



အရပ်ရှည်ထွက် မြင့်တက်ဖို့



အသက်(၂၅)နှစ်အောက်
သားသားနှင့်
အသက်(၂၅)နှစ်အောက်
မီးမီးများအတွက်

ပင်းစီအိမ်

GRAPHIC DESIGN THEN SHWE KYI

ပင်းစီအိမ် ပုံနှိပ်ရေးနှင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေး ကုမ္ပဏီလီမိတက်

အရပ်ရှည်ထွက် မြင့်တက်ဖို့ နည်းငါးသွယ်

အစားအသောက်နည်း

အိပ်စက်နည်း

ပျိုင့်မှတ် နှိပ်နည်း

အရပ်မြင့် ကျင့်စဉ်

အရပ်မြင့် လေ့ကျင့်ခန်း

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၃၅၁၀၆၁၁
 မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၂၈၈၀၆၁၁
 ထုတ်ဝေသူ - ဦးမင်းအိမ် (ဇေဇင်မင်းစာပေ)
 အမှတ် (၂၅၁/၃)၊ မြေညီ၊
 မဟာဗန္ဓုလလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
 မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးမျိုးမြင့် (မြ - ၀၆၀၈၉)
 ပွင့်သစ်ရောင်စုံပုံနှိပ်တိုက်
 အမှတ် (၁၀၉)၊ ၄၉ လမ်း၊
 ရန်ကုန်မြို့။
 အတွင်းဖလင် - ဇမ္ဗူရာဇ်
 မျက်နှာဖုံးဖလင် - Empire
 ကွန်ပျူတာ - နန်းခမ်းတစ်၊ သောင်းမေ၊ ဂျူလိုင်မိုး
 အုပ်စု - ၅၀၀
 ပုံနှိပ်ခြင်း - ပထမအကြိမ်
 ထုတ်ဝေခြင်း - ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ
 တန်ဖိုး 1200
 ပြန်ဆိုရေး - ...
 အမှတ် (၂၅၁)၊ အခန်း (၃)
 မြေညီ၊ မဟာဗန္ဓုလလမ်း၊
 ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
 ☎ - ၂၉၇၁၆၉

အမှာ

မူရင်းစာအုပ်ရေးသားပြုစုသူမစ္စတာ ရန်စုဝိန်ဟာ တရုတ် ရိုးရာ အနိပ်ပညာနဲ့ အရပ်မြင့်နည်းဆိုင်ရာ နာမည်ကျော် ပညာရှင် တစ်ဦးပါ။ သူဟာ တရုတ်သိုင်းပညာအပြင် တိုင်းရင်းဆေးပညာက ပွိုင့်မှတ်နှိပ်နည်း ကျွမ်းကျင်တဲ့ မိသားစုက ပေါက်ဖွားဆင်းသက်လာသူ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၉၈၇ ခုနှစ်ကစလို့ ယနေ့တိုင် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပက လူငယ်လူရွယ် အများအပြားကို အရပ်မြင့်ရေး နည်းပညာများကို သင်ပြပို့ချ ပေးခဲ့ပါတယ်။ လက်တွေ့ ကုသမှုနဲ့ သင်ကြားမှုတို့မှာ ကြွယ်ဝတဲ့ အတွေ့အကြုံ ရရှိပိုင်ဆိုင်ထားသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ လူငယ်လူရွယ် အများဟာ သူ့နည်းနာ အတိုင်း လိုက်နာလေ့ကျင့်ရာ သိသာထင်ရှားစွာ အရပ်ရှည်ထွက်လာကြောင်း ထောက်ခံထားတာလည်း တွေ့ရပါတယ်။

တရုတ် CCTV ၊ ဂျပန်တီဗွီ ၊ CHINA SPORTS၊ CHINA HEALTH DIGEST စတာတွေမှာ သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့နည်းနာများကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ထုတ်လွှင့်ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

သူ့ရဲ့ ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ် ၁၁ အုပ်နဲ့ ကျမ်းပေါင်း ၃၅ စောင်ထဲက လူကြိုက်များပြီး ရောင်းမလောက်ဖြစ်နေတဲ့ “ အရပ်ရှည်ထွက် မြင့်တက်ဖို့” စာအုပ်ကို ယခု မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုထုတ်ဝေလိုက်ရာ ယုံကြည်စွာ လိုက်နာလေ့ကျင့်သူ လူငယ်လူရွယ်အပေါင်း အရပ်ရှည်ထွက် ပိုမြင့်တက် လာကြပါစေသော်။

မင်းစံအိမ်
 ၁-၁၀-၂၀၀၆

မာတိကာ

အခန်း (၁) လူငယ်လူရွယ် ကာလနှင့် အရပ်ထွက်ခြင်း ၁

- * လူ့အရပ်အမောင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ သိအပ်ဖွယ် ၂
- * အရပ်မြင့်မှုနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အချက်များ ၄
- * လူငယ်လူရွယ်များဟာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှု များများလုပ်ပေးရင် အရပ်ထွက်နိုင်တယ် ၅
- * အရပ်ထွက်ဖို့ အားပေးနိုင်တဲ့ အားကစားအမျိုးအစားများ ၈
- * ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝအကျင့်ဟာ အရပ်ထွက်ရေးကို အားပေးတယ် ၉

အခန်း (၂) အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် အရပ်ထွက်စေနည်း ၁၂

- * ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးနဲ့ အိပ်စက်မှု ဆက်စပ်ပုံ ၁၃
- * အရပ်ရှည်ထွက်ရေးနဲ့ အိပ်စက်မှု ဆက်စပ်ပုံ ၁၆
- * ကောင်းကောင်းအိပ်နိုင်မှ အရပ်မြင့်နိုင်မယ် ၂၁

အခန်း (၃) အစားအသောက်ဖြင့် အရပ်ထွက်စေနည်း ၃၀

- * အရပ်အမောင်းဆိုတာ စားသောက်နိုင်မှ ထွက်မှာပါ ၃၁
- * လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လိုအဟာရဓာတ်တွေ လိုအပ်သလဲ ၃၅
- * နေ့စဉ်စားသုံးနေတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ ဘယ်လို အဟာရဓာတ်တွေပါနေသလဲ ၃၉
- * အရပ်ရှည်ထွက်စေမယ့် အကောင်းဆုံး အစားအစာများ ၄၀
- * အရပ်ရှည်ထွက်အောင်စားသောက်ရာမှာ သတိပြုရန် အချက်များ ၄၁
- * အရပ်ရှည်ထွက်ရေးအတွက် အကျိုးများပြီးလွယ်ကူ အဆင်ပြေတဲ့အစာ ၄၆

အခန်း (၄) အရပ်ရှည်ထွက်အောင် ကိုယ်ပေါ်က ပွိုင့်မှတ်ကို ကိုယ့်ဘာသာနှိပ်နယ်နည်း ၅၁

- * အရပ်ရှည်ထွက်အောင် ကိုယ်ပေါ်က ပွိုင့်မှတ်ကို ကိုယ့်ဘာသာ နှိပ်နယ်နည်းရဲ့ ထူးခြားချက် ၅၂
- * အရပ်ရှည်ထွက်အောင် ကိုယ်ပေါ်က ပွိုင့်မှတ်ကို ကိုယ့်ဘာသာ နှိပ်နယ်နည်းရဲ့ အခြေခံထားချက် ၅၃
- * အရပ်ရှည်ထွက်စေနိုင်တဲ့ ပွိုင့်မှတ်များ ၅၄

- * ပွိုင့်မှတ်ကို ရှာယူနည်း ၅၉
- * အရပ်ထွက်အောင် ကိုယ်ပေါ်က ပွိုင့်မှတ်များကို ကိုယ့်ဘာသာ နှိပ်နည်း ၆၀
- * သတိပြုရန် အချက်များ ၈၃
- * အရပ်ရှည်ထွက်ရေး ပွိုင့်မှတ်နှိပ်ပေးမှုကြောင့် လက်တွေ့အကျိုးရရှိပုံ သာဓကများ ၈၄
- * အရပ်ရှည်ထွက်ရေး ပွိုင့်မှတ်နှိပ်ကထုံးကို ကိုယ့်ဘာသာ ဆောင်ရွက်ခဲ့သူများရဲ့ အတွေ့အကြုံ ရင်ဖွင့်ချက် ၈၈

အခန်း (၅) အရပ်မြင့် ကျင့်စဉ် ၉၄

- * အရပ်မြင့်ကျင့်စဉ်ရဲ့ ထူးခြားချက် ၉၅
- * အရပ်မြင့်ကျင့်စဉ်ရဲ့ အခြေခံထားချက် ၉၆
- * ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူမှု လေ့ကျင့်ခန်း ၉၈
- * အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့ ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နည်းကျင့်စဉ် ၉၉
- * အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့ ဖြေလျှော့နည်း ကျင့်စဉ် ၁၀၄
- * သတိပြုရန် အချက်များ ၁၁၀
- * အရပ်မြင့် ကျင့်စဉ် လေ့ကျင့်သူများရဲ့ ကိုယ်တွေ့တင်ပြချက် ၁၁၅

အခန်း (၆) အရပ်မြင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၁၁၉

- * ခါးကုန်းခေါင်းမော့ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၂၀
- * ခြေဖနော့ကိုကြွ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၂၆
- * ဒူးဖြောင့်မတ်ခန့် လေ့ကျင့်ခန်း ၁၃၀
- * ခြေအတည့်ဖိ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၃၄
- * ခြေဘေးတိုက်ဖိ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၃၈
- * အရပ်မြင့် လေ့ကျင့်ခန်း လေ့ကျင့်သူများရဲ့ ကိုယ်တွေ့ တင်ပြချက် ၁၄၂

အခန်း (၇) အရပ်ရှည်ထွက်မှု မှတ်တမ်းပြုလုပ်ပါ ၁၄၄

- * အရပ်ရှည်ထွက်မှု မှတ်တမ်းထားပါ ၁၄၅
- * မှတ်တမ်းပြုစုနည်း ၁၄၅
- * အရပ်တိုင်းတဲ့ အချိန် နာရီပိုင်း တွဲပါစေ ၁၄၆
- * “အရပ်ရှည်ထွက် မြင့်တက်ဖို့” စာအုပ်ကြည့်သူများထံမှ ရရှိတဲ့ တယ်လီဖုန်း၊ ပေစာများမှ ကောက်နုတ်ချက် ၁၄၆

အန်း (၁) လူငယ်လူရွယ်ကာလနှင့် အရပ်ထွက်ခြင်း



လူအရပ်အမောင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ သိအပ်ဖွယ်

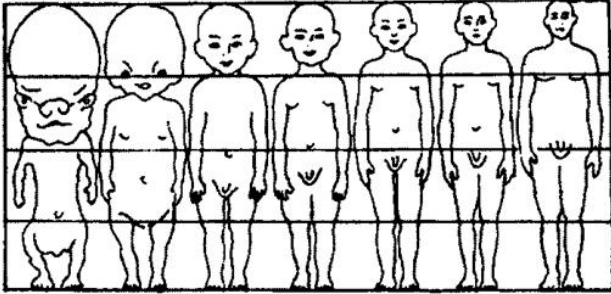
လူအရပ်အမောင်းအတွက် ရုပ်ဝတ္ထုအခြေခံဟာ အရိုးပါ။ အဓိကအားဖြင့် ဦးခေါင်းခွံ၊ ကျောရိုးနဲ့ ခြေက အရိုးချောင်းရှည်တွေ ဆိုပြီး ၃ ပိုင်း ရှိပါတယ်။

လူခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ဖြစ်စဉ်ဟာ အလွန်တရာ ရှုပ်ထွေး လှပါတယ်။ အပေါ်မှ အောက်သို့၊ အနီးမှ အဝေးသို့ဆိုတဲ့ အစီအစဉ် ဖြင့် ပေါ်ပေါက်ခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဦးခေါင်းကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုဟာ အစောဆုံးဖြစ်ပြီး မွေးဖွားစ ရင်သွေးငယ်ရဲ့ ဦးခေါင်းအရှည်ဟာ လူကြီး ဦးခေါင်းရဲ့ တစ်ဝက်လောက်ရှိနေ တတ်တယ်။ မွေးဖွားစ ရင်သွေးငယ်ရဲ့ ဦးခေါင်းခွံ အရှည်ဟာ ၎င်းခန္ဓာကိုယ် အရှည်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ ရှိနေတတ်တယ်။

နှိုင်းယှဉ်ချက်အရ ခြေပိုင်း ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုဟာ ပိုမို နောက်ကျနေပြီး မွေးဖွားစမှာ လူကြီးရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံသာ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် မွေးဖွားပြီး နောက်မှာ ခြေက အရိုးချောင်းရှည်များရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဟာ အရပ်အမောင်း ကောင်းရေးအတွက် အရေးပါဆုံးဖြစ်တယ်။ (ပုံ ၁-၁)

ယေဘုယျအားဖြင့် ပုံမှန်အနေအထားမျိုးမှာ လူဟာ မွေးစ မှာ အရပ် ၅၀ စင်တီမီတာခန့် ရှိတတ်တယ်။ တစ်နှစ်အရွယ်အတွင်းမှာ ပထမ အကြိမ် အရပ်ထိုးထွက်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုရှိတယ်။ ၇၅ စင်တီမီတာထိ ရှည်လာ နိုင်တယ်။ နှစ်နှစ်သားမှာ ၈၅ စင်တီမီတာထိ ရှိနိုင်တယ်။ ၃-၇ နှစ် အရွယ်အတွင်းမှာ နှစ်စဉ် ၆-၆.၅ စင်တီမီတာ နှုန်းဖြင့် အရပ်ထွက်နိုင်တယ်။



သန္ဓေလသား၊ သန္ဓေရှလသား၊ မွေးကင်းစ ၂နှစ်သား၊ ၆နှစ်သား၊ ၁၅နှစ်အရွယ်၊ ၂၅နှစ်အရွယ်

ပုံ ၁-၁ သန္ဓေသားမှ လူကြီးရွယ်ထိ ကြီးထွားမှုဖြစ်စဉ်မှာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးရဲ့ ကြီးထွားပွံ့ဖြိုးမှု အချိုးအစား ပြောင်းလဲပုံ။

အများအားဖြင့်တော့ ၁၁-၁၂ နှစ်အရွယ်မှာ အရပ်ဟာ ၁၃၀-၁၄၀ စင်တီမီတာ ရှိနေတတ်တယ်။ ဒီအရွယ်မှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အရပ်အမောင်းချင်း သိပ်ကွာခြားမှု မရှိကြသေးပါ။

ဒါပေမဲ့ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်ထဲ ဝင်ရောက်လာတာနဲ့ အမျှ အရပ်အမောင်းဟာလည်း တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကိုယ်အင်္ဂါတွေလို တစ်ရှိန်ထိုး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ပေါ်လာတယ်။ ကျားမ ကွာခြားမှု၊ မျိုးရိုးဗီဇ အချက်အလက်၊ အစာအာဟာရ အနေအထားနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှု စတဲ့ အကြောင်း အချက်မျိုးစုံကို လိုက်ပြီး တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး အရပ်အမောင်း အနိမ့်အမြင့် ကွာဟ လာပါတယ်။

ဒီကာလမှာ အချို့ဆို တစ်နှစ်အတွင်း အရပ် ၆-၇ စင်တီ မီတာ ထွက်တာရှိသလို ၁၀-၁၃ စင်တီမီတာထိ ထွက်တာတောင် ရှိတယ်။ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်းတက်တဲ့ အရွယ်မှာ အရပ်ထွက်တာ အလွန်သိသာ ထင်ရှားလေ့ရှိတယ်။ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်အတွင်းမှာပဲ နို့နဲ့မစင်၊ ကလေးအသွင် လို့ ထင်ရတဲ့ အရွယ်ကနေ တောင့်တင်းကြံ့ခိုင်တဲ့၊ အဖြိုးအမောက် ပေါ်လွင်

ပီပြင်တဲ့ လူပျို၊ အပျိုပေါက်ကလေးတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတတ်တယ်။

အသက် ၁၇-၁၈ အရွယ်နောက်ပိုင်းမှာတော့ အရပ်ထွက် နှုန်းဟာ သိသာစွာ နှေးသွားတတ်တယ်။ အရွယ်ရောက်ချိန်ထိ မိန်းကလေးဆို ၁၈-၂၃ နှစ်အရွယ်၊ ယောက်ျားလေးဆို ၂၂-၂၅ နှစ်အရွယ်ကျမှသာ အရပ်ထွက်တာ ရပ်သွားတတ်တယ်။

အရပ်မြင့်မှုနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အချက်များ

လူရဲ့ အရပ်အမောင်းဟာ လူမျိုး၊ အသက်အရွယ်၊ အစာ အာဟာရနဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်စတဲ့ အချက်အလက်များအပြင် အဓိကအားဖြင့် မျိုးရိုးဗီဇပေါ်မှာလည်း တည်မီနေတယ်။

ကိုယ်တွင်းက ဟိုမုန်းရည်ထုတ် ဂလင်းမျိုးစုံကနေ ထုတ် လုပ်ပေးမယ့် ကြီးထွားဟိုမုန်းရဲ့ ပမာဏအနည်းအများဟာ မျိုးရိုးဗီဇရဲ့ အဆုံး အဖြတ်ပေါ် တည်နေတယ်။ တစ်ဖန် ဒီကြီးထွားဟိုမုန်းရဲ့ ပမာဏ အနည်း အများဟာ အရပ် အနိမ့် အမြင့်အပေါ် လွှမ်းမိုးချုပ်ထိန်းပြန်တယ်။

ကြီးထွားဟိုမုန်း အထွက်များလေ အရိုး၊ ကြွက်သား၊ တွယ် ဆက်တစ်သျှူးနဲ့ အတွင်းအင်္ဂါ ကလီစာများရဲ့ ကြီးထွားမှုကို အားပေးလေ ဖြစ်ပြီး အရပ်ကို ပိုရှည်စေလေ ဖြစ်တယ်။

သို့သော် ကြီးထွားဟိုမုန်းအထွက်ဟာ အတိုင်းအတာ ဘောင် တစ်ခုအတွင်းရှိဖို့တော့ လိုတယ်။ များလွန်းရင် “လူကောင်ကြီးထွား လွန် ” ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။ နည်းလွန်းရင် “ လူစဉ်မမီ ” တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။ လူစဉ်မမီသူရဲ့ စံညွှန်းကတော့ အရပ် အမောင်း ၁၂၀ စင်တီမီတာ မပြည့်တဲ့ အချက်ပါပဲ။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကျား ဟာ အရပ် ၁၄၅ စင်တီမီတာ၊ မဟာ အရပ် ၁၃၅ စင်တီမီတာ မကျော်ရင် အရပ်ပုသူအဖြစ် သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဇီဝကမ္မဗူပိုင်း ပုံမှန်တဲ့ အနေအထား

အဖြစ်တော့ မယူဆပါ။

သိုင်းရွိုက်ဂလင်း ဟိုမုန်း၊ ကျောက်ကပ်အပေါ် စီးနားက ဂလင်း ဟိုမုန်း၊ လိင်ဟိုမုန်း စတဲ့ ဟိုမုန်းများဟာ ကိုယ်တွင်းရှိ အရာဝတ္ထုများ ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်နဲ့ ကိုယ်တွင်း အရည်များ လှည့်ပတ်မှုတို့ကနေ တစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် တိုက်ရိုက် လွှမ်းမိုးနေတယ်။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးတာဟာ ကိုယ်တွင်းဟိုမုန်း စိမ့်ထွက်ရည် အစုအဖွဲ့ရဲ့ လုပ်ငန်းကမောက်ကမ ဖြစ်နေတဲ့ အဓိက လက္ခဏာ တစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။

လူရဲ့ ဆဲလ်အဆဲများ အတွင်းမှာ “မျိုးရိုးဗီဇ” ၅ သန်းနီးပါး ရှိနေပြီး ယင်းတို့ကနေ လူ့ရဲ့ ရုပ်သဏ္ဍာန်၊ အပိန်အဝန် အရပ် နိမ့်မြင့် စတဲ့ အခြင်းအရာတွေကို အဆုံးအဖြတ် ပြုပါတယ်။

မျိုးရိုးဗီဇကို လိုက်ပြီး အရပ် အနိမ့် အမြင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်မှု အခြင်းအရာကတော့-

- ၁။ မိဘနှစ်ပါးစလုံး မြင့်ရင် သားသမီးများ မြင့်တတ်။
(အမြင့်နှင့် အမြင့်ပေါင်းလို့ အမြင့် ဖြစ်နိုင်။)
- ၂။ မိဘနှစ်ပါးအနက် တစ်ဦးမြင့်ပြီး တစ်ဦးပုရင် သားသမီးများ မြင့်နိုင်။
(အမြင့်နှင့် အပုပေါင်းလို့ အများစုမှာ အမြင့်ဖြစ်နိုင်။)
- ၃။ မိဘနှစ်ပါးစလုံး ပုရင် သားသမီးများ ပုတတ်။
(အပုနှင့် အပုပေါင်းလို့ အပုဖြစ်နိုင်။)

လူငယ် လူရွယ်များဟာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်မှု များများ လုပ်ပေးရင် အရပ်ထွက်နိုင်တယ်

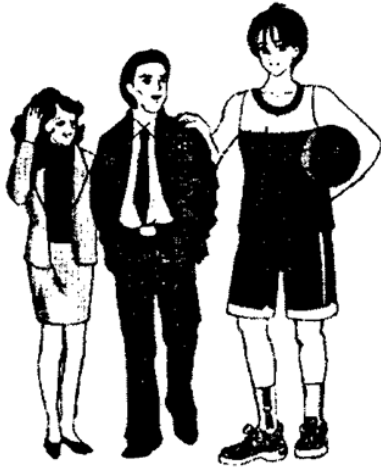
အရပ် အနိမ့်အမြင့်ဟာ မိဘဆီက ရရှိတဲ့ မျိုးရိုးဗီဇပေါ် တည်ပေမယ့် မွေးဖွားပြီး နောက်ပိုင်းကာလက အချက်အလက်မျိုးစုံ အထူး

သဖြင့် ငယ်စဉ်က စပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားကို စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်မလုပ် ဆိုတဲ့ အချက်ဟာ အရပ်အမောင်းရဲ့ မျိုးရိုးလိုက်မှု အနေအထားကို ပြောင်းလဲ စေပြီး အရပ်ပိုမြင့် ပိုရှည်စေနိုင်တယ်။

မိဘနှစ်ပါးစလုံး အရပ်မမြင့်ပေမယ့် သားသမီးတွေမှာ အရပ်မြင့်နေကြတဲ့ ဥပမာ သာဓကတွေလည်း မနည်းပါ။ ဥပမာ- စာရေးသူ ဆိုပါတော့။ ဖခင်ဟာ ၁၇၀ စင်တီမီတာမြင့်ပြီး မိခင်ကတော့ ၁၅၆ စင်တီ မီတာ မြင့်ပါတယ်။ စာရေးသူဟာ ငယ်စဉ်ကစလို့ အားကစား လိုက်စားခဲ့ပါ တယ်။ သိုင်းပညာ၊ ချီကုန်း၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ဘော်လီဘော၊ ပင်ပေါင်၊ အပြေး၊ အဝေးခုန်၊ တောင်တက် စတဲ့ အားကစားတွေ ဝါသနာပါခဲ့တယ်။ နှစ်ကာလ ကြာရှည် မပြတ်မလပ် လှုပ်ရှားခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာရေးသူရဲ့ အရပ်ဟာ ၁၇၅ စင်တီမီတာထိ ရှိနေပါတယ်။

စာရေးသူနေတဲ့ တိုက်ကြီးထဲရှိ အခြားတိုက်ခန်းက မိသား စုတွေမှာလည်း မိဘက အရပ်မမြင့်ပေမယ့် သားသမီးတွေမှာ အရပ်မြင့်နေတဲ့ အခြင်းအရာမျိုးတွေ မနည်းပါ။ ထူးခြားတဲ့ တူညီချက် တစ်ရပ်ကတော့ သူတို့ သားသမီးတွေ အားလုံးဟာ ငယ်စဉ်ကစပြီး အားကစား ဝါသနာပါ လိုက်စားကြတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ယင်းတို့ အထဲက တစ်မိသားစု ဆိုပါတော့။ အဖေက အရပ် မမြင့်ပါ။ ၁၆၄ စင်တီမီတာ ရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ သားကျတော့ ငယ်စဉ်ကစ အားကစား ဝါသနာပါ လိုက်စားခဲ့လို့ အသက် ၂၀ အရွယ်မှာ အရပ်အမောင်းဟာ ၁၇၉ စင်တီမီတာ ရှိနေပြီ။ အဖေထက်ကို ၁၅ စင်တီမီတာ ကျော်နေပြီ။ (ပုံ ၁-၂)

သိပ္ပံပညာရှင်များမှာ သုတေသနပြု တွေ့ရှိချက် တစ်ရပ် ရှိ ထားပါတယ်။ သက်တူ လိင်တူ အုပ်စုက လူငယ်များမှာ အားကစား အမြဲလုပ် သူဟာ အားကစား မလိုက်စားသူထက် ပျမ်းမျှအရပ်အမောင်း ၄-၇ စင်တီမီ တာ မြင့်နေတတ်ပြီးအများဆုံး ၁၀ စင်တီမီတာထိပင် ရှိမြင့်နေတတ်တယ်တဲ့။



ပုံ ၁-၂ အားကစားအမြဲလှုပ်ရှားရင် အရပ်ပိုထွက်နိုင်

အားကစား အမြဲလှုပ်တဲ့ လူငယ်များမှာ ဘာကြောင့် အရပ် အမောင်း ကောင်းနေတာလဲ။

အကြောင်းကတော့ အားကစား အမြဲလှုပ်တဲ့အတွက် ကိုယ် တွင်း ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များကို တိုးပွားအားကောင်းစေပြီး အရိုးတစ်သျှူးတွေဆီ သွေးရည် အလုံအလောက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်လို့ အရိုးရဲ့ ကြီးထွားရှည်လျားမှုကို စေ့ဆော်ပေးတဲ့ အတွက်ကြောင့် ပါပဲ။

ဒါ့အပြင် လူငယ်များ ပြေးတဲ့အခါ ခြေရဲ့ ပြန်လုံးသဏ္ဍာန် အရိုးချောင်းထိပ် နှစ်ဖက်က အရိုးညွှန်ရှိ အရိုးနုများကို ပိုမိုစေ့ဆော် နိုးကြွစေ တဲ့အတွက် အရိုးနုဆဲလ်များရဲ့ ပွားများမှုကို အားကောင်းစေရာမှ အရိုးကို ပိုရှည်ထွက်စေလို့ ပါပဲ။

အရပ်ထွက်ဖို့ အားပေးနိုင်တဲ့ အားကစား အမျိုးအစားများ

၁။ တစ်ကိုယ်လုံး ဆန့်ထုတ်ရတဲ့ အမျိုးအစား

လူငယ် လူရွယ်များဟာ ရေကူးခြင်း၊ ကိုယ်လက် လှေကျင့် ခန်း လုပ်ခြင်း၊ သိုင်းကစားခြင်း၊ အေရိုးဖစ် လှေကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း၊ တီးလုံး အလိုက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုခြင်းတွေ အမြဲမပြတ် ပြုလုပ်ရင် ခန္ဓာကိုယ် က အဆစ်အမြစ်တိုင်းကို ဆွဲဆန့်ပြီး ကြွက်သား၊ အကြောအရွတ်တွေကိုလည်း ဆွဲရှည်စေရုံ သာမက တစ်ချိန်တည်းမှာ ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါ၊ ကလီစာများကို လည်း ဘက်စုံ လှုပ်ရှားမှု ရစေတယ်။ ဒါတွေဟာ အရပ်ထွက်ရေးကို အားပေး နိုင်တယ်။

၂။ တစ်ကိုယ်လုံး လှုပ်ရှားရတဲ့ အမျိုးအစား

လူငယ် လူရွယ်များဟာ ဘတ်စကက်ဘော၊ ဘော်လီဘော၊ ပင်ပေါင်၊ ကြက်တောင်နဲ့ အက လှုပ်ရှားမှုတွေ အမြဲပြုရင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ နေရာအသီးသီးက ကြွက်သားများကို လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှု ရစေတယ်။ ကိုယ် တွင်း ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို တိုးစေတယ်။ အရိုးချောင်းရဲ့ တစ်သျှူးထဲကို သွေး ရည်နဲ့ အစာအာဟာရများ အလုံအလောက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်တယ်။ အရိုးဖြစ်မယ့် အရာများ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့အားပေးနိုင်တယ်။ အရိုးကို ပိုမိုသန်စွမ်း ကြီးထွားရှည် လျားစေတယ်။ ဒါတွေဟာ အရပ်ထွက်ရေးကို အားပေးနိုင်တယ်။

၃။ ခြေတစ်ဖက်ခုန့်နှင့် ခြေထောက် လှေကျင့်ခန်း အမျိုးအစား

သရေကွင်းခုန့်၊ ဖန်ခုန့်၊ ကြိုးခုန့်၊ ဖားခုန့်၊ ကြက်ခွပ်၊ ခြေ တစ်ဖက် (သို့) စုံခုန့်၊ တောင်တက်နဲ့ စက်တစ်စီး စတဲ့ အားကစား လှုပ်ရှားမှု ပြုလျှင် ခြေက အရိုးချောင်းများအပေါ် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်သက်ရောက်မှု ကြောင့် သင့်တင့်တဲ့ ဒေါင်လိုက်ဖိအား ရရှိစေတဲ့အတွက် အရိုးရှည်ထွက်ရေး ကိုအားပေးနိုင်တယ်။

ဒါ့အပြင် အလေးမ၊ ဒမ်ဗယ်(dumbbell)၊ စပရင်ဆွဲနဲ့နပန်း လုံး စတဲ့ အားကစားမျိုးဟာ အလေးအပင် ထမ်းရ၊ ခံရပြီး အဖိအညစ်ခံ၊ အား စိုက် အားညစ်ရတဲ့ အားကစားမျိုး ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ ဒီအားကစားတွေကို နှစ်သက်တယ်ဆိုရင် အသင့်အတင့်သာ လုပ်ပါ။ ဒီအားကစားတွေဟာ အရပ် ထွက်ရေးကို အားမပေးနိုင်ပါ။

ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝအကျင့် ဟာအရပ်ထွက်ရေးကို အားပေးတယ်

လူငယ် လူရွယ်များဟာ အရပ်မြင့်ချင်၊ ရှည်ချင်ကြတယ် ဆိုရင် အားကစား လေ့ကျင့်မှု အမြဲလုပ်ရုံသာမက သာမန် အချိန်မှာလည်း ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝအကျင့်ကို မွေးမြူဖို့ လိုပါတယ်။

၁။ စနစ်/တကျ နေထိုင်စားသောက်ပါ။

နေ့စဉ် သုံးနပ်ကို အချိန်မှန်ရုံသာမက ပမာဏကိုလည်း ပုံမှန်ထိန်းစားပါ။ ငတ်တဲ့အခါ ငတ်ပြီး ဗိုက်ကားတဲ့အခါ ဗိုက်ကားတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ အလုပ်လုပ်တာ၊ စာကျက်တာ၊ နားတာတွေကို စနစ်တကျ စီစဉ်ပါ။ ကောင်းကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်းနားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

၂။ အစာအာဟာရကို ဂရုစိုက်ပါ။

အစာအာဟာရ ညီညွတ်မျှတအောင် စားသောက်ပါ။ အစားမရွေးပါနဲ့။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အစာပဲ ဖိစားတာလည်း မပြုပါနဲ့။ အစား အသောက် အမျိုးအမယ် စုံပါစေ။ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ကောက်ပဲသီးနှံ၊ အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ နို့ စတဲ့ အရပ်ထွက်ဖို့ အားပေးတဲ့ အစာမျိုး များများစားပါ။ (အသေးစိတ်ကို အခန်း (၃) “အစားအသောက်ဖြင့် အရပ်ထွက်စေနည်း” မှာ ကြည့်ပါ။)

၃။ စိတ်ကို လွတ်လပ်ပေါ့ပါး ပျော်ရွှင်အောင် ထားပါ။

ဘဝအတွင်း တွေ့ကြုံရတဲ့ ကိစ္စအရှုပ်တွေကြောင့် စိတ်

ဆင်းရဲတာ မဖြစ်ဖို့ လိုသလို အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကြောင့် အလွန်အကြူး ပျော်မြူး တာမျိုးလည်း မဖြစ်ပါနဲ့။ စိတ်ထားမှန်အောင်၊ စိတ်အခြေအနေ ကောင်းအောင် ဂရုစိုက် ထိန်းသိမ်းပါ။

၄။ ခါတိုင်းအချိန်မှာ ထိုင်၊ ထ၊ လျှောက်၊ လဲလျောင်းတဲ့ ပုံစံများ မှန်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။

လူငယ် လူရွယ်များအနေဖြင့် ထိုင်တဲ့အခါ ထိုင်တာနဲ့ တူ အောင်၊ ရပ်တဲ့အခါ ရပ်တာနဲ့တူအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ခေါင်းငုံ့ ခါးကိုင်းပြီး လမ်းလျှောက်တာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ စားပွဲပေါ်မှိုပြီး ၊ မှောက်ပြီး စာရေး စာကြည့်တာမျိုးကိုလည်း ရှောင်ပါ။

၅။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်ပါ။

ကောင်းကောင်း အိပ်မှ၊ သိပ္ပံနည်းကျ အိပ်တတ်မှ ကိုယ် တွင်းအင်္ဂါ ကလီစာများ အပြည့်အဝ အနားရပါမယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်စွမ်းအား ပြန်ပြည့်ရေးနဲ့ အရပ်ထွက်ရေးတို့အတွက် အားပေးပါတယ်။ (အသေးစိတ်ကို အခန်း (၂) “အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် အရပ်ထွက်စေနည်း” မှာ ကြည့်ပါ။)

၆။ နေများများ လှန်းပါ။

သက်ရှိအပေါင်း ကြီးထွားဖို့ “နေ” ကို မှီတယ်ဆိုတဲ့ စကား တစ်ခွန်းရှိတယ်။ လူငယ် လူရွယ်တွေ ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး သန်စွမ်းစေ ဖို့မှာလည်း နေရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုနဲ့ ကင်းလို့ မရပါ။ ခါတိုင်းအချိန်မှာ အိမ် ပြင်ထွက် များများလှုပ်ရှားပြီး နေလှန်းပေးပါ။ ဒီလို လုပ်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာ သန်စွမ်းရေးအတွက် သာမက အရပ်ထွက်ဖို့အတွက်လည်း အကျိုး ရှိပါတယ်။

၇။ ဆေးလိပ်၊ အရက် ရှောင်ပါ။

ဆေးလိပ်၊ အရက်တွေဟာ လူရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ကောင်းကွက်တစ်စက်မှ မရှိဘဲ ဆိုးကျိုးချည်းသာ ဖြစ်တယ်။ စီးကရက်မှာ

ဆိုးကျိုးပေးမယ့် ပစ္စည်းအမျိုးပေါင်း ရာချီပြီး ရှိတယ်။ အထူးသဖြင့် စီးကရက် ထဲမှာ နီကိုတင်းဓာတ် ပါဝင်မှုမြင့်ပြီး နီကိုတင်းဟာ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ အရာ တစ်ခုဖြစ်တယ်။ အရက်ထဲမှာတော့ အရက်ပျံ အယ်လ်ကိုဟောဟာ အဓိက ဖြစ်ပြီး အရက်ပျံဟာ အရိုးဆဲလ်များရဲ့ ပုံမှန်ကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် လူငယ် လူရွယ်တွေအနေဖြင့် အရပ်ထွက်ချင်၊ မြင့်ချင်တယ်ဆိုရင် အရက်၊ ဆေးလိပ်တွေကို ဝေးဝေးရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။

အသင် လူငယ် လူရွယ်တစ်ဦးအနေဖြင့် လက်ရှိ ကိုယ့် အရပ်အမောင်းကို စိတ်တိုင်းကျ မဖြစ်သေးဘူးဆိုရင် ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထား တဲ့ နည်းတွေအတိုင်း ဆောင်ရွက်ကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ ဒီနည်းတွေ ဟာ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ရိုးရာအားကစား လေ့ကျင့်ခန်းတွေဖြစ်ပြီး သင့်အတွက် ဝမ်းသာစရာ ရလဒ်ကောင်းကို ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

□ □

အခန်း (၂) **အိပ်စက်ခြင်းဖြင့်
အရပ်ထွက်စေနည်း**



ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးနဲ့ အိပ်စက်မှု ဆက်စပ်ပုံ

လူတစ်သက်တာရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံသော အချိန်ဟာ အိပ်စက်မှုဖြင့် ကုန်လွန်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်စက်မှု အရည်အသွေး တစ်နည်းအားဖြင့် ဒီသုံးပုံတစ်ပုံသော အချိန်ရဲ့ အဆိုးအကောင်းဟာ ကျန်သုံးပုံတစ်ပုံသော အချိန်အပေါ် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ် ပတ်သက်နေတတ်တယ်။

သင့်မှာ ဒီလိုတွေ့ကြုံ ခံစားမှုမျိုး ရှိခဲ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။ မနေ့ညက နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပျော်ခဲ့တယ်ဆိုရင် ဒီနေ့မနက် အိပ်ရာအထမှာ သင့်တစ်ကိုယ်လုံး ပေါ့ပါးလန်းဆန်းပြီးခေါင်းလည်း ကြည်လင်နေပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကျောင်းတက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ထိရောက်တာသွားမှု ရှိပါလိမ့်မယ်။ ဆရာရဲ့ သင်ကြား ပို့ချချက်တွေကို သင်နားဝင်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်မိလွယ်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်လည်း ရွှင်နေလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ မနေ့ညက သင်ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်ခဲ့ရင် ဒီနေ့မနက် အိပ်ရာအထမှာတော့ တစ်ကိုယ်လုံး ထိုင်းမှိုင်းနေပြီး ခေါင်းလည်း မူးနောက်နေပါလိမ့်မယ်။ ဘာမှ မလုပ်ချင်၊ မကိုင်ချင် ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ထိရောက်မှု မရှိဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ ကျောင်းစာထဲလည်း စိတ်ဝင်စားနိုင်မှု မရှိဘဲ ဆရာဘာပြောလို့ ပြောနေမှန်းတောင် သဲကွဲမှာ မဟုတ်ပါ။ စိတ်ထဲ နောက်ကျနေလိမ့်မယ်။

လူတွေဖျားနာတဲ့အခါ ဆရာဝန်က အိပ်ရာထဲ ကောင်းကောင်း အနားယူဖို့ မှာကြားတတ်လေ့ ရှိပါတယ်။ အိပ်ရာထဲ လဲလျောင်းအနားယူမှုဆိုတာ အင်မတန် ရှိုးစင်းလွယ်ကူပေမယ့် ရောဂါကုသပျောက်ကင်းစေရေးအတွက် ထိရောက်တဲ့ နည်းတစ်ရပ်ပါ။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်၊ လုံလုံလောက်လောက် အိပ်စက်နိုင်မှုကြောင့် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ဖယ်ရှားပြီး ကာယအား၊ ဉာဏအားများကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်လို့ ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးပါတဲ့ အချက်ပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးနဲ့ အိပ်စက်မှုဆက်စပ် ပတ်သက်ပုံ

ကို ပညာရှင်များက အောက်ပါအတိုင်း သုတေသနပြု တင်ပြထားကြပါတယ်။

၁။ နှစ်ခြိုက်ကောင်းမွန်စွာ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အနေအထားမျိုးမှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဇီဝကမ္မနဲ့ ဇီဝဓာတုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု တသိကြီးဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်။ ဒီပြောင်းလဲမှုများဟာ ခွန်အားပြန်ဖြစ်ပေါ်ဖို့၊ ရောဂါပြီးမှု ခုခံအားတိုးများဖို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပျောက်ကင်းဖို့နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာဖို့အတွက် များစွာ အကျိုးရှိပါတယ်။

၂။ နှစ်ခြိုက်ကောင်းမွန်တဲ့ အိပ်စက်မှုကြောင့် ဦးနှောက်အရေပြားလွှာကို ထိန်းညှိပေးနိုင်တယ်။ ကြွက်သားမျှင်များရဲ့ စွမ်းရည်ကိုလည်း တိုးစေနိုင်တယ်။ လှုပ်ရှားတက်ကြွလွယ်လွန်းတဲ့ ဦးနှောက်အရေပြားလွှာနဲ့ အရိုးကြွက်သားမျှင်တွေက ဆဲလ်များဟာ တစ်ရက်တာ လေ့လာသင်ကြားမှု သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းများ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဆောင်ရွက်ခဲ့မှုကြောင့် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကနေ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အညစ်အကြေးများ တိုးများနေရာမှ လူဟာ နောက်ကျပြီး အိပ်ချင် မူးတူးဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးက အဆစ်အမြစ်၊ ကြွက်သားများလည်း ညောင်းကိုက်နေလိမ့်မယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ အိပ်စက်မှုဖြင့် ဖြေလျှော့ပေးရပါလိမ့်မယ်။ အိပ်စက်နေစဉ်မှာပင် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ရဲ့ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှင်းပေးရပါလိမ့်မယ်။

၃။ နှစ်ခြိုက်ကောင်းမွန်တဲ့ အိပ်စက်မှုကြောင့် ရောဂါပြီးမှု ခုခံအားကို မြင့်မားစေတယ်။ သွေးဖြူဥများရဲ့ ဝါးမျိုခြေဖျက်နိုင်မှု စွမ်းအားကို တက်စေနိုင်တယ်။ ဒါတွေကြောင့် ရောဂါမျိုးစုံ ကာကွယ်ဖို့ ကိုယ်ခံစွမ်းပကားကို ရရှိနိုင်တယ်။ အချို့လူများဟာ အိပ်ခါနီးမှာ ကိုယ်ပေါ် အနီဖုကြီးရှိနေတတ်ပေမယ့် နောက်တစ်မနက်အိပ်ရာအထမှာတော့ ပျောက်ပြီးအရောင်ကျသွား၊ လျော့သွားတာဟာ ဒီအကျိုးအကြောင်းကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။

၄။ နှစ်ခြိုက်ကောင်းမွန်တဲ့ အိပ်စက်မှုကြောင့် ဦးနှောက်နဲ့ အသည်းထဲ ဝင်ရောက်စီးဆင်းတဲ့ သွေးပမာဏကို တိုးများစေနိုင်တယ်။ လူဟာ လဲလျောင်း နေစဉ်မှာ ဦးနှောက်နဲ့ အသည်းထဲ ဝင်ရောက်စီးဆင်းတဲ့ သွေးပမာဏဟာ မတ်ရပ်စဉ် အနေအထားထက် ၇ ဆကျော် ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ အသည်းထဲ သွေးများများ ဝင်ရောက်စီးဆင်းမှုဟာ ဦးနှောက်နဲ့ အသည်းကို အာဟာရဓာတ် များများရရှိစေတဲ့ ထိရောက်တဲ့နည်း တစ်ရပ်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဆဲကာလမှာ ရှိနေတဲ့ လူငယ် လူရွယ်များအနေဖြင့် လေ့လာသင်ကြားမှုနဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများကြောင့် ဦးနှောက်ပင်ပန်းနွမ်းလျှ လွယ်လှပါတယ်။ အိပ်ရာထဲ လဲလျောင်းပြီး အနား ကောင်းကောင်းယူဖို့ အထူးလိုအပ်လို့ ကောင်းမွန်နှစ်ခြိုက် လုံလောက်တဲ့ အိပ်စက်မှုဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ (ပုံ ၂-၁)



ပုံ ၂-၁ လူငယ်တွေ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပေးပါ

အရပ်ရှည်ထွက်ရေးနဲ့ အိပ်စက်မှု ဆက်စပ်ပုံ

“အိပ်နိုင်တဲ့ ကလေးဟာ အရပ်အမောင်းကောင်းတယ်” ဆို တဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို လူတွေ အပြောများလှပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။ နှစ်ပေါင်း ထောင်ချီ အတွေ့အကြုံကနေလည်း ကောင်းကောင်း အိပ်နိုင်တာဟာ အရပ် ရှည်ထွက်ရေးကို အားပေးနိုင်ကြောင်း ထောက်ပြခဲ့သလို မျက်မှောက် သိပ္ပံ သုတေသနများကနေလည်း ဒီစကားမှန်ကန်ကြောင်း၊ သိပ္ပံနည်းကျကြောင်းကို အပြည့်အဝ ထောက်ခံထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးနဲ့ အိပ်စက်မှု ဆက်စပ်ပုံကို အောက်ပါအချက် ၅ ချက်ကနေ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

၁။ အိပ်စက်နေချိန်မှာ ကြီးထွားဟိုမုန်း စိမ့်ထုတ်မှုဟာ သိသာထင်ရှားစွာ တိုးများနေတတ်ပါတယ်။

ဂျပန် ဆေးပညာရှင် ပါရဂူများရဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ သုတေသနတွေရှိချက်ပါ။ အမြင့်ဆုံးအချိန်မှာ စိမ့်ထုတ်မှု ပမာဏဟာ နေ့ခင်း အချိန်ရဲ့ ၅-၇ ဆ ရှိနေတတ်တယ်တဲ့။

သုတေသနတွေရှိချက် တစ်ရပ်ကလည်း လူဟာ အိပ်ပျော် ပြီးနောက် မိနစ် ၇၀ အကြာမှာ ကြီးထွားဟိုမုန်း စိမ့်ထုတ်မှု ပမာဏဟာ အထွတ်အထိပ် အနေအထားမှာ ရှိနေတတ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ (နေ့ခင်း အိပ်ပျော်နေချိန်မှာတော့ ကြီးထွားဟိုမုန်း စိမ့်ထုတ်မှု ပမာဏ နည်း တတ်ပါတယ်။)

ညချိန် ကုတင်ပေါ် လဲလျောင်းနေပေမယ့် အိပ်မပျော်ဘဲ နိုး နေရင် ကြီးထွားဟိုမုန်း စိမ့်ထုတ်တတ်ခြင်း မရှိပါ။ အိပ်ပျော်သွားမှသာ ကြီး ထွားဟိုမုန်းများ ဖြည်းဖြည်းစိမ့်ထုတ်လာပြီး တစ်စတစ်စ များလာတတ်တယ်။ အိပ်ပျော်ပြီး မိနစ် ၇၀ အကြာမှာတော့ အမြင့်ဆုံး ဖြစ်နေတတ်တယ်။

တကယ်လို့ မိနစ် ၇၀ နောက်ပိုင်းက နာရီအချို့မှာလည်း တစ်လျှောက်လုံး နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်နေရင်တော့ ကြီးထွားဟိုမုန်း များပြား

မြင့်မားစွာ စိမ့်ထုတ်မှုဟာ ဆက်လက်ရှိနေမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ အရပ် ရှည်ထွက်ရေးအတွက် အထူးအကျိုး ရှိတာပေါ့။

အိပ်ပျော်ရာမှ နိုးခါနီးလေ ကြီးထွားဟိုမုန်း စိမ့်ထုတ်မှုဟာ နည်းလာလေဖြစ်ပြီး ရပ်တန့်သွားတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်ပြီး အိပ်ရေးကောင်း မှသာ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးအတွက် အကျိုးကြီးပါတယ်။

အိပ်ရေးညံ့ပြီး ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်ဘူး။ ခဏသာ အိပ်ပျော်ပြီး နိုးလာတတ်တယ်။ နောက်ပြန်အိပ်ပျော်ပြီး မကြာဘူး နိုးလာပြန် တယ်။ ဒီလိုပုံစံမျိုး တစ်ညတာအတွင်း အိပ်ပျော်လိုက်၊ နိုးလာလိုက် ဖြစ်ရင် တော့ ကြီးထွားဟိုမုန်း စိမ့်ထုတ်မှုဟာ သိပ်မများနိုင်ပါ။ ကြာလည်း မကြာနိုင် ပါ။ ဒီတော့ ဒီအခြင်းအရာမျိုးဟာ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးကို ထိခိုက်မှာ အမှန် ပါပဲ။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရင် အရပ်ထွက်ချင်၊မြင့်ချင်တဲ့ သားသား မီးမီးများအဖို့ အရေးအကြီးဆုံး အချက်ကတော့ အိပ်စက်မှု အရည်အသွေးကို ကောင်းစေဖို့ လိုပါတယ်။ နှစ်ခြိုက်ကောင်းမွန်စွာ အိပ်ပျော်နိုင်ရပါမယ်။

၂။ အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့ အတွက်ဆိုရင် ညချိန်အိပ်တာဟာ နေ့ခင်း အိပ်တာထက် ပိုပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှု ကောင်းပါတယ်။

နေ့ခင်းအိပ်ချိန်ထက် ညအိပ်ချိန်မှာ ကြီးထွားဟိုမုန်း စိမ့် ထုတ်မှုအတွက် ပံ့ပိုးမှု ပိုရကြောင်းကို ဂျပန် ဆေးပညာရှင် ပါရဂူများက သုတေသနပြု တွေ့ရှိထားကြပါတယ်။

သူတို့ဟာ နေ့ခင်းကျောင်းတက်ရတဲ့ အထက်တန်းနဲ့ တက္ကသိုလ်အဆင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေကို “နေ့ခင်းအုပ်စု”အဖြစ် လည်းကောင်း၊ ညချိန် ကျောင်းတက်ရသူ တွေကို “ညအုပ်စု” အဖြစ်လည်း ကောင်း အုပ်စုနှစ်စု ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခဲ့ပါတယ်။ “နေ့ခင်း

အုပ်စု”ရဲ့ ပျမ်းမျှ အရပ်ရှည်ထွက်နှုန်းဟာ “ညအုပ်စု” ထက် သိသာစွာ ပိုနေ ကြောင်း တွေ့ရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ “ညအုပ်စု” က ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများဟာ ညကျောင်းတက်ချိန်ကြောင့် အိပ်ရာဝင်နောက်ကျလို့ အိပ်စက်ချိန်နဲ့ အရည်အသွေးကို ထိခိုက်ရလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အိပ်စက်မှု ကမောက်ကမဖြစ်ပြီး ကြီးထွားဟိုမုန်းရဲ့ ပုံမှန်စိမ့်ထုတ်မှုဟာလည်း နှောင့် ယှက်ခံရပါတယ်။ ဒီတော့ ပုံမှန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု အားနည်းလို့ အရပ်ရှည် ထွက်မှုကိုလည်း ထိခိုက်မှာ အမှန်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် အရပ်ရှည်ချင်တဲ့ လူငယ်လူရွယ်များအနေဖြင့် ညနက်မှ အိပ်တဲ့ အကျင့်ကို ဖျောက်ပါ။

၃။ ၈ နာရီပြည့်အောင် အိပ်တာဟာ ၈ နာရီ မပြည့်တာထက် အရပ်ရှည်ထွက်ရေးအတွက် ပိုအကျိုးသက်ရောက်မှု ကောင်း ပါတယ်။

ဂျပန် နိုင်ငံမှာ လေ့လာသုတေသန တစ်ခုပြုခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျောင်းသား လူငယ်များကို အုပ်စု ၃ ခု ခွဲခဲ့တယ်။ တစ်ရက်အိပ်ချိန် ၈ နာရီ ပြည့်အောင် အိပ်သူများကို အုပ်စု (၁)၊ ၈ နာရီ မပြည့်သူများကို အုပ်စု (၂)၊ ၆ နာရီ မပြည့်သူများကို အုပ်စု (၃)ဆိုပြီး ခွဲပြီး နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခဲ့တယ်။ အကျိုး ဆက်အနေဖြင့် အမြဲ ၈ နာရီပြည့်အောင် အိပ်သူများ အုပ်စု (၁)ရဲ့ ပျမ်းမျှ အရပ်ထွက်နှုန်းဟာ ကျန်အုပ်စုနှစ်ခုထက် မြင့်နေတာ တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် အရပ်ထွက်ချင်တဲ့ လူငယ် လူရွယ်များအနေဖြင့် အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ရေး ကောင်းကောင်းဖြင့် အိပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

၄။ နေ့ခင်းမှာ အားကစားလုပ်ရင် ဒါမှမဟုတ် ကာယအလုပ်လုပ်ရင် ညအိပ်ချိန်မှာ ကြီးထွားဟိုမုန်း စိမ့်ထုတ်မှုဟာ ပိုများတတ်ပါ တယ်။

သုတေသန တွေ့ရှိချက်အရ နေ့ခင်းမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန်

လှုပ်ရှားကစားခဲ့တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်ကြမ်း လုပ်ခဲ့တယ် ဆိုရင် ညအိပ်ပျော်ပြီးနောက်မှာ ကြီးထွားဟိုမုန်း စိမ့်ထုတ်မှုဟာ ပိုစောပြီး ပိုများတတ်ပါတယ်။

ပညာရှင်အချို့ဟာ အားကစားသမား အချို့ကို ကာလကြာရှည် ခြေရာခံပြီး လေ့လာသုတေသန ပြုခဲ့တယ်။ နေ့ခင်းမှာ အပြင်းအထန် လေ့ကျင့်ခဲ့တဲ့ အားကစားသမားဟာ ညအိပ်ပျော်ပြီးနောက် စိမ့်ထုတ်တဲ့ ကြီးထွားဟိုမုန်း ပမာဏဟာ နေ့ခင်း အားကစား မလုပ်သူများထက် ၂၀% -၄၀% ထိ ပိုများကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဒီအခြင်းအရာကနေ ကောက်ချက်ချနိုင်တာကတော့ အားကစားအမြဲလုပ်ရင် ဟိုမုန်းစိမ့်ထုတ်မှုကို တိုးများစေပြီး အရပ်ရှည်ထွက်ရေးအတွက် အကျိုးရှိကြောင်း ပါပဲ။

“အိပ်နိုင်တဲ့ ကလေးဟာ အရပ်အမောင်း ကောင်းတယ်” ဆိုလို့ သင့်ကို တစ်နေကုန် ခေါင်းမြီးခြုံပြီး အိပ်နေဖို့ တိုက်တွန်းခြင်း မဟုတ်ပါ။ လူငယ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ် နေ့ခင်း များများလှုပ်ရှားရင် ညချိန် အိပ်ပျော်လွယ်တယ်။ အိပ်ရေးလည်း ကောင်းမှာမို့ ကြီးထွားဟိုမုန်း စိမ့်ထုတ်ရည်များပြီး အရပ်ရှည်ထွက်ရေးကို အားပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၅။ စိတ်ကြောင့် အိပ်ရေးကို ထိခိုက်ပြီး အရပ်ရှည်ထွက်မှုကို တားနှိမ်ထားသလိုလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ဒီအချက်ကို ပညာရှင်များက သုတေသနပြု လေ့လာတွေ့ရှိထားပြီး ဖြစ်တယ်။ အချို့မှာ ကာလကြာရှည် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဒဏ် ခံစားရလို့ စိတ်ကြောင့် အိပ်ရေးမကောင်းဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဒီတော့ ကြီးထွားဟိုမုန်း စိမ့်ထုတ်မှုဟာ သိသာစွာ လျော့နည်းနေမှာ ဖြစ်တယ်။

အရပ်ထွက်ချင်ကြတဲ့ လူငယ်လူရွယ်များကို လေ့လာကြည့်ရင် အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း၊ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ပါသလို အလုပ်ခွင်စဝင်သူများ၊ တပ်ထဲစဝင်သူများလည်း ပါကြတယ်။ သူတို့မှာ

လူမှုရေး အတွေ့အကြုံ နည်းမှုကြောင့် စိတ်မရွှင်စရာ ကိစ္စများ ကြုံတော့ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျ ထိုင်းမှိုင်းသွားတာ ရှိသလို အချို့လည်း ဗျာများ ပျာယာခတ်သွားတာလည်း ရှိနိုင်တယ်။ ဥပမာ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း စကားများတာ၊ အထက်နဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနဲ့ အဆင်မပြေတာ၊ စာမေးပွဲ ကောင်းကောင်း မဖြေနိုင်တာ၊ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေတာ၊ ပစ္စည်း (သို့) ငွေ အခိုးခံရတာ၊ မိန်းကလေးဆို အစော်ကားခံရတာ၊ ချစ်ရေးအဆင်မချောတာ ၊ မိဘနှစ်ပါး အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေတာ စတဲ့ ကိစ္စ တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံလို့ စိတ်ညစ် စိတ်ထိခိုက်ရတဲ့ အဖြစ်ကို တွေ့ရတတ်တယ်။

အိပ်ရာထဲဝင်ပြီးလှဲနေပေမယ့် အတွေးတွေကြွယ်နေတယ်။ တောင်စဉ်းစား၊ မြောက်စဉ်းစား၊ မှောက်ချီတစ်လှည့် လှန်ချီတစ်လီ လူးလိမ့်ပြီး တော်တော်နဲ့ အိပ်မပျော်ကြဘူး။ အိပ်ပျော်သွားတော့လည်း မကြာပါဘူး။ အိပ်မက်ဆိုးတွေ မက်ပြီး လန့်နိုးလာပြန်ရော။ ဒီအခြင်းအရာဟာ ကြီးထွားဟိုမုန်း စိမ့်ထုတ်မှုကို အားနည်းစေမှာ သေချာပြီး အရပ်ရှည်ထွက်မှုကိုလည်း ထိခိုက်မှာ အမှန်ပါပဲ။

စာရေးသူမှာ အတွေ့အကြုံ တစ်ခုရှိထားပါတယ်။ မွန်ဂိုလီးယားက တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ တစ်ဦးကို လက်ခံကုသပေးခဲ့ဖူးတယ်။ သူ့ရည်းစားဟာ သူ့ကို ပစ်သွားလို့ စိတ်ညစ်ပြီး အိပ်မပျော်နိုင်အောင် ဖြစ်နေတယ်။ သူ့စကားအတိုင်း ပြန်ပြောရရင် လူတော့ အိပ်ရာထဲလှဲနေပါရဲ့၊ မျက်စိမှိတ်နေတာထက် မျက်စိဖွင့်နေတာက ပိုကောင်းလိမ့်ဦးမယ်တဲ့။ အကြောင်းကတော့ မျက်စိမှိတ်လည်း အိပ်မှ မပျော်ဘဲကိုး၊ ခံရအတော်ခက်တယ်။ စိတ်လောလေ ၊ ပိုအိပ်မပျော်လေဘဲတဲ့။ ဒီတော့ မျက်စိဖွင့်ပြီး မျက်နှာကြက်ပေါ်က အကွက်ငယ်လေးတွေ ရေတွက်နေတာကမှ မျက်စိမှိတ်ထားတာထက် ပိုသက်သာတယ်တဲ့။ ကာလကြာရှည် အိပ်ရေးပျက်ထားတော့ လူလည်း ရုပ်လုံးမပေါ်

ခြောက်ကပ်နေတာပေါ့။ အသက် ၂၂ နှစ်သာ ရှိပေမယ့် ၃၀ ကျော်နဲ့ တူနေ တယ်။ မျက်စိအရည်မရွှမ်းဘဲ အသားအရေလည်း စိစိုပြေပြေ မရှိဘူး။ ရောဂါတော်တော်များများလည်း ပေါ်နေတယ်။

စာရေးသူဟာ သူ့ကို တရုတ်အုပ်စိုက်ကုထုံးက ပွိုင့်မှတ်ရာ များနှိပ်နယ်နည်းဖြင့်အကြိမ်အချို့ကုသပေးခဲ့တယ်။ အိပ်ပျော်အောင် ဖြေလျှော့ နည်းကိုလည်း သင်ပေးပြီး လေ့ကျင့်စေခဲ့တယ်။ ၆ ရက်လောက်နောက်ပိုင်းမှာ အစားအသောက် ကောင်းလာပြီး အိပ်လို့လည်း ရလာတယ်။ အိပ်မပျော်တဲ့ ရောဂါလည်း ပျောက်သွားတယ်။

သူ့နေရပ် ပြန်သွားပြီး လအချို့ အကြာမှာ ဖုန်းဆက်လာ တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေး ပြန်ကောင်းလာရုံမက မထင်မှတ်ဘဲ အရပ် လည်း ၂ စင်တီမီတာ ထပ်ထွက်လာတယ်တဲ့။

ဒီနေရာမှာ ပေါ်လွင်အောင် ပြောချင်တာက သူ ပီကင်းက စာရေးသူထံ ရောက်လာတာဟာ အရပ်ထွက်ဖို့ ရှည်ရွယ်ချက် မဟုတ်ပါ။ အိပ်မပျော် ဖြစ်နေတာကို ကုဖို့ပါပဲ။ ဒီဖြစ်ရပ်ကနေ သိရှိနိုင်တာက အိပ်စက်မှု အရည်အသွေးသာ ကောင်းမွန် တိုးတက်လာရင် အသက် ၂၂ နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးမှာလည်း အရပ်ထပ်ထွက်နိုင်ကြောင်း ပါပဲ။

ဒါကြောင့် အရပ်ထွက်ချင်တဲ့ လူငယ် လူရွယ်များအနေဖြင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေ ဖယ်ရှင်းပစ်ပြီး သက်တောင့် သက်သာ နှစ်နှစ် ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နိုင်အောင် ကြိုးစားစေချင်ပါတယ်။

ကောင်းကောင်း အိပ်နိုင်မှ အရပ်မြင့်နိုင်မယ်

လူ့အရပ် ရှည်ထွက်ဖို့အတွက် အိပ်စက်တာဟာ အရေးပါ လှ ပါတယ်။ ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းတာကတော့ ခုလူငယ်လူရွယ် တော်တော် များများဟာ အရပ်ရှည်ချင်၊ မြင့်ချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒ ပြင်းပြနေကြပေမယ့် အိပ်

စက်မှုကိုတော့ အလေးထားရကောင်းမှန်း မသိဘဲ ပေါ့လျော့နေရဲ့။ အရပ်ရှည် စေ၊ မြင့်စေမယ့် ဆေးနည်းကုထုံးတွေ ရှာဖွေနေကြတယ်။ ခရီးဝေးနှင့်ပြီး ပီကင်းက စာရေးသူထံ လာရောက်ပြီး အရပ်ရှည်ထွက်ရေး ကုထုံးကို ခံယူကြ တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်မှာတော့ အိပ်စက်မှုကို လျစ်လျူရှုနေကြတယ်။

ညဉ့်အတော်နက်မှ အိပ်ရာဝင်တယ်။ ချက်ထိုး၊ ကျားထိုး လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တီဗွီဂိမ်း ကစားလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တီဗွီ၊ ဗွီဒီယို ကြည့်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အပေါင်းအသင်းနဲ့ စကားဝိုင်းဖွဲ့လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ညသန်းခေါင်ကျော် ၁-၂ နာရီ ထိုးတာတောင် မအိပ်ချင်ကြသေးဘူး။

အချို့ကတော့ ညမှာ သိုင်း၊ အထိုးအကြိတ် လျှို့ဝှက်သံဖိုနဲ့ စိတ်ကြွစေတဲ့ အချစ်ဇာတ်လမ်း ရုပ်ရှင်၊ တီဗွီ၊ ဗွီဒီယို၊ စာအုပ်တွေ ကြည့်တတ် ကြတယ်။ ဒီတော့ ညအိပ်ပျော်လည်း နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် ရှိမှာ မဟုတ်ပါ။ ထူးထူးဆန်းဆန်း ပေါက်တတ်ကရ အိပ်မက်မျိုးနဲ့ အိပ်မက်ဆိုးတွေ မက်နေ တော့တာပေါ့။ (ပုံ ၂-၂)

အချို့ကျတော့လည်း လူက အိပ်ရာထဲ ရောက်နေပေမယ့် စိတ်ကတော့ အပြင်မှာ လှည့်နေတုန်းပဲ။ တောင်တွေးမြောက်တွေး၊ ဟိုစဉ်းစား ဒီစဉ်းစားနဲ့ ပေါ့။ စောစောမြန်မြန် အိပ်ပျော်ဖို့ဆို ဘယ်လွယ်ပါ့မလဲ။

အချို့ကျပြန်တော့ တကယ်ပဲ သူ့ခမျာ စောစောစီးစီး အိပ် ချင်ပါရဲ့။ ဒါပေမယ့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် မအီမသာ ခံရခက်တာရှိနေလို့ ချက်ချင်း အိပ်မပျော်နိုင် ဖြစ်နေရှာတယ်။

အရပ်ရှည်ဖို့၊ မြင့်ဖို့အတွက် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတဲ့ အချက်တွေ မနည်းရှိနေပေမယ့် ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်ပြီး အိပ်ရေးဝမှ သာလျှင် အရပ်ရှည်ဖို့ကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ အိပ်ရေးမကောင်းရင်တော့ အကောင်းတွေ ဘယ်လိုပဲ စားစား၊ အားကစားတွေ ဘယ်လောက်ပဲ လိုက်စား လိုက်စား အရပ်သိသာစွာ ရှည်ထွက်လာဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။



ပုံ ၂-၂ အိပ်ရေးမကောင်း(သို့)အိပ်မက်ဆိုး မက်ရင် အရပ်မြင့်ရေးအတွက် မကောင်းပါ

ဒါဆို ဘယ်လိုမှ ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်နိုင်မလဲ။

၁။ အချိန်မှန် အိပ်ပါ။

အရပ်မြင့်ချင်တဲ့ လူငယ်လူရွယ်များ အနေဖြင့် တစ်ရက်မှာ ၈ နာရီပြည့် အိပ်နိုင်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ကျောင်းစာနဲ့ အလုပ်တွေ ပိနေတဲ့ တိုင်အောင် အနည်းဆုံး ၇ နာရီ ရှိအောင်တော့ အိပ်ပေးပါ။ ဒါ့အပြင်အချိန်မှန်

အိပ်ပါ။

ဥပမာ ည ၉-၁၀ နာရီမှာ အိပ်ရာဝင်တဲ့ အကျင့်ရှိရင် အကောင်းဆုံးက ဒီအချိန်မှာ အိပ်ဖြစ်အောင် အိပ်ပါ။

တကယ်လို့ သင့်မှာ ကျောင်းစာနဲ့ အလုပ်တွေ ပိနေလို့ စောစော မအိပ်နိုင်ဘဲ ည ၁၁ နာရီမှသာ အိပ်နိုင်မယ်ဆိုရင်လည်း အကြောင်းတော့ မဟုတ်ပါ။ အကောင်းဆုံးကတော့ အချိန်မှန် အိပ်ရာဝင်နိုင်ဖို့ ပါပဲ။ အချိန်မှန် အိပ်ရာဝင်တဲ့ အကျင့်ဖြစ်လာရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အသားကျနေပြီမို့ အချိန်တန်တာနဲ့ လူလည်း နုံးလာပြီး အိပ်ရာထဲ ရောက်တာနဲ့ အိပ်ပျော်သွားနိုင်မယ်။ အိပ်ရေးလည်း ကောင်းနိုင်မယ်။

ထူးခြားတဲ့ အခြေအနေ မရှိရင် အချိန်မှန်အိပ်ရာဝင်အောင် ကြိုးစားပါ။ စောတဲ့အခါစော၊ နောက်ကျတဲ့အခါ နောက်ကျတာမျိုး မဖြစ်စေပါနဲ့။ အိပ်ရာဝင်ချိန် စောလိုက်၊ နောက်ကျလိုက် ဖြစ်ရင် သင်ရဲ့ ဘဝစည်းချက်တွေ ရှုပ်ယှက်ခပ်ပြီး “ဖီဝနာရီ”ကို ထိခိုက်လို့ အိပ်စက်မှု အရည်အသွေး ညံ့သွားနိုင်တယ်။

၂။ အိပ်ခါနီးမှာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာတွေ ပါတဲ့ စာအုပ်တွေ၊ တီဗွီစာတ်လမ်းတွေ မကြည့်ပါနဲ့။

အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်နိုင်တယ်။ အိပ်ပျော်သွားတဲ့ တိုင်အောင် အိပ်မက်တွေ များနေမှာမို့ အိပ်ရေးမကောင်းနိုင်ပါ။ ဒါတွေဟာ အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့ကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ညင်သာ ငြိမ့်ညောင်းတဲ့ တေးတီးလုံးတွေ နားဆင်ပြီး အိပ်ရင် အမြန်အိပ်ပျော်နိုင်တယ်။

၃။ ညမှာ လက်ဖက်ရည် မသောက်ပါနဲ့။

အထူးသဖြင့် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ပြင်းပြင်းကို ရှောင်ပါ။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်တဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ အများကြီးရှိပါရဲ့။ မျက်စိကြည်၊ ခေါင်းရွှင်တယ်။ အစာကြေညက်လွယ်တယ်။ ဆီးရွှင်တယ်။ အဆီချ

တယ် စသဖြင့် မနည်းလှပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေး အားပေးတဲ့ သောက်စရာအဖြစ်အများလက်ခံ အသိအမှတ်ပြုထားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘယ်အရာမှာမဆို ဘက်နှစ်ဖက်ရှိတယ်။ ညမှာ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်ရင် အာရုံကြော နိုးကြွနေမှာမို့ အလွယ်တကူ အိပ်ပျော်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါ။ ဒီလို ရက်ကြာသွားရင် အိပ်စက်မှု အရည်အသွေးကို ဆုံးပါးစွာ ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မနက်နဲ့ ညနေမှာသာ သောက်ပါ။ ညမှာ ရှောင်ပါ။ ကော်ဖီလည်း အလားတူပါပဲ။ ဒါမှ သင်ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော် ပါလိမ့်မယ်။

၄။ အိပ်ခါနီးမှာ လတ်ဆတ်တဲ့ နွားနို့တစ်ခွက် သောက်ပေးပါ။

နွားနို့ဟာ အရပ်ရှည်ဖို့ အားပေးလို့ အမြဲတမ်း သောက်ပေးပါ။ ဒါ့အပြင် နွားနို့ဟာ လူကို အိပ်ပျော်စေတဲ့ အစာလည်း ဖြစ်တယ်။ လူငယ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူကြီးပဲ ဖြစ်ဖြစ် အိပ်ခါနီး တစ်ခွက်သောက်ပေးနိုင်ရင် အမြန်အိပ်ပျော်ဖို့ အားပေးရုံမက နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်လည်း အိပ်ပျော်စေပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အရပ်ရှည်ချင်တဲ့ လူငယ်လူရွယ်များ အိပ်ခါနီး နွားနို့ကို ဂရုစိုက်သောက်ပေးပါ။ လတ်ဆတ်တဲ့ နွားနို့ မရရင် နို့မှုန့် ဖျော်သောက်ပါ။

အိပ်ခါနီး နာရီဝက်အလိုမှာ နွားနို့ သောက်တာဟာ အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။

၅။ အိပ်ရာဝင်ပြီး နောက်မှာ ဘာကိစ္စမှ မစဉ်းစား၊ မတွေးပါနဲ့။

ညမအိပ်မီ တစ်ခုခုတွေးမယ်၊ စဉ်းစားမယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးကတော့ ထိုင်လျက် ဒါမှမဟုတ် ရပ်လျက် နေပါ။ ဒါမှမဟုတ် အခန်းထဲ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် လမ်းလျှောက်ရင်း တွေးနိုင်၊ စဉ်းစားနိုင်တယ်။ အဖြေရအောင် တွေးပြီး စဉ်းစားပြီးမှသာ အိပ်ရာဝင်ပါ။ အိပ်ရာထဲ ဝင်အိပ်ပြီး တွေးတာ၊ စဉ်းစားတာ လုံးဝမပြုပါနဲ့။ အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်ခဲနိုင်တယ်။ အိပ်မက်လည်း မက်နိုင်တယ်။ ဒီတော့ အိပ်ရေးကောင်းမှာ၊ ဝမှာ မဟုတ်ဘူး ပေါ့။

စာရေးသူ လေ့လာမိသလောက်ကတော့ လူငယ်လူရွယ်တွေ တစ်ဝက်လောက်မှာ ဒီလို အကျင့်တစ်ခု ရှိနေတယ်။ အိပ်ရာထဲ ရောက်ပြီး အိပ်ခါနီးမှာ တစ်ရက်တာ ကိစ္စများကို ရုပ်ရှင်ကြည့်သလို ပြန်ပြောင်းတွေးကြည့်တတ်ကြတယ်။ ဘာတွေ ပြီးပြီ။ ဘာတွေ မပြီးသေးဘူး။ ဘာတွေ မစသေးပါလား။ နောက်နေ့ ဘာတွေ လုပ်မလဲ။ စတာတွေကို စဉ်းစားတတ်၊ တွေးတတ်ကြတယ်။ ဒီအကျင့်မျိုး ရှိနေရင် ပြုပြင်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

နောက်သတိပေးချင်တဲ့ အချက်တစ်ချက်လည်း ရှိပါသေးတယ်။ အိပ်ချိန်ကလွဲပြီး ကျန်အချိန်မှာ အိပ်ရာနား မကပ်ပါနဲ့။ အိပ်ရာထဲ လှဲမနေပါနဲ့။ အိပ်ရာထဲ လှဲပြီး စာကြည့်တာ၊ တီဗွီကြည့်တာ၊ စကားပြောတာတွေ မလုပ်ပါနဲ့။ ဒါဟာ အိပ်ရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အိပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တုန့်ပြန်မှုကို ပျောက်ပျက်စေနိုင်လို့ ပါပဲ။ ကိုယ်တကယ် အိပ်ချင်တာတောင် အိပ်မပျော်ဘဲ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် အရပ်ရှည်ချင်တဲ့ လူငယ်လူရွယ်များ အနေဖြင့် အိပ်ခါနီးမှာ ဘာမှ မတွေးပါနဲ့။ စိတ်အရှုပ်မခံပါနဲ့။ အိပ်ရာထဲရောက်ရင် “အိပ်ခြင်း” ဆိုတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်သာ ဆောင်ရွက်ပါ။

၆။ အကောင်းဆုံးကတော့ ပက်လက် အနေအထားဖြင့် အိပ်ပါ။

လူတို့မှာ အိပ်တဲ့ အနေအထား အမျိုးမျိုး ရှိပေမယ့် အဓိကအားဖြင့်တော့ ပက်လက်၊ မှောက်၊ ဘေးစောင်း အိပ်တဲ့ အနေအထား (၃)မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များရဲ့ ဖော်ထုတ်ချက် ကိန်းဂဏန်းများအရ ပက်လက်အိပ်သူ ၆၀% ၊ ဘေးစောင်းအိပ်သူ ၃၅% နဲ့ မှောက်အိပ်သူ ၅% ရှိကြောင်း သိရပါတယ်။

ဘေးစောင်းအိပ် အနေအထားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အချို့ပညာရှင်များက ညာစောင်းအိပ်တာ ကောင်းတယ်လို့ဆိုပြီး အချို့ကျတော့လည်း

ဘယ်စောင်းအိပ်တာက ပိုကောင်းတယ်လို့ ယူဆနေကြပါတယ်။ ယနေ့တိုင် တူညီတဲ့ အဖြေတစ်ခု မရှိသေးပါ။

စာရေးသူရဲ့ ခံယူချက်ကတော့ ဘယ်လိုအိပ်ပုံ အနေအထား မျိုးပဲ ဖြစ်ဖြစ် သက်တောင့်သက်သာ ခံစားရပြီး အိပ်နိုင်ဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်အကျင့်ပုံပုံပုံပုံပုံ အိပ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဂျပန်က သုတေသီများမှာ လေ့လာတွေ့ရှိချက် တစ်ရပ်ရှိ ထားတယ်။ လူဟာ ဆိပ်ပျော်နေစဉ်မှာ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားဟာ မပြောင်း မလဲ တစ်သမတ်တည်း ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လို အနေအထား ပုံစံမျိုးနဲ့ အိပ်အိပ် အိပ်ပျော်သွားပြီးနောက်မှာ ကိုယ်လှည့်တာ၊ ပြောင်းတာ ဖြစ်တယ် တဲ့။

အိပ်ပျော်ခါစမှာတော့ လူဟာ ငြိမ်သက်နေတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြာပါဘူး။ ကိုယ်လှည့်တာ ဖြစ်ပြီး ပုံစံတစ်မျိုး ပြောင်းသွားတတ် တယ်။ နောက်သိပ်မကြာဘူး။ ကိုယ်လှည့်ပြီး ပုံစံတစ်မျိုး ပြောင်းပြန်တယ်။ ဒီလို အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်နေတယ်တဲ့။

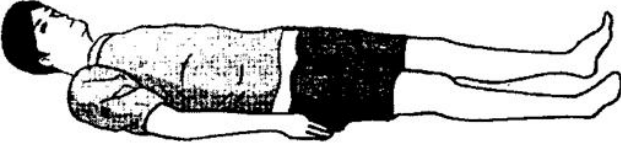
ဂျပန်ပညာရှင်များရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်ကတော့ ညအိပ် ပျော်နေတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ်လှည့်တာ အနည်းဆုံး ၂၀-၃၀ ကြိမ်၊ အများဆုံး ၅၀-၆၀ ကြိမ် ရှိတတ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

သင်ဟာ ညာစောင်း အနေအထားနဲ့ အိပ်ပျော်သွားပြီး နောက်နေ့ နိုးလာတဲ့ အချိန်မှာလည်း ဒီပုံစံပဲ ဖြစ်နေလို့ တစ်ညလုံး ဒီပုံစံမျိုးနဲ့ အိပ်နေတယ်လို့ သင်ထင်ရင် အလွဲကြီး လွဲတာပေါ့။ တစ်ညမှာ သင်ဘယ် နှစ်ကြိမ် ကိုယ်လှည့် ပြောင်းခဲ့တာကို သင့်အနေနဲ့ ရှင်းရှင်း သိနိုင်မှာ မဟုတ် ပါ။

ဒါပေမဲ့ အိပ်ပျော်သွားပြီးနောက်မှာ နည်းနည်းမှ မလှုပ် မယှက်ဘဲ အိပ်နေတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ သူတို့ကတော့ ရောဂါပြင်းလို့

မြောပြီး အိပ်နေတာ ဒါမှမဟုတ် အရက်များလို့ မူးမူးနဲ့ အိပ်ပျော်နေတာမျိုးပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်လို အနေအထား ပုံစံမျိုးနဲ့ အိပ်နိုင်တာ ဖြစ်စေ အရပ် ရှည်မျှင်၊ မြင့်ချင်သူ အနေနဲ့ကတော့ ပက်လက်အိပ်တဲ့ အနေအထားကို ရွေးဖို့ အကြံပြုလိုပါတယ်။ ပက်လက်အိပ် အနေအထားဟာ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားပေးလို့ အရပ်ရှည်ဖို့၊ မြင့်ဖို့ ပိုမို အကျိုးကြီးပါတယ်။ (ပုံ ၂-၃)



ပုံ ၂-၃ ပက်လက်အိပ်တာဟာ အရပ်မြင့်ဖို့ အကျိုးရှိ

ပက်လက်အိပ် အနေအထားနဲ့ အိပ်တဲ့အခါ အောက်ပါ အချက်များကို သတိထားပါ။

- (၁) လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ပေါ် တင်မထားပါနဲ့။ နှလုံး၊ အဆုတ်တို့ရဲ့ လှုပ်ငန်းကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။ အိပ်မက်ဆိုးတွေ မက်နိုင်တယ်။ လက် နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးမှာ ချပြီး လက်ဖဝါးကို မှောက်ထားပါ။
- (၂) ခေါင်းအုံး သိပ်မမြင့်ပါနဲ့။ နိုးလာရင် ဇက်ကြောတွေ တင်းနေနိုင်တယ်။ ခေါင်းအုံး မြင့်မြင့် အိပ်ကျင့်ရှိသူမှာ လည်ရိုးဆစ် ရောဂါရှိနိုင်တယ်။

၇။ အိပ်ခါနီးမှာ “လူကို ဖြေလျှော့ပြီး အရပ်ထွက်စေတဲ့ ကျင့်စဉ်” ကို လေ့ကျင့်ပါ။

စာရေးသူဟာ ၁၉၈၈ ခုနှစ်ကတည်းက တရုတ်ရိုးရာ ချီကုန်းမှာ ပါတဲ့ “အအိပ်ကျင့်စဉ်”နဲ့ လူငယ်များ အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့

ထူးခြားချက်တွေကို ပေါင်းစပ်ပြီး “လူကို ဖြေလျှော့ပြီး အရပ်ထွက်စေတဲ့ ကျင့်စဉ်”ကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ဟာ သင်ဖို့တတ်ဖို့ လွယ်ကူပြီး အိပ်ပျော်စေခြင်း၊ အရပ်ထွက်စေခြင်း စတဲ့ အကျိုးအာနိသင်များ ရှိတယ်။ လူငယ်လူရွယ်များအဖို့အလွန်အံ့ဝင် သင့်လျော်ပါတယ်။ ဘာထိခိုက်မှုမှ မပေါ်နိုင်ပါ။

ဒီနှစ်တွေအတွင်း ပြည်တွင်းပြည်ပ လူငယ်အများကို ဒီကျင့်စဉ် သင်ကြားပြသပေးခဲ့ရာ လေ့ကျင့်ကြသူ အများမှာ အလွယ်တကူ နှစ်နှစ်မြို့က်မြို့က် အိပ်ပျော်နိုင်ကြောင်း၊ အရပ်လည်း ထွက်လာကြောင်း တုန့်ပြန်ပြောဆိုကြတာ မနည်းပါ။

ဒါကြောင့် အရပ်ထွက်ချင်၊ မြင့်ချင်တဲ့ လူငယ်လူရွယ် များအနေနဲ့ အိပ်ခါနီးမှာ ဒီကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ဖို့ အကြံပြုတိုက်တွန်း လိုပါတယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ကို အခန်း (၅) မှာ အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါတယ်။

□ □

အခန်း (၃)

အစားအသောက်ဖြင့်

အရပ်ထွက်စေနည်း



အရပ်အမောင်းဆိုတာ စားသောက်နိုင်မှ ထွက်မှာပါ

မစားဘူး။ စားဦးတော့ ကောင်းကောင်း စားတာ မဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ အာဟာရ ချို့တဲ့မှာပဲ။ ဒီအတိုင်း ရက်ကြာလာရင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှာပဲ။ အရပ်ထွက်ဖို့ကိုလည်း ထိခိုက်မှာပဲ။ စားရမယ်ဆိုလို့ စနစ်တကျ မဟုတ်တဲ့ စားနည်းကိုလည်း ရှောင်ပါ။ အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့ အားပေးနိုင်တဲ့ အစားအစာများကို များများ စားသောက်ပေးပါ။

အခု လူငယ်လူရွယ် အတော်များများမှာ သူတို့ မိဘတွေလည်းအပါပါပဲ။ ကောင်းကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်းလေ့ကျင့်၊ ကောင်းကောင်းအိပ်ဆိုတဲ့ ဒီကဏ္ဍသုံးရပ်ကို လိုက်လျောညီထွေ ပေါင်းစပ်ပေးနိုင်မှ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးကို ပံ့ပိုးနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကို ဂရုပြုရကောင်းမှန်း မသိကြဘူး။ အရပ်ရှည်ဆေး၊ အရပ်ရှည် ခွာပျောက်ဖိနပ်တွေကိုပဲ သဲကြီးမဲကြီးလိုက်နေ အားပေးနေကြတယ်။

ခုနှစ်တွေအတွင်း အရပ်ရှည်ချင် မြင့်ချင်တဲ့ လူငယ်လူရွယ် အတော်များများဟာ အရပ်ရှည်ဆေးတွေ တော်တော်လေး သုံးစွဲနေကြတာ တွေ့ရတယ်။ ဒီဆေးတွေ သုံးပြီးနောက်ပိုင်း တကယ်ပဲ အရပ်ရှည်ထွက်လာ သလား။

ပီကင်းက အလယ်တန်း ကျောင်းသူတစ်ဦးရဲ့ မိခင်က စာရေးသူကို ဒီလိုဒေါသတကြီး ပြောပြခဲ့ဖူးတယ်။ “ဆရာ၊ ကျွန်မ သမီးလေး တစ်နှစ်ကို အရပ်ရှည်ဆေး ယွမ်ငွေ ၃၅၀၀ (တစ်ဒေါ်လာလျှင် ၈ ယွမ်နှုန်း)ဖိုး လောက် သုံးစွဲခဲ့တယ်။ အရပ်နည်းနည်းမှ ထွက်မလာဘူး။ စင်တီမီတာ ၀က် လောက် ထွက်လာရင်တောင် ကျွန်မတို့ ကျေနပ်နိုင်သေးတယ်။ ဒီအရပ်ရှည် ဆေးတွေဟာ ကြောငြာ၊ အညွန့်တွေမှာသာ ရှိန်းရှိန်းဝေအောင် ရေးထားတာ၊ လက်တွေ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုနဲ့ တခြားစီပဲ။ ဒါဟာ လူကို လိမ်ညာတာပဲ”

မဟုတ်လား”တဲ့။

ဟုတ်ပါတယ်။ အရပ်မြင့်ချင်တဲ့ လူငယ်အတော်များများ ဟာ ဒီလိုအညာမိပြီး ဆေးဖိုးငွေတွေ ကုန်ရတဲ့အဖြစ် ကြားရ၊ မြင်ရတာ မဆန်းတော့ပါဘူး။

လူငယ်လူရွယ်တွေ အနေနဲ့ အရပ်မြင့်ချင်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကို ဒီလိုဆေးတွေအပေါ် ပုံမှန်ထားဖို့ စေတနာနဲ့ အကြံပြုလိုပါတယ်။ မိုးပေါ်က အလိုလိုကျလာမယ့် ကိတ်မုန့်မျိုးဆိုတာ မရှိပါဘူး။ မယုံပါနဲ့။ တကယ်အရပ် ထွက်ချင် မြင့်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အောက်ပါ အချက်(၃)ချက်ကို အသေအချာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

၁။ ကောင်းကောင်း စားပါ။

အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့ အားပေးတဲ့ အစားအသောက်များကို အမြဲမှန်မှန် စားပေးပါ။ (နောက်မှာ သီးခြား ဖော်ပြထားပါတယ်။)

၂။ ကောင်းကောင်း လေ့ကျင့်ပါ။

အားကစားတွေနဲ့ ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အရပ်ရှည်နည်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို များများလုပ်ပါ။

၃။ ကောင်းကောင်း အိပ်ပါ။

အိပ်ရေးဝအောင်နဲ့ ကောင်းအောင် အိပ်ပါ။
ထမင်း ၃ ပန်းကန်ဟာ သွေးတစ်စက်တဲ့။ အရပ်ထဲ အပြောများတဲ့ စကားတစ်ခွန်းပါ။ ထမင်း ၃ ပန်းကန်လောက်စားမှ သွေးတစ်စက်ရ မယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါ။ ဒီစကားဟာ ချဲ့ကားတင်စားမှု ဖြစ်ပေမယ့် သွေးတစ်စက်၊ အသားတစ်မျှင်၊ အရိုးတစ်စဖြစ်ဖို့ မလွယ်ကူကြောင်းကိုတော့ ပေါ်လွင်စေတာပေါ့။ ဒီတော့ အရပ် ၁ စင်တီမီတာ ၊ ၅ (သို့) ၁၀ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်ဖို့ ထမင်းဘယ်လောက် စားပေးရမှာလဲ။

အချို့ လူငယ်လူရွယ်များ အထူးသဖြင့် အလှမက်တဲ့ မိန်း

ကလေးတွေပေါ့။ အရပ်တော့ သိပ်မြင့်ချင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝမှာတော့ အသေကြောက်တယ်တဲ့။ ဒီတော့သူတို့ခမျာ ၀၀၊ ကောင်းကောင်း မစားဝံ့ကြဘူးပေါ့။

၂၀၀၂ ခုနှစ် နွေရာသီ ကျောင်းပိတ်ရက်တုန်းက ပေါ့။ ပီကင်းက တက္ကသိုလ် ကျောင်းသူ ၃ ဦးကို အရပ်ရှည်အောင် စာရေးသူ ကုသပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူတို့ကို-

- (၁) တရုတ်တိုင်းရင်း အပ်စိုက်ပညာက ပျံ့နှံ့မှုတို့တွင် ဖိနှိပ်ပေးတဲ့နည်းကို ကုသစဉ်တစ်ခု (သို့) ကုသစဉ်အချို့ ပေးခဲ့တယ်။
- (၂) အရပ်ရှည် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ သင်ကြားပေးပြီး အိမ်မှာ နေ့စဉ်လေ့ကျင့်စေတယ်။
- (၃) အသား၊ ၂၊ နို့၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ကောက်ပဲသီးနှံတွေလို အရပ်မြင့်ဖို့ အားပေးတဲ့ အစာတွေ များများ စားဖို့ အကြံပြုခဲ့တယ်။

နှစ်ဝက်အကြာမှာ သူတို့ သုံးဦးစလုံး စားရေးသူနဲ့ ပြန်တွေ့ကြတယ်။ နှစ်ဦးကတော့ မှာလိုက်တဲ့အတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာဆောင်ရွက်တယ်။ တစ်ဦးက အရပ် ၃.၈ စင်တီမီတာ၊ ကျန်တစ်ဦးက ၂.၉ စင်တီမီတာ ထွက်ပြီး နောက်ဆုံးတစ်ဦးက အရပ်ထွက်မလာဘူးပေါ့။

အရပ်မထွက်သူကို အသေအချာမေးကြည့်တော့မှ ရွှေမင်းသမီးက ဝမှာ ကြောက်လို့ နေ့တိုင်း မနက်စာ မစားဘူးတဲ့။ နေ့လယ်စာကို ဖြစ်သလိုနဲ့ ညစာကိုလည်း သစ်သီးနဲ့ ဟင်းရွက်တွေပဲ စားတယ်တဲ့။ အာဟာရအတော်ကို ချို့တဲ့နေမှတော့ အရပ်ဘယ်ထွက်နိုင်ပါ့ မလဲ။

ဒါကြောင့် အရပ်ထွက်ချင်၊ မြင့်ချင်တဲ့ လူငယ်များအနေနဲ့ အစားအသောက်ကို ရဲရဲသာ စားပါ။ ဒီလိုစားတဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား များများလုပ်ပါ။ ဒီစာအုပ်မှာ ပါတဲ့ အရပ်မြင့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ များများလုပ်ပါ။ ဒါဆို မဝလာတတ်ရုံမက ကိုယ်လုံးတောင် ပိုလှလာပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းရင်းကြောင့် နည်းနည်းဝလာတယ် ထားဦး၊ စိုးရိမ်စရာ မလိုပါ။ အဆီချဖို့၊ ပိန်အောင် လုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးတွေ ရှိနေသေးပါတယ်။ အရပ်ရှည်ဖို့၊ မြင့်ဖို့သာ ဒီအချိန်ပိုင်းနဲ့ လွဲသွားရင် နောင်အခွင့်အရေး မရှိတော့ပါ။

မီးမီးတို့ အနေနဲ့ ၂၃ နှစ်၊ သားသားတို့ အနေနဲ့ ၂၅ နှစ်ကျော်ရင်တော့ ဘယ်လိုနည်းပဲ သုံးသုံးအရပ်ထွက်လာ၊ မြင့်လာနိုင်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။

အခွင့်အရေးကို လက်လွတ်မခံပါနဲ့။ အချိန် အစားပြန်မရနိုင်တော့ပါ။ ဒါကြောင့် အရပ်ထွက်နိုင်သေးတဲ့ ဒီကာလ အပိုင်းအခြားကို အလွန်အလွန် တန်ဖိုးထား အသုံးပြုနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

တချို့ ဝတဲ့ လူငယ်လူရွယ်တွေ ပိန်လည်း ပိန်ချင်၊ အရပ်လည်း ထွက်ချင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ ပိန်လည်း ပိန်ပြီး အရပ်လည်း ထွက်လာအောင် လုပ်လို့ မရဘူးလားတဲ့။ အဆီချပြီး ပိန်အောင် လုပ်ရမယ်လို့ဆိုရာမှာ အစာကိုလျှော့စားပြီး ဗိုက်အဆာခံခိုင်းတာ မဟုတ်ပါ။ ခါတိုင်း စားသင့်တဲ့ စားနေတဲ့ ပမာဏအတိုင်း ဆက်စားပါ။ အရေးကြီးတာက သိပ္ပံနည်းကျပြီး ရွေးချယ်စားသောက်တတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ အသားတွေ အများကြီး မစားပါနဲ့။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သက်သတ်လွတ်ကို အဓိကထားပြီး စားပါ။ နောက်ပြီး အားကစားကို စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ပြီး ဒီစာအုပ်က အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းကိုမပျက်မကွက်၊ မပြတ်မလပ်လုပ်သွားပါ။ ဒီတော့တစ်ချိန်တည်းမှာ နှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်လာနိုင်မယ်။ ပိန်သွားသလို အရပ်လည်း ထွက်လာလိမ့်မယ်။ စကားတစ်ခွန်းနဲ့ ပေါ်လွင်အောင် ပြောရရင် “ဘေးတိုက်ကား” တာကို “ဒေါင်လိုက်ထွား” လာစေပါလိမ့်မယ်။ (ပုံ ၃-၁)



ပုံ ၃-၁ “ ဘေးတိုက်ကား” ကို“ဒေါင်လိုက်ထွား” ဖြစ်စေဖို့

လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လို အာဟာရဓာတ်တွေ လိုအပ်သလဲ။

လူတိုင်း လူတိုင်း ပါပဲ။ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးလာကြရာမှာ သဘာဝ လောကက ပေးအပ်ထားတဲ့ အစားအစာမျိုးစုံနဲ့ ကင်းကွာလို့ မရပါ

ဘူး။ ဒီလောက်အမျိုးအမယ် စုံလင်လှတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိတဲ့၊ အရပ်ရှည်အောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်တဲ့ အစာကိုတော့ သိချင်ကြမှာပဲ။ ဒီအချက်ကို သိနိုင်ဖို့ ရှေးဦး ပထမအနေနဲ့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လိုအာဟာရဓာတ် လိုသလဲ။ အမြဲတွေ့နေ စားနေတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ ဘယ်လို အာဟာရဓာတ်တွေ ပါသလဲဆိုတာကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။

အစာတွေဟာ ခြေဖျက်၊ စုပ်ယူ၊ ဓာတ်ပေါင်းမှုတွေ ဖြစ်ပြီး နောက် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အရာတွေ ဖြစ်လာပြီး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးနဲ့ အသက်ရှင်သန်ရေး လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်စွက်ပေးပါတယ်။ ဒါကို အာဟာရဓာတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ် ပမာဏချင်း မတူကြပါ။ ဒါဟာ အသက်၊ လိင်၊ ပညာသင်ယူမှု၊ အလုပ်၊ လှုပ်ရှားမှုပမာဏတွေကြောင့် ကွဲပြားသွားခြင်းပါ။ ဒါပေမဲ့ လူအားလုံးကတော့ ပရိုတင်း (အသားဓာတ်)၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် (ကစီဓာတ်)၊ အဆီ၊ ဗီတာမင်၊ အင်အော့ဂဲနစ်ပစ္စည်းများ (သတ္တုဓာတ်)နဲ့ ရေဆိုတဲ့ ၆ မျိုးကို မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ လူတို့အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်များ ပါပဲ။

အောက်ပါ ဇယားကွက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဓိက လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်များရဲ့ အကျိုးအာနိသင်နဲ့ လူ့မှာ ချို့တဲ့ရင် ပေါ်ပေါက်တဲ့ အဓိက လက္ခဏာများကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ (ဇယား ၃-၁)

ဇယား ၃-၁ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဓိကလိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်များရဲ့ အကျိုးအာနိသင်နဲ့ ချို့တဲ့ရင် ပေါ်ပေါက်တဲ့ လက္ခဏာများ

အာဟာရဓာတ်	အဓိက အကျိုးအာနိသင်	ချို့တဲ့ရင် ပေါ်ပေါက်တဲ့ အဓိက လက္ခဏာ
ပရိုတင်း (အသားဓာတ်)	ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးခြင်း၊ ကယ်လိုရီ ထုတ်ပေးခြင်း၊ ရောဂါ ခုခံကာကွယ်အားကို ပွားစေခြင်း၊ စီဝကမ္မစွမ်းရည်များကိုထိန်းညှိ ပေးခြင်း။	ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် ကျခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ၁၃၀၀၀၀၀၀၀ အရိုးကျိုးမှု ဖြစ်လျှင် အနာ မကျက်လွယ်ခြင်း၊ အာဟာရ ချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖောရောင်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း။
အဆီ	ကယ်လိုရီ ထုတ်ပေးခြင်း၊ အဆီ တွင် ပျော်ဝင်တဲ့ ဗီတာမင်များ စုပ်ယူရာမှာ ကူညီပံ့ပိုးခြင်း။	အဆီတွင် ပျော်ဝင်တဲ့ ဗီတာမင် များ ချို့တဲ့မှု လက္ခဏာများ ပေါ်ခြင်း။
ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် (ကစီဓာတ်)	ကယ်လိုရီထုတ်ပေးခြင်း၊ ခန္ဓာ ကိုယ်အတွင်း အဆီများ လောင် ကျွမ်းမှုအတွက် ပံ့ပိုးပေးခြင်း။	ကိုယ်အလေးချိန် ကျခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း။
ကယ်လစီယမ်	ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေး ခြင်း၊ အရိုး၊ သွားများ ဖြစ်ပေါ် မှုတွင် ပါဝင်ခြင်း၊ သွေးခဲဖို့ ပံ့ပိုးခြင်း။	ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးခြင်း၊ အရိုးပျော့ခြင်း၊ သွေးမတိတ် ခြင်း၊ နှလုံးခုန် မမှန်ခြင်း၊ ကြွက်တက် (အကြောတက်) ခြင်း။
သံဓာတ်	သွေးရည်တွင်း ဟီမိုဂလိုဗင် (သွေးဆဲလ်နီရောင်ခြယ်)ဖြစ်ပေါ် မှုမှာ ပါဝင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အောက်စီဂျင်များ သယ်ပို့ပေး ခြင်း။	သွေးအားနည်းခြင်း၊ မောပန်း လွယ်ခြင်း။
ဗီတာမင်ဇေ	ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု အားပေးခြင်း၊ ရောဂါခုခံကာကွယ်အားတိုးစေ ခြင်း၊ မျက်စိအားကို ကာကွယ်	ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးခြင်း၊ အရေပြားခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ဖောက်ထခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါ

	ထိန်းသိမ်းခြင်း။	များကို ခံနိုင်ရည်အား မရှိခြင်း၊ ကြက်မျက်သင့်ခြင်း၊ မျက် ကြည်လွှာ ရောင်ရမ်း၊ ခြောက် သွေ့၊ အနာဖြစ်ခြင်း။
ဗီတာမင်ဘီဝမ်း	ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု အားပေးခြင်း၊ စားချင်သောက်ချင်စိတ် တိုးစေ ခြင်း၊ အစာခြေဖျက်မှုကို အား ပေးခြင်း၊ အာရုံကြောရောင်ရမ်း ခြင်း၊ ဘယ်ရီဘယ်ရီခေါ်ထုံကျည် နာဖြစ်ခြင်း။	ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးခြင်း၊ နှလုံးခုန် နှေးလာခြင်း၊ စားချင် သောက်ချင်စိတ် နည်းခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း။
ဗီတာမင်ဘီဆူး	ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေး ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးကို အားပေး ခြင်း။	နှုတ်ခမ်းထောင့် အနာဖြစ်ခြင်း၊ လျှာရောင်ရမ်းခြင်း၊ နှုတ်ခမ်း ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အရေပြား ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အမြင်မကြည် ခြင်း၊ မျက်စိတိမ်ရောဂါဖြစ် ခြင်း၊ အမွှေး၊ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း။
ဗီတာမင် စီ	သွား၊ အရိုး၊ သွေးကြော၊ ကြွက် သားများရဲ့ ပုံမှန်လုပ်ငန်းကို အားပေးခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားကို တိုးစေခြင်း၊ အနာဒဏ် ရာ ကျက်စေခြင်း။	စကား scurvy ရောဂါဖြစ် ခြင်း၊ သွားများချောင်နဲ့ခြင်း၊ အရိုးကြွပ်ဆပ်ခြင်း၊ အရေပြား အောက် သွေးထွက်ခြင်း။
ဗီတာမင် ဝီဝီ (နိုင်ယာစင်)	ကိုယ်တွင်းစီဝကမ္မဖြစ်စဉ်နှင့် ဆဲလ်များရဲ့ အသက်ရှူမှုကို အားပေးခြင်း၊ အရေပြားနဲ့ အာရုံကြောများရဲ့ ကျန်းမာမှုကို အားပေးခြင်း။	အရေပြား ရောင်ရမ်းခြင်း၊ လျှာနီမြန်းခြင်း။
ဖိုင်ဘာအမျှင် ဓာတ်	အစာအိမ်၊ အူတို့ရဲ့ လှိုင်းထ လှုပ်ရှားမှုကို အားပေးခြင်း၊ ဝမ်းသွားစေခြင်း၊ အစာခြေဖျက် ရာမှာကူညီခြင်း၊ သွေးတွင်း အချို့ဓာတ်ကိုထိန်းညှိပေးခြင်း။	ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အူမကြီး ကင်ဆာ ဖြစ်ခြင်း။

အထက်ပါ ဇယား ၃-၁ ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ပရိုတင်း၊ ကယ်လစီယမ်၊ ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းနဲ့ ဗီတာမင် ဘီတူးတို့ဟာ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးအတွက် အလွန်တိုက်ရိုက်ကျ၊ အရေးပါနေပြီး ကျန် အာဟာရဓာတ်များကတော့ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးအတွက် တိုက်ရိုက်မကျပေ မယ့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးနဲ့တော့ တိုက်ရိုက် ဆက်စပ်နေပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဒီအာဟာရဓာတ်များ ချို့တဲ့လျှင် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးပြီး ကိုယ်ခံအားလည်း ကျဆင်းလို့ ရောဂါမျိုးစုံ ရစေနိုင်တယ်။

အစားအစာမျိုးစုံမှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ် တန်ဖိုးများ ဆိုတဲ့ဇယား (၃-၂) ကို ကြည့်ပြီး ဒီအာဟာရဓာတ်ကြွယ်တဲ့ အစားအစာများ ကို ရှာပါ။ ဒီအစာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာပြီး အရပ်ရှည်ထွက်စေဖို့ အားထားရမယ့် အစာများပါပဲ။

နေ့စဉ် စားသုံးနေတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ ဘယ်လို အာဟာရဓာတ်တွေ ပါနေသလဲ

ဘယ်လို အစားအစာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရတန်ဖိုး ဘယ်လောက်မြင့်မြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အာဟာရများ စုံအောင် မပါနိုင်တာတော့ အမှန်ပါ။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာချင်တယ်၊ အရပ်ထွက်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ လူငယ်လူရွယ်များ အနေဖြင့် အစားအသောက်ကို အမျိုးအမယ်စုံအောင် ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဟင်းရွေးတာ၊ အစားရွေးတာ၊ ကိုယ်ကြိုက်တာပဲ ဖိစားတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ အာဟာရချို့တဲ့ပြီး ရောဂါတွေ ရနိုင်လို့ပါ။

**ဇယား ၃-၂
အစားအစာမျိုးစုံမှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ် တန်ဖိုးများ
(၁၀၀၀ ဂရမ် (သို့) ၆.၁၂ ကျပ်သား အလေးချိန်)**

အစာများ	ပရိုတင်း (ဂရမ်)	အဆီ (ဂရမ်)	ကစီဓာတ် (ဂရမ်)	ကယ်လစီယမ် (မီလီဂရမ်)	သံ (မီလီဂရမ်)	ဗီတာမင်အေ (ယူနစ်)	ဗီတာမင်ဘီဝမ်း (မီလီဂရမ်)	ဗီတာမင်ဘီတူး (မီလီဂရမ်)	ဗီတာမင်စီ (မီလီဂရမ်)
ဆန်	၈.၂	၂.၅	၇၄.၂	၁၄	၁.၅		၁.၃၄	၀.၀၇	
ဆတ်	၉.၇	၃.၅	၇၂.၈	၂၉	၄.၇		၀.၅၇	၀.၁၂	
ဂျုံမှုန့် (ဖွေး)	၇.၂	၁.၃	၇၇.၂	၂၀	၂.၇		၀.၁၆	၀.၀၇	
ဂျုံမှုန့် (ရိုး)	၉.၉	၁.၈	၇၄.၆	၃၈	၄.၂		၀.၄၆	၀.၁၄	
ပြောင်းမှုန့်	၈.၄	၄.၃	၇၀.၂	၃၄	၃.၅		၀.၃၁	၀.၁၀	
နှံစားပြောင်း	၈.၂	၂.၂	၇၇	၁၇၀	၅.၀		၁.၁၄	၀.၀၇	
ပဲပုပ်	၃၆.၃	၁၈.၄	၂၅.၃	၃၆၇	၁၁.၀		၀.၇၉	၀.၂၅	
ပဲနက်	၄၉.၈	၁၂.၁	၁၉	၂၅၀	၉.၂		၀.၅၁	၀.၁၉	
ပဲတီစိမ်း	၂၃.၈	၀.၅	၅၈.၈	၈၀	၆.၈		၀.၅၃	၀.၁၂	
ပဲနီလေး	၂၁.၇	၀.၈	၆၀.၇	၇၆	၄.၅		၀.၄၃	၀.၁၆	
စားတော်ပဲ	၁၄.၆	၁.၀	၅၈	၈၄	၅.၇		၁.၀၂	၀.၁၂	

အရပ်ရှည်ထွက်စေမယ့် အကောင်းဆုံး အစားအစာများ

အရပ်ရှည်ချင်၊ မြင့်ချင်တဲ့ လူငယ်လူရွယ်တွေ အတွက် လွယ်လင့်တကူ ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်ဖို့ အောက်ပါအတိုင်း စုစည်းတင်ပြလိုပါတယ်။

(၁) ကောက်နု အမျိုးအစား

နှံစားပြောင်းဆန်၊ ပြောင်း၊ ပြောင်းဖူးမှုန့်၊ ဆန်၊ ဆပ်၊ ဂျုံ၊ ဂျုံမှုန့်၊ အုတ်ဂျုံ၊ ပန်းဂျုံ၊ ပန်းဂျုံခေါက်ဆွဲ။

(၂) ပဲအမျိုးမျိုးနဲ့ ပဲနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာများ

ပဲပုပ်ပဲ၊ ပဲနက်၊ ပဲတီစိမ်း၊ ဗိုလ်စားပဲ၊ ပဲစင်းငုံ၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲပြား၊ ပဲနို့ရည်၊ ပဲပြားခြောက်၊ ပဲနှစ်။

(၃) အသား

အဆီနည်းတဲ့ ဝက်သား၊ အမဲသား၊ ဝက်နံရိုး၊ နွားနံရိုး၊ ဆိတ်သား၊ ဆိတ်နံရိုး၊ ကြက်သား၊ ဝက်အသည်း၊ နွားအသည်း၊ ဆိတ်အသည်းနဲ့ကြက်အသည်း။

(၄) ရေထွက်

ပုစွန်၊ ကဏန်း၊ ခရု၊ ငမန်းတောင်၊ ပင်လယ်မျှော့၊ ကမာ၊ ပြည်ကြီးငါး၊ ငါးပုဏ္ဏား၊ ငါးတံခွန်၊ ငါးရှဉ့်၊ ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ်၊ ရေညှိ။

(၅) ၂ နဲ့ ၃ နို့

ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ငန်းဥ၊ ငုံးဥ၊ လတ်ဆတ်တဲ့ နွားနို့၊ အဆီထုတ်ထားတဲ့ နို့မှုန့်။

(၆) ဟင်းရွက်

ရေမုန်ညင်း၊ ဂျူးမြိတ်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ဆီလရီရွက်၊ ရေကန်စွန်းရွက်၊ မုန်ညင်းထုပ်၊ မုန်ညင်းစိမ်း၊ မုန်လာဥနီ၊ မုန်လာဥဖြူ၊ အာလူး၊ စမုံရွက်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပန်းငရုပ်ပွ၊ ခရမ်းချဉ်သီး။

(၇) သစ်သီး

လိမ္မော်၊ ဆီးသီး၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ တည်သီး၊ ပန်းသီး၊ နာနတ်သီး၊ စပျစ်၊ ကတွတ်သီး၊ သဖန်းသီး။

(၈) အခွံပါ အစေ့အဆန်

ဖရဲစေ့၊ ဖရုံစေ့၊ မြေပဲ၊ ဗာဒံစေ့၊ ထင်းရှူးစေ့၊ ကြာစေ့၊ သစ်ကြားသီး၊ နှမ်းစေ့။

(၉) အခြား

ထောပတ်၊ ပျားရည်၊ စားဆီသန့်။

အရပ်ရှည်ထွက်အောင် စားသောက်ရာမှာ သတိပြုရန် အချက်များ

အထက်ဖော်ပြပါ အစားအစာများ စားသောက်ရာမှာ အောက်ပါ အချက်များကို သတိပြုစေလိုပါတယ်။

၁။ အစာမရွေးပါနဲ့။

ကိုယ်ကြိုက်တာကိုပဲ အမြဲဖိစား၊ ရွေးစားတာကို ရှောင်ပါ။ မကြိုက်လို့ မစားဘဲလည်း မနေပါနဲ့။ ဒီလို အစားရွေးစား၊ ဖိစားခြင်းဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့တာ ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။

၂။ သရေစာကို ရှောင်ပါ။

အချို့လူငယ်များဟာ သကြားလုံး၊ မုန့်ပဲသရေစာ စားတဲ့ အကျင့်ရှိနေတယ်။ ဒါကို ပြင်ပစ်ပါ။ အရပ်မြင့်ရေးကို အားပေးတဲ့ ဖရဲစေ့၊ ဖရုံစေ့၊ မြေပဲဆန်၊ သစ်ကြားသီးတွေကိုလည်း တစ်နေကုန် မပြတ်ဝါးစားနေတာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါ။ သရေစာ စားတဲ့ အကျင့်ရှိလို့ တတွတ်တွတ် စားနေရင် အစာအိမ်နဲ့ အူများမှာ အနားကောင်းကောင်း မရလို့ စားချင်သောက်ချင်စိတ်နည်းလာတာ အစာခြေဖျက်စုပ်ယူမှုကို ကျဆင်းစေတာတွေကြောင့် ရက်ကြာလာတာနဲ့အမျှ အရပ်ရှည်ထွက်မှုကို ထိခိုက်လာနိုင်တယ်။

၃။ အစားအစာကို အမျိုးအမယ် စုံအောင် စီမံပါ။

အရပ်ရှည်ထွက်ရေးကို အားပေးတဲ့ အစာများကို အမျိုးအမယ်စုံအောင် စားပေးခြင်းဖြင့် အာဟာရဓာတ် ပြည့်စုံပြီး စားချင်သောက်ချင်စိတ်ပေါ်ကာ ပိုလည်း စားနိုင်သောက်နိုင်လိမ့်မယ်။ ဥပမာဆိုပါတော့ ဆန်ပြုတ်လို အစာမျိုး ကြိုက်ရင် ဆန်ပြုတ်ရည်၊ ဆပ်ပြုတ်ရည်၊ အုတ်ကျိုပြုတ်၊ ပဲတီစိမ်းပြုတ်ရည် စသဖြင့် တစ်ရက်တစ်မျိုး မထပ်အောင်လှည့်ပြီး သောက်ပေးပါ။

တစ်ဖန် ကိုယ့်အကြိုက်ကို လိုက်ပြီး ဒီလိုပြုတ်ရည်ထဲမှာ လည်း ပဲပုပ်ပဲ၊ သစ်ကြားသီးဆန်၊ ဗာဒံစေ့၊ ကြာစေ့၊ မြေပဲဆန်၊ ဆီးခြောက်စတဲ့ အရပ်မြင့်ရေး အားပေးတဲ့ အစာများ ထည့်ကျိုနိုင်တယ်။ ဒီတော့ စားကောင်းရုံမက အာဟာရဓာတ်လည်း ပိုမိုစုံလင် ကြွယ်ဝတာပေါ့။

အလားတူပါပဲ။ အသား၊ ရေထွက်၊ ဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးတွေကိုလည်း အမြဲပြောင်းပြီး စုံအောင် လှည့်စားပေးပါ။

၄။ နံနက်စာကို ကောင်းကောင်း စားပါ။ နေ့လယ်စာကို ဝအောင် စားပါ။ ညစာကို လျော့စားပါ။

အခု လူအတော်များများဟာ နံနက်စာကို မစားကြဘဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ခေါက်ဆွဲခြောက် ရေစိမ်းပြီး၊ ဒါမှမဟုတ် သရေစာကို ဖြစ်သလို စားပြီး ရုံး သို့မဟုတ် ကျောင်းတက်ကြတယ်။ နေ့လယ်စာကိုလည်း ရုံး သို့မဟုတ် ကျောင်းမှာပဲ ဖြစ်သလိုစားကြပြန်တယ်။ ညနေအိမ်ပြန်ရောက်မှ စားကောင်းသောက်ဖွယ်တစ်ဝိုင်းချက်ပြီး တစ်ဝစားပစ်တယ်။ နံနက်စာ၊ နေ့လယ်စာတွေ အတွက်ပါ အစားဖြည့်စားတာပေါ့။ ဒီလို စားနည်းဟာ သိပ္ပံနည်း မကျလို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးတို့အတွက် မကောင်းပါ။

ရှေးလူကြီးတွေ အနေဖြင့် နံနက်စာကို ကောင်းအောင်၊ နေ့လယ်စာကို ဝအောင်၊ ညစာကို လျော့အောင် စားဖို့ မှာကြားတိုက်တွန်း

ထားတာကို သတိထားသင့်ပါတယ်။ ဒီစားနည်းဟာ သိပ္ပံနည်း အလွန်ကျပါ တယ်။

(၁) လူဟာ တစ်ညလုံး နာရီအားဖြင့် ၁၀ နာရီကျော်အတွင်း အာဟာရ စွမ်းအင်ကို သုံးစွဲကုန်ဆုံးခဲ့ပြီမို့ မနက်ရောက်တာနဲ့ အာဟာရဓာတ် အလော တကြီး ဖြည့်တင်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မနက်စာ စားကိုစားပေးဖို့ လို ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကောင်းဖို့လည်းလိုတယ်။ အာဟာရ စုံလင်ကြွယ်ဝဖို့လည်း လိုပါတယ်။

(၂) နေ့ခင်း ကျောင်း (သို့) ရုံး (သို့) အလုပ်တက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်အား၊ ဉာဏ်အားတွေ အတော်သုံးစွဲကုန်ဆုံးခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့လယ်စာ ကို အသေအချာ စားဖြစ်အောင်နဲ့ ကောင်းအောင် စားပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အာဟာရဓာတ် လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်မယ်။

(၃) ညစာကို နေ့လယ်စာလောက် မစားဘဲ လျော့စားပါ။ ဒါ့အပြင် အစာ မကြေလွယ်တာတွေလည်း ရှောင်ပါ။

ညစာကို စားတာသိပ်များရင် ဒါမှမဟုတ် ကြေညက်ဖို့ ခက်တဲ့ အစာများဖြစ်ရင် ဗိုက်ထဲက အစာတွေ ခြေဖျက်စုပ်ယူနိုင်မှာ မဟုတ် လို့ အိပ်ရေးကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ဒီတော့ အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့ အကျိုးမပြု နိုင်ဘူးပေါ့။

၅။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးတွေကိုပဲ အဓိကထားစားတာမျိုး မဖြစ်စေပါနဲ့။

အချို့လူငယ်လူရွယ် အထူးသဖြင့် လှချင်ပချင်စိတ် ပြင်းပြ တဲ့ မိန်းကလေးများဟာ ညစာကို ထမင်းနဲ့ အသားတွေ မစားကြဘဲ အသီး အရွက်တွေပဲ စားကြတယ်။ ဝမှာ ကြောက်လို့တဲ့။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး တွေမှာ အာဟာရဓာတ် စုံလင်ပြီး ဗီတာမင်လည်း ကြွယ်ဝတာ အမှန်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ပင်မအစာဖြစ်တဲ့ ထမင်းနဲ့ အသားများကိုတော့ အစားထိုးလို့ မရပါ။

၆။ ဝမှာကြောက်တဲ့ လူတွေအနေနဲ့ အစာကြမ်းတွေ အမြဲစားပေးပါ။

ဒီအစာတွေဟာ ထမင်းဖွေးဖွေး၊ ဂျုံဖြူဖြူတွေလောက် လူကို မဝစေနိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် ဝမှာ ကြောက်တဲ့ လူငယ်လူရွယ်များ အနေနဲ့ ဆပ်ပြုတ်ရည် ၊ ပဲတီစိမ်းပြုတ်ရည်၊ ပြောင်းမှုန့်ကျိုရည်၊ ကောက်နံ့ပြောင်း ပြုတ်ရည်၊ ပြောင်းမှုန့်နဲ့ လုပ်ထားတဲ့ မုန့်တွေ များများစားပါ။ ဒီလိုအစာကြမ်းတွေ စားရင် အာဟာရဓာတ်လည်း စုံလို့ အရပ်ထွက်ရေးအတွက် အကျိုးရှိပါတယ်။

နံနက်စာ၊ နေ့လယ်စာကို ဆန်ထမင်းနဲ့ ဂျုံတွေ စားနိုင်ပါတယ်။ နေ့ခင်းမှာ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားရှိလို့ စားသမျှဟာ ကြေညက်ပြီး ကုန်ဆုံးသွားမှာနို့ မဝလွယ်ခြင်း ပါပဲ။

၇။ ထမင်းစားတဲ့အခါ ညက်ညက်ဝါးပြီး ဖြည်းဖြည်း မျိုချပါ။

မနည်းလှတဲ့ လူငယ်လူရွယ်များဟာ ထမင်းစားတဲ့အခါမှာ ပလုတ်ပလောင်း မျိုချတတ်ကြတယ်။ ဒါဟာ မကောင်းတဲ့ အကျင့်ပါ။ အစာထဲမှာ အာဟာရတွေ ဘယ်လိုကြွယ်ဝအောင် ပါရှိနေပါစေ၊ ညက်ညက် ဝါးပြီး ဖြည်းဖြည်းမျိုမချရင် အစာအိမ်နဲ့ အူထဲမှာ ခြေဖျက်စုပ်ယူရရှိဖို့ ခက်ခဲနိုင်တယ်။ စားလိုက်သလောက် အကျိုးမခံစားရတဲ့အပြင် အစာအိမ်နဲ့ အူအတွက် ဆိုးကျိုးရှိပြီး အစာခြေအင်္ဂါတွေမှာ ရောဂါဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီတော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ အရပ်ထွက်ရေးကို ထိခိုက်ပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် အသားနဲ့ ပဲတွေ စားရာမှာ ညက်ညက်ဝါးပြီး ဖြည်းဖြည်း မျိုချပါ။

၈။ ထမင်းစားတဲ့အခါ ဖျော်ရည်နဲ့ ရေတွေ သိပ်မသောက်ပါနဲ့။

လူတွေ စားဝတ်နေမှု အဆင့်မြင့်လာလို့ အစားအသောက် ပုံစံလည်း မသိမသာ ပြောင်းလဲလာကြတယ်။ အချို့လူများ ထမင်းစားရာမှာ ကိုကာကိုလာ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ဘီယာ၊ အချိုရည်စတဲ့ သောက်စရာတွေ ပါလေ့ရှိတယ်။ စားလိုက် သောက်လိုက်ပေါ့။ ဒါမှမဟုတ် ထမင်းစားပြီးတာနဲ့ ရေချက်ချင်းသောက်တယ်။ ဒီလို ထမင်းစားတဲ့အခါ အရည်နဲ့ ရေတွေအများ

ကြီးသောက်ရင် အစာအိမ်ထဲက အစာခြေရည်ကို ကျစေ၊ ပျောစေလို့ အစာခြေဖျက်စုပ်ယူမှုအတွက် မကောင်းပါ။ ဒီတော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ထမင်းစားတဲ့အခါ ဟင်းရည် အသင့်အတင့် သောက်ပေးတာတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဥပမာ- ထမင်းစားတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ထမင်းမစားခင်မှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သီးစုံဟင်းရည်၊ ကြက်သားဟင်းရည်၊ ငါးဟင်းရည်နှင့် နံရိုးပြုတ် ဟင်းရည်များ သောက်ပေးရင် အကျိုးရှိပါတယ်။

၉။ ဆားနယ်သိပ်ထားတဲ့ အစာများ လျှော့စားပါ။

ဒီအစာများဟာ မွှေးလို့ အကြိုက်များ၊ အစားများတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအစာများမှာ ဆားများပြီး ကျပ်တင်မီးခိုးရိုက်ထားတာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အစာအိမ်နဲ့ အူတွေက အကျိုးမြှေးကို လိုက်စားဖျက်ဆီးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအစာတွေ အစားများရင် အစာအိမ်မှာ အနာပေါက်တာ၊ အစာအိမ် ကင်ဆာနဲ့ သွေးတိုးတာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ နောက်ပြီး အစာထဲ ဗီတာမင်တွေလည်း ပျက်စီးနေပြီဖြစ်လို့ ဒီအစာများဟာ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးအတွက် အကျိုးမရှိပါ။

၁၀။ ဟင်းခတ် အဆာပလာများတဲ့ အစာများကို လျှော့စားပါ။

ဟင်းခတ် အဆာပလာများတဲ့ အစာများ ဥပမာ- အချောကိုင် ထုပ်ပိုးထားတဲ့ အသင့်စားငါးနဲ့ အသားများ၊ အလွယ်စာ အမြန်စာများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအစာများဟာ အချောကိုင်စဉ်မှာ အာဟာရဓာတ်များဟာ မတူတဲ့ အတိုင်းအတာ အလျောက် ပျက်စီးသွားရုံမက ပုပ်သိုးမှု ကာကွယ်ဆေးတွေလည်း အများကြီးထည့်သုံးထားတယ်။ ဒါတွေ များများစားရင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးမရှိပါ။ ဒါကြောင့် ဒီအစာတွေကို လျှော့စားတာဟာ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးအတွက် ပိုအကျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။

အရပ်ရှည်ထွက်ရေးအတွက်အကျိုးများပြီး လွယ်ကူ အဆင်ပြေတဲ့အစာ

၁။ ပဲပုပ်ပဲရဲ့ အာဟာရ တန်ဖိုး။

ပဲပုပ်ပဲဟာ ပရိုတင်းနဲ့ ကယ်လစီယမ် ကြွယ်လွန်းလှတဲ့ အစာပါ။ လူငယ်များ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးအတွက် အကျိုးကြီးပြီး လွယ်ကူ အဆင်ပြေတဲ့ အစာအဖြစ် ပဲပုပ်ပဲ အသုပ်ကို တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

လူ့အရပ်အမောင်းဟာ အရိုးရဲ့ ကြီးထွားမှုပေါ်တည်တယ်။ အဓိက လိုအပ်တဲ့ “ ကုန်ကြမ်း ” ကတော့ ပရိုတင်းနဲ့ ကယ်လစီယမ်ဓာတ်ပါပဲ။ အရပ်ရှည်ထွက်စေတဲ့ အစာများမှာ ပဲပုပ်ပဲဟာ ပရိုတင်းနဲ့ ကယ်လစီယမ် အကြွယ်ဝဆုံး အစာပါ။

ပဲပုပ်ပဲမှာ ပရိုတင်းပါဝင်မှုဟာ ၄၀% လောက် ရှိတတ် တယ်။ အရည်အသွေးမြင့်တဲ့ ပဲပုပ်ပဲမှာ ၅၀% ထိ ရှိနိုင်တယ်။ ဒီနှုန်းဟာ အဆီကင်းတဲ့ ဝက်သားရဲ့ ၂ ဆ၊ ကြက်ဥရဲ့ ၃ ဆ၊ ဆန်ရဲ့ ၅ ဆ၊ ဂျုံမှုန့်အဖြူ စားရဲ့ ၅ ဆကျော်၊ နွားနို့ရဲ့ ၁၂ ဆကျော် ရှိပါတယ်။

ပဲပုပ်ပဲရဲ့ ပရိုတင်းအတွင်းမှာ ပါရှိတဲ့ အေမီနိုအက်ဆစ်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်တဲ့ အေမီနိုအက်ဆစ်မျိုးရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံနဲ့ နီးစပ်ပါတယ်။ ပြည့်ဝတဲ့ ပရိုတင်း အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ၎င်းအနက် လိုင်ဆင်း Lysine ပါဝင်မှု ပိုမိုများပြားပါတယ်။

ပဲပုပ်ပဲ ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ကယ်လစီယမ် ၂၆၇ မီလီဂရမ် ပါရှိ ပြီး ဒီနှုန်းဟာ အဆီကင်းတဲ့ ဝက်သားရဲ့ ၃၀ ဆကျော်၊ ကြက်ဥရဲ့ ၆ ဆကျော်၊ နွားနို့ရဲ့ ၃ ဆကျော်၊ ဂျုံမှုန့် အဖြူစားရဲ့ ၁၃ ဆကျော်၊ ဆန်ရဲ့ ၂၆ ဆကျော်နဲ့ ညီမျှပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ပဲပုပ်ပဲမှာ အခြား သတ္တုဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်များ လည်း ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိပါသေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ပဲပုပ်ပဲကို “အပင်ကရတဲ့

အသား”၊ “အစိမ်းရောင် နွားနို့” နဲ့ “ ပဲထဲက ဘုရင် ” ဆိုပြီး လူတွေ အမျိုးမျိုး တင်စားခေါ်ဆို နေကြတာပေါ့။

ခုနှစ်များအတွင်း ပဲပုပ်ပဲကို အမြဲမှန်မှန်စားရင် အရပ်ကို ရှည်ထွက်စေနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိကြောင်း သုတေသနပြု တွေ့ရှိထားလို့ “ အရပ် ရှည်ထွက်ရေးအတွက် အကောင်းဆုံး အစာ ” အဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြတယ်။

၁၉၉၉ ခုနှစ် အောက်တိုဘာ ၂၆ ရက်နေ့မှာ အမေရိကန် နိုင်ငံ၊ အစာနဲ့ ဆေးဝါးကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ FDA ကနေ ပဲပုပ်ပဲကို ကျန်းမာရေး ဓာတ်စာအဖြစ် အသိအမှတ်ပြု သတ်မှတ်ထားခဲ့ပြီးလည်း ဖြစ်တယ်။

ပဲပုပ်ပဲကို စားသုံးနည်း အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ သူ့ချည်းစား နိုင်သလို ဆန်၊ ဆပ်၊ ပဲတီစိမ်းတို့နဲ့ ရောပြီး ကျိုချက်ပြုတ်သောက်နိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ လူတွေဟာ ပဲနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစာကို ပိုမို နှစ်သက်ကြတယ်။ ဥပမာ- ပဲနုစိ၊ ပဲနို့၊ ပဲပြား၊ ပဲပြားခြောက် စသဖြင့် အမျိုး မျိုး ရှိပါတယ်။ ဒီပဲနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစာများဟာ စားကောင်းရုံမက အစာ ကြေညက်လွယ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်က အလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်တယ်။

၂။ ပဲပုပ်ပဲ များများစားရင် အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့ သိသာထင်ရှားတဲ့ အကျိုးအာနိသင် ရှိပါတယ်။

ပဲနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစာများဟာ စားကောင်းရုံမက ခြေ ဖျက်စုပ်ယူဖို့လည်း လွယ်ကူတာမှန်ပေမယ့် ပဲပုပ်ပဲကို တိုက်ရိုက်စားပါလို့ အားပေးတိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပဲပုပ်ပဲကို ကျက်အောင်ပြုတ်ပြီး နောက် သုပ်စားရင် လွယ်ကူအဆင်ပြေရုံမက ပဲပုပ်ပဲမှာ ပါတဲ့ အာဟာရဓာတ် မျိုးစုံလည်း ပျက်စီးမှု မရှိနိုင်ပါ။

စာရေးသူအနေဖြင့် လူငယ်အချို့ကို အရပ်မြင့်အောင် ကုသပေးခဲ့တဲ့ ဖြစ်စဉ်မှာ နေ့စဉ် ပဲပုပ်ပဲ အသုပ်ကို စားပေးဖို့ တောင်းဆို တိုက် တွန်းခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို စားပေးခြင်းကြောင့် လက်တွေ့အကျိုးသက်ရောက်မှု

ရှိကြောင်းကိုလည်း မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ခဲ့ရပါတယ်။ ကလေးမ တစ်ဦး ဆို စာရေးသူ သင်ကြားပေးတဲ့ အရပ်မြင့် လှေကျင့်ခန်းတွေ မှန်မှန်လုပ်ရုံမက နေ့တိုင်းနေ့လယ်စာနဲ့ ညစာတွေမှာ ပဲပုပ်ပဲ အသုပ်ကို အနပ်တိုင်း ထည့်စားခဲ့ တယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ တစ်နှစ်အတွင်း ၁၂ စင်တီမီတာတောင် အရပ် ထွက်ခဲ့တယ်။ (ပုံ ၃-၂)



ပုံ ၃-၂ ပဲပုပ်ပဲ မှန်မှန်စား အရပ်မြင့်ထွား

၃။ ပဲပုပ်ပဲ အသုပ်လုပ်နည်း။

- (၁) ပဲပုပ်ပဲ ၁၀၀-၂၀၀ ဂရမ်ကို ရေအေးဖြင့် ၆-၈ နာရီကြာ စိမ်ပါ။
- (၂) မကောင်းတဲ့ အစေ့နဲ့ အမှိုက်များ ရွေးထုတ်ပစ်ပါ။ ရေစိမ်ထားတဲ့ ပဲများကို ပြောင်အောင် ဆေးပြီး အိုးထဲထည့်ပါ။ ရေအေး အသင့်အတင့် လောင်းထည့်ပါ။
- (၃) ရေပွက်ပွက်ဆူအောင် မီးပြင်းပြင်းနဲ့ တည်ပါ။ ၎င်းနောက် မီးမျှင်းမျှင်း နဲ့ မိနစ်အချို့ ဆက်တည်ပါ။ ပဲများကျက်ပြီးနောက်မှာ ရေကို စစ်ပစ် ပါ။ ကျက်ရုံသာ ပြုတ်ပါ။ မဟုတ်ပါက ပျော့စိမ်ဖြစ်သွားရင် စားရတာ အရသာ မကောင်းတော့ရုံမက အာဟာရများလည်း များစွာ ဆုံးရှုံးသွား နိုင်တယ်။
- (၄) ပဲများကို ပန်းကန်ပြားထဲ ထည့်ပြီးအေးအောင် ထားပါ။ ဒီနောက် ဆား၊ ရှာလကာရည်နဲ့ ပဲဆီအနည်းငယ် ထည့်ပြီးရောမွှေပါ။ ဒီအခါ အနံ့မွှေး ကြိုင်၊ အရသာကောင်းတဲ့ ပဲကျွတ်ကျွတ်ကို စားရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို စားနည်းဟာ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးကို အတော်အားပေးနိုင်ပါတယ်။

၄။ ပဲပုပ်ပဲ အသုပ်ကို စားရာမှာ သတိထားရမယ့် အချက်များ။

- (၁) အလွန်အကျွံ၊ အစွန်းရောက်တာ မဖြစ်စေနဲ့။ ဒီပဲပုပ်ပဲကိုပဲ ဖိစားပြီး အခြားအစာတွေ အလေးမထား၊ မစားတာ မလုပ်ပါနဲ့။ အခြားအစာ တွေကို ခါတိုင်းစားနေကျအတိုင်း စားပြီး ပဲပုပ်ပဲ အသုပ်ကိုလည်း တမင်ဂရုတစိုက် ဖြည့်စားပေးပါ။
- (၂) ပဲပုပ်ပဲ အသုပ်စားရာမှာ ညက်ညက်ဝါးပြီး ဖြည်းဖြည်းမျိုပါ။ ညက်ညက် မဝါးဘဲ မျိုချလိုက်ရင် ခြေဖျက်စုပ်ယူမှုအပိုင်း အားနည်းနိုင်တယ်။
- (၃) အနပ်တိုင်း ကုန်သလောက်သာ ချက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် များများချက်ထား ပြီး အနပ်တစ်ချို့ ခွဲစားပေးပါ။
- (၄) စားမကုန်ဘဲ ကျန်နေတဲ့ ပဲပုပ်ပဲ အသုပ်ကို စနစ်တကျ သိမ်းဖို့ လိုတယ်။

အနံ့ထွက်လာရင် သွန်ပစ်ပါ။

(၅) ပဲပုပ်ပဲ အသုပ်စားရာမှာ အမြဲတမ်းစားပေးပါ။ တစ်ကြိမ်တည်း များများ စားလိုက်တဲ့ ပုံစံမျိုး မဟုတ်ပါ။ အားရပါးရ များများတစ်ကြိမ် စားပြီး နောက် ရက်တစ်ချို့ မစားဘဲနေရင် အကျိုးရလဒ်ကောင်း ရနိုင်မှာ မဟုတ်ပါ။

အရပ်ရှည်ထွက် မြင့်တက်လာဖို့ဆိုတာ နှေးကွေးကြန့်ကြာ တဲ့ ဖြစ်စဉ်ပါ။ တစ်ရက် နှစ်ရက်နဲ့ အရပ်ထွက်လာနိုင်တာမျိုး မဟုတ်ပါ။ နည်းနည်းပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပါအောင် စားပေးဖို့ပါ။ ဘယ်လောက်ပမာဏလဲဆိုတာ တော့ ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့ ကိုယ့်ဗိုက်ကို ချင့်ချိန်ပြီး စားပါ။ လက်တစ်ဆုပ် နှစ်ဆုပ်ဖြစ်နိုင်သလို တစ်လုတ်နှစ်လုတ်လည်း ရပါတယ်။

□ □

အခန်း (၄) အရပ်ရှည်ထွက်အောင် ကိုယ်ပေါ်ကပျဉ်းမှတ်ကို ကိုယ့်ဘာသာနှိပ်နယ်နည်း



နေ့စဉ်ဖျံ့မှတ် တွေကိုမှန်မှန်နှိပ် ပေးတာမှ အရပ် ရှည်ထွက်ဖို့အကျိုး ရှိတာပဲ...။

အရပ်ရှည်ထွက်အောင် ကိုယ်ပေါ်က ပွိုင့်မှတ်ကို ကိုယ့်ဘာသာ နှိပ်နယ်နည်းရဲ့ ထူးခြားချက်

၁။ တတ်လွယ်ခြင်း

ဒီနည်းကို အလွယ်တကူ သင်ကြားတတ်မြောက်နိုင်တယ်။ ဒီစာအုပ်အတိုင်း လိုက်လုပ်ပြီး လေ့ကျင့်ရင် ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ကျောင်းသားငယ်များဆိုရင် မိဘ လူကြီး တစ်ဦးဦးက စာအုပ်ဖတ် သင်ပြပေးပြီး လုပ်စေခြင်း ဒါမှမဟုတ် မိဘက ပြုလုပ်ပေးခြင်းနည်းကို သုံးနိုင်တယ်။ မိဘ လူကြီး တစ်ဦးဦးက ပြုလုပ်ပေးရင် အားကို သင့်တင့်စွာ ထည့်ဖို့ ဂရုစိုက်ပါ။

၂။ အဆင်ပြေခြင်း

သင်ယူ တတ်မြောက် လွယ်ပြီး အိမ်မှာ ကိုယ့်ဘာသာ ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ ဘေးလူအကူ မလိုပါ။ ငွေလည်း ကုန်စရာမလိုပါ။

၃။ ဆိုးကျိုး မရှိခြင်း

ဘာဆေး၊ ဘာကိရိယာမှ မလိုအပ်ဘဲ သဘာဝနည်း သက်သက်သာ ဖြစ်လို့ ဘယ်လိုဆိုးကျိုးမှ မရှိပါ။

၄။ ရောဂါကာကွယ် ကုသနိုင်ခြင်း

အရပ်ရှည်ထွက်စေရုံသာမက ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းမူး၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ နာတာရှည် အစာအိမ်နှင့် အူရောဂါ၊ ဓမ္မတာဆင်းစဉ် နာကျင်ခြင်း၊ ဓမ္မတာ မမှန်ခြင်း၊ ခြေကိုက်ခြေနာခြင်းများကို သိသာထင်ရှားစွာ ကာကွယ် ကုသ ပေးနိုင်စွမ်း ရှိတယ်။ ကိုယ်ခံအား ကောင်းပြီး ကျန်းမာ သန်စွမ်း စေနိုင်တယ်။

၅။ ကျောင်းစာ ပိုရလာခြင်း

ဒီနည်းကို စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်လာတဲ့နောက်ပိုင်း အရပ်ရှည်ထွက်ရုံမက ကိုယ်ခံအားတက်ပြီး မှတ်ဉာဏ်လည်း ကောင်းလာလို့ ကျောင်းစာတွေ

ပိုရလာနိုင်တယ်။ အလုပ် ပိုတွင်လာနိုင်တယ်။

၆။ အကျိုးသက်ရောက်မှု သိသာခြင်း

ပွိုင့်မှတ်နေရာယူတာ တိကျတယ်။ နှိပ်နည်းလည်း မှန်တယ်ဆိုရင် အကျိုးသက်ရောက်မှု အလွန်သိသာ တတ်ပါတယ်။ ဒီနည်းကို အမြဲမှန်မှန် ပြုလုပ်သွားရင် တစ်နှစ်အတွင်း ၂-၂၀ စင်တီမီတာထိ အရပ်ထွက်နိုင်တယ်။

၇။ သင့်လျော်အံဝင်တဲ့ အသက် အပိုင်းအခြား

မိန်းကလေးဟာ ၆-၂၃ နှစ်အတွင်း၊ ယောက်ျားလေးဟာ ၆-၂၅ နှစ်အတွင်း ဖြစ်လျှင် သင့်လျော်အံဝင်ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် မိန်းကလေးဟာ ၂၃ နှစ်၊ ယောက်ျားလေးဟာ ၂၅ နှစ်ကျော်ရင် အရိုးညွန့်တွေဟာ ကယ်လစီယမ်ထုံးသား သေပြီမို့ ဘယ်နည်းပဲ သုံးသုံး အရပ်ထပ်မထွက်နိုင်တော့ပါ။

အရပ်ရှည်ထွက်အောင် ကိုယ်ပေါ်က ပွိုင့်မှတ်ကို ကိုယ့်ဘာသာ နှိပ်နယ်နည်းရဲ့ အခြေခံထားချက်

၁။ ဒီနည်းကို အမြဲမှန်မှန် ပြုလုပ်သွားရင် အကြောအခြင်ပွင့် သွေးလေ လျှောက်ပြီး ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များလည်း တက်လာတယ်။ အရိုးတစ်သျှူးများဆီ သွေးရည်နဲ့ အာဟာရများကို အလုံအလောက် ရောက်စေလို့ အရိုးရဲ့ အလျင် အမြန်ကြီးထွားမှုကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်တယ်။

၂။ ဒီနည်းကို အမြဲမှန်မှန် ပြုလုပ်သွားရင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ကလီစာများရဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းရည်နဲ့ ဦးနှောက် အာရုံကြောများကို ထိန်းညှိတည်မတ်ပေးလို့ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးနဲ့ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတဲ့ ကြီးထွားဟိုမုန်းကို ပိုမိုစိမ့်ထွက်စေတယ်။ ဒါ့အပြင် အခြားဟိုမုန်း ဥပမာအားဖြင့် သိုင်းရှိုက်ဂလင်း ဟိုမုန်း၊ ကျောက်ကပ်အပေါ်စီးဂလင်း ဟိုမုန်းနဲ့ လိင်ဟိုမုန်းတွေကိုလည်း ပို

ထွက်စေပြီး ဇီဝဖြစ်စဉ်များကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေး၊ အရပ်ရှည် ထွက်ရေးတို့ကို အားပေးနိုင်ပါတယ်။

၃။ ဒီနည်းကို အမြဲမှန်မှန် ပြုလုပ်သွားရင် တစ်ကိုယ်လုံး ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်ပြီး စိတ်လည်း ရွှင်လန်းနေတတ်တယ်။ ဘေးချင်သောက်ချင်စိတ် ပိုလာပြီး အိပ်ရေးလည်းကောင်းလာမှာမို့ ကိုယ်ခံအားပွားကာ ကျန်းမာသန်စွမ်းလာနိုင် တယ်။ ဒီအချက်များဟာ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးကို အားပေးနိုင်ပါတယ်။

အရပ်ရှည်ထွက်စေနိုင်တဲ့ ပွိုင့်မှတ်များ

ပွိုင့်မှတ်များကို ကိုယ့်ဘာသာ နှိပ်နယ်ပြီး အရပ်ရှည်ထွက် စေနည်းမှာ လက်ဖိနပ်၊ ဆုပ်နယ်ပုံ ၂၃ ခုနဲ့ ပွိုင့်မှတ် ၁၈ ခု ရှိပါတယ်။

၁။ ဦးခေါင်း၊ လည်တိုင်ပေါ်ရှိ ပွိုင့်မှတ်များ

စုစုပေါင်း ၆ ခု ရှိပြီး ယင်းတို့မှာ ရင်းထန် yintang၊ စမ်းရှင်း shangxing၊ ပိုင်ယော baihui၊ ဆိုင်ကု shuaign၊ ဖုန်းချစ် fengchi နဲ့ သာကြော့ dazhui တို့ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၁ နှင့် ၄-၂)



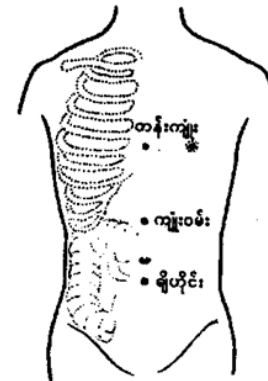
ပုံ ၄-၁ ဦးခေါင်းလည်တိုင်တည့်တည့်ရှိပွိုင့်မှတ်များ



ပုံ ၄-၂ ဦးခေါင်းလည်တိုင် ဘေးခြမ်းရှိ ပွိုင့်မှတ်များ

၂။ ရင်နဲ့ ဗိုက်ပိုင်းရှိ ပွိုင့်မှတ်များ

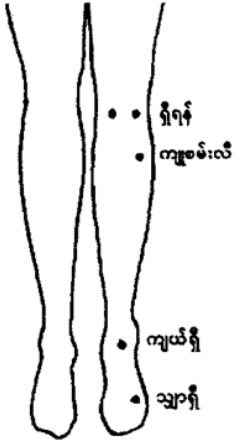
စုစုပေါင်း ၃ ခု ရှိပြီး ယင်းတို့မှာ တန်းကျုံး danzhong၊ ကျုံးဝမ်း zhongwan နဲ့ ချီဟိုင်း qihai တို့ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၃)



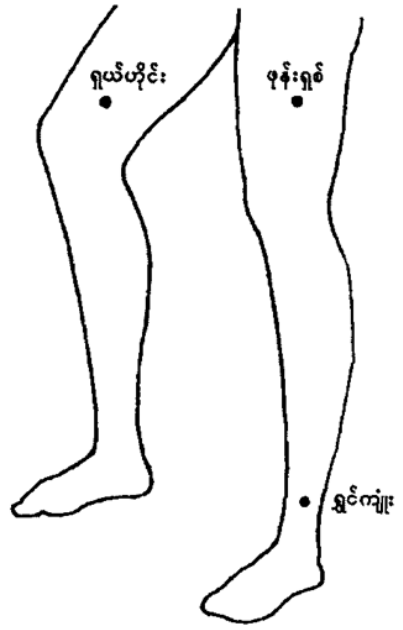
ပုံ ၄-၃ ရင်နဲ့ ဗိုက်ပိုင်းရှိ ပွိုင့်မှတ်များ

၃။ ခြေပေါ်ရှိ ပွိုင့်မှတ်များ

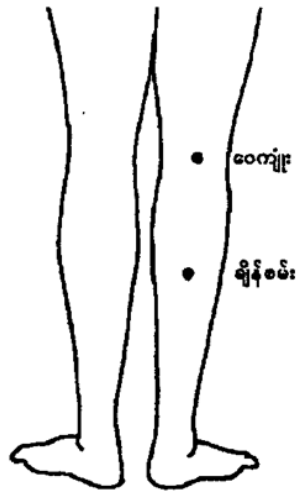
အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့ဆိုတာ အဓိကအားဖြင့် ခြေထောက်ပိုင်း ရှည်ထွက်လာဖို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ခြေပေါ်မှာ ပွိုင့်မှတ်ပုံများပါတယ်။ စုစုပေါင်း ၉ ခု ရှိပြီး ယင်းတို့မှာ ဖုန်းရှစ် fengshi ၊ ရှယ်ဟိုင်း xuchai ၊ ရှီရန် xiyan ၊ ကျွမ်းလီ zusanli ၊ ဝေကျုံး weizhong ၊ ချိန်စမ်း chengshan ၊ ရွှင်ကျုံး xuanzhong ၊ ကျယ်ရှိ jixi နဲ့ သျှာရှိ xiayi တို့ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၄ ၊ ၄-၅ ၊ ၄-၆)



ပုံ ၄-၄ ခြေရှေ့ခြမ်းရှိ ပွိုင့်မှတ်များ



ပုံ ၄-၅ ခြေရဲ့ ဘေးဘက်ခြမ်းပေါ်ရှိ ပွိုင့်မှတ်များ



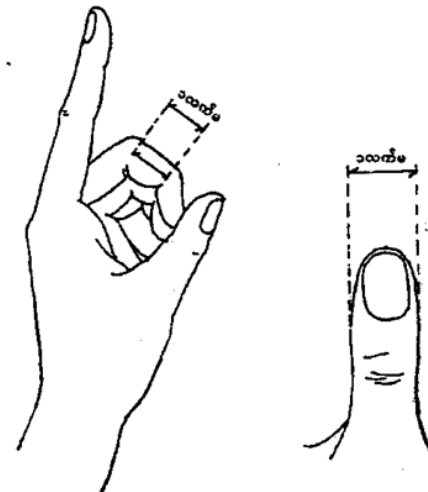
ပုံ ၄-၆ ခြေရဲ့ နောက်ဘက်ခြမ်းပေါ်ရှိ ပွိုင့်မှတ်များ

ပွိုင့်မှတ်ကို ရှာယူနည်း

ပွိုင့်မှတ်ကို တိကျစွာ ရှာယူနိုင်မှ အရပ်ရှည်ထွက်မှု အာနိသင် ကောင်းနိုင်မယ်။ ဒါကြောင့် ပုံနဲ့ စာတွေကို အသေအချာကြည့်ပြီး မိမိကိုယ်ပေါ်မှာ စူးစမ်းရှာဖွေပါ။ နှိပ်ပြီး ခံစားကြည့်ပါ။ ပွိုင့်မှတ်နေရာ တိကျစွာ ရရှိပြီးနောက်မှာ မှန်ကန်တဲ့ ပွိုင့်မှတ်နှိပ်နယ်နည်းကို ရွေးသုံးပါ။

ပွိုင့်မှတ်နေရာမှန်ရင် လက်ညှိုးနဲ့ ထောက်ကြည့်တဲ့အခါ ကျည်၊ ထုံ၊ တင်း၊ နာတဲ့ ထူးထူးခြားခြား ခံစားမှု ပေါ်နိုင်တယ်။

နောက်ပြီး ပွိုင့်မှတ်နေရာတွေ ဖော်ပြရာမှာသုံးတဲ့ “လက်မ” ဆိုတာကလည်း ပေတံပေါ်က လက်မအကွာအဝေးမျိုး မဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ပေါ်က လက်မကို ဆိုလိုပါတယ်။ ကာယကံရှင်ရဲ့ လက်ခလယ်ကို ကွေးလိုက်တဲ့အခါ အလယ်ဆစ်ရဲ့ အရှည်ပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ် ကာယကံရှင်ရဲ့ လက်မအဆစ်ရဲ့ အနံပါပဲ။ (ပုံ ၄-၇)



ပုံ ၄-၇ ကိုယ်ပေါ်က လက်မ

အရပ်ရှည်ထွက်အောင် ကိုယ်ပေါ်က ပွိုင့်မှတ်များကို ကိုယ့်ဘာသာ နှိပ်နည်း

၁။ ပြင်ဆင်မှု

- (၁) မျက်မှန်၊ နာရီ၊ လက်ကောက်၊ လက်စွပ်များကို ချွတ်ထားပါ။ ခါးပတ်ကို လျှော့ထားပါ။
- (၂) ကုတင်ပေါ်ထိုင်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖြေလျှော့ထားပါ။

၂။ ပွိုင့်မှတ်များကို ကိုယ့်ဘာသာ ဖိနှိပ်ပုံ

(၁) ရင်းထန်ပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - မျက်ခုံးမွှေး နှစ်ခုကို ဆက်တဲ့ မျဉ်းကြောင်းရဲ့ အလယ်မှတ်။
 နှိပ်နည်း- ညာလက်မဖြင့် ရင်းထန်ပွိုင့်ပေါ် ဖိထားပြီး ကျန်လက်ချောင်း ၄ ချောင်းကို နဖူးဆံစပ်မှာ ထောက်ပါ။ ညာလက်မဖြင့် ၉ စက္ကန့် ကြာ အားစိုက်ပြီး ဖိပေးပါ။ စိတ်ထဲမှာလည်း ၁ကနေ ၉ ထိ ရေတွက်နိုင်တယ်။ ဒီနောက် လက်မကို မလျှော့ဘဲ နာရီလက်တံလည်တဲ့ ဘက်အတိုင်း ၉ ကြိမ်၊ နာရီလက်တံလည်တဲ့ ပြောင်းပြန်ဘက်အတိုင်း ၉ ကြိမ်၊ ၎င်းနောက် နာရီလက်တံလည်တဲ့ ဘက်အတိုင်း ၉ ကြိမ်၊ တစ်ဖန် နာရီလက်တံလည်တဲ့ ပြောင်းပြန်ဘက်အတိုင်း ၉ ကြိမ် စုစုပေါင်း ၃၆ ကြိမ် လှည့်နှိပ်ပေးပါ။

(ပုံ ၄-၈)



ပုံ ၄-၈ ရင်းထန်ပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

ဆိုင်ကု၊ ဖုန်းချစ်၊ ရှိရန်ဆိုတဲ့ ပွိုင့်မှတ် ၃ ခုကလွဲပြီး ကျန်တဲ့ ပွိုင့်မှတ်များကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း နှိပ်နယ်ပေးရပါတယ်။

(၂) စမ်းရှင်းပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - ဦးခေါင်းထိပ် ရှေ့နောက်အလယ်မျဉ်းပေါ် နဖူးဆံစပ်မှ ၁ လက်မ အကွာ နေရာ။

နှိပ်နည်း- ညာလက်မဖြင့် စမ်းရှင်းပွိုင့်ပေါ် ဖိထားပြီး ကျန်နှိပ်နည်းများက တော့ ရင်းထန်ပွိုင့် နှိပ်နည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၉)



ပုံ ၄-၉ စမ်းရှင်းပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၃) ပိုင်ဟွေပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - ဦးခေါင်းထိပ် ရှေ့နောက်မျဉ်းနဲ့ နားဖျားထိပ် နှစ်ခုဆက်တဲ မျဉ်းတို့ ဆုံမှတ်။

နှိပ်နည်း- ညာလက်မကို ပိုင်ဟွေပွိုင့်ပေါ် ထောက်ထားပြီး ကျန်နှိပ်နည်း များကတော့ ရင်းထန်ပွိုင့်နှိပ်နည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၁၀)



ပုံ ၄-၁၀ ပိုင်ဟွေပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၄) ဆွိုင်ကုပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - နားရွက်ဖျား တည့်တည့်၊ ဆံစပ်မှ အတွင်း ၁.၅ လက်မ နေရာ။
 နှိပ်နည်း- လက်နှစ်ဖက်က လက်မဖြင့် ဦးခေါင်းတစ်ဖက်တစ်ချက်ရှိဆွိုင်ကု
 ပွိုင့်ပေါ် ထောက်ပြီး အားကိုပြိုင်တူ ထည့်နှိပ်ပါ။ ၉ စက္ကန့်ကြာပါစေ။
 ဒါမှမဟုတ် စိတ်ထဲမှာ ၁ကနေ ၉ ထိ ရေထွက်ပါ။ လက်မကို လျှော့မပစ်ဘဲ
 ရှေ့ဘက်လှည့် ၉ ကြိမ်၊ နောက်ဘက်လှည့် ၉ ကြိမ်၊ ဒီနောက် ရှေ့ဘက်လှည့်
 ၉ ကြိမ်၊ တစ်ဖန် နောက်ဘက်လှည့် ၉ ကြိမ်စီဖြင့် စုစုပေါင်း ၃၆ ကြိမ်
 လှည့်နှိပ်ပေးပါ။ (ပုံ ၄-၁၁)



ပုံ ၄-၁၁ ဆွိုင်ကုပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၅) ဖုန်းချစ် ပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - ခေါင်းနောက်ခြမ်း၊ အုံးဆက်ရိုးဖုအောက် တည့်တည့်၊ အကြော
 ကြီးရဲ့ အပြင်ခြမ်းက ချိုင့်နေတဲ့နေရာ။
 နှိပ်နည်း- လက်မနှစ်ခုဖြင့် ဖုန်းချစ်ပွိုင့်ကို ထောက်ပြီး ကျန်လက်ချောင်း
 ၄ ချောင်းကို ခေါင်းနောက်ခြမ်းပေါ် တင်ထားပါ။ လက်မနှစ်ခုကို
 အားပြိုင်တူထည့်ပြီး ၉ စက္ကန့်ကြာ ဖိပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ထဲ ၁ကနေ ၉
 အထိရေထွက်ပါ။ ၎င်းနောက် လက်မကို မလျှော့ဘဲ အပြင်လှည့် ၉ ကြိမ်၊
 အတွင်းလှည့် ၉ ကြိမ်၊ တစ်ဖန် အပြင်လှည့် ၉ ကြိမ်နဲ့ အတွင်း ၉ ကြိမ်စီ
 စုစုပေါင်း ၃၆ကြိမ် လှည့်နှိပ်ပေးပါ။ (ပုံ ၄-၁၂)



ပုံ ၄-၁၂ ဖုန်းချစ်ပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၆) သာကြွေးပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - ခေါင်းငုံ့လိုက်တဲ့အခါ ညာလက်ဖြင့် လည်ပင်းနောက်ခြမ်းကို စမ်းကြည့်လို့ အမြင့်ဆုံးဖုနေတဲ့ အရိုးထိပ်ဟာ နံပါတ် “၇” လည်ရိုးဆစ်ပါပဲ။ ၎င်းလည်ရိုးဆစ်ရဲ့ အောက်ချိုင့်နေတဲ့ နေရာဟာ သာကြွေးပွိုင့်ပါပဲ။

နှိပ်နည်း- ညာလက်ခလယ်ထိပ်ဖြင့် သာကြွေးပွိုင့်နေရာ ထောက်ပြီး ဘယ်လက်ကို ညာလက်ခလယ်ပေါ် ဖိထားပါ။ တစ်ဖြိုင်တည်း အားစိုက်ထည့်ပြီး ရင်းထန်ပွိုင့်ကို နှိပ်တဲ့ ပုံစံအတိုင်း ၃၆ ကြိမ် နှိပ်ပေးပါ။ (ပုံ ၄-၁၃)



ပုံ ၄-၁၃ သာကြွေးပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၇) တန်းကျုံးပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - ရင်ဘတ်ရဲ့ အလယ်ဗဟိုမျဉ်းနဲ့ နို့သီးခေါင်းနှစ်ခုဆက်တဲ့မျဉ်းတို့ ဆုံမှတ်။

နှိပ်နည်း- ညာလက်မဖြင့် တန်းကျုံးပွိုင့်ကို ထောက်ထားပြီး ကျန်နှိပ်နည်းများကတော့ ရင်းထန်ပွိုင့် နှိပ်နည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၁၄)



ပုံ ၄-၁၄ တန်းကျုံးပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၈) ဖုန်းရှိပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - ပေါင်ရဲ့ ဘေးခြမ်း အလယ်ဗဟိုမျဉ်းပေါ် ဒူးခေါင်းမှ ၇ လက်မ အကွာနေရာ။

နှိပ်နည်း- ညာလက်မဖြင့် ဖုန်းရှိပွိုင့်ကို ထောက်ထားပြီး ကျန်နှိပ်နည်းများ ကတော့ ရင်းထန်ပွိုင့် နှိပ်နည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၁၅)



ပုံ ၄-၁၅ ဖုန်းရှိပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၉) ရှယ်ဟိုင်းပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - ဒူးဆစ် (ခုံညှင်းရိုး) အတွင်းခြမ်း အပေါ်ဘက် ၂ လက်မအကွာက ပေါင်အတွင်း ကြွက်သားပေါ်။

နှိပ်နည်း- ညာလက်မကို ညာပေါင်ပေါ်က ရှယ်ဟိုင်းပွိုင့်ကို ထောက်ထား ပြီး ကျန်နှိပ်နည်းများကတော့ ရင်းထန်ပွိုင့် နှိပ်နည်းအတိုင်း ဖြစ် ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၁၆)



ပုံ ၄-၁၆ ရှယ်ဟိုင်းပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၁၀) ရှိရန်ပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - ဒူးဆစ် (ခုံညင်းဂုံး) ရိုးရဲ့ အောက်ဘေးနှစ်ဖက် ချိုင့်နေတဲ့ နေရာ။
နှိပ်နည်း- လက်မနှစ်ခုဖြင့် ညာဒူးဆစ်ရဲ့ အတွင်းအပြင်ရှိ ရှိရန်ပွိုင့်ကို ထောက်ထားပြီး ပြိုင်တူအားစိုက်ထည့်ပါ။ နှိပ်နည်းကတော့ ဖုန်းချစ်ပွိုင့် နှိပ်နည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၁၇)



ပုံ ၄-၁၇ ရှိရန်ပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၁၁) ကျူစမ်းလီပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - အပြင်ရှိရန်ပွိုင့်ရဲ့ အောက်ဘက် ၃ လက်မအကွာမှ ညို့သကျည်း ရိုး အပြင်ခြမ်း လက်တစ်လုံးစာ နေရာ။
နှိပ်နည်း- ညာလက်မဖြင့် ညာခြေက ကျူစမ်းလီပွိုင့်ကို ထောက်ထားပြီး ကျန်နှိပ်နည်းများကတော့ ရင်းထန်ပွိုင့် နှိပ်နည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၁၈)



ပုံ ၄-၁၈ ကျူစမ်းလီပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၁၂) ဝေကျုံးပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - ဒူးကောက်ခွက် အရစ်ကြောင်းရဲ့ ဗဟိုမှတ်။

နှိပ်နည်း- ညာလက်မဖြင့် ညာခြေက ဝေကျုံးပွိုင့်ကို ထောက်ထားပြီးနောက် ကျန်နှိပ်နည်းများကတော့ ရင်းထန်ပွိုင့် နှိပ်နည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၁၉)



ပုံ ၄-၁၉ ဝေကျုံးပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၁၃) ချိန်စမ်းပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - ခြေထောက်ကို ဖြောင့်တန်းလိုက်တဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ခြေဖနောင့်ကို ကြွတဲ့အခါ ခြေသလုံးကြွက်သား အချွန်းက အချိုင့်နေရာ။

နှိပ်နည်း- ညာလက်မဖြင့် ညာခြေက ချိန်စမ်းပွိုင့်ကို ထောက်ထားပြီးနောက် ကျန်နှိပ်နည်းများကတော့ ရင်းထန်ပွိုင့်နှိပ်နည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၂၀)



ပုံ ၄-၂၀ ချိန်စမ်းပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၁၄) ရွှင်ကျုံးပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - အပြင် ခြေမျက်စိရဲ့ အပေါ် ၃ လက်မ နေရာ။

နှိပ်နည်း- ညာလက်မဖြင့် ညာခြေက ရွှင်ကျုံးပွိုင့်ကို ထောက်ထားပြီးနောက် ကျန်နှိပ်နည်းများကတော့ ရင်းထန်ပွိုင့် နှိပ်နည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၂၁)



ပုံ ၄-၂၁ ရွှင်ကျုံးပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၁၅) ကျယ်ရှိပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - ခြေကျင်းဝတ် အရှေ့မျက်နှာက အရစ်ကြောင်းရဲ့ အလယ်မှတ်။ အကြောနှစ်ခုရဲ့ ကြား။

နှိပ်နည်း- ညာလက်မဖြင့် ညာခြေက ကျယ်ရှိပွိုင့်ကို ထောက်ထားပြီးနောက် ကျန်နှိပ်နည်းများကတော့ ရင်းထန်ပွိုင့် နှိပ်နည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၂၂)



ပုံ ၄-၂၂ ကျယ်ရှိပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၁၆) သျှာရှိပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - ခြေဖမိုးပေါ်က ခြေသန်းနဲ့ ခြေသူကြွယ်ကြား အဆက်ရဲ့ နောက် ၀.၅ လက်မ နေရာ။

နှိပ်နည်း- ညာလက်ခလယ်ဖြင့် ညာခြေက သျှာရှိပွိုင့်ကို ထောက်ထားပြီး နောက် ကျန်နှိပ်နည်းများကတော့ ရင်းထန်ပွိုင့် နှိပ်နည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၂၃)



ပုံ ၄-၂၃ သျှာရှိပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၁၇) ပေါင်ကို ညှစ်ဆုပ်ယူနည်း

နည်းနာ- ညာလက်ကို ညာပေါင်ရဲ့ အပြင်ခြမ်း၊ ဘယ်လက်ကို ဘယ်ပေါင်ရဲ့ အတွင်းခြမ်းမှာ ပုံပါအတိုင်း ဆုပ်ကိုင်ပြီး ပေါင်က ကြွက်သားများကို ဆွဲညှစ်ယူကာ ပြန်လျှော့ပါ။ ဒီနည်းအတိုင်း ပေါင်ရင်းက နေ ဒူးအထိနှိပ်ပါ။ ဒါကို တစ်ပြန်သတ်မှတ်ပြီး ဒီလို ၉ ပြန် ပြည့်အောင် ညှစ်ဆုပ်ပေးပါ။ (ပုံ ၄-၂၄)



ပုံ ၄-၂၄ ပေါင်ကိုညှစ်ဆုပ်ယူနည်း

(၁၈) ပေါင်ပုတ်နည်း

နည်းနာ- ညာလက်ကို ညာပေါင်ရဲ့ အပြင်ဘက်၊ ဘယ်လက်ကို ညာပေါင်ရဲ့ အတွင်းဘက်မှာ လက် ၅ ချောင်းစီကို စုပြီး တစ်ပြိုင်တည်းအားနဲ့ ပုတ်ပေးပါ။ ပေါင်ရင်းကနေ ဒူးအထိရောက်အောင် ပုတ်ပါ။ ဒါကို တစ်ပြန်သတ်မှတ်ပြီး ဒီနည်းအတိုင်း ၉ ပြန်ပုတ်ပါ။ (ပုံ ၄-၂၅)



ပုံ ၄-၂၅ ပေါင်ပုတ်နည်း

(၁၉) ပေါင်ကို ဆုပ်နယ်ပေးနည်း

နည်းနာ- ညာလက်ကို ညာပေါင်ရဲ့ အပြင်ဘက်၊ ဘယ်လက်ကို ညာပေါင်ရဲ့ အတွင်းဘက်မှာ ကိုင်ပြီး တစ်ပြိုင်တည်း ဆုပ်နယ်ပေးပါ။ ပေါင်ရင်းကနေ ဒူးအထိ ရောက်အောင် တုန့်ပြန်ဆုပ်နယ်ပေးပါ။ ဒါကို တစ်ပြန်သတ်မှတ်ပြီး ဒီနည်း အတိုင်း ၉ ပြန် ဆုပ်နယ်ပေးပါ။ (ပုံ ၄-၂၆)



ပုံ ၄-၂၆ ပေါင်ကိုဆုပ်နယ်ပေးနည်း

အထက်ပါ နှိပ်နည်း ၁၉ မျိုးကို ပြုလုပ်ပြီးနောက်မှာ အမှတ်စဉ် ၈-၁၉ ထိကို ညာခြေအစား ဘယ်ခြေပေါ်က ပွိုင့်မှတ်ကို အလားတူ နည်းပုံစံအတိုင်း ဆက်နှိပ်ပေးပါ။

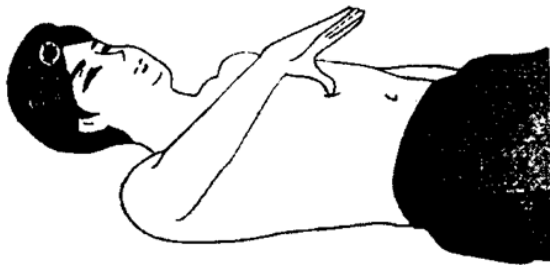
ဒီနောက် ကုကင်ပေါ် ပက်လက်လှဲအိပ်ပြီး အောက်ပါ

နှိပ်နည်း ၄ ခုကို ဆက်လုပ်ပါ။

(၂၀) ကျုံးဝမ်းပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - ရင်ဘတ်အလယ်မျဉ်းကြောင်းပေါ်က ချက်ရဲ့ အထက် ၄ လက်မ နေရာ။

နှိပ်နည်း- ညာလက်မဖြင့် ကျုံးဝမ်းပွိုင့်ကို ထောက်ထားပြီးနောက် ကျန်နှိပ်နည်းများကတော့ ရင်းထန်ပွိုင့် နှိပ်နည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၂၇)



ပုံ ၄-၂၇ ကျုံးဝမ်းပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၂၁) ချိုဟိုင့်ပွိုင့်ကို နှိပ်နည်း

နေရာ - ရင်ဘတ် အလယ်မျဉ်းအတိုင်း ချက်အောက် ၁.၅ လက်မ နေရာ။

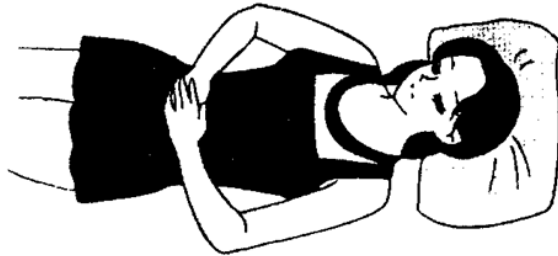
နှိပ်နည်း- ညာလက်မဖြင့် ချိုဟိုင့်ပွိုင့်ကို ထောက်ထားပြီးနောက် ကျန်နှိပ်နည်းများကတော့ ရင်းထန်ပွိုင့် နှိပ်နည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ ၄-၂၈)



ပုံ ၄-၂၈ ချိုဟိုင့်ပွိုင့်ကိုနှိပ်နည်း

(၂၂) ဗိုက်ကို နှိပ်နယ်နည်း

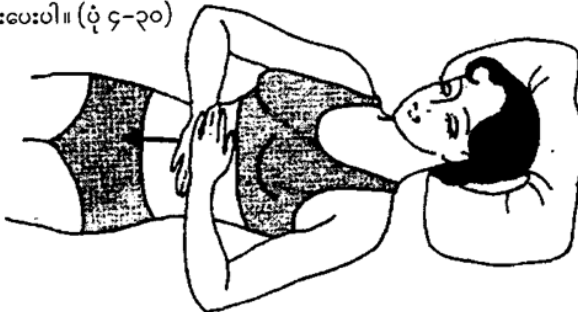
နည်းနာ- ညာလက်ဖဝါးဖြင့် ဗိုက်ပေါ်က ချိုဟိုင့်ပွိုင့်မှတ်ပေါ် တင်းတင်း ဖိထားပြီး ဘယ်လက်ကို ညာလက်ဖမ်းပေါ် အုပ်တင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပြိုင်တူ အားစိုက်ထည့်ပြီး နာရီလက်တံလည်တဲ့ဘက်အတိုင်း ၉ ကြိမ်၊ နာရီလက်တံလည်တဲ့ ပြောင်းပြန်ဘက်အတိုင်း ၉ ကြိမ် ဝိုက်လှည့်ပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ပြီးနောက် နာရီလက်တံလည်တဲ့ဘက်အတိုင်း ၉ ကြိမ်၊ တစ်ဖန် နာရီလက်တံ ပြောင်းပြန်လည်တဲ့ဘက်အတိုင်း ၉ ကြိမ် စုစုပေါင်း ၃၆ ကြိမ် ပြည့်အောင် ဝိုက်လှည့်ပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။ (ပုံ ၄-၂၉)



ပုံ ၄-၂၉ ဗိုက်ကိုနှိပ်နယ်နည်း

(၂၃) ဗိုက်ကိုဖိတွန်းနည်း

နည်းနာ- ဗိုက်ကို နှိပ်နယ်တာ လုပ်ပြီးနောက်မှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ချက်ပေါ် ဗိုက်ဆီရွှေ့ပါ။ နှိပ်နယ်စဉ်ကလိုပဲ ညာလက်ပေါ် ဘယ်လက်အုပ် မိုးထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ဖြိုင်တည်း အားအတူစိုက်ထည့်ပြီး ဝမ်းဗိုက် အထက်ဘက်မှ အောက်ဘက်သို့ ရောက်အောင် ဖိတွန်းပေးပါ။ ဒီလို ၁၈ ကြိမ် ဖိတွန်းပေးပါ။ (ပုံ ၄-၃၀)



ပုံ ၄-၃၀ ဗိုက်ကိုဖိတွန်းနည်း

ဗိုက်ကို ဖိတွန်းတာ လုပ်ပြီးနောက်မှာ တစ်ခါတည်း အိပ် ပျော်အောင် အိပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် အာနိသင်ကောင်းနိုင်တယ်။ တကယ်လို့ အလုပ်ကိစ္စ ရှိသေးရင် အကောင်းဆုံးက ချက်ချင်းမထပါနဲ့ ။ တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖြေလျှော့ပြီး ၅-၁၅ မိနစ်ခန့် ငြိမ်သက်စွာ လဲလျောင်းနေပြီးမှသာ ထပါ။

အထက်ဖော်ပြပါ ပွိုင့်မှတ်များကို ကိုယ့်ဘာသာ နှိပ်ပြီး နောက်မှာ “အရပ်မြင့် ကျင့်ထုံး”ကို ဆက်လက် ဆောင်ရွက်နိုင်ရင် အကျိုး သက်ရောက်မှု ပိုကောင်းပါတယ်။

သတိပြုရန် အချက်များ

- ၁။ လက်ကို ပြောင်အောင်ဆေးပြီးမှသာ နှိပ်ပါ။ လက်သည်းကို ရှည်ရှည် မချန်ပါနဲ့။ အရေပြားကို ခြစ်မိနိုင်တယ်။
- ၂။ ထမင်းစားပြီးစ၊ အရက်သောက်ပြီးနောက် အလွန်အမင်း ဆာလောင် နေချိန် သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်နေချိန်မျိုးမှာ မနှိပ်ပါနဲ့။
- ၃။ ကင်ဆာ၊ အရေပြားရောဂါအနာ၊ ကူးစက်ရောင်းရမ်းနာ၊ ပြည်တည် နာ၊ တီဘီပိုးကြောင့် အဆစ်အမြစ်ရောင်နာ၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အစာအိမ်၊ ကျောက်ကပ်တို့မှာ ပြင်းထန်ဆိုးဝါးစွာ ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ရောဂါ၊ အရိုးကျိုး (သို့) အရိုးအက်နာတွေ ရှိနေပြီး သက်သာပျောက်ကင်းခြင်း မရှိသူများ အနေဖြင့် ပွိုင့်မှတ်နှိပ်တာ မလုပ်ပါနဲ့။
- ၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ ပွိုင့်မှတ်နှိပ်တာ မလုပ်ပါနဲ့။
- ၅။ ဓမ္မတာ သွေးဆင်းချိန်ဖြစ်လျှင် အမှတ်စဉ် ၂၀ မှ ၂၃ ထိ ဖြစ်တဲ့ နှိပ် နည်းများကို ရှောင်ပါ။ အမှတ်စဉ် ၁ မှ ၁၉ ထိကိုသာ နှိပ်ပေးပါ။
- ၆။ အရေပြားပေါ် တိုက်ရိုက်နှိပ်တာဟာ အင်္ကျီပေါ်ကနေ နှိပ်တာထက် ပိုကောင်းပါတယ်။
- ၇။ ပွိုင့်မှတ်များကို ကိုယ့်ဘာသာ နှိပ်ရာမှာ စိတ်အာရုံကို အခြားသို့ မပြန်

လွှင့်စေဘဲ စူးစိုက်ပြီး နှိပ်ပေးနိုင်ရင် အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုကောင်းနိုင်တယ်။ တိစ္ဆိကြည့်ရင်း၊ ဘေးလူနဲ့ စကားစမြည်ပြောရင်း မနှိပ်ပါနဲ့။

၈။ နေ့စဉ် ရက်ဆက် ညမှာ မပျက်မကွက်လုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ ပွိုင့်မှတ် နှိပ်တာလုပ်ပြီးရင် “အရပ်မြင့် ကျင့်ထုံး”ကို ဆက်လုပ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် တန်းအိပ်ပါ။ အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုကောင်းနိုင်တယ်။ ပွိုင့်မှတ် နှိပ်တာကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် မလုပ်နိုင်ရင် တစ်ရက်ခြားတော့ မှန်မှန်လုပ်ဖြစ် အောင် လုပ်ပါ။

၉။ ပွိုင့်မှတ် နှိပ်တာအပြင် အားကစားလည်း လိုက်စားပါ။ “အရပ်မြင့် လေ့ကျင့်ခန်း”ကိုလည်း လုပ်ပါ။ အရပ်မြင့် အားပေးတဲ့ အစားအစာကို အမြဲမှန် မှန် စားပါ။ စိတ်ကို ပျော်ရွှင်အောင် ထားပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်နဲ့ အနေအစား စနစ်တကျ ရှိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

အရပ်ရှည်ထွက်ရေး ပွိုင့်မှတ်နှိပ်ပေးမှုကြောင့် လက်တွေ့အကျိုးရရှိပုံသာဓကများ

၁။ မ--။ ၁၈ နှစ်။ အရပ် ၁၅၄-၄ စင်တီမီတာ။
ပီကင်းက အထက်တန်းကျောင်းသူ။ အရပ်ပုတဲ့အတွက် ၂၁-၈-၁၉၈၉ ရက်နေ့မှာ လာရောက်ကုသခဲ့။ စာရေးသူဟာပွိုင့်မှတ်နှိပ်ကုထုံးဖြင့် ၁၁ ကြိမ် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့။ (နေ့စဉ် တစ်ကြိမ်)။ ၎င်းနောက် အရပ်တိုင်း ကြည့်ခဲ့ရာ ၁၅၆.၄ စင်တီမီတာ ရှိလို့ ၂ စင်တီမီတာ တိုးခဲ့။

၂။ မ--။ ၂၂နှစ်။ ဂျပန်နိုင်ငံ၊ တိုကျိုသူ။
စာရေးသူရဲ့ ကုသပေးပုံ သတင်းကို ဂျပန်နိုင်ငံ တိစ္ဆိမှာ တွေ့မြင်ခဲ့ရာမှ မိခင်၊ သူငယ်ချင်းများနဲ့အတူ စုစုပေါင်း ၄ ဦးဟာ ၂၀-၅-၁၉၉၆ ရက်နေ့မှာ ပီကင်းလာရောက်ပြီး ကုသမှုခံယူ။ စာရေးသူ နေအိမ်အနီးကဟိုတယ်တစ်ခုမှာ တည်းခိုကြ။

သူဟာ အရပ်ပုပြီး တင်ကြီးကာ ပေါင်တံလည်း တုတ်နေလို့ ပိန်ပြီး အရပ်မြင့်ချင်ကြောင်း ပြောပါတယ်။ ပီကင်းမှာ ၁၀ ရက်ပဲ အချိန် ရမှာမို့ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် စုစုပေါင်း တစ်ရက်နှစ်ကြိမ် ပွိုင့်မှတ်နှိပ် ကုထုံးဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့။

၂၁-၅-၉၆ ရက်နေ့၊ ကုသမှု မပြုမီ တိုင်းတာချက်အရ တင် ၉၂၊ ပေါင် ၆၀၊ အရပ် ၁၅၆ စင်တီမီတာ ရှိကြောင်း တွေ့ရပြီး ၂၉-၅-၉၆ ရက်နေ့ ကုသမှုခံယူပြီး ၁၀ ရက်နောက်ပိုင်းမှာတော့ တင် ၉၁၊ ပေါင် ၅၇၊ အရပ် ၁၅၈.၇ စင်တီမီတာ ရှိတာတွေ့ရပါတယ်။ ၁၀ ရက်အတွင်း တင် ၁ နှင့် ပေါင် ၃ စင်တီမီတာစီ လျော့ကျပြီး အရပ် ၂.၇ စင်တီမီတာ မြင့်လာကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။

၃။ မ--။ ၂၁ နှစ်။ ဟူပယ်ပြည်နယ်သူ။

၆-၃-၉၉ ရက်နေ့မှာ ပီကင်းရောက်ပြီး အရပ်မြင့်ရေး ကုသမှုခံယူ။ မကုသမီမှာ အရပ် ၁၅၁.၅ စင်တီမီတာရှိ။ ပွိုင့်မှတ်နှိပ် ကုထုံးဖြင့် ၁၀ ရက် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပြီး နောက်မှာ အရပ် ၁ စင်တီမီတာ တိုးလာလို့ ၁၅၂.၅ စင်တီမီတာ ရှိ။ စာရေးသူရဲ့ မှတ်တမ်းစာအုပ်ထဲ သူရေးသွားတဲ့ မှတ်ချက်ကတော့ ဆရာထံ ၁၀ ရက်ဆက်တိုက် ကုသမှု ခံယူခဲ့ရာ အရပ် ၁ စင်တီမီတာ ထွက်ခဲ့ပါတယ်။ မျက်နှာက အသားအရေလည်း ချောမွတ်ပြောင်လက်လာပါတယ်။ ဘယ်ဘက်က ကြည့်ကြည့် သိသာထင်ရှားတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ လာပြီး ကုသရကျိုးနပ်ကြောင်း ဆိုထားပါတယ်။

၄။ မ--။ ၁၇ နှစ်။ အရပ် ၁၃၈ စင်တီမီတာ။

ပီကင်းက အထက်တန်း ကျောင်းသူ။ အရပ်မြင့်ဆေးကို ၄၅ ၃၅၀၀ ယွင် အကုန်ခံပြီး သုံးစွဲခဲ့ပေမယ့် အရပ်ထွက်ခြင်း မရှိပါ။ စိတ်ပျက်ခဲ့။ နောက်ပိုင်း သတင်းရပြီး ၁၈-၄-၉၉ ရက်နေ့မှာ ဆရာဝန်ထံ လာရောက်ကုသ။ ပွိုင့်မှတ်နှိပ်နည်း ကုထုံးကို တစ်ပတ်မှာ တစ်ကြိမ်ပေးခဲ့ပြီး ၁၈-၄-၉၉

မှ ၁၈-၇-၉၉ ရက်နေ့အတွင်း ၁၀ ကြိမ် နှိပ်ပေးခဲ့ရာ အရပ် ၂ စင်တီမီတာ တိုးလာလို့ ၁၄၀ စင်တီမီတာ ရှိခဲ့။

၅။ မောင်-- ။ ၂၁ နှစ်။ အရပ် ၁၆၀.၁ စင်တီမီတာ။

ပီကင်းက တက္ကသိုလ် ကျောင်းသား။ ၂၂-၁၀-၉၉ ရက်နေ့မှာ ကုသမှု ခံယူရာ ပျိုင့်မှတ်နှိပ် ကုထုံးကို တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ပေးခဲ့။ ၆ ကြိမ်ဆက်တိုက် ကုသခဲ့ရာ အရပ် ၁.၁ စင်တီမီတာ ထွက်လာလို့ ၁၆၁.၂ စင်တီမီတာ ရှိ။

၆။ မ -- ။ ၁၆ နှစ်။ အရပ် ၁၄၈.၂ စင်တီမီတာ။

ပီကင်း ပန်ကျောကျောင်းသူ။ ၁၆-၁၂-၂၀၀၀ ရက်နေ့မှာ အရပ်မြင့်ဖို့ လာရောက်ကုသ။ တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ် ပျိုင့်မှတ်နှိပ် ကုထုံးပေးခဲ့။ ၁၂ ကြိမ်ဆက်တိုက်ကုသပေးခဲ့ပြီးနောက် အရပ် ၂.၂ စင်တီမီတာ ထွက်လာလို့ ၁၅၀.၄ စင်တီမီတာ ရှိလာ။

၇။ မ -- ။ ၂၀ နှစ်။ အရပ် ၁၄၇.၂ စင်တီမီတာ။

ကွမ်စီပြည်နယ်က ဆေးကျောင်းသူ။ ၃၀-၄-၂၀၀၁ ရက်နေ့မှာ ပီကင်းကို လာရောက်ပြီး ကုသမှုခံယူ။ ပေါင်တံနဲ့ လက်မောင်းတွေလည်း တုတ်လို့ အရပ်ထွက်ပြီး ပိန်အောင် ကုထုံးနှစ်မျိုးဖြင့် ၆ ရက်အတွင်း ၁၂ ကြိမ် (တစ်ရက်နှစ်ကြိမ်) ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့။ သိသာစွာ ပိန်ကျသွားရုံမက အရပ်လည်း ၂ စင်တီမီတာ တိုးလာလို့ ၁၄၉.၂ စင်တီမီတာ ရှိလာ။ အလွန်ဝမ်းသာကြည်နူးသွား။ အတူလာသူ အဖော်က “သူဘောင်းဘီကြီး တိုသွားပါလား”တဲ့။

သူနေရပ်ပြန်ရောက်ပြီး နောက်မှာ စာရေးသူထံ ကျေးဇူးတင်လွှာ ပို့ခဲ့တယ်။ ဆရာရဲ့ အသေအချာ ကုသပေးမှုကြောင့် ၆ ရက်ဆိုတဲ့ အချိန်တိုအတွင်း ကျွန်မ အရပ် ၂ စင်တီမီတာ မြင့်လာတယ်။ ပေါင် ၁.၅ စင်တီမီတာနဲ့ လက်မောင်း ၂ စင်တီမီတာ လျော့ကျလို့ ဝမ်းသာအံ့ဩရပါ

တယ်။ ကျေးဇူးလည်း အထူးတင်ပါတယ်။ နေ့စဉ်လည်း ဆရာသင်ပေးလိုက်တဲ့ အရပ်မြင့်နည်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်နေပါတယ်တဲ့။

၈။ မောင် -- ။ ၁၇ နှစ်။ အရပ် ၁၅၅.၅ စင်တီမီတာ။

ပီကင်းက အလယ်တန်း ကျောင်းသား။ ၂၁-၈-၂၀၀၁ ရက်နေ့မှာ အရပ်မြင့် ကုထုံးခံယူ။ ပျိုင့်မှတ်နှိပ်နည်းဖြင့် တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ဆက်တိုက် ၆ ကြိမ် ကုသပေးခဲ့ရာ အရပ် ၁.၄ စင်တီမီတာ တိုးလာလို့ ၁၅၆.၉ စင်တီမီတာ ရှိ။

အထက်ဖော်ပြပါ သာဓကတွေကို ချုပ်လိုက်ရင် စာရေးသူ ကိုယ်တိုင် ပျိုင့်မှတ်နှိပ်နည်း ကုထုံးနည်းဖြင့် အကြိမ်အချို့ နှိပ်ပေးခဲ့တဲ့ လူငယ်များဟာ အချိန်တိုအတွင်းအနည်းဆုံး ၁-၂ စင်တီမီတာအရပ်တိုးလာကြတယ်။ သို့သော် သူတို့ အများစုဟာ ကျောင်းတက်နေသူ (သို့) လုပ်ငန်းခွင်စင်နေသူများဖြစ်ကြလို့ စာရေးသူဆီမှာ ဆက်တိုက်ကုသခံဖို့ အဆင်မပြေကြပါ။

ဒါကြောင့် ဒီအခြေအနေများကို ထောက်ထားပြီး စာရေးသူ အနေဖြင့် မိမိကုသပေးခဲ့မှု အတွေ့အကြုံတွေကို အခြေခံပြီး အရပ်ရှည်ထွက်နည်း တစ်စုံကို ပြုစုခဲ့ပါတယ်။

(၁) အရပ်ရှည်ထွက်ရေး ပျိုင့်မှတ်နှိပ်ကုထုံးနည်းဖြင့် စာရေးသူကိုယ်တိုင် ကုသစဉ် တစ်ခု သို့မဟုတ် ကုသစဉ် အချို့ (ကုသစဉ်တစ်ခုမှာ ၆ ကြိမ်) ပြုလုပ်ပေးခြင်း။ အကြော၊ အခြင်၊ ပျိုင့်မှတ်တွေကို ပွင့်စေပြီး ကြီးထွားဟိုမုန်းကိုလည်း ပိုမိုထွက်စေခြင်း။

(၂) အရပ်ရှည်ထွက်စေနည်းများဖြစ်တဲ့ ပျိုင့်မှတ်များကို ကိုယ့်ဘာသာ နှိပ်နည်း၊ အရပ်မြင့် ကျင့်ထုံး၊ အရပ်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်း တစ်စုံလုံးကိုသင်ကြားပြသပေးခြင်း။ ပြန်သွားပြီးနောက် ကိုယ့်ဘာသာ အမြဲမှန်မှန် လေ့ကျင့်စေခြင်း။

(၃) အရပ်ရှည်ထွက်ရေး အားပေးတဲ့ အစာများကို များများမှန်မှန် စားပေးဖို့ မှာကြားခြင်းများ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။

ပြန်သွားပြီးနောက် ဒီနည်းတွေအတိုင်း လေ့ကျင့်ကြရာ လအချို့၊ နှစ်ဝက် ဒါမှမဟုတ် တစ်နှစ်အကြာမှာ စာရေးသူထံ သူတို့ ဖုန်းဆက် ဒါမှ မဟုတ် စာရေးလာကြပါတယ်။အချို့လည်းအရပ် ၂-၃ စင်တီမီတာကျော်ထွက် လာကြတယ်တဲ့။ အချို့လည်း အရပ်မထွက်ကာ မသိသာတာလည်း ရှိပါရဲ့။

ဒီလို ဘာလို့ ကွာခြားရသလဲ။ အကြောင်းရင်းက အတော် ရှုပ်ထွေးပါတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇ၊ ခန္ဓာကိုယ် အရည်အသွေး၊ နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကျောင်းစာ (သို့) လုပ်ငန်းအားစိုက်ရမှု၊ အိပ်စက်မှု၊ အစားအသောက်နဲ့ အရပ်ရှည်နည်းကို ကိုယ့်ဘာသာ အသေအချာ လေ့လာလေ့ကျင့်နိုင်မှုဆိုတဲ့ အချက်တွေပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားခြားနားကြတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အရပ်ရှည်ထွက်ရေး ပွိုင့်မှတ်နှိပ်ကုထုံးကို ကိုယ့်ဘာသာ ဆောင်ရွက်ခဲ့သူများရဲ့ အတွေ့အကြုံ ရင်ဖွင့်ချက်

၁။ မောင်—။ အသက် ၂၃ နှစ်။

ဝီကင်းမှာ တက္ကသိုလ် တက်နေသူ။ အရပ်ပုသူဖြစ်လို့ စာအုပ်ဆိုင်ရောက်တိုင်း အရပ်မြင့်နည်း စာအုပ်တွေ ရှာဖွေကြည့်မိတယ်။ အလှပြင်နည်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအဆစ်ကျအောင် ဆောင်ရွက်နည်း၊ အဆီချ နည်း စာအုပ်တွေသာ မှီလိုပေါက်များပြားနေပြီး အရပ်မြင့်နည်း စာအုပ်မျိုးကို တော့ မတွေ့ရသလောက်ပါ။ အတော်စိတ်ပျက်မိပါတယ်။

မနှစ်တုန်းကတော့ စာအုပ်ဆိုင်ကနေ “အလှပြင်၊ အဆီချ၊ အရပ်မြင့်နည်း”ဆိုတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်တွေလို့ ဝယ်ခဲ့ပါတယ်။ ၎င်းစာအုပ်ထဲ ပါတဲ့ “အရပ်ရှည်ထွက်အောင် ပွိုင့်မှတ်ကို ကိုယ့်ဘာသာ နှိပ်နည်း”ဆိုတဲ့ နည်းကို အတော်စိတ်ဝင်စား ခဲ့ပါတယ်။ အလွန်လွယ်ကူ တတ်လွယ်တဲ့အပြင် ဥပါဒ်အန္တရာယ် ဖြစ်ဖွယ်လည်း မရှိပါ။ ဒါ့အပြင် အချိန်၊ နေရာမရွေး ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

အစပိုင်းမှာ သိပ်ကျွမ်းကျင်မှု မရှိပါ။ပွိုင့်မှတ် ၉ ခုကိုလည်း နေရာတိကျစွာ ရှာနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ ရက်တစ်ပတ်လောက်ကြာမှ ကျွမ်းကျင် လာပြီး ပွိုင့်မှတ်နေရာများကိုလည်း ပိုမိုတိကျစွာ ရှာလာနိုင်ပါတယ်။

တစ်လလောက် ကိုယ့်ဘာသာနှိပ်ပြီး နောက်မှာ နေ့စဉ် ဒီပွိုင့်မှတ် ၉ ခုကိုပဲ နှိပ်နေတာဟာ နည်းသလို၊ပျင်းသလို ခံစားလာရပါတယ်။ ပွိုင့်မှတ်တွေ ပိုများများကို ပိုကြာကြာ နှိပ်ပေးရင် အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုကောင်းနိုင်မှာပဲဆိုတဲ့ စိတ်ကူးပေါ်လာခဲ့ပါတယ်။

ဒါနဲ့ အားရက်တစ်ရက်မှာ စာအုပ်ပြုစုသူ ဆရာထံ သွားရောက်တိုင်ပင်ခဲ့ပါတယ်။

ဆရာက ကျွန်တော့ကို လှိုက်လှဲယူငှာစွာ လက်ခံတွေ့ဆုံပြီး အခြားပွိုင့်မှတ် ၉ ခု (စုစုပေါင်း ၁၈ ခု)၊ အရပ်မြင့် လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အရပ်မြင့်အောင် စားသောက်နည်းတွေကို ပြသသင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီနည်းတွေကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ဆောင်ရွက်ခဲ့လို့ တစ်နှစ်တာ အတွင်း အရပ် ၆ စင်တီမီတာခန့် မြင့်လာခဲ့ပါတယ်။

အရပ်မြင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၅ ခုကို အတန်းခဏနားချိန်၊ ဒါမှ မဟုတ် မနက် (သို့) ညနေမှာ လုပ်ပါတယ်။ အချိန်သပ်သပ်ပေးစရာ မလို၊ ကျောင်းချိန်ကို မထိခိုက်ဘဲကိုယ်လက်လှုပ်ရှား နိုင်လို့ပါ။ ကာယ၊ ဉာဏအား ပြည့်လာပြီး ကျောင်းစာလည်း ပိုရလာပါတယ်။

ညအိပ်ခါနီး အိပ်ရာထဲမှာနေပြီး အရပ်ရှည်ထွက်ရေး ပွိုင့်မှတ်နှိပ်နည်းကို ကိုယ့်ဘာသာ ပြုလုပ်ပါတယ်။ ပြီးတာနဲ့ တန်းအိပ်ပါတယ်။ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေ အမြန်ပျောက်ပြီး ချက်ချင်းအိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ အိပ်ရေးလည်း ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော် တွေ့ကြုံခံစားရချက်က—

- (၁) ပွိုင့်မှတ်နေရာ တိကျဖို့ လိုပါတယ်။ မတိကျဘဲ နှိပ်ရင်တော့ အကျိုး သက်ရောက်မှု ကောင်းမှာ မဟုတ်ပါ။

- (၂) နေ့တိုင်း ၁-၂ ကြိမ် မပျက်မကွက် ပြုလုပ်ပါ။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ပျက်ကွက်ခဲ့ရင် နောက်တစ်နေ့မှာ တစ်ကြိမ်တိုးဖြည့် လုပ်ပါ။
- (၃) အရပ်မြင့်လာဖို့ဆိုတာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခု၊ အချိန်တစ်ပိုင်း လိုပါတယ်။ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်၊ ၁၀ ရက်၊ ၁၅ ရက်နဲ့ မပြီးပါ။ ဒါကြောင့် ဇွဲနဲ့ ဇွဲစွဲ မြဲမြံလုပ်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။

အရပ်ရှည်ထွက်ရေး ပွိုင့်မှတ်တွေကို ကိုယ့်ဘာသာနှိပ်ပေးမှုကြောင့် အခြားအကျိုးသက်ရောက်မှု တစ်ခုအနေနဲ့ ဒူးဆစ်ကိုက် ရောဂါလည်း သက်သာပျောက်ကင်းခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆရာကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်။

၂။ မ---။ အထက်တန်း ကျောင်းသူ။

အရင်က ကျွန်မ အရပ်ပုပါတယ်။ ပေါင်တံလည်း တုတ်ပါတယ်။ အရပ်ရှည်ထွက်ပြီး ပေါင်အတုတ်ကျစေမယ့် နည်းတွေကို ကြိုးစားရှာဖွေခဲ့ပေမယ့် မတွေ့ခဲ့ပါဘူး။ အရပ်မြင့် ဆေးဆိုတဲ့ ဆေးတွေလည်း အတော်ဝယ်သောက်ခဲ့ပေမယ့် ဘာမှ မထူးခဲ့ပါ။ အဆီချဆေးပွေ သောက်လည်း ပေါင်လုံးက အတုတ်မလျော့ခဲ့ပါ။

အတော်စိတ်ပျက် အားငယ်နေချိန်မှာ ဖေဖေရဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ဦးက ဆရာအကြောင်း ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ မယုံတစ်ဝက်၊ ယုံတစ်ဝက်နဲ့ ဖေဖေနဲ့အတူ ဆရာဆီ ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

ဆရာဆီမှာ အရပ်ရှည်ထွက်၊ အဆီကျတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နှိုင်းယှဉ်ပြထားတဲ့ လူဇာတ်ပုံ သာဓကများစွာ တွေ့မြင်ရပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြထားတဲ့ စာတွေလည်း ဖတ်ရပါတယ်။ ဒီတော့ ယုံကြည်စိတ် များလာပါတယ်။ နေရာမှန် ရောက်လာတာလို့လည်း စိတ်ထဲထင်လာပါတယ်။

အရပ်ရှည်ထွက်ရေး ပွိုင့်မှတ်နှိပ်တဲ့ ကုထုံးဖြင့် ဆရာ

ကိုယ်တိုင် ကုသစဉ်တစ်ခု (၆ ကြိမ်)ပြည့်အောင် ကုသပေးခဲ့ပါတယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ အရပ် ၂ စင်တီမီတာ မြင့်လာပြီး ပေါင်လုံးလည်း ၁.၅ စင်တီမီတာ ကျသွားလို့ အတော်ဝမ်းသာခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်မကိုယ်ပေါ်က ပွိုင့်မှတ်တွေကို ဆရာနှိပ်ပေးနေချိန်မှာ ကိုယ်တွင်း လျှပ်စစ်ကြောင်း ဖြတ်စီးနေသလို ခံစားရပါတယ်။ အလွန်လည်း သက်တောင့်သက်သာ ရှိပါတယ်။ လုံးဝ မနာပါ။ တစ်ကြိမ်နှိပ်ပြီးတိုင်း တစ်ကိုယ်လုံး အကြောအခြင်၊ သွေးလေပွင့်ပြီး ပူလာပါတယ်။ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းလာပါတယ်။

ဖေဖေက အလုပ်များပြီး ကျွန်မကလည်း ကျောင်းတက်ရတာမို့ ဆရာဆီမှန်မှန်လာဖို့ ခက်ခဲလာပါတယ်။ ခရီးကလည်း ဝေးတာကိုး။ ဒါနဲ့ ပွိုင့်မှတ်တွေကို ကိုယ့်ဘာသာနှိပ်နည်းကို ဆရာက သင်ကြားပြသပေးလိုက်ပြီး အိမ်မှာ လုပ်ခိုင်းခဲ့ပါတယ်။

ဆရာအနေနဲ့ ကျွန်မကို တစ်ခုထပ်မှာတာ ရှိပါတယ်။ ကျွန်မ ပေါင်လုံးတုတ်လို့ ပေါင်ကို နှိပ်နယ်တဲ့အခါနဲ့ ပေါင်ပေါ်က ပွိုင့်မှတ်တွေ နှိပ်တဲ့အခါမှာ အားပိုသုံးဖို့၊ အချိန်ပိုကြာဖို့၊ အကြိမ်များများ လုပ်ဖို့ ခိုင်းပါတယ်။

ဆရာသင်လိုက် မှာလိုက်တဲ့အတိုင်း တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါတယ်။ နေ့စဉ် တစ်ကြိမ် လုပ်ပါတယ်။ ကျောင်းအားရက်၊ နားရက်မျိုးမှာတော့ နံနက်၊ ညနေနဲ့ ညတွေမှာ တစ်ကြိမ်စီ စုစုပေါင်း ၃ ကြိမ် လုပ်ပါတယ်။ ဆရာမှာလိုက်တဲ့ အစားအသောက်နဲ့ အရပ်ရှည်ထွက်နည်းတွေကိုလည်း လိုက်နာပါတယ်။ အကျိုးဆက်ကတော့ တစ်နှစ်မပြည့်ခင်မှာ အရပ် ၅.၅ စင်တီမီတာ ထပ်တိုးလာပါတယ်။ ဆရာကုသပေးစဉ်က တိုးခဲ့တဲ့ ၂စင်တီမီတာနဲ့ ပေါင်းရင် စုစုပေါင်း ၇.၅ စင်တီမီတာ တိုးခဲ့ပါတယ်။

နဂိုက ကျွန်မအရပ်ဟာ ၁၅၆.၇ စင်တီမီတာ ရှိရာကနေ ခုတော့ ၁၆၄.၂ စင်တီမီတာ ရှိလာလို့ ဆရာကို ဘယ်လို ကျေးဇူးဆပ်ရမှန်း

တောင် မသိတော့ပါဘူး။

ပေါင်လုံးအတုတ်လည်း ၄ စင်တီမီတာ လျော့ကျခဲ့လို့ ကိုယ်လုံးလည်း အတော်ကြည့်ကောင်း လာပါတယ်။ အရင်ကလို ဝဝပုပု မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့။

အရင်က ကျွန်မမှာ ဓမ္မတာလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲတတ်တဲ့ အကျင့်ရှိတယ်။ ခုတော့ ဒါလည်း ဘယ်လဲ၊ ဘယ်အချိန်ကစပြီး မနာတော့တာ တောင် မမှတ်မိတော့ပါဘူး။

ခုတော့ ကျွန်မရဲ့ တစ်နှစ်တာ ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံအရ ကိုယ်ပေါ်က ပွိုင့်မှတ်တွေကို နှိပ်ရာမှာ ကျွန်မတို့လို သာမန်လူတွေ အနေနဲ့ လည်း သေချာလေ့လာ၊ လေ့ကျင့်ဖန်များရင် တိကျပြီး ထိရောက်မှု ရှိနိုင် ကြောင်း တင်ပြလိုပါတယ်။

၃။ စစ်ချမ်းပြည်နယ်သူ တစ်ဦးရဲ့ ပေးစာ။

ဆရာရှင်-

၂၀၀၀ ခုနှစ် နွေရာသီမှာ စာအုပ်ဆိုင်လည်ရင်း ဆရာ ရေးသားပြုစုတဲ့ “အလှပြင်နည်း၊ အဆီချနည်း၊ အရပ်မြင့်နည်း” ဆိုတဲ့ စာအုပ် ကို တွေ့လို့ ဝယ်ခဲ့ပါတယ်။

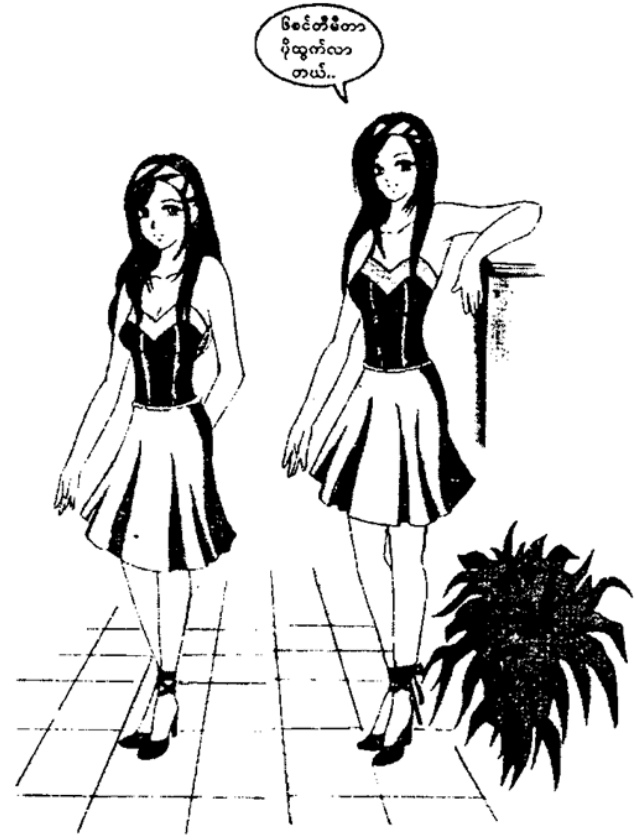
အဲဒီညမှာပဲ စိတ်ဝင်စားလို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ဖတ်ကြည့်ခဲ့ပါ တယ်။ မျှော်လင့်ချက် ရောင်ခြည်ကို တွေ့လိုက်သလို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။

စာအုပ်ပါ နည်းအတိုင်း ယုံယုံကြည်ကြည် စွဲစွဲမြဲမြဲ လိုက် လုပ်ခဲ့ရာ တစ်နှစ်မပြည့်ခင်မှာပဲ အရပ် ၅ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မ ဆက်ပြီး လေ့ကျင့်သွားပါဦးမယ်။ ပိုပြီး ထပ်မြင့် လာဖို့ ပေါ့။ ဆရာ ကျန်းမာပါစေ။ ကျေးဇူးတင်လျက်.....

မ - - ။

၈-၇-၂၀၀၁



ပုံ ၄-၃၁ ပွိုင့်မှတ်များကို ကိုယ့်ဘာသာနှိပ်ခဲ့ရာ တစ်နှစ်အကြာ ၆ စင်တီမီတာ မြင့်လာ

အခန်း (၅) အရပ်မြင့် ကျင့်စဉ်



အရပ်မြင့် ကျင့်စဉ်ရဲ့ ထူးခြားချက်

၁။ သင်လွယ် တတ်လွယ်ခြင်း

အရပ်မြင့် ကျင့်စဉ်မှာ ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နည်းနဲ့ ဖြေလျှော့နည်းဆိုပြီး နှစ်ပိုင်းပါတယ်။ သင်လွယ် တတ်လွယ်ပြီး ဘာအန္တရာယ်မှ မပေါ်နိုင်ပါ။

၂။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာသန်စွမ်းစေခြင်း

အရပ်မြင့်စေရုံသာမက ရောဂါကာကွယ်သက်သာစေမှုနဲ့ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေမှု အကျိုးပါရနိုင်တယ်။ အမြဲ မှန်မှန်လေ့ကျင့်ရင် အိပ်မပျော်ခြင်း၊ မေ့လွယ်ခြင်း၊ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း အစားအသောက် ပျက်ခြင်း၊ နာတာရှည် အစာအိမ်နှင့် အူရောဂါ၊ ဓမ္မတာလာစဉ် နာကျင်ခြင်း၊ ဓမ္မတာ မမှန်ခြင်းတွေကို ကာကွယ်သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။ ဉာဏ်ထက်အောင်၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်၊ ကျောင်းစာနဲ့ အလုပ်တွေ ပိုရ၊ ပိုလုပ်နိုင်အောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်တယ်။

၃။ အရပ်ကို သိသာစွာ ရှည်ထွက်စေခြင်း

တစ်ရက်ကို ၁၅-၃၀ မိနစ် လေ့ကျင့်ပြီး လအချို့၊ နှစ်ဝက်ကနေ တစ်နှစ်ထိ ဇွဲရှိရှိ လုပ်သွားနိုင်ရင် အရပ်သိသာစွာ ရှည်ထွက်လာနိုင်တယ်။ အသက်အရွယ်၊ လိင်၊ ခန္ဓာကိုယ် အရည်အသွေး၊ အာဟာရ အခြေအနေနဲ့ နေထိုင်မှု ပတ်ဝန်းကျင် စတဲ့အချက်အလက်တွေကို လိုက်ပြီး အကျိုးရလဒ် ကွာခြားနိုင်တယ်။ အချို့လူမှာ မြန်ဆန်သိသာပြီး အချို့ကျတော့ နှေးကွေး မသိသာပါ။ လေ့ကျင့်သူ အနေဖြင့် ဇွဲနဲ့ ယုံကြည်စိတ် ရှိစွာ လေ့ကျင့်သွားဖို့ လိုတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အရပ် ၂ကနေ၂၀ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်စေနိုင်တယ်။

၄။ လွယ်ကူ အဆင်ပြေခြင်း

အရပ်မြင့် ကျင့်စဉ်နည်းကို အချိန်၊ နေရာမရွေး လုပ်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော် အကောင်းဆုံးကတော့ ညအိပ်ခါနီး လေ့ကျင့်ပါ။ အိပ်ရေးကောင်းပြီး ကာယဉာဏစွမ်းအားများ ပြန်လည်ပေါက်ပွားလာနိုင်တယ်။ အရပ်မြင့်ထွက်ရေးကို အားပေးနိုင်တယ်။

၅။ သင့်လျော် အံဝင်တဲ့ အသက်အပိုင်းအခြား

မိန်းကလေးများအနေနဲ့ ၈-၂၃ နှစ်ကြား၊ ယောက်ျားလေးများ အနေနဲ့တော့ ၈-၂၅ နှစ်ကြား ဖြစ်ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် မိန်းကလေးဟာ ၂၃ နှစ်၊ ယောက်ျားလေးဟာ ၂၅ နှစ် ကျော်ရင် အရိုးညွှန်ပိုင်း ဆက်ပိတ်သွားပြီမို့ အရပ်မထွက်နိုင်တော့ပါ။

အရပ်မြင့် ကျင့်စဉ်ရဲ့ အခြေခံထားချက်

၁။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာ အလိုအရ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဇီဝဝတ္ထု များ ပေါင်းစည်းထားတာ ဖြစ်ပြီး ဓာတ်ဖို (ရနံ့)၊ ဓာတ်မ (ရင်း)ချင်း အတိုက်အခံ ဖြစ်တတ်သလို ပေါင်းစည်းညီမျှ နေတတ်တာလည်း ရှိတယ်။ ကျန်းမာသူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဓာတ်ဖိုနဲ့ ဓာတ်မချင်း ညီညွတ်မျှတနေပြီး ဒီလို ညီညွတ်မှု ပျက်ပြားသွားရင် ရောဂါဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး အိုမင်းရင့်ရော်လာနိုင်တယ်။

လူငယ်လူရွယ်များအနေနဲ့ အရပ်မြင့် ကျင့်စဉ်ကို အမြဲမှန်မှန် လေ့ကျင့်ပေးရင် တစ်ကိုယ်လုံး သွေးလေ့စာတ်တွေ တိုးပွားပြီး ဓာတ်ကြီးလေးပါးလည်းညီညွတ်မျှတနေလိမ့်မယ်။ ဓာတ်ဖို၊ ဓာတ်မချင်း မျှတနေလိမ့်မယ်။ ဒီအကျိုးဆက်အနေဖြင့် စားချင်သောက်ချင်စိတ် ကြီးထွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်လည်း ကျန်းမာသန်စွမ်းလာမှာမို့ အရပ်ရှည်ထွက်ရေးကို အားပေးနိုင်တယ်။

၂။ လူငယ်လူရွယ်တွေဟာ အရပ်မြင့် ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် သက်ဓာတ်၊ လေဓာတ် ကောင်းလာနိုင်တယ်။ စိတ်လန်းဆန်းပြီး ကိုယ်လည်း ကျန်းမာလာနိုင်တယ်။ စိတ်ငြိမ်သက်၊ ညင်သာသိမ်မွေ့စေနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝစွမ်းရည် အရပ်ရပ်လည်း တက်လာနိုင်တယ်။ သွက်လက် ပေါ့ပါးလာနိုင်တယ်။ အာရုံကြော အစုအဖွဲ့ရဲ့ စွမ်းရည်များကိုလည်း မြင့်တက်စေရာမှ အိပ်ရေးကိုလည်း ကောင်းစေနိုင်တယ်။ အရပ်ရှည်ထွက်ရေး အတွက် အကျိုးကြီးပါတယ်။

၃။ တရုတ်တိုင်းရင်း ဆေးပညာ အလိုအရ ဒေါင်လိုက်မျဉ်းကြော Meridian line ဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သွေးလေ့စာတ်များ လျှောက်ရာ လမ်းကြောင်း ဖြစ်တယ်။ ယင်းအကြောများဟာ အတွင်းဘက်ခြမ်းမှာဆိုရင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ကလီစာများနဲ့ ဆက်စပ်နေပြီး အပြင်ဘက်ခြမ်းမှာဆိုရင် မြေလက်၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ မျက်စိ၊ ပါးစပ်၊ လည်ချောင်း၊ အမွေးအမှင်၊ အရေပြား၊ ကြွက်သား၊ အကြောအခြင်များနဲ့ ဆက်စပ်ကာ တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့ ပြန့်နေတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးကို ဆက်စပ်မှု ရှိနေစေတယ်။

လူငယ်လူရွယ်များ အနေနဲ့ အရပ်မြင့် ကျင့်စဉ်ကို အမြဲမှန်မှန် လေ့ကျင့်ပေးရင် ဒေါင်လိုက်မျဉ်း အကြောများပွင့်ပြီး သွေးလေ့လျှောက်မှု မှန်စေတယ်။ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်များ တိုးပွားပြီး အရိုးတစ်သျှူးဆီ သွေးရည်နဲ့ အာဟာရဓာတ်များကို အလုံအလောက် ပံ့ပိုးပေးတယ်။ ဒီတော့ အရိုးကို ပိုရှည်ထွက်စေတယ်။

၄။ လူငယ်လူရွယ်များ အနေဖြင့် အရပ်မြင့် ကျင့်စဉ်ကို အမြဲမှန်မှန် လေ့ကျင့်ပေးရင် အတွင်းအင်္ဂါ ကလီစာများရဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းရည်နဲ့ ဦးနှောက် အာရုံကြော အစုအဖွဲ့ကို ထိန်းညှိအား ကောင်းစေတယ်။ လူ့အရပ်ရှည်ထွက်ရေးနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေတဲ့ ကြီးထွားဟိုမုန်းကို ပိုမို များပြားစွာ စိမ့်ထွက်စေတယ်။ ဒါ့အပြင် သိုင်းရွိုက်ဂလင်း ဟိုမုန်း၊ ကျောက်ကပ် အထက်စီးဂလင်း

ဟိုမုန်း၊ လိင်ဟိုမုန်းများကိုလည်း တိုးများစေလို့ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေး နဲ့ အရပ်ရှည်ရေးကို အားပေးပါတယ်။

ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူမှု လေ့ကျင့်ခန်း

အရပ်မြင့် ကျင့်စဉ်မှာ ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူ ရမှာမို့ ဒီအသက်ရှူနည်းကို ကျွမ်းကျင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

သာမန်အချိန် လူတို့ အသက်ရှူတာဟာ ရင်ဖြင့် ရှူခြင်း ပါပဲ။ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှု လွတ်ကင်းတဲ့ သဘာဝ အသက်ရှူနည်း တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ အသက်ရှူထုတ်စဉ်မှာ ရင်ပိုင်း ကျုံ့ပြီး အသက်ရှူသွင်းစဉ် မှာ ရင်ပိုင်းဖောင်းကားလာတယ်။

ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူရာမှာ တကယ်တော့လည်း အဆုတ်ဖြင့် အသက်ရှူခြင်းပါပဲ။ အသက်ရှူထုတ်စဉ်မှာ ဝမ်းဗိုက်ချပ်ဝင်သွား ပြီး ဝမ်းခေါင်းကန့်လန့်ခြား ကြွက်သားဟာ အထက်သို့ မြှောက်တက်သွား တယ်။ အသက်ရှူသွင်းစဉ် ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းကားပြီး ဝမ်းခေါင်းကန့်လန့်ကာ ကြွက်သားဟာ အောက်ဘက်နိမ့်ကျ သွားတယ်။

ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူခြင်းကြောင့် ဝမ်းခေါင်းကန့်လန့် ခြား ကြွက်သားဟာ ထက်အောက် ရွေ့လျားမှု ပမာဏကြီးမားလို့ ရင်ခေါင်း ထုကိုလည်း ကျယ်စေတယ်။ အဆုတ်ကို ပိုမို လှုပ်ရှားစေတယ်။ လေလဲလှယ် ဖလှယ်မှုနဲ့ သွေးရည် လှည့်ပတ်မှုကို တိုးစေတယ်။ အတွင်းအင်္ဂါ ကလီစာများ ကို နှိပ်နယ်ပေးတယ်။ အတွင်းအင်္ဂါ ကလီစာများရဲ့ စွမ်းရည်ကို တိုးစေတယ်။ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်ကို အားကောင်းစေတယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေတယ်။ ရောဂါကာကွယ် သက်သာပျောက်ကင်းပြီး အရပ် ရှည်ထွက်စေနိုင်တယ်။

ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူမှုကို လေ့ကျင့်စမှာ လူအတော်များ များဟာ အကျင့်မရသေးလို့ သဘာဝကျတာ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်

လေ့ကျင့်စ။ အသက်ရှူထုတ်ရာမှာ ဝမ်းဗိုက်ကို တမင်ကျုံ့ပြီး ချပ်ပေးပါ။ အသက်ရှူသွင်းရာမှာ ဝမ်းဗိုက်ကို တမင်ဖောင်းထုတ်ပေးပါ။ ကျွမ်းကျင်ပြီး အကျင့်ဖြစ်လာတဲ့ အခါမှာ ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူမှုကို သဘာဝကျကျ၊ နှေးနှေးမှန်မှန်၊ ရှည်ရှည်ပြင်းပြင်း လုပ်ပါ။

ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူတာဟာ မခက်ခဲပါ။ နေ့စဉ် ခဏ လောက် လေ့ကျင့်ပေးတာနဲ့ ကျွမ်းကျင်လာနိုင်တယ်။

ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူမှု လေ့ကျင့်ခန်းကို အချိန်၊ နေရာ မရွေး ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ ပက်လက်အိပ်၊ ထိုင်လျက်၊ ရပ်လျက်အနေထားနဲ့ ကျောင်းဝင်း၊ ပန်းခြံတွေမှာ လမ်းလျှောက်ရင်း လေ့ကျင့်နိုင်တယ်။ ဘတ်စ်ကား၊ လေယာဉ်၊ မီးရထားစီးရင်း၊ တီဗွီကြည့်ရင်းလည်း လေ့ကျင့်နိုင်တယ်။ လေ့ကျင့်တဲ့အခါ လေကို နှာခေါင်းပေါက်ကနေ ရှူသွင်း ၊ ရှူထုတ်ပါ။

သို့သော် ထမင်းစားပြီး တစ်နာရီအတွင်း ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူ မလေ့ကျင့်ပါနဲ့။ အစာအိမ်နာ၊ ဗိုက်နာတဲ့အခါတွေမှာလည်း မလေ့ ကျင့်ပါနဲ့။ ဓမ္မတာလာစဉ်မှာလည်း မလေ့ကျင့်ပါနဲ့။

ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူတတ်ပြီးနောက်မှာ အောက်ပါ ကျင့်စဉ်များကို ဆက်လုပ်သွားပါ။

အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့ ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နည်းကျင့်စဉ်

၁။ ကိုယ်အနေအထား

သဘာဝကျကျ တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ပါ။ အိပ်ရာပေါ်(သို့) ကြမ်းခင်းပေါ် ထိုင်နိုင်တယ်။

ခြေနှစ်ဖက်ကို ပုံအတိုင်း တင်ပျဉ်ခွေပြီး ဘယ်ခြေကို အတွင်း ၊ ညာခြေကို အပြင်ဘက်မှာ ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ် ညာခြေကို အတွင်း၊ ဘယ်ခြေကို အပြင်ဘက်မှာ ထားနိုင်တယ်။ ခေါင်းနဲ့ လည်တိုင်းကို မတ်မတ်

ထားပါ။ ပခုံးကို ဖြေလျှော့ပြီး ရင်ကို သိမ်းထားပါ။ ခါးပတ်၊ ခါးဝတ်ကို လျှော့ထားပါ။ ခါးကိုလည်း သဘာဝကျစွာ မတ်မတ်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ ဆုပ်ကိုင်ပြီး စိုက်ရှေ့ချထားပါ။ လက်ကောက်ဝတ် နှစ်ခုကို ပေါင်ခြံပေါ် တင်ထားနိုင်တယ်။ (ပုံ ၅-၁)



ပုံ ၅-၁ ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နည်းကျင့်စဉ်

လက်နှစ်ဖက် ဆုပ်ကိုင်နည်းမှာ- ဘယ်လက်က လက်မ၊ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ် ၃ ချောင်းတို့ကို ဖြည်းဖြည်း ထိစုပြီး ကွမ်းသီးလုံးခန့် ကွင်းငယ်လေးပေါ် ပါစေ။ ညာလက်မကို ၄င်းကွင်းထဲ ထိုးသွင်းပြီး ဘယ်လက်ဖဝါး ဗဟိုက လောက်ကုန်းပွိုင့်မှတ်ကို ညင်သာစွာ ထောက်မိထားပါတယ်။ ညာလက်ရဲ့ကျန်လက်ချောင်း ၄ ချောင်းကို ဘယ်လက်ရဲ့အောက်ဘက် မှာ ထားပြီး ကိုင်ပါ။

၂။ အသက်ရှူမှု

ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူနည်းကို သုံးပါတယ်။ သဘာဝကျကျ၊ ညင်ညင်သာသာ၊ ဖြည်းဖြည်း မှန်မှန်ဆွဲပြီး ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ပါ။

၃။ ကျင့်စဉ်နည်း

ပုံစံအတိုင်း ထိုင်ပြီးနောက် မျက်စိအစုံကို ရှေ့တည့်တည့်က အမှတ်တစ်ခုအပေါ် ကြည့်ပါ။ စိတ်ကို ငြိမ်သက်တည်ငြိမ်၊ ပျော့ပျောင်းလာအောင် ထိန်းညှိယူပါ။ စိတ်အာရုံကို အရာတစ်ခုပေါ် ၅-၁၀ စက္ကန့်ကြာတည်ထားပါ။

၄င်းနောက် မျက်စိအကြည့်ကို ရုပ်သိမ်းပြီး မျက်လွှာ ဖြည်းဖြည်းချလိုက်ပါ။ မျက်စိကို အားမသုံးဘဲ အနည်းငယ် ပိတ်ထားပါ။ ပါးစပ်ကိုလည်း အနည်းငယ်စေ့ထားပြီး လျှာဖျားထိပ်နဲ့ အာခေါင်ကို ထောက်ထားပါ။ တစ်ကိုယ်လုံးကို သဘာဝကျကျ ဖြေလျှော့ချပြီး သက်တောင့်သက်သာ ရှိပါစေ။ မျက်နှာကိုလည်း အနည်းငယ် ပြုံးထားပါ။ နှာခေါင်းပေါက်ဝမှ တစ်ဆင့် ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ပါ။

အစပိုင်းမှာ ကိုယ်ဟာမြက်ခင်းစိမ်းစိမ်းပေါ် ထိုင်နေတယ်။ ခေါင်းပေါ်မှာ တိမ်ပြာတွေ လွင့်နေတယ်။ ပတ်လည်မှာ အပင်မြင့်တွေ ရှိနေတယ်။ သဘာဝ သင်္ဘောမြက်ခင်း ပန်းမန်ရနံ့များ သင်းပျံ့နေတယ်။ လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ အဆောက်အဦနဲ့ ဘာအရာမှ ဘေးမှာ မရှိဘူး။ ကိုယ်တစ်ယောက်

တည်းသာ မြက်ခင်းပြင်ပေါ် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်ပြီး လေ့ကျင့်နေတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးရုပ်လွှာ၊ အာရုံပေါ်လာအောင် ဖမ်းယူပါ။

ဒီလို ပြက်ပြက်ထင်ထင် မြင်မက်လာပြီးနောက်မှာ ဘာမှ ထပ်ပြီး မတွေ့၊ မစဉ်းစားပါနဲ့တော့။ စိတ်အာရုံကိုလည်း ခန္ဓာကိုယ်က ဘယ် နေရာပေါ်မှချမှထားပါနဲ့။ စက္ကူဖြူတစ်ချပ်လို ဦးနှောက်ထဲ ဟာလာဟင်းလင်း ဖြစ်သွားပါစေ။ တစ်ကိုယ်လုံး သက်တောင့်သက်သာ၊ ငြိမ်သက်ပြီး၊ ဟာလာ ဟင်းလင်း ဖြစ်နေဖို့ လိုပါတယ်။

စတင် လေ့ကျင့်ချိန်မှာ အထူးသဖြင့် တရားထိုင်ခြင်း အလျဉ်းမရှိဘူးတဲ့ သူများအနေနဲ့ စိတ်ကို ငြိမ်သက်တည်ငြိမ်အောင်နဲ့ အာရုံ မထွေပြားအောင် ထိန်းဖို့ ခက်ခဲနိုင်တယ်။ ဆက်လက်ပြီး လေ့ကျင့်သွားတာနဲ့ ဒီအခြင်းအရာများ တစ်စတစ်စလျော့သွား ပျောက်သွားနိုင်တယ်။

တကယ်လို့ လေ့ကျင့်စဉ်မှာ စိတ်ကို ငြိမ်အောင်၊ အာရုံ မထွေပြားအောင် မထိန်းနိုင်ဘဲ ဟိုအတွေး ဒီအတွေးတွေ ဝင်ဝင်လာတယ်ဆို ရင် အထက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ ပုံစံတကျ ထိုင်ပြီးနောက်မှာ စိတ်ကူးရုပ်လွှာ ပေါ်လာအောင် ဖမ်းနည်းကို တစ်ကြိမ်ပြန်လုပ်ကြည့်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအားလုံး တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖြေ လျှော့ထားပါ။ စိတ်ကိုလည်း ဖြေလျှော့ထားပါ။ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ဘာမှ မတွေ့ဘဲ နေပါ။

ဒီကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ဖန်များလာတဲ့အခါ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက် နဲ့ လက်ချောင်းများမှာ ပူလာ၊ ထုံလာ၊ တင်းလာတာ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အတွင်းလေ (ချို) ရောက်တဲ့ ရတဲ့ အခြင်းအရာ ပါ။ ဦးခေါင်းထိပ်က ပိုင်ဟောပွိုင့်၊ လက်ဖဝါးအလယ်ဗဟို လောက်ကုန်းပွိုင့်နဲ့ ခြေဖဝါးအလယ် ဗဟို ယုံးချင့်ပွိုင့်စတဲ့ ပွိုင့်မှတ်များမှာ ခုန်လှုပ်တဲ့ ခံစားမှုကိုလည်း ရနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်လည်း အနည်းငယ် ခါလှုပ်နိုင်တယ်။ အချို့ဆို ယိမ်းထိုး

လှုပ်ရှားနိုင်တယ်။ ဒါတွေဟာ ပုံမှန် အခြင်းအရာမျိုးသာ ဖြစ်လို့ စိုးရိမ်စရာ မလိုပါ။ စိတ်ကို ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ဆက်လက်လေ့ကျင့်သွားရင် ဒီလို ခါလှုပ်၊ ယိမ်းထိုးလှုပ်ရှားမှုဟာ တစ်စတစ်စ ရပ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီမှာ အထူးဖော်ပြလိုတဲ့ အချက်တစ်ချက် ရှိပါတယ်။ လေ့ကျင့်စဉ် အတွင်း အထက်ဖော်ပြပါ အခြင်းအရာမျိုး မပေါ်ပေါက်လည်း တမင်ကြိုးစားယူတာမျိုး မလုပ်ဘဲ လွတ်ထားလိုက်ပါ။

၄။ ရုပ်သိမ်းနည်း

ကျင့်စဉ်ကို ရုပ်သိမ်းတော့မယ်ဆိုရင် လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ပြိုင်တည်း ဖြေလျှော့ပြီး ဝမ်းဗိုက်ဆီ ရွေ့ယူပါ။ ညာလက်ဖဝါးကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ်က ချီဟိုင်းပွိုင့် (ချက်အောက် ၁.၅ လက်မ နေရာ) အုပ်ပြီး ဘယ် လက်ကို ညာလက်ဖခိုးမှာ ထပ်ပေးပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို နာရီလက်တံလည်တဲ့ ဘက်အတိုင်း ပြိုင်တူ ဝိုက်လှည့်ပြီး ဗိုက်ကို ၃ ကြိမ် နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ဒီနောက် လက်နှစ်ဖက်ကိုဒူးဘက်ရွေ့ပြီး ဒူးခေါင်းကိုအုပ်ကိုင်ပါ။ မျက်စိကို ဖြည်းဖြည်း ဖွင့်ပါ။ ကျင့်စဉ်တစ်ခုလုံး ပြီးစီးပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ လေ့ကျင့်ချိန်

တစ်ရက်မှာ ၁-၂ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်မှာ နာရီဝက်ခန့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၆။ မှတ်ချက်

ဒီကျင့်စဉ်ဟာ လွယ်ကူပါတယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ အတွင်း စာရေးသူအနေနဲ့ လူငယ်လူရွယ် အတော်များများကို သင်ပြပေးခဲ့ပါတယ်။ သူ တို့အားလုံး နှစ်သက်ကြပါတယ်။ သူတို့ အပြောအရကတော့ အစမှာ စိတ်ငြိမ် သက်နေဖို့ မလွယ်ကြောင်း၊ စိတ်ငြိမ်သက်အောင် ထိန်းလာနိုင်ပြီဆိုရင် အလွန် သက်တောင့်သက်သာ ခံစားရကြောင်း၊ အရပ်ရှည်ထွက်မှု သိသာထင်ရှားရုံ မက ဉာဏ်ရည်တိုးဖို့၊ မှတ်ဉာဏ်အားကောင်းဖို့ အားပေးကြောင်း၊ အထူးသဖြင့်

အမြဲမှန်မှန် လေ့ကျင့်နိုင်ရင် ကာယ၊ ဉာဏအား ပြည့်ဝနေသလို ခံစားရကြောင်း ပြောကြပါတယ်။ ကွမ်းစားက လူငယ်တစ်ဦးကတော့ သူ့ဒီကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်တာ နှစ်နှစ်တောင် မပြည့်သေးခင်မှာ အရပ် ၂၀ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်ခဲ့ကြောင်း စာရေးဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် လေ့ကျင့်စဉ်အတွင်း ပတ်လည်မှာ အပင်မြင့်မြင့်တွေ ရှိနေတဲ့ စိတ်ကူးပေါ်အောင် မြင်မက်နိုင်စွမ်း မရှိရင် ပန်းဥယျာဉ် (သို့) တောအုပ်ထဲက အပင်တွေ အောက်ဆီသွားထိုင်ပါ။ မျက်စိကို မှိတ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖြေလျှော့ပါ။ အပင်မြင့်တွေကြားရှိနေတဲ့ ခံစားချက်ကို ဖော်ကြည့်ပါ။ ဒီတော့ နောင်ကျင့်စဉ် လေ့ကျင့်တဲ့အခါမှာ ဒီစိတ်ကူး ခံစားမှုဟာ အလွယ်တကူ ပေါ်လာနိုင်တယ်။

အပင်မြင့်တွေကိုသာ စိတ်ကူးထဲ ဖော်ပါ။ အပင်ပုမျိုးကို မတွေးပါနဲ့။

အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့ ဖြေလျှော့နည်း ကျင့်စဉ်

၁။ ပြင်ဆင်မှု

ဒီကျင့်စဉ်ကို ညအိပ်ခါနီး အိပ်ရာထဲမှာ လုပ်ပါ။ လုပ်ပြီး တာနဲ့ တန်းအိပ်ပါ။ ဒါကြောင့် ဒီကျင့်စဉ် မကျင့်မီ လုပ်ကိုင်စရာတွေကို ပြီးပြတ်အောင် ဆောင်ရွက်ထားပါ။ ကျင့်စဉ်ကို လုပ်နေရင်း တန်းလန်း ဒါမှ မဟုတ် လုပ်ပြီးနောက်မှာ အိပ်ရာက ပြန်ထပြီး တစ်ခုခု လုပ်တာ မဖြစ်စေနဲ့။ ဒါဆို ကျင့်ရကျိုးနပ်မှာ မဟုတ်ပါ။

၂။ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား

အိပ်ခါနီး အိပ်ရာထဲမှာ ကိုယ်ကို ဖြောင့်တန်းပြီး ပက်လက်အိပ် အနေအထားဖြင့် နေပါ။ ခါတိုင်းအိပ်တော့မယ့် ပုံစံမျိုး၊ လိုအပ်ရင်လည်း စောင်မြို့ထားပါ။ ခေါင်းအုံး အနိမ့်အမြင့်ဟာလည်း ခါတိုင်းအိပ်နေကျအတိုင်း

သက်တောင့်သက်သာ ရှိပါစေ။

လက်များကို သဘာဝကျကျ တန်းထားပြီး တံတောင်ဆစ်ကို အနည်းငယ်ကွေးကာ ခန္ဓာကိုယ်ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ လက်ဖဝါးကို မှောက်ပြီး ချထားပါ။ ခြေကို သဘာဝကျကျ တန်းထားပြီး ခြေထောက်ကိုလည်း ပခုံးအကျယ်နဲ့ အညီ သဘာဝကျကျ ကားထားပါ။ ခြေဖျားထိပ်ကိုလည်း ဘေးဖက်ဆီ ကားထားပါ။ (ပုံ ၅-၂)



ပုံ ၅-၂ ဖြေလျှော့နည်းကျင့်စဉ်

၃။ အသက်ရှူမှု

ဒီကျင့်စဉ်မှာလည်း ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူနည်းကို သုံးပြီး နှာခေါင်းပေါက်က ဘစ်ဆင့် ရှူသွင်းရှူထုတ် ရပါတယ်။ သဘာဝကျကျ၊ ညင်ညင်သာသာ၊ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ဆွဲပြီး ရှူထုတ်ပါ။

၄။ ကျင့်စဉ်နည်း

ခန္ဓာကိုယ်ကို အထက်ဖော်ပြပါ ပုံစံအတိုင်း ထားပြီးနောက် တွင် စတင်လေ့ကျင့်နိုင်ပါပြီ။

ရှေးဦးစွာ မျက်နှာကြက်ကို စိုက်ကြည့်ပါ။ ညအိပ်ခါနီး မီးပိတ်ထားလို့ မှောင်နေလည်း ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာတော့ မျက်နှာကြက်ပြားကို ထိုးဖောက်ပြီး မိုးကောင်းကင်က လင်းလက်တဲ့ ကြယ်ပွင့်များနဲ့ လှပတဲ့စကြဝဠာကြီးကိုလှမ်းမြင်တွေ့နေရတယ်လို့ တွေးပြီး စိတ်ကူးယဉ်ပါ။ ဒီလို ၅-၁၀ စက္ကန့်ကြာအောင် စိတ်ကူးယဉ်ပြီးနောက် အကြည့်ကို ရုပ်သိမ်း

ပြီး မျက်လွှာကို ချကာ မျက်စိကို အားမစိုက်ဘဲ မှေးထားပါ။ ပါးစပ်ကိုလည်း အနည်းငယ်စေ့ထားပြီး လျှာဖျားဖြင့် အထက်အာခေါင်ကို ထောက်ထားပါ။ တစ်ကိုယ်လုံး ဖြေလျော့ပြီး ငြိမ်သက်စွာ နေပါ။ မျက်နှာကို အနည်းငယ်ပြီး ထားပါ။ ဒီနောက် အသက်ပြင်းပြင်း ၁၈ ကြိမ်ကို ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် ရှူပါ။ အသက် ရှူသွင်းတဲ့အခါမှာ ဗိုက်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း အဆုံးထိ ဖောင်းကားစေပြီး စိတ်အာရုံကို ဗိုက်ပေါ် စုစည်းထားပါ။

အသက်ရှူထုတ်တဲ့အခါမှာ ဗိုက်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း အဆုံးထိ ချပ်ဝင်ပြီး စိတ်အာရုံကိုလည်း ဗိုက်ပေါ် စုစည်းထားပါ။

အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်မှု ပြင်းပြင်း ၁၈ ကြိမ် ပြုပြီး နောက်မှာဝမ်းဗိုက်ဖြင့်အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်မှုကို သဘာဝကျကျ၊ ညင်ညင် သာသာ၊ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ဆွဲပြီး ပြုလုပ်ပါ။

ခေါင်း-ခေါင်း-လျှော့-လျှော့ လို့ စိတ်ထဲ ဖြည်းဖြည်း ၃ ကြိမ် ရွတ်ဆိုပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခေါင်းပိုင်းပြေလျော့သွားမှန်း စိတ်ထဲ မှတ်ယူပါ။

လည်-ပင်း-လျှော့-လျှော့ လို့ စိတ်ထဲ ဖြည်းဖြည်း ၃ ကြိမ် ရွတ်ဆိုပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ လည်ပင်းပိုင်းပြေလျော့သွားမှန်း စိတ်ထဲမှတ်ယူ ပါ။

ရင်-ဘတ်-လျှော့-လျှော့ လို့ စိတ်ထဲ ဖြည်းဖြည်း ၃ ကြိမ် ရွတ်ဆိုပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ရင်ဘတ်ပိုင်းပြေလျော့သွားမှန်း စိတ်ထဲမှတ်ယူ ပါ။

ခါး-ခါး-လျှော့-လျှော့ လို့ စိတ်ထဲ ဖြည်းဖြည်း ၃ ကြိမ် ရွတ်ဆိုပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခါးပိုင်းပြေလျော့သွားမှန်း စိတ်ထဲမှတ်ယူပါ။

ပေါင်-ခြံ-လျှော့-လျှော့ လို့ စိတ်ထဲ ဖြည်းဖြည်း ၃ ကြိမ် ရွတ်ဆိုပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ပေါင်ခြံပိုင်း ပြေလျော့သွားမှန်း စိတ်ထဲမှတ်ယူ

ပါ။

ပေါင်-ပေါင်-လျှော့-လျှော့ လို့ စိတ်ထဲ ဖြည်းဖြည်း ၃ ကြိမ်ရွတ်ဆိုပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ပေါင်ပြေလျော့သွားမှန်း စိတ်ထဲမှတ်ယူ ပါ။

ဒူး-ဒူး -လျှော့-လျှော့ လို့ စိတ်ထဲ ဖြည်းဖြည်း ၃ ကြိမ် ရွတ်ဆိုပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဒူးဆစ် ပြေလျော့သွားမှန်း စိတ်ထဲမှတ်ယူပါ။

ခြေ-သလုံး -လျှော့-လျှော့ လို့ စိတ်ထဲ ဖြည်းဖြည်း ၃ ကြိမ်ရွတ်ဆိုပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခြေသလုံး ပြေလျော့သွားမှန်း စိတ်ထဲ မှတ်ယူပါ။

ခြေထောက်-နှစ်ဖက်-လျှော့-လျှော့ လို့ စိတ်ထဲ ဖြည်း ဖြည်း ၃ ကြိမ်ရွတ်ဆိုပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခြေထောက် ပြေလျော့သွားမှန်း စိတ်ထဲမှတ်ယူပါ။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး -လျှော့-လျှော့ လို့ စိတ်ထဲ ဖြည်းဖြည်း ၃ ကြိမ်ရွတ်ဆိုပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ တစ်ကိုယ်လုံး ပြေလျော့သွားမှန်း စိတ်ထဲမှတ်ယူပါ။

ဒီအချိန်မှာ တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ ထက်အောက် အစိတ်အပိုင်း အားလုံး၊ ဦးနှောက်၊အတွင်းအင်္ဂါ ကလီစာတွေအပါ ပြေလျော့နေပြီ ဖြစ်တယ်။ တစ်ခါမှ မရှိဘူး၊ မဖြစ်ဘူးတဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သက်တောင့် သက်သာ ဖြစ်ပြီး တိမ်စိုင့်ထဲ ပျံဝဲနေသလို ခံစားနေရတဲ့ အနေအထားကို မသိ မသိသာ ရောက်ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုခံစားပြီး ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက်မှာ ငါ-ခြေ-နှစ်ချောင်း-အောက်ဘက်-ရှည်-ထွက်လာ-ပြီ လို့ စိတ်ထဲ ဖြည်းဖြည်း ၃ ကြိမ် ရွတ်ဆိုပါ။

ဒီနောက် ဘာမှ မတွေး၊ မစဉ်းစားပါနဲ့တော့။ သုန်သုန်မှုန် မှန် ဖြစ်ပြီး အလွယ်တကူ အိပ်ပျော်သွားနိုင်တယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ဟာ ရုပ်သိမ်း

စရာ မလိုဘဲ လေ့ကျင့်ရင်း အိပ်ပျော်သွားတတ်ပါတယ်။

ဘေးစောင်း အိပ်ကျင့်ရုံသူအနေဖြင့် ကျင့်စဉ်ပြီးလို့ အိပ်မပျော်သေးရင် အိပ်နေကျဘေးစောင်း အနေအထားကို ပြောင်းအိပ်နိုင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ တစ်ကိုယ်လုံး ဖြေလျော့နေတဲ့ အနေအထားပုံစံကို ဆက်ထိန်းသွားနိုင်ဖို့ ပါပဲ။

၅။ မှတ်ချက်

(၁) ဒီကျင့်စဉ်ကို လဲလျောင်းပြီး ပြုလုပ်ရတဲ့အတွက် မပင်ပန်းတဲ့အပြင် သက်တောင့်သက်သာ ရှိလို့ ကျင့်နေစဉ် ဒါမှမဟုတ် ကျင့်ပြီးနောက်မှာ အလွယ်တကူ အိပ်ပျော်သွားနိုင်တယ်။

အချို့ ဥပမာအားဖြင့် အိပ်မပျော်နိုင်သူ၊ အာရုံကြောအားနည်းသူများမှာ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ပြီးနောက်မှာလည်း အိပ်ပျော်နိုင်ခြင်း မရှိတတ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ညစဉ် အိပ်ခါနီး မှန်မှန် လေ့ကျင့်သွားရင် ရက်တချို့အကြာမှာ အရပ်ထွက်လာရုံမက အိပ်မပျော်နိုင်တာ၊ အာရုံကြော အားနည်းတာတွေ ဟာလည်း မသိမသာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားနိုင်တယ်။ ကျင့်စဉ်ပြီးတာနဲ့လည်း အိပ်ပျော်သွားနိုင်တယ်။

(၂) စာရေးသူ သင်ပြပေးခဲ့တဲ့ လူငယ်အချို့ ဒီလိုအမြဲမေးတတ်လေ့ရှိတယ်။ ဆရာ၊ ကျွန်တော် (ကျွန်မ) ဒီကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်စရာ ခံစားမှု အလွန်ကောင်းတယ်။ ကျင့်စဉ်ပြီးတာနဲ့ အိပ်ပျော်သွားတော့ တာပဲ။ မိုးလင်းတဲ့အထိ အိပ်မောကို ကျလို့။ ဒါပေမဲ့ ခုရက်ပိုင်းမှာတော့ ကျင့်စဉ်ပြီးတောင် မပြီးသေးဘူး။ ခါး-ခါး လျှော့-လျှော့ လို့ စိတ်ထဲရွတ်ဆိုတဲ့ အချိန်မှာကို အိပ်ပျော်သွားတော့တာပဲ။ တစ်ခါတလေ ခေါင်း-ခေါင်း-လျှော့-လျှော့ လို့ ရွတ်ဆိုရုံနဲ့ အိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ ဒီအခြင်းအရာဟာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါသလားတဲ့။

နောက်အထက်တန်း ကျောင်းသား တစ်ဦးကလည်း “ဆရာ၊ ဒီကျင့်စဉ်ကို ကျွန်တော် လအချို့ ကျင့်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုး

သက်ရောက်မှု အလွန်ကောင်းတယ်။ အရပ် ၂ စင်တီမီတာ မြင့်လာရုံမက ခန္ဓာကိုယ်လည်း ကျန်းမာသန်စွမ်းလာတယ်။ ကာယဉာဏ စွမ်းအားတွေလည်း ပြည့်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခုဒီရက်ပိုင်းမှာတော့ လဲလျောင်းခါစ၊ ကိုယ်အနေအထားယူရုံ၊ စတောင်မစသေးခင်မှာဘဲ အိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ ဒါကောင်းပါသလား”တဲ့။

တကယ်တော့ သူတို့ရဲ့ စိုးရိမ်မှုဟာ မလိုအပ်တဲ့ အပိုပါ။ ဒီကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကို ဖြေလျော့ပေးဖို့ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို ဖြေလျော့နိုင်မှ အရပ်ရှည်ထွက်စေဖို့ အကျိုးရှိမှာကိုး။

စဉ်းစားကြည့်ပါ။ နေ့ခင်းမှာ ကျောင်းစာ (သို့) အလုပ်တွေ ပိပြီး ညမှာလည်း ဗျာများမွန်းကျပ်ပြီး ဖြေလျော့နိုင်ခြင်း မရှိဘူး။ အိပ်မပျော်ဘူး။ အိပ်မက်များတယ်၊ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နုံးချည့်နေတယ်ဆိုရင် အရပ်ရှည်ထွက်နိုင်ပါ့မလား။

အိပ်ရာထဲ လဲလျောင်းမိတာနဲ့ မကြာဘူး၊ ချက်ချင်း အိပ်ပျော်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာ ဒီကျင့်စဉ်ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကောင်း ရှိနေလို့ပေါ့။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အမြန်ဆုံး ဖြေလျော့နိုင်လို့ ပေါ့။ ဒါကြောင့် စိုးရိမ်စရာ မလိုပါဘူး။

တကယ်လို့ ဒီဖြေလျော့ ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်တာနဲ့ကို အိပ်ပျော်သွားတယ်ဆိုရင် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နည်း ကျင့်စဉ်ကို ပြောင်းလုပ်ပါ။ လေ့ကျင့်ရင်း ပင်ပန်းလာတယ်ဆိုရင် လဲလျောင်းပြီး အိပ်ပါ။ အမြန်ဆုံး အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မယ်။

(၃) ဒီဖြေလျော့နည်း ကျင့်စဉ်ကို ညအိပ်ခါနီး အိပ်ရာထဲမှာ လေ့ကျင့်ဖို့ တောင်းဆိုပါတယ်။ ကျင့်စဉ် ကျင့်ပာကို ရုပ်သိမ်းနေဖို့ မလိုပါ။ တကယ်လို့ သင့်မှာ အချိန်နဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုရှိလို့ အခြားအချိန်တွေမှာလည်း ဒီကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျင့်စဉ်အပြီးမှာ ရုပ်သိမ်းတာ ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုပါ

တယ်။ ရုပ်သိမ်းနည်းကျတော့ ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နည်းကျင့်စဉ်ရဲ့ ရုပ်သိမ်းနည်းနဲ့ တူပါတယ်။

တင. ၊ လို့ သင်ဟာ အထက်တန်း ကျောင်းသား တစ်ဦး ဖြစ်ပြီး ညနေ ကျောင်းဆင်းလို့ အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့ အချိန်မှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ် သလို ခံစားရတယ်ဆိုရင် နောက်ပြီး လုပ်စရာ အိမ်စာတွေလည်း အများကြီး ရှိနေသေးတယ်ဆိုရင် အိပ်ရာထက်မှာ အရင်လဲလျောင်းပြီး ဒီဖြေလျှော့နည်း ကျင့်စဉ်ကို လုပ်ပေးပါ။ ဒါဟာ အကောင်းဆုံး အနားယူမှုပါပဲ။ ကာယ၊ ဉာဏ စွမ်းအားနှစ်ရပ်လုံး အမြန်ပြန်ပြည့်လာနိုင်ရုံမက အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့ကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်တယ်။ ကျင့်ပြီး သိမ်းပြီးနောက်မှာ အိပ်ရာက ထပြီး အိမ်စာနဲ့ အခြားကိစ္စတွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

သတိပြုရန် အချက်များ

- (၁) လေ့ကျင့်ခန်းမှာ ဆီး၊ ဝမ်းတွေ စွန့်ထားပါ။ နာရီ၊ လက်စွပ်၊ လက်ကောက် နဲ့ မျက်မှန်တွေကို ချွတ်ပါ။ ဒါဟာ သွေးလေ့ကျောက်ဖို့ အကျိုးပြုနိုင်တယ်။
- (၂) နွေချိန် ၁၀ မိနစ် ၁၀ မိနစ် ၁၀ မိနစ် ပန်ကာဖွင့်ပြီး လေ့ကျင့်တာမျိုးကိုရှောင်ပါ။ လေ့ကျင့်ပြီးတာနဲ့ ပန်ကာလေ အတိုက်ခံတာကို ပိုတောင်ရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။
- (၃) စားသောက်ပြီးခါစ၊ အရက်သောက်ထားရင်(သို့) စကားများ ဒေါသပွား ပြီးနောက်တွေမှာ မလေ့ကျင့်ပါနဲ့။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာလုံးကို ထိခိုက်နိုင်လို့ပါ။
- (၄) ရာသီဥတု ဆိုးဝါးရင် ဥပမာ လေပြင်းတိုက်နေတယ်၊ လျှပ်စီးလက်ပြီး မိုးသည်းထန်စွာ ရွာနေတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် လျှင်လျှင်နေတယ်ဆိုရင် မလေ့ကျင့် ပါနဲ့။
- (၅) ခေါင်းကိုက်တယ်၊ အစာအိမ် နာတယ်၊ ဗိုက်နာတယ်ဆိုရင်လည်း မလေ့ကျင့်ပါနဲ့။
- (၆) ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလမှာ မလေ့ကျင့်ပါနဲ့။ ဓမ္မတာ ဆင်းစဉ်မှာတော့

လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

(၇) လေ့ကျင့်တဲ့အခါ စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ အလောတကြီး အမြန်ဖြစ်ချင်၊ ရချင်တဲ့ စိတ်မျိုး မထားပါနဲ့။ တစ်ဝက်တစ်ပျက်နဲ့ ရပ်မပစ်ပါနဲ့။ ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နည်းကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်စမှာ အချိန်သိပ်မကြာပါနဲ့။ သိမ်မလောပါနဲ့။ ကျင့်ချိန်ကို တဖြည်းဖြည်း တိုးတိုးသွားပါ။

(၈) လေ့ကျင့်စဉ်မှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဖြေလျှော့ပေးနိုင်ဖို့ ဘေးအနှောင့် အယှက်တွေ ကင်းအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

(၉) ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နည်းကျင့်စဉ် ကျင့်ရာမှာ မိန်းမူးပြီး မျောသွားတာမျိုး မဖြစ်အောင် သတိထားပါ။ မိန်းမူးပြီး အိပ်ချင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးပေါ်ရင် ကျင့်စဉ်လေ့ကျင့်မှု ရလဒ်ညံ့တဲ့ အခြင်းအရာ တစ်မျိုးပါ။

တကယ်လို့ မိန်းမူးပြီး အိပ်ချင်တဲ့ အခြင်းအရာပေါ်ရင် အောက်ပါနည်းဖြင့် ထိန်းနိုင်တယ်။ မျက်စိအစုံကို အလင်းတန်းလေး တစ်ခု မြင်အောင် အနည်းငယ်ဖွင့်ပေးပြီး ကိုယ့်နှာခေါင်းကို စူးစိုက်ကြည့်ပါ။ ဒီအခါ မိန်းမူးပြီး အိပ်ချင်တဲ့ စိတ်ပြေပျောက်သွားနိုင်တယ်။

(၁၀) ကျင့်စဉ်များ ကျင့်နေစဉ်မှာ လျှာဖျားကို အထက်အာခေါင်ဆီ ထိတို့ ထားဖို့ လိုပါတယ်။ တံတွေးရည်တိုးများလားတာဟာ ကျင့်စဉ်ရလဒ်ကောင်း တဲ့ဖော်ပြချက်တစ်မျိုးပါ။ ဒီတံတွေးရည်ကို ထွေးမထုတ်ပစ်ပါနဲ့။ ၃ ကြိမ်ခွဲ ပြီးဖြည်းဖြည်းမျိုချပါ။ မျိုချလိုက်တဲ့တံတွေးရည်ကို ချက်အောက် ၁.၅ လက်မ နေရာ ချိဟိုင်းပွိုင့်ဆီ ပို့လိုက်တယ်လို့ စိတ်ထဲမှတ်ယူပါ။

(၁၁) ကျင့်စဉ်တွေကို ကာလတစ်ခု လေ့ကျင့်ပြီးနောက်ပိုင်း စိတ်ငြိမ်သက် အောင် အာရုံစုစည်းရာမှာ လွဲချော်ယောင်မှားတဲ့ အာရုံခံစားမှု မျိုးစုံပေါ်နိုင် တယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ့်လက်နှစ်ဖက် ပျောက်သွားတယ်။ ဦးခေါင်း စောက်ထိုးဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်လုံးကြီး ဧရာမ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သေးသေးလေး ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါ့အပြင် သားရဲ တိရစ္ဆာန်တွေ ပြေးလွှားခုန်

ပေါက်ပြီး ငှက်တွေပျံဝဲနေတာ၊ ပန်းတွေ ဝေဝေဆာဆာ ပွင့်နေတာ၊ မြက်ခင်းတွေ စိမ်းနေတာ တွေရပြီး တောနက်ထဲ ရောက်နေတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပင်လယ်ဘေး၊ ချောင်းနား၊ ကန်နား ရောက်နေတယ်။ ကိုယ်မသိတဲ့ လူရုပ်တွေ တွေ့ရတယ်ဆိုတဲ့ အဖြစ်တွေနဲ့ ကြုံရတတ်တယ်။

ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ရာမှာ ဒီလို လွဲချော်ယောင်မှားတဲ့ အာရုံခံစားမှုမျိုး ပေါ်တာဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စိတ္တကမ္မဝိသိသိရော ပုံမှန်အခြင်းအရာ တစ်မျိုးပါ။ ဒီလို လွဲချော်ယောင်မှားတဲ့ အာရုံခံစားမှု ပေါ်ရင် ကြောက်ရွံ့၊ ချောက်ချားဖို့ မလိုပါ။ မတုန်မလှုပ်၊ စိတ်ကို ငြိမ်အောင် ထိန်းပြီး ဆက်လေ့ကျင့်သွားရင် ဒီလို အာရုံခံစားမှုများ ပျောက်သွားနိုင်တယ်။

တကယ်လို့ ဒီလို လွဲချော်ယောင်မှားတဲ့ အာရုံခံစားမှုကြီးပဲ ပေါ်ပေါ်နေတယ်ဆိုရင် မျက်လုံးအစုံကို အနည်းငယ်ဖွင့်ပြီး ကိုယ့်နှာဖျားကို စိုက်ကြည့်ပါ။ ဒီအခါ ဒီအခြင်းအရာမျိုးပျောက်သွားနိုင်တယ်။ တကယ်လို့ လေ့ကျင့်စဉ်အတွင်းမှာ ဒီလို လွဲချော်ယောင်မှားတဲ့ အာရုံခံစားမှု မပေါ်လည်း အကြောင်း မဟုတ်ပါ။ ပေါ်အောင် တမင်လုပ်ပေးဖို့ မလိုပါ။

(၁၂) လေ့ကျင့်တာ ရက်ကာလတစ်ပိုင်း ကြာလာတဲ့အခါမှာ လေ့ကျင့်သူမှာ ပူနွေး၊ တင်းရင်း၊ ကိုက်ခဲ၊ ထုံကျဉ်၊ ယားယံ၊ လေးသွဲ့ရုံမက ပုရွက်ဆိတ်တက်တဲ့ ခံစားမှုမျိုး ပေါ်တတ်တယ်။ ဒါ့အပြင် ပွိုင့်မှတ်နေရာ ဒါမှမဟုတ် ကြွက်သားတွေမှာခုန်လှုပ်တဲ့ အခြင်းအရာတွေ ပေါ်နိုင်တယ်။ ဒါဟာလည်း ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ရာမှာ ပေါ်ပေါက်တတ်တဲ့ ပုံမှန်အခြင်းအရာပါ။ ကိုယ်တွင်းက သွေးလေတွေ စတင်လှုပ်ရှား အစွမ်းပြမှုဖြစ်ပြီး ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်စရာ ပေါ်ပေါက်တတ်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ပါ။

ဒီလို အခြင်းအရာတွေ ပေါ်ရင် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ဖို့ မလိုပါ။ အထူးအဆန်းလည်း မဖြစ်ပါနဲ့။ ဒီလိုပေါ်အောင်လည်းတမင်လိုက်မလုပ်ပါနဲ့။ ဘာသိဘာသာထားပြီး ဆက်ပြီးသာ လေ့ကျင့်သွားပါ။

(၁၃) လေ့ကျင့်တာ ရက်ကာလတစ်ပိုင်း ကြာလာတဲ့အခါ အလိုအလျောက် တုန်လှုပ်တဲ့အခြင်းအရာမျိုးလည်း ပေါ်တတ်တယ်။ တရုတ်ရှေးဟောင်းဒဿနပညာရပ်နဲ့ ရိုးရာ တိုင်းရင်းဆေးပညာတို့ရဲ့ အခြေခံတရားများအရ ရင်း(ဓာတ်မ)နဲ့ ရန်း(ဓာတ်ဖို) ငြိမ်သက်မှုနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတို့ဟာ အရာဝတ္ထုများ ရွေ့လျားမှုရဲ့အတိုက်အခံဖြစ်မှုနဲ့ ပေါင်းစည်းမှုတို့သာ ဖြစ်တယ်။ ရန်းတွင်းမှာ ရင်းရှိပြီး ရင်းတွင်းမှာ ရန်းရှိတယ်။ လှုပ်ရှားမှုအတွင်းမှာ ငြိမ်သက်မှုရှိသလို ငြိမ်သက်မှုအတွင်းမှာ လှုပ်ရှားမှု ရှိနေတယ်။ လှုပ်လွန်းရင် ငြိမ်လာပြီး ငြိမ်လွန်းရင် လှုပ်လာတယ်။ ဒါတွေဟာ အရာဝတ္ထုများရဲ့ ပကတိတည်ရှိနေတဲ့ တရားဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကျင့်စဉ်ဟာလည်း ဒီတရားနဲ့ ကင်းကွာလို့ မနေပါ။ ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ရာမှာ အဆင့်တစ်ခုထိ ရှိလာတဲ့အခါ ငြိမ်လွန်းရင် လှုပ်လာတာမျိုး ပေါ်တတ်တယ်။ ကိုယ်တွင်းမှာ အတွင်းလေ(ချို) စစ်စစ်ပေါ်ပေါက်ပြီး ဒီလေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများမှာ လိုက်လျောညီထွေ လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

အစမှာတော့ ဒီအတွင်းလေဟာ အရိုးနဲ့ အဆစ်များကိုသာ စနစ်မကျ လှုပ်ရှားစေတယ်။ နောက်ပိုင်း ဒီအတွင်းလေရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးအတွင်း လှုပ်ရှားလာမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အချို့ကို စနစ်တကျ၊ စည်းချက်ညီညီ လှုပ်ရှားလာစေတယ်။ သဘာဝ အလိုအလျောက် ပေါ်ပေါက်တဲ့ အခြင်းအရာပါ။ ပုံမှန် အခြင်းအရာ တစ်မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးသာ ရှိစေတယ်။ လွဲချော်ယောင်မှားတဲ့ အာရုံခံစားမှုမျိုးအပေါ် သဘောထားသလိုပဲ ရေးကြီးခွင်ကျယ် မပြုပါနဲ့။ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုလည်း မဖြစ်ပါနဲ့။ ဘာသိဘာသာထားပြီးစိတ်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့်ဆက်လက်လေ့ကျင့်သွားပါ။

တကယ်လို့ အကြာကြီး လှုပ်ပြီး မရပ်ရင် ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် အကြီးအကျယ် တုန်ခါလာရင် လေ့ကျင့်စဉ်အတွင်း စိတ်အမှတ်

တစ်ခုထည့်သွင်းပေးနိုင်တယ်။ “မလှုပ်ပါနဲ့တော့၊ ဖြည်းဖြည်းရပ်ပါတော့၊ ရပ်ပါတော့၊ ဟုတ်ပြီ၊ မလှုပ်တော့ဘူး” လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်ထဲ စွဲမှတ် လိုက်တာနဲ့ လှုပ်ရှားမှုဟာ ဖြည်းဖြည်းချင်း ရပ်သွားလို့ ကျင့်စဉ်ကို ဆက် လေ့ကျင့်သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အလားတူ၊ သတိထားဖို့ လိုတာက လေ့ကျင့်စဉ်အတွင်း ဒီလို အလိုအလျောက် လှုပ်ရှားမှု ပေါ်ပေါက်မှာကို တမင်လိုချင်ဆန္ဒ မရှိရပါ။ ပေါ်ချင်ပေါ် မပေါ်ချင်လည်း ရတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးပေးပါ။

(၁၄) ယောက်ျားလေးများ ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ပြီးနောက်မှာ သက်ထွက် ကျတဲ့ အခြင်းအရာမျိုးလည်း ပေါ်တတ်တယ်။ ဒါကိုလည်း ရေးကြီးခွင်ကျယ် လုပ်ဖွယ် မလိုပါ။ ပုံမှန် အခြင်းအရာအဖြစ် သဘောထားပါ။

ဒီကျင့်စဉ် လေ့ကျင့်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အရင်က ထက် ပိုပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းလာမှာ ဖြစ်တယ်။ သက်ပြည့်သက်လျှံပြီး အား လည်း ကောင်း၊ စိတ်လည်း ကြွလာမှာ ဖြစ်တယ်။ ညချိန် တစ်ခါတစ်ရံ သက် ထွက်ကျတာမျိုးဟာ ပုံမှန် ဇီဝကမ္မ အခြင်းအရာပါ။ “သက်ပြည့်လွန်းရင် အလိုလို လျှံကျမှပဲ”ဆိုတဲ့ စကားလည်း ရှိသားနဲ့။ စိုးရိမ်မှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မြင်မှုတွေ မဖြစ်သင့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ လေ့ကျင့်မှုကို ထိနိုင်တယ်လို့ လွဲမှားစွာ ပိုလိုတောင် မတွေ့သင့်ပါ။ စိတ်ကို ဖြေလျှော့ပြီး အသေအချာ ဆက်လက် လေ့ကျင့်သွားပါ။

တကယ်လို့ သက်ထွက်ကျမှု အကြိမ်ရေစိပ်တယ်။ ဥပမာ တစ်ပတ်မှာ ၂-၃ ကြိမ် ဖြစ်တယ်ဆိုရင်တော့ အလေးအနက်ထားဖို့ လိုလာပြီ။ ပေါ့နေပြီး လွှတ်ထားလို့ မရတော့ပါ။ တည့်မတ်ဖြူပြင်နည်းကတော့-

(က) နေ့စဉ် မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် စအိုကျွံတဲ့ အလေ့အကျင့်လုပ် ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၈ ခေါက်လုပ်ပါ။

(ခ) နေ့စဉ် မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ဟွေရင်းပွိုင့်မှတ်နေရာကို ကိုယ့်

ဘာသာ နှိပ်ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်ကို ၁-၂ မိနစ်ကြာအောင် နှိပ်ပါ။ ဟွေရင်းပွိုင့်ရဲ့ နေရာကတော့ မျိုးပွားအင်္ဂါနဲ့ စအိုဆက်တဲ့ မျဉ်းရဲ့ အလယ်မှတ်ဖြစ်တယ်။ လက်မ (သို့) လက်ခလယ်နဲ့ နှိပ်ပေးပါ။

(၁၅) စိတ်ကစဉ်ကလျား ဖြစ်နေသူ၊ စိတ္တဇရောဂါ ဖြစ်နေသူ၊ စိတ်ကျ ရောဂါ ဖြစ်နေသူများအနေဖြင့် ဒီကျင့်စဉ်ကို မလေ့ကျင့် သင့်ပါ။

အရပ်မြင့်ကျင့်စဉ် လေ့ကျင့်သူများရဲ့ ကိုယ်တွေ့ တင်ပြချက်

၁။ မောင် - -။ ပီကင်းတက္ကသိုလ်က ကျောင်းသား။

ယခင်က အတန်းထဲမှာ ကျွန်တော်ဟာ အရပ်အပုဆုံးပါ။

၁၆၆ စင်တီမီတာပဲ ရှိတယ်။ ဒီအတွက် စိတ်သိပ်ဆင်းရဲပါတယ်။

ဆရာရဲ့ “အလှပြင်၊ အဆီချ၊ အရပ်မြင့်နည်း” စာအုပ်ကို ဝယ်ယူရရှိပြီးနောက် အကြိမ်များစွာ ဖတ်မှတ်ခဲ့ပါတယ်။ ပိုသေချာ၊ ပိုထိ ရောက်မှု ရှိစေချင်တဲ့အတွက် စာအုပ်ပါ လိပ်စာအတိုင်း ဆရာနဲ့ တွေ့ခဲ့ပါ တယ်။

အရပ်ရှည်ထွက်အောင် ပွိုင့်မှတ် နှိပ်နည်း ၊ ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နည်း ကျင့်စဉ်၊ ဖြေလျှော့နည်း ကျင့်စဉ်၊ စားသောက်နည်းတွေကို ဆရာ ကိုယ်တိုင် သင်ကြားပြသပေးခဲ့ပါတယ်။

ထူးခြားကိစ္စ မရှိရင် ဆရာသင်ပေးခဲ့တဲ့ နည်းအတိုင်း မပျက်မကွက် ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်နှစ်တာအတွင်း အရပ် ၈ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်ခဲ့လို့ ၁၇၄ စင်တီမီတာ ရှိနေပါပြီ။ အပုဆုံးမဟုတ်တော့ပါ။ အတန်း ထဲမှာ ကိုယ့်ထက်မြင့်တဲ့သူတွေ ရှိပေမယ့် လက်ရှိကိုယ့်အရပ်ကို ကိုယ်ကျေနပ် နေပါပြီ။ ဒီအတွက်ဆရာကိုလည်း ကျေးဇူးသိပ်တင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်အနေနဲ့ နေ့ခင်းမှာ “ကိုယ့်ဘာသာ ပွိုင့်မှတ် နှိပ် နည်း”ကို ပြုလုပ်ပြီး ညအိပ်ခါနီးမှာ “ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နည်း ကျင့်စဉ်”၊

နောက်လဲလျောင်းပြီး “ဖြေလျှော့နည်း ကျင့်စဉ်” တွေကျင့်ပါတယ်။ အများ အားဖြင့်တော့ လေ့ကျင့်ရင်း အိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ အလွန် သက်တောင့် သက်သာ ရှိပါတယ်။

ဒီလို တစ်နှစ်လောက် လေ့ကျင့်ပြီးနောက်မှာ အကျိုးရလဒ် အတော်ကောင်းပါတယ်။ အရပ်ရှည်ထွက်လာရုံမက ခန္ဓာကိုယ်လည်း သိသာစွာ ကျန်းမာသန်စွမ်းလာတယ်။ အရင်က အအေးမိနှာစေးတာ ခဏခဏ ဖြစ်တတ်တယ်။ ခုတော့ သိပ်မဖြစ်တော့ပါ။ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း အားပြည့်သလို ခံစားရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စဉ်စားတွေးခေါ်အား၊ မှတ်ဉာဏ်အားတွေလည်း တက်လာပါတယ်။ အရင်က အင်္ဂလိပ်စာ ဝေါဟာရတွေ မှတ်မိဖို့ မလွယ်ပေမယ့် အခုအတော်မှတ်နိုင်တာ တွေ့ရတယ်။ ဒီကျင့်စဉ်တွေ ကျင့်တဲ့ အကျိုး ရလဒ်လည်း ကောင်းမှန်း သိလာပါပြီ။

၂။ မ - - - ။ အထက်တန်း ကျောင်းသူ။

ကျွန်မ အသက် ၁၄ နှစ်တုန်းက အရပ် ၁၅၄ စင်တီမီတာ မြင့်ပါတယ်။ အခုလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ၃ နှစ်အတွင်း အရပ်လုံးလုံး မထွက်ခဲ့လို့ စိတ်အတော်ပူရပါတယ်။ အတန်းဖော် ကျောင်းသူ အနက် ၁၆၅ စင်တီမီတာရှိသူ နှစ်ဦးပါပြီး ကျွန်မ အတော်အားကျပါတယ်။

ကံအားလျော်စွာ မနှစ်နွေရာသီ ကျောင်းပိတ်ရက်အတွင်း မှာ မေမေအသိများကနေ တစ်ဆင့် ဆရာနဲ့ တွေ့ဆုံခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မကို ဆရာကိုယ်တိုင်နှစ်ကြိမ်ကုသပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ခရီးဝေးပြီး ကျောင်းကလည်း တက်ရဦးမှာမို့ ဆရာဆီ မှန်မှန်ရောက်နိုင်ဖို့ အဆင်မပြေပါ။ ဒါနဲ့ ဆရာက ကျွန်မကို ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နည်း ကျင့်စဉ်နဲ့ ဖြေလျှော့နည်း ကျင့်စဉ်များ သင်ကြားပြသပေးခဲ့ပြီး နေ့တိုင်းလေ့ကျင့်ဖို့ မှာကြားပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခါစမှာ မိနစ်အချို့တောင် အနိုင်နိုင်ပါ။ အထူး

သဖြင့် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နည်း ကျင့်စဉ်ဆို ထိုင်လိုက်တာနဲ့ မကြာဘူး မြေနှစ်ဖက်ထုံကျည်လာတတ်တယ်။ ဒီလို တင်ပျဉ်ခွေထိုင်တဲ့ အကျင့်မရှိခဲ့လို့ နေမှာပါ။ လဝက်လောက်ကြာတော့ အသားကျ အဆင်ပြေလာပါတယ်။ ကျင့်စဉ် ကျင့်တာ ရုပ်သိမ်းပြီးနောက်မှာ အိပ်ရေးတစ်ဝကြီးအိပ်လိုက်ရသလို၊ ဘက်ထရီ အားသွင်းခံလိုက်ရသလိုပဲ လူလည်း လန်းဆန်းအားရှိ နေတယ်။ အမြင်ကြည်လင်ပြီး လူလည်း ပေါ့ပါးသွက်လက်လာတယ်။

ကျွန်မ ညအိပ်ခါနီးတိုင်း ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နည်း ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ပြီးနောက် လဲလျောင်းကာ ဖြေလျှော့နည်း ကျင့်စဉ်ကို ဆက်ပါတယ်။ လဲလျောင်းပြီး ဖြေလျှော့တဲ့ ကျင့်စဉ်ပြီးတာနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ပူးနွေးလာပြီး လေထိုးခံရသလို ဖောင်းကား မြောက်ကြွလွင့်မျှောပြီး အလွန်ကို သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

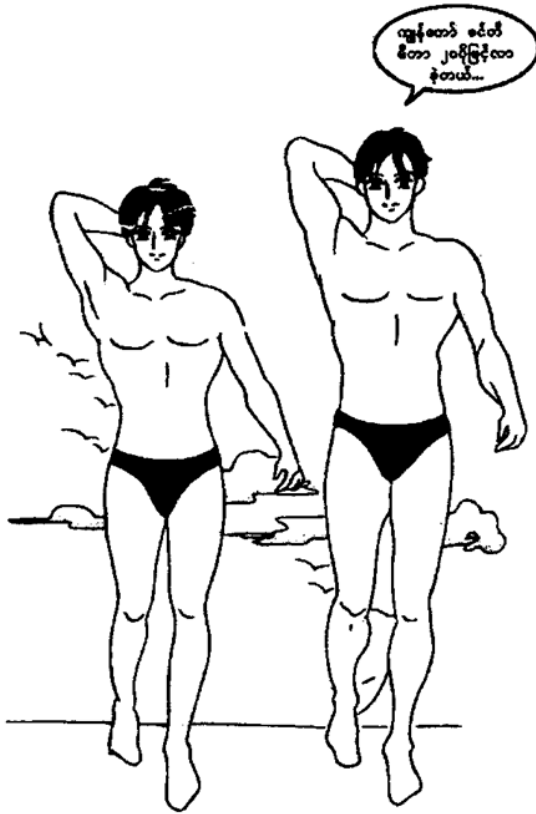
အရင်က ကျွန်မမှာ အိပ်မပျော်တဲ့ ရောဂါရှိပါတယ်။ အိပ်ရာထဲဝင်ပြီး အတော်ကြာမှပဲ အိပ်ပျော်တတ်ပါတယ်။ အိပ်မက်ဆိုးတွေလည်း မက်တတ်တယ်။

ဖြေလျှော့နည်းကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ပြီးနောက်မှာ ချက်ချင်းဆိုသလို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်သွားတတ်ပါတယ်။ အိပ်မက်ဆိုးလည်း နည်းလာတယ်။

ကျွန်မအဖို့ ဝမ်းအသာဆုံးကတော့ တစ်နှစ်လောက် လေ့ကျင့်ပြီးနောက်မှာ အရပ် ၄.၃ စင်တီမီတာ ထွက်လာပြီး အခု ၁၅၈.၃ စင်တီမီတာ ရှိလာပါပြီ။ အရပ်သိပ်ထွက်လာတာ မဟုတ်ပေမယ့် ကျွန်မ ကျေနပ်ပါတယ်။ ရှေ့က သုံးနှစ်အတွင်းမှာ အရပ်မှ လုံးလုံးမထွက်ခဲ့ဘဲနဲ့။

ကျွန်မဆက်ပြီး လေ့ကျင့်သွားပါဦးမယ်။ အရပ်ပိုရှည်ထွက်ပြီး ၁၆၀ စင်တီမီတာ ကျော်အောင်ပေါ့။





ပုံ ၅-၃ အရပ်မြင့်ကျင့်စဉ် လှေကျင့်ခဲ့ရာ ၂နှစ်အတွင်း
ခင်တီမိတာ ၂၀ မြင့်လာခဲ့

အန်း (၆) အရပ်မြင့်
လှေကျင့်ခန်း



အရပ်မြင့် ကိုယ်လက် လှေ့ကျင့်ခန်းမှာ လှေ့ကျင့်ခန်း ၅ ခု ပါပါတယ်။ ၁၉၈၇ ခုနှစ် ကစပြီး စာရေးသူဟာ လူငယ်လူရွယ် အတော်များ များကို သင်ကြားပြသခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ ဒီလှေ့ကျင့်ခန်းတွေကို အမြဲမှန်မှန် လှေ့ကျင့်ခဲ့ရာ အရပ်ရှည်ထွက် လာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအဆစ်ကျန ကိုယ်လုံးလှပပြီး တောင့်တင်းခြင်းစတဲ့ အကျိုးများရရှိခဲ့ပါတယ်။

ဒီလှေ့ကျင့်ခန်း ၅ ခုမှာ ရှိတဲ့ တူညီချက်တွေကတော့-

- (၁) သင်လွယ် တတ်လွယ်ခြင်း။ လွယ်ရှင်းလွန်းလှတဲ့အတွက် ကိုယ့် ဘာသာ လေ့လာတတ်မြောက်နိုင်တယ်။
- (၂) အသက်ရှူမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သီးခြားတောင်းဆိုမှု မရှိပါ။ ရှူနေကျ အတိုင်း ရှူနိုင်တယ်။ လှေ့ကျင့်စဉ်မှာ နှာဝမှ တစ်ဆင့် ရှူသွင်း ရှူထုတ်ပါ။ ပါးစပ်ကို အနည်းငယ်စေ့ထားပါ။
- (၃) ဒီလှေ့ကျင့်ခန်းတွေကို အမြဲမှန်မှန် လှေ့ကျင့်ရင် အရပ်ရှည်ထွက်တဲ့ အကျိုးအပြင် အခြားအားကစားတွေလိုပဲ ဝသူကို ပိန်စေနိုင်တယ်။ ပိန်သူကို စားချင်သောက်ချင်စိတ် ပိုစေလို့ ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ပြီး ဝလာစေနိုင်တယ်။ မပိန်မဝ အနေတော်ရှိသူကိုတော့ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအဆစ်ပိုကျ၊ ပိုလှပစေနိုင်တယ်။
- (၄) သင့်လျော်တဲ့ အသက်အရွယ်။ မိန်းကလေးမှာ အသက် ၆-၂၃ နှစ် အရွယ်။ ယောက်ျားလေးမှာ အသက် ၆-၂၅ နှစ် အရွယ် ဖြစ်ပါတယ်။

ခါးကုန်း ခေါင်းမော့ လှေ့ကျင့်ခန်း

၁။ လှေ့ကျင့်ပုံ

(၁) အသင့် အနေအထား

ခြေနှစ်ချောင်းကို ပူးကပ်ပြီး မတ်မတ်ရပ်ပါ။ လက်ချောင်း များ အချင်းချင်း ယှက်ပြီး ဗိုက်ရှေ့မှာ ထားပါ။ လက်ဖဝါးကို အောက်ဘက်

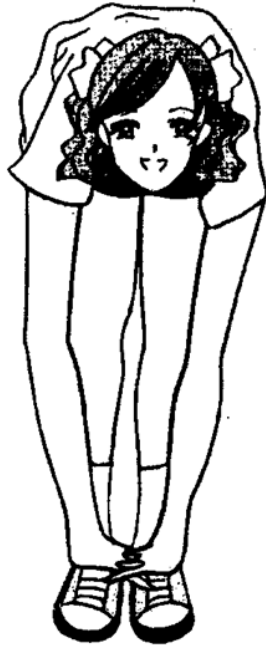
မျက်နှာမူပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းပြီး ပခုံးကို လျှောထားပါ။ ရင်ကို ဖွင့်ပြီး ကျောကို မတ်ထားပါ။ ရှေ့တည့်တည့်ကို ကြည့်ပါ။ (ပုံ ၆-၁)



ပုံ ၆-၁ ခါးကုန်း ခေါင်းမော့ လှေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ အသင့်အနေအထားပုံ

(၂) ပြုလုပ်နည်း

ခြေကို မလှုပ်ရှားစေဘဲခါးကို ကုန်းပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ခုကို ခြေဖမိုးနှစ်ခုပေါ် ထိပါစေ။ ခေါင်းကို မော့ပြီး ရှေ့ကိုကြည့်ပါ။ ဒီအတိုင်း ၁-၂ စက္ကန့် နေပါ။ (ပုံ ၆-၂ ၊ ပုံ ၆-၃)။ ၎င်းနောက် ခါးကို မတ်ပြီး အသင့် အနေအထားကို ပြန်ပါ။ (ပုံ ၆-၁)။ ဒါကို တစ်ခေါက်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။



ပုံ ၆-၂ ခါးကုန်း ခေါင်းမော့ လှေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပုံကို ရှေ့တည့်တည့်မှ တွေ့ရပုံ



ပုံ ၆-၃ ခါးကုန်း ခေါင်းမော့ လှေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပုံကို ဘေးတိုက်မှ တွေ့ရပုံ

(၃) တောင်းဆိုချက်

(က) ခါးကုန်း ခေါင်းမော့ လှေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရာမှာ ခါးကို ကုန်းလိုက်၊ မတ်လိုက်၊ ပြန်ကုန်းလိုက်၊ ပြန်မတ်လိုက်နဲ့ အဆက်မပြတ် ဆက်တိုက် လုပ်ရပါမယ်။

(ခ) မြန်မြန် မလုပ်ပါနဲ့။ ခါးကို ဖြည်းဖြည်း ကုန်းပြီး ဖြည်းဖြည်း ပြန်မတ်ပါ။ မြန်ပြီး ပြင်းပြင်းလုပ်ရင် ခါးက ကြွက်သားတွေ ဒဏ်ဖြစ်နိုင်တယ်။

(ဂ) အချို့ လူငယ်များဟာ လှေ့ကျင့်စရာ လက်ဖဝါးနဲ့ ခြေဖမိုးကို မထိနိုင်

ဘဲဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကို လောကြီးပြီး အားမထည့်ပါနဲ့။ ဖိပြီး ကုန်းချလိုက်ရင် ခါးထိနိုင်တယ်။ တဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးတိုးပြီး ခါးကုန်းပေးပါ။ ရက်တချို့ ကြာလာတာနဲ့အမျှ လက်ဖဝါးဟာ ခြေဖမိုးကို ထိလာလိမ့်မယ်။

(ဃ) ခါးကုန်းတဲ့ အချိန်မှာ ခေါင်းကို မငုံ့ထားပါနဲ့။ ခေါင်းငုံ့ထားရင် အရပ်ရှည်ထွက်နိုင်စွမ်း မရှိပါ။ အားစိုက်ပြီး ခေါင်းကို (အစွမ်းကုန်) မော့ပါ။ ဒါ့အပြင် မျက်စိကို ရှေ့တည့်တည့်ဆီ ကြည့်ပါ။

၂။ အရေအတွက်

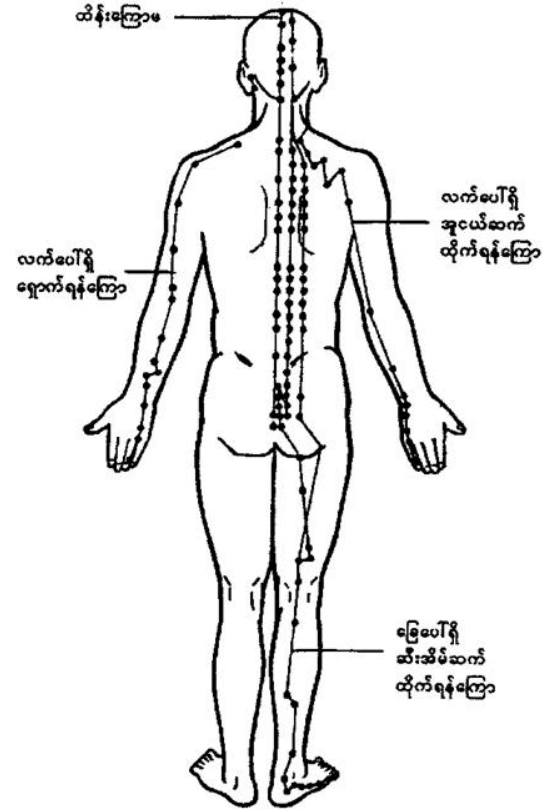
တစ်ရက်ကို ၁-၃ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်ကို ၂၀-၆၀ ခေါက် လုပ်ပါ။

၃။ အကျိုးသက်ရောက်ပုံ

(၁) လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကျောပိုင်းမှာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ ဒေါင်လိုက်မျဉ်းကြောနဲ့ ပွိုင့်မှတ်များ ရှိပါတယ်။(ပုံ ၆-၄)။ အမြဲမှန်မှန် ခါးကုန်း ခေါင်းမော့တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးရင် ဒီဒေါင်လိုက်မျဉ်းကြောများကို ပွင့်ပြီး သွေးလေကို ပိုလျှောက်၊ ပိုစီးစေတယ်။ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များ တိုးပွားလာတယ်။ အရိုးတစ်သျှူးများဆီ သွေးရည်နဲ့ အာဟာရဓာတ်များကို အပြည့်အဝ ပံ့ပိုးပေးလို့ အရိုးရှည်ထွက်ပြီး အရပ်မြင့်စေနိုင်တယ်။

ခါးကုန်း၊ ခေါင်းမော့ပြီး ရှေ့ကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ ခြေပေါင်၊ ကျောကနေ လည်ပင်းကြွက်သားတွေထိ နာကျင်သလို ခံစားရတတ်ပြီး ဒါဟာ ပုံမှန် အခြင်းအရာ ဖြစ်တယ်။ ကြာကြာလေ့ကျင့်လို့ အကျင့်ဖြစ်လာရင် ဒီခံစားမှုမျိုး ပျောက်သွားနိုင်တယ်။

နည်းစနစ်မှန်မှန် မလေ့ကျင့်ဘဲ ခါးကုန်းပြီး ခေါင်းငိုက်ကာ မြေကို ကြည့်နေရင်တော့ ခုနခံစားမှုမျိုး မပေါ်တတ်ပါ။ ဒီတော့ အရပ်လည်း ရှည်ထွက်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါ။



ပုံ ၆-၄ ခန္ဓာကိုယ် နောက်ကျောပေါ်ရှိ ဒေါင်လိုက်မျဉ်းကြော နှင့် ပွိုင့်မှတ်များ ပြပုံ

(၂) ခါးကုန်း၊ ခေါင်းမော့ လေ့ကျင့်ခန်းကို အမြဲမှန်မှန် လေ့ကျင့်ရင် အရပ်ရှည်ထွက်မှု အကျိုးအာနိသင် ကောင်းရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာသန်စွမ်းစေနိုင်တယ်။ ခေါင်းကိုက်၊ အိပ်မပျော်၊ မေ့လွယ်ခြင်း ၊ အာရုံကြော အားနည်း

ခြင်းစတဲ့ ရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ်ကုသပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

(၃) ခါးတုတ်၊ ဗိုက်ပူပြီး တင်နဲ့ ခြေသလုံးကြီး သူများဟာ ဒီခါးကုန်း၊ ခေါင်းမော့ လှေကျင့်ခန်းကို အမြဲမှန်မှန် လှေကျင့်ရင် သိသာစွာ ပိန်ကျလာနိုင် ပါတယ်။ (ပုံ ၆-၅)



ပုံ ၆-၅ ခါးကုန်း ခေါင်းမော့လှေကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းရဲ့ အကျိုး

ခြေဖနောင့်ကြွ လှေကျင့်ခန်း

၁။ လှေကျင့်ပုံ

(၁) အသင့် အနေအထား

ခြေနှစ်ချောင်းကို ပူးပြီး မတ်မတ်ရပ်ပါ။ လက်ကို ပေါင်

ဘေးမှာ သဘာဝကျစွာ ချထားပါ။ ပခုံးကို လျှော့ထားပါ။ ရင်ကို ကော့ထား ပါ။ နောက်ကျောကို ဖြောင့်အောင် ထားပါ။ ရှေ့တည့်တည့်ကို ကြည့်ပါ။ (ပုံ ၆-၆)



ပုံ ၆-၆ ခြေဖနောင့်ကြွ လှေကျင့်ခန်းရဲ့ အသင့်အနေအထားပုံ

(၂) ပြုလုပ်နည်း

ခြေဖနောင့်ကလွဲပြီး ကျန်နေရာများကို မလှုပ်မိပါစေနဲ့။ ခြေဖနောင့်ကိုသာ ဖြည်းဖြည်း ကြွတက်ပြီး ခြေဖျားများဖြင့်သာ ထောက်ထား ပါ။ ဒီအတိုင်း ၂ စက္ကန့်ခန့် နေပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ အရပ်ရှည်ထွက်လာမှန်း

စိတ်ထဲ မှတ်ယူပါ။ (ပုံ ၆-၇)



ပုံ ၆-၇ ခြေဖောက်ကြွလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပုံ

- (၃) တောင်းဆိုချက်
- (က) ခြေဖောက် နှစ်ဖက်ကို ကြွလှိုက်ချလှိုက်၊ ပြန်ကြွလှိုက် ပြန်ချလှိုက် ဖြင့် အဆက်မပြတ် အပြန်ပြန် ပြုလုပ်ပါ။
- (ခ) ခြေဖောက် ကြွရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ချရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဖြည်းဖြည်း နှေးနှေး

လုပ်မှ အကျိုးသက်ရောက်မှု ကောင်းပါမယ်။

(ဂ) လေ့ကျင့်စဉ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို စလယ်ဆုံး တစ်လျှောက်လုံး မတ်မတ် ထားပါ။ ရှေ့တည့်တည့်ကို ကြည့်ပါ။ နောက်ဘက်ယိုင်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် ခါးကိုင်ခြင်းများ မဖြစ်စေပါနဲ့။

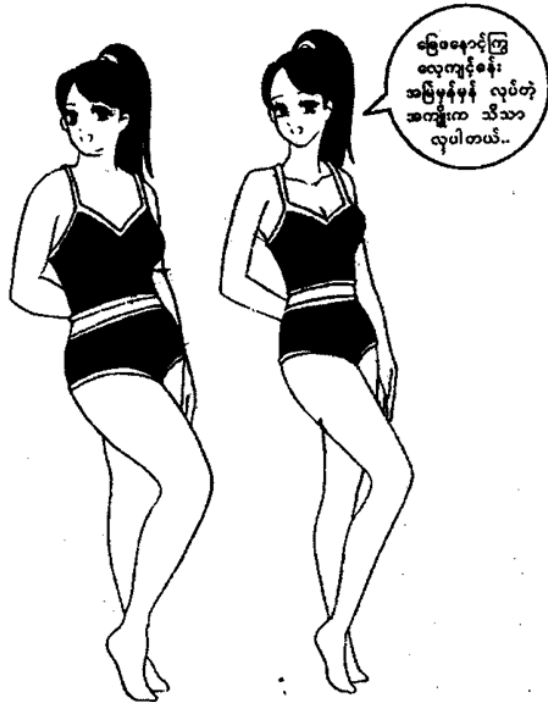
(ဃ) သတိထားမှတ်သားရမယ့် အချက်ကတော့ ခြေဖောက်ကြွတဲ့အခါမှ သာ အရပ်ရှည်ထွက်လာမှန်း စိတ်ထဲမှတ်ပါ။ ခြေဖောက်ချတဲ့ အခါမှာ ဦးနှောက်ကို ဖြေလျှော့ပြီး ဘာမှ မစဉ်းစားပါနဲ့။

၂။ အရေအတွက်

တစ်ရက်ကို ၁-၃ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်ကို ၂၀-၆၀ ခေါက် ပြုလုပ်ပါ။ (ခြေဖောက် တစ်ခါကြွ၊ ချ ကို တစ်ခေါက် သတ်မှတ်တယ်။)

၃။ အကျိုး သက်ရောက်ပုံ

ဒီခြေဖောက်ကြွ လေ့ကျင့်ခန်းကို အမြဲမှန်မှန် လေ့ကျင့်ရင် အရပ်ရှည်ထွက်စေရုံသာမက တင်ကြီးခြင်း၊ တင်လျှော့ခြင်း၊ ပေါင်တုတ်ခြင်း ဖြစ်တဲ့ လူများအတွက် တင်ကြွ၊ ဗိုက်ချပ်၊ တင်လှ၊ ပေါင်တံသွယ်လှ၊ ကိုယ်အချိုးအဆစ် ကျနမူများ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ (ပုံ ၆-၈)



ပုံ ၆-၈ မြေစနောင်ကြွ လှေကျင့်ခန်းရဲ့ အကျိုးရလဒ်ပြပုံ

ဒူးဖြောင့်မတ်ခုန် လှေကျင့်ခန်း

၁။ လှေကျင့်ပုံ

(၁) အသင့် အနေအထား

ခြေနှစ်ချောင်းကို ပူးပြီး မတ်မတ်ရပ်ပါ။ လက်ကို ပေါင်

ဘေးမှာ သဘာဝကျစွာ ချထားပါ။ ပခုံးကို လျှော့ထားပါ။ ရင်ကို ကော့ထားပါ။ နောက်ကျောကို ဖြောင့်အောင် ထားပါ။ ရှေ့တည့်တည့်ကို ကြည့်ပါ။

(ပုံ ၆-၉)



ပုံ ၆-၉ ဒူးဖြောင့်မတ်ခုန် လှေကျင့်ခန်းရဲ့ အသင့်အနေအထားပုံ

(၂) ပြုလုပ်နည်း

ခန္ဓာကိုယ်ကို မလှုပ်မိစေဘဲ ခြေဖျားကိုသာ အားပြုပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို မြေပြင်နဲ့ လွတ်အောင် ခုန်ပါ။

သတိ- ဒူးကို အဖြောင့်ထားပြီး မကွေးမိပါစေနဲ့ (ပုံ ၆-၁၀)



ပုံ ၆-၁၀ ဒူးမြောင့်မတ်စုန် လှေကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပုံ

(၃) တောင်းဆိုချက်

(က) ဒူးမကွေးဘဲ ခုန်တဲ့ ဒီလှေကျင့်ခန်းကို လုပ်ရာမှာ ခုန်လိုက် ကျလိုက်၊ ထပ်ခုန်လိုက် ကျလိုက်ဖြင့် အဆက်မပြတ် ဆက်တိုက် လှေကျင့်ပေးပါ။ ဒါ့အပြင် မြင့်နိုင်သမျှ မြင့်အောင် ခုန်ပေးပါ။ စလယ်ဆုံး ခြေနှစ်ချောင်းကို

ဖြောင့်ပြီး မကွေးအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

- (ခ) နေရာမရွေ့ဘဲ ခုန်နိုင်သလို ရှေ့ဘက်ရွေ့ ရွေ့ပြီးလည်း ခုန်နိုင်တယ်။
- (ဂ) လှေကျင့်ရာမှာ စလယ်ဆုံးတစ်လျှောက်လုံး ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်ထားပါ။ ရင်ကို ကော့ပြီး ကျောကို မတ်ထားပါ။ ရှေ့တည့်တည့်ကို ကြည့်ပါ။ နောက်ယိုင်ခြင်း (သို့) ခါးကိုင်ခြင်း မဖြစ်စေပါနဲ့။

၂။ အရေအတွက်

တစ်ရက်ကို ၁-၃ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်ကို ၂၀-၆၀ ခေါက် ပြုလုပ်ပါ။ (တစ်ခါခုန်၊ ကျ ကို တစ်ခေါက် သတ်မှတ်တယ်။)

၃။ အကျိုးသက်ရောက်ပုံ

ဒူးမကွေးဘဲ မြင့်အောင်ခုန်ရတာဖြစ်လို့ မြေပြင်ကို အားနဲ့ ကန်ပြီး ခုန်မှ မြင့်နိုင်မယ်။

တကယ်လို့ မြေကို ကန်တဲ့အခါမှာ မြေပြင်ကို ၅၈၈ n [(၆၀ kg * ၉.၈ n/ kg) ၅၈၈ n]အား သက်ရောက်လို့ သက်ရောက်အားနဲ့ တန်ပြန် သက်ရောက်အားတို့ရဲ့ သဘောတရားအရ မြေပြင်ကလည်း သင့်ကို ၅၈၈ n အားဖြင့် အပေါ်တွန်းတဲ့ တန်ပြန်ကန်အားပြန်ပေးရပါမယ်။ မြေပြင်ကနေ သင့်ကို ပေးတဲ့ တန်ပြန်ကန်အားဟာ ခြေထောက်၊ ခြေတံ၊ ပေါင်၊ ခါးရိုးဆစ်၊ ကျောရိုးဆစ်၊ လည်ရိုးဆစ်တို့ကနေ တစ်ဆင့် နောက်ဆုံးမှာ ဦးခေါင်းထိပ်ကို ရောက်ရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ ဒီလိုဒူးမကွေးဘဲ အမြင့်ခုန်တဲ့ လှေကျင့်ခန်းကို လုပ်ရင် အရိုးတစ်သျှူး အမျိုးမျိုးတို့ဟာ အပေါ်တွန်းကန်အားကို ကြာရှည်ခံရလို့ အရိုးများကို ရှည်ထွက်စေရာမှအရပ်မြင့်လာနိုင်တယ်။

ဒူးမကွေးဘဲ အကြိမ်အချို့ ခုန်ကြည့်ပြီးနောက် ဒူးကွေးပြီး အကြိမ်အချို့ ထပ်ခုန်ကြည့်ပါ။ ဒီနှစ်မျိုးကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တာနဲ့ ဒူးမကွေးဘဲ ခုန်နည်းရဲ့ နက်နဲမှုကို သိနိုင်တယ်။

ဒူးကွေးပြီး ခုန်ရင်လည်၊ အရပ်မြင့်ရေးအတွက် အကျိုးရှိ

ပေမယ့် ဒူးမကွေးဘဲ ခုန်တာက အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုပေါ်လွင်ပါတယ်။
 ဒူးမကွေးဘဲ ခုန်နည်းမှာ အားတစ်ဆစိုက်ရင် အကျိုးနှစ်ဆရပြီး ဒူးကွေးပြီး
 ခုန်နည်းမှာတော့ အားနှစ်ဆစိုက်မှ အကျိုးတစ်ဆရပါမယ်။
 ဒူးဖြောင့်မတ် ခုန်နည်းကို အမြဲမှန်မှန် လေ့ကျင့်ရင် ခန္ဓာကိုယ်
 အရပ်မြင့်ရေးအတွက် အားပေးရုံမက ခုန်ကြွအားကိုလည်း ပိုသန်စေတယ်။

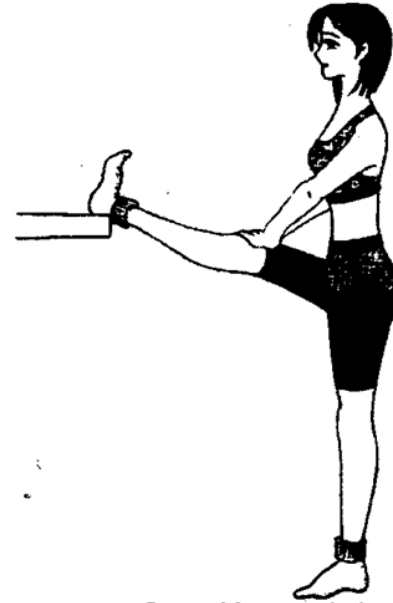
ခြေအတည့်ဖိ လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ လေ့ကျင့်ပုံ

(၁) အသင့် အနေအထား

ညာခြေကို မြှောက်ပါ။ ခြေဖနောင့်ကို စားပွဲ (သို့) ခုံရဲ့
 အနား (သို့) တန်းတစ်ခုခုပေါ် တင်ပါ။ ညာခြေဖျားကို အားစိုက်ပြီး နောက်သို့
 ကော့ပါ။ ဒူးဆစ်ကို ဖြောင့်ထားပြီး ချက်အမြင့်အတိုင်း ရှိပါစေ။ ဘယ်ခြေဖြင့်
 မြေပြင်ပေါ် တည့်တည့် မတ်မတ်ထောက်ရပ်ပါ။ ဒူးကို အဖြောင့်ထားပြီး ခြေ
 ဖျားကို ရှေ့တည့်တည့်ဆီ ဦးတည်ပါ။

လက်နှစ်ဖက်က လက်ချောင်းဖျားကို အပြန်အလှန် ယှက်
 ပြီး ညာဒူးခေါင်းပေါ် ဖိထားပါ။ မျက်စိကို ရှေ့တည့်တည့်ဆီ ကြည့်ပါ။
 (ပုံ ၆-၁၁)



ပုံ ၆-၁၁ ခြေအတည့်ဖိ လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ အသင့်အနေအထားပုံ

(၂) ပြုလုပ်နည်း

လက်နှစ်ဖက်ရဲ့ တံတောင်ကို ကွေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်အထက်
 ပိုင်းကို ရှေ့သို့ ကိုင်းပြီး အားဖြင့် ဖိပါ။ မျက်စိက ညာခြေဖျားကို ကြည့်ပါ။
 ၁-၂ စက္ကန့်ခန့် ရပ်ထားပါ။ (ပုံ ၆-၁၂)

ငှင်းနောက် ခန္ဓာကိုယ်ကို နဂို အနေအထားအတိုင်း ပြန်
 မတ်ပါ။ ဒီလို ကိုယ်ဖြင့် ကိုင်းဖိပြီး ပြန်မတ်တာကို တစ်ခေါက်သတ်မှတ်ပါ
 တယ်။ ပထမ အခေါက်ပြီးရင် ဒုတိယ၊ တတိယ စသဖြင့် အခေါက်များစွာ



ပုံ ၆-၁၂ ခြေအတည့်မီ လှေကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပုံ

ညာခြေ ညောင်းညာလာတဲ့အထိ ဆက်တိုက်လုပ်ပါ။ ၎င်းနောက် ဘယ်ခြေကို
ဖြောင့်ပြီး အထက်ပါနည်းအတိုင်း လုပ်ပါ။

(၃) တောင်းဆိုချက်

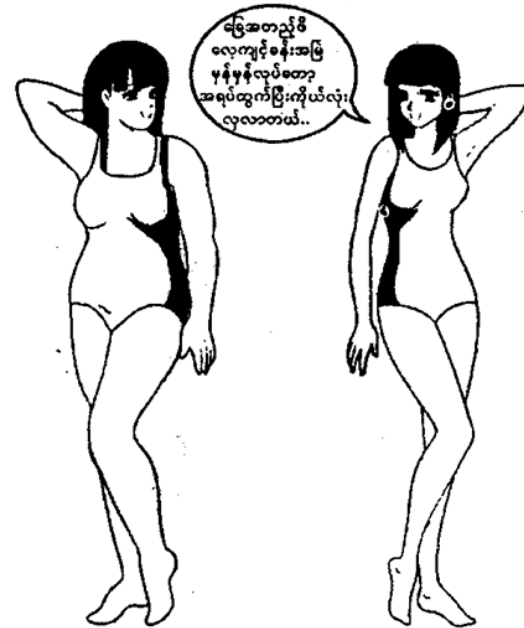
ရင်ကို ကော့၊ ဒူးကိုမတ်၊ ကျောကို အဖြောင့်ထားပါ။ ပေါင်
ခြုံဖြင့်သာ ရှေ့ကို ကိုင်းဖိပါ။

၂။ အရေအတွက်

တစ်ရက်ကို ၁-၃ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်ကို ခြေတစ်ဖက်လျှင်
အခေါက် ၂၀-၆၀ ပြုလုပ်ပါ။

၃။ အကျိုးသက်ရောက်ပုံ

ဒီလှေကျင့်ခန်းကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ပြုလုပ်ရင် ခန္ဓာကိုယ် အရပ်
ထွက်ပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းရုံမကဗိုက်ပဲ၊ တင်ကြီးပြီးပေါင်တုတ်သူများအတွက်
သိသာစွာ ပိန်စေနိုင်ပါတယ်။ (ပုံ ၆-၁၃)



ပုံ ၆-၁၃ ခြေအတည့်မီ လှေကျင့်ခန်းရဲ့အကျိုးသက်ရောက်ပုံ

ခြေဘေးတိုက်ဖိ လှေကျင့်ခန်း

၁။ လှေကျင့်ပုံ

(၁) အသင့် အနေအထား

စားပွဲ (သို့) ခုံတန်းကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ညာဘက်ခြမ်းမှာ ထားပြီး ခြေတစ်လှမ်းအကွာ ခွာရပ်ပါ။ ညာခြေကို မြှောက်ပြီး စားပွဲ (သို့) ခုံတန်းပေါ် တင်ပါ။ ခြေဖျားကို နောက်ဘက်ဆီ အားထည့်ပြီး ကော့ထားပါ။ ဒူးကို ဖြောင့်နေအောင် တန်းပြီး ချက်အမြင့်အတိုင်း ရှိပါစေ။

ဘယ်ခြေဖြင့် ထောက်ပြီး မတ်မတ်ရပ်ပါ။ ဒူးကို အဖြောင့်ထားပြီး ခြေဖျားကို ရှေ့တည့်တည့်ဆီ ဦးတည်ပါ။

လက်နှစ်ဖက်က လက်ချောင်းများကို အပြန်အလှန်ယှက်ပြီး ဦးခေါင်းနောက်မှာ ထားပါ။ ရှေ့တည့်တည့်ကို ကြည့်ပါ။ (ပုံ ၆-၁၄)



ပုံ ၆-၁၄ ခြေဘေးတိုက်ဖိ လှေကျင့်ခန်းရဲ့ အသင့်အနေအထားပုံ

(၂) ပြုလုပ်နည်း

ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို အားထည့်ပြီး ညာဘက်ခြမ်းဆီ ဖိပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းနောက်မှာပဲ ပိုက်ထားပြီး မလျော့စေဘဲ ၁-၂ စက္ကန့်ခန့် ရပ်တန်းပေးပါ။ (ပုံ ၆-၁၅)



ပုံ ၆-၁၅ ခြေဘေးတိုက်ဖိ လှေကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပုံ

၎င်းနောက် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို နဂို နေရာဆီ ပြန်မတ်ပါ။ ဒီအထိကို တစ်ခေါက် သတ်မှတ်ပြီး ဒီပုံစံအတိုင်း ဒုတိယ၊ တတိယ စသဖြင့် အခေါက်ပေါင်းများစွာကို ညာခြေညောင်းလာတဲ့ အထိ ဆက်တိုက်ပြု

လုပ်ပါ။

ဒီနောက် ဘယ်ခြေကို ပြောင်းပြီး အထက်ပါနည်းအတိုင်း

ဆက်လုပ်ပါ။

(၃) တောင်းဆိုချက်

ရင်ကျောပြီး ဒူးကို ဖြောင့်ထားပါ။ ကျောကို မတ်မတ်ထား

ပြီး ပေါင်ခြေကနေသာ လှုပ်ရှားပါ။

၂။ အရေအတွက်

တစ်ရက်ကို ၁-၃ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်ကို ခြေတစ်ဖက်လျှင်

အခေါက် ၂၀-၆၀ ပြုလုပ်ပါ။

၃။ အကျိုးသက်ရောက်ပုံ

လူခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပေါင်ရင်းအဆစ်ဟာ ပုံမှန်အနေအထားနဲ့နှစ်ဖက် ညီမျှမှု ရှိမရှိဆိုတဲ့ အချက်ဟာ အရပ်အမောင်း အနိမ့်အမြင့်အတွက် အလွန် အရေးပါကြောင်း ပညာရှင်များက ယူဆထားကြပါတယ်။ လက်တွေ့မှာလည်း လူတွေရဲ့ နေ့စဉ် ပြုမူလှုပ်ရှားမှုဟာ ဘယ်နဲ့ ညာ ညီမျှနေဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် လူအတော်များမှာ ပေါင်ရင်းအဆစ်ဟာ ပုံမှန်ဘဲ နည်းများ မဆို ပုံပျက်နေတတ်တယ်။ ခြေနှစ်ချောင်းဟာလည်း အတိုအရှည် တစ်ညီ တည်း မရှိတတ်ပါ။ ကျောရိုးဆစ်ဟာလည်း ပုံပြောင်းနေတတ်ပါတယ်။

ပေါင်ရင်းအဆစ်ရဲ့ ပုံမကျမှုကို ဂရုစိုက်ပြီး ပြုပြင်ပေးနိုင် ရင် လူအများစုဟာ အနည်းဆုံး ၂.၅ စင်တီမီတာလောက် အရပ်မြင့်လာနိုင် တယ်။

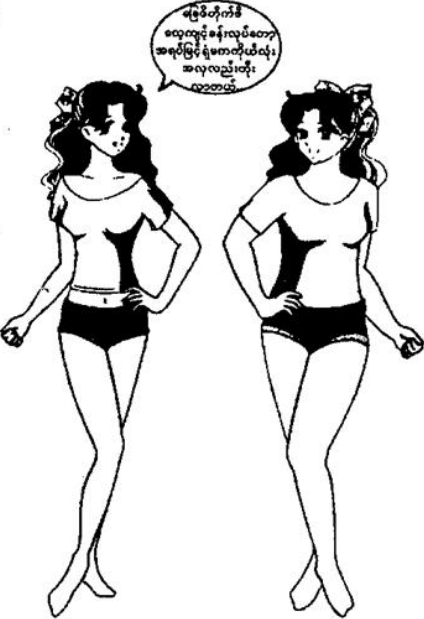
ဒါဆို ပေါင်ရင်း အဆစ်ရဲ့ ပုံမကျမှုကို ဘယ်လိုပြုပြင်ယူ မလဲ။ ဘယ်ညာမျှခြေပြုတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ပေါင်ရင်းအဆစ် လှုပ်ရှားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ များများလုပ်ပေးရပါမယ်။

ခြေဘေးတိုက်ဖိ လေ့ကျင့်ခန်းဟာ တရုတ်တိုင်းရင်း သိုင်း

ပညာရဲ့ အခြေခံ ကျင့်စဉ်တစ်ခုပါပဲ။ အမြဲမှန်မှန် လေ့ကျင့်ပေးရင် ပေါင်ရင်း အဆစ်ကို လှုပ်ရှားပေးနိုင်သလို ဘယ်ညာနှစ်ဖက်ကိုလည်း ညီမျှစေနိုင်တယ်။ ပေါင်ရင်းအဆစ်ရဲ့ ပုံမကျမှုကို ပြုပြင်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး အရပ်မြင့် လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုပါ။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် ခြေဘေးတိုက်ဖိ လေ့ကျင့်ခန်းကို အမြဲမှန်မှန် ပြုလုပ်သွားရင် အရပ်မြင့်စေရုံမက ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာသန်စွမ်း ရေးကိုပါ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ပေါင်တုတ်သူကိုလည်း သိသာစွာ ပိန်စေနိုင်တယ်။ သင့်ပေါင်တံ နှစ်ချောင်းကို ပိုပြီး ရှည်သွယ်ဖြောင့်တန်း လှပစေနိုင်တယ်။

(ပုံ ၆-၁၆)



ပုံ ၆-၁၆ ခြေဘေးတိုက်ဖိ လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်ပုံ

အရပ်မြင့်လှေကျင့်ခန်း လှေကျင့်သူများရဲ့ကိုယ်တွေ့တင်ပြချက်

၁။ မောင် - - ။ အထက်တန်း ကျောင်းသား။

မနှစ်က ကျွန်တော်အရပ်ဟာ ၁၇၀ စင်တီမီတာ ရှိပြီး ကိုယ်လည်း ညက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ခြေနှစ်ချောင်း သေးသွယ်ပြီး အားမရှိပါ။

မနှစ်က မိဘများနဲ့အတူ ဆရာ့ဆီ ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ပွိုင့်မှတ်နှိပ်နည်း ကုထုံးဖြင့် ကုသစဉ်နှစ်ခု ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပွိုင့်မှတ်ကို ကိုယ့်ဘာသာနှိပ်နည်း၊ အရပ်မြင့် ကျင့်စဉ်နဲ့ အရပ်မြင့် လှေကျင့်ခန်းတွေကို သင်ကြားပြသပေးခဲ့ပါတယ်။

အရပ်မြင့် လှေကျင့်ခန်းလုပ်ရင် အရပ်မြင့် ရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက်လည်း အထူးအကျိုးရှိကြောင်း မှာကြားပါတယ်။

ပွိုင့်မှတ်နှိပ်နည်းနဲ့ အရပ်မြင့် ကျင့်စဉ်တွေကို ကျောင်းမှာ ပြုလုပ်ဖို့ အဆင်မပြေလို့ အိမ်မှာပဲ ပြုလုပ်ရပါတယ်။ အရပ်မြင့် လှေကျင့်ခန်းကို ကျတော့ ကျောင်းမှာရော အိမ်မှာပါ လှေကျင့်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အရပ်မြင့် လှေကျင့်ခန်းကို ကျင့်တာများပြီး တစ်ရက်လျှင် အကြိမ်အချို့ လုပ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် စွဲစွဲမြဲမြဲ လှေကျင့်ခဲ့ရာ တစ်နှစ်အကြာမှာတော့ ပိုစားနိုင် သောက်နိုင်လာတယ်။ ကောင်းကောင်း အိပ်လာနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လည်း ပိုပြီး သိသာစွာ ကျန်းမာ တောင့်တင်းလာတယ်။ အထူးသဖြင့် ခြေနှစ်ချောင်း ပိုအားရှိလာတယ်။ ကြွက်သားများ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးပြီး ခုန်အားလည်း ပိုကောင်းလာတယ်။ မပိန်မဝ၊ ကိုယ်လုံး အချိုးအဆစ်ကျန လှပကြောင်း အများက ချီးမွမ်းကြပါတယ်။

ကျွန်တော့အဖို့ ပိုဝမ်းသာကြည်နူးရတာက အရပ် ၅ စင်တီ

မီတာခန့် ရှည်ထွက်လာခြင်း ပါပဲ။ နှစ်အချို့အတွင်း အရပ်ရှည်ထွက်ခြင်း မရှိခဲ့ရာမှ ဆရာ သင်ပေးခဲ့တဲ့ အရပ်မြင့် လှေကျင့်ခန်းရဲ့ အကျိုးကြောင့် ယခုလို အရပ်ထွက်ခဲ့ခြင်းပါပဲ။

၂။ မ - - ။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှ စာရင်းကိုင်။

ကျွန်မအရပ် မမြင့်ပါ။ ရုံးလုပ်ငန်း အထိုင်များပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလည်း နည်းတဲ့အတွက် အောက်ပိုင်း ကြီးနေပါတယ်။ တင်ကြီးပြီး ခြေတုတ် နေပါတယ်။ ဒီအတွက် ကျွန်မအတော် စိတ်ဆင်းရဲ ရပါတယ်။ အရပ်မြင့်၊ ကိုယ်လုံးသွယ်ပြီး လှလှပပဝတ်စားထားတဲ့ အရွယ်တူ မိန်းကလေးများကို အတော်အားကျခဲ့ပါတယ်။

သူငယ်ချင်းတွေ ပြောပြလို့ ဆရာဆီ ရောက်ပြီး ဆရာနဲ့ တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ အခြေအနေကို လိုက်ပြီး အရပ်မြင့် လှေကျင့်ခန်း ၅ ခုကို သင်ကြားပြသပေးခဲ့ပါတယ်။ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှန်မှန်ကျင့်ပေးနိုင်ရင် အရပ်မြင့် ပိန်သွယ်ပြီး ကိုယ်လုံးလည်း လှပလာလိမ့်မယ်လို့ မှာပါတယ်။

တကယ်ပြောရရင်တော့ ယုံတစ်ဝက်၊ မယုံတစ်ဝက်နဲ့ လှေကျင့်ခဲ့တာပဲ။

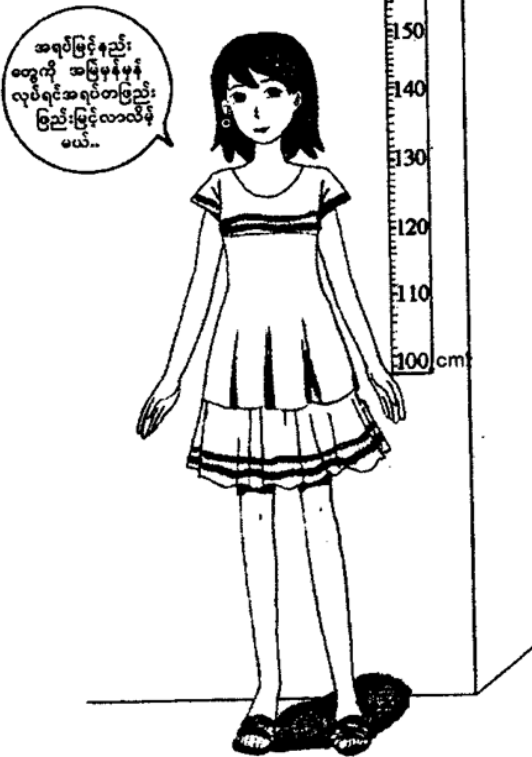
နှစ်ဝက်လောက် အကြာမှာတော့ အရပ် ၄.၈ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်ခဲ့ပါတယ်။ တင် ၆ စင်တီမီတာ၊ ပေါင် ၅ စင်တီမီတာ၊ ခြေသလုံး ၂.၅ စင်တီမီတာ လျော့ကျခဲ့ပါတယ်။

နောက်အကျိုးသက်ရောက်မှု တစ်ခုကတော့ အရင်က အလုပ်ပင်ပန်းရင် အိပ်မပျော်ရုံမက ခေါင်းလည်း ကိုက်တတ်ပါတယ်။ ခုတော့ ပျောက်သွားပါပြီ။ သိပ်ကို အကျိုးကျေးဇူး များလှပါတယ်။



အန်း (၇)

အရပ်ရှည်ထွက်မှု မှတ်တမ်း ပြုလုပ်ပါ



အရပ်ရှည်ထွက်မှု မှတ်တမ်းထားပါ

အရပ်မြင့်နည်း ဘယ်နည်းပဲ သုံးသုံး အရပ်ရှည်ထွက်မှု မှတ်တမ်း ထားပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှ ကိုယ့်အရပ် ရှည်ထွက်မှုကို အချိန်မရွေး သိနိုင်ပြီး ယုံကြည်စိတ် တိုးများစေတယ်။ စာရေးသူ သင်ကြားပြသပေးခဲ့တဲ့သူများကို ဒီလိုမှတ်တမ်းစနစ် ထားခိုင်းတော့ ကျွန်တော်/ကျွန်မ တစ်နှစ်ကို ၃.၈ စင်တီမီတာ ၊ တစ်နှစ်ကို ၇ စင်တီမီတာ အရပ်ရှည်ထွက်လာတယ် စသဖြင့် တိတိကျကျ ပြောနိုင်ကြတယ်။ အချို့ပျင်းရိပြီး ဒီလို မှတ်တမ်း မထားသူများကတော့ ကျွန်တော်/ကျွန်မ အရပ်ထွက်လာတယ်၊ မနည်းဘူး လောက်သာ ပြောနိုင်ကြတယ်။

မှတ်တမ်း ပြုစုနည်း

အိမ်ထဲ ချောင်ကျကျနေရာက နံရံ (သို့) ဘီဒီပေါ်မှာ ဒီစာအုပ်အရွယ် စက္ကူတစ်ချပ်ကပ်ပါ။ စက္ကူရဲ့ အောက်နှုတ်ခမ်းသားကို သင့်ခေါင်းနဲ့အညီထားပါ။ ခြေဖလားဖြင့် စုံရပ်ပြီး ဘေးလူတစ်ယောက်ယောက်ကို ပေတံ(သို့)စာအုပ်ဖြင့် ခေါင်းပေါ်က ထောက်စေပြီး စက္ကူပေါ် အမှတ်အသား မျဉ်းတားပါ။ ၎င်းအမှတ်အသားဘေးမှာ နေ့စွဲရေးမှတ်ပါ။

ဒီစာအုပ်ပါ နည်းများအတိုင်း လေ့ကျင့်ပြီး ၃ လအကြာမှာ အထက်ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း အရပ်ကို တစ်ကြိမ်တိုင်းတာပြီး ၎င်းအမှတ်အသားမျဉ်းဘေးမှာ "လေ့ကျင့်ပြီး ၃ လ အကြာ ___ခုနှစ်၊ ___လ ()ရက် မှာ တိုင်းသည်" လို့ မှတ်ချက်ရေးပါ။

၃ လကြာမှ တစ်ကြိမ်တိုင်းဖို့ တိုက်တွန်းရတဲ့ အကြောင်းက နေ့တိုင်း (သို့) ခဏခဏ တိုင်းတိုင်းကြည့်နေရင် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖိစီးမှု ဖြစ်နိုင်လို့ပါပဲ။

အရပ်တိုင်းတဲ့ အချိန် နာရီပိုင်း တူပါစေ

ပထမအကြိမ် ည ဇနာရီမှာ အရပ်တိုင်းခဲ့ရင် နောင်အကြိမ် တွေ အရပ်ထပ်တိုင်းတဲ့အခါ ည ဇ နာရီမှာပဲ တိုင်းပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူ့အရပ်ဟာ တစ်ရက်တာအတွင်းမှာ အပြောင်းအလဲ ရှိတတ်လို့ ပါပဲ။ မနက် အိပ်ရာထစမှာ လူ့အရပ်ဟာ တစ်ရက်တာအတွင်း အမြင့်ဆုံး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တစ်နေ့တာ ကျောင်းတက် အလုပ်လုပ်ပြီးနောက် ညအချိန်မှာတော့ အရပ်ဟာ တစ်ရက်တာအတွင်း အနိမ့်ဆုံး ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အချို့လူရဲ့ အရပ်ဟာ နံနက်နဲ့ ညမှာ ၁-၂ စင်တီမီတာထိ ကွာနေတတ်ပါတယ်။

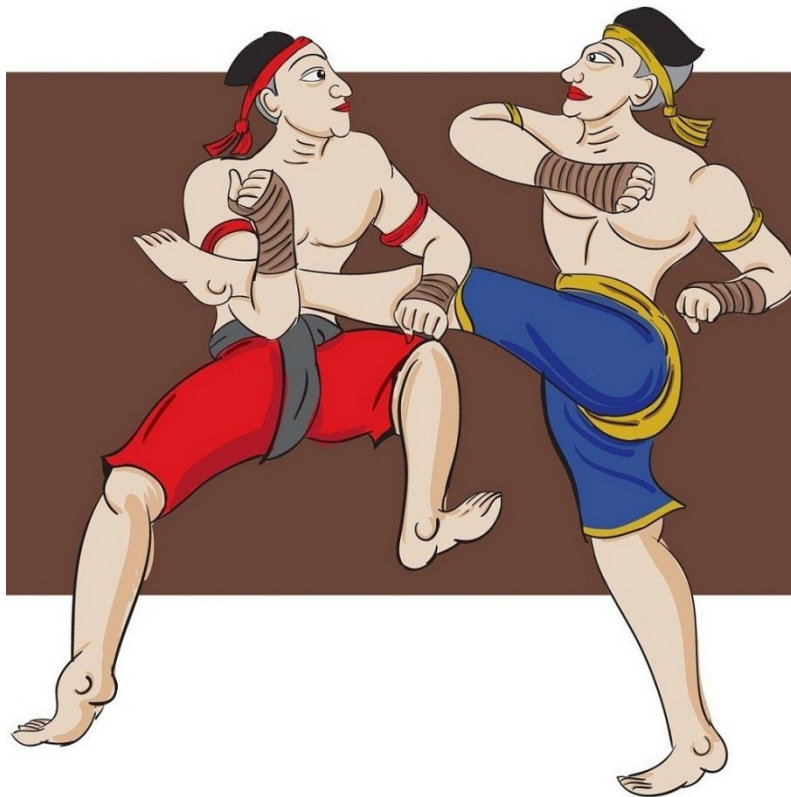
နောက်ဆက်တွဲ

“အရပ်ရှည်ထွက် မြင့်တက်ဖို့” စာအုပ်ကြည့်သူများထံမှ ရရှိတဲ့ တယ်လီဖုန်း၊ ပေးစာများမှ ကောက်နုတ်ချက်

- ၁။ ၂၅-၃-၂၀၀၄ ရက်နေ့။ ရှန်ဟိုင်း သားထံမှ
စာအုပ်ထဲက နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ခဲ့ရာ ၂ လအတွင်း အရပ် ၃ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်ခဲ့။
- ၂။ ၂၈-၃-၂၀၀၄ ရက်နေ့။ ကွမ်တုံမှ
စာအုပ်ထဲက နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ခဲ့ရာ ၂ လအတွင်း ၂.၈ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်ခဲ့။
- ၃။ ၂-၄-၂၀၀၄ ရက်နေ့။ ချင်တူးမှ
စာအုပ်ထဲက နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ခဲ့ရာ ၁ လအတွင်း ၂ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်ခဲ့။
- ၄။ ၁၂-၇-၂၀၀၄ ရက်နေ့။ ဟော်နန်မှ
စာအုပ်ထဲက နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ခဲ့ရာ နှစ်ဝက်အတွင်း ၅ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်ခဲ့။

- ၅။ ၃-၈-၂၀၀၄ ရက်နေ့။ စစ်ချွမ်းမှ (၁၆ နှစ်အရွယ်)
စာအုပ်ထဲက နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ခဲ့ရာ ၅ လအတွင်း ၆ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်ခဲ့။
- ၆။ ၁၆-၈-၂၀၀၄ ရက်နေ့။ ရှီအုန်းမှ
(၁၉ နှစ်အရွယ် တက္ကသိုလ် ကျောင်းသူ)
စာအုပ်ထဲက နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ခဲ့ရာ ၇ လအတွင်း ၅.၇ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်ခဲ့။
- ၇။ ၁-၁၀-၂၀၀၄ ရက်နေ့။ ကျန်းစီးမှ
(၁၇ နှစ်အရွယ် အထက်တန်း ကျောင်းသား)
စာအုပ်ထဲက နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ခဲ့ရာ ၈ လအတွင်း ၆.၂ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်ခဲ့။
- ၈။ ၁၀-၁၀-၂၀၀၄ ရက်နေ့။ ဟူနန်မှ
(၁၆ နှစ်အရွယ် ကျောင်းသား)
စာအုပ်ထဲက နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ခဲ့ရာ ၁၀ လအတွင်း ၉ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်ခဲ့။
- ၉။ ၂၈-၃-၂၀၀၅ ရက်နေ့။ ဖုကျင့်မှ
(၁၆ နှစ်အရွယ် ကျောင်းသူ)
စာအုပ်ထဲက နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ခဲ့ရာ တစ်နှစ်အတွင်း ၁၁.၅ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်ခဲ့။
- ၁၀။ ၆-၄-၂၀၀၅ ရက်နေ့။ ဟယ်လုံကျန်းမှ
(၁၈ နှစ်အရွယ် ကျောင်းသား)
စာအုပ်ထဲက နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ခဲ့ရာ ၁၃ လအတွင်း ၁၅ စင်တီမီတာ ရှည်ထွက်ခဲ့။

□ □ □



(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