မာတိကာ

အခန်း(၁)
ဖက်ရှင်သရုပ်ဖော်ပုံဆိုတာ ဘာလဲ ၈

ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြထားသော မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် အခြေခံသဘောတရားများနှင့်ပတ်သက်သည့် အမြင်က သင်၏ပုံဆွဲခြင်းပညာကို ဖက်ရှင်ရုပ်ပုံများအထိရောက်ရှိလက်လှမ်းမီအောင် အလှည့်အပြောင်း ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

အခန်း(၂)
ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း ၁၃

အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအဆင့်အထက် ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရည်အသွေးမီ ဖက်ရှင်ရုပ်ပုံများ ဖန်တီးနိုင်ရန်အတွက် သင်သည် ယင်းအဆင့်နှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိသည့် အဆင့်အတန်းမီပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပေမည်။ ဤအခန်းတွင် အဆိုပါလိုအပ်ချက်အထောက်အကူပစ္စည်းစာရင်းကို တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း တင်ပြထားသည်။

အခန်း(၃)
အခြေခံ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်များ ၁၆

လက်တွေ့ကျသည့်ဖက်ရှင်ရုပ်သွင်ပုံသဏ္ဍာန်များ ရေးဆွဲခြင်းဆိုသည်မှာ ယင်းတို့၏အောက်ခံပုံပန်းသဏ္ဍာန်များနှင့်အဆိုပါ ပုံသဏ္ဍာန်များ အတူတကွ မည်သို့အလုပ်လုပ်ဆောင်ကြသည်ကို လေ့လာဆည်းပူးသင်ကြားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအခန်းတွင် အသိအမြင်ဗဟုသုတပွားစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် သင်စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အကျိုးရှိသောအကြံပေးချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

အခန်း(၄)
ခဲချက်ရောနှောခြင်းနှင့် အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်း ၂၄

ပုံဆွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အခြေခံပုံသဏ္ဍာန်များကို သင်နားလည်ကျွမ်းကျင်ပြီဆိုသည်နှင့် သင်သည် ခဲထိုးခြင်းခေါ် အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်းဖြင့် သုံးဖက်မြင်ရုပ်ပုံများကို ဖန်တီးနိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်ပုံသဏ္ဍာန်ကိုမဆို ခဲတံ၊ ခဲချက်ရောတာတီလိယံများနှင့် နှဲထားသောခဲဖျက်တို့ကို အသုံးပြုပြီး ခဲချက်ရောနှောခြင်း အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်း မည်သို့ပြုလုပ်ပုံကို ဤအခန်းတွင် လေ့လာ သင်ယူရန်ဖြစ်သည်။

အခန်း(၅)
အခြေခံအဝတ်အထည်လိပ်ခေါက်တွန့်ပုံ ငါးမျိုးရေးဆွဲခြင်း ၃၀

အစစ်အမှန်နှစ်လိုဖွယ်ရာထိရောက်သော ဖက်ရှင်ရုပ်ပုံအသွင်သဏ္ဍာန်တစ်ခုဖြစ်လာဖို့ဆိုလျှင် ယင်း၌ ဘဝင်ခိုက်စေမည့် အဝတ်အထည်ဝတ်စားဆင်ယင်မှု ပါရှိရပေမည်။ အခြေခံ အဝတ်အထည်လိပ်ခေါက်တွန့်ပုံ ငါးမျိုးနှင့် အလင်း၊ မှောင်ရိပ်နှင့် အောက်ခံပုံစံသွင်ပြင်တို့က ၎င်းတို့အား မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်ကြောင်း လေ့လာဆန်းစစ်ပါ။

အခန်း(၆)
အဝတ်အထည်နှင့် အဆင်ပုံစံဒီဇိုင်းများ ၄၂

အကယ်၍သာ ကျွန်မတို့အနေဖြင့် အဝတ်အထည်များအား အဆင်အရောင်တစ်မျိုးတည်းသက်သက် ပိတ်ပိတ်ပိန်း ဖြောင်ချည်းဝတ်ဆင်ပြီး အခြားဘာမျှ မဝတ်ခဲ့လျှင် ဤကမ္ဘာကြီးသည် စိတ်ပျက်စရာကောင်းလောက်အောင် ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ်ဖြစ်နေပေမည်။ သို့ဖြစ်၍ သင့်အနေဖြင့် ဖက်ရှင်ရုပ်သွင်ဖန်တီးလိုလျှင် အကွက်ဆင်များ၊ ဇာပန်းထည်များနှင့် အခြားအဝတ်အစားများအား ဤလေ့ကျင့်ခန်းပါအတိုင်း ဆင်ယင်ရမည်ဖြစ်သည်။

အခန်း(၇)
ဖက်ရှင်မျက်နှာပုံရေးဆွဲခြင်း ၅၂

ဤအခန်းသည် သင်၏ ဖက်ရှင်ပုံများရေးဆွဲခြင်းတွင် ခံစားမှုကို ထိထိမိမိ ဖော်ပြနိုင်သောပုံများဖြင့် ကြည့်ရှုသူထံ ဆက်သွယ်ပေါင်းကူးပေးရေးအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်များကို သော့ဖွင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

အခန်း(၈)
ဖက်ရှင်ဆံပင်ပုံစံရေးဆွဲခြင်း ၆၂

သင့်ဖက်ရှင်ရုပ်ပုံလွှာတွင် ဆံပင်ကို ကောက်ထားလေသလား၊ ဆံပင်အဖြောင့်လား သို့မဟုတ် နဂိုသဘာဝအတိုင်း အကောက်အခွေအလိပ်တွေ ဖြစ်နေသလား၊ မည်သို့ ဖက်ရှင်ဆံပင်ရေးဆွဲသရုပ်ဖော်ရမည်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် အချိန်နေရာဌာနအလိုက် ဤအခန်းတွင် လိုအပ်သလို သင်ပြပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၉)
လက်များအားရေးဆွဲခြင်း ၆၈

အံဝင်ခွင်ကျ လှပပြေပြစ်ပြည့်စုံသော လက်များကလုံးဝဥဿုံပြည့်စုံအချိုးအစားကျနသော ဖက်ရှင်ဖြစ်လာစေရန် ဆောင်ကြဉ်းပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအခန်းကသဘာဝကျန မူလနဂိုနေလက်များကို ရေးဆွဲနိုင်ရန် အကြံပေးစကားနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကူညီပေးသွားပါလိမ့်မည်။

အခန်း(၁၀)
ဖက်ရှင်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ရေးဆွဲခြင်း ၇၂

ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြထားသော ဖိနပ်၊ လက်အိတ်၊ လက်ဝတ်ရတနာများနှင့် အခြားလိုအပ်သမျှ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအား ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သင့်ဖက်ရှင်ရုပ်ပုံတွင် ဆင်မြန်းပေးခြင်းမပြုသေးသမျှ သင်၏ရုပ်ပုံသည် အမှန်တကယ်ပြည့်စုံစွာ ဆင်ယင်ထားသည့်ဖက်ရှင်ရုပ်ပုံလွှာမဖြစ်သေးပါ။

အခန်း(၁၁)
အထူးဖန်တီးမှုနည်းပညာများ ၇၈

သင်၏ဖက်ရှင်ရုပ်ပုံအား အမှန်တကယ်သိသာပေါ်လွင်ထင်ရှားသည့် ရုပ်ပုံအဖြစ် ဖန်တီးလိုပါသလား။ ရုပ်ပုံကို မီးမောင်းထိုးပြနိုင်ရန်နှင့် အစွန်းအနားတိဖြတ်ခြင်း၊ တီထွင်ဆန်းသစ်သော နောက်ခံကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ထိရောက်မှုများ ထပ်ဆောင်းပေးနိုင်ရန် ဤအခန်းတွင် အကြံပေးညွှန်ပြထားရာ သင့်အနေဖြင့် ရှာဖွေစမ်းသပ်ဖော်ထုတ်လေ့ကျင့်သွားရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

နိဂုံး ၈၃

အထူးတလည်ကျေးဇူးတင်ရသူ ၈၄