

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေစဉ်က စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ယခု စာအုပ်ရေးသားထုတ်ဝေသူ၏ အမှာစာနှင့် ထုတ်ဝေခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

○ မောင်ဗမာစိန်မောင်

မောင်ဗမာစိန်မောင်နှင့် ကျွန်တော်

○ တက္ကသိုလ်ပိုင်း

**စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးသမိုင်း**

○ မောင်ဗမာစိန်မောင်

- မောင်ဗမာစိန်မောင်၏ ကာယဗလအားကစားသမားဘဝ အောင်မြင်မှုများ
- ကာယဗလ ကာယအလှ နည်းပြဆရာဘဝ အားထုတ်မှု၏ အသီးအပွင့်များ
- အင်္ဂလိပ်စာ (သို့) မောင်ဗမာစိန်မောင်
- အားကစားကလောင်ရှင် အယ်ဒီတာချုပ် ဂျာနယ်ထုတ်ဝေသူဘဝ

ကာယဗလ ကာယအလှ အားကစားနည်းကို လေ့ကျင့်ပျံ့လှုပ်ရာတွင် နည်းစနစ်နှင့် သိရှိလိုက်နာပြုလုပ်ရမည့်အချက် (၂၆)ချက်

လူ့ကိုယ်ခန္ဓာ ပွဲစည်းတည်ဆောက်ပုံနှင့် ကြွက်သားများ အနေအထား

၃

၅

၈

၁၁

၁၉

၂၀

၂၃

၂၄

၂၅

၄၁

**မောင်ဗမာစိန်မောင်ရဲ့ အမျိုးသမီး ကာယဗလ ကာယအလှ လေ့ကျင့်နည်းများ**

- အမျိုးသမီး (အပေါ်ပိုင်း) လေ့ကျင့်နည်းများ
- အမျိုးသမီး (ရင်ပိုင်း) လေ့ကျင့်နည်းများ
- လည်ပင်း လေ့ကျင့်နည်းများ
- အမျိုးသမီး (အောက်ပိုင်း) လေ့ကျင့်နည်းများ
- အမျိုးသမီး (ခါးပိုင်း) လေ့ကျင့်နည်းများ
- အမျိုးသမီး (ဝမ်းစိုက်ပိုင်း) လေ့ကျင့်နည်းများ

၆၃ - ၆၇

၆၉ - ၈၅

၈၆ - ၈၇

၈၉ - ၁၀၅

၁၀၇ - ၁၁၇

၁၁၉ - ၁၃၃

မြိုင်ပွဲဝင် မောင်လောင်းများ မြေမနေရ ကိုယ်ဟန်ပြ (၇)မျိုး

**မောင်ဗမာစိန်မောင်ရဲ့ အမျိုးသား ကာယဗလ ကာယအလှ လေ့ကျင့်နည်းများ**

- အမျိုးသား (အပေါ်ပိုင်း) လေ့ကျင့်နည်းများ
- အမျိုးသား (ရင်ပိုင်း) လေ့ကျင့်နည်းများ
- အမျိုးသား (အောက်ပိုင်း) လေ့ကျင့်နည်းများ

၁၃၄

၁၃၅ - ၁၇၃

၁၇၅ - ၁၉၅

၁၉၇ - ၂၁၆

မောင်ဗမာစိန်မောင်၏ နှစ်ခြောက်ဆယ်ကျော် ကာယဗလ အားကစားလောက အတွေ့အကြုံများနှင့် ဘဝစာမျက်နှာ

အားကစားဝန်ကြီး မရှိစဉ်က အောင်မြင်ခဲ့သော အားကစားများအကြောင်း ၂၀၀

ခေတ်အဆက်ဆက်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သောကာယဗလကာယအလှအားကစား ၂၂၅

မွေ့ရပ်မြေတွင်... အားကစားရုံဖွင့်ပေးခြင်း မှတ်တမ်း ၂၃၃

မပေးနိုင်သော မွေ့ရပ်မြေ ၂၃၉

စာရေးသူ၏ ကာယဗလဘဝနှင့် စိတ်နေသဘောထား ၂၄၂

အလေးမြင့် လေ့ကျင့်သော ကာယဗလ ကာယအလှ အားကစားနည်းအကြောင်း အပေး အမြေ ၂၄၈

အလေးမြင့် လေ့ကျင့်သော ကာယဗလ ကာယအလှ အားကစားအကြောင်း သိကောင်းစရာ ၂၅၂

ပျိုပျိုအိုအို လေ့ကျင့်လိုက်စားနိုင်သည့် ကာယအလှ အားကစား ၂၅၇

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်သော ကာယဗလ ကာယအလှ အားကစား ၂၅၈

ကာယဗလအားကစားလေ့ကျင့်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးနှင့် စာဖတ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး ၂၆၁

ကိုယ်ဟန်ပြ(၇)မျိုးနှင့် စခန်းသွင်းလေ့ကျင့်ပေးခြင်းအကြောင်း ၂၆၅

ရလစ်ကောင်းများဖြင့် တောက်ပနေခဲ့သည့် ၂၇၁၃ ၂၆၈

ကာယအလှမယ်မြိုင်ပွဲ အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ဆုတံဆိပ်ရခြင်းအကြောင်း ၂၇၂

အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ကာယအလှကို အလေးမြင့် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ၂၇၆

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး သဘင်ပညာရှင်များ အစည်းအရုံးမှ ကြီးမှူးကျင်းပသော ၂၈၀

သဘင်ပညာရှင်များ သက်ကြီးမှုစေ့ပွဲ ၂၈၆

ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် မောင်ဗမာစိန်မောင်၏ တတ်သဘင်အလွမ်း ၂၈၉

ကိုယ်တိုင်ရေးသည့် ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ ၃၀၂

ကာယဗလ ကာယအလှ အားကစားအကြောင်း သိမှကောင်းပညာ ၃၀၂

အတွေ့တွေ့ ဖတ်စရာ၊ မှတ်စရာ

စိန်တစ်ပွင့် (သို့) မောင်ဗမာစိန်မောင် ○ မောင်မိုးလှိုင် (သစ္စာမြေ) ထွန်းမောင်အေးရှင် စာပေဆုရှင် ၃၀၄

မောင်ဗမာစိန်မောင် အသက်ရာကျော်နေစေသော် ○ တက္ကသိုလ် ကိုကိုမိုင် ၃၀၅

စာရေးသူ၏ ဖခင်ကြီး (မောင်ဗမာစိန်မောင်)နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခဲ့ရသော မြန်မာ့အားကစားလောက ၃၀၇

တွေ့ကြုံခဲ့ရသမျှနှင့် မြန်မာ့ဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမားအချို့အကြောင်း အမှတ်တရ ○ ဥက္ကလာမောင်ကိုဦး ၃၁၀

တာမြစ်ဆေး Anabolic Steroids ○ အောင်ကြည်ညွန့် (တက္ကသိုလ်) ၃၁၂

ဦးကျော်ဝင်း (သို့မဟုတ်) မြန်မာ့ကာယဗလလောက တစ်ခေတ်ဆန်းစေသူ ○ ခေတ္တရာ ဦးဝင်းမြတ် ၃၁၅

သင်ကော ဘယ်လိုတွေးမိသလဲ ○ နင်းနင်းမွန် ၃၁၈

အရပ်ရည်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ ○ ထိုက်ထိုက်မွန် ၃၁၈

စာရေးသူ၏ အပိတ်အမှာစကား ○ မောင်ဗမာစိန်မောင် ၃၁၉