



ကျား/မ မရွေး  
အလွယ်  
လေ့ကျင့်နိုင်သော  
ထိပ်တင်ထွဋ်  
၏

# ၁၄-ရက်အတွင်း အရပ်ရူည်နည်း

ကမ္ဘာကျော်-စတက်ဘင်းန်း  
- မောင်အမေရိက၊ စတီဖင်  
ပီစယ်လ်-ဘန်း နှင့်  
ဦးလေး-ဘော့တ်-တို့၏  
နည်းများကိုမှီငြမ်း၍

ကျား-မ မရွေး

အသက်အရွယ်မရွေး

၁၄ ရက်အတွင်း  
အရပ်ရွာည်နည်း

ဆိပ်ကပ်ထွင် ပြုစုသည်

\* ဆန်းညွန့်ဦး  
၁၃၃၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ရန်ကင်း  
၄၇-လမ်းထိပ်၊ အ ၇၁၆၄၃

သံတူမအကြိမ်

၁၈၅၆၇၈၀

**ဤအမှတ်စဉ်ကို အလျင်ဖတ်စေချင်သည်**

စာအုပ်စာတမ်း ကြိုတင်ပုံနှိပ် ခွင့်အမှတ် (၀၃၆)  
 မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက် အမှတ် (၄၁၈)

အကြိမ် -- သတ္တမအကြိမ်  
 အုပ်ရေ -- ၃၀၀၀  
 ထုတ်ဝေလ -- ၁၉၈၇ ခုနှစ် မေလ  
 တန်ဖိုး -- ၁၀-ကျပ်  
 မျက်နှာပုံးရှိက် -- ဆန်းညွန့်ဦးပုံနှိပ်တိုက်

၃တံဝေသူ။ ။ဦးထွန်းမြူ(ခေါ်)ဦးထွန်းဇော်(၀၁၀၅၃၆)  
 ဇော်စာပေ၊ အမှတ် ၂၁၀  
 ၃၂ လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ။ ။ဦးလှခင်(၀၁၀၂၀၆)  
 ဆန်းညွန့်ဦး ပုံနှိပ်တိုက်  
 အမှတ် ၁၃၅၊ ဖိလ်မူပီလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။  
 ဆ ၄၈/၁၂၀၉-၁၉၁

ဤစာအုပ်ရေးသားသူ “ထိပ်တင်ထွင်”သည် သင့်သတင်းတိုင်းရင်းမေတ္တိ၏ အားကစားရေးရာ စာရေးဆရာတစ်ဦးပင်ဖြစ်ပါသည်။ စာကြည့်တိုက်လုပ်ငန်း၊ နံရံကပ်စာစောင်၊ လက်ရေးမဂ္ဂဇင်းများစသော လူမှုရေးနှင့် စာပေရေးရာ လုပ်ငန်းများကို တက်ကြွစွာ လုပ်ကိုင်နေသူဖြစ်သည်။

ယခုတစ်ဖန် ပြန်လည်တွေ့ရသောအခါတွင်လည်း ၃၅-နှစ်အချိန် ကာလသည်သာ ကုန်လွန် သွားခဲ့သည်။ အားကစားအက်တွင်လည်းကောင်း၊ စာပေရေးရာ လူမှုရေးရာလုပ်ငန်းများတွင်လည်းကောင်း၊ အားပျော့လွှားသည်မရှိ။ ပေးမားမတ်မတ်ပင် တွေ့နေရသေးသည်။ ပို၍ ထူးခြားလာသည်ကား အများအကျိုးအတွက် ဆောင်ရွက်မှုတွင် ရင့်ကျက်လာသော သိက္ခာနှင့် ဘာသာရေးဘက်တွင် ပိုမိုလေးနက်ပြီး ဟည်မြဲမိလာခြင်း၊ လူသားတိုင်းအပေါ်တွင် ဖေတ္တာနှင့် စေတနာတို့ ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ စူးစိုက်လာခြင်း စသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ် ကျွန်တော်မြင်လာမိသည်။

**သင် မုချ အရပ်ရှည်ရမည်**

ဆရာထိပ်တင်ထွင် “မုချ”ဟု ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဆိုထားသော စာမူတစ်ခုကို အမှာစာရေးရန် တာဝန် ပေးလာ၍ ဖတ်ကြည့်မိသောအခါ စာရေးဆရာ၏ စေတနာများကို ဝေဝေဆာဆာကြီး တွေ့လာရသည်။

နှစ်ပေါင်း ၄၀-ခန့် အားကစား ရေးရာ စူးစူးစိုက်စိုက် လုပ်ဆောင်ခဲ့သောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက(သင် မုချအရပ်ရှည်ရမည်) ဟု သံသယမပါသော “မုချ” စကားကို ဆိုထား၏။

**စေတနာ ဝေဆာမှုများကား**

- (၁) ပထမဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းမယူမီ လိုက်နာသင့်သော အချက်များကို ဖော်ပြသည်။
- (၂) ၁၄-ရက်အတွင်း အရပ်ရှည်နည်းကို ဖော်ပြသည်။
- (၃) အလျင်မြန်ဆုံး အရပ်ရှည်လိုသူများအတွက် အီထူး ဖော်ပြထားပြန်သည်။

အရပ်ရှည်လိုသူတို့အဖို့ ဤမျှနှင့်ပင် လုံလောက်အံ့မည်ထင် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာကျော် အားကစားဆရာကြီး လိုင်းဝန်းစကက် ဘင်းန်၏ ညွှန်ကြားချက်များဖြစ်၍ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်စရာ မရှိပါ။

- \* သို့သော် စာရေးဆရာထိပ်တင်ထွင်သည် ကမ္ဘာကျော် “ရော” လေ့ကျင့်စဉ်များကိုမှီး၍ အရပ်မြင့်ရေး သုတေ သီ ပါစီဗလ်ကန်းနှင့် ဦးလေးဘော့တို့၏ တွေ့ရှိချက် များကို ဖြည့်စွက် ပေါင်းစပ် ရေးသား ထားသော (အရပ်ရှည် လေ့ ကျင့်ခန်း)ကိုလည်း ကြိုက်ရာသုံးနိုင် ရန် ထပ်မံ ဖော်ပြထားသည်။
- \* ထိုမျှမကလေး မောင် အမေရိက ‘အလင်စတီဗင်’၏ မာဆယ်ဘီလ်ဒါးမဂ္ဂဇင်းတွင် ရေးသားသော (အဆွေ အရပ် မြင့်နိုင်ပါ သေးသည်) ဆောင်းပါးကို ထပ်မံ ဖော်ပြထားပြန်ပါသေးသည်။

ဤစာအုပ်ကိုရရှိသူတို့သည် ကံကောင်းသည် ဟုပင် ဆိုရပေမည်။

ဇီဝာမချဲ့ လိုရင်းကို တိုတိုကျဉ်း၍ ကြိုက်ရာ နှိုက်ကာ သုံးနိုင်ရန် စေတနာ ဝေဝေဆာဆာ ကြီးဖြင့် နည်းပေါင်းများစွာ ဖော်ပြထားသော စာရေးဆရာနှင့် တွေ့ရသောကြောင့် ပင်တည်း။

(သင်မုချ အရပ်ရှည်နိုင်ပါသည်။)

၍ံးအင်္ဂုဒ်  
 အရပ်ရှည်နည်းလေ့ကျင့်ရန်  
 နည်းတစ်မျိုးတည်းပေးထားသည်  
 မဟုတ်ပါ

ကမ္ဘာကျော်တို့၏နည်းပေါင်းများစွာဖော်ပြထားပါသည်။  
 ကြိုက်ရာနည်းကို လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ သင်တာဝန်မှာ ညွှန်  
 ကြားချက်များကို လိုက်နာရန်နှင့် စူးစူးစိုက်စိုက် လေ့ကျင့်ရန်  
 သာ ကျန်ပါတော့သည်။

- ၁။ ၁၄ရက်အတွင်း အရပ်ရှည်နည်းများနှင့် လိုက်နာရန်  
 အချက်များ(စာမျက်နှာ ၃၁အထိ)
- ၂။ ၁၄ရက်အတွင်း (အလျင်မြန်ဆုံး) အရပ် ရှည်နည်း  
 များနှင့် အထူးညွှန်ကြားချက်များ(စာမျက်နှာ ၃၃မှ  
 ၃၉အထိ)
- ၃။ ကမ္ဘာကျော်၏ အရပ် ရှည်နည်း လေ့ကျင့်ခန်းများ  
 (ပါစီပယ်ဘန်း-နှင့် ဦးလေးတော့လ)
- ၄။ အဆွေ-အရပ်မြင့်နိုင်ပါသေးသည်။ (မောင်အမေရိက  
 အလင်စတီဗင်)
- ၅။ အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများ။
- ၆။ လျှို့ဝှက်သောအရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်းများ။  
 စသည်ဖြင့် ကမ္ဘာကျော် နည်းပေါင်း ၆ နည်း ဖြစ်  
 ပါသည်။

(၁)

၁၄ ရက်အတွင်း  
 အရပ် ရှည် နည်းများ

ဤအရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း စတင်လေ့ကျင့်တော့မည်ဆိုပါ  
 လျှင် (က) မိမိနေ့စဉ် ခေါင်းဖြိုးအလှပြင်သော မှန်တစ်ချပ်ကို  
 (ခြေဖျားများ အစွမ်းကုန်ထောက်ကြည့်မှ မျက်နှာ သို့မဟုတ်  
 နဖူး ဆံပင်ဖြင့် ရုံသာ ) နှံ့ရံ့အမြင့်၌ ချိတ်ထားပြီး နေ့စဉ်ခေါင်း  
 ဖြိုးတိုင်း ထိုမှန်နှင့်သာ ဖြိုးပါ။

(ခ) ထို့ပြင် မိမိ၏ အဝတ်အစား၊ စာအုပ်၊ လွယ်အိတ်၊  
 တီးဖိုနှင့်မှအစ မိမိ၏အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းဟူသရွေ့ အားလုံး  
 ကို ခြေဖျားထောက်ကာ ခါးကို ဆန့်ဖြင့်၍ယူမှ လက်လှမ်း  
 မီနိုင်ရုံ နေရာများတွင် တင်ထားခြင်း၊ ချိတ်ထားခြင်းများ  
 ပြုပါလေ။

ကြိုးတန်းနိမ့်နိမ့်၊ အမိုးနိမ့်နိမ့်များကိုလှိုင်းသွားရခြင်းများ  
 မရှိပါစေနှင့်။

(ဂ) အိမ်ပြင်ပ၌ နေနိုင်သလောက်နေပါ။ စာရေးခြင်း၊  
 စာဖတ်ခြင်းများကိုပင်(ဖြစ်နိုင်ပါက အိမ်ပြင် ခြံဝန်းအတွင်း၌  
 ပြုလုပ်ပါ။) အိမ်တွင်းဖြစ်စေ၊ အိမ်ပြင်ပ၌ဖြစ်စေ စာကျက်  
 စာဖတ် ဇာထိုး ပန်းထိုးလုပ်ငန်းများကိုပြုလုပ်ရာ၌လဲလျောင်း၍  
 ပြုလုပ်နိုင်ပါက လဲလျောင်း၍သာ ပြုလုပ်ပါ။

### လေ့ကျင့်နည်း

ဖော်ပြမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ရာ၌....

နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း လေ့ကျင့်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို လေ့ကျင့်ရာ၌ ကြွက်သားများ ညောင်းညာစပြုလာလျှင်ပင် ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုရပ်လိုက်၍ အခြားတစ်ခုသို့ ကူးပေါင်းသွားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ စူးစူးစိုက်စိုက် လေ့ကျင့်ပါ။

### အအိပ်

အရပ်ရှည်ရန် များများအိပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို စူးစိုက်လေ့ကျင့်နေစဉ် အတွင်း တတ်နိုင်ပါက တစ်ညလျှင် ၁၀ နာရီကြာမျှ အိပ်ရေး ကောင်းကောင်းကြီး ဝယ်သည်အထိ အိပ်ပါ။

အိပ်သောအခါ ခြေနှစ်ချောင်း စန့်စန့်ထား၍ အိပ်ပါ။

နေ့ခင်း၊ နေ့လယ်များတွင်လည်း (အခွင့်အရေး ရတိုင်း) ပက်လက် စန့်စန့်အိပ်ကာ တစ်ကိုယ်လုံး အကြောများကို (၁၀)မိနစ်မျှလျှော့ကာ အနားယူပါ။

တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ်ခန့် ဤသို့ အကြော လျှော့ပေးပါ။ ရံဖန် ရံခါ လည်း နေ့ခင်းတွင် မိနစ် ၂၀ ခန့်မျှ အိပ်

### လိုက်နာရန်

\* ရံဖန်ရံခါ ရက်သတ္တပတ်လျှင် ၂-ရက်မျှ ရေခန်းခန်း ကိုချိုး၍ ဤသို့ ရေခန်းကို ချိုးပြီးတိုင်းလည်း နာရီ ၀က်မျှ အကြောလျှော့ လဲလျောင်းပေးပါ။

\* ဘောကန်ခြင်း၊ တင်းနစ် ရိုက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်းများ အား အလွန်အကျွံမကစားလျှင် အရပ်ရှည်မှု၌ အကူအညီ ပြစ်စေ၏။

(အလွန်တရာ လေးလံလှသော အလေးကြီးများ) နှင့် အလေးမ လေ့ကျင့်မှုများကို ခေတ္တမျှ ရှောင်ကြဉ် ထားပါ။

\* တစ်နေ့လျှင် ၅-မိနစ်မှ ၆-မိနစ်အထိ သွက်လက်စွာ လမ်းလျှောက်ပေးပါ။

\* နံနက် မျက်နှာ သစ်ပြီးလျှင် ပြီးချင်း ရေ တစ် ခွက် သောက်ပါ။

\* နံနက်စာနှင့် ညစာ ထမင်းစား ပြီး၍ တစ်နာရီခန့် အကြာတွင်လည်း ရေတစ်ခွက်စီ သောက်ပါ။

\* ရေကို တင့်စိုက် တဖြည်းဖြည်းသောက်ပါ။

### သေရည်သေရက် ရှောင်ပါ

\* သေရည် သေရက်နှင့် မူးယစ် ဆေးဝါး ဆေးလိပ် များကား အရပ်ရှည်မှုကို ဟန့်တားသဖြင့် လုံးဝပင် ရှောင်ကြဉ်ပါ။

\* လေ့ကျင့်ခန်း ယူရာ၌ လေ့ကောင်း၊ လေ့သန့်၊ လေ့ ထွက်မည့် ပြတင်းပေါက်အနီးတွင်သာ လေ့ကျင့်ပါ။

- \* တတ်နိုင်ပါက အိမ်ပြင်ပတွင် လေ့ကျင့်ပါ။
- \* တစ်ကိုယ်လုံးကို အစွန်းကုန် ဆန့်တန်းကာ အသက်ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး ရှူသွင်း ရှူထုတ်ခြင်းများ ၆-ကြိမ်၊ ၇-ကြိမ်အထိ နေ့လည်နေ့ခင်းတွင် သတိရတိုင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။ ဤအတိုင်း အိပ်ရာဝင်အံ့ ဆဲဆဲတွင် တစ်ခါ ပြုလုပ်ပါ။  
အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကို တစ်နေ့အတွင်း အနည်းဆုံး ၂-ခါ၊ ၃-ခါအထိ လေ့ကျင့် ပေးပါ။ အခါအခွင့် ရတိုင်းလည်း ထပ်၍ လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၁။ အောက်ပိုင်း ကျောရိုးကို တောင့်ပေးခြင်း

ခါးလည်တည့်တည့် ခါးရိုးပေါ်တွင် လက်ချောင်ကလေး အစုံချောင်းကို ထိထားပြီး ကျွန်လက်ချောင်းများ အားလုံးကို ခါးရိုးတစ်ဘက်တစ်ချက်ရှိ ကြွက်သားများပေါ်တွင် ထိထားပါ။ ထိုနောက် စိတ်၏စူးစိုက်မှုသက်သက်ဖြင့် ထိုနေရာတစ်ခုတည်းကို ကြွက်သားများအားလုံးကို တောင့်ထားလိုက်ပါ။ ကြွက်သားများ ကတန်ငယ် ညောအင်းညာလာသည် အထိ အဖန်တလဲလဲ တောင့်ပေးပါ။ ခါးရိုး၊ ခါးခံကြော ခါးနှင့်ဆိုင်ရာ ကြွက်သားများ သန့်စွမ်းလာပြီးလျှင် အရပ်ရှည်မှုကို လျှင်မြန်လာစေပါစိမ်းမည်။ ခါးကိုင်းသူများပင် ခါးမတ်လာနိုင်ပါသည်။

၂။ အထက်ပိုင်း ကျောရိုးကို တောင့်ပေးခြင်း

အထက်ပါဖနစ်အတိုင်း ကျောရိုး၏ အထက်ပိုင်းကိုလည်း တောင့်ပေးသင့်ပါသည်။ ဦးခေါင်း၊ နောက်စေ့ အောက်နား

လည်ပင်းနောက်ပိုင်း၊ ဇက်ပေါ်တွင် လက်ချောင်းကလေးများကို အသာအယာ တင်ထားပြီး လည်ပင်းရှေ့ပိုင်း ကြွက်သားများကိုမူ တင်မလာအောင် စိတ်စူးစိုက်တောင့်တင်းပေးပါ။

လက်ချောင်းကလေးများ တင်ထားစေခြင်းမှာ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းလာခြင်းကို အာရုံခံစား သိစေခြင်းငှာသာ ဖြစ်လေရာ၊ နောင်ခါအလေ့ အကျင့်ရရှိသွားချိန်၌ လက်ချောင်းကလေးများ တင်မထားဘဲနှင့်လည်း စိတ်အာရုံကိုသာ စူးစိုက်တောင့်ပေးမှုများကို ပြုနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဤအတိုင်း တောင့်ပေးလိုက် အကြော လျှော့လိုက်ဖြင့် ကြွက်သားများ အနည်းငယ်ညောင်းညာလာသည်အထိ ပြုလုပ်ပေးပါ။

နှိပ်နယ်ပေးပါ

- \* အခါအခွင့် ရတိုင်းလည်း ခြေချင်းဝတ်၊ ခူး၊ တင်ပြီး ဆုံများ၊ ခါး၊ ရင်နှင့် ဇက်ကြောများကို ပြင်းတန်စွာ ပယ်ပယ်နက်နယ် နှိပ်ပေးပါ။
- \* ဇက်ကြောများကို နှိပ်ပေးရာ၌ အထက်မှ အောက်သို့ စုန်ပြီး ပွတ်သပ် နှိပ်နယ် ပေးသင့်သော်လည်း အခြားကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကိုမူ အောက်မှ အထက်သို့သာ ဖိနှိပ်ပွတ်သပ် နှိပ်နယ်ပေးသင့်ပါ၏။
- \* သို့မဟုတ် သွေးများသည် နှလုံးအိမ်သို့ချဉ်းကသာ ခိုးစင်နိုင်စေလိုမည်။
- \* ကျောရိုးကို ပိုမိုဂရုစိုက် နှိပ်ပေးပါ။ ရက်သာတ္တ တစ်ပတ်လျှင် ၂ ခါ ၃ ခါ အတိပင် နှိပ်ပေးပါ။

- \* တိပ်ရာဝင်အံ့ ဆဲဆဲသည် နှိပ်ပေးရန် အကောင်းဆုံး အချိန်ဖြစ်ပါသည်။
- \* ဝမ်းမချုပ်ပါစေနှင့်။
- \* အစားအစာများကို ကြေညက်စွာ ဝါး၍စားပါ။ ဝမ်း ချုပ် စေ မည့် ကောက်ညှင်း ကဲ့သို့စေးထန်းသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- \* အရည်ရှမ်းသော သင်္ဘော၊ နာနက်၊ သရက်၊ လိမ္မော် ရှောက်သီး များကား ဝမ်းဓာတ်ကို မှန်ကန်စေပါသည်။

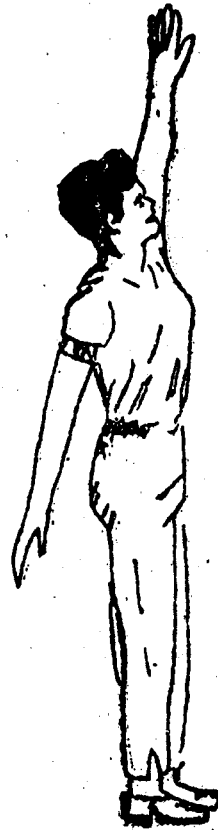
### လေ့ကျင့်ခန်းများ စတင်ကြပါစို့။

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရပ် ရှည်နိုင်မည့် နေရာဌာနပေါင်း (၂၀၀)ခန့်မျှ ရှိပေရာ ယခု ဖော်ပြမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ၁၄ရက်တာမျှ စူးစိုက်လေ့ကျင့်ပေးရုံမျှနှင့်ပင် အမှန်ပင်အရပ် များ တိုးတက်လာနိုင်ပါသည်။

တစ်လမှ နှစ်လအထိ လေ့ကျင့်သူများကား တစ်လက်မမှ နှစ်လက် မအထိ တိုးတက်လာနိုင် ပါသည်။

ဤ လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ရာ၌ (အသက် အရွယ် အပိုင်း အခြားမရှိ ပီပီ၏ ကြိုးစားမှုစူးစိုက်မှုနှင့်လျော်ညီစွာ အကျိုးခံစား ရပါလိမ့်မည်။

### လေ့ကျင့်ခန်း ၁။

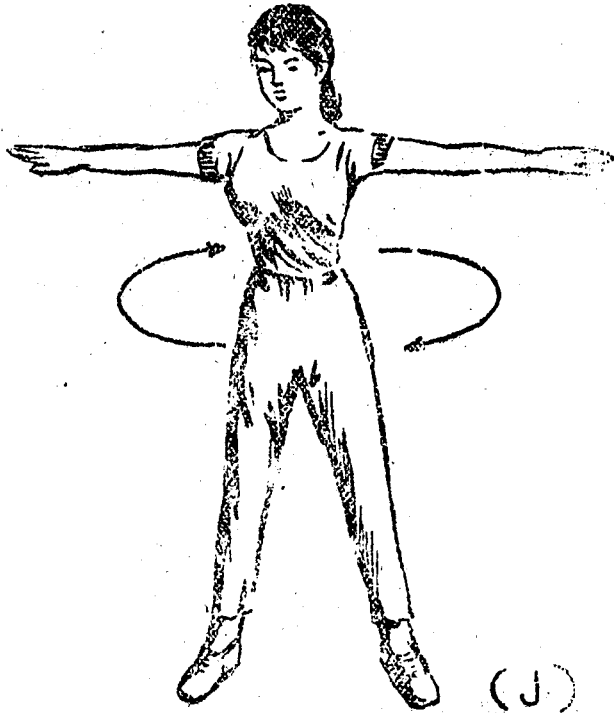


နံရံတစ်ခုကို လက်  
ဝဲဖက်တွင် ထားရှိကာ  
ဘေးတိုက်ရပ်ပြီး ခြေ  
ဖနောက် မကြာစေဘဲ  
လက်ဝဲ လက်ကို ဦး  
ခေါင်း အထက် သို့  
မြင့် နိုင် သ မျှ မြင့် ၍  
လက် များ များ နံ ရ  
သို့ ထိပါ။ ထိုထက်  
တိုး၍ မြင့်လိုက်ပါဦး။  
ထိုမှ လက် များ ကို  
ခေတ္တ မျှ အကြော  
လျော့ ပြန် ချ ပြီး  
နောက် တစ်ဖန် ပြန်  
ဆန့် မြင့် ပါ ဦး။ ဤ  
အ တိုင်း ၆ ကြိမ်  
ပြုလုပ် ပြီးလျှင် လက်  
ပြောင်း ၍ ရပ် ကာ  
လက် ယာ လက် ကို  
(၁) ၈ ကြိမ် ခန့် မြင့် ပါ။

ရံပန်ရံခါ ခြေဖနောက်ကိုပါ အစွမ်းကုန်မြင့်၍ လေ့ကျင့် ပေးပါ။



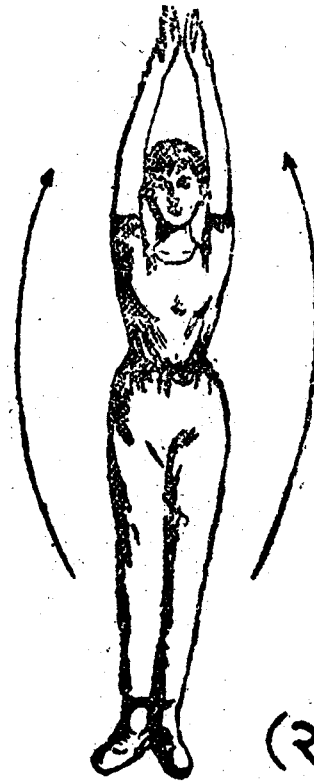
လေကျင့်ခန်း ၂။



(၂)

ခြေဖနောင့်များ ၁၀ လက်မခန့် ရှိ၍ ဦးခေါင်းမတ်မတ် ရင်ကို မြင့်မြင့်ပင့်ကာ လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့်တစ်ပြေးတည်း ဘေးကို အစွမ်းကုန်ဆန့်တန်းထားပါ။ ညင်သာညက်ညောစွာ ခါးအထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့လည်းကောင်း၊ ညာဘက် သို့ လည်းကောင်း လှည့်ပေးပါ။ အရိုးများ ပျော့ပြောင်းပြီး အရပ်ရှည်လာပါလိမ့်မည်။

လေကျင့်ခန်း ၃။



(၃)

ဗူးနှစ်ခုနှင့် ပနောင့်နှစ်ခု ကို ထိပြီး မတ်မတ် ရပ်ပါ တင်ပါးများကို ရွေ့သို့ကော့ မထားဘဲ နောက်သို့ဆွဲထား ပါ။ လက်နှစ်ဘက်ကို ဘေး တစ်ဘက်တစ်ချက်တွင် ဆန့် တန်း ထားရာမှ ဘေးတိုက် ဆန့်တန်းလျက်ပင် အပေါ် သို့ မြင့် နိုင် သံ မျှ မြင့် စွာ မြှင့်မြောက် သွားလျက် ဦး ခေါင်း အထက်တွင် လက်ခံ ချင်း ထိကပ်လိုက်ပါ။ ဤသို့ ပြုစဉ် ရင်ခေါင်း တစ်ခုလုံး ပြည့်ဝအောင် အသက်ရှူ သွင်း၍ လက်များ တစ်ဖန် ပြန်ချစဉ် လေ ကုန် အောင် ထွက်သက် မှတ် ထုတ် ပါ။ ပခုံးများ ညောင်းလာသည် အထိ ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၄။



(က) ကြမ်းပြင်တွင် ဝမ်းလျားမောက်ကာ လက်နှစ်ဖက် ခါးနောက်တွင် တင်ထားပြီး ဦးခေါင်း၊ ပခုံးနှင့် ပေါင်များ ခြေများပါ တပြိုင်နက် အပေါ်သို့ ကော့မြှင့်ပါ။ နာကျင် သည်အထိ မပြုပါနှင့်။ ၄-ကြိမ်မျှ ပြုလုပ်ပါ။

(ခ) ထို့နောက် လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်မား ကြမ်းပေါ် တွင် ဆန့်တန်းချထားပြီးလျှင် ခြေတစ်ချောင်းစီ၏ အပြန် အလှန် ဆန့်နိုင်သမျှ ဆန့်တန်းကာ အထက်သို့ မြှင့်ပါ။ ညောင်းသည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၅။

ခြေနှစ်ချောင်းပူးကာ မတ်မတ်ရပ်၍ ဦးခေါင်းအထက်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို လက်မချင်း ချိတ်ဆွဲကာ လက်နှစ်ဖက်ကို အရှမ်းကုန်ဆန့်ထားလျက် ကိုယ်ကိုဘယ်ညာတစ်ဖက်တစ်ချက် ခေါ်သို့ ခါးအထက်မှ (ဖြည်းညှင်းစွာ) ယိမ်းချပါ။ ညောင်း လာသည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

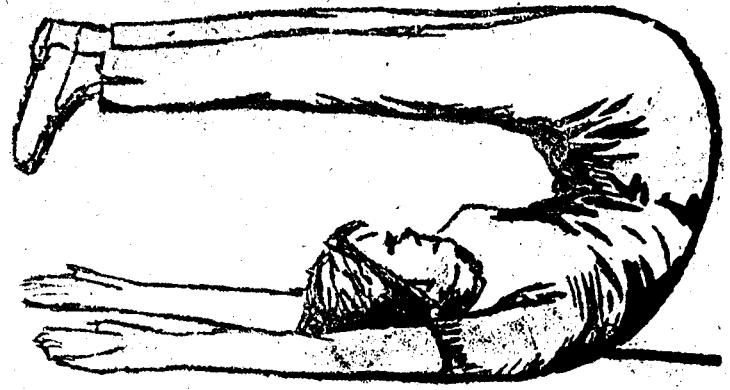
လေ့ကျင့်ခန်း ၅။



သက္ကမအခြင်

စေ့စေ့ပေ

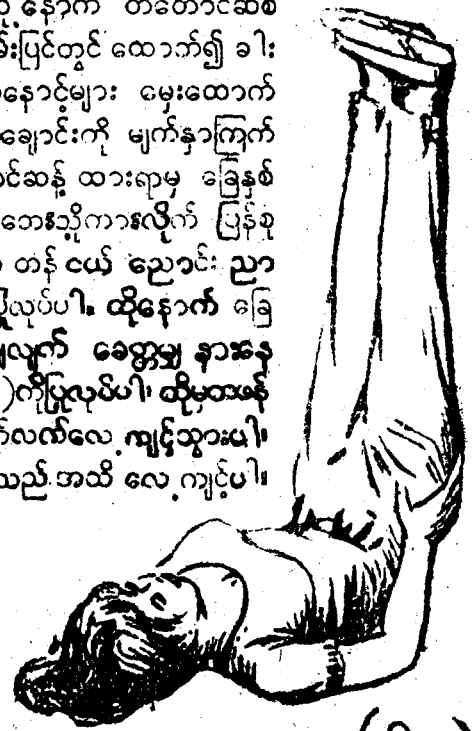
လေ ကျင့်ခန်း ၆



(က) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပက်လက်စန့်စန့်အိပ်လျက် ခြေနှစ်ချောင်းကိုပူးခါ ဆန့်ယင်းပင် ဖြည်း သင်းစွာ မြှောက်သွားကာ ခြေခေါင်းနောက် ကြမ်းပြင်သို့ ခြေဖျားနှင့် ထိပါ။ ကြမ်းပြင်သို့ ခြေဖျားများ မထိနိုင်သေးပါက ကြမ်းပြင်နှင့် နီးကပ်စွာ ခြေခေါင်းအောက် နှိပ်ချပေးပါ။ မချိမဆံ့ မလုပ်ဘဲ သာမာန်အတိုင်းပျောင်းစွာ ပြုလုပ်ပါ။

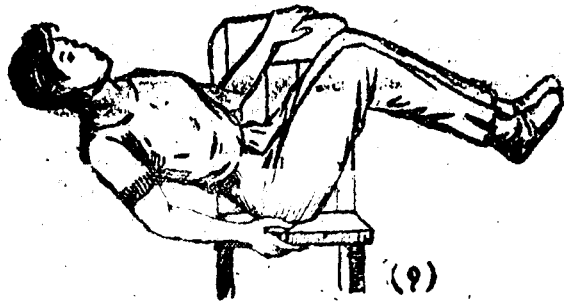
(၉)

(ခ) ထို့နောက် တတောင်ဆစ်များကို ကြမ်းပြင်တွင် ထောက်၍ ခါးတွင် လက်ဖနောင်များ မှေးထောက်ကာ ခြေနှစ်ချောင်းကို မျက်နှာကြက်ဆီသို့ ထောင်ဆန့် ထားရာမှ ခြေနှစ်ချောင်းကို တေးညှိကားလိုက် ပြန်စုလိုက်ဖြင့် အ တန် ငယ် ညောင်း ညာသည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ခြေများကို ပြန်ချလျက် ခေတ္တမျှ နားနေပြီးလျှင် (က)ကို ပြုလုပ်ပါ။ ထိုမှတစ်ဆင့် (ခ)တို့ ဆက်လက်လေ့ကျင့်သွားပါ။ ညောင်းညာသည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။



(၆-ခ)

ထေ့ကျင့်ခန်း ၇၊



ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ကန်လန့် ပက်လက် စန့်စန့်အိပ်ပါ။  
ခြေနှစ်ချောင်းပူးကာ ရှေ့တွင် စန့်စန့်ထားပါ။ ထိုမှ (က)  
လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အားယူပြီး ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ ကုန်းထလျက်  
ခူးနှစ်ဖက်ကိုလည်း ပူးလျက်ပင် ထောင်ကာ ရင်အုံဆီသို့ ဆွဲ  
ကပ်ပါ။ ထိုအခိုက် ထွက်သက်ထုတ်ပါ။ (ခ) မူလပုံသို့ ပြန်  
ခကာချ (အိပ်ချ)စဉ် ဝင်သက်ရှူပါ။ အနည်းငယ် ညောင်း  
ညာရုံအထိသာ ပြုလုပ်ပါ။

ထေ့ကျင့်ခန်း ၈၊

ခြေ နှစ်ချောင်း  
၁၀ လက်မ ခန့် ချဲ့  
ကာ မတ်မတ် ရပ်  
ပါ။ လက် ဝါး နှစ်  
ဖက်ကို တင်ပါး တွင်  
ထောက် ထား ကာ  
ခါး ကို နောက် သို့  
ပြောင်း ညှင်း စွာ ကော့  
ချ။ ယင်း လက် ဝါး  
နှစ် ဖက် ကို လည်း  
ပေါင် နောက် ဆီသို့  
လျှော ချ သွား ကာ  
ထို မှ တစ် ဖန် ညှင်  
သာစွာ ပြန်၍ မတ်  
ပါ။ ခါး ကြော များ  
လျော့သွားသည့်အထိ  
ထေ့ကျင့်ပါ။



(၈)

လေ့ကျင့်ခန်း ၉။



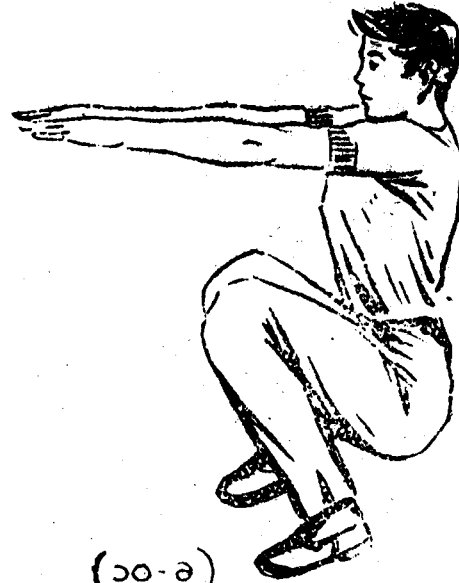
ခြေဖနောက်ကို နံရံနှင့် ၂၀ လက်မခွဲမျှ နံရံကို မျက်နှာ  
မူကာ ရပ်ပါ။ ဖနောင့်နှစ်ခုပူးကာ ခြေဖျားနှစ်ဘက် တေးဖို့  
ခွဲကာ လားပါ။ ခါးမတ်ပတ်ဖြင့် ရင်ကို ပင့်၍ရပ်ပါ။ လက်  
နှစ်ဘက်ဆန့်ချကာ ကိုယ်တေးတွင် ကပ်ထားရာမှ (က) လက်  
နှစ်ဖက် ဆန့်တန်းချလျက် အပေါ်သို့မြှင့်သွားပြီး လက်ဖျား  
ဖြင့်နံရံသို့ထိပါ။(ခ) ထို့မှတစ်ဖန် လက်နှစ်ဖက်ဆန့်လျက် ကိုယ်  
ရှေ့မှ ပြန်တန်းချသွားပါ။ လက်နှစ်ဖက်မြှင့်စဉ် ဝင်သက် ၅။  
သွင်း၍ ပြန်ချစဉ် ထွက်သက်ထက်ပါ။ ရံဖန်ရံခါ ခြေဖနောင့်  
ကိုပါမြှင့်သွားကာ လေ့ကျင့်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀၊

ခြေနှစ်ချောင်း အနည်းငယ် ချဲ့၍ ရင်မြင့်ပြီး မတ်မတ် ခပ်ပါ။ လက်သီး နှစ်ဖက် တင်းကျပ်စွာ ဆုပ်၍ ကိုယ်နောက်တွင် ဆန့်ချဲ တန်းထုတ်ထားပါ။ လက်ခုံများ ရှေ့သို့ လှည့်ထားပါ။



(၁၀-က)



(၁၀-ခ)

ထိုမှ ဂူး နှစ်ဖက်သို့ ကားကာ ကေးထိုင်ချရင် လက်ချောင်းများ ဆုပ်စားရာမှ တစ်အားဖြန့်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ရှေ့သို့ တန်းသွားပါ။ အသက်ရှူတတ်သလိုပင် ဝလင်စွာ ရှူသွင်းပါ။

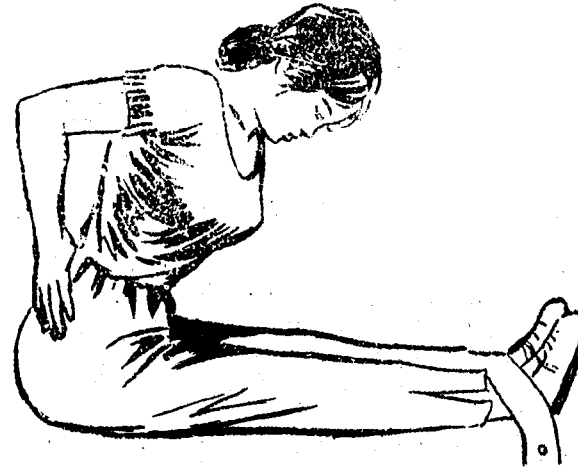
မူလနေရာသို့ ပြန်မတ်ထပါ(၁၀)ကြိမ်ထိ ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁၁



တွေ့နားပြီးနောက် ညာဖက်ဘေးသို့ စောင်းလျက် ကိုယ် တစ်စောင်းအိပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ချထား၍ ခြေနှစ် ချောင်းကို စန့်စန့်ထားပါ။ ကိုယ်ကိုစန့်စန့် မအူ့မပြောင်းစေဘဲ ဘယ်ခြေကိုသာ ရှေ့ကိုလည်းကောင်း၊ နောက်သို့လည်းကောင်း ရောက်နိုင်သမျှ ရောက်အောင် ဖြည်းဖြည်းလှည့်ပါ။ ခူးများကို လည်း မကွေးညွတ်ပါစေနှင့်။ ဤသို့(၅)ကြိမ်ခန့် ရှေ့နောက် လှဲပြီးလျှင် တစ်ဖက်သို့ စောင်းကာ ညာခြေကို ရှေ့နောက် လဲပါဦး။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁၂။



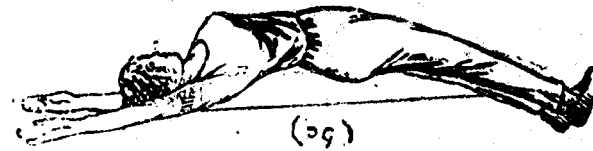
ထိုနောက်တစ်ဖန် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေစန့်စန့် ဆင်း၍ ထိုင်ပါ။ ခါးထောက်ထားပြီး ခြေစုံများကို တစ်စုံတစ်ခုနှင့် ပီထားလျက် ခါးကို ယိမ်းနှံ့ကာ ဘယ်ညာပြန် စက်ဝိုင်း လှည့်ပါ။ ခါးများ သိပ်ညောင်းမသွားပါစေနှင့်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁၁။



ခြေနှစ်ခါချောင်းပူကာ ရင်ကိုမြှင့်၍ လက်နှစ်ဖက်ကိုဦးခေါင်းဒဏ္ဍာန် စန့်စန့်ထားရာမှ (က) ဝမ်းဗိုက်ကိုရှုပ်၍ ကုန်းပါ။ (ခ) ခါးပြန်မတ်ပါ။ (၁၀)ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။ (က)ကုန်းရာမှ ပထမ လေ့ကျင့်စတွင် လက်ဖျားထိပ်များနှင့် ကြမ်းပြင်သို့ ထိပါ။ နောက်အကြိမ်များတွင် လက်သီးများနှင့် ကြမ်းပြင်ကို ထိပါ။ ထိုမှ တစ်ဆင့် လက်ဖဝါးများ လက်ဖခေတ်များနှင့် ကြမ်းပြင်သို့ ထိပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁၄။



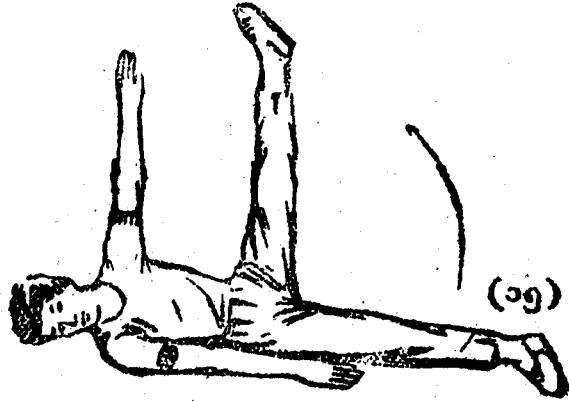
ပက်လက်စန့်စန့်အိပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ဘေးဘက်ဆန်ချထားရာမှ ကိုယ်အထက်သို့ပင်မြှောက်သွားပြီး ဦးခေါင်းအထက်ကြမ်းပြင်သို့ လက်ခုံများထိပါ။

ထိုသို့လက်နှစ်ဖက် ပင်မြှောက်သွားခိုက် ခါး တင်ပါးရိုးနှင့် ပေါင်များကို ကြမ်းပြင်မှ ကြွမြှင့်သွားပါ။ ထိုအခါ၌ ခြေဖနောင့်များနှင့်ပခုံးများသာကြမ်းပြင်တွင်ထိရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ ခေတ္တမျှ ကော့မြှင့်ထားပြီးနောက် ပြန်လျော့ချလိုက်ပါ။ တစ်ဖက်တစ်ဖန် ပြန်လုပ်ပါ။ (၄ကြိမ်)



လေ့ကျင့်ခန်း ၁၅၂



ကိုယ်တစ်စောင်း အိပ်ပါ။ (အပေါ်ရှိ) လက်တစ်ဖက်နှင့် ခြေတစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်မှ ၉၀ ဒီဂရီထောင်မတ်ပါ။ ညောင်းညာသည်အထိ အထပ်ထပ် မြောက်ပြီး အခြား တစ်ဖက်စောင်း အိပ်ကာ ပြုလုပ်ပါဦး။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁၆၂

ညဉ့်အိပ်ရာဝင်အံ့ဆဲဆဲတွင် လေ့ကျင့်ရန်

နံရံသို့ မျက်နှာမူရပ်ကာ ခြေဖျားများ အစွမ်းကုန်ထောက်လျက် လက်များ ဦးခေါင်းအထက်တွင် ဆန့်ထုတ်ကာ ကိရိမိသည့်နေရာ (ထိလုထိခင်နေရာတွင်) အမှတ်အသားတစ်ခု ရေးမှတ်ထားပါ။

ယင်းအမှတ်အသားကို လက်နှစ်ဖက်၏ လက်ဖျားထိပ်များနှင့် ထိစေရန် (၆)ကြိမ်မှ (တစ်ကိုယ်လုံး အစွမ်းကုန်ဆန့်ထုတ်ရန် ကြိုးစားပါ။) ရက်အနည်းငယ်အတွင်း မီလာသည်ကို ထွေ့ပါလိမ့်မည်။

ဤသို့အမှတ်အသားကို လက်ဖျားများနှင့် ထိသောနေ့တွင် (အမှတ်အသားသစ် တစ်ခု) အထက်သို့ရှေ့ရှိ မှတ်သားကာ ဆက်ပြီး လေ့ကျင့်ပါ။

အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ရန် အကောင်းဆုံးအချိန်ကား နံနက်အိပ်ရာမှထစအချိန်နှင့် ညဉ့်အိပ်ရာဝင်အံ့ဆဲဆဲ အချိန်များပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယခု ဖော်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခန်း (၆)ခု စလုံးကို တစ်ချိန်တည်းတွင် အပြီးတိုင် မလေ့ကျင့်နိုင်ပါက နံနက်တွင် (၃)ခု၊ ညအိပ်ရာဝင်တွင် (၃)ခု လေ့ကျင့်ပါ။

(၂)

၁၄ ရက်အတွင်း

(အလျဉ်းအမြန်ဆုံး)

အရပ် ရှည် လို သ လား

သတ္တိအကြွင်း

စေတနာပေး

အထူး ဣန္ဒြေကြော၊ ချက်များ

အိပ်ရာထဲ၌

အစဉ်သဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး ဆန့်ဆန့် အိပ်ပါ။ မည်သည့် ခွေးခါးမှ ကျေးရွှေ မအိပ်ပါနှင့်။ ကျောရိုးကိုစန့်စန့် ဆန့်မိပြီဟု ယူဆပြီးချိန်၌ ထိုထက်ဘိုး၍ ဆန့်လိုက်ပါဦး။

အထူး သတိပြုပါ

ဤ ၁၄ ရက်အတွင်း အရပ်ရှည်နည်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို စူးစိုက်လေ့ကျင့်နေဆဲ ကာလ အပိုင်းအခြားအတွင်း ၌ ကျွမ်းဘား ကစားခြင်းနှင့် အလေးမခြင်း များကို အလွန် အမင်း ပြင်းထန်လွန်းစွာကစားခြင်းမှ ခေတ္တရှောင်ကြဉ်ထားပါ။ သင့်တင့်ရုံမျှ ကစားပါ။ ပြုမြဲ ပြုနိုင်ပါသည်။

တပ်မတော်နှင့် ရဲတပ်သို့ လျှောက်ထားသူများ

ပေမမီသဖြင့် အရပ်ရှည်မှုကို စူးစိုက်လေ့ကျင့်နေရခိုက်ဖြစ်ပါက မိမိအရပ်အမောင်းကို စစ်ဆေးမည့်နေ့မတိုင်မီ တစ်ရက် နှစ်ရက်အတွင်း၌ အိပ်ရာထဲတွင် များများ လဲလျောင်းနေပါ။ ကြက်သားများနှင့် ကျောရိုးများကို အနားပေးထားပါ။

စိတ်အေးအေးထားခြင်း

စိတ်အေးအေးထားပါ။ မနာလိုစိတ်၊ မုန်းစိတ်၊ ဝေါသစိတ်၊ ခြောက်စိတ်၊ ပြင်းထန်စွာ ပူပင်တတ်သောစိတ် အစရှိသည် အကုသိုလ်စိတ်များ ပယ်ရှားထားပါ။

အအိပ်ပျက်ခံ၍ ပွဲလမ်းသဘင်ကြည့်ရှုခြင်း၊ လည်ပတ်ခြင်း၊ စာရိတ္တ ပျက်ပြားစွာ နေထိုင်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်လျက် စိတ်ကား သန့်သန့်ရှင်းရှင်းဖြင့် ပပျက်ပျက်ရှင်ရှင် ကြည်ကြည် လင်လင် ရှင်ရှင်ယူယူ နေထိုင်ပါ။

ဝပလင်လင် များများကြီး အိပ်ပေးပါ။ ရိုးရိုးနှင့် ခွန်အား ဖြစ်စေမည့် အစားအစာများကိုသာ စားသောက်ပါ။

မိမိ တစ်ကိုယ်တည်း ရှိခိုက်များ၌ ခြေများထောက်ကာ ကိုယ်ကို အစွမ်းကုန် အထက်သို့ ဆန့်မြင့်ကာ လမ်းလျှောက် ပေးပါ။

ထိုင်နေခိုက်များ၌

ကုလားထိုင်နောက်ကိုမှီ၊ ခါးနှင့် ကပ်ထားလျက် မတ်စွာ ထိုင်ပါ။ ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ကုန်းလျော့ မချပါနှင့်။ ပခုံးများကို နောက်သို့ဆွဲကာ ရင်ကိုမြင့်လျက် လေဝဝ ရှူသွင်း ရှူတုတ် ပြုနေပါ။ တစ်ချက်ကလေးမှ ရှေ့သို့ ကုန်းမချပါနှင့်။

မတ်မတ် ရပ်နေခိုက်များ၌

ဘောင်းဘီအိတ် လက်နှိုက်ကာ ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ ကုန်းလျော့ မချပါနှင့်။ (လက်ပြင် ကုန်းမထားပါနှင့်) ခြေနှစ်ချောင်း ပေါ်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလေးချိန်ကို ညီမျှစွာထားလျှောက် သက်သာစွာရပ်ပါ။ ကိုယ်ကို မြင့်မြင့်ကို ပင်ထားပါ။

လမ်းလျှောက်ရာ၌

ပျင်းပျင်းရိရိ မဝေပျက်ပါနှင့်။ ကြည်ကြည်လင်လင် ရှင်ရှင် လန်းလန်းနှင့် သက်သာစွာ လျှောက်ပါ။ ခြေလှမ်း ထိုင်း၌

(အားအပြည့်) ပါရှိပါစေ၊ ပခုံးကိုသဘာဝကျစွာ ကျယ်ကား ထားပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် မေးစေ့ကို နောက်သို့ဆွဲထားပါ။ ရင်ကို မြှင့်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက် ကောင်းစွာလှုပ်ပါ။ စိတ်နှလုံးပြုံးရှင် စရာများကိုသာ တွေးတောပါ။ နှာခေါင်းဖြင့် လေဝံ့ကြီး ရှူသွင်းကာ လေကုန်သည်အထိ ပါးစပ်ဖြင့် ထွက်သက်ကို ထုတ်သွားပါ။ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၄-မိနစ်မျှ လေကောင်း လေသန့်များရှူရင်း သွက်သွက် လမ်းလျှောက်ပေးပါ။

စားသောက်ရာ၌

ဖြေးညင်း ကြေညက်စွာဝါး၍ စားပါ။ အလွန် အမင်း ဝမ်းဗိုက်ပြည့်သွားသည်အထိ မစားသောက်ရ။ ထပ်၍ ဝင်နိုင် သေးသည်ဟု ယူဆချိန်၌ ထမင်းပွဲမှ ထလိုက်ရမည်။ ဤသို့ အားဖြင့် စားသမျှသည် အစာကြေလွယ်မည် ဖြစ်လေသည်။ တစ်ကိုယ်လုံးအတွက် အင်အားပြည့်ဝစေဆုံးသော အစာ မှာ နို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။ နို့တွင် ပျားရည် အနည်းငယ် ရော၍ ဖြည်းညင်းစွာ သောက်ပေးပါ။ တစ်ဖန်ခွက်ကို သောက်ရာ၌ ၅-မိနစ်မျှပင် ကြာရှည်သင့်၏။ နွားနို့သောက်ရာ၌ ထမင်း စားပြီးစတင် မသောက်သင့်ပဲ ။

လည်ပင်းများကို ထေ့ကျင့်ပေးခြင်းကား

အရပ်ရှည်မှုကို အားပေးသည် လျှင်မြန်စေသည်ဖြစ်ချေရာ အောက်ပါတို့ကို အရပ်ရှည် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြီးဆုံးချိန်၌ ထပ်ပြည့်လေ့ကျင့် ပေးသင့်လေသည်။

စတင်စဉ် လည်ပင်း ကြွက်သားများကို သင့်တင့်ရုံမျှသာ တာဝံ့ပါ။ သွေးပူလာချိန်၌ ပိုမိုပြင်းထန်စွာလေ့ကျင့်ပါ။

(၁) လည်ပင်းကြွက်သားများကို တောင်ထားပြီးဦးခေါင်းကို ဘယ်ဖက်သို့ ဘေးစောင်း ငိုက်ကျသွားစေ၍ လက်ယာလက်ဖမိုးဖြင့် ဦးခေါင်း၏ညာဖက်နားထင် အထက်နားတွင် ဖိတွန်းချခြင်းများပြုပါ။ ညောင်းညာရုံအထိသာပြုလုပ်ပြီး ခေတ္တနားလျက် ဘယ်လက်ဖြင့် ဘယ်ဖက်နားထင် အထက်အနားတွင် တစ်ဖက် တွန်းဖိချခြင်းများပြုပါ။

(၂) ဦးခေါင်း ကို ရှေ့သို့ငုံ့နိုင်သမျှအထိ ငုံ့ချပါ။ ထိုမှ တစ်ဖန်နောက်သို့မော့နိုင်သမျှအထိမော့ပါ။ ညောင်းညာသည်အထိ အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

အထက်ပါ ငုံ့ခြင်းမော့ခြင်း၌ လက်တစ်ဖက်ဖြင့် တွန်းထားပြီး လက်အားကို လွတ်မြောက်အောင် ချခြင်း၊ မော့ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။

ကျောရိုးကို ဆန့်ထုတ်ပေးသော

အထူးသီးသန့် စူးစိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများ

အောက်ပါတို့မှာ ကျောရိုးဆန့်ပေး၍အရပ်ရှည်မှုကိုအလွန် ပြုမြန်စေလျက် ခုန်အားကိုပါ တိုးပွားပေးပါသည်။

(၁) ကျောရိုးတစ်လျှောက်လုံး နေရာမလပ်ဆန့်ထုတ်ပေး၊ ထိုင်၍ဖြစ်စေ၊ ထားလျက်ဖြစ်စေ (အခါအခွင့်သင့်တိုင်း၊ သတိရတိုင်း) ဦးခေါင်းကို အထက်နှင့်နောက်သို့ ရောက်နိုင်သမျှ ရောက်နိုင်စေရန် ဆန့်မြင့်ပေးပါ။ ထိုအခိုက် ကျောရိုးတစ်လျှောက်လုံး နေရာမလပ် စိတ်စူးစိုက်စွာ အစွမ်းကုန်တောင့်ပေးဆန့်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုမှ ခေတ္တ အကြောလျှော့နားပြီး တစ်ဖန်ပြန်၍ ဆန့်မြင့်ပါ။ ဤသို့အားဖြင့် အတန်ငယ်မောပန်းလာသည်အထိ အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

(၂) ကုလားထိုင်နှစ်လုံးကို မိမိအရပ်နှင့်အမျှ ချဲ့ထားပါ။ ကုလားပိုင် တစ်လုံးပေါ်တွင် နောက်စေ့တင်ပါ။ လက်ဝါးနှစ်ခုဖြင့် နောက်စေ့ကိုခံ ထားပါ။ ကျန်ကုလားထိုင်တစ်လုံးပေါ်တွင် ခြေဖျားပိုင်း တင်ကာ တစ်ကိုယ်လုံး အစွမ်းကုန် တောင့်၍ ဆန့်တန်းထားပါ။

ထို့နောက် ကြမ်းပြင်ပေါ်ဆင်း၍ ခေတ္တလဲလျောင်းအနားယူရင်း အသက် ၁၀ ရှူသွင်း ရှူထုတ်ခြင်းများပြုပါ။ အမောပြေလျှင် တစ်ဖန် ကုလားထိုင်နှစ်ခုပေါ် တက်ကာ တစ်ကိုယ်လုံး အရပ်အရှည်ဆုံးအထိ တန်းပါဦး။

(၃) ကြမ်းပြင်တွင် ခြေစန့်စန့်ကြီး ဆင်းလိုက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက် ဦးခေါင်း အတက်မြောက်ကာ ဦးခေါင်းမောထွက်

ကိုယ်ကို နောက်သို့ အနည်းငယ်ယိုင့်ပြီး ခြေရော ခါးပါ တစ်ကိုယ်လုံး နှစ်စက္ကန့်မျှ ဆန့်ထုတ်ပါ။

ထိုမှအကြောလျှော့ပြီး တစ်ဖန်ပြန်ဆန့်ထုတ်ပါ။ ကျောများ အညောင်အညာ ပြေကာ ကျောနားသွားသည် အထိ ပြုလုပ်ပေးပါ။ ထိုသို့လုပ်နေခိုက် လေကုန်ရှူတတ်သလိုပင် ၀၀ကြိမ် ရှူနေပါ။

(၁၄ ရက်အတွင်း အရပ်ရှည်နည်း) များကို လေကျင့်ပါက အဆွေ၏အရပ် မုချပင် မြင့်မားလာစေပါအံ့ သတည်း။



(၃)

ကမ္ဘာကျော်တို့၏

# အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ ကျော် (ရေခဲ) လေ့ကျင့်စဉ်များ

ကို မိုး၍

အရပ်မြင့်ရေးသုတေသီ

ပါစီမံဆန်းနှင့် ဦးလေး တော့လ်တို့၏

တွေ့ရှိချက်များ

ပြည့်စွက်ပေါင်းစပ်ကာ

ရေးသားထားပါသည်။

၁၄ ရက် အတွင်း အရပ် မြင့် နည်း လေ့ကျင့် စဉ် ၊ မျိုးနှင့် ယခု ပော်ပြသည့် အရပ်ရှည် လေ့ ကျင့်ခန်းများ အနက် လေ့ ကျင့် စဉ် တစ်ခုခုကို ရွေးချယ် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

အထွေထွေ လိုက်နာပွယ်များ (အညွှန်းများ) ကိုမူ ပေါင်းစပ်လေ့လာ၍ တတ်နိုင်သမျှ လက်တွေ့ လိုက်နာစေလိုပါသည်။

အရပ်ပုခြင်း၏ အကြောင်း

မိဘများ အရပ်ပုလျှင် သားသမီးလည်း မျိုးရိုးလိုက်၍ အရပ်ပုတတ်သည်။ သို့ရာတွင် သားသမီးများက အရပ်ရှည် လေးကျင့်ခန်းများကိုလေ့ကျင့်ပါလျှင် မိဘထက်ပို၍ ရှည်လာ နှစ်ပေသည်။

ပတ်ဝန်းကျင် စိတ်နေကိုယ်နေ မလှတ်လပ် ကျဉ်းကျပ်မှု များကြောင့်လည်း အရပ်ပုလေသည်။

အိမ်အမိုးနိမ့်နိမ့် နေထိုင်ရာသဖြင့် ကိုယ်ကို အစဉ်ကျုံးပြီး နိမ့်ချ သွားလာနေထိုင်ရခြင်း၊ ဘတ်စ်ကား အမိုးနိမ့်နိမ့်များ နှာပေါ် ခေါင်းငုံ့ တက်ဆင်းရဖန်များခြင်း။

ကပ်ခန်းများ လူအများနှင့် မလှုပ်သွား မလှည့်သာ ကျဉ်း ကျပ်စွာ အတူတူနေထိုင် အိပ်စေခြင်း။

အိပ် အတွင်းအပြင်တို့၌ ကြိုးတန်း ထုပ်ဟန်းများ နိမ့်စွာ တန်းထားရသဖြင့် ငုံ့လျှိုးဝင်ရဖန်များခြင်း။

ဤသို့ ပတ်ဝန်းကျင်များကြောင့် အရပ်ပုရတတ်လေသည်။

(၃) နုနယ်ငယ်ရွယ်ဝဋ်က

မိဘများက သားသမီးများကို ပြုတ်သိပ်ပြီး တစ်နေရာ ဧည့်၌ အိပ်စေသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ မလှည့်သွား မစောင်းသွား မလှုပ်သွားဘဲ လွတ်လပ်မှုမရှိခြင်း။

အတိုးအတွား မိဘများက အချစ်အခင် အယုယလွန်ပြီး အစဉ် ပေ့ချီ ထားခြင်းကြောင့် ကိုယ်လက် ခြေများ မဆန့် သဘာ ချည့်ကွေးချဲ့ချာခြင်း။

မလှုပ်သွား မလှည့်သာသည် လက်တုန်းလှည်းကလေးများ ထဲတွင် ထည့်ထားခံရခြင်း။

အဝတ်ပုခက်ဖြင့်သိပ်လေ့ရှိသဖြင့် ကိုယ်ကွေးလျက် အိပ်ရ ဖန်များခြင်းကြောင့်လည်း အရပ်ပုရတတ်ချေသည်။

ယှိုဖြစ်လေရာ မိမိသားသမီး ရင်သွေးများအား ပြန်ပြန် ရန်ရန်ရှိသော ပုခက် အိပ်ရာများ ပေါ်တွင်သာ ကျယ်ကျယ် ဝန်းဝန်းသိပ်ခြင်း၊ လွက်လွတ်လပ်လပ် ကစားခုန်စားစေခြင်း ပြုသင့်လေသည်။

(၄) ကျောင်းသားအရွယ်၌

စားပွဲပေါ်တွင်ကုန်း၍ စာရေးစာဖတ်မှု ပြုရဖန်များခြင်း၊ ကြမ်းပေါ်တွင်ထိုင်ကာ စာသင်ရမှု များခြင်း၊ အလွန် လေး သောစာအုပ်၊ လွယ်အိတ်များကို နေ့စဉ်လွယ်ပိုး၍ ကျောင်း တက်ရဖန်များခြင်းတို့သည်လည်း အရပ်ကို ရှည်သင့်သလောက် မရှည်စေဘဲ ရပ်တန့်သွားစေလေသည်။

ကျောင်းသားအရွယ် အသက်(၂၀)မပြည့်မီ အိမ်ထောင် ပြုလျှင် အရပ်မတက်တော့ဘဲ ရပ်တန့်သွားစေလေသည်။

ယောက်ျားများ၌ အသက် ၂၂ မှ ၂၆ နှစ်အတွင်း မိန်း ကလေးများ၌ ၁၈ နှစ်မှ ၂၂ နှစ်အတွင်းတွင် အရိုးကဆစ်များ

ရင်မာသွားတတ်ချေရာ၊ ယောက်ျား ၁၆ နှစ်၊ မိန်းမ ၂၂ နှစ်မှ ကျော်လွန်လျှင် သဘာဝအတိုင်း တရွေ့ရွေ့ တိုးတက်နေသော အရပ်၏ မြင့်တက်မှုသည် ရပ်ဆိုင်း သွား တတ် ပေသည်။

ဆိုလိုရင်းမှာ ဖော်ပြပါ အသက်အပိုင်းအတွင်း၌ လူတိုင်း တွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစား လေ့ကျင့်မှုမရှိဘဲ သဘာဝအတိုင်းပင် အရပ် ရှည်လျက် တိုးတက်လျက်ပင် ရှိနေတတ်လျက်၊ ၎င်းအသက် အပိုင်းအခြားမှ ကျော်လွန်သောအခါ တွင်မူ၊ သဘာဝအတိုင်း အရပ်ရှည်လာမှုသည် ရပ်တန့်သွား ပေတော့သည်။

**အရပ်ရှည်ခြင်းအကြောင်း**

ဆိုရာတွင် အရပ်ရှည်စေကာမူ လေ့ကျင့်ခန်းကို စူးစိုက် လေ့ကျင့်ပေးသူများ အဖို့ကား (အသက် အပိုင်းအခြားမရှိ) မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို (လုလင်လုံမ မရွေး) ရှိရင်းစွဲ အရပ်ထက် ပိုမိုရှည်ထွက်လာစေနိုင်သည်။

လူ၏ ကျောရိုးတစ်လျှောက်၌ အဆစ်ပေါင်း (၃၃-၃၄) ခုမျှရှိနေပြီး ၎င်းအဆစ်များ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အကြားတိုင်းတွင် လည်း (ကာတီလိတ်ချ်) ခေါ် သိပ်သည်းသော အမျှင်အမြှေး ဆိုင်များ ဥတားလျက် လူ့တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အာရုံကြောများ ကား ထို(ကာတီလိတ်ချ်)များအတွင်းမှ ဖြတ်သန်းသွားသည့် (၃၁)စုံသော အာရုံကြောကြီးများမှ ဖြာထွက်ကြရပေသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစားမှု နည်းပါးသော လူများ၏ အာရုံကြော သွေးကြောများကိုကား (စေ့ဖြင့် နင်းပိထားသော

ကြက်ပေါင်စေး ရေပိုက်လုံးများသဖွယ်) ရှုံ့ တူ ပြားကျနေ သဖြင့် (ကာတီလိတ်ချ်) တွေ သည်လည်း ရှုံ့ တူ၍ နေကြချေ လေရာ လူ၏အရပ်မှာလည်း ရှည်သင့်သလောက် မရှည်လျား နိုင်တော့ဘဲ ကျုံ့၍နေတတ်လေသည်။

ကိုယ်အင်္ဂါ ကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာ အားကစား လေ့ကျင့်ခန်း များကိုဖြစ်စေ၊ လေ့ကျင့်သူများ၏ အာရုံကြောတို့သည်ကား၊ သွေးများပြည့်လျှမ်း ရှင်လန်းစွာ ဖြတ်သန်း သွားလာရသဖြင့် ကြံ့ခိုင်ဖောင်းကြွလာကြချေရာ၊ ၎င်းအာရုံကြောများ ဖြတ်သန်း သွားလာရသော (ကာတီလိတ်ချ်) တွေ မှာလည်း ကြံ့ခိုင်တက် ကြွလာကြရခြင်း တို့ကြောင့် အရပ် မှလည်း မြင့်မားရှည်လျား လာနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်တော့သည်။

၃၃-ခုမျှသော ကျောရိုး အဆစ်များ အကြားရှိ (ကာတီ လိတ်ချ်) ၁၂ ခုတွင် တစ်ခုစီသော (ကာတီလိတ်ချ်) သည်တစ်လက်မ ၁၈-ပုံ ၁ ပုံမျှပင် ကြတက်လာသည် ဆိုစေဦး။ ၃၂-ခုဆိုလျှင် မည်မျှ အရပ်ရှည်လာနိုင်မည်တို့ကို ခန့်မှန်းနိုင်ပေပြီ။

သို့ကြောင့် မည်သည့်အရွယ်တွင်မဆို အရပ်ရှည်မှု စူးစိုက် လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖြစ်စေ၊ ကျောရိုးနှင့် အဆစ်များ ဆန့်ထုတ် သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖြစ်စေ၊ ကာယဗလ ကြံ့ခိုင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖြစ်စေ၊ အားကစား ဆိုင်ရာ မည်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း များမဆို (စနစ်တကျ လိုက်စား လေ့ကျင့်သူ များအဖို့) အရပ်ပိုမို၍ မြင့်တက်လာနိုင်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။



ယခုဖော်ပြမည့်အရပ်ရှည်မှု စူးစမ်းလေ့ကျင့်ခန်းများကား ကိုယ်ရောခါးပါ ခြေတံ့ လက်ကန်မကျန် တစ်ကိုယ်လုံးအား အချိုးအစားကျနစွာ ရှည်လျားစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပင် ဖြစ်ပါ၏။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

နံနက်အိပ်ရာထမှ ထလျှင်ထခြင်း လေ့ကျင့်ရန်

၁။ ကိုယ်မတ်မတ်ဖြင့် ခါးထောက်၍ ခြေဖျားထောက်ပြီး ဒူးများကားလျက် ထိုင်ချည်တချည်(၆)ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ထိုင်ချ သောအခါ ခြေဖျားများကို အစွမ်းကုန် ထောက်လျက် အစ် ကိုယ်လုံးကို မျက်နှာကြက် ဆီသို့ အစွမ်းကုန် ဆန့်ထုတ်ပါ။ (၆)ကြိမ်ပြည့်မှ ဖနောင်များ ပြန်ချပါ။

၂။ ဦးခေါင်း အထက်၌ လက်မ နှစ်ခုကို ချိတ်ဆွဲလျက် ကိုယ်မတ်မတ်ဖြင့် ခြေဖျား ထောက်ပြီး ထိုင်ချည် ထချည် (၆)ကြိမ် ပြုလုပ်ပါဦး။

ဤဒုတိယလေ့ကျင့်ခန်း၌ ဒူးများ ဘေးကားရန် လေ့ပါ။ မတ်မတ်ပြန်ထပြီးတိုင်း မျက်နှာကြက်ဆီသို့ ကိုယ်ကို အစွမ်း ကုန် ဆန့်ထုတ်ပါ။

၃။ နံရံမှ ၂-ပေခန့်အကွာတွင် နံရံကို ကျောခိုင်းမတ်မတ် ရပ်နေရာမှ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ရွှေ့မှ ပင့်မြှောက်သွားလျက် လက်ဖျားများ နံရံသို့ ထိသည့်တိုင်အောင် ဦးခေါင်းကိုမေ့ဘဲ ခါးကိုကော့ပါ။ (၆)ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ရံဖန်ရံခါ ခြေဖျား ထောက်၍ ပြုလုပ်ပါ။

၄။ ဒူးဆန့်လျက် ခြေဖျားများ လက်ဖျားများနှင့် ကုန်း၍ ထိစဉ် ထွက်သက်ထုတ်ပါ။ ခြေဖျားမှ လက်ဖျားများ ခွာခွဲ၍ လက်နှစ်ဖက်ကိုရွှေ့မှ ဦးခေါင်းအထက်သို့ ပစ်မြှောက်သွားစဉ် ခြေဖျား များ ပါ ထောက် စေ လျက် အသက် ပြည့်ဝ စွာ ရှူသွင်းသွားပါ။

လက်များ ဦးခေါင်းအထက်ရောက်လျက် ကိုယ်ကိုအထက် သို့ ဆန့်ထုတ်ပြီးလေ့ကိုလည်း အပြည့်အဝနိုင်ဆုံး ရှူသွင်းပြီး ချိန်၌ လက်များကိုဘေးမှအောက်သို့တန်းချသွားကာ ခြေဖျား များသို့ ထိသည့်တိုင်အောင် ခါးကို(ဒူးမကွေးညွတ်ဘဲ)တစ်ဖန် ကုန်းချသွားရင်း ထွက်သက်ထုတ်ပါ။

၅။ ကုလားထိုင် တစ်လုံးကို ကိုယ်နံဘေးတွင် ထား၍ ကုလားထိုင် နောက်မှီပေါ်တွင် ညာဘက် လက်ဖျားပိုင်းကို အောက်သို့ကုတ်ထားရင်း မြင့်နိုင်သမျှအမြင့်အထိ ဆန့်မြင့်ပါ။ ထိုအခိုက်တွင် ညာဒူးလည်း မကွေးအညွတ်ပါစေနှင့်။

ဘယ်ခြေ (၆)ကြိမ် ဆန့်တန်း မြှင့်ပြီးသောအခါ ဘက် ပြောင်း၍ ညာခြေကို ဆန့်တန်းမြှင့်ပါ။

၆။ နံရံကိုမျက်နှာမူရပ်ကာ ခြေဖျားများ နံရံသို့ထိထားပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ဘေးသို့ တည့်တည့်တန်းလျက် အစွမ်း ကုန် ဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ဖျားထိပ်များ ရောက်သောနေရာကို မှတ်သား၍ တစ်ကြိမ်ထက်တစ်ကြိမ်၊ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုမို ရောက်အောင် ဆန့်ထုတ်ပါ။ (၆)ကြိမ်။

ညအိပ်ရာပင်အံ့ဆဲဆဲ လေ့ကျင့်ရန်

၇။ လက်တစ်ဆစ်ခန့်အကွာရှိ ကုလားထိုင်နောက်မှီပေါ် လက်ဖျားနှစ်ဖက် တင်ထား၍ ကိုယ် မတ်မတ်ဖြင့် ခြေဖျား ထောက်ပြီး ကိုယ်ကိုအစွမ်းကုန် မျက်နှာကြက်ဆီသို့ ဆန့်ထုတ် ခြင်းများ(၆)ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

၈။ နံရံမှ ၂ပေခန့်ခွာ၍ မျက်နှာမူလျက် လက်ဖဝါးနှစ်ခု ယှက်ပြီး ခြေဖျားထောက်ကာ နံရံပေါ်တွင်မြင့်နိုင်သလောက် ဖြင့်သော နေရာရောက်အောင် လက်ဖျားများနှင့် ထိပါ။ တစ်ကြိမ်ထက်တစ်ကြိမ်ပို၍ မြင့်အောင် ဆန့်ထုတ်ပါ။(၆)ကြိမ်

၉။ ခြေစုံရပ်ကာ ဗူးမကွေးညှတ်စေဘဲ ဦးခေါင်းအောက်၌ ဘက်မချင်း ချိတ်ဆွဲဆန့်လျက် ခါးအထက်ကိုယ်ကို ဘေးတိုက် ဘယ်ညာ(၅)ကြိမ်စီ အပြန်အလှန် ယိမ်းချပါ။

၁၀။ အပ် ၂ ချောင်းတွင် ပန်းပွား အစိမ်းကလေးတွေ တဖီပါ။ နောက် ၂ ချောင်းကို ပန်းပွားအဖြူကလေးတွေတင်ပါ။

နံရံကို မျက်နှာမူ၍ (လက်ယာဘက်ဖြင့်) ပန်းပွားအစိမ်း အိထားသည့် အပ်ကလေးတစ်ခုနှင့် ဦးခေါင်းအထက် လက် တစ်ဆစ်တွင် မြင့်နိုင်သမျှမြင့်စွာ နံရံတွင် ထိုးစိုက်ပါ။

ထို့နောက် ပန်းပွားအဖြူတပ်ထားသည့် အပ်အစိမ်းထက် ဖြင့်အောင် ထိုးစိုက်လိုက်ပါ။ ထိုမှ ပထမ စိုက်ထားသော နှစ်ဖက်ကို နှုတ်ကာ အဖြူထက် အနည်းငယ်ပိုမြင့်အောင် စိုက် ပါရိုး။

၁၁။ အထက်ပါအတိုင်း ကျန်ရှိသော ပန်းပွား အစိမ်း အဖြူတပ်ထားသည့် အပ် ၂-ချောင်းနှင့် လက်ဝဲလက်နှင့် နေရာ အနည်းငယ် ဘေးသို့ရွေ့လျက် အပြိုင်အဆိုင်စိုက်ပါဦး။ နေ့စဉ်။

၁၂။ လက်ရမ်းမပါသော ကုလားထိုင် ပေါ်တွင် ထိုင်၍ ထိုင်ခုံဘေးတစ်ဘက်တစ်ချက်တွင် လက်နှစ်ဘက်နှင့် ဆုပ်ကိုင် ထားပြီး ပေါင်နှစ်ချောင်း ရွေ့တည့်တည့်သို့ ဆန့်မြင့်တန်းထစ ရာမှ ခူးများ မကွေးညှတ်စေဘဲ (ခြေနှစ်ချောင်း)ကို ဘေးသို့ ကားနိုင်သမျှကားချွဲပါ။ (၆)ကြိမ် ကားချည် ပြုလုပ်ပါ။

ဤသို့ အားဖြင့် နံနက်တွင် လေ့ကျင့်ခန်း ၆-ခု အိပ်ရာ ဝင်ချိန်တွင် ၆-ခု ပြုလုပ်ပါ။

အရပ်ရှည်၍ ခါးသွယ်လျက် တစ်ကိုယ်လုံးသွယ်ပျောင်း သွက်လက်လာစေရန် ညွှန်ကြားချက်များ

၁။ နေ့စဉ် ခေါင်းဖိုးခြင်း၊ အလှပြင်ခြင်းကို ပြုလုပ်သည့် မှန်ကို ခြေဖျားအစွမ်းကုန် ထောက်ကြည့်မှ နဖူးဆံစများကို မြင့်လာသည့် အမြင့်တွင် ချိတ်ထားပြီး ၎င်းမှန်ဖြင့် ခေါင်းဖိုး ခြင်း၊ အလှပြင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။

၂။ မိမိ၏ စာအုပ်၊ လွယ်အိတ်၊ ဦးထုတ်၊ အဝတ်အစား၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါမှ စ၍ မိမိမကြာခဏ ယူငင် အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းဟူသရွေ့ကို ခြေဖျားအစွမ်းကုန်ထောက်ယူမှ လက်လှမ်း မီမည့်နေရာ (စင်မြင့်မြင့်တွင်) တင်ထားခြင်း၊ ချိတ်ထားခြင်း များ ပြုလုပ်ပါ။ ယူငင်အသုံးပြုပြီးချိန်တွင် နေရာတကျ အမြင့် ၌ပင် ပြန်ထားပါ။

၃။ ပက်လက်အိပ်လျက် စာကျက် စာဖတ်၍ ဖြစ်နိုင်သမျှ သာအချိန်တွင် ပက်လက်အိပ်ကာ စာကျက် စာဖတ် ပြုလုပ်ပါ။ လဲလျောင်းနေ၍ ဖြစ်သမျှ အချိန်တွင် လဲလျောင်း၍ ဆောင်ရွက်ဖွယ်ရာများ ဆောင်ရွက်ပါ။ ဥပမာ ဇာထိုးပန်းထိုးသည်များပင်တည်း။

၄။ ထိုင်၍ဖြစ်သည့်နေရာတွင် မတ်မတ်ရပ်မနေဘဲ ထိုင်၍ နေပါ။ ထိုင်ရာ၌လည်း နောက်မှီ ပါသော ကုလားထိုင်ကို ရွေးချယ်၍ ခါးဆန့်ထိုင်ပါ။

ရိုးရိုးကုလားထိုင်နှင့် ပက်လက်ကုလားထိုင် နှစ်မျိုးရှိလျှင် ကပ်ကပ်ကုလားထိုင်ကို ရွေးချယ်ပါ။ ဤသည်တို့ကား ကျောကို အနားပေးခြင်းပင်တည်း။

၅။ ယာဉ်တစ်ခုခု စီးနိုင်ပါလျှင် လမ်းလျှောက်မသွားဘဲ ယာဉ်စီး၍သွားပါ။

၆။ အမိုးနိမ့်၍ ကျဉ်းမြောင်းကျပ်ဘည်းသော နေရာဌာနများ၌ ကြာရှည် မနေပါနှင့်။ ကွင်းပြင် လဟာပြင်များတွင် နေ၍ ဖြစ်နိုင်သမျှသော အချိန်များ၌ လဟာပြင်တွင် နေပါ။ နိယလက် လှုပ်ရှားမှု၊ အပန်းဖြေမှု၊ စာဖတ်မှု စသည်များ ခံမိပြင်ပတွင် လုပ်နိုင်သမျှ အိမ်ပြင်ပတွင် ပြုလုပ်ပါ။

၇။ ကြိုးတန်း နိမ့်များ၊ ဝင်းခြံ နိမ့်များ၊ တန်းနိမ့်များ အောက်သို့ မကြာခဏ ငုံ့လျှိုးသွားရခြင်းများ မရှိပါစေနှင့်။

၈။ လမ်းသွားသောအခါ၊ ထိုင်သောအခါ၊ နေလေရာရာ၌ ရင်ကိုပင်၍ မြင့်မြင့်မားမားနေပါ။

၉။ အသက် ပြည့်ပြည့် ၁၀၅။ ရှိကပါ။

၁၀။ တစ်နေ့လျှင် ၈ နာရီထက်မနည်း အိပ်ရေး ၁၀အိပ်ပေးပါ။ အိပ်သောအခါ ခြေဖျား၊ ခူးများ ဆန့်ဆန့်ထားအိပ်ပါ။

၁၁။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၁၂။ မိမိ၏အရပ်သည် တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ မြင့်လာပြီဟု ယုံကြည်စွာ မိမိကိုယ်ကို အားပေးပါ။ (မြင့်တော့မယ် မဟုတ်ပါဘူးဟု အားမလျှော့ပါနှင့်)

၁၃။ လေ ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် စိတ်ပါလက်ပါ ခိတ်စူးစိုက်ပြုလုပ်ပါ။

၁၄။ နေ့စဉ် အချိန်မှန် လေ ကျင့်ပါ။ တစ်နေ့လေ ကျင့်လိုက်၊ ၂ရက် ၂ရက် ပြတ်လွှားလိုက် မဖြစ်ပါစေနှင့်။

၁၅။ မိမိမှန်းထားသော (အရပ်လက်မ) ကိုမရောက်မချင့်မရပ်မနား သံမဏိစိတ်ဇွဲဖြင့် ယခုဖော်ပြပါ လေ ကျင့်ခန်းများ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာလေ ကျင့်ပါ။

မိမိမှန်းထားချက် ဥပမာ ၂၂ လက်မ ၄ လက်မခန့်အထိ ရောက် ရှိချိန် တွင် ယခု ဖော်ပြပါ လေ ကျင့်ခန်း များ နှင့် အထွေထွေညွှန်ကြားချက်ကို ရပ်နားလိုက်နိုင်ပါသည်။



**အညွန့်များ**

**ကိုယ်တန်**

အစဉ်သဖြင့် ကိုယ်ကို မတ်စွာထားရှိ သွားလာနေထိုင်ပါ။  
ဦးခေါင်းနှင့် မေးစေ ကိုမြင့်ထားပါ။ ပခုံးနှစ်ဖက်ကို နောက်သို့  
ဆွဲထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်ကို ရှုပ်ထားပါ။

**အစားအသောက်**

နေ့စဉ် နို့စစ်စစ်တစ်ကွပ်သောက်ပါ။ ပရိုတင်နှင့်ဗီတာမင်  
များ ပါရှိသော အသား လုပ်လုပ်ဆတ်ဆတ်များ၊ ဥများ၊  
ပိန်ခဲများ၊ သစ်သီးဝလံများ၊ အဘီးအနံ့များ၊ ဟင်းသီး ဟင်း  
ရွက်များ စားသောက်ပေးပါ။ ဘတ်နိုက်က ဗီတာမင်ဆေးများ၊  
အားတိုးဆေးများ စားသောက်ပေးပါ။

**နေ့စဉ်လိုက်နာရန်**

ညဉ့်နက်ခါ၍ မနေပါနှင့်၊ စောစော အိပ်ပါ။ နေ့စဉ် တစ်  
ညဉ့်လျှင် ၉ နာရီမျှ၊ သို့မဟုတ် အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပေးပါ။  
လေကောင်း လေသန့် ရနိုင်မည့် ကွင်းပြင်၊ လဟာပြင်တွင်  
လမ်းလျှောက်ပေးပါ။ ဆောင်းရာသီတွင်နေထိုင်ခံထားပေးပါ။  
ရုံဖန်ရံခါ ရေကူးလေ့ကျင့်ပေးပါ။

**နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပေးပါ**

နံနက် အိပ်ရာထစဉ် အိပ်ရာ ဝင်အံ့ဆဲဆဲတွင် ကျောရိုး  
ဆန့်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ တန်းတား

(၄)

**အတွေ့**

**အရပ် မြင့်နိုင်ပါ သေးသည်**

မောင်အမေရိက အလင်စတီဖင်

(၁၉၅၄ ခု၊ ဧပြီလထုတ် "မာဆယ်ဘီလ်ခါ" မဂ္ဂဇင်းတွင်  
ရေးသားချက်များကို ပြန်ဆိုထားပါသည်)

မြင့်မြင့်တွင် တွဲလဲခို၍ ခြေဖျားများကုပ်ကာ ကြမ်းပြင်ဆီသို့ ဆန့်ချပါ။ အိပ်ရာမှထမီ (က)လက်နှစ်ဖက် ဦးခေါင်းထက် မြောက်လျက် တစ်ကိုယ်လုံး အစွမ်းကုန် ၃ ကြိမ်စီ ကိုယ်ဆန့် ပြီးမှ အိပ်ရာမှထပါ။

ကိုယ်ကာယ ကြီးထွားရေး

ရက်သတ္တ တစ်ပတ်လျှင် ၃ ရက်မျှ မိမိနှစ်ခြိုက်ရာ ကာယ ဗလလေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ စနစ်တကျ ရေးဆွဲ ထားသော ကာယဗလ လေ့ကျင့်ခန်းဇယားတစ်ခုကို စွဲမြဲစွာ လေ့ကျင့်ပါ။

အထွေထွေလေ့ကျင့်ရန်

မိမိအရပ် မုချုရည်လာအံ့ဟုသိရှိယုံကြည်စွာ မျှော်လင့်ချက် ထားရှိလေ့ကျင့်ပါ။ သွားရာ၊ လာရာ၊ လုပ်ရာ၊ ကိုင်ရာတို့၌ စိတ်အေးဒေးထားပြီး သွားလာလုပ်ကိုင် နေထိုင်ပါ။ မိမိ၏ အသက်မှာ ၂၀ နှစ်ထက် မကျော်လွန်သေးပါက အနည်းဆုံး နှစ်လက်မခန့် အရပ်မြင့်လာနိုင်သည်ဟု စိတ်ချ ယုံကြည်ပါ။

လွန်ခဲ့သော ၁၆ နှစ်ခန့်က အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အသက် အာမခံကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုမှ (အရပ်မြင့်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းရပ်တွင် အောင်မြင်ခြင်း) ဤနှစ်ခု ဆက်စပ်မှု ရှိမရှိ သုသေသနပြုစု ကြည့်ရာ၊ အရပ်မြင့်လေ ဝင်ငွေကောင်းလေ အောင်မြင်မှု များလေဟု တွေ့ရလေသည်။

အရပ်ရှည်သူများသည် အရပ် ပိုသူများထက် ဥာဏ်ပညာ ပိုမိုထက်မြက်ကြောင်း တိကျသောသဘာဝကများ မရှိငြားသော် လည်း အလုပ်အကိုင်ကြီးများတွင် ရလွယ်ကာ ကြီးပွားလွယ် ကြောင်းနှင့် ယင်းအလုပ်အကိုင်ကြီးများတွင် နှိပ်စက်ခြင်းအား ကြောင်းများကိုမူ တိကျစွာ တွေ့ရှိရလေသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်စီးပွားရေးကပ်ကြီးဆိတ်ရောက်ခဲ့စဉ်က အရပ် ၅ ပေ၊ ၈ လက်မနှင့် ၎င်းအောက်လူကြီးများ အလုပ် အပြတ်များ၍ အရပ် ၅ ပေ၊ ၉ လက်မခွဲ ကျော်သူများကား လုံးဝပင် အလုပ်မပြုတ်ကြကြောင်း ယူနိုက်တက်စတိတ်ပြည်သူ ကျန်းမာရေး ဌာနမှ သုတေသန ပြုစု တွေ့ရှိ ရလေသည်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံရှိ လောကဓာတ် ဆရာကြီးတစ်ဦး၏ (အရပ် အမောင်းနှင့်ဥာဏ်ပညာထက်မြက်မှု) ဆက်စပ်မှုရှိမရှိကိုစူးစူး လေ့လာသော သုတေသန ပြုကြည့်ချက်အရဆိုပါလျှင် ဥာဏ် ပညာ သေးသိမ်သူများကား သာမန်ထက် အရပ်ပိုသူများသာ ဖြစ်ကြောင်းနှင့်တကွ သာမန်အလုပ်သမားလူတန်းစားများထဲမှ ဥာဏ်ပညာ အလွန်ကြီးမားသူများကား သူများထက် အလွန် တရာ ပိုမိုအရပ်မြင့်သူများသာ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

ဥာဏ်ပညာ အလွန်ကြီးမား ထက်မြက်လှသော လူပေါင်း ၅၇၇ ယောက်ကို စူးစမ်းလေ့လာရာ ၂၆ ရာခိုင်နှုန်းမှာ လူပု တွေဖြစ်ပြီး အရပ်ရှည်သူများကား လူဦးရေ၏နှစ်ဆနီးပါးဖြစ် သော ၄၃ ရာခိုင်နှုန်းအထိပင် အရေအတွက်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိ ရလေသည်။

ယဉ်ကျေးမှုသမိုင်းကာလ ကြာညောင်းလာလေ လူများ၏ အရပ်မှာ ပိုမိုမြင့်မားလာလေသည်ကို တွေ့ရှိကြရလေသည်။

(အမေရိကန်နိုင်ငံ၌) ယခုခေတ်လူများသည် ရှေးနှစ်ပေါင်း ၁၅၀၀၀ က လူများ ဝတ်ဆင်ခဲ့သည့် သံချပ်အင်္ကျီများအတွင်း မဝင်နိုင်တော့သည်ကိုလည်းကောင်း၊ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း တွင် ပါဝင် တိုက်ခိုက်ခဲ့သော အမေရိကန် စစ်သားများသည် အမေရိကန်လူတ်လပ်ရေးတိုက်ပွဲ၌ ဆင်နွဲခဲ့သောစစ်သည်တော် များထက် အရပ် ၄ လက်မ ပိုမိုမြင့်မားနေပြီးဖြစ်ကြောင်းကိုပါ တွေ့ရှိရလေသည်။

ယနေ့လက်ရှိ ယေးလ် တက္ကသိုလ်နှင့် ဟားဗတ် တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားများက သူ့ကိုဖခင်များထက် အရပ် ၂ လက်မ မြင့်မားနေပြီဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

ကောင်းကင်ရှိ ကြယ်များနှင့် လဗီမာန်သို့ ရောက်ရှိရန် မှန်းထားသော ယခုခေတ်လူသားများကား ရှေးခေတ်လူသား များထက် အမှန်ပင် အရပ်မြင့်မားလာခဲ့ပါချေပြီ။

အရပ်နိမ့်သူများအတွက် အဘယ်သို့သော မျှော်လင့်ချက် များ ရှိနေပါသနည်း။ သူ့အဖို့ အရပ် ပိုမိုမြင့်တက်လာနိုင်ပါ သေးသလော။ သူ့အဖို့ အရပ် မြင့်မားလာရန် မျှော်လင့်ချက် ရှိနေပါသေးက မည်သို့မည်ပုံ ပြုလုပ်အကောင်အထည်ဖော်ရ ပါအံ့နည်း။

သူ့အဖို့ ပထမဦးစွာ၊ ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း များဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကိုပင် မလွဲမသွေ စတင် လေ့ကျင့် ရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဒုတိယ၊ ကိုယ်ဟန်ကို အစဉ်သဖြင့် (မတ်စွာ) ထားရှိရန် သတိပြု (ကြိုးစားရမည်) ဖြစ်လေသည်။

တတိယ၊ လုံလောက်သော အာဟာရကို သုံးဆောင်ရန် လိုအပ်လေသည်။

စတုတ္ထ၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ် မှန်ကန်သော လေ့ကျင့် ခန်းများကို ယူရန် လိုအပ်လေသည်။

အရပ်ပိုခြင်းမှာ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ပုရခြင်းပါသော

အလွန်ပင် မှန်ပါသည်။ သို့သော် လေ့ကျင့်မှု စနစ်တကျ မှန်ကန်ပါလျှင် မိမိ၏ ဘိုးဘေး မိဘများထက် အနည်းဆုံး နှစ်လက်မခန့် တိုးဖြင့်အရပ် ရှည်နိုင်ပါသည်။ မိမိ၏ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်များသည် အရပ်ရှည်သူများဖြစ် ချေသော် မိမိအဖို့ အရပ် ၆-ပေကျော် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ဤကား ဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ ဖြစ်တတ်ခြင်း သဘောတရားများ ကိုပင် ဖော်ပြနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မိမိ၏ မိဘများသည် အရပ်ပုသိမ်ဖြင့်လည်း စိတ်ကားမဝယ် ပါနှင့်။ မိမိက အရပ်ရှည်အောင် စနစ်တကျလေ့ကျင့်ပါလျှင် အမှန်မှချုပ် ရှည်လာနိုင်ပါသည်။

စာရေးသူ(အလင်စတီဖင်)၏ မိဘနှစ်ဦးစလုံးကား ၅-ပေ ၈-လက်မထက်ပင် နိမ့်ကျပါသည်။ သို့သော်လည်း မောင်အမေ ရိက (အလင်) သည် ၅-ပေ ၁၀-လက်မအထိ အရပ်မြင့်နေ ပါပြီ။ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ဖို့ နေထိုင်ဖို့ စားသောက်ဖို့ရာ သာ လိုအပ်ပါသည်။

**စားသောက်မှု စနစ်ကျရေးကို ဖော်ပြကြပါစို့။**

အရိုးရှည်လျားလာနိုင်သေးသည့် အသက်အရွယ် ၂၆-နှစ် အတွင်း ထုံးဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဒီ ကြွယ်ဝသော အစားအစာ များစွာ လိုအပ်ပါသည်။

နွားနို့မှာ ထုံးဓာတ်အထူးကြွယ်ဝသော အစားအစာဖြစ် လေသည်။ အသက် ၂၀-အောက် အရပ်ပုသိမ် လူငယ်များ သည် နေ့စဉ် နွားနို့တစ်ကွပ်မှ နှစ်ကွပ်အထိပင် သောက်ပေး သင့်လှပေသည်။

ဥများ၊ အသားများ၊ ငါး၊ ခရု၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲကြီး၊ ပဲတောင့်အမျိုးမျိုး၊ လုံးတီးဆန် မောင်းထောင်းဆန်များကား ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ပျက်စီးသွားသော အသားမျှင်

နေရာတွင် အသားမျှင်သစ်များအဖြစ် အသစ်တစ်ဖန် ဖန်တီး ပေးသည့် ပရိုတင်း ဓာတ်များနှင့် ကြွယ်ဝလေရာ၊ ၎င်းတို့က အထူးစားသုံးသင့်ပေသည်။

ဗီတာမင်များကြွယ်ဝသော လုပ်ဆတ်သည့် သစ်သီးသစ်၊ သစ်ရွက်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဟင်းရွက်စိင် လက်သုပ်များကိုလည်း များများ စားသုံးသင့်လေသည်။

(လေညှင်းခံပေးခြင်းနှင့်) အေးချမ်းသောရာသီတွင် သ တင့်မျှတစွာ (နေရောင်ခြည်နုများ ခံပေးခြင်းများ) သည့်လည် အရပ်ရှည်မှုကို ထောက်ပံ့ အားပေးလေသည်။

အစားအသောက် ဂရုစိုက်ပြီး စနစ်တကျ ကိုယ်လက် လှုပ် ရှားမှုပြုခြင်းသည်လည်း လိုအပ်ချက်တစ်ခုပင် ဖြစ်လေသည်။

မည်မျှပင်ကောင်းစွာပြုည့်စွာလုံလောက်စွာ စားသောက် ပေးစေကာမူ လေ့ကျင့်ခန်းမယူက အရပ်ရှည်မလာနိုင်ပေ။

သုတေသီများသည် တိရစ္ဆာန်များအား အလွန်ကောင်းမွန် ဝလင်စွာကျွေးမွေးပြီးလျှင် လှုပ်ရှားမှု ကောင်းစွာမပြုနိုင်မည့် လှောင်အိမ်ကျည်းကျပ်များအတွင်း လှောင်ထားကြည့်ရာ အရပ် ရှည်လာမှုကိုလုံးဝမတွေ့ရတော့ကြောင်းအဖြေထုတ်လေသည်။

အလေးဘားရှည်ဖြင့် ကာယဗလ လေ့ကျင့်သူများ အရပ် မမြင့်တော့ဘဲ အရပ်ရှည်မှု ဆုတ်ဆိတ် ရပ်တန့် သွားတတ် ကြောင်း ပြောတတ် သူများ အားလုံး မယုံကြည်မိပါစေနှင့် (လေ့ကျင့်ခန်း ယူခြင်းကား အရပ် မြင့်လာစေရေးအတွက် အရေးအကြီးဆုံးသော လိုအပ်ချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။)

ဥပမာ ခြေထောက်များ မျှလောက်သောလေ ကျင့်မှုမျိုးကို လေ့ကျင့်စေဦး၊ တစ်ကိုယ်လုံးကြီးထွားကာ အရပ်မြင့်တက်လာ သည်ကို မုချဆတ်ဆတ်ပင် တွေ့ရလေသည်။

အလေးနှင့် ကာယဗလလေ့ ကျင့်မှုဖြင့် သွေးများရွှင်လန်း စွာ တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့သွားစေသည် ဖြစ်ရာ၊ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ကြီးထွားမြင့်မားလာစေသည်မှာ မုချ လက်တွေ့ပင် ဖြစ်ပါချေသည်။

**စတင်သင့်သောအရွယ်**

အရပ်ရှည်မှု၊ လေ့ကျင့်မှု စတင်သင့်သည်ကား ငယ်ရွယ် နုနယ် အသက် ၁၃နှစ်မှ ၁၉နှစ်အတွင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် အသက် ၂၀ ကျော်လွန်၍ ၆ နှစ်ပင် ရောက်နေ စေဦး၊ (က) စနစ်ကျသော အရပ်ရှည် လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ပေးခြင်း၊ (ခ) နေထိုင်သွားလာ အိပ်လေရာ၌ သတိ ပြုကာ ကျောရိုးကို မတ်မတ်ထားရှိခြင်းဖြင့် အရပ်မှာ မုချပင် ပိုမိုမြင့်မား ရှည်လျားနိုင်ပေသည်။

ကိုယ်အင်္ဂါချွတ်ယွင်းမှုမရှိ ကျန်းမာမှု မချို့တဲ့သောလူငယ် မောင်မယ် များကား သာမန် အားဖြင့် အတော် အတန်ပင် အမောအပန်းနှင့် အပင်ပန်းခံနိုင်ရည် အသင့်တင့်ရှိပြီး ဖြစ်ကြ ပေသည်။ တောင်အာဖရိက၌ ကလေးငယ်များပင်လျှင် ကျားမိုင်း အထိ တာဝေး)ကို မမောမပန်းလှဘဲ အမဲပြေးကျင့်နိုင်သည်ကို သုတေသီများ စူးစမ်းတွေ့ရှိရလေသည်။

အစဉ်သဖြင့် ကိုယ်အင်္ဂါလက်ပြင်ကို ကုန်းစွာနေခြင်း၊ ရင် ကိုမောက်မထားဘဲ ရှု့ ထားခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ကို ရှပ်မထားဘဲ စုထားမိခြင်းတို့ကြောင့် အသက် ၂၀ မပြည့်သေးသူ လူငယ် အချို့မှာ အရပ်ရှိသင့်သည်ထက် နိမ့်နေရသည်ကိုလည်း များ စွာပင် ကြုံတွေ့ရလေသည်။

လူငယ်တိုင်းသည် မတ်မတ်မားမားရပ်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းနှင့် မေးစွေကို မြှင့်ထားခြင်း၊ ပုခုံးများအား နောက်သို့ ဆွဲထား ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ကိုရှပ်ထားခြင်းများကို(အစဉ်အမြဲ)ဂရုတစိုက် ပြုလုပ် နေသင့်သည်။ ဤသို့ အစဉ်သတိပြုကာ ကိုယ်ဟန်ကို သဘာဝကျကျ မြင့်မြင့် မားမား ဖြောင့်မတ်စွာ ထားရှိသွား လာနေထိုင်ခြင်းမျိုးဖြင့်လည်း မိမိတို့၏ သာမန်ရှိရင်းစွဲ အရပ် ထက် ပိုမိုမြင့်မားလာနိုင် ပေလေသည်။

**အရပ်ရှည်လေ့ ကျင့်ခန်းများ**

အသက် ၂၀ ပင်ကျော်၍ ၂၆ နှစ်ပင် ရောက်ရှိနေစေဦး အရပ် မြင့်မား လာရေး၊ ကိုယ် ခန္ဓာ ဖြောင့် ရေး အဟွက် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုယူပါက မိမိရှိရင်းစွဲ သာမန် အရပ်ထက် လူတန်းစေ အောင် ရှည်လျားလာနိုင်ပေသည်။

ဥပမာ တန်းဘားမြင့်မြင့် တွဲလဲခိုကာ မြေပြင်ဆီသို့ ကိုယ်ကို ဆန့်ပေးခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါ ခြေလက် ကျောများကို ဆန့်မြင့် ပေးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို နံနက်အိပ်ရာမှ ထုလျှင်ထခြင်း ပြုလုပ်ပေးခြင်းများသည် အရပ်ကို မုချပင် ရှည်လျားလာစေ နိုင်ပေသည်။



အလေးဖြင့် (စနစ်တကျ) ကာယဗလ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် (စနစ်တကျ) တံခွန်စိုက် အလေးမ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းတို့သည် ဘစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း အားလုံးကို ကြီးထွား မြင့်မားလာစေသည်သာ ဖြစ်လေသည်။

မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ဘိုးစဉ် ဘောင်ဆက်က အရပ်ပုသူများ ဖြစ်စေဦး၊ မိမိ၏ လက်ရှိအရပ်ကို မည်မျှအထိ ရှည်လျားလာ စေနိုင်သည်ကို အောက်ပါတို့ဖြင့် ခန့်မှန်းနိုင်ပေသည်။

သာမန်အားဖြင့် (လေ့ကျင့်ခန်း မယူသူတို့သည်) အသက် ၁၄-နှစ်အရွယ်၌ မိမိတို့၏ မြင့်နိုင်သည့် အရပ်ဖြင့် အတိုင်း အထွာ ၈၇.၃ ရာခိုင်နှုန်း ထိ မြင့်မားရောက်ရှိနေပြီ ဖြစ်လေသည်။

- ၁၄-နှစ် အရွယ်၌ ၉၁.၅-ရာခိုင်နှုန်းအထိ၊
- ၁၅-နှစ် အရွယ်၌ ၉၅.၅-ရာခိုင်နှုန်းအထိ၊
- ၁၇-နှစ် အရွယ်၌ ၉၈.၅-ရာခိုင်နှုန်းအထိ၊
- ၁၈-နှစ် အရွယ်၌ ၉၉-ရာခိုင်နှုန်းအထိ။

အဆုံးစွန်အထိ ရောက်ရှိနေအတ်သည်ကို သုတေသန ပြုစု တွေ့ရှိရလေသည်။

အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း ယူသူအဖို့ ကား အသက် ၂၆-နှစ်မှ ၂၈-နှစ်အတွင်း မှာပင် ပိုမိုမြင့်မားရှည်လျားလာနိုင်သေးလျက် နှင်းအရွယ်ကို၌ မည်မျှ အထိ ရှည်နိုင်ကြောင်း ကိုလည်း

ပိုင်းဖြတ်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ကြီးစားသလောက် ရှည်လျားမြင့်မား လာကြောင်းကိုပါ တွေ့ရှိရလေသည်။

သို့ကြောင့် (ငါတော့ ဘိုးစဉ်ဘောင်စက် မိဘမျိုးရိုးက အရပ်ပုခဲ့သဖြင့် ယခုထက်တိုးပြီး အရပ် ရှည်နိုင်တော့မည်) ဟု မှားယွင်းစွာ အယူသည်ရှိ မထားရှိပါလေနှင့်။

မည်သူမဆို....

- (က) အရပ်ရှည်ရေးကို စနစ်တကျ စူးစိုက်လေ့ကျင့် ပေးခြင်း။
- (ခ) အရပ်ကို မြင့်မားစွာ ထားရှိသွားလာနေထိုင်ခြင်း။
- (ဂ) ကိုယ်ခန္ဓာ ထွားကြိုင်းစေမည့် အစားအစာများကို စားသောက်ပေးခြင်း။
- (ဃ) ကောင်းစွာအနားယူခြင်း။
- (င) အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း။
- (စ) စူးစိုက် ယုံကြည်စွာ ကြိုးစားခြင်းတို့ဖြင့် ရှိရင်းစွဲ အရပ်ထက် အနည်းဆုံး နှစ်လက်မထိပင် ပိုမို ရှည်လျား မြင့်မား လာနိုင်သေးသည်ကို စူးစမ် လေ့လာ တွေ့ရှိကြရပါသတည်း။

**အရပ်ရှည်မှုကို အထောက်အကူပြုမည့်  
အခြား လေ့ကျင့်ခန်းများ**

(၅)

**အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများ**

အရပ်ရှည် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာပြည်အရပ်ရပ်မှမေးမြန်းကြ၍ “သင့်ဘဝ မဂ္ဂဇင်း”တွင် မြေကြားခွဲရလည်များကို ပြန်လည်၍ တည်းဖြတ်ပြုပြင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

မောင်ကျော်သန်း(တောင်ငူ)၊ မောင်ဝင်းနှင့် မောင်ကိုကို (သရက်)၊ အက်စ်ဇော်မိုး (ဟင်္သာတ)၊ မောင်ကျော်ကျော် (တောင်ဥက္ကလာ)၊ မောင်မြင့်ဆွေ(တံခွန်တိုင်ရွာ မုချိမြို့နယ်)၊ မောင်ဝင်းမောင် (စစ်ကိုင်း)၊ မောင်ဝင်းမော် (ညောင်ဦး)၊ မောင်မောင် (အနီးစခန်း)၊ ခွန်ကျော်မင်း (တောင်ကြီး)၊ မောင်တင်မောင်ဝင်း (ရန်ကုန်)၊ မောင်စိုးလှိုင် (ပဲခူး)၊ မောင်စည်သူ(သန်လျင်)၊ မောင်မိုးလှိုင်(ရန်ကုန်)။

အရပ်ရှည်လေ့ကျင့်ခန်း (သံကွင်းဘား)သာမက အခြား မည်သည့် အားကစား ပြေးခုန်ကစားမျိုးနှင့်မဆို တွဲဖက်နိုင် ပေသည်။

သံကွင်းဘားမြင့်မြင့်တွင် တွဲလဲခို၍ ခြေနှစ်ချောင်းပူးလျက် ရှေ့နောက် လှဲခြင်းများ၊ စက်ဝိုင်းသဖွယ် ဘယ်ပြန် ညာပြန် မွှေယမ်းခြင်းများ မြေပြင်သို့ဆန့်ခြင်းများ ပြုပေးပါ။

ကင်းမြီးကောက် ထောင်ခြင်း သည်လည်း အရပ်ရှည်လာ စေနိုင်ပါသည်။ ကျင့်သားမရသေးပီ နံရံမှ ၂-ပေခန့် ခွါ၍ ထောင်လျက် ခြေထောက်များကို နံရံတွင်မေးဘင်တားပါ။

မည်သည့်နည်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ အကြောအခြစ်များကို ညင်သာ စွာ ဆန့်ထုတ်ခြင်းများသည် အရပ်ရှည်ပါသည်။

အလေးဖြင့် အရပ်ရှည်လိုပါက အမြန်မအမျိုးမျိုး၊ နှစ်ဆင့် ခုန်မ၊ အမြန်ထိုင်ချပြီး ခုန်တ၊ ခါးတွဲများ အလေးထမ်းပြီး ရွှေ့သို့ခါးတစ်ဆစ်ချိုးကုန်း၊ ပြန်မတ်သော မင်္ဂလာနံနက် လေ ကျင့်ခန်း ရုရှားစံချိန်သစ် အလေးမနည်းများသည် အသက် ၁၅-နှစ်မှ ၂၀-အတွင်းလူငယ်များအား အချိုးအစား ကျနစွာ အလွန်လျင်မြန်စွာ ထွားကျိုင်း အရပ်ရှည်လာနိုင်ပါသည်။

တစ်နှစ်အတွင်း မည်မျှအရပ်ရှည်လာမည်ကို ခန့်မှန်းရာမှာ ဤစာအုပ်ပါ (မောင်အေးမရိက အလင်စတီဖင်)၏ ဆောင်း ပါးကို ဖတ်ရှုပါ။ အသက်အရွယ်၊ နှုတ်ကောင်းမှု၊ စိတ်ချယုံကြည် စွာ ကြိုးပမ်းမှု၊ အရပ်ရှည်ရေး အညွှန်းများကို မည်မျှစုံလင်စွာ လိုက်နာရသည်ဆိုသော အချက်များပေါ်တွင် မိမိမည်မျှအရပ် ရှည်လာမည်ဆိုသော (အဖြေ) ကြည့်ပါသည်။

**တာဝေးပြေးခြင်းဖြင့် အရပ်ရှည်လိုသူ**

မောင်အေးလွင် (ရန်ကုန်)။

တာဝေးပြေးခြင်း သက် သက် မျှ ဖြင့် ကျေနပ်လောက် အောင် အရပ်ရှည်လျား မလာနိုင်ပါ။

အရပ်ရှည် လေ့ကျင့်ခန်းများကို စူးစိုက်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ပိန်ပေးသမျှများသည် ဝေးသမျှများထက် အရပ်ပိုရှည်နိုင် သည်ဟု တထစ်ချ မယူဆနိုင်ပါ။ နဂိုအရပ်ပုသူများ၏ ကိုယ် ပေါ်တွင် အဆီ တက်လာပါက စည်ပိုင်းပုပု ဝဖောင်းလာ ပါသည်။ အရပ်ရှည်သူများအဖို့မူ အဆီ တက်လာသော်လည်း စည်ပိုင်းပုပုနှင့် အချိုးအစား ဟူညီလာမည် မဟုတ်ပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာ ဝါဒိးမှုသည် အရပ်ရှည်မှုကို အနှောက်အယှက် မဖြစ်ပါ။ အရပ် ရှည်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို လှုပ်ကူစွာ လေ့ကျင့်နိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့သာလိုအပ်ပါသည်။

အသက်မည်မျှရှိမှ အရပ်ရှည်လာမည်ဟု ကိုယ်ချိန်ပေါ် တွင် မူတည်သတ်မှတ်ချက်များမရှိပါ။ မည်သူမဆို မည်သည့်အသက် အရွယ်တွင်မဆို အရပ်ရှည်မှုကို စူးစိုက်လေ့ကျင့်ပါက အရပ် ရှည်နိုင်ပါသည်။

**ခါးပန်လိုသူ**

မောင်အောင်ကျော် (ပြည်မြို့)

အရပ်ရှည် လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် ကုန်းသောခါး စန့်မတ် သွားစေနိုင်ပါသည်။

တုန်းဘားမြင့်မြင့်၊ သို့မဟုတ် သံကွင်းဘား မြင့်မြင့်တွင် လက်ကျဲကျဲဖြင့် တွဲလဲခိုကာ ရွှေ့နေ့ကလွဲခြင်းများ၊ မြေပြင် ဆီသို့ ဆန့်ချခြင်းများ များများလုပ်ပေးပါ။

**ခြေခွင်ပျောက်လိုသူ**

မောင်ကောင်းစိန် (မကွေးမြို့)

နွေစဉ် အရပ်ရှည် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြီးဆုံးကိုင် ခြေနှစ် ဖက် တုန်း၍ဖြောင့်ပေးပါ။

သုယံချင်းတစ်ဦးကား (တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့) ပေါင် နှစ်  
ဖတ်ကိုဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်ဆီသို့ကား၍ လျှောချသွားသော  
လေ ကျင့်ခန်းကို လေ ကျင့်ပေးရင်း ခြေသလုံးနှစ်ဖက်ကို တွန်း  
ထိထားခြင်းဖြင့် ခွင်နေသော ခြေနှစ်ချောင်းစလုံး ဖြောင့်သွား  
ကာ အရပ်မြင့်လာသူကို တွေးဖူးပါသည်။

၁၄ ရက်အတွင်း အရပ်ရှည်လိုသူများ

မောင်မျိုးလွင်(မေမြို့)၊ မောင်လှမြင့်(ညောင်ဦး)၊ မောင်  
ဆိန်းထွန်း (ကျောက်တံခါးမြို့)၊ မောင်မြာဒိန်း (သာဂရမြို့)၊  
မောင်လှထွဋ် (သံထွဲ)၊ မောင်မြမောင် (ပျဉ်မနား)၊ မောင်  
ကျော်မြင့်(အလုံ)၊ မောင်တင်အောင်(ဥက္ကလာပ)၊ စောမိုက်  
ကယ် (ဘားအံမြို့)၊ မောင်မိုးဦး၊ မောင်အေးကြူ၊ မောင်  
မောင်သန် (ပဲခူး)။

၁၄ ရက်အတွင်း အရပ် ရှည်နည်းများ ဖြည့်စွက် ပြုပြင်  
တည်းဖြတ်၍ ယခု ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ကြီးခွန်ခြင်းဖြင့် အရပ်မပူစေနိုင်ပါ။

အရပ်ရှည်လာစေမည့် (စားသောက်ဆေး သက်သက်)ကို  
မတွေ့ဘူးပါ။ လိုအပ်သော အာဟာရများကို စားသောက်ပါ။  
နို့များများ သောက်ပေးပါ။

အသက်ကြီးပု ကာယဗလ စကင်လေ့ကျင့်သူ

မောင်စင်ရွှေ(မန္တလေး)

အသက်ကြီးသူသည် ကာယဗလ လေ့ကျင့်ရုံမျှနှင့်(ကျေနပ်  
လောက်အောင်)အရပ်မရှည်နိုင်ပါ။ အရပ်ရှည်လိုပါက အရပ်

ရှည်စေရေး လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အညွှန်းများကိုပါ ပူးတွဲ  
စူးစိုက်လေ့ကျင့်လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။

၁၄ နှစ်နှင့် အလေးမ၊ အရပ်လည်းရှည်လိုသူ

မောင်အောင်မြင့် (မော်လမြိုင်)

ပုသိမ်ခရိုင် အလေးမချုပ်အသင်းတွင် အသက် ၁၄ နှစ်  
အရွယ်များအား ရုရှားစနစ်သစ် အလေးမနည်းများဖြင့်သင်  
လေ့ကျင့်စေခဲ့ရာ၊ ၂ နှစ်အတွင်းမှာပင် ၎င်းကလေးများ၏  
အရပ်အမောင်းရော ကိုယ်ခန္ဓာပါ လျင်မြန်စွာမြင့်မား ထွား  
ကျင်း ကြည့်နိုင်လာလျက် အသက် ၃၀ အရွယ်ရှိ ၎င်းတို့၏အစ်ကို  
များ ထက်ပင် မြင့်မားနေကြပါပြီ။ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပါက  
အလေးမခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ မည်သည့် ကာယဗလ  
အားကစား နည်း ဖြင့် သော် လည်း ကောင်း၊ ပြေးခုန်ကစား  
နည်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း အရပ် မပူစေသည့်အပြင် မုခု  
အရပ် ရှည်လာနိုင်ပါသည်။

သံကွင်းဘားကစားရင်း အရပ်ပုသွားသူ

ကားလတ်ပြန်ရိုးဝေ(ရန်ကုန်)

ရေသောက်ရာ၌ပင် စနစ်တကျသောက်ပါက အသက်ရှည်  
စေနိုင်၍ အရမ်းကာရော သောက်ပါက အသက်တိုစေနိုင်ပါ  
သည်။ (လေ့ကျင့်ခန်းယူရာ၌ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်ကိစ္စတွင်မဆို)  
ဤဥမာလေးကို ဂရုပြုသင့်ပါသည်။

သံကွင်းဘား ကံစား၍ အရပ် ပုသွားသူမှာ မည်သို့မည်ပုံ  
ကစား လေ ကျင့်ခဲ့ပါသနည်း။ သံကွင်းဘားကို မြင့်မြင့်ဆင်  
သလော၊ နိမ့်နိမ့် ဆင်သလော၊ မည်သည့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်  
မည်သို့သောစနစ်ကောင်းဖြင့်လေ ကျင့်ခဲ့ပါသနည်းဟုပြန်လည်  
ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

စနစ်တကျ တစ်ကိုယ်လုံး အကြောစန့်အောင် လေ ကျင့်  
ပေးပါက မည်သည့်အားကစား ကိရိယာဖြင့်ပင် ကာယဗလ  
လေ ကျင့်စေကာမူ အရပ်မပုဘဲ မြင့်တက်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

**အရပ်တိုးလာလှူများ**

မောင်မြင့်ဦး ဗဟိုလျှပ်စစ်နှင့် စက်မှု အင်ဂျင်နီယာတပ်၊  
(မေမြို့)၊ မောင်မင်းမောင်(မော်လမြိုင်)။  
( သင့်ဖာဝမဂ္ဂဇင်း )မှ အရပ်ရှည် လေ ကျင့်ခန်းများနှင့်  
(၁၄ ရက်အတွင်းအရပ်ရှည်နည်းများ)ကိုလေ ကျင့်ရာ၊ ၆ လ  
အတွင်း အရပ် တစ်လက်မခွဲ တိုးလာကြောင်း ရေးသားလိုက်  
သဖြင့် လိုက်လံဝမ်းသာ ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

**အရပ်ရှည်လေ ကျင့်ခန်းနှင့် ကာယဗလ  
လေ ကျင့်ခန်းများတွဲဖက်လိုသူ**

မောင်ဝင်းနိုင် (ဆီမီးခုံ)၊ မောင်မင်းမင်း (ကျောက်ဆည်)၊  
ထီလာသက်နိုင် (မိတ္ထီလာ)။  
၁။ မည်သည့် လေ ကျင့်ခန်းမျိုးမဆို လေ ကျင့်ပြီးလျှင်  
အချိုးနိုင်ပါသည်။

၂။ အရပ်ရှည်မှု လေ ကျင့်ခန်းများကား၊ ကျောရိုးအဆစ်  
များ၊ လက်မောင်းနှင့် ခြေတံ အဆစ်များကို(အညောင်းဖြေ)  
ပေးပါ။ ဆန့်ထုတ်ပေးလော လေ ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်လေရာ၊  
၎င်းတို့ကို မည်သည့် ကာယဗလ လေ ကျင့်ခန်းနှင့်မဆို အတူ  
တွဲဖက်နိုင်ပါသည်။ အလေးထမ်း၍ ထိုင် ထသော လေ ကျင့်  
ခန်းများကိုလည်း ဖြုတ်ပယ်ရန် မလိုပါ။

၃။ အရပ်ရှည် လေ ကျင့်ခန်း များကို နံနက် အိပ်ရာမှ  
ထစနှင့် ညဉ့်အိပ်ရာဝင်အံ့ ဆဲဆဲတို့တွင် လေ ကျင့် ပေးပါက  
ပိုမို ထိရောက်စေပါသည်။

၄။ လည်ပင်းမှာ ကျောရိုး၏ အပေါ်ဆုံးပိုင်းပင် ဖြစ်လေ  
ရာ လည်ပင်းလေ ကျင့်ခန်းများသည် အရပ်ရှည်မှုကို ထောက်ပံ့  
ထားသည်။

**ကာယဗလ မလေ ကျင့်ဘဲ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းသူ**

**မောင်ပု (မတ္တရာမြို့)။**

ပထမလမ်းလျှောက်ခြင်းကို စတင် လေ ကျင့်ပါ။ မှန်မှန်  
လျှောက်လိုက် သွက်သွက် လျှောက်လိုက် ခြင်းများ အပြည့်  
အလွန် ပြုသွားပါ။ ထိုမှတစ်ဆင့် အလျှောက်နှင့် အပြေးကို  
အပြန်အလှန် ပေါင်းစပ် ထားပါ။ လမ်းလျှောက် နည်း ကို  
ဖတ်ရှုလိုက်နာပါ။

ထိုမှတစ်ဖန် ရေကျူးခြင်းကို လေ ကျင့်ပါ။ တစ်နေ့ထက်  
တစ်နေ့ ဝေးလံစွာဏူးပါ။ တစ်လအတွင်း သိသာထင်ရှားစွာ  
အမောအပန်း ခံနိုင်ရည်ရှိလာပါမည်။

ထိုအခါ ထင်းခတ်၊ ရေခပ်၊ ပေါက်တူးပေါက် အစရှိသော သီမောင်၏ ဥယျာဉ်လုပ်ငန်းများရှိ ခပ်ကြမ်းကြမ်း ခပ်များများ တိုးထက်ပြုလုပ်နိုင်စွမ်း ရှိလာပါမည်။

အိမ်ပြင်ပတွင် များများထိုင်ပါ။ လေညင်းခံပါ။ လေဝဝ ချပါ။ ကောင်းကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်းအိပ်၊ ကောင်းကောင်း အနားယူပါ။ မောင်းထောင်းဆန်၊ လုံးတီးဆန်များကို စားပါ။

ကိုယ်ကားယ ကြံ့ခိုင်မှုကိုသာ မစူးစိုက်ဘဲ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင် ခိုင်မြတ်ရေးအတွက်ပါ ဘာသာရေး စာပေများ စိတ်ဓာတ် ခိုင်မားရေး စာပေများ (များများဖတ်ရှု၍ လက်တွေ့လည်း) ပိုက်နာကျင့်ကြံပါ။

ထိုအခါ သီမောင်၏ စိတ်ဓာတ်ပျော့ ကာယဗလပါ မုချ ခမ္မနိပင် လျင်မြန်စွာ အဆင့်အတန်း မြင့်မားလာပါလိမ့်မည်။

**အရပ်နှင့် ပေါင်တံရှည်လိုသူ**

မောင်အေးကျော်(ကလောမြို့)မောင်မောင်ဝင်း(သန်လျင်) မောင်တင်(တောင်တွင်းကြီး)၊ မောင်သန်းလွင် (ကျော့ဂရိတ်)၊ မောင်ကျော်အုံး(မြောက်ဥက္ကလာ)၊ မောင်ကျော်ပွင့်(တောင်ဥက္ကလာ)၊ မောင်ကျော်ထွန်း(ခန့်မြို့)၊ မောင်အောင်မောင်း(တောင်ငူ)၊ မောင်သာအေး(ရေနံချောင်း)၊ မောင်မျိုးကြည်(တော်တွင်း)၊ မောင်အုန်းလှိုင်(ထူးကြီး)၊ မောင်မြင့်အေး(မြိတ်)၊ မောင်မြဝင်း(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)တို့၏ သာဓုတရုဏ် အရ ရှာ၊စနစ်သစ် အလေး၊ အထောက်

အကူ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်တည်းဖြတ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ အလေးခကောင်းစွာ မှတ်တတ်သူ ဟဦးနှင့် လက်တွေ့သင်ယူ လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။

**၁။ - Power Snatch ခူးညှတ်အားယူ အမြန်၊ မ**

အလေး ဘားရှည်ကို လက်ကျဲကျဲကြီးဖြင့် အပေါ်မှ အိုင်ကိုရုံ ကြမ်းပြင်မှဆွဲကာ ဦးခေါင်းအထက်သို့ ခြေအား ခါးအားဖြင့် ရင်ဘတ်အနီးမှကပ်လျက် ဆွဲပင့်တင်လိုက်ပါ။ (သတိ- လက်အားဖြင့် မဆွဲပါ။ ခြေကန်အား၊ ခါးဆန့်အားဖြင့်သာ အလေး ဘားရှည်သည် ဦးခေါင်းအထက် လက် တစ်ဆစ်သို့ ရောက်ရှိသွားရပါမည်။)

ခြေနှစ်ဖက်စလုံး ကြမ်းပြင်မှ ခုန်ကြတောက်သွားပါစေ၊ ခြန်ကျချိန်၌ ထိုင်ချနေမလိုဘဲ ခူးနှစ်ခုကို (ဝါ) ပေါင်ကို လေ့မဲ့ တစ်ပုံသာ ကွေးညှတ် ခံလိုက်ပါ။ ခြေဖဝါး နှစ်ဖက်သည် ချလျက် ကြမ်းပြင်သို့ ပြန်ကျပါစေ။

တစ်တောင်ဆစ်များမကွေးညှတ်စေဘဲ အလေးကိုဦးခေါင်းအထက်တွင် ပင့်မြှောက်ထားရင်း ခူးနှစ်ခုကို ပြန်ဆန့် မတ်စိုစေပြီးမှ အလေးကို ဦးခေါင်းအထက်မှ ပြန်လျှော့ချလိုက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက် တွဲလောင်း ဆွဲကိုင်ထားသော အနေ အထားအရောက်သာ လျှော့ချပြီး တစ်ဖန် ပြန်ဆွဲပင့်တင်လိုက်ပါ။

**၂။ Power Jerk ခူးညှတ်အားယူ ခုန်ဆောင့်၊ မ**

အလေး ဘားတန်းကို ညှပ်ရုံပေါ် တင်ထားကာ ကိုယ်မတ်မတ်ရပ်နေရာမှ ဗူးကို လေ့မဲ့တစ်ပုံ ညှတ်ကာ အားယူပြီး

အလေးကို လက်တစ်ဆင့်သို့ ခုန်ဆောင်မပျံ့ပါ။ ခုန်ဆောင်ရာ၌ ခြေဖျားများ၊ ထောက်ကြွ တက်သွားပါစေ။

ခြေနှစ်ဖက် ကြမ်းပြင်သို့ ပြန်ကျသောအခါ ခြေကို ရှေ့ နောက်မခွဲဘဲ မူလရပ်နေသော ခြေကျဲထက် အနည်းငယ် ချဲကာ (ဘေးတိုက်ယား၍ ခွဲကာ ခူးညွတ်ကျပါစေ။ ခူးညွတ် ကျရာ၌ ခူးကို လေးပုံတစ်ပုံခန့်သာ ညွတ်ခံပါ။

ထိုမှ ခူးပြန်ဆန့်မတ်ပြီး ခြေနှစ်ချောင်း အနည်းငယ် ပြန်စု ရပ်ပြီးမှ အလေးကိုညှပ်ရိုးပေါ်သို့ လျှော့ချပါ။ တစ်ဖန် ပြန် ခုန်ဆောင်ပျံ့ပါ။

၃။ Power Clean အား ယူဆွဲတင်

အလေး ဘားတန်း ပေါ့ပေါ့ကို ပခုံးအကျယ်ကိုင်၍ ကြမ်းပြင်မှ ညှပ်ရိုးခေါ်သို့ အရောက် တစ်ရှိန်းတည်း ဆွဲတင် လိုက်ပါ။ အဆုံးထိထိုင်ချရန် မလိုပါ။ ခူးကို တစ်ဝက်ခန့်သာ ကျော့ညွတ်ခံပါ။

ထိုပုံသဏ္ဍာန်မှ ခူးဆန့်မတ်ရပ်ပါ။ ထိုအလေးကို ခူးအမြင့် အထိသာ လျှော့ချကာ တွဲလေခင်းဆွဲကိုင်စေပြီး ခူးညွတ်အား ယူကာ တစ်ဖန် ပြန်ဆွဲတင်ပါ။

၄။ Glean ရင်သို့ ဆွဲတင်ခြင်း

ကြမ်းပြင်မှ အလေးဘားတန်းကို ညှပ်ရိုးအပေါ်သို့ ခြေ ကန်အား ခါးအားတို့ဖြင့် ဆွဲတင်ပါ။ (တစ်ဆုံးထိထိုင်ချ) စနစ် ဖြင့် ဆွဲတင်ပါ။ ငြိမ်အားဖြင့် ကိုယ်ကို ပြန်မတ်ထပြီးမှ အလေး ကိုကြမ်းပြင်အထိတစ်ဖန်လျှော့ချပြီး တစ်ဖန် ပြန်ဆွဲတင်ပါ။

၅။ Power Pnll for Clean

(ပခုံးအကျယ်ကိုင်၍) ခုန်အားဖြင့် ရင်ခေါင်းအမြင့်သို့ ဆွဲပင့်တင်

(အလေးများများ ထည့်ပြီး အလေး ဘားတန်းကို ပခုံး အကျယ်ကိုင်ကာ ကြမ်းပြင်မှ ခုန်အားဖြင့် ဆွဲပင့်ထိုင်လိုက်ပါ။ ညှပ်ရိုးပေါ် အရောက် ဆွဲပင့်တင်ရန်မလိုပါ။ ဆွဲပင့်တင်ရာ၌ အလေးဘားတန်း ကြမ်းပြင်မှ ကြွတက်သွားပြီး မိမိရင်ခေါင်း အမြင့်သို့) ရောက်လျှင် သူ့ဘာသာ တစ်ဖန်ပြန်လျှော့ကျသွား စဉ် မိမိလက်များက ထိန်းချရုံသာ လိုအပ်ပါသည်။

၆။ Power Pull Snath

ခုန်အားဖြင့် အမြန်မ၊ ရန် ဆွဲပင့်တင်

အလေးဘားတန်းကို လက်ကြံကြံကြီး အပေါ်မှအုပ်ကိုင် ကာ ခုန်အားဖြင့် ကြမ်းပြင်မှ ဆွဲပင့်တင်လိုက်ပါ။

လည်ပင်းအမြင့်အထိရောက်လျှင် သူ့ဘာသာ ကြမ်းပြင်သို့ လျှော့ကျသွားသည်ကို လက်များက ထိန်းချသွားရုံသာလိုအပ် ပါသည်။

၇။ Front Squat အလေးကို လည်ခင်းရှေ့ ညှပ်ရိုးပေါ် တင်ပြီး ထိုင်ထားပါ။

၈။ Back Squat အလေးကို လည်ပင်းနောက် ပခုံးပေါ် တင်၍ ထိုင်ပါ။

၉။ Over-head Squat အလေးဘားတန်းကို လက်ကျဲကျဲ ကြီး ချဲကိုင်ကာ ဦးခေါင်းအထက် လက်တစ်ဆစ်

တွင် ပင့်မြှောက်ထားလျက် ထိုင်ချည် ထချည် ဖြစ်  
လှုပ်ပါ။

ဤ(၇)(၈)(၉)ကို တစ်နေ့လျှင် တစ်မျိုးပြောင်း လေ့  
ကျင့်ပါ။

၁၀။ Dead Lift Narrow Grip လက်စိပ်ခါးဆွဲ

အလေးစားတန်းကို ပခုံးအကျယ်ကိုဝင်ကာ ခူးကွေးထိုင်ချ  
ထားရာမှ လက်အားများကိုလုံးဝအသုံးမပြုဘဲ ကြိုးနှစ်ချောင်း  
သဖွယ်သောအသုံးပြုလျက် ခြေဆန့်ကိုယ်ဆန့်မတ်ထားပါ။ ကိုယ်  
မတ်ရပ်မိလျှင် တစ်ဖန် ခူးညွတ်ထိုင်ကာ တစ်ဖန် ပြန်ဆွဲမတ်  
ထားပါ။

၁၁။ Dead Lift wide Grip လက်ကျွဲခါးဆွဲ

လက်ကြာကြာကိုင်၍ အမှတ်(၁၀)အတိုင်း ကိုယ်မတ်  
ထားပါ။ ဤ(၁၀) နှင့် (၁၁) ကိုလည်း တစ်နေ့လျှင်  
တစ်မျိုးပြောင်း လေ့ကျင့်ပါ။

အထက်ပါ စနစ်သစ်အထောက်အကူ အလေးမလေ့ကျင့်  
ခန်းများကို ၃ကြိမ်၊ ၂ ကျော့မှ ၃ ကျော့စီ အထိ ရက်သတ္တ  
တစ်ပတ်လျှင် တစ်ရက်ခြား၊ ၃ ရက်သာ သင့်တင့်ရုံလေးသာ  
အလေးဖြင့်သာ လေ့ကျင့်ပါ။

ဤ(၁၄)ရက်အတွင်း အလုပ်ရှည်နည်းစာအုပ်ပါ ကိရိယာ  
အား လေ့ကျင့်ခန်းများကို နံနက်ရော ညဉ့်ပါ လေ့ကျင့်  
ပါ။

အခန်း (၆)

ကမ္ဘာကျော် အလေးမ နည်းပြဗဟုကြီး

ဝဗလျူအေပူလစ်၏

လျှို့ဝှက်သော အရပ်ရှည်

လေ့ကျင့်ခန်းများ

(စနစ်မန်စွာ လေ့ကျင့်ပါက လေ့ကျင့်သူ ၉၀%အရပ်  
ရှည်လာနိုင်ပါသည်။)

ပထမ ကမ္ဘာစစ်ကြီးဖြစ်စက စစ်ထဲသို့ ဝင်လိုသူ မျိုးချစ်  
လူငယ်များစွာသည် သူတို့၏ အရပ်နှင့် ရပ်အုပ် အလျင်တလို  
ရှည်လိုကြီးလိုစိတ်နှင့် ကျွန်ုပ်ထံသို့ ချဉ်းကပ်လာကြပြီး သူတို့  
သည် ပြင်းပြသောစိတ်ဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ စစ်မန်သော လျှို့ဝှက်  
လေ့ကျင့်ခန်းများအား (ခွဲ-လုံ့လ ကြီးစွာဖြင့်) လေ့ကျင့်ကြ  
သောကြောင့်(အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း)လိုအပ်သော အရပ်  
အမြင့်သို့ ရောက်ရှိသွားခဲ့ကြလေသည်။

ယင်းလျှို့ဝှက်သော လေ့ကျင့်ခန်းခြောက်ခုကို ယခု  
ထုတ်ဖော်ရေးသားလိုက်ပါသည်။

၁။ ခြေနှစ်ဖက် သင့်တင့်စွာ ချဲ့၍ မတ်မတ်မပ်ပါ။ လက်  
နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်း အထက်သို့ မြှောက်ပါ။ လက်ဖဝါးချင်း  
ဟပ်လျက် လက်ချောင်းချင်းယွက်ကာ ဆုပ်ကိုင်ထားလိုက်ပြီး  
တစ်ကိုယ်လုံးကို အထက်သို့ ဆန့်နိုင်သလောက် ဆန့်မြှင့်ပါ။  
(ကြာရှည်နိုင်သမျှ ကြာရှည်စွာ) ဆန့်မြှင့်နေလိုက်ပါ။ အစွမ်း



ကုန် ဆန်မြင့်ထားလိုက်ရ၍ အတန်ငယ် ညောင်းကိုက်သွား ချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို သွက်လက်စွာ ကိုယ်ရွှေ့မှလျှောချပြီး ခူးနှစ်ဖက် အနည်းငယ်ကွေးညွတ်လျက် ခြေနှစ်ဖက် အကြားမှ ဖျါပြီး၊ ကျောနောက်သို့ ရောက်နိုင်သမျှအထိ လတ်ချောင်း ခြင်းယှက်ထားမှုကိုမပြုဘဲ ထိုးဆန့်နှိမ့်ချပါ။ ခါးအထက် ကိုယ် ကျအောက်သို့ အနိမ့်ဆုံးအထိ ကိုယ်ရွှေ့သို့ နှိမ့်ချခြင်း၊ လက် နှစ်ဖက်ကိုပူးရက် ကျောနောက်သို့ ထိုးဆန့်နှိမ့်ချပေးပါ။

၂။ ကြမ်းပြင်တွင် ဖင်ထိုင်ချပါ။ ခြေ နှစ် ချောင်း ကား နှစ်ထောင့်ပါ။ လက်တစ်ဖက်ကို ဆန့်တန်းလျက် လက်ဖဝါးကို ကျောနောက်တွင်မှောက်ချထောက်ထားပါ။ ယင်းလက်တဖက် သို့ ခါးအထက်ကိုယ်ကို အစွမ်းကုန် လိမ်လှည့်ပြီး ဦးခေါင်းက တောင်ထားသောလက်ကို အပေါ်မှစီးကြည့်ပါ။ ပုံသဏ္ဍာန် တွင် ကျွန်အနည်းငယ် တောင်ထားပါ။ လက်ပြောင်းထောက် ကာ ယင်းလက်ဖက်သို့ ခါးအထက်ကိုယ်ကို အစွမ်းကုန် လိမ် လှည့် စီးကြည့်နေလိုက်ပါဦး။

၃။ ခြေနှစ်ချောင်းချဲကားကာ ကြမ်းပြင်တွင်ဖင်ထိုင်ပါ။ အလေး “ဘားတို” တစ်ခု၏ အစွန်းတစ်ဖက် တချက်စီတွင် (လက်ဖဝါး မှောက်ရက် ဆုပ်ကိုင်ပြီး အလေးတို့ကိုလည်ပင်း မေါ် တင်ထားပါ။ ခါးအထက် ကိုယ်ကို ဝဲသို့လည်းကောင်း၊ ယာသို့လည်းကောင်း အစွမ်းကုန် ကိုယ်ဘေးသို့ ယိမ်းချပါ။ “ဒားလေးဘားတို” မရှိက အုတ်ခဲတစ်လုံးကို အသုံးပြုပါ။

တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ဆုပ်ကိုင်ထားသော လက်၏ တစ် ဖောင်ဆစ် တစ် ဖက် စီ သည် ကြမ်းပြင်နှင့် ရွှေ့ကလေးစီ အလှည့်ကျ ထဲသွားသွားလောက်အောင် ယိမ်းချပါ။

၄။ တံခါး၊ သို့မဟုတ် အိမ်နံရံကို နီးနိုင်သမျှ နီးကပ်စွာ မျက်နှာမူရပါ။ လက်နှစ်ဖက်၏ လက်ချောင်းကလေးများ ထိပ်ဖျားချင်းထိအောင် ပူးကပ်လျက် ခြေဖနောင့် အစွမ်းကုန် မြင့်ကာ ကိုယ်ရွှေ့က နံရံသို့ မြင့်နိုင်သမျှမြင့်စွာ လက်ချောင်း များ၏ထိပ်ဖြင့်ထိပါ။ ထိသောနေရာတွင် မြေဖြူနှင့်မှတ်သား တားလိုက်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှာ ခြေဖနောင့်မမြင့်ဘဲ အဆိုပါမြေဖြူ မှတ်သို့ လက်များထိပ်နှင့်ထိအောင် ကိုယ်ကို နေစဉ် ဆန့်ဖြင့် ကြိုးစားပေးရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

တစ်နေ့သောအခါ လက်ဖျားထိပ်ဖြင့် မြေဖြူ အမှတ်ကို ထိချိန်တွင် သူ့အထက်ဝယ် မြေဖြူအမှတ်အသားရေးခြစ်ထား လိုက်ပြီး ဆက်လက်ကြိုးစားသွားရန်ဖြစ်သည်။ (ဤနည်းမှာ ရှေ့က နည်းများတွင်လည်း ပါဝင်ခဲ့ပါသည်။)

၅။ မိမိ၏ကိုယ်ကို အစွမ်းကုန်ဆန့်မြင့်လျှင် ရောက်ရှိမည် မိမိ၏ အရပ် အမြင့်ထက် နှင့် လက်မ ပိုမြင့်သော တုတ်ရှည် တစ်ချောင်းကို နောက်ကျောတွင် ကပ် ထောင် ထား လျက် ပူးထားသော ခြေဖနောင့်နှစ်ခုဖြင့် ညှပ်ထားပါ။ ထိုတုတ်ရှည် သည် ကျောနောက် လည်ပင်းနောက်တို့၏ အလည်နှင့်လည်း ကောင်း၊ နောက်စေ့အလည်နှင့်လည်းကောင်း ထိနေပါစေ၊ ယင်းတုတ်ချောင်း၏ ထိပ်တွင် လက်ဝါးနှစ်ဖက်ဖြင့် ဖိအုင် ကိုင်ထားပါ။ လေ့ကျင့်မှု မစတင်မီ ယင်း ထိပ်ဖျားပိုင်းကို လုံးချောနေအောင် ဓားနှင့်ချောထားပါ။

လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် နောက်ပြန် ဖိအုပ်ကိုင်ထားသော ထို တုတ်ရှည်၏ထိပ်ဖျားဖက် မိမိ၏ ဦးခေါင်းထိပ်ဖျား ပိုမိုမြင့်

တက်စေရန် ရည်မှန်းလျက် လက်နှစ်ဖက်က အစွမ်းကုန်ဖိတွန်း ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကိုလည်း အစွမ်းကုန်ဆန့်မြင့်ပေးပါ။ တစ်ခါ အားယုတ်တိုင်း ဆယ်စက္ကန့်မျှ ဆန့်မြင့်ထားပါ။

ဖိမိဦးခေါင်းထိပ် အကယ်ပင် တုတ်ရှည်ထက် မြင့်လာချိန် ဂယ် တုတ်အောက်တွင် ခို လက်မ မြင့်သော တုံးကလေး တစ်ခု ခုကာ ဆက်လက်ဆန့်မြင့်ပေးပါ။

၆။ ကြမ်းပြင်တွင် ဝန်ဝန် ဝမ်းလျားမှောက်ပါ။ လက် နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ရှေ့ တူရှုသို့ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက် မျက်နှာချင်း ဆိုင်ကာ မျဉ်းပြိုင်ဆန့်တန်းထားပါ။ တတောင်နှင့်ဒူးဆစ်များ တောင့်ဆန့်ထားလျက်ပင် နှစ်ခုစလုံးကို မြင့်နိုင်သမျှ ဆန့်မြင့် ပါ။ ဦးခေါင်းကိုပါ အနေတော်သို့ မော့မြင့်ပေးပါ။ ခြေနှစ် ဖက်ထက် လက်နှစ်ဖက်ကို ပိုမိုမြင့်စွာပြိုင်တု ဆန့်မြင့်ပေးပါ။ ဤသို့ ဆန့်မြင့်ထားမှုကို ကြာရှည်နိုင်သမျှ ကြာရှည်စွာ ပြုလုပ် ပေးပါ။

အထက် ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုတိုင်းကို (၆)ကြိမ်စီမျှဖြင့်စတင်ပါ။ နံနက် အိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင် တစ်ခါ၊ (တတ်နိုင်ပါက) ည၌ အိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင် တစ်ခါ၊ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ခါ လေ့ကျင့်ပါ။ နောင် ကျင့်သားရ သွားချိန်တွင် အကြိမ်များကို တစ်စတစ် ကိုးသွားပါ။

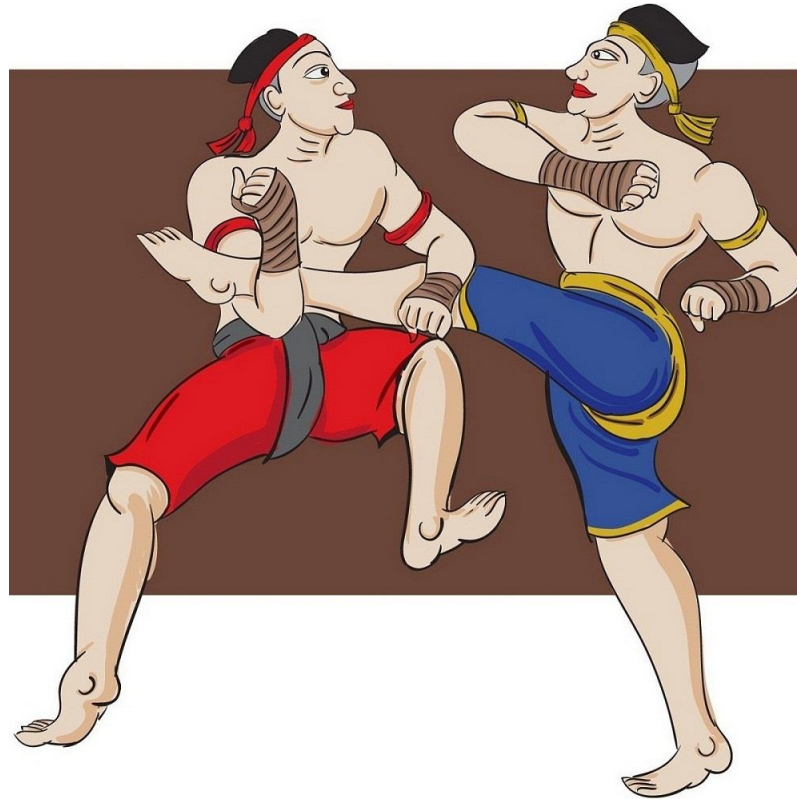
**Health & Strength Annual 958 They All Look Up to Tall Man by W.A. Pulam (Height Increase Instructor By Military Appointment)**

ကို ရှာဖွေလေ့လာ အကျဉ်းချုပ်ကာ တင်ပြပါသည်။  
ထိပ်တင်ထွဋ်

## ဆန်းညွှန်ဦးမှ ရရှိနိုင်သည့် စာအုပ်စာရင်း

တစ်အုပ်ဝယ်လျှင် တစ်အိမ်သားလုံးဖတ်ရသည့် စာအုပ်များ

- \* ဇိနတ္ထပကာသနီ ဗုဒ္ဓဝင်ရုပ်စုံ
- \* လက်ရွေးစင် ဓမ္မပဒ အတွဲ ၁ မှ ၉ ထိ
- \* အောင်ခြင်းရုပ်ပါး
- \* ပြိတ္တာတစ္ဆေသူရဲတို့အကြောင်း ( ပေတဝတ္ထုများ )
- \* ဂုဏ်တော်ပွားနည်းနှင့် အစွမ်းထက် ဂါထာတော်များ
- \* အိမ်တိုင်းအတွက် ဘုရားရှစ်ဆိုးအမျိုးမျိုး
- \* သစ္စာဆယ်စောင်တွဲ
- \* ဒေါ်မေမေသက်၏ ချက်နည်းပြုတ်နည်း “ ၆၆၆ ”
- \* ဒေါ်မေမေသက်၏ အိမ်ရှင်မများ သိမှတ်စရာနည်း “ ၃၀၀ ”
- \* ဒေါ်စိန်စိန်၏ မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ
- \* ဦးသန်းထွန်းမြင့်၏ ဘီ-ပီ-အိုင် ဆေးသုံးစွဲနည်းများ
- \* ကိုင်ရို အဆင့်မြင့် လက္ခဏာ ( ၁ ) ( ၂ )
- \* လူတိုင်းအတွက် အခြေခံဗေဒင်ပညာ
- \* ဦးကျော်ခိုင်၏ အိပ်မက် အတိတ်ကောက်နည်း
- \* ဦးမြတ်လှ၏ ဘဝကိုစိန်ခေါ်၍ ကမ္ဘာကျော်ခဲ့သူများ
- \* ဦးမြတ်လှ၏ လောကနီတိ
- \* ဦးမြတ်လှ ဘိုးရာဇာ မဏိရတနာ နီတိ
- \* ထိပ်တင်ထွဋ်၏ ( ၁၄ ) ရက်အတွင်း အရပ်ရှည်နည်း
- \* ထိပ်တင်ထွဋ်၏ ကျားမကိုယ်အလှ ( ၆ ) လ လေ့ကျင့်စဉ်
- \* လူကြီးများဖတ်ရန် ပုံပြင်များ (၁) အတုလရှင်ရသေ့ ဖြတ်ထုံး ပုံပြင် (၂) ဇော်ဂျီ တစ္ဆေပြောသောပုံပြင်နှင့် ကြမ္မာဒိုက် မင်းကြီးဖြတ်ထုံး (ပထမတွဲ-ဒုတိယတွဲ)(၃) မြန်မာ့သမိုင်းပုံပြင်(၄) ဇာတိမာန်ပုံပြင်များ (၅) ဘိုးရာဇာလျှောက်ထုံးပုံပြင် ( ပထမတွဲ၊ ဒုတိယတွဲ၊ တတိယတွဲ )



This book is for Educational or Non-Commercial use only.

Commercial use of this book will be at your Own Risk.

You can download more books about Martial Arts at <http://thaingwizard.wordpress.com>

If you like this book please be fun of Thaing Wizard at [www.facebook.com/ThaingWizard](http://www.facebook.com/ThaingWizard)

You can discuss about Martial Arts at [www.facebook.com/groups/thaingwizard](http://www.facebook.com/groups/thaingwizard)

If you want to tell about something you can contact via [thaingwizard@gmail.com](mailto:thaingwizard@gmail.com)