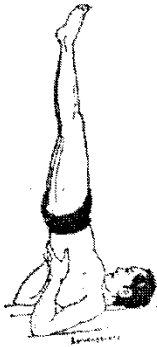


# How can I increase my height?



## အရပ်မြင့်မားစေဖို့ ယောဂကျင့်စဉ်

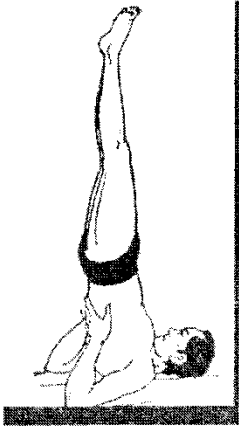
◆ ဝင်ရ ◆

အရပ်ပိုတိုးသူတွေအတွက် အရပ်  
မြင့်မားစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးမျိုး  
ရှိပါတယ်။ အချို့လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ  
အချိန်အတော်ကြာယူရပြီး တိုးတက်မှု  
လည်း နွေးကွေးလွန်းတတ်တာ တွေကြာရ  
ပါတယ်။ အခု တိုးတက်မှု ရှိသင့်သ



လောက်ရှိပြီး အကျိုးများနိုင်မယ့် ယောဂ ကျင့်စဉ်တစ်မျိုးကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါ တယ်။

ယောဂအာသန ကျင့်နည်းနှစ်ခုဟာ အရပ်မြင့်မားစေဖို့ ကောင်းစွာအထောက် အကူပြုတာ တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ခုက ဆာဗန်ဂါဆန (Savangasana) ဖြစ်ပါ တယ်။ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ဆင်နာ မောင်းကဲ့သို့ မိုးပေါ်ထောင်ပြီး ထားရတဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဖုန်းပင်စိုက်နည်းနဲ့ တူသလိုပင်ရှိပေမယ့် ဒီနည်းက ကြမ်း ပြင်ပေါ် ပတ်လက်လှဲ့ လက်များကို ခါးဖျားထောက်ပြီး ပခုံးနဲ့ခေါင်းကို ကြမ်း ပြင်မှာ ထိတွေ့စေတာ ခြေထောက်နဲ့ နောက်ကျောကို အပေါ်သို့ မြှောက်တင် ထားရတဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ-၁ ကို ကြည့်ပါ)



ပုံ(၁)

နောက်တစ်နည်းက တာဒါဆန (Tadasana) ဖြစ်ပါတယ်။ ခြေနှစ်ချောင်း ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ချဲ့ပြီးရပ်ကာ လက်နှစ်ချောင်းကို ပြောပုံမြောင့်မြောက် ပြီး ခါးကိုမတ်ထားရတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံ-၂ ကိုကြည့်ပါ)



ပုံ(၂)

ဒီနည်းနှစ်နည်းလုံးက အရပ်မြင့်မား စေဖို့အတွက် အလွန်ထိရောက်ထက်မြက် မှုရှိပါတယ်။ ဆာဗန်ဂါဆနကို ဦးစွာကျင့် ပေးပြီး အနည်းဆုံးနှစ်မိနစ်ကြာအောင် (ပုံ-၁)ပါ ပုံစံအတိုင်း နေပေးရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီ ဆာဗန်

# “ သိုင်းရွှိက်ဂလင်း လွန်ကဲခြင်း (hypothyroid) ဖြစ်ခဲ့ရင် အာဂူကီယံ ဖျော်ရမ်းစေတတ်ပြီး သိုင်းရွှိက်ဂလင်းအားနည်းရင် (hyperthyroid) အာဂူကီယံပိန်သေး စေတတ်တဲ့ ပြဿနာမျိုးရှိတတ်ခြင်းပါပဲ ”

ဝါဆနမှာ လည်ပင်းဟာ ကွေးထားရတဲ့ အတွက် သိုင်းရွှိက်ဂလင်းစီ ထိရောက်မှုရှိ စေတဲ့ အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ သိုင်းရွှိက်ဂလင်းဟာ လူသားတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးစေဖို့ တာဝန်ယူရတဲ့ ဂလင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သိုင်းရွှိက်ဂလင်း လွန်ကဲခြင်း (hypothyroid) ဖြစ်ခဲ့ရင် ခန္ဓာကိုယ် ဝေယဉ်ယမ်းစေတတ်ပြီး သိုင်းရွှိက်ဂလင်းအားနည်းရင် (hyperthyroid) ခန္ဓာကိုယ်ပိန်သေး စေတတ်တဲ့ ပြဿနာမျိုးရှိတတ်ခြင်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆာဗန်ဂါဆနကို ပုံမှန်လေ့ကျင့်ပေးခဲ့ရင် သိုင်းရွှိက်ဂလင်း ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေစေဖို့ (လွန်ကဲခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ဖန်တီးအောင်) ထိန်းထားပေးစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီ ဆာဗန်ဂါဆနကို ကျင့်ပြီးရင် ကြမ်းပြင်ပေါ် လျှော့ချလဲလျှော့ပျံ့ပြီး စေတ္တအနားယူပေးရပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ခြေထောက်တွေကို ဟာဒါဆန (Tadasana) အတိုင်းချပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မြှောက်ကာ ကိုယ်ကိုမတ်မတ် ဆန့်ထုတ်ပေးရပါမယ်။ ဟတ်နိုင်သမျှ အားပြုပြီး ဆန့်ထုတ်ပေးခြင်းပြုပေးရပါမယ်။ အားစိုက်

ပြီး ဆန့်နိုင်လေ အရပ်မြင့်မားစေဖို့ ပိုမိုအကျိုးသက်ရောက်လေဖြစ်ပါတယ်။

### မှတ်ချက်(၁)

ဆာဗန်ဂါဆန (Savangasana) သည် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတိုင်းအတွက် (all Limbs of body) အကျိုးရှိစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆာဗန်ဂါဆန လို့ ခေါ်ဝေါ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ မည်သူမဆိုလေ့ကျင့်နိုင်ပြီး အများဆုံး ဆယ်မိနစ်အထိ သက်သောင့်သက်သာ ဆီတီ ငြိမ်စွာနေပေးလို့ရပါတယ်။

### မှတ်ချက်(၂)

တာဒါဂါဆန (Tadugasana) ဟာ ရပ်ပြီးကျင့်ရတဲ့ အနေအထားကျင့်စဉ်တွေမှာ အပြီးဆုံးကျင့်ရတဲ့ အနေအထား တစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကျင့်စဉ် တစ်ခုတည်းကို ကျင့်ရင်လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှု ကောင်းစွာရရှိပါတယ်။ ဒီအနေအထားကို စက္ကန့်(၃၀)မှ (၁)မိနစ်ထားရှိပေးရပြီး သက်သောင့်သက်သာ အသက်ရှူပေးလို့ရပါတယ်။

ဝဇီရ