



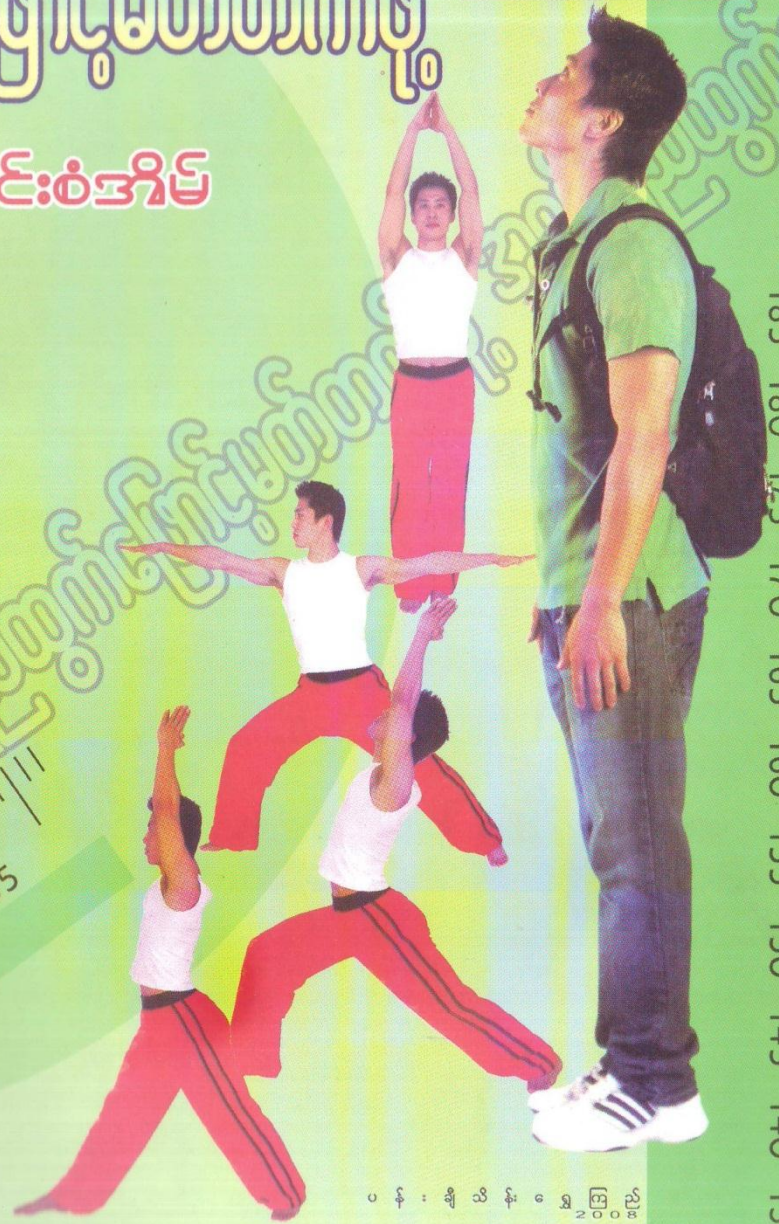
ပင်စံအိမ် အုပ်စုထွက် ပြောင်းမတ်တက်ဖို့

အုပ်စုထွက် ပြောင်းမတ်တက်ဖို့

Book + DVD

ပင်စံအိမ်

185 CM



အုပ်စုထွက် ပြောင်းမတ်တက်ဖို့



185 180 175 170 165 160 155 150 145 140 135

စေတနာအမှာ

“ အရပ်ရှည်ထွက် မြင့်တက်ဖို့ ” ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့ရာ လူငယ်လူရွယ်များနဲ့ ယင်းတို့ရဲ့မိဘများက စိတ်ဝင်တစား အားပေးဝယ်ယူမှု တွေ ရှိနေကြဆဲဖြစ်ပါတယ်။

လူငယ်တိုင်း အရပ်အမောင်းကောင်းချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိနေကြပြီး ဒီဆန္ဒ ပြည့်ဝနိုင်ရေးအတွက် တစ်ဖက်တစ်လှမ်းမှ အမှန်တကယ် ထိရောက်စွာ အကျိုးပြုနိုင်ရေးကိုရှေ့လျက် ယခုဒီ “အရပ်ရှည်ထွက် မြှောင့်မတ်တက်ဖို့” ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ဆက်လက်ဘာသာပြန်ဆို ထုတ်ဝေအပ်ပါတယ်။

မူရင်းစာအုပ်ဟာ ဟောင်ကောင် “ သာလျင်စာပေတိုက် ” ထုတ် **LOOK , I AM GROWING TALLER** ဖြစ်ပါတယ်။

နိုင်ငံတကာက နာမည်ကြီးအသင်းအဖွဲ့များနဲ့ ဆေးပညာရှင်ပါရဂူ များက တိုက်တွန်းအားပေးထားတဲ့ အရပ်ရှည်ထွက် မြှောင့်မတ်တက်ရေးနည်း လမ်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးနဲ့ လူငယ်လူရွယ်တွေ လေ့လာ၊ လိုက်နာ၊ ဆောင်ရွက်၊ လေ့ကျင့်သင့်သလို အရွယ်ရောက်သူများလည်း စိတ်အားထက် သန်စွာ စမ်းကြည့်သင့်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ဒီနည်းတွေကတော့ အားဗေဒသုံး အရပ်ရှည်ထွက် မြှောင့်မတ်တက် နည်း၊ ယောဂနဲ့ ပလိတ်စ်နည်းသုံး အရပ်ရှည်ထွက် မြှောင့်မတ်တက်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း၊ အစာအာဟာရဖြင့် အရပ်ရှည်ထွက် မြှောင့်မတ်တက်နည်းနဲ့ တရား (စိတ်) မှတ်နည်းဖြင့် အရပ်ရှည်ထွက် မြှောင့်မတ်တက်နည်းတွေ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါ့အပြင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်တွေလည်း ပြည့်စုံနိုင်သမျှ ပြည့်စုံအောင် ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	☛	၄၁၀၁၃၉၀၂၀၈
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	✱	၄၀၀၄၅၅၀၆၀၈
ထုတ်ဝေသူ	☉	ဦးမင်းအိမ် (ဝေဇင်မင်းစာပေ)
ပုံနှိပ်သူ	✎	ကိုမြတ်စိုး (မြ-၀၈၁၁၉)
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	✪	သိန်းရွှေကြည်
ကွန်ပျူတာ	✎	နန်းခမ်းတစ်၊ သောင်းမေ၊ ဂျူလိုင်မိုး
မျက်နှာဖုံးဖလင်	✎	Eagle
အတွင်းဖလင်	✎	ကိုမြတ်စိုး
စာအုပ်ချုပ်	✎	အလင်းတန်း
ပုံနှိပ်ခြင်း	☾	ပထမအကြိမ် (၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ)
အုပ်ရေ	✎	၁၀၀၀
တန်ဖိုး	✎	၂၈၀၀ ကျပ်

မာတိကာ

စေတနာအမှာ နိဒါန်း

အပိုင်းတစ်

အရပ်ကို ပိုမိုရှည်ထွက်စေနိုင်တယ်။ ရှည်ထွက်တဲ့ အရပ်ကိုလည်း တဖြိုးတဖြောင့်တည်း မတ်မတ်ရှိစေတယ်။ ခြေခွင်ကွေးကောက်၊ ကျောကုန်း နေတာကိုလည်း သက်သာ တည့်မတ်ပေးနိုင်တယ်။ ဖြောင့်နေ၊ မတ်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို မကိုင်၊ မကွေးသွားအောင်လည်း ရေရှည် ထိန်းထားပေးနိုင်တယ်။ ဒါတွေဟာ အရပ်မောင်းကောင်းပြီး ထောင်ထောင်မြင့်မြင့် ဝင့်ဝင့်ထွားထွား ဖြစ်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်တွေပါ။

အရပ်မြင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လွယ်ကူစွာ သင်ယူတတ်မြောက် လိုက်လုပ်နိုင်အောင်နဲ့ ပိုမို တိကျထိရောက်မှု ရှိနိုင်အောင်တို့ကို ရည်ရွယ် လျက် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်စုံလုံးအတွက် ဒီဗွီဒီခွေကိုလည်း စာအုပ်နဲ့တွဲဖက် ထုတ်ဝေပေးထားပါတယ်။ ပိုမို အဆင်ပြေစေလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

“ အရပ်ရှည်ထွက် မြင့်တက်ဖို့ ” နဲ့ “ အရပ်ရှည်ထွက် ဖြောင့်မတ် တက်ဖို့ ” ဆိုတဲ့ စာအုပ်(၂)အုပ်ကို လက်ကိုင်ပြုပြီး လိုက်နာ၊ လေ့ကျင့်၊ နေထိုင်၊ စားသောက်သွားနိုင်ရင် အရပ်အမောင်းကောင်းချင်တဲ့ ဆန္ဒဟာ အိပ်မက်မဟုတ်ဘဲ ရုပ်လုံးပေါ်လာမှာ သေချာပါကြောင်း တင်ပြရင်း . . .

မင်းစံအိမ်

အရပ်အဟောင်းနဲ့ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတဲ့အချက်များ	၁
၁။ ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်အနေအထား	
အရပ်ရှည်ထွက်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့အရာ	၂
၂။ မွေးပြီးနောက် ကြိုးစားမှုဟာ ၈၀ %ဖြစ်ပြီး	
မွေးရာပါဇီဝကတော့ ၂၀ % သာဖြစ်တယ်။	
အနာဂတ်ဟာ အိပ်မက်မဟုတ်ပါ။	၄
၃။ အာဟာရ၊ အားကစားနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်	
အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ အချက်ကြီး(၃)ချက်	၆
၄။ အသက်(၃၅)နှစ်ထိ စိတ်မလျော့ဘဲ ကြိုးစားပါ။	
ဘယ်အသက်အရွယ်ထိ အရပ်ထွက်နိုင်သလဲ။	၇
၅။ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ အရိုးနဲ့ကြွက်သားတို့ရဲ့	
ပါဝင်စွမ်းဆောင်ချက်	၈

အပိုင်းနှစ်

အရပ်ရှည်ထွက် ဖြောင့်မတ်တက်ဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနည်း	၁၇
၁။ အားကစားနည်းတိုင်း အရပ်ရှည်ထွက်	
ဖြောင့်မတ်တက်အောင် မစွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ပါ။	၁၉
၂။ အားဗေဒသုံး အရပ်ရှည်ထွက် ဖြောင့်မတ်တက်နည်း	
အားဗေဒသုံး အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်း	၂၄
(က) အားကစားလှုပ်ရှားဖို့ အချိန်ဇယားရေးဆွဲပါ။	၂၆
(ခ) ဒေါက်တာသောမတ်စ်ရဲ့ စံကိုယ်ဟန်	၂၈
(ဂ) အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ အခြေပြုထားချက်များ	၃၀
(ဃ) လွယ်ကူတဲ့ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများ	
- ထိုင်ခုံသုံးကျောဆန့်	၃၆
- လက်မြောက်၊ ခြေဖနောင့်ကြွ	၃၈
- နံရံ (သို့) တိုင်ကိုလှမ်းထောက်ပြီး ချိုင်းဆန့်	၄၀

(င) အရပ်မြင့်လှေကျင့်ခန်းများ	၄၂
- ကိုယ်လုံးဆန့်ထုတ်	၄၂
- လေထဲခြေမြှောက်နင်း	၄၃
- လက်မြှောက်ပြီး ဘယ်ညာတိုက်ကိုင်ညွတ်	၄၄
- ခြေပွတ်နောက်ကန်	၄၅
- ခြေပွတ်ရင်ဖွင့်	၄၆
- လက်ရမ်းခါးလိမ်	၄၈
- ရင်ဖွင့်ဆန့်ထုတ်	၅၀
- ရင်ဖွင့်လှေလှော်	၅၂
- မော့ကော့ ခြေလက်မတင်	၅၃
- လေထဲကြိုးခုန်	၅၄
- အသက်ပြင်းပြင်းရှူ ထိန်းညှိ	၅၆
(စ) အားပေးသုံး အရပ်မြင့်လှေကျင့်ခန်း	၅၈
(ဆ) ယောဂနဲ့ပလိတ်စနည်းသုံး အရပ်မြင့်လှေကျင့်ခန်း	၇၅
- တြိဂံသဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်	၈၃
- ထောင့်ကွေးသဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်	၈၄
- သစ်ပင်သဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်	၈၅
- စစ်သည်သဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်	၈၆
- သိမ်မွေ့ငါးမင်းသဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်	၈၉
- ဟန်ချက်ညီ ထက်အောက်ဖိ	၉၁
- ဒူးထောင်အိပ်ထ	၉၂
- ကုန်းပေါ်ရေကူး	၉၃
- ကြောင်လိုကျောဆန့်	၉၄

အပိုင်းသုံး

အစာအာဟာရဖြင့် အရပ်ရှည်ထွက်ပြောင်ပတ်တက်နည်း	၉၅
၁။ ကိုယ့်အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိပါ။	၉၈
၂။ အရပ်ရှည်ထွက် ပြောင့်မတ်တက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်များ	၁၀၀
(က) အလေးထားဖြည့်ဆည်းပေးရမယ့် ကယ်လစီယမ်	၁၀၀
(ခ) အသွေးအသားဖြစ်စေတဲ့ ပရိုတင်း	၁၀၁
(ဂ) ကြီးထွားမှုကိုအားပေးတဲ့ ဗီတာမင်များ	၁၀၂
(ဃ) မလိုတဲ့အရာတွေ ဖယ်ရှင်းပေးနိုင်တဲ့ ဖိုင်ဘာအစာမျှင်	၁၀၃

၃။ အရပ်ရှည်ထွက် ပြောင့်မတ်တက်မှုကို ထိခိုက်နိုင်တဲ့ အစာများနဲ့ စားသောက်ပုံ	၁၀၃
(က) လူငယ်အတော်များများဟာ အာဟာရဓာတ် မလုံလောက်တာ ဖြစ်နေကြတယ်။	၁၀၃
(ခ) စားသောက်ပုံကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့အားနည်းချက်များ	၁၀၄
(ဂ) အစားအသောက်မှာ သကြားဓာတ်ပါတာများလွန်းရင် အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ရေးအတွက် မကောင်းပါ။	၁၀၅
(ဃ) အချဉ်၊ အငန်၊ အစပ် အစာများဟာ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ရေးကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။	၁၀၈
၄။ သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ စားသောက်မှုပုံစံ ဖြစ်ချင်ရင် သတိထားရမယ့် အချက်(၄)ချက်	၁၀၉
(က) အကြိမ် ၃၀ ဝါးပါ။	၁၀၉
(ခ) စိတ်ပျော်ပျော်ထား စားသောက်ပါ။	၁၁၀
(ဂ) ထမင်းစားပြီး ၁၀ မိနစ်လဲလျောင်းပါ။	၁၁၀
(ဃ) သရေစာနဲ့ ညအစာတွေ မစားပါနဲ့။	၁၁၁
၅။ ရင်သွေးငယ်တဖြိုးတည်း မြင့်တက်စေဖို့ ခံတွင်းတွေ့ပြီး အာဟာရဓာတ်ကောင်းမယ့်ဟင်းကို ချက်ကျွေးပေးပါလား။	၁၁၂
- ဆားရည်ပုဇွန်	၁၁၄
- ကြက်သားဆူးပန်း	၁၁၅
- နံရိုးပြောင်းဖူးဟင်းရည်	၁၁၆
- ဝက် (သို့) ဆိတ်ခြေထောက်မြေပဲ	၁၁၇
- မုန်လာဥနီ၊ အမဲသားနပ်ဟင်းရည်	၁၁၈
- ထင်းရှူးစေ့အဆန်၊ သစ်တော်သီး၊ ပုဇွန်ကြော့	၁၁၉
- ပိုးနွယ်ရှင်၊ မှိုမွှေး	၁၂၀

အပိုင်းလေး

တရား (စိတ်) မှတ်နည်းဖြင့် အရပ်ရှည်ထွက် ပြောင်ပတ်တက်နည်း	၁၂၁
၁။ ငြိမ်သက်စွာထိုင်ခြင်း	၁၂၄
(က) တင်ပလွင်ခွေထိုင်	၁၂၆
(ခ) ဒူးတုပ်ထိုင်	၁၂၆
(ဂ) ခုံပေါ်ထိုင်	၁၂၇

- ၂။ မျက်စိမှိတ်ခြင်း ၁၂၈
- (က) မျက်စိအစုံကို မှိတ်ပါ။ ၁၂၈
- (ခ) မျက်စိမှိတ်ပြီး စိတ်အာရုံထဲကကိုယ့်ကို ၁၂၈
- မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ၁၂၈
- ၃။ အသက်ရှူတာကို ထိန်းညှိ၊ ရေတွက်ပါ။ ၁၂၈
- ၄။ ခေါင်းထဲ ဟင်းလင်းပြင်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ၁၃၀

အပိုင်းငါး

- အရပ်ရှည်ထွက် ဖြောင့်မတ်တက်ဖို့ နေထိုင်ပုံပုံစံ ၁၃၃
- ၁။ အရပ်ရှည်ထွက် ဖြောင့်မတ်တက်ချင်ရင် ၁၃၅
- ရှောင်ရမယ့် အချက်များ ၁၃၆
- (က) အိပ်ရာအခင်း ၁၃၇
- (ခ) အဝတ်အစား သတိပြုပါ။ ၁၃၈
- (ဂ) ထိုင်တဲ့ပုံစံ ဂရုစိုက်ပါ။ ၁၃၈
- (ဃ) လမ်းလျှောက်တဲ့ပုံစံ မှန်ပါစေ။ ၁၄၀
- (င) များများအိပ်တဲ့ကလေးဟာ ထွားကြိုင်းတယ်။ ၁၄၂
- (စ) ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့။ ၁၄၃
- (ဆ) အရက်ရှောင်ပါ။ ၁၄၃
- (ဇ) ရောဂါမဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်ပါ။ ၁၄၄
- ၂။ အရပ်မြင့်ဖို့အတွက် ခြေပိုင်းကို ရှည်အောင်လုပ်ပါ။ ၁၄၄
- (က) ခြေကိုရှည်မစတဲ့ အချက်(၅)ချက် ၁၄၄
- (ခ) ဘဲဥပုံနဲ့ ဖြက်ခြေခတ်ပုံ ခွင်ကောက်နေတဲ့ ၁၄၉
- ခြေထောက်တွေ ပြုပြင်နည်း ၁၅၁
- ၃။ ဖိုမလက္ခဏာရုပ်သွင် ပီပြင်ရင့်ကျက်မှုနဲ့ ၁၅၁
- အရပ်အမောင်းဆက်စပ်ပုံ ၁၅၁
- (က) ကိုယ့်ဘာသာ အာသာဖြေမှုကြောင့် အရပ်ရှည်ထွက်မှာကို ၁၅၁
- ထိခိုက်နိုင်သလား။ ၁၅၁
- (ခ) ပထမအကြိမ် ရာသီသွေးပေါ်ပြီးနောက်မှာ ၁၅၂
- အရပ် ထပ်မြင့်နိုင်ပါသေးသလား။ ၁၅၃
- (ဂ) အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော် အဝင်စောရင် အရပ်ပုတတ်တယ်။ ၁၅၆
- ၄။ အရပ်ရှည်ထွက်ဖြောင့်မတ်တက်ရေး အမေးအဖြေများ ၁၅၆

နိဒါန်း

◆ အရပ်မြင့်သူတစ်ဦး ဖြစ်ရမယ်။
 သက်တူရွယ်တူတွေထက် ပိုနေလို့ အစ၊ အနှောင့်အယှက်မရှိပဲ။
 ယုံကြည်စိတ်ပျောက်ပြီး စိတ်အားငယ်နေရတယ်...
 မော်ဒန်ဖြစ်ချင်တာ အရပ်ကလေးနည်းနည်း နိမ့်နေလို့တဲ့...
 အဲဒီအလုပ်ထဲ သိပ်ဝင်ချင်တာ အရပ်စံညွှန်းမမှီတဲ့ အချက်ကလေး
 နဲ့ ညှိနေလို့...
 မိုးဖွဲဖွဲထဲ အတူသွားနေတုန်း သူလေးကို ထိမိုးပေးချင်လိုက်တာ၊
 ခက်တာက ကိုယ့်ထက်ပိုမြင့်နေတော့...
 ပုညကသေးကွေးလေးမို့ သူ့ရင်ခွင်ထဲ တိုးဝေ့နားခိုရတာ အဆင်ပြေ
 ပေမယ့် နှုတ်ခမ်းချင်းထိမိဖို့ သူလေ ခါးကြီး ကိုင်းကိုင်းပေးနေရတယ်...
 ကျားဆိုရင် မားမား၊ တောင့်တောင့်ထွားထွား။ ‘မ’ဆိုရင် မြင့်မြင့်သွယ်
 သွယ်၊ တင်းတင်းကျစ်ကျစ်လေး ဖြစ်ချင်ကြတယ်မဟုတ်လား။ ဒီတော့ အားလုံး
 မြင့်ချင်ကြတဲ့ ဆန္ဒကိုယ်စီနဲ့ပဲပေါ့။
 အရပ်မြင့်ဖို့ ခြေသလုံးရိုးတွေ ချိုးဆက်နည်းတဲ့။ မတွေးဝံ့စရာ။
 အဆစ်၊ အရိုး၊ အရိုးနဲ့နဲ့ အရွတ်တွေကို ကိရိယာသုံးပြီး တအားဆွဲ
 ဆန့်နည်းတဲ့။ မချောင့်ပါလား။
 ဦးနှောက် ပစ်ကျူတရီအတက်ကနေ ဟော်မုန်းပိုထွက်စေဖို့ ဆေးဝါး
 သုံးစွဲနည်းတဲ့။ စိတ်ချရပျိုမလား။
 အရပ်မြင့်ချင်ရင် နည်းကောင်းလေးရှိမှ။
 ဒီစာအုပ်ပါ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်နည်းဟာ ရာနှုန်းပြည့် စိတ်ချ
 ရတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုရဲ့ သဘာဝတရားနဲ့လည်း ညီညွတ်တယ်။
 အားကစားလှုပ်ရှားမှု၊ အစာအာဟာရမှီဝဲမှုနဲ့ နေထိုင်မှုပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတဲ့
 အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ လိုအပ်ချက်(၃)ရပ်နဲ့လည်း ပေါင်းစပ်ယူထားပေး
 ပါတယ်။
 နိုင်ငံတကာ အားကစားရေးရာ ဆေးပညာအသင်း၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာ
 ရေးအဖွဲ့ချုပ်၊ အမေရိကန်နိုင်ငံ နယူးယော့အရိုးအဆစ် အထူးကုဆေးရုံ၊ ကမ္ဘာ
 တရုတ်နွယ်ဖွား အရိုးအဆစ် ပညာရှင်အသင်းနဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံတုဂ်
 “ လူနာအတွက် အာဟာရပညာ ” ဂျာနယ်တွေကနေ စုပေါင်းအကြံပြုပုဂံ
 တွန်းထားတဲ့ အရပ်ရှည်ထွက်ဖြောင့်မတ်တက်နည်းပါ။

ကလေးအရွယ်၊ လူငယ်အရွယ်တိုင်း သင်ယူသင့်၊ တတ်ထားသင့်တဲ့ သိပ္ပံနည်းကျ အရပ်ရှည်ထွက်ဖြောင့်မတ်တက်နည်းဖြစ်သလို လူလတ်များလည်း တက်တက်ကြွကြွ စမ်းကြည့်သင့်တဲ့နည်းဖြစ်တယ်။

◆ မွေးရာပါဗီဇကို ပြောင်းလဲနိုင်သလား။

အရပ်အမောင်းဟာ မျိုးရိုးဗီဇတစ်မျိုးတည်းပေါ် မူမတည်ပါ။ အရပ် မြင့်ချင်ရင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သား၊ အရိုး၊ တွယ်ဆက်တစ်သျှူးနဲ့ အာရုံကြော တွေ လိုက်ဖက်ညီစွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့လိုပါတယ်။

နေ့စဉ် နေထိုင်စားသောက်မှုဘဝအတွင်း ခေတ်သစ်ဆေးပညာနဲ့ ဇီဝကမ္မဗေဒ ပညာရပ်တွေရဲ့ အခြေခံတရားနဲ့အညီ သိပ္ပံနည်းကျ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်သွားရင် အရပ်အမောင်း ကောင်းချင်တဲ့အိပ်မက်ဟာ ရုပ်လုံးပေါ် လာမှာပဲ။

◆ အရွယ်ရောက်ပြီးနောက်မှာ အရပ်ထပ်မြင့်နိုင်သေးလို့လား။

အရပ်မြင့် မမြင့်ဆိုတာ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ လုံးလုံးဆိုင်ပြီး အသက် (၂၀) ကျော်ရင် အရပ်ထပ်မထွက်တော့ဘူးလို့ ယေဘုယျအားဖြင့် လူအများက ထင်မှတ် ယူဆနေကြရဲ့။ တကယ်တော့ ဒီအမြင်ဟာ ဆေးပညာ၊ အားကစား ပညာ၊ ဇီဝကမ္မပညာရပ်တွေရဲ့ ရှုထောင့်ကကြည့်ရင် လွဲမှားနေကြောင်း တွေ့ရ တယ်။

လူတစ်ဦးဟာ အသက် ၂၀ ကျော်ပြီးနောက်မှာ အရပ်ဆက်ထွက်ဦး မလား။ ပုသွားမလားဆိုတာ သူ့ရဲ့ ဘဝနေကျင့်ပုံစံနဲ့ လုံးဝ သက်ဆိုင်နေတယ်။ အရပ်မြင့်ချင်ရင် ကြိုးစားမှဖြစ်မယ်။ အာဟာရမျှတအောင် မှီဝဲမှုနဲ့ အားကစားလှုပ်ရှားမှုတွေကို ပေါင်းစပ်ကျင့်သုံးတာဟာ မျက်မှောက်မှာ တစ်ခု တည်းသော သိပ္ပံနည်းကျ နည်းလမ်းပါပဲ။

◆ အားကစားနည်းတိုင်းဟာ လူကိုအရပ်မြင့်စေနိုင်သလား။

အရိုး အချောင်းရှည်တွေရဲ့ အစွန်အဖျားက အရိုးနဲ့ ကြီးထွားဂလင်း ဟာ ကြီးထွား ရှည်လျားမှုရှိမှသာ အရပ်မြင့်နိုင်မယ်။ ဒီကြီးထွားဂလင်းဟာ အရိုးနဲ့ဖြစ်လို့ အလေးအပင် ကြာရှည်ထမ်းမခြင်း၊ အပြင်းအထန် လှုပ်ရှားခြင်း ခန္ဓာကိုယ်ကိုအားနဲ့ လှည့်ရမ်းခြင်း၊ အပြန်ပြန် ခုန်ပေါက်ခြင်းတွေ ပြုလုပ်ရင် အရပ်မြင့်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါ။ တားနှိမ်ထားသလို ဖြစ်စေလို့ပါပဲ။ အရပ်ရှည်ထွက် ဖြောင့်မတ်တက်ရေးကိုရည်ရွယ်တဲ့ အားပေးသုံး အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်း တစ်စုံကို ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

နိုင်ငံအသီးသီးက ဆေးပညာရှင်ပါရဂူတွေ၊ ဇီဝကမ္မပညာရှင်ကျွမ်းကျင်သူ အားကစားပညာရှင် ပါရဂူတွေ အတူတကွစုပေါင်း သုတေသနပြု ရရှိချက်ပါ။ အရေအတွက် သိန်းသန်းချီတဲ့လူတွေ လက်တွေ့ပြုလုပ်ပြီး ထိရောက်ကြောင်း၊ အတည်ပြုထားတဲ့ ထိရောက်တဲ့ နည်းကောင်းတစ်ရပ်ပါ။

ကျောရိုးကြီးထွားဖို့၊ ခြေရိုးရှည်လျားဖို့ ထိရောက်စွာအားပေးနိုင် တယ်။ အရိုး၊ အဆစ်၊ ကြွက်သားတွေကို ညီညာစွာကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်တယ်။ ကိုယ်တွင်းက ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို အားပေးနိုင်တယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ပြန်စေနိုင် တယ်။ အရိုးဆီ အာဟာရရတ်တွေ များများပို့ပေးနိုင်တယ်။ အိပ်ရေးကောင်း စေနိုင်တယ်။ ဦးနှောက်ပီကျူတရီအတက်ကနေ ကြီးထွားဟော်မုန်း စိမ့်ထုတ်ဖို့ နှိုးဆွပေးနိုင်တယ်။ အရေးပြားအောက်ရှိ အဆီတွေကို ရှင်းပေးနိုင်လို့ ဗိုက်၊ တင်နဲ့ပေါင်က ကြွက်သားတွေကို တင်းတင်းရင်းရင်းရှိစေနိုင်တယ်။ အကျိုးဆက် အားဖြင့် အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်စေရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အချိုး အဆစ် ပြေပြစ်စေနိုင်တယ်။ နောက်ပြီး အချိန်၊ နေရာရွေးနေ၊ ကြည့်နေစရာ လည်း မလိုပါ။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပြီးနောက်မှာ လူဟာလည်း ပေါ့ပါးလန်းဆန်း လာနိုင်တယ်။ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်သွားချင်မယ့် အားကစားနည်းလည်းဖြစ်တယ်။

◆ အားကစား လေ့ကျင့်ခန်းနည်းအပြင် အခြားအရပ်ရှည်ထွက် ဖြောင့်မတ်တက်နည်း ရှိသေးသလား။

ဂျပန်တွေဟာ အရင်က “ဂျပု” အဖြစ် ကင်ပွန်းတပ်ခံခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခု နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်အတွင်းမှာ အရပ်ပျမ်းမျှ ၁၁ စင်တီမီတာခန့် တစ်ရှိန်ထိုး မြင့်တက်လာခဲ့တယ်။ ဂျပန်လူမျိုးတွေရဲ့ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက် နည်း လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ စားသောက်နည်းကိုလည်း ဖော်ထုတ်ပေးထား ပါတယ်။

အာဟာရဓာတ်ကြီးငါးပါးနဲ့ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်တာ ဆက်စပ် မှု၊ အရပ်မြင့်တာကိုအားပေးမယ့် အလွယ်ချက်ပြုတ် စားသောက်နည်းတွေကို လည်း ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ဘတ်စကက်ဘောချန်ပီယံ မိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်ကို အရပ် ၂၀ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်မြင့်တက်လာစေတဲ့ တရား (စိတ်) မှတ်နည်းကိုလည်း ဖော်ပြပေးထားတယ်။ တရား (စိတ်) မှတ်နည်းကြောင့် ဦးနှောက်လျှပ်လှိုင်းကို အယ်ဖာလှိုင်း အနေအထားအဖြစ် ပေါ်စေတယ်။ ဦးနှောက်ရိုးတံနဲ့ ဦးနှောက် အောက်ဖုကို နှိုးကြွ လှုပ်ရှားစေတယ်။ ကြိုးထွားဟော်မုန်းတွေကို ပိုမို စိမ့်ထုတ် စေတယ်။ စွမ်းအင်နဲ့ ယုံကြည်စိတ်တွေကို ရရှိစေနိုင်တယ်။ ဒီလို ထက်သန်တဲ့ ယုံကြည်စိတ်၊ စိတ်တန်ခိုးရဲ့ စေ့ဆော်မှုအဟုန်ကြောင့် အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက် ရေးဟာ မနေးဇကန် အမှန်ဖြစ်လာမှာ သေချာတယ်။

အပိုင်းတစ်
အရပ်အမောင်းနဲ့ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတဲ့
အချက်များ

၀။ ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်အနေအထား

အရပ်ရှည်ထွက်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့အရာ

(က) မိဘအိမ်ထောင်ရေး မသင့်မြတ်မှုဟာ ကြီးထွားဆဲအရွယ် သားသမီးရဲ့ အရပ်ထွက်တာကိုထိခိုက်နိုင်တယ်။

ကိုးတန်းကျောင်းသားလေး မောင်သော် ရှစ်တန်းတုန်းကတော့ အတန်းထဲမှာ သူ့အရပ်အမောင်းကတော့ အလယ် အလတ်တန်းမှာပါတယ်။ ကိုးတန်းရောက်တော့ သူ့အရပ်ဟာ မထွက်ခဲ့ပါ။ အားကစားဆရာက မောင်သော်ကို အတော်ဂရုတစိုက် လေ့လာခဲ့တယ်။ မောင်သော်ရဲ့အပြုအမူတွေ ထူးခြားနေတာ တွေ့ခဲ့ တယ်။ ဆရာက အကြောင်းရင်းသိချင်လို့ မောင်သော်နဲ့ တစ်ဦးချင်း ဆွေးနွေးမေးမြန်းခဲ့တော့ သူ့မိဘတွေ မကြာ မကြာ ရန်ဖြစ်လေ့ရှိကြောင်း သိရတယ်။ မိဘ အိမ်ထောင်ရေး မသင့်မြတ်မှုကြောင့် စိတ်အနှောင့် အယှက်ဖြစ်ရပြီး စိတ်မရွှင်ပြ မှိုင်တွေနေခြင်းပါပဲ။



ဆရာကမိဘနဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့တယ်။ မောင်သော် အရပ် ထပ်မထွက်ကြောင်း ပြောပြခဲ့တယ်။ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ သုံးသပ်ပြခဲ့တယ်။ မိဘတွေက နောင်မှာ သားအတွက်ဆင်ခြင်ပါ့မယ်။ အိမ်မှာ စကားမများတော့ ဘူးလို့ ကတိပေးကြတယ်။ အကျိုးဆက်ကတော့ မောင် သော်လေး ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာသလို အရပ် လည်း တစ်ဟုန်ထိုး ထွက်လာတယ်။ ဆယ်တန်းအ ရောက်မှာ ၅. ၅ စင်တီမီတာ ပိုမြင့်လာတာပေါ့။ ကျောင်း စာလည်း တော်လာတယ်။

ဒါဟာစိတ်အခြေအနေ (စိတ်အကြောင်း အချက်)ကြောင့် အရပ်ရှည်ထွက်မှုကို ထိခိုက်ရတဲ့ လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်ပါပဲ။

(ခ) စိတ်ပေါ့ပါးပျော်ရွှင်မှုဟာ အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့ ဟော်မုန်းကို ပိုပြီး တိုးထုတ်စေနိုင်တယ်။

လူငယ်လူရွယ်ကာလမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ညှဉ်းဆဲတတ်တဲ့ အခြင်း အရာမျိုး ရံဖန်ရံခါ ပေါ်တတ်တယ်။ ဒါဟာ သိမ်ငယ်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ သူများနဲ့ မယှဉ်သာဘူး။ ဘာလုပ်လုပ် မဟန်ဘူးလို့ စိတ်ထင် စိတ်စွဲရာမှ ပေါ်ပေါက်ခြင်းပါပဲ။

ဟောင်ကောင်က နာမည်ကြီးမင်းသားတစ်ဦးက တီဗွီက အနုပညာ အမေးအဖြေကဏ္ဍမှာ သူ့ငယ်စဉ်ဘဝတုန်းက စိတ်အသွင်ကို ရင်ဖွင့်ခဲ့ဖူးတယ်။ “မှန်မှာကြည့်တော့ ကိုယ့်ရုပ်က အများသူငါလိုပဲ။ အရပ်က ပုလိုက်သေးတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ထဲဘဝင်မကျဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ အားကစားဘက်မှာလည်း ညံ့နေ ပြန်တယ်။ ဒါတွေဟာ ယောက်ျားမပီသတဲ့ အချက်တွေလို့ တွေးပြီး သိမ်ငယ် နေရဲ့။ သောကပွားနေရဲ့။ အရွယ်ရောက်တော့ ဒီအဖြစ်ကို ပြန်ပြောင်းတွေးမိ တော့ ရယ်စရာလို့ထင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီတုန်းကများ ငါ့မှာ ယောက်ျားတစ်ယောက် လို ကျားကျားလျားလျားမရှိလို့ ဘယ်မိန်းကလေးမှ ငါ့ကို ကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။ စွံတော့မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ စိတ်အားငယ်ပြီး ကြိုတ်ဝမ်းနည်းမိခဲ့ပါရဲ့...”တဲ့။



ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ အလှတော့စုံတဲ့ လူ့လောကမှာ အမှိုက်ပုံနဲ့ အိမ်သာတွေသာ ရွေးကြည့်နေသလိုပဲပေါ့။ ရောင်စုံပန်းနဲ့ မြက်ခင်းအလှတွေ ကြည့်ရှုခံစားရကောင်းမှန်း မသိတဲ့အဖြစ်ပေါ့။ ဒီလို မကောင်းစိတ် အတွေးမျိုး



ဝင်လာရင် ခေါင်းခါရမ်းပစ်လိုက်ပါလား။ အဝေးဆီ လှမ်းမျှော်ကြည့်ပြီး သဘာဝရှုခင်းအလှကို ခံစား ပါလား။ မိုးပေါ်ကကြယ်တွေကို ခေါင်းမော့ပြီးကြည့် ပါလား။ စိတ်အာရုံ ကြည်လန်းပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပေါ့ပါးလာလိမ့်မယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ်တွင်းက ဟော်မုန်းတွေ တိုးထွက်လာလိမ့်မယ်။ ဥပမာ- အရပ်မြင့်စေမယ့် ကြီးထွားဟော်မုန်း၊ သိုင်းရွိုက် ဂလင်းဟော်မုန်း၊ ကျောက်ကပ်ဟော်မုန်းနဲ့ လိင် ဟော်မုန်းတွေ ကောင်းကောင်း စိန်ထွက်လာမှ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်လာနိုင်မယ်။

ဂျာမနီနိုင်ငံ အားကစားတက္ကသိုလ်တစ်ခုက ပါမောက္ခတစ်ဦးက “ကိုယ်နဲ့စိတ်တို့ဟာ အပြန်အလှန် ဆက်စပ်ပေါင်းဖက်နေကြတယ်။” လို့ ဆိုခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အရပ်အမောင်းကို ကောင်းကောင်း ရှည်ထွက်စေချင်ရင် ပူပင်သောကစိတ် ကင်းရှင်းဖို့လိုတယ်။ အရပ်ထွက်ပါ မလား။ မြင့်ပါ့မလားဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ် မလွှမ်းမိုးမှဖြစ်မယ်။ ကျောင်းစာနဲ့ အလုပ်ထဲ စိတ်ကိုမြှုပ်ပြီး အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှ ကိုယ်နဲ့စိတ်တို့မှာ ခွန်အားပြည့်ဝ၊ အညွန့်တလူလူ ရှိလိမ့်မယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးက ဟော်မုန်းစိန်ထုတ်မှုနဲ့ ဇီဝကမ္မ စွမ်းရည်အရပ်ရပ် ပုံမှန် အနေအထားရှိမှုကြောင့် အရပ်အမောင်းမှာလည်း အမြင့်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

၂။ မွေးပြီးနောက် ကြိုးစားမှုဟာ ၈၀%ဖြစ်ပြီး မွေးရာပါဇီကောတော့ ၂၀%သာဖြစ်တယ်။
အနာဝတ်ဟာ အိမ်မက်မဟုတ်ပါ။

အရပ်မြင့်မမြင့်အပေါ် ဆက်စပ်လွှမ်းမိုးနေတဲ့ အကြောင်းအချက် ဝေဖန်အနက် မွေးရာပါဇီရဲ့ သက်ရောက်မှုအချိုးဟာ အင်မတန်ငယ်ပါတယ်။ ဝေဖန်မှုမှာ ဖော်ပြခဲ့သလိုပဲ အရပ်မြင့်တာနဲ့ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအချက်ကြီးနှစ်ရပ် ရှိတယ်။

မွေးရာပါအကြောင်းအချက်နဲ့ မွေးပြီးနောက်ပိုင်းအကြောင်းအချက် ဆိုတာတွေပါပဲ။

မွေးရာပါအကြောင်းအချက်ကတော့ မိဘဆီကရတဲ့ ဗီဇဖြစ်ပါ တယ်။ မွေးပြီးနောက်ပိုင်း အကြောင်းအချက်အနေနဲ့ကတော့ အပြင်အပူ ရှုပ်ထွေးလှပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသေအချာလေ့လာရင် (၃) စားတွေ့နိုင်တယ်။ အားကစားလှုပ်ရှားမှု၊ အစာအာဟာရနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တို့ဖြစ်တယ်။

အားကစားလှုပ်ရှားမှုမှာ ကိုယ်စွမ်းအားမြင့်မားရေး အားကစား လေ့ကျင့်ခန်းတွေအပြင် နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု ကာယအလုပ်တွေလည်း အကျိုးဝင်တယ်။

အစာအာဟာရဓာတ်မှာ အဆီ၊ ပရိုတင်း အသားဓာတ်၊ ကာဗိုဟိုက် ဒရိတ် ကစီဓာတ်ပေါင်းတွေအပြင် ဗီတာမင်မျိုးစုံ၊ ကယ်လစီယမ် ထုံးဓာတ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ဖော့စဖရပ် မီးစွဲဓာတ်၊ သံဓာတ်စတဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ပေါင်းစပ် ပါဝင်ရရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုတာကတော့ နေရောင်၊ လေ စတဲ့ သဘာဝဝန်းကျင်နဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဟန်လွှမ်းမိုး နေတဲ့ လူမှုဝန်းကျင်တို့ကို ဆိုလိုတယ်။

အရပ်အမောင်း ကောင်းမ ကောင်းနဲ့ ပတ်သက်လွှမ်းမိုးနေတဲ့ အကြောင်းအချက်တွေကို တန်းစီ ချကြည့်ရင် အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝ မှုရှိမရှိဟာ ၃၁%၊ မျိုးရိုးဗီဇဟာ ၂၃%၊ အားကစားလှုပ်ရှားမှုဟာ ၂၀%၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ ၁၆%နဲ့ အခြားအကြောင်းအချက်ဟာ ၁၀% ဖြစ်တာကို တွေ့ရတယ်။



ဒါကြောင့် အရပ်အမောင်း ကောင်း အရပ်မြင့်ချင်ရင် မွေးရာပါဗီဇမျိုးရိုးလိုက်မှုကို ၂၃% လောက်သာ အားထားနိုင်ပြီး ကျန်၇၇%ကတော့ မွေးပြီးနောက်ပိုင်း ကြိုးစားမှုနဲ့ များစွာသက်ဆိုင်နေပါတယ်။

၃။ အာဟာရ၊ အားကစားနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်

အရပ်ရပ်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ အချက်ကြီး(၃)ရပ်

အရပ်ရပ်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ လိုအပ်ချက်ကြီး (၃)ရပ်ရှိတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ အာဟာရ၊ အားကစားနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တို့ပါပဲ။ ဒီအချက်တွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုနှုန်းကိုကြည့်ရင် အာဟာရက ၃၁%၊ အားကစားက ၂၀%နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က ၁၆% စီရှိကြတယ်။



အဲဒီ သုံးမျိုး စုစုပေါင်းဟာ ၇၇%ရှိတဲ့အတွက် အရပ်ရပ်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ မွေးရာပါပီ။ အကြောင်းအချက်ဟာ ၂၃%မျှသာ လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရပ်ရပ်ထွက်မြင့်တက်ဖို့အရေးမှာ မွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းကြိုးစားမှုဟာ

ပိုအကျိုးသက်ရောက်ကြောင်း တွေ့ရတယ်။

မိဘတွေ အလွန်ပုနေလည်း သင့်အနေနဲ့ အာဟာရ၊ အားကစား၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတဲ့ ဘက်(၃)ဘက်စလုံးကို အလေးထား ဂရုစိုက်နိုင်ရင် အရပ်မြင့်နိုင်ခြေရှိပါတယ်။

ဒီလိုဆိုလို့ ဒီ(၃)ချက်ကို ဂရုစိုက်ဆင်ခြင်ပါပြီတဲ့။ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာမှ အကျိုးခံစားရမှာလဲ။ တကယ်လို့ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်လောက်ကြာမှဆိုရင်တော့ စိတ်ရှည်နိုင်ပါ့ဦးမလား။ စိတ်ဝင်စားပါ့ဦးမလား။

ဟုတ်ပါရဲ့။ လူတွေရဲ့သဘောက တစ်ခုခုကိုစမ်းကြည့်၊ လုပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ခပ်စောစော အကျိုးရချင်ကြတယ်။ ထင်သလောက်မဖြစ်ရင် ဆက်လုပ်ချင်စိတ်လျော့သွားတတ်တယ်။



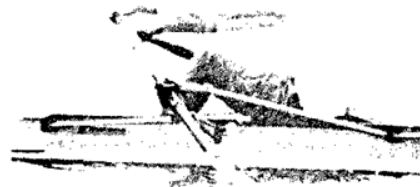
ဒါကြောင့် ရှည်မှန်းကာလတစ်ခု သတ်မှတ်ထားရှိပါ။ (၆)လဟာ ကာလဟာ အသင့်ဆုံးဖြစ်လိမ့်မယ် (၆)လတာ စွဲစွဲမြဲမြဲလေ့ကျင့်ခဲ့လို့ ဘယ်လောက် ရှည်ထွက်မြင့်တက်လာသလဲဆိုတာကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ဒီအတွက် လောက်တော့ သင်ခွဲရှိနိုင်ကောင်းပါရဲ့။

၄။ အသက်(၁၅)နှစ်ထိ စိတ်မလျော့ဘဲ ကြိုးစားပါ။

တယ်အသက်အရွယ်ထိ အရပ်ထွက်နိုင်သလဲ။

အရပ်ထွက်တာဟာ အသက်(၁၅)နှစ်လောက်ထိသာဖြစ်တယ်။ ဒီနောက်ပိုင်းမှာ မထွက်တတ်တော့ဘူးလို့ အများကထင်နေကြတယ်။ မှန်ပါတယ်။ အရပ်ထွက်တာမြန်တဲ့ အသက်အရွယ်ကတော့ ယောက်ျားလေးဆို ၁၁-၁၅ နှစ်ကြား၊ မိန်းကလေးဆို ၉-၁၃ နှစ်ကြားမှာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ဒါဟာယေဘုယျ အခြင်းအရာသာဖြစ်တယ်။



လက်တွေ့မှာတော့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အတော်မတူတာ တွေ့ရတယ်။ ဆိုလိုတာက တချို့ဟာ အလယ်တန်းအရွယ်မှာ အရပ်ထွက်တာ အလွန်မြန်ပြီးနောက် အရပ်ထပ်မထွက်တတ်တော့ပါ။

ဒါပေမဲ့ တချို့ကျတော့ ဒါနဲ့ပြောင်းပြန်ပါ။ အလယ်တန်းလောက်မှာ အရပ်မထွက်လို့ စိတ်ဆင်းရဲနေရာမှ အထက်တန်းကျောင်းသားအရွယ် ရောက်ဖော့မှပဲ ရုတ်တရက် အရပ်ထိုးယွက်တတ်တာမျိုးလည်းမနည်းလှပါဘူး။

“ကျွန်တော့ တယ်အသက် ၁၇ နှစ်ရှိပြီအရပ်က ဒီလောက်ပဲနေမှာပဲ... ”

ဒါကြောင့်တော့များ စိတ်မညစ်ပါနဲ့။ ၁၅ နှစ် နောက်ပိုင်းမှာလည်း ကြီးစားရင်တော့ အရပ်ထွက်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါတင်ဘယ်ကမှာလဲ ယောက်ျား လေးဆို ၂၅-၃၅နှစ်၊ မိန်းကလေးဆို ၂၂-၃၀နှစ်အရွယ်အတွင်းမှာလည်း အရပ်ထွက်နိုင်ခြေ ရှိပါသေးတယ်။

လက်တွေ့ဖြစ်ရပ် တစ်ခုရှိပါတယ်။ ကျောင်းသူ တစ်ဦးဆိုပါတော့၊ တက္ကသိုလ်ရောက်ပြီးနောက်မှာ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်နည်း လေ့ကျင့်ခန်း တွေလုပ်တော့ တစ်နှစ်တာအတွင်း ၈ စင်တီမီတာ ထပ်ထွက်လာပါသေးတယ်။

သို့ဖြစ်တဲ့တိုင် အရပ်ထွက်တာ သိသာတဲ့အရွယ်မျိုးမှာ ဒီအရပ်ရှည် ထွက်နည်းကို လိုက်နာနိုင်ရင် အရပ်ပိုထွက်တာ ပိုမြန်ပြီး ပိုစိတ်တိုင်းကျဖြစ်ရပါ လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအရွယ် ဒီကာလကိုကျော်လည်း လက်ရှိအရပ်ကနေ ပိုထွက် ပိုတက်ရေးကို ထောက်ပံ့ပြုနိုင်ပါသေးတယ်။

၅။ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ အရိုးနဲ့ကြွက်သားတို့ရဲ့ ပါဝင်စွမ်းဆောင်ချက်

အရပ်အမောင်းဟာ မွေးဗီဇသက်သက်ကြောင့် မဟုတ်ကြောင်းကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။ အရပ်အမောင်းကောင်းချင်၊ မြင့်ချင်ရင် တစ်ကိုယ်လုံး ညီညွတ်မျှတစွာ ဖွံ့ဖြိုးဖို့လိုတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြွက်သားနဲ့ အရိုးတွေ



အပြင် တွယ်ဆက်တစ်သျှူး၊ အာရုံကြောအဖွဲ့ နဲ့ အရေပြားအဖွဲ့တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ချင်ရင် ဒါတွေအားလုံး ညီညွတ်မျှတစွာ ဖွံ့ဖြိုးကြရပါ မယ်။ ဒီအရာတွေအနက် အရပ်ရှည်ထွက် မြင့်တက်ဖို့ အရေးပါဆုံးအချက်ကတော့ အရိုးရဲ့ ရှည်ထွက်မှုပါပဲ။ အရိုးရဲ့ ကြီးထွား ရှည်ထွက်မှုအကြောင်း လိုရင်းတို့ရှင်း တင်ပြ ပါမယ်။

၀၀၀၀မင်းစာပေတိုက်

ရှေးဦးစွာ လူ့ခန္ဓာကိုယ် အရပ်အမောင်းရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်ကို ကြည့်ကြရအောင်။ မိခင်ရဲ့ဝမ်းဗိုက်အတွင်း သန္ဓေသားဘဝ ၁၀လသား၊ ၁၀လသားမှာ အရှည် ၀.၅၅-၁ စင်တီမီတာ၊ ၃လသားအရွယ်မှာ ၁၀ဆကြီးထွားပြီး ၇.၉ စင်တီမီတာ၊ ၆လသားအရွယ်မှာ ၂၈-၃၄ စင်တီမီတာနဲ့ ၁၀လသားအရွယ် နောက်ပိုင်းမှာတော့ ၄၈-၅၂ စင်တီမီတာစီ ရှိတာတွေ့ရတယ်။

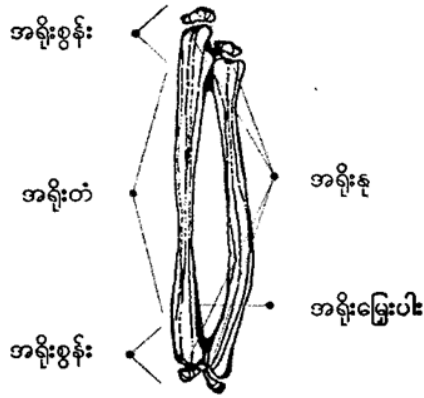
မွေးဖွားပြီး ၁-၂ သားအရွယ်ဟာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အလွန်တန် ဖိုးရှိလှတဲ့ အချိန်ပိုင်းပါ။ ဒီကာလမှာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကောင်းဖို့၊ အရှိန်ရသွား ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှနောင်မှာ တစ်ဟုန်ထိုး တက်နိုင်မယ်။ ၅နှစ်သားအရွယ်မှာ ကိုယ်အမြင့်ဟာ ၁၁၀စင်တီမီတာလောက်ရှိတတ်ပြီး မွေးဖွားစဉ်ကထက် ၂ဆ ကျော်မြင့်နေတတ်ပါတယ်။ ၆တန်းတက်တဲ့အရွယ်မှာ ယောက်ျားလေးဟာ ၁၆၀ စင်တီမီတာနဲ့ မိန်းကလေးဟာ ၁၅၅ စင်တီမီတာလောက် အရပ်မြင့်တတ်ပါ တယ်။ အသက် ၁၂မှ၁၄နှစ်အရွယ်ဟာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ဒုတိယအကြိမ် မြောက် အဖိုးထိုက်တန်လှတဲ့ အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြားပါ။ ယောက်ျားလေး ဟာ ၁၆၅စင်တီမီတာနဲ့ မိန်းကလေးဟာ ၁၆၀စင်တီမီတာလောက် ရှိလာတတ် ပါတယ်။

ဒီနောက်ပိုင်းမှာတော့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းဟာ တဖြည်းဖြည်း နှေး ကွေးလာတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရပ်ကတော့ ဆက်လက်ထွက်နေဆဲပါပဲ။ ၁၇နှစ် အရွယ်လောက်မှာတော့ ယောက်ျားလေးဟာ ၁၇၀စင်တီမီတာနဲ့ မိန်းကလေး ဟာ ၁၆၅ စင်တီမီတာ မြင့်နေတတ်ပါတယ်။ အထက်ဖော်ပြပါ အရပ်အမောင်း ကိန်းဂဏန်းများဟာ ယေဘုယျညွှန်းကိန်းမျှသာဖြစ်တယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကိုယ့် ခန္ဓာကိုယ်အခံနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု အခြေအနေတို့ကိုလိုက်ပြီး ကွာခြား တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဖွံ့ဖြိုးမှု စောခြင်း၊ နောက်ကျခြင်းဆိုတဲ့ အပြောမျိုးတွေ ရှိနေတာပေါ့။

ဒီအချိန် ဒီအရွယ်မှာ အရိုးချောင်းရဲ့အရှည်ဟာ မွေးဖွားစဉ်ကထက် ၃ဆကျော်လောက်ရှိနေပြီဖြစ်တယ်။ ဒီလိုကြီးထွား ရှည်ထွက်လာတဲ့ဖြစ်စဉ်နဲ့ ဇီဝကမ္မပိုင်းဆိုင်ရာ သဘောတွေသိရှိထားပါမှ သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ အရပ်ရှည်ထွက် နည်းတွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်လိမ့်မယ်။

လူ့တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အရိုးစုစုပေါင်း ၂၀၆ ချောင်းရှိပါတယ်။ ခေါင်း မှာ ၂၃၊ ရင်မှာ ၃၁၊ လက်တွေမှာ ၆၄၊ ခြေတွေမှာ ၆၂နဲ့ ကျောရိုးမှာ

၀၀၀၀မင်းစာပေတိုက်



အရိုးရဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ

၂၆ ချောင်းစီရှိပါတယ်။ ယင်းတို့အနက် အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ အဓိက ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတာကတော့ ကျောရိုးနဲ့ ခြေကအရိုးတွေပါပဲ။

အရိုးဖွံ့ဖြိုး ကြီးထွားရှည်ထွက်တာကိုသိချင်ရင် အရိုးရဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံကို သိထားဖို့လိုပါတယ်။ အရိုးကို ၎င်းရဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံအရ နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားနိုင်တယ်။ ဦးခေါင်းခွံကအရိုးမျိုးဟာ အတိုစားဖြစ်ပြီး ခြေလက်ကအရိုးမျိုးဟာ အရှည်စားဖြစ်တယ်။

(က) အရိုးရဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ

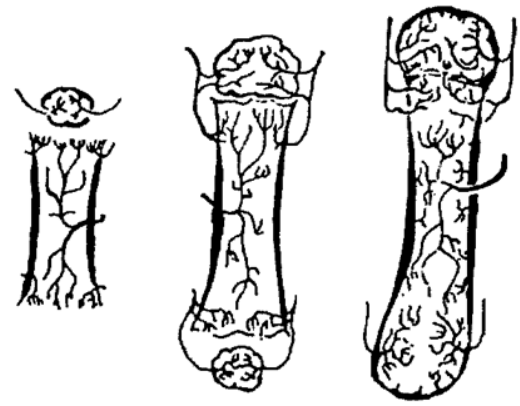
အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့အတွက် အလွန်ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတဲ့ ခြေလက်တွေက အရိုးရှည်များဟာ တိုင်လုံးရှည်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး အစွန်းနှစ်ဖက်ထိပ်များဟာ ဖုပြီးကြီးနေပါတယ်။ ထိပ်ကို အရိုးစွန်းလို့ခေါ်ပြီး အလယ်ပိုင်းကိုတော့ အရိုးတံလို့ခေါ်ပါတယ်။ အရိုးတံပိုင်းဟာ ခေါင်းပွဖြစ်ပြီးအတွင်းမှာ ရိုးတွင်းခြင်ဆီရှိနေတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုအားပေးတဲ့ အရိုးစွန်းပိုင်း အရိုးနုဆိုတာရှိတယ်။ ဒီအရိုးစွန်းပိုင်းအရိုးနုဟာ ကြီးထွားဟော်မုန်းနဲ့ အခြားဟော်မုန်းများရဲ့ နိုးဆွလှုံ့ဆော်မှုကို ခံယူရရှိတဲ့အခါမှာ အရိုးချောင်းဟာ အပေါ်နဲ့ အောက်နှစ်ဖက်ဆီ တစ်စတစ်စ ဆန့်ထွက်ရှည်လျားလာတယ်။ အရွယ်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဒီအရိုးစွန်းပိုင်း

အရိုးနုဟာ အရွယ်ကျစ်လာ၊ မာလာပါတယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူမှာ အရိုးနုဟာ အလွန်မာကျောနေတတ်ပြီး ဝလင်းတစ်ကြောင်းလို ဖြစ်လာတယ်။ ပါးလှတဲ့ အရိုးစွန်းဝလင်းလို့ခေါ်တယ်။

အဆစ်ကလွဲပြီး ကျန်တဲ့အရိုးများရဲ့ အပေါ်ယံမှာ အရိုးမြေးပါးလွှာနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားပါတယ်။ ဒီအရိုးမြေးပါးမှာ သွေးကြောငယ်များ၊ အာရုံကြောများနဲ့ တွယ်ဆက်တစ်သျှူးမျှင်များ ရှိနေပါတယ်။ အရိုးမြေးဟာ ပါးပေမယ့် အလွန်တရာ မာကျောပါတယ်။ အရိုးမြေးဟာ အရိုးကို အကာအကွယ်ပေးသလို အရိုးကနေ ကြွက်သားပေါ်ထွက်တဲ့ အခြေခံပိုင်းလည်းဖြစ်တယ်။ ဒါတွေထက် ပိုအရေးပါတာကတော့ အာဟာရပါတဲ့သွေးရည်ကို အရိုးဆီ ပို့ပေးခြင်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် အရိုးမြေးပါးနဲ့ အရိုးချောင်းတို့ရဲ့ အထူအပါး၊ အတုတ်အသွယ်အနေအထားဟာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး၊ အရပ်မြင့်မားရေးနဲ့ များစွာသက်ဆိုင်နေပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် အရိုးဟာ အရိုးဆဲလ်များနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်။ အရိုးနုအစိတ်အပိုင်းမှာလည်း အရိုးနုဆဲလ်များနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်။ အရိုးနုရဲ့ ကြီးထွားမှုဟာ အရိုးနုဆဲလ်များရဲ့ ပွားများမှုအပေါ် မူတည်နေတယ်။



အရိုးကြီးထွားရှည်လျားလာပုံ

နမူနာသာမကအနေဖြင့် လက်ကောက်ဝတ်ရိုးနဲ့ လက်ဖျံရိုးတို့ဆက် တွဲနေရာက အရိုးနုကိုကြည့်ရအောင်။ ဓါတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ရင် အလင်းပေါက်ပြီး ကြည့်နေတဲ့ ခါးပတ်လို အကွက်လေးတွေ့လိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အရိုးစွန်းပိုင်းက အရိုးနုပုံဖြစ်ပါတယ်။ ဆဲလ်ကြီးထွားမှုကိုအားပေးတဲ့ ဂလင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးရှည်ထွက်မှုအတွက် အရေးပါလှတဲ့အရာပါ။

အရိုးနုဆဲလ်များရဲ့ ပြုကွဲတိုးပွားမှုဟာ အရိုးစွန်းက အရိုးနုပိုင်းမှာသာ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ အသစ်ပြုကွဲထွက်လာတဲ့ ဆဲလ်တွေအတွင်းရှိ တွယ်ဆက် တစ်ချို့ကနေ အရိုးညှောက်ဆဲလ်ဖြစ်လာပြီး တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားရှည်လျား ကာ ရင့်လာတယ်။ တဆက်တည်းမှာ ဒီဆဲလ်ရဲ့ပတ်လည်မှာ ကယ်စီယမ် ထုံး ဓာတ် အဓိကပါဝင်တဲ့ ထုံးသားတက်လာပါတယ်။ အရိုးနုဆဲလ်များ စတင်အား လျော့ကျဆင်းလာပြီး နောက်ဆုံးမှာ သေကုန်တယ်။ သေကုန်တဲ့ အရိုးနုဆဲလ် များဟာ အရိုးဆဲလ်အဖြစ် ကျန်ရှိနေတယ်။ ဒီလို တိုးပွားဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အပိုင်း ဟာ အရိုးရဲ့ရှည်ထွက်လာတဲ့ အပိုင်းပါပဲ။

အရိုး ကြီးထွားရှည်လျားလာပုံကို အထက်ပါ အခြင်းအရာကနေ ကြည့်ရင် အရိုးနုဆဲလ်တွေ တိုးပွားလာပြီးနောက် ထုံးဓာတ်အနည်ထိုင်တဲ့ ထုံးသားတက်မှု ဖြစ်ပွားရာမှ အရိုးဆဲလ် ဖြစ်လာခြင်းပါပဲ။

အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်မှုနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အခြား ခြေရိုးများ၊ ကျောရိုးများရဲ့ ကြီးထွားရှည်လျားလာပုံဟာလည်း ဒီဖြစ်စဉ်အတိုင်းပါပဲ။ သို့သော် ကျောရိုး ကြီးထွားရှည်လျားမှုဖြစ်စဉ်ဟာ နှေးကွေးလို့ ခြေရိုးထက်စာရင် အချိန် ပိုကြန့်ကြာတတ်ပါတယ်။

လွယ်လွယ်ပြောရရင် အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ချင်ရင် အရိုး တွေရဲ့ အရှည်နဲ့လုံးပတ် ကြီးထွားရှည်လျားလာဖို့လိုတယ်။ အရိုးရှည် ထွက်ဖို့ဆိုရင် အရိုးချောင်းရဲ့ထိပ်စွန်း၌ အရိုးနုဆဲလ်တွေ ပွားများနေ ဖို့လိုတယ်။ ဒါ့အပြင် ထုံးဓာတ်အနည်ထိုင်မှုနဲ့အတူ အရိုးထုပိုတုတ် လာဖို့လည်းလိုတယ်။

အရိုးရဲ့ အင်အော်ဂဲနစ် (အီဝ) ဓာတ်ပစ္စည်းမှာ ကယ်စီယမ် (ထုံး ဓာတ်ပေါင်းဟာ ၉၀%ကျော် ပါရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အရိုးကို ကယ်စီယမ် ဓာတ်ပေါင်းအဖြစ် ရှုမြင်နိုင်တယ်။

အရိုးမှာ ကယ်စီယမ်ဓာတ် တစ်မျိုးတည်းပါရှိတာ မဟုတ်ဘဲ

ကယ်စီယမ် ကာဗိုနိတ်၊ ကယ်စီယမ် ဖေါ့စဖိတ်၊ ကယ်စီယမ် ဖလိုရိုက်၊ မဂ္ဂနီစီယမ် ဖော့စဖိတ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်အောက်ဆိုဒ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ဆိုဒီယမ် ဖလိုရိုင်းနဲ့ အခြားအော်ဂဲနစ် (အီဝ) ဓာတ်ပစ္စည်းတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အာမီနိုအက်ဆစ်ကိုမဏ္ဍိုင်ပြုတဲ့ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် စတာတွေပါပဲ။ ယင်း တို့မှာ ပါဝင်မှုအချိုးအစားအရ နည်းလွန်း၊ နိမ့်လွန်းပေမယ့် အလွန်အရေးပါတဲ့အရာ များတော့ဖြစ်ပါတယ်။

လူခန္ဓာကိုယ်ဟာ အလွန်ရှုပ်ထွေး တိကျလှတဲ့ စက်ယန္တရားတစ်ခုနဲ့ တူတယ်။ ကျန်းမာချင်ရင်၊ ဖွံ့ဖြိုးထွားကြိုင်းချင်ရင် အာဟာရဓာတ်မျိုးစုံ ခြုံငုံရရှိနိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဒါ့အပြင် အရိုးအတွက်ဆိုရင် ဝိတာမင်မျိုးစုံ နဲ့ ဇီဝဓာတ်ကူပစ္စည်း (အင်ဇိုင်း)များ ရရှိဖို့ လည်းလိုသေးတယ်။ ဒါမှသာ စားလိုက်တဲ့ အစာထဲက အာဟာရဓာတ်မျိုးစုံကို အရိုး အတွက် အပြည့်အဝ အသုံးချနိုင်စွမ်းရှိမယ်။

ဝိတာမင်အေနဲ့ ဒီ ချို့တဲ့ရင် အရိုး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်နိုင်သလို ပိုလျှံ များပြားလွန်းပြန်ရင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စွမ်းရည်အရပ်ရပ်ကို ကျဆင်းစေနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ဟော်မုန်းမျိုးစုံ၊ အဆီအုပ်စုဝင် စတီးရွိုက် (STEROID) မျိုးစုံနဲ့ ပရိုတင်းများ ကိုလည်း အစားအသောက်ကနေ ရရှိနေဖို့ လိုတယ်။



(ခ) ကြွက်သားဟာ အရိုးလိုအရေးပါတဲ့အတွက်
ကြွက်သားကိုလည်း ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေဖို့လိုတယ်။

အရိုးဟာ ရိုးဆက်၊ အဆစ်တွေရဲ့အကူကြောင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အထိန်းထောက်တိုင်လို ဖြစ်နေရဲ့။ လူတို့ ပြုမူလှုပ်ရှားရာမှာလည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဟန် သွင်ပြင်ပေါ်လွင်အောင် ဖော်ထုတ် ထိန်းသိမ်းရာမှာလည်းကောင်း အရိုးဟာ အခရာဖြစ်တယ်။ အရိုးကို မိမိရဲ့ဒီလုပ်ငန်းတာဝန်တွေ ကျေပွန် ကောင်းမွန်စွာ ထမ်းဆောင်စေချင်ရင် အရိုးကိုယ်၌က ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု အား ကောင်းဖို့လိုသလို အရိုးနဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ ကြွက်သားတွေလည်း ဖွံ့ဖြိုးသန်စွမ်း မှုရှိရမယ်။

ကြွက်သားနဲ့အရိုးတို့မှာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့ လိုအပ်အရေးပါတာချင်း တူနေကြပေမယ့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးပုံချင်းကတော့ လုံးလုံးလျားလျား ကွဲပြားနေ ပါရဲ့။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြွက်သားကြီးငယ် အချပ်ပေါင်း (၄၀၀) လောက် ရှိတယ်။ ဒီကြွက်သားတွေမှာပါတဲ့ ဆဲလ်အရေအတွက်ဟာ လူကြီးအရွယ်မှာ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးအရွယ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် သိပ်ကွာခြားမှုမရှိတတ်ပါ။ ကြွက်သား ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရာမှာ ကြွက်သားဆဲလ်အရေအတွက် တိုးပွားခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ရှိရင်းစွဲ ကြွက်သားဆဲလ်များ အချောင်းချောင်း အမြောင်းမြောင်းထလာတာ တစ်နည်းအားဖြင့် ကြွက်သားမျှင်များ တုတ်လာရှည်လာတာမျိုးသာဖြစ်တယ်။ အရိုးနဲ့ဆဲလ်အရေအတွက် တိုးပွားမှုအပေါ်မှီပြီး အရိုးကြီးထွားလာပုံမျိုးနဲ့ မတူပါ။ အရိုးရှည်လာတာနဲ့အမျှ ကြွက်သားတွေလည်း လိုက်ဖက်ညီစွာ ရှည် လာကြီးလာဖို့လိုတယ်။

တကယ်လို့ ငယ်စဉ်အရွယ်မှာ ကြွက်သားကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု မကောင်း ခဲ့ရင် သန်စွမ်းတဲ့ အရိုးကိုရနိုင်ဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲလိမ့်မယ်။ ဒီအချက်ကို အရိုး ဆရာဝန် တော်တော်များများက ထောက်ခံထားကြတယ်။ သင့်တင့်တဲ့ ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှု (ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး အားကစား) ရှိမှသာ ကြွက်သားများ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ကောင်းနိုင်မယ်။

အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ဆိုတာ ခပ်လွယ်လွယ်တော့ မဟုတ်ဘဲ ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေ ဖြတ်သန်းရဖို့လိုပါရဲ့။

ဒါကြောင့် အရပ်ရှည်ချင်ရင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မစွမ်းရည် တွေကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရမယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရင် သန်မာတဲ့အရိုးနဲ့ ပျောင်းညွတ်ကြံ့ခိုင်တဲ့ ကြွက်သားတွေ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ အားနဲ့ဆွဲဆန့်လို့ရတာမျိုးမှ မဟုတ်တာ။ အလားတူစွာပင် ထူးခြားတဲ့ အာဟာရဓာတ်စာ ဆေးဝါးများ စားလို့ဖြစ်စေ ကြီးထွားဟော်မုန်းဆေး ထိုးလို့ဖြစ်စေ အရပ်ကို ရှည်ထွက်စေနိုင်တာမျိုး မဟုတ် ပါ။ အထူးသဖြင့် ဟော်မုန်းဆေး အထိုးများရင် ကောင်းကျိုးမရရုံသာမက ဆိုးကျိုးပင် ပေါ်နိုင်ပါရဲ့။

ဒါကြောင့် အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ချင်ရင် မျက်မှောက်ဆေးပညာနဲ့ ဇီဝကမ္မဗေဒတို့ရဲ့ သဘောတရားအခြေခံတွေကို ပေါင်းစပ်ကျင့်သုံးပေးနိုင် ဖို့လိုတယ်။ ဒါ့အပြင် နေ့စဉ်နေထိုင်မှု ဘဝအကျင့်ပုံစံဟာ သိပ္ပံနည်းစနစ်ကျ ရမယ်။ ဒါမှ အရပ်မြင့်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ပြည့်ဝလိမ့်မယ်။





အပိုင်းနှစ်
 အရပ်ရှည်ထွက် ဖြောင့်မတ်တက်ဖို့
 ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနည်း

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကရရှိတဲ့ အကျိုး
မကျေးဇူးတော့ ထင်တာထက်အများကြီး ထူးခြားထွေးပြားပါရဲ့။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို
အားကောင်းစေတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မြန်ဆန်သွက်လက်စေတယ်။
အရိုး ပိုမိုကြီးထွားသန်စွမ်းလာဖို့ အရိုးကို အာဟာရဓာတ်တွေ ပိုရစေတယ်။

ဒါ့အပြင် ဦးနှောက်အောက်အတက် (PITUITARY BODY) ကို
ကြီးထွားဟော်မုန်းတွေ ပိုထုတ်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးတယ်။ ဒါတွေရဲ့
အကျိုးဆက်အားဖြင့် အရပ်ရှည်ထွက်မတ်တက်အောင် တွန်းပေးတာပေါ့။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား လုပ်ပြီး
နောက်မှာ တစ်ကိုယ်လုံးပေါ့ပါးပြီး စိတ်လည်း
လန်းဆန်းတက်ကြွနေတတ်တယ်။ အစားအ
သောက်လည်း ပိုခံတွင်းတွေ့လာတယ်။ ဒီတော့
ခန္ဓာကိုယ်ကနေ အာဟာရဓာတ်တွေကို ပိုမို
စုပ်ယူရရှိမှုအရပ်ရှည်ထွက်မတ်တက်ဖို့ အကျိုး
ရတာပေါ့။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကြောင့်
အိပ်မောကျအောင် အိပ်ပျော်လို့ အိပ်ရေးဝစေ
တယ်။ အရပ်မြင့်ချင်ရင် ကိုယ်တွင်းမှာ ကြီးထွား
ဟော်မုန်းစိမ့်ထုတ်မှု ကောင်းရမယ်။ အိပ်ရေး
ကောင်းမှ၊ အိပ်ရေးဝမှသာ ကိုယ်တွင်းကြီးထွား
ဟော်မုန်းစိမ့်ထုတ်မှု အားကောင်းလိမ့်မယ်။
အထူးသဖြင့် ညအိပ်စက်ချိန်ဟာ ကိုယ်တွင်းမှာ
ကြီးထွားဟော်မုန်း အများဆုံးစိမ့်ထုတ်တဲ့ အချိန်
ပိုင်းဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား
အားကစားကြောင့် အိပ်ရေးကောင်းစေ၊ ပြည့်စေ
ခြင်းဖြင့် အရပ်ရှည်ထွက်မတ်တက်ရေးကို အား
ပေးရာရောက်ခြင်းဖြစ်တယ်။



အားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုရင် ငွေ့ကုန်ကြေးကျ မများသလို အရပ်ရှည်ဖို့
အရိုး ချိုးဆက်နည်းထက်လည်း အခံရသက်သာတာ အမှန်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်
ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အကျိုးရှိနေတော့ ဒီလိုသာဘဝ အကျဆုံးနည်း၊
ငွေ့ကုန်အနည်းဆုံးနည်းနဲ့ အရပ်ရှည်ထွက်အောင်လုပ်ဖို့ စိတ်ထက်သန်နေမှာ
အမှန်ပဲ။ ဒါဆို မလောပါနဲ့ဦး။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လှုပ်ရှားရတဲ့ အားကစား
နည်းကို ရွေးချယ်လုပ်မိရင် ခွန်အားစိုက်ထုတ်မှုကြောင့် ကုန်ဆုံးရတဲ့ အာဟာရ
ဓာတ်ဟာ စားသောက်မှုက ရရှိတာထက် ပိုသွားနိုင်တယ်။ ဒီအခါ အရိုးနဲ့
ကြွက်သား ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့ လိုအပ်တဲ့အာဟာရဓာတ်ကို လုံလုံလောက်လောက်
ပံ့ပိုးပေးနိုင်ဖို့ နေနေသာသာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပုံမှန်လိုအပ်တဲ့ အာဟာရ
ဓာတ်တောင် ချို့တဲ့သွားနိုင်ပါရဲ့။

ဒါ့အပြင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လှုပ်ရှားရတဲ့ အားကစားဟာ ကြီးထွား
ဟော်မုန်းစိမ့်ထုတ်မှုကို ဟန့်တားရာရောက်စေတဲ့အတွက် အကျိုးဆက်အနေ
ဖြင့် အရပ်ရှည်ထွက် ပြောဆိုမတ်တက်ရေးကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။

ဘယ်လို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားကိုပဲလုပ်လုပ် အစီအစဉ်
ကျနပြီ တစ်စတစ်စ အားတိုးထည့်သွားရတဲ့ ပုံစံမျိုးဖြစ်ရမယ်။ အရပ်မြင့်ချင်
စိတ် ပြင်းပြလွန်းလို့ ခံနိုင်ရည်ထက်ပိုပြီး အသည်းအသန်လုပ်တာမျိုး မဖြစ်
အောင်ဆင်ခြင်ပါ။

၀။ အားကစားနည်းတိုင်း အရပ်ရှည်ထွက် ပြောဆိုမတ်တက်အောင် မစွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ပါ။

လူတို့ရဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို နှစ်မျိုးခွဲနိုင်တယ်။ နေ့စဉ် လုပ်ငန်း
အတွက် ဆောင်ရွက်ရတဲ့ ကာယအလုပ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို အားပေး
တဲ့ ကိုယ်လက်ကြိုခိုင်ရေး အားကစားဆိုပြီးဖြစ်တယ်။ ခုခေတ်လူတွေဟာ
ကိုယ်လက်ကြိုခိုင်ရေးအားကစားကို အလေးထားလာတာတော့ တွေ့ရတယ်။
ဒီမှာ သတိချပ်ဖို့ကတော့ အားကစားတိုင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အချိုးကျစွာ
ဟန့်ချက်ညီ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့ မဖြစ်စေနိုင်ပါတဲ့။

အားကစားအမျိုးအစားရွေးတာမှန်ရင်၊ ကစားတာနည်းစနစ်
မကျရင် ဆိုးကျိုးဒဏ်ပင်ခံရနိုင်လို့ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်
အတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။

(က) အရပ်ရှည်ထွက်မတ်တက်ဖို့ အားပေးနိုင်တဲ့ အားကစားများ

ဒါတွေကတော့ ရေကူး၊ အေရိုဗစ်အက၊ တင်းနစ်၊ ဘော်လီဘော၊ စားပွဲတင်တင်းနစ်၊ ကြက်တောင်၊ တာတိုပြေး၊ ကိရိယာမပါဘဲ လုပ်ရတဲ့ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း စတဲ့ အားကစားတွေ ဖြစ်ပြီး နည်းစနစ်ကျန ကျွမ်းကျင်ဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။



(ခ) အရပ်ရှည်ထွက်မှုကို ဟန့်တားနိုင်တဲ့ အားကစားများ

အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ ထောက်ပံ့မှု မရှိရုံမက တန်ပြန် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေတဲ့ အားကစားနည်းများဖြစ်တယ်။ ဒါတွေကတော့ အလေးမ၊ ကိရိယာသုံး ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း၊ နပန်းလုံး၊ လှေလှော်နဲ့ ဟော်ကီရိုက်တဲ့ အားကစားနည်းတွေ ပါပဲ။



(ဂ) ကိုယ်အလေးချိန်တက်စေတဲ့ အားကစားများ

ဒါတွေကတော့ ဂျူဒို၊ ဆူမိုနပန်း၊ လှေလှော်၊ အလေးမ စတဲ့ အားကစားတွေပါပဲ။ ဒီအားကစားတွေလုပ်ရာမှာ တစ်ကိုယ်လုံးက အားတွေကို အထက်ဆီ တွန်းထုတ်ရတတ်တယ်။ အသက်ရှူအောင့်ပြီး အာရုံစူးစိုက်ထား



၀၀၀၀မင်းတပေတိုက်

ရတယ်။ ဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြွက်သားစိုင့်ကြီးတွေ တုတ်ခိုင်နေပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လည်း တက်လာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် နပန်းသမားတွေဟာ ဧရာမကိုယ်လုံးကြီးတွေနဲ့ ဖြစ်နေကြတယ်။ မွေးရာပါ ထွားကြိုင်းလှတဲ့ ကိုယ်လုံးမှာ အစားအသောက်ပိုရုံသာမက အားထုတ်ရမှု ပြင်းထန်လှတဲ့အချက်တွေကို ဖြည့်လိုက်တော့ အရေပြားအောက်မှာ အဆီတွေစုပြီး တုတ်တုတ် ဖြိုးဖြိုး ဖြစ်နေရခြင်းပါ။

(ဃ) အဆီကျပ်စေတဲ့ အားကစားများ

မာရသွန်ပြေး၊ တင်းနစ်၊ စားပွဲတင်တင်းနစ်၊ ကြက်တောင်၊ ဘော့စ်ဘော စတဲ့ အားကစားမျိုးတွေပါပဲ။ ပြင်းပြင်းထန်ထန်လှုပ်ရှားရတဲ့ အားကစားလုပ်ရင် ကိုယ်အလေးချိန်ကျနိုင်၊ ပိန်နိုင်တယ်လို့ လူအများယူဆနေကြတယ်။ ဒါဟာ လွဲမှားနေရဲ့။ အားများများစိုက်ရပြီး သည်းသည်းသန်သန် လုပ်ရတဲ့ အားကစားဟာ ကြာရှည်စွာလုပ်ရတဲ့ အားကစားမျိုးမဟုတ်လို့ အပူကယ်လိုရီ (လောင်စာစွမ်းအင်) ကုန်ဆုံးမှုမကြီးပါ။

ဒါနဲ့ ပြောင်းပြန်ပဲ၊ အနွေးပြေး၊ အဝေးလျှောက်၊ ရေကူး၊ တောင်တက်၊ မာရသွန်ပြေး စတဲ့ အားကစားမျိုးဟာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မလုပ်ရပေမယ့် အပူကယ်လိုရီ သုံးစွဲရမှု အတော်များတယ်။ ဒါတွေကသာ ပိန်စေတဲ့ အားကစားနည်းမျိုးဖြစ်တယ်။



အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ အကျိုးပြုနိုင်မယ့် အားကစားမျိုးကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်နိုင်ပြီဆိုရင် သိဖို့လိုသေးတဲ့ နောက်တစ်ချက်ကတော့ ဒီအားကစားကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ လုပ်မလဲ ဆိုတာပဲဖြစ်တယ်။ ဒီအတွက် ဒီအားကစားရဲ့ အပြင်းအပျော့ အနေထားကို ဦးစွာ သိထားဖို့လိုတယ်။ ဒီအားကစားလုပ်ပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ကုန်ဆုံးသွားရတဲ့ခွန်အားဖြင့် အပြင်းအပျော့အနေအထား သတ်မှတ်တာဖြစ်တယ်။ ဒါကို တိုင်းတာတွက်ချက်ယူနိုင်တယ်။ ရလဒ်ကိန်းကို စွမ်းအင်ဖလှယ်နှုန်းလို့ခေါ်တယ်။

၀၀၀၀မင်းတပေတိုက်

ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အကျိုးရှိမယ့် အားကစားလှုပ်ရှားမှု ပမာဏဟာ ဘယ်လောက်လဲ။ ဒီအချက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဂျာမနီနိုင်ငံက ၆၀ပညာရှင်တစ်ဦးရဲ့ ကျော်ကြားလှတဲ့ အဆိုပြုချက်တစ်ရပ် ရှိခဲ့တယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သင့်တင့်စွာလှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု ကောင်းနိုင်ပြီး လှုပ်ရှားမှု မလုံလောက်ရင်တော့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ချည်နဲ့ပြီး ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းသွားနိုင်တယ်တဲ့!



အရပ်ရှည်ထွက်မတ်တက်ဖို့ အားကစားလှုပ်ရှားရင် သတိထားရမယ့် အချက်ငယ်တွေလည်း ရှိသေးတယ်။ စွမ်းအင်ဖလှယ်နှုန်း ၂-၅ ရှိတဲ့ အားကစား နည်းက ပိုသင့်တော်တယ်။ ဒီလိုအားကစားမျိုးအဖြစ် လမ်းလျှောက် (ပုံမှန် လျှောက်၊ အမြန်လျှောက်)၊ အနွေးပြေး၊ ကြိုးခုန်၊ တုပ်ဆီးထိုးနဲ့ စက်ဘီးစီး တစ်မျိုးမျိုး ရွေးနိုင်တယ်။ နောက်ပြီး နိစ္စရူဝအလုပ်မျိုးဖြစ်တဲ့ စောင်ခေါက်၊ အိပ်ရာသိမ်း၊ တံမြက်လှဲ၊ ကြမ်းတိုက်၊ ရေသယ်၊ ထမင်းချက်တာတွေလည်း လုပ်ပေးနိုင်တယ်။

အားကစားလှုပ်ရှားမှုပမာဏ မလုံလောက်ရင်ဖြစ်စေ၊ ဒါမှမဟုတ် လွန်ကဲရင်ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်ရရှိမယ့်ဆိုးကျိုးဟာ အတူတူပါပဲ။

အရိုးချောင်းရှည်ရဲ့ ထိပ်စွန်းရှိ အရိုးနုကြီးထွားဂလင်းများ တိုးပွား ကြီးထွားပါမှ အရပ်ရှည်နိုင်တာဖြစ်တယ်။ ဒီကြီးထွားဂလင်းဟာ အရိုးနုသာ ဖြစ်လို့ ပြင်ပကဖိအား၊ တွန်းအားတွေကို ခံနိုင်စွမ်းသိပ်မရှိပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အလေးတပင် ထမ်းပိုးခြင်း၊ ကြာရှည်စွာ အပြင်းအထန်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ပိုင်းကို အားနဲ့ လှည့်ကွေးခြင်းမျိုးတွေပြုလုပ်ရင် ဒီအရိုးနုကို ထိခိုက် ပျက်စီးစေနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ကလေးပိုးချိုသလို၊ ရေသယ်ရေထမ်းသလို၊ အလေးအပင် မခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို အားနဲ့လှည့်ကွေးခြင်း၊ အပြန်ပြန် ခုန်ပေါက်ခြင်းတွေ ကြာရှည်လုပ်ရင် အရပ်ရှည်ထွက်မတ်တက်ဖို့အတွက် မကောင်းတဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ပေါ်ထွက်နိုင်တယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပျောင်းညွတ်မှုနဲ့ အဝင်လိုက်လျောမှု အစွမ်းသတ္တိ အတော်ရှိတယ်။ ဒီတော့ ပြင်းပြင်းထန်ထန်လှုပ်ရှားမှု လုံးဝမလုပ်ဘဲ တစ်ခုခု ဖြစ်မှာ စိုးရိမ်တဲ့စိတ်တွေ လွှမ်းမိုးနေတာဟာလည်း မလိုအပ်ပါဘူး။ အထူး သဖြင့် လူငယ်တွေဟာ ကာယခွန်အားတက်နေချိန်နဲ့ အဝင်လိုက်လျောမှု အစွမ်းပြည့်နေချိန်တွေဖြစ်လို့ များများလှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စွမ်းရည်တွေကို တိုးပွားစေနိုင်တယ်။

အချို့လူတွေက ကိုယ်အရပ်ပုတာဟာ ငယ်စဉ်က အားကစားလှုပ် ရှားမှု မလုံလောက်ခဲ့တဲ့အတွက်လို့ မှတ်ယူပြီးနောက်မှာ အားကစားကို ဖိဖိ စီးစီးလုပ်လာကြတယ်။ ဘယ်အရာမဆို လိုတာလျော့တာလည်း မကောင်းသလို ပိုတာလွန်ကဲတာလည်း မကောင်းပါ။ **အားကစားလှုပ်ရှားတာနဲ့ အနားယူ တာကို အပြန်အလှန် ထိန်းညှိပေါင်းစပ်ပေးဖို့လိုတယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးနိုင်မယ်။**

အရပ်ရှည်ထွက်မှုကိုအားပေးနိုင်တဲ့ ဘော်လီဘော၊ တင်းနစ်လို အား ကစားမျိုးတွေဟာ အနိုင်အရှုံးရှိတယ်။ နောက်စည်းမျဉ်းတွေအတိုင်း လိုက်နာ ကစားကြရတယ်။ အလွန်ကိုစွဲမက်လွယ်တဲ့ အားကစားမျိုးဖြစ်တယ်။ ဒီအား ကစားမျိုးတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အချို့အစိတ်အပိုင်းအပေါ်သာ အကျိုးသက် ရောက်အားကောင်းပြီး အချို့အစိတ်အပိုင်းအတွက်တော့ အဆိုးဖြစ်စေတာ လည်းရှိတယ်။ စနစ်တကျ မှန်မှန်ကန်ကန် မရွေးတတ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ လိုက်ဖက်မညီတာတွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။

ဥပမာ တင်းနစ်သမားမှာ ညာလက်ဟာ ဘယ်လက်ထက် တုတ်နေ ကြီးနေတတ်တယ်။ အလားတူစွာပဲ၊ ဘော်လီဘော၊ ဘော့စ်ဘော စတဲ့ အားက စားနည်းတွေမှာလည်း ဒီအခြင်းအရာမျိုးပေါ်နိုင်တယ်။ နောက်ပြီး ဒီအားကစား နည်းတွေမှာ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်၊ အားကစားပစ္စည်း၊ ကစားကွင်းနဲ့ မိုးလေဝသ အခြေအနေဆိုတဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေလည်း ရှိနေပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအား ကစားမျိုးတွေလိုက်စားရင် နေ့စဉ်လုပ်နိုင်ချင်မှ လုပ်နိုင်လိမ့်မယ်။ **သတိချုပ်စေ**

ချင်တာကတော့ အနိုင်အရှုံးကို သိပ်အလေးမတင်းလွန်းပါနဲ့။ ဒီအတွက် လူပန်းစိတ်နှမ်း ဖြစ်ရလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် အားကစားနည်း မကျွမ်း၊ မပုန်လို့ ထိခိုက်အနာတရလည်း ဖြစ်ရတတ်တယ်။ ဒီအခါ မှန်းချက်နဲ့ နှမ်းထွက် မကိုက်တဲ့အဖြစ်မျိုး တိုးလိမ့်မယ်။

၂။ အားပေးဝသုံး အရပ်ရှည်ထွက် ပြောင့်မတ်တက်နည်း အားပေးဝသုံး အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်း

နာမည်ကျော်ကြားလှတဲ့ အမြင့်ခုန်အားကစားသမားတစ်ဦးရှိပါရဲ့။ သူ့အရပ်အမောင်းက အစမှာ ခပ်ပုပုရယ်။ ၁၄နှစ်အရွယ်ကစလို့ အရပ်ထပ် မထွက်တော့သလိုပဲ။ ၁၆ နှစ်အရွယ်မှာ ၁၆၁ စင်တီမီတာပဲမြင့်တယ်။ သို့သော် သူ့ရဲ့ မလျော့တဲ့ခွဲနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကြောင့် တိုတောင်းတဲ့ သုံးနှစ်တာ အချိန်အတွင်းမှာ အရပ် ၃၁ စင်တီမီတာ ထပ်ထွက်လာခဲ့တယ်။ အမြင့်ခုန် အားကစားသမားတစ်ဦးဖြစ်ချင်တဲ့ ငယ်စဉ်က စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်ကို ရုပ်လုံး ဖော်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဘယ်လို ပြဒါးရှင်ဆေးတန်ခိုးကြောင့် ဒီလိုအရပ်ထွက်လာရ တာလဲ။ သိပ်ရှုပ်ရှင်မတွေးပါနဲ့။ သူ့နည်းက လွယ်လှပါရဲ့။ နေ့စဉ် အရပ်မြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ခဲ့လို့ပါပဲ။



သူ့လုပ်ခဲ့တဲ့ အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်း ဟာ အရပ်ရှည်ထွက်မတ်တက်ရေး ရည်ရွယ် ချက်သက်သက်အတွက် အနိုင်နိုင်ငံဆေးပညာ ရှင်ပါရဂူများ၊ ဇီဝကမ္မပညာရှင်များ စုပေါင်းပြီး သုတေသနလုပ် ပြုစုထားတာဖြစ်တယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်လို့ လက်တွေ့အကျိုးခံစားရသူပေါင်း ရှစ်သိန်းကျော်လောက် ရှိနေပြီလို့ဆိုပါတယ်။ သူတို့မှာ အကျိုးသုံးရပ်ရရှိခဲ့တယ်တဲ့။

အရပ်ကိုရှည်ထွက် မတ်တက်စေရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ကျန်းမာ သန်စွမ်းစေခြင်း၊ ပေါင်တံ၊ ခြေတံများပိုရှည်လျားလာပြီး လှပ တောင့်တင်းတဲ့ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်ကို ပိုင်ဆိုင်လာခြင်းနဲ့ အစိအစဉ် ကျနမ့်ကန်တဲ့ နေ့စဉ် နေထိုင်မှု ဘဝအကျင့်ကောင်းကို မွေးမြူနိုင်ခြင်း တွေပါပဲတဲ့။

၀၀၀၀မင်းကပေတိုက်

သေးငယ်တဲ့စေ့ဆော်မှုဟာ ဇီဝအသက်ကို နိုးကြွစေတယ်။ သင့်ဟင့် တဲ့စေ့ဆော်မှုဟာ ဇီဝစွမ်းအားကို လှုပ်ရှားထက်သန်စေတယ်။ သို့သော် ပြင်း ထန်တဲ့ စေ့ဆော်မှုကတော့ ဇီဝစွမ်းအားကို တားနှိမ်ထားနိုင်တယ်တဲ့။ ဒါဟာ လည်းကျော်ကြားလှတဲ့ ဥပဒေသတစ်ရပ်ပါ။ အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းကတော့ ဒီဥပဒေသအပေါ် အခြေခံထားတာပါ။

အရိုးနုအတွက်ဆိုရင် ဆွဲဆန့် (သို့) ဖိနှိပ်တဲ့လှုပ်ရှားမှုဟာ သင့်တင့်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုကိုပေါ်စေနိုင်တယ်။ အကျိုးအားဖြင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို သန်စေရုံ မက လင့်ဂလင်းရည်များ စုပ်ယူမှုကိုလည်းကောင်းစေလို့ အရိုးဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆွဲဆန့်လှုပ်ရှားမှုကို ကြာရှည်စွာလုပ်နေရင်တော့ မကောင်းပြန်ဘူးပေါ့။ သရေကွင်းကို ကြာရှည်ဆွဲထားရင် ကျွဲကန်အားလျော့ပါး သွားသလိုမျိုးနဲ့ တူလိမ့်မယ်။

အရပ်ရှည်ထွက်မတ်တက်ရေးအတွက် ကျောရိုးနဲ့ ခြေရိုးတွေဖွံ့ဖြိုး အောင် စေ့ဆော်ပေးမယ့် အားကစားလှုပ်ရှားမှုကို ဘယ်လိုရွေးလုပ်မလဲ။ ဒီ အားကစားမှာ ဆွဲဆန့်မှုသာမက အကွေး၊ အဖြေ၊ အလှည့်၊ အလိမ် စတာတွေပါ ပေါင်းစပ်ပါဝင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီအချက်တွေကို အခြေခံထားတဲ့ အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းဟာ အရိုး အဆစ်နဲ့ ကြွက်သားတွေကို ဟန်ချက်ညီ ပေါင်းစပ်လှုပ်ရှားထားခြင်းဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက် အသက်ရှူအင်္ဂါအဖွဲ့၊ သွေး လှည့်ပတ်မှုအင်္ဂါအဖွဲ့၊ ဟော်မုန်းအဖွဲ့နဲ့ အာရုံကြောအဖွဲ့ စတဲ့ အတွင်းအင်္ဂါ ကလိစာတွေအပေါ် သင့်တင့်တဲ့စေ့ဆော်မှုတွေ ပေါ်စေနိုင်တယ်။

လေ့ကျင့်သူအများဟာ အရပ်ရှည်ထွက် မတ်တက်လာရုံသာမက အအေးမိ နှာစေးများတာမျိုးတောင် အဖြစ်နည်းသွားကတ်တယ်။ အစား အသောက်မြိန်ပြီး ကိုယ်ခွန်အားလည်း ပိုပြည့်လာတယ်ဆိုတဲ့ လက်တွေ့ရလဒ် ကို တွေ့ခဲ့ကြရတယ်။



ဆယ်ကျော်သက်နဲ့ နှစ်ဆယ်ကျော် မိန်းကလေးများဟာ အရပ်မြင့် ချင်ရုံတစ်ခုသာမက ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက် အချိုးအဆက်ကိုလည်း အလွန်အ လေးထားကြပါရဲ့။ သူတို့အကြားမှာ ခြေတံလေးနည်းနည်း ထပ်ရှည်ချင်လိုက် တာ၊ ဗိုက်ကလေးပိုချင်လိုက်တာဆိုတဲ့ ညည်းသံတွေကြားရလေ့ရှိတယ်။

၀၀၀၀မင်းကပေတိုက်

ဒီအတွက်တော့ ဒီအရပ်မြင့်လှေကျင့်ခန်းက စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ခြေတံရှိ အဆီပိုတွေကိုချပေးနိုင်လို့ သွယ်လျကောင့်တင်းတဲ့ ခြေတံအလှကိုပေါ်စေနိုင်တယ်။ ခါးနဲ့ပိုက်က ကြွက်သားတွေကိုလည်း တင်းရင်းကျုံ့ရတဲ့အတွက် သေးသွယ်တဲ့ ခါးအလှကိုလည်း ရစေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်လည်းဖြစ်လိမ့်မယ်။ အရပ်မြင့်လှေကျင့်ခန်းကို အမျိုးသမီးနဲ့ မိန်းကလေးများက ပိုမိုနှစ်ခြိုက် လက်ခံနေကြတာတွေ့ရတယ်။

(က) အားကစားလှုပ်ရှားဖို့ အချိန်ဇယားရေးဆွဲပါ။

ကျောင်းစာရာ အလုပ်ပါများလွန်းလို့ လှေကျင့်ချိန်မရှိဘူးလို့ လူအများ ညည်းတတ်ကြတယ်။ တကယ်တော့ လှေကျင့်ဖို့ အချိန်အများကြီး လိုတာမှမဟုတ်ဘဲ။ အလုပ် ဘယ်လောက်များသူဖြစ်စေ ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာ အချိန်ဇယားမှာ လှေကျင့်ဖို့ အချိန်လောက်ကိုတော့ ထည့်နိုင်မှာပါ။ ဒီအတွက် အောက်ပါဇယားကွက်ကို ဖြည့်ကြည့်ပါလား။

နာရီ	တစ်နေ့တာဆောင်ရွက်ရန်ကိစ္စ
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

၁၀၀၆မင်းကလေးတိုက်

ရှေးဦးစွာစဉ်းစားရမှာက အရပ်မြင့်လှေကျင့်ခန်းကို ဘယ်အချိန်ပိုင်းမှာလုပ်မှာလဲ။ အိပ်ရာအထမှာလား၊ အိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာလား။ ဒီအချိန်နှစ်ချိန်ကို ဦးစားပေး စဉ်းစားလေ့ရှိကြတယ်။ တချို့ကလည်း အိပ်ခါနီးနဲ့ နံနက်အိပ်ရာအထမှာ လုပ်စရာများလို့ လှေကျင့်ချိန်မရှိဘူးလို့ ဆိုတတ်ပြန်တယ်။ သင်လည်း ဒီလိုဆင်ခြေပေးတတ်တဲ့လူစားထဲ ပါလေသလား။



တကယ်တော့ ဒီအရပ်မြင့်လှေကျင့်ခန်းတစ်စုံလုံး ပြီးစီးအောင်လုပ်ဖို့ (၈)မိနစ်သာလို့လို့ ဒီအချိန်လေးအတွက်တော့ ဖျစ်ညှစ်ယူနိုင်ကောင်းပါရဲ့။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာအချိန်ဇယားတစ်ခု ရေးဆွဲကြည့်ပါ။ နံနက်ပိုင်းမှာ (၈)မိနစ်ရအောင် ညှစ်ထုတ်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ မနက်ပိုင်းမှာ အလုပ်ဘယ်လောက်များများ အလုပ်ချိန်ကိုတော့ စက္ကန့်၊ မိနစ်ဆိုတဲ့ ယူနစ် အတိအကျထား လုပ်ရလောက်အောင်တော့ မဟုတ်သေးဘူးထင်ပါရဲ့။ ကိုယ့်အိပ်ရာထချိန်ကို ခါတိုင်းပုံမှန်ထချိန်ထက် (၈)မိနစ်စောထလိုက်ရင်လည်း လှေကျင့်ချိန်လေး ပေါ်လာမှာပဲ။ သင်က အရပ်ရှည်ထွက်မတ်ကုန်ချင်စိတ် ပြင်းပြနေရင် ဒီအချိန်ပိုင်းလောက်တော့ ရယူနိုင်မှာသေချာကလေး။

၁၀၀၆မင်းကလေးတိုက်

အရပ်ရပ်ထွက်မတ်တက်ပွဲ၊ ဒီ(၈)မိနစ်အချိန်လေးကို ထိထိရောက်ရောက်သုံးမလား။ ဒါမှမဟုတ် အပျင်းထူ အိပ်နေမလား။ ကြိုက်ရာရွေးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ အရပ်ရပ်ထွက်မတ်တက်လာမယ့်ပုံကို မျှော်မှန်းကြည့်လိုက်ပါလား။ ဒီအခါ ကြိုးစားချင်စိတ် ဝင်လာလိမ့်မယ်။

(ခ) ဒေါက်တာသောမတ်စ်ရဲ့ စံကိုယ်ဟန်ကိုယ်ဟန်အနေအထား ဘယ်လိုကိုမှမှန်တယ်၊ ကောင်းတယ်လို့ သတ်မှတ်မှာလဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တမင်အားထည့်နေစရာမလိုဘဲ သဘာဝကျကျရှိနေဖို့ အလွန်အရေးကြီးတယ်။ ခန္ဓာဗေဒအလိုအရ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအသီးသီးဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ့ အနေအထားမှန် ရှိနေရမယ်။ အလေးချိန် သဘောအရဆိုရင် ဒီကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေဟာ မိမိလုပ်ငန်းတာဝန်ကို အပြည့်ထမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုး လွတ်လွတ်ကင်းကင်း ရှိနေရမယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရင် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအသီးသီးကို လုပ်ငန်းစွမ်းရည် အပြည့်အဝ အကောင်းဆုံး ဖော်ထုတ်ခွင့်ရစေတဲ့၊ အားစိုက်ပင်ပန်းမှု အနိမ့်ဆုံးဖြစ်စေတဲ့၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကောင်းဆုံး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေတဲ့ ကိုယ်ဟန်အနေအထားမျိုးပါပဲ။



ဒါနဲ့ပတ်သက်ရင် အမေရိကန်က ကိုယ်ဟန်အနေအထားသူတေသိမှာမည်ကြီးပညာရှင် ဒေါက်တာသောမတ်စ်ရဲ့ တင်ပြချက်ကို လက်ကိုင်ပြုသင့်ပါတယ်။ အောက်မှာ ဇယားကွက်ချ ဖော်ပြထားပါရဲ့။

အကောင်းအဆိုးကိုယ်ဟန်	ကောင်း	သင့်	ညံ့	ဆိုးဝါး
ခေါင်းအနေအထား	ခေါင်းမတ်ပြီး အောက်မေးအနည်းငယ်သိမ်းကာ ပခုံးနဲ့ခါးတို့ရဲ့ ဟန်ချက်ဟာ ခြေဖနောင့်နှစ်ဖက်ပေါ်မျှ၍ ရှိနေခြင်း။	ခေါင်းမှာ ရှေ့ဘက်စီအနည်းငယ်ရောက်နေခြင်း။	ခေါင်းမှာ ရှေ့ကို များစွာညွတ်နေခြင်း။	ခေါင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ် အပြင်ကို ထိုးထွက်နေခြင်း။
ကျောအနေအထား	ဆီးပုံး အနည်းငယ်သိမ်းပြီး ဝမ်းဗိုက်မမို့ မမောက်ခြင်း။	လက်ပြင်ကုန်းနေခြင်း။	ရင်ပိုင်းကျိုးနေခြင်း။	ခေါင်း (ဖက်)ပုဝင်နေခြင်း။
ဗိုက်အနေအထား	ရင်ဖွင့်ထားခြင်း။ ရင်ရိုးနံရိုးများ ပုံမှန်အနေအထားရှိခြင်း။	ဆီးပုံး အနည်းငယ် သိမ်းထားသော်လည်း ဝမ်းဗိုက် မို့မောက်နေခြင်း။	ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း လျော့ရိလျော့ရိဖြစ်ပြီး အနည်းငယ် စူးထွက်ခြင်း။	ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း လျော့ရိလျော့ရိဖြစ်ပြီး အပြင် စူးထွက်နေခြင်း။
ရင်အနေအထား	ကျောပိုင်းက အကွေးအကောက်မျဉ်းများ သဘာဝကျစွာရှိခြင်း။	ကျောပိုင်းက အကွေးအကောက်မျဉ်းများ အနည်းငယ် တွေးကောက်နေခြင်း။	ကျောပိုင်းမှာ သိသစွာ တွေးကောက်နေခြင်း။	ကျောပိုင်းမှာ အလွန်အမင်း ကွေးကောက်နေခြင်း။

(၈) အရပ်မြင့်လှေကျင့်ခန်းရဲ့ အခြေပြုထားချက်များ

(၁) ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စည်းစနစ်တရားနဲ့အညီဖြစ်မှု

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မိမိရဲ့နရီစည်းဝါးနဲ့အညီ သဘာဝကျကျ လှုပ်ရှားနေတာမျိုးဖြစ်တယ်။ အသက်ရှူမှု၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုနဲ့ အခြားဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေဟာ မိမိရဲ့ စည်းစနစ်တရားနဲ့အညီ ဖြစ်နေကြရတယ်။ လက်ကောက်ဝတ်

က နှလုံးသွေးခုန်နှုန်း၊ သွေးပေါင်ချိန်တို့ဟာ နေ့နဲ့ညကိုလိုက်ပြီး သူ့စည်းစနစ် တရားနဲ့အညီ အနည်းငယ် ပြောင်းလဲ ကွာခြားနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လုပ်မယ့် လှေကျင့်ခန်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဒီစည်းစနစ်တရားတွေနဲ့ ညီညွတ်မှု ရှိဖို့လိုတယ်။



(၂) ဘက်စုံဆက်စစ်မှု

ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ဟာ တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေရတတ်တယ်။ ဥပမာ-စာရေးတာကိုပဲ ကြည့်ပါ။ လက်ချောင်းကလေးများ လှုပ်ရှားနေတာဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ အမိန့်ပေးမှုကြောင့်ဖြစ်တယ်။ အားကစားလှုပ်ရှားလို့ ကုန်ခန်းသွားတဲ့ စွမ်းအင်ကို သွေးလွှတ်ကြောတွင်း သွေးစီးဆင်းလှည့်ပတ်မှုကနေ ပံ့ပိုးဖြည့်တင်းပေးရတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှု သေးသေးလေးသည်ပင် လျှင် သီးခြားမဟုတ်ဘဲ တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေပါတယ်။

အလွယ် အရှင်းဆုံးဖြစ်အောင် လမ်းလျှောက်တာကိုပဲ ကြည့်ရအောင်။ ခြေနှစ်ချောင်းတင်မတဘဲ လက်နှစ်ဖက်ကလည်း ပေါင်းစပ်လှုပ်ရှားပေးရတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗိုက်ပိုင်း၊ ရင်ပိုင်းက ကြွက်သားတွေလည်း ပါဝင်လှုပ်ရှားပေးရတယ်။ ဒါကြောင့် အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ အားကစားလှုပ်ရှားမှု

ပြုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အခြားအစိတ်အပိုင်းတွေကိုလည်း ထောက်ထားစဉ်းစားမိဖို့လိုတယ်။ တစ်ဖက်ဖက်ကို လိုတာ၊ ပိုတာ မဖြစ်စေဘဲ အပြန်အလှန် ညီညွတ်မျှတစေဖို့လိုတယ်။

အချိန်တိုအတွင်း အာရုံစူးစိုက်ပြီး စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လှုပ်ရှားလိုက်တာမျိုးဟာ အသက်ရှူမှု၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုတို့ကို ထိခိုက်နိုင်တာ အမှန်ပါ။ ဘက်စုံပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်တယ်။ အရပ်ရှည်ထွက် မြင့်တက်ချင်ရင်တော့ တစ်ကိုယ်လုံးက လုပ်ငန်းစွမ်းရည် အရပ်ရပ်ကို ထိန်းညှိ မြှင့်တင်ပေးနိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဒီတော့ တွန်း၊ ဆွဲ၊ ကွေး၊ ဆန့်၊ ကုန်း၊ ကြွ၊ လိမ်၊ လှည့် စတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ စုံအောင် သင့်တင့်စွာ ပေါင်းစပ်ပေးရမယ်။

(၃) လှုပ်ရှားမှုနဲ့ တန်ပြန်လှုပ်ရှားမှု

ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားမှုပြုရာမှာ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ တန်ပြန်လှုပ်ရှားမှု နှစ်ရပ်ကို ပညာသားပါပါ ပေါင်းစပ်နိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကွေးပြီး နောက်မှာ ဆန့်ထုတ်ခြင်း၊ ဆန့်ထုတ်ပြီးနောက်မှာ ကွေးခြင်း၊ ဘယ်ဘက်ခြမ်းပြီးရင် ညာဘက်ခြမ်းကို မဖြစ်မနေလုပ်ခြင်း၊ ရှေ့တိုးပြီးနောက်မှာ နောက်ဆုတ်တာကို လုပ်ခြင်းမျိုးတွေဖြစ်တယ်။ ဒီလိုလှုပ်ရှားမှုနဲ့ တန်ပြန်လှုပ်ရှားမှု တစ်နည်းသက်ရောက်မှုနဲ့ တန်ပြန်သက်ရောက်မှုတရားနဲ့ ညီညွတ်စေရမယ်။

ဒါ့အပြင် လှုပ်ရှားမှုနဲ့ တန်ပြန်လှုပ်ရှားမှုပြုရင်ဖြစ်စေ၊ အနားယူရာမှ လှုပ်ရှားရင်ဖြစ်စေ၊ လှုပ်ရှားရာမှ အနားယူရင်ဖြစ်စေ နရီစည်းဝါးကျတဲ့ ခံစားမှုမျိုးပေါ်ဖို့လိုတယ်။ တကယ်လို့ တီးလုံးသံစဉ် အတက်အကျ၊ အပြင်းအပျော့ကိုလိုက်ပြီး လှုပ်ရှားနိုင်ရင် အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုကောင်းတာပေါ့။

(၄) စိတ်ပါဝင်စားမှု

ဘယ်လို အားကစားလှုပ်ရှားမှုမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ပါဝင်စားမှုမရှိဘဲ လုပ်ရင်တော့ အကျိုးသက်ရောက်မှုဟာ တစ်ဝက်လောက်ပင် မရတတ်ပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့စိတ်တို့ တစ်သားတည်းရှိစေဖို့၊ ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ စိတ်ရောက်တာနဲ့ ကိုယ်ပါနေရမယ်။ ကိုယ်နဲ့စိတ် ခွာကွာနေတာ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ အရပ်မြင့် လှေကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

စိတ်ရဲ့အခန်းကဏ္ဍဟာ အလွန်အရေးပါတယ်။ လျှော့မတွက်ပါနဲ့။ တာတို မိတာတစ်ရာ အပြေးသမားတွေဟာ တာတွက်မျဉ်းပေါ် နေရာယူပြီး တာစုနေကြချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ အသက်ရှူ သွေးပေါင်ချိန်နဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းတွေဟာ မြန်နေရုံမက သွေးလှည့်ပတ်မှုဟာလည်း သွက်နေတတ်တယ်။ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့်ပါ။ ဗဟိုနာဗ်ကြောမရဲ့ သက်ရောက်မှုကြောင့် အသိမဲ့ ဆောင်ရွက်ချက်ကို ထိန်းချုပ်တဲ့ နာဗ်ကြောနဲ့ ကိုယ်တွင်းက ဟော်မုန်း တွေဟာ မိတာတစ်ရာကို အားသွန်ခွန်စိုက်ပြေးပစ်ဖို့ အသင့်ပြင်ဆင်လာမှု ကြောင့်ပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမှာ စိတ်ပါဝင်စားဖို့ စိတ်ရဲ့အစွမ်း ကိုပါ သက်ရောက်စေဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် အာရုံကြောတွေအပေါ် သင့်တင့်တဲ့ စေ့ဆော်မှု ပေါ်ပေါက်စေတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုပြီးနောက်မှာ စိတ်လန်းဆန်းတက်ကြွမှု ခံစားရ တတ်တဲ့ အကြောင်းရင်းပါ။

ခြုံငုံရင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြီးနောက် မှာ စိတ်ရွှင်အောင်ထားရမယ်။ ဒါမှလည်း ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှုဟာ ဇီဝကမ္မဏ္ဍာနဲ့ ညီညွတ်မှု ရှိလိမ့်မယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း ပေါ့ပါးလန်းဆန်း နေလိမ့်မယ်။ ရုပ်နဲ့ စိတ်နှစ်ပါးကို အလိုအလျောက် ပေါင်းစပ်မိစေခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားချက်တွေဟာ ပြေ ပြစ်သွက်လက်ပြီး လူလည်း ကျော့ရှင်းလာပါလိမ့် မယ်။

(၅) စွဲစွဲမြဲမြဲ ဇွဲရှိရှိလေ့ကျင့်မှု

ဘယ်လို အားကစားလှုပ်ရှားမှုမျိုးပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ စိတ်ပါမှ ထလုပ်တဲ့ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းပုံပေါ်ရင် စွဲစွဲမြဲမြဲ ဇွဲရှိရှိလုပ်တာမျိုးမဟုတ်ရင် အကျိုး သက်ရောက်မှု မပေါ်နိုင်ပါ။



အထူးသဖြင့် အရပ်ရှည်ထွက်မတ်တက်ဖို့အတွက် ဇီဝကမ္မပိုင်း အကျိုးရလဒ်ရင် ရေရှည်ဇွဲရှိရှိ လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားမှုသာ အကျိုးသက်ရောက် မှု ရှိလိမ့်မယ်။ ပိုင်းဖြတ်ချက်ခိုင်ခိုင်နဲ့ ဇွဲရှိဖို့ သတ္တိမွေးလိုက်စမ်းပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိမ်းခေါ်လိုက်စမ်းပါ။

ရာသီဥတု မိုးလေဝသ၊ အားကစားပစ္စည်း ကိရိယာနဲ့ ကစားကွင်း ဆိုတဲ့အချက်တွေ ကြည့်ရတဲ့ အားကစားလှုပ်ရှားမှုမျိုးကတော့ မပြတ်မတောက် တောက်လျှောက် လှုပ်သွားနိုင်ဖို့ ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အချိန်၊ နေရာမရွေး ချက်ချင်းထလုပ်နိုင်တဲ့ အားကစား လှုပ်ရှားနည်းကသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

တစ်နည်းပြောရင် လွယ်ကူရှင်းလင်းလေ ကောင်းလေပါ။ တကယ် လို့ လူကြီးအတွက်သာသင့်ပြီး လူငယ်အရွယ်တွေနဲ့ မကိုက်ရင် ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာသူနဲ့သာလျော်ညီပြီး ချည့်နဲ့ အားနည်းနေသူအတွက် အဆင်မပြေရင် ဒီအားကစားလှုပ်ရှားနည်းကိုလည်း အကောင်းဆုံးအဖြစ် မသတ်မှတ်နိုင်ပါ။ ကျားမ မရွေး၊ လူကြီး လူငယ်မခွဲ အားလုံးနဲ့ ကိုက်ညီမှ၊ အိမ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခရီးထွက်စဉ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဆင်ပြေလှုပ်နိုင်မှသာ ကောင်းတဲ့အားကစား လှုပ်ရှားနည်းလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

ဘာအားကစား ပစ္စည်းကိရိယာမှ မလိုဘဲ လက်ချည်းသက်သက် လုပ်ရတဲ့ ဒီအရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ခဲ့သူအများအပြားဟာ တကယ်ပဲ အရပ်ရှည်ထွက်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်လည်း ကြံ့ခိုင်တောင့်တင်း လာပါတယ်။

ဒီအရပ်မြင့် လေ့ကျင့်ခန်းမှာ သတိပြုရမယ့် အချက်(၃)ချက်ရှိတယ်။ ဒါကို ဆုပ်ကိုင်မိဖို့လိုတယ်။

- အချိန်သင့်မှု

အသက် အပိုင်းအခြားတိုင်းအတွက် လေ့ကျင့်ရမယ့် ကြာချိန်ဟာ သင့်တော်မှုရှိခြင်းပါ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အသင့်တော်ဆုံးအရွယ်ကတော့ မူကြိုအရွယ် ကလေးငယ်ကနေ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း၊ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားအရွယ်အထိ ဖြစ်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ် နံနက်တစ်ကြိမ်နဲ့ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရာထဲမှာလည်း လုပ်လို့ရပါတယ်။ တစ်ကြိမ်လျှင် (၇-၈) မိနစ်ခန့် ကြာပါစေ။ ဒီအချိန်အတွင်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ကုန်အောင်လုပ်ပါ။

- အံဝင်ကွက်တိဖြစ်မှု

တစ်ကိုယ်ရေအားနဲ့ အံဝင်ကွက်တိဖြစ်တဲ့ အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ခြင်းပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနဲ့ အားကစား ဆေးပညာရပ်တို့ရဲ့ ရှုထောင့်ကကြည့်ရင် ဒီအရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းပါ လေ့ကျင့်ကွက်တိုင်းဟာ အလွန်ဟန်ချက်ညီပြီး မျှတမှုလည်းရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအသီး သီးကို စနစ်တကျ ပေါင်းစပ်လှုပ်ရှားစေတာလည်းဖြစ်တယ်။ အပိုအလိုမရှိ ကွက်တိဖြစ်နေတယ်။

- ပမာဏလုံလောက်မှု

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အရိုး၊ အဆစ်၊ အသက်ရှူမှု၊ သွေးလှည့်ပတ်မှု၊ ဟော်မုန်း၊ အာရုံကြောစနစ်နဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေအပေါ် ညီမျှလုံလောက်တဲ့ လှုပ်ရှားမှု အား ပေါ်စေပါတယ်။

လေ့ကျင့်မှုတိုင်းဟာ ဒီအချက်(၃)ချက်ကိုလည်း သိထား၊ ယုံထားပါမှ လေ့ကျင့်တဲ့အခါ အားပါးတရနဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု ပိုလိမ့်မယ်။ သက်သာလွယ်ကူ လာလိမ့်မယ်။ ဒါဟာဒီအရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ ထူးခြားချက်လည်း ဟုတ်ပါ ရဲ့။

ဒီအရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ယုံကြည်စွဲမြဲစွာ လုပ်သွားနိုင်ရင် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး၊ အရပ်မြင့်ရေးရည်မှန်းချက်တွေ ထမြောက်ပါလိမ့်မယ်။ ကစားဖော် ပြိုင်ဘက်မလို၊ ငွေကုန်ကြေးကျမရှိဘဲ မနက်နဲ့ညမှာ (၈)မိနစ်ကြာ လေ့ကျင့်မှု တစ်ကြိမ်စီပြုရုံဖြင့် ကိုယ်လက်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ အကျိုး ပေးပေးမှုကို ရလိမ့်မယ်။

တစ်မိသားစုလုံး ဝိုင်းကြိုးစားမှ အရပ်ရှည်ချင် ခိုမြင့်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ပြည့်ဝလိမ့်မယ်။

အရပ်ရှည်ထွက်မတ်တက်ဖို့အတွက် ဆိုရင် အားကစားလှုပ်ရှားတာဟာ အကောင်းဆုံးနည်းပါ။

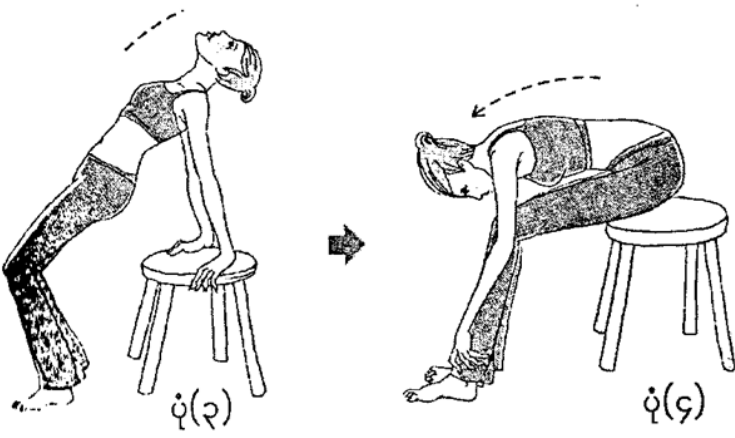
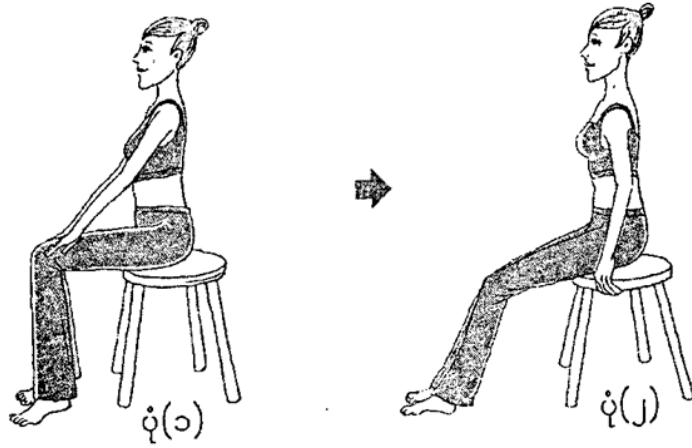
အရပ်ရှည်မြင့် လေ့ကျင့်ခန်း၊ အဝေးခုန်၊ ပက်လက်အိပ်ထ၊ ခါးနဲ့ကျော ဆွဲဆန့်၊ အမြင့်လှမ်းကိုင် စတဲ့ လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်နည်းတွေဟာ ဒူး၊ တံတောင်၊ ကျောရိုး နဲ့ကျောရိုးဆစ် စတဲ့ အရိုးအဆစ်တွေအပေါ် စေ့ဆော်ပေးရာမှ ဦးနှောက်အောက်အတက် (ပီကျူတရီ)ရဲ့ စွမ်းရည်တိုးရေးနဲ့ အရိုးအမြန် ကြီးထွားရှည်လျားရေးတို့ကို အားပေးနိုင်လို့ အရပ်ရှည်ထွက်မတ်တက်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်တယ်။ ဒါ့အပြင် အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်တာနဲ့ ညီညွတ်မျှတတဲ့ အာဟာရဓာတ်မှီဝဲတာလည်း အလွန်အရေးပါပါတယ်။

(ဃ) လွယ်ကူတဲ့ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းများ

■ ထိုင်ခုံသုံးကျောဆန့်

ပုံ(၁) ခွေးခြေထိုင်ခုံရဲ့ အဖျားပိုင်းမှာ ထိုင်ပါ။

ပုံ(၂) လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခုံရဲ့နှုတ်ခမ်းကို ဆုပ်ကိုင်ပါ။ ပေါင်နှစ်ချောင်းကို ရှေ့ဆီ ဆန့်တန်းနိုင်သမျှ ဆန့်တန်းပြီး ခြေဖဝါးအစုံဖြင့် ကြမ်းပြင်ကို ချနင်းပါ။



လေဝင်မင်းစာပေတိုက်

ပုံ(၃) အားဖြင့် အသက်ရှူသွင်းပြီး ထရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခုံနဲ့ မလွတ်စေဘဲ ဆက်ထောက်ထားပါ။ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို နောက်သို့ လှန်မော့နိုင်သမျှ လှန်မော့ပါ။ ရင်ကို အတတ်နိုင်ဆုံးကျော့ပြီး ဇက်ကို ဖြေလျော့နိုင်သမျှ ဖြေလျော့ပါ။ ဦးခေါင်းကို နောက်ဆီ အတတ်နိုင်ဆုံး တွန်းပို့ပေးပါ။

ပုံ(၄) အသက်ကိုဝအောင် ရှူသွင်းပြီးနောက် လေမှုတ်ထုတ်ကာ ခုံပေါ်ပြန်ထိုင်ပါ။ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ရှေ့သို့ ကိုင်းညွတ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခုံဆီ မရွေ့ပြီး ပေါင်၊ ဒူး၊ ခြေချင်းဝတ် အစီအစဉ်အတိုင်း ပွတ်ချပေးပါ။

ဒီအတိုင်း ၆-၇ ကြိမ်လောက် အပြန်ပြန် ပြုလုပ်ပါ။

သတိထားရန်

ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို နောက်သို့ လှန်မော့နိုင်သမျှ လှန်မော့စဉ်မှာ ခန္ဓာကိုယ် ငြိမ်သက်နေဖို့လိုတယ်။ ဒီအတွက် အားအတော်စိုက်ထိန်းဖို့လိုတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့ဆီကိုင်းညွတ်တဲ့အခါ အနည်းငယ်ဖြေလျော့နိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကနေ ခြေနှစ်ဖက်ရဲ့ ဘေးကိုပွတ်ချတဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခေါင်းနဲ့ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ရှေ့ဆီကိုင်းညွတ်ပါ။

အကျိုးအာနိသင်

ခန္ဓာကိုယ် အမြဲရှေ့ကိုင်းညွတ်နေရင် သွေးရည်နဲ့ ပြန်ရည်လှည့်ပတ်မှု တို့ကို ဟန့်တားပြီး အတွင်းအင်္ဂါ ကလီစာတွေအပေါ်လည်း ဖိအားသက်ရောက်စေတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်တဲ့အကျိုးတွေကတော့ ကျောရိုးရဲ့ စောင်းကောက်နေမှုကို တည်မတ်ပေးနိုင်တယ်။ ခြေအစုံကို ပွတ်ပေးတဲ့အတွက် သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုအားပေးပြီး ခြေရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုကို ကောင်းစေတယ်။

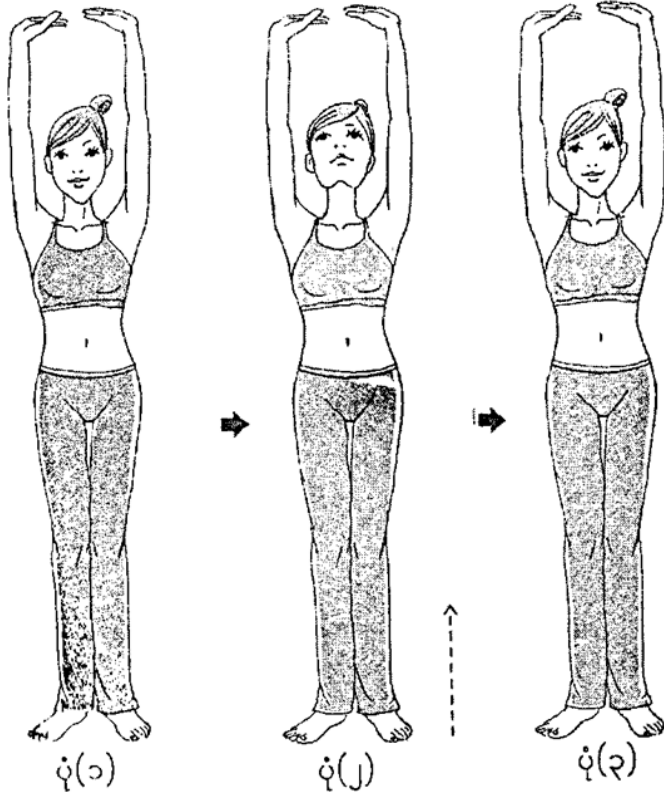
ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို ကျောင်းတက် (သို့) အလုပ်လုပ်ပြီးနောက်မှာ အလွန်လုပ်သင့်ပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ စိတ်နှစ်ပါးစလုံးကို ဖြေလျော့ပေးနိုင်ပြီး စိတ်ရွှင်ပြိုင်စေတယ်။ စာ (သို့) အလုပ်ထဲ အာရုံပြန်စုစည်းစေနိုင်တယ်။

လေဝင်မင်းစာပေတိုက်

■ လက်မြောက်၊ ခြေဖနှောင့်ကြ

ပုံ(၁) ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ခြေဖနှောင့်ချင်းကပ်၊ ခြေဖျားကားပြီး ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်ဘက်ဆီ အစွမ်းကုန် ဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ဖဝါးကို အထက်ဘက် မျက်နှာမူထားပြီး တစ်တန်းတည်းထားပါ။

ပုံ(၂) အသက်ကို အားစိုက်ရှူသွင်းပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခြေဖနှောင့်နှစ်ဖက်ကို ကြုံ၊ ရင်ကျောပြီးနောက် ဇက်ကိုလျှော့ပါ။ ခေါင်းကို နောက်ဆီ လှန်မော့ပါ။



လေလင်မင်းတပေတိုက်

ပုံ(၃) လေကိုဝအောင် ရှူသွင်းပြီးနောက် မှုတ်ထုတ်ပါ။ ပုံ(၁)အနေအထား အတိုင်း ပြန်သွားပါ။

ဒီအတိုင်း ၆-၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

သတိထားရန်

အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်မှုနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး အပြန်ပြန် ပြုလုပ်ပါ။ ရင်ကျောပြီး ခေါင်းနောက်မော့တဲ့အခါ အားထည့်ပါ။

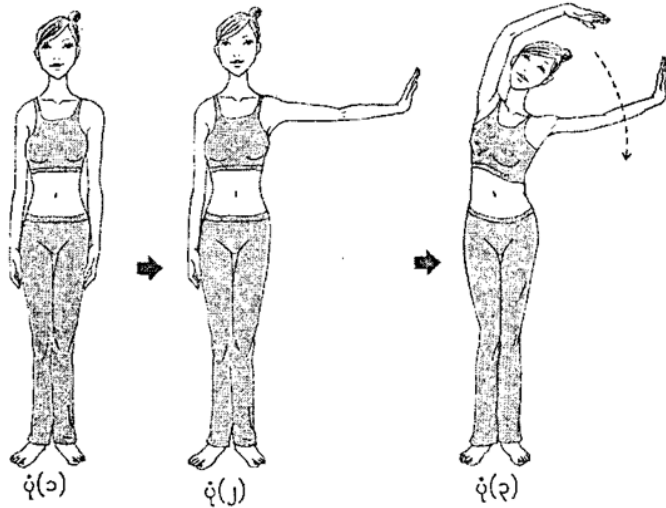
အကျိုးအာနိသင်

ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရှေ့ကို အမြိုကိုင်နေရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လုပ်ငန်းတွေ မပြေပြစ်ဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ် ရှေ့ကိုင်နေမှုကြောင့်ပေါ်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကျောရိုးဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း အားပေးနိုင်တယ်။



လေလင်မင်းတပေတိုက်

■ နံရံ (သို့) တိုင်ကိုလှမ်းထောက်ပြီး ချိုင်းဆန့်



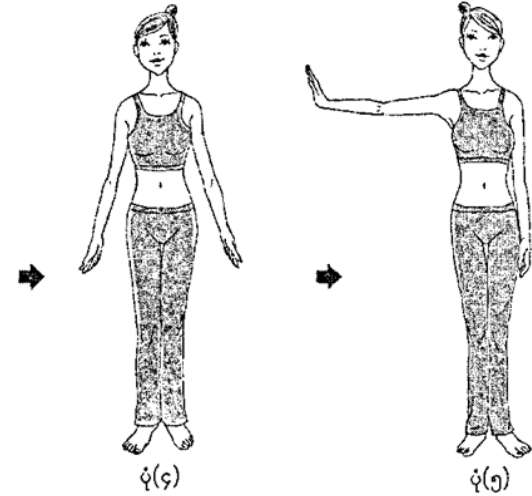
ပုံ(၁) နံရံ (သို့) တိုင်လုံးနဲ့ လက်တစ်ကမ်းခွာ ရပ်ပါ။ ခြေဖနှောင့်ချင်းပူးပြီး ခြေဖျားကားထားပါ။

ပုံ(၂) ဘယ်လက်ကို အညီဆန့်ထုတ်ပြီး နံရံ (သို့) တိုင်ကိုထောက်ထားပါ။

ပုံ(၃) အသက်ရှူသွင်းမှုပြုတဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ညာလက်ကိုဆန့်ပြီး ခေါင်းကို ကျော်ကာ ဘယ်လက်ကို ကွေးညွတ်ပါ။ ခေါင်းနဲ့ လည်တိုင်ကိုလည်း ဘယ်ဘက် ဆီ လိုက်စောင်းပါ။ ညာချိုင်းကို မြှောက်နိုင်သမျှ ဆန့်မြှောက်ပါ။

ပုံ(၄) အသက်ရှူထုတ်တဲ့အခါမှာ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ကိုယ်ရဲ့ဘေးတစ်ဖက် တစ်ချက်ဆီကို အားနဲ့ပြန်ချပါ။ ပုံ(၁)အတိုင်း ပြန်ဖြစ်ပါစေ။

ပုံ(၅) ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ ညာလက်ဖြင့် နံရံ (သို့) တိုင်ကို ထောက်ရပ်ပြီး ဘယ်လက်ဆန့်မြှောက်ကာ ပုံ (၂)-(၃)-(၄) အတိုင်းလုပ်ပါ။



ဘယ်လက်ဖြင့် ၄ ကြိမ်၊ ညာလက်ဖြင့် ၄ ကြိမ်စီလုပ်ပါ။ သတိထားရန်

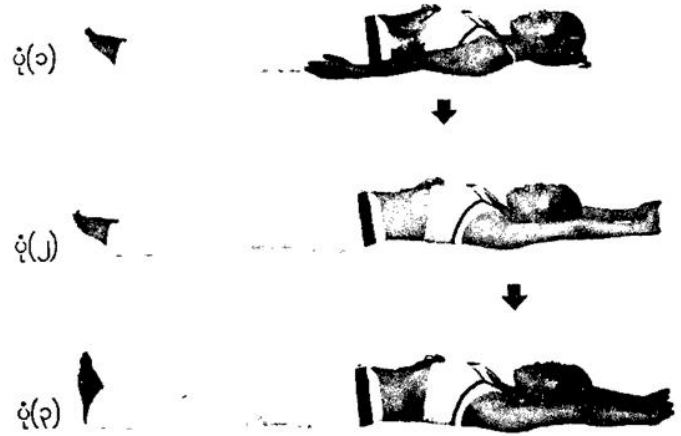
အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုကောင်းစေဖို့အတွက် အထက်ကို မြှောက်တင်တဲ့ ညာလက်ရဲ့ တံတောင်ဆစ်နေရာ ထပ်ချိုးပြီး ကွေးညွတ်ကာ အရှိန်နဲ့ နှစ်ကြိမ် လှုပ်ရမ်းပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဘယ်လက်ကိုလည်း တံတောင်ဆစ်နေရာကနေ ပြီး ကွေးဆန့်မှု နှစ်ကြိမ်ပြုကာ လိုက်ဖက်အောင် ပေါင်းစပ်ပေးပါ။ စည်းချက် ကျကျ၊ ကျဲ့ဆန့်ကြွကန်မှုရှိရှိဖြင့် ရင်ကိုညာဘက်ဆီ ကော့တက်ပေးပါ။ ပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာလှည့်ပြီး နံရံ (သို့) တိုင်ရဲ့ဘယ်ဘက်မှာ နေရာ ယူပါ။ ဒီနည်းဖြင့် အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းကို ဘယ်လက်၊ ညာလက်ပြောင်းပြီး တစ်လှည့်စီလုပ်ပါ။ လုပ်ပြီးတဲ့နောက် လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးနှစ်ဖက် ဆီ လျှော့ချရင်း လက်ဖဝါးဖြင့် ကိုယ်ဘေးကို အသံထွက်အောင်ပုတ်ပါ။

အကျိုးအာနိသင်

ထိုင်ခုံပေါ် ကြာရှည်ထိုင်ခဲ့ရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဘယ် (သို့) ညာတစ်ဖက် ဖက်ကို စောင်းနေတတ်တယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ ကျောရိုးကို ဘေးမငောင်း၊ အောင် တည့်မတ်ပေးတဲ့အတွက် ပုံမှန်ကြီးထွားအောင် အားပေးနိုင်တယ်။

(င) အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ကိုယ်လုံးဆန့်ထုတ်



ပုံ(၁) အိပ်ရာ (သို့) ကြမ်းခင်းပေါ် ပက်လက်အိပ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖြေလျှော့ထားပါ။

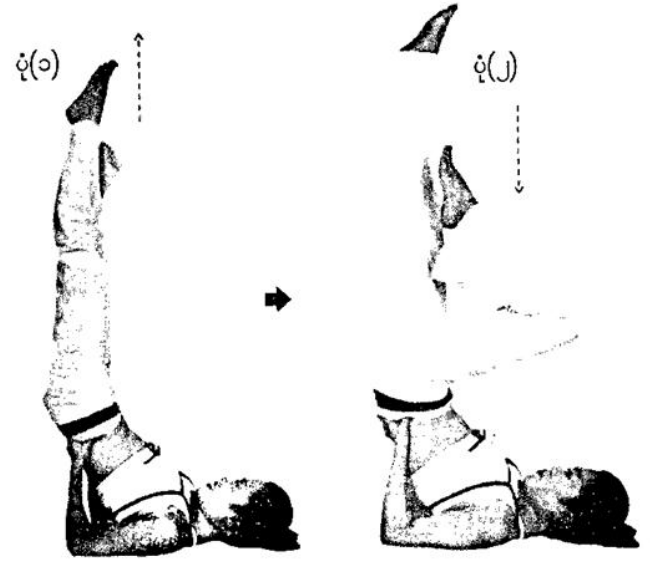
ပုံ(၂) အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းပြီး လက်အစုံကို ခေါင်းထက် မြောက်တင်ကာ လက်ချောင်းချင်း ယက်ထိုးထားပါ။ လက်ဖမိုးကို ခေါင်းဘက် မျက်နှာမူပါ။

ပုံ(၃) အသက်ရှူထုတ်တဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖြေလျှော့ပါ။

အကျိုးအာနိသင်

ကျောက ကြွက်သားတွေအပေါ် ဧရာမပင်ပန်းမှု ပေါ်စေတယ်။ အိပ်စက်စဉ် အဖိခံရတဲ့ အရိုးနုများကို ဆန့်စေတယ်။ ကျောရိုး (သို့) ခြေအဆစ်တွေဟာ အိပ်စက်နေစဉ်မှာလည်း ဆက်လက်ကြီးထွားနေဆဲမို့ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် ဖိလိုကြီးထွားမှုကိုလည်း အားပေးနိုင်တယ်။

■ လေထဲခြေမြှောက်နင်း



ပုံ(၁) ခြေကိုဆန့်၊ လက်အစုံကို ခါးဘေးမှာချပြီး ပက်လက်အိပ်ပါ။ ၎င်းနောက် ခြေနှစ်ဖက်ကို ပူးကပ်ပြီး မတ်မတ်ထောင်ကာ လက်အစုံဖြင့် ခါးနောက် ပေါင်ခွင်ရိုးနေရာမှာ ထောက်ထိန်းထားပါ။

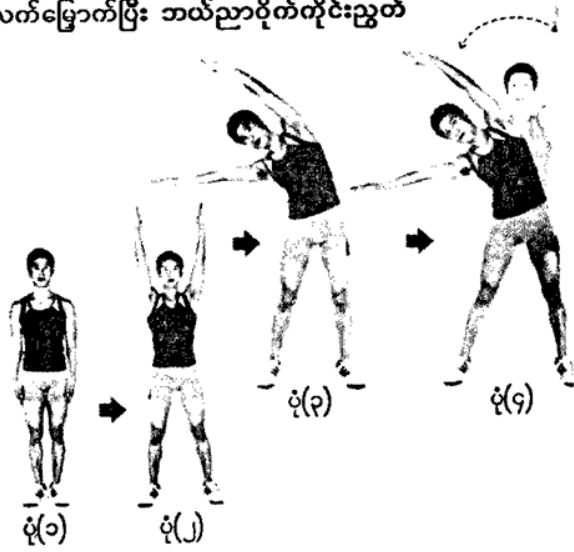
ပုံ(၂) ခြေအစုံကို စက်ဘီးစီးနင်းသလို မပြတ်လှုပ်ရှားပါ။ အစမှာနှေးနှေး၊ နောက် တဖြည်းဖြည်းမြန်အောင်နင်းပြီး အရှိန်ကိုမြှင့်ပါ။ တစ်ဖန် အရှိန်ဖြည်းဖြည်း လျှော့ချရင်းရပ်ပါ။

နင်းအားပြုတဲ့ခြေကို တစ်လှည့်စီ လှည့်ပြောင်းပြီး ၁၀-၂၀ ကြိမ်ခန့် ဆက်တိုက်လုပ်ပါ။

အကျိုးအာနိသင်

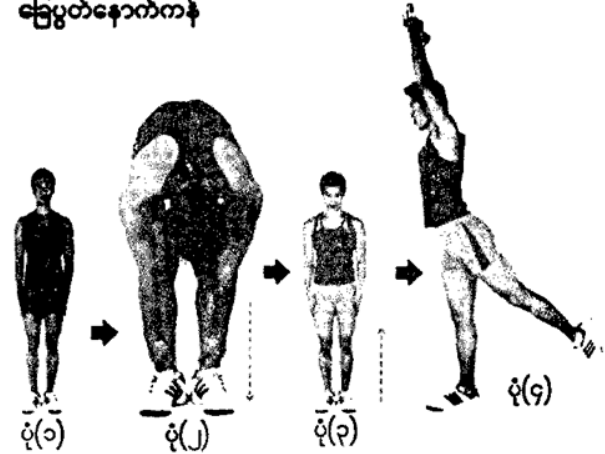
ခြေအစုံကို ဒီလိုစည်းချက်ကျကျ တစ်လှည့်စီနင်းပေးခြင်းဖြင့် သွေးရည်နဲ့ ပြန်ရည်လှည့်ပတ်မှုကို အားကောင်းစေတယ်။ ဒါ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလေးချိန်ကို တစ်ချိန်လုံး ထောက်ထားရတဲ့ ခြေအစုံကို ဖြေလျှော့ပေးရာလည်းရောဂါတယ်။ ခြေနဲ့ခါးက အဆစ်တွေကို အကာအကွယ်ပေးသလိုလည်းဖြစ်တယ်။

■ လက်မြောက်ပြီး ဘယ်ညာဝိုက်ကိုင်းညွတ်



ပုံ(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကို အနည်းငယ်ခွာပြီး သဘာဝကျကျ ရပ်ပါ။
 ပုံ(၂) ညာခြေကို ဘေးတိုက် တစ်လှမ်းစာချဲ့ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကိုမြှောက်၊ ဦးခေါင်းပေါ်မှာ ဘယ်ဘက်ကစပြီး စက်ဝိုင်းကြီးဆွဲသလို ခါးကိုလှည့်ပါ။ ဆက်တိုက် နှစ်ပတ်လှည့်ပါ။
 ပုံ(၃) တတိယပတ်ကို ပတ်တဲ့အခါ လက်အစုံကို အပေါ်ကနေ အောက်ဘက်ပြန်ချရင်း ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ညာဘက်ကိုင်းညွတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့မကိုင်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။
 ပုံ(၄) ညာဘက်ညွတ်ချတဲ့ အားအရှိန်ကိုယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာဘက် ဦးတည်ချက်ဖြင့် လှည့်ပါ။
 ပုံ(၃)မှ ပုံ(၄)က တောင်းဆိုချက်အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်ဘက် ကွေးညွတ်ပါ။
အကျိုးအာနိသင်
 ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ဘယ်နဲ့ ညာဘက်တွေဆီ ကိုင်းညွတ်ခြင်းဖြင့် မကျာရိုးရဲ့ ဘေးစောင်းကွေးကောက်နေတဲ့ အနေအထားကို တည့်မတ်ပေးနိုင် ကယ်။ ခါးပတ်လည်ရှိ အဆီများကိုချပေးလို့ ခါးကိုသေးသွယ်စေတယ်။

■ ခြေပွတ်နောက်ကန်



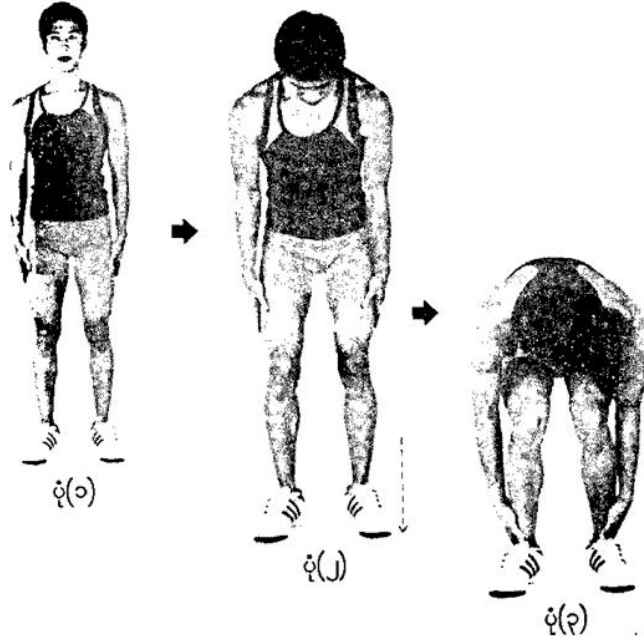
ပုံ(၁) ခြေဖနှောင့်ချင်းကပ်ပြီး သဘာဝကျကျ မတ်ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပေါင်ရင်းဘေးကို ဖြည်းဖြည်းဆုပ်ကိုင်ထားပါ။
 ပုံ(၂) ခါးကို ရှေ့ကိုင်းညွတ်ချရင်း လက်အစုံဖြင့် ပေါင်ရင်း၊ ဒူး၊ ခြေချင်းဝတ် ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်အတိုင်း အောက်ဘက် တဖြည်းဖြည်းပွတ်ချပါ။ ဒူးမကွေးဖို့ ဂရုစိုက်ပါ။
 ပုံ(၃) ခါးကို ပုံ(၁)အတိုင်း ပြန်ဖြစ်အောင် တဖြည်းဖြည်းမတ်ယူရင်း ခြေချင်း ဝတ်၊ ဒူး၊ ပေါင် စတဲ့ အစီအစဉ်အတိုင်း ပြန်ပွတ်ပါ။
 ပုံ(၄) ပုံ(၂-၃) အတိုင်း နှစ်ကြိမ်ပြန်လုပ်ပါ။ ၎င်းနောက် လက်အစုံကို အပေါ် မြှောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို နောက်လှန်ရင်း ဘယ်ခြေကို နောက်ဘက် အထက်ဆီ ကန်ထုတ်ပါ။

နောက်ကန်တဲ့ခြေကို ဘယ်ခြေ၊ ညာခြေ တစ်လှည့်စီပြောင်းပြီး ၁၀ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

အကျိုးအာနိသင်

ခြေကို လက်နဲ့ပွတ်ပေးခြင်းကြောင့် သွေးရည်နဲ့ ပြန်ရည်တို့ရဲ့ လှည့်ပတ်မှု ကို အားကောင်းစေလို့ ဇီဝကမ္မဗွမ်းအားတက်စေတယ်။ ဒါ့အပြင် ခြေရှိအရိုးနဲ့ ကိုလည်း စေ့ဆော်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် ခြေကိုပိုရှည်လျားစေတယ်။ ခြေကိုနောက် ကန်ထုတ်ခြင်းကြောင့် ခါးနဲ့ခြေရှိ အဆီများကိုချပေးတယ်။ ခါးသေးပြီး ခြေဟဲ့ ရှည်လာလိမ့်မယ်။

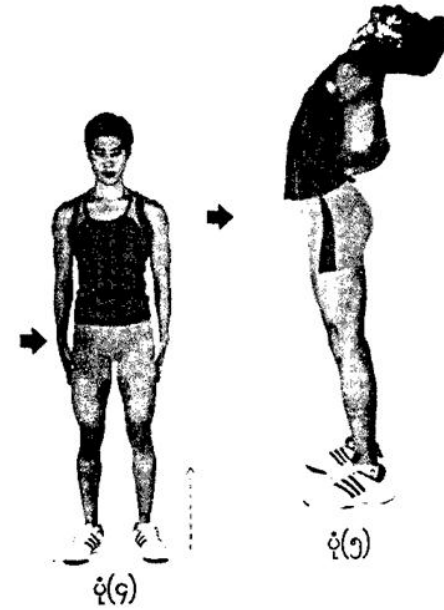
■ ခြေပွတ်ရင်ဖွင့်



ပုံ(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကို ၁၀ စင်တီမီတာခွာပြီး သဘာဝကျကျ ရပ်ပါ။ လက်ကရံကို ပေါင်ဘေး တစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ ဖြည်းဖြည်းချထားပါ။

ပုံ(၂) ခါးကို ရှေ့သို့ကိုင်ညွှတ်တဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဒူးကွေးပြီး ခြေရဲ့ဘေးကြမ်းကို လက်အစုံဖြင့် ပေါင်၊ ဒူး၊ ခြေချင်းဝတ် အစီအစဉ်အတိုင်း ပွတ်ပေးပါ။

ပုံ(၃) ဒူးကို အစွမ်းကုန် ကွေးညွတ်ပြီးနောက် ခြေမျက်စိကို ကောင်းကောင်း ပွတ်ပေးပါ။



ပုံ(၄) ကိုယ်ကို တဖြည်းဖြည်းပြန်မတ်ရင်း လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခြေချင်းဝတ်၊ ဒူးများမှတစ်ဆင့် ပေါင်ရင်းဆီအထိ ဘေးခြမ်းကို ပွတ်ပြီးတက်လာပါ။

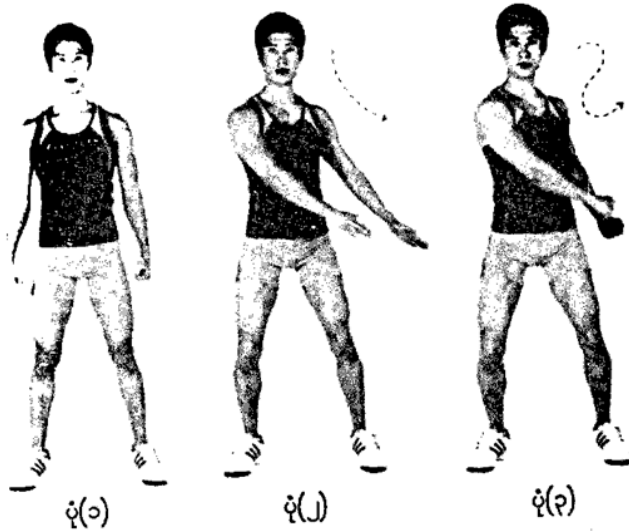
ပုံ(၅) ပုံ(၂-၄)အထိတို့ကို ၎င်းအတိုင်း နှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးနောက်မှာ ကြက်ခြေခတ်ထပ်ပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကို နောက်သို့ အစွမ်းကုန် လှန်မော့ပါ။

ပုံ(၁)မှ (၅)အထိ အတိုင်း ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

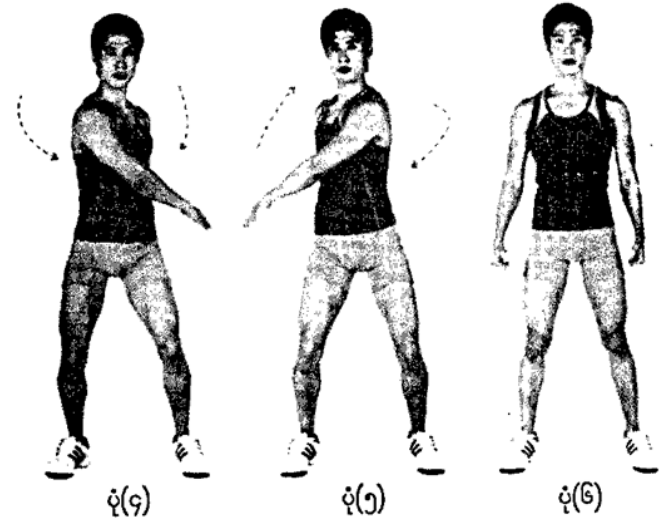
အကျိုးအာနိသင်

ဒီလိုပွတ်ပေးမှုကြောင့် ခြေကသွေးရည်နဲ့ ပြန်ရည်များရဲ့ လှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းစေပြီး ဇီဝကမ္မစွမ်းအားကို တိုးစေတယ်။ ဘဲဥပုံ ခြေခွင်နေတာမျိုးကို လည်း ပြုပြင်ပေးနိုင်တယ်။ ခြေက ကြွက်သားတွေကိုလည်း သန်မာကျစ်လျစ် စေပြီး အဆီချပေးလို့ ခါးသေး၊ ခြေသွယ်ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

■ လက်ရမ်းခါးလိမ်



- ပုံ(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကို ခွဲပြီးရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို သဘာဝကျကျ အောက်ချထားပြီး လက်သီးဆုပ်ထားပါ။
- ပုံ(၂) လက်နှစ်ဖက်ကို ဘယ်ဘက်ရမ်းပါ။ လက်သီးဆုပ်ကို ဖြေချပါ။ ခါးကိုလည်း ဘယ်ဘက်လှည့်ပါ။
- ပုံ(၃) လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးပြန်ဆုပ်ပြီး တဆက်တည်းမှာ ဘယ်ဘက်ကို ထပ်လှည့်ပါ။

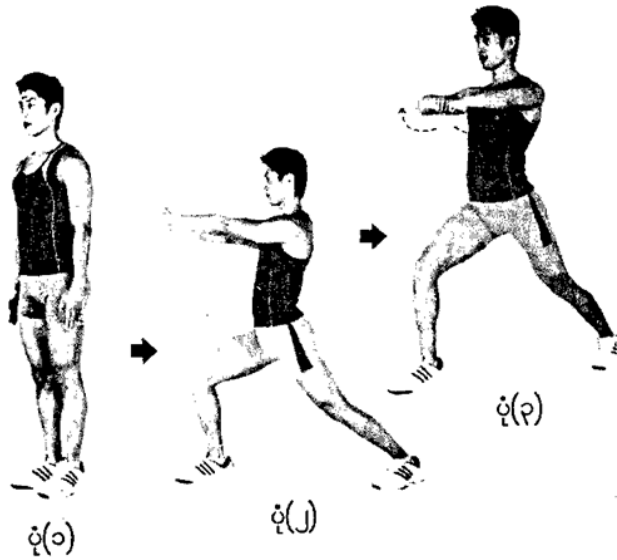


- ပုံ(၄) ဖြည်းဖြည်းဖြေလျှော့ပြီး ဘယ်ဘက်အနောက်သို့ အားဖြင့်ထပ်လှည့်ရမ်းပါ။
- ပုံ(၅) အဲဒီလို လှည့်လိုက်တဲ့ တန်ပြန်အားအရှိန်ကိုယူပြီး လက်နဲ့ခါးတွေကို ညာဘက်လှည့်ပါ။ ခူးတွေကို လိုက်လျောညီထွေ ပေါင်းစပ်ပေးပြီး အနည်းငယ်ကွေးညွတ်ပါ။
- ပုံ(၆) အားကိုဖြေလျှော့ပြီးနောက် လက်နဲ့ခါးများကို အလယ်ရောက်အောင် အားထည့်ပြီး ပြန်လှည့်ပါ။

အကျိုးအာနိသင်

နောက်ကျောက အရိုးများကို လိမ်၊ လှည့်ပေးရာမှာ နောက်ကျောရိုး၊ အဆစ်များနဲ့ ကြွက်သားများကို စေ့ဆော်ပေးတဲ့အတွက် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုကို အားပေးနိုင်တယ်။

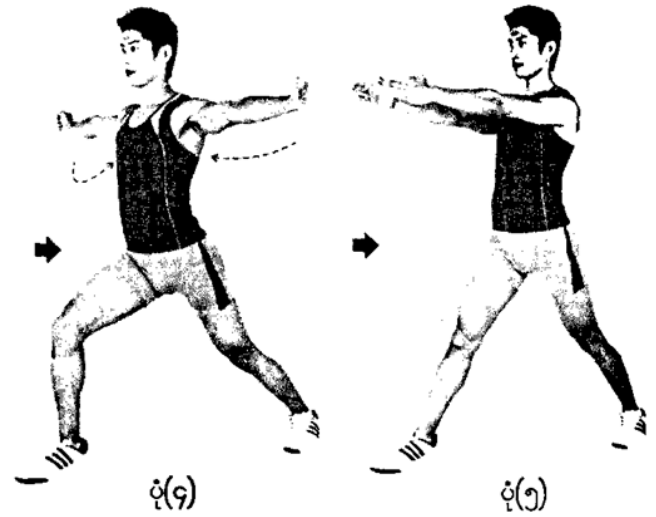
■ ရင်ဖွင့်ဆန့်ထုတ်



ပုံ(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကိုပူးကပ်ပြီး သဘာဝကျကျ ရပ်ပါ။

ပုံ(၂) လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ဘက်ဆန့်ထုတ်ပြီး လက်ဖဝါးချင်းဆိုင်ထားပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ညာခြေကို ရှေ့တစ်လှမ်းတက်ပြီး ဒူးဆစ်ကိုကွေးညွတ်ပါ။

ပုံ(၃) လက်နှစ်ဖက်ကို တံတောင်မှ အတွင်းဘက်ကွေးယူပြီး လက်သီးချင်းဆိုင်ထားပါ။



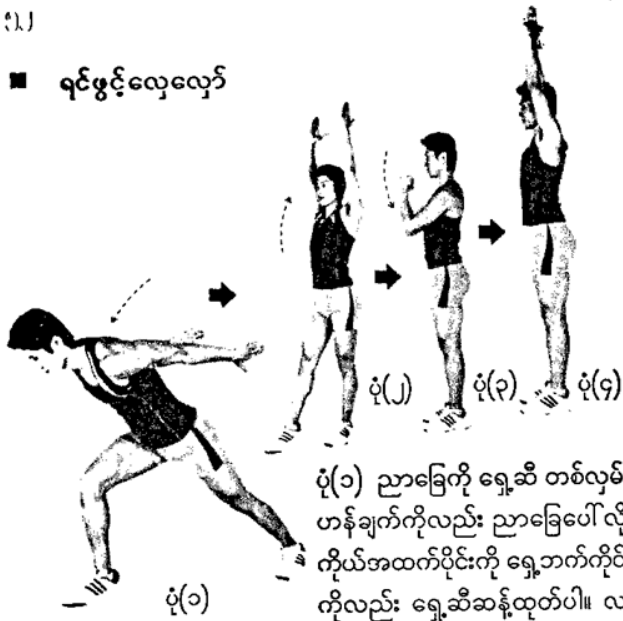
ပုံ(၄) ဟန်ချက်ကို ရှေ့ဆီပို့ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ချက်ချင်းပူးကပ်ကာ ဘယ်ညာတစ်ဖက်တစ်ချက်ဆီသို့ အားဖြင့် ဖွင့်ထုတ်ပါ။ ရင်ကော့ပါ။ ဘယ်ခြေကို မကောက်စေဘဲ ပြောင့်နေပါစေ။

ပုံ(၅) ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကို နောက်ဆီ ဆန့်ထုတ်တဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ဆီ ရေပြင်ညီဆန့်တန်းပြီး လက်ဖဝါးချင်းဆိုင်ထားပါ။

အကျိုးအာနိသင်

ရင်ဖွင့်ကော့တာဟာ ရင်ကိုဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေတယ်။ ခါးရိုးဆစ်နဲ့ တင်ခွင်ရိုးအပေါ်စေ့ဆော်မှုကြောင့် ပေါင်ရိုး၊ ညှို့သကျည်းရိုးနဲ့ ခြေသလုံးရိုးတွေကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးစေလို့ အရပ်ရှည်ထွက်စေတယ်။

■ ရင်ဖွင့်လှေ့လှော်



ပုံ(၁) ညှာခြေကို ရှေ့ဆီ တစ်လှမ်းတက်ရင်း ဟန်ချက်ကိုလည်း ညှာခြေပေါ်လိုက်ရွေ့ပါ။ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ရှေ့ဘက်ကိုင်ပြီး ခေါင်းကိုလည်း ရှေ့ဆီဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်အစုံကို တော့ နောက်ပစ်လိုက်ပါ။

ပုံ(၂) လက်အစုံကို ရှေ့ကနေခေါင်းပေါ် မြှောက်ထောင်ရင်း ကိုယ်ကိုလည်း ပြန်မတ်ပါ။

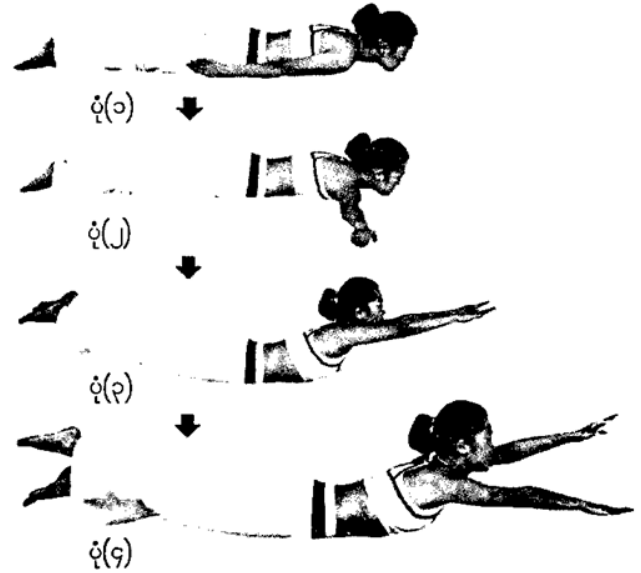
ပုံ(၃) ညှာခြေကိုရုပ်သိမ်းပြီး ခြေနှစ်ချောင်းကို ပူးကပ်ပါ။ အပေါ်ကိုထောင် မြှောက်ထားတဲ့ လက်အစုံကို လှေ့လှော်တဲ့ သဏ္ဍာန်မျိုးဖြင့် တံတောင်ကို ကွေးပြီး အောက်ကိုဆွဲချကာ ကိုယ်ဘေးမှာ ကပ်ထားပါ။

ပုံ(၄) တစ်ဖန် အားစိုက်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ထောင်မြှောက်ပါ။ ဘယ်ခြေပြောင်းပြီး အမှတ်စဉ် (၂)-(၃)ကို တစ်ဖန်လုပ်ပါ။

အကျိုးအာနိသင်

ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ခါတိုင်းအချိန်တွေမှာ ရှေ့ဘက်ကိုင်ငိုက်နေတဲ့ အနေအထားမျိုးရှိတတ်တယ်။ တကယ်လို့ ဒီအတွက်ကြောင့် ကျောရိုးကောက်တာ၊ ကျော့တာဖြစ်ရင် အရပ်ရှည်ထွက်မတ်တက်နေတာကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ပါကြောင့် ကျောရိုးကို ဖြောင့်အောင်ဆန့်ပေးခြင်းဖြင့် ဖိနှိပ်ထားလို့ ဟန့်တားမိထားရတဲ့ သွေးရည်များနဲ့ ပြန်ရည်များရဲ့ လှည့်ပတ်မှုကို ပြန်သွက်စေတဲ့ အတွက် ကျောရိုးဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးတယ်။

■ မော့ကော့ ခြေလက်မတင်



ပုံ(၁) ခန္ဓာကိုယ်ကို မှောက်လျက်လှဲအိပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးမှာ ထားပြီး သဘာဝကျကျ ဆန့်ထားပါ။ ခြေကိုလည်း သဘာဝကျကျထားပါ။

ပုံ(၂) အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးဘက်ဆီ အစွမ်းကုန် ဆန့်တန်းပါ။

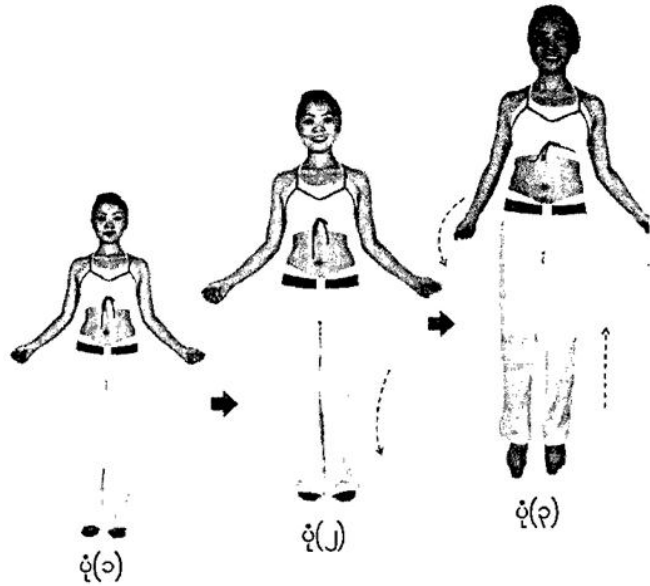
ပုံ(၃) ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းကိုကြွပေးရင်း ခေါင်းကိုလည်းမတ်ပြီး ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်ပါ။ ရင်ကိုဖွင့်ကော့ထားပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခြေကိုလည်း မြှောက်ပါ။ (ဒိုက်ထိုးချမယ့်ပုံမျိုးပေါ့)

ပုံ(၄) လက်နဲ့ခြေကို တစ်ချိန်တည်းမှာ တစ်လှည့်စီ ထက်အောက်မချတာ ပြုလုပ်ပါ။ ခြေလက်များကို မတင်နိုင်သမျှ မတင်နိုင်အောင်ကြိုးစားလုပ်ပါ။

အကျိုးအာနိသင်

အိပ်စက်တဲ့အခါလည်း ကိုယ်အနေအထား ပုံစံမှန်အောင် ထိန်းထားနိုင်ရင် ရင်ကိုပွင့်အောင် ဖွင့်ပေးနိုင်တယ်။ ကျောရိုးကို ဖြောင့်တန်းနေစေနိုင်တယ်။

■ လေထဲကြိုးခုန်



ပုံ(၁) သဘာဝကျစွာ မတ်ရပ်ပြီး ခြေနှစ်ချောင်းကို ပူးထားပါ။ လက်သီးဆုပ်ပြီး လက်ဖဝါးဘက်ကို ရှေ့ဘက်လှည့်မူထားပါ။

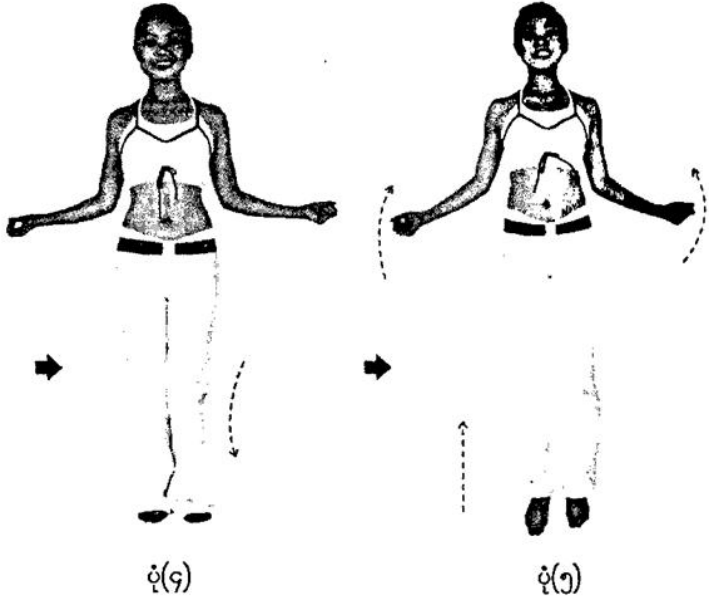
ပုံ(၂) ခြေအနည်းငယ်ညွတ်ပြီး ခြေဖျား၊ ဒူးဆစ်အားတို့ဖြင့် ကြိုးခုန်တဲ့ပုံစံမျိုး အခုန်အချ ပြုလုပ်ပါ။ နေရာမရွေ့ပါစေနဲ့။

ပုံ(၃) ခုန်တဲ့အခါ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ဘက်လှည့်ရမ်းနေရုံမက ၁၀ စင်တီမီတာ မြင့်အောင်လည်း ခုန်ပါ။

ပုံ(၄) မြေပေါ်အကျမှာ ခြေညွတ်ပြီး ခြေဖျားနဲ့ ဒူးဆစ်အားတို့ရဲ့ ကန်အားဖြင့် နေရာမရွေ့စေဘဲ ထပ်ခုန်ပါ။

ပုံ(၅) ခုန်တဲ့အချိန်မှာ လက်နှစ်ဖက်ကို နောက်ဘက် လှည့်ရမ်းပေးရုံသာမက ၁၀ စင်တီမီတာ မြင့်အောင်လည်း ခုန်ပါ။

လေထဲမင်းတပတ်ကိုက်



သတိပြုရန်

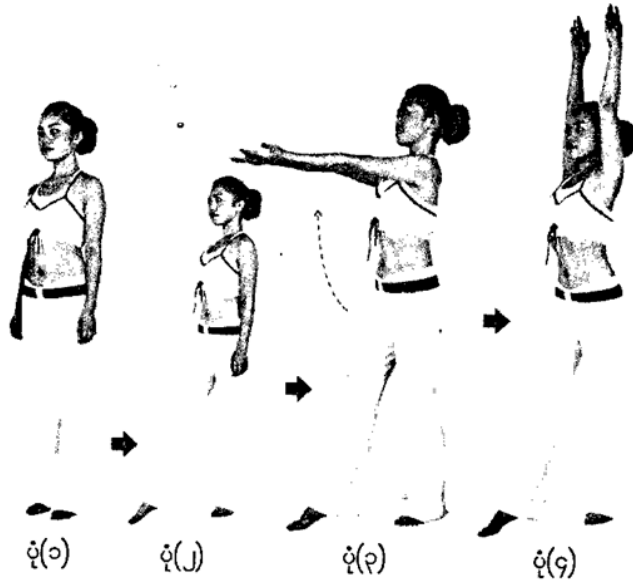
ခြေဖနှောင့်ကို မြေမထိစေပါနဲ့။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့တစ်လှည့်၊ နောက်တစ်လှည့် လှည့်ရမ်းပြီး အကြိမ် (၆၀) ရအောင် ခုန်ပါ။ အချိန်အားဖြင့် တစ်မိနစ်ကြာပါစေ။ ခုန်တဲ့အခါ ပေါ့ပါးသွက်လက်မှုရှိပြီး အဆစ်များရဲ့အားကို အပြည့်သုံးပါ။

အတျိုးအာနိသင်

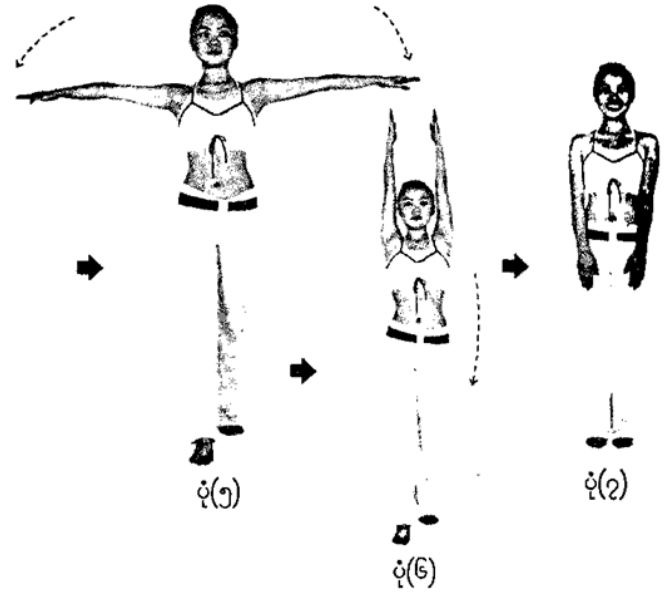
ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မ လုပ်ငန်းအရပ်ရပ်ကို တိုးတက်စေနိုင်တယ်။ ကြွက်သားနဲ့ အတွင်းအင်္ဂါများကို သန်စေတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးကို အချိုးညီစွာ ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်တယ်။

လေထဲမင်းတပတ်ကိုက်

■ အသက်ပြင်းပြင်းရှု ထိန်းညှိ



- ပုံ(၁) ခြေနှစ်ချောင်းပူးပြီး သဘာဝကျကျ ရပ်ပါ။
- ပုံ(၂) ညာခြေကို ရှေ့တစ်လှမ်းတိုးပြီး ခြေဖျားထောက်ပါ။
- ပုံ(၃) လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ဘက်ဆန့်ထုတ်ပြီးနောက် အပေါ်မြှောက်တင်ပါ။
- ပုံ(၄) လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းအထက်မြှောက်တင်ပြီး လက်ဖဝါးချင်း ဆိုင်ထားပါ။

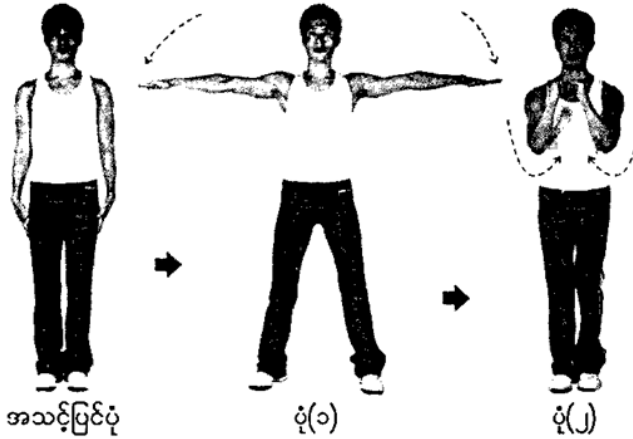


- ပုံ(၅) လက်နှစ်ဖက်ကို ဘယ်ညာနှစ်ဖက်ဆီ ခွဲချပြီး ရေပြင်ညီ ဆန့်တန်းထားပါ။ လက်ဖဝါးကို အောက်ဘက်မျက်နှာမူပါ။ ၎င်းနောက် လက်ကောက်ဝတ်နေရာမှာ ထက်အောက်လှည့်ပြီး ရင်ခေါင်းကို ဖောင်းကားပါ။
- ပုံ(၆) အသက်ရှူသွင်းစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းအထက်သို့ အစွမ်းကုန်မြှောက်တင်ပါ။
- ပုံ(၇) အသက်ရှူထုတ်စဉ်မှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ဘက်ကနေ အောက်ပြန်ချပြီး ပေါင်ရှေ့မှာ ကပ်ထားပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ညာခြေကို ရုပ်သိမ်းပြီး သဘာဝကျကျ ရပ်ပါ။

အကျိုးအာနိသင်

တင်းနေတဲ့ ကြွက်သားတွေကို လျော့စေတယ်။ အတွင်းအင်္ဂါကလီစာတွေကို ငြိမ်သက်စေပြီး ကျောကို ဆန့်မတ်စေတယ်။ ခြေလှုပ်ရှားမှုပါတဲ့အတွက် ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ အောက်စီဂျင်ကို တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့ပျံ့စေတယ်။

(စ) အားပေးသုံး အရပ်မြင့်လှေကျင့်ခန်း
လှေကျင့်ခန်း(၁) ၁ x ၈ စည်းချက်



အသင့်ပြင်ပုံ

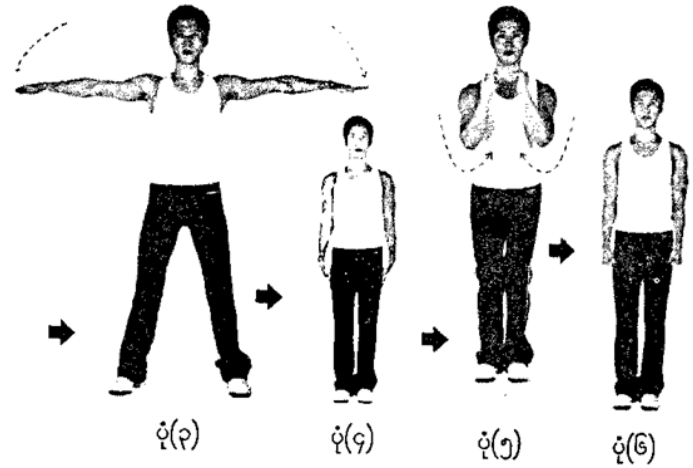
ပုံ(၁)

ပုံ(၂)

ကိုယ်ကို မတ်မတ်ရပ်ထားပြီး သဘာဝ ကျကျရပ်ပါ။ ခြေအစုံကို ပူးထားပါ။ ပခုံးကို လျှော့ထားပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ် ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီ မှာထားပါ။ လက်ဖဝါးကို ပေါင်ရင်းဘေးမှာ ကပ်ထားပါ။

ပုံ(၁) လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးဘက်သို့ ဆန့်ထုတ်ပြီး ပခုံးနဲ့အညီ တန်းထားပါ။ လက်ဖဝါးကို အောက်ဘက် လှည့်ထားပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခြေနှစ်ချောင်းကို လည်း ပခုံးထက်ကျယ်အောင် ကားပေးပါ။

ပုံ(၂) လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့သိမ်းယူ၊ ကွေးညွတ်ပြီး လက်သီးကိုလည်း တင်းတင်းဆုပ်ထားပါ။ ဘယ်ခြေကိုသိမ်းပြီး ညာခြေဆီ ကပ်ထားပါ။ ဒူးကွေးပြီး ခြေဖျားထောက်ထားပါ။



ပုံ(၃)

ပုံ(၄)

ပုံ(၅)

ပုံ(၆)

ပုံ(၃) ပုံ(၁) အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။

ပုံ(၄) လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ရုပ်သိမ်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဘေးမှာ သဘာဝကျကျ လျှော့ချထားပါ။

ပုံ(၅) လက်နှစ်ဖက်ကိုကွေးပြီး ရင်ဘတ် ရှေ့မှာညှပ်ကာ လက်သီးကို တင်းတင်း ဆုပ်ထားပါ။ ဒူးအနည်းငယ် ကွေးညွတ်ပြီး ထိုင်ယောင်ပြုပါ။

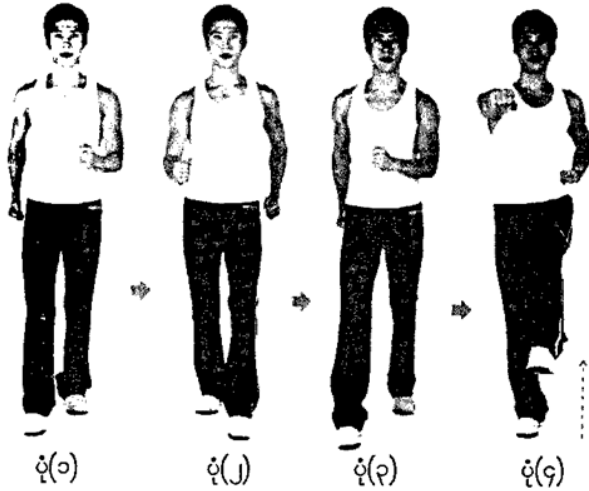
ပုံ(၆) လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချပါ။ လက်သီးကို ဆက်ဆုပ်ထားပြီး ခြေအစုံကို ပြန်မတ်ပါ။

စည်းချက် (၇)နဲ့ (၈)တို့ကို ပုံ (၅)နဲ့ (၆)အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။

သတိပြုရန်

လက်အစုံကို ဆန့်တန်း၊ ကွေးယူမှုတွေပြုစဉ်မှာ အားထည့်၊ အားပါဖို့ လိုတယ်။ လှုပ်ရှားမှု အပြင်းအပျော့နဲ့ အသက်ရှူမှုတို့ကို စနစ်ကျနမဟာင် ဝရစိုက်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၁) ၂ x ၈ စည်းချက်



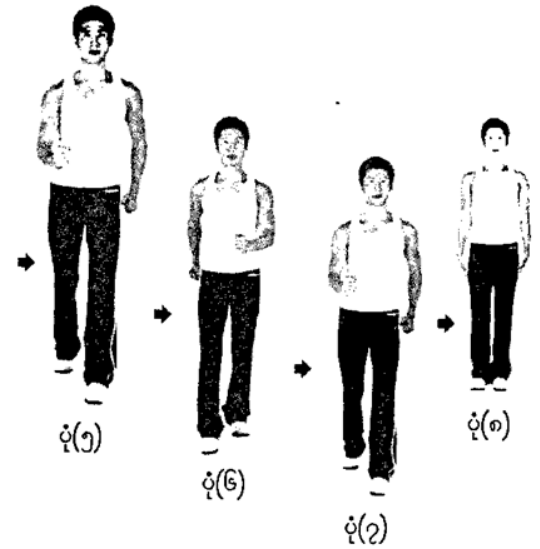
ပုံ (၁) ညာခြေကို ရှေ့တစ်လှမ်း အရင်တက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီး ဆုပ်ထားပြီး ဘယ်ညာခြေလှမ်းနဲ့အညီ ကိုယ်ဘေးမှာ ရှေ့နောက်လှုပ်ရမ်းပါ။

ပုံ (၂) ဒီနောက် ဘယ်ခြေကို ရှေ့ဆီ ဒုတိယခြေလှမ်းအဖြစ် လှမ်းတက်ပါ။ လက်အစုံကို ခြေလှမ်းတက်မှုနဲ့အညီ ကိုယ်ဘေးမှာ ရှေ့နောက်လှုပ်ရမ်းပါ။

ပုံ (၃) ဆက်ပြီး ညာခြေကို ရှေ့ဆီ တတိယခြေလှမ်းအဖြစ် လှမ်းတက်ပါ။ လက်အစုံကို ခြေလှမ်းတက်မှုနဲ့အညီ ကိုယ်ဘေးမှာ ရှေ့နောက်လှုပ်ရမ်းပါ။

ပုံ (၄) ဘယ်ခြေကို ရှေ့ဆီ ၄၅° ကန်ထုတ်ပါ။ ခြေဖျားကို အောက်ဖိပါ။ ဖာစ်ချိန်တည်းမှာ ညာလက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီးထိုးပါ ဘယ်လက်ကို ခါးနား ဖျပ်သိမ်းပြီး လက်သီးဆုပ်လျက် လက်ဖဝါးကို အပေါ်ဘက်ဆီလှည့်ထားပါ။

ပုံ (၅-၇)တို့ကို ပုံ (၁-၃)က ခြေလှမ်းများအတိုင်း နောက်ပြန်ဆုတ်ပြီးလုပ်ပါ။



ပုံ (၈) သဘာဝကျကျ မတ်ရပ်တဲ့အနေအထားကို ပြန်သွားပါ။ ၃ x ၈ စည်းချက်ကို ၁ x ၈ စည်းချက်အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။ ၄ x ၈ စည်းချက်ကို ၂ x ၈ စည်းချက်အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။

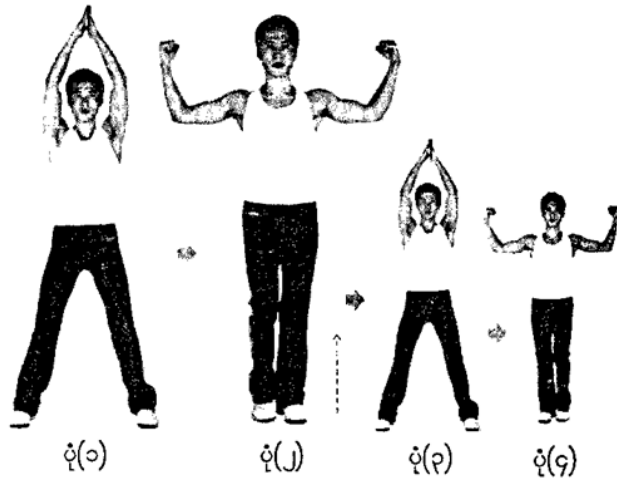
သတိပြုရန်

ခြေကို ကန်ထုတ်ရာမှာ အားထည့်ဖို့လိုတယ်။ ဒါမှ ခြေကအရိုးတွေပေါ် စေ့ဆော်မှု ပြုရာရောက်လိမ့်မယ်။ ခြေကန်ထုတ်ပြီးနောက်မှာ အားဆက် ထည့်ထားပြီး ခြေဖျားများကို တင်းထားဖို့နဲ့ အောက်ဘက်ဆီ ဖိချဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှ ခြေကကြွက်သားတွေကို ကျင့်သားရစေမယ်။

သိအပ်ဖွယ်

လူတစ်ယောက်ရဲ့ အရပ်အမောင်းဟာ သူ့ရဲ့အရိုးပေါ်တည်တယ်။ အရိုးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကောင်းရင် အရပ်မြင့်မှာပဲ။ အရိုးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုညံ့ရင် အရပ်ပုမှာပဲ။ လူ့အရိုးတွေထဲမှာ အရပ်အမောင်းနဲ့ ဆက်နွယ်မှုအကြီးဆုံးကတော့ ခြေကအရိုးချောင်းများနဲ့ ကျောရိုးကအရိုးတွေပါပဲ။ အထူးသဖြင့်ခြေက အရိုးချောင်းတွေက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း(၂) ၁ x ၈ စည်းချက်

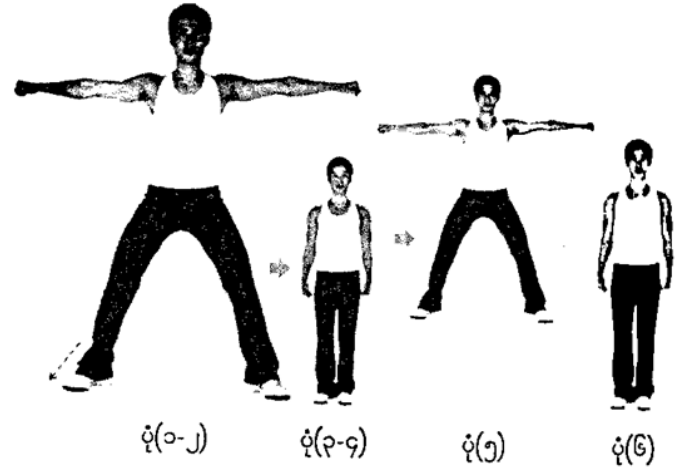


ပုံ(၁) ညာခြေကို ဘေးတိုက်ကားရပ်ပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ရဲ့ အကွာအဝေးဟာ ပခုံးထက်ကြီးပါစေ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းထက်မြောက်တင်ပြီး လက်ဖဝါးချင်း ရှိတ်ပါ။

ပုံ(၂) ညာခြေကို ပြန်သိမ်းပြီး ဘယ်ခြေနဲ့ ပူးကပ်ထားပါ။ ခူးအနည်းငယ်ညွတ်ပြီးခြေဖျားဖြင့် ထောက်ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး အပေါ်ကနေ အောက်ဘက်ဆီ ဆွဲထားလိုက်ပါ။ လက်မောင်းကို ပခုံးနဲ့ တစ်တန်းတည်း အညီထားပါ။ တံတောင်ကနေ ဥဝံ ကွေးထားပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်လျက် လက်ဖဝါးတွေကို အတွင်းဘက်လှည့်ထားပါ။

ပုံ (၃-၄)ဘယ်ဘက်ကို ဘယ်ခြေကားပြီး ပုံ (၁-၂)အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။
 လေ့ကျင့်ခန်းစည်းချက် (၅-၈)တွေကို ပုံ (၁-၄)အတိုင်းလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၂) ၂ x ၈ စည်းချက်



ပုံ(၁-၂) ခြေနှစ်ချောင်းကို ခုန်ပြီး ဖွင့်ကားပါ။ ခြေနှစ်ချောင်းရဲ့ အကွာအဝေးဟာ ပခုံးထက် ကြီးပါစေ။ လက်နှစ်ဘက်ကို ခန္ဓာကိုယ် ဘေးနှစ်ဖက်ဆီ ဖြန့်ထုတ်ပြီး ပခုံးနဲ့ တစ်တန်းတည်းအညီ ဖြောင့်တန်းနေပါစေ။ လက်နှစ်ဖက်ရဲ့ လက်သီးကိုဆုပ်လျက် လက်ဖဝါးကို အောက်ဘက်ဆီ မျက်နှာမူပါစေ။

ပုံ(၃-၄) ခြေနှစ်ချောင်းကို ခုန်ပြီး ပြန်ရုပ်သိမ်းကာ ပူးကပ်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို အောက်ဘက်ဖီချပြီး ပေါင်ဘေးမှာ ကပ်ထားပါ။ လက်သီးကို ဆုပ်ထားပါ။

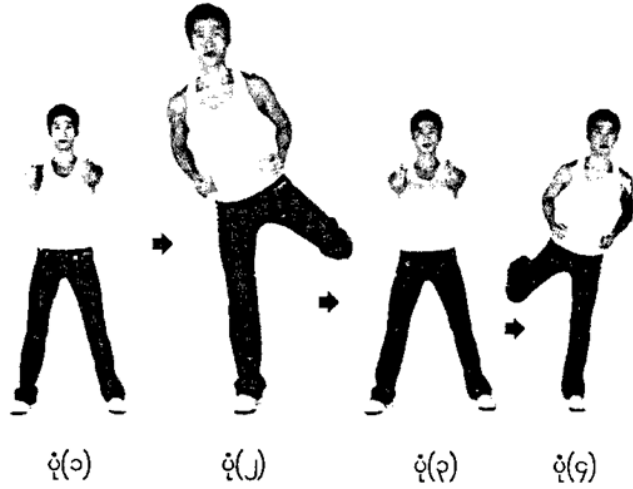
လေ့ကျင့်ခန်း စည်းချက် (၅)မှ (၈)အဖြစ် ပုံ (၁)မှ (၄)အထိကို ပြန်လုပ်ပါ။ သို့သော် ပိုမြန်လာပါစေ။

စည်းချက် ၃ x ၈ အဖြစ် ၁ x ၈ ကိုလည်းကောင်း၊ စည်းချက် ၄ x ၈ အဖြစ် ၂ x ၈ ကိုလည်းကောင်း ပြန်လုပ်ပါ။

သတိပြုရန်

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)ရဲ့စည်းချက်မှာ ခြေနှစ်ဖက်ကားတာ၊ ပြန်ပူးတာကို နှစ်ကြိမ် သွက်သွက်လုပ်ပြီးနောက် နှေးနှေးတစ်ကြိမ်လုပ်ပါ။ ဒီလိုစည်းမျဉ်း ဝင်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။

လှေကျင့်ခန်း(၃) ၁ x ၈ စည်းချက်



ပုံ(၁) ဘယ်ခြေကို ဘေးဘက်ကားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ဆီဆန့်ထုတ်ပါ။ ပခုံးနဲ့အညီဖြစ်ပါစေ။ လက်ဖဝါးချင်း ဆိုင်လျက်နေပြီး လက်ချောင်းငါးချောင်းကို ပူးကပ်ထားပါ။

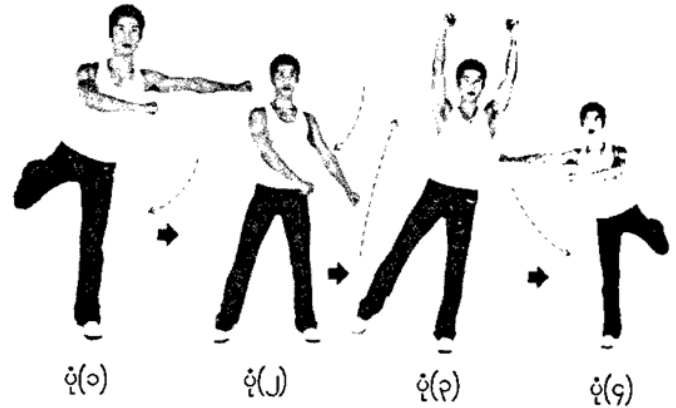
ပုံ(၂) ဘယ်ခြေကိုကွေးပြီး နောက်ပစ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကိုကွေးပြီး ခါးဘေးကို ဆွဲယူပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်လျက် လက်ဖဝါးကို အတွင်းဘက်ဆိုင်ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ၃၀° ခန့် စောင်းထားပါ။

ပုံ (၃-၄)ကို ပုံ (၁-၂)အတိုင်း ညာခြေဖြင့် ညာဘက်သို့ ပြောင်းပြီးလုပ်ပါ။
လှေကျင့်ခန်းစည်းချက် (၅)မှ(၈)ကို (၁)မှ(၄)အတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

သတိပြုရန်

ခြေအပြောင်းအလဲအလိုက် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဟန်ချက်ကိုရွှေ့ပြီး ကိုယ်ကို ငြိမ်အောင်ထိန်းပါ။

လှေကျင့်ခန်း(၃) ၂ x ၈ စည်းချက်



ပုံ(၁) ညာခြေကို ကွေးပြီး နောက်ပစ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘယ်ဘက်မှစပြီး ပခုံးနဲ့ညီအောင် လှုပ်ရှားပါ။ ဘယ်လက်ကို အဖြောင့်ဆန့်ထုတ်တန်းပြီး ညာလက်ကိုတော့ ရင်ဘတ်ရွှေ့မှာ ကွေးထားပါ။

ပုံ(၂) ညာခြေကို ပြန်ချပြီး ဘေးဆီကားထုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဟန်ချက်ကို ဘယ်ခြေကနေ ခြေအစုံရဲ့ အလယ်ကကြားမှတ်ဆီ ရွှေ့ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘယ်ဘက်ပခုံးနဲ့ ညီနေတဲ့ အနေအထားကနေ နာရီလက်တံရွှေ့လျားတဲ့ ဦးတည်ချက်အတိုင်း လှေလှော်သလို အောက်ဘက်စိုက်ဆွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို အပြိုင်ဖြစ်အောင် တစ်လျှောက်လုံး ထိန်းထားပါ။

ပုံ(၃) ဘယ်ခြေကိုသိမ်းပြီး ညာခြေကို ဘေးတိုက်ကားပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ကို ပူးလိုက်တာမျိုးဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဟန်ချက်ကို ခြေအစုံရဲ့ အလယ်ကြားမှတ်ကနေ ဘယ်ဘက်ဆီရွှေ့ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဆက်လက်ပြီး နာရီလက်တံရွှေ့လျားတဲ့ ဦးတည်ချက်အတိုင်း အပေါ်ပင့်ယူကာ ခေါင်းအထက်မှာရှိနေပါစေ။ ဒါ့အပြင် လက်နှစ်ဖက်ကိုလည်း အပြိုင်ဖြစ်နေအောင် ဆက်ထိန်းထားပါ။

ပုံ(၄) ဘယ်ခြေကိုကွေးပြီး နောက်ပစ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဆက်လက်ပြီး နာရီလက်တံရွှေ့လျားတဲ့ ပြောင်းပြန် ဦးတည်ချက်အတိုင်း လှေလှော်သလို အောက်ဘက်စိုက်ဆွဲပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဘေးမှာ ချထားပါ။

လှေကျင့်ခန်း စည်းချက် (၅)မှ (၈)တို့ကို (၁)မှ (၄)အတိုင်း အစဉ်ဆုံး အနေအထားမျိုး ပြန်ရောက်အောင်လုပ်ပါ။

စည်းချက် ၃ x ၈ ကို ၁ x ၈ အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။

စည်းချက် ၄ x ၈ ကို ၂ x ၈ အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။

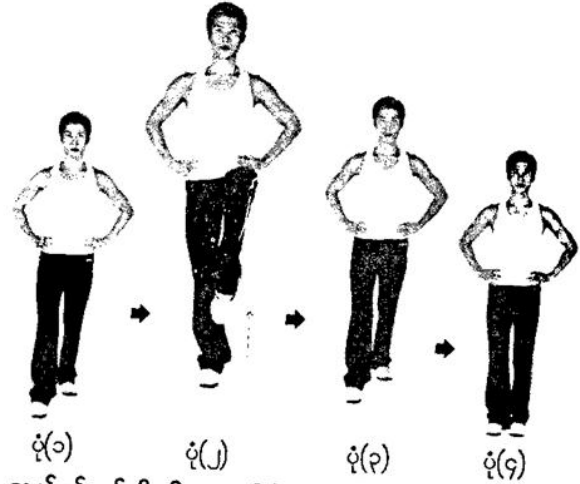
သတိပြုရန်

ပုံ (၁)မှ (၄)အထိ လှေကျင့်ခန်း စည်းချက်များဟာ ခြေနဲ့လက်တွေကို ပေါင်းစပ် လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်ပြီး ဒါတွေကို လုပ်ဆောင်ရာမှာ စည်းချက်ကျဖို့ လိုသလို တောက်လျှောက် အလျင်မပြတ်တဲ့ပုံစံမျိုးလည်း ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။



၀၀၀၀မင်းတပတိုက်

လှေကျင့်ခန်း(၄) ၁ x ၈ စည်းချက်



ပုံ(၁) လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးထောက်ပြီး ညာခြေကို ရှေ့တစ်လှမ်းတက်ပါ။

ပုံ(၂) ဘယ်ခြေလိုက်တက်ရင်း ခူးကိုမြှောက်ပါ။ ဘယ်ခူးနဲ့ ညာခြေဟာ ၉၀° ရှိနေပါစေ။ ခြေဖျားကို ဖြောင့်အောင်တန်းထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ဖြောင့်မတ်နေအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

ပုံ(၃) ဘယ်ခြေကို နောက်တစ်လှမ်းဆုတ်ပြီး ရုပ်သိမ်းပါ။

ပုံ(၄) တစ်ဆက်တည်းမှာ ညာခြေကိုလည်း ပြန်ရုပ်သိမ်းပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးမှာပဲ ဆက်ထောက်လျက်ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ဖြောင့်မတ်နေအောင် ဆက်ထိန်းထားပါ။

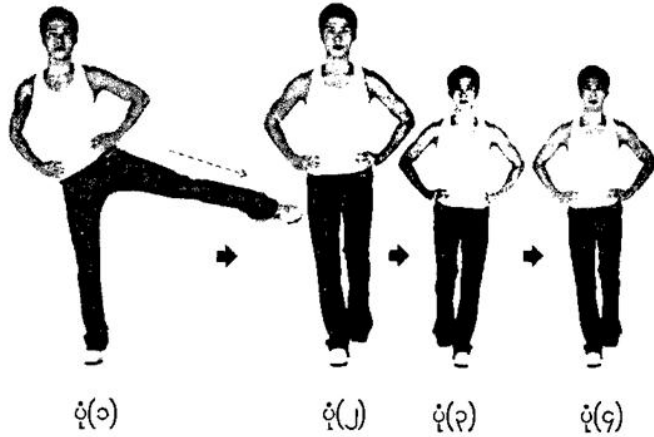
လှေကျင့်ခန်းစည်းချက် (၅)မှ (၈)ကို ပြောင်းပြန် ဦးတည်ချက်ဖြင့် အထက်ပါအတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။

သတိပြုရန်

ဘယ်ခြေနဲ့ ညာခြေကို တစ်လှည့်စီ ပြောင်းလုပ်ပါ။ လှုပ်ရှားစဉ်မှာ ကြွကန်အားရှိဖို့နဲ့ စည်းချက်မိဖို့ ဂရုစိုက်ပါ။

၀၀၀၀မင်းတပတိုက်

လေ့ကျင့်ခန်း(၄) ၂ x ၈ စည်းချက်



ပုံ(၁) လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးထောက်ပြီး ဘယ်ခြေကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးဆီ ၄၅° ဆန့်ထုတ်ပါ။ ခြေကြွက်သားကို တောင့်တင်းအောင်ထားပြီး ခြေကိုဖြောင့်နိုင်သမျှ ဖြောင့်အောင် တန်းထားပါ။

ပုံ(၂)-(၃)-(၄) ဘယ်ခြေကို ရုပ်သိမ်းပြီး ခြေမှတ်ပါ။

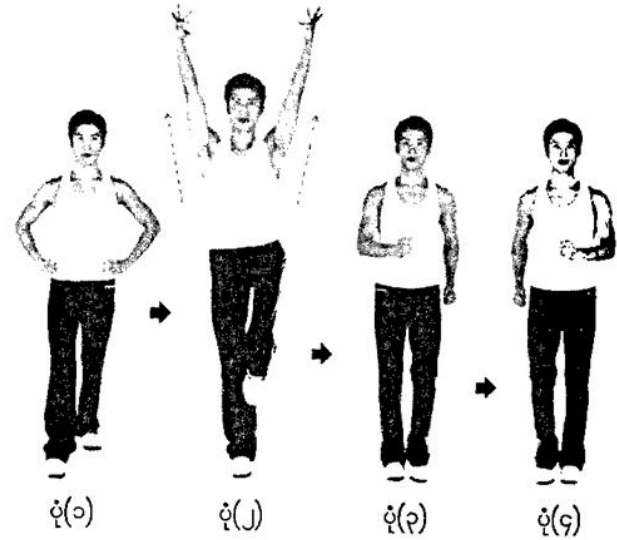
လေ့ကျင့်ခန်းစည်းချက် (၅)ကိုတော့ ဘယ်ခြေအစား ညာခြေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ဘေးဆီ ၄၅° ဆန့်ထားပါ။

စည်းချက် (၆)မှ (၈)အထိကိုတော့ ပုံ (၂)မှ (၄)အထိအတိုင်း ပြောင်းပြန် ဦးတည်ချက်ဖြင့်လုပ်ပါ။

သတိပြုရန်

ခြေကို ဘေးဘက်ဆီ ဆန့်ထုတ်ရာမှာ ဖြောင့်နိုင်သမျှ ဖြောင့်ပါစေ။ ကောက်ကွေး မနေစေပါနဲ့။ ဒူးဆစ်များ ကျင့်သားအပြည့်ရစေဖို့နဲ့ အရိုးညွှန်ရဲ့ ကြားလပ်အဟာ ပိုကြီးစေဖို့တို့အတွက်ပါ။ ဒါဟာ ခြေရိုးရှည်ထွက်ရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၄) ၃ x ၈ စည်းချက်



ပုံ(၁) လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးထောက်ပြီး ညာခြေကို ရှေ့တစ်လှမ်းတက်ပါ။

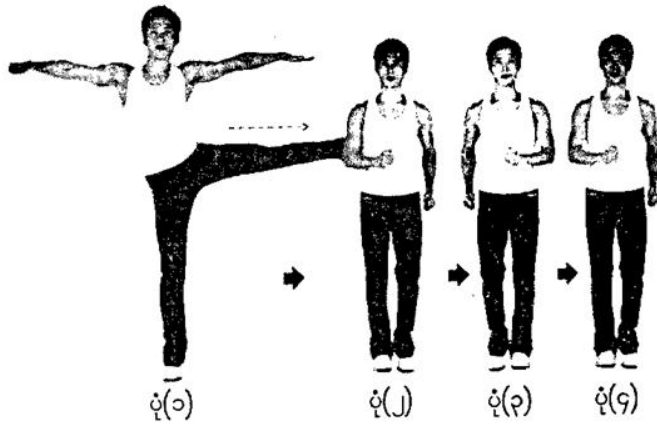
ပုံ(၂) လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ရှေ့ထုတ်ဖွင့်ပြီး ခေါင်းကျော်အောင် ဆန့်တန်းပါ။ ဗိုပုံပေါ်ပါစေ။ လက်ချောင်းများကို ပုံအတိုင်း ကားထုတ်ထားပါ။ ဘယ်ခြေကို ဒူးမပြီး ရှေ့လှမ်းတက်ပါ။ ဘယ်ဒူးနဲ့ ညာခြေကို ၉၀° ဖြစ်နေပါစေ။ ခြေဖျားကို ဆန့်တန်းထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း မတ်ထားပါ။

ပုံ(၃)-(၄) ဘယ်ခြေကို ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ရုပ်သိမ်းပြီး ခြေချင်းပူးကပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး ဘယ်ညာရမ်းပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းစည်းချက် (၅)မှ (၈)အထိတို့ကို ပြောင်းပြန်ဦးတည်ချက်ဖြင့် ပုံ (၁)မှ (၄)အထိ ပြန်လုပ်ပါ။

သတိပြုရန်

လေ့ကျင့်ခန်းစည်းချက် ၃x၈ က လုပ်ဆောင်ပုံနဲ့ ၁x၈ က လုပ်ဆောင်ပုံချင်း တူပါတယ်။ လက်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှု ပိုလာတာပဲရှိပါတယ်။

လှေကျင့်ခန်း(၄) ၄ x ၈ စည်းချက်



ပုံ(၁) ဘယ်ခြေကို ဘေးတိုက် ဆန့်ကားထုတ်တဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ လက်နှစ်ဖက်ကိုလည်း ဆန့်ထုတ်ပါ။ ပခုံးနဲ့ တစ်တန်းတည်း၊ တစ်ဖြောင့်တည်း ဖြစ်ပါစေ။

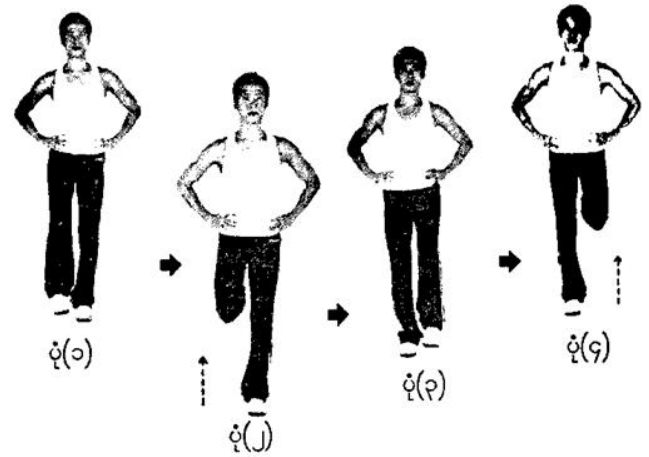
ပုံ(၂)-(၄) ဘယ်ခြေကိုသိမ်းပြီး ခြေမှတ်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ လက်နှစ်ဖက် လက်သီးဆုပ်ပြီး ဘယ်ညှာရမ်းပါ။

လှေကျင့်ခန်းစည်းချက် (၅)မှ (၈)ကို ပြောင်းပြန်ဦးတည်ချက်ဖြင့် ပုံ (၁)မှ (၄)အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။

သတိပြုရန်

လှေကျင့်ခန်း(၄)ထဲက စည်းချက် ၄x ၈ နဲ့ ၂x ၈ တို့ဟာ လုပ်ဆောင်ချက်ချင်း ဆင်တူပါတယ်။ သို့သော်စည်းချက် ၄x ၈ မှာကတော့ လက်ပါပြီး ခြေကို ဆန့်ထုတ်ရာမှာလည်း စည်းချက် ၂x ၈ မှာထက် ပိုကား၊ ပိုမြောက်ရပါတယ်။ ထောက်ထားရတဲ့ခြေဟာ အထက်ဆီမတ်နေဖို့လိုပြီး ခြေဖနှောင့်ကိုလည်း ကြိုထားရပါတယ်။ ခြေဖဝါးရှေ့ပိုင်းဖြင့် ကြမ်းခင်းကို ကန်ထောက်မှု (ကန့်ကြောင့် ဘေးကားထုတ်တဲ့ခြေအတွက် အားပါစေတယ်။ ဘေးကားထုတ်တဲ့) ဖြစ်တာ မတ်နေတဲ့ခြေနဲ့ ၉၀° ကျနေဖို့ လိုပါတယ်။

လှေကျင့်ခန်း(၅) ၁ x ၈ စည်းချက်

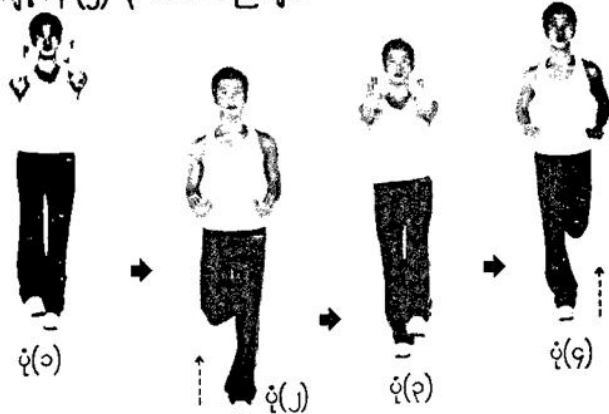


ပုံ (၁)-(၂)-(၃)-(၄) လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးထောက်ပါ။ ပထမဦးစွာ နောက်ဘက်သို့ ညာခြေကန်ထုတ်ပြီး ပြန်ရှုပ်သိမ်းပါ။ တစ်ဖန် ဘယ်ခြေဖြင့် နောက်ဘက်သို့ ကန်ထုတ်ပါ။ ဒီလို ဘယ်ခြေ ညာခြေ တစ်လှည့်စီ ကန်ထုတ်သလို ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း လိုက်ခုန်ပေးဖို့ သတိပြုပါ။ လှေကျင့်ခန်းစည်းချက် (၅)မှ (၈)တွေကို (၁)မှ (၄)အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။

သတိပြုရန်

ဒီစည်းချက် (၈)ချက်စလုံးဟာ ခြေကန်ပြီးခုန်ရတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဖြစ်တယ်။ ခြေကို ကန်ထုတ်ရာမှာ အားထည့်ဖို့လိုပြီး ပြောဆိုနိုင်သမျှဖြောင့်ပါစေ။ အတည်မတ်နေတဲ့ခြေနဲ့ ၄၅° စောင်းနေပါစေ။ ခြေဖျားကို အောက်ဘက်ဖိပြီး ပြောဆိုတန်းထားပါ။ ခြေပြင်နဲ့အပြိုင်ဖြစ်ပါစေ။ ပုံစံ မှန်အောင်၊ ကျနအောင် လုပ်နိုင်မှသာ ဒူးဆစ်ကို လှေကျင့်ရကျိုး အပြည့်ရနိုင်မယ်။ ဒါမှ ခြေတံဟာ သွယ်လျရှည်လျား ပြောဆိုစင်းလာလိမ့်မယ်။ ခြေကို ရှုပ်သိမ်းစဉ်မှာ အားလျော့မပစ်ဖို့လိုတယ်။ အားကို ဆက်ထည့်ထားဖို့လိုတယ်။ ခြေကို ပြောဆိုတန်းရာမှာ ခြေသလုံးက ကြွက်သားတွေ ကျုံ့ဆန့်တာကို သိသာစွာ ခံစားရပါစေ။
လှေကျင့်ခန်း (၅)က ၂ x ၈ စည်းချက်ကိုတော့ ၁ x ၈ စည်းချက်အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၅) ၃ x ၈ စည်းချက်



ပုံ(၁-၂-၃-၄)ဘယ်ညာခြေကို ရှေ့ဆီကန်ထုတ်တဲ့အခါ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ရှေ့ဘက် အပြိုင်တွန်းပါ။ လက်ချောင်းတွေကို ပူးကပ်ပြီး ထောင်နေပါစေ။ ဘယ်ညာခြေကို နောက်ဆီကန်ထုတ်တဲ့အခါ လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးဆီသိမ်းယူပါ။ လက်ဖဝါးနဲ့ လက်ချောင်းပုံစံကို မပြောင်းဘဲဆက်ထိန်းထားပါ။
စည်းချက် (၅) - (၈)တို့ စည်းချက် (၁) - (၄)အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။
 သတိပြုရန်

ဒီလေ့ကျင့်ခန်း (၅)တ ၃ x ၈ စည်းချက်ကို လုပ်ဆောင်ရာမှာ ခြေရဲ့ကန်ဟုတ်မှု ပုံစံမပြောင်းလဲဘဲ လက်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုကို ထပ်ထည့်တာဖြစ်တယ်။ လက်ဖဝါး တွန်းထုတ်ရာမှာ လက်နှစ်ဖက်ကို အားစိုက်ထည့်ဖို့လိုတယ်။ ဒါမှ ပခုံးနဲ့ ရင်ပိုင်းတွေကို ကျင့်သားရစေနိုင်တယ်။

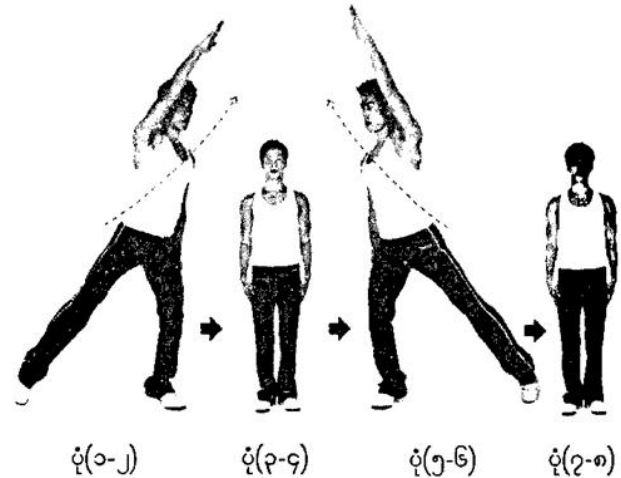
လေ့ကျင့်ခန်း (၅)ရဲ့ ၄ x ၈ စည်းချက်ကို ၃ x ၈ စည်းချက်အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။

သိအပ်ဖွယ်

ကိုယ့်ရဲ့ မြင့်နိုင်မယ့် အရပ်အမောင်းအတွက် ကြိုတင်တွက်ချက်လိုရင် မဟာဂန်ပါပုံသေနည်းကို သုံးနိုင်တယ်-

ကျား • (ဖခင်အရပ် + မိခင်အရပ် + ၁၃) / ၂ ± α (၇ . ၅)
 မ • (ဖခင်အရပ် + မိခင်အရပ် - ၁၃) / ၂ ± α (၆)
 မှက်ချက် ။ ။ ဖခင်နဲ့ မိခင်တို့ရဲ့အရပ်ကို စင်တီမီတာယူနစ်ဖြင့်ယူရန်။

လေ့ကျင့်ခန်း(၆) ၁ x ၈ စည်းချက်



ပုံ(၁-၂) ညာခြေကို နောက်ဘက် တစောင်းဆွဲထုတ်ပြီး ခြေဖျားဖြင့် ထောက်ထားပါ။ ခြေနဲ့တင်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားတွေကို တင်းတင်းသိမ်းပြီး ဘယ်ခြေကို ဒူးကွေးထားပါ။ ညာလက်ကို နားအနီးကပ်ပြီး အဖြောင့်ဆန့်ထောင်ပါ။ လက်ဖဝါးကို မျက်နှာမူရာဘက်အတိုင်း ရှိနေပါစေ။ လက်ချောင်းများကို ပူးကပ်ပြီး ထောင်ထားပါ။

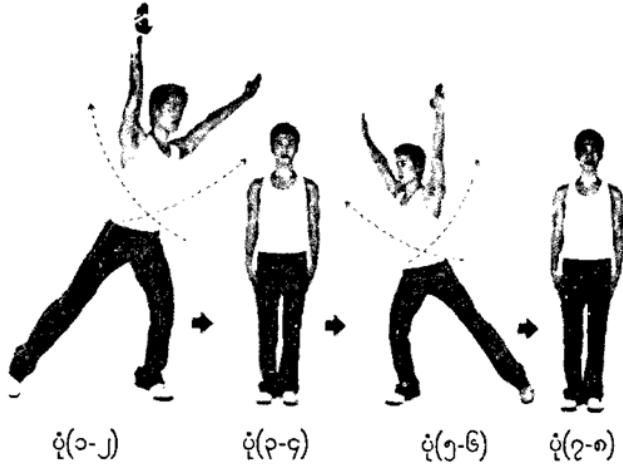
ပုံ(၃-၄) ခြေနဲ့လက်ကို သိမ်းပြီး အသင့်အနေအထားဆီ ပြန်သွားပါ။ နောက်လုပ်ဆောင်မှုအတွက် အသင့်ဖြစ်နေပါစေ။
 စည်းချက် ပုံ (၅)မှ (၈)ထိကို ပြောင်းပြန် ဦးတည်ချက် (ဘယ်ဘက်)ဖြင့် (၁)-(၄) စည်းချက်အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။

သတိပြုရန်

ဒီအပိုင်းကို လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ စည်းချက်မှာ ပြင်ညီထားတာရှိပါတယ်။ စည်းချက်နှစ်ခုမှာမှ လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု ပြီးစီးပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၆)ရဲ့ ၂ x ၈ စည်းချက်ကို ၁ x ၈ စည်းချက်အတိုင်းပြန်လုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၆) ၃ x ၈ စည်းချက်



ပုံ(၁-၂) ညာခြေကို နောက်ဘက် တစောင်းကားထုတ်ပြီး ခြေဖျားဖြင့် ထောက်ထားပါ။ ခြေနဲ့တင်ပိုင်းက ကြွက်သားများကို တင်းတင်းသိမ်းပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ် ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်ကနေ ဝမ်းဗိုက်ရှေ့မှာ ကြက်ခြေခတ်ဖြတ်ပြီး အပေါ်ဆီ ဖွင့်တက်ပါ။ ဦးပုံပေါ်စေပြီး လက်ဖဝါးကို မျက်နှာမူရာဘက်အတိုင်း ရှိနေပါစေ။ လက်ချောင်းများကို ပူးကပ်ပြီး ထောင်ထားပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆန့်ထုတ်ရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွေ့တည်တည် ပဟုတ်ဘဲ ၄၅° ခန့်စောင်းထားပါ။

ပုံ(၂-၄)ခြေနဲ့ လက်ကိုသိမ်းပြီး အသင့်အနေအထားဆီ ပြန်သွားကာ နောက်လှုပ်ဆောင်မှုအတွက် အသင့်ဖြစ်နေပါစေ။

စည်းချက် ပုံ (၅) - (၈)ထိကို ပြောင်းပြန် ဦးတည်ချက် (ညာဘက်)ဖြင့် ပုံ(၁)-(၄) စည်းချက်ကို ပြန်လုပ်ပါ။

သတိပြုရန်

အားပေးသုံး လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ နောက်ဆုံးအပိုင်းဖြစ်လို့ စည်းချက်မှာ ပြင်ညှိထားတာရှိပါတယ်။ လှုပ်ဆောင်မှု မပြင်းထန်ဘဲ ဆန့်ကားမှု အပြည့်ပုံ တော့ရှိနေတယ်။ ထိန်းညှိဖြေလျှော့တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနေတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၆)ရဲ့ ၄ x ၈ စည်းချက်ကို ၃ x ၈ စည်းချက်အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။

သိအပ်ဖွယ်

ကိုယ့်ရဲ့ မြင့်နိုင်မယ့် အရပ်အမောင်းကို ကြိုတင်တွက်ချက်တဲ့ ပုံသေ နည်းက α အပိုင်းဟာ မျိုးရိုးဒီဇိုင်း မဆက်စပ်တဲ့ အခြားအချက်များဖြစ်တယ်။ $\alpha \pm$ ဆိုတဲ့သဘောက ပုသွားနိုင်တဲ့ အနိမ့်မှတ်နဲ့ မြင့်လာနိုင်တဲ့ ထိပ်ဆုံးမှတ် ကြားက အတိုင်းအတာဖြစ်တယ်။ ဒီစာအုပ်အတိုင်း လိုက်နာလေ့ကျင့်သူများ ဟာ α အပိုင်းရဲ့ ရက်စန်းကို အကြီးဆုံးဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှု အားနည်းနေသူများမှာ α အပိုင်းရဲ့ရက်စန်းဟာ သေးငယ်နေတတ်တယ်။ အပေါင်းလက္ခဏာတောင်မဟုတ်ဘဲ အနုတ်လက္ခဏာမျိုး ပြနေတတ်တယ်။

(ဆ) ယောဂနဲ့ ပလိတ်စ်နည်းသုံး အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်း

(၁) ယောဂ

ယောဂဆိုသည်မှာ-
ယောဂ (YOGA) ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရဟာ အိန္ဒိယ သက္ကဋကားသာ YUG (သို့) YUJ ကနေ ဆင်းသက်ပါတယ်။ အသံထွက်မှုသာဖြစ်ပြီး တညီတညွတ် တည်း (သို့) ပေါင်းစည်းခြင်း (သို့) သဟဇာတဖြစ်ခြင်းဆိုတဲ့ သဘောရပါတယ်။
ယောဂဟာ အသိစိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးရာမှ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ စွမ်းအင်သတ္တိကို အပြည့်ဖော်ထုတ်ပေးတဲ့ အလွန်တရာရှေးကျလှတဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒဿန၊ သိပ္ပံနဲ့ အနုပညာတွေကို တစ်သားတည်းဖြစ်အောင် ပေါင်းစပ်ထား ခြင်းပါ။

လွယ်ကူအောင်ပြောရရင် ယောဂဆိုတာ ရုပ်ပိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ စိတ်ပိုင်း ကျင့်စဉ်တို့ကို ပေါင်းထားတဲ့ ဘဝနေနည်းသိပ္ပံဖြစ်တယ်။

ယောဂရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်ရေးဖြစ် တယ်။ မိမိအသွေးအသား ရုပ်ခံစားမှုကို ချုပ်ပြီးနောက် ထိုအာရုံကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အသိနဲ့ယှဉ်တဲ့ အသက်ရှူမှုဖြင့် ပေါင်းစပ်ပေးကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်မှု ပြုခြင်းပါပဲ။

ဒီနည်းကျင့်စဉ်ကြောင့် ကြွက်သားနဲ့ အရိုးတို့ကို လေ့ကျင့်သားရစေတယ်။ အာရုံကြောအဖွဲ့၊ ပြန်ရည်ထုတ်ဂလင်းနဲ့ ကိုယ်တွင်းပင်မအင်္ဂါတွေရဲ့ စွမ်းရည် ကို တက်စေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တိမ်မြုပ်နေတဲ့စွမ်းအားစုကို နိုးဆော်ဖော်ထုတ် ပေးတယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို တွန်းဆော်အားပေး ခြင်းဖြစ်တယ်။

အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်အောင် “ယောဂ”ရဲ့ စွမ်းဆောင်ပေးပုံ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဂလင်းမျိုးစုံကနေ စိမ့်ထုတ်တဲ့ ဟော်မုန်းများရဲ့ထိန်း ကွပ်မှုအောက်မှာ လုံးလုံးလျားလျား ရှိနေတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါကလီစာတိုင်း၊ ဆဲလ်တိုင်းဟာ ဒီဟော်မုန်းများရဲ့ တိုက်ရိုက်ထိန်းချုပ်မှု အောက် ရှိနေလို့ပါပဲ။ ဒီဟော်မုန်းတွေ ပုံမှန်ဖြစ်မှ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပုံမှန်အဖြစ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိနိုင်မယ်။

ယောဂရဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထား လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ဂလင်းအသီးသီးကနေ စိမ့်ထုတ်တဲ့ ဟော်မုန်းများကို ညီမျှအောင် ထိန်းညှိပေးနိုင်စွမ်းရှိလို့ အရပ်ကို ရှည်ထွက်မြင့်တက်လာစေခြင်းဖြစ်တယ်။

◆ ဦးနှောက်အောက်အတက် (PITUITARY BODY)

အရပ်အမောင်းကောင်းချင်ရင် အခြေခံလိုအပ်ချက်အနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာပြီး အချိုးအဆစ်ကျရမယ်။ ဦးနှောက်အောက်အတက်ဟာ ဂလင်းများ ရဲ့ ဟော်မုန်းစိမ့်ထုတ်မှု၊ သွေးလှည့်ပတ်မှု၊ ကြီးထွားမှုနဲ့ ကိုယ်အပူချိန်ထိန်းညှိမှု ၊ ကွေ့ကို ထိန်းချုပ်ပေးတဲ့အရာဖြစ်တယ်။

ဦးနှောက်အောက်အတက်ဟာ အလုပ်ကို ပုံမှန်လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိရင် ရောဂါ (၊၊၊)တော်တော်များများ ဖြစ်ပွားလာနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း ပုံမှန် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ အလွန်အမင်း ဝလာတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အလွန်ပူညက်

သေးကွေးသွားတာ ဖြစ်တတ်တယ်။ ယောဂလေ့ကျင့်မှုကြောင့် ဦးနှောက် အောက်အတက်ကို ဟော်မုန်း ပုံမှန်စိမ့်ထုတ်စေနိုင်တယ်။

◆ သိုင်းရွှိုက်ဂလင်း (THYROID GLANDS)

သိုင်းရွှိုက်ဂလင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝတွင်းဖြစ်စဉ်ကို ထိန်းကွပ်ပေးနေတဲ့ စွမ်းရုံတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှဖြစ်ပေါ်တဲ့ အပူကယ်လိုရီနဲ့ စွမ်းအင်များကို ထိန်းပေး ပေးနိုင်စွမ်းရှိလို့ အစာခြေဖျက်မှုနဲ့ ကြီးထွားမှုတွေကို အားပေးတယ်။ မှီဝဲလိုက်တဲ့ အစာအာဟာရများကို ခန္ဓာကိုယ်က အပြည့်အဝသုံးစွဲနိုင်အောင် ကူညီပေးတယ်။

◆ အရန်သိုင်းရွှိုက်ဂလင်း (ACCESSORY THYROID GLANDS)

သွေးရည်တွင်းက ကယ်လစီယမ် (ထုံးဓာတ်) ပါဝင်မှုကို ထိန်းကွပ်ပေး တယ်။ အရိုးဟာ ကယ်လစီယမ်လိုအပ်တဲ့အတွက် အရိုးရဲ့ ကြီးထွားပြောင်းလဲမှု ဟာ အရန်သိုင်းရွှိုက်ဂလင်းအပေါ် မူတည်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အရိုးရဲ့ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ အာရုံကြောရဲ့ ပုံမှန် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နိုင်မှုတို့အတွက် အရန် သိုင်းရွှိုက်ဂလင်းဟာ အလွန်အရေးပါတယ်။

ယောဂရဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထား လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် အရန်သိုင်းရွှိုက်ဂလင်း ကို ဟော်မုန်းများ ပုံမှန် စိမ့်ထုတ်စေရာမှ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကယ်လစီယမ်စုပ်ယူ လက်ခံမှုကို အားပေးနိုင်တယ်။ ဒါဟာ အရပ်ရှည်ထွက်မတ်တက်ဖို့ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်ပါပဲ။

ယောဂနည်းသုံး အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ကိုယ်တွင်း ပြန်ရည်စိမ့်ထုတ် မှုကို ထိန်းညှိပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ တစ်ခုတည်းသော ငြိမ်သက်စွာ ပြုလုပ်ရတဲ့ အောက်စီဂျင်ရ အေးရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်လို့ ကြီးထွားမှုအတွက် လိုအပ်တဲ့ ဟော်မုန်းမျိုးစုံကို လှုံ့ဆော်ပေးတယ်။ အရိုးစွန်းက အရိုးပျော့များ ထူလာဖို့နဲ့ အရိုးရှည်ထွက်ဖို့တို့ကို အားပေးတယ်။

ယောဂရဲ့ တမူထူးခြားချက်များ

ယောဂခေတ်ထလာတာဟာ သူ့ရဲ့ တမူထူးခြားချက်တွေကြောင့်ပါ။

◆ အန္တရာယ်ကင်းခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရှိရင်းစွဲ ပင်ကိုယ်အားဖြင့်သာ အတိအကျ လိုက်နာကျင့်သားမိရင် ရွက်ရတဲ့အတွက် အရိုးရဲ့ကြီးထွားမှုကို အားပေးနိုင်တယ်။ ဘာအန္တရာယ်မှ မပေါ်တတ်ပါ။

အရပ်မြင့်အောင် တစ်စတစ်စ ခဲဆွဲနည်းဆိုတာရှိပြီး ဒီနည်းဟာခွဲစိတ် ပြီးနောက် အရိုးတစ်စတစ်စ ရှည်လျားလာအောင် ဆွဲအားဖြင့် နှိုးဆွပေးမှုမျိုး ဖြစ်တယ်။ ဒီနည်းဟာ အန္တရာယ်ကြီးလှပါတယ်။ အရပ်ရှည်ထွက်လာမလာ မသိသေးခင်မှာပဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒဏ်ရာရလို့နေပြီဖြစ်တယ်။

◆ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအဆစ်ကျခြင်း

ယောဂနည်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းနဲ့ အောက်ပိုင်းတွေကို ညီမျှစွာ ရှည်ထွက်စေခြင်းမျိုးဖြစ်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအဆစ်မကျလို့ မလှမပ အကြည့်ရခက်တာမျိုး မဖြစ်စေပါ။

သို့သော် တကယ်လို့ ကိုယ်မှာ အပေါ်ပိုင်းရှည်ပြီး အောက်ပိုင်းတိုနေရင် ဒါကိုပြုပြင်ဖို့ အချို့လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ဖိလုပ်၊ ပိုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းသက်သက်တင်ပဲ ရှည်ထွက်လာစေနိုင်စွမ်း ရှိပြန်တယ်။ ၃ စင်တီ မီတာထိ ပိုရှည်လာစေတာ တွေ့ရတယ်။

◆ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပုံမမှန် ကောက်ကွေးနေမှုကို ပြုပြင်တည့်မတ်ပေးခြင်း

ခန္ဓာကိုယ် ကျောရိုးမရဲ့ ပုံမမှန် ကောက်ကွေးနေမှုကို ပြုပြင်တည့်မတ် ပေးနိုင်စွမ်းရှိလို့ နဂိုရှိနှင့်ပြီးသား အရပ်အမောင်းကို ပိုဖြောင့်မတ် မြင့်တက် စေတယ်။ ဒီအတွက်ဆိုရင် ယောဂအရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် အရွယ် ရောက်သူတစ်ဦးကို ၃-၆ စင်တီမီတာထိ မြင့်တက်စေနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် လက်ပြင်ကုန်းတာ၊ ခြေနှစ်ဖက် ဘဲဥပုံကွတ်နေတာ၊ ခြေနှစ်ဖက် ဝှေ့မရအောင် ကားနေတာ၊ ကျောကုန်းနေတာ စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပုံမမှန်မှုအနေအထားကို ကုစားပေးနိုင်တယ်။ ဒီလို ကုစားပြုပြင်ပေးမှုအကျိုးကြောင့် အရပ်ကို မြင့်လာ စေခြင်းပါ။

◆ အကျိုးအာနိသင် တာရှည်ခြင်း

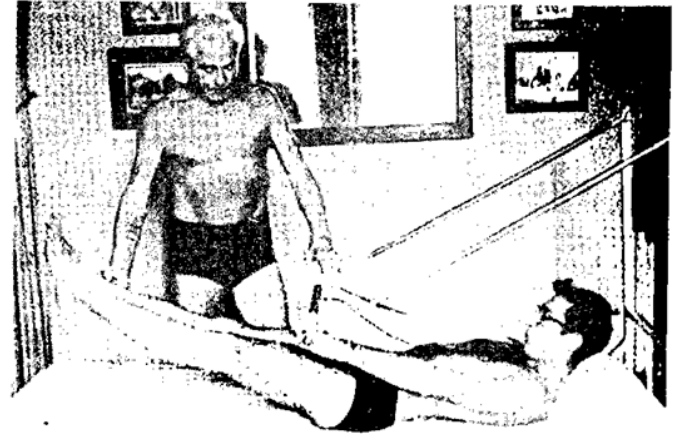
ယောဂအရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ဒီလိုအရိုးပေါ် တိုက်ရိုက် အကျိုးသက်ရောက် နိုင်မှုကြောင့် ပုံမမှန် ကောက်ကွေးနေတဲ့ အရိုး များကို ကုစားပြုပြင်ပေးခြင်း၊ အရိုးစွန်းရှိ အရိုးနု များ ကူထလာရေးကို နှိုးဆွအားပေးခြင်း၊ အရိုး (၂) ချောင်းလပ်အကွာကို ပိုဟစေခြင်းသာမက အဲဒီ မနုဗျာရှိ အရိုးနု၊ ကြွက်သား၊ အကြော၊ အရွတ်



၀၀၀၀မင်းတပေတိုက်

တွေကို ကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းစေခြင်းတွေပါ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ထွက်ကြီး အရပ်အမောင်းကို ပြန်မကျိုးပြန်မပုသွားဘဲ ရေရှည်ဖြောင့်မတ်နေဖို့အောင် ထိန်းပေးနိုင်တယ်။

(၂) ပလိတ်စ် (PILATES)



ပလိတ်စ်ဆိုတာကတော့ ယောဂ၊ သိုင်းပညာ၊ ရှေးရောမခေတ်က ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းနည်းနဲ့ အကတွေကို ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ နည်းစနစ် တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပျောင်းညွတ်ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ ခွန်အားကို တိုးစေတယ်။ (သို့သော် ကြွက်သားများကိုတော့ ကြီးမလာစေပါ။) ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မသင့်တဲ့ အနေအထားကို တစ်စတစ်စ ပြုပြင်တည့်မတ်ပေးနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟန်ချက်ထိန်းအားကောင်းစေတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခါတိုင်းမလှုပ်မိ၊ မထိမိနိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို လေ့ကျင့်မှုဖြစ်စေတယ်။ ကြွက်သားများရဲ့ ညှောင်းညှာကိုကိုင်ခံမှုကို သက်သာ စေတယ်။ ကျောရိုးမကို ပြုပြင်တည့်မတ်ပေးနိုင်တယ်။ ဒီလေ့ကျင့်နည်းစနစ်ကို ဂျာမန်လူမျိုး ရူပီလ်ပလိတ်စ်က စတင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်တယ်။

၀၀၀၀မင်းတပေတိုက်

အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်အောင် ပလိတ်စ်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ချက်

◆ ကျောရိုးမကို ဆန့်ဆွဲပေးခြင်း

ကျောရိုးမဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဗဟိုချက်မဖြစ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားအပါအဝင် ကျောရိုးဆစ်က ကြွက်သားများဖြင့် ဆက်စပ် ဖွဲ့တည်ထားခြင်းဖြစ်တယ်။ လူ့အယောက် ၁၀၀ မှာ ၉၉ ယောက်ဟာ ကျောရိုးမ ကောက်ကွေးနေတတ်တယ်။ ပလိတ်စ်နည်းကတော့ အမျိုးမျိုးသော ကိုယ်နေဟန်ထားများဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဗဟိုချက်မသက်အားကြီး ပေါ်စေနိုင်လို့ ကျောရိုးမ၊ တင်ပဆုံရိုးနဲ့ ပခုံးတွေကို ပုံစံတကျဖြစ်စေတယ်။ ပခုံးနဲ့ တင်ပဆုံရိုးတွေကို မတိမ်းမစောင်း တည့်မတ်နေစေလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို သဘာဝကျစွာ မျဉ်းတစ်ဖြောင့် တစ်ပြေးတည်းလို့ ဖြစ်စေတဲ့အတွက် နဂိုငိုက်နေတဲ့အမြင့်ထက် ပိုမတ်လာတာပေါ့။



◆ ကြွက်သားများကို ပြန့်ကားစေခြင်း

အရိုးကြီးထွား ရှည်လျားလာဖို့အရေးမှာ ကြွက်သားများရဲ့ ဆွဲဆန့်အားကို ရဖို့လိုတယ်။ အစဉ်အလာ လေ့ကျင့်နည်းပုံစံကတော့ ကြွက်သားများကိုတိုတုတ် ထွားကြိုင်းစေလေ့ရှိတယ်။ (ဗလကြီးလာစေတာပေါ့)။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ဒဏ်ဖြစ်လွယ်တယ်။ ပလိတ်စ်နည်းကတော့ ဆွဲဆန့်အားကောင်းတဲ့ ကြွက်သားနဲ့ ပျော့ပျောင်းကြံ့ခိုင်တဲ့ ရိုးဆက်အဆစ်တွေဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်တယ်။

ဒီတော့ ကြွက်သားတွေကို ဆွဲအားကောင်းစေပြီး ရှည်လို့လည်းလာစေနိုင်တယ်။ ပလိတ်စ်နည်းပါ လေ့ကျင့်ခန်းအချို့ဟာ အရိုးတွေကြားကကြွက်သားနဲ့ အရွတ်တွေကို ဦးတည်လေ့ကျင့်ပေးမှုကြောင့် အရပ်ရှည်ထွက်လာဖို့နဲ့ ကိုယ်လုံးလှလာဖို့အရေး အားပေးပံ့ပိုးနိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။



◆ ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို ပြုပြင်တည့်မတ်ပေးခြင်း

ပလိတ်စ်လေ့ကျင့်ခန်းဟာ အစဉ်အလာ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကြောင့် မလှုပ်၊ မထိလွယ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို လေ့ကျင့်မိစေတဲ့အတွက် မကောင်းတဲ့ ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို တစ်စတစ်စ ပြုပြင်တည့်မတ်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိတယ်။ ခြေလက်အဆစ်များ၊ ပေါင်ခြံအဆစ်၊ တင်ပါးဆုံညှပ်ရိုးကွင်းနဲ့ ကျောရိုးမတို့မှာ မသိမမြင်သာတဲ့ ပုံမမှန် ဖြစ်နေမှုရှိနေရင်လည်း ပြုပြင်တည့်မတ်ပေးနိုင်တယ်။ သို့ဖြင့် အရပ်ရှည်ထွက်မတ်တက်မှု အကျိုးကိုရနိုင်တယ်။

ပလိတ်စ်ရဲ့ တမူထူးခြားချက်များ

အခြားနည်းတွေနဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင် ပလိတ်စ်မှာ အားသာကောင်းမွန်ချက်တွေအပြည့်ပါ။

◆ လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း

ပလိတ်စ်နည်းဟာ သွေးထဲ အောက်စီဂျင်ရရှိစေတဲ့ လေ့ကျင့်နည်း တစ်ခုဖြစ်တယ်။ လေ့ကျင့်စရာ သီးသန့်ကွင်းနဲ့ နေရာကျယ်ကျယ်မျိုးလည်း ပလိုပါ။ တင်းကျပ်ခက်ခဲစွာ လိုက်လုပ်စရာမလိုပါ။ နေရာကျဉ်းကျဉ်းမှာလည်း လုပ်လို့ရတယ်။ ပလိတ်စ်နည်းဟာ အဆုတ်၊ နှလုံးတို့နဲ့ မဆိုင်တဲ့အတွက် အချိန် ကန့်သတ်မှု ထားစရာမလိုပါ။ တစ်ကြိမ်ကို ၄၅-၅၀ မိနစ်လောက် လေ့ကျင့် နိုင်တယ်။



◆ ကျောရိုးဆစ်နဲ့ခါးရိုးဆစ်ကို ထိရောက်စွာကာကွယ်ပေးခြင်း

ပလိတ်စ်နည်းဟာ မြူသွက်၊ ညင်၊ ငြိမ့်တဲ့ တေးတီးလုံးဖြင့် အ သက်ရှူတာ၊ တရား(စိတ်) မှတ်တာ၊ ကိုယ်အလျှော့အတင်းပြုတာနဲ့ ဟန်ချက်ထိန်းတာတွေကို တွဲဖက် ထားတဲ့ လေ့ကျင့်နည်းဖြစ်တယ်။ အကျိုးအားဖြင့် ကျောရိုးဆစ်ကို ဆန့်ခွင့်ရစေတယ်။ အရွတ်တွေကို လည်း ဆွဲပေးတယ်။ ကျောရိုးကို ပိုအားကောင်းစေတယ်။ ခုခေတ်

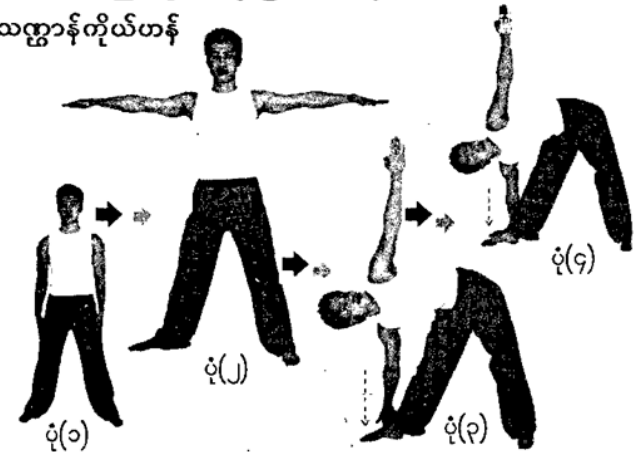
လူငယ်တွေမှာ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်တွေနဲ့ စာရေး၊ စာကျက်ရတဲ့ ကွန်ပျူတာ သုံးစွဲရတဲ့ အချိန်တွေပိုများလာတယ်။ ဒီတော့ ကျောရိုးနဲ့ ခါးရိုးဆစ်တွေဟာ တဖြည်းဖြည်း ပုံပြောင်းလာတာပေါ့။ ပလိတ်စ်နည်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကျောရိုးအပါအဝင် လူ့ခန္ဓာကိုယ် အချက်အချာနေရာတို့က စွမ်းရည်များကိုပါ ထိရောက်စွာ ပြောင်းလဲတိုးတက်စေနိုင်တယ်။

◆ လုံခြုံစိတ်ချ အန္တရာယ်ကင်းခြင်း

ပလိတ်စ်နည်းဟာ ခပ်ငြိမ်ငြိမ်လုပ်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးဖြစ်တယ်။ မမြန် မပြင်း သက်သက်သာသာလေးလုပ်ရလို့ အဆစ်နဲ့ကြွက်သားတွေအပေါ် ထိခိုက် ကျက်ပြင်း ဖာလျဉ်းမရှိပါ။ အလှုပ်နဲ့ အငြိမ်ကို ထူးခြားစွာတွဲထားတဲ့နည်းဖြစ်လို့ မန္တရကိုယ်ကို တင်းချည်၊ လျော့ချည်ဖြစ်စေတယ်။ ကိုယ်အနေအထားမမှန်မှု မပြောင့် ပြန်ပေါ်မယ့် ဘေးဆိုးကျိုးတွေကို ဟန့်တားပေးနိုင်တယ်။

ယောဂနဲ့ ပလိတ်စ်နည်းသုံး အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်း

■ တြိဂံသဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်



ပုံ(၁) အသက်ပြင်းပြင်း ရှူပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ကို ခုန်ပြီးခွဲပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ရဲ့ အကွာ အဝေးဟာ ၉၀-၁၀၅ စင်တီမီတာ ရှိပါစေ။

ပုံ(၂) လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးနှစ်ဖက်ဆီ ပခုံးနဲ့အညီ ဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ဖဝါး ကို အောက်ဘက် မျက်နှာမူထားပါ။ လက်များဟာ မြေပြင်နဲ့ မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်ပါစေ။ ညာခြေကို ညာဘက်သို့ ၉၀ လှည့်ပြီး ဘယ်ခြေကိုလည်း ညာဘက်သို့ အနည်း ငယ်လှည့်ပါ။ ဘယ်ခြေတစ်ချောင်းလုံးကို ဖြောင့်အောင်ထားပါ။

ပုံ(၃) ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာဘက်သို့ ကိုင်းလှည့်ပါ။ ညာလက်ဖဝါးကို ညာခြေ မျက်စိနဲ့ နီးကပ်ထိစပ်ပါစေ။ ဘယ်လက်ကို အပေါ်သို့ ထောင်မြှောက်ဆန့် တန်းပြီး ပခုံးနဲ့ မျဉ်းတစ်ပြေးတည်းဖြစ်ပါစေ။ ခြေနောက်ခြမ်း၊ ကျောနဲ့တင် တို့ဟာ မျဉ်းတစ်ပြောင့်တည်းဖြစ်ပါစေ။ မျက်စိအစုံဟာ ဘယ်လက်မကို စိုက်ကြည့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကို မတ်နေအောင် ထိန်းထားပါ။

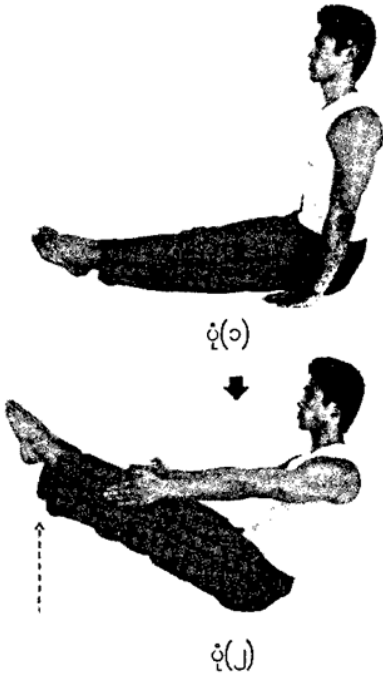
ပုံ(၄) ဘယ်လက်ဖဝါးဖြင့် ကြမ်းပေါ်ထောက်ဖိတဲ့အထိ ကိုင်းညွတ်ပြီး မိနစ် ၀က်မှ တစ်မိနစ်ကြာအောင်နေကာ အသက်ကို ပုံမှန်ရှူပါ။

အကျိုးသက်ရောက်မှု

ခြေက ကြွက်သားတွေကို ပိုသန်စေတယ်။ ခြေ၊ တင်၊ ကျောတွေ တောင့် နေ၊ အောင့်နေရင်လည်း လျော့စေ၊ ပျောက်စေတယ်။ ခြေပိုင်း ပုံမှန်ဖြစ်နေရင် ပြင်တည့်ပေးတယ်။ ခြေပိုင်းကို အချိုးအဆစ်ပြေပြစ်စွာ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေတာပဲ။ ရင်ပိုင်းကို တင်းရင်းလှပစေတယ်။

■ ထောင့်ကွေးသဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်

ပုံ(၁) လေကိုရှူထုတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို နောက်ဘက်အနည်းငယ် ပစ်ထားပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကြမ်းပြင်ကနေ ခြေအစုံကိုမပြီးကြွပါ။ ဒီလိုမကြွရာမှာ ခူးခေါင်းနှစ်ခုကို စေ့ကပ်ထားပြီး ခြေအစုံကို တုတ်တစ်ချောင်းလို ဖြောင့်နေအောင် တန်းထားပါ။ ခြေချောင်းဖျားတွေကိုလည်း ပူးကပ်စုစည်းထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဟန်ချက်ကိုလက်အစုံကအားဖြင့် ထိန်းပေးပါ။ ကျောရိုးကို ကြမ်းပြင်နဲ့မထိဘဲလွတ်နေစေဖို့ လိုတယ်။ ခြေအစုံတန်းနေတာဟာ ကြမ်းပြင်နဲ့ ၆၀-၆၅ ထောင့်စောင်း ရှိပါစေ။ ခြေအမြင့်ကိုခေါင်းထက် မကျော်တောင် တစ်ညီတည်းဖြစ်အောင် မြှောက်ပါ။

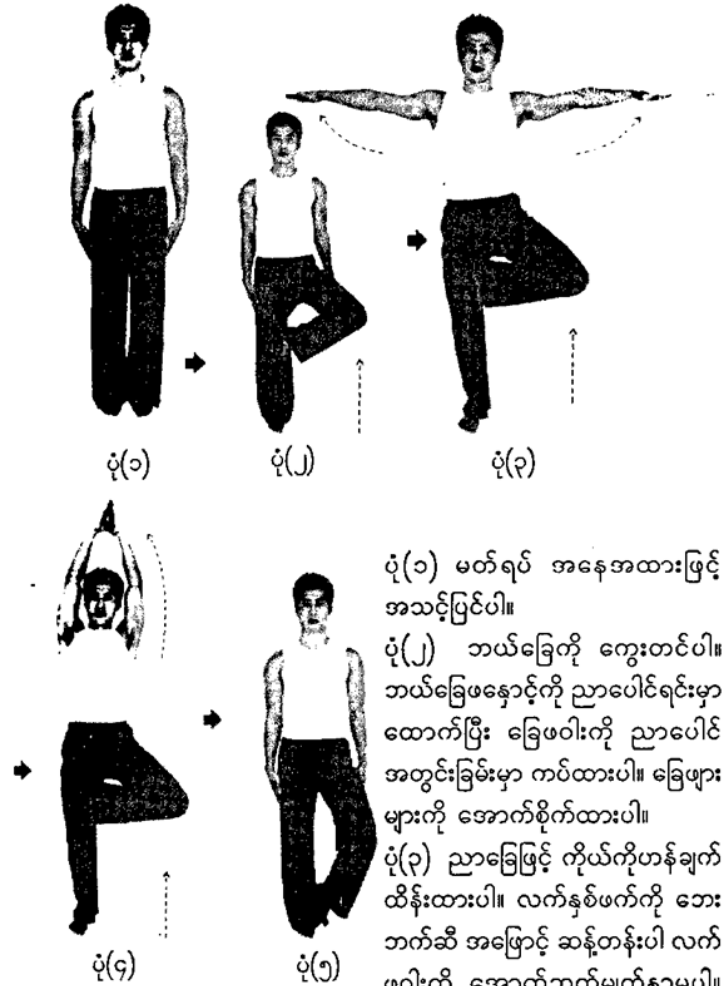


ပုံ(၂) ကြမ်းပြင်ထောက်ထားတဲ့ လက်အစုံကိုမပြီး ရှေ့ဘက် ဆန့်ထုတ်ပါ။ ကြမ်းပြင်နဲ့ မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်ပါစေ။ လက်ဖဝါးချင်းကို အတွင်းဘက်လှည့်ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ထားပါ။ ဒီအတိုင်း မိနစ်ဝက်ခန့် ထိန်းထားပါ။ အသက်ကို ပုံမှန် ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ပါ။

အကျိုးသက်ရောက်မှု

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ ခြေတိုတာ၊ ကျောရိုးတောက်ကွေးတာ၊ ခြေအစုံ ဘဲဥပုံ ဟုဟနေတာတွေကို ပြေပျောက် တည်မတ်ပေးနိုင်တယ်။ အရိုးကိုရှည်စေတယ်။ ပျဉ်းပြင် အာရုံကြော၊ ကိုယ်တွင်း ပြန်ရည်စိမ့်ထုတ်မှုနဲ့ ဇီဝကမ္မ ဝှမ်းရည်များကို အားပေးပေး အနေအထားဖြစ်အောင် ထိန်းပေး၊ တင်ပေးလို့ အရပ်ရှည်ထွက် မြင့်တက်မစေခြင်းဖြစ်တယ်။

■ သစ်ပင်သဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်



ပုံ(၁) မတ်ရပ် အနေအထားဖြင့် အသင့်ပြင်ပါ။
 ပုံ(၂) ဘယ်ခြေကို ကွေးတင်ပါ။ ဘယ်ခြေဖောင့်ကို ညှာပေါင်ရင်းမှာ ထောက်ပြီး ခြေဖဝါးကို ညှာပေါင် အတွင်းခြမ်းမှာ ကပ်ထားပါ။ ခြေဖျားများကို အောက်စိုက်ထားပါ။
 ပုံ(၃) ညှာခြေဖြင့် ကိုယ်ကိုဟန်ချက် ထိန်းထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးဘက်ဆီ အမြောင့် ဆန့်တန်းပါ လက်ဖဝါးကို အောက်ဘက်မျက်နှာမူပါ။
 ပုံ(၄) လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ် မြှောက်တင်ပူးကပ်ထားပါ။ ဒီကိုယ်ဟန် အတိုင်း စက္ကန့်အချို့ ထိန်းထားပြီး အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။
 ပုံ(၅) ဒီနောက် လက်နဲ့ ဘယ်ခြေကိုပြန်ချပြီး မတ်ရပ် အသင့်အနေအထားကို ပြန်သွားပါ။

သတိပြုရန်

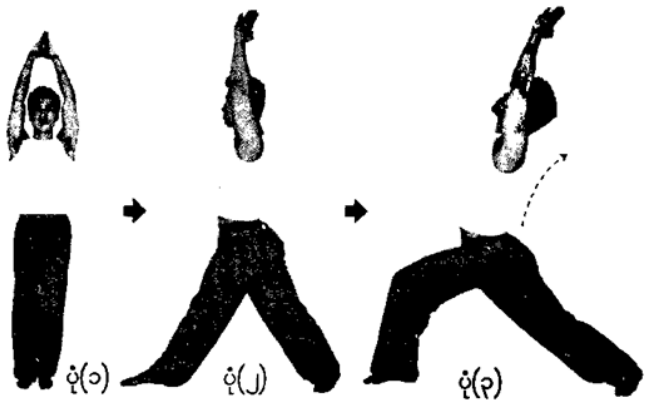
ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ရိုးဆက်အဆစ် ကြီးကြီးငယ်ငယ် အားလုံးဟာ လှုပ်ရှားကြရပြီး ရိုးဆက်အဆစ်ပိုင်း သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ပုံမှန်ဖြစ်စေတယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရိုးဆက်အဆစ်အသီးသီးဟာ ဟစ်နေတခြား ကြံ့ခိုင်လာလိမ့်မယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးက ကြွက်သားနဲ့ အကြော၊ အရွတ်တွေကို အပြည့်အဝ ကျင့်သားရစေလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို သွယ်လျလှပစေတယ်။

■ စစ်သည်သဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်

ယောဂဒဏ္ဍာရီ

“သာချာ” ဟာ ခမ်းနားကြီးကျယ်တဲ့ နတ်ပူဇော်ပွဲသဘင်တစ်ခု ကျင်းပရာ မှာ သမီး “ဆာသီ” နဲ့ သမက် “ရှာဘို” တို့ကို မဖိတ်မခေါ်ခဲ့ဘူးတဲ့ “ရှာဘို”ကတော့ “ယောဂ”ကို စဦးတီထွင်သူပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အဖေဖွဲ့မို့ သမီး “ဆာသီ” ဟာ တက်ရောက်ပါဝင်ခဲ့တယ်။ ကဲ့ရဲ့ ဖော်ကားခံရမှုကြောင့် မီးပုံထဲခုန်ချပြီး အရှက်ကို အသက်နဲ့လဲခဲ့တယ်။ ဒါတွေကို “ရှာဘို” ကြားသိရတော့ အမျက်ချောင်းချောင်းထွက်ပြီး ဦးထိပ်က ဆံတစ်ပင်နုတ်ယူကာ မြေပေါ်ပစ်ချလိုက်ရင်ပဲ လူထွားကြီးစစ်သည် “ဗိလာပါတာနာ” အဖြစ် အသွင်ပြောင်းသွားတယ်။ “ဗိလာပါတာနာ”ကို ရဲမက်စစ်သည်တွေ ဦးစီးစေပြီး ယောက္ခမ “သာချာ” အား တိုက်ခိုက် ကလဲ့စားချေဖို့ အမိန့်ပေးလိုက်တယ်။ “ဗိလာပါတာနာ”ဟာ လေအဟုန်ရဲ့အလျင်မျိုးဖြင့် နတ်ပူဇော်ပွဲသဘင်ဆီ ရောက်သွားပြီး ပွဲကိုဖျက်ဆီး၊ နတ်နဲ့လူတွေနှင်ပစ်ကာ “သာချာ”ရဲ့ ဦးခေါင်းကို ဖြတ်ယူလာသတဲ့။

စစ်သည်သဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်ဆိုတဲ့ အခေါ်ကိုတော့ “ရှာဘို”ရဲ့ ဆံပင် တစ်ပင်ကနေဖြစ်လာတဲ့ စစ်သည်သူရဲကောင်းအတွက် အထိမ်းအမှတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။



ပုံ(၁) သဘာဝကျကျ မတ်ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ်မြှောက်ပြီး အထက်ဆီ ဆန့်တန်းပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ခုကို ပူးကပ်ထားပါ။

ပုံ(၂) အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပြီး ခြေအစုံကို ၁၂၀ - ၁၃၅ စင်တီမီတာ ကျယ်အောင်ခုန်ပြီး ခွဲပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှာလှည့်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ညှာခြေကို ၉၀ ညှာလှည့်ပြီး ဘယ်ခြေကိုလည်း ညှာဘက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ပါ။

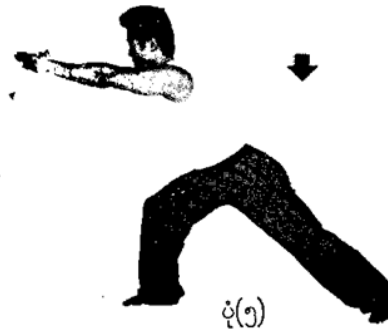
ပုံ(၃) ညှာခြေကို ကွေးညွတ်ပြီး ဘယ်ခြေကိုတော့ အဖြောင့်ဆန့်တန်း၊ ဒူးတင်း ထားပါ။ မျက်နှာ၊ ရင်နဲ့ ညှာဒူးများကို ညှာခြေ ဦးတိုက်ရပ်အတိုင်း မျက်နှာမူ ထားပါ။ ခေါင်းကိုမော့ပြီး မျက်စိကတော့ လက်ဖဝါးကို စူးစိုက်ကြည့်ပါ။ မြီးထူ ရိုးပိုင်းကစပြီးတော့ ကျောရိုးဆစ်တွေကို ဆန့်ပေးပါ။ ဒီအတိုင်း ၂၀-၃၀ စက္ကန့် ခန့်နေပြီး အသက်ကို ပုံမှန်ရှူပါ။

ပုံ(၄) အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းပါ။ ခြေအစုံကိုတော့ ဒီအတိုင်းဆက်ထားပြီး ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ရှေ့ဘက် ပြန်လှည့်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးတစ်ဖက် တစ်ချက်ဆီ ပခုံးနဲ့အညီ ဆန့်တန်းထုတ်ပါ။ လက်ဖဝါးကို အောက်ဘက်လှည့် ထားပြီး ညှာခြေကို ညှာဘက် ၉၀ နဲ့ ဘယ်ခြေကို ညှာဘက် အနည်းငယ်စီလှည့် ပေးပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကိုတော့ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီ အတတ်နိုင်ဆုံး ဆန့် ထုတ်ပါ။ မျက်နှာကို ညှာဘက်လှည့်ထားပြီး မျက်စိကတော့ ညှာလက်ဖျားကို စိုက်ကြည့်ပါ။ ဘယ်ခြေနောက်ခြမ်းက ကြွက်သားတွေကို အစွမ်းကုန် ဆွဲဆန့်ပါ။ ဘယ်ခြေ နောက်ခြမ်း၊ ကျောခြမ်းနဲ့ တင်တို့ဟာ မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်းပေါ်

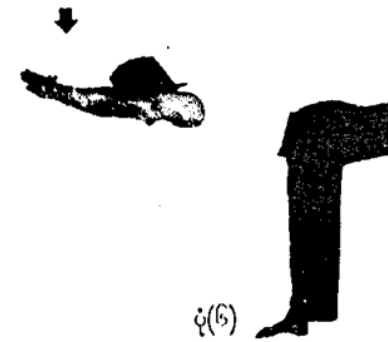
ကျနေအောင်ထားပါ။ ဒီကိုယ်ဟန် အနေအထားအတိုင်း ၂၀-၃၀ စက္ကန့်နေပါ။
အသက်ပြင်းပြင်း ဂျှသွင်း၊ ဂျှထုတ်ပါ။



ပုံ(၅) အသက်ရှူထုတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှာလှည့်ကာ ရှေ့ဘက်ကိုင်းညွတ်ပါ။ လက်အစုံကို ရေပြင်ညီဆန့်တန်းထုတ်ပြီး လက်ဖဝါးချင်းဆိုင်ထားပါ။ ဒီအတိုင်း အသက်ရှူသွင်း၊ ဂျှထုတ်မှု နှစ်ကြိမ် လုပ်ပါ။



ပုံ(၆) အသက်ရှူထုတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့ဘက်ပိုလဲချပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဘယ်ခြေကို မြေနှင့်လွတ်အောင်မတင်ပါ။ ညှာခြေကို တိုင်တိုတစ်ချောင်းလို ဖြောင့်မတ်ထားပါ။ ဘယ်ခြေကို အတွင်းဘက်ခြမ်းဆီလှည့်ပြီး ဘယ်ခြေရှေ့ခြမ်းနဲ့ ကြမ်းပြင်ဟာ မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်နေပါစေ။



ညှာခြေကလွဲပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးဟာ ကြမ်းပြင်နဲ့ မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်နေပါစေ။ ညှာခြေကတော့ လုံးဝ တန်းမတ်တောင့်တင်းနေရမှာဖြစ်ပြီး ကြမ်းပြင်နဲ့ ၉၀° တောင့်မှန်ကျနေဖို့လိုတယ်။ ညှာခြေရဲ့ နောက်ခြမ်းကို အစွမ်းကုန် တန်းထားပြီး လက်အစုံနဲ့ ဘယ်ခြေကိုလည်း အစွမ်းကုန် ဆန့်ထုတ်ပါ။

လူနှစ်ဦးကနေ သင့်ကို ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်ဆီ ဆွဲနေတဲ့ ခံစားမှုမျိုး ပေါ်ပါစေ။ ဒီကိုယ်ဟန် အနေအထားအတိုင်း ၂၀-၃၀ စက္ကန့်ခန့် ထိန်းထားပြီး အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။

၆၈၈၆မင်းတပတိုက်

အကျိုးသက်ရောက်မှု

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းအတွင်းမှာ ရင်ကိုလုံးဝ ဖွင့်ဆန့်ကားထုတ်ရလို့ အသက်ပြင်းပြင်း ဂျှသွင်း၊ ဂျှထုတ်ဖို့ အထောက်အကူ ရစေတယ်။ ပခုံးနဲ့ကျောပိုင်းက တောင့်အောင့်နေမှုကို လျော့ပါးစေတယ်။ ခြေချင်းဝတ်နဲ့ ဒူးခေါင်းတွေကို သန့်စွမ်းစေတယ်။ ဇက်တောင့်တာကိုလည်း သက်သာစေတယ်။ တင်ပိုင်းက အဆီတွေကိုလည်း ချပေးတယ်။ ပေါင်နဲ့ ခြေသလုံးကကြွက်သားများ ကြွက်တက်တာကိုလည်း သက်သာစေတယ်။ ခြေနဲ့ ကျောပိုင်းက ကြွက်သားများကိုလည်း ကြွက်ကန်အားကောင်းစေတယ်။ ခြေကို အချိုးအဆစ် ပြေပြစ်လှပသန့်စွမ်းစေတယ်။

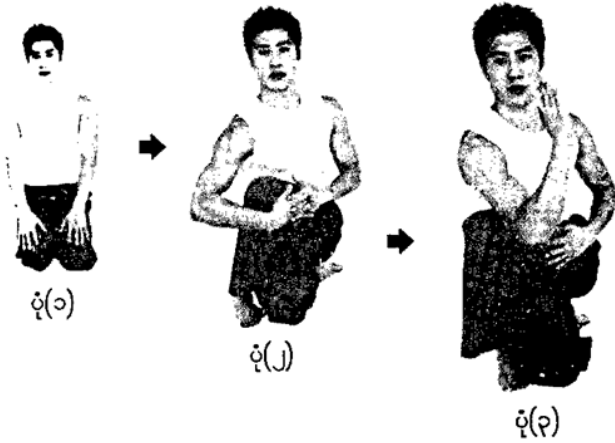
တစ်ချိန်တည်းမှာ ဝမ်းဗိုက်နဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ၊ ကလီစာများကို ကျွဲစေပြီး နှိပ်ပေးသလိုလည်း ဖြစ်စေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုမိုနိုးကြွ သွက်လက်စေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဟန်ချက်ညီစေဖို့နဲ့ ကျောရိုးဆစ်ရဲ့ ကြွက်ကန်အားများကိုလည်း ထိန်းသိမ်းပေးတယ်။

■ သိမ်မွေ့ငါးမင်းသဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်

ယောဂဒဏ္ဍာရီ

“ရှုဘို”ဟာ လူသူကင်းမဲ့တဲ့ ကျွန်းတစ်ကျွန်းပေါ်မှာ ဇနီးသည် “ဆာသီ” ကို “ယောဂ”ရဲ့ လျှို့ဝှက်နက်နဲချက်တွေကို ရှင်းလင်းပြောပြခဲ့ဘူးတယ်တဲ့။ ရေအစပ်မှာ ငါးတစ်ကောင်ဟာ မလှုပ်မယှက်ဘဲ သူပြောသမျှကို နားစိုက်ထောင်နေတယ်။ ဒီငါးဟာ “ယောဂ” ရဲ့ တကယ့်အနှစ်ကို နားလည်သွားပြီလို့ “ရှုဘို”က သိလိုက်တာနဲ့ ငါးကိုယ်ပေါ်ရေစင်၊ ရေစက် ဖျန်းပက် ပေးလိုက်တာပေါ့။ ဒီငါးဟာ ချက်ချင်းပဲ တန်ခိုးထူးတွေရပြီး ငါးအပေါင်း ဝန်းရံခစားရတဲ့ ငါးမင်းတစ်ပါး ဖြစ်သွားပါသတဲ့။ မာန်ပွား ငါးမင်းသဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်မှာ ကျောရိုးဟာ အတော်ကို အစွမ်းကုန်လှည့်ရမ်းရပြီး သိမ်မွေ့ငါးမင်းသဏ္ဍာန်ကိုယ်ဟန်ကတော့ ပိုမို ညင်သာအောင် လျော့ထားတဲ့ပုံစံလို့ ဆိုပါတယ်။

၆၈၈၆မင်းတပတိုက်



ပုံ(၁) ကြမ်းပြင်ပေါ် ခူးထောက်ထိုင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ပေါ်တင်ထားပါ။
 ပုံ(၂) ဘယ်ခူးကို လှည့်ကွေးပြီး ပေါင်နဲ့ခြေသလုံးကို ခေါက်ပါ။ ကြမ်းပြင်ကနေ တင်ကိုကြွပြီး ညာခြေဖြင့် တင်အောက် ခုထိုင်ပါ။ ညာခြေဖနှောင့်ကို တင်ရဲ့ ဘယ်ခြေအောက်ကပ်ထားပြီး ညာခြေရဲ့အပြင်ခြေမျက်စိနဲ့ ခြေသန်းတွေကို ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိနေပါစေ။ ခြေတွေကို ဒီအနေအထားအတိုင်းမထားရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းဖို့ခက်နိုင်တယ်။

ပုံ(၃) ဘယ်ခူးကိုခေါက်၊ ဘယ်ခြေကို မတင်ပြီး ညာပေါင်ရဲ့ အပြင်ဘေးခြမ်းမှာ ကပ်ထားပါ။ ဘယ်ခြေရဲ့ အပြင်ခြေမျက်စိကို ကြမ်းပြင်ပေါ်က ညာပေါင်ဘေးနဲ့ ထိကပ်နေစေပြီး ကိုယ်ကို ဟန်ချက်ညီ ထိန်းထားပါ။ ဘယ်ခြေရဲ့ ညှိသကျည်း မိုးကို မြေပြင်နဲ့ ထောင့်မှန်ကျနေပါစေ။ ညာလက်ကိုခေါက်ပြီး ဘယ်ပေါင် အပြင်ခြမ်းပေါ် ထောက်ထားပါ။ ဘယ်လက်ကို ဘယ်ပေါင်ပေါ် တင်ထားပါ။

အကျိုးသက်ရောက်မှု

ကရိုးအပေါ် ဦးတည်သက်ရောက်မှုရှိတဲ့ ကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြစ် တယ်။ အရိုးမဖြောင့်တာကို ပြုပြင်ပေးနိုင်တယ်။ အရိုးကို ဆွဲဆန့်ပေးတယ်။ အမိုး(၂) လက်ကို ဝိုဟစေတယ်။ ဒီနေရာတွေရှိ အရိုးနဲ့ ကြွက်သား၊ အကြော၊ အရွက်တွေကို ပိုပို သန့်စွမ်းစေလို့ ထွက်ပြီးသားအရပ် ပြန်မကျ၊ မကွေးသွား ဖောင် ကိုယ်ပေးနိုင်တယ်။

■ **ဟန်ချက်ညီ ထက်အောက်ဖိ**



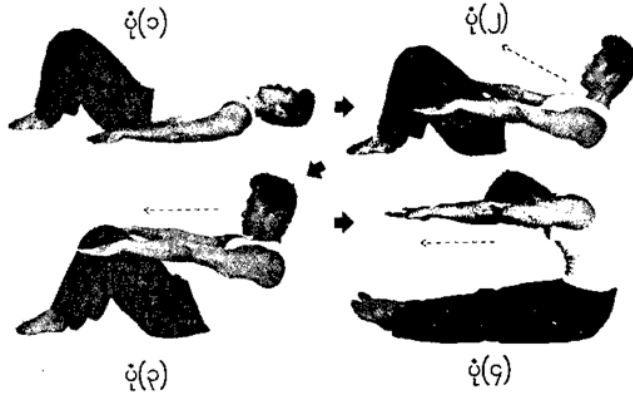
ပုံ(၁) ဘေးတိုက်လဲလှောင်းပါ။ ခေါင်းကို လက်တစ်ဖက်ပေါ် မှေးတင်ထားပါ။ ကျန်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့မှာထောက်ထားပြီး လက်မောင်းကိုတော့ ကိုယ်နဲ့ကပ်ထားပါ။ အပေါ်ဘက်ပခုံးခြမ်းနဲ့ ကြမ်းထိတဲ့ပခုံးခြမ်းသာမက တင်ပါး ဆုံကွင်းရဲ့အထက်ခြမ်းနဲ့ ကြမ်းထိတဲ့အောက်ခြမ်းတွေအားလုံးကို တစ်ပြင်တည်း ကျနေအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

ပုံ(၂) ခေါင်းဟာကိုယ်ကနေ ပြုတ်ထွက်အောင် အဆွဲခဲနေရတယ်လို့ စိတ်ကူး ထည့်ပြီး လည်တိုင်နဲ့ ကျောရိုးတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဆန့်ထုတ်ပါ။ ခြေတစ်ဖက် ကို (အဖြောင့်မတင်တဲ့ခြေကို ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းနဲ့ ၄၅° ရှိပါစေ) ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ၄၅° စောင်းနေတဲ့ အနေအထားဆီထုတ်ပါ။ ဒီနောက်အပြင်ကို ဝိုက်လှည့်ပါ။ ဒီလိုလှည့်ရာမှာ ခူးခေါင်းကို အပေါ်ဘက် မျက်နှာပြုပြီး ခြေဖနှောင့်ကို ကြမ်းခင်း ဆီ မှုထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ခြေကို မျက်နှာကြက်ဆီ နီးသထက်နီးအောင် အစွမ်းကုန် မြင့်မြင့်အဖြောင့် ဆန့်ထုတ်ပါ။

အကျိုးသက်ရောက်မှု

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ သိသာထင်ရှားတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကတော့ လမ်းလျှောက်ရင် ပွတ်တိုက်မိလေ့ရှိတဲ့ ပေါင်အတွင်းခြမ်းက အသားဖော့(ဟို ကျစ်လစ်တင်းရင်းစေနိုင်တယ်။

■ ခူးထောင်အိပ်ထ

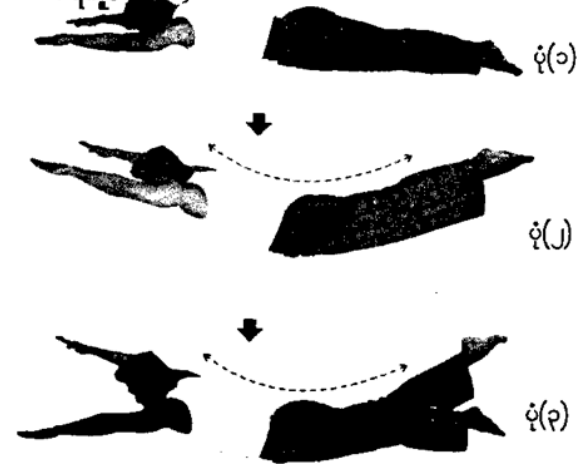


- ပုံ(၁) ပက်လက်လှန်အိပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ဘေးမှာချထားပါ။ ခူးကို ကွေးတင်ပြီး ပူးကပ်ထားပါ။ ခြေဖဝါးကို ကြမ်းခင်းပေါ် ချနင်းထားပါ။
- ပုံ(၂) အသက်ရှူသွင်းပြီး ခေါင်းကို မတင်ပါ။ မေးဖြင့်ရင်ကို ထောက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလယ်တိုင်ဆီအားပြုရင်း ကျောရိုးကို ကြမ်းခင်းနဲ့ကြွအောင် တစ်ပိုင်းချင်း မတင်ပါ။
- ပုံ(၃) အသက်ရှူထုတ်ပြီး ကျောရိုးကို ဆက်ပြီးမတင်သွားပါ။
- ပုံ(၄) ခန္ဓာကိုယ် ကုန်းထလို့ တင်ကိုကျော်လွန်သွားတာနဲ့ ခြေနှစ်ချောင်းကို ပူးကပ်ပြီး အဖြောင့်ဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကိုလည်း ရှေ့ဘက်ဆန့်ထုတ် ပစ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်ကိုသိမ်းပါ။

အကျိုးသက်ရောက်မှု

ဟန်ချက်ထိန်းအားကို မြင့်စေတယ်။ ကျောရိုးဆစ်ရဲ့ ဆက်စပ်ကြွက်သား ငွေ့ကို နှိပ်ပေးတယ်။ ကျောရိုး အာရုံကြောနဲ့ ကျောပြင် ကြွက်သားတွေကို ပြေလျော့စေတယ်။ ကျောခြမ်း သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားကောင်းစေတယ်။ ခါးရိုးဆစ်၊ တင်ပါးဆုံရိုးကွင်းတွေကို သန်စေတယ်။ ခါးကြွက်သားတွေရဲ့ ပျောင်းလွယ်ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ ခံနိုင်မှုအားတို့ကို တိုးစေတယ်။ အကျိုးဆက်ကတော့ အပျက်ပျက်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ ကူညီပံ့ပိုးရာရောက်ပါတယ်။

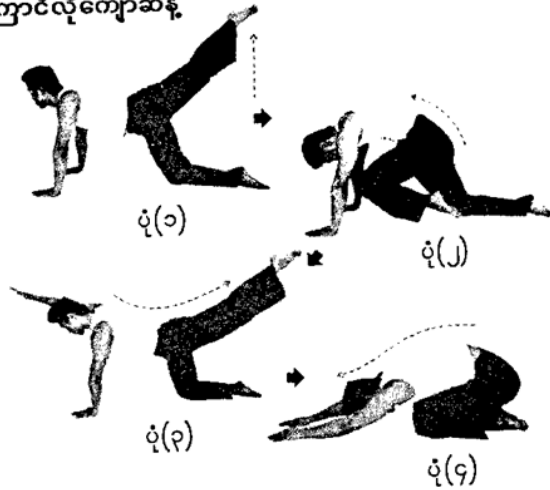
■ ကုန်းပေါ်ရေကူး



- ပုံ(၁) မှောက်လျက်လဲလျောင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆန့်တန်းထားပါ။ ခြေနှစ် ချောင်းကို ပူးကပ်ပြီးထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကိုလည်း ရှေ့ဘက်ဆန့်ထုတ်ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အူတိုင်နဲ့ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းတို့ဆီ အားပြုထားပါ။
 - ပုံ(၂) အသက်ရှူသွင်းပြီး ကျောကို ဆွဲဆန့်ပါ။ ခြေလက်ကိုလည်း ဆန့်ထုတ်ပြီး ရင်ကိုကော့ပါ။ ခြေလက်တွေကို ကြမ်းပြင်နဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း မကြွပြီး လေကိုရှူ ထုတ်ပါ။ ခေါင်း၊ လည်ရိုးဆစ်၊ ကျောရိုးတွေကို မျဉ်းတစ်ကြောင်းတည်းဖြစ် အောင်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ဘက် အစွမ်းကုန် ဆန့်တန်းထုတ်ပါ။ တင်ကိုကျွထားပြီး ဝမ်းဗိုက်ကို သိမ်းထားပါ။
 - ပုံ(၃) အသက်ရှူသွင်းပြီး ညာလက်နဲ့ဘယ်ခြေကို မတင်ပါ။ တစ်ဖန်အောက် ချပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်း မရွေ့သွားစေတဲ့ အနေအထားမှာ ဘယ်လက်နဲ့ ညာခြေကို ပြန်မတင်ပါ။ ဒီလို တစ်လှည့်တစ်ပြန်စီ မတင်၊ အောက်ချလုပ်ပါ။ ရေကူးနေသလို ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ် (၅)ကြိမ်စီကို တစ်စုလို့ သတ်မှတ်ပြီး ၂-၃စု လုပ်ပါ။ ပြီးရင် ခြေလက်အစုံကို ကြမ်းပေါ် ပြန်ချထားပါ။
- အကျိုးသက်ရောက်မှု
- ကျောရိုးကြွက်သားစုကို အပြည့်အဝ ကျင့်သားရစေတယ်။ လက်ပြင်ရိုးကို နေသားတကျဖြစ်စေပြီး ကျောကို ကုန်း(ခုံး)မနေစေဘဲ ပြေပြစ်မှုရှိစေတယ်။

ပေါင်ကြွက်သား၊ တင်ပါးဆုံရိုးကွင်းကြွက်သားတွေကို ဆွဲဆန့်ပေးတယ်။ တင်နဲ့ ခြေနှောက်ကြွက်သားတွေကို သန်စွမ်းစေတယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဖျိုးအမောက်ကောက်ကြောင်းကို ပေါ်လွင်စေတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးကကြွက်သားတွေ ဆန့်ကားပေးစေမှုကြောင့် အရပ်ပိုမြင့်လာပုံပေါ်စေတယ်။

■ ကြောင်လိုကျောဆန့်



- ပုံ(၁) အသက်ရှူသွင်းပါ။ ကျောရိုးဆစ်ကို ကွေးညွတ်ချတဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဘယ်ခြေကို မတင်ပါ။ နောက်ဘက်ကို ဆန့်ထုတ်ပြီး ၄၅° မတင်ပါ။
- ပုံ(၂) အသက်ရှူထုတ်ပါ။ ကျောရိုးဆစ်ကို ခုံးထတဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဘယ်ခြေကို ကွေးညွတ်ပါ။ ဘယ်ဒူးခေါင်းကို နဖူးနဲ့ နီးကပ်တဲ့အထိလုပ်ပါ။ ဒီပုံစံအတိုင်း ညာခြေဖြင့် ပြန်လုပ်ပါ။
- ပုံ(၃) အသက်ရှူသွင်းပါ။ ခြေတစ်ဖက်ကိုမတင်ပြီး ၎င်းခြေရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်လက်တစ်ဖက်ကို ရှေ့ဘက်ဆန့်ထုတ်ပါ။
- ပုံ(၄) အသက်ရှူထုတ်ပါ။ လက်နဲ့ခြေကို ရုပ်သိမ်းပြီး လက်အစုံကို ရှေ့ဆီ ယုတ်ထားပါ။ လက်ကို မှောက်ပြီး လက်ဖဝါးဖြင့် ကြမ်းပြင်ထိထားပါ။ တင်ကို မနက်ပစ်ပြီး ခြေဖနှောင့်ပေါ် ထိုင်ပါ။ ကျောအောက်ပိုင်း ဖြေလျော့တဲ့ မာနဲ့ထုတ်မှုပြုပါ။



အပိုင်းသုံး
အစာအာဟာရဖြင့် အရပ်ရှည်ထွက်
ဖြောင့်မတ်တက်နည်း

**အသက်ဟာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမှာ တည်တယ်။
အသက်ဟာ အာဟာရမှာ တည်တယ်။**

အစာအာဟာရနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတို့ဟာ လူကို ကျန်းမာနေစေဖို့ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်များဖြစ်တယ်။ ဒါ့အပြင် အစာအာဟာရနဲ့ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုတို့ချင်းလည်း အပြန်အလှန် ဆက်စပ်အမှီသဟဲ ပြုနေပြန်တယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကိုသာ အလေးတင်းပြီး အစာအာဟာရကို လျစ်လျူ ရှုရင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လောင်ကျွမ်း ကုန်ဆုံးသွားတာတွေကို မဖြည့်ဆည်းပေး နိုင်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးတွေကို ထိခိုက်စေ တယ်။

တစ်ဖန် အစာအာဟာရကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ပေါ့နေပြန်ရင်လည်း ကြွက်သားတွေ လျော့ရဲအားမရှိ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကိုယ်အင်္ဂါအသီးသီးရဲ့ စွမ်းရည်တွေလည်း ယုတ်လျော့ကျဆင်းလာတတ်တယ်။

အစာအာဟာရဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လောင်စာစွမ်းအင်ရရှိရာ အရင်းအမြစ်ဖြစ်တယ်။ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ တွန်းအားလည်းဖြစ် တယ်။ စားသောက်ရာမှာ အစာအာဟာရ ညီညွတ်မျှတအောင် စားတတ် ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

လူရဲ့ ပြင်ပကိုယ်ဟန်သဏ္ဍာန်ဟာ သူ့ရဲ့ အစားအသောက်နဲ့ များစွာ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

စီးပွားရေး ဝင်ငွေကောင်းလာလို့ ဘဝအဆင့်မြင့်လာသလို အစာအာ ဟာရလည်း လိုက်ကောင်းလာတယ်လို့ ထင်သလား။ ကံသေကံမ မပြောနိုင်ပါ။ စစ်တမ်းတစ်ခုကနေ ထောက်ပြတာကတော့ အသက် (၄၀)ကျော်အရွယ်ချင်း ယှဉ်ရင် တရုတ်လူမျိုးရဲ့ ပျမ်းမျှအရပ်အမောင်းဟာ ဂျပန်လူမျိုးထက်ပိုတယ်။ ပါပေမဲ့ အသက်(၄၀)အောက်ချင်း ယှဉ်ရင်တော့ ဂျပန်လူမျိုးကို မမီဘူးတဲ့။ အကြောင်းရင်းကို ဖွဲ့စစ်တော့ ဂျပန်နိုင်ငံဟာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်နောက်ပိုင်းမှာ အစားအသောက်အတော် ချို့တဲ့ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုး ကြီးတက်ပြီး အစာအာဟာရပိုင်းကို အထူးအလေးထားခဲ့တယ်။ ဒါ့အပြင် အစား အသောက်ကို အာဟာရ ညီညွတ်မျှတအောင် စားရမယ်ဆိုတဲ့ အသိလည်း ပိုများပဲ့ကယ်။

တရုတ်လူမျိုးတွေ အာဟာရ အားနည်းတာဖြစ်ရတဲ့ အဓိကအကြောင်း ရင်းကတော့ အစာအာဟာရနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အသိ တိမ်နေလို့ဖြစ်တယ်။ ဆာရင်စား၊ စားရာမှာလည်း ကြိုက်တာစားလို့သာ ခံယူကြတယ်။ အစား အသောက်နည်းဟာ သိပ္ပံနည်းကျ ပညာတစ်ရပ်ဖြစ်မှန်း မသိ၊ မမြင်ကြဘူး။

ဒါဆို အစားအသောက်နဲ့ ကိုယ့်အရပ်ရှည်ထွက်အောင် ဘယ်လိုလုပ် မလဲ။ အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ဗဟုသုတကို မှီးရမှာပါ။ **မကောင်းတဲ့ အစာ ရယ်လို့ မရှိပါ။ အစပ်အဟပ်မတည့်တဲ့ အစာပဲရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။**

ဒီကဏ္ဍမှာ အစာအာဟာရနဲ့ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်မှု ဆက်စပ်နေပုံ ကို ရှင်းလင်းပြမှာပါ။ ဒါ့အပြင် အာဟာရပညာရှင်တွေ ဖော်ထုတ်ပေးထားတဲ့ ဟင်းချက်နည်းအချို့ကိုလည်း တင်ပြထားပါတယ်။ ခံတွင်းတွေ့စေပြီး အစား ရွေးတဲ့ အကျင့်ကိုလည်း ပျောက်စေနိုင်တယ်။

အရိုးကြီးရင့်မှု

“အရိုးကြီးရင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကာလ”ဆိုတာ ကလေးအရွယ်ကနေ လူကြီးအရွယ် တက်လှမ်းစဉ် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြောင်းအလဲကို ဆိုလိုတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်ဟာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာဖြစ်ပြီး လူကြီးအသွင်ကူးပြောင်းစ အချိန်ပဲပေါ့။

အရိုးကြီးရင့်မှုကာလမှာ အတွေ့များတဲ့ရောဂါများ

ကြီးထွားမှု နှေးကွေးခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု နောက်ကျခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါများ သေးငယ်ခြင်း၊ အရပ်ပူညက်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ဗျာများခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ မူးမော်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစာမစားချင်ခြင်း၊ ဝက်ခြံဖုထွက်ခြင်း၊ ဝဖိုင်ခြင်းတို့ပါပဲ။

တရုတ်ရိုးရာနည်း

အရိုးကြီးရင့်မှုကာလမှာ ကျောက်ကပ်၊ သရက်ရွက်တွေ အားဖြည့်ပေးတာ နဲ့ အရိုး၊ အကြောတွေ ဖွံ့ဖြိုးသန်စွမ်းစေတာတွေကို အလေးထားလေ့ရှိတယ်။ အချို့ တိုင်းရင်းဆေးမြစ်၊ ဆေးဥများကို အစားအသောက်မှာ ထည့်သွင်း ချက်ပြုတ်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း အရိုးဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ ကိုယ်တွင်းပြန်ရည် စိမ့်ထုတ်မှုတွေကို အားကောင်းစေနိုင်တယ်။

၁။ ကိုယ့်အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိပါ။

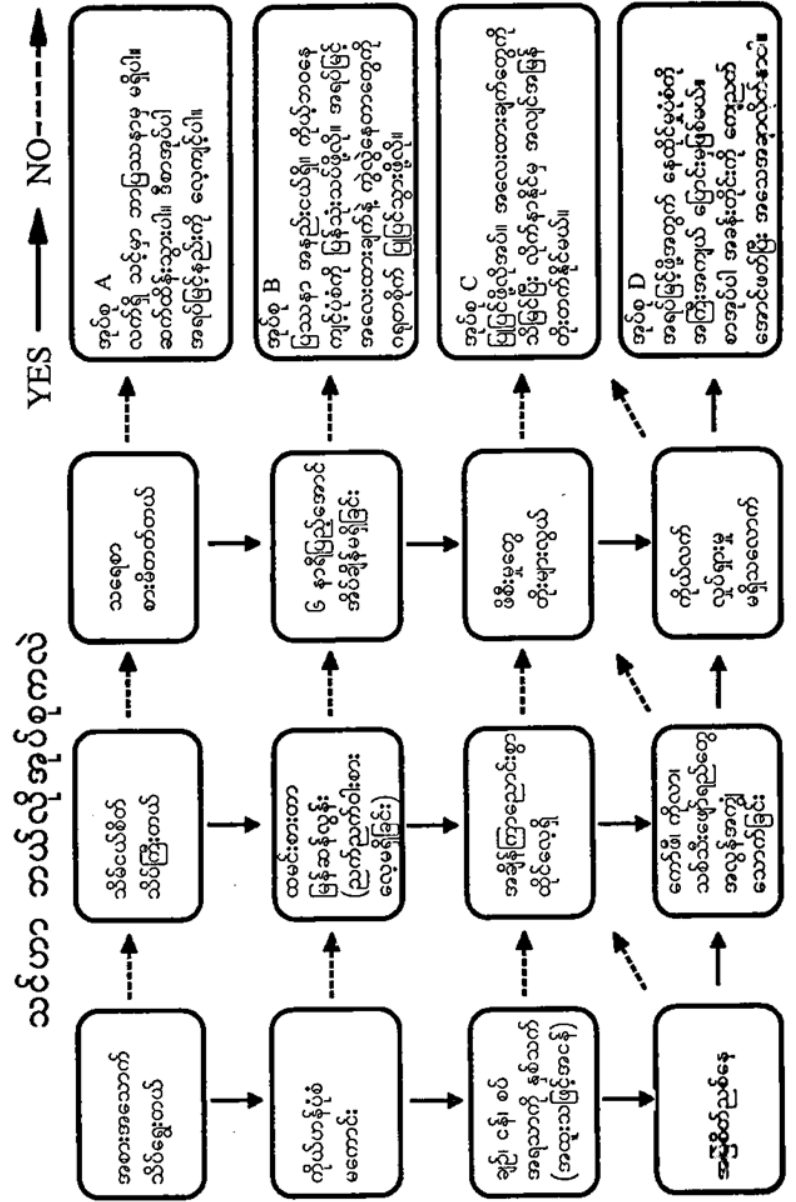
သင်ဟာ ဘယ်လိုအနေအထားမျိုးမှာ ရှိနေလဲ။ ဒါကိုသိမှ ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ်မြင်လိမ့်မယ်။ ဒါမှ အကျိုးရလဒ်ကောင်းကို ဖန်တီးနိုင်မယ်။ အကျိုးရလဒ် မကောင်းလည်း စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ အစားအသောက် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်လက်လှုပ် ရှားမှုနဲ့ ပတ်သက်နေလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကြီးထွားဖို့ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ပြဒါး တစ်လမ်း၊ သံတစ်လမ်းဖြစ်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါတွေကို ဝေဖန်စာသိထားရင် အဖြေရှိတယ်။

ဒီအတွက် အောက်ကဇယားကွက်မှာ YES (သို့) NO ခြစ်ပြီးသာ ခပ်လွယ်လွယ် ဖြေပေးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကိုကြည့်ပြီး အမှန်အတိုင်းဖြေပါ။ ဥပမာ - သရေစာကို ရုံဖန်ရုံခါသာစားပြီး အမြဲတမ်းစားလေ့မရှိတဲ့အတွက် မစားဘူးလို့ ဖြေမလား။ ဒီလို ခပ်လျော့လျော့၊ ခပ်ပေါ့ပေါ့ မဖြေပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိ အနေအထားမှန်ကို သိနိုင်ဖို့ (ဒီစိတ်မျိုးနဲ့ဖြေရင်တော့) မလွယ်ဘူး။ အဓိပ္ပာယ်လည်းရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါ။ ဒါကြောင့် ရိုးသားမှုအပြည့်နဲ့ ဖြေပါလို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

သင်ဟာ ဘယ်လိုအုပ်စုထဲကလဲ။ အဖြေထုတ်ကြည့်ပါ။



၀၀၀၀ပင်းတပေတိုက်



၀၀၀၀ပင်းတပေတိုက်

၂။ အရပ်ရှည်ထွက် ပြောင့်မတ်တက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်များ

အစားအသောက်ဟာ လူတို့အတွက် လောင်စာစွမ်းအင်ရရှိဖို့ အရင်းအမြစ်ဖြစ်တယ်။ အရပ်မြင့်တက်ဖို့ တွန်းအားဖြစ်တယ်။ အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ရင် အရေးကြီးဆုံးအချက်ကတော့ ညီညွတ်မျှတတဲ့ အာဟာရဓာတ် ရရှိရေးပဲဖြစ်တယ်။ အရပ်မြင့်ဖို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကတော့ ကယ်လစီယမ် (ထုံးဓာတ်)၊ ပရိုတင်း (အသားဓာတ်)၊ ဝိတာမင် (သက်စောင့်ဓာတ်)နဲ့ ဖိုက်ဘာအစာမျှင်တွေဖြစ်တယ်။

(က) အလေးထားဖြည့်ဆည်းပေးရမယ့် ကယ်လစီယမ်

အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်ကတော့ အရိုးနဲ့ ကြွက်သားတွေ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိဖို့ပါပဲ။ အရိုးလိုဆိုတာနဲ့ ကယ်လစီယမ်ကို ချက်ချင်းစဉ်းစားမိလိမ့်မယ်။ အရိုးမှာပါရှိတဲ့ အဇီဝ (အင်အော်ဂဲနစ်) အစိတ်အပိုင်းရဲ့ ၉၇%ဟာ ကယ်လစီယမ်ဓာတ်ဆားနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကယ်လစီယမ်ဓာတ်ကို အလိုအလျောက် စုပ်ယူရရှိနိုင်ရင် အရိုးကို ရှည်စေရာမှ အရပ်ကိုလည်း မြင့်စေနိုင်တယ်။

ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာက လူအတော်များများရဲ့ အစားအသောက်မှာ အချို့တဲ့ဆုံးဖြစ်နေတဲ့ဓာတ်ဟာ ကယ်လစီယမ်ပါပဲ။

အရပ်ရှည်ထွက်မြန်တဲ့ ၁၀ နှစ်ကျော်အရွယ်ပိုင်းမှာ ကယ်လစီယမ် သာမက ဖော့စဖရပ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ သံ၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ဆိုဒီယမ် စတဲ့ (အဇီဝဓာတ်ဆား)တွေလည်း လုံလောက်စွာ ရဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ယင်းတို့အနက် ချို့တဲ့လွယ်လှတဲ့ ကယ်လစီယမ်ကို များများစားသုံး မှီပေးဖို့ ဂရုစိုက်ပါ။



လေင်မင်းတပေတိုက်

တိရစ္ဆာန်များနဲ့ စမ်းသပ်ချက်အရ ကယ်လစီယမ်ချို့တဲ့မှုဟာ ကြီးထွားမှုကို နှောင့်နှေးစေတာ တွေ့ရတယ်။ ကြွက်အကောင် ၂၀ ကို (၄)အုပ်စုခွဲပြီး ကယ်လစီယမ် ပါဝင်မှုနှုန်းမတူတဲ့ အစာများ ကျွေးကြည့်ခဲ့တယ်။ ကယ်လစီယမ် အလုံအလောက်ပါတဲ့အစာကို စားရတဲ့ကြွက်အုပ်စုဟာ ကယ်လစီယမ်ချို့တဲ့တဲ့ ကြွက်အုပ်စုထက် ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုပိုကောင်းတာ တွေ့ရတယ်။

ဒါကြောင့် အရပ်အမောင်းကောင်းဖို့နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားဖို့အတွက် ကယ်လစီယမ်ဟာ အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ ရှိနေပါတယ်။

(ခ) အသွေးအသားဖြစ်စေတဲ့ ပရိုတင်း

ပရိုတင်းကရော ဘယ်လို ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတာလဲ။



အစားအသောက်ကနေတစ်ဆင့် ကိုယ်တွင်းရောဂါရှိလာတဲ့ ပရိုတင်းဟာ သွေး (သို့) အသားကို ဖြစ်စေတယ်။ အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့အရေးမှာ အရိုးရှည်ထွက်ဖို့သာမက ကြွက်သားတွေလည်း ဖွံ့ဖြိုးဖို့လိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အရည်အသွေးမြင့် ပရိုတင်းကို များများရမှသာ ကြွက်သားဖွံ့ဖြိုး ကြီးထွားနိုင်တာပါ။ ဒါ့အပြင် အရပ်မြင့်ရေးအတွက် သော့ချက်ဖြစ်တဲ့ ကြီးထွားဟော်မုန်းစိမ့်ထုတ်ရေးကိုလည်း ပရိုတင်းအလုံအလောက်ရရှိမှုဖြင့် တွန်းဆော်ပေးရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကယ်လစီယမ် ပိုမိုစုပ်ယူရရှိနိုင်ဖို့ဆိုရင် အရည်အသွေးမြင့် ပရိုတင်းရဲ့ ပံ့ပိုးမှု လိုအပ်ပါသေးတယ်။ အစားအသောက်မှာ ကယ်လစီယမ် အလုံအလောက်ပါဦး၊ ပရိုတင်းချို့တဲ့နေရင်တော့ စားသောက်လိုက်တဲ့ ကယ်လစီယမ်ကို စုပ်ယူနိုင်မှာ မဟုတ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ဟာ စုပ်ယူရရှိထားတဲ့ ကယ်လစီယမ်တွေကို အပြည့်အဝ အသုံးချနိုင်ဖို့ဆိုရင် ပရိုတင်းကို လုံလောက်စွာ စုပ်ယူရရှိရေးဟာ အကြွင်းမဲ့ လိုအပ်ချက်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အစားအသောက်မှာ ပရိုတင်းကြွယ်ဝစွာပါရှိတဲ့ နို့၊ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ ငါး၊ အသား၊ ပဲနို့ရည်နဲ့ တို့ဖူးပဲပြားတွေ ဖြည့်တင်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။

လေင်မင်းတပေတိုက်

(၈) ကြီးထွားမှုကိုအားပေးတဲ့ ဗီတာမင်များ

ဗီတာမင်မှာ ဗီတာမင်အေ၊ ဘီအုပ်စု၊ စီနဲ့ ဒီ စသဖြင့် အမျိုးအစား စုံလှပြီး ဒါတွေဟာ အရပ်ရှည်ထွက်ရေး (သို့) ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေး အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့အရာများပါပဲ။

ဗီတာမင်ဘီတူးကို ကြီးထွားမှုအားပေးတဲ့ ဗီတာမင်လို့ နောက်တစ်မျိုး ခေါ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ များစွာသက်ဆိုင်နေတဲ့အတွက် ဗီတာမင် ဘီတူးချို့တဲ့ရင် ကြီးထွားမှု နှေးကွေးတတ်တယ်။

အရိုး ကြီးထွားရှည်လျားမှုနဲ့ပတ်သက်ရင် ဗီတာမင်ဒီဟာ အလွန်အရေး ပါတယ်။ ကယ်လစီယမ် စုပ်ယူပြီးနောက် အရိုးမာအောင်၊ အရိုးကြီးထွားအောင် ဗီတာမင်ဒီက အားပေးကူညီရလို့ပါပဲ။ ဗီတာမင်ဒီချို့တဲ့ရင် ရင့်မာသန်စွမ်းတဲ့ အရိုးဖြစ်လာဖို့ မလွယ်ပါ။ ကျောရိုးဆစ်တွေဟာ ကောက်ကွေးနေတတ်ပြီး အရိုးပျော့ရောဂါပါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ဗီတာမင်အေ၊ ဘီ၊ စီ တို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ပရိုတင်းဓာတ် အတွက် ထပ်မံဓာတ်ပြု ပေါင်းစပ်မှုဖြစ်စေဖို့ အားပေးတဲ့ အရန်အင်ဇိုင်း တွေ လည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အရိုးကြီးထွားရှည်လျားမှုနဲ့ ကြွက်သား ဖြစ်ပေါ်မှုတွေအတွက် အရင်းအမြစ် ပစ္စည်းရစေဖို့နဲ့ ပရိုတင်းပေါင်းစည်းမှုမှာ အကျိုးပြုသက်ရောက် အား များများပေးနိုင်တာကတော့ ဗီတာမင်မျိုးစုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗီတာမင်အေ၊ ဒီ ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာများကတော့ ငါးကြီးဆီ၊ တိရစ္ဆာန် အသည်း၊ ကြက်ဥအဝါနှစ် စတာတွေဖြစ်တယ်။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရှောက်၊ လိမ္မော်နဲ့ လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တချို့မှာတော့ ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိပါတယ်။ ဒီလို ဗီတာမင်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာများကိုခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး နေတဲ့အရွယ်ပိုင်းမှာ များများစားပေးဖို့ လိုပါတယ်။



လေလင်ပင်းတပေတိုက်

(၉) မလိုတဲ့အရာတွေ ဖယ်ရှင်းပေးနိုင်တဲ့ ဖိုင်ဘာအစားအာဟာရ

အရင်က ဖိုင်ဘာအစားအာဟာရကို အရာမဝင်တဲ့ပစ္စည်းအဖြစ် ထင်မှတ်ခဲ့ကြ တယ်။ အစားအာဟာရကို အစားအခြေအင်ဇိုင်းတွေက ခြေဖျက်ပေးနိုင်စွမ်းမရှိလို့ ခန္ဓာကိုယ်က မစုပ်ယူနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါပဲ။ သို့သော် ယခုအချိန်မှာတော့ ဒီအမြင်ဟာ ၁၈၀ လှည့်ပြောင်းသွားပြီး အလွန်အသုံးဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ် အဖြစ် လက်ခံထားကြပါပြီ။

မခြေဖျက်နိုင်တဲ့ အစားအာဟာရ အတွင်းရှိ အဆိပ်အပုပ်တွေကို အမြန်ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်စွမ်းကြောင့် အတွင်း ရှင်းသန့်စေတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုလက်စထရောနဲ့ လစ်ပစ်(LIPID)ခေါ် အဆိပ်တွေကို လိုတာထက် ပိုမစုပ်ယူမိအောင်လည်း တားပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။

သဘောကတော့ အူရဲ့စွမ်းရည်ကို တက်စေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို ကူညီခြေဖျက်ပြီး လွယ်လင့်တကူ စုပ်ယူနိုင်အောင် ပံ့ပိုးပေးတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် ဆိုးကျိုးပြုအရာများကိုလည်း ကိုယ်တွင်းကနေ အလျင်အမြန် ရှင်း ထုတ်ပေးတယ်။

၉။ အရပ်ရှည်ထွက် ပြောဆိုမတ်တက်မှုကို ထိခိုက်နိုင်တဲ့ အစားအာဟာရနဲ့ စားလောက်ပုံ

(က) လူငယ်အတော်များများဟာ အာဟာရဓာတ် မလုံလောက်တာ ဖြစ်နေကြတယ်။

အရပ်မြင့်ချင်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အာဟာရဓာတ်ကို လုံလောက်စွာ စုပ်ယူရရှိနိုင်ဖို့ လိုပါရဲ့။ အာဟာရဓာတ်ကို အစားအသောက်ကနေ ရယူတာဟာ အဓိက အကျဆုံးနည်းလမ်းပါ။ အစားအသောက်ကို အာဟာရ စုံလင်မှုတ အောင် စားတတ်ရင် ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အကျိုးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခုလို ရုပ်ဝတ္ထုတွေ မချို့တဲ့ဘဲခေတ်ကြီးမှာ ဝအောင်စားတာနဲ့ အာဟာရ ညီညွတ်မှုတအောင်စားတာတို့ဟာ မတူကြကြောင်းကိုတော့ အသိနဲ့ သတိရှိဖို့ လိုပါတယ်။ လက်တွေ့ စုံစမ်းလေ့လာချက်အရ လူအတော်များများမှာ ကယ်လစီယမ်၊ ပရိုတင်းနဲ့ ဗီတာမင်တွေ ချို့တဲ့နေကြတာ၊ လူဦးရေရဲ့ ၂၀% လောက် အာဟာရညံ့ဖျင်းနေကြတာတွေ တွေ့ရတယ်။

လေလင်ပင်းတပေတိုက်

(ခ) စားသောက်ပုံကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့အားနည်းချက်များ

လွယ်လွယ်ပြောရရင် အာဟာရဓာတ် အားနည်းရတာဟာ စားသောက်ပုံအကျင့်ကြောင့် ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ - ခပ်လွယ်လွယ် ဂျပန်ထမင်းပွဲတစ်ပွဲ ဆိုပါတော့။ ထမင်း၊ ရသာစုံ ဟင်းရည်၊ အိုးသိပ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ အဓိက ပါဝင်တယ်။ တကယ်လို့ ထမင်း ၁၀ပန်းကန်၊ ဟင်းရည် ၁၀ခွက်နဲ့ အိုးသိပ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ်ပန်း စားခဲ့တယ်ဆိုပါစို့။ အာဟာရတန်ဖိုး ဘယ်လောက်ပါမလဲ။ တွက်ကြည့်ရအောင်။ ပရိုတင်းဟာ ၁၅ ဂရမ်လောက်သာပါလို့ တကယ်လို့အပ်မယ့် ၇၅ ဂရမ်ပြည့်ဖို့ဆို အများကြီးလိုနေတာပေါ့။



အဆီဓာတ် အမှန်လိုအပ်တာက ၃၀ မီလီဂရမ်ဖြစ်ပြီး ပါတာက ၂ မီလီဂရမ်ပဲရှိတယ်။ ကယ်လစီယမ် အမှန်လိုအပ်တာက ၇၀၀ မီလီဂရမ်ဖြစ်ပြီး ပါတာက ၃၀ မီလီဂရမ်သာဖြစ်တယ်။ အခြားဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင်အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ ဘီဝမ်း၊ ဘီထူးတွေရဲ့ ပါဝင်မှုဟာလည်း မရှိသလောက်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကစီဓာတ် ၈တဲ့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ဓာတ်ပေါင်းရဲ့ပါဝင်မှုဟာ အထူးများပြားပြီး ခန္ဓာကိုယ် ထဲရောက်တဲ့အခါ သကြားဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းသွားတတ်တယ်။ သကြားဓာတ် တွေများလွန်းရင် အရပ်မြင့်တာကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။

ရသာစုံဟင်းရည်မှာ ပရိုတင်းမြင့်ပြီး အစာကြေလွယ်တဲ့ ပဲပုပ်ပဲလည်း ပါနေပါရဲ့။ အမြင်အရတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကုန်မှာမရအတွက် အကျိုးရှိသလိုပေါ့။ တကယ်တော့ ဆားရည်တစ်ခွက်လိုပါပဲ။ နေ့စဉ် မနက်နဲ့ညမှာ ရသာစုံဟင်းရည် တစ်ခွက်စီသောက်ရင် ရသာစုံအမှုန့်က ၂၀ ဂရမ်ပဲပါရှိလို့ အာဟာရပါဝင်မှု မလုံမလောက် ဖြစ်နိုင်တယ်။ တစ်ခါ ထမင်းကိုကြည့်ရအောင်။ ထမင်းအနေနဲ့ တော့ ပေါင်မုန့်နဲ့ယှဉ်ရင် ပရိုတင်းပါဝင်မှုက ပိုမြင့်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ပေါင်မုန့်ထဲမှာ ကယ်လစီယမ်၊ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းနဲ့ ကယ်လိုရီပါဝင်မှုတွေက ပိုမြင့်နေတယ်။

တစ်ဖန် ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အေမိုင်နိုအက်ဆစ်ရဲ့ ပါဝင်မှုကို ယှဉ်ကြည့်ကြရအောင်။ ထမင်း ၁ ဂရမ်မှာ အေမိုင်နိုအက်ဆစ် ၀.၂၄ ဂရမ်ပါပြီး ပေါင်မုန့်မှာတော့ ၄၄.၆၆ ဂရမ်တစ်ဂရမ်ကျော် ကျော် ၀.၁၃ ဂရမ်သာပါရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ထမင်း ဒါမှမဟုတ် ပေါင်မုန့်ပဲ စားစား သူ့ကောင်းကွက်၊ ဆိုးကွက်ကိုယ်စီနဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂျပန်အစာ ကြိုက်တဲ့သူကတော့ ထမင်း၊ ရသာစုံဟင်းရည်၊ အိုးသိပ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ အရသာရှိရှိ အားပါးတရစားမှာမို့ ထမင်းစားပြီးတာနဲ့ အခြားသရေစာတွေ စားချင်စိတ်ရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါ။

ပေါင်မုန့်ကြိုက်တဲ့သူကတော့ နွားနို့အပြင် ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ဟော့ပေါ့ (သို့) ဝက်ပေါင်ခြောက်တွေကို တွဲစားတတ်တာမို့ အာဟာရတန်ဖိုး ပိုမြင့်မြင့် ရရှိပါလိမ့်မယ်။

ထမင်း၊ ဟင်း ခပ်လွယ်လွယ်ပဲစားစား။ ဒါမှမဟုတ် ပေါင်မုန့်ပဲစားစား ပါဝင်မှု အာဟာရတန်ဖိုးကို ဂရုတစိုက် တွက်ကြည့်မိဖို့လိုပြီး လိုအပ်သလောက် ဖြည့်စွက်မှုတွေ လုပ်ရမယ်။

(ဂ) အစားအသောက်မှာ သကြားဓာတ်ပါတာ များလွန်းရင် အရပ်ရည်ထွက် မြင့်တက်ရေးအတွက် မကောင်းပါ။

ဘာကြောင့်လဲ။ သာမန်လူတွေစားသုံးတဲ့ သကြားဟာ ကြိုက်ရတဲ့သကြားပါ။ ကြိုသကြားကို အူကနေအလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သကြားကို အလွန်အကျွံစားရင် သွေးရည်ထဲ အလျှံပယ် ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ အကျိုးဆက် အနေဖြင့် သကြားတွေဟာ အားလုံးပြိုကွဲ လောင်ကျွမ်းသွား နိုင်မှာမဟုတ်ဘဲ သကြားဓာတ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်အတွင်း လက်တစ်အက်ဆစ် (LACTIC ACID)၊ ဂလူးကယ်ရစ် အက်ဆစ် (GLUCARIC ACID)၊ အက်ဆစ်တစ်အက်ဆစ် (ACETIC ACID)တွေ အမြောက်အများ ထွက်လာမှာမို့ သွေးမှာ အက်ဆစ်ဓာတ်လွန်ကဲတဲ့ အခြင်းအရာ ပေါ်လွယ် တတ်ပါတယ်။



သွေးမှာ အက်ဆစ်ဓာတ်လွန်ကဲတဲ့ အခြင်းအရာကို အလွယ်ရှင်းပြ ရမယ်ဆိုရင် ထင်းချောင်းအသင့်တင့်ကို မီးဖိုထဲထည့်ပြီး မီးဆိုက်ရင် ပမာဏသင့် လို့ အောက်စီဂျင် လုံလောက်တဲ့အတွက် မီးကောင်းကောင်းတောက်လောင်ပြီး ဆိုးကျိုးပြုအရာများ ပေါ်ချင်မှ ပေါ်လိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ထင်းတစ်ပုံကြီးကို မီးဖိုထဲ ပစ်ထည့်လိုက်ရင်တော့ အောက်စီဂျင်လည်း တစ်ဆက်တည်းလျော့နည်း သွားပြီး မလုံလောက်တော့မှာမို့ မီးကောင်းကောင်း မတောက်လောင်နိုင်တော့ ပါ။ မီးခိုးတွေအူပြီး ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်လို အန္တရာယ်ရှိ အငွေ့တွေ ထွက်လာ လိမ့်မယ်။

သကြား အလွန်အကျွံစားရင်တော့ ပေါ်ပေါက်လာမှာက မီးကောင်း ကောင်း မလောင်ကျွမ်းနိုင်တဲ့ အခြင်းအရာမျိုးပါ။

တကယ်လို့ အဖြူရောင် သကြားအစား အမည်းရောင် သကြားကို စားရင်တော့ ဆိုးကျိုးများစွာ လျော့နည်းနိုင်တယ်။ အကြောင်းတော့ သကြားမည်းမှာ သတ္တုဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်ဓာတ် မျိုးစုံပါဝင်နေလို့ပါပဲ။ သကြားကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကောင်းကောင်း ကုန်စင်အောင်လောင် ကျွမ်းစေချင်ရင် ဗီတာမင်ရရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သကြားမည်းဟာ ဇီဝအက်ဆစ် (အော်ဂဲနစ်အက်ဆစ်)ကို သမသွားစေလို့ သွေးမှာအက် ဆစ်မြင့်တဲ့ အခြင်းအရာမျိုး မပေါ်စေတော့ပါ။

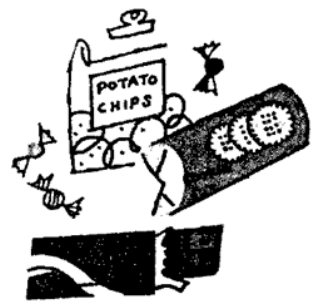
ဒီအခြင်းအရာဟာ ဘာနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူသလဲဆိုတော့ လုံးတီးဆန် စားတာဟာ ဖြူဖွေးအောင်ဖွပ်ထားတဲ့ ဆန်စားတာထက် ပိုကောင်းတဲ့ အဖြစ် လို့ပါပဲ။ လုံးတီးဆန်မှာ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း အဓိကဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင်အုပ်စုဝင်များ၊ သတ္တုဓာတ်နဲ့ ပရိုတင်း စတာတွေပါပေမယ့် ဖြူဖွေးအောင်ဖွပ်ထားတဲ့ ဆန်မှာ တော့ ဒီလိုဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်များ မပါပါ။ ဒီမှာ နောက်တစ်ချက် ဖြည့်စွက် လိုတာက သကြားမည်းမှာ ကယ်လစီယမ်ပါဝင်မှုဟာ သကြားဖြူမှာထက် အဆ ဆယ်အချို့ ပိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သကြားမည်းမှာ လောင်စာစွမ်းအင် ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှုမြင့်လို့ နည်းနည်းစားတာနဲ့ ဗိုက်တင်းသလို ခံစားရတတ်တဲ့အတွက် များများတော့ မစားသင့်ပါ။



လေလင်မင်းတပုဂံကိုက်

သွေးမှာ အက်ဆစ်မြင့်တဲ့ အခြင်းအရာပေါ်တာနဲ့ ကယ်လစီယမ်ကနေ အရိုးဖြစ်မှုစွမ်းရည်ကို ထိခိုက်နိုင် တယ်။ မလိုလားအပ်ဖွယ် ဇီဝအက်ဆစ် (အော်ဂဲနစ်အက် ဆစ်)များလည်း အမြောက်အများ ပေါ်ပေါက်တတ်လို့ သွားနဲ့ အရိုးထဲက ကယ်လစီယမ်တွေကို ပျော်စေတယ်။

တိရစ္ဆာန်များနဲ့ စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်အရတော့ အချို့အစားများရင် (သကြားဓာတ်လွန်ကဲရင်) အရိုးနဲ့ သွားတွေ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု မကောင်းဘဲ ညံ့နေတာတွေ့ရ တယ်။ **အချို့စာတွေ အစားသိပ်များရင်လည်း အစာ အိမ်ကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။** အစာအိမ်ကနေ သကြား ဓာတ်ကို တုန့်ပြန်မှု ပြုရလို့ပါပဲ။ အချို့စာကို တစ်ခဏနဲ့ အားချင်းစားမိရင် အစာအိမ်၊ အူရဲ့လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုနဲ့ တုန့်ပြန်မှုတွေဟာ နှေးကွေးလာတယ်။ သကြားအုပ်စုဝင် တွေကို အလွန်လွယ်ကူစွာ ခြေဖျက်စုပ်ယူနိုင်လို့ သွေးထဲ အချို့ဓာတ် အလျင်အမြန် တက်လာတဲ့အတွက် ဆာ လောင်မုန်း မခံစားရတတ်တော့ပါ။ အစာအိမ် အချဉ်ရည် များလွန်းသူတွေ အနေဖြင့် ဗိုက်ထဲအစာမရှိဘဲ မုန့်တွေ စားရင်တောင် အစာအိမ်ကို အချဉ်ရည်ထုတ်ဖို့ လှုံ့ဆော် ပေးလို့ အစာအိမ် မအိမ်သာဖြစ်တာ၊ အစာအိမ်နာတာ အထိပါ ဖြစ်နိုင်တယ်။



လေလင်မင်းတပုဂံကိုက်

လူ့အတော်များများဟာ အချို့စာ၊ ချိုချဉ်လုံးတွေ နှစ်သက်ကြတယ်။ ဒါကို ဇီဝကမ္မဗေဒအရကြည့်ရင် အကျိုးထက်အဆိုးက ပိုနေတယ်လို့ ဆိုရမယ်။ လျှာ ရဲ့ အရသာခံစားမှုကို ထုံစေရုံသာမက ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုတွေအတွက် ဆိုးကျိုးပဲ ရှိနိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဆဲအရွယ်မှာ သကြား အချို့ဓာတ်ကို ထိန်းဖို့၊ လျှော့စားဖို့ လိုပါတယ်။

(ဃ) အချဉ်၊ အငန်၊ အစပ် အစာများဟာ အရပ်ရှည် ထွက်မြင့်တက်ရေးကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။



ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဆဲကာလမှာ အချဉ်၊ အငန်၊ အစပ်အစာမျိုးကို ရှောင်သင့်တယ်။ အထူးသဖြင့် ဆားလေးတဲ့အစာများဟာ ဆိုးကျိုးအများဆုံးပါပဲ။ အိုးသိပ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ငါးဆားနယ်၊ ဂျပန် ရသာစုံဟင်းရည်တွေဟာ ဆားကဲတဲ့ အစာများဖြစ်တယ်။ အစာအိမ်အမြွှေးပါးကို လှိုက်စားတတ်တယ်။

အစားအသောက်မှာ အငန်ဓာတ်များလွန်းရင် အစာအိမ် အနာဖြစ်လွယ်ပြီး ဒီထက်ဆိုးရင် အစာအိမ်ကင်ဆာတောင် ဖြစ်နိုင်တယ်။ သွေးတိုးနဲ့ လေဖြတ် ရောဂါတွေကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်ဆိုးဝါးစေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ချွေးထွက်များတဲ့ အခါမျိုးမှာသာ ဆားဖြည့်ပေးတာမှအပ ခါတိုင်းအချိန်မှာတော့ ဆားကို လျှော့စားပါ။ မဟုတ်ပါက အစာအိမ်နဲ့ အူရဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းရည်ကို ထိခိုက်ပြီး အာဟာရဓာတ် စုပ်ယူမှုကို အားနည်းစေရာမှ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်မှုကို ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။

အစားအသောက်ကို ခပ်ပေါ့ပေါ့အရသာမျိုး စားနိုင်ရင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပြီး အဆီအဆိမ့်ကို လျှော့စားလေ၊ ကောင်းလေပါပဲ။ ခုခေတ်မှာ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကိုကာတွေကို ကြိုက်နှစ်သက်သူ များလှပါတယ်။ ဒီအရည် တွေမှာ ကက်ဖင်း (CAFFEINE) လို့ စိတ်ကြာစေတဲ့ အရာတွေပါလို့ အစာအိမ်၊ အူတွေရဲ့ အစာခြေရည်မှာ မကောင်းတဲ့ တန်နစ်အက်ဆစ် (TANNIC ACID) ကို စိမ့်ထုတ်လာစေတယ်။ ဒါ့အပြင် ရေခဲမုန့်၊ ပူတင်းလို့ အချို့စာများနဲ့ ကိုကာ ကိုလာလို့ ကာဗိုနစ်အက်ဆစ် (CARBONIC ACID) ပါတဲ့ အရည်များဟာ

အစာအိမ်နဲ့ အူရဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းရည်ကို အားနည်းစေလို့ စားချင်သောက်ချင် စိတ် လျော့နည်းစေတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအစာ၊ ဒီအရည်တွေကို ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဆဲကာလမှာ အကောင်းဆုံးကတော့ လျှော့စား၊ လျှော့သောက်ပါ။

၄။ သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ စားသောက်မှုပုံစံ ဖြစ်ချင်ရင် သတိထားရမယ့် အချက်(၄)ချက်

(က) အကြိမ် ၃၀ ဝါးပါ။

ကိုယ်စားသောက်နေတဲ့ ပုံစံကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ပါးစပ်ထဲ အစာ ရောက်တာနဲ့ ချက်ချင်း မျိုချလိုက်သလား။ လူ့အတော်များများမှာ ဒီအကျင့် မျိုးရှိနေတာ တွေ့ရတယ်။ ဒါဆို စားလိုက်တဲ့အစာတွေကို ကောင်းစွာ ခြေဖျက် စုပ်ယူနိုင်လိမ့်မှာ မဟုတ်ပါ။ အစာတွေကို ကောင်းကောင်းဝါးစားရင် အစာတွေ ဟာ အမှုန်အစင်တွေဖြစ်သွားလို့ ကောင်းစွာ စုပ်ယူနိုင်လိမ့်မယ်။ များများ ဝါးလေ တံတွေးရည်ထဲမှာ အစာခြေအင်ဇိုင်းတွေ များများစိမ့်ဝင်ရောက်ရှိလေ ဖြစ်တယ်။ အစာတွေဟာ အစာဖြိုကွဲတစ်ဆင့် အစာအိမ်၊ အူတွေထဲ ရောက် လာတဲ့အခါမှာလည်း အစာခြေရည်စိမ့်ထုတ်အားဟာ ကောင်းနေတတ်ပါတယ်။

အစာမျိုချပြီးနောက်မှာ အစာကို ခြေဖျက်စုပ်ယူတဲ့ လုပ်ငန်းဟာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအသီးသီးရဲ့ အသိစိတ်မပါဘဲ အလိုအလျောက် ဆောင်ရွက် ချက်သာဖြစ်တယ်။

အစာကို ကောင်းကောင်း ကျေညက်စုပ်ယူနိုင်ဖို့အရေးမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အသိစိတ်နဲ့ ထိန်းနိုင်တာဆိုလို့ အစာဝါးစားမှုကိုပဲ ကိုယ်ကလုပ်နိုင်တယ်။

အစာကို ဝါးစားတာဟာ အစာရဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့် ကျေညက်စုပ်ယူမှု အပေါ် များစွာဆက်စပ်နေတဲ့အတွက် အစာဝါးစားတာကို လျစ်လျူရှု ပေါ့လျော့ ရင် ကိုယ့်မှာရှိတဲ့လက်နက်ကို သုံးရကောင်းမှန်း မသိတာပဲ။ ဖြုန်းတီး လေလွင့်မှု ကြီးပဲပေါ့။ ပါးစပ်ထဲ အစာရောက်တာနဲ့ အကြိမ် ၃၀ ဝါးပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ အစာကျေညက် စုပ်ယူမှုအားကို ခုန်ပျံ့ကျော်လွှား မြင့်မားစေနိုင်လို့ပါ။

လက်တွေ့အရလည်း နာတာရှည် အစာအိမ်၊ အူရောဂါရှိသူနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ချဉ်နဲ့သူ လူငယ်လူရွယ်များဟာ အစာကို ကောင်းကောင်းညက်တဲ့အထိ ဝါးစားလာအောင် ဂရုစိုက်ပြုပြင်လိုက်ရင် အရပ်ရှည်ထွက် မြင့်တက်လာရုံမက ခန္ဓာကိုယ်လည်း ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းလာလိမ့်မယ်။

ဒါ့အပြင် အစာစားစဉ်မှာ ရေကိုလည်း များများမသောက်ပါနဲ့။ ဂါလည်း အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပါ။ ရေကြောင့် အစာခြေအင်ဇိုင်း (သို့) ကစာခြေရည်များဟာ ကျဲလာ၊ ပြင်းအား ပျော့လာတတ်လို့ပါပဲ။

(ခ) စိတ်ပျော်ပျော်ထား စားသောက်ပါ။

အစာခြေရည်ရဲ့ စိမ့်ထုတ်မှုနဲ့ အစာအိမ်၊ အူတွေရဲ့ လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှု တွေဟာ စိတ်အခြေအနေနဲ့လည်း ဆက်စပ်မှုရှိနေရဲ့။ စိတ်ညစ်နေတယ်။ စိတ်တွေ လေးလံနေတယ်ဆိုရင် အစားစားလိုက်ချိန်မှာ အစာခြေရည်များ ကောင်းကောင်းထွက်လာနိုင်မှာ မဟုတ်ပါ။ အစာအိမ်၊ အူတွေလည်း အလုပ်ကို ပုံမှန် လုပ်နိုင်စွမ်းရှိမှာ မဟုတ်ပါ။

အစာတစ်ခုခုစားရင် ရှေးဦးလိုအပ်ချက်ကတော့ စားချင်စိတ်ရှိရမယ်။ စားကောင်းမယ့်အရာအဖြစ် စိတ်ထဲပေါ်နေဖို့လိုတယ်။ ဟင်းရဲ့ အရောင် အဆင်း၊ အပြင်အဆင်ဟာ မျက်စိကို ဆွဲဆောင်မှုရှိရမယ်။ ဟင်းရဲ့ အမွှေးနံ့ကို နှာခေါင်းကရပြီး အရသာကိုလျှာက ကောင်းကောင်းခံနိုင်ရမယ်။ ဒါမှ ဒီအစာကို စားချင်စိတ်ပေါ်ပြီး စိတ်ထဲပျော်နေလိမ့်မယ်။ ဒါမှ တံတွေးရည်၊ အစာအိမ်၊ အူ၊ ပန်ကရိယနဲ့ဆိုင်တဲ့ အင်္ဂါများကနေ အစာခြေအင်ဇိုင်းများနဲ့ အစာခြေရည်များ စိမ့်ထုတ်မှုဟာ တိုးများအားကောင်းလာနိုင်လိမ့်မယ်။

(ဂ) ထမင်းစားပြီး ၁၀ မိနစ်လဲလျောင်းပါ။

စားသောက်ပြီးနောက်မှာ လဲလျောင်းရင် နွားကြီးလိုပဲ။ မယဉ်ကျေးတဲ့ အပြုအမူလို့ အရင်က ထင်မြင်ယူဆခဲ့ကြတာပေါ့။ လက်တွေ့မှာတော့ ဒီထင်မြင်ယူဆချက်ဟာ မမှန်ပါဘူး။ ထမင်းစားပြီးနောက်မှာ အစာခြေအင်္ဂါတွေကို အလုပ်ကောင်းကောင်း လုပ်စေချင်ရင် ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို ပေါ့ပါးသွားအောင် လျှော့ချပေးဖို့လိုတယ်။ ဒီအတွက် အကောင်းဆုံးကတော့ လဲလျောင်း နားနေခြင်းပါပဲ။

ထမင်းကို အပြင်မှာစားတာမျိုးဖြစ်ရင်တော့ လဲလျောင်းဖို့ အခွင့်အရေး ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အိမ်မှာဆိုရင်တော့ နေ့လယ်စာ၊ ညစာစားပြီးတိုင်း ၁၀မိနစ် လောက် အနားယူ လဲလျောင်းပေးပါ။

ဒါ့အပြင် စားသောက်စဉ် ရှိရမယ့် ကိုယ်ဟန်အနေအထားကိုလည်း ဂရုစိုက်ရမယ်။

လူအတော်များများဟာ စားပွဲမှာထိုင်ပြီး ထမင်းစားကြစဉ်မှာ ခါးကိုင်း၊ ကျောကုန်းပြီး စားသောက်တတ်ကြတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်း ကိုင်းငိုက်နေတဲ့ပုံစံဟာ အစာအိမ်နဲ့အူတွေကို ဖိထားတတ်လို့ မကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်ပေါ်ထွက်မှာ သေချာတယ်။ ဒါကြောင့် စားသောက်စဉ်မှာ ကျောကို မတ်ထားပါ။ အစာအိမ်နဲ့ အူတွေအပေါ် ဝန်မပိစေအောင် ဆင်ခြင်ပါ။

(ဃ) သရေစာနဲ့ ညအစာတွေ မစားပါနဲ့။

ခုခေတ်လူငယ်တွေဟာ နံနက်စာကိုမစားကြပါ။ စားသောက်ချိန်လည်း ကမောက်ကမနဲ့ အတည်မရှိပါ။ ဒါရဲ့ အကျိုးဆက်ကတော့ သရေစာစားတာနဲ့ ညနက်သန်းခေါင်မှာ အစာတစ်ခုခုရှာစားတာ ဖြစ်လာတယ်။

သရေစာနဲ့ ညအစာ စားတာတွေဟာ အာဟာရ ညီညွတ်မှုတို့ကို ပျက်ပြားစေတယ်။

သရေစာနဲ့ ညအစာ စားတတ်တဲ့ လူတွေအနေဖြင့် လည်း ကိုယ်စားတဲ့အစာကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ဝိုက်ဆာလို့ အာလူးကြော်စားလိုက်တယ်။ ည ၁၂ နာရီကျော်ပြီး အိပ်ခါနီး ခေါက်ဆွဲခြောက် တစ်ထုပ်လောက် ရေနွေးစိမ် စားလိုက်တယ်။ ဒါပြုသနာ မရှိလောက်ပါဘူးတဲ့။ ဟုတ်ပါတယ်နော်။ သရေစာနဲ့ ညအစာစားကျင့် ရှိသူတွေ စားလေ့ရှိတဲ့ အစာတွေဟာ မုန့်၊ ဂျုံခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်းကြော်တွေအဖြစ်များတတ်ပြီး ဒီအစာတွေမှာ ကစိနဲ့ သကြားဓာတ်တွေ အဓိက များများပါနေတတ်ပါတယ်။ ပရိုတင်း၊ ကယ်လစီယမ်၊ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ မပါသလောက်ပါ။ ဝိုက်ကိုတော့ ဝစေ၊ ပြည့်စေတာအမှန်ပဲ။



၁၃၀ ၁၅၀ ၁၇၀ ၁၉၀ ၂၁၀ ၂၃၀

အာဟာရဓာတ်အနေနဲ့တော့ လုံလောက်ညီမျှမှု မရှိဘူးပေါ့။ ဒီတော့ အရပ် ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်မှာမဟုတ်ပါ။ ဒါကြောင့် သရေစာနဲ့ညအစာစားတဲ့အကျင့်ကို စွန့်နိုင်အောင် စိတ်ပိုင်းဖြတ်ချက် ချပါ။

အချုပ်အားဖြင့် အသိနဲ့ သတိရှိရုံမျှဖြင့် အဆိုပါ အချက်(၄)ချက်ကို အလွယ်တကူ လိုက်နာလာနိုင်လိမ့်မယ်။ ကာလတစ်ပိုင်း ကြာညောင်းလာ တဲ့အခါမှာ ကောင်းမွန်တဲ့ စားသောက်ပုံအကျင့်ကို ရလိမ့်မယ်။ ဒီအကျင့်ဟာ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ တွန်းအားကြီး တစ်ရပ်ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအကျင့်ကို စောစောရအောင် မွေးယူပါ။

၅။ ရင်သွေးငယ် တစ်ဖြိုးတည်း မြင့်တက်လာစေဖို့ ခံတွင်းတွေ့ပြီး အာဟာရဓာတ်ကောင်းမယ့်ဟင်းကို ရျက်ကျွေးပေးပါလား။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ကောင်းကောင်းကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေချင်ရင် ပြည့်စုံကုန်လုံတဲ့ အာဟာရဓာတ်ရရှိရေးကို အခြေခံပြုဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ရင်သွေးငယ်ကို ခန္ဓာကိုယ် မြင့်မားသန်စွမ်းစေချင်ရင် မိဘများအနေဖြင့် သူတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဟင်းလျာကို ဂရုစိုက် ကြပ်မတ်ပေးဖို့လိုတယ်။ ငယ်စဉ်ကစ အလေးပေးသွားဖို့လိုတယ်။ ဒါမှ ကိုယ်ရင်သွေးငယ်ဟာ နောင်မှာ သူများထက် ခေါင်းတစ်လုံး ပိုနေမှာပေါ့။

လူ့ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်ကို လေ့လာရင် အရှိန်အဟုန် မြင့်တဲ့ ကာလနှစ်ခုရှိတာ တွေ့ရတယ်။ ကလေးသူငယ်အရွယ်မှာတစ်ကြိမ် နဲ့ အရိုးကြီးရင့် ဖွံ့ဖြိုးတဲ့အရွယ်မှာတစ်ကြိမ် ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးကြီးရင့် ဖွံ့ဖြိုးတဲ့အရွယ်ဟာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်ပြီး လူကြီးရွယ်တူးပြောင်း စကာလပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပရိုတင်း၊ ကယ်လစီယမ်၊ သံ၊ သွပ် စတာတွေဟာ ကလေးငယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အဓိက လိုအပ်ချက် အာဟာရဓာတ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ယင်းတို့ အနက် ပရိုတင်း (အသားဓာတ်) လုံလောက်စွာပါရှိရေးဟာ ကလေးရဲ့ အစား ကသောက်အတွက် မရှိမဖြစ်အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက်ပါ။ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးဆဲကာလမှာရှိနေတဲ့ ကလေးငယ်များအဖို့ ကယ်လစီယမ် လိုအပ်ချက်ဟာ လူကြီးများထက် များစွာပိုပါတယ်။

အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ နို့၊ ပဲများနဲ့ ယင်းတို့ဖြင့်ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာများမှာ ပရိုတင်း ကြွယ်ဝစွာပါရှိတယ်။

တစ်ဖန် ကယ်လစီယမ်ဓာတ်ဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ပါဝင်မှု အမြင့် ဆုံးဓာတ်လည်း ဖြစ်ပါရဲ့။ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ရဲ့ ၁.၅ - ၂ %ထိ ရှိတတ် တယ်။ ၎င်းအနက် ၉၀%ဟာ အရိုးနဲ့ သွားတွေထဲမှာရှိနေပြီး လူရဲ့ ထောက်တိုင် ဖြစ်နေတာပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ကယ်လစီယမ်ဓာတ်ကို လုံလောက်စွာ စုပ်ယူ ရရှိနိုင်ခြင်း ရှိမရှိဆိုတဲ့အချက်ဟာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဆဲကလေးငယ်ရဲ့ အရိုးတည် ဆောက်ပုံနဲ့ တိုက်ရိုက် ဆက်စပ်နေတယ်။

ကလေးငယ်တွေကို လိုအပ်တဲ့ ကယ်လစီယမ်ဓာတ်ရအောင် ဆေးပြား၊ ဆေးရည်မှီဝဲပြီး ဖြည့်တင်းပေးတဲ့နည်းဟာ အန္တရာယ်ကြီးလှပါတယ်။ နှိုင်းယှဉ် ချက်အရ အစားအသောက်နည်းဖြင့် ကယ်လစီယမ် ဖြည့်တင်းပေးတာဟာ စိတ်အချရဆုံး၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။

ကယ်လစီယမ် ကြွယ်ဝစွာပါရှိတဲ့ အစားအစာတွေကတော့ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ ကြက်ဥ၊ ငါး၊ ကမာ၊ တို့ဖူး၊ ပဲပြားနဲ့ ပဲအမျိုးမျိုးတွေပါပဲ။

နေ့စဉ် စားနေကျအစာထဲက တိရစ္ဆာန်အသားနဲ့ ကလီစာများ၊ အနီ ရောင်အသား (အမဲသား၊ ဆိတ်သားလို) ကြက်ဥ အဝါနှစ်၊ ငါးနဲ့ ပဲတွေထဲမှာ သတ္တုဒြပ်စင်များ ကြွယ်ဝစွာပါရှိတယ်။ သံ၊ သွပ် စတဲ့ သတ္တုဒြပ်စင်များဟာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ကလီစာအဖွဲ့များရဲ့ ဇီဝကမ္မစွမ်းရည် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဉာဏ် ရည်ကောင်းမှုအပြင် ကိုယ်တွင်းစွမ်းအားနဲ့ပါ များစွာဆက်စပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ပရိုတင်း၊ ကယ်လစီယမ်တွေ ဖြည့်တင်းပေးတဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဒီဒြပ်စင်များကိုလည်း လျစ်လျူရှုထားလို့ မရပါ။

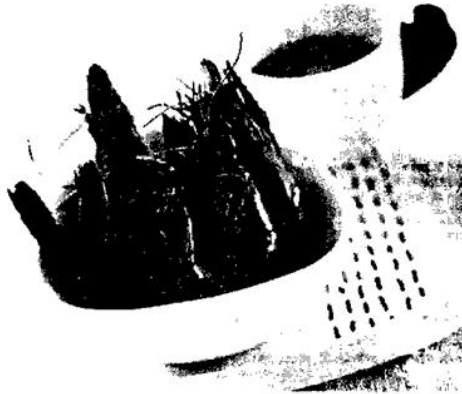
ဒီအာဟာရဓာတ်တွေရရှိရေးကို မျှော်မှန်းပြီး ကလေးငယ်တွေ နှစ်သက် ခံတွင်းတွေ့ဖွယ် ဟင်းလျာအချို့ကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ ချက်ပြုတ်ရတာ လွယ်ကူအဆင်ပြေမှုလည်း ရှိပါတယ်။

သင့်ရင်သွေးငယ်ကို အဆိုပါ သိပ္ပံနည်းကျ စားသောက်နည်းဖြင့် အာဟာရတွေ မှီဝဲ၊ ရေများများသောက်၊ အိပ်ရေးကောင်းအောင် ဝအောင်အိပ်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကိုလည်း လိုက်စားစေမယ်ဆိုရင် နောင်မှာ သူများထက် ခေါင်းတစ်လုံးပိုနေမှာ သေချာတယ်။

■ ဆားရည်ပုစွန်

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်မယ့် အာဟာရဖြစ်စင်တွေကို ရစေနိုင် တယ်။

ပုစွန်မှာ ကယ်လစီယမ်၊ ဖော့စဖရပ်၊ သံတို့လို သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝ စွာပါရှိတယ်။ ပရိုတင်းမြင့်ပေမယ့် အဆီတော့ နည်းပါရဲ့။ ဟော်မုန်း စိမ့်ထုတ်မှု ကို အားပေးတယ်။ သို့သော် ပုစွန်မှာ ကိုယ်လက်စထရောမြင့်လို့ သိပ်များများ မစားသင့်ပါ။



လိုအပ်ပစ္စည်း

- ပုစွန် ၁၆ ကောင်

အဆာပလာ

- ချင်းဖတ်၊ အရက်အနည်းငယ်၊ ဆား၊ ကြက်သားမှုန့်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁။ ဗိုးထဲရေ ၅၀၀ စီစီထည့်ပြီး ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။
- ၂။ ပုစွန်တွေ ပစ်ထည့်ပြီးနောက် ချင်းဖတ်နဲ့ အဆာပလာတွေ ထည့်ပါ။
- ၃။ ပုစွန်တွေ အနီရောင်သန်းလာတာနဲ့ ဆယ်ယူပြီး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

■ ကြက်သားဆူးပန်း

ကြက်သားတွေ တိုးများစေတယ်။ မျက်စိ ကြည်စေတယ်။

- ကြက်သားမှာ ပရိုတင်းကြွယ်ဝစွာပါလို့ ကြက်သားကြီးထွားမှုကို အားပေး တယ်။
- ဆူးပန်းဟာ မျက်နှာကို သွေးရောင်သန်းစေတယ်။ အားကောင်းစေတယ်။ မျက်စိကြည်စေတယ်။



လိုအပ်ပစ္စည်း

- ကြက်သားတုံး ၂၅၀ ဂရမ်၊ ဆူးပန်း လက်ဖက်ရည်ခွက်ကြီး တစ်ခွက်

အဆာပလာ

- အရက်ဖြူ၊ ဆားအနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁။ ဆူးပန်းကို အရက်ဖြူဖြင့် မိနစ် ၂၀ ခန့်စိမ်ပြီး ဆယ်ထားပါ။ ကြက်သားတုံးကို ရေခဲနွေးဖြောပြီး အသင့်ပြင်ထားပါ။
- ၂။ ဆီအိုးတည်ပြီး ပူတာနဲ့ ကြက်သားတုံးနဲ့ဆူးပန်းကို ရောပြီးကြော်ပါ။ ဆားနဲ့ အရက်ဖြူအနည်းငယ် လောင်းထည့်ပြီး နှပ်ထားပါ။ ကျက်ရင်စားနိုင် ပါပြီ။

■ နံရိုးပြောင်းဖူးဟင်းရည်

ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေတယ်။ ပြောင်းဖူးမှာ ဝိတာမင်အီး၊ ဂလူးကိုစ်နဲ့ အော်ဂဲနစ်အက်ဆစ်တွေပါလို့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အလွန်အကျိုးကြီးတယ်။ ကိုယ်ခံအားကို ကောင်းစေတယ်။



တန်စိမ်း (ဂျင်စိမ်း)ဟာ ကိုယ်ကို ကြံ့ခိုင်အားကောင်းစေတယ်။ စိတ်ငြိမ်သက်စေတယ်။

လိုအပ်ချက်

- ရွှေရောင်ပြောင်းဖူး ၂ ဖူး၊ နံရိုး ၂၅၀ ဂရမ်၊ တန်စိမ်း (ဂျင်စိမ်း) အနည်းငယ်

အဆာပလာ

- ချင်း အသင့်အတင့်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁။ နံရိုးကို ဟင်းရည်ရအောင် ပြုတ်ပါ။ ပြောင်းဖူးကို အပိုင်းလိုက်လှီးပါ (သို့) ချိုးပါ။
- ၂။ ယင်းတို့အားလုံး အိုးထဲထည့်၊ မြှုပ်ရုံရေဖြည့်ပြီး ၁ နာရီကြာ မီးမျှင်းမျှင်းဖြင့် နှပ်ပါ။
- ၃။ ချင်း အမျှင်စင်းထည့်ပြီး ကျက်ရင်စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

■ ဝက် (သို့) ဆိတ်ခြေထောက်မြေပဲ

ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို အားတောင်းစေပြီး ကြီးထွားမှုကို အားပေးတယ်။ မြေပဲမှာ မပြည့်ဝ ဖက်တီးအက်ဆစ်ပါရှိလို့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို အားပေးနိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။

ဝက် (သို့) ဆိတ်ခြေထောက်မှာ ကော်လို့က် (COLLOID) ပါရှိလို့ အရေပြားရဲ့ ကြံကန်အားကို ကောင်းစေတယ်။



လိုအပ်ချက်

- မြေပဲ ၁၂၀ ဂရမ်၊ ဝက် (သို့) ဆိတ်ခြေထောက် တစ်ချောင်း

အဆာပလာ

- ချင်းအသင့်အတင့်၊ ရေ ၁၀၀၀ စီစီခန့်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁။ ဝက် (သို့) ဆိတ်ခြေထောက်ကို အမွှေးစင်အောင်ခြစ်ပြီး ဆေးပါ။ ရေနွေးဖြောပြီး ရေအေးမှာ စိမ်ထားပါ။ အပေါ်ယံအရေပြားကို ဓားဖြင့်ထပ်ခြစ်ပါ။
- ၂။ မြေပဲနဲ့ဝက် (သို့) ဆိတ်ခြေထောက်တို့ကို ရေ ၁၀၀၀စီစီ လောင်းထည့်ပါ။ မီးမျှင်းမျှင်းဖြင့် ၃ နာရီကြာ ကျက်အောင်နှပ်ပေးပါ။
- ၃။ ၎င်းနောက် ချင်းကို အပြားလိုက် ပါးပါးလှီးထည့်ပြီးနောက် အသင့်စားသုံးလို့ ရပါပြီ။

■ မုန်လာဥနီ၊ အမဲသားနပ်ဟင်းရည် ကြက်သားတွေကို သန်စွမ်းစေတယ်။



- မုန်လာဥနီမှာ မုန်လာဥဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း၊ ဘီတူး၊ စီ၊ ဒီ၊ အီး၊ ကေ၊ ဖိုးရပ်အက်ဆစ်၊ ကယ်လစီယမ်နဲ့ ဖိုင်ဘာအစာမျှင်တွေ ကြွယ်ဝစွာပါလို့ ဗီတာမင်စုံဆေးအဖြစ် တင်စားနိုင်တယ်။ နေ့တိုင်းသာ မုန်လာဥနီဖျော်ရည်ကို မှန်မှန်သောက်ပေးနိုင်ရင် ဇီဝဖြစ်စဉ်ကိုအားကောင်းစေပြီး အရပ်ရှည်ထွက် မြင့်တက်ဖို့ အားပေးနိုင်တယ်။

- အရပ်ရှည်ထွက်ချင်ရင် ပရိုတင်းများများပါတဲ့အစာ စားပါ။ အထူးသဖြင့် အေမိုင်နိုအက်ဆစ် (AMINO ACID)ပါတဲ့ အမဲသားကို များများစားပေးပါ။

လိုအပ်ချက်

- မုန်လာဥနီ တစ်ချောင်း၊ အမဲသား ၁၅၀ ဂရမ်

အဆာပလာ

- တရုတ်စမုန်စပါးပွင့်ကြီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြာညို၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီး အသင့်အတင့်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁။ မုန်လာဥနီနဲ့ အမဲသားကို ပြောင်အောင်ဆေးပြီး အတုံးငယ်လှီးပါ။
- ၂။ စိုးထဲ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးမှအပ ကျန်အားလုံးကိုထည့်၊ ရေမြုပ်အောင် ရေဖြည့်ပြီး မီးဖိုချောင်းနဲ့ နပ်ပါ။ ပြီးနောက် ဟင်းခတ်အဆာပလာတွေထည့်ပြီး နာဂိုဝက်ကြာ ထပ်နပ်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီပစ်ထည့်ပြီး အနည်းငယ် ထပ်နပ်ပါ။ ငရုတ်သီး ထည့်ပြီးနောက် မှာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

■ ထင်းရှူးစေ့အဆန်၊ သစ်တော်သီး၊ ပုဇွန်ကြော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေတယ်။



- ဆူးပန်းဟာ ဦးနှောက်ကို အားကောင်းစေတယ်။ အသည်းတွေကိုလည်း အားပေးတယ်။ မျက်စိကြည်ပြီးမျက်နှာအသားအရေကိုလည်းနီရွန်းစေတယ်။

- ထင်းရှူးစေ့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေတယ်။ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးတယ်။

- ဝမ်းလျှောသူ၊ ဝမ်းကျဲကျဲသွားသူများ သိပ်မစားပါနဲ့။

လိုအပ်ချက်

- ပုဇွန်ကြော့ ၂၂၅ ဂရမ်၊ ထင်းရှူးစေ့အဆန်၊ နာနတ်သီး ၅ စိတ်၊ သစ်ကြားသီးအဆန် ၁၀ ဂရမ်၊ ဆူးပန်း ၁၅ ဂရမ်။

အဆာပလာ

- ဆားအသင့်အတင့်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁။ ထင်းရှူးစေ့အဆန်ကို ဆီပူအိုးထဲ ထည့်ကြော်၊ ရွှေရောင်သန်းလာတဲ့အခါ ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ထားပါ။
- ၂။ အိုးထဲဆီအနည်းငယ် ထပ်ထည့်၊ မီးပြင်းပြင်းတိုက်ပြီး ပုဇွန်ကြော့ကို ကြော်ပါ။ ပုဇွန်ကြော့ နွေးလာတာနဲ့ ထင်းရှူးစေ့အဆန်၊ နာနတ်သီးစိတ်၊ ပျားရည်ဆွတ်ထားတဲ့ သစ်ကြားသီး၊ ဆူးပန်းနဲ့ ဆားတွေထည့်ကြော်ပြီး နောက်မှာ စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

■ ပိုးနွယ်ရှင်၊ မှိုမွှေး

ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးတယ်။

- ပိုးနွယ်ရှင် (ကချင်အခေါ် ရှိုးပဒီး)ဟာ အအေးပိုင်း ရေခဲဒေသမှာပေါက်တဲ့ အပင်တစ်မျိုးပါ။ အရသာချိုစိမ့်ပြီး အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ အူတွေကို အားပေးတယ်။ ပန်းနာကို သက်သာစေပြီး မျက်စိကြည်စေတယ်။ အသက် ရှည်ဆေးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြတယ်။ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဆဲ လူငယ်များအတွက် အကျိုးကြီးလှပါတယ်။



လိုအပ်ချက်

- မှို ၅ ပွင့်၊ ပိုးနွယ်ရှင် ၅ ဂရမ်

အဆာပလာ

- ကြက်သွန်မြိတ် အနည်းငယ်၊ ချင်းနု ၃ ပြား၊ ဆားအသင့်အတင့်၊ အရက်ဖြူအနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁။ မှိုပွင့်ကို ရေမှာပျော့အောင်စိမ်၊ အပြားငယ်လှီးပြီး အသင့်ပြင်ထားပါ။
- ၂။ မှိုပွင့်၊ ပိုးနွယ်ရှင်၊ ချင်းဖတ်တွေကို အိုးထဲထည့် ရေဖြည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းဖြင့် ပြုတ်ပါ။
- ၃။ ကျက်ရင် ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဆားနဲ့ အရက်ဖြူတွေထည့်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

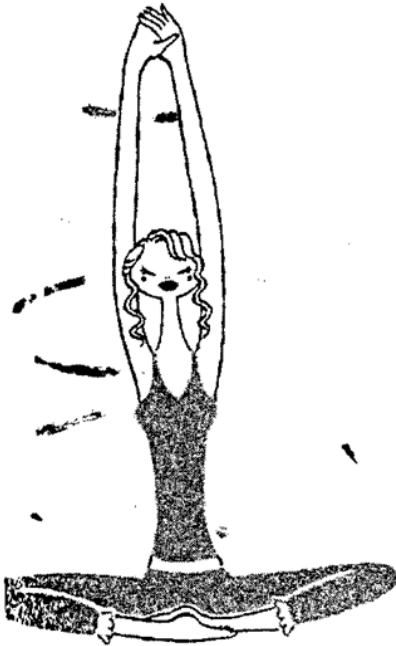


အပိုင်းလေး

တရား (စိတ်) မှတ်နည်းဖြင့်

အရပ်ရည်ထွက် ဖြောင့်မတ်တက်နည်း

လူ့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ကနေ အနှိုင်းမဲ့တဲ့ စွမ်းအင်နဲ့ ခွန်အားတွေထွက် ပေါ်နိုင်တယ်။ NBA ဘတ်စကက်ဘောအသင်းက လူထွားကြီး ဗိုက်ကယ် ဂျော်ဒန်ဟာ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒ၊ ထက်သန်တဲ့ ယုံကြည်စိတ်တွေရဲ့ စေ့ဆော်မှု ကြောင့် အရပ် ၂၀ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်မြင့်တက်ခဲ့ဖူးပါရဲ့။ ဒါဟာ တကယ့်အဖြစ်မှန်ပါ။



အထက်တန်းကျောင်းတက်စ ဗိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်ကို နည်းပြဆရာက “ဗိုက်ကယ် မင်းရဲ့အရပ်က သိပ် မမြင့်လို့ မင်းဘတ်စကက်ဘော ဘယ်လောက်တော်တော် နောင် NBA အသင်းကတော့ သုံးမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မင်းကိုတို့ ဒီအသင်းမှာ ဆက်မွေးမထားဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီလို့” ခေါ်ပြောပါတယ်။

ဂျော်ဒန်မှာ နည်းပြကို ခယတောင်းပန်ရတာပေါ့။ “ဆရာ ပြိုင်ပွဲထဲ ဝင်မကစားရလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကစားသမားတွေရဲ့ အိတ်တွေကို ကျွန်တော်ကူဆွဲ၊ ကူသယ်ပေးပါမယ်။ ပြိုင်ပွဲပြီးချိန်မှာ သူတို့ကို ချွေးသုတ်ပေးပါမယ်။ သူတို့နဲ့ အတူ ဘတ်စကက်ဘောလေ့ကျင့်ခွင့်ရရင် တော်ပါပြီ။”

NBA အသင်းဝင် ကစားသမား ဖြစ်ချင်စိတ်ပြင်းပြလှတဲ့ အရပ် ၁၈၀ စင်တီမီတာတောင် မပြည့်တဲ့ဂျော်ဒန်ဟာ အောက်ခြေသိမ်းအလုပ်တွေ ကူလုပ်ရင်း ဘတ်စကက်ဘော လေ့ကျင့်ခွင့်ကို ရယူခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း ဂျော်ဒန်ဖခင်ရဲ့ ပြောပြချက်ကတော့ “သူတို့မိသားစုမှာ အရပ် ၁၈၀ စင်တီမီတာကျော်သူ မရှိခဲ့ဘူးတဲ့။ ဂျော်ဒန်မှာ ဖြစ်ချင်စိတ် ပြင်းပြလွန်းတဲ့အတွက် ဒီစိတ်ရဲ့စေ့ဆော်မှုကြောင့် အရပ် ၂၀ စင်တီမီတာ ပိုထွက်ပြီး ၁၉၈၈ စင်တီမီတာထိ ရှိလာတာတဲ့။”

ဒါကြောင့် ကိုယ့်မှာ အရပ်မြင့်ချင်ပါလျက် မြင့်မလာသေးဘူးဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြမှု မလုံလောက်သေးလို့ နေပါလိမ့်မယ်။

တရား (စိတ်) မှတ်တာ လုပ်ခြင်းဖြင့် အတွင်းစိတ်ကို စွမ်းအင်ပိုတက် စေလာနိုင်ပါတယ်။

တရား (စိတ်) မှတ်တာ လို့ဆိုလိုက်တော့ ရဟန်းကြီး တစ်ပါး တရားထိုင်နေတဲ့ပုံကို ရေးရေးမြင်လာလိမ့် မယ်။ မှန်ပါရဲ့။ တရား (စိတ်) မှတ် နည်းဟာ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စိတ်ကျင့်စဉ် တစ်မျိုးပါ။ ယောဂ၊ ချီကုန်းတို့လိုပေါ့။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာတော့ စိတ်



လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် အတော်ကျယ်ပြန့်နေပါပြီ။ လွန်ကဲလျှပ်ကူးပစ္စည်း (SUPER CONDUCTOR)ကို သုတေသနပြုပြီး ရူပဗေဒဆိုင်ရာ နိဗ္ဗာန်ဆရာရရှိခဲ့တဲ့ အင်္ဂလန်နိုင်ငံသား BRIAND.JOSEPHSONက တရား (စိတ်) မှတ်နည်းကြောင့် ဉာဏ်အလင်းပွင့်ခဲ့တာပါတဲ့။ တရား (စိတ်) မှတ်နည်းကြောင့် တိုက်ရိုက်အာရုံ ခံစားမှုရရှိပြီး တီထွင်ဖန်တီးမှု ဉာဏ်အလင်းပေါ်ခဲ့တာလို့ ဆိုပါတယ်။

တရား (စိတ်) မှတ်နည်းဆိုတာကတော့ အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ် ပေးတဲ့ ဦးနှောက်အပေါ်ယံ အရေလွှာရဲ့ အလုပ်ကိုရပ်တန့်ပြီး အသိမဲ့ဆောင်ရွက်ချက်ကို ထိန်းချုပ်တဲ့နာဗ်ကြော (AUTONOMIC NERVE)ကို နှိုးကြားတဲ့ အနေအထားမှာ ရှိလာစေခြင်းပါပဲ။ လွယ်လွယ်ပြောရရင် ပြင်ပ အာရုံသိမှန်သမျှကို ရပ်ဆိုင်းစေပြီး ငါဟာ ဘာဆိုတာကို လုံးလုံးလျားလျား မေ့သွားစေခြင်းပါ။ သို့သော် အသိစိတ် လုံးလုံးပျောက်သွားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ အသိဉာဏ် ပိုကြည်လင် ပြတ်သားလာတဲ့ အနေအထားမှာ အသိစိတ်ကို ပိုမို စူးရှလှုပ်ကြွ စေခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထက် အဆင့်ပိုမြင့်တက်လာရင်တော့ အခြားစကြဝဠာတစ်လွှာက အသိလှိုင်းတစ်ခုခုနဲ့ ချိတ်ဆက်မိသလို ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

တရား (စိတ်) မှတ်မယ်ဆိုရင် တစ်ကိုယ်လုံးက ကြွက်သား၊ ဆဲလ်တွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုသမာမက သွေးလှည့်ပတ်မှုတွေကိုပါ နှေးကွေးသွားစေဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သွားစေတဲ့ နည်းမှန်သမျှကို ကျင့်သုံး နိုင်ပါတယ်။

တရား (စိတ်) မှတ်နေသူရဲ့ ဦးနှောက်လှုပ်ရှားပုံကို သိပုံနည်းကျ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ချက်ဖြင့် စစ်ကြည့်တဲ့အခါ စည်းချက်မှန်တဲ့ ဦးနှောက်လှိုင်းတွေပေါ် နေတာ တွေ့ရတယ်။ ဒီအချိန်မှာ အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်တို့ကိုထိန်းတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အပေါ်ယံလွှာသစ်ဟာ အချုပ်ခံထားရလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် တိရစ္ဆာန် ရဲ့ ပင်ကိုယ်ဇာတိစိတ်နဲ့ အသိမဲ့ဆောင်ရွက်ချက်ကို ထိန်းချုပ်သည့် နာဗ်ကြော သာမက ဟော်မုန်းစိမ့်ထုတ်မှု ထိန်းညှိပေးတဲ့ဦးနှောက်တံနဲ့ ဦးနှောက်အောက် အဖုတို့ရဲ့ အစွမ်းများဟာလည်း ပိုမိုပေါ်လွင်နိုးကြွလာလိမ့်မယ်။

တရား (စိတ်) စွဲမှတ်မှုကြောင့် ဦးနှောက်ဘယ်ခြမ်းဟာ ငြိမ်သက်လာ လိမ့်မယ်။ ဦးနှောက်ညာခြမ်းရဲ့ အသံကို အသိအာရုံက ခံယူရရှိလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ ဦးနှောက်လှိုင်းများဟာ သူ့အလိုအလျောက် လှည့်ပြောင်းလာလိမ့်မယ်။ ဦးနှောက်လှိုင်းဟာ ၈ ဦးနှောက်လှိုင်း (အထူးသဖြင့် အလယ်မှတ် ၈ ဦးနှောက်လှိုင်း) အဖြစ်ပေါ်လာရင် တွေးခေါ်မျှော်မြင်အား၊ တီထွင်ဉာဏ်အား စွမ်းပကားနဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများဟာ တဖွားဖွား ပေါက်ပွားလာလိမ့်မယ်။ အရာဝတ္ထုအပေါ် ဝေခွဲမှု၊ နားလည်ရှင်းလင်းမှုစွမ်းအားတွေ မြင့်မားလာလိမ့် မယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်သက်ကြည်နူး၊ ချမ်းမြေ့တဲ့ ရသာထူးနဲ့ ရွှင်မြူးနေပါလိမ့်မယ်။

၀။ ငြိမ်သက်စွာထိုင်ခြင်း

တရား (စိတ်) မှတ်တဲ့နည်းဟာ ရှေးကတည်းက ကျင့်ကြံခဲ့တဲ့ နည်းတစ်ခုပါ။ စိတ်ကိုငြိမ်စေပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ရှင်းသန့်စေတယ်။ တရားထိုင်နည်းဖြင့် အသိအမြင် အာရုံထူးတွေ ရရှိခဲ့ကြတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ရဟန်းများရဲ့အဖြစ်ဟာ ကြားနေကျပါ။ ဒါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာအုပ်တွေ လည်း ပနည်းလှပါ။

လေလင်မင်းတပေတိုက်

တရား (စိတ်)မှတ်တာ လုပ်မယ်ဆိုရင် မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်ကို ၃ မိနစ်လုပ်ပေးပါ။ ဖိစီးမှုတွေများနေရင် (သို့) ဖိစီးမှုဒဏ် ခံရလွယ်တဲ့ အစားထဲက ဖြစ်ရင်တော့ ၃ မိနစ်မဟုတ်ဘဲ ၅ မိနစ်ကြာ လုပ်ပေးပါ။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် လုပ်ဖို့ခက်ခဲ နေရင် တစ်ကြိမ်တည်းလည်း လုပ်နိုင်ပါ တယ်။ တရား (စိတ်)မှတ်နည်းမှာ အဆင့် တွေရှိပြီး ပထမအဆင့် 'ငြိမ်ထိုင်' ကနေ စတုတ္ထအဆင့် ဘာစိတ်၊ ဘာအတွေးမှ မရှိ ဘဲ ပပျောက်သွားတဲ့၊ ခေါင်းထဲဟင်းလင်း ပြင်ဖြစ်သွားတဲ့အဆင့်ထိ ရောက်အောင် လုပ်ပါ။ တစ်ဆင့်ချင်း လုပ်သွားမှသာ ဒီအဆင့်ကို တက်လှမ်း ရောက်ရှိနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ "ငြိမ်ထိုင်" ဆိုတာကတော့ ငြိမ်သက်အေးဆေးစွာ ထိုင်ခြင်းပါပဲ။



မှန်ကန်တဲ့ ပုံစံနဲ့ ငြိမ်သက်စွာထိုင်နေရင် ဦးနှောက်ကို ထိန်းချုပ်မှုပြု နိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုအောက်မှာ ရှိတာမှန်ပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြုအမူဖြင့်လည်း ဦးနှောက်ကို ပြန်ချုပ်ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ "ငြိမ်ထိုင်"မှာ ပုံစံ(၃)မျိုးရှိပါတယ်။ တင်ပလွင်ခွေထိုင်၊ ဒူးတုပ်ထိုင်နဲ့ ခုံပေါ်ထိုင်နည်း ပုံစံတွေပါပဲ။ ဒူးတုပ်ထိုင်ဖို့ခက်ရင် တင်ပလွင်ခွေထိုင်ကနေ စတင်တာပေါ့။



လေလင်မင်းတပေတိုက်



(က) တင်ပလွင်ခွေထိုင်

- ၁။ တင်အောက်မှာ အခင်းတစ်ခုခံပါ။
- ၂။ ညာခြေ (သို့) ဘယ်ခြေသလုံးပေါ် ခေါက်တင်ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း၊ ကျောကို မတ်မတ်ထားပါ။ တင်ကို နောက်ဘက်အနည်းငယ်ပစ်ပြီး သဘာဝကျကျ လျှောနေပါစေ။
- ၃။ ခါးပိုင်း ခိုင်ခိုင်ထားပြီး လည်တိုင်နောက်ပိုင်း (ဇက်ကြော)ကို ရှည်ရှည်ထုတ်ကာ မတင်ထားပါ။ ဒီနောက်ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းကို ရှေ့နောက် ဘယ်ညာ ဖြည်းညင်းစွာ လှည့်ရမ်း

ကြည့်ပြီး အသက်သာဆုံးအနေအထားကို ရှာကြည့်ပါ။
ဒူးတုပ်ထိုင်ဖို့ ခက်ခဲသူများဟာ ဒီတင်ပလွင်ခွေပုံစံကနေ စတင်ပါ။

(ခ) ဒူးတုပ်ထိုင်

- ၁။ ပုံပါအတိုင်း ဒူးကိုကွေးပြီး ခေါက်ထိုင်ပါ။ ခြေဖဝါးတစ်ဖက်အပေါ်အခြားခြေဖမိုး တစ်ဖက်တင်ပြီး လိမ်ယှက်ထားပါ။ တကယ်လို့ သိပ်ဝတဲ့အတွက် ဒီပုံစံမျိုး မထိုင်နိုင်ရင် ခြေမချင်း ထပ်ထားရင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ အမျိုးသားဆိုရင် ဒူးခေါင်းနှစ်ခုကြား လက်သီးဆုပ်နှစ်ဆုပ်စာခွာပြီး၊ အမျိုးသမီးဆိုရင် လက်သီးဆုပ်တစ်ဆုပ်စာ ခွာထားပါ။ အများအားဖြင့်တော့ ဒီဒူးတုပ်ပုံစံကို သဘာဝကျကျ ထိုင်ချလိုက်တဲ့အခါ ဒီအကွာအဝေးများ ရရှိနေတတ်ပါတယ်။

၃။ တင်ပလွင်ခွေထိုင်ကလိုပဲ။ ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်း (ကျော)ကို မတ်ထားပါ။ ပခုံးကို လျှော့ထားပါ။ ပခုံးပင့်တာ (သို့) ရင်ကော့တာတွေ ဖြစ်မနေစေနဲ့။



၀၈၀၆မင်းတပတိုက်

- ၄။ မျက်နှာကို ရှေ့ဘက်တည့်တည့် မူပါ။ မေးကို သိမ်းထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို အလိုအလျောက် လျှော့ချထားပါ။ တံတောင်ကို အနည်းငယ်ကွေးထားပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကိုတော့ ပေါင်အလယ်ပေါ် တင်ထားပါ။ လက်တွေ ခုံးကြွမနေအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

ခြေတုပ်ထိုင်ပုံစံကို ဘေးတိုက်ကြည့်ရင် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းမှာ ကြမ်းပြင်နဲ့ ထောင့်မှန်ကျနေတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ရှေ့ဘက်အနည်းငယ် ငိုက်နေတာတွေ့လိမ့်မယ်။ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းကို သဘာဝကျကျ သိမ်းထားတာဟာ ခန္ဓာကိုယ် တည်ငြိမ်အောင် ကိုယ်ဟန်ချက်ကို အောက်ဘက်ရွေ့ထားတဲ့ သဘောပါပဲ။

(ဂ) ခုံပေါ်ထိုင်

- ၁။ ခုံရှေ့ဖျားပေါ်သာ ထိုင်ပါ။ ဒူးခေါင်းကို သဘာဝကျကျထားပြီး ခြေချင်း ပူးကပ်ထားပါ။

၂။ ခြေဖဝါးအစုံကို ကြမ်းပေါ် ပြားလျားချနင်းထားပါ။ ခြေချင်းဝတ်မှ ဒူးအထိကို မတ်မတ်ထားပါ။

- ၃။ ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းဟာ တင်ပလွင်ခွေထိုင်နဲ့ ဒူးတုပ်ထိုင်နည်းတွေအတိုင်း ရှိရပါမယ်။ ကျောကို မတ်ထားပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို သဘာဝကျကျ ချထားပါ။ လက်ဖဝါးအစုံကို ပေါင်အလယ်ပေါ်တင်ထားပါ။

ဒီနည်းဟာ ခုံပေါ်ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်တာမျိုးဖြစ်လို့ ကျောင်းနဲ့ ရုံးခန်းတွေမှာ လုပ်လို့ရတဲ့နည်းပါ။ စာကြည့်တာ၊ ရုံးအလုပ်လုပ်တာ ပင်ပန်းချိန်မှာ ဒီနည်းဖြင့် စိတ်အာရုံကို ပြန်စုစည်းယူနိုင်တယ်။ ထိုင်ခုံအခင်းဟာ သိပ်ပျော့နေရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းကို မတ်မတ်ထိန်းနိုင်မှာ မဟုတ်လို့ မာတဲ့ခုံမျိုးကို ရှာပါ။



၀၈၀၆မင်းတပတိုက်

၂။ မျက်စိမှိတ်ခြင်း

(က) မျက်စိအစုံကို မှိတ်ပါ။

မျက်စိကိုမှိတ်ပြီး အသိအာရုံကို တော့ အတွင်းစိတ်ဆီ ပို့ထားလိုက်ပါ။ စိတ်တွင်းရှိ မကြည်လင်မှု၊ ဂနာမငြိမ်မှု၊ စိုးရိမ်သောက အပူကြီးမှု စသဖြင့်တွေ အပေါ် အသိအာရုံကို တည်ထားပါ။ လတ်တလောအားဖြင့် စိတ်ထဲရှိ အရာ ရာကို စုစည်း အုပ်စီးထားလိုက်တာပေါ့။ ဒီလိုမှသာ ကိုယ့်ရဲ့ တကယ်အခြေမှန်ကို သိရှိနိုင်မယ်။ စိတ်ညစ်တာ၊ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်တာတွေနဲ့ကြုံရင် လူအများကတော့ ရှောင်လွှဲနေချင်ကြတယ်။ ဥပေက္ခာ ပြုချင်ကြတယ်။ မျက်နှာချင်းဆိုင် အတည့်မကြည့်ဘဲနဲ့တော့ ဒါတွေကို ဘယ်လို ပြေငြိမ်းစေနိုင်မှာလဲ။ စိတ်အပူအညစ်တွေကို မြင်အောင်ရှု၊ အကြောင်းကောင်း ကောင်းသိပြီး ရဲရဲရင်ဆိုင်မှသာ စိတ်ဟာ တကယ်ငြိမ်သက်အေးချမ်းမှု ရရှိ နိုင်မယ်။



(ခ) မျက်စိမှိတ်ပြီး စိတ်အာရုံထဲကကိုယ့်ကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

အစပိုင်းမှာတော့ အသိအာရုံကို စုစည်းဖို့ ခက်ခဲတတ်တယ်။ သို့သော် အကျင့်ရသွားရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲ စိုးမိုးနေတဲ့အရာကို ပြက်ပြက်ထင်ထင် မြင်လာ လိမ့်မယ်။

၃။ အသက်ရှူတာကို ထိန်းညှိ၊ ရေတွက်ပါ။

အောက်ပါ ပုံနှစ်ပုံမှာ အသက်ရှူထိန်းညှိမှုပြုတဲ့နည်းကို ပြထားပါတယ်။ ဟစ်နည်းအားဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူမှုပါပဲ။ အသက်ရှူမှုလို့ဆိုရာမှာ အသက်ရှူသွင်းတာနဲ့ အသက်ရှူထုတ်တာ နှစ်မျိုးစလုံးပါပါတယ်။

အရေးကြီးတာကတော့ အသက်ရှူသွင်းတာကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသက်ရှူ ထုတ်တာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် အချိန်ကြာကြာ လုပ်ပေးဖို့ပါပဲ။ အစမှာ တစ်မိနစ်ကို ၁၀ (၂၅)မိနစ်၊ မနက်ပိုင်း အကျင့်ရသွားရင် ၆-၇ ကြိမ်သာ နှေးနှေးလုပ်ပါ။

၁၀၀၀မင်းတပေတိုက်

အစကတည်းကကို ဗိုက်ဖောင်းမှု၊ ဗိုက်ချပ်မှုအပေါ် အသိအာရုံ လိုက်ပါ ပြီး တည်ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဒါမှ အကျိုးသက်ရောက်မှုကောင်းမယ်။ လူဟာ အကျင့်ဖြစ်မှ သဘာဝကျလာမှာကိုး။ နေ့တိုင်း စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်သွားရင် ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူမှုဟာ အလိုအလျောက်ဖြစ်လာ၊ တတ်လာပါလိမ့်မယ်။ မခက်ခဲပါဘူး။

အသက်ရှူ ထိန်းညှိတာဟာ တရား (စိတ်)မှတ်နည်းမှာ အလေးထားရ မယ့် အချက်တစ်ချက်ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုအသက်ပြင်းပြင်း ရှူလိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ထဲ တင်းနေတာတွေ ပြေလျော့သွားနိုင်တယ်။ စိတ်ထဲစိုးမိုးနေတဲ့ သောကဝေဒနာ တွေ တစ်စတစ်စ မှိန်သွားလိမ့်မယ်။ သောကတွေပျောက်ပြီး လုံခြုံအေးချမ်းစိတ် ပေါ်လာလိမ့်မယ်။

အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုကောင်းချင်ရင် ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တာကို ရေမှတ်ပါ။ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တာကို ၁-၂-၃ စသဖြင့် ရေမှတ်ပါ။ ဒီလို ရေမှတ်မှုအပေါ် အသိအာရုံကို ပိုထားနိုင်ရင် ကိုယ်နဲ့ စိတ်နှစ်ပါးဟာ တစ်သားတည်းဖြစ်သွားကြောင်း ခံစားရလိမ့်မယ်။

စမ်းလုပ်ကြည့်မှ အကြောင်းသိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဟာ ငြိမ်သက်နေတဲ့ ရေပြင်လို၊ ပြောင်လက်နေတဲ့ မှန်ပြင်လို၊ အမှန်ကင်းစင်ပြီး ကြည်လင်လာပါ လိမ့်မယ်။ စိတ်ဟာအလွန်တရာ ငြိမ်သက်၊ အေးဆေးပြီး ခေါင်းလည်း ကြည်နေ မှာပေါ့။



၁၀၀၀မင်းတပေတိုက်

ဒီအနေအထားမျိုးကို တရားသိပ်ကျင့်ကြံခဲ့တဲ့ ရဟန်းတွေလောက်ပဲ ရရှိခံစားနိုင်တာလို့ တွေးထင်ရင် ကိုယ့်အသိ တိမ်နေကြောင်း ပေါ်နေတာပဲဖြစ်တယ်။ တရား (စိတ်) စွဲမှတ်နည်းကို ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း စွဲစွဲမြဲမြဲကျင့်သွားရင် ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီအကျိုးဖြစ်ပေါ် ရရှိခံစားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

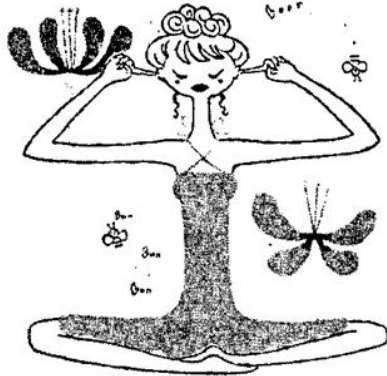
(၁) ဗိုက်ဖောင်းလာတဲ့အထိ လေကိုအတတ်နိုင်ဆုံး ဖြည်းဖြည်းရှူသွင်းပါ။

(၂) အသက်ကို ဝအောင်ရှူသွင်းပြီးနောက်မှာ လေကိုဗိုက်ချပ်ပြီး မှုတ်ထုတ်ပါ။

၄။ ခေါင်းထဲ ဟင်းလင်းပြင်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။

ခေါင်းထဲ ဘာမှမရှိဘဲ ဟင်းလင်းပြင်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ အရာရာကို စွန့်ထားတဲ့ သဘောပါ။ ဆန္ဒရမက်၊ ပူပင်သောက စွဲလန်းမြတ်နိုးမှုတွေ ကင်းစင်နေတဲ့ စိတ်အခြေအနေပါပဲ။ တရား (စိတ်)မှတ်မှုကျင့်စဉ်ရဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့်အမြင့်ဆုံးပန်တိုင်ပါပဲ။

လူဟာ ဆန္ဒရမက်၊ ပူပင်သောကတွေ ကင်းတဲ့သတ္တဝါ မဟုတ်လေတော့ တရား (စိတ်)မှတ်မှုကျင့်စဉ် လုပ်တာနဲ့ ဒီအဆင့်ကို ချက်ချင်းရနိုင်မှာ မဟုတ်ပါ။ ဆန္ဒရမက်၊ ပူပင်သောကတွေဟာ ခေါင်းထဲ တဝဲလည်လည်နဲ့ ပေါ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။



တရား (စိတ်)မှတ်မှု ကျင့်စဉ်ကို တစ်ရက်မှာ ၃-၅ မိနစ်လောက် ကျင့်ပါ။ အပြောင်းအလဲ တစ်စတစ်စ ဖြစ်လာမှာ သေချာရဲ့။ ခေါင်းဟာလွန်းတဲ့ မိမိဆိုတဲ့အတ္တရုပ်ဟာ ငုပ်သွားလိမ့်မယ်။ ဆန္ဒရမက်၊ ပူပင်သောက တွေလည်း ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ အမှုန်အညစ်ကင်းစင်၊ ငြိမ်းအေးတဲ့စိတ်ကို ပိုင်ဆိုင်လိမ့်မယ်။ ဘာမှမရှိတဲ့ ဟင်းလင်းပြင်ထုကြီးထဲ ဝင်ရောက်သွားသလို ခံစားရလိမ့်မယ်။

ကိုယ်နဲ့စိတ် နှစ်ပါးစလုံး တစ်သားတည်းဖြစ်သွားချိန်ဟာ ကိုယ်အတွက်ရော၊ စိတ်အတွက်ပါ အကောင်းဆုံး အနေအထားမျိုးပါ။

ဟုတ်ပါရဲ့။ ဒီအနေအထားဟာ ကိုယ်နဲ့စိတ်နှစ်ပါးအတွက် မျှော်မှန်းကြိုးစားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်ပါ။ လွယ်လွယ်မရနိုင်ပေမယ့် ဒီလိုအမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်ထားပြီး အားထုတ်သွားရင် အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ တားနှိမ်နှောင့်ယှက်နေတဲ့ ဖိအားတွေကို ရှင်းပစ်နိုင်မှာ သေချာပါရဲ့။



မျက်စိစုံမှိတ်၊ အာရုံစုစည်း



အသက်ရှူထိန်းညှိ၊ ဒါကိုစိတ်ထဲရေမှတ်



အသိစိတ်ဖျောက်၊ အတွင်းစိတ် ကြီးစိုးလာပြီး ခေါင်းထဲ ဟာလာဟင်းလင်းဖြစ်လာ



ယောဂနည်းက ကျောရိုးဆစ်ရဲ့ ကြွတန်အားကို သန်စေနိုင်တယ်။

တစ်ညနဲ့ လူရဲ့ အရပ်အမောင်း အပြောင်းအလဲဖြစ်တာ တွေ့ရလေ့ရှိတယ်။ ဥပမာ - မနက်အိပ်ရာအထမှာ မနေ့ညကထက် ၁-၃ စင်တီမီတာ ပိုမြင့်လာတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ဒီလို ဖြစ်ရတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းကတော့ ကျောရိုးမဟာ ကျောရိုးဆစ်များစွာနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားလို့ဖြစ်ပြီး ကျောရိုးဆစ်တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုအကြားမှာ ကွက်လပ်အဟာ ရှိနေတဲ့အတွက် ကျုံ့၊ ရှုံးအားနဲ့ ကြွတန်အား ရှိနေလို့ပါပဲ။

ယောဂနည်းသုံး အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို နည်းစနစ်မှန်ကန်ကျနစွာ လုပ်နိုင်ရင် ကွေးကောက်ပြီး ပုံမမှန်ဖြစ်နေတဲ့အရိုးကို ဆန့်ကားစေတယ်။ ကျောရိုးရဲ့ ကြွတန်အားကို သန်စေတယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် အရပ်ရှည်ထွက်မတ်တက်ဖို့ အားပေးတာပေါ့။

ငါ့ထက်မြင့်နေပါလား...



မောင်မင်းတပေတိုက်

အပိုင်းငါး
အရပ်ရှည်ထွက် ဖြောင့်မတ်တက်ဖို့
နေထိုင်မှုပုံစံ

ခရီးသွားတစ်ဦးဟာ ရောက်ရာအရပ်မှာ ကျောက်ခဲအထူးအဆန်းတွေ ရှာဖွေစုဆောင်းပြီး အမှတ်တရ သိမ်းဆည်းတတ်တဲ့အကျင့် ရှိနေရဲ့။ တစ်ကြိမ် မှာတော့ အရည်ပျော်သွားတဲ့ ဆီးနှင်းပြင်အောက်က စမ်းချောင်းငယ်ထဲ ကနေ စိန်ကြီးတစ်ပွင့် ကောက်ရခဲ့တယ်။ ဟုတ်ပါရဲ့။ ကောင်းတဲ့အကျင့်ဆိုတာ အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့ စိန်ပွင့်ကြီးကို မပြတ်ရှာဖွေ တွေ့ရှိနိုင်တဲ့လမ်းပြမြေပုံလိုပါပဲ။ မကောင်းတဲ့ အကျင့်ကတော့ 'အသက်'ဆိုတဲ့လှေပေါ်က ကြွက်တစ်ကောင်နဲ့ တူပါရဲ့။ တစ်နေ့တစ်ချိန်ချိန်မှာ လှေဝမ်းပေါက်အောင် ကိုက်ဖောက်ပြီး လှေကို ရေအောက် မသိမသာ နစ်မြုပ်သွားစေလိမ့်မယ်။

လူတစ်ဦးဟာ အမူအရာတစ်ခုကို အကြိမ်ကြိမ်ပြုရင် အကျင့်ဖြစ်လာ မယ်။ ဒီအကျင့်ကနေ အများနဲ့မတူ တမူထူးခြားတဲ့ 'ငါ' ဖြစ်လာအောင် ထုဆစ်ပေးနိုင်တယ်။ ဒဿနပညာရှင်တစ်ဦးရဲ့ အဆိုတစ်ရပ်က စိတ်ဝင်စား စရာပါ။

“အပြုအမူတစ်ခုကို မျိုးစေ့ချရင် အကျင့်တစ်မျိုးကို ရိတ်သိမ်းရလိမ့်မယ်။ ဒီအကျင့်ကို ပျိုးခဲ့ရင် အများနဲ့မတူ တမူထူးခြားတဲ့ 'ငါ' ပေါ်ထွက်လာလိမ့်မယ်။ ဒီ 'ငါ' ကို စိုက်ပြန်ရင် ကံကြမ္မာတစ်မျိုးကို ဆွတ်ခူးနိုင်လိမ့်မယ်တဲ့။ ကံကြမ္မာကို အများနဲ့မတူ တမူထူးခြားတဲ့ 'ငါ'က ဖန်တီးတာ” ဆိုတဲ့ သူ့အဆိုထက် “ကံကြမ္မာ ကို အကျင့်ကစီမံတာ” လို့ဆိုရင် ပိုလက်တွေ့ကျမယ် ထင်ပါရဲ့။

ကိုယ့်အရပ်အမောင်း ကောင်းချင်ရင် ကိုယ့်အပေါ်မှာ သိပ်မူတည် တယ်။ တကယ်မြင့်ချင်တာလား။ ဒါဆို အရပ်ရှည်ထွက် ဖြောင့်မတ်တက် ရေးကို ထောက်ကူပြုတဲ့ ဘဝနေကျင့်ပုံစံကို မွေးပါ။

ကိုယ်လမ်းလျှောက်တဲ့ပုံစံ မှန်သလား၊ အိပ်တဲ့ခေါင်းအုံး (သို့) မွှေ့ရာဟာ အရပ်မြင့်ဖို့ ဟန့်တားနေသလား၊ ရက်တိုင်း အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ရဲ့လား၊ ကိုယ်ကျပ်ဘောင်းဘီကို အစဉ်ဝတ်ထားသလား၊ တစ်ရက်မှာ ရေဘယ်နှစ်ခွက် သောက်သလဲ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်သလား။

ဒီပြဿနာတွေကို ခပ်ပေါ့ပေါ့ မတွက်ပါနဲ့။ အဝတ်၊ အနေ၊ အစား၊ အသွားအလာတွေမှာ မကောင်းတဲ့ အကျင့်ပါနေရင် အရပ်မရှည်၊ မမြင့်အောင် လျှို့ဝှက်ဖျက်ဆီးနေတဲ့ အပျက်တရားတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ရောမမြို့ကို တစ်ရက်နဲ့ ရအောင်တည်ဆောက်နိုင်တာ မဟုတ်သလို နဂိုရှိနှင့်ပြီးသား ဘဝနေကျင့် ပုံစံဟောင်းကိုစွန့်ပြီး ပုံစံကောင်းကို မွေးဖွဲ့ဆိုတာ တော်ရုံပိုင်းဖြတ်ချက်၊ ဇွဲတွေနဲ့ မလုံလောက်ပါ။ ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝနေကျင့် ပုံစံဟာ လှပတဲ့အနာဂတ်ကို ထုဆစ်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် အရပ်ရှည်ထွက်ဖြောင့် မတ်တက်ရေးကို အားပေးတဲ့ အကျင့်ကောင်းတွေ မွေးယူပါ။

၀။ အရပ်ရှည်ထွက် ဖြောင့်မတ်တက်ချင်ရင် ရှောင်ရမယ့် အချက်များ

(က) အိပ်ရာအခင်း

လူတစ်ဦးရဲ့ တစ်သက်တာမှာ အိပ်နေချိန်ဟာ အတော်လေးကြာတာမို့ ကျောချတဲ့အိပ်ရာဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ သင်က ဘယ်လိုမွှေ့ရာမျိုးကို ရွေးချယ်ထားပါသလဲ။

မွှေ့ရာက မာလေကောင်းလေဆိုလို့ ခပ်မာ မာ အမျိုးအစားနဲ့ ခင်းအိပ်တယ်။ အိပ်တဲ့အခါ ဇိမ်ရှိုအောင်လို့ မွှေ့ရာကို ခပ်ပျော့ပျော့ရွေးသုံး ပါတယ်တဲ့။ ဒီလို မာလွန်းတာရော၊ ပျော့လွန်း တာပါ မကောင်းပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံး ကတော့ စတီးစပရင်နဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ မွှေ့ရာမျိုး သုံးပါ။ လဲလျောင်း အိပ်ချလိုက်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ပဲ အနည်းငယ် ချိုင့်ဝင်သွားတဲ့ အမာ အဆင့်မျိုး ရှိပါစေ။

မာလွန်းတဲ့ မွှေ့ရာကတော့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ရပ်တန့်နေပြီဖြစ်တဲ့ အရွယ်ရောက်သူများအတွက် အကြောင်းမဟုတ်ပေမယ့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဆဲအရွယ် အတွက်တော့ မသင့်ပါ။ မာလွန်းလို့ ပေါ်ပေါက်တဲ့ ဖိကန်အားဟာ အရိုးရဲ့ ကြီးထွားရှည်လျားမှုကို တန့်စေနိုင်တယ်။



စပရင်မွေ့ရာကို ရွေးချယ်ရာမှာ စပရင်ရဲ့ အမာအပျော့ အနေအထားကို အသေအချာ ဂရုစိုက်ရမယ်။ စပရင်သိပ်ပျော့လို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မွေ့ရာထဲနက် ဝင် ကွဲကျသွားတာမျိုးဆို ကျောရိုးဟာ ပုံမမှန် သဘာဝမကျတဲ့ အနေအထားမျိုး ဖြစ်ရလို့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် မကောင်းပါ။

ဒါ့အပြင် ခြံစောင်ဟာလည်း သိပ်မလေးသင့်ပါ။ သိပ်လေးလွန်းတဲ့ ခြံစောင်ကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။

ပျော့ပျောင်းညီညာပြီး သိပ်မမြင့်တဲ့ အနေတော် ခေါင်းအုံးမျိုးကို ရွေးပါ။ မို့ခေါင်းအုံးဟာ သင့်ပြီး ပန်းဂျုံစေ့ခွံနဲ့လုပ်တဲ့ ခေါင်းအုံးဟာ အလွန်မာတဲ့ အတွက် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ နောက် ဇက်ကို ဖြောင့်ဖြောင့် ထားနိုင်ပြီး ခေါင်းအုံးနဲ့လည်တိုင်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လှုပ်ရှားနိုင်တဲ့ ခေါင်း အုံးမျိုး ဖြစ်ပါစေ။

(ခ) အဝတ်အစား သတိပြုပါ။

လူငယ်လူရွယ်တွေကတော့ အဝတ်အစားအလှအပကို အတော်အ လေးထားကြတယ်။ ခေတ်ပေါ်ဒီဇိုင်းကို လိုက်ကြတယ်။ ဒီဇိုင်းအသစ်ကလည်း မကြာမကြာ ထွက်နေရဲ့။

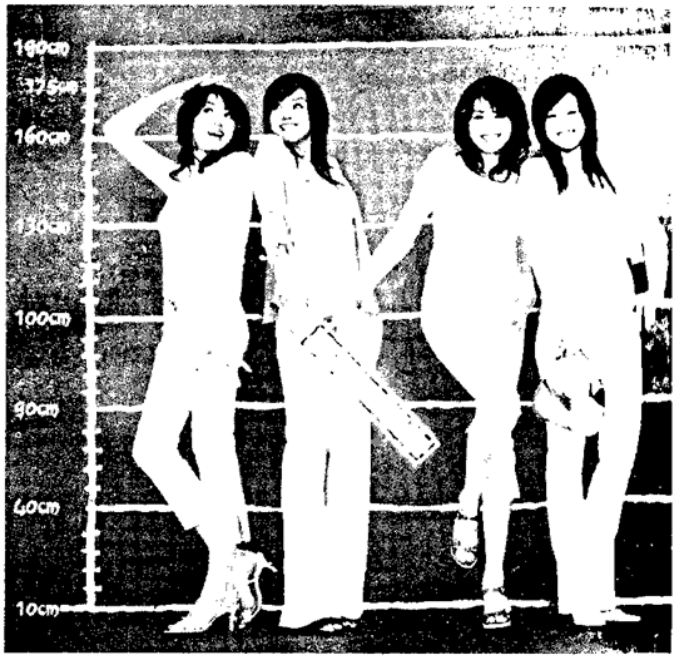
ဒါပေမဲ့ အရပ်အမောင်းကောင်းတဲ့ လူဖြစ်ချင်ရင်တော့ အဝတ် အစားကို သိပ်ကျပ်ကျပ်မဝတ်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

ကိုယ်ပေါ်ကျပ်တင်းနေတဲ့ ဂျင်းဘောင်းဘီမျိုးဟာ ခြေတစ်ချောင်း လုံးကို ညှစ်ထားသလိုဖြစ်တဲ့အတွက် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို နှိမ်ထားရာရောက်လို့ ဦးစားပေး ရှောင်ရှားရပါမယ်။

ကျောင်းဝတ်စုံ (သို့) ရုံးဝတ်စုံတွေဟာ ကိုယ်တိုင်းအတိအကျနဲ့ချုပ် ထားပြီး ခပ်ကျပ်ကျပ်ဖြစ်နေပေမယ့်လည်း မဝတ်မဖြစ်လို့ ဘာတတ်နိုင်မှာလဲတဲ့။ ဟုတ်တာပေါ့။ ဖြစ်နိုင်ရင် သိပ်ကြာကြာဝတ်မထားပါနဲ့။ ကျောင်း (သို့) ရုံးက နေအိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ ခပ်ပွပွဝတ်စုံကို လဲဝတ်ပါ။ ဒီနည်းပဲရှိပါတယ်။

သတိမထားမိဘဲ ပေါ့လျော့တတ်လေ့ရှိတာက ဖိနပ်နဲ့ခြေစွပ်ကိုပါ။ ချွတ်လိုက်တာနဲ့ သက်တောင့်သက်သာ ခံစားရတတ်တဲ့ ဖိနပ်မျိုးဟာ သိပ် ကျပ်တဲ့အတွက် ခြေပိုင်းသွေးလှည့်ပတ်မှုကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးငယ်များဟာ လှချင်လွန်းတဲ့အတွက် ခြေသလုံးဖုံး ဖိနပ်လည်ရှည်

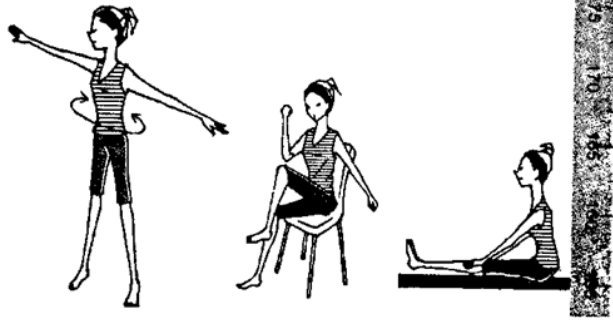
ကိုစီးတတ်ကြပြီး တင်းကျပ်လွန်းတာကို ကြာကြာစီးထားရင် အရပ်ရှည်ပျောက် ဖြောင့်မတ်တက်ရေးကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ခြေစွပ်ကိုလည်း သိပ်မကျပ်မမယျာဝ တာမျိုးရွေးပါ။



(ဂ) ထိုင်တဲ့ပုံစံ ဂရုစိုက်ပါ။

လူဟာ အထိုင်ကြာရင် သွေးလှည့်ပတ်မှု မကောင်းလာလို့ ခြေရဲ့ ကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။

ထိုင်တဲ့ ပုံစံမမှန်ရင်လည်း ခါးကိုင်း ခါးကုန်းလာတတ်ရုံသာမက နှလုံး၊ အဆုတ်၊ သွေးကြောတွေကိုလည်း ဖိထား၊ နှိမ်ထားတတ်လို့ သွေးလှည့်ပတ်မှုနဲ့ ပြန်ရည်လှည့်ပတ်မှုတို့အပေါ် အဟန့်အတားဖြစ်စေတဲ့အတွက် အာဟာရ ချို့တဲ့တာ ဖြစ်လာတတ်တယ်။



(ဃ) လမ်းလျှောက်တဲ့ပုံစံ မှန်ပါစေ။

အခုအချိန်မှာ အနွေးပြေးတာထက်စာရင် လမ်းလျှောက်တာကို ကြွက်သားနဲ့ နှလုံးတို့မှာ ဝန်ပိမှု အနည်းငယ်သာဖြစ်စေတဲ့ လှုပ်ရှားမှုအဖြစ် လူတွေ လက်ခံနှစ်သက်လာကြပြီ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လမ်းလျှောက်တာဟာ ကြွက်သားလေ့ကျင့်မှုအပြင် နှလုံး၊ အဆုတ်တို့ရဲ့စွမ်းရည်ကို တက်စေတဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်လို့ပါပဲ။ တမင်လမ်းထွက်လျှောက် လေ့ကျင့်တယ်ဆိုတာထက် လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း နေထိုင်သွားလာရင်း လမ်းများများတိုးလျှောက်ပေးဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

ဒါဟာ ခြေပိုင်းဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ ဆက်စပ်နေလို့ အရပ်မြင့်ရေးနဲ့လည်း ပတ်သက်နေတယ်။ ဒီအချက်ကို သိမြင်စေချင်တယ်။

တကယ်လို့ လမ်းလျှောက်တဲ့ ပုံစံမှန်ရင် အတွင်းအင်္ဂါကလီစာများကို ဖိနှိပ်ထားတတ်ပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှုညံ့စေတဲ့အတွက် အာဟာရဓာတ်တွေ ဖြည့်တင်းရေးမှာ အားနည်းနိုင်တယ်။ ဒီအချက်ကနေကြည့်ရင် ခြေပိုင်းကြွက်သား၊ အရိုးတို့ရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိနေတာပေါ့။ ဒါကြောင့် အရပ်မြင့်ချင်ရင် လမ်းလျှောက်တဲ့ ပုံစံမှန်အောင် ဂရုစိုက်ပေးဖို့ဟာလည်း အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက်ပါပဲ။

လမ်းလျှောက်စဉ် ပုံစံမှန်ဖို့၊ လမ်းလျှောက်တာ ပုံစံကျဖို့ဆိုရင် အောက်ပါအချက်များကို သိရှိလိုက်နာဖို့လိုတယ်။ ခြေလှမ်းအကျယ်ဟာ ခြေရဲ့ အရှည်ကိုလိုက်ပြီး တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကွာခြားတတ်ပါတယ်။ လူငယ်လူရွယ်တွေရဲ့ ခြေတစ်လှမ်းမှာ ၅၅စင်တီမီတာလောက်ရှိတတ်ပြီး မြန်နှုန်းအားဖြင့် တစ်မိနစ်မှာ

ခြေအလှမ်း ၁၂၀ ရှိရပါတယ်။ တစ်စက္ကန့်ကို ခြေလှမ်းနှစ်လှမ်းနှုန်းပေါ့။ မါ၊ နဲ့ ကျောတွေကို ရှေ့နောက်ဘယ်ညာမရမ်းစေဘဲ ခြေကိုသာစည်းချက်ကျကျ မှန်မှန်လှမ်းတက်ပါ။ ရင်ကိုအနည်းငယ်ဖွင့်ပြီး ဆီးစပ်ကိုချပ်ထားပါ။ တင်ကိုလည်း နောက်ဘက် ပစ်မထားပါနဲ့။ ခြေလှမ်းထွက်ရာမှာ ဒူးကို ဖြောင့်ဖြောင့် ထားဖို့လိုတယ်။ ခြေကိုမြေပေါ်ချတဲ့အခါ ဖနောင့်နဲ့အရင်ထိပါစေ။ မြေမပျောင်း များကိုလည်း ဖြောင့်ထားပြီး လျှောက်မယ့်အရပ်ဆီ ဦးတည်ထားပါ။ အတွင်းဘက် (သို့) အပြင်ဘက်ဆီ ခြေချောင်းထိပ်ဦးတည်နေတာမျိုး မဖြစ်စေပါနဲ့။ ဆိုလိုတာက ဘဲလျှောက်သလို ကားတားကားတား ဖြစ်မနေစေပါနဲ့။ လမ်းလျှောက်စဉ် ဘယ်ခြေနဲ့ ညာခြေချင်း ၅-၇ စင်တီမီတာလောက်သာ ကွာပါစေ။ ကွာလွန်းရင် မကောင်းသလို ဘယ်ညာခြေရာချင်းခတ်နေ၊ ကျော်နေရင်လည်း မကောင်းပါ။ ခေါင်းကို ရှေ့နောက် ဘယ်ညာ မတိမ်းမယိုင်စေဘဲ တည့်မတ်စွာ ထားပါ မျက်စိဟာလည်း ရှေ့တည့်တည့်ပဲကြည့်ပါ။ လက်အစုံကို ရှေ့နောက် ရမ်းပြီး ခြေလှမ်းတာနဲ့ လိုက်ဖက်ညီပါစေ။

လမ်းလျှောက်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းကလွှပ်ရှားတာဖြစ်ပြီး အားဟာ ခါးကနေ လာတာပါ။ ခါးကို ရှေ့လှမ်းရွေ့တဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ လမ်းလျှောက်ပါ။ စိတ်ဟာလည်း လွတ်လပ်ပေါ့ပါးနေဖို့လိုပါတယ်။

ပုံစံတကျ နည်းမှန်စွာ လမ်းလျှောက် တတ်ရင် လောင်စာစွမ်းအင် ကယ်လိုရီ နည်းနည်းသုံးရုံဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု ကောင်းကောင်းရနိုင်တယ်။ အရပ်ရှည်ထွက် ဖြောင့်မတ်တက်ဖို့ ပိုတွန်းဆော်ပေးနိုင်လိမ့်မယ်။

ဒါဆို တစ်ရက်မှာ လမ်းလျှောက်ချိန် ဘယ်လောက် ရှိသင့်သလဲ။ ဒါဟာ အလေးထားရမယ့် အချက်ပါ။



ပုံစံတကျ နည်းမှန်စွာ လမ်းလျှောက်တတ်တယ်ထားဦး၊ တစ်ရက်မှာ ၁၅ မိနစ်လောက်သာ လမ်းလျှောက်ရင်တော့ ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိမှာလဲ။ ဥပမာ- အသက် ၁၅နှစ်ဆိုပါစို့။ ၁၀၀-၁၅ = ၈၅ ဖြစ်လို့ တစ်ရက်မှာ ၈၅မိနစ် လမ်းလျှောက်ပေးရမယ်။ ၁၈နှစ်အရွယ်ဆိုရင် ၈၂မိနစ် လမ်းလျှောက်ပေးရမယ်။

လမ်းလျှောက်တာဟာ အရပ်ကိုမြင့်စေနိုင်သလား။ ဒီသံသယပေါ်ရင် ချက်ချင်း ခါထုတ်ပစ်ပါ။ နေ့စဉ် နေထိုင်မှုဘဝအတွင်း ကိုယ်ဟန်ပုံစံ မှန်ကန်အောင်ပြုပြင်မယ်၊ အချိန်နည်းနည်းသုံးပြီး လွယ်ကူတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်မယ်ဆိုရင် အရပ်ကို မြင့်လာစေနိုင်ပါတယ်။

တစ်ရက်တာမှာ လမ်းလျှောက်ပေးရမယ့်အချိန်ကို သိချင်ရင် အောက်ပါပုံသေနည်းနဲ့ ထွက်ယူနိုင်တယ်။

တစ်ရက်တာ လမ်းလျှောက်ပေးရမယ့် အချိန်(မိနစ်) = ၁၀၀ - အသက်(နှစ်)

(င) များများအိပ်တဲ့ကလေးဟာ ထွားကြိုင်းတယ်။

အရပ်မြင့်ချင်သူဟာ အိပ်တာကို အရေးပေး အလေးထားဖို့လိုတယ်။ ဒီအချက်ကို အများလက်ခံပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

များများအိပ်တဲ့ကလေးဟာ ထွားကြိုင်းနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စကားကနေ အသိတစ်ခု ရစေတာကတော့ နေ့တိုင်းလိုလို အိပ်ရေးပြည့်အောင်၊ ဝအောင် အိပ်ဖို့ အချိန်မရဖြစ်နေရင် အရပ်မြင့်ဖို့ မလွယ်ဘူးဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

လူရဲ့ အရပ်အမောင်းဟာ အိပ်စက်နေစဉ်မှာသာ ထွက်တာဖြစ်တယ်။ အိပ်မောကျနေစဉ် အထူးသဖြင့် ညဉ့်နက်သန်းခေါင်မှ ဝေလီဝေလင်းအချိန် ကြားကာလဟာ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်တဲ့ အထွဋ်အထိပ် အချိန်ပိုင်းဖြစ်တယ်။ အကြောင်းကတော့ ကြီးထွားဟော်မုန်းတွေဟာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မောကျနေစဉ်မှာသာ အမြောက်အများထွက်တတ်လို့ပါပဲ။ ဒါ့အပြင် အိပ်စက်နေစဉ်မှာ ကျောရိုး၊ ခြေအဆစ်နဲ့ ကြွက်သားများဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဝန်ပိုမှု မှလွတ်ကင်း အနားရနေလို့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

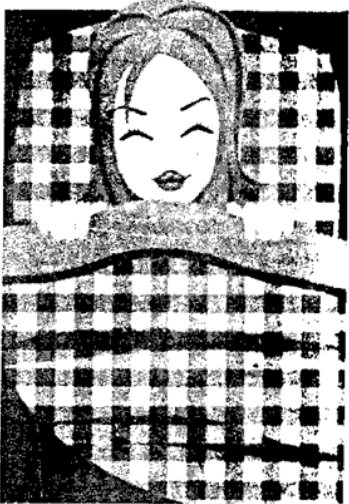
အိပ်စက်မှုဟာ တစ်နေ့တာ မောပန်းနွမ်းလျမှုကို ပယ်ပျောက်စေရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းရည်၊ ခွန်အားကို သို့လောင်စုစည်းပေးတဲ့ အချိန်ပိုင်းလည်းဖြစ်တယ်။ နောက်ပြီး အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ တန်ဖိုးရှိလှတဲ့ အချိန်ပိုင်းလည်းဖြစ်တယ်။

အိပ်စက်မှုအကြောင်းပြောရင် အလေးထားရမယ့် အချက်နှစ်ချက် ရှိပါတယ်။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ အိပ်မလဲဆိုတာနဲ့ ဘယ်လို အိပ်မောကျအောင် အိပ်နိုင်သလဲ ဆိုတာပဲဖြစ်တယ်။ အိပ်စက်မှုရဲ့ ကြာချိန်နဲ့ တာရှည်အသွေးပေါ့။

ဘယ်လောက်ကြာကြာ အိပ်မလဲဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ရင် အနည်းဆုံး အိပ်ချိန် ၇ နာရီရှိအောင်တော့ ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ၁၀ - ၁၃ နှစ်အရွယ်ဟာ ၉ နာရီ အိပ်ချိန်ရှိရမယ်။ ၁၄-၁၈ နှစ်အရွယ်ဟာ ၈ နာရီခွဲ အိပ်ချိန်ရှိရမယ်။ ၁၉-၂၀ နှစ်ကျော်တဲ့ အရွယ်ဟာ ၈နာရီ အိပ်ချိန်ရှိရမယ်။ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးဆဲအရွယ်မှာ အချိန်ကြာကြာလေး အိပ်ပေးနိုင်ရင် အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ အကျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။



“တစ်ရက်မှာ အိပ်ချိန် ၆နာရီဆိုလုံလောက်ပြီ”လို့ စောဒကတက်သူများရှိရင် ဒီလူများအနေဖြင့် ကိုယ့်နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ လိုပါရဲ့။ တကယ်ပဲ ည ၁၂နာရီကျော်မှ အိပ်ရလောက်အောင် ဘာတွေလုပ်ဖို့ လိုနေလို့လဲ။



ခြေတုန် လက်ပန်းကျမှဆိုတာထက် လူလန်းဆန်းကြည်လင်နေချိန်မျိုးမှာ သင့်တင့်စွာ အနားယူနိုင်မှသာ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ရေးကိုပိုအားပေးနိုင်မယ်။ လူဟာ အနားကောင်းကောင်းမရရင် မနားနိုင်ရင် မောပန်းနွမ်းလျမှုဒဏ်တွေ တဖြည်းဖြည်းစုပုံလာပြီး နာတာရှည်မောပန်းမှု လက္ခဏာစုတွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရင် အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ ရင်လေးစရာပဲပေါ့။ ဒါကြောင့် ဖြစ်နိုင်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို လုံလောက်တဲ့နားချိန်ရအောင် အစွမ်းကုန်စီမံ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ကျောင်း (သို့) ရုံးမှာဆိုရင် နားချိန်ဖြစ်ဦး၊ လဲလျောင်းအနားယူဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် နေ့လယ်နေ့ခင်းနားချိန်မှာ ခြေထောက်ကို ကောင်းကောင်းအနားပေးဖို့လိုတယ်။ နေ့လယ်စာ စားပြီးနောက်မှာ ခြေထောက်ကို ခုံပေါ်တင်ပြီး အနားပေးပါ။ တစ်နေ့လုံး ခန္ဓာကိုယ်ဝန်အလေးကို ထမ်းနေရတဲ့ခြေကို အနိမ့်ဆုံးဒီပုံစံလေးနဲ့ အနားပေးနိုင်ဖို့တော့လိုပါတယ်။

အချိန်နည်းနည်းဖျစ်ညှစ်ထုတ်ပြီး ခြေကိုဝန်ထမ်းနေရမှုမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးနိုင်ရင် အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ရေးအတွက် ကောင်းကျိုးများစွာရနိုင်ပါတယ်။

(စ) ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့။

ဆေးလိပ်တို့၊ စီးကရက်တို့မှာပါတဲ့ နီကိုတင်း (ဆေးကတ္တရာ)ဟာ ဆင်ပသက်တစ်နာမ်ကြော (SYMPATHETIC NERVE) နဲ့ အရံဆင်ပသက်တစ်နာမ်ကြောတွေကို နိုးကြွစေတဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိလို့ အဆုံးမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထုံထိုင်းစေတယ်။ ဒါကြောင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ဟော်မုန်းထွက်ရှိမှုကို ဆိုးဝါးစွာ ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးခုန်မှုနဲ့ အစာခြေညက်မှုတို့အပေါ် ဆိုးကျိုးများစွာပေးနိုင်တယ်။ အကျိုးဆက်ကတော့ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်မှုကို သွားထိခိုက်တာပေါ့။

ဆေးလိပ်ထဲက ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓာတ်တွေဟာ အရပ်ရှည်ထွက်မှုကိုဟန့်တားတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းဖြစ်တယ်။ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဟာ သွေးရည်အတွက် မကောင်းတဲ့အရာဖြစ်တယ်။ သွေးဥနီမှာပါတဲ့ သံဓာတ် (HEME) နဲ့ ထိတွေ့ရင်ခွဲမရအောင် ချက်ချင်း ပေါင်းစည်းသွားတတ်လို့ ဒီသံဓာတ်ရဲ့လတ်ဆတ်တဲ့ အောက်စီဂျင် သယ်ပို့ဖြန့်ဖြူးပေးမှုလုပ်ငန်းကို တားနှိမ်ရာရောက်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေတယ်။ ဒါ့အပြင် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်များလေ လှုပ်ရှားနာမ်ကြောများမှာ သိသာစွာ ထုံထိုင်းနေလေဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု လိုအပ်ချက် ရှုထောင့်ကကြည့်ရင် ဆိုးကျိုးကြီးလှပါတယ်။

ဒါကြောင့် အရပ်မြင့်သူဖြစ်ချင်ရင် ဆေးလိပ်သောက်တာကို **တပြန်** ဖြတ်ပစ်ပါ။ ဆေးလိပ်မှာ ဘာကောင်းကျိုးမှမရှိကြောင်း၊ ဒုက္ခသာပိုစေမကြောင်း၊ နှလုံးသွင်းပါ။

(ဆ) အရက်ရှောင်ပါ။

အရက်မှာ ဆိုးကျိုးပြုအရာတွေ များစွာပါရှိတယ်။ အထူးသဖြင့် အရက်ပြန်ပါ။ နှလုံး၊ အစာအိမ်နဲ့အူတွေရဲ့လုပ်ငန်းစွမ်းရည်ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေလို့ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်မှုကို သွားထိခိုက်နိုင်တယ်။ အရက်ပြန်က ပေးနိုင်တဲ့ အကြီးဆုံးဆိုးကျိုးကတော့ အသည်းကို ထိခိုက်စေခြင်းပါပဲ။ အသည်းကို ဒုက္ခပေးမှတော့ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ရေးရဲ့ ရန်သူတစ်ပါးဖြစ်နေပြီပေါ့။

အသည်းရဲ့ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းစွမ်းရည်ကိုကြည့်ရင် အဆီကို ခြေဖျက်စုပ်ယူပေးခြင်းနဲ့ သည်းခြေရည် စိမ့်ထုတ်ပေးခြင်းတွေ ပြုလုပ်ခြင်းပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ ဟိမိုဂလိုဘင် (HEMOGLOBIN) နဲ့ အစာမျှင်ဖိုင်ဘာတွေကို ပေါင်းပေးတယ်။ သွေးနီဥအဟောင်း၊ အရင့်တွေကို ဖျက်ဆီးပေးလို့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ဖြစ်ထွန်းမှုကို အားပေးတယ်။ ပိုလျှံနေတဲ့ ဂလူးကိုစ်သကြားကို အသည်းစတု (LIVER STARCH) (သို့) အဆီအဖြစ် ဖြိုခွဲပေးရတဲ့ ပုံစံနဲ့သိုလှောင်ထားပြီး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုရဲ့ အရင်းအမြစ်ဖြစ်စေတယ်။ ဒါ့အပြင် အမိုင်နိုအက်ဆစ်အတွင်းကနေ ပရိုတင်းကို ခွဲထုတ်ပေးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့အရာတွေကို အန္တရာယ်မဲ့တဲ့အရာအဖြစ် ဓာတ်ပြုဖြိုခွဲပေးပြီး သည်းခြေရည် (သို့) ဆီးရည်ကနေ စွန့်ထုတ်ပစ်တယ်။ ချုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် အသည်းဟာ ဇီဝတွင်းဖြစ်စဉ်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးအင်္ဂါ တစ်ခုဖြစ်တယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဓာတုစက်ရုံကြီးဖြစ်တယ်။ အသည်းရဲ့လုပ်ငန်းတွေ ပုံမှန်လည်ပတ်စေချင်ရင် အကောင်းဆုံးကတော့ အရက်ကိုရှောင်ပါ။

(ဇ) ရောဂါမဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်ပါ။

အဖျားရောဂါ မျိုးစုံစွာရှိပေမယ့် အအေးမိနှာစေး၊ အစာအိမ်အူရောင်စတဲ့ ရုတ်ခြည်းပြင်းထန် ရောဂါတွေနဲ့ တီဘီ၊ ပန်းနာ စတဲ့ နာတာရှည်ရောဂါတွေကို အတွေ့ရအများဆုံးဖြစ်တယ်။

အဖြစ်အများဆုံးကတော့ အအေးမိနှာစေးတာဖြစ်တယ်။ အအေးမိနှာစေးပြီဆိုရင် လူဟာမူးနှောက်နှောက်ဖြစ်နေပြီး အားတွေလျော့လာတယ်။

ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးကို အားပေးတဲ့ အရင်းအမြစ်တွေ ပြုန်းတီးကုန်ရတယ်။

အူရောင်ရင် ဗိုက်နာဝမ်းလျှောတဲ့ အခြင်းအရာပေါ်တတ်တယ်။ ဒီတော့ အစာဝင်ဖို့ခက်ပြီး လူမှာ အားအင်ကုန်ခမ်း နွမ်းခြောက်နေလိမ့်မယ်။ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဆဲအရွယ်လည်း ဖြစ်နေဦးမယ်ဆိုရင် ညီညွတ်မျှတတဲ့ အစာအာဟာရကို မရနိုင်တဲ့အတွက် အရပ်မြင့်ရေးကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။

အအေးမိ နှာစေးတာ၊ ဗိုက်နာတာ စတဲ့ ရောဂါတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ရပါတယ်။ တော်ရုံတန်ရုံ ဝရုစိုက် ဆင်ခြင်ပေးဖို့သာလိုတယ်။ ဒီရောဂါတွေကြောင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို မထိခိုက်စေပါနဲ့။

၂။ အရပ်မြင့်ဖို့အတွက် ခြေပိုင်းကို ရှည်အောင်လုပ်ပါ။
(က) ခြေကိုရှည်စေတဲ့ အချက်(၅)ချက်

ခြေကို ရှည်ထွက်စေချင်ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ဒီခေါင်းစဉ်ကို နှစ်ကာလကြာရှည် သုတေသနပြုခဲ့ရာ ယခုတော့ အဖြေတွေပါပြီ။

အချက်(၁)

ပထမအချက်က အစားအသောက်ပါ။ ညီညွတ်မျှတတဲ့ အစာအာဟာရဓာတ်ကို ရရှိနိုင်ရမယ်။ ဒီမှာ အလေးထားရမယ့် အချက်ကြီးတစ်ချက်ကတော့ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစာတွေကို စားတဲ့အခါမှာ ကောင်းကောင်းခြေဖျက် စုပ်ယူနိုင်ဖို့အတွက် ညက်ညက်ဝါးပေးဖို့ပါပဲ။

အချက်(၂)

ခြေကိုရှည်စေချင်ရင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားဟာ မလုပ်မဖြစ်လုပ်ရမယ့် လိုအပ်ချက်ပါ။

အစားအသောက်အပိုင်းမှာ စနစ်ကျ ကောင်းမွန်ဦး။ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားမရှိရင် ခြေရှည်ထွက်ဖို့လိုအပ်တဲ့ အရိုးရဲ့ ကယ်လစီယမ်တွေဟာ ဖျက်ဆီးခံရပြီး သွေးထဲရောက်သွားလိမ့်မယ်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် အရိုးဟာ ပျော့နေမှာမို့ ခြေရှည်ထွက်လာဦး၊ ကောက်ကွေးနေလို့ အရပ်ကတော့မြင့်တက်မလာနိုင်ပါ။ စားလိုက်တဲ့အစာတွေကို ကောင်းကောင်း အကျိုးရရှိစေနိုင်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားဟာ အလွန်ရေးပါပါတယ်။

သက်တောင့်သက်သာအရှိဆုံး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနည်းကတော့

လမ်းလျှောက်တာပါ။ တစ်ရက်မှာ တစ်နာရီလောက်တော့ လမ်းလျှောက်ပေးပါ။ အချိန်တွေ ပြန်သုံးသပ် စီစဉ်ပြီး လမ်းလျှောက်ချိန်ကို ညှစ်ထုတ်ယူပါ။ လမ်းများများလျှောက်နိုင်လေ ကောင်းလေပါပဲ။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ကိုယ်ဟန်သဏ္ဍာန်မှန်ဖို့ ပုံစံကျနဖို့လိုလို့ ဒီအချက်ကိုလည်း မပေါ့သင့်ပါ။

အချို့ကျတော့ လမ်းလျှောက်တာနဲ့စာရင် အနှေးပြေးတာကို ပိုပြီး နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ဒါလည်းကောင်းပါရဲ့။ နာရီဝက်လောက် အနှေးပြေးလို့ ရရှိတဲ့အကျိုးဟာ တစ်နာရီလောက် လမ်းလျှောက်လို့ရတဲ့အကျိုးနဲ့ ညီမျှပါတယ်။

အချက်(၃)

ခန္ဓာကိုယ်ဆန့်ထုတ်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ပါ။ ခြေရှည်ထွက်ဖို့ ထိရောက်မှုအရှိဆုံး လေ့ကျင့်ခန်း(၅)ခု ရှိပါတယ် ဒါတွေကတော့ “လက်မြှောက်ပြီး ဘယ်ညာပိုက်ကိုင်ညွတ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း”၊ “ခြေပွတ်နောက်ကန် လေ့ကျင့်ခန်း”၊ “ခြေပွတ်ရင်ကော့ လေ့ကျင့်ခန်း”၊ “လေထဲခြေမြှောက်နင်း လေ့ကျင့်ခန်း”နဲ့ “ကြိုးခုန် လေ့ကျင့်ခန်း”တွေပါပဲ။ ခြေရှည်ထွက်ဖို့ အတော်ကို အထောက်အကူရပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း ခြေကို နှိပ်ပေးပါ။ နှိပ်ပေးမှုကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုနဲ့ တစ်သျှူးများရဲ့ နို့ကြွလှုပ်ရှားအားပိုလာလို့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထောက်ကူမှု ပံ့ပိုးရာရောက်ပါတယ်။

အချက်(၄)

ခြေကို ရှည်စေချင်ရင် ခါးကြီးခိုင်သန်စွမ်းရေးကို အလေးထားရမယ်။ ခါးမှာ အာရုံကြောတော်တော်များများစုနေပြီး ဒီအာရုံကြောတွေဟာ



ခြေရှိတစ်သျှူးများဆီ အာဟာရဓာတ်တွေကို ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ခြေအတွက် အလွန်အရေးပါတယ်။ ခါးရှိ အာရုံကြောတွေကို ပိုမိုနိုးကြွအောင် စေ့ဆော်ပေးနိုင်ရင် ခြေကို အာဟာရပို့ရောက်လို့ စွမ်းရည်တွေ ပိုတက်စေနိုင်တဲ့ သဘောပါ။

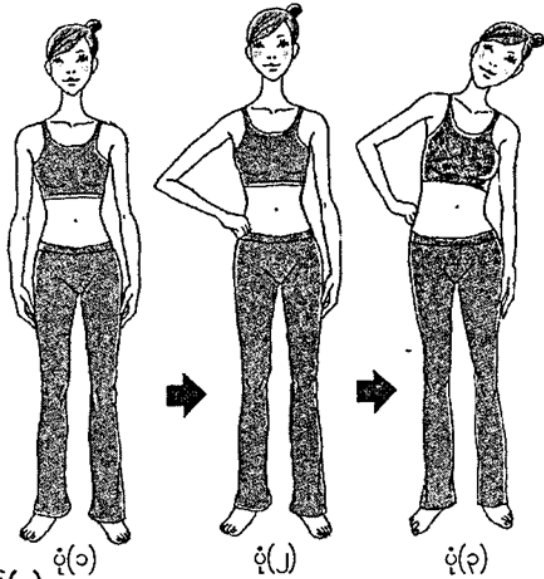
“ခါးထုလေ့ကျင့်ခန်း”တစ်ခုရှိပြီး လုပ်ပေးလေ၊ အကျိုးရှိလေပါပဲ။

(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်နဲ့အညီ ချဲ့ကားထားပြီး သဘာဝကျကျ ရပ်ပါ။ ခြေဖျားများကို အပြင်ဘက်ဆီ ၃၀° စောင်းထားပါ။

(၂) လက်သီးဖွဖွဆုပ်ပြီး လက်စောင်းနဲ့ ခါးကိုထုပါ။ ညာလက်နဲ့ ညာခြမ်း၊ ဘက်လက်နဲ့ ဘယ်ခြမ်းကိုထုပါ။ အားကိုတော့ ခံသာတဲ့အနေအထားထိ ထည့်ပါ။

(၃) ညာခြမ်းထုစဉ်မှာ ခါးကိုညာဘက်ခုံးထားပြီး ဘယ်ခြမ်းထုစဉ်မှာ ခါးကို ဘယ်ဘက်ခုံးထားပါ။

တစ်မိနစ်ကို ၁၀၀-၁၂၀ ကြိမ်နှုန်းထုပြီး ၂ မိနစ်ကြာပါစေ။



အချက်(၅)

နောက်ဆုံးအချက်ကတော့ နေ့စဉ်ဘဝအကျင့်နဲ့ ဆိုင်တယ်။

နေ့စဉ်ဘဝအတွင်း လက်မြောက်တာ၊ ခြေဆန့်တာမှန်သမျှဟာ ခြေရှည်ဆန့်မှုနဲ့ ဆက်နွယ်နေတယ်။ ဒါသည်ပင်လျှင် ဒီအချက်ရဲ့ အလေးထားချက်ပါ။ ထွေထွေ ထူးထူး လုပ်စရာမလိုဘဲ အချိန်နည်းနည်းပေးရုံနဲ့ လူတိုင်းလုပ်နိုင်တဲ့ အချက် တွေပါ။

(၁) အလေးအပင်တွေကို ကြာကြာမပြီးထားတာ၊ ဆွဲထားတာပဲပြုပါနဲ့။

ကျောင်းလွယ်အိတ်၊ ရုံးလက်ဆွဲအိတ်တွေကို သိပ်လေးပနေမဟောင် ဝရုစိုက်ပါ။ တကယ့်လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းပဲထည့်ပါ။

(၂) ကြာကြာ မထိုင်ပါနဲ့။

ဒူးတုပ်ထိုင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တင်ပလွင်ခွေထိုင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘေးတ စောင်းထိုင်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒူးကိုခေါက်ထားရလို့ ခြေပိုင်း သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားနည်းစေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ပါ။ ခုံပေါ်ပဲထိုင်ထိုင်၊ ကြမ်းပေါ်ပဲထိုင်ထိုင် ခြေကိုဖြောင့်ပြီးထိုင်နိုင်လေ ကောင်းလေပါပဲ။

(၃) ပြင်းပြင်းထန်ထန် မလှုပ်ရှားပါနဲ့။

လမ်းလျှောက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနွေးပြေးတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ခုခုလှုပ် ရှားတာပဲဖြစ်ဖြစ် ပင်ပန်းတာဟာ ခဏနားရုံနဲ့ မပြေပျောက်သွားပဲ တောက် လျှောက်ရှိနေရင်တော့ တန်ပြန်ဆိုးကျိုးပေါ်တတ်တယ်။ ကိုယ့်ခွန်အား၊ ကိုယ့် ခံနိုင်ရည်အားကို တွက်ဆပါ။ အလွန်အကျွံ ထုတ်မိတာမျိုး မဖြစ်စေနဲ့။

(၄) ပုံစံတစ်မျိုးတည်းဖြင့် ကြာရှည်မနေပါနဲ့။

တောက်လျှောက်ရပ်ပြီးနေရရင် အခွင့်ရတာနဲ့ ခဏထိုင်ပေးပါ။ အလားတူပဲ။ အချိန်ကြာရှည်ထိုင်ပြီးနေရရင် ခဏတစ်ဖြုတ် ထရပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

(၅) မတ်ရပ် (သို့) ထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ရတဲ့အခါ ကြားလပ်အချိန်ကိုယူပြီး ခြေကိုအနားပေးပါ။

တချို့အလုပ်တွေဟာ တောက်လျှောက်ရပ်ပြီး လုပ်နေရတာမို့ ခြေ အတွက် ဝန်ပိမှုကြီးလှပါတယ်။ ဒါဟာ ခြေထောက်ရှည်ထွက်ရေးအတွက် မကောင်းပါ။ အနားယူရချိန်မှာ ခြေကိုမြင့်မြင့်မြှောက်တင်ပြီး နားပါ။ မောပန်း နွမ်းနယ်မှုကို ပြေပျောက်စေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းမှာ တုံ့ဆိုင်းနှေးကွေး စွာဖြစ်နေတဲ့ သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုလည်း တွန်းဆော်ပေးနိုင်တယ်။ ညောင်းညာ နေရင်နှိပ်ပေးပါ။ ကြာရှည်ထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ရရင်လည်း အလားတူ အနားယူ ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

(၆) ဖြစ်နိုင်ရင် နေ့တိုင်းရေစိမ်ချိုးပါ။

ဖြစ်နိုင်ရင် နေ့တိုင်းရေစိမ်ချိုးပြီး ရေစိမ်ချိုးတဲ့အခါမှာ ခြေထောက်ကို ကောင်းကောင်း ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။ ရေလောင်းချိုးတာမျိုး ဖြစ်တယ်ဆိုရင်

လည်း ခြေထောက်ကို ဂရုတစိုက်ဆေးပါ။ ခြေထောက်ကို အမြဲသန့်နေအောင် ထားပါ။ အရေပြားပေါ် ချေးတွေကပ်ပေနေရင် ဇီဝတွင်းဖြစ်စဉ်ကို နှောင့်ယှက် ဟန့်တားနိုင်လို့ပါ။

(၇) ခြေထောက်နဲ့ အံဝင်တဲ့ ဖိနပ်ကိုစီးပါ။

ငယ်ပြီး ကျပ်လွန်းတဲ့ဖိနပ်ဟာ ခြေရဲ့သွေးလှည့်ပတ်မှုနဲ့ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ အသားပျော့ပြီး ကျယ်ပွတ်ဖိနပ်မျိုးသာ ရွေးစီးပါ။

(၈) ခြေကို ရံဖန်ရံခါ နေလှန်းပေးပါ။

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက ဗီတာမင်ဒီအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပြီး နိုးကြားတဲ့ ဗီတာမင်ဒီမျိုးဖြစ်စေတယ်။ ဗီတာမင်ဒီဟာ အရိုးရဲ့ ကြီးထွားရှည်လျားမှုအတွက် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်တဲ့အတွက် ခြေကို ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ခွင့်ရအောင် ရံဖန်ရံခါ နေလှန်းပေးပါ။

အခုချိန်မှာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကပေးတတ်တဲ့ ဆိုးကျိုးနဲ့ပတ်သက် ပြီး အပြောများလှပါတယ်။ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နဲ့ သိပ်ကြာကြာ မထိတွေ့အောင် ရှောင်ဖို့သာလိုတာပါ။

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် စုပ်ယူရရှိဖို့ ရာသီဥတု သာယာချိန်မျိုးမှာ မြက်ခင်း၊ သဲသောင်တွေပေါ် ခြေဖလားနဲ့ လမ်းလျှောက်ပေးပါ။

(၉) ရာသီအေးရင် ခြေကို နွေးနွေးထွေးထွေးထားပါ။

ရာသီဥတုအေးတဲ့အခါမှာ ကိုယ်တွင်းက သွေးလှည့်ပတ်မှု ညံ့ဖျင်း ကျဆင်းနေတတ်တယ်။ ဆောင်းတွင်းမှာ နွေးနွေးထွေးထွေးဝတ်ပါ။ ခြေမအေး အောင်ဂရုစိုက်ပါ။ ရေနွေးအိတ် ကပ်ခြင်း၊ မီးလုံခြင်းဖြင့် ခြေရဲ့သွေးလှည့်ပတ် မှုကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

(၁၀) အိပ်ခါနီး ခြေကို ရေအေးတစ်လှည့်၊ ရေနွေးတစ်လှည့် လောင်း ပေးပါ။

ဒီလို လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ခြေရဲ့သွေးလှည့်ပတ်မှုနဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေကို ကောင်းမွန်မြှင့်တက်စေနိုင်တယ်။ အပူချိန် ၂၀° - ၂၅° ရှိတဲ့ ရေအေးအေးနဲ့ အပူချိန် ၄၃° - ၄၄° ရှိတဲ့ ရေနွေးနွေးတို့ဖြင့် ခြေကိုတစ်လှည့်စီ လောင်းပေးပါ။ အချိန်အားဖြင့် ၂-၃ မိနစ်ခန့်စီကြာပါစေ။ စိမ်တာထက် လောင်းတာမျိုးကမှ အရေပြားကို ပိုနိုးဆွေဆော်ပေးလို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုကောင်းနိုင်ပါ တယ်။

(ခ) ဘဲဥပုံနဲ့ ကြက်ခြေခတ်ပုံ ခွင်ကောက်နေတဲ့ ခြေထောက်တွေ ပြုပြင်နည်း။

“ခြေကိုရှည်စေနိုင်တဲ့နည်းတွေ ကောင်းလည်းကောင်း၊ များလည်းကောင်း၊ များပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အတွက်အသုံးမဝင်သလိုပါပဲ။” သင် ဒီလိုတော့မကောင်း တွေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါဆို သင့်ခြေပုံမမှန်ဘဲ ခွင်ကောက်နေလို့လား။ ဟုတ်ပါရဲ့။ ဒီလိုခွင်နေ၊ ကောက်နေတဲ့ခြေကို ပြုပြင်လိုက်နိုင်ရင် ခြေရော၊ အရပ်ဇာယောင် ကိုပါ မြင့်တက်လာစေနိုင်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အလှနဲ့ ပတ်သက်ရင် ခြေကို “သွယ်လျတဲ့ခြေ” လို့ ပြော လေ့ရှိကြပေမယ့် လူ့အတော်များများရဲ့ခြေတွေဟာ ပြောစဉ်စဉ်းသွယ်လျတဲ့ ခြေတမျိုးဖြစ်မနေကြတာ တွေ့ရတယ်။

ဘဲဥပုံခြေ (အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ O ပုံ)၊ ကြက်ခြေခတ်ပုံခြေ (အင်္ဂလိပ် အက္ခရာ X ပုံ) ဆိုတဲ့အပြောတွေ ကြားဖူးမယ်ထင်ရဲ့။ ခြေနှစ်ချောင်း ပူးကပ် ကြည့်တဲ့အခါ တစ်ဖြောင့်တည်းမနေဘဲ အင်္ဂါပုံနှစ်မျိုးနဲ့တူစွာ ခွင်နေ၊ ကောက် နေတာပါ။ ကွတနေတာလေ။ ဒီတော့ ခြေကို တိုနေသလိုတွေ့ရပြီး အရပ်က လည်း ပုနေတော့တာပေါ့။

ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းကတော့ လှုပ်ရှားမှုနည်းလို့သော် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဟန်ပုံစံ မမှန်လို့သော်လည်းကောင်း၊ အစာအာဟာရ မျှတမှု မရှိလို့သော်လည်းကောင်း တစ်ခုခုကြောင့်ပါပဲ။ ဒါ့အပြင် ရောဂါကြောင့် လည်း ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ အရိုးပျော့ရောဂါနဲ့ ကိုယ်တွင်းပြန်ရည် စိမ့်ထုတ် တာ ပုံမမှန်မှု စတဲ့ရောဂါတွေကြောင့် ဘဲဥပုံခြေထောက် ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ခြေထောက် ခွင်ကောက်နေတယ်ဆိုရင် အကြောင်းဇာစ် မြစ်ကို အရင်စိစစ်ပါ။ ရောဂါကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ခြေထောက်လည်း ဘဲဥပုံ သိပ်ဆိုးဆိုးဝါးဝါးကြီး ဖြစ်မနေရင်တော့ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝအတွင်း ဂရုစိုက် ဆင်ခြင်သွားရုံနဲ့ ကောင်းလာနိုင်ပါတယ်။

ဆင်ခြင်ရမှာကတော့ ပထမဦးဆုံး လမ်းလျှောက်တဲ့ပုံစံကို မှန် အောင်ထိန်းရမယ်။ နောက်ပြီး ကြာကြာထိုင်တာ၊ ရပ်တာတွေကို ရှောင်ရ မယ်။

အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေက “ခြေအစုံပွတ် ရင်ကော့လေ့ကျင့်ခန်း” ကို တစ်ရက်မှာ နှစ်ကြိမ်လုပ်ပါ။ နောက်ပြီး ခြေကိုလည်း နှိပ်ပေးပါ။

မွေးပွတဘက်ဖြင့်လည်း ခြေရဲ့အပြင်ခြမ်းကို အားစိုက်ပြီး ပွတ်နှိပ်ပေးပါ။ မနက်နှစ်ကြိမ်၊ ညနှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ကြိမ်ကို ၃ မိနစ်ကြာပါစေ။
ဒါ့အပြင် တတ်ကျွမ်းသူဆရာဝန်များရဲ့ လမ်းညွှန်ကြပ်မတ်မှုဖြင့် ခြေထောက်ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်တဲ့ အိတ် (သို့) ဖိနပ်ကို အသုံးပြုနိုင်တယ်။ မကျွမ်းကျင်သူရဲ့ အကြံပြုချက်ဖြင့် ဒါတွေ မသုံးမိအောင်တော့ ဆင်ခြင်ပါ။

ကြက်ခြေခတ်ပုံ ခြေထောက်ဆိုတာက ဘဲဥပုံခြေထောက်နဲ့ ပြောင်းပြန် ခူးခေါင်းနှစ်ခုပူးကပ်ပြီး ရပ်လိုက်တဲ့အခါ ခြေဖနောင့်နှစ်ခု ပူးကပ်လို့ မရဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ ခြေထောက်အစုံဟာ ကြက်ခြေခတ်ပုံ ပေါက်နေတာပေါ့။ ဒါကိုပြုပြင်ချင်ရင် အလားတူစွာပင် လမ်းလျှောက်တဲ့ပုံစံမှန်အောင် ဂရုစိုက်ရမယ်။ အချိန်ကြာကြာထိုင်တာကိုလည်း ဆင်ခြင်ရမယ်။ မွေးပွတဘက်နဲ့ ပွတ်နှိပ်ရာမှာတော့ ဘဲဥပုံခြေထောက်နဲ့ ပြောင်းပြန် ခြေရဲ့အတွင်းခြမ်းနဲ့ ခူးကို အဓိက ထားရပါမယ်။

ဒါ့အပြင် ခြေချင်းဝတ်ကို အတွင်းဘက်ခြမ်းဆီ ဖိပွတ်ပေးတာလည်း လုပ်ရမယ်။

ပြုပြင်ရေးကိရိယာတွေ သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွမ်းကျင် ဆရာဝန်ရဲ့ညွှန်ကြားမှုကို ခံယူပါ။

နောက်ပြီး ခြေတို၊ အရပ်ပူတာဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်လည်း ရှိသေးတယ်။ ခြေဖဝါးမှာ အဟိုက်အခွက်ရှိမနေဘဲ မျက်နှာပြင်တစ်ညီ တစ်ညာတည်း ဖြစ်နေတာမျိုးကြောင့်ပါ။ ဒါကို အောက်ပါနည်းဖြင့် ပြုပြင်ယူနိုင်တယ်။

ခြေနှစ်ချောင်းကိုပူးပြီး မတ်ရပ်ပါ။ စားပွဲ (သို့) ကုလားထိုင်ကိုကိုင်ပြီး ခြေဖျားထောက်ပါ။

နောက် ခြေအစုံကို ဘဲဥပုံပေါ်အောင် ကွလိုက်ပြီး ခြေထောက်နှစ်ချောင်းရဲ့ အပြင်ခြမ်း (ခြေသန်းဘက်ခြမ်း)ကို ခြေဖျားကနေ ခြေဖနောင့်အထိ ကြမ်းပြင်နဲ့ထိကပ်နေအောင် ဖိပေးပါ။ ဒီအတိုင်း (၁၀) ကြိမ်ခန့် အပြန်ပြန် ပြုလုပ်ပါ။ ဒါ့အပြင် သဲသောင်ပြင်မှာ ခြေဖလားနဲ့ လမ်းလျှောက်ရင်၊ အနှေးပြေးရင်လည်း အကျိုးရနိုင်ပါတယ်။

၃။ ဗိုလေကွကာရပ်သွင် ဝိပြင်ရင့်ကျက်မှုနဲ့ အရပ်အဝဟာင်းထက်စပ်ပုံ (က) ကိုယ့်ဘာသာ အာသာဖြေမှုကြောင့် အရပ်ထွက်မှာကို ထိခိုက်နိုင်သလား။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဟာ လိင်ဟော်မုန်းတွေ အထွက်များပြီး လိင်မှုအစွမ်းလည်း ပိုမြင့်နေတတ်တယ်။ အခုခေတ်လူငယ်တွေရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဟာ ပိုစောပိုမြန်လာတဲ့အတွက် လိင်မှုရေးရာ အသိအထိတွေဟာလည်း ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ များလာစုံလာတတ်ပါတယ်။



ခုခေတ်လူတွေဟာ အစာအာဟာရကို ဂရုစိုက်လာကြပေမယ့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ကာယအလုပ်တွေကြောင့် လျော့လာကြတဲ့အတွက် သူတို့မှာ လောင်စာစွမ်းအင် ကုန်ခန်းမှုလည်း နည်းလာကြတယ်။ ဒါ့အပြင် လိင်စိတ်ကြွစေတဲ့ပုံတွေ၊ တီဗွီခွေတွေလည်း ပေါများလွယ်ကူလာပြန်ရဲ့။

ဒီတော့ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် လူငယ်တွေကို ကိုယ့်ဘာသာ အာသာဖြေတဲ့ အပြုအမူတွေရှိစေတယ်။ ဒီအပြုအမူကြောင့် အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ရေးကို ထိခိုက်နိုင်သလားတဲ့။

သဘောတရားအရတော့ ကိုယ်ဘာသာအာသာဖြေမှုကြောင့် အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်တာကို ထိခိုက်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။ ကိုယ်ဘာသာ အာသာဖြေမှုကြောင့် ဘာဖြစ်တတ်သလဲဆိုတာကို ရုပ်ပိုင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုပြီး နှစ်ပိုင်းခွဲကြည့်ကြရအောင်။

ရုပ်ပိုင်းအရကြည့်ရင် ယောက်ျားလေးတစ်ဦးအနေဖြင့် ကိုယ်တွင်းစိမ်းထုတ်ထားတဲ့ ဟော်မုန်းကြောင့် သက်အိတ်မှာရှိနေတဲ့ သက်ရည်တွေကို ကိုယ့်လက်ဖြင့် ထွက်လာအောင်ပြုလုပ်ခြင်းကို ကိုယ့်ဘာသာ အာသာဖြေမှု

လို့ ဆိုတာပါ။ အရပ်အမောင်း၊ ကိုယ်လုံးရှည်လျား ကြီးထွားမှုဟာ ဖိုဟော်မုန်း ဓာတ်နဲ့ များစွာဆက်စပ်နေတယ်။ တစ်ဖက်မှာတော့ ဒီဟော်မုန်းဓာတ်ကြောင့် ယောက်ျားလေးတွေ ကာမရာဂစိတ် ပေါ်ကြွရခြင်းပါပဲ။ ယောက်ျားလေးတွေ ကိုယ်ဘာသာ အာသာဖြေမှုဖြစ်ရတာဟာ ဒီဖိုဟော်မုန်းဓာတ်ရဲ့ စနက်ကြောင့် ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ဘာသာ အာသာဖြေမှုကြောင့် ဖိုဟော်မုန်းဓာတ်ဟာ ကုန်ဆုံး ပြုန်းတီးခြင်းမရှိလို့ ခန္ဓာကိုယ်ရှည်ထွက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်နိုင်ခြင်း မရှိပါဘူး။

လိင်မှု ဆေးပညာရှင်သုတေသီများရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ၁၃-၁၄ နှစ်အရွယ် ယောက်ျားလေးတွေအနက် ၉၀%မှာ ကိုယ်ဘာသာ အာသာ ဖြေတတ်တဲ့ အပြုအမူရှိကြောင်း သိရတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဘာသာ အာသာ ဖြေမှုဆိုတာ အလွန်သဘာဝကျနေတဲ့ အပြုအမူတစ်ရပ်သာဖြစ်တယ်။ သို့သော် အလွန်အကျွံဖြစ်ရင်တော့ စိတ်ဆင်းရဲလာတတ်တယ်။ ကိုယ့်မှာ အပြစ်ကြီး ကျူးလွန်နေတယ်ဆိုတဲ့ အစွဲမျိုးပေါ်လာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် မလွန်အောင် ထိန်းဖို့လိုပါတယ်။

(ခ) ပထမအကြိမ် ရာသီသွေးပေါ်ပြီးနောက်မှာ အရပ် ထပ်မြင့်နိုင်ပါသေးသလား။

မိန်းကလေးတွေမှာ ပထမအကြိမ် ဓမ္မတာ ရာသီသွေးပေါ်ပြီးနောက် မှာ အရပ်မထွက်၊ ထပ်မမြင့်တတ်တော့ဘူးလို့ လူအတော်များများက ယူဆနေ ကြတယ်။ လက်တွေ့အဖြေက “မဟုတ်ပါ” တဲ့။ ပထမအကြိမ် ရာသီသွေးဆင်းမှု ဟာ မလက္ခဏာ ရုပ်သွင်ရင့်ကျက်မှုရဲ့ ကနဦးအစသာဖြစ်တယ်။ နောင်မှာ ဒုတိယ မလက္ခဏာရုပ်သွင်များ ပေါ်လာတတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒီအချိန်ရောက် တဲ့အထိ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မပြတ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေတတ်ပါတယ်။

ဇီဝကမ္မဗေဒအလိုအရ ပထမအကြိမ် ဓမ္မတာ ရာသီသွေးဆင်းတာ ဟာ လိင်ဟော်မုန်းအပေါ် စေ့ဆော်မှုသက်ရောက်လို့ ပေါ်ပေါက်တဲ့ အခြင်း အရာပါ။ ပထမအကြိမ် ရာသီသွေးဆင်းပြီးနောက်မှာ ဟော်မုန်းမျိုးစုံဟာ ပိုမို စိမ့်ထွက်အား ကောင်းလာတယ်။ ဒီဟော်မုန်းတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရှည်ထွက်ဖွံ့ဖြိုး ရေးနဲ့ များစွာ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ပထမအကြိမ် ရာသီပန်း ပွင့်ပြီးနောက်မှာ အရပ်ရှည်ထွက်တာ မရပ်တန့်ရုံသာမက ပိုတောင်ထွက်လာနိုင် သေးတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါ။

ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ အနေအထားဟာလည်း (မလား)ကူပါပဲ။ ၁၂-၁၃ နှစ်အရွယ် ယောက်ျားကလေးတွေမှာကို သုက်ပန်းလွှတ်နိုင်စွမ်း ရှိပေမယ့် ကြာပြီဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဟာ ရင့်ကျက်တဲ့ အနေအထား မျိုး မရောက်သေးပါ။ ဒါ့အပြင် သုက်ပန်းလွှတ် စွမ်းအားရှိချိန်ကစပြီး ဟော်မုန်း မျိုးစုံရဲ့ စိမ့်ထွက်မှုဟာ ပိုလို့တောင်အားကောင်းလာတယ်။ ဒီအချိန်ကစပြီး ခန္ဓာကိုယ် ရှည်လျားကြီးထွားမှုဟာ ပိုလို့တောင် မြန်လာသေးတဲ့သဘောပါပဲ။

တို့တို့ချုပ်ပြောရရင် မိန်းကလေးတွေ ပထမအကြိမ် ရာသီပန်းပွင့် ပြီးနောက်၊ ယောက်ျားလေးတွေ သုက်ပန်းလွှတ်တဲ့ အခြင်းအရာပေါ်ပြီးနောက် တွေမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရှည်လျားကြီးထွားမှုဟာ ပိုလို့တောင် မြန်ဆန်လာတတ် ပါသေးတယ်။

(ဂ) အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော် အဝင်စောရင် အရပ်ပုတတ်တယ်။

လူရဲ့ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်မှာ အရှိန်မြင့်တဲ့ ကာလနှစ်ပိုင်းရှိတယ်။ ပထမကာလကတော့ ကလေးသူငယ်အရွယ်ပါပဲ။ ပထမနှစ်မှာ ၂၀ မှ ၂၄ စင်တီ မီတာ၊ ဒုတိယနှစ်မှာ ၁၁ စင်တီမီတာလောက် အရပ်ထွက်တတ်ပြီး ၄နှစ်ကနေ ၉နှစ်ကြားမှာ တစ်နှစ်ပျမ်းမျှ ၅-၆ စင်တီမီတာ၊ ၉နှစ်အရွယ်ကနေ ဆယ် ကျော်သက်အရွယ်အထိ တစ်နှစ်ပျမ်းမျှ ၄.၅ စင်တီမီတာခန့် အရပ်ရှည်ထွက် တတ်ပါတယ်။

ဒီနောက်ဆက်ပြီးတော့ ဒုတိယ အရှိန်မြင့်တဲ့ကာလ ဆယ်ကျော် သက်အရွယ်ပိုင်းထဲ ဝင်ရောက်ပါတယ်။ ယောက်ျားလေးတွေဟာ တစ်နှစ် မှာ ၈-၁၂ စင်တီမီတာ၊ မိန်းကလေးတွေဟာ တစ်နှစ်မှာ ၆-၁၀ စင်တီမီတာ အထိ အရပ်ရှည်ထွက်နိုင်ပါတယ်။

ပုံမှန်အခြေအနေမျိုးမှာတော့ အရိုးရဲ့သက်တမ်းနဲ့ လက်တွေ့ရှိတဲ့ အသက်ဟာ ကိုက်ညီနေလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတိုင်းရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဟာ မျိုးရိုးဗီဇရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကိုလိုက်ပြီး စောတာ (သို့) နောက်ကျတာ ဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် အချို့မိန်းကလေးတွေဟာ ၆တန်းလောက်နဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှု အသင့် အတင့်ရှိပြီး ရာသီသွေး စဆင်းတာဖြစ်နေပြီ။ အချို့ကျတော့ ၈-၉ တန်းလောက် မှ ရာသီသွေးစဆင်းပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါတွေအားလုံးဟာ ပုံမှန် အခြင်းအရာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို လေ့လာ သုတေသနပြုချက်အရ ယေဘုယျအားဖြင့် မိန်းကလေးတွေဟာ အသက် ၁၀ နှစ်ခွဲလောက်မှာ ရင်သား စတင်ဖွံ့ဖြိုးတတ်ပါတယ်။ ယောက်ျားကလေးတွေမှာတော့ အသက် ၁၂ နှစ်ခွဲရင် ကပ်ပယ်အိတ်အပေါ်မှာ အတွန့်ရစ် များလာတတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် တော့ ၉ နှစ်အရွယ်နောက်ပိုင်းမှာသာ ဒုတိယ ကျား(မ) လက္ခဏာရုပ်သွင်တွေ ပေါ်ရင် ပုံမှန်အဖြစ် သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ တကယ်လို့ မိန်းကလေးဟာ အသက် ၇ နှစ်ခွဲမတိုင်မီ ရင်သား စတင်ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိရင်ဖြစ်စေ၊ ယောက်ျားလေးဟာ အသက် ၉ နှစ်မတိုင်မီ ဝေးဝေး စတင်ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိရင်ဖြစ်စေ အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော် အဝင်စောတယ်လို့ သတ်မှတ်ပြီး ကုသမှုခံယူဖို့လိုပါတယ်။

တကယ်လို့ မိန်းကလေးဟာ ၇ နှစ်ခွဲမှ ၁၀ နှစ်ခွဲ အရွယ်ကြားမှာ၊ ယောက်ျားလေးဟာ ၉ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်အရွယ်ကြားမှာ ဖွံ့ဖြိုးမှု စတင်ရင်တော့ ကုသဖို့ မလိုသေးပေမယ့် သတိထားစောင့်ကြည့်ဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ မိန်းကလေးတွေမှာ အပျိုဖော်စောစောဝင် တဲ့ အခြင်းအရာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြောင်းဇာစ်မြစ်ရှာရင် ၇၀-၈၀% လောက် ဟာ ရှာမတွေ့ဘဲ ဖြစ်ရလေ့ရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အရည်အသွေးအခံကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ယောက်ျားလေးတွေမှာဖြစ်ရင်တော့ ၅၀% ကျော်လောက် ကိုတော့ ရောဂါဇာစ်မြစ်ရှာတွေ့နိုင်ပါရဲ့။ ဒီရောဂါဇာစ်မြစ်တွေကတော့ ဦးနှောက်မှာ မြင်းဖုရီနေမှု၊ မွေးရာပါ ဦးနှောက်တွင်း ရေဝင်နေမှု၊ ဦးနှောက် ချို့ယွင်းချက်ကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ထုံထိုင်းမှု၊ မွေးရာပါ ကျောက်ကပ်အထက်စီး ဂလင်းပြွန်ဆိုင်ရာရောဂါများဖြစ်စေမှာ ကောင်းကောင်းပျောက်အောင် မကုသခဲ့မှု၊ (ပုံမှန်တဲ့ ဟော်မုန်းစိမ့်ထုတ်တာကို ဖြစ်စေမှု)၊ သိုင်းရွိုက်ဂလင်း (လည်ကျိတ် ဂလင်း) စွမ်းရည် နိမ့်ကျလွန်းခြင်းနဲ့ ဝမ်းဗိုက်တွင်း မြင်းဖုရီနေခြင်း စတာတွေ ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် ရုပ်သွင်လက္ခဏာတွေ ကြုံစောပြီး ပေါ်ရင် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားတဲ့ ကာလတစ်ခုလုံးဟာ ရှေ့ကိုတိုးပြီး စောရောက်သွားတာပေါ့။ ကိုယ်တွင်းမှာ လိင်ဟော်မုန်းစိမ့်ထုတ်မှုဟာ အရိုးကို ကြီးထွားရှည်လျားအောင် နိုးဆော်ပေးရာမှ အရပ်လည်းထွက်လာပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော် စောစောဝင်သူများမှာ အရိုးရဲ့အသက်ဟာ ရှိသင့်တာ ဟက် ပိုကြီးနေတတ်တယ်။ ကာလတစ်ခု အချိန်တစ်ပိုင်းမှာ အခြားသူတွေထက်

ကြီးထွားရှည်လျားတာ မြန်ပေမယ့် နောင်မှာသုံးရမယ့်အရာတွေကို ကြုံစောပြီး သုံးဖြုန်းပစ်လိုက်တာမျိုးဖြစ်လို့ ရှေ့ပိုကျ၊ ပိုစောလေ ကြီးထွားရှည်လျားမှု ရပ်တန့်တာဟာလည်း မြန်လေစောလေပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် မတိုင်မီမှာ ကြီးထွားရှည်လျားမှု မြန်လွန်း၊ အရှိန်မြင့်လွန်းရင် စိုးရိမ်စရာတော့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာက မိန်းကလေးတစ်ဦးဟာ အသက် ၇ နှစ်နဲ့ ရာသီသွေး ဆင်းတယ်ဆိုရင် ယေဘုယျအားဖြင့် အသက် ၉ နှစ်ရွယ် နောက်ပိုင်းမှာ အရပ် ထပ်မထွက်တတ်တော့ပါ။ အကြောင်းကတော့ ရာသီသွေး စဆင်းပြီဆိုရင် သူ့အရိုးရဲ့ အသက်အပိုင်းအခြားဟာ ၁၂- ၁၃ နှစ်လောက် ရောက်နေပြီဖြစ် တယ်။ မိန်းကလေးဟာ အရိုးအသက်အပိုင်းအခြား ၁၄ နှစ် (ယောက်ျားလေး ဟာ ၁၆ နှစ်ခန့်)မှာ အရပ်ရှည်လျားနိုင်မယ့် ၉၈% ကိုထွက်ပြီးဖြစ်တယ်။ နောင်မှာ သိပ်ရှည်ထွက်လာစရာ မရှိတော့ပါ။ ဒါကြောင့် အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော် စောစောဝင်တာဟာ အရပ်ကို မရှည်စေနိုင်ရုံမက ပုပုလေးဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော် စောစောဝင်တဲ့ အခြင်းအရာမျိုးရှိမှန်း ဆော လျင်စွာ သိရှိနိုင်ရင် အခြားသူတွေအောက် ပုမနေအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင် ပါတယ်။ ဒီအတွက် စောစောကုသနိုင်လေ အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုကောင်းလေ ဖြစ်တယ်။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်ထံပြရုံနဲ့ ဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့ ပြဿနာမျိုးပါ။



၄။ အရပ်ရှည်ထွက်မြောင့်မတ်တက်ရေး အမေးအဖြေများ

မေးခွန်း(၁) ကြွက်သားများတဲ့ လူစားမျိုးဟာ အရပ်သိပ်မထွက်ဘူးဆိုတာ မှန်ပါသလား။ ကျွန်တော်ဟာ ဒီလူစားမျိုးပါ။ အရပ်ဘယ်လောက် ထွက်နိုင်ဦးမလဲ။ (၁၆ နှစ်၊ ကျား)

ဖြေ။ ■ ကြွက်သားများတဲ့ လူစားမျိုးဖို့ အရပ်သိပ်မထွက်ဘူးဆိုတာ မမှန်ပါ။ ကြွက်သားများတဲ့ လူစားဆိုတာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြွက်သားရဲ့ပါဝင်မှု အချိုးအစားဟာ အဆီထက်ပိုများနေတာကို ဆိုလိုတာပါ။ ကြွက်သားများတဲ့ လူစားမျိုးမှာ အရပ်ပိုရှည်ထွက်နိုင်ခြေရှိပါတယ်။

အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ လိုအပ်ချက်တွေကတော့ ညီညွတ်မှုတတဲ့ အစာအာဟာရမှီဝဲခြင်း၊ အရပ်ရှည်ထွက်လေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ် သင့်တင့်စွာ ပြုလုပ်ခြင်း၊ စိတ်ကို ရွှင်ပြတက်ကြွအောင်ထားခြင်းတွေပါပဲ။ ဒီအချက်တွေကို လက်တွေ့လိုက်နာနိုင်ရင် အရပ်အမောင်းဟာ အမြင့်ဆုံးအတိုင်းအတာအထိ ထွက်နိုင် ရှည်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အရပ်ဘယ်လောက် ထပ်ထွက်နိုင်ဦးမလဲ၊ ဒါကိုတော့ ပုံသေပြောလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရပ်ရှည်ထွက်နည်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လိုက်နာ ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုရင် အသက် ၁၄နှစ်အရွယ်မှာ အရပ်ပျမ်းမျှ ၅-၈ စင်တီမီတာ တိုးထွက်နိုင်တယ်။ အကြမ်းအားဖြင့် လိုက်နာလေ့ကျင့်သူ ၈၅%လောက်ဟာ ပျမ်းမျှအရပ်ထက်ကျော်နိုင်ကြတာ တွေ့ရတယ်။ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ရာ မှာ စောသူနဲ့ နောက်ကျသူဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိနေပြီး မောင်ရင်ပြောပုံအရတော့ အရပ်ထပ်ထွက်နိုင်ဦးမှာပါ။

မေးခွန်း(၂) ကျွန်တော်စက်ဘီးစီးပြီး ကျောင်းတက်ပါတယ်။ ကျောင်းရောက်ဖို့ နာရီဝက်လောက် စက်ဘီးနင်းရပါတယ်။ ဒီလို စက်ဘီးစီးတဲ့အတွက် အရပ်ရှည်ထွက်ရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါသလား။ ဒီလို ဆက်စီးသင့်မသင့် ဖြေကြားပေးပါ။ (၁၇ နှစ်၊ ကျား)

ဖြေ။ ■ စက်ဘီးကို ၁-၂ နာရီစီးရရင်တော့ မကောင်းတာ အမှန်ပါ။ အခုလို နာရီဝက်ပဲဆိုတော့ သင့်တင့်တဲ့အနေထားပါ။ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးအတွက် ဟက်ပျိုးရှိုနိုင်ပါတယ်။ ဇိုးရိမ်စရာ မလိုပါ။ ဘယ်လို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား

ပဲလုပ်လုပ် သင့်တင့်တဲ့အတိုင်းအတာကို သိဖို့၊ လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ လုပ်တာနည်း လွန်းရင် အကျိုးမဖြစ်သလို လုပ်တာများလွန်းရင်လည်း အကျိုးထက်အဆိုးက ပိုလာနိုင်ပါတယ်။

မေးခွန်း(၃) ကျွန်တော်မနက်တိုင်း မိနစ် ၂၀ခန့် အနွေးပြေးပါတယ်။ မိနစ် ၉၀ လောက် ရေကူးပါတယ်။ ကျွန်တော့လှုပ်ရှားမှုဟာ များလွန်းပါသလား။ ဒီအတိုင်းဆက်လုပ်သွားရင် ဘာပြဿနာ ပေါ်နိုင်မလဲ။ ဒါ့အပြင် အနွေးပြေးပြီးနောက်မှာ တစ်ခါတစ်ရံ မိတာ ၅၀ လောက် တာတို အမြန်ပြေးပါသေးတယ်။ ဒါကော ပြဿနာ ရှိနိုင်ပါသလား။ (အသက် ၂၀၊ ကျား)

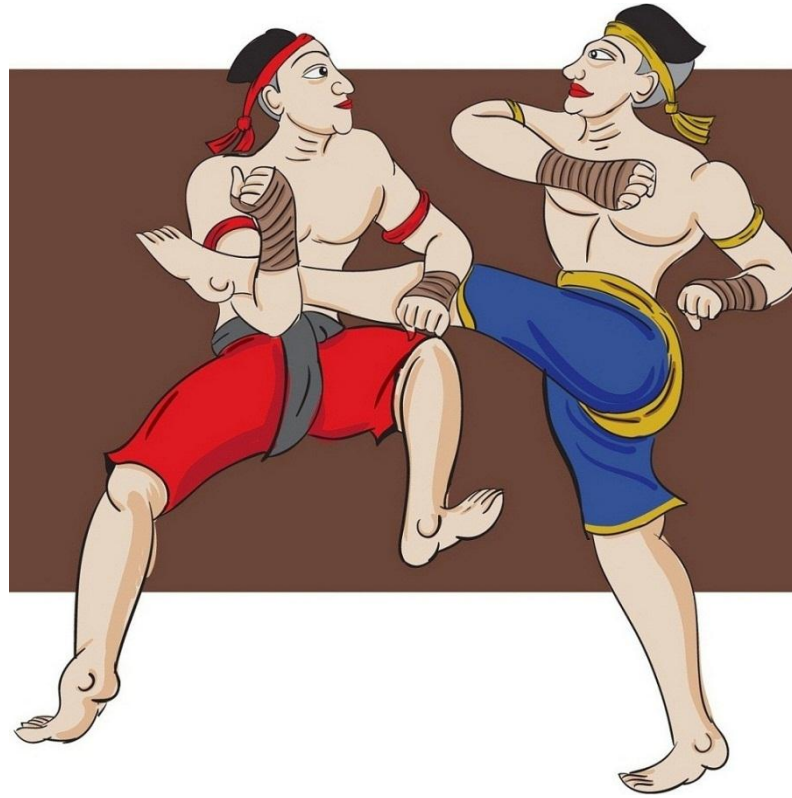
ဖြေ။ ■ ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအား အခြေအနေအရပဲ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဒီလောက် အတိုင်းတာကတော့ ကြွက်သားနဲ့ အရိုးတွေအပေါ် ဝန်ပိုပိစေမှာတော့ မဟုတ်ပါ။ အနွေးပြေးပြီးနောက် တာတိုအမြန်ပြေးတာလည်း ပြဿနာမရှိနိုင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ သိပ်မောသလို ခံစားရရင်တော့ လျော့လုပ်ပါ။

မေးခွန်း(၄) သရေစာ (သို့) ညအိပ်ခါနီး အစာစားရင် အာဟာရဓာတ် ညီညွတ်မှုတမှုကို ပျက်ပြားစေတဲ့အတွက် အကောင်းဆုံးကတော့ လျော့စားပါလို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ငါးသေးသေးနဲ့ အသီးတွေ စားရင်ကော မဖြစ်ဘူးလား။ (၁၅ နှစ်၊ မ)

ဖြေ။ ■ ဒီအစာတွေထဲမှာ ပရိုတင်း၊ ကယ်လစီယမ်နဲ့ ဗီတာမင် စတာတွေ ကြွယ်ဝစွာပါရှိလို့ စားပေးသင့်တဲ့ အစာများပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီအစာတွေကို သရေစာအဖြစ် အစားများလွန်းရင် ပုံမှန်အနပ်တွေ အစားလျော့လာလို့ အာဟာရဓာတ်တွေကို အပြည့်အဝရနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါ။ ဒါတော့ မကောင်းပါ။ အရပ်ရှည်ထွက်မြင့်တက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို ပုံမှန်အစားသောက်တွေကနေ ရယူဖို့လိုတဲ့အတွက် ပုံမှန်အနပ်တွေကို မှန်မှန်စားပေးနိုင်ဖို့ ဂရုစိုက်ပါ။







(စာအုပ်အား အစ၊ အဆုံး scan ဖတ်ပေးခဲ့သော Ko Soe Gyi အား ကျေးဇူးအထူးတင်ပါသည်။)

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

You can discuss about Martial Arts at www.facebook.com/groups/thaingwizard

If you want to tell about something you can contact via thaingwizard@gmail.com