တိရစ္ဆာန်များမှ အဆီဓာတ်နှင့် နို့ပါသောအရည်များဖြစ်သည်။ တတိယအုပ်စုမှာကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းကိုဆန် (ထမင်း)၊ အာလူး၊ သစ်ဥများ၊ နို့ပါသောအရည်များနှင့် သစ်သီးတို့တွင်တွေ့ရသည်။

ဤအစာ (၃) အုပ်စုသည် နို့ပါသောအရည်များထဲတွင်ပါရှိသည်။ နို့ပါသောအရည်ကို များများသောက်လျှင်အင်အားများစွာဖြစ်ထွန်းစေနိုင်ပါသည်။ ထမင်းသည်ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ် (carbohydrate) အများဆုံးပါဝင်သောကြောင့်အခြားအစားအစာများကဲ့သို့သောအသား၊ ငါး၊ ငါးပိရည်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ဖြင့်ရောနှောစားသုံးသင့်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးအတွက်ဗီတာမင် (vitamins) ဓာတ်ပါသောအစားအစာများကိုလည်းစားသုံးသင့်သည်။ ဗီတာမင် (vitamins) ဓာတ်ကိုဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်သစ်သီးများကိုစားခြင်းဖြင့်ရရှိနိုင်ပါသည်။

အဆီများသည် ကိုယ်ခန္ဓာရှိအစာများကို အရေပြားအောက်မှနေ၍ ထိန်းသိမ်းထားပေးသည်။ ဆာလောင်သည့်အခါ (သို့) အစာမရှိသည့်အခါ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အရေပြားအောက်ရှိအဆီများကိုမှီခိုအားထားသည်။ အမျိုးသမီးများတွင် အရေပြားအောက်ရှိအဆီများသည် အမျိုးသားများတွင်ရှိသော အရေပြားအောက်ရှိအဆီထက်ပိုများသည်။

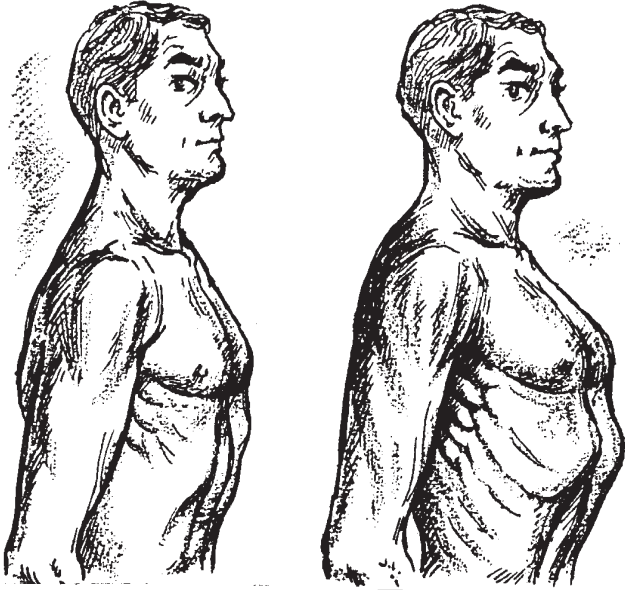
ကျွန်ုပ်တို့သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ရန်အတွက်ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်ကစွမ်းအင်များကိုထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ပရိုတင်း (protein) သည်ကျွန်ုပ်တို့ကြီးထွားရန်အတွက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာပြီးခွန်အားနှင့်ပြည့်စုံစွာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနိုင်ရန်အတွက် ဤအစာ (၃) အုပ်စုစလုံးကိုလိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်စားသုံးသောအစားအစာများတွင် အထက်ပါအစာ (၃) အုပ်စုစလုံးပါဝင်သင့်သည်။

ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်ရှည်သော ပြွန်တစ်ခုသည်အစာချေသည့်နေရာဖြစ်သည်။ ၎င်းပြွန်သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ခံတွင်းမှစ၍စအိုဝအထိဆက်ထားသောပြွန်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏သွားများဖြင့် အစာကိုကြိတ်စားပြီးအစာလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်အစာအိမ်ထဲသို့ရောက်ရှိသွားသည်။ အစာအိမ်ထဲတွင်အစာများရောနှောပြီး၊ အစာများအရည်ဖြစ်သည်အထိကြေမှုသွားအောင်အစာအိမ်နောက်တစ်ဆင့်တွင်ချေပေးသည်။



၎င်းအရည်များသည် အူများထဲသို့ရောက်ရှိသွားပြီးပရိုတင်း၊ ကာဗွန်ဟီဒရိတ်၊ အဆီနှင့်ရေများအဖြစ်သို့ ပိုင်းခြားသွားသည်။

အဟာရရှိသောအစာအရည်များသည် သွေးကြောမှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသို့ပို့ဆောင်ပေးသည်။ စအိုမှစွန့်ပစ်လိုက်သော အစာများသည် အဟာရဓာတ်မရှိတော့သောကြောင့်အသုံးမဝင်တော့ချေ။ စအိုမှစွန့်ပစ်လိုက်သောအစာများသည်အရည်များအဖြစ်သို့ မထုတ်လုပ်နိုင်တော့သည့်အရာဖြစ်သည်။



သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးတို့သည် အသက်ရှင်ရန်အတွက် အသက်ရှူကြရသည်။ အသက်ရှူရပ်သွားလျှင်သေဆုံးသွားပေလိမ့်မည်။ အသက်ရှူခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ရန်အတွက်စွမ်းအင်ကိုပေးသည်။ ထိုစွမ်းအင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှူခြင်းနှင့် အစာစားခြင်းတို့မှရရှိနိုင်သည်။

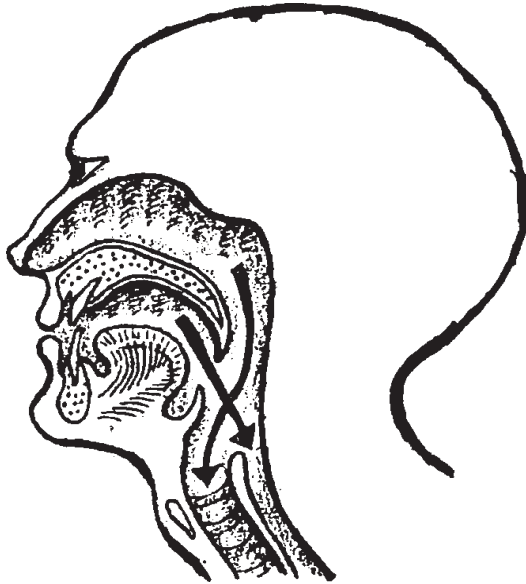
ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှူလိုက်လျှင်လေသည်အဆုတ်ထဲသို့ဝင်လာပြီးရင်အုပ်ကိုကြီးလာစေသည်။ လေကိုအဆုတ်မှတစ်ဆင့်အသက်ရှူဝင်သည်။ လက်ယာဘက်ရှိယောက်ျားတစ်ဦး၏ပုံသည် လေကိုရှူထုတ်သောပုံဖြစ်ပြီး၊ လက်ဝဲဘက်ရှိယောက်ျားတစ်ဦး၏ပုံသည်လေကိုရှူဝင်သောကြောင့် ရင်

အုပ်ကြီးလာခြင်းဖြစ်သည်။ လေကိုရှူထုတ်သည့်အခါ ရင်အုပ်ငယ်သွားသည်။

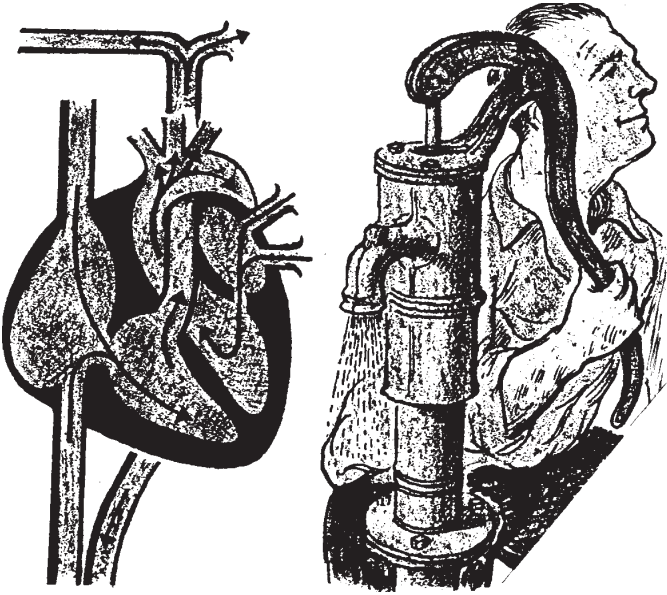
ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှူသည့်အခါ ရှူသွင်းလိုက်သောအရာများထဲတွင် သတ္တုဓာတ်ဖြစ်သည့်အောက်ဆီဂျင် (**Oxygen**) ဓာတ်ငွေ့သည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ယင်းဓာတ်ငွေ့သည် အဆုတ်မှတဆင့်သွေးကြောထဲသို့ ရောက်ရှိပြီးအောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ငွေ့ကိုကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံးသို့ပို့ဆောင်ပေးသည်။ ဆဲလ် (**cells**) များအသက်ရှင်ရန်အတွက် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ငွေ့ကိုလိုအပ်သည်။

အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ငွေ့သည်ဆဲလ် (**cells**) များထဲသို့ ရောက်ရှိပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ရန်အတွက်အစားအစာများနှင့်စုပေါင်းအလုပ်လုပ်ပြီးစွမ်းအင်ကိုထုတ်လုပ်ပေးသည်။ အလုပ်များများလုပ်ရသည့်အခါစွမ်းအင်များစွာလိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပြေးလွှားပြီးနောက်အသက်ရှူနှုန်းမည်ကဲ့သို့ရှိသည်ကိုခံစားကြည့်ခြင်းအားဖြင့်သိနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင်အသုံးမရတော့သည့်ဓာတ်ငွေ့ကို ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် (**Carbon dioxide**) ဓာတ်ငွေ့ဟုခေါ်ပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှူသည့်အခါဖြစ်ပေါ်သည်။ သို့သော်လည်းယင်းဓာတ်ငွေ့ကို ကိုယ်ခန္ဓာမှ အသုံးမလိုတော့သည့်အတွက်သွေးကြောထဲသို့ရောက်ရှိပြီးအဆုတ်မှ တဆင့်ရှူထုတ်လိုက်သည်။



ပုံတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏ပါးစပ်တွင်းနှင့် လည်ချောင်းထဲတွင်မည်သည့်အရာများ
ရှိသည်ကိုဖော်ပြထားသည်။ လေသည် နှာခေါင်းပေါက်သို့ဝင်ရောက်ပြီး၊
ခံတွင်းမှစသောအစာလမ်းကြောင်းနှင့်ကွဲပြားကြောင်းသတိပြုမိလိမ့်မည်။
လေပြန်သည်အစာမျိုစားချိန်တွင်ပိတ်သွားသောကြောင့်လေပြန်ထဲသို့
အစာများမဝင်ရောက်နိုင်ပေ။



ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင် သွေးသည်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ သွေးများလည်ပတ်နေသည့်အကြောများကိုသွေးလွှတ်ကြောနှင့် သွေးပြန်ကြောများဟုခေါ်သည်။ သွေးလွှတ်ကြောမှသွေးသည် နှလုံးမှတစ်ဆင့် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသို့ပို့ဆောင်ပြီး၊ သွေးပြန်ကြောမှနှလုံးသို့သွေးများ ပြန်ပို့ဆောင်လာသည်။

ပုံတွင်ဖော်ပြထားသောလူတစ်ဦးသည် ရေဖူးထဲမှရေများကိုထုတ်ပစ်လိုက်သကဲ့သို့သွေးကိုလည်းနှလုံးကညှစ်ထုတ်သည်။ နှလုံးအားရှိရန်နှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းကောင်းရန် နှလုံးတွင်ထူထဲသောကြွက်သားများရှိသည်။

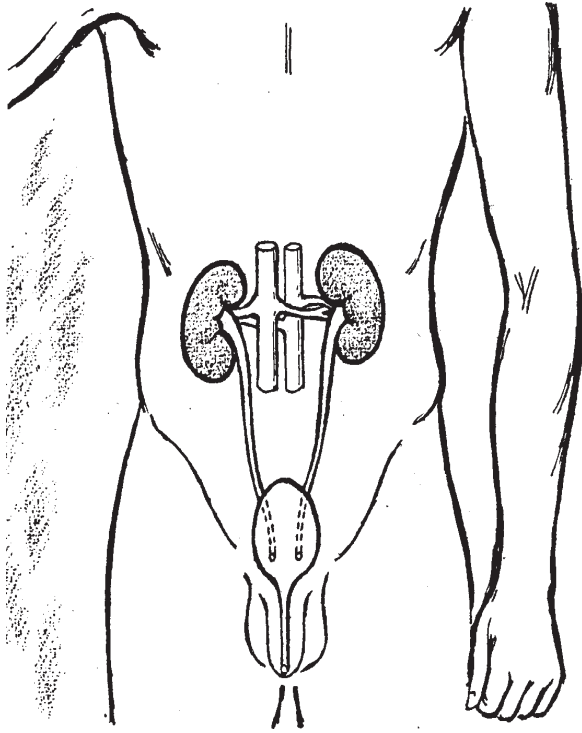
သွေးသည် အစာနှင့်အောက်ဆီဂျင်(Oxygen) ဓာတ်ငွေ့ကို ကိုယ်ခန္ဓာ အထဲတွင်ရှိသောဆဲလ်များအားလုံးသို့ပို့ဆောင်ပေးသည်။ ဥပမာ - ကြွက်သား၊ အရိုး၊ အရေပြားနှင့်အသည်းတို့ဖြစ်သည်။

သွေးသည် ကျွန်ုပ်တို့သောက်သုံးသောရေကဲ့သို့သာမန်ရိုးရိုးမဟုတ်ပေ။ သွေးတွင်ဆဲလ်ပေါင်းများစွာပါဝင်သည်။ ဆဲလ်များသည်အလွန်သေးငယ်သောကြောင့် အဏုကြည့်မှန်ဘီလူး (Microscope) ဖြင့်သာ တွေ့မြင်နိုင်သည်။

သွေးဆဲလ်အချို့တို့သည် အောက်ဆီဂျင်ကိုကူညီပို့ဆောင်ပေးပြီး၊ အခြားသောသွေးဆဲလ်များမှာနှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်မှဝင်လာသောရောဂါပိုးများကို ကာကွယ်တားဆီးပေးသည်။ အချို့ရောဂါပိုးများမှာ ဒဏ်ရာ (အနာ) မှလည်းဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ထိရှဒဏ်ရာရသည့်အခါ အရေပြားသည်သန့်ရှင်းရန်လိုအပ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အိပ်နေစဉ်သွေးခုန်နှုန်းနှေးပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့ပြေးလွှားသည့်အခါ အောက်ဆီဂျင်ကိုပိုမိုလိုအပ်သောကြောင့် နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လာသည်။

ကျွန်ုပ်တို့လျင်မြန်စွာပြေးသည့်အခါနှင့် အလုပ်များများလုပ်ရသည့်အခါ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လာကြောင်းမျက်နှာနီခြင်းကြောင့်သိနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနားယူသည့်အခါ မျက်နှာတွင်ဖြူဖတ်ဖြူလျော်ဖြစ်သွားသည်။

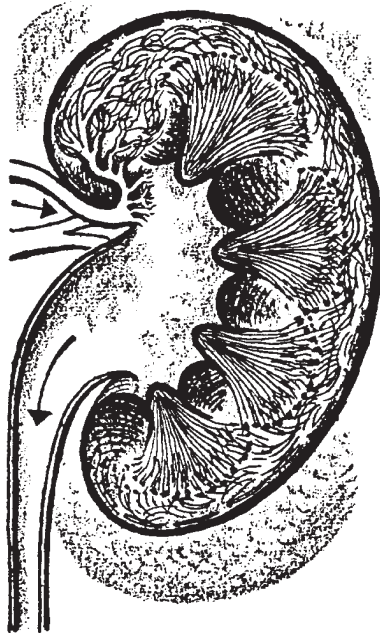


ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် အသုံးမဝင်တော့သောအစာများကိုနေ့စဉ် ထုတ်လုပ်ပြီး ယင်းတို့သည်အဆိပ်အတောက်များကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထို့ကြောင့်ယင်းကို လျင်မြန်စွာထုတ်ပစ်ရန်လိုအပ်သည်။

အသုံးမဝင်တော့သောကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် (Carbon dioxide) ဓာတ်ငွေ့ကိုအဆုတ်မှတဆင့်ရှူထုတ်လိုက်သည်။

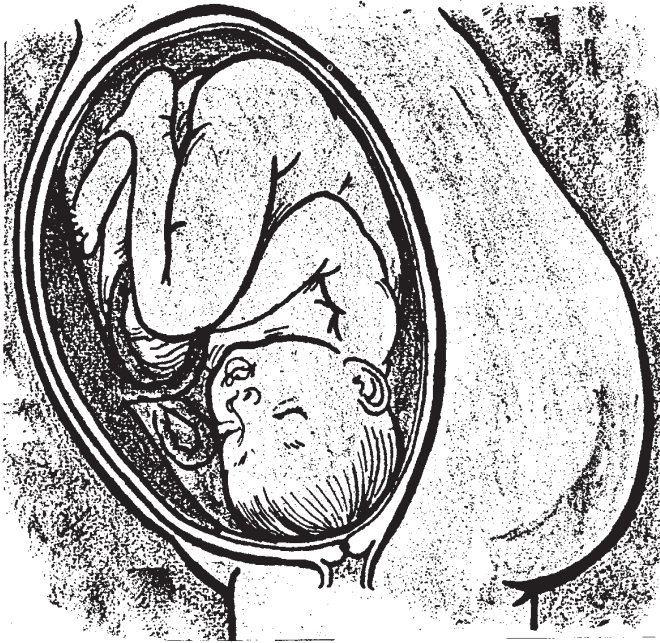
ကျွန်ုပ်တို့၏အရေပြားမှထွက်သောချွေးရည်သည် အသုံးမဝင်တော့သည့် အရာဖြစ်သည်။

များသောအားဖြင့်အသုံးမဝင်တော့သည့်အရည်များကို သွေးမှတဆင့် ကျောက်ကပ်သို့ပို့ဆောင်ပေးသည်။



ရုပ်ပုံကိုနောက်တစ်ကြိမ်ပြန်ကြည့်ပါ။ ကျောက်ကပ်နှစ်ခုတွင်ရှည်သော ပြွန်နှစ်ခုကကျောက်ကပ်အတွင်းရှိအရည်များကိုစုပ်ထုတ်ပြီး ဆီးအိတ်ထဲ သို့ပို့ဆောင်ပေးသည်။ ကျောက်ကပ်ကို ကျောရိုးကထိန်းသိမ်းစောင့်မ ပေးသည်။

၎င်းအရည်များကို ဆီးရည်ဟုခေါ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာမှမစွန့်ပစ်သည့်တိုင် အောင်ဆီးအိတ်ထဲတွင်သိုလျှောင်ထားသည်။ အေးသောရာသီထက် ပူသောရာသီတွင်ဆီးရည်ပိုများသည်။ အေးသောရာသီတွင် ချွေးရည်အ ထွက်နည်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။



သက်ရှိအားလုံးတို့သည် (မွေးဖွား) မျိုးပွားနိုင်သည်။ သို့သော်သက်မွဲများ မှာမူ (မွေးဖွား)မျိုးပွားခြင်းမရှိနိုင်ချေ။ ဥပမာ- ကြောင်ကလေးနှင့်ခွေးကလေးများမွေးလာတတ်သကဲ့သို့ လူသားတို့သည်လည်းကလေးမွေးလာနိုင်သည်။

ကလေးငယ်သည် မိခင်၏ဝမ်းဗိုက်အတွင်းကတည်းကပင်ကြီးထွားသည်။ ကလေးများကြီးထွားလာသောအစိတ်အပိုင်းကိုသားအိမ်ဟုခေါ်ပြီး၊ ကလေးငယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သောအရာဖြစ်သည်။

ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပါ။ ကလေးငယ်သားအိမ်အတွင်းတွင် တည်ရှိနေသည့်ပုံဖြစ်
သည်။ ကလေးငယ်နှင့်သားအိမ်မည်ကဲ့သို့ကပ်တွယ်နေသည်ကို သတိ
ပြုပါ။ ချက်ကြိုးသည်အစာနှင့်အောက်ဆီဂျင်ကိုမိခင်မှကလေးသို့ပို့
ဆောင်ပေးသည်။

ကလေးငယ်ကိုဝန်းရံထားသောအရည်များသည်ကလေးငယ်ကိုပြုစု
စောင့်ရှောက်ပေးသည်။

ကလေးငယ်သည် မမွေးလာသည့်အချိန်အထိ မိမိ၏အဆုတ်ကို အသုံး
မပြုပေ။ ကလေးငယ်မမွေးဖွားမီ ဦးခေါင်း အောက်စိုက်သည့်အနေအထား
ရှိသည်ကိုသတိပြုပါ။



ကလေးငယ်မွေးလာသည့်အခါ ချက်ကြိုးသည်မိခင်နှင့်ဆက်နေသည်။ ဤ
ချက်ကြိုးကိုသားဖွားဆရာ(သို့)မွေးပေးသူကဖြတ်ပေးရပြီး၊ ကလေးဝမ်း
ဗိုက်ပေါ်တွင် ကျန်နေသည့်အမာရွတ်ကို ချက်ဟုခေါ်သည်။

ကလေးငယ်မွေးလာပြီးနောက် မိခင်၏နို့ရည်ကိုတိုက်ကျွေးရသည်။
ကလေးငယ်တစ်ဦးကြီးထွားလာရန်အတွက် မိခင်၏နို့ရည်တွင်လိုအပ်
သောအစာအဟာရများအားလုံးပါဝင်သည်။



ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများသည်အရေပြား၊ အရိုးစုများနှင့်သွေးများတို့ဖြင့်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသည်။ ထိုအစိတ်အပိုင်းအသီးသီးများသည် တခုတည်းသီးသန့် အလုပ်မလုပ်နိုင်ပေ။ ၎င်းတို့သည် အတူအကွတက်ညီလက်ညီအလုပ်လုပ်ကြသည်။ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ယောက်ျားတစ်ဦး ပြေးရာတွင်ခြေထောက်များတက်ညီလက်ညီစွာဖြင့်ပြေးနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အစိတ်အပိုင်းများသည် နှလုံး၊ ဦးနှောက်၊ အဆုတ်၊ သွေးတို့နှင့် တက်ညီလက်ညီစွာအလုပ်လုပ်ခြင်းမရှိပါက ဤယောက်ျားတစ်ဦးသည်ကျွဲရွှေ့ရာမှလွတ်မြောက်အောင်ပြေးနိုင်စွမ်းရှိမည်မဟုတ်ပေ။

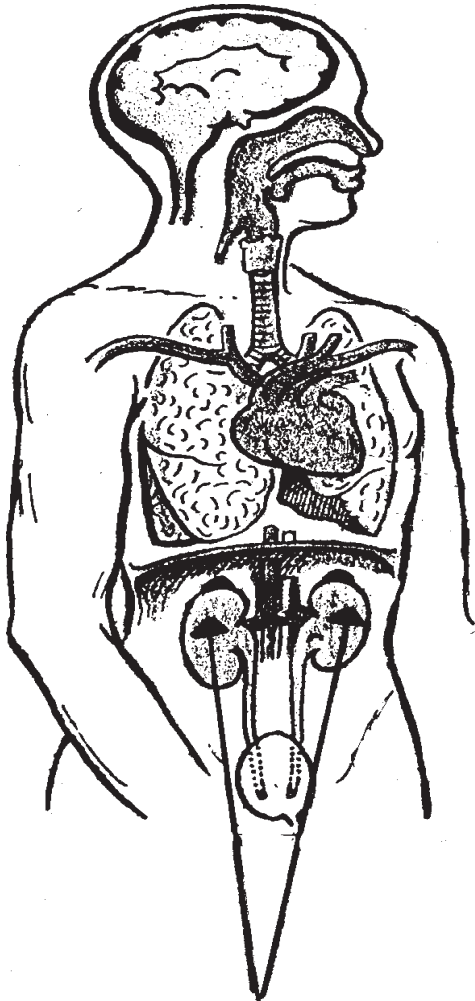
ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများသည် နည်းလမ်းနှစ်မျိုးဖြင့်အလုပ်
ပိုင်းဝန်းလုပ်ဆောင်ကြသည်။ ပထမ တနည်းမှာအဖုကြိတ် (သို့) ဂလင်း
(gland) မှဖြစ်ပေါ်လာသောဓာတ်နှင့် ဒုတိယနည်းမှာ အာရုံကြော
များက ဦးနှောက်သို့သတင်းများပို့ဆောင်ပေးခြင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။
ဤနည်းလမ်းနှစ်ခုသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။

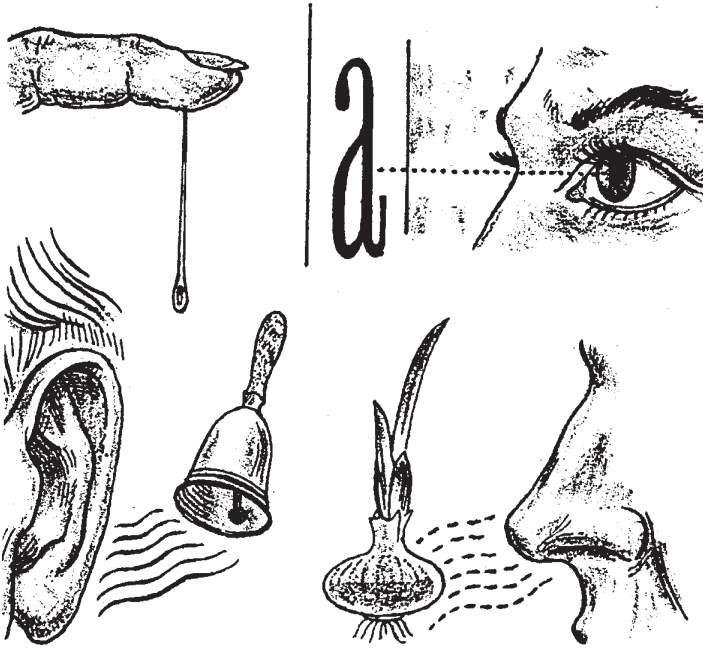
(၁) ဤဓာတ်နှစ်ခုကို ဟော်မုန်း (hormones) ဟုခေါ်သည်။ ဟော်မုန်း
သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာမှသီးသန့်ဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ ၎င်းကို အဖုကြိတ်
(သို့) ဂလင်း (gland) ဟုခေါ်သည်။ ဂလင်းသည်ဟော်မုန်းများကို သွေး
မှတစ်ဆင့် ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ပို့ဆောင်ပေးသည်။

ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်ယောက်ျားတစ်ဦး၏ပုံသည် အလွန်ကြောက်စရာ
ကောင်းသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွဲရွှေ့ရာမှလွတ်မြောက်အောင်
အားကုန်ပြေးရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤဓာတ်တခုကို အဒရီနယ်လင်
(adrenaline) ဟုခေါ်ပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့ကြောက်ရွံ့သည့်အခါ ကြွက်သားများ
အလုပ်ပိုမိုများပြားလာအောင်လုပ်ဆောင်ပေးသည်။

ပုံတွင် အဒရီနယ်လင် (adrenaline) ဂလင်းများသည်ကျောက်ကပ်နှင့်
နီးကြောင်းဖော်ပြထားသည်။ အလုပ်လုပ်ရာတွင်လျင်မြန်သော်လည်း၊
အခြားဟော်မုန်းများမှာမူနွေးကွေးသည်။ ဥပမာ- ဟော်မုန်းသည်
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားခြင်းကိုကာကွယ်ပေးသည်။

ဤပုံတွင်မြားများသည် ကျောက်ကပ်ပေါ်တွင်ရှိသောဂလင်းများကိုညွှန်ပြနေသည်။ ဂလင်းများသည်အဒရီနယ်လင် (adrenaline) ကိုထုတ်လုပ်ပေးသည်။

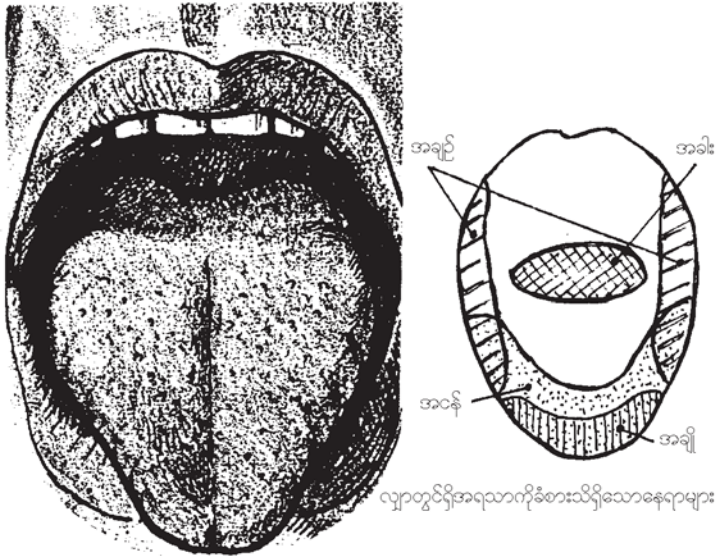




ကျွန်ုပ်တို့တွင်အာရုံငါးပါးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ မျက်စိ၊ နား၊ လျှာ၊ နှာခေါင်းနှင့်အရေပြားတို့ဖြစ်သည်။ ထိုအာရုံများသည် အပြင်ဘက်ရှိသတင်းများကိုစုဆောင်းပေးသည်။ ဥပမာ- မျက်စိသည် အရာဝတ္ထုများကိုမြင်နိုင်ပြီး၊ နားသည် အသံကိုကြားနိုင်သည်။

ဤရုပ်ပုံကိုကြည့်ပါ။ ပါးစပ်ဟပ်ပြီး၊ လျှာထုတ်ထားသောပုံကိုကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ရမည်။ လျှာတွင်သေးငယ်သောအဖုကလေးများရှိပြီး၊ ကွဲပြားသော အရသာကိုခွဲခြားရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-အချဉ်၊ အခါး၊ အဝန်နှင့်အချို စသည်တို့ကို ခွဲခြားနိုင်ပြီး၊ နှာခေါင်းသည်ကွဲပြားသောအနံ့များကို အသိပေးသည်။ နှာခေါင်းသည် ကောင်းသောအနံ့နှင့်မကောင်းသောအနံ့တို့ကိုအသိပေးသည်။

အရေးကြီးဆုံးသောထိတွေ့ခံစားမှုအာရုံမှာ အရေပြားဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ခုကထိမိလျှင်နာကျင်ခြင်း၊ ပူခြင်းနှင့် အေးခြင်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့မမြင်နိုင်သော်လည်းခံစားသိရှိနိုင်သည်။





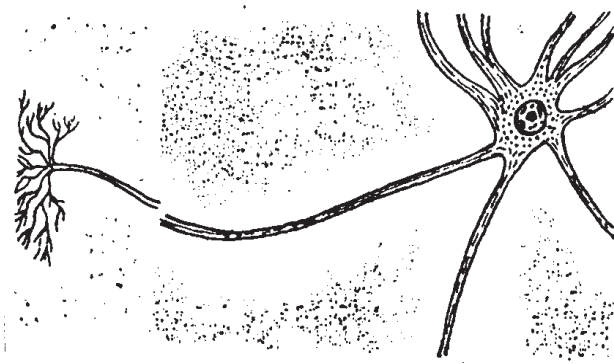
(၂) ဒုတိယတန်းမှ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်အာရုံကြောများသည် ကိုယ်ခန္ဓာ သို့ထိတွေ့သောအရသာသတင်းကိုပို့ဆောင်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာမှဦးနှောက် သို့သတင်းပို့ဆောင်ပေးသည်။

ပုံတွင်တယ်လီဖုန်းစကားပြောခြင်းအလုပ်သည် ဦးနှောက်ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ တယ်လီဖုန်းတစ်လုံးမှသတင်းရရှိပြီး အခြားတယ်လီဖုန်းတစ်လုံးသို့ သတင်းပို့ပေးသည်။ ဦးနှောက်မှသတင်းကိုရရှိပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာရှိ မျက်စိသို့ပို့ဆောင်ပြီးနောက် အခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသို့ပို့ဆောင် ပေးသည်။ သတင်းသည် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများမှလာသည်။ ဥပမာ - ဦးနှောက်မှရသော သတင်းသည် မျက်စိမှလာပြီးလက်ထဲသို့ပို့ ဆောင်ပေးသည်။

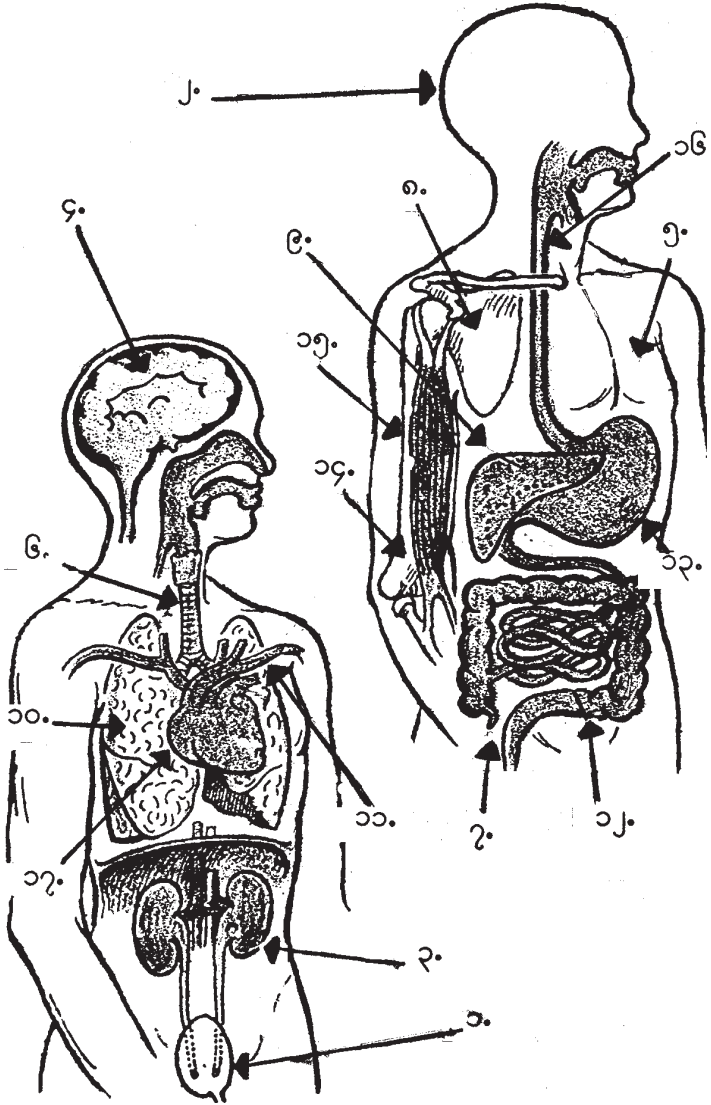
မျက်စိ၊ နား၊ လျှာ၊ နှာခေါင်းနှင့် အရေပြားတို့မှလာသောသတင်းများကို အာရုံကြောများကဦးနှောက်သို့ပို့ဆောင်ပေးသည်။ ထို့နောက် ကြွက် သားကအာရုံကြောသို့ပို့ဆောင်ပြီး၊ ဂလင်းကမည်သည့်အရာများလုပ် ဆောင်ရမည်ကိုအသိပေးသည်။

ရုပ်ပုံငယ်လေးထဲတွင် အာရုံကြောများ၏ဆဲလ်ကိုဖော်ပြထားသည်။ အာ ရုံကြောများ၏ ဆဲလ်များအားလုံး စုပေါင်းအလုပ်လုပ်လျှင် အာရုံကြော မကြီးတစ်ခုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အာရုံကြောမများထဲတွင် ကျောရိုးချဉ်ဆီသည်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ကျောရိုးအာရုံကြောမကြီးသည် ဦးနှောက်မှစ၍ ကျောရိုးဆုံးသည့်နေရာ အထိကျောရိုးတစ်ခုလုံးတွင်သွားလာလှုပ်ရှားသည်။ ကျောရိုးသည်ကျော ရိုးချဉ်ဆီကို ထိခိုက်မှုမရှိစေရန်ကာကွယ်ပေးသည်။ ကျောရိုးချဉ်ဆီသည် သတင်းများကိုကျွန်ုပ်တို့၏ခြေလက်မှတစ်ဆင့် ဦးနှောက်သို့ပို့ဆောင်ပြီး၊ မူလရှိရာသို့ပြန်လာသည်။



ဦးနှောက်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသို့ သတင်းပို့ဆောင်ပေး
သော အရာတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်သော အရာတစ်ခုလည်း
ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာ မည်သည့်အရာများလုပ်ဆောင်ရမည်
ကိုဦးနှောက်ကနေ့စဉ်နေ့တိုင်း၊ မိနစ်တိုင်းတွင်ဆုံးဖြတ်ပေးသည်။ နှလုံး
သည်ဦးနှောက်နှင့်တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဦးနှောက်
သည် တစ်စုံတစ်ခုနှင့်ထိခိုက်မိပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်မူလအစ
ကဲ့သို့ ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ချေ။



၁။ ငါ့အိမ်ကို ချစ်မိမိ

- ၁။ ဆီးအိတ်
- ၂။ ဦးခေါင်း
- ၃။ ကျောက်ကပ်
- ၄။ ဦးနှောက်
- ၅။ ရင်ဘတ်
- ၆။ လေပြွန်
- ၇။ အူအတက်
- ၈။ ပခုံးပေါ်အရိုး
- ၉။ အသည်း
- ၁၀။ အဆုတ်
- ၁၁။ သွေးကြော
- ၁၂။ အူ
- ၁၃။ အစာအိမ်
- ၁၄။ တတောင်ဆစ်အရိုး
- ၁၅။ ကြွက်သား
- ၁၆။ အစာလမ်းကြောင်း
- ၁၇။ နှလုံး

avh/maw/ & left BUmPhy;ci f

- ၁။ သင်၏အရေပြားကိုနီးကပ်စွာကြည့်ပါ။ ၎င်းတွင် သေးငယ်သောအပေါက်ကလေးများနှင့် အမွှေးများရှိကြောင်း သတိပြုပါ။
- ၂။ သင်၏လက်သည်းပေါ်တွင်တစ်ခုခုရေးမှတ်ထားပါ။ ၎င်းမှတ်တမ်းသည် သင်၏လက်အစွန်း(အဖျား)သို့ ရောက်ရန် အချိန်ဘယ်နှစ်ပတ်ကြာသလဲ။
- ၃။ လေကိုရှူထုတ်ပြီးသင်၏ရင်ပတ်ကို ကြိုးတစ်ချောင်းဖြင့်တိုင်းတာကြည့်ပါ။ လေကိုမြန်နိုင်သရွေ့မြန်အောင်ရှူဝင်ပါ။ သင်၏ရင်အုပ်ဘယ်လောက်ကျယ်လာသလဲ။
- ၄။ သင်၏လက်ကောက်ဝတ်အောက်ပိုင်းကိုဖိစမ်းကြည့်ပါ။ တစ်မိနစ်တွင် သွေးဘယ်နှစ်ချက်ခုန်သလဲ။ ခြံကိုမြန်နိုင်သလောက်မြန်နိုင်အောင်ပတ်ပြေးပြီး သင်၏လက်ကောက်ဝတ်အောက်ပိုင်းကို နောက်တစ်ခါပြန်ဖိစမ်းကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုကွာခြားမှုရှိသလဲ။
- ၅။ နို့တိုက်သတ္တဝါများ၏ အမျိုးအမည်များကိုသင်မှတ်မိသလောက်ရေးချပါ။
- ၆။ သင်၏လျှာတစ်ပြင်လုံးပေါ်တွင်ဆားကိုနေရာကွက်ကျားထားပြီး အရသာခံစားကြည့်ပါ။ သင်ဆားချထားသည့် နေရာတိုင်းမှာငန်ပါသလား။

ထို့နည်းတူသကြားနှင့်လည်းစမ်းသပ်ကြည့်ပါ။
၇။ အလင်းရောင်ကောင်းသည့်အခန်းတစ်ခုထဲတွင် သင်၏မျက်စိသူငယ်
အိမ်ကိုမှန်ထဲတွင်စိုက်ကြည့်ပါ။ မျက်စိကို တခဏလောက်မှိတ်လိုက်ပါ။
ထို့နောက်မျက်စိကိုရုတ်တရက်ဖွင့်ပြီးသင်၏မျက်စိသူငယ်အိမ်ကိုမှန် ထဲ
တွင်ကြည့်ပါ။ သင်၏မျက်စိသူငယ်အိမ်မည်မျှကြီးလာပြီးမည်မျှငယ်
သွားသနည်း။

၈။ နာရီတစ်လုံးကိုယူပြီး သင့်သူငယ်ချင်း၏နားရွက်နှင့်နီးကပ်စွာထား
ပြီး၊ အဝေးသို့တဖြည်းဖြည်းရွေ့လိုက်ပါ။ သင့်သူငယ်ချင်းနာရီသံကြား
နိုင်သေးသည့်နေရာအထိ အကွာအဝေးမည်မျှရှိသည်ကိုတိုင်းတာ
ကြည့်ပါ။ ထိုနည်းတူအခြားနားတဘက်ကိုလည်းစမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ နား
နှစ်ဘက်စလုံး၏ကြားရမှုတူညီပါသလား။

၉။ သင်၏မျက်စိကိုသင့်သူငယ်ချင်းတစ်ဦးအားပိတ်ခိုင်းပြီး၊ သင်၏နှာခေါင်း
အောက်တွင်ပန်းပွင့်၊ ငါး၊ ငါးပိနှင့် သစ်သီးအမျိုးမျိုးကိုထားခိုင်းပါ။ ထိုအ
ရာများသည် မည်သည့်အရာများဖြစ်ကြောင်းသင်သိနိုင်ပါသလား။

၁၀။ အောက်ပါတို့၏အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုရေးချပါ။

- အစာချေခြင်း
- အဖုကြိတ်(ဂလင်း)
- အရိုးဆစ်
- အဏုကြည့်မှန်ဘီလူး